

심리적 중재를 위한 마음챙김 명상

Mindfulness Meditation for Psychological Intervention

책임주관자: 김정호 (덕성여자대학교 심리학과, jhk@duksung.ac.kr)

개요

마음챙김은, 마음챙김에 기반한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 프로그램에 사용되면서 다양한 임상적 장면에 적용되어 긍정적 효과를 가져오고 있다. 특히 최근에는 마음챙김에 기반한 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT), 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy, DBT), 수용-전념 치료(Acceptance & Commitment Therapy, ACT) 등처럼 전통적인 인지행동치료를 접목되어 신체적 및 심리적 증상의 개선에 효과적으로 적용되고 있다.

본 책습은 마음챙김 명상을 심리적 중재법으로 사용하고 있거나 앞으로 사용하고자 하는 심리학자들이 마음챙김에 좀 더 익숙해지도록 하고 마음챙김의 지도에서 유념할 사항들을 교육하여 마음챙김이 임상 장면에서 더욱 활발하고 효과적으로 적용되도록 촉진하는 것을 목표로 한다.

내용

1. 마음챙김의 정의

- * 정보처리적 관점에서 명상의 이해
- * 명상: 주의훈련
- * 집중명상: bare attention
- * 마음챙김 명상: bare meta-attention
- * 성성적적(惺惺寂寂)
- * 불취외상 자심반조(不取外相 自心返照)

2. 마음챙김 명상이 왜 심리적 중재로 효과적인가?

- * 많은 심리적 증상이 주의의 문제로 볼 수 있다.
- * 주의 방식의 변화는 심리적 증상의 개선을 가져온다.

- * 마음챙김을 통한 바른 선택
- * Doing mode vs. Being mode
- * Let-it-be
- * 자기객관화

3. 명상의 유형

(1) 명상 방식에 따른 구분

- * 집중명상
- * 마음챙김 명상

(2) 명상의 대상에 따른 구분

- * 호흡 명상
- * 몸 명상
- * 우두커니 명상
- * 행위 명상
- * 일상생활 명상

4. 마음챙김 명상 실습

- * bare attention
- * meta-attention
- * bare meta-attention
- * 호흡 마음챙김 명상
- * 오직 할 뿐

5. 마음챙김 명상의 지도에서 유념할 사항

- * 명상 방법 vs. 명상을 도와주는 방법
- * 라포 형성
- * 동기의 유발 및 지속
- * 증상과 관련해서 마음챙김을 설명하기
- * 마음챙김 vs. 긍정심리
- * 자주 나오는 질문 모음

6. 질의응답