

김종우 교수의 화 클리닉

04. 화병 솔루션1



04 | 화병 솔루션1

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션1. 화 죽이기

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안
다운로드

솔루션1. 화 죽이기 - 호흡과 이완을 통하여 화 죽이기 -



목표

짧은 시간에 얼마만큼 빨리 내가
원상태로 돌아가냐 하는 것



▶ 버튼을 눌러주세요

04 | 화병 솔루션1

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션1. 화 죽이기

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션1. 화 죽이기

- 호흡과 이완을 통하여 화 죽이기 -

- 억울하고 분할 경우,



화가 화를 불러 더 힘들게 함



▶ 버튼을 눌러주세요.

04 | 화병 솔루션1

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션1. 화 죽이기

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안
다운로드

솔루션1. 화 죽이기 - 호흡과 이완을 통하여 화 죽이기 -

호흡법



이완법



▶ 버튼을 눌러주세요.

04 | 화병 솔루션1

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션1. 화 죽이기

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션1. 화 죽이기

- 호흡과 이완을 통하여 화 죽이기 -

호흡법

이완법

- 자신의 마음에서 나오는 여러 가지 기분을 호흡을 통해서 안정 상태로 끌어가는 것

가볍게
들이 마심

길게 내쉬

규칙적이고 부드럽고
깊고 느린 호흡

일시적으로 안정됨

원래의 리듬을 찾음



04 | 화병 솔루션1

김종우 교수의 화 클리닉



솔루션1. 화 죽이기

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션1. 화 죽이기

- 호흡과 이완을 통하여 화 죽이기 -

호흡법

이완법

- 신체의 긴장을 낮추고 이완상태로 유도함

몸의 이완으로
안정화됨

▶ 버튼을 눌러주세요

04 | 화병 솔루션1

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션1. 화 죽이기

INDEX

KEYBOARD



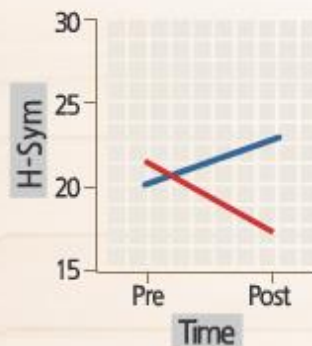
러닝맵

교안
다운로드

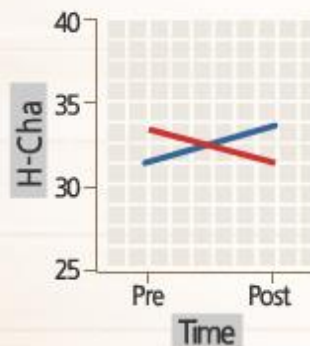
솔루션1. 화 죽이기

- 호흡과 이완을 통하여 화 죽이기 -

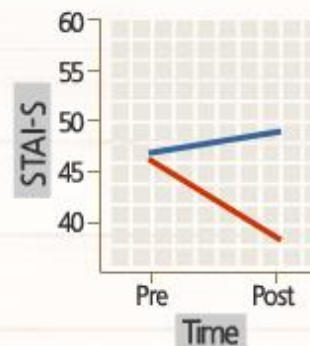
10분 동안의 호흡법과 이완법을 4주 실시한 결과(화병환자를 대상으로)



화병증상



화병성격



상태불안

Group

— Trial

— Waiting

화를 스스로 조절할 수 있음

▶ 버튼을 눌러주세요



04 | 화병 솔루션1

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션2. 화 알아채기

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안
다운로드

솔루션2. 화 알아채기 - 화가 난 자신의 상태를 알아차림 하기 -



미리 알아차림 하는 훈련을 할 필요가 있음

▶ 버튼을 눌러주세요

04 | 화병 솔루션1

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션2. 화 알아채기

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안

다운로드

솔루션2. 화 알아채기

- 화가 난 자신의 상태를 알아차림 하기 -

화 알아차림 훈련(MBSR)

자신의 감정을 알아차림으로써 스트레스를 완화하는 훈련법

신체 감각, 감정, 생각 등을 알아차리는 훈련

그 상황을 중립적으로 다스려,
자신의 감정과 증상을 조절할 수 있음



▶ 버튼을 눌러주세요

04 | 화병 솔루션1

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션2. 화 알아채기

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안

다운로드

솔루션2. 화 알아채기

- 화가 난 자신의 상태를 알아차림 하기 -

화 알아차림 훈련(MBSR)을 4주 실시한 결과(화병환자를 대상으로)



- 자신의 화를 조절할 수 있는 능력이 커짐
- 억울함과 분함의 감정이 생겼을 때에도 상대방에 대한 이해와 용서가 생기는 경우도 있었음



자신의 감정, 증상, 깊은 사고를 알아차릴 수 있음

▶ 버튼을 눌러주세요



04 | 화병 솔루션1

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션3. 마음의 안정 자애명상

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션3. 마음의 안정 자애명상

- 화가 나지 않도록 마음을 비우고 안정을 찾기 -

화가 났을 때 여러분은 어떻게 하세요?



마음 비우는 훈련

- 화를 흘려 보내거나 때로는 그러기 위해서 마음을 비움
- 나쁜 마음이 생기지 않도록 다스리게 되면 화로부터 자유로울 수 있음



▶ 버튼을 눌러주세요.

04 | 화병 솔루션1

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션3. 마음의 안정 자애명상

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션3. 마음의 안정 자애명상

- 화가 나지 않도록 마음을 비우고 안정을 찾기 -

화가 났을 때 여러분은 어떻게 하세요?



본성을 일깨우는 훈련

- 우리 마음 속에 따뜻하고 자비 또는 자애의 마음을 가지고 있음



04 | 화병 솔루션1

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션3. 마음의 안정 자애명상

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안

다운로드

솔루션3. 마음의 안정 자애명상

- 화가 나지 않도록 마음을 비우고 안정을 찾기 -

내가 사랑하고 싶은 대상을 떠올려 보는 연습을 한다면



그리고 상대방을 그런 눈으로 바라볼 수 있다면
화를 줄일 수 있을 것입니다.



▶ 버튼을 눌러주세요.

04 | 화병 솔루션1

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션3. 마음의 안정 자애명상

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안

다운로드

솔루션3. 마음의 안정 자애명상

- 화가 나지 않도록 마음을 비우고 안정을 찾기 -

자애명상

내 마음 속에 갖고 있는 자애로운 마음을 일으키는 연습을 하는 명상



무조건 사랑할 수
있는 대상 떠올리기



그 미소를받아들임



상대방에게
그 미소를 보냄



▶ 버튼을 눌러주세요.

04 | 화병 솔루션1

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션3. 마음의 안정 자애명상

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션3. 마음의 안정 자애명상

- 화가 나지 않도록 마음을 비우고 안정을 찾기 -

자애명상을 4주 실시한 결과(화병환자를 대상으로)



- 상대방에 대한 이해의 폭이 커지고, 적개심이 줄어들
- 억울함과 분함 속에 쌓여 있는 자신의 마음을 돌아봄
- 상대방을 용서하는 경우가 생김



▶ 버튼을 눌러주세요.