

명상의 미래

: 일상/가상/임상의 측면에서

채정호

alberto@catholic.ac.kr



가톨릭대학교
서울성모병원

삶을 긍정하다



긍정학교

예언

(豫言)

(預言)

A wooden post with three directional signs. The top sign is a left-pointing arrow labeled 'PAST'. The middle sign is a right-pointing arrow labeled 'FUTURE'. The bottom sign is a left-pointing arrow labeled 'PRESENT'. The signs are made of light-colored wood and are secured to the post with metal bolts. The background is a clear blue sky with a few wispy clouds.

PAST

FUTURE

PRESENT

명상의 정의

- 대중적:
 - 심사숙고, 묵상, 정신(신체)훈련, 정좌(靜坐), 침사(沈思), 선정(禪定), 관상, 관조
 - 마음의 고통으로부터 인간을 해방시켜 아무런 왜곡 없는 순수한 마음 상태로 되돌아가는 것을 초월이라 하며 이를 실천하고자 하는 것 (장현갑)
- 종교/영적: 영성 개발 위한 수행
- 철학적: 주객무분별적 심층마음의 활동에 접하는 것 (한자경)
- ←————→ 과학적: 행복과 정서적 균형을 포함하는 다양한 목적을 위한 일군의 복합적인 정서 및 주의 조절 훈련들의 집합체 (Davidson)
 - 주의 유지를 통한 자기 조절 훈련
 - 주의와 알아차림 유지를 통한 자기 조절 훈련 (Walsh)
 - 웰빙, 평온, 집중, 영성 과정 강화 등을 위한 마음 훈련

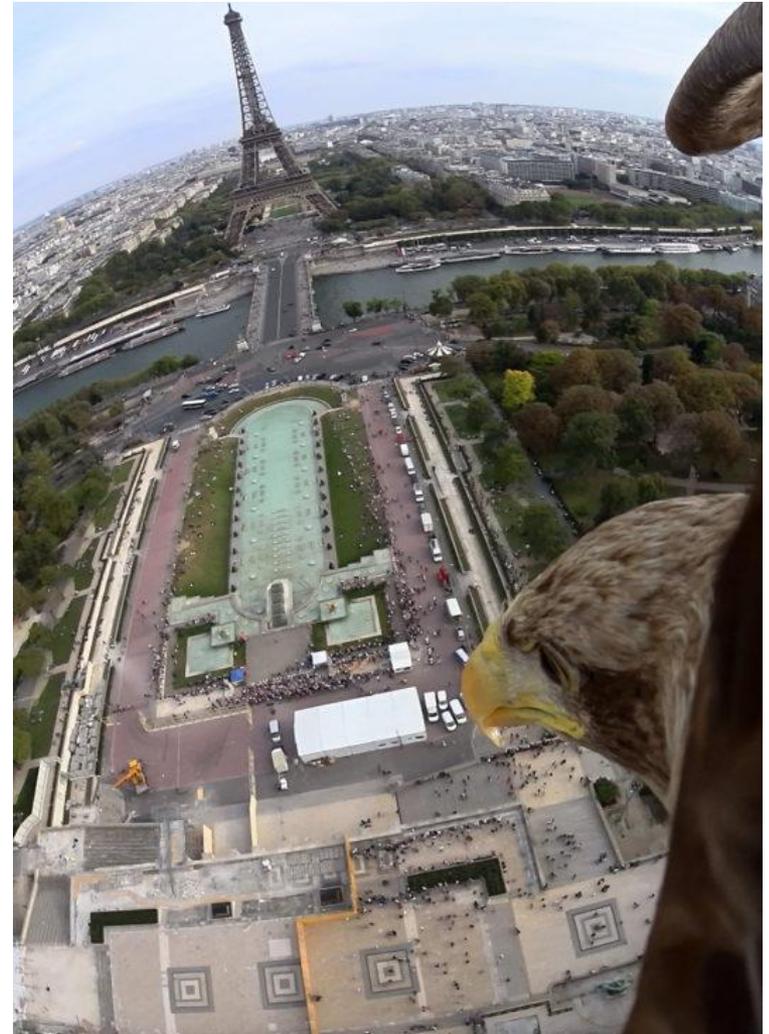
너무 다양한 정의...

- 명상하는 자를 발견하는 것 (Adyashanti)
- 내면을 성찰하여 본래 조화를 회복하는 수련 (KAIST)
- 주의를 비분석적으로 집중하는 의식적 시도를 위한 기술들 (Shapiro)
- 우리의 본질을 알고자 몸과 마음에서 일어나는 것, 현재 일어나는 것에 집중하는 것 (전현수)
- 순수한 주의 (bare attention) (김정호)
- 사고, 감정, 신체감각의 모든 것을 인식이라는 관찰의 장으로 가져와 잘 들여다 보는 것

사전에서 조차...

- 관상의 과정에서 발생하는 내적 반영 혹은 타인을 안내하기 위해 표현되는 담론
(Merriam Webster)
- 한가지에만 주의를 기울이는 행위
(Cambridge)
- 일정기간 동안 자신의 마음에 집중하는 것
(Oxford)

- Meditation: 명상, 묵상
 - 심사숙고적 어원
- Contemplation: 관상, 관조, 명상
 - Con (with) + templum (altar)
 - 날아가는 새의 시선으로 자신을 보기



역사

• 모든 종교의 근원과 연계

• 힌두

• BC 3000 이전 문양 확인

• 불교

• 고타마 싯타르타

• BC 560 경

• 유대교

• 카발라 전통

• 기독교

• 광야

• 기도

• 사막의 교부

• 수도원

• 이슬람

• 수피즘

• 도교

• 양생술

• 유교

• 수신

•

역사

● 모든 종교의 근원과 연계



- 힌두
- BC 3000 이전부터 확인



- 불교
- 고타마르
시타
- BC 560 경



- 유대교
- 카발라
전통



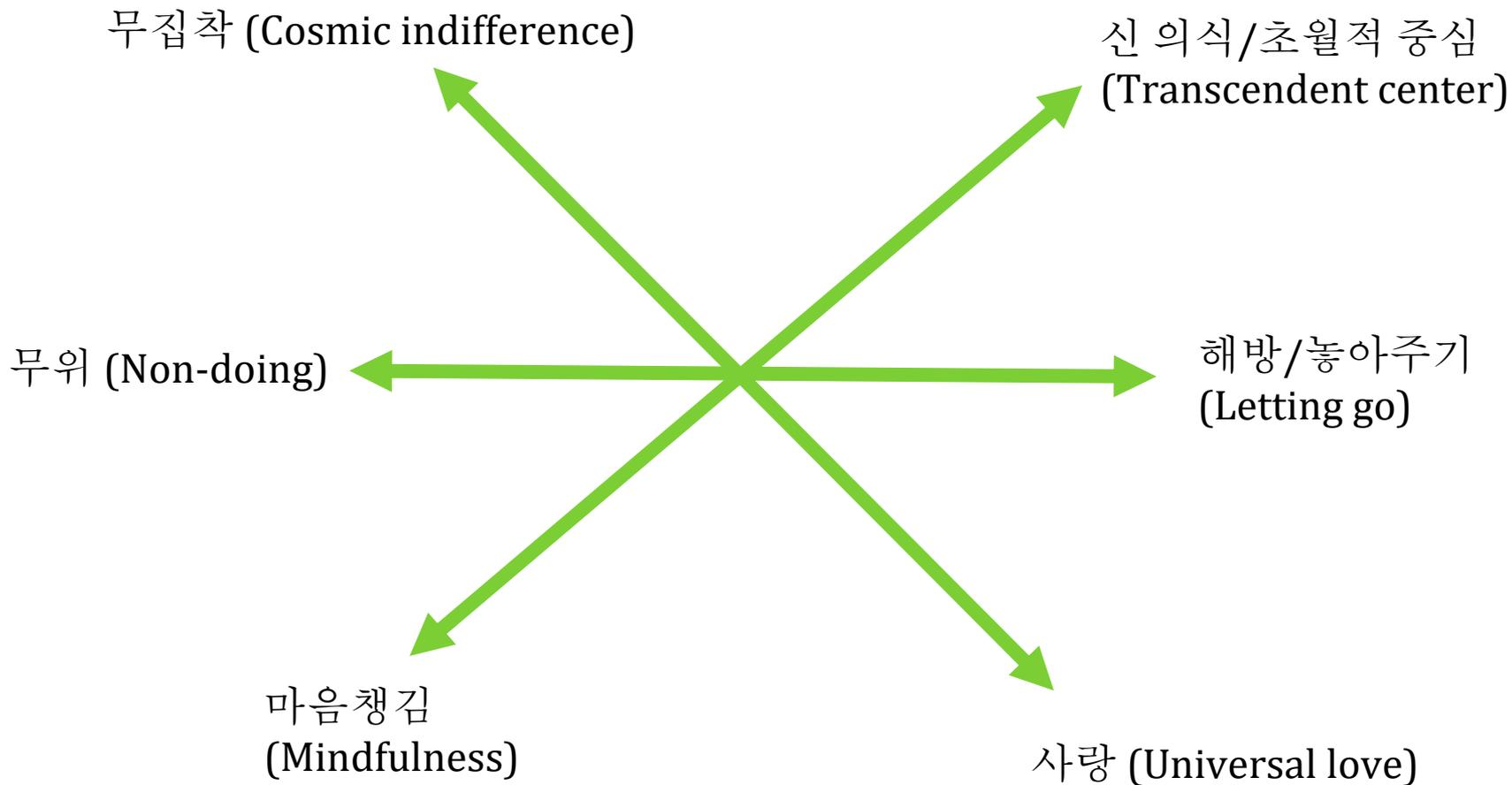
- 기독교
- 광야
기도
사막의
교부
수도원



- 이슬람
- 수피즘



- 도교
- 양생술
- 유교
- 수신
-



Naranjo C (1982)

무집착 (Cosmic indifference)

무위 (Non-doing)

마음챙김
(Mindfulness)

신 의식/초월적 중심
(Transcendent center)

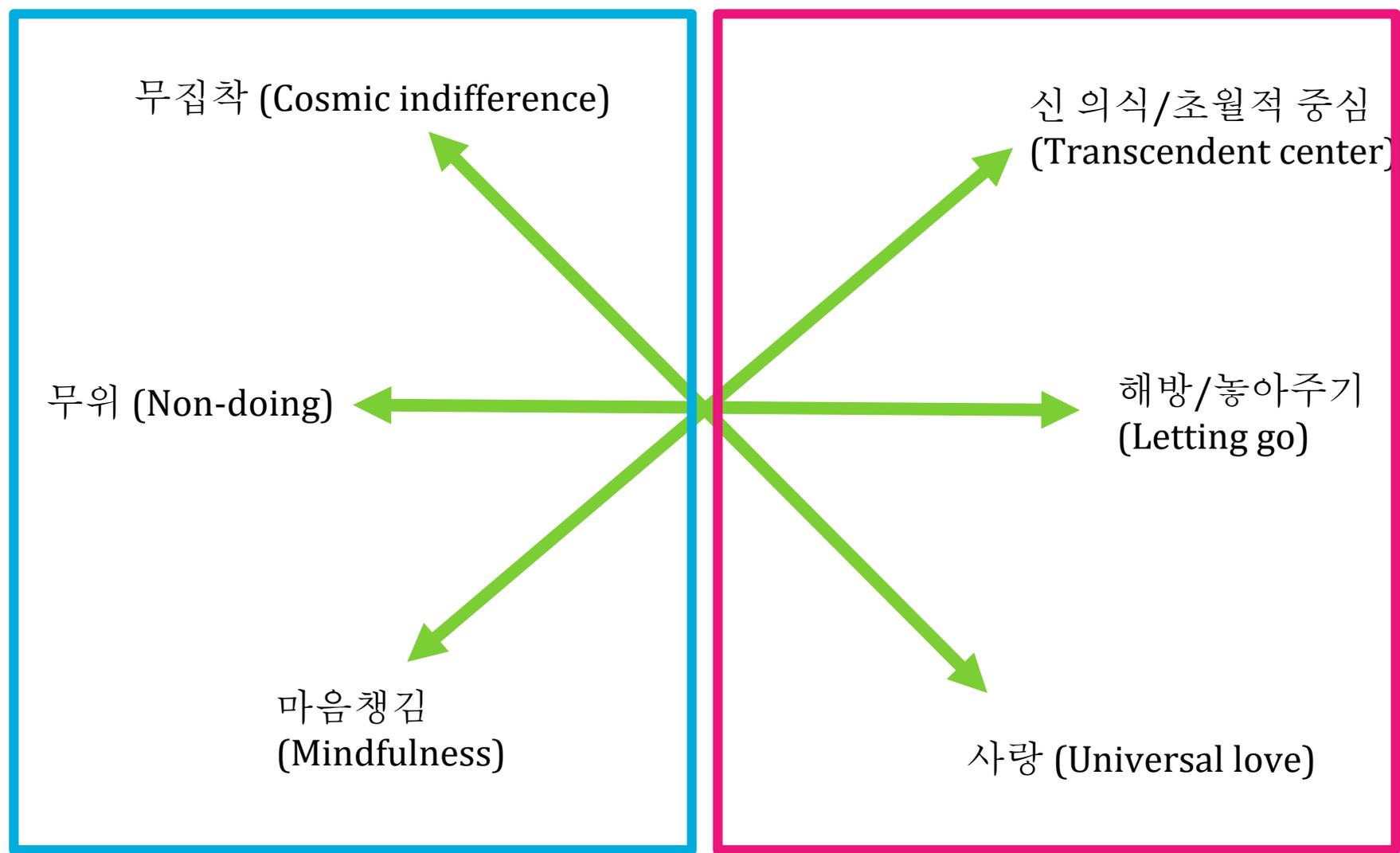
해방/놓아주기
(Letting go)

사랑 (Universal love)

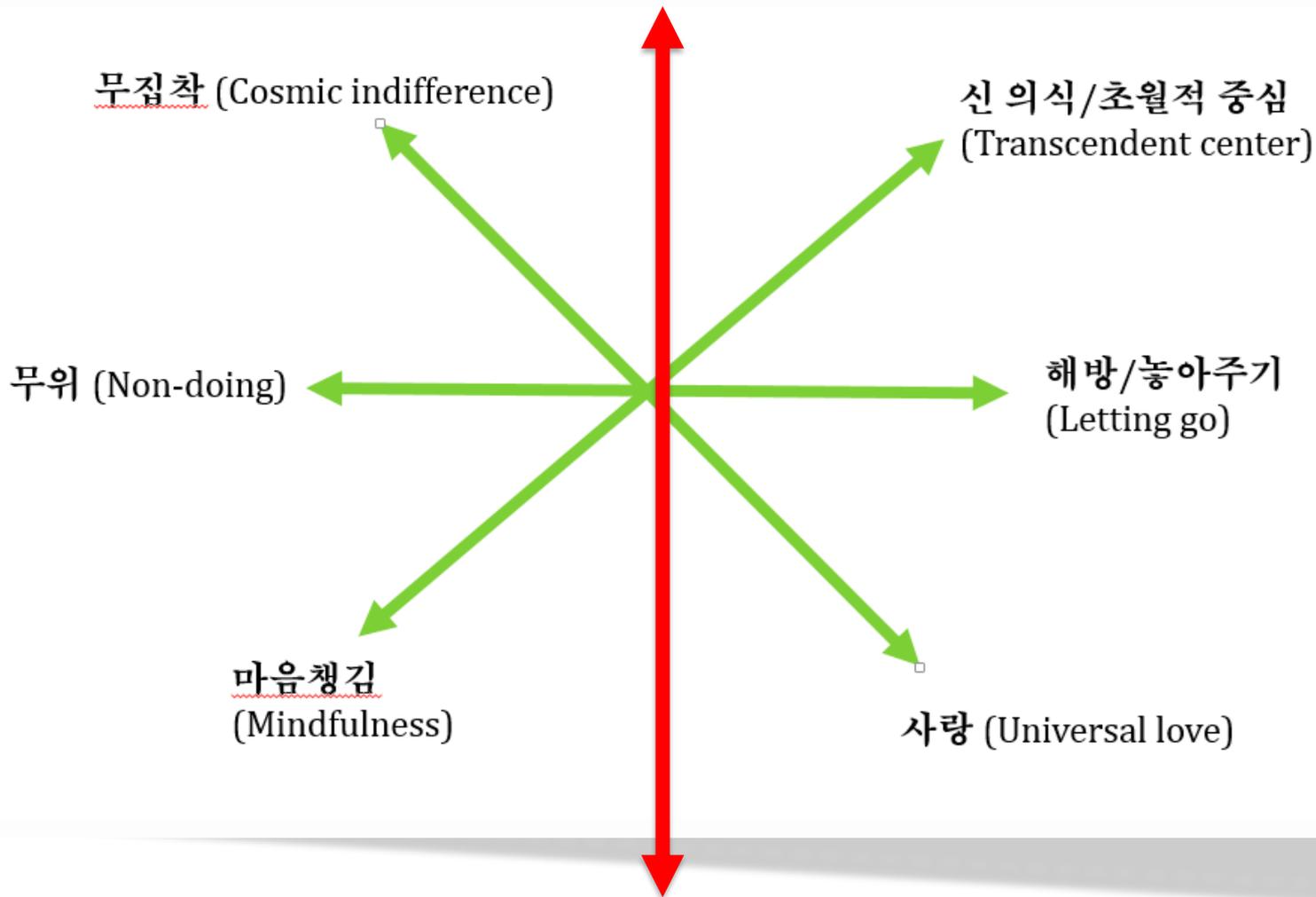
東洋
月

西洋
日

Naranjo C (1982)



영적 지각/영지Gnosis



無我

자아중지(ego suspension)

Naranjo C (1982)

Meditation



참고



Mindfulness





MEDITATION STATISTICS

Compiled and curated by TheGoodBody.com

► KEY FACTS

It is believed that globally between

**200-500 million
people meditate**

Since 2012 the number of people practicing meditation has

tripled

Over 14%

of US adults have tried meditation at least once

2.5~6.5%

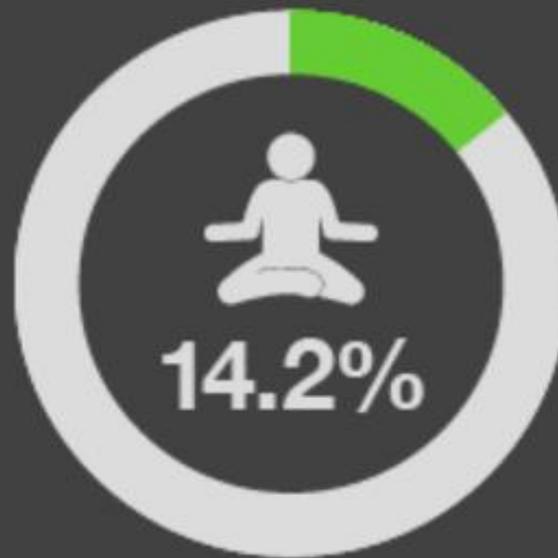


► MEDITATION IS ALMOST AS POPULAR AS YOGA IN THE US

Meditation is the second most popular Mind and Body practice in the US, based on research in 2017.



YOGA



MEDITATION



CHIROPRACTOR

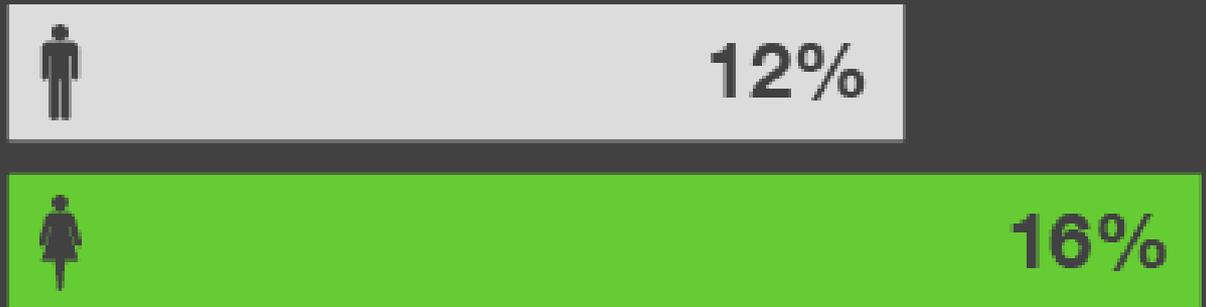
- 10% ?
 - 정기적 비정기적 명상 수련 활동 (이경선, 2013)
- 3%?
 - 정좌 명상 (김성수, 2022)

“문경 세계명상마을, 인류구원할 정신문화 명소”

한국인 1% (51만명)에게 초월명상을 보급할 것입니다.

▶ WOMEN ARE MORE LIKELY TO MEDITATE THAN MEN

4% more women practice meditation than men; 16% of women, compared to 12% of men.



▶ CHILDREN AND MEDITATION



7%

7% of children in the US now meditate.

► REASONS FOR PRACTICING MEDITATION

General wellness is the number one reason people gave for meditating. Research conducted in 2016 sought to discover the health benefits of meditation and understand the growth of the practice. Below is the list of reasons given for starting to meditate:



76%

**GENERAL
WELLNESS**



60%

**IMPROVE
ENERGY**



50%

**AID MEMORY
& FOCUS**



29%

**ANXIETY
RELIEF**



22%

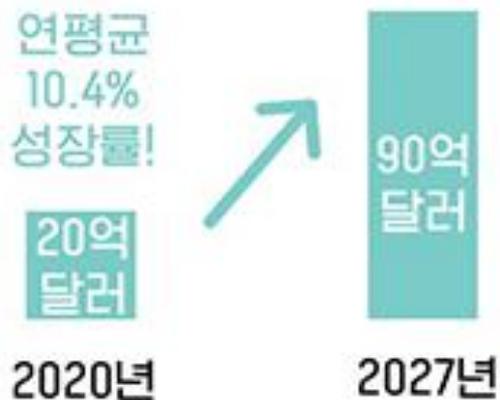
**STRESS
RELIEF**



18%

**DEPRESSION
RELIEF**

점점 커지는 글로벌 명상 시장 규모



출처 : 2020년 데이터 브리지 마켓 리서치
(Data Bridge Market Research)

코로나19 이후 글로벌 명상앱 성장률이 더 가팔라질 것으로 전망

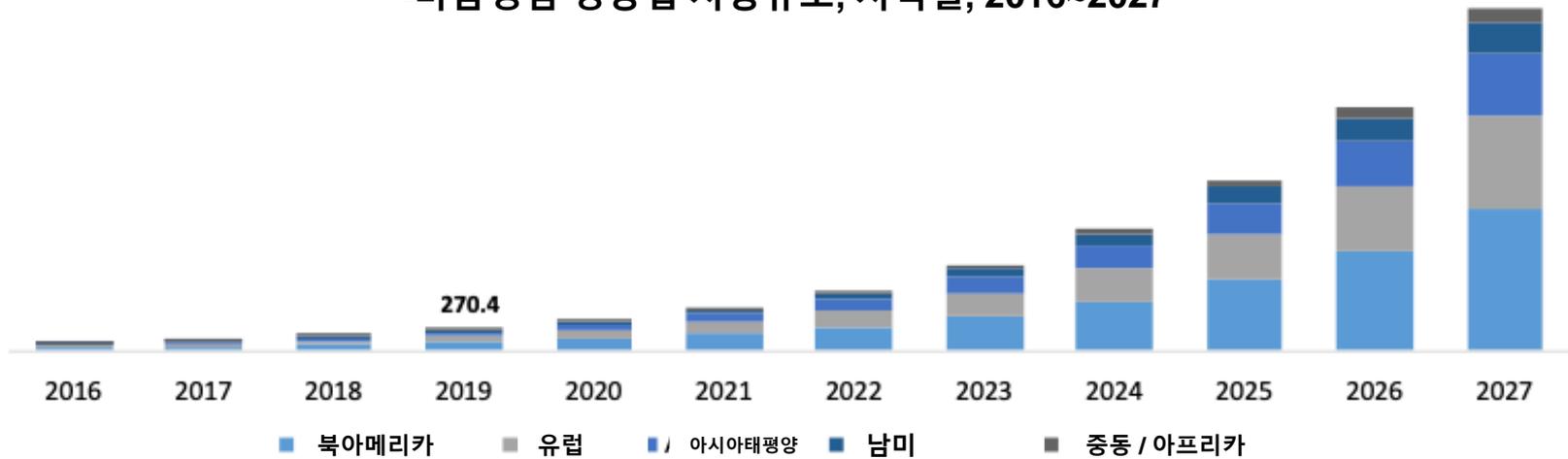


출처 : 2020년 폴라리스 마켓 리서치
(Polaris Market Research)

▲ 마보의 명상백서. (제공 = 마보)

세계 마음챙김 명상앱 시장은 2019년 2.7억 달러 규모였고 2027년에는 42억 달러에 이를 것으로 전망되어 2020~2027년 기간에 성장률 41.01%를 예고하고 있다. 모든 연령대에서 기분장애 케이스가 증가하고 있고, 급증하는 가처분소득과 앱의 존재에 대한 의식이 합쳐져 시장이 성장하는 것으로 보인다.

-마음챙김 명상앱 시장규모, 지역별, 2016~2027



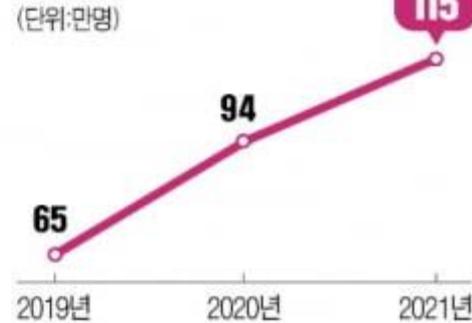
Source: Polaris Market Research Analysis

국내 주요 골프 관련 주주가 상승률 (단위:%)



*23일 종가 기준

급증하는 2030골프 인구



자료:한국레저산업연구소

국내 골프장 이용객 현황 (단위=명)

*자료=한국골프장경영협회





캠핑용품 거래량 작년보다 5배↑

(2020년 7~9월 기준)

7월 363%

8월 511%

9월 595%

479%

7~9월

캠핑 카테고리 거래량

"레트로 캠핑용품 인기"

6배



웨건

3배



접이식 의자

22배



난로

19배



바비큐 소스







Meditopia: ...

★ 4.6 | Android



Calm - 명상...

★ 4.1 | Android



Fabulous: 동...

★ 4.5 | Android



프라나 호흡...

★ 4.8 | Android



명상 음악 - ...

★ 4.7 | Android

NAVER CLOVA

기술 KT, 기가지니 명상 서비스 출시

장영록 기자 | 입력 2018.11.06 08:19 | 댓글 0

명상 검색결과



무진어소시에이츠와 명상플랫폼 '마음챙김' 콘텐츠 기가지니가 제공

"포커스온미 시작해줘"

(주)다노

다노 명상





2022년 7대 명상앱

Best Overall: [Calm](#)

Best Budget: [Insight Timer](#)

Best for Sleep: [Headspace: Meditation & Sleep](#)

Best for Beginners: [Ten Percent Happier Meditation](#)

Best Guided: [Buddhify](#)

Best For Focus: [Unplug](#)

Best Selection: [Simple Habit](#)



muse™

the brain sensing headband



MindPlace  Limina



Core by Hyperice

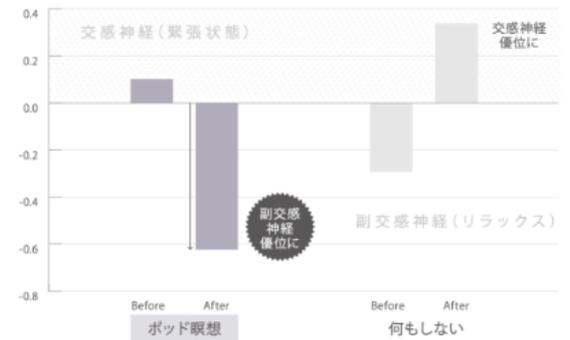
 Hyperice

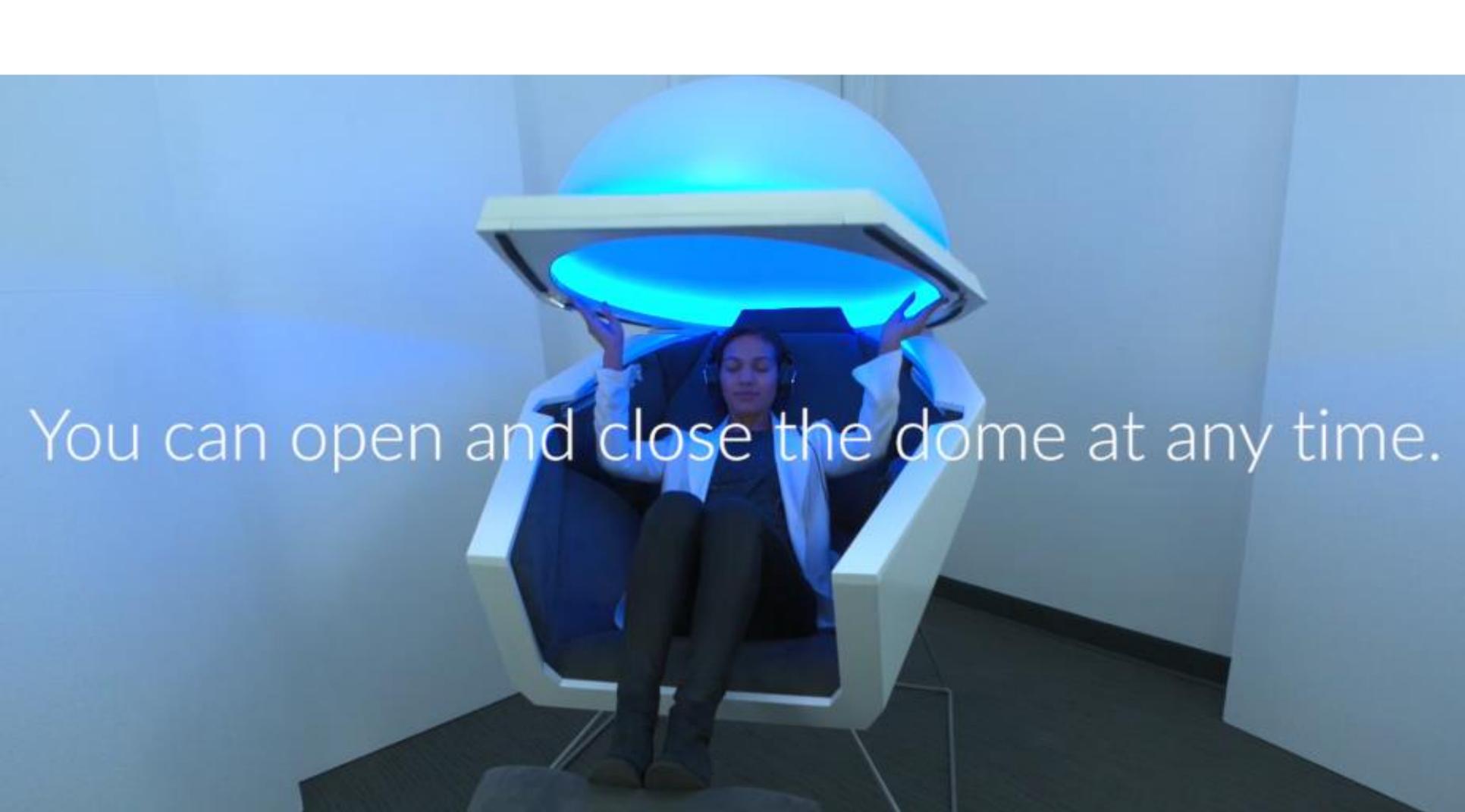


Designed in Miami, Made in Japan



명상 전 · 명상 후의 교감 신경 · 부교감 신경의 변화



A woman is seated in a futuristic, white, angular chair. Above her head is a large, glowing blue dome. She is wearing a white lab coat and has her hands raised, touching the inner edge of the dome. The scene is set in a room with light blue walls and a dark floor. The overall lighting is dim, with the primary light source being the blue glow from the dome.

You can open and close the dome at any time.

somadome®



 SUPERIOR FLOAT TANKS



호흡 · 명상

- | | | |
|----|------------|-----|
| 01 | 호흡을 통한 릴렉스 | 30분 |
| 02 | 두려움 벗어나기 | 20분 |
| 03 | 나를 위한 명상 | 20분 |
| 04 | 나를 위한 호흡 | 21분 |
| 05 | 건강을 위한 호흡 | 21분 |



바디프랜드 안마의자, 사용자 맞춤형 '명상 마사지' 장치 특허 등록

생체 정보 및 입력 정보 분석해 맞춤형 명상 모드 추천

바디프랜드가 대한명상학회와 함께 연구개발한 '명상 마사지 프로그램'은 신체의 자극을 활용한 바디스캔과 집중 명상이 탑재됐다. 뿐만 아니라 마음챙김, 자애 명상이 제공되며 공간감 있는 사운드로 일상에서 과도한 스트레스에 지칠 때 쉽고 편리하게 휴식하며 스트레스와 긴장감을 해소하는 힐링 안마 프로그램이다.



팬텀2의 자동모드



UPGRADE
브레인마사지
프로그램



집중력



명상



이완훈련



호흡이완



굿모닝



굿나잇



마음위로



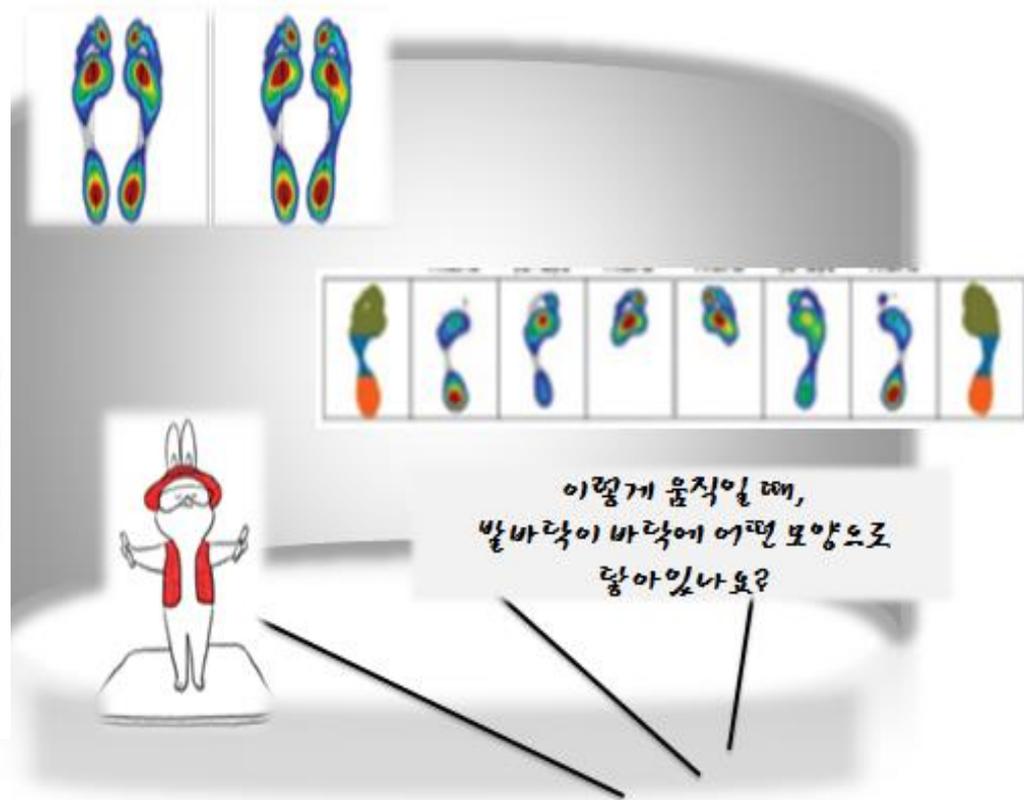
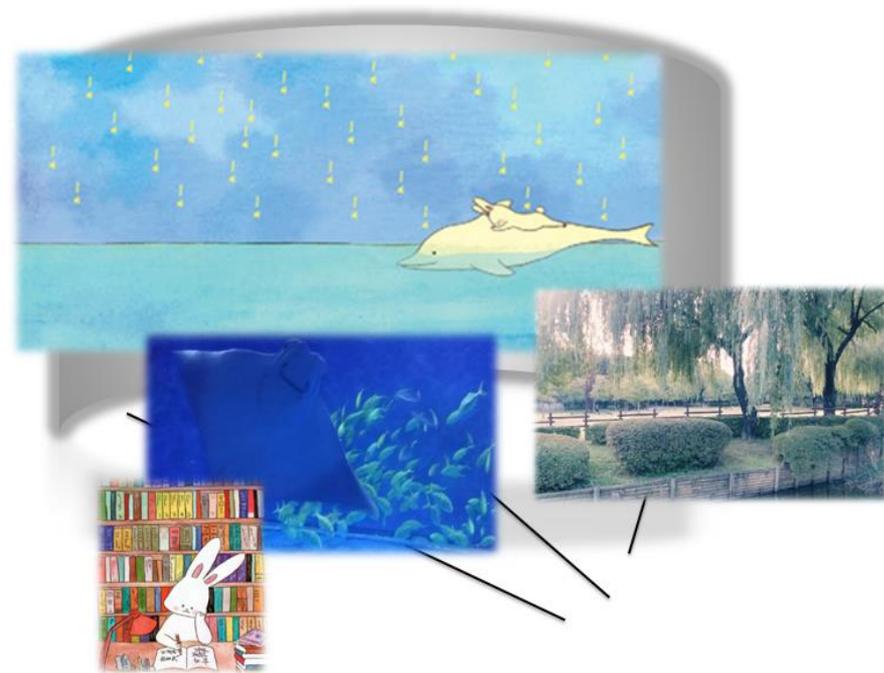
마음희망

oculus

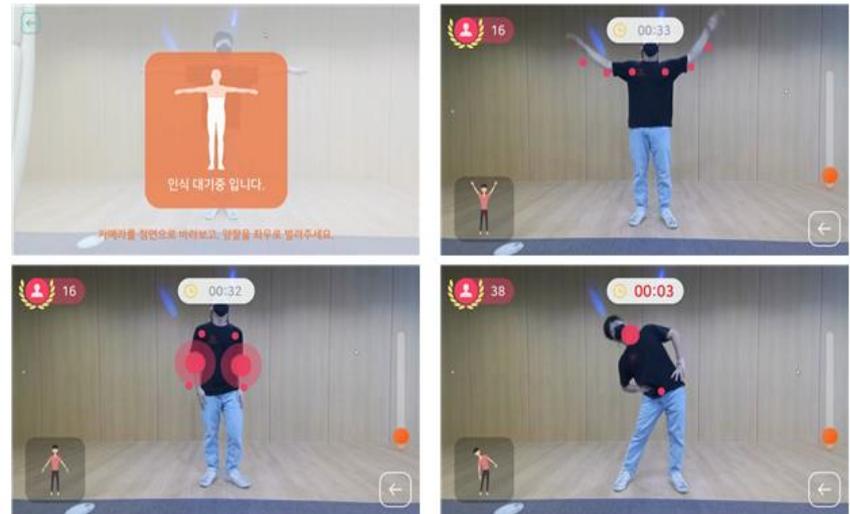
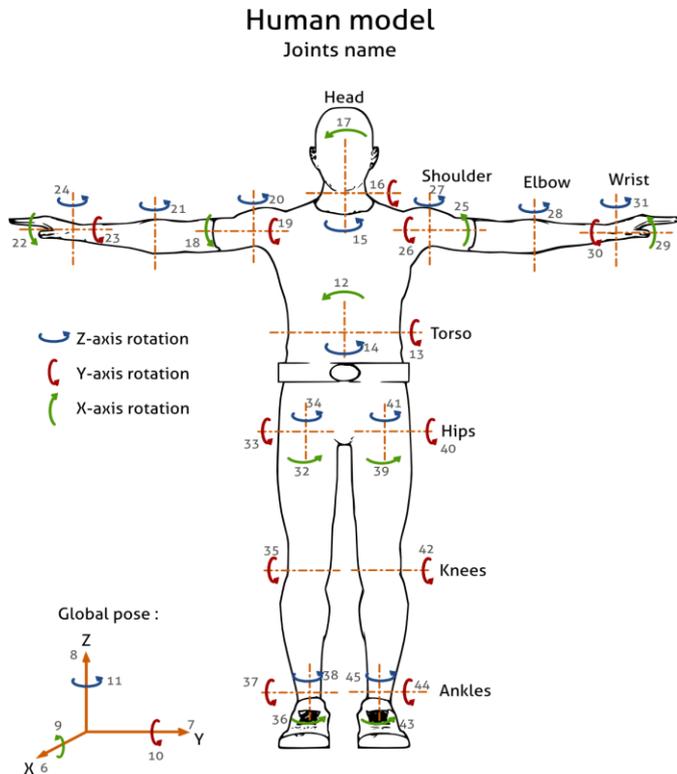




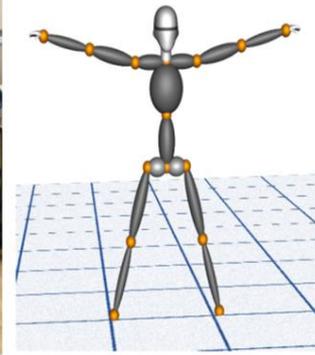
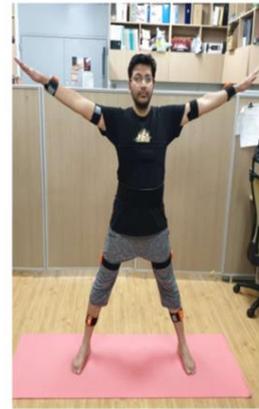
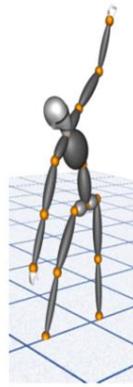
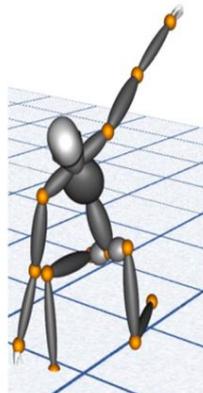
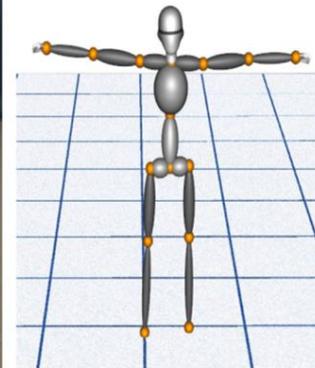
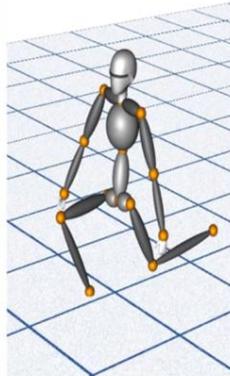
가상의 공간/친화적 아바타/움직임



친화적 치료자/환자 (지도자/수행자) 아바타 구현



메타버스-가상현실 공간 내 움직임 구현



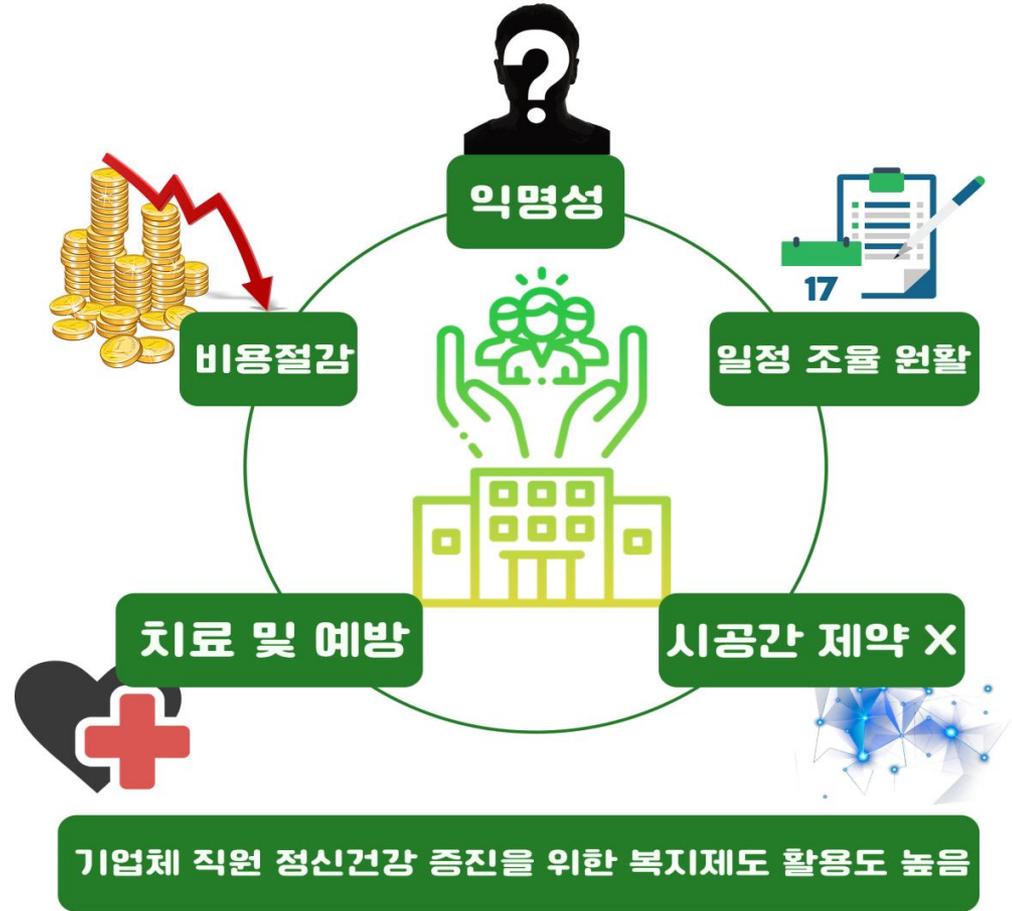


가상현실 메타버스
심리지원 콘텐츠 체험



약물 치료

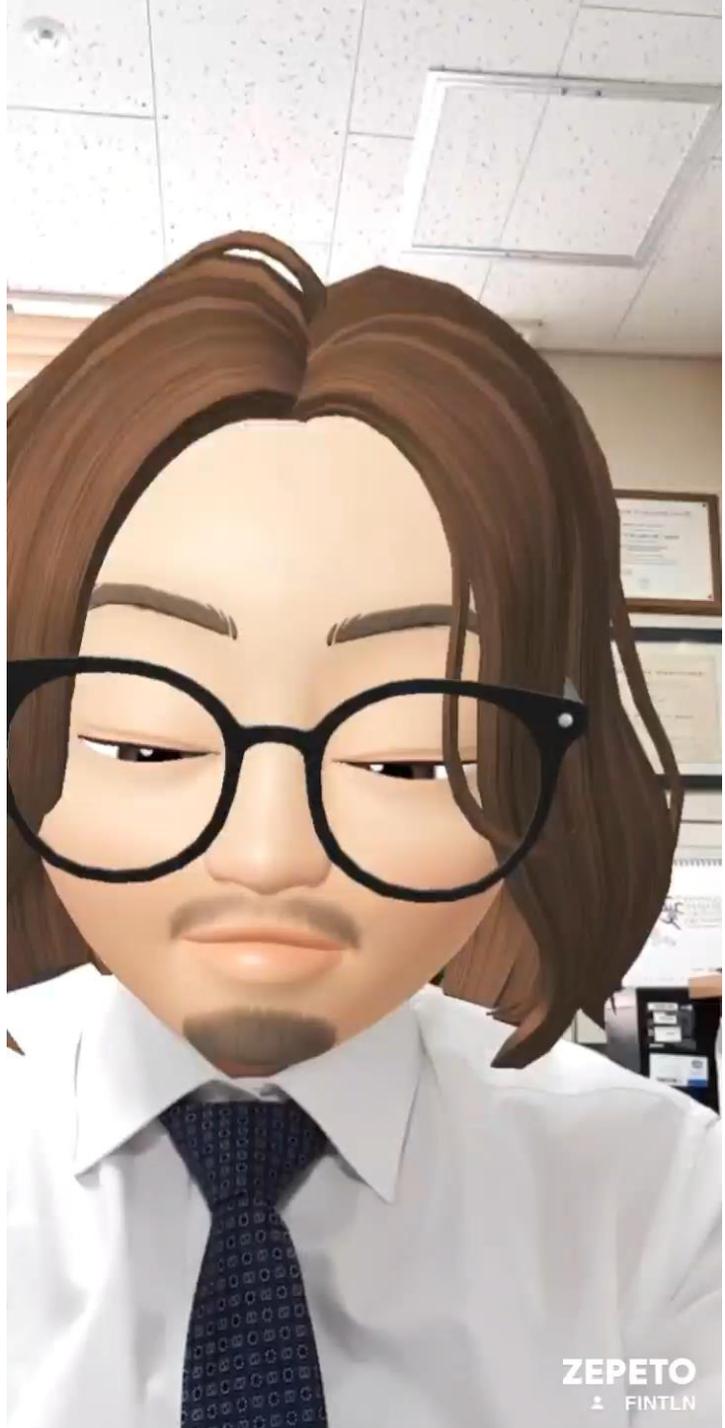
치료효과 증대











ZEPETO
FINTLN



mindfulness



Search

[Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#)

[User Guide](#)

Save

Email

Send to

Sorted by: Most recent ↓

Display options ⚙️

RESULTS BY YEAR

22,610 results

Page 1 of 2,261



in its high-school phases; (*b*) that he should consider his subject in its rise and development as a factor in education; (*c*) that he should present an historical view of his subject in regard to methods as the best safeguard against a mechanical and slavish copying of educational devices; (*d*) that he should consider the educational function and value of his subject; (*e*) that he should treat his subject in its co-ordinate relation to the other subjects of the curriculum.

8. That, finally, since a large part of normal-school work is to fit teachers for the district and country school, it is advisable to have a type of this kind of school in the training department.

CHAS. DEGARMO.

THE CONTENTS OF CHILDREN'S MINDS.

It will be remembered that several sets of interesting investigations have been carried on in Germany and France with a view to determine what the actual content and capacity of the child's mind are. In 1882 Prof. G. Stanley Hall tried experiments with Boston school-children, similar to those made abroad, and published his results in the *Princeton Review*. The December issue of the *London Journal of Education* contains the record of a similar investigation undertaken by an English teacher. The following abridged report of it is not only of interest in itself, but especially for the purpose of comparison with the results of the attempts elsewhere made for the same purpose. The answers were given by six children. Unfortunately, the results obtained under the heads of 'Observation' and 'Information'—the most valuable of all—are very briefly given in the original. The following are some of them:—

What is bread made of? What is the use of sleep? How would you get a garden full of flowers? What is the color of railway-signals? How do chickens come into the world? In respect to all these questions, the children failed to differentiate to any great extent. To the question 'How many legs has a spider?' A answered, "Six;" and E, "I almost think six. I killed all the spiders in aunt's garden yesterday."—"Why?"—"Oh, just for sport." To the question 'Mark the length of a foot on this bit of paper,' A marked 1 foot 3 inches; B had never heard of a foot; C, 8 inches, remarking, "Some people's feet are as long as this, aren't they?" D drew a correct foot, having toes and heel; E marked 2 inches; F, a foot and a half. To the question 'Who rules over England?' A and E answered, "Queen Victoria;" B, "The King, I don't know who the King is;" C and F did not know;

F. Because children are younger, and they must get more sleep, and that they don't get so tired as grown-up people.

2. If your porridge is hot, why do you eat the outside edge first?

A [had never heard of porridge, so took soup]. Because it would be cooler. I don't know why.

B [pea-soup taken]. Because it is colder; because the edge of the plate goes round it.

C [porridge]. The edge, because it is cooler, because the plate is cold.

D. I should eat the edge first because it is cooler; because it touches the mug, and the mug is cold.

E. Round the edge because it is coolest, because it is against a cold basin.

F [had heard of, but never seen, porridge; soup taken]. Because it is cooler. I don't know why it is cooler.

3. Do crossing-sweepers like fine or wet weather better? Why?

A. Wet, because they have more crossings to sweep, and will get more money.

B. Fine, because it does not rain.

C. Wet weather, because they get more money.

D. Fine, because he can be outter more, and can sweep the roads more. Do they get money for it? I should not do it unless I had money given to me.

E. Fine weather. Well, perhaps they do like wet weather for more sweeping. They like it wet, and then to leave off raining while they sweep.

F. Wet, because they get more money, because people don't want to walk in the mud.

4. What is the good of going to school?

A. To learn your lessons; to learn every thing. ["Will you have learnt every thing when you leave school?"] No. ["Then why don't grown-up people go to school?" A looked puzzled, then said] Because they know what little people don't, but they don't know every thing.

B. To learn to write and to play.

C. To get you clever. I think every one gets clever who goes to school.

D. Because it teaches you to know things when you grow up. ["What things?"] Oh! about trains and how the lines are made and laid down, and all that—and—Oh! [he looked quite awe-struck] is it not a wonderful thing how an engine is made?

E. To learn things; reading and writing, sums, and the

✕ **Search**

[Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#)

[User Guide](#)

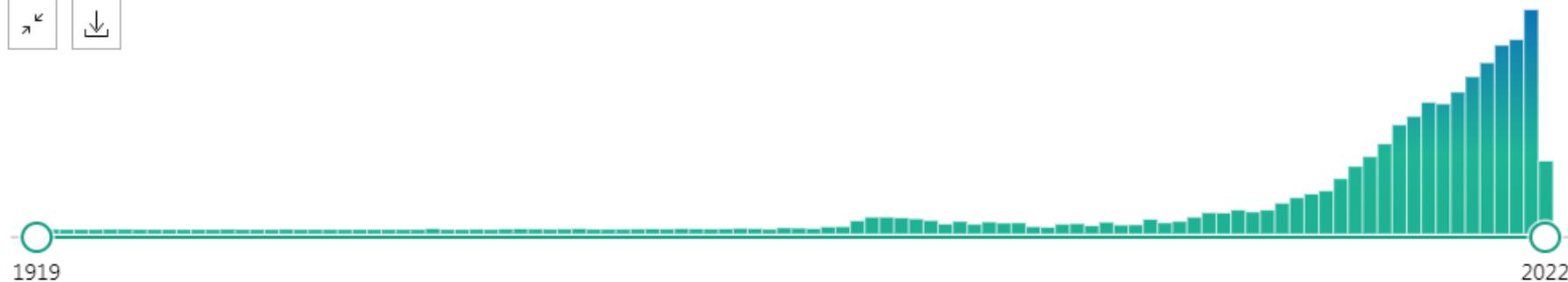
Sorted by: Most recent ↓

Display options ⚙️

RESULTS BY YEAR

8,515 results

⏪ < Page of 852 > ⏩



THE EDITOR'S LETTER-BOX.

[Correspondence on all subjects is invited, but we cannot in any way be responsible for the opinions expressed by our correspondents, who must give their name and address as a guarantee of good faith, but not necessarily for publication. Correspondents are reminded that brevity of style and conciseness of statement greatly facilitate early insertion.]

FURTHER MEDITATIONS ON GOUT.

To the Editor of THE HOSPITAL.

SIR,—I have on previous occasions sent you some meditations written during an attack of this disease, and since that occasion I have had no opportunity till now of meditating on it in similarly favourable circumstances.

During the hot weather that has prevailed here for the last ten days, my usual habit of abstemiousness in food and drink has been pushed almost to the point of abstinence, and in spite of this, or perhaps in consequence of this, I have once more received a visit from my hereditary enemy.

The visitation is the more remarkable since I have given him twice recently invitations of which he has not cared to avail himself. Circumstances prevented me, much to my sorrow, from witnessing in person the presentation of a memorial to my excellent friend Professor Osler; but as I could not be present except in spirit, I did what I could to honour the revered Regius Professor by drinking his and Lady Osler's healths in as much port as seemed appropriate for such an important occasion.

On Peace night I issued a still more defiant challenge. After washing down an excellent dinner with a sufficiency of champagne, I drank in port to the separate and individual healths of Marshal Foch,

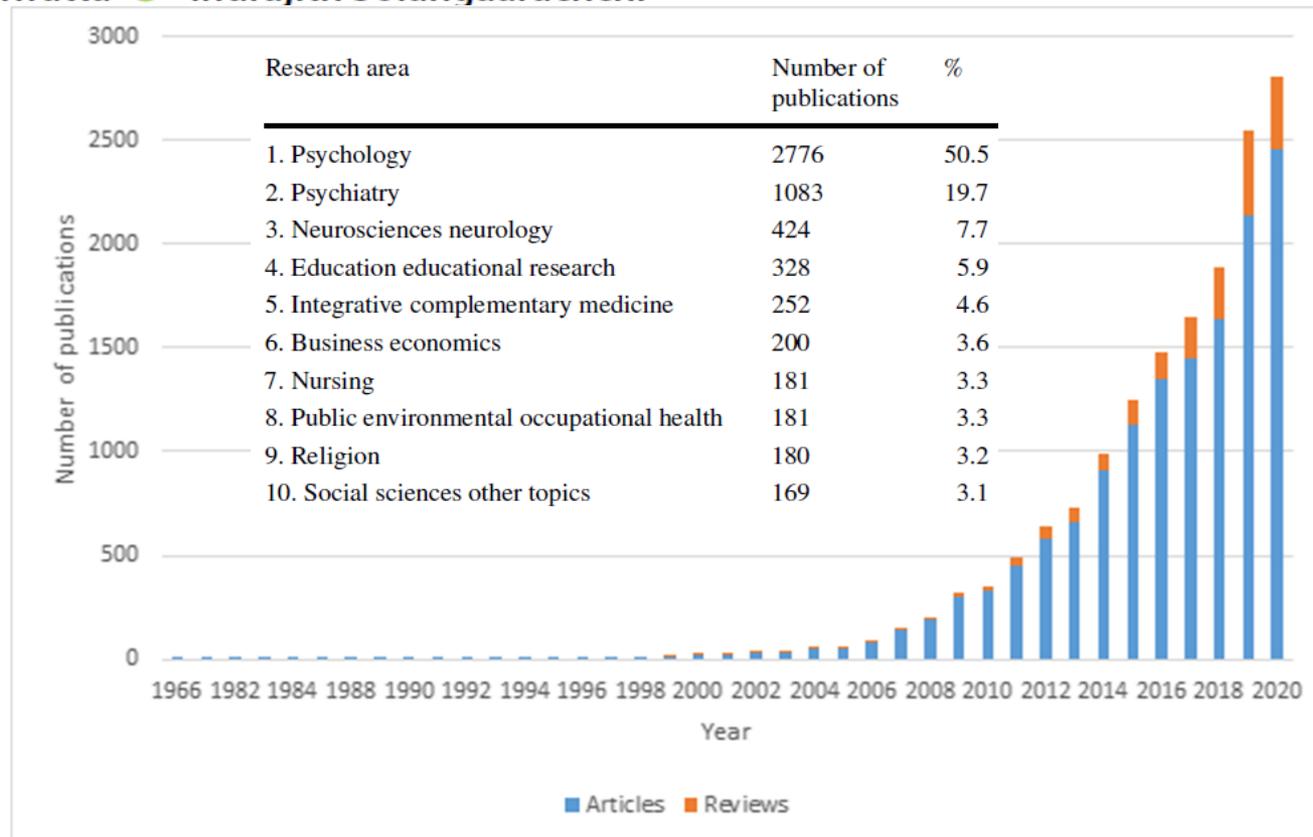
the inward fiery glow of the carbuncle. Talk not to me of the washy insipid diamond, or the pigeon-blooded ruby! Like champagne and claret, they are very suitable for women, but for men your only wear is the glowing carbuncle—pity that he is always cut *en cabochon*, and never has a chance to display his full magnificence and splendour! The port, if not all that port can be, was all that can reasonably be expected outside of a City Company's Hall or the Common Room of a College, and yet, or perhaps consequently, I woke next morning like the Assyrian, my hallux unswollen, my slumbers unspoilt, ready to forgive even teetotallers, since by their abstinence they do at least refrain from forcing still higher the present unreasonable price of port. So we see that there is some sort of goodness in things evil if men would diligently search it out; and even a teetotaller has a certain negative merit. The eye of Goodness, shrewdly observes Mr. Sterne, discerneth all things.

Your more robust readers may perhaps consider that in bestowing even this meed of praise upon the teetotaller, I am verging upon the maudlin. It may be so; but it is at least a refutation of the foul libel that attributes irritability and ill-temper to the sufferer from gout. A man who can see even negative merit in a teetotaller may be maudlin, but so far from being irritable or ill-tempered, he must

REVIEW

Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science

Anuradha Baminiwatta¹  · Indrajith Solangaarachchi²



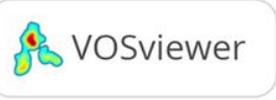
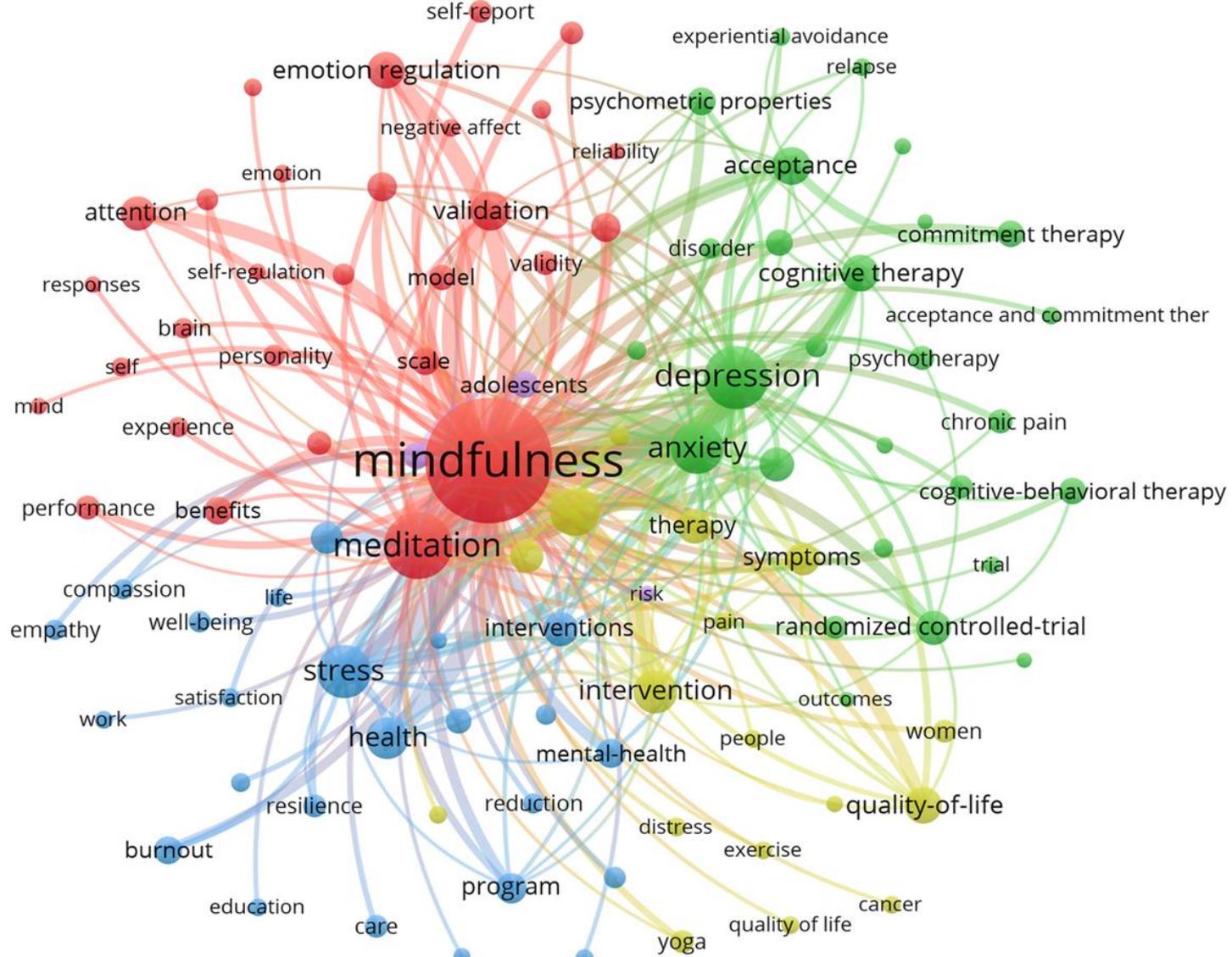


Fig. 9 Keywords co-occurrence clusters in mindfulness literature. Five clusters are shown in different colors. The size of circles indicates the total link strength of each keyword

2017년 대한명상의학회 창립총회 및 학술대회

일시 | 2017년 9월 9일 토요일 오전 9시 30분-오후 6시

장소 | 오전 명상실습 : 서울성모병원 본관 611호

오후 창립총회 및 학술대회 : 가톨릭대학교 의과대학 본관 106호 (서울성모병원 앞 건물)

주관 | 대한명상의학회

후원 | 대한의사협회

평점 | 대한명상의학회 평점 10점



정신건강의학과 외래에서 시행한 마음챙김 명상 프로그램이 우울 및 불안장애 환자들의 긍정자원과 긍정정서에 미치는 영향

가톨릭대학교 의생명산업연구원 정서연구실¹, 가톨릭대학교 의과대학 정신과학교실²
박 예 나¹ · 채 정 호²

The Effect of Mindfulness Meditation on Positive Resources and Positive Affects in Outpatients with Depressive Disorder and Anxiety Disorder

Yena Park, MA¹ and Jeong-Ho Chae, MD, PhD²

¹Emotion Research Lab, Institute of Biomedical Industry, The Catholic University of Korea, Seoul, Korea

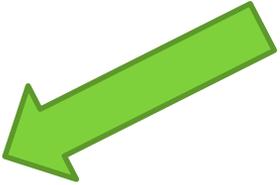
²Department of Psychiatry, Seoul St. Mary's Hospital, The Catholic University of Korea, College of Medicine, Seoul, Korea

Table 3. Differences of scores between pre- and post the mindfulness meditation program

		Pre	Post	t	df	sig
Positive resources test	M (SD)	70.58 (16.64)	79.32 (16.31)	-5.847*	54	.000
Acceptance and action questionnaire	M (SD)	56.60 (14.33)	63.56 (14.66)	-4.090*	54	.000
Life satisfaction expectancy scale	M (SD)	22.58 (7.11)	25.52 (6.38)	-3.892*	54	.000
Subjective happiness scale	M (SD)	16.98 (6.77)	18.30 (4.64)	-1.898	54	.063

* : $p < .001$

의도적으로 (의도)
개방적으로 비판단적으로
(태도) 주의 (주의)



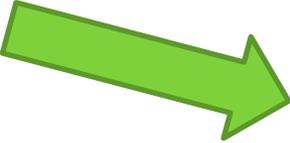
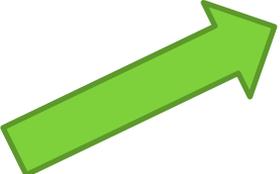
재지각
(메타 기제)

자기 조절

가치 명료화

인지정서행동
유연성 증대

노출



증상 감소 및 치유

각성 성장

Modified from Shapiro et al 2006

사회적 거리두기

잠시멈춤 캠페인이란?



“ 사회적 거리는 멀리,
마음의 거리는 가까이!”

전염병의 확산을 막거나 늦추기 위해
사람들 사이의 거리를 유지하는 감염 통제 조치 캠페인입니다.

마음챙김 긍정심리 훈련 (MPPT)



몸과 마음을 쉬게하고, 우울과 불안을 다루는 방법을 배우는
마음챙김 명상 - 긍정심리 훈련 프로그램에 참여하세요.

편한 곳에서 참여: 인터넷 ZOOM 실시간 프로그램



- **교육기간** 참가자 모집 중 (7월 8일 (목) 오전11시 시작) 총8주, 주1회, 1시간 50분
- **참석조건** 비용: 무료
조간: 총 4회 설문 참여 (시작전, 중간, 참가 후, 종결 1개월 후)
* 8회기 참여를 완료하시고, 총 4차례 척도를 모두 작성해주신 분께 스타벅스 e카드 1만원권을 보내드립니다.
- **문 의** 박예나: 010-2460-9093
가톨릭대학교 서울성모병원 정서연구실 연구원, 마음챙김 명상 치료사
- **접수방법** 하단 우측 QR코드 접속해서 신청 (문자 및 전화 신청도 가능)
접속이 어려우신 분은 하단에 기록해서 절취후 외래 담당 간호사에게 제출해주세요.

○ **프로그램**

회기	내용
1주	명상(1): 감각과 친해지기
2주	명상(2): 몸과 친해지기
3주	마음챙김 명상: 명상하며 마음챙김
4주	일상의 마음챙김
5주	긍정심리: 웰빙행동
6주	긍정심리: 웰빙인지
7주	긍정심리: 감사와 자비
8주	종합 및 마무리

○ **신청 QR코드**



- 성 함
- 연락처
- 등록번호

무엇보다도 마음챙김 명상, 마음코칭

* 작성 후 외래 담당 간호사에게 제출해주세요. 감사합니다.

www.mangoboard.net

대상자

변인		MPPT집단 (n=44)	TAU집단 (n=40)	χ^2	p
성별	남	13(29.5%)	11(27.5%)	0.04 ^B	1.000
	여	31(70.5%)	29(72.5%)		
연령	M(SD)	40.11(13.60)	35.63(11.08)	24.06 ^B	.872
결혼여부	미혼	25(56.8%)	26(65.0%)	0.59 ^B	.506
	기혼	19(43.2%)	14(35.0%)		
학력	고졸	17(38.6%)	16(40.0%)	1.60 ^B	.659
	대졸	23(52.3%)	22(55.0%)		
	대학원졸	4(9.1%)	2(5.0%)		
진단명 구분	우울장애 군	7(15.9%)	6(15.0%)	0.03 ^B	.987
	불안장애 군	19(43.2%)	17(42.5%)		
	두 질환 공병	18(40.9%)	17(42.5%)		
<u>주진단명</u> 구분	우울장애 군	18(40.9%)	15(37.5%)	0.10 ^B	.825
	불안장애 군	26(59.14%)	25(62.5%)		

변인	MPPT집단	TAU집단	<i>t</i>	<i>p</i>
	(n=44) <i>M(SD)</i>	(n=40) <i>M(SD)</i>		
PHQ	13.07(8.57)	13.75(7.45)	-0.39	.699
SAI	56.55(14.08)	55.10(11.30)	0.52	.608
TAI	57.64(11.62)	56.68(10.40)	0.40	.692
SWLS	15.86(7.49)	15.55(7.13)	0.20	.845
LSES	19.48(8.07)	20.05(7.32)	-0.34	.735
적응적CERQ	53.77(13.42)	54.65(12.95)	-0.30	.762
부적응적CERQ	46.41(11.59)	46.90(12.03)	-0.19	.849
AAQ	29.98(9.60)	29.90(9.52)	0.04	.971
FFMQ	56.93(9.91)	55.40(11.80)	0.65	.520
SCS	66.91(18.15)	65.18(16.66)	0.46	.650

주. PHQ: 우울, SAI: 상태불안, TAI: 특성불안, SWLS: 삶의 만족, LSES: 삶의 만족 예상, 적응적CERQ: 적응적 인지적 정서조절, 부적응적CERQ: 부적응적 인지적 정서조절, FFMQ: 마음챙김 AAQ: 수용, SCS: 자기자비

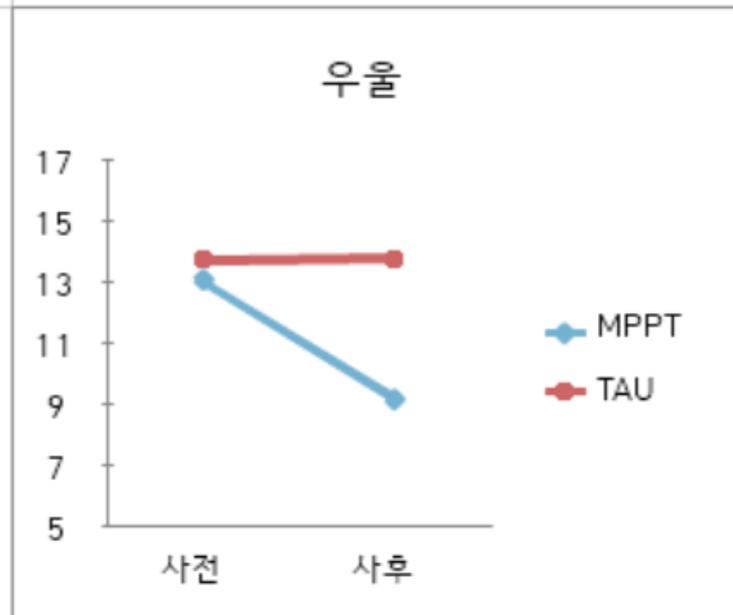


그림3. 측정시기에 따른 처치조건별 우울(PHQ) 점수변화

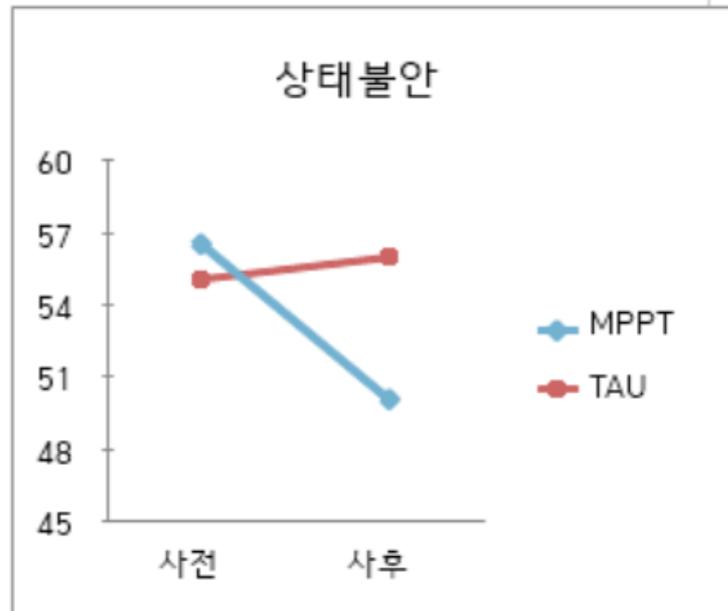


그림4. 측정시기에 따른 처치조건별 상태불안(SA) 점수변화

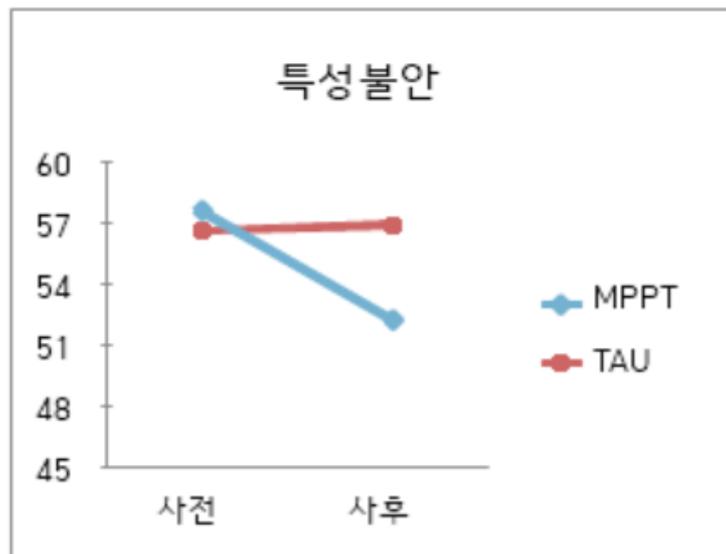


그림5. 측정시기에 따른 처치조건별 특성불안(TAI) 점수변화

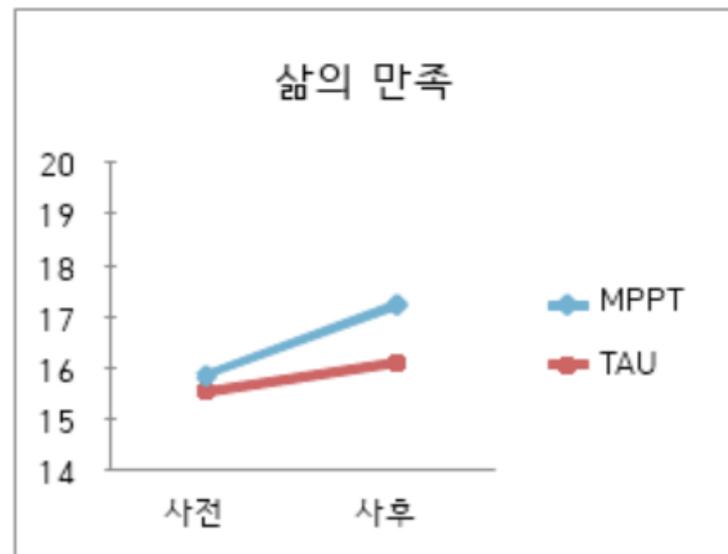


그림6. 측정시기에 따른 처치조건별 삶의 만족(SWLS) 점수변화

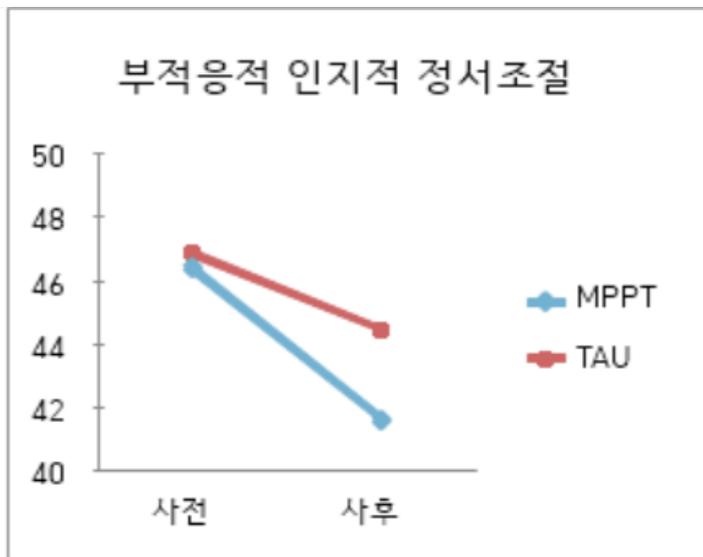


그림9. 측정시기에 따른 처치조건별 부적응적 인지적 정서조절(부적응적CEBQ) 점수변화

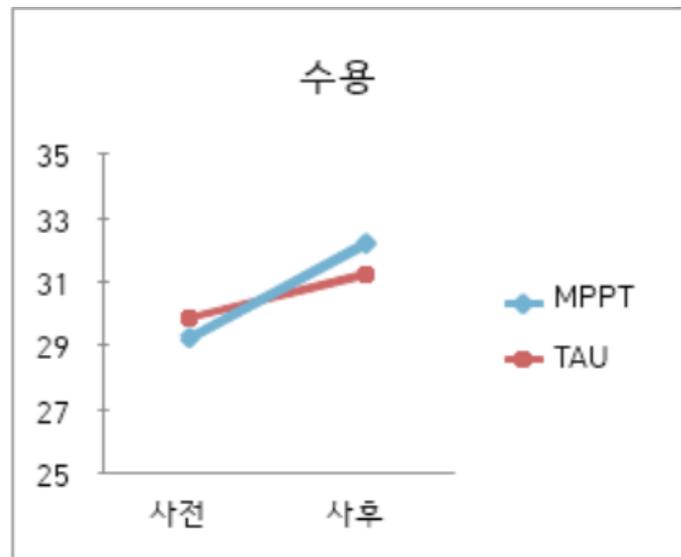


그림10. 측정시기에 따른 처치조건별 수용(AAC) 점수변화

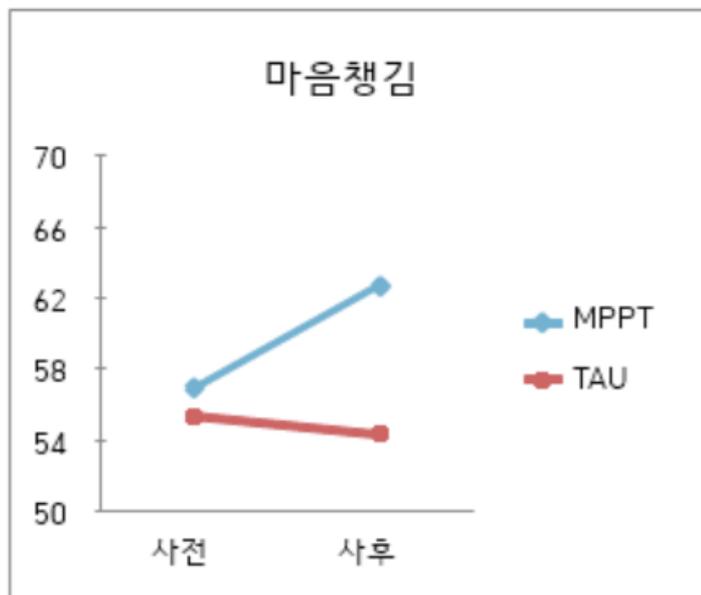


그림11. 측정시기에 따른 처치조건별 마음챙김(FFMQ) 점수변화

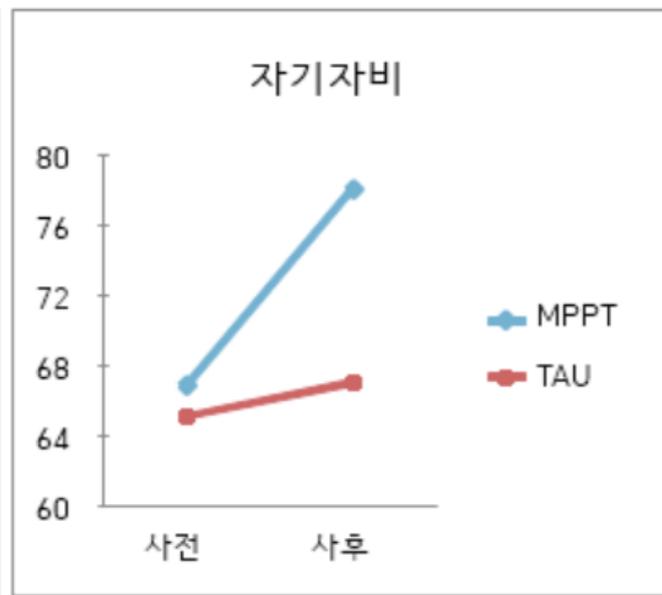


그림12. 측정시기에 따른 처치조건별 자기자비(SCS) 점수변화

<https://www.bamaum.com/>



About us

Program

Press

Workshop

Academy

Store



바마움 BAMAUM

프로그램 개발 취지

수십년전부터 존 카밧친 등은 전통적인 마음챙김명상을 치료 현장에서 사용할 수 있도록 단계별로 체계화, 규격화, 표준화하여 여러 명상기반치료 프로그램을 만들어서 전세계에 보급하여 왔습니다. 그러나 심한 트라우마 경험자나 정서장애 환자들의 경우 조용히 앉아서 호흡에 집중한다는 것 자체에 어려움을 겪는 경우가 많습니다. 마음챙김명상을 통해 떠오르는 생각이나 감정을 바라보게 하면 온갖 두렵고 부정적인 생각과 감정이 통제하기 힘들 정도로 떠올라 환자들을 더욱 더 괴롭게 하는 경우도 흔합니다. 하지만 명상은 단지 "가만히 앉아서 생각을 잠재우는 것"이라기보다는 적극적으로 자신의 몸과 마음에 주의를 기울임으로써 지금-여기에 존재하기 위한 훈련이라 할 수 있습니다. 명상은 몸을 다스림으로서 마음을 다스리고자 하는 것이며, 수행은 몸을 통해 마음으로 가는 여정입니다. 특히 정신건강을 위한 명상 수행 (혹은 intervention)과 관련해서 점차 몸과 마음을 하나로 보는 체화된 의식(embodied consciousness) 혹은 확장된 뇌로서의 몸(body as an extended brain)의 개념을 바탕으로 "움직임에 기반한 명상"에 관한 학문적 관심이 높아지고 있습니다. 2016년 *Frontiers in Human Neuroscience* 에서는 movement-based embodied contemplative practices에 관한 특집호를 발행하여 태극권이나 펠든크라이스 등의 소마틱 명상 훈련의 효과를 뇌과학적인 관점에서 다루는 논문들을 집중 조명하기도 하였습니다.



바마움 움직임 명상 기초 온라인 클래스

1주차

day1 :: 누워서 움직임 명상, 패턴 A
day2 :: 펜들러 움직임 명상, 베이직

4주차

day1 :: 누워서 움직임 명상, 패턴 D
day2 :: 펜들러 움직임 명상, 베이직(반복)

2주차

day1 :: 누워서 움직임 명상, 패턴 B
day2 :: 펜들러 움직임 명상, 베이직(반복)

5주차

day1 :: 누워서 움직임 명상, 패턴 E
day2 :: 펜들러 움직임 명상, 베이직(반복)

3주차

day1 :: 누워서 움직임 명상, 패턴 C
day2 :: 펜들러 움직임 명상, 베이직(반복)

6주차

day1 :: 누워서 움직임 명상, 패턴 F
day2 :: 펜들러 움직임 명상, 베이직(반복)

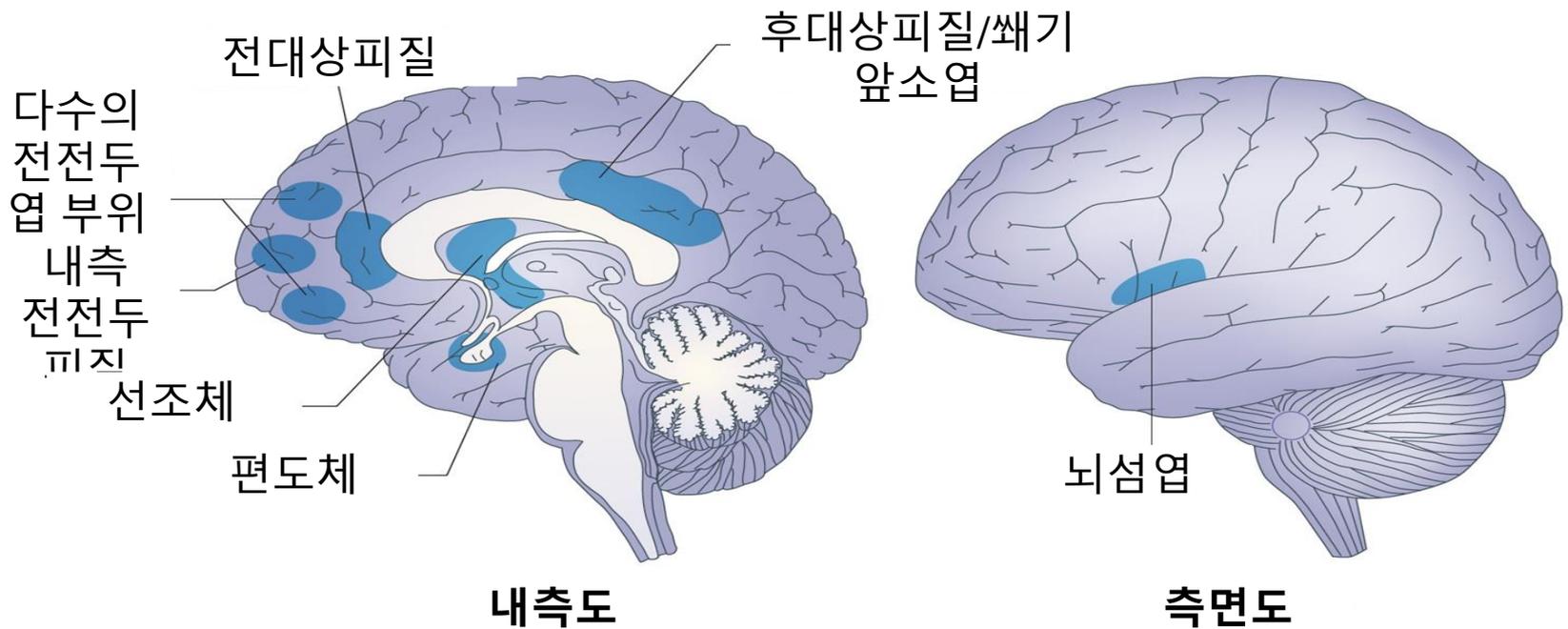


그림1. 마음챙김 명상에 관여하는 뇌 영역
 주의 조절(전대상피질과 선조체), 감정 조절(다수의 전전두엽 부위, 변연계, 선조체), 자기알아차림(뇌섬엽, 내측 전전두피질, 후대상피질, 쇄기앞소엽)에 관여하는 뇌 영역의 도해

마음챙김 명상의 신경과학

Nature Reviews Neuroscience | AOP, published online 18 March 2015; doi:10.1038/nrn3916

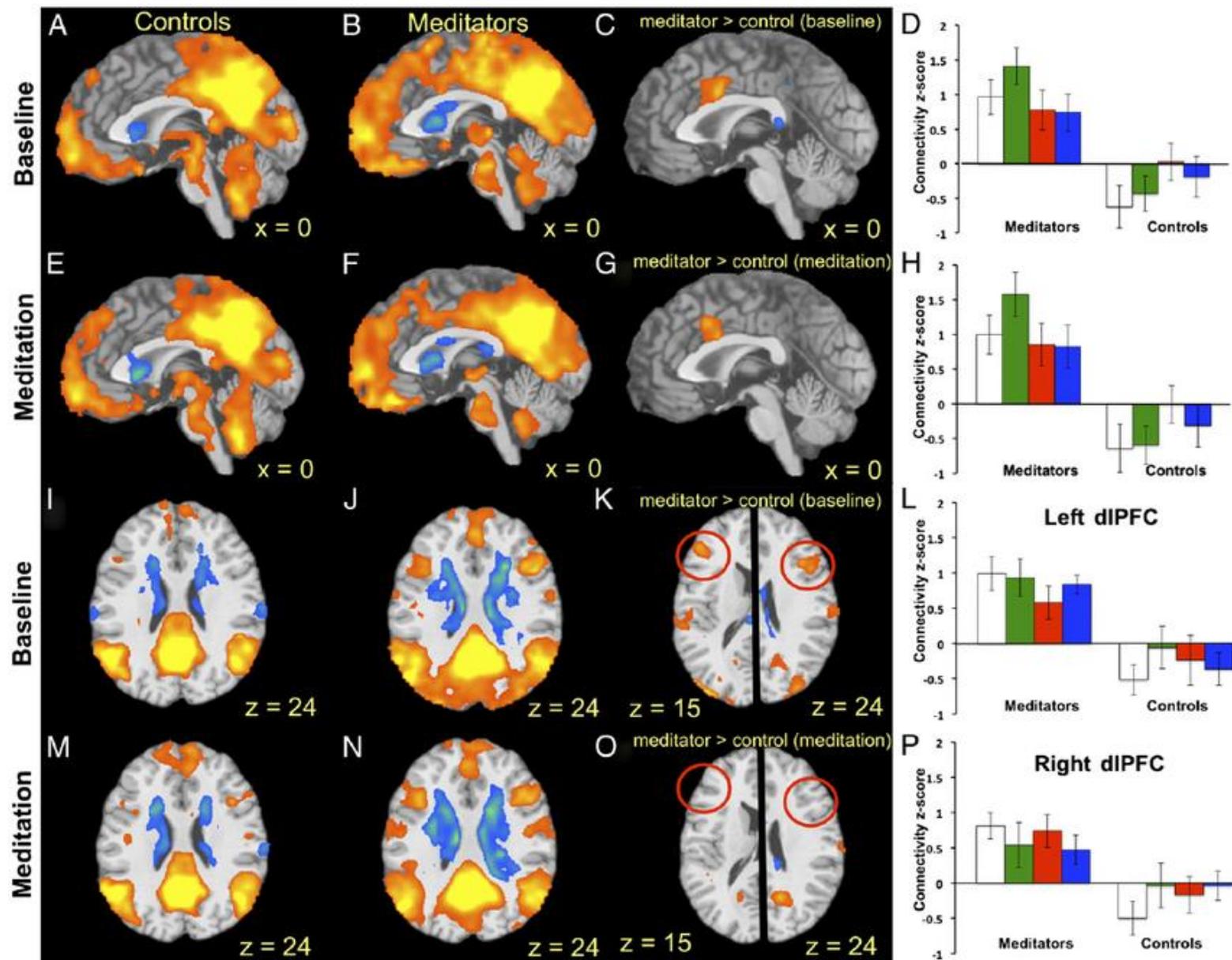
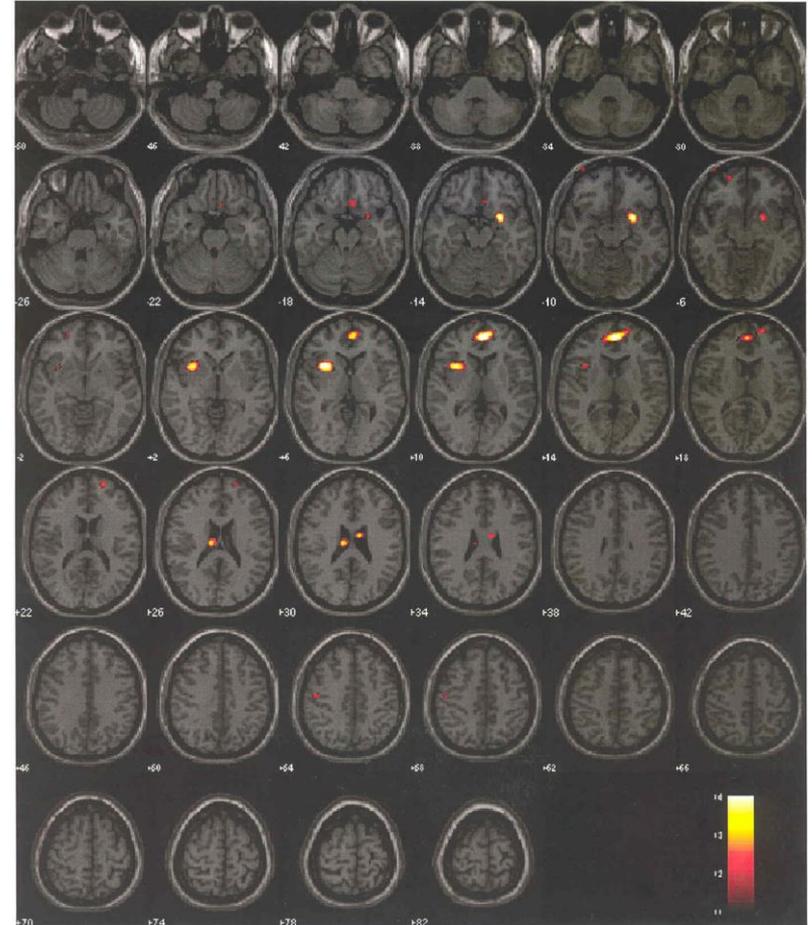
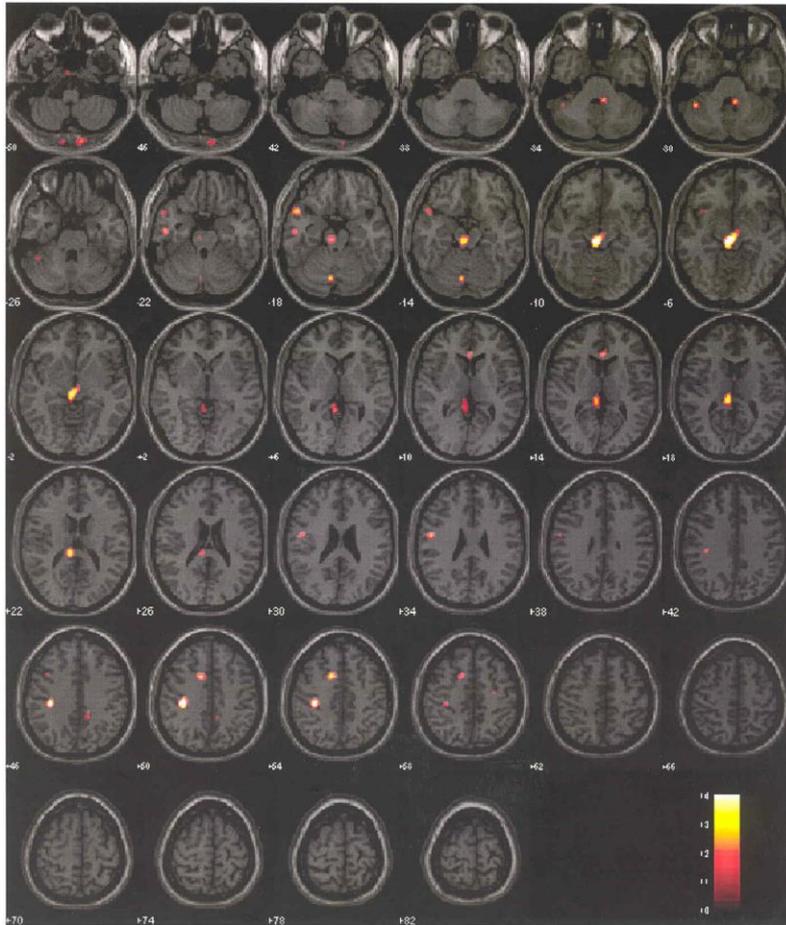


Table 2 | Evidence for changes in the core brain regions after mindfulness meditation

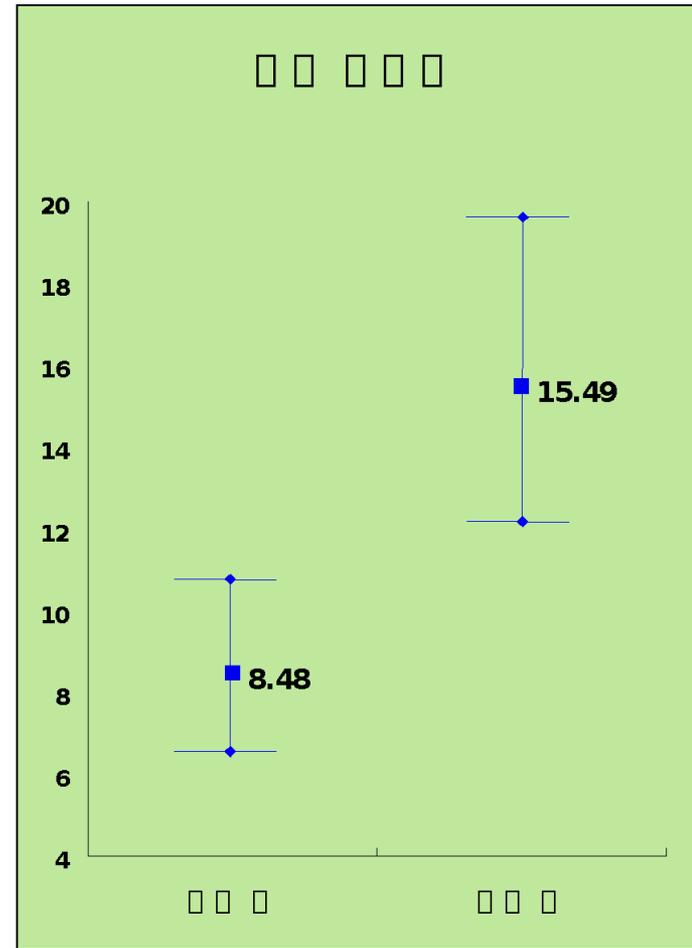
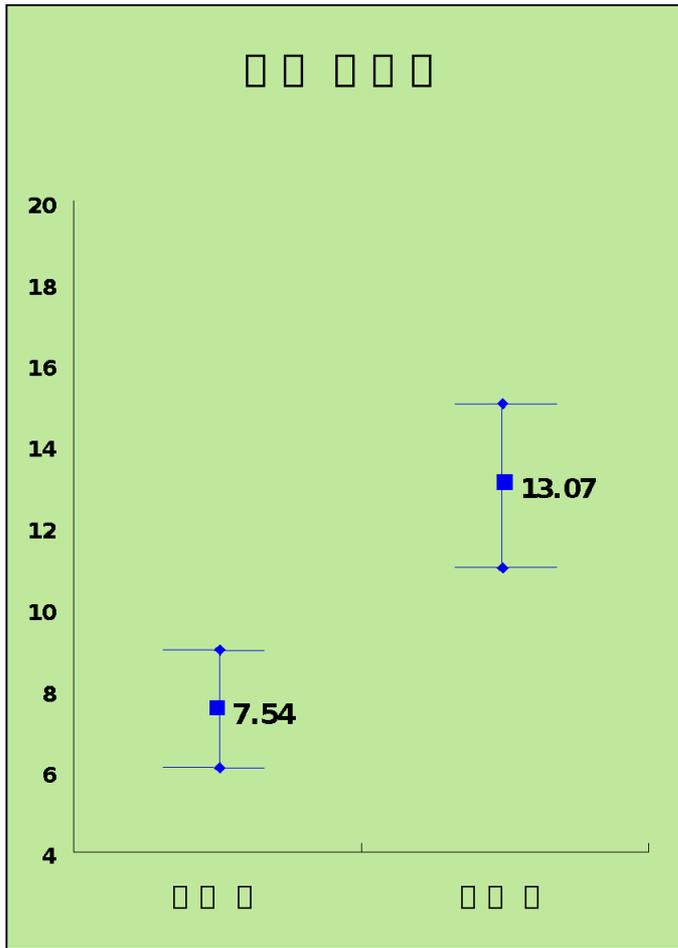
Brain region	Study design	Findings*	Refs
ACC (self-regulation of attention and emotion)	Cross-sectional, Vipassana meditators (N = 15) versus controls (N = 15)	Enhanced ACC activation during breath awareness (focused attention) meditation	76
	Longitudinal, IBMT versus active control (relaxation training) (N = 23 each group)	Enhanced ACC activity in resting state	23
PFC (attention and emotion)	Longitudinal, mindfulness training (N = 30) versus active control (N = 31)	Greater dorsolateral PFC activation during emotional Stroop executive processing	82
	Longitudinal, patients with generalized anxiety disorder, MBSR (N = 15) versus active control (N = 11)	Enhanced activation of ventrolateral PFC, enhanced connectivity of several PFC regions with amygdala	97
	Longitudinal, uncontrolled, before and after mindfulness training (N = 15)	Anxiety relief following mindfulness training was related to ventromedial PFC and ACC activation (along with insula)	157
PCC (self-awareness)	Cross-sectional, expert meditators (N = 12) versus controls (N = 13)	PCC deactivation during different types of meditation, increased coupling with ACC and dorsolateral PFC	117
	Cross-sectional, expert meditators (N = 14) divided into high and low practice groups	Reduced connectivity between left PCC and medial PFC and ACC at rest in high practice group	118
	Longitudinal, IBMT, active control (relaxation training) (N = 23 each group)	Enhanced right PCC activity at resting state	23
Insula (awareness and emotional processing)	Cross-sectional, MBSR (N = 20) and waiting list control (N = 16)	Greater anterior insula activation and altered coupling between dorsomedial PFC and posterior insula during interoceptive attention to respiratory sensations	52
	Cross-sectional, expert Tibetan Buddhist meditators (N = 15) and novices (N = 15)	Enhanced insula activation when presented with emotional sounds during compassion meditation	128
	Longitudinal, IBMT, active control (relaxation training) (N = 23 each group)	Enhanced left insula activity at resting state	23
Striatum (regulation of attention and emotion)	Longitudinal, IBMT, active control (relaxation training) (N = 23 each group)	Enhanced caudate and putamen activity at resting state	23
	Cross-sectional, expert meditators (N = 34) and controls (N = 44)	Lower activation in the caudate nucleus during reward anticipation	106
Amygdala (emotional processing)	Longitudinal, mindful attention training (N = 12), compassion training (N = 12) and active control (N = 12)	Decreased activation in right amygdala in response to emotional pictures in a non-meditative state	93
	Longitudinal, uncontrolled, patients with social anxiety disorder before and after MBSR (N = 14)	Diminished right dorsal amygdala activity during reacting to negative self-belief statements	83
	Cross-sectional, beginner (N = 10) and expert Zen meditators (N = 12)	Downregulation of the left amygdala when viewing emotional pictures in a mindful state in beginner but not expert meditators	95

신내림

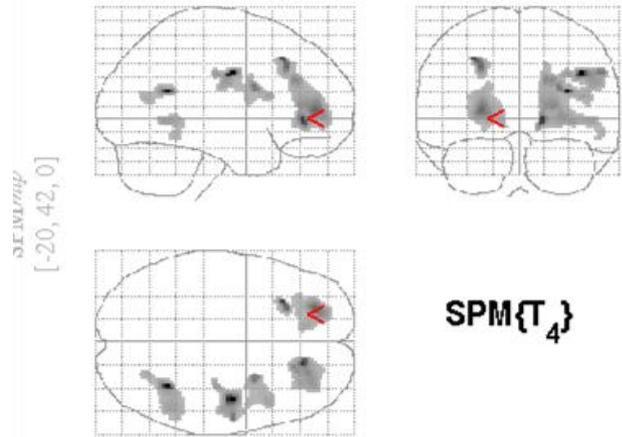


채정호 등 (2002). 무속인에서 소위 “접신” 현상의 두뇌 내 기제. 대한신경정신의학회

프로게이머

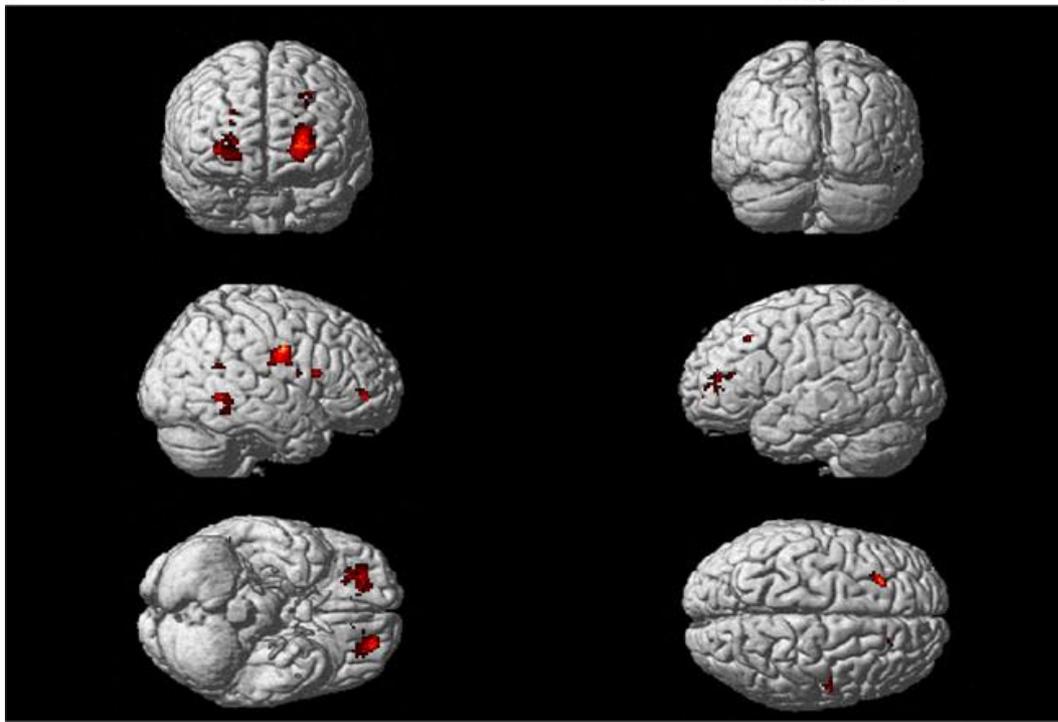
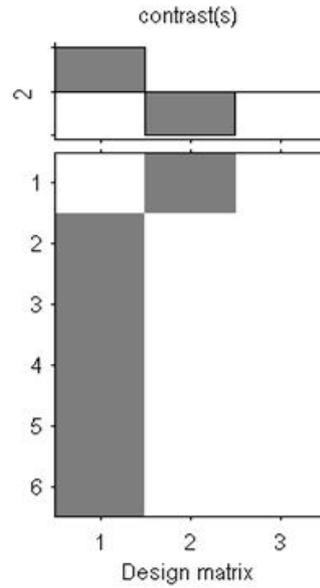


채정호 등 (2004). 프로게이머에서 게임 몰입 시 뇌파의 변화. 대한신경정신의학회



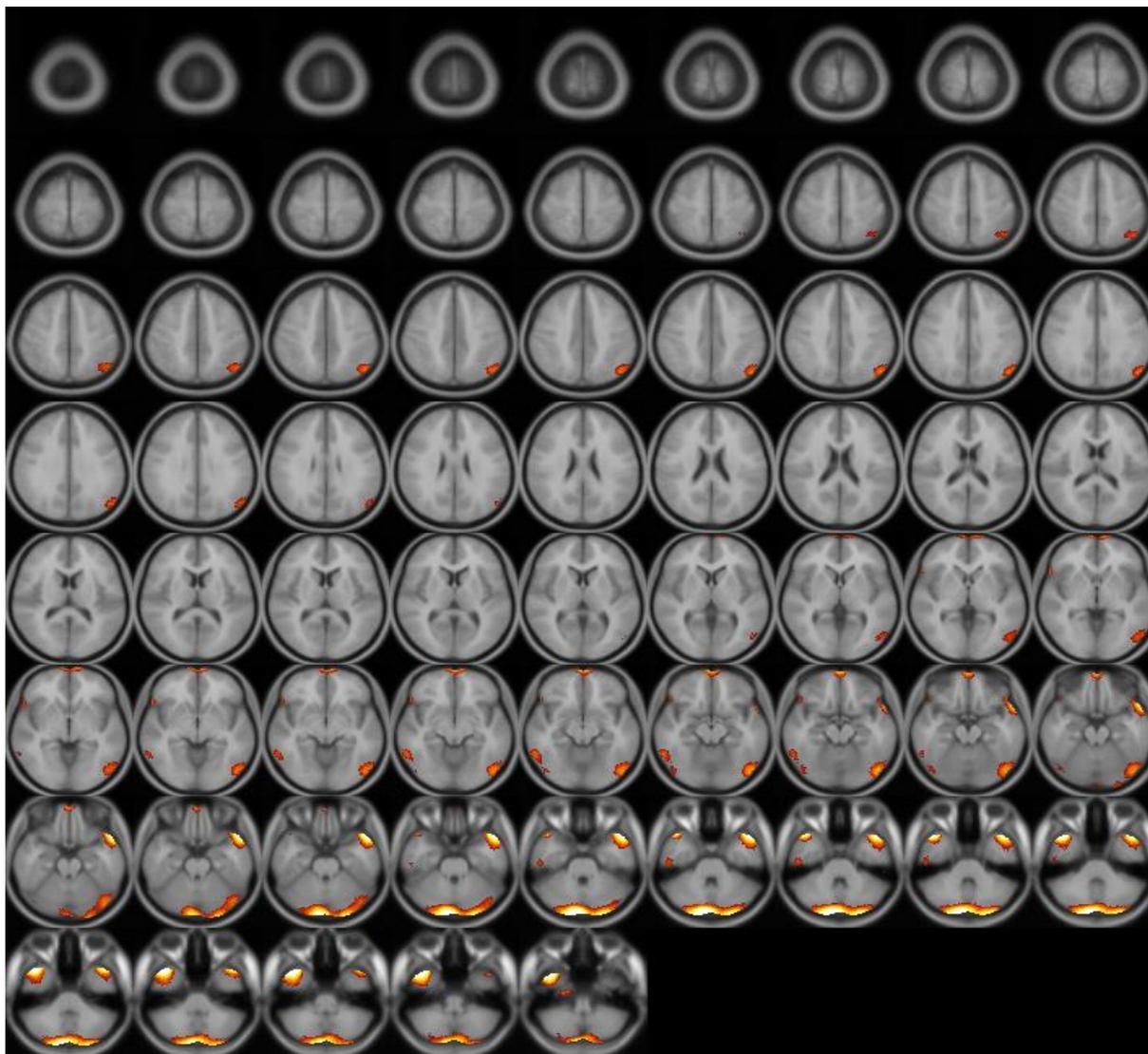
SPM{T₄}

SPMresults: C:\Anal Data\game\sjh
 Height threshold T = 4.60
 Extent threshold k = 100 voxels



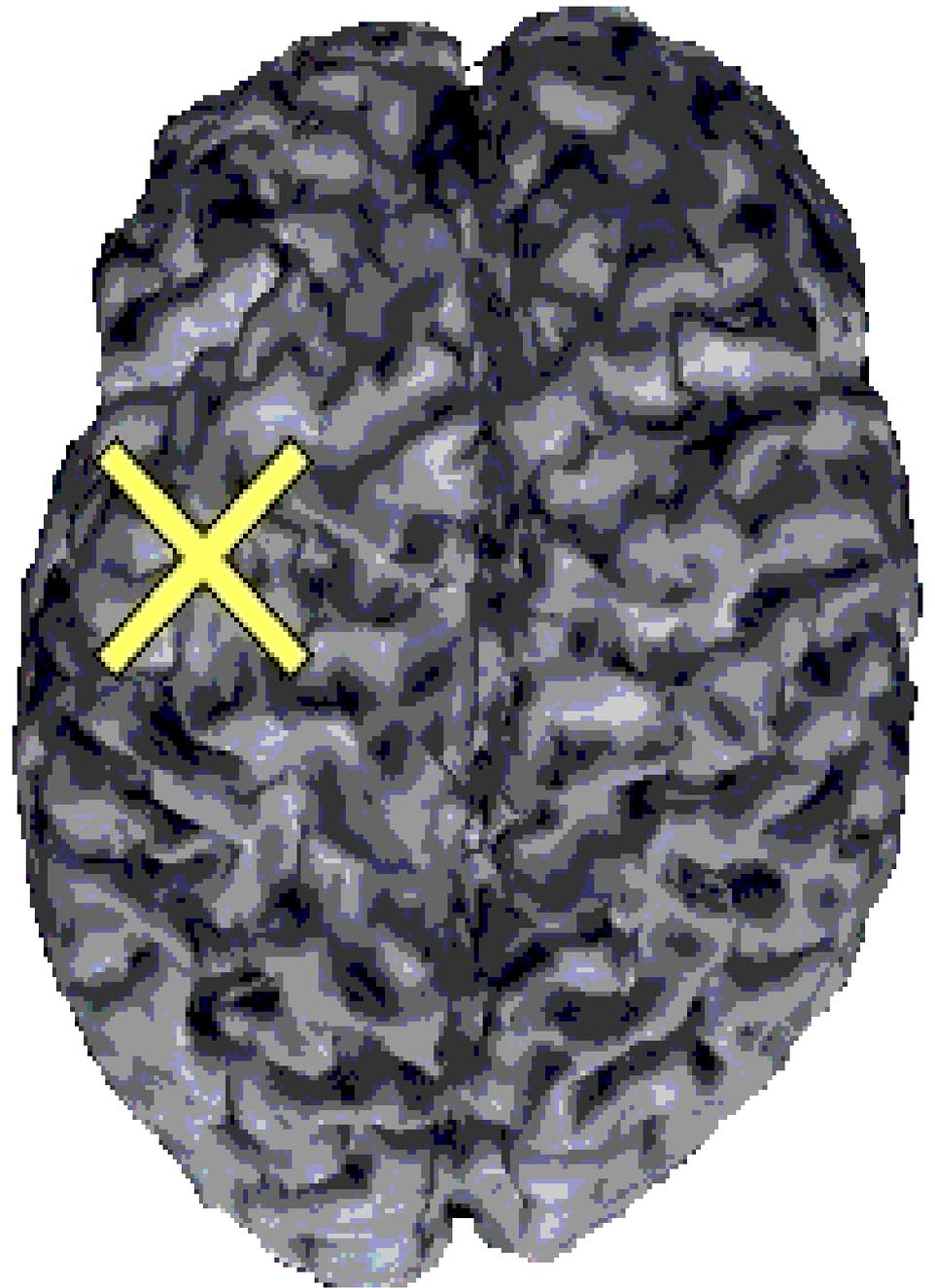
Pro gamer

Pro gamer increase than Amateur gamer

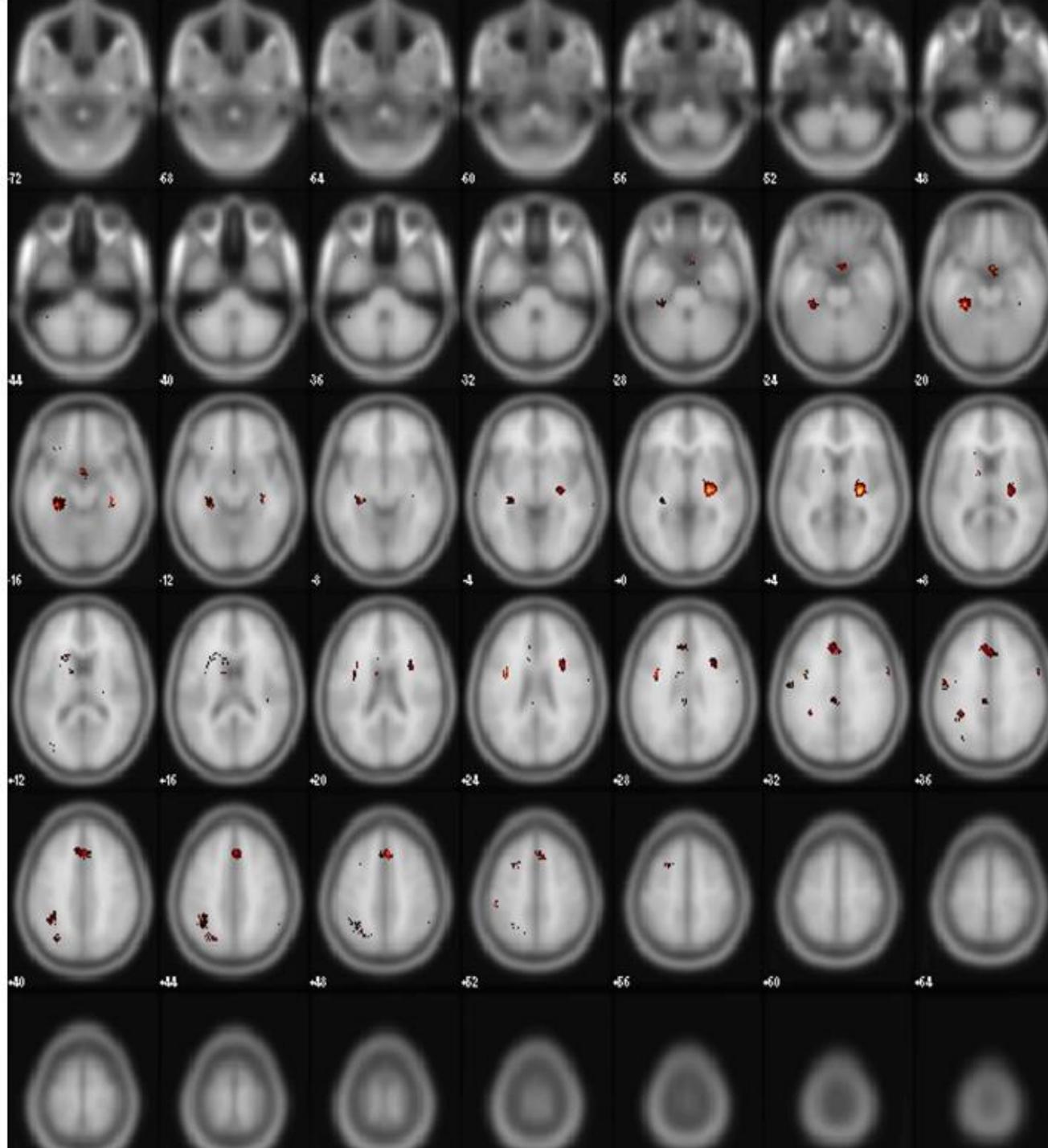


국내 정신과 영역 최초 도입 (2002)





Quantitative EEG data over 30 msec
(Ilmoniemi et al, 1997)



- Tc-99m ECD SPECT
- 15 rTMS post TMS
– pre TMS
- significantly increasing activities by 3 weeks rTMS treatment ($P < 0.05$); cingulate gyrus, fusiform gyrus of right temporal lobe, precuneus, left lateral globus pallidus

Chae et al (2005)





Audio-Guided Mindfulness Meditation During Transcranial Magnetic Stimulation Sessions for the Treatment of Major Depressive Disorder: A Pilot Feasibility Study

Fiamma Cavallero^{1,2}, Michael C. Gold¹, Eric Tirrell¹, Fatih Kokdere^{1,2}, Nancy Donachie³, Dan Steinfink³, Joseph Kriske³ and Linda L. Carpenter^{1,2*}

TABLE 2 | Change in clinical measures ($n = 17$)^a.

Measure	Baseline	Endpoint	<i>P</i>
Depression severity (IDS-SR)	42.42 ± 11.76	17.42 ± 11.46	<0.000001
Depression severity (PHQ-9)	17.19 ± 5.84	5.93 ± 5.22	<0.000001
Quality of life/enjoyment	37.87 ± 8.31	46.65 ± 7.87	<0.001
Perceived stress	39.78 ± 7.03	28.61 ± 8.23	<0.000005
Mindfulness—observing	24.62 ± 6.6	26.90 ± 4.68	0.021
Mindfulness—describing	24.36 ± 6.6	27 ± 6.4	0.012
Mindfulness—awareness	20.00 ± 6.7	23.14 ± 4.5	0.033
Mindfulness—nonjudgmental Inner Experience	19.14 ± 5.9	24.77 ± 6.7	0.000066
Mindfulness—nonreactivity	16.50 ± 4.4	20.05 ± 4.4	0.003
MAIA attention regulation	1.73 ± 0.83	2.45 ± -0.85	0.0007 (corrected)
MAIA self-regulation	1.70 ± 1.0	2.50 ± 1.1	0.002 (corrected)
MAIA body listening	1.36 ± 0.97	2.23 ± 1.0	0.0026 (corrected)

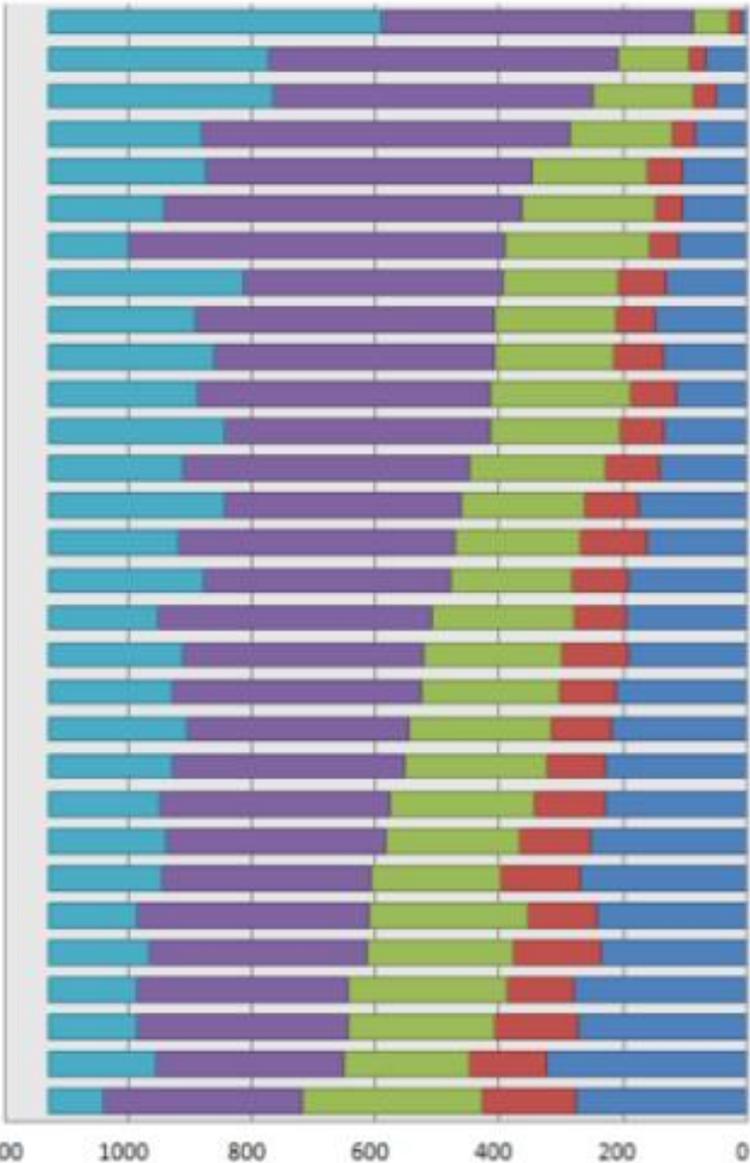
^aBaseline data recorded prior to beginning the first TMS session. Endpoint data recorded as individual last observation carried forward (LOCF).

“당신의 경험을 통제하고 조작하려는 노력을 그칠 때
명상이 자연스럽게 일어납니다.”

- 참된 명상은 방향도 없고 목표도 없으며 방법도 없습니다.
- 모든 방법은 마음의 특정한 상태를 이루기 위해 의도된 것입니다. 모든 상태는 제한되고 일시적이며 조건에 따라 달라집니다. 마음의 상태들에 관심을 기울이면 거기에 구속되고 의존하게 될 뿐입니다.
- 참된 명상은 근원적인 의식으로 머무는 것입니다.

Have you had any of these experiences while meditating?

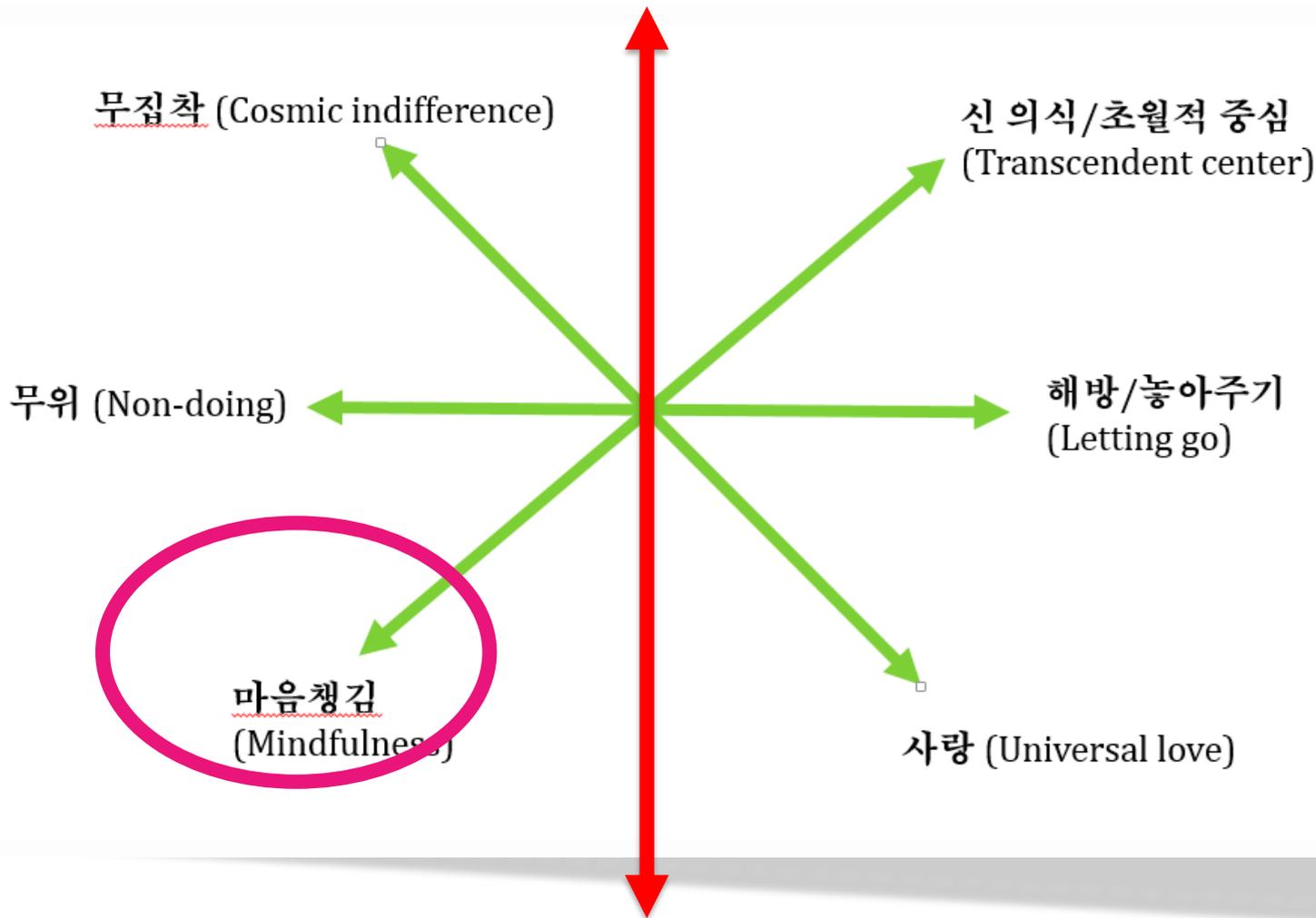
평화.평온.
기쁨



- This has never happened
- This has happened once
- This has happened 2-5 times
- This has happened many times
- This almost always happens

존재, 공극,
실재, 공극,
영원, 절정

영적 지각/영지Gnosis



無我

자아중지(ego suspension)

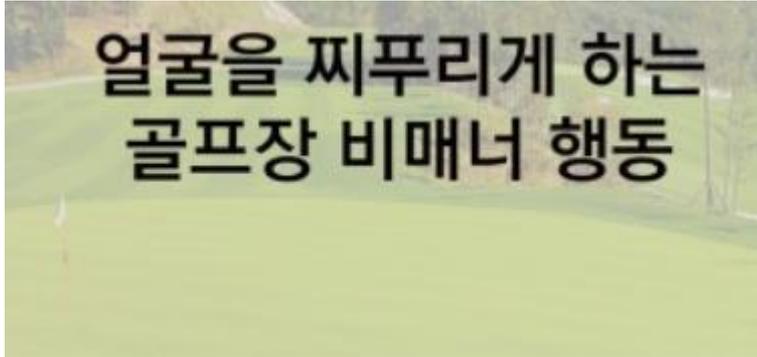
Naranjo C (1982)

취사 및 야영·캠핑 금지”

캠핑 & 15.부터 연중
한국서산관리공사



"골린이 '인증샷' 때문에 엉망됐다"...골프장들 '속앓이'



통제

온·오프라인 통제는 사이비 종교의 구습이다. 정보를 확인할 수 없도록 인터넷 사용을 통제한다. 육신의 가족보다 영의 가족이 중요하다며 가족 간의 관계를 끊도록 유도한다.

추출

사이비 종교는 자신들의 가르침에 반하는 행동을 하거나 단체의 존립에 해가 되는 사건을 발생시킬 때 특별 관리 대상에 포함시킨다. 지속해서 문제를 일으킬 시 적그리스도 혹은 멸망자, 대적자라고 지칭해 단체에서 추출한다.

신격화

사이비 종교 성공공부 핵심은 교주를 찾아가는 과정이다. 선생님, 특별한 분, 계시자, 사명자, 시대의 구원자 등으로 대상자를 격상 시키며 신비한 존재로 부각시킨 후, 세뇌가 마무리되었을 때 교주를 드러낸다.

우선순위

사이비 종교 신도들에게 요구되는 일은 개인의 자유를 보장해 이루는 합치 보다 이념에 기초한 통제다. 사이비 종교는 많은 율법으로 개개인의 삶을 옥죄는다.

극단적인 이분법

이분법적 사고방식은 사이비 종교가 존립할 수 있는 여러 가지 요인 중 하나다. 선한 자신들을 대적하는 모든 것을 악으로 규정한다. 자신들로부터 구원과 영생을 찬탈하려는 악을 싸잡아 성경을 빌어 '마귀(혹은 사탄)'라고 표현한다. 이를 가족에게도 예외 없이 적용한다.

8가지 사이비 종교 사상 개조법

언어통제

대부분의 사이비 종교는 자신들만의 독특한 언어체계를 가진다. 정통교회와 차별성을 유지하기 위한 목적이 크다. 색다른 용어의 사용은 신도들에게 특별한 지식을 소유하거나 비밀을 깨달은 것 같은 착각을 불러온다.

자기비판

'죄책감'이라는 굴레를 씌워 그 문제를 해결할 수 있는 존재는 교주밖에 없다고 세뇌하기 위해 사이비 종교는 자기비판이라는 도구를 과도하게 사용한다.

맹신

사이비는 종교는 믿고 있는 교리를 과학이 되도록 만든다. 신성한 과학이 된 이념은 침범할 수 없는 영역이 된다. 사이비 종교 신도들에게 교주는 의심해서는 안 되는 맹신의 대상이 된다.

명상의 위험성

- 사고, 감정의 범람: 내용 압도, 심인성 신체 증상
- 억압의 해소, 방어기제의 붕괴, 심한 증상
- 현실에서의 멀어짐, 이인증, 비현실감
- <영혼의 어두운 밤>
 - 생의 의미를 잃고 깊은 고뇌와 절망, 우울감
- 영적 중독, 자기 책임의 방기
- 문제적 영적 실천
 - 타자 배제
 - 자신을 특별한 사람의 여기기
 - 죄의식이나 공포로 영적 실천
- 지각 이상
- 유사 열반
- 선병
- 영적 위기
- 빙의

안도 오사무 (1993). 김재성 역 (2009) 명상의 정신의학

- 큰 문제 없이 (제대로 수행한다면) Mental clarity와 Resilience를 증진시킬 것

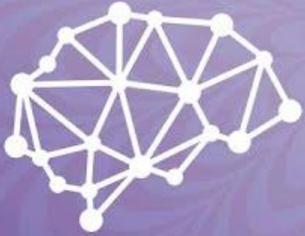
Mindfulness (2021) 12:2890–2895

<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01682-w>

ORIGINAL PAPER

The Dangers of Mindfulness: Another Myth?

Bhikkhu Anālayo¹



**CLEAN UP,
WAKE UP, GROW UP**

KEN WILBER



Guru principle

- 위대한 존재들은 가혹한 내적 수련과 명상을 통해서 최고 영역인 자기 상태 (state of self) 에 들어가기 위해 준비를 해왔다.
- 위대한 존재는 도처에 우리의 모델로 존재하고 있다. 그 앞에 서면 변용이 일어난다. 마지못해 만나게 된 사람이라도 깊은 영향을 받을 수 밖에 없다. 단순히 악수를 하더라도 눈물이 터지기도 한다. 그들의 몸의 위대한 에너지 폭발을 알게 된다.
- 위대한 존재는 아무것도 하지 않지만 결과적으로 많은 일이 일어나게 된다. 그의 상태는 연약한 상태에 있는 우리에게 빛을 발한다.
- Guru는 추상에서 구체적인 체험의 세레로 내려와서 상위의 상태에 영구히 머무는 방법을 우리가 습득하게 도와주고 있다.



2022 서울국제명상엑스포

명상 엑스포 컨퍼런스 일정

Day-1

6. 17 (금)
“명상과 치유”

Day-2

6. 18 (토)
“명상과 과학”

Day-3

6. 19 (일)
“명상과 미래사회”