



3주 2강

# 마음챙김의 효과

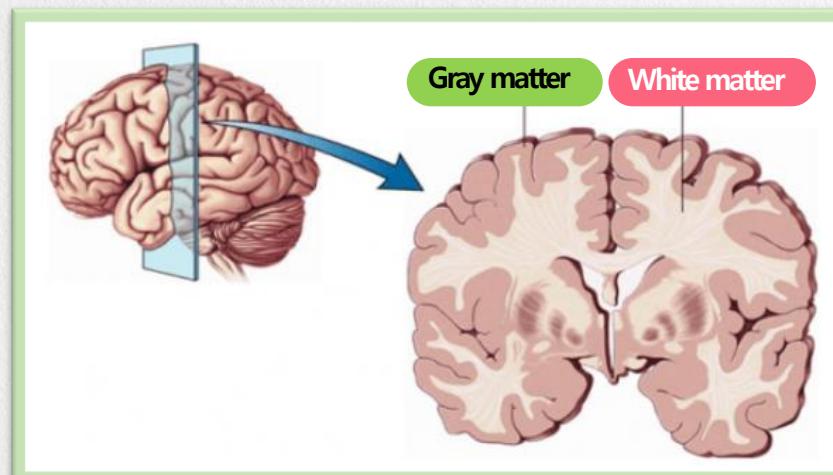
## ⚡ 2. 명상의 생리학적 효과



부산디지털대학교 상담치료학부  
홍영근 교수

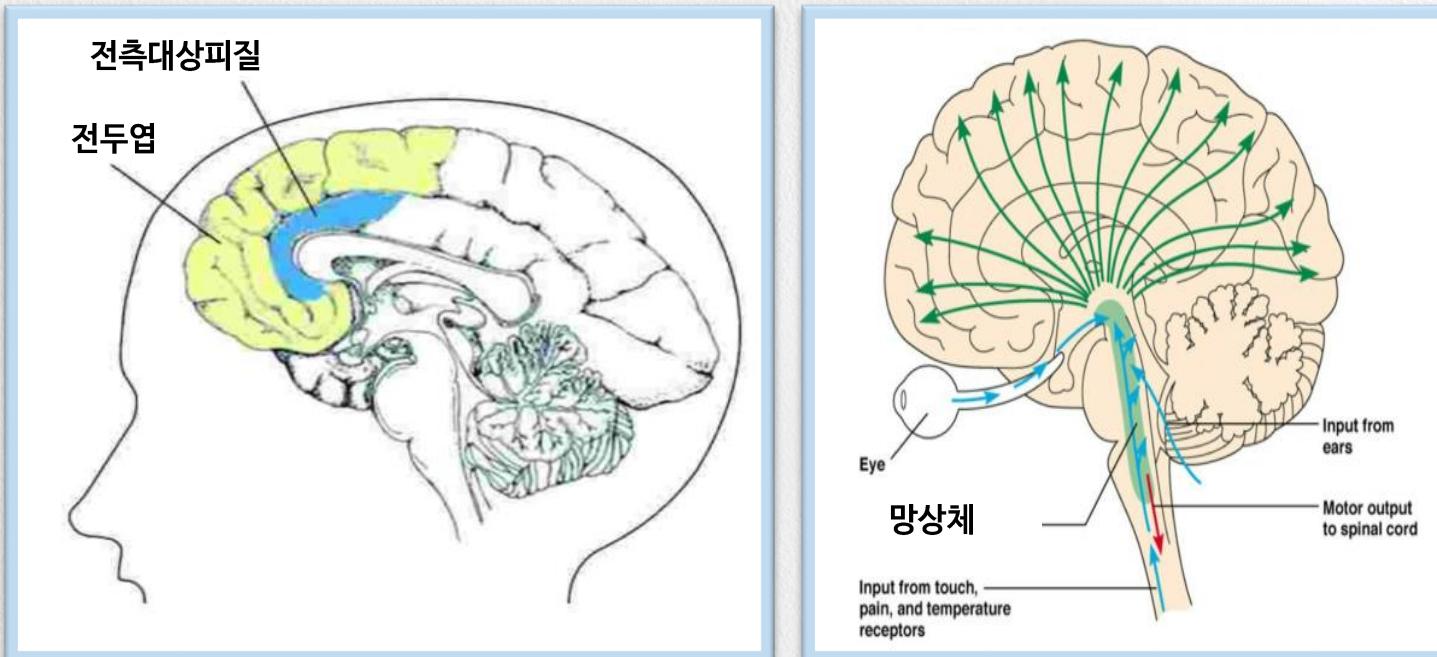
## / 대뇌피질활동억제, 회백질 증가, 대뇌피질두께 강화

- ✓ **대뇌피질 활동 억제되고 안정화됨** : 잡념과 감정적 동요에서 벗어나 안정적 상태가 됨
- ✓ **뇌의 회백질 증가** : 뇌는 회백질/백질로 구성, 회백질은 뉴런이 정보를 처리하는 곳. 백질은 정보가 이동하는 통로. 회백질의 증가는 정보처리능력(해석, 판단, 의사결정)이 강화된다는 것
- ✓ **노화와 함께 대뇌피질 두께 감소** : 명상 하면 나이가 들어도 대뇌피질의 두께가 두꺼워짐. 노화 억제, 정보처리 활발해짐.



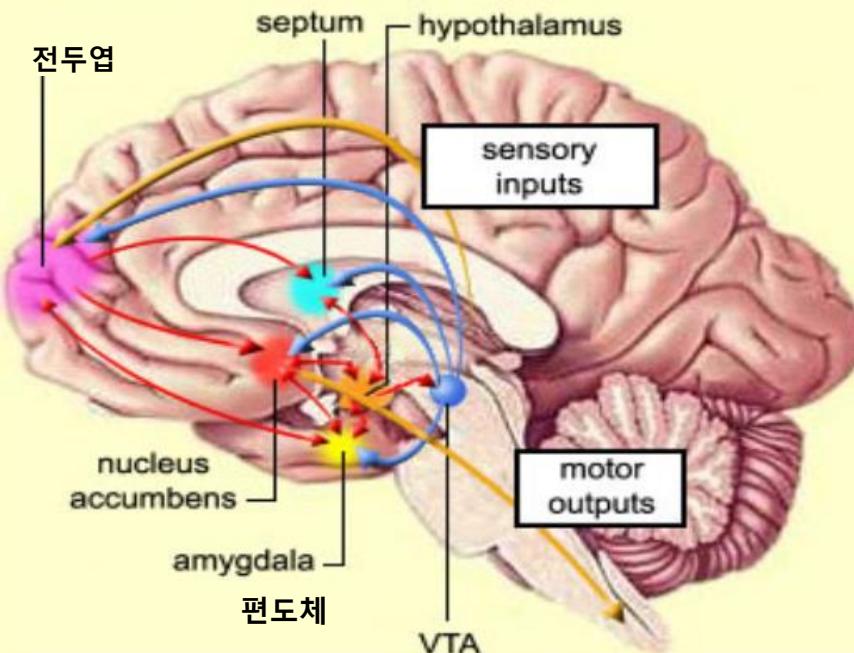
## / 뇌활성도에 따른 주의집중과 조절능력 강화

- ✓ 전측 대상피질 활성화 : 주의 집중, 정서적 충동 조절, 의사결정관장. 주의와 조절기능 강화
- ✓ 뇌간의 망상체 활성화 : 주의력을 관장 → 공감, 주의조절, 목표와 계획활동, 이타적



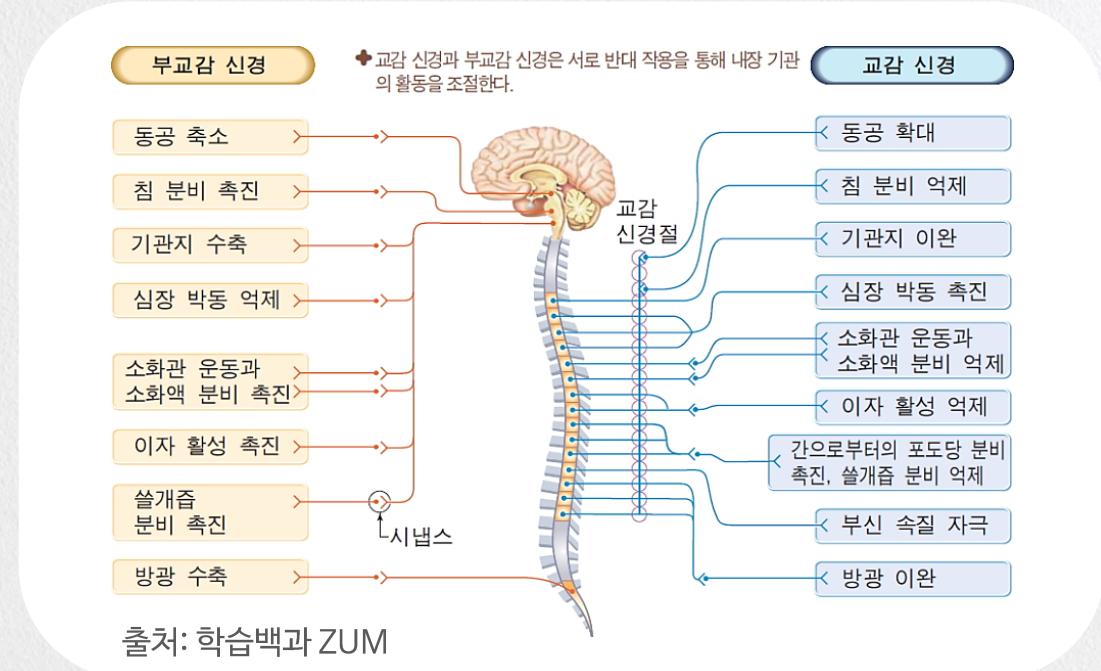
## / 전전두피질의 활성화

- ✓ 전전두 피질의 활성화 → 편도체 포함한 변연계의 활동을 조절하여 부정적 정서경험 조절함
  - 자비명상: 전 전두피질에서 변연계로 연결되는 신경계 활성화
  - 마음챙김명상: 전 전두 피질의 활성화→편도체의 활동 감소



## / 부교감신경의 활성화로 자율신경계 안정

- ✓ 부교감신경의 활성화 : 자율신경계 안정, 심신의 이완과 편안함 유도 심장박동, 뇌파의 안정, 신진대사의 원활
- ✓ 스트레스 등으로 우리 몸이 긴장하면 교감신경이 활성화 됨. 장시간 지속되면 온몸에 무리가 오고 탈진함

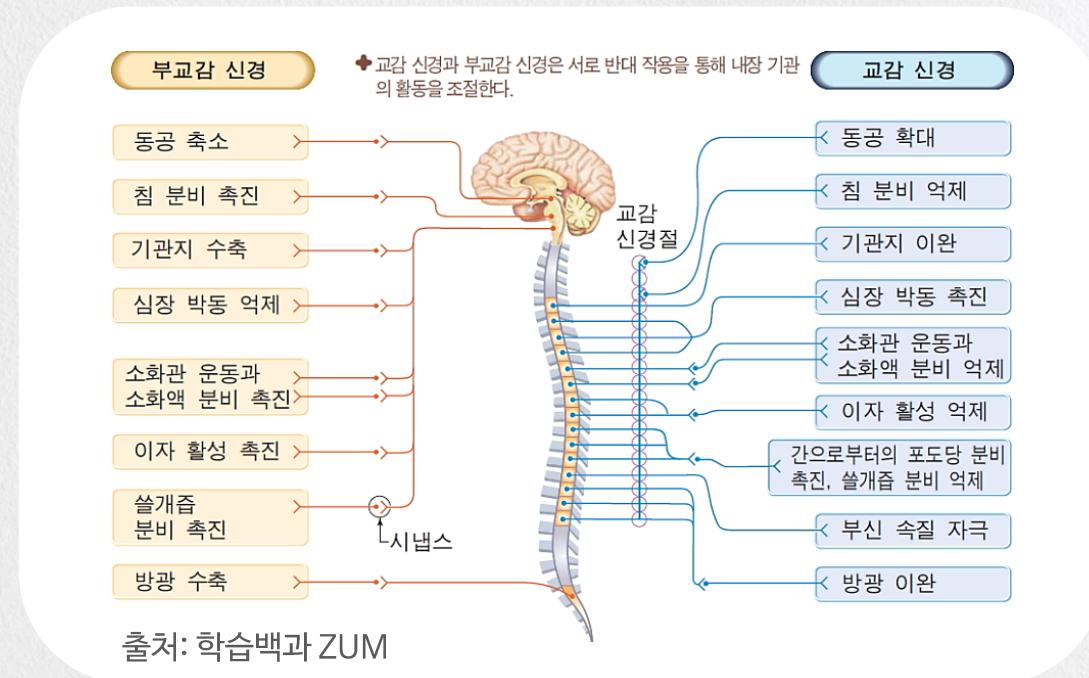


## / 부교감신경의 활성화로 자율신경계 안정

✓ 명상은 교감신경을 억제하고 부교감신경을 활성화함.

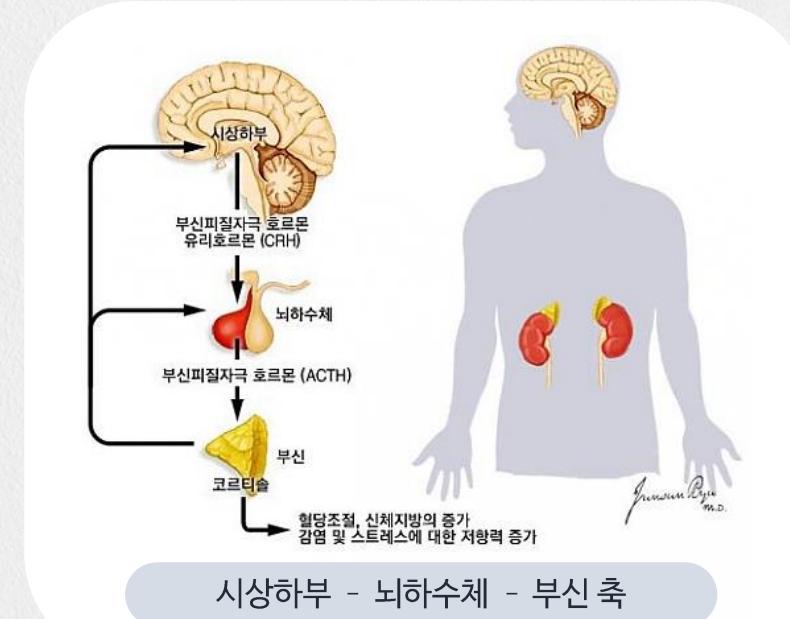
→ 심신이 편안해짐. 근육 이완, 심장박동과 뇌파 안정화

→ 신경의 안정으로 스트레스, 걱정, 불안 낮아짐



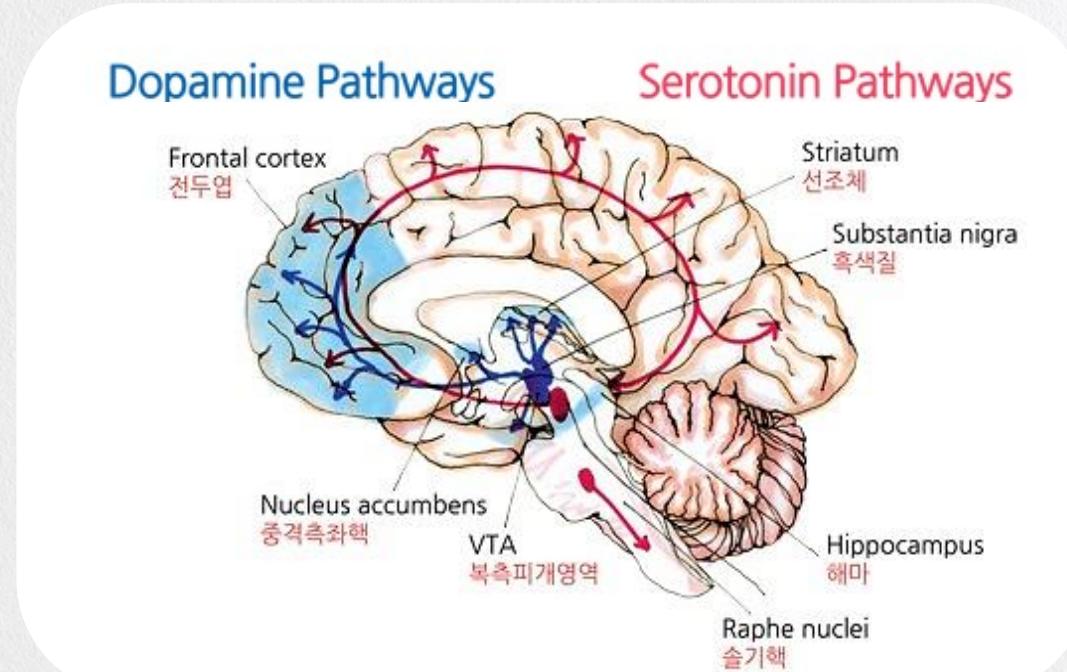
## / 스트레스 호르몬 감소

- ✓ **스트레스 노출** → 정보가 뇌의 시상하부에 전달되고, 뇌하수체 자극하여 부신피질 통해 코티졸(스트레스 호르몬) 분비. HPA축
- ✓ **코티졸** : 신체가 스트레스에 대항할 수 있는 연료 제공. 만성화되면 신체에 악영향 미침
- ✓ 명상은 HPA 활성화를 억제함 → 코티졸을 감소시켜 신체를 회복시킴



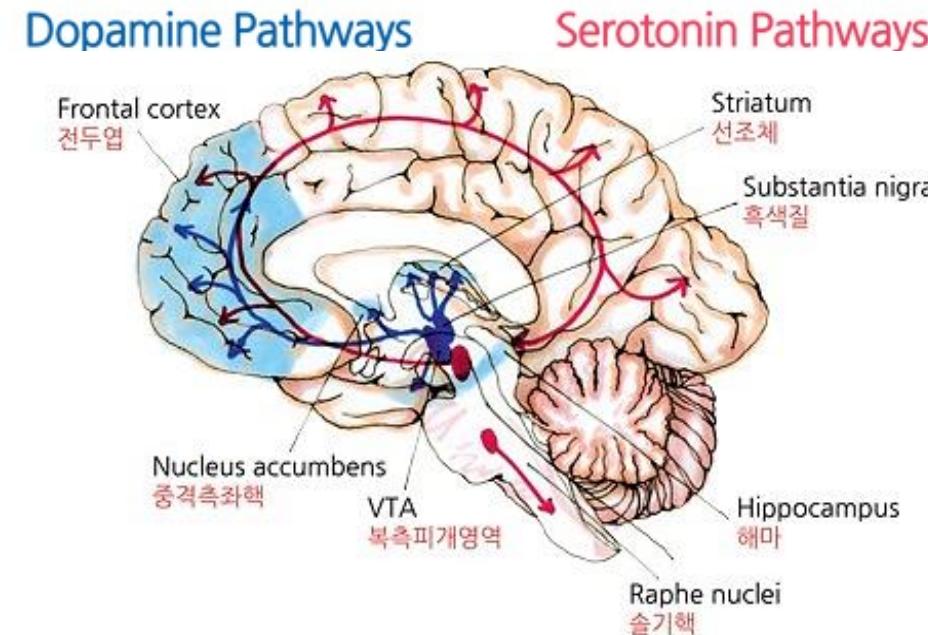
## / 세로토닌, 도파민 분비 촉진

- ✓ 세로토닌분비 촉진 : 세로토닌은 행복, 조절감과 안정을 누리게 함.
- ✓ 활성화하면 : 충동, 폭력, 폭식 등 극단적 행동을 조절 기능, 주의집중, 기억력, 창조성과 관련된 인지 및 학습기능, 생기, 의욕, 평안과 행복감 느낌.
- ✓ 부족하면 : 공격성高, 스트레스 高, 우울증에 걸릴 확률 높음



## / 세로토닌, 도파민 분비 촉진

- ✓ **도파민 분비 촉진** : 쾌감, 즐거움, 행복감, 정교한 운동. 소파다정
- ✓ **옥시토신 분비 촉진** : 관계에서 신뢰감, 친밀감, 편안함을 느끼게 함



## / 면역력 강화

- ✓ 자연살상NK(Natural Killer)세포 활성화 : 암세포를 잡아먹는다는 NK세포를 활성화시켜 면역기능을 강화함

