

SP기반 상담사 워크숍

몸으로 돌아오는 마음챙김

상담자가 먼저 몸으로 안정과 현재성을 회복하는,
신체 감각 깨우기·그라운드링 중심

일시

2026년 1월 31일(토)
10:00 ~ 17:00

장소

예수비전교회 비전센터
서울시 구로구 경인로 643
동아2차아파트상가 206호

참가비

12만원
하나은행 105-910021-81604
(사)기독교윤리실천운동

문의

기윤실 홍천행 간사
02-794-6200
cemk@hanmail.net



진행 | 곽은진

아신대 교수
기윤실 청년상담센터 위드 공동소장

■ 신체 기반 상담사 워크숍 일정표

10:00-10:30	오리엔테이션 및 간략한 메시지 전달
10:30-11:30	“나는 지금 내담자와 여기에 안전하게 있다”
11:30-11:45	휴식
11:45-13:00	“나는 이미 열린 상태에서 내담자와 함께 있다.”
13:00-14:00	점심
14:00-15:00	“나는 나 그대로 내담자와 함께 머문다.”
15:00-15:15	휴식
15:15-16:30	“나는 나 스스로 느끼는 것에 머문다. 상담자의 몸이 안정될수록 내담자도 안정한다. 나는 먼저 나에게 돌아오고, 그 다음에야 내담자와(세상) 만난다.”
16:30-17:00	“나는 지금 여기 안전하게 존재하고, 이미 열려 있는 상태로, 내담자를 이해하지 않고 고치지 않아도, 이미 충분히 이곳에 함께 느끼며 머문다.”

I. 그라운드링 하기

- SP 센터링 그라운드링 진행
- 하코미 명상 하코미 Mindfulness

II. 사랑의 현존

<Loving Presence 연습 매뉴얼>

연습 1 자신의 스타일대로 듣기 3인 1조 5분x3=15분

- 화자: 5분간 약간 신경쓰이는 일에 대해 말한다.
- 청자: 평소 자신의 듣는 방법이나 스타일대로 듣는다.
- 관찰자: 말하는 사람의 모습을 관찰한다.
 - ✓ 기록하기

연습 2 자신의 듣는 습관 알아차리기

기존 같은 구성원 10분/1인x3=30분 > 5분간 말하기 + 5분간 나눔=10분

- 화자: 5분간 연습과 같은 이야기를 한다.
- 청자
 - ✓ 그냥 아무 말하지 않고 듣는다.
 - ✓ 끄덕이기만 할뿐 어떤 액션이나 제스처의 행동을 하지 않는다.
 - ✓ 들으면서 자신안에서 무엇이 일어나는지 알아차린다. 자신의 듣는 습관(버릇, 상태 등)을 알아차린다.
- 관찰자: 화자와 청자의 모습을 관찰
 - ✓ 기록하기

나눔

- 청자: 화자의 이야기 내용에 대해 언급하지 않는다. 자신에게 무엇이 일어났는지 알아차린 것에 대해 나눈다.
- 화자: 연습 1과 연습 2의 차이에 대해 어떤 것을 알아차렸는지에 대해 나눈다.
- 관찰자: 연습 1과 2의 차이에 대해 어떤 것을 알아차렸는지 나눈다.

연습 3 Loving Presence 상태에서 이야기 듣기

- 연습 1과 같은 구성원 10분X3=30분 5분간 말하기 5분간 나누기=10분
- 화자: 5분간 연습 1에서의 화제가 아닌 약간 신경 쓰이는 다른 경험이나 일에 대해 나눈다.
- 청자: Loving Presence 상태에서 듣는다.

- ✓ 그냥 아무말 없이 아무것도 할 필요도 없다, 아무것도 고칠 필요도 없다, 그저 함께 있을 뿐이라는 자세로 이야기를 듣는다.
- ✓ 이번에는 끄덕이기만 할뿐 어떤 액션이나 제스처는 하지 않는다.
- ✓ 들으면서 이야기 내용이 아니라 말하는 화자의 존재 그 자체로부터 자신이 어떤 것을 받고 있는지 알아차린다.
- ✓ 이야기가 끝나면 잠시 마음 챙김mindfulness상태가 되어 자신의 무의식이 상대방으로부터 받은 것에 머물러 자신이 어떻게 충족되고 있는지 알아차린다.
- 관찰자: 화자와 청자의 모습을 관찰
 - ✓ 기록하기

나눔

- 청자: 화자의 이야기 내용에 대해 언급하지 않는다. 내담자로부터 받은 것 자신이 어떤 식으로 충족되고 있는지에 대해서만 나눈다.
- 화자: Loving Presence상태에서 치료자가 말을 들어주는 것은 자신에게 어떤 체험이었던지에 대해 나눈다.
- 관찰자: 연습 2와 3과의 차이에 대해 어떤 것을 알아차렸는지 나눈다.

<십습> Loving Presence 상태에서 이야기 듣기

1단계

- 화자: 약간 힘들다고 느끼는 것에 대해 이야기 한다. (5분)
- 청자: Loving Presence 상태에서 듣는다.

2단계

- 화자: 5분 지나면 mindfulness상태에서 내면에 의식을 기울여 지금 어떤 말을 듣고 싶은지 알아차린다. 떠오른 말을 듣는 사람에게 말해준다.
- 청자: mindfulness상태가 되어 지금 자신이 어떤 말을 화자에게 해주고 싶은지 알아차린다. 그냥 알아차리기만 한다.
 - ✓ 내담자가 듣고 싶은 말을 들을 때, 그 말 앞에 이름을 넣어서 듣고 싶은지 여부를 묻는다. 만약 이름을 넣어 달라고 하는 경우, 어떤 식으로 불리고 싶은지 물어본다.(예: 순희야. 김순희, 순희씨...)
 - ✓ 그리고 조금 시간 간격을 두고 자신도 mindfulness상태가 된다.
 - ✓ 화자에게 조용히 천천히 느긋한 어조로 "그러면 그 말을 들려 드릴까 합니다. 들을 준비가 되시면 고개를 가볍게 끄덕여서 알려주시기 바랍니다." 하고 안내한다,
 - ✓ 화자의 신호(끄덕임)를 확인하고 나서 3-4초 기다렸다가 천천히 이름을 불러달라고 한 경우는 "...야 " 2-3초 간격 두고 듣고 싶어 하는 말....을 해준다.

3단계

- 화자: mindfulness상태에서 그 말을 음미한다. 자신의 내면에서 무엇이 일어나는지 알아차린다. 그 말을 한 번 더 듣고 싶은 경우에 검지 손가락을 들어올려 알려준다. 조금 더 천천히 듣고 싶다면 다른 말을 들어보고 싶은 마음이 올라오면 치료자에게 요청한다.
- 청자: 화자의 요청에 따라 한번 더 듣고 싶은 말을 해주거나 요청 받은 다른 말을 위의 방법으로 다시 해준다.
- 화자: 납득이 되었다면 종료 시간까지 지금의 감각을 음미한다.

나눔

3명이 5분간 의견이나 비평을 하는 것이 아니라 체험의 나눔다.

(하꼬미 워크샵 지침 참조)

Ⅲ. 감각 자원화

감각 자원화는 “특별한 상태가 아니라, 내가 언제든지 돌아올 수 있는 나의 자원지입니다.” “느껴야 한다”가 아니라 “찾기 게임”처럼 내 몸의 감각을 찾아서 접근합니다.

Ⅳ. 마무리 - 오늘의 경험 기록하기

- 이 워크샵은 상담자나 내담자를 바꾸거나 가르치는 자리가 아니라, 상담자들이 이미 가지고 있던 자원을 통해 안정으로 다시 돌아가 내담자와 온전히 머무는 것을 경험하는 자리입니다.
- 나는 지금, 내 몸과 연결된 내적 안정감을 자각한 상태로 내담자를 만나고 있는가?
- 그라운드링은 “내가 여기 있다”를 회복하는 것이고, 사랑의 현존은 “여기 있는 나로도 이미 관계적이다”를 깨닫는 것이다.

감각 중심 워크시트

이 기록은 지금 경험한 감각을 잠시 머물게 하기 위한 공간입니다.

1. 그라운드링 기록

- 지금 이 순간, 가장 분명했던 신체 감각 하나 (예: 발바닥 무게 / 숨의 리듬 / 의자 압력 등)

- 그 감각의 위치
✓ 몸 그림에 ○ 표시

✓ 단어

2. 사랑의 현존 기록

- 존재 그 자체로 내담자와 머물 때, 몸의 변화 (예: 가슴 따뜻함 / 호흡 확장 / 아무 느낌 없음 등)

- 그 상태를 한 단어로 표현한다면, (추상어 가능: 열림 / 조용함 / 무감각 / 흐림 등)

3. 감각 자원화 기록

- 지금 가장 돌아오기 쉬운 감각 앵커 하나 (예: 숨 / 발 / 손의 온기)

- 이 감각을 떠올리기 쉬운 일상 순간 (예: 아침 샤워 / 지하철 / 잠들기 전 등)

4. 통합 질문

- 이 상태에서 상담을 한다면, 지금까지와 무엇이 달라질 것 같나요?
