



5주 1강

# MBSR의 이론 및 실습1

## ⚡ 1. MBSR 안내, 호흡명상



부산디지털대학교 상담치료학부  
홍영근 교수

## 학습 목표

- 마음챙김(MBSR)에 대한 이해와 실습

## 학습 내용

- 마음챙김이란 무엇인가
- 마음은 어떻게 작용하는가
- (실습) 마음챙김 호흡명상

## / 마음챙김이란 무엇인가?

- 마음챙김의 정의
  - 카밧진: 의도적으로 판단하지 말고 현재순간에 주위를 기울이기
  - 베어: 내적 외적 자극에 대해 비판단적으로 관찰하는 것
  - 거머: 현재 경험에 대한 수용적 자각
- 마음챙김에 대한 공통된 이해 : 비판단, 허용적, 주의를 기울이기, 현재순간…
- 마음챙김 명상의 7가지 태도 : 판단하지 마라, 인내심을 지녀라, 초심을 유지하라, 지나치게 애쓰지 마라, 자신을 신뢰하라, 수용하기, 내버려 두기
- 마음챙김의 체험적 의미 : 온전하게 살아 있는, 깨어 있는 마음을 배양

## / 마음은 어떻게 작용하는가

- 마음의 자동 반응

- 마음은 주로 과거의 경험과 습관에 의해 조건화 되어있다
- 두뇌의 디폴트모드 네트워크 DMN

- 마음의 메타인지 기능

- 지금 자신이 하고 있는 말과 행위를 알면서 하기
- 지금 자신의 몸과 내면에서 일어나는 일을 알아차리기

- 현재순간과 함께 하기

- 현재 순간만이 우리 삶의 유일한 실재이다. 지금 여기 머물 때 우리는 우리 자신에 대해 바르게 이해하고 배울 수 있다.
- 현재 호흡에 비판단적으로 주의를 기울이기

## / 마음챙김 호흡명상 실습

- **호흡명상의 중요성**

- 호흡은 우리의 일생을 통해서 계속되는 가장 중요한 생명현상이다.
- 호흡을 통해서 자신의 몸과 마음에 대해 보다 잘 알 수 있다.
- 마음챙김 명상수련의 중요한 토대이다

- **호흡명상의 요점**

- 부드럽고 자연스럽게 호흡한다
- 숨을 들이마시면서 알아차리고 숨을 내쉬면서 알아차린다
- 지금 이 순간 자신의 호흡 특성을 관찰한다

- **호흡명상 탐색**

- 이런 식으로 호흡하는 것이 어떠했는가?
- 자신의 호흡을 알아차릴 수 있었는가?
- 호흡에 주의를 기울일 때와 그렇지 않을 때 호흡이 어떻게 느껴졌나?