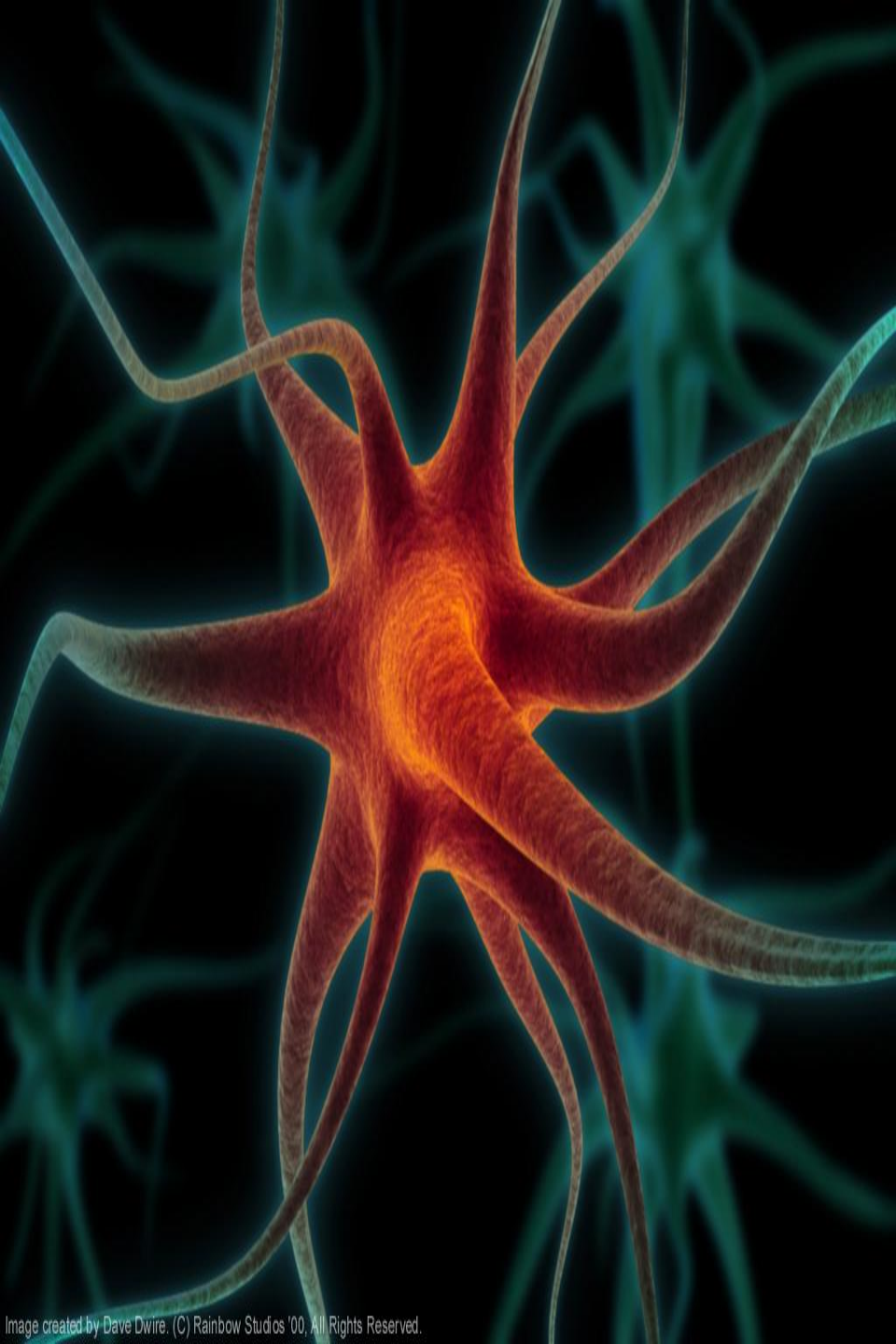




최신스트레스관리기법

창조성과 최신마음관리기법

서울의대/서울대병원 강남센터
정신건강의학과 윤대현

어디론가 멀리, 훌쩍 떠나고
싶으세요?

심리적 회피 반응

우울의 반대말은 ?

행복의 반대말은 ?

당신은 자기 자신이 근사하게
느껴지시나요?

멀쩡하게 기억해야 할 것들이
생각이 안나
황당한 적이 있으셨나요 ?

Burnout, 소진증후군, 스트레스성 뇌 피로증

1단계 초기 3대 증상

- 1) 잠이 잘 오지 않고 깊은 잠을 자지 못한다
- 2) 집중력이 떨어지고 치매에 걸린 것처럼 깜빡깜빡 한다
- 3) 이전에는 그냥 넘어가던 일에도 짜증이 나고 화가 난다

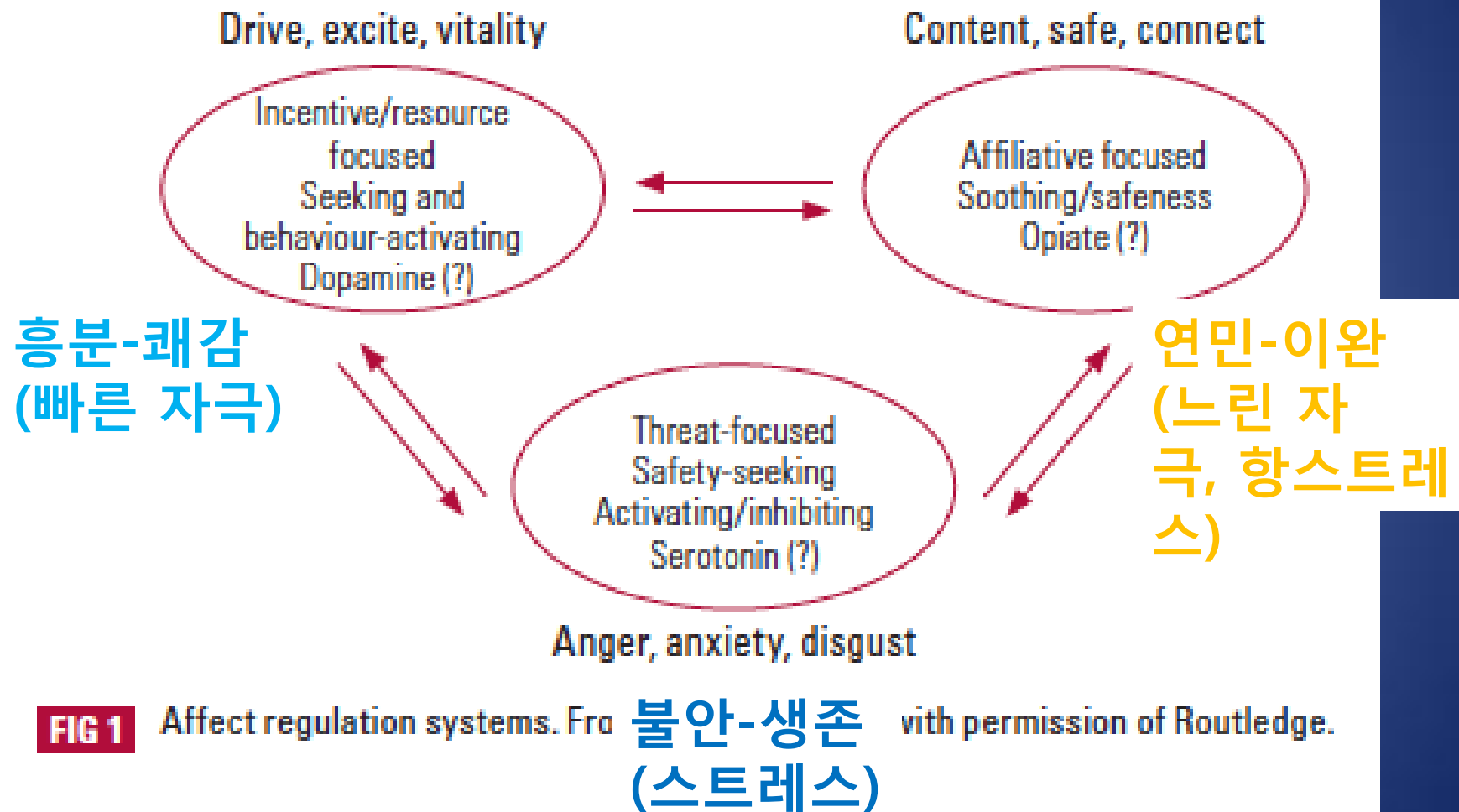
2단계 심리적 회피 반응

‘다 때려 치우고 어디로 떠나고 싶다’

3단계 행복에 대한 내성(resistance)

‘이전에 즐거웠던 일이 더 이상 즐겁지 않다’

(연민집중치료 이론) Compassion focused therapy theory



봄의 나른함을
잘 즐기고 계신가요?

자기 연민 훈련
(Self-compassionate mind
training)

내가 나를 사랑하기

1. 사람과의 따뜻한 연민과 공감의 소통
내용보다 반응, 사람은 멋진 반응에서 힐링을 느낀다
(Social referencing)

장점탐구 (Appreciative inquiry)

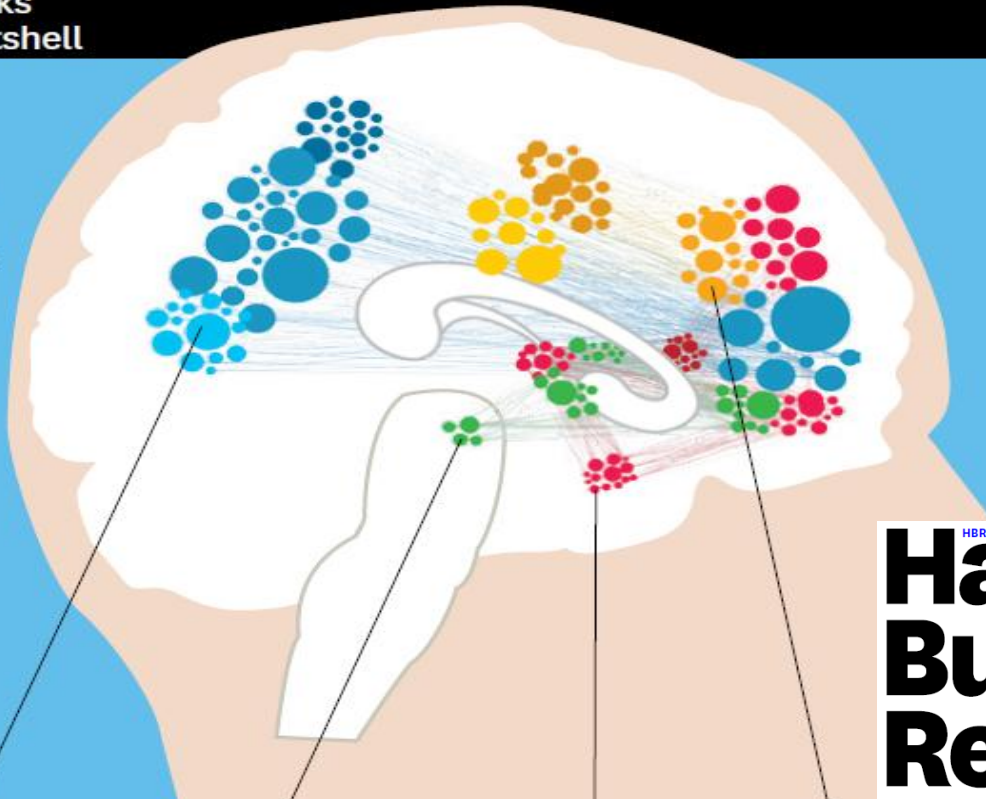
2. 자연과의 교감
하루 10분 사색하며 걷기
계절 즐기기

3. 문화와 연민하기
공통된 인간성 (Common humanity)



Networks in a Nutshell

Neuroscientists have discovered as many as 15 neural networks and subnetworks. The four described below, along with their implications for knowledge work, are considered core and are the best understood.



The Default Network

Activates: When people are awake but not focused on external stimuli or any specific goal.

What it controls: Introspective thought and the ability to envision the past, the future, or alternative realities.

Crucial for understanding: Creative thinking and breakthrough innovation.

The Reward Network

Activates: In response to stimuli that induce enjoyment—such as food and water, money, and praise.

What it controls: Perceptions of pleasure and displeasure.

Crucial for understanding: Motivation and incentives.

The Autonomic Network

Activates: In response to stimuli that induce a physiological response, such as blood pressure, body temperature, and heart rate.

Crucial for understanding: Hunger and the play in

HBR.ORG
**Harvard
Business
Review**

Your Brain at Work

What a new approach to neuroscience can teach us about management

THE DEFAULT NETWORK

How to Unlock Breakthrough Innovation

Default Network

Task-negative network

(processing internalized existing knowledge)

Transcendence (초월성)

'20% time' policy, Google.

'Hack Week', Twitter

**Table 1**

Summary of methods used to study improvisation with fMRI.

Study	Year	# of subjects	Type of musician	Contrast	Response type
Bengtsson et al.	2007	11	Classically-trained pianists (graduate)	Improvise > Memory retrieval	MRI-compatible keyboard (12 keys)
Berkowitz and Ansari	2008	13	Classically-trained pianists (undergraduate)	Improvise melody > Improvise rhythm	Conventional MRI response box (5 buttons)
Berkowitz and Ansari	2010	26	Classically-trained pianists & non-musicians (undergraduate)	Between-subjects design	Conventional MRI response box (5 buttons)
de Manzano and Ullén	2012a	17	Classically-trained pianists (undergraduate)	Improvise melody > Improvise rhythm	MRI-compatible keyboard (12 keys)
de Manzano and Ullén	2012b	18	Classically-trained pianists (undergraduate)	Improvise > Random motor generation	MRI-compatible keyboard (12 keys)
Donnay et al.	2014	11	Jazz musicians (professional)	Improvise > Memory retrieval	MRI-compatible keyboard (35 keys)
Limb and Braun	2008	6	Jazz musicians (professional)	Improvise > Memory retrieval	MRI-compatible keyboard (35 keys)
Liu et al.	2012	12	Freestyle rap musicians (professional)	Improvise > Memory retrieval	Optical microphone
Pinho et al.	2014	39	Pianists with various levels of improvisational expertise	Improvise > Rest	MRI-compatible keyboard (12 keys)

Table 1

Summary of methods used to study improvisation with fMRI.

Study	Year	# of subjects	Type of musician	Contrast	Response type
Bengtsson et al.	2007	11	Classically-trained pianists (graduate)	Improvise > Memory retrieval	MRI-compatible keyboard (12 keys)
Berkowitz and Ansari	2008	13	Classically-trained pianists (undergraduate)	Improvise melody > Improvise rhythm	Conventional MRI response box (5 buttons)
Berkowitz and Ansari	2010	26	Classically-trained pianists & non-musicians (undergraduate)	Between-subjects design	Conventional MRI response box (5 buttons)
de Manzano and Ullén	2012a	17	Classically-trained pianists (undergraduate)	Improvise melody > Improvise rhythm	MRI-compatible keyboard (12 keys)
de Manzano and Ullén	2012b	18	Classically-trained pianists (undergraduate)	Improvise > Random motor generation	MRI-compatible keyboard (12 keys)
Donnay et al.	2014	11	Jazz musicians (professional)	Improvise > Memory retrieval	MRI-compatible keyboard (35 keys)
Limb and Braun	2008	6	Jazz musicians (professional)	Improvise > Memory retrieval	MRI-compatible keyboard (35 keys)
Liu et al.	2012	12	Freestyle rap musicians (professional)	Improvise > Memory retrieval	Optical microphone
Pinho et al.	2014	39	Pianists with various levels of improvisational expertise	Improvise > Rest	MRI-compatible keyboard (12 keys)

나만을 위한 하루 10분 바캉스

‘Walking Meditation’



Disconnect to connect 훈련

1. 세 번 깊게 호흡하며 그 호흡의 흐름을 느끼기
2. 조용한 곳에서 밥 음미하며 먹기
3. 하루 10분 사색 하며 걷기
4. 일주일에 한 번 벗과 힐링 수다하기
5. 슬픈 영화나 슬픈 작품 주 1회 감상하기
6. 일주일에 3편의 시 읽기
7. 스마트폰 집에 두고 당일 치기 기차 여행하기



마음 둘 곳 없는 당신에게 보내는
윤대현의 심리 편지

하루 3분, 나만 생각하는 시간

MBC 라디오
〈윤대현의 마음연구소〉 출간

윤대현 지음

더 늦기 전에 마음을 챙겨라.
삶이 점점 근사해진다.



마음 둘 곳 없는 당신에게 보내는 윤대현의 심리 편지
하루 3분, 나만 생각하는 시간

윤대현 지음

에디팅

윤대현의
마음 성공

열심히 일할수록
삶의 의미를 잃어 가는
당신을 위한
심리학 강의

윤대현의 마음 성공

열심히 일할수록 삶의 의미를 잃어 가는
당신을 위한 심리학 강의



치열하되 즐겁게, 열렬하되 의미 있게

대기업 회장에서 연예인까지 대한민국에서 성공한 사람을 가장 많이 인터뷰한 의사
서울대병원 윤대현 교수가 말하는 "마음이 행복한 성공 이야기"

한글
민음사