

# 한의학에서 본 명상 기제

김종우

경희대학교 한의과대학

한의학정신건강센터



강동경희대학교한방병원  
KYUNG HEE UNIVERSITY KOREAN MEDICINE HOSPITAL AT GANGDONG

KMMH  
한의학정신건강센터  
KOREAN MEDICINE MENTAL HEALTH CENTER

한의학에서 명상과 상대적으로 유사하다고 할 수 있는 기공(기수련)이 있다. 기공과 명상은 전통적으로 아시아에서 발달한 마음 수련 혹은 건강 수련의 방법으로, 기원으로 따진다면 인도나 중국이라고 할 수 있지만 오래전 부터 아시아 전역에서 수행되어왔던 방법이다. 두가지의 방법은 수행하는 방법이나 목적에 있어서도 유사한 점이 많아서 때로는 서로가 융합되어 활용이 되기도 한다. 예를 들어 단전호흡은 기공의 대표적인 훈련법으로 훈련을 하는 동안 정좌의 자세를 취하고, 호흡에 집중하며, 마음 또한 고요함을 유지하게 되어 있는데, 명상의 기본 수행법인 호흡법과 자세와 동작, 마음가짐에서도 매우 유사함을 볼 수 있다.

두 방법의 차이를 나눠보자면,  
명상은 불교가 그 기원으로써, 깨달음을 목표를 설정하고 있으며, 그를 위해 마음 수련을 중심으로 하는 과정을 두고 있다.

기공은 도교가 그 기원으로써, 건강을 목표로 설정하고 있으며, 그를 위해 호흡 훈련을 중심으로 하는 과정을 두고 있다.

그렇지만, 궁극적으로는 마음 수련을 위한 방법으로 호흡이, 호흡의 안정을 위해서는 마음 다스리기가 필요하고, 깨달음과 건강 역시 인간의 삶에서는 궁극적인 목표이기에 차이보다는 공통점이 더 많다고 볼 수 있다.

---

## CONTENTS

# 한의학에서 본 명상 기제

- 001 경험과 수련
- 002 명상과 한의학
- 003 기공 연구
- 004 건강을 위한 명상과 한의학



1

## 경험과 수련



## [의학기공학]

의학기공학은 자아공제능력을 배양하기 위한 단련방법의 이론, 방법 및 실기를 연마하는 학문으로 질병에 걸리지 않고 장수하도록 몸을 양생(養生) 하는 양생법의 일부분이다. 의학기공학을 학습하여 인체의 질병을 예방하고 수명을 연장하며, 신체적, 정신적 효율을 증진시키기 위한 방법을 연구하는 방법이다.

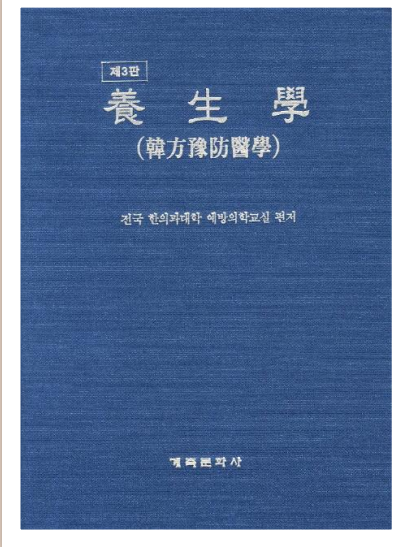


경희대학교 한의과대학  
COLLEGE OF ORIENTAL MEDICINE  
KYUNG HEE UNIVERSITY

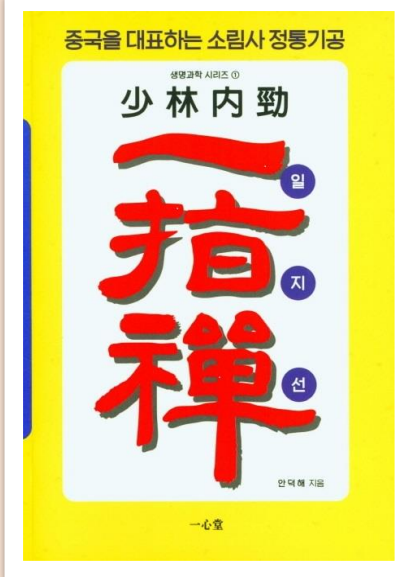
## [소림내경일지선]

소림내경일지선 (少林內勁一指禪)은 복건성 소림사의 불가에서 비롯된 특유한 수련법으로 수백 년 동안 충실히 전래되어온 무술계에서 숭앙받는 공법이다. 이 공법은 입정(入靜)이 필요 없고 정신집중을 강조하지 않으며 동작과 자세의 정확성만 강조하여 일반사람이 기를 얻는데 빠르고 공력이 크며 치료효과가 높다. 또한 이 기공은 불교의 정통적 공법으로의 무술기공인 동시에 의료체육기공으로 체질을 건강하게 하고 병을 고칠 수 있는 공법이다.

김종우, 오재근, 황의완 : 내경일지선(內勁一指禪) 기공수련이 대학생의 운동부하 스트레스 후의 심폐기능 및 Catecholamine 변화에 미치는 영향, 동의신경정신과학회지, 7(1):39-48,1996



양생학, 2007



소림내경일지선, 1994





## [한국명상학회]

한국명상학회는 심리학, 의학, 한의학, 간호학, 교육학, 심신치유학, 요가 등 심신관련 치유 분야와 사회복지학의 전문가들로 구성되어 있다. 본 학회는 명상의 효과 기제와 훈련에 대한 실증적 연구를 기반으로 다양한 프로그램 개발, 보급 및 이론과 실습을 통한 회원들의 전문성 증진에 힘쓰고 있다. 또한 명상지도 전문가의 양성과 교육을 실시하여 국민의 인성함양과 심신건강 증진에 기여하고 있다.

## [명상지도전문가(Certified Professional in Meditational Teaching)]

학회카페 가입 이후 기초교육과 수련시간을 이수한 분들은 필기시험 및 심사를 거쳐 명상지도 전문가 T급을 취득한다. 이후 추가로 명상지도 역량강화를 위한 수련과 교육을 거쳐 다른 단계의 자격을 취득하고 이런 과정을 통해 명상에 대한 깊은 이해와 지도역량을 갖춘 전문가로 성장한다.

(명상지도전문가 T급 → R급 → P급)



사단  
법인 **한국명상학회**  
Korean Society for Meditation

## 명상과학 입문

Introduction  
to the Science of  
Meditation



명상 연구의 역사에서 과학적 효과·적용에 이르기까지  
명상과학의 체계적 총정리

김관수 김한익 김홍주 김지연 박도원 박성현 박지영 김교원  
윤영수 이종진 이영준 정성훈 정애자 조옥경 최윤정

담배로는

명상과학입문, 2021



# 경험과 수련

한방신경정신과 전문의 / 한의학정신건강센터



## [기와 함께하는 15분 명상]

호흡훈련  
이완훈련  
기감훈련

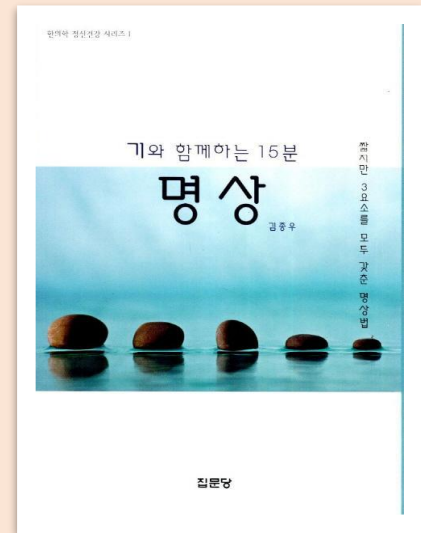
Eun-Young Hwang, Sun-Yong Chung, Jae-Heung Cho, Mi-Yeon Song, Sehyun Kim and Jong-Woo Kim : Effects of a Brief Qigong-based Stress Reduction Program (BQSRP) in a distressed Korean population: a randomized trial, BMC Complement Altern Med, 25;13:113. 2013

## [한의학 상담]

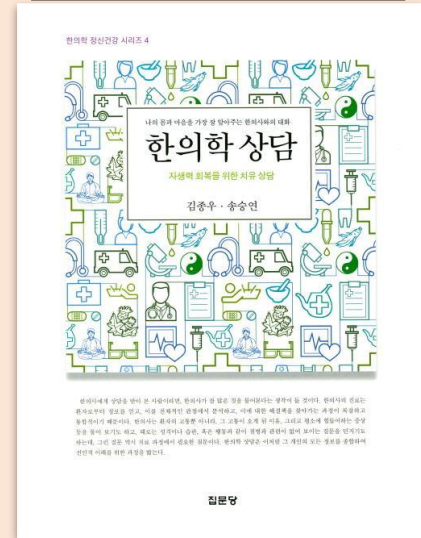
- 1회기: 전인적 만남
- 2회기: 호소를 청취하고 해석하기
- 3회기: 이해의 폭 넓히기
- 4회기: 장점과 자원의 확인
- 5회기: 고유 리듬 찾기 – **호흡 훈련**
- 6회기: 이완을 통한 에너지의 회복 – **이완 훈련**
- 7회기: 지금 여기에 머무르기 – **마음챙김**
- 8회기: 영적인 건강을 위한 교류하기 – **기감 훈련**
- 9회기: 일상에서 어떤 마음을 가질 것인가?
- 10회기: 일상에서 어떤 행동을 할 것인가?



**Optimal Mental Health Through Balance & Harmony**  
균형과 조화를 통한 최적의 정신건강,  
한의학정신건강센터가 함께합니다.



기와 함께하는 15분  
명상, 2011



한의학상담, 2016



**2**

## 명상과 한의학





1980년대 까지만 하여도 한국에서는 기공이 명상에 비하여 사회적으로 더 많이 알려져 있었다. 기공은 한의학의 한 분야로 임상현장에서 적용되어 왔지만, 명상은 주로 사찰에서 수행이 되어 왔었다.

기공은 중국에서 2000년 파룬공 이후에 중국의학의 임상에서 다소 멀어지게 되었다. 더구나 파룬공에서 다루는 핵심적 주제가 마음을 다스리는 것이었기에 기공은 호흡이나 동작의 방향으로 한정되어 발전이 되었다. 그래서 전통적인 동작 위주의 육자결이나 팔단금, 그리고 태극권이 중심이 되었고, 또 호흡을 중심으로 하는 단전호흡이 수행되었다.

명상은 미국에서 MBSR이후에 의료 현장에서 본격적으로 활용이 되었고, 이후 심리학에서 마음챙김을 심리 현상의 중요한 기전으로 설명을 하고, MBCT나 ACT와 같이 현재 심리학의 인지행동 치료나 상담 등과 융합하면서 임상 장면에서 그 영역을 넓혀가고 있으며, 심리적 기전에 대한 내용이 핵심이 되어 연구가 활발하게 진행되고 있다.

## 명상의 목적

### • 명상이란?

- ✓ 명상이란 정신과정을 의도적으로 조절하기 위해 주의 및 알아차림을 강조하는 자기-조절 훈련법으로서 전반적인 정신 웰빙을 증진시키고, 고요함, 명료함, 집중과 같은 능력을 키우는 것을 목표로 삼고 있음 (Walsh & Shapiro, 2006)
- ✓ 명상이란 건강한 정신상태와 관련된 특별한 주의 상태(평정심)를 달성하기 위한 지속적인 시도 및 훈련 (Goleman, 1976)

### • 한의학의 목적

- ✓ 한의학은 질병의 극복, 예방과 관리, 그리고 건강한 상태의 유지와 행복한 상태의 추구
- ✓ 한의학에서의 인간은 최적의 인간 상태를 구현하여 자생력을 가짐으로써 건강한 생명체를 만들어 가는 것 / 치료는 불균형을 균형으로 바꾸고, 원활하기 않은 것을 순환과 소통으로 해결하고 하는 의학

Walsh R, Shapiro SL. The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. American Psychologist. 2006;61(3):227-239.

Goleman D. Meditation and consciousness: An Asian approach to mental health. American Journal of psychotherapy. 1976;30(1):41-54.



## 명상의 기제(1)

### • 탈중심화 (Shapiro et al., 2006; Teasdale et al., 2000)

- ✓ 생각, 감정, 감각과 같은 내적경험을 자신과 동일시하지 않고 거리를 두고 떨어져서 바라보는 것
- ✓ 명상 수련 시의 독특한 주의 상태를 의미하며, 순수한 주의 또는 비판단적 알아차림으로 불리기도 함

### • 한의학 이론과의 관계

- ✓ 한의학에서 조화와 균형(ex: 음양)을 위해서는 알아차리는 것이 선행되어야 하며, 탈중심화는 알아차림을 촉진시키는 명상의 기제임
- ✓ 한의학에서 보는 인간의 인지과정인 심의지사려지(心意志思慮智)에서 심(마음을 둠)은 첫 단추로서 이후의 인지과정을 결정하기 때문에 매우 중요함. 따라서 '어떻게 마음을 둘 것인가?'가 중요한 문제이며, 이때 탈중심화와 같은 명상적 주의 상태가 해답이 될 수 있음

Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, et al. Mechanisms of mindfulness. Journal of clinical psychology. 2006;62(3):373-386.

Teasdale JD, Segal ZV, Williams JMG. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. Journal of consulting and clinical psychology. 2000;68(4):615-623.



## 명상의 기제(2)

- 자기-조절 (Hölzel et al., 2011; Shapiro et al., 2006)

- ✓ 기존의 습관적인 자동반응에서 벗어나 의도적인 선택반응으로의 변화
- ✓ 명상은 자신의 내적경험에 주의를 유지하는 주의조절 훈련이며, 평정심을 유지하는 정서조절 훈련임

- 한의학 이론과의 관계

- ✓ 명상의 기제로서 자기-조절은 한의학에서 강조하는 조화와 균형(ex: 음양)을 스스로 유지하여 최적의 상태를 만들려는 노력을 함
- ✓ 자기조절을 통한 정신적으로 "허심합도(虛心合道)"의 상태를 구현함 / 신체적으로는 "두한족열(頭寒足熱)"의 상태를 구현함

Hölzel BK, Lazar SW, Gard T (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. Perspectives on psychological science. 2011;6(6):537-559.

Shapiro SL., Carlson LE, Astin JA, et al. Mechanisms of mindfulness. Journal of clinical psychology. 2006;62(3):373-386



## 명상의 기제(3)

- 심신통합 (Brown et al., 2007; Hölzel et al., 2011)

- ✓ 명상은 현재 순간의 경험을 있는 그대로 알아차리는 훈련이며, 기존에 알아차리지 못했던 삶의 전체성과 연결되는 과정임.
- ✓ 정서 및 생각과 함께 동반되는 여러가지 신체감각을 알아차림으로써 몸과 마음의 연결성을 이해함

- 한의학 이론과의 관계

- ✓ 한의학의 정-기-신과의 관계: 기를 이해하는 여러가지 접근법이 있지만 그 중에서 기는 몸과 마음을 연결하는 매개체로서 이해할 수 있음. 명상을 통한 심신통합의 과정은 몸과 마음을 연결하는 기의 작용 모습과도 매우 흡사함.
- ✓ 심신통합은 한의학에서의 오행/오장에 대한 이해와 관련이 있음

Hölzel BK, Lazar SW, Gard T (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. Perspectives on psychological science. 2011;6(6):537-559.

Brown KW, Ryan RM, Creswell JD. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological inquiry. 2007;18(4):211-237.





## 명상의 기제(4)

- **인지적 변화 및 통찰 (Baer, 2003; Brown et al., 2007)**

- ✓ 명상은 자신의 내면을 지속적으로 관찰하고 성찰하는 내성법
- ✓ 현재 순간의 경험에 대한 비판단적 내성을 토대로 하기 때문에 현실 원리에 부합하는 인지적 변화 및 통찰을 유도함

- **한의학 이론과의 관계**

- ✓ 동양의 철학과 한의학에서 제시하는 이상적 인간상(군자, 성인, 아라한, 진인 등)은 자신의 내면을 관찰하고 성찰하고 갈고 닦는 과정 속에서 실천하는 것이며, 이는 명상을 통한 자기관의 변화 및 깨달음의 과정과 유사함
- ✓ 사상(인의예지) 또한 비슷한 맥락에서 이해할 수 있을 것

Baer RA. Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*. 2003;10(2):125-143.

Brown KW, Ryan RM, Creswell JD. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*. 2007;18(4):211-237.



## 명상 관련 한의학 키워드(1)

1. **천인합일(天人合一)** – 자연의 법칙을 인간에 그대로 적용 : 자연의 뜻을 받아들이고 순응하는 것 : 사례로 계절이 맞춘 일상생활
2. **음양(陰陽)** – 조화와 균형을 유지 : 불건강의 상태를 음양의 불균형으로 보고 균형을 찾는 노력
3. **정기신(精氣神)** – 기가 정신과 육체를 연결하는 매개의 역할을 담당 : 몸과 마음은 상호간에 영향을 주고 이를 기가 조절 / 기의 순환과 조절
4. **사상(四象)** – 인간의 본성에 따른 유형론 : 인의예지라는 사단은 인간의 본성으로 이를 실현하는 것은 자신에게 맞는 삶을 추구
5. **오행(五行)** – 자연의 순환 원리로 생장화수장(生長化收藏)의 변화를 받아들이는 것이 필요



### 명상 관련 한의학 키워드(2)

6. **오장(五臟)** - 오장 가운데 심(心)을 두고 있는데, 심을 인체의 모든 장기를 관장하는 기관으로 인식 - 혈액 순환의 심과 마음 다스리기의 심
7. **인지의 과정** - 심의지사려지(心意志思慮智)의 인지 과정에서 심(心)을 마음 둠으로 설정하여 인지의 시작으로 여기고, 마지막을 지(智)으로 지혜로와 짐
8. **칠정(七情)** - 인간의 정서를 일곱가지 정서 패턴으로 두고 이를 신체, 그리고 기와 연결 시킴
9. **사진(四診)** - 진단을 위해 보고, 듣고, 묻고, 촉진하는 것으로 관찰을 정밀하게 하는 것을 중요하게 생각한다.
10. **사기오미(四氣五味)** - 한약을 설명할 때, 약의 성질을 통한 선택, 기와 맛으로 선택

# 명상과 한의학

한의학에서 본 명상 기제 - 기

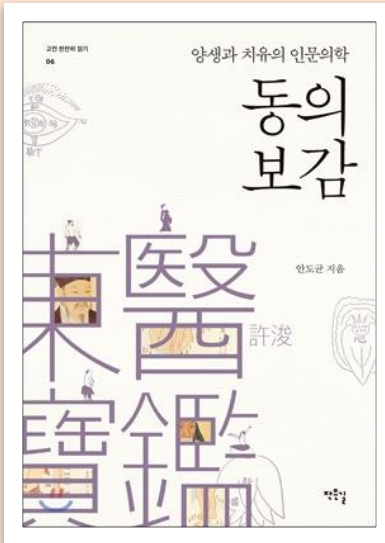
- 황제내경 : 기를 생명을 유지하는 무형의 에너지 정보 / 호흡으로 기를 조절
- 동의보감 : 도교의 양생법이 한의학에 적용 - 호흡으로 기를 조절, 근원으로서의 생기를 강조
- 기에 대한 다양한 연구 : 중국의 철학을 기반으로 의학으로의 활용, 에너지의 개념으로 양자역학 적용, 중국에서의 기공에 대한 연구, 에너지 의학으로 발전

## "기"에 대한 정의

- 정.기.신을 인체의 구성 요소로 보면서 기의 위치를 설정 (정과 신 사이에서 나타나는 현상으로서의 기)
- 정신과 정서와 밀접한 관계로 정서의 변화가 기의 변화를 유발하고 오장에 영향을 미치게 된다.
- 질병을 설명하는데 기의 현상을 고려한다. - 기체, 기함, 기탈, 기울, 기허, 기폐 등
- 기를 측정하는 것은 어렵지만, 느끼는 것은 가능하다. - 기감
- 치료를 통해 기의 변화를 시도한다. - 조화와 균형을 이루도록 한다.
- 기를 에너지로 설명할 수 있으며, 의학적으로 에너지의학, 심리학적으로 에너지 심리학으로 확장하고 있다.



황제내경



동의보감, 1610

# 명상과 한의학

한의학에서 본 명상 기제 - 기공

## 기공삼조: 기 수련의 키워드

- 조신(調身) : 자각적으로 신체의 자세를 조정하고 일정한 동작을 진행하는 것으로 기공입문의 초급단계이다.
- 조식(調息) : 자각적으로 호흡을 하고, 호흡을 조절함으로써 음양을 조절하고 장 부를 조화롭게 하며, 경락을 소통시키는 것으로 수련의 중요한 환경을 조성한다.
- 조신(調神) : 자각적으로 심리활동을 조절하며, 방송(放鬆)과 의수(意守)를 통하여 입정하고 정신을 기르는 것을 목적으로 한다.

## 기를 활용하는 방법

- 감기(感氣) : 이완을 통하여 기를 느낀다. / 마음챙김을 통해 기를 느낀다.
- 축기(蓄氣) : 단전호흡을 통해 기를 축적한다.
- 행기(行氣) : 동공인 팔단금, 태극권 등을 통해 기를 움직인다.

기공삼조	조신 (자세 조절)	조식 (호흡 조절)	조신 (정신 조절)
MBSR	정좌명상 하타요가 걷기명상	호흡명상	건포도명상 보디스캔 현재에 머무르기
해석	바른 자세를 기반으로 한 이완 훈련	바른 호흡을 기반으로 한 호흡 훈련	바른 정신을 기반으로 한 정신 훈련



의료기공입문, 2012



# 명상과 한의학

한의학에서 본 명상 기제 - 단전호흡과 태극권

## 기 훈련법 (1) - 단전호흡

- 축기(蓄氣), 운기(運氣) - 소주천, 대주천
- 특징

: 단(丹) : 생명의 근원이 되는 에너지, 단전(丹田) - 무명의 에너지 기가 인체에서 합성되는 곳 / 부모로부터 물려받은 기운 (元氣)을 바탕으로 생명 활동을 통해 받아들인 산소와 영양분은 단전에서 무형의 에너지인 정기로 바뀐다.

: 경혈 - 관원, 석문, 기해, 음교 / 3단전 - 하단전, 중단전, 상단전이 정 기 신과 관련 / 기해혈, 전중혈, 인당혈, 장신과 용천은 외단전(外丹田)

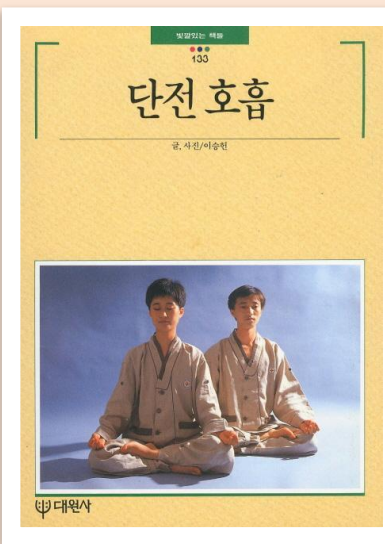
## 기 훈련법 (2) - 태극권

- 방송과 호흡을 하면서 동작을 수행
- 자세의 특징

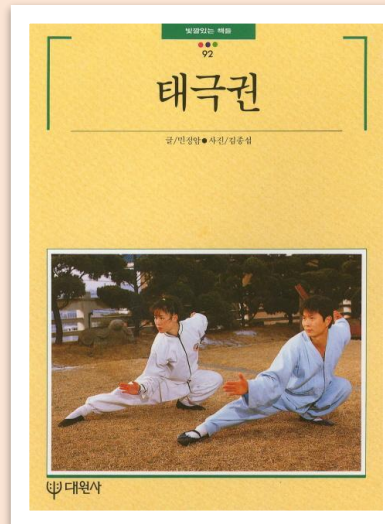
: 송(鬆) - 느긋하고 편안함으로 동작을 할 때 긴장하거나 불편한 자세를 취하지 않고 자연스럽게 편안한 자세 / 정(靜) - 정신과 움직임의 통일

: 유연한 움직임, 동작의 연속성, 원형의 움직임, 정신의 통일, 조화 운동, 예술적인 움직임

: 각 부위별 자세의 특징 - 두부(얼굴과 머리), 상지부(이완, 손 모양), 몸통부(척추, 단전), 하지부 (발의 자세, 움직임의 자세, 착지의 원칙)



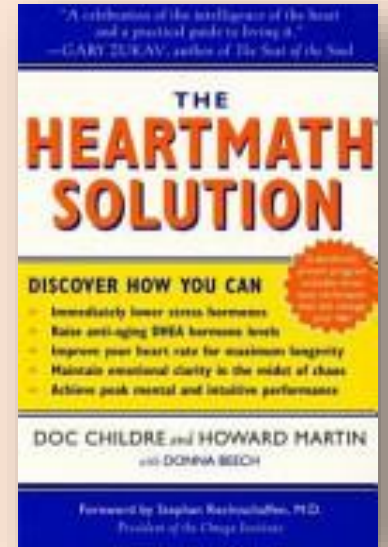
단전호흡, 2010



태극권, 2005

# 명상과 한의학

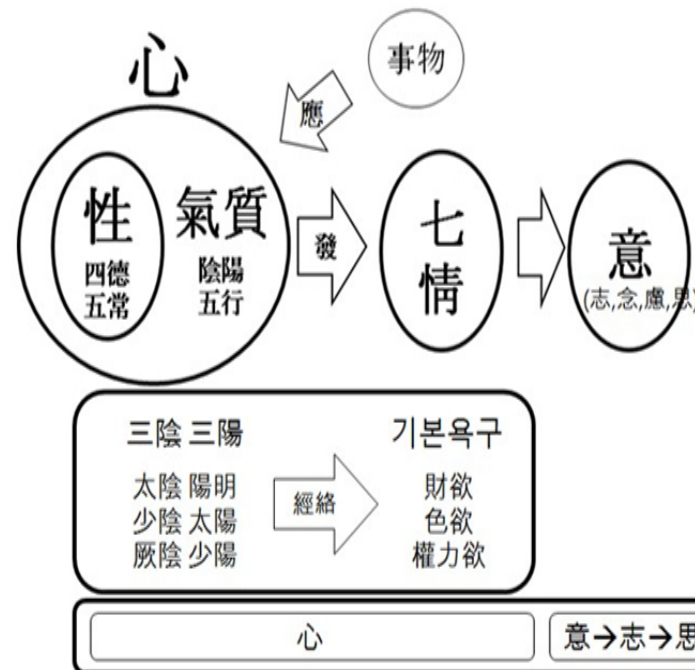
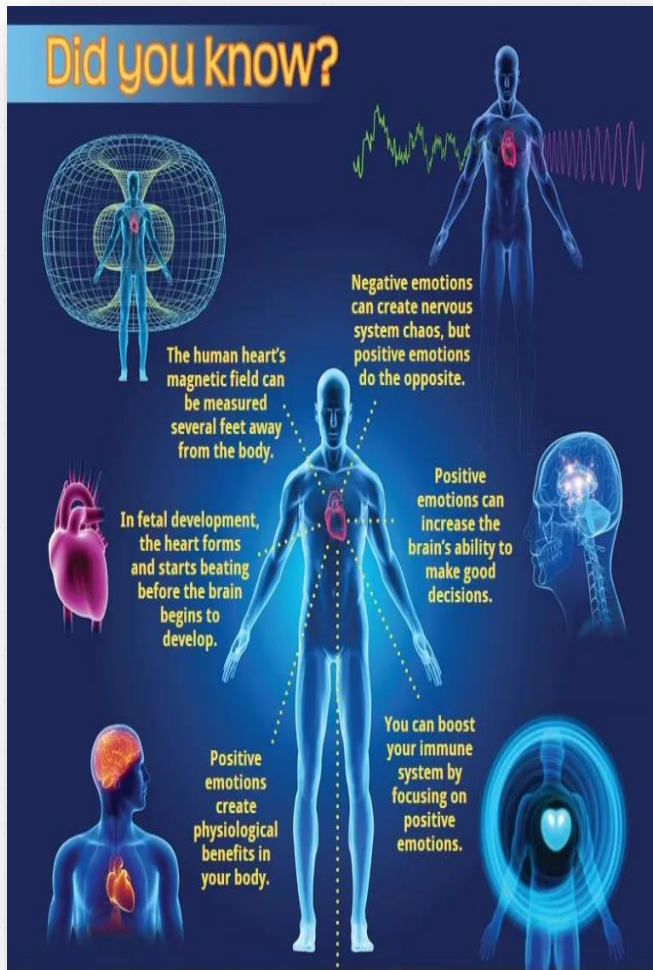
한의학에서 본 명상 기제 - 심



HEARTMATH  
SOLUTION, 2000

이정환, 이규원, 이나영. The Development of the Korean Medicine Cognitive Process Based on Neo-Confucianism. J Saam Acupuncture. 2019;1(1):1-14.

한의학에서의 몸과 마음에 대한 이해 : 심을 중심으로 보는 관점



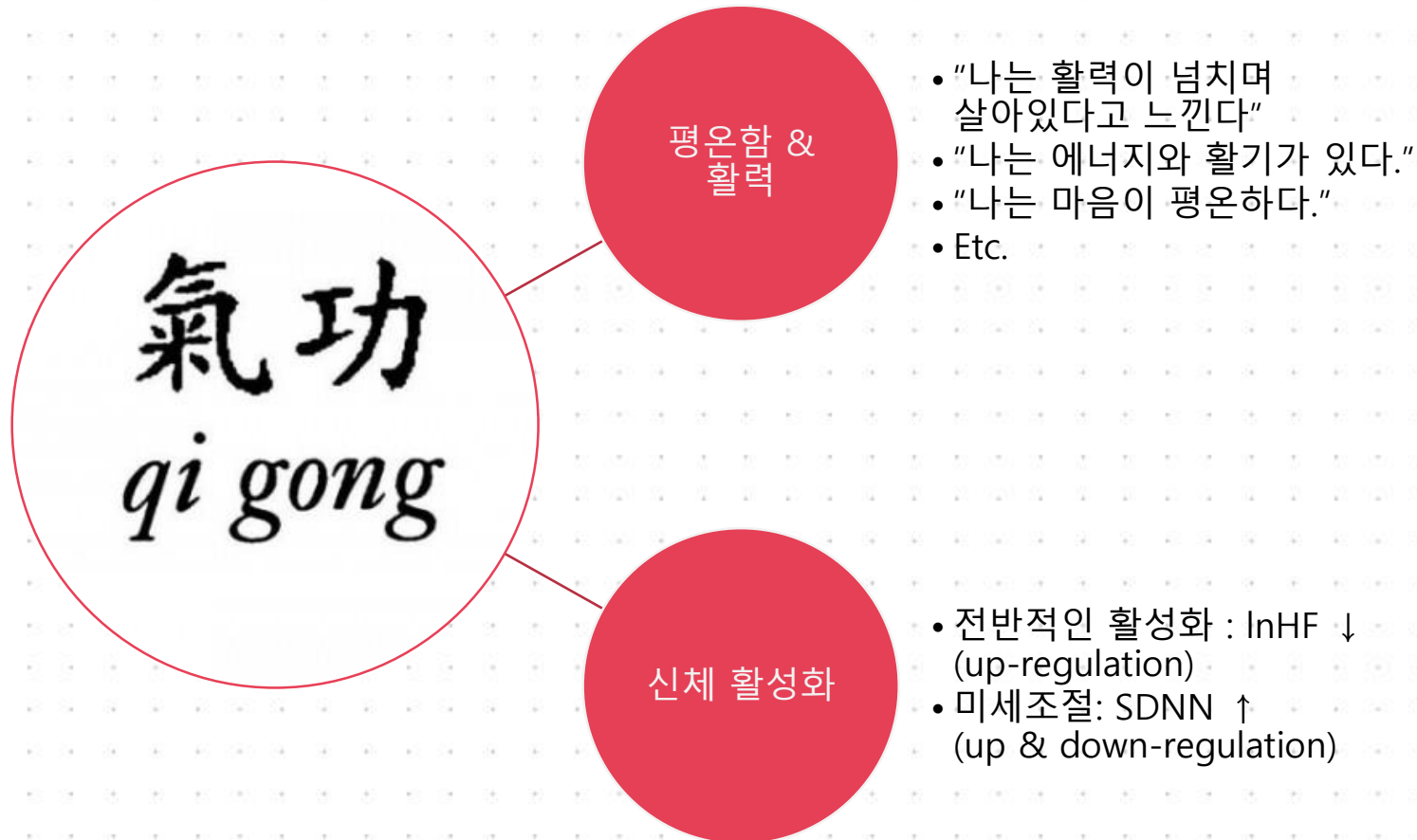
性理學  
認知過程

舍巖鍼法  
三陰三陽 欲求理論

心意志思慮智  
認知過程

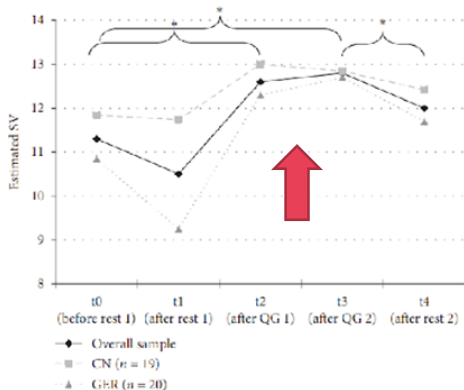
Fig. 1. The model of the Korean Medicine Cognitive Process Based on Neo-Confucianism

## 숙련된 기공 수련자의 심신운동이 심박변이도 및 주관적 상태에 급성적으로 미치는 효과(2021)



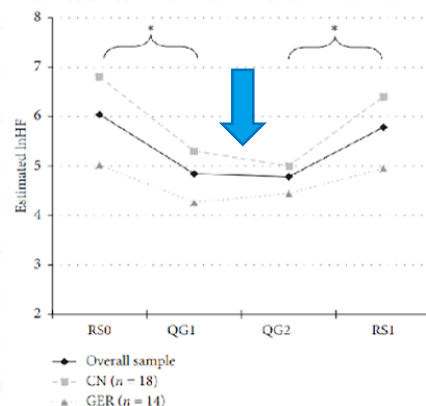
Goldbeck F, et al. Relaxation or Regulation: The Acute Effect of Mind-Body Exercise on Heart Rate Variability and Subjective State in Experienced Qi Gong Practitioners. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2021;2021:6673190

## 평온함 & 활력



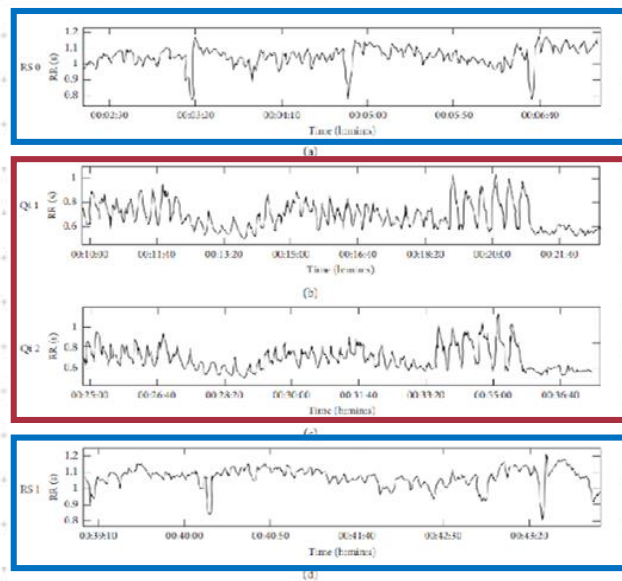
- 연구설계: 단일군 연구
- 국가: 중국, 독일
- 대상: 건강한 참가자(중국인, n=21; 독일인, n=21)
- 개입: 팔단금
- 결과: 기공 훈련을 통해 주관적인 활력 수준이 증가함

## 신체 활성화



- 결과: 기공훈련을 통해 부교감신경 조절 변수의 수준이 유의미하게 감소함
- 단순한 이완 상태 이상의 효과

## 신체 활성화



- 결과: 기공 수련 동안 활성화 및 이완에 따라 RR interval의 리드미컬한 변화가 나타남



# 명상과 한의학

한의학에서 본 명상 기제 - 기와 함께하는 명상



Eun-Young Hwang, Sun-Yong Chung, Jae-Heung Cho, Mi-Yeon Song, Sehyun Kim and Jong-Woo Kim : Effects of a Brief Qigong-based Stress Reduction Program (BQSRP) in a distressed Korean population: a randomized trial, BMC Complement Altern Med, 25;13:113. 2013

**Background:** Distressed individuals in Korea may benefit from the practice of mind-body exercises such as Qigong. However, the effectiveness of such techniques needs to be investigated.

**Methods:** Fifty participants who were eligible to this study were randomized into a group receiving a 4-week intervention of a brief Qigong-based stress reduction program (BQSRP) or a wait-list control group. Before and after the intervention period, saliva samples were collected and questionnaires were completed on perceived stress, anxiety, "Hwa-Byung" (anger syndrome), and quality of life. Salivary cortisol has emerged in mind-body therapy research as an easy-to-collect, relatively inexpensive, biologic marker of stress. Salivary cortisol were collected to evaluate physiological effect of BQSRP. Between-group comparisons of change from baseline to study completion were analyzed by analysis of covariance for the Perceived Stress Scale and independent two sample t-tests for other measures.

**Results:** Compared with the control group, the BQSRP intervention group displayed significantly larger decreases in Perceived Stress Scale scores ( $p = 0.0006$ ), State Anxiety scores ( $p = 0.0028$ ), Trait Anxiety scores ( $p < 0.0001$ ), personality subscale scores of the Hwa-Byung Scale ( $p = 0.0321$ ), symptoms scores of the Hwa-Byung Scale ( $p = 0.0196$ ), and a significantly larger increase in World Health Organization Quality of Life Abbreviated version scores ( $ps < .05$ ). Salivary cortisol levels were not changed.

**Conclusions:** The BQSRP appears to be effective in reducing stress perception, anxiety, anger, and improving quality of life

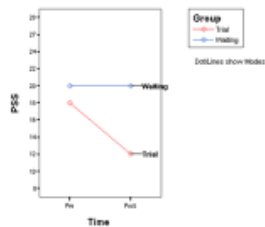




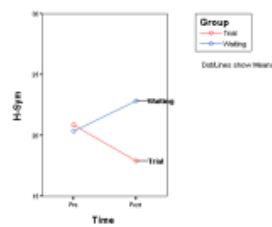
단축명상법 실습	호흡명상	심호흡하기, 복식호흡 / 수식관, 호흡명상
	자율훈련법	양손에서 중감과 온감 느끼기 훈련
	기감느끼기	양 손사이에서 자기 고유의 기감 찾기 심상법을 활용한 치유명상

단축명상 : 호흡명상, 자율훈련법, 기감느끼기를 결합한 15분간의 단축명상

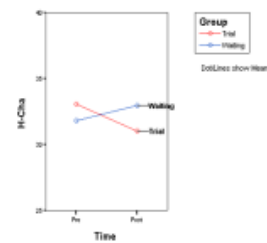
스트레스 지각



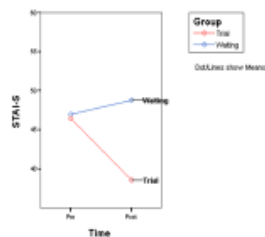
화병증상



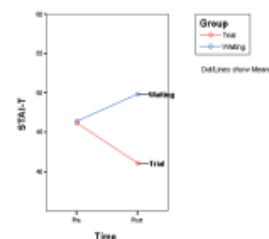
화병성격



상태불안



특성불안



스트레스 정도, 화병 정도, 불안 정도를 감소시켰을까?

- 4주 후 스트레스로 인한 신체적 심리적 증상에 차이를 보였다. 대기군에 비해 시험군이 스트레스 지각, 화병성격, 화병증상, 상태불안, 특성불안의 정도가 감소함

Changes In PSS, H\_Chac, H\_Sym, and STAI scores From Baseline

	QBMP(19)		Waiting(19)		t	Sig. (2-tailed)
	Mean	±Std.	Mean	±Std.		
PSS	-4.26	±4.724	0.84	±3.270	-3.873	0.000**
H-Cha	-2.37	±4.374	1.16	±5.326	-2.230	0.032*
H-Sym	-2.84	±7.073	2.37	±6.148	-2.446	0.020*
STAI-S	-7.63	±9.221	1.79	±8.619	-3.254	0.002**
STAI-T	-5.16	±8.255	3.47	±4.376	-4.027	0.000**



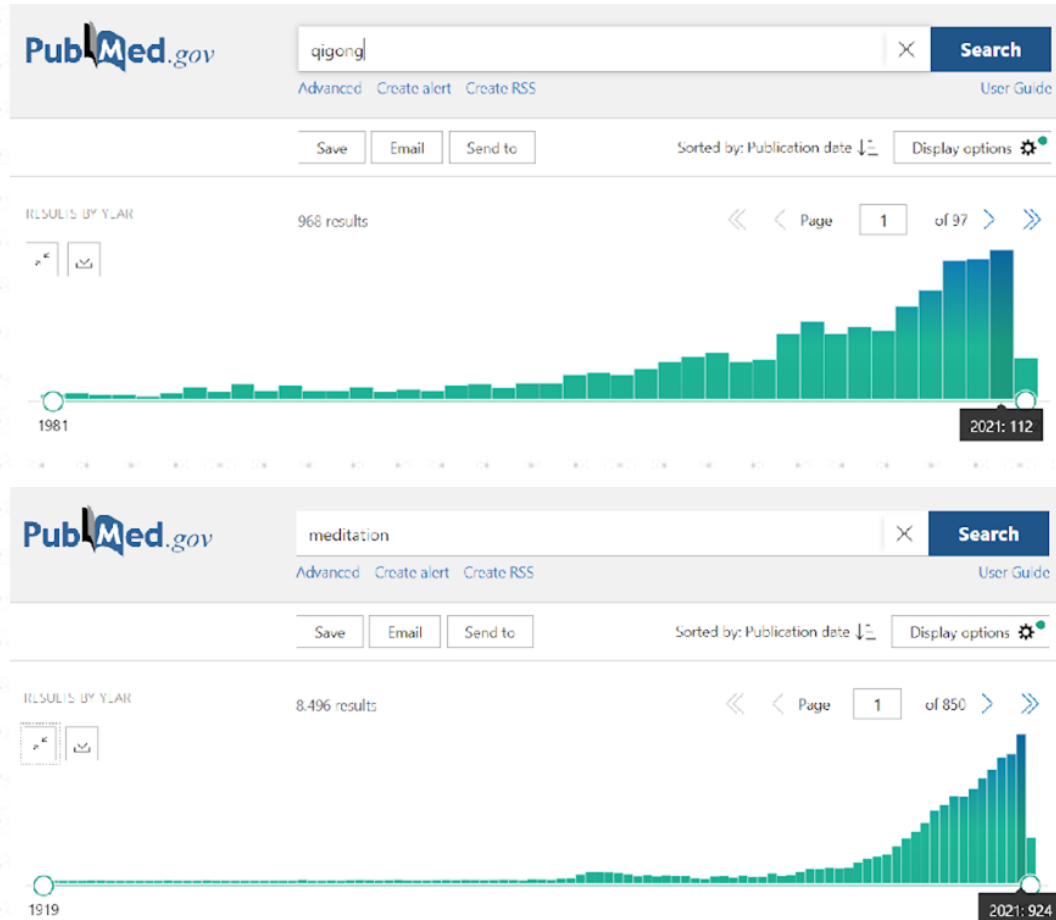
3

기공  
연구

한의학에서는 명상과 대비되어 '기공'을 같은 목적으로, 유사한 방법으로 시행을 하고 있다. 기공을 통한 의학적 효능에 대하여는 많은 연구가 되어 있다. 그러나 과학으로의 연구가 되기 위해서 필요한 것이 "기"에 대한 개념을 명확하게 하는 것과 이를 기반으로 기전 연구가 진행되어야 할 필요가 있다. 더구나 기공의 경우, 그 활용 범위가 넓기 때문에 기공 연구에 있어서, 프로그램의 정립이 우선적으로 필요하다. 현재 기공의 연구는 "taichi"와 "단전 호흡"이 중심이 되어 있다. 이는 명확한 동작이나 방법이 제시될 수 있기 때문이라고 할 수 있다.

기공의 연구를 진행함에 있어서 명상의 연구 방법을 참고하여야 한다. 심리학이 과학으로 발전하는 과정을 밟아 가는 것이다. 한의학에서 설명하고 있는 용어에 대하여 개념을 설정함에 있어서 '조작적 정의'의 방식을 취하는 것이고, 또 개념을 충분하게 담은 프로그램을 개발하여 적용하는 것이다.

## 기공과 명상 연구의 동향비교



- PubMed에서 “qigong”과 “meditation”으로 검색하여 논문의 양적인 측면을 비교 시,
- 2021년 한 해에 발표되는 논문 편수가 약 8.25배 차이
  - 기공은 112편 논문 발표
  - 명상은 924편 논문 발표
- 논문 편수의 변화 추이에서도 다른 양상
  - 기공 논문은 크게 증가하지 않았고
  - 명상 논문은 기하급수적으로 증가

## 명상은 어떻게 과학 명상이라고 할 수 있나?

명상이 전통적인 영역에 머물러 있지 않고 지금의 학문과 만났다.

명상의 기제에 대하여 심리학의 연구 방법론이 적용되었다. 명확하게 정의와 설명이 된다. 명확한 정의를 통해 조작적 정의와 함께 평가가 진행될 수 있다.

명상이 뇌과학으로 설명이 되고 있다. 명상의 기제가 해부생리학적 입장과 신경 기능적 현상이 뇌과학을 통해 설명되고 있다.

MBSR이라는 프로그램이 개발된 이후 의학적 효과를 확인할 수 있게 되었다. 명상이 실제로 필요한 대상에 대하여 효과를 추론할 수 있었다.

1. 명상이란 무엇인가
2. 명상의 뇌과학
3. 명상과 질병 관리
4. 명상과 심리 치료
5. 명상과 나의 몸, 나의 마음
6. 명상과 자기 조절
7. 이완과 치유를 위한 명상
8. 성장을 위한 명상
9. 사랑을 위한 명상
10. 삶의 균형을 위한 명상

명상은 수천년에 이르는 전통을 지닌 심신수련법이다. 주로 종교적 목적으로 행해졌다. 2차 세계 대전 이후 동양적 수련법에 대한 관심이 높아졌고 1960년대부터는 과학적 접근이 시작됐다. 최근에는 뇌과학의 영향으로 명상에 대한 과학적 분석이 더욱 활발해졌다. 오늘날 명상은 개인의 심신 건강과 웰빙 추구는 물론 우리 사회의 당면 문제 해결에도 그 적용성이 높음 것으로 평가되고 있다. 명상에 대한 최근의 과학적 연구 결과와 해설을 소개함으로써 명상이란 무엇이며 우리 삶에 어떤 긍정적 영향을 미치는지 이론 효과는 어떤 과정으로 나타나는지를 이해할 수 있게 한다. 또한 쉬운 명상법들을 소개해 명상을 직접 체험해 볼 수도 있게 했다.

커뮤니케이션 매체

### 과학명상

김완석



각종 니켈이온 배터리

과학명상, 2016



## 연구장면에서의 기공 종류

### 동공 Movement form

- 태극권
- 팔단금
- 육자결
- 오금희
- 도인
- 역경근
- 건강기공
- 의료기공

### 정공 Static form

- 명상

### 장공 Standing form

- 참장공

Zhang YP, et al. Evidence base of clinical studies on qi gong: a bibliometric analysis. *Complementary Therapies in Medicine*. 2020;50:102392.

### 기공과 과학 1. 명확한 정의 및 측정도구

• 태극권과 기공의 기에 대한 이상주의적, 실용주의적 견해: 서사적 논평 및 검토 (Narrative Review) (2020)

- 1) Is qi real?
- 2) Is qi useful conceptually

**Table 1**  
Epistemological vs. ontological idealism.

Category	Description	Position on qi's existence
Epistemological	Objective reality may exist but is not completely accessible to us. Our notions of reality are subjective	We should remain agnostic about qi's existence
Ontological	All reality is subjective mental phenomena	Qi is real as a mental phenomenon

1) 인식론적 입장에서의 기  
: 기의 존재에 대해  
불가지론(agnostic)적 입장을  
취해야한다.

1) 존재론적 입장에서의 기  
: 기는 정신적 현상으로서  
실제이다.

Bao GC. The idealist and pragmatist view of qi in tai chi and qigong: A narrative commentary and review. J Integr Med. 2020 Sep;18(5):363-368. doi: 10.1016/j.joim.2020.06.004. Epub 2020

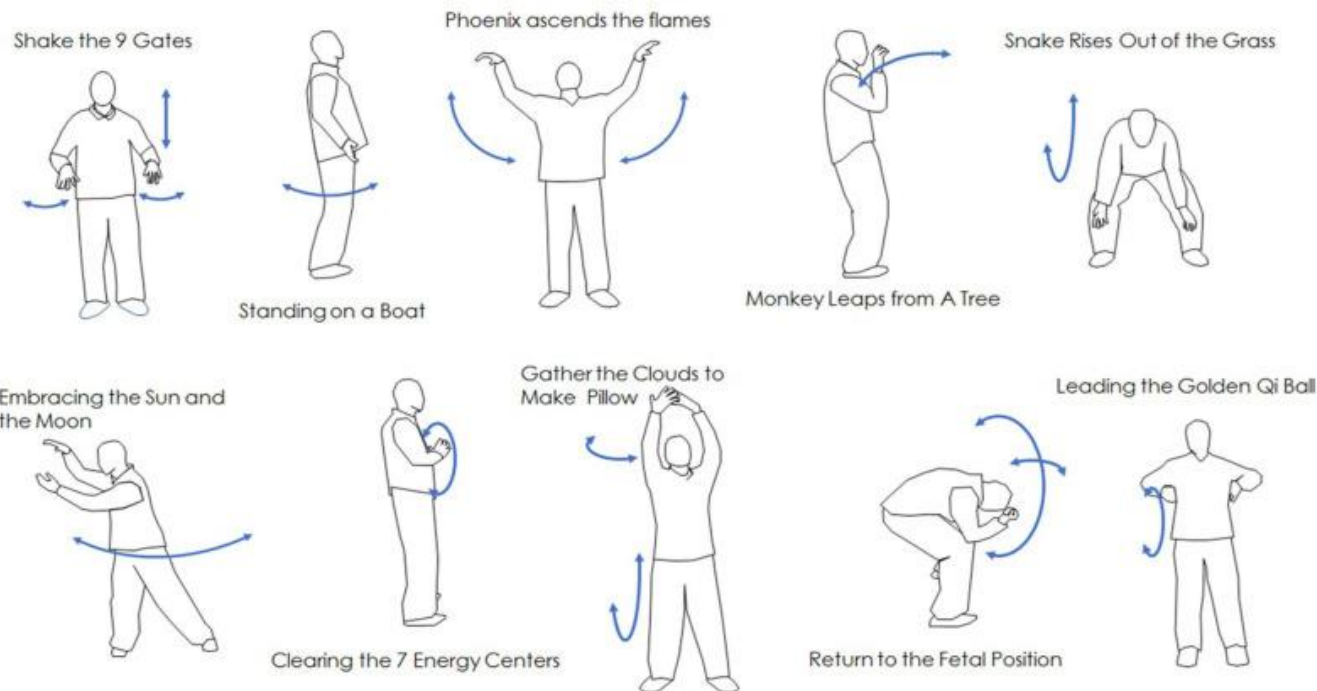


## 기공과 과학 2. 프로그램의 개발 (1)

### 장년층의 움직임 및 균형 자신감을 위한 의료 기공 프로토콜

(Medical Qigong for Mobility and Balance Self-Confidence in Older Adults)

Stahl JE, Belisle SS, Zhao W. [Medical Qigong for Mobility and Balance Self-Confidence in Older Adults](#). Front Med (Lausanne). 2020 Aug 14;7:422.



연구설계	전향적 전후비교 코호트 연구
대상 및 방법	50세 이상의 성인 95명을 바로 시행하는 그룹과 4주 뒤 시행하는 그룹으로 무작위 배정
중재	12주간 10가지 동작의 기공 프로토콜을 교육
평가	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Community Balance and Mobility Scale(CBMS)</li> <li>- 활동특이적 균형자신감 척도 Activities-Specific Balance Confidence (ABC)</li> </ul> 사전, 1달 뒤, 4달 뒤 시점에 평가
결과	두 그룹 모두에서 균형과 보행능력 향상(CBMS 점수 +12.9, $p<0.001$ )이 있었음. 균형자신감 척도의 경우 몇 가지 하위척도에서 개선경향을 보임

## 기공과 과학 2. 프로그램의 개발 (2)

### 상상 기공이 대학생의 심리적 웰빙에 미치는 영향: 무작위 대조 시험을 위한 연구 프로토콜

(The effect of Imaginary Working Qigong on the psychological well-being of college students: Study protocol for a randomized controlled trial)

Guo Y, Xu M, Ji M, Wei Z, Zhang J, Hu Q, Yan J, Chen Y, Lyu J, Shao X, Wang Y, Guo J, Wei Y. The effect of Imaginary Working Qigong on the psychological well-being of college students: Study protocol for a randomized controlled trial . Medicine (Baltimore). 2018 Nov;97(44):e13043

### Imaginary Working Qigong

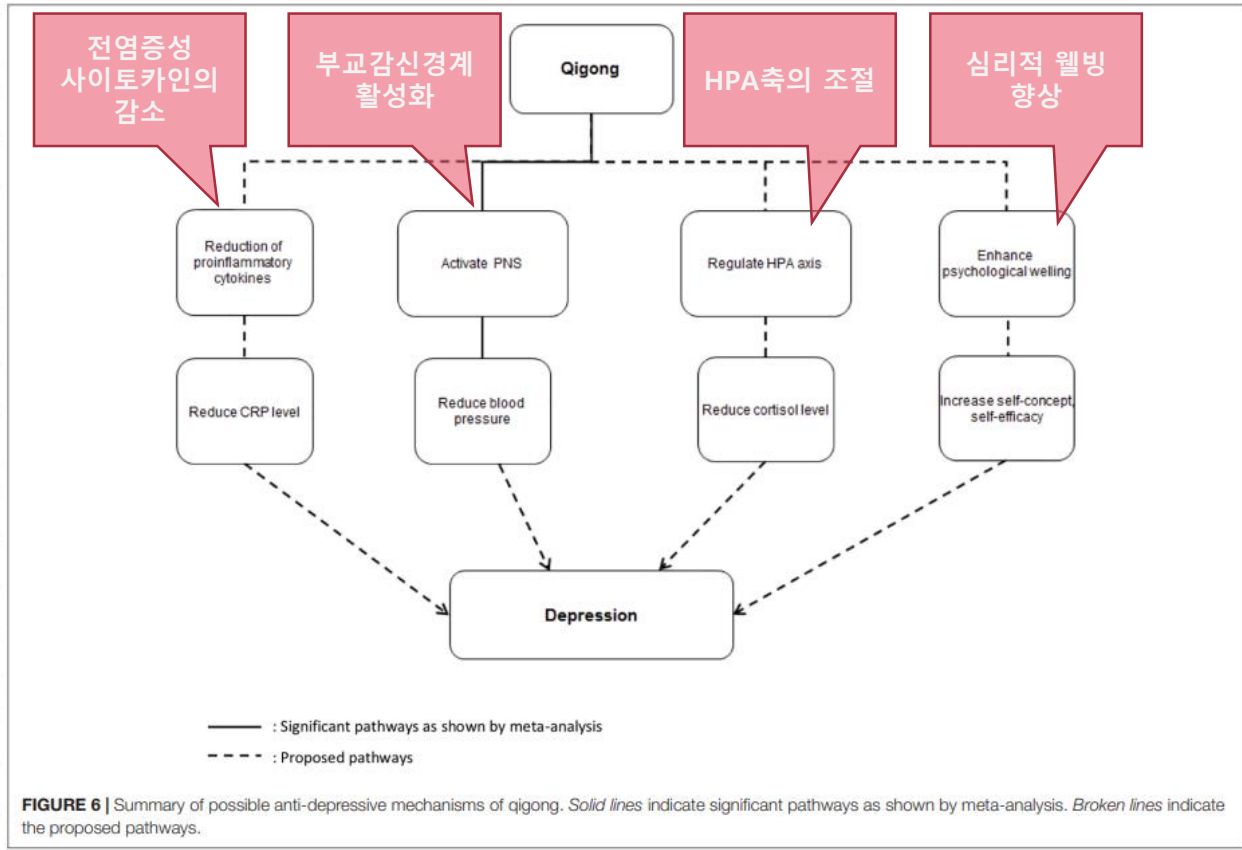
IWQ는 능동적으로 의식을 처리하여 양성 사고 대상을 예술적 개념으로 번역한 다음, 몸과 마음을 심리적 조화의 양성 상태로 통합하여 나쁜 심리적 감정을 조절하는 것이 특징

연구설계	무작위 대조군 임상시험(RCT)
대상 및 방법	80명의 대학생들을 무작위로 Imaginary Working Qigong(IWQ) 그룹과 일상생활유지그룹에 배정.
중재	IWQ그룹은 4주간 감독 하 훈련, 4주간 자가훈련을 받음. 대조군은 원래의 일상생활을 유지함.
평가	-사전, 5주차(4주 훈련 종료후), 9주차(8주차 종료 후) 그리고 13주차(4주 f/u) -피질 뉴런의 생물전기적 활동성, 혈장 백혈구의 유전자 표현형의 변화, 자가보고식 우울, 불안, 성격, 수면의 질, 그리고 기공훈련의 자가 평가를 시행



### 기공과 과학 3. 효과성 및 기제 연구 (1)

#### • 우울증 치료를 위한 기공의 신경생리학적 및 심리학적 기제: SR 및 메타분석 (2019)



- 우울증에 대한 기공의 신경생리학적 및 심리학적 기전에 대해 연구한 9개의 RCT연구를 포함
- 기공이 부교감 신경계를 활성화 시키는 기전을 통해 우울을 개선시키는데 효과적임을 밝힘
- 그 외에 전염증성 사이토카인의 감소, HPA축의 조절, 심리학적 긍정강화 등의 기전을 통해서도 우울증을 개선시킬 수 있음을 제안

So WWY, Cai S, Yau SY, Tsang HWH. The Neurophysiological and Psychological Mechanisms of Qigong as a Treatment for Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. Front Psychiatry. 2019 Nov 18;10:820





## 기공과 과학 3. 효과성 및 기제 연구 (2)

### Qigong and Tai-Chi for Mood Regulation (2018)

#### POSSIBLE MECHANISMS

The exact mechanisms of Tai-Chi and Qigong are unknown. Recent research studies have provided preliminary evidence on the physiological outcomes of meditation. On the basis of these findings, many researchers have proposed possible mechanisms on how meditation and meditative movements affect health outcomes. Admittedly speculative, we use these hypothesized mechanisms to formulate possible explanations on how Qigong and Tai-Chi produce their health effects.

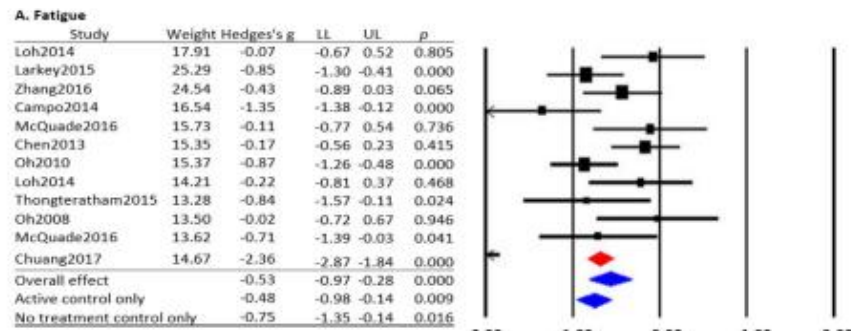
1. Psychological Model of the Mechanisms of Mindfulness
2. Attenuation of Stress Response
3. Meditative Effects on the Brain
4. Revitalizing Interoception
5. The Effects of Breathing Exercises
6. Effects on Epigenetics

Albert Yeung, Jessie S. M. Chan, Joey C. Cheung, Liye Zou : Qigong and Tai-Chi for Mood Regulation, Focus 2018; 16:40–47



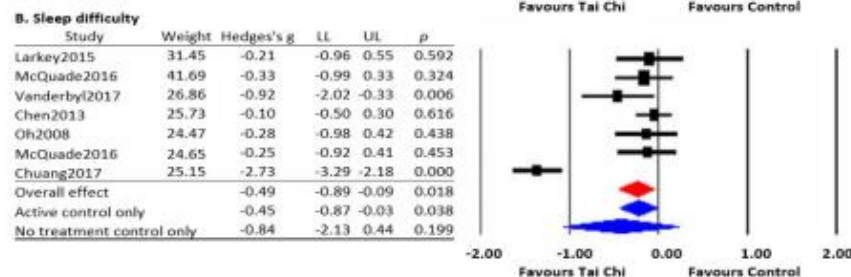
## 기공과 과학 4. 기공의 의학적 효과(1)

- **Tai Chi and Qigong for cancer-related symptoms and quality of life: a systematic review and meta-analysis (2018) : 암 관련 증상 및 삶의 질에 태극권과 기공의 효과분석 (1)**



### (1) 피로(fatigue)

- FACT-F등 다양한 피로 관련 설문지들을 통해 평가하였음
- 랜덤 효과 모델에 기반한 전반적인 효과크기를 보았을 때, 태극권과 기공이 암환자들의 피로를 개선시켰음(Hedges'  $g = -0.53$ , 95% CI  $-0.97$  to  $-0.28$ ,  $p < .001$ )



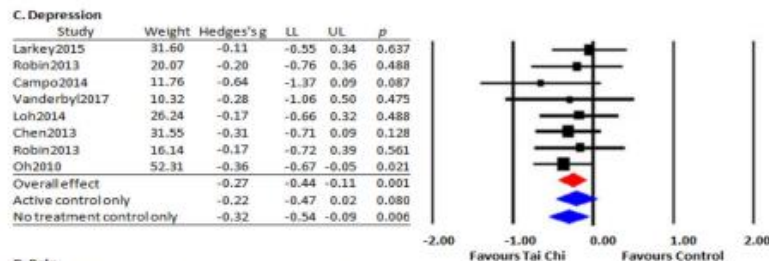
### (2) 수면(sleep difficulty)

- PSQI를 비롯한 수면 관련 설문지들을 통해 평가하였음
- 랜덤 효과 모델에 기반한 전반적인 효과크기를 보았을 때, 태극권과 기공이 암환자들의 수면장애를 개선시켰음(Hedges'  $g = -0.49$ , 95% CI  $-0.89$  to  $-0.09$ ,  $p = .018$ ).

Wayne PM, Lee MS, Novakowski J, Osypiuk K, Ligibel J, Carlson LE, Song R. Tai Chi and Qigong for cancer-related symptoms and quality of life: a systematic review and meta-analysis. J Cancer Surviv. 2018 Apr;12(2):256-267. doi: 10.1007/s11764-017-0665-5. Epub 2017 Dec 8. PMID: 29222705; PMCID: PMC5958892.

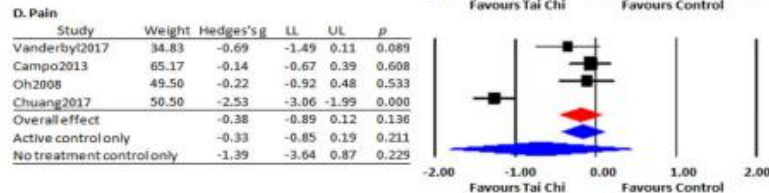


## 기공과 과학 4. 기공의 의학적 효과(1)



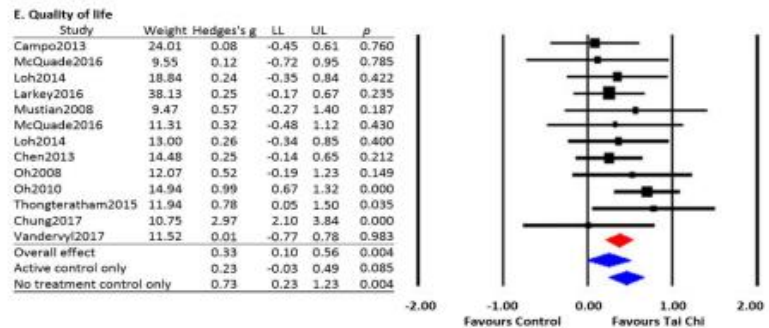
### (3) 우울(depression)

- BDI를 비롯한 우울증 관련 설문지들을 통해 평가하였음
- 랜덤 효과 모델에 기반한 전반적인 효과크기를 보았을 때, 태극권과 기공이 암환자들의 우울을 개선 (Hedges'  $g = -0.27$ , 95% CI  $-0.44$  to  $-0.11$ ,  $p = .001$ )



### (4) 통증(pain)

- 통증 관련 설문지들을 통해 평가하였음
- 통증의 경우 유의한 결과가 나오지는 않았음(Hedges'  $g = -0.38$ , 95% CI  $-0.89$  to  $0.12$ ,  $p = .136$ )



### (5) 삶의 질(Quality of Life)

- 삶의 질 관련 설문지들을 통해 평가하였음
- 태극권과 기공이 암환자들의 삶의 질을 개선 (Hedges'  $g = 0.33$ , 95% CI  $0.10$  to  $0.56$ ,  $p = .004$ ).

## 기공과 과학 4. 기공의 의학적 효과(2)

### 친밀한 파트너 폭력(IPV)의 여성 생존자의 텔로머라제 활성 및 정신 건강에 대한 기공 개입의 효과: 무작위 임상 시험 (2019)

연구설계	무작위 대조군 임상시험(RCT)
대상 및 방법	지역사회센터에서 271명의 2년 이내 IPV 여성 생존자들을 모집하여 1:1로 팔단금 기공그룹과 대기군으로 무작위 배정
중재	팔단금 기공 단체 훈련 : 1-6주까지는 격주로 2시간 세션. 7~22주까지는 1시간 후속세션) + 매 회 30분씩 스스로 훈련하는 시간.
평가	- primary outcome: 혈장 단핵구 텔로머레이즈 활성도 - secondary: 전염증사이토카인 수치, BDI-II, PSS, PCS 점수
결과	- 텔로머레이즈 활성도는 두 군간 유의한 차이는 없었음 - 전후차이의 경우 기공그룹에서 경계 수준의 유의한 차이를 보였다.(effect size [d], 0.13; 95% CI, 0.001-0.27) - 6주차에 지각된 스트레스 및 우울증상의 경우 대기군에 비해 기공그룹이 유의하게 감소하였음. (between-group differences: perceived stress: d, -1.81; 95% CI, -3.27 to -0.34; depressive symptoms: d, -3.57; 95% CI, -6.25 to -0.90)

Cheung DST, Deng W, Tsao SW, Ho RTH, Chan CLW, Fong DYT, Chau PH, Hong AWL, Fung HYKY, Ma JLC, Tiwari AFY. Effect of a Qigong Intervention on Telomerase Activity and Mental Health in Chinese Women Survivors of Intimate Partner Violence: A Randomized Clinical Trial, JAMA Netw Open. 2019 Jan 4;2(1):e186967.





## 기공과 과학 5. 기공 중재의 대상질환(1)

### • Evidence Base of Clinical Studies on Qi Gong: A Bibliometric Analysis (2020)

Table 3  
Top 15 diseases/conditions included in clinical studies on Qigong. (n = 886)

Disease/condition	Study design (number of studies)					Total (%)
	SR	RCT	CCS	CS	CR	
Diabetes	6	84	4	0	0	94(10.6)
COPD	6	70	8	0	0	84(9.5)
Hypertension	9	40	8	0	1	58(6.5)
Stroke	2	44	2	0	1	49(5.5)
Cervical spondylosis	0	34	3	0	0	37(4.2)
Lumbar disc herniation	0	34	2	1	0	37(4.2)
Insomnia disorders	0	19	7	0	0	26(2.9)
Osteoarthritis	0	20	3	1	0	24(2.7)
Low back pain	0	22	0	0	0	22(2.5)
Osteoporosis or osteopenia	1	17	0	0	0	18(2.0)
Coronary heart disease	2	14	2	0	0	18(2.0)
Breast cancer	1	9	2	1	0	13(1.5)
Periarthritis of shoulder	0	10	3	0	0	13(1.5)
Depression	2	5	3	1	0	11(1.2)
Metabolic syndrome	0	10	0	0	0	10(1.1)

Abbreviation: SR, systematic review; RCT, randomized clinical trial; CCS, non-randomized controlled clinical studies (quasi-randomized clinical trial or observational studies such as cohort or case-control studies); CS, case series; CR, case report; COPD, chronic obstructive pulmonary disease.

- Only include movement form of qigong (~2018)
  - Tai Chi and yoga were excluded
- Top 15 diseases/conditions
  - Metabolic syndrome
  - COPD
  - Cardiovascular disease (CVD)
  - Musculoskeletal disorders
  - Cancer, etc.

Zhang YP, et al. Evidence base of clinical studies on qi gong: a bibliometric analysis. *Complementary Therapies in Medicine*. 2020;50:102392.



## 기공과 과학 5. 기공 중재의 대상질환(2)

### • '기공'의 국외 임상연구 최신동향: 스코핑 고찰을 중심으로 한 예비연구 (2021)

Table 4. Disease Categories Based on ICD-10 Classifications

ICD-10 codes <sup>a</sup>	No. of study (%)
Mental and behavioural disorders (F00-F99)	25 (19.8%)
Neoplasms (C00-D48)	24 (19.0%)
Studies on healthy population and others	19 (15.1%)
Diseases of the nervous system (G00-G99)	12 (9.5%)
Diseases of the circulatory system (I00-I99)	11 (8.7%)
Diseases of the musculoskeletal system and connective tissue (M00-M99)	11 (8.7%)
Diseases of the respiratory system (J00-J99)	9 (7.1%)
Symptoms, signs, and abnormal clinical and laboratory findings, not elsewhere classified (R00-R99)	1 (3.2%)
Endocrine, nutritional and metabolic diseases (E00-E99)	3 (2.4%)
Diseases of the digestive system (K00-K93)	3 (2.4%)
Factors influencing health status and contact with health services (Z00-Z99)	3 (2.4%)
Certain infectious and parasitic diseases (A00-B99)	1 (0.8%)
Codes for special purposes (U00-U85)	1 (0.8%)
Total	126 (100.0%)

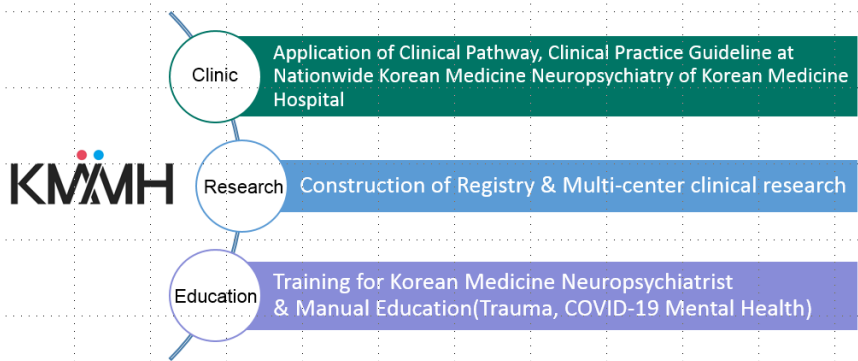
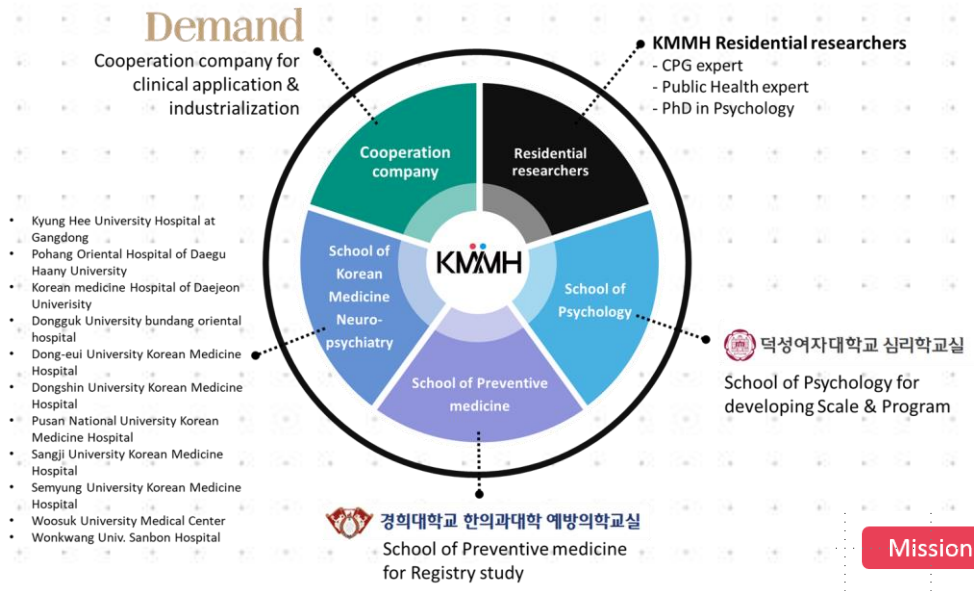
<sup>a</sup>ICD-10: International Classification of Diseases

- Include all types of qigong (2019~2021)
  - Include movement form, static form, standing form, etc.
  - However, most of the studies investigated movement form of qigong
- Major diseases/conditions
  - Mental health
  - Cancer
  - Neurological disorder
  - Cardiovascular disease (CVD)
  - Musculoskeletal disorder

최원영, 서효원, 김종우. '기공'의 국외 임상연구 최신동향: 스코핑 고찰을 중심으로 한 예비연구. 동의신경정신과학회지. 2021;32(3):207-217.

# 기공 연구

## Korean Medicine Mental Health Center



**Mission** Optimal Mental Health Through Balance and Harmony

**Vision**

- Korean Medicine-based Mental Health Care
- HQ for Continuous Research
- National Mental Health Hub

**Goals**

- Establishing patients' registry and conducting large-scale observational studies on Hwa-byung and depressive disorders
- Development of Korean Medicine Diagnosis, Evaluation and Treatment Technology for mental disorders
- Developing Korean Medicine Mental Health Program that combines IT technology
- New Health Technology Registration and Insurance Entry for the public interest
- Ultimately, contributing to the promotion of Korean mental health



# 기공 연구

명확한 개념 및 측정 도구 개발



## • 기에 대한 이해

- ✓ 기의 실체를 밝히고 그것을 객관적으로 측정하는 것은 어려움. But, 일상/수련 맥락에서 기에 대한 보편적인 경험을 공유할 수 있음 (ex: 화가 날 때 가슴에서 열이 치밀어 오르는 듯한 느낌, 기공 수련 시에 손바닥의 기감 및 단전이 따뜻해지고 단단해지는 느낌 등)

## • 기에 대한 정의

1. 감기(感氣) : 기를 느낌을 알아차리는 능력
2. 축기(蓄氣) : 기를 저장하는 능력
3. 행기(行氣) : 기를 활용하는 능력

## • 기를 측정하는 도구 개발

- ✓ 기감 설문지 : "손바닥에서 따뜻한 기운을 느낀다." 등 기로 드러나는 관찰 가능한 현상을 자기보고식 설문지 형태로 개발
- 추후에는 표준화된 기공 프로그램 개발을 통해 연구의 재현가능성을 높이고, 효과성 및 신경학적 기제를 밝혀야 할 것

정신건강 프로그램 개발 과제  
- 기감 설문지

윤석인 (KMMH)

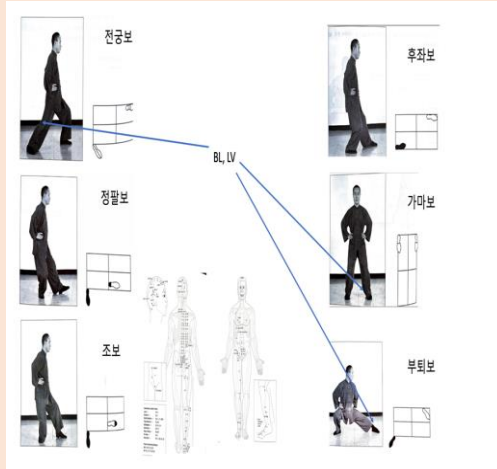


### • 타이치의 특수성과 한의학 경락 개념에 입각한 동작 분석

- ✓ 타이치의 건강 효과에 관하여 대략 두 부류의 설명이 있다. 첫째 설명은 타이치가 면역체계의 염증 반응을 완화한다는 사실에 주목한다(Ho, Wang, Ng, Ho, Ziea, Wong,...Chan, 2013). 이는 자율신경계의 부교감신경계를 강화함으로써 교감신경과의 조화를 향상시키는 작용과 관련 있다(Audette et al., 2006; Chang et al., 2008; Figueroa, DeMeersman, & Manning, 2012; Väänänen, Xusheng, Wang, Laitinen, & Pekkarinen, 2002). 타이치의 느린 동작과 명상적인 정신 상태는 이런 기제를 작동하는 데 유리하다.
- ✓ 타이치의 건강 효과에 대한 둘째 설명은 혈액 순환을 향상시킨다는 점(Rogers et al 1990)에 주목한다. 활발한 혈액 순환을 통하여 염증을 감소시킬 뿐 아니라, 심폐 기능도 강화할 수 있다는 것이다. 타이치가 빨리 걷거나 스트레치하기와 비슷한 중간 강도의 유산소 운동이면서(Lan et al 2008; Lan et al 2001) 관절이나 근육에 무리를 주지 않고 비교적 오래 지속하여 수련할 수 있다는 점이 이런 효과를 가져오는 데 유리하다.
- 동양학적인 전통, 특히 한의학과 도가적 전통에서 타이치의 특수한 건강 효과의 기제를 탐구한다. 타이치의 동작과 연습법은 무술적인 원리와 한의학과 도가 전통의 영향을 받아 수백년 동안 발전 전수되었다. 우선 한의학의 경락 이론과 도가 양생학의 기 이론을 바탕으로 동작과 수련법을 분석해 볼 수 있다.

타이치에 기반한 프로그램 개발

Jackie Shin (Indiana State Univ.)



## • 양생에 대한 연구

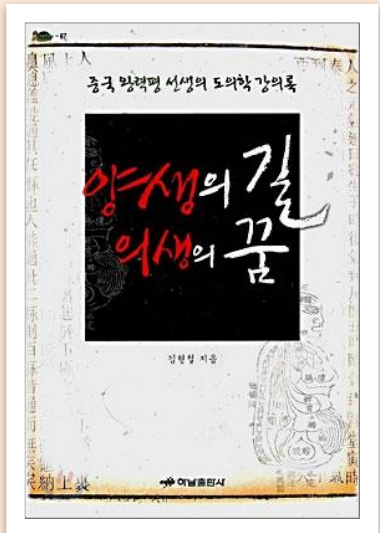
한의학에 대한 특성 가운데 예방과 관리, 그리고 질병 이전의 미병에 대하여 강점을 가지고 있다고 설명되기도 한다. 이러한 강점을 잘 활용하는 것이 양생(養生)이다. 양생은 생기(生氣)를 키우는 것을 의미한다. 생기를 키우기 위한 방법으로 한약이나 침을 활용하기도 하지만, 정신과 행동의 수련이 중요하게 다뤄진다.

한의학 양생의 구체적인 방법으로 기공(氣功)이 있다. 기공은 호흡과 자세, 그리고 마음 다스리기로 구성이 되어있다. 한의학에서는 경락이라는 소통의 통로를 활용하여 호흡과 자세를 위주로 설명을 하고 있다. 호흡으로는 단전 호흡법, 자세로는 태극권 같은 훈련법이 활용된다. 여기에 빠질 수 없는 분야가 마음 다스리기, 혹은 정신 훈련이다.

마음 다스리기와 정신 훈련에 대하여는 한의학 서적보다는 철학이나 종교의 영역에서 많이 다뤄지고 있다. 중국에서는 도가, 유학, 불교가 각 분야의 특성에 따라 여러 방법들이 제시되고 있다. 중국의 철학과 종교가 한국으로 유입이 되면서 한국의 특징적인 방법으로 발전하기도 하였다.



양생, 2020



양생의 길, 의생의 꿈,  
2008



## • 기공 프로그램 개발

1. 안정화 작업 : 신체적으로 안정을 찾고 자신감을 회복하기 위한 기본 동작으로 참장공의 자세와 태극권의 첫 번째 동작 "기세(起勢)"와 마지막 동작 "수세(收勢)"의 동작을 응용한다.
1. 기를 쌓는 작업 : 참장공의 자세와 좌선의 자세에서 단전호흡을 통하여 단전에서 기를 확인하고 기를 축적하는 것을 확인한다.
1. 기를 느끼는 작업 : 태극권의 동작 가운데 "운수(雲手)"와 같이 손바닥이 서로 교차하는 동작을 응용한다.
1. 기를 활용하는 작업 : 태극권의 동작 가운데 손끝으로 기를 전달하는 동작을 학습하여 기가 말단으로까지 전달되는 것을 확인한다.
1. 기를 자신의 상황에 맞춰 적용하는 작업 : 불편한 신체 부위를 확인하고 기를 그곳에 전달함으로써 치유의 기제가 일어날 수 있도록 한다.
1. 최적의 상태를 스스로 만드는 작업 : 기와 함께하는 명상을 통하여 심신의 최적의 상태를 만들고 이것을 자신의 고유 리듬을 확인하도록 하며, 언제든지 이러한 상태로 돌아올 수 있도록 훈련을 한다.

정신건강 프로그램 개발 과제  
- 기공 프로그램

김종우, 서효원 (KMMH)



4

건강을  
위한  
명상과  
한의학



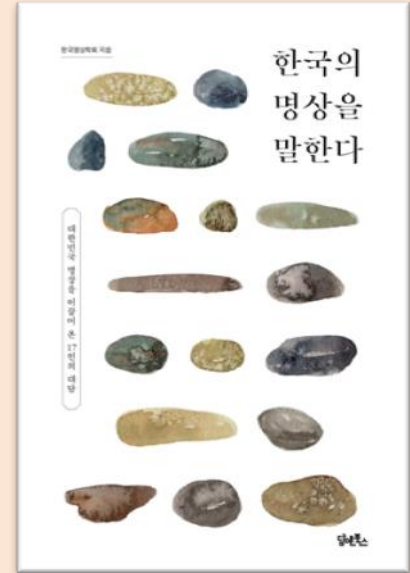
명상과 한의학을 정리하면서 가지고 있는 여러 생각들이 있다.  
달성하고자 하는 목표, 하고 싶은 것, 할 수 있는 것 그리고 지금 하고 있는 것에 관한 것이다. 예전 공부는 인문학이나 자연과학이 분리되지 않고 통합되어 있었다. 시대가 변화를 하면서 분야는 전문화 되었고, 의학의 영역은 어느새 과학의 영역에 포함되어 과학적 연구로 설명되지 않은 분야는 "비과학"으로 폄훼되고 있다.

한의학은 "비과학"에서 벗어나 "과학"으로의 발전을 요구받아 왔다. 기초 이론 뿐 아니라 임상 장면에서도 이런 요구는 거세다. 그런 이유로 음양 오행 뿐 아니라, "氣", "道", "養生", "氣功"은 연구의 대상에서 멀어지고, 단지 개인의 수행에 머물러 있는 안타까움이 있다.

현 시대는 여전히 "과학"을 벗어날 수 없다. 그래서 과학이라는 도구로 이를 밝혀내야 하는 어려움을 가지면서 때로는 일보 전진하지만, 또 일보 후퇴하는 것을 반복하고 있다. 그렇지만, 과학이라는 영역을 잠시 벗어나서 수련의 세계로 들어오면 여전히 꾸준히 노력해야 할 길과 꿈이 있고, 그 영역도 수행자 개인에서 머물지 않고, 환자에게도 적용할 수 있는 방법들이 모색되고 있다. 더욱이 과학 연구 방법론을 주제에 맞도록 변형할 수 있는 지혜가 생기고, 또 과학과 인문학의 융합 역시 가능한 시대를 만나고 있다.

## Q. 명상이란 무엇인가요?

- ✓ 그냥 평온한 것, 그리고 잘 사는 것
- ✓ 생각으로부터 자유로워지는 것
- ✓ 몸-마음-생각을 깨어 살펴보며, 있는 그대로의 존재감을 회복해가는 것
- ✓ 진리에 접근하기 위한 방법
- ✓ '삶'을 풍요롭고 따뜻하게 바라보는 기술
- ✓ 자신과 타인을 향한 자비롭고 친절한 마음에서 나온 내적 몸짓
- ✓ 자신만의 삶의 방식
- ✓ 마음을 밝히는 작업
- ✓ 어떤 대상에 대한 생각(판단)을 내려놓고 주의를 온전히 집중하는 존재방식
- ✓ 몸과 마음의 작용을 관찰하는 과정에서 지혜를 터득하는 것
- ✓ 최적의 상태를 만드는 작업



한국의 명상을 말한다.  
2020

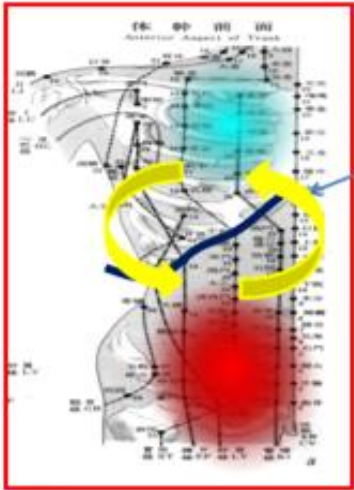
# 건강을 위한 명상과 한의학

최적의 상태에 대한 구현

## 신체의 최적 상태

【頭寒足熱】상체는 시원하고, 하체는 따뜻하다.

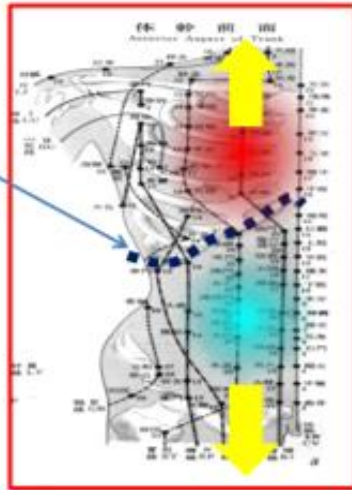
• 건강인



한과 열의 경계

한열이 순환되어 조화를 이룬다.

• 불 건강인



한열이 한편으로 치우치게 된다.

## 정신의 최적 상태

【虛心合道】마음을 비우고 순리에 따른다.

- ✓ 집착하지 않고 마음을 비운다.
- ✓ 잡념이나 번뇌에 들지 않는다.
- ✓ 마음이 안정되고 평화로워 진다.
- ✓ 자연스럽게 정신이 올라가고 순리에 따르게 된다.
- ✓ 정신이 건강하게 된다.



심단전의 위치





# 한의학에서 본 명상 기제

Korean Medicine Mental Health Center



**Thank You / 감사합니다**



정신건강 프로그램 개발 과제  
- 기감 설문지

윤석인 (KMMH / Doctor of Psychology)

타이치에 기반한 프로그램 개발

Jackie Shin (Dept. Psychology, Indiana State Univ. / Taichi Instructor)

정신건강 프로그램 개발 과제  
- 기공 프로그램

서효원 (KMMH / Doctor of Oriental Medicine)

