



6주 1강

# MBSR의 이론 및 실습2

## ⚡ 1. 일상에서 행위알아차림



부산디지털대학교 상담치료학부  
홍영근 교수

## ⚡ 학습 목표

- 마음챙김(MBSR)에 대한 이해와 실습

## ⚡ 학습 내용

- 일상에서의 마음챙김
- 몸의 자세와 움직임에 대한 마음챙김
- (실습) 마음챙김 요가(일상 행위에 대한 마음챙김)

## / 일상에서의 마음챙김

- 마음챙김을 일상에 어떻게 적용할 수 있을까
  - 매일매일 일상의 삶과 직접적인 관계를 맺는 법을 배운다.
  - 아침부터 잠들 때까지 우리는 수 많은 행위를 하고 있다. 순간순간 마음챙김으로 자신의 행위를 알아차린다.
  - 세수하고 양치질할 때, 운전할 때, 컴퓨터를 사용할 때, 전화를 걸고 받을 때, 누군가와 대화할 때, 마트 계산대에서 줄 서 기다릴 때, 뉴스를 볼 때, 그냥 가만히 있을 때 등 자신이 어떻게 행위하고 말하는지를 알아차린다.
- 마음챙김의 태도가 중요하다. 자신의 행위를 수용적이고 넉넉한 마음으로 알아차리고 관찰한다.
- 자신의 행위를 비난하거나 무시하거나 억압하기보다는 호기심과 관심을 갖고 친절하게 살펴봄을 통해서 많은 것을 배울 수 있다.

## / 몸의 자세와 움직임에 대한 마음챙김

- 몸이라는 유기체와 자신의 몸에 대한 태도를 이해하는 것이 필요함.

- 몸을 관리하고 보살피는 것은 건강한 몸과 자아형성에 도움이 됨.
  - 있는 그대로의 자신의 몸을 존중하고 보살피는 일은 건강과 행복의 원천.

- 몸의 다양한 자세와 동작, 움직임에 대한 마음챙김

- 몸과 몸의 행위가 지닌 조건화와 습관성을 이해하기
  - 지금 자신의 몸과 내면에서 일어나는 일을 알아차리기

- 현재순간과 함께 하기

- 현재 몸의 자세와 움직임에 비판단적으로 주의를 기울이기

## / 마음챙김 요가 실습

- **요가의 의미**

- 몸의 자세와 동작을 마음챙김 할 수 있는 방법이다.
- 근육과 관절, 뼈와 신경 등을 건강하게 돋는 효과가 있다..
- 일상의 모든 동작과 행위로 확장할 수 있다.

- **마음챙김 요가의 요점**

- 사람들의 몸은 모두 다르다는 사실을 이해한다
- 자신의 몸 상태와 한계를 존중하면서 진행한다
- 자신의 몸을 천천히 움직이면서 몸의 움직임과 감각을 알아차린다.
- 이번 실습은 일상의 행위와 동작에 대한 마음챙김을 실습한다.

- **요가명상 탐색**

- 어려운 점은 없었는가?
- 자신의 일상 행위에 대하여 무엇을 알 수 있었는가?
- 자신의 몸에 대하여 무엇을 알게 되었는가?