

# 국내 저널에 게재된 마음챙김 명상관련 연구 동향 분석

대구한의대학교 한의과대학 기공학교실<sup>1</sup>  
한국한의학연구원 전통의학정보연구본부 문헌연구센터<sup>2</sup>  
양영필<sup>1</sup> · 한창현<sup>2</sup> · 박지하<sup>1</sup> · 이상남<sup>1</sup> \*

## Research Trends on Mindfulness Meditation in Korea

Yang Yeong-pil<sup>1</sup> · Han Chang-hyun<sup>2</sup> · Park Ji-ha<sup>1</sup> · Lee Sang-nam<sup>1</sup> \*

<sup>1</sup>Department of Oriental Medicine Graduate School Daegu Haany University

<sup>2</sup>TKM Information Research Division, Korea Institute of Oriental Medicine

Background : Meditation is one healing therapy used to prevent and cure ailments and to improve health through regular practice. Although Meditation are within the paradigm of modern Western medical science, effects on the human body could be possible.

Objectives : This study performed a systematic review of the literature published in Korea focused on mindfulness meditation (MM), which is being applied as mind-body therapy around the USA lately.

Method : Three hundred sixty six articles were found after searching with keyword, 'mindfulness meditation (MM)' in 6 journals and web databases. Ninety papers related MM were analyzed trend.

Result : Since the 2000s, MM papers in the Korean Literature is increased. Published 78 papers on psychology were most. 15 papers published in The Journal of Korean Psychological Association are the best in many areas related to psychology. Most people have submitted papers related to MM was Kim Jeong-ho.

Conclusions : MM is being clinically applied at both western and oriental hospital in Korea, but more clinical trials with the high quality are needed to support its scientific basis.

**Key Words** : meditation, Mindfulness meditation(MM), systematic review, Korea

## I. 序論

현대 서구의 신경학적 연구를 통해, 명상의 효과와 원리가 과학적으로 입증되고 있음이 미국 매스컴의 뇌과학 분야 과학 기사란에 발표된 바 있고, 실제 미

국 내에서도 불교적 명상이나 禪 등이 소개되면서 1천만명 이상이 명상을 하고 있다<sup>1)2)</sup>.

국내에서도 IMF나 미국발 금융위기, 신종인플루엔자의 대유행으로 물질적 충격뿐만 아니라, 정신적 스트레스를 호소하는 사람이 점차 증가하고 있고, 이러

\* 교신저자 : 이상남. 대구시 수성구 상동 165번지 대구한의대학교 기공학교실.

E-mail: handan36@hanmail.net Tel: 053-770-2242

접수일(2009년 12월 18일), 수정일(2010년 1월 7일),

게재확정일(2010년 1월 12일)

1) 박성현. 명상의 심리치료적 이해. 九山論集. 2003. 8. p.125.

2) 업영문. 상호보완적 관계로서의 명상과 최면. 한국정신과학회지. 2007. 11(2). p.109.

한 스트레스로 면역력도 떨어져서<sup>3)</sup> 많은 사람들이 육체적 통증<sup>4)</sup>뿐만 아니라 정서적 장애에 시달리고 있다<sup>5)</sup>. 이에 따라 현대인의 명상, 요가, 기공 등에 대한 관심은 점점 높아지고 있다<sup>6)</sup>.

명상이란 마음에서 일어나는 온갖 생각, 감정, 감각을 알아차리고, 중심을 잃지 않음으로써 마음의 평정상태를 유지하면서 평화로움을 찾아가는 것<sup>7)</sup>으로 동양에서는 철학이나 종교, 특히 불교에서 삶의 고통에서 벗어나 해탈의 경지로 가는 수련법으로 행해져 왔다. 대표적인 명상요법으로는 집중명상에 해당하는 치료법인 허버트 벤슨이 1975년에 시작한 이완반응(Relaxation Response)요법이 있고, 마음챙김명상에 해당하는 1979년부터 시작한 존 카밧친의 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness Based Stress Reduction;MBSR)이 있다<sup>8)</sup>. 이 중 국내 명상논문 중에 가장 많은 논문이 마음챙김 명상관련 논문이며, 이를 활용한 프로그램이 다양한 환자군에게 맞추어 적용하기 용이하여, 미국에서는 MBSR이 보험이 적용되는 공인된 프로그램<sup>9)</sup>으로 활용되고 있고, 우리나라에서도 국내실정에 맞게 K-MBSR이 개발 활용되고 있다<sup>10)</sup>.

한의학의 고전인 『黃帝內經』《素問》上古天真論<sup>11)</sup>, 四氣調神大論<sup>12)</sup>, 移精變氣論<sup>13)</sup>과 李濟馬의

『東醫壽世保元<sup>14)</sup>』에서도 인간의 정신적인 안정을 매우 중요하게 언급하여, 한의학이 본래 몸과 마음을 하나로 보는 心身醫學임을 알 수 있다<sup>15)</sup>. 그러나 현재 한의학은 심신요법에 대한 교육이 부족하고, 한의원에서도 제반 여건상 심신요법이 널리 행해지지 못하고 있으므로, 한의학이 심신의학이라는 본질에 맞게 현대인의 몸과 마음의 고통을 모두 치료하는 의학으로 거듭나야 할 것이다. 이에 마음챙김 명상에 대해 국내에 발표된 연구를 체계적으로 고찰하여, 앞으로 한의학 분야에서 마음챙김 명상에 대한 관심과 연구 기반을 마련하고, 나아가 임상에서도 다방면에 활용되어질 수 있도록 하기 위하여 연구하게 되었다.

## II. 本論

### 1. 연구 방법

마음챙김 명상 관련 논문의 체계적 분석을 위해서 학술연구정보서비스(www.riss4u.net), 국회도서관(www.nanet.go.kr), 한국학술정보(kiss.kstudy.com), 대구한의대학교 중앙도서관(library.dhu.ac.kr), 한국의학논문데이터베이스(kmbase.medic.or.kr), 누리미디어(www.dbpia.co.kr)를 대상으로 하였으며, 2009년 5월까지 “마음챙김”을 검색어로 하여 총 366건을 검색하였다.

검색결과 중에서 마음챙김명상 연구가 아닌 것, 임상시험 논문이 아닌 것, 중복된 것, 학술대회나 심포지엄에서 초록의 형태로 발표된 것, 잡지, 기사, 단행본을 제외하고 90편을 추출하여 동향분석을 하였다(표 1).

366편의 검색된 논문은 역사적 고찰, 전공별 고찰, 임상연구 등의 내용을 중심으로 연도별 추이, 전공별 연구현황, 학술지별 논문 발표 빈도를 두 명이 교차로 비교분석하였다.

- 3) 김득란. 스트레스와 바이러스 감염. 한국심리학회지:건강. 1998. 3(1). p.49-78.
- 4) 송익수, 김병희, 최우석. 두통과 어지러움 치료법은 따로 있다. 서울. 메가트랜드. 2007. pp.23-24.
- 5) 변광호, 장현갑. 스트레스와 심신의학. 서울. 학지사. 2008. pp.50-51.
- 6) 이동욱. 六字訣과 詠歌舞蹈의 韓醫學의 考察 및 臨床適用에 對한 研究. 대구한의대학교 한의학 석사학위논문. 2008. p.2.
- 7) Joseph Arpaia·Lobsang Ragnay. TIBETAN WISDOM FOR WESTERN LIFE. 서보경 옮김. 마음을 다스리는 티베트 명상법. 서울. 지혜의 나무. 2002.
- 8) 장현갑. 이완과 명상. 연차학술발표대회 논문집. 2002. p.66
- 9) 장현갑. 마음 VS 뇌 - 마음을 훈련하라 뇌가 바뀐다. 서울. 불광출판사. 2009. p.229.
- 10) 장현갑, 김정모, 배재홍. 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R로 본 효과성 검증. 한국심리학회지:건강. 2007. 12(4). pp.833-850.
- 11) 배병철 편. 황제내경 소문. 서울. 성보사. 1994. p.53,

- 12) 배병철 편. 황제내경 소문. 서울. 성보사. 1994. p.59.,
- 13) 배병철 편. 황제내경 소문. 서울. 성보사. 1994. pp.151-156.
- 14) 김상효. 동의신경정신과학. 서울:행림출판. 1996. pp.318-319.
- 15) 姜孝信. 東洋醫學概要. 서울:고문사. 1981. pp.86-88.

Title	Publisher	URL
<b>Database</b>		
Research information service system	Korea education & research information service	www.riss4u.net
National Assembly Library	National Assembly Library of the Republic of Korea	www.nanet.go.kr
Korean studies Information Service System	Korean Studies Information Co.	kiss.kstudy.com
Daegu Haany University Library	Daegu Haany University(Korea)	library.dhu.ac.kr
Korean Medical Database	Medical Research Information Center(Korea)	kmbase.medric.or.kr
DBPIA	Kyobo Book Center & nurimedia (Korea)	www.dbpia.co.kr
<b>Journal</b>		
Journal of Oriental Neuropsychiatry	The Korean Society of Oriental Neuropsychiatry	www.onp.or.kr

표 1. A List of Database and Journals (Hand Searched) Searched in The Course of This Review

## 2. 연구 결과

### 1) 마음챙김 명상관련 연구 동향 분석

마음챙김명상 관련 연구 논문 총 90편을 대상으로 연도별, 분야별, 연구방법별, 측정 도구에 따른 연구 동향을 분석하였다.

#### ① 연구 연도별 분류

마음챙김명상 관련 연구 논문을 발표 연도별로 살펴보면 비교적 늦은 1996년부터 시작하였으나 2003년 이후 해마다 꾸준히 증가하고 있음을 알 수 있다. 2008년도에는 26편으로 가장 많은 수의 논문이 발표되었고, 2009년도는 5월까지 검색하여 14편이 게재되었다.(그림 1).

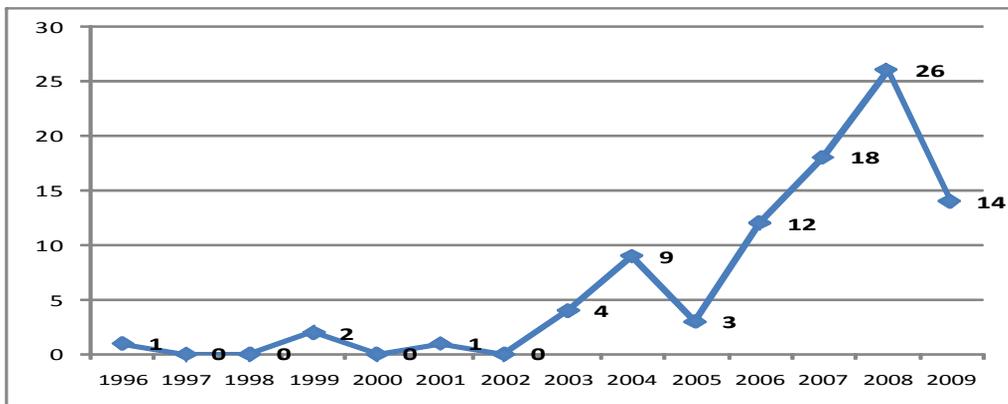


그림 1. Number of studies for mindfulness meditation according to years

#### ② 연구 분야별 분류

전공 분야별로 분류해보면 심리학분야가 79편으로 대다수를 차지하고, 그 외는 1~2편으로 거의 없었다. 특히, 한의학에서도 1건밖에 없었다.(그림 2).

#### ③ 분야별 학술지 분류

전체 90편 논문 중 학위 논문 47편을 제외한 43편의 학술지 논문을 대상으로 분석한 결과(그림 3), 총 학회지는 17종이며, 심리학 관련 분야 학회지에 가장 많이 발표되었다. 마음챙김명상 연구가 게재된 6종의 심리학회지 중에서도 ‘한국심리학회지: 건강’에 15편으로 가장 많은 논문이 발표되었다. 한의학 관련 학회지는 동의신경정신과학회지로 1편의 논문이 발표되었다(표 2).

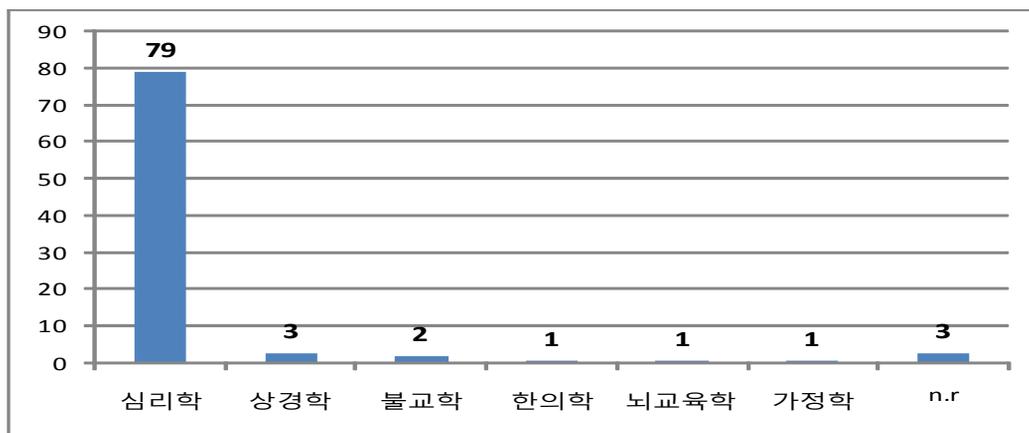


그림 2. Number of mindfulness meditation studies by major

N	Organization
21	덕성여자대학교
16	영남대학교
6	충남대학교, 충북대학교
5	가톨릭대학교, 전북대학교
4	중앙대학교
3	동국대학교, 서울대학교, 창원대학교
2	남부대학교, 대구대학교, 서울불교대학원대학교, 이화여자대학교, 한국교원대학교
1	국제 뇌교육 종합대학원 대학교, 동아대학교, 목포과학대학, 서울여자대학교, 성신여자대학교, 용인정신병원, 전남대학교, 기타

표 2. Numbers by Organizations

N	Journal
15편	한국심리학회지: 건강
4편	한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 인지행동치료, 덕성여자대학교 학생생활연구소 학생생활연구
3편	한국심리학회지: 임상
1편	한국심리학회지: 여성, 한국심리학회지: 발달, 한국심리학회지: 실험, 동의신경정신과학회지, 스트레스연구, 보건과 사회과학, 미술치료연구, 직업교육연구, 덕성여자대학교 사회과학연구소 사회과학연구, 목포과학대학논문집, 선문화, 소비문화연구, 한국콘텐츠학회

표 3. List of Journals for Mindfulness Meditation Study

④ 소속기관별 논문 분류  
 90편의 논문을 1저자를 기준으로 소속기관 별로 살펴보면 덕성여자대학교가 21편으로 가장 많았고, 다음으로 영남대학교가 16편이었으며 두 학교가 전

체의 41%를 차지했다. 충남대학교와 충북대학교는 각 6편이었고, 가톨릭대학교와 전북대학교는 각 5편이었다. 총 22개 기관 중에서 병원이 1건이었으며, 나머지는 모두 학교에서 발표되었다(표 3)

⑤ 연구자별 분류

1저자로 가장 많은 논문을 발표한 사람은 8편을 발표한 “김정호”였고, 박성현은 4편, 장현갑은 3편이었다.

교신저자로 가장 많은 논문을 발표한 사람은 9편을 발표한 “김정호”였으며, 박성현과 장현갑은 각 4편이었다(표 4).

⑥ 연구 내용 및 방법적 분류

한국 저널에 게재된 마음챙김 명상관련 연구 논문 총 90편 중에서 임상연구가 60편으로 나타났으며, 임상연구는 증례연구가 3편, 단일군 연구 2편, CCT는 38편, RCT는 17편이었고, 나머지 30편은 종설 14편, 설문조사 9편, 프로그램 개발과 척도 및 타당도 연구 7편으로 나타났다(표 5).

논문 수	1저자 명
8편	김정호
4편	박성현
3편	장현갑
2편	김도연, 심지은, 원두리, 이봉건, 이우경
1편	강진호, 권선중, 권영주, 김경우, 김교현, 김령아, 김명숙, 김미정, 김보민, 김선옥, 김선희, 김설환, 김수진, 김순동, 김은희, 김정모, 김정오, 김진철, 김찬호, 김현주, 문정순, 박세환, 박영숙, 박 현, 방권혁, 배다현, 배성근, 배재홍, 신아영, 신윤철, 신재숙, 안상섭, 오수환, 오정해, 용홍출, 윤호진, 이경애, 이종건, 이주연, 이지선, 이지은, 이태선, 이희영, 임성건, 전종희, 정세진, 정순중, 정은주, 조승희, 조현진, 주기원, 최윤선, 추선희, 하현주, 한미영, 한재순, 한정균, 한주희, 한진숙, 허동규, 홍성영, 황효정

논문 수	교신 저자 명
9편	김정호
4편	박성현, 장현갑
2편	김교현, 심지은, 원두리, 이봉건, 이우경, 한주희
1편	강진호, 권선중, 권영주, 김경우, 김도연, 김령아, 김명숙, 김미정, 김보민, 김선옥, 김선희, 김설환, 김수진, 김순동, 김은희, 김정모, 김정오, 김진철, 김찬호, 김현주, 문정순, 박세환, 박영숙, 박 현, 방권혁, 방희정, 배다현, 배성근, 손정락, 신아영, 신윤철, 신재숙, 안상섭, 오수환, 오정해, 용홍출, 윤호진, 이경애, 이주연, 이지선, 이지은, 이태선, 이희영, 정세진, 정순중, 정은주, 조승희, 조현진, 주기원, 최윤선, 추선희, 하현주, 한미영, 한재순, 한정균, 한진숙, 허동규, 홍성영

표 4. List of Authors for Mindfulness Meditation Study

Categories	Research	N
Clinical Trials (N=60)	Case Study	3
	Uncontrolled Trials	2
	CCTs	38
	RCTs	17
	Review	14
No Clinical Trials (N=30)	Survey	9
	Validation Research	5
	Developing Mindfulness Meditation Programs	1
	Developing Outcome measurement	1

표 5. Number of Studies for Methods

### Ⅲ. 考察

명상이란 마음에서 일어나는 온갖 생각, 감정, 감각을 알아차리고, 중심을 잃지 않음으로써 마음의 평정상태를 유지하면서 평화로움을 찾아가는 것<sup>16)</sup>으로 동양에서는 철학이나 종교, 특히 불교에서 삶의 고통에서 벗어나 해탈의 경지로 가는 수련법으로 행해져 왔다. 초기불교 수행법인 止觀수행은 대상에 집중함으로써 모든 망념을 멈추게 하여 산란한 마음을 고요하게 안정시키고 평화를 얻는 止法(Samatha) 또는 집중명상(concentration meditation)과 몸과 마음에서 일어나는 현상을 관찰함으로써 통찰과 지혜를 얻는 觀法(Vipassana) 또는 마음챙김명상(Mindfulness meditation)을 모두 포함하고 있다<sup>17)18)</sup>. 마음챙김 명상은 통찰명상, 사념처 명상, 알아차림 명상 등으로도 불린다<sup>19)</sup>. 이는 우리민족의 삼대경전인 『天符經』, 『三一神誥』, 『參佺戒經<sup>20)</sup>』 중 『三一神誥』에 나타나는 三法인 止感, 調息, 禁觸이라는 개념과도 일맥 상통한다<sup>21)22)</sup>.

명상을 기공학 관점에서 보면 ‘養生’ 또는 ‘氣工’이라고 할 수 있다. 양생과 기공에는 호흡법, 食餌法, 靜坐法, 房中術, 자세조절, 체조법이 포함되는데, 정신의 집중과 운용, 호흡이 명상과 가장 유사하고<sup>23)24)25)</sup>, 예방의학적인 면도 포함한다<sup>26)27)28)</sup>. 마

음챙김 명상의 대표적인 프로그램인 MBSR을 기공과 연관하여 살펴보면, Body Scan은 止感의 放鬆法, 호흡명상은 調息의 呼吸法, 하타요가는 禁觸의 體操法과 유사한 점을 찾을 수 있다.

한의학에서 발표된 명상관련 논문은 명상에 대한 소고 1편<sup>29)</sup>, 한의사의 마음가짐에 대한 논문 1편<sup>30)</sup>, 우울치료 1편<sup>31)</sup>, 자율훈련법과 명상의 효과를 비교한 임상논문 1편<sup>32)</sup>이 있었다.

외국에서 발표된 마음챙김 명상을 응용한 치료효과를 보면, 암, AIDS, 심장병, 류마티스 관절염, 면역장애, 건선과 같은 증상들이 유의미하게 감소되었고<sup>33)</sup>, 스트레스, 만성통증, 불안장애, 공황장애, 뇌손상, 수면장애, 식사장애 등에서 유의한 효과를 거두었다고 보고되었다.<sup>34)</sup> 허버트 벤슨은 환자들의 75%가 심신의학적인 치료가 필요하다 하였고, 나머지 25%도 심신요법으로 더 큰 치료효과를 거둘 수 있다고 하였으니<sup>35)</sup> 그 활용도는 무궁무진하다 할 수 있다. 우리나라에서 마음챙김 명상에 기반한 치료로는

16) Joseph Arpaia·Lobsang Rapgay. TIBETAN WISDOM FOR WESTERN LIFE. 서보경 옮김. 마음을 다스리는 티베트 명상법. 서울. 지혜의 나무. 2002.  
17) Kornfield, J. Living Buddhist master. 김열권 역. 남방의 선지식. 서울. 법보문화사. 1992.  
18) 김정호. 마음챙김이란 무엇인가? :마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지:건강. 2004. 9(2). p.517.  
19) 장현갑. 명상의 심리학적 개관: 명상의 유형과 정신생리학적 특징. 한국심리학회지:건강. 1996. 1(1). p.18.  
20) 姜孝信 編著. 桓人間完成366日. 서울. 일지사. 2002. pp.271-272.  
21) 姜孝信 編著. 弘益桓檀經. 서울. 일지사. 2002. pp.326-343.  
22) 반창열. 《三一神誥》에 나타난 의료기공에 관한 연구. 대한의료기공학회지. 2004. 7(2). pp.40-94.  
23) 김기진, 한창현, 이상남, 권영규, 최선미. 기공 수련이 대학생의 육체적, 정신적 건강 및 자존감에 미치는 영향. 한국한의학연구원논문집. 2008. 14(2). p.68.  
24) 김현태. 고전서 중 도인기공법에 관한 문헌고찰. 대구한대학교 박사학위논문. 2009. p.1.

25) 이상남. 기공수련 단계별 호흡수련과 한의학이론의 연관성. 대구한의대학교 석사학위논문. 2005. pp.24-25.  
26) 이상남. 어깨지저형 倒立位가 氣功修鍊 前後의 腦波 및 心搏變移度에 미치는 影響. 대구한의대학교 박사학위논문. 2008. pp.1-2.  
27) 전춘산. 한국전통 양생기공사상과 삼대경문. 대구한의대학교 석사학위논문. 2007. p.35.  
28) 김우호, 홍원식. 기공학 발달에 관한 문헌적 연구. 대한기공학회지. 1996. 1(1). pp.56-57.  
29) 류인선, 김윤식, 설인찬. 명상수련에 있어서의 몸과 신념의 관계 및 자기치유 방법에 대한 소고. 대전대학교 한의학연구소 논문집. 2004. 13(1). pp.97-105.  
30) 김대환, 강정수. 한의사의 마음가짐과 명상수행에 관한 연구. 대전대학교 한의학연구소 논문집. 2006. 15(1). pp.11-18.  
31) 강현선, 김자영, 이진환, 성우용. 신체증상을 주증상으로 호소하는 우울증 환자에 대한 침치료와 명상의 결합을 응용한 치험 2례. 동의신경정신과학회지. 2008. 19(2). pp.241-250.  
32) 서진우, 김중우, 정선용, 김지영, 황은영. 심박변이도 및 SCL-90-R 측정을 통한 자율훈련법과 과일 명상의 효과 비교 분석. 동의신경정신과학회지. 2008. 19(3). pp.35-44.  
33) 장현갑. 마음챙김. 서울. 미다스북스. 2007. p.8.  
34) 백유진. 명상요법. 가정의학회지. 2004. 25(4). pp.422-423.  
35) 장현갑. 마음 VS 뇌 - 마음을 훈련하라 뇌가 바뀐다. 서울. 불광출판사. 2009. p.23.

2007년 MBSR을 四念處 수행체계에 맞추어 수정 보완한 한국형 마음챙김 스트레스 감소(K-MBSR) 프로그램이 개발되어 보급되었다. 국내에서는 가톨릭 병원에서 처음으로 명상센터를 운영하였고<sup>36)</sup>, 한방 병원에서도 우울증·화병 환자 치료에 마음챙김 명상을 병행한 증례연구가 있었다<sup>37)</sup>.

이러한 마음챙김 명상에 대해 국내에 발표된 연구 90편을 살펴보면 다음과 같다. 우선 발표 연대별로 보면 1996년부터 2002년까지는 미미하다가 2003년부터 해마다 점점 증가하는 추세를 보이고 있다. 이는 현대인들의 스트레스 관련 질환이 늘어난 것과 무관하지 않다. 현재 명상은 미국국립보건원(NIH)의 보완대체의학(CAM) 분류상 심신의학(Mind-Body Medicine)에 속하며 국가적인 지원 아래 연구가 진행되고 있으며, MBSR같은 경우는 미국의 까다로운 보험제도에도 불구하고 보험적용이 될 만큼 인정을 받고 있다. 허버트 벤슨이 75%의 환자들에게 심신요법이 필요하다고 말한 것처럼, 앞으로 이러한 심신의학적인 문제를 호소하는 환자는 더욱 늘어날 것이고 이에 부응하여 명상요법과 같은 심신의학이 더욱 발달할 것으로 생각된다.

한국의 마음챙김 명상 연구분야로 보면 90% 이상이 심리학에서 이루어지고 있으며, 그 외 불교학, 가족학, 뇌교육학, 한의학 등이 있었다. 특히, 한의학에서는 증례연구 1건 밖에 없어서 앞으로 마음챙김 명상관련 연구가 시급하다 하겠다. 학회지도 한국심리학회지에 가장 많이 발표되었는데 이것은 아직 명상이 심리학의 한 분야에서 더 나아가지 못하고 있다고 할 수 있으므로, 앞으로는 의료기관에서 앞장서서 임상연구가 많이 이루어져야 할 것으로 보인다.

소속기관 별로 보면 덕성여자대학교가 21편으로 가장 많았다. 다음으로 영남대학교가 16편이었고, 충남대학교, 충북대학교가 각각 6편이었다.

발표형태로 보면, 학회지가 43편, 학위논문이 47편

으로 학위논문이 더 많았다.

마음챙김 명상관련 논문을 발표한 저자로 보면, 1저자로 가장 많은 논문을 발표한 사람은 김정호로 8편이었고, 박성현이 4편, 장현갑이 3편이었다. 교신저자로 가장 많은 논문을 발표한 사람은 역시 김정호로 9편이었고, 박성현과 장현갑이 각각 4편이었다. 논문의 연구 자체가 몇몇 사람에게 편중되어 있어서 마음챙김 명상이 아직 초창기이고, 보편화가 되지 않았음을 알 수 있다.

마음챙김 명상관련 연구 내용 및 방법적으로 분류해보면 총설 14편, 설문조사 9편, 타당도 연구가 5편, 척도개발 1편, 프로그램 개발이 1편, 증례연구 3편, 단일군 2편, 대조군 17편, 무작위 대조군 연구가 38편이었다. 그러나 임상논문이 60편이나 되는데도 불구하고 실제 의료기관과 연계하여 이루어진 논문은 6편으로, 앞으로 의료기관과 연계하여 환자들을 대상으로 한 임상논문이 많아져야 할 것이며, 임상연구의 방법 및 대상질환과 연구방법의 질적 평가가 필요하다고 생각된다. 특히 한의학은 몸과 마음을 분리하지 않고 하나의 유기체로 보고, 자연과 순응하여 살 것을 강조하는 자연의학으로써 기존의 한의학적 치료에 마음챙김 명상을 접목하면 더욱 좋은 효과를 얻을 것으로 여겨진다. 나아가, 미국에서도 MBSR을 포함한 몇몇 명상요법들이 보험이 적용되어 많은 사람이 혜택을 받고 있는 것을 볼 때, 한의학에서도 하루라도 빨리 명상요법을 제도권 내로 받아들여 많은 사람들의 심신의 아픔을 덜어주는 길이 열려야 할 것이다.

예방의학적인 면으로 볼 때 한의학에서는 최고의 의사를 ‘병이 아직 없을 때 치료하는 의사’라 하였는데, 마음챙김 명상을 통하여 자기 자신의 문제를 스스로 깨닫게 하고 동일 자극에 대해서도 예전의 스트레스 반응과는 다른 평온함을 유지하도록 만든다면 최고의 양생법이 될 것이다.

#### IV. 結論

국내에 발표된 마음챙김 명상관련 논문의 체계적 분석을 위해서 학술연구정보서비스(www.riss4u.net), 국회도서관(www.nanet.go.kr),

36) 존 카밧진. 장현갑, 김교현, 장주영 역. 마음챙김 명상과 자기치유. 서울. 학지사. 2009. p.7.

37) 박세환, 석선희, 김근우, 구병수. 不眠과 身體症狀을 호소하는 화병 환자에게 韓醫學의 治療와 마음챙김명상을 병행하여 호진된 1례. 동의신경정신과학회지. 2008. 19(3). pp.231-244.

한국학술정보(kiss.kstudy.com), 대구한의대학교 중앙도서관(library.dhu.ac.kr), 한국의학논문데이터베이스(kmbase.medric.or.kr), 누리미디어(www.dbpia.co.kr)을 대상으로 하였으며, 2009년 5월까지 “마음챙김”을 검색어로 하여 총 366건을 검색하였다. 검색결과 중에서 마음챙김명상 연구가 아닌 것, 임상시험 논문이 아닌 것, 중복된 것, 학술대회나 심포지엄에서 초록의 형태로 발표된 것, 잡지, 기사, 단행본을 제외하고 90편을 추출하여 동향분석한 결과는 다음과 같다.

한국저널에 게재된 마음챙김 명상관련 연구논문 90편을 발표연대별로 살펴보면, 1996년에 시작하였으나 2003년부터 본격적으로 증가함을 알 수 있고, 연구 분야별로 분류해보면 심리학회지에 29편으로 대다수를 차지했으며, 한의학 관련 동의신경정신과학회지에는 1건이 발표되었다. 임상연구가 90편 중에 60건으로 월등히 많았다.

### 參考文獻

1. 박석현. 명상의 심리치료적 이해. 九山論集. 2003. 8. p.125.
2. 엄영문. 상호보완적 관계로서의 명상과 최면. 한국정신과학회지. 2007. 11(2). p109.
3. 김득란. 스트레스와 바이러스 감염. 한국심리학회지:건강. 1998. 3(1). p.49-78.
4. 송익수, 김병희, 최우석. 두통과 어지러움 치료법은 따로 있다. 서울. 메가트랜드. 2007. pp.23-24.
5. 변광호, 장현갑. 스트레스와 심신의학. 서울. 학지사. 2008. pp.50-51.
6. 이동욱. 六字訣과 詠歌舞蹈의 韓醫學의 考察 및 臨床適用에 對한 研究. 대구한의대학교 한의학 석사학위논문. 2008. p.2.
7. Joseph Arpaia·Lobsang Rapgay. TIBETAN WISDOM FOR WESTERN LIFE. 서보경 옮김. 마음을 다스리는 티베트 명상법. 서울. 지혜의 나무. 2002.
8. 장현갑. 이완과 명상. 연차학술발표대회 논문집. 2002. p.66.
9. 장현갑. 마음 VS 뇌 - 마음을 훈련하라 뇌가 바뀐다. 서울. 불광출판사. 2009. pp.229, 168-169, 23
10. 장현갑, 김정모, 배재홍. 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R로 본 효과성 검증. 한국심리학회지:건강. 2007. 12(4). pp.833-850.
11. 배병철 편. 황제내경 소문. 서울. 성보사. 1994. pp.53, 59, 151-156.
12. 김상효. 동의신경정신과학. 서울:행림출판. 1996. pp.318-319.
13. 姜孝信. 東洋醫學概要. 서울:고문사. 1981. pp.86-88.
14. Kornfield, J. Living Buddhist master. 김열권 역. 남방의 선지식. 서울. 범보문화사. 1992.
15. 김정호. 마음챙김이란 무엇인가?: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지:건강. 2004. 9(2). p.517.
16. 장현갑. 명상의 심리학적 개관: 명상의 유형과 정신생리학적 특징. 한국심리학회지:건강. 1996. 1(1). p.18.
17. 姜孝信 編著. 桓人間完成366日. 서울. 일지사. 2002. pp.271-272.
18. 姜孝信 編著. 弘益桓檀經. 서울. 일지사. 2002. pp.326-343.
19. 반창열. 《三一神誥》에 나타난 의료기공에 관한 연구. 대한의료기공학회지. 2004. 7(2). pp.40-94.
20. 강운근. 명상과 심신수련의 유형별 분류. 원광대학교 동양학 석사학위논문. 2004. p.9.
21. 김기진, 한창현, 이상남, 권영규, 최선미. 기공 수련이 대학생의 육체적, 정신적 건강 및 자존감에 미치는 영향. 한국한의학연구원논문집. 2008. 14(2). p.68.
22. 김현태. 고전서서 중 도인기공법에 관한 문헌고찰. 대구한의대학교 박사학위논문. 2009. p.1.
23. 이상남. 기공수련 단계별 호흡수련과 한의학이론의 연관성. 대구한의대학교 석사학위논문. 2005. pp.24-25.
24. 이상남. 어깨지지형 倒立位가 氣功修鍊 前後의 腦波 및 心搏變移度에 미치는 影響. 대구한의대

- 학교 박사학위논문. 2008. pp.1-2.
25. 전춘산. 한국전통 양생기공사상과 삼대경문. 대구한의대학교 석사학위논문. 2007. p.35.
  26. 김우호, 홍원식. 기공학 발달에 관한 문헌적 연구. 대한기공의학회지. 1996. 1(1). pp.56-57.
  27. 류인선, 김윤식, 설인찬. 명상수련에 있어서의 몸과 신념의 관계 및 자기치유 방법에 대한 소고. 대전대학교 한의학연구소 논문집. 2004. 13(1). pp.97-105.
  28. 김대환, 강정수. 한의사의 마음가짐과 명상수행에 관한 연구. 대전대학교 한의학연구소 논문집. 2006. 15(1). pp.11-18.
  29. 강현선, 김자영, 이진환, 성우용. 신체증상을 주증상으로 호소하는 우울증 환자에 대한 침치료와 명상의 결합을 응용한 치험 2례. 동의신경정신과학회지. 2008. 19(2). pp.241-250.
  30. 서진우, 김종우, 정선용, 김지영, 황은영, 심박변이도 및 SCL-90-R 측정을 통한 자율훈련법과 파일 명상의 효과 비교 분석. 동의신경정신과학회지. 2008. 19(3). pp.35-44.
  31. 장현갑. 마음챙김. 서울. 미다스북스. 2007. p.8.
  32. 백유진. 명상요법. 가정의학회지. 2004. 25(4). pp.422-423.
  33. 존 카밧진. 장현갑, 김교현, 장주영 역. 마음챙김 명상과 자기치유. 서울. 학지사. 2009. p.7.
  34. 박세환, 석선희, 김근우, 구병수. 不眠과 身體症狀을 호소하는 화병 환자에게 韓醫學的 治療와 마음챙김명상을 병행하여 호전된 1례. 동의신경정신과학회지. 2008. 19(3). pp.231-244.