

Caregiver Mindfulness

매일 하는 마음챙김

매일 하는 마음챙김 명상 1: 바디 스캔

양발의 간격을 살짝 벌리고 손바닥을 위로 향하고 눕습니다. 움직임은 최소화하고 만약 움직여야 한다면 그 변화를 인지하고 움직입니다. 호흡에 집중하세요. 흐름에 변화를 주려고 하지 말고 가만히 관찰합니다. 이제 주의를 몸으로 가져옵니다. 몸이 느끼는 감촉이나 온도를 느껴보세요. 천천히 발가락 끝부터 머리끝까지 차례대로 주의를 옮기면서 간지럽거나 아프거나 민감한 부분이 있는지 느껴보세요. 바디 스캔이 끝난 뒤에 다시 방으로 주의를 보냅니다. 그리고 준비가 되었다고 느꼈을 때 천천히 눈을 뜨고 편하게 일어나 앉습니다.

[여기에서 가이드 영상 다운로드하실 수 있습니다](#)

매일하는 마음챙김 명상 2: 플레어- FLARE 연습

1. Feel

종이와 펜을 들고 편안한 곳에 자리를 잡고 호흡을 시작합니다. 공기가 들어오고 나가는 것에 집중하세요. 천천히 호흡하면서 몸의 각 부분을 잘 느낍니다. 심박수, 호흡, 몸의 온도 등에 변화가 있는지 잘 느껴보세요. 이 과정 중에 생각나는 의문점이나 걱정을 적어보세요.

2. Label

각각의 의문점과 걱정 옆에 몸의 감각을 적어주세요. 걱정되거나, 두렵거나 혹은 불안함이 느껴지나요?

3. Allow

그런 느낌을 잘 느껴보세요. 그리고 본인에게 소리 내 말합니다. “이렇게 느껴도 괜찮아.”

4. Respond

다시 호흡에 집중하세요. 천천히 호흡합니다. 들숨보다 날숨을 조금 더 천천히 쉬세요. 호흡하는 동안 생각하는 각각의 걱정과 의문에 “나는 모른다.”라고 소리내어 말합니다. 우리는 모든 질문에 답이 있다고 생각합니다. 이 단계에서 불확실성과 미지의 영역이 있다는 것을 인정합니다.

5. Expand

이제 주의를 주변 환경으로 넓히세요. 오늘 하루 동안 감사했던 일을 떠올려보세요. 이 연습의 목적은 어떤 평가나 판단 없이 자신의 불안을 있는 그대로 받아들이는 것입니다.

[여기에서 워크시트를 다운로드하실 수 있습니다.](#)