



7주 1강

MBSR의 이론 및 실습3

⚡ 1. 정좌명상2-감정에 대한 알아차림



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

학습 목표

- 마음챙김(MBSR)에 대한 이해와 실습

학습 내용

- 정서 경험과 웰빙
- 마음의 공간과 감정 이해하기
- (실습) 감정에 대한 마음챙김

/ 정서 경험과 웰빙

- 마음챙김은 우리의 정서경험을 풍부하게 한다.
 - 모든 감정과 느낌은 생존의 신호로서 잘 이해하고 보살필 필요가 있다.
 - 마음챙김은 느낌과 감정에 대해 열린 마음으로 주의 깊게 관찰하는 능력을 배양하는데 도움을 준다.
- 마음챙김은 사랑과 연민, 관용 등의 긍정정서를 함양하여 정신적 웰빙을 증가시키는데 도움이 된다.
- 감정에 대한 마음챙김은 평정심을 유지하고 고통의 원인을 보다 잘 이해하게 하여 회복탄력성을 높인다.

/ 마음의 공간과 감정 이해하기

- 감정은 마음이라는 공간 속의 사건과 같다
 - 마음의 공간 속에서 다양한 감정들이 생겨났다 사라진다.
 - 감정을 억압하거나 무시하면 몸과 마음이 스트레스를 받는다.
- 감정 속으로 들어가라
 - 어떤 감정이 출현하는 것은 어떤 이유가 있다.
 - 특히 힘들고 어려운 감정일수록 그것을 부정하거나 회피하지 말고 그것에 좀 더 가까이 다가가서 친해질 필요가 있다.
 - 감정을 직접 만나보고 이름을 붙이거나, 몸에서 감정이 어떻게 표현되는지를 아는 것은 마음챙김을 계발하는데 큰 도움이 된다.
- 현재 감정과 함께 하기
 - 현재 마음(정서경험)에 비판단적으로 주의를 기울이기

/ 감정에 대한 마음챙김 실습

- 정서 경험의 중요성

- 감정은 좋거나 나쁜 것이 아니라 생존에 관련된 신호이다.
- 감정을 억압하거나 부정하기보다는 알아주고 존중하는 것이 필요하다.
- 감정은 특히 몸에서 표현되고 기억되어 신체건강에 영향을 미친다.

- 명상실습의 요점

- 편안하게 앉아서 호흡에 주의를 기울인다
- 호흡에 두었던 주의를 옮겨서 마음(감정)에 주의를 기울인다.
- 다양하게 출현하는 감정들을 깨어있음을 유지하면서 알아차린다.

- 탐색

- 어떤 경험을 했는가?
- 이런 식으로 감정을 만나는데 어려운 점은 없었는가?
- 자신의 감정에 대해서 새로 알게 된 점은 무엇인가?