

6주 2강

# MBSR의 이론 및 실습2

## / 2. 몸과 친해지기. 바디스캔



부산디지털대학교 상담치료학부  
홍영근 교수



## / 학습 목표

- 마음챙김(MBSR)에 대한 이해와 실습

## / 학습 내용

- 몸(신체감각)에 대한 마음챙김의 필요성
- 몸에 대한 연결감과 회복력
- (실습) 바디스캔



## / 몸(신체감각)에 대한 마음챙김의 필요성

- 질병의 근본원인

- 질병의 근본원인은 감각, 생각, 감정 등의 내적 경험과의 단절 때문이다 (슈바르츠박사)
- 내면의 스트레스 반응이 내적 경험으로 어떻게 표출되는 지를 자각하지 못할 때 우리는 단절감을 느끼고 심신의 균형을 잃게 된다.
- 내적 경험들을 자각하면 자연스럽게 그것과 연결되고 균형을 회복하게 된다.

- 몸에 대한 마음챙김은 자신의 내적 경험을 분명히 보도록 돕고, 자신의 건강과 웰빙을 돕는다.

- 자신의 몸과 마음이 힘들고 어려운 상황이라도 그것을 회피하거나 억압하지 않고 마음챙김으로 경험할 수 있다.



## / 몸에 대한 연결감과 회복력

- 몸과 마음의 연결

- 몸이 힘들고 스트레스 받을 때 보통 몸을 소외시켜 몸과 단절 된다.
- 반대로 몸에 관심과 주의를 기울일 때 몸과의 단절감이 사라지고 연결감이 회복된다.

- 몸이 주는 다양한 신호를 자각하기

- 연결이 회복되면 몸에 새겨진 과거의 상처와 기억이 살아나고 그것을 보살필 수 있는 기회를 얻게 된다.
- 자신의 몸이 말하는 다양한 신호를 자각하기

- 현재 순간과 함께 하기

- 몸의 감각에 대해 비판단적으로 주의를 기울이기



## / 바디스캔

### • 바디스캔의 목적

- 신체감각에 대한 자각능력을 높이고 몸과 친해질 수 있다.
- 몸이 보내는 신호를 잘 이해하고 친절하게 보살필 수 있다.
- 신체감각에 더 민감해져서 감각과 마음(감정)의 연결성을 잘 알 수 있다.
- 바디스캔은 심신이완효과가 있지만 신체자각이 주된 목적이다.

### • 바디스캔 실습요점

- 편안한 자세로 앉거나 눕는다.
- 순차적으로 몸에 주의를 이동하면서 신체감각을 알아차린다.
- 특정 부위에서 감당하기 어려운 통증이나 불편함이 느껴지면 언제든지 호흡알아차림으로 돌아가거나 중지할 수 있다.
- 몸과 관련한 과거 경험이나 기억이 떠오르면 마음챙김한다.

### • 탐색

- 어떤 경험을 하였나요?
- 자신의 몸에서 무엇을 배웠나요?