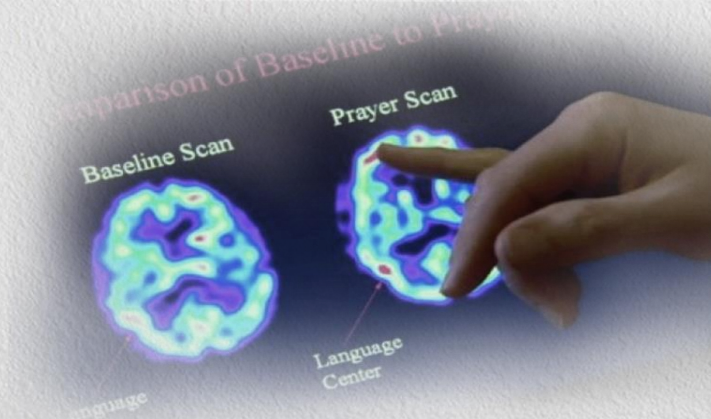


3주 1강

마음챙김의 효과

⚡ 1. 명상이란 무엇인가?



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수



/ 뇌파의 안정적 변화

- ✓ 알파파, 세타파 증가 : 안정, 이완, 창의적 생각, 통찰, 기억력 증가
- ✓ 만성적 통증의 감소 : 통증에 민감한 베타파 상태보다 통증 감소.

