

# 마음수련 명상 : 정신의학적 관점에서 본 치유와 성장

김재환<sup>1)</sup>

## 요약

본 연구는 마음수련 명상(True Self Meditation, 이하 TSM)의 정신 의학적 의미를 고찰하고, 그 치유와 성장의 심리적·신경생리학적 메커니즘을 이론적으로 탐색하였다.

기존의 마음챙김 기반 심리치료인 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction), MBCT(Mindfulness-Based Cognitive Therapy), ACT(Acceptance and Commitment Therapy)는 스트레스 완화와 인지 재구조화에는 효과적이었으나, 의식 구조의 심층적 변화나 자아의 통합적 전환까지는 충분히 설명하기 어려운 한계가 있었다.

TSM은 ‘가짜마음’을 비워 ‘진짜마음’을 회복하는 명상 수련 과정으로, 자기돌아보기(self-reflective observation)와 마음빼기(mind-subtraction)라는 독자적 방법을 통해 심리적 치유와 의식 성장을 유도한다.

이 과정에서 명상 수련자는 심리적 이완, 감정 정화, 메타인지 강화, 탈동일시를 거쳐 의식의 초월·통합에 이르는 단계적 변화를 경험하게 된다.

이러한 변화는 전전두엽-변연계 조절의 강화와 기본모드 네트워크(Default Mode Network, DMN)의 자기참조 활동 감소라는 기존 명상

1) 목포중앙병원 정신건강의학과장(교신저자, kjhhanul@gmail.com)

연구의 신경생리학적 조절 패턴과 이론적으로 연결될 수 있다.

따라서 TSM은 기존 명상 기반 심리치료의 핵심 원리인 비판단적 알아차림, 탈중심화, 탈동일시, 가치 중심 행동을 포괄하면서도, 이를 자아 구조의 근본적 전환과 의식 통합이라는 더 심층적 수준으로 확장한 통합적 명상 모델이다.

이는 정신의학이 ‘병리 치료’ 중심의 접근을 넘어, 인간 의식의 성장과 완성을 탐구하는 새로운 관점을 제시한다.

**주제어 :** 마음수련 명상, 탈동일시, 메타인지, DMN, 자아초월, 정신의학

## I. 서론

심리학과 정신의학은 오랫동안 인간의 마음을 병리적 관점에서 연구해왔다. Freud의 정신분석학은 무의식적 갈등을 탐색하며 인간 심리의 기초를 세웠고, 이후 행동주의는 객관적 관찰과 학습이론을 통해 외현적 행동에 집중하였다. 그러나 20세기 중반 이후 인본주의 심리학이 등장하면서, 인간은 단순히 치료의 대상이 아니라 성장과 자기실현의 가능성을 지닌 존재로 재조명되었다(Maslow, 1968).

이러한 흐름은 초월심리학(Transpersonal psychology)으로 이어지며, 인간의 의식을 병리와 적응의 차원을 넘어 ‘존재의 본질과 통합된 의식’의 회복이라는 관점으로 확장시켰다(Vaughan, 1977). 즉, 정신 치료의 목표가 단순한 ‘정상화(normalization)’에서 ‘자기실현(self-actualization)’으로 전환되었음을 의미한다. 이러한 패러다임의 변화는 ‘치유(healing)’를 넘어 ‘완성(wholeness)’을 지향하는 현대 명상 연구의 이론적 기반이 되었다. 즉, 명상은 단순한 이완 기법을 넘어 의식 구조 자체를 변화시키는 내적 혁명(inner transformation)으로 주목받아왔다.

그중에서도 불교의 위빠사나 수행에서 유래한 마음챙김(mindfulness)은 ‘현재 순간의 경험을 비판단적으로 인식하는 훈련’으로, 정념(正念, sati)의 현대적 해석이라 할 수 있다(Kabat-Zinn, 1990). 마음챙김의 심리치료적 응용은 마음챙김 기반 스트레스 완화(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), 마음챙김 기반 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT), 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)로 발전하며 스트레스 완화와 정서 조절, 심리적 유연성 향상에 기여하였다.

그러나 이러한 명상 기반 치료들은 주로 ‘비판단적 알아차림’ 또는 ‘인지적 재평가’ 수준에 머물러, 의식 구조의 근본적 전환이나 자아의 통합적 변화까지 설명하기에는 한계가 있었다.

이에 본 연구는 ‘가짜마음’을 버리고 ‘진짜마음’을 회복하는 마음 수련 명상(True Self Meditation, TSM)을 중심으로, 그 심리적 변화 과정과 정신의학적 함의를 고찰하고자 한다. 특히 기존 명상 연구에서 제시된 기본모드 네트워크(Default Mode Network, DMN) 조절 및 ACC-insula 활성화 모델<sup>2)</sup>을 이론적 근거로 삼아, TSM의 수련 과정에서 나타나는 심리 변화가 이러한 신경생리학적 기전과 어떠한 관련성을 가지는지 탐색하고자 한다.

## II. 명상 기반 심리치료의 발전

명상은 고대 동양의 수행 전통에서 비롯되었으나, 20세기 후반 이후 서양 심리학의 경험적 접근과 결합하면서 과학적 연구의 주요 대상이 되었다. 초기에는 이완반응(relaxation response)이나 스트레스 조절 기법으로 도입되었으나(Benson, 1975), 이후 명상이 의식의 작용, 정서 조절, 주의 조절 등 다양한 심리적 기능에 영향을 미친다는 사실이 밝혀지면서, 단순한 이완 기술을 넘어 심리치료적 개입의 핵심 요소로 자리 잡게 되었다.

2) ACC(anterior cingulate cortex, 전대상피질)-insula(섬엽피질) 네트워크는 주의조절, 감정 조절, 신체·내적 감각 인식(interoception)을 담당하는 핵심 실행 제어 네트워크로, 명상 연구에서 DMN과 대조되는 조절 회로로 자주 언급된다.

## 1. 마음챙김의 과학적 전환: MBSR의 탄생

Kabat-Zinn(1990)은 불교의 위빠사나 수행에서 유래한 ‘정념(正念, sati)’을 현대 의학에 맞게 재해석하여 ‘마음챙김 기반 스트레스 완화 프로그램(MBSR)’을 개발하였다. MBSR은 현재 순간의 경험을 판단 없이 알아차리는 훈련을 통해 자율신경계의 균형을 회복하고 스트레스 반응을 감소시키며, 암·만성통증·불안·우울 등 다양한 임상 영역에서 그 효과가 검증되었다. 이를 통해 명상이 정신의학과 심신의학에서 중요한 치료적 도구로 자리매김하였다.

## 2. 인지치료와 명상의 통합: MBCT

Segal, Williams, Teasdale(2002)은 마음챙김과 인지치료를 결합하여 ‘마음챙김 기반 인지치료(MBCT)’를 개발하였다. MBCT는 자동적 사고(automatic thoughts)와 감정 반응의 동일시를 끊어 ‘생각은 사실이 아니라 마음의 현상’이라는 탈중심화(decentering)를 강화함으로써 우울증의 재발을 예방하고, 사고 내용과 자아를 분리하여 관찰하는 메타인지적 시각을 발달시킨다.

<표 1> MBSR과 MBCT의 주요 비교

구분	MBSR	MBCT
개발자	Kabat-Zinn (1990)	Segal, Williams, Teasdale(2002)
핵심 개념	현재 순간의 비판단적 알아차림	인지적 탈중심화와 수용
주요 효과	스트레스·통증 완화, 자율신경 안정	우울 재발 예방, 자기인식 강화
이론적 배경	불교 위빠사나 수행	인지치료 + 마음챙김 통합
치료적 초점	반응적 사고 억제	사고와 자아의 분리

MBSR과 MBCT의 공통점은 ‘현재의 경험을 있는 그대로 받아들이는 수용’과 ‘비판단적 관찰’을 강조한다는 점이다. 이러한 접근은 자기 내면을 관찰하는 관점의 확장, 즉 메타인지의 발달로 이어진다.

### 3. 수용과 가치의 통합: ACT

Hayes 등(1999)이 개발한 수용전념치료(ACT)는 마음챙김의 수용 원리를 행동치료의 실천적 틀 안에 통합한 모델이다. ACT는 심리적 고통의 원인을 부정적 정서 그 자체가 아니라, 그 정서를 회피하려는 시도(Experiential avoidance, 경험 회피)에서 찾는다. 따라서 회피 대신 수용(Acceptance)을, 혼란 대신 가치(Values)에 따른 전념(commitment)을 강조하며, 이는 불안이 존재하더라도 그 불안을 수용한 채 자신의 가치에 부합하는 행동을 실천하는 과정을 의미한다.

이러한 접근은 고통을 제거하는데 목적을 두기보다, 고통이 존재하더라도 내면이 중심성과 자유를 유지하면서 이를 수용하고 지혜롭게 극복해 가려는 태도를 중시한다는 점에서 마음수련 명상의 원리와의 상응한다.

ACT의 핵심은 ‘내용적 자기(Self-as-Content)’에서 ‘맥락적 자기(Self-as-Context)’로 관점이 이동하는 데 있다. 이는 마음수련 명상에서 말하는 ‘가짜마음’에서 ‘진짜마음’으로 관점이 이동하는 과정과 구조적으로 상응한다.

<표 2> 명상 기반 심리치료의 단계별 통합적 진화

단계	주요 접근	핵심 변화	심리학적 초점
1단계	MBSR	현재 자각과 이완	비판단적 알아차림
2단계	MBCT	사고의 관찰과 탈중심화	인지 재구조화

3단계	ACT	수용과 가치 중심 행동	심리적 유연성
4단계	TSM(통합)	자아 초월 및 통합	의식 확장과 자아 통합

이와 같이 서양의 명상 기반 치료들은 스트레스 반응의 완화에서 출발하여 인지적·정서적·행동적 차원을 포괄하는 통합적 심리치료 모델로 발전하였다. 그러나 여전히 ‘자기(Self)’의 본질적 전환—즉, 자아 동일시의 해체와 의식의 본래성 회복—에 대해서는 충분히 설명하지 못하고 있다.

이러한 한계 지점에서 마음수련 명상(TSM)은 명상의 본래 목적을 단순한 스트레스 완화가 아닌 의식의 진화와 완성으로 확장시키는 새로운 통합적 모델로서 주목된다.

### Ⅲ. 마음수련 명상의 철학적·심리학적 구조

#### 1. 마음수련 명상의 개념과 기본 원리

마음수련 명상(TSM)은 ‘가짜마음’을 비우는 과정을 핵심 원리로 하여, ‘진짜마음’을 회복하는 것을 지향하는 의식 전환적 명상이다(우명, 2008). TSM에서는 가짜마음을 ‘업·습·몸’으로 정의한다. 업은 산 삶의 기억이고, 습은 부모조상으로부터 물려받은 기질·성향·습성이다. 몸은 몸이 나라는 생각, 몸에 묶인 마음을 의미한다. 진짜마음은 변하지 않는 순수의식이자 존재의 본래성으로, 우주 전체와 일체된 보편적 의식(universal consciousness)을 의미한다(우명, 2021; 김재환, 2017).

이 명상은 ‘자기돌아보기(self-reflective observation)’와 ‘마음빼기(mind-subtraction)’라는 두 핵심 방법을 통해 심리적 정화와 의식의

확장을 실현한다. 자기돌아보기는 자신이 살아온 기억과 감정, 사고의 패턴을 객관적으로 관찰하는 과정이며, 마음빼기는 그 기억들이 허상임을 깨닫고 집착을 해체하는 실천이다. 이는 단순한 회상이나 인지적 분석을 넘어서, 의식의 관점이 자아 중심에서 관찰자 의식(observer consciousness)으로 전환되는 과정이다.

## 2. 의식 구조의 이중성: 가짜마음과 진짜마음

마음수련 명상에서 제시하는 ‘가짜마음’과 ‘진짜마음’의 구분은 인간 의식의 이중 구조를 설명하는 핵심 개념으로, 심리학·철학·종교적 사유 전통과 넓게 연결된다.

<표 3> 가짜마음 vs 진짜마음

구분	가짜마음 (False Mind)	진짜마음 (True Mind)
본질	기억·감정·습관의 축적(업·습·몸)	순수한 의식 · 존재의 본래성
작용	분별·판단·집착	수용·평정·지혜
심리학적 대응	내용적 자기(Self-as-Content)	맥락적 자기(Self-as-Context)
철학적 대응	현상적 자기(phenomenal self)	초월적 자기(transcendental self)
종교적 대응	기질지성(氣質之性), 무명(無明), 생멸문(生滅門), 옛사람(old self)	본연지성(本然之性), 불성(佛性), 진여문(眞如門), 그리스도의 마음

가짜마음은 기억·감정·습관이 축적된 산삶의 기억 체계로, 외부 자극과 과거 경험에 의해 자동적으로 반응하는 현상적 자기(phenomenal self)에 해당한다. 이는 ACT에서 말하는 Self-as-Content와 구조적으로 유사하며, 유교의 기질지성, 불교의 무명, 생멸이 끊임없이 일어나는 생멸문, 그리고 기독교의 옛사람 개념과도 상통한다. 가짜마음은 분

별·판단·집착을 반복하면서, 자신이 만든 ‘나의 이야기’와 동일시하게 하는 허상적 자아 구조이다.

반면 진짜마음은 변화하지 않는 순수의식이자 존재의 본래성으로, 조건과 경험의 영향을 받지 않는 초월적 자기(transcendental self)에 해당한다. 이는 ACT의 Self-as-Context로 설명될 수 있으며, 유교의 본연지성, 불교의 불성과 진여문, 그리고 기독교의 그리스도의 마음에 대응된다. 진짜마음은 모든 현상을 있는 그대로 비추는 고요한 의식의 자리이며, 수용·평정·지혜가 자연스럽게 발현되는 근원적 마음이다.

### 3. 자기돌아보기와 마음빼기의 심리학적 의미

TSM의 수련은 자기돌아보기 → 마음빼기 → 탈동일시 → 자아통합의 흐름으로 전개된다. 이는 단순한 내면 관찰을 넘어, 의식의 관점이 점진적으로 이동하는 과정이라 할 수 있다.

자기돌아보기는 MBCT의 탈중심화와 유사하지만, 그 범위가 더 깊다. 마음수련에서는 생각과 감정뿐 아니라, 그러한 생각을 ‘나’라고 동일시하는 인식의 주체까지도 관찰의 대상으로 삼는다. 이 과정은 의식이 자기 자신을 비추는 이중적 관찰 구조를 형성하며, 전통적인 메타인지(meta-cognition)를 넘어서는 메타의식(meta-awareness)의 단계에 해당한다(Shapiro et al., 2006).

이후 마음빼기 단계에서 수련자는 기억 속의 영상과 감정을 허상으로 인식하고 버리게 된다. 이때 의식은 점차 고요해지며, 자아 동일시의 해체를 통해 탈동일시(disidentification)가 일어난다(Vaughan, 1977). 이는 심리학적으로는 ‘인지적 탈융합(cognitive defusion)’, 정신의학적으로는 ‘자기참조적 반추(self-referential rumination)의 감소’와 관련될 수 있다.

도식1. 마음수련 명상의 의식 전환 단계

① 동일시 (Ego 중심) → ② 자기돌아보기 (메타인지 확장) → ③ 마음빼기 (허상 해체)  
→ ④ 탈동일시 (참자기와 내용의 분리) → ⑤ 자아통합 (진짜마음으로의 귀환)

#### 4. 마음수련 명상과 명상 기반 심리치료의 통합 구조

마음수련 명상은 기존 명상 기반 심리치료(MBSR·MBCT·ACT)가 제시한 핵심 원리들을 포괄하면서, 그 범위를 의식 구조의 근본적 전환 까지 확장한 통합적 명상 모델이다.

<표 4> 명상 기반 심리치료와 마음수련 명상의 구조적 통합

명상 기반 심리치료의 핵심 요소	마음수련 명상에서의 대응 기제	작용 수준
비판단적 알아차림 (MBSR)	자기돌아보기 (관찰자 의식)	인지적 자각
인지적 재구조화 (MBCT)	기억·감정의 허상 자각	생각·감정과의 분리
수용과 가치 중심 행동 (ACT)	마음빼기를 통한 내적 수용 및 순리적 행(行)	정서·행동의 조화
탈동일시 (ACT, Psychosynthesis)	마음빼기를 통한 가짜마음 해체	자아 구조의 확장

MBSR의 비판단적 알아차림, MBCT의 탈중심화, ACT의 수용과 가치 중심 행동 등은 TSM의 수련 과정인 ‘자기돌아보기-마음빼기-가짜마음 해체-진짜마음 회복’의 흐름 속에서 보다 심층적으로 통합된다.

예컨대, MBSR의 알아차림은 TSM의 자기돌아보기에서 관찰자 의식으로 확장되고, MBCT의 탈중심화는 TSM에서 기억·감정의 허상 자각과 생각·감정과의 분리로 심화된다. 또한 ACT의 수용과 가치 중심 행동은 ‘마음빼기를 통한 내적 수용과 순리적 행(行)’으로 연결된다.

이러한 변화는 기존 명상 기반 심리치료가 주로 다루어 온 스트레스 완화·인지 재구조화·정서 조절보다 한층 더 근본적이고 구조적인

의식 변화, 즉 가짜마음의 해체와 자아 구조의 확장으로 이어진다.

따라서 마음수련 명상은 기존 명상 기반 심리치료의 핵심 요소들을 포함하면서도, 이를 가짜마음의 근본적 해체와 진짜마음의 회복이라는 심층적 과정으로 확장하여, 더 통합된 의식 구조의 변화를 이끌어내는 명상 체계라고 할 수 있다.

### 5. 의식의 통합과 초월: 정신통합(Psychoanalysis) 이론과의 비교

TSM의 ‘진짜마음으로의 귀환’은 Assagioli(1971)의 정신통합(Psychoanalysis)이 제시한 ‘개인적 자아(personal self)와 초월적 자아(transpersonal self)의 통합’ 과정과 구조적으로 유사한 면이 있다. 다만 TSM에서 말하는 통합은 자아 기능의 재조정에서 머물지 않고, 가짜마음의 해체와 진짜마음의 회복을 통한 의식의 본질적 전환이라는 더 근원적인 변화를 지향한다.

이러한 관점에서 마음수련 명상의 통합 단계는 단순한 심리적 통합을 넘어, 의식의 근원적 자리로의 회복을 강조한다는 점에서, 전통적 명상·수행 체계에서 말하는 심층적 의식 변화와도 상응한다. 즉, TSM은 정신통합이론과 일부 구조적 유사성을 지니면서도, 실제 수련을 통해 경험되는 의식의 근본적 전환을 목표로 하는 체험 중심의 명상 체계라 할 수 있다.

<표 5> 정신통합이론 vs 마음수련 명상

구분	Psychoanalysis(Assagioli)	마음수련 명상(TSM)
통합의 대상	개인적 자아와 초월적 자아의 합일	가짜마음의 해체와 진짜마음(우주마음)의 회복
초점	자기실현(Self-realization)	의식의 본질적 귀환 (True Consciousness)

방법	시각화, 명상, 탈동일시	자기돌아보기, 마음빼기, 가짜마음 해체
목적	영적 성숙(Spiritual maturity)	의식의 완성 (Completion of Mind)

## 6. 요약

마음수련 명상은 인지적·정서적·행동적 변화를 넘어 의식 구조 자체의 전환을 지향하는 총체적 통합 명상 모델이다. 그 철학적 기반은 동서양의 자아 이해 전통을 아우르며, 심리학적 변화 기제는 메타인지, 탈동일시, 정서조절 등을 포함한다.

요컨대 TSM은 ‘비판단적 알아차림’에서 출발해 ‘허상의 해체’를 거쳐 ‘의식의 통합’에 이르는 치유와 성장을 포괄하는 다층적 의식 전환 과정이라 할 수 있다.

## IV. 심리적 기제와 치유 메커니즘

마음수련 명상의 심리적 변화 과정은 단순한 이완이나 인지적 통찰의 수준을 넘어, 의식 구조 전반의 재조정을 포함하는 다단계적 체계로 이해될 수 있다. 이러한 변화는 크게 이완 → 메타인지 확장 → 탈동일시 → 가짜마음 해체 → 진짜마음의 회복이라는 순차적 과정으로 설명될 수 있다.

### 1. 이완 : 자율신경계 안정과 정서적 기반 형성

TSM의 초기 단계에서 수련자는 호흡과 신체 감각을 안정시키면서 교감신경의 과활성을 낮추고 부교감신경의 활성도를 높인다. 이러한

신체적 이완은 단순한 긴장 완화를 넘어, 내적 경험을 안전하게 마주할 수 있는 정서적 안전기반을 제공한다. 이 단계는 이후에 일어나는 통찰, 기억의 재조명, 탈동일시 과정이 가능해지는 필수적 전제 조건이다.

## 2. 메타인지 확장 : 자기돌아보기와 인식의 전환

이완 상태가 형성되면 수련자는 자신의 생각·감정·기억을 관망하는 메타인지적 조망 능력을 발달시키기 시작한다. 이러한 자기관찰은 MBCT에서 말하는 탈중심화와 유사하지만, TSM에서는 그 범위를 넘어 생각과 감정을 ‘나’로 동일시해온 인식의 주체 자체를 관찰의 대상으로 포함하는 메타의식 단계로 확장된다.

이 과정에서 수련자는 내면에서 일어나는 심리적 현상들이 고정된 실체가 아니라, 의식 위에 나타났다가 사라지는 일시적이고 관찰 가능한 현상에 불과함을 자각하게 된다. 즉, TSM의 메타인지 확장은 단순한 사고 관찰을 넘어 자기 동일시 구조 전체를 조망하는 인식의 전환이며, 이후 단계인 탈동일시와 가짜마음 해체를 가능하게 하는 핵심적 전환점이라 할 수 있다.

## 3. 탈동일시 : 가짜마음의 실체를 알아차리는 과정

메타인지가 확장되면 의식은 자연스럽게 탈동일시의 국면으로 이행한다. 탈동일시는 생각·감정·기억을 자아의 본질로 동일시하던 구조가 느슨해지고, 이러한 내적 경험이 하나의 심리적 내용(content)으로 분리되어 관찰되는 과정이다.

중요한 점은, 동일시(identification) 자체가 부정적이거나 병리적인 현상이 아니라는 것이다. 발달심리학적 관점에서 동일시는 성장 과정에서 자아정체성(ego identity)을 형성하고 심리적 안정과 사회적 적응

을 가능하게 하는 정상적·필수적 발달 단계이다. 그러나 동일시가 고정되면, 개인은 기억·감정·관념이라는 제한된 자기상에 갇히게 되고, 그 결과 불안·분노·상실감 등의 정서적 고통을 경험하게 된다.

TSM에서 말하는 ‘가짜마음’은 이러한 발달적 동일시의 결과물로, 선천적 결함이 아니라 경험과 기억의 축적을 통해 형성된 심리적 구성물이다. 가짜마음은 자아를 보호하고 환경에 적응하는 기능을 수행하지만, 동시에 그 구조에 고착될 경우 개인의 의식적 성장과 내적 자유를 제한한다.

탈동일시는 바로 이러한 고착을 해체하고, 생각·감정·기억과 자아의 동일시를 풀어내는 성숙 과정의 핵심 단계이다. 이 과정에서 수련자는 “내 안에서 일어나는 심리 현상은 나의 본질이 아니라, 일시적으로 나타났다가 사라지는 현상”임을 자각하게 된다.

TSM이 강조하는 ‘가짜마음의 해체’는 바로 이 체험적 탈동일시 과정과 구조적으로 일치한다. 이는 MBCT의 탈중심화나 ACT의 인지적 탈융합보다 더 근원적 차원에서 이루어지는 자기구조의 변화이며, 자아의 확장과 진짜마음 회복을 가능하게 하는 결정적 전환점이라 할 수 있다.

#### 4. 진짜마음의 회복: 의식의 중심 안정과 통합

마음빼기를 통한 탈동일시가 심화되면, 내면에서 지속적으로 생성되던 기억·감정·관념의 활동이 점차 약화되고, 의식은 고요한 평정 상태로 수렴하기 시작한다. 이 과정은 단순한 정서적 안정이나 사고의 재구성을 넘어, 의식의 중심이 가짜마음에서 벗어나 본래의 자리(진짜마음)로 안정적으로 회복되는 단계이다.

이때 경험되는 고요·평정·명료함은 전전두엽의 상향조절 기능 강

회<sup>3)</sup>, 변연계 반응성 감소<sup>4)</sup>, DMN의 자기참조 활동 약화<sup>5)</sup>와 이론적으로 상응한다. 즉, 진짜마음의 회복은 의식 구조의 근본적 안정과 통합이 이루어지는 핵심적 전환점이며, 이후 나타나는 정서적 수용, 회복탄력성 증가, 집중력 증진의 토대가 된다.

## 5. 정서적 수용과 회복탄력성의 강화

진짜마음이 회복되기 시작하면 정서적 경험을 대하는 태도가 근본적으로 변화한다. 수련자는 감정을 억제하거나 회피하지 않고, 일어나는 그대로 받아들이는 정서적 개방성(emotional openness)을 획득한다. 이때의 수용은 단순한 수동적 체념이 아니라, 감정과 동일시하지 않는 자각에서 비롯된 능동적 수용이다.

TSM에서 말하는 수용은 정서 수준을 넘어, 자신의 내적 경험과 외부에서 일어나는 현상을 ‘있는 그대로’ 받아들이는 포괄적 수용 능력으로 확장된다는 점에서 특징적이다. 이는 의식의 중심이 가짜마음에서 벗어나 진짜마음의 안정성에 기반할 때 자연스럽게 나타난다.

이러한 수용적 태도는 정서 반응의 과도한 동요를 줄이고, 스트레스 상황에서도 균형을 신속하게 회복하는 회복탄력성(resilience)의 향상으로 이어진다. 즉, 고통·불안·우울과 같은 정서가 일어나더라도 자

- 
- 3) 전전두엽의 상황조절 기능 강화: 전전두엽(prefrontal cortex)은 주의·판단·감정조절 등 고차원적 실행 기능을 담당한다. 명상 상태에서는 전전두엽이 감정적 충동을 조절하는 상위 실행 기능이 강화되는 경향이 있으며, 이는 정서적 안정과 조절 능력 향상과 관련된 것으로 해석된다.
  - 4) 변연계 반응성 감소: 변연계(limbic system)는 공포·불안·분노 등 정서적 반응을 매개하는 감정 중추다. 명상 과정에서는 변연계의 과도한 반응성이 점차 감소하는 경향이 관찰되며, 이는 정서적 과잉반응의 완화와 심리적 안정감 증가와 관련된다.
  - 5) DMN의 자기참조 활동 약화: DMN는 과거 회상, 미래 걱정, 자기반추(self-referential thinking) 등 ‘생각 속의 나’를 형성하는 내적 사고 네트워크다. 명상은 DMN의 자동적·반복적 자기참조 활동을 약화시켜 현재 중심적 주의를 정서적 안정성을 높이는 것으로 해석된다.

아가 그 감정에 함몰되지 않으며, 감정을 경험하되 흔들리지 않는 안정된 의식 상태가 가능해진다.

## 6. 집중력 강화와 주의·의식의 통합

진짜마음이 회복되고 정서적 수용이 확장되면, 의식은 외부 자극이나 내적 잡음에 의해 쉽게 흔들리지 않는 안정된 기반을 갖추게 된다. 이러한 기반은 자연스럽게 집중력(concentration)과 주의 조절 능력(attentional regulation)의 향상으로 이어진다.

TSM에서의 집중력 향상은 단순한 주의집중 훈련의 결과가 아니라, 가짜마음의 활동이 약화되면서 잡념·반추·불안과 같은 내적 소음이 줄어들고, 의식의 에너지가 분산되지 않는 구조적 변화로 이해될 수 있다. 즉, 집중력의 향상은 ‘노력으로 만들어내는 집중’이 아니라, 의식이 본래의 고요함을 되찾음으로써 자연스럽게 드러나는 집중이다.

이 단계에서는 주의, 인식, 정서가 서로 독립된 기능으로 작동하기보다, 의식의 중심에서 통합적으로 조절되는 경험이 나타난다. 그 결과 수련자는 과업 수행 시 몰입(flow)에 가까운 안정적 집중을 유지할 뿐 아니라, 일상에서도 주의 산만이나 불필요한 반추가 감소하는 효과를 경험한다.

신경생리학적 관점에서 이러한 주의·집중의 향상은 전전두엽의 실행·주의 조절 영역과 ACC의 모니터링 기능이 선택적으로 활성화되고, 동시에 DMN의 자기참조 활동이 감소하는 패턴과 이론적으로 연관된다(Brewer et al., 2011).

이는 TSM 수련에서 관찰되는 주의집중과 의식 명료성의 향상이 단순한 심리적 훈련이 아니라 의식 구조의 안정과 통합에 기반한 변화임을 시사한다.

## V. 명상과 신경생리학적 기전: 기본모드 네트워크(DMN)

명상 연구에서 가장 주목받아온 신경생리학적 발견 중 하나는 기본모드 네트워크(DMN)의 조절 양상이다. DMN은 내측전전두엽피질(medial prefrontal cortex, mPFC), 후대상피질(posterior cingulate cortex, PCC), 해마(hippocampus) 등을 포함하는 네트워크로, 자기참조적 사고(self-referential thinking), 자전적 기억(autobiographical memory), 자기평가(self-evaluation) 등 ‘나에 대한 생각’을 처리할 때 주로 활성화된다(Raichle et al., 2001).

DMN은 휴식 상태에서 기본적으로 활성화되며, 외부 자극이 없을 때 과거의 기억이나 미래의 예측 등 자기서사적 사고(narrative self-referential thinking)로 되돌아가는 경향을 보인다(Brewer et al., 2011). 이러한 ‘자동적인 정신 되새김(automatic mental rumination)’은 과거의 실패나 미래의 걱정 등에 집착하게 하여, 현재 순간의 감각적 경험이나 새로운 정보의 수용을 방해하고(Farb et al., 2007), 정서·인지적 반응 패턴을 고착화하는 요인으로 작용한다.

Farb와 Segal(2023)은 이러한 자동화된 인지·정서적 패턴을 따르는 뇌의 기능인 DMN을 ‘습관의 집(House of Habit)’이라고 명명하였다. 즉 DMN은 반복적 자기참조 사고를 통해 인간을 익숙한 인지적 회로 안에 머물게 하며, 명상은 바로 이 ‘습관의 집’으로부터 벗어나기 위한 의식적 훈련으로 기능한다.

### 1. 명상과 DMN 조절의 관계

여러 뇌영상 연구에서 숙련된 명상 수행자들은 DMN의 활동이 억

제되는 동시에, 주의·체성감각 및 감정조절 네트워크(insula, ACC 등)가 활성화되는 경향을 보였다(Brewer et al., 2011; Garrison et al., 2015; Fox et al., 2016). 이는 명상이 ‘자기 중심의 자동적 사고’를 약화시키고, ‘현재 경험으로의 주의 전환(present-centered attention)’을 강화함을 의미한다. 즉, 명상은 ‘생각하는 나’에서 ‘관찰하는 나’로의 전환을 뇌 수준에서 반영하는 것이다.

자기참조적 사고는 인간의 뇌가 자신을 인식하는 일종의 심리적 거울과 같다. 이 기능은 외부 자극이나 내적 경험을 ‘나’와 관련지어 해석하는 과정으로, 주로 DMN 내의 mPFC와 PCC가 핵심적으로 관여한다.

그러나 자기참조적 사고가 과도해지면, 뇌는 ‘나’라는 상(像)에 집착하여 끊임없는 자기평가와 반추의 루프에 갇히게 된다. 반대로 너무 약하면 ‘나’의 경계가 희미해져 혼란이나 해체감을 야기할 수 있다. 명상은 이러한 ‘자기인식의 거울’을 고요히 닦아내어, 자기인식이 집착이 아닌 관찰로 작동하도록 조율하는 과정이라 할 수 있다.

명상이 깊어질수록, mPFC-PCC 간의 과도한 기능적 연결성이 감소하고, 반대로 insula와 ACC 등 주의 및 감정조절 네트워크의 활성화도가 증가한다. 이는 곧 자기참조적 루프(self-referential loop)가 느슨해지고, 의식이 점차 현재 경험 중심적 자각(experiential self-awareness)으로 이동함을 의미한다. 즉, 명상은 ‘나를 중심으로 한 이야기적 사고(narrative self-referential thinking)’에서 ‘지금-여기의 직접적 자각(present-centered awareness)’으로 초점이 이동하는 과정이다.(Brewer et al., 2011; Garrison et al., 2015; Fox et al., 2016; Farb et al., 2007).

특히 마음수련 명상(TSM)과 같은 심화 명상에서는 이러한 의식 구조의 변화가 더욱 뚜렷하게 나타난다. 즉 자기 생각의 내용과 동일시되던 자기참조적 사고가, 그 생각이 일어나는 과정 자체를 관찰하는 메타

의식으로 전환되는 것이다. 이 단계에서 의식은 더 이상 ‘생각 속의 나’에 머물지 않고, ‘생각을 비추는 진짜마음’의 시점으로 확장된다.

## 2. 마음수련 명상(TSM)과의 이론적 연계

이러한 신경생리학적 조절 양상은 마음수련 명상의 원리와도 깊은 관련이 있다. TSM은 ‘가짜마음’을 비워 ‘진짜마음’을 회복하는 명상 수련으로, 심리적으로는 자기참조적 사고의 해체, 신경생리학적으로는 DMN 활동의 조절과 유사한 방향성을 갖는다.

자기돌아보기 단계에서는 DMN의 ‘자기참조 회로’가 일시적으로 활성화되지만, 수련이 깊어지며 그 내용을 객관화함으로써 PCC-mPFC 간 연결성이 점차 약화되는 이론적 모델로 이해할 수 있다. 이어지는 마음빼기와 탈동일시 단계에서는 insula와 ACC의 활동이 강화되어 주의조절과 감정조절이 향상되는 것으로 해석된다.

한편, 마음수련 명상의 심화 과정에는 ‘습(習, habit)’을 버리는 독자적 명상 단계, 즉 ‘습빼기’ 과정이 있다. 이는 뿌리 깊은 성향과 습관적 반응 패턴을 돌아보고 버리는 단계로, 신경생리학적으로는 DMN의 과도한 자동 활성화 - 즉, ‘습관의 집(House of Habit)’으로 불리는 자기참조 회로 - 를 완화시키는 조절 효과(modulatory effect)를 가질 것으로 추정된다.

이러한 습빼기 명상을 통해 수련자는 고착된 반응 경로를 해체하고, DMN과 주의·감정 조절 네트워크 간의 기능적 균형을 회복함으로써 정신적 안정과 의식의 확장을 경험하게 된다.

<표 6> 마음수련 명상과 DMN 조절의 이론적 대응

수련 단계	뇌 기능 변화 (이론적)	심리적 효과
자기돌아보기	자기참조 회로 인식 (DMN 활성화)	내면 관찰 시작
마음빼기	DMN 억제, ACC·insula 활성화	반추·집착 감소
탈동일시	전전두엽 조절 강화	관찰자 의식 형성
통합·초월	네트워크 균형 유지	평정·확장된 의식

### 3. 정신의학적 함의

DMN의 과활성은 우울, 불안, 외상후스트레스장애(PTSD) 등 다양한 정신의학적 문제와 밀접하게 관련되어 있다. 이러한 상태에서는 개인이 ‘나의 생각·감정’에 과도하게 몰입하여 반추적 사고와 자기비판적 내면 대화를 지속하게 된다. 이는 DMN이 생성하는 자기참조적 사고 루프가 고착화된 결과로 이해할 수 있다.

마음수련 명상(TSM)은 이러한 자기참조 중심의 사고 구조에서 벗어나, ‘생각을 내용으로 인식하는 관찰자 의식’으로 관점을 전환하도록 돕는다. 이 과정은 DMN의 과도한 활성화 패턴을 완화하고, 주의·감정 조절 네트워크의 조절 기능을 강화하는 방향으로 작용할 가능성이 있다.

따라서 임상적 관점에서 TSM은 단순한 스트레스 완화 기법을 넘어, 자아 동일시의 해체와 의식의 재조정이라는 차원에서 DMN 기능의 정상화에 기여할 수 있는 심리적 훈련 모델로 제안될 수 있다.

### 4. 요약

종합하면, 명상은 DMN의 자동적 자기참조 활동을 억제하고, 주의 및 감정조절과 관련된 신경 네트워크를 강화함으로써 의식의 안정과 평정

을 촉진한다. TSM은 이러한 명상적 변화 과정을 ‘가짜마음의 해체-진짜 마음의 회복’이라는 구조로 체계화한 명상 모델로, DMN의 과도한 자기 참조 활동을 줄이고 현재 중심의 자각을 강화하는 변화와 같은 방향의 의식 전환을 이끈다.

이러한 관점에서 볼 때, TSM은 자동화된 자기참조 사고에서 벗어나 보다 확장된 관찰자 의식으로 이동하는 과정을 통해, 결과적으로 ‘자기참조적 뇌 기능의 재구성(self-referential neural reorganization)’을 가능하게 하는 통합적 명상 체계로 이해될 수 있다.

## VI. 정신의학적 논의 (Psychiatric Implications)

마음수련 명상(TSM)은 기존 명상 기반 심리치료(MBSR·M-BCT·ACT)의 핵심 원리인 이완, 마음챙김, 탈중심화, 수용, 가치 중심 행동 등을 포괄하면서도, 이를 의식 구조의 재조정과 자아의 통합이라는 더 심층적 차원으로 확장한다는 점에서 정신의학적 의미를 지닌다. 즉, TSM은 단순히 스트레스 감소나 인지 재구성에 머무르지 않고, 가짜마음의 해체와 진짜마음의 회복을 통한 의식의 성숙을 목표로 한다는 점에서 기존 명상 기반 치료와 구별된다.

### 1. 자아 동일시 해체와 관찰자 의식의 강화

TSM의 핵심 변화는 개인이 동일시해온 생각·감정·기억을 자아의 본질로 간주하던 구조가 점차 느슨해지고, 이러한 내적 경험이 하나의 심리적 내용(content)으로 인식되는 탈동일시 과정이다. 이는 MBCT의 탈중심화나 ACT의 self-as-context 개념과 유사하지만, TSM에서는

이 변화가 인지적 조망 수준을 넘어 ‘진짜마음’이라는 더 넓은 의식의 자리로 관점이 이동하는 체험적 전환을 포함한다.

이러한 관찰자 의식의 강화는 정신의학에서 중요한 치료기제인 자기관찰(self-observation), 성찰 기능(reflective function), 메타인지 확장과 직접적으로 연결되며, 이는 자기비난, 반추, 그리고 감정·생각과의 과잉 동일시(over-identification)를 감소시키는 기반이 된다.

## 2. 정서 안정과 신경생리학적 조절

TSM은 감정을 억누르거나 회피하는 방식이 아니라, ‘감정과 동일시하지 않은 상태에서 그대로 받아들이는 정서적 수용’을 강화한다. 이러한 변화는 진짜마음의 안정성을 기반으로 하여 나타나는 현상으로, 정서적 반응성의 감소, 회복탄력성 증가, 스트레스 상황에서의 빠른 균형 회복으로 이어진다.

신경생리학적 측면에서는 전전두엽-변연계 조절의 강화, DMN의 자기참조 활동 감소, ACC·insula의 주의·감정조절 기능 활성화와 이론적으로 연결된다. 우울·불안·PTSD 등에서 공통적으로 관찰되는 DMN 과활성과 반추적 사고 루프가 명상으로 완화된다는 기존 연구 결과(Brewer et al., 2011; Fox et al., 2016)는 TSM의 변화 과정과 방향성을 같이한다.

특히 TSM의 자기돌아보기-마음빼기-탈동일시 과정은 DMN의 자동화된 자기참조 반응이 느슨해지는 과정과 밀접하게 대응하며, ‘가짜마음의 해체’는 이러한 신경학적 조절의 심리적 표현으로 이해될 수 있다.

## 3. 정신치료적 함의

TSM은 자기조절(self-regulation)과 통찰(insight)을 향상시키며,

이는 다양한 정신치료 모델에서 핵심 치료기제로 강조된다. 특히 ‘자기 돌아보기’와 ‘마음빼기’ 과정은 정신분석의 자기관찰, 성찰기능, 그리고 인지치료의 탈중심화와 유사한 심리적 기제를 포함한다.

TSM은 의식의 자기조절적(self-regulatory) 메커니즘을 활용하여, 수련자가 자신의 내면을 스스로 인식·정화하고, 자가치유능력(self-healing capacity)을 회복하도록 돕는 심리적 수련법으로 이해될 수 있다.(Bandura, 1997; Schwartz, et al.,1999). 이는 수련자가 자신의 변화 과정에 능동적으로 참여하고, 지속적 성찰을 통해 점차 정서적 안정과 통합된 자아 상태를 회복하는 데 기여한다.

결국 TSM은 단일 치료기법의 변형이 아니라, 자기돌아보기 → 마음빼기 → 탈동일시 → 진짜마음 회복이라는 다층적 심리 변화 과정을 통해 심리치료의 핵심 기제를 포괄·확장하는 의식 통합 모델로 이해될 수 있다.

## VII. 결론

본 연구는 마음수련 명상(TSM)의 심리적·정신의학적 의미를 고찰하고, 기존 명상 기반 심리치료가 다루어 온 변화 기제와 비교하여 TSM의 독자적 특징을 이론적으로 검토하였다. 그 결과, TSM은 마음챙김 기반 치료(MBSR·MBCT·ACT)의 핵심 요소인 이완, 비판단적 관찰, 탈중심화, 수용, 가치 중심 실천 등을 포괄하면서도, 이를 의식 구조의 재조정과 자아의 본질적 전환이라는 더 깊은 차원으로 확장한다는 점에서 뚜렷한 차별성을 지닌다.

TSM의 수련 과정은 자기돌아보기, 마음빼기, 탈동일시, 진짜마음

회복으로 이어지는 내적 전환의 흐름 속에서 정서적 안정, 메타인지 확장, 반추적 사고의 감소, 자아 동일시 구조의 이완, 그리고 의식의 통합적 성숙을 이끌어낸다. 이러한 변화 과정은 전전두엽-변연계 조절의 강화, ACC·insula의 활성화 증가, DMN의 자기참조 활동 감소 등으로 설명되는 기존 명상 연구의 신경생리학적 조절 패턴과 이론적으로 상응한다. 따라서 TSM에서 말하는 ‘가짜마음의 해체와 진짜마음의 회복’은 단순한 심리적 변화 수준을 넘어, 의식의 안정성과 자각의 깊이가 확장되는 과정이며, 이러한 변화는 신경학적 조절 패턴과도 밀접하게 연결되어 있다고 해석할 수 있다.

이러한 점에서 TSM은 단순한 스트레스 완화나 인지 재구성에 머무르는 기존 명상 기반 치료를 넘어, 의식의 구조를 재정렬하고 개인의 자기조절 능력과 성찰 가능성을 근본적으로 확장하는 통합적 명상 체계로 이해될 수 있다. 이는 정신의학이 병리 감소와 기능 회복 중심의 접근을 넘어서, 인간 의식의 성장·성숙·통합을 포괄하는 방향으로 나아갈 수 있음을 시사한다.

향후 연구에서는 TSM 수련자를 대상으로 한 신경영상 연구와 심리적 변화의 정량적 분석이 이루어질 필요가 있다. 이러한 실증적 기반이 축적될 경우, TSM은 명상·의식 연구의 새로운 이론적 틀뿐 아니라, 임상 정신의학에서 유용한 보조적 치료 모델로서의 가능성을 보다 명확히 제시할 수 있을 것이다.

## 【참고문헌】

- [1] 김재환 (2017). 마음수련 명상의 심리학적·정신치료적 고찰. *전인교육*, 7, 9-58.
- [2] 우명 (2008). *진짜가 되는 곳이 진짜다*. 서울: 참출판사.
- [3] 우명 (2021). *하나님 부처님 알라를 만나는 방법*. 서울: 참출판사.
- [4] Assagioli, R. (1971). *Psychosynthesis: A manual of principles and techniques*. New York, NY: Viking Press.
- [5] Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- [6] Benson, H. (1975). *The relaxation response*. HarperCollins.
- [7] Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y.-Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(50), 20254–20259.
- [8] Brewer, J. A., Garrison, K. A., & Whitney, M. J. (2016). The neuroscience of meditation: What are we talking about? *Trends in Neurosciences*, 39(2), 118–129.
- [9] Farb, N. A., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., Koole, S. L., Anderson, A. K., & Moscovitch, D. A. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313–322.
- [10] Farb, N., & Segal, Z. (2023). *The sense of self: From defenseless to empowered*. Guilford Press.
- [11] Farb, N. A. S., & Segal, Z. V. (2023). The House of Habit: Neural architecture supporting habitual self-referential processing. *Trends in Cognitive Sciences*, 27(6), 490–505.
- [12] Fox, K. C. R., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J. L., Lifshitz, M., Christoff, K. (2016). Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 65, 208–228.
- [13] Fox, K. C. R., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., Sedlmeier, P., & Christoff, K. (2016). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 43, 48–73.

- [14] Garrison, K. A., Zeffiro, T. A., Scheinost, D., Constable, R. T., & Brewer, J. A. (2015). Meditation leads to reduced default mode network activity beyond an active task. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 15(3), 712–720.
- [15] Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY: Guilford Press.
- [16] Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Delacorte.
- [17] Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York, NY: Van Nostrand Reinhold.
- [18] Raichle, M. E., MacLeod, A. M., Snyder, A. Z., Powers, W. J., Gusnard, D. A., & Shulman, G. L. (2001). A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 676–682.
- [19] Schwartz, G. E., & Russek, L. G. (1999). The energy cardiogram: Resonant entrainment of bioenergy and healing. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 5(6), 583–602.
- [20] Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Press.
- [21] Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Toward a theory of mindfulness: A self-regulatory and integrative framework. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- [22] Vaughan, F. (1977). *Awakening intuition*. Garden City, NY: Anchor Press.

## ABSTRACT

## Psychiatric Implications of True Self Meditation: An Integrative Model of Healing and Consciousness Development

Jaehwan Kim<sup>6)</sup>

This study examines the psychiatric significance of True Self Meditation (TSM) and theoretically explores its psychological and neurophysiological mechanisms underlying healing and consciousness development.

Existing mindfulness-based psychotherapeutic approaches—such as Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), and Acceptance and Commitment Therapy (ACT)—have demonstrated effectiveness in stress reduction and cognitive restructuring. However, these approaches remain limited in adequately explaining profound transformations in the structure of consciousness or integrative shifts of the self.

TSM is a meditative training process aimed at restoring the true self by emptying the false self. Through its distinctive methods of self-reflective observation and mind subtraction, TSM facilitates psy-

---

6) M.D. Department of Psychiatry, Mokpo Jung-Ang Hospital, Korea

chological healing and consciousness development.

During this process, practitioners undergo a sequential transformation involving psychological relaxation, emotional purification, enhancement of metacognitive awareness, disidentification, and ultimately transcendence and integration of consciousness.

These changes can be theoretically linked to neurophysiological patterns identified in prior meditation research, including strengthened prefrontal–limbic regulation and reduced self-referential activity within the Default Mode Network (DMN).

Accordingly, TSM encompasses the core principles of mindfulness-based psychotherapies—such as non-judgmental awareness, de-centering, disidentification, and values-based action—while extending them to a deeper level involving a fundamental transformation of self-structure and the integration of consciousness.

From this perspective, TSM presents an integrative meditative model that expands psychiatry beyond a pathology-centered framework toward a discipline that also explores the growth, integration, and completion of human consciousness.

Key words : True Self Meditation, Disidentification, Metacognition, Default Mode Network(DMN), Self-transcendence, Psychiatry

김재환

주소: 전남 목포시 영산로 623 목포중앙병원 정신건강의학과

전화: 010-4617-0382

전자우편: kjhhanul@gmail.com