



5주 3강

MBSR의 이론 및 실습1

⚡ 3. 먹기명상



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

학습 목표

- 마음챙김(MBSR)에 대한 이해와 실습

학습 내용

- 심신건강과 스트레스
- 스트레스에 대한 이해와 관리
- (실습) 마음챙김 먹기명상

/ 심신건강과 스트레스

- WHO의 건강의 정의
 - 신체적 정신적 사회적으로 충분한 웰빙 상태
 - 삶의 습관(음식, 운동, 수면, 마음)과 방식이 건강에 중요한 영향을 끼친다.
 - 심신의학의 발전으로 심신의 연관성 과학으로 입증. PNI, PNEI
- 심신의학: 마음(정서)과 신체 기능과의 상호작용이 건강 유지와 질병 발생에 미치는 영향을 연구하는 새로운 의학 분과
- 마음이 스트레스를 받으면 신경계와 내분비계, 면역계에 영향을 미쳐서 신체기관에 질병을 발생할 수 있음

/ 스트레스 이해와 관리

- **스트레스 반응. 3F반응**

- 마음(뇌)이 스트레스 등의 위협을 느끼면 싸우거나 도망가거나 그 자리에 얼어버리는 세가지 방식으로 반응한다.
- 마음이 위협에서 벗어났다고 판단하면 두뇌는 신체균형을 바로 잡는 시스템을 활성화시켜 생리적 항상성을 조절한다.

- **스트레스가 몸과 마음에 어떻게 해를 끼치는가**

- 어떤 스트레스는 도움이 되기도 하지만 문제는 지나치게 부정적이거나 만성적인 스트레이다.
- 일상의 사소한 스트레스가 자신의 몸과 마음에 얼마나 자주 영향을 미치고 있는지 살펴보기.
- 부정적인 스트레스 반응을 야기하는 생활습관을 알아차리고 교정하는 것이 질병치료와 예방의 핵심이다.
- 스트레스를 알아차리고 마음챙김할 때, 즉 스트레스에 대하여 주도적으로 행위할 때, 스트레스에 대한 우리의 대처능력은 확장되고 심신건강에도 많은 도움을 준다.

- **현재순간과 함께 하기**

- 스트레스 반응과 관련된 습관적인 낡은 패턴을 이해하고 극복

/ 마음챙김 먹기명상 실습

- 먹기명상의 중요성

- 먹는 것이 곧 우리의 몸이 된다는 사실을 이해하기.
- 무엇을 언제 얼마나 어떻게 먹는가를 자각하는 일은 매우 중요하다.
- 매일 수시로 행하고 있는 먹기와 관련된 자신의 습관을 이해하는 일은 자신의 건강에 매우 유익함을 제공할 것이다.

- 먹기명상의 요점

- 먹는 행위에 주의를 기울인다.
- 오감을 모두 활용해서 먹는 행위를 알아차린다.
- 음식에 대한 고마움을 갖는다.

- 먹기명상 탐색

- 이런 식으로 음식을 먹는 것이 어떠했는가?
- 자신의 먹는 방식에 대하여 느낀 점이 있는가?