



9주 3강

변증법적행동치료(DBT)의 이론 및 실습1

✓ 3. 마음챙김기술2와 호흡마음챙김 실습



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

학습 목표

- 호흡마음챙김을 실습해보고 일상생활에 적용해 볼 수 있다.

학습 내용

- 호흡마음챙김 실습

/ 호흡관찰하기 실습

일단 편안하게 눈을 한번 감아 보세요.

눈을 감아보시고 자, 마음챙김은 현재를 실제적으로 느끼는 그런 경험이죠?

그래서 자, 먼저 몸이 긴장되지 않도록 조금 더 이끌어주면 좋을 것 같아요.

숨을 좀 더 가볍게 들이키고 편안하게 길게 내셔주시면서 마음챙김 훈련에 들어가시기 전에 자, 어깨의 긴장도 내려놓아주시고 그다음에 그 밖의 몸에서 긴장감이 들지 않도록 몸을 좀 느슨하게 해주세요.

자, 좋습니다.

지금 의자에 앉아 계신데 이렇게 발바닥부터 또 이 맞닿아있는 의자의 어떤 접촉과 또 등 쪽에 느낌이라든가 몸의 전반적인 느낌을 자연스럽게 가만히 알아차려 보세요.

/ 호흡관찰하기 실습

몸이 좀 무겁게 느껴질 수도 있고요.

또 때로는 접촉되는 부분 부분이 발바닥의 닿는 느낌은 편안하기도 하고 또 등 쪽이나 이런 부분은 긴장감이 느껴질 수도 있고 다양한 몸의 느낌을 그냥 있는 그대로 느껴보는 거예요.

자, 이렇게 지금 현재의 이 순간 느껴지는 그대로의 나를 있는 그대로 알아차려 봅니다.

자, 이번에는 이제 마음챙김 호흡 알아차림으로 들어가 볼게요.

자, 호흡에다가 주의를 기울여보세요.

평소에 쉬는 호흡을 그대로 두신 채 호흡을 의도적으로 깊게하거나 느리게하거나 편안한 호흡으로 이끌고자 하지 않고 그냥 자연스럽게 불편하든 호흡이 빠르든 느리든 있는 그대로 현재의 나를 느껴보세요.

/ 호흡관찰하기 실습

먼저 호흡의 주의를 두고 숨이 코 끝에 맞닿는 그 느낌도 가만히 느껴보세요.

그 느낌이 묵직하게 느껴질 수도 있고 또 숨이 가볍거나 또 짧거나 깊거나 다양하게 느껴져요.

순간, 순간 나한테 들고 나는 이 호흡의 느낌을 있는 그대로 알아차려 보는 거예요.

숨이 코 안벽을 따라 지나가고 다시 폐로 내려갔다가 호흡으로 되돌아 나갑니다.

자, 들어가는 들숨의 느낌과 감각을 알아차리고 또한 되돌아 나가는 날숨의 느낌과 감각을 알아차려봅니다.

다른 생각이 일어나면 이러한 생각들이 있구나.

/ 호흡관찰하기 실습

그 생각을 없애고자 애쓰지 않고 생각을 알아차린 후에 다시 가만히 호흡으로 주의를 되돌려 놓습니다.

들숨을 알아차리고 날숨을 알아차리는 동안에 몸의 다양한 감각들이 들고날 수 있고 또 영화로운 느낌들이 들곤 합니다.

이 또한 있는 그대로 알아차려 봅니다.

다만 판단하지 않는 마음으로 불편하면 불편함을 자각하고 또 순간 편안하면 편안함을 자각하며 현재의 순간을 계속 깨어있는 주의를 유지하도록 합니다.

자, 숨이 코 끝에 맞닿습니다.

그 느낌을 알아차려봅니다.

숨이 지나가고 되돌아 나갈 때 느낌도 알아차려 봅니다.

/ 호흡관찰하기 실습

또한 호흡을 가만히 보고 있는 동안에 내 몸의 감각과 내 내면의 어떤 경험들이 일어나는지 그것이 무엇이든 괜찮습니다.

이 또한 알아차림입니다.

자, 이제 처음에 하셨던 것처럼 숨을 가볍게 들이키고 편안하게 내셔주면서 자, 이때 내쉴 때 주의를 몸에다 둡니다.

느슨해진 내 몸에 주의를 두고 몸과 함께 해줍니다.

이제 감은 눈을 가볍게 뜁니다.

교수님 이제 몸이 어떠세요?

몸이 눈을 뜨니깐 좀 가벼운 느낌이 들고 눈을 감았을 때에는 몸이 좀 무거운 느낌이 들었어요.

/ 호흡관찰하기 실습

네, 맞습니다.

그게 뭐 무엇이든지 어떤 이상적인 상태가 있는 것이 아니기 때문에 내 느낌에 대해서 내가 자연스럽게 현재의 순간에 경험하는 것들에 대해서 이렇게 인식해주고 알아주고 하는 것이 바로 마음챙김의 알아차림이기 때문에 이렇게 다양한 경험을 하였다는 거가 대단히 또 중요하죠.

그리고 내가 이것을 보았다, 라는 게 중요해요.

보고 있다, 함께하고 있다, 피하지 않고 그것이 무엇이든지 뭐 불편한 느낌이든 묵직한 느낌이든 또 편안한 느낌이든 그걸 잘 맞이하고 있다, 이것이 가장 중요하기 때문에 이런 과정들은 우리가 얘기하는 그런 받아들임 수용의 굉장히 중요한 하나의 측면이다, 라고 할 수가 있겠어요.