

명상과 의학

Meditation & Medicine

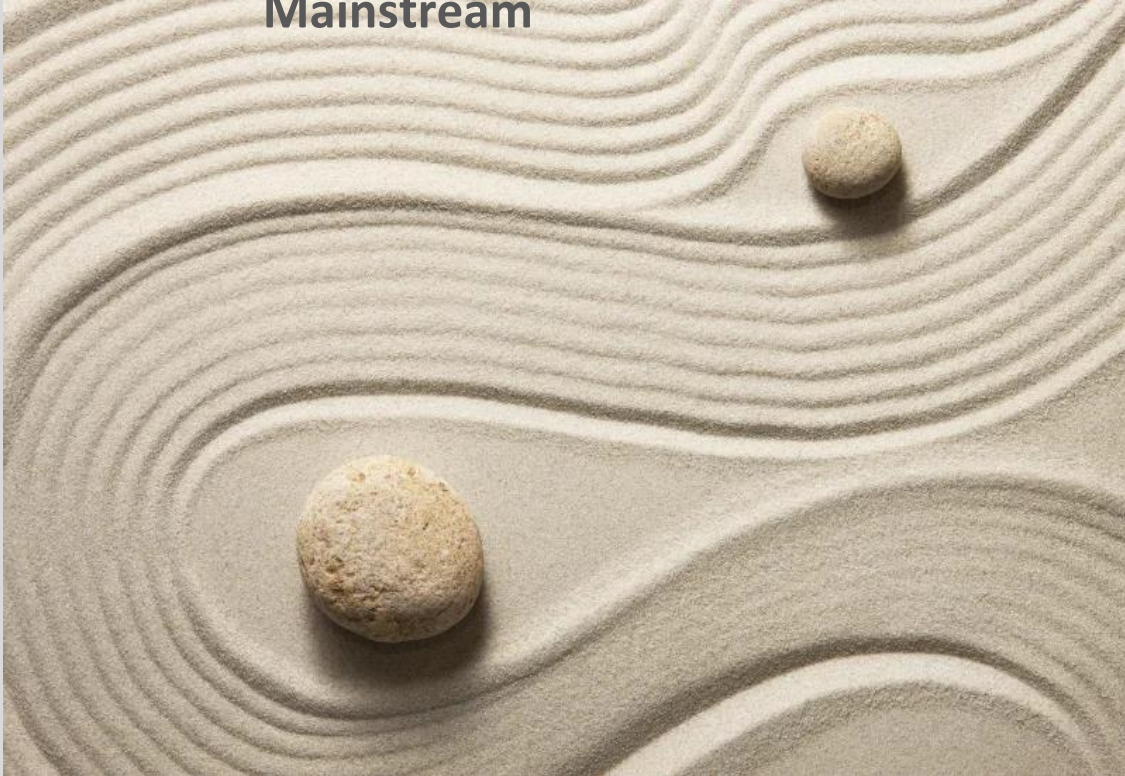
TIME

How Meditation Went Mainstream

강원대학교 의학전문대학원

TIME

How Meditation Went Mainstream



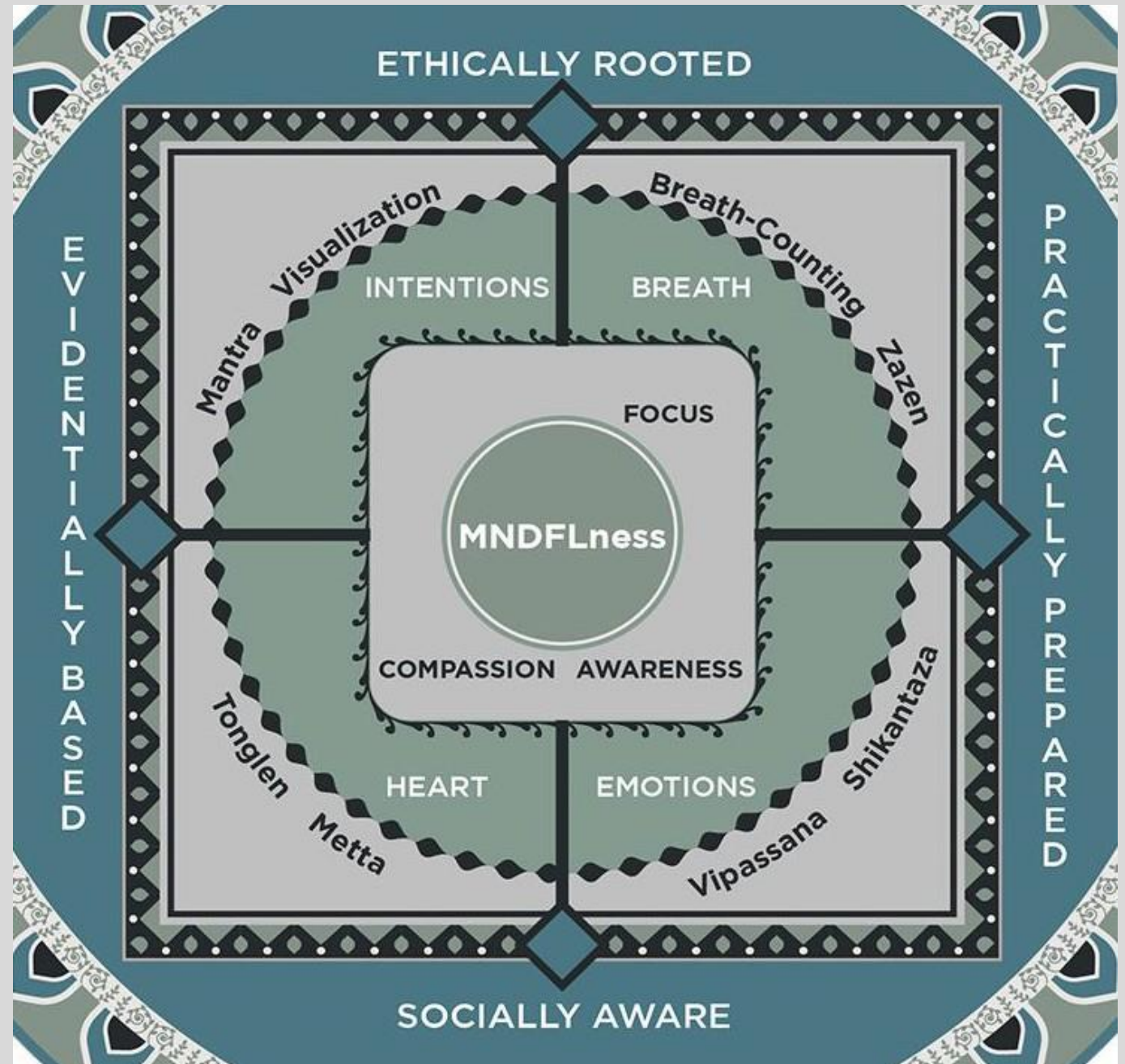
BY ASHLEY ROSS MARCH 9, 2016 9:30 AM EST

Mandala of Modern Mindfulness



“이제 명상을 하라고 권하는 것은 더 이상 수행하는 친구만이 아니다.”
“당신의 **의사**가 권한다.”

- 초점
- 연민
- 알아차림
- 의도
- 호흡
- 가슴
- 감정
- 진언 / 관상
- 수식관 / 좌선
- 통렌 / 자애
- 위파사나 / 묵조선
- 윤리 기반
- 증거 기반
- 사회적 의식
- 수행 기반





당신이 가진 가장 귀한 자원은 주의력이다
- 앤젤 교도 윌리엄스, 조동종 선불교 법사

OPINION • MEDICINE

명상을 의학으로 진지하게 받아들여야 한다.


By [JACOBA URIST](#) January 17, 2014

미국내과의사협회저널에 지난 주 실린 논문은 **고대동양전통에 속한 마음챙김 명상이 우울증, 불안, 통증이** 있는 환자들에게 실제 효과가 있다고 보고했다. 연구자들은 명상이 **뇌**에 미치는 측정가능한 영향을 점점 더 많이 시연하고 있고, 이를 통해 마음챙김 명상이 우리를 **더 행복하게** 하고, 정서적 **회복탄력성**을 증가시켜 **병가가** 줄어든다고 보고한다.

스트레스와 웰빙을 위한 명상 프로그램: 체계적 평가와 메타분석

JAMA Intern Med. 2014;174(3):357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018
Published online January 6, 2014.

- 마음챙김 명상 프로그램

- 적절한 증거: **불안** (효과 크기, 0.38), **우울증** (0.30), **통증** (0.33)
- 낮은 증거: 스트레스/괴로움, 정신건강 관련 삶의 질
- 무효과 또는 불충분한 증거: 긍정적 기분, 주의력, 약물 남용, 식습관, 수면, 체중

**의학적 효과의 탁월성을
쉽게 증명하였다.**

Mindfulness (2021) 12:2099–2116

<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01681-x>

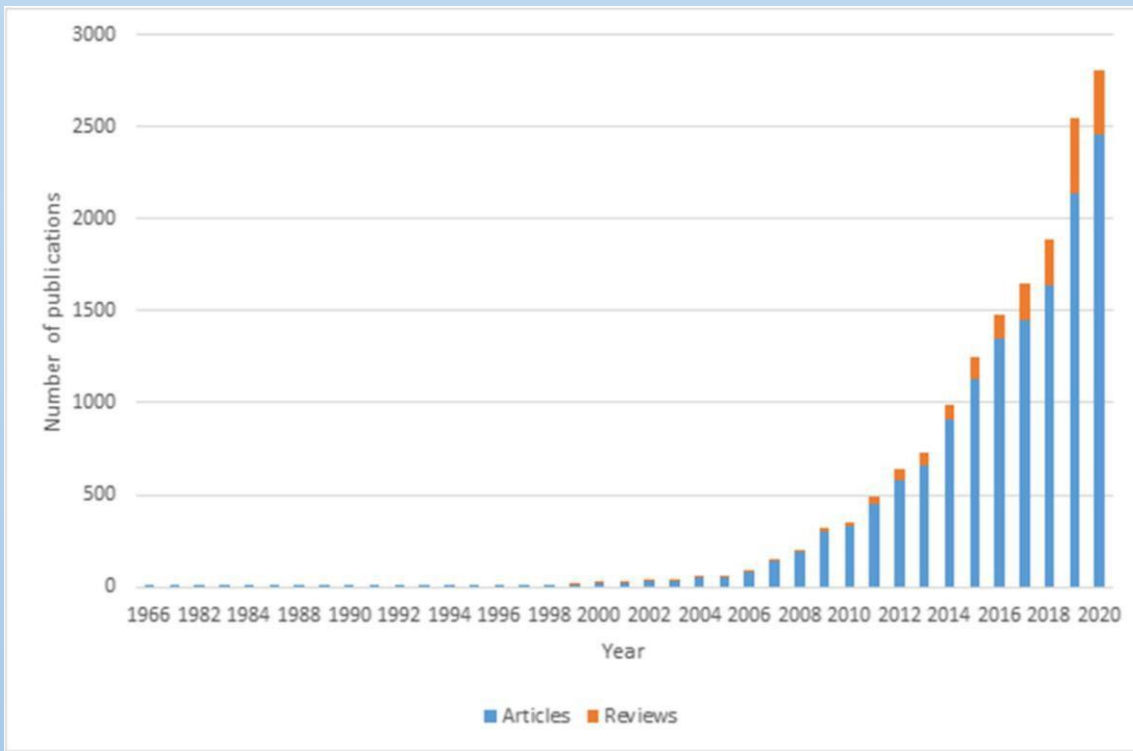
REVIEW

마음챙김 연구의 55년 간 동향과 발전: 과학 사이트에 색인된 논문의 계량서지학적 분석

Anuradha Baminiwatta¹  · Indrajith Solangarachchi²

Accepted: 23 June 2021 / Published online: 16 July 2021

© The Author(s), under exclusive licence to Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2021



출간된 논문 편수

- 1966 : 1편
- 2020 : 2,808 편
- 1966 – 2020 : 16,581 편
(14,682 논문, 1899 검토 논문)
- 키워드: 마음챙김

최근 동향 (2016–2021)

- 중재자(중재 효과)
- 장기 명상
- 마음챙김 기반 인지치료
- 신경과학 연구
- 스마트폰/온라인을 통한 개입

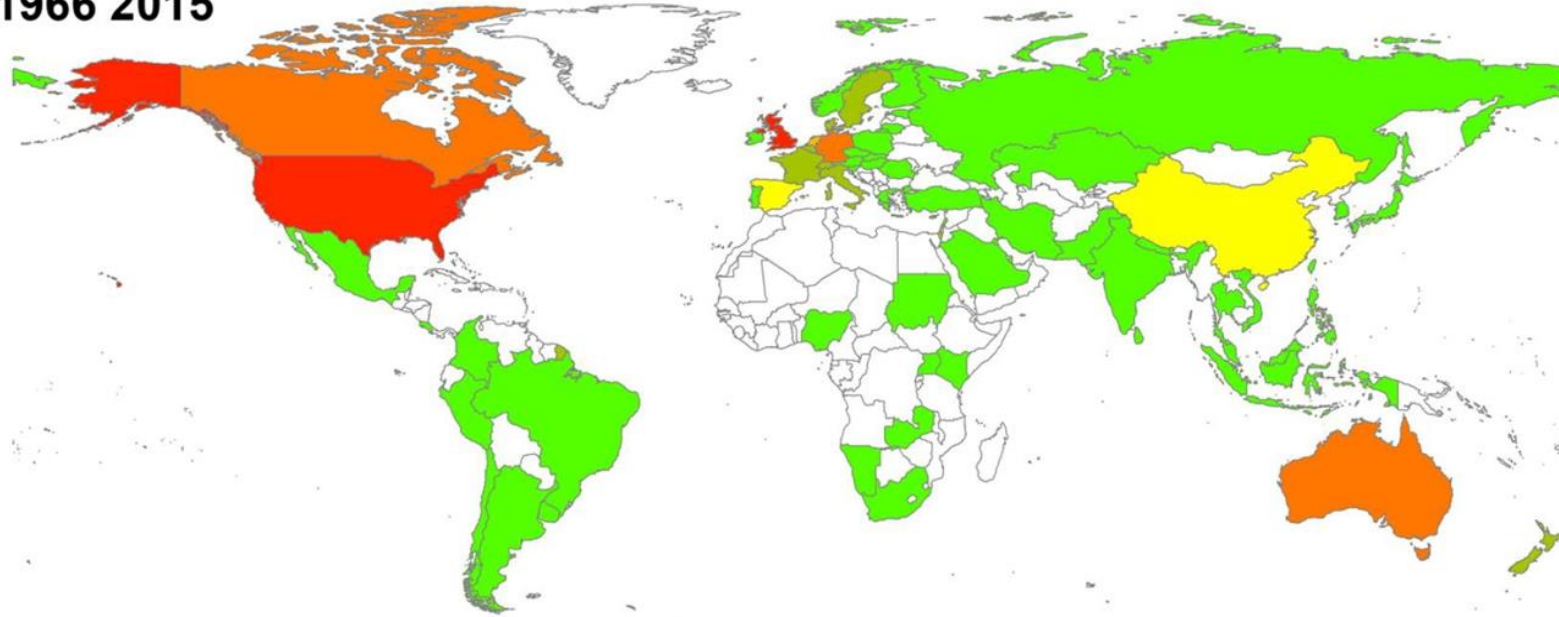
마음챙김 연구에서 가장 많은 논문을 낸 연구자

		출간 논문 편수	인용 횟수
Zindel	Segal 시걸	44	9469
Mark	Williams 윌리엄스	40	5901
Linda	Carlson 칼슨	54	5707
Steven	Hayes 헤이즈	38	5544
Kirk	Warren Brown 워런 브라운	51	5476
Richard	Davidson 데이빗슨	53	3632
Eric	Garland 갈랜드	98	3591
Willem	Kuyken 쿠이켄	58	3469
Katie	Witkiewitz 윌키비츠	41	2323

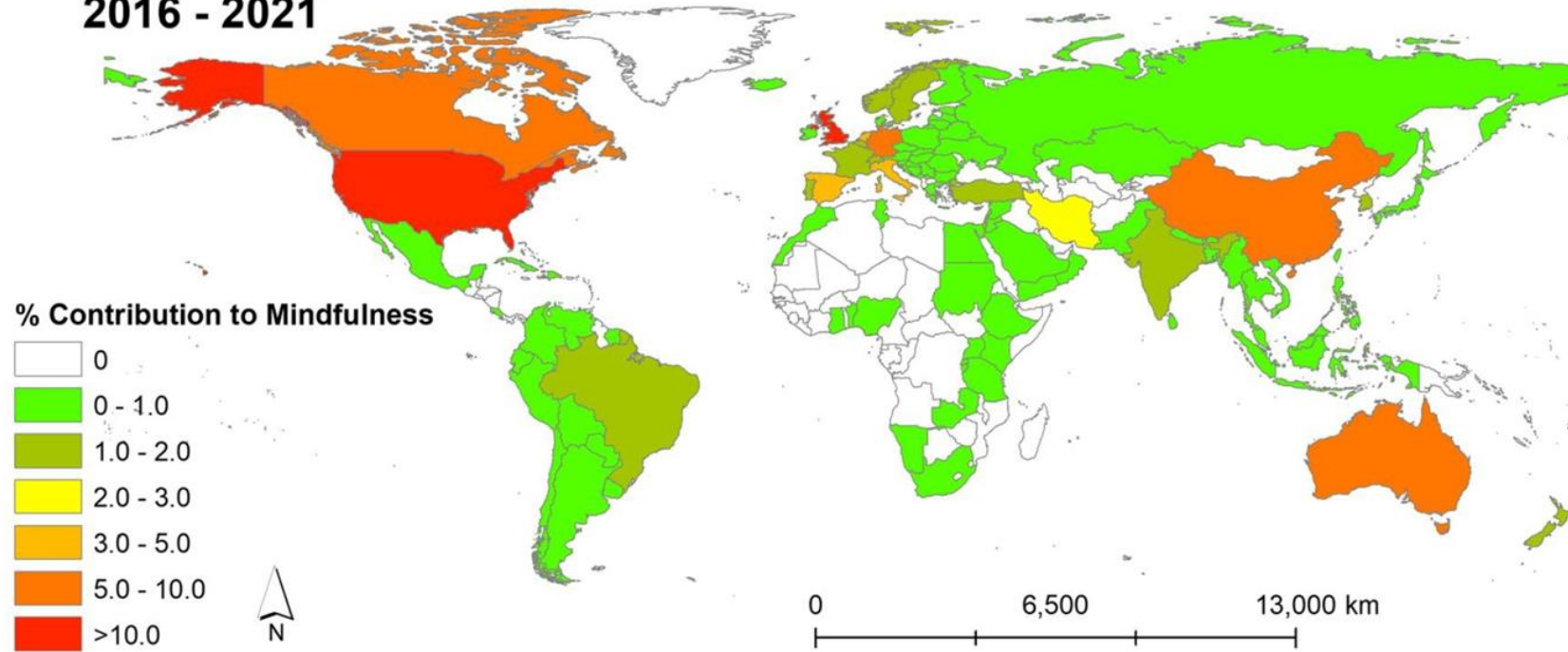
인용횟수가 최대인 마음챙김 실험 기반 연구

1. The benefits of being present: Mindfulness and its role in **psychological well-being**. Brown and Ryan (2003)
2. Using self-report **assessment methods** to explore facets of mindfulness. Baer et al. (2006)
3. An outpatient program in behavioral medicine for **chronic pain** patients based on the practice of mindfulness meditation-theoretical considerations and preliminary-results. Kabat-Zinn (1982)
4. Prevention of relapse/recurrence in **major depression** by mindfulness-based cognitive therapy. Teasdale et al. (2000)
5. Alterations in **brain** and **immune function** produced by mindfulness meditation. Davidson et al. (2003)

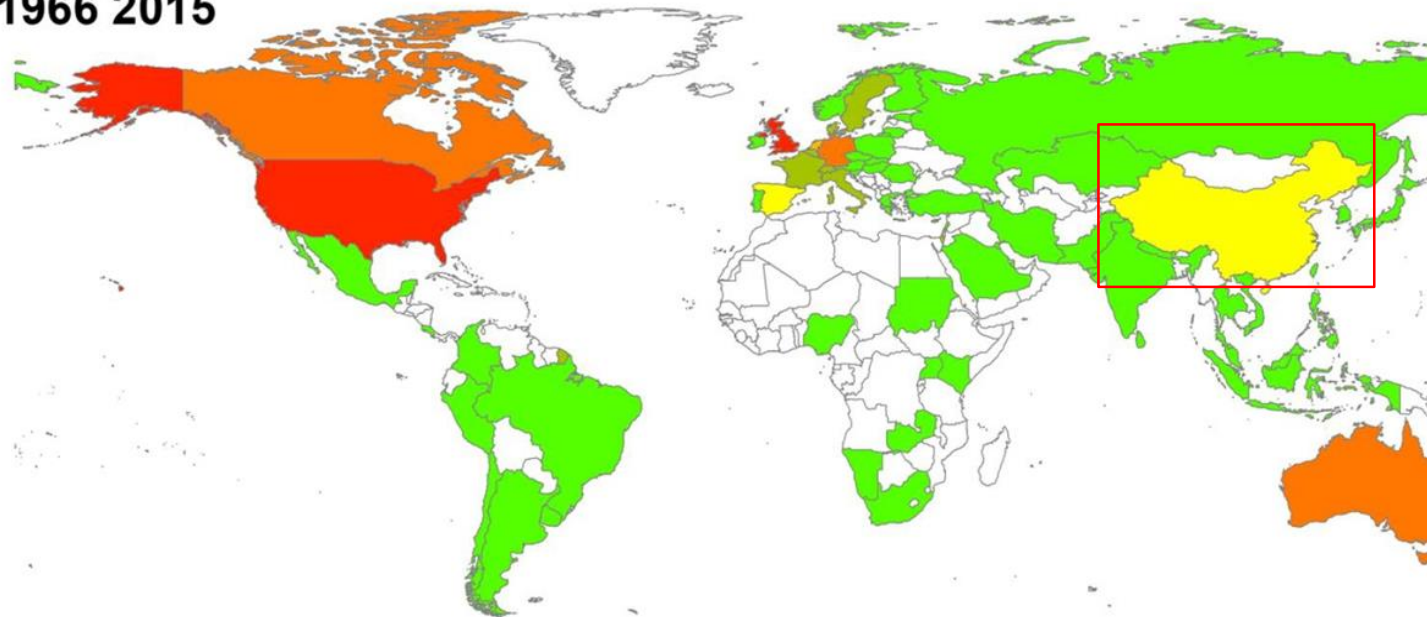
1966 2015



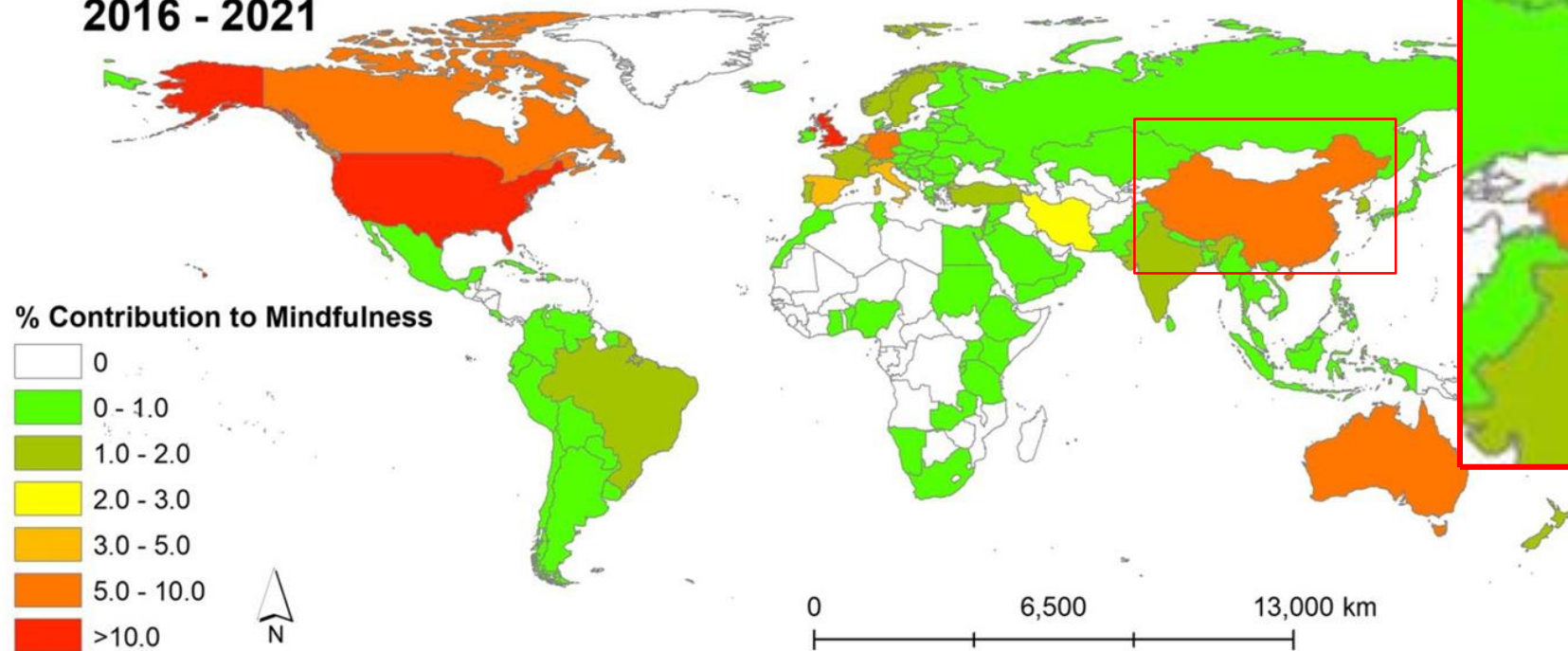
2016 - 2021



1966 2015

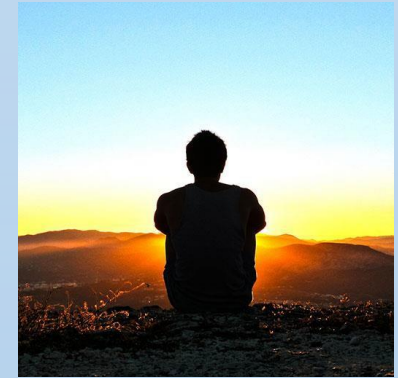


2016 - 2021



NCCIH

National Center for Complementary and Integrative Health
국립보완통합건강센터

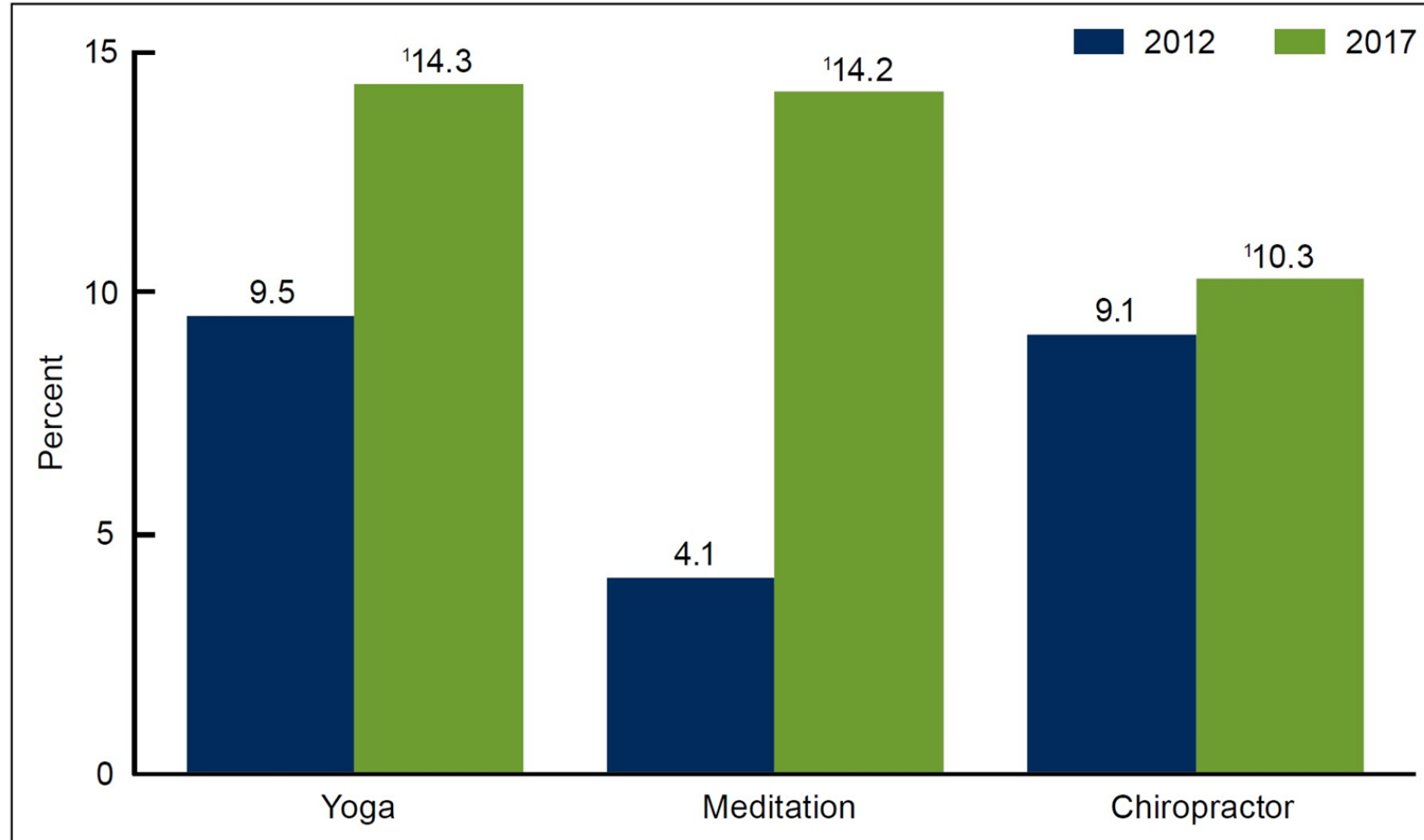


과학이 밝힌 명상 효과

- 통증
- 고혈압
- 과민성 대장 증후군
- 궤양성 대장염
- 불안, 우울증, 불면증
- 금연
- 기타: 삶의 질, 자존감, 스트레스 완화, 폐경 증후군, 주의력 결핍 및 과잉행동 장애(ADHD), 스트레스 유발성 염증

전국 건강 면담 조사

Figure 1. Age-adjusted percentage of adults who used yoga, meditation, or a chiropractor during the past 12 months, by year: United States, 2012 and 2017



*Significantly different from 2012 ($p < 0.05$).

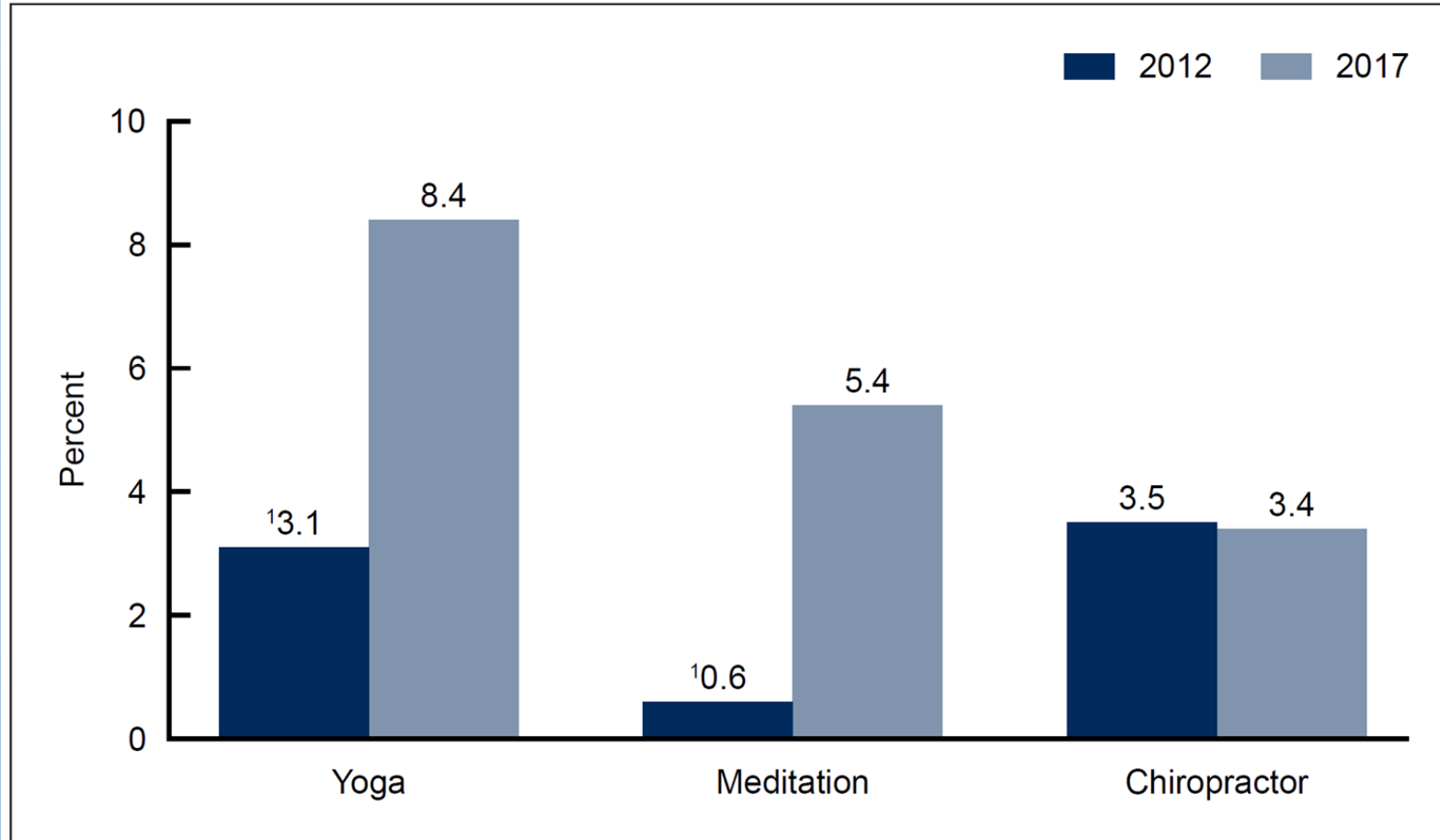
NOTES: Estimates are age adjusted using the projected 2000 U.S. population as the standard population and three age groups: 18–44, 45–64, and 65 and over. Estimates are based on household interviews of a sample of the civilian noninstitutionalized population. Access data table for Figure 1 at: https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db325_table-508.pdf#1.

SOURCE: NCHS, National Health Interview Survey, 2012 and 2017.

그림 1. 지난 12개월간 요가, 명상, 척추 지압을 사용한 성인의 연령 보정 퍼센트 : 미국, 2012년, 2017년

전국 건강 면담 조사

Figure 1. Age-adjusted percentage of children aged 4–17 years who used yoga, meditation, or a chiropractor during the past 12 months, by year: United States, 2012 and 2017



¹Significantly different from 2017 ($p < 0.05$).

NOTES: Estimates are age adjusted using the projected 2000 U.S. population as the standard population and two age groups: 4–11 and 12–17 years. Estimates are based on household interviews of a sample of the U.S. civilian noninstitutionalized population. Access data table for Figure 1 at: https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db324_table-508.pdf#1.

SOURCE: NCHS, National Health Interview Survey, 2012 and 2017.

그림 1. 지난 12개월간 요가, 명상, 척추 지압을 사용한 4~17세 어린이의 연령 보정 퍼센트 : 미국, 2012년, 2017년

Cochrane Library



Trusted evidence.
Informed decisions.
Better health.

English English Sign In

Title Abstract Keyword ▼

meditation



Browse

Advanced search

Cochrane Reviews ▼

Trials ▼


Clinical Answers ▼

About ▼

Help ▼

About Cochrane ►

Filter your results

Date 

Publication date

The last 3 months 1



The last 6 months 2

The last 9 months 2

The last year 2


The last 2 years 3

Custom Range:

 dd/mm/yyyy to  dd/mm/yyyy

Apply

Clear

Status 

Cochrane Reviews
27

Cochrane Protocols
1

Trials
3596

Editorials
0

Special Collections
1

Clinical Answers
0

27 제목과 초록 키워드에 '명상' 이 들어가는 코크란 검토 논문

Cochrane Database of Systematic Reviews

Issue 4 of 12, April 2022

☐ Select all (27)

Export selected citation(s)

Show all previews

Order by Relevancy ▼

1 ☐

Meditation for adults with haematological malignancies

Ines Salhofer, Andrea Will, Ina Monsef, Nicole Skoetz

Intervention Review 3 February 2016 Free access

Show PICOs ▼ Show preview ▼

2 ☐

Meditation therapies for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD)

Thawatchai Krisanaprakornkit, Chetta Ngamjarus, Chartree Witoonchart, Nawanant Piyavhatkul

Intervention Review 16 June 2010

Show PICOs ▼ Show preview ▼

Results

- 혈액학상의 악성종양
- ADHD
- 불안장애
- 간질
- 질병치료의 말기단계
- 인지기능 장애
- 호흡 재활
- 투석환자 우울증
- 직업 스트레스
- 인지기능 재활
- 비공식 돌봄제공자
- 약물사용 장애
- 임부 고혈압
- 마리화나 사용 장애
- 공격적 행동
- 임부 불안증
- 천식
- 삶의 질
- 과민성 대장 증후군
- 금연
- 치매
- 심혈관질환 예방

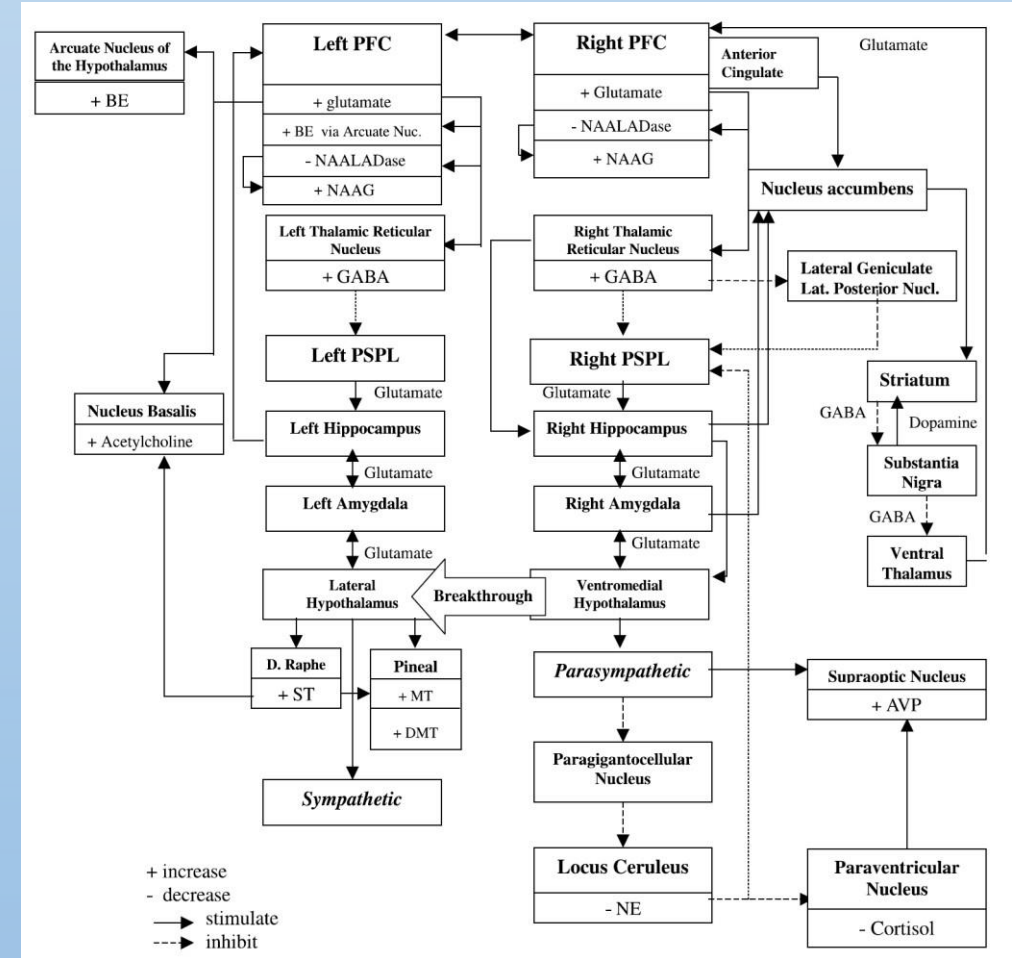
명상 시 행하는 복잡한 정신과제의 신경적 기반: 신경전달물질과 신경화학적 고려 사항

A. B. Newberg,¹ J. Iversen²

¹University of Pennsylvania, Philadelphia, PA, USA; ²Stanford University, Stanford, CA 94309, USA

뇌영상(PET, SPECT, MRI) 연구의 가설

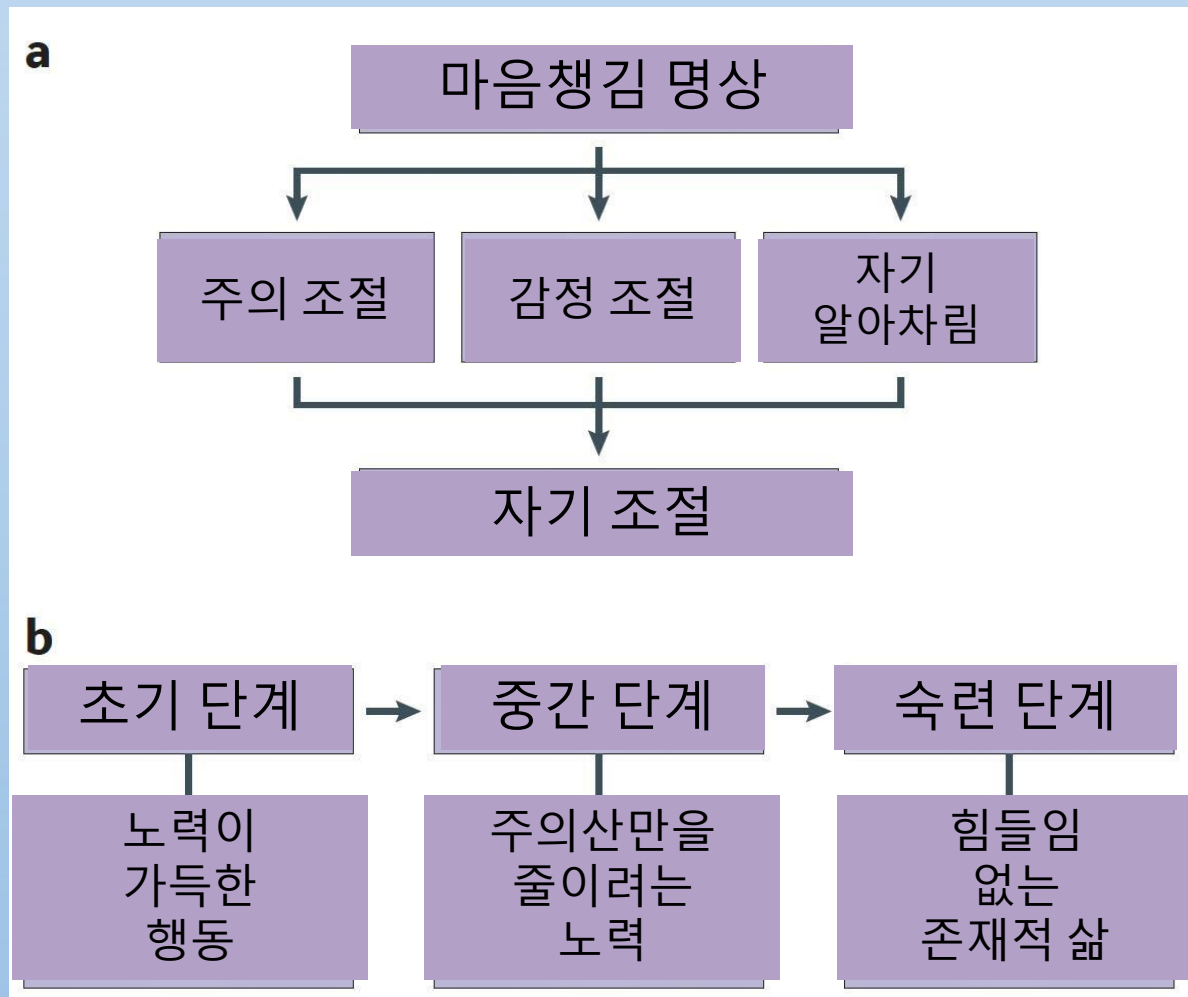
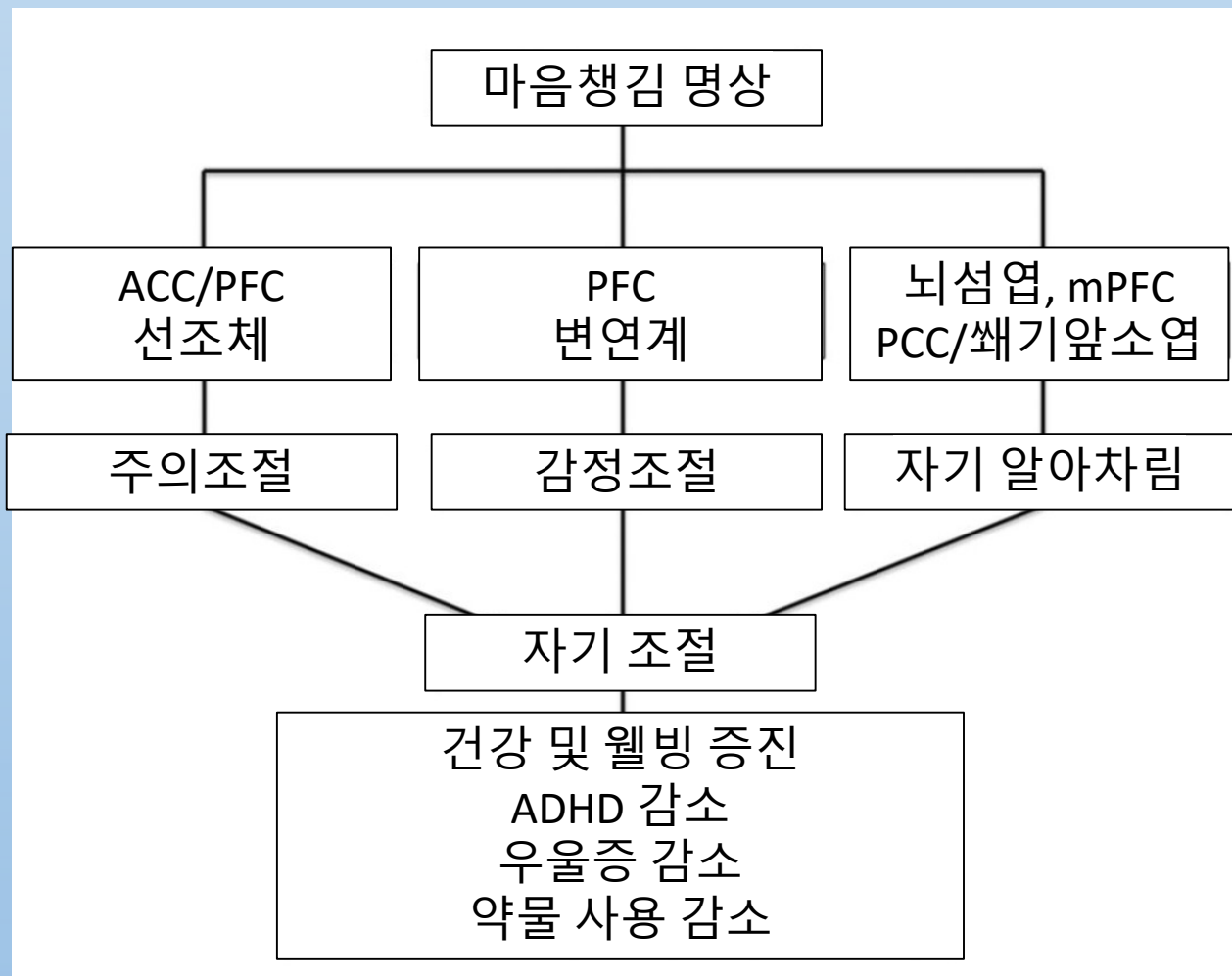
- 전전두피질, 대상피질 활성화
- 시상 활성화
- 후두 상부 두정소엽 들길차단
- 해마, 편도체 활성화
- 시상하부 및 자율신경계 변화
- 신경화학계에 전전두피질 효과
- 자율신경-피질 활동



마음챙김 명상의 신경과학

Yi-Yuan Tang^{1,2}, Britta K. Hölzel^{3,4*} and Michael I. Posner²*

VOLUME 16 | APRIL 2015 | **213**



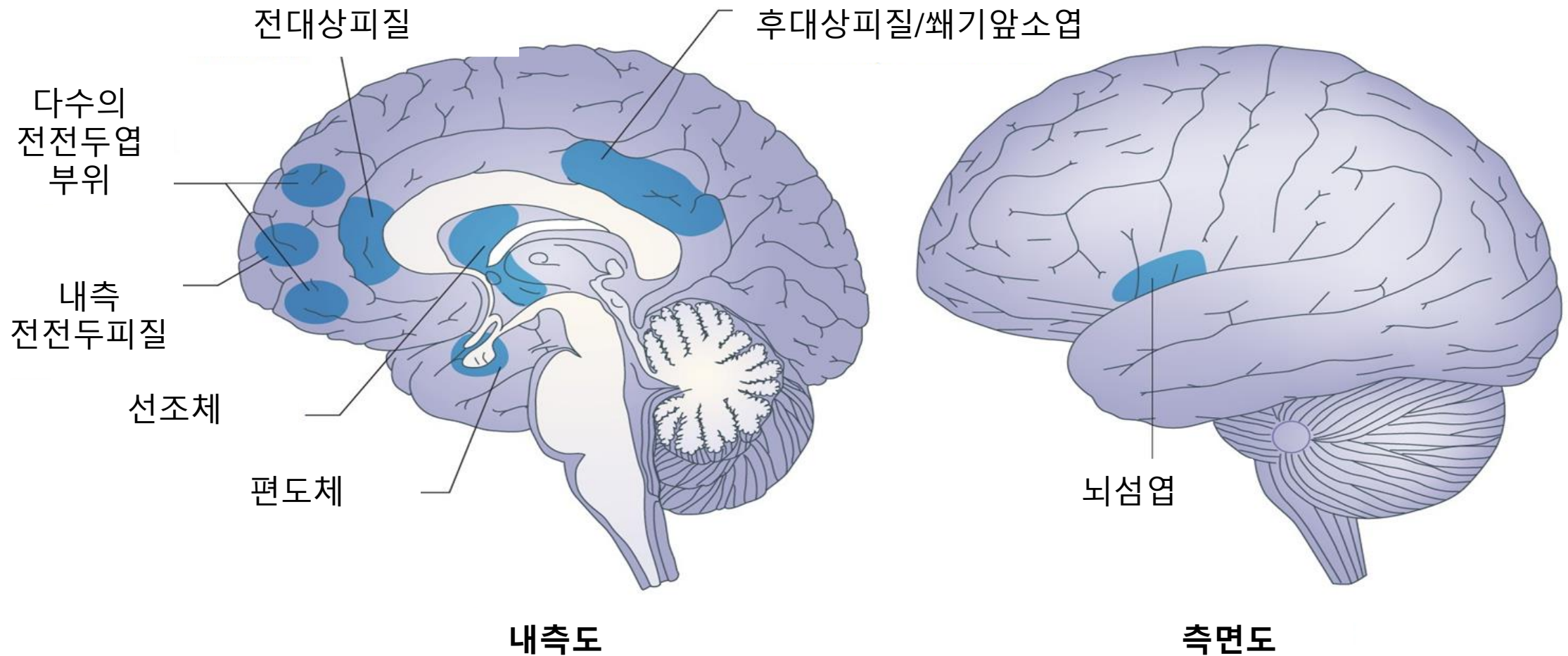


그림1. 마음챙김 명상에 관여하는 뇌 영역

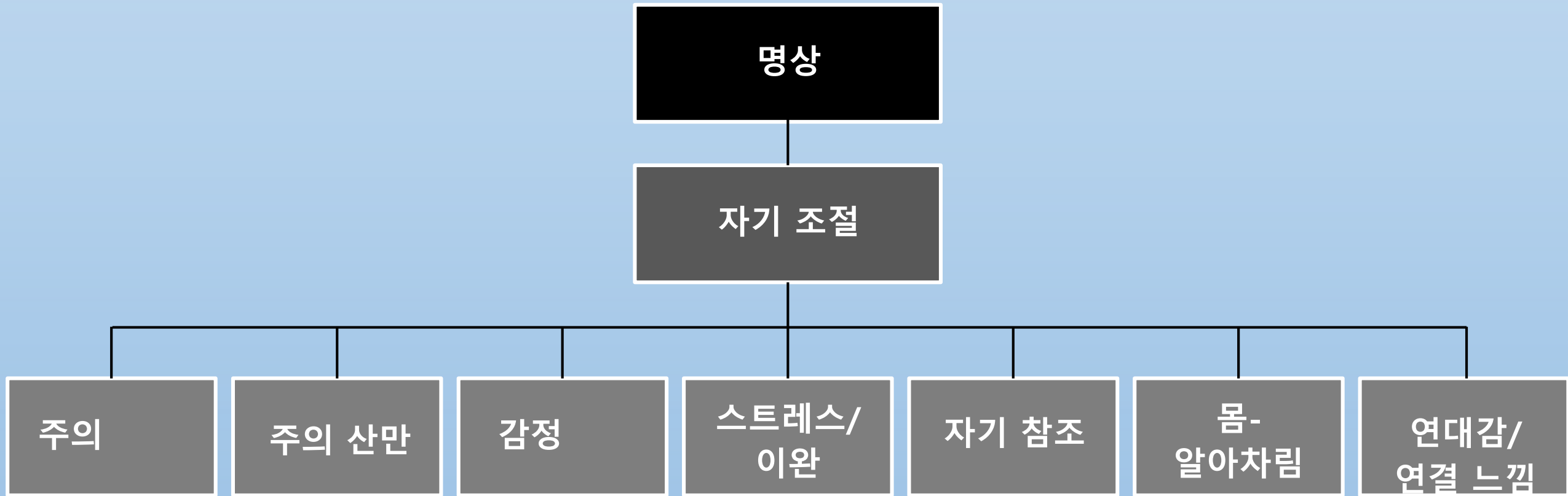
주의 조절(전대상피질과 선조체), 감정 조절(다수의 전전두엽 부위, 변연계, 선조체), 자기알아차림(뇌섬엽, 내측 전전두피질, 후대상피질, 뺨기앞소엽)에 관여하는 뇌 영역의 도해

보완의학과 통합의학에서의 명상: 효과와 방법의 분류체계

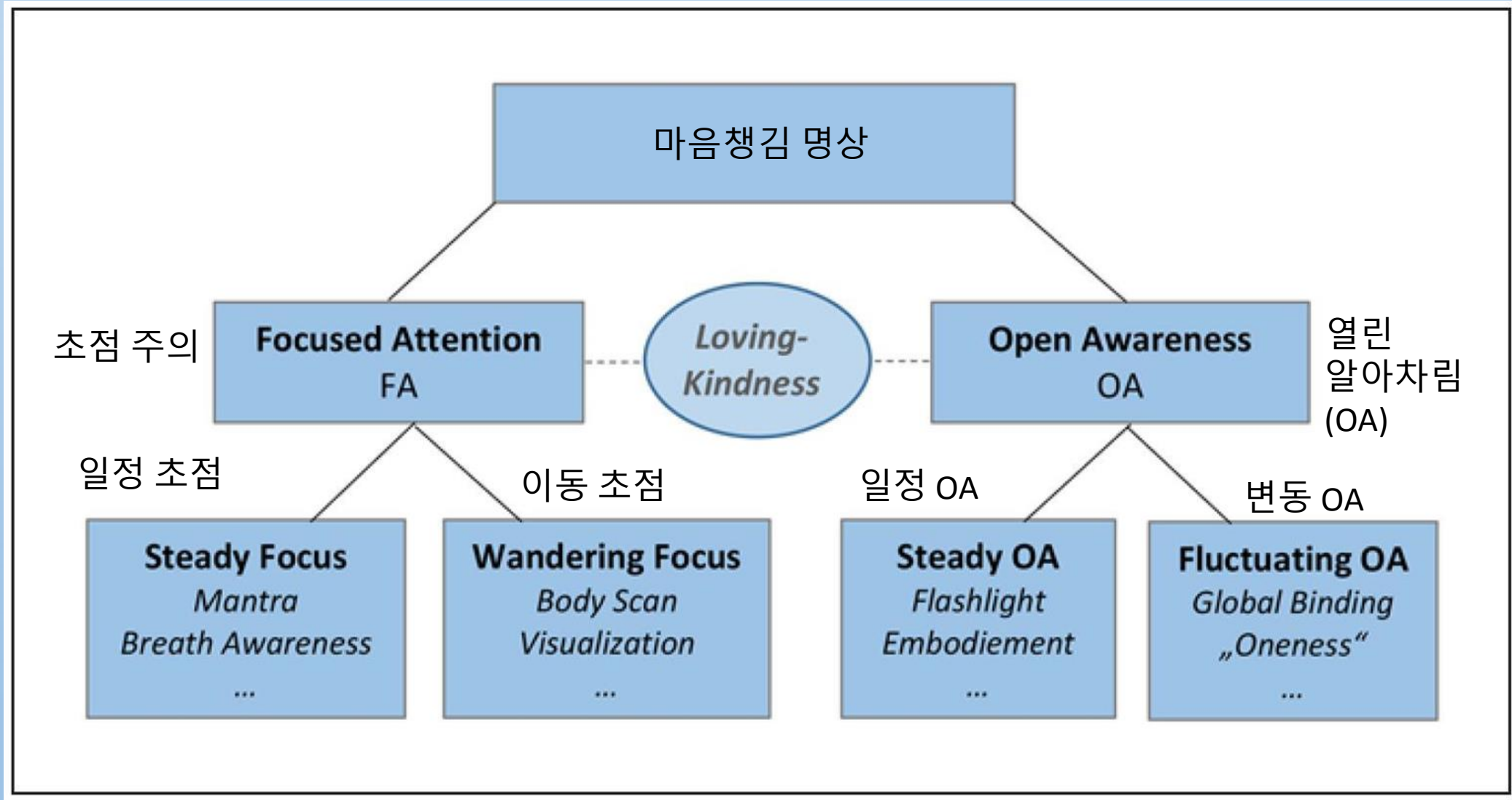
Tobias Esch

Institute for Integrative Health Care and Health Promotion, Faculty of Health, Witten/Herdecke University,
Witten, Germany

명상효과의 분류 체계

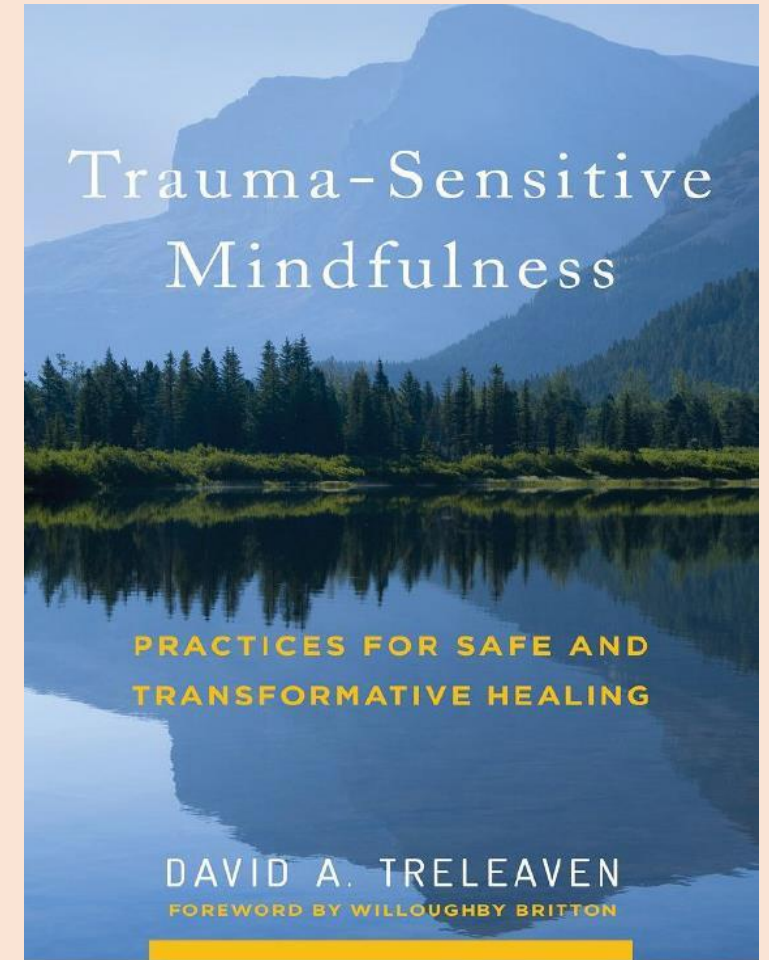


명상 방법의 분류 체계



안정성 확보 노력은 적절한가?

- 과대광고 주의: 마음챙김과 명상 연구에 대한 비판적 평가 및 규범적 의제(Van Dam et al. 2018)
- “비판이 없지 않다”
 - **오정보** 제대로 실행되지 않는다
 - **열악한 방법론**
 - 마음챙김 정의
 - 측정 결과의 해석
 - **상업화**
 - 맥마인드풀니스 (Purser 2019)
 - **일부 임상 상태는** 주의를 요한다!



트라우마를 인지하고, 트라우마에 민감하게

- **트라우마 인지 마음챙김(Trauma-sensitive mindfulness)**

- Mindfulness meditation practiced by honoring the needs of those who have experienced trauma
- 4R
 - 트라우마 충격이 얼마나 널리 확산되었는지 깨달음
 - 트라우마 징후 인지
 - 징후에 효과적 대응
 - 재트라우마 (피하기)
- 주요 문제
 - 감내의 창 안에 머물기: 각성의 역할
 - 안정성 지원으로 주의 전환: 공포/활동 불가 주기 피하기
 - 신체를 기억: 해리와 작업
 - 인간관계의 수행: 생존자 안전 및 안정성 지원
 - 사회적 맥락 이해: 서로 다룰 때 효과적으로 작업하기

Table 3 건강과 웰빙 관련 접근법에서 해악의 원천

Baer et al 2019

Sources of harm in related approaches to health and wellbeing.

Discipline	Program/intervention factors	Participant factors
Psychotherapy	theoretically unsound, interferes with natural psychological processes, wrong treatment for presenting problem	symptom severity, comorbidity, poor interpersonal functioning, severe psychosocial stressors
Pharmacotherapy	dosage, frequency of administration, pharmacodynamics	genetic profile, other drugs in body, pharmacokinetics, nonadherence
Physical exercise	not tailored for individual, too intense, lack of screening or education about risks	age, health status, fitness level, physical activity
Meditation in contemplative traditions	amount, intensity, consistency of practice; type or stage of practice	psychiatric, medical, or trauma history; goals for practice, personality, health habits, relationships

다른 치료법과 마찬가지로 명상 기반의 치료법도 **당연히** 후유증이나 증상 악화의 가능성을 염두에 두어야 한다.

Table 4. 현상학 부호화 구조

Lindahl 2017

인지	지각	정서	신체	능동	자아감	
10 categories 93% reported	7 categories 78% reported	13 categories 100% reported	15 categories 88% reported	3 categories 82% reported	6 categories 75% reported	5 categories 90% reported
Change in worldview (48%)	Hallucinations, visions, or illusions (42%)	Fear, anxiety, panic or paranoia (82%)	Somatic energy (63%)	Changes in motivation or goal (78%)	Changes in self-other or self-world boundaries (53%)	Social impairment (50%)
Delusional, irrational, or paranormal beliefs (47%)	Visual lights (33%)	Positive affect (75%)	Sleep changes (62%)	Change in effort or striving (42%)	Loss of sense of agency (25%)	Integration following retreat or intensive practice (47%)
Mental stillness (37%)	Somatosensory changes (32%)	Depression, dysphoria, or grief (57%)	Pain (47%)	Anhedonia and avolition (18%)	Loss of sense of basic self (25%)	Change in relationship to meditation community (45%)
Vivid imagery (35%)	Perceptual hypersensitivity (28%)	Re-experiencing of traumatic memories (43%)	Pressure, tension or release of pressure, tension (38%)		Change in sense of embodiment (22%)	Occupational impairment (42%)
Change in executive functioning (33%)	Distortions in time or space (25%)	Change in doubt, faith, trust or commitment (40%)	Appetitive or weight changes (38%)		Change in narrative self (22%)	Increased sociality (7%)
Meta-cognition (30%)	Dissolution of objects (18%)	Crying or laughing (38%)	Thermal changes (37%)		Loss of sense of ownership (18%)	
Increased cognitive processing (25%)	Derealization (7%)	Empathic or affiliative changes (32%)	Involuntary movements (37%)			

Mindfulness (2021) 12:2890–2895

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

ORIGINAL PAPER

마음챙김의 위험: 또 하나의 낭설?

Bhikkhu Anālayo¹

Barre Center for Buddhist Studies, 149 Lockwood Road,
Barre, MA 01005, USA

Accepted: 26 June 2021 / Published online: 9 August 2021

© The Author(s) 2021

Mindfulness의 본질을 제대로 이해하지 못하는 사람들이 자기 식대로 명상 훈련법을 적용하면서 mindfulness의 해악과 위험성에 대해 엉터리 주장을 하고 있다.

이걸로 충분한가?

자연과학

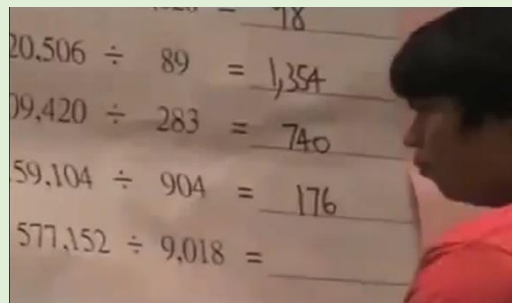
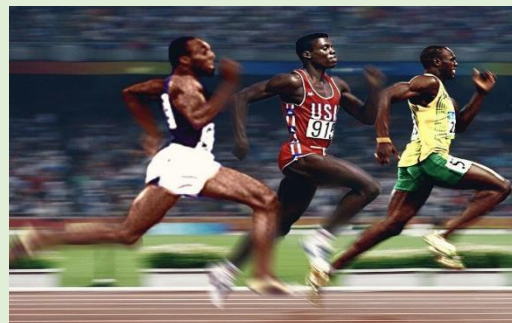
- 조수, 산화, 세포분열, 진화 등의 사건은 **완료되지 않았고** – 작인이 없으며 – 그저 일어난다.
- 조수, 산화, 세포분열, 진화 등의 사건은 **다른 자연사건을 통해 설명되어야 한다.**

현존의 알아차림 또는 의식?
삶의 선택 또는 해방된 마음

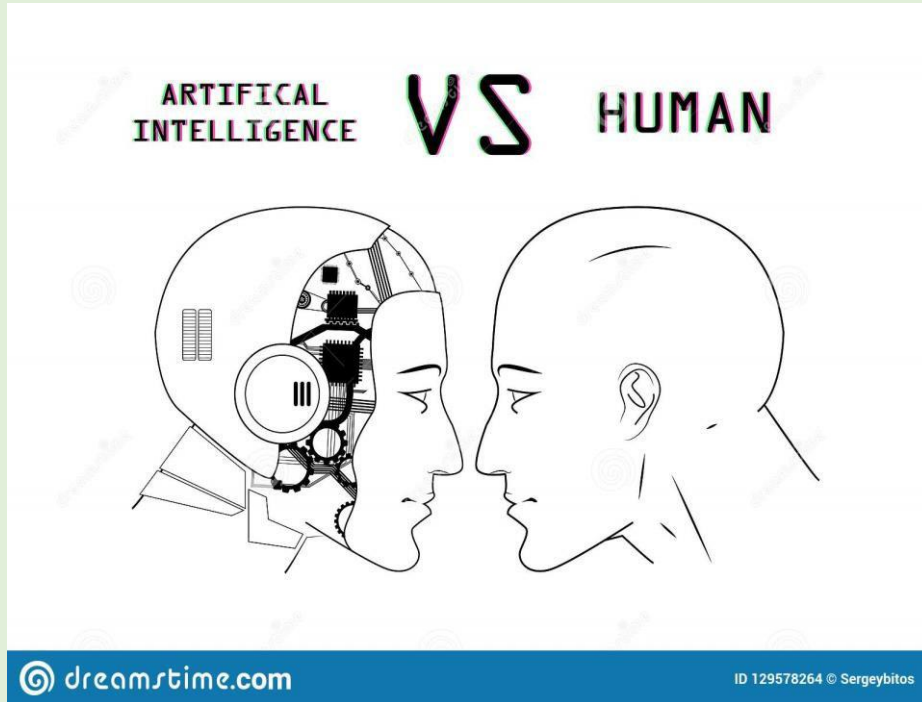
기술



70,000 년 전 살았던
사람의 복원된 얼굴



인공지능



마침내 인간은 극복하고 싶은 대상으로
인간의 지능을 내어 놓았다.

인간은 인공지능을 넘어서 어떤 思惟를 할 수
있을까?

4차 산업혁명(지능화 세계)



인간이 기술을 활용하고 있는가?
VS
기술이 인간을 지배하고 있는가?



Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

Clinical Imaging

journal homepage: www.elsevier.com/locate/clinimag



Artificial Intelligence

Artificial intelligence in stroke imaging: Current and future perspectives

Vivek S. Yedavalli^{a,f,*}, Elizabeth Tong^b, Dann Martin^a, Kristen W. Yeom^c, Nils D. Forkert^{d,e}



뇌졸중 영상에 사용되는 인공지능: 현재와 미래의 전망



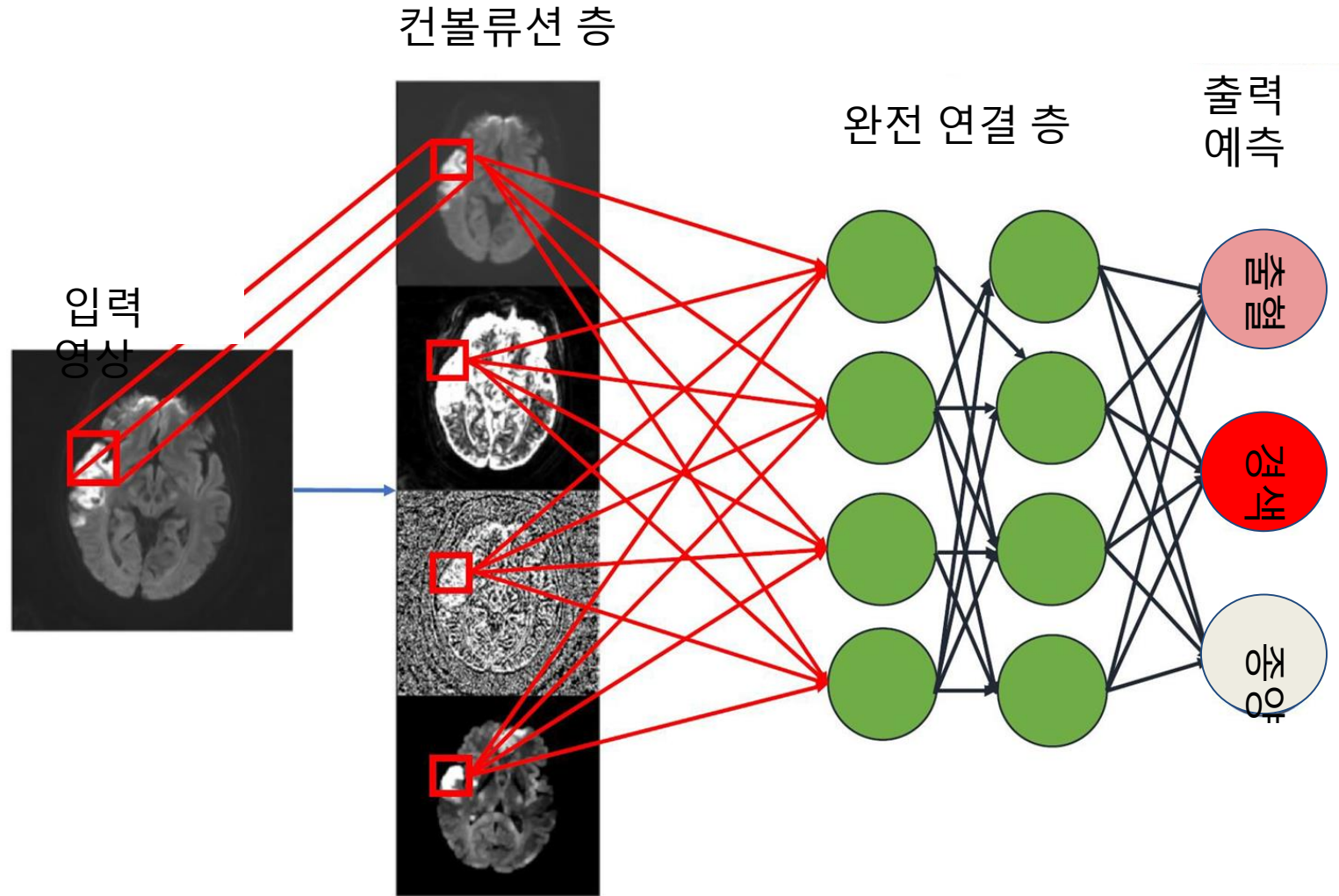
ELSEVIER

journal homepage: www.elsevier.com/locate/clinim

Artificial Intelligence

Artificial intelligence in stroke

Vivek S. Yedavalli^{a,f,*}, Elizabeth Tong^b





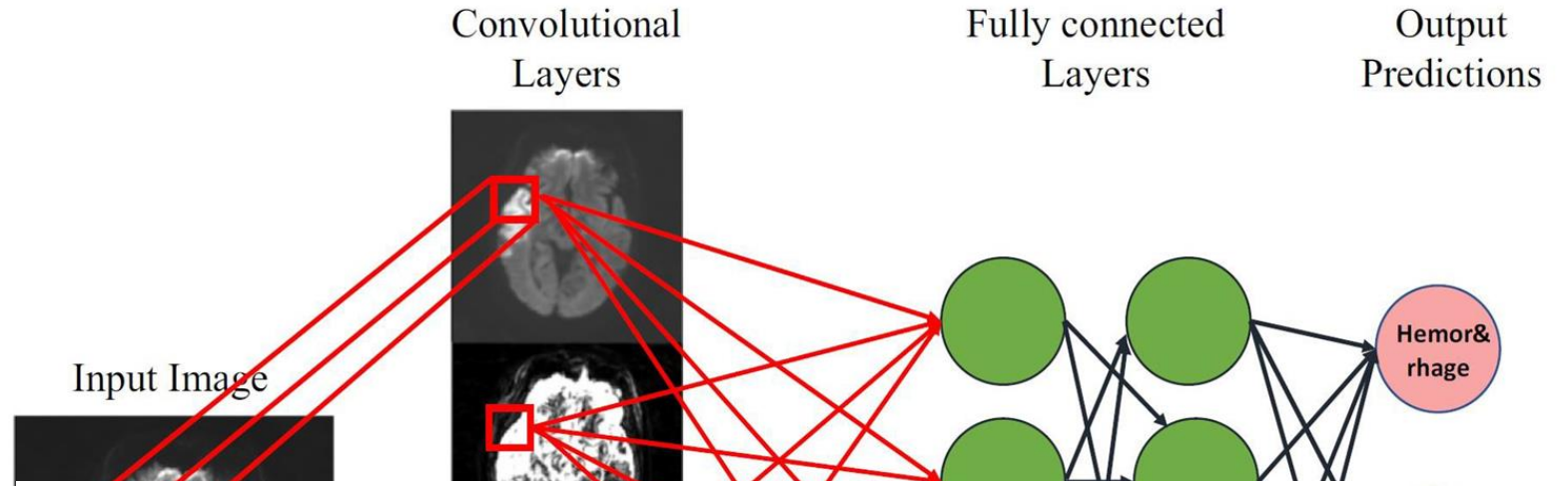
Conten

journal homepa

Artificial Intelligence

Artificial intelligence in stroke ima

Vivek S. Yec



RapidAI 뇌졸중 분류 또는 모바일 인터페이스 전송



실로시빈

- FDA 2018~2019년 약물 저항성 우울증과 주요 우울 장애에 실로시빈 치료 허용

The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

N Engl J Med 2021;384:1402-11.

ORIGINAL ARTICLE

Trial of Psilocybin versus Escitalopram for Depression

Robin Carhart-Harris, Ph.D., Bruna Giribaldi, B.Sc., Rosalind Watts, D.Clin.Psy.,
Michelle Baker-Jones, B.A., Ashleigh Murphy-Beiner, M.Sc.,
Roberta Murphy, M.D., Jonny Martell, M.D., Allan Blemings, M.Sc.,
David Erritzoe, M.D., and David J. Nutt, M.D.



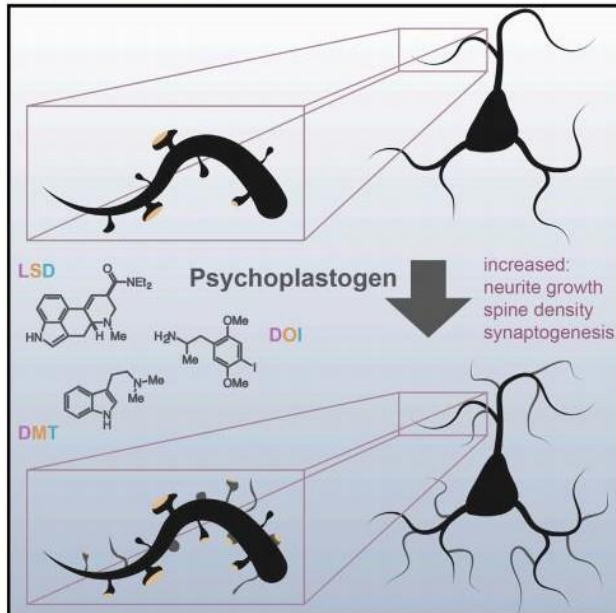
사이키델릭

Cell Reports

Article

환각제는 구조적, 기능적 신경가소성을 향상시킨다.

Graphical Abstract



Authors

Calvin Ly, Alexandra C. Greb, Lindsay P. Cameron, ..., Kassandra M. Ori-McKenney, John A. Gray, David E. Olson

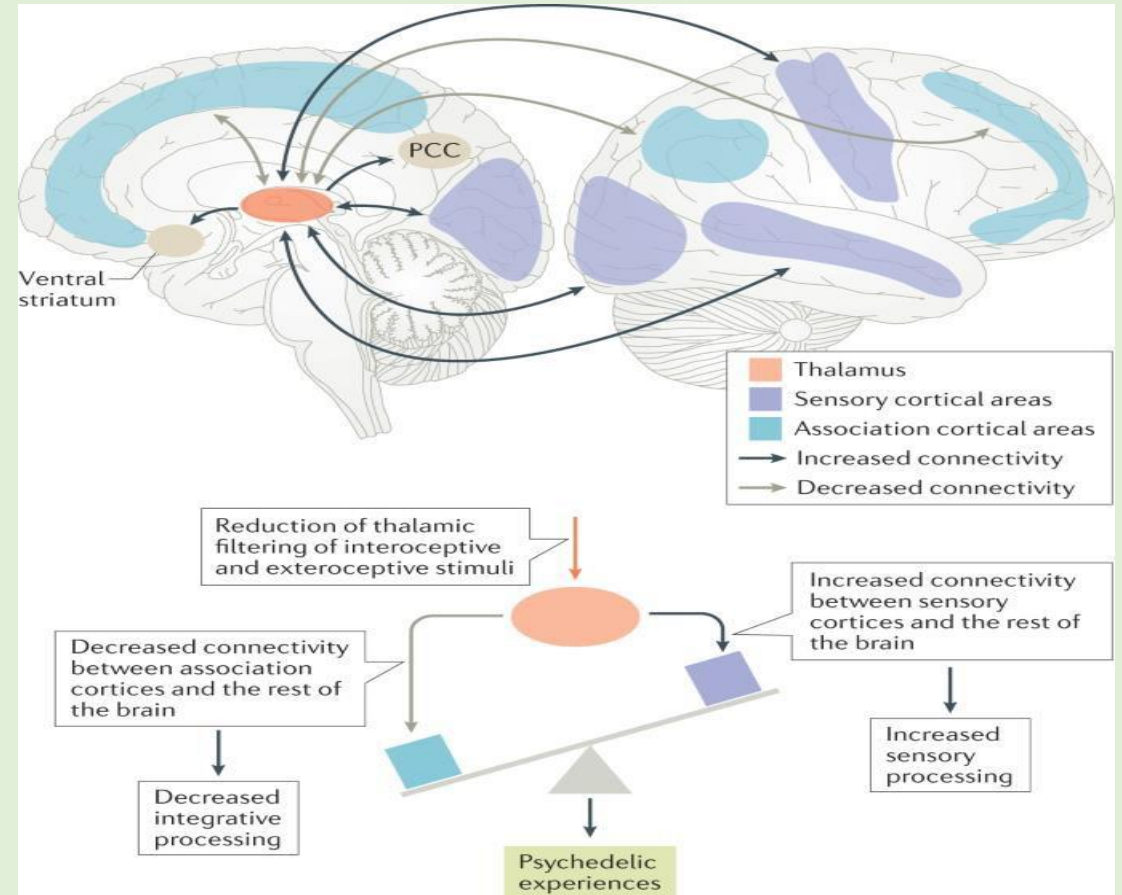
Correspondence

deolson@ucdavis.edu

In Brief

Ly et al. demonstrate that psychedelic compounds such as LSD, DMT, and DOI increase dendritic arbor complexity, promote dendritic spine growth, and stimulate synapse formation. These cellular effects are similar to those produced by the fast-acting antidepressant ketamine and highlight the potential of psychedelics for treating depression and related disorders.

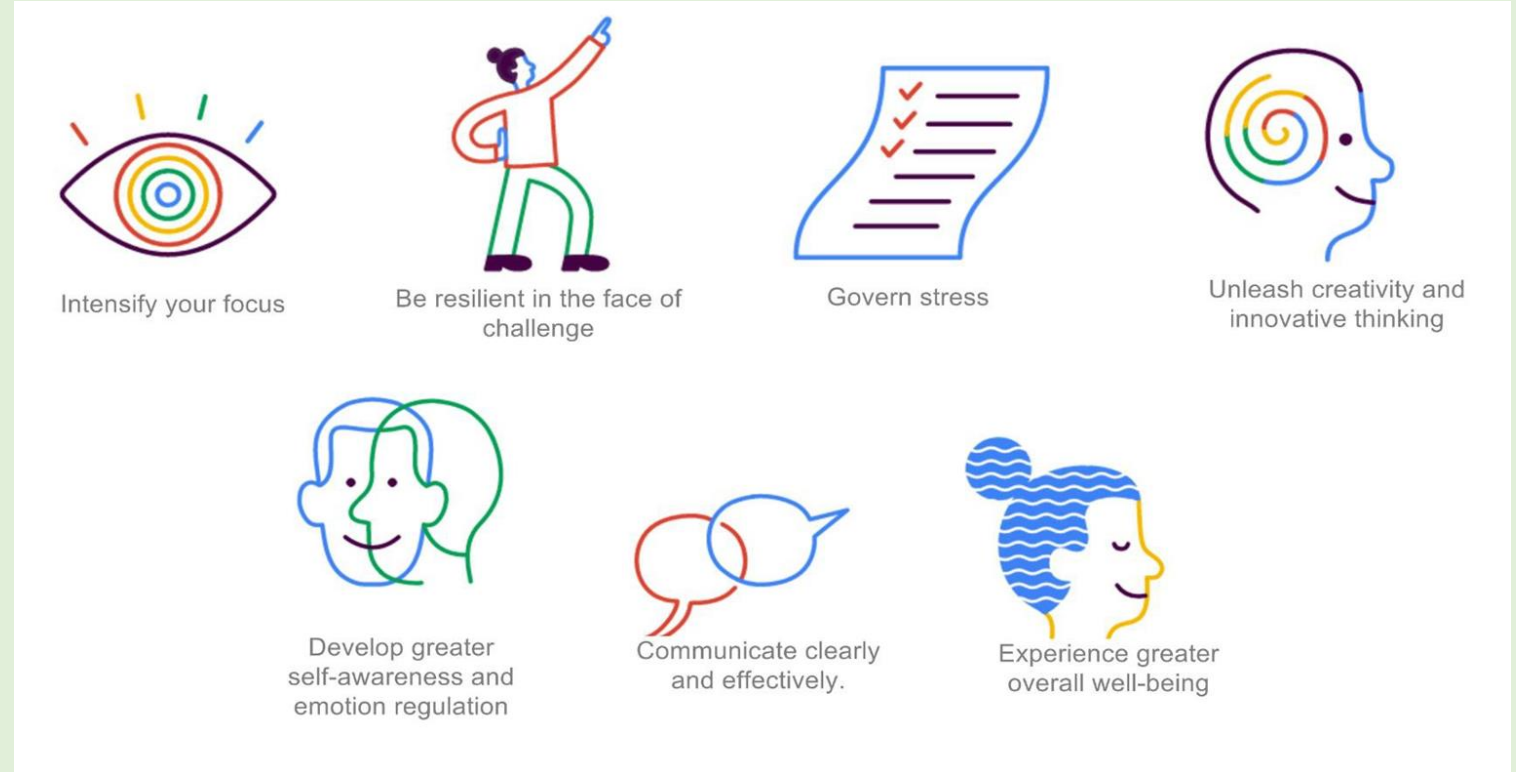
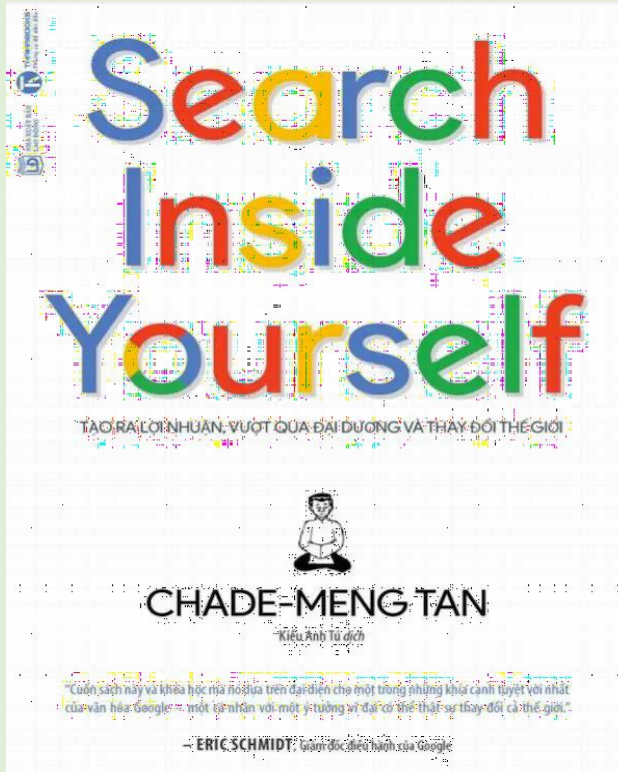
신경가소성
효과



뇌
연결성



“제 주변의 공간과 시간이 소멸했어요.”



명상과 마음챙김은 실리콘 벨리의 새로운 주류 흐름이다.
단지 내적 평화를 얻기 위한 것만이 아니다.

명상이 없으면 승진할 수도, 살아남을 수도 없다.

이상한 점은..

불교의 지혜

생로병사

生老病死

사성제 四聖諦

집착이 버려지면 괴로움이 소멸한다.

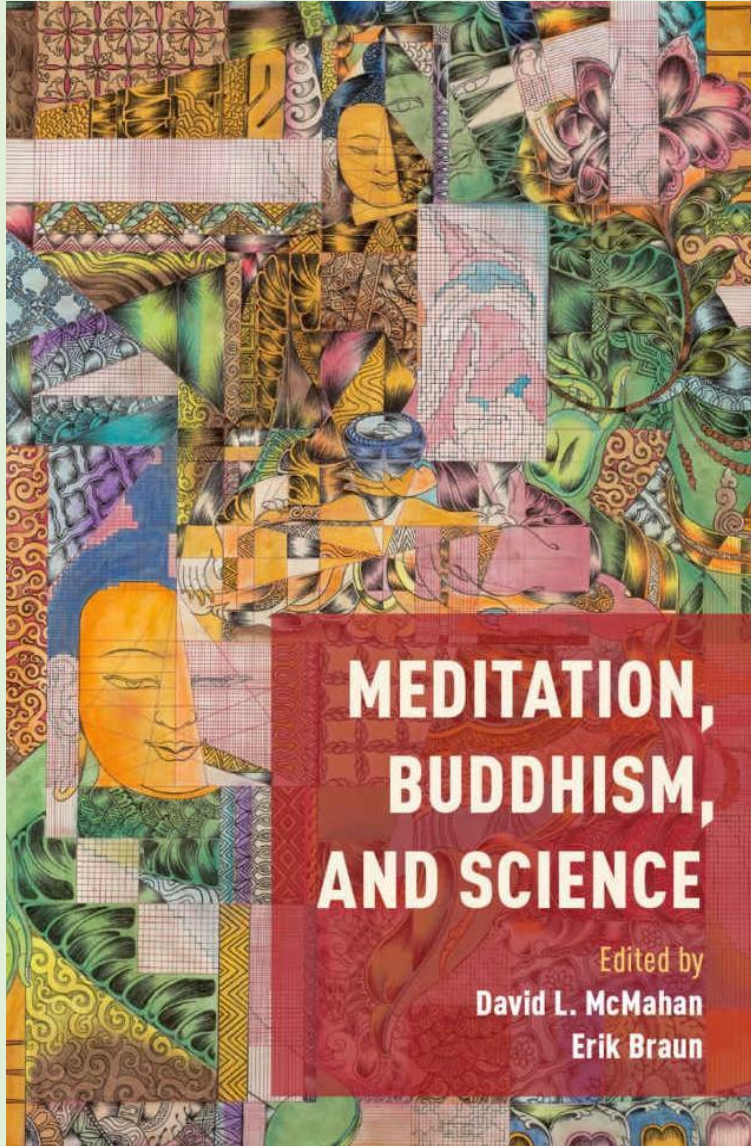
현대 의학의 궁극적 목표

무병장수

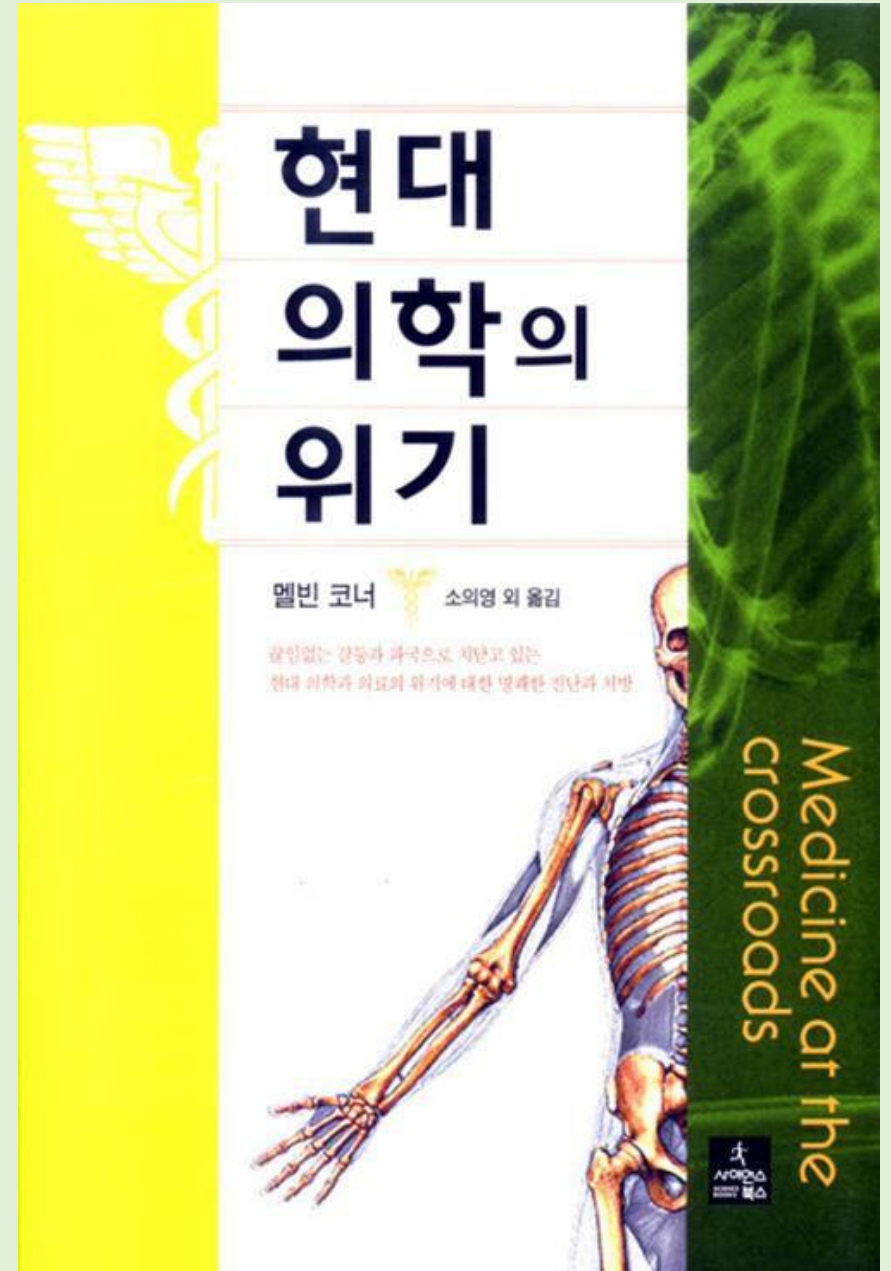
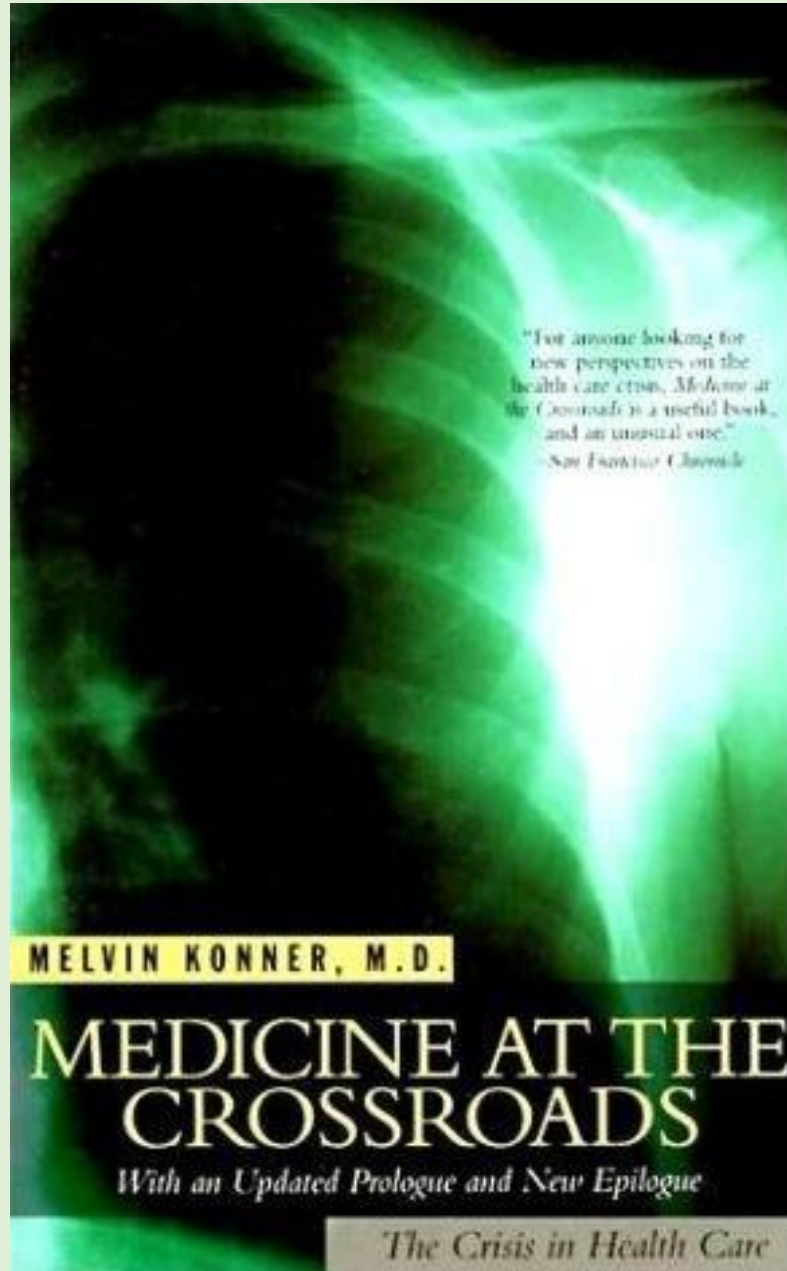
無病長壽

명상의 요소를 기술로 활용하여

무병장수를 성취한다.



- 현재 명상 연구는 선진국에 사는 현대인에게 유익한 이점을 가져다 주는 지에 초점을 맞추며 연구 자금은 측정 가능한 “성과”에 따라 지원된다.
- 불교적 기원이나 깨달음의 언어는 제거되고 세속적 목적에 부합하는 수단만 제공하게 되었다.



- 환자를 동료처럼: **최첨단** 테크놀로지가 환자를 침묵하게 만든다.
- 과학적 의학의 딜레마: **볼티모어** 빈곤층은 **존스 홉킨스** 병원 이용이 어렵다.
- 질병, 약, 그리고 인간: **검증된** 약물도 나중에 효과성을 부정 당한다.
- 유전자 치료의 두 얼굴: **특정** 유전자 치료가 예기치 않은 질병을 유발한다.
- 수술의 적합성과 남용: **수술** 방법은 완치율보다 문화적 요인에 의해 결정된다.
- 정신질환자의 끝없는 고통: **부자** 뉴요커 vs 가난한 인도인, 누가 더 행복한가?
- 행복한 노후와 죽음에 이르는 길: **수명 연장** vs **행복한 죽음**
- 에이즈는 사회적 질병이다: **인간에** 대한 따뜻한 관심이 에이즈를 치료한다.

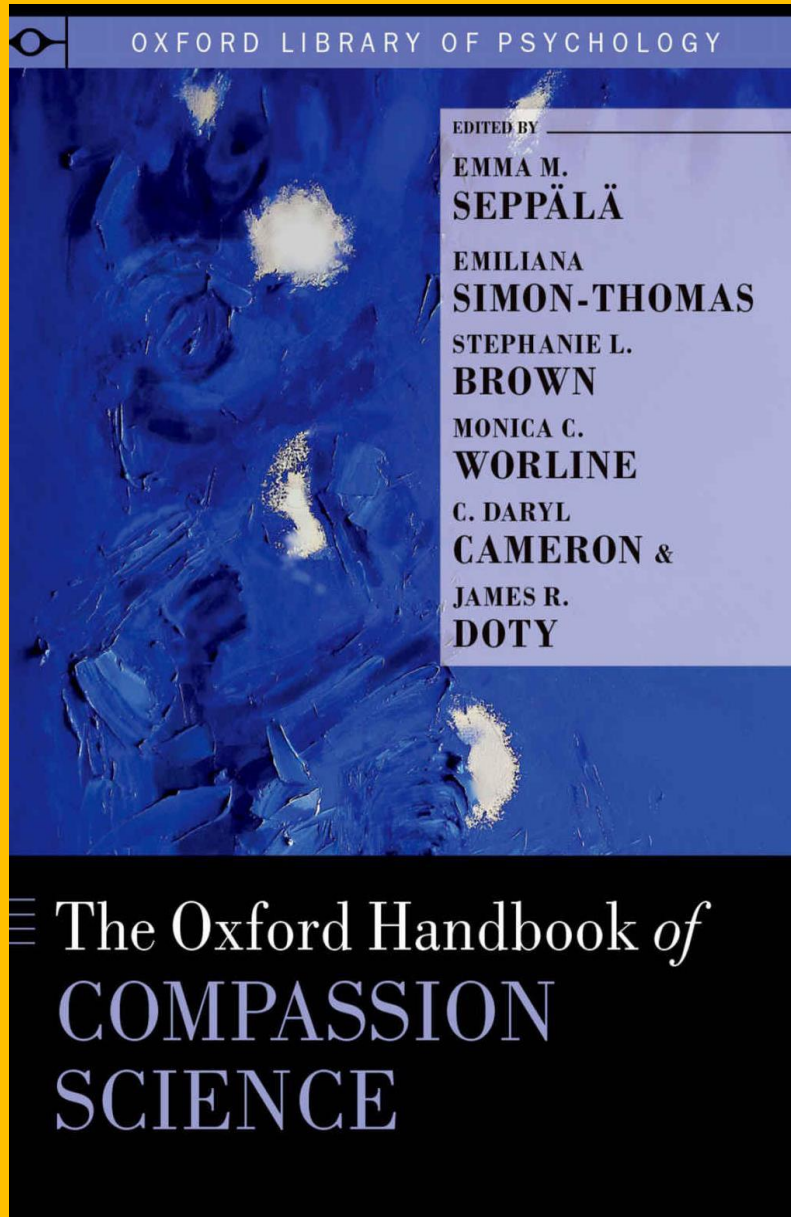
의사윤리강령(대한의사협회, 2017.4.23. 개정)

1. 의사는 **인간의 존엄과 가치를 존중**하며, 의료를 적정하고 공정하게 시행하여 **인류의 건강을 보호 증진**함에 헌신한다.
1. 의사는 의학적으로 인정된 지식과 기술을 기반으로 전문가적 양심에 따라 진료를 하며, 품위와 명예를 유지한다.
1. 의사는 새로운 의학지식·기술의 습득과 전문직업성 함양에 노력하며, 공중보건의 개선과 발전에 이바지한다.
4. 의사는 환자와 서로 신뢰하고 존중하는 관계를 유지하며, 환자의 최선의 이익과 사생활을 보호하고, **환자의 인격과 자기결정권을 존중**한다.
5. 의사는 **환자의 알 권리를 존중**하며, 직무상 알게 된 환자의 비밀과 개인정보를 보호한다.

의사윤리강령(대한의사협회, 2017.4.23. 개정)

6. 의사는 환자에 대한 최선의 진료를 위해 모든 동료의료인을 존경과 신의로써 대하며, **환자의 안전과 의료의 질 향상**을 위해 함께 노력한다.
7. 의사는 국민 건강 증진과 삶의 질 향상을 위해 기여하며, 의료자원을 적절히 사용하고, **바람직한 의료환경과 건강한 사회를 확립**하기 위해 법과 제도를 개선하도록 노력한다.
8. 의사는 의료정보의 객관성과 신뢰성 확보를 위해 노력하며, 개인적 이익과 이해상충을 적절히 관리함으로써 **환자와 사회의 신뢰를 유지**한다.
9. 의사는 **사람의 생명과 존엄성을 보호하고 존중**하며, **죽음을 앞둔 환자의 고통을 줄이고**, 환자가 **인간답게 자연스런 죽음을 맞을 수 있도록** 최선을 다한다.
10. 의사는 사람 대상 연구에서 연구참여자의 권리, 안전, 복지를 보호하며, **연구의 과학성과 윤리성을 유지**하여 의학 발전과 인류의 건강 증진에 기여한다.

그럼, 어디로 가야 하는가?



CHAPTER
32

The Call for Compassion in Health Care

Sue Shea and Christos Lionis

초록

자비 개념은 수많은 상황에 적용될 수 있고 보건의료 분야에서도 당연히 중요한 역할을 한다. 이 장에서는 치료의 질을 향상시키려고 할 때 병원과 일차의료 환경에서 자비 의료가 갖는 중요성에 대해 논의한다. 또한 긴축시기 등 사회적 특수 상황에서, 그리고 특수한 건강 문제를 갖고 있거나 노숙인처럼 사회적 욕구가 필요한 취약 계층에 대해서, 자비와 건강을 강조하는 것이 어떤 의미가 있는지 논의한다. 끝으로 자비를 방해하거나 증진하는 요인에 어떤 것들이 있는지 살펴보고, 자비의 장기 지속가능성을 위해 무엇이 필요한지 검토하면서 자비 개념을 교육과 훈련 프로그램에 효과적으로 통합할 수 있는 방법을 논의한다.

주제어: 자비, 보건의료, 병원, 특수 상황, 일차의료, 긴축시기, 노숙인, 조직화 요인, 교육/훈련

슈워츠센터

연민을/자비를
의료의 중심에 두다

Putting Compassion at the Heart of Healthcare

In today's fast-paced healthcare environment, crowded with competing priorities, the human connection is too easily overlooked, leaving caregivers burned out and patients and families fearful and suffering. Through innovative programs, education and advocacy, the Schwartz Center is working to support caregivers, healthcare leaders and others and bring compassion to every healthcare experience.

LEARN MORE



**“이런 친절한 행동이 – 나를 돌본 사람들에게 받았던 간단한 인간적
접촉이 – 참을 수 없는 것들을 참을만하게 해주었다.”**
– 켄 슈워츠 Ken Schwartz



슈워츠 회진
단위 기반 슈워츠 회진
온라인 슈워츠 회진



스트레스 응급처치



회원 지원
활성화 워크숍
공동체 연대



치유 보건 기구



행동하는 연민
웹비나 시리즈



전국 올해의 연민어린
돌봄제공자상 수상

마음챙김 연구의 55년 간 동향과 발전: 과학 사이트에 색인된 논문의 계량서지학적분석

Anuradha Baminiwatta¹ · Indrajith Solangaarachchi²

Accepted: 23 June 2021 / Published online: 16 July 2021
© The Author(s), under exclusive licence to Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2021

1966-2015

1

2

3

4

8

7

5

10

13

12



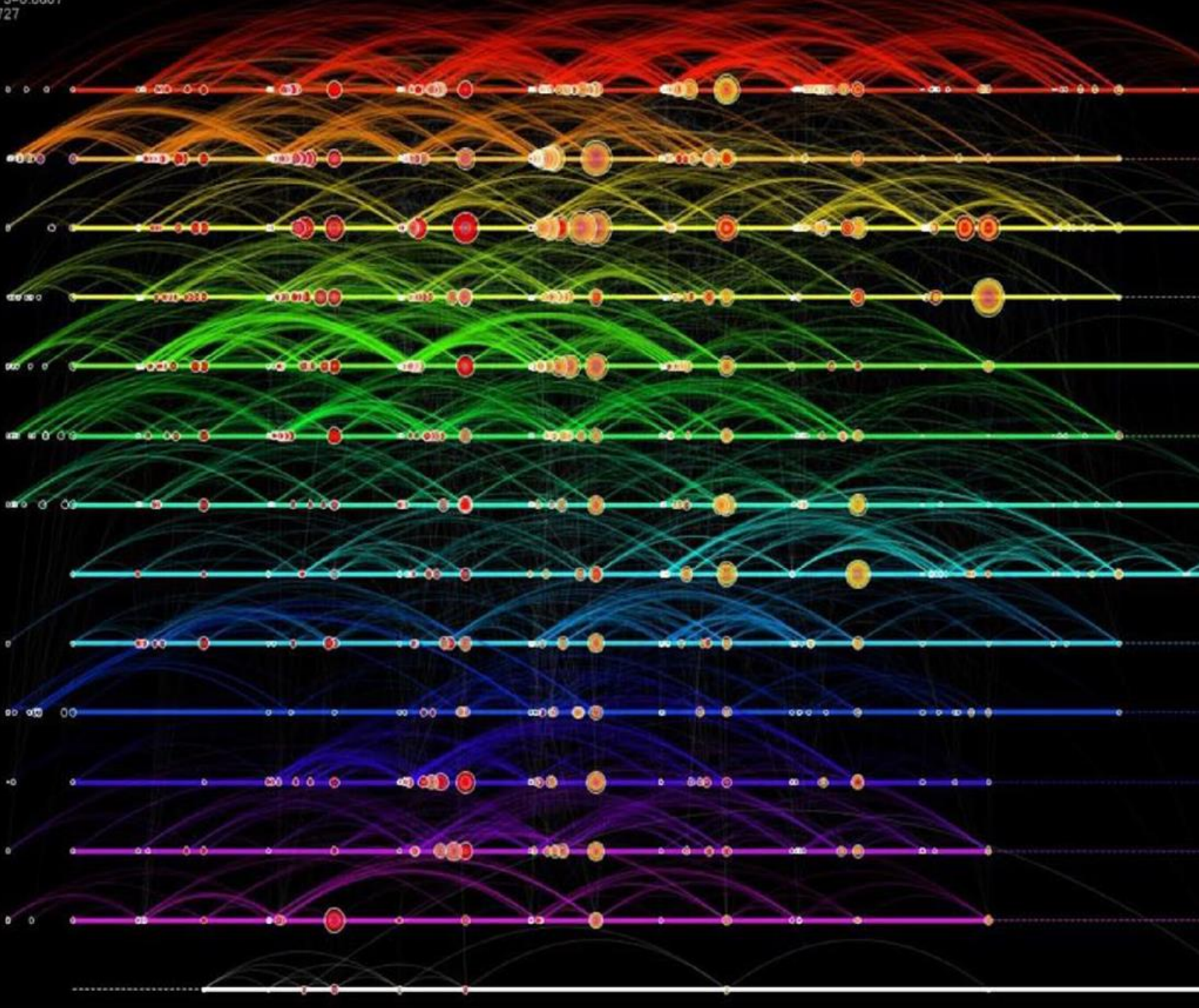
2016–2021

연구분야

논문 편수

%

1. 심리학	5044	45.2
2. 정신의학	2386	21.4
3. 신경과학 신경학	790	7.1
4. 과학 과학연구	677	6.1
5. 공중환경직업건강	584	5.2
6. 간호학	499	4.5
7. 통합보완의학	398	3.6
8. 사회과학 기타주제	390	3.5
9. 일반내과의학	389	3.5
10. 보건과학 서비스	382	3.4



○ 중재 역할

장기 중재자

○ MBCT

기질적 마음챙김

○ 학교 기반 마음챙김

자기 연민 척도

○ 코로나바이러스

○ 상황의 만성 통증

유방암

명상의 지혜

금연

마음챙김 식사

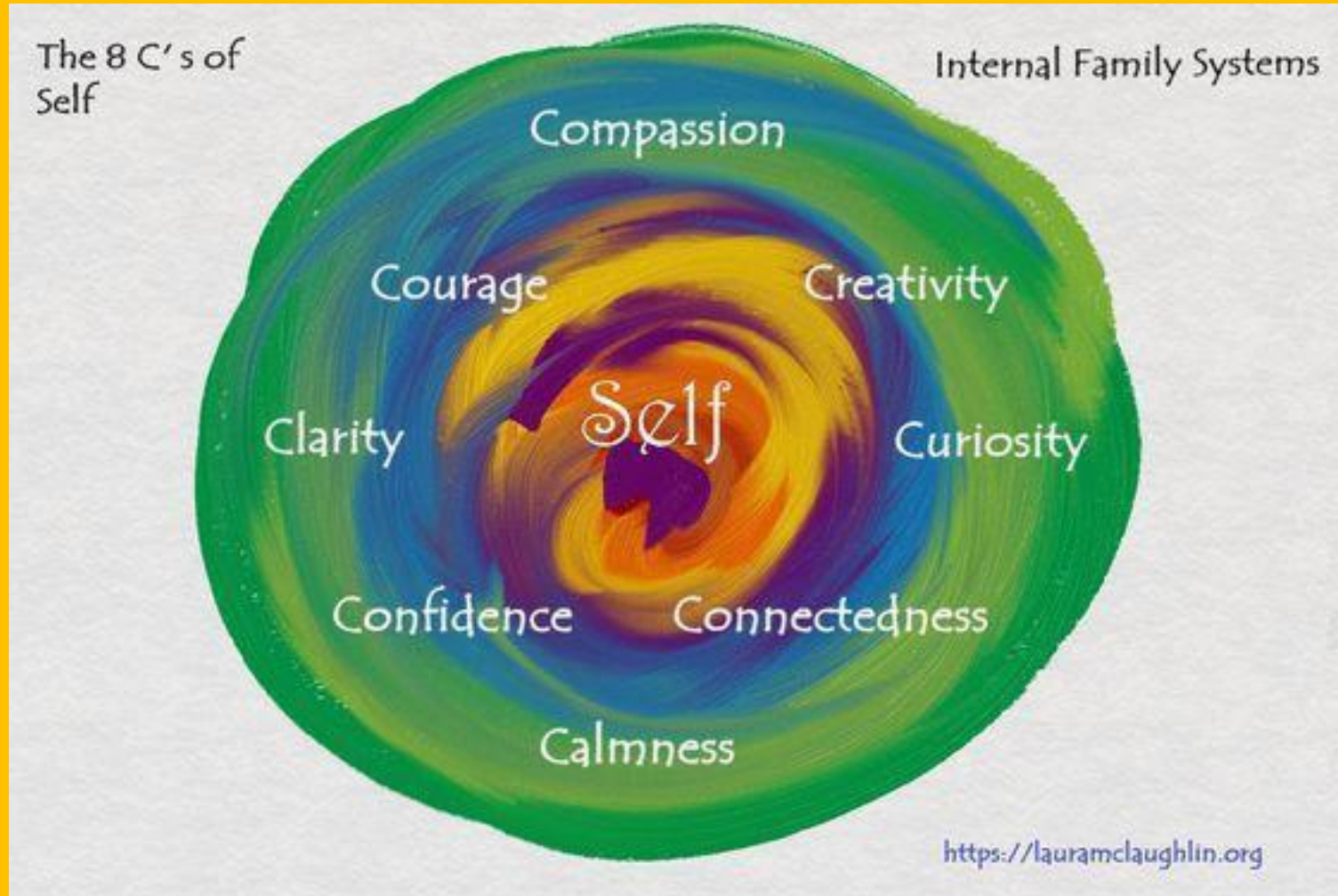
PTSD

○ 양극성 장애

지혜의 단계(Grabovac 2015)

- **몸과 마음:** 감각과 감각을 정신으로 알아차리는 것의 차이를 인식한다. mindfulness가 추구하는 능력
- **원인과 결과:** 모든 현상은 원인과 결과로 이루어져 있다. 생각과 행동에는 의도가 선행한다.
- **삼법인:** 무상, 고, 무아의 三法印을 직접 체험하기 시작한다.
- **생멸:** 모든 경험이 空에서 나타났다가 空으로 사라진다는 무상을 강하게 체험한다.
- **해체, 공포, 비참, 혐오감, 해탈의 욕구:** 의지할 만한 것은 어디에도 없고 모든 것이 소멸한다는 무상을 더 깊이 체험하면서 자기에 대한 감각도 무상함을 체험한다. 소멸, 공포, 비참함, 혐오 등픔를 체험하면서 해탈에 대한 강한 욕구가 생긴다.
- **재관찰:** 삼법인을 완전히 받아들이고 숙고하면서 그 의미를 깊이 깨닫는다.
- **평정심:** 괴로움을 겪는 자기 감각이 끊어지면서 괴로움이 멈춘다. (자기가 없다 혹은 자기에 속하는 것이 없다.)
- **수행의 과위:** 무아를 체험하고 찰나에 마음이 사라지는 심오한 열반에 드는 첫 경험을 沙門果로 얻는다.

내면의 힘, 안정성, 회복 탄력성



참자아의 8C
Compassion 연민
Courage 용기
Creativity 창조성
Clarity 명료성
Curiosity 호기심
Confidence 자신감
Connectedness 연대감
Calmness 침착성

참나/지혜로운 마음, 내면가족체계, 리차드 슈워츠

이해와 연민을 증진하기 위한 기술

활용

Twitter, Facebook

Jinpa, Center for Compassion at Stanford

Dacher Keltner, UC Berkeley

www.wisdom2conference.com



아무리 아름다운 기술을 가졌다 해도,..... 기술은 우리가 그것을 윤리적, 영적 관점에서 어떻게 사용해야 하는지 알려주지 않는다. 우리들 각자가 개인으로서 적극적으로 기술에 참여할 필요가 있다.

Thank you!