

CBCT® (인지 기반 연민수행) 변화의 이론

명상과학 및 신경과학적 관점으로 접근

Timothy Harrison, Associate Director for CBCT®

Seoul International Meditation Expo, Dongguk University, Korea
June 17, 2022, 2 pm – 3 pm Korea (1 am – 2 am Eastern US)



Center for Contemplative Science
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

에머리대학 연민센터 THE EMORY COMPASSION CENTER

비전

모두에게 연민 어린 윤리적 세상.

사명

교육 프로그램 개발, 대화 증진, 연구작업을
통해 인간이 잘 사는 세상 육성.



Center for Contemplative Science
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

에머리대학 연민센터



THE COMPASSION
SHIFT



Center for Contemplative Science
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

CBCT® – Cognitively-Based Compassion Training 인지 기반 연민 수행
성인과 청년을 위한 자기 알아차림, 웰빙, 연민 도구를 개발하는 연구 기반
명상수행들

SEE Learning® – 사회 정서 윤리 교육

전세계 교육 환경에서 알아차림과 연민을 가르치기 위한 종합 체계 및
교과과정.

ETSI - Emory-Tibet Science Initiative 에모리-티벳 과학 기구

티벳 승가제도 내에서 서양과학을 해석, 교육

고등교육

에머리대학 학과 과목 교수.

연구

심신 과학 탐구.

3대 측면

정서적

따스한 마음과 가까운
느낌

인지적

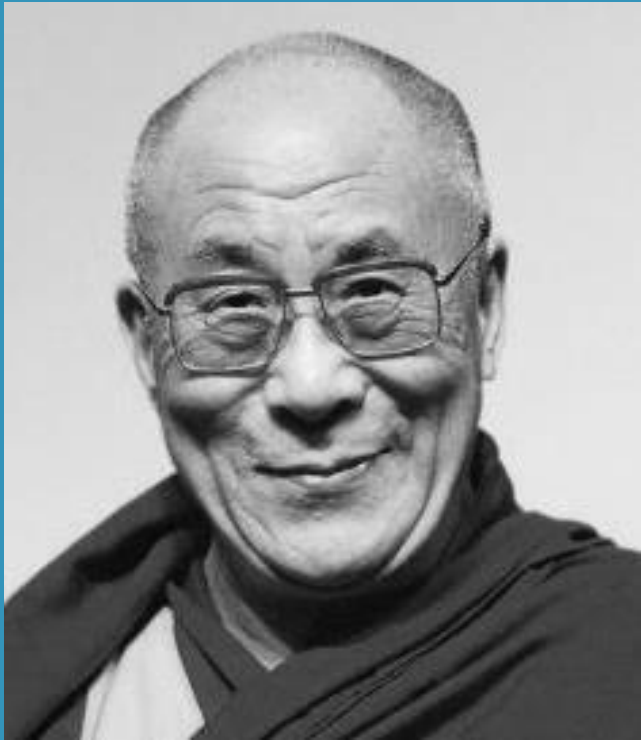
타인의 고통을
알아차리거나 이해

동기적

고통을 완화하고자
하는 욕망, 소망

타인의 고통을 보고 그를
완화해주고자 하는 **따스한
마음의 배려**

연민의 확대



달라이라마 성하와 라스무스
후가드

Harvard Business Review

행복한 삶의 궁극적 원천은 따스한 마음이다. 동물도 일종의 연민을 보인다. 인간의 경우 연민은 지능과 통합될 수 있다. 이성을 사용하여 연민은 70억 인류 모두에게 뻗어 나갈 수 있다.

CBCT®의 유래

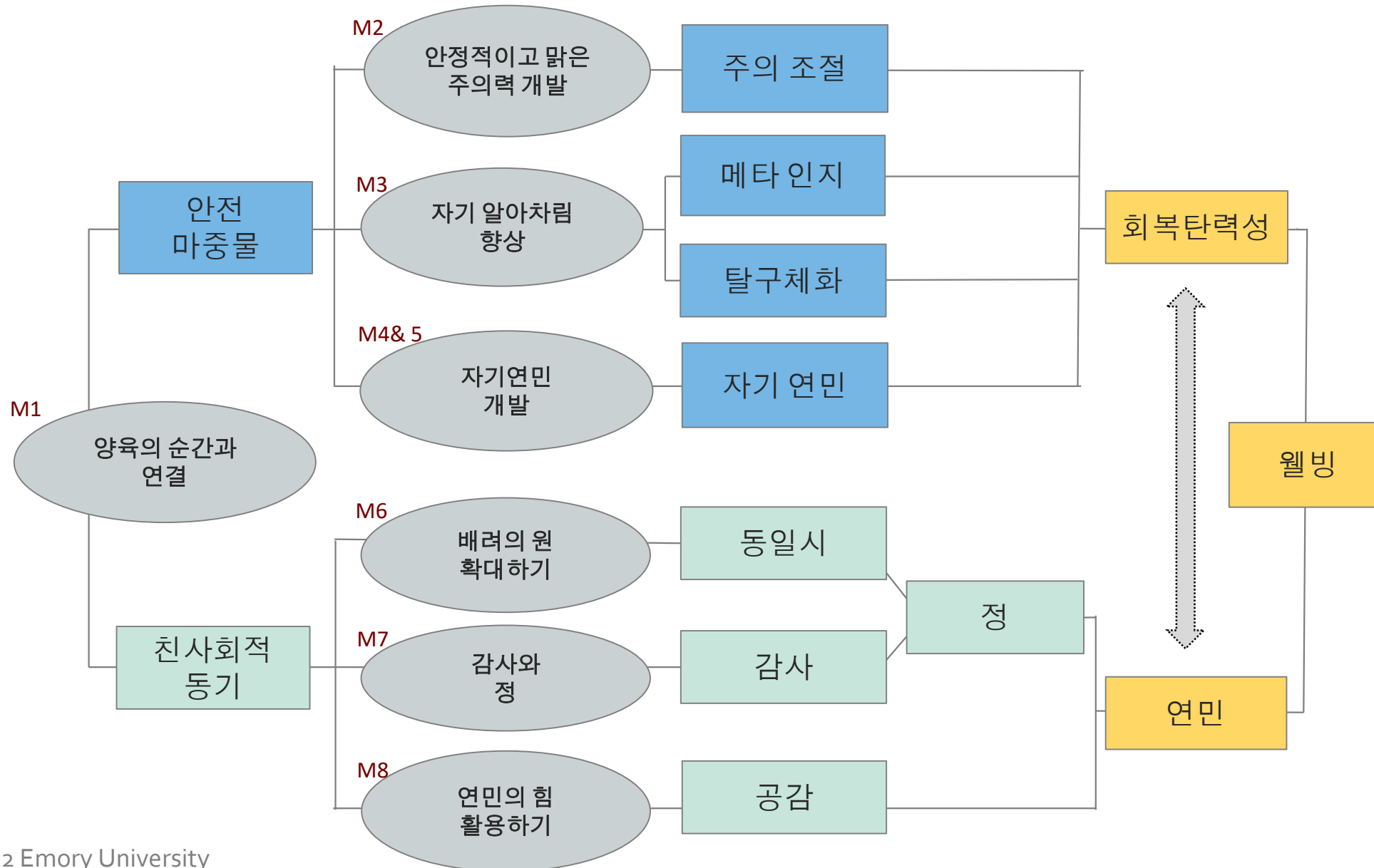


내 희망은 언젠가 사회가
연민을 깨끗한 물처럼 가치
있고 필수적인 것으로 여기게
되리라는 것이다.

롭상 텐진 네기 교수

- 2005년 에머리대학에서 롽상 텐진 네기 박사가 개발한 연구 규약. 과거 승려였던 박사는 현재 '명상과학 및 연민기반 윤리센터' 상임이사이다.
- 인도-티벳불교의 **로종**(마음 수행) 전통에서 유래하고, 진화심리학, 정서신경생물학, 사회과학의 지혜와 접목
- 모든 종교 신자나 무종교자도 접근할 수 있도록 수행은 비종교화되었다.

CBCT® 연민 수행 통합 모델



Marcia Ash, Timothy Harrison, Melissa Pinto, Ralph DiClemente, Lobsang Tenzin Negi. (2019). A model for cognitively based compassion training: theoretical underpinnings and proposed mechanisms. *Social Theory & Health*.

CBCT 주요 연구

1. Pace et al., *Psychoneuroendocrinology*, 2008
2. Pace, Negi, Raison, et al. *Psychoneuroendocrinology*, July 2, 2012
3. Mascaro et al. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2012
4. Pace et al. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 12(Suppl 1):P175, 2012
5. Reddy, Negi, Raison, et al. *Journal Child Family Studies*, February 21, 2012
6. Mascaro et al. *Journal of Positive Psychology*, 2016
7. DesBordes et al., *Frontiers in Human Neuroscience*, 2012
8. Dodds, et al. *Support Care Cancer*, 2015
9. Lang et al. *Mindfulness*. 2017
10. Gonzalez-Hernandez et al. *Integrative Cancer Therapies*. 2018.
11. Ash et al. *Journal of Healthcare Chaplaincy*. 2020.
12. Kolchraiber et al. *SciELO Brasil*. 2022.
13. Sun et al. *Mindfulness*. 2019.
14. Titanji et al. *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndrome*. 2021.
15. Fernandez-Carriba, et al. *Mental Health in Family Medicine*. 2019.
16. Aguilar-Raab et al. *BMJ Open*. 2018.

연구대상 인구

- HIV 환자¹⁴
- PTSD 환자⁹
- 아프리카계 미국인 자살시도자¹³
- 암 생존자(미국, 스페인)^{8,10}
- 병원내 종교시설 담당자¹¹
- 의대 학생⁶
- 우울증 환자와 그들을 돕는 파트너 (독일)¹⁶
- 소외 여성 (브라질)¹²
- 자폐증 어린이의 부모¹⁵

유효 감소:

- 스트레스 관련 생체지표와 염증반응^{1,2, 4, 5, 14}
- 우울증^{6, 9}
- 고독⁶
- PTSD 증후군⁹

유효 증가:

- 연민과 연민 관련 신경활동^{6,7}
- 공감과 공감 관련 신경활동³
- 자기 연민^{10, 13, 14}
- 희망감⁵

정서조절의 인지적 전략

Craig Moodie, et al, with
James Gross.

*Cognitive, Affective, &
Behavioral Neuroscience,*
2020

- 주의 배치
- 자기 거리두기
- 재평가

"**인지**가 그토록 유용한 정신적 무기가 된 이유 중 하나는 부정적 반응에서 행동으로의 전환을 가능케 한다는 것이다. 이런 전환이 가져온 생존적 우위 확보는 포유류 인지의 정교한 진화과정을 형성하고 영장류의 인지 폭발을 가져오는 중요 요소가 되었다."

- 조셉 르두, 감정의 뇌, 1996

정서조절의 인지적 전략

Craig Moodie, et al, with
James Gross.

*Cognitive, Affective, &
Behavioral Neuroscience,*
2020

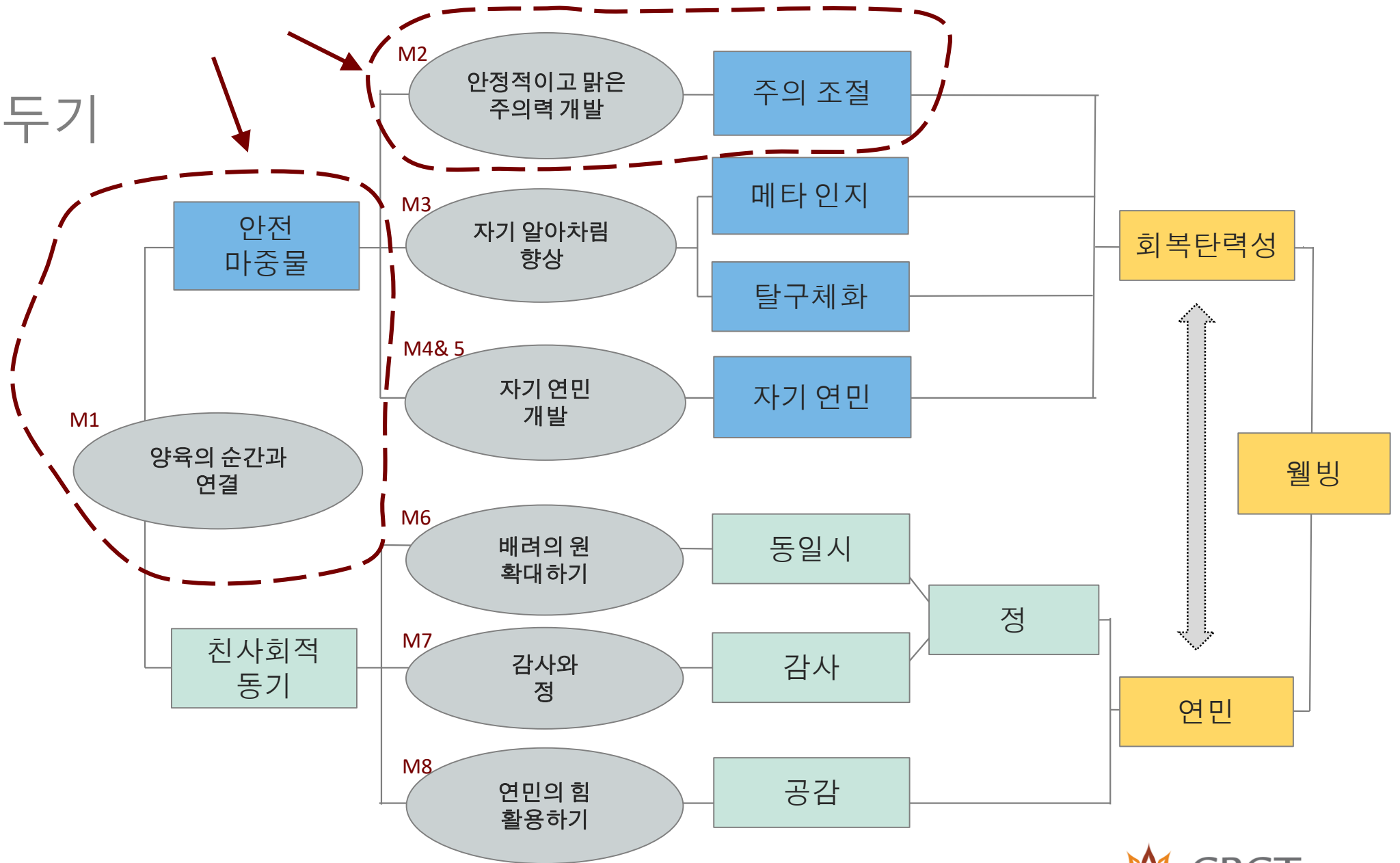
- 주의 배치 *Modules 1 and 2*
- 자기 거리두기 *Module 3*
- 재평가 *Modules 4 through 8*

“**주의 배치**의 하나로서 주의 전환은, 상황을
전체적으로 이끌어내는 감정에서 주의를
분리해내거나 내적 통제대상을 변화시켜, 주의를
비정서적인 측면으로 향하게 한다.”

주의 배치

자기 거리두기

재평가



CBCT THEORY OF CHANGE

정서조절의 인지적 전략

Craig Moodie, et al, with
James Gross.

*Cognitive, Affective, &
Behavioral Neuroscience,*
2020

- 주의 배치

Modules 1 and 2

- 자기 거리두기

Module 3

- 재평가

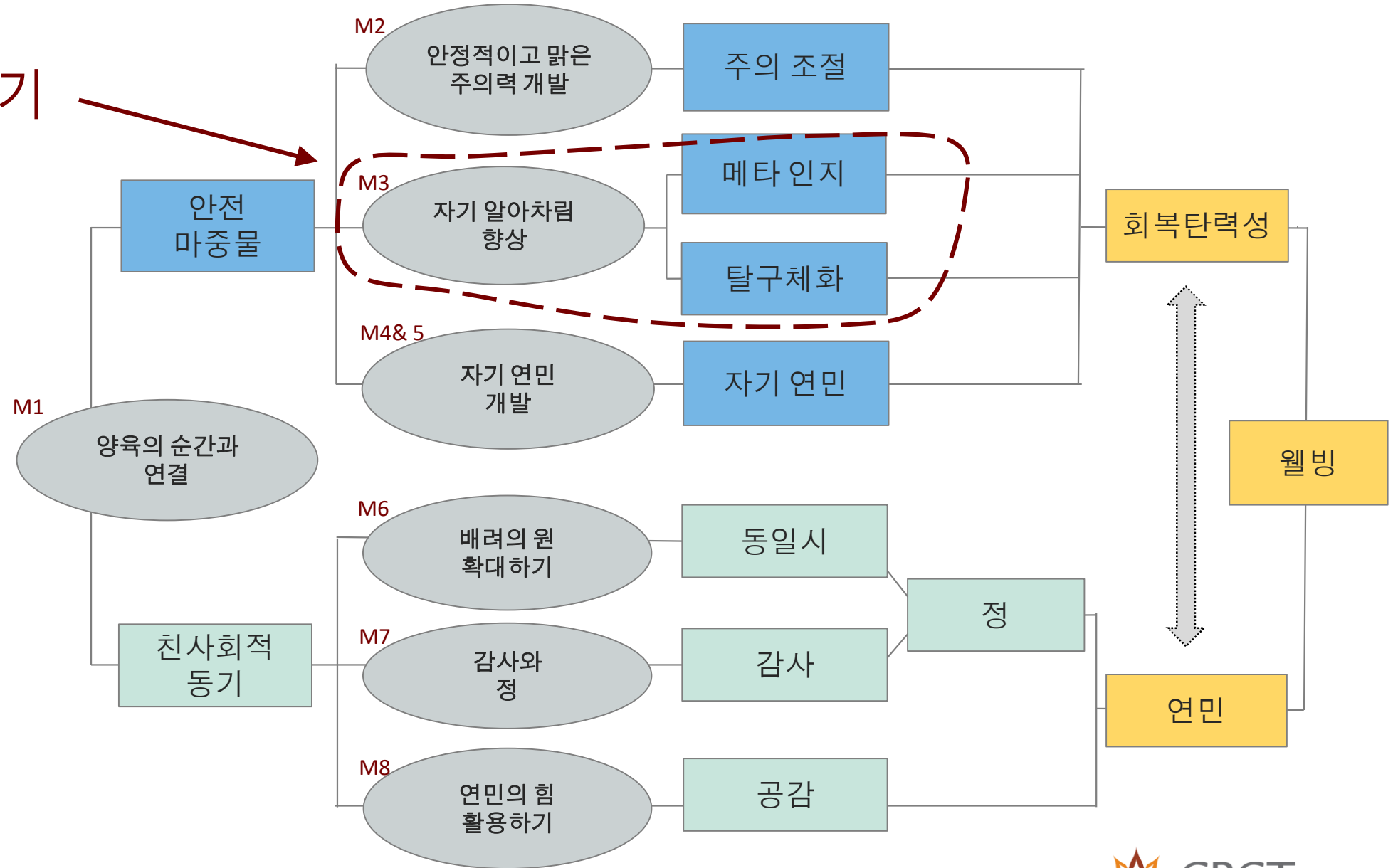
Modules 4 through 8

“인지조절 전략 연속선에서 **자기 거리두기**는 인지적 변화와 주의 배치의 중간에 놓인 것으로 보인다. 자기 거리두기 기전은 개인이, 환자를 치료하는 의사나 장면을 관찰하는 영화감독처럼, 초연하고 객관적인 관찰자의 관점을 취하여 상황의 현실에서 자신을 분리할 때 작동한다.”

주의 배치

자기 거리두기

재평가



CBCT THEORY OF CHANGE

정서조절의 인지적 전략

Craig Moodie, et al, with
James Gross.

*Cognitive, Affective, &
Behavioral Neuroscience,*
2020

- 주의 배치
- 자기 거리두기
- 재평가

Modules 1 and 2

Module 3

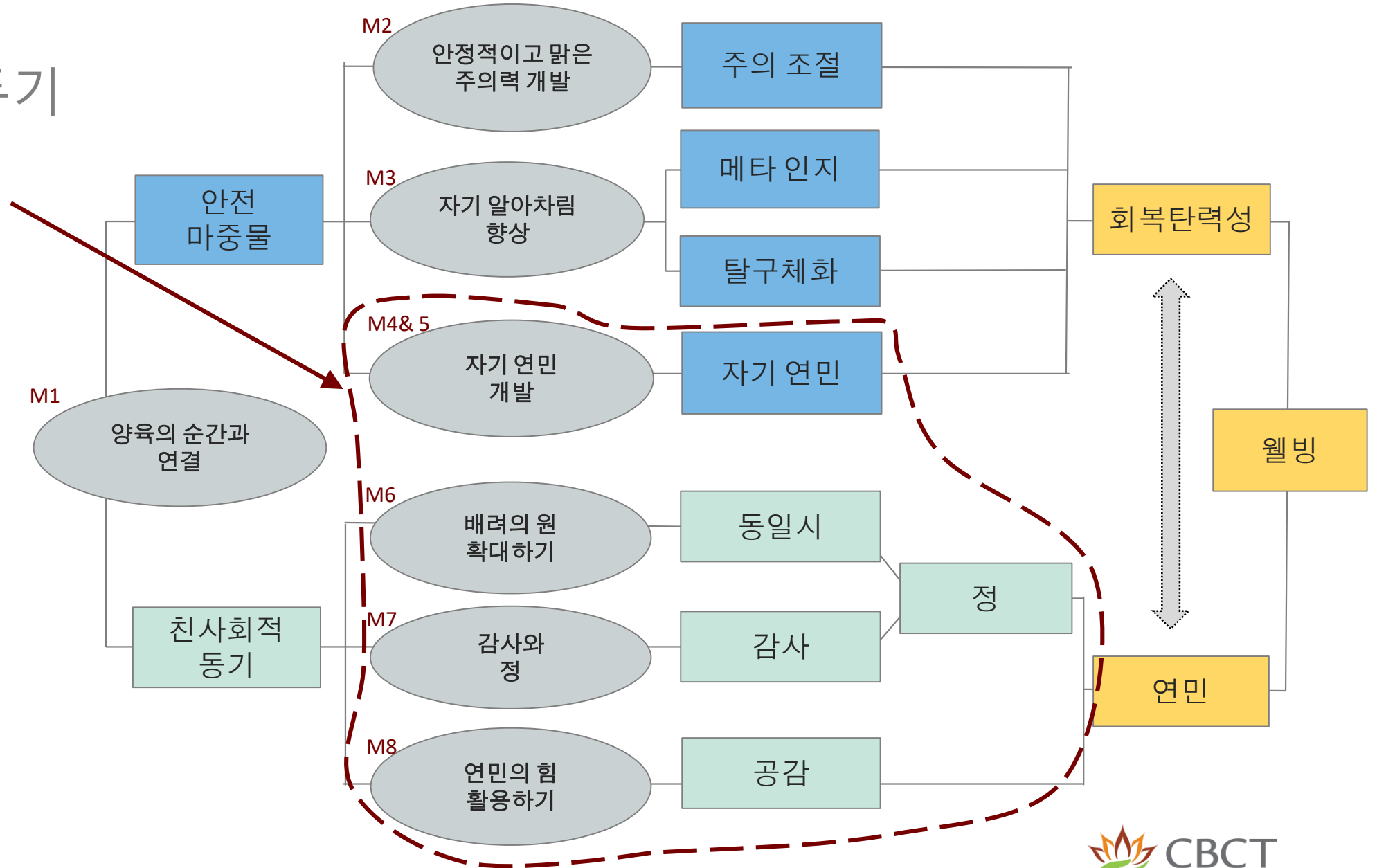
Modules 4 through 8

"인지적 **재평가**는 감정을 변화시키기 위해 상황의 의미를 수정하는 일종의 인지 변화이다. 재평가는 감정을 감소시키는데 흔히 사용되며, 따라서 자기 보고된 부정적 정서의 감소 및 편도체 등의 감정을 생성하는 뇌 영역의 활동 감소와 관련이 있다."

주의 배치

자기 거리두기

재평가



CBCT 변화의 이론

로종 전통에서
얻은 지혜



Vasubandhu 세친(世親)
인도 불교철학자
5th century C.E.

재평가:

감정적 괴로움의 성향을 제거하지 못하고

주의 배치:

이런 감정의 촉발자가 가까이 있을 때,

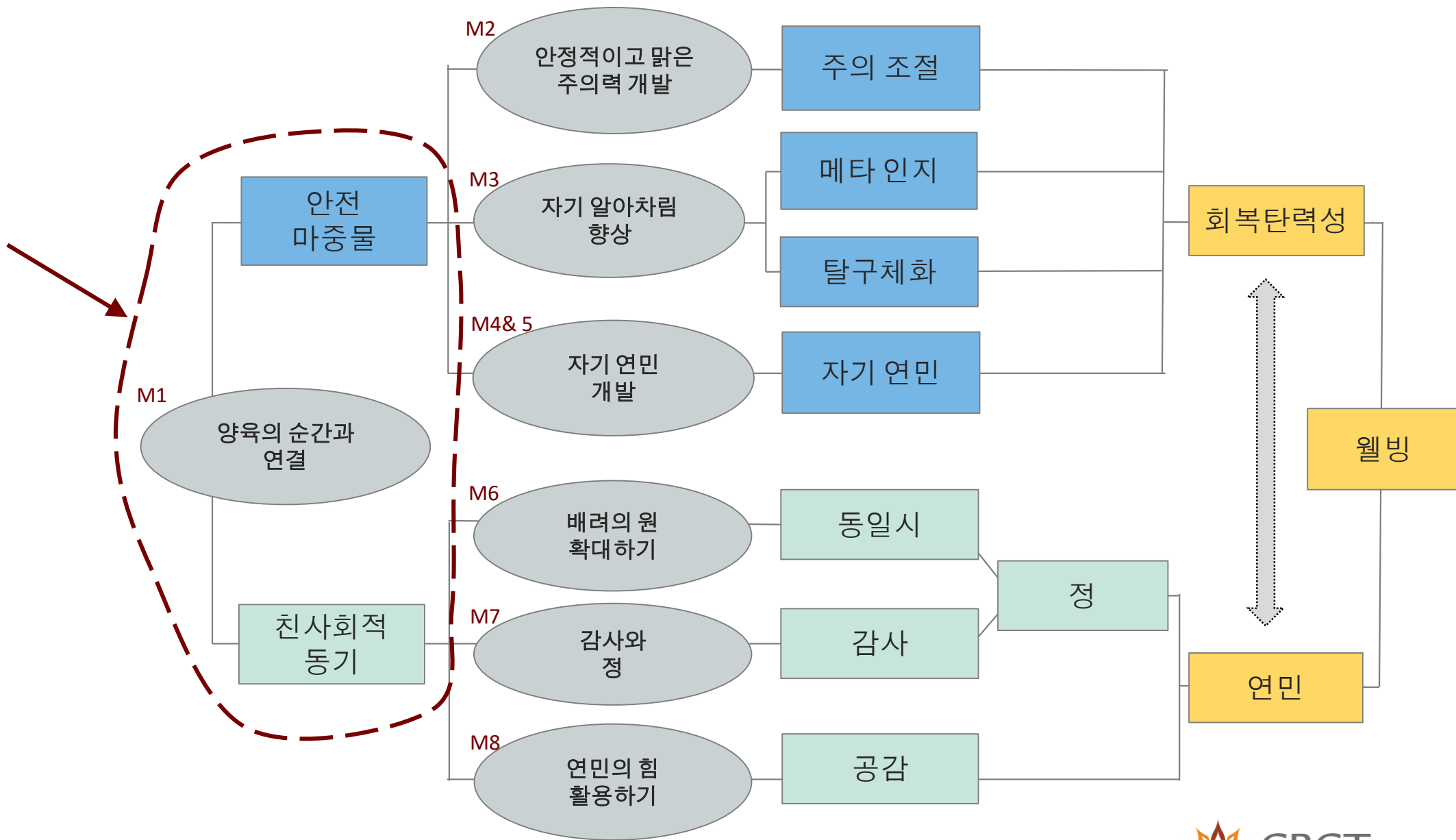
자기 거리두기:

잘못된 투사로 인해 이런 촉발자가

정서 조절: 개입되면,

감정적 괴로움이 일어날 원인이 완성된다.

중요한
시작점



성찰 안전과 양육의 중요성

- 자신이 특히 안전하다고 느꼈으며, 타인의 눈길을 받으며 가치 있는 사람이라고 느껴졌던 순간을 두 세가지 적습니다.
- 그중 하나를 골라 이런 감정으로 이끌었던 자세한 상황, 감각, 요인을 회상해 봅니다.
- 이 순간이 자기 삶의 다른 양상에, 이를테면 자신감, 동기, 믿음, 기쁨의 수준에 어떤 영향을 미쳤는지요?
- 만약 그런 순간이 없었다면 어땠을까요? 우리 모두 안전과 양육의 순간을 가지는 것이 이 세상에 얼마나 중요한가요?

토론 안전과 양육의 중요성

이 수련으로 연민과 양육의
중요성에 대해 무엇을 배우거나
알아차렸습니까?

성찰 수행

더 배우고 참여하기



Center for Contemplative Science
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

연민으로 가는 안내 여정

- 모두에게 열린 무료강좌. 자기 속도에 맞추어 갈 수 있는 이 여정은 동영상 시리즈로 구성되어, 순서대로 보고 나면 연민 수행에 완벽한 입문 코스가 된다. <https://compassionshift.emory.edu/>

라이브 온라인 연민 수행

- 에머리대학에서 자격증을 받은 CBCT 교사가 진행하며, 주 5회, 다양한 시간대에 제공된다.
- 등록 안내와 스케줄: <https://compassion.emory.edu/cbct-daily-practice.html>

대중을 위한 코스

- <https://compassion.emory.edu/cbct-compassion-training/cbct-courses/public.html>

질문은 아래 이메일로:

상급 프로그램 조정자 지포라 슬러터 (Zipporah Slaughter) zipporah.slaughter@emory.edu

질문과 토론