



대한명상의학교육연구원
KOREAN INSTITUTE OF EDUCATION &
RESEARCH FOR MEDITATION IN MEDICINE

임상적 명상수련의 기초와 심화

워크숍





초대의 글

대한명상의학회는 명상의 정신의학적 및 심리학적 임상 적용을 위한 과학적 기반 연구와 활용을 위해 올바른 명상 수행과 합리적인 이론 확립에 힘쓰고 있으며 누구나 손쉽게 배우고 활용할 수 있는 임상 프로그램을 개발하고 있습니다.

이를 더욱 체계적으로 확산하기 위하여 설립한 별도 독립기관인 대한명상의학교육연구원에서 명상의 정신의학적 임상 적용을 위한 <명상 수련의 실제와 정신치료의 접목> 워크숍을 2022년부터 시작하였고, 명상에 관심이 있는 많은 분들이 대한명상의학교육연구원의 명상 프로그램에 참여하여 수료하였습니다.

올해에도 대한명상의학교육연구원의 명상 워크숍을 진행하고자 합니다. 이중에 가장 기본적인 마인드풀니스 기반 명상 프로그램인 “MindMaster Program (MMP)” 워크숍을 7월에 다음과 같이 진행할 예정입니다. MMP 워크숍을 통하여 스스로 마음의 주인이 될 수 있도록 의식적 주의, 자각, 수용을 쉽게 할 수 있도록 하고 현존, 고통과 함께 존재하기, 자기사랑과 자기위로의 생활방식을 체화하게 되며 이를 이용하여 정신치료 적용할 수 있는 각가지 기술을 익히게 됩니다. 11월에는 명상과 마음챙김을 가르치는 지도자를 위한 “마음챙김 명상 지도의 실제” 워크숍을 진행할 예정입니다. 임상에서 사용하기 용이한 <마음의 달인> 앱 사용법 등을 포함하여 다양한 명상 기법을 배우고 익혀서 임상 현장에 적용할 수 있도록 해주는 MMP 워크숍과 명상 지도자를 위한 마음챙김 명상 지도의 실제 워크숍에 많은 관심과 참여를 기대합니다.

2023년 5월

대한명상의학교육연구원 이사장 채정호 
대한명상의학회 회장 박용한 

2023년 대한명상의학교육연구원 워크숍 일정

- 1) 마인드마스터 프로그램 (MindMaster Program: MMP) 워크숍
- 일시 : 2023년 7월 1일 (토) ~ 7월 2일 (일) 2일간
- 2) 마음챙김 명상 지도의 실제 워크숍
- 일시 : 2023년 11월 4일 (토) ~ 11월 5일 (일) 2일간



마인드마스터 프로그램 (MindMaster Program: MMP), 2023

진행 : 김경승(대한명상의학회 명예회장)

MindMaster Program은 명상을 처음 접하는 분들을 위한 4회기로 구성된 마인드풀니스 기반 명상 프로그램입니다. 명상은 마인드마스터, 마음의 주인이 되기 위한 마음의 힘과 에너지를 충전할 수 있으며, 이 마음의 힘은 1) 의식적 주의, 2) 자각(알아차림), 3) 수용(받아들임)이라는 세가지의 핵심 마음 근육에서 비롯됩니다. 마인드마스터 프로그램을 통해 이 세 가지의 핵심 마음 근육을 강화하고 또한 회복탄력성을 강화하는 세 가지의 삶의 방식인 1) 현존, 2) 고통과 함께 존재하기 3) 자기사랑과 자기위로의 생활방식을 체화할 수 있는 다양한 명상과 대처기술들을 배울 수 있습니다. 각 회기에서 학습하는 주제와 명상은 다음과 같으며 기초 및 심화 과정을 통하여 4회기를 경험하고 진행하게 됩니다.

일 시

- 2023년 7월 1일 (토) ~ 7월 2일 (일) 2일간 (7.1.: 기초과정, 7.2.: 심화과정)

장 소

- zoom 화상회의 참가 URL: 신청자에게 URL 개별 발송, 회의 시간에 휴대폰이나 컴퓨터로 URL에 개별 접속

등록비

- MMP 등록비 : 일반 15만원 /대한명상의학회 회원 12만원 /전공의,학생 12만원
- 입금 : 국민은행 702101-04-299602 (대한명상의학교육연구원)
입금 완료후 워크숍 2일 전에 zoom URL 일괄 발송됩니다.

등 록

- 다음 링크로 등록 부탁드립니다.
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc5z90G0BKSEvvbo8AfhwMo0v-TYDW9cpG5tOxpWJvBslnAlg/viewform>
- 수수료 : 성실히 출석한 수료자에게는 대한명상의학교육연구원에서 발행하는 해당 프로그램 수료증이 수여됩니다.
- 문의 : 대한명상의학교육연구원 kiermm.kr.info@gmail.com

강사 소개

강사 : 김경승 (Curriculum Vitae for Meditation Practice & Teaching)

정신건강의학과 전문의

마야병원 정신건강의학연구원장

울산광역시정신건강복지센터장

대한명상의학회 명예회장

전 한국중독정신의학회 회장

MBCT & MBCT-L 옥스퍼드 국제지도자 과정 중

<Practice & Study of Meditation>

2004. Power of Mindfulness Program with Jon Kabat-Zinn

2009. Teacher Development Intensive Program for MBSR with MBSR Teachers

2011. Retreat with Adya Shanti

2011. Retreat with Eckhart Tolle

2011. Retreat with Andrew Cohen

2012. ~ 2017. Several Online Workshops with Adya Shanti and Eckhart Tolle Teaching Meditation

Running MBRA(Mindfulness-Based Recovery from Addiction) Program for addiction patients

Conducted Many Meditation Workshops for psychiatrists and mental health professionals

MindMaster Program

명상앱 '마음의 달인'

심신자각에 근거한 중독행동의 재발예방 (하나의학사, 공역)

심신자각과 정신치료 (하나의학사, 공역)

외상 및 외상의 후유증에 대한 마음챙김기반개입 (하나의학사, 공역)

주의집중, 의학, 마음챙김, 그리고 인류애 (하나의학사, 공역)

과정 시간표

<기초과정 시간표>

2023년 7월 1일(토) 오전9:30-오후5:00

09:30-11:00 What is mindfulness?

11:00-11:15 mindful break

11:15-12:15 MMP 1회기

12:15-12:30 Q&A(1)

12:30-13:30 Lunch

13:30-14:30 MMP 2회기

14:30-15:30 MMP 3회기

15:30-15:45 mindful break

15:45-16:45 MMP 4회기

16:45-17:00 Q&A(2)

<심화과정 시간표>

2023. 7월 2일(일) 오전 9:30~오후 5:00

1. Overview of Wheel of Awareness Practice, MBCT & MBCT-L
2. Focused Attention
3. Open Awareness
4. Automatic Pilot, Habitual Self, Default Mode Network
5. Kind Intention
6. Meditation, The Ultimate, Science

과정 소개

<기초과정>

= 개념 학습 =

1. 의식적 주의의 의미와 그 중요성
2. 현존하기
3. 알아차림(자각)의 의미와 중요성
4. 수용의 의미와 중요성
5. 고통과 함께 존재하기
6. 자기위로와 자기사랑

= 명상 실기 =

1. 호흡자각 명상 워밍업 및 호흡자각 명상
2. 마음챙김 십계명
3. 일상생활에서의 비격식적 명상
4. 만트라 활용 정좌명상
5. 자애 명상
6. 심신자각 5단계 명상

<심화과정>

= 개념 학습 =

1. MMP 심화과정에서는, MBCT 및 MBCT-L과 Dan Siegel 의 Wheel of Awareness Practice를 중심으로 MMP를 심화하는 공부를 합니다.
2. 보다 구체적으로는 MMP의 의식적 주의, 자각, 수용의 개념을 Dan Siegel 이 말하는 마음수련의 세 기둥인 Focused Attention, Open Monitoring, Kind Intention의 개념을 활용하여 심화합니다.
3. 이를 통해 Wheel of Awareness Practice의 7단계를 실습합니다.
4. MBCT 및 MBCT-L의 8회기 요점을 이해하는 것을 통해 MMP 4회기를 심화합니다.
5. 마음과 마음챙김의 작용 기전에 대해 DMN을 포함하는 신경생물학적 접근 뿐만 아니라, 복잡계 이론과 양자 이론을 통해 엿볼 수 있는 기회를 가집니다.
6. 명상앱 ‘마음의 달인’ 활용방법을 배웁니다

= 명상 실기 =

1. Focused Attention on Seeing, Hearing, Smelling, Tasting, Touching
2. Focused Attention on Interoceptive Sensations
3. Open Monitoring on Mental Activities
4. Being Aware of Awareness Itself
5. Being Aware of Sense of Connections
6. Cultivating Intentions of Kindness, Care, Empathy, and Compassion

