

2020

정책개발 연구용역

최종보고서

---

**‘전인적 치유모델로서 시민행복명상학교  
구축’을 위한 기초 조사 연구**

---



사구몽치  
행복수업협동조합

# 제 출 문

## 서울특별시의회 의원연구단체 사구몽치 귀하

이 보고서를 「전인적 치유모델로서 시민행복명상학교 구축」을 위한 기초 조사 연구의 최종보고서로 제출합니다.

2020. 12. 18.

- 연구기관 : 행복수업협동조합
- 책임연구원 : 박서현 (서울여자간호대학교, 교수)
- 연구원 : 왕인순 (동방문화대학원대학교 불교문예연구소, 책임연구원)  
안선덕 (행복수업협동조합, 교육위원)
- 보조연구원 : 류지명 (서울불교대학원대학교, 석사과정)  
손유진 (행복수업협동조합, 보조연구원)
- 보조원 : 박혜정 (서울여자간호대학교, 학사과정)
- 자문위원 : 오상목 (행복수업협동조합, 이사장)  
김정호 (덕성여자대학교 심리학과, 교수)  
김완석 (아주대학교 심리학과, 교수)  
박진하 (KAIST 지식재산전략 최고위(AIP), 운영위원)  
이태호 (영덕군 인문힐링센터, 원장)

(요약문)

# 전인적 치유모델로서 시민행복명상학교 구축을 위한 기초 조사 연구

행복수업협동조합

박서현 · 왕인순 · 안선덕 · 류지명

## 요 약

### I. 연구 개요

#### □ 연구배경 및 필요성

##### ○ 관련 법령 및 조례

- 「사회보장기본법」 제2조 (기본이념)
- 「국민건강증진법」 제6조 (건강친화 환경 조성 및 건강생활의 지원)
- 「서울특별시 평생교육진흥에 관한 조례」 제35조 (교육과정 개설 등)

- 21세기 인공지능 시대는 공감형의 창의 역량 요구가 증대하는 시대로, 지식재산이 국가의 가치 창출의 원동력으로 개인의 창의적 발상이 중요하므로 창의력의 근원인 뇌 활성화와 인간만의 영역인 공감 능력 개발 중재가 필요
- 고령화와 경제 저성장 등에 따른 세대 통합과 삶의 질 향상을 위한 마음 관리가 필요할 뿐 아니라 서울시민의 보건 건강(높은 스트레스, 만성병유병율 증가 등) 수준 개선을 위한 심신 치유 중재가 필요
- 명상은 서구사회를 중심으로 물질문명에서 파생된 심리적, 사회구조적인 문제 해결 및 행복 추구를 위한 대안으로 적용·확산되고 있음. 서울시민의 창의력 계발, 갈등 해소를 위한 마음 관리 및 심신 치유의 다원적 대안과 시민 모두의 행복을 추구하는 서울시 비전 실현을 위한 대안으로 명상교육 도입이 필요

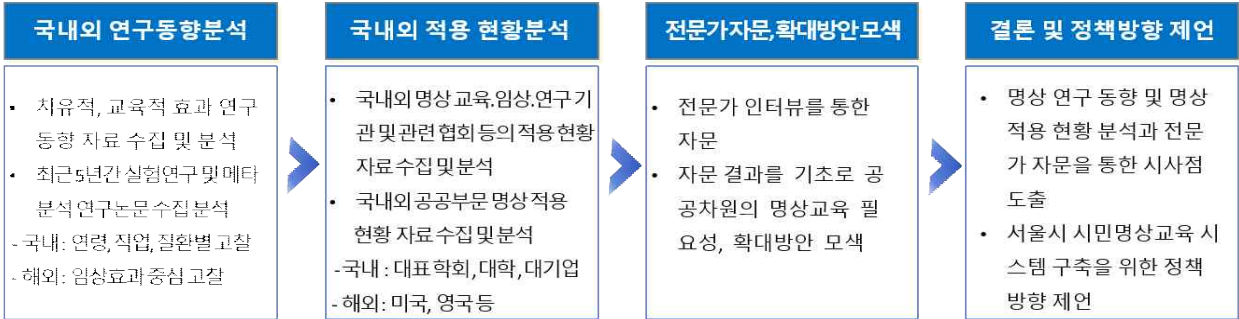
#### □ 연구목적

본 연구는 지자체에서 전인적 시민명상교육 시스템을 구축하고자 실시하는 기초연구로, 이를 통해 서울시민의 마음 건강 및 지역사회 행복 증진을 위한 대안적 사회모델로서 생활밀착형 명상교육 환경 조성에 대한 정책적 시사점과 대안을 제시하고자 함. 구체적인 연구목적은 다음과 같음.

- 1) 증상 및 정신 요소별 국내외 명상교육 효과에 대한 연구 동향을 분석
- 2) 국내외 명상 교육기관의 명상 적용현황을 분석
- 3) 국내외 공공부문의 명상 적용현황을 분석
- 4) 명상교육 기관 및 학계 전문가 자문을 통해 명상의 현황을 분석
- 5) 연구 동향 및 명상 적용 현황자료 분석을 통하여 시민명상교육 시스템 구축을 위

한 정책적 시사점을 도출

## □ 연구범위 및 방법



○ 본 연구는 문헌분석과 전문가 인터뷰 분석을 이용한 혼합설계 연구로서, 자료수집은 학술논문, 웹 자료, 신문 기사, 유선, 인터뷰 등의 방법을 사용하였음. 세부적인 연구범위 및 방법은 다음과 같음

## II. 국내외 명상의 효과 연구 동향 분석 결과

□ **국내** : 최근 5년간 1,712편 발표(마음챙김 586편, 명상 1,126편). 연구 결과, 다양한 명상법이 연령이나, 질환, 직업군에 상관없이 심리적·신체적·인지적으로 긍정적인 영향을 미치는 것이 확인되었고, 명상은 심리적 안녕감 등 긍정정서를 향상시키고 스트레스, 우울 등 부정정서를 감소시킨다. 또한 근육의 긴장과 경직이 감소되고, 체온, 혈압, 통증 등의 신체적 증상을 개선시키며, 집중력, 학습동기, 업무만족도가 증가하고 자기관리가 개선되었다. 가치로운 행동과 공동체의식, 공감능력과 자연친화적 태도 등도 향상시킨다.

□ **해외** : 최근 5년간 9,849편 발표. 연구 결과, 명상은 현재 순간에 대한 비판단적 수용을 훈련하므로 스트레스 개선 및 회복, 삶의 안녕감 향상 등 긍정적 정서 증진에 핵심적 역할을 하며, 반추적 사고에서 벗어나게 하여 우울증 재발의 방지에도 효과적이다. 또한 암, 심혈관계 질환, 만성통증 등의 만성질환에 효과적인 보조수단으로 인정받고 있고, 뇌과학의 발달은 뇌의 신경가소성을 이끌어낼 수 있음을 시사하고 있으며, 초중고등학교 대상 연구에서 명상이 인지능력, 정서조절, 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미치고 있음이 입증되고 있다.

## III. 국내외 명상교육기관 현황 분석 결과

□ **국내** : 불교명상을 기반으로 한 현대적 불교명상법, 명상과 심리교육을 통합한 명상법, 해외에서 개발된 다양한 명상법 등을 교육해왔고 명상교육 지도자를 양성하고 있다. 2020년 한국직업능력개발원에 등록된 명상 관련 민간자격은 176건이고, 2000년대 명상교육의 저변 확대를 기반으로, 2010년대에는 명상관련 학회 창립 및 대학부설 명상연구소 운영을 통해 명상교육 프로그램 개발 및 연구, 명상프로그램의 임상

적 적용 및 효과검증이 적극적으로 진행되고 있다. 한편 국내 대기업에서도 기업의 핵심과제인 인력개발을 위해 연수기관을 운영하고 있다.

□ **해외** : 미국, 영국의 경우, 명상교육을 실시하는 대학들은 근거 기반 명상프로그램을 중심으로 교육과 연구를 병행하고 있으며, 의대에 속해 있는 센터를 이용하는 환자들은 의료보험서비스로 마음챙김 교육을 받고 있다. 또한 학생과 교사를 위한 마음챙김과 명상프로그램을 개발하여 학교 현장에 광범위하게 보급하고 있고, 학교 교육에서 자비심 증진을 위한 교육훈련을 확대하고 있다. 미국 실리콘밸리의 스타트업을 중심으로 명상교육은 수많은 다국적 기업과 스타트업으로 확산되고, CEO와 리더들을 위한 프로그램뿐 아니라 구글, 애플 등의 다국적 기업에서 기업문화에 통합되도록 사내 프로그램으로 제공되고 있다.

#### IV. 국내외 공공부문 명상 적용현황

□ **국내** : 국내의 경우, 정부 차원의 재정지원 시스템에 의해 자연스럽게 명상교육이 실시되고 있다. 교육부의 다양한 재정지원 사업에 의해서 대학에서 학부 교육과정의 변화를 시도한 경우가 있으며, 초중고등학교의 경우는 인성교육 차원에서 우수프로그램으로 선정되어 학생 및 지역사회로 프로그램이 확산하고 있다. 또한 지자체의 재정지원이나 위탁교육 사업에 의해 대학 부설 평생교육원 및 명상교육 기관을 통한 지역주민 대상의 질병예방과 건강증진 및 직무강화 명상교육이 운영되고 있고, 보건소, 주민자치센터, 복지관 등에서 관내 주민과 공무원들을 위한 프로그램들이 운영되고 있다.

□ **해외** : 미국의 경우, 교육계는 학교개선법에 의해 인성교육 프로그램의 일환으로 유치원에서 초중고등학교의 교실수업에 적용하고, 가르치는 교사를 돕는 다양한 프로그램을 운영하고 있다. 국립보건원은 산하에 보완대체의학센터를 설립하고, 연구비 지원을 통해 과학적 근거를 마련하고 있으며, 2010년 ‘오바마케어법’에 따라 대체의학을 건강보험에 적용하고 있다. 또한 지역사회 마음챙김 프로젝트(CMP)에 의해 지역사회주민 대상의 명상 프로그램들이 진행되고 있다. 영국의 경우는 ‘마음챙김의 나라 영국’이라는 프로그램에 의해서 의회 내 초당파적 의원단체를 구성하고, 범 부처간 교류와 소통, 상호 피드백 시스템에 의해 운영되고 있다. 또한 5개년 계획을 수립하여 마음챙김 명상을 정치와 공공정책에 적용되도록 하고, 건강, 교육, 직장, 형사 사법의 4분야에 초점을 맞추어 연방 정부에서부터 지역사회까지 명상교육이 실시되고 있다.

#### V. 전문가 인터뷰 분석

□ **명상 도입의 필요성과 명상의 역할** : 전문가 인터뷰 결과, 우리 사회가 개인적, 사회적, 국가적 수준에서 당면한 과제를 효과적으로 해결하기 위해서는 명상 도입이 필요하다. 명상은 대안적인 사회모델과 시민의 내적인 임파워먼트의 접점에서 순기능을 할 수 있는데, 생활명상을 통해 서울시민의 삶의 질 향상과 행복지수를 높일 수

있으며, 명상은 국가경쟁력의 핵심 동력인 창의성 계발을 위한 실용적 도구로 활용될 수 있다.

□ **공공정책으로서의 명상 도입 방안** : 서울시민의 요구에 부응하여 보편적 복지로서 명상교육이 제공되는 것이 바람직하며, 교육·과학기술·산업 분야에서의 명상교육이 체계적으로 진행될 수 있도록 정책적 접근과 시범사업 운영, 서울시 인프라의 활용이 요구된다.

## VI. 결 론 및 제 언

□ **결론과 시사점** : 서울시민의 심신건강과 지혜를 함양하기 위한 공공차원의 ‘생활밀착형 시민명상교육시스템’ 구축을 위하여 연구 분석 결과와 전문가 자문을 바탕으로 연구 결론 및 시사점을 제시한다. 국내외 명상연구는 최근 양적 확대와 질적 성장을 동시에 이루어가고 있으며, 논문 분석 결과, 다양한 명상법이 심리적·신체적·인지적으로 긍정적인 영향을 미치는 것이 확인되었다. 그러므로 시민들이 명상의 혜택을 누릴 수 있도록 명상의 활성화가 필요하고, 명상 교육을 임상현장과 학교 교육과정에서 진행하는 것이 중요하다는 점을 시사하고 있다. 또한 명상적용은 국내 경우 명상단체 및 학계를 중심으로 활발하게 교육과 연구가 진행되고 있다. 해외는 미국, 영국 등을 중심으로 학술, 의료, 교육 등의 분야에서 명상교육 및 연구, 네트워크가 다양하게 형성되어 있고, 이를 기반으로 명상교육기관과 학교, 기업들에서 전문적인 명상교육이 광범위하게 실시되고 있다. 그러므로 국내 명상에 대한 수요가 급증하고 있는 추세에서 체계적인 명상교육의 확대가 요구되고 있으며, 성인 중심의 명상교육에서 보다 다양한 연령대, 계층으로 명상이 확산될 필요가 있다. 그리고 국내외 공공부문의 현황 분석 결과, 공공차원 도입 시 명상교육을 체계적으로 실현하기 위한 교육-연구-정책의 소통 시스템 구축과 국내 프로그램들을 표준화, 실용화하여 시민들에게 적용하는 제도적 노력 및 다양한 교육방법 개발 등을 통한 생활밀착형의 교육체계를 구축할 필요성이 있다. 또한 전문가 자문 결과, 보편적 복지로서 명상교육이 제공되는 것이 바람직하고, 교육·과학기술·산업 분야에서의 명상 교육이 체계적으로 진행될 수 있도록 정책적 접근과 시범사업 운영 및 서울시 인프라의 활용이 검토될 필요가 있다.

□ **제언** : 먼저, 명상의 긍정적 효과들을 개인 및 공동체의 행복을 위해 보편적 복지차원에서 ‘모두를 위한 명상교육’으로 도입, 적용하기를 제언한다. 다음으로, 명상교육의 추진을 위하여 법적·제도적 기반 마련과 함께, 학계·연구소·관련 단체 등이 유기적으로 작용하도록 시스템 구축과 표준화된 명상교육 프로그램으로 개발·적용 및 학교-가정-지역사회의 연계체제를 구축하여 생활밀착형 교육이 구현되도록 계획할 필요가 있음을 제언한다. 마지막으로 본 연구 결과를 바탕으로 명상교육시스템 구축 및 운영에 대한 정책연구를 제언한다.

# 목 차

I. 서 언 .....	1
1. 연구 배경 및 필요성 .....	1
2. 연구 목적 .....	8
3. 연구의 범위 및 방법 .....	9
II. 국내외 명상 연구동향 .....	11
1. 국내 .....	11
2. 해외 .....	32
III. 국내외 명상교육기관 현황 .....	44
1. 국내 .....	44
2. 해외 .....	52
IV. 국내외 공공부문 명상 적용 현황 .....	64
1. 국내 .....	64
2. 해외 .....	70
V. 전문가 인터뷰 분석 .....	79
1. 명상 도입의 필요성과 명상의 역할 .....	79
2. 공공정책으로서의 명상 도입 방안 .....	82
VI. 결론 및 제언 .....	86
1. 결 론 .....	86
2. 제 언 .....	89

참고문헌  
부 록

## 표 목 차

〈표 I.1-1〉 서울시 신체건강 및 만성질환과 관련된 건강보건 조사 결과 .....	6
〈표 II.1-1〉 연구대상 특성 .....	12
〈표 II.1-2〉 대학생의 명상프로그램 효과 변인군 .....	13
〈표 II.1-3〉 대학생 긍정정서 - 검토대상 논문 개요 .....	13
〈표 II.1-4〉 대학생 불안 - 검토대상 논문 개요 .....	15
〈표 II.1-5〉 성인의 명상프로그램 효과 변인군 .....	17
〈표 II.1-6〉 성인 스트레스 - 검토대상 논문 개요 .....	18
〈표 II.1-7〉 청소년의 명상프로그램 효과 변인군 .....	19
〈표 II.1-8〉 노인의 명상프로그램 효과 변인군 .....	21
〈표 II.1-9〉 노인 - 검토대상 논문 개요 .....	22
〈표 II.1-10〉 유아의 명상프로그램 효과 변인군 .....	23
〈표 II.1-11〉 질환 관련 명상프로그램 효과 변인군 .....	24
〈표 II.1-12〉 정신질환 - 검토대상 논문 개요 .....	25
〈표 II.1-13〉 보건의료직종의 명상프로그램 효과 변인군 .....	27
〈표 II.1-14〉 보건의료 - 검토대상 논문 개요 .....	28
〈표 II.1-15〉 운동선수 명상프로그램 효과 변인군 .....	29
〈표 II.1-16〉 직장인 명상프로그램 효과 변인군 .....	30
〈표 II.1-17〉 직장인 - 검토대상 논문 개요 .....	30
〈표 III.2-1〉 미국 명상교육 및 명상지도자 양성기관 .....	52
〈표 III.2-2〉 영국 명상교육 및 명상지도자 양성기관 .....	55
〈표 III.2-3〉 캐나다 명상교육 및 명상지도자 양성기관 .....	55
〈표 III.2-4〉 미국 대학 부설 명상교육 연구기관 .....	57
〈표 IV.1-1〉 청소년 명상지도사 자격과정 및 기준 .....	65
〈표 IV.1-2〉 지방자치단체 지원에 의한 광주여자대학교 부설 명상 프로그램 .....	66
〈표 IV.1-3〉 서울시 지원에 의한 행복수업협동조합의 직무역량강화 명상 프로그램 .....	67
〈표 IV.1-4〉 교육 프로그램 모듈 .....	68
〈표 V.1-1〉 인터뷰 일시 및 참여자 .....	79



## 그림 목차

〈그림 I.1-1〉 연구목적 및 필요성 .....	1
〈그림 I.1-2〉 2017~2037년 65세 이상 인구구성 변화 추계 .....	4
〈그림 I.1-3〉 서울시민의 긍정적·부정적 정서 지표(2008년~2019년) .....	5
〈그림 I.3-1〉 연구범위 및 방법 .....	10
〈그림 II.1-1〉 연도별 해외 및 국내 명상 관련 발행 편수(1998~2019년) .....	11
〈그림 IV.2-1〉 영국의 마음챙김 의원단체 조직체계 .....	78

# I. 서언

## 1. 연구 배경 및 필요성

### 가. 정책추진 환경

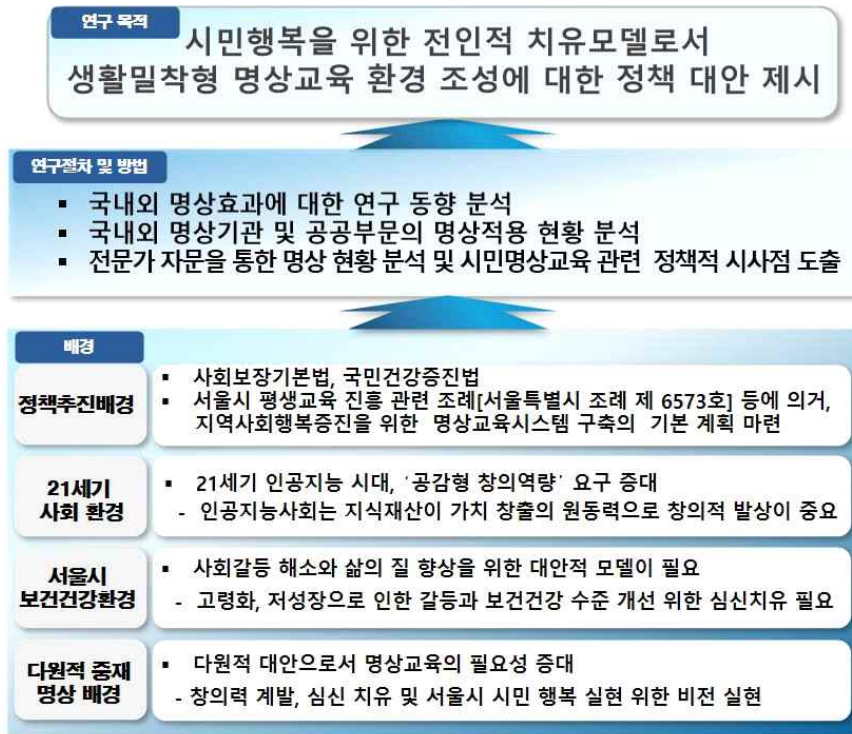
서울시 조례 제35조 등에 의거하여, ‘전인적 치유모델로서 시민행복명상학교 구축을 위한 기초 조사 연구’(부제: ‘전인적 시민명상교육 시스템 구축을 위한 기초 조사 연구’)를 실시하여 서울시민의 마음건강 및 지역사회 행복 증진을 위한 생활밀착형 명상교육환경 조성에 대한 정책적 대안을 제시하고자 한다.

〈 관련 법령 및 조례 〉

- 「사회보장기본법」 제2조 (기본이념)
- 「국민건강증진법」 제6조 (건강친화 환경 조성 및 건강생활의 지원)
- 「서울특별시 평생교육진흥에 관한 조례」 제35조(교육과정 개설 등)

〈그림 1.1-1〉 연구목적 및 필요성

## I. 연구목적, 배경 및 필요성



## 나. 21세기 인공지능 시대와 공감형 창의 역량 요구 증대에 따른 명상교육 필요성

명상은 선사시대부터 시작된 종교나 인격 수양을 위한 동양의 오랜 전통이었으나, 최근 명상이 뇌과학 및 인지심리학과 접목되면서 정신·심리적 치유를 넘어 산업사회 각 영역으로 확대되고, 나아가 새로운 행복산업의 블루오션으로 등장하게 되었다. 세계보건기구(WHO) 보고서에 따르면, 업무 스트레스 때문에 미국 기업이 매년 지불하는 비용이 국내총생산의 2.6%에 이른다고 하며, 유럽 경우도 정신건강에 따른 손실이 2400억 유로로 의료비 등의 직접 경비를 제외하고 53%(1360억 유로) 정도가 병가 등에 따른 생산성 손실이라고 한다. 그러므로 각국의 지도자들과 기업의 CEO들은 마음을 행복하게 할 그러면서 생산성에 영향을 미칠 것으로 예상되는 명상에 관심을 돌리고 있다.<sup>1)</sup> 또한 미국을 비롯한 영국에서는 21세기 인공지능 시대가 요구하는 정서와 창의력을 계발하는 방법으로서 유치원에서 고등교육에 이르기까지 공공교육에 명상을 도입, 적용하고 있다.<sup>2)</sup>

한편 우리가 사는 21세기를 4차 산업혁명<sup>3)</sup>시대 또는 지능정보사회<sup>4)</sup>라고 말하는데, 이 시대는 인공지능과 같은 첨단 정보통신 기술발전으로 인해 매우 빠르게 경제 및 산업사회 전 분야에서 거대한 변화를 가져오게 되며, 그에 따라 혁신적인 패러다임의 전환이 필요하게 된다.<sup>5)</sup> 최근 코로나-19 사태로 인해 예기치 않게 경험하는 환경변화나 교육현장에서 겪게 되는 대면 강의처럼 지금까지 우리가 경험했거나 가지고 있던 지식과 기술들이 소용이 없어지게 된다. 그러므로 인공지능에 의해서 향후 20년 이내에 오늘날의 많은 직업이 사라지고 새로운 일자리가 현재의 2배 가까이 창출될 것으로 전망됨에 따라, 직업생태계에서의 패러다임 전환도 다양한 환경변화에 빠르게 대처할 수 있는 역량습득에 주안점을 둘 필요성이 요구된다.<sup>6)</sup>

스위스 다보스에서 열린 세계경제포럼 보고서에서는 21세기 필요역량으로 창의력, 소통, 협업, 비판적 사고와 문제해결력이라 하였고,<sup>7)</sup> 한국고용정보원의 연구보고는 미래에 가장 필요한 직업능력으로 미래 예측력 외에 공감, 전체 조망력, 다양성 포용력, 다학제간 지식 융합력, 기계 협력 능력 등이라 하였다.<sup>8)</sup> Mckinsey는 자동화와 AI 로봇 등이 인간 노동력으로 대체되더라도 인간만의 주요 영역인 창의력을 요구하는 업

1) 한겨레21(2016.11.16), ([http://h21.hani.co.kr/arti/H\\_special/42670.html](http://h21.hani.co.kr/arti/H_special/42670.html), '20.11.27)

2) 불교신문(2019.2.1.), (<http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=171833>, '20.12.14)

3) 첨단 정보통신기술이 경제와 사회 전반에 융합되어 혁신적인 변화가 나타나는 시대로 그 중심에는 네 가지 핵심 기술인 인공지능, 사물 인터넷, 빅 데이터, 모바일 기술이 있다고 말할. 박민영, 엄우섭(2020), 50.

4) 기계와 기계, 기계와 인간 등 모든 사물과 객체를 연결함으로써 정보교류 및 자료 수집이 가능해지고 빅데이터와 인공지능의 분석 능력에 힘입어 사회 전체의 지능화로 새로운 가치를 창출하는 사회를 말할, 이원태, 문정욱, 류현숙(2017), 1

5) 김진하(2016), 47, ([https://www.kistep.re.kr/c3/sub3\\_2.jsp?brdType=R&bbIdx=10502](https://www.kistep.re.kr/c3/sub3_2.jsp?brdType=R&bbIdx=10502), '20.12.10)

6) 양미경(2018), 192, (<http://doi.org/10.35221/tamla.2018..59.007>, '20.11.6)

7) World Economic Forum(2016), 4, ([http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_New\\_Vision\\_for\\_Education.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_New_Vision_for_Education.pdf), '20.11.18)

8) 박가열 외 3인(2018), 6,

<https://www.keis.or.kr/user/extra/main/2102/publication/publicationList/jsp/LayOutPage.do?categoryIdx=131&pubIdx=5492&spage=1&onlyList=N>.

무나 감정을 인지하는 업무는 자동화되기 어렵다고 하였다.<sup>9)</sup>

인공지능기술을 필두로 하는 지능정보사회는 정보와 지식이 기존 생산요소(노동, 자본 등)보다 중요해지고, 지식과 지식재산이 개인이나 국가의 가치 창출의 원동력이자 경쟁력을 좌우하는 핵심요소이므로, 이런 사회를 살아가는 우리에게 창의력을 갖추는 것은 매우 필요하다.<sup>10)</sup> 그러면 창의적 발상의 근원은 무엇이며 창의성 계발은 어떻게 할 것인가? 뇌과학적 입장에서 창의성 계발은 생체기능 단위인 세포 즉, 신경세포에서 일어나고 뇌세포에서 통합되어 나오며, 신경세포를 얼마나 발달시키느냐에 달려있다고 본다.<sup>11)</sup> 최근 기능적 자기공명영상(fMRI)을 통한 연구 결과들은 학습이나 사고에 대한 반응으로 뇌세포와 뇌 부위가 증가하거나 쇠퇴하는 “뇌가소성(neuroplasticity)”의 특성을 밝혀냈다.<sup>12)</sup> 따라서 창의성을 계발하기 위해서는 학습과 문제해결의 중추이면서 창조성의 원천인 뇌 작용을 활성화하는 중재가 바탕이 되어야 한다.

창의성(creativity)은 인간의 정신활동 중 가장 고차원적인 사고능력으로, 대표적인 특징은 독창성(originality)과 가치성(valueness)이다. 독창성과 가치성을 지닌 창의성 계발을 위한 방법으로 그동안 교육현장에서 다뤄졌던 것들은 ‘질문이 있는 교육’, ‘쉽과 놀이가 있는 교육’, ‘상상력을 자극하는 교육’ 등이 최우선 순위였고, 그중 가장 일반적인 견해는 상상력이었다.<sup>13)</sup> 현재 서구사회에서는 젊은 세대를 중심으로 웰빙과 힐링으로서 명상을 찾는 인구가 늘어나면서 국내외적으로 사회문화적 트렌드로 확산하고 있으며,<sup>14)</sup> 학교 현장뿐 아니라 구글·삼성 등의 글로벌기업들도 쉽을 통한 생산성 향상을 위한 사내교육으로 도입하여 적용하고 있다.<sup>15)</sup><sup>16)</sup> 뇌과학을 이용한 명상의 효과성 연구를 보면, 명상을 오래 수행한 사람들의 경우 뇌피질의 두께가 증가하고, 해마·전측대상피질·전전두피질을 활성화하여 감각수용과 이타적 행동을 높여주고, 주의집중력·기억력·사고력 등이 증가하며, 뇌의 쉽 상태인 디폴트 모드의 활성화를 통해 상상력이나 창의성과 관계되는 뇌 활동 변화가 나타남을 보고하고 있다.<sup>17)</sup><sup>18)</sup>

그러므로 21세기 변화를 주체적으로 대응하기 위하여 지식과 정보를 새로운 지식으로 전환하고 적용할 수 있는 지식용량을 키우는 노력과 함께, 개인뿐만 아니라 공동체의 행복을 위하여 소통과 공감형의 창의성 함양을 위한 명상중재를 적용할 필요가 있다.

9) Mckinsey(2015),

(<https://www.mckinsey.com/industries/technology-media-and-telecommunications/our-insights/global-media-report-2015>, '20.12.11)

10) 김종길(2018), 1, (<http://doi.org/10.17207/jstc.2018.3.21.1.1>, '20.11.19)

11) 박문호(2015), 16, 16-64.

12) 유종영(2020), 32, (<http://dx.doi.org/10.15801/je.1.128.202003.27>, '20.11.27)

13) 박민영, 엄우섭(2020), 55, (<http://doi.org/10.20972/10.20972/Kjee.31.2.202006.1>, '20.11.06)

14) 오원철(2013), <http://www.budreview.com/news/articleView.html?idxno=1314>, '20.12.11)

15) 불교신문(2019.2.1.), (<http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=171833>, '20.12.14)

16) 조선일보 보도자료(2018.11.6.),

([http://news.chosun.com/site/data/html\\_dir/2018/11/06/2018110600102.html](http://news.chosun.com/site/data/html_dir/2018/11/06/2018110600102.html), '20.9.18)

17) 나승용(2019), 49-57, <http://kiss.kstudy.com/search/sch-result.asp>

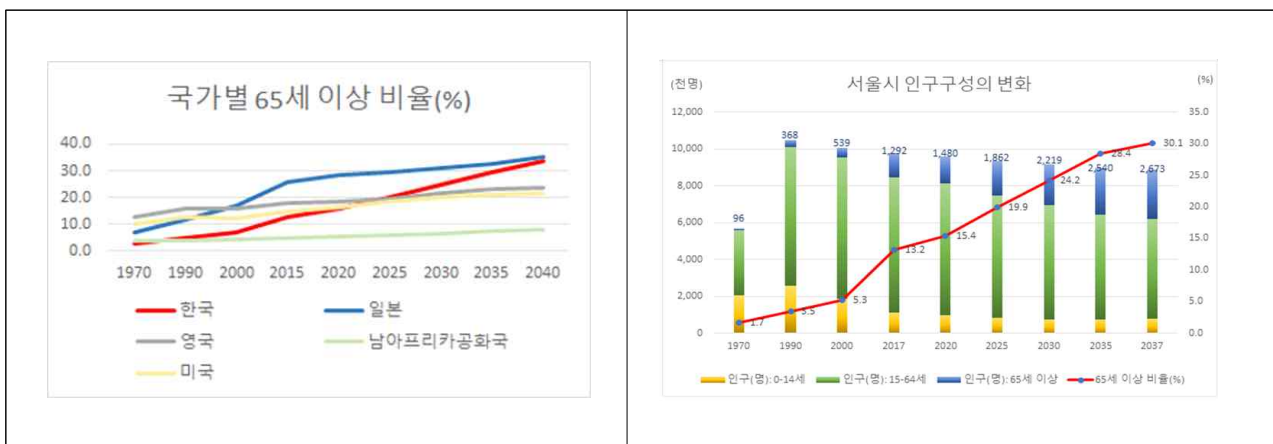
18) Henriksen D, Richardson C, Shack K(2020), 5, (<https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.tsc.2020.100689>)

다. 사회갈등 해소와 삶의 질 향상을 위한 명상교육 요구 증대

21세기가 경험하고 있는 인구·사회학적 특성은 저출산·고령화 현상이다. 통계청 장래 인구추계(2017~2037년)에 의하면, 우리나라는 2025년 고령화율 20.0%로 ‘초고령 사회’<sup>19)</sup>로 진입할 전망이다, 향후는 일본을 추월하여 세계에서 가장 급격한 고령화 추세를 보일 것으로 예측된다. 또한 추계기간 동안 서울시 부양비는 2017년 대비 32.4명에서 2037년 63.5명으로 2배 증가할 것으로 전망된다. <그림 1.1-2><sup>20)</sup> 이러한 저출산·고령화 현상은 단순히 고령자 개인의 삶의 측면뿐만 아니라 경제, 사회 전 영역에 걸쳐 다양한 불평등과 변화를 초래할 것으로 예상된다. 불안·우울·자살·치매 등의 신체·심리적인 문제뿐만 아니라 노인 1인 가구 증가, 돌봄 공백으로 인한 출산 기피, 재정부담의 심화, 세대 간의 갈등 등 사회복지 차원의 문제들이 발생하게 된다.<sup>21)</sup> 특히, 일본보다 높은 우리나라의 독거율은 고독사를 더욱 증가시킬 것이고, 노후 소득보장 영역에서 증가하는 노인부양비는 매우 큰 사회적 이슈로 등장할 것으로 전망된다.<sup>22)</sup>

따라서 급속히 진행되는 고령화에 대비하여 노인의 심리적 건강과 자기 주도적이고 활기차며 세대 통합적인 방안 제시는 중요한 과제가 되고 있다. 저출산·고령화에 대한 국내의 정책 연구들은 인구 고령화를 먼저 경험한 대부분 국가처럼 현대사회의 특징(개인화, 공동체의 약화 등)을 고려한 가족과 개인의 삶의 질에 중점을 둔 사회정책을 통해 간접적, 우회적, 보조적으로 실행할 것을 제언하고 있다.<sup>23)24)</sup>

<그림 1.1-2> 2017~2037년 65세 이상 인구구성 변화 추계



19) 초고령사회: 전체 인구 중 65세 이상 인구가 차지하는 고령화율: 20% 이상(국내 2025년), 고령사회: 고령화율 14% 이상(국내 2018년), 고령화사회: 고령화율 7% 이상(국내 2000년)을 말함, 이윤경(2017), 9, (<http://kiss.kstudy.com/thesis/thesis-view.asp?key=3567803>, '20.11.20)

20) 통계청 장래인구추계(2019), ([https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT\\_1BPP002&conn\\_path=I2](https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1BPP002&conn_path=I2), '20. 9. 21)

21) 강은나(2016), 36, (<http://kiss.kstudy.com/thesis/thesis-view.asp?key=3540339>, '20.11.21)

22) 이윤경(2017), 16, (<http://kiss.kstudy.com/search/download.asp?ftproot=http://210.101.116>, '20.11.21)

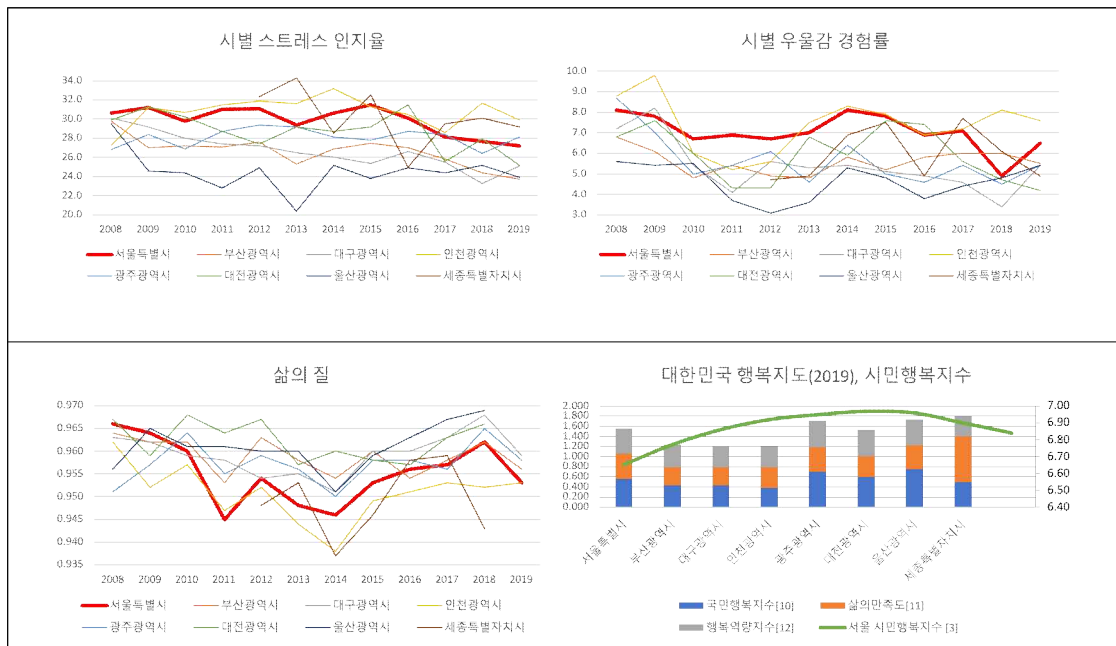
23) 김종훈(2018), 17, (<http://kiss.kstudy.com/thesis/thesis-view.asp?key=3618319>, '20.11.21)

24) 변수정, 황남희(2018), 47, (<https://kiss.kstudy.com/thesis/thesis-view.asp?key=3596740>, '20.11.20)

또한 우리사회는 1990년대 말 두 번의 금융위기 이후 경제 성장동력의 약화와 함께 실업과 일자리 창출 능력이 감소하여 양극화 현상이 심화하고 있으며, 최근 산업사회 병폐로서 심리적으로 우울·분노·과도한 스트레스 같은 부정적 정서와 자살률이 증가하고 있다. 반면에 긍정적 정서 지표인 삶의 질과 시민행복지수는 감소하고, 만성병 유병률이 증가하고 있다.<sup>25)</sup>

2009~2019년 8개 광역시 스트레스 인지율과 우울감 경험률에서 서울시의 경우, 2019년까지 전반적으로 2, 3위로 다른 광역시에 비해 높았던 반면에, 긍정적 정서인 삶의 질의 경우는 2009년 이후 감소하기 시작하여 최근에 8개 광역시 중에서 6위를 나타냈고, 삶의 질 지표를 반영하는 2019년 시민행복지수는 8개 광역시 중 4위로 감소하는 추세를 나타냈다. <그림 1.1-3><sup>26)</sup>

<그림 1.1-3> 서울시민의 긍정적·부정적 정서 지표(2008년~2019년)



\* 출처 : 통계청, 대한민국행복지도 자료

한편 우울, 분노, 스트레스와 같은 심리적인 정서는 인간의 삶의 행태나 행복에 대한 인지도에 영향을 미칠 뿐만 아니라 신체적 질병을 초래하는 원인이 된다.<sup>27)28)</sup> 만성 질환과 관련된 건강 보전 실태 조사 결과에 의하면, 기대수명은 증가하는 반면, 서울시의 고혈압 유병률과 당뇨병 유병률은 2009년 대비 2017년에 각각 5.0%, 2.3% 증가하였고, 남성은 여성보다 고혈압 유병률과 당뇨병 유병률이 높게 나타났다. <표

25) 정해식 외 6인(2018), 1, <https://www.kihasa.re.kr/common/filedown.do?seq=42143>.

26) 년도별 자료 및 출처: 부록 1에 제시, ( 통계청, 대한민국행복지도 )

27) 김수연(2019), 364, <https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.7.363>

28) 최미나, 이은현(2015), 171, <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2015.29.2.165>

I.1-1) 만성병 유병률에 영향을 미치는 직무스트레스와 현재 흡연을 및 고위험 음주율 등의 위험요인들 또한 높은 편이었다.<sup>29)</sup>

명상은 과도한 경쟁 속에서 많은 스트레스를 받고 살아가는 현대인들에게 비침습적으로 몸과 마음의 건강을 증진하는 방법으로도 사용되고 있다. 명상에 대한 스트레스 호르몬 감소와 면역계 증진 등에 효과가 이미 밝혀졌다. 그 결과 우울, 화, 불안, 스트레스, 주의력 결핍 등의 심리적 장애 치료 및 생활 습관이나 심리적 요인에 기인하는 고혈압, 심장질환, 뇌졸중, 당뇨, 만성통증과 암 치료 보조요법 등 신체적 질환의 예방과 치료에도 이용되고 있다.<sup>30)31)</sup> 그러므로 신체건강 증진 및 만성질환 예방을 위한 중재법으로 스트레스 이완과 행동수정을 통하여 생활습관을 개선할 필요가 있으며, 신체건강에 영향을 미치는 심리적 문제를 해결하고 갈등을 조절하기 위한 마음관리 방법으로 명상을 도입할 필요가 있다.

〈표 I.1-1〉 서울시 신체건강 및 만성질환과 관련된 건강보전 조사 결과

구분		2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2020
기대수명 (세)	남	-	76.8	-	-	-	-	79.0	-	80.18	80.3
	여	-	83.6	-	-	-	-	85.2	-	85.01	86.1
고혈압 유병률(%)	전체	14.7	15.8	16.8	17.1	17.7	18.5	18.2	18.5	19.7	-
	남	15.2	16.6	17.5	18.5	19.2	20.1	19.9	19.8	21.9	-
	여	14.3	15.0	16.1	15.8	16.3	17.0	16.7	17.2	17.7	-
당뇨병 유병률(%)	전체	5.3	6.0	6.0	6.5	6.6	7.2	6.9	7.3	7.6	-
	남	6.0	6.8	6.5	7.3	7.7	8.2	7.8	8.1	8.6	-
	여	4.7	5.2	5.6	5.7	5.5	6.3	6.0	6.6	6.6	-

\* 출처 : 국가통계포털, 서울시 열린데이터광장 자료

- 29) 국가통계포털,  
[https://kosis.kr/statisticsList/statisticsListIndex.do?menuId=M\\_01\\_01&vwcd=MT\\_ZTITLE&parmTabId=M\\_01\\_01](https://kosis.kr/statisticsList/statisticsListIndex.do?menuId=M_01_01&vwcd=MT_ZTITLE&parmTabId=M_01_01), '20.12.14)  
 보건복지부 질병관리본부(2020), 2008-2019 지역사회건강조사 기관보고 부분.  
 서울열린데이터광장, <https://data.seoul.go.kr/dataList/10703/S/2/datasetView.do>  
 고혈압유병률, (<http://data.seoul.go.kr/dataList/10694/S/2/datasetView.do>, '20.12.14)  
 당뇨병유병률, (<http://data.seoul.go.kr/dataList/10695/S/2/datasetView.do>, '20.12.14)  
 현재흡연율, (<https://data.seoul.go.kr/dataService/boardList.do#submenu58>, '20.12.14)  
 고위험음주율, (<https://data.seoul.go.kr/dataList/10673/S/2/datasetView.do>, '20.12.14)
- 30) 브레인미디어(2013.01.17.).  
<http://www.brainmedia.co.kr/brainWorldMedia/ContentView.aspx?fromBoard=NewsListWithRelation&contIdx=325>, '20.10.17)
- 31) 마음건강 길(2019.06.03.),  
<http://mindgil.chosun.com/client/board/view.asp?fcd=&nNewsNumb=20190167654&nCate=C01&nCateM=M1001>, '20.10.17.)



## 라. 다원적 대안으로서 명상교육의 필요성 증대

명상은 마음에서 일어나는 온갖 생각, 감정, 감각을 알아차리고, 중심을 잃지 않음으로써 마음의 평정 상태를 유지하면서 평화로움을 찾아가는 방법이다.<sup>32)</sup> 명상은 20세기 들어서 서구사회를 중심으로 과학적 진보나 물질문명에서 파생된 사회구조적인 문제와 심리적인 문제를 해결하고 행복추구를 위한 대안으로서 도입, 확산하고 있다. 현대 명상방법은 1979년 존 카밧진(Jon Kabat-Zinn) 박사에 의해 개발된 마음챙김 기반 스트레스 감소(mindfulness-based stress reduction, MBSR) 프로그램이 임상에 적용되고, fMRI(기능적자기공명영상) 등의 과학적 연구를 통해 다양한 긍정적 효과들이 밝혀지면서, 현재 스트레스 완화와 심신치유를 위한 중재 프로그램으로 비약적으로 발전하고 있다.<sup>33)</sup> <sup>34)</sup> 최근에는 마음챙김과 심리치료의 통합 분야에서 과학적 효과에 관한 연구들이 더욱 활발해지면서 의학, 심리학, 건강, 학교, 기업, 병원 등의 여러 사회 분야에 적용되고 있으며, 미국을 넘어 전 세계로 급속도로 전파되고 있다.

이처럼 명상은 스스로 감정을 조절하므로 스트레스를 감소하며, 우울, 화, 분노 등의 부정적 정서를 완화하고 심리적 안정감, 만족감 등의 긍정적 정서 증진을 통해 심신의 회복력과 치유기능을 가질뿐만 아니라,<sup>35)</sup> 열린 마음의 확장을 통한 관점 바꾸기 능력을 함양하므로 집중력과 창의력이 계발된다고 제시되고 있으며,<sup>36)</sup> 정서 조절력과 공감 능력을 높여 개인적 삶의 질과 공동체적 태도 및 생활양식을 계발하는 등 다원적 대안으로 사용되고 있다.<sup>37)</sup> 또한 명상은 자신과 타인에 대한 사랑과 친절, 공감과 연민의 덕목을 체화하여 이것을 사회적 실천으로 옮기므로 사회적 불평등과 갈등을 해소하는 대안으로서도 이용되고 있다. 미래학자 유발 하라리는 그의 저서에서, 명상은 21세기 산업사회 전반에 몰고 올 혁명적 대변혁을 성공적으로 선도할 미래 핵심역량인 4C<sup>38)</sup>를 함양하고, AI 기계와 함께하는 미래사회에서 인간의 본질을 추구하기 위한 대안으로서, 기후 등의 환경 문제와 다양한 사회문제를 해결하는 대안으로서 제언하고 있다.

최근 전 세계적으로 발생한 코비드-19사태에서는 미지의 감염병으로 야기되는 불안, 스트레스, 가정불화 등의 부정적 요소로부터 극복하고 자신의 삶을 돌아보며 마음의 면역력을 키우는 방법으로도 사용되고 있다.<sup>39)</sup> 서울시는 코비드-19가 지역사회 감염으로 진행됨에 따라 발생할 수 있는 여러 심리적 어려움을 예방 및 최소화하기 위

32) 양영필 외(2010), 1, ([http://dhu.dcollection.net/public\\_resource/pdf/0000005555853\\_20201211161738.pdf](http://dhu.dcollection.net/public_resource/pdf/0000005555853_20201211161738.pdf), '20.12.12)

33) 심윤경(2016), 2, (<http://kiss.kstudy.com/thesis/thesis-view.asp?key=3496452>, '20.12.12)

34) 자이명상요가(2020), (<https://blog.naver.com/shmnoopy/222107597585>, '20.10.9)

35) 김정근. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.4.75>.

36) Henriksen D, Richardson C, Shack K(2020), 5, (<https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.tsc.2020.100689>)

37) 장우혁(2019), <http://doi.org/10.12972/mpca.20190007>.

38) 변화 및 위기에 대처하고 새로운 것을 학습하며 낯선 상황에서 정신적 균형을 유지하는 능력, 유발 하라리(2018)

39) 전인교육신문(2020.05.22.),

(<http://www.ihumancom.net/news/articleView.html?idxno=651>, '20.10.17)



해 ‘서울특별시 코비드-19 심리지원단’을 운영하고, 시민들의 마음의 균형과 건강 회복에 도움이 되는 ‘마음돌봄 실천가이드’ 중에서 집안에서 할 수 있는 마음돌봄 활동들을 통해 일상생활에서 쉽게 체험하는 계기를 마련하고 있다.<sup>40)</sup>

국내 명상의 현황을 보면, 국선도, 수선재, 단월드 등 세계 어느 나라보다도 명상단체들이 많으며, 2000년대 이후에는 해외의 흐름을 타고 서구 명상이 유입되면서 도처에 명상센터나 요가센터가 설립되기 시작하였다. 최근에는 포털에서 검색하면 서울 강남구에만 500여 곳이 나올 정도로 대중화되어 있다. 또한 명상 프로그램은 그동안 불교, 요가, 유교, 국선도 등의 종교 전통이나 사상에서 사용되어온 명상법들을 계승해 오고 있다. 그러나 오랜 역사에 비해 프로그램의 일반화가 부족하고, 명상에 대한 인식은 여전히 종교적이고 비과학적인 것으로 여겨지고 있다.

한편 서울시는 모두가 행복한 서울시를 만들기 위하여 주민이 꿈을 꾸고 주도적으로 삶을 실현할 수 있도록 정책적으로 지원하는 세대 통합형 마을 공동체 사업을 계획하고, 2012년부터 성공적으로 운영하고 있다. 이 사업의 목표는 자치구 마을 생태계 강화, 마을 공동체 정책개발 및 확산, 마을 주체 등장과 성장 촉진 사회혁신의 좋은 조직 만들기이며, 현재 적극적인 추진에 따라 서울 지역 곳곳에 다양한 색채를 지닌 마을 공동체들이 많이 형성되고 있고, 이는 전국적으로 좋은 모범 사례가 되고 있다.<sup>41)</sup>

그러므로 시민 모두의 행복을 추구하는 서울시의 비전에 따라 사회갈등 및 스트레스 등의 사회 문제 해소를 위한 대안과 자기 주도적 시민 능력 함양을 통한 공동체 행복 추구에 대한 대안으로서 공공차원에서 명상에 적극적인 관심을 가질 필요가 있다.

## 2. 연구목적

본 연구는 서울시민의 마음 건강 및 지역사회 행복 증진을 위하여 지자체에서 전인적 시민명상교육 시스템을 구축하고자 실시하는 기초연구로서, 문헌분석, 전문가 자문 및 벤치마킹 등을 통하여 국내외 명상 연구 및 적용 실태를 알아보고, 이를 통해 생활 밀착형 명상교육 환경 조성에 대한 정책적 시사점과 대안을 제시하고자 한다.

구체적인 연구 목적은 다음과 같다.

- 1) 증상 및 정신 요소별 국내외 명상교육 효과에 대한 연구 동향을 분석한다.
- 2) 국내외 명상 교육기관의 명상 적용현황을 분석한다.
- 3) 국내외 공공부문의 명상 적용현황을 분석한다.
- 4) 명상교육 기관 및 학계 전문가 자문을 통해 명상의 현황을 분석한다.

40) 서울시, (<http://covid19seoulmind.org/main/> ; <http://covid19seoulmind.org/goods/>, '20.10.17)

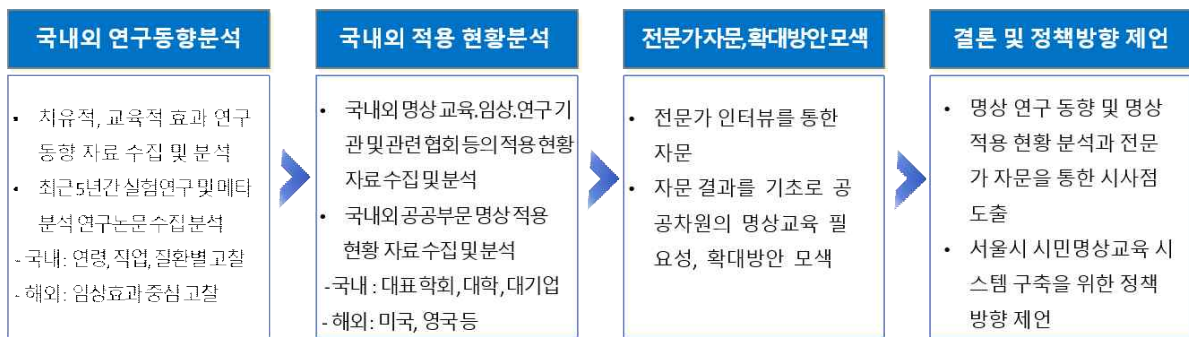
41) 서울마을공동체 종합지원센터, (<https://www.seoulmaeul.org>, '20.12.12)

5) 연구 동향 및 명상 적용 현황자료 분석을 통하여 시민 명상교육시스템 구축을 위한 정책적 시사점을 도출한다.

### 3. 연구범위 및 방법

본 연구는 명상 연구 동향 및 명상 적용현황을 알아보기 위한 문헌분석과 공공정책으로서의 명상 도입의 필요성과 확대 방안 및 정책적 시사점을 도출하기 위하여 전문가 인터뷰 분석을 이용한 혼합설계연구이다. 연구목적에 따라 연구의 범위는 국내외 명상 연구 동향 및 국내외 명상교육 기관의 현황, 그리고 국내외 공공부문의 명상 적용현황으로 선정하였고, 자료는 학술논문, 웹 자료, 신문 기사, 유선, 인터뷰 등의 방법을 사용하여 수집하였다. 수집된 자료는 내용타당도 검증을 위해 연구자 중심의 4차 토의과정을 거쳐 수정, 보완되었고, 서울시 중간평가와 내부 위촉된 전문가들에게 자문 및 평가를 의뢰하였다. 세부적인 연구의 범위 및 방법을 아래에 제시하였다.

〈그림 1.3-1〉 연구범위 및 방법



첫째, 명상의 치유적, 교육적 효과에 대한 연구 동향 분석을 위해 국내 및 해외의 연구 논문을 수집, 고찰한다. 국내 연구 동향 분석을 위해 최근 5년간 발표된 ‘마음챙김 명상’ 관련 프로그램을 적용한 실험 연구 논문 및 메타분석 논문을 수집하여, 연령별, 직업별, 질환별로 명상의 효과를 고찰한다.

명상의 치유적, 교육적 효과 검증이 활발한 서구의 연구 동향 분석을 위해 최근 5년간 발표된 ‘마음챙김 명상’ ‘마음챙김 명상 중재법’ ‘마음챙김 기반 중재법’을 적용한 실험 연구 논문 및 메타분석 논문을 수집하여, 스트레스, 정서, 만성질환에 미치는 명상의 효과를 고찰한다. 또한 국내 보다 연구 성과가 상당량 축적된 명상의 뇌과학적 효과 및 교육적 효과를 고찰한다.

둘째, 명상교육기관 현황 분석을 위해 국내 및 해외에서 명상교육을 체계적으로 실시하고 있는 명상단체 및 명상교육·연구기관의 현황을 수집, 고찰한다. 국내 현황 분석을 위해 명상교육 및 명상지도자 양성기관, 명상 관련 임상·교육·연구를 전문적으로

로 수행하고 있는 학회, 명상프로그램 개발 및 교육과 연구를 체계적으로 수행하고 있는 대학 부설 기관을 선정하고, 최근 인력개발 차원에서 명상교육이 주목받는 추세에서 명상교육 전담기관을 운영하고 있는 대기업을 선정한다. 현황 파악을 위해 각 기관의 홈페이지 및 발간자료, 신문기사 등 공개된 자료를 수집, 고찰한다.

해외 현황 분석을 위해 명상교육 및 연구를 활발하게 수행하고 있는 미국, 영국, 캐나다, 호주 등 네 국가를 선정하여, 명상교육 및 명상지도자 양성기관, 명상프로그램 개발 및 교육과 연구를 체계적으로 수행하고 있는 대학 부설 기관을 선정하고, 기업의 명상교육을 전 세계적으로 주도하고 있는 초국적기업의 현황을 파악한다. 이를 위해 각 기관의 홈페이지에 게시된 공개된 자료를 수집, 고찰한다.

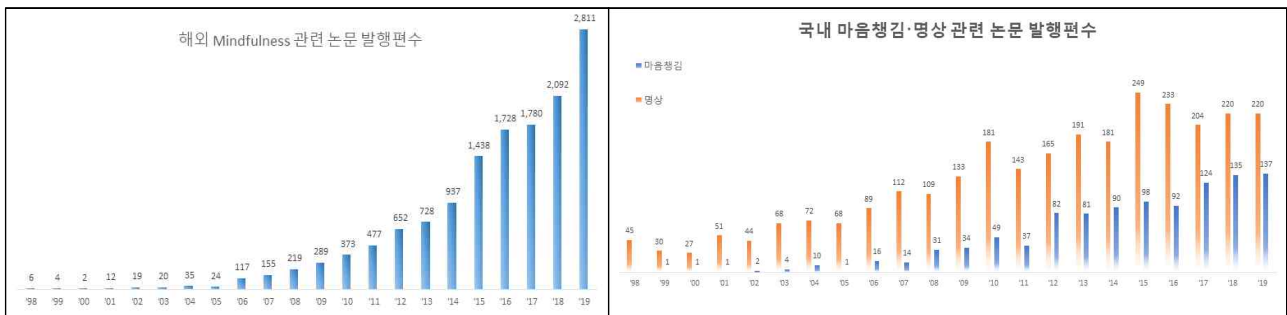
셋째, 공공부문의 명상 적용현황 분석을 위해 국내 및 해외의 공공부문에서 실시하고 있는 명상교육의 현황을 수집, 고찰한다. 국내 현황 분석을 위해서 일반적인 국가 공공부문 체계에 따라 중앙정부, 지방자치단체, 지역사회 주민자치 및 복지센터, 세 영역으로 나누어 대표적인 사례의 현황을 수집, 고찰한다. 해외 현황 분석을 위해서 국가 차원에서 명상을 활용한 정책 입안 및 명상 교육·연구를 체계적으로 진행하고 있는 영국을 선정하여 정책 입안의 체계 및 형사사법, 기업, 의료, 교육분야의 명상 적용 현황과 미국의 명상교육 및 명상 프로그램의 현대화에 대한 현황을 수집, 고찰한다.

넷째, 전문가 인터뷰를 기초로 공공정책으로서의 명상 도입의 필요성 및 확대 방안을 모색하고, 정책적 시사점을 도출하여 서울시 시민 명상교육시스템 구축을 위한 정책 방향을 제시하고자 한다. 전문가 인터뷰는 민간부문과 학계의 명상교육전문가와 관련 정책분야 전문가 등 총 5인으로 구성하고, 모든 전문가들은 연구자가 직접 방문하여 연구목적과 방법을 설명한 후 인터뷰를 실시하고자 한다. 인터뷰 질문은 코로나 팬데믹 이후, 대안적 가치기반 사회모델로서 명상적용에 대한 다양한 담론, 시민명상교육 및 명상교육전문가로서 경험을 통한 향후 국내 교육 및 연구 방향, 공공부문에서 명상교육 도입에 대한 바람직한 방식에 대한 제언 등으로 하고, 이를 토대로 내용별로 자유롭게 구술하도록 한다. 모든 인터뷰 자료는 동의하에 녹취한 후 전사하고, 이후 연구자들에 의해 핵심주제별로 내용 분석을 실시하고자 한다.

## II. 국내외 명상 연구 동향

명상의 효과에 관한 연구는 최근 명상에 대한 관심이 증가하면서 관련 연구도 폭발적으로 증가하고 있다. 1998~2019년 발표된 마음챙김(Mindfulness) 관련 해외 논문은 총 13,918편<sup>42)</sup>이며, 2015~2019년에 발표된 해외 논문 수는 총 9,849편으로 최근 5년간 명상에 대한 관심과 연구가 매우 증가했다.

〈그림 II.1-1〉 연도별 해외 및 국내 명상 관련 발행 편수(1998~2019년)



국내 논문은 총 3,873편(마음챙김 1,040편<sup>43)</sup>, 명상 2,835편<sup>44)</sup>)이었으며, 2015~2019년 발표된 국내 논문은 1,712편(마음챙김 586편, 명상 1,126편)으로 국내에서도 최근 많은 연구들이 발표되고 있다.

본 장에서는 최근 국내외에서 발표된 연구들을 중심으로 명상의 효과를 고찰해 보고자 한다. 이를 위해 국내 연구는 최근 5년간 등재 후보지 이상의 학술지에 발표된 논문 전수를 검토하여 신체적·심리적·인지적 효과별로 정리하였다. 해외 연구는 매년 수천 편의 연구들이 발표되고 있어 이를 모두 검토하는 것은 현실적으로 무리가 있으므로 최근 5년간 발표된 연구들을 중 무작위 대조군 연구(Randomized Controlled Trial: RCT), 체계적 문헌고찰 연구, 메타분석 연구의 성과들을 중심으로 검토하였다. 특히 해외에서는 국내보다 훨씬 광범위한 증상과 질병들에 대한 임상 연구들이 축적되고 있어 이 연구들을 중심으로 근거기반 명상의 효과를 증상 및 정신적 요소별로 정리하여 고찰하였다.

### 1. 국내

국내 명상 연구동향을 살펴보기 위해 마음챙김과 명상이라는 용어를 한국교육학술정보원에서 제공하는 학술연구정보서비스(Research Information Sharing Service,

42) Web of Science, (<http://apps.webofknowledge.com/>, '20.9.22)

43) 학술연구정보서비스(RISS), (<http://www.riss.kr/>, '20.9.22)

44) 학술연구정보서비스(RISS), (<http://www.riss.kr/>, '20.9.21)

RISS)에 입력하여, 2016년 1월 1일부터 2020년 9월 7일까지 발표된 연구논문들을 검색하였다. 신뢰성 있는 연구를 위해 등재 후보지 이상의 학술지에 실린 실험연구만을 대상으로 검색한 결과 총 496건이 검색되었다. 이 중 마음챙김과 명상 프로그램을 처치로 적용한 실험연구와 메타분석 연구만을 검토 대상으로 선택하였다. 제외 기준은 사례연구, 질적 연구, 제목과 논문 초록을 검토하여 마음챙김 혹은 명상 연구가 아닌 것, 학술대회나 심포지엄에서 초록의 형태로 발표된 것, 잡지 기사, 단행본, 학위논문이었다. 이러한 과정을 통해 최종 124건이 검색되었다.

최종 검색된 논문은 단일군 실험 33건, 비동등성 대조군 실험 54건, 동등성 대조군 실험 31건, 메타분석 6건으로 조사되었다. 연구대상은 연령별<sup>45)</sup>로는 유아, 청소년, 대학생, 성인, 노인이 포함되었고, 질환별로는 심리적(기분장애, 우울 및 불안장애, 만성우울증, ADHD, 정신증적 장애, 조현병, 마약중독, 알코올사용장애), 신체적(만성근골격계 통증, 암, 이상지질혈증) 질환이 연구되었다. 직업별로는 직장인, 보건의료직종, 운동선수, 교사, 군인에 대해 연구되었다. 이 장에서는 각 연구대상(연령, 질환, 직업 등)에 따른 명상의 심리적, 신체적, 인지적 효과를 중심으로 고찰하였다.

〈표 II.1-1〉 연구대상 특성

연구대상		특성		
연령별 (79)	유아(5)	만5세 일반유아		
	청소년(19)	초등학생(5), 중학생(7), 고등학생(5), 초/중학생, 청소년(메타분석)		
	대학생(27)	임상(10)	불안 경향(3), 우울 경향(3), 분노 경향, 폭식 경향, 거절민감성, 스마트폰 중독 위험	
		일반(17)	일반(13), 여대생(메타), 신학과, 신입, 취업준비생	
	성인(20)	중년여성(2) 워킹맘, 임산부, 성인학습자(3), 부모(2), 명상수련자, 전망머리자세 성인, 일반성인(9)		
노인(8)	일반노인(3), 배우자상실여성노인, 치매노인, 시설노인, 노인대학, 메타분석			
질환별 (13)	심리/정신건강(10)	기분장애, 우울 및 불안장애, 만성우울증, 성인 ADHD, 아동 ADHD, 정신증적 장애(2), 조현병, 마약중독, 알코올사용장애		
	신체(2)	암, 이상지질혈증(고지혈증), 만성근골격계 통증		
직업별 (29)	직장인(7)	사무·관리·전문직(5), 고객접점 업무, 외식경영주,		
	운동선수(8)	현대근대5종, 양궁(3), 기계체조, 유도, 수구, 골프초보자,		
	보건의료직종(9)	정신건강의학과 직원, 간호사, 소방공무원(3), 응급구조학과 학생, 간호대 학생(2), 가족간병		
	기타(5)	교사(유아, 중/고등), 군인(해병대 일반병사, 초급부사관), 예비미술치료사		
기타(3)	명상효과	메타분석(3)		

45) 노인 (65세 이상), 성인 (만 19세 이상 65세 미만), 청소년 (중·고등학생, 아동의 범주에는 편의상 초등학생 이하 어린이와 아동(7~12세)), 유아(7세 미만)

## 가. 연령별 명상효과 연구

### 1) 대학생

본 연구에서 검토된 논문 중 대학생이 총27편으로 가장 많았고, 대학생의 심리적 상태에 미치는 명상의 효과 검증을 위한 연구가 대다수를 차지했다.

〈표 II.1-2〉 대학생의 명상프로그램 효과 변인군

명상 주요 효과		변인
심리적 효과	긍정정서	자기효능감, 자아존중감, 행복감(심리적 안녕감, 삶의 만족), 회복탄력성, 희망, 낙관주의, 자기자비(자애, 연민), 정서조절, 정서상태
	부정정서	불안, 우울, 중독, 분노, 수치심, 폭식, 정신건강
신체적 효과		신체적 편안함, 통증완화
인지적 효과	사회적응	수용, 가치로운 행동

#### 가) 심리적 효과

명상은 명상의 종류와 방법에 상관없이 대학생의 긍정정서를 증가시키는 것으로 보고되었다. 대학생을 대상으로 12주간 마음챙김 명상훈련을 적용한 연구에서는 명상훈련 집단이 대조집단에 비해 긍정심리자본이 향상되었고 그 하위요인인 자기효능감, 희망, 회복력, 낙관주의가 향상된 것으로 확인되었다 [1]. 취업준비생을 대상으로 한 연구에서는 취업을 준비하는 학생의 회복탄력성, 자기효능감 점수가 모두 선(仙) 명상 프로그램 적용 이후 유의미하게 향상되었음을 보고한다 [2]. 자비명상 프로그램을 적용한 연구에서도 회복 탄력성, 스트레스 감소에 긍정적 효과가 나타났으며 [3], 마음챙김 기반 명상실습수업을 실시한 연구에서도 회복탄력성이 통계적으로 유의미하게 확인되었다 [4]. 이외에도 명상은 대학생의 자기용서와 자아존중감을 유의하게 증가시켰고 [5], 무기력함과 우울감을 완화시키는 자기친절을 향상시키고 과잉 동일시를 극복하는 데에 효과가 있음을 보고한다 [6]. 이러한 결과들은 명상이 대학생의 마음챙김 수준을 증가시키고 [7], 대학생의 정서상태를 향상시키는 실효성 있는 대안이 될 수 있다는 객관적인 근거를 제공해준다 [8].

〈표 II.1-3〉 대학생 긍정정서 - 검토대상 논문 개요

참고 문헌	연구자(연도)	연구대상	치료그룹	기간	연구설계
1	김권수, 손성문, 김미점 (2019).	94명 (남39,여41)	마음챙김명상(34) 무처치대조군(46)	주2회, 15분씩, 총12회	비동등성 대조군 사전사후 설계



참고 문헌	연구자(연도)	연구대상	치료그룹	기간	연구설계
2	한해영, 박소영 (2019)	취업 준비생 13명 (남12,여1)	선(仙)명상 프로그램(13)	주1회, 90분씩, 총10회	단일집단 사전 사후 설계
3	김정근 (2017)	30명 (여21,남9)	자비명상(15) 무처치대조군(15)	주1회, 80분씩, 총10회	동등성대조군사전 사후설계 (4주후추후검사)
4	이은정 (2019)	74명	마음지킴(sati) 기반 명상 실습수업 프로그램 (74)	주2회, 75분씩, 총15회	단일집단 사전 사후 설계
5	윤미라 외 (2019)	50명 (여23,남27)	마음빼기명상(24) 무처치대조군(26)	주2회, 50분씩, 총16회	비동등성 대조군 사전 사후 설계
6	김철호, 이승범 (2018)	신입생 21명 (여20,남1)	마음챙김명상교육 이론과 실제 강좌(21)	주1회, 120분씩, 총 10회	단일집단사전-사후 검사설계
7	이인수, 최은숙, 유양경 (2017)	응급구조학과 학생 72명 (여33, 남 39)	마음수련명상(38) 대조군(34)	주3회 50분씩 총24회	비동등성 대조군 사전 사후 설계
8	이은진 외 (2016)	응급구조학과 학생 72명(여 32, 남 40)	마음수련명상(38) 대조군(34)	주3회 50분씩 총24회	비동등성 대조군 사전 사후 설계

대학생의 부정정서 중 불안은 사회불안<sup>46)</sup>, 발표불안<sup>47)</sup>, 주의편향<sup>48)</sup>에 대해서 가장 많이 연구되었고 검토된 연구는 모두 동등성 대조군 사전사후 설계였다. 사회불안 성향이 있는 대학생을 대상으로 한 연구에서는 마음챙김 처치가 대학생들의 예기불안과 사후반추를 감소시키는 데 효과적임이 확인됐다 [9]. 거절 민감성과 사회불안에 대한 개입으로써 마음챙김의 가능성에 주목한 연구에서는 단기 마음챙김 개입만으로도 사회불안 완화효과는 나타났고 시간이 흐른 후에 더 분명해지는 양상을 보고하고 있다 [10]. 또한 발표불안 경향이 있는 대학생 대상 연구들에 따르면, 마음챙김 기반 인지치료(MBCT)<sup>49)</sup> 후 노출절차를 포함한 마음챙김 참여자들은 대기통제집단에 비해 발표상황 긴장은 감소하고, 발표상황 즐거움은 증가하였음을 보고한다. 이는 발표불안의 감소효과가 단순히 발표상황에 대한 부정적 정서의 감소로 인한 것 뿐 아니라, 발표상황에 대한 긍정적 정서도 향상되어 나타나는 것임을 제시하는 것이다 [11]. 발표불안

46) 사회불안이란 다른 사람들에 의해서 관찰되고 평가될 수 있는 한 가지 이상의 사회적 상황에서 현저한 공포나 불안을 나타내는 것으로, 사회불안이 있는 개인은 사회적 상황에서 다른 사람으로부터 부정적인 평가를 받을 수 있는 행동을 하거나 불안 증상을 나타내게 될 것을 두려워한다. 이가영, 김은정(2016), 166.

47) 발표불안은 사회불안장애의 하위 유형으로 DSM-5 진단기준에 의하면 타인에 의해 관찰되는 한 가지 이상의 사회적 상황에서 현저한 공포나 불안을 느끼고, 그 상황 속에서 다른 사람으로부터 부정적인 평가를 받을 수 있는 행동이나 불안증상을 나타내게 될 것을 두려워하는 것인데, 불안 유발 상황이 다수의 사람들 앞에서 말 하거나 수행하는 상황으로 한정된다. 강성지, 신현균(2017), 118.

48) 주의편향은 처음 위협에 전주의적으로 주의가 향하게 되는 것과 이후에 위협을 자각하고 주의를 전략적으로 회피하는 것을 모두 아우르는 개념이라고 볼 수 있다. 윤석인, 김완석(2019), 312.

49) 마음챙김 기반 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT)는 우울증의 재발을 방지하기 위해 Teasdale와 Segal, William이 마음챙김 기반 스트레스 감소훈련 (MBSR)에 기초하여 개발한 인지치료이다. MBCT는 마음챙김 먹기 명상, 바디스캔, 호흡 마음챙김, 현재에 머무르기, 수용하기, 생각은 사실이 아니다, 스스로 돌보기, 마무리하는 프로그램으로 구성되어 있다. 조현주(2019), 30-31.

마음챙김 기반 노출치료 프로그램과 사회불안장애에 대한 증거기반치료로 널리 인정받고 있는 인지행동치료를 비교 검증한 연구에서는 인지행동집단치료와 비교할 때에는 유의한 차이를 보이지 않았지만, 두 집단 모두 사전-사후 측정치 차이 및 사전-추후 측정치 차이가 유의하였다. 이는 마음챙김 기반 노출치료가 인지행동집단치료와 대등하게 우수한 효과적인 개입일 가능성을 시사한다 [12]. 불안한 사람들에게 미치는 짧은 마음챙김 유도의 효과를 알아본 연구에서는 짧고 간단한 마음챙김 유도만으로도 의식적으로 자각하기 어려운 단계에서 불안한 사람들의 위협에 대한 경계편향이 감소되었으며, 이러한 비-편향된 주의양상을 지속적으로 유지시킨다는 것을 입증하였다. 이 결과는 마음챙김 훈련이 주의편향을 조절하는데 도움을 줄 수 있음을 보여준다 [13].

〈표 II.1-4〉 대학생 불안 - 검토대상 논문 개요

참고 문헌	연구명	연구대상	치료그룹	기간	연구설계
9	이가영, 김은정 (2016)	불안 점수가 95점 이상, 우울 점수가 15점이하인 사람 총54명(남21,여33)	마음챙김집단(18) 주의분산집단(18) 무처치집단(18)	약10분간 이론적 근거 소개와 교육 후 심상을 통한 실습 3분	동등성 대조군 사전사후 설계
10	남기석, 황성훈 (2019)	거절민감성이 상위10%인 참여자 총29명(남7,여22)	마음챙김개입집단(10) 주의분산집단(9), 대기통제집단(10)	120분씩, 총2회	동등성 대조군 사전사후 설계
11	강성지, 신현군 (2017)	발표불안(K-SAS) 점수77점 이상의 학생들 중 우울(CES-D) 25점 미만인 학생 13명(여10, 남3)	노출절차 포함 마음챙김기초인지치료프로그램(MBCT)(7) 대기통제집단(6)	주1회, 150분씩, 총8회	동등성 대조군 사전사후 설계
12	이창현, 조용래, 오은혜 (2016)	불안점수 63점 이상을 받은 학생 60명(남17,여43)	마음챙김기반노출치료(20) 인지행동집단치료(22) 대기조건(18)	총6회, 주당2회, 120분씩	동등성 대조군 사전사후 설계 (추수 1개월 후)
13	윤석인, 김완석 (2019)	84명(남22,여62)	마음챙김유도교육(21) 무처치통제집단(21)	마음챙김 유도를 도와줄 수 있는 간단한 교육, 컴퓨터상에서 짧게 제시	동등성 대조군 사전사후 설계

대학생은 새로운 환경과 낯선 대인관계, 학업 및 진로에 대한 염려 등으로 심적 부담을 느끼고 점차 스트레스가 가중되면서 우울증에 취약해질 수 있다. 이에 우울 경향이 있는 대학생들을 연구대상으로 선정하여 마음챙김 명상을 처치한 연구에 따르면, 명상 프로그램 참여 후 우울경향이 있는 대학생의 우울과 반추가 감소되었으며, 추후에도 개선효과가 유지되는 것을 확인하였다 [14][15][16]. 아울러 마음챙김, 자비 및



사회적 유대감이 증가했으며 [14], 자아존중감 및 심리적 안녕감도 증진하였다 [15]. 이로써 마음챙김 명상이 우울한 이들의 우울증상 뿐만 아니라 우울증 발병 및 재발의 인지적 취약성으로 알려져 있는 반추증상에도 효과적임을 확인하였다 [16].

불안과 우울이외에도 명상은 대학생의 스마트폰 중독, 폭식, 분노, 자기비판 등의 부정정서에 도움을 주는 것으로 확인된다. 대학생 160명을 대상으로 명상훈련을 실시한 결과 스마트폰 중독과 스트레스를 낮추는 것에 명상훈련이 영향을 미치는 것이 검증되었고 [17], 마음챙김 기반 개입이 스트레스 관리 교육에 비해 스마트폰 과다사용 정도를 감소시키는 데 더 큰 효과를 보이는 것으로 나타났다 [18]. 폭식경향이 있는 여대생 32명에게 정서 마음챙김 기반 폭식 개선 프로그램을 적용한 결과, 부정정서, 정서적 섭식 및 폭식행동이 유의하게 감소하였으며, 고통 감내력은 유의하게 증가하였고, 그 효과는 추후검사 시기까지 유지되었음을 보고한다 [19]. 또한 명상이 분노에 효과가 있는지 검증한 연구에서는 단회기 마음챙김-자비명상이 대학생의 마음챙김과 자비를 향상시키며, 그 결과로 분노 현장에서 냉정을 유지하며 문제해결에 적합하게 처신할 수 있게 분노 통제가 개선되고, 사후의 반추는 차단되는 분노 조절효과가 있음을 확인했다 [20]. 대학생 시기의 발달과업을 수행하는 데에 특히 어려움을 겪는 유형인 자기비판 성향이 강한 대학생에게 마음챙김-자기자비 집단프로그램은 마음챙김과 자기자비는 증가시키고, 자기비판과 부정정서는 감소시키며 심리적 안녕감은 증가시키는데 효과가 있음을 확인하였다 [21]. 이외에 대학생의 수치심과 자비명상수련 관련 연구에서는 수치심이 높은 사람들은 고마운 타인을 대상으로 자비명상을 시작하는 것이 더 긍정적인 정서 경험을 촉발시켜서 자비심을 계발하는 데 도움이 된다고 제시하였다 [22]. 또한 마음챙김에 기반을 둔 정서조절개입(MBERI)<sup>50)</sup>은 대학생들의 자기자비, 정신적 웰빙, 지각된 스트레스 및 부정정서를 변화시키는데 효과적이었다 [23].

#### 나) 신체적 효과

여대생을 대상으로 마음챙김 명상 프로그램 실시한 15편의 논문에 대한 메타분석에서는 프로그램의 대상에 따른 효과크기가 신체증상군, 심리증상군, 일반 여대생 순으로 나타났다. 명상이 다양한 운동요법, 요가 등에 비해 실제적 신체의 움직임이 많지 않음에도 신체 증상군에 긍정적인 영향을 미친 것은 마음챙김의 특성인 알아차림, 인내, 수용, 비집착 등이 신체 증상에 대한 수용을 증가시켰기 때문이라고 제시하였다 [24]. [25]<sup>51)</sup>

50) 마음챙김에 기반을 둔 정서조절 개입(mindfulness-based emotion regulation intervention, MBERI)은 원래 우울증의 재발 방지를 목적으로 개발된 MBCT(Segal et al., 2002)의 기본 원리와 골격을 유지하면서, 참가자들이 마음챙김의 원리를 활용하여 자신들의 정서조절과정을 스스로 체험하고 정서조절기술들을 습득하는 것이다. 조용래(2017), 66.

51) 이외에 명상프로그램(동작명상, 이완명상, 호흡명상)을 실시한 후 신체적 변화 정도를 사상체질별로 평가한 연구가 있었다 [25]

다) 인지적 효과

가치로운 행동(valuedbehavior)<sup>52)</sup>은 심리적 건강의 핵심 요소 중 하나로 간주되고 있다. 53명의 대학생들에게 8회기로 구성된 마음챙김에 기반을 둔 정서조절개입(MBERI) 프로그램을 실시한 결과, 참가자들의 우울증상, 불안증상, 스트레스증상과 부정정서 모두는 유의하게 감소하였으며, 행복감, 삶의 만족도, 경험 수용 및 가치로운 행동 모두는 유의하게 증가하였다. 이러한 효과들은 종결 1개월 후까지 지속되었다 [26]. [27]<sup>53)</sup>

2) 성인

성인에게 미치는 명상의 효과 연구는 총20편으로, 여성(중년여성, 워킹맘, 임산부), 성인학습자, 부모, 명상수련자, 전방머리자세 성인, 일반성인을 대상으로 실시되었다.

〈표 II.1-5〉 성인의 명상프로그램 효과 변인군

명상 주요 효과		변인
심리적 효과	긍정정서	심리적 안녕감, 양육효능감, 삶의 만족, 삶의 질,
	부정정서	스트레스, 양육스트레스, 우울, 분노, 정신건강
신체적 효과		근육긴장도, 근육경직 체온, 맥박, 혈액, 혈압
인지적 효과	행동적응	자기성장, 심리적 유연성, 집중력, 주의력
	사회적응	인지적 유연성, 사회적 관계

가) 심리적 효과

명상이 성인의 심리적 상태에 미치는 효과를 살펴보기 위해 14편의 실험연구를 검토하였다. 먼저 명상은 성인의 스트레스 반응을 유의미하게 감소시켰고 [28][29], 명상수련자의 스트레스 해소 및 삶의 질 향상에도 긍정적으로 작용하였다 [30]. 또한 중년여성의 생리적-심리적 스트레스와 생리적-심리적 우울, 상태특성 분노를 유의하게 감소시키는 효과를 뇌파 측정을 통해 객관적으로 보여주었다 [31]. 아울러 임부의 심리적 안정과 태아와의 관계에 긍정적인 영향을 줄 수 있음이 확인되었고 [32], 부모들의 자기자비, 심리적 안녕감, 양육스트레스에도 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다 [33].

52) 가치로운 행동은 개인이 자신의 삶의 소중한 가치를 명료화하며 그 가치에 부합되는 행동을 계획하고 이를 생활 속에서 실천하는 정도를 말한다, 조용래(2017), 67.

53) 이외에 대학생을 대상으로 관상기도 효과를 실험한 연구에서는 통계적으로 유의미한 결과가 나타나지 않았다 [27]

〈표 II.1-6〉 성인 스트레스 - 검토대상 논문 개요

참고 문헌	연구명	연구대상	치료그룹	기간	연구설계
28	박창은 외(2018)	17명(여11,남6)	요가와 명상 중심의 산림치유집단(17)	2박 3일	단일집단 사전사후 설계
29	정유창, 김영희, 이승아 (2018)	30명(남9,여21)	영가무도명상집단(15) 무처치통제집단(15)	주1회, 1시간30분씩 총12회	동등성 대조군 사전사후 설계 (추수12주후)
30	조명성, 조일영 (2020)	소주천명상요법 (경험자85, 무경험48) 133명(남36,여97)	소주천명상집단(85) 대조군(48)	주1회, 55분씩, 총5회	동등성 대조군 사전사후설계
31	박정민, 최인령 (2016)	40~59세 중년여성 52명	K-MBSR집단(26) 대조군(26)	주1회, 120분씩, 총8회	비동등성 대조군 사전사후설계
32	김민정, 허정문, 김완석 (2017)	임신11주~36주 8명	자비명상(8)	1주간 총4회	단일집단 사전사후 혼합설계 (포커스그룹인터뷰)
33	안혜원 외 (2019)	학부모 20명	자비명상기반부모교육 프로그램(10) 무처치통제집단(10)	150분씩, 총10회	동등성 대조군 사전사후 설계

명상은 스트레스뿐만 아니라 심리적 안녕감<sup>54)</sup>을 높이는 데도 효과적이다. 차명상 프로그램 실시 후 우울성향을 가지고 있는 중년여성의 심리적 안녕감이 유의미하게 증가하였고 [34]. 마음챙김 자비훈련 프로그램 참여집단이 통제집단에 비해 심리적 안녕감에서 유의한 차이가 관찰되었다 [35]. 알아차림 명상과 미술치료 프로그램도 성인 학습자의 심리적 안녕감에 효과적임이 제시되었다 [36][37].

또한 마음챙김 자기연민 프로그램(Mindful Self-Compassion; MSC)은 부정적 정서를 크게 감소시키고 긍정정서와 삶의 만족을 증가시키며 [38], 한민족 전통심신수련법인 영가무도를 기반으로 한 명상 프로그램도 삶의 질을 향상시키는 것이 확인된다 [39]. 마음챙김이 포함된 부모교육프로그램은 어머니의 양육효능감에 긍정적인 영향을 주어 건강한 양육에 활용될 수 있다고 제시되었다 [40]. 이외에도 차크라 명상을 적용한 정신건강 프로그램은 우울을 유의하게 감소시키는 것으로 나타났다 [41].

#### 나) 신체적 효과

심신의학 중재법인 명상은 심리적, 정서적 효과뿐만 아니라 신체적으로도 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타난다. 전방머리자세를 가진 20대 성인에게 명상호흡훈련을 적용한 연구에서는 프로그램 적용 후 참여자의 목빗근과 위등세모근의 근육긴장도와 근육경직이 감소함을 보여주었다 [42]. 명상의 신체·생리적 영향을 살펴보기 위해 7

54) 심리적 안녕감은 개인이 일상생활 사건에 적응하면서 느끼는 정서이며, 환경에 대한 개인의 반응 혹은 환경적 자극과 개인 반응 간의 상호작용의 결과로써, 개인이 지각하는 행복감 혹은 총체적 감정이라고 정의한다. 김귀원, 김정근(2017), 570.

박 8일간 집중명상수행프로그램의 효과를 검증한 연구에서는 프로그램 실시 전 후 참여자의 체온이 올랐고, 맥박은 낮아졌으며, 간이정신분석척도에서도 유의한 수치를 보임이 확인되었다 [43]. 또한 성인의 전반적인 신체건강을 파악할 수 있는 혈액 임상화학 지표 및 혈압을 결과변수로 하여 명상의 신체적 효과를 알아본 연구에서는 집중명상 후에 많은 건강 지표들이 긍정적인 방향으로 변화를 보였다는 점에 주목한다. 비록 적은 표본이지만 신장 기능과 간 기능, 대사성 질환 시 증가하는 지표 및 혈압이 통계적으로 유의하게 좋아졌다는 점은 명상이 각종 대사성 질환자 또는 고혈압 환자에게도 효과적일 수 있다는 가능성을 추론하게 한다고 제시하였다.[44].

#### 다) 인지적 효과

단기호흡명상이 성인학습자의 학습능력 증진에 미치는 영향을 확인하기 위해 실시된 연구에서는 단기간(6분)의 시행만으로도 성인학습자의 집중력이 향상되고, 반복 훈련은 주의력과 수업집중력을 향상시키는 것을 확인하였다 [45]. 60명의 워킹맘에게 마음챙김 개입을 적용한 연구에서는 마음챙김이 워킹맘의 인지적 유연성을 증가시켜 타인의 평가에서 벗어나 자신을 온전히 수용하는 것에 도움이 됨을 확인하고, 워킹맘을 위한 상담개입방법으로 마음챙김의 활용 가능성을 제시하였다 [46]. 최근 대승 불교적 이론에 의해 개발된 자애미소 명상 참가자들은 통제집단에 비해 사후 및 추후점수에서 자기-관련변인(자기-자비, 자기-존중감), 사회적 관계변인(자비적 사랑, 사회적 연결감, 용서) 및 영성 관련 변인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이는 자애미소 명상이 자기 자신에 대한 자비와 사랑을 통해 타인과 세계에 대한 자비심을 확산시키는 방식의 방향성을 갖고 있으며, 이는 명상이 사회적 기능을 하고 있다는 것을 보여준다 [47].

### 3) 청소년

청소년 대상 연구는 총19편으로, 초등학생 5편, 초등학생과 중학생 1편, 중학생 7편, 고등학생 5편, 메타분석 1편이 포함되어 있다. 명상은 청소년의 긍정 및 부정정서, 학습효과와 다양한 영역에서 유의미한 효과가 있다고 보고한다.

〈표 II.1-7〉 청소년의 명상프로그램 효과 변인군

명상 주요 효과		변인
심리적 효과	긍정정서	자기 조절, 자아존중감, 자기효능감, 자기인식, 자아탄력성, 정서조절, 긍정정서, 감사, 마음챙김
	부정정서	우울, 불안, 스트레스, 자살생각, 자해행동
인지적 효과	행동적응	문제행동, 주의집중력, 공감, 장애수용도, 학습동기, 학업성취도,
	사회적응	인성, 공동체의식, 사회적 인식, 사회적 조화

### 가) 심리적 효과

청소년기에 긍정적 정신건강을 증진시키기 위한 방법으로 최근 들어 마음챙김 명상의 중요성이 부각되고 있다. 명상의 효과와 긍정정서 간 메타분석을 실시한 연구(1994년부터 2018년까지 국내 학술지에 게재된 20편의 논문을 대상)에서는 청소년이 겪고 있는 다양한 정서적 문제들을 완화하고 궁극적으로 문제의 해결에 접근하기 위해 명상 프로그램의 효과가 크다는 것을 실제 수치로 확인하였다. 특히 다도교육과 마음챙김 명상은 긍정정서 증진에 효과가 높은 것으로 보고하였다 [48]. 아동을 대상으로 한 뇌교육 기반 명상연구에서는 명상이 아동의 긍정심리를 향상시키고 스트레스를 감소시키는 것으로 확인하였다 [49].

청소년의 다양한 심리적 요인 중, 자아존중감, 자기효능감, 자아탄력성 및 자기조절 능력의 부족이 청소년문제의 공통적인 심리적 원인이라 볼 수 있다. 중학생에게 마음챙김 명상프로그램을 실시한 결과, 참여집단이 통제집단보다 자아존중감, 자기효능감, 자아탄력성에 있어 유의미하게 증가하였으며, 자기조절 하위변인은 증진효과와 지속성이 확인되었다 [50]. 고등학생 대상으로 마음수련 명상 프로그램을 적용한 결과, 자아탄력성의 하위 변인인 호기심과 낙관성이 유의하게 높은 점수를 보였고, 삶의 만족도 변인에서도 유의하게 높게 나타났다 [51]. 초등학생 대상 마음수련 명상에 참여한 실험군은 대조군에 비해 자아존중감과 감사성향이 매우 유의미하게 향상하였고, 3개월 후까지 효과가 지속되었다 [52]. 뇌교육 명상을 매일 20분씩 9주간 중학생에게 실험한 연구에서는 중학생들의 마음챙김과 자기조절에 긍정적인 영향을 준다는 것을 확인하였다 [53]. 학교폭력 가해 청소년에게 5분간의 단기 마음챙김 명상을 처치한 결과, 자기조절능력 중 규범 조절과 대인관계를 개선하는데 효과가 확인되었고 [54], 마음빼기명상 프로그램에서도 아동 및 청소년의 자기조절 향상에 효과가 있음이 확인되었다 [55]. 남자 고등학생 대상 단기 호흡명상 훈련 연구 결과는 명상이 실제 일어난 사건을 생각하는 대신, 즐겁고 긍정적인 생각을 늘려 주는데 긍정적인 효과가 있다는 것을 보여주었다 [56].

청소년의 부정정서에 미치는 명상의 효과를 정리해보면, 명상은 자살성향이 있는 여고생의 자살생각과 부정정서를 유의미하게 감소시키는데 효과가 있었고 [57]. 최근 6개월간 2회 이상 자해 행동을 한 중학생의 자살 사고와 자해 빈도를 감소시켰다 [58]. 또한 불안의 핵심 요소인 걱정의 감소가 유의미하게 나타났고 [59], 주관적 불안 수준이 높거나, 스트레스를 받을 때 다양한 신체증상을 겪는 중학생의 불안 관련 신체증상이 유의하게 감소하였고, 걱정 불안도 감소하는 경향성 보이는 것으로 확인되었다 [60].

### 나) 인지적 효과

명상은 시설 청소년의 정서적 문제와 행동적 문제 모두에 효과가 있고[61], 부적응

여고생의 문제행동에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다 [62]. 자기인식, 자기조절, 사회적 인식, 자기효능감과 사회적 조화에서 유의하게 증가한 것이 확인되었으며 [63], 아동 및 청소년의 자기조절, 배려소통 및 공동체의식 향상에 효과가 있음을 보고한다 [55]. 또한 명상은 공감능력을 향상시킨다. 학교폭력가해 남자 청소년 대상으로 단기 마음챙김 명상을 병행한 실험집단은 공감능력 훈련 프로그램의 통제 집단에 비해 공감능력 중 사회기술 공감과 자기조절 능력에서 유의미한 향상되었는데, 이러한 결과가 단기 마음챙김 명상으로 인한 것임을 확인했다 [54]. 남자 청소년 대상 단기 호흡명상 훈련을 실시한 연구에서도 훈련 집단은 통제집단에 비해 공감능력의 하위 요인 중 하나인 공감적 관심이 유의하게 높게 확인되었다 [56]. 아울러 마음수련 명상 프로그램은 지체장애 청소년의 장애수용도를 증가시키고 [64], 초등학교 통합학급 학생의 장애수용태도 중 통합교육 태도와 행동의도를 향상시켰다 [65]. 이외에도 명상 프로그램이 학습자의 수학 학습동기와 학업성취도에도 영향을 미치는 것으로 확인됐다. 이러한 결과는 명상이 초등학교 고학년 학습자들의 수학 학습동기를 높이는 데 효과적임을 보여준다 [66].

#### 4) 노인

노인 관련 명상 연구는 총 8편을 검토하였고, 심리적 효과 3편, 신체적 효과 4편, 메타분석 1편이 포함되었다.

〈표 II.1-8〉 노인의 명상프로그램 효과 변인군

명상 주요 효과		변인
심리적 효과	긍정정서	삶의 만족도
	부정정서	스트레스, 우울, 불안,
신체적 효과	통증, 생리적 스트레스(코티졸), 뇌활성, 자율신경계, 치매위험인자	
인지적 효과	의사소통	

##### 가) 심리적 효과

2018년 기준 우리나라 전체 우울증 환자(68만4천690명) 중에서 60세 이상은 40.2%(27만5천684명)<sup>55)</sup>로 매우 심각하여 대책 마련이 시급하다. 검토한 연구들은 명상이 어르신들의 우울감 감소에 효과가 있고 [67], 노인들의 알아차림과 신체자각 수준의 증가 및 지속에 효과가 있으며, 삶의 만족도 및 우울과 불안의 수준을 감소시

55) 국회의원 윤소하의원실 보도자료(2019.10.2 일자). 노년층 정신건강 심각, 종합적 대책 필요.  
<http://www.justice21.org/121473>



키는 데 부분적으로 영향을 미치는 것을 확인하였다 [68]. 또한 명상이 치매노인의 우울을 감소시키며 의사소통을 증진시키는데 효과가 있고 [69], 배우자 상실을 경험한 여성 노인의 뇌 활성화와 스트레스를 향상시킬 수 있는 방법으로서 효용 가치가 있다는 것을 뇌과학적으로 분석하여 제시하였다 [70]. 노인시설에 거주하는 노인들에게 적용하여 생리적 및 심리적 스트레스에 미치는 효과를 규명한 연구에서는 마음챙김명상 프로그램이 타액 코티졸을 지표로 사용할 경우에 한하여 생리적 스트레스 감소 효과가 있는 것을 입증하였다 [71]. 최근에는 심박변이도(Heart rate variability, HRV)를 이용하여, 노인 운동치료와 심혈관계 스트레스의 관계를 규명하는 연구들이 수행되고 있다. 12주간 걷기명상 운동프로그램이 자율신경계와 치매위험 인자에 미치는 영향을 규명한 연구에서는 12주간 걷기명상 운동프로그램이 여성노인의 자율신경계 기능을 향상시켜 심리적으로 안정을 유지하고, 연령 증가에 인한 치매를 예방하는데 효과적임을 보고하였다 [72].

#### 나) 신체적 효과

노화로 인한 많은 변화 가운데, 특히 신체 건강과 통증은 노인들에게 매우 중요한 문제이며, 일반적으로 만성적인 통증을 경험하는 노인들은 더 우울해지고, 삶의 질의 저하가 나타나는 것으로 알려져 있다. 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 프로그램(K-MBSR)의 효과를 검증한 연구에서는 마음챙김 명상이 노인의 통증강도와 통증과국화, 노인우울을 감소시키는 데에 효과적인 중재로 사용될 수 있음을 제시하였다 [73]. 또한 노인대상 명상프로그램 논문 24편을 선별하여 메타분석한 연구에서는 명상프로그램이 노인들에게 큰 효과를 미칠 것이 기대되고, 명상과 함께 걷기 등의 신체 활동을 병행하는 것이 효과적일 수 있음을 보고하였다. 이에 향후 노인의 심리적변인 중재를 위한 명상프로그램은 복합명상, 총회기 수 12~20회, 주 2회, 활동시간 110~120분이 적절함을 제시하였다 [74].

〈표 II.1-9〉 노인 - 검토대상 논문 개요

참고 문헌	연구명	연구대상	치료그룹	기간	연구설계
67	정순영, 한상영 (2016)	9명	만다라 명상프로그램(9)	주1회, 2시간씩, 총12주	단일집단 사전사후 설계
68	박지원, 이혜진 (2017)	24명(남3,여21)	K-MBSR프로그램(14) 대기통제집단(10)	주1회, 120분씩, 총4회	비동등성 대조군 사전사후 설계
69	김서현, 홍선미 (2018)	입원 치매노인 중 우울과 의사소통 척도 하위집단 20명(여12남8)	명상적용미술치료(10) 통제집단(10)	주1회, 60분씩, 총16회	동등성 대조군 사전사후 설계

참고 문헌	연구명	연구대상	치로그룹	기간	연구설계
70	김연금 (2016)	여성노인 60명	마음챙김기반자비명상(30) 통제집단(30)	주1회, 60분씩, 총16회	비동등성 대조군 사전사후 설계
71	유선희, 고성희 (2016)	노인시설 거주노인 69명(남7,여62)	마음챙김명상(MBSR)(35) 대조군(34)	주1회, 90분씩, 총8회	비동등성 대조군 사전사후 설계
72	김남익(2017)	규칙적인 프로그램 참여경험 없고 치매관정 받지 않은 노인 여성 30명	걷기명상운동집단(15) 무처치통제집단(15)	주3회, 50분씩, 12주간, 총36회	비동등성 대조군 사전사후 설계
73	심교린, 김완석 (2018)	노인대학 여성노인 43명	K-MBSR 프로그램(22) 노인대학프로그램(21)	주1회, 2시간씩, 총8회	비동등성 대조군 사전사후 설계 (추수4개월후)

### 5) 유아

현대의 유아들은 주변의 과도한 기대와 학습에 대한 스트레스로, 주의력 결핍이나 과잉행동 장애 등의 크고 작은 정서적 문제들을 보이고 있다. 검토한 연구들의 결과를 정리하면, 명상이 유아의 긍정정서와 사회성 발달에 도움이 되는 것으로 나타났다. 차명상은 유아의 자기조절력과 자기효능감을 증가시키고 [75], 마음챙김놀이는 정서지능 전체(자기인식, 자기조절, 타인인식)와 주의집중력 전체(집중력, 충동성, 감성)를 향상시키며 [76], 숲명상과 함께한 미술활동은 유아의 창의성에 긍정적인 영향이 주고 인성의 발달에 효과적임을 확인되었다 [77]. 또한 명상은 유아의 자아존중감과 환경신념과 태도 증진에 효과적인 활동임을 제시하고 [78], 숲체험 연계 명상교육이 유아의 자기조절력, 주의집중력, 친사회성, 자연친화적 태도에 긍정적인 효과가 있음을 확인하였다 [79].

〈표 II.1-10〉 유아의 명상프로그램 효과 변인군

명상 주요 효과		변인
심리적 효과	긍정정서	자기조절력, 자기효능감, 자아존중감 정서지능
인지적 효과	행동적응	주의집중력, 창의
	사회적응	인성, 친사회성, 자연친화적 태도



## 나. 질환별 명상효과 연구

명상은 처음엔 특정 임상장애를 위해 개발되었지만 점차적으로 다양한 임상영역에 확대 적용되고 있다.<sup>56)</sup> 이 장에서는 임상영역에 적용된 최근 국내 연구들을 간략하게 정리해 보았다. 검토한 연구는 총 13편으로, 정신질환(6편), ADHD (2편), 중독(2편), 암, 근골격계 통증, 이상지질혈증에 미치는 명상의 효과를 검증하였다.

〈표 II.1-11〉 질환 관련 명상프로그램 효과 변인군

명상 주요 효과		변인
심리적 효과	긍정정서	삶의 질, 삶의 기대, 삶의 만족, 긍정정서, 자아존중감, 자기효능감, 파워
	부정정서	정신증상, 강박, 불안, 우울, 자살사고, 갈망, 충동성, 스트레스, 반추, ADHD 증상(부주의, 충동성, 과잉행동)
신체적 효과		통증, 혈중지질
인지적 효과		긍정자원, 인지, 실행기능, 정서인식

### 1) 심리적 효과

지난 세기 후반에 크게 발전한 약물치료가 정신건강의학과 치료의 주축으로 자리를 잡았다. 그러나 약물 치료만으로 증상을 완전히 개선하는 데 한계가 있고, 여러 부작용이 동반되었기에 이를 보완할 수 있는 약물 외적인 치료법의 필요성이 높아졌다. 마음챙김 명상은 영적 수행법에서 정신의학 및 심리치료 분야의 치료 기법으로 그 적용이 확산되면서 마음챙김에 기반한 치료 프로그램들은 여러 정신장애에서 그 효과가 검증되어 왔다.<sup>57)</sup>

본 연구에서 검토한 논문들에서도 정신질환에 명상이 효과가 있음을 제시하였다. 먼저 8회기 마음챙김 명상은 우울 및 불안장애로 진단받은 정신과 외래 환자들의 긍정 자원과 수용, 삶의 만족 예상을 높이는데 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다 [109]. 8회기 MBCT 프로그램은 중도 이상의 우울 증상을 호소하는 기분장애 환자의 우울 증상과 자살 사고를 유의미하게 감소시키고 [110], 만성 우울증 환자의 마음챙김과 탈중심화를 유의미하게 증가시켰으며, 반추성향과 우울증상은 유의미하게 감소시켰고, 이 효과는 6개월 후에도 유지되었다 [111]. 8회기의 마음챙김 기반 명상프로그램을 입원 중인 정신증적장애 환자들에게 실시한 연구에서는 간이정신진단검사의 강박증척도에서 유의한 저하가 나타났으며, 불안 척도에서 유의수준에 근접한 경향성

56) 조현주 (2019), 36. <http://www.riss.kr/link?id=A106483838>

57) 박예나, 최정호 (2017), 67-68. <http://www.riss.kr/link?id=A105388736>

을 확인하였고 [112], 또 다른 정신증적 장애 입원 환자에게 6회기의 단축형 마음챙김 명상 프로그램을 실시한 연구에서도 스트레스반응이 감소하고 파위가 유의하게 증진됨을 확인할 수 있었다 [113]. 조현병 환자를 대상으로 만다라 명상프로그램을 적용한 연구에서는 프로그램 실시 후 정신증상과 우울증상의 유의한 감소를 확인하고 만다라 명상프로그램이 조현병의 관리에 기여할 수 있다고 제시하였다 [114].

〈표 II.1-12〉 정신질환 - 검토대상 논문 개요

참고 문헌	연구명	연구대상	치료그룹	기간	연구설계
109	박예나, 채정호 (2017)	정신과 외래환자 55명	마음챙김 명상(55)	주1회, 90분씩, 총8회	단일집단 사전사후 설계
110	김남우 외 (2017)	정신건강의학 환자 중 주요 우울장애 또는 양극성장애 진단을 받은 환자 16명(여성)	마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT) (16)	주1회, 2시간씩, 총8회	단일집단 사전사후 설계
111	최연희, 변상해 (2017)	정신건강의학과에서 외래치료 중인 우울증 환자 8명	우울증에 대한 MBCT(8)	주1회, 2시간 30분씩, 총8회	단일집단 사전사후 설계
112	김규남, 이상일, 김정모(2017)	정신건강의학과 입원 환자 중 전반적인 기능 척도 점수가 51점 이상인 환자 12명(남2,여10)	TreatmentAsUsual: TAU+마음챙김훈련집단 (6) 병원 일반 프로그램((6)	주1회, 90분씩, 총8회	비동등성 대조군 사전사후 설계
113	홍혜민, 장선주 (2017)	정신과 입원 환자 49명(남28,여21)	마음챙김명상(24) 대조군(25)	주3회, 45분씩 총6회	비동등성 대조군 사전사후 시차 설계
114	정순영 (2016)	조현병 입원환자 중 총괄기능평가척도 45이상인 환자 24명	만다라명상(12) 대조군(12)	주1회, 150분씩, 총8회	비동등성 대조군 사전사후 설계 (한달 후 추후검사)

ADHD 대학생에게 성인 ADHD 치료에 널리 사용되고 있는 인지행동치료(CBT)와 마음챙김기반 스트레스 감소 개입(MBSR)의 효과를 비교한 결과 인지행동치료 보다 마음챙김 치료가 더 긍정적인 효과를 보이지는 못했지만, MBSR 집단은 부주의/기억이 감소되었고, 부정적 사고에 대한 자각과 수용만으로 사고의 변화를 가져올 수 있음이 확인되었다 [115]. ADHD 아동에게 놀이마음챙김명상 프로그램을 적용한 연구에서는 놀이마음챙김명상 프로그램이 ADHD 아동의 주 증상을 개선시키고, 정서인식능력을 증가시키는데 효과가 있음을 확인하였다 [116].

정신과병원에 입원한 알코올 사용장애 환자를 대상으로 마음챙김 인지치료(MBCT)를 실시한 후 알코올 사용장애 환자들은 우울이 감소하였고, 충동성 하위척도 중 인지 충동성과 무계획충동성도 유의미하게 감소하였다 [117]. 치료감호소에 마약사범으로 복역중인자를 대상으로 집중명상(samatha)을 실시한 결과, 통제집단(10명)보다 치료집단(20명)에서 약물갈망 수준이 유의미하게 낮아졌으며, 자아존중감 및 단약 자기 효능감 수준은 향상되었다 [118].

## 2) 신체적 효과

만성 근골격계 통증환자들에게 마음챙김명상 프로그램과 자비수행을 추가한 마음챙김명상 프로그램을 비교한 연구에서 마음챙김명상 집단은 통증, 우울, 상태불안이 유의하게 감소했고, 자비수행을 추가한 마음챙김명상 집단은 모든 척도에서 유의한 효과를 보였고, 특히 수용, 탈중심화, 삶의 만족 예상에서 더 큰 변화량을 보였다. 두 집단 모두 추적 검사에서 상당부분 효과가 유지되었다 [119].

이상지질혈증<sup>58)</sup> 성인에게 이상지질혈증교육과 마음챙김 명상 프로그램을 추가한 교육을 실시한 후 비교분석한 연구에서 마음챙김 집단은 스트레스 사건에 대한 통제력이 향상되었고, 경험하는 스트레스 반응은 감소하였으며 일부 혈중지질 수치가 개선되었다. 즉 마음챙김 명상으로 심리적 요인을 다룸으로써, 이상지질혈증이라는 신체적 질환의 개선이 나타남을 보여주었다 [120].

지역사회에 거주하고 있는 암 생존자에게 1주일에 2회, 회당 2시간씩 총 5주간의 명상 프로그램 실시한 결과, 프로그램 참여자들의 신체적 삶의 질과 삶의 기대가 유의하게 향상되었다. 비록 연구의 표본수가 작고 단일집단 연구지만, 짧은 명상만으로도 참여자에게 긍정적인 효과가 나타난 것은 장기 암 생존자의 건강관리 문제를 비용 효과적이고 안전하게 해결할 수 있는 명상의 가능성을 보여준다는 점에서 의의가 있다 [121].

## 다. 직업별 명상효과 연구

특정 직업군을 대상으로 명상의 효과를 검증한 연구는 총 29편으로, 보건의료 직종, 운동선수, 직장인(사무직, 전문직, 서비스직), 교사, 군인 등이 포함되었다.

---

58) 과거, 고지혈증(hyperlipidemia)으로 불리던 이상지질혈증(dyslipidemia)은 혈액 내 지질수준이 정상 기준치에서 벗어난 상태를 의미한다. 조채윤, 김정호, 김미리혜(2020), 260.

## 1) 보건의료 직종

보건의료 직종으로는 정신건강의학과 직원, 간호사·간호대생, 소방공무원, 응급구조대생, 가족 간병인에 대한 연구가 실시되었다. 주로 스트레스, 외상 후 스트레스, 소진, 우울 등의 심리적 변인에 대한 명상의 효과를 검증하였다.

〈표 II.1-13〉 보건의료직종의 명상프로그램 효과 변인군

명상 주요 효과		변인
심리적 효과	긍정정서	자기효능감, 회복탄력성, 회복력, 삶의 질, 자아존중감
	부정정서	스트레스, 외상후스트레스, 소진, 반추, 우울, 정서
신체적 효과		생리적 스트레스, 혈압 및 맥박수, 수면
인지적 효과		감성지능, 인지기능, 업무만족도

정신건강의학과 직원에게 마음챙김명상 기반 인지치료(MBCT)를 시행한 결과, 업무만족도, 회복력, 자기효능감은 증가하였고, 소진 및 업무 스트레스는 감소하였다 [80]. 간호사에게 마음챙김기반 스트레스 감소 프로그램(MBSR)을 적용한 결과, 중소병원 간호사의 스트레스 반응, 소진이 감소되었고, 감성지능과 자기효능감을 증진시키는 것으로 나타나 효과적인 중재임을 확인하였다 [81]. 임상실습 경험이 있는 간호대학생을 대상에게 한국판 마음챙김 명상 프로그램(K-MBSR)을 중재한 결과, 실험군은 대조군에 비하여 인지하는 스트레스가 감소하고, 자존감이 향상된 것으로 나타났고 [82], 다른 간호대학생에 대한 연구에서도 마음챙김기반 인지치료 프로그램(MBCT)이 간호대학생의 스트레스와 우울에 대한 유의미한 효과가 확인되었다 [83].

소방공무원들은 외상 사건에 반복적으로 노출되면서 외상 후 스트레스장애로 이행될 가능성이 높은 고위험 집단이다. 소방공무원에게 마음챙김 기반 신체-심리 운동 프로그램을 12회기 진행한 결과, 통제집단에 비해 처치집단의 삶의 심리적 만족도가 높아졌고, PTSD 증상, 심혈관 문제가 호전되는 것으로 나타났다 [84]. 2박 3일간 단기 집중 마음빼기명상 기반 힐링 프로그램은 남성소방공무원의 외상 후 스트레스장애 증상을 유의하게 감소시켰고, 여성소방공무원의 외상 후 스트레스장애 증상과 침습적 반추도 유의하게 감소시켰으며 [85], 소방직종에서 스트레스가 가장 높은 구급대원의 외상 후 성장<sup>59)</sup>을 유의하게 증가시켰고, 회복탄력성은 유의하게 증가시킨 것으로 나타난다 [86]. 또한 구급대원과 유사한 스트레스를 가진 응급구조학과 학생들을 대상으로 마음수련명상을 시행한 결과, 실험군은 대조군보다 실험 후 지각된 스트레스, 수축기혈압, 확장기혈압, 및 맥박수가 유의하게 감소된 것으로 나타났다 [87].

59) PTSD가 외상의 결과 얻어지는 '부정적 변화'인 반면에 외상 후 성장은 외상과 투쟁하면서 얻어진 '긍정적 심리적 변화'이다. 이인수, 전민영, 유양경(2018), 96.

중증장애를 가진 환자를 간병하는 가족도 소진, 간병에 따른 수면, 휴식, 운동의 부재에 따른 과도한 스트레스를 경험하는 것으로 알려져 있다. 중증장애환자 간병가족에게 마음챙김기반의 집단스트레스 중재프로그램을 시행한 결과, 프로그램에 참여한 후 우울증을 비롯한 기분 상태가 유의하게 호전되었고, 이 효과는 6주 후까지 지속되었다. 또한 참여자의 수면의 질과 삶의 질 및 인지기능은 참여 직후보다 프로그램 참여 6주 후에 보다 유의하게 향상되었음을 보고한다 [88]. [89]60)

〈표 II.1-14〉 보건의료직종 - 검토대상 논문 개요

참고 문헌	연구명	연구대상	치료그룹	기간	연구설계
80	김우정 (2017)	정신건강의학과직원 28명	MBCT (28)	주1회, 90분씩, 총8회	단일집단 사전사후 설계
81	배한주, 은영 (2019)	중소병원간호사 34명(여31, 남3)	MBSR프로그램(17) 대조군(17)	주2회, 60분씩, 총8회	비동등성 대조군 사전사후 설계 (추후검사)
82	오청옥, 강혜경 (2017)	기관임상실습 1년이상 간호대 3학년생 40명	K-MBSR프로그램(18) 대조군(22)	주1회, 60분씩, 총13회	비동등성 대조군 사전사후 설계
83	최윤숙, 김명아 (2019)	간호대학3학년 38명(여34,남4)	MBCT프로그램(18) MBCT프로그램유인물 제공(20)	주1회, 120분씩, 총8회	비동등성 대조군 사전사후 설계
84	육영숙 (2018)	소방공무원22명	마음챙김기반신체심리 운동(11) 무처치통제집단(11)	주2회 120분씩, 총12회	동등성 대조군 사전사후 설계 (추후면담1주후)
85	김재환, 이인수, 유양경 (2019)	소방공무원 80명(남40,여40)	마음빼기명상(80)	2박 3일	단일집단 사전사후 설계
86	이인수, 전민영, 유양경 (2018 )	구급대원 26명(남20,여6)	마음빼기명상(26)	2박 3일	단일집단 사전사후 설계
87	이인수, 최은숙 (2017)	응급구조학과 4학년생 53명(여26, 남27)	MBSR프로그램(27) 대조군(26)	주3회, 50분씩, 8주간, 총24회	비동등성 대조군 사전사후 설계
88	유정아 외 (2019)	중증장애 환자 간병가족 9명(여성)	해양자원 활용 의미중심-마음챙김 기반 집단 스트레스 중재(9)	3박 4일	단일집단 사전사후 설계

## 2) 운동선수

최근 스포츠 현장에서도 마음챙김과 명상에 기반한 프로그램들이 등장하고 현장에서 활용되고 있으며 관련 연구도 시작되고 있다. 본 연구에서 검토한 운동선수 관련 연구는 총 8편으로, 현대근대 5종, 양궁, 기계체조, 유도, 수구, 골프가 대상이었다. 주로 선수들의 심리기술 증진, 자기관리, 수행향상을 목적으로 실시되었다.

60) 이외에 예비미술치료사를 대상으로 명화감상 집단미술치료 프로그램을 실시한 연구에서는 예비미술치료사의 마음챙김기술 증진에 효과가 있는 것으로 나타났다 [89]

〈표 II.1-15〉 운동선수 명상프로그램 효과 변인군

명상 주요 효과		변인
심리적 효과	긍정정서	자신감, 낙관성
	부정정서	스트레스
인지적 효과	심리기술, 경기력, 정신력, 자기관리	

먼저 양궁선수들을 대상으로 시행한 마음챙김기반의 심리기술훈련은 양궁선수들의 심리기술인 의지력, 목표설정, 집중력, 불안조절, 심상의 요인에서 유의미한 긍정적 차이를 보였다 [90]. 새내기 양궁선수에게 적용한 명상 훈련은 심리기술의 7개요인(의지력, 팀 융합, 목표설정, 집중력, 자신감, 불안조절, 심상) 중 팀 조화를 제외한 6개의 요인에서 모두 통계적으로 유의미한 변화를 가져왔다 [91]. 엘리트 기계체조선수에게 마음챙김 기반 심리기술 훈련을 6주간 12회 적용한 결과, 심리기술과 자신감의 변화에 대한 경향성을 발견하였으며 선수들의 낙관성에 가장 큰 변화를 가져온 것으로 나타났다. 특히, 심리기술의 하위요인 중 혼잣말을 제외한 모든 요인에서 효과가 나타났으며 자신감의 하위요인 중 신체/정신적 준비에서 사후와 추적검사 모두 사전검사보다 향상이 발견되었다 [92]. 근대 5종 선수에게 마음챙김 훈련을 시행한 결과, 심리기술의 변화에서 집중력이 유의미하게 향상되었으며, 집중력에 영향을 미치는 불안조절과 자신감에서도 유의미하게 긍정적인 변화가 나타났다 [93]. 집단명상 수련은 유도선수의 알아차림과 주의를 긍정적으로 향상시키고, 운동스트레스를 감소시킨 것으로 나타났다. 명상이 대학 여자유도선수들의 정신력을 부분적으로 강화하였다 [94]. 이 결과들은 마음챙김 기법 적용을 통한 스포츠심리기술의 향상 가능성을 보여준다.

자기관리는 우수선수들의 공통적인 특성이다. 자기관리는 경기력과 직결되는 훈련관리에서 일상생활에 대한 관리까지 포괄적인 범위를 갖는다. 마음챙김 명상은 대학 양궁선수들의 경기력 관련 요인과 자기통제 관련 요인을 유의미하게 증가시켰다 [95]. 수구 선수들에게 실시한 마음챙김 기반의 심리훈련에서는 실험집단이 통제집단에 비해 자기관리의 요인 중 훈련관리와 대인관리에서 유의미한 변화를 보였고, 고유행동 관리를 제외한 정신적 관리, 생활관리, 몸 관리 요인에서도 실험집단의 점수를 큰 폭으로 증가시켰다 [96]. 또한 마음챙김 학습방식은 골프초보자 학부생의 적응력을 높이고 수행의 효율성을 향상시키는 대안적 전략이 될 수 있음이 제시되었다 [97].

### 3) 직장인

직장인 연구는 7편을 검토하였고, 사무직, 관리직, 전문직, 고객접점 서비스 근로자, 외식경영자가 대상이었다. 대부분의 연구에서는 스트레스를 변인으로 포함하였다.



〈표 II.1-16〉 직장인 명상프로그램 효과 변인군

명상 주요 효과		변인
심리적 효과	긍정정서	심리적 행복감, 생활만족, 삶의 질
	부정정서	(직무) 스트레스, 정서
신체적 효과	신체 증상	
인지적 효과	사회적지지, 인지된 자유감, 일몰입	

마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료는 사무직 직장인의 직무스트레스 전체와 직무스트레스요인, 스트레스 증세요인, 직무스트레스 결과요인의 하위요인을 모두 감소시켰고 [98], 동영상으로 진행되는 벨리버튼명상(BBM)도 직장인들의 스트레스 반응과 신체적 증상들을 경감시켜주며 일 몰입을 향상시키는데 효과를 보였다 [99]. 또한 경기지역 사무직, 관리직, 전문직 직장인 285명에게 마음챙김 활동을 실시한 연구에서도 마음챙김 프로그램이 스트레스와 정신건강의 관계에 매우 효과적인 것으로 조사되었다 [100]. 마음챙김 음악 감상(Mindful Music Listening) 중재는 직장인의 마음챙김 수준을 높이고, 지각된 스트레스를 줄여주며, 삶의 질을 향상시키고, 긍정정서를 높이고 부정정서는 낮추었고 [101], 알아차림 명상과 애니어그램을 통합한 프로그램연구에서는 알아차림 주의 자각 정도와 스트레스가 상호관계가 있음을 확인하였다 [102]. 고객접점의 업무를 수행하는 근로자에게 마음챙김 기반 근로자 지원 프로그램을 실행한 결과, 참여자의 분노 감소와 동료 간 애착의 증가에 효과적인 것으로 나타났고 [103], 장시간 근무와 고객과의 대면으로 피로가 누적되기 쉬운 외식기업 경영자에게 명상수련 과정의 변증법적 행동치료(DBT)<sup>61</sup>프로그램을 훈련한 결과, 명상훈련의 주의집중은 경제력, 주거, 생활, 건강, 가족에 주의행동은 건강에, 기술은 생활에 영향을 미치며, 생활만족도는 주의집중은 긍정, 즐거움에 주의행동은 즐거움, 기술은 긍정과 편안함에 영향을 미치는 것으로 나타났다 [104].

〈표 II.1-17〉 직장인 - 검토대상 논문 개요

참고 문헌	연구명	연구대상	치료그룹	기간	연구설계
98	이경민, 김인규, 임은실 (2020)	사무직 직장인 24명(여7,남17)	K-MBSR기반집단미술치료(12) 대조군(12)	주2회, 90분씩, 총12회	동등성 대조군 사후 설계
99	이승호 외(2017)	사무직 직장인 75명(여56,남19)	벨리버튼명상(BBM)동영상(25) 국민체조동영상(25) 무처치통제집단(25)	4주간, 1일 3회, 10분씩	동등성 대조군 사전사후 설계

61) 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy: DBT)는 Marsha Linehan이 만성적인 자살문제를 보이는 경계선 성격장애(Borderline Personality Disorder; BPD)를 위해 개발한 프로그램이다. 조현주 (2019), 27.

참고 문헌	연구명	연구대상	치료그룹	기간	연구설계
100	김연정, 강현욱 (2020)	사무·관리·전문직 285명(남206,여79)	마음챙김 활동 (285명)	-	단일집단 사전사후 설계
101	심교린, 김완석 (2016)	32명(남27,여5)	마음챙김음악감상중재(16) 통제집단16명	주1회,30-40분씩, 총13회	비동등성 대조군 전후 설계
102	김동성 (2016)	103명	알아차림 명상과 에니어그램 통합프로그램 (103)	1박 2일 (16시간)	단일집단 사전사후 설계 (2개월후 추적검사)
103	강정범, 조은정 (2019)	자동차 서비스 센터 고객접점 업무수행 근로자 36명	MBSR근로자지원프로그램 (19) 통제집단(17)	주1회,60분씩, 총8회	비동등성 대조군 사전사후 설계
104	백남길 (2016)	외식경영자 166명(남64,여102)	명상수련 과정의 변증법적 행동치료(DBT)프로그램	주2회,50분씩, 총8회	단일집단 사전사후 설계

#### 4) 교사, 군인

중학교 및 고등학교 현직 교사 대상 연구에서는 마음챙김 훈련이 중등교사의 직무스트레스 및 소진을 예방하고 업무를 효율적으로 수행할 수 있는 방법 중의 하나로 유의미함을 제시하였다 [105]. 또한 명상 프로그램이 유아교사의 스트레스 및 정신건강을 향상시키는 효과적 대안임을 확인하였다 [106].

초급부사관 대상으로 마음챙김 기반의 인지치료(MBCT) 프로그램을 수정 후 실험한 결과, 초급부사관이 다양한 외부 환경 속에서도 자신의 욕구를 알아차리고 스스로 의미를 부여하여 자율적 선택능력을 향상하는데 마음챙김이 기여 할 수 있음을 제시하였다 [107]. 또한 불교명상(禪)을 근간으로 한 군 생활적응 프로그램이 군 장병들의 마음챙김을 증가시키고 스트레스로 인한 군 생활 부적응과 불안 및 우울 등 심리적 고통을 극복하는데 도움을 주는 것으로 검증되었다 [108].

#### 라. 명상효과 메타분석 연구들

최근 국내 마음챙김 명상과 관련된 메타분석 논문으로는 최주영, 김경희(2016)의 마음챙김을 활용한 프로그램의 효과에 대한 메타분석, 조희현, 이주희(2017)의 마음챙김에 기반을 둔 개입들(ACT와 MBSR)에 대한 메타분석, 조희연, 유성훈(2017)의 우울과 불안에 대한 마음챙김 명상 프로그램인 ACT와 MBCT의 효과성 메타분석이 있다. 먼저 최주영, 김경희(2016)는 2000~2015년 사이에 발간된 논문 129편을 선정하여 메타분석을 실시하였다. 그 결과, 마음챙김 명상프로그램은 인간의 사회적 행동과 관련 있는 특성인 이타심, 공격성, 협동 등의 영역에서 가장 큰 효과를 나타내는 것으로 보고하였다. 참여자 연령별로는 아동, 청소년, 성인 순으로 효과 크기가 있



는 것으로 나타났고, 성별로는 여성 집단에서 그리고 증상을 호소하는 집단에서의 효과크기가 더 큰 것으로 나타났다. 결과적으로 마음챙김 명상의 효과크기는 큰 것으로 나타났으며, 치료적으로도 유의미한 수준이었다고 분석하였다 [122].

마음챙김 기반 심리치료 프로그램은 최근 인지행동치료의 제3의 흐름을 형성하고 있고 다수의 논문들이 출간되면서 심리치료프로그램으로 주목받고 있다. 이에 조희연, 이주희(2017)은 2015년 5월 이전 연구들 중 ACT와 MBSR을 개입 프로그램으로 사용하고 우울과 불안을 종속변인으로 하는 논문 17개(ACT 5, MBSR 12)를 선정하여 메타분석을 실시하였다. 그 결과 우울에서는 ACT와 MBSR 모두 효과가 있었으나 불안의 경우 ACT만 효과가 있었다. 여러 한계점에도 우울 문제를 다룰 때 마음챙김 프로그램의 개입에 대한 신뢰감을 갖게 했다는 점에 의의가 있다고 제시하였다 [123]. 조희연, 유성훈(2017)의 연구에서는 2015년 10월 이전 연구들 중 ACT와 MBCT를 개입 프로그램으로 사용하고 우울과 불안을 종속변인으로 하는 논문 17개(ACT 8, MBCT 9)의 연구물을 선정하여 메타분석하였다. 그 결과, ACT와 MBCT 개입이 우울과 불안증상 모두에 효과적으로 나타났다. 이는 ACT와 MBCT 개입이 우울과 불안증상 모두에 유용한 개입이 될 수 있음을 시사한다 [124].

## 2. 해외

서구에서 지난 30년간 마음챙김 명상(mindfulness meditation) 혹은 마음챙김 명상 중재법(Mindfulness Meditation Interventions: MMIs)<sup>62)</sup>에 대한 관심은 지속적으로 증가했다. MMIs는 1980년대 임상 연구를 시작으로 하여 점차 건강한 성인, 질병을 앓고 있는 환자, 의료계 종사자, 학생, 노년층, 취약계층, 기존의 치료에 반응하지 않는 환자들을 포함하는 넓은 계층으로 확대되고 광범위한 증상 및 질병에 적용됐으며 다양한 환경에서 연구되어왔다. 최근 10년간의 연구는 임상적인 정신병리학을 넘어 점차 기업, 군대, 학교 등의 환경에서 구성원들의 긍정적인 심리상태, 회복탄력성(resilience)과 웰빙에 기여하는 것으로 확장되고 있다.<sup>63)64)</sup> 본 장에서는 해외에서 연구된 명상 치유 및 교육효과를 고찰하고자 한다. 이를 위해서 미국 국립 의학도서관에서 제공하는 생의학과 건강 관련 논문 검색엔진인 펍메드(Pub-med)를 활용하여 명상, 마음챙김 명상, MMIs를 키워드로 검색하여 2015년부터 2020년까지 발표된 논문을 중심으로 명상의 효과를 정리하였다.

62) MMIs는 다수의 논문에서 마음챙김 명상 기반 중재법(Mindfulness Meditation-Based Interventions:MMBIs), 마음챙김 기반 중재법(Mindfulness-Based Interventions:MBIs)등의 용어로 혼용되어 사용된다. 본 연구에서는 MMIs로 통일하여 사용하였다. 또한, MMIs의 기준은 Goldberg 외 6인(2018, 2)의 정의에 기반하여 마음챙김이 핵심적인 요소로 다루어지는 프로그램으로 한정하고 MBSR과 MBSR 기반의 프로그램(예, MBCT) 및 대상과 목적에 따라 응용된 MBSR 프로그램을 포함하였다.

63) Creswell(2017), <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

64) Wielgosz 외 3인(2019), <http://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>

## 가. 스트레스

다수의 마음챙김 연구는 다양한 연령대와 직업군에 상관없이 일관적으로 명상이 스트레스를 줄여주고 삶의 안녕감을 높이는데 효과적이라고 보고하고 있다.<sup>65)66)</sup> 이러한 연구결과 중 학생과 직장인, 범죄와 재난현장에 투입되는 공무원에 MMIs를 적용하는 것에 대한 고무적인 결과들이 보고되었다. González-Valero 등이 2007년에서 2018년까지 발표된 학생을 대상으로 명상 및 인지행동치료의 효과를 연구한 34개의 논문의 체계적 문헌고찰과 메타분석에 따르면 명상은 초·중등 및 대학생의 스트레스를 유의하게 감소시키고 우울과 불안을 감소시키며 삶의 질을 높여주는 것으로 보고하였다.<sup>67)</sup> 대학생을 대상으로 한 최근 연구는 120명의 완벽주의적 성향을 가진 대학생들에게 무작위로 실험군과 대조군으로 나누어 어려운 문제를 풀게 하여 실패라고 느낄만한 스트레스에 직면하게 하고 이후 실험군은 비판단에 초점을 맞춘 마음챙김 명상과 일반적인 마음챙김 명상을 하게 한 결과, 이 두 명상 그룹 모두 스트레스 상황 이후의 심박율과 심박변이도가 아무것도 하지 않은 그룹에 비해 유의한 수준으로 회복되는 것을 보고하였고 비판단에 초점을 맞춘 마음챙김 명상그룹의 심박변이도가 일반적인 마음챙김 명상을 한 그룹보다 더 상승한 것을 보여 비판단을 포함하는 마음챙김 명상이 스트레스 상황에서의 관리에 효과가 있음을 입증하였다.<sup>68)</sup>

MMIs의 효과는 직장 내 스트레스를 줄이는 데도 효과적이며 이는 스트레스 상황에 노출되었을 때 신체의 자율신경계, 면역계, 그리고 심혈관계에 나타내는 일련의 반응 변화들을 생리적으로 지표화하여 입증되고 있다. Heckenberg 등이 MMIs가 직장 내 업무 스트레스의 생리적 지표를 개선하는지의 여부를 검증한 9개의 연구를 체계적 문헌고찰과 메타분석한 결과 MBSR 및 응용된 MBSR 기반 프로그램이 스트레스 호르몬으로 알려진 코티솔(cortisol)의 분비를 감소시켜 스트레스를 줄여주는 효과가 있으며 심혈관계 기능검사를 실시하였을 때 심박율(HR)과 심박수변이(HRV)를 개선하고 면역계에 있어서 인플루엔자 예방접종의 항체가를 증가시켜 바이러스에 대한 면역반응성을 높일 가능성을 확인하여 마음챙김 명상 프로그램이 스트레스와 연관된 주요한 생리적 지표를 개선하는 효과가 있다는 것을 보고하였다.<sup>69)</sup> Pascoe 등이 다양한 계층을 대상으로 명상의 효과를 연구한 45개의 논문을 체계적 문헌고찰과 메타분석하여 나온 결과도 유사하다. 즉, 명상은 스트레스 반응을 나타내는 대표적 생리적 지표들인 코티솔, 심박율, 혈압, 염증 수치를 나타내는 C 반응 단백질(C-Reactive Protein: CRP) 그리고 염증성 사이토카인 반응을 유의하게 감소시켜 스트레스 감소

65) Khoury 외 4인(2017), <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.11.006>

66) Wielgosz 외 3인(2019), <http://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>

67) González-Valero 외 3인(2019), <https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>

68) Koerten 외 3인(2020), <http://doi.org/10.1111/psyp.13517>

69) Heckenberg 외 3인(2018), <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.09.010>

에 효과적이다.<sup>70)</sup>

또한, 재난의 현장이나 범죄현장에 맨 먼저 대응해야 하는 구조대원, 경찰, 소방공무원들과 같은 긴장과 스트레스 상황에 노출되는 긴급대처 요원(first responders)들에게 마음챙김 기반의 프로그램을 적용했을 때 번아웃이 줄어들고 회복탄력성을 증가시켜준다는 결과가 보고되었다. Kaplan 등은 경찰과 소방공무원 69명을 대상으로 마음챙김 기반 회복탄력성 프로그램(Mindfulness-Based Resilience Training: MBRT)을 8주 동안 실시하여 프로그램 전과 후를 비교하여 그 효과를 알아보았다. MBRT는 만성 및 급성 스트레스 상황에서 회복탄력성을 강화하기 위한 프로그램으로 MBSR에 기반하여 바디스캔, 좌선 및 걷기 명상, 마음챙김 동작, 및 그룹 토론이 포함되었고 참가자들의 직업에 맞게 용어와 내용이 수정되었다. 그 결과 프로그램 후 마음챙김지표(알아차림, 비판단, 반응하지 않기)들이 증가하였으며 회복탄력성이 높아졌다고 보고하였다<sup>71)</sup>. 최근에 경찰공무원 61명을 대상으로 MBRT의 효과를 RCT 방법으로 진행된 연구에서도 MBRT를 받은 그룹이 통제집단에 비해 코티솔의 각성 반응이 유의하게 줄어들었으며, 심리적인 건강지표들인 공격성, 조직 스트레스, 번아웃, 수면장애가 개선되었다고 보고하였고 심리적인 유연성 및 반응하지 않기가 프로그램 후에 증가되었다.<sup>72)</sup>

명상은 스트레스를 줄이는 것뿐만 아니라 회복에도 효과적이다. 장기 명상을 수행해 온 사람들의 경우 스트레스 상황에서 코티솔 수치 회복이 더 빨랐으며 사회적으로 스트레스를 받는 상황에서도 수치심이 적고 자존감이 높은 것으로 보고되었다.<sup>73)</sup> 범불안장애(General Anxiety Disorder: GAD)를 앓고 있는 70명에게 마음챙김 명상을 훈련했을 때 통제 그룹에 비해 스트레스 상황에서 스트레스 관련 부신피질자극호르몬(ACTH)이 유의하게 감소된 것을 볼 수 있었고 면역계의 지표에 있어서도 MBSR 훈련을 받은 이들의 염증성 사이토카인 반응이 줄어드는 것을 확인하여 호르몬과 면역계 지표의 변화를 가져다주어 급성 스트레스 반응의 회복성을 높일 수 있다는 것을 보고하였다.<sup>74)</sup>

#### 나. 긍정정서 및 부정정서

명상은 종류에 따라서 그 수련 방식과 초점이 다름에도 불구하고 명상 수련은 긍정정서를 발현한다는 연구 결과들이 보고되고 있다. 6주 동안 마음챙김 명상과 자애명상(loving-kindness meditation)<sup>75)</sup>을 수행한 중년기 성인 339명을 대상으로 한

70) Pascoe 외 3인(2017), <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.004>

71) Kaplan 외 4인(2017), <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0713-2>

72) Christopher 외 7인(2018), <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.03.059>

73) Gamaiunova 외 3인(2019), <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.02.026>

74) Hoge 외 7인(2018), <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.006>

75) 진실되고 따뜻한 마음을 훈련하고 개발하는 데 초점을 맞춘 명상이다. Fredrickson 외 7인(2017), 3.

연구 결과, 하루하루의 일상적인 삶에서 느끼는 긍정 정서가 증가하였으며 이는 따뜻한 마음과 긍정 정서를 배양하는데 초점을 더 맞추고 있는 자애명상이나 마음챙김 명상의 결과가 유사했다.<sup>76)</sup> 전통적인 위빠사나<sup>77)</sup>와 사마타<sup>78)</sup> 명상의 효과를 검증한 20개의 논문을 체계적 문헌 고찰과 메타분석을 한 결과 명상의 종류에 상관없이 명상 집중수련(retreat)에 참가한 이들의 우울, 불안, 그리고 스트레스의 감소와 감정 조절 능력의 증가 및 삶의 질이 수련 전과 후에 그리고 대조군 대비 유의미하게 증가되었으며 참가자들의 마음챙김 자체가 증가되는 것을 보고하였다.<sup>79)</sup>

마음챙김이 긍정 정서를 증가시키는 데에는 현재의 순간에 경험되는 것들에 대한 비판단적 수용(Acceptance)이 중요한 역할을 하는 것으로 밝혀졌다. Lindsay 등이 스트레스에 도움을 받고자 하는 지역 주민 137명을 대상으로 의도적으로 비판단적 수용의 요소를 제거한 마음챙김 명상을 훈련한 집단(Monitor: M)과 관찰하기와 비판단적 수용을 같이 진행한 마음챙김 명상 집단(Monitor+Acceptance:MA), 그리고 비처치 집단과의 비교 연구결과 M과 MA 참여자 모두 대조군 대비 긍정 정서가 유의하게 증가하고 부정 정서가 줄어든 것을 보고하였다. 그러나 MA 집단은 하루의 정서를 평가한 일기에서 긍정 정서가 더욱 증가한 것을 보고하였고 특히 행복의 정서들인 행복하게 느끼는 것, 기쁨, 쾌활함의 정서가 증가한 것으로 보고했다. 또한, MA 집단의 경우 적개심과 관련한 정서들인 적개심, 화, 원망의 정서가 현저하게 줄어든 것을 확인했다.<sup>80)</sup>

한편, 부정정서에서는 일관적으로 MMIs가 우울 증상을 감소시키고 우울 증상의 재발을 방지하는데 효과적이며 불안을 개선하는 데 효과적이라고 보고하고 있다. Goldberg 등이 연구한 우울증의 재발 방지를 위해 개발된 마음챙김 기반 인지치료(MBCT)<sup>81)</sup>의 효과를 연구한 13개의 논문들의 체계적 문헌고찰 및 메타분석에 의하면 MBCT는 무처치나 기타 활성 요법(active therapy)들에 비해서 더 우수한 효과를 지니고 있으며 인지행동치료나 항우울제와 동등한 효과가 있는 것으로 보고되었다.<sup>82)</sup> Kuyken 등이 실시한 9개 논문의 메타분석 결과 MBCT를 받은 환자들이 60주가 지난 후에도 우울증 재발비율이 유의하게 낮았으며 대조군에 실험 환경이 아닌 실제로 의료기관에서 실시한 우울증 환자 대상 MBCT 프로그램의 결과 역시 우울 증상을 유의하게 낮춰주는 것으로 나타났다<sup>83)</sup><sup>84)</sup>. 65세 이상을 대상으로 한 논문 19

76) Fredrickson 외 7인(2017), <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0735-9>

77) 위빠사나는 통찰(insight)이라는 뜻으로 현재 일어나는 심신의 모든 경험에 주의를 열어놓고 주 지자로서 생각과 감각을 관찰하며 평정심과 지혜를 개발하는 명상이다(Khoury 외 4인, 2017, 17)

78) 사마타는 하나의 대상에 집중하여 반복되는 생각에 휘둘리지 않고 편안하고 안정되며 명확한 마음을 개발하는 명상이다(Khoury 외 4인, 2017, 17)

79) Khoury 외 4인(2017), <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.11.006>

80) Lindsay 외 8인(2018), <https://doi.org/10.1037/pspa0000134>

81) 옥스퍼드 대학교의 Williams교수와 동료인 Segal, Teasdale이 같이 개발하였고 MBSR에 기반하여 인지행동치료 방법들을 결합한 치료방법이다(<https://www.oxfordmindfulness.org/learn-mindfulness/>, '20.11.19)

82) Goldberg 외 5인(2019), <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1556330>

개의 메타분석 결과 MBSR과 MBCT의 우울 개선 효과는 65세 이상의 노년층에서도 유사하게 확인되었다<sup>85)</sup>. MMIs가 불안에 주는 효과는 우울보다는 연구가 덜 되어 있기는 하지만 Zhou 등이 살펴본 바에 의하면 불안 증상이 있는 12-25세 연령군을 대상으로 한 14편의 연구를 메타분석한 결과 MBSR 훈련 후 시점에서 대조군과 비교하여 불안 증상을 유의하게 감소시키는 것을 보고하였다.<sup>86)</sup>

MMIs가 불안과 우울과 같은 부정 정서를 개선하는 메커니즘은 마음챙김과 정서조절에 대한 연구로 밝혀지고 있다. MBCT의 우울 증상 개선 기저에는 마음챙김훈련의 핵심요소인 현재로 관심을 돌려 우울한 반추적 사고를 벗어나도록 돕고 생각에 대한 관점을 전환시키는 탈구체화(dereification)가 있으며 이로 인해 반추적 사고의 감정적 현저성(emotional salience)을 감소시킨다는 것이다.<sup>87)</sup> Parmentier 등이 최근에 발표한 2015-2016년 사이에 39국 1,151명 대상의 대규모 온라인 조사에서 마음챙김은 정서조절 메커니즘의 하나인 인지적 재평가와 긍정적 상관관계가 있으며 다른 3개인 요인인 걱정, 반추, 억압과는 부정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 마음챙김이 상황에 대한 의미를 재해석하여 정서 반응을 변화시키는 인지적 재평가를 높이고 우울과 불안에서 나타나는 걱정, 반추적 사고를 낮춰줌으로써 우울과 불안의 증세를 감소시키는 것으로 결론을 낼 수 있다.<sup>88)</sup>

최근 들어 뇌 신경영상(Neuroimage)의 진전으로 명상과 관련된 정서 및 인지 작용이 신경학적 수준에서 어떻게 상호작용하는지에 대한 이해도가 높아지고 있다. Kral 등은 fMRI(기능성자기공명영상)를 사용하여 건강한 성인들이 마음챙김 명상 훈련을 했을 때 나타나는 감정적 자극에 대한 편도체의 반응을 살펴보았는데 장기 명상 수행자들은 대조군과 비교하였을 때 긍정적 감정 자극에 대한 반응의 차이는 없었으나 부정적 자극에 대한 차이는 명상 수행자들의 편도체의 반응이 감소되는 것을 확인했다. 즉, 명상훈련은 편도체의 반응성을 감소시킴으로써 정서적 반응을 개선할 수 있으며 정서적 자극 동안 편도체와 복내측 전전두엽피질(ventromedial prefrontal cortex: VMPFC)간의 연결성을 높여 감정 조절 능력에 유익한 효과를 발휘할 수 있다고 결론을 내고 있다.<sup>89)</sup> 뇌파(EEG)로 마음챙김이 우울과 불안에 도움이 되는지를 알아본 최근의 연구에 의하면 초등학생 7살~10살까지의 초등학생 66명에게 10주 동안 짧은 마음챙김 명상을 훈련한 결과 자가평가한 우울척도가 낮아졌고 그들의 뇌의 피질 전반에서 알파파의 코히어런스(coherence)가 증가되었으며 특히 전두(frontal)와 중두(central)의 세타, 알파, 그리고 베타파워가 증가하였다. EEG의

83) Kuyken 외 16인(2016), <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.0076>

84) Tickell 외 8인(2020), <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1087-9>

85) Reangsing 외 2인(2020), <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1793901>

86) Zhou 외 6인(2020), <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113002>

87) Wielgosz 외 4인(2019), <http://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>

88) Parmentier 외 5인(2019), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00506>

89) Kral 외 5인(2018), <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2018.07.013>

세타파는 주의력과 연관이 있으며 알파파는 안정된 상태에서 발생하며 베타파는 각성된 상태로 불안과 우울환자들에게서 공통적으로 세타, 알파, 그리고 베타파가 낮게 나타나는 특징이 있음을 다수의 연구 결과가 증명하고 있다. 따라서 이러한 뇌파의 증가는 이완된 상태로 변화되었음을 나타낼 수 있으며 마음챙김 기반 중재법이 신경생리학적 레벨에 있어서 기분장애를 줄이는데 효과적일 수 있는 기초 증거를 발견한 것이다.<sup>90)</sup>

## 다. 만성질환

### 1) 만성 통증

통증은 Kabat-Zinn 박사가 MBSR 프로그램을 시작할 때에 다루고자 했던 목표 중에 하나였던 만큼 초기에서부터 핵심적으로 연구되던 주제이며 다수의 연구에서 통증 증상을 줄이고 진통제의 의존도를 낮추는 것에 효과적이라는 연구결과들이 축적되어 있다.<sup>91)</sup> Goldberg 등이 2000년에서 2016년까지 출간된 정신장애 (psychiatric disorders) 환자에 MMIs를 적용한 24편의 논문을 검토하여 메타분석한 것에 따르면 MMIs는 통제 그룹에 비해 우수한 효과를 보이며 인지행동치료와 같은 근거기반의 활성 치료(active treatment)와 동등한 효과를 보이는 것으로 나타났다.<sup>92)</sup> Hilton 등이 만성 통증의 치료로 마음챙김 명상을 실시하였을 때의 효과에 대한 39편의 논문의 메타분석 결과는 마음챙김 명상은 섬유 근육통, 편두통, 만성 골반통을 포함한 여러 통증 관련 증후군에서 우울 및 삶의 질을 개선하는데 유의미한 효과가 있으며, 제한적으로 통증을 낮춰주는 효과를 보고하였다.<sup>93)</sup> 최근에 만성 요통에 대한 MBSR의 효과 연구에서는 기존 치료와 비교하여 기능과 통증-관련 고통에서 유의한 개선이 관찰되었고 이러한 결과는 인지행동치료 대조군에서 보여준 효과와 동등했으며 2년 추적 관찰에서도 효과는 지속되었다.<sup>94)</sup>

만성통증은 당뇨병의 흔한 합병증으로 당뇨병 환자의 통증관리에 마음챙김 기반의 중재법에 대한 효과를 살펴본 다수의 연구에서 통증을 낮추는데 명상이 효과적이라고 보고되고 있다. Hussain 등이 55세 이상 I형과 II형 당뇨가 있는 105명의 여성 환자들을 무작위로 마음챙김 명상, 점진적 근육이완법, 그리고 통제 그룹으로 할당하여 시행한 결과 마음챙김 명상과 점진적 근육이완법을 훈련한 집단은 통제집단에 비해 평균적으로 일상에서 느끼는 통증이 유의미하게 줄어들었고 마음챙김명상을 훈련한 그룹이 느끼는 통증은 점진적 근육이완법을 훈련한 그룹에 비해 더 낮게 나타났다. 특히

90) Shanok 외 3인(2020), <https://doi.org/10.1027/0269-8803/a000244>

91) Creswell (2017), <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

92) Goldberg 외 6인(2018), <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>

93) Hilton 외 10인(2017), <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9844-2>

94) Cherkin 외 4인(2017), <https://doi.org/10.1001/jama.2016.17814>

치료 12주 차의 기준선과 비교 시 마음챙김 명상을 훈련한 그룹의 만족도가 다른 그룹에 비해 높게 나타난 것으로 보고되었다.<sup>95)</sup> 최근에 당뇨병성 신경병증(Diabetic peripheral neuropathic pain: DPNP)을 앓고 있는 II형 당뇨 환자 75명으로 같은 방식으로 연구하였을 때의 결과도 일관적으로 점진적 근육이완법과 마음챙김 명상을 훈련한 그룹의 신경성 통증이 줄어드는 것을 보고하였고 마음챙김 명상의 통증강도가 더 낮게 나타났다.<sup>96)</sup>

## 2) 암

정신종양학(psycho-oncology) 분야에서 MMIs의 사용은 증가되는 추세이며 암 관리의 다양한 측면에서 사용되어 그 효과가 연구되어 오고 있다. Mehta 등은 2000년에서 2018년에 발표된 논문 128편을 리뷰하여 마음챙김 프로그램의 암 예방, 암 관련 피로, 악액질, 수면장애, 스트레스, 통증 등에 주는 효과를 나누어 정리하였다. 주요한 결과를 살펴보면 명상을 주기적으로 한 여성들의 소변에 들어있는 멜라토닌 대사물인 6-설과독시멜라토닌(6-sulfatoxymelatonin)의 수준이 그렇지 않은 집단에 비해 증가하였는데 멜라토닌이 암 발생 위험을 낮추는 것에 대한 다수의 연구결과에 비추어 잠재적으로 명상이 암을 예방하는 데 효과가 있을 것이고 보고하였다. 또한, 마음챙김 기반 중재법은 암 관련 피로를 낮추고 암에 수반되는 근력 및 체중의 감소로 이어지는 악액질을 개선하며 암 환자들이 흔히 겪는 수면장애를 개선하는 데 도움이 되는 것이 밝혀졌다.

또한, MBSR을 훈련한 암 환자들의 우울감, 화, 불안, 혼란감이 개선되고 삶의 질이 좋아지며 기분장애에 있어 유의미한 개선이 있었으며 이는 6개월 이후 관찰 추적에서도 유지되었다.<sup>97)</sup> Cillessen 등이 암 환자 및 암 생존자를 대상으로 MMIs의 효과를 연구한 38개 논문의 메타분석 결과도 유사하게 MMIs를 받기 전과 후를 비교하였을 때 심리적인 피로움이 줄어들었고 불안과 우울 증상의 개선 및 암의 재발에 대한 두려움이 감소한 것으로 밝혀졌다.<sup>98)</sup>

만성 통증은 암 환자의 41.5%가 경험하며 말기 암 환자들의 경우는 약 80%가 중간 이상의 통증을 경험할 만큼 병의 치료와 더불어 중요하게 관리되어야 하는 요소인 만큼 마음챙김 중재법이 암관련 통증관리에 효과적인 방법이라는 다수의 연구결과가 있다. 체계적 문헌고찰로 2008년부터 2017년까지 MMIs가 암 환자의 통증에 미치는 영향을 RCT로 연구된 6개의 논문들을 리뷰한 결과 마음챙김 명상이 암 환자의 통증관리에 효과적이라고 보고하였다. 특히, 마음챙김 명상은 환자의 통증에 대한

95) Hussain 외 2인(2019), <https://doi.org/10.1177/2515690X19876599>

96) Izgu 외 5인(2020), <https://doi.org/10.1111/jnu.12580>

97) Mehta 외 4인(2019), <https://doi.org/10.7759/cureus.4629>

98) Cillessen 외 3인(2019), <https://doi.org/10.1002/pon.5214>



인식에 영향을 주는데 통증 자체 및 스트레스를 일으키는 사건들로부터 주의를 환기하여 재평가하고 이에 대한 감정의 조절에 관여하여 통증에 대한 의미를 재해석하게 도와준다고 보고하였다.<sup>99)</sup>

### 3) 심혈관계

2017년 미국 심장 협회(American Heart Association)는 명상이 심혈관계 질환에 미치는 영향을 연구한 논문들을 체계적 문헌 고찰로 리뷰한 결과 연구의 질과 연구 대상의 수가 적어 제한적이지만, 전반적으로 명상은 스트레스의 심리적 및 심리 사회적 증상의 개선과 연관이 되어 있으며 심혈관계 치료의 보조요법으로 사용될 경우 심혈관계 질환의 위험을 낮추는데 이점이 있을 것이라는 성명(scientific statement)을 발표하였다.<sup>100)</sup> 최근에는 미국 국립보건원(National Institute of Health: NIH)에서 실시하는 국립 보건 인터뷰 조사(The National Health Interview Survey: NHIS) 결과를 기반으로 하여 명상과 심혈관계 질병과의 상관 관계를 분석하였다. NHIS는 미국 국립보건 통계센터(The National Center for Health Statistics: NCHS)에서 1957년부터 매년 실시하는 미국 국가 차원의 국민 건강실태를 알아보는 조사로 명상에 참여한 이들과 그렇지 않은 응답자들의 고콜레스테롤혈증(hypercholesterolemia), 전신성 고혈압(Systemic Hypertention: SH), 당뇨(diabetes mellitus: DM) 그리고 관상동맥질환(Coronary Artery Disease: CAD)의 여부를 비교하였다. 총 61,267명의 응답자 가운데 9.6%인 5,851명이 명상에 참여했다고 보고한 가운데 이들의 고콜레스테롤혈증, 전신성 고혈압, 당뇨, 관상동맥질환의 발병률이 명상을 하지 않은 이들보다 낮은 것을 발견하였다.<sup>101)</sup>

또한, 명상은 고혈압과 심부전에도 긍정적인 영향을 주는 것이 보고되었다. Shi 등이 RCT 방법으로 연구된 19개의 임상 논문들을 메타 분석한 결과에 의하면 일관적으로 명상이 고혈압 환자의 최고 혈압 및 최저 혈압을 유의미하게 낮추는 것을 보고하였다.<sup>102)</sup> Viveiros 등은 2005년부터 2018년까지 발표된 연구들을 통합 리뷰한 결과 6개의 연구에서 명상이 심부전 환자의 심리 사회적 안녕감과 심부전 증상을 줄이고 심부전으로 인한 우울을 개선해 줄 뿐만 아니라 삶의 질을 유의미하게 개선해 주는 것으로 나타났다.<sup>103)</sup>

99) Ngamkham 외 2인(2019), [https://doi.org/10.4103/apjon.apjon\\_67\\_18](https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_67_18)

100) Levine 외 12인(2017), <https://doi.org/10.1161/JAHA.117.002218>

101) Krittanawong 외 6인(2020), <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2020.06.043>

102) Shi 외 5인(2017), <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000001217>

103) Viveiros 외 3인(2019), <https://doi.org/10.1177/1474515119863181>

## 라. 명상의 뇌과학적 효과

뇌과학 분야의 발달로 명상이 어떻게 뇌구조와 기능을 변화시키는지에 대한 좀 더 명확한 지도가 만들어지고 있다. 먼저 뇌의 구조적인 측면에서 MRI 방법으로 연구한 논문들에 따르면 일관적으로 명상을 오래 수행한 이들의 뇌 피질 두께의 강화를 보고한다. Tang 등은 마음챙김 명상의 신경과학 관련 논문 21개를 리뷰하였고 Afonso 등은 명상과 신경의 상관관계들을 연구한 기존 논문들을 분석하였는데 종합해보면 통찰명상(insight meditation), 선 수행 그리고 MBSR을 수행한 사람들의 뇌의 대뇌 피질의 전방부에서 의미 있게 큰 회백질(gray matter)의 두께를 보였다. 특히, 선 수행을 한 이들의 조사에서 대조군 집단보다 배측전대상피질(dorsal anterior cingulate cortex)과 양측 이차 체성감각피질(somatic sensory cortex)의 두께가 두꺼워진 것을 발견하여 피질의 강화된 두께가 고통에 대한 민감도가 유의하게 떨어지는 고통의 통제 역할을 하는 것을 보고하였다.<sup>104)</sup>

체계적 문헌연구와 리뷰들의 결과를 종합하여 명상을 훈련했을 때 활성화된 부위에 따른 뇌의 기능의 변화를 살펴보면 첫째, 명상을 하면 전측대상피질(anterior cingulate cortex: ACC)이 활성화되고 피질 두께가 두꺼워진다. 전측대상피질은 의사결정 및 집행 과정의 핵심적인 역할을 하는 곳으로 주의를 실행 및 조절하고 정서를 통합하며 주위가 다른 생각으로 흩어지는 것을 알아차리는 메타 자각(meta-awareness)과 관련이 있다. 명상이 이 부위를 활성화한다는 것은 정서, 의사결정, 집행의 과정을 모니터하고 조절하는 것과 연관되는 것으로 이는 자기조절(self-control)이 증가할 수 있다는 것을 시사한다.

둘째, 명상은 전전두피질(Prefrontal cortex: PFC)을 활성화한다. 전전두피질은 전측대상피질과 함께 주의에 관련이 있으며 목표 설정, 계획, 행동 지시, 정서조절을 하는 영역으로 불안을 경험한 이들이 명상을 훈련하였을 때 이 영역이 특히 활성화되는 것을 발견하였으며 노화에 따른 부피 감소를 억제하는 것이 보고되었다.

셋째, 명상은 뇌섬엽(insula)의 활동이 증가시키는데 뇌섬엽의 좌측 부분을 활성화시키고 우측의 전방의 밀도가 높아지는 것과 연관이 되어있음이 보고되었다. 뇌섬엽은 명상의 호흡과 감각의 알아차림을 통해 신체자각력을 높이며 내부수용감각을 통해서 정서적 상태의 의식적 경험을 처리하는 것으로 공감과 같은 긍정적인 정서와 관련이 있다. 오랫동안 명상을 수련한 이들에게 다른 이들의 수모나 창피함을 보여주었을 때 전방 섬엽(anterior insula)와 전측대상피질이 활성화되는 것이 밝혀졌는데 이는 공감능력과 직결되는 결과라 할 수 있다.

넷째, 명상은 기억과 연관이 있는 해마(hippocampus)를 변화시키며 편도체(amygdala)의 반응을 낮춘다. 해마와 편도체는 뇌에서 정서와 인지에 관련되어 있

104) Afonso 외 3인(2020)

는 변연계의 구조물들이다. 해마는 새로운 기억을 형성하는 핵심 중추이며 편도체는 감정반응을 일으키는 곳으로 신체적이고 무의식적 기억에 관여하며 스트레스 반응이 일어나는 여부가 편도체에서 부정적 정서로 인지되는지의 여부에 따라 결정되는 것으로 알려져 있다. 뇌과학 연구에 따르면 MBSR을 훈련한 이들의 해마의 활동이 높아지며 밀도가 높아지는 것이 보고되었다. 또한, 명상은 편도체의 반응을 낮추어주는데 이는 명상이 감정 조절에 영향을 주는 것을 입증한다 하겠다.

다섯째, 명상이 뇌기능의 디폴트모드 (Default Mode Network: DMN)와 연관이 있는 것으로 보고되었는데 디폴트모드는 뇌가 아무것도 하지 않는 휴식상태 즉 인지 실행을 하고 있지 않은 상태를 말한다. 마음이 생각들로 가득 차 있고 방황하고 있을 때(mind wandering)이 디폴트모드가 활성화된다고 알려져 있는데 명상의 초기에 주의집중능력을 키우는 것은 디폴트모드의 구조 변화를 일으키고 활동성이 낮아지는 것과 연관이 있다고 밝혀졌다.<sup>105)106)107)108)</sup>

이러한 결과들을 종합해보면 명상을 통해서 습득되거나 증가된 주의력 그리고 알아차림이 자기 조절력을 높이고 정서조절에 도움이 되며 기억력 및 감각 수용을 높여주고 이는 뇌의 구조와 기능의 변화로 입증되고 있음을 알 수 있다. 한편, Tang 등 (2015)은 명상의 종류와 기간 등에 의해서 뇌의 활성화 부위가 상이한 결과를 보이기도 한다고 보고하였는데 이는 역으로 명상의 종류에 따라서 훈련의 초점이 달라지며 명상이 숙련될수록 뇌의 경험에 의해서 지속적으로 변화하는 신경가소성을 이끌어 좋은 방향으로 발전된다는 것을 시사한다.<sup>109)</sup>

#### 마. 명상의 교육적 효과

유치원부터 초·중·고등학교에서 교사와 학생을 대상으로 이루어지는 MMIs는 현재 정확히 얼마나 많은 학교에서 어떤 종류의 프로그램이 적용되고 있는지 파악하기 어려울 정도로 빠르게 증가하고 있다. 이러한 증가 추세에 영향을 미친 것은 학교 내에서 끊이지 않는 물리적인 폭력 등의 문제와 그리고 학생들의 정신적 문제를 해결하고자 미국 연방정부 인성교육의 차원에서 실시하고 있는 사회 정서 학습(Social and Emotional Learning: SEL)이 있다. SEL은 CASEL(The Collaborative for Academic, Social, Emotional Learning)이라는 비영리단체를 중심으로 이루어지고 있는데 SEL 프로그램 중의 일부가 마음챙김 프로그램이다.<sup>110)</sup> 학교용으로 만들어진 대표적인 마음챙김 프로그램은 CASEL이 인증하고 선택한 마인드업(MindUP),

105) Tang 외 2인(2015) <https://doi.org/10.1038/nrn3916>

106) Gotink 외 4인(2016) <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2016.07.001>

107) Muehsam 외 6인(2017) <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.12.027>

108) Magalhaes 외 3인(2018) <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00448>

109) Tang 외 2인(2015) <https://doi.org/10.1038/nrn3916>

110) Koh, Hy (2015) <http://doi.org/10.22804/jke.2015.42.2.001>

호흡 학습(Learning to Breath: L2B), 내면 강화 교육(Inner Strength Education)을 비롯하여 마음챙김 학교(Mindful School), 학교 마음챙김 프로젝트(Mindfulness in Schools Project: MiSP)을 포함하며 이 외에도 지역에 따라 혹은 연령별로 다양한 종류의 프로그램이 있다.<sup>111)112)</sup>

그러나 이들 프로그램의 확산 속도 비해 실제 학교에서 이루어지는 프로그램들의 효과에 대한 연구는 이제 시작 단계로 보인다. 2017년 마인드풀 잡지에서 특별판으로 출판된 미래교육: 마음챙김교실(Future education: mindfulness in classroom)에서 교육에서의 마음챙김 핸드북(Handbook of mindfulness in education)의 공동 저자이자 브리티시 콜롬비아 대학 교수 김벌리 스코너트 레이첼(Kimberly Schonert-Reichl)는 어떤 프로그램이 어떤 상황에서 누구에게 적용되었을 때 효과가 있는지에 대해서 좀 더 많은 정밀한 연구가 필요하다고 말한다. 최근에 Emerson 등이 학교에서 적용되고 있는 마음챙김 프로그램들에 대한 체계적 문헌조사 결과 역시 현재 적용되고 있는 프로그램들의 핵심적인 훈련에 있어서 내용과 방식에 있어 통합성(Integrity)이 낮다고 보고하였다.<sup>113)114)</sup> Semple 등도 학교에서 이루어지고 있는 10개의 마음챙김 프로그램의 효과와 장·단점을 리뷰한 결과 이들 프로그램의 운영 기간이나 인지도에 비해 근거기반은 약하다는 것을 지적하면서 향후 마음챙김 연구 분야의 전문가와 프로그램 운영자들과의 협력이 필요하다고 보고하였다.

현재 학교에서 이루어지는 MMIs의 효과 연구는 초기 단계라고 할 수 있지만, 현재까지의 연구는 고무적인 결과들을 보고한다. 연구결과들을 종합해보면 첫째, 대부분의 학교에 적용된 MMIs 연구결과가 학생들과 교사들의 정신건강과 안녕감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 다수의 체계적 문헌고찰 연구에서 MMIs가 다양한 연령의 학생들의 정신건강에 도움을 주는 것으로 보고되었으며 최근의 리뷰에서도 학생들의 부정적이거나 반사회적인 행동이 줄어들고 전반적인 안녕감이 높아지며 교사들의 경우 스트레스를 개선하는 것이 입증되었다.<sup>115)</sup>

둘째, MMIs는 학생들의 인지능력을 높여준다. 마음챙김 학교는 캘리포니아대학교 데이비스캠퍼스(University of California, Davis)와 함께 2011-2012년에 미국 오클랜드의 3개의 초등학교 47명의 교사와 915명의 초등학생을 대상으로 실시한 마음챙김 학교의 프로그램의 효과를 연구하였다. 학생들 대상으로 6주 동안 15분짜리 마음챙김 수업이 15회 진행되었으며 교사들은 한 시간짜리 수업을 6주 동안 그리고 부스터(booster)라 불리는 follow-up 세션이 6주 동안 15분씩 진행되었다. 결과는

111) Semple 외 2인(2017) <https://doi.org/10.1002/pits.21981>

112) Future education: mindfulness in classroom

(<https://www.mindful.org/future-education-mindful-classrooms/>, '17.09.17)

113) Emerson 외 4인(2019), <https://doi.org/10.1177/0165025419866906>

114) Future education: mindfulness in classroom

(<https://www.mindful.org/future-education-mindful-classrooms/>, '17.09.17)

115) Laukkonen 외 6인(OECD Publishing), <https://doi.org/10.31231/osf.io/6g9uq>

마음챙김을 훈련한 학생들의 주의 집중과 수업 활동의 참여가 유의하게 증가하였고 이는 3개월 이후에도 유지된 것을 볼 수 있었다. Laukkonen 등이 리뷰한 결과에서도 유사하게 MMIs 훈련이 읽기 능력을 향상시키고 기억 회상을 증가시켜 인지능력의 증가와 MMIs의 긍정적인 연관이 있는 것을 보고하였다.<sup>116)117)</sup>

셋째, MMIs는 회복탄력성을 증가시켜준다는 연구결과들이 보고되었고,<sup>118)</sup> 이는 L2B 프로그램과 MiSP 프로그램의 효과를 연구한 결과에서도 일관되게 보고되었다. L2B는 주의를 강화하고 감정 조절 및 자비와 같은 정서를 함양하기 위한 마음챙김 기반의 커리큘럼으로 2018년에 고등학교에서 2개의 교실을 무작위로 배정하여 L2B와 건강에 대한 기본 교육(통제집단)을 9주에 걸쳐 6번의 세션을 실시한 결과 프로그램 이후 통제 그룹과 L2B 그룹의 회복탄력성의 차이는 유의하지 않았으나 시간이 지남에 따라 L2B를 받은 학생들의 심리적인 회복탄력성이 유지되는 반면 통제 그룹의 경우 떨어지는 것을 보고하였다.<sup>119)</sup> 한편, MiSP는 영국에서 학교용 마음챙김 훈련 커리큘럼이 가장 잘 확립된 비영리 교육 단체 중의 하나로 1,000개의 학교와 연결되어 있다. 56개 학교의 12-15세 학생 3,519명을 무작위로 MiSP의 .b 프로그램과 이완프로그램을 실시한 결과 이완그룹과 통제그룹에 비해 .b프로그램을 받은 학생들의 회복탄력성이 유의하게 높게 나타났고 여학생의 우울 증상이 감소되었는데 이는 6개월 이후에도 유지되었다.<sup>120)</sup>

넷째, MMIs는 정서조절에 도움을 주고 긍정 정서를 함양한다. MaKeering & Hwang가 15-16세 2,277명을 대상으로 MMIs의 효과를 연구한 13개의 논문을 체계적 문헌고찰로 리뷰한 결과 학생들이 자신의 분노와 스트레스의 신호를 알아차림면서 정서와 행동의 조절이 자연스럽게 일어난다고 보고하였다. 또한, 내면 강화 프로그램의 결과에서도 유사한 결과가 보고되었다.<sup>121)</sup> 내면 강화 프로그램은 필라델피아 교육청에서 고등학생들의 내적인 힘을 길러주기 위해서 2014년부터 실시된 마음챙김과 시스템적 사고를 교육하는 프로그램이다. 이 프로그램으로 10,000명 이상의 고등학생들이 마음챙김을 훈련하였으며 2015년에 실시된 프로그램 효과 연구에서 학생들의 프로그램 전과 후를 비교 시 자기 조절력과 자기 자비심이 유의미하게 상승한 것이 입증되었다<sup>122)</sup>.

---

116) Laukkonen 외 6인(OECD Publishing), <https://doi.org/10.31231/osf.io/6g9uq>

117) Mindful Schools Study

(<https://www.mindfulschools.org/wp-content/uploads/2019/10/Mindful-Schools-Study-Highlights.pdf>, '20.09.24)

118) McKeering & Hwang (2019), <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0998-9>

119) Felver 외 5인(2018), <https://doi.org/10.1080/21683603.2018.1461722>

120) Volanen 외 10인(2020), <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.087>

121) McKeering & Hwang (2019), <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0998-9>

122) 내면 강화 프로그램(<https://courses.innerstrength.education/p/building-inner-strength/>, '20.08.04)

### Ⅲ. 국내외 명상교육기관 현황

국내외 명상교육기관 현황을 분석하기 위해 명상교육 및 명상지도자 양성을 체계적으로 실시하고 있는 명상단체와 명상프로그램 개발 및 교육·연구를 체계적으로 수행하고 있는 대학 부설 기관의 현황을 살펴보았다. 또한 기업의 명상교육을 주도하고 있는 국내외 기업의 현황을 살펴보았다. 국내의 경우에는 명상 관련 학회를 포함시켰으며, 해외의 경우에는 근거기반의 전문적인 명상교육을 주도하는 기관들에 초점을 맞추었고 국가별로 각 기관의 현황을 제시하였다.

#### 1. 국내

국내 명상교육기관 현황을 파악하기 위해 명상교육을 체계적으로 실시하고 있는 명상단체 및 명상관련 학회, 대학 부설 명상 교육·연구기관 등 9개 기관을 선정, 조사를 실시하였다.

2020년 8월 31일 현재, 한국직업능력개발원에 등록된 명상관련 민간자격은 176건이다. 대학교를 비롯한 교육단체, 명상단체 및 요가단체, 인력개발단체 등 다양한 기관에서 명상교육 관련 자격을 관리하고 있다. 이렇게 많은 기관 중에서 명상교육 및 명상지도자 양성기관으로는 명상교육을 전문적, 체계적으로 진행하고 있는 명상단체의 전국단위 네트워크 기관인 한국명상지도자협회를 선정하였다.

명상 관련 임상, 교육, 연구 작업을 전문적으로 수행하고 있는 학회로는 한국명상학회, 한국명상심리상담학회, 대한명상의학회, 세 기관을 선정하였고, 학회 산하 명상 관련 연구회로서 지속적인 활동을 하고 있는 한국임상심리학회 임상명상치료연구회와 한국건강심리학회 마음챙김-긍정심리연구회를 포함시켰다.

최근 대학교의 심리학과를 비롯한 다양한 학과 및 대학 부설 연구소에서 명상의 효과를 검증하는 연구들이 증가하고 있는 추세에 있어, 대학 부설 기관으로 명상프로그램 개발 및 교육, 연구를 체계적으로 진행하고 있는 기관의 현황 파악을 위해 덕성여자대학교 웰빙건강심리센터, 아주대학교 건강명상연구센터, KAIST 명상과학연구소 세 기관을 선정하였다.

그리고 인력개발 차원에서 명상교육이 주목받고 있는 추세에서 명상교육 전담기관을 운영하고 있는 기업으로 SK, KT, LG, 삼성, 네 개의 대기업을 선정하였다.

각 기관의 명상교육 현황을 알아보기 위하여 각 기관에서 운영하고 있는 홈페이지 및 발간 자료, 신문기사 등 공개된 자료를 수집하고 정리하였다.

## 가. 명상교육 및 명상지도자 양성기관

한국명상지도자협회는 시대가 요구하는 명상의 실천체계를 새롭게 확립하고 현대 사회가 직면한 여러 문제점에 적극적으로 대응하는 명상지도자 양성 및 명상단체 간의 네트워크를 통해 인성교육을 비롯한 다양한 프로그램 개발과 보급을 위해 2015년 창립된 단체이다.<sup>123)</sup> 협회는 국내에서 불교명상에 기초한 명상교육 및 지도자양성을 지속적으로 수행해온 19개 회원단체로 구성되어 있다.

19개 회원단체 모두 국내에서 명상교육 전문기관으로 인정받고 있는데, 회원단체를 제시하면 다음과 같다.<sup>124)</sup> 금강선원, 동사섭 행복마을, 목우선원 명상상담대학원, 하트스마일명상연구회, 보리마을 자비선명상원, 행복명상센터, 가피, (사)자비명상, 은유와 마음연구소, 통합매체표현명상상담아카데미, 행복수업, 자애통찰명상원, 성철선사상연구원, 한국MBSR연구소, 불교상담개발원, 마하위빠사나명상원, 나루명상센터, 참선원, 동국명상원 등이다. 대중을 위한 명상교육 40년 역사를 갖고 있는 동사섭부터 2010년대에 설립된 단체에 이르기까지 다양하며, 최근 설립된 단체들도 대표자들은 오랜 기간 명상지도 경험을 갖고 있다. 19개 단체 중 14개 단체는 대한불교조계종 소속 스님이 대표자로 있다.

한국명상지도자협회는 2016년부터 명상아카데미 기초과정과 심화과정을 정례적으로 실시하고 있으며 온라인 방식도 병행해오고 있다. 민간자격과정으로 명상전문지도사 2급, 1급, 전문가 자격과정을 운영<sup>125)</sup>하고 있다. 명상단체 간 네트워크가 특징인 이 협회는 협회 주관의 명상아카데미 과정을 운영하면서 회원단체 주최의 교육과정을 인정하고 있다. 협회 주관의 명상아카데미과정에서도 18개 회원단체 대표자와 회원단체가 축적해온 명상 이론을 제공하고 각각의 수련법을 경험할 수 있도록 기초과정 및 심화과정을 운영하고 있다.<sup>126)</sup> 명상아카데미과정은 전통적인 참선과 생활참선, 동사섭, 자비명상, 자비선명상, 하트스마일명상, 고집멸도명상을 비롯하여 사마타와 위빠사나, 차명상, 가피명상, MBSR 등 현대사회에서 수행할 수 있는 다양한 명상법의 이론과 실제로 구성되어 있다.<sup>127)</sup> 2019년에는 초기 불교, 티벳 불교, 자비선, 참선불교의 관점에서 본 명상과 깨달음을 주제로 한국명상지도자포럼을 개최한 바 있다. <sup>128)</sup>

123) (사)한국명상지도자협회 창립선언문(2015.4.21)(<http://www.kamto.net/menu01/menu03>, '20.9.1)

124) (사)한국명상지도자협회(<http://www.kamto.net/menu02/menu01>, '20.9.1)

125) (사)한국명상지도자협회(<http://www.kamto.net/menu03/menu03>, '20.9.1)

한국직업능력개발원 민간자격정보서비스에 등록된 자격취득자수에 따르면, 2018년과 2019년에 협회에서는 657명의 명상지도자와 전문가를 양성하였다. 한국직업능력개발원(<https://www.pqi.or.kr/inf/qul/infQulList.do>, '20.9.1)

126) 2급과 1급의 경우, 협회 주관 교육과정 35시간과 협회 소속 단체의 교육과정 100시간 이상을 이수하도록 규정되어 있음.

(사)한국명상지도자협회(<http://www.kamto.net/menu03/menu03>, '20.9.1)

127) (사)한국명상지도자협회(<http://www.kamto.net/menu04/menu02>;

<http://www.kamto.net/menu04/menu07>, '20.9.1)

128) (사)한국명상지도자협회(2019), 3.



## 나. 학회

### 1) 한국명상학회

한국명상학회는 명상의 효과 기제와 명상훈련에 대한 실증적 연구를 기반으로 다양한 프로그램 보급과 명상지도 전문가양성을 통해 국민의 인성함양과 심신건강 증진에 기여하기 위해 설립된 학회로서, 심리학, 의학, 한의학, 간호학, 교육학, 심신치유학, 요가 등 심신 관련 치유 분야와 사회복지 전문가들로 구성되어 있다.<sup>129)</sup>

2006년 심리학자 중심으로 명상치유전문가협회를 구성, 한국판 마음챙김 명상프로그램(K-MBSR: K-Mindfulness Based Stress Reduction)의 개발 및 보급을 활발히 수행하다가 2009년 1월 학회를 창립하였다.<sup>130)</sup>

학회 창립 이후 연 2회 학술대회, 연 2회 집중수련모임, 정례 수련모임을 지속적으로 개최하여 회원들의 전문성 증진에 노력해오고 있다. 2010년 학술지 『한국명상학회지』 창간호 발간 이래로 학술지를 연 2회 정기적으로 발간하고 있다.<sup>131)</sup> 한국명상학회는 지난 10년간 명상의 치료적 적용(2009년, 2015년), 마음챙김명상의 적용과 전망(2010년), 명상에 대한 사회적 요구(2013년), 더불어 사는 사회를 위한 명상(2014년), 명상, 인성교육에 녹아들다(2015년), 명상과 뇌과학(2018년) 등을 주제로 학술대회를 개최하였는데, 이 주제를 통해 한국명상학회의 지향점을 알 수 있다.<sup>132)</sup>

명상지도전문가 T급, R급, P급 자격과정을 운영하고 있으며, 2019년 말 250명<sup>133)</sup>의 명상지도전문가를 양성·교육하고 있으며, 전국 8개 지회 모임을 운영하고 있다.

2종의 도서 『치유와 성장을 위한 명상: 명상 과학의 입문』(2018년), 『한국의 명상을 말한다: 대한민국 명상을 이끌어 온 17인의 대담』(2020년) 발간을 통해 명상 과학의 이론 정립 및 명상의 대중화를 위해 노력해오고 있다.

### 2) 한국명상심리상담학회

한국명상심리상담학회는 동양의 명상과 서구 상담이나 심리치료의 장점을 통합하여 명상심리상담의 학문적 성과 확산 및 명상심리상담 프로그램의 개발을 목적으로 설립된 학회로서, ‘내적인 통찰을 통해 마음의 평화를 얻고 현실의 고통 문제를 해결하고

129) (사)한국명상학회(<https://www.k-mbsr.com/blank>, '20.9.1)

130) 2009년 한국명상치유학회를 창립하고, 2013년 한국명상학회로 개칭하였다. 2004년에 한국임상심리학회에서 진행된 명상의 임상적 적용에 관심 있는 임상심리전문가 워크숍을 계기로, 한국전통에 기반한 K-MBSR을 개발한 장현갑 교수님으로부터 지도를 받아 임상심리전문가 33명이 명상치유전문가 자격을 취득하였고, 이후 명상치유전문가협회가 결성되었다, 한국명상학회(2019), 82.

131) 2019년 등재후보학술지로 선정되었고, 2020년 하반기에 10권 2호를 출간 예정이다. (사)한국명상학회(<https://www.k-mbsr.com/blank-19>, '20.9.1)

132) (사)한국명상학회(<https://www.k-mbsr.com/blank-7>, '20.9.1)

133) 2019년 말 전문가 69명, 전문가수련생 164명이 양성되었다. 한국명상학회(2019), 83.

치유한다'를 표방하고 있다.<sup>134)</sup>

2007년 한국명상치료학회를 창립하여 운영되다가 2013년 학회명을 변경하였다. 학회 창립 이후 연 2회 학술대회, 사례연구발표회 및 워크숍 등을 활발히 진행해오고 있다. 2007년 『명상치료연구』 창간호 발간 이후 학술지를 연 2회 정기적으로 발간하고 있다.<sup>135)</sup> 한국명상심리상담학회는 지난 10년간 명상과 심리치료, 명상에 기반한 심리치료프로그램 평가(2009), 유식심리학과 심리상담(2015), 불교명상을 활용한 심리치료와 상담의 현 주소와 과제(2016), 알아차림명상과 자비수행(2019) 등을 주제로 학술대회를 개최하였는데, 이 학회가 명상의 심리상담적 접근을 지향한다는 점을 알 수 있다.<sup>136)</sup>

학술행사 외에도 청소년을 위한 명상교육 및 워크북 발간, 노인센터·요양병원과의 업무협약, 대중적인 명상체험행사 등을 활발하게 수행해왔다.<sup>137)</sup> 학회 명의를 자격과정은 운영하지 않으나, 학회 유관기관인 한국명상심리상담교육원에서 명상심리상담사 3급, 2급, 1급, 슈퍼바이저 자격과정을 운영하고 있다.<sup>138)</sup>

### 3) 한국임상심리학회 임상명상치료 연구회

한국임상심리학회 산하 임상명상치료연구회는 명상에 기반을 둔 심리치료의 활성화, 즉 명상치료기법의 임상적 적용을 위한 임상심리학도들의 전문성 함양 및 명상치유 수련을 통한 자질향상을 목표로 2013년부터 운영되고 있다. 명상기법으로는 한국판 명상치유(K-MBSR: Korean Meditational-Based Stress Reduction)를 근간으로 하고, 과거 동양의 전통 수련법뿐 아니라, 명상기반 심리치료법을 포용함으로써 임상심리학의 발전과 저변 확대를 도모하고 있다. 명상치료기법을 신체적 문제(암, 심장 및 폐 관련 재활의학적 적용, 면역력 증진 등)와 심리적 문제(불안, 우울, 강박증 등)에 적용하고 있다. K-MBSR 기초교육 및 임상심리전문가 수련생의 사례발표회를 정기적으로 실시하고 있다.<sup>139)</sup>

134) (사)한국명상심리상담학회([http://www.mpca.or.kr/html/sub01\\_02.asp](http://www.mpca.or.kr/html/sub01_02.asp), '20.9.5)

135) 명상심리상담학회는 2019년 등재후보학술지로 선정되었고, 2020년 12월에 23집을 출간 예정임이다([http://www.mpca.or.kr/html/sub01\\_04.asp](http://www.mpca.or.kr/html/sub01_04.asp), '20.9.5)

136) (사)한국명상심리상담학회([http://www.mpca.or.kr/html/sub01\\_04.asp](http://www.mpca.or.kr/html/sub01_04.asp), '20.9.5)

137) 「위기의 청소년 워크북」을 8회 발간하였고(주제 : 불안다루기, ADHD아이들을 위한 활동, 우울을 넘어서, 분노표현하기, 스트레스 이완명상, 청소년 ADHD, 명상아 놀자 등), 청소년분노조절프로그램 워크숍(2013년), 청소년명상캠프(2014년, 2018년)을 개최하였다. 또한 제7회 힐링명상페스티벌(2019년) 등을 개최하였다.([http://www.mpca.or.kr/html/sub01\\_04.asp](http://www.mpca.or.kr/html/sub01_04.asp), '20.9.5)

138) (사)한국명상심리상담학회(<http://www.mpca.or.kr/notice/view.asp?key=7>, '20.9.5) 한국직업능력개발원 민간자격정보서비스에 등록된 자격취득자수에 따르면, 2015년부터 2019년까지 250명을 양성하였다. (<https://www.pqi.or.kr/inf/qul/infQulBasDetail.do>, '20.9.5)

139) 명상기반 심리치료법으로 MBSR, ACT, MBCT, DBT, biofeedback, 이완훈련, 최면법을 제시하고 있다. 한국임상심리학회 임상명상치료연구회

([http://www.kcp.or.kr/user/branch\\_all.asp?bord050Optioni=50&listDiv=2](http://www.kcp.or.kr/user/branch_all.asp?bord050Optioni=50&listDiv=2), '20.9.5)

#### 4) 한국건강심리학회 마음챙김-긍정심리 연구회

한국건강심리학회 산하 마음챙김-긍정심리 연구회는 몸과 마음의 건강을 증진하는 방법으로 마음챙김 중재법과 긍정심리 중재법의 중요성이 날로 증대되는 추세에서, 두 중재법을 함께 연구하고 상보적으로 적용함으로써 심신의 치유와 건강증진에 더 크게 기여하기 위하여 2014년 설립되었다.<sup>140)</sup> 마음챙김-긍정심리 연구회는 지난 5년간 마음챙김명상과 긍정심리 관련 사례 및 연구발표회, 워크숍 등을 정기적으로 실시하고 있는데, 불임에 대한 심리학적 접근(2014년), 군장면에서의 마음챙김명상 프로그램의 적용(2016년), 긍정심리치료에서 인지기법의 활용(2017년), 자비명상과 마음챙김 명상을 적용한 치료 사례(2017년), 기업에서의 명상의 적용(2017년) 자비명상의 연구 현황과 과제(2018년) 등이 진행되었다.<sup>141)</sup>

#### 5) 대한명상의학회

대한명상의학회는 2013년 명상의학연구 소모임으로 시작, 2015년 대한명상의학연구회를 거쳐 2017년 창립된 학회로서, 정신건강의학과 전문의 중심으로 구성된 명상의학분야 전문학회이다. 명상의 정신의학 및 심리학적 임상 적용을 위한 과학적 기반 연구와 활용을 목표로 명상수행 및 이론 확립, 손쉽게 배울 수 있는 임상프로그램을 개발해오고 있다. 그동안 서구에서 정신의학적인 치료의 중요한 수단으로 주목받고 있는 명상에 대한 이론 공부와 명상수련, 치료 경험 발표, 외부강사 초빙 세미나, 년2회 학술대회와 워크숍을 실행하고 있다.<sup>142)</sup> 학술대회의 주제로는 21세기 디지털시대에서의 명상(2019년), 자살, 분노, 트라우마 사회를 명상으로 치유할 수 있나?, 정신의료에서 명상치료의 최신지견(2019년) 마인드풀 소사이어티를 향하여, 임상적 활용을 위한 명상(2020년) 등이 있다.<sup>143)</sup>

### 다. 대학 부설 명상교육·연구기관

#### 1) 덕성여자대학교 웰빙건강심리센터

덕성여대 웰빙건강심리센터는 임상건강심리학전공과 연계하여 상담, 마음챙김명상

140) 한국건강심리학회 학회소식 공지사항(2014년 10월 6일) (<https://www.healthpsy.or.kr>, '20.9.5)

141) 한국심리학회 홈페이지 행사 안내에 게시된 마음챙김-긍정심리연구회 월례회 안내문들의 주제를 인용하였음 (<https://www.koreanpsychology.or.kr/kpanew>, '20.9.5)

142) 대한명상의학회(<http://kamm.kr/65>, '20.9.5)

143) 대한명상의학회 홈페이지 공지사항에 게시된 학술대회 안내문들을 참조함(<http://kamm.kr>, '20.9.5)

관련 연구 및 프로그램 개발을 2000년대 초반부터 활발하게 수행해왔다. 초중등학교, 대학교, 군부대 그린캠프, 요양병원을 비롯한 병원, 정신보건센터, 보건소, 서울시설공단 등 공공기관, 사회복지기관 등 다양한 기관과 연계하여 마음챙김명상과 긍정심리 증진 프로그램을 운영해왔고, 근로자지원프로그램(EAP)도 운영하고 있다. 센터 주최로 지역주민을 위한 명상프로그램을 운영해왔으며, 2016년부터는 서울시민의 마음건강을 위한 ‘서울심리지원센터’를 위탁 운영하고 있다.<sup>144)</sup>

## 2) 아주대학교 건강명상연구센터

심신의학적 관점으로 설립된 아주대학교 건강심리학과는 2012년 건강명상연구센터 설립을 계기로 명상과학의 체계적 연구와 개발을 본격적으로 수행해왔다. 〈한국인의 심신건강과 삶의 질 향상을 위한 증거기반 명상 프로그램의 개발과 보급〉<sup>145)</sup> 연구를 비롯하여 명상을 과학적으로 연구하는 데 주력해왔고, 연구 성과를 기반으로 아주대 학생과 교직원, 지역사회 주민을 위한 명상 프로그램을 운영하고 있다. 스트레스 관리를 위한 일반인 명상프로그램 (2019년 오프라인, 2020년 온라인), 하루 집중수련 (2019년), 온라인 라이브명상(2020년) 등을 운영하고 있다.

## 3) KAIST 명상과학연구소

KAIST 명상과학연구소는 명상의 효과와 기전을 뇌신경 및 인지심리 과학적 방법을 통해 규명하려는 융복합적 새로운 학문인 명상과학(Contemplative Science) 연구기관으로 2018년 설립되었고, ‘4차 산업혁명과 명상과학’이라는 주제로 첫 포럼을 개최하였다. 연구소에서 실시하는 교육프로그램은 국내에서 개발된 하트스마일명상(HST: Heart Smile Training)과 국제적으로 인정받고 있는 과학적 명상프로그램들이다.<sup>146)</sup> 명상과학을 대중적으로 알리는 강좌(2018년), KAIST 구성원을 대상으로 한 명상 강좌 및 체험(2019년) 등을 개최하였고, 하트스마일명상과정, ACT Matrix과정(2020년) 등을 운영하고 있다.<sup>147)</sup>

144) 덕성여자대학교 임상건강심리연구실 참조(<http://cafe.daum.net/healthpsych>, '20.9.5) 2016년 7월부터 서울시의 '서울심리지원센터' 시범운영사업을 덕성여대에서 위탁받아 '서울심리지원 북부센터'라는 이름으로 2017년까지 운영했다. 2017년 9월 서울시의회의 관련 조례 제정으로 2018년 4월부터 '서울심리지원 동북센터'로 명칭을 변경하여 재개조하였다. 서울심리지원 동북센터

(<https://seoulpsy-dongbuk.or.kr:6068/web/home.php?go=page0.0&mid=00>, '20.9.5)

145) 한국연구재단의 한국사회과학연구지원사업(SSK) 연구과제임. 김완석소장 인터뷰기사 참조, (<http://m.newsway.co.kr/news/view?tp=1&ud=2019040111570916178>, '20.9.5)

146) KAIST 명상과학연구소(2018), 8-41. MSC, MBCT, MBSR이 연구소의 교육프로그램으로 제시되어 있다.

147) (재)플라톤 아카데미와 공동 주최로 “과학기술 시대, 명상을 만나다” 시리즈강연을 진행하였다. 연구소 강좌는 KAIST 명상과학연구소 웹사이트를 참조([http://kccs.kaist.ac.kr/pages/sub/sub02\\_02](http://kccs.kaist.ac.kr/pages/sub/sub02_02), '20.9.5)

## 라. 기업명상교육

### 1) SK

SK는 국내에서 가장 최초로 체계적인 명상교육을 실행하고 있는 기업이다. 1979년 경영관리시스템 정립과 함께 기氣에 대한 연구 및 패기를 함양시키는 수련법을 조사하고 1987년에 정규 교육과정을 개발하여 SK manship과 연계된 건강관리법을 도입, 임직원 부인, 부부, 부모, 자녀 대상으로 합숙 주말과정을 실시하기 시작하였다. 1993년부터는 그룹 연수원 내에 심신수련팀을 신설하고 SK수련법 책자 발간 및 증상별 교육과 중급과정을 실시하였고, 2000년부터는 SK에너지, SK텔레콤, SK C&C 등 관계사별로 상설교육을 정착시켰다. 2007년에는 재단법인 행복날개 수련원을 창립, SK구성원과 가족, SK 관련 고객과 소외계층에게 SK 심기신수련(心氣身修練)을 보급하고 있다.<sup>148)</sup> 동양의 심신수련법들, 서양의 명상프로그램들, 동사섭 등을 기반으로 자체 개발한 몸맘숨 명상 및 의식코칭 등 체험 위주의 실습으로 구성되어 있는 <심기신수련을 통한 힐링 및 회복탄력성 향상 프로그램>(2박 3일 합숙프로그램)을 진행하고 있다.<sup>149)</sup>

### 2) KT

KT그룹 인력개발원은 그룹 일체감 및 임직원 역량 향상을 위해 2015년부터 본격적인 그룹교육을 시행해오고 있다. KT그룹에서 힐링교육을 도입하게 된 것은 임직원의 40% 이상이 고객 접점에서 업무를 수행하고 있어 감정노동을 하는 임직원들에게 재충전의 기회를 통한 체계적인 마음건강 관리가 필요했기 때문이다. 심신안정 프로그램을 통한 감정 관리, 일상에서의 적극적 소통과 직무 만족도 향상을 위해 힐링 전용 공간 '힐링 존'을 조성하고, 명상, 요가 등 신체활동이 가능한 명상실을 운영하고 있다.<sup>150)</sup> 2017년 2월에는 치악산에 위치한 원주 연수시설 내에 300평 규모로 힐링 존을 조성하여 운영하고 있다. 대표적인 힐링교육프로그램으로 마인드 아카데미를 운영하고 있으며, 힐링 교육의 안착을 위한 노력을 기울이고 있다.<sup>151)</sup>

148) SK에너지 본사 수련실 증설(2000), SK텔레콤본사와 SK C&C 본사 수련실 신설(2005) 등 심기신수련이 발전되어 왔으며, 2004년에는 수련법 영상물을 제작하였다. 안동환(2017), 43.

149) SK에서 실시하고 있는 교육은 책자 발간이나 포럼 발표 등을 통해 공개된 바 있다. SK 교육은 일정에 따라 탄력적으로 운영되고 있는데, 세부 구성 요소를 정리하면 1) 아침시간: 기체조, 단전호흡, 저녁시간: 산책 명상, 마사지, 잠명상, 자세교정 2) 지금까지의 나 발견하기, 나와 화해하기, 타인과 화해하기 3) 자존감향상: 사물감사명상, 자기감사명상 4) 절대감사를 통한 자기비전, 자기비전나누기, 미래의 나 만나기 5) 현재의 나 세우기(현재몰입)로 제시할 수 있다. SK의 몸맘숨 명상은 6대 행동명상(기지개, 박수, 손, 포옹, 웃음, 정좌), 기지개명상, 웃음호흡명상, 마음챙김명상, 일체감명상 등으로 구성되어 있다. 안동환(2017), 50-56.

150) 정호욱(2017), 58-61.

151) 힐링프로그램으로 마음프로그램(心), 몸프로그램(身), 이완프로그램(休)이 운영되고 있는데, 직장내 갈등 관리, 스트레스 진단과 이해, 행복가정경영법, 영화로 만나는 인문학, 자기와의 소통, 감성커뮤니케이션, 긍정다짐, 의욕 넘치는 일터 만들기, 자연명상, 숙면명상 등으로 구성되어 있다. 정호욱(2017), 63-65.

### 3) LG

LG그룹의 경우는 계열사들이 명상프로그램을 진행하고 있는 것으로 파악되고 있다. ‘비움과 채움’ 명상 카페를 통해 임직원과 가족, 협력사 직원들에게 심리검사와 집단상담, 가족상담 등을 제공하고 본사에서 명상실 ‘지금 여기’를 운영해온 LG디스플레이는 2017년 4월 경북 문경에 힐링센터를 건립하고, 전문가의 도움 아래 명상을 통한 자신과의 소통, 오감 깨우기, 소통스킬 훈련 등의 프로그램을 진행하고 있다.<sup>152)</sup> LG이노텍은 2012년부터 1박2일 명상을 통해 심신을 재충전하는 ‘휴잠’ 과정을 운영하고 있다.<sup>153)</sup>

### 4) 삼성

기업 임직원의 마음건강 관리는 기업의 경영과제로 대두되고 있다.<sup>154)</sup> 삼성그룹은 사내 상담센터 운영을 통해 임직원들의 마음건강 관리를 위한 지원을 실행해왔고, 최근 임직원을 위한 명상센터 건립으로 주목받고 있다. 그룹 내에는 라이프코칭센터를 통해 직장생활 및 개인생활에 대한 상담 및 교육, 명상프로그램을 운영하고 있는 삼성전자<sup>155)</sup>를 비롯하여 1인의 심리상담사가 배치되어 심리상담 및 교육을 실시하는 기업들도 다수 있다. 삼성인력개발원은 2017년부터 영덕연수원에서 마음건강과 힐링, 스트레스 해소 등을 목적으로 명상교육과 힐링프로그램을 운영하고 있다. 삼성그룹 전 계열사 임직원을 대상으로 진행되는 명상교육은 3박 4일 일정으로 숲체험 명상, 바다 명상, 별빛 명상 등 자연경관을 활용한 명상과 바디스캔, 호흡명상, 걷기명상, 먹기명상, 음악명상, 공감명상 등 다양한 명상프로그램으로 구성되어 있으며,<sup>156)</sup> 쉬를 위한 프로그램과 가족이 함께 참여할 수 있는 프로그램도 운영되고 있다. 용인연수원에서도 임직원과 가족을 대상으로 다양한 명상과 심신의 재충전을 위한 마음챙김 프로그램이 운영되고 있다.<sup>157)</sup> 2020년 9월부터는 삼성 임직원용 명상앱을 개발하여 마음챙김명상과 힐링 콘텐츠를 제공하고 있다.

152) 매일경제(2017.6.9.일자), (<https://www.mk.co.kr/news/business/view/2017/06/387576> '20.9.12).

동아일보(2013.8.15일자), (<https://www.donga.com/news/article/all/20130814/57031069/1> '20.9.12)

153) LG이노텍은 실장, 팀장 등을 대상으로 명상전문센터에서 1박 2일간 머물면서 재충전의 기회를 제공하고 있는데, 휴잠과정은 ‘웃음 명상’, ‘걷기 명상’, ‘몸·마음 풀기’ 등의 프로그램으로 구성되어 있다. 동아일보(2013.8.15일자),(<https://www.donga.com/news/article/all/20130814/57031069/1> '20.9.12)

154) 삼성경제연구소의 CEO information 보고서에 따르면, 한국기업의 6대 경영이슈로 “마음관리: 치유와 격려”가 제시되어 있다. 이 보고서에서는 고용 및 조직에 대한 불안감과 업무 스트레스가 증가하고 있는데, 마음을 치유하는 ‘힐링’을 주제로 임직원과 소통하고 직책보다는 치유와 격려를 통해 조직 사기를 고취하며, 동기부여를 통해 업무 의욕과 열정을 고취할 것을 제시하고 있다. 출처 : 이동훈, 김진혁, 서민수, 김지윤. 2013년 한국기업의 6대 경영이슈, 서울: 삼성경제연구소, 3-17, 2012.

155) 아시아경제(2013.2.13.일자), (<http://www.asiaae.co.kr/news/view.htm?idxno=2013021308585207345>, '20.9.12)

156) 매일경제(2017.6.9일자), (<https://www.mk.co.kr/news/business/view/2017/06/387576>, '20.9.12). 명상프로그램은 개인블로그 참조(<https://blog.naver.com/jastone/221132657554>, '20.9.12)

157) samsung newsroom(2015.9.6일자), (<https://news.samsung.com/kr/삼성전자-인재개발원-주말마다-힐링캠퍼스로-변신>, '20.9.12)

## 2. 해외

마켓데이터(Marketdata)에서 실시한 시장조사보고서에 따르면 2019년에 미국에서 명상을 훈련하거나 교육하는 센터는 약 2,450개로 조사되었다.<sup>158)</sup> 이처럼 해외의 경우 명상이 대중화됨에 따라서 학술, 의료, 교육 등의 분야에서 전문적인 교육, 연구, 네트워크가 형성되어 있고 명상교육 프로그램의 대상과 초점에 따라서 그 숫자와 종류도 광범위하다. 따라서 본 장에서는 미국, 영국, 캐나다, 호주를 중심으로 근거기반의 전문적인 명상교육을 주도하는 대표적인 기관, 대학, 기업에 초점을 맞추어 살펴보고자 한다.

### 가. 명상교육 및 명상지도자 양성기관

#### 1) 미국

명상이 가장 먼저 대중화된 미국의 명상교육 및 명상지도자를 양성하는 기관은 대략 세 가지 유형으로 나누어 볼 수 있다. 각 유형에 해당하는 대표기관들과 특징을 <표 III.2-1>에 정리하였다.

<표 III.2-1> 미국 명상교육 및 명상지도자 양성기관

	유형	대표 기관명	대표 프로그램 및 특징
1	프로그램 개발 및 심리치료 분야 적용 확대	마음챙김 자기자비 센터 (Center for Mindful Self-Compassion: CMSC)	• 마음챙김 자기 자비(Mindfulness Self-Compassion: MSC)
		명상과 심리치료 연구소 (The Institute for Meditation and Psychotherapy: IMP)	• 명상과 심리치료 통합 전문가 과정
		나란다 명상과학 연구소 (Nalanda Institute for Contemplative Science)	• 자비 기반 회복 탄력성 훈련 (Compassion-Based Resilience Training: CBRT) • 2년 과정의 명상심리치료 프로그램
2	학교대상 마음챙김 교육 제공	마음챙김학교 (Mindful Schools)	• 마음챙김 커리큘럼 및 교사 양성
		iBme(Inward Bound Mindfulness Education)	• 명상코스 및 청소년 및 청년을 위한 명상 캠프 성격의 리트릿
		CMind(The Center for Contemplative Mind in Society)	• 다학제간 학회의 성격, 연간 학술대회, 학술지 및 회원 교류

158) Market Research.com, \$1.2 Billion U.S. Meditation Market Growing Strongly as It Becomes More Mainstream(<https://blog.marketresearch.com/1.2-billion-u.s.-meditation-market-growing-strongly-as-it-becomes-more-mainstream/>, '20.09.24)



	유형	대표 기관명	대표 프로그램 및 특징
3	기업대상 마음챙김 컨텐츠 및 교육 제공	윌(whil)	• 디지털기반의 러닝플랫폼
		이마인드풀(eMindful)	• 고객의 니즈 기반 세분화 프로그램
		마음챙김 리더십연구소 (Institute for mindful leadership)	• 리더들을 위한 마음챙김 교육

첫째 유형을 살펴보면, CMSC는 MSC를 개발한 크리스토퍼 거머(Christopher Germer) 교수와 크리스틴 네프(Kristin Neff) 박사가 2012년에 설립하였다. 핵심 개념인 자기 자비는 자신이 겪고 있는 어려움, 실패, 자기혐오에 대해 친한 친구를 대하듯이 지원과 이해로 반응하는 것을 개발하는 것이다. CMSC에서는 MSC 훈련 및 지도자 과정을 교육하고 있으며 청소년, 교육자 및 치료사를 위해서 응용된 MSC 프로그램 및 워크숍을 진행하고 있다.<sup>159)</sup> IMP는 명상과 심리치료의 통합을 목적으로 정신건강 전문가의 교육과 훈련을 전담하고 하버드 의대 CHA의 협력기관으로 명상과 심리치료를 통합한 전문가 과정을 운영하고 있다.<sup>160)</sup> 나란다 명상과학 연구소는 1998년에 조 로이조(Joe Loizzo) 박사가 콜롬비아 대학의 명상과 치유센터에서 시작하여 이후 2005년에 동료들과 공식적으로 교육 중심의 연구소를 열었다. 나란다 명상과학 연구소는 미국의 3개 도시 거점을 중심으로 글로벌 파트너와 함께 캐나다, 멕시코 및 스페인 등에서 운영되고 있으며 자비 기반 회복 탄력성 훈련(Compassion-Based Resilience Training: CBRT)과 2년 과정의 명상심리치료 프로그램이 대표적이다. CBRT는 8주 동안 자신의 습관 및 몸에 대한 알아차림 및 수용을 훈련하며 자기 자비와 사랑 및 보살핌을 배양하여 웰니스와 긍정적인 삶을 살 수 있도록 한다.<sup>161)</sup>

둘째 유형을 살펴보면, 마음챙김 학교는 미국에서 설립되어 세계적인 규모로 성장한 비영리단체로 주로 학교에서 아이들이 마음챙김을 배울 수 있도록 교사, 학교 관련 리더 및 전문가를 훈련하고 안내하며 연결한다. 현재 마음챙김 학교에서는 마음챙김 기본 코스, 마음챙김 교사 에센셜, 학교 적용 클리닉, 교육자들을 위한 자기 자비, 마음챙김 커뮤니케이션, 어려운 감정과 함께 하기(working with difficult emotions) 등의 프로그램을 교육하고 교사 양성도 이루어지고 있다.<sup>162)</sup> iBme는 청소년과 그들의 부모 그리고 그들을 지원하기 위한 전문가를 대상으로 마음챙김 교육을 제공하는 단체다. iBme는 워싱턴에 기반을 둔 2010년에 설립된 단체로 자기 자각, 자비, 윤리적인 의사결정을 할 수 있도록 개발되어 이 자원을 지역사회와 그들의 삶에 적용할

159) 마음챙김 자기 자비센터(<https://centerformsc.org/>, '20.08.05)

160) 명상과 심리치료 연구소(<https://meditationandpsychotherapy.org/>, '20.08.06)

161) 나란다 명상과학 연구소(<https://nalandainstitute.org/>, '20.09.17)

162) 마음챙김 학교(<https://www.mindfulschools.org/>, '20.08.04)

수 있도록 심층적인 명상 코스(iBme Contemplative Course)와 지도자 과정 및 청소년 및 청년을 위한 명상 캠프 성격의 집중수련을 운영한다. iBme가 주최하는 집중수련은 미국뿐만 아니라 캐나다와 영국 전역에 걸쳐 운영된다. CMind는 명상을 통한 배움, 교육 그리고 지식으로 인해 고등교육의 전환이 이루어질 수 있도록 교육자, 행정가, 그리고 학자 및 전문가들이 모여서 만들어진 다학제 간 학회의 성격을 띠고 연간 학술대회, 학술지 및 다양한 멤버들 간의 교류가 진행되고 있다.<sup>163)</sup>

셋째 유형의 경우 월은 조 버튼(Joe Burton)이 설립자로 정신, 심리, 그리고 신체적 웰빙을 위한 디지털 기반의 러닝 플랫폼을 지향하며 마음챙김과 웰빙 프로그램으로 명상교육콘텐츠를 제공한다.<sup>164)</sup> 이마인드풀은 근거기반 프로그램으로 고객의 니즈에 따라서 마음챙김을 적용한 불면증 완화, 마음챙김 리더십, 스트레스 완화 등으로 세분화된 프로그램을 제공하고 있고 직장 내 명상을 위한 온라인 명상 교육을 제공한다.<sup>165)</sup> 마음챙김 리더십 연구소는 제너럴 밀스 부사장이었던 제니스 마투라노(Janice Marturano)가 리더를 위한 마음챙김 프로그램을 개발하여 제너럴 밀스에서 진행하다가 2011년 회사를 나와 독립적으로 연구소를 설립하여 수많은 기업에 리더들을 위한 마음챙김 교육을 하고 있다.<sup>166)</sup>

## 2) 영국

영국은 국가 차원에서 마음챙김 교육을 도입하려는 노력을 하고 있다. 2017년에 영국 국회에서 마음챙김을 국공립학교에 도입하는 방안을 발표하였는데, 계획에 따르면 영국은 2021년까지 시범적으로 9개 지역 370개의 학교에서 정신건강과 웰빙을 증가시키기 위한 마음챙김 훈련, 이완 기술, 및 호흡 훈련을 실시하고 이에 대한 효과 및 결과를 대학과 연계하여 연구할 계획이다.<sup>167)</sup> 영국의 의회 안에서 구성된 영국 마음챙김 초당파 의원단체는 Mindful Nation UK라는 프로그램을 운영하고 있으며 현재까지 250명의 의원들이 마음챙김을 훈련받았다. 2015년에 발표한 의회 보고서에 따르면 영국의 마음챙김관련 교육은 대학, 국립의료원(NHS)과 16개의 독립적인 기관이 전문적으로 마음챙김 지도자를 양성할 수 있는 것으로 보고되었다.<sup>168)</sup>

마음챙김 교육을 하는 기관은 영국 마음챙김 기반 교사 훈련 기관 네트워크(UK Network for Mindfulness-Based Teacher Training Organizations)에 속해있는 기관들과의 연계를 통해서 이루어지는데 대표적인 제휴기관을 <표 III.2-2>로 정리하였다.

163) CMind(<https://www.contemplativemind.org/>, '20.08.04)

164) 월(<https://www.whil.com/>, '20.08.04)

165) 이마인드풀(<https://emindful.com/home/>, '20.08.05)

166) 마음챙김 리더십 연구소(<https://instituteformindfulleadership.org/>, '20.08.05)

167) Emerson 외 4인(2019) <https://doi.org/10.1177/0165025419866906>

168) Mindful Nation UK(<https://www.themindfulnessinitiative.org/Pages/Category/our-publications?Take=17>, '20.09.22)

〈표 III.2-2〉 영국 명상교육 및 명상지도자 양성기관

	대표 기관명	특징
1	마음챙김 협회 (The Mindfulness Association)	• 티벳 불교 스승인 롭 내언(Rob Nairn)의 가르침
2	영국 마음챙김기반 접근 연합 (British Mindful-Based Approach: BAMBA)	• 마음챙김 교육의 윤리와 가이드라인 제공
3	브리드웍스 (Breathworks)	• 마음챙김과 자비교육

마음챙김 협회는 롭 내언(Rob Nairn)의 가르침을 따르는데 그는 남아프리카의 티벳 불교 스승이자 서양에 명상을 소개한 초기 개척자의 한 사람으로 달라이라마로부터 명상을 가르치도록 허락을 받았다. 마음챙김 연합은 영국과 유럽에서 10년 이상 마음챙김을 교육해왔고 단계별 마음챙김과 자비 훈련, 교사 양성 프로그램, 애버딘 대학교(University of Aberdeen)와 협력하여 학위 과정을 운영하고 있다.<sup>169)</sup> BAMBA는 마음챙김을 교육할 때 필요한 윤리와 가이드라인을 제공하고 있으며 교사 및 전문가들을 대상으로 지속적인 워크숍 및 수퍼비전을 하면서 양질의 교육과 전문화에 애쓰고 있다. 브리드웍스는 마음챙김과 자비 교육을 통해서 사람들의 고통, 질병 그리고 스트레스로부터 벗어나 삶을 되찾는 것을 도와주는 것을 미션으로 하고 있다.<sup>170)</sup> 브리드웍스의 프로그램은 만성 통증과 건강의 문제들을 관리하기 위한 8주의 마음챙김 건강 프로그램, 그리고 스트레스에 초점을 맞춘 마음챙김 스트레스 프로그램과 다양한 지도자 자격증과정을 운영하고 있고 심화 과정을 통해서 지속적으로 지도자들이 훈련을 할 수 있도록 하고 있다.<sup>171)</sup>

### 3) 캐나다

캐나다의 전문 명상교육 기관은 대표적으로 4개의 기관을 들 수 있다.

〈표 III.2-3〉 캐나다 명상교육 및 명상지도자 양성기관

	대표 기관명	특징
1	마음 챙김 연구센터 (The center for mindfulness studies)	• MBCT, MSC, 지도자를 양성 프로그램
2	마인드풀 인스티튜트 캐나다 (mindfulnessinstitute.ca)	• MBSR에 초점을 맞춘 훈련 및 지도자과정
3	마인드풀 소사이어티 (A mindful society)	• 커뮤니티 기반의 다양한 워크숍과 매년 컨퍼런스 개최
4	마인드풀니스 에브리데이 (Mindfulness Everyday)	• 학교 내의 마음챙김 교육에 초점을 맞추고 있음

169) 마음챙김연합(<https://www.mindfulnessassociation.net/>, '20.09.22)

170) BAMBA(<https://bamba.org.uk/>, '20.09.22)

171) Breathworks(<https://www.breathworks-mindfulness.org.uk/>, '20.09.22)

토론토 기반의 마음 챙김 연구센터는 2011년에 설립되어 MBCT, MSC 그리고 지도자 양성 프로그램이 있고 각 기업의 니즈에 맞추어 특화된 프로그램을 제공하고 있다. 그리고 지역사회의 헬스케어와 사회복지 단체와 연계하여 경제적으로 그리고 사회적으로 여건이 되지 않는 소외계층에게 마음챙김 기반의 정신건강 서비스를 제공하는 커뮤니티 프로그램을 운영하고 있다. 마인드풀 인스티튜트 캐나다는 MBSR에 초점을 맞추어 훈련 및 지도자과정을 운영하고 있으며 마음챙김과 창의력을 강화시키는 수업 및 기업에 특화된 워크숍도 제공하고 있다.<sup>172)</sup> 마인드풀 소사이어티는 커뮤니티 안에서 마음챙김에 관한 교육 및 애플리케이션 그리고 명상 경험을 최적화할 수 있도록 돕고자 2012년에 설립되었다. 마인드풀 소사이어티는 다양한 워크숍과 매년 컨퍼런스를 개최하는데 과학자, 영적 교사, 학교 교사, 수련생 등 다양한 전통과 배경을 가진 사람들이 모여서 진행하고 있으면 매년 참가자와 컨퍼런스의 범위 및 영역이 세계적으로 확장되고 있다.<sup>173)</sup> 마인드풀니스 에브리데이는 토론토 기반으로 2009년부터 지역사회의 건강과 복지 개선을 위해 학생, 부모 및 교육자에게 마음챙김 기반의 프로그램을 제공하는 전문가로 구성된 비영리단체다. MBSR과 MSC를 비롯하여 교사들에게 전문적인 지도자 과정을 운영하여 학교에서 마음챙김 교육이 이루어지도록 하고 있으며 어린이 및 청소년을 대상으로 하는 다양한 마음챙김 교육프로그램을 운영하고 있다.<sup>174)</sup>

#### 4) 호주

호주에서 명상교육의 선두에 있는 것은 스마일링 마인드(smiling mind)라고 할 수 있다. 무료로 제공되는 디지털 애플리케이션 기반의 비영리단체인 스마일링 마인드는 2012년에 호주에서 런칭되어 세계에서 가장 큰 마음챙김 앱 중에 하나로 성장하였다. 스마일링 마인드는 학교, 가족, 그리고 기업에 마음챙김교육을 실시하고 100% 근거기반의 프로그램을 지향하여 프로그램의 효과 연구를 같이 진행하고 있다. 학교를 대상으로 하는 프로그램은 전문적 교사개발 교육, 교실에서 쓸 수 있는 도구 및 커리큘럼을 제공하는데 2019년부터 호주 뉴사우스웨일즈 주정부 교육청과 함께 초등학교에서 마음챙김 프로그램을 시행 중이다. 또한, 기업대상으로는 스트레스 관리를 위한 calm, 명료함(clarity), 그리고 관계를 개선하는 연결(connection) 프로그램을 제공한다. 가족 대상 프로그램은 식사 후, 방과 후, 취침시간 등 가족들이 지내는 상황에 맞는 가이드를 안내하고 있다.<sup>175)</sup>

이외에 호주 명상 연합(Meditation Association for Australia: MAA)은 명상교육의 기준을 제시하고 타 교육기관과의 연합을 통해서 교육의 수준 및 전문성을 유

172) 마음챙김 연구센터(<https://www.mindfulnessstudies.com>, '20.09.15)

173) 마음챙김 소사이어티(<https://amindfulsociety.org/>, '20.09.15)

174) 마인드풀니스 에브리데이(<http://www.mindfulnessseveryday.org/>, '20.09.16)

175) 스마일링 마인드(<https://www.smilingmind.com.au/>, '20.09.17)

지하고 있는데 멤버인 기관들은 학교, 가족, 그리고 기업대상 마음챙김 교육을 하는 호주 명상 및 마음챙김 센터(Australian Center for meditation and mindfulness: ACMM)과 마음챙김 훈련 연구소(Mindfulness Training Institute: MTI)를 들 수 있다. ACMM은 국립 명상교사 훈련기관으로 명상과 마음챙김 교사 자격과정이 있으며 준석사 과정(post graduate diploma)으로 학위 프로그램이 있다.<sup>176)</sup> MTI는 호주와 뉴질랜드에서 MBSR과 MBCT에 초점을 맞추어 레벨별로 마음챙김 기본 과정인 레벨 1을 마치면 지도자 과정인 레벨 II로 갈 수 있도록 구성되어 있다.<sup>177)</sup>

## 나. 대학부설 명상교육·연구기관

### 1) 미국

미국의 경우 명상의 대중화가 가장 먼저 이루어지면서 대부분 대학에서 명상 및 명상과 관련된 교육과 연구가 활발하게 이루어지고 있고 최근에는 코로나 바이러스로 고통받는 이들을 위해서 많은 대학이 무료 온라인 마음챙김 관련 수업을 제공하고 있다. 대학에서 가장 보편적으로 마음챙김 교육은 MBSR이며 이와 달리 자비에 초점을 맞추어 교육이 이루어지고 있는 대학들과 MBSR과 자비를 두 축으로 같이 운영하는 대학들이 대표적이다. 마음챙김 교육의 종류에 따른 기관 및 특징은 다음과 같다.

〈표 III.2-4〉 미국 대학 부설 명상교육·연구기관

	유형	대표 기관명	대표 프로그램 및 특징
1	MBSR	매사추세츠 주립대 마음챙김 센터 (Center for Mindfulness: CFM)	• 최초의 MBSR 스트레스 감소 클리닉
		브라운 대학 마음챙김센터 (Mindfulness Center)	• MBSR & MBCT 과정 • MBSR 지도자 과정
		UCLA 마음챙김 알아차림 연구센터 (Mindful Awareness Research Center: MARC)	• 마음챙김 알아차림 (mindful awareness) 훈련
2	MBSR+ 자비	캠브리지 건강 연합(Cambridge Health Alliance: CHA) 부속	• 교육, 연구, 의료 서비스의 세 축으로 운영

176) 호주 명상 및 마음챙김 센터(<https://www.meditationandmindfulness.com.au/>, '20.09.17)

177) 마음챙김 훈련 연구소(<http://www.mtia.org.au/>, '20.09.17)

	유형	대표 기관명	대표 프로그램 및 특징
		마음챙김과 자비 센터 (Center for Mindfulness and Compassion: CMC)	• MBSR, MBCT, 회복탄력성 결합, MSC
		UCSD 의대 마음챙김센터 (The UC San Diego Center for Mindfulness: UCSD CFM)	• MBSR, CCT(Compassion Cultivaton Training), 몰입 및 회복탄력성 프로그램
3	자비	에모리 대학 명상과학 및 자비 기반 윤리센터 (Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics: CCSCBE)	• 달라이 라마 재단과 사회정서윤리교육 및 인지 기반의 자비 프로그램 (Cognitive-Based Compassion Training: CBCT)
		스탠포드 대학 자비와 이타심 연구 및 교육센터 (Center for Compassion and Altruism Research and Education: CCARE)	• 자비 훈련(compassion training)

첫째, MBSR에 집중된 교육을 하는 대표적인 대학을 살펴보면 CFM은 마음챙김 교육의 선구자로서 1970년대 존 카밧진 박사가 8주간의 명상, 바디스캔과 요가를 접목하여 개발한 MBSR 프로그램을 적용한 최초의 스트레스 감소 클리닉에서 시작되었다. CFM에서만 2만 5천명 이상이 MBSR을 훈련하였고 2014년부터는 온라인으로도 교육을 시작하여 전 세계에서 교육을 들을 수 있게 하였다.<sup>178)</sup> 브라운 대학의 마음챙김 센터는 MBSR과정을 기본으로 하여 MBCT 과정 및 매사추세츠 대학의 CFM과 협업하여 MBSR 지도자 과정을 진행하고 있으며 다양한 조직과 대상에 맞게 적용된 마음챙김 프로그램을 교육하고 있다.<sup>179)</sup> UCLA의 MARC는 교육과 연구를 통해서 마음챙김 알아차림(Mindful Awareness Practice: MAP)을 삶의 모든 주기 전반에 걸쳐 실천할 수 있도록 전파하고자 하는 것을 목표로 삼고 있다. MAP는 기본적으로 근거 기반의 6주 교육 프로그램으로 마음챙김의 원리, 명상 훈련 그리고 이러한 것들을 삶으로 가져올 수 있는 훈련을 포함하고 있다. MARC는 정신신경면역학 센터의 부속기관으로 행동과학, 신경과학 및 면역학 분야에서 마음챙김의 효과와 메커니즘이 연구되고 결과물들이 제시되고 있다.<sup>180)</sup>

둘째 유형의 대학들을 살펴보면 CMC는 마음챙김과 자비를 의료서비스와 지역사회에 통합하고자 하는 목표를 가지고 크게 교육, 연구, 의료 서비스의 세 가지 방향으로 나누어 운영된다. 먼저 CMC의 교육은 MBSR을 비롯하여 MBCT에 회복탄력성을 접

178) 매사추세츠 주립대 마음챙김 센터

(<https://www.umassmemorialhealthcare.org/umass-memorial-center-mindfulness>, '20.08.03)

179) 브라운 대학교 마음챙김 센터(<https://www.brown.edu/public-health/mindfulness/home>, '20.08.06)

180) UCLA 마음챙김 알아차림 연구센터(<https://www.uclahealth.org/marc/>, '20.08.06)

목시킨 MBCT-R(MBCT for Resilience), MSC, 8주간의 행동 변화와 스트레스 및 만성 통증 관리를 위한 웰빙을 위한 마음챙김(Mindfulness Training for Living Well: MTLW), 그리고 한국의 카이스트 명상 연구소장인 미산스님이 이끄는 하트 스마일(Heart-smile) 명상이 있다. 또한, 전문가 교육으로 일차진료(primary care)를 맡는 의료진들을 위한 마음챙김 그룹 리더 훈련이 이루어지고 있으며 MSC 지도자양성과정을 교육하고 있다. 연구 분야에서는 CHA 병원의 환자 대상으로 마음챙김을 적용하여 환자의 웰빙 및 환자의 자기조절의 기초 신경 메커니즘에 미치는 영향 등이 연구되고 있다. 마지막 의료서비스는 CHA 환자들에게 마음챙김 일차진료(Mindful primary care)와 마음챙김 정신건강 서비스(Mindful mental health)를 제공하고 있다. 마음챙김 정신건강 서비스는 마음챙김 훈련, 마음챙김 소개, MBCT 및 일상생활에서 수행을 더 깊이 이어나갈 수 있도록 마음챙김 교육을 받은 환자 대상의 12주 프로그램을 운영하고 있는데 의사들의 추천이 있으면 의료보험 적용이 되어 환자들은 추가비용이 없이 서비스를 받을 수 있도록 하고 있다.<sup>181)</sup> UCSD CFM는 사회에 마음챙김이 통합될 수 있도록 하는 다차원의 프로그램을 운영하는 목표를 가지고 일반 대상 교육 및 워크숍, 전문적인 지도자 양성 교육, 청소년 및 다양한 계층과 대상으로 맞게 변형된 프로그램과 학술적 연구를 진행한다. UCSD CFM의 교육프로그램은 MBSR 및 MSC를 비롯하여 툽텐 진파(Thupten Jinpa) 박사가 개발한 자비 명상 프로그램(CCT), 몰입 및 회복 탄력성, 그리고 성과를 최적화할 수 있도록 돕는 mPEAK(Mindful Performace Enhancement Awareness & Knowledge)과 기업용 등으로 매우 다양하며 폭넓게 제공된다. 학술 연구에 있어서는 마음챙김 및 자비 훈련이 질병과 안녕감에 미치는 효과 및 메커니즘에 초점을 맞추어 연구들이 진행되고 있다.<sup>182)</sup>

셋째 유형의 경우 CCSCBE는 달라이라마와 밀접한 관계가 있다. 달라이라마 재단은 예모리 대학과 공동으로 공립학교를 대상으로 자비에 기반한 사회정서윤리교육(Social, Emotional, Ethical Learning: SEE Learning) 프로그램을 개발하여 미국뿐만 아니라 전 세계를 대상으로 교육하고 있다. SEE Learning은 사회 정서 발달과 더불어 집중력, 자신과 타인을 위한 자비, 외상 치유적 접근에 기반한 회복탄력성, 시스템적 사고, 윤리적 통찰 등을 키워주는 효과가 있으며 2019년에 인도에 런칭되었다. CCSCBE의 다른 주요한 프로그램은 종교학과 교육학 교수인 롱상 텐진 네기(Lobsang Tenzin Negi)가 개발한 인지 기반의 자비심 프로그램인 CBCT로 자비심을 강화하고 유지하기 위한 명상훈련 및 정서의 알아차림 및 주의력을 증가하기 위한 훈련 및 자신과 타인과의 관계를 이해하기 위한 분석적인 통찰이 주요한 내용이다. CBCT에 대한 연구에 따르면 CBCT는 스트레스와 염증에 긍정적인 효과가 있음이 밝

181) 하버드 대학교 마음챙김과 자비 센터(<https://www.chacmc.org/>, '20.08.06)

182) UCSD 마음챙김센터 (<https://medschool.ucsd.edu/som/fmph/research/mindfulness/Pages/default.aspx>, '20.08.05)



혀졌으며 현재에도 자폐, 외상후 스트레스 장애 및 다양한 증상을 겪고 있는 환자의 임상 연구 및 교육 분야 등에서 연구 프로젝트가 진행되고 있다. 에모리 대학은 달라 이라마의 지지와 후원으로 에모리-티벳 과학 이니셔티브(The Emory-Tibet Science Initiative: ETSI)를 진행하고 있는데 과학과 티벳 불교와의 융합을 탐구하고 서로 교류를 통해 인간의 고통을 줄이는 방법을 연구하고자 티베트 승려들을 대상으로 과학교육 과정을 진행하고 있다.<sup>183)</sup>

스탠포드 대학교의 CCARE는 개인과 사회 내에서 자비심과 이타심을 개발하는 목표 아래 교육과 연구를 진행한다. 대표적인 교육 프로그램은 자비를 함양하는 Compassion Training으로 스트레스와 어려움에 직면하였을 때 회복탄력성과 타인과의 연결감을 높여 내적인 자원을 길러줄 수 있게 한다. CCARE는 지도자 양성 프로그램, 11달에 걸친 자비 응용 훈련인 ACT(Applied Compassion Training)를 교육하고 대중강연, 컨퍼런스, 워크숍 및 온라인 기반의 블로그, 영상 등을 통해서 교육을 제공하고 있다. CCARE의 자비심에 대한 연구는 신경과학, 심리학, 경제학, 명상 전통의 학문 분야에 기반하여 자비심 훈련과 신경 및 생물학적 상관관계, 자비심이 뇌와 행동에 미치는 영향과 자비심을 배양할 수 있는 방법에 관한 다양한 연구가 진행되고 있다.<sup>184)</sup>

## 2) 영국

영국의 마음챙김 교육을 제공하는 주요 대학은 옥스퍼드 대학교(Oxford University), 뱅고 대학교(Bangor University), 엑시터 대학(University of Exeter)을 들 수 있는데 이 중에서 마음챙김 교육과 연구를 주도하고 있는 것은 옥스퍼드대학의 마음챙김 센터(Oxford Mindfulness Center: OMC)의 MBCT 프로그램이다. MBCT는 OMC의 director이자 임상심리학과 교수였던 마크 윌리엄스(mark williams)와 그의 동료들에 의해서 개발되었고 2017년에는 영국 국립 임상보건원(NICE)로부터 모든 1차 진료 정신건강 서비스에서 이용할 수 있는 치료법으로 의무화되었다. OMC는 MBCT의 훈련, 적용, 연구 그리고 더 많은 대중에서 제공될 수 있도록 하는 자선 발의를 하고 있다. OMC의 마음챙김 프로그램은 마음의 평화를 찾을 수 있게 도와주는 마음챙김 프로그램 (mindfulness: finding peace in a frantic world)부터 마음챙김적인 삶(mindfulness for life), 심화과정 (mindfulness: taking it further)까지 제공되고 있으며 MBCT는 학위과정과 비학위과정으로 나누어 전문가 과정을 진행하고 있으며 지도자들을 위한 다양한 워크숍을 진행하고 있다. 뱅고 대학교는 마음챙김연구 및 훈련센터(Center for

183) 에모리대학교 명상과학 및 자비 기반 윤리센터(<http://compassion.emory.edu/>, '20.08.06)

184) 스탠포드 대학교 자비와 이타심 연구 및 교육센터(<http://ccare.stanford.edu/>, '20.08.06)

Mindfulness Research and Practice:CMRP)를 통해서 사회 전반에 걸쳐 마음챙김 기반의 접근을 지원하고 마음챙김 전문가를 양성하며 연구를 통해서 증거 기반 (evidence-based) 프로그램을 개발하는데 초점을 맞추고 있다.<sup>185)</sup> 뱅고 대학교는 MBSR과 MBCT를 교육하고 있으며 마음챙김 학위과정과 교사양성과정을 제공하고 있다.<sup>186)</sup> 엑시터 대학의 엑시터 마음챙김 네트워크(Exeter Mindfulness Network)에서는 2011년부터 MBSR 및 MBCT의 훈련 및 교육 프로그램을 제공하고 있으며 MBCT는 국립의료원(NIH)이 후원하는 접근 가능한 근거기반의 심리치료 테라피 클리닉(Accessing Evidence-Based Psychological Therapy: AccEPT)에서 우울증 재발 방지를 위한 치료로 사용되고 있다.<sup>187)</sup>

### 3) 캐나다

캐나다의 토론토 대학교(University of Toronto)는 직업훈련 및 전문과정을 열고 있는 continuing studies를 통해서 현재 41개의 마음챙김 코스 및 자격증 과정을 제공하고 있으며 마음챙김에 관한 임상 연구는 심리학 교수인 진델 세갈(Zindel Segal) 박사가 주도하는 마음챙김 알아차림 연구소(The mindful awareness lab)를 통해 이루어지고 있다. 현재 미국 국립 정신건강협회(National Institute of Mental Health: NIMH)와 캐나다 건강 연구 협회(Canadian Institute of Health Reserch: CIHR)의 후원을 받아 우울증 재발 예방에 관한 MBCT의 신경 지표 효과, 온라인 기반의 MBCT의 효과 그리고 MBCT 프로그램의 효과를 강화시킬 수 있는 훈련 모듈에 관한 연구가 진행 중이다. 세갈 박사는 마인드풀너긴 (MindfulNoggin)이라는 사이트를 만들어서 불안과 우울을 겪고 있는 이들에게 마음챙김 기분 조절(Mindful mood balance) 프로그램을 비롯하여 다양한 마음챙김 리소스 및 도구를 제공하고 있다.<sup>188)</sup> 또한, 프레이저 밸리 대학교(University of the Fraser Valley)에는 마음챙김 기반 교육 및 러닝(Mindfulness-Based Teaching and Learning: MBTL)이라는 10개월의 준학사(graduate certificate) 과정이 있는데 총 4개의 코스로 구성된 이 프로그램은 개론부터 지도자 과정 및 실제 훈련 과정으로 학생들은 이 과정 안에서 자신의 관심에 따라서 MBSR 혹은 MBCT 세부 분야를 선택할 수 있다.<sup>189)</sup>

185) 옥스퍼드 대학교 마음챙김 센터(<https://www.oxfordmindfulness.org/>, '20.08.06)

186) 뱅고 대학교(<https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/>, '20.08.06)

187) 엑시터 대학교(<https://www.exeter.ac.uk/mooddisorders/networks/exetermindfulnessnetwork/>, '20.08.06)

188) 토론토 대학교 마음챙김 알아차림 연구소

(<https://www.utoronto.ca/labs/mindful-awareness/lab-members/>, '20.09.16)

189) 프레이저 밸리 대학교(<https://www.ufrv.ca/mbtl/>, '20.09.17)

#### 4) 호주

호주의 모나쉬 대학교(Monash University)는 MBSR을 비롯하여 삶의 웰빙 지수를 높이고 스트레스를 줄이며 성과와 생산성을 최고로 높이는데 초점을 맞춘 웰빙과 최고 수행을 위한 마음챙김 프로그램(Mindfulness for welling and peak performance), 관계와 정서적 긴장을 위해서 어떻게 마음챙김을 훈련할 수 있는지를 교육하는 마음챙김 유지 프로그램(Maintaining a mindful life)을 제공하고 있다. 이와 더불어 가족, 동료들과의 관계 개선에 목표를 두고 마음챙김을 훈련하는 마음챙김 관계(mindful relationships), 점심시간에 할 수 있는 런치타임 명상 등을 제공하고 있다. 모나쉬 대학교에서 제공하는 모든 프로그램은 학교 학생과 임직원들에게 무료로 오픈되어 있어 마음챙김 기회를 제공하고 있다.<sup>190)</sup> 또한, 시드니에 위치한 자연치유 대학(Nature Care College)은 자연치료와 보완건강 교육에 전문화되어 있는데 1년 과정의 명상지도자 자격과정이 있다.<sup>191)</sup> 다. 기업명상교육

많은 다국적기업과 스타트업에서 직원들의 복지와 생산성을 증진하기 위해 명상을 도입하고 있다. 이 움직임은 실리콘밸리의 스타트업들을 중심으로 사이에서 시작되었고 많은 미국과 유럽 굴지의 회사들이 이 열풍에 동참하고 있다. 기업 명상 프로그램은 각 기업이 원하는 목표에 따라서 리더십 프로그램이나 워크숍, 혹은 기업문화에 통합되기도 한다. 또는 회사의 최고 경영자들이 명상을 수행하며 직원들에게 명상을 격려하기도 하는데 애플의 CEO였던 스티브 잡스를 비롯하여 트위터의 CEO인 잭 도시, 세일즈포스의 CEO인 마크 베니오프, 세르게이 브린 구글 공동창업자 등이 있다.<sup>192)</sup>

명상을 도입한 대표적인 기업으로는 구글, 애플, 골드만삭스, 인텔, 링크드인, 트위터, 나이키, AOL 타임 워너, 더치뱅크, P&G, HBO, 아에트나, 비이어스도르프, 보쉬, 제너럴 밀스, 로열더치셀, SAP, 타깃 등을 들 수 있다. 구글의 명상 프로그램은 너의 내면을 검색하라(Search Inside Yourself: SIY), 마음챙김의 기초, 지포즈(gPause)라 불리는 명상과 마음챙김 훈련으로 이 중에서 구글의 SIY는 세계적으로 가장 유명한 기업 명상 프로그램 중 하나다. SIY는 구글 엔지니어인 차드 멩 탄(Chade-Meng Tan)이 마음챙김, 감성지능, 신경과학, 리더십 분야의 전문가들과 같이 개발된 프로그램으로 구글 내뿐만 아니라 외부의 수요가 급증하자 2012년에 독립적인 비영리단체인 SIYLI(The Search Inside Yourself Leadership Institute)를 설립하여 구글 외부의 기관과 세계 50개 나라에 SIY 프로그램을 제공하고 있다.<sup>193)</sup>

190) 모나쉬 대학교(<https://www.monash.edu/health/mindfulness/mindfulness-at-monash>, '20.09.17)

191) 자연치유대학 (<https://www.naturecare.com.au/>, '20.09.17)

192) Unleashing the power of mindfulness in corporations

(<https://www.bcg.com/en-kr/publications/2018/unleashing-power-of-mindfulness-in-corporations>, '18.04.26)

193) SIYLI(<https://siyli.org/about>, '20.09.22.); Life at google

기업들이 명상을 사내 프로그램으로 도입한 사례를 살펴보면 다국적 투자 은행인 골드만삭스는 스트레스 관리에 치중했던 사내 프로그램을 회복 탄력성으로 바꾸고 마음챙김 명상을 도입했다. 이 프로그램은 직원들에게 현재 순간에 주의를 기울이고 깨어 있게 훈련하여 바쁜 직원들이 좀 더 명확하게 사고할 수 있도록 도와준다. 세계적인 반도체 회사인 인텔의 경우 2012년부터 웰빙과 마음챙김 훈련을 시작하자 직원들의 행복과 웰빙이 증가하고 스트레스가 감소했다고 보고하고 있다. 소프트웨어 회사인 SAP에서는 마음챙김이 회사의 중요한 부분으로 다루어지며 이틀간의 마음챙김 코스를 6,000명 이상의 직원들이 들었으며 회사 내부에 명상지도자들을 두고 업무시간 내에 명상을 할 수 있도록 하고 있다. 이 외에도 앞서 언급한 다수의 회사가 회사 내에 명상 룸을 갖추고 직원들이 참여할 수 있는 명상 프로그램을 운영하고 있다.<sup>194)</sup>

---

(<https://blog.google/inside-google/life-at-google/mindfulness-at-work/>, '20.09.22)

194) Why these 4 top companies swear by mindfulness at work

(<https://bookboon.com/blog/2019/04/why-these-4-top-companies-swear-by-mindfulness-at-work/>, '19.04.08)

## IV. 국내외 공공부문의 명상 적용현황

국내외 공공부문의 적용현황 조사는 시민명상교육 도입에 대한 방법론으로 명상이 국내외에서 어떤 내용으로 어떻게 적용되고 있는지를 알아보고자 실시하였으며, 조사 방법은 관련 문헌과 웹자료 및 유선을 통하여 수집·정리하였다. 국내외적으로 명상교육의 사회·교육적 가치와 인식, 확산 모델에 따라 공공부문에서 어떤 적용 프로세스와 협력체계를 지니고 운영되는지를 정리하기 위하여 일반적인 국가 공공부문 체계에 따라 3범주로 구분하여 정부, 지방자치단체, 지역사회 주민자치 및 복지센터 영역 등으로 나누어 대표 적용사례를 중심으로 정리하였다.

### 1. 국내

#### 가. 정부 차원의 명상교육 및 연구 지원 사례

중앙행정기관 중 교육부는 현대사회가 요구하는 바람직한 교육적 인간상을 구현하기 위하여 그동안 공적교육 차원의 독서, 체육, 음악, 미술 중심의 우수 인성교육을 육성해 오고 있다. 인성교육 육성 전략으로, 2013년에 「인성교육 프로그램 인증제」를 도입하고, 우수 인성교육 프로그램을 선정·지원해 왔으며, 그 우수사례를 타학교와 각 지역사회 기관으로 확대해 왔다. 우수사례로 원광대학교 마음인문학연구소는 2014년에 인성교육 인증기관으로 선정되어<sup>195)</sup> 명상에 기반한 프로그램으로 ‘지역아동센터 인성교육 프로그램 초등마음인문학’을 운영하고 있다. 본 프로그램은 세상의 아픔과 갈등의 문제들을 해결할 열쇠가 바로 ‘마음’에 있음을 자각하고 학생 및 지역사회 시민들과 따뜻한 마음으로 함께 하고자 하는 목적으로 개설되었고, 프로그램은 원광대학 중심의 유치원과 초등학교 인성함양을 위한 행복한 마음을 여는 ‘마음공부 강좌’와 치유가 함께 하는 ‘마음치유 마당’, 국악과 사상의학을 접목하여 개발된 지역사회 주민을 위한 10주차 마음학교 시민강좌가 있다. 그리고 지도자 양성과정으로 ‘마음일기 지도사’ 예비과정 등이 운영되고 있다. 교육부 재정지원에 의해 마음명상에 관한 개념분석 연구와 교육에 대한 효과성 연구들이 수행되었고, 마음탐구를 위한 해외 다큐멘터리 등도 제작하여 미디어 홍보를 통한 인성교육의 중요성을 확산하였다.<sup>196)</sup>

195) 교육부 보도자료(2014. 10. 30),

<https://www.moe.go.kr/sn3hcv/doc.html?fn=0f86dc822ae4cf4e4bef6c16c5e1a178&rs=/upload/synap/202012/>, '20.10.22

196) 원광대학교 마음인문학연구소,

<https://www.wku.ac.kr/calendar/%EC%9B%90%EA%B4%91%EB%8C%80%ED%95%99%EA%B5%90-%EB%A7%88%EC%9D%8C%EC%9D%B8%EB%AC%B8%ED%95%99%EC%97%B0%EA%B5%AC%EC%86%8C-%E2%80%9C%EB%A7%88%EC%9D%8C%ED%95%99%EA%B5%90%E2%80%9D-%EC%8B%9C%EB%AF%BC>, '20.10.22

현재 교육부는 핵심역량기반 인성교육이 강조되면서 「인성교육진흥법(2015. 1. 20)」을 제정하고, 학생의 더불어 사는 능력, 민주시민 역량, 공동체 역량을 함양할 목적으로 「인성교육 5개년 종합계획(2016~ 2020)」을 수립하여 인성교육을 본격적으로 활성화하고 있다. 교육부 인성교육프로그램 인증은 한국교육개발원 인성교육지원센터에서 맡아 추진하고 있다.<sup>197)</sup> 인성교육지원센터는 2016~2019년에 13개 프로그램을 선정하였고, 이중 명상 기반의 교육프로그램으로 2018년에 (사)전인교육학회의 ‘스스로 깨닫는 인성교육’ 마음빼기 명상교실을 우수사례로 선정하여 향후 3년간 중학생 대상의 프로그램을 운영, 활성화할 수 있도록 하였다.<sup>198)</sup> 마음빼기 명상교실은 학생대상의 명상프로그램으로 명상수업을 통해 학생들이 자기를 스스로 돌아보고, 부정적인 마음을 뺏으로써 본래의 성품을 회복하여 행복한 삶을 살아가고 역량을 증진할 수 있도록 돕고자 함이며, 명상교육을 통해 자기관리 역량, 심미적 감성역량, 창의적 사고역량, 갈등관리 역량, 의사소통 역량, 공동체 역량을 함양할 목적으로 운영하고 있다. 교육내용은 자기발견, 자기이해, 관계&소통, 미래&행복의 4가지 섹션으로 구성되어 있으며 자유학년(기)제의 경우 34차시로 운영되도록 구성되어 있다. 또한 자유학년제, 교과수업, 창의적 체험활동, 방과 후 활동 등 다양한 형태로 운영되고 있고, 2015년 대산중학교, 보은중학교 등 2개 중학교를 시작으로 2019년 현재 자유학년제 참여 학교는 강일중학교 등 72곳이고, 특강 형태로 실시하는 중학교는 경인중학교 등 163곳의 중학교로 확대하여 성공적으로 운영되고 있다. 또한 (사)전인교육학회는 2008년에 설립된 비영리 학술연구 및 실천 단체로서, 명상교육지도자 양성과정으로 <표 IV.1-1>의 기준에 따라 민간자격증(한국직업능력개발원)으로 2018년부터 1, 2, 3급의 청소년명상지도사과정도 운영하고 있다.<sup>199)</sup>

<표 IV.1-1> 청소년 명상지도사 자격과정 및 기준

과정	기준
1급	2급 자격을 취득하고 실무경력 140시간 이상을 갖춘 자로서 1급 승급교육을 이수하고 검정에 합격한 자
2급	3급 자격을 취득하고 실무경력 70시간 이상을 갖춘 자로서 2급 승급교육을 이수하고 검정에 합격한 자
3급	학회에서 또는 학회가 인정하는 기관에서 명상강좌를 100시간 이상 이수한 자로서 양성교육을 이수하고 검정에 합격한 자

197) 교육부, 「인성교육 5개년 종합계획(2016~2020)」, 52, <https://www.moe.go.kr/boardCnts/view.do?boardID=316&lev=0&statusYN=C&s=moe&m=0302&opType=N&boardSeq=62204>, 2020.11.22.

198) 한국교육개발원 인성교육지원센터, 「2016~2020년 인증된 인성교육프로그램」, <http://insung.kedi.re.kr/business.do?mid=10>, 2020.10.22.

199) 사단법인 전인교육학회, <http://www.schoolmeditation.org/>, 2020.11.24.

한편 국가연구관리 전문기관인 한국연구재단은 교육부의 대학 및 전문대학 재정지원 사업 관리와 국내 연구자들의 연구를 지원하는 방법으로 각 분야의 발전을 도모하고 있다. 1959~2019년 RISS에 발표된 명상 관련 연구논문은 3106편으로, 2000년 이후 발표 논문이 급증하고 있고, 특히 최근 5년간 발표된 국내논문 편수는 1200여 편으로 마음챙김, 선, 요가, 호흡 등 다양한 명상분야의 논문들이 발표되고 있다.<sup>200)</sup>

#### 나. 지방자치단체의 명상교육 및 연구 지원 사례

서울시는 교육부 및 각 구청들과 함께 대학부설 평생교육 활성화사업의 일환으로 전국 지자체에 속해 있는 대학 중에서 매년 프로그램이 우수한 10~15개 이내 대학을 선정하여 활성화 재정지원사업을 통해 지역사회 주민대상의 성인 평생교육을 지원하고 있다. 광주여자대학교는 대학혁신지원사업 재원을 활용하여 명상을 기초소양교과로 개발하고 2020년 교양필수 교과과정에 마음교과 6학점을 1, 2학년에 필수로 이수하도록 하고 있으며, 이같은 대학의 특화된 마음챙김 교육과정의 노하우를 융합하여 자체 평생교육원 프로그램으로 명상관련 프로그램을 개발하여 적용하고 있다. 대학 부설 평생교육원은 「대학 거점 시민교육 활성화 지원사업」으로 광주광역시와 광주평생교육진흥원의 재정지원에 의해 최근 명상 프로그램들을 개발하여 적극 운영하고 있다. 광주시민을 대상으로 일상의 행복과 삶의 가치 재발견을 목적으로 2018년에는 마음챙김 시민대학을, 2019년에는 마음챙김 유튜브 크리에이터 시민교육을 운영하였다. 마음챙김시민대학의 교육내용은 마음과 명상이야기, 마음 들여다보기, 바디스캔, 그제 이해하는 깊은 경청 및 하타요가 등으로 하루 3시간 총 45시간 프로그램으로 운영되었고, 마음챙김 유튜브 크리에이터 시민교육은 마음챙김 수업과 자신만의 콘텐츠 제작 등을 내용으로 16차시 총 48시간 프로그램으로 운영되었다. <표 IV.1-2><sup>201)</sup>

<표 IV.1-2> 지방자치단체 지원에 의한 광주여자대학교 부설 평생교육원 명상 프로그램

교육과정명	교육내용	교육일정 및 총교육시간
마음챙김시민대학	마음과 명상이야기, 마음 들여다보기, 바디스캔, 그제 이해하는 깊은 경청, 마음도형 함께 그리기, 춤 테라피, 하타요가 등	2018.10.2(화)-11.22(목) 매주 화, 목 18:00-21:00 총 45시간
마음챙김 유튜브 크리에이터 시민교육	미래사회의 준비된 나, 마음발견, 감정탐색, 1인 미디어 개론, 현역 크리에이터와의 만남, 영상기획, 촬영, 편집, 현장 견학 등	2019.4.24.(수)-8.7(수) 매주 수요일 18:00-21:00 총 48시간

200) RISS포털 site, (<https://www.riss.kr/search/>, '20.11.24)

201) 광주여자대학교 부설 평생교육원 홈페이지,

([https://always.kwu.ac.kr/mod/board/view.do?MID=ALWAYS\\_B05010101&DOC\\_NO=140032675300390&page=5](https://always.kwu.ac.kr/mod/board/view.do?MID=ALWAYS_B05010101&DOC_NO=140032675300390&page=5), '20.11.24)

또한 서울시 위탁교육사업의 성공사례로는 행복수업 협동조합에서 2018년에 운영되었던 찾아가는 동주민센터 직원 힐링 캠프, 셀프케어 명상 프로그램 ‘쉬는 마음’이 있다. 이 프로그램은 서울시 공무원 직무역량 강화 프로그램으로 의무교육으로 운영되었고, 교육내용은 기본 명상 이해와 감각 알아차리기 등의 명상 실습과 체험으로 구성되었으며, 1박 2일 일정으로 총 16시간 프로그램으로 운영되었다.〈표 IV.1-3〉 프로그램 종료 후 평가설문 결과 참가자 37명 중 1명을 제외하고 모든 참가자는 프로그램에 만족한다고 답변하였고 이후 동일 프로그램이 열릴 시에 높은 참여 의사를 나타냈다. 또한 프로그램을 통하여 몸과 마음을 알아차리는 방법을 습득하였고 자기 내면과의 대화를 통해 각종 민원과 업무로 소진되고 경직되었던 자신을 성찰하고 치유할 수 있었으며, 자신을 둘러싼 직무환경 및 스트레스 요인을 객관적으로 바라보고 이해하게 되었다고 답하였다.<sup>202)</sup> 그리고 서대문구 위탁사업으로 2018년에 운영되었던 ‘진로를 찾아 헤매는 청년들을 위한 명상×코칭 프로그램’이 있다. 이 프로그램은 명상 배우기, 마음의 원리, 자신을 이해하기, Baby Step, 성공일기, 강점 찾기, 꿈의 창조 작업과 계획 세우기 등의 내용으로 희망을 갖지 못하는 청년세대를 위해 계획되었으며, 매주 목요일 4시간씩 5회에 걸쳐 두 차례 운영되었다.<sup>203)</sup>

〈표 IV.1-3〉 서울시 지원에 의한 행복수업협동조합의 직무역량강화 명상 프로그램

교육과정명	교육내용	교육일정 및 총교육시간
찾아가는 동주민센터 직원 힐링 캠프, -셀프케어 명상 프로그램 ‘쉬는 마음’-	몸열기 놀이를 통한 감각 알아차리기, 셀프케어를 위한 바디스캔, 마음열기 나의 감정과 욕구 알아보기, 명상기본1·II, 교류 프로그램 히어로 인터뷰, 콰이어트 모드, 자연 오감과, 마음 알아주기, 빈의자 나와 상대를 이해 하기 위한 기법, 소감 나누기, 자애명상, 셀프케어 계획세우기	1기:2018.10.25(목) -11.26(금) 1박 2일 총 16시간
		2기:2018.11.1(목) -11.2(금) 1박 2일 총 16시간

한편 지방자치단체에서 운영되고 있는 명상교육기관으로는 경상북도(이하 경북) 영덕군청에서 2019년부터 직영 운영하고 있는 인문힐링센터 여명(여행과 명상)이 유일하였다. 이곳은 영덕군 창수면의 나옹왕사 체험지구 내에 위치해 있으면서 주변 경관과 문화적 특성을 살려 인문과 힐링을 이용한 시민의 마음건강과 지혜 배양을 목표로 운영되고 있었다.

명상프로그램은 웰링과 힐링을 주제로 시민과 교직원 및 공무원을 대상으로 한 힐링 캠프와 연수프로그램들이 1박 2일 또는 2박 3일 프로그램으로 운영되고 있었고, 교

202) 행복수업협동조합, (<https://cafe.naver.com/happyclassmc>, '20.12.12)

203) 서대문구청 홈페이지,

(<http://www.sdm.go.kr/news/news/notice.do?mode=view&sdmBoardConfSeq=106&sdmBoardSeq=212926>, '20.10.11)



육 프로그램은 모듈 형태로 명상과 한의학의 황제내경 중에서 예방의학적 차원의 내용을 결합하여 프로그램 코스별로 다양하게 구성하고 있었다. 프로그램 중 명상프로그램 모듈은 전통적인 불교명상을 기반으로 개발되었다. 프로그램의 효과성에 대한 양적, 질적 연구는 진행하고 있지 않았으며, 프로그램 코스를 운영한 후에 피교육자들을 대상으로 만족도 측정을 통하여 효과성을 파악하고 있었다. 현재 사용 중인 교육 모듈은 표Ⅳ.1-5와 같이 6개 주제별로 총 59개의 모듈로, 모든 모듈들은 1시간 프로그램으로 되어 있었다. 또한 현재 영덕 군내 관할 교육청과 MOU를 체결한 상태이고, 향후는 학교 교사들을 중심으로 더 확대해 갈 예정이며, 대학생 중심의 명상교육을 추진, 계획하고 있다. 여명의 운영은 전문경영인 체제로 운영되고 있고, 프로그램 운영을 위한 교수진은 원장 1인을 포함, 명상·기제조·자연식·인문·한방 기공·건강 음식·차오름 명상 분야의 정규직 및 비정규직 교수와 전문위원 9명으로 구성되어 있다.<sup>204)</sup>

〈표 Ⅳ.1-4〉 교육 프로그램 모듈

코스별 모듈	기초 내용	심화 내용
01. 명상이론(Most)	MOST이론 기초 (1) 명상원리 (2) 명상지향점 (3) 마음구조 (4) 마음작용 (5) 철학관점	MOST이론 심화 (1) 마음특성 (2) 기억구조 (3) SATI 기능 (3) SATI 기능 (4) 비교마음
02. 명상기술(Most)	MOST기술 기초 (1) 좌식명상1 (2) 걷기명상1 (3) 행복명상	MOST기술 심화 (1) 좌식명상2 (2) 걷기명상2 (3) 생활명상
03. 기공체조(氣功)	신체건강 기공 (1) 간활성 기공 (2) 심장활성 기공 (3) 소화활성 기공 (4) 폐활성 기공 (5) 신장활성 기공 (6) 재활 기공	계절기공 (1) 봄 기공 (2) 여름 기공 (3) 가을 기공 (4) 겨울 기공 (5) 체질 기공 (6) 햇살 기공
04. 자연건강음식 (음양오행)	음식강의 (1) 바르게 먹는 법 (2) 장부 건강 음식 (3) 맥과체질별음식 (4) 재활및예방음식 (5) 집중, 지구력강화음식 (6) 해독 음식	음식실습 (1) 계절 샐러드 (2) 원기보충 죽 (3) 세포재생음식 (4) 체질별 생식 (5)공기오염대응食 (6) 지역특산건강음식
05. 주제특강	(1) 창의집중력향상 (2) 스트레스관리 (4) 마음,몸 휴식 (5) 마음에너지 강화 (7) 신경클리닉 (8) 명상과 리더십 (10) 인간관계와 마음나누기 (11) 명상과 행복 (13) 우울증, 불면증 관리 (14) 기다림 기술 (16) 깨어있는 민주시민	(3) 분노, 화 탈출 (6) 스포츠 SATI (9) 명상과 건강 (12) 미디어다이어트 (15) 지혜의 시대
06. 문화힐링	(1) 뮤지컬 힐링 (2) 차 명상 (3) 음악 힐링 (4) 숲 명상 (5) 맨발걷기 (6) 골프멘탈강화 (7) 발성영어	

204) 전국안전신문(2020.05.25.), (<http://m.kbsecuritynews.com/a.html?uid=98663>, '20.12.11)

#### 다. 보건소, 주민자치센터, 복지관

대구광역시 서구보건소는 치매환자 가족을 지원하기 위한 프로그램으로, 전인교육학회의 마음빼기 명상을 적용한 치매가족 교실 ‘헤아림’ 교실을 2019년 9월부터 10월 까지 두 달간 진행하였다. 주 1회 8회차에 걸쳐 진행된 이 프로그램의 내용은 치매환자를 돌보는 가족들에게 치매에 대한 지식(4회)과 아울러 스트레스 해소 방법과 정신건강 증진을 위한 마음빼기 명상 적용 가족치유 프로그램(4회)으로 구성되었다. 한편 대구시 서구보건소는 2017년도에도 관내 주민과 공무원들을 위한 돌아보기 ‘마음빼기 명상캠프’ 프로그램을 운영하여 지역주민의 호응을 얻은 바 있다.<sup>205)</sup> 또한 서귀포보건소는 주민의 건강한 삶을 도모하고자 ‘마음챙김’ 힐링명상 프로그램을 2018년 4월부터 6월까지 8주에 걸쳐 매주 목요일 오후 3시부터 2시간짜리 프로그램을 서귀포의료원 다목적강당에서 실시하였다. ‘마음챙김’ 힐링명상 프로그램은 명상 관련 지식향상을 위한 정신건강교육과 명상교육으로 호흡집중 명상, 알아차림 명상, 자애 명상법들이 활용되었다.<sup>206)</sup>

국내 주민자치센터들은 21세기 사회환경 변화에 맞추어 동주민센터의 기능과 역할을 주민생활과 밀접한 민원사무 외에 문화, 복지기능 중심으로 새롭게 변화시키고자 하는 정부의 국정개혁 사업의 일환으로 각종 문화 및 교육사업을 실시하여 주민의 삶을 높이도록 노력하고 있다. 그의 일환으로 서대문구 구청은 관내 주민자치센터 및 복지관 프로그램과 초중등학교 우수 동아리 및 주민자치센터 동아리를 지원하고 있다. 주민자치센터에서 운영된 명상기반 교육으로는 서대문구 남가좌 1동 자치회관에서 열린 이화여자대학교 무용학과 조기숙 교수에 의한 명상 치유교실 ‘춤명상’ 프로그램과<sup>207)</sup> 서대문구 충현동 주민자치센터에서 2016년에 열린 땀돌힐링명상요가 등이 있다.<sup>208)</sup>

서울시 산하 복지관과 심리지원센터로, 서울심리지원 동남센터에서는 2020년 매월 마음챙김 명상 수업이 계획, 운영되고 있고, 그 외 마음챙김명상-생각빼기의 기술, 자기수용과 마음챙김 프로그램, 지친 몸과 마음의 회복을 위한 심신이완 훈련 및 스트레스 상황에서 분노 감정 관리 프로그램 및 걱정과 불안이 많은 사람을 위한 심신이완 훈련 등 다양한 명상 프로그램들이 on-off line으로 지속적으로 운영되고 있다.<sup>209)</sup> 또한 서울시 청소년상담복지센터 프로그램으로 ‘부모·자녀 행복수업’ 유튜브 라이브 특강이 2020년 5월에 운영되었다.<sup>210)</sup>

205) 전인교육신문(2019.11.2), ([https://www.dgs.go.kr/health/page.php?mnu\\_uid=12951](https://www.dgs.go.kr/health/page.php?mnu_uid=12951);  
<http://www.ihumancom.net/news/articleView.html?idxno=613>, '20.12.02.)

206) 제주환경일보(2018.04.26), (<http://www.newsje.com/news/articleView.html?idxno=107506>, '20.12.2)

207) 서대문구청 홈페이지,

([http://www.sdm.go.kr/chief/M3\\_Diary/m3\\_02.do?mode=view&sdmBoardConfSeq=188&sdmBoardSeq=184521](http://www.sdm.go.kr/chief/M3_Diary/m3_02.do?mode=view&sdmBoardConfSeq=188&sdmBoardSeq=184521), '20.10.11)

208) 서대문구청 홈페이지,

(<http://www.sdm.go.kr/dong/ch/acms/com/CommitteeMeeting.do?mode=view&sdmBoardConfSeq=374&sdmBoardSeq=193532>, '20.12.2)

209) 서울심리지원 동남센터, (<http://www.psy-supporter.or.kr/>, '20.11.26)

210) 서울시청소년상담복지센터, (<http://www.teen1318.or.kr/>, '20.11.26)

이상에서와 같이 국내 공공부문에서의 실시되고 있는 명상교육은 국가 인재 양성 시스템에 의해서 국가 재정지원에 의해서 교육부와 한국연구재단을 통해 각 단위별 기관 지원이나 개인별 연구 형태로 진행되고 있었고, 다양한 명상법과 해외로부터 들어온 명상 방법들이 수정 보완되거나 그 프로그램 그대로 사용되고 있는 것을 볼 수 있었다.

## 2. 해외

### 가. 미국

연방정부와 주정부, 카운티(county)와 시(city), 지역사회 도서관 차원의 명상교육 및 연구 지원 사례를 정리하기 전에 오늘날 전세계의 명상 확산을 주도하고 있는 미국의 명상 역사를 간단히 살펴보는 것은 의미가 있을 것으로 사려된다. 미국에 명상이 도입되어 대중화의 기초가 된 기점은 1893년 시카고 만국박람회로 세계종교회의에 참가했던 힌두교의 파라마한사 요가난다와 선불교의 스즈키 다이세쓰 등 종교계의 대표들이 이 회의를 계기로 미국에 진출하면서이다.<sup>211)</sup> 19세기 말, 동양의 선불교가 처음으로 미국에 전래되었고, 아시아의 선사들이 직접 미국 땅에 들어가 미국인들을 대상으로 선(Zen)을 가르치기 시작했으며, 80년대 이르러서는 미국 전역에 명상센터들이 폭발적으로 증가하게 되면서 미국 전역에 명상 수행의 기초가 다져지게 된다. 또한 선불교 전래 이후 남방불교의 위빠사나, 티벳불교 명상 및 인도 요가 명상 등이 유사한 시기에 전래되었고, 이중 알아차림(awareness)과 마음챙김(mindfulness)을 핵심으로 하는 선과 위빠사나와 자비를 강조하는 티벳 명상은 빠른 속도로 미국문화에 동화되면서 현재 미국 불교명상의 트로이카로서, 미국에서의 명상은 재가자 위주의 생활수행으로 정착되었다.<sup>212)</sup>

미국 내에서 명상의 본격적인 붐은 60~70년대 반전운동과 뉴에이지 운동이 일어나면서 급속하게 대중화되기 시작하였고, 아울러 실용성 기반의 미국화와 명상에 대한 과학적 연구가 이어지면서 세계화되었다. 현대 위빠사나와 일본계 선은 둘 다 아시아 불교의 근대화 산물로서, 미국에 도입될 당시 이미 천서양적인 변용을 거친 다음에 도입되었으며, 미국인의 주체적이고 실용적인 문화는 스스로 주체적인 불교 이해와 아시아 불교명상 전통을 선별적 절충적으로 받아들여 오늘날 미국화된 현대 명상법을 탄생시켰고, 종교적 색채를 빼고 체계화시키므로 세계화시키는 계기가 되었다.<sup>213)</sup>

현대의 명상은 1967년 하버드 의대 허버트 벤슨(Herbert Benson) 교수에 의

211) 온라인중앙일보(2013.02.10.), (<https://news.joins.com/article/10648719>, '20.11.26)

212) 장은화(2015), 421, (<https://s-space.snu.ac.kr/bitstream/10371/94144/1/12.pdf>, '20.11.27)

213) 정혜정(2012), 112, (<http://doi.org/10.15704/kjhe.34.3.201209.111>, '20.12.11)

한 집중명상의 임상적용을 계기로 활성화되기 시작하여, 1979년 메사추세츠 주립대 존 카밧진 박사에 의해 ‘마음챙김 기반 스트레스 감소(MBSR)’ 기법이 개발되면서부터 시작된다.<sup>214)</sup> MBSR은 위빠사나의 핵심인 마음챙김(mindfulness)을 기반으로 미국 특유의 심리치료 전통과도 자연스럽게 통합되면서 비종교적으로 알기 쉽게 체계화한 것으로, 적용하기에 편리하게 개발된 현대화된 명상 방법이다. 존 카밧진은 이런 MBSR을 만성통증, 스트레스에 기인한 심혈관 질환 및 각종 암 등의 질환에 적용하고 신체적, 정신적으로 다양한 긍정적인 임상효과를 발표하였고, 임상 경험을 미국 PBS 방송에 소개하게 되는데 이를 계기로 MBSR은 미국 내에서 각광을 받기 시작하였다. 이후 미국에서는 MBSR과 동양의 명상에 대한 연구가 과학계를 중심으로 의학, 교육 분야까지 확대되고 있으며, 그 긍정적인 연구 결과들은 1990년에 명상을 인지행동치료의 한 수단으로 인정받게 되고, 국가 의료보험에서 적용받기에 이르게 된다.<sup>215)</sup>

특히 2000년대 들어서 미국 국립보건원(NIH)은 명상의 뇌과학적 연구를 위하여 국가적 차원에서 연구비를 지원하고 있으며, 현재 하버드대와 MIT대를 필두로 많은 대학이 MRI(자기공명영상촬영)나 fMRI(기능성자기공명영상촬영)를 활용한 과학적 연구를 통해 명상의 신비를 벗기고 있는 추세이다. 이처럼 미국의 명상은 다양한 세계의 전통 명상법들을 통합하여 체계화, 과학화하므로 의학, 심리학, 건강, 학교, 기업, 병원, 교도소 등의 여러 분야로 확대·적용되고 있으며, 명상인구는 미국을 넘어 전세계로 급속도로 증가하게 되었고, 미국을 비롯한 서구에서는 명상이 하나의 트렌드를 넘어 시대적 패러다임의 변화를 주도하는 것으로 평가되고 있다.<sup>216)</sup>

### 1) 연방정부 및 주정부 차원의 명상교육 및 연구 지원 사례

연방정부는 국가적으로 필요한 정책을 의회에서 발의하고 법 개정하여, 사회에서 실현될 수 있도록 연방정부와 주(State)에서 시(City)나 단위 기관 등에 재정지원의 기반을 마련하고 있다. 미국 연방의회는 미국의 ‘학교 개선법(The Improving America’s Schools Act)’이 요구한 인성교육 프로그램의 일환으로 2011년 초·중등교육법(ESEA)을 개정하여 ‘학업 및 사회적, 감성 능력 함양을 위한 학습법(Academic, Social, and Emotional Learning Act, 이하 ASELA)’<sup>217)</sup>을 제정하고, 미국 초·중등학생의 낮은 학업성취도, 끊이지 않는 학교 내 폭력, 총기 난사, 약물 중독, 자살 등의 교육계의 문제들을 해결하기 위한 교육개혁안 중 하나로 ASELA의 핵심인 SEL 프로그램’을 가동하였다. ASELA 법의 핵심은 과학적 증거 기

214) 김재성(2019.12.10.), (<https://www.kbpf.org/166581/>, '20.10.17)

215) 자이명상요가(2020), (<https://blog.naver.com/shmnoopy/222107597585>, '20.10.09)

216) 김재성(2019.12.10.), (<https://www.kbpf.org/166581/>, '20.10.17)

217) ASELA는 독립적인 법률체계가 아니고 연방교육법의 골격으로 1965년 제정된 초·중등교육법(ESEA)의 일부를 개정한 것으로, 초 중등학교에서 효과가 검증된 인성교육프로그램(SEL)을 도입할 수 있는 재량권을 부여했다고 말함. 엄철현(2012), 3.

반의 효과적인 프로그램의 보급과 교사 교육에 대한 정부의 재정지원 내용을 담고 있다. ASELA는 SEL 프로그램, 연방자금 및 주정부와 주 단위교육 기관의 정부지원금 사용 지침 및 SEL 프로그램의 질을 평가하기 위한 지침을 제공하고, 우수한 훈련내용을 발전시키기 위한 권장 사항 등을 제공하고 있다.<sup>218)</sup>

SEL은 비영리 민간단체인 ‘학업 및 사회적 감성 학습 협회(The Collaborative for Academic, Social, Emotional Learning: 이하 CASEL)’를 중심으로 2001년에 과학적 증거 기반에 의한 인성교육 프로그램 개발 및 평가에 적극 참여하고 있다. CASEL은 SEL 역량 강화에 새롭게 떠오르는 연구로 뇌과학, 인지과학, 인간발달 과학, 명상과학 등을 지목하고, 최신 연구결과를 바탕으로 학업이 SEL과 명백히 관련되어 있으므로 SEL 운동이 학업과 인성문제를 동시에 해결할 수 있다고 주장한다.<sup>219)</sup> CASEL의 SEL 역량을 증진하는 프로그램은 유치원 및 초등학교용에서 고등학교용의 교실수업에 대한 교육 및 평가 프로그램이 개발되어 있고, 이들 프로그램 중 일부가 MBSR이거나 MBSR을 응용한 마음챙김 훈련 프로그램이다. 이 프로그램의 궁극적 목표는 학교에서 학생들의 인성을 함양시키고, 학업성취도를 끌어올리며, 학생의 일탈행동을 감소시켜 궁극적으로는 건강한 민주사회의 구성원으로 만드는 것이다.<sup>220)</sup>

현재 미국 교육현장에서 마음챙김 훈련 프로그램은, 성인 대상의 교사를 위한 프로그램과 아동·청소년 학생 대상의 프로그램이 개발되어 운영되고 있다. 현재 교사의 직무스트레스와 소진을 해소할 수 있는 공식적 프로그램은 적은 편이나, 최근 교사의 마음챙김을 적용한 프로그램들이 개발되고 있다. SEL에서 추천되는 관련 프로그램으로는 캐나다의 토론토 대학교 온타리오 교육연구소(Ontario Institute for Studies in Education:이하 OISE)에서 개발한 마음챙김 기반 건전 심신 교육(Mindfulness-Based Wellness Education: 이하 MBWE)<sup>221)</sup>, 2006년 게리슨 연구소(Garrison Institute)에서 개발한 교육에서 알아차림과 심리적 탄력성 함양(Cultivating Awareness and Resilience in Education: 이하 CARE)<sup>222)</sup> 및 2007년 임팩트 재단(Impact Foundation)이 개발한 스트레스 관리와 심신 이완 기법(Stress Management and Relaxation Techniques: 이하 SMART)<sup>223)</sup>등이 있다. 학생을 위한 다양한 프로그램 중에서 MBSR 및 마음챙김 기반 명상은 많은 뇌과학적 증거와 넓은 적용 범위 및 사회의 모든 분야에서 광범위하게 이용되고 있기 때문에 계속 조명을 받고 있다. 현재 미국의 학교 현장에서 초·중고생을 대상으로 실시되고 있는 보편적 프로그램으로는 2007년경 페트리샤 브로드릭

218) CASEL, (<https://casel.org/federal-policy-and-legislation/>, '20.12.1)

219) CASEL, (<https://casel.org/about-2/>, '20.12.1)

220) CASEL, (<https://casel.org/what-is-sel/>, '20.12.1)

221) Patricia A. Poulin 외 3인, 36,

([https://www.oise.utoronto.ca/cdcp/UserFiles/File/Publications/within\\_and\\_beyond\\_borders.pdf.](https://www.oise.utoronto.ca/cdcp/UserFiles/File/Publications/within_and_beyond_borders.pdf.), '20.12.11)

222) CREATE, (<https://createforeducation.org/care/care-program/>, '20.12.1)

223) PassageWorks, (<https://passageworks.org/ourcourses/smart-in-education/#>, '20.12.11)

(Broderick, 2013)의 주도 하에 개발된 호흡학습하기(Learning to BREATHE),<sup>224)</sup> 2003년 혼 재단(The Hawn Foundation)에 의해 개발된 마인드업 프로그램(MindUp Program),<sup>225)</sup> 2007년 미국 캘리포니아 주 오우크랜드 시 소재 파크 데이 초등학교(Park Day School)의 지역사회 전문가 초청 프로그램(outreach program)에서 시작하여, 2010년 설립된 마인드풀 스쿨 법인에서 운영되고 있는 마음챙김 학교(Mindful Schools)<sup>226)</sup> 등이 있다. 이 프로그램들은 SEL과 연계하여 주의 집중력, 사회성, 감정조절 능력을 향상시켜 학교생활에 긍정적인 영향을 주고, 나아가 가정과 지역사회의 상호작용에도 원활한 통합이 실현되도록 돕는데 있다. 또한 프로그램들은 MBSR의 내용과 유사하지만 학생의 연령과 발달단계에 따라 구성되어 있고, 구체적 훈련내용은 호흡과 신체 감각에 대한 주의집중, 생각과 감정의 알아차림, 요가 등 마음챙김 기반 신체 동작, 자애와 연민 및 이타심 훈련 등으로 구성되어 있다. 초·중고생을 위한 프로그램은 학교의 정규수업 및 방과 후 수업, 소년원, 병원, 심리치료 센터, 청소년 센터, 프로그램 개발 재단 등에서 시행되고 있고, 가르치는 강사는 교사, 심리치료사, 재단 파견 교사 등 다양하다.

또한 미 의회 지원에 의해 1992년에 국립보건원(NIH)은 산하 27개 연구소 및 센터 중 하나로 보완대체의학센터(NCCAM)를 설립하고, 미국 내 광범위하게 사용되고 있는 보완대체요법의 유용성과 안전 및 효과성을 위하여 과학적 근거를 마련하고자 1993년부터 명상연구에 공식적으로 연구비를 지원하기 시작하였다. NCCAM은 NIH 산하 타 기관과 함께 공동으로 연구비를 지원하고 있으며, 이를 계기로 명상에 대한 과학적 연구가 활발해져 매년 약 1200여 편의 연구가 명상 관련 심리학 및 의학 학술지 등에 발표되고 있다. 현재 미국에는 하버드 의대, 존스홉킨스 의대, 콜롬비아 의대 등 우수한 의과대학과 의료기관들이 대체의학 치료로 명상을 병행하고 있다. 또한 미국에서는 2010년 3월 전국민 건강보험제도인 ‘오바마케어법’이 제정되고, 대체의학 시술 차별을 금지하는 내용에 따라 대체의학을 건강보험에 적용하고 있다. 그러나 현재 대형 건강보험회사들은 극히 제한적으로 인정하고 있는 추세이다. 현재 오바마케어법에 따라 ‘환자중심결과연구소(PCORI)’가 설립되어 100대 연구과제를 선정하고 연구를 진행하고 있는데 그중 4대 과제로 요가, 명상, 단전호흡이 속해 있다.<sup>227)</sup>

한편 질병관리본부(CDC)와 국립보건통계센터는 매년 국민건강 인터뷰 조사(NHIS)를 실시하고 있는데, 인터뷰 항목에 명상에 대한 경험과 의견을 묻는 항목을 포함하고 있다. 2012년 결과를 보면, 미국인들은 명상을 가장 일반적인 보완대체요법으로 생각하고 있으며, 스트레스 관리(92%)와 정서적 웰빙(91%), 건강과 질병 예방(74%), 특정 질병 치료(30%) 등의 목적으로 사용하는 것으로 나타났고, 응답자의 70%가

224) Learning to BREATHE, (<http://learning2breathe.org>, ' 20.12.11)

225) Mind-Up, (<https://mindup.org/about/#board-of-directors-US>, ' 20.12.11)

226) Mindful Schools, (<http://www.mindfulschools.org>, ' 20.12.11)

227) 세계일보, (2013.10.13.), (<http://m.segye.com/view/20131013002553>, ' 20.12.11)

명상을 임상 치료와 병행하면 도움이 될 것이라고 응답했다. 또한 마음 챙김, 영적 명상의 3가지 명상법 중에서 마음챙김 명상(73%)을 가장 많이 사용하고 있는 것으로 나타났다.<sup>228)</sup> 미국의 연구동향으로 Adam 등은 오늘날 PubMed 데이터베이스에서 “명상”이라는 용어를 검색하면 4000개 이상이 인용되고, 1950년대 전, 1960년대 초월 명상, 1970년대 마음챙김 명상 등의 연구가 주로 이루어졌다고 했으며, 특히, 최근 10년간 많은 연구가 급증하였고, fMRI를 이용한 연구들이 증가하고 있다고 하였다.<sup>229)</sup>

## 2) 로스앤젤레스 카운티와 시 단위의 명상교육

LA 카운티는 지진, 화재, 테러 및 극한 기상 등의 재난 안전 대책으로 ‘로스앤젤레스 카운티 비상시 생존 가이드’ 북을 제작하여 시민들에게 배포하고 있다. 계획 수립에서 활동 참여 등의 다양한 정보들이 총망라되어 있는데, 재난 관련 스트레스 극복하기에서 명상을 통해 본인의 신체적, 정서적 회복을 빠르게 하도록 권장하고 있다.<sup>230)</sup> 또한 로스앤젤레스 관광청은 여행 소개 시에 가족 여행지를 소개하고 있는데, 이 프로그램에 명상/이완/요가 프로그램들이 소개되고 있고, 12개월부터 12살까지의 아이를 둔 부모가 명상할 수 있는 장소 및 LA군 내에서 명상 가능한 수업과 레슨 장소를 소개하고 있다.<sup>231)</sup> 한편 시(City)에 있는 단위기관 사례로는 뉴욕시 공용 방송 네트워크인 NYC Media TV의 ‘댓츠 소우 뉴욕(That’s So New York)’ 프로그램에서 ‘실내에서 액티브하게 사는법’이라는 제목으로 ‘뉴욕 메디테이션’이라는 온라인 무료 명상을 제공한 사례가 있다. 이 프로그램은 최근 코로나19 팬데믹 시대에 사회적 거리두기와 재택 생활을 하는 뉴욕인들의 정신건강을 돕기 위해 계획되었다. 프로그램에 사용된 ‘뉴욕 메디테이션’은 매주 수요일 6시와 토요일 4시에, 3분 정도 짧은 영상으로 진행되는데, 명상 프로그램은 자신을 돌아보고 마음을 빼기하는 통찰적 명상인 한국의 마음수련 명상이다. 마음수련 명상은 현재 뉴욕시에만 6곳의 명상센터가 있고, 세계 50개국에서 명상교육을 실시하고 있다.<sup>232)</sup>

## 3) 지역사회 도서관 및 보건소 명상교육

미국의 경우 공공부분의 지역사회 단위기관 사례로 국가 행정기관, 교정시설, 국공

228) <http://www.cdc.gov/nchs/nhis/disabilityquestionstests2012.html>

229) BMC Complementary and Alternative Medicine(2017),  
(<https://doi.org/10.1186/s12906-017-1827-8>, '20.11.20)

230) FEMA(2011),  
(<https://lacounty.gov/wp-content/uploads/2019-OEM-EmerSurvGd-Updated-KOREAN.pdf>.54, '20.12.11)

231) Jen Hadley(2019.7.8.),  
(<https://www.discoverlosangeles.com/kr/1a%EC%9D%98-%EC%96%B4%EB%A6%B0%EC%9D%B4%EB%A5%BC-%EC%9C%84%ED%95%9C-%EC%88%98%EC%97%85>, '20.12.11)

232) 아시아경제(2020.05.19.), (<https://www.asiae.co.kr/article/2020051913490138307>, '20.11.27)

립대학 부속 병원, 지역사회 도서관 및 보건소 등에서 다양하게 명상교육이 적용되고 있다. 대표적인 일 예로 지역사회 명상 프로그램을 보면, 지역사회 마음챙김 프로젝트 (community mindfulness project, CMP)에 의해 지역 도서관이나 복지관 등의 공간에서 무료로 지역사회 주민 대상의 명상 프로그램들이 진행되고 있다. CMP는 기존에 대면 명상프로그램을 운영했으나, 올해는 전화와 줌 기반 명상을 실시하고 있으며, 명상지도자에 의한 줌 라이브 진행(정오, 저녁, 주말)과 함께 모닝콜 명상이 일주일 내내 운영되고 있다. 또한 개인의 명상과 마음챙김이 깊어질 수 있도록 녹음된 토론, 가이드 명상, 추천 웹사이트 및 주제별 명상 블로그를 제공하고 있다. 미국 CMP 프로그램의 한 사례로 팜데저트 지역사회의 경우는 그 지역에 있는 퍼거슨 도서관과 리지필드 도서관의 후원에 의해 CMP프로그램이 운영되고 있으며, 특히 명상프로그램 중에서 줌 명상이 도서관 후원에 의해 진행되고 있다.<sup>233)</sup>

한편 미국을 중심으로 IT 기술을 접목한 명상 애플리케이션과 관련 콘텐츠들이 신흥 시장의 주역으로 떠오르기 시작하였고, 언제 어디서나 편안하게 명상시간을 가질 수 있다는 편리성 때문에 미국뿐 아니라 글로벌 시장 활성화에 앞장서고 있다. 관련된 대표 기업들로는 헤드스페이스(Head Space), 캄(Calm), 심플해빗(Simple Habit) 등이 있다. 이들은 미국 내 각 행정기관, 교육기관, 병원 및 미국 뉴욕 주 올버니 국 제공항을 비롯해 캘리포니아 주 샌프란시스코 공항 등 각 단위기관에서 사용되고 있고, 미국 내 명상을 보편화하는데 기여하고 있다. 월스트리트저널(WSJ)은 미국 명상 인구가 2019년 기준 최근 5년간 3배 가량 증가했고 지난 3년간 출시된 명상 애플리케이션이 2천개 이상으로 명상산업 규모가 총 12억 달러(한화 약 1조3000억 원)로 평가된다고 보도한 바 있다.<sup>234)</sup>

## 나. 영국

### 1) 연방정부 차원의 명상교육 및 연구 지원 사례

영국에 불교가 전래된 것은 19세기로 영국이 스리랑카와 버마를 지배할 당시 스리랑카와 미얀마의 불교가 전래되었다.<sup>235)</sup> 또한 미국으로부터 MBSR이 소개되고, 마음챙김 기반 인지치료(MBCT)가 개발된 이후, 영국의 학계와 국가차원에서 관심을 갖고 체계적인 운영 시스템을 구축하여, 확대해 나가고 있다. 영국의 정치인들은 MBCT를

233) CMP, (<https://www.communitymindfulnessproject.org/>, ' 20.11.27)

234) Kotra 해외시장 뉴스(2019.7.19.).

(<https://news.kotra.or.kr/user/globalBbs/kotraneews/782/globalBbsDataView.do?setIdx=243&dataIdx=175705>, ' 20.11.27)

235) [http://blog.daum.net/pejkleee/472\(2014.11.26.\)](http://blog.daum.net/pejkleee/472(2014.11.26.)), (' 20.12.11)



경험한 후에, 2014년 의회 안에 ‘마음챙김의 나라 영국(Mindful Nation UK)’이라는 프로그램을 통해 마음챙김 초당파 의원단체(Mindfulness All-Party Parliamentary Group, MAPPG)를 구성하고, 2015년~2020년까지 5개년 계획을 수립하여 마음챙김 명상을 정치와 공공정책에 적극적으로 적용하고 있다. MAPPG는 자비를 포함한 마음챙김 명상을 적용하기 위해서 근거기반 연구와 우수사례 발굴 및 확대 가능성을 검토하고, 그 결과를 기반으로 정책을 입안하고, 건강, 교육, 직장, 형사 사법의 4가지 분야에 초점을 맞추어 영국민에게 보급 및 확대하고자 한다.<sup>236)</sup> 먼저, 건강분야 계획에서는 MBCT가 우울증 재발 방지에 탁월하다는 연구결과를 바탕으로, NICE가이드라인에 따라서 국가건강서비스(National Health Service)에 포함시켜 환자들이 쉽게 이용할 수 있도록 하고, 심리치료에 대한 접근성을 높이기 위한 교육프로그램을 통해 재정을 확보하고 매년 100명의 MBCT 지도자를 양성하도록 한다. 또한 우울증이 재발된 환자들은 MBCT를 소개하도록 하며, NICE는 가이드라인을 개정시 마다 암, 만성통증, 과민성대장증후군의 치료에서 마음챙김 기반 중재에 대한 중재의 근거를 검토해야 한다. 교육분야의 계획에서는 일단계로 교육부는 마음챙김 교육 및 마음챙김 확대와 반복 가능성 개발, 모범 사례의 전파를 위해 3곳의 학교를 선정한다(목표는 2016년까지 600개교를 선정). 다음으로 연간 100만 파운드 상당의 기금을 모아 교사의 마음챙김 교육비용을 학교 측에 청구할 수 있도록 한다. 직장분야 계획은 직장 내 마음챙김 사용을 권장하고 영국 사업혁신기술부(Department for Business, Innovation and Skills)는 좋은 사례를 만들기 위하여 고용주들과 함께 일하는 것에서 리더십을 보여야 한다. 웰빙 연구센터는 직장에서 마음챙김 역할에 대한 예비 연구를 수행하도록 권고하고, 고급연구를 공동으로 진행하기 위해 고용주와 여러 대학 센터와 함께 일하도록 의뢰한다. 또한 정부의 모든 부처는, 특히 건강, 교육, 형사법에서 스트레스를 감소시키고 기관의 효율성을 높이기 위하여 직원들을 위한 마음챙김 프로그램의 개발을 장려한다. 국립보건연구원(National Institute for Health Research)은 직업 관련 정신건강 문제(스트레스, 일에 대한 반추, 피로, 수면장애 등)를 다루는 마음챙김의 효율성과 사용에 대한 연구를 안전으로 제시해야 한다. 형사사법제도 계획으로는 국립범죄자 관리국(National Offender Management Service)과 NHS가 협력하여 범죄자 집단의 우울증 재발환자를 위해 NICE에서 권장하는 MBCT를 빠른 시일 내에 실행하도록 한다. 법무부와 국립범죄자 관리국은 범죄자 집단을 대상으로 마음챙김 기반 중재의 무작위 대조군 시험(randomised-controlled trial) 연구에 대하여 자금을 지원해야 한다.<sup>237)</sup> 이와 같이 영국 정부는 근거기반 연구를 기반으로 안전하고 효과성 있는 프로그램들을 개발하고, 국민들에게 안정적으로 적용할 수 있도록 교육-연구-정책적 측면의 유기적인 네

236) <https://www.themindfulnessinitiative.org/mindfulness-all-party-parliamentary-group>

237) 왕도영(2019), 1-54.

트위크 시스템을 구축, 운용하고 있다. 초기에 MAPPG는 마음챙김에 관심을 갖는 의원들이 모여서 마음 챙김과 자비를 배양하고, 현명한 정책결정 논의와 자문을 받기 위해 구성되었으나, 2014년부터는 비영리단체인 'The Mindfulness Initiative'를 설립하고 자문과 혁신적인 정책 개발과 행정 역할을 분리하여 운영하고 있다. The Mindfulness Initiative의 운영목표는 다음과 같다.

- a. 입법자들의 마음챙김과 자비의 배양을 지원하여 정치 문화를 변화시키고 현명한 정책 결정을 이끌어 내도록 지지한다.
- b. 문제의 사정과 솔루션 설계 시에 정책 입안자와 서비스 위원들의 심리적 기능과 마음 훈련 능력(예 : 마음챙김)을 신속히 고려한다.
- c. 마음챙김 연구를 평가하고, 현재 구현 여부를 분석하며, 이를 공공정책 문제와 일치시켜 변화에 대한 권장 사항을 제시한다.
- d. 마음챙김 부문의 지속 가능한 개발과 사회에서 마음챙김 실천을 적절하게 채택하도록 지원한다.
- e. 위의 목표를 달성하기 위해서 다른 국가를 지원하는 것이다.

한편 The Mindfulness Initiative의 운영조직은 '정책 리더'역할의 컨설턴트 팀 및 특정 전략 분야와 프로젝트에 대한 파트타임 또는 임시직으로 일하는 직원들로 구성, 운영되고 있으며, 교육 및 연구를 지원하는 주요 4개 대학과 Mindfulness 협회 등의 파트너 조직 및 자문그룹으로 구성되어 있다.<그림 IV.2-1>

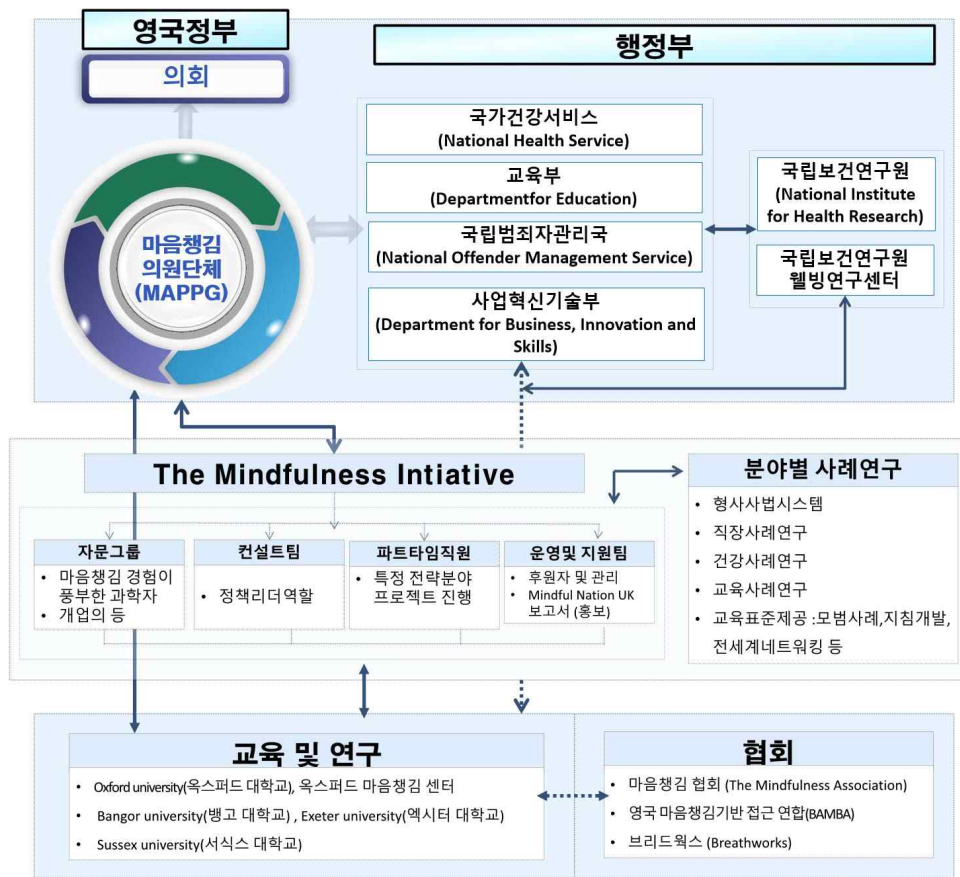
사업내용은 출판 및 미디어 홍보, 마음챙김 의원단체 업무, 정치적 네트워크 및 전문적 네트워크, 부문별 지원(예: 케냐교도소에 마음챙김 애플리케이션 지원)등이다. 분야별 사례연구로는 형사사법시스템 사례연구로 마음 챙김은 형사 사법 시스템에서 우울증, 불안, 스트레스를 해결할 수 있는지, 직장사례연구로는 직장에서 스트레스와 불안을 줄이고 탄력성, 감성 지능 및 창의성을 개발할 수 있을지, 건강사례연구로는 마음 챙김은 우울증과 같은 정신건강 문제의 발생률을 줄이고 장기 건강 상태를 해결하고 공중 보건을 개선하는 데 도움이 될 수 있을지, 교육사례연구는 학교에서의 마음 챙김은 교실 행동, 주의 집중 및 집중에 영향을 미치고 교육 표준을 높이며 청소년의 복지를 위한 도구로 개발할 수 있을지와 교육 표준으로 모범 사례 지침 개발 및 제공 등이 실시되고 있다.

## 2) MAPPG 의원 및 지역단위의 교육기관 명상 운영 사례

영국의 경우 MAPPG를 구성하고 있는 의원들을 중심으로 연도별 워크숍 형태의 마음챙김 훈련과 감성훈련을 실시하고 있는데, 2019년에는 미국의 잭 콘필드를 초청하

여 185명이 명상훈련에 참여하였다.<sup>238)</sup> 이는 개인적으로 정신적 힘을 기를 뿐만 아니라, 국민을 위해서 좋은 정책과 대안을 만들어나가는 좋은 모범 사례라 할 수가 있다. 영국에서는 지역 단위별로 공공기관, 학교, 교도소, 보건소 등의 기관들에서 마음챙김 기반 명상훈련들이 제공되고 있다. 교육분야의 사례로 2017년 국립보건원은 영국의 5-19세 학생 8명 중 1명에서 정신 건강상의 문제가 있다고 발표하게 되는데, 이를 심각하게 생각한 영국 정부는 공립교육과정에 명상을 도입하는 법안을 마련 한 후에, 초중학교 학생 대상으로 정신건강 돌보기 프로그램을 시범 운영하기로 하고, 이들을 대상으로 다양한 마음챙김 훈련 교육을 제공하고 있다. 이를 토대로 각 학교들이 더 확대할 수 있는 근간을 만들고, 그러므로 서로가 서로에게 도움을 주는 건강한 네트워크를 만드는 법을 배워가고 있다.<sup>239)</sup>

〈그림 IV.2-1〉 영국의 마음챙김 의원단체 조직체계



\* MAPPG : Mindfulness All-Party Parliamentary Group / \* BAMBA : British Mindful-Based Approach

238) 중앙시사매거진(2019.5.17.), <https://jmagazine.joins.com/monthly/view/326152>

239) 불광미디어(2019.3.16.),

(<http://www.bulkwang.co.kr/news/articleView.html?idxno=33257>, '20.12.11)

## V. 전문가 인터뷰 분석

공공정책으로서의 명상 도입의 필요성과 확대 방안을 모색하고 정책적 시사점을 도출하기 위해, 민간부문과 학계의 명상교육전문가 4인과 지식재산분야 전문가 1인을 인터뷰하였다. 전문가들이 제시한 의견과 의미 있는 주제를 종합적으로 취합하였고, 명상 도입의 필요성과 명상의 역할, 공공정책으로서의 명상 도입방안을 중심으로 인터뷰 결과를 제시한다.

〈표 V.1-1〉 인터뷰 일시 및 참여자

인터뷰 일시	인터뷰 참여자	
2020.10.16. 15:00~16:30	김정호 교수	서울심리지원 동북센터장 한국건강심리학회 마음챙김-긍정심리연구회장
2020.10.22. 14:00~15:30	김완석 교수	아주대학교 건강명상연구센터장 한국명상학회 회장 역임
2020.10.29. 14:30~16:20	박진하 위원	KAIST 문술미래전략대학원 지식재산전략 최고위과정 운영위원
2020.12. 2. 19:00~21:00	혜봉 오상목 이사장	명상수행학교 행복수업협동조합 이사장 한국명상지도자협회 이사
2020.10.18 14:00~16:00	이태호 원장	인문힐링센터 여명 원장 (사)한국힐링문화연구원 교육이사

### 1. 명상 도입의 필요성과 명상의 역할

#### 가. 개인적, 사회적, 국가적 수준에서의 당면 과제

현재 우리 사회는 경쟁의 심화와 물질 추구로 인한 병리적 현상이 심각해지고 있다. 개인 간의 갈등을 포함하여 집단, 단체, 지역 간의 갈등, 지방자치단체 간의 갈등, 정부 부처 간의 갈등에 따른 사회적 비용이 갈수록 증가하고 있다. 저성장 시대와 고령화 추세에서 스트레스 요인인 물리적, 사회적 환경과 만성질환으로 인해 사회안전망에 대한 요구와 비용이 급속도로 증가하고 있다. 한편 국가경쟁력 강화를 위한 핵심 동력의 개발이 시급하며, 코로나19 팬데믹 이후 대안적인 가치기반 사회모델에 대한 사회적 합의와 구체적인 실행 시스템이 사회 각 분야에서 시급히 구축되어야 한다.

“ 지금까지 우리 인류는 행복을 위해서 수많은 노력을 해왔습니다. 그러나 행복은 보장되지 않고, 인간 사이에 늘 벌어지는 갈등이나 폭력성, 이들 때문에 생기는 사건사고에 관한 문제들이 발생.... 이것은 절대로 과학이나 경제 민주화 시스템만 가지고서는 해결할 수 없습니다. 왜냐하면 폭력이나 싸움, 스트레스 같은 것들은 과학의 영역이나 민주적 시스템의 영역이 아니라 마음에 관한 영역이기 때문에.... 마음을 다스리지 못하면 인간은 결코 행복할 수 없다는 것이 지금 우리가 직면한 인류의 주요한 과제입니다.”

“ 물질 중심으로 인해서 돈만 추구하는 균형 잃은 삶을 살고 있고, 욕구 충족이 안되면 마음이 고통스럽고 스트레스가 증가합니다. 갈등조절이나 의료비용 등의 경제적 비용도 증가하겠죠? 그러므로 자기 마음을 돌아보고 자기의 진짜 바른 삶, 행복한 삶에 도움이 되는 자기 내면에 대한 이해가 시급하게 필요하지요. 너무 한 쪽으로 쏠렸기 때문에... 화성에 가면 뭐하겠습니까. 자기 마음을 전혀 모르는데....”

#### 나. 명상 : 대안 사회모델과 시민의 임과워먼트의 접점

현재 우리 사회가 직면하고 있는 과제들을 가장 효율적으로 해결해나갈 수 있는 핵심 고리는 대안적인 가치기반 사회모델의 구축과 사회모델의 구현을 실질적으로 가능하게 하는 시민들의 임과워먼트이다. 대안적인 가치기반 사회모델과 시민의 내적인 임과워먼트의 접점에서 명상은 다양한 순기능을 발휘할 수 있다.

##### 1) 서울시민의 삶의 질 향상과 행복지수를 높이는 명상

명상은 마음 상태를 알아차리는 능력을 증진함으로써 스트레스와 관계에서의 갈등을 접했을 때 스스로 자기조절력을 가질 수 있게 하는 효과가 있다. 개인적인 쉼과 재충전, 이완과 마음챙김을 통한 스트레스 관리뿐 아니라 다양한 집단 간 갈등으로 인한 사회적 비용의 획기적인 절감을 가져오는 효과도 있다. 이는 갈등과 만성질환, 스트레스 관련 질환으로 인한 의료비용의 절감이라는 효과가 있을 것으로 예측된다. 서울시민이면 누구나 지역사회, 학교, 기업, 공공기관 등 다양한 곳에서 명상 교육을 경험할 수 있다는 것은 삶의 질 향상과 행복지수를 높이는 것이기에, 명상 교육은 서울시민을 위한 보편적 복지 구현의 구체적인 방법이다.

“ 그 사회의 행복지수가 높아지려면 갈등 지수가 줄어들어야 하는데, 갈등이 많은 것은 마음을 다스리지 못해서.... 그로 인해 부딪치고 갈등이 많아지므로 생기는 사회적인 비용은 엄청납니다. 그 비용을 줄이고 갈등을 줄일수록 더 행복해질 수 있고 내적파워를 증가시켜 질 좋은 개인의 삶과 좋은 사회를 만들 수 있기 때문에... 명상을 통해서 우리 안에 있는 갈등을 없애는 훈련을 하는 게 굉장히 중요한 일입니다.”

“ 마음공부의 장점은 의료비용을 줄인다는 거예요. 자기마음을 미리 예방하는데, 단순한 예방이 아니라 초점은 국민의 행복과 성장이에요. 자기 마음을 알고 다루는 능력이 증진되는 것 그것이 성장이죠. 행복과 성장을 하면 예방은 부산물로 따라오는 거예요.... 현재는 주로 정신과에서 심리치료 분야로 사용되고 있으나, 향후는 임상에서 더 확대될 것으로 기대합니다. 많은 현대인의 질병이 스트레스와 관련되어서 발병하거나 악화되는 거거든요.”

## 2) 대안가치 지향적인 명상의 생활화

위계적인 유교 가치 기반의 가족중심주의와 경쟁이 심화되는 사회 환경, 세대 간 가치 충돌, 물질적 욕구 충족 방식과 정신적 성장의 불균형은 대안 가치에 기반을 둔 사회시스템 구축과 일상생활의 변화를 요구하고 있다. 수평적 관계 기반의 상호 존중과 비폭력, 생명 존중, 자연과의 공존이라는 가치를 지향하고 있는 명상을 통해 공동체 의식과 문화를 새롭게 만들어나가면서 이러한 가치들을 삶의 다양한 현장에서 적용해 나가는 것이 필요하다. 명상은 몸과 정서, 정신, 삶의 의미 등을 통합적으로 다룰 수 있는 접근법으로서, 명상 교육은 모든 계층, 모든 연령대를 포괄할 수 있는 인성교육의 새로운 장을 펼쳐나가는 것으로 기능할 수 있다.

“ 명상은 인간의 본성을 탐구하는 본질적인 측면 외에 치유적 기능도 가지고 있습니다. 즉, 내면 깊숙이 심어져 있는 상처들은 명상을 통해서 통찰하고, 그 상처의 본질과 형성되고 발생하게 된 원리들을 알아서 규명해내지 않으면, 마음속 상처들은 치유가 안되고... 개인이 황폐화되고, 계속해서 그가 사는 가정, 사회공동체 국가 집단, 나아가 주변 환경까지 확대하여 다양한 문제를 야기....그러므로 개인과 사회 균형감을 유지하고 건 강한 공동체 의식을 위해 모든 세대에게 명상치유가 필요합니다.”

“ 길은 많을 것 같아요. 어쨌든 확산을 하는데 제일 좋은 건 제가 볼 때는 교육이예요. 내부적으로 교과목을 하나 만든다는 게 매우 어려운 일이긴 합니다만. 우리나라에 인성 교육법이 있지 않나요? 명상의 우수 사례들을 선정하고, 이를 교과목으로 채택해 가는 미국식의 방법을 활용하면 어떨까 싶습니다. 특히 미래세대를 위하여 학생 교육쪽을 선두로 시니어 세대까지...”

## 3) 국가경쟁력의 핵심 동력인 창의성 개발을 위한 실용적 도구

과거 50년간은 선진국 제품을 국산화하는 것에 노력을 기울였으나 이제는 세상에 없는 것들을 만들어 낼 수 있는 역량이 국가경쟁력 강화와 산업발전의 핵심 동력이 되고 있다. 경쟁력의 핵심 동력은 집중력과 창의력이며, 이러한 역량을 개발할 수 있는

가장 효과적인 방법이 명상이다. 명상 교육훈련을 통해 특히 학생, 기업인, 정책입안자 및 실행자, 국제협력 담당자는 집중력, 창의력, 갈등 해소와 소통 능력을 발휘할 수 있다. 또한 서구 사회에서 보여주듯이 명상은 경쟁력이 있는 하나의 산업분야로서, 우리나라에서도 명상 산업의 발전을 위한 투자가 필요하다.

*“ 21세기는 지식 정보화 사회입니다.... 지식이 산업화되는 지금 무엇보다 창의성이 요구. 창의성은 그냥 만들어지는 게 아니라, 컴퓨터를 비유하자면 사용 중 어느 시점에서 초기화시켜야 하듯이 우리 마음도 그 과정이 필요. 미국 실리콘밸리에서는 새로운 아이디어를 창조할 때 명상이란 키워드를 사용해서 마음을 고요하게 비우게 한 다음 일을 합니다. 자신의 마음을 보다 창의적이고 고도화시킬 수 있는 훈련을 할 수 있는 원리들이 명상 속에 있으므로...”*

*“ 국가 발전에 큰 원동력은 두뇌 강국이 되는 것이고.... 창의명상이 필요하며 이를 유치원서부터 고등교육, 일반성인에게까지 교육하기 위해서 법적으로 제도화할 필요가 있음.... 전세계적으로 갈등비용 지출이 매우 커서 현재 서구에서 갈등비용 감소를 위해 명상을 합니다...., 기업의 리더, 정책입안자, 실행자들이 생산성 향상과 창의력에 관심을 갖고 명상을 도입하고 있습니다. 향후는 미래의 주역이 될 아이들과 젊은 세대들의 공감형 창의력 향상 교육이 중요....”*

## 2. 공공정책으로서의 명상 도입 방안

### 가. 명상 도입 방향 : 서울시민의 요구에 부응하는 ‘모두를 위한 명상’

그동안 사회 각 부문에서 꾸준히 제안해왔던 보편적 복지 영역의 확대와 내실화는 코로나19 팬데믹 상황에서 사회적 의제로 중요하게 부각되고 있다. 현대 사회에서 명상은 자신의 심신 상태와 자신이 처한 환경에 늘 깨어서 알아차리고 성찰하는 경험을 통해 삶의 전 과정에서 사랑과 평화, 지혜를 배우고 실천하는 방법이다. ‘모두를 위한 명상’이 지역사회와 생활 속에서 정착될 때 명상의 순기능은 극대화될 것이다.

#### 1) 보편적 복지로서의 명상 교육

명상은 의학 보건학, 심리학, 교육학, 사회복지학 등 다양한 학문과의 실천적 만남을 통해서 그 효과가 입증되면서 임상적 접근부터 성장지향적 접근에 이르기까지 다양하게 활용되고 있으며, 최근에는 학교와 기업에서도 명상에 대한 관심과 수요가 증가하고 있다. 현대사회에서 명상은 영원한 자유를 추구하는 종교지도자나 수행자, 엘리

트나 상류층의 전유물도 아니고 오랜 기간 힘들게 공부해야 하는 방법도 아니다. 명상이 생활화되고 자비명상과 같은 명상을 꾸준히 경험할 때 불필요한 갈등을 없애고, 삶의 전 과정에서 부딪히는 스트레스와 갈등 등을 상호 이해와 비폭력 방식으로 대처해 나갈 수 있는 역량이 개발된다. 특히 건강문제, 진학이나 이직, 결혼과 이혼, 실직과 은퇴, 상실과 죽음, 급격한 환경의 변화 등 삶의 전환점에서 명상은 도움이 되기 때문에 ‘생활명상’으로 정착되는 것이 바람직하다. 이를 위해 지역사회와 공공기관에서 명상에 대한 접근 가능성을 높여서 누구나 쉽게 배워서 일상생활에서 활용할 수 있을 때 시민들은 이러한 경험을 삶의 질 향상으로 직접 느끼게 된다.

“ 명상은 자기 마음을 잘 훈련하여 자신과 자신이 살고 있는 사회를 지속가능하고 행복하게 하는 마음 훈련법입니다. 우리 사회를 보다 건강하게 만들고, 시민들이 사회의 주역이 되게 하려면, 자신뿐만 아니라 그가 속한 사회 모두에게 유연성과 지혜를 갖추게 하는 교육과 훈련, 구체적인 실천들이 필요하며, 영국의 사례처럼 모든 국민의 보다 나은 삶을 위하여 일상생활 속에서 활용가능 하도록 개인 차원을 넘어 공공 차원에서 쉽게 접근할 수 있도록 하는 시스템을 갖추는 것이 필요....”

“ 저는 마음교육은 기본적으로 보편적복지라는 개념으로 생각해요. 미국의 경우 관련 기관 외에 학교, 병원, 지역사회 등에서 온라인과 앱을 통해서 누구나 쉽게 언제 어디서나 무료로 명상할 수 있도록.... 최근 코로나 사태로 줌 온라인 교육을 해보니 장점도 많 습니다. 예를 들면 채팅방 활용 등. 코로나 사태 이후에도 오프라인과 함께 온라인이 사용될 것고. 그러므로 공공기관에서 접근성을 높이고 생활 속 명상이 되도록 온·오프라인, 앱 등 다양한 방식으로 마음공부가 보급되기를....”

## 2) 교육 · 과학기술 · 산업 분야에서의 명상 교육

명상은 인성교육이자 주의력 훈련이며 심리교육의 요소를 포함하고 있어서, 집중력과 창의성, 협업에 필수적인 소통능력, 인간잠재력을 향상하는 도구로서 매우 실용적이며, 명상은 어린 시절부터 경험할 때 가장 효과적이며, 심리적 스트레스의 조절과 긍정심리의 증진을 통해 예방의학적 기능도 갖고 있다. 초중등학교 시절부터 경험하는 명상은 ‘건강한 사회인’으로의 성장을 가능하게 하며, 고등교육과정에서의 명상 경험은 창의성과 인성을 겸비한 인재 양성에 필요하다. 광주여자대학교는 2015년부터 마음(MAUM) 교육이라는 마음챙김 교양과정을 실시해왔고 2017년부터는 4학기에 걸쳐 4학점의 교양과목을 의무화해서 매우 긍정적인 평가를 받고 있으며, 여러 대학에서 실시해온 명상을 통한 이완법과 심리교육 등이 대학생들에게 실질적인 도움이 되었다는 평가를 받고 있다. 현재 우리나라 대기업들도 인재개발을 위한 명상교육을 꾸준히 확대하고 있는 추세에서, 과학기술과 산업분야 등에 종사하는 인재들의 역량 강화와 국



가경쟁력 강화에서 명상교육은 필수적이다. 이 과정들이 정책입안자들과 사회 리더 그룹의 명상교육과 함께 병행될 때 명상교육의 시너지를 극대화할 수 있다.

“ 미국, 영국은 학생들의 학업성취도 향상과 잠재력 개발을 위해 감성기반 또는 뇌기반 인성교육을 실시하고 있고, 병원임상이나 기업에서 스트레스 완화와 직무능력 향상을 위해 적용.... 영국의 경우는 정부 의원단체에서 마음챙김을 하고 있죠. 서울시도 행복한 공동체 실현을 위해서 먼저 지자체를 이끄는 리더들, 즉, 정책을 결정하거나 집행하는 의원과 공무원들이 명상을 충분히 이해하고 사회 전영역으로 확대해 가면 바람직한 방향으로 실현 가능할 것으로 생각.....

“ 명상은 스트레스 감소, 이완, 소통, 집중력 향상과 심리적 신체적 질병 예방과 건강에 긍정적인 효과로 웰빙을 갖게 됩니다. 개인의 마음관리를 넘어 교육, 임상, 과학 및 경제, 사회영역으로 확대 필요...또한 명상을 안정적으로 활성화할 수 있는 방안도 필요하리라 생각....지속적으로 연구하고 체계화하여 교육에 활용할 수 있는 프로그램을 개발할 필요와 교사들의 훈련 및 교육전문가, 연구기관, 정책입안자 및 산업사회 리더들의 소통과 공감대 형성이 필요하고, 관련 전문가 및 기관들과 상호 유기적으로 기능하는 국가 차원의 노력도 필요...”

## 나. 명상 도입을 위한 공공의 역할

### 1) 정책적 접근과 시범 사업 운영

공공부문에서 명상을 적용하기 위해서는 정책적 지원, 즉 예산과 인력의 배치가 최우선적으로 필요하다. 이를 위해 중앙정부 및 지방정부의 정책입안자들의 공감대 형성과 전략적 판단이 필요하다. 이러한 정책적 접근을 내실 있게 진행하기 위해 시범 사업을 운영하는 것이 바람직하다. 전문가들은 시범사업의 우선 대상으로 초·중·고등교육과정 학생을 공통적으로 제시하였고 명상교육을 실시할 수 있는 교사 양성과정의 필요성을 제시하였다. 그리고 정책입안자와 서울시 공무원, 서울시 산하 공공기관 임직원, 공공부문 서비스기관 임직원을 위한 시범사업도 주요하게 요구된다.

“ 서구에서 명상은 행복산업의 한 분야로 성장하고 있습니다. 기업의 리더 및 정책입안자나 실행자들이 관심을 갖고.... 또한 팬데믹 사태가 장기간 지속되고 AI로 대비되는 정보 산업이 중심이 되면서 우리사회는 이미 예측 불가능한 사회로 진입. 바람직한 미래로 나아가려면 개인이나 사회 모두 고요하게 깨어서 성찰하는 문화가 꼭 필요해요.”

“ 행복사회 구현을 위하여 시범적으로 지자체에서 시민사회교육으로 운영하기를 바랍니다

다. 직접 교육기관과 교재를 만들고 연구하고 교사들을 양성해내는 일에 지원한다면, 공익 차원에서 사회 갈등을 통합하고 바른 명상교육을 확산하는데 훨씬 유익하게 작용할 수 있으리라.... 교육과 훈련 그리고 구체적인 실천에 필요한 일들을 관련 기관들과 연계하여 진행해 가면 좋겠다 싶고요. 특히, 학생교육의 효과성을 위하여 교육현장에 있는 교사들 교육을 통해 실현해가는 것도 필요할 것입니다.”

## 2) 서울시 인프라의 활용

서울시 주요 인프라를 활용하여 지역사회에서 시민들의 접근성을 용이하게 하는 것이 필요하며, 지역사회에 미치는 파급력을 높일 수 있도록 인프라를 거점으로 시설 종사자 및 이용자들에게 명상 교육을 제공하는 것이 필요하다. 또한 명상 교육이 개인 차원에서는 생활명상으로 정착되고, 지역사회 차원에서는 시민들이 주변 환경에 깨어 있으면서 더불어 사는 지역사회문화로 정착시키려면 명상을 지속적으로 경험할 수 있는 환경이 필수적인데, 서울시 인프라의 활용이 최적의 환경을 조성할 수 있다.

“서울시가 명상교육을 도입할 때 기존의 서울시 인프라를 활용하는 것이 필요하고 특히, 교육은 공무원부터... 또한 공공차원의 확산 이점을 이용하여 체계적으로 도입이 필요. 그러므로 서구 유럽 특히, 미국과 영국의 시스템을 검토해보시기를 바라고, 한국의 특성에 맞게 점차적으로 운영할 필요가 있을 것입니다. 사업운영에서 소통과 원활한 운영을 위하여 고민해야 할 것이고...그의 일환으로 정책 및 명상전문가로 구성된 10-12인의 사업추진 위원회를 구성하여 운영되기를 제안합니다.”

“서구 명상교육프로그램은 동양의 전통인 통찰, 자비, 티벳식 이미지 트레이닝, 선의 4가지를 통합하고 있습니다. 그중에서 선은 인간의 마음을 초기화시켜서 새롭게 구축하는데 탁월한 방법입니다. 아직 이 부분에 대한 개발이 가능하리라 생각....우리의 전통이고 굉장히 중요한 자산이죠. K-팝처럼 선의 특성을 살려 한국적 특성에 맞게 방법을 개발해내도록 지원이 필요합니다.”

## VII. 결론 및 제언

### 1. 결론

서울시민의 심신건강과 지혜를 함양하기 위한 공공차원의 ‘생활밀착형 시민명상교육 시스템’ 구축을 위하여 먼저 21세기 사회변화에 따른 창의역량 향상 배경과 사회 양극화 및 부정적 정서 지표 만연에 따른 사회적 통합과 심신 치유의 대안으로서 명상교육의 필요성을 알아보고, 연구 내용으로 국내외 명상 연구동향 및 국내외 명상교육기관의 현황, 그리고 국내외 공공부문의 명상적용 현황에 대한 연구를 진행하였고, 연구결과를 포함하여 시사점을 제시한다.

#### 가. 국내외 연구 동향

국내 명상연구는 최근 양적 확대와 질적 성장을 동시에 이루어가고 있다. 검토한 논문에서는 다양한 명상법이 연령이나, 질환, 직업군에 상관없이 심리적·신체적·인지적으로 긍정적인 영향을 미치는 것이 확인되었는데, 연구결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 명상은 일관되게 긍정정서(자기효능감, 회복탄력성, 심리적 안녕감 등)를 향상시키고 부정정서(스트레스, 우울, 불안, 정신증상 등)를 감소시킨다. 둘째, 명상 후 근육의 긴장과 경직이 감소되고, 체온, 혈압, 맥박, 통증 등의 신체적 증상을 개선시킨다. 셋째, 명상 후 집중력, 학습동기, 업무만족도가 증가했으며, 심리기술과 자기관리가 개선되었다. 또한 가치로운 행동과 친사회성, 공동체의식, 공감능력이 증가하고, 장애수용 태도, 자연친화적 태도 등을 향상시킨다. 국내 연구결과를 종합해 볼 때 명상은 개인의 심리적·신체적 증상 개선에 효과적일 뿐 아니라, 인지적 기능에도 긍정적인 효과를 미침으로써 교육과 조직, 사회 환경에도 도움이 된다는 것을 확인할 수 있다. 해외에 비해 국내 연구는 엄격한 연구방법론이 적용된 임상연구들이 부족하나, 현재까지 축적된 국내 연구결과만으로도 명상의 다양한 효과를 충분히 확인할 수 있다. 국내에서 보다 많은 시민들이 명상의 혜택을 누릴 수 있도록 명상의 활성화가 필요함을 시사하고 있다.

서구에서는 지난 30년간 다양한 계층과 광범위한 증상 및 질병에 명상을 적용하고 그 효과에 대한 임상적 연구를 축적하여 근거기반의 명상 프로그램을 활발하게 운영하고 있는데, 연구결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 명상은 스트레스의 개선 및 회복에 효과적이며 삶의 안녕감을 높여주는데 이는 생리적 지표로 증명이 되고 있으며, 높은 스트레스 상황에 노출되는 직업군의 소진을 감소시키고 회복탄력성을 높인다. 둘째, 현재 순간에 대한 비판단적 수용을 훈련하는 명상은 긍정적 정서를 증가시키는 데

핵심적 역할을 하며, 반추적 사고에서 벗어나게 하여 우울 및 불안 증상의 개선 뿐 아니라 우울증 재발의 방지에도 효과적이다. 셋째, 명상은 암, 심혈관계 질환, 만성통증과 같은 만성질환에 효과적인 보조수단으로 인정받고 있다. 넷째, 뇌과학의 발달은 명상이 주의력, 자기조절력, 집행능력, 기억, 감정조절, 내부수용감각 및 신체 자각과 관련된 뇌기능을 개선시킨다는 것을 실증적으로 보여주고 뇌의 신경가소성을 이끌어낼 수 있음을 시사하고 있다. 다섯째, 초·중·고등학교에서 명상의 교육적 적용이 활발하게 이루어지면서 과학적 효과검증 연구도 진행되고 있는데, 명상프로그램이 인지능력, 정서조절, 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미치고 있음이 입증되고 있다. 명상 교육을 임상현장과 학교 교육과정에서 진행하는 것이 중요하다는 점을 시사하고 있다.

#### 나. 국내외 명상교육 기관 현황

국내에서는 최근 20년간 명상단체 및 학계에서 활발하게 명상교육을 진행하고 있다. 국내 명상교육기관에서는 불교명상을 기반으로 한 현대적 불교명상법, 명상과 심리교육을 통합한 명상법, 해외에서 개발된 다양한 명상법 등을 교육해왔고 명상교육지도자를 양성하고 있다. 2020년 8월, 한국직업능력개발원에 등록된 명상 관련 민간자격은 176건으로 시민을 위한 명상교육의 상당 부분은 민간단체들이 주도했음을 알 수 있다. 2000년대 명상교육의 저변 확대를 기반으로 해서, 2010년대에는 명상관련 학회 창립 및 대학부설 명상연구소 운영을 통해 명상교육프로그램 개발 및 연구, 명상프로그램의 임상적 적용 및 효과검증이 적극적으로 진행되고 있다. 한편 해외 초국적기업 CEO와 기업 내 명상문화 정착에 자극받은 국내 대기업에서도 기업의 핵심과제인 인력개발을 위해 2010년대부터 기존의 명상교육을 보다 체계적으로 실시하기 위해 연수기관을 운영하고 있다. 국내에서 명상에 대한 수요가 급증하고 있는 추세에서 체계적인 명상교육의 확대가 요구되고 있으며, 성인 중심의 명상교육에서 보다 다양한 연령대, 계층으로 명상이 확산될 필요가 있다.

명상의 대중화 시대를 개척해온 미국, 영국, 캐나다, 호주에서는 학술, 의료, 교육 등의 분야에서 명상교육 및 연구, 네트워크가 다양하게 형성되어 있고, 이를 기반으로 명상교육기관과 학교, 기업원에서 전문적인 명상교육이 광범위하게 실시되고 있다. 미국의 경우 마음챙김 교육의 임상적 적용이 활발해지면서 마음챙김 자기 자비, 자비 기반 회복탄력성 훈련 등 명상과 심리치료를 통합한 프로그램이 개발되어 전문가양성과정이 체계적으로 진행되고 있다. 영국의 경우는 국가 차원에서 마음챙김 교육을 국공립학교에 도입하고 있으며, 마음챙김 기반 교사훈련기관 네트워크와 연계된 단체들이 교육의 전문화 및 표준화를 꾀하고 있어 마음챙김이 국가적 이슈임을 보여주고 있다. 전문적인 명상교육을 실시하는 대학들은 근거기반 명상프로그램을 중심으로 교육과 연구를 병행하고 있으며, 의대에 속해 있는 센터를 이용하는 환자들은 의료보험서비스로

마음챙김 교육을 받고 있다. 또한 학생과 교사를 위한 마음챙김과 명상 프로그램을 개발하여 학교 현장에 광범위하게 보급하고 있으며, 학교 교육에서 자비심 증진을 위한 교육훈련을 확대하고 있다. 실리콘밸리의 스타트업을 중심으로 시작된 기업의 명상교육은 이제 수많은 다국적 기업과 스타트업으로 확산되었고, CEO와 리더 등을 위한 리더십프로그램뿐 아니라 구글, 애플, 골드만삭스, 인텔을 비롯한 다국적 기업에서 명상교육이 기업문화에 통합되어 운영될 수 있도록 사내 프로그램으로 제공되고 있으며, 디지털 기반의 마음챙김 교육이 기업, 학교 등에서 광범위하게 실시되고 있다.

#### 다. 국내외 공공부문에서의 명상 적용현황

국내외 공공부문의 현황 분석 결과, 국내의 경우 정부차원에서 명상을 확대시키고자 하는 관련법은 없었으나, 인재양성을 위한 교육계 다양한 재정지원 시스템에 의해서 자연스럽게 명상교육이 실시되고 있다. 국내의 경우, 교육부의 다양한 재정지원 사업을 통해 대학의 학부 교육과정의 변화를 시도하는 경우가 있으며, 초중고등학교의 경우는 인성교육진흥법에 의해서 두 사례에서 우수 프로그램으로 선정되어 재학생 및 지역사회로 프로그램이 확산되고 있다. 또한 지자체의 재정지원이나 위탁교육사업에 의해 대학 부속 평생교육원 및 명상교육기관을 통한 지역주민 대상 건강 예방과 증진 및 직무강화를 위해 명상교육이 운영되고 있고, 보건소, 주민자치센터, 복지관 등에서 치매환자를 돌보는 가족, 관내 주민과 공무원들을 위한 스트레스 완화와 정신건강교육 등이 운영되고 있다. 명상 프로그램은 선, 위빠사나, 자비명상, 단학의 뇌교육 및 서구로부터 들어온 마음챙김 명상 등이 다양하게 섞여서 사용되고 있다. 그리고 이 프로그램들은 대부분 재정지원 시에만 일회적으로 운영되고 있다.

또한 해외 사례로 국가 차원에서 관련법에 의해 명상을 적용하고 있는 미국과 영국의 사례를 정리하였다. 미국의 경우, 위빠사나의 핵심으로부터 MBSR이라는 미국화된 프로그램을 만들고 이를 임상에 적용한 후 그 결과들이 사회 전역에 확산되고 있다. 교육계는 학교개선법에 의해 인성교육 프로그램의 일환으로 MBSR과 마음챙김 기반 명상교육을 우수 프로그램으로 선정, 채택하고 유치원에서 초중고등학교의 교실수업에 적용하고 있고, 가르치는 교사를 돕는 다양한 프로그램을 운영하고 있다. 또한 미 의회 지원에 의해 국립보건원(NIH)은 산하에 보완대체의학센터(NCCAM)를 설립하고, 과학적 근거를 마련하고자 1993년부터 명상연구에 공식적으로 연구비를 지원하고 있으며, 2010년 ‘오바마케어법’이 제정되고, 대체의학시술 차별을 금지하는 내용에 따라 대체의학을 건강보험에 적용하고 있다. 그리고 지역사회 마음챙김 프로젝트 (community mindfulness project, CMP)에 의해 도서관이나 복지관 등을 통해 무료로 지역사회 주민 대상의 명상 프로그램들이 진행되고 있다. 영국의 경우는 ‘마음챙김의 나라 영국’이라는 프로그램에 의해서 의회 내 초당파적 의원단체를 구성하고,

범 부처간 교류와 소통, 상호 피드백 시스템에 의해 운영되고 있다. 2015년~2020년까지 5개년 계획을 수립하여 마음챙김 명상을 정치와 공공정책에 적용되도록 하고 있고, 건강, 교육, 직장, 형사 사범의 4가지 분야에 초점을 맞추어 연방 정부에서 단위 기관인 학교 및 보건소 등에서 명상교육이 실시되고 있다.

해외 사례로 미국 및 영국의 경우는 국가차원에서 제도를 만들어 교육현장과 연구기관들을 통해 근거기반의 명상자료들을 축적하고, 그 근거를 기반으로 개인 및 사회가 충분히 수용할 수 있는 여건을 갖추고 확대하고 있다. 또한 교육-연구-정책적 측면의 네트워크 시스템에 의해서 다양한 사회영역에 적용되고 있다. 그러므로 국내의 경우도 정부 정책에 의해서 필요한 제도를 마련하여 개인에게까지 교육될 수 있는 시스템을 구축하고, 프로그램의 표준화 및 실용화하는 노력과 함께 다양한 교육방법을 개발하므로 생활밀착형의 교육체계를 만들어야 할 필요성이 있다.

#### 라. 전문가 인터뷰 결과

전문가 인터뷰 결과, 우리 사회가 개인적, 사회적, 국가적 수준에서 당면한 과제를 효과적으로 해결하기 위해서는 명상 도입이 필요하다. 명상은 대안적인 사회모델과 시민의 내적인 임파워먼트의 접점에서 순기능을 할 수 있는데, 생활명상을 통해 서울시민의 삶의 질 향상과 행복지수를 높일 수 있으며, 명상은 국가경쟁력의 핵심 동력인 창의성 개발을 위한 실용적 도구로 활용될 수 있다. 향후 공공정책으로서의 명상 도입을 위해서는 서울시민의 요구에 부응하여 보편적 복지로서 명상교육이 제공되는 것이 바람직하며, 교육·과학기술·산업 분야에서의 명상 교육이 체계적으로 진행될 수 있도록 정책적 접근과 시범사업운영, 서울시 인프라의 활용이 요구된다.

## 2. 제언

위의 결과를 바탕으로 다음을 제언하고자 한다.

첫째, 명상은 심신치유를 가능하게 하고, 사랑과 자비를 체화하여 사회 통합적인 가치를 증진시키는 등 다양한 효과를 나타내므로 개인뿐 아니라 공동체의 행복을 위해 보편적 복지 차원에서 '모두를 위한 명상교육'으로 운영할 것을 제언한다.

둘째, 명상교육의 효율적인 추진을 위하여 법적·제도적 기반 마련과 함께, 미국, 영국의 사례와 같이 학계·연구소·관련 단체 등이 연계 시스템에 의해 유기적으로 작용하도록 시스템을 구축, 운영할 것을 제언한다.

셋째, 공공부문에 적용하기 위해서는 다양한 명상기법에 대하여 서울 시민들에게 적합하고 신뢰할 수 있는 표준화된 명상교육 프로그램으로 개발·적용할 필요가 있으며,

이 프로그램은 비종교적이고 실용적이며 누구나 쉽게 배울 수 있는 시민친화적인 교육 프로그램으로 개발될 것을 제언한다.

넷째, 명상교육의 보편화를 위해 다양한 분야 즉, 대학 및 관련 연구소과 연계하여 대상별, 프로그램별 효과성에 대한 연구가 지속적으로 진행되어야 할 것이며, 근거 기반 연구축적을 위해 과학적 연구방법들을 적용한 연구들이 추진될 수 있도록 지원 체제 강화 정책을 제언한다.

다섯째, 온라인, 앱 형태의 매체를 개발하고, 학교-가정-지역사회의 연계체제를 구축하여 생활밀착형 교육이 구현되도록 계획할 필요가 있음을 제언한다.

여섯째, 전문적인 명상교육을 위해 명상지도자 양성과정을 운영할 필요가 있으며, 명상교육을 추진하는데 있어 국내 명상전문가들과 기존의 유관 단체들의 의견을 청취할 것을 제언한다.

일곱째, 모두를 위해 명상교육을 운영하기 전에, 정책결정권자인 의원, 공무원 등을 대상으로 먼저 명상교육을 시범 적용하여 명상의 효과를 체험할수 있는 기회를 제공하고, 이러한 경험을 기반으로 정책 입안과 함께 향후 시민들에게도 체계적으로 확대해 나갈 것을 제언한다.

마지막으로, 공공차원에서 모두의 행복이라는 목표를 가지고 명상교육이 도입되고, 구체적인 실현을 위하여 본 연구 결과를 바탕으로 명상교육시스템 구축 및 운영에 대한 정책 연구를 제언한다.

## 〈 I. 서언 : 참고 문헌 〉

### ■ 단행본

1. 박문호. 그림으로 읽는 뇌과학의 모든 것, 서울:(주)휴머니스트출판그룹, 16-580, 2015.
2. 전병근 옮김, 유발하라리. 21세기를 위한 21가지 제언. 경기도: 김영사, 393, 2-18. 2018.

### ■ 연구논문

1. 강은나. 고령사회 삶의 질 제고를 위한 정책과 함의. 보건복지포럼, 232(-), 29-37, 2016.
2. 김수연. 일부 중소형 건설업 임시직 근로자의 고혈압 유병실태와 생활습관 및 스트레스와 관련성. 한국산학기술학회논문지, 20(7), 363-371. 2019.
3. 김정근. 자비명상이 대학생들의 마음챙김, 회복 탄력성 및 스트레스에 미치는 영향, 한국산학기술학회논문지, 18(4), 75-85, 2017.
4. 김종길. 지식사회 '현상'인가 '환상'인가?: 지식사회 담론의 쟁점과 전망. 사회사상과 문화, 21(1), 1-4, 2018.
5. 김진하. 제4차 산업혁명 시대, 미래사회 변화에 대한 전략적 대응 방안 모색. KISTEP InI, 15(3), 47-48, 2016.
6. 나승용. 창의성 어떻게 만들어지나?-뇌과학을 기초로한 일고-, 창조교육논총, 21(0), 2019.
7. 박가열, 김은석, 박성원, 이영민. 4차 산업혁명 시대의 미래직업능력 연구, 한국고용정보원, 2018(9), 6-10, 2018.
8. 박민영, 엄우섭. 인공지능의 시대, 교육의 변화와 방향에 따른 학교체육의 과제. 한국초등교육, 31(특집), 49-60, 2020.
9. 변수정, 황남희. 저출산·고령사회기본계획의 주요 내용과 향후 과제. 보건복지포럼, 258(0), 41-61, 2018.
10. 심윤경. 상담에서의 마인드풀니스(mindfulness) 치료 과정변인 연구 동향 및 제언: 수용전념치료(ACT)를 중심으로. 명상심리상담, 15(0), 1-10, 2016.
11. 양미경. 4차 산업혁명시대 진로교육의 방향 모색. 탐라문화, 59(0), 187-208, 2018.
12. 양영필, 송익수, 문진석, 한창현, 박지하, 이상남. 국내 마음챙김 명상의 임상논



- 문에 대한 체계적 문헌 고찰, 한국동의학연구원 논문집, 16(2), 57-64, 2010.
13. 유종영. 뇌과학에 기반한 마음챙김의 도덕교육적 가치. 경인교육대학교 : 경인 교육대학교 대학원 박사과정, 2020.
  14. 이원태, 문정욱, 류현숙. 지능정보사회의 공공정보화 패러다임 변화와 미래정책 연구. 기본연구, 2017(1), 1-261, 2017.
  15. 이윤경. 고령사회 도래에 따른 대응 방향 모색:일본 사례의 시사점 검토. 보건복지포럼, 254, 9-17, 2017.
  16. 이필원. 동국대학교 경주캠퍼스인성교육 프로그램과 콘텐츠. 문화와 융합, 40(8), 75-98, 2018.
  17. 장우혁, 자기자비 연구 동향 및 과제, 명상심리상담, 22권, 23-40, 2019.
  18. 최미니, 이은현. 보건소를 이용하는 고혈압 환자의 우울증상, 자아존중감, 스트레스 및 건강관련 삶의 질 관계. 한국간호과학회 학술대회, 2014(10), 218-218, 2014.
  19. Danah Henriksen, Carmen Richardson, Kyle Shack. Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning, Thinking Skills and Creativity, 37, 5-6, 2020.
  20. World Economic Forum, 4, 2016.

#### ■ 서울시 및 정부기관 연구 보고서 등

1. 김종훈. 저출산·고령사회기본계획의 다원적 성격과 정책적 시사점. 보건복지포럼, 261(0). 7-21. 2018.
2. 보건복지부 질병관리본부, 2008-2019 지역사회건강조사 기관보고 부분
3. 정해식, 김미곤, 여유진, 김성근, 류연규, 우선희, 김근혜, (2018), 사회통합 실태 진단 및 대응 방안 연구(V)-사회 갈등과 사회 통합, 한국보건사회연구원 연구보고서, 2018-30, 1-400.

#### ■ Web site

1. 국가통계포털,  
[https://kosis.kr/statisticsList/statisticsListIndex.do?menuId=M\\_01\\_01&vwcd=MT\\_ZTITLE&parmTabId=M\\_01\\_01](https://kosis.kr/statisticsList/statisticsListIndex.do?menuId=M_01_01&vwcd=MT_ZTITLE&parmTabId=M_01_01)
2. 코로나19가 가지고온 긍정적인 요소,  
<http://www.ihumancom.net/news/articleView.html?idxno=651>

3. 명상 붐의 국내외적 현황과 추이,  
<http://www.budreview.com/news/articleView.html?idxno=1314>
4. 삼성-LG 등 직원들 위한 명상과 힐링에 대규모 투자,  
<http://www.bulkwang.co.kr/news/articleView.html?idxno=32945>
5. 서울시 COVID19 심리지원단, <http://covid19seoulmind.org/main/>
6. 서울마을공동체 종합지원센터, <https://www.seoulmaeul.org>
7. 서울열린데이터광장 ,  
<https://data.seoul.go.kr/dataList/10703/S/2/datasetView.do>
8. “성적이 우선이라고? 마음 먼저 챙겨주세요”,  
<http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=171833>
9. 삶의 힘... 삼성도 LG도 명상에 빠지다,  
[https://www.chosun.com/site/data/html\\_dir/2018/11/06/2018110600102.html](https://www.chosun.com/site/data/html_dir/2018/11/06/2018110600102.html)
10. 왜 명상인가?,  
[http://www.brainmedia.co.kr/brainWorldMedia/ContentView.aspx?fromBoard=NewsListWithRelation&contIdx=325,](http://www.brainmedia.co.kr/brainWorldMedia/ContentView.aspx?fromBoard=NewsListWithRelation&contIdx=325)
11. 장현갑의 ‘뇌를 바꾸는 8주 마음챙김’ 1주차 강좌,  
<http://mindgil.chosun.com/client/board/view.asp?fcd=&nNewsNumb=20190167654&nCate=C01&nCateM=M1001>
12. 통계청, 『장래인구추계』 통계정보보고서. 통계청 사회통계국 인구동향과,  
[https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT\\_1BPB002&conn\\_path=I2](https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1BPB002&conn_path=I2)
13. 행복산업은 우리를 행복하게 해줄까?(2016),  
[http://h21.hani.co.kr/arti/H\\_special/42670](http://h21.hani.co.kr/arti/H_special/42670)
14. Federal Policy, <https://casel.org/federal-policy-and-legislation/>
15. IT와 만난 명상... 미전역 열풍,  
<http://mn.kbs.co.kr/mobile/news/view.do?ncd=4098628>
16. MBSR프로그램 창시자, 존 카밧진 박사,  
<https://blog.naver.com/shmnoopy/222107597585>
17. Mckinsey보고서(2015),  
<https://www.mckinsey.com/industries/technology-media-and-telecommunications/our-insights/global-media-report-2015>

## 〈 Ⅱ . 국내외 명상 연구동향 : 참고문헌 〉

[ 국내 ]

### ■ 연구논문

1. 이준석, 김은정. 수용전념치료가 대학생의 사회불안 감소와 삶의 질 향상에 미치는 효과, 청소년학연구, 26(2), 45-74, 2019.
2. 조현주. 심리치료 및 상담과 마음챙김 명상의 접점과 활용방안, 불교문예연구, 14, 11-54, 2019.

### ■ 국내 명상 연구동향 LIST

1. 김권수, 손성문, 김미점. 긍정심리자본 향상을 위한 마음챙김 명상의 활용에 관한 실증연구, 경영컨설팅연구, 19(4), 63-76. 2019.
2. 한해영, 박소영. 선(仙)명상 프로그램이 취업준비 학생의 마음챙김, 회복탄력성, 자기효능감에 미치는 영향 -수선재 명상법을 중심으로, 학습자중심교과교육연구, 19(6), 215-235, 2019.
3. 김정근. 자비명상이 대학생들의 마음챙김, 회복 탄력성 및 스트레스에 미치는 영향, 한국산학기술학회논문지, 18(4), 75-85, 2017.
4. 윤미라, 최은숙, 이인수, 유양경. 자아성찰적 명상 융합콘텐츠가 대학생의 용서와 자아존중감에 미치는 효과. 한국과학예술융합학회, 37(4), 239-256, 2019.
6. 김철호, 이승범. 마음챙김명상 체험이 대학생의 자기연민에 미치는 영향, 홀리스틱융합교육연구, 22(2), 1-13, 2018.
5. 이운경. 고령사회 도래에 따른 대응 방향 모색;일본사례의 시사점 검토, 보건복지포럼, 9-17, 2017.
4. 이은정. 마음지킴(sati) 기반 명상 실습수업 프로그램 개발을 위한 예비적 고찰, 동서철학연구, 0(94), 473-496, 2017.
7. 이인수, 최은숙, 유양경. 마음수련 명상이 대학생의 마음챙김과 심리적 안녕감에 미치는 효과, 한국웰니스학회지, 12(4), 359-372, 2017.
8. 이은진, 이인수, 최은숙, 유양경. (2016). 마음수련 명상이 대학생의 정서상태에 미치는 효과 - 실버와 발테그 그림검사를 중심으로, 보건과 사회과학, 0(43), 231-267, 2016.
9. 이가영, 김은정. 마음챙김 지시가 사회불안 성향이 있는 대학생들의 불안과 사후반

추에 미치는 영향, *Korean Journal of Clinical Psychology*, 35(1), 165-193, 2016.

10. 남기석, 황성훈. (2019). 거절 민감성이 높은 사람들에 대한 단기 마음챙김 개입의 사회불안 완화 효과. *人間理解*, 40(2), 63-88, 2019.
11. 강성지, 신현균. 발표불안 경향성이 있는 대학생에 대한 노출절차를 포함한 마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)의 치료효과와 치료과정변인의 변화, *Korean Journal of Clinical Psychology*, 36(1), 118-130, 2017.
12. 이창현, 조용래, 오은혜. 발표불안에 대한 마음챙김 기반 노출치료의 효능 및 조절변인으로서의 기저선 우울증상 심각도, *Korean Journal of Clinical Psychology*, 35(2), 335-363, 2016.
13. 윤석인, 김완석. 짧은 마음챙김 유도가 위협에 대한 주의편향에 미치는 효과: 자극제시시간에 따른 차이, *한국심리학회지 건강*, 24(2), 311-329, 2019.
14. 정혜경, 노승혜, 조현주. 마음챙김 자비 프로그램(MLCP)이 우울 경향 대학생의 우울, 반추, 마음챙김, 자기자비 및 사회적 유대감에 미치는 효과, *한국심리학회지 건강*, 22(2), 271-287, 2017.
15. 서숙희, 박재연, 금명자. 마음챙김-수용에 기반한 긍정심리치료가 대학생의 우울, 자아존중감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과, *청소년학연구*, 25(11), 151-170, 2018.
16. 이종현, 김향숙. 마음챙김 명상 프로그램이 우울한 대학생의 주의통제, 탈중심화, 반추 및 우울 증상에 미치는 효과. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 30(4), 1035-1066, 2018.
17. 위오기, 지성구, 한군. 명상훈련이 대학생의 스마트폰 중독과 스트레스에 미치는 영향, *경영컨설팅연구*, 18(3), 127-134, 2018.
18. 남수아, 조용래, 노상선. 스마트폰 중독 위험 대학생들의 스마트폰의 과다사용, 일상적 기능의 손상 및 정신건강에 대한 마음챙김에 기반을 둔 개입의 효능 및 자기조절력의 매개 역할. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 38(1), 29-44, 2019.
19. 한초롱, 김정호, 김미리혜. 정서 마음챙김 기반 폭식 개선 프로그램이 폭식경향 여대생의 부정정서, 고통 감내력, 정서적 섭식 및 폭식행동에 미치는 영향. *한국심리학회지 건강*, 24(2), 393-411, 2019.
20. 이현숙, 황성훈. 단회기 마음챙김-자비명상이 분노의 역기능적 표현과 반추에 미치는 영향, *한국심리학회지 건강*, 23(3), 631-655, 2018.
21. 강재연, 장재홍. 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 29(2), 335-356, 2017.
22. 박도현, 김완석. 수치심이 자비명상에 대한 저항감에 미치는 영향, *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 23(2), 131-157, 2017.

23. 조용래. 마음챙김에 기반을 둔 정서조절 개입에서 가정에서의 명상 실습과 정신 건강 성과지표들 간의 관계 및 자기 자비의 매개 역할. 인지행동치료, 18(1), 23-53, 2018.
24. 손강숙, 정소미. 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 효과 메타분석 연구. 한국심리학회지 여성, 23(4), 653-669, 2018.
25. 김병수, 박성식, 김지환. 체질에 맞는 명상 프로그램( $\beta$ -버전)을 구안하기 위한 탐색적 고찰, 佛敎學報, 0(75), 51-80, 2016.
26. 조용래. 마음챙김에 기반을 둔 정서조절 개입의 감정적인 작용기제로서 경험 수용과 가치로운 행동의 변화에 대한 탐색적 연구. 인지행동치료, 17(1), 65-85, 2017.
27. 권명수, 김기범, 오매화. 기독교적 명상으로서의 관상기도 효과에 관한 연구, 신학사상, 0(185), 255-277, 2019.
28. 박창은, 김동준, 박광수, 신창섭, 김윤희. 요가와 명상 중심의 산림치유 프로그램이 성인의 기분상태와 스트레스 반응에 미치는 효과, 한국환경생태학회지, 32(6), 658-666, 2018.
29. 정유창, 김영희, 이승아. 영가무도(詠歌舞蹈) 명상 프로그램이 성인의 스트레스에 미치는 효과. 예술심리치료연구, 14(2), 51-70, 2018.
30. 조명성, 조일영. (2020). 소주천 명상요법이 스트레스 해소 및 삶의 질 향상에 미치는 영향, 디지털융복합연구, 18(4), 469-478, 2020.
31. 박정민, 최인령. (2016). 한국형 마음챙김 명상 프로그램이 중년여성의 스트레스, 스트레스 대처방식, 우울, 분노 및 수면에 미치는 효과, Journal of Korean Academy of Nursing, 46(2), 194-206, 2016.
32. 김민정, 허정문, 김완석. 임부를 위한 자비명상 기반 중재의 가능성 탐색, 스트레스研究, 25(2), 145-154, 2017.
33. 안혜원, 천성문, 김아영, 김희진. 자비명상에 기반한 부모교육프로그램 개발과 효과, 교육치료연구, 11(1), 115-131, 2019.
34. 김귀원, 김정근. 차명상 프로그램이 우울성향 중년여성의 마음챙김과 심리적 안녕감에 미치는 영향, 한국산학기술학회논문지, 18(3), 569-578, 2017.
35. 문정순. 마음챙김 자비훈련이 심리적 안녕감에 미치는 영향, 인문사회 21, 8(5), 357-372, 2017.
36. 김교육. 알아차림 명상과 미술치료가 성인학습자의 자기성장에 미치는 영향, 선도문화, 20, 529-565, 2016.
37. 김교육. 알아차림 명상과 미술치료를 통합한 자기성장프로그램 개발 연구, 인문사회 21, 7(5), 1043-1064. 2016.
38. 장경화, 조원경. 마음챙김 자기연민(Mindful Self Compassion) 프로그램이

- 행복에 미치는 영향 - 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서를 중심으로, 문화와 융합, 40(6), 185-216, 2018.
39. 정유창, 김영희, 이승아. 영가무도 기반 명상 프로그램의 개발 및 삶의 질에 관한 효과검증, 한국웰니스학회지, 12(2), 49-62, 2017.
  40. 오가영, 김종두. 치료놀이와 마음챙김 놀이를 적용한 부모교육 프로그램이 어머니의 양육효능감과 마음챙김양육에 미치는 영향, 인문사회 21, 10(2), 1397-1412, 2019.
  41. 임세라. 차크라명상을 적용한 정신건강 프로그램, 불교문예연구, 0(9), 312-331, 2017.
  42. 김희탁, 김도현. 명상호흡훈련이 전방머리자세 성인의 등세모근과 목빗근의 근육 긴장도와 경직에 미치는 영향, 보건기초의학회지, 13(1), 35-39, 2020.
  43. 서병찬. (2020). 집중명상(Concentration Meditation:CM)이 심신치유(心身治癒)효과에 미치는 영향 - 태국 담마까야(Dhammakaya)사원 명상법 중심으로, 한국콘텐츠학회논문지, 20(2), 534-546, 2020.
  44. 윤미라, 이덕주, 김경아, 이인수. 대응표본 분석을 이용한 단기집중 마음빼기명상이 성인의 혈액 임상화학 지표 및 혈압에 미치는 효과: 파일럿 연구, 한국지식정보기술학회 논문지, 15(2), 285-298, 2020.
  45. 이진석, 허창구. 단기호흡명상이 성인학습자의 집중도 및 집중력에 미치는 효과, 평생학습사회, 15(4), 145-174, 2019.
  46. 유성경, 임영선, 김태원. 마음챙김이 워킹맘의 인지적, 심리적 유연성에 미치는 영향, 상담학연구, 18(1), 389-411, 2017.
  47. 박성현, 성승연, 미산. 자애명상의 심리적 과정 및 효과에 관한 혼합연구, 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 28(2), 395-424, 2016.
  48. 오철우. 2010년대 청소년 명상 연구의 동향 - 명상 효과와 긍정정서 간 메타분석, 문화와 융합, 42(1), 379-398, 2020.
  49. 오미경. 뇌교육 기반 명상이 아동의 긍정심리와 스트레스 감소에 미치는 영향, 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 6(11), 427-438, 2016.
  50. 김봉구, 김윤주. 마음챙김명상이 청소년의 자아존중감, 자기효능감, 자아탄력성 및 자기조절능력에 미치는 영향, 동아시아불교문화, 0(30), 327-359, 2017.
  51. 이인수, 최은희, 신나민. 마음수련 명상 프로그램의 고등학생 자아탄력성, 타인용서, 삶의 만족도에 미치는 효과 연구, 보건과 사회과학, 0(50), 35-61, 2019.
  52. 유양경. (2016). 학교기반 마음수련 명상이 초등학생의 자아존중감 및 감사성향에 미치는 효과, 아동교육, 25(2), 87-118, 2016.
  53. 이승호. 뇌교육 명상이 중학생의 마음챙김과 자기조절에 미치는 영향, 선도문화, 22, 301-327. 2017.

54. 장민규, 최윤정. 단기 마음챙김 명상이 학교 폭력 가해 청소년의 공감 및 자기조절능력에 미치는 효과, 상담학연구, 18(5), 191-212, 2017.
55. 윤미라, 이인수, 기나연, 유양경. 대응표본 분석을 이용한 명상 기반 청소년 인성 캠프의 효과 분석: 자기조절, 배려·소통, 공동체의식을 중심으로, 한국지식정보기술학회 논문지, 15(3), 405-422, 2020.
56. 김창환, 박중규. 청소년 대상 단기 호흡명상 훈련의 성과 - 인지적 정서조절과 공감적 관심, 자각의 개선, 재활심리연구, 26(2), 93-108, 2019.
57. 김장섭, 김정호, 김미리혜. 마음챙김명상이 자살 성향이 있는 여고생의 자살생각, 우울 및 주관적 웰빙에 미치는 효과, 한국심리학회지 건강, 23(1), 37-55, 2018.
58. 이우경. 청소년의 자해 행동 예방을 위한 마음챙김 기반 정서 관리 훈련 효과, 韓國學校保健學會誌, 30(3), 295-305, 2017.
59. 이해란, 한양순. 마음챙김 명상이 중학생의 불안 감소에 미치는 효과. 청소년학연구, 26(2), 131-155, 2019.
60. 장진영, 신현균. 마음챙김 기반 인지치료(MBCT-C) 프로그램이 중학생의 불안 및 마음챙김에 미치는 효과, 청소년학연구, 26(8), 53-78, 2019.
61. 권상수, 박민석. 요가 명상이 시설 청소년의 내재화 문제 및 외현화 문제에 미치는 효과. 청소년학연구, 23(4), 367-395, 2016.
62. 이승호. 국학기공 명상 프로그램이 여고생의 주의집중력과 문제행동에 미치는 영향과 주의집중력과 기감과의 상관관계, 선도문화, 20, 337-369, 2016.
63. 이승현, 이승호. 마음챙김 기반 사회정서학습 프로그램이 초등학생의 사회정서역량 향상에 미치는 효과, 인문사회 21, 10(6), 379-394, 2019.
64. 이인수, 김미한, 박필선. 마음수련 명상이 지체장애 청소년의 장애수용도, 자아존중감 및 자기효능감에 미치는 효과. 통합교육연구, 13(1), 101-126, 2018.
65. 이주황, 박미정. 마음수련 명상 프로그램이 통합학급 초등학생의 장애수용태도에 미치는 영향, 학습자중심교과교육연구, 19(20), 153-176, 2019.
66. 윤영미, 신향균. 초등학교에서 학급단위 명상프로그램이 학습자의 수학 학습동기와 학업성취도에 미치는 영향, 한국초등교육, 28(4), 93-105, 2017.
67. 정순영, 한상영. 만다라미술치료 과정 명상프로그램이 지역사회 노인의 우울감에 미치는 영향, 美術治療研究, 23(1), 295-311, 2016.
68. 박지원, 이해진. 단기 MBSR이 노인의 마음챙김, 스트레스, 우울, 불안 및 삶의 만족도에 미치는 효과, 한국심리학회지 건강, 22(3), 489-510, 2017.
69. 김서현, 홍선미. 명상을 적용한 집단미술치료가 치매노인의 우울과 의사소통에 미치는 영향, 美術治療研究, 25(6), 729-748, 2018.
70. 김연금. 마음챙김기반 자비명상프로그램이 배우자 상실을 경험한 여성노인의 뇌

- 활성과 스트레스에 미치는 영향 분석, 한국산학기술학회논문지, 17(4), 312-318, 2016.
71. 유선희, 고성희. 마음챙김명상이 시설노인의 스트레스에 미치는 효과, Journal of the Korean Data Analysis Society, 18(5), 2757-2771, 2016.
  72. 김남익. 노인 여성들의 걷기 명상 프로그램이 자율신경계 및 치매 위험 인자에 미치는 영향, 한국발육발달학회지, 25(1), 15-23, 2017.
  73. 김계령, 김일식. 노인대상 명상프로그램 효과성 메타분석. 한국노년학, 38(1), 47-63, 2018.
  74. 심교린, 김완석. (2018). 한국형 마음챙김에 기반한 스트레스완화(K-MBSR) 프로그램이 노인의 통증강도와 통증과국화, 노인우울에 미치는 영향, 한국심리학회지 건강, 23(3), 611-629, 2018.
  75. 문금자, 이용교. 행다명상 프로그램이 유아의 자기효능감에 미치는 영향, 차문화·산업학, 42, 139-162, 2018.
  76. 오가영. 마음챙김 놀이프로그램이 유아의 정서지능과 주의집중력에 미치는 영향, 인문사회 21, 10(1), 1193-1204, 2019.
  77. 이수경, 윤성원. 숲·명상과 함께한 미술 활동이 유아 창의·인성에 미치는 영향, 造形教育, 0(58), 181-216, 2016.
  78. 한광현. 생태그림책을 활용한 명상활동이 유아의 자아존중감 및 환경신념과 태도에 미치는 효과, 어린이문학교육연구, 20(3), 43-73, 2019.  
<http://www.riss.kr/link?id=A106389572>
  79. 임정희, 조형숙. 숲 체험 연계 유아명상교육 프로그램이 만 5세 유아의 자기조절력, 친사회성 및 자연친화적 태도에 미치는 효과, 幼兒 教育學論集, 24(1), 235-264, 2020.
  80. 김우정. 정신건강의학과 직원 대상의 마음챙김명상 기반 인지치료의 효과, 정신신체의학, 25(1), 12-18, 2017.  
<http://www.riss.kr/link?id=A103560888>
  81. 배한주, 은영. 중소병원 간호사를 위한 마음챙김 기반 스트레스 감소 프로그램의 적용 효과, 스트레스研究, 27(4), 456-464, 2019.
  82. 오청옥, 강혜경. 마음챙김 명상 프로그램이 간호대학생의 심리적 안녕감에 미치는 효과, 韓國컴퓨터情報學會論文誌, 22(11), 81-88, 2017.
  83. 최윤숙, 김명아. 마음챙김기반 인지치료(MBCT) 프로그램이 간호대학생의 스트레스, 자아존중감 및 우울에 미치는 영향, 한국콘텐츠학회논문지, 19(2), 210-222, 2019.
  84. 육영숙. 마음챙김 기반 신체-심리 운동 프로그램이 소방공무원의 외상 후 스트레스(PTSD) 증상 감소에 미치는 영향, 한국스포츠심리학회지, 29(4), 57-73,



2018. <http://www.riss.kr/link?id=A105938502>

85. 김재환, 이인수, 유양경. 마음빼기명상 기반 힐링프로그램이 소방공무원의 외상 후 스트레스장애 증상과 반추에 미치는 효과, 한국화재소방학회논문지, 33(5), 118-129, 2019.
86. 이인수, 전민영, 유양경. 마음빼기명상 프로그램이 119 구급대원의 외상 후 성장과 회복탄력성에 미치는 효과, 한국화재소방학회논문지, 32(5), 95-104, 2018.
87. 이인수, 최은숙. 마음수련명상 프로그램이 응급구조학과 학생의 지각된 스트레스, 자기효능감, 혈압, 및 맥박수에 미치는 효과, 한국응급구조학회지, 21(2), 89-102, 2017.
88. 유정아, 이재현, 신선한, 조휘영, 유미, 신호진, 김성현, 김효진, 육영숙, 이성재. 해양자원을 활용한 의미중심, 마음챙김기반의 집단스트레스중재프로그램이 중증장애환자 간병가족의 정서, 수면, 삶의 질 및 인지기능 향상에 미치는 효과 : 예비연구, 정신신체의학, 27(2), 191-201, 2019.
89. 채부교, 최은영, 공마리아. 명화감상 집단미술치료 프로그램이예비미술치료사의 마음챙김기술 증진에 미치는 효과, 美術治療研究, 25(4), 525-548, 2018.
90. 김진호, 오원석. 양궁 선수의 마음챙김 능력 향상을 위한 심리훈련 프로그램 적용, 한국사회체육학회지, 0(67), 405-418, 2017.
91. 김진호, 오원석. 새내기 양궁선수들의 경쟁 평정심 유지를 위한 명상 훈련, 한국스포츠학회지, 15(4), 577-583, 2017.
92. 육영숙. 기계체조 선수의 마음챙김 기반 심리훈련(MBPST)의 효과, 한국스포츠심리학회지, 28(3), 37-51, 2017.
93. 김영선, 최재근, 오원석. 마음 챙김 훈련이 근대5종 선수의 집중에 미치는 영향, 한국스포츠학회지, 14(1), 91-99, 2016.
94. 정현택, 조민선, 오원석. 집단명상 수련이 유도선수의 정신력 증진에 미치는 효과, 한국스포츠학회지, 14(1), 27-39, 2016.
95. 장덕선, 김진호. 마음챙김 명상이 양궁선수의 자기관리에 미치는 영향, 스포츠사이언스, 33(2), 147-155, 2016.
96. 최강진. 수구 선수들의 경기력 향상을 위한 마음챙김 심리기술훈련의 적용. 스포츠사이언스, 37(2), 239-248, 2020.
97. 윤기운, 김인숙. 마음챙김 학습을 통한 골프퍼팅과제의 자기통제 연습효과 검증, 코칭능력개발지, 21(3), 67-76, 2019.
98. 이경민, 김인규, 임은실. 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램이 직장인의 직무스트레스와 대인관계에 미치는 영향, 한국콘텐츠학회논문지, 20(5), 410-425, 2020.

99. 이승호, 신재한, 한지훈, 장상철, 신혜숙. 벨리버튼명상이 직장인의 스트레스 반응, 신체적 증상, 일몰입에 미치는 영향, 스트레스研究, 25(1), 8-16, 2017.
100. 김연정, 강현욱. 직장인의 마음챙김 활동 참여시 인지된 자유감 및 심리적 행복감이 생활만족과의 관계 검증, 한국체육과학회지, 29(2), 199-211, 2020.
101. 심교린, 김완석. 마음챙김 음악감상(mindful music listening)이 직장인의 지각된 스트레스, 마음챙김 수준, 삶의 질, 정서에 미치는 영향 : 예비연구, 예술심리치료연구, 12(3), 1-17, 2016.
102. 김동성. 알아차림 명상과 에니어그램을 통합한 프로그램이 직장인의 스트레스 완화에 미치는 영향, 명상심리상담, 16(-), 1-9, 2016.
103. 강정범, 조은정. 마음챙김 기반 근로자 지원 프로그램이 고객접점 근로자의 스트레스 반응과 사회적 지지에 미치는 영향, 인문사회 21, 10(1), 465-480, 2019.
104. 백남길. 명상훈련을 통한 외식기업 경영자의 스트레스와 생활만족도에 관한 연구, 고객만족경영연구, 18(4), 109-208, 2016.
105. 김태균, 문정순. 마음챙김 훈련이 중등교사의 직무스트레스와 소진, 교사효능감에 미치는 영향, 디지털융복합연구, 16(4), 363-369, 2018.
106. 조준오, 김경애. 유아교사를 위한 명상 프로그램 개발 및 적용, 幼兒 教育學論集, 23(2), 145-177, 2019.
107. 전윤미. 군(軍) 초급 부사관의 직무스트레스, 정서적 조직 몰입과 자율적 기능을 위한 마음챙김 기반의 인지치료(MBCT) 프로그램 효과성 연구, 취업진로연구, 10(2), 25-44, 2020.
108. 장경화. 불교명상(禪)을 근간으로 한 군 생활적응 프로그램이 군 스트레스, 군 생활적응, 불안, 우울, 마음챙김에 미치는 효과, 동아시아불교문화, 0(25), 411-433, 2016.
109. 박예나, 채정호. 정신건강의학과 외래에서 시행한 마음챙김 명상 프로그램이 우울 및 불안장애 환자들의 긍정자원과 긍정정서에 미치는 영향, 우울조울병, 15(2), 67-72, 2017.
110. 김남우, 김혜영, 조성준, 안용민. 기분장애 환자에서 마음챙김에 기초한 인지치료에 따른 우울 증상과 다섯 가지 마음챙김 요소와의 관계, 생물정신의학, 24(4), 212-218, 2017.
111. 최연희, 변상해. 만성 우울증에 대한 마음챙김 기반 인지치료(MBCT)의 치료기제와 임상적 적용 효과, 한국산학기술학회논문지, 18(7), 237-248, 2017.
112. 김규남, 이상일, 김정모. 보호병동 입원 중인 정신증적 장애 환자들을 대상으로 한 명상 프로그램의 적용, 인문학논총, 43(-), 217-242, 2017.
113. 홍혜민, 장선주. 마음챙김 명상 프로그램이 정신과 입원 환자의 스트레스반응

- 및 파위에 미치는 효과, 정신간호학회지, 26(3), 271-279, 2017.
114. 정순영. 조현병 환자의 정신증상완화를 위한 만다라 명상프로그램의 적용, 美術治療研究, 23(6), 1763-1782, 2016.
115. 신주영, 김정민. 성인 ADHD 대학생을 위한 인지행동치료(CBT)와 마음챙김기반 스트레스 감소 개입(MBSR)의 효과 비교 - 인지, 정서 및 실행기능을 중심으로, 정서·행동장애연구, 34(4), 213-236, 2018.
116. 이해원, 김정호, 김미리혜. 놀이마음챙김명상 프로그램이 ADHD 아동의 주 증상 및 정서인식능력에 미치는 효과, 한국심리학회지 건강, 24(2), 331-344, 2019.
117. 전기숙. 마음챙김 인지치료를 활용한 알코올 치료 프로그램의 개발 및 효과검증, 인문사회 21, 9(1), 831-844, 2018.
118. 윤혜진. 집중명상(Samatha) 프로그램이 마약중독자의 갈망, 자아존중감 및 단약자기효능감에 미치는 효과, 佛敎學報, 0(75), 285-313, 2016.
119. 박예나, 김정호, 김미리혜. 마음챙김명상 프로그램과 자비수행을 추가한 마음챙김명상 프로그램의 효과비교: 만성근골격계 통증 환자를 중심으로, 스트레스研究, 27(4), 412-421, 2019.
120. 조채윤, 김정호, 김미리혜. 마음챙김 명상 프로그램이 이상지질혈증 성인의 지각된 스트레스, 스트레스에 대한 반응 및 혈중지질에 미치는 영향, 한국심리학회지 건강, 25(1), 259-272, 2020.
121. 김명숙, 최은희, 윤미라. 마음수련 명상 프로그램이 지역사회 암 생존자의 삶의 질, 삶의 만족, 삶의 기대에 미치는 효과, 동서간호학연구지, 22(2), 87-95, 2016.
122. 최주영, 김경희. 마음챙김을 활용한 프로그램의 효과에 대한 메타분석, 교육치료연구, 8(2), 253-271, 2016.
123. 조희현, 이주희. 마음챙김 명상의 메타분석, 스트레스研究, 25(2), 69-74, 2017.
124. 조희현, 유성훈. 마음챙김 명상의 효과성 메타분석 : 우울과 불안 중심으로, 대한통합의학학회지, 5(1), 55-66, 2017.

[ 해외 ]

## ■ 연구논문

1. Afonso RF, Kraft I, Aratanha MA, Kozasa EH. Neural correlates of meditation: a review of structural and functional MRI studies.

Front Biosci (Schol Ed), 12(Mar), 92-115, 2020.

2. Cherkin DC, Anderson ML, Sherman KJ, Balderson BH, Cook AJ, Hansen KE, Turner JA. Two-Year Follow-up of a Randomized Clinical Trial of Mindfulness-Based Stress Reduction vs Cognitive Behavioral Therapy or Usual Care for Chronic Low Back Pain. *JAMA*, 317(6), 642-644, 2017.
3. Christopher MS, Hunsinger M, Goerling LRJ, Bowen S, Rogers BS, Gross CR, Dapolonia E, Pruessner JC. Mindfulness-based resilience training to reduce health risk, stress reactivity, and aggression among law enforcement officers: A feasibility and preliminary efficacy trial. *Psychiatry Res*, 264(Jan), 104-115, 2018.
4. Cillessen L, Johannsen M, Speckens AEM, Zachariae R. Mindfulness-based interventions for psychological and physical health outcomes in cancer patients and survivors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychooncology*, 12(Dec), 2257-2269, 2019.
5. Creswell JD. Mindfulness Interventions. *Annu Rev Psychol.*, 68(Jan), 491-516, 2017.
6. Emerson LM, de Diaz NN, Sherwood A, Waters A, Farrell L. Mindfulness interventions in schools: Integrity and feasibility of implementation. *Int J of Behavioral Development.*, 44(1), 62-75, 2020.
7. Felver JC, Clawson AJ, Morton ML, Brier-Kennedy E, Janack P, DiFlorio RA. School-based mindfulness intervention supports adolescent resiliency: A randomized controlled pilot study. *Int J of School & Educational Psychology.*, 7(Dec), 111-22, 2019.
8. Fredrickson BL, Boulton AJ, Firestine AM, Van Cappellen P, Algoe SB, Brantley MM, Kim SL, Brantley J, Salzberg S. Positive Emotion Correlates of Meditation Practice: A Comparison of Mindfulness Meditation and Loving-kindness Meditation. *Mindfulness (N Y)*, 8(6), 1623-1633, 2017.
9. Gamaiunova L, Brandt PY, Bondolfi G, Kliegel M. Exploration of psychological mechanisms of the reduced stress response in long-term meditation practitioners. *Psychoneuroendocrinology*, 104(Jun), 143-151. 2019.
10. Goldberg SB, Tucker RP, Greene PA, Davidson RJ, Kearney DJ,

- Simpson TL. Mindfulness-based cognitive therapy for the treatment of current depressive symptoms: a meta-analysis. *Cogn Behav Ther*, 48(6), 445-462, 2019.
11. Goldberg SB, Tucker RP, Greene PA, Davidson RJ, Wampold BE, Kearney DJ, Simpson TL. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev.*, 59(Feb), 52-60, 2018.
  12. González-Valero G, Zurita-Ortega F, Ubago-Jiménez JL, Puertas-Molero P. Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*, 16(22), 2019.
  13. Gotink RA, Meijboom R, Vernooij MW, Smits M, Hunink MG. 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice - A systematic review. *Brain Cogn*, 108(Oct), 32-41, 2016.
  14. Heckenberg RA, Eddy P, Kent S, Wright BJ. Do workplace-based mindfulness meditation programs improve physiological indices of stress? A systematic review and meta-analysis. *J Psychosom Res*, 114(Nov), 62-71, 2018.
  15. Hilton L, Hempel S, Ewing BA, Apaydin E, Xenakis L, Newberry S, Colaiaco B, Maher AR, Shanman RM, Sorbero ME, Maglione MA. Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. *Ann Behav Med*, 51(2), 199-213, 2017.
  16. Hoge EA, Bui E, Palitz SA, Schwarz NR, Owens ME, Johnston JM, Pollack MH, Simon NM. The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder. *Psychiatry Res*, 262(Apr), 328-332, 2018.
  17. Hussain N, Said ASA. Mindfulness-Based Meditation Versus Progressive Relaxation Meditation: Impact on Chronic Pain in Older Female Patients With Diabetic Neuropathy. *J Evid Based Integr Med.*, 24, 1-8, 2019.
  18. Izgu N, Gok Metin Z, Karadas C, Ozdemir L, Metinarikan N, Corapcioglu D. Progressive Muscle Relaxation and Mindfulness Meditation on Neuropathic Pain, Fatigue, and Quality of Life in Patients With Type 2 Diabetes: A Randomized Clinical Trial. *J Nurs Scholarsh*, Jun, Online ahead of print, 2020.

19. Kaplan JB, Bergman AL, Christopher M, Bowen S, Hunsinger M. Role of resilience in mindfulness training for first responders. *Mindfulness*, 8(5), 1373-1380, 2017. doi: 10.1007/s12671-017-0713-2
20. Khoury B, Knäuper B, Schlosser M, Carrière K, Chiesa A. Effectiveness of traditional meditation retreats: A systematic review and meta-analysis. *J Psychosom Res*, 92(Jan), 16-25, 2017.
21. Koh Hy. Mindfulness Training and Korean Character Education, *Korea Open Access Journals*, 42(2), 5 - 27, 2015.
22. Koerten HR, Watford TS, Dubow EF, O'Brien WH. Cardiovascular effects of brief mindfulness meditation among perfectionists experiencing failure. *Psychophysiology*, 57(4), e13517, 2020.
23. Kral TRA, Schuyler BS, Mumford JA, Rosenkranz MA, Lutz A, Davidson RJ. Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli. *Neuroimage*, 181(Nov), 301-313, 2018.
24. Krittanawong C, Kumar A, Wang Z, Narasimhan B, Jneid H, Virani SS, Levine GN. Meditation and Cardiovascular Health in the US. *Am J Cardiol*, 131(Sep), 23-26, 2020.
25. Kuyken W, Warren FC, Taylor RS, Whalley B, Crane C, Bondolfi G, Hayes R, Huijbers M, Ma H, Schweizer S, Segal Z, Speckens A, Teasdale JD, Van Heeringen K, Williams M, Byford S, Byng R, Dalgleish T. Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse: An Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials. *JAMA Psychiatry*, 73(6), 565-74, 2016.
26. Laukkonen RE, Leggett J, Gallagher R, Biddel H, Mrazek A, Slagter H, Mrazek M. *The Science of Mindfulness-Based Interventions and Learning: A Review for Educators*. OECD Publishing.
27. Levine GN, Lange RA, Bairey-Merz CN, Davidson RJ, Jamerson K, Mehta PK, Michos ED, Norris K, Ray IB, Saban KL, Shah T, Stein R, Smith SC Jr; American Heart Association Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; and Council on Hypertension. *Meditation and Cardiovascular Risk Reduction: A Scientific Statement From the American Heart*

Association. *J Am Heart Assoc.* 6(10), e002218, 2017.

28. Lindsay EK, Chin B, Greco CM, Young S, Brown KW, Wright AGC, Smyth JM, Burkett D, Creswell JD. How mindfulness training promotes positive emotions: Dismantling acceptance skills training in two randomized controlled trials. *J Pers Soc Psychol*, 115(6), 944-973, 2018.
29. Magalhaes AA, Oliveira L, Pereira MG, Menezes CB. Does Meditation Alter Brain Responses to Negative Stimuli? A Systematic Review. *Front Hum Neurosci*, 12(Nov), 448, 2018.
30. McKeering P, Hwang YS. A systematic review of mindfulness-based school interventions with early adolescents. *Mindfulness*, 10(4), 593-610, 2019.
31. Mehta R, Sharma K, Potters L, Wernicke AG, Parashar B. Evidence for the Role of Mindfulness in Cancer: Benefits and Techniques. *Cureus*, 11(5), e4629, 2019.
32. Muehsam D, Lutgendorf S, Mills PJ, Rickhi B, Chevalier G, Bat N, Chopra D, Gurfein B. The embodied mind: A review on functional genomic and neurological correlates of mind-body therapies. *Neurosci Biobehav Rev*, 73(Feb), 165-181, 2017.
33. Ngamkham S, Holden JE, Smith EL. A Systematic Review: Mindfulness Intervention for Cancer-Related Pain. *Asia Pac J Oncol Nurs*, 6(2), 161-169, 2019.
34. Parmentier FBR, García-Toro M, García-Campayo J, Yañez AM, Andrés P, Gili M. Mindfulness and Symptoms of Depression and Anxiety in the General Population: The Mediating Roles of Worry, Rumination, Reappraisal and Suppression. *Front Psychol*, 10(Mar), 506, 2019.
35. Pascoe MC, Thompson DR, Jenkins ZM, Ski CF. Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *J Psychiatr Res.*, 95(Dec), 156-178, 2017.
36. Reangsing C, Rittiwong T, Schneider JK. Effects of mindfulness meditation interventions on depression in older adults: A meta-analysis. *Aging Ment Health*, 15(Jul), 1-10, 2020.
37. Semple RJ, Droutman V, Reid BA. MINDFULNESS GOES TO SCHOOL: THINGS LEARNED (SO FAR) FROM RESEARCH AND REAL-WORLD EXPERIENCES. *Psychol Sch*, 54(1), 29-52, 2017.
38. Shanok NA, Reive C, Mize KD, Jones NA. Mindfulness meditation

intervention alters neurophysiological symptoms of anxiety and depression in preadolescents. *J of Psychophysiol*, 34(3), 159-170, 2019.

39. Shi L, Zhang D, Wang L, Zhuang J, Cook R, Chen L. Meditation and blood pressure: a meta-analysis of randomized clinical trials. *J Hypertens*, 35(4), 696-706, 2017.
40. Tang YY, Hölzel BK, Posner MI. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat Rev Neurosci*, 16(4), 213-25, 2015.
41. Tickell A, Ball S, Bernard P, Kuyken W, Marx R, Pack S, Strauss C, Sweeney T, Crane C. The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in Real-World Healthcare Services. *Mindfulness (N Y)*, 11(2), 279-290, 2020.
42. Viveiros J, Chamberlain B, O'Hare A, Sethares KA. Meditation interventions among heart failure patients: An integrative review. *Eur J Cardiovasc Nurs*, 18(8), 720-728, 2019.
43. Volanen SM, Lassander M, Hankonen N, Santalahti P, Hintsanen M, Simonsen N, Raevuori A, Mullola S, Vahlberg T, But A, Suominen S. Healthy learning mind - Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial. *J Affect Disord*, 260(Jan), 660-669, 2020.
44. Wielgosz J, Goldberg SB, Kral TRA, Dunne JD, Davidson RJ. Mindfulness Meditation and Psychopathology. *Annu Rev Clin Psychol*, 15(May), 285-316, 2019.
45. Zhou X, Guo J, Lu G, Chen C, Xie Z, Liu J, Zhang C. Effects of mindfulness-based stress reduction on anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Res*, 7(May), 113002, 2020.

#### ■ Web site

1. 내면 강화 프로그램, <https://www.innerstrengthfoundation.net>



### 〈 Ⅲ. 국내외 명상교육기관 현황 : 참고문헌 〉

[ 국내 ]

#### ■ 단행본

1. 안동환. SK심신수련원 운영 및 성과, 「제301차 HRD포럼 휴머니즘중심 HRD 패러다임 마음챙김 경영전략」. 서울:한국HRD협회, 4-56, 2017.
2. 정호욱. 마음챙김 경영 운영 및 성과 사례, 「제301차 HRD포럼 휴머니즘중심 HRD 패러다임 마음챙김 경영전략」, 서울:한국HRD협회, 58-65, 2017.
3. 한국명상지도자협회. 「제1차 한국명상지도자포럼 명상과 깨달음」, 서울:한국명상지도자협회, 3, 2019.
4. 한국명상학회. 「한국명상학회 10주년 기념 명상 10년」, 서울:(사)한국명상학회, 82-83, 2019.
5. KAIST 명상과학연구소. 「start up 명상과학 리포트」, 대전:KAIST 명상과학연구소, 8-41, 2018.

#### ■ Web site

1. 대한명상의학회 <http://kamm.kr>
2. KAIST 명상과학연구소 <http://kccs.kaist.ac.kr>
3. 한국건강심리학회 <https://www.healthpsy.or.kr>
4. 한국명상심리상담학회 <http://www.mpca.or.kr>
5. 한국명상지도자협회 <http://www.kamto.net>
6. 한국명상학회 <https://www.k-mbsr.com>
7. 한국임상심리학회 임상명상치료연구회  
[http://www.kep.or.kr/user/branch\\_all.asp?bord050Optioni=50&listDiv=2](http://www.kep.or.kr/user/branch_all.asp?bord050Optioni=50&listDiv=2)
8. 한국직업능력개발원 <https://www.pqi.or.kr>

[ 해외 ]

■ 연구논문

1. Emerson LM, de Diaz NN, Sherwood A, Waters A, Farrell L. Mindfulness interventions in schools: Integrity and feasibility of implementation. Int J of Behavioral Development., 44(1), 62-75, 2020.

■ Web site

1. 나란다 명상과학 연구소, <https://nalandainstitute.org>
2. 마음챙김 리더십 연구소, <https://instituteformindfulleadership.org>
3. 마음챙김 소사이어티, <https://amindfulsociety.org>
4. 마음챙김 연구센터, <https://www.mindfulnessstudies.com>
5. 마음챙김 자기 자비센터, <https://centerformsc.org>
6. 마음챙김 학교, <https://www.mindfulschools.org>
7. 마음챙김 훈련 연구소, <http://www.mtia.org.au>
8. 마음챙김연합, <https://www.mindfulnessassociation.net>
9. 마인드풀니스 에브리데이, <http://www.mindfulnessseveryday.org>
10. 매사추세츠 주립대 마음챙김 센터,  
<https://www.umassmemorialhealthcare.org/umass-memorial-center-mindfulness>
11. 명상과 심리치료 연구소, <https://meditationandpsychotherapy.org>
12. 모나쉬대학교,  
<https://www.monash.edu/health/mindfulness/mindfulness-at-monash>
13. 벵고 대학교, <https://www.bangor.ac.uk/mindfulness>
14. 브라운 대학교 마음챙김 센터,  
<https://www.brown.edu/public-health/mindfulness/home>
15. 브리드웍스, <https://www.breathworks-mindfulness.org.uk>
16. 스마일링 마인드, <https://www.smilingmind.com.au>
17. 스탠포드 대학교 자비와 이타심 연구 및 교육센터, <http://ccare.stanford.edu>
18. 에모리대학교 명상과학 및 자비 기반 윤리센터, <http://compassion.emory.edu>
19. 엑시터대학교,  
<https://www.exeter.ac.uk/mooddisorders/networks/exetermindfulnessnetwork>

20. 영국 마음챙김기반 접근 연합, <https://bamba.org.uk>
21. 옥스퍼드 대학교 마음챙김 센터, <https://www.oxfordmindfulness.org>
22. 윌, <https://www.whil.com>
23. 이마인드풀, <https://emindful.com/home>
24. 자연치유대학, <https://www.naturecare.com.au>
25. 토론토 대학교 마음챙김 알아차림 연구소,  
<https://www.utoronto.ca/labs/mindful-awareness/lab-members>
26. 프라이어 벨리 대학교, <https://www.ufv.ca/mbtl>
27. 하버드 대학교 마음챙김과 자비 센터, <https://www.chacmc.org>
28. 호주 명상 및 마음챙김 센터, <https://www.meditationandmindfulness.com.au>
29. CMind, <https://www.contemplativemind.org>
30. Mindful Nation UK, <https://www.themindfulnessinitiative.org>
31. UCLA 마음챙김 알아차림 연구센터, <https://www.uclahealth.org/marc>
32. UCSD 마음챙김센터, <https://medschool.ucsd.edu/som/fmph/research/mindfulness>

## 〈 IV. 국내외 공공부문 적용 현황 : 참고문헌 〉

### ■ 단행본

1. 교육부. (2016). 인성교육 5개년 종합계획(2016~2020), 52.
2. FEMA.(2011). 로스앤젤레스 카운티 비상시 생존 가이드, 54.

### ■ 연구논문

1. 왕도영. 자살위험 우울증 환자를 위한 불교명상치유프로그램 연구 -영국 옥스퍼드 마음챙김 센터(Oxford Mindfulness Centre)의 마음챙김 기반 인지치료 (MBCT) 운용을 중심으로, 동국대학교 일반대학원, 석사학위논문, 56-88, 2019.
2. 장은화. 미국 불교명상 수행의 비교연구- 선, 티베트명상, 위빠사나를 중심으로, 文論叢, 72(1), 421-452, 2015.
3. 정혜정. 미국 불교명상교육단체의 프로그램 분석과 마음도야, 한국교육사학, 34(3), 111-136, 2012.
4. Patricia A. Poulin, Geoffrey Soloway, Corey S. Mackenzie, Eric Karayolas. Short-Term Benefits of Participating in a Mindfulness-Based Wellness Education Intervention: Preliminary Results with Student Teachers , 36-42, The Centre for Diversity in Counselling and Psychotherapy, 2009.

### ■ Web site

1. 광주여자대학교 부설 평생교육원, <https://always.kwu.ac.kr>
2. 교육부, [www.moe.go.kr](http://www.moe.go.kr)
3. 대한불교진흥원, <https://www.kbpf.org>
4. 마음빼기 명상교실, <http://www.schoolmeditation.org/>
5. 서대문구청, <http://www.sdm.go.kr/>
6. 서울시청소년상담복지센터, <http://www.teen1318.or.kr/>
7. 서울심리지원 동남센터 , <http://www.psy-supporter.or.kr/>
8. 원광대학교 마음인문학연구소, <https://www.wku.ac.kr/calendar/>

9. 인문힐링센터 여명, <http://m.kbsecuritynews.com/>
10. 한국교육개발원 인성교육지원센터, <http://insung.kedi.re.kr/>
11. 행복수업협동조합, <https://cafe.naver.com/happyclassmc>
12. About CASEL, <https://casel.org/about-2/>
13. ABOUT US, <https://mindup.org/about/#board-of-directors-US>.
14. Federal Policy, <https://casel.org/federal-policy-and-legislation/>
15. Learning To BREATHE, <https://learning2breathe.org/>
16. Mindful Schools, <https://www.mindfulschools.org/>
17. RISS포털사이트, <https://www.riss.kr/search/>
18. SEL is..., <https://casel.org/what-is-sel/>
19. SMART in Education, <https://passageworks.org/ourcourses/>
20. What is CARE?, <https://createforeducation.org/care/>

## 〈 각주 26번 : 부 록 〉

### 1. 스트레스 인지율

〈부록 1-1〉 시별 스트레스 인지율(2008-2019년)

시별 스트레스 인지율	'08	'09	'10	'11	'12	'13	'14	'15	'16	'17	'18	'19
서울특별시	30.6	31.2	29.8	31.0	31.1	29.4	30.6	31.5	30.1	28.1	27.7	27.2
부산광역시	29.8	27.0	27.2	27.1	27.6	25.3	26.9	27.5	27.0	25.8	24.4	23.7
대구광역시	30.1	29.2	28.0	27.4	27.2	26.5	26.0	25.4	26.6	25.5	23.3	25.1
인천광역시	27.3	31.2	30.7	31.5	31.9	31.6	33.2	31.3	30.5	28.6	31.7	29.9
광주광역시	26.8	28.4	26.9	28.7	29.4	29.2	28.1	27.8	28.7	28.4	26.4	28.1
대전광역시	29.9	31.3	30.2	28.7	27.4	29.2	28.7	29.2	31.5	25.6	27.9	25.2
울산광역시	29.5	24.6	24.4	22.8	24.9	20.4	25.2	23.8	24.9	24.4	25.2	23.9
세종특별자치시	-	-	-	-	32.3	34.3	28.5	32.5	25.0	29.5	30.1	29.2

\* 출처

([https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT\\_1YL21041E&vw\\_cd=MT\\_GTITLE01&list\\_id=103&seqNo=&lang\\_mode=ko&language=kor&obj\\_var\\_id=&itm\\_id=&conn\\_p,](https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1YL21041E&vw_cd=MT_GTITLE01&list_id=103&seqNo=&lang_mode=ko&language=kor&obj_var_id=&itm_id=&conn_p,) '20.9.2)

### 2. 우울감 경험률

〈부록 1-2〉 시별 우울감 경험률(2008-2019년)

시별 우울감 경험률	'08	'09	'10	'11	'12	'13	'14	'15	'16	'17	'18	'19
서울특별시	8.1	7.8	6.7	6.9	6.7	7.0	8.1	7.8	6.9	7.1	4.9	6.5
부산광역시	6.8	6.1	4.8	5.4	4.9	4.8	5.8	5.2	5.8	6.0	6.0	5.5
대구광역시	7.2	8.2	5.4	4.1	5.6	5.3	5.4	5.1	4.9	4.6	3.4	5.4
인천광역시	8.8	9.8	6.0	5.2	5.6	7.5	8.3	7.9	6.9	7.2	8.1	7.6
광주광역시	8.7	7.0	5.0	5.4	6.1	4.6	6.4	5.0	4.6	5.4	4.5	5.4
대전광역시	6.8	7.6	6.0	4.3	4.3	6.8	5.9	7.6	7.4	5.6	4.7	4.2
울산광역시	5.6	5.4	5.5	3.7	3.1	3.6	5.3	4.8	3.8	4.4	4.8	5.4
세종특별자치시	-	-	-	-	4.7	4.9	6.9	7.5	4.9	7.7	6.1	4.9

\* 출처

([https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=117&tblId=DT\\_H\\_MENTAL\\_DEPRESS&vw\\_cd=MT\\_ZTITLE&list\\_id=F\\_001\\_001\\_007&seqNo=&lang\\_mode=ko&language=kor&obj\\_var\\_id=,](https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=117&tblId=DT_H_MENTAL_DEPRESS&vw_cd=MT_ZTITLE&list_id=F_001_001_007&seqNo=&lang_mode=ko&language=kor&obj_var_id=) '20.9.21)

### 3. 국민행복지수

〈부록 1-3〉 시별 국민행복지수, 삶의 만족도, 행복역량지수(2019년)

대한민국 행복지도	국민행복지수(10)	삶의만족도(11)	행복역량지수(12)
서울특별시	0.564	0.491	0.504
부산광역시	0.431	0.362	0.437
대구광역시	0.425	0.364	0.427
인천광역시	0.380	0.411	0.406
광주광역시	0.700	0.484	0.526
대전광역시	0.600	0.408	0.528
울산광역시	0.750	0.472	0.518
세종특별자치시	0.500	0.908	0.391

\*출처 : <http://www.happykorea.re.kr/data/data.php?idx=1>, '20.9.21)

### 4. 삶의 만족도

〈부록 1-4〉 시별 삶의 질 지수(208-2019년)

삶의질 [5]	'08	'09	'10	'11	'12	'13	'14	'15	'16	'17	'18	'19
서울특별시	0.966	0.964	0.960	0.945	0.954	0.948	0.946	0.953	0.956	0.957	0.962	0.953
부산광역시	0.964	0.962	0.962	0.953	0.963	0.958	0.954	0.960	0.954	0.958	0.962	0.956
대구광역시	0.963	0.962	0.959	0.958	0.954	0.955	0.951	0.960	0.960	0.963	0.968	0.959
인천광역시	0.962	0.952	0.957	0.947	0.952	0.944	0.938	0.949	0.951	0.953	0.952	0.953
광주광역시	0.951	0.957	0.964	0.955	0.959	0.956	0.950	0.958	0.958	0.956	0.965	0.958
대전광역시	0.967	0.959	0.968	0.964	0.967	0.957	0.960	0.958	0.957	0.963	0.966	
울산광역시	0.956	0.965	0.961	0.961	0.960	0.960	0.951	0.959	0.963	0.967	0.969	
세종특별자치시	-	-	-	-	0.948	0.953	0.937	0.946	0.958	0.959	0.943	

\*출처 : (<http://www.happykorea.re.kr/data/data.php?idx=9>, '20.9.21)

(판권지)

## 전인적 치유모델로서 시민행복명상학교 구축을 위한 기초 조사 연구

제안단체 : 서울특별시의회 사구몽치

홈페이지 : <http://www.smc.seoul.kr>

연 락 처 : 서울특별시 중구 덕수궁길 15 서울특별시의회 의원회관(입법담당관)

연구기관 : 행복수업협동조합

책임연구 : 박 서 현

연 락 처 : 070-7788-9808

관리번호 : 의연단20-19

※ 본 학술연구용역보고서의 지식재산권은 서울특별시의회와 용역수행자가 공동으로 소유하며, 내용은 서울특별시의회의 공식적인 견해와 다를 수 있음을 알려드립니다.

(지식재산권은 서울특별시의회와 용역수행자가 공동으로 소유하며, 용역수행자가 복제, 배포, 개작, 전송 등의 사용을 할 수 있음)