

명상과 미래사회

스트레스 시대 명상의 역할 모색

동국대학교 불교대학

서광

동국대학교 명상컨퍼런스

2022.6.19



목 차

- 01 여는 말
- 02 지금, 우리들
- 03 명상이 하는 일?
- 04 명상과학
- 05 왜 명상인가?
- 06 마무리



컨퍼런스 동기?: 코로나 스트레스로 고통하는 사람들을 위로하고자...



<https://www.unipress.co.kr/news/articleView.html?idxno=359>

6



제1회 서울국제명상페스티벌 ‘명상, 서울 ON’

명상, 코로나를 극복하는 마음의 힘

코로나19로 전 세계인들이 겪고 있는 고통을 극복하기 위해 새로운 대안으로 온택트(Ontact) 명상을 제시합니다.
명상에 관심이 있는 사람이라면 누구나, 언제, 어디서든, 쉽고, 안전하게 명상을 체험하는 온라인 명상 장을 마련합니다.



Pleasure
기쁨



Happiness
행복



Peace
평온



Courage
용기





경찰 명상



다문화가족 명상



경찰 명상



시니어 명상



커플 명상



어린이 명상



유아 명상



의료인 명상



직장인 명상



청소년 명상





<https://mind.dongguk.edu>

2021 MEDITATION, NEW CONNECTIONS

2021 명상
새로운 연결

2021 MEDITATION, NEW CONNECTIONS

2021 명상, 새로운 연결

Skip

주최 동국대학교 동국대학교 서울국제명상문화스튜디오 운영위원회

후원 문화체육관광부 서울특별시

본 페이지는 크롬 웹브라우저에 최적화 되어있습니다. [크롬다운로드](#)

2021 MEDITATION, NEW CONNECTIONS

2021 명상, 새로운 연결

Skip

본 페이지는 크롬 웹브라우저에 최적화 되어있습니다. [크롬다운로드](#)

주최 동국대학교   동국대학교 서울국제명상연구소 운영위원회

후원   서울특별시

2021 MEDITATION. NEW CONNECTIONS

2021 명상 새로운 연결

Skip

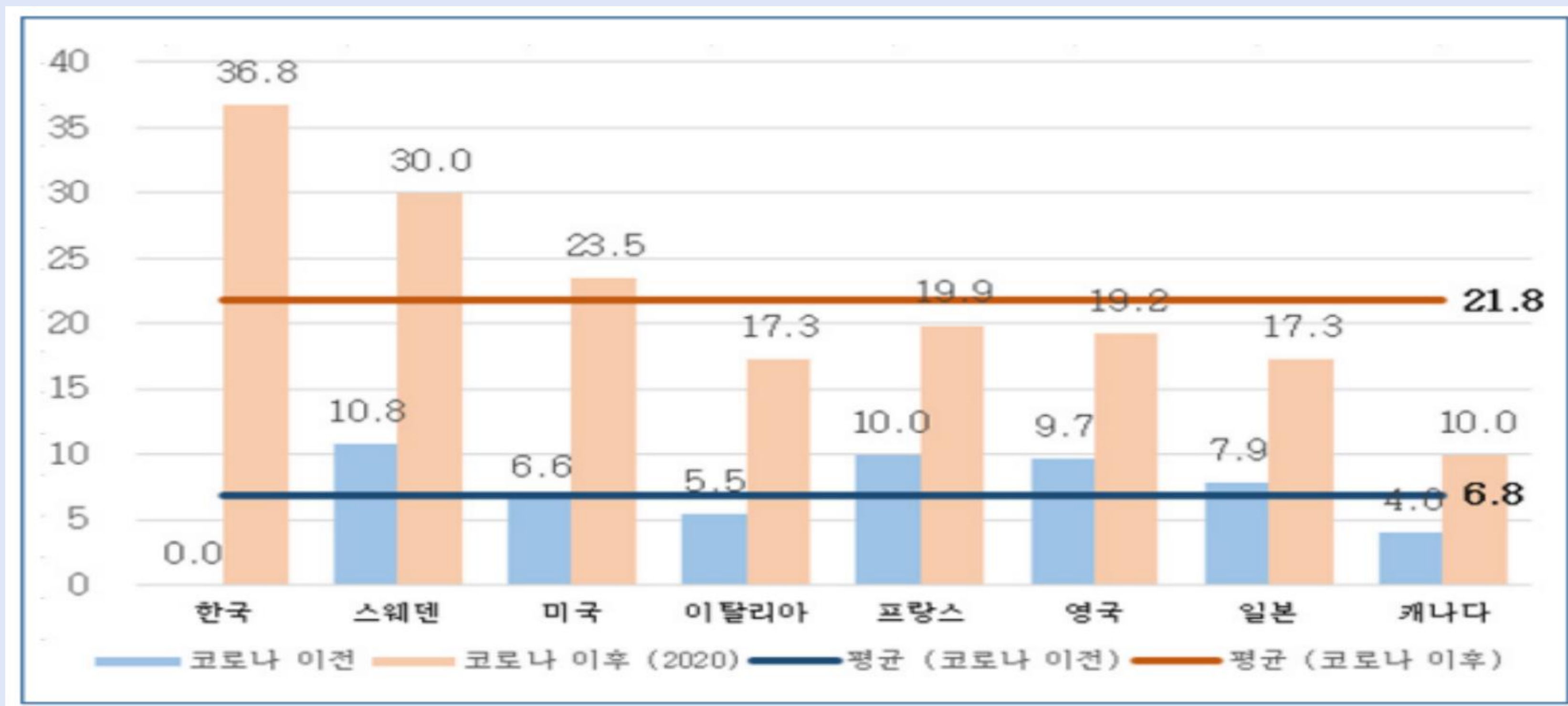
본 페이지는 크롬 웹브라우저에 최적화 되어있습니다.

크롬다운로드

주최 동국대학교  후원  문화체육관광부  서울특별시

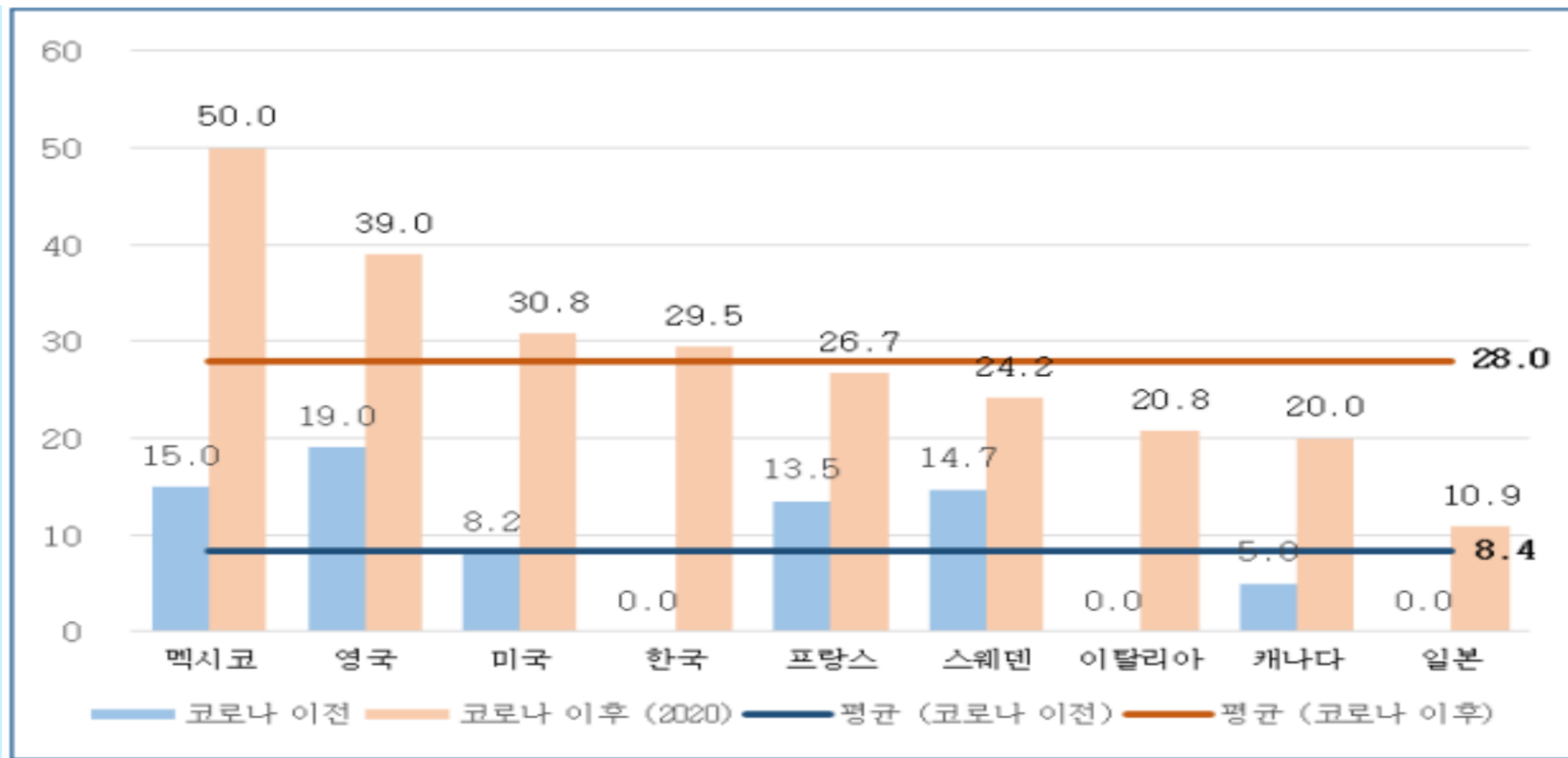
후원  문화체육관광부  서울특별시

코로나 이전과 이후 우울수준 비교



자료출처: 국회입법 조사처

코로나 이전과 이후 불안 수준 비교



자료출처: 국회입법 조사처

그외,

분노 증가

자살생각 증가

가족, 지인과의 관계단절 증가

신체적 건강 악화

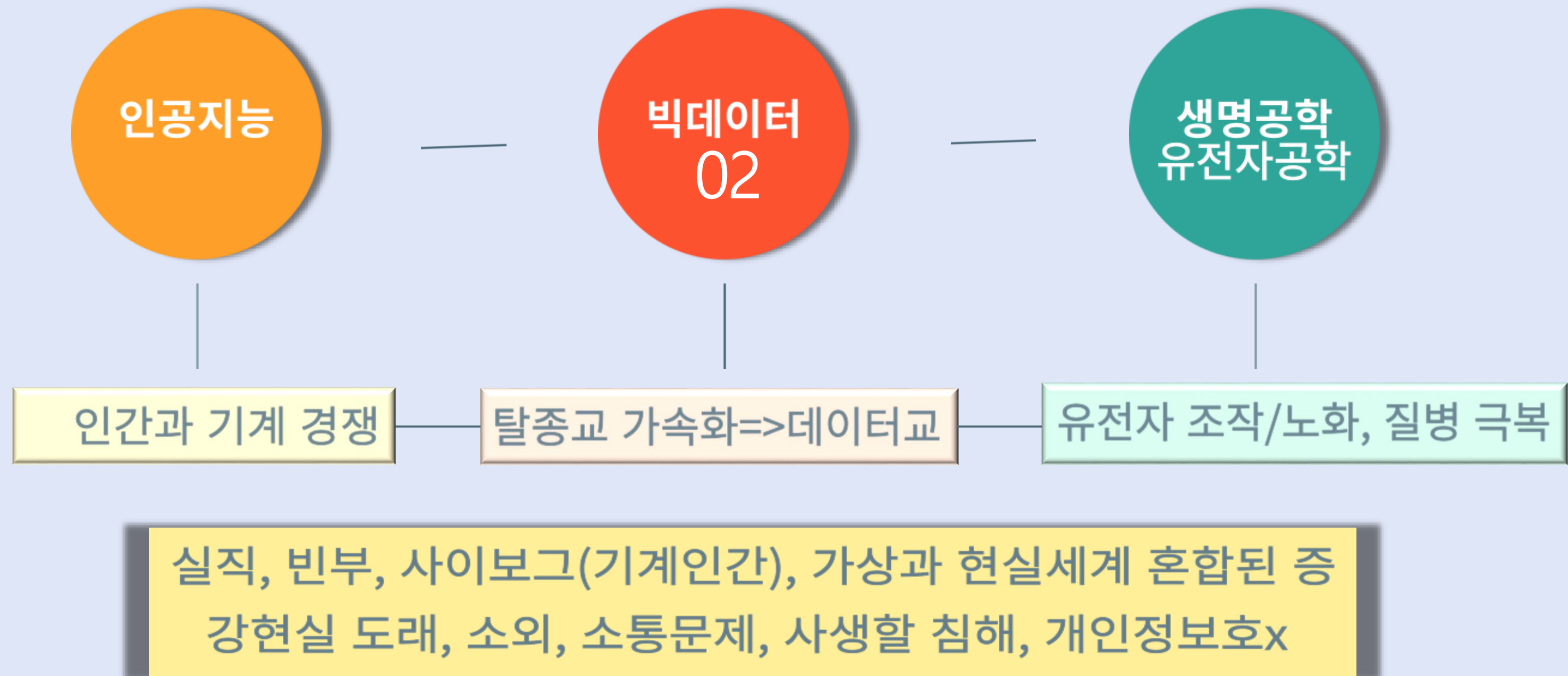
친구관계 나빠짐

슬픔. 혐오 증가

기후변화, 환경오염, 전쟁, 기아, 범죄...



초연결. 초지능 시대



범죄 위험



<https://www.donga.com/news/Society/article/all/20210401/106199413/1>



<https://www.donga.com/news/Society/article/all/20220405/112704587/1>



<http://www.healthumer.com/news/articleView.html?idxno=3069>

지금, 우리들은



<https://www.korea.kr/news/policyNewsView.do?newsId=148853491>

단절, 불안, 분열, 양극화/분극화, 우울,...

과학의 관점에서

ill-being → well-being

vulnerability → resilience
(취약, 연약) (회복력, 탄력, 유연)



명상이 어떻게? ill-being -> well-being,
vulnerability -> resilience 로 변화시킬 수 있을까?

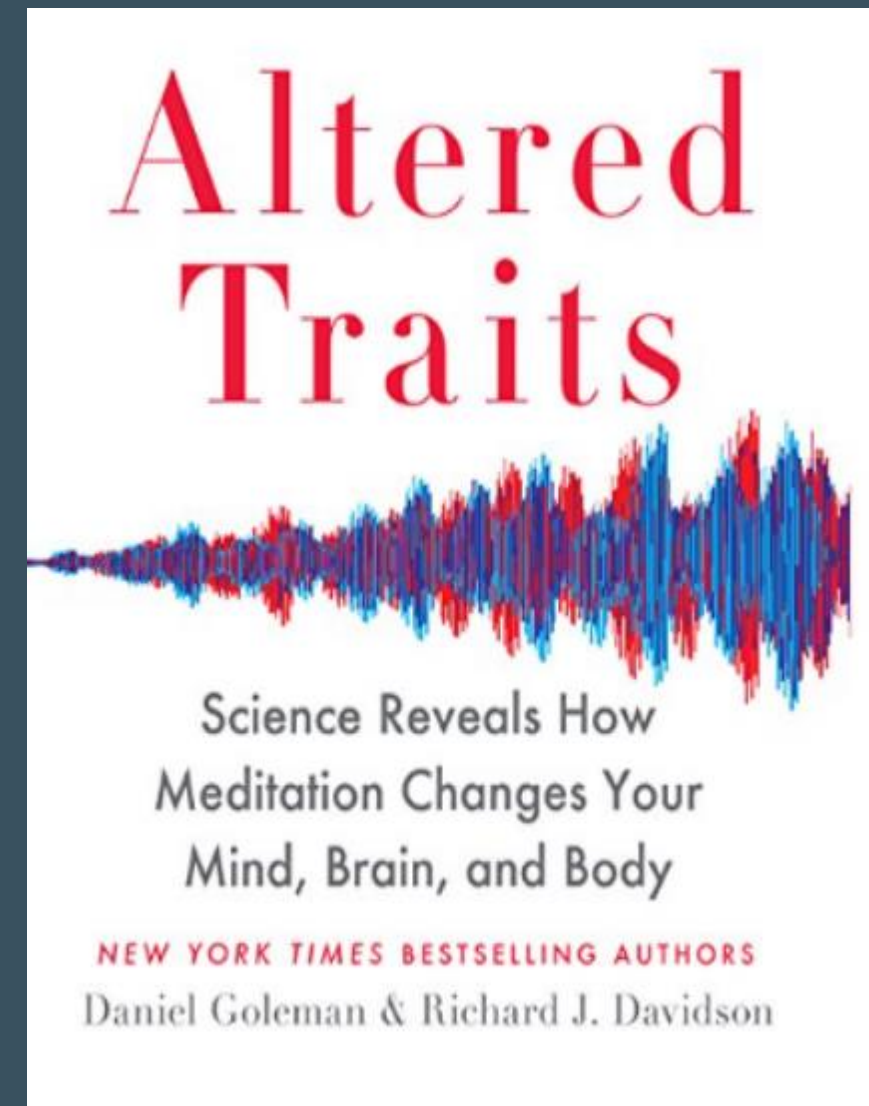


<https://talbotspy.org/lifes-lessons-the-keys-to-unhappiness-by-angela-rieck/>

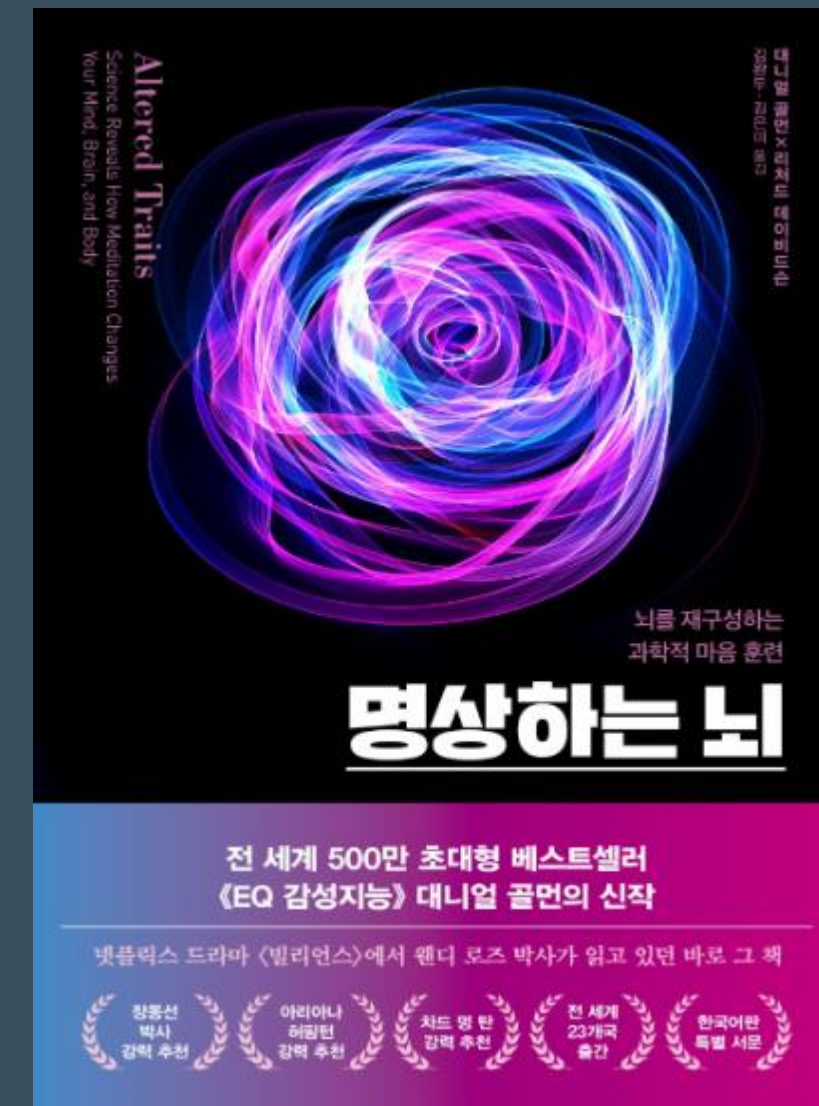
명상은 우리의 마음, 뇌, 몸을 변화시킨다; 과학적 타당성 검증

명상과학 연구논문 6천여편 중 60여편 선택 분석

- (1) 스트레스 반응성 감소, 회복탄력성 향상
- (2) 연민심, 연민행동 증진
- (3) 주의력 훈련의 핵심
- (4) 자아에 대한 집착 감소
- (5) 신체 건강 증진
- (6) 정신질환 완화에 효과



2017



2022

명상이 후성유전학, 신경가소성 유발한다

마음챙김, 연민,
자애, 감사,...
명상을 통해서
선한 업을 배양,
성장.

마음, 뇌, 몸



깨달음도 세대간 유전이 가능

다만, 개인에게 가장 적합한 훈련방식과 방법을
적용할 수 있는 지혜로운 처방이 필요

<https://www.thehansindia.com/posts/index/Hans/2018-05-13/Mental-well-being-survey/380939?infinitescroll=1>

후성유전학, 신경가소성

후성유전학: DNA 서열/유전정보 변화X, 유전자의 활동이 바뀌어서 유전되는 현상

신경/뇌가소성: 새로운 학습, 경험에 따라서 기존의 신경망을 새롭게 구축하면서
그 형태를 바꾸어 나가는 특성

예) 트라우마 경험은 후성유전적 변화를 유발, 다음 세대에 유전

- 트라우마가 신경가소성과 후성유전을 유발

- 업이 신경가소성과 후성유전을 유발

- 반복적인 습관, 행위-> 다음 생에 영향을 미침- 신경가소성과 후성유전을 유발

은여우 길들이기 실험

드미트리 벨라예프, 1959

40여년 후



야생종 은여우



가축화된 은여우

<https://m.cafe.daum.net/ssaumjil/LnOm/2815414?svc=popular>

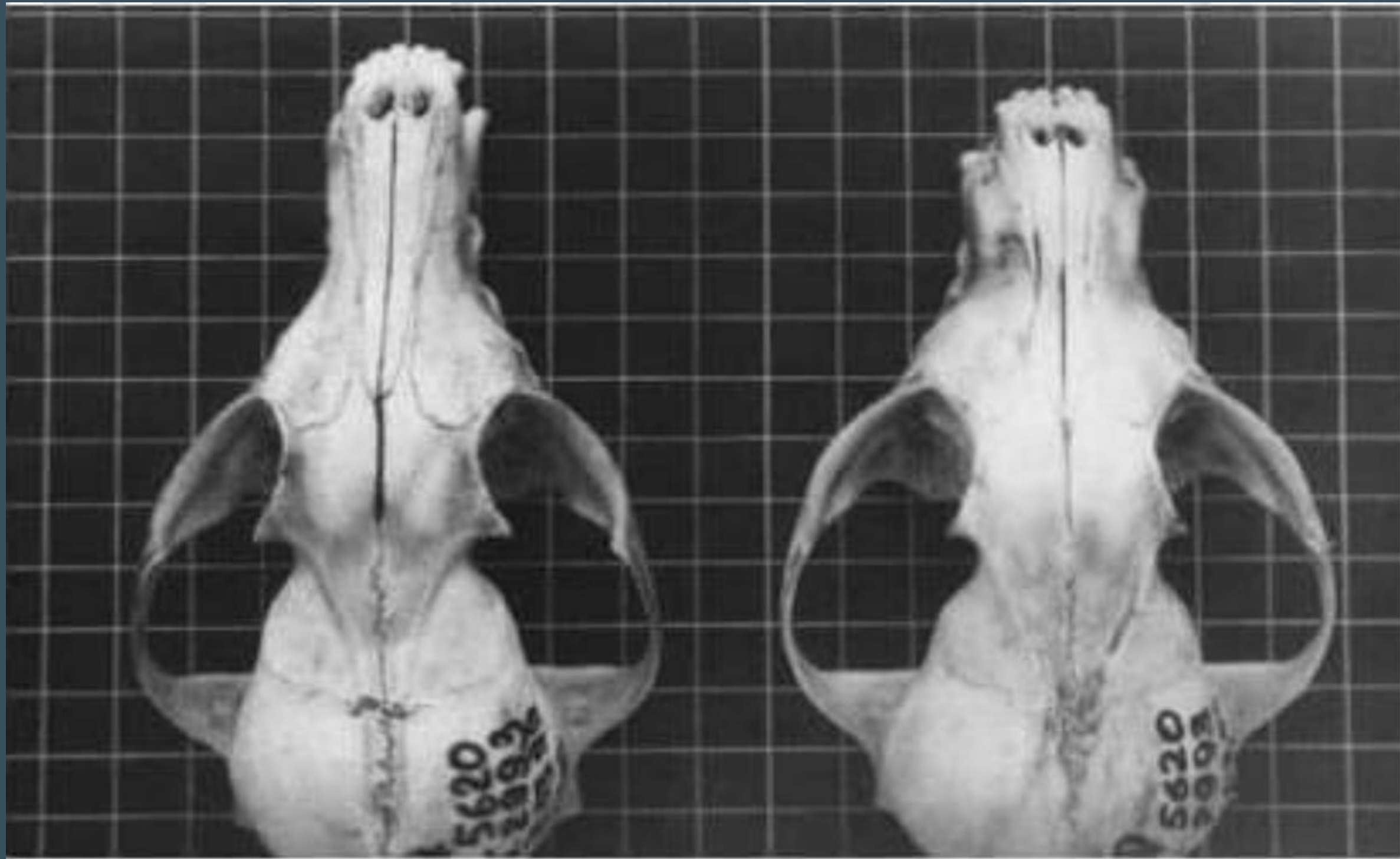


야생종 은여우



가축화된 은여우

두개골 변형; 두개골이 넓어지고 코뼈가 짧아짐



야생종 은여우

가축화된 은여우

가축화된 은여우



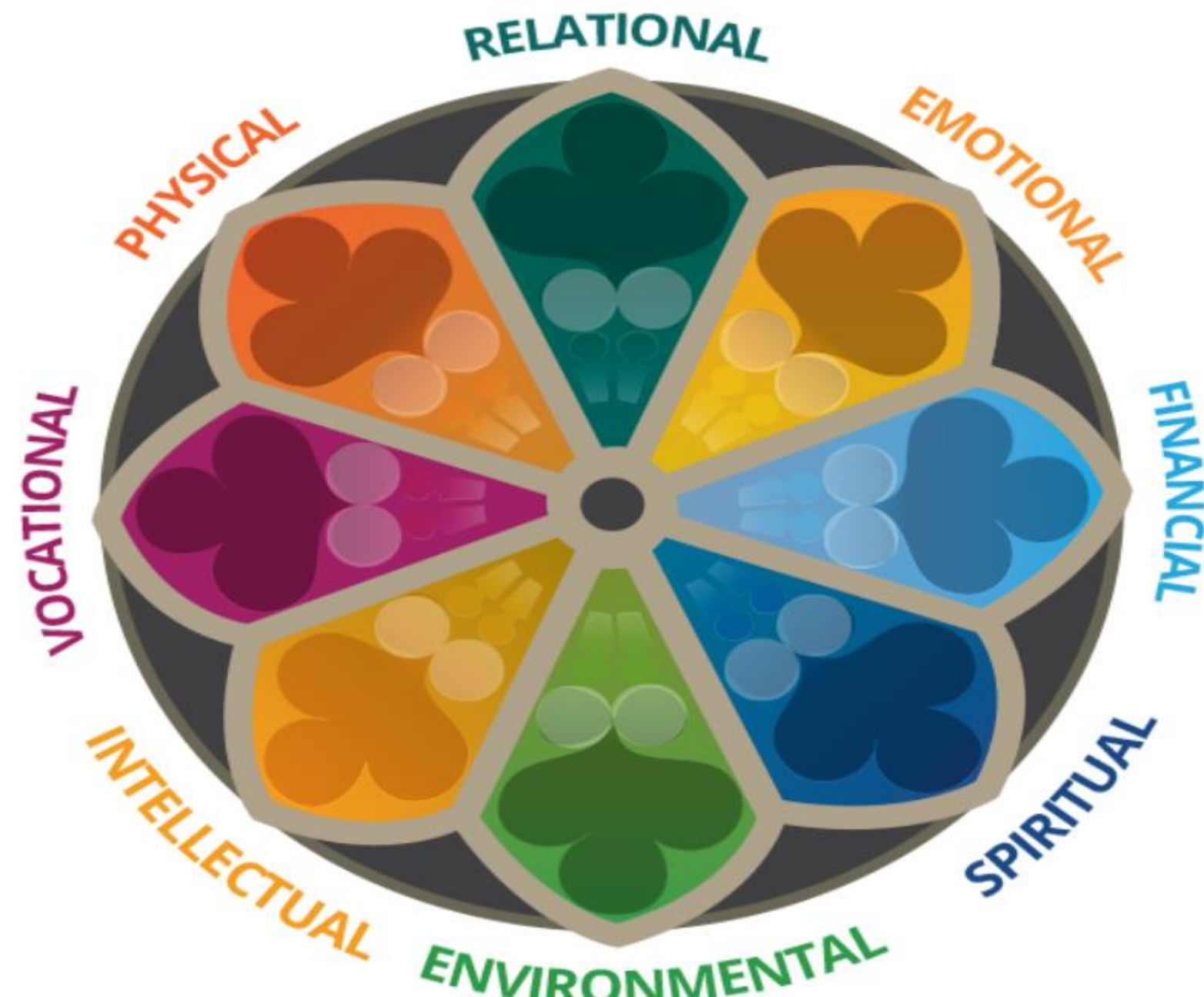
개처럼 행동함; 킁킁대고, 꼬리흔들고, 핥고,...

교육. 연구. 수행

대학
기업
단체



WELLINGBEING FRAME\



연민과 이타심 연구 및 교육 센터

Home | Press | Contact | Donate

ABOUT RESEARCH EDUCATION EVENTS VIDEOS BLOG

 **Stanford**
MEDICINE

THE CENTER FOR COMPASSION AND
ALTRUISM RESEARCH AND EDUCATION



UPCOMING EVENTS

 **Awakening Humanity at Work**

June 24, 2018
[View Details >>](#)

FEATURED VIDEOS

 Power of Compassion & Importance...

Dr. James Doty
Director, CCARE

COMPASSION RESEARCH

Peer-Reviewed CCARE Articles

The effects of Compassion Cultivation Training (CCT) on health-care workers

Scarlet, J., Altmeyer, N., Krier, S., & Harpin, R. E. (2017). The effects of Compassion Cultivation Training (CCT) on health-

COMPASSION EDUCATION

Certification

Deepen your ability to share the science, philosophy and pedagogy of compassion and get certified as a Compassion Cultivation Training (CCT) Teacher

Courses

Learn to develop the qualities of compassion, empathy and kindness for oneself and for others



IAP Event

Innovation and Social Justice with Manish Bhardwaj

January 12, 19 & 26, 2022 @ 11:00 am EST

<https://thecenter.mit.edu>

[Events](#)[News](#)[Giving](#)

Image Gallery



Mindfulness Center at Brown



Research

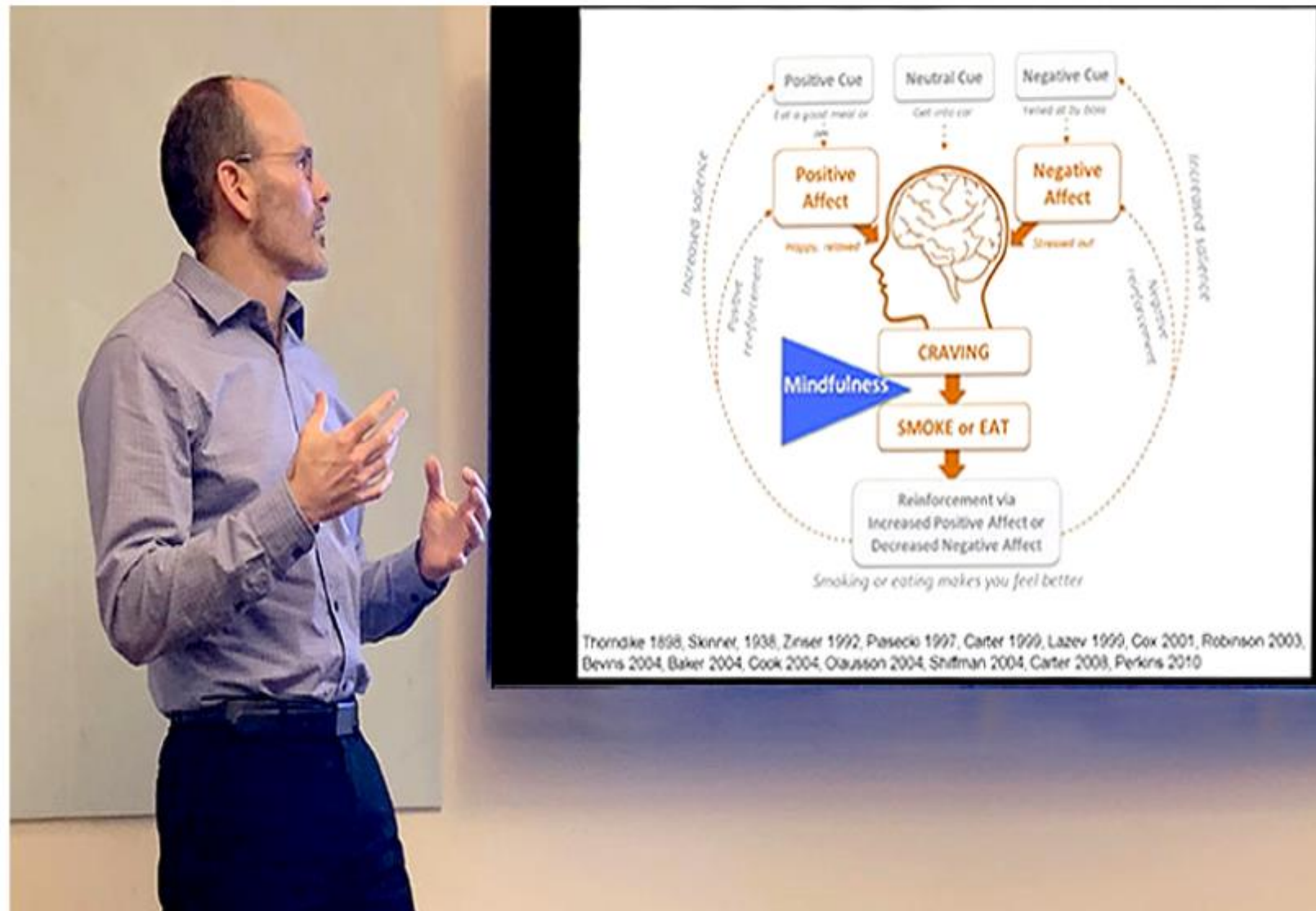
Mindfulness Training

Programs

Collaboratives

News and Ideas

People



Research at the Mindfulness Center at Brown

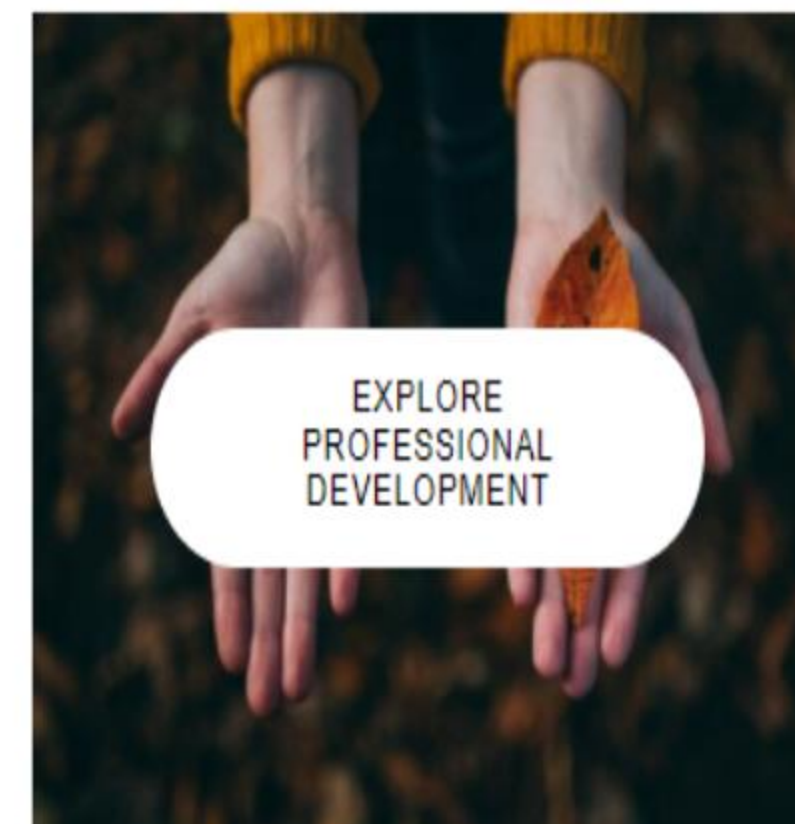
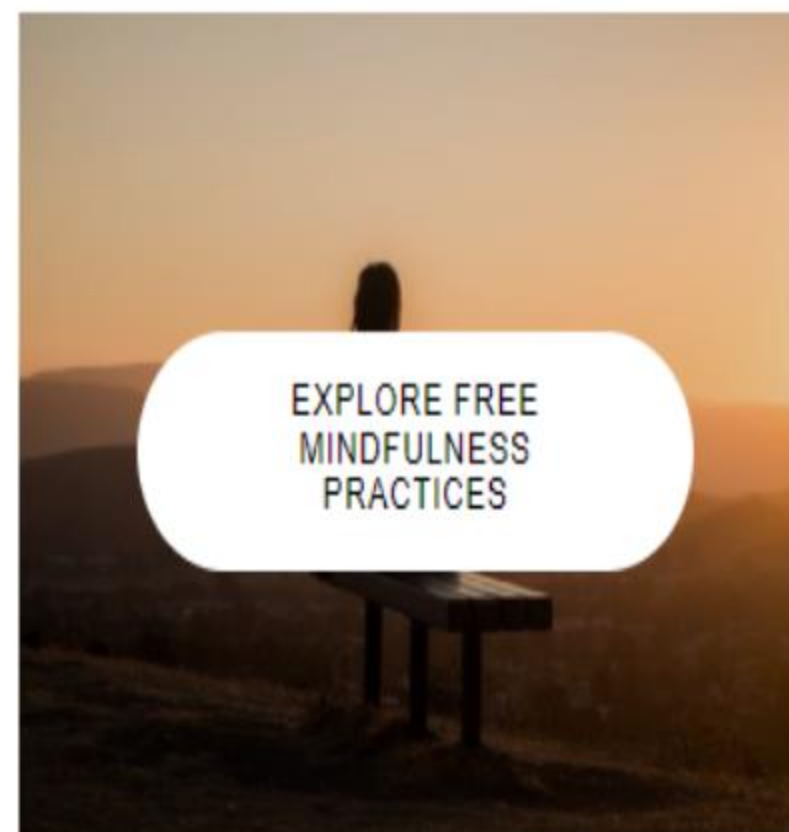
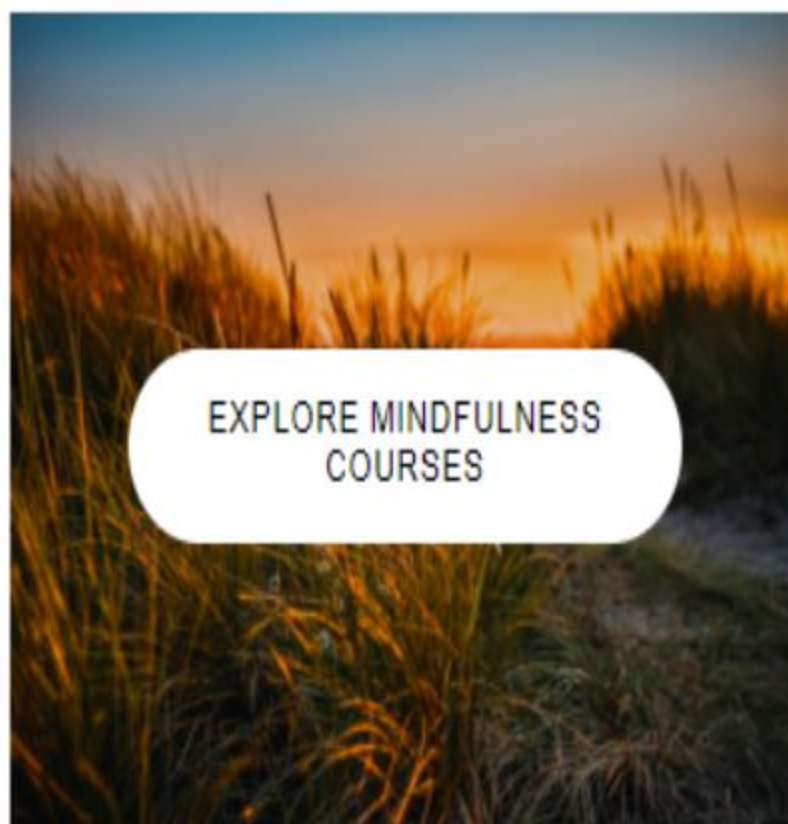
"Research In Progress" meeting presenter, Jud Brewer,
MD, PhD, discussed "Can app based mindfulness
training change the brain?"

[MORE ABOUT RESEARCH](#)

KAIST 핵심가치와 공명하는 명상과학연구소의 핵심가치



Providing opportunities for healing and transformation.



FOR CHA PATIENTS: EXPLORE MINDFUL MENTAL HEALTH SERVICE

기업들

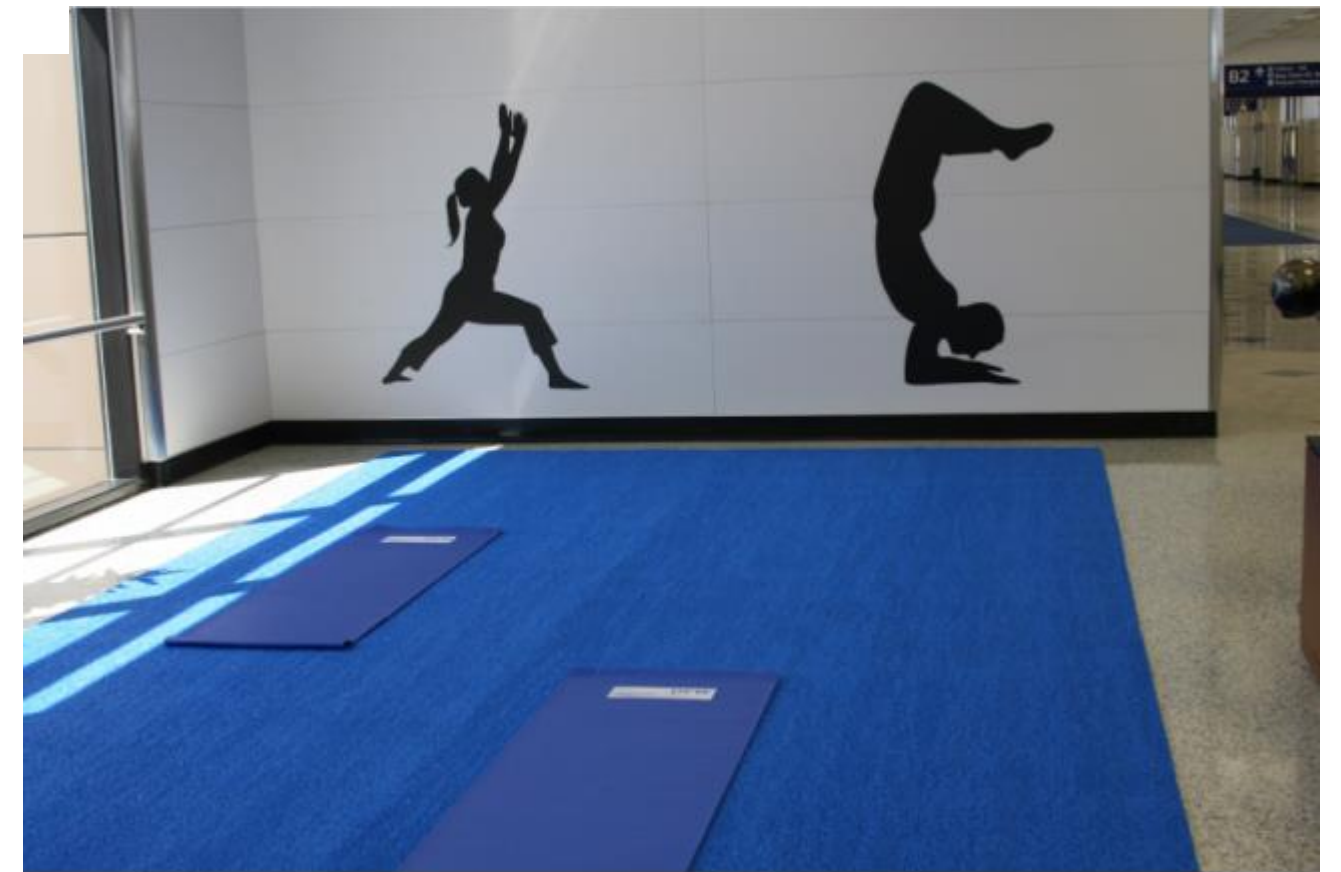




Schiphol International Airport Meditation Center



San Diego International Airport Meditation Room



The meditation and yoga space at DFW

국내 기업 명상 프로그램 도입 현황

기업	내용
삼성	-2017년 1000억원 투자해 경북 영덕 명상 연수원 건립 -매달 임원진 위한 숙면 테라피 교육 진행
LG디스플레이	-2017년 경북 문경에 힐링센터 건립
라이나생명보험	-사내 명상센터 운영, 전 직원 1박 2일 명상 워크숍 진행
위워크 코리아	-사내 명상센터 운영
교보생명 · 교원 · 대상그룹 · 삼성화재 · 오뚜기 · 한국동 서발전 · 한화에어로스페이 스 · SK플래닛 · HS애드	-신입 사원이나 임직원 연수 프로그램에 명상 수업 도입

명상이



—업무 효율성 증가

—과중한 업무 스트레스 감소

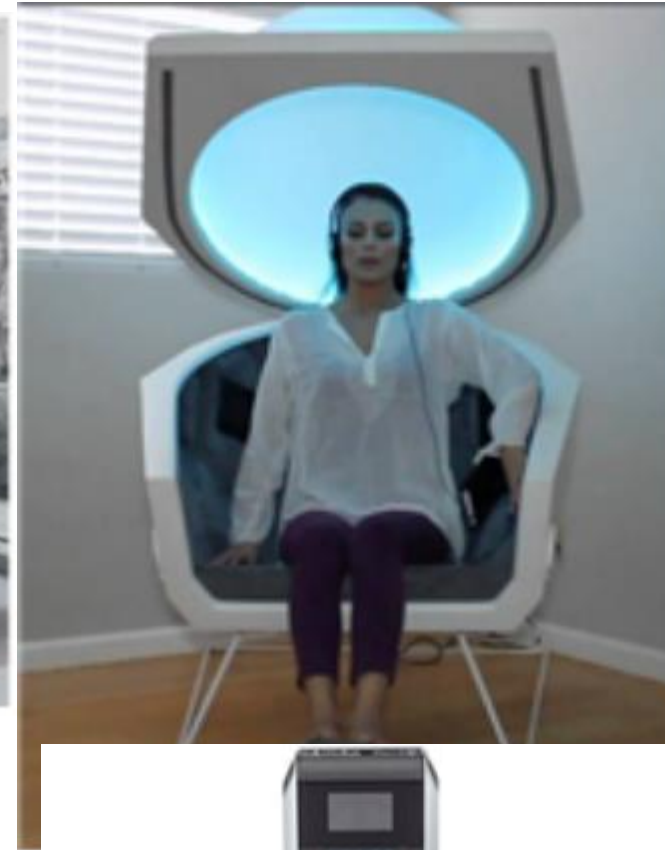
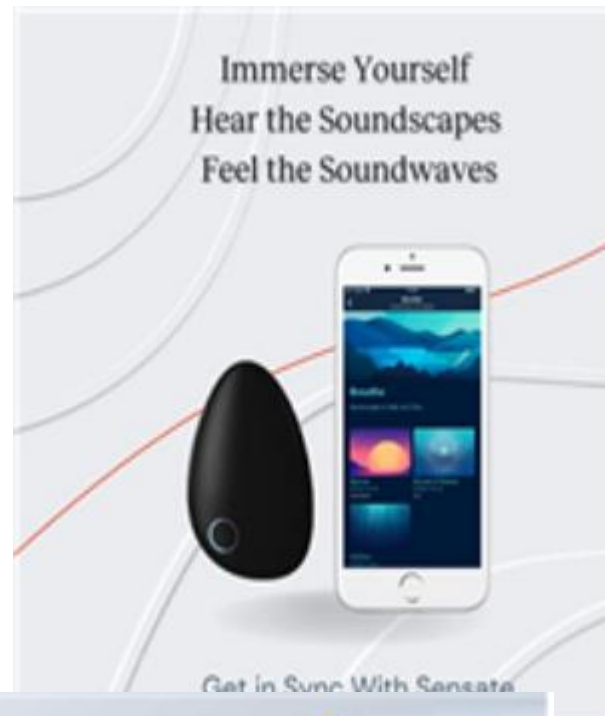
—행복감 증가

—직장내 스트레스 감소

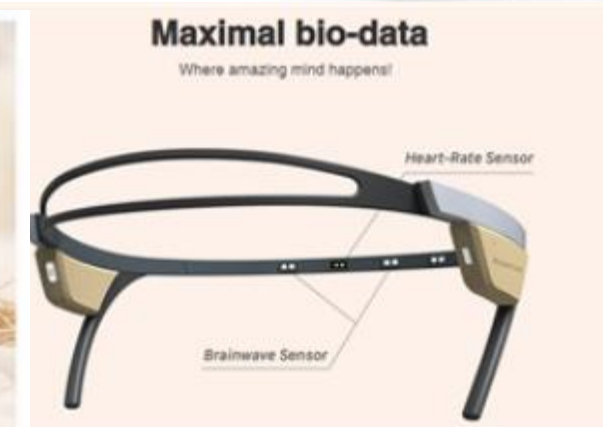
—적극적. 능동적 업무 참여

—우울 감소

명상과 4차산업



VIVE PRO
Full Kit



1. 명상은 우리 자신, 타자와 친해지게 해준다.

친절, 연민, 사랑, 공감, 이타
심 => 웰빙, 회복탄력성

2. 명상은 세상만물과 친해지게 해준다.

친절, 연민, 사랑, 공감, 이타
심 => 지구, 자연

05

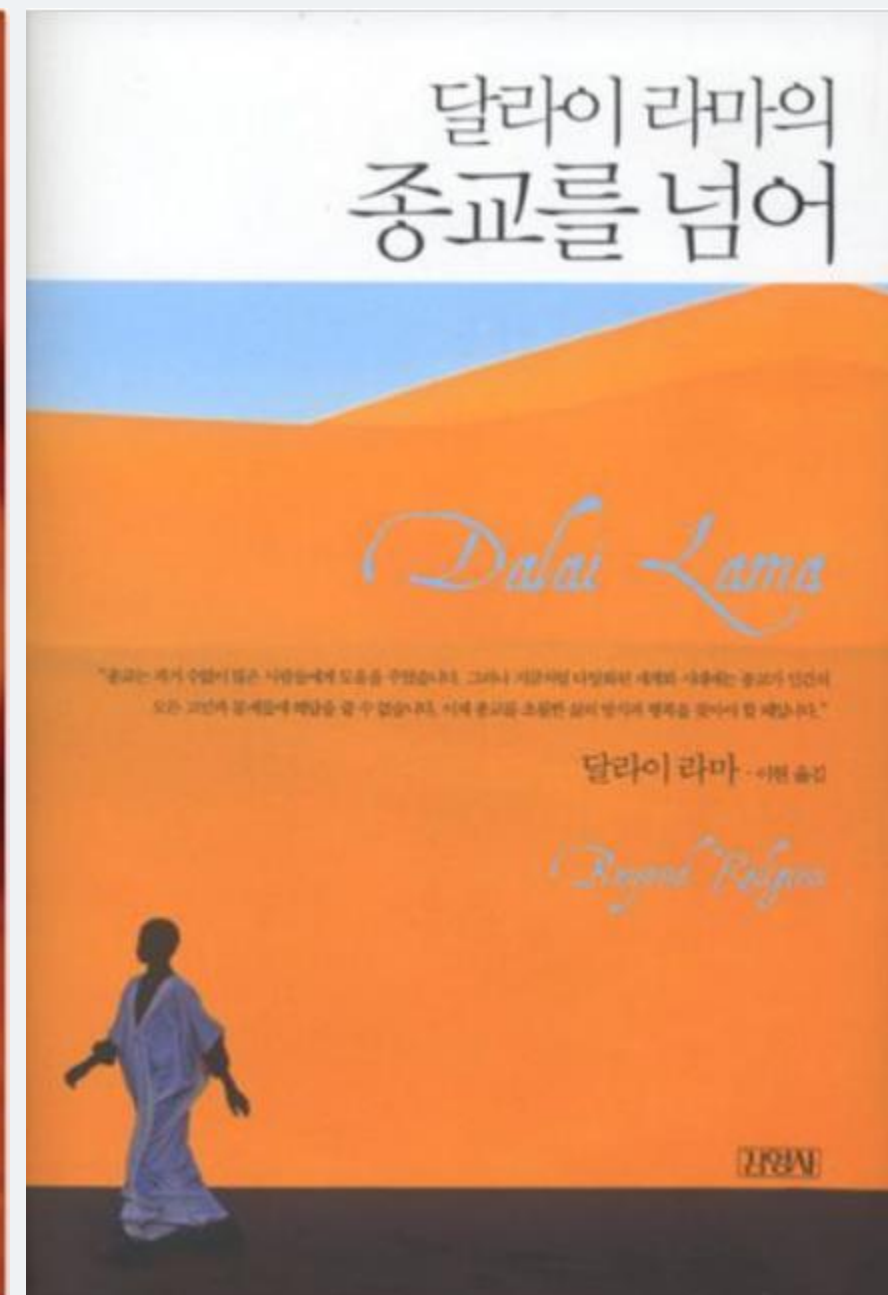
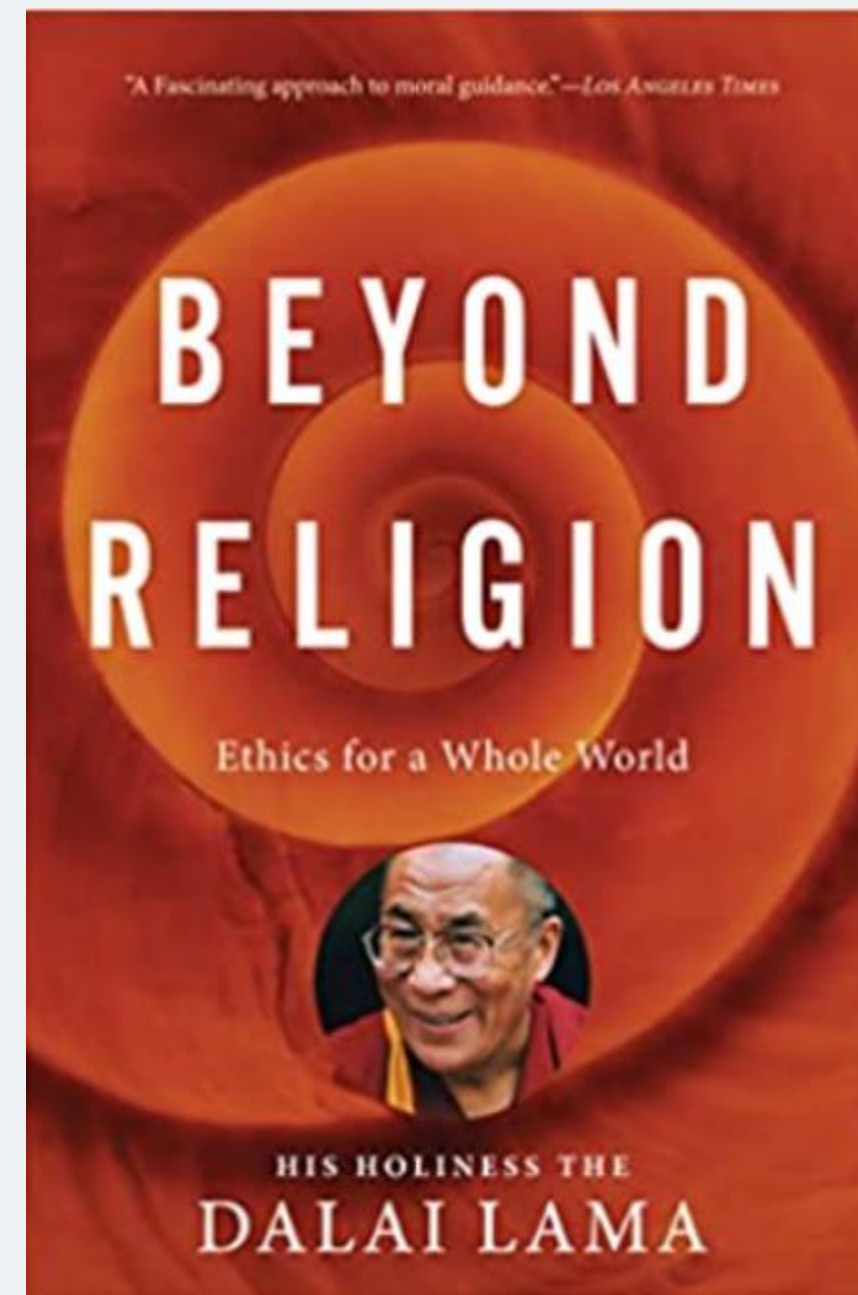
왜 명상인가?

인류, 지구의 위기 해결을 위해

종교의 울타리를 넘어서
자비, 친절, 사랑, 정직...등
내적 가치인 보편적 토대를 배양, 길러야 한다.

외적, 물질적 개선만으론 불충분

명상이 담당할 수...

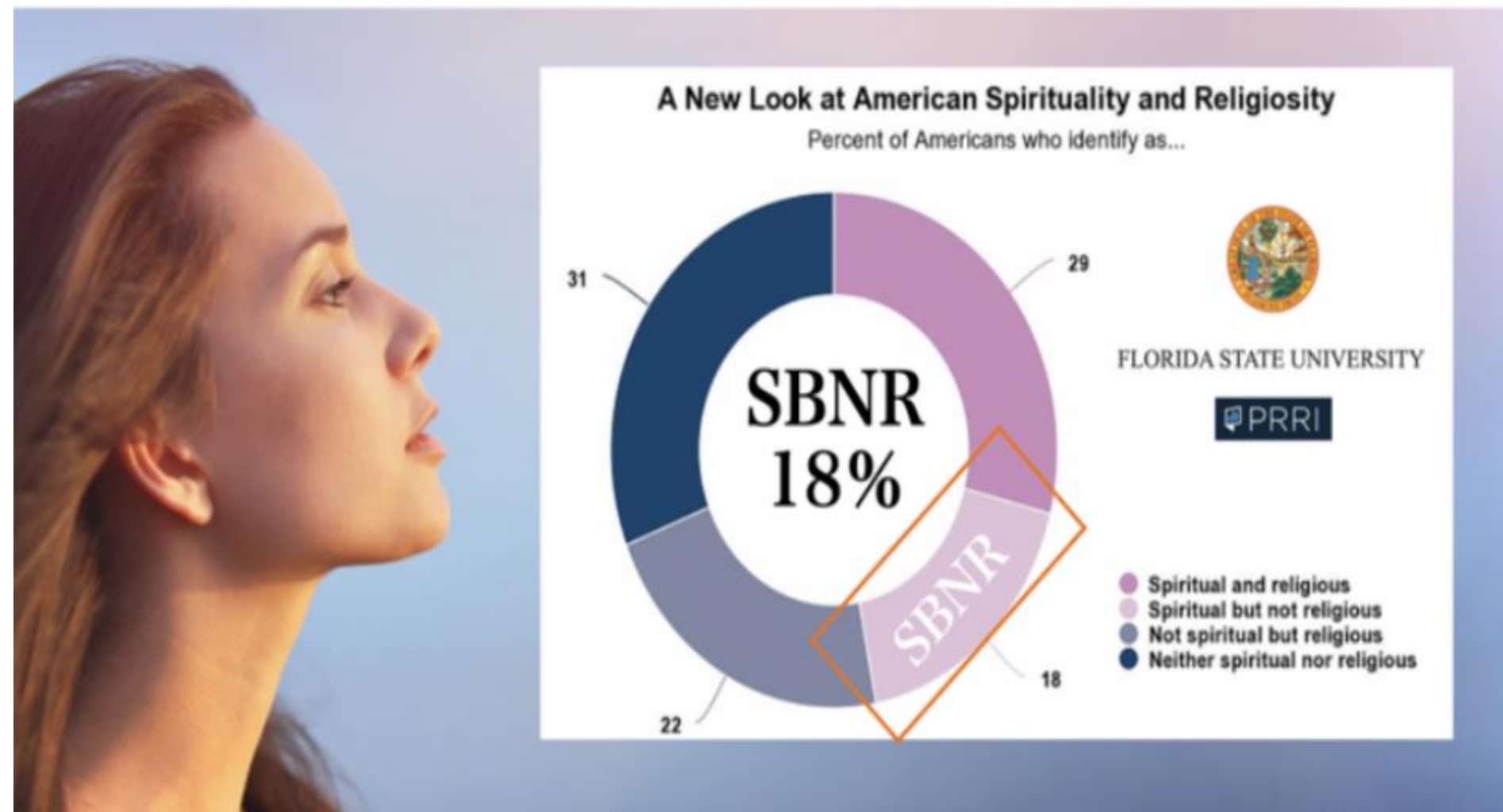


S B N R

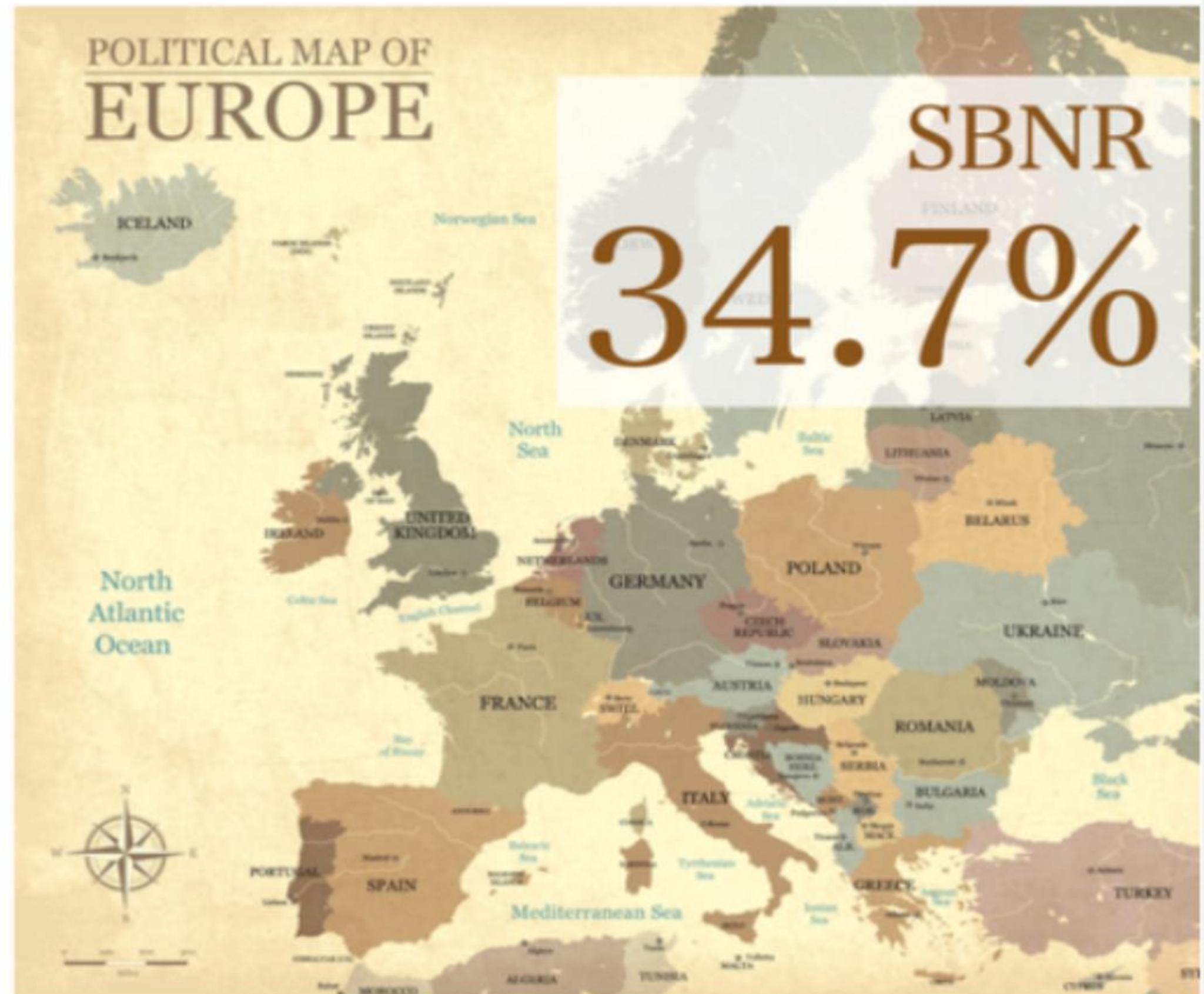
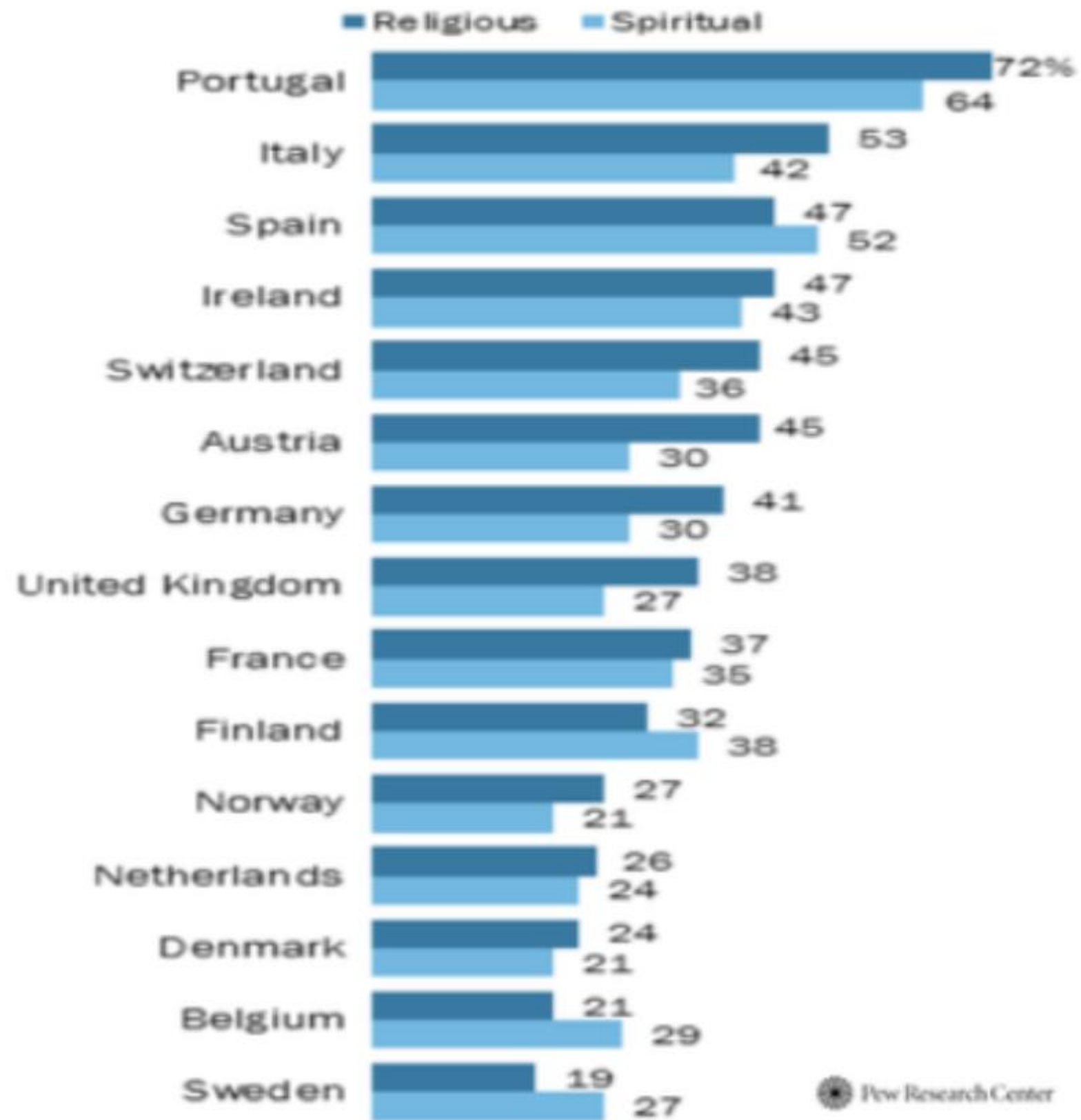
Spiritual But Not Religious

米国人の5人に1人はSBNR

One in Five Americans are Spiritual but Not Religious



SBNR化が進展するヨーロッパ諸国



18세 이상 성인 5002명 전화 인터뷰

Pew Research Center

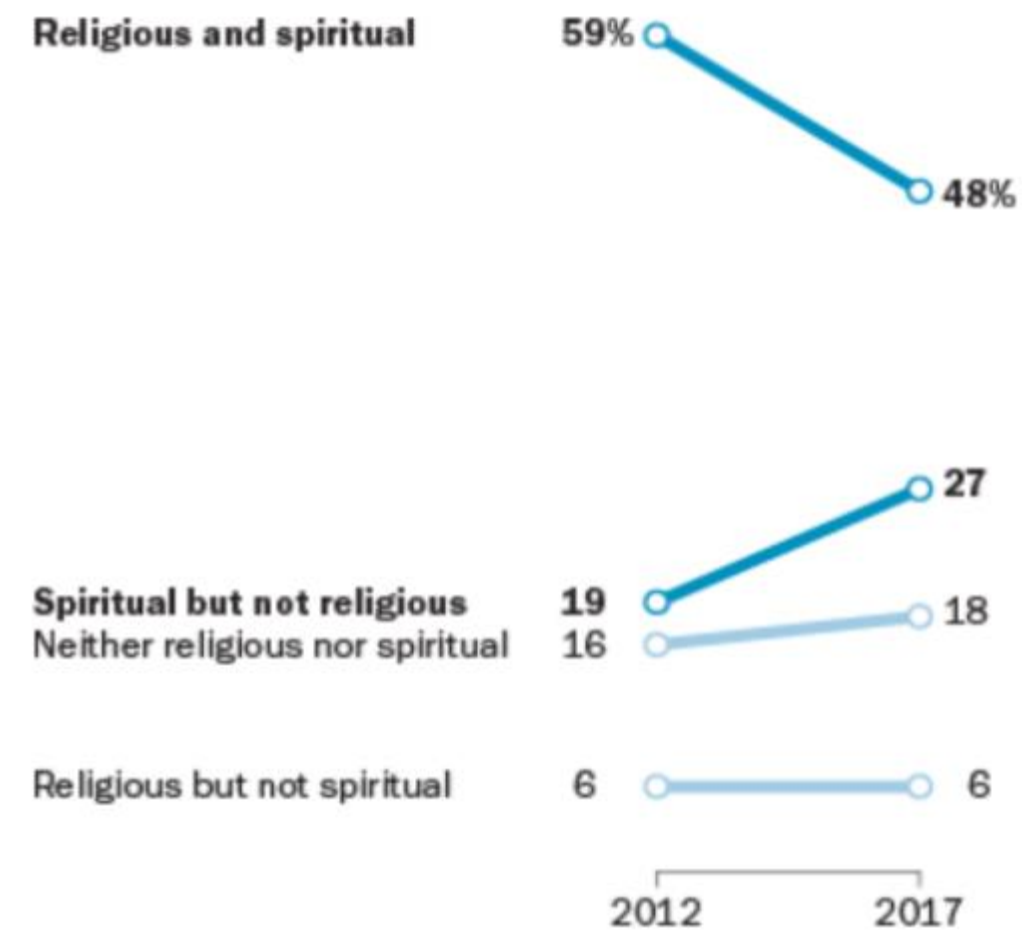
종교적 o, 영적x -- 감소
종교적x, 영적 o -- 증가

전 연령층에서 증가
고등, 대학, 대학원 모든 학력에서 증가

성별, 인종, 정당 모두에서 증가

A quarter of Americans now see themselves as spiritual but not religious

% who identify as ...



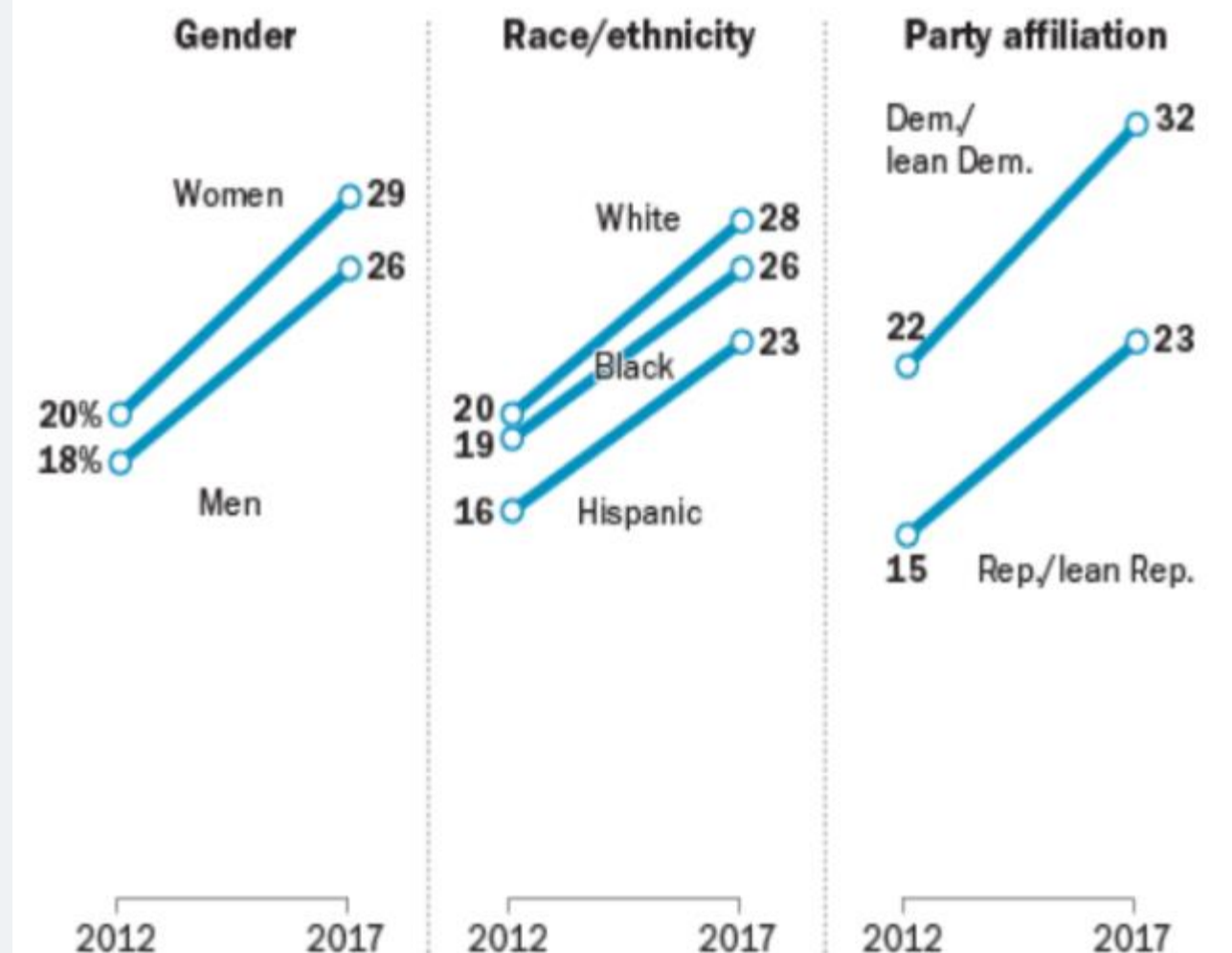
Increase of 'spiritual but not religious' Americans, by age and education

% of U.S. adults who identify as spiritual but not religious

	2012	2017	Change
	%	%	
Ages 18-29	20	29	+9
30-49	20	30	+10
50-64	21	29	+8
65+	14	17	+3
High school or less	16	20	+4
Some college	20	32	+12
College graduate	23	32	+9

Increase of 'spiritual but not religious' is broad-based

% of U.S. adults who identify as spiritual but not religious



종교 vs 영성

종교는 영성을 필요로 하지만,
영성은 반드시 종교를 필요로 하지는 않는다

달라이라마

#영성 - 자신과 타인 모두에게 행복을 가져다주는 사랑과 자비, 인내, 인욕, 용서, 만족, 책임감, 조화로운 감각과 같은 특질과 관련

#종교 - 각기 다른 전통에서 구원을 주장하는 믿음과 관련이 있고,
그 믿음은 천국이나 열반과 같은 개념을 포함하는
형이상학적, 초자연적 실재를 수용하는 측면 & 종교적인 가르침,
도그마, 의식, 기도 등과 관련

디팍 초프라

"영성은 비종교적, 과학적, 자기각성"

영성 vs 종교 vs 명상

영성



Spirituality and Mental Health
medindia.net



Spirituality: A guiding force- The New India...
newindianexpress.com



Distinguishing between the individuality...
kealakai.byuh.edu



Scientists Think They Just Found The...
forbes.com



Spirituality - Tees Esk and We...
tevv.nhs.uk



Science And Spirituality: Could It ...
npr.org



What does it mean to be spi...
theconversation.com



What Is Spirituality? | Taking Charge of Your H...
takingcharge.csh.umn.edu



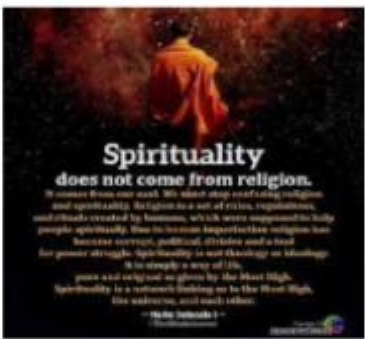
Spirituality - Home | Facebook
facebook.com



Corona & Spirituality - The Statesman
thestatesman.com



When Science and Spirituality Merge- The New India...
newindianexpress.com



Pin on Spirituality
pinterest.com



A Beginner's Guide to Spirituality - The ...
themycenaean.org



The Upside and Downside of Religion, Spi...
psychiatristtimes.com



Oxytocin Enhances Spirituality, New Study Sa...
today.duke.edu



Is spirituality an art or scie...
dailypioneer.com



The Benefits Of Spirituality Explained
martialartistsforchrist.org



What does it mean to be spiritual? - The Daily Gu...
thedailyguardian.com



Spirituality of India's gurus has inspired the West
dnaindia.com



Spirituality | Psychology To...
psychologytoday.com



Quest For Balance: Simple Ways to En...
the.ismaili



Benefits of Spirituality
medindia.net

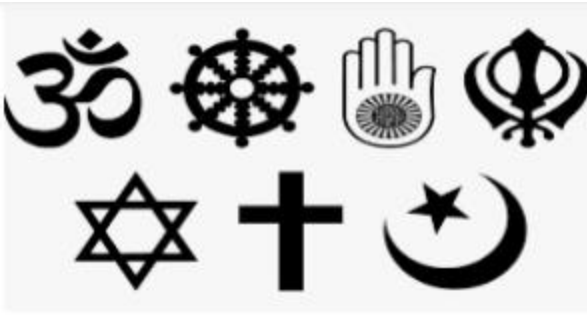


Spirituality and Recovery: What You N...
tabularasaretreat.com



영성 vs. 종교 vs 명상

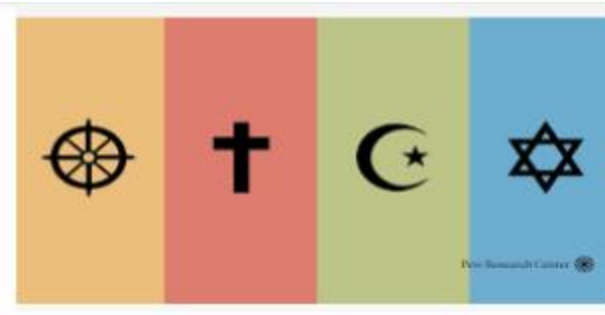
종교



History of religion - Wikipedia
en.wikipedia.org



32 Facts About Religion Around The W...
facts.net



Who comes to mind when Americans think about ...
pewresearch.org



World Religion
chrome.google.com



Outline of religion - Wikipedia
en.wikipedia.org



World religion symbols colored. Signs of major r...
alamy.com



World religion symbol icon set Royal...
vectorstock.com



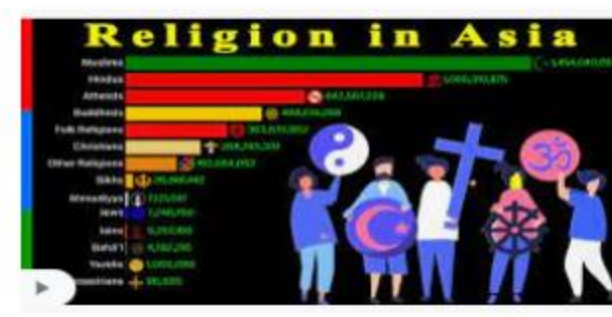
File:P religion world.svg - Wikimed...
commons.wikimedia.org



World Religion Symbols Signs Of Major Reli...
istockphoto.com



Videos for Talking about Religion with Your Students ...
clickview.co.uk



A human history of faith and religion
tribune.com.pk



Religion and human rights stron...
fra.europa.eu



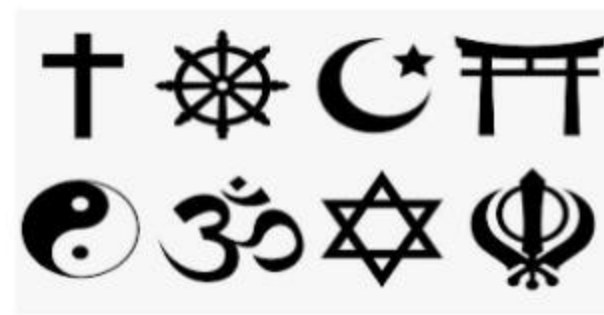
Is religion good or bad for humanity? Epic a...
newscientist.com



World Faiths -The Ideal Society | The Review of Religio...
reviewofreligions.org



religion - Wiktionary
en.wiktionary.org



Health benefits of religion: Are religious kids better...
parentingscience.com



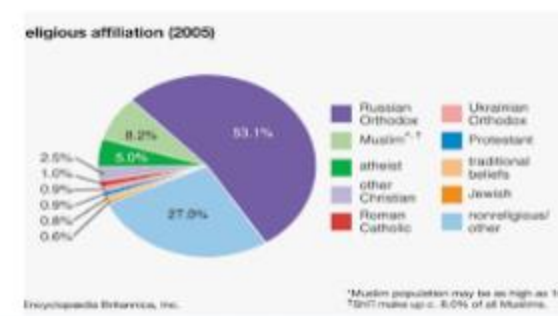
Opinion | What Science...
nytimes.com



World Religion Symbols Colored Signs Of Major ...
istockphoto.com



Religious Signs Set. Icons of Religion and Fai...
dreamstime.com



영성 vs. 종교 vs 명상

명상- 밝고 경쾌한 영성이미지



What Is Meditation?
verywellmind.com



Which Meditation Is Better? Calm, Headspace Or M...
pivony.com



A 3-Part Focused Attention Meditation Se...
mindful.org



Neuroscience of Mindfulness Meditation ...
neuro.wharton.upenn.edu



Mindfulness Meditation Can Help Relieve Anxiet...
npr.org



A 10-Minute Meditation Session for Begin...
mensjournal.com



How meditation helps with beco...
samarali.eu



Science of Meditation |Dhyana - Isha
isha.sadhguru.org



3 Reasons Why You Really Need to Try Meditatio...
inc.com



Meditation: In Depth | NCCIH
nccih.nih.gov



The Benefits of Meditation
verywellmind.com



How To Practice Mindfulness Meditation - Mindful
mindful.org



Meditate Vectors & Illustrat...
freepik.com



Progressive Muscle Relaxation Meditation - Hel...
helpguide.org



Mindfulness Meditation Howto In...
businessinsider.com



What's the right way to practice of meditation...
healthshots.com



How to Find a Meditation App for You - The ...
nytimes.com



Mindful Awareness: A Meditation Program...
asiasociety.org



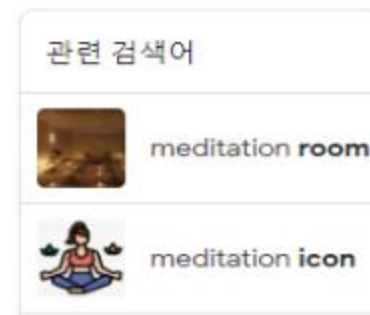
The Physical, Psychological, & Socia...
blog.alomoves.com



Personal Story: What I Learned About Stress After ...
castleconnolly.com



How to meditate: A beginner's guide to m...
businessinsider.nl



명상 vs 영성 vs 종교



What Is Meditation?
verywellmind.com



Which Meditation Is Better? Calm, Headspace Or M...
pinnery.com



A 3-Part Focused Attention Meditation Se...
mindful.org



Neuroscience of Mindfulness Meditation...
neuro.utoronto.utoronto.edu



Mindfulness Meditation Can Help Relieve Anxi...
npr.org



A 10-Minute Meditation Session for Begin...
mensajournal.com



How meditation helps with stress...
samahitayog



Spirituality and Mental Health
medindia.net



Spirituality: A guiding force- The New India...
newindianexpress.com



Distinguishing between the individual...
kesika.lyth.edu



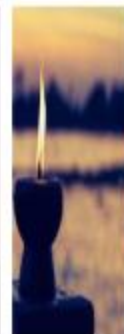
Scientists Think They Just Found The...
forbes.com



Spirituality - Tees Eski and Ne...
teevsnz.co.uk



Science And Spirituality: Could It...
npr.org



What does it mean to be spi...
theconversation.com



What Is Spirituality? Taking Charge of Your H...
takingcharge.colurn.edu



History of religion- Wikipedia
en.wikipedia.org



32 Facts About Religion Around The WL...
facts.net



Who comes to mind when Americans think about...
newresearch.org



World Religion
chrome.google.com



Outline of religion- Wikipedia
en.wikipedia.org



World religion symbols colored. Signs of major...
slamy.com



World religion symbol icon set Royal...
vectorstock.com



Science of Meditation (Dhyana)- Isha...
ishasadhiguru.org



3 Reasons Why You Really Need to Try Meditatio...
icc.com



Meditation: In Depth | KOCH...
kochlab.gov



The Benefits of Meditation
verywellmind.com



How To Practice Mindfulness Meditation - Mindful...
mindful.org



Meditate Vectors & Illustrat...
freepik.com



Progressive Muscle Relaxation Meditation - HM...
helpguide.org



Spirituality - Home | Facebook
facebook.com



Corona & Spirituality - The Statesman...
thestatesman.com



When Science and Spirituality Merge- The New India...
newindianexpress.com



Pin on Spirituality
pinterest.com



A Beginner's Guide to Spirituality - The...
theyareseen.org



The Upside and Downside of Religion, Spi...
psychiatristimes.com



Opticism Enhances Spirituality- New Study St...
todayuke.edu



File:P religion word org- Wikimed...
commons.wikimedia.org



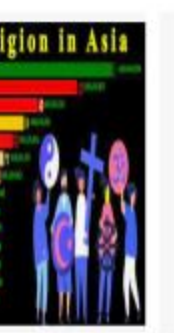
World Religion Symbols Signs Of Major Reli...
istockphoto.com



Religion- Korea.net: The offici...
korea.net



Videos for Talking about Religion with Your Students...
clickview.co.uk



Religion in Asia 1900-2100 | Revised Edition | Data...
youtube.com



A human history of Faith and religion
tribune.com.pk



Religion and human rights stron...
freemove.eu



Mindfulness Meditation How to...
businessinsider.com



Whats the right way to practice of meditation...
healthshots.com



How to Find a Meditation App for You - The...
nytimes.com



Mindful Awareness: A Meditation Program...
aassociat.org



The Physical, Psychological, & Social...
blog.dailymed.com



Personal Story: What I Learned About Stress After...
cardiacconnelly.com



How to meditate: A beginner's guide to m...
businessinsider.nl



Is spirituality an art or science...
dailyprayer.com



The Benefits Of Spirituality Explained
mariaelenaofchrist.org



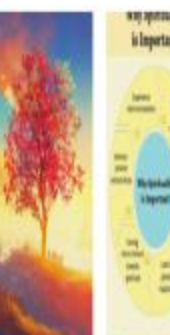
What does it mean to be spiritual? - The Daily Gu...
thedailyguardian.com



Spirituality of India's gurus has inspired the West...
bravissimo.com



Spirituality | Psychology Ti...
psychologytoday.com



Quest For Balance: Simple Ways to Es...
the.imal.com



Benefits of Spirituality
medindia.net



Spirituality and Recovery: What You N...
tabletsandteet.com



Is religion good or bad for humanity? Epic a...
newscentric.com



World Faiths - The Ideal Society | The Review of Religi...
reviewofreligion.org



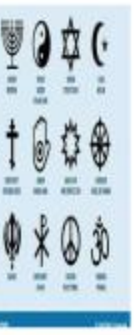
religion- Wiktionary
en.wiktionary.org



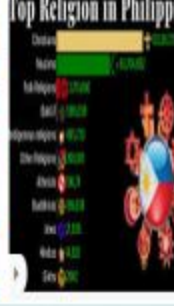
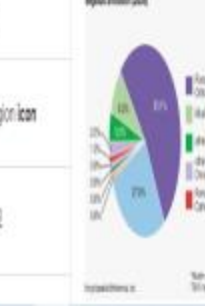
Health benefits of religion. Are religious kids better...
parentingscience.com



Opinion | What Science...
nytimes.com



World Religion Symbols Colored Signs Of Major...
istockphoto.com



자신과 타인 모두에게 행복을 가져다주는
자비, 친절, 사랑, 정직, 만족, 책임감, 등의 내적가치는
종교, 국가, 단체, 도그마의 울타리를 초월해서
모든 인간에게 내재된 선한 바탕, 보편적 토대에 기반을 두고 있다.
명상이 바로 이러한 자원들을 배양해주는 도구



감사합니다