

2023년 대한명상의학회 춘계학술대회 및 워크숍

일 시 | 2023년 3월 25일 (토) 09:20 - 17:30

2023년 3월 26일 (일) 09:20 - 17:00

장 소 | 서울성모병원 가톨릭의생명산업연구원 1층 1002호

주 최 | 대한명상의학회

초대의 말씀

그동안 길었던 COVID-19 팬데믹의 끝이 보이기 시작하고 있습니다. 조만간 실내 마스크 착용 해제도 가능해질 것 같습니다. 이에 따라 대한명상의학회 춘계학술대회도 3년만에 오프라인으로 개최하려고 합니다. 회원 여러분들을 직접 만나 뵈 수 있고, 예전처럼 현장에서 열린 토론과 나눔의 기회를 가질 수 있게 되어 가슴이 설렙니다.

이번 춘계 학술대회에서는 명상의학회의 특성을 고려하여 가급적 명상의 임상적 적용과 관련된 주제를 많이 준비하였습니다. 먼저 명상을 의학에 적용하는 과정에서 궁금한 여러 가지 실제적이 요소들을 알아보는 시간을 가질 예정입니다. 명상의 과정과 효과를 어떻게 측정할 것인지, 환자에게 명상을 적용하면서 주의해야 할 점들, 명상이 효과적으로 되기 위한 요인들, 그리고 치료자들은 어느 정도 명상을 훈련해야 하는 지 등의 궁금증을 알아볼 예정입니다. 또한 명상에서 일어나는 치료 기전인 탈융합과 관련하여 기본적으로 자기(self)란 무엇인지 그리고 self의 신경생물학적 근거는 무엇인지 등을 알아보고자 합니다. 오후 특강으로는 귀중한 연자를 모시고 티벳 명상의 모든 것을 한번 살펴 보고자 합니다. 끝으로, 미니 워크샵에서는 임상에서 가장 흔히 볼 수 있는 불안장애에서 명상을 어떻게 적용하는지 실제적인 측면을 배워 보고자 합니다.

일요일 워크샵에서는 김주환교수님과 함께 사구나 명상 및 니르구나 명상을 통해 격관 명상을 배워보고자 합니다. 지난 대한명상의학회 웨비나에서 많은 관심을 불러 일으켰던 주제로 좀더 본격적으로 배울 기회를 가져 보았습니다. 앞으로도 대한명상의학회에서는 흥미로운 이론뿐만 아니라 진료 및 수행에 실제적인 도움이 되는 주제들을 계속 준비해 나가겠습니다. 부디 많이 참석 하셔서 좋은 나눔과 성장의 기회가 되었으면 합니다.

2023년 1월

대한명상의학회 회장 박용한

학술이사 구본훈

2023년 대한명상의학회 춘계학술대회 일정

✓ 1일차 (3월 25일 토요일) - 학회

09:20 - 09:30	등록 및 회장 인사말	박용한 (박정신건강의학과의원)
	심포지엄 1 : 명상 활용과 관련한 문제들	좌장: 김경승 (마아병원), 안희영 (한국MBSR연구소)
09:30 - 09:55	명상의 정도를 어떻게 측정할 것인가? Assessment tools for before and after mindfulness	나익현 (전주예수병원)
09:55 - 10:20	명상의 효과와 관련된 요인들 Who benefits from mindfulness?	정영은 (제주의대)
10:20 - 10:45	명상의 부작용 및 주의할 점 Adverse events in mindfulness-based intervention	오종근 (따뜻한 정신건강의학과의원)
10:45 - 11:10	명상치료자의 훈련 training for therapist	이화영 (순천향의대)
11:10 - 11:25	Q & A	
	심포지엄 2 : 뇌와 자기 (brain and self)	좌장: 이강욱 (강원의대), 미산스님 (카리스트 명상과학연구소)
11:25 - 11:50	자기(self) 다시 살펴보기	구본훈 (영남의대)
11:50 - 12:15	자기(self)의 신경생물학적 근거	김양태 (계명의대)
12:15 - 12:30	Q & A	
12:30 - 14:00	mindful lunch	
	특강	좌장: 박용한 (박정신건강의학과의원)
14:00 - 15:00	티벳 명상 수행	혜능스님 (정족산 보리원 람림학당)
15:00 - 15:15	Q & A	
15:15 - 15:30	휴식	
	미니 워크샵 : 불안장애의 명상적 접근 the mindful way through anxiety	좌장: 채정호 (가톨릭의대), 최영희 (메타연구소)
15:30 - 15:55	불안과 두려움의 심리적 특성	허휴정 (가톨릭의대)
15:55 - 16:20	불안을 다루는 명상 방법 1	윤지애 (울지의대)
16:20 - 16:45	불안을 다루는 명상 방법 2	정성원 (계명의대)
16:45 - 17:10	불안과 수용	전진용 (울산의대)
17:10 - 17:30	Q & A	

✓ 2일차 (3월 26일 일요일) - 워크숍

격관명상 - 사구나를 통해 니르구나로

Meditation of Viewing the Gap: Toward Nirguna through Saguna

진행 : 김주환 (연세대학교 언론홍보영상학부)

| 소개말

전통적으로 특정한 대상에 집중하는 것을 '사구나(saguna)' 명상이라고 한다. 내 몸이 느끼는 감각에 집중하거나 소리나 빛 혹은 색깔에 집중하는 명상이 대표적인 예다. 화두를 집중적으로 참구하는 간화선도 이에 해당한다. 내부감각이나 고유 감각에 집중하는 움직임 명상도 모두 일종의 사구나 명상이다. 특정한 대상에 집중하는 것은 우리의 인식 작용이 늘 하던 일이기때 명상을 처음 시작하는 사람들도 사구나 명상은 쉽게 시작해볼 수 있다. 반면에 대상 없는 집중을 하는 것을 '니르구나 (nirguna)' 명상이라 부른다. 하지만 우리의 인식은 늘 특정한 대상에 집중하는 강한 습관을 길러왔기에 대상 없는 인식 상태를 유지하는 것은 매우 낯설고 어렵게 느껴진다. 처음부터 '집중은 하되 대상 없이 하라'고 한다면 매우 막연하게 느껴질 수밖에 없다. 무엇을 어떻게 해야 할지 몰라 당황하게 되는데, 여기에 더해서 '무엇을 하려고 추구하지 말라'고까지 한다면 더욱 헛갈리게 된다. 그래서 우선 특정한 대상에 주의를 집중해 사띠 상태를 유지한 다음 그 대상이 서서히 사라지도록 하는 방법이 효과적이다.

특정한 외부 사물이나 사건에 주의를 계속 집중하는 상태에서 그 인식의 대상이 사라지면 자연스레 '대상 없는 인식'의 상태에 놓이게 되는데 이때 강력한 자기참조과정(自參照過程)이 일어난다. 말하자면 대상 없는 사띠 혹은 순수한 배경 자아의 상태가 되는 것이다. 또 다른 방법은 두 개의 사물이나 사건에 집중한 다음에 그 둘 사이의 틈이나 텅 빈 자리에 집중해보는 것이다. 점차 사라지는 대상에 집중하는 첫 번째 방법의 대표적인 사례가 '종소리 격관 명상'이고, 두 가지 대상 사이의 빈틈에 집중하는 두 번째 방법의 대표적인 사례가 들숨과 날숨 사이에 집중하는 호흡 격관 명상이다. 격관(隔觀)이란 말 그대로 간격(隔)을 바라본다(觀)는 뜻이다. 사물과 사물 사이의 공간이나 사건과 사건 사이의 틈 혹은 간격을 바라보는 것이 곧 격관이다. 원래 있던 사물의 텅 빈 자리나 고요한 공간을 바라보는 것도 격관이다. 니르구나 명상은 여러가지 방법으로 수행할 수 있지만 이번 워크샵에서는 격관 명상을 중심으로 집중적인 수행을 해보고자 한다. 강력한 자기참조과정 효과가 있는 니르구나 명상으로서의 격관 명상은 집중력 강화와 감정조절 능력 향상에 큰 도움이 될 것이다.

| 프로그램 일정

09:20 - 09:30	등록 및 회장 인사말
09:30 - 10:30	격관(니르구나)명상의 뇌과학적 이해 - 자기참조과정
10:30 - 11:30	종소리 격관명상
11:30 - 12:30	공간 격관명상
12:30 - 14:00	mindful lunch
14:00 - 15:00	호흡 격관명상 (기초)
15:00 - 16:00	움직임 (의도-주의) 격관 명상
16:00 - 17:00	호흡 격관명상 (심화)

등록 안내

	사전등록		
	3/25 (1일 등록)	3/26 (1일 등록)	3/25 & 3/26 (2일 등록)
비회원	4만원	4만원	6만원
평생회원	무료	2만원	2만원

현장등록		
3/25 (1일 등록)	3/26 (1일 등록)	3/25 & 3/26 (2일 등록)
6만원	6만원	8만원

▶ 사전등록신청은 <https://forms.gle/CQyngpUNqjrkxhxf7>을 통해 진행해주시요.

▶ 기한 : 3/18(토) 마감

▶ 입금계좌 : 국민은행 702137-04-002773 (예금주: 대한명상의학회)

▶ 문의 : kamm.kr.info@gmail.com (대한명상의학회)



대한명상의학회

Korean Academy of
Meditation in Medicine