

SP기반 상담사 워크숍

# 몸으로 돌아오는 마음챙김

상담자가 먼저 몸으로 안정과 현재성을 회복하는,  
신체 감각 깨우기·그라운딩 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 워크샵 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 . 그라운딩 하기

- SP 센터링 그라운딩 진행
- 하코미 명상 하코미 Mindfulness

## II . 사랑의 현존

<Loviving 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

기준 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

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 Presence상태에서 듣는다.

- ✓ 그냥 아무말 없이 아무것도 할 필요도 없다, 아무것도 고칠 필요도 없다, 그저 함께 있을 뿐이라는 자세로 이야기를 듣는다.
- ✓ 이번에는 끄덕이기만 할뿐 어떤 액션이나 제스쳐는 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 체험이었는지에 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 ”그려면 그 말을 들려 드릴까 합니다. 들을 준비가 되시면 고개를 가볍게 끄덕여서 알려주시기 바랍니다.“ 하고 안내 한다,
  - ✓ 화자의 신호(끄덕임)을 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 겸지 손가락을 들어올려 알려준다. 조금 더 천천히 듣고 싶다든가 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 나눈다.

(하꼬미 워크샵 지침 참조)

### III. 감각 자원화

감각 자원화는 “특별한 상태가 아니라, 내가 언제든 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?
- 그라운딩은 “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. 그라운딩 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?
- 
- 
-