

4주 1강

마음챙김 기반 심리치료

/ 1. 마음챙김 기반 스트레스 감소훈련 (MBSR)



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

/ 학습정리

- ✓마음챙김기반 스트레스 감소훈련
- ✓MBSR의 기원
- ✓MBSR의 핵심(마음챙김)
- ✓MBSR의 7가지 태도 (판단하지 않기, 인내, 초심자의 마음, 믿음, 지나치게 애쓰지 않기, 수용, 내려놓음)
- ✓MBSR의 공식명상프로그램(호흡명상, 걷기, 먹기, 하타요가, 정좌명상 등)
- ✓MBSR의 8주 프로그램

/ MBSR의 기원

- Jon Kabat Zinn 매사추세츠 의과대학 명예교수.
1970년대 숭산스님에게 선불교를 배움. 1976년 시작된 통찰수행회(IMS)에서 위빠사나 수행(마음챙김) 접함. 의학분야에 마음챙김을 적용하려고 함. 매사추세츠 주립 의과대학 교수로 재직하던 1979년, 만성질환(암, 당뇨병, 심혈관계 질환, 천식, 관절염 등)이나 통증으로 고통받는 환자들의 스트레스 감소를 위해 MBSR 시작함.
- “고통과 친구가 되세요”
- 종교, 문화 관련 없이 참가 가능 : 불교 명상법에서 일반인들에게 쉽고, 적합한 것을 선별하여 재구성함
- 활용 정도 : 미국에서 14% 정도가 마음챙김 하고 있음. MBSR은 세계 각국의 기업, 병원, 학교, 교도소, 군대, 프로스포츠 팀 등 곳곳에서 활용되고 있고, 국내에서도 이를 임상에 적용하려는 시도를 하고 있음

/ MBSR의 핵심

- MBSR에서 핵심 명상 : 마음챙김 명상으로 이는 명상법 중 위파사나 명상 의미함
- 위파사나 명상 : 자신과 외부세계에서 일어나는 현상에 주의를 기울여 ‘있는 그대로’ 바라보는 훈련을 통해 통찰을 얻게 되는 명상
- 카밧진 마음챙김의 정의(1990) : 현재의 순간 경험에 주의를 집중하는 능력.
의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험한 것을 느끼며, 또한 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정

/ MBSR의 7가지 태도

- 존 카밧-진은 마음챙김 명상을 시행할 때 7가지 태도 강조



/ MBSR의 7가지 태도

1. 판단하지 않기(nonjudging) : 마음챙김은 자신의 경험을 편견 없이 바라봄으로써 개발됨. 또한 판단하는 마음을 알아차리고, 관찰함
2. 인내(patience) : 끊임없이 판단하는 것이나, 부정적 마음이 일어나는 것을 받아들이는 것. 인내한다는 것은 매 순간을 온전하게 수용하는 것. 잘하고 싶어하고, 빨리 도달하려고 한다. 그 마음을 바라보고 숙련된 상태를 인내로 현 순간을 온전히 수용하며 나아가는 것.
3. 초심자의 마음(a beginner's mind) : 모든 것을 처음 대하듯이 보는 마음. 자신의 생각, 견해로 부터 자유로워야 현 순간의 풍부함을 볼 수 있음. 나, 이웃, 배우자, 형제.

/ MBSR의 7가지 태도

4. 믿음(trust) : 자신과 느낌에 대한 신뢰를 발달시킴. 명상 지도자나 교재에 개방적/수용적인 것도 좋지만, 궁극적으로 매 순간 각자의 삶을 살아야 함. 인생에서 해야 할 것과 하지 말아야 할 것.
5. 지나치게 애쓰지 않기(non-striving) : 무엇을 할 때 목표를 얻기 원하지만, 명상에서는 목표지향적 태도가 장애. 따라서 명상의 목표를 위해서는 의도적으로 무위의 태도를 개발해야 함.
6. 수용(acceptance) : 사실에 대한 부정과 저항에 많은 에너지 낭비. 부정과 저항이 긍정적 변화 막음. 수용은 사물을 있는 그대로 보는 것. 수용 개발은 매 순간을 오는 대로 받아들이고 그것과 온전히 함께 하는 것. 나 자신. 부족한 모습. 아이들 부족한 모습.
7. 내려놓음(letting go) : 사물을 있는 그대로 내버려두고, 수용함. 좋아하여 붙잡거나, 싫어하여 배척하지 않고 있는 그대로 관찰. 붙잡음이 강하여 놓아지지 않으면, '붙잡음'의 느낌을 관찰. 내가 원하는 모습, 피하고 싶은 모습.

/ MBSR의 공식명상 프로그램

- MBSR의 공식 명상 프로그램 : 정좌 명상(sitting meditation), 바디스캔(body scan), 하타요가(hatha yoga) 등이 있음.
- 정좌 명상 : 허리를 곧게 펴고 앉아서 호흡에 주의를 기울이는 마음챙김
- 바디스캔 : 자신의 온 몸 각 부분에 주의를 기울이는 마음챙김 명상
- 하타요가 : 수련하는 과정에서 몸의 감각, 감정의 변화에 주의를 기울여 있는 그대로 관찰하는 명상
- 그 외 : 매일 반복되는 행위나 의식하지 않고 지나치던 감정에 대해 주의를 기울여 관찰하고 기록하는 훈련을 함

/ MBSR의 8주 프로그램

- 1~2주 바디스캔(body scan), 호흡을 자각하며 앉아 있기
- 3~4주 요가와바디스캔을격일로 번갈아시행,호흡자각하며앉아있기
- 5~6주 정좌 명상과 요가를 격일로 번갈아 시행
- 7주 스스로에게 맞는 수련방식을 선택하여 시행하되 둘 이상의 방식을 결합해도 무방
- 8주 2회 이상의 바디스캔을 시행하며 정좌 명상과 요가 시행

/ 학습정리

- 마음챙김기반 스트레스 감소훈련
- MBSR의 기원
- MBSR의 핵심(마음챙김)
- MBSR의 7가지 태도 (판단하지 않기, 인내, 초심자의 마음, 믿음, 지나치게 애쓰지 않기, 수용, 내려놓음)
- MBSR의 공식명상프로그램(호흡명상, 걷기, 먹기, 하타요가, 정좌명상 등)
- MBSR의 8주 프로그램

