



7주 3강

MBSR의 이론 및 실습3

3. 선택없는 알아차림. 일상에서의 마음챙김



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

⚡ 학습 목표

- 마음챙김(MBSR)에 대한 이해와 실습

⚡ 학습 내용

- 마음챙김 디자인하기
- 삶을 전환하는 힘으로서 마음챙김 다시보기
- (실습) 선택없는 알아차림

/ 마음챙김 디자인하기

- 마음챙김은 일상의 현장에서 행해진다.
 - 자신의 일상이 어떻게 전개되고 있는지 살펴보기
 - 언제 어디서 어떤 명상을 얼마나 하면 도움이 될지 생각해보기
 - 실천 가능한 구체적 방법을 찾아서 직접 실천해보기
- 마음챙김으로 자신과 삶을 새롭게 만날 수 있다.
 - 자신의 몸과 마음에서 발생하는 다양한 경험을 마음챙김으로 만날 수 있다.
 - 삶의 매 순간 경험을 마음챙김으로 만날 수 있다.
 - 그 일은 언제 어디서나 가능하다.
- 마음챙김은 삶을 멋지게 살아가도록 돋는 최고의 기술이다. 기술의 비결은 지금 이 순간과 연결하고 함께 머물 수 있는 현존능력이다.

/ 삶을 전환하는 힘으로서 마음챙김 다시보기

- 마음챙김을 하면 많은 이익이 있다.
 - 스트레스, 자기비난, 약물남용, 통증, 질병 등과 관련하여 도움을 줄 수 있다.
 - 건강하지 못한 일상에서 벗어나 삶의 질과 웰빙감각을 높인다.
- 마음챙김은 몸과 마음과 관계에 대한 자각력을 높인다.
 - 자신에 대한 자각력을 유지하고 있으므로 자기주도력과 통제력을 갖는다.
 - 대인관계와 환경에 대한 책임감과 이해력을 지닌다.
- 자신의 삶과 친해지기
 - 현재 순간만이 우리 삶의 유일한 실재이다. 지금 여기 머물 때 우리는 우리 자신에 대해 바르게 이해하고 배울 수 있다.
 - 자신과 관련된 삶의 모든 면에, 집착하거나 거부하지 않고, 부드럽게 주의를 기울이기

/ 선택없는 알아차림 실습

- 현재 순간에 대한 알아차림

- 어떤 대상을 특별히 취하거나 주의를 기울이지 않고 자각 자체에 머무는 훈련으로, 가장 통합적이고 유연한 형태의 명상이다.
- 자각이라는 공간 속에 어떤 것이든 왔다가 가도록, 넉넉한 공간을 제공해주고 허용한다.
- 삶과 경험의 다양성을 이해하고, 수용과 조화로움을 배양하는 태도를 기르며, 삶이라는 현장에서 벌어지는 경험의 흐름을 직접적으로 체험하도록 한다.

- 명상실습 요점

- 편안하게 앉아서 호흡에 주의를 기울인다.
- 지금 이순간 가장 두드러진 것(호흡, 감각, 감정, 생각, 소리 등)이 있으면 자연스럽게 알아차린다.
- 이 모든 것들을 자각이라는 공간 속에 담기도록 허용한다.
- 자각의 현존감을 느끼며 충분히 머문다.

- 탐색

- 어떤 경험을 했는가?
- 마음챙김을 적용하는 것이 예전보다 좀 더 수월해 졌는가?
- 자신과 타인에 대해서 좀 더 너그러운 태도를 지닐 수 있게 되었는가?