

대학원 선학과 제 33차 선학연찬회 및  
치유와 행복 융합연구원 제 3회 학술세미나

## **명상과 심리학의 융합 연구 방법론**

2018년 5월 18일(금) 오후 10:30~14:40

동국대학교 다향관 세미나실

동국대학교 일반대학원 선학과, 치유와 행복 융합연구원

동국대학교 선학과 제33차 선학연찬회, 치유와행복융합연구원 제3회  
학술세미나

- \* 일시 : 2018년 5월 18일(금) 오전 10:30~오후 14:40
- \* 장소 : 동국대학교 다향관 세미나실

## 선학연찬회

사회: 박규리(동국대학교 불교대학원 겸임교수)

발표 10:30~11:30

[주제] 야스퍼스의 불교관 고찰

정현스님(동국대학교 대학원 선학과 박사과정)

점심 11:30~13:00

## 치유와 행복 융합연구원 제3회 학술세미나 <명상과 심리학의 융합 연구 방법론>

사회: 박규리(동국대학교 불교대학원 겸임교수)

제1발표 13:00~13:50

[주제] 심리학에서의 명상 연구 접근

박성현(서울불교대학원대학교 상담심리학과 자아초월상담학전공 교수)

제2발표 13:50~14:40

[주제] 명상프로그램 개발 연구방법

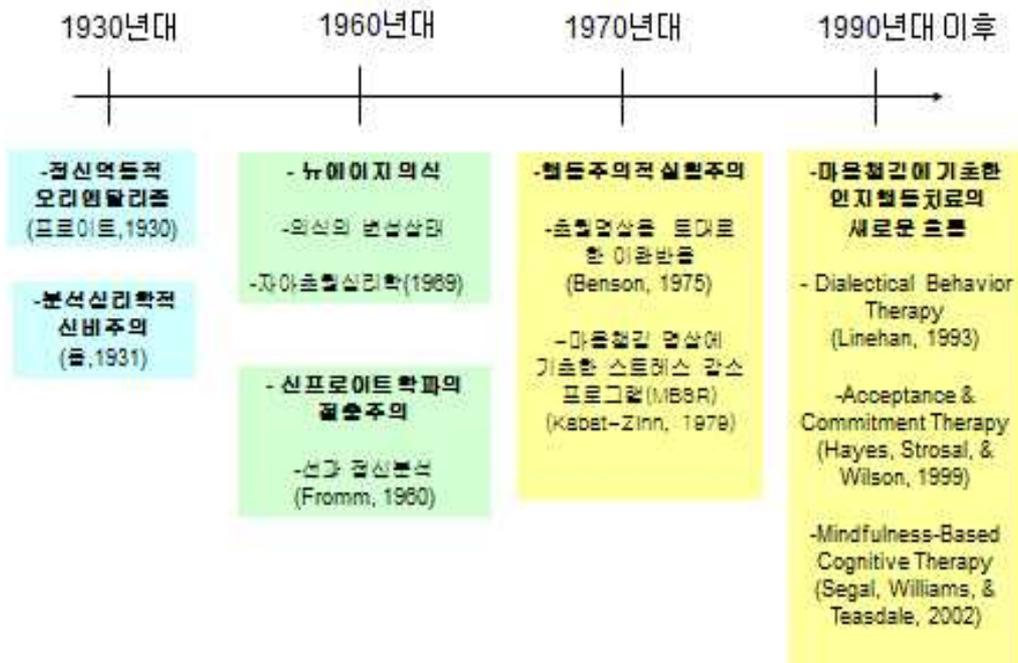
서광스님(동국대학교 불교대학 교수)

동국대학교 일반대학원 선학과, 치유와 행복 융합연구원

# 심리학에서의 명상연구 접근

2018 동국대학교 치유와 행복융합연구원  
박성현(SUB)

## 명상과 심리치료의 만남 (Dokett, Grant, & Bankart, 2003)



## 명상과 심리치료의 만남 (Dokett, Grant, & Bankart, 2003)

### 1) 프로이트의 정신역동적 오리엔탈리즘 (Freud, 1930)

명상의 '대양적 감정'은 본질적으로 퇴행적인 경험이다

### 2) 융의 분석심리학적 신비주의 (Jung, 1931)

동양사상 및 불교에 포용적, 명상은 무의식에 이르는 길  
무의식으로부터의 완전한 해방에 대해서는 부정적

### 3) 신프로이트 학파의 절충주의

禪師 D. Suzuki와 대담 (K. Horney, 1945)

D. Suzuki와 <선과 정신분석> 공저 (E. Fromm, 1960)

*Thoughts without a Thinker* (M. Epstein, 1995)

## 명상과 심리치료의 만남 (Bankart, 2002)

### 4) 행동주의적 실험주의

초월명상을 심장질환 치료에 도입 (H. Benson, 1975)

명상의 임상적 효과에 관한 연구 요청 (미국심리학회(APA), 1977)

→ 초월명상™, Benson의 이완반응법 등 집중명상 중심 연구

마음챙김 명상에 기초한 스트레스 감소 프로그램(MBSR)  
(Kabat-Zinn, 1979)

→ 마음챙김 명상(mindfulness meditation) 중심

### 5) 뉴 에이지 의식

자아초월심리학은 명상의 서구 심리학 접목에 개척자 역할

동양과 서양의 정신치료 *Psychotherapy East and West* (Alan Watts, 1961)

자아초월심리학 저널 *The Journal of Transpersonal Psychology* (1969)

의식의 변용 *Transformation of Consciousness* (Ken Wilber, 1986))

## 명상의 분류

### 명상의 방법 (Goleman, 1972)

**집중(지법, 사마타) :** 신체감각(호흡 등), 외부대상(꽃불), 이미지(만다라), 소리(만트라), 관념(성경 구절) 등 대상, 이미지, 느낌, 생각에 대한 집중

**통찰(관법, 위빠사나, 마음챙김) :** 현재 순간에 두드러진 안팎의 자극에 대해 명확하고 집중된 순수한 주의로 지속적으로 알아차림, 판단하거나 반응하지 않음, 수용적인 참여관찰

## 명상의 정의

### 영적 깨달음/의식확장

"...명상은 주로 '깨달음' 이란 목적을 달성하기 위한 수단이다. 이것은... 의식 확장을 위한 테크닉이다." (White, 1974)

"...정상적 의식상태를 변형시켜서 인간성의 조화로은 재통합을 초래하도록 의도하여 만들어진 일련의 테크닉들" (Ramaswami & Sheikh, 1989)

### 주의조절 훈련

"명상은 자기-조절과 주의력의 재훈련" (Goleman, 1991)

"명상은 심리적 및 영적 안녕과 성숙의 배양을 목표로 주의와 자각을 훈련하는 수행" (Shapiro & Walsh, 2003)

"명상이란... 자신의 경험에 대한 즉각적이고 비판단적인 자각과 주의를 포함하는 특정한 형태의 인지과정을 배양하는 훈련" (Kristeller, 2011)

## 마음챙김의 정의

### 용어 정리



## 마음챙김의 정의

### 위빠사나 명상

“위빠사나 명상은 몸과 마음의 현상을 정확하게 이해하려는 노력”  
(마하시 사야도)

“위빠사나 명상은 즐겁거나 괴로운 느낌(受)이 발생할 때, 그로 인해 나타나는 감각적 쾌락에 대한 욕망, 혹은 제거하려는 욕망(愛憎)을 판단하지 않고, 단순히 알아차리고 놓아두는 수행”  
(Ajahn Samedho)

### Sati 의 세 가지 의미

- 1) 대상에 주의를 기울이거나, 마음이 대상에 붙어 놓치지 않는 상태
- 2) 마음이 대상을 분명하게 알고 있는 것으로 인식(recognition)이 진행되는 '알'의 상태
- 3) 주의, 집중의 의미를 내포

## 마음챙김의 정의

### 마음챙김의 현대적 정의

“현재의 순간에, 비판단적인 태도를 갖고, 의도적으로 주의를 집중하는 것”  
(Kabat-Zinn, 1990)

“현재의 경험에 대한 주의(attention)와 자각(awareness)”  
(Brown and Ryan, 2003)

“지속적인 내적, 외적 자극의 흐름들이 일어날 때 비판단적으로 관찰하는 것”  
(Baer, 2003)

“현재의 경험을 수용적인 태도로 알아차리는 것”  
(Germer, 2005)

## 마음챙김이란 무엇인가?

### 마음챙김의 특징



**Choiceless awareness:** 사고 뿐 아니라 정서, 신체감각, 충동, 욕구 등 모든 신체와 정신 현상에 대해 그것들이 일어났을 때 수동적으로 지각하는 과정

**Bare-attention:** pre-reflexive 한 지각적 작용

외적 상황의 원인이나 결과에 대한 탐색, 자기에 대한 의미의 분석, 재평가, 정서에 대한 평가 및 통제와 같은 인지적 작용 혹은 인지적 대처에 초점을 두기 보다는 현재 일어나고 있는 현상들에 대한 단순한 지각을 강조

## 마음챙김의 정의

### 마음챙김의 구성요소

#### Bishop 등 (2004)

- 주의 조절 (self-regulation of attention)
  - 1) 지속적 주의 : 현재 경험에 자각을 유지하는 기술
  - 2) 주의 변환 : 주의 초점을 의도적으로 옮길 수 있는 유연성
  - 3) 정교화 과정의 금지 : 내적 경험들에 대한 반추적이고 미차적인 정교화 과정을 멈추는 것
- 경험에의 지향 (orientation to experience)
  - 1) 수용 : 현재 경험을 바꾸거나 회피하려는 시도 없이 허용하는 것
  - 2) 탐색 : 내적 경험의 본질을 이해하고 관찰하기 위한 의도적인 노력

## 마음챙김의 정의

### 마음챙김의 측정

마음챙김 관련 척도	하위요인
•마음챙김 주의-자각 척도 (Mindful Attention Awareness Scales: Brown, & Ryan, 2003)	현재의 상황에서 일어나는 내적, 외적 현상들에 대한 주의(attention)와 자각(awareness)의 성향적 특성.
•토론토 마음챙김 척도 (Toronto Mindfulness Scale: Bishop, Sewal, Lau, Anderson, Carlson, Shapiro, et al., 2003)	경험에 대한 자각과 수용, 즉각적인 명상 훈련 후의 마음챙김 상태를 측정.
•수용-행동 질문지 (Acceptance and Action Questionnaire : AAO: Hayes, 2004)	마음챙김의 요소로 사적 경험에 대한 수용을 더 강조.
•켄터키 마음챙김 기술 척도 (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills: KIMS: Baer, Smith, & Allen, 2004)	관찰(observing), 기술(describing), 자각을 갖고 행동하기(act with awareness), 판단하지 않고 수용하기(accepting without judgement)
•5요인 마음챙김 질문지 (Five Facet Mindfulness Questionnaire : FFMQ: Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2008)	위 4개 요인 + 비반응성(nonreactivity)

## 마음챙김의 정의

### 마음챙김의 구성개념

- 심리학자들은 대체로 마음챙김이 다양한 요소를 포괄하는 다면적인 구성개념으로 정의하는 경향

(Baer 등, 2004).

마음챙김의 요소	하위요인들
태도	비판단, 수용, 개방성, 비집착, 비추구적 태도, 인내, 초심, 신뢰
주의	관찰, 기술, 현재 경험의 자각, 집중
주의조절 기술	거리두기, 탈중심, 메타-인지적 기술

## 심리학의 자비 : 자비 vs 공감

공감과 자비의 비교 (Peters & Calvo, 2014)

공감	자비
다른 사람과 동일한 정서들 느낌	타인과의 동일한 정서 반응을 반드시 포함하지 않음.
공감(공감적 고통)은 타인의 고통에 의해 야기된 고통을 회피하거나 억제하게 할 수 있음.	자비는 접근과 도움을 위해 생리적으로 신체들 준비시킴
고통과 관련되는 얼굴 표정과 외면 행동 (쥬그리기, 몸을 뒤로 기울여 피하기 등)	관여와 협동을 표시하는 독특한 얼굴 표정과 외면행동들(웃음, 앞으로 몸을 기울임, 터치 등)
심박율과 피부전도 증가	심박율과 피부전도 감소
뇌에서의 부정적 정서 패턴	뇌에서의 긍정적 정서 패턴

## SELF-COMPASSION의 정의 (Neff, 2003)

구성 요소	정의
자기 친절 vs. 자기 판단	고통/실패 시 자신에게 친절하고 동보며 비판단적인 태도를 취함
공통된 인간성 vs. 고립	자기 경험을 공통된 인간 경험의 일부로 인식
마음챙김 vs. 과잉 동일시	고통스러운 사고와 감정들을 분명하게 알아차리고 균형된 시각으로 바라봄

## 자기-연민 vs 자기-존중감

자기-연민	자기-존중감
자기 경험에 대한 개방적인 자각에 근거 자기-친절, 보편적 인간성, 마음챙김	자신에 대한 평가에 근거
자신의 부족함을 수용	부정적 피드백 거부, 부정확한 자기개념
자아 방어와 증진 욕구 낮음	하향적 사회비교, 자기 방어, 공격성
정서적 회복 탄력성 높음	병리적 자기애와 관련되기 쉬움
타인과의 유사성, 연결감을 더 잘 지각	우월성/열등성 평가, 사회 서열에 민감

(Neff, 2003a, b)

## 명상의 효과 : neuro-physiological

### 스트레스 조절

“생리학적 안정, 증진된 스트레스 반응성과 안녕감, 심박률 및 호흡률 감소, plasma lactate 및 cortisol 등 호르몬 수치 저하, 심박 변이도 증가, 피부 저항성 증가” (Burg, Wolf, & Michalak, 2012; Mohan, Sharma, & Bijlani, 2011; Shapiro & Walsh, 2003; Zeidan, Johnson, Gordon, & Goolkasian, 2010)

“스트레스를 유발하는 면역반응 감소” (plasma interleukin-6 감소; Pace et al., 2009)

“뇌혈류 증가, plasma arginine vasopressin 증가, 빠른 H-reflex 회복” (Shapiro & Walsh, 2003)

EEG, ERP, Neuro-Imaging 연구들 (Cahn & Polich, 2006)

명상이 두뇌와 신체기능의 변화에 공헌한다는 매우 강력한 지표를 제공  
뇌구조 활성화(통합과 조화), 인지자원들에 대한 통제능력, 감정조절 능력,  
지각 과정의 향상

## 명상의 효과 : psycho-social

### 전반적 인지능력

“지각적 민감성, 학습능력, 기억, 처리속도, 집중력, 반응시간, 자기통제력, 학업수행, 자존감, 공감능력, 창의성의 증가” (e.g., Anderson, 2000; Cranson et al., 1991; Dilleck, Assimakis, & Raimondi, 1986; Murphy & Donova, 1997; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998; So & Orme-Johnson, 2001)

### 대인관계와 성숙

“대인관계기능, 대처기술, 결혼만족도, 성숙도(높은 수준의 자아 및 도덕발달), 성격의 긍정적 변화, 자아실현, 영성, 의식의 높은 단계와 진보된 상태의 표현” (e.g., Alexander & Langer, 1990; Alexander et al., 1991;

Emavardhana & Tori, 1997; Nidich, Ryncarz, Abrams, Orme-Johnson, & Wallace, 1983; Shapiro & Walsh, 2003; Tloczynski & Tantrielles, 1998; Travis, Arenander, & DuBois, 2004; Walsh & Shapiro, 2006).

Sedlmeier et al (2012) The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 138(6), 1139-1171.

명상을 하는 비임상 성인 대상 163개의 연구를 메타분석 (전체 ES:  $d = .58$ )  
변인 : 긍정/부정 정서, 정서조절, 공감, 상태/특성 불안, 신경증, 지각, 인지, 학습, 주의, 기억, 지능, 마음챙김, 행동, 스트레스, 자기개념, 자기실현, 성격, 인지, 학습, 주의, 안녕감 등. 심리치료 효과와 비견할만한 효과크기.

## 명상의 효과 : physical/psychosomatic disorders

“심혈관 장애, 관상동맥심장병류, 고혈압과 고콜레스테롤혈증, 동맥경화” (Olivo, Dodson-Lavelle, Wren, Fang, & Oz, 2009; Schneider et al., 2005)

“암환자들의 면역기능 강화, 전립선암, 건선, 간질, 섬유근육통, 류마티스 관절염, 만성통증” (Bormann & Carrico, 2009; Carson, Speca, Patel, & Goodey, 2003; Davidson et al., 2003; Foley, Baillie, Huxter, Price, & Sinclair, 2010; Kabat-Zinn, 2003; Kvillemo & Branstrom, 2011; Labelle, Campbell, & Carlson, 2010; Morone, Greco, & Wweiner, 2008; Shigaki, Glass, & Schopp, 2006; Wachholtz & Pargament, 2008; Weissbecker et al., 2002; Williams, Kolar, Reger, & Pearson, 2001; Zautra et al., 2008; kabat-Zinn, 2003; Lansky & St. Louis, 2006; Zamarra, Schneider, Besseghini, Robinson, & Salerno, 1996).

“ADHD, 불안, 우울증, 자살경향, 양극성장애, 식이장애, 불면증, 공황장애, 공포장애, 외상성장애” (Barnhofer et al., 2007, 2009; Bormann, Thorp, Wetherell, Golshan, & Lang, 2012; Boteva, 2008; Evans et al., 2008; Fab, Anderson, & Segal, 2012; kozasa et al., 2008; Rosenthal, Grosswald, Ross, & Rosenthal, 2011; Shapiro et al., 1998; Walsh & Shapiro, 2006; Weber et al., 2010; Zylowska et al., 2008).

## 명상의 효과 : physical/psychosomatic disorders

“불안, 공격성, 재소자와 전과범들의 상습적 범행, 회복중인 알코올 중독자 및 약물 사용자들의 재발방지 효과증진 (Alexander et al., 2003; Bowen et al., 2006; Gelderloos, Walton, Orme-Johnson, & Alexander, 1991; Himmelstein, 2011; Sing et al., 2008; Zgierska et al., 2008).

“지적장애 및 발달장애를 겪고 있는 성인과 아동” (e.g., Black, Milam, & Sussman, 2009; Burke, 2010; Singh et al., 2007, 2011)

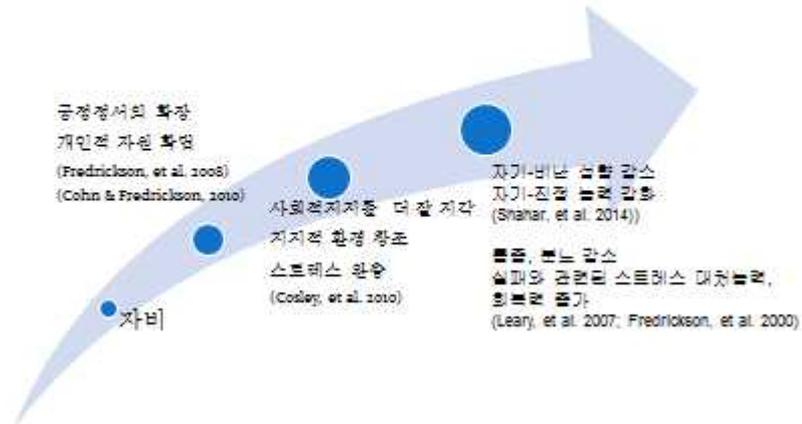
## 자비 명상의 효과 : altruism

자비와 이타주의 :  
자비로운 사람은 더 이타적인가?



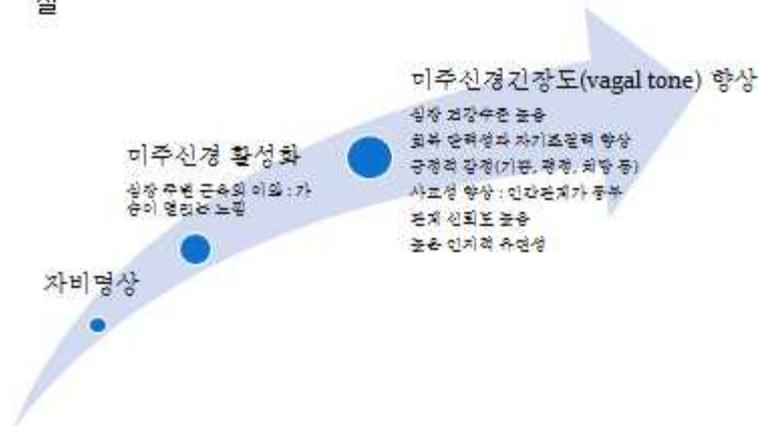
## 자비 명상의 효과 : social, emotional

자비와 건강 :  
자비로운 사람은 더 건강한가?



## 자비 명상의 효과 : neurophysiological

- 신경심장결합(neurocardiac coupling): 뇌와 심장의 밀접한 기능적 관계
- 미주신경 (vagus nerve): 심장박동, 혈압, 당수치, 면역반응 등 대사활동 조절



James Heathers "Introduction to Vagal Tone."

## 명상의 잠재적 부작용 또는 제한점

“훈련 중단 시 치료 효과의 소멸 가능성, 훈련 준수의 어려움” (e.g., de Lisle, Dowling, & Allen, 2011).

“심각한 병리를 갖고 있는 환자들(e.g borderline personality disorder)의 경우 명상 훈련이 기능상 문제를 일으킬 가능성” (Elmer, MacDonal, & Friedman, 2003; Germer et al., 2005; Grof & Grof, 1989; Kuijpers, van der Heijden, Tuinier, & Verhoeven, 2007; Walsh, 2000; Walsh & Vaughan, 1993; Wilber, Engler, & Brown, 1986).

“명상의 적용을 금지시켜야 할 대상의 성격을 규명하고자 하는 노력” (dobkin, Irving, & Amar, 2012).

## 심리치료와 명상의 통합 Walsh & Shapiro (2006)

### 1. 이론적 통합

Diamond approach, 정신통합요법 (psychosynthesis), 자아초월/통합심리학 (Walsh & Vaughan, 1993; Wilber, 2000)  
Mindfulness integrated cognitive-behavioral therapy (Cayoun, 2011)

### 2. 공통 치료 요인

mindfulness를 명상과 심리치료의 공통적인 치료 기제로 간주  
Baer (2003), Kabat-Zinn (2003), 그리고 Walsh (1999, 2000)

### 3. 기법적 절충주의

MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction),  
MBCT(Mindfulness Based Cognitive Therapy),  
DBT(Dialectical Behavior Therapy), ACT(Acceptance and Commitment Therapy)  
일본의 모리타, 나미칸 요법(Corsini, 2001).

## 마음챙김 명상과 심리치료의 접목

마음챙김 프로그램	마음챙김 주요 요인들
마음챙김에 기초한 스트레스 완화 (MBSR)	비판단(non-judging), 인내(patience), 초심(beginner's mind), 신뢰(trust), 비추구적 태도(non-striving), 비집착(letting-go), 수용(acceptance)
마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)	현재자각(present-moment awareness), 비집착(letting-go), 집중(concentration), 거리두기(distancing), 탈중심화(decentering), 메타 인지적 통찰(metacognitive insight)
변증법적 행동치료 (DBT)	관찰하기(observing), 기술하기(describing), 자각을 갖고 행동하기(act with awareness), 비판단적 수용(acceptance without judging)
수용-전념 치료 (ACT)	수용(acceptance), 현재 순간 자각(present-moment awareness), 인지적 탈융합(cognitive defusion), 맥락으로서의 자기(self as a context)

## 자비 명상과 심리치료의 접목

자비 프로그램	주요내용
마음챙김 자기연민 (Mindful Self-Compassion: MSC, Germer & Neff)	자기연민 발견, 마음챙김 수행, 자애명상, 자애로운 목소리, 힘든감정 다루기, 힘든 관계 탐색하기, 삶을 끌어안기
자비중심치료 (Compassion Focused Therapy: CFT, Gilbert, 2014)	정서 조절 시스템 교육, 자비로운 마음훈련  고통에 대한 인정과 공감 마음챙김 : 정서를 인내하고 수용하는 법을 가르치기 자기비난의 투용성 인식, 비난 피의 두려움과 슬픔을 자비롭게 보기 자비로운 자기, 자비 상상 작업
리소스 (ReSource, Singer, 2016)	현존(PRESENCE) : 현재순간의 경험에 머무는 능력 주의, 내수용성 자각 정서(AFFECT) : 돌봄, 자비, 감사, 힘든 감정 다루기 관점(PERSPECTIVE) : 메타인지, 타자의 관점취하기
자비계 발훈련 (Compassion Cultivation Training : CCT, Jinpa, 2013)	마음의 안정과 주의, 사랑하는 사람을 위한 자애와 연민, 자신을 위한 자애와 자기 연민, 타자를 향한 자비, 능동 적인 자비 수행 (동행)

## 심리치료와 명상의 통합 Walsh & Shapiro (2006)

### - 심리치료와 명상의 통합에서 고려할 문제들

1. 모든 치료가 명상을 포함시킴으로써 이득을 얻을 수 있는가?
2. 명상이 치료 또는 보건 부문에서 비용/효과성을 가져올 수 있는가?
3. 명상이 효과를 보였던 질환들로부터 예방을 위한 치료로 활용가능성이 있는가?
4. 명상은 어떻게 이런 변화들을 만들어내는가? : 이론적 근거의 부족 문제

**은유적 설명:** 중독된 마음의 정화, 환상과 조건화로부터 마음과 자아의 해방, 마음을 수면상태에서 깨어나게 하기, 소란스런 마음을 고요하게 만들기, 타고난 잠재력의 실현, 깨달음, 자신의 진정한 정체성의 발견(Walsh, 1999).

**기계론적 설명:** 미완, 노출, 둔감화, 탈자동화, 카타르시스, 탈조건화, 생리학적 기제들(예, 각성 감소, 자율신경활동의 조정, 스트레스 면역, 그리고 반구 동기화)(Baer, 2003; Cahn & Polich, 2006; Davidson et al., 2003; Murphy & Donovan, 1997; Sedlmeier et al., 2012)

**과정 설명:** 자각과 탈동일시 역량 증대. 탈동일시는 관찰하지만(생각, 느낌, 이미지 등을 포함한) 경험내용과 동일시하지 않는 과정. 다양한 이론들에서 서로 다른 이름으로 언급(e.g., 탈중심화, 탈집착, 관찰자기, 메타인지적 자각 등)(Martin, 1997; Wilber, 2000)

## 마음챙김은 어떻게 작용하는가?

### 마음챙김의 작용기제



- 작용기제 연구의 필요성 (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006)

“전통적인 인지치료와 제 3 동향의 치료는 다른 치료 메커니즘을 갖고 있다”  
(Hayes 등, 2006)

- 1) 치료효과의 증진 : 새로운 치료방법의 치료 과정에 대한 이해를 통해 효과적인 치료법의 개발을 촉진
- 2) 임상적 장애의 본질에 대한 이해를 높임 : 특정 장애의 유지과정에 대한 이해를 촉진

## 마음챙김의 잠재적 작용기제 모형

Shapiro et al.(2006)



## 마음챙김은 어떻게 작용하는가?



## 마음챙김은 어떻게 작용하는가?

### 마음챙김의 작용기제

#### 탈중심화(decentering)

- 즉각적인 경험에서 한걸음 비켜서서, 사건과 사건에 대한 자신의 반응사이의 공간을 만드는 능력
- 자신의 사고와 감정을 "마음속에 나타나는 일시적인 정신적 사건"으로서 관찰하는 능력 (Safran & Segal, 1990)
- 거리두기(distancing)와 유사한 개념

Teasdale 등(1999)은 탈중심화를 전통적인 인지치료의 매개변인으로 간주

## 마음챙김은 어떻게 작용하는가?

### 마음챙김의 작용기제

#### 노출효과: 둔감화(desensitization)

- 현재 나타난 사고와 정서에 대해 회피하거나 탈출하려 하지 않고 지속적인 관찰을 하는 것은, 이들에 의해 유발되는 공포반응과 회피행동을 감소 (Linehan, 1993a, 1993b)

#### 탈자동화(deautomatization)

- 육체적 정신적 현상에 대한 비판단적이고 즉각적인 알아차림과 주시를 통해, 육체적, 정신적 현상에 의해 유발되는 느낌이나 감정에 강박적으로 집착하거나 회피하는 것을 막아주며, 습관화되고 자동적인 사고양식으로부터 벗어날 수 있는 새로운 시야를 제공 (Segal, Williams, & Teasdale, 2002)

## 마음챙김은 어떻게 작용하는가?

### 마음챙김의 작용기제

**탈동일시 (dis-identification) = 상위인지적 통찰/ 인지적 탈융합과 유사.**

- 마음챙김 훈련 동안 통증이나 불안과 관련된 사고들을 비판단적으로 관찰함으로써, 참여자들은 그것들이 자기와 세상의 실재에 대한 반영이 아니라 '단지 생각일 뿐'임을 통찰하게 되며 따라서 그것들을 회피하거나 제거하기 위한 불필요한 행동을 할 필요가 없다는 것을 이해하게 됨. (Kabat-Zinn, 1982, 1990)



## 명상의 질적연구

### \* 명상의 체험 현상 및 체험 과정을 심층적으로 이해하기 위한 현상학적 연구

Kornfield, J. (1979). Intensive insight meditation: A phenomenological study. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 11(1), 41-58.

Walsh, R. (1984). Initial meditative experiences. In D. H. Shapiro & R. M. Walsh (Eds.), *Meditation: Classic and contemporary perspectives*. New York: Aldine.

Gifford-May, D., & Thompson, N. L. (1994). "Deep states" of meditation: phenomenological reports of experience. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 26(2), 117-138.

이진희 (2001). **종교명상 중의 경험내용에 대한 질적 분석**. 가톨릭대학교 석사학위논문.

박성원, 박정숙 (2006). **집중력 위약이나 명상의 질적 분석**. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(5), 619-650.

성승연, 박성원(2011). **간화선 집중수행 체험의 질적 분석**. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, Vol. 23, No. 2, 323-337.

박성원, 성승연, 비산(2016). **자애명상의 심리적 과정 및 효과에 관한 혼합연구**-자애비소명상수행 집단을 대상으로. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, Vol.28 No.2, 395-424.

## 마음챙김 연구의 현황 : 국외논문 전체 (Science Direct, 2010년)

연대	Meditation	Mindfulness	MBSR
1901-1950	5	1*	
	190	2*	
1951-1980	71	1*	
	721	6*	
1981-1990	74	11	0
	1,034	73	18
1991-2000	85	22	0
	1,427	217	18
2001-2010	206	167	24
	2,480	1,021	89

- 검색된 숫자는 주제어가 Title, Keywords, Abstract 에 들어간 논문결수  
 - 붉은색 숫자는 주제어가 Full Text 에 들어간 논문결수

- \* 프가 들어간 논문들에서 사용된 Mindfulness 는 Ellen J. Langer 의 개념으로 마음챙김 연습과는 다름

## 마음챙김 연구의 현황 - 국외논문 주제별

주제어	Mindfulness				
	Immunology	Medicine	Neuro-Science	Psychology	Health Professions
1951-1980	0	0	0	1	0
1981-1990	0	3	1	9	1
1991-2000	0	13	2	12	2
2001-2010	3	135	35	123	43

## Meditation / Mindfulness 주제별 연구현황 - 국외논문

### 의학/심리학

**1951-1980 : 초월명상, 미완훈련, 선, 요가가 주로 연구됨**

명상의 심신상관(psychosomatic)적 영향, 고혈압, EEG(뇌전도), 심리치료적 효과, 정신과 질병, 스트레스 반응, 불면증, 불안(시험, 발표, 범불안장애), 중독(약물, 알코올)

**1981-1990 : 초월명상이 주류를 이루나 마음챙김 명상 논문이 등장**

- 초월명상 : 호르몬계 영향(베타아드레날린), EEG, 고혈압, 천식, 통증지각, 수면장애, 불안, 중독(약물, 알코올), 전인적 암치료요법, 정신과 간호교육, 창조성

- 마음챙김 : 만성통증

The clinical use of awareness meditation in the self-regulation of chronic pain (Kabat-Zinn et al., 1981. *Pain*)  
An outpatient program in behavior medicine for chronic pain patient based on the practice of mindfulness meditation (Kabat-Zinn et al., 1982. *General Hospital Psychiatry*)

Meditation : Classical and contemporary perspectives (D. H. Shapiro & R. N. Walsh, 1985)  
Full Catastrophe Living (Kabat - Zinn, 1990)

## Meditation / Mindfulness 주제별 연구현황 - 국외논문

1991-2000 : 명상이 대안치료, 보완치료, 심신요법 맥락에서 활발히 연구  
마음챙김 명상 관련 연구가 크게 증가함

- 명상 : 피부전기반응, 중독, 고혈압, 만성피로증후군, 심근경색, 류마티즘, 건선, 유방암, 폐암, 면역기능, 과민성 대장 증후군, 음성장애, EEG,
- 초월명상 : 케토증 경향 당뇨병, 심장병, 호르몬, 관상질환
- 마음챙김 : 불안, 중독, 주요우울증(MBCT), 경계선성격장애, 자살, 가정폭력(DBT) 다발성 경화증, 유방암, 전립선암, 섬유성 근통

**The psychology of Meditation (Edited by Michael A. West, 1992)**

Three year follow-up and clinical implications of mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders  
(Miller, Fletcher & Kabat-Zinn, 1995. *General Hospital Psychiatry*)

How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should Attentional control (mindfulness) training help?  
(Teasdale, Begel, & Williams, 1995, *Behavior Research and Therapy*)

## Meditation / Mindfulness 주제별 연구현황 - 국외논문

2001 - 2010 : 마음챙김 명상이 명상연구의 주류가 됨  
MBSR 외에 마음챙김을 기초로 한 MBCT, DBT, ACT 등의 연구  
마음챙김 프로그램 관련 meta 분석 논문

- 명상 : 유방암, 전립선암, HIV 양성, 수면장애, 대사증후군, 치매예방, ADHD, 불안장애, 중독, 관상동맥 질환, 간질, 허리통증, 신장질환, 기억, 수면, 뇌, 정신질환, 치과, 중앙, 과민성대장증후군, 교육관련, 스트레스, 주의조절
- 마음챙김 : 만성통증, 불면증, 허리통증, 알콜남용, 약물남용, 도박중독, 유방암, HIV, AIDS, 건강전문가 훈련(심리치료사, 간호사, 의사), 통증인내, 심리적 안녕감, 생리적 반응, 당뇨병, 관계증진, 정서조절, 광장공포증, 경기능력향상, 갈등해결, 측정, 과정분석
- MBSR : 만성통증, 불안장애, 강박충동장애, 수면장애, 유방암, 전립선암, 스트레스증후군, 체중감량, 삶의 질, 과정연구, 영적 경험.
- MBCT : 우울증재발, 폭식, 양극성장애, 범불안장애, 어린이
- 초월명상 : 간질, 심장병, 혈압, 관상동맥, 유방암
- 요가 : 심장병, 유방암, 불임
- DBT : 파트너 폭력, 자살, 경계선 성격장애
- ACT : 범불안장애

## 마음챙김에 기초한 프로그램의 효과 - 메타분석

### **Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review**

Baer, A. R. (2003) *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 10, No. 2, 125-143.

- 22편의 실험연구를 메타분석
- 대상 : 만성통증, 불안, 주요우울증, 섬유근육통(fibromyalgia), 건선, 암환자, 폭식장애, 대학생, 일반자원자
- 마음챙김에 근거한 심리치료들이 유력한 효과를 보여주고 있으며, 그 가능성이 긍정적
- 효과의 크기 : 0.6 이상의 상당한 크기
- 한계 : 통제집단, 무선택당이 제대로 안된 연구들  
마음챙김의 증진이 효과를 매개하는지 불분명

## 마음챙김에 기초한 프로그램의 효과 - 메타분석

### **Mindfulness-based stress reduction and health benefits : A meta-analysis**

Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach (2004)

*Journal of Psychosomatic Research* 57, 35-43.

- 64편의 실험 연구 중, 기준을 충족한 20편의 연구를 메타분석
- 정신건강과 신체건강에 미치는 효과를 도출
  - 정신건강 : 심리적 안녕감, 우울증, 불안, 수면, 삶의 질, 통증의 지각
  - 신체건강 : 의학적 증상(fibromyalgia, cancer, coronary artery diseases), 신체적 통증(chronic pain), 신체적 장애 (비만, 폭식장애)
- 효과의 크기 : 상당한 크기 정신건강 : 0.54 신체건강 : 0.53
- MBSR은 폭넓은 범위의 사람들이 자신의 임상적/비임상적 문제들을 대처하는데 도움을 준다.
- 한계 : 대부분의 연구가 사전-사후 측정치를 사용, 장기적 효과는 불분명.

## 마음챙김에 기초한 프로그램의 효과 - 메타분석

### Mindfulness Meditation for Oncology Patients : A Discussion and Critical Review

Mary Jane Ott, Rebecca L, Norris and Susan M, Bauer-Wu (2006)

Integrative Cancer Therapies 5(2), 98-108

-마음챙김 명상을 암 환자에게 임상적으로 적용한 지난 5년간의 9편의 연구논문과 5개의 conference abstract 를 메타분석

-대부분의 논문이 유방암과 전립선 암 환자 대상

-결과 : 삶의 질, 스트레스 증상, 기분상태, 불안, 우울, 분노, 혼란, 피로, 심폐기능, 근육긴장, 위장문제, 사이토카인(혈액 내 면역 단백질) 증가, 타액 코티졸 감소.

\*\* 환자의 연습시간, 참여횟수가 효과를 가장 잘 설명, 프로그램 선호도 : 요가 > 바디스캔 > 정좌명상

-한계 : 대부분이 초기 단계의 환자, 엄격한 설계 결여, 샘플이 소규모.

## 마음챙김 연구의 현황 - 국내논문 (한국역술정보 2010)

주제어	명상/마음챙김		
	사회과학	의약학	인문학
Period			
1951-1980	3/0	0/0	1/0
1981-1990	0/0	0/0	2/0
1991-2000	14/0	2/0	7/0
2001- 2010	35/21	11/1	12/0

## 명상/마음챙김 주제별 연구 현황 : 국내논문

### -사회과학

효과 : K-MBSR(5편), 마음챙김 명상(5편), MBCT(1편), ACT(1편) 참선(2편)

우울(대학생, 고등학생, 아동), 유아스트레스, 시험불안, 연주불안, 공격성, 과민성대장증후군, 신체상, 정서반응, 자아실현감, 금연, 아토피환자의 정신건강,

명상 review : 마음챙김 정의, 스트레스 관련 질병, 중독, 웰빙, 창조적 사고 인지행동치료와의 통합, 노년기 삶의 질, 정신생리학적 고찰, 유아교사교육

위빠사나 명상경험(2편), 마음챙김 척도 관련 (5편), 기타 상관연구

### -의약학

명상효과 (9편) : 간호학생의 우울, 불안, 사회불안, 정신건강, 금주  
명상 review (4편) : 명상요법 관련

## 마음챙김 연구의 미래 과제

Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach(2004)

### 1) 임상환자를 대상으로 한 연구가 필요

만성질환, 암, 정신과적 장애, 만성통증 환자들의 삶의 질, 정신적 신체적 건강,

### 2) 마음챙김의 과정연구(작용기제)가 필요

프로그램에서 무슨 일이 일어나고 있는가?  
마음챙김의 증진이 효과를 매개하는가?  
마음챙김 측정 척도 개발

### 3) 건강전문가(의사, 간호사, 심리치료사, 상담자) 훈련을 위한 프로그램 개발

### 4) 마음챙김의 장기효과(종단연구)

### 5) 잘 통제된 연구설계

## 마음챙김 연구의 미래 과제

- 6) 비임상인들의 긍정적 건강증진 관련 연구
- 7) 신경과학, 정신신경면역학, 정신증양학 관련 연구
- 8) 종속변인으로 정신생리학적 지표활용 (호르몬, 면역관련 세포, 뇌전도 등)
- 9) 마음챙김의 영적 측면의 효과

감사합니다

## 마음챙김에 기반을 둔 심리치료의 등장 배경

### 인지 행동 치료의 제 3 동향

- 1) 행동치료 : 학습, 조건화
- 2) 인지치료 : 인지 매개 모델
- 3) 제 3동향 : 마음챙김, 수용, 체험, 가치, 명성 등을 강조  
- 내적 경험 내용의 변화보다는 맥락/관계의 변화 강조

내적 경험  
내용의 변화  
(인지치료)



내적 경험에 대한  
관계의 변화  
(제3동향)

## 마음챙김에 기반을 둔 심리치료의 등장 배경

### 인지행동치료의 새로운 치료모델

#### - 전통적 인지치료의 내용-변화 가설에 대한 의문

(Hollon, Evans, & DeRubeis, 1988; Barber & DeRubeis, 1989)

역기능적 태도가 우울증 재발 취약성의 원인이라는 기본 모델이 의심.

#### 1) 조절모델(accommodation model)

인지치료의 효과는 schemata 와 인지과정의 수정을 통해 매개

#### 2) 활성화-비활성화 모델

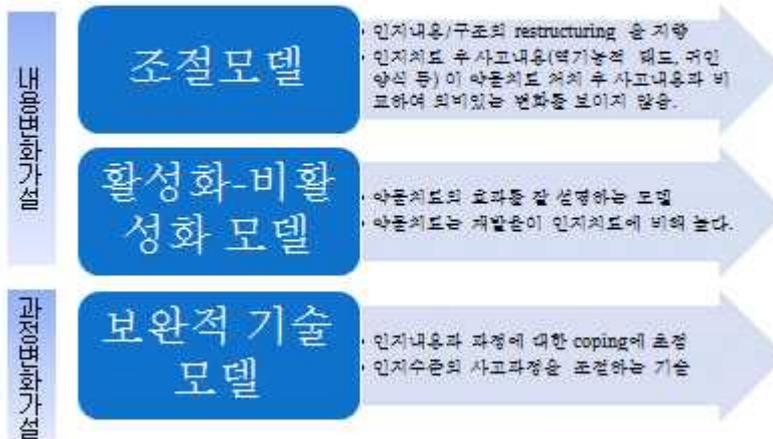
인지치료는 우울형태의 스키마타를 비활성화시키고, 보다 mild한 스키마타를 활성화

#### 3) 보완적 기술모델(compensatory skills model) : metacognitive skills

인지치료는 부정적 사고를 다룰 수 있는 일련의 기술을 습득

## 마음챙김에 기반을 둔 심리치료의 등장 배경

### 인지행동치료의 새로운 치료모델



## 마음챙김에 기반을 둔 심리치료의 등장 배경

### 인지행동치료의 새로운 치료모델

- 내용-변화 가설을 지지하지 않는 연구들 (Hayes 등, 2006 재인용)

Dobson & Khatri(2000)

“인지치료에서 인지적 개입을 제공하는 것은 추가적인 이득이 없다”

Gortner, Gollan, Dobson, & Jacobson(1998)

“직접적인 인지변화 전략이 치료효과를 매개하는 가에 관한 증거를 얻는데 실패”

Burns & Spangler(2001); Morgenstern & Longabaugh(2000)

“인지치료의 인지 매개가설을 지지하는 증거는 약하다”

Beck & Perkins(2001); Bieling & Kuyken(2003)

“인지 변화가 임상적 개선을 가져오는 가에 대한 인과적 설명은 취약”

## 마음챙김에 기반을 둔 심리치료의 등장 배경

### 인지행동치료의 새로운 치료모델

- 인지치료의 기계론적 접근에 대한 비판

Hayes 등(1999)

“인지행동치료는 기계론적, 증상에 초점을 둔 접근을 취하고 있다”

“out with the bad, in with the good”

“이에 비해 제 3 동향은 보다 경험적이고 간접적인 변화 전략을 사용하는 맥락적 접근방식을 취함”

“seeing the bad thoughts as a thought, no more, no less”

Hayes 등(2006)

“수용과 마음챙김에 기반한 치료법들의 빠른 성장으로 인해 인지 행동 치료는 격변의 시기를 겪고 있다”

## 마음챙김에 기반을 둔 심리치료의 등장 배경

### Metacognition

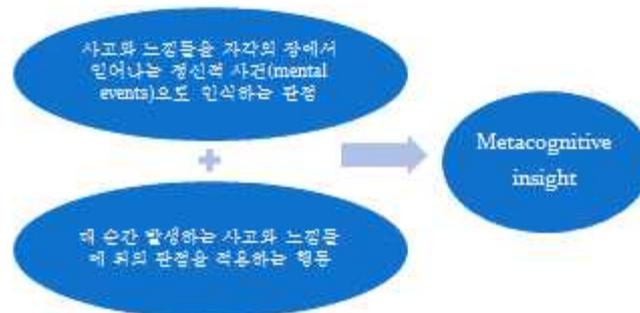
-Wells (1995, 2000), Nelson 등(1999)  
메타인지수준과 인지수준 상호간의 정보처리 흐름인 감찰과 통제 기능을 중심으로 정서장애를 설명



## 마음챙김에 기반을 둔 심리치료의 등장 배경

### Metacognition

- Teasdale(1999) , Teasdale 등(1995, 2002)  
마음챙김 명상에 기초한 metacognitive insight을 개념화



마음챙김 인지치료(MBCT)의 치료목표  
- 사고나 느낌들과의 관계를 새로운 방식으로 재정립하고, 순간순간의 사고내용과 느낌들을 새로운 방식의 관계패턴에 적용하는 것

## 마음챙김에 기반을 둔 심리치료의 등장 배경

### 인지치료와 마음챙김에 기반한 인지치료 방식의 차이점

#### 1) 인지치료

-주의분산 기법 :

비우울적 정보를 정보처리 과정에 부하함으로써 우울정보의 가용성을 차단 but 치료효과가 단기적이고 정상적 우울 수준에만 유용.

-부정적 자기-관련 사고를 변화:

급성 일화의 치료 및 재발 억제에 효과가 있음 but 이 전략의 가설과 같이 역기능적 신념의 변화가 일어나지 않거나 결과가 모호함.

#### 2) 마음챙김에 기반한 인지치료

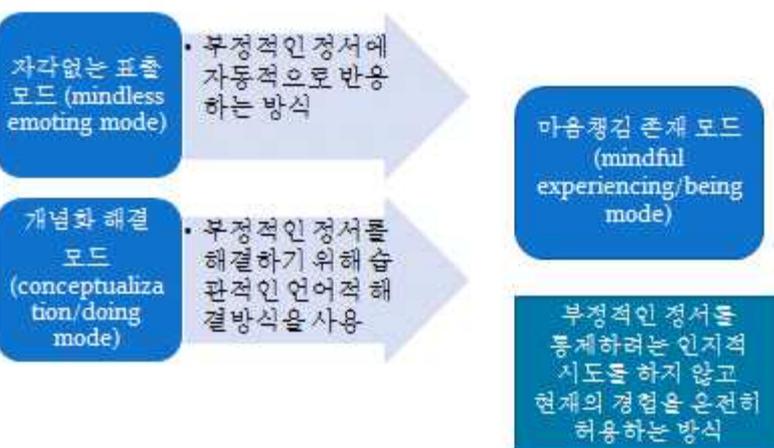
-환자가 경험하는 부정적 사고내용이나 느낌들을 그대로 두지만 다른 정보처리 과정 속에서 경험하게 하는 것.

-정보내용의 주제는 동일하게 유지되지만, 다른 input-output 관계로 처리

-우울 관련 인지 및 정서를 다루기 위한 새로운 양식의 인지적 처리과정을 확립

## 마음챙김에 기반을 둔 심리치료의 등장 배경

### - 부정적인 정서를 처리하는 방식의 변화 (Teasdale, 1999)



## 참고문헌

- Beck, R., & Perkins, T. S. (2001). Cognitive content-specificity for anxiety and depression: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 651-663.
- Bishop, S. R., Segal, Z. V., Lau, M., Anderson, N. C., Carlson, L., Shapiro, S. L., et al. (2003). *The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation*. Manuscript under review.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., et al. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 11, No. 3, 230-241.
- Brown, W. K., & Ryan, M. R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol 84, No 4, 822-836.
- Burns, D. D., & Spangler, D. L. (2001). Do changes in dysfunctional attitudes mediate changes in depression and anxiety in cognitive behavioral therapy? *Behavior Therapy*, 32, 337-369.
- Costas Papageorgiou., & Adrian Wells.(1999). Process and Meta-cognitive Dimensions of Depressive and Anxious Thoughts and Relationships with Emotional Intensity. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 156-162.
- Dokett, K. H., Grant, D., & Bankart C. P. (2003). Psychology and Buddhism From Individual to Global Community.
- Dobson, K. S., & Khatri, N. (2000). Cognitive therapy: Looking backward, looking forward. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 907-923.
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an Agenda for future Research on the Clinical Application of Mindfulness Practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 10, No. 2, 166-171.
- Germer, K. C. (2005). *Mindfulness: What is it? What does it matter?*; *Mindfulness and Psychotherapy*; Edited by Christopher K. Germer, Ronald D. Siegal, and Paul R. Fulton. New York: Guilford Publications(김재섭, 2009). 마음챙김과 심리치료. 서울: 두루수).
- Gortner, E. T., Gollan, J. K., Dobson, K. S., & Jacobson, N. S. (1998). Cognitive-behavioral treatment for depression: Relapse prevention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 377-384.
- Greenberg, L., & Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist*, 44, 19-29.

## 참고문헌

- Hayes, S. C. (2004a). Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationship. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004b). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Modal, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford press.
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28, 67-70
- Hofmann, S. G. (2004). Cognitive mediation of treatment change in social phobia. *Journal of Metacognition, Mindfulness and the Modification of Mood Disorders. Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 146-155.
- John D. Teasdale., Richard G. Moore., Hazel Hayhurst, Marie Pope., Susan Williams., & Zindel V. Segal.(2002). Metacognitive Awareness and Prevention of Relapse in Depression: Empirical Evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287.
- John D. Teasdale., Zindel Segal., & J. Mark G. Williams.(1996). How does Cognitive Therapy prevent Depressive Relapse and Why should Attentional Control (Mindfulness) Training help?. *Behavioral Research and Therapy*, 33, 25-39.
- John J. Miller., Ken Fletcher., & Jon Kabat-Zinn.(1995). Three-Year Follow-up and Clinical Implications of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention in the Treatment consulting and Clinical Psychology, 72, 392-399.
- Jacques P. Barber., & Robert J. DeRubeis.(1989). On Second Thought Where is in Cognitive Therapy for Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 13, No. 5, 441-457.

## 참고문헌

- John D. Teasdale. (1999). *of Anxiety Disorders. General Hospital Psychiatry, 17*, 192-200.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Doubleday Dell(잡현강, 김고현(1998). *열살과 자기치유 삶, 참. 서울: 학지사*).
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Longmore, R. J., & Worrell, M. (2007). Do we need to challenge thoughts in cognitive behavior therapy? *Clinical Psychology Review, 27*, 173-187.
- Morgenstern, J., & Longabaugh, R. (2000). Cognitive-behavioral treatment for alcohol dependence. A review of evidence for its hypothesized mechanism of action. *Addiction, 95*, 1475-1490.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of clinical psychology, 62*(3), 373-386.
- Teasdale, J. T., Williams, J. M. G., Soulsby, J. M., Segal, Z. V., Ridgeway, V. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 615-623.
- Thomas O. Nelson, Richard B. Stuart, Colanda Howard, & Michael Crowley (1999). Metacognition and Clinical Psychology: A Preliminary Framework for Research and Practice. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 6*, 73-79.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester, UK: Wiley

# 명상프로그램 개발 연구방법

서광스님  
(동국대학교 불교대학 교수)

치유와 행복 융합연구원 제 1회 정기 월례회

# 명상프로그램 개발 연구방법

-Non-Dual Therapy-  
-Mindful Self-Compassion-

송 영숙(서광)  
동국대학교

## I. 이유 & 동기 탐색하기

대상  
필요성

ex)  
건강관련  
정서적, 심리적, 성격문제  
깨달음, 영적 성장

ex) 자아초월 집단치유: Non-Dual Therapy  
Mindful Self-Compassion 프로그램

주의사항:  
연구자의 전문영역  
개발을 위한 연구 X

## II. 궁극적인 목적?

명상

Meditation *bhāvanā* development, cultivating,  
바와나 producing,

*metta-bhavana*, development/cultivation of  
lovingkindness

*citta*-*bhāvanā*, development of mind or consciousness

*samatha*-*bhāvanā*, development of tranquility

*vipassanā*-*bhāvanā*, development of insight

## Q & A

1. 가장 배양하고 싶은 역량은?
2. 의의, 가치, 유용성
3. 핵심경전, 논서
4. 발전/배양 단계 또는 과정
5. 불교/명상 분야의 발전에 어떤 기여?
6. 나의 준비상태 점검(장점, 장애요인, 피해야 할 것들...)
7. 이 일이 나에게 중요한 이유?

## Ex) 배양하고자 하는 핵심역량의 예

실용적  
단기간의 목표  
구체적  
경험적

ex) Mindful Self-Compassion: **self-compassion**  
Non-Dual Therapy: **non-duality**

## III. 필요한 수행, 기술 선택하기

### 고려사항:

실용성, 용이성, 현실성-일상생활에 적용가능  
타당도, 신뢰도 관련성 고려

## Ex1) Mindful Self-Compassion

### **핵심수행:**

마음챙김명상  
자애명상,  
(자기)연민명상 수행

### **핵심명상:**

애정어린 호흡  
우리자신을 위한 자애  
연민심 주고 받기

### **비공식 명상**

자기연민 브레이크  
일상에서 자기연민  
자애문구 발견하기  
힘든 감정 작업하기  
힘든 관계 작업하기

### **기타명상**

연민적 바디스캔  
연민친구  
사랑하는 사람을 위한 자애  
자신과 타자를 위한 연민

## Ex2) Non-Dual Therapy

### **핵심수행:**

사념처 수행  
사번뇌 수행  
사심사관 수행

### **핵심명상**

팔식명상  
조율명상  
연기명상

### **그외 유식 명상들:**

識 & 智 명상  
내면소리 듣기  
죽음명상  
In & Out  
거울보기

## IV. 관련된 과학, 연구 결과 탐색하기

프로그램의 목적, 수행기법, 실습에 도움을 주거나 뒷받침하는 (뇌)과학, 심리학 관련분야의 이론과 연구결과 발견

ex) 자동모드 네트워크(default mode network)  
-주의집중이 어려운 이유

자기연민에 관한 연구들  
-자기연민 -> 우울, 불안, 스트레스, 수취심  
              -> 행복, 삶의 만족, 사회적 연결 증가

마음챙김  증가->자동모드 네트워크 비활성화 

뇌와 심장의 상호작용  
-심장과 뇌기능 조율

속이기 쉬운 뇌, 기억의 허구성(영화)에 관한 연구들:  
아뢰야식, 마나식 관련 자료

## V. 구조화 작업하기

전체 진행시간, 기간 선택

회기별 진행 순서

회기별 주제, 목표, 역량강화, 그에 따른 이론과 실습

## Ex) Mindful Self-Compassion

1회기

주제: 마음챙김-자기연민 발견하기

2회기

주제: 마음챙김 수행하기

3회기

주제: 자애수행하기

4회기

주제: 당신의 연민목소리 발견하기

5회기

주제: 깊이 있게 살기

안거회기

주제: 반나절 안거

6회기

주제: 힘겨운 감정 다루기

7회기

주제: 힘든 관계 탐색하기

8회기

주제: 당신의 삶 포용하기

## Ex) Non-Dual Therapy

1회기

불이문을 향해서

2회기

몸 & 마음 조율

3회기

나와 너 조율

4회기  
경험하는 "나" 보기

5회기  
가슴과 머리 조율

6회기  
윤회하는 마음 조율

7회기  
생각조율

8회기  
기억조율

안거회기  
묵언집중수행