

# 정신치료에 사용되는 마음챙김 자기연민 (MSC)



크리스토퍼 거머 박사(Christopher Germer, PhD)

제3회 서울 국제명상엑스포

동국대학교

2022년 6월 17~19일

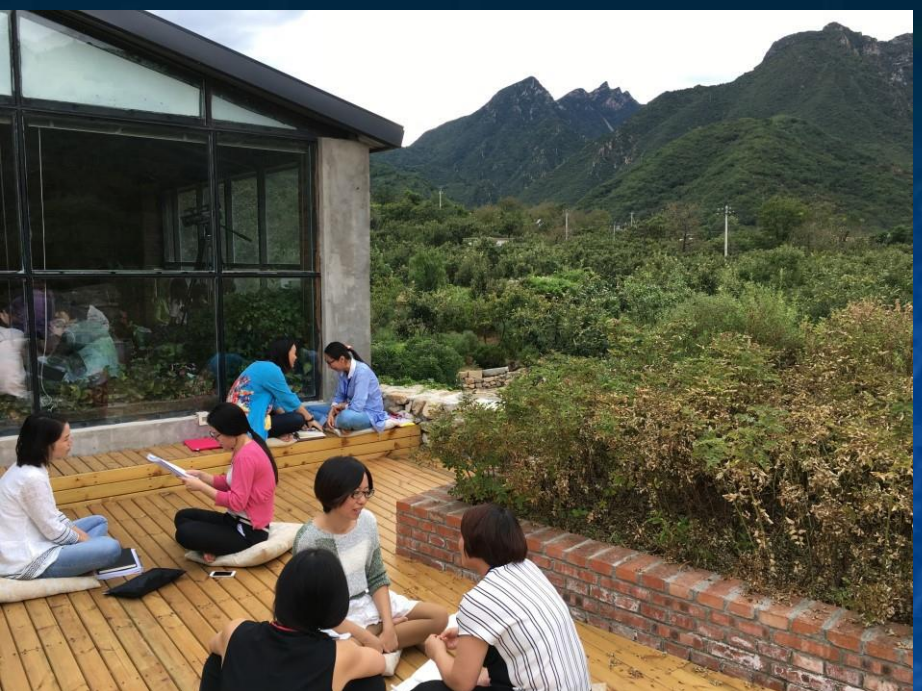
## 요점

- 자기연민은 무엇인가?
- 연민치료의 역사
- 자기연민은 치료에 어떻게 작용하는가?
- 치료에 통합되는 3단계 – 현존, 관계, 개입
- 돌봄제공자 피로에 대한 연민

# 자기연민으로 들어가는 나의 입구









# 자기연민이란 무엇인가?

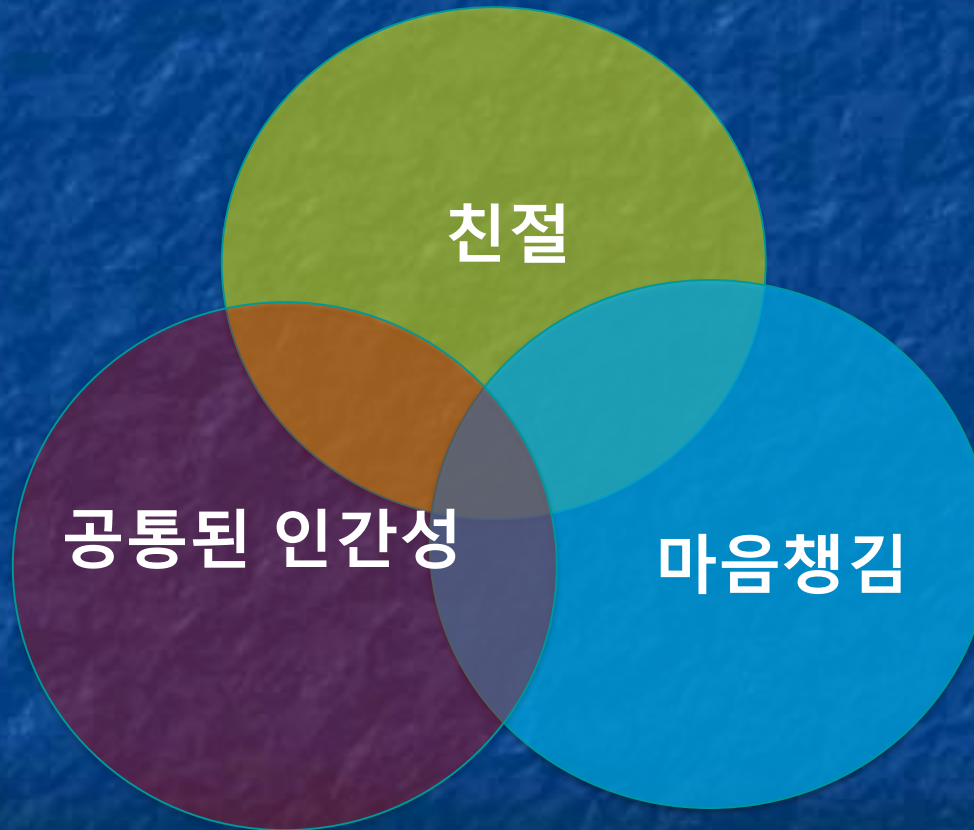
무언가 잘못되었을  
때  
친한 친구에게 하듯  
그런 친절과 이해로  
자신을 대하는 것.



친구라면 나는 어떻게 대할까?



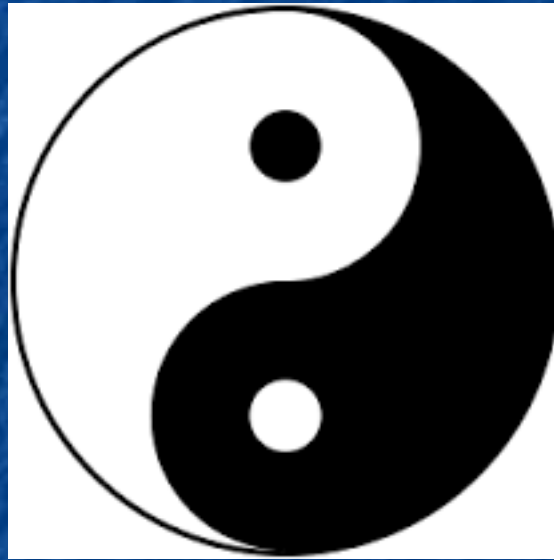
# 자기연민의 공식 정의



Kristin Neff, 2003



# 자기연민에 대한 두 가지 접근법

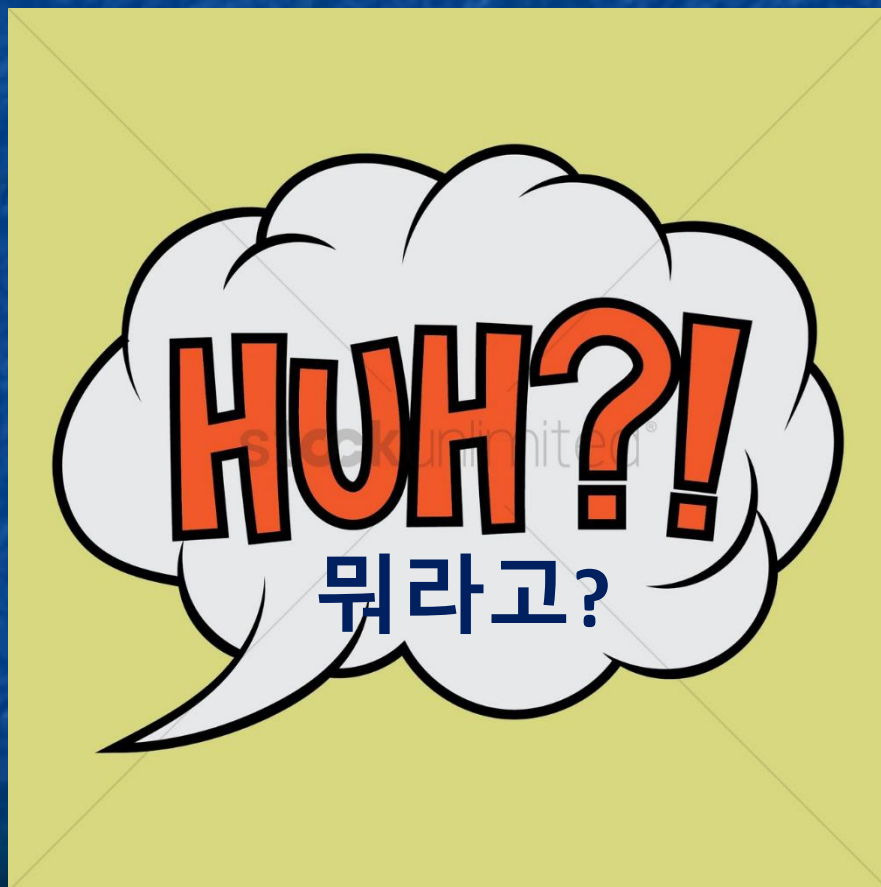


부드럽게: (“함께 하기”) 위로하고, 연결하고, 인정해주고  
강하게: (“세상에서 활동”) 보호하고, 주고, 동기부여하고

돌봄 CARE



# 자기연민에 대한 의혹들



1. 이기적이다
2. 연약하다
3. 자기 동정이다
4. 방종이다
5. 사기를 꺾는다

# 자기연민 휴식시간





# 정신치료에서 자기연민의 짧은 역사

- 자기연민은 타자연민의 기반
- 자기수용은 핵심 변화 과정
- 마음챙김 – 경험의 수용
- 임상공감이 시사하는 연민
- 자기연민은 학습가능한 기술

# 마음챙김과 자기연민

마음챙김: 순간순간 기울이는 사랑스러운 알아차림

자기연민: 경험하고 있는 자의 사랑스러운 알아차림

마음챙김은 묻는다, “내가 무엇을 아는가?”

자기연민은 묻는다, “나는 무엇이 필요한가?”

마음챙김은 주의와 알아차림을 통해 감정을 조절한다

자기연민은 돌봄과 연결을 통해 감정을  
조절한다

마음챙김은 마음을 고요하게 한다

자기연민은 마음을 따스하게 한다





## 마음챙김-, 수용-, 연민기반 치료

- 마음챙김 – 주의와 알아차림
- 수용(받아들임) – 경험의 비회피
- 연민 – 연결과 돌봄

# 치료에서 근본적 변화과정으로서의 자기연 민

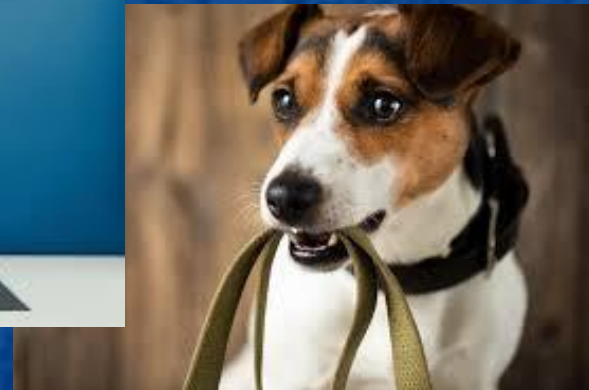


범진단적 – 다양한 진단상태에서 정신건강 증진

범이론적 – 다양한 치료에서 정신건강 증진



# 자기연민을 배우는 다양한 방법



- 정신치료
- 자기연민 훈련(MSC), 연민 훈련(CCT, CBCT, MBCL)
- 마음챙김 수련(MBSR, MBCT)
- 반려견 기르기, 요가하기, 자연속에서 걷기, 남들에게 연민 주기.

# 자기연민은 어떻게 작용하는가?



신경생리학적 변화  
안정적 애착관계 증가  
수치심 감소

# 치료에서의 자기연민: 통합의 3단계

- 연민 어린 현존:  
치료자가 자신의 경험과 어떤 관계를 이루는가
- 연민 어린 관계:  
치료자가 내담자와 언어적/비언어적으로 어떻게 함께 하는가?
- 연민 어린 개입:  
내담자는, 특히 가정 수행에서, 자신과 어떤 관계를 이루는가



# 치료적 개입 설계

- “내담자가 필요한 것은 무엇인가?”

...안전을 느끼는 것

...위로받고, 마음을 달래고, 인정받는 것

...자신을 보호하고 필요한 것을 조달하고,  
동기를 부여하는 것?

- “내담자는 자신을 어떻게 돌보고 있나?”

- “같은 상황에 놓인 친구를 내담자는 어떻게 대할 것인가?”

# 돌봄제공자를 위한 자기연민



연민 피로 감소  
연민 만족감 증가  
회복탄력성 증가  
수면장애 감소

# 명상: 연민 주고받기





# 추가 자료

Self-Compassion in Psychotherapy (SCIP) Program

<https://scippprogram.com>

Institute of Korean Meditation and Psychotherapy

<http://ikmp.org>

Center for Mindful Self-Compassion

[www.centerformsc.org](http://www.centerformsc.org)

Chris Germer

[www.mindfulselfcompassion.org](http://www.mindfulselfcompassion.org)

Kristin Neff

[www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)

Compassionate Mind Foundation

[www.compassionatemind.co.uk](http://www.compassionatemind.co.uk)