

과목명	마음챙김명상입문
주차명	6주. MBSR 및 MBCT 프로그램 개관
학습목표	1. 현대 마음챙김 프로그램의 원천인 MBSR에 대해 설명할 수 있다. 2. MBSR의 영향을 받은 MBCT 같은 프로그램에 대해 설명할 수 있다.
맥락제시 (상황)	

유닛1	MBSR(마음챙김 근거 스트레스 완화 프로그램) 개관	페이지1	MBSR 오리엔테이션
[본 페이지에서 사용할 학습자원, 자료(URL, 삽입 이미지 기술), 팝퀴즈, 설계 시 유의점 등 기술]			

1. 탄생 배경: 시대가 요구한 전환적 모델

현대사회는 “주의력의 위기” 시대.

존 카밋진 박사(Jon Kabat-Zinn)는 1979년, 미국 메사추세츠 대학 병원에 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)을 개발.

기존 치료의 한계: 통증, 스트레스, 불안 등 ‘설명하기 힘든 증상’을 의학적으로만 접근

MBSR의 전환점: 불교의 ‘사띠(Sati: 알아차림)’ 전통을 비종교적이고 과학적 방식으로 재구성하여 자각 기반의 치유 체계를 창안

핵심 철학: “고통을 제거하려 하기보다, 고통과 새로운 관계를 맺는 기술.”

- *Full Catastrophe Living*, Kabat-Zinn (1990)

2. 프로그램의 원리와 철학적 지향

원리	내용
현재 순간의 알아차림	주의를 지금 이 순간에 되돌리고, 판단 없이 수용
초심자의 마음	익숙한 상황을 처음처럼 대하며 자동반응에서 벗어나기
자기 돌봄	비판 대신 친절함 태도로 고통에 접근
체화된 경험 중심	개념이 아닌 몸과 마음의 직접 경험을 통해 통찰
통합적 치유	심리적·신체적 회복을 연결하는 전인적 접근

3. 구조 및 요소

1) 구조 (8주)

항목	내용
정규 수업	주 1회, 약 2.5~3시간의 그룹 수업 (8주간 진행)
종일 수련의 날	6~7주차 사이, 하루 종일 진행되는 집중 마음챙김 실습
개인 실습	매일 약 45분, 오디오 가이드 기반의 명상 수행

2) 명상 실습 요소:

공식 수련 (Formal Practices)

- 바디 스캔: 감각을 따라 이동하며 신체에 대한 인식 향상
- 정좌 명상: 호흡, 감정, 생각의 흐름에 대한 알아차림
- 마음챙김 요가: 움직임과 감각 통합
- 걷기 명상: 움직이는 순간순간에 주의 집중

비공식 수련 (Informal Practices)

- 식사, 대화, 걷기 등 일상 행위에 주의를 기울이며 자동반응 대신 선택적 응답 훈련
- ‘불쾌한 경험’을 알아차리는 연습을 통해 감정의 ‘루프’에서 벗어남

4. MBSR의 효과: 과학적 근거 기반

영역	보고된 효과	주요 연구
심리적 증상	스트레스, 불안, 우울 감소	Khoury et al. (2015), Segal et al. (2002)
신체 건강	만성 통증, 고혈압, 장 질환 등 개선	Grossman et al. (2004)
뇌 변화	해마·전전두엽 회백질 증가, DMN 억제	Hölzel et al. (2011), Tang et al. (2015)
자기조절	충동 억제, 감정 인식·조절 향상	Carmody & Baer (2008)
삶의 질	웰빙, 자기 효능감, 삶의 의미 상승	Davidson et al. (2003)

핵심 메커니즘 요약

- HPA 축 안정화 → 스트레스 반응 감소
- 전전두엽 활성화 증가 → 반응성 감소, 의사결정 향상
- DMN 활동 감소 → 자동적 자기반추(rumination) 약화
- 전신 염증 수치 감소 → 면역계 기능 개선

5. 내면 태도의 변화: 수련의 핵심 성과

MBSR은 단지 명상을 “하는 것”이 아니라, 존재 방식의 전환.

수련을 통해 자연스럽게 내면에서 성장하는 태도들:

태도	설명
비판단	좋고 나쁨으로 해석하지 않고, 있는 그대로 보기
인내	급변이 아닌 반복 속에서 인식의 깊이 생김
신뢰	외부가 아닌 자신의 감각과 경험을 믿는 훈련
내려놓음	고정된 생각, 감정, 목표에 대한 집착 내려놓기
수용	변화 불가능한 현실을 저항 없이 받아들이는 힘
자기연민	자기비판을 알아차리고, 자신에게 친절을 베푸는 자세

6. MBSR의 실제 응용 분야

분야	적용 사례
의료	만성 통증, 암, 자가면역질환, 수면 장애 관리
교육	교사·학생의 주의력 향상, 정서 조절 교육
조직	감정 소진 방지, 회복탄력성 강화
정신건강	불안장애, 우울증, PTSD 등 심리 중재 보완
일반인	인간관계 회복, 삶의 의미 재정립, 내면 회복

7. 결론: “마음챙김은 멈춤의 기술이다”

MBSR은 스트레스를 제거하려 하지 않음, 자동으로 반응하는 내면의 ‘가속 페달’에서 잠시 발을 떼고, 주의를 기울여 현재 경험을 알아차림. 그 멈춤의 순간, 우리는 선택지를 회복하고 더 현명한 삶의 방향으로 전환할 수 있음.

참고 문헌

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. Dell Publishing
- Grossman, P. et al. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43
- Hölzel, B. K. et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191(1), 36-43.
- Khoury, B. et al. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528.
- Davidson, R. J. et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.

유닛1	MBSR(마음챙김 근거 스트레스 완화 프로그램) 개관	페이지2	고통에 대한 두 가지 접근
[본 페이지에서 사용할 학습자원, 자료(URL, 삽입 이미지 기술), 팝퀴즈, 설계 시 유의점 등 기술]			

1. 서론: 두 관점에서의 고통 이해

구분	불교의 고정제	MBSR
궁극 목표	해탈(解脫)과 열반(涅槃)	스트레스 완화, 웰빙 증진
세계관	윤회와 업, 초월적 해방	과학 기반의 세속적 회복
수행 방식	팔정도, 정념 기반의 위빠사나	정념(Mindfulness) 기반의 8주 실천
고통에 대한 태도	자각 → 원인 파악 → 소멸 가능성 → 길	알아차림 → 반응 조절 → 회복력 강화

MBSR은 불교적 전통의 핵심 수행인 마음챙김(정념)을 현대 과학적 언어로 번역하여, 실용적이고 비종교적인 스트레스 관리 프로그램으로 재구성한 것. 그 근거에는 붓다의 통찰이 흐르고 있음.

2. 고(Dukkha)와 스트레스: 고통은 '현상'이 아니라 '관계'

1) 불교의 고(Dukkha): 세 가지 층위

구분	설명	MBSR과의 대응
苦苦 (Dukkha-dukkha)	생로병사, 외상, 질병 등의 분명한 고통	급성 스트레스
壞苦 (Vipariṇāma-dukkha)	변화를 받아들이기 어려운 고통	상실, 실직, 변화 적응 스트레스
行苦 (Saṅkhāra-dukkha)	조건 지어진 존재의 불만족, 자아 집착	만성 스트레스, 존재론적 불안, 소진

2) MBSR의 스트레스 개념

-스트레스 요인(Stressor): 외부 사건(시험, 질병, 관계 문제 등) 또는 내부 생각

-스트레스 반응(Reaction): 자동적 사고, 감정, 신체 반응 → 이차 고통

붓다의 '두 번째 화살' 은유: 첫 번째 화살은 불가피하지만, 두 번째 화살(부가적 반응)은 피할 수 있음

3. 고와 스트레스에서 벗어나는 길: 마음챙김(Mindfulness)

항목	불교 (고성제 중심)	MBSR (8주 실천 중심)
문제 인식	苦: 삶의 불만족성	스트레스 반응의 악순환
원인 분석	集: 갈애(渴愛, Taṇhā), 무명	자동 반응, 인식 왜곡
가능성 제시	滅: 고의 소멸 (열반)	스트레스 완화와 웰빙 증진 가능성
실천 방법	道: 팔정도(정념 중심)	마음챙김 명상 훈련 (정념의 세속적 실천)

4. MBSR의 구조와 불교 수행과의 연관성

1) 프로그램의 핵심 구성

-명상 실습: 바디 스캔, 정좌 명상, 마음챙김 요가, 걷기 명상

-경험 중심 학습: 생각·감정·감각의 자동 반응 패턴 인식

-비판단적 수용 훈련: 반응성 → 수용성으로 전환

-종일 수련(All-Day Retreat): 6~7주차 사이 침묵 속 집중 수행

2) 불교 수행과의 접점

-정념(Samā-sati): 팔정도의 중심 수행 → MBSR의 핵심 축

-사념처(Satipaṭṭhāna): 몸, 느낌, 마음, 법의 4가지 알아차림 → MBSR 실습 구조 반영

-업과 윤회는 배제하되, 고통과의 관계 변화에 집중

5. 철학적 함의: 고통을 없애려는가, 고통과 새롭게 관계할 것인가?

-불교의 통찰: 고통의 원인을 뿌리 뽑고, 존재의 근원적 불만족에서 벗어나는 해방

-MBSR의 접근: 고통 자체보다, 그 고통에 반응하는 방식을 재훈련

-공통점: '알아차림'을 통해 고통과의 관계를 변화시킴

6. 결론:

-MBSR은 현대 과학이라는 옷을 입은 위빠사나 수행의 또 다른 이름

-MBSR은 단순한 스트레스 완화 훈련이 아님.

이는 '삶의 고통과 괴로움'을 있는 그대로 바라보고, 그 고통에 휘둘리지 않고 지혜롭게 반응할 수 있는 내면의 자유를 훈련하는 길.

-불교가 제시한 '고의 성스러운 진리'는 MBSR이라는 세속적이고 과학적인 이름으로 오늘날 우리 삶 속에서 다시 살아나고 있음.

참고 문헌

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. Dell Publishing.

Analayo, B. (2003). *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. Windhorse.

Grossman, P. et al. (2004). "Mindfulness-based stress reduction and health benefits," *J Psychosom Res*, 57(1), 35-43.

Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The Mindful Way Through Depression*. Guilford Press.

Kornfield, J. (2008). *The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology*. Bantam.

유닛2	MBSR의 계보: 마음챙김 기반 프로그램의 진화	페이지1	마음챙김 기반 인지치료 (MBCT): 과학, 철학, 실천의 통합적 접근
[본 페이지에서 사용할 학습자원, 자료(URL, 삽입 이미지 기술), 팝퀴즈, 설계 시 유의점 등 기술]			

1. 프로그램의 탄생: 두 전통의 만남

MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)는 다음 두 흐름의 만남에서 탄생:

-MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction): Jon Kabat-Zinn이 개발한 스트레스와 만성질환 완화용 마음챙김 프로그램.

-CBT (Cognitive Behavioral Therapy): Aaron T. Beck의 인지 이론을 바탕으로 한 치료로, 생각-감

정-행동 간 연결을 인식하고 재구성함으로써 심리적 고통을 완화.

1990년대 후반, Teasdale, Segal, Williams 세 명의 심리학자들은 재발성 우울증 환자들의 사고 패턴을 주목. 약간의 감정 변화에도 과거의 ‘자동 사고’가 다시 고개를 들며 재발이 일어난다는 점에 착안, 인지 치료의 구조에 ‘자각’과 ‘수용’의 철학을 가진 마음챙김을 결합한 새로운 프로그램을 설계. 창안자들은 생각의 내용보다, 생각과의 관계를 바꾸는 것이 필요하다고 판단함. MBCT는 단순히 명상 기반 기술이 아닌, 재발 예방을 위한 인지적 전환 훈련.

2. MBCT의 구조와 핵심 주제

MBCT는 총 8주 과정의 집단 프로그램이며, 주 1회 2.5시간 수업 + 과제 수행을 포함.

다음은 각 주차의 핵심 내용:

주차	주제	대표 실습
1주	자동조종에서 벗어나기	건포도 명상, 바디스캔
2주	신체 감각과 친해지기	감각 관찰, 즐거운 경험 일기
3주	움직임 속 자각	걷기 명상, 스트레칭
4주	어려움과 함께 머물기	감정 관찰, 반응 인식
5주	수용과 허용	감정 저항 내려놓기
6주	생각은 사실이 아니다	탈중심화 훈련
7주	자기 돌봄 연습	기분-활동 모니터링
8주	삶에 적용하기	종합 명상, 향후 계획

3. MBCT의 핵심적 치료 메커니즘

1) 존재 양식(Being Mode)으로의 전환

- '무언가를 바꾸려는' 행동 양식(Doing mode)에서, '지금 이대로 머무르는' 존재 양식으로 이동.
- 해결보다 관계 맺음의 전환에 주목.

2) 탈중심화(Decentering)

- 생각을 사실로 받아들이는 대신, 관찰 가능한 현상으로 인식.
- 자아와 동일시하지 않고, “이건 지금 떠오르는 하나의 생각일 뿐”이라는 관점 정립.

3) 과정 중심 접근

- CBT는 ‘사고의 내용’에 개입하지만, MBCT는 ‘사고가 작동하는 방식’ 자체를 알아차리는 훈련에 집중.

4. MBCT의 치료 효과: 과학적 근거

치료 영역	효과
우울증	재발률 약 40% 감소 (3회 이상 경험자 대상)
불안장애	주의력 향상 및 회피 행동 감소
정서 조절	감정 인식 및 거리두기 능력 향상
자기 자비	자기비난 감소, 자기 돌봄 향상

주요 연구

- Teasdale et al. (2000)- MBCT가 3회 이상 우울증을 경험한 환자에서 일반치료 재발률은 66% 인데 비해 MBCT재발률은 37%로 보고.
- Ma & Teasdale (2004)- 차별 효과 검증: 심리적 요인에 따라 MBCT 효과가 다름을 확인.
- Segal et al. (2010)- 항우울제 복용과 MBCT가 유사한 재발 방지 효과를 가짐.
- Kuyken et al. (2015)- 대규모 실용적 RCT: MBCT가 약물치료와 효과 동등 + 비용효과성 우수.
- NICE (영국 국립보건임상연구원)는 MBCT를 재발성 우울증 1차 치료법으로 권장하고 있음.

참고문헌

- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., et al. (2000). *Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy.* *J Consult Clin Psychol*, 68(4), 615-623.
- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A replication.* *J Consult Clin Psychol*, 72(1), 31-40.
- Segal, Z. V., et al. (2010). *Antidepressant vs MBCT for relapse prevention.* *Arch Gen Psychiatry*, 67(12), 1256-1264.
- Kuyken, W., et al. (2015). *Effectiveness and cost-effectiveness of MBCT.* *The Lancet*, 386(9988), 63-73.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. Dell Publishing.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The Mindful Way Through Depression*. Guilford Press.

유닛2	MBSR의 계보: 마음챙김 기반 프로그램의 진화	페이지2	기타 다양한 마음챙김 프로그램의 등장
[본 페이지에서 사용할 학습자원, 자료(URL, 삽입 이미지 기술), 팝퀴즈, 설계 시 유의점 등 기술]			

1. MBSR이 만든 길: 프로그램의 탄생과 파생

존 카밧진(Jon Kabat-Zinn)이 1979년 미국 메사추세츠 의과대학에서 개발 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)은 본래 만성 통증과 스트레스로 고통받는 사람들을 위한 심신 통합 치료법으로 시작. “현재 순간에 대한 비판단적 주의”라는 동양 불교 명상 전통의 정신과, 서구 의학·심리학의 과학적 구조를 창의적으로 통합한 현대 마음챙김(Mindfulness)의 기원이자 중심축. MBSR은 다양한 분야의 전문가들에게 영감을 주었고, 특정한 임상적 요구에 맞춰 다양한 파생 프로그램이 개발. 그 핵심은 같지만 목적지와 수단이 달라짐.

2. MBSR의 영향 아래 태어난 대표적 프로그램 비교

프로그램	개발 목적	주요 대상	차별적 요소	대표적 창시자
MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)	우울증 재발 방지	반복성 주요 우울장애 환자	인지행동치료(CBT)와 통합, ‘생각은 사실이 아님’을 훈련	John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal
MB-EAT (Mindfulness-Based Eating Awareness Training)	섭식 행동 회복	폭식, 감정 섭식 문제 대상	음식과의 관계 재구성, 감각 기반 섭식 인식 훈련	Jean Kristeller
MBRP (Mindfulness-Based Relapse Prevention)	중독 재발 방지	약물, 알코올 등 중독 회복자	‘갈망 파도타기(Urge Surfing)’, 고위험 상황 대응 명상	Sarah Bowen, G. Alan Marlatt

3. 통합적 관점에서의 차이와 공통점

요소	MBSR	MBCT	MB-EAT	MBRP
주된 정서 대상	스트레스 전반	우울 사고	음식과 감정	중독 충동
인지적 접근	낮음	CBT와 통합	낮음	Relapse 모델과 통합
정서 규제 중심성	보조적	핵심	중간	핵심
명상 훈련 비중	높음	약간 높음	중간	중간
3분 호흡 공간	포함	핵심 도구	변형 사용	응용 사용

4. 결론: “마음챙김이라는 엔진, 목적지에 따라 다양한 네비게이션”

-MBSR은 단지 하나의 프로그램이 아니라, ‘마음챙김’이라는 보편 원리를 다양한 인간 고통의 영역에 적용할 수 있다는 가능성을 보여준 시발점이자 응용 가능성이 풍부한 허브 역할..

-그 이후 파생된 MBCT, MB-EAT, MBRP는 각자의 고통 영역에 맞춰 마음챙김을 창의적으로 재해석한 결과물.

-현대 임상심리학과 상담학은 이제 단일 치료기법을 넘어서, ‘자각에 기반한 자기조절 (Awareness-Based Self-Regulation)’이라는 메타 수준의 공통 원리를 중심으로 통합적 접근을 요구받고 있음. 이러한 통합은 마음챙김 기반 프로그램들이야말로 과학과 자비, 기술과 철학이 만나는 자리임을 보여줌.

참고문헌

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. Dell Publishing.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook*. Guilford Press.
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for

treating binge eating disorder. *Mindfulness*, 2(3), 195-203.

Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2010). *Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors*. Guilford Press.

마음챙김 실습	마음챙김 명상 실습
소리, 생각·감정 알아차림	

동영상 시청 1	동영상 시청 1
‘생각은 내가 아니다’ (영상) 19:53~33:40 / https://www.youtube.com/watch?v=K4SF2vYRJxw	

학습평가	[학습목표1 관련 문항] <i>[OX, 객관식, 주관식, 단답형 등 2~3문항의 평가문제 작성, 정답 및 설명(피드백) 기술]</i> 문제1. MBSR 프로그램과 관계가 적은 것은? 1) 존 카밧진 2) 과학적 근거 3) 보편적 4) 집중과 이완에 초점 정답) 4) 집중과 이완에 초점 피드백) MBSR은 M, 즉 마음챙김 또는 알아차림이 핵심이다. 문제2. MBCT 프로그램의 핵심 기제와 관계가 먼 것은? 1) 탈중심화 2) 사고의 내용에 초점 3) 존재양식으로의 전환 4) CBT 의 영향 정답) 2) 사고의 내용에 초점 피드백) 사고의 내용에 초점을 두기 보다는 사고과정, 사고와의 관계 맺는 방식을 중시 문제3. 다음 프로그램 중 MBSR 프로그램의 영향을 가장 적게 받은 프로그램은? 정답) 1) ACT 2) MB-EAT 3) MBRP 4) MBCT 피드백) 1) ACT 피드백) ACT는 관계틀이론(RFT)을 바탕으로 고통을 수용하며 가치있는 삶을 살아가도록 돕는 심리치료 프로그램이다.
	[학습목표2 관련 문항] <i>[OX, 객관식, 주관식, 단답형 등 2~3문항의 평가문제 작성, 정답 및 설명(피드백) 기술]</i> 문제1. 피드백) 문제N. 정답) 피드백)
	[학습목표n 관련 문항] <i>[OX, 객관식, 주관식, 단답형 등 2~3문항의 평가문제 작성, 정답 및 설명(피드백) 기술]</i> 문제1. 정답)

	<p>피드백)</p> <p>문제2.</p> <p>정답)</p> <p>피드백)</p> <p>문제n.</p> <p>정답)</p> <p>피드백)</p>
학습정리	<p>유닛1.</p> <p>정리) MBSR의 기본정신은 대상을 제거하기보다는 대상과의 새로운 관계 맺기이다</p> <p>유닛2.</p> <p>정리1) MBCT의 주요 기제는 탈중심화, 존재양식으로의 전환, 결과가 아닌 과정 중심이다.</p> <p>정리2) MBSR의 현재 순간에 대한 비판단적 주의"라는 불교 명상 전통의 정신과, 서구 의학·심리학의 과학적 구조의 통합은 MBCT, MB-EAT, MBRP등 다양한 프로그램으로 확대 발전되고 있다.</p>
추가 학습요소	