

# 나지사명상

# 나지사명상

## 나지사명상이란?

### ➤ 구나-겻지-감사

- 구나-겻지-감사 명상
- 현재의 상황을 수용하면서 집착하지 않도록 도와주는 명상 도구  
→ 행복을 위한 명상 도구

# 나지사명상

## 나지사명상이 왜 필요한가?

### ➤ 인생이란 환경과의 마주침

- 인생에서 우리가 마주치는 환경은 **순경\*** 혹은 **역경\***임
- 같은 환경에 대해서도 역경이라고 느끼는 사람이 있는 반면  
순경이라고 생각하는 사람이 있음
  - ➔ 순경과 역경은 **주관적인 판단에 의해 결정됨**
- 인생은 순경 못지 않게 역경이 많음
  - ➔ 나지사는 **역경 극복을 위한 도구**

- 순경(順境) : 편안하고 기분 좋은 환경
- 역경(逆境) : 괴롭고 힘든 환경

# 나지사 명상

## 나지사 명상법

구나

- 아무개가 나에게 '이놈아' 하는 구나.
- 상황에 대한 주관적인 해석을 더하지 않고 그대로 바라 봄

겪지

감사

# 나지사 명상

## 나지사 명상법

구나

- 아무개가 나에게 '이놈아' 하는 **구나**.
- 상황에 대한 주관적인 해석을 더하지 않고 그대로 바라 봄

겻지

- 그럴만한 사정이 있**겻지**.
- 상황을 이해하려고 함

감사

# 나지사 명상

## 나지사 명상법

### 구나

- 아무개가 나에게 '이놈아' 하는 **구나**.
- 상황에 대한 주관적인 해석을 더하지 않고 그대로 바라 봄

### 꺄지

- 그럴만한 사정이 있**꺄지**.
- 상황을 이해하려고 함

### 감사

- 이 정도로 끝내줬으니 **감사**하다.
- 상황이 더 나쁘지 않은 것에 감사함

# 나지사 명상

## 나지사 명상법

➤ 참고하세요.

### 분노 조절과 관련된 심리학 연구

세상을 살다 보면 화가 나는 일이 많다. 이러한 화를 조절하지 못하여 어려움을 겪는 사람들을 위한 분노조절 접근법들 중 하나인 인지행동치료에서는 분노 상황에서 자동적으로 일어나는 부정적 사고과정과 생각들을 바꾸는 것에 초점을 맞춘다. 예를 들어 누군가 뒤에서 밀었을 때 벌컥 화가 나는 것은 “저런 미친 사람이 있나!”, “나를 뭘로 보는 거야?” 등 스스로 만들어낸 생각들이 분노를 일으키게 만드는 것이다. 이 때 **자기도 모르게 일어나는 부정적 생각을 멈추고 그 사람이 그럴만한 사정이 있을 것이라고 이해**함으로써 분노가 일어나지 않거나 덜 일어날 수 있는 것이다.

분노조절과 관련된 장애를 겪지 않는 사람들에게도 이러한 접근법은 일상적인 화를 조절하는데 큰 도움이 된다. 미국의 심리학자인 그로스(Gross)의 정서조절 모델에서도 가장 좋지 않은 정서조절 전략은 이미 발생한 감정을 무조건 억누르는 방법인 반면, **부정적인 정서가 일어나기 전에 그 상황에 대해 긍정적인 방향으로 재해석**하는 전략이 신체적, 심리적으로 가장 건강한 정서조절 전략인 것으로 나타나고 있다.

# 나지사 명상

## 나지사 명상법

### ➤ 나지사를 통한 인품 만들기

- '구나, 겠지, 감사'를 **반복적으로 계속 하는 것이 중요함**
  - ➔ '구나, 겠지, 감사'와 같은 신념체계가 몸에 익으면 그것이 바로 그 사람이 인품이 됨