



2주 2강

# 스트레스 대처방식 마음챙김 소개

## ⚡ • 2. 마음챙김의 개념



부산디지털대학교 상담치료학부  
홍영근 교수

## 명상과 마음챙김은 어떻게 다른가?

## / 명상의 의미

- 어릴 때 수련회 할 때, 식물보고, 꽃소리, 바람소리 듣던 것 기억남
- 표준어 대사전: 고요히 눈을 감고 깊이 생각함.
- 사전적 의미(Oxford, Cambridge living dictionary)
  - 어떤 것에 대해 깊이 생각하는 것
  - 일정시간 동안 자신의 마음에 초점을 두는 것
  - 일정 시간동안 하나의 대상에 주의하는 것

## / 명상법의 두 종류



두 형식의 명상은 신경학적으로  
전혀 다른 수행!

## / 집중명상(사마타)

### ✓ 집중 명상:

- 특정대상에 마음을 머물게 하여 알아차림을 유지하면서 마음이 고요하고 평화스러운 상태에 이르게 하는 명상.
- 한가지 대상에 집중하는 것, 레이저 빔에 비유

### ✓ 집중의 대상: 내적인 것과 외적인 것 포함

내적 대상: 단어(만트라), 이미지, 몸의 한 지점 등

외적 대상: 촛불, 사랑스런 이미지, 만다라, 벽의 한 점 등

### ✓ 집중 명상 시 마음이 헤매고 있음을 알아차렸을 때, 부드럽게 다시 명상의 대상으로 돌아감

### ✓ 집중명상의 효과: 고요하고 혼란되지 않음. 정서적 대인관계문제에 빠지지 않는 효과가 있음.

## / 마음챙김 명상(위빠사나)

### ✓ 마음챙김 명상

- 지금 현재 순간순간에 자연스럽게 변화하는 신체 내부와 외부의 경험에 의도적으로 주의를 기울여 즉각적으로 알아차리는 통찰에 초점을 둔 정신적 훈련(상담학사전)
- 여러 대상들이 알아차림의 영역에 나타날 때마다, 한번에 하나씩 비추는 탐조등과 같음

### ✓ 마음챙김 명상의 효과 : 마음 혹은 행동이 환경에 의해 형성됐다는 것에 대한 알아차림과 끊임없이 변화하는 마음의 본성을 이해하게 함(크리스토퍼 거머)

### ✓ 명상의 지침 : “무엇이든 순간순간 두드러지게 알아차림의 영역에 나타나는 것을 알아차려라”는 것.

## / 마음챙김

- **마음챙김:** Mindfulness는 팔리어 사띠sati에 대한 영어 번역.  
팔리어는 2,500년 전 불교심리학의 언어, 마음챙김은 이 전통의 핵심 가르침
- **Sati사띠:** 알아차림 awareness, 주의attention, 기억 remembering이라는 의미가 있음
- **마음챙김:** 깨어 있는 것. 지금 이 순간에 무슨 일이 일어나는지 알아차리는 것

## ⚡ Mindlessness 주의하지 않고 행동에 빠지는 것

- ✓ 다른 생각하다가, 물건을 깨뜨리거나 엎지르는 것.
- ✓ 몸의 긴장 또는 불편한 느낌을 알아차리지 못하는 것
- ✓ 사람의 이름을 듣자마자 곧 잊어버리는 것
- ✓ 미래 혹은 과거에 정신이 팔린 우리 자신을 발견하는 것
- ✓ 먹고 있음을 알아차리지 못하면서 간식을 먹는 것

## ⚡ Mindlessness 의 특징-앨랜 랭어

- ✓ **닫힌 세계** : 범주라는 틀에 갖히다. 종교(기독교인, 불교인, 이슬람인 등), 사상(자본주의, 공산주의, 사회주의), 남자/여자, 노동자, 농민
- ✓ **자동행동** : 생각하지 않고, 반응하는 사람들: 말하기, 밥먹기, 계단 오르내리기.
- ✓ **좁은 시야** : 한 가지 관점에서만 비롯된 행동: 요리 방법(라면끓이기, 물팔팔끓이고, 면과 스프를 넣고, 30초 센불에 끓이고, 불을 끄고 계란을 넣고, 30초 기다렸다가 접시에 담아서 먹음. 어른을 보면 인사를 해야 함. 악수는 오른 손으로 해야 함, )

## / 마음챙김 명상이란 (김정호, 마음챙김 명상 매뉴얼)

- ✓ 마음챙김은 순수한 자기관찰이다. 사람, 개, 꽃, 산, 하늘, 영화를 보고 감탄하는데, 감탄하는 자신을 보지 못함.
- ✓ 마음챙김은 나눠서 보는 관찰이다. : 남자가 여자를 보다. 감탄한다. 연애하고 싶다. 부끄러워 한다. 얼굴을 붉힌다.
- ✓ 마음챙김은 의식챙김이다: 욕구, 생각, 감각, 감정, 행동이 의식으로 경험됨. 의식을 관찰하는 것.
- ✓ 마음챙김은 거리두기다: 불안(우울, 절망)으로 보는 것이 아니라, 불안, 우울, 절망을 보는 것.

## / 마음챙김 명상이란 (김정호, 마음챙김 명상 매뉴얼)

- ✓ **마음챙김은 탈 동일시이다:** 의식경험과 나를 동일한 것으로 보는데, 우울한 사람, 불안한 사람, 쓸모없는 사람. 나는 쓸모없다는 생각을 하고 있다. 나는 우울하다는 생각을 하고 있다.
- ✓ **마음챙김은 늘 지금-여기에 깨어 있음이다:** 과거, 미래에 가있는 것이 아니라, 여기에서 관찰하는 것.
- ✓ **마음챙김은 경청이다:** 경청 판단 평가 없이 듣는것. 판단평가없이 관찰하는 것.
- ✓ **마음챙김은 받아들임이다:** 허용하는 것, 부정, 거부, 회피, 억제하지 않고, 수용함

## / 마음챙김 명상이란 (김정호, 마음챙김)

- ✓ 마음챙김은 멈춤이다.: 고정관념, 선입견, 편견 자신이 알고 있는 지식을 멈추는 것.
- ✓ 마음챙김은 컨테이너가 되는 것이다: 동물원이 되는 것. 동물원안에 있는 동물과 동물들끼리의 싸움이 아니고, 동물원이 되는 것.
- ✓ 마음챙김은 빛이다. 마음챙김은 자각없는 상태에서 진행되는 마음안의 경험들에 보내는 자각의 빛
- ✓ 마음챙김은 기술이고 힘이다: 기술의 높고 낮음, 힘의 크고 작음에 차이가 있음. 하루아침에 배울 수 있는 것이 아니고, 꾸준히 해야 함. 조금씩 향상됨.

## / 학자별 마음챙김에 대한 정의

Kabat-  
Zinn  
(1990)

현재의 순간에 주의를 집중하는 능력. 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험한 것을 느끼며, 또한 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정

정의: 지속적인 내적 외적 자극의 흐름을 그것들이 일어날 때 비판단적으로 관찰하는 것

Baer et al., 2008

- 반응하지 않기
- 자각으로 관찰하기
- 자각을 가지고 행동하기
- 자각을 가지고 기술하기
- 경험에 대한 비판단적 수용

Baer  
(2003)

## / 마음챙김 명상의 방법

- ✓ 마음챙김명상은 의식적 주의를 즉각적이고 자연스럽게 변화하는 경험 내용으로 옮기는 것
- ✓ 초기 연습은 눈을 감고 앉아, 다가오는 소리를 그대로 허용하면서 듣는 것‘
- ✓ 명상은 앉고, 서고, 눕고, 움직이면서 수련할 수 있음
- ✓ 마음챙김 수행에는 생각과 느낌 뿐만 아니라 오감이 포함됨

## / 마음챙김 명상 시 유의점

- ✓ 생각과 느낌은 변덕스럽기 때문에 오감을 관찰 것에서 마음챙김 명상을 시작하는 것이 더 쉬움
- ✓ 전형적인 마음챙김 명상은 호흡에 대한 집중으로 시작함
- ✓ 몇 분이나 며칠 후 마음이 안정 될 때, 다른 경험을 포착함
- ✓ 마음이 지각의 대상들에 휩쓸려 안정을 잃어버릴 때, 호흡을 피난처로 삼으면서 집중을 강화함

## / 학습정리

- 명상의 의미
- 명상의 두 종류(집중명상, 마음챙김명상)
- 마음챙김의 개념
- 마음챙김의 정의
- 마음챙김의 방법
- 마음챙김의 유의점

### 다음시간 예고 2주 3강

마음챙김의 8가지 특징, 마음챙김을 통한 통찰 효과

마음챙김 수련, 마음챙김의 유익함.

