



3주 3강

# 마음챙김의 효과

## ⚡ 3. 명상의 심리/신체적 효과



부산디지털대학교 상담치료학부  
홍영근 교수

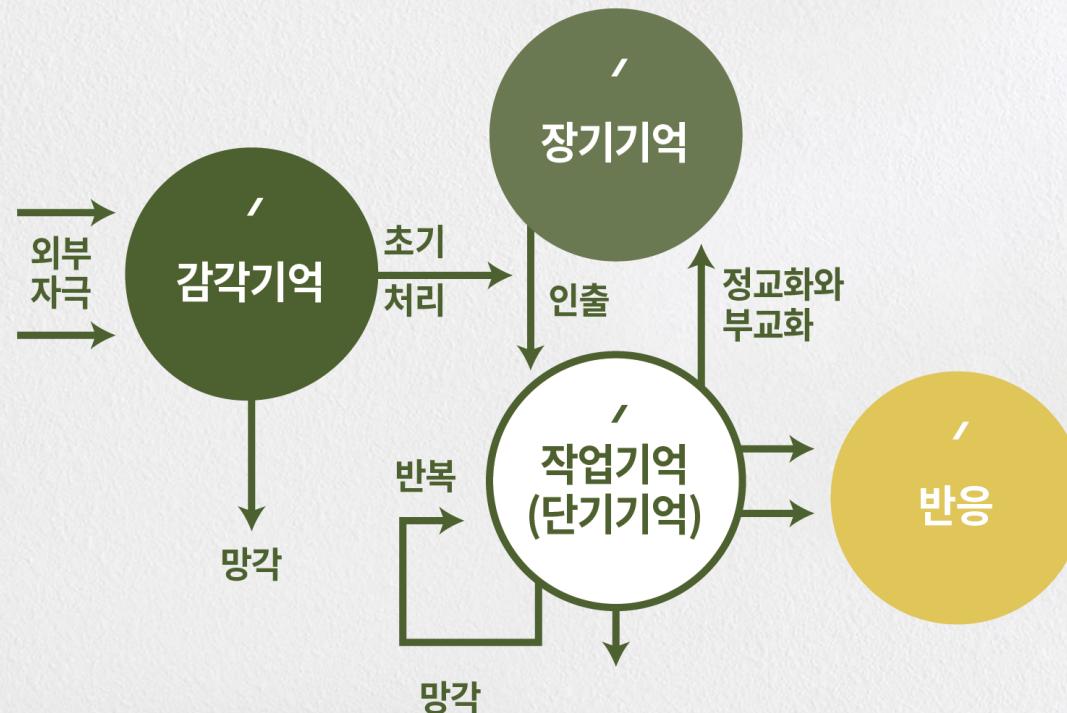
## / 명상의 인지적 효과

- ✓ 인간의 인지과정 : 주의, 기억, 집행기능(해석, 의사결정 등)으로 분류
- ✓ 명상은 주의력을 향상시킴  
→ 명상수련 기간이 길수록 과제에 부적절한 단서에 대한 주의에서 벗어나 적절한 정보에 주의를 돌리는 선택적 주의능력 높아짐



## / 명상의 인지적 효과

- ✓ **작업기억 향상** : 지능검사를 이용한 연구들에서 작업기억능력이 높아짐
- ✓ **명상은 과잉일반화 기억을 감소시키고, 기억 구체성 증가시킴**
  - 과잉일반화 기억 : 구체적 자전적 기억을 잘 회상하지 못하며 과도하게 일반화된 기억을 회상하는 경향을 말함
  - 우울증이나 정서장애에서 발견됨
  - 기억구체성 : 과잉일반화 기억과 반대가 되는 개념



## / 명상의 인지적 효과

- ✓ 언어유창성 과제를 더 잘하게 함 → 언어를 정확하게 발음, 사용
- ✓ 명상가들은 일반인에 비해 전형적 반응의 억제력이 더 높음  
→ 명상은 개방적 사고 촉진, 자동적 반응에 대한 억제력 높임 시사

## / 명상의 정서적 효과

- ✓ 명상은 이완을 유도하며, 편안함과 안정된 정서상태를 유발함.  
정서적 긴장을 완화하고, 부적 정서를 감소시키며, 긍정 정서 향상시킴
- ✓ 마음챙김 명상은 정서조절을 유도함

명상에서는 정서의 원인, 강도,  
유용성에 관계없이 알아차림  
수용강조

인지행동치료에서는 사건의 원인인  
인지의 내용을 바꾸고자 함

명상은 반응에, 인지행동치료는  
원인에 초점을 조절전략

명상은 부정적 정서에 대한 반응성을  
감소시킴

## / 명상의 정서적 효과

- ✓ 상황으로 인해 겪는 부정적 정서에서 더 빠르게 회복하게 함.
- ✓ 부정적 기분 상태를 감소시키고, 긍정적 기분상태를 높이고, 산만하고, 반추적인 사고와 행동을 감소시킴