

PROGRAM BOOK

The 3rd Seoul International Meditation Expo 2022

2022 명상, 새로운 세계

컨퍼런스 강연자료집

Academic Virtual Conference

2022. 6. 17^{Fri} - 19^{Sun}

주최 동국대학교 

 Seoul International Meditation Expo

동국대학교 서울국제명상엑스포 운영위원회

후원



문화체육관광부



서울특별시

PROGRAM BOOK

The 3rd Seoul International Meditation Expo 2022

2022 명상, 새로운 세계

컨퍼런스 강연자료집

Academic Virtual Conference

2022. 6. 17^{Fri} - 19^{Sun}

주최 동국대학교



동국대학교 서울국제명상엑스포 운영위원회

후원



문화체육관광부



서울특별시

Contents

DAY 01 | 6. 17 Fri

Presentation 01	<ul style="list-style-type: none"> 웰빙을 위한 마음챙김 훈련 주요돌봄을 위한 마음챙김 훈련 <p>Zev Schuman Olivier 제브 슈만 올리비에 하버드 의과대학 교수</p>	11
Presentation 02	<ul style="list-style-type: none"> 내면가족 체계 (Internal Family Systems): 트라우마 치료를 중심으로 <p>Richard Schwartz 리차드 슈워츠 하버드 의과대학 교수</p>	35
Presentation 03	<ul style="list-style-type: none"> 인지에 기반한 연민 훈련 (CBCT) <p>Timothy Harrison 티모시 해리슨 에모리대학 CBCT 부국장</p>	42
Presentation 04	<ul style="list-style-type: none"> 사회적 인지와 정서 기저의 신경체계에 미치는 명상효과 <p>Tania Singer 타니아 싱어 막스플랑크 사회신경과학 연구책임자</p>	54
Presentation 05	<ul style="list-style-type: none"> MSC(Mindful Self-Compassion)의 심리치료적 활용 <p>Christopher K. Germer 크리스토퍼 거머 MSC 프로그램 공동개발자</p>	95

DAY 02 | 6. 18 Sat

Presentation 01	<ul style="list-style-type: none"> 심박변이도와 마음챙김 그리고 연민 <p>Inna Khazan 이나 카잔 하버드 의과대학 교수</p>	108
Presentation 02	<ul style="list-style-type: none"> 명상의 신경과학 <p>Sara W. Lazar 사라 라자르 하버드 의과대학 교수</p>	126
Presentation 03	<ul style="list-style-type: none"> 변증법적 행동치료(DBT)의 명상기제 : 자해와 자살위기 <p>Christian Stiglmayr 크리스티안 스티글마이어 독일 DBT 임상전문가</p>	149
Presentation 04	<ul style="list-style-type: none"> 한의학에서 본 명상기제 <p>김종우 경희대 한방신경정신과 교수</p>	183
Presentation 05	<ul style="list-style-type: none"> 물리학에서 본 명상기제 <p>박문호 뇌과학전문가</p>	209
Presentation 06	<ul style="list-style-type: none"> 정신의학에서 본 명상기제 <p>이강욱 강원대 의과대학 교수</p>	236

DAY 03 | 6. 19 Sun

Presentation 01	<p> 명상과 심리치료: 비일상적 상태에서부터의 학습</p> <p>Judson Brewer 저드슨 부르어 브라운 의과대학 교수</p>	209
Presentation 02	<p> 메타버스를 활용한 명상교육 및 체험 학습</p> <p>이유섭 동국대학교 영상대학원 / 멀티미디어학과 디자인학 외래교수</p> <p>은산스님 동국대학교 '치유와 행복 융합' 연구원</p>	299
Presentation 03	<p> 명상과 심리치료: 비일상적 상태에서부터의 학습</p> <p>채정호 가톨릭 의과대학 교수</p>	311
Presentation 04	<p> 4차 산업시대 한국명상의 역할</p> <p>최현민 수녀님 종교대화 씨튼연구원 원장</p> <p>박용한 대한명상학회 회장</p> <p>서광스님 동국대학교 불교대학 교수</p>	355

Program

DAY 1

6. 17 Fri | 명상과 치유

Time	Program
10:30~11:30	<p>웰빙을 위한 마음챙김 훈련 주요돌봄을 위한 마음챙김 훈련</p> <p>Zev Schuman Olivier 제브 슈만 올리비에 하버드 의과대학 교수</p>
11:30~12:30	<p>내면가족 체계 (Internal Family Systems): 트라우마 치료를 중심으로</p> <p>Richard Schwartz 리차드 슈워츠 하버드 의과대학 교수</p>
14:00~15:00	<p>인지에 기반한 연민 훈련 (CBCT)</p> <p>Timothy Harrison 티모시 해리슨 에모리대학 CBCT 부국장</p>
15:00~16:00	<p>사회적 인지와 정서 기저의 신경체계에 미치는 명상효과</p> <p>Tania Singer 타니아 싱어 막스플랑크 사회신경과학 연구책임자</p>
16:00~17:00	<p>MSC(Mindful Self-Compassion)의 심리치료적 활용</p> <p>Christopher K. Germer 크리스토퍼 거머 MSC 프로그램 공동개발자</p>

DAY 2

6. 18 Sat | 명상과 과학

Time	Program
10:00~11:00	심박변이도와 마음챙김 그리고 연민 Inna Khazan 이나 카잔 하버드 의과대학 교수
11:00~12:00	명상의 신경과학 Sara W. Lazar 사라 라자르 하버드 의과대학 교수
13:00~14:00	변증법적 행동치료(DBT)의 명상기제 : 자해와 자살위기 Christian Stiglmayr 크리스티안 스티글마이어 독일 DBT 임상전문가
14:00~15:00	한의학에서 본 명상기제 김종우 경희대 한방신경정신과 교수
15:00~16:00	물리학에서 본 명상기제 박문호 뇌과학전문가
16:00~17:00	정신의학에서 본 명상기제 이강욱 강원대 의과대학 교수

DAY 3

6. 19 Sun | 명상과 미래사회

Time	Program
10:00~11:00	명상과 심리치료: 비일상적 상태에서부터의 학습 Judson Brewer 저드슨 부르어 브라운 의과대학 교수
11:00~12:00	메타버스를 활용한 명상교육 및 체험 학습 이유섭 동국대학교 영상대학원 / 멀티미디어학과 디자인학 외래교수 은산스님 동국대학교 '치유와 행복 융합' 연구원
14:00~15:00	명상의 미래 : 일상, 가상 및 임상의 측면에서 채정호 가톨릭 의과대학 교수
15:00~17:00	4차 산업시대 한국명상의 역할 최현민 수녀님 종교대화 씨튼연구원 원장 박용한 대한명상의학회 회장 서광스님 동국대학교 불교대학 교수

DAY 1

2022. 6. 17 Fri

명상과 치유

| 웰빙을 위한 마음챙김 훈련
| 주요돌봄을 위한 마음챙김 훈련



제브 슈만 올리비에
하버드 의과대학 교수

웰빙을 위한 마음챙김 훈련(MTLW: Mindfulness Training for Living Well): 행동 변화에 대한 기술을 제공하고 만성질환을 포함한 스트레스 상황에서 잘 사는 방법을 배우는 8주 과정의 명상 치유 프로그램이다. 건강하고 즐거운 행동을 유지하기 위해 만성 질환과 스트레스를 관리하고, 마음챙김을 강화하여 건강한 커뮤니티 연결을 도모한다.

1차 진료를 위한 마음챙김 훈련 (MTPC: Mindfulness Training for Primary Care): 마음챙김에 근거한 스트레스 완화(MBSR: Mindfulness-based stress reduction)에서 개발된 접근법으로 8주 과정의 명상 치유 프로그램이다. 1차 진료 적응을 목표로 하고, 보다 잘 사는 방법으로 건강한 행동 변화를 지원하기 위해 마음챙김과 만성 질환 자가 관리 활용을 포함한다.

마음챙김, 웰빙을 위한 변화 수행

서울 국제명상 엑스포 2022

제브 슈만-올리비에
Zev Schuman-Olivier, M.D.
하버드대 병원(CHA) 정신과 마음챙김-연민센터 원장
하버드 의과대학 조교수

THE BENEFITS OF MINDFULNESS

Physical	Mental
<input checked="" type="checkbox"/> Boost energy levels	<input checked="" type="checkbox"/> Relieves stress
<input checked="" type="checkbox"/> Improves sleep	<input checked="" type="checkbox"/> Reduces anxiety
<input checked="" type="checkbox"/> Reduces chronic pain	<input checked="" type="checkbox"/> Improves mood and happiness
<input checked="" type="checkbox"/> Improves heart function	<input checked="" type="checkbox"/> Boosts concentration and focus
<input checked="" type="checkbox"/> Helps with digestive problems	<input checked="" type="checkbox"/> Improves self-esteem

우리 삶의 방식을
변화시키는 것은 어떻게?

Image from <https://studenthealth.uconn.edu/mindfulness/>

Center for Mindfulness and Compassion

CHA 마음챙김-연민 센터(CMC)는 포용성, 접근성, 다양성을 원칙으로 하여 의료 서비스와 의료계에 마음챙김과 연민을 접목하는 것을 목표로 한다.

아래 분야에서 마음챙김과 연민 학습 및 수행을 함양한다:

- 환자 치료
- 의료 전문 교육 및 연수
- 과학 연구
- 직장내 웰빙
- 의료계

www.chacmc.org

변화 수행(transformational practice)이란 무엇인가?

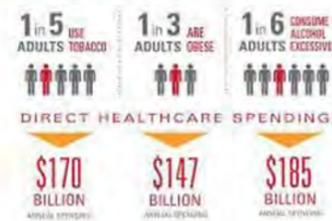
- 변화/속성 변화에 힘을 실어줄 목적으로 장기적으로 전념하는 의도적 활동
- 변화는 다차원에서 일어날 수 있다:
 - 개인 차원
 - 관계/대인관계 차원
 - 조직 차원
 - 사회/구조 차원
 - 세계 차원
- 마음챙김 웰빙훈련(MTLW) 과정은 사람들이 현재 순간의 경험과 따스하게 함께 하도록 돕기 위한 것으로서, 의식적 삶의 능력과 개인적-관계적 차원에서 변화를 허용하는 능력을 함양한다.

개인적 건강행태 변화와 만성병 자가관리에 초점을 두는 이유는?

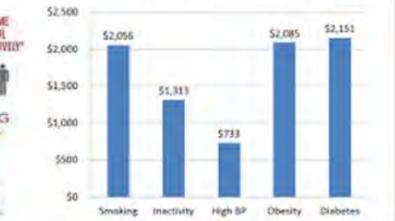
- 건강행태는 전반적 웰빙에 영향을 미친다.
- 건강행태는 만성병을 예방할 수 있다.
- 만성병 자가관리와 치료지시 준수는 건강 향상, 수명 연장을 가져 오고 의료비용도 절감한다.
- 지속적 유해건강 행위는 다양한 만성병을 유발할 수 있다.
- 지속적 유해건강 행위는 관계, 집단, 사회, 세계에 영향을 미친다.
- 만성병과 함께하는 삶은 정신상태와 양방적 상호관계를 이루어, 자기 조절에 강한 영향을 미치고, 환자의 영향력을 알아갈 수 있다.

건강행태가 의료비용의 주범

UNHEALTHY BEHAVIORS CONTRIBUTE TO HIGH HEALTHCARE COSTS



Additional Health Care Costs per Condition per Person per Year

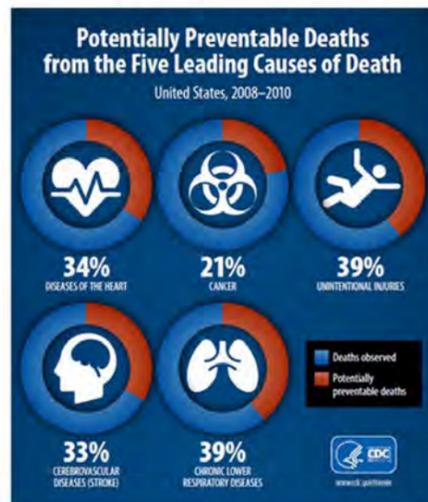


CHRONIC DISEASES

Treating chronic diseases accounts for 86 percent of U.S. healthcare costs.



유해건강 행위는 사망을 앞당긴다



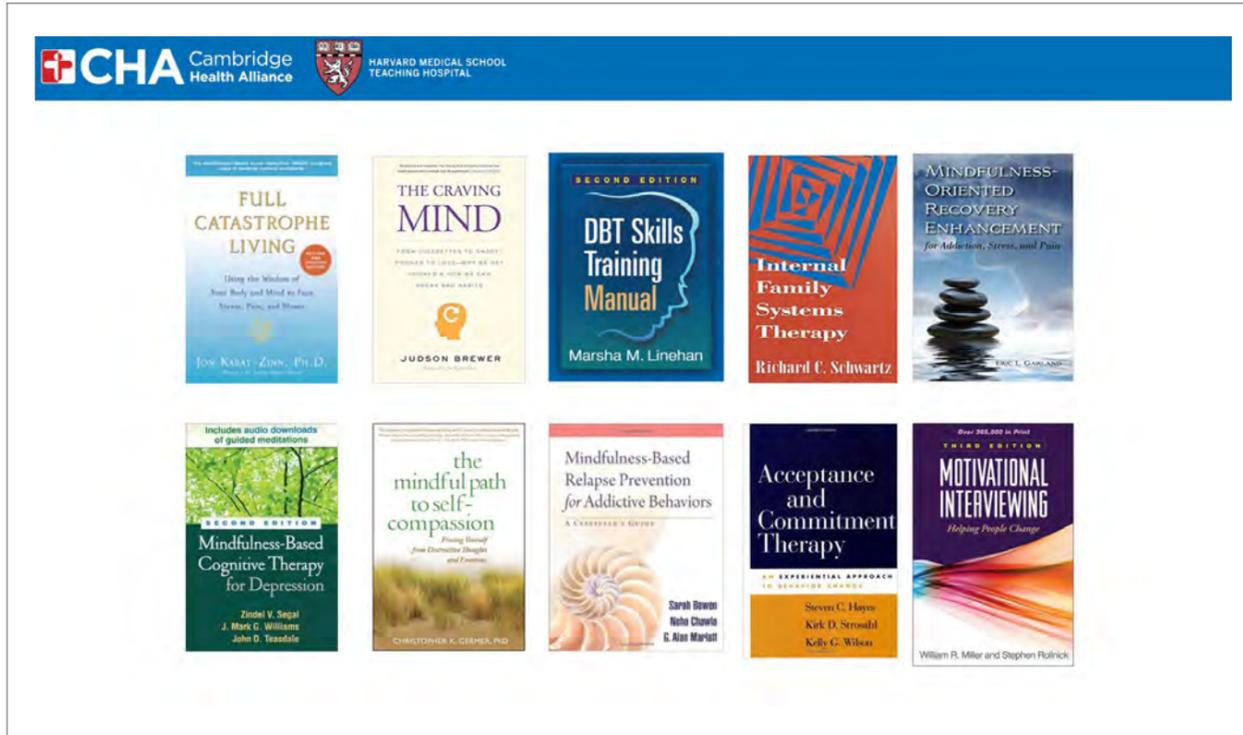
The Deadly Toll of America's Opioid Crisis



일차의료 마음챙김 훈련 (MTPC)



- 일차의료 환자를 위한 8주 집단 코스
- 만성병 자가관리 향상, 스트레스-불안-우울감 감소 시키는 동시에 행동 변화 동기 부여
- 소견서 기반, 보험 실비정산 가능
- 트라우마 인지



- MTPC 구조**
- 1-4 회기: 마음챙김 닦기
 - 5-8 회기:
 - 친절과 대처
 - 핵심 가치와 염원 접속
 - 지혜로운 행동으로 웰빙
 - 연결, 소통, 공동체
 - 3대 연결주제:
 - 온정과 보편적 인간성
 - 대인간 마음챙김
 - 행동 변화

- S**top or **S**low down
- T**urn towards experience or (**T**ake notice of breathing)
- O**bserve with **O**penness (thoughts, sensations, emotions, urges) (Diamond of Experience)
- P**leasantness (notice **P**leasant, un**P**leasant, or neutral feeling tone)
- A**llow it to be as it is, **A**ccept the ACHE is here or (**A**nchoring to present with breathing)
- C**ompassion/**C**uriosity – bring these qualities to areas of tightness or unpleasantness
- H**old the experience with warmth– bring **H**and to **H**eart or **H**olding touch
- E**xpand awareness from ACHE to breathing, then to the body, then to all the senses.
- &
- G**ratitude (that there is something you can do) then **G**rounding in values
- O**pen to life, its challenges and its beauty, and **O**rient towards experience with kindness

경험과의 관계

- 애쓰지 않음과 변화의 필요성 사이 조화 이루기
- 모든 것은 변한다 - 우리는 이를 받아들여야 한다
- 변화가 일어나도록 허용하기
- 염원을 바르게 들고 있기 - 계란을 들듯이
- 내적 친절로 지혜로운 목표 설정

접근성

- 연구 1
 - 46% 개인, 52% 보조금/CMS, 2% 기타
 - 62% 연 4만달러 이하 소득
 - 22% 비백인, 15% 영어가 제2언어
- 연구 2
 - 45% 개인, 53% 보조금/CMS, 2% 기타
 - 29% 연 2만달러 이하 소득
 - 23% 비백인, 17% 영어가 제2언어

학습 설계

무작위 효과 비교 연구 8주 MTPC 대 저단위 마음챙김 비교그룹

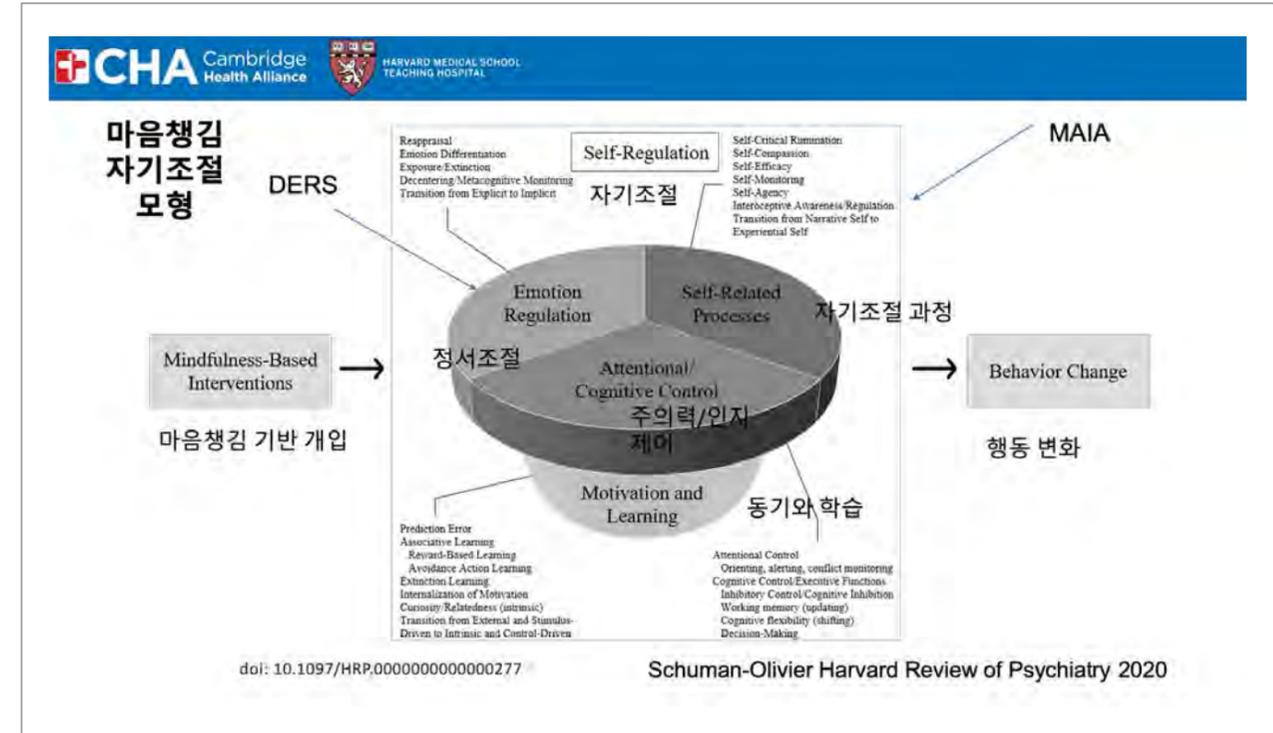
일차의료 마음챙김 훈련 (MTPC) (66% 참가자)	낮은 마음챙김 비교그룹 (LDC) (33% 참가자)
<ul style="list-style-type: none"> · 그룹 프로그램: MTPC 집단 회기는 8주간 2시간씩 + 7시간 침묵 수행 · 공동진행: 건강정신 임상 의들과 일차진료 주치의가 진행 · 보험 실비 보상: 집단 심리치료 또는 의료집단 방문으로 청구 	<ul style="list-style-type: none"> · 60분 마음챙김 입문 강의 · 지역사회 마음챙김 자원 소개(강의, 핸드폰 앱, 책, 인터넷 자료 등) · 2주마다 전화로 마음챙김 수행 독려 · 그룹 프로그램 6개월 대기자명단에 이름 올림

행동계획 시행 조사



1. 목표 범주를 고르시오 (하나만 선택):
 - 활동 수준/운동
 - 다이어트/식이/음주
 - 자가관리 수행
 - 기타 _____
 2. 나의 목표 (구체적으로): _____
 3. 지난 2주간 목표를 이루었나요?
전혀 아니다. 완전히 이루었다
- 1 2 3 4 5 6 7

STUDY GROUP	WEEK 0	WEEKS 0-1	WKS 1-4	WKS 5-6	WK 7	WK 8	WK 9	WK10	WK24
BOTH GROUPS	Informed Consent Session	Randomization			Action Plan Creation	AP Initiation Survey	AP Initiation Survey	AP Initiation Survey	
	T0 Surveys				T1 Surveys	T2 Surveys			T3 Surveys
	Mindfulness Orientation		Weekly Mindfulness Resource Diary Card Weekly Mindfulness Practice Diary Card						
INTERVENTION		fMRI Pre	MTPC Intervention				fMRI Post		
COMPARATOR			MINDFUL-PC Staff Check-In (Every 2 weeks)						



MINDFUL-PC 연구논문

행동계획 시행

- 연구 1-- 2015-2016 N=81 35% v 11% OR: 4.09, p<0.05
- 연구 2 -- 2017 N=136 58% v 32% OR: 2.91, p<0.01

Action Plan Initiation at 2 weeks (MTPC vs. LDC)

(Gawande 2018, JGIM)

	MTPC	LDC	TOT
Did not initiate	39 (42%)	30 (68%)	69
Initiated	53 (58%)	14 (32%)	67
TOTAL	92	44	136

OR=2.91, p=0.006

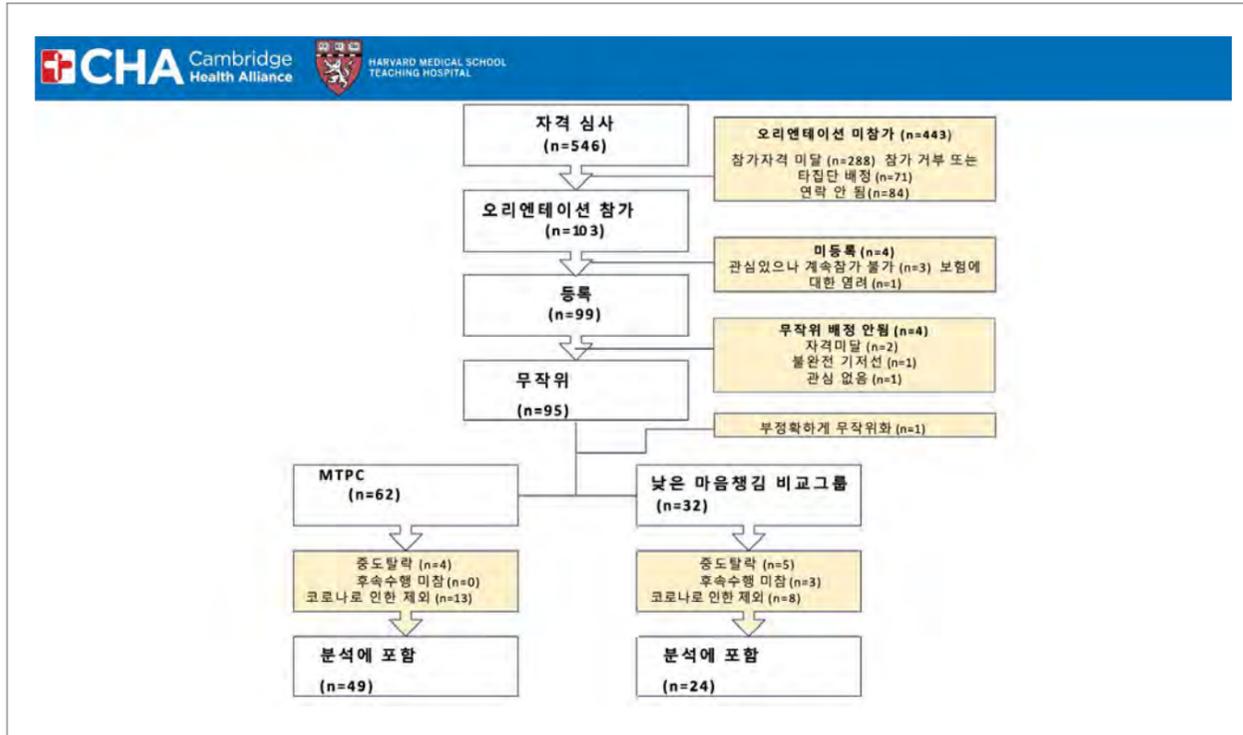
Study 1: Gawande, et al, Mindfulness (2019) 10:1744-1759 DOI: 10.1007/s12671-019-01116-8
Study 2: Gawande, et al, J Gen Intern Med (2018) DOI: 10.1007/s11606-018-4739-5

연구 #3

- 일차목표: 정서 조절
- 이차목표: 행동계획 시행결과의 복제

전반적 프로젝트

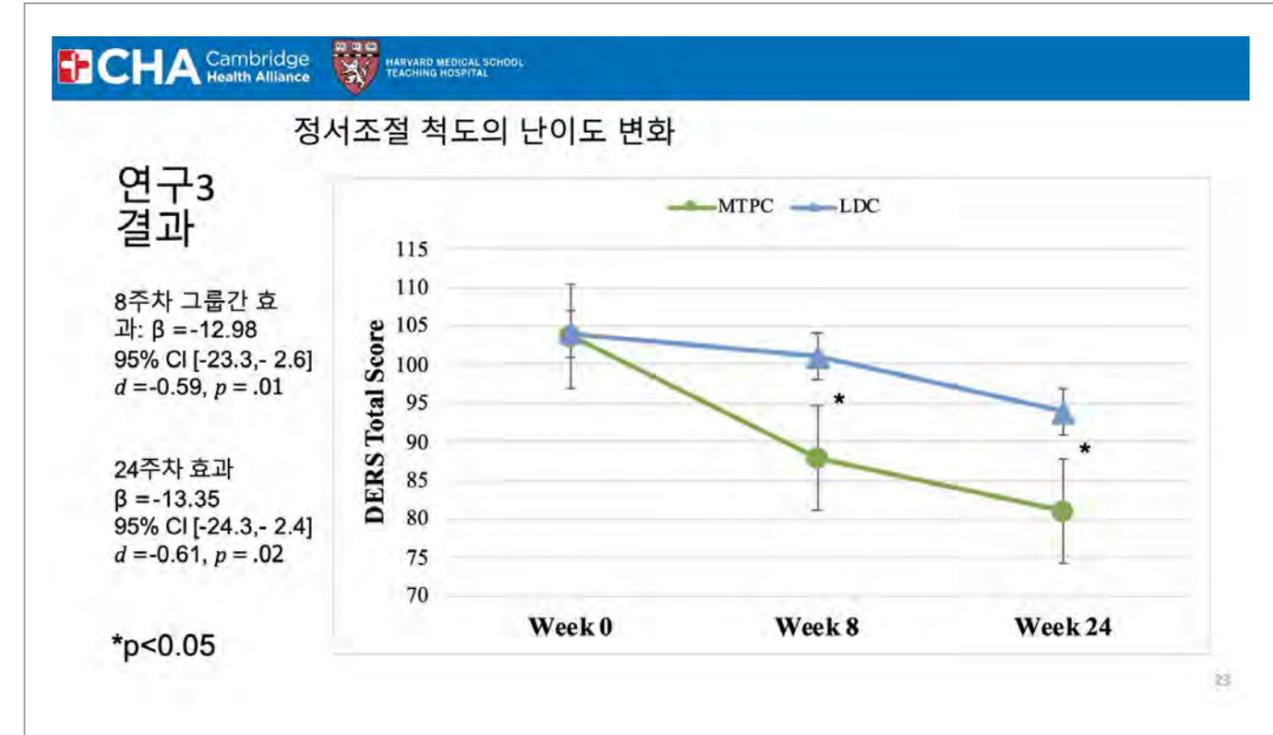
- 주목표: 중재자로서 내부수용감각 자각 측면의 역할
- 이차분석: 변화 중재자로서 내부수용감각 인식의 변화(몸-듣기, 몸-신뢰)



CHA Cambridge Health Alliance HARVARD MEDICAL SCHOOL TEACHING HOSPITAL

참가자 인구 통계

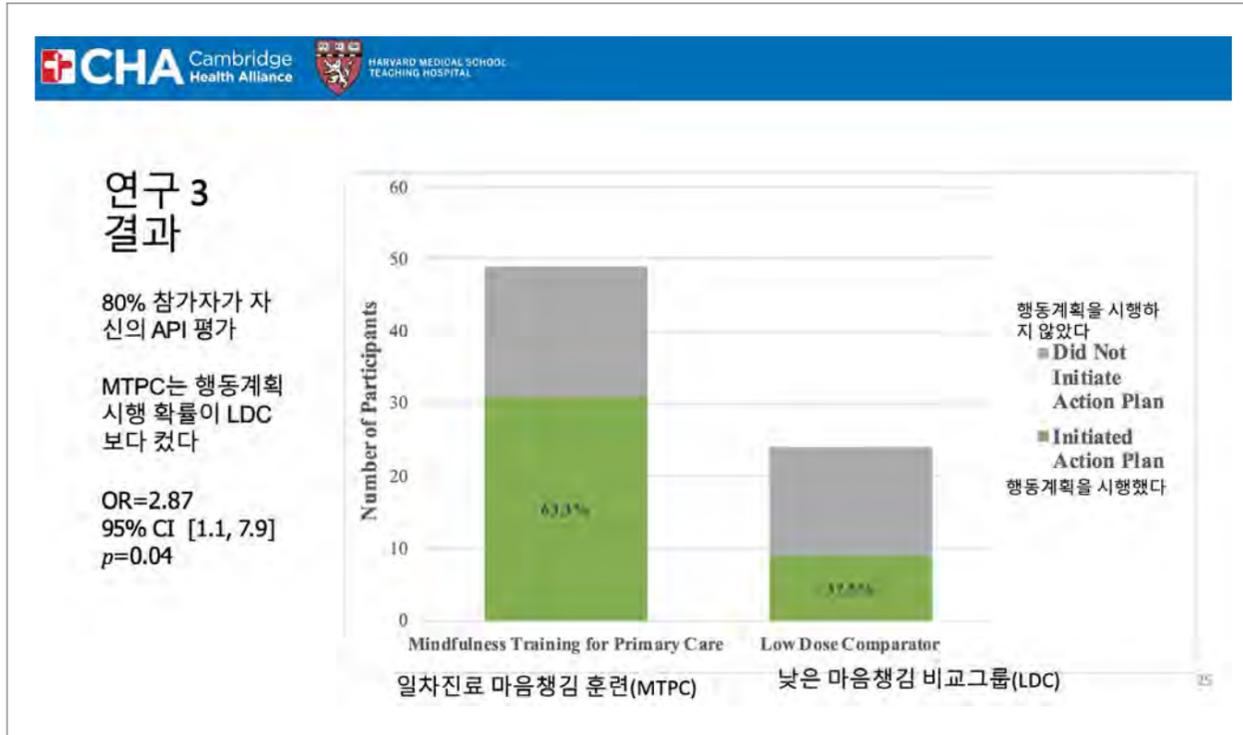
변수	총참가자 (n = 73)	MTPC (n = 49)	LDC (n = 24)
성: 여성, N(%)	43 (59%)	28 (57%)	15 (63%)
연령, 평균(표준편차)	37 (12)	37 (13)	36 (12)
인종: 백인, N(%)	55 (75%)	35 (71%)	20 (83%)
인종: 비백인 또는 다혼혈인종, N(%)	18 (25%)	14 (29%)	4 (17%)
주요우울증 장애 진단, N(%)	23 (32%)	14 (29%)	13 (54%)



CHA Cambridge Health Alliance HARVARD MEDICAL SCHOOL TEACHING HOSPITAL

연구 3 결과

정서조절 하위척도	β	d	p
비수용	3.12	0.55	0.036
목표지향적 행동	3.48	0.82	< 0.001
충동 조절	0.47	0.11	0.687
감정적 자각 부족	1.13	0.24	0.314
감정 조절 전략	4.99	0.74	0.001
감정적 명확도 부족	-0.18	-0.05	0.836



MINDFUL-PC 연구

행동계획 시행

- 연구 1-- 2015-2016 N=81 35% v 11% OR: 4.09, p<0.05
- 연구 2 -- 2017 N=136 58% v 32% OR: 2.91, p<0.01
- 연구 3 -- 2018-2020 N=73 63% v. 38% OR: 2.87, p<0.05

Study 1: Gawande, et al, Mindfulness (2019) 10:1744-1759
DOI: 10.1007/s12671-019-01116-8
Study 2: Gawande, et al, J Gen Intern Med (2018)
DOI: 10.1007/s11606-018-4739-5
Study 3: Gawande, et al, under review.

몸 각각에 믿음을 잃다: 일차의료환자의 내부수용감각 자각과 우울증상 강도

Losing trust in body sensations: Interoceptive awareness and depression symptom severity among primary care patients

Julie Dunne^{a,b,*}, Michael Flores^{c,d}, Richa Gawande^{a,d}, Zev Schuman-Olivier^{a,d}

Table 2c
Adjusted Estimates of Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Subscale Scores by Depression Severity Categories with Anxiety and Other Covariates.

	Noticing			Emotional Awareness			Self-regulation			Body Listening			Trusting		
	Coef	SE	95%CI	Coef	SE	95%CI	Coef	SE	95%CI	Coef	SE	95%CI	Coef	SE	95%CI
PROMIS Depression (Reference None to slight)															
Mild	-0.30	0.17	-0.64 to 0.04	-0.21	0.18	-0.57 to 0.14	-0.31	0.16	-0.63 to 0.01	-0.33	0.19	-0.70 to 0.03	-0.74***	0.21	-1.16 to -0.32
Moderate to Severe	-0.47*	0.19	-0.86 to -0.09	-0.52**	0.19	-0.89 to -0.15	-0.40*	0.17	-0.74 to -0.07	-0.57**	0.2	-0.96 to -0.18	-0.75***	0.23	-1.21 to -0.30

fp<0.10 *p<0.05; **p<0.01 (significant after correction for multiple comparisons).
Adjusting for gender, race/ethnicity, age, education level, marriage status, employment status, PROMIS Anxiety, any PTSD diagnosis, any substance use disorder diagnosis, any antidepressant prescription.

N=281

Journal of Affective Disorders 282 (2021) 1210-1219

내부수용감각 감지

Your *body* wants to tell you something..
you just have to *listen*.

And *Trust* what it is telling you...

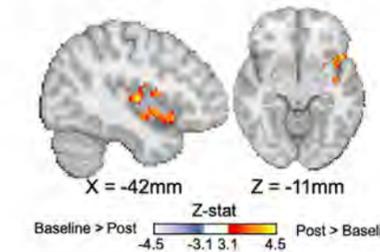
당신의 몸이 당신에게 무언가를 말하려 한다..
당신은 그저 듣기만 하면 된다..
그리고 몸이 말해주는 것을 믿으면 된다.

뇌영상 연구 방법

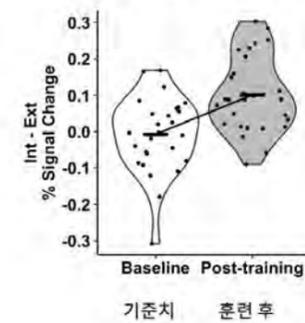
- 41명 참가자 (23 여성, 18 남성)
- 21-60세 연령대 (평균 33.78세)
- 주요우울장애, 기분부전, 범불안장애의 역사가 있음
- 현재 또는 과거에 유의미한 명상 또는 강한 요가수행이 없었음
- 7명 참가자는 후속 방문을 마치지 않음
- 6명 참가자는 과한 머리 움직임으로 fMRI 분석에서 제외 (>2mm max displacement)
- N = 28 참가자가 최종 분석에 포함됨 (14 여성, 14 남성)

내부수용감각 주의력과 뇌섬엽 결과

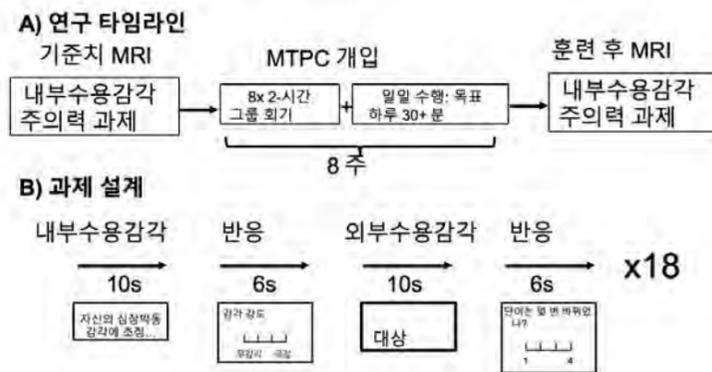
A) 훈련 후 내부수용감각 주의력에 대한 뇌 반응 변화



B) 뇌섬엽 다발 평균 (from A)



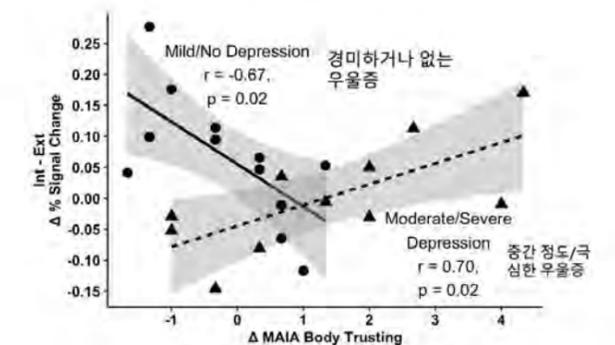
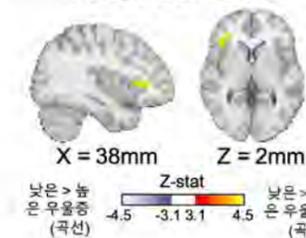
뇌영상 방법



내부수용감각 주의력, 내부수용감각 몸-신뢰와 뇌섬엽 활동에 대한 마음챙김의 효과

- 건본 내 2개 하위집단:
- 불안 + 중간 정도/심한 우울증 (n=13)
 - 불안(없음)/약한 우울 (n=15)

우울증은 훈련 후 내부수용감각 몸-신뢰(MAIA Body Trusting) 변화와 내부수용감각 주의력에 대한 뇌 반응의 연관을 조절한다.



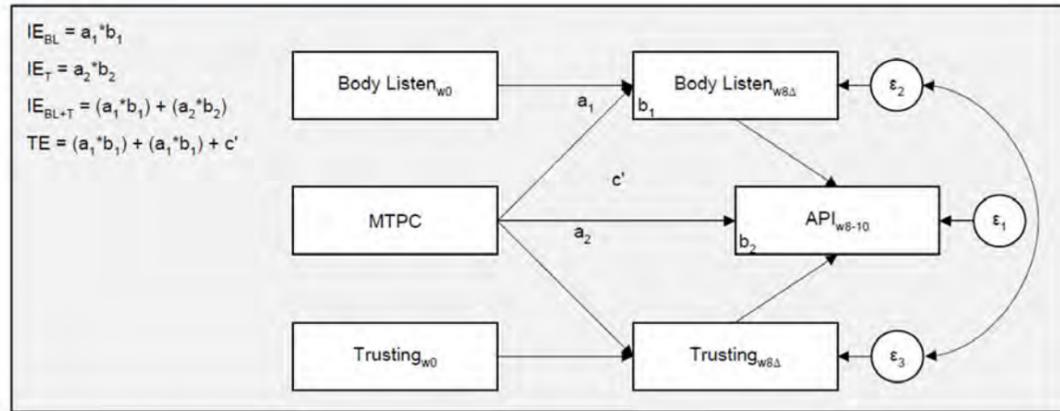


Figure 1. Path diagram specifying causal mediation analyses

인구 통계

변수	소계 (n=206)	MTPC (n=141)	LDC (n=65)	변수	소계 (n=206)	MTPC (n=141)	LDC (n=65)
여성 N (%)^	138 (67)	94 (67)	44 (68)	일차 DSM-V dx, N (%)			
연령 (세), 평균(표준편차)	40 (13)	40 (13)	39 (13)	주요우울장애(MDD)	59 (29)	38 (27)	21 (33)
인종, N (%)				범불안장애(GAD)	40 (20)	28 (20)	12 (19)
백인	165 (80)	111 (79)	54 (83)	비구체적 불안(Anxiety NOS)	23 (11)	16 (11)	7 (11)
흑인	10 (5)	8 (6)	2 (3)	적응장애	36 (18)	24 (17)	12 (19)
다수혼혈	6 (3)	4 (3)	2 (3)	Other depressive d/o	22 (11)	15 (11)	7 (11)
기타	25 (12)	18 (13)	7 (11)	Other ^d	25 (12)	20 (14)	5 (8)
민족 히스패닉, N (%)	27 (13)	20 (14)	7 (11)	2+ DSM-V dx	66 (32)	49 (35)	17 (26)
연소득 < \$2만, N (%)	51 (25)	40 (28)	11 (17)	Any PTSD dx, N (%)	15 (7)	13 (9)	2 (3)
				Any depressive dx, N (%)	98 (48)	66 (47)	32 (49)

No significant differences between groups, p<0.05

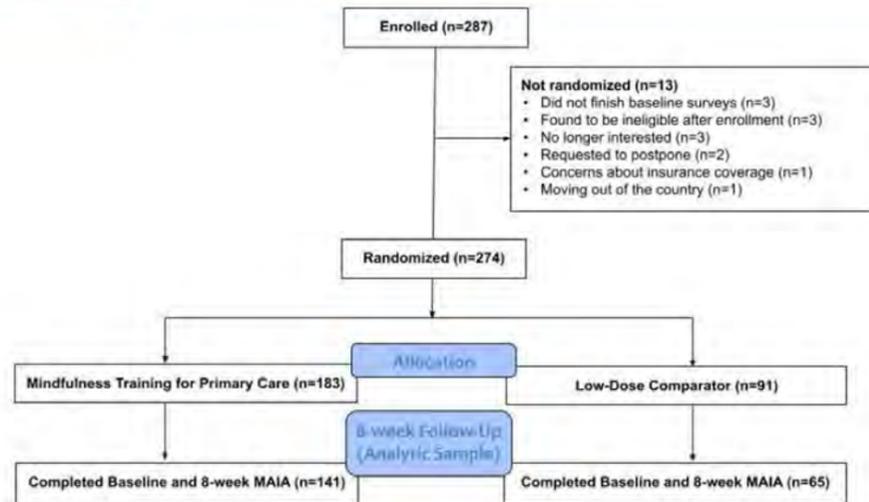
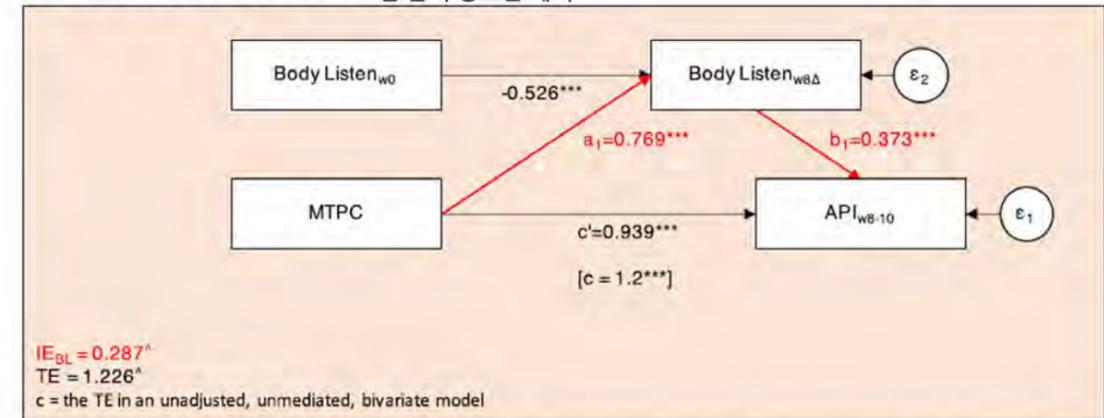


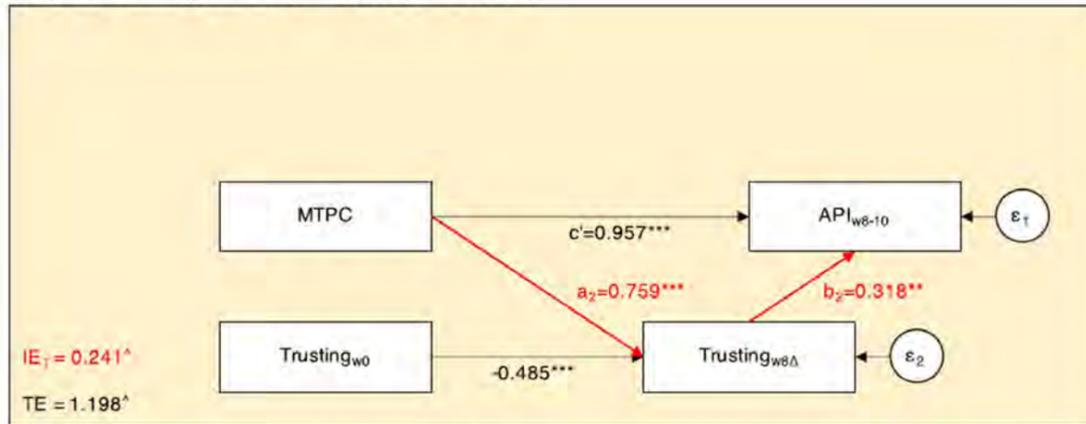
Figure 2. Consort Diagram

Fig. 3a. Body Listen paths only 몸듣기 경로만 게시



IE, indirect effect; TE, total effect; BL, body listen; T, trusting; *p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001; ^95% CI did not cross critical value threshold; computed using bootstrap standard errors with the percentile method and 10,000 replications.

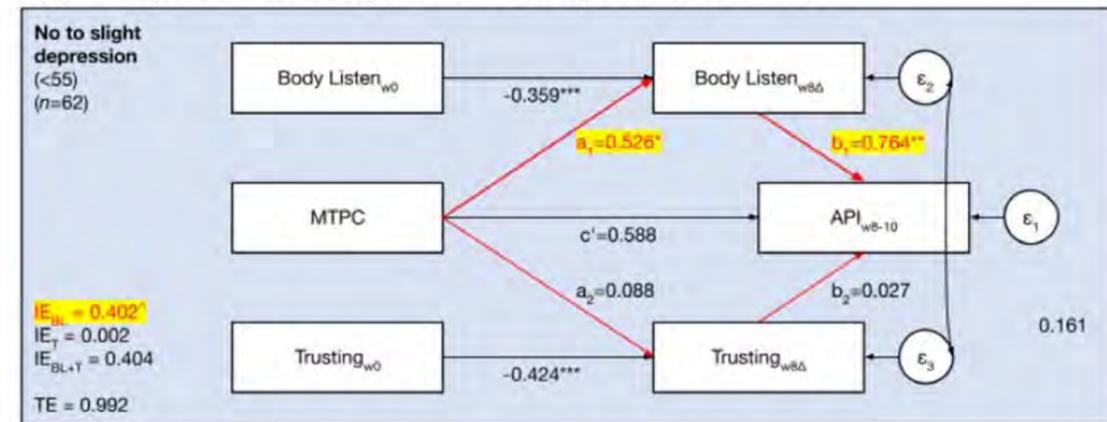
Fig. 3b. Trusting path only 몸 신뢰 경로만 게시



IE, indirect effect; TE, total effect; BL, body listen; T, trusting; *p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001; ^95% CI did not cross critical value threshold; computed using bootstrap standard errors with the percentile method and 10,000 replications.

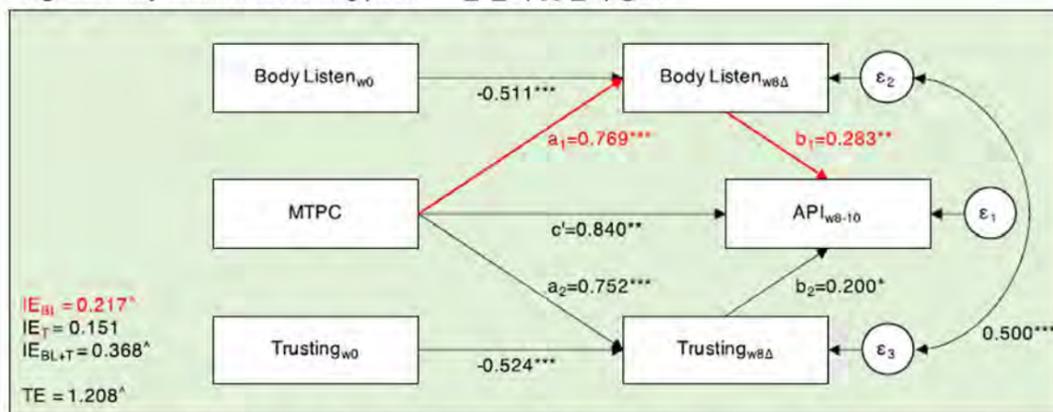
기준치 우울증 수위가 중재하는 몸 듣기와 신뢰 경로

Fig. 4. Body Listen and Trusting paths, moderated by baseline depression level



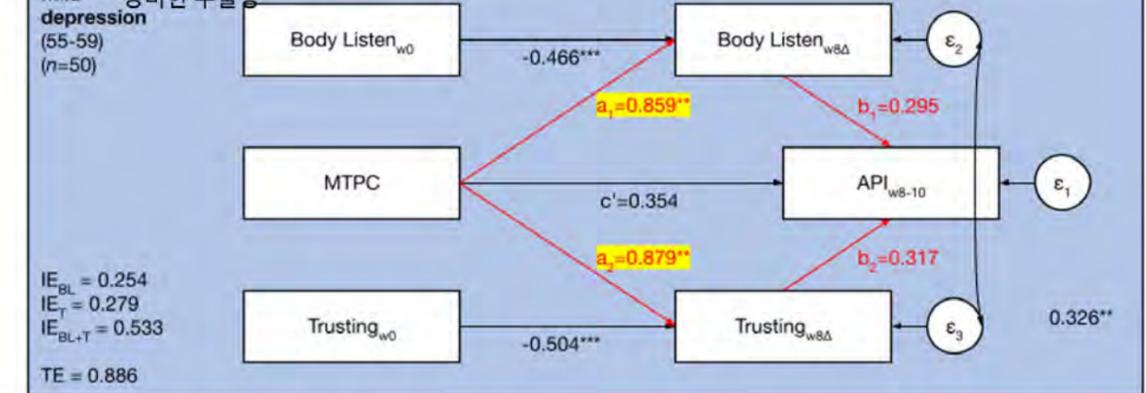
IE, indirect effect; TE, total effect; BL, body listen; T, trusting; *p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001; ^95% CI did not cross critical value threshold; computed using bootstrap standard errors with the percentile method and 10,000 replications.

Fig. 3c. Body Listen and Trusting paths 몸 듣기 및 신뢰 경로



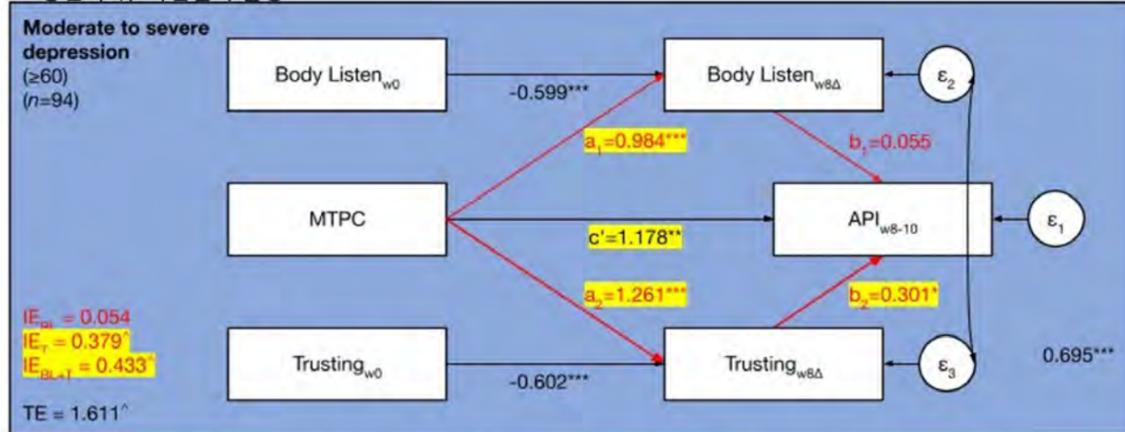
IE, indirect effect; TE, total effect; BL, body listen; T, trusting; *p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001; ^95% CI did not cross critical value threshold; computed using bootstrap standard errors with the percentile method and 10,000 replications.

Mild depression 경미한 우울증



IE, indirect effect; TE, total effect; BL, body listen; T, trusting; *p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001; ^95% CI did not cross critical value threshold; computed using bootstrap standard errors with the percentile method and 10,000 replications.

중간 수위~극심한 우울증



IE, indirect effect; TE, total effect; BL, body listen; T, trusting; *p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001; ^95% CI did not cross critical value threshold; computed using bootstrap standard errors with the percentile method and 10,000 replications.

결론

- 내부수용감각 감지는, 몸을 신뢰하고 변화 동기를 부여하는 몸의 신호에 귀를 기울임으로써, 부분적으로 행동 변화에 대한 마음챙김 효과를 중재한다.
- 내부수용감각 감지(몸-듣기, 몸-신뢰)의 간접적 혼합 효과는 개별 효과보다 컸다(B=0.37, 95% CI=0.17-0.59).
- 우울증이 없는 사람들 중(n=62), 몸-듣기는 단독으로 유의미한 MTPC-API 중재자이다 (B=0.40, 95% CI=0.02, 0.88).
- 중간-극심한 우울증 환자들 중(n=94), 몸-신뢰는 유의미한 MTPC-API 중재자이다 (B=0.38, 95% CI=0.02-0.082).
- 우울증 환자의 경우, 몸을 안전하게 느끼고 몸-신뢰를 회복하는 것이 변화를 향한 마음챙김 수행경로에서 핵심 단계일 수 있다.

결론

- MTPC는 다양한 안전망 의료시스템에서 실행가능하며, 일차의료 내 다양한 사회 경제적, 문화적 집단에게 접근가능하다.
- MTPC는 만성병으로 인해 불안, 우울, 스트레스를 겪는 환자들에 대한 의료 서비스를 통해, 건강행태 변화와 만성병 자가관리 행동을 개시할 수 있게 한다.
- MTPC는 특히 감정을 받아들이고, 목표지향적 행동과 정서조절 전략을 수용하는 측면에서 정서조절을 개선해준다.
- MTPC는 불안 우울증을 가진 일차진료 환자들이 내부수용감각 주의력 과제를 행할 때 뇌섬엽 활성화율을 증가시킨다.
- 내부수용감각 주의력 과제를 행할 때 뇌섬엽 활성화의 변화는 MTPC 중 몸 신뢰가 증가한 우울증 환자에서 가장 크게 나타났다.

Summer 2022 Mindfulness Training for Living Well

2022 여름 MTLW

Continuing Education Credits (CEs) Available



Teresia Yeh, LCSW

Rahil Rejani

8-Week Course: Live online via Zoom, Wednesdays, 5:30 to 7:30pm (Eastern Time)

Dates: July 6, 13, 20, 27, August 3, 10, 17, and 24, 2022

Retreat: Live online via Zoom, Saturday, August 13, 2022, 9am-1pm (Eastern Time)

Regular Rate: \$650, \$50 Early Bird rate for registration before June 5

50% off for CHA staff and patients

Scholarships available

REGISTRATION

MTPC 그룹 리더 훈련

11월 9~10, 14~15, 17~17 실시간 온라인

Mindfulness Training for Primary Care (MTPC): Group Leader Training

November 9-10, 14-15 and 17-18, 2022 | Live Online



고지 및 감사

- 우리는 고지해야 할 이해 충돌 사항이 없다.
- 우리의 비범한 팀에게 감사한다!

The Arthur
Vining Davis
Foundations



SOBC | Science
Of
Behavior
Change

THE ARNOLD P.
GOLD
FOUNDATION
Keeping Healthcare Human



MINDFUL-PC는 팀 작업이다!

현신적인 MINDFUL-PC 팀 멤버들(현재 및 과거)께 감사드립니다:

- **Medical Director:** Todd Griswold, MD
- **Project Manager:** Richa Gawande, PhD
- **Co-Investigator:** Timothy Creedon, PhD, Ben Lê Cook, PhD
- **Neuroimaging Team:** Vitaly Napadow, PhD, Gaëlle Desbordes, PhD, Michael Datko, PhD, Jacqueline Lutz, PhD
- **Research Coordinators:** Lexie Comeau, Elizabeth Pine, My Ngoc To, Lydia Smith, Caitlyn Wilson, Tom Fatkin, Alex Brunel
- **Research Assistants:** Fabio Marcovskí, Tim Martin, Andrea Chen, Angela Lozada, Farah Samawi, Alyssa Craparotta, Danielle Giachos, Kayley Okst, Audrey Evers, Rachel Petersen, Alana Rozembarque, Bridget Kiley, Tenzin Desel, Jenny Gan, Hadley Rahrig
- **MTPC Group Leaders:** Richa Gawande, PhD, Laura Warren, MD, Kiera Fredericksen, LICSW, Barbara Hamm, PhD, Janet Yassen, LICSW, Nayla Khoury, MD, Nick Barnes, MD, Zayda Vallejo, MA, Elana Rosenbaum, LICSW, Alexandra Oxnard, MD, Chris Carter-Husk, LICSW, Cristian Onofrio, PhD, Pedro Barbosa, PhD, Jillian Burley, PhD, Susan Pollak, EdD, Barbara Ogur, MD, Jason Samlin, PhD, Jessica Bailey, PhD, Mary Catherine Ward, LICSW
- **Collaborators:** SOBC Mindfulness Research Collaborative team – Eric Loucks, PhD, Willoughby Britton, PhD, Jean King, PhD, Sara Lazar, PhD, David Vago, PhD, Carl Fulwiler, MD, PhD, Judson Brewer, MD, PhD,
- **Collaborators:** Marcelo Trombka, MD, PhD, Elizabeth Gauffberg, MD, Emily Benedetto, LICSW, Colleen O'Brien, PhD, Maria Carvalho, Michael Williams, LICSW, Ellie Grossman, MD, CHA primary care providers and behavioral health, front desk staff, Paula Gardiner, MD, Marcelo Demarzo, MD, Javier Garcia-Campayo, MD

내면가족 체계 (Internal Family Systems): 트라우마 치료를 중심으로



리차드슈워츠
하버드 의과대학 교수

IFS(Internal Family Systems)는 정신건강에 나타나는 증상을 병리적 측면보다는 부분들의 다양한 표현으로 본다. 따라서 각각의 부분들이 서로 어떻게 작용하는지 그리고 이들의 작용기능과 갈등, 동맹 등의 구조적인 역동이 어떻게 치유되는지 그 방안을 제시한다. 특히 불안, 우울, PTSD, 약물남용과 관련된 트라우마를 그 대상으로 한다. IFS는 정신치료와 상담 분야에 새로운 접근법을 제시하고, 명상기반 치유에도 풍부한 사례와 그 기법을 제공한다.

IFS 마음모형 (Internal Family Systems Model) 소개

리차드 슈워츠 박사

IFS 마음 모형

IFS 치료는 마음에 대한 복수모형(plural model)을 사용한다. 우리는 수 없이 많은 부분들로 이루어진 내면체계를 가지고 있다. 이 부분들은 내부적으로 서로 다른 부분들과 상호작용을 하며, 외부적으로는 다른 사람들과 상호작용을 한다. 이뿐만 아니라 우리 모두는 부분이 아닌 핵심 자원을 가지고 있는데, 이것의 특징은 균형과 호기심, 연민심이다. 슈워츠는 부분이 아닌 이 자원을 "참나Self"라고 칭했다. 슈워츠는 자신이 받은 내면가족치료 훈련 덕분에 개인의 정신을 하나의 체계로서 개념화할 수 있었다고 한다(Schwartz, 1995). 이 내면 체계에서 어떤 부분들은 이런저런 형태로 아동기에 흔히 있을 수 있는, 피할 수 없는 관계에 의한 상처에 대응해서 보호 역할을 담당한다. IFS는 보호와 상처, 이 두 가지 범주의 부분이 갖는 욕구에 주의를 기울인다.

IFS 용어 해설

• 5 P's: IFS 치료자의 특징:

현존presence, 인내patience, 끈기persistence, 조망perspective, 쾌활함playfulness.

• 6 F's :

참나로부터 보호 부분들을 분리시키기 위해서 우리가 사용하는 단계들
발견하기find, 초점 두기focus, 구체화하기flesh-out, 느끼기feel, 친해지기be friend, 두려움 다루기fears.

• 8 C's: 참나 에너지의 특징들:

호기심curiosity, 평온함calm, 명료함clarity, 연결감connectedness, 자신감confidence, 용기courage, 창의성creativity, 연민compassion.

• **구출retrieval:** 추방된 부분이 필요로 하는 방식으로 목격되고 난 이후, 추방된 부분이 과거 (멈춰진 시간으로 계속 존재해 왔던)를 떠나서 현재로 돌아온다.

• **내면 소통internal communication:** (내적 통찰 in-sight이라고도 함): 내면 소통은 부분들을 이해하고 의사소통하기 위해서 성인들에게 사용하는 주요 접속 방법이다. 내면 소통은 내담자가 부분들을 인식하고(중중 시각적, 근육동 감각적, 청각적 경험의 도움을 받음) 그들과 직접적으로 소통하기 위해서 참나 에너지 상태에 충분히 머무른 것을 요구한다. 보호자들이 내면 소통을 가로막을 때 우리는 직접 접속을 사용한다.

- IFS 마음모형 또는 내면가족 체계모형(Internal Family Systems model)은 슈워츠 박사가 30여년간 기존에 배우고 습득했던 가정들을 모두 내려놓고 진심으로 내담자들에게 귀를 기울이는 과정을 통해서 개발되었다. IFS 마음모형은 매우 효율적이고 효과적인 방법으로 내담자를 내적 명징성과 연민 상태인 참나로 안내하며, 그 참나를 통해 자신을 치유하는 법을 알게 해준다. 참나의 자리에서 내담자는 괴로운 내면의 목소리, 비판하고 초조해하는 소리, 강박적인 주의 전환, 자신이 취약하고 부족하다는 느낌, 압도되는 느낌을 진정시키고 변화시킬 수 있게 된다. 존경과 인내심을 가지고 대하며 해결하려 할 때 심리의 이런 부분은 놀랍도록 호응적으로 변화하고 회복탄력성을 보이게 된다. 내담자는 기꺼이 내면의 싸움을 포기하게 된다. 동시에 자신이 받아들여지고 주시된다는 것을 알 때 귀중한 내면적 역할로 도움을 준다.
- 이런 가족체계 원리와 기법을 마음의 내면체계에 적용하는 것이 현재 국제적으로 트라우마와 중증진단에서 널리 사용되고 있고, 또한 기업 컨설팅이나 명상수행 등의 비임상적 상황에도 적용되고 있다.
- 자신의 '내면가족'을 진정 수용적인 환경에서 치유하고 방향을 바꾸면 구체적인 행동변화가 나타나고 더하여 사람들과도 개선된 관계를 이룰 수 있게 된다. IFS는 온화하지만 강력한 치유체계로서 상담자가 영리한 재치를 발할 필요를 없게 한다. 왜냐하면 내담자의 참나를 신뢰하고 힘을 실어주기 때문이다.

IFS 용어 해설

• 다시 하기do-over:

추방된 부분이 내담자의 참나를 자신이 감혀 있는 과거의 시간과 장소로 데리고 가서 그 당시에 자신을 위해서 누군가 해주길 바랐던 것들을 참나에게 해달라고 요청하는 것. 이 작업을 마치고 나서, 부분이 준비가 되면 언제든지 참나는 그곳에서 부분을 빼내어 현재시간으로 데리고 올 수 있다.

• 목격하기witnessing:

부분이 자신이 이해받고, 수용되고, 자기수용self-accepting과 사랑을 받는다고 느낄 때까지 내담자의 참나에게 자신의 경험을 보여주거나 말하는 과정이다.

• 부분들parts:

내면 존재들, 또는 하위인격체들. 이들은 독립적으로 기능하고 감정, 생각, 신념, 감각의 전 범위를 폭넓게 지니고 있다. 자신이 이해받고 인정받겠다고 느낄 때, 자신의 참나 에너지를 가지고 있는 이 존재들은 생각새, 나이, 성별, 재능, 관심사에서 다양해진다. 이들은 내면 체계에 존재하면서 다양한 역할을 떠맡고 있다. 추방되지 않았거나 추방된 부분들을 관리하는 방법에 대해 서로 갈등하지 않을 경우, 부분들은 우리의 효율적인 기능과 전반적인 웰빙에 다양한 방식으로 기여한다.

IFS 용어 해설

부분들의 세 가지 유형:

관계 안에서 서로 어떻게 기능하는가에 따라 IFS는 부분들을 크게 세 가지 범주로 구분한다. 먼저 상처 입은 부분, 또는 추방자exile라고 불리는 부분이다. 이는 다른 부분들의 행동에 영향을 미치는 일차적 존재다. 두 종류의 보호 부분들이 추방자 추위를 멎는다. 관리자manager로 불리는 사전 예방적인 보호자는, 추방자가 어떻게 느끼는지와 상관없이 개인적인 기능을 유지하는 역할을 한다. 소방관firefighter로 불리는 사후 대응적 보호자는, 최선을 다하는 관리자의 노력에도 불구하고 튀어 나오는 추방된 부분들의 정서적 고통에 대한 주의를 분산시키고 억압하는 역할을 한다.

① 추방자exiles: 감정, 신념, 감각, 행동으로 드러나는 이 부분들은 아동기에 수치심, 목살, 학대 또는 방임을 경험했고, 이후 이들의 안전을 위해 보호자들에 의해 추방됨으로서 정서적 고통이 내면체계를 압도하지 못하게 한다. 엄청난 내부 에너지가 추방자들을 의식 밖으로 몰아내는데 소비된다.

보호자:

② 사전 예방적 보호자proactive protectors 또는 관리자managers: 학습, 기능, 사전 준비 및 안정에 중점을 두는 사전 예방적 조력자다. 관리자들은 추방자가 촉발되어 내면체계가 감정으로 범람하는 것을 방지하기 위해 경계를 늦추지 않는다. 그 결과 그들은 매우 열심히 일하면서 다양한 전략들 특히, 결단력 있고, 끈질기고, 비판적이며 때로는 수치스러운 느낌 등을 사용해서 우리가 계속해서 감정에 치우치지 않고 직무 지향적이 되게 한다.

③ 사후 대응적[반동하는] 보호자reactive protectors 또는 소방관firefighters: 사후 대응적 보호자들은 취약한 부분들을 추방하고 정서적 고통을 없애기를 원하기 때문에, 관리자와 똑같은 목표를 공유한다. 하지만 사후 대응적 보호자들은 비상 대응 요원들이다. 그들은 관리자들의 억압적인 노력에도 불구하고 추방자들의 기억과 감정이 풀고 나왔을 때 활성화된다. 사후 대응적 보호자들은 격렬해지는 경향이 있으며 관리자들이 질색하는 술이나 약물 남용, 폭식, 과소비, 문란한 생활, 자해, 자살, 심지어 살인 같은 극단적 수단을 사용한다.

IFS 용어 해설

▶ 직접 접속Direct Access: 부분들과 소통하는 방법으로 내면 소통(내적 통찰이라고도 함)에 대한 대안. 보호자가 분리하지 않으려고 할 때 치료자는 내담자의 부분들과 직접 대화한다. 직접 접속에서 치료자는 부분에게 분명하게 말할 수 있다(예: "제가 그 부분에 대해 직접 말할 수 있을까요? 당신은 왜 존이 술을 마시길 바라나요?"). 또는 내담자가 부분의 개념을 거부하면서 "그건 부분이 아니고 바로 저예요."라고 말할 때, 치료자는 내담자가 부분에게 말하고 있다는 사실을 직접적 시인 없이, 암묵적으로 말할 수 있다. 직접 접속은 대개 아동과 작업할 때 활용되는 방법이지만(Krause, 2013), 어떤 아동들에게는 내면 소통을 활용할 수도 있다.

▶ 짐burdens: 부정적이고 자기참조적인 신념들("난 사랑스럽지 않아." "난 쓸모없어.")과 트라우마와 관련된 강렬한 감정 상태(공포, 수치심, 격노), 신체 감각 또는 환각(과거의 재현).

▶ 짐 내려놓기unburdening: 추방된 부분의 고통스러운 감정들, 트라우마적 감각들, 그리고 가혹한 신념들은 의식儀式을 통해서 방출되는데, 종종 원소들(빛, 흙, 공기, 물, 불) 중 한 가지를 수반하는 심상을 활용한다.

▶ 짐 내려놓기 과정the unburdening process: 전체적으로 볼 때, 짐 없애기 과정은 목격하기, 다시 하기, 구출, 짐 내려놓기, 새로운 특징들 초대하기, 그리고 보호자 확인을 포함한다.

▶ 짐 내려놓기 이후post-unburdening: 짐 내려놓기 이후 3~4주는 생리적, 정서적 변화가 다져지는 기간이다.

▶ 짐 내려놓기 이후 보호자 확인 protector check-in after unburdening: 새로운 것을 시도해 볼 수 있도록 보호자들 초대하기—내담자의 참나가 추방자와 함께 하면서(즉, 치유하고) 보호하는 것을 허용하기

IFS 용어 해설

▶ 짐을 짊어진burdened: 부분들이 자신에 대해 고통스러운 신념과 느낌을 가지고 있거나, 또는 짐을 내려놓기 전에는 벗어날 수 없는 외부로부터 오는 고통스런 신체 감각이 있을 때.

▶ 양극화polarization: 추방자를 관리하는 방법을 두고, 갈등상황에 있는 두 보호자 사이의 대립적 관계이다. 그들의 상반된 견해는 시간이 흐를수록 더욱 극단적이고, 소모적인 경향을 보인다. 그러나 두 부분들의 의도와 공헌이 내담자의 참나에 의해 인정받게 되면, 양극화된 보호자들은 대개 참나가 추방자를 돌보고, 보호하며, 승환하는 일을 수행하도록 기꺼이 허락한다. 그리고 내면 보호자들은 부담스러운 일에서 해방되고 내면 가족 안에서 자신들이 선호하는 역할을 발견할 수 있게 된다.

▶ 참나Self: 우리들 각자에게 있는 타고난 현존은 우리의 내면 가족에게 어떤 비 판단적이고 변용할 수 있는 자질들(호기심, 배려, 창의성, 용기, 평온함, 연결성, 명료함, 연민, 헌신, 인내, 끈기, 조망, 쾌활함)과 함께 균형과 조화를 가져다준다. 부분들이 (부분들이 압도해서 그 결과 빛을 잃게 된) 참나와 혼합될 수는 있지만, 그럼에도 불구하고 참나는 지속적으로 존재하면서 부분들이 분리되는(즉, 탈혼합) 즉시, 접속가능하다.

▶ 참나 에너지Self-energy: 참나가 부분들과의 관계에 가져다주는 조망과 정서.

▶ 참나가 이끄는Self-led: 한 개인이 부분들의 이야기를 듣고, 이해하고, 함께 현존하는 역량이 있을 때, 내면 가족체계 안에서나 다른 사람들과의 관계에서 부분들의 역할에 대한 중요성을 인정해주고 감사하기.

IFS 용어 해설

▶ 추방자를 대신할 자질들 초대하기(the invitation for exiles: 짐 내려놓기 이후, 부분은 이전에 짐들이 차지하고 있던 공간을 채우기 위해 자신이 선택한 자질들을 초대할 수 있다.

▶ 탈혼합unblended (또는 분화된differentiated, 또는 분리된separated): 어느 부분도(예를 들어, 느낌, 생각, 감각, 신념) 참나를 압도하지 않고 함께 있는 상태다. 탈혼합된 부분들이 계속해서 분리되고, 현존하고, 접속가능한 상태를 유지하지만, 우위를 차지하기 위해 경쟁하지 않을 때, 우리는 참나의 특징들에 접속할 수 있다. 이러한 탈혼합의 상태는 종종 내면의 광활함으로 체험된다.

▶ 혼합blended (또는 분화되지 않은undifferentiated): 한 부분이 다른 부분 또는 참나로부터 분화되지 않았을 때.

<실습> 명상 부분 알아가기

- 오케이. 몇 분 안에 우리는 돌아오기 시작할 것이다.
- 그 부분에 대해 알아가도록 허락한 것에 대해 감사를 표한다.
- 그리고 이번이 당신에게 얘기할 유일한 기회에 불과한 것이 아님을 알도록 해준다.
- 그 부분이 원한다면, 당신은 다른 시간에 다시 돌아올 수 있다.
- 그리고 이 방으로 돌아오기 전에, 그 부분에 대해 알아가도록 해준 것에 대해, 또 그들이 두려웠기 때문에 허락하지 않았다는 사실을 당신이 알게 해준 것에 대해 다른 모든 부분들에게 감사하다는 걸 확실히 전달한다.
- 그리고 모든 게 다 완전하고, 할 수 있고, 괜찮다고 느끼면, 다시 몇 차례 심호흡을 하고 나서 당신의 초점을 바깥으로 이동한다.

[Selected IFS Readings]

Nichols, M. and Schwartz, R. Family Therapy Concepts and Methods. 6th Edition, Allyn & Bacon, New York, 2004
 Goulding, R. and Schwartz, R. The Mosaic Mind: Empowering the Tormented Selves of Child Abuse Survivors. Trailheads Publications, Oak Park, 2002
 Schwartz, R. Introduction to the Internal Family Systems Model. Trailheads Publications, Oak Park, 2001
 Schwartz, R. Internal Family Systems Therapy. Guilford, New York, 1995
 Breunlin, D., Schwartz, R., and Karrer, B. Metaframeworks: Transcending the Models of Family Therapy. Jossey Bass, San Francisco, 1992
 Schwartz, R. (1992) Rescuing the exiles. Family Therapy Networker, May-June
 Schwartz, R. (1988) Know they selves. Family Therapy Networker, 12, 21-29
 Schwartz, R. (1987) Our multiple selves. Family Therapy Networker, 11, 24-31

<실습> 명상 부분 알아가기

이 명상은 당신이 도와주거나 관계를 바꾸고자 하는 부분에 대해 좀 더 알아가는 걸 도와주기 위해 설계되었다.

- 느낌이 좋으면, 계속해서 심호흡을 해본다.
- 그리고 당신이 좀 더 잘 알고 싶은 부분에 대해 생각해본다.
- 계속해서 그 부분이 당신의 몸 안, 표면, 주변 어디에 있든지 초점을 맞춘다.
 - 그 부분에 초점을 맞출 수 없어도 괜찮다.
- 초점을 맞추든 맞추지 못하든 관계없이, 당신이 그 부분에 대해 어떤 마음이 드는지 알아차린다.
- 호기심이나 수용의 느낌이 아닌 다른 어떤 것이 느껴진다면, 그 반응하는 부분에게 물어본다. 당신이 목표 부분과 더 알아갈 수 있도록 당신에게서 떨어져서 방해하지 않을 용의가 있는지 물어본다. 우리는 그 부분이 정약하지 않도록 할 것이고, 단지 그 부분을 알아가려는 것이다.
- 원래 부분에 대해 호기심을 느낄 때까지 반응하는 부분들에 대하여 되풀이한다.
- 거기에 도달하지 못할 수도 있는데, 즉 다른 부분들이 분리되지 않으려고 하는 것인데, 그래도 괜찮다. 당신은 그냥 분리되는 것에 대한 그들의 두려움을 경청하는 시간을 가질 수 있다.
- 하지만 그들이 원래의 부분에 대해 당신이 최소한의 호기심을 느끼도록 허용하면, 그때는 경청하는 것이 안전하다.
- 원래의 부분은 자신에 대해 당신이 무엇을 알아주기를 바라는가?
- 그 부분은 당신을 위하여 무엇을 해주려고 노력해왔는가? 당신에게 무엇을 해왔는가?
- 그 부분은 혹시 당신에게서 무엇을 필요로 하는가?

나는 이제 잠시 말하는 걸 멈추고 당신이 그 부분을 알아가게 두고 시간이 되었을 때 다시 오겠다.

인지에 기반한 연민 훈련 (CBCT)



티모시 해리슨
에모리대학 CBCT 부국장

CBCT(Cognitively-Based Compassion Training)는 Lobsang Tenzin Negi, Ph.D가 Emory University에서 개발한 연민을 강화하고 유지하기 위해 고안된 명상프로그램이다.

주의력 안정 및 정서적 인식 향상에 대한 훈련과 자신 및 타인과의 관계를 더 잘 이해하기 위한 분석적 성찰이 포함된다. 이는 개인의 회복력을 지원하고, 다른 사람에 대한 포괄적이고 정확한 이해를 촉진하여, 궁극적으로는 이타적 동기를 강화한다. 자신과 타인을 이롭게 할 수 있는 더 긍정적인 방식인 자애와 연민으로 자신의 경험과 새로운 관계를 형성한다.

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)

© 2022 Emory University

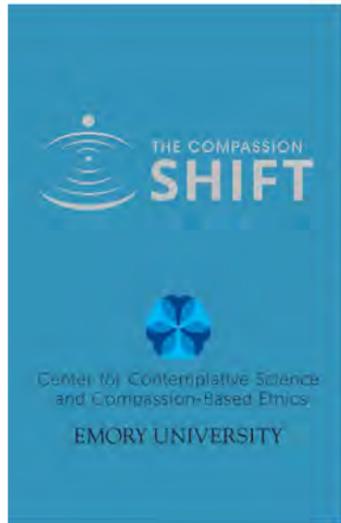
에모리대학 연민센터
THE EMORY COMPASSION CENTER

비전
모두에게 연민 어린 윤리적 세상.

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

© 2022 Emory University

에머리대학 연민센터



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.

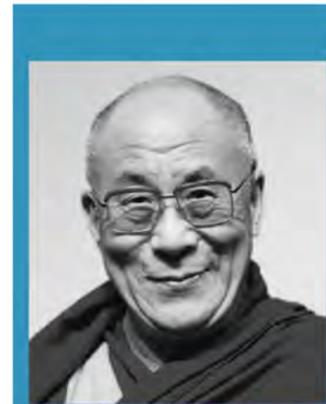
ETSI - Emory-Tibet Science Initiative 에모리-티벳 과학 기구
티벳 승가제도 내에서 서양과학을 해석, 교육

고등교육
에머리대학 학과 과목 교수.

연구
심신 과학 탐구.

© 2022 Emory University

연민의 확대



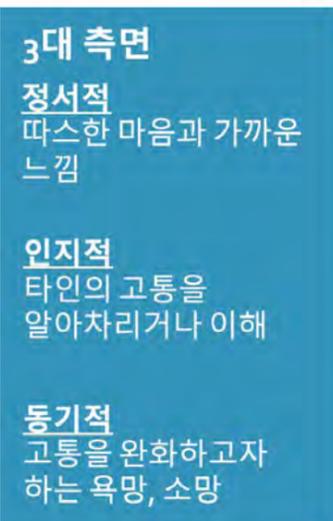
달라이라마 성하와 라스무스 후가드
Harvard Business Review

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.

© 2022 Emory University



연민의 이해



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**

© 2022 Emory University



CBCT®의 유래



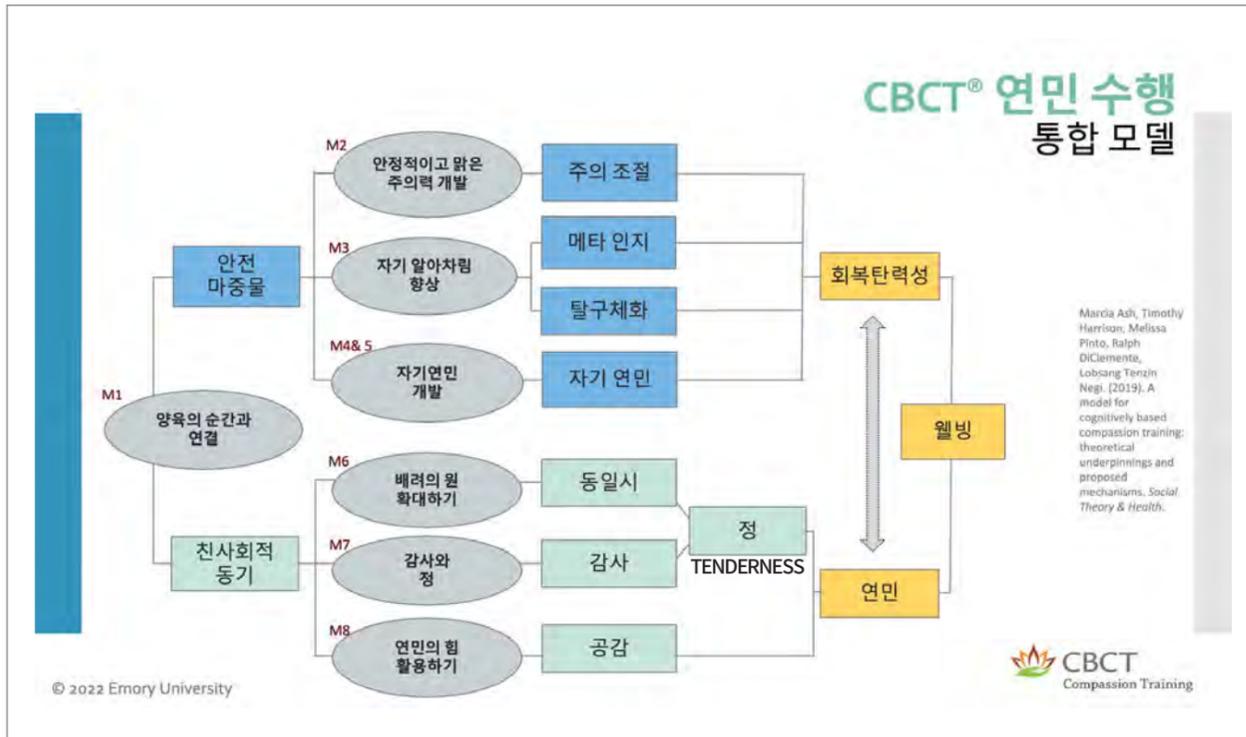
내 희망은 언젠가 사회가 연민을 깨끗한 물처럼 가치 있고 필수적인 것으로 여기게 되리라는 것이다.

롭상 텐진 네기 교수

- 2005년 에머리대학에서 롭상 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.

© 2022 Emory University





정서조절의 인지적 전략

Craig Moodie, et al, with James Gross.
Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 2020

CBCT 변화의 이론

- 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

© 2022 Emory University

CBCT 주요 연구

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

© 2022 Emory University

정서조절의 인지적 전략

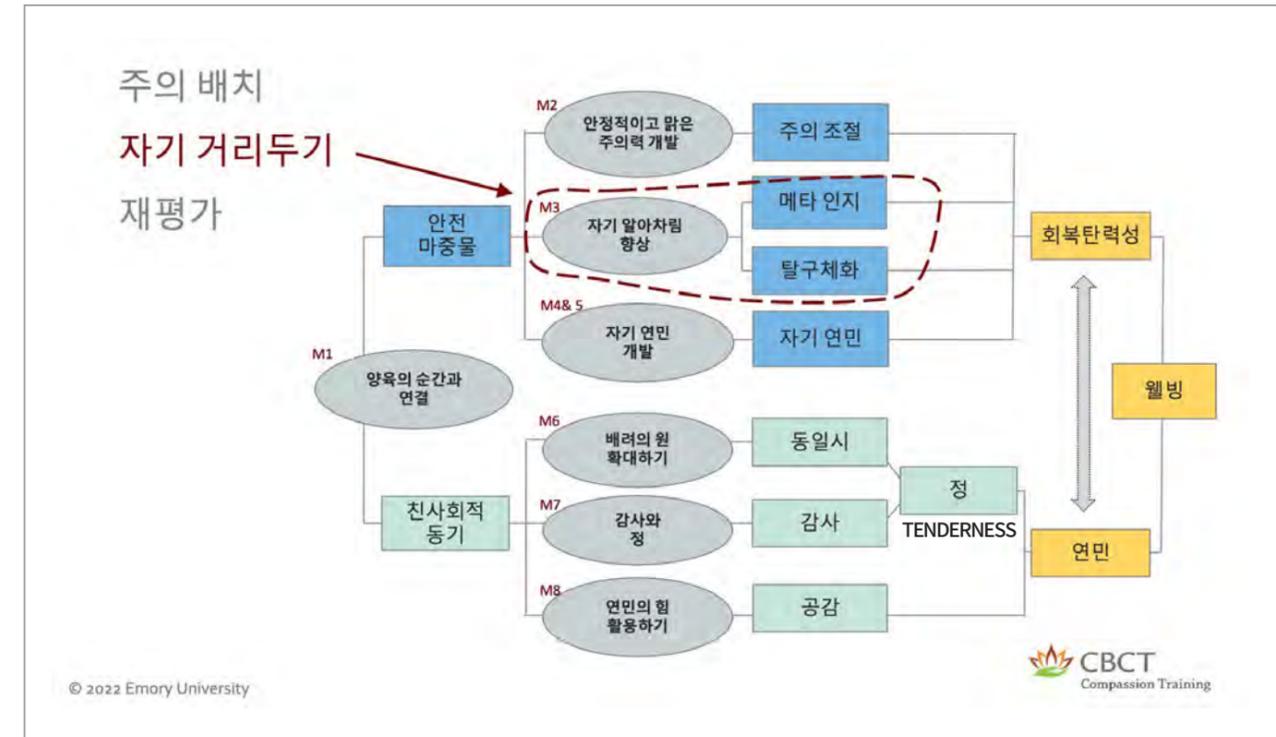
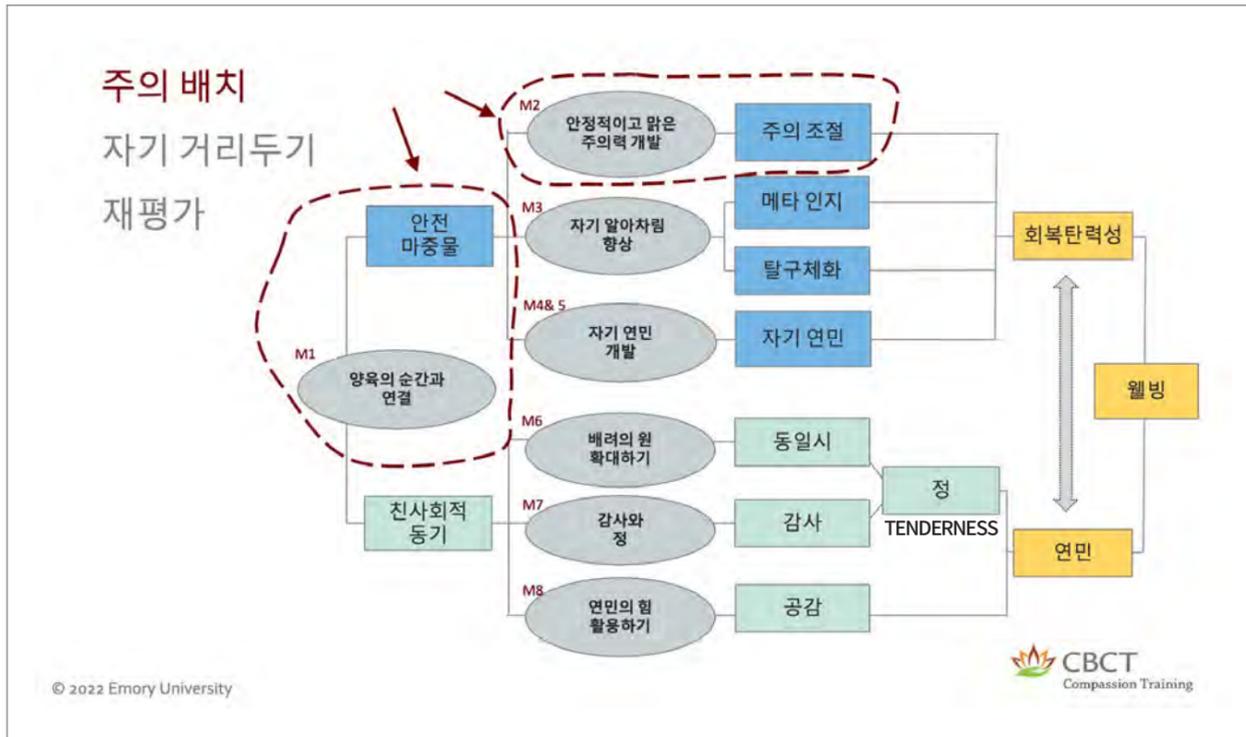
Craig Moodie, et al, with James Gross.
Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 2020

CBCT 변화의 이론

- 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."

© 2022 Emory University



CBCT THEORY OF CHANGE

정서조절의 인지적 전략

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

Craig Moodie, et al, with James Gross.
Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 2020

“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.”

© 2022 Emory University CBCT Compassion Training

CBCT THEORY OF CHANGE

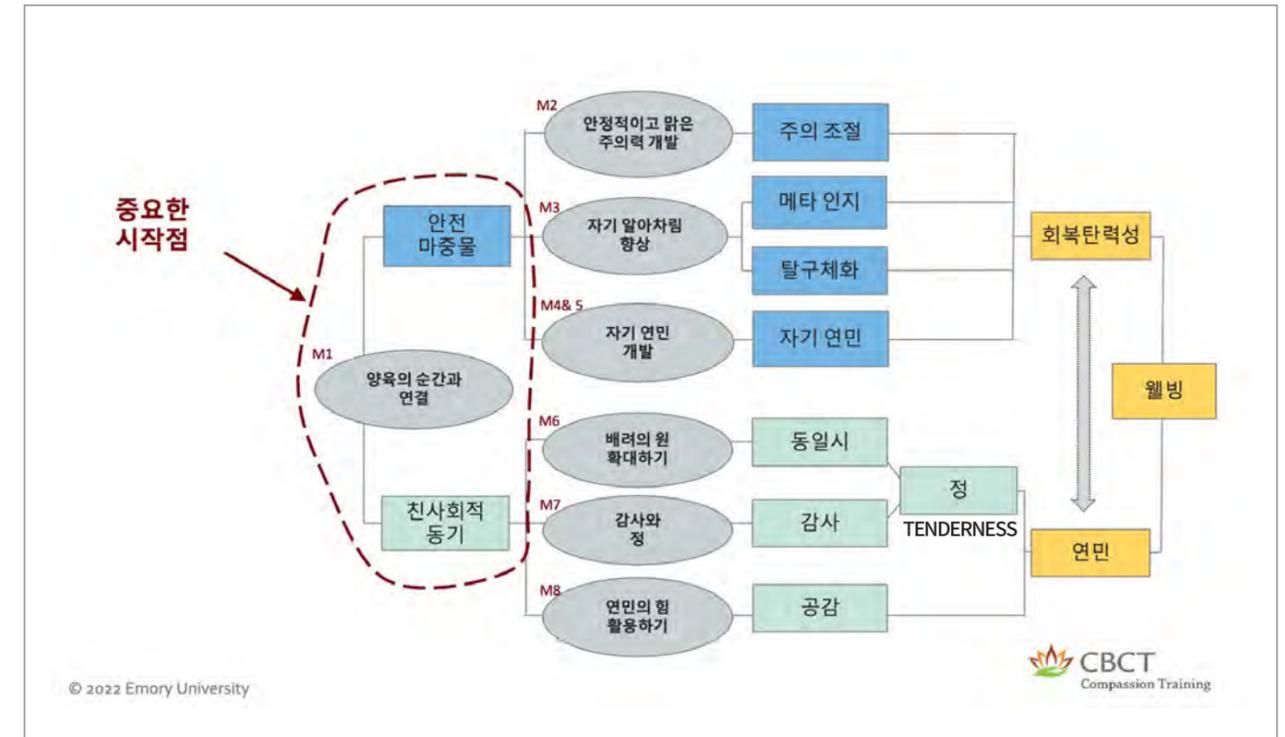
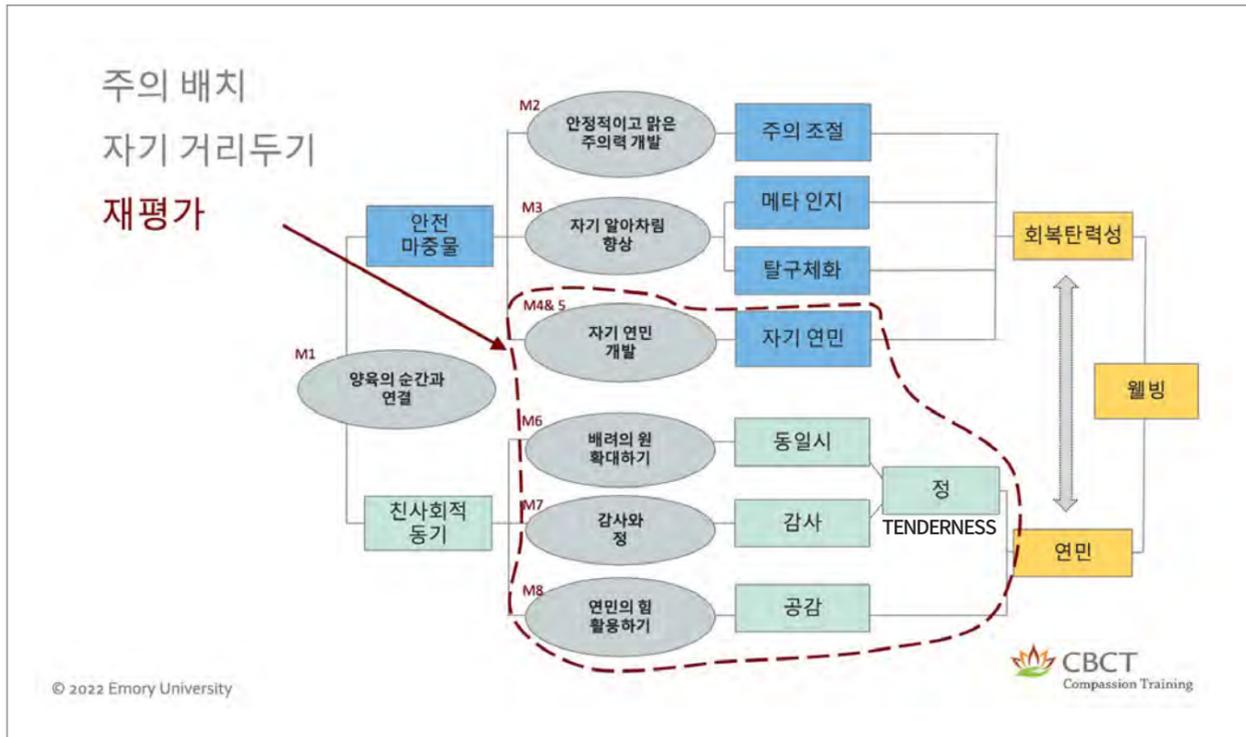
정서조절의 인지적 전략

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

Craig Moodie, et al, with James Gross.
Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 2020

“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.”

© 2022 Emory University CBCT Compassion Training



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.

© 2022 Emory University

지혜 활동

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?

© 2022 Emory University

지혜 활동

토론
안전과 양육의
중요성

이 수련으로 연민과 양육의
중요성에 대해 무엇을 배우거나
알아차렸습니까?

© 2022 Emory University



더 배우고 참여하기



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

© 2022 Emory University



성찰 수행



© 2022 Emory University



질문과 토론



© 2022 Emory University

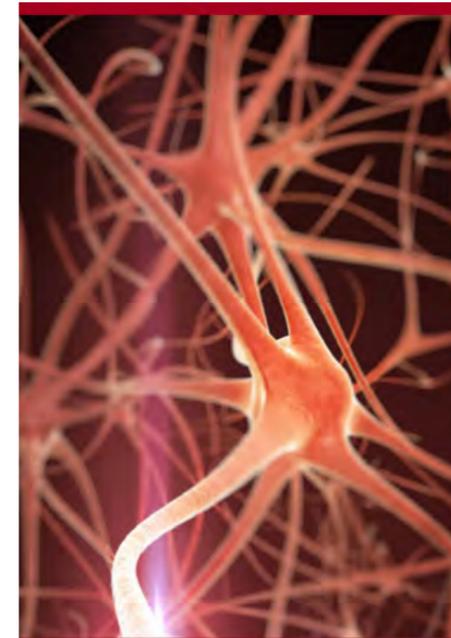


사회적 인지와 정서 기저의 신경체계에 미치는 명상효과



타니아 싱어 막스플랑크 사회신경과학 연구책임자

독일의 사회 신경과학자이자 심리학자이며 공감과 연민, 정신 훈련 연구에 대한 세계적인 전문가이다. 독일 막스 플랑크 사회 신경과학 연구소의 과학 책임자로 2007년부터 2010년까지 취리히에 있는 사회 신경과학 및 신경경제학의 첫 번째 회장 겸 공동 이사로 재직. 2010년에서 2019년까지, 인간과 인지 두뇌 과학을 위한 막스 플랑크 연구소에서 사회 신경 과학부의 이사 역임. 공정성, 공감, 연민과 같은 인간의 사회적 감정과 그 근간이 되는 호르몬과 행동에 초점을 맞추는 연구에 주력하며 Dennis Snower 교수와 함께 '돌봄의 경제(The Economics of Caring)'를 개발했다. 현재 베를린 시민의 정신 건강과 사회적 결속에 대한 대규모 Covid 관련 연구를 진행중에 있다.



사회적 인지와 정서의 근간이 되는 신경계에 명상이 미치는 영향

Prof. Dr. Tania Singer



Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

목표



사회적 두뇌의 해부: 마음, 공감과 연민에 대한 이론



The *ReSource Project* (리소스 프로젝트): 통합적, 다방법 장기 정신 훈련 연구의 예시



수련이 사회적 인지, 두뇌 가소성, 스트레스, 신체 알아차림, 친사회성에 미치는 영향



The *CovSocial* (코비소셜) 프로젝트와 사회로 나아가기

Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

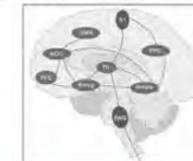


사회적 두뇌의 해부: 마음, 공감과 연민에 대한 이론

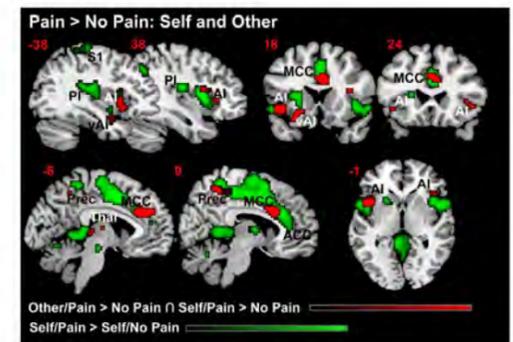
공감: 공유 네트워크 가설



통증 매트릭스



통증 > 무통증: 자아와 타인



타인/통증 > 무통증 자아/통증 > 무통증
자아/통증 > 자아/무통증

타인을 이해하게 되는 여러 경로

자아-타자 구분

정서 전이



공감



연민



친사회적 행동

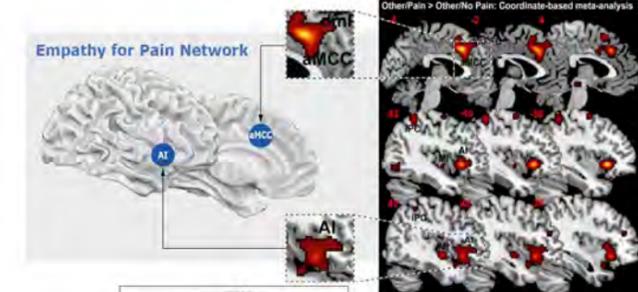


마음이론

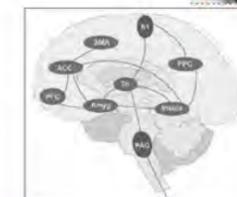


타인의 고통에 대한 두뇌의 공감적 반응

통증 네트워크의 공감



통증 매트릭스



공감 vs. 연민 수련의 차이

EMPATHY



COMPASSION



공감 vs. 연민 수련의 차이

Seoul Meditation Conference, June 17 2022 Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

타인을 이해하게 되는 여러 경로

정서전이



자아-타자 구분

공감



상대방이 경험하는 감정이 비롯했다는 것을 자각하고 있는 상태에서 감정이 공유된다. (상대방처럼 느낌)

연민



상대방에 대한 염려와 상대방의 복지가 증진되었으면 하는 소망 (상대방을 위한 느낌)

친사회적 행위



Singer (2012). NeuroImage; Bernhardt & Singer (2012). AnnRevNeurosci; De Vignemont & Singer (2006). TICS

Seoul Meditation Conference, June 17 2022 Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

타인을 이해하게 되는 여러 경로

정서 전이



SELF-OTHER DISTINCTION

공감



연민



마음 이른



친사회적 행동



Singer (2012). NeuroImage; Bernhardt & Singer (2012). AnnRevNeurosci; De Vignemont & Singer (2006). TICS

Seoul Meditation Conference, June 17 2022 Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

2007년 마음과 생명 회의, 다람살라

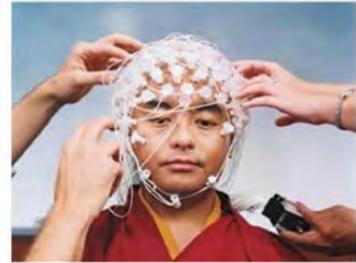






Seoul Meditation Conference, June 17 2022 Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

실험실의 스님들



공감, 공감적 스트레스, 연민



공감

연민

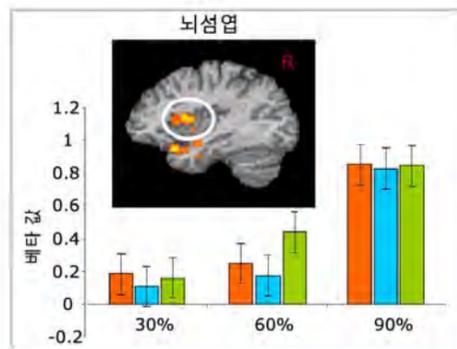
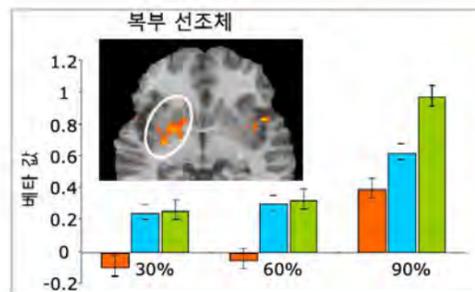
- 타인관련 감정
- 긍정적 느낌: 사랑
- 건강함
- 친사회적 동기

공감적 스트레스

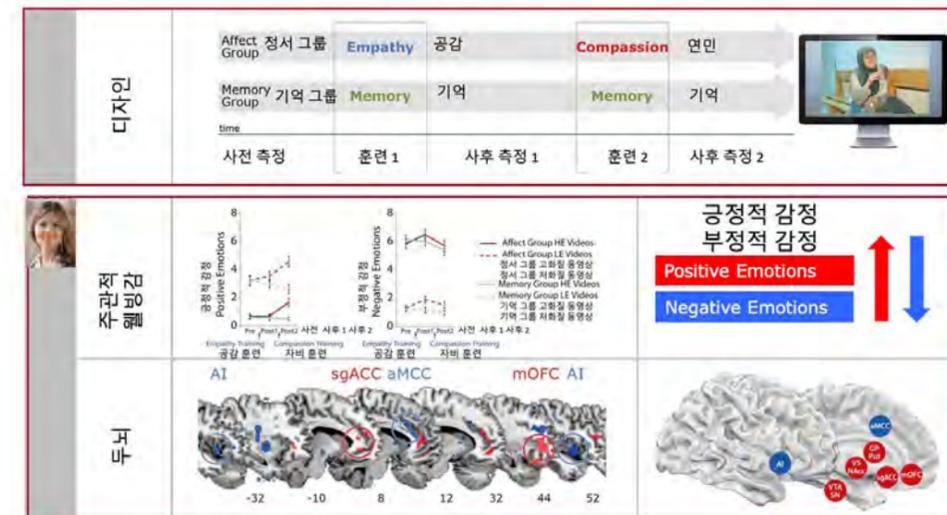
- 자아 관련 감정
- 부정적 감정: 스트레스
- 건강하지 못함, 번아웃
- 철회

Klimecki et al. (2013). Cereb Cortex; Leiberger et al. (2011). PLoS ONE; Klimecki et al. (2014). SCAN; Klimecki & Singer (2012). In: Pathological altruism, New York: Oxford University Press

연민 명상 전문가들에 대한 연구



공감 vs. 연민공감



Klimecki et al. (2014). SCAN

공감, 공감적 스트레스, 연민



공감

연민

- 타인관련 감정
- 긍정적 느낌: 사랑
- 건강함
- 친사회적 동기

공감적 스트레스

- 자아 관련 감정
- 부정적 감정: 스트레스
- 건강하지 못함, 번아웃
- 철회

Klimecki et al. (2013). Cereb Cortex; Leiberger et al. (2011). PLoS ONE; Klimecki et al. (2014). SCAN; Klimecki & Singer (2012). In: Pathological altruism. New York: Oxford University Press

Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

타인을 이해하게 되는 여러 경로



Singer (2012). NeuroImage; Bernhardt & Singer (2012). Ann Rev Neurosci; De Vignemont & Singer (2006). TICS

Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

EMPATHY 공감



THEORY OF MIND 마음이론



마음이론, 조망 수용 혹은 정신 수련

Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

조망 수용이 전지구적 연민으로 발전돼 나아가야 한다

Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

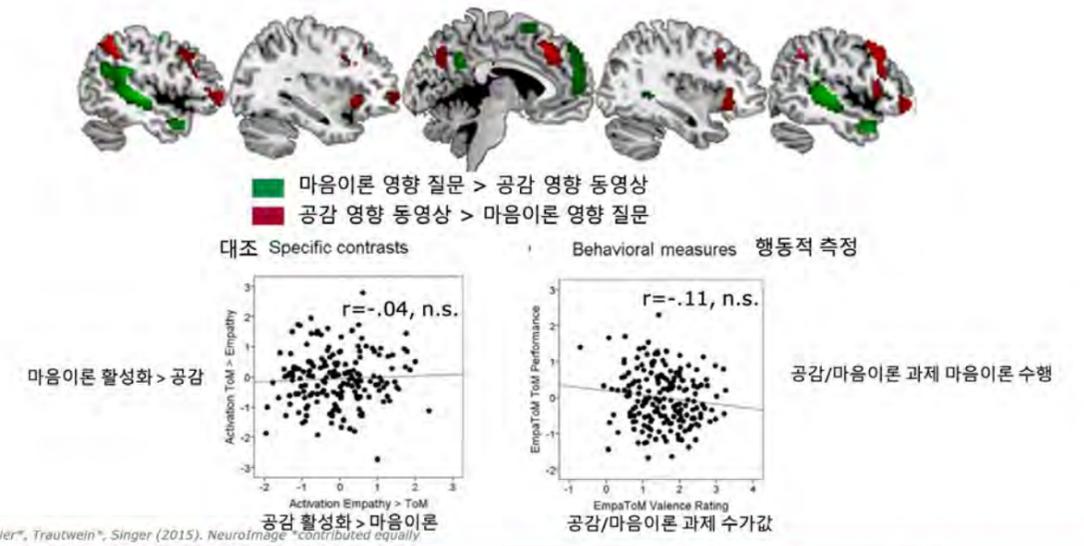
공감/연민과 조망 수용에 대한 두뇌의 반응을 어떻게 측정하는가?



Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

신경 네트워크의 독립성



Kanske*, Böckler*, Trautwein*, Singer (2015). NeuroImage *contributed equally

Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

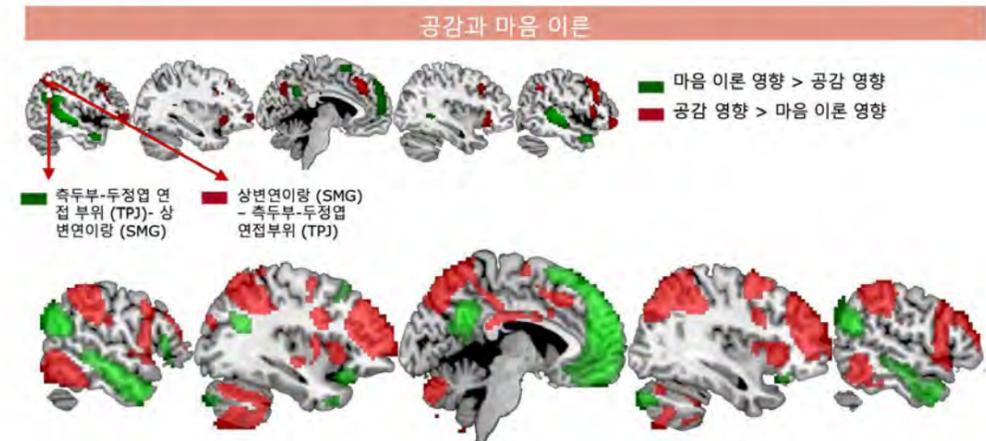
공감/연민과 조망 수용은 두뇌에서 각자 분명히 구분되는 신경 네트워크를 사용한다



Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

공감/마음이론 과제 - 리소스 (ReSource) 휴식 상태 확인



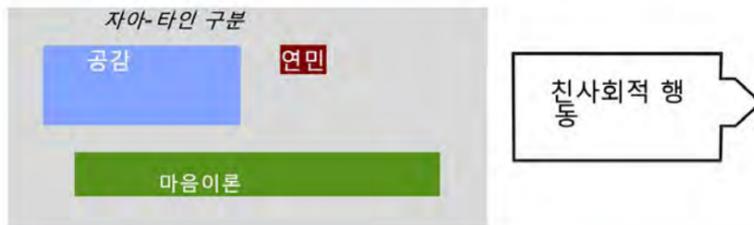
Kanske*, Böckler*, Trautwein* & Singer (2015). NeuroImage *contributed equally

Seoul Meditation Conference, June 17 2022

FWE $p < 0.05$, $k > 10$
 N = 178 (107 female), 40.9±9.5 years

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

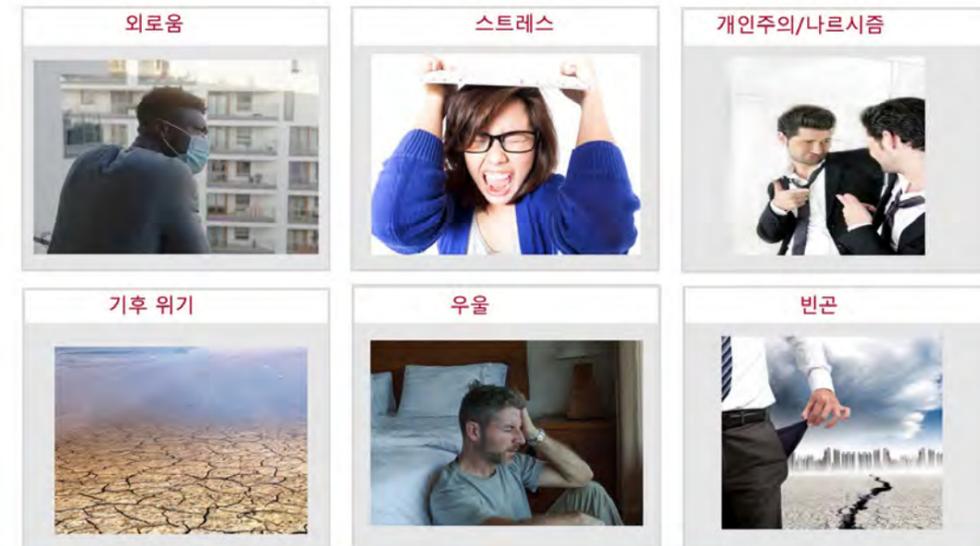
사회-정서 / 사회-인지 능력은 서로 다른 신경 네트워크에 기반을 둔다



Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

전지구적 문제



Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

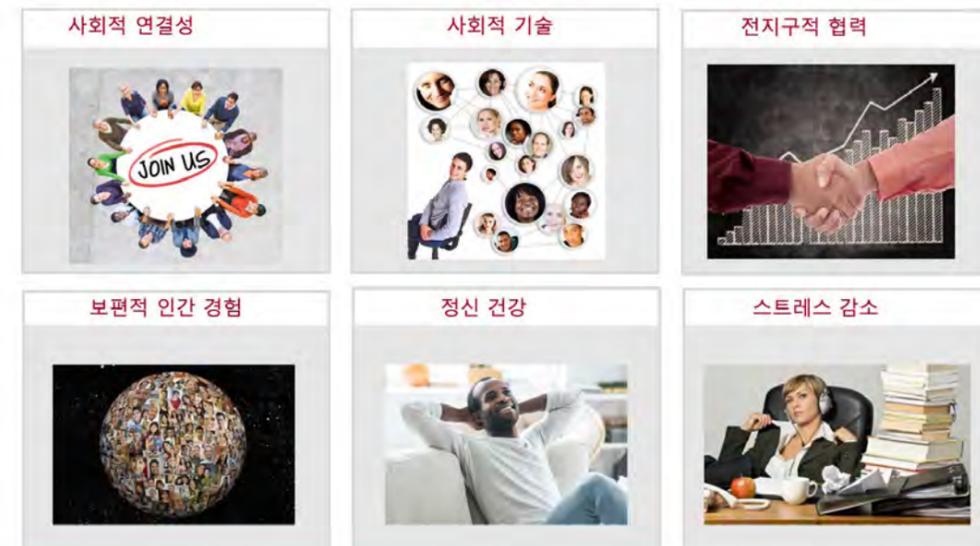
정신 수련 연구 2가지



Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

지향하는 바



Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society



The ReSource Project

사회적 뇌의 가소성을 유발하기 위한 1년에 걸친 정신 수련에 관한 종단적 연구

erc
European Research Council
Established by the European Commission

SOCIAL NEUROSCIENCE LAB

Seoul Meditation Conference, June 17 2022 Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

리소스 모델

- 주의
- 내부수용감각적 알아차림

핵심 실습

- 호흡 명상
- 바디 스캔

현존



Seoul Meditation Conference, June 17 2022 Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

리소스 프로젝트의 설계

	주의 & 마음 챙김	돌봄 & 연민	인지적 조망 수용
집단 1 (N = 80)	현존	정서	조망
집단 2 (N = 81)	현존	조망	정서
집단 3 (N = 81) R	정서		
재시험 통제 집단 (N = 90)	수련 없음	수련 없음	수련 없음
	T0 3개월	T1 3개월	T2 3개월
			T3 9개월



리트리트 명상 지도자들 명상 수련 앱

Seoul Meditation Conference, June 17 2022 Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

리소스 모델

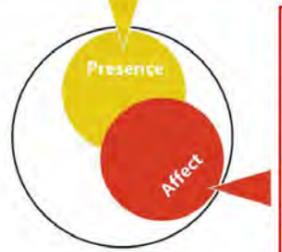
- 주의
- 내부수용감각적 알아차림

핵심 실습

- 호흡 명상
- 바디 스캔

현존

정서



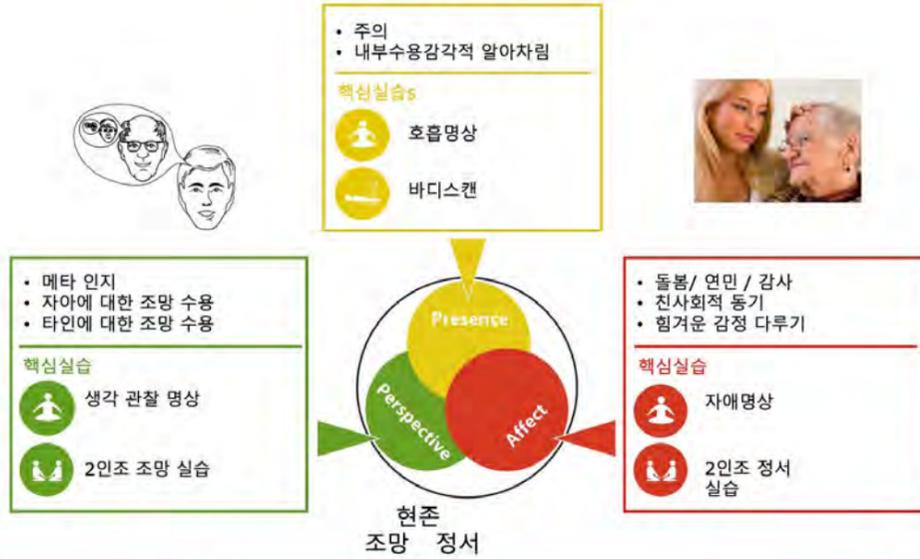
- 돌봄 / 연민 / 감사
- 친사회적 동기
- 힘겨운 감정 다루기

핵심 실습

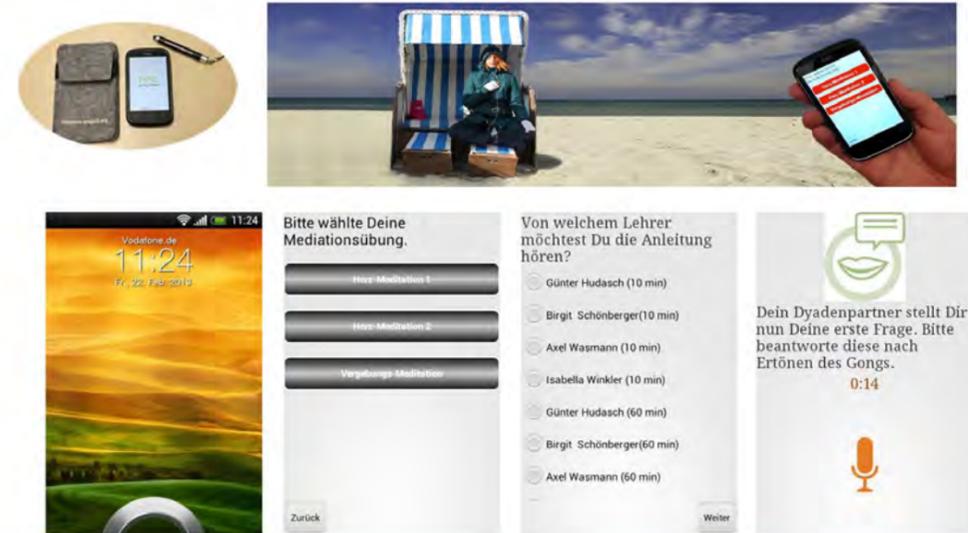
- 자애 명상
- 2인조 정서 실습

Seoul Meditation Conference, June 17 2022 Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

The ReSource Model



모바일 앱을 통한 일상 수행



인터넷 플랫폼과 모바일 앱을 통한 일상 수행



리소스 프로젝트 설계



- 10 MRI 패러다임
- 4 가상 시나리오
- 10 컴퓨터 시나리오
- 5 경제 게임
- 5 자율-신경계 패러다임
- 9+ 생물학적 측정 기준
- 49 기질 설문조사
- 기타 질문
- 경험 표현조사

Σ > 90 측정값

명상적 2인조 실습



2인조 정서 실습

- 공감적 듣기
- 힘겨운 감정 수용하기
- 감사/들봄/자기연민
- 내부수용감각적 알아차림
- 사회적 친밀성 & 연결성



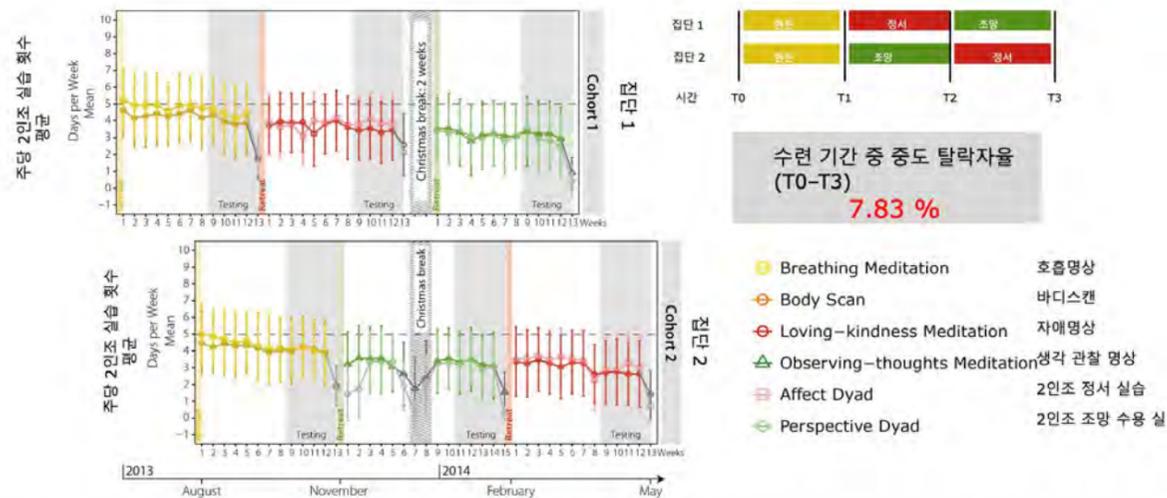
2인조 조망 수용 실습

- 생각에 대한 메타 인지
- 내면의 관찰자
- 내면 작업 (IFS)
- 자아와 타인에 대한 조망 (ToM)
- 사회적 친밀성 & 연결성

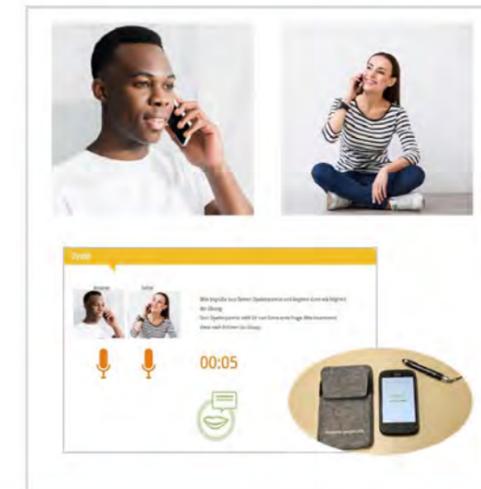
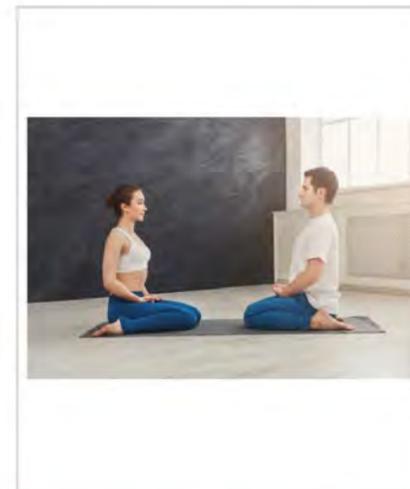
명상적 대화 2인조 실습



두 집단의 핵심 실습 수행 결과



명상적 2인조 실습 수행: 대면 및 앱을 통한 온라인 실습



사회적 친밀성과 개인적 자기공개에 따른 변화

사회적 친밀성:
2개 원의 움직임 → 2인조 실습 파트너와의 관계를 상징함

TC1 TC2 TC3

사회적 친밀성 변화

개인적 자기 공개:
„애기를 나눴던 어려운 상황이 얼마나 개인적인 것이었나?“

TC1 TC2 TC3

자기 공개

Kok & Singer (2017). JAMA Psychiatry

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

정신 수련 후 주의, 연민, 인지적 조망 수용, 대뇌피질 두께의 변화

Valk et al. (2017). SciAdv; Trautwein et al. (2020). Cognition.

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

2인조 실습과 상호 주관성

- 참가자들은 2인조 실습을 선호함
- 참가자들은 2인조 실습을 수행함

상호 의존성
보편적 인간 경험

사회적 친밀성

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

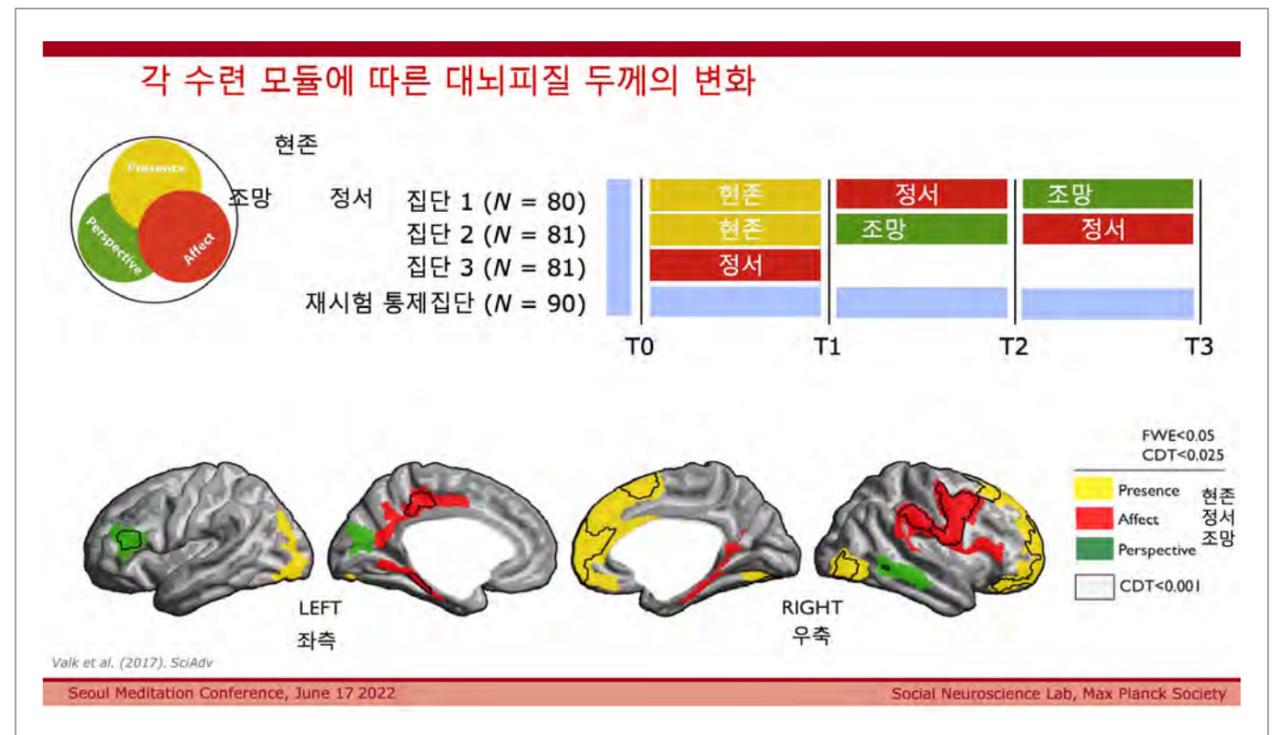
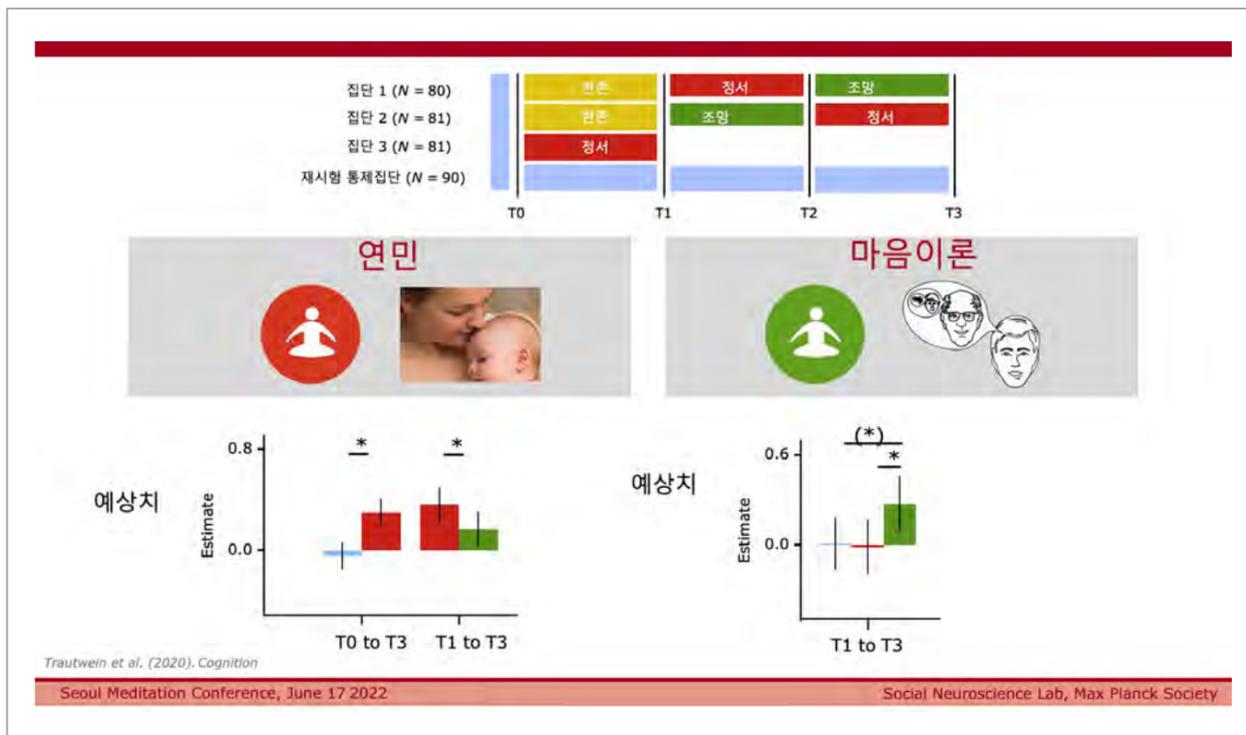
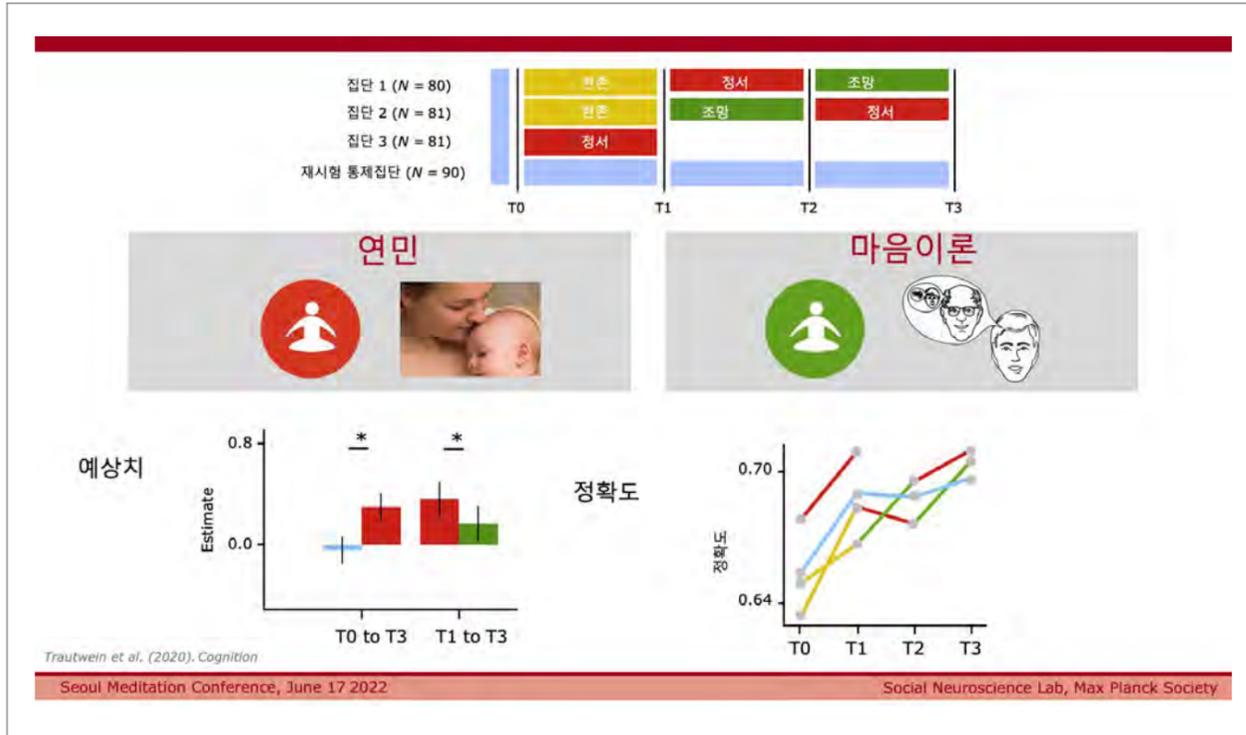
주의력

집단 1 (N = 80)
집단 2 (N = 81)
집단 3 (N = 81)
재시험 통제집단 (N = 90)

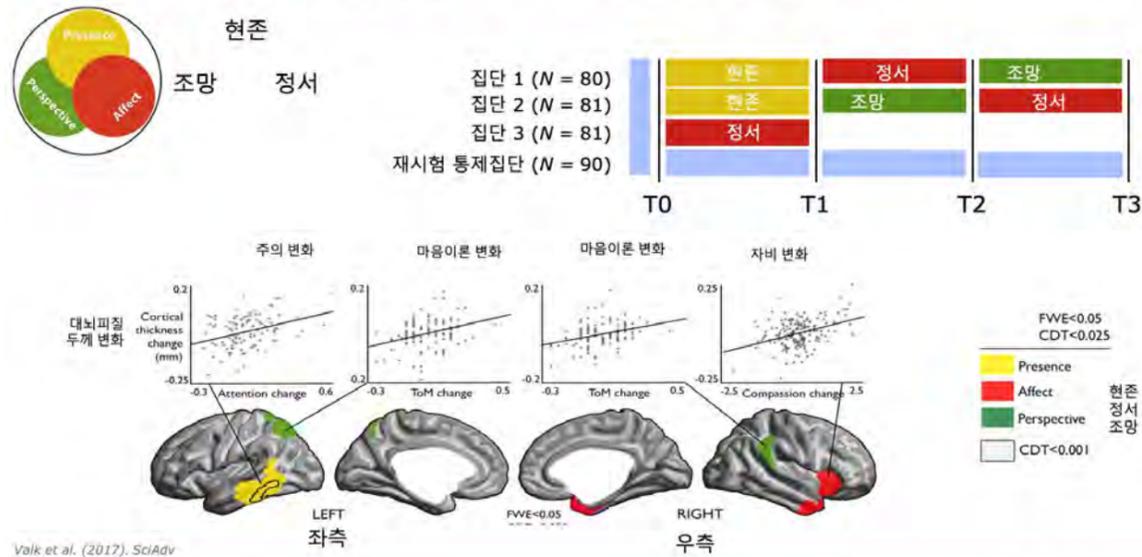
집단 1	연민	정서	조망
집단 2	연민	조망	정서
집단 3	정서		

Trautwein et al. (2020). Cognition

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society



수련과 관련된 대뇌피질 두께 변화의 행동적 변화

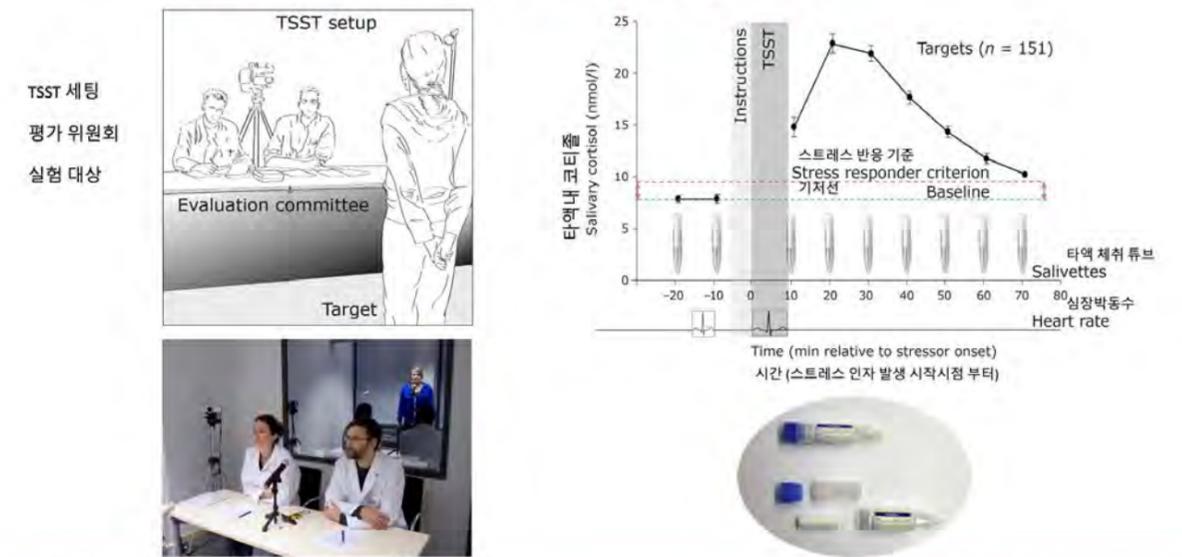


Valk et al. (2017). SciAdv

Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

트리어 소셜 스트레스 테스트 (TSST) 실험 설계



Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

스트레스 반응성에 수련이 미치는 영향

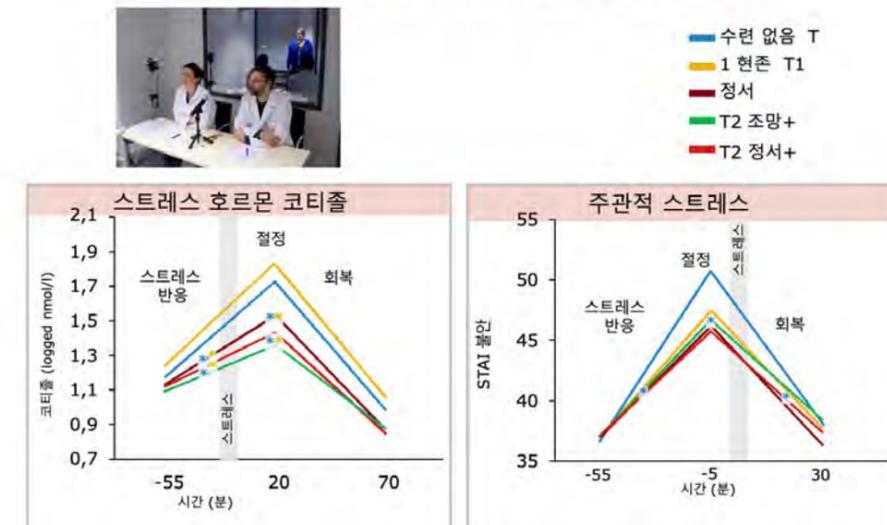


Engert et al. (2017). SciAdv

Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

수련 모듈의 사회적 스트레스 감소 기능



Engert et al. (2017). SciAdv

Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society



정신 수련이 친사회적 행동과 협력을 개선시킬 수 있을까

Böckler et al. (2018). SPPS; Böckler et al. (2018). SciRep.

Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

친사회성의 구조

1) 이타적 동기를 가지는 행동 (예. 신뢰, 기부, 돕기)



2) 자기 보고 / 스스로를 이타적인 사람이라고 생각하는가? (예. 설문조사)



Böckler et al. (2018). SPPS

Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

친사회적 행동에 관한 동영상



Seoul Meditation Conference, June 17 2022

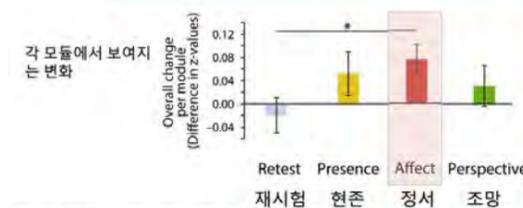
Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

친사회성의 구조

1) 이타적 동기를 가진 행동 (예. 신뢰, 기부, 돕기)

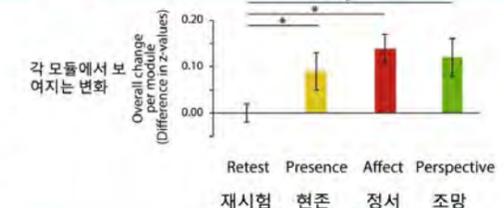


2) 자기 보고 / 스스로를 이타적인 사람이라고 생각하는가? (예. 설문조사)



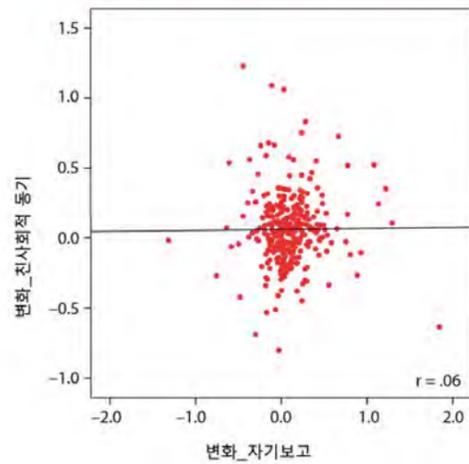
Böckler et al. (2018). SPPS; Böckler et al. (2018). SciRep

Seoul Meditation Conference, June 17 2022



Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

친사회적 행동의 객관적, 주관적 측정치의 변화간에 상관관계 없음



Böckler et al. (2018). SciRep

Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

내부수용감각 정확도

내부수용감각 정확도 측정: 심장 박동에 대한 주관적/객관적 측정

을 통해 이루어짐

(Brener & Jones, 1974; Chandry, 1981; Whitehead et al., 1977)

주관적으로 느껴지는 심장박동 수치



객관적으로 측정한 심장 박동 수치



Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

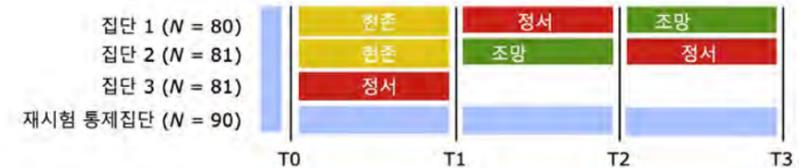
신체 알아차림, 내부수용감각적 정확도, 미주 신경 조절



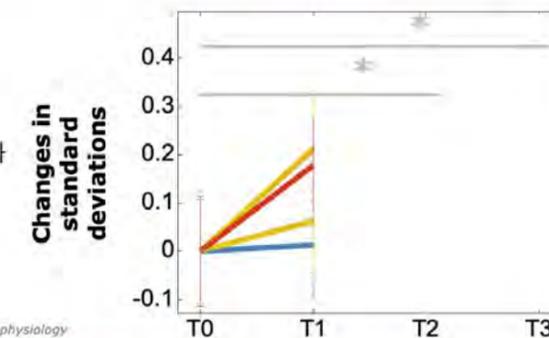
Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

내부수용감각적 정확도의 변화



표준편차의 변화



Bornemann & Singer (2016). Psychophysiology

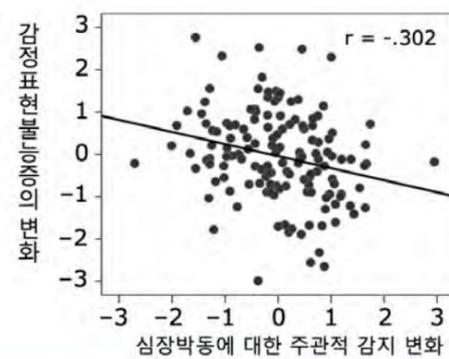
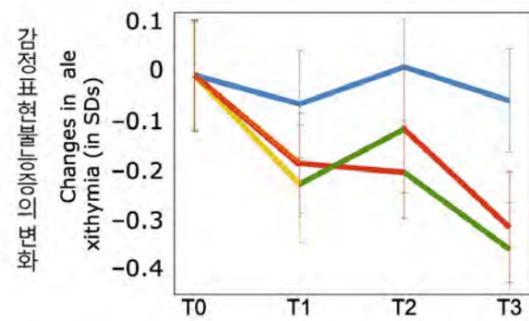
Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

감정 알아차림의 변화

(토론토 감정표현불능증 척도 (Toronto Alexithymia Scale, Bagby et al., 1994)를 사용하여 측정)

“내가 실제로 어떤 감정을 느끼는지 잘 모를 때가 많다.”
 “내가 느끼는 감정을 정확하게 말로 표현하는 것이 어렵다.”
 “사람들과 내 감정에 대해 나누기 보다는 일상적인 것에 대해 얘기하려고 한다.”



Bornemann & Singer (2016). Psychophysiology

Seoul Meditation Conference, June 17 2022

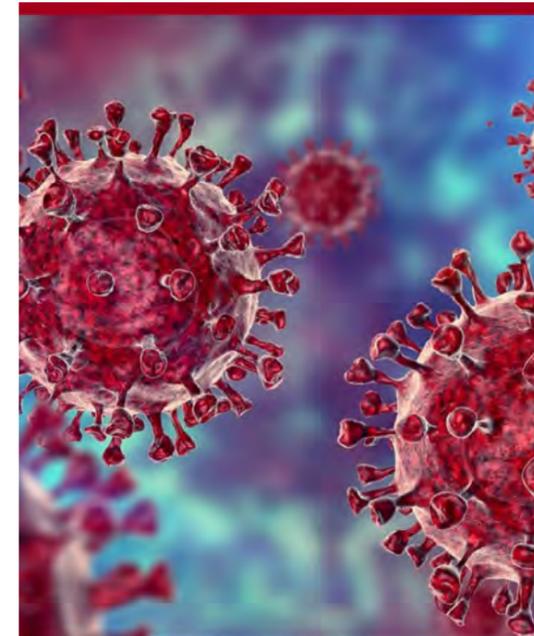
Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

요약



Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society



코로나 팬데믹 시대에 베를린 시민들의 감정과 반응

정신 건강, 회복탄성 및 사회적 응집성의 변화



Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

코브 소셜 (CovSocial) 프로젝트 설계



Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

베를린 인구 표본: 대상 선정 기준

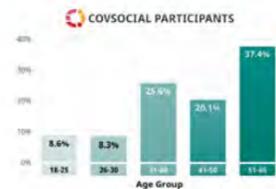
베를린 거주



스마트폰 사용 가능



18 - 65 세



독일어 사용



측정



설문 조사

- 인구통계특성
- 기질 설문 조사
- 특정 시점에서 행해진 설문조사 7회

1 단계



유전표지인자

- 타액 샘플에서 유전적 샘플 추출



컴퓨터 행동 수행 과제

- 공감/마음이론 과제 (EmpaToM)
- 취리히 친사회성 게임
- 스크램블 문장 수행 과제

2 단계



생태순간평가(Ecological Momentary Assessment, EMA)

- 개입 전, 후 하루 5번, 8일씩 평가
- 개입 기간 중 66일 동안 EMA
- 수련 전후 56 x 일일 EMA



설문 조사

- 1단계 설문 조사
- 개입 전, 후 설문 조사
- 주간 설문 조사: 불안, 감정 조절, 우울, 감정표현불능증, 스트레스, (자기)연민, 회복탄성, 외로움, 건강상태, 코로나, 내부수용감각적 알아차림에 대해



후생 유전표지인자

- 타액 샘플에서 유전적 샘플 추출



생물학적 표지인자

- 전, 후 CAR 평가 (2일간에 걸친 8개의 타액 샘플)
- 전체 프로젝트 기간에 걸친 코티졸 측정 평가 (스트레스 테스트 중 타액 샘플 채취 7번)

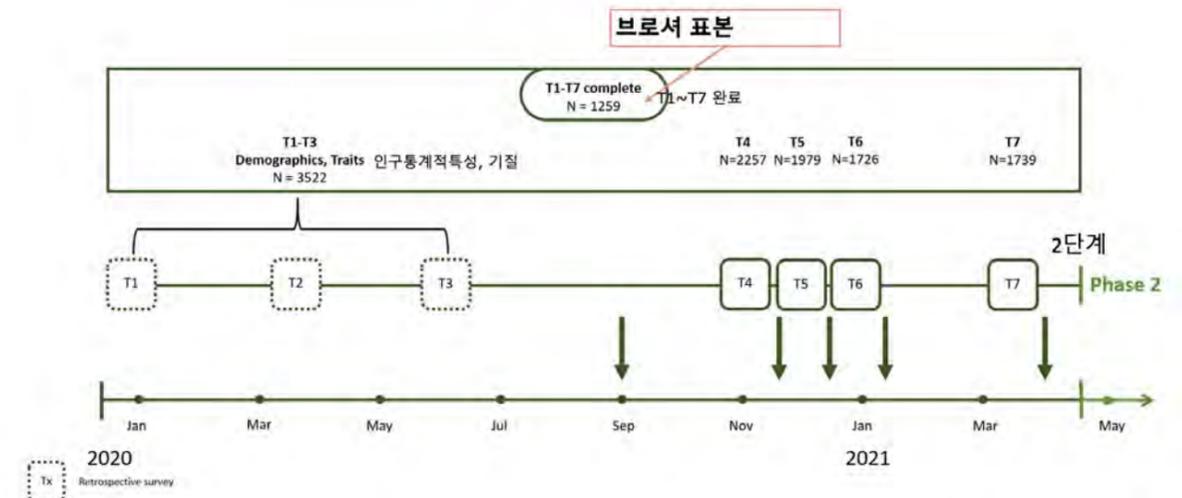


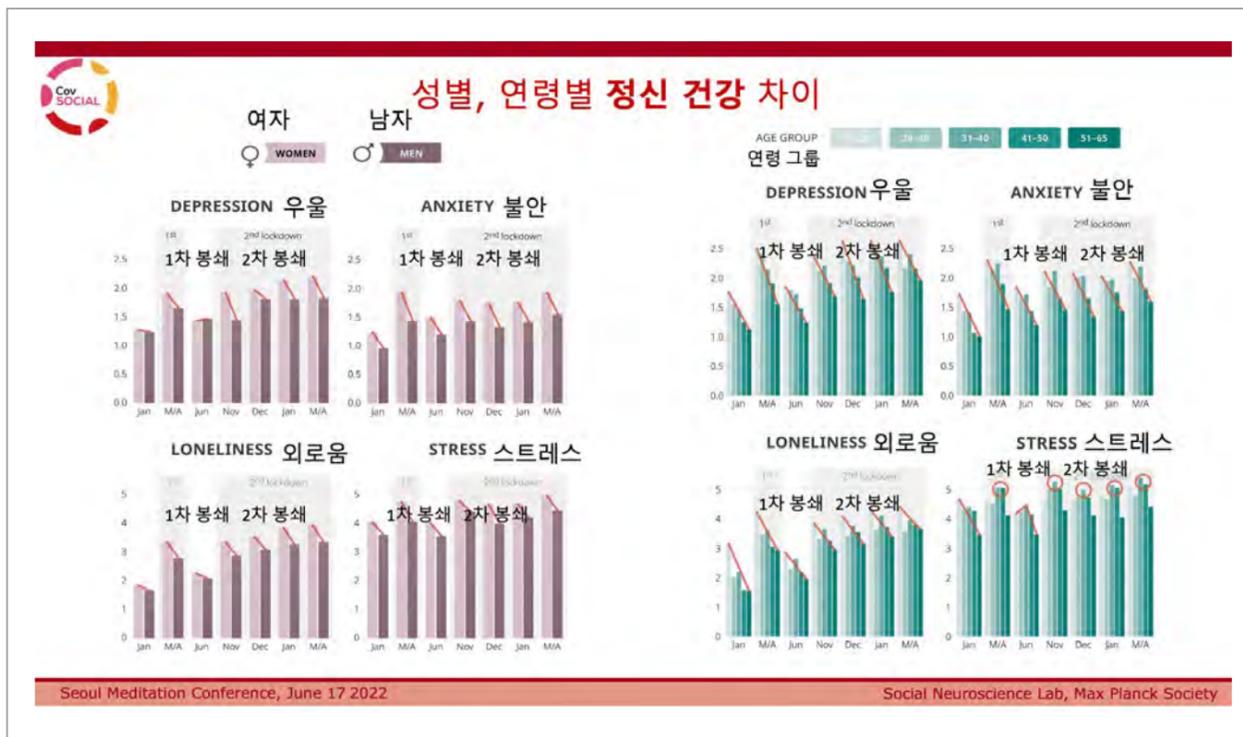
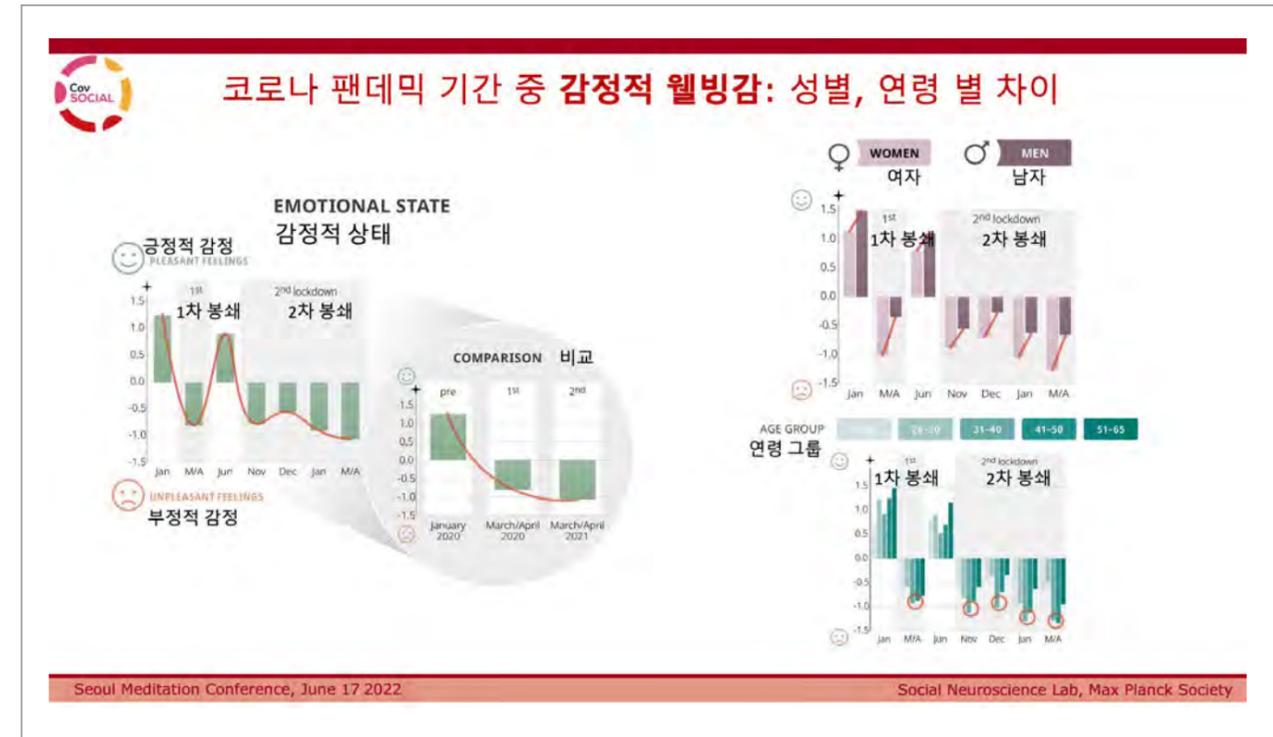
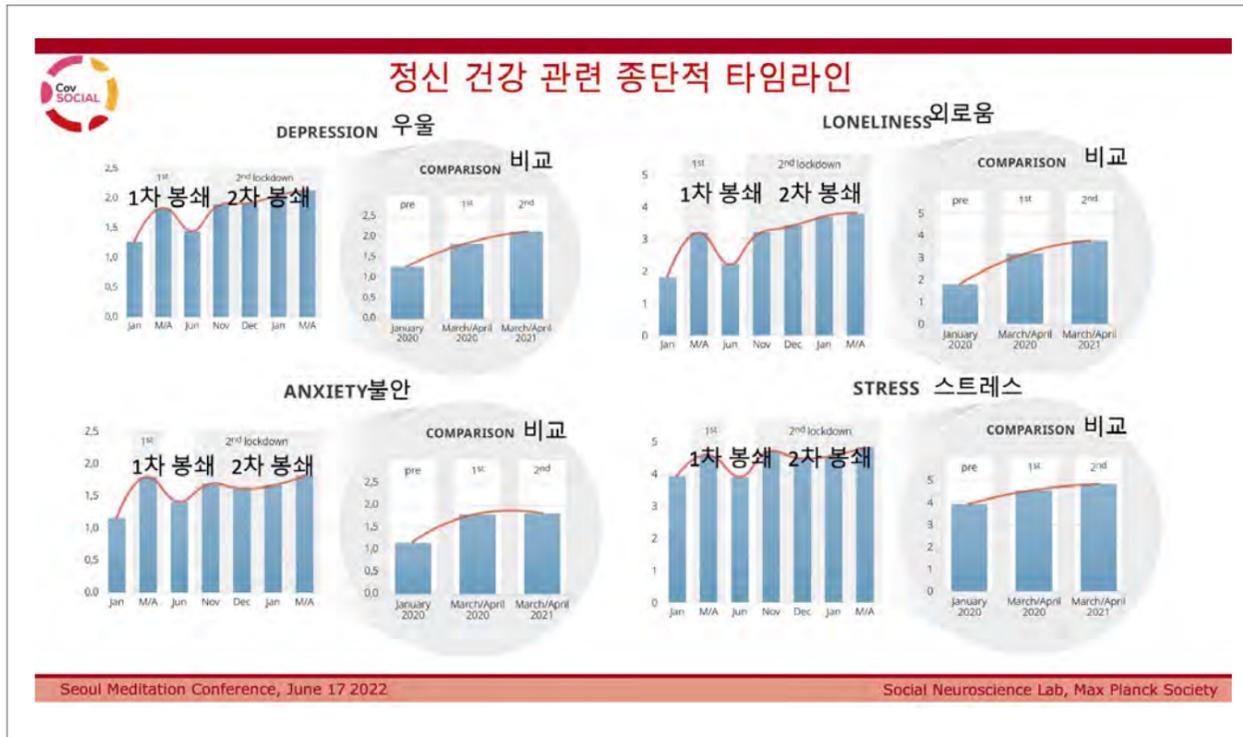
1단계 대한 결과 서술

2020년 1월 부터 2021년 3월까지 (T1 - T7)



타임라인: 1 단계





코브 소셜 (CovSocial) 프로젝트

Webpage: www.covsocial.de

보고서 무료 다운로드

코로나 팬데믹 시대에 베를린 시민들의 감정과 반응

정신 건강, 회복 탄성 및 사회적 응집성의 변화

Tania Singer, Sarah Koop, Malvika Gadara

Seoul Meditation Conference, June 17 2022. Social Neuroscience Lab, Max Planck Society



2 단계: 10주간에 걸친 스트레스, 외로움 감소와 정신 건강, 사회적 기술 증진을 위한 온라인 정신 수련



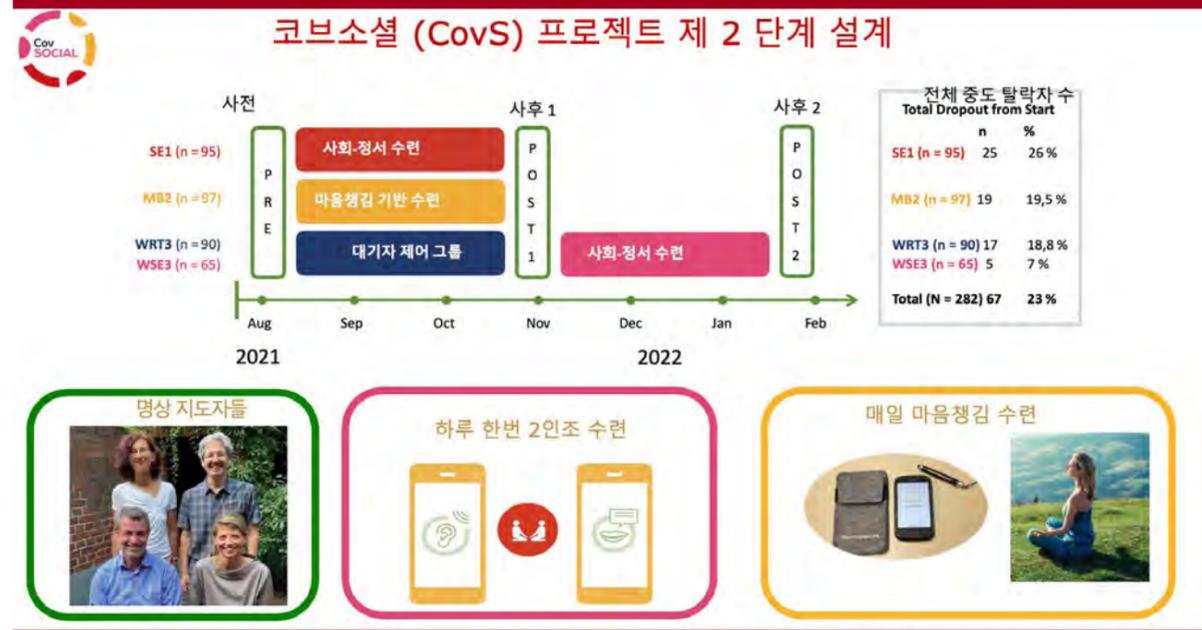
팬데믹의 부정적 영향을 뒤집을 수 있을까?



정신 건강 위기



코브소셜 (CovS) 프로젝트 제 2 단계 설계





사회로 들어가기

Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society

Humanize

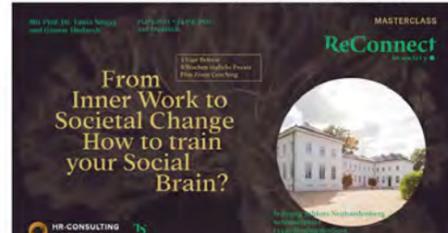
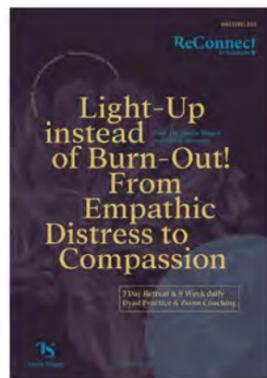
나 자신, 타인, 인류와 다시 연결되기

www.humanize.com

Copyright Humanize, S.A.r.l., 2021. All rights reserved.

재연결 - 공중 보건과 사회를 위한 마스터 클래스

내면 작업에서 사회적 변화: 사회적 두뇌 훈련하기



번아웃 말고 빛을 밝히자!
공감적 스트레스에서 연민으로



Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society



감사합니다!

www.social.mpg.de

www.taniasinger.de

www.covsocial.de



Seoul Meditation Conference, June 17 2022

Social Neuroscience Lab, Max Planck Society



MSC(Mindful Self-Compassion)의 심리치료적 활용



크리스토퍼 거머
MSC 프로그램 공동개발자

MSC(Mindful Self-Compassion)은 현대인에게 취약한 자기비난과 소외감을 극복하고 친절과 자기연민 기술을 배양하기 위해서 설계된 8주 과정의 워크숍 프로그램이다. MSC의 배경은 불교명상, 뇌과학 및 임상심리의 치료적 경험으로 알려져 있으며, 프로그램의 내용은 마음챙김(Mindfulness)과 자애(Loving-Kindness) 그리고 자기연민(Self-Compassion)을 증진하는 이론과 실습으로 구성되어 있다.

정신치료에 사용되는 마음챙김 자기연민 (MSC)



크리스토퍼 거머 박사(Christopher Germer, PhD)
제3회 서울 국제명상엑스포
동국대학교
2022년 6월 17~19일

자기연민으로 들어가는 나의 입구



요점

- 자기연민은 무엇인가?
- 연민치료의 역사
- 자기연민은 치료에 어떻게 작용하는가?
- 치료에 통합되는 3단계 - 현존, 관계, 개입
- 돌봄제공자 피로에 대한 연민



자기연민이란 무엇인가?

무언가 잘못되었을 때
친한 친구에게 하듯
그런 친절과 이해로
자신을 대하는 것.



자기연민의 공식 정의



Kristin Neff, 2003

친구라면 나는 어떻게 대할까?



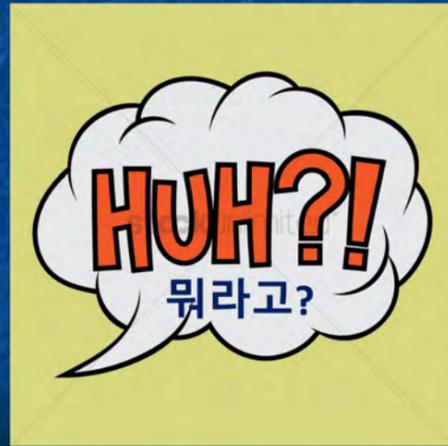
자기연민에 대한 두 가지 접근법



부드럽게: (“함께 하기”) 위로하고, 연결하고, 인정해주고
강하게: (“세상에서 활동”) 보호하고, 주고, 동기부여하고

돌봄 CARE

자기연민에 대한 의혹들



1. 이기적이다
2. 연약하다
3. 자기 동정이다
4. 방종이다
5. 사기를 꺾는다

정신치료에서 자기연민의 짧은 역사

- 자기연민은 타자연민의 기반
- 자기수용은 핵심 변화 과정
- 마음챙김 - 경험의 수용
- 임상공감이 시사하는 연민
- 자기연민은 학습가능한 기술

자기연민 휴식시간



마음챙김과 자기연민

마음챙김: 순간순간 기울이는 사랑스러운 알아차림
자기연민: 경험하고 있는 자의 사랑스러운 알아차림

마음챙김은 묻는다, "내가 무엇을 아는가?"
자기연민은 묻는다, "나는 무엇이 필요한가?"

마음챙김은 주의와 알아차림을 통해 감정을 조절한다
자기연민은 돌봄과 연결을 통해 감정을 조절한다

마음챙김은 마음을 고요하게 한다
자기연민은 마음을 따스하게 한다



마음챙김-, 수용-, 연민기반 치료

- 마음챙김 – 주의와 알아차림
- 수용(받아들임) – 경험의 비회피
- 연민 – 연결과 돌봄

치료에서 근본적 변화과정으로서의 자기연민



범진단적 – 다양한 진단상태에서 정신건강 증진

범이론적 – 다양한 치료에서 정신건강 증진

자기연민을 배우는 다양한 방법



- 정신치료
- 자기연민 훈련(MSC), 연민 훈련(CCT, CBCT, MBCL)
- 마음챙김 수련(MBSR, MBCT)
- 반려견 기르기, 요가하기, 자연속에서 걷기, 남들에게 연민 주기.

자기연민은 어떻게 작용하는가?



신경생리학적 변화

안정적 애착관계 증가

수치심 감소

치료에서의 자기연민: 통합의 3단계

- 연민 어린 현존:
치료자가 자신의 경험과 어떤 관계를 이루는가
- 연민 어린 관계:
치료자가 내담자와 언어적/비언어적으로 어떻게 함께 하는가?
- 연민 어린 개입:
내담자는, 특히 가정 수행에서, 자신과 어떤 관계를 이루는가

17

돌봄제공자를 위한 자기연민



연민 피로 감소
연민 만족감 증가
회복탄력성 증가
수면장애 감소

치료적 개입 설계

- “내담자가 필요한 것은 무엇인가?”
*...안전을 느끼는 것
...위로받고, 마음을 달래고, 인정받는 것
...자신을 보호하고 필요한 것을 조달하고,
동기를 부여하는 것?*
- “내담자는 자신을 어떻게 돌보고 있나?”
- “같은 상황에 놓인 친구를 내담자는 어떻게 대할 것인가?”

명상: 연민 주고받기



추가 자료

Self-Compassion in Psychotherapy (SCIP) Program

<https://scipprogram.com>

Institute of Korean Meditation and Psychotherapy

<http://ikmp.org>

Center for Mindful Self-Compassion

www.centerformsc.org

Chris Germer

www.mindfulselfcompassion.org

Kristin Neff [www.](http://www.self-compassion.org)

self-compassion.org

Compassionate Mind Foundation

www.compassionatemind.co.uk

DAY 2

2022. 6. 18 Sat

명상과 과학

심박변이도와 마음챙김 그리고 연민

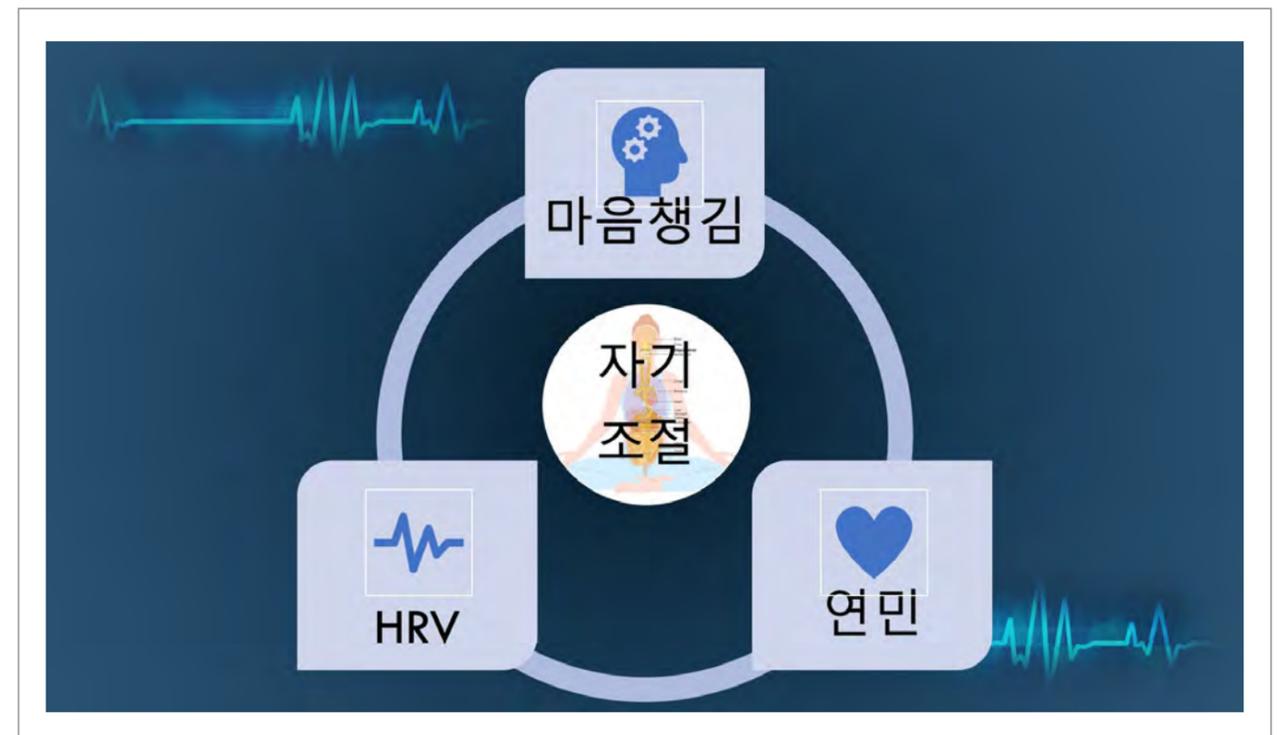


이나 카잔
하버드 의과대학 교수

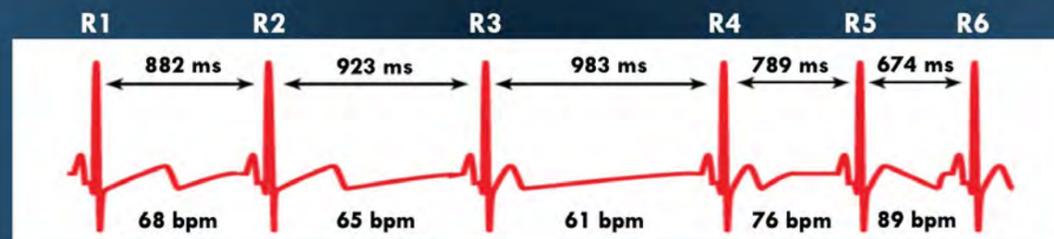
Institute for Meditation and Psychotherapy (IMP)의 회장직과 Harvard Medical School 정신학과 교수직을 맡고 있으며 호흡 및 심박수와 같은 비자발적 행동을 제어 하도록 신체를 훈련시키는 과정인 바이오피드백과 마음챙김을 결합하여 불안과 두려움으로 인한 스트레스와 불면증을 연구하고 있다.

심박변이도(HRV),
마음챙김 및 연민

INNA KHAZAN, PHD, BCB
Harvard Medical School
Boston Center for Health Psychology and Biofeedback



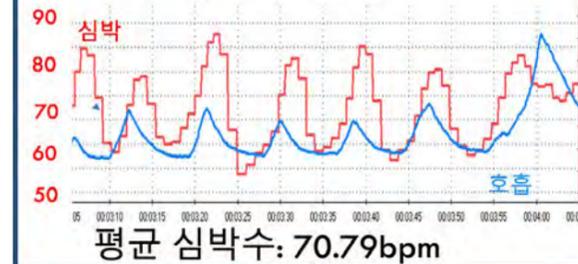
심박변이도(HRV)



개개 심박의 간격은 항상 변화한다

높은 HRV

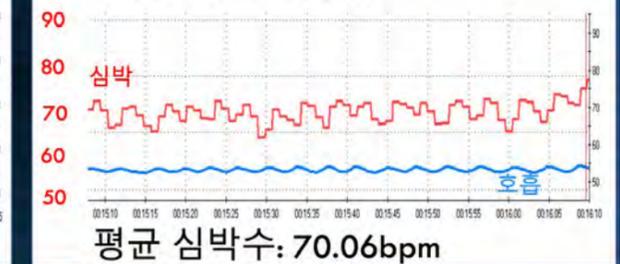
심박변이도 ~20bpm



평균 심박수: 70.79bpm

낮은 HRV

심박변이도 ~5bpm



평균 심박수: 70.06bpm

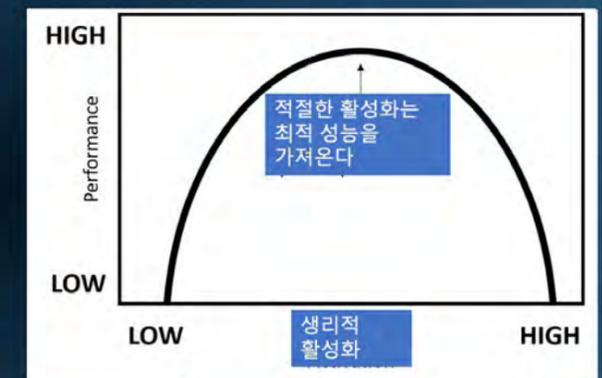
심박수와 심박변이도



Iveta Khazon, PhD, BCI

심박변이도의 기능

- 자율신경계가 스스로를 조절하는 능력을 나타냄
- 부교감신경계가 교감신경 활성화를 필요한만큼 차단하는 능력을 강화
- 최적의 생리적 각성을 가능하게 함



심박변이도 중요성에 대한 실험연구 기반

- 심혈관 건강
 - 혈압, 콜레스테롤 수치, 안정시 심박수보다 더 나은 장기적 심혈관 건강 예측변수(Framingham Heart study; Tsuji et al, 1996)
- 회복탄력성(e.g., An et al, 2020; Perna et al, 2020; Minassian et al., 2015)
- 스트레스(e.g., Herbell & Zauszniewski, 2019; Kenned & Parker, 2019; Kim et al., 2018)
- 최적 수행(Forte et al., 2019; Lehrer, et al., 2020; Pagaduan et al., 2020; 2021; Tinello et al., 2021)
 - 운동 최적 수행
 - 인지적 최적 수행
- 정신생리학적 건강(e.g., Fournié et al., 2021, Lehrer et al., 2020)

심박변이도에 영향을 미치는 요인들

- 증가 요인
 - 운동
 - 건강한 생활방식 (수면, 영양 등)
 - 바이오피드백
 - 마음챙김과 자기자비
- 감소 요인
 - 나이
 - 수면 부족
 - 스트레스
 - 질병

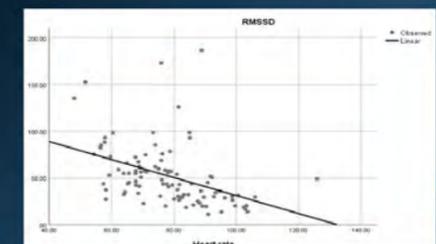
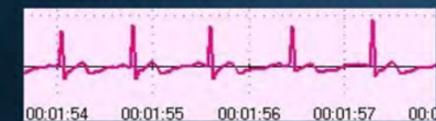
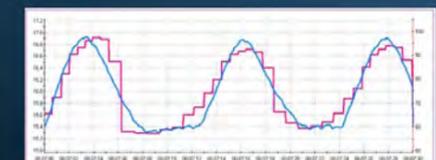
심박변이도(HRV)와 정신생리학적 건강

- 불안 (e.g., Cheng et al., 2022; Goessl et al., 2017; Lehrer et al., 2020)
- 만성통증 (Tracy et al., 2016; Reneau, 2020)
- 우울증 (Koch et al., 2019; Pizzoli et al., 2021)
- 당뇨병 (Benichou, et al., 2018)
- 고혈압 (Singh et al., 1998, Framingham heart study; Vital et al., 2021)
- 과민성 대장증후군 (IBS) and other functional GI disorders (e.g., Mazurak et al., 2012; Shah et al., 2020; Stern et al., 2014)
- 외상후 스트레스장애(PTSD) (Ge et al., 2020, Lehrer et al., 2020; Schneider & Schwerdfeger, 2020)
- 자간전증 (Moors et al., 2020, Siepmann et al., 2014)
- 외상성 뇌손상 (TBI) (Lee et al., 2021, Wearne et al., 2021)
- 편두통 (Fleischman and Khazan, 2022; Zhang et al., 2021)

심박변이도 측정: 시간영역 측정

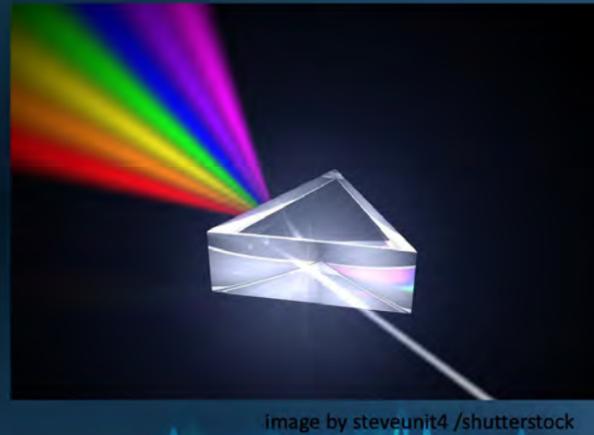
시간에 따른 심박수 그래프

- 최대-최저
 - 정점에서 골짜기로
- SDNN
 - N-N 심박간격의 표준편차
- RMSSD
 - 인접한 R-R 심박간격의 차이의 표준편차

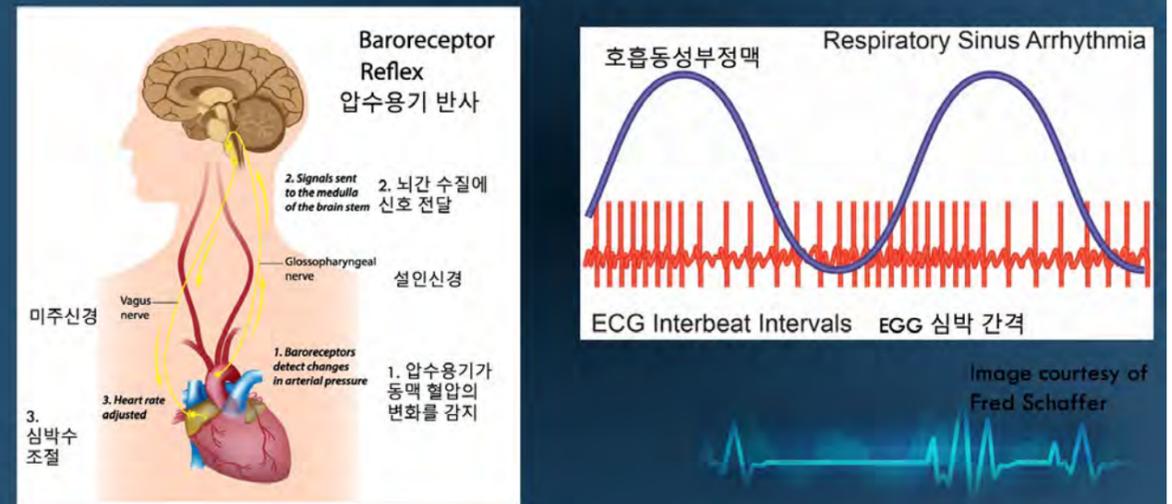


심박변이도 측정: 스펙트럼 분석

- 데이터 시리즈의 전체 변이를 주파수 요소로 분해 (고속 푸리에 변환)
- 총 심박수 신호를 구성 주파수로 분해

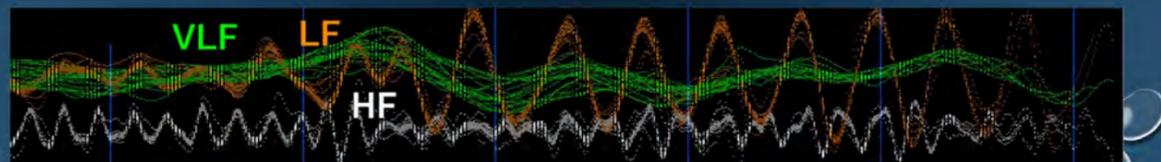


HRV의 원천



HRV 주파수 구성

- 고주파 (HF)
 - 0.15 - 0.4 Hz
 - 부교감신경계 (미주신경)
- 저주파 (LF)
 - 0.05 - 0.11 Hz
 - 압력반사/부교감신경계
- 매우 낮은 주파수 (VLF)
 - <0.04 Hz
 - 주로 교감신경계



HRV, 마음챙김, 연민

- 3가지 모두 자기조절에 관여
- 부교감신경계 기능은 HRV의 주원천이며, 마음챙김과 연민의 근저에 놓여있다.
- HRV는 마음챙김과 연민의 바이오마커로 사용될 수 있다.
- HRV 훈련은 마음챙김과 연민수련의 보완책으로 사용될 수 있다.

HRV와 마음챙김

HRV, 마음챙김의 바이오마커

- HRV는 마음챙김 기반 개입(MBI)의 효능을 객관적으로 보여준다.
- 다수의 연구가 MBI 효능을 수량화하기 위해 HRV를 사용했다.
- 리뷰 논문(Christodoulou, Salami, & Black, 2020)은 HRV가 MBI 효능을 수량화하는 객관적 바이오마커라고 확정했다.

HRV와 마음챙김

- HRV와 마음챙김은 서로의 효과를 증폭하여 웰빙에 영향을 미친다. (Schmid & Thomas, 2021)
 - 독자적으로도 HRV와 마음챙김은 의료서비스 종사자의 정서적 소진 저하와 이완 증진에 관련되어 있다.
 - 상호작용 효과로는, HRV와 마음챙김이 모두 높을 때 정서적 소진은 최하였고 이완은 최상이었다.
- HRV는 마음챙김 기반 개입(MBIs)에 대한 치료반응의 바이오마커로 작용할 수 있다. (Ferreira-Garcia et al., 2021)
 - 범불안장애 치료에서 마음챙김 기반 개입(MBI)과 플루옥세틴 비교
 - 치료 전 HRV 수치가 MBI 효과가 낮은 하위집단을 판별했다.

HRV와 연민

HRV와 연민 - 뇌영상 연구

- 높은 HRV 수치는 복부전두엽피질(vmPFC)과 연민 경험 관련 뇌영역 사이에 더 큰 연결성을 보인다. (e.g., Mulhahy et al, 2019; Schumann et al, 2021)
- 뇌섬엽
- 전대상피질
- 중간대상피질
- 편도체

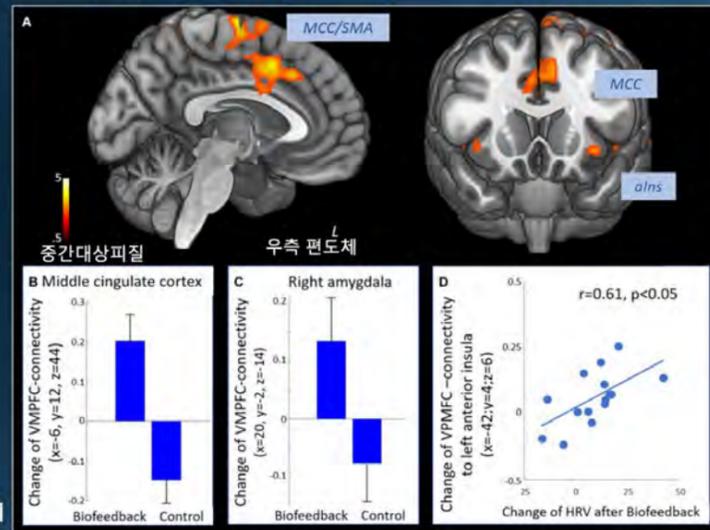


Image from Schumann et al, 2021

HRV와 연민 - 다층적 연관성

- 높은 HRV 반응성과 관련된 자기연민 (Steffen et al, 2021)
 - 낮은 HRV와 관련된 자기 비판, 회복 중 높은 HRV와 관련
 - 과제를 하려는 자발성!
 - 자기연민이 증가한 사람들에게서만 HRV 증가
- 연민의 행동은 중요하다 (DiBello, Ottaviani, Petrocchi, 2021)
 - 타인의 고통에 대한 더 큰 주의와 민감성은 낮은 HRV와 관련
 - 높은 HRV와 관련된 연민의 행동

HRV와 연민: 강한 연결성

- 메타분석은 HRV와 연민 사이에, 중간 효과크기로, 강한 연결성을 드러낸다. (DiBello et al, 2020)
- 증가된 HRV는 높은 연민행 가능성과 관련 (e.g., Bornemann et al, 2016)
- 높은 기저선 HRV는 상태 연민(유발된) 및 특성 연민(성향적)와 관련 (e.g., DiBello et al, 2020; Svendsen et al, 2016)
- 연민 기반 수행은 HRV 향상 (e.g., Arch et al., 2014; Matos et al., 2017; Petrocchi et al, 2017)

통증상황의 HRV와 자기연민: 상호작용 (Tian et al, 2020)

- 한랭이 유발한 통증
- 특성 자기연민과 안정상태 HRV 측정
- HRV가 높을 때 자기연민은 낮은 통증과 관련
- HRV가 낮을 때 자기연민은 높은 통증과 관련



HRV를 마음챙김 및 자기연민 수행에 접목

- HRV에 대한 실시간 피드백
- 장시간에 걸쳐 HRV 기저선 증가에 효과적
 - 자기조절을 직접적으로 증가
 - 마음챙김 및 자기연민 수련 촉진
- 호흡 수련을 통해 이루어짐

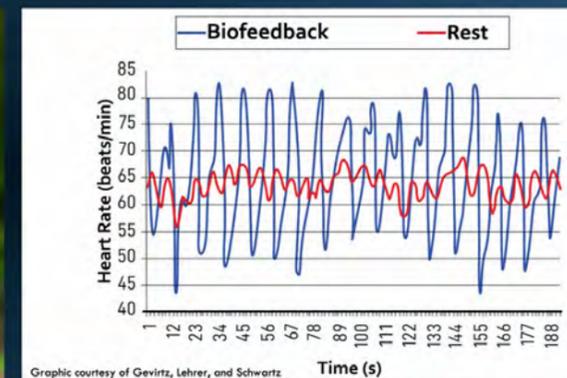


HRV, 연민과 마음챙김의 바이오마커

- 매일 HRV 관찰
 - 기저선 확립
 - 관찰 진행
 - 생리학적 결과 정의
- 마음챙김 및 연민 기반 개입을 할 수 있는 능력을 평가하고 훈련한다.
- 데이터 기반 접근법은 마음챙김 및 연민 기반 개입의 매력을 증가시킬 수 있다.



공명 주파수 호흡을 통한 HRV 훈련



HRV 바이오피드백이 명상을 향상시키는 방법

- 마음챙김 및 자기연민 수행의 효능 증폭
- 생리학적 각성 감소
- 자기조절 향상 및 투쟁 없이 고통의 강도 감소
- 근본적으로 받아들일 수 없는 경험(예, 공황)을 용이하게 수용
- 몸 알아차림 증가
- 생리적 상태와 정서적 상태 연결 촉진
- 명상 효과에 대한 실시간 피드백 제공

HRV 훈련과 마음챙김 및 자기연민을 통합

- 매 명상수행을 HRV 공명 주파수 호흡으로 시작한다
- 명상 중 페이스(pacer)를 산만한 마음을 고정하는 뜻으로 사용 가능
- HRV 수행 중 연민의 태도 - 우리 모두는 인간이고, 실수를 하며, 누구도 완벽하지 않다.
 - 자기대화의 내용
 - 자기대화의 어조

중도 - 거문고줄의 우화

- 목적 지향적 행동과 놓아버림 사이에 중도를 발견
- 거문고줄을 조율하듯, 너무 조이거나 너무 느슨하지 않게



들어쉬기



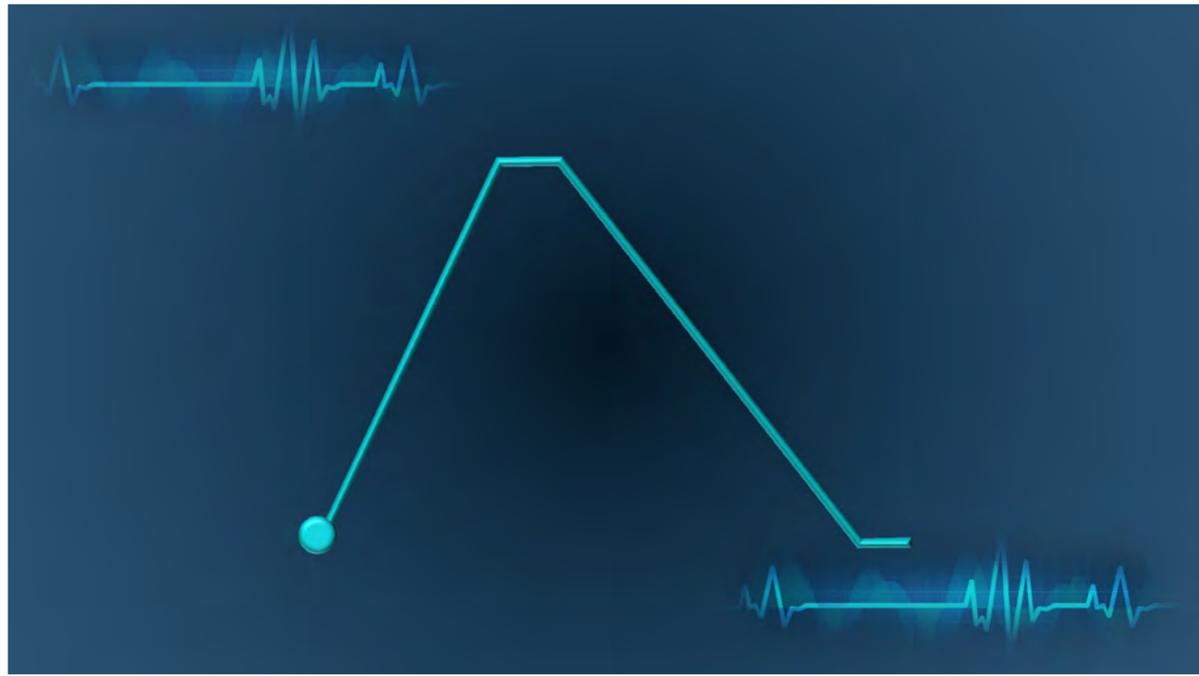
- 호흡을 복부로 전환
- 호흡률을 늦춘다
- 평균 크기의 들숨을 쉰다

낮고 느린 호흡

내쉬기



- 코로 내쉬거나 입술을 오므리고 천천히 내쉰다



감사합니다!

www.innakhazan.com

평정심의 연민
(크리스 거머)

누구나 자기만의 삶의 여정을 가고
있다
나는 이 사람의 고통의 원인이
아니며
그 고통을 없애는 것이
내 능력만으로 되는 것도 아니다,
비록 그럴 수 있기를 바라지만.
이런 순간을 견디기는 어렵지만
할 수 있다면 도와줄 수도 있으리라.



명상의 신경과학



사라 라자르
하버드 의과대학 교수

존스홉킨스대학 졸업. 하버드대학에서 박사학위 취득. 매사추세츠 종합병원 정신과 부연구원이자 하버드 의과대학 심리학과 조교수. 심신의학연구소(Mind-body Medical Institute)에서 활동. 명상 수행 전후 자기공명영상장치(MRI)를 통한 뇌의 구조적 변화를 밝히는 연구 진행

마음챙김(Mindfulness)
“지금 이 순간의 경험에 비판 없이 의도적으로
주의를 기울이는 것”

(카밧진 1990)



마음이 꼭 찼나, 마음챙김에 있나?

무비판 = 평정심



배려하고 열려있으나 비반응적

과학적으로 입증된 혜택

스트레스 감소(자기보고, 코르티솔 등)

다음 관련 증상 완화:

우울증
불안 장애
병증
불면증

삶의 질 향상 자기 보고(직장, 가족, 건강 등 만족)

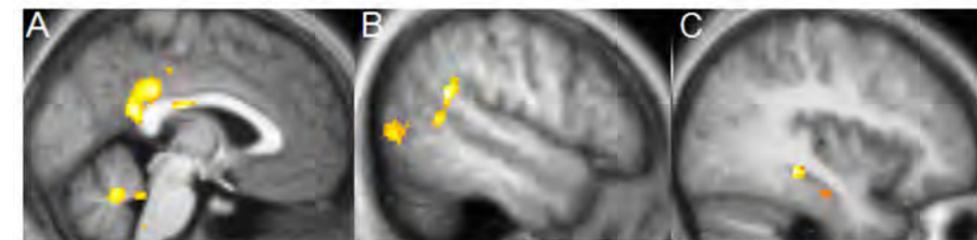
훈련 중 회백질 변화

회백질 밀도 증가

후대상피질

모서리위이랑

해마



P = 0.004

자아관련 과정

P = 0.036

조망 수용
주의력

P = 0.001

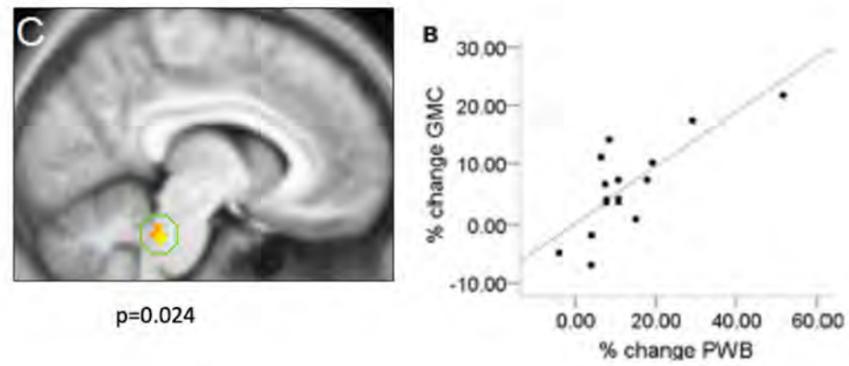
기억

신경가소성 시사!

뉴런 사이 연결 특성의 변화

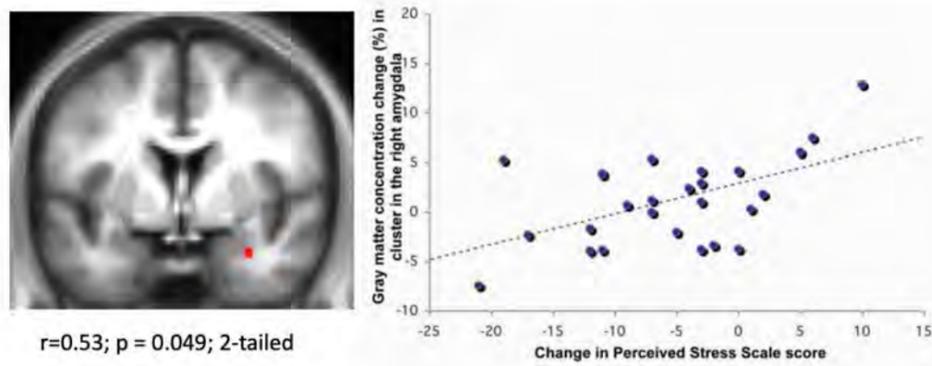


뇌간과 웰빙감 변화의 상관관계



Singleton et al 2014

지각된 스트레스의 변화는 편도 회백질 변화와 상관관계가 있다



Hölzel et al., 2009

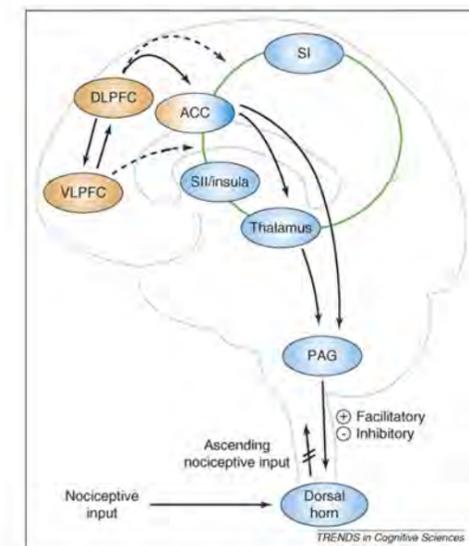
통증 대처

통증 조절의 인지 전략

주의 / 산만

기대

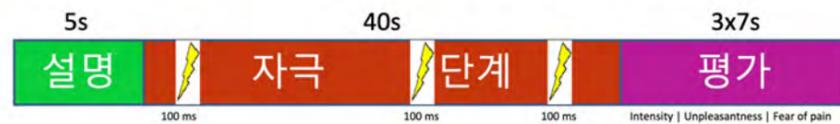
위약



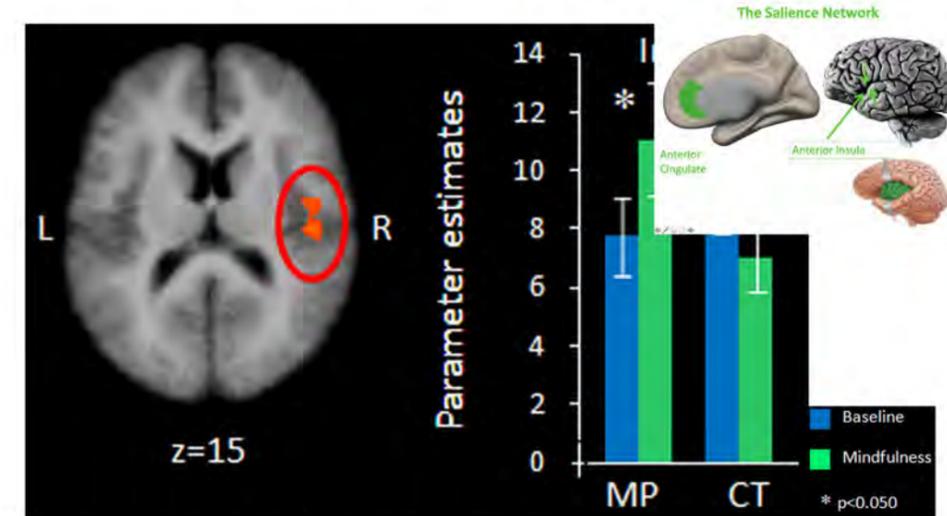
Wiech et al., Trends Cogn Sci., 2008



12회 반복: 6회는 마음챙김으로,
6회는 평소 주의 상태로



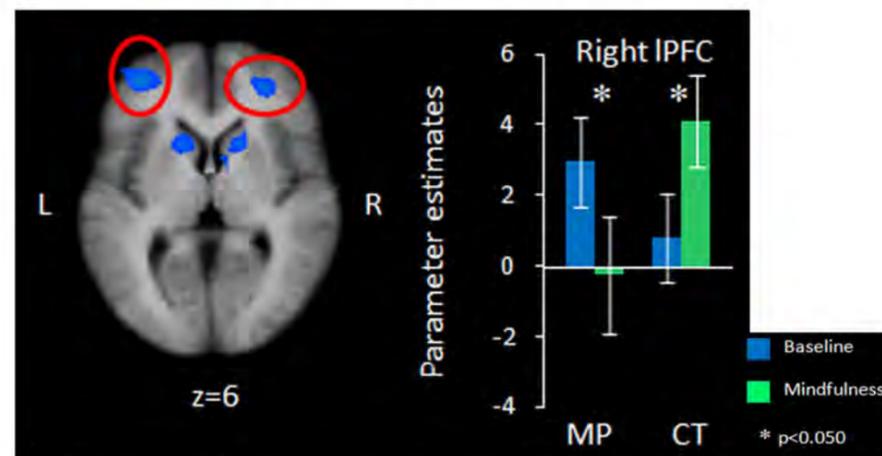
증가된 감각 활성화



명상자 > 대조군, 마음챙김 > 기준선

Gard et al., Cereb. Cortex, 2012

감소된 인지 제어

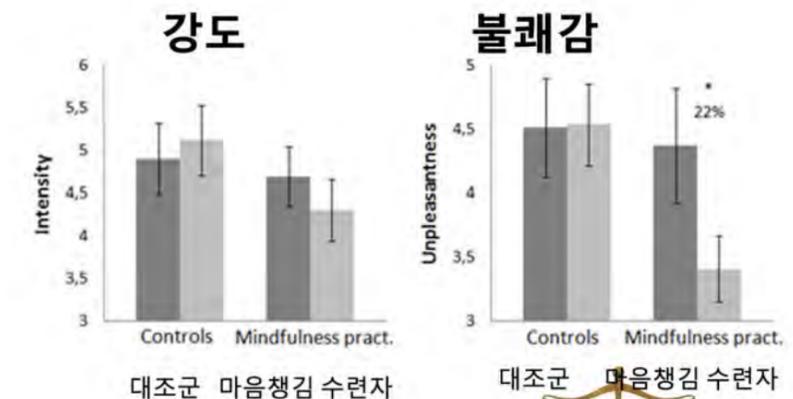


Meditators > Controls, Mindfulness > Baseline

명상자 > 대조군, 마음챙김 > 기준선

Gard et al., Cereb. Cortex, 2012

통증 척도에 미친 영향

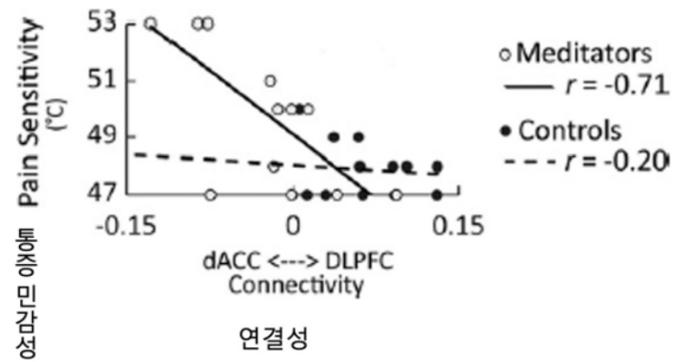


대조군 마음챙김 수련자

대조군 마음챙김 수련자



실행영역과 감각영역 분리



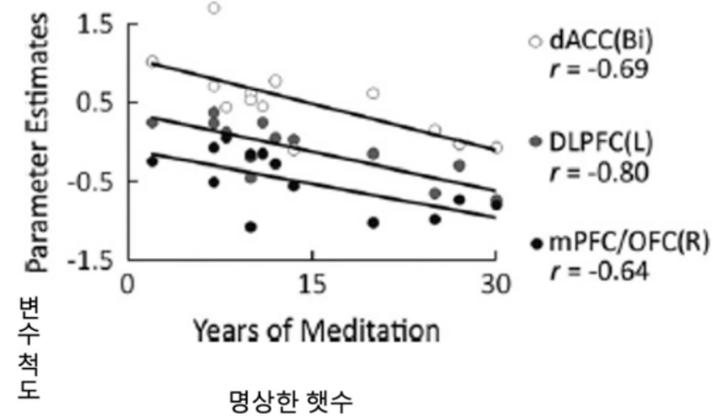
Grant et al. 2011

삶은 아픔이지만, 고통은 선택이다

실비아 부어스틴 Sylvia Boorstein



경험 분량과의 상관관계



Grant et al. 2011

두려워하지 않기 학습

마음챙김과 불안

마음챙김 기반 개입은 (일반적, 사회적, 공포증, PTSD 등의) 불안 증상 감소에 효과적이다.

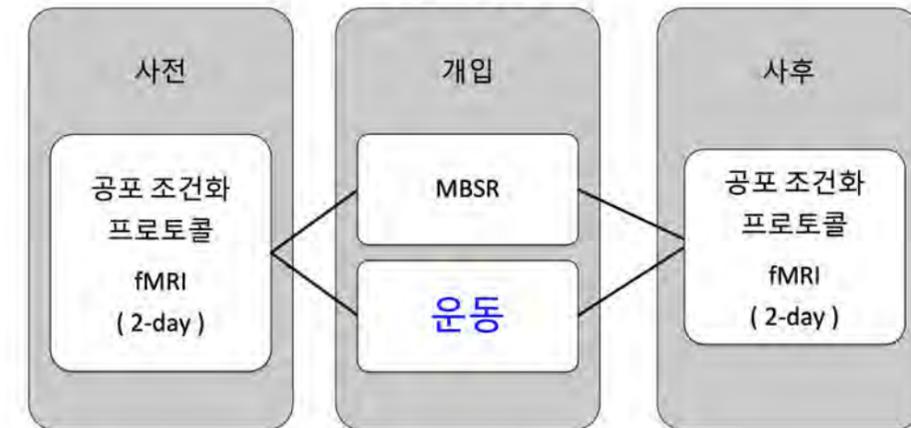
노출 치료 - 공포 반응이 감소할 때까지 공포 유발 자극에 노출시킨다.

마음챙김은 인지 회피를 삼가면서도 현재 경험을 열린 마음과 호기심으로 판단 없이 관찰하는 것이다.

마음챙김은 혐오적 자극 '노출' 을 위한 최적 조건을 제공한다.

명상은 어떻게 도움이 되나?

학습 설계



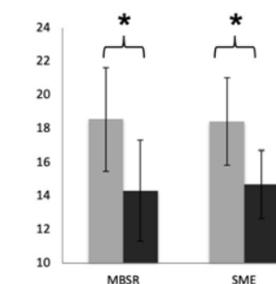
모든 피험자에게 대조군이 없다고 말함, 두 집단 모두 혜택이 있다.

수련집단은 식단, 수면 위생, 긍정적 태도, 유머 등에 관한 정보를 받음.

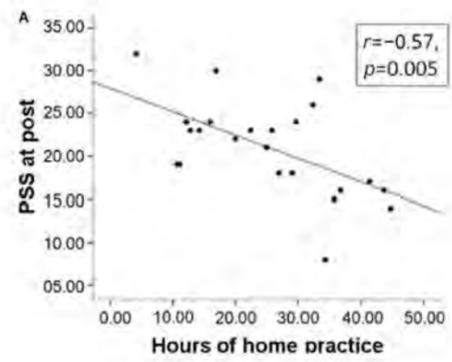
두 집단 모두에게 하루 40분 수행하라고 지시.

두 집단 공히 스트레스 감소

지각된 스트레스



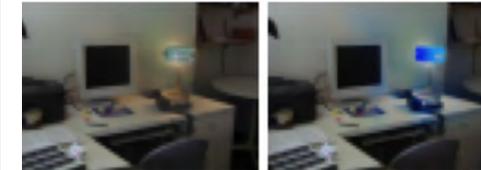
가정 수행이 스트레스 변화와 유관



가정 수행 시간

Hölzel et al 2016

MRI로 공포 스캔



조건화 이전

침을 흘린다



무반응

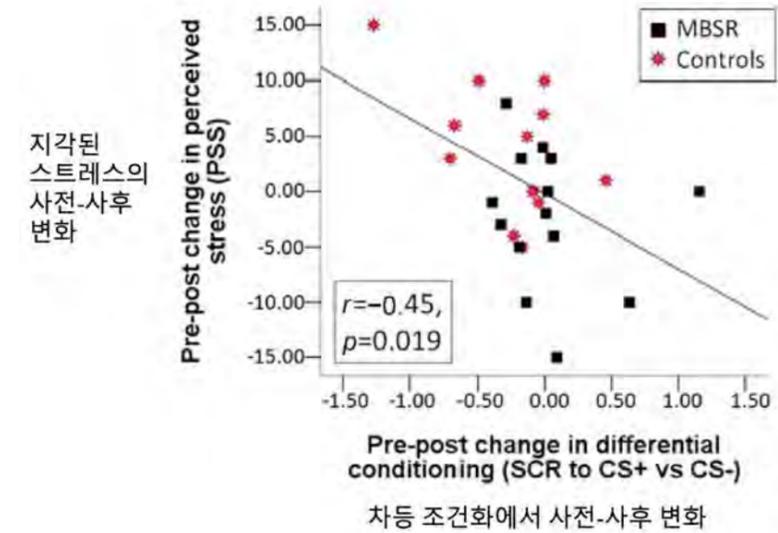


Day 1
공포 배우기

공포 조건화와 소거 패러다임

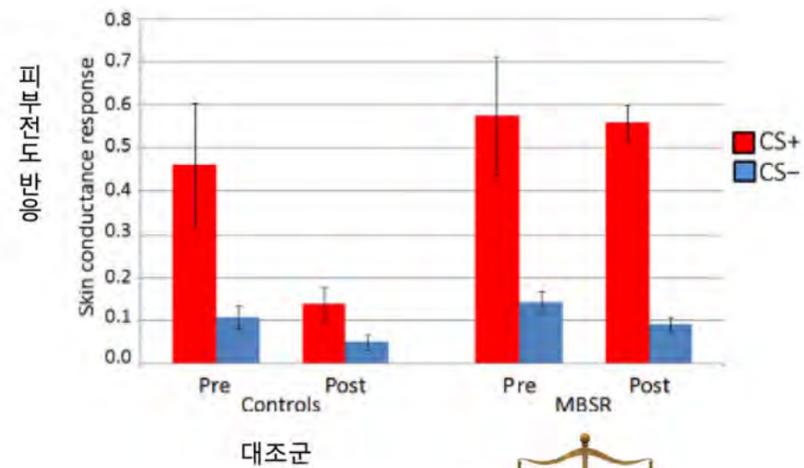


스트레스와의 관계



Hölzel et al 2016

공포 학습에 대한 영향



Hölzel et al 2016

Day 2
소거 학습 회상

회백질 밀도 증가

해마



Hölzel, Lazar et al. (2011)

기억과 해마의 역할

소거 기억은 상기되어야 한다!

불안 장애를 가진 사람은 자극-반응 업데이트에 어려움이 있어, 대체로 소거 기억 인출을 잘 하지 못한다.

해마는 삽화기억에 중요하다 - 소거 기억을 인출한다.

공포 조건화와 소거 패러다임

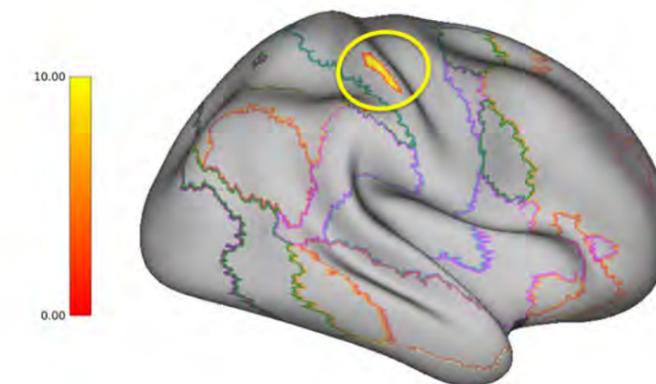
조건화

소거

상기



MBSR 이후 해마-감각피질 연결도 증가



CS+E
MBSR within group increase
post > pre

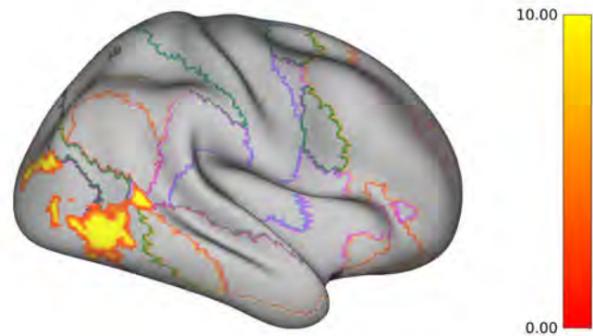
MNI coordinates
52, -28, 56

cluster size
139

p FWEc
< 0.05

Sevinc Lazar et al 2019

증가된 점막하회백질은 해마-외측 후두피질 기능성 연결도와 역 상관관계를 이룬다.

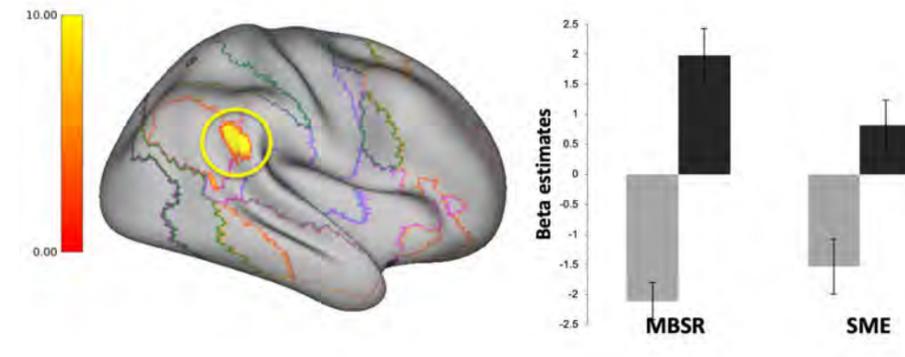


MNI coordinates
48, -60, 00
BA 37

Cluster size
606

p FWEc
p<0.05

소거된 자극 회상 시 모서리위이랑의 활성화 증가



peak MNI coordinate
56, -40 24

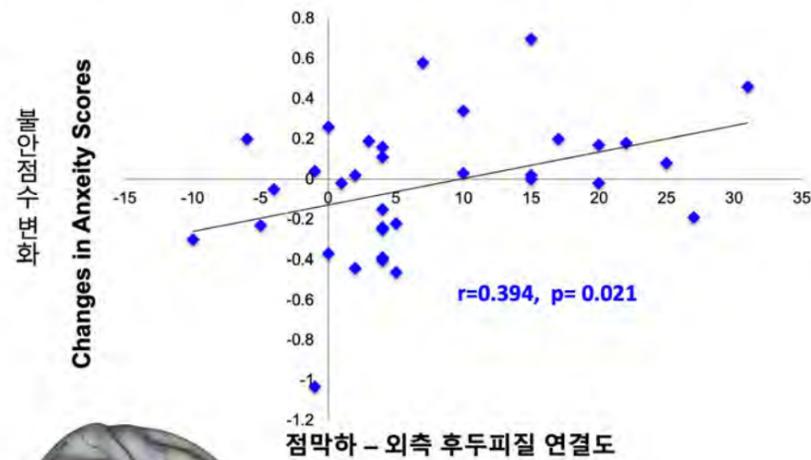
cluster size
60

p FWEc
< 0.05

CS+E
MBSR > SME
Whole brain
post >pre

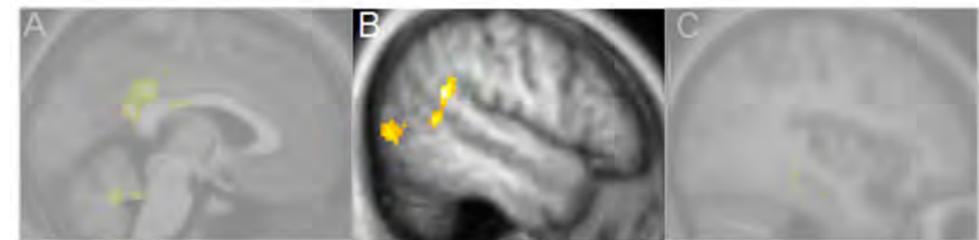
Sevinc Lazar et al 2019

감소된 연결도는 저하된 불안과 상관관계



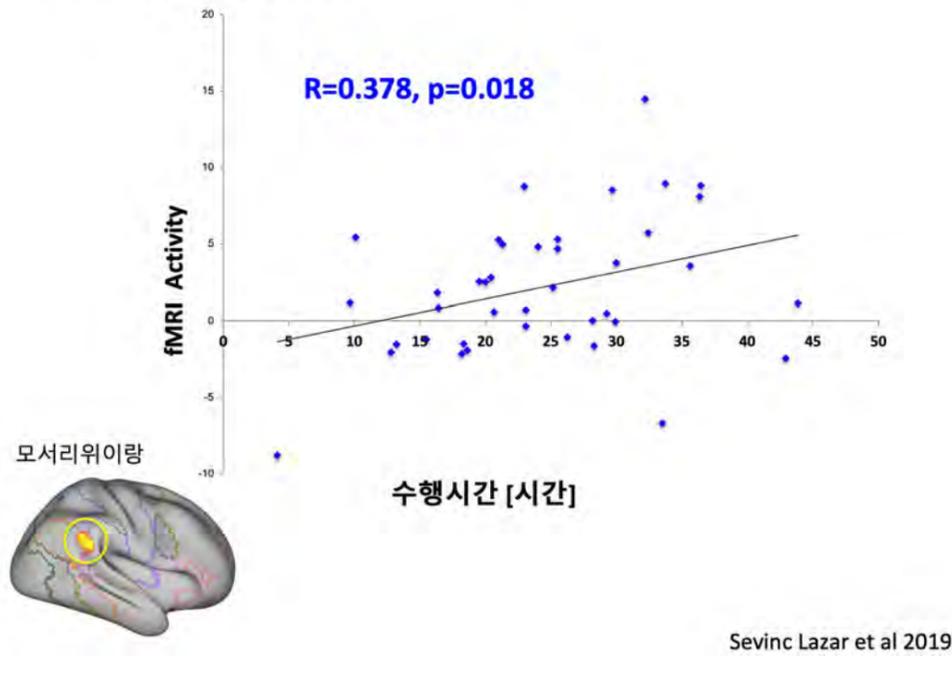
회백질 밀도 증가

모서리위이랑



Hölzel, Lazar et al. (2011)

수행시간과 상관관계



결론

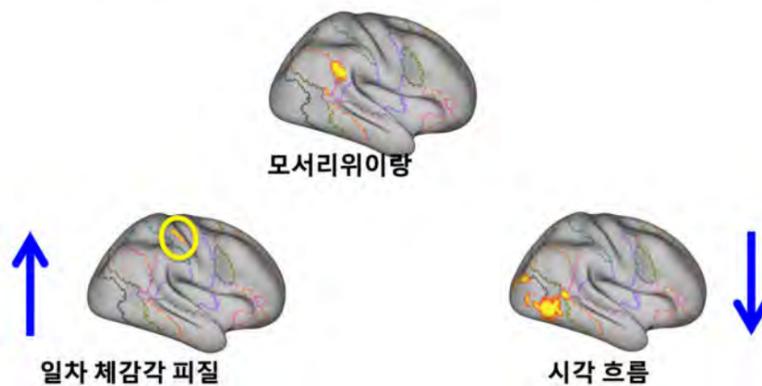
몸에 대한 마음챙김은 통증 대처와 공포 대처에 공히 핵심이다.

위협에 대한 생각이나 위협에 대한 방어에서 벗어나 열리고 평정한 마음으로 경험하도록 변화.



MODEL – 안전기억 회상

일차 체감각 피질에 대한 능동적, 지속적 초점과 시각 내용에 대한 초점 감소



나를 오해하지 마라 – 위협은 실존하지만, 공포는 선택이다.

“General Cypher Raige” (Will Smith)
After Earth

사이퍼 레이저 장군(윌 스미스 분)
“애프터 어스”



어떤 일이든 언제든 일어날 수 있다. 삶을 잘 살아가다가도 갑자기 어떤 사건이 발생하거나 질병을 앓게 되기도 하고, 또 세상의 조건에 어떤 극적인 변화가 일어나기도 한다. “어떤 일이든 언제든 일어날 수 있다”는 말을 듣고 어떤 사람들은 “아, 그건 우울한 일이야” 한다.

하지만 제대로 이해하면 이는 전혀 우울한 일이 아니다. 우리는 오히려 자유로워진다. 이 사실을 이해하면 망상 속에 살지 않기 때문이다. 마음은 실로 편안해지고, 두려움을 놓아버리며, 훨씬 열리게 된다. 우리가 변화의 진리를 더 이상 부정하지 않고 인정하기 때문이다.

- Joseph Goldstein

Thank you!



변증법적 행동치료(DBT)의 명상기제 : 자해와 자살위기



크리스티안 스티글마이어
독일 DBT 임상전문가

DBT(Dialectical Behavior Therapy)는 처음에는 자살, 자해를 보이는 경계선 성격장애 내담자를 효율적으로 돕기 위해 창안되었으나, 동기강화, 대처기술 증진, 강점강화 등의 목적으로 확대되어 적용되고 있다. 이 프로그램은 대립되는 사상들이 균형을 이루고 통합 및 종합하는 것을 강조하는 변증법적 세계관을 바탕으로 사고, 정서, 행동의 변화를 촉진하는 여러 가지 인지행동적 전략과 마음챙김 (mindfulness) 명상활동을 절충하여 구성되었다.

정서조절 장애를 가진 내담자를 위한 변증법적 행동치료(DBT)

Dr. Christian Stiglmayr

HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN

AWP-BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie Berlin



Seoul International Meditation Expo 2022

변증법적 행동치료(DBT)



Marsha M. Linehan 마샤 리네한 교수
1943년생, Tulsa, Oklahoma



Christian Stiglmayr

AWP-BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

내용

- DBT의 발전
- DBT는 어떻게 기능하는가
- DBT에서의 감정 작업
- DBT에서의 자기연민
- DBT의 효능성
- 요약



Christian Stiglmayr

AWP-BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 발전

- 실험연구에 근거한 방법
- 행동치료 제3의 흐름에 속하는 과정
- 모듈형 구성
- DBT의 치료적 초점: 정서 조절 장애 치료.
=> DBT는 감정에 초점을 두는 치료다



Christian Stiglmayr

AWP-BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo



DBT가 기능하는 방식



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 과정

DBT의 심리치료:

**감정이라는 바늘 귀를 통해
나에게로 가는 여정**



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 전반적 목표

**자신의 연민적 수용이라는 목표 하에
감정을 조절하기 위한
기능적 전략 수립**



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 과정

**역기능적 행동패턴을 차단 (예: 자해
행동, 부적절한 분노 표출)**

동시에

**진정한 회복탄력성 관계에 근거한
기술(스트레스 내성 기술, 정서조절
기술)을 가르쳐 기능적 행동패턴을 촉진**



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 특성

D = Dialectics 변증법

- 수용과 변화의 균형

B = Behavioral 행동

- 행동 치료 기반

더하여:

- 통합적 접근법
- 분명한 구조 / 위계
- 치료자는 자신의 경계를 알고 있음

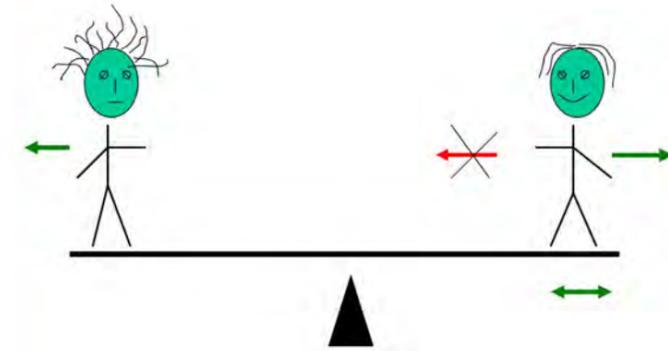


Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 특성 - 관계의 변증법 -



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 특성 - 변증법 -

Marsha Linehan discusses

How She Came to Develop Dialectical Behavior Therapy (DBT)

마샤 리네한: 어떻게 DBT를
개발하게 되었는지 직접 설명하다



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo





Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 특성

D = Dialectics 변증법

- 수용과 변화의 균형

B = Behavioral 행동

- 행동 치료 기반

더하여:

- 통합적 접근법
- 분명한 구조 / 위계
- 경계를 알고 있음



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

지침
DBT 치료사는 항상 그들의
관계를 통해 기능적 행동을
강화하고...



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 특성 - 행동 치료 기반 -

- "작업 도구":
 행동 분석
- 고전적 조건 형성:
 무엇이 행동을 촉발하는가?
- 조작적 조건 형성:
 무엇이 행동을 유지하는가?
- 유관성 관리:
- 무엇이 행동을 수정하는가?



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

지침
... 절대로 관계를 통해 역기능적
행동을 강화하지 않는다!



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 특성

D = Dialectics 변증법

- 수용과 변화의 균형

B = Behavioral 행동

- 행동 치료 기반

더하여:

- 통합적 접근법
- 분명한 구조 / 위계
- 경계를 알고 있음



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 특성

D = Dialectics 변증법

- 수용과 변화의 균형

B = Behavioral 행동

- 행동 치료 기반

더하여:

- 통합적 접근법
- 분명한 구조 / 위계
- 경계를 알고 있음



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 특성 - 통합적 접근법 -

- 행동 치료
- 인지 치료
- 대화 심리치료
- 게슈탈트 치료
- 자기연민 기법
- 선/마음챙김



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

구조화 전략

DBT는 감정에 초점을 둔다!



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

구조화 전략 - 치료 단계 -

역동적 위계
삶에 위험한 행동
치료 조기 종료 행동
심각한 위기 초래 행동
치료 진전 위협 행동

0단계 예비교육 동기부여	1단계 행동제어 향상	2단계 감정조절 향상	3단계 충만한 삶 형성
----------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

구조화 전략 - 3단계의 목표 -



23



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

구조화 전략 - 치료 단계 -

역동적 위계
삶에 위험한 행동
치료 조기 종료 행동
심각한 위기 초래 행동
치료 진전 위협 행동

0 단계 나는 누구인가?	1 단계 나는 경계선 성격장애다!	2 단계 나는 BPD + - 더 많은 것을 가졌다!	3 단계 나는 이상하지만 대단해!
----------------------------	---------------------------------	--	------------------------------------



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo



DBT에서의 감정 작업



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 내담자의 감정을 다룸 -

감정이 거부되는 이유:

- 제어불가능으로 여겨짐
- 적절한 것으로 경험하지 않음
- 고통스러움



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 감정이 거부되면 (2) -

감정은

- ... 더 강해진다



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 감정이 거부되면 (1) -

어떤 감정이

- 사실이 아니기를 바랄 때
 - 그것을 받아들이고 싶지 않을 때
- 무슨 일이 일어나는가?



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 감정이 거부되면 (3) -

예: 두려움이 공황상태로 변한다





Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 감정이 거부되면 (4) -

감정은

- ...더 강해지고
- 다른 부적절한 곳에서 드러난다



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 감정이 거부되면 (6) -

Emotions

- ...더 강해지고,
- 다른 부적절한 곳에서 드러나고,
- 다른 방식으로 조절되어야 한다



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 감정이 거부되면 (5) -

예. 파트너에 대한 분노가 다른 곳에서 발발한다.



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 감정이 거부되면 (7) -

감정조절을 위한 역기능적 전략:

- 자살 행동
- 자해 행동
- 술, 마약
- 고위험 행동
- 폭식, 단식
- 등등.



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 감정이 거부되면 (8) -

결론:

자신의 감정을 거부하면
= 많은 문제를 야기 ...
... = 자신을 거부



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 감정이 거부되면 (9) -

그리고:

삶의 에너지의 상당 부분이 감정
거부에 사용되고 따라서 본인은



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 감정이 거부되면 (10) -



...고통받는다!



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

DBT는 감정을 어떻게 다루는가?



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

일반적으로:

치료 기간이 길어질수록, 감정
활성화율과 그로 인한 감정노출이 더
폭넓어진다



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 역기능적 행동 차단 (2) -

- 냉수 사용
- 몸의 다양한 근육을 조였다 풀기
- 한 발로 불안정한 평면에 서있기
- 칠리 먹기
- 레몬주스 마시기
- 암모니아 흡입제 사용하기
- 호흡하기, 특히 내쉬기
- 기분전환 활동



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 역기능적 행동 차단 (1) -

첫째로 할 일은 일차 감정을 위해 길을
터주는 것이다 (1단계)



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 기술 사슬 -





Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 감정작업의 세 가지 초점 -

- 1) 지각하여 표시하라
 - 감정을 지각하고 알아차릴 때마다 처리한다
- 2) 기술하라
 - 감정을 지각하고 묘사한다
 - "명명하면 길들인다"
- 3) 참여하라
 - 일차감정 체험하기
 - "느끼면 치유한다"



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 내담자의 행동을 대상으로 하라 -



문을 두드리면
문을 활짝 여는
예의바른 사람이
된다. "아,
오셨군요. 울기와
흐느낌도 데리고
오셨지요?
들어와서 난로
앞에 앉아 제게 다
말해주세요!"



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 치료사의 메시지 -

- "당신이 그런 감정을 감내하리라고 나는 믿어요"
- (일차) 감정은 적절합니다
- 감정적으로 가장 힘든 시간에도 나는 당신 곁에 함께 있어요
- "당신의 감정과 함께 당신을 환영해요!"



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 감정 허용하기 (1) -

이전에 회피했던 (불쾌한) 감정을
허락하면 어떻게 되는가?



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 감정 허용하기 (2) -



...아픔!



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업 - 감정 허용하기 (3) -

이 아픔을 어떻게 다룰 수 있나?



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 정의 (1) -

자기연민의 3대 핵심요소 (Neff, 2003):

- 마음챙김
즉 자신의 욕구에 대응하기 위해, 우리는
지금 고통받고 있음을 알아야 한다





Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 정의 (2) -

자기연민의 3대 핵심요소 (Neff, 2003):

- 자기 친절
즉 자신을 친절, 보살핌, 이해심으로 대한다



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 정의 (4) -

"자기연민은 사랑으로 연결된 현존 상태다"

"자기연민을 수행하는 이유는 기분이 나아지기 위해서라기 보다는 기분이 나쁘기 때문이다."

(Neff, 2003)



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 정의 (3) -

자기연민의 3대 핵심요소 (Neff, 2003):

- 보편적 인간성
즉 모든 사람이 고통을 받거나, 완전하지 못한 사람이라는 경험을 한다



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 위험요소 -

하지만 주의하라!

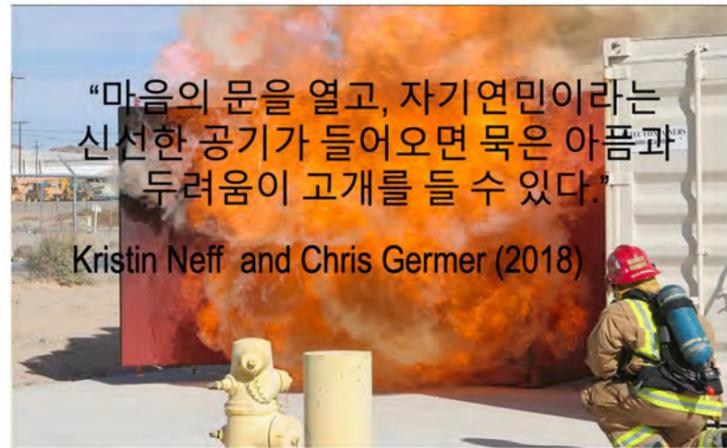


Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 역류 -



Kristin Neff and Chris Germer (2018)



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 자기연민 휴식 시간 -

- 1) 마음챙김: 지금은 고통의 순간이다
 - 감정적 고통을 몸의 한 곳에 국한한다
- 2) 보편적 인간성: 고통은 삶의 일부다
 - 이 아픔은 나만 겪는 것이 아니다
 - 가슴에 손을 얹는다; 온기와 몸의 접촉
- 3) 자기 친절; 인자한 달래기
 - E.g. " 나를 있는 그대로 받아들일 수 있기를"

55



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 필요조건 -

- 심각한 역기능적 행동의 부재
- 고통 감내 기술
- 감정 조절 기술
- 마음챙김 기술
- 안정된 사회관계

54



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 수치심 다루기 (1) -

- 기본 욕구: 사랑받고 소속감 느끼기
- 내가 필요한 만큼 사랑을 받지 못하면: "있는 그대로의 나는 잘못된 것이다" (안 그러면 사랑받을 것이다)
- 나는 남들과 다르다
⇒ 실존적 수치심
- 외부세계에서 영원히 사랑과 소속감 찾기
- 부모가 정상적으로 했어야 하는 방식대로 나의 욕구를 채워줄 사람은 없다는 것 받아들이기
- 그것이 이야기하는 고통 앞에서 자기 연민 구축

56



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 수치심 다루기 (2) -



⇒ 자기 연민은
수치심의 해독제

57



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo



DBT의 효능성



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

효능성 연구 (1)

24개 무작위할당연구를 포함한 최근 메타분석에서, 자해행동, 자살경향성, 정신건강에 관해 중~강 효과 크기가 나옴. (Cochrane Review; Storebø et al., 2020).
⇒ 지금까지 효능성 연구가 가장 많은 것은 DBT이고, 다음으로 7개 연구가 나와있는 정신화 기반 치료(MBT)가 있다



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

효능성 연구 (2)

현존 연구결과에 기반하여, 오직 DBT와 MBT만이 경계선 성격장애 치료에 증거 기반 방법으로 추천된다



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT-효능성 연구, 베를린

- 1년간 외래환자 DBT
- 경계선 성격장애(BPD) (DSM-IV-TR)
- 정상 공급조건 하에
- 2007 ~ 2010
- 포함:
 - 47명 환자 (여 43명, 남 4명)
 - > 15년

61



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT-효율성 연구, 베를린 - 결과 비용 -

	Costs for DBT M (SD) (in €)	Costs during DBT M (SD) (in €)	Costs savings (in €)
Medical costs	28.670 (33.443)	19.234 (19.534)	9.436
Total			
Direct costs	19.046 (25.210)	10.655 (9.154)	8.391
Indirect costs	9.624 (15.885)	8.579 (15.285)	1.045

Wagner et al., 2013

63



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT-효율성 연구, 베를린 - 사전-사후-결과 -

Table 2: Median, Range, Descriptive Means (M_x) and Standard Deviations (SD) for Pair-Wise Comparisons t0-t3

	t0		t3		n (pairs)	Time effect			
	Median	Range	Median	Range		Wilcoxon U	p	Effect- size ^d	
Number of suicide attempts	.00	0-2	.00	0-1	42		1.000*		
NSSI	5.17	0-901	1.00	0-174	42	-3.03	.002	0.33	
	M_x	SD	M_x	SD	n (pairs)	t	df	p	Effect size ^d
Inpatient treatment									
Number of inpatient stays	1.13	1.41	0.32	0.89	47	3.85	46	<.001	0.56
Duration (days)	51.3	74.2	6.8	19.9	47	4.15	46	<.001	0.61
Number of DSM-IV TR BPD criteria met	6.4	1.2	3.2	1.9	31	8.85	30	<.001	1.59 *

Note. Effect sizes (Cohen's d) are based on pair-wise descriptive statistics t0-t3 (p-values pair-wise Wilcoxon- and t-tests).

Number of suicide attempts, non-suicidal self-injury, number and days of inpatient treatment stays 12 months prior t0 is compared to 12 months prior t3 NSSI

*McNemar-Test because of dichotomous variables (suicide attempt yes/no)

Stiglmayr et al. (2015)

* 1년 후 77%가 BPS
진단 범주에 들어가지
않음



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

요약

- DBT는 행동치료 제3의 흐름에 속하는, 실험연구에 기반한 심리치료 방법이다.
- DBT는 감정에 초점을 두는 치료다.
 - 내담자의 감정과 작업할 수 있기 위해, 먼저 할 일은 감정조절에 역기능적인 이전의 행동을 끝내는 것이다.
- 마음챙김과 자기연민은 경계선 성격장애(BPD) 내담자에게 필요한 요소다.
- DBT는 BPD 내담자 치료에 효과적이다.

64



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

주의 기울여 주셔서 감사합니다!

한의학에서 본 명상기제



김종우
경희대 한방신경정신과 교수

경희대학교 한의과대학 한방신경정신과 교수이자 한의학정신건강센터장. (전)한국명상학회 회장. 명상을 의학, 심리학의 임상 현장에서 활용하는 연구와 프로그램 개발 연구, 각종 정신작용을 한의학적 인체관에 입각해 정신과학과의 비교연구, 화병을 비롯한 각종 정신과적 질환의 임상연구 및 새로운 치료법의 개발 등을 실시하고 있다.

한의학에서 본 명상 기제

김종우

경희대학교 한의과대학
한의학정신건강센터



CONTENTS

한의학에서 본 명상 기제

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

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 오래전부터 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 목표로 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.

1

경험과
수련

경험과 수련 한의사

KMMH 한의학정신건강센터

[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(少林內動一指禪)은 복건성 소림사의 불가에서 비롯된 특유한 수련법으로 수백 년 동안 충실히 전래되어온 무술계에서 승양받는 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.

김중우, 오재근, 황의환 : 내경일지선(內動一指禪) 기공수련이 대학생의 운동부하 스트레스 후의 심폐기능 및 Catecholamine 변화에 미치는 영향, 동의신경정신과학회지, 7(1):39-48,1996



양생학, 2007



소림내경일지선, 1994



경험과 수련

한방신경정신과 전문의 / 한의학정신건강센터

KMMH 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?

KMMH 한의학정신건강센터

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



기와 함께하는 15분 명상, 2011



한의학상담, 2016



경험과 수련 명상지도전문가

KMMH 한의학정신건강센터

[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)]

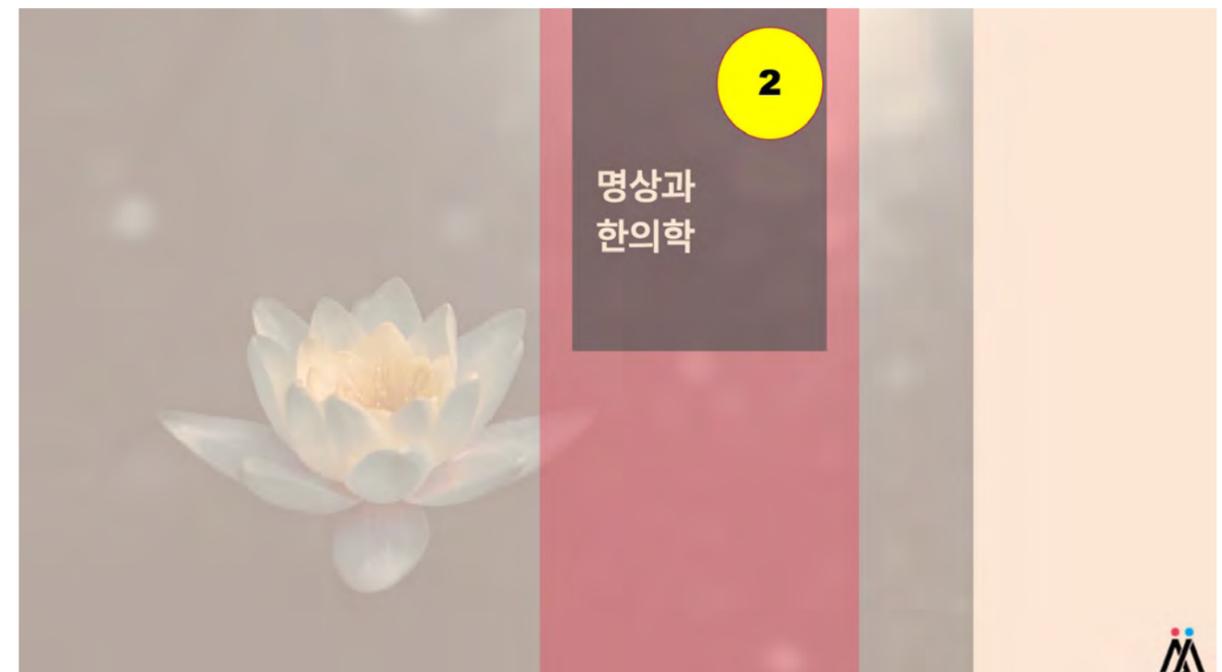
학회카페 가입 이후 기초교육과 수련시간을 이수한 분들은 필기시험 및 심사를 거쳐 명상지도 전문가 T급을 취득한다. 이후 추가로 명상지도 역량강화를 위한 수련과 교육을 거쳐 다른 단계의 자격을 취득하고 이런 과정을 통해 명상에 대한 깊은 이해와 지도역량을 갖춘 전문가로 성장한다.
(명상지도전문가 T급 → R급 → P급)



사단법인 한국명상학회
Korean Society for Meditation



명상과학입문, 2021



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

기공은 중국에서 2000년 파룬궁 이후에 중국의학의 임상에서 다소 멀어지게 되었다. 더구나 파룬궁에서 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.

명상과 한의학

명상의 기제

KMMH 한의학정신건강센터

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.



명상과 한의학

명상의 목적

KMMH 한의학정신건강센터

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, 원활하지 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.



명상과 한의학

명상의 기제

KMMH 한의학정신건강센터

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.



명상과 한의학

명상의 기제

KMMH 한의학정신건강센터

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.



명상과 한의학

명상 관련 한의학 키워드

KMMH 한의학정신건강센터

명상 관련 한의학 키워드(1)

1. 천인합일(天人合一) - 자연의 법칙을 인간에 그대로 적용 : 자연의 뜻을 받아들이고 순응하는 것 : 사제로 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



명상과 한의학

명상의 기제

KMMH 한의학정신건강센터

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 살고 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.



명상과 한의학

명상 관련 한의학 키워드

KMMH 한의학정신건강센터

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

KMMH 한의학정신건강센터

- 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.



명상과 한의학

한의학에서 본 명상 기제 - 단전호흡과 태극권

KMMH 한의학정신건강센터

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)



명상과 한의학

한의학에서 본 명상 기제 - 기공

KMMH 한의학정신건강센터

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 장부를 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.

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

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 팔단급, 태극권 등을 통해 기를 움직인다.



명상과 한의학

한의학에서 본 명상 기제 - 심

KMMH 한의학정신건강센터

한의학에서의 몸과 마음에 대한 이해 : 심을 중심으로 보는 관점

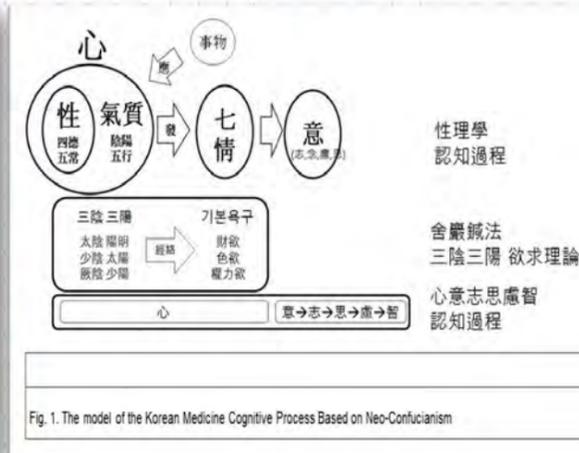
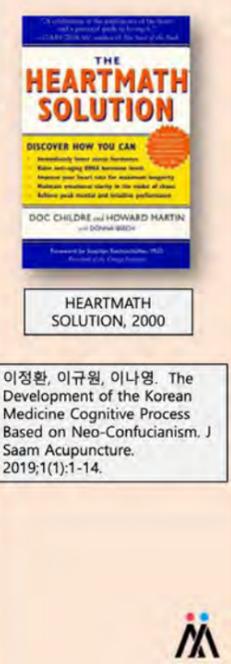


Fig. 1. The model of the Korean Medicine Cognitive Process Based on Neo-Confucianism



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

명상과 한의학

한의학에서 본 명상 기제 - 연구

KMMH 한의학정신건강센터

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



명상과 한의학

한의학에서 본 명상 기제 - 기와 함께하는 명상

KMMH 한의학정신건강센터

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 ($p < .05$). Salivary cortisol levels were not changed.

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

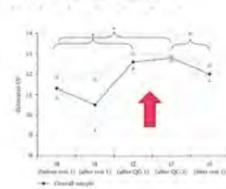


명상과 한의학

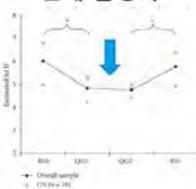
한의학에서 본 명상 기제 - 연구

KMMH 한의학정신건강센터

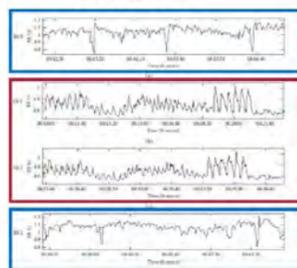
평온함 & 활력



신체 활성화



신체 활성화



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

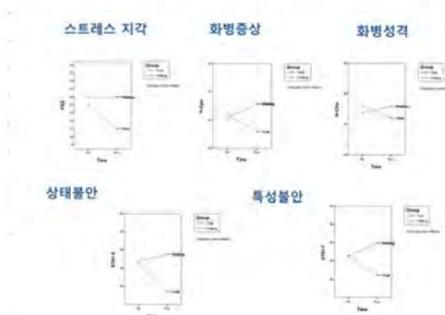
- 결과: 기공훈련을 통해 부교감신경 조절 변수의 수준이 유의미하게 감소함 → 단순한 이완 상태 이상의 효과

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



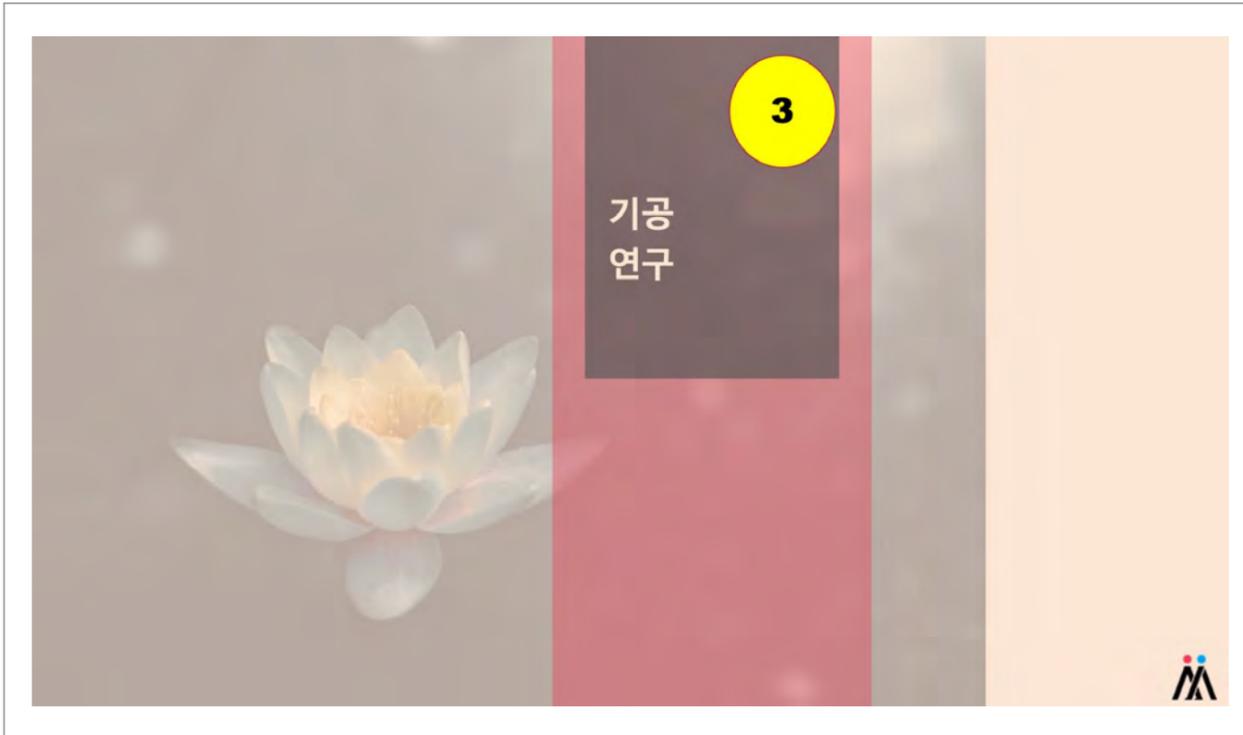
호흡명상	심호흡하기, 복식호흡 / 수식관, 호흡명상
단축명상법 실습	자율훈련법 양손에서 중감과 온감 느끼기 훈련 양 손사이에서 자기 고유의 기감 찾기 심상법을 활용한 치유명상
기감느끼기	

단축명상 : 호흡명상, 자율훈련법, 기감느끼기를 결합한 15분간의 단축명상



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

	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**



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

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 충분히 담은 프로그램을 개발하여 적용하는 것이다.

연구 동향

명상

KMMH 한의학정신건강센터

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

과학명상, 2016

연구 동향

기공 KMMH 한의학정신건강센터

연구장면에서의 기공 종류

동공 Movement form	정공 Static form	장공 Standing form
<ul style="list-style-type: none"> • 태극권 • 팔단금 • 육자결 • 오금희 • 도인 • 역경근 • 건강기공 • 의리기공 	<ul style="list-style-type: none"> • 명상 	<ul style="list-style-type: none"> • 참장공

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

연구 동향

기공 KMMH 한의학정신건강센터

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	- Community Balance and Mobility Scale(CBMS) - 활동특이적 균형자신감 척도 Activities-Specific Balance Confidence (ABC) 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 및 가지 하위척도에서 개선경향을 보임

연구 동향

기공 KMMH 한의학정신건강센터

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

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

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.
- 2) 존재론적 입장에서의 기 : 기는 정신적 현상으로서 실재이다.

연구 동향

기공 KMMH 한의학정신건강센터

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

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 종료 후), 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

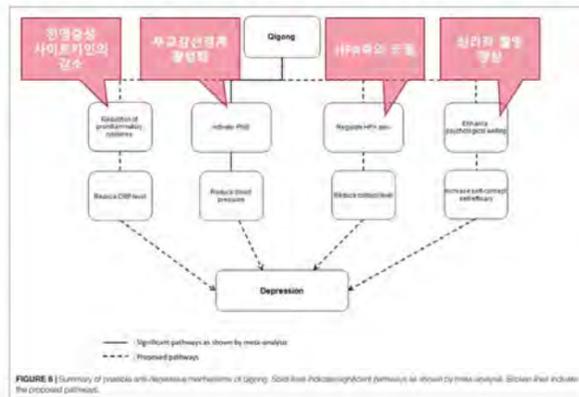
Imaginary Working Qigong
IWQ는 능동적으로 의식을 처리하여 양성 사고 대상을 예술적 개념으로 번역한 다음, 몸과 마음을 심리적 조화의 양성 상태로 통합하여 나쁜 심리적 감정을 조절하는 것이 특징

연구 동향 기공

KMMH 한의학정신건강센터

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 RCT 연구를 포함
- 기공이 부교감 신경계를 활성화시키는 기전을 통해 우울을 개선하는데 효과적임을 밝힘
- 그 외에 전염증성 사이토카인의 감소, HPA축의 조절, 심리학 적 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

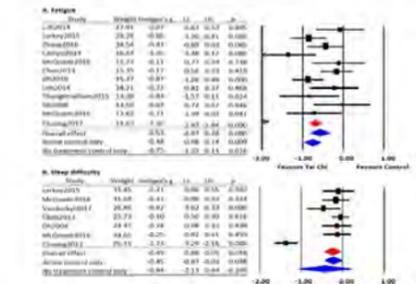


연구 동향 기공

KMMH 한의학정신건강센터

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 효과 분석 (1)



- (1) 피로(fatigue)
 - FACT-F 등 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.



연구 동향 기공

KMMH 한의학정신건강센터

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

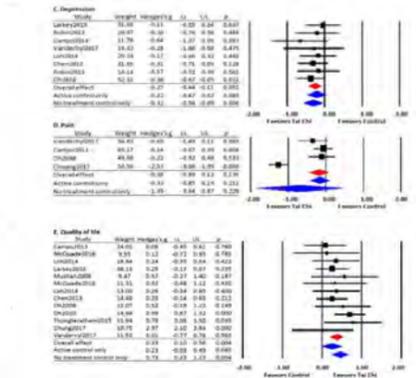
Albert Yeung, Jessie S. M. Chan, Joey C. Cheung, Liye Zou : Qigong and Tai-Chi for Mood Regulation, Focus 2018; 16:40-47



연구 동향 기공

KMMH 한의학정신건강센터

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 , $p = .004$).



연구 동향 기공

KMMH 한의학정신건강센터

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 팔단급 기공그룹과 대기군으로 무작위 배정
중재	팔단급 기공 단체 훈련 : 1-6주까지는 격주로 2시간 세션, 7~22주까지는 1시간 후속세션) + 매 회 30분씩 스스로 훈련하는 시간.
평가	- primary outcome: 혈장 단핵구 텔로머라제 활성도 - secondary: 전염증사이토카인 수치, BDI-II, PSS, PCS 점수
결과	- 텔로머라제 활성도는 두 군간 유의한 차이는 없었음 - 전후차이의 경우 기공그룹에서 경계 수준의 유의한 차이를 보였다.(effect size [d], 0.13; 95% CI, 0.01-0.27) - 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.



연구 동향 기공

KMMH 한의학정신건강센터

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*	No. of study (%)
Mental and behavioral disorders (F01-F69)	25 (19.8%)
Neoplasms (C00-C94)	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)	4 (3.2%)
Endocrine, nutritional and metabolic diseases (E00-E89)	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-A99)	1 (0.8%)
Codes for special purposes (U00-U99)	1 (0.8%)
Total	128 (100.0%)

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



연구 동향 기공

KMMH 한의학정신건강센터

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.



기공 연구 Korean Medicine Mental Health Center

KMMH 한의학정신건강센터



기공 연구

명확한 개념 및 측정 도구 개발

KMMH 한의학정신건강센터

• 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

윤석민 (KMMH)



기공 연구

양생

KMMH 한의학정신건강센터

• 양생에 대한 연구

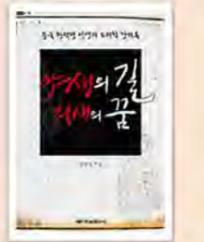
한의학에 대한 특성 가운데 예방과 관리, 그리고 질병 이전의 미병에 대하여 강점을 가지고 있다고 설명되기도 한다. 이러한 강점을 잘 활용하는 것이 양생(養生)이다. 양생은 생기(生氣)를 키우는 것을 의미한다. 생기를 키우기 위한 방법으로 한약이나 침을 활용하기도 하지만, 정신과 행동의 수련이 중요하게 다뤄진다.

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 연구

타이치 연구에 기반한 프로그램 개발

KMMH 한의학정신건강센터

• 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 걷기나 스트레칭하기와 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 전승되었다. 우선 한의학의 경락 이론과 도가 양생학의 기 이론을 바탕으로 동작과 수련법을 분석해 볼 수 있다.

타이치에 기반한 프로그램 개발

Jackie Shin (Indiana State Univ.)



기공 연구

기공 프로그램 개발

KMMH 한의학정신건강센터

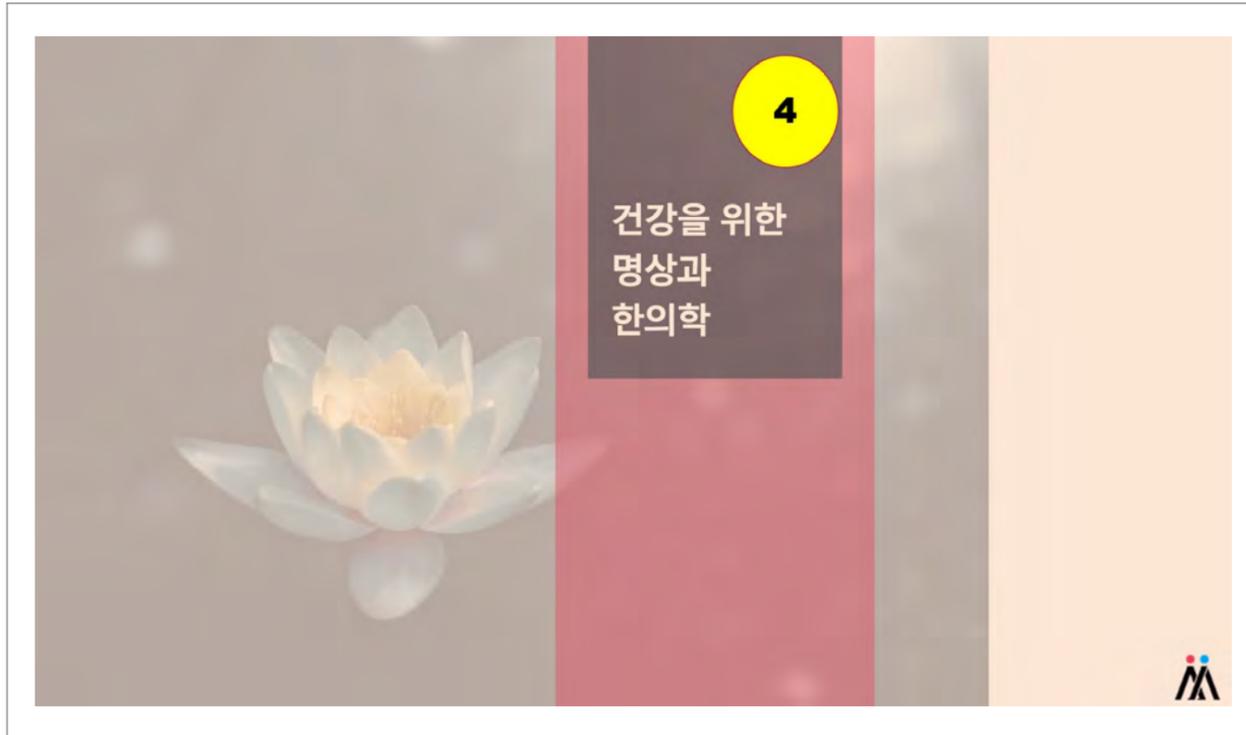
• 기공 프로그램 개발

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.
2. 기를 쌓는 작업 : 참장공의 자세와 좌선의 자세에서 단전호흡을 통하여 단전에서 기를 확인하고 기를 축적하는 것을 확인한다.
3. 기를 느끼는 작업 : 태극권의 동작 가운데 "운수(雲手)"와 같이 손바닥이 서로 교차하는 동작을 응용한다.
4. 기를 활용하는 작업 : 태극권의 동작 가운데 손끝으로 기를 전달하는 동작을 학습하여 기가 말단으로까지 전달되는 것을 확인한다.
5. 기를 자신의 상황에 맞춰 적용하는 작업 : 불편한 신체 부위를 확인하고 기를 그곳에 전달함으로써 치유의 기제가 일어날 수 있도록 한다.
6. 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)





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 폄해되고 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.

건강을 위한 명상과 한의학

한국의 명상

KMMH 한의학정신건강센터

한국의 명상을 말한다

한국의 명상을 말한다. 2020

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 친절함 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

건강을 위한 명상과 한의학

최적의 상태에 대한 구현

KMMH 한의학정신건강센터

신체의 최적 상태

【頭寒足熱】 상체는 시원하고, 하체는 따뜻하다.

- 건강인
- 불 건강인

한과 열의 경계

한열이 순환되어 조화를 이룬다. 한열이 한쪽으로 치우치게 된다.

정신의 최적 상태

【虛心合道】 마음을 비우고 순리에 따른다.

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

상단전의 위치

명상

한의학에서 본 명상 기제
Korean Medicine Mental Health Center

KMMH 한의학정신건강센터

Thank You / 감사합니다



KMMH
KOREAN MEDICINE MENTAL HEALTH CENTER

정신건강 프로그램 개발 과제 - 기감 설문지 윤석민 (KMMH / Doctor of Psychology)
타이치에 기반한 프로그램 개발 Jackie Shin (Dept. Psychology, Indiana State Univ. / Taichi Instructor)
정신건강 프로그램 개발 과제 - 기공 프로그램 서호원 (KMMH / Doctor of Oriental Medicine)

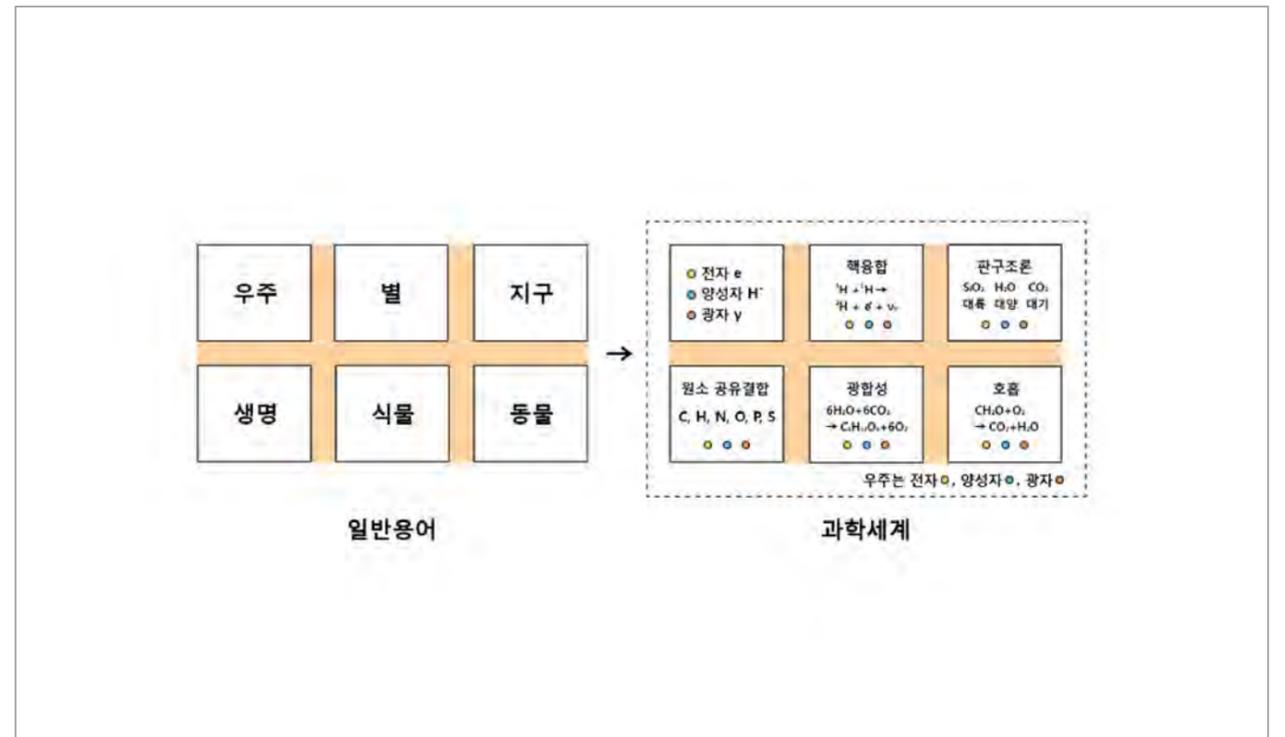
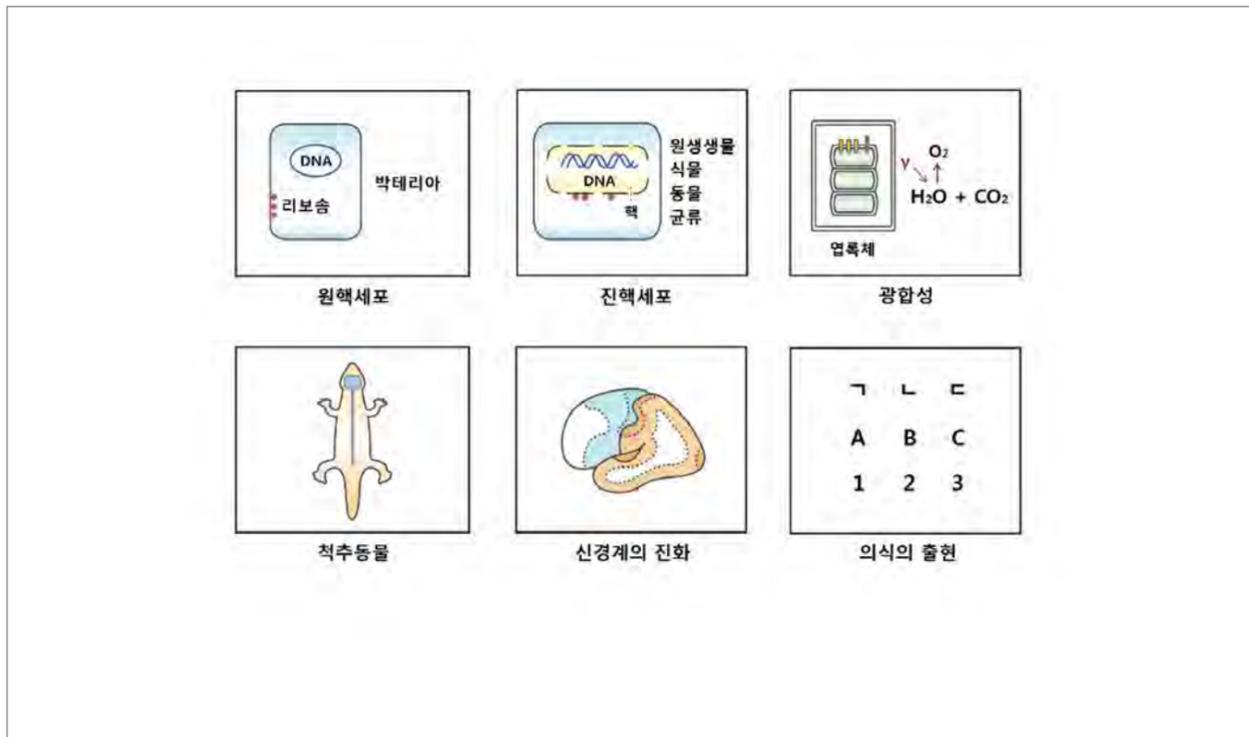
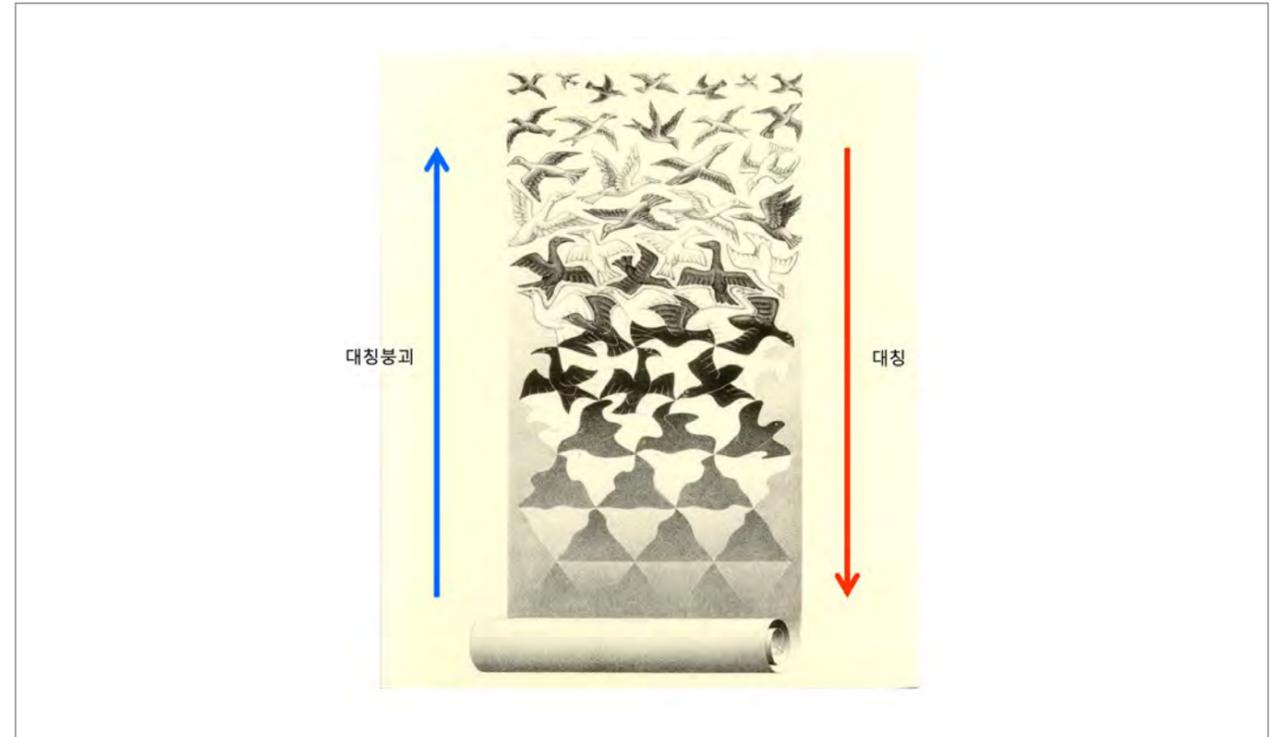
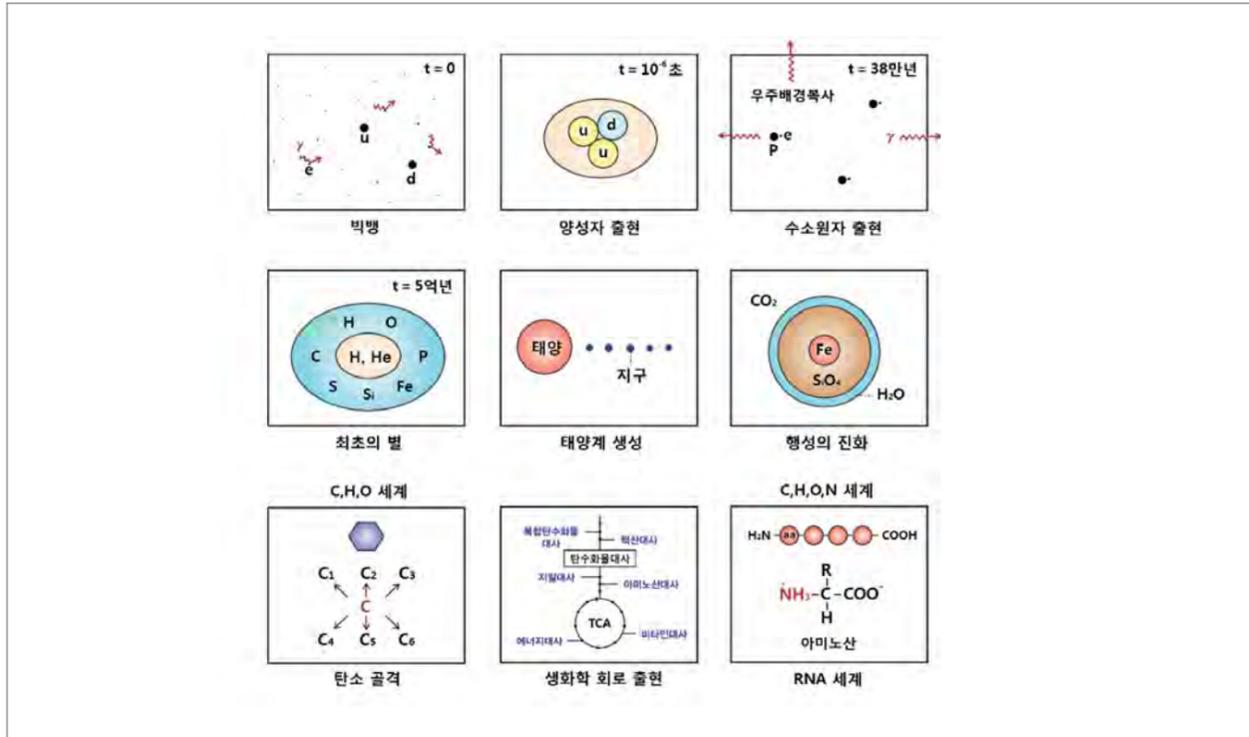


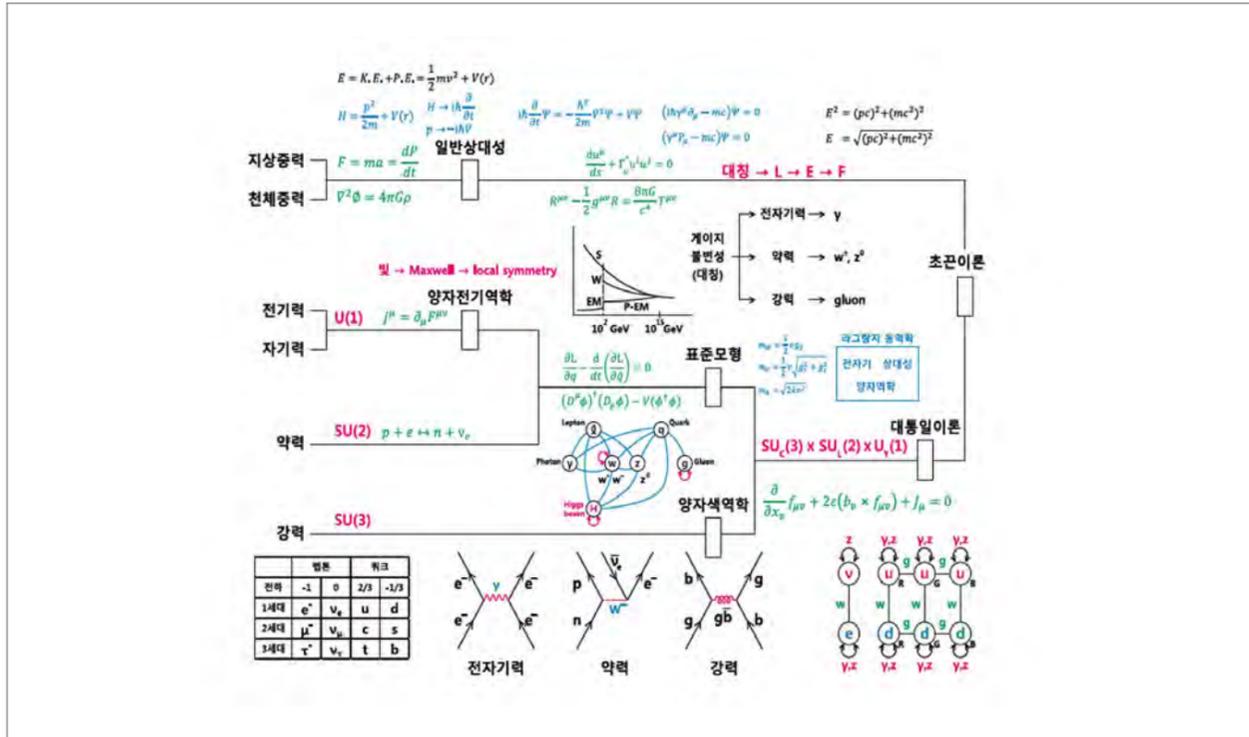
물리학에서 본 명상기제



박문호
뇌과학전문가

경북대학교 전자공학과를 졸업하고, 미국 텍사스 A&M 대학교에 유학해 전자공학 석사와 박사 학위를 받고, 이후 한국전자통신연구원 ETRI에서 재직. 30여 년간 자연 과학서를 두루 섭렵하면서 삶의 근원을 캐는 공부에 매진. 천문학과 물리학, 뇌 과학 분야의 전문가로 통하며, '연구공간 수유+너머', 삼성경제연구원, 서울대, KAIST, 불교 TV, YTN 사이언스 등에서 우주와 자연, 뇌를 주제로 강연해 큰 반향을 일으켰다.





$$m = \frac{m_0}{\sqrt{1 - \left(\frac{v}{c}\right)^2}} \quad m^2 \left[1 - \left(\frac{v}{c}\right)^2\right] = m_0^2$$

$$dE = (dm)c^2$$

$$m^2 c^2 + m_0^2 c^2 = m^2 v^2$$

$$(2mdm)c^2 + 0 = (2mdm)v^2 + (2vdm)m^2 \quad \int dE = E = \int (dm)c^2 = mc^2$$

$$(dm)c^2 = (dm)v^2 + (vdm)m$$

$$E = mc^2$$

$$dE = Fdx = \left(\frac{dp}{dt}\right) dx = \left(\frac{dx}{dt}\right) dp = v(dm)$$

$$= v(mdv + vdm) = (dm)v^2 + (vdm)m$$

$$l = l_0 \sqrt{1 - \left(\frac{v}{c}\right)^2}$$

$$t = \frac{t_0}{\sqrt{1 - \left(\frac{v}{c}\right)^2}}$$

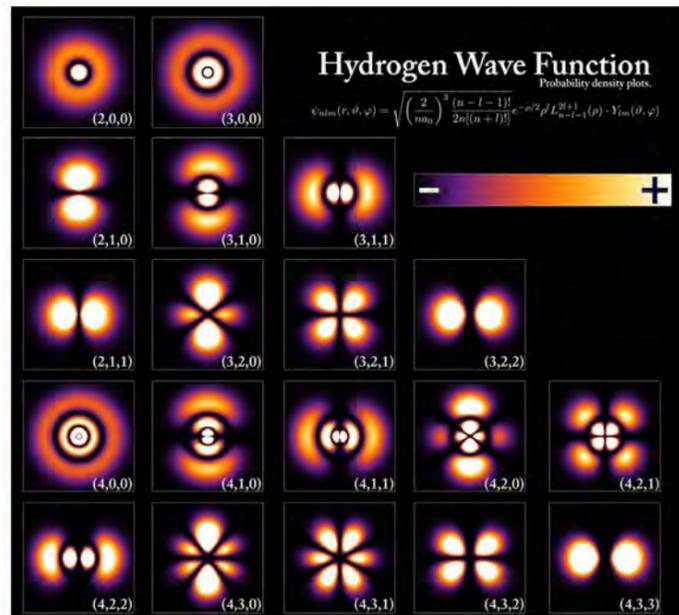
$$m = \frac{m_0}{\sqrt{1 - \left(\frac{v}{c}\right)^2}}$$

$$R_{\mu\nu} - \frac{1}{2} g_{\mu\nu} R = \frac{8\pi G}{c^4} T_{\mu\nu}$$

$$t = \frac{2}{3H_0\sqrt{\Omega_{\Lambda 0}}} \ln \left[\sqrt{1 + \frac{\Omega_{\Lambda 0}}{\Omega_{m 0}} R^3} + \sqrt{\frac{\Omega_{\Lambda 0}}{\Omega_{m 0}} R^3} \right]$$

2002년 WMAP 인공위성의 측정값인 우주구성 성분에서 물질값 기여분 $\Omega_{m0} = 0.27$ 과 암흑에너지 기여분 $\Omega_{\Lambda 0} = 0.73$ 현재의 크기인자 $R = 1$, 현재의 허블상수 $H_0 = 71 \frac{km}{sec-Mpc} = 2.3 \times 10^{-8} sec$ 을 대입하면 $t = 4.32 \times 10^{17}$ 초 = 137 억년 이 구해진다. 출처 : 현대천체물리학, 청범출판사, B. W. Carroll

대칭	眞如	Higgs field
대칭 붕괴	無明	Boson, Fermion



- particle=(mass, spin, charge)
- mass → Higgs field
- spin → Boson, Fermion
- Charge → electrical charge
weak charge
Color charge

진공 → 힉스장 → 약전하 바다 → 질량 생성

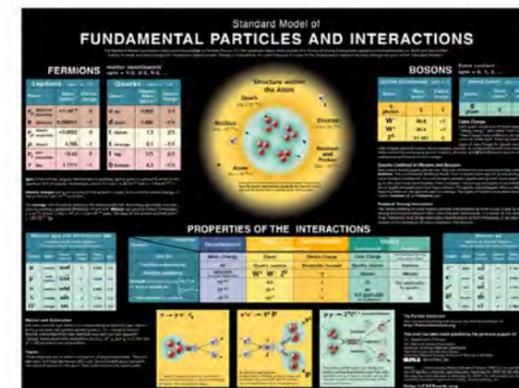
진공은 weak charge로 가득차 있다

대칭 → weak charge는 보존되어야 한다

진공 → weak charge → 힉스장

모든 입자는 진공의 바다에서 헤엄친다

물의 저항값이 바로 입자의 질량이 된다



particle=(mass, spin, charge)

mass → Higgs field

spin → Boson, Fermion

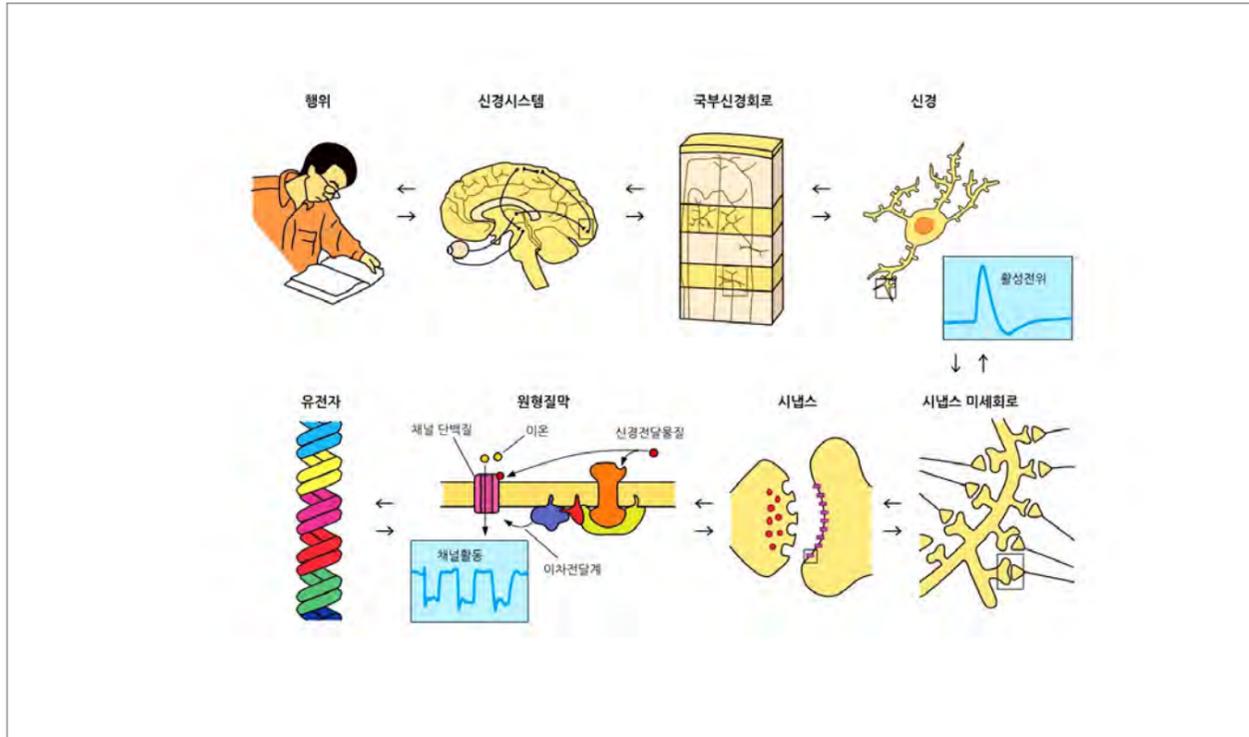
Charge → electrical charge
weak charge
Color charge

	Fermion			Boson	
Quark	$\frac{2}{3}$	u	c	t	γ → 전자기장 (U ₁)
	$-\frac{1}{3}$	d	s	b	W ⁺ , W ⁻ , Z ⁰ → 약력 SU _c (3)
Lepton	-1	e	μ	τ	g → 강력 SU _c (3)
	0	ν_e	ν_μ	ν_τ	
		Higgs			

particle ⇒ m, c, s

$SU_c(3) \times SU_L(2) \times U(1)$
 ↳ g ↳ W⁺, W⁻, Z⁰ ↳ γ
 ↳ 강력 ↳ 약력 ↳ EM

진공은 weak charge로 가득차 있다



사물과 과정이 존재하는 것이 아니라 빠른 과정과 느린 과정이 있을 뿐이다.

정지 영상이라는 것 자체가 환상이다. 인간들은 변화를 오랫동안 멈출 수 있는 우리의 능력에 황홀해 하는 것 같다. 그래서 정지한 듯한 환상을 주는 회화나 조각을 소중하게 여긴다.

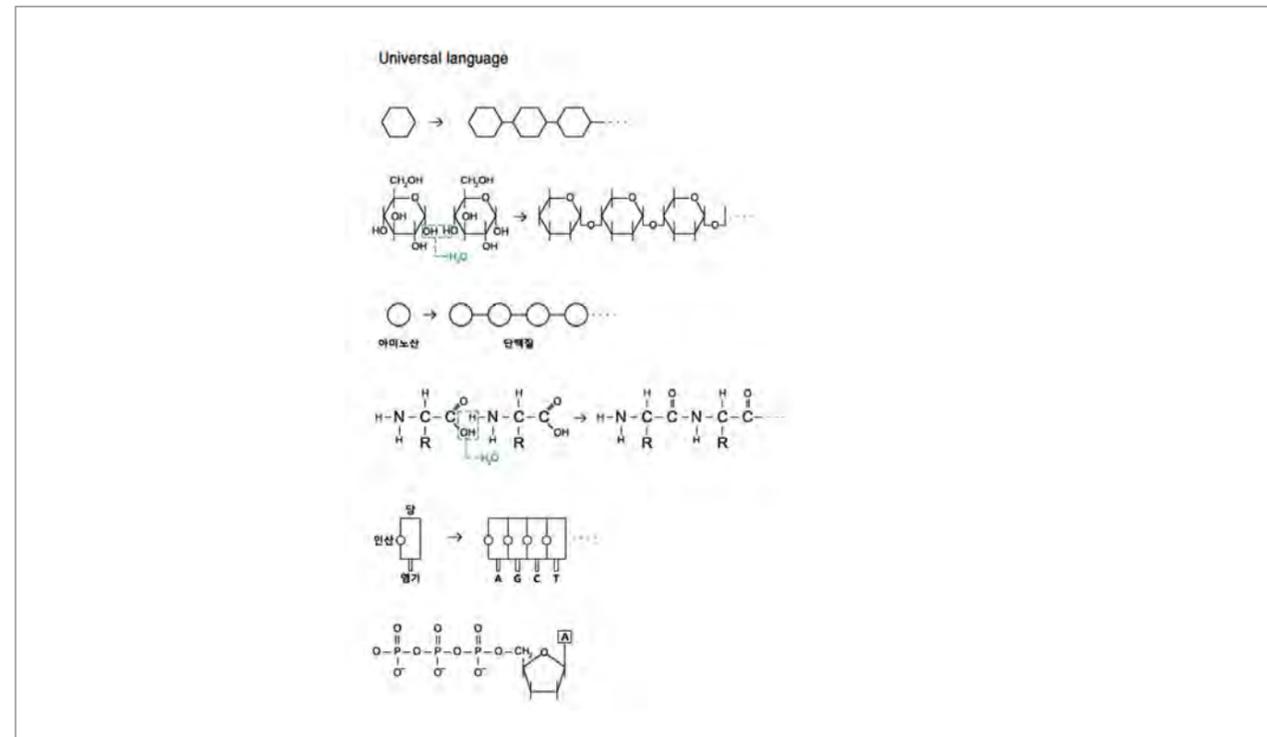
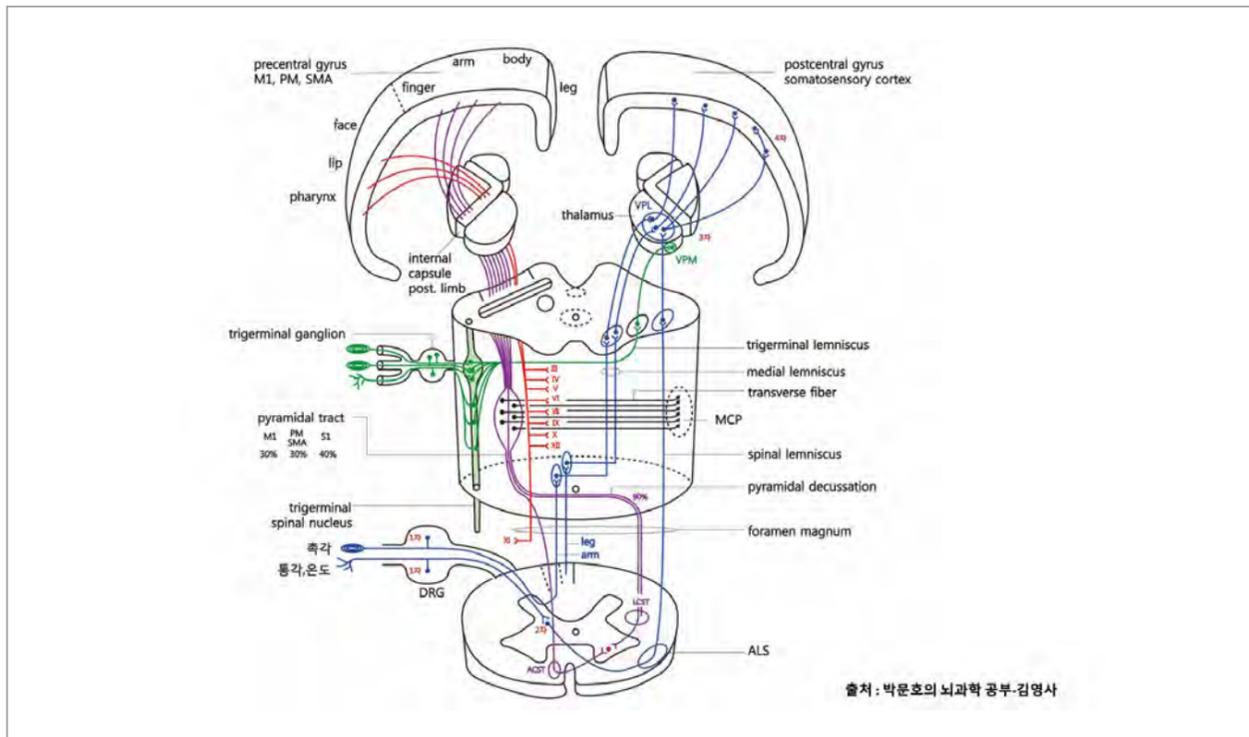
영화를 상영할 때 일어나는 일은 운동하고 변화하는 실제 우주와 환상들의 배열로부터 재창출되는 것이며 그 역은 아니다.

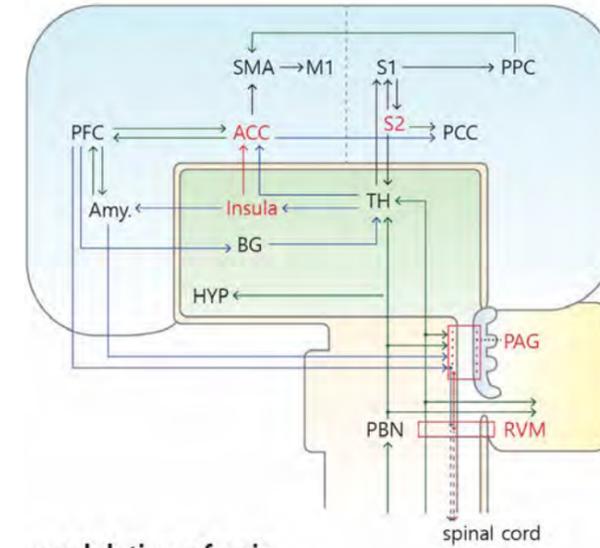
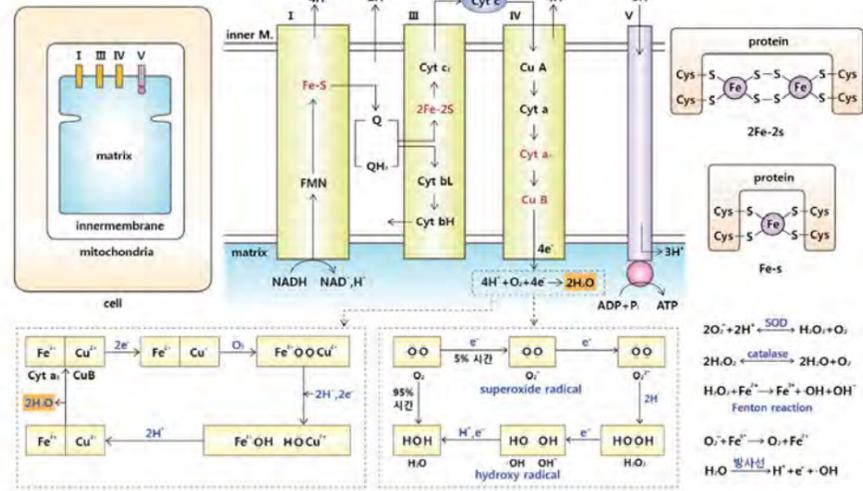
존재한다는 것 자체가 환상이다.

일련의 축정은 각각의 정지된 순간을 촬영한 영화의 정지영상과 흡사하다. 고정된 순간이라 환상을 바탕으로 우주가 사물로 구성되어 있다는 착각을 만들어 낸다.

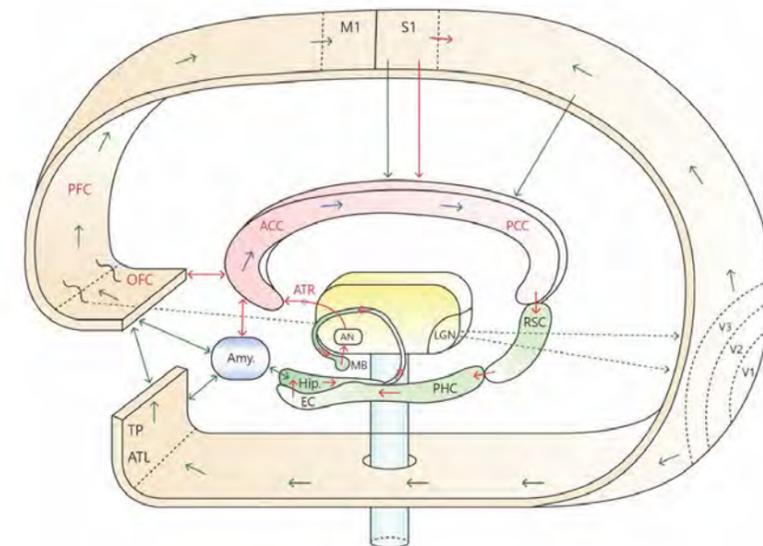
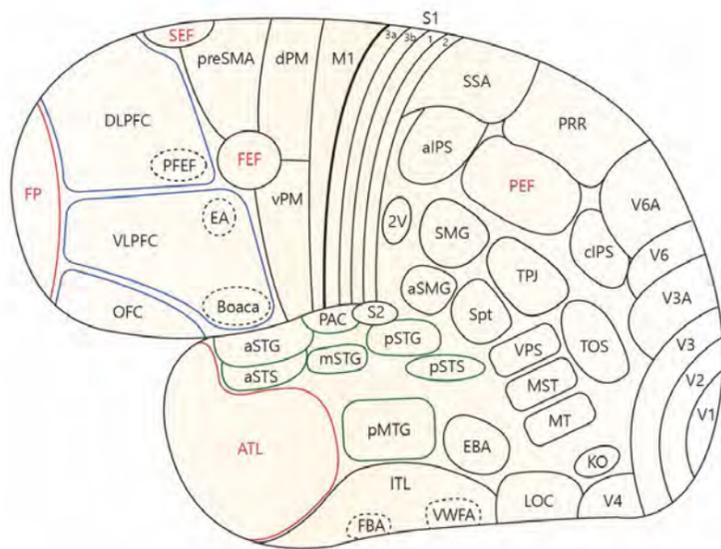
과거는 사건을 일으킨 사건들의 집합이며 미래는 영향을 줄 사건들의 집합이다. 인과적 우주에는 시간은 있지만 순간은 없다. 우주가 과정들로 이루어진 경우 시간과 인과율은 동의어이다.

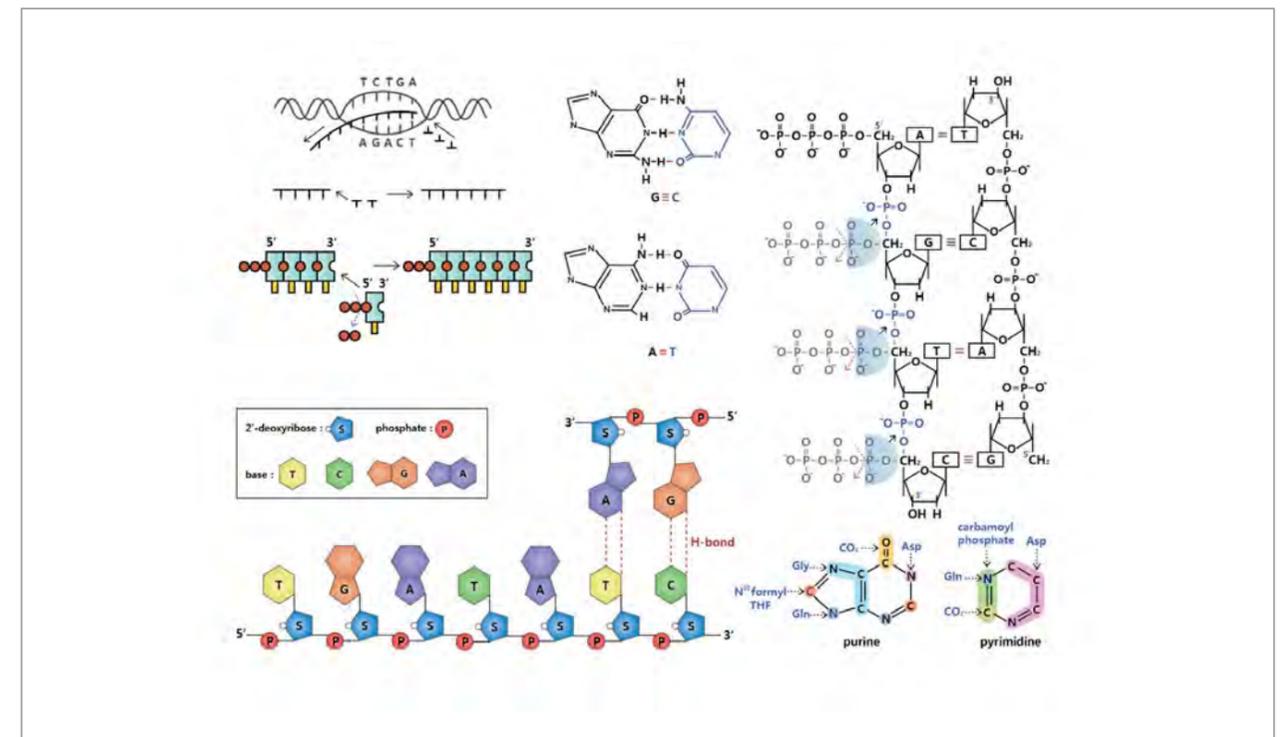
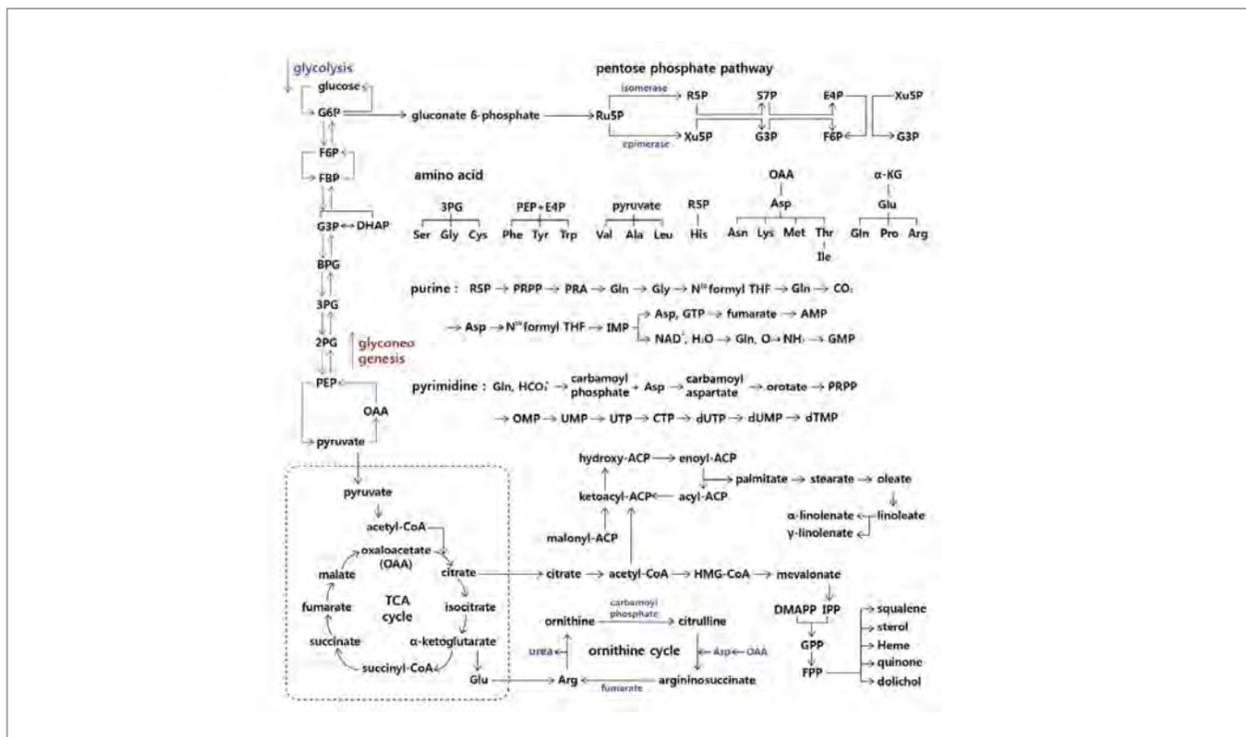
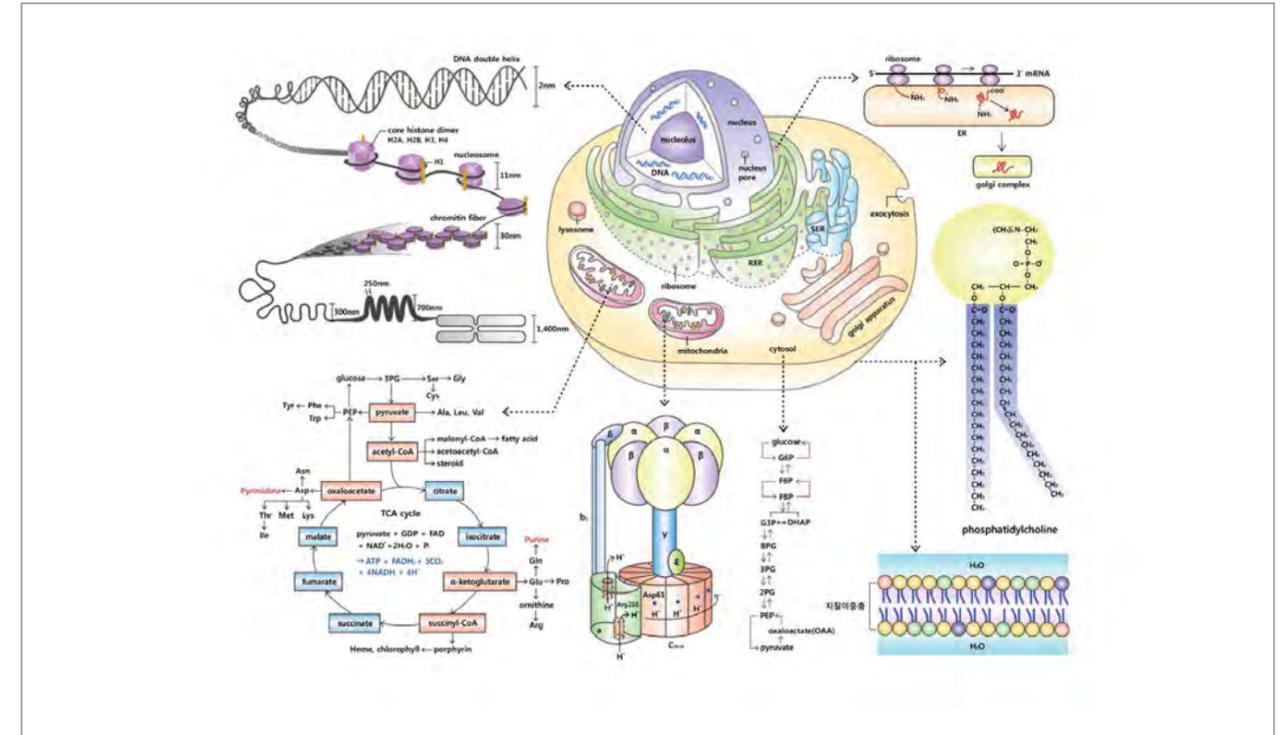
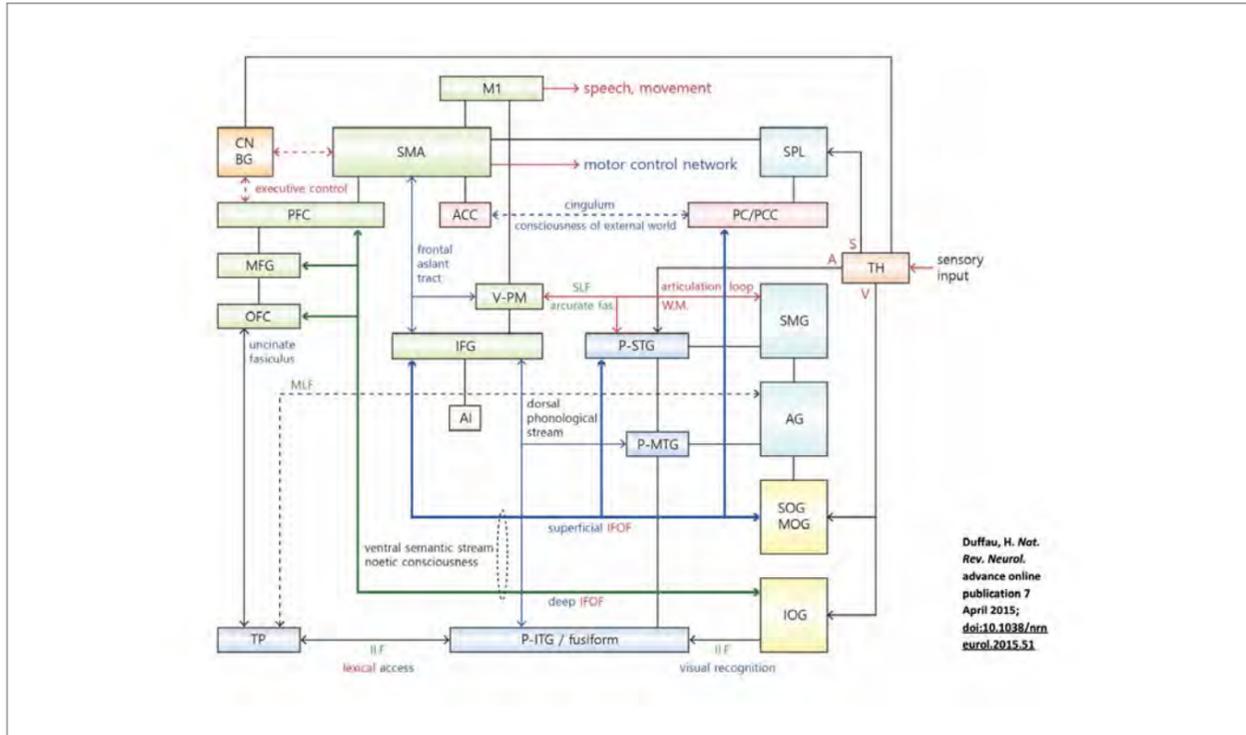
출처 : 카를로 로델리

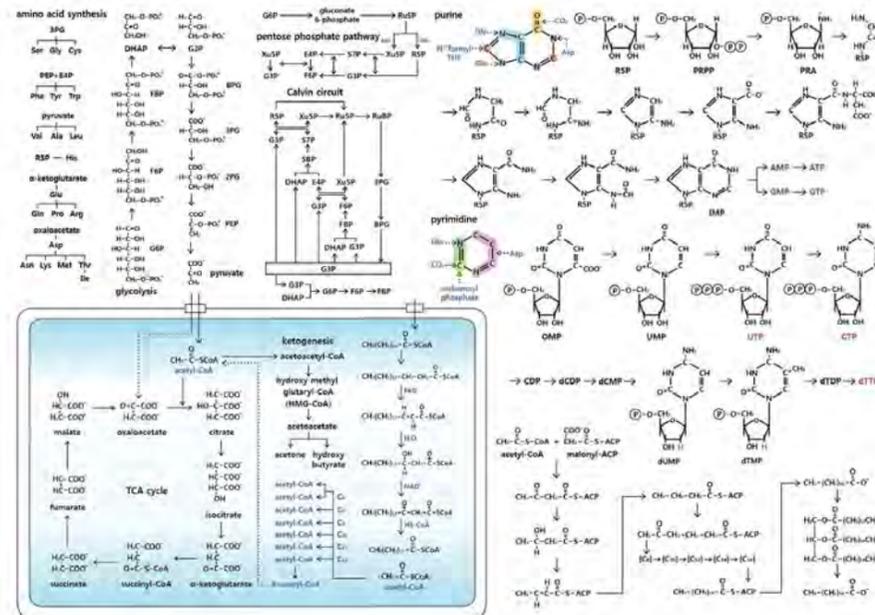




modulation of pain







출처 : 카를로 로델리

일련의 측정은 각각의 정지된 순간을 촬영한 영화의 정지영상과 흡사하다.

고정된 순간이라 환상을 바탕으로 우주가 사물로 구성되어 있다는 착각을 만들어 낸다.

과거는 사건을 일으킨 사건들의 집합이며 미래는 영향을 줄 사건들의 집합이다.

인과적 우주에는 시간은 있지만 순간은 없다.

우주가 과정들로 이루어진 경우 시간과 인과율은 동의어이다.

대상 → 복잡성 속에서 방향을 잡는 방식

대상 → 세상을 나누는 방식

외부세계와 상호작용하는 특별한 체계 → 생명현상

조각상은 뇌 속 원자들의 상호 관계된 배열 형태에 존재

목적성 → 생존에 효과적인 형태들의 선택의 결과

우리는 원자가 아니라 원자들의 배열이다.

상호작용하는 양자장 으로부터 이루어진 세계

출처 : 카를로 로델리

우리는 어떤 사건을 둘러싼 인과적 관계들의 구조를 과거 빛 원뿔과 미래 빛 원뿔로 그릴 수 있다.

세계를 구성하는 관계들이 인과적이다.

이것은 우주가 물질들로 이루어진 게 아니라, 그것들을 생기게 하는 과정들로 이루어졌음을 뜻한다.

당신이 보는 각 물체는 정보가 한 무더기의 광자라는 형태로 당신에게 도달하는 과정의 결과이며 물체가 멀리 있을수록 광자가 여러분에게 도달하는데 더 오래 걸릴 것이다.

그래서 주의를 돌려볼 때 여러분은 공간을 보는 것이 아니라 우주의 역사를 거슬러 올라간다.

출처 : 카를로 로델리

스핀 네트워크의 구조가 중력파의 통행에 반응해 시간에 따라 진화한다.

변화하는 스핀 네트워크는 시공간과 매우 비슷하지만 불연속적이다.

존재하는 사물들의 세계는 가능한 상호작용의 세계이며 실재는 관계로 환원된다.

대상의 모든 특성들은 오직 다른 대상과의 관계에서만 존재한다.

사물이 존재해서 관계를 맺는 것이 아니라 오히려 관계가 사물이라는 개념을 만든다.

출처: 카를로 로델리

시간의 흐름은 세계에 내재되어 있고, 세계이면서 그 자체로 자신의 시간을 만들어내는 양자 사건들 사이의 관계로부터 세계 속에서 태어난다.

시간의 화살표는 열이 있을 때만 나타난다.

열이 있는 곳에서만 과거와 미래가 구분된다.

특수하거나 특별한 상황이 점차 사라지는 것이다.

출처: 카를로 로델리

공간은 중력장이므로 중력장의 양자가 공간의 양자 즉 공간의 입자적 구성성분이다.

스핀 네트워크는 중력장의 양자상태이다.

링크로 연결된 두 노드는 인접한 공간의 양자이며 서로 접촉하는 공간의 두 알갱이다.

바로 이 접촉이 공간의 구조를 만든다.

공간도 특정한 하나의 스핀 네트워크가 아니라 모든 가능한 스핀 네트워크들의 전 영역에 걸쳐있는 확률구름이다.

중력의 양자는 시간 속에서 변화하지 않고 그 양자들의 상호작용의 결과로서 시간이 생겨난다.

윌러-드위트 방정식이 보여주듯이 시간은 공간과 같이 양자중력장으로부터 발생한다.

시간도 모든 실재의 공통적인 확률적 비결정성, 입자성, 관계성의 갖게 된다.

출처: 카를로 로델리

현재와 지금이라 여기는 것에 대응되는 특별한 순간은 없다.

현재의 확장, 경험의 부적절한 외삽

우주의 현재는 아무 의미가 없다.

시간은 움직임의 흔적이다

출처: 카를로 로델리

시공간도 다양한 형태로 중첩될 수 있다.

구체성은 물리적 체계의 관계에서만 발현된다.

중력장 시간의 기간과 물리적 간격을 결정하는 바탕

시간은 관계들의 느슨한 망이다.

출처: 카를로 로벨리

세상을 현재들의 연속이라고 생각하면 안 된다.

자연은 자연 나름대로 존재한다.

시간이 없는 세계는 사건들의 그물망이다.

세상의 공간성은 입자들간의 상호작용 네트워크이다.

입자들은 시간 속에 살지 않는다.

출처: 카를로 로벨리

시간의 간격은 역동적인 장의 한 양상이며 역동적인 장은 상호작용 때만 구체화된다.

존재의 문법이 아니라 되어감의 문법이다.

세상은 사물이 아닌 사건들의 네트워크이다.

사물은 잠깐 동안 변함이 없는 사건일 뿐이다.

우리가 말 할 수 있는 것은 움직이는 관찰자의 관점에서 보는 현재이다.

출처: 카를로 로벨리

세상은 서로의 관계 속에 존재하는 관점들의 총체이다.

기본 양자장들의 상호작용이 공간의 확장과 시간의 길이를 결정한다.

작은 규모에서는 양자들이 나타났다 사라지기만 한다.

시간과 공간은 사건들의 관계에서만 존재하다.

출처: 카를로 로벨리

우리의 잘 정의된 국소적이고 유일한 독자성은 우리의 내적 현실에서만 존재한다. 근본적 단계에서 그것은 환상이다.

수학적 구조는 영속적이며 불변이다. 수학적 우주 가설은 시간의 흐름이 변화와 마찬가지로 환상임을 시사한다.

출처: 맥스태그마크의 유니버스

시공간의 각 점에 숫자 다발이 있으며 실제 그 자체에 대해 알려준다.

장은 시공간의 각 점에서 숫자로 표시되는 무언가 이다.

전자기장은 시공간 각 점이 6개의 숫자로 정의 된다.

양자장론에서는 파동함수는 전기장과 자기장이 가능한 각각 구성이 현실적인 정도를 나타낸다. 이 파동함수는 힐버트 공간의 추상적인 한 점이다.

전자기장의 세기는 각 시간과 장소에서 광자의 숫자에 해당 한다.

출처: 맥스태그마크의 유니버스

시공간은 모든 장소와 모든 시간을 포함하고 있기 때문에, 그 장소가 없는 것처럼 그 시간도 없다.

시공간에서 미래는 과거와 마찬가지로 현실이며, 시공간은 정적이며 불변하기 때문에 모든 부분이 동등하게 현실적이다.

시간은 환상이 아니며 시간이 흐른다는 것이 환상이다.

시공간에서 미래는 존재하고 과거는 사라지지 않는다.

출처: 맥스태그마크의 유니버스

외적 물리적 실체는 수학적 구조이다.

당신은 시공간의 수학적 패턴이며 정교한 시공간의 매듭이다.

마음에 해당하는 시공간의 매듭은 우주에서 우리간 본 가장 아름답고 복잡한 패턴이다.

생각은 10^{29} 개의 원자 시공간 패턴

마음은 스스로를 인식하는 원자의 배열이다.

모든 입자들은 모이고 상호작용하다가 결국 제 갈길을 간다.

출처: 맥스태그마크의 유니버스

시공의 매듭은 양쪽 끝에서 풀어헤쳐진다.

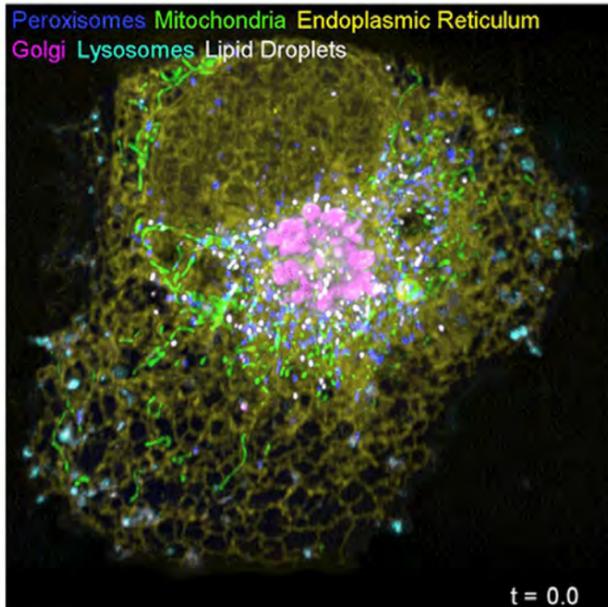
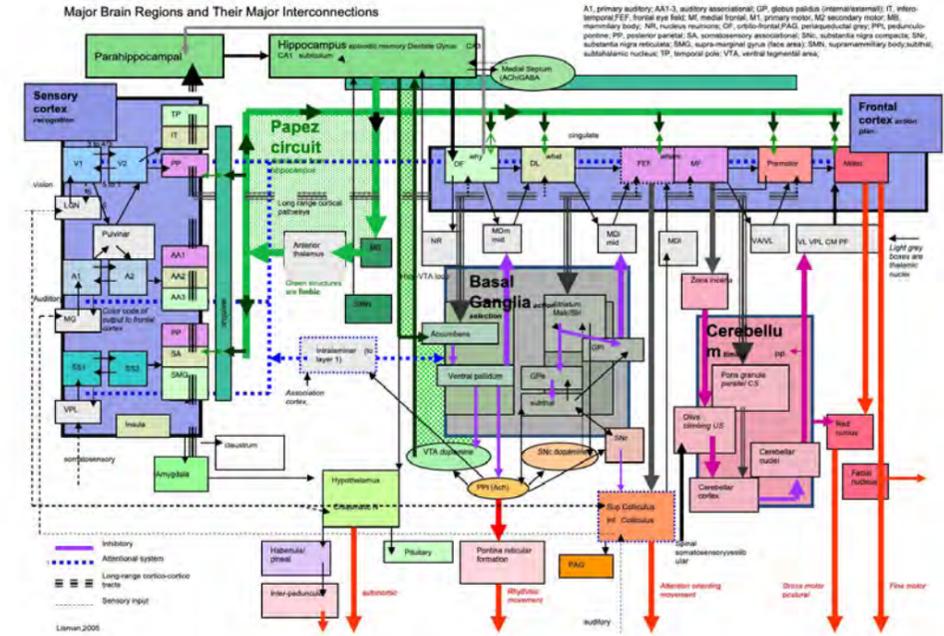
일련의 관찰자 순간들이 시간이 흐른다고 느껴진다.

하나의 관찰자 순간에서 두뇌속의 현실성 모델을 바라본다.

시간의 흐름은 기억들 사이의 관계이다.

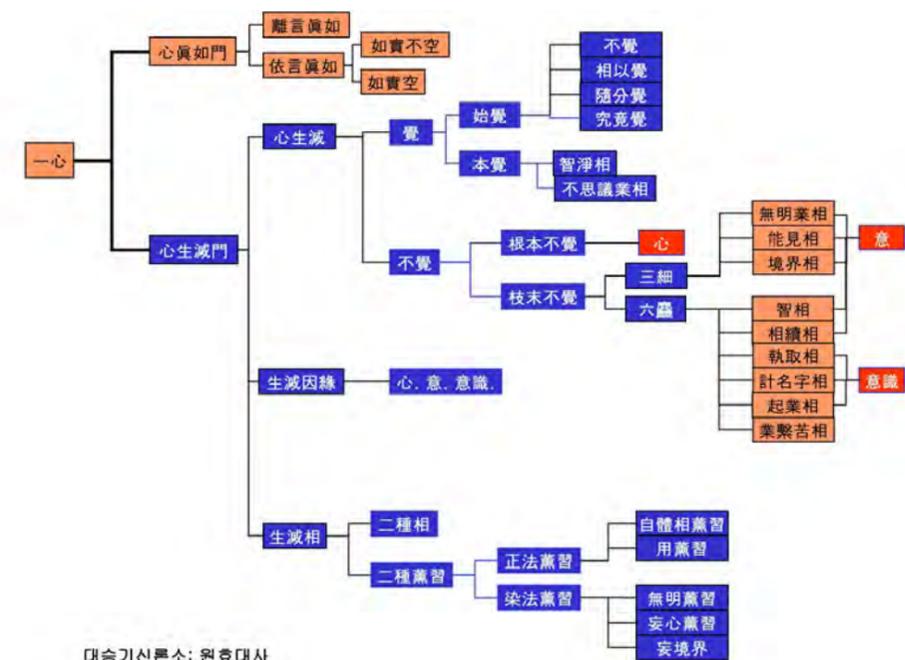
물질은 시공이 갖는 대칭에 의해 대칭성을 부여받는다.

출처: 맥스태그마크의 유니버스



Various organelles inside this cell are labeled with different colored fluorescent probes, allowing Lippincott-Schwartz to observe them simultaneously.

Credit: Sarah Cohen and Alex Valm



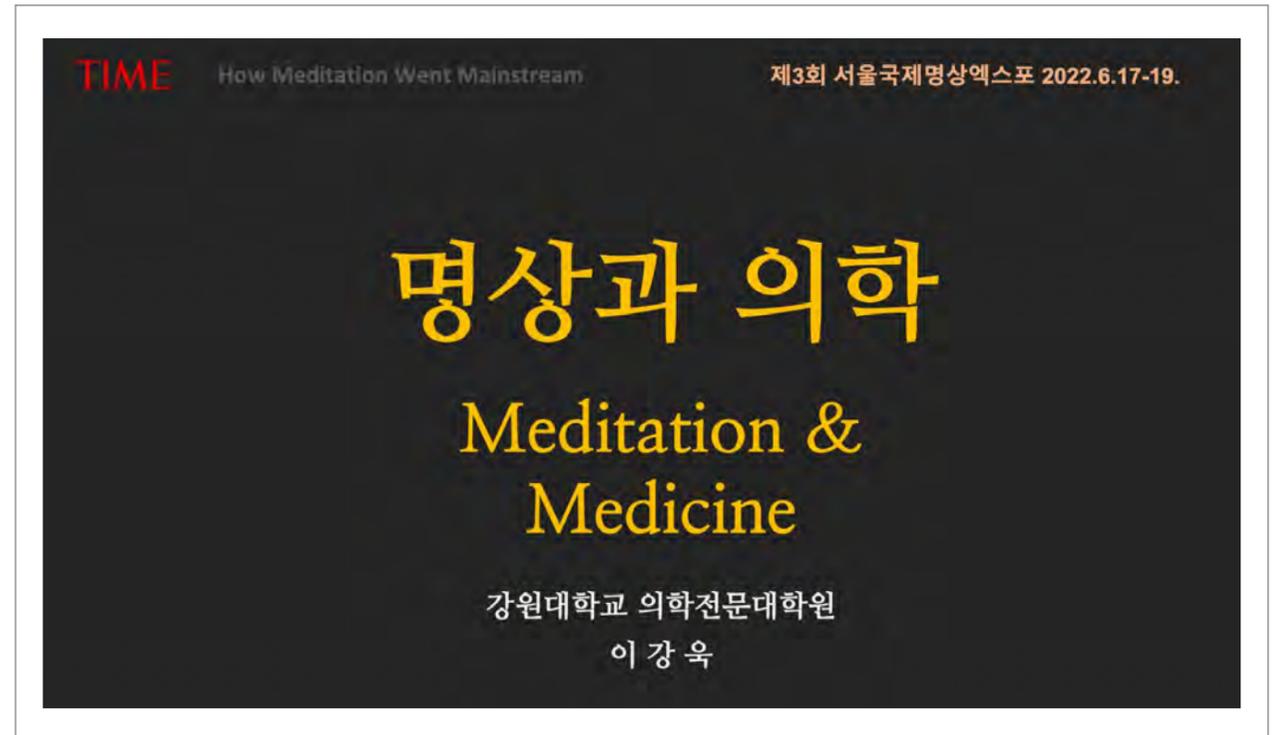
대승기신론소: 원효대사

정신의학에서 본 명상기제

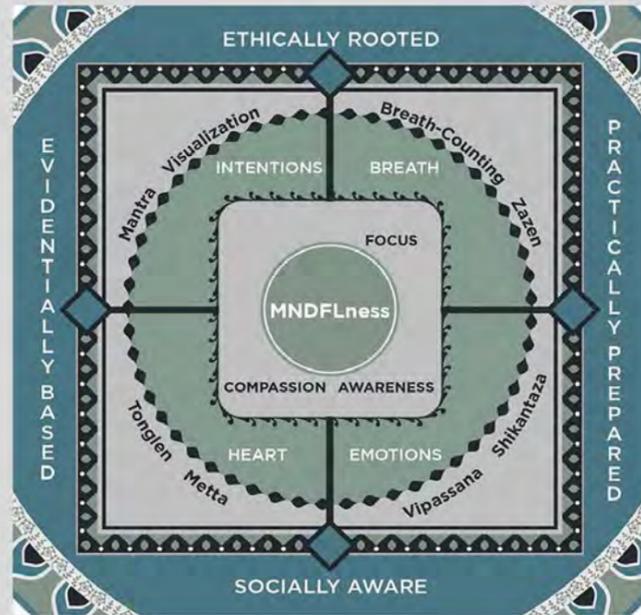


이강욱
강원대 의과대학 교수

서울대학교 의과대학과 동대학원 졸업. 현재 강원대학교 의학전문대학원 교수. Psychiatry Neuroimage Lab in Harvard Medical School & Brigham and Women's Hospital에서 연구교수를 역임. QEEG, ERP, fMRI, DTI, PET 등 두뇌의 구조와 기능에 관한 탐구와 인간 심리의 유연성에 관한 연구에 주력. 대한정서인지행동의학회 이사장 역임. 현재 대한명상의학회 부회장, 한국임상예술학회 부회장, 맥락과학 연구회 정회원



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



3

TIME U.S. POLITICS WORLD TECH TIME HEALTH ENTERTAINMENT SUBSCRIBE

OPINION • MEDICINE

We Need To Take Meditation More Seriously As Medicine

명상을 의학으로 진지하게 받아들여야 한다.

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

미국내과 의사협회 저널에 지난 주 실린 논문은 **고대동양 전통에 속한 마음챙김 명상이 우울증, 불안, 통증이 있는 환자들에게 실제 효과가 있다고 보고했다.** 연구자들은 명상이 뇌에 미치는 측정 가능한 영향을 점점 더 많이 시연하고 있고, 이를 통해 마음챙김 명상이 우리를 더 행복하게 하고, 정서적 회복탄력성을 증가시켜 병가가 줄어든다고 보고한다.

5



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

"The Most Valuable Resource You Have, Is Your Attention"
- Rev. angel Kyodo williams

4

Original Investigation 스트레스와 웰빙을 위한 명상 프로그램: 체계적 평가와 메타분석

Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being A Systematic Review and Meta-analysis

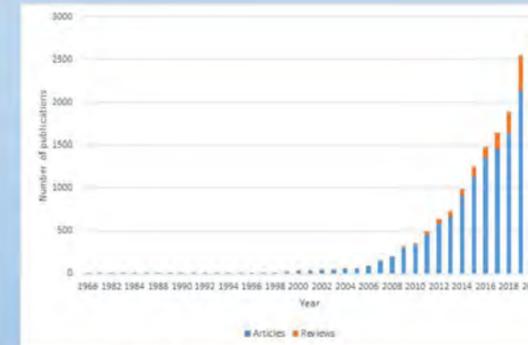
JAMA Intern Med. 2014;174(3):357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018
Published online January 6, 2014.

• 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

6

의학적 효과의 탁월성을 쉽게 증명하였다



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

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

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

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

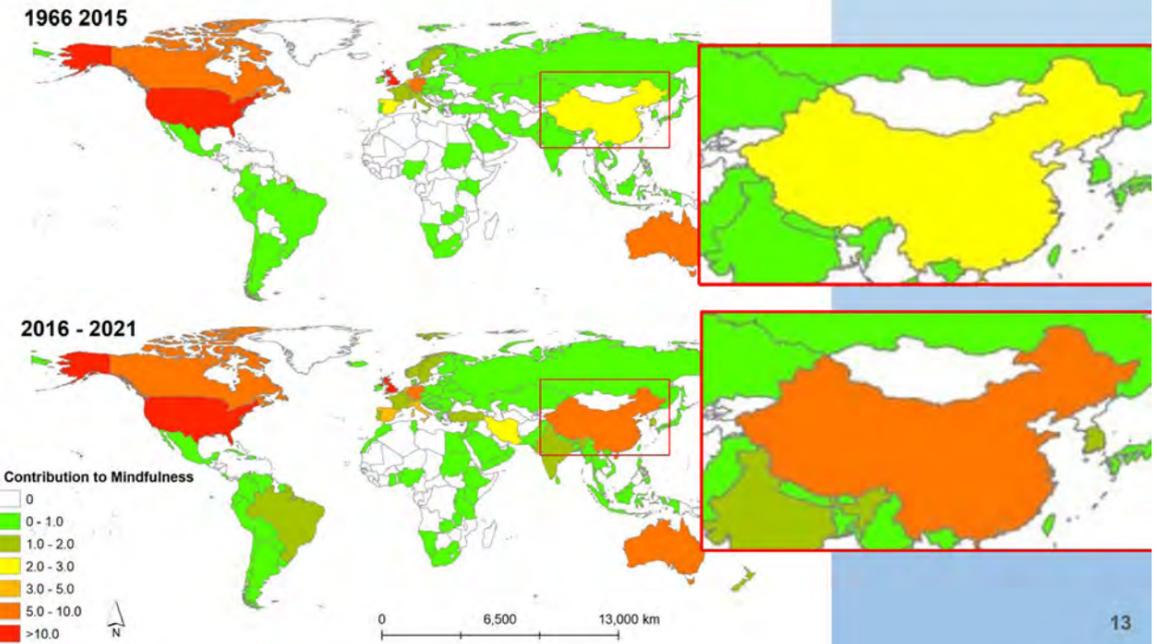
마음챙김 연구에서 가장 많은 논문을 낸 연구자

		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 빅키비츠	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)

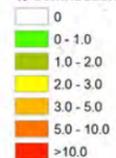
11



1966 2015

2016 - 2021

% Contribution to Mindfulness



0 6,500 13,000 km

12

NCCIH

National Center for Complementary and Integrative Health
국립보완통합건강센터

14

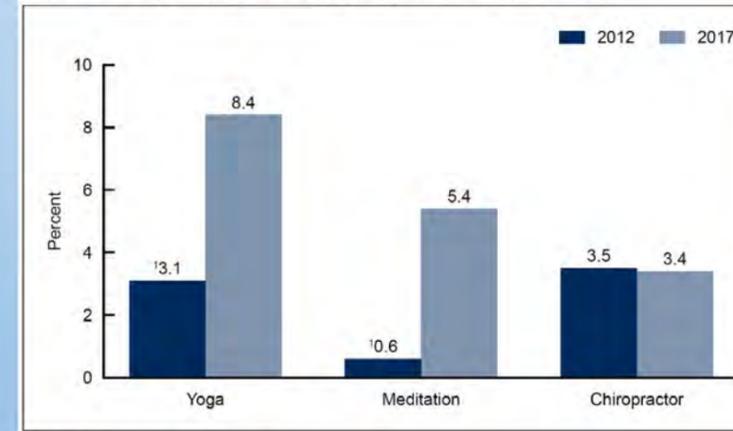


과학이 밝힌 명상 효과

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

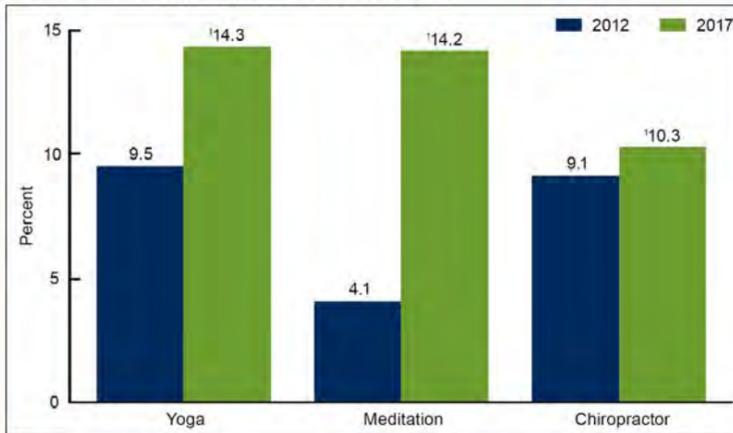


*Significantly different from 2017 ($p < 0.05$).
 NOTES: Estimates are age adjusted using the projected 2000 U.S. population as the standard population and two age groups: 4–11 and 12–17 years. Estimates are based on household interviews of a sample of the U.S. civilian noninstitutionalized population. 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

전국 건강 면담 조사

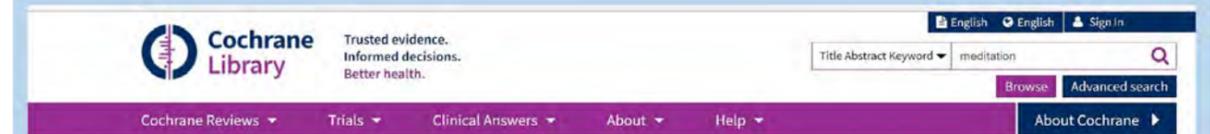
Figure 1. Age-adjusted percentage of adults who used yoga, meditation, or a chiropractor during the past 12 months, by year: United States, 2012 and 2017



*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

Cochrane Library



The screenshot shows a search results page from the Cochrane Database of Systematic Reviews. The search term is 'meditation in Title Abstract Keyword', resulting in 27 Cochrane Reviews. The page lists two results:

- Meditation for adults with haematological malignancies** by Ines Salhofer, Andrea Will, Ina Monsef, Nicole Skoetz. Published 3 February 2016. Free access.
- Meditation therapies for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD)** by Thawatchai Krisanaprakornkit, Chetta Ngamjarus, Chartree Witoonchart, Nawanant Piyavhatkul. Published 16 June 2010.

Navigation options include 'Filter your results', 'Date', 'Publication date', 'Custom Range', and 'Status'.

명상 시 행하는 복잡한 정신과제의 신경적 기반: 신경전달물질과 신경화학적 고려 사항
The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations
 A. B. Newberg,¹ J. Iversen²
¹University of Pennsylvania, Philadelphia, PA, USA; ²Stanford University, Stanford, CA 94309, USA

Available online at www.sciencedirect.com
 Medical Hypotheses (2003) 61(2), 292-291
 © 2003 Elsevier Science Ltd. All rights reserved.
 doi:10.1016/S0306-9877(03)00175-0

- 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

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

The diagram illustrates the neural pathways and neurotransmitter systems involved in meditation. It shows connections between the Left and Right Prefrontal Cortex (PFC), Hippocampus, Amygdala, and other brain regions. Key neurotransmitters and systems shown include Dopamine (D), Serotonin (5-HT), Endorphins (END), GABA, and Acetylcholine (ACh). The diagram also indicates the involvement of the Sympathetic and Parasympathetic nervous systems, and the Locus Coeruleus (LC) and Nucleus Accumbens (NAc).

마음챙김 명상의 신경과학

The neuroscience of mindfulness meditation

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

VOLUME 16 | APRIL 2015 | 213

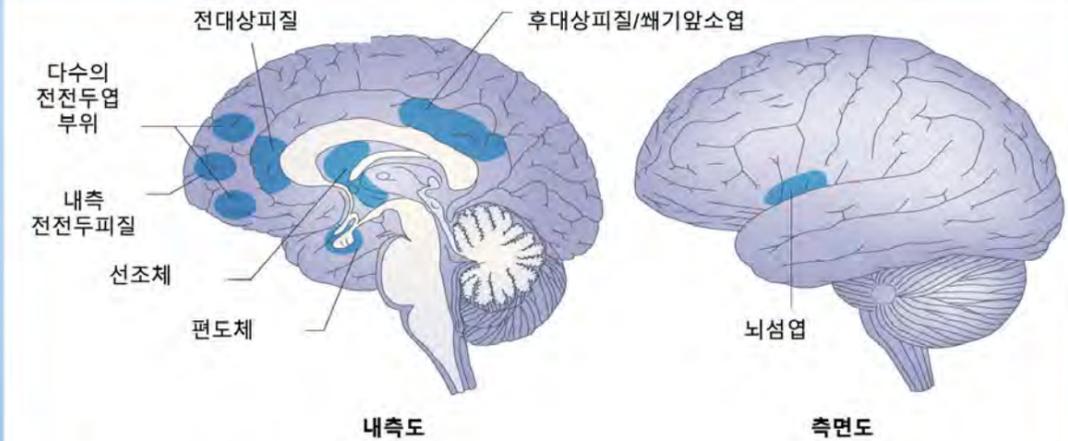
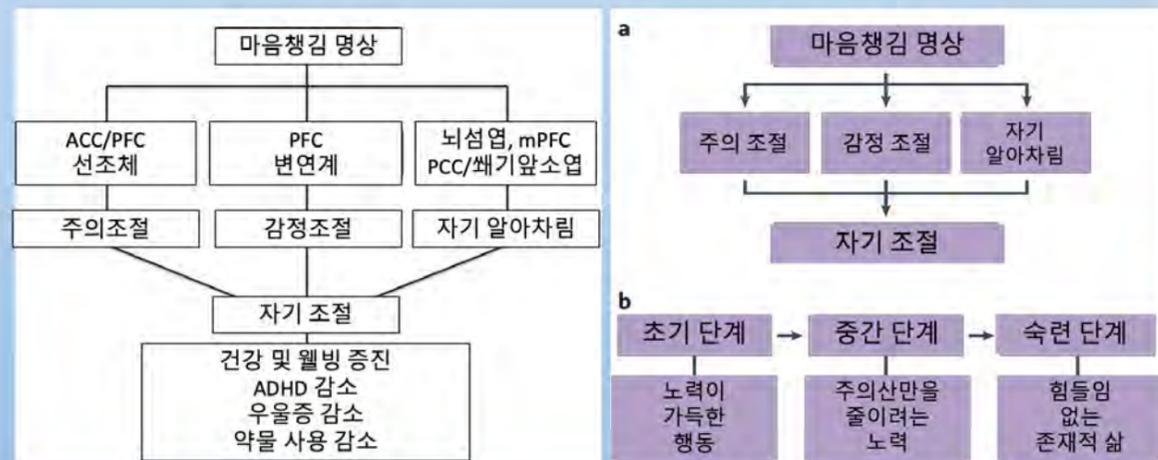


그림1. 마음챙김 명상에 관여하는 뇌 영역
주의 조절(전대상피질과 선조체), 감정 조절(다수의 전전두엽 부위, 변연계, 선조체), 자기알아차림(뇌섬엽, 내측 전전두피질, 후대상피질, 뺨기앞소엽)에 관여하는 뇌 영역의 도해



Complementary Medicine Research

Editorial

Complement Med Res 2021;28:183-186
DOI: 10.1159/000516849

Received: April 13, 2021
Accepted: April 22, 2021
Published online: May 28, 2021

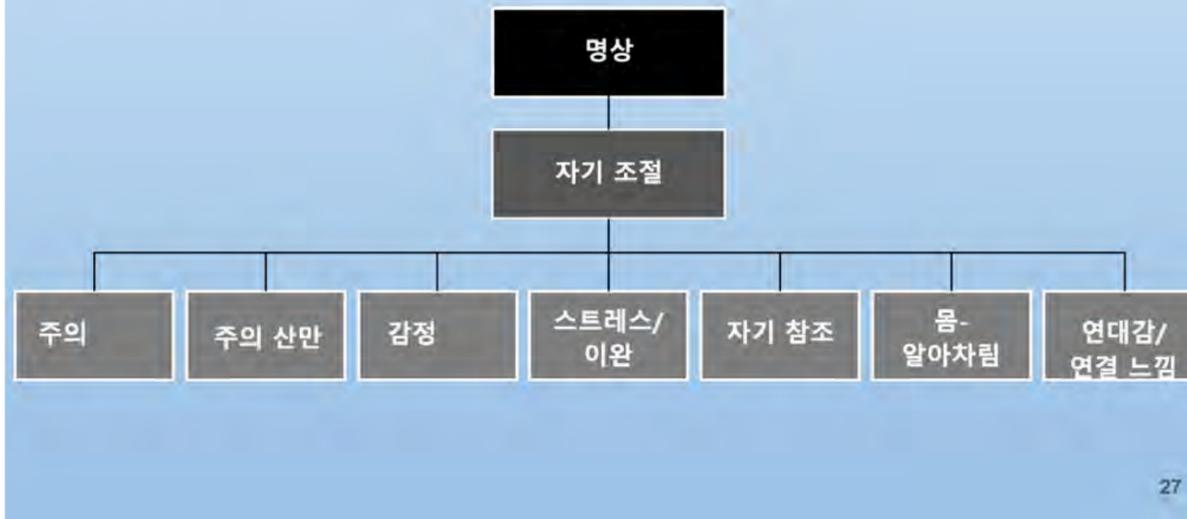
보완의학과 통합의학에서의 명상: 효과와 방법의 분류체계

Meditation in Complementary and Integrative Medicine: Taxonomy of Effects and Methods

Tobias Esch

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

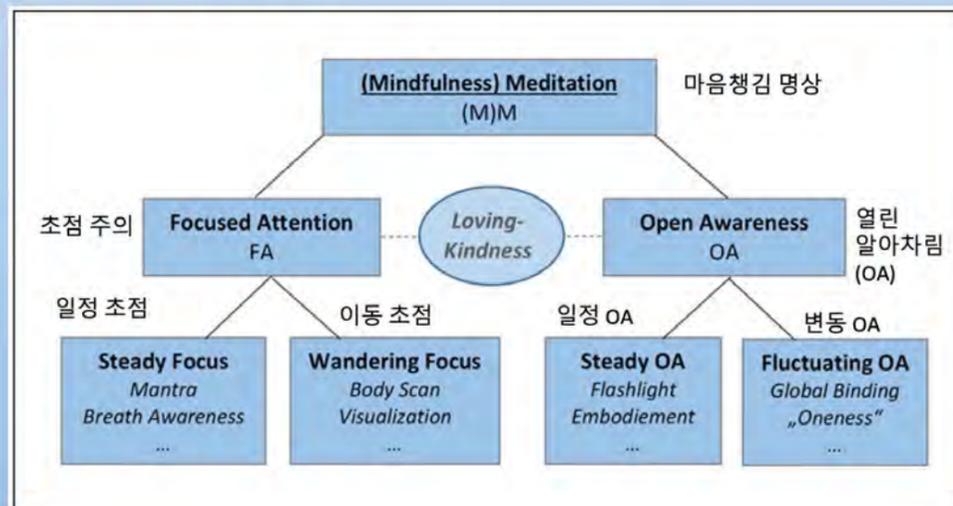
명상효과의 분류 체계



27

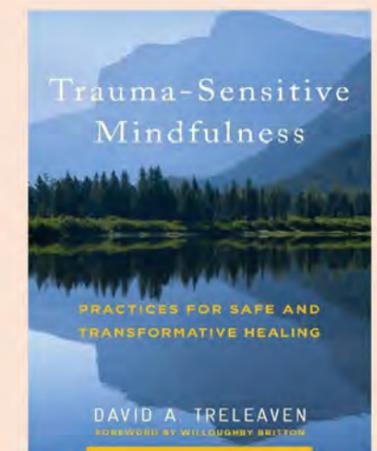
안전성 확보 노력은 적절한가?

명상 방법의 분류 체계



28

- 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 다를 때 효과적으로 작업하기

Table 4. Phenomenology coding structure. 현상학 부호화 구조 Lindahl 2017

Cognitive 인지	Perceptual 지각	Affective 정서	Somatic 신체	Conative 능동	Sense of Self자아감	Social 사회
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%)			

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

As in other therapies, meditation-based therapies must be **definitely** mindful of the possible aftereffects or aggravated symptoms.

Mindfulness (2021) 12:2890–2895
<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01682-w>

ORIGINAL PAPER

마음챙김의 위험: 또 하나의 낭설? The Dangers of Mindfulness: Another Myth?

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

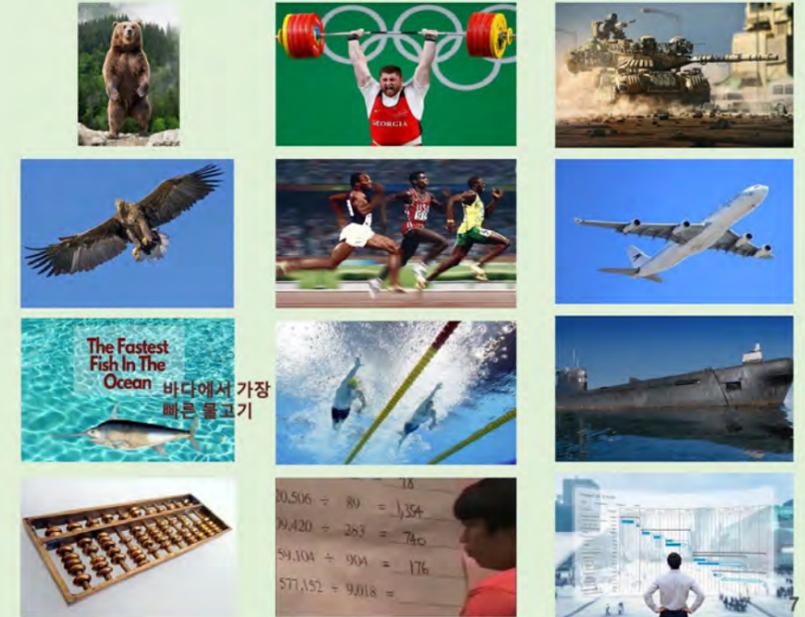
Those who don't have correct understanding of mindfulness apply meditation techniques in their own ways, and make false claims about the ills and dangers of mindfulness.

이걸로 충분한가?

기술



70,000 년 전 살았던 사람의 복원된 얼굴



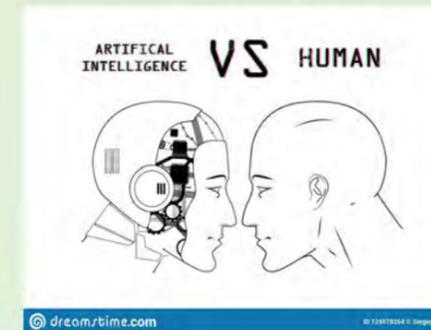
The Fastest Fish In The Ocean 바다에서 가장 빠른 물고기

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

Artificial Intelligence



마침내 인간은 극복하고 싶은 대상으로 인간의 지능을 내어 놓았다.

4차 산업혁명(지능화 세계)



인간이 기술을 활용하고 있는가? VS 기술이 인간을 지배하고 있는가?

인간은 인공지능을 넘어서 어떤 思维를 할 수 있을까?

Clinical Imaging 69 (2021) 246-254

Contents lists available at ScienceDirect

Clinical Imaging

ELSEVIER 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^b, Kristen W. Yeom^c, Nils D. Forkert^{d,e}

뇌졸중 영상에 사용되는 인공지능: 현재와 미래의 전망

39

Clinical Imaging 69 (2021) 246-254

Artificial Intelligence

Artificial intelligence in stroke imaging

Vivek S. Yec

RapidAI 뇌졸중 분류 또는 모바일 인터페이스 전송

Convolutional Layers Fully connected Layers Output Predictions

Input Image

Hemorrhage
Infarct
Neoplasm

Rapid ICH, Rapid ASPECTS, Rapid CTA, Rapid LVO, Rapid MRI, Rapid CTP, Rapid Mobile App Go Notification

41

Clinical Imaging 69 (2021) 246-254

Artificial Intelligence

Artificial intelligence in stroke imaging

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

컨볼루션 층 Convolutional Layers

완전 연결 층 Fully connected Layers

출력 예측 Output Predictions

입력 영상 Input Image

Hemorrhage 출혈
Infarct 경색
Neoplasm 종양

40

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.

42

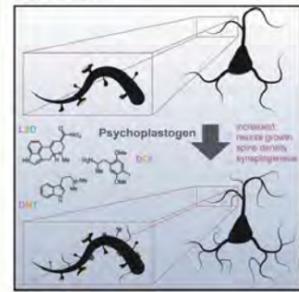
사이키델릭

환각제는 구조적, 기능적 신경가소성을 향상시킨다.

Cell Reports

Psychedelics Promote Structural and Functional Neural Plasticity

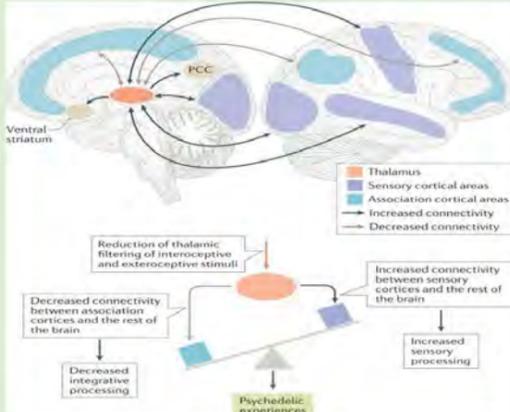
Graphical Abstract



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

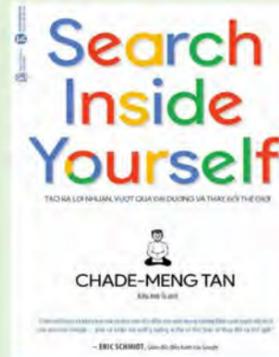
Correspondence
deolson@ucdavis.edu

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



명상과 마음챙김은 실리콘 벨리의 새로운 주류 흐름이다.
그것은 단지 내적 평화를 얻기 위한 것이 아니다.
그게 없으면 승진할 수도, 살아남을 수도 없다.



“제 주변의 시간과 공간이 소멸했어요”

이상한 점은...

불교의 지혜

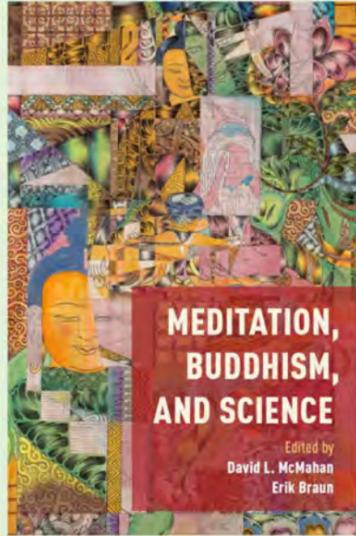
현대 의학의 궁극 목표

생로병사
生老病死

무병장수
無病長壽

사성제 四聖諦
집착이 버려지면 괴로움이 소멸한다.

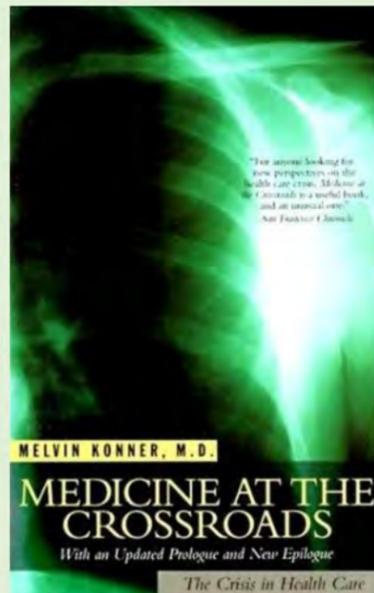
명상의 요소를 기술로 활용하여
무병장수를 성취한다.



- 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.**

Melvin Konner, M.D., Ph.D.

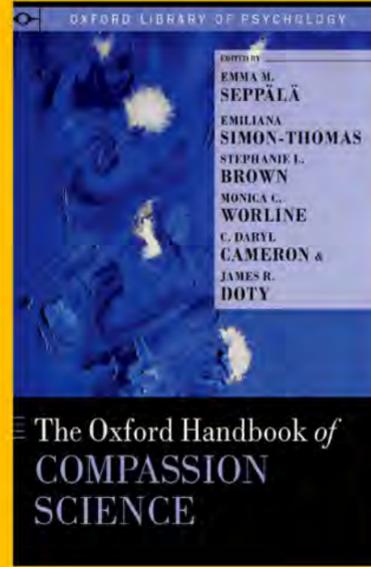


의사윤리강령(대한의사협회, 2017.4.23. 개정)

1. 의사는 **인간의 존엄과 가치를 존중**하며, 의료를 적정하고 공정하게 시행하여 **인류의 건강을 보호 증진**함에 헌신한다.
2. 의사는 **의학적으로 인정된 지식과 기술**을 기반으로 **전문가적 양심**에 따라 진료를 하며, 품위와 명예를 유지한다.
3. 의사는 **새로운 의학지식·기술의 습득과 전문직업성 함양**에 노력하며, **공중보건의 개선과 발전**에 이바지한다.
4. 의사는 환자와 서로 **신뢰하고 존중하는 관계**를 유지하며, 환자의 **최선의 이익과 사생활**을 보호하고, **환자의 인격과 자기결정권을 존중**한다.
5. 의사는 **환자의 알 권리를 존중**하며, 직무상 알게 된 환자의 **비밀과 개인정보**를 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 의료 환경과 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.



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 향상시키고 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

그럼, 어디로 가야 하는가?

the schwartz center
FOR COMPASSIONATE HEALTHCARE

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 친절함 행동이 - 나를 돌본 사람들에게 받았던 간단한 인간적 접촉이 - 참을 수 없는 것들을 참을만하게 해주었다.”
- 켄 슈워츠 Ken Schwartz

the schwartz center
FOR COMPASSIONATE HEALTHCARE

MEDIA CENTER CONTACT US MEMBER SITE DONATE

ABOUT JOIN PROGRAMS RESOURCES EVENTS COMMUNITY

슈워츠 회진
단위 기반 슈워츠 회진
온라인 슈워츠 회진

스트레스 응급처치

회원 지원
활성화 워크샵
공동체 연대

치유 보건 기구

행동하는 연민
웹비나 시리즈

전국 올해의 연민어린
돌봄제공자상 수상

- 증재 역할
- 장기 증재자
- MBCT
- 기질적 마음챙김
- 학교 기반 마음챙김
- 자기 연민 척도
- 코로나바이러스
- 상황의 만성 통증
- 유방암
- 명상의 지혜
- 금연
- 마음챙김 식사
- PTSD
- 양극성 장애

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

Anuradha Bandyopadhyay¹ · Indrajith Sotungasarakul²

1966-2015

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

지혜의 단계(Grabovac 2015)

- **몸과 마음:** One distinguishes between physical sensations and mental impressions, which is an ability pursued by mindfulness meditation.
- **원인과 결과:** Phenomena consist of cause and effect. One's intentions precede thoughts and actions.
- **삼법인:** One begins to have direct experience of impermanence, suffering, and non-self.
- **생멸:** One has strong experience of impermanence where all experiences arise from emptiness and disappear into the vast emptiness.
- **해체, 공포, 비참, 혐오감, 해탈의 욕구:** With deeper experience of impermanence that all things cease and there is nothing to rely on, one experiences the sense of self as impermanent. Experiencing suffering including cessation, fear, misery, and disgust, one develops a strong desire for liberation/deliverance.
- **재관찰:** One accepts the insight into the three characteristics, and realize their profound meaning.
- **평정심:** As the sense of self that is suffering ceases, suffering ceases. (There is no self, or there is nothing that belongs to the self.)
- **수행의 과위:** One attains the first fruit of enlightenment where the self ceases, and mental process disappears in a flash.

내면의 힘, 안정성, 회복 탄력성



참나/지혜로운 마음, 내면가족체계, 리차드 슈워츠

59

감사합니다

Harnessing Technology to Increase Understanding and Compassion

Arturo Bejar, Facebook
 Thupten Jinpa, Center for Compassion at Stanford
 Dacher Keltner, UC Berkeley

이해와 연민을 증진하기 위한 기술 활용

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.

60

DAY 3

2022. 6. 19. Sun

명상과 미래 사회

명상과 심리치료: 비일상적 상태에서부터의 학습



저드슨 부루어
브라운 의과대학 교수

Mindfulness Center의 연구 및 혁신 책임자이자 Brown University 의과대학 공중보건 및 정신의 학부의 행동 및 사회과학 부교수. 정신과 의사이자 중독에 대한 마음챙김 훈련의 국제적 전문가. 흡연, 감정적 섭식 및 불안에 대한 대면 및 앱 기반 치료를 포함하여 행동 변화를 위한 새로운 마음챙김 프로그램을 개발하고 테스트. 표준 및 실시간 fMRI와 소스 추정 EEG를 사용하여 마음챙김의 기본 신경 메커니즘을 연구했으며 현재 이러한 결과를 임상 사용으로 번역하고 있다.

Brewer는 불안, 과식 및 흡연에 대한 앱 기반 디지털 치료 프로그램인 MindSciences, Inc.(현재 DrJud로 알려짐)를 설립

마음, 확장되다

사이키델릭과 두뇌: 신경생물학에서 얻은 통찰

Jud Brewer MD PhD

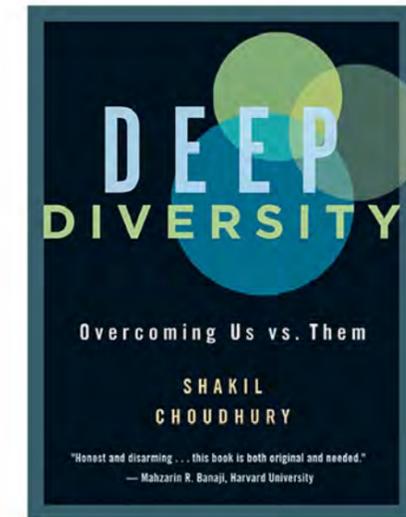
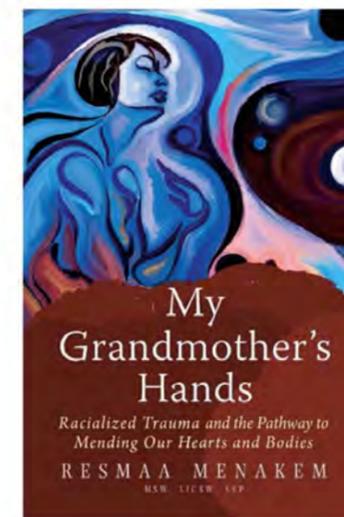
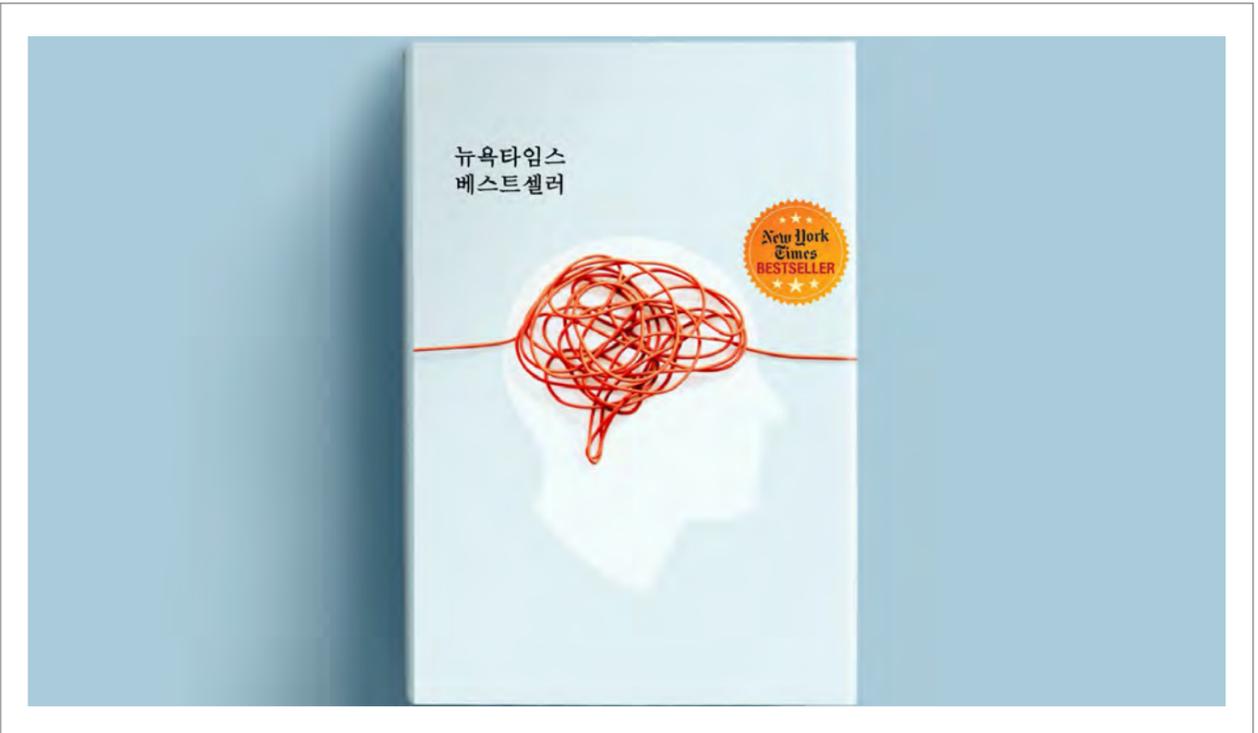
Director of Research & Innovation, Mindfulness Center
Associate Professor, Behavioral and Social Sciences & Psychiatry
Brown University School of Public Health, Alpert Medical School



@judbrewer

자산 공개

브루어 박사는 본 강연에서 다루는 마음챙김 앱을 소유한 웨어케어 주식회사(Sharecare Inc.)의 주식을 소유하고, 유급 자문으로 활약하고 있다. 본 지분은 본인이 재직하는 브라운대학의 이해상충 및 직무상충 규정에 따라 대학에 공개되었고, 대학에서 관리하고 있다.



팟캐스트 시리즈: “백인으로 산다는 것 Seeing White”

(E.g. Hoffman PNAS 2016)

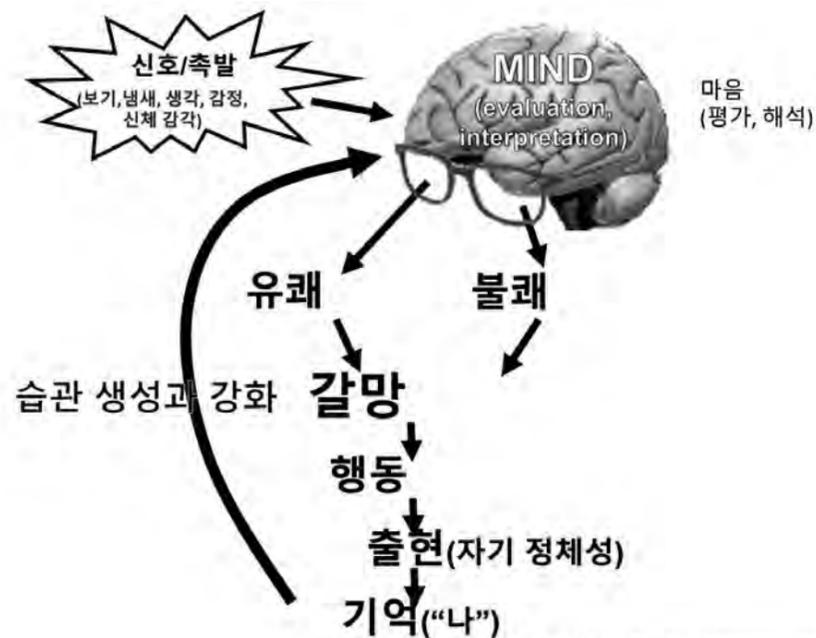


“

무엇이든 자주 생각하고 숙고하는
것, 그것이 바로 마음의 성향이
된다.

”

중부경전 19 “두 가지 생각”



Brewer, Elwafi and Davis Psych of Addictive Behavior (2012)

“

스스로 자기자신이라고 믿는
그 자아(에고)는 습관의
패턴에 불과하다.

”

앨런 와츠(Alan Watts)

“

자기중심적인 심리 기능에는 편협한 사리사욕,
이기주의, 자아중심주의, 자기도취 등의
특성이 포함되어 있다.

”

Dambrun & Richard 2011



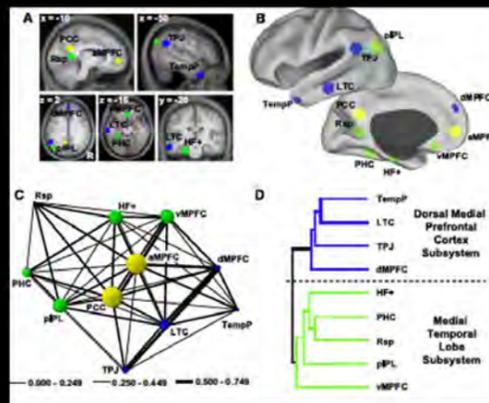
“

당신의 ‘나’가 방해가 된다.
Your me is in the way

”

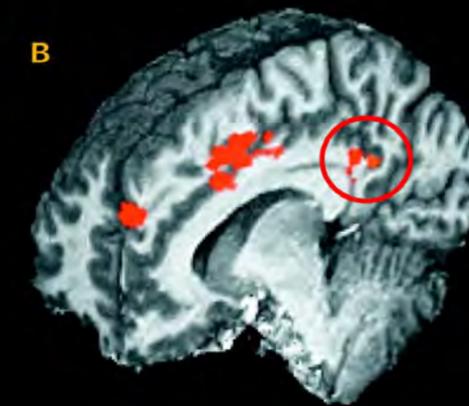
백장 회해

디폴트 모드 네트워크 (DMN)



Andrews-Hanna *Neuron* (2010)

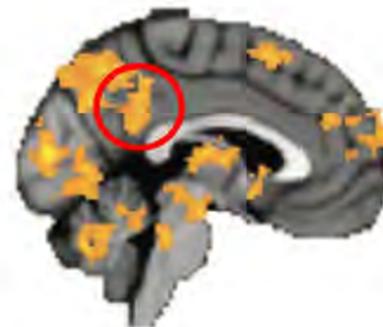
코카인 신호로 유도된 갈망이 활성화한 후대상피질 (PCC)



Garavan et al *Arch Gen Psych* (2000)

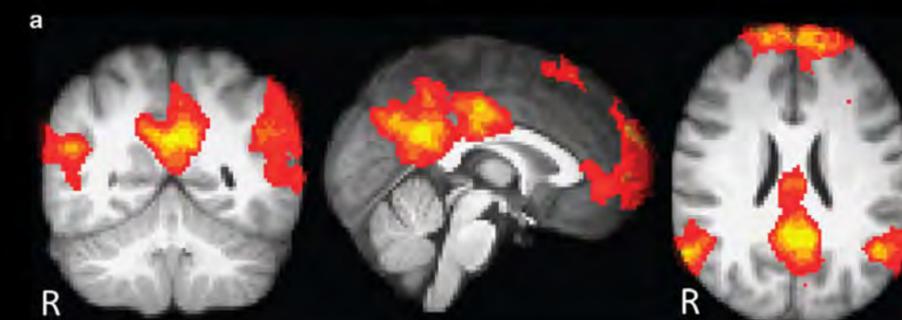
청소년의 자기 이미지 '좋아요'가 많음 > '좋아요'가 거의 없음

- 인스타그램 시뮬레이션 보기
- '좋아요'가 많이 달린 자기 이미지와 거의 없는 자기 이미지를 보는 동안 뇌 활성화 비교:
 - Nacc 측좌핵
 - PCC/precuneus 후대상피질/쇄기앞소엽



Sherman et al (2016)

흡연 사진을 보고 활성화된 디폴트 모드 네트워크 (DMN)



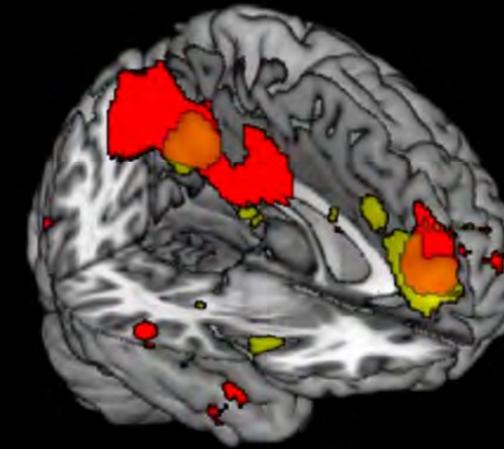
Janes et al *Neuropsychopharm* (2015)

도박 사진 보며 후대상피질(PCC) 활성화



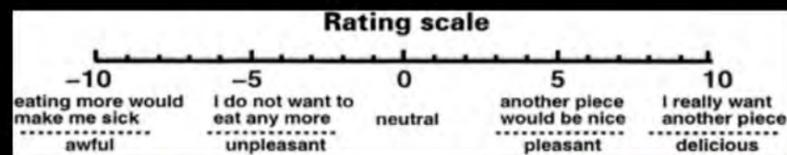
Goudriaan et al *Addiction Biology* (2010)

걱정은 후대상피질(PCC) 활성화



Servaas et al *HBM* (2014)

더 원하고, 덜 원하는 것 후대상피질(PCC) 활성화



Small et al *Brain* (2001)

PCC 희한한 케이스

- "휴지기" (Raichle 2001)
- 산만/주의가 깨짐 (Greicius 2003, Weissman 2006, Mason 2007, Li 2007, Eichele 2008, Wen 2013)
- 자전적 기억, 과거와 미래의 "자기" (Schacter 2007, Andrews-Hanna 2010, others)
- 성격 허용사에 대한 판단 (Kelley 2002, Whitfield-Gabrieli 2011, others)
- 사회적 상황에서 자기 귀인 (Cabanis 2013)
- 자신이 한 선택을 선호 (Jarcho 2011, Kitayama 2012)
- 예방 목표 (Strauman 2013)
- 유도된 비도덕적 행동 (van Veen 2009)
- 돌봄과 정의 문제 (Caceda 2011)
- 죄의식 (Morey 2012)
- 정서 처리 (Peyron 2000, Maddock 2002, Zhao 2007, Gentili 2009, Bluhm 2012)
- 갈망 (Garavan 2007, Brody 2007, Jarraya 2010)

후대상피질(PCC) 연구의 수렴

- 후대상피질에서 자아가 처리된다면? (Brewer, Garrison and Whitfield-Gabrieli, 2013)
 - 체험에 “사로잡히다”? (Garrison et al 2013)
 - 체험적 자아?
- 내측전전두엽(mPFC) - 개념적 자아? (Qin 2011)

공포
Fear



불안
Anxiety



Nummenmaa et al (2014)

“사로잡히다” 연속체



백일몽



스트레스



중독

“

자기중심적 심리 기능은 편협한 사리사욕, 이기주의, 자기중심주의, 자아도취 등의 특성을 포함한다.

반면 ‘사심 없다’ 는 말은 자아의 대안적 심리기능을 의미한다. 즉 낮은 수위의 자기중심성과 자기중요성(즉 과장되지 않은)을 특성으로 한다. 이런 심리기능은 이타심, 친절, 존중, 공감, 자비와 밀접히 연관되어 있다.

”

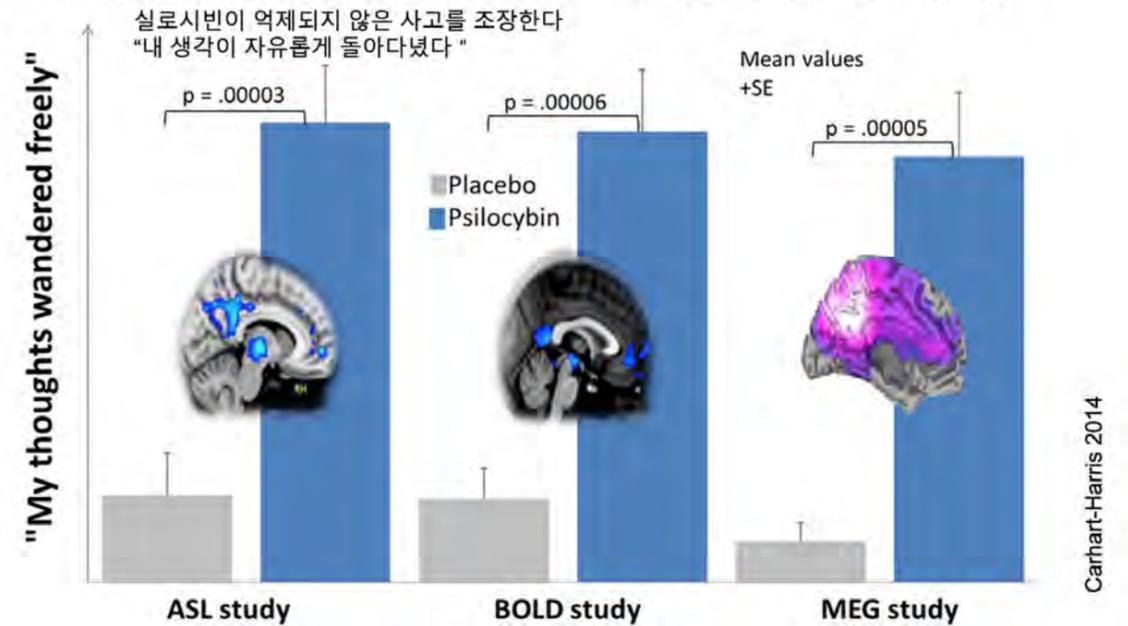
Dambrun & Richard 2011

마음챙김 훈련의 과제?

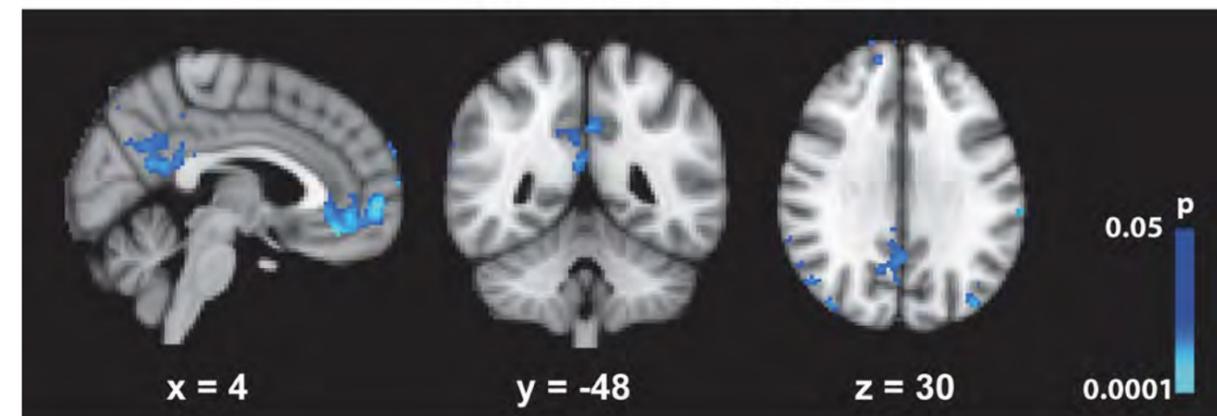
‘내멋대로’에서 벗어나라

(자신에게 사로잡히지 말라!)

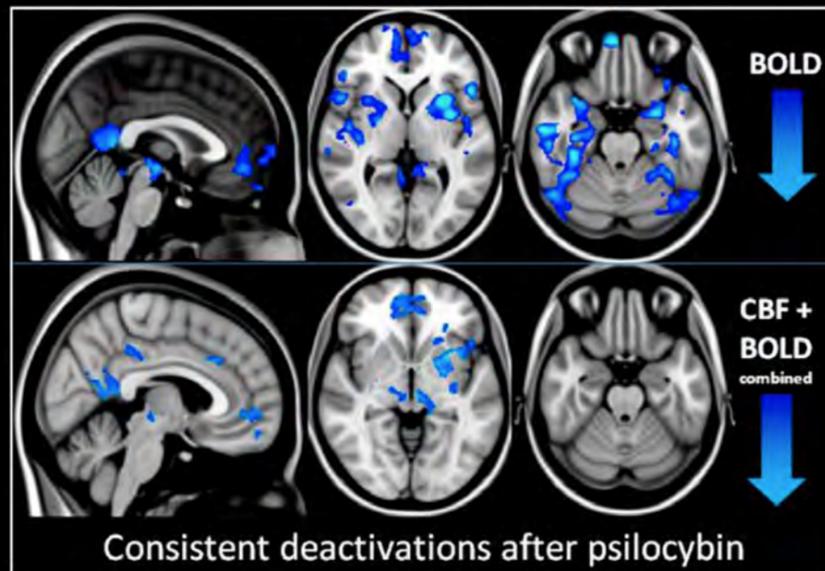
Psilocybin promotes an unconstrained style of cognition



아야와스카는 DMN 활동을 감소시킨다
(구어 유창성 과제)

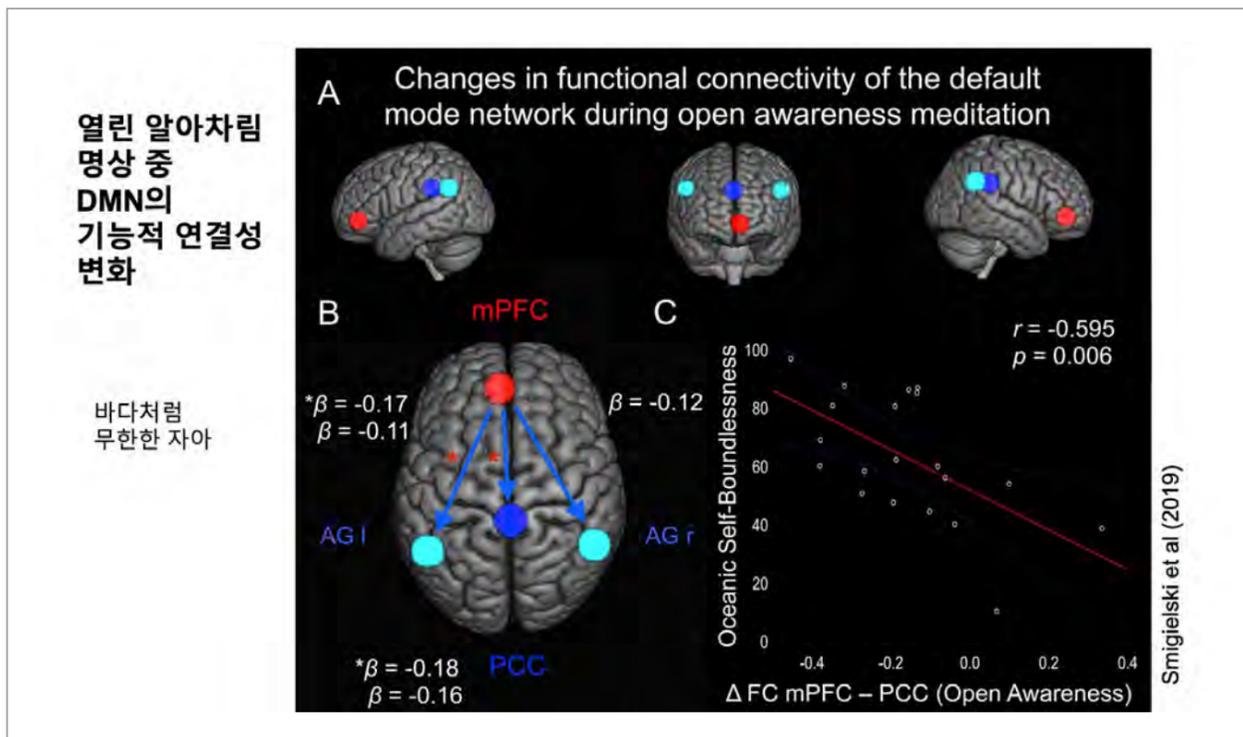
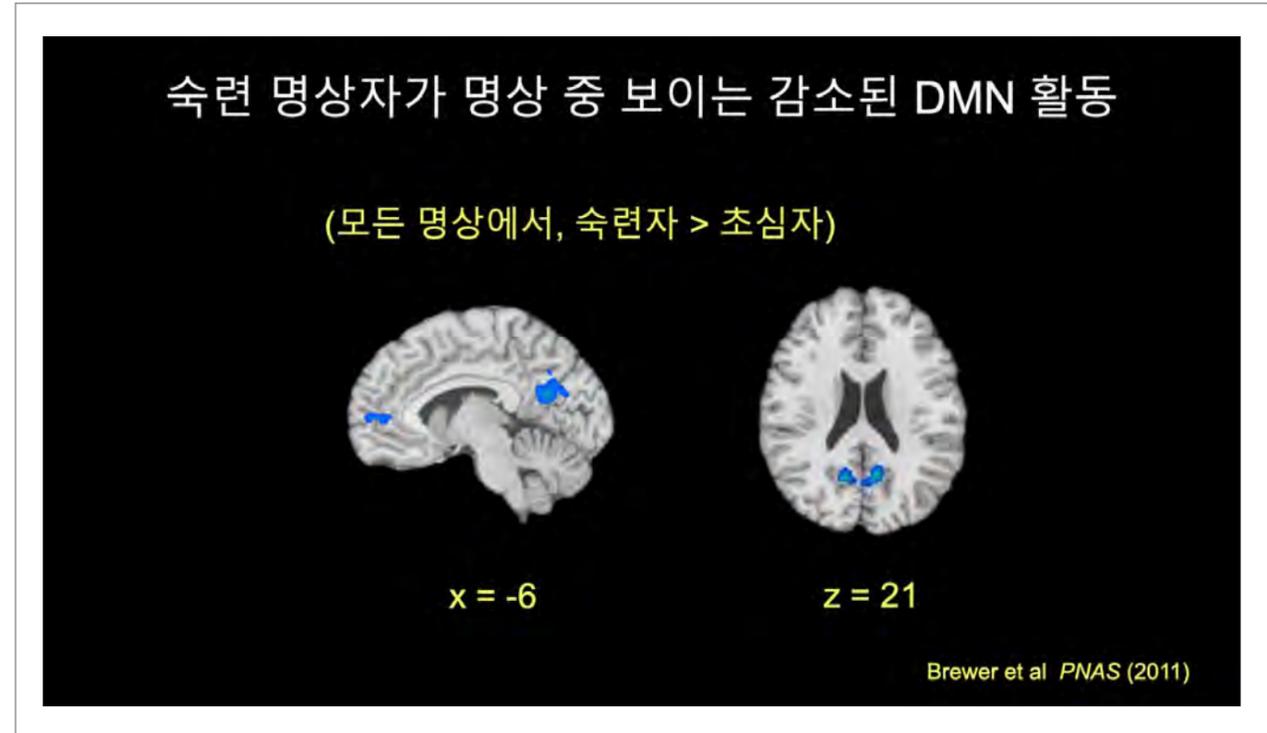
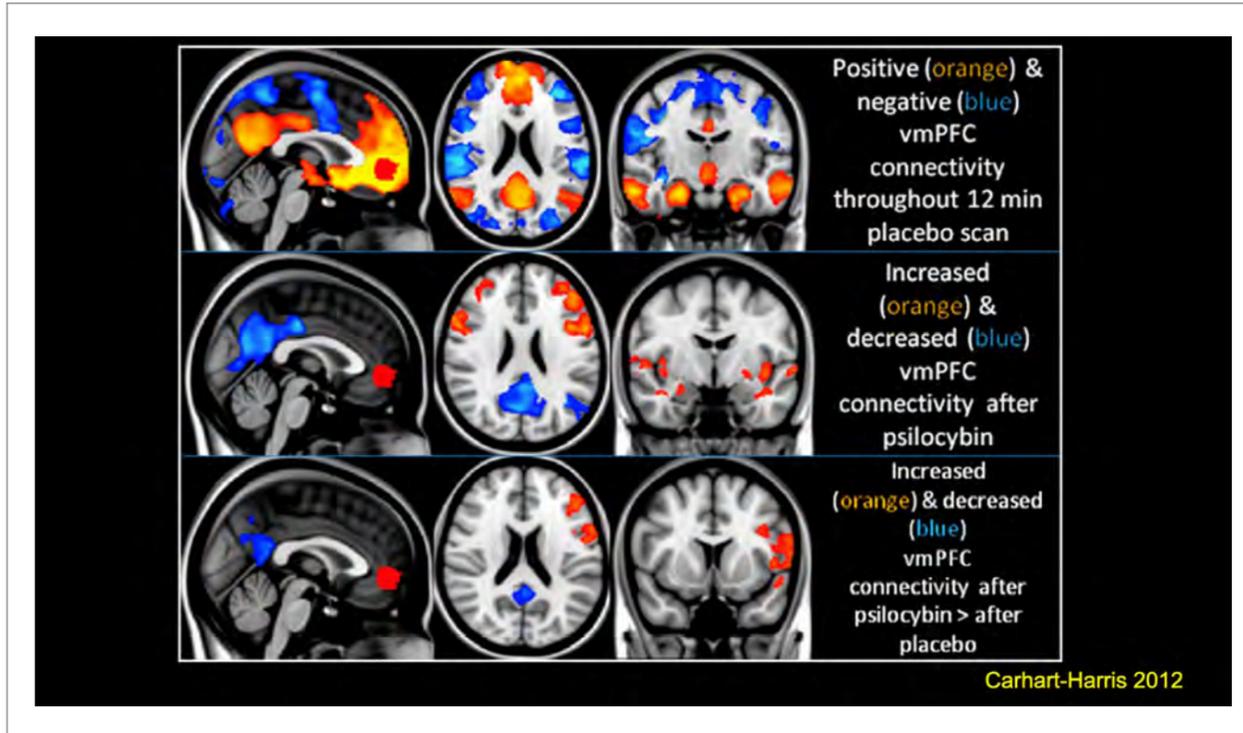


Palhano-Fontes 2015

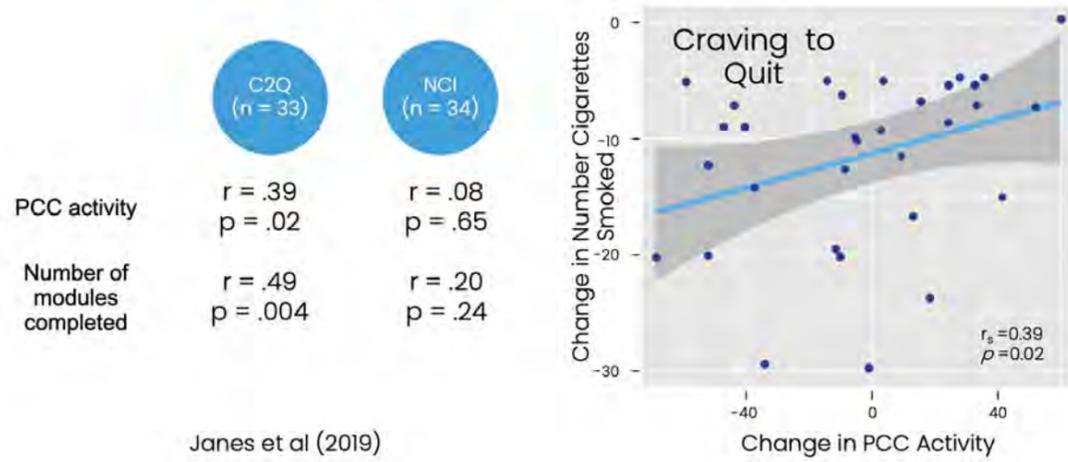


실로시빈 투여 후 일관성 있는 비활성화

Carhart-Harris 2012



감소된 PCC 활동이 감소된 흡연과 상관관계가 있는 것은 마음챙김 훈련과 함께 할 경우만이였다



“

과학은 자신을 속이지 않으려 노력하는 방식이다. 으뜸 법칙은 자신을 속이지 말라는 것이다. 그러나 자기자신이 가장 속이기 쉽다.

”

-Richard Feynman

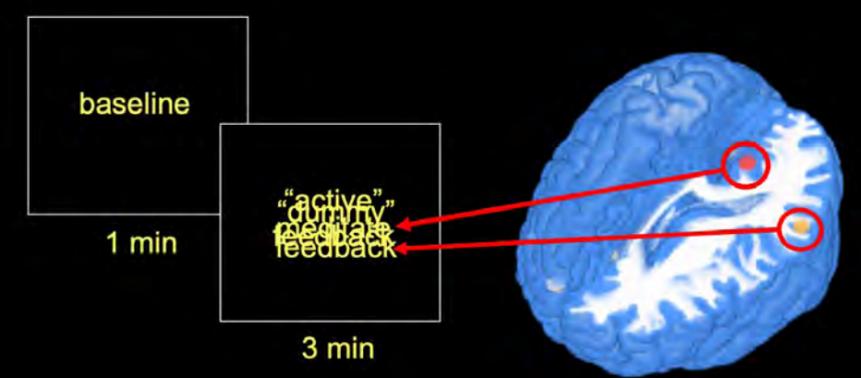
자애명상의 신경 기질

명상자의 BOLD 시그널 감소 (n=20) v. 초심자 (n=26)

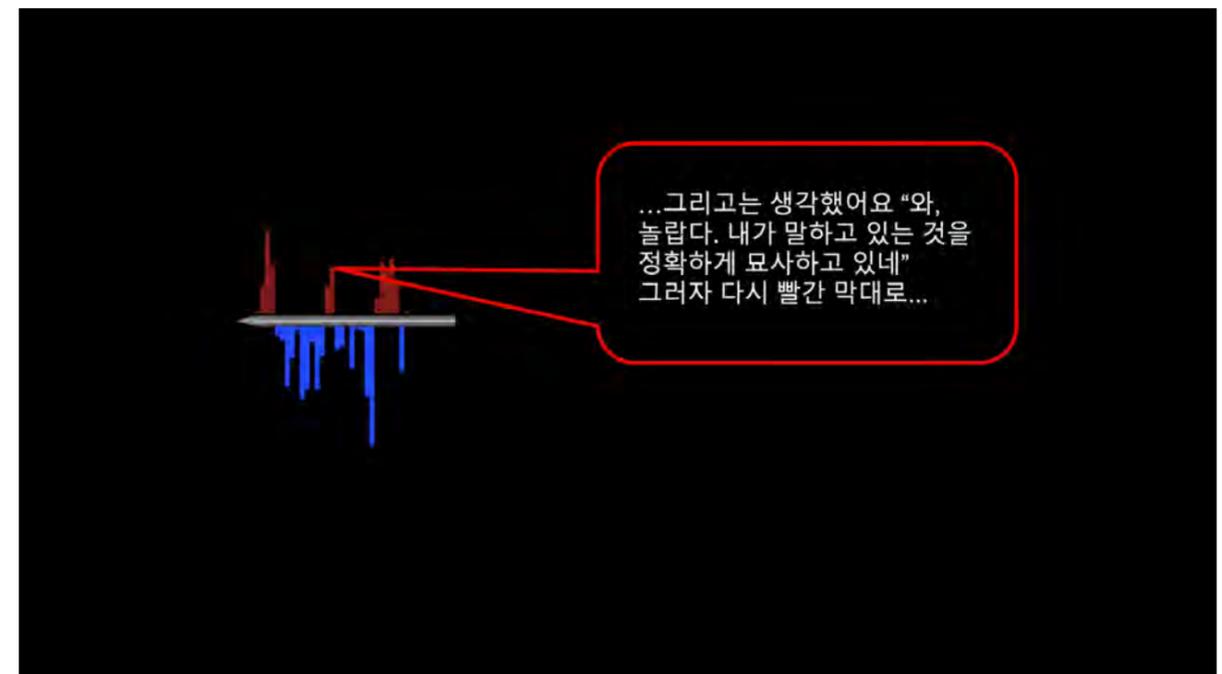
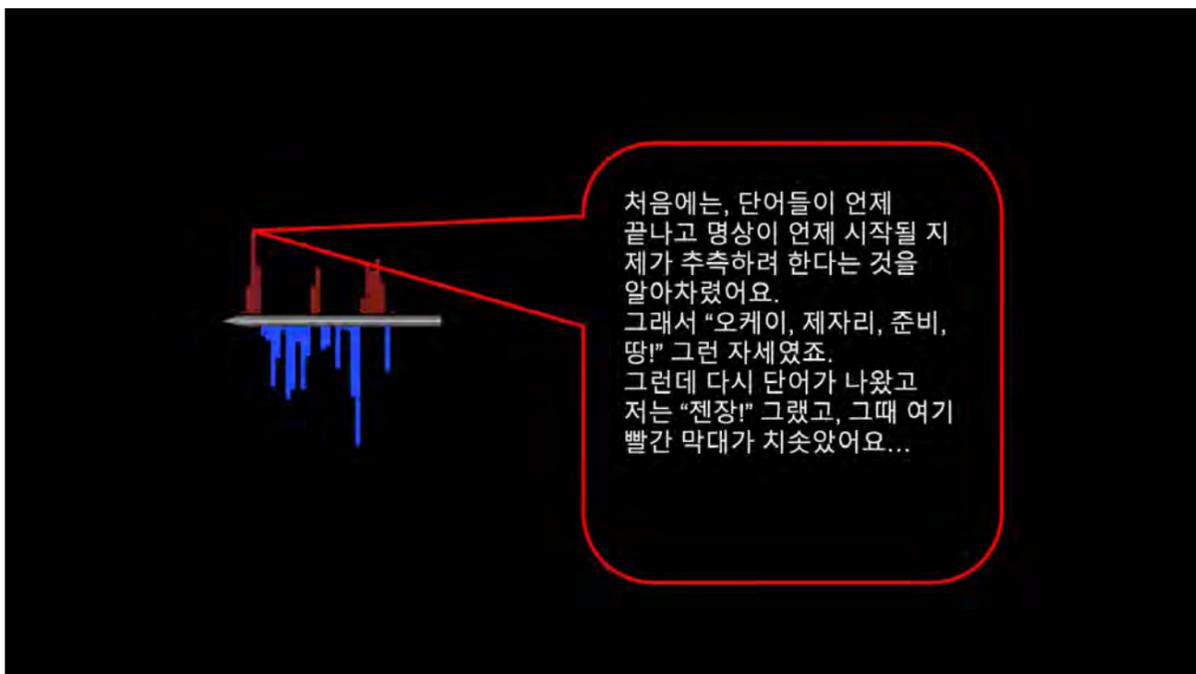
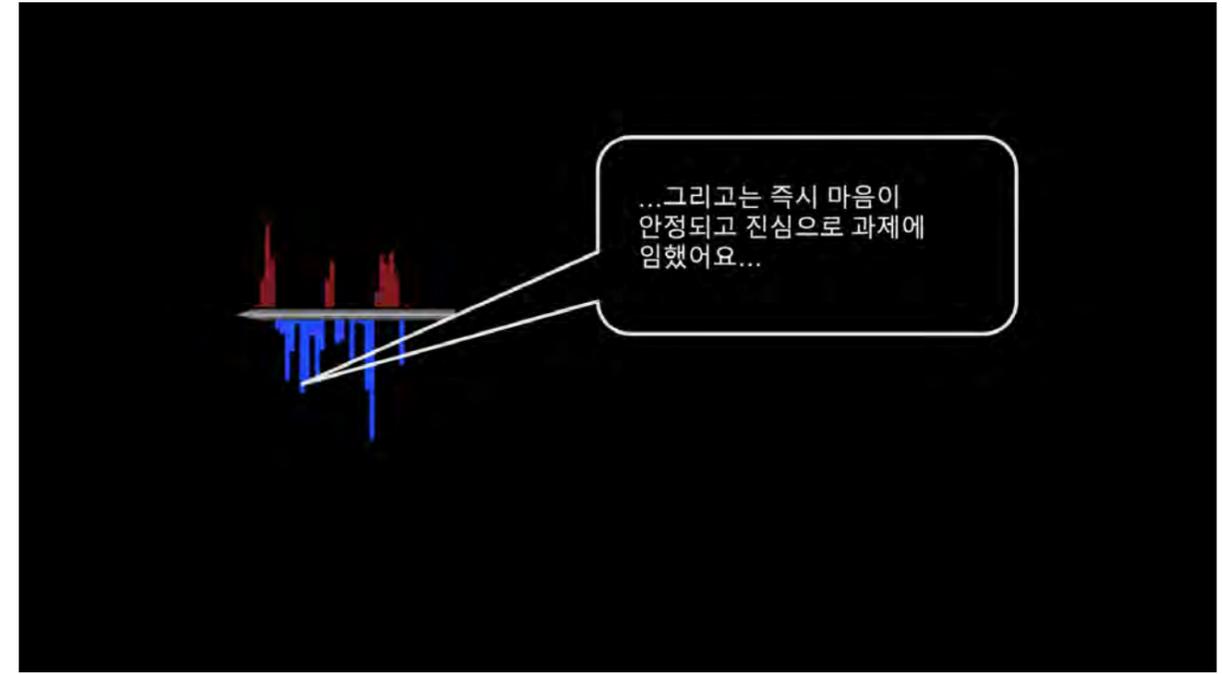
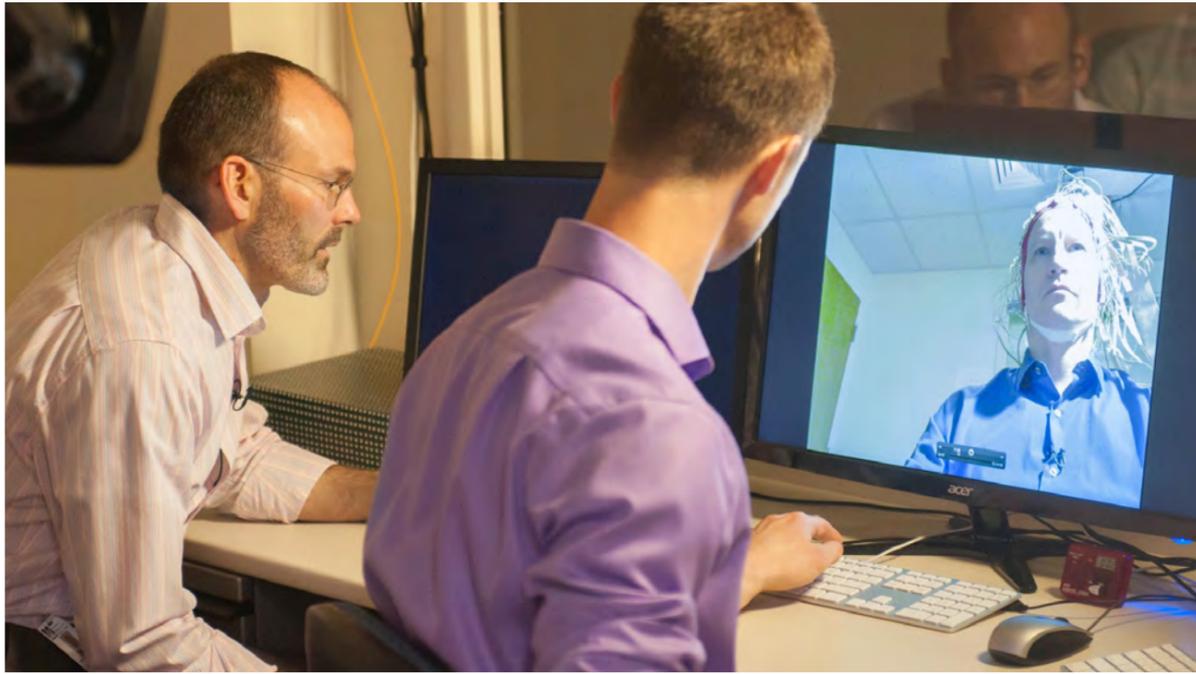


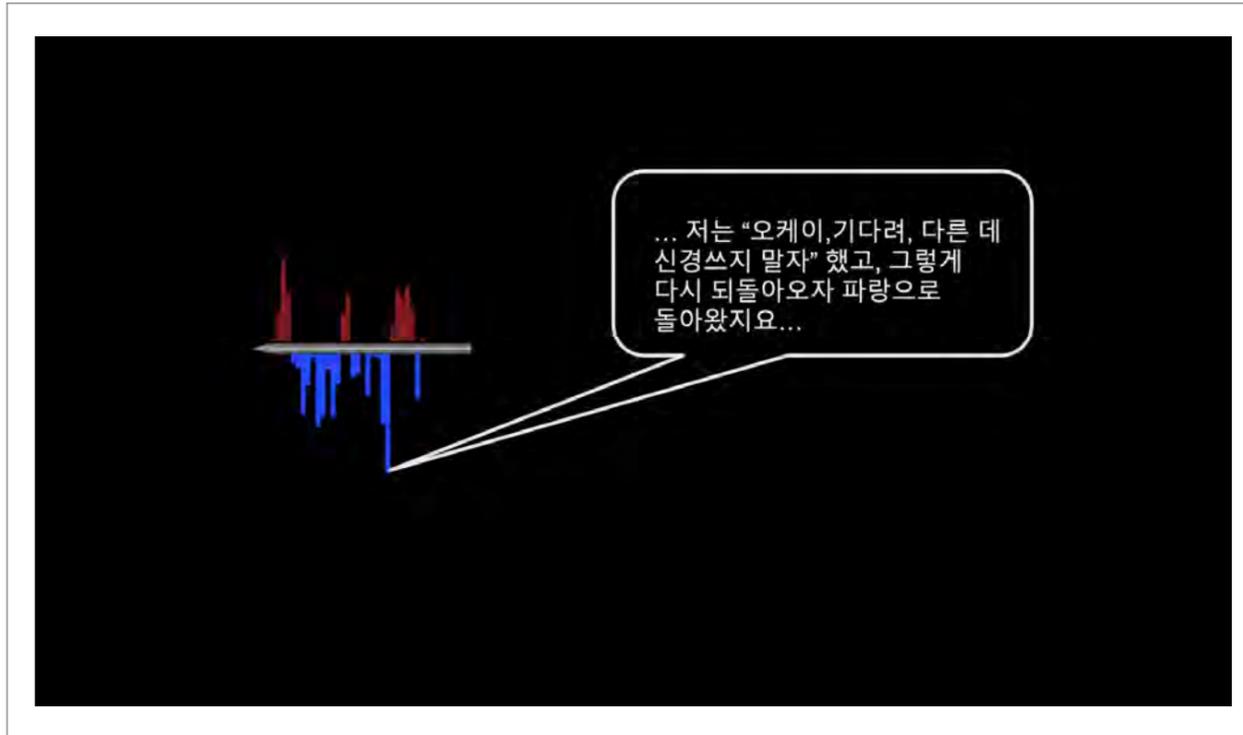
Garrison et al (2014) Brain and Behavior

실시간 명상 피드백



Garrison et al NeuroImage (2013)





신경현상학
(Lutz and Thompson 2003)

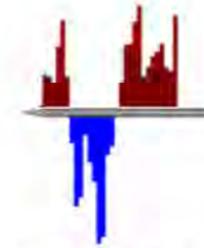
- 3인칭 생리학적 데이터(즉 뇌 영상법)에 관련된 인지과정을 더 잘 이해하기 위해 1인칭 자기보고 사용
- 근거이론 방법(GTM)
 - 자기보고 데이터의 정량 분석
 - 경험적 데이터에서 이론 추출

개방 코드 Open Code

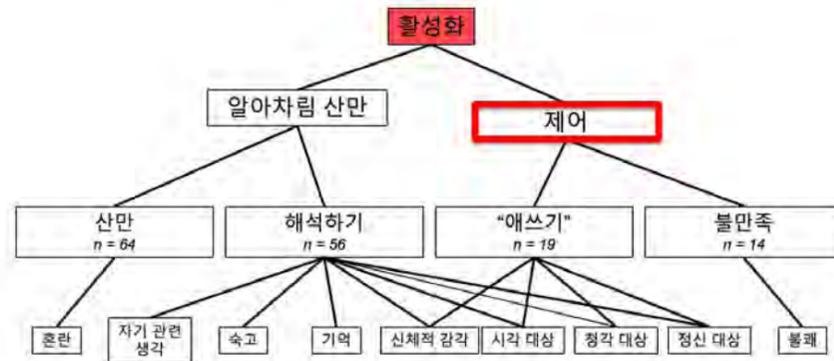


Garrison et al (2013) *Frontiers in Hum Neuroscience*

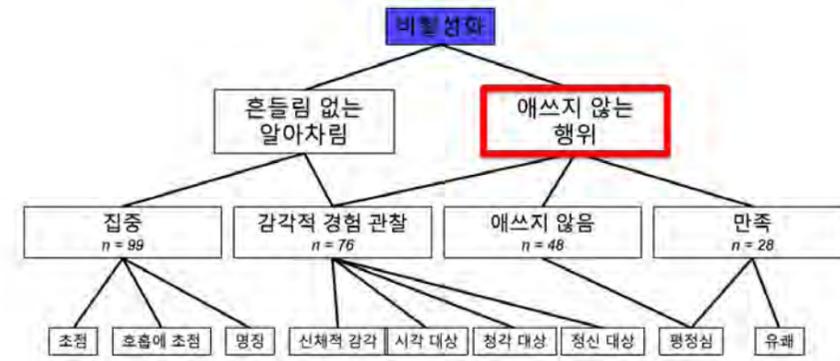
PCC 활성화



“내가 그래프를 명상의 대상으로 사용하지 않는 것이 걱정스러웠다. 그래서 그래프를 더 잘 보려고, 주의를 더 기울이려고 노력했다.”

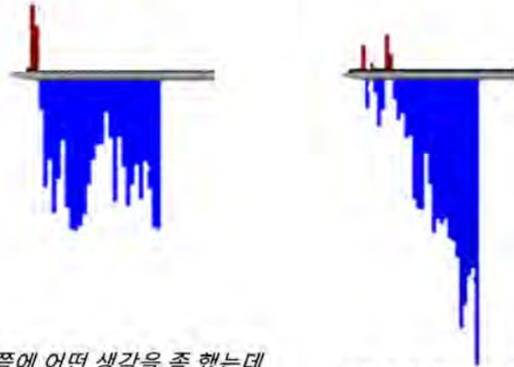


Garrison et al (2013) *Frontiers in Hum Neuroscience*



Garrison et al (2013) *Frontiers in Hum Neuroscience*

PCC 비활성화

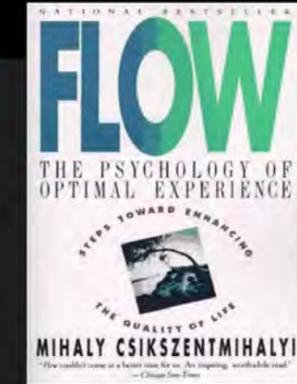


"중간 썸에 어떤 생각을 줬는데 그래프에는 나오지 않았어요. 아마도 그냥 흘러가도록 두어서 그런가봐요"

"제가 알아차린 건...제가 더 이완할수록 무언가 하려는 마음을 멈출수록 더욱 파랑색이 커졌다는 겁니다"

몰입(Flow)

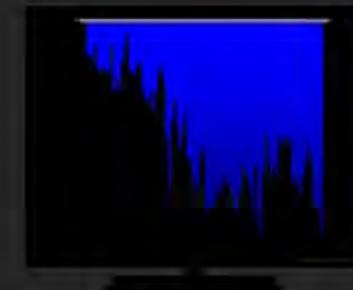
활기찬 초점의 느낌으로
현재에 온전히 몰두한
정신 상태



"NO!
Try not!
DO or DO NOT,
There is no try!"

아니다!
애쓰지 마!
하든가 아님 하지않든가다,
'애씀'이란 건 없어!

숙련가



"몰입의 느낌, 호흡과 함께하는
느낌이 있었고, 도중에 몰입은 더
깊어졌다."

"

숙련 명상자



“ 걱정을 비우라.
누가 생각을 만들었는지 생각해보라.
문이 활짝 열려 있는데
왜 감옥에서 나가지 않는가?
뒤엉킨 공포 즉 생각 밖으로 나가라.
침묵 속에 살라.
끝없이 확장되는 존재의 동심원에서
아래로 아래로 흐르라.”

- 루미 “영혼의 공동체”

“

“에고는 바닥 없는 고약한 나락이다.
그리고 마침내 ‘자신에게 집착하는
자아’(에고의 한 정의)를 당신은
내려놓는다. 진정한 자유는 에고가
가고 없을 때 찾아온다.”

”

- 쇼잔 잭 하우브너

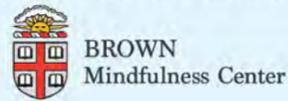
감사드립니다! Subjects

Pablo Abrante	Hedy Kober (Yale)	Bruce Rounsaville (Yale)
Bruce Barton (UMass)	Vera Ludwig	Juan Santoyo (Brown)
Sarah Bowen (UW)	Sarah Mallik	Cliff Saron (UC Davis)
Willoughby Britton (Brown)	G. Alan Marlatt (UW)	Dustin Scheinost (Yale)
Kathy Carroll (Yale)	Ashley Mason (UCSF)	Ryan Smith (Laureate Inst.)
Neha Chawla (UW)	Linda Mayes (Yale)	Veronique Taylor
Todd Constable (Yale)	Bill Nardi	Danny Theisen
Jake Davis (CUNY)	Alex Ossadtchi (SSI)	Evan Thompson (Toronto)
Gaëlle Desbordes (MGH)	Prasanta Pal	Tommy Thornhill
Susan Druker (UMass)	Xenios Papademetris (Yale)	Nicholas Van Dam (NYU)
Hani Elwafi	Lori Pbert (UMass)	Remko van Lutterveld
Kathleen Garrison (Yale)	Mark Pflieger (SSI)	Andrea Ruf
Jeremy Gray (Yale)	Marc Potenza (Yale)	Katie Witkiewitz (UNM)
Elizabeth Hoge (Georgetown)	Maolin Qiu (Yale)	Jochen Weber (Columbia)
Sean (Dae) Houlihan	Rahil Rojiani	Sue Whitfield-Gabrieli (MIT)
Catherine Kerr (Brown)	Alex Roy	Patrick Worhunsky (Yale)

FUNDING: NCCIH (R01 AT007922, R61AT009337, UH2 AT008145, R34 AT008948), NIMH (R41MH118130), NCI (R21CA184254), NIDA (R34 DA037886, R03 DA029163, K12 DA00167, P50 DA09241), NIA (R21AG062004), Yale Center for Clinical Investigation (UL1 RR024139), VAMC MIRECC, Fetzer Trust, Mind and Life

정보가 필요하시면
연락처:

- www.drjud.com
- Free CME courses
- @judbrewer
- Mindfulness Center @Brown
- www.brown.edu/mindfulnesscenter



삶을 위한 가르침:

1. 주의를 기울여라
2. 깜짝 놀라라
3. 그것에 대해 말하라

• 매리 올리버

메타버스를 활용한 명상교육 및 체험 학습



이유섭

동국대학교 영상대학원
멀티미디어학과 디자인학 외래교수

동국대학교 영상대학원 멀티미디어학과 디자인학 석사와 박사학위를 받고 현재 외래교수로 재직중. 캄아일랜드, 티쓰리 엔터테인먼트 등 3d Manager. 경희사이버대학교 소프트웨어디자인융합스쿨 겸임교수



은산스님

동국대학교 '치유와 행복 융합'
연구원

경희대 한의과대학 졸업, '치유와 행복' 융합 연구원

메타버스는 우산개념

메타버스

- 증강현실
- 게임 그래픽
- 초고속 통신
- 디지털 아바타제작
- 인공지능
- 이미지인식
- 네트워크 분산처리
- 모션캡처
- 블록체인
- 디지털패션

모질라허브, 로블록스, 게더타운, 줌을 활용한 메타버스 사용설명서 재구성

VR HMD(1)

3d 입체화 원리 양안시차 (Stereoscopic)

VR 기기의 양쪽 렌즈에 사람의 양안시차만큼 다른 각도로 촬영된 영상이 재생되어 입체감을 느끼게 된다.



민족문제연구소, <https://www.minjok.or.kr/archives/87966>



<https://m.blog.naver.com/PostView.naver?isHttpsRedirect=true&blogId=jexim&logNo=221143569824>



XR, VR, AR, MR



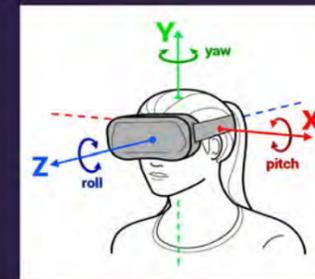
AR

VR

MR

다양한 디지털 현실에 대한 시각적 표현 출처 : Magic Leap 재구성

VR HMD(2)

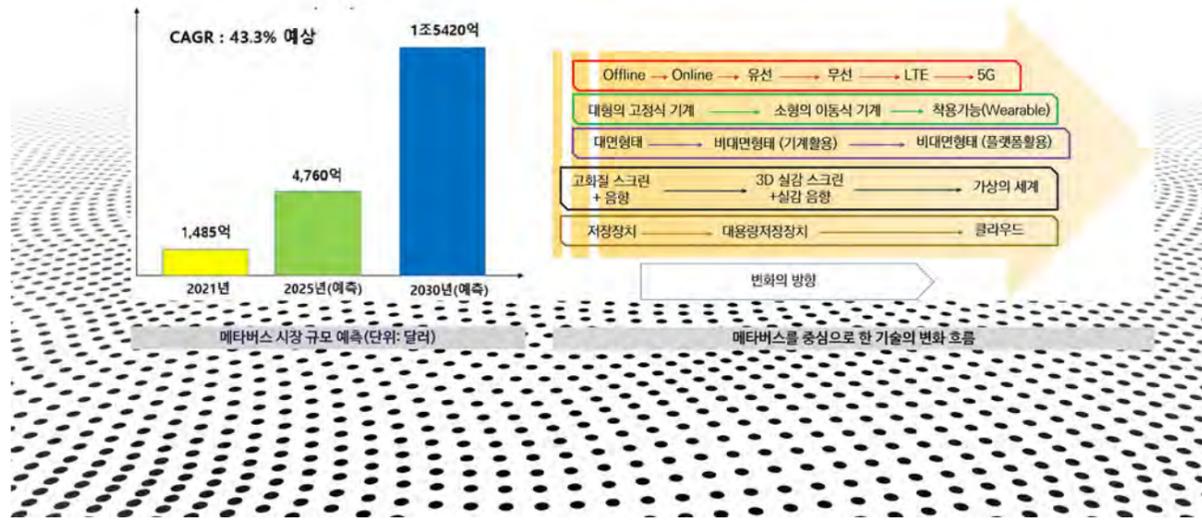


회면이동원리, 오클러스

모션트래킹-센서

사람이 바라보는 방향에 따라 영상을 변화시키기 위하여 사용되는 기술, 자이로센서와 가속도센서로 구성되어 있으며 사용자의 움직임에 따라 영상의 방향을 전환하고 속도를 조절한다.

메타버스 전망



참고자료

김진열, 최정애, 최은지, 新문화컨텐츠 메타버스의 현황 분석 및 전망, Journal of Culture Industry, Vol.22, No.1, 183-190, 2022.03.

한상열, 메타버스 플랫폼 현황과 전망, 소프트웨어정책연구소, 2021

이덕우, 메타버스 기술 및 산업 동향, 정보통신기획평가원, 2022

이승환, 「로그인(Log In) 메타버스: 인간x공간x시간의 혁명」, 『SPRI 이슈리포트』, 2021.

민족문제연구소, <https://www.minjok.or.kr/archives/87966>

Acceleration Studies Foundation(2006), "Metaverse Road map, Pathway to the 3D Web".

Road to VR Zuckerberg: Quest 2 'on track to be first mainstream VR headset', Next Headset Confirmed, 2021.1.27.

KDI 경제정보리뷰, <https://eiec.kdi.re.kr/publish/reviewView.do?idx=81&fcode=000020003600005&ridx=7>

Recovering Human Spirit

명상 컨퍼런스

메타버스를 활용한 명상교육 및 실습
RHS(Recovering Human Spirit) Program



2022 서울 국제명상 엑스포
6월 19일 오전 11시~12시

동국대학교
치유와 행복 융합연구원

지도교수 : 서광스님
발표자 : 은산스님 이윤희교수님

RHS프로그램의 6가지 패턴

AF 패턴	TC 패턴	FI 패턴	JC 패턴	PG 패턴	DI 패턴
지옥	아귀	축생	수라	천상	인간
					
분노, 공포 공격성	끝없는 갈망	무지, 욕망 어리석음	질투 경쟁	환희, 쾌락 도취	자아탐구 의문

RHS 프로그램

1. RHS 프로그램이란

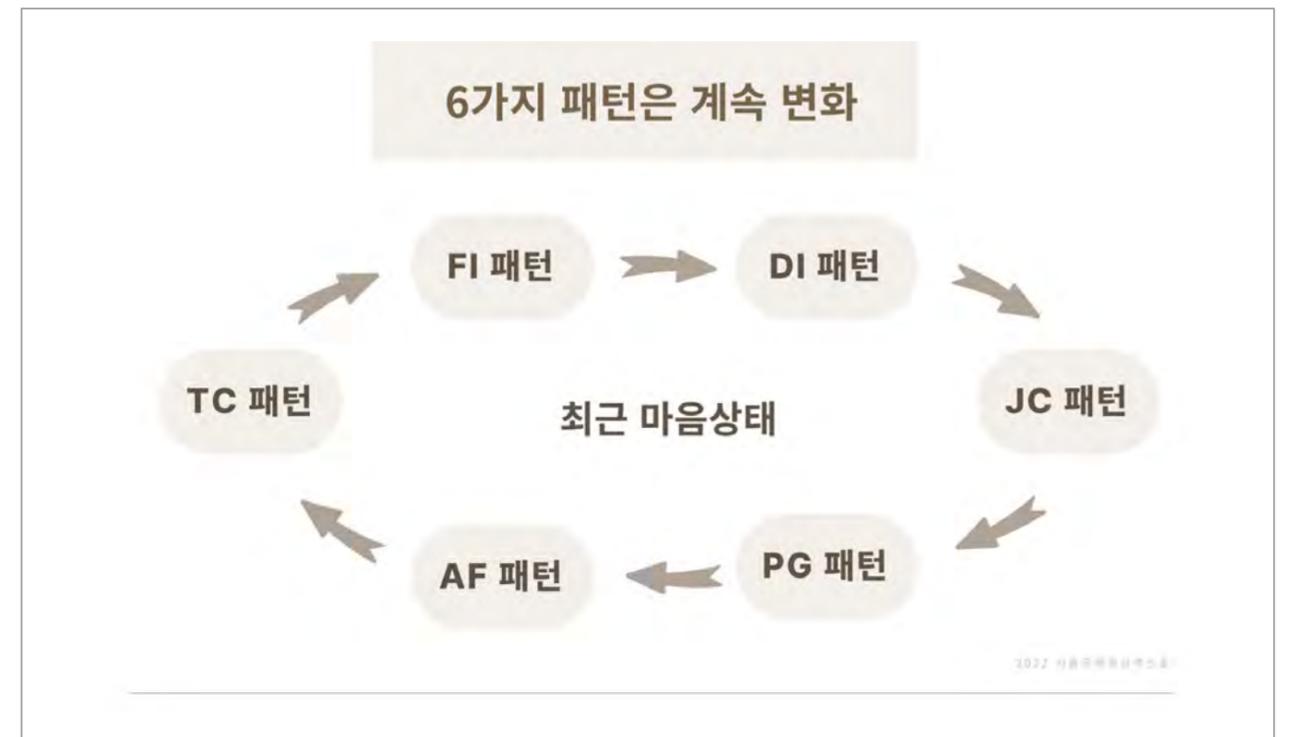


RHS 프로그램은 Recovering Human Spirit(인간의 영성 회복)의 약자로, 동국대학교에 재직 중이신 서광스님께서 고안한 명상 프로그램이다.

하루에도 수없이 변화하는 마음의 상태를 6가지 패턴으로 구분하고, 각 패턴에 맞는 수행법을 통해 현실 세계와 깨달음을 추구하는데 있어 가장 필요한 인간의 영성 회복을 유도하여 각자 원하는 행복으로 나아가게 하는 수행 방법

송영숙, 심리치유적 관점에서 간화선의 응용모델 : 육도의 핵심감정 치유기제로서의 "화두"의 응용, 한국선학회, 선학36, 2013.417p - 453p

2022 서울국제명상엑스포



RHS 프로그램 구성요소

1. 최신 VR기기 사용

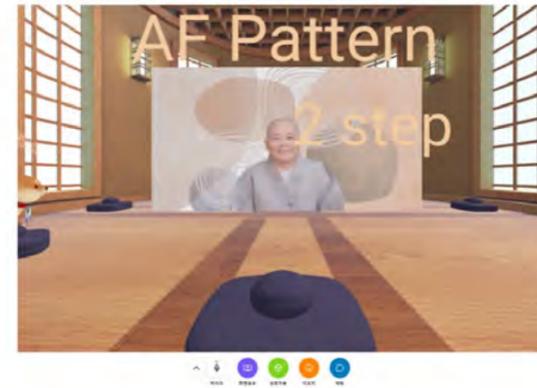


2020년 10월 발매
별도의 OS없이 핸드폰 연동 후
단독 사용이 가능
무선사용 및 연결 용이
뛰어난 공간구현 및 동작연동
상호작용 등 실감 가능

2022 서울국제명상엑스포

RHS 프로그램 구성요소

3. 체험자 주도형 명상 프로그램

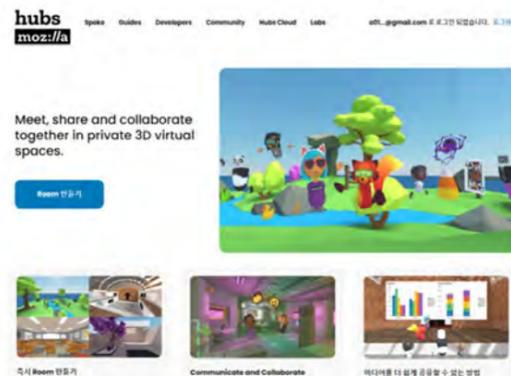


지도자 중심의 수동적 프로그램 대신
지도자의 도움이 없이,
또는 최소한의 가이드만으로
자신에게 맞는 명상프로그램을
주도적으로 이끌어갈 수 있도록 하는
미래지향적 교육관 적용
스스로의 필요성에 따라
시공간 제약없이 활용가능한 명상제공

2022 서울국제명상엑스포

RHS 프로그램 구성요소

2. 3D 메타버스 활용



오픈소스 무료 3D 메타버스
PC, 모바일, VR기기 사용가능
맵 구성이 용이함
자유로운 공간변화
상호작용 및 다양한 활동 가능
많은 단체에서 활용 가능성

2022 서울국제명상엑스포

RHS 프로그램 구성요소

4. 체험자 맞춤형 프로그램



현재 마음상태 점검 및 평가
테스트 결과에 따라
여섯가지 패턴 중 자신에게 맞는
명상 프로그램을 동시다발 진행 가능
다양성과 개성 존중하는 시대 변화
스스로 충분하지 못하다고 느낄 때
혼자 반복 가능
같은 사람도 마음 상태에 따라
그때그때 맞는 프로그램 수행

2022 서울국제명상엑스포

RHS 프로그램 세부내용

5. 미래 - MZ세대 맞춤형 프로그램



대중성, 실생활 접근성을 고려
2분~5분 정도 짧은 명상을
단계적으로 더 깊이 집중하도록 안내
명상 경험 없거나 일상에 쉽게 접근
MZ세대 및 어린 연령층 흥미요소
롤플레이팅 게임 진행과 유사한
여러 공간 이동 및 과제 제시
다양한 상호작용 활동을 배치

2022 서울국제명상엑스포

이제부터 진행되는 명상프로그램을 보시면서
기존의 명상프로그램과는 다른 부분을 많이 발견하실 수
있으리라 생각합니다.
이번 발표 내용을 바탕으로 다양한 매체의 발전과 함께
미래 명상프로그램이 나아갈 여러 가지 방향성에 대해서
함께 고민하실 수 있기를 바랍니다 .



메타버스를 활용한 명상실습

RHS(Recovering Human Spirit) Program



2022 서울 국제명상 엑스포

명상의 미래 : 일상, 가상 및 임상의 측면에서



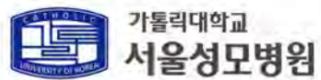
채정호
가톨릭 의과대학 교수

가톨릭대학교 의과대학과 동 대학원을 졸업하였고, 현재 가톨릭대학교 서울성모병원 정신건강의학과 교수로 정신과 치료의 충족되지 않은 욕구 (unmet needs)를 채우기 위한 치료기법 개발이 주 관심사이다. 국내 최초로 경두개자극치료를 도입하였고 국내 대형 대학병원 최초로 15년 전부터 정기적 마음챙김집단프로그램을 시행해 오고 있다. 대한명상의학회 연구회 회장, 대한명상의학회 창립회장, 한국트라우마스트레스학회 창립회장, 대한정서인지행동학회 창립 이사장을 역임하였다. 현재 대한명상의학교육연구원 원장과 대한불안학회 회장이며 움직임 명상과 신체 자각을 중심으로 하는 <바마움(바른 마음을 위한 움직임)> 프로그램을 개발하여 적용하고 있다.

명상의 미래 : 일상/가상/임상의 측면에서

채정호

alberto@catholic.ac.kr



예언 (豫言) (預言)

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 활동**에 접하는 것 (한자경)
- 과학적: 행복과 정서적 균형을 포함하는 다양한 목적을 위한 일군의 복합적인 **정서 및 주의 조절 훈련**들의 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)

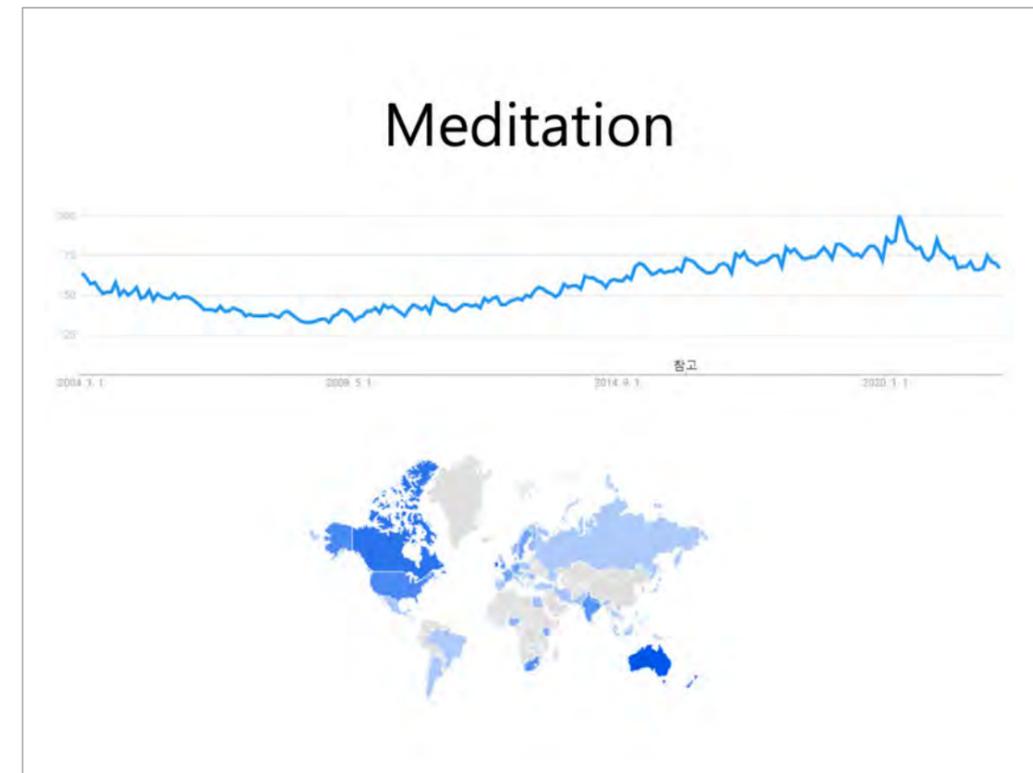
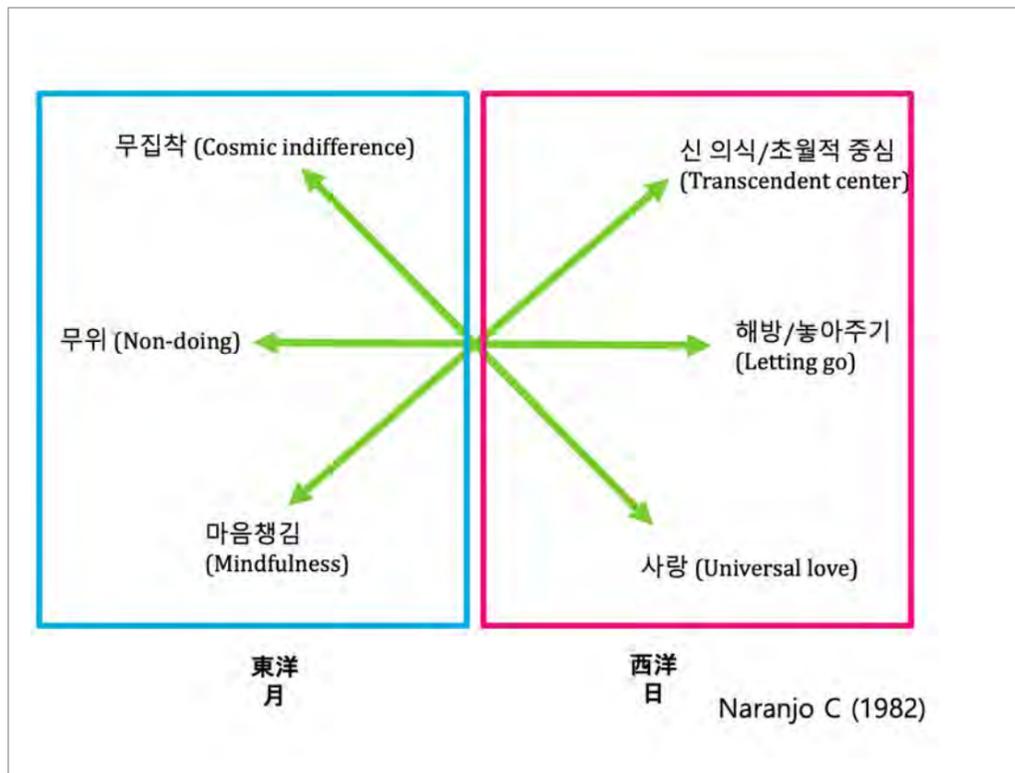
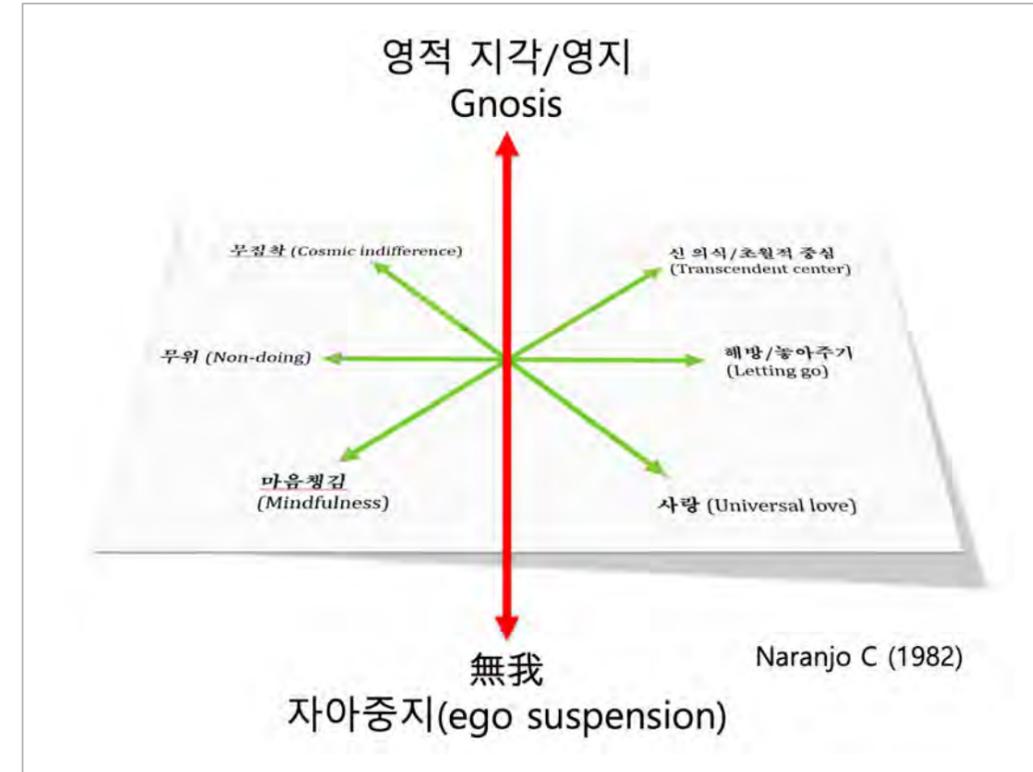
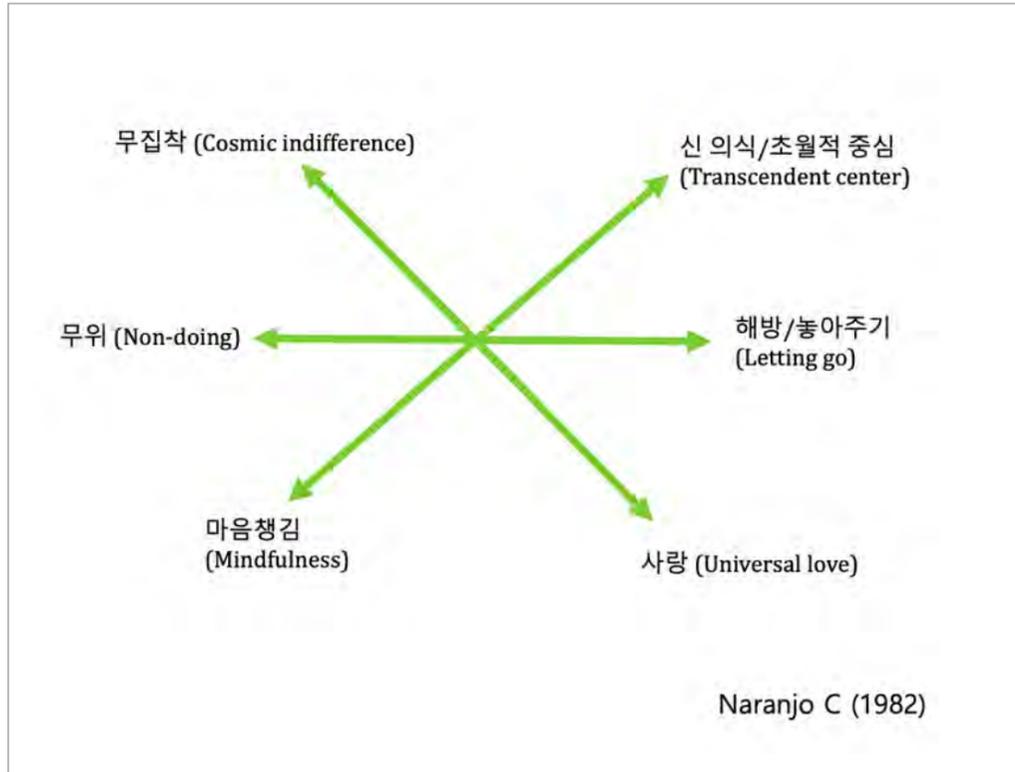
- Meditation: 명상, 묵상
- 심사숙고적 어원
- Contemplation: 관상, 관조, 명상
- Con (with) + templum (altar)
- 날아가는 새의 시선으로 자신을 보기



역사

- 모든 종교의 근원과 연계





Mindfulness



▶ 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.



MEDITATION STATISTICS

Compiled and curated by TheGoodBody.com

▶ KEY FACTS

It is believed that globally between

200-500 million people meditate

2.5~6.5%

Since 2012 the number of people practicing meditation has

tripled

Over 14%

of US adults have tried meditation at least once

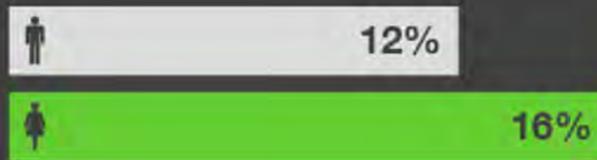
- 10% ?
– 정기적 비정기적 명상 수련 활동 (이경선, 2013)
- 3%?
– 정좌 명상 (김성수, 2022)

“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%

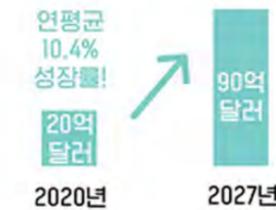
7% of children in the US now meditate.

▶ 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:



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

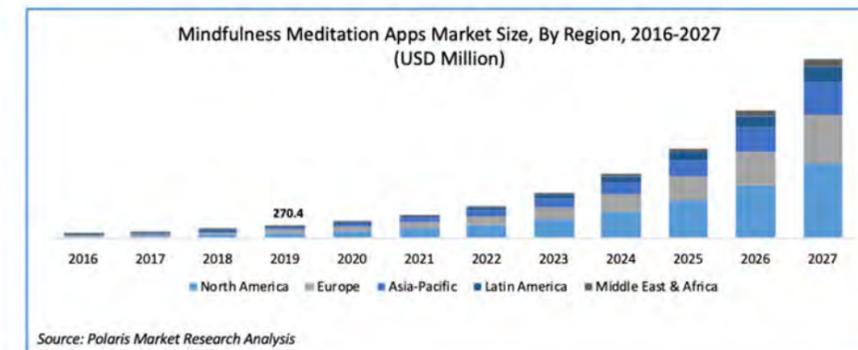


출처: 2020년 폴라리스 마켓 리서치 (Polaris Market Research)

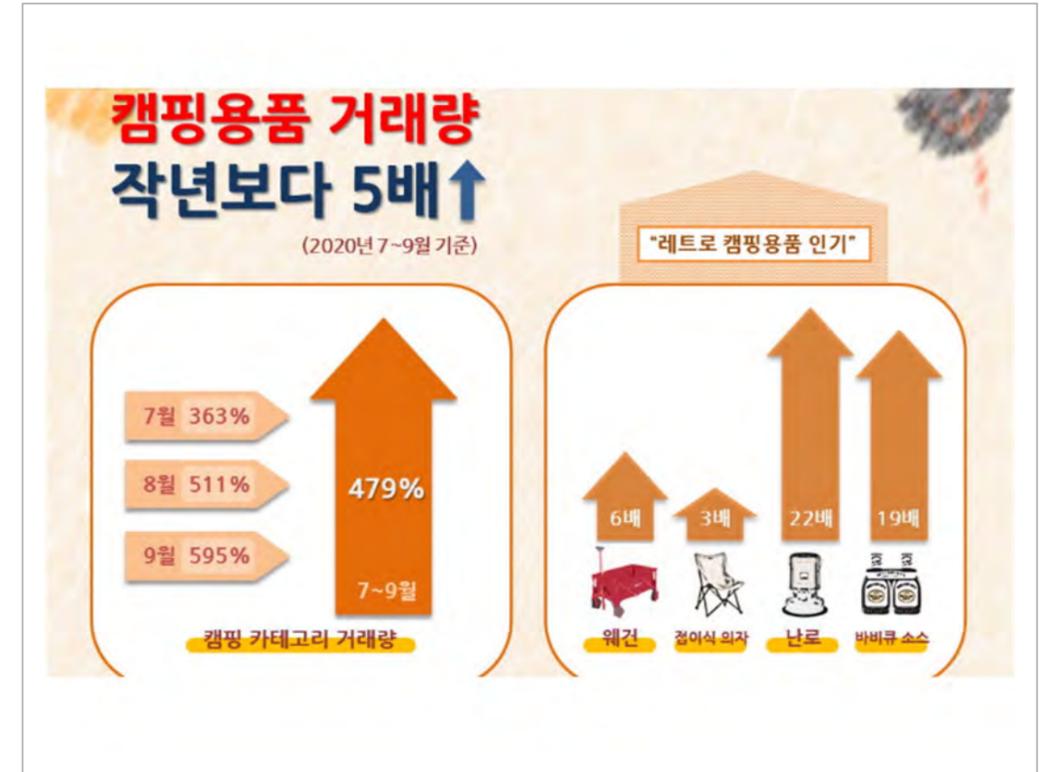
▲ 마보의 명상백서. (제공= 마보)

건강다이제스트

The global Mindfulness Meditation Apps Market was valued at USD 270.39 million in 2019 and is expected to reach USD 4,206.12 million by 2027, growing at a CAGR of 41.01% during 2020-2027. Rising cases mood disorders among all age groups, burgeoning disposable income with awareness about the apps are the prime factors responsible for the market growth.



Mindfulness Meditation Apps Market Share, Size, Trends, Industry Analysis Report, By Operating System (Android, iOS, Others); By Service Type (Paid-in App Purchases, Free); By Age Group (6-12 Years Old, 13-18 Years Old, and 19 Above); By Regions; Segment Forecast, 2020 -2027





🏆 The 7 Best Meditation Apps of 2022

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](#)

channel boom

채널숨 마음챙김 VOD 소셜 플러스날숨

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

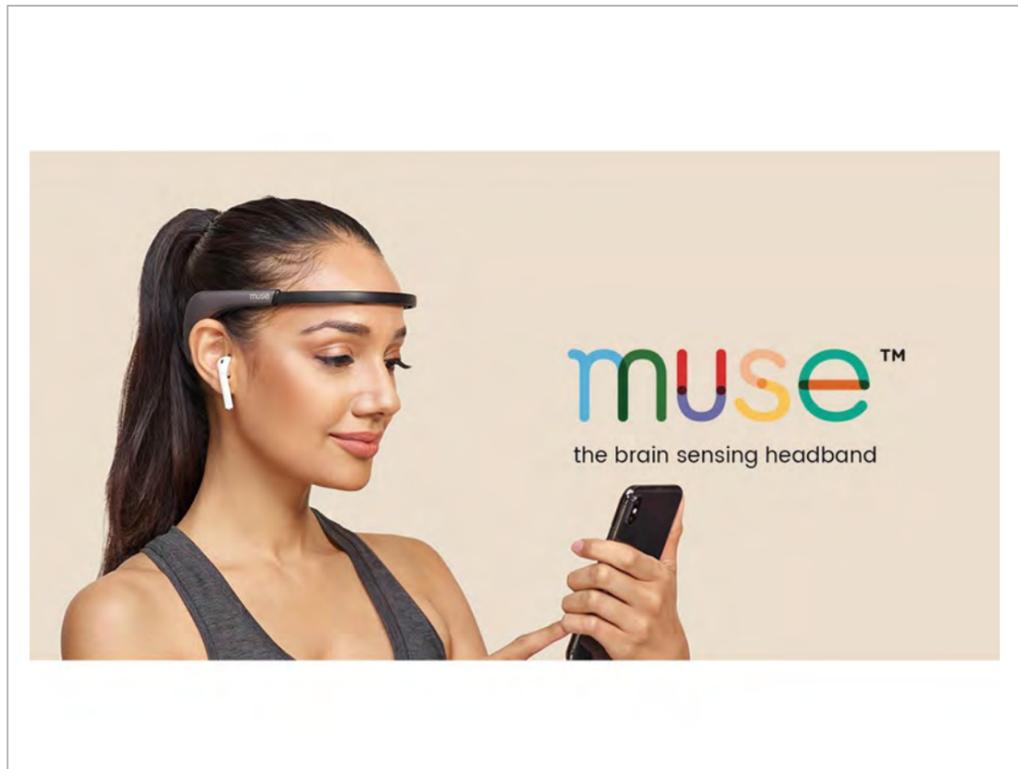
장영록 기자 | 입력 2018.11.06 08:19 | 댓글 0

명상 검색결과

“포커스온미 시작해줘”

(주)다노

다노 명상





MindPlace  Limina



Designed in Miami, Made in Japan

 Russell
Mindfulness
Entertainment



Core by Hyperice

 Hyperice



somadome®



SUPERIOR FLOAT TANKS

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



호흡 · 명상

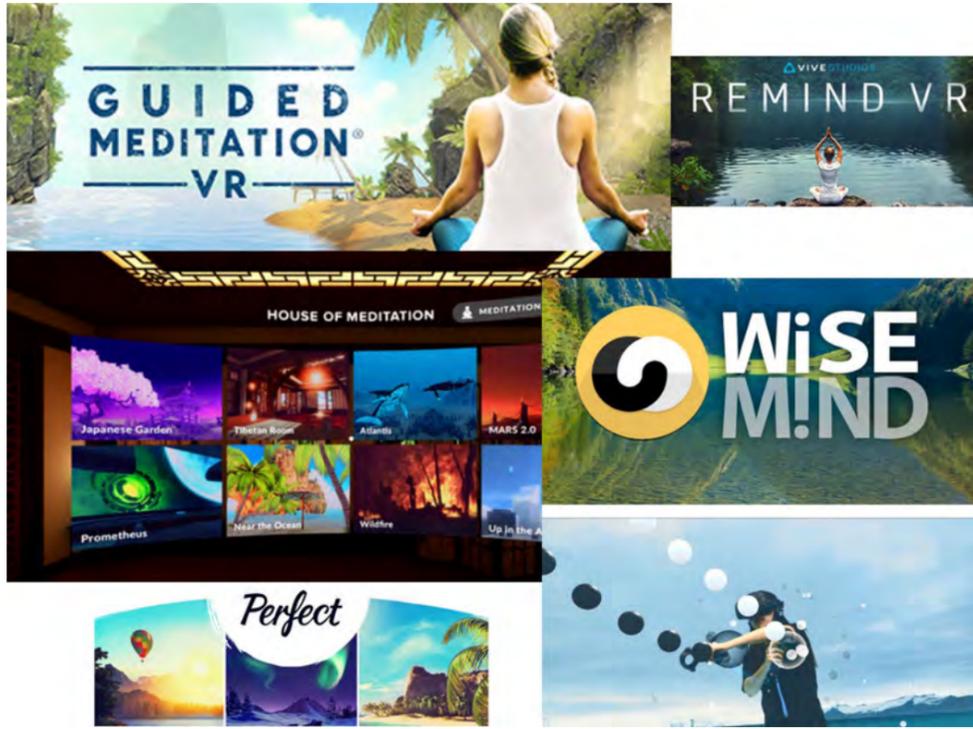


- 01 호흡을 통한 릴렉스 30분
- 02 두려움 벗어나기 20분
- 03 나를 위한 명상 20분
- 04 나를 위한 호흡 21분
- 05 건강을 위한 호흡 21분

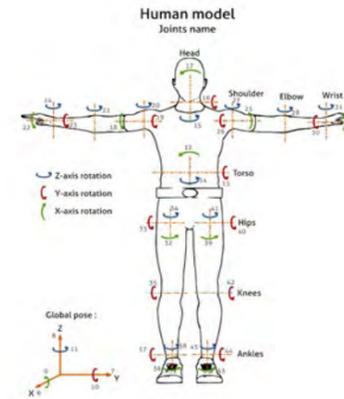


oculus

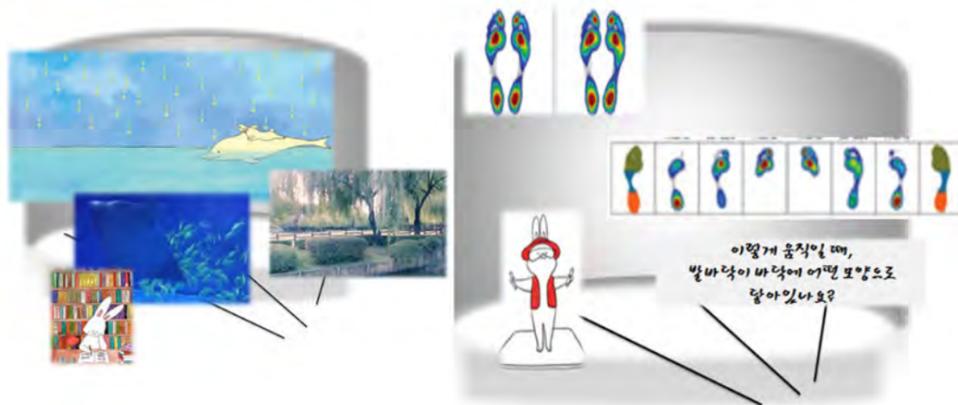




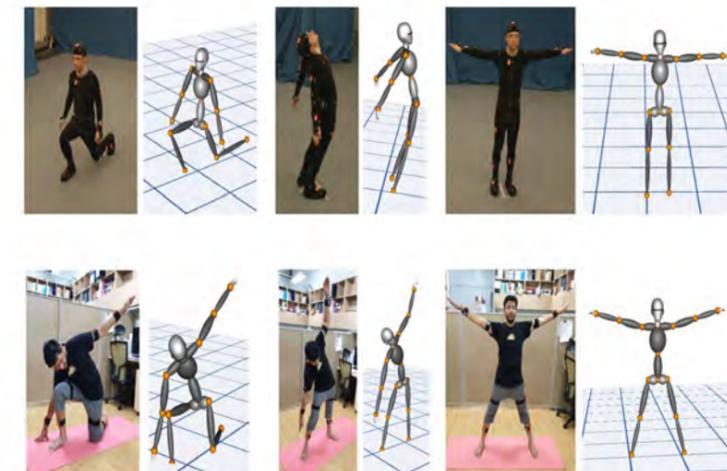
친화적 치료자/환자 (지도자/수행자) 아바타 구현

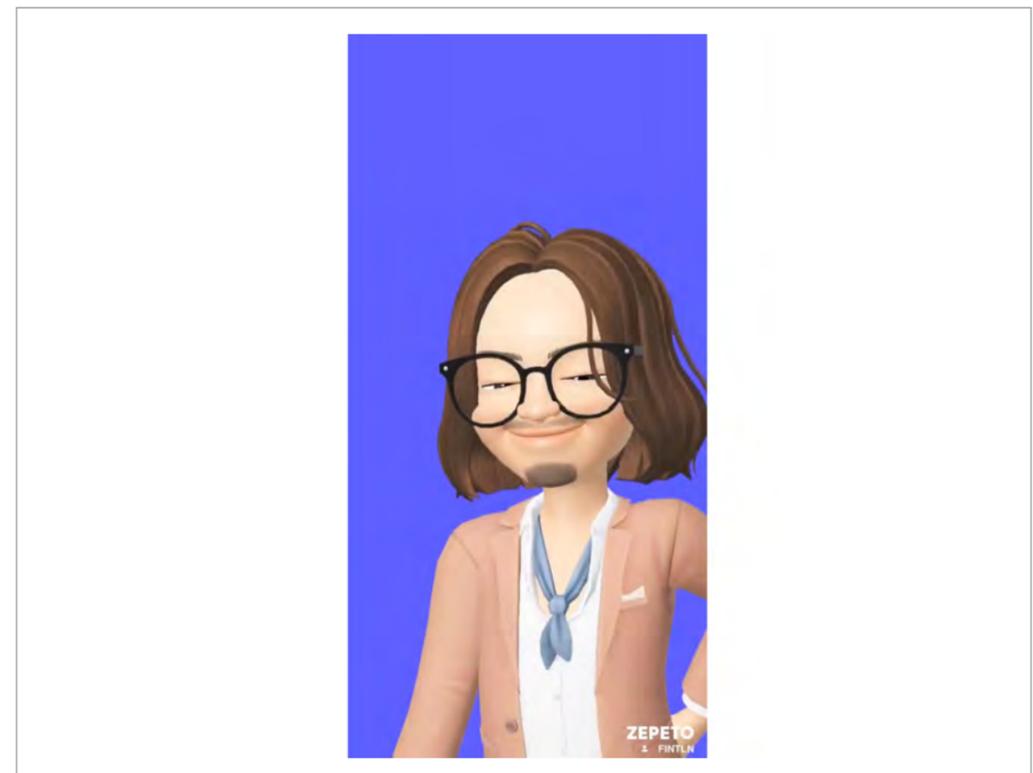
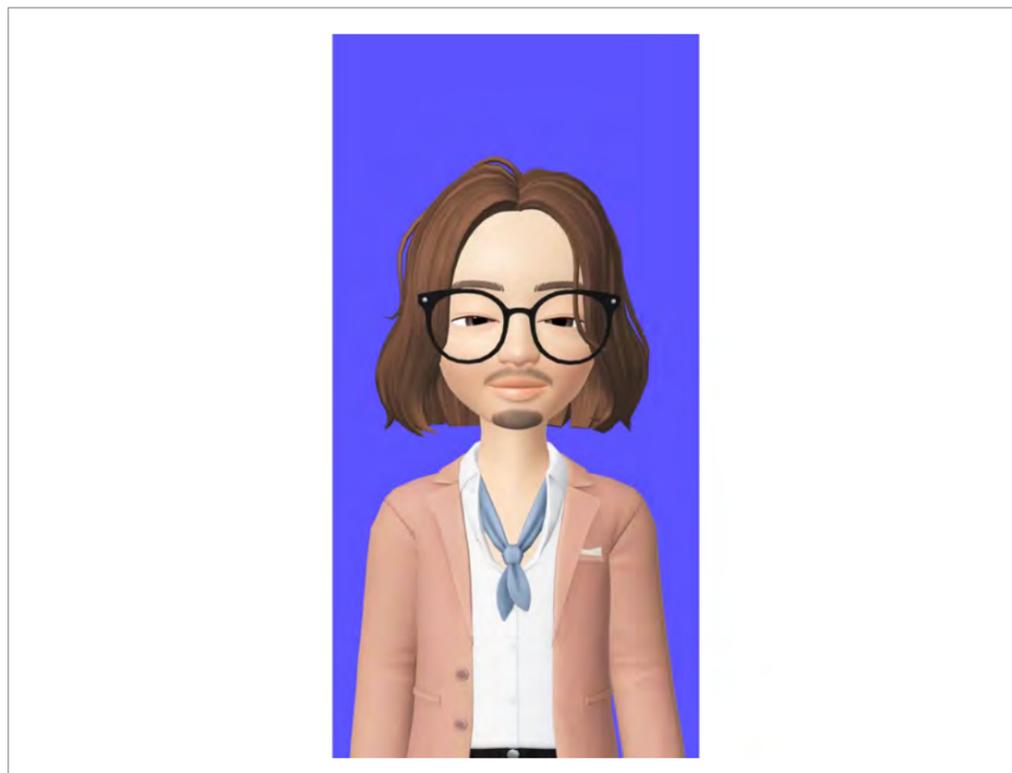
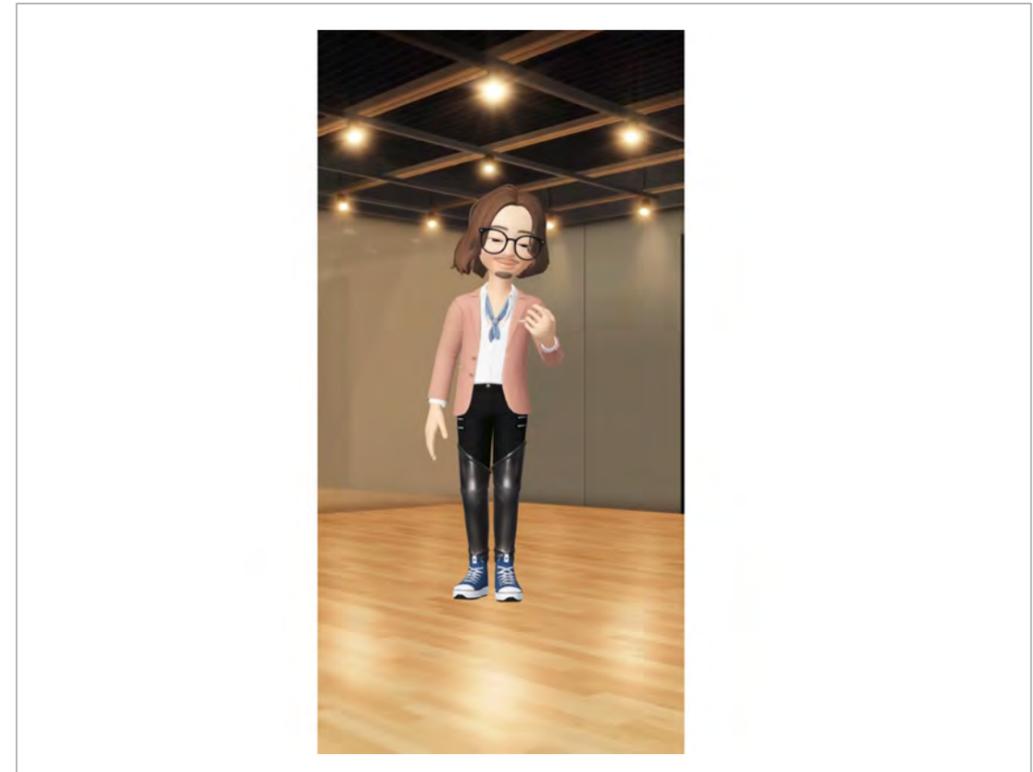
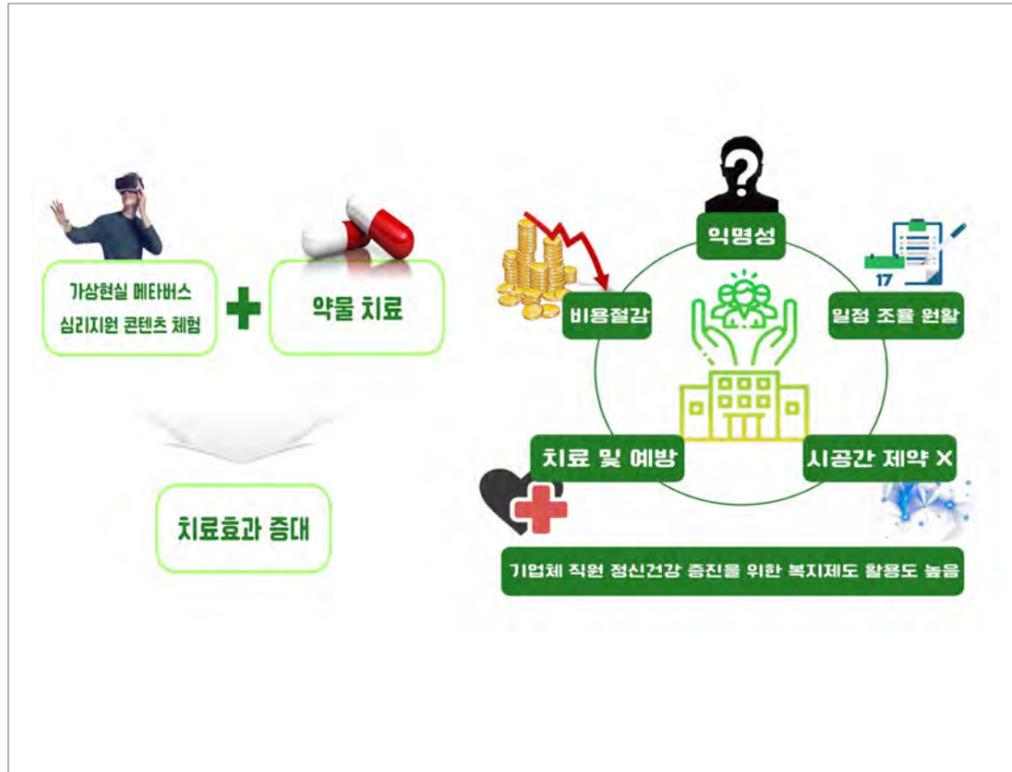


가상의 공간/친화적 아바타/움직임



메타버스-가상현실 공간 내 움직임 구현







304

SCIENCE.

[VOL. X. No. 255

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.

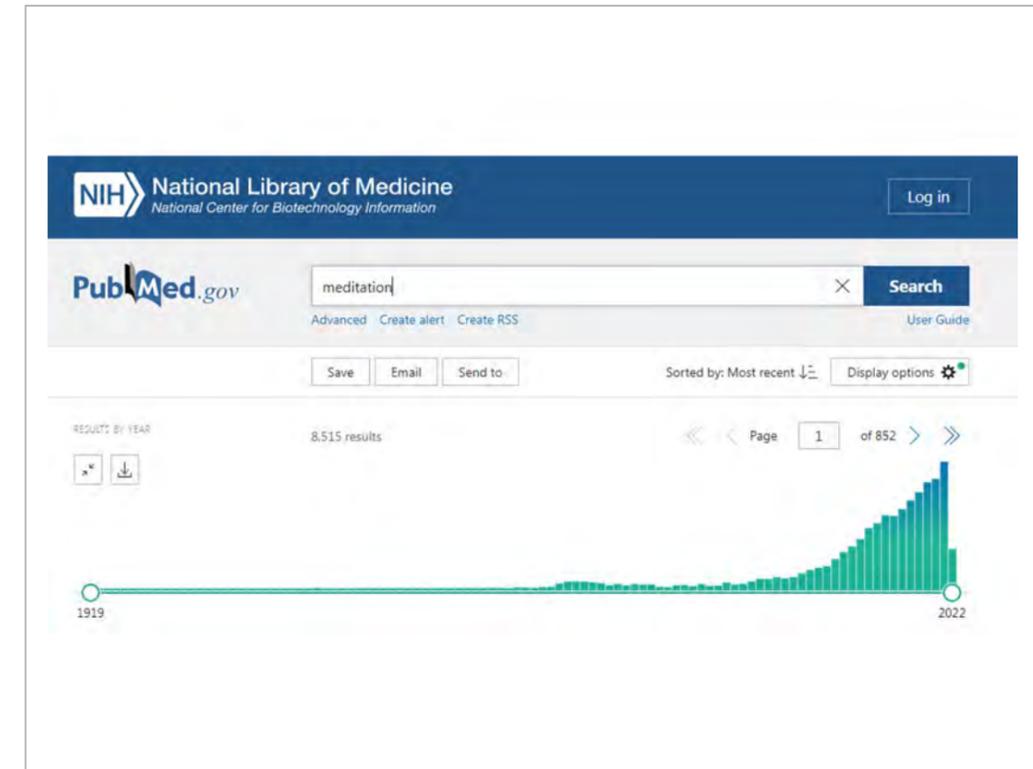
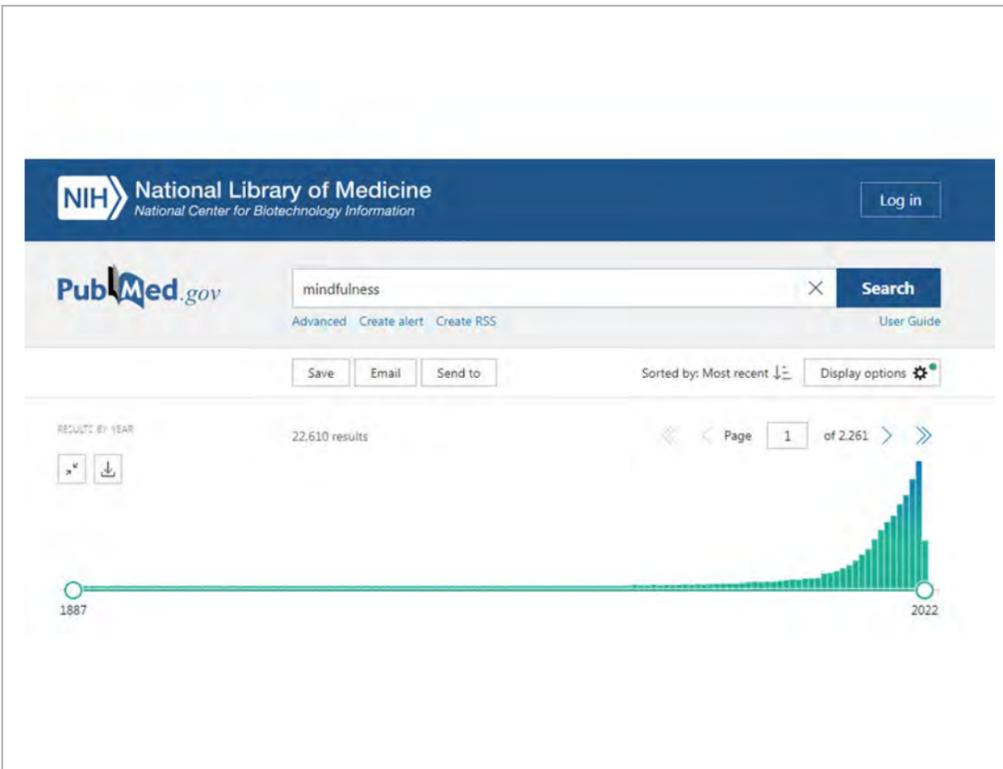
4. What is the good of going to school? A. To learn your lessons; to learn every thing. [“Will you have learnt every thing when you leave school?”] No. [“Then why don't grown-up people go to school?”] A looked puzzled, then said] Because they know what little people don't, but they don't know every thing.

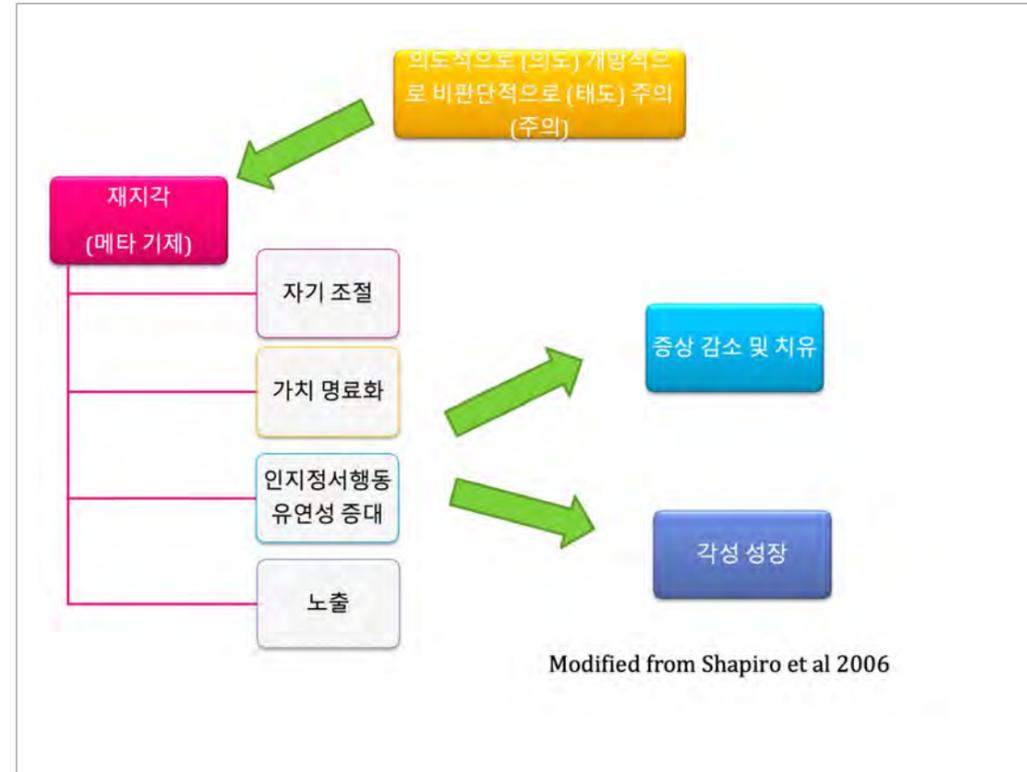
B. To learn to write and to play.

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





Mood Emot 2017;15:67-72

원 저

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

가톨릭대학교 의생명산업연구원 정서연구실, 가톨릭대학교 의과대학 정신과학교실
박 예 나 · 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



마음챙김 긍정심리 훈련 (MPPT)

불행 일상을 벗어내고, 우울과 불안에 다리는 벗어날 때
이제부터 명상 · 긍정심리 훈련 프로그램에 참여하세요.

편한 곳에서 참여: 인터넷 ZOOM 실시간 프로그램

- **교육기간** 참가자 모집 중 (7월 8일 (목) 오전 11시 시작) 총 8주, 주 1회, 1시간 50분
- **참석조건** 비용: 무료
조건: 총 4회 실문 참여 (시작전, 중간, 참가 후, 종결 1개월 후)
* 8회기 참여를 완료하시고, 총 4차례 학습을 모두 수강하신 분께 소시메스 앱에 1인칭권을 부여합니다.
- **문의** 박예나: 010-2460-9093
가톨릭대학교 서울성모병원 정서연구실 연구원, 마음챙김 명상 치료사
하단 우측 QR코드 접속해서 신청 (문자 및 전화 신청도 가능)
- **접수방법** 접속이 어려우신 분은 하단에 기록해서 절취후 아래 담당 간호사에게 제출해주세요.
- **프로그램**

회기	내용
1회	명상 1회: 감사와 인내하기
2회	명상 2회: 용기와 인내하기
3회	마음챙김 명상: 명상하며 마음챙김
4회	일상의 마음챙김
5회	긍정심리: 열망행동
6회	긍정심리: 열망인자
7회	긍정심리: 감사와 자비
8회	종결 및 마무리

○ 신청
○ 연락처
○ 등록번호



www.mangobworld.net

* 작성 후 아래 담당 간호사에게 제출해주세요. 감사합니다.

변인	MPPT집단	TAU집단	t	p
	(n=44)	(n=40)		
	<i>M(SD)</i>	<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
PFMQ	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

대상자

변인		MPPT집단 (n=44)	TAU집단 (n=40)	χ^2	p
성별	남	13(29.5%)	11(27.5%)	0.04 [†]	1.000
	여	31(70.5%)	29(72.5%)		
연령	M(SD)	40.11(13.60)	35.63(11.08)	24.06 [†]	.872
결혼여부	미혼	25(56.8%)	26(65.0%)	0.59 [†]	.506
	기혼	19(43.2%)	14(35.0%)		
학력	고졸	17(38.6%)	16(40.0%)	1.60 [†]	.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 [†]	.987
	불안장애 군	19(43.2%)	17(42.5%)		
	두 질환 공병	18(40.9%)	17(42.5%)		
주진단명 구분	우울장애 군	18(40.9%)	15(37.5%)	0.10 [†]	.825
	불안장애 군	26(59.14%)	25(62.5%)		

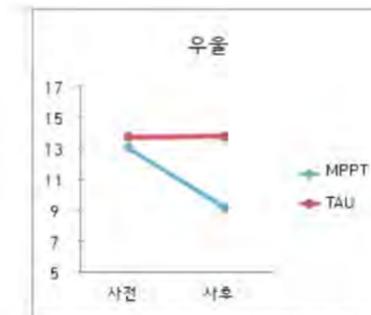


그림3. 측정시기에 따른 처치조건별 우울(PHQ) 점수변화

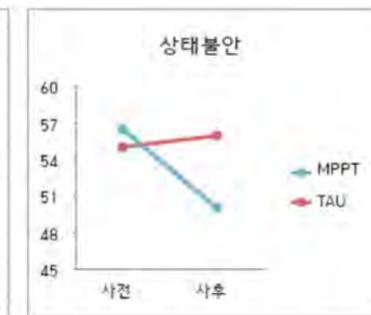


그림4. 측정시기에 따른 처치조건별 상태불안(SAI) 점수변화

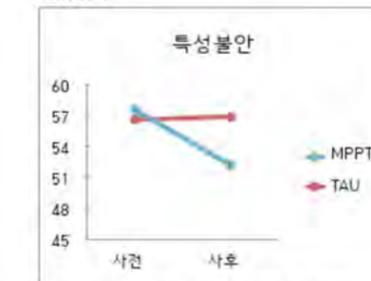


그림5. 측정시기에 따른 처치조건별 특성불안(TAI) 점수변화

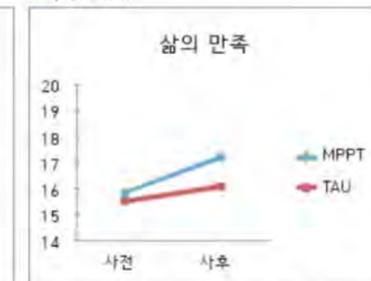


그림6. 측정시기에 따른 처치조건별 삶의 만족(SWLS) 점수변화

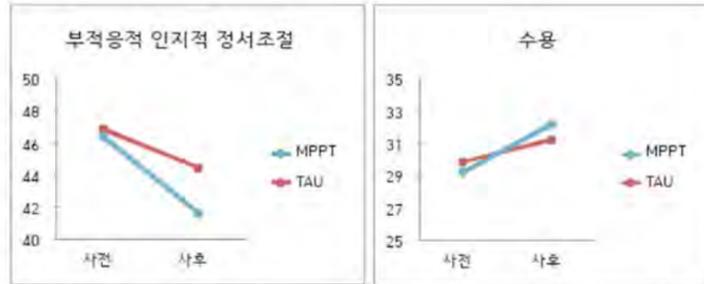


그림9. 측정시기에 따른 처치조건별 부적응적 인지적 정서조절(부적응적 CERD) 점수변화

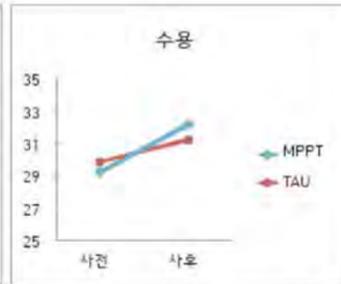


그림10. 측정시기에 따른 처치조건별 수용(AAQ) 점수변화

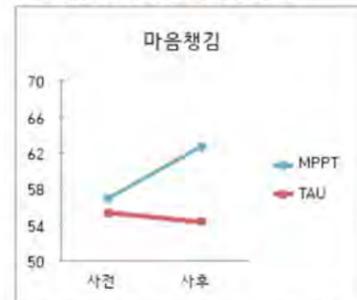


그림11. 측정시기에 따른 처치조건별 마음챙김(FFMQ) 점수변화

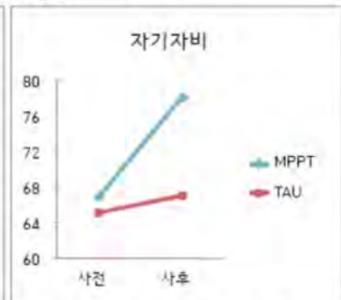


그림12. 측정시기에 따른 처치조건별 자기자비(SCS) 점수변화

Somatic Integrated Movement Meditation

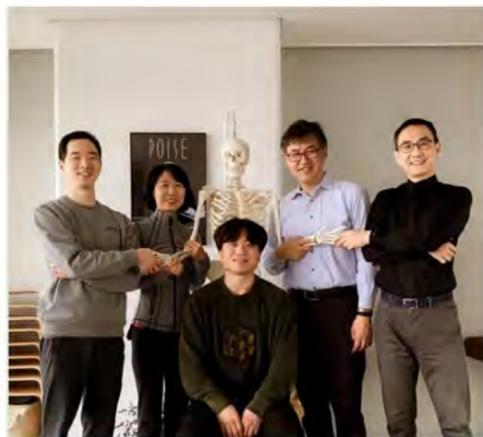
바마움 움직임 명상 기초 온라인 클래스

1주차	day 1 :: 누워서 움직임 명상, 패턴 A day 2 :: 펜듈러 움직임 명상, 베이직	4주차	day 1 :: 누워서 움직임 명상, 패턴 D day 2 :: 펜듈러 움직임 명상, 베이직(반복)
2주차	day 1 :: 누워서 움직임 명상, 패턴 B day 2 :: 펜듈러 움직임 명상, 베이직(반복)	5주차	day 1 :: 누워서 움직임 명상, 패턴 E day 2 :: 펜듈러 움직임 명상, 베이직(반복)
3주차	day 1 :: 누워서 움직임 명상, 패턴 C day 2 :: 펜듈러 움직임 명상, 베이직(반복)	6주차	day 1 :: 누워서 움직임 명상, 패턴 F day 2 :: 펜듈러 움직임 명상, 베이직(반복)

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



About us Program Press Workshop Academy Store



바마움 BAMAUM

프로그램 개발 취지

수십년전부터 존카밋된 동은 전통적인 마음챙김명상을 치료 현장에서 사용할 수 있도록 단계별로 체계화, 규격화, 표준화하여 여러 명상기반치료 프로그램들 안에서 전세계에 보급하여 왔습니다. 그러나 심한 트라우마 경험자나 정서장애 환자들의 경우 조율의 약에서 호흡에 집중한다는 것 자체에 어려움을 겪는 경우가 많습니다. 마음챙김명상을 통해 떠오르는 생각이나 감정을 바라보게 하면 온갖 두렵고 부정적인 생각과 감정이 통제하기 힘들 정도로 마음과 관찰자를 더욱 더 괴롭게 하는 경우도 있습니다. 하지만 명상은 단지 기만이 아니라 생각을 잠재우는 것이라기보다는 적극적으로 자신의 몸과 마음에 주의를 기울임으로써 지금, 여기에 존재하기 위한 훈련이라 할 수 있습니다. 명상은 몸을 다스림으로써 마음을 다스리고자 하는 것이며, 수많은 몸을 통해 마음으로 가는 여정입니다. 특히 정신건강을 위한 명상 수행(혹은 intervention)과 관련하여 점차 몸과 마음을 하나로 보는 제완된 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 저서는 movement-based embodied contemplative practices에 관한 독립호를 발행하여 테크놀로지나 월드크라이시스 등의 사회적 명상 훈련의 효과를 뇌과학적인 관점에서 다루는 논문들을 집중 조명하기도 하였습니다.

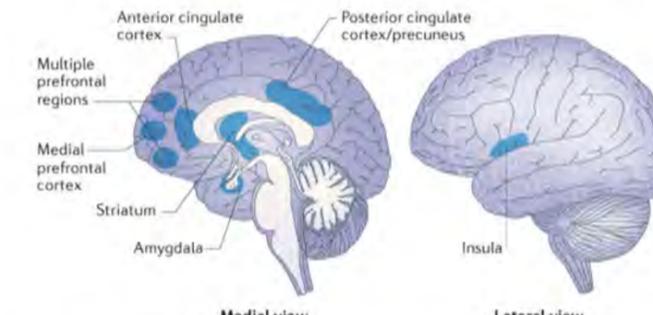
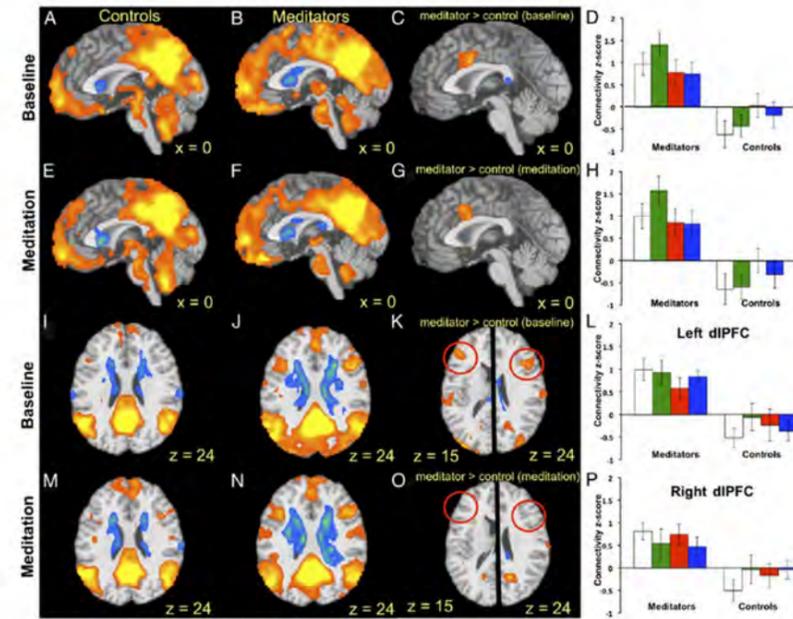


Figure 1 | Brain regions involved in the components of mindfulness meditation. Schematic view of some of the brain regions involved in attention control (the anterior cingulate cortex and the striatum), emotion regulation (multiple prefrontal regions, limbic regions and the striatum) and self-awareness (the insula, medial prefrontal cortex and posterior cingulate cortex and precuneus).

The neuroscience of mindfulness meditation

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

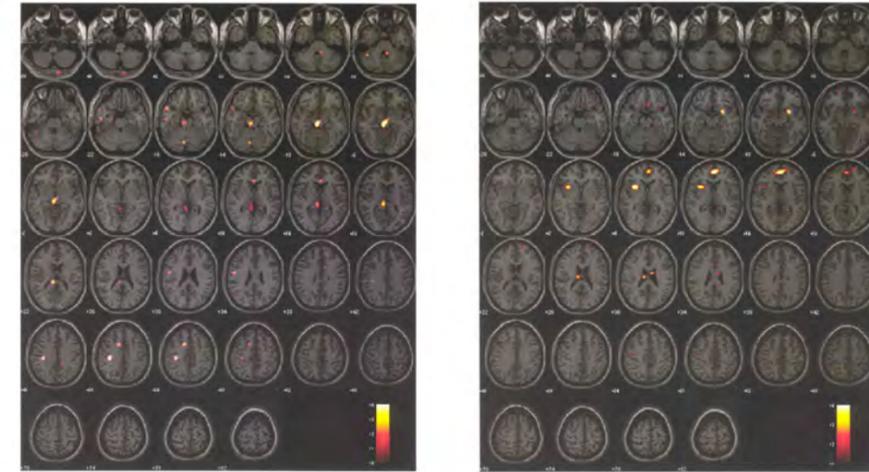
Yi-Yuan Tang^{1,2*}, Britta K. Hölzel^{3,4*} and Michael I. Posner²



Brewer et al.

PNAS | December 13, 2011 | vol. 108 | no. 50 | 20255

신내림

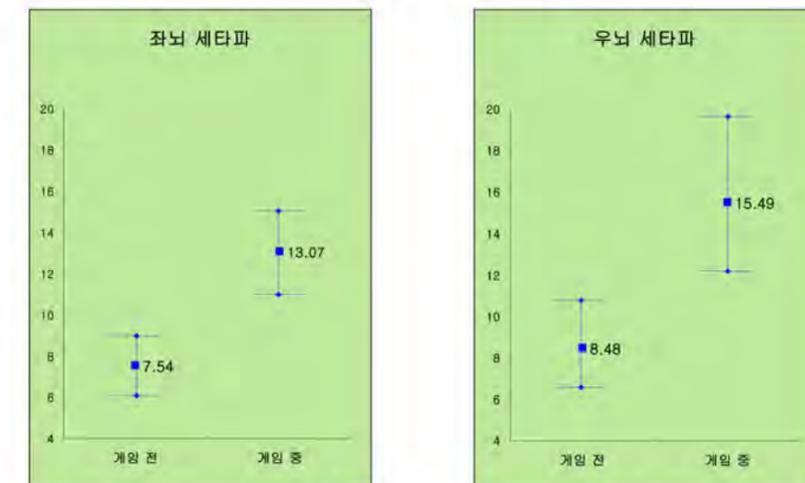


채정호 등 (2002). 무속인에서 소위 "접신" 현상의 두뇌 내 기제. 대한신경정신의학회

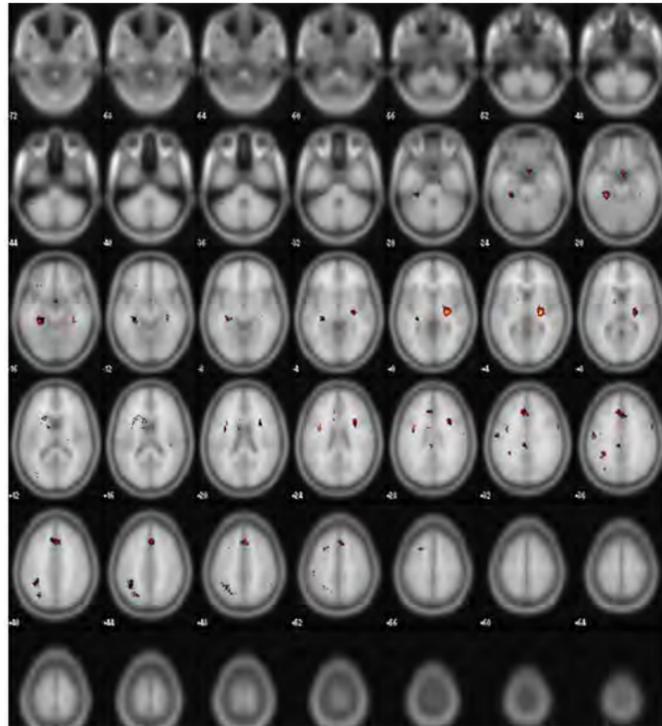
Table 2 | Evidence for changes in the core brain regions after mindfulness meditation

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	95
	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

프로게이머



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



- 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)



frontiers in Psychology

ORIGINAL RESEARCH
Published: 17 August 2021
doi: 10.3389/fpsyg.2021.678811

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

Fiamma Cavaliero^{1,2}, Michael C. Gold¹, Eric Tirrell¹, Fatih Kokdere^{1,2}, Nancy Donahie¹, Dan Steinfiak³, Joseph Kriska³ and Linda L. Carpenter^{1,2*}

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

Measure	Baseline	Endpoint	P
Depression severity (DS-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	37.67 ± 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 ± 4.88	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	18.50 ± 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	1.96 ± 0.97	2.23 ± 1.0	0.0026 (corrected)

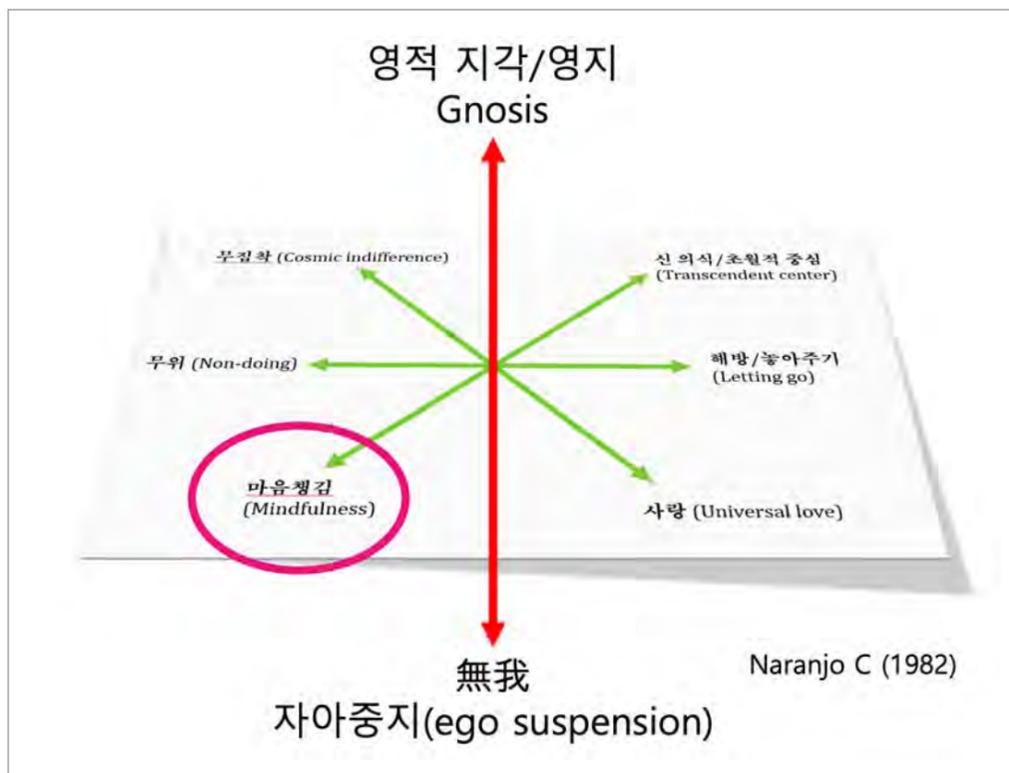
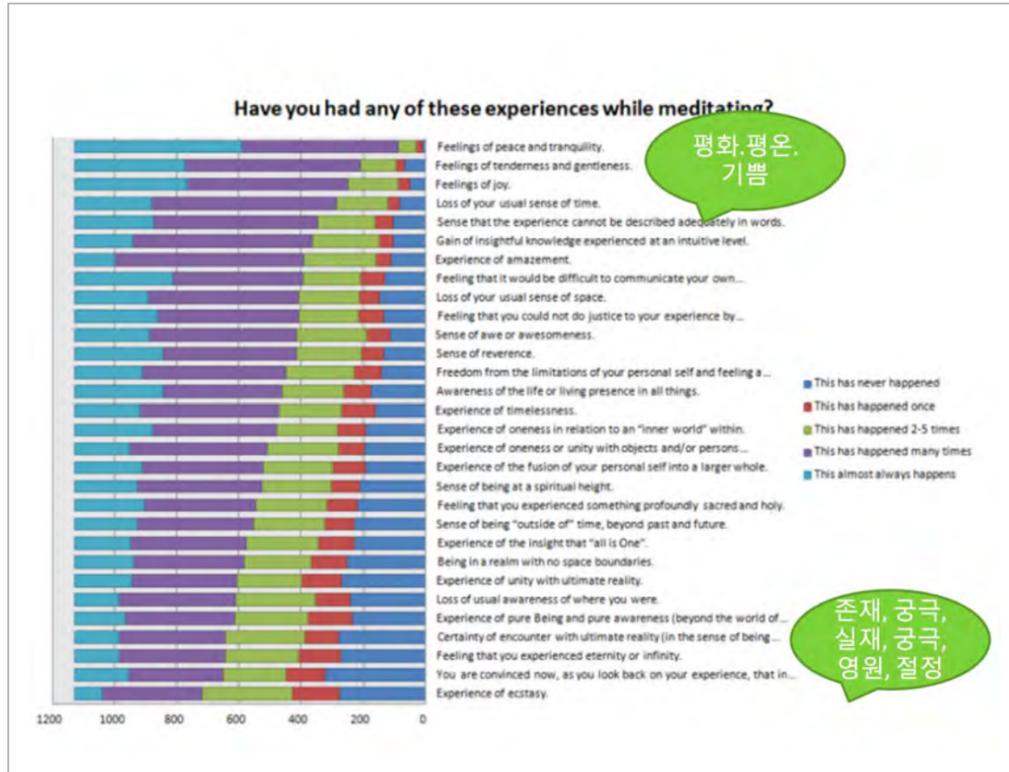
*Baseline data recorded prior to beginning the first TMS session. Endpoint data recorded as individual last observation carried forward (LOCF).



“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.

Adyashanti (2020)



"골린이 '인증샷' 때문에 엉망됐다"...골프장들 '속앓이'

얼굴을 찌푸리게 하는
골프장 비매너 행동

대중제 골프장
대중은 없고
사업자 폭리만

막걸리 1병에 4만원?
요즘 골프장 미친 물가



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

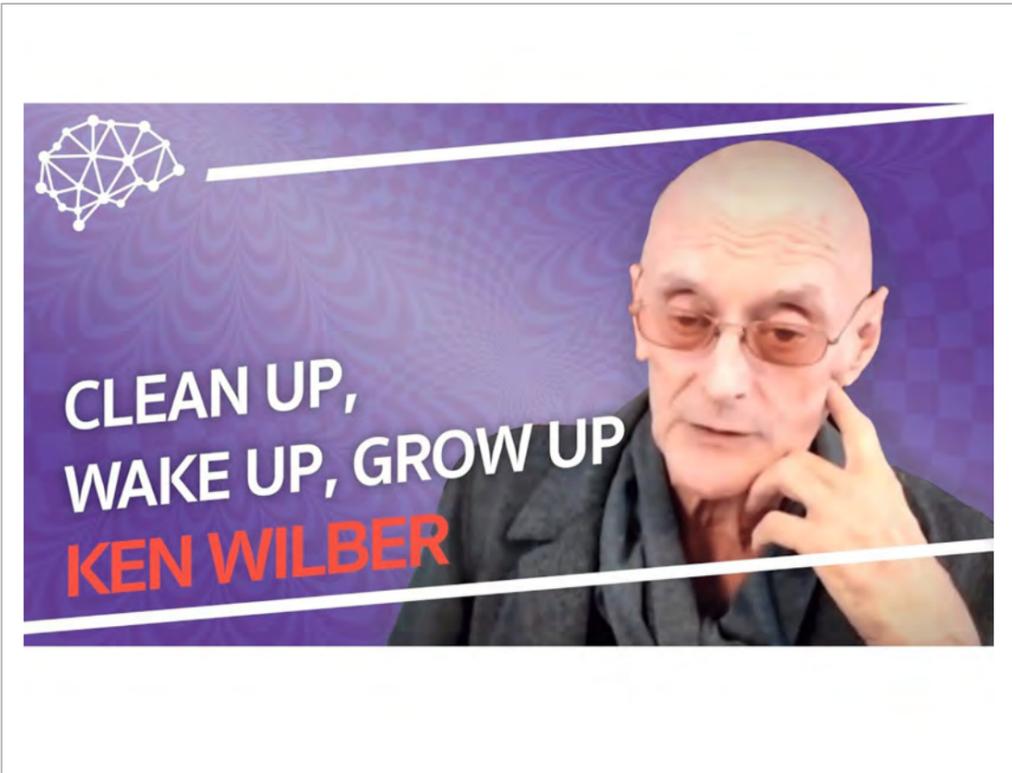
Mindfulness (2021) 12:2890–2895
<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01682-w>

ORIGINAL PAPER

The Dangers of Mindfulness: Another Myth?

Bhikkhu Anālayo¹

- ## 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



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. 그앞에 서면 번영이 일어난다. 마지못해 만나게 된 사람이라도 깊은 영향을 받을 수밖에 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 세례로 내려와서 상위의 상태에 영구히 머무는 방법을 우리가 습득하게 도와주고 있다.

Joseph C. Pearce (1982) : Meet with Swami Muktananda



2022 서울국제명상엑스포

명상 엑스포 컨퍼런스 일정

Day-1	Day-2	Day-3
6. 17 (금) "명상과 치유"	6. 18 (토) "명상과 과학"	6. 19 (일) "명상과 미래사회"

4차 산업시대 한국명상의 역할



최현민 수녀님
종교대화 씨튼연구원 원장

연세대학교 이학석사와 서강대학교 문학석사(종교학), 문학박사(종교학), 일본 난잔대학 종교문화연구소 연구원, 벨기에 루뱅대학교 연구원, 영성생활 편집인과 서강대학교강사로 현재 종교대화 씨튼연구원 원장. 종교대화 씨튼연구원은 김승혜 수녀님과 종범스님(전 중앙승가대학 총장), 최근덕 성균관장, 개신교 신자인 길희성 명예교수(서강대학교 종교학과)등으로 결성된 영성의 토착화와 종교 간의 학문적 대화를 위한 연구원이다.

제3회 서울국제명상엑스포
- 명상과 미래사회 -

가톨릭전통에서 본 명상

씨튼연구원 원장
최현민 수녀
2022.6.19

왜
하라리는
인류가 해야 할
중차대한 과제로
명상을 꼽았을까?

- 하라리는 그 책에서 미래종교는 모든 것을 데이터 알고리즘에 의해 바라보는 데이터교가 되리라 예언했다.
- “알고리즘의 지배 하에서 가상현실 속에서 살아가는 현대인들이 삶의 주인으로써 살아가려면 의식이 지닌 허구성을 자각해야 하는데 이를 위해 자기 내면을 깊이 이해하는 명상이 필요하다” 고 주장.
- 곧 알고리즘이 우리 자신을 관찰하지 못하도록 우리의 의식체계를 잠식하기 전에 우리 자신을 깊이 알아야 한다.

1.유발 하라리에 대한 비판적 성찰

- 『사피엔스』, 『호모 데우스』, 『21세기를 위한 21가지 제언』

하라리는 『21세기를 위한 21가지 제언』을 통해 제도종교를 신랄하게 비판.

그는 인류가 더 이상 기성종교에서 의미와 가치를 찾지 않고 제도종교에서

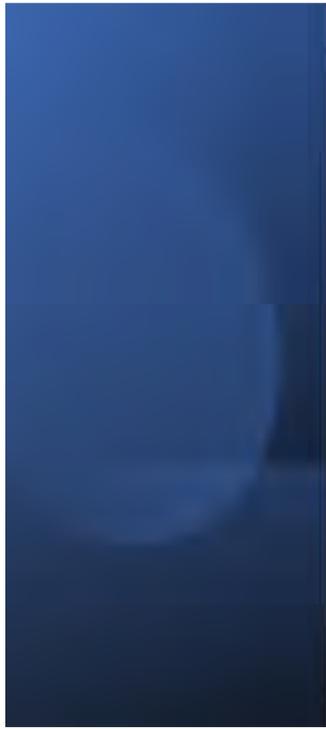
탈피하여 새로운 영성의 길-명상-을 추구하게 되었음을 피력하면서 그 길로 서 명상을 제시했다.



자기 의식의 흐름을 직접 관찰하는 통로가 바로 명상이다.

종교의 다양성만큼 명상의 종류도 다양하다.

하라리는 현대사회를 비롯하여 인류가 겪어온 고통들은 인간의 무지에서 비롯되었다고 봄. 고통의 문제들을 해결하기 위해 명상을 통해 자기 내면을 볼 필요가 있다.



고엔카 명상을 통해 불교적 가르침을 습득한 하라리는 인류의 모든 이야기를 속제(俗諦)의 관점에서 가유(假有)라고 본다.

* 하라리는 인류가 허구적 이야기를 만들어 이를 사람들이 믿도록 조작함으로써 지구를 정복해왔다고 주장.

그 허구들 중 가장 위험한 것이 제도종교의 종교적 신념.



인류가 경험한 다양한 종교체험이

허구적 상상?

구약성경의 예언자들은 당시 사람들이 하느님의 의(義)를 외면한 채, 거짓 평화에 안주한 자기 동족의 멸망을 선포

예언자들이 전한 메시지는 허구적 상상이 아니라 자신이 처한 역사를 직시함에서 나온 내면의 각성 이런 전통이 예수에 까지 이어져 오늘의 그리스도교 역사를 이루어옴.

2. 그리스도교 기도(명상)

1) 예수의 기도

예수를 통해 드러난 하느님의 사랑을 선포한 그리스도교는 2000년 전의 예수에 대한 기억 곧 그의 삶과 가르침, 그의 죽음에 대한 기억에서 비롯.

그리스도교 기도는 예수 따름의 길.

예수께서 기도를 통해 하느님과 일치(일치)를 이루셨듯이 그리스도인도 기도 안에서 하느님과 일치(일치)가 가능.



이를 위해 예수의 가르침(성경)을 묵상하고 그 말씀을 씹어 그것을 자신의 것으로 삼아 자기 자신이 그리스도화되는 것이 그리스도교 기도의 핵심이다.

“내가 작아져야 하고 당신은 커져야 합니다. (요한 3, 30)”

예수의 기도

2) 사막교부들의 말씀 암송 기도

교회의 박해시대 후 그리스도교의 급격한 양적 성장으로 인한 세속화나 부패한 시대 상황 속에서 예수를 따르고자 갈망하던 이들은 사막으로 감.

이들은 추리나 상상이 아닌 입과 정신 모두를 사용하는 만트라(Mantra)를 끊임없이 암송

* 만트라기도의 예: 마라나타 (Maranatha)

“오소서 주님. 오소서 주 예수님”

“하느님, 어서 저를 구하소서, 주님, 어서 저를 도우소서” (시편 70,2)



사막교부들의 말씀
암송 기도

명상기도를 통해 우리는 자신의 근본적 가난을 자각하게 됨

“마음이 가난한 이는 행복하다. 하늘나라가 그들의 것이다.”(마태5,3)

“마음이 깨끗한 이는 행복하다. 그들은 하느님을 뵈게 될 것이다.”(마태5,8)

11

만트라 기도는 압바 이사악의 제자인 요한 카시아누스가 창안하여 존 메인 신부에 의해 전세계적으로 보급됨.

“지성은 온갖 사고를 버리고 다만 이 한 구절(만트라)로 스스로를 제한해야 한다”(4세기 후반 요한 카시아누스, 담화집10)

*만트라기도는 한 음절을 반복함으로써 철저히 단순함으로 나아가고자 한다.

*현대인에게 단순함은 어려운 도전이다. 그러나 이 단순함 이야말로 우리를 영의 가난과 마음의 순결로 이끔.

사막교부들의 말씀
암송 기도

10

3) 동방정교회의 예수기도

• 고대 수도승들은 암송한 말씀을 계속 중얼거림으로 말씀을 마음에 새기고 내면화시킴

• ‘머리로 하는 동의’ 에서 ‘가슴으로 하는 동의’로 전환

• 예수기도는 누가 창안했는지 모르나 고대부터 예수 기도의 정형이 나타남.



12



동방정교회의 예수기도

동방정교회 고전인 19세기 무명의 순례자 이야기를 수록한 <이름없는 순례자>에 예수기도가 소개

“하느님의 아들 주 예수 그리스도님,

저에게 자비를 베푸소서”

“주님, 자비를 베푸소서.”

“예수 그리스도, 자비를 베푸소서”를

쉬지 않고 반복 해서 기도함.

심장박동소리에 따라 바치는 예수기도.

주. - 예수 - 그리스도님 .- 저에게. - 자비를 베푸소서.

4) 렉시오 디비나

- 렉시오 디비나(lectio divina- 거룩한 독서, 聖讀)는 3-4세기 부터 해오던 기도수련방법으로 성경말씀이 내게 어떤 말을 건네는지 귀 기울임
- 이 기도는 12세기 스콜라철학 초기에 카르투시안 수도회 수사였던 귀고(Guigo 1100-1188)에 의해 하나의 틀로 형성된 기도방법



동방정교회의 예수기도

호흡에 맞춘 예수기도

들숨- 주 예수 그리스도님

날숨- 저에게 자비를 베푸소서

예수기도를 통해 세상에서의 이탈, 고요 평정 평화의 상태인 헤지키아(hesychia)에 이룸

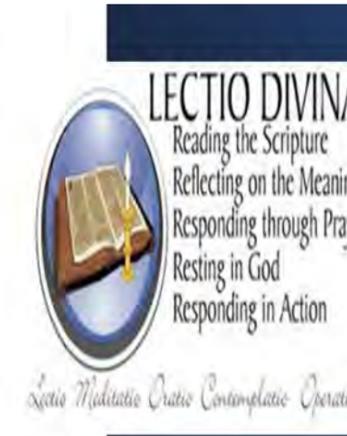
예수기도는 정토종의 염불, 니치렌종은 법화창제(法華唱題)와 유사.

독서 lectio, 묵상meditatio, 기도oratio, 관상contemplatio의 4단계.

*렉시오는 원래 큰소리로 읽음으로써 성경 말씀에 귀를 기울이는 것.

그러면 믿음이 깊어지고 하느님말씀과 삶을 관상적으로 이해하게 됨

“그 분 목소리를 오늘 듣게 되거든 너의 마음을 무디게 가지지 말라.” (시편 95)



렉시오 디비나



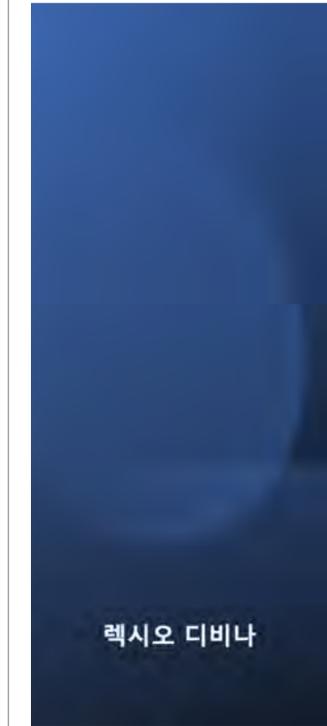
렉시오 디비나

“들을 귀가 있는 사람은 들어라.”(마르4, 9)

“전존재로 읽고 들어라. 성경독서는 단순히 눈으로 읽는 것이 아니라 귀로 듣고 마음으로 배움”

- 묵상은 반추(되새김 ruminatio)기도라 할 수 있다.
- 반추기도는 성경 독서를 통해 기억된 하나님의 말씀을 떠올리는 토출, 말씀을 계속 되뇌이다 보면 (재저작), 그 말씀이 마음속에 완전히 스며들게 되고 (재 혼합), 말씀을 마음에 깊이 간직하여 하나되는 재연하의 네 과정을 거친다

17



렉시오 디비나

- 정감적 기도(affective prayer)는 묵상한 것을 내 마음 안에 스며들도록 하는 기도(oratio)로 지성적 작용보다는 의지의 정감이 유발되는 기도.

Responding to the Word of God:

하느님 말씀에 대한 응답.

이 때 의지의 작용과 사랑의 행위로 하느님 현존 안에 머무는 상태에 이르는데, 이것이 바로 관상기도(contemplatio) 단계이다.

19

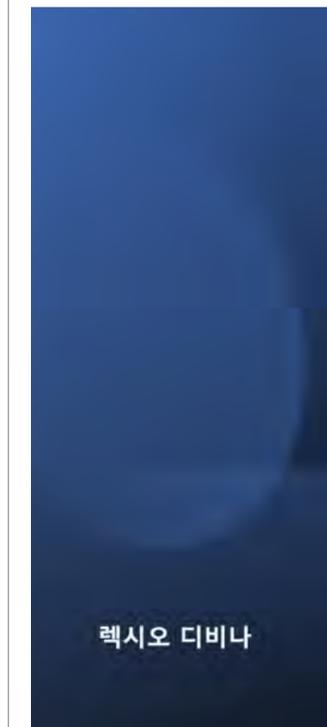


렉시오 디비나

성경말씀을 읽고(lectio) 묵상(meditatio)하여 그 말씀이 내면화되고 육화되면 하느님께 자연스레 기도(oratio)를 하게 된다. 기도(oratio)가 깊어지면 하느님의 현존 안에 머물러 쉬는 관상(contemplatio)으로 나아감.

고대나 중세까지 '묵상'(meditatio)과 '되새김'(ruminatio)은 구분없이 사용되었다가 중세 말 스콜라 학문의 영향을 받으면서 묵상에 이성적이고 추리적인 요소들이 많이 첨가됨.

18



렉시오 디비나

- 관상은 하느님 안에서의 쉼(A Resting in God) 하느님과 함께 머무름. 하느님을 향한 사랑의 응시 앞을 넘어선 앞. 하느님께 대한 몰입이다.

이상에서 본 만트라기도, 예수기도, 렉시오 디비나는 고대 수도승에 의해 시작된 단순한 기도이며 인간의 지성보다는 정적이고 고요한 마음을 강조.

20

5) 향심기도

- 관상기도는 평신도들의 기도 방법이라기 보다는 봉쇄수녀회 수도자들의 영적 여정으로 알려짐

1962년 제2차 바티칸 공의회 후 관상기도에 대한 관심이 싹트기 시작. 교회에서 하느님을 찾아가는 뚜렷한 방법을 발견하지 못한 젊은이들이 불교나 힌두교에 관심을 가짐.

교회수도승들은 동양의 체계적 수행방법처럼 신자들의 영적 갈망을 채워줄 방법을 찾기 시작
—그 과정에서 관상기도의 입문으로 향심기도(Centering Prayer)가 태동.



향심기도는 부정(apophatic)신학의 전통 위에서 형성된 기도 방법이다. 부정신학은 위(僞) 디오니시우스(Pseudo-Dionysius)가 쓴 『신비신학』에 나오는 표현이다.

- 긍정(kataphatic) 신학:
언어나 이미지 그리고 논리를 통해 주님과 일치된 상태를 지향.
- 부정(apophatic) 신학:
언어나 상을 비우고 수동적인 상태에서 직관적으로 주님과 일치 지향.
“하느님은 ‘않을 통해서가 아니라 ‘모름’을 통해서 비로소 알아간다”

향심기도

(1) 향심기도의 기원

향심기도는 메사추세츠 트라피스트 수도원 토마스 키팅(Thomas Keating 1923-2018) 신부에 의해 시작.

토마스 키팅, 윌리엄 매닝거, 바실 페닝톤은 스님들과 교류. 1975년에 『무지의 구름』의 가르침에 기초한 관상기도 방법을 체계화.



23

향심기도의 기원



하느님의 현존은 인간의 노력이나 의지로 알아들을 수 없기에 우리는 자신을 비우고 무지의 구름 속에 수동적 고요 속에 머무름.



“여러 단어로 기도하지 말고 단음절의 짧은 단어로 기도하십시오.”



“이 단어로 모든 생각을 억누르시오.”
<무지의 구름> 중에서

24

(2) 향심기도의 방법

- 향심기도는 내 안에 하느님이 활동하심에 동의하는 지향을 갖고, 그분의 현존에 머무는 기도.

① 하느님의 현존, 활동에 동의하는 지향의 표시로 거룩한 단어를 선택 (예-주님, 예수님, 하느님, 예수 그리스도, 평화, 사랑, 자비)

② 편안히 앉아 눈을 감고 내 안에 현존, 활동하시는 하느님을 향하는 표시로 거룩한 단어를 조용히 의식에 떠올린다.

* 호흡명상처럼 Attention(집중)하는 것이 아니라 Intention(지향)하는 기도이다.

향심기도의 방법

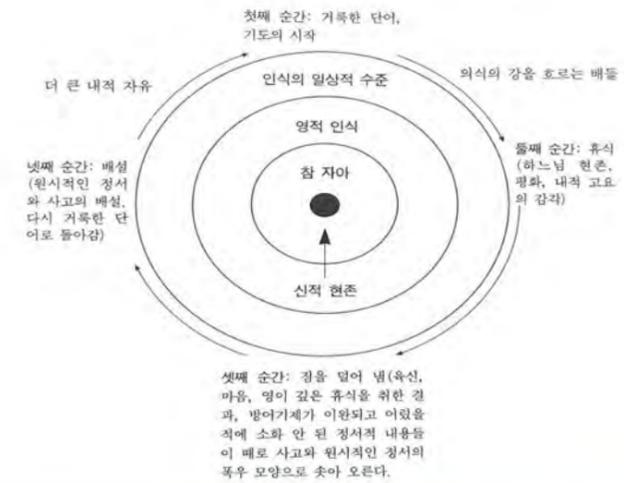
③ 향심기도 중에 어떤 사고가 올라오면 이를 알아차리고 다시 거룩한 단어로 돌아간다.

거룩한 단어는 어떤 생각에 빠져들 때에만 하느님 현존으로 돌아가기 위해서 사용. 성령의 활동에 의해 무의식의 정화가 이뤄짐(수동적)
(*성령: 하느님으로부터 오는 에너지, mindfulness)

④ 기도가 끝날 때 눈을 감고 2-3분 침묵 속에 머물러 있다.

〈그림 5〉 향심기도의 네 순간

(여러 해 동안 해온 수련의 역사(役跡)를 나타내는 것이지만, 이것들이 한 기도 기간 안에 나타날 수도 있다.)



(3) 감각의 밤과 영의 밤

***감각의 밤**은 무의식에 잠재해 있는 숨은 동기, 곧 생존/안전, 애정/존중, 권력/통제에 대한 욕구와 같은 정서프로그램을 정화해 가는 과정이다.

- 영의 밤은 감각의 밤을 거치면서 아직 교정되지 않은 것들을 정화해 가는 시기이다.
- 영의 밤을 거치면서 기억, 지성, 의지의 정화와 함께 자아에 대한 집착에서 벗어나게 된다.

그래서 영의 밤은 성령께서 우리 안에 남은 정서적 쓰레기들을 정화시켜 주는 수동적 정화시기라 할 수 있다.

감각의
밤과 영의 밤

영의 밤을 거치면서 무의식에 남아 있는 거짓 자아의 잔재들에서 해방되어 자신의 본래성이 회복됨.

“이제는 내가 사는 것이 아니라 그리스도께서 내 안에 사시는 것입니다”(갈라2 20-21).

십자가의 성 요한(St. John of the Cross
1542-1592)은 관상기도를 통나무가
불 속에서 타는 비유.



29

감각의
밤과 영의 밤

- 십자가의 성요한은 하느님과의 일치를 이루려면 순수한 믿음 상태로 나아가야 함을 강조.
- 관상기도를 통해 그분의 현존에 계속 동의/승복할 때 순수한 믿음의 빛이 주어짐.
- 정념에서 해방된 상태인 아파테이아(apatheia)를 얻게 되면 비로소 관상생활로 들어감

31

감각의
밤과 영의 밤

통나무인 우리는 태워지는 동안 자기 욕망의 뿌리를 더 깊이 보게 되고 숨겨진 본래의 자기 모습을 드러내게 된다.

- '토도(todo, 全部)'와 '나다(nada, 無)' 로 설명,
 - 토도 (todo)는 존재의 근원이요 전부이신 분이라는 뜻이고,
 - 나다(nada)는 하느님 아닌 모든 것은 아무 것도 아님을 의미한다.

30

6) 관상과 세상

- 관상기도는 제2차 세계대전후 영적 공허를 느낀 사람들에게 의해 관심이 높아짐.
- 20세기 관상기도에 가장 영향을 준 사람은 미국 게세마니 트라피스트 수도원의 토마스 머튼(Thomas Merton, 1915-1968).

머튼에게 관상은 세상과 분리된 수도원에서의 삶이었으나 1958년에 일어난 깨달음 후 관상은 세상과 통합된 세계가 됨.

머튼은 1958년 3월 18일 수도원 근처에 있던 도시 루이빌로 여행 중 쇼핑 구역 한가운데 서서 균중을 바라보다.



32

관상과 세상

- "상가 중심에서 나는 감격하여 어찌할 바를 몰랐다. 나는 거리를 오가는 이 사람들을 사랑했다는 것을 별안간 깨달았다. 그들은 나의 것이고 나는 그들의 것이었다.
비록 서로 낯선 사람들이지만 서로 이질적인 사람일 수 없음을 나는 깨달았다. 세상과 격리된 삶을 사는 거룩한 존재라는 망상은 모두 꿈이다. 나는 '수도원은 세상으로부터 격리되어 있다'는 망상을 16-17년 동안 진지하게 받아들였다. ... 인류의 구성원이 된다는 것은 영예로운 운명이다. ...나는 내가 인간인 것에 대해, 하나님께서 몸소 성육신하신 인류의 구성원이라는 사실에 대해 헤아릴 수 없는 기쁨을 느낀다."
- 머튼은 세상 한복판에서 갑자기 세상 사람들과 자신이 하나임을 깨닫고 세상을 바라보는 시각에 큰 변화가 일어났다.

33

관상과 세상

믿음 안에서 하나님은 "만물 위에, 만물을 통하여, 만물 안에"(에페4,6) 계신 분임을 깨달을 때 세상과 맺고 있는 관계도 변한다.

만물 안에 계시며 만물을 통해 일하시는 하나님의 신비를 깨닫게 되면 하나님께서 하시는 일에 동참하고 책임있게 응답하게 된다.

기도를 통한 하나님과의 일치하는 사랑의 실천을 통해 완성된다.

우리의 영적 수행이 깊어질수록 세상을 향한 우리의 헌신도 깊어지는 것이다.

34

결론

1. 그리스도교 기도와 불교명상의 만남

그리스도교 기도는 사랑의 실천을 통해 세상에 하나님의 사랑을 드러낸다는 점에서 대승불교의 자리아타(自利利他)와 만난다. 십우도(十牛圖)의 10도인 입전수수(入鄽垂手)는 자신이 이룬 깨달음을 자비행으로 실천함을 의미한다.

불교의 궁극적인 깨달음은 자리(自利)에 머물지 않고 이타행으로 나아감에 있다. 이는 그리스도교의 기도가 궁극적으로 지향하는 사랑의 실천과 일맥상통한다.

- 원효대사- "참으로 깨우쳐 열반에 이르면 열반에 머무를 수 없네(不住涅槃)."

35

"중생이 병들었기에 나도 병들었고 중생이 병이 나으면 나의 병도 나을 것이다(<유마경> 문수사리문질품)

2. 현대명상이 자리아타(自利 利他)에서 자리(自利) 쪽에 무게중심이 있다면 보살도 수행을 통해 자리와 이타(利他)의 균형을 이루어나감이 필요하리라 본다. -깨달음의 사회화.

"모든 종교를 증명하고 증거하는 유일한 길은 선한 마음의 실천에 있다. 곧 영적 깨달음은 자비와 사랑 실천에 있다." --달라이 라마

36



다만 각 종교의 명상은 현대사회에 맞는 형태로 발전시켜 가야 할 시대적 과제를 안고 있다. 그리스도교는 초대교회로부터 전승되어온 단순한 기도전통을 회복할 필요가 있다. 콘스탄티누스 시대에 사막에 갔듯이 현대 그리스도인들도 각자 마음의 골방을 마련할 필요가 있다.

너는 기도할 때 골방에 들어가 문을 닫은 다음 숨어 계신 네 아버지께 기도 하여라.(마태 6.6)

가톨릭전통에서는 '가톨릭 교회가 다른 종교에서 발견되는 옳고 거룩한 것은 아무 것도 배척하지 않는다.'

37

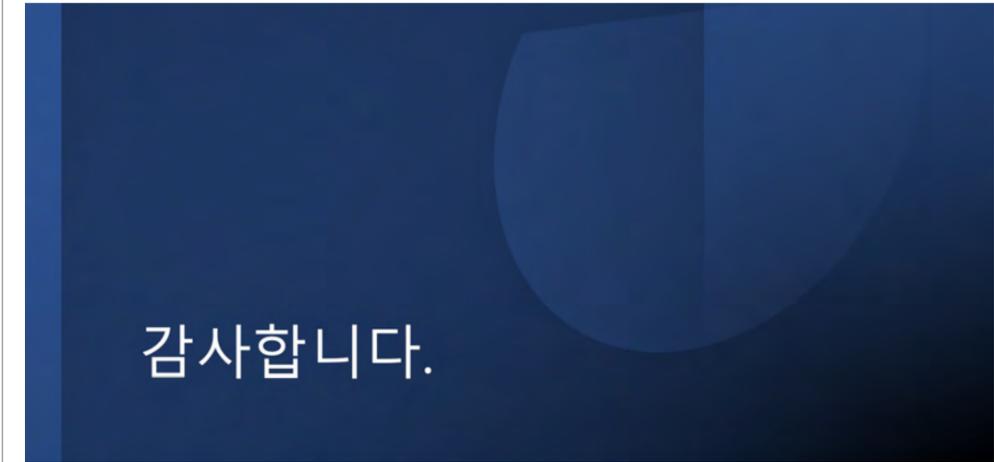


명상방법들이 그리스도교 적인 것이 아니라 하여 결코 배척되어서는 안 된다. ... 기도에 대한 그리스도교적 견해와 논리, 요구 사항들이 결코 무시되지 않는 한, 도움이 될 수 있는 요소들을 .. 취할 수 있다.

-<그리스도교 묵상> -교황청 신앙교리성 문헌

교회의 가르침대로 동양의 수행전통과의 교류를 통해 명상기도를 더 풍요롭게 해 나갈 수 있기를 기대해본다. (몸의 자세나 호흡 명상법 등.)

38



감사합니다.

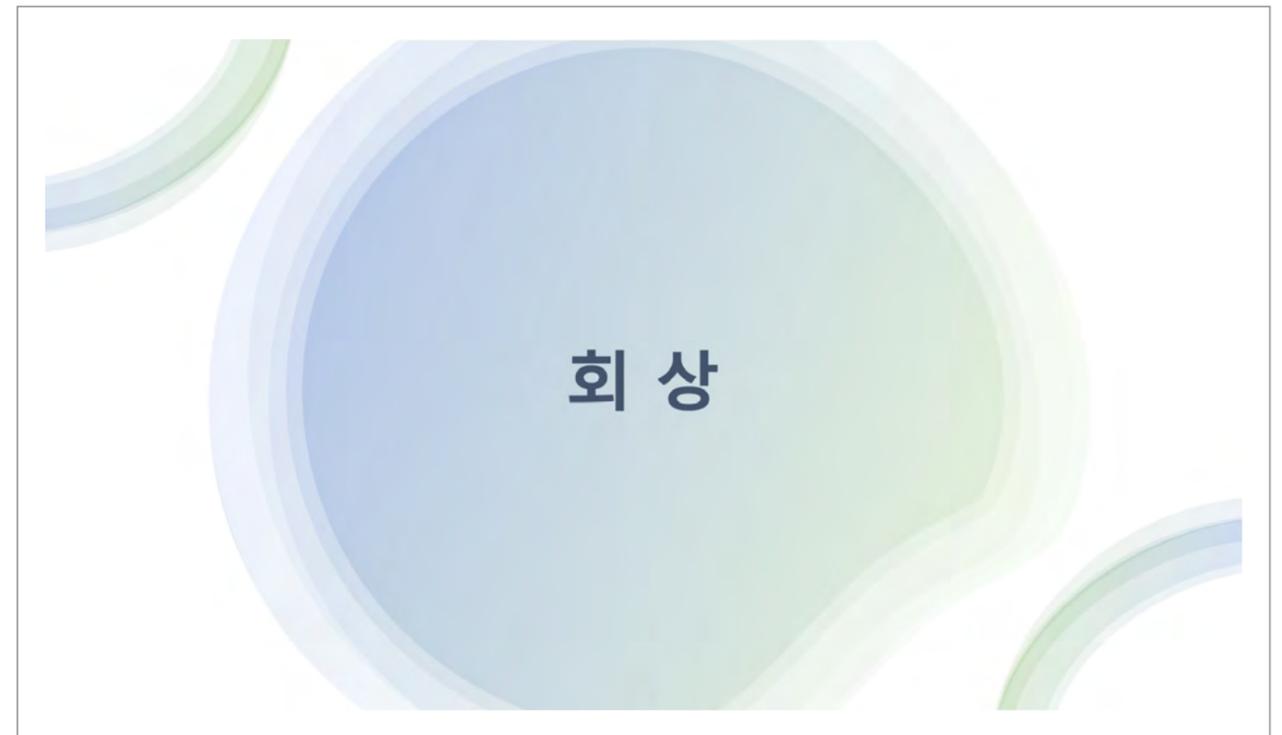
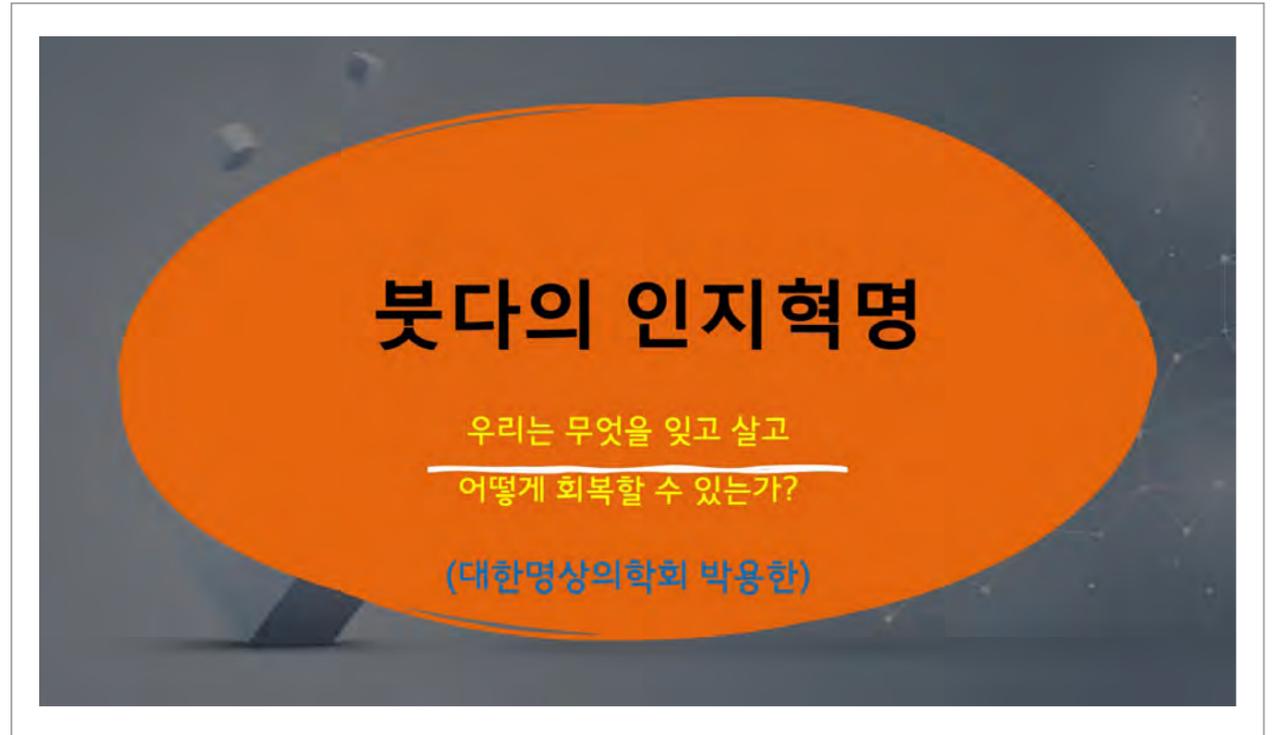
39

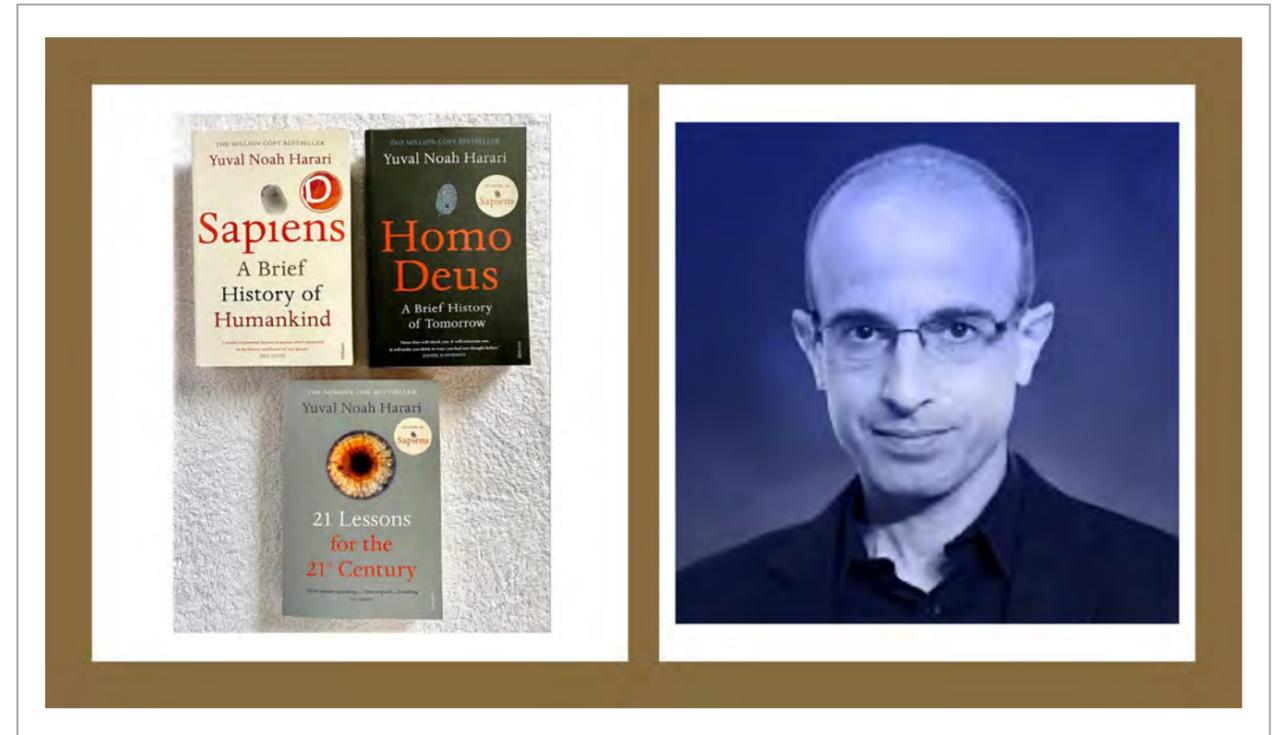
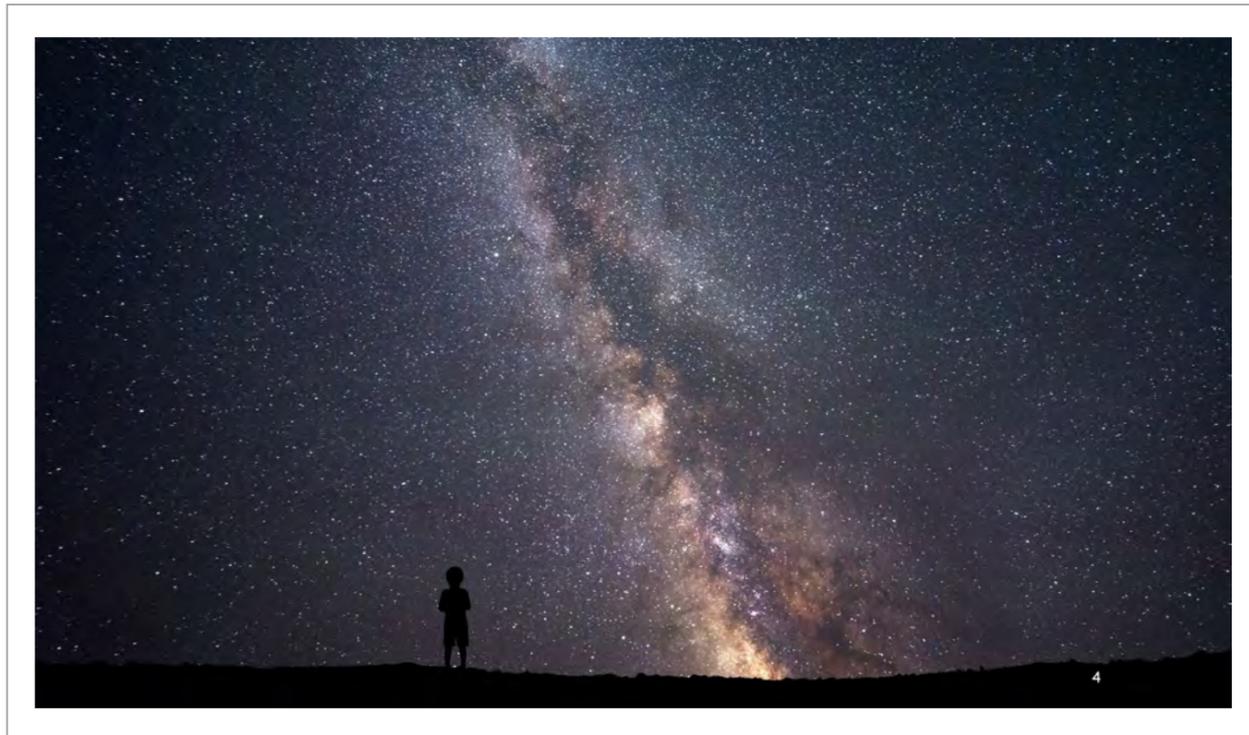
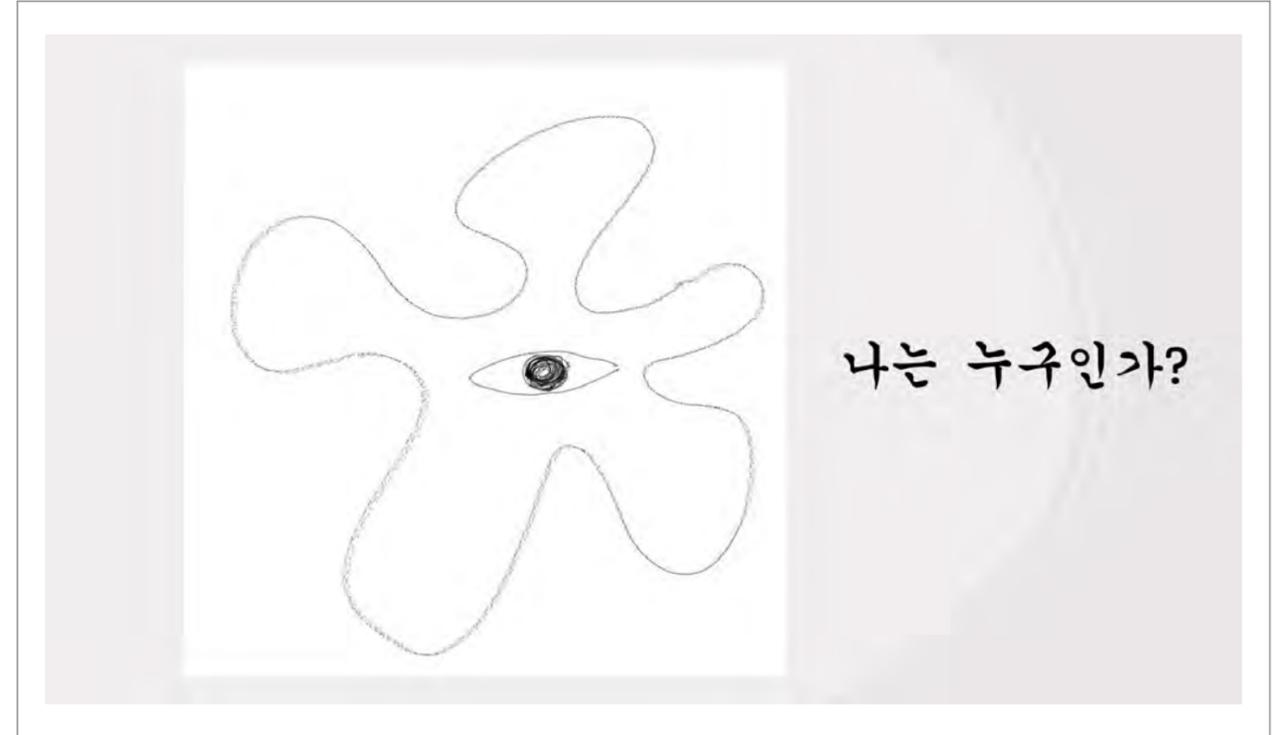
4차 산업시대 한국명상의 역할

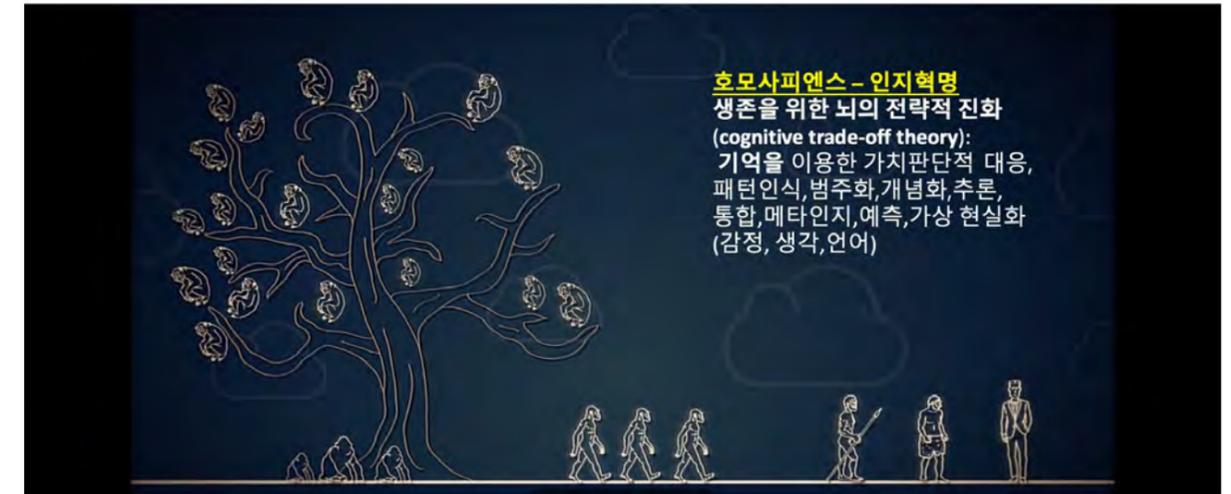
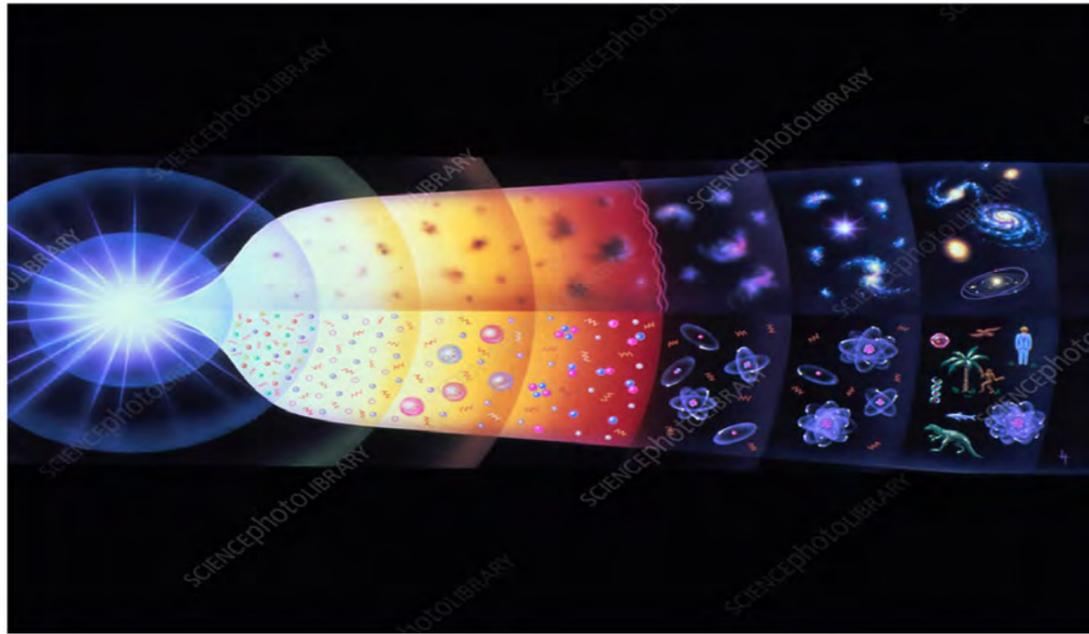


박용한
대한명상과학회 회장

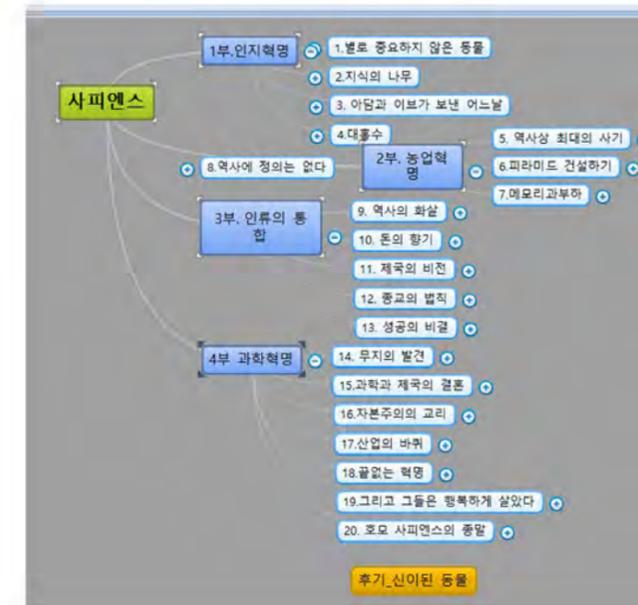
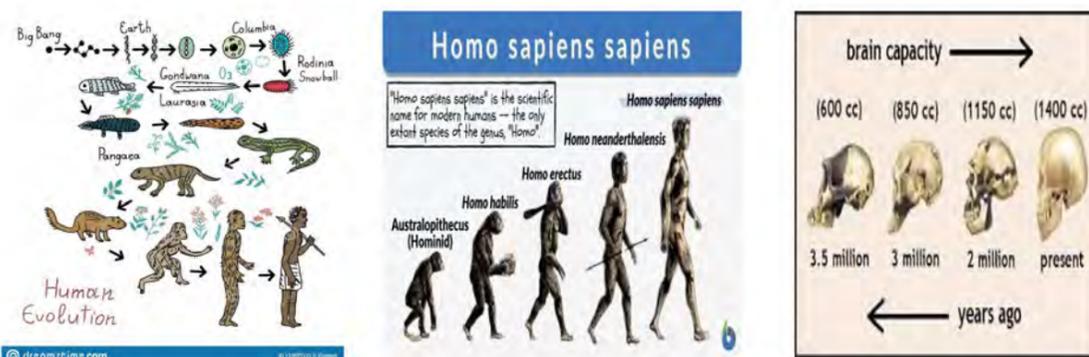
가톨릭대학교 의학대학교와 동 대학원 졸업. 박 정신건강의학과 의원 원장 (정신건강의학과 전문의), 대한의사협회 정보통신위원회 및 사회참여위원회 위원 역임, 대한명상과학회 사띠강화프로그램 개발, 미국정신분석학회(AAPDPP) 연례회의 "마음챙김수행을 통한 자기분석 (Self-analysis by mindfulness practice)" 강연, 현재 대한명상과학회 회장

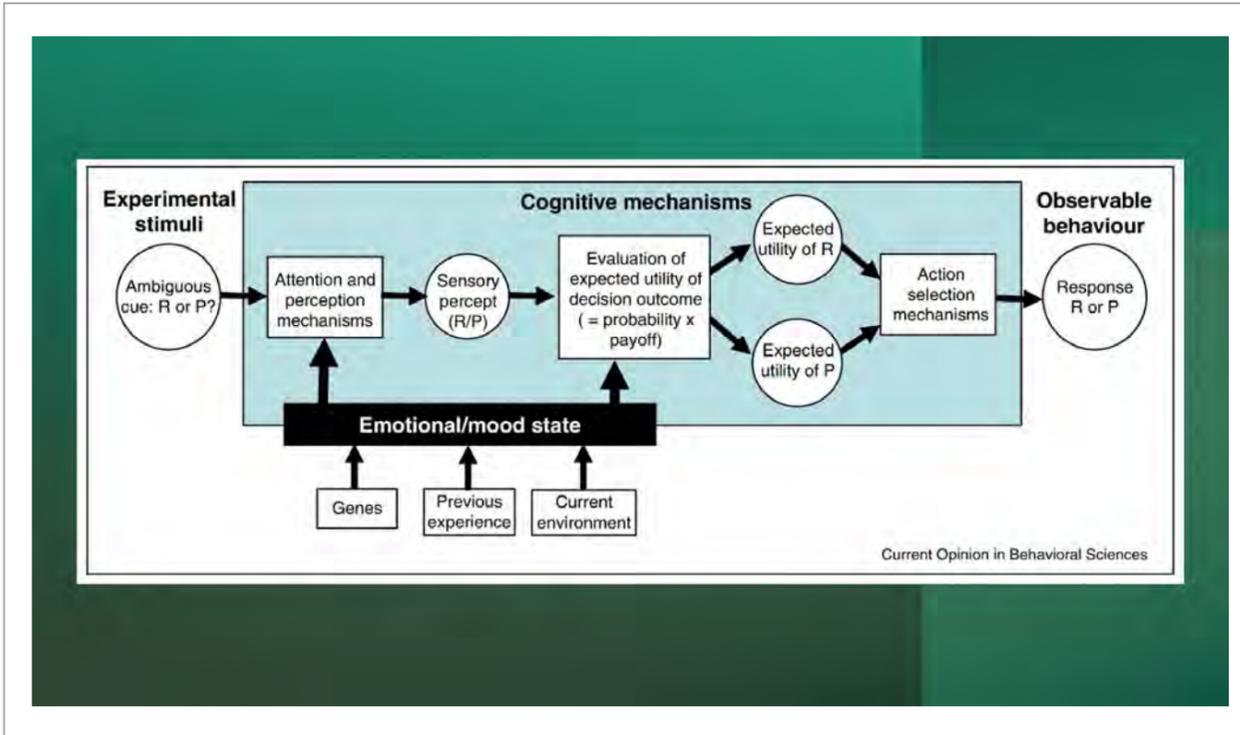




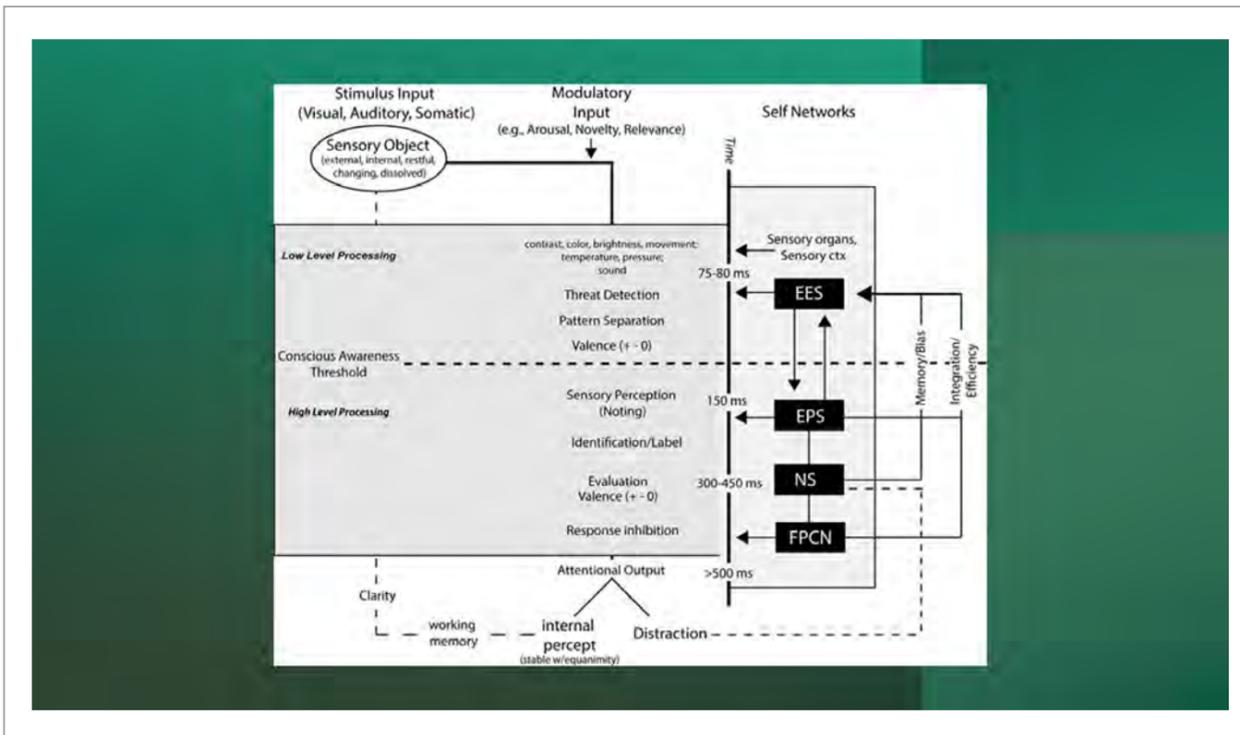
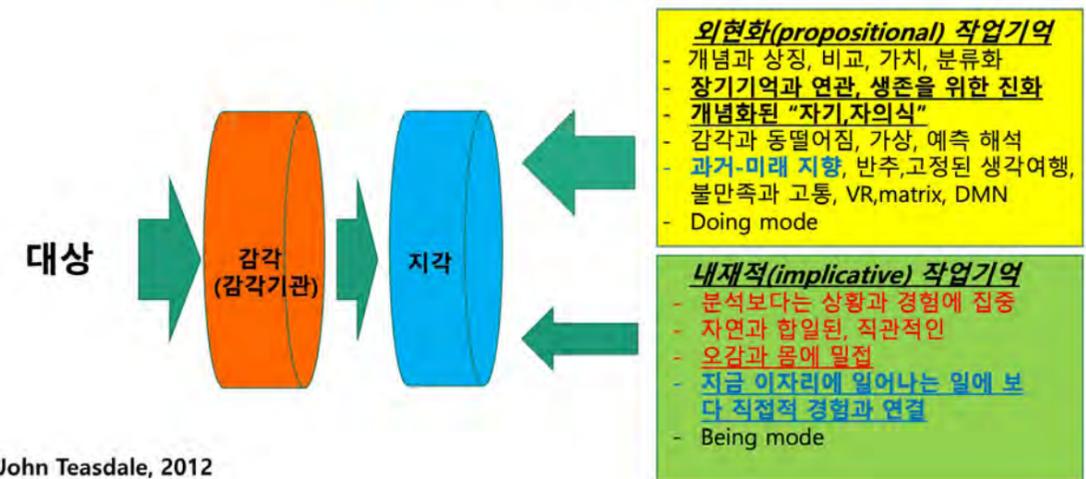


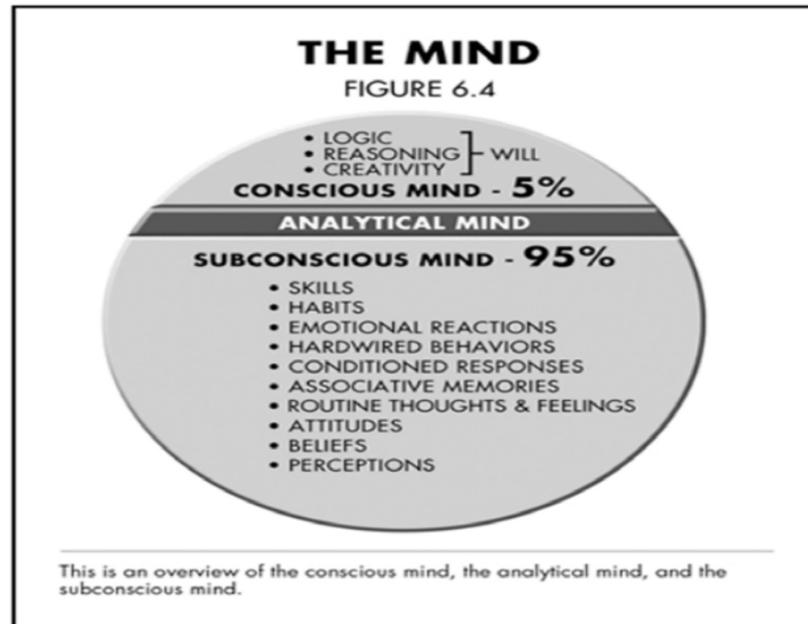
인지혁명 (cognitive evolution)



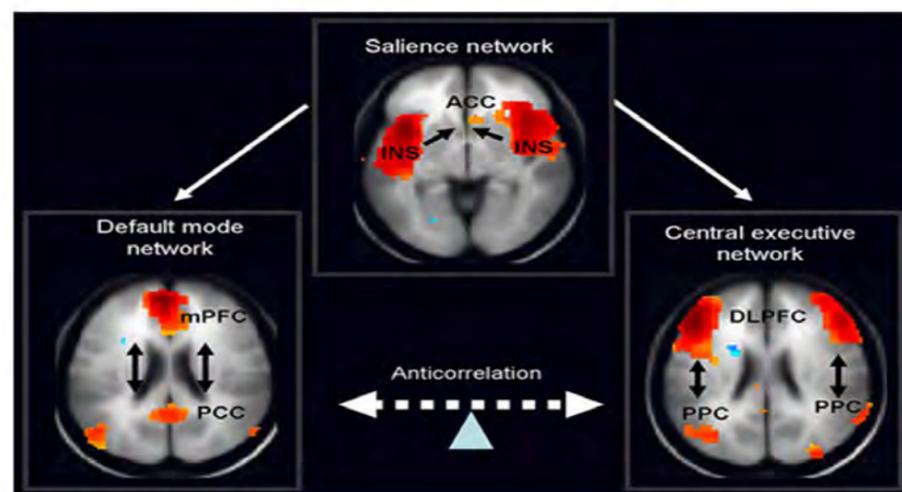


일반적인 인지과정





Triple network model



明鏡之水



一魚濁水

생선 한마리 물을 흐린다



괴로움(suffering)

- **Psychological pain**, 두번째 화살 (문제해결 시뮬레이션)
- 인지의 융합, 과잉일반화, 고착화, 가치 기준, 자동 예측과 해석
- **근본 원인은 집착** - 무상-고-무아에 대한 무지 - 자신의 인지시스템에 대한 미숙
- **작업기억의 부조화** - present < past, future (presence < matrix),
Being mode < Doing mode, 감각 < 욕구, 감정, 생각
- 가상현실 (Virtual reality, matrix), 증강현실 (Augmented reality)
- 사성제 (고집멸도)



1 2 3 4 5



자신을 스스로 보기 어려운 이유

- 맹점(blind spot) : 인지적 융합, 동일시, 중심화
- 자기 동조 : 방어기제, 믿음, 신념, 기질, 문화
- 자기 (self) 의 속성 : 상호 조건 발생적, 상호 의존적, 복잡계 특성
- 대상에 대한 반응 : 바깥 > 안 (동시적 주의의 한계)
- 자동 모드 (auto-pilot) 의 삶
- 사유 보다 자세한 관찰과 충분한 경험에 의한 직관과 통찰이 필요
- 특별한 훈련과 교육



자화상

메타인지 (Metacognition)

- 자신의 인지 과정에 대해 관찰 · 발견 · 통제 · 판단하는 정신 작용
- 인식에 대한 인식
- 다른 사람의 의식에 대한 의식
- 상위의식
- 전체를 종합하고 통찰하는

Metacognition

What is Metacognition?

- Awareness of one's own actions and their effects
- Posing internal questions to find information and meaning
- Developing mental maps, pictures, or plans
- Monitoring plans throughout a process and revising plans when they do not work
- Self-evaluating a completed plan

When students are metacognitive they understand...

This is my task. I know my steps. I have ideas of solutions. I am a learner.

Impact of Metacognition (Nokes & Dole, 2004)

- Facilitates active rather than passive learners
- Gives students a greater awareness of their learning
- Promotes "deep learning"
- Makes students aware of their own thinking

The Research (Costa, 2008)

Effect Size: .60

Four Types of Self-Addressed Metacognitive Questions (Hathe, 2017)

Takes place	Comprehension	Connection	Strategic	Reflection
Before	What is the question?	How is this problem like one I've already solved?	Why is this strategy the best to solve the problem?	Does the solution make sense?
After Instruction				

Characteristics of Complex Systems

BRAIN AS A COMPLEX SYSTEM

Complex Systems

- Involve many components
- Dynamically interacting and giving rise to a number of scales
- Common behaviors

Complex Systems

- Emergent behavior that cannot be easily inferred from the behavior of the components
- Nonlinear dynamics
- Self-Organization
- Networks
- Evolution & Adaptation
- Pattern Formation
- Game Theory
- Collective Behavior

Complex Systems

- Emergence over time
- Self-Organization
- Pattern Formation
- Evolution & Adaptation
- Networks
- Collective Behavior
- Game Theory

Complex Systems

- Network
- Hypergraph
- Simplicial complex

Complex Systems

INPUT SURROUNDINGS OUTPUT

OPEN SYSTEM

BOUNDARY

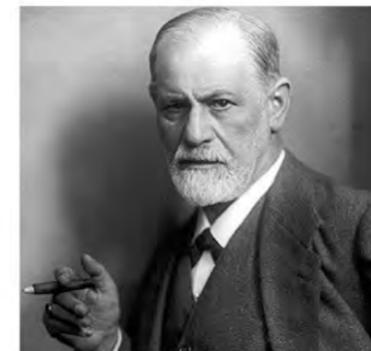
29

복잡계 (complex system)

- 수많은 구성 요소들의 상호 작용과 되먹임을 통해 구성 요소 하나 하나의 특성과는 다른 새로운 현상과 질서가 나타나는 시스템
- 단편적으로 다룰 수 없고 전체시스템으로 이해하고 다루어야 함
- 창발이 일어남

Observer of self

Freud



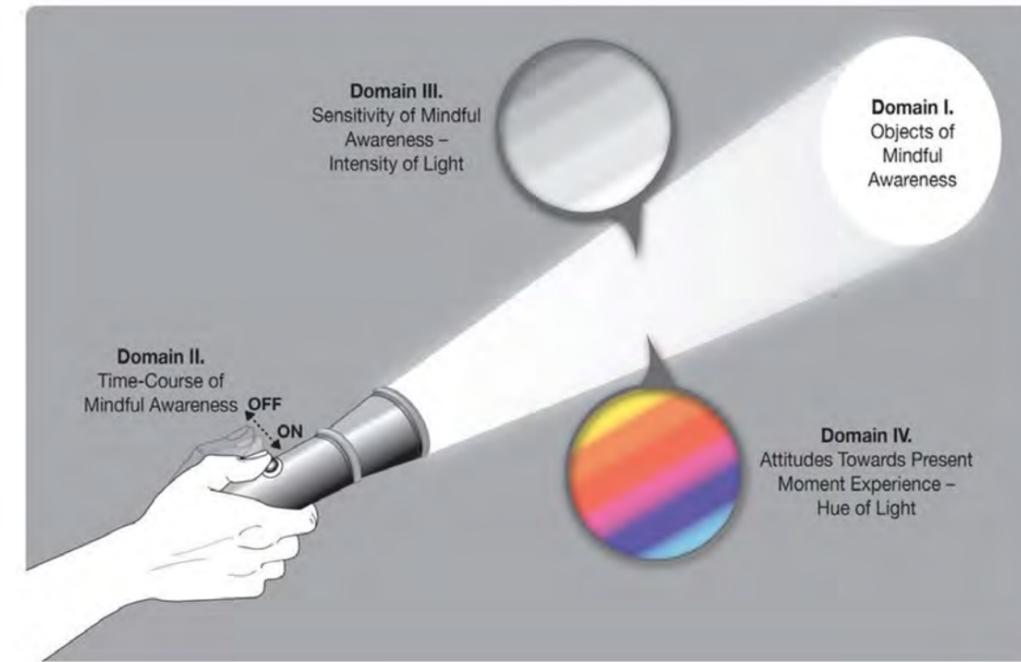
Buddha



Stop, then Can see



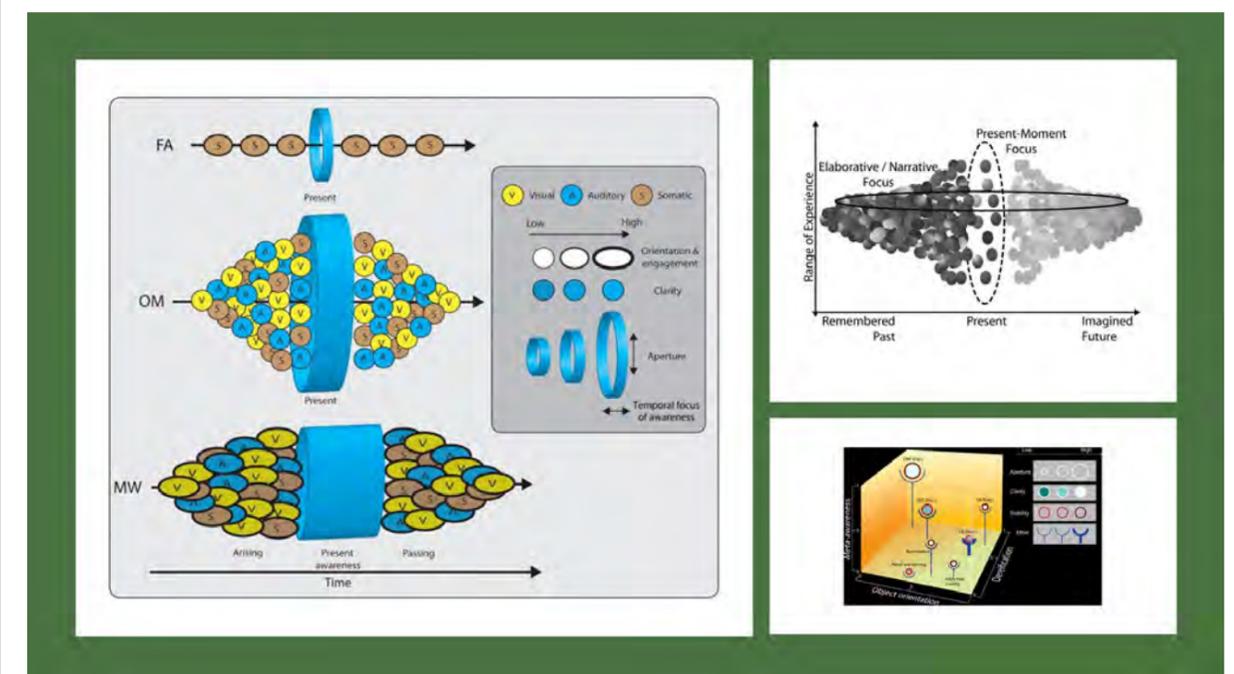
31



Mindfulness 마음챙김, 알아차림, 자각



- **고대 인도 팔리어 SATI**
- **지금순간 일어나는 일에 주의를 두는 것,**
- **meta-attention, meta-awareness**
- **By cultivating of mindfulness, the mind is deliberately kept at the level of *bare attention, a detached observation of what is happening within us and around us in the present moment (비판단적 순수주의, 직접 경험)***



The Noble Eightfold Path (八正道) (Threefold training/ 三學 /戒,定,慧)



SEP (SATI-POWER ENHANCEMENT PROGRAM)

• SEP – CORE

1. Sitting SEP
2. Walking SEP



대한명상의학회
Korean Academy of
Meditation in Medicine

• SEP - EXTENSION

1. Self-awareness with loving
2. Compassion meditation
3. Mindful-relation exercise
4. Daily mindfulness exercise
5. Connecting five senses to heart

37

팔정도 (八正道) (삼학 三學)

1. 혜 WISDOM

- 1) 정견(正見) : 사성제 (고집멸도)
- 2) 정사유(正思惟) : 탐욕, 성냄, 해침이 없도록 생각하고 의도를 일으킴

2. 계 MORALITY

- 3) 정언(正言) : 거짓말, 험담, 거친말, 잡담 하지말기
- 4) 정업(正業) : 살생, 도둑질, 음행 하지말기
- 5) 정명(正命) : 올바른 생계 (불법, 사기, 해로운 직업 금지)

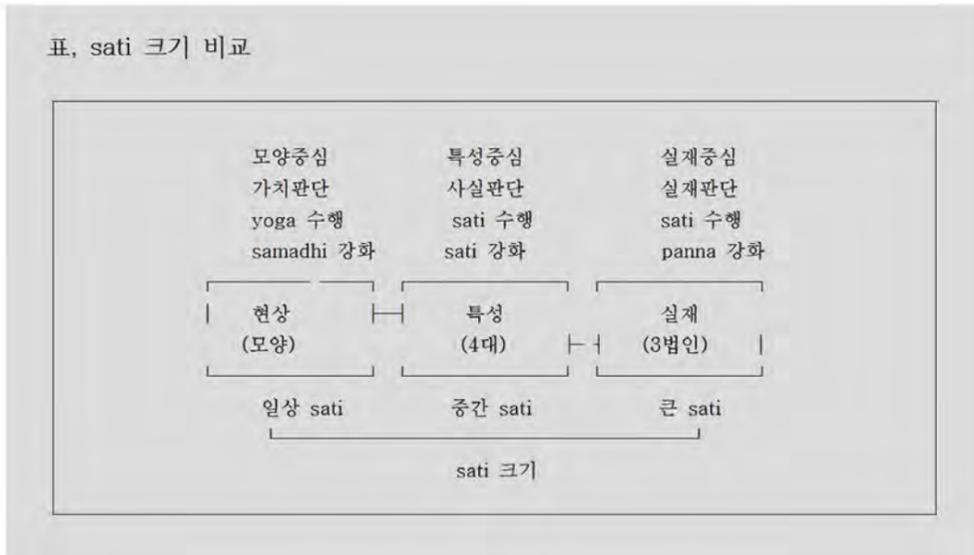
3. 정 CONCENTRATION

- 6) 정정진(正精進) : 불선법 ↓, 선법 ↑
- 7) 정념(正念) : 사념처 수행
- 8) 정정(正定) : 4선정

SATI PRACTICE

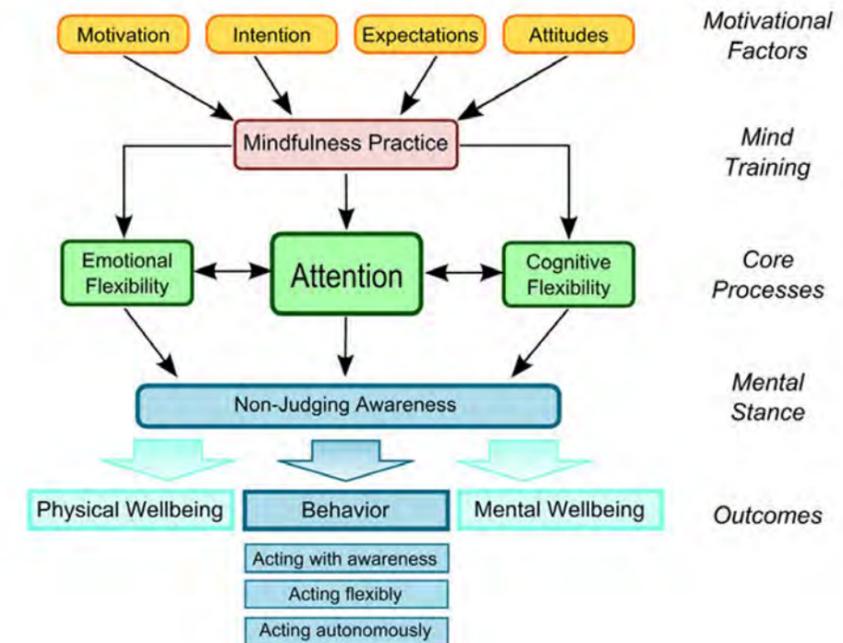


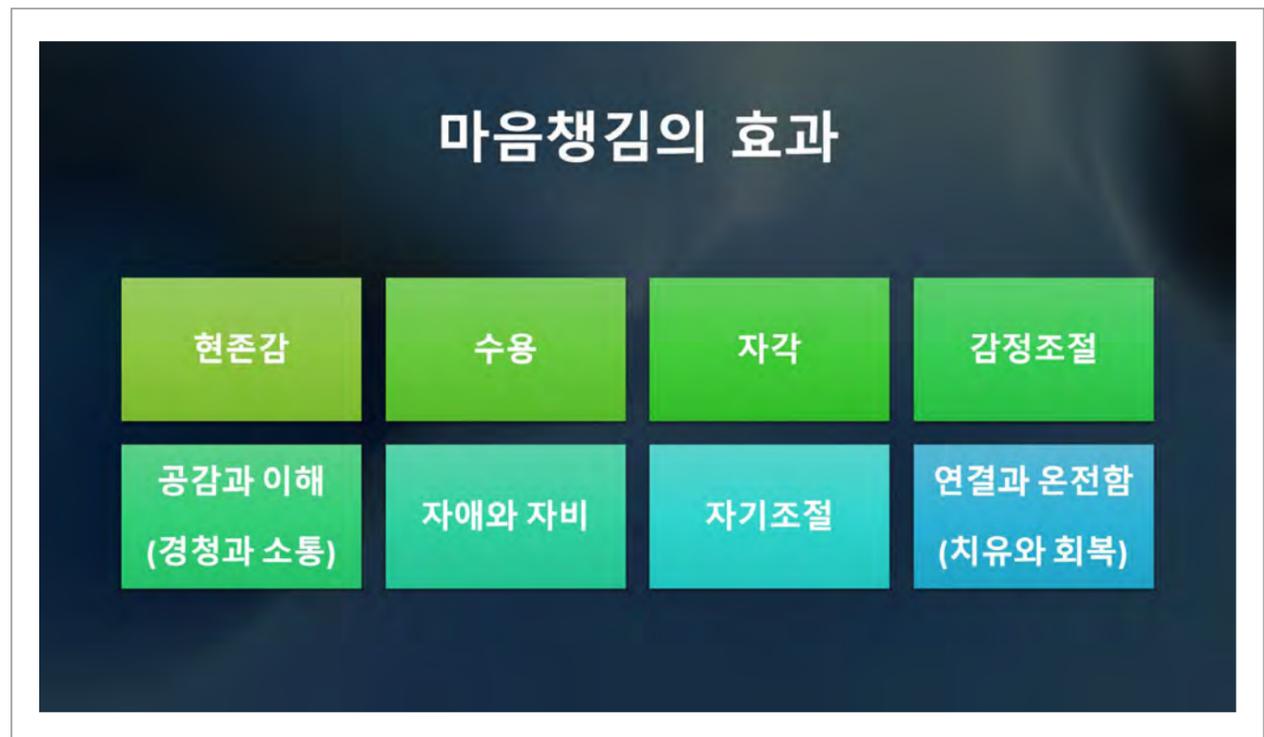
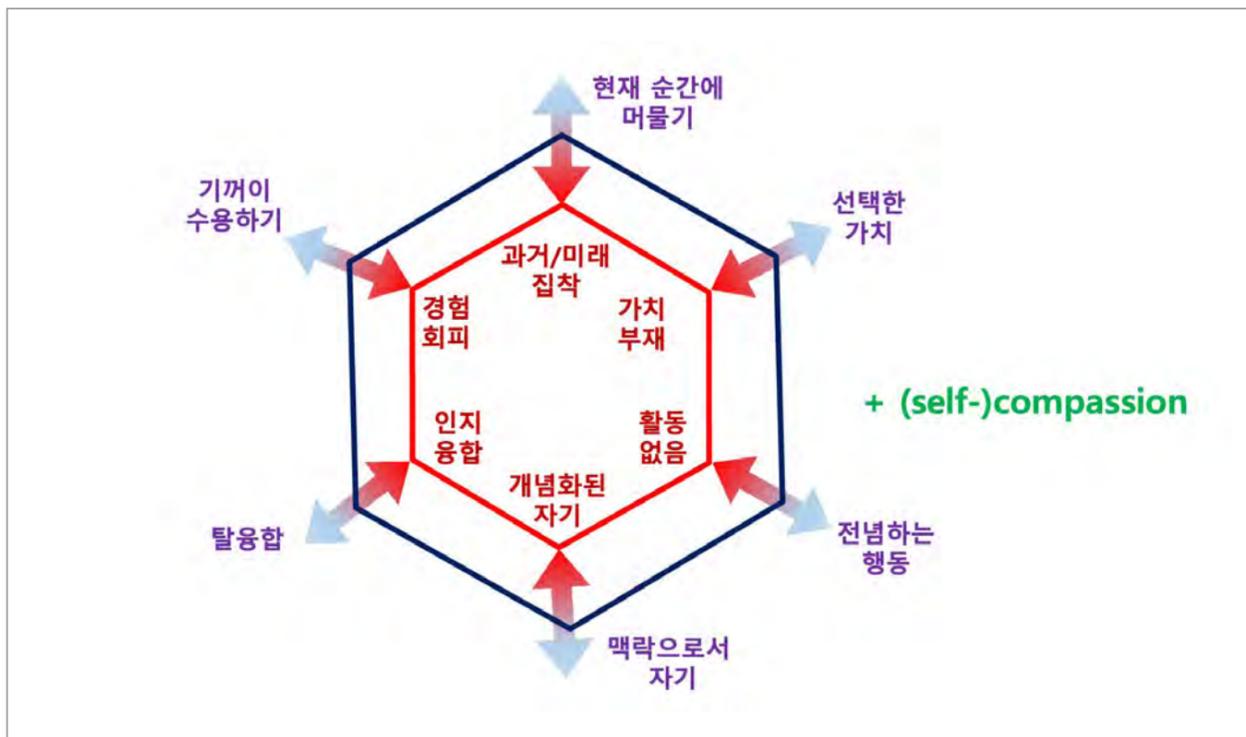
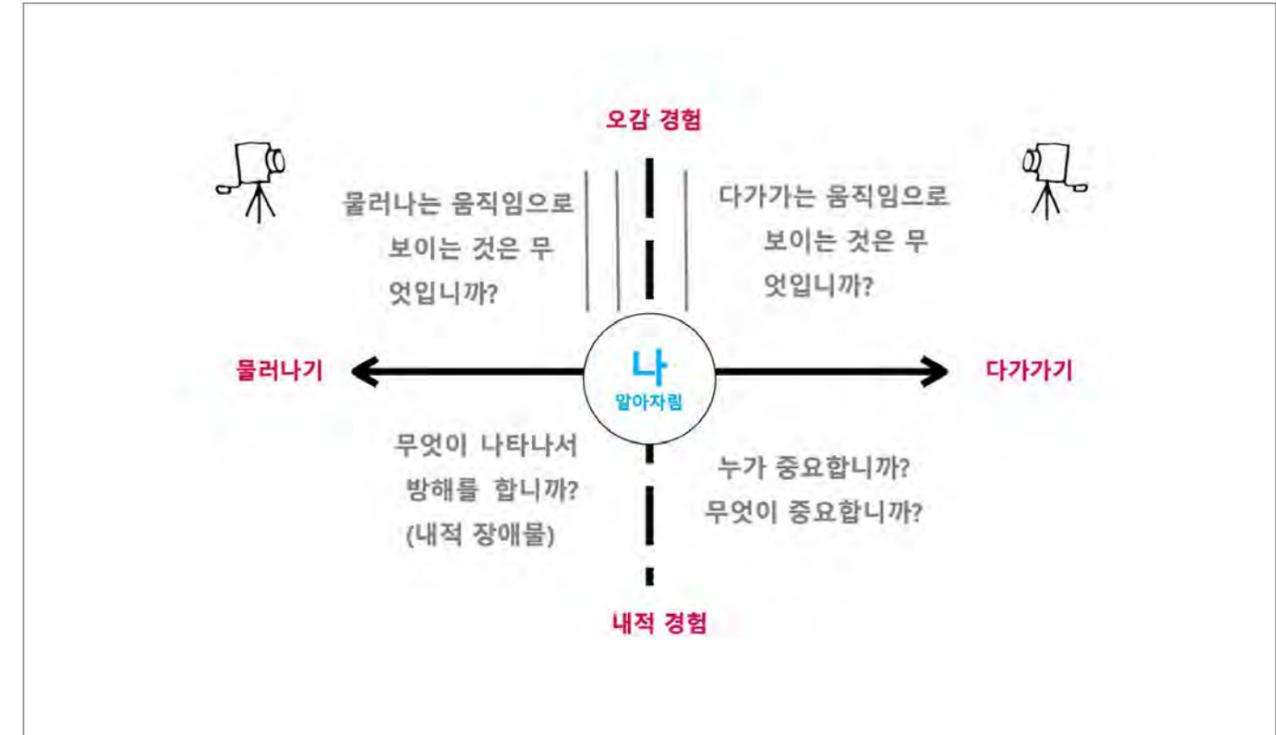
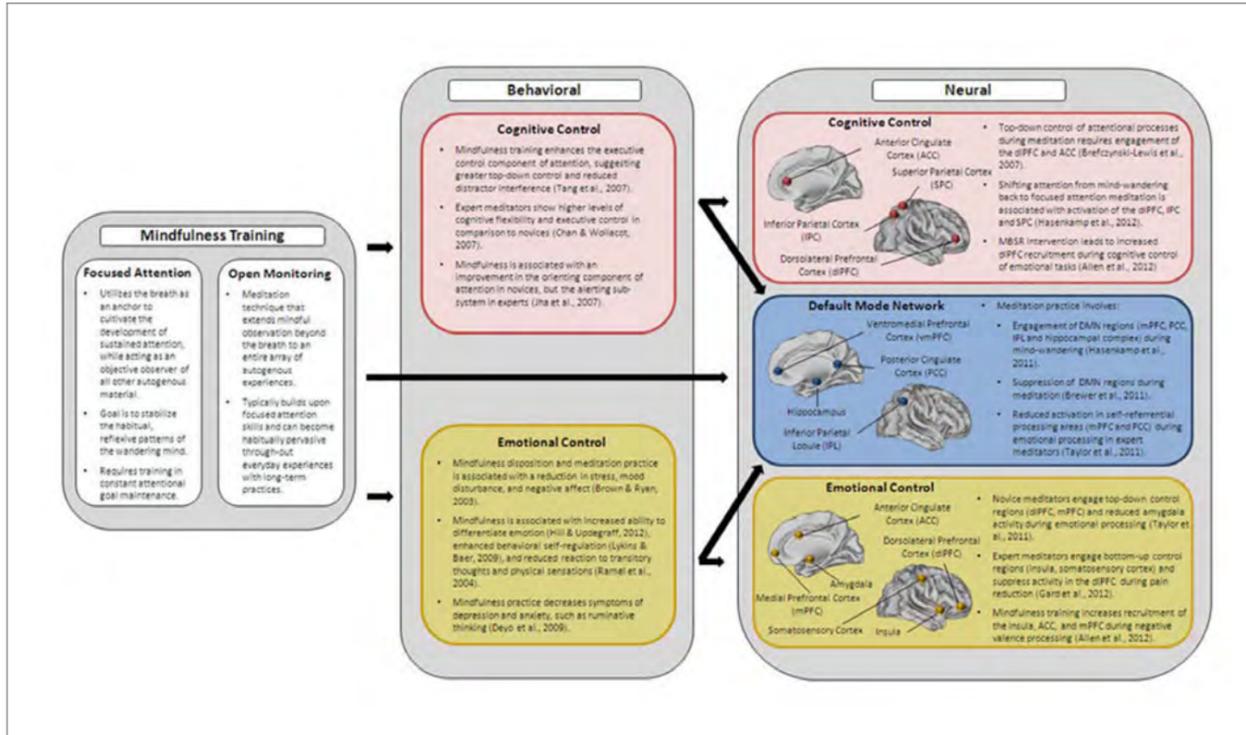
표, sati 크기 비교



Process of self analysis in mindfulness practice

- **Increasing power to observe the self** more in detail **step by step**
- **Changing judgment about objects :**
ex) Valuable judgment -> realistic judgement -> real
- **Weakening attachment & chain reaction to objects :**
ex) Cognitive defusion, decentralization, disidentification, decategorization, deconceptualization, deconstruction -> no self in phenomenon -> living in no self state moment to moment
- **Interdependent interaction in relation**
- **SATI is self-awareness**





Life of God



음미와 감사



사진속 인물들이 어떻게 보이나요?



4차 산업시대 한국명상의 역할



서광스님
동국대학교 불교대학 교수

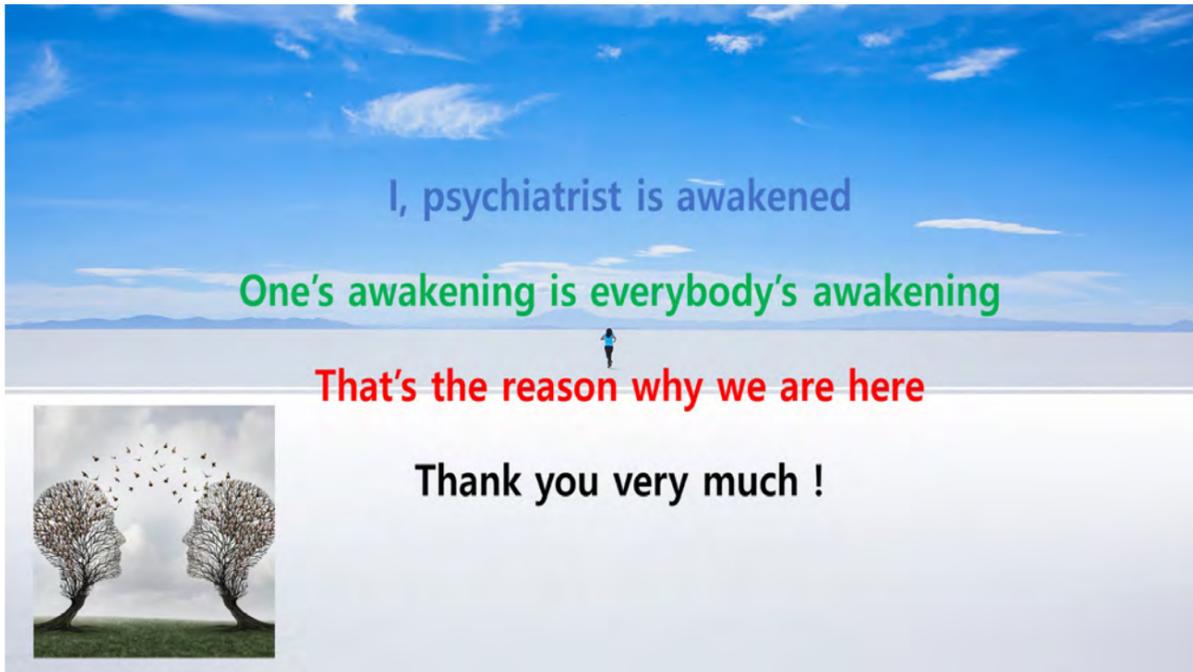
미국 ITP에서 자아초월 심리학으로 박사학위를 받고 현재 동국대학교 불교대학 교수. 불교명상과 수행, 정신치료를 접목하는 연구를 해오고 있으며, 사단법인 한국명상심리상담연구원을 설립하여 불교와 선의 원리를 응용한 자아초월프로그램, RHS프로그램 개발하였고 불교심리학과 명상심리상담, 자아초월심리치료 관련 강의와 워크숍 및 집단 프로그램을 진행하고 있다. MSC프로그램 Teacher trainer이자 CMSC(Center for MSC) Mentor. 동국대학교 '치유와 행복' 융합연구소장, (사) 한국명상심리상담 연구원 원장

I, psychiatrist is awakened

One's awakening is everybody's awakening

That's the reason why we are here

Thank you very much !



스트레스 시대 명상의 역할 모색

명상과 미래사회

동국대학교 불교대학

서광
동국대학교 명상컨퍼런스
2022.6.19



01

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



<https://www.unipress.co.kr/news/articleView.html?idxno=3596>



목차

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



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.



이레원 기쁨



이레원 행복



이레원 평온



이레원 용기

동국대학교
dongguk university

동국대학교 불교학술원 중학연구소 | 서울특별시 중구 퇴계로 36길2 | mind@dongguk.edu



경찰 명상 다문화가족 명상 경찰 명상 시니어 명상 커플 명상



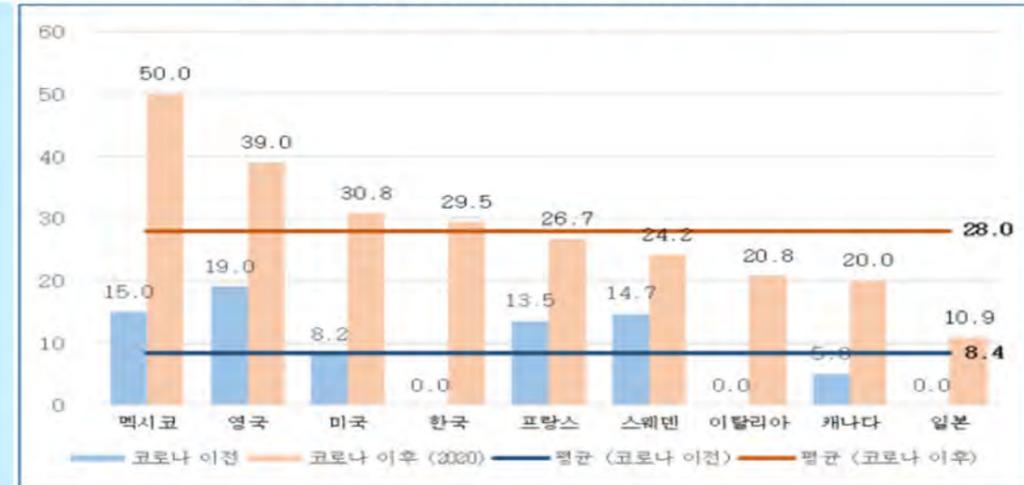
어린이 명상 유아 명상 의료인 명상 직장인 명상 청소년 명상



<https://mind.dongguk.edu>

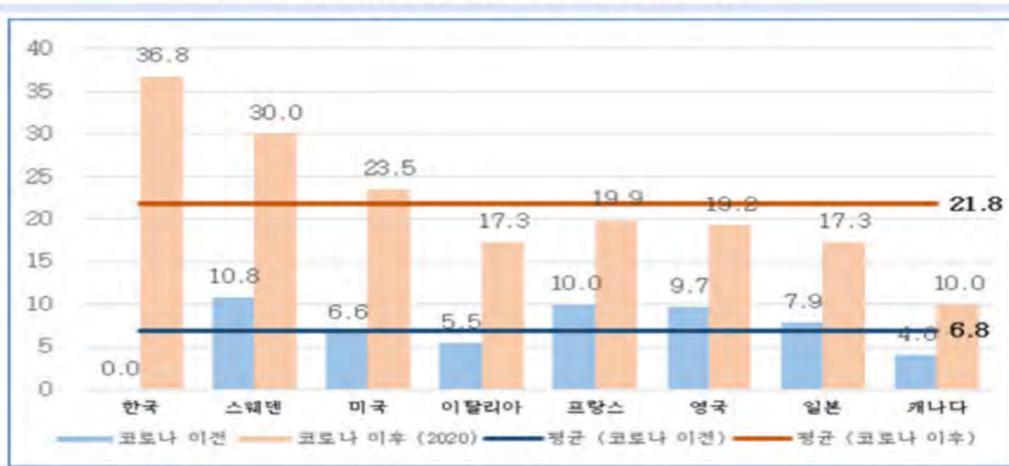


코로나 이전과 이후 불안 수준 비교



자료출처: 국회입법 조사처

코로나 이전과 이후 우울수준 비교

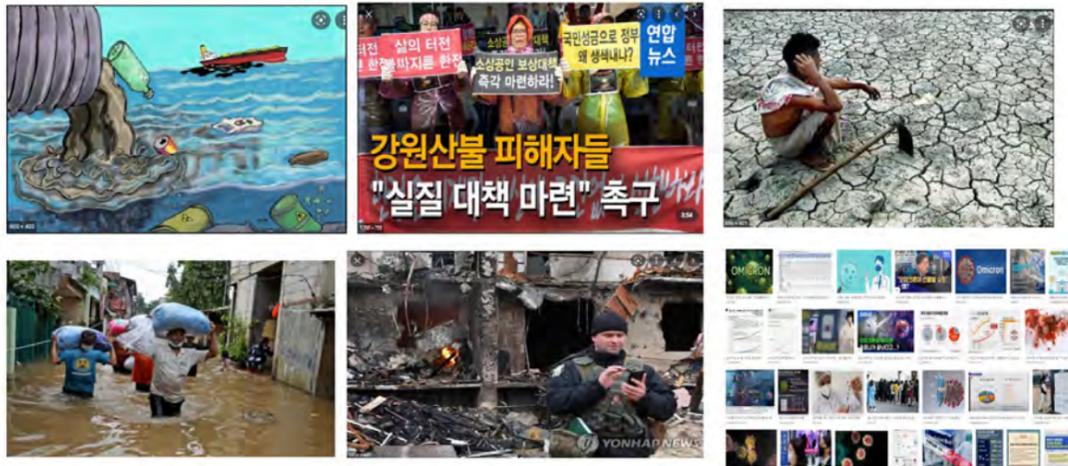


자료출처: 국회입법 조사처

그외,

- 분노 증가
- 자살생각 증가
- 가족, 지인과의 관계단절 증가
- 신체적 건강 악화
- 친구관계 나빠짐
- 슬픔, 혐오 증가

기후변화, 환경오염, 전쟁, 기아, 범죄...



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>

02 지금, 우리들이 사는 세상 : 4차 산업시대

초연결. 초지능 시대



실직, 빈부, 사이보그(기계인간), 가상과 현실세계 혼합된 증강현실 도래, 소외, 소통문제, 사생활 침해, 개인정보호x

지금, 우리들은



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

단절, 불안, 분열, 양극화/분극화, 우울,...

03 명상이 하는 일? 명상을 통해서 우리는 무엇을 이루고 싶어하는가?

과학의 관점에서

ill-being → well-being

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

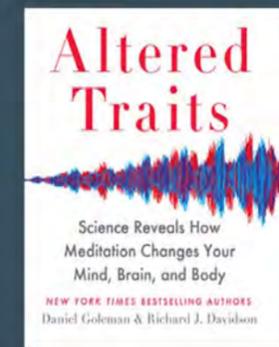


Richard Davidson, 2022

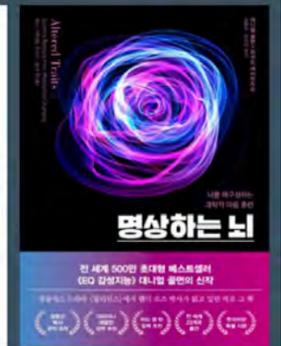
명상은 우리의 마음, 뇌, 몸을 변화시킨다; 과학적 타당성 검증

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



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

명상이 후성유전학, 신경가소성 유발한다

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

마음, 뇌, 몸에 기록



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?infinite-scroll=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



야생종 은여우

가축화된 은여우

은여우 길들이기 실험

드미트리 벨라예프, 1959

40여년 후



야생종 은여우



가축화된 은여우

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

두개골 변형; 두개골이 넓어지고 코뼈가 짧아짐



야생종 은여우

가축화된 은여우

가축화된 은여우



개처럼 행동함; 킁킁대고, 꼬리흔들고, 핥고,...



WELLBEING FRAMEWORK



04

명상연구, 교육, 수행

교육. 연구. 수행

대학
기업
단체

연민과 이타심 연구 및 교육 센터



기업들



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 · 오투기 · 한국동서발전 · 한화에어로스페이스 · SK플래닛 · HS애드	-신입 사원이나 임직원 연수 프로그램에 명상 수업 도입

<https://magazine.hankyung.com/business/article/201908065507b>

명상이



- 업무 효율성 증가
- 과중한 업무 스트레스 감소
- 행복감 증가
- 직장내 스트레스 감소
- 적극적, 능동적 업무 참여
- 우울 감소

<https://magazine.hankyung.com/business/article/201908065507b>



Schiphol International Airport Meditation Center

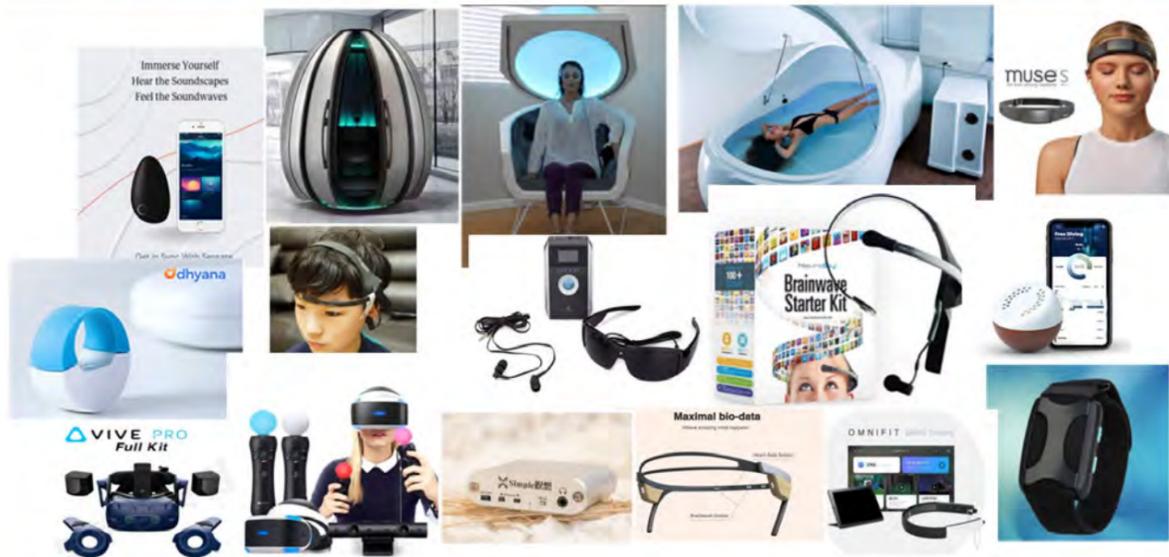


San Diego International Airport Meditation Room



The meditation hall in space at DLF

명상과 4차산업



05

왜 명상인가?

위기의 지구에 살고 있는 우리들에게

2. 명상은 세상만물과 친해지게 해준다.

친절, 연민, 사랑, 공감, 이타심
=> 지구, 자연

05

왜 명상인가?

스트레스 시대를 살고있는 우리들에게

1. 명상은 우리 자신, 타자와 친해지게 해준다.

친절, 연민, 사랑, 공감, 이타심
=> 웰빙, 회복탄력성

05

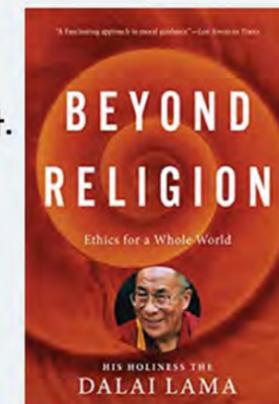
왜 명상인가?

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...



SBNR Spiritual But Not Religious

米国人の5人に1人はSBNR
One in Five Americans are Spiritual but Not Religious



<https://note.com/nabeken27/n/n78638db28c81>

18세 이상 성인 5002명 전화 인터뷰

Pew Research Center

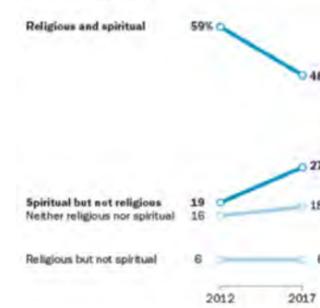
종교적 o, 영적x - 감소
종교적x, 영적o - 증가

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 ...



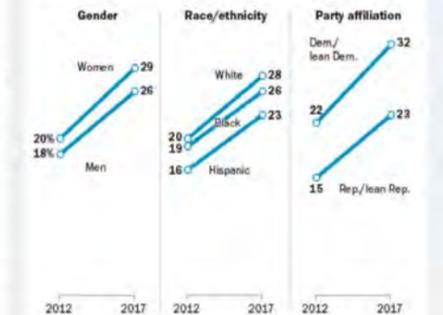
Increase of 'spiritual but not religious' Americans, by age and education

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

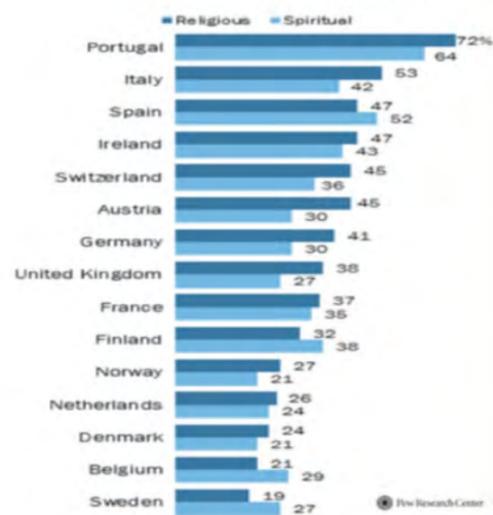
	2012 (%)	2017 (%)	Change
Ages 18-29	20	29	+9
30-49	20	30	+10
50-64	21	29	+8
65+	14	17	+3
High school or less	16	20	+4
Some college	20	32	+12
College graduate	23	32	+9

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

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



SBNR化が進展するヨーロッパ諸国



<https://note.com/nabeken27/n/n78638db28c81>

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"

