

# 국제뇌교육협회 뉴스레터

2012년 1월 31일 Vol.14

## International Brain Education Association

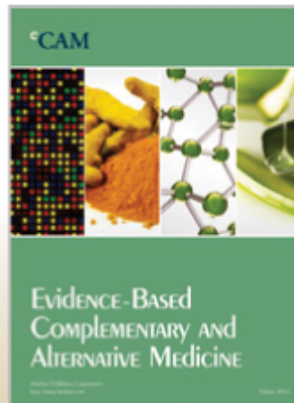
유엔공보국(UN-DPI) 정식지위 NGO  
유엔글로벌콤팩트(UNGC) 공식회원사



### 국제뇌교육협회 12월 IBREA News



▲미국 산타페시 '뇌교육 도시' 선포



◀ 뇌교육영상 뇌파진동, 요가, 불교명상과 비교연구 발표



▶ 제9회 뇌교육 학술대회, '장생' 주제 개최



▲ 서울뇌교육협회, 뇌체조 시행결과 집중력 9.8% 높여



▶ 2회 서울 해피스쿨 페스티벌 개최



◀ 동천초등학교, 울산에서 연번페로 해피스쿨 협약

## 미주뇌교육협회 IBREA-USA

# 미국 산타페시 '뇌교육 도시' 지정 선포



**미** 국 뉴멕시코주 산타페시가 12월 17일(현지 시각)을 대한민국의 '뇌교육의 도시' 로 지정 · 선포했다. 산타페시 '뇌교육의 도시(City of Brain Education)' 지정 증서는 17일 뉴멕시코주 앨버커키시에서 개최되는 이승현 총장 초청 'The Power of Meditation(명상의 힘)' 강연회에서 전달되었다.

산타페시(데이비드 코스 시장)는 “뇌교육을 정립한 이승현 글로벌사이버대학교 총장 (국제뇌교육협회 회장)의 공로를 인정하고 뇌교육을 통해 산타페 시민의 건강, 행복, 평화가 증진 되었을 뿐만 아니라, 인류 의식성장의 모델과 희망이 되기를 기원한다”며 이날을 지정했다.

또한 산타페시는 “전 세계의 많은 국가와 기관에서 광범위하게 활용되고 있는 뇌활용 프로그램인 뇌교육은 생산적이고 창의적이며 평화적인 인재를 양성하고, 인내심 이해력 조화력을 길러주어 편견에서 야기되는 소통의 문제를 바로잡아 현 시대에 인류 평화를 현실화시킬 수 있는 대안”이라고 밝혔다.

### 뇌교육, 21세기 뇌과학 - 교육 융합시대 맞아 한국이 선도

21세기 뇌과학-교육 융합시대를 맞이해 한국에서 가장 앞서 정립된 뇌교육은 5단계의 체계적인 뇌활용 교육시스템을 통해 건강과 행복증진뿐만 아니라, 집중력 및 창의력 함양을 통한 학습능력 향상, 대인관계 개선 등에 큰 효과가 있으며, 대한민국의 교육이념인 '홍익인간'을 실현할 수 있는 교육프로그램으로 알려졌다.

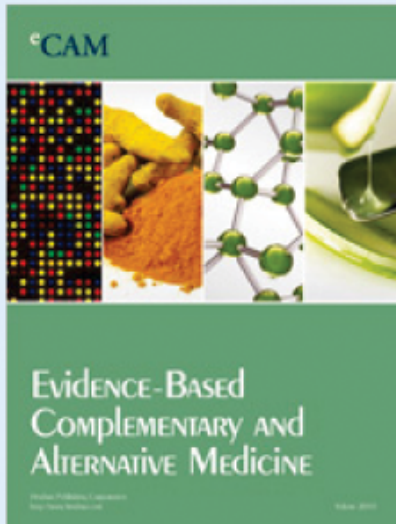
뇌교육을 통해 뇌기능이 효율적으로 증대되면 정보처리 기능이 빨라지면서 집중력, 기억력, 학습능력 등 각종 인지 능력도 향상된다. 좌우 뇌의 불균형이 바로 잡히면 이성과 감성이 조화를 이루게 되고 이는

긍정적인 사고력을 길러주면서 자신감이 커지고 원만한 대인관계까지 가능케 한다. 타인에 대한 이해심도 깊어져 사회생활 능력도 높아진다는 설명이다.

산타페시의 매니팜 하이스쿨은 뇌교육을 도입 후 학생들의 출석률이 높아지고, 정학생과 퇴학생 수가 줄어들었고, 범죄율도 낮아졌다. 현재 미국은 초·중·고등학교와 시니어 센터에서 뇌교육을 도입했으며, 미국 내 초·중·고교 교사 400여 명을 포함해 전국적으로 1,200여 명이 뇌교육 교사 수업을 받고 있다. 미국에서는 수도인 워싱턴 D.C, 뉴욕시를 비롯한 20여 개 시에서 '뇌교육의 날'을 지정하고 있다.

한국뇌과학연구원

뇌교육 명상법 뇌파진동, 인도 요가 - 마음챙김 비교연구 국제저널 발표



**Research Article**  
**A Comparative Randomised Controlled Trial of the Effects of Brain Wave Vibration Training, Iyengar Yoga, and Mindfulness on Mood, Well-Being, and Salivary Cortisol**

**Deborah Rendell,<sup>1</sup> Claire Cassidy,<sup>1</sup> Young-Chan Ah,<sup>2</sup> and John Teasdale<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Psychology Department, Goldsmiths University of London, 163 Ullhall Street, London SE14 6NW, UK  
<sup>2</sup>Yoga Institute of Korea, Gyeongju, South Korea  
<sup>3</sup>Department of Psychology, Goldsmiths University of London, 163 Ullhall Street, London SE14 6NW, UK

Received 15th July 2012; revised 13 September 2012; accepted 11 November 2012  
 Available online 18 March 2013

**Copyright © 2013 Elsevier B.V. All rights reserved. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.**

**1. Introduction**

The present randomised controlled trial (RCT) with secondary outcome compared the effects of three Wave Vibration (BWV) Yoga and Mindfulness training on the mood, wellbeing, and salivary cortisol levels of healthy participants. BWV is a whole body of yoga and meditation involving rhythmic movements of the feet, arms, and torso to create low frequency vibrations which help to calm the mind and body. The randomised control trial also included a control group which received no intervention. The primary outcome was the change in salivary cortisol levels. Secondary outcomes were the change in mood, wellbeing, and salivary cortisol levels. The results showed that BWV was significantly more effective than the control group in reducing salivary cortisol levels. BWV was also significantly more effective than the control group in increasing mood, wellbeing, and salivary cortisol levels. The results also showed that BWV was significantly more effective than the control group in increasing mood, wellbeing, and salivary cortisol levels. The results also showed that BWV was significantly more effective than the control group in increasing mood, wellbeing, and salivary cortisol levels.

뇌교육의 대표명상법인 뇌파진동이 인도 요가와 불교수행법에 기반한 마음챙김(mindfulness)과의 비교연구로 국제학술지에 처음 게재되었다.

영국 런던대 존 그루질리아 교수 연구팀과 한국뇌과학연구원이 국제공동으로 진행한 이번 연구결과는 통합-대체의학분야 저명국제저널인 eCAM (Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 2012, Article ID 234713)에 게재됐다.

특히 이번 연구결과는 높아지는 청소년의 자살, 우울증 등이 문제시되고 있는 가운데, 학생들의 정서상태 증진을 위해 한국 명상이 갖는 긍정심리 형성과 우울증 감소, 스트레스 대처능력 향상 등의 장점이 활용되는 계기가 될 것으로 보인다.

한국 명상법, 우울증과 수면장애 개선에 큰 효과

영국 런던대 존 그루질리아 교수 연구팀은 런던대 학생 남녀 35명을 대상으로 뇌파진동명상, 요가, 마음챙김 3그룹으로 나누어 약 5주 동안 각 10회 클래스를 실시해 전후 비교변화를 측정했다.

우선적으로 뇌파진동명상, 요가, 마음챙김 3그룹 모두 스트레스 변화에는 공통적으로 비슷한 감소효과를 보였다. 모든 그룹에서 기분상태(mood)가 향상되었으며, 스트레스(stress) 감소 또한 높은 것으로 나타났다.

특히 뇌파진동명상은 우울증 감소와 수면의 질 향상에서 요가와 마음챙김에 비해 변화폭이 가장 크게 나타났다. 뇌파진동명상을 한 그룹은 수면효과 개선에 있어, 취침에 들기 위해 자리에 누워 완전히 수면에

빠지는데 걸리는 'sleep latency' 효과가 두드러졌다. 불면증에 시달리는 많은 현대인들에게 의미 있는 연구결과라 보여진다.

뇌파진동명상(BWV, brainwave vibration meditation)은 한민족 전통의 육아교육 원리인 '도리도리(道理道理)'를 기반으로 명상의 보편적인 효과인 심신이완 및 긍정적 정서변화를 뮤직, 액션, 메시지의 3요소를 기반으로 현대인들이 누구나 쉽게 명상의 효과를 경험하기 위해 현대화한 명상법이다.

뇌과학에 기반하여 신체(physical), 에너지(energy), 심적(spiritual) 변화를 단계적, 통합적으로 가져오게 한 두뇌활용법이자 뇌교육의 대표적인 명상프로그램이기도 하다.

국제뇌교육종합대학원대학교

제9회 뇌교육 학술대회, '장생' 주제 개최

**국**제뇌교육종합대학원대학교 뇌교육연구소(소장 심준영)와 충남국학원(원장 최전일)은 공동으로 12월 10일 천안체육센터 대세미나실에서, '삶의 질 향상을 위한 장생 콘퍼런스' 주제로 제9회 뇌교육 학술대회를 개최했다. 특히 '노화'의 개념이 단순히 오래 사는 것이 아니라 꿈과 희망을 실현하는 '장생(長生)'으로 바뀌어야 한다는 학술대회가 열려 주목된다.

학술대회를 준비한 심준영 뇌교육연구소 소장은 "최근 뇌교육의 입장에서 장수(長壽: longevity)의 개념을 건강하고 행복하게 오래 사는 것뿐만 아니라 꿈과 희망을 실현하면서 인격 완성(完成)을 향해 사는 삶을 장생(長生)이라 제시하고 있다. 특히, 장생의 핵심적 의미인 완성은 한국 선도(仙道)로부터 나온 개념이다. 인간에 내재한 가능성을 실현한다는 것을 뜻하는 용어로서 교육적 목표가 될 만한 가치가 충분히 있다."며, "이러한 맥락에서 초고령 사회인 100세 시대를

앞두고 노화와 관련된 노년층만을 대상으로 한정하는 개념이 아닌 삶 전반에 걸쳐 추구되어야 할 삶의 새로운 지표로서 장생의 개념과 그 실천방법을 조명해보고자 하였다."고 개최의미를 밝혔다.

장생컨퍼런스는 유성모 국제뇌교육종합대학원대학교 부총장의 기조강연을 시작으로 뇌교육학과 교수 6인의 발표가 이어지면서 성공적 노화를 위한 새로운 지표로 장생(長生)을 제시하고 삶의 질 향상을 위한 설계도와 실천 방법을 조명했다.

주제별로 '고령화 시대를 위한 국가정책의 방향 (유성모 부총장)', '성공적 노화의 이해를 위한 패러다임 (권효숙 교수)', '뇌혈관 질환의 예방과 섭생 (서호찬 교수)', '장생을 위한 운동프로그램 (심준영 교수)', '장생과 정신건강 (윤선아 교수)', '장생과 행복한 인간관계 (오미경 교수)', '성공적 노화를 위한 장생프로그램의 실제 (신혜숙 교수)' 강좌가 이어졌다.





## 서울뇌교육협회 서울지역 청소년 뇌체조, 집중력 9.8% 높아

뇌교육의 기본프로그램인 뇌체조가 청소년의 집중력과 감정조절능력을 높인 것으로 조사됐다. 서울뇌교육협회(회장 정성률)는 11월 1일부터 12월 20일까지 서울시내 초등학교 2곳과 중학교 3곳에서 총 1,334명의 학생을 대상으로 "행복한 학교 만들기 뇌체조 교실"을 진행한 설문조사 결과를 발표하였다.

설문결과에서 '집중력 조정능력' 항목은 교육을 받기 전 81.5%에서 교육을 받은 후 91.3%으로 9.8% 증가하였고, '감정 조절능력'은 85.6%에서 교육을 받고나서 91.8%로 6.2%포인트 향상되었다. 자신감은 84.5%에서 91.4%로 증가하였고, 자기에와 자긍심은 각각 91.4%, 92.4%로 증가하였다.



## 울산뇌교육협회 동천초등, 울산에서 열번째로 해피스쿨 협약

동천초등학교(교장 김순하)가 12월 7일 울산뇌교육협회(회장 박선애), 국제뇌교육종합대학원대학교(총장 이승헌)와 해피스쿨 캠페인 협약을 체결하였다.

울산에서 10번째로 협약하게 된 동천초등학교는, 주 3회 이상 뇌체조와 명상을 하여 학업 스트레스를 줄이고 두뇌 우호적인 분위기의 교실을 만들 예정이며, 울산뇌교육협회와 국제뇌교육종합대학원대학교로부터 교육운영에 따른 다양한 프로그램을 지원협조를 받게 된다.



## 서울초중등뇌교육연구회 제2회 해피스쿨 페스티벌 '뇌야 놀자' 개최

서울초중등뇌교육연구회는 12월 17일 상경초등학교 시청각실에서 '뇌와 놀자' 라는 주제로 제2회 '해피스쿨 페스티벌'을 개최하였다. 뇌교육을 통해 행복한 학교를 만드는 서울시내 초중고 교사와 학생 100여명이

그동안 갖고 닦은 실력을 자아선언, 푸시업, 웃음, HSP-GYM, 기공 총 5개의 종목에서 출전하여 기량을 펼쳤다.

### 국제뇌교육협회 멤버십 가입안내 (개인회원)

#### ●회원자격

뇌교육에 관심 있는 개인, 기업, 공공기관, 단체 등 누구나

#### ●가입비 및 연회비

- 가입비 : 없음
- 연회비 : 월 5천원 CMS 혹은 일시불 6만원

#### ●회원 기본혜택

- 뇌전문지 <브레인> 제공 (년 6회)
- 온라인 뇌교육 뉴스레터 제공 (년 12회)

- 온라인 IBREA Report 제공 (년 평균 12회)
- 협회 주최/후원 세미나 및 관련 정보제공

#### ●신청방법

한국 협회사이트 [kr.ibrea.org](http://kr.ibrea.org)

#### ●문의

02-3452-9046

\* 회원사는 홈페이지 참조

# 21세기 미래자산 '뇌' 정보서비스 및 뇌교육 컨설팅 제공

유엔공보국(UN DPI) NGO 등록기관이자 유엔글로벌콤팩트(UN Global Compact) 공식회원사인 국제뇌교육협회는 한국(서울), 미국(뉴욕)에 국제본부를 두고 해외 100개국 지부를 통해 뇌교육프로그램을 전 세계에 보급하고 있습니다. 또한, 두뇌올림피아드 IHSPO 국제대회 및 국제컨퍼런스 개최, 글로벌 두뇌포털사이트 '브레인월드(www.brainworld.com)' 지원, 두뇌인증제도 운영, 뇌잡지 발간 (한국판/영문판) 등 21세기 미래자산인 '뇌' 활용에 있어 국제적인 뇌컨설팅 기관으로 자리하고 있습니다.



## 주요사업

### 뇌교육 보급 & 컨설팅 Supply & Consulting

IT, BT, NT, CT 등 21세기 기술융합과 통섭의 시대를 관통하는 키워드는 '뇌'이며, 국제뇌교육협회는 뇌 분야 과학연구 및 학술, 연령별, 계층별 프로그램과 국제사회 네트워크를 토대로 뇌활용 분야의 뇌정보센터와 컨설팅 기관으로서 자리하고 있습니다.

### 두뇌인증 Certification

국제뇌교육협회는 인증원 설립을 통해, 건강, 교육, 엔터테인먼트, 음식, 라이프스타일 등 산업 전 분야에 걸쳐, 올바른 뇌활용을 통한 뇌문화 정립을 위한 인증제를 시행하고 있습니다.

### 국제교류 및 후원 International Communication & Support

뉴욕에 본부를 둔 국제뇌교육협회는 매년 유엔본부에서 국제컨퍼런스 및 세미나를 개최하고, 유엔글로벌콤팩트에 가입해 국제사회 공헌에 앞장서는 비영리 국제단체입니다. 2008년 6월 유엔본부에서 100개국 협회창립 및 국제컨퍼런스 개최를 통해, 뇌 분야 국제비영리기구로 발돋움 하였습니다.



## “ IBREC 인증기관 ” International Brain Education Association Certification

본 기관들은 IBREC(국제뇌교육협회인증원)으로부터 뇌교육의 철학, 프로그램, 운영 등에 근간한 전문심사를 거쳐, 건강, 교육, 자기계발, 문화 영역에서 공식인증을 받은 뇌교육 전문기관입니다.

### ●지역협력단체

• 서울뇌교육협회	02 - 511 - 5342	• 제주뇌교육협회	064 - 799 - 9915
• 경기뇌교육협회	031 - 226 - 7720	• 전북뇌교육협회	063 - 274 - 7720
• 경기북부뇌교육협회	031 - 919 - 2720	• 광주뇌교육협회	062 - 265 - 7723
• 인천뇌교육협회	032 - 435 - 8040	• 대구뇌교육협회	053 - 746 - 5545
• 충남뇌교육협회	041 - 572 - 7725	• 경북뇌교육협회	054 - 442 - 2632
• 충북뇌교육협회	043 - 224 - 3366	• 경남뇌교육협회	055 - 247 - 0941
• 대전뇌교육협회	042 - 825 - 1785	• 울산뇌교육협회	052 - 268 - 8065
• 강원뇌교육협회	033 - 252 - 7720	• 부산뇌교육협회	051 - 583 - 7724
• 전남뇌교육협회	061 - 285 - 7909		

\* 상기 지역단체들은 협회 회원사 및 IBREC 공식인증 뇌교육전문기관으로, 해당 지역에서 뇌교육의 교육 및 보급을 위해 국제뇌교육협회와 협력관계를 맺고 있습니다.

### ●교육

회사명	개요	URL
(주)HSP컨설팅유답	산업체 교육컨설팅 전문기관	www.u-dap.com
(주)키즈뇌교육	영유아 두뇌개발 교육회사	www.braindori.com
(주)BR뇌교육	유아청소년 두뇌개발 교육전문회사	www.brainedu.com
(사)한국뇌교육원	교사 및 교육관계자 연수, 청소년 인성교육 전문기관	www.hanedu.org

### ●건강

회사명	개요	URL
브레인트레이닝센터	두뇌개발, 브레인 토탈헬스케어센터	www.brainhsp.com
BR한의원	뇌전문한의원	www.brclinic.co.kr

### ●문화미디어

회사명	개요	URL
브레인월드닷컴	뇌활용 두뇌포털 인터넷사이트	www.brainworld.com
브레인잡지	국내 유일 뇌교육전문잡지	www.brainmedia.co.kr
한문화멀티미디어	휴먼라이프, 뇌전문 출판사	www.hanmunhwa.com



## (사) 국제뇌교육협회

### 한국본부

서울시 강남구 신사동 613-5 캐럴라인타워 8층  
Tel: 02) 3452-9046 Fax: 02) 3452-5894  
E-mail: [prmir@ibrea.org](mailto:prmir@ibrea.org) URL: [kr.ibrea.org](http://kr.ibrea.org)

### 뉴욕본부

866 UN Plaza, Suite 479, New York, NY 10017  
URL: [www.ibrea.org](http://www.ibrea.org)