

2023년 대한명상의학회 추계학술대회 및 워크샵

일시 2023년 9월 16일 (토) 09:20 - 17:30
2023년 9월 17일 (일) 09:20 - 17:00

장소 국립정신건강센터 11층 열린강당

주최 대한명상의학회

초대의 말씀

길었던 COVID-19 팬데믹이 끝나고 이제 서서히 예전의 일상으로 회복되고 있습니다. 그러나, 기나긴 코로나 상황 속에서 소통의 부재와 일상의 여러 어려움 등으로 정신건강 문제가 여러 곳에서 증가하고 있습니다. 특히 학교에서 오랜 기간 학생들의 또래 관계의 부족으로 인한 여러 가지 어려움도 증가하고 있습니다.

이번 추계학회에서는 이에 따라 소아청소년 학생들의 어려움과 트라우마에 대한 주제로 심포지엄을 준비했습니다. 대한명상의학회에서는 오래 전부터 소아청소년의 정신건강 증진을 위해 마음챙김 명상과 자기 연민 명상을 이용해서 학교에서 적용할 수 있는 프로그램을 개발해 왔습니다. 오전 첫 번째 심포지엄은 학교 명상 프로그램 개발 TFT의 개발 과정과 학교 명상 프로그램을 알려드리고자 합니다. 이어서 학교에서의 정신건강 위기와 마음챙김 명상의 중요성에 대해 특강을 마련했습니다. 두 번째 특강은 최근 팔정도 수행 체계를 체계적으로 정리하신 스님을 모시고 수행의 바른 길을 배워보는 귀중한 시간을 가지고자 합니다. 마지막으로 저희 학회 선생님들께서 최근 번역하신 트라우마에 명상을 적용하는 것에 대한 심포지엄이 있을 예정입니다. 트라우마에 명상을 어떻게 적용할 수 있는 배울 수 있는 좋은 기회라 생각합니다.

일요일 워크샵에서는 몇 년 전 저희 학회에서 마음챙김 자기 연민(Mindful Self-Compassion, MSC) 워크샵을 진행했는데 이번에는 청소년을 위한 MSC-teens 워크샵을 배워보고자 합니다. 청소년에게 자기 연민과 마음챙김 명상을 어떻게 적용할 수 있는지 생생한 경험을 할 수 있을 것으로 생각합니다. 더운 여름이 지나고 가을에 개최되는 대한명상의학회 추계학술대회 및 워크샵에 부디 많이 참석하셔서 좋은 배움과 성장의 기회가 되었으면 합니다.

2023년 7월

대한명상의학회 회장 박용한
학술이사 구본훈

2023년 대한명상의학회 추계학술대회 일정

1일차 (9월 16일 토요일) 학회

09:20 - 09:30	등록 및 회장 인사말	박용한(박정신건강의학과의원)
심포지엄 1 : 대한명상의학회 마음챙김학교 파일럿 프로그램 개발 보고		
좌장: 광영숙(국립정신건강센터), 미산스님(카이스트 명상과학연구소)		
09:30 - 09:55	프로그램 개발 배경 및 과정	박용한(박정신건강의학과의원)
09:55 - 10:20	소아청소년 정신건강증진 - 국내외 동향	권용길(가톨릭대)
10:20 - 10:45	소아 프로그램 개요	정동선(W정신건강의학과의원)
10:45 - 11:10	청소년 프로그램 개요	이강욱(강원의대)
11:10 - 11:25	지정토론	강윤형(덕터스정신건강의학과의원)
11:25 - 11:35	Q & A	
특강 1		
좌장: 김경승(마야병원)		
11:35 - 12:35	학교정신건강과 마음챙김 명상	원승희(경북의대)
12:35 - 12:45	Q & A	
12:45 - 14:00	mindful lunch	
특강 2		
좌장: 한창환(국립춘천병원)		
14:00 - 15:00	팔정도 수행체계	Buddhapāla스님(사띠아라마선원)
15:00 - 15:10	Q & A	
15:10 - 15:30	휴식	
심포지엄 2 : 트라우마에 민감한 마음챙김 (Trauma Sensitive Mindfulness, TSM)		
좌장: 최영희(메타연구소), 김정호(덕성여대)		
15:30 - 15:55	트라우마의 렌즈로 보는 마음챙김	나외현(전주예수병원)
15:55 - 16:20	TSM의 다섯 원칙(1): 각성도 조절, 동결 반응 중단	윤지애(을지대)
16:20 - 16:45	TSM의 다섯 원칙(2): 해리 작업, 관계성, 사회적 맥락	이강욱(강원의대)
16:45 - 17:00	지정토론	심민영(국가트라우마센터)
17:00 - 17:10	Q & A	
17:10	정기총회	

2일차 (9월 17일 일요일) 워크샵

MSC-Teens (Mindful Self-Compassion for Teens)

진행 : 서은정 (MSC Trained Teacher, MSC Teens Teacher in Training)
정하나 (MSC Trained Teacher, MSC Teens Teacher in Training)

● 소개말

청소년을 위한 MSC(이하 MSC Teens) 프로그램은 미국의 카렌 블루스(Karen Bluth Ph.D. 미국 UNC 의과대학 정신과 교수)와 로레인 홉스(Lorraine Hobbs, M.A. 미국 UCSD San Diego Center for Mindfulness의 가족 프로그램 책임자)가 공동개발 한 것으로, 성인 MSC 프로그램(Chris Germer, Ph.D. 와 Kristin Neff, Ph.D. 가 공동개발)의 자기 연민의 세 가지 주요 구성요소(자기 친절, 보편적 인간경험 및 마음챙김)에 부리를 둔 청소년용 집단 명상프로그램이다.

MSC Teens 프로그램은 청소년들이 도전적 상황에서 자신을 비난하고 자책하는 대신 자신을 지지하고, 적극적으로 돌봄으로써 타자와 연결되고 나아가 자신과 타자에 대한 사랑과 연민을 체득하도록 돕는 프로그램이다. 이에 MSC Teens에 참여한 청소년들의 연구결과, 우울, 불안, 스트레스 및 부정적인 감정이 감소되고, 정서적 행복감이 증가하였을 뿐만 아니라 회복력 또한 향상되었음을 확인할 수 있다.

● MSC Teens 프로그램의 목표

- 가. 도전적 상황에서 청소년들이 자신에게 친절과 연민으로 대응할 수 있다.
- 나. 자신의 고통을 자각함으로써 스스로에게 필요한 것을 제공할 수 있다.
- 다. 직면한 어려움을 열린 마음으로 수용할 수 있도록 격려하고, 이를 통해 혼자가 아니라는 것을 자각할 수 있다.
- 라. 정서적으로 안전하게 서로 연결되어 다양한 학습 환경에서도 친구(동료)들과 함께 지지와 수용을 느낄 수 있다.

● 프로그램 일정

09:00 - 09:20	등록	
09:20 - 09:30	회장 인사말	
09:30 - 10:20	MSC-Teen 소개	정하나
10:20 - 10:30	휴식	
10:30 - 11:30	1회기, 2회기	서은정, 정하나
11:30 - 12:30	3회기, 4회기	서은정, 정하나
12:30 - 14:00	mindful lunch	
14:00 - 15:00	5회기, 6회기	정하나 서은정
15:00 - 16:00	7회기, 8회기	정하나, 서은정
16:00 - 16:10	휴식	
16:10 - 17:00	질의와 응답	

등록안내

	사전등록		
	9/16 (1일 등록)	9/17 (1일 등록)	9/16&9/17 (2일 등록)
비회원	4만원	4만원	6만원
평생회원	무료	2만원	2만원

- 사전등록신청 : <https://forms.gle/7udqrAri3SwqoGS79>
- 기한 : 9월 9일(토) 마감 (마감 이후에는 현장 등록을 부탁드립니다.)
- 입금계좌 : 국민은행 702137-04-002773 (예금주: 대한명상의학회)
입금 계좌가 이전 학회 때와 달라졌습니다. 꼭 확인 부탁드립니다.
- 환불 규정 : 개최 1일전(9월 15일)까지 전액 환불, 이후 환불 불가
- 문의 : 학회 업무 kamm.kr.info@gmail.com (대한명상의학회)
학술대회 등록 업무 info-pre@ceed.kr (씨드커뮤니케이션)

회원가입안내

대한명상의학회에서 함께 할 평생 회원을 모집합니다. 대한명상의학회 평생회원이 되시면 학회에서 개최하는 행사의 등록비에 대해 면제 혹은 감면의 혜택을 가지시게 됩니다.

● 가입절차

첨부된 회원가입신청서를 kamm.kr.info@gmail.com으로 보내주시면 별도의 인준절차를 거쳐 회원 승인이 이루어 집니다.

● 자격기준

- 정회원 : 대한신경정신의학회 정회원
- 준회원 : 주요 관련 학회 (대한의사협회, 대한간호협회, 정신간호사회, 한국심리학회, 한국정신보건사회복지학회 등)의 회원
주요 관련학회 전공 중인 학생
본학회의 취지에 동의하나 정회원의 자격 기준에 미달되는 자

● 가입비 납부 안내

- 입금계좌 : 우리은행 1005-102-773631 (예금주: 대한명상의학회)
- 입금 이후에는 반드시 메일(kamm.kr.info@gmail.com)로 입금 내역을 알려주셔야 합니다.