



대한명상의학회

Korean Academy of
Meditation in Medicine

2020년 대한명상의학회 온라인 춘계학술대회

초대의 말씀

코로나 19로 인해 변한 하루하루가 이제 적응이 필요한 시점에 이르렀습니다. 멈춰버린 일상이 차차 회복하고 있으나 이전으로 돌아가기 어렵다는 것은 누구나 느끼는 바가 같습니다. 새로운 시기에는 새로운 시기에 맞는 삶의 모습과 적응이 필요하다고 생각합니다. '심리 방역'이라는 코로나 시대의 적응을 위한 임시 지침은 어쩌면 우리가 마음으로 받아들이고 변화시켜가야 할 방향으로 차차 정립되어 갈 수 있다고 생각합니다. 위기의 시기의 극복은 꼬인 실타래를 푸는 것처럼 우리의 내면부터 다시 잘 알아가는 기본에서 시작되어야 한다고 생각합니다. 대한명상의학회는 이러한 급진적 변화의 시기에 중심을 잃지 않고 자신을 알고 다스리는 기본을 이해하고 훈련하는 기회를 마련하고자 합니다. 우리가 세상을 보는 방식과 삶의 우선순위는 문화나 상황마다 차이가 있을 수 있으나 보다 근원적인 부분에서 사람이 변화를 인지하고 적응하는 과정은 일치하거나 유사한 부분이 많은 것으로 연구되고 있습니다. 이에 대한 다양한 설명들을 이해하고 통합하여 변화의 시기에 힘이 될 수 있는 지혜를 얻으시기 바랍니다.

춘계학술대회 2일차에는 명상을 처음 접하시는 분이나 본격적으로 시작해 보시려는 분들 모두를 위해 전문적이고 깊이 있는 실습을 통해 몸으로 체험하시고 실질적인 도움이 될 수 있는 MBSR 워크숍과 소매틱스 워크숍을 준비하였습니다. 많은 도움이 되시리라 믿습니다. 감사합니다.

2020년 6월

대한명상의학회 학술이사 이병철

회장 김경승

일 시 : 2020년 7월 11일 토요일 오전 9시 30분 - 오후 5시

2020년 7월 12일 일요일 오전 9시 30분 - 오후 5시

장 소 : 코지모임공간 교대 3호점 (진행자와 발표자만 참석, 단 COVID19 악화로 대관 취소 시 온라인으로 접속, 청중은 ZOOM을 통한 온라인 접속)

주 최 : 대한명상의학회

1. 2020년 대한명상의학회 춘계학술대회 일정

1일차 학회 (7/11 토)

시간	내용	연자
9:30-9:50	등록	
9:50-10:00	회장 인사말	
	심포지엄 1 마인드풀 소사이어티를 향하여	좌장: 채정호(가톨릭의대)
10:00-10:30	mindful education	권용실(가톨릭의대)
10:30-11:00	mindful workplace	박지은(삼성인력개발원)
11:00-11:30	mindful nation project	원승희(경북의대)
11:30-12:00	명상, 미래 사회를 위한 준비	김경승(마야병원)
12:00-12:10	Q & A	
12:10-13:00	mindful lunch	
	특강	좌장: 김경승(마야병원)
13:10-14:30	명상의 철학적 이해	한자경(이화여대 철학과)
14:30-14:40	Q & A	
	심포지엄 2 임상적 활용을 위한 명상	좌장: 한창환(국립춘천병원)
14:40-15:00	명상의 평가	신경철(심우정신건강의학과의원)
15:00-15:20	신체 질환에서의 명상	송후림(명지병원)
15:20-15:40	신체 자극과 명상	민아란(바디프렌드)
15:40-15:50	Q & A	
15:50-16:00	mindful break	
	심포지엄 3 특별한 상황과 대상을 위한 명상	좌장: 원승희(경북의대)
16:00-16:20	재난과 명상	전진용(국립정신건강센터)
16:20-16:40	소아청소년에서의 명상	곽영숙(제주의대)
16:40-17:00	부모를 위한 명상	박준성(두드림정신건강의학과의원)
17:00-17:10	Q & A	

2일차 워크숍 (7/12 일)

[오전]

1. 서구사회의 마음챙김 혁명 : MBSR을 중심으로

진행: 안희영(한국MBSR연구소장, 국제인증MBSR지도자/트레이너)

시간	내용
9:30-10:00	등록
10:00-11:20	MBSR (소개 및 명상실습)1
11:20-11:30	Mindful Break
11:30-12:50	MBSR (소개 및 명상실습)2

[오후]

2. 소매틱 움직임수련: 팬데믹을 넘어서 Somatic Exercises™: Over the Pandemic

진행: 김정명(서울과학종합대학원 석좌교수, 한국소매틱스연구소(somaticskorea) 대표)

시간	
12:50~13:50	Mindful lunch
13:50~14:00	소매틱스 소개
14:00~14:50	소매틱스 실습1
14:50~15:00	Mindful Break
15:00~15:50	소매틱스 실습2
15:50~16:00	Mindful Break
16:00~16:50	소매틱스 실습3
16:50~17:20	Q & A

2. 등록 안내

	사전등록		
	7/11 1일 등록	7/12 1일 등록	2일 등록
비회원	3만원	4만원	6만원
일반회원	2만원	3만원	4만원
평생회원	무료	2만원	2만원

- 사전등록신청은 <https://jayun5959.typeform.com/to/XqAbA4Pz> 을 통해 진행해주시시오.
(맨 아래 링크)
- 기한 : 7/9 (목) 마감
- 입금계좌: 우리은행 1005-102-773631 (예금주: 대한명상의학회)
- 사전등록이 완료되면 사전등록신청 시 작성하신 메일주소로 ZOOM URL을 개별적으로 보내드립니다. (7/10 일괄 발송 예정)
- 문의 : kamm.kr.info@gmail.com (대한명상의학회)

3. 회원가입 안내 (회원가입신청서 첨부)

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 kamm.kr.info@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)