

6주 3강

MBSR의 이론 및 실습2

⚡ 3. 몸에 대한 마음챙김. 정좌명상1



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

/ 학습 목표

- 마음챙김(MBSR)에 대한 이해와 실습

/ 학습 내용

- 몸을 이해하고 보살피기
- 몸과 마음의 상호작용
- (실습) 정좌명상1 (신체감각 알아차리기)

/ 몸을 이해하고 보살피기

- 몸에 대한 자각과 이해는 마음챙김의 중요한 방법이다.
 - 몸에 대한 마음챙김으로 마음의 안정감과 균형감을 키울 수 있다.
 - 특히 몸의 감각에 대한 관찰은 몸을 이해하고 보살피는 토대이다.
 - 떠도는 주의를 계속해서 의도했던 곳(호흡이나 신체감각 등)으로 가져오는 훈련은 인간 성격과 의지의 근간을 이룬다(제임스)
- 떠도는 주의를 계속해서 신체감각으로 가져오는 훈련은 내적 경험에 대한 자기주도시스템을 활성화시킨다
 - 자기주도시스템의 활성화는 마음챙김이 주는 스트레스관리의 핵심이다.

/ 몸과 마음의 상호작용을 이해하기

- 몸과 마음의 상호작용

- 마음의 습관이나 방식이 몸으로 나타난다. 반대로 몸의 상태가 호흡이나 마음으로 표현되기도 한다.
- 몸이 아프면 얼굴이 찌푸려 지거나 마음이 우울해진다.

- 몸(호흡이나 신체감각)에 주의를 기울이기

- 일상생활이나 운동이나 헬스를 할 때 수시로 자신의 몸을 알아차리는 것은 도움이 된다.
- 그 때 운동효과가 높아지고 마음은 보다 안정되고 조용해진다.

- 현재순간과 함께 하기

- 지금 이순간 신체감각에 비판단적으로 주의를 기울이기

/ 정좌명상1 실습

- 정좌명상1과 바디스캔의 차이점

- 정좌명상1은 바르게 앉아서 명상을 한다.
- 몸에 대한 주의가 순차적이지 않고 매 순간 가장 강하거나 두드러진 감각(호흡이나 신체 감각)을 대상으로 한다.
- 몸에 대한 마음챙김은 명상수련의 중요한 토대이다.

- 정좌명상1의 실습요점

- 편안하게 앉아서 자연스럽게 호흡한다
- 매 순간 가장 강하거나 두드러진 감각을 알아차린다.
- 특별히 두드러진 감각이 없으면 신체와 신체 아닌 곳의 접촉면을 알아차린다.
- 어떤 신체 감각에 대해서도 해석이나 평가보다는 있는 그대로 경험한다.
- 신체 감각의 다양하고 변화하는 속성을 관찰한다.

- 탐색

- 어떤 경험을 했는가?
- 자신의 몸에 대해서 무엇을 알았나?
- 신체감각에 대해서 무엇을 배웠나?