2018년 대한명상의학회 춘계학술대회

- 일 시 : 2018년 3월 10일 토요일 오전 9시 30분 - 오후 5시
  2018년 3월 11일 일요일 오전 9시 30분 - 오후 6시
- 장 소 : **3월 10일 토요일 심포지엄**
  가톨릭대학교 성의교정 의생명산업연구원 1002호 (서울성모병원 구내)

  3월 11일 일요일 워크숍
  국립정신건강센터 11층 강당
- 주 최 : 대한명상의학회
- 후 원 : 국립정신건강센터
- 평 점 : 대한명상의학회 평점 10점 (2일 모두 참여시 20점)

초대의 말씀

지난 4년 여 연구회의 기간을 거친 이후 2017년 9월 많은 분들의 관심과 성원 속에 대한명상의학회가 창립되었습니다. 대한명상의학회는 정신건강 측면에서 명상의 적용을 과학적으로 평가하고 임상 현장에 적용할 수 있는 방법을 모색하며, 더 나아가 모든 이의 더 나은 삶을 위해 명상의 저변을 확대하고자 하는 목적으로 운용하고자 합니다.

이제 공식 출범 이후 첫 춘계학회인 2018년 대한명상의학회 춘계학술대회를 2일 동안 개최합니다. 이번 춘계학술대회의 주제는 "정신건강을 위한 명상: 무엇을, 왜, 어떻게?"로 정했습니다. 정신건강을 위한 명상에 대하여 그 과학적 기반부터 임상 효용과 실제 적용까지를 알아볼 예정입니다. 그 동안 대한명상의학회에서 정신건강지원의 현장에서 활용 가능한 명상 프로그램인 "정신건강을 위한 알아차림 기초명상 8주 과정"을 만들어 왔습니다. 이번 춘계학회에서는 학회에서 만든 이 프로그램의 기반이 된 과학적 경험적 개요를 설명드리고 이에 대한 기초 체험을 하는 시간을 마련하였고, 2일차에는 이 프로그램 전체에 대한 집중워크숍을 준비하였습니다. 방대한 내용일 수 있지만 집약적으로 이해, 활용할 수 있도록 준비한 내용이오니, 명상의 임상적, 개인적 적용에 관심이 있는 분들의 많은 참여를 기대합니다. 특히 현장의 실무자들도 집중 워크숍을 통하여 많은 경험을 하실 수 있는 기회가 될 것입니다.

2018년 2월

대한명상의학회
학술이사 **신경철**
회　　장 **채정호**

프로그램

2018년 대한명상의학회 춘계학술대회

일 시 : 2018년 3월 10일 토요일 (오전 9시 30분-오후 5시)
2018년 3월 11일 일요일 (오전 9시 30분-오후 6시)

3월 10일 대한명상의학회 춘계학술대회 1일차 심포지엄

(장소 : 서울성모병원 의생명과학연구원 1002호)

- 정신건강을 위한 명상, 무엇을, 왜, 어떻게? **사회 : 이병철 (총무이사)**

9:30-10:00	등록	
Session 1	**정신과에서 명상에 대한 다양한 시각**	**좌장 채정호**(가톨릭대학교)
10:00-11:00	인간의 의식 발달을 명상 관점에서 보다	**한창환** (한림대학교)
11:00-12:00	The Effects of Mental Training on Brain, Body, and Behavior : The ReSource Project.	**이강욱** (강원대학교)
12:00-12:30	질의응답	
12:30-13:30	Lunch	
Session 2	**마인드풀니스 명상의 이론적 근거 및"정신건강을 위한 알아차림 기초명상 프로그램" 개요**	**좌장 김경승** (마야병원)
13:30-14:30	마인드풀니스 명상의 심리적, 신경생리적 기전 및 효과에 대한 이론적 근거	**김혜금** (영남대학교)
14:30-14:40	Mindful Break	
14:40-15:40	"정신건강을 위한 알아차림 기초명상 프로그램"의 개요	**박용한** (박정신건강의학과의원)
15:40-15:50	Mindful Break	
15:50-16:50	"정신건강을 위한 알아차림 기초명상 프로그램"의 체험	**여래행** (박정신건강의학과의원)
16:50-17:00	질의응답	

3월 11일 대한명상의학회 춘계학술대회 2일차 워크숍

(장소 : 국립정신건강센터 11층 강당)

- "정신건강을 위한 알아차림 기초명상 8주 프로그램" 집중 체험

9:30-10:00	등록	
10:00-10:30	사전교육 및 프로그램 안내	**진행 박용한, 여래행**
10:30-10:40	공통 : 요가명상	
10:40-11:20	1주차 : 호흡집중명상	
11:20-12:00	2주차 : 나돌아보기명상	
12:00-13:00	Lunch	
13:00-13:40	3주차 : 자애명상	
13:40-14:20	4주차 : 정화명상	
14:20-14:30	Mindful Break	
14:30-15:10	5주차 : 집착내려놓기명상	
15:10-15:50	6주차 : 호흡관찰명상	
15:50-16:00	Mindful Break	
16:00-16:40	7주차 : 행념	
16:40-17:20	8주차 : 알아차림명상	
17:20-18:00	명상후 교육 및 질의응답	

등록 안내

	사전등록			현장등록		
	3/10 1일 등록	3/11 1일 등록	2일 등록	3/10 1일 등록	3/11 1일 등록	2일 등록
비 회 원	7만원	8만원	13만원	9만원	10만원	16만원
일반회원	5만원	6만원	9만원	7만원	8만원	12만원
전공의, 학생	4만원	5만원	8만원	5만원	6만원	9만원

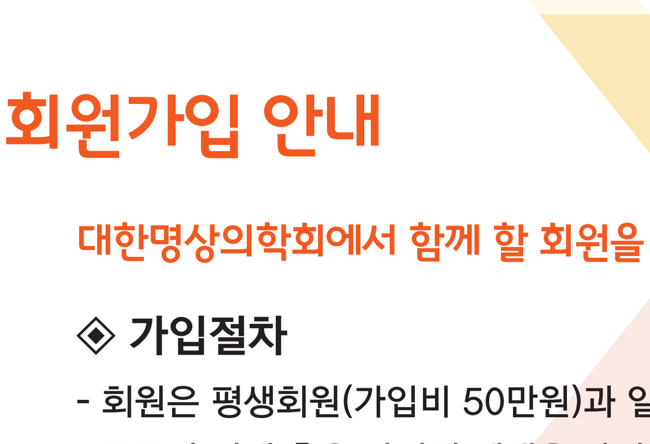
- 3/10 심포지엄은 자료집 제공해드리고, 점심은 제공하지 않습니다.
- 3/11 워크샵은 선착순 100명까지 등록을 받고 마감할 예정입니다.
  3/11 워크샵에서는 자료집과 점식도시락을 제공해드립니다.
- 3/11 워크샵에서 사용할 개인 매트나 방석을 가져오시기 바랍니다.
  예비 매트나 방석을 일부 준비해 놓을 예정이나 될 수 있으면 개인용으로 가져오시길 부탁드립니다.
- 평생회원은 1일차 심포지엄은 등록비 면제이며 2일차 워크숍은 5만원입니다. 단 사전등록해주셔야 합니다.
  토요일 심포지엄과 일요일 워크샵의 장소가 상이하오니 참고바랍니다.

사전등록 신청서

2018년 대한명상의학회 춘계학술대회 사전등록 신청서			
회원구분	□ 비회원	□ 일반회원	□ 평생회원
성　　명	소속		
등록 구분 및 금액	**3/10 1일 등록**	**3/11 1일 등록**	**3/10~11 2일 등록**
비 회 원	□ 7만원	□ 8만원	□ 13만원
일반회원	□ 5만원	□ 6만원	□ 9만원
전공의, 학생	□ 4만원	□ 5만원	□ 8만원
평생회원	□ 무　료	□ 5만원	□ 5만원
보내실 곳	우리은행 : 1005-102-773631 (예금주:대한명상의학회)		
	사전등록 신청은 참가신청서를 작성하시어 Jayun5959@gmail.com 으로 메일을 보내주시기 바랍니다.		

- 사전등록: 3월 2일(금) 오후 12시까지
- 사전등록 신청은 참가신청서를 작성하시어 Jayun5959@gmail.com 으로 메일을 보내주시기 바랍니다.
  참가신청서 파일 첨부: 작성 후 메일로 회신해 주십시오.
- 입금계좌: 우리은행 1005-102-773631 (예금주: 대한명상의학회)
- 자료집 제공해 드립니다.
- 주차권 : 양일 모두 행사당일에 데스크에서 종일주차권 (2000원)을 판매할 예정입니다.
- 관련문의: 윤지애 간사 Jayun5959@gmail.com, 010-7185-1955

오시는길



3월 10일 토요일 심포지엄
가톨릭대학교 성의교정 의생명산업연구원 1002호
(서울성모병원 구내)

3월 11일 일요일 워크숍
국립정신건강센터 11층 강당

회원가입 안내

대한명상의학회에서 함께 할 회원을 모집합니다.

◈ 가입절차

- 회원은 평생회원(가입비 50만원)과 일반회원(가입비 10만원)으로 구분되며 회원은 등록비 면제 혹은 감면의 혜택을 가집니다.
- 본 회의 회원 가입시 첨부된 회원가입신청서를 Jayun5959@gmail.com으로 보내주시면 별도의 인준절차를 거쳐 회원 승인이 이루어집니다.

◈ 자격기준

1) 정회원 - 대한신경정신의학회 정회원
2) 준회원 - 주요 관련학회(대한의사협회 회원, 대한간호협회, 정신간호사회, 한국심리학회, 한국정신보건사회복지학회 등)의 회원
   - 주요 관련학회 전공 중인 학생
   - 본 학회의 취지에 동의하나 정회원의 자격기준에 미달되는 자

◈ 가입비 납부 안내

- 아래 입금계좌로 입금하신 뒤 메일로 입금내역을 알려주셔야 합니다.
- 입금계좌: 우리은행 1005-102-773631 (예금주: 대한명상의학회)

대한명상의학회
Korean Academy of Meditation in Medicine