

마음챙김 명상관련 국내 임상연구 동향 분석

양영필, 송익수, 문진석¹, 한창현¹, 박지하, 이상남

대구한의대학교 한의과대학 기공학교실, ¹한국한의학연구원

Clinical Research Trends on Mindfulness Meditation in Korea

Yeongpil Yang, Icksoo Song, Jinseok Moon¹, Changhyun Han¹, Jiha Park, Sangnam Lee

Department of Qigong, College of Oriental Medicine, Daegu Haany University

¹Korea Institute of Oriental Medicine

Background : Meditation is one of the healing therapies used to prevent and cure ailments and to improve health through regular practice. Although Meditation is 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, Seventeen randomized controlled trials (RCTs) and 38 controlled clinical trials (CCTs) were researched by systematic review.

Result : Most of them were studies about relationship between MM and syndrome such as stress, depression, anxiety and MM was also applied to some disease like hypertension, temporomandibular joint disorder in some cases. In 55 studies, It was shown that MM has positive effects on various symptoms and sometimes the effect of MM showed at post and follow-up study although there was no significant difference between control group and experimental group in some cases according to outcome measurement. Interestingly, there was no study reported about side effects of MM after the application.

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.

Keywords : Meditation, Mindfulness meditation(MM), Systematic review, Korea

I. 서론

현대 서구의 신경학적 연구를 통해, 명상의 효과와 원리가 과학적으로 입증되고 있고, 실제 미국 내에서도 불교적 명상이나 禪 등이 소개되면서 1천만명 이상이 명상을 하고 있다^{1,2)}.

국내에서도 IMF나 미국발 금융위기, 신종인플루엔자의 대유행으로 물질적 충격뿐만 아니라, 정신적 스트레스를 호소하는 사람이 점차 증가하고 있고, 이러한 스트레스로 면역력도 떨어져서³⁾ 많은 사람들이 육체적 통증⁴⁾뿐만 아니라 정서적 장애에 시달리고 있다⁵⁾. 이에 따라 현대인의 명상, 요가, 기공 등에 대한 관심은 점점 높아지고 있다⁶⁾.

명상이란 마음에서 일어나는 온갖 생각, 감정, 감각을 알아차리고, 중심을 잃지 않음으로써 마음의 평정상태를 유지하면서 평화로움을 찾아가는 것⁷⁾으로 동양에서는

접수 ▶ 2010년 6월 17일 수정 ▶ 2010년 7월 21일 채택 ▶ 2010년 8월 2일
교신저자 이상남, 대구광역시 수성구 상동 165 대구한의대학교 기공학교실
Tel 053-770-2242 E-mail lsn1974@dhu.ac.kr

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 카밧진의 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness Based Stress Reduction ; MBSR)이 있다⁸⁾. 이 중 국내 명상논문 중에 가장 많은 논문이 마음챙김 명상관련 논문이며, 이를 활용한 프로그램이 다양한 환자군에게 맞추어 적용하기 용이하여, 미국에서는 MBSR이 보험이 적용되는 공인된 프로그램⁹⁾으로 활용되고 있고, 우리나라에서도 국내실정에 맞게 K-MBSR이 개발 활용되고 있다¹⁰⁾.

한의학의 고전인 『黃帝內經』 《素問》 上古天真論, 四氣調神大論, 移精變氣論¹¹⁾과 李濟馬의 『東醫壽世保元¹²⁾』에서도 인간의 정신적인 안정을 매우 중요하게 언급하여, 한의학이 본래 몸과 마음을 하나로 보는 心身醫學임을 알 수 있다¹³⁾. 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 저자는 마음챙김 명상과 관련하여 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. 연구대상 및 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), 한국 의학논문데이터베이스(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, 임상 시험 논문이 아닌 것, 중복된 것, 학술대회나 심포지엄에서 초록의 형태로 발표된 것, 잡지, 기사, 단행본을 제외하고 90편을 추출하였고, 그 중 임상시험 논문 60편을 대상으로 동향분석을 하였다<Table 1>.

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

<Table 1> A List of Database and Journals (Hand Searched) Searched in The Course of This Review

	Title	Publisher	URL
Database	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.medic.or.kr
	DBPIA	Kyobo Book Center & nurimedia (Korea)	www.dbpia.co.kr
Journal	Journal of Oriental Neuropsychiatry	The Korean Society of Oriental Neuropsychiatry	www.onp.or.kr

III. 결 과

마음챙김명상 관련 임상시험 논문 총 60편을 대상으로 연도별, 연구디자인별, 연구방법별, 측정 도구에 따른 연구 동향을 분석하였다.

1. 연구 연도별 분류

마음챙김명상 관련 임상시험 연구 논문을 발표 연도별로 살펴보면 1996년부터 시작하였으나 2002년까지 미미하다가, 2003년 이후 해마다 꾸준히 증가하고 있음을 알 수 있다. 2008년도에는 18편으로 가장 많은 수의 논문이 발표되었고, 2009년도는 5월까지 검색하여 전년도에 비해 적은 13편으로 나타났다 <Figure 1>.

2. 연구 디자인별 분류

마음챙김 명상관련 임상연구논문을 분류해보면 증례연구 2편, 단일군연구 3편, CCT 38편, RCT 17편으로 대조군연구가 다른 방법에 비해 많은 것으로 나타났다<Figure 2>. 또한 1996년에 처음 시작하여 2003년부터 본격적으로 증가하는 것을 알 수 있었으며 갈수록 꾸준히 연구가 증가하고 있음을 알 수 있다 <Figure 3>.

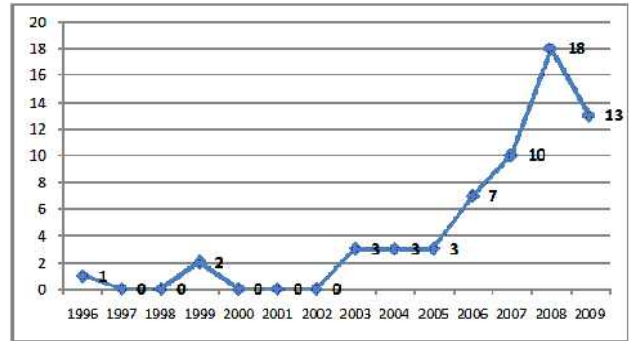
3. 대상자별 분류

저널에 게재된 마음챙김 명상 관련 임상연구 60편 논문을 연구 대상자별로 살펴보면 의료기관과 연계하여 행해진 환자 대상 치료가 6건이며 나머지 54건은 의료기관 외에서, 특히 심리학 분야에서 더욱 활발한 연구가 이루어지고 있다<Figure 4>.

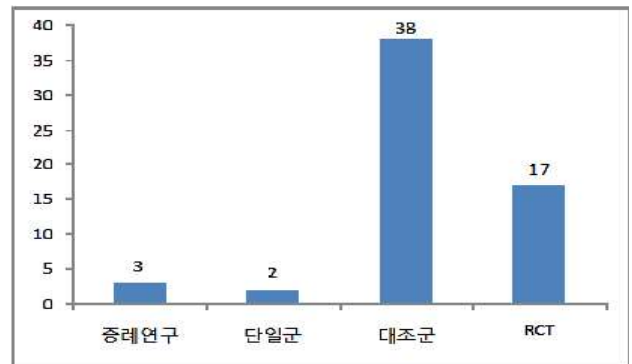
연구 대상자의 연령별로 보면, 10세 초등학생부터 70대 노인까지 다양하며 이로 인해 마음챙김명상은 연령에 구애받지 않고 실시할 수 있음을 알 수 있다.

4. 마음챙김 명상요법 종류별 분류

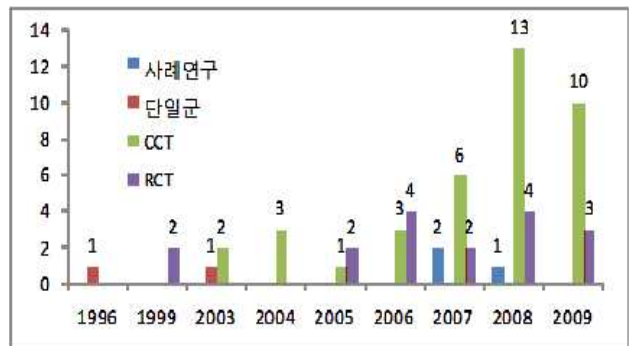
한국 저널에 게재된 마음챙김 명상관련 임상연구 논문 60편에서 시술한 명상요법을 종류별로 분류해보면



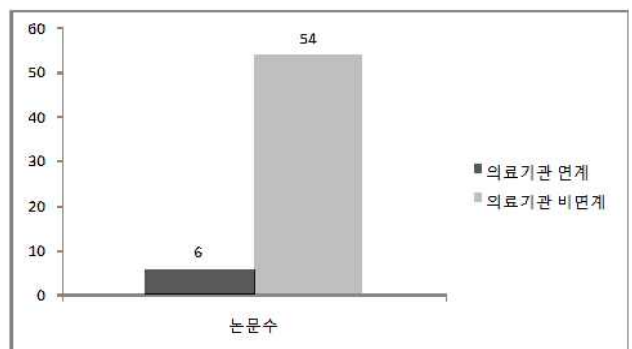
<Figure 1> Number of clinical studies for mindfulness meditation according to years



<Figure 2> Number of studies for study type



<Figure 3> Number of clinical studies of mindfulness meditation according to years



<Figure 4> Number of clinical studies for subject

MBSR을 행한 경우가 26건으로 가장 많았고, MBCT와 호흡마음챙김명상만을 한 경우가 9건이며, 걷기명상만 행한 것과 호흡마음챙김명상에 식사마음챙김명상을 합한 것이 3건이었다. 그 외 MBSR을 다른 프로그램과 병행하거나 마음챙김명상을 기반으로 다른 프로그램에 가미한 형태도 있었다. 하지만, MBSR은 주1회 8주간 행하도록 되어있으나, 세부적으로 살펴보면 기본적인 프로그램보다는 상황에 맞게 수련시간이나 횟수를 변형한 형태가 많았다<Table 2>.

<Table 2> Number of Clinical Studies According to Training Methods

종류	N
MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)	26
MBCT(Mindfulness-Based Cognitive Therapy)	9
호흡마음챙김명상	9
걷기명상	3
호흡 + 식사마음챙김명상	3
정서마음챙김명상	2
MBSR / MBAT(Mindfulness-Based Art Therapy) / AT(Art Therapy)	1
MBSR + CBGT(Cognitive-Behavioral Group Therapy)	1
MBSR + EAP(Employee Assistance Program)	1
MBSR + 기체조	1
마음챙김명상(구체적인 방법 서술이 없음)	1
마음챙김명상을 활용한 게슈탈트 통증 집단 치료 프로그램	1
마음챙김 명상과 수용을 통한 은마음 웰빙 추구 프로그램	1
마음챙김 명상이 포함된 합리적 정서적 행동치료	1
Total	60

5. 평가도구별 분류

한국 저널에 게재된 마음챙김 명상관련 임상연구 논문의 평가도구는 주고 자기보고식 설문지와 신체 검사로 나누어 볼 수 있다.

1) 자기보고식 설문지

자기보고식의 설문형태의 평가도구의 사용을 살펴보면, 가장 많이 사용된 평가 도구는 14편의 논문에서 사용된 우울척도(Beck Anxiety Inventory; BDI)였고, 다음으로는 간이정신진단검사(Symptom Check

list-90-Revision; SCL-90-R), 분노반응 평가척도 (Stress Response Inventory; SRI), 상태-특성 불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory; STAI)가 7편, 불안척도(Beck Anxiety Inventory; BAI), 한국형 켄터키 마음챙김기술 척도(Kentucky Inventory of Mindfulness Skills; KIMS), 자아 존중감 척도 (Self-Esteem Inventory; SEI)가 6편이었다. 이어서 5편의 논문에서 수용-행동 척도(Acceptance & Action Questionnaire-16; AAQ), 삶의 만족도 척도 (Satisfaction with Life Scale; SWLS)가 사용되었으며, 긍정정서 및 부정정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS), 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale; PWBS)가 4편의 논문에서 사용되었다<Table 3>.

<Table 3> Frequency in Use of Outcome Measurements in Clinical Studies

Outcome Measurements	N
BDI	14
SCL-90-R, SRI, STAI	7
BAI, KIMS, SEI	6
AAQ, SWLS	5
PANAS, PWBS	4
DAS, LOT-R, LSES, LSMS, SCRC, STAXI	3

하나의 척도 내에 하위항목이 여러 가지가 있어 다양한 평가결과를 나타내고 있었다.

사용된 설문형태의 평가 도구를 사용 목적별로 분류해보면, 마음챙김, 발표불안, 부정적 정서, 분노, 불안, 삶, 스트레스, 역기능, 우울, 통증 등에서 다양한 도구를 사용하고 있음을 알 수 있었다<Table 4>.

2) 신체측정

마음챙김명상의 사전-사후 신체의 변화를 살펴보기 위하여 사용된 측정평가도구를 살펴보면, 체질량지수 (BMI), 혈압(Blood pressure), 체지방(Body fat), 신장 (Height), 체중(Weight)등이 사용되었으며, 그 외에도 임상연구의 질환특성에 따라 신체측정 및 생화학적 검사 등이 이루어졌다<Table 5>.

<Table 4> Categories of Outcome Measurements in Clinical Studies

Categories	Outcome Measurements
마음챙김	5요인 마음챙김 질문지(FFMQ) 한국판 마음챙김 주의집중 자각척도(MAAS) 한국형센터기 마음챙김 기술 척도(KIMS) 마음챙김 자기효능감 척도(MSES)
발표불안	발표불안 자동적 사고 설문지(SAATQ) 발표불안 척도(SAS) 한국판 발표불안 사고 검사(SATI)
부정적 정서	부적정서 척도(NAS) 부정적 정서로 유발된 섭식동기 척도(NEIEMS) 부정적 평가에 대한 두려움 척도-단축형(B-FNE) 부정적인 자동적 사고 척도(NAT)
분노	분노반응 평가척도(SRI) 분노척도(STAXI-K) 상태-특성 분노척도(STAXI)
불안	불안민감도 척도(ASD) 불안척도(BAD) 불안척도(STAI-S) 상태-특성 불안척도(STAI)
삶	삶의 기대 척도(LSES) 삶의 동기 척도(LSMS) 삶의 만족도 척도(SWLS) 삶의 질 척도(WHO QOL) 세계보건기구 삶의 질 척도- 단축형(WHOQOL-BREF)
스트레스	스트레스 대처방식척도(CSC) 스트레스 반응 척도(Stress Response Inventory) 스트레스 반응 척도(WSRI) 일상적 스트레스 척도(Daily Hassles Scale: DHS) 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale, 김영욱, 1997)
역기능	역기능적 상위인지 질문지(MCQ) 역기능적 신념 검사(DBT) 역기능적 태도 척도(DAS)
우울	우울척도(BDI) 우울척도-II(BDI-II) 우울척도(CDI) 우울척도(CES-D)
통증	근골격계 통증 질문지(Brief Pain Inventory) 단축형 맥길 통증 질문지(SF-MPQ) 현재통증강도(PPI)

IV. 고 찰

명상을 기공학 관점에서 보면 ‘養生’ 또는 ‘氣功’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 유사하고¹⁴⁻¹⁶⁾, 예방의학적인 면도 포함한다¹⁷⁻¹⁹⁾. 마음챙김 명상은 통찰명상, 사념처 명상, 알아차림 명상 등으로도 불리는데²⁰⁾, 이는 우리민족의 삼대경전인 『天符經』, 『三一

<Table 5> Vital Sign and Physical Examination for Outcome Measurements in Clinical Studies

Outcome Measurements	N
BMI(Body Mass Index)	4
Blood pressure	3
Body Fat	2
Height	
Weight	
2PPBS(2 hour postprandial blood sugar)	1
Blood glucose	
Neurofeedback	
Pulse	
Temperature	
Waist Circumference	
WHR((Waist-Hip Ratio)	
니코틴 소변 검사	
일산화탄소 측정기	
흡연개비수	

神誥』, 『參佺戒經』²¹⁾ 중 『三一神誥』에 나타나는 三法인 止感, 調息, 禁觸이라는 개념과도 일맥 상통한다^{22,23)}. 마음챙김 명상의 대표적인 프로그램인 MBSR을 기공과 연관하여 살펴보면, Body Scan은 止感의 放鬆法, 호흡 명상은 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 1편²⁴⁾, 한의사의 마음가짐에 대한 논문 1편²⁵⁾, 우울치료 1편²⁶⁾, 자율훈련법과 명상의 효과를 비교한 임상논문 1편²⁷⁾이 있었다.

외국에서 발표된 마음챙김 명상을 응용한 치료효과를 보면, 암, AIDS, 심장병, 류마티스 관절염, 면역장애, 건선과 같은 증상들이 유의미하게 감소되었고²⁸⁾, 스트레스, 만성통증, 불안장애, 공황장애, 뇌손상, 수면장애, 식사장애 등에서 유의한 효과를 거두었다고 보고되었다.²⁹⁾ 허버트 벤슨은 환자들의 75%가 심신의학적인 치료가 필요하다 하였고, 나머지 25%도 심신요법으로 더 큰 치료효과를 거둘 수 있다 하였고³⁰⁾ 그 활용도는 무궁무진하다 할 수 있다. 우리나라에서 마음챙김 명상에 기반한 치료로는 2007년 MBSR을 四念處 수행체계에 맞추어 수정보완한 한국형 마음챙김 스트레스 감소(K-MBSR) 프로그램이 개발되어 보급되었다. 국내

에서는 가톨릭 병원에서 처음으로 명상센터를 운영하였고³¹⁾, 한방병원에서도 우울증·화병 환자 치료에 마음챙김 명상을 병행한 증례연구가 있었다³²⁾.

한국저널에 게재된 마음챙김 명상 관련 임상연구 논문 60편을 분류해보면, 증례연구 3편, 단일군 2편, 대조군 38편, RCT 17편으로 대조군 연구가 다른 방법에 월등히 많은 것으로 나타났다.

또한 논문 수가 2003년부터 본격적으로 증가하는 것을 알 수 있으나 논문수가 아직까지는 턱없이 부족한 실정이므로 앞으로 마음챙김 명상관련 연구가 더 활발히 진행되어야 할 것이며, 연구방법에 있어서도 RCT와 같이 보다 질 높은 연구가 좀 더 많이 진행되어야 할 것이다.

한국저널에 게재된 마음챙김 명상 관련 임상연구 논문 60편을 연구 대상자별로 살펴보면 의료기관과 연계한 것이 6편, 의료기관과 연계하지 않은 것이 54 편이었다. 의료기관과 연계한 논문이 적은 것은 마음챙김 명상이 아직 의료계에서 널리 행해지지 않고 있다는 뜻이며, 일반인의 건강증진과 같은 예방적 차원으로 사용되고 있음을 알 수 있다. 6편의 환자를 대상으로 한 논문은 당뇨가 가장 많은 2편이고, 과민성 대장 증후군, 화병, 만성통증, 측두하악장애가 1편씩 있었는데, 이러한 질환에 대해 마음챙김 명상이 효과가 있는지는 국내에 발표된 소수의 논문만으로 단정짓기가 어려웠다. 미국에서는 마음챙김 명상을 활용한 치료 프로그램을 30년 전부터 사용해오고 있는 점을 감안 하면 국내에서도 의료기관에서 환자를 대상으로 다양한 질환에 마음챙김 명상의 효과를 검증할 수 있는 연구 활동이 많이 이루어져야 할 것이다.

의료기관 외에서 이루어진 임상논문 54편에서 연구 분야는 과민성 대장 증후군, 고혈압, 공황장애, 근골격계 통증, 알코올 의존, 월경전 증후군, 발표불안, 군 부적응, 비만, 우울, 흡연, 대인관계 향상, 집중력 향상, 인지치료 등 아주 다양한 분야에서 연구활동이 이루어지고 있었다. 54편 중에서 특징적으로 마음챙김 명상을 포함한 명상, 기공 경험자를 대상으로 하였다고 언급한 논문은 2편이 있었다.

한국저널에 게재된 마음챙김 명상 관련 임상연구 논문 60편에서 시술한 마음챙김 명상요법을 분류해보면, MBSR 프로그램만을 수행한 경우가 25편으로 가장 많았고, MBSR을 활용하여 개발한 프로그램을 수행한 프로그램 4편을 포함하여 총 29편으로 전체

논문의 절반 가까이 차지하였다. MBCT와 호흡마음챙김만 행한 것도 9편이었다. 기타 걷기명상, 먹기명상 처럼 단일 마음챙김 명상을 시행한 것과 다른 프로그램과 결합한 형태로 행한 것도 있었다. MBSR의 경우 기간은 3박 4일 프로그램에서 10주까지, 횟수는 1일 3회에서 주1회까지, 시간도 30분에서 3시간까지 다양하였다. 이는 의료기관에서 집단적으로 행해지지 못하고 대상자들의 상황이나 장소 등의 제반여건에 맞게 시행이 되었기 때문이라고 사료되며, 프로그램 내용에서도 많은 차이를 보이는데 이는 시술자의 경험과 주관이 많이 들어간 것으로 추측되며, 앞으로 의료기관에서 행할 때는 보다 객관적인 프로그램을 운영하여야 할 것이다.

연구절차를 보면, 윤리위원회에 정식으로 승인받은 연구는 1편도 없으며, 정식으로 동의서를 받았다고 언급한 연구는 8편이었다. 실험한 날짜를 언급한 논문은 36건으로 비교적 양호하였다. 부작용을 언급한 논문은 단 1건으로 나머지는 부작용이 있는지 없는지 알 수가 없었다. 통제집단의 경우도 대기-통제 집단이 17건으로 다음 치료에 대한 기대 등으로 실험결과에 영향을 미칠 수 있으므로 효과검증 차원에서는 순수하지 못한 점이 있었다.

평가도구별로 분석해보면, 우울척도(BDI)가 쓰인 것이 14편으로 가장 많았고, 다음으로 간이정신진단 검사(SCL-90-R), 분노반응 평가척도(SRI), 상태-특성 불안척도(STAI)가 7편이었다. 그 외 불안척도(BAI), 한국형 켄터키 마음챙김기술 척도(KIMS), 자아 존중감 척도(SEI), 수용-행동 척도(AAQ), 삶의 만족도 척도(SWLS), 긍정정서 및 부정정서 척도(PANAS), 심리적 안녕감 척도(PWBS) 등이 사용되었다. 마음챙김 관련 척도는 대부분 자기 서술식 질문지를 이용한 것이다. 또한, 외국에서 개발된 것을 한국에 맞게 변형한 형태가 많으며, 지속적인 한국형 척도 개발이 이루어져야 할 것이다. 의료기관과 연계하여 임상연구가 이루어지면 자기 서술식 질문지 뿐만 아니라 Vital Sign 측정이나 영상의학적 검사 등의 질환에 따른 다양한 검사법도 도입하여 질환에 대한 보다 폭넓은 관찰이 이루어 질 수 있을 것이다.

V. 결 론

국내에 발표된 마음챙김 명상관련 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)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 제외한 임상시험 연구 60편을 분석한 결과는 다음과 같다.

임상시험 연구논문 중에서 대조군 연구가 38편으로 가장 많았다. 마음챙김 명상관련 임상연구에서 의료 기관과 연계한 임상연구는 6편으로 아주 적었다. 치료군에 시술한 명상요법은 MBSR이 가장 많았다. 윤리위원회에 정식으로 승인을 받은 연구는 한편도 없었으나, 서면으로 동의서를 받았다고 기재한 논문은 3편이었다.

이상으로 국내에 발표된 마음챙김 명상관련 연구 논문들을 살펴본 결과, 심리학과를 중심으로 연구가 많이 진행되고 있어, 심각한 질환보다는 경미한 질환이나 일반인을 대상으로 한 연구가 많았으며, 한의학 분야에서는 마음챙김 명상에 대한 연구가 미미하였다. 앞으로 연구방법 및 대상자와 시술방법과 평가도구 등에 있어서 보다 객관적이고 과학적인 방법들이 개발되어야 할 것이며, RCT와 같이 보다 질 높은 임상연구가 좀 더 많이 진행되고 윤리적인 부분도 간과되지 말아야 할 것으로 생각된다.

참고문헌

1. 박성현. 명상의 심리치료적 이해. 九山論集. 2003;8:125.
2. 엄영문. 상호보완적 관계로서의 명상과 최면. 한국정신과학회지. 2007;11(2):109.
3. 김득란. 스트레스와 바이러스 감염. 한국심리학회지:건강. 1998;3(1):49-78.

4. 송익수, 김병희, 최우석. 두통과 어지러움 치료법은 따로 있다. 서울:메가트랜드. 2007:23-24.
5. 변광호, 장현갑. 스트레스와 심신의학. 서울:학지사. 2008: 50-51.
6. 이동욱. 六字訣과 詠歌舞蹈의 韓醫學的 考察 및 臨床適用에 對한 研究. 대구한의대학교 한의학 석사학위논문. 2008:2.
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. 2002:66.
9. 장현갑. 마음 VS 뇌 - 마음을 훈련하라 뇌가 바뀐다. 서울:불광출판사. 2009:229.
10. 장현갑, 김정모, 배재홍. 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R로 본 효과성 검증. 한국심리학회지:건강. 2007;12(4):833-850.
11. 배병철 편. 황제내경 소문. 서울:성보사. 1994:53, 59, 151-156.
12. 김상효. 동의신경정신과학. 서울:행림출판 1996:318-319.
13. 姜孝信. 東洋醫學概要. 서울:고문사. 1981:86-88.
14. 김기진, 한창현, 이상남, 권영규, 최선미. 기공 수련이 대학생의 육체적, 정신적 건강 및 자존감에 미치는 영향. 한국한의학연구원논문집. 2008;14(2):68.
15. 김현태. 고전의서 중 도인기공법에 관한 문헌고찰. 대구한의대학교 박사학위논문. 2009:1.
16. 이상남. 기공수련 단계별 호흡수련과 한의학이론의 연관성. 대구한의대학교 석사학위논문. 2005:24-25.
17. 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. 대구한의대학교 박사학위 논문. 2008:1-2.
18. 전춘산. 한국전통 양생기공사상과 삼대경문. 대구한의 대학교 석사학위논문. 2007:35.
19. 김우호, 홍원식. 기공학 발달에 관한 문헌적 연구. 대한기공학회지. 1996;1(1):56-57.
20. 장현갑. 명상의 심리학적 개관: 명상의 유형과 정신생리학적 특징. 한국심리학회지:건강. 1996;1(1):18.
21. 姜孝信 編著. 桓人間完成366日. 서울:일증사. 2002: 271-272.
22. 姜孝信 編著. 弘益桓檀經. 서울:일증사. 2002:326-343.
23. 반창열. 『三一神誥』에 나타난 의료기공에 관한 연구. 대한의료기공학회지. 2004;7(2):40-94.

24. 류인선, 김운식, 설인찬. 명상수련에 있어서의 몸과 신념의 관계 및 자기치유 방법에 대한 소고. 대전대학교 한의학연구소 논문집. 2004;13(1):97-105.
25. 김대환, 강정수. 한의사의 마음가짐과 명상수행에 관한 연구. 대전대학교 한의학연구소 논문집. 2006;15(1):11-18.
26. 강현선, 김자영, 이진환, 성우용. 신체증상을 주증상으로 호소하는 우울증 환자에 대한 침치료와 명상의 결합을 응용한 치험 2례. 동의신경정신과학회지. 2008;19(2):241-250.
27. 서진우, 김종우, 정선용, 김지영, 황은영. 심박변이도 및 SCL-90-R 측정을 통한 자율훈련법과 과일 명상의 효과 비교 분석. 동의신경정신과학회지. 2008;19(3):35-44.
28. 장현갑. 마음챙김. 서울:미다스북스. 2007:8.
29. 백유진. 명상요법. 가정의학회지. 2004;25(4):422-423.
30. 장현갑. 마음 VS 뇌 - 마음을 훈련하라 뇌가 바뀐다. 서울:불광출판사. 2009:23.
31. 존 카밧진. 장현갑, 김교현, 장주영 역. 마음챙김 명상과 자기치유. 서울:학지사. 2009:7.
32. 박세환, 석선희, 김근우, 구병수. 不眠과 身體症狀을 호소하는 화병 환자에게 韓醫學的 治療와 마음챙김 명상을 병행하여 호전된 1례. 동의신경정신과학회지. 2008;19(3):231-244.