



World Health
Organization

Training in Yoga

— technical report —

요가 실습법

기술 보고서



Training in Yoga: technical report

ISBN 978-92-4-011956-7 (electronic version)

ISBN 978-92-4-011957-4 (print version)

© World Health Organization 2025

Some rights reserved. This work is available under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Under the terms of this licence, you may copy, redistribute and adapt the work for non-commercial purposes, provided the work is appropriately cited, as indicated below. In any use of this work, there should be no suggestion that WHO endorses any specific organization, products or services. The use of the WHO logo is not permitted. If you adapt the work, then you must license your work under the same or equivalent Creative Commons licence. If you create a translation of this work, you should add the following disclaimer along with the suggested citation: "This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition shall be the binding and authentic edition".

Any mediation relating to disputes arising under the licence shall be conducted in accordance with the mediation rules of the World Intellectual Property Organization (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>).

Suggested citation. Training in Yoga: technical report. Geneva: World Health Organization; 2025. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Cataloguing-in-Publication (CIP) data. CIP data are available at <https://iris.who.int/>.

Sales, rights and licensing. To purchase WHO publications, see <https://www.who.int/publications/book-orders>. To submit requests for commercial use and queries on rights and licensing, see <https://www.who.int/copyright>.

Third-party materials. If you wish to reuse material from this work that is attributed to a third party, such as tables, figures or images, it is your responsibility to determine whether permission is needed for that reuse and to obtain permission from the copyright holder. The risk of claims resulting from infringement of any third-party-owned component in the work rests solely with the user.

General disclaimers. The designations employed and the presentation of the material in this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of WHO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

The mention of specific companies or of certain manufacturers' products does not imply that they are endorsed or recommended by WHO in preference to others of a similar nature that are not mentioned. Errors and omissions excepted, the names of proprietary products are distinguished by initial capital letters.

All reasonable precautions have been taken by WHO to verify the information contained in this publication. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall WHO be liable for damages arising from its use.

요가 실습법: 지도 기법서

ISBN 978-92-4-011956-7 (디지털판)

ISBN 978-92-4-011957-4 (인쇄용)

© 세계보건기구 (World Health Organization) 2025年

일부 권리 보유. 본 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-동일조건변경허락 3.0 IGO 라이선스 (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>) 에 따라 이용할 수 있습니다.

이 라이선스의 조건에 따라, 적절하게 인용하는 한 비영리 목적으로 복제, 재배포 및 수정할 수 있습니다. 인용 방법은 다음과 같습니다. 본 저작물을 사용할 때, WHO가 특정 조직, 제품 또는 서비스를 지지하고 있음을 암시해서는 안 됩니다. WHO 로고의 사용은 허용되지 않습니다. 본 저작물을 수정하는 경우, 동일하거나 동등한 크리에이티브 커먼즈 라이선스로 저작물을 라이선스해야 합니다. 본 작품을 번역할 경우, 다음 면책 조항을 권장 인용문과 함께 기재해 주십시오. “본 번역본은 세계보건기구(WHO)에서 작성한 것이 아닙니다. WHO는 본 번역본의 내용이나 정확성에 대해 책임을 지지 않습니다. 원문인 영어판이 공식적이고 구속력 있는 버전으로 간주됩니다.”

본 라이선스에 따른 분쟁에 대한 중재는 세계지식재산권기구 (World Intellectual Property Organization) 의 중재 규칙 (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>) 에 따라 진행됩니다.

권장 인용: 요가 실습법: 지도 기법서. 제네바: 세계보건기구; 2025년. 라이선스: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

간행물 목록 등록(CIP) 데이터: CIP 데이터는 <https://iris.who.int/>에서 확인할 수 있습니다.

판매, 권리 및 라이선스: WHO 간행물 구입에 대해서는 <https://www.who.int/publications/book-orders>를 참조하십시오. 상업적 이용 신청 및 권리·라이선스에 관한 문의는 <https://www.who.int/copyright>를 참조하십시오.

제3자 자료: 본 저작물에 포함된 제3자에게 귀속되는 자료(표, 도표, 이미지 등)를 재이용할 경우, 해당 재이용에 허가가 필요한지 여부를 확인하고 저작권자로부터 허가를 받을 책임은 이용자에게 있습니다. 본 저작물에 포함된 제3자가 소유한 요소와 관련된 권리 침해 청구 위험은 이용자가 단독으로 부담합니다.

일반 면책 조항: 본 간행물에 사용된 명칭 및 자료의 제시가 어떠한 국가, 영토, 도시 또는 지역, 그 당국의 법적 지위나 국경·경계의 확정에 관한 견해를 나타내는 것은 아닙니다. 지도상의 점선이나 파선은 아직 완전한 합의가 이루어지지 않은 대략적인 경계선을 나타냅니다.

특정 기업명이나 제조사의 제품명을 기재했다고 해서, WHO가 해당 제품을 유사한 성질의 다른 제품보다 권장하거나 지지한다는 의미는 아닙니다. 오기나 누락을 제외하고, 상표명은 첫 글자를 대문자로 표기하여 구분하고 있습니다. WHO는 본 간행물에 포함된 정보를 검증하는 데 합리적인 주의를 기울였으나, 게재된 자료는 명시적 또는 묵시적 보증 없이 배포됩니다. 자료의 해석 및 사용에 대한 책임은 독자에게 있습니다. 어떠한 경우에도 WHO는 본 자료의 사용으로 인해 발생하는 손해에 대해 책임을 지지 않습니다.



Contents

Foreword	vi
Acknowledgements	vii
Glossary	viii
List of abbreviations	viii
Terms related to Yoga	viii
Terms related to training	x
Glossary references	x
1. Introduction	1
1.1 Purpose and scope of the report	1
1.2 Process of development of this technical report	1
1.2.1 Scoping Review	2
1.2.2 First draft preparation	3
1.3 Stakeholder audience for this technical report	3
1.3.1 Objectives of this document	3
2. Background	4
2.1 Origin and evolution	4
2.2 Definition of Yoga	4
2.3 A brief history of Yoga	5
2.4 Concepts and principles of Yoga	5
2.5 Ashtanga Yoga (the Eight Limbs of Yoga)	6
2.6 Yoga's Integrated Approach to Health	6
3. Training in Yoga	8
3.1 A global overview	8
3.2 Training in Yoga: key elements	9
3.3 Training in Yoga: trends	10

서	문	vi		
사	사	vii		
용	어	집	viii	
약	어	목	록	viii
요가와	관련된	용어	viii	
연습과	관련된	용어	x	
용어집	참고문헌	x		
1.	서	문	1	
1.1	본 보고서의 목적과 범위	1		
1.2	본 지도 기법서 작성 과정	1		
1.2.1	스코핑	리뷰	2	
1.2.2	초안	작성	3	
1.3	본 지도 기법서의 이해관계자 대상	3		
1.3.1	본 문서의 목적	3		
2.	배	경	4	
2.1	기원과	진화	4	
2.2	요가의	정의	4	
2.3	요가의	간략한	역사	5
2.4	요가의	개요와	원칙	5
2.5	아슈탕가 요가 (요가의 팔지식)	6		
2.6	건강에 대한 요가의 통합적 접근법	6		
3.	요가	실습법	8	
3.1	세계적	개관	8	
3.2	요가 실습법: 주요 요소	9		
3.3	요가 실습법 : 동향	10		

3.4	Training in Yoga among Member States	10
3.5	Categories of training.....	10
3.5.1	Training for people with no medical background.....	10
3.5.2	Training for people with a background in paramedicine	10
3.5.3	Training for people with a background in TCI	11
3.5.4	Training for people with a background in biomedicine	11
4.	Levels of training	12
4.1	Basic level training and its requirements	12
4.2	Advanced level training and its requirements	13
5.	Content and structure for training in Yoga	14
5.1	Basic level of training and professional competence.....	14
5.1.1	Learning module on Yoga principles and concepts.....	15
5.1.2	Learning module on allied health sciences.....	16
5.1.3	Learning module on biomedicine	16
5.1.4	Learning module on professional practice, ethics, and research	16
5.1.5	Supervised practical learning	17
5.2	Advanced Level of Training and Professional Competence	17
5.2.1	Evidence-based, disease-specific Yoga therapy intervention package.....	17
5.2.2	Learning module on allied health sciences.....	17
5.2.3	Learning module on biomedicine	18
5.2.4	Learning module on professional practice, ethics and research	18
5.2.5	Supervised learning	18
6.	Modules for adapted training	19
6.1	Adapted training for people with a background in paramedicine	19
6.1.1	Adapted training in Yoga to meet basic requirements.....	19
6.1.2	Adapted training in Yoga to meet advanced requirements.....	19
6.2	Adapted training for people with a background in TCI.....	20
6.2.1	Adapted training in Yoga to meet basic requirements.....	20
6.2.2	Adapted training in Yoga to meet advanced requirements.....	20
6.3	Adapted training for people with a background in biomedicine	20
6.3.1	Adapted training in Yoga to meet basic requirements.....	20
6.3.2	Adapted training in Yoga to meet advanced requirements.....	20
6.4	Suggested levels of training for different educational backgrounds	21

3.4	가맹국에서의 요가 실습법	10
3.5	트레이닝 카테고리	10
3.5.1	의료 분야 배경이 없는 사람들을 위한 트레이닝	10
3.5.2	파라메디신(준의료) 배경을 가진 사람들을 위한 트레이닝	10
3.5.3	전통 및 보완 의학(TCI: Traditional and Complementary Medicine) 배경을 가진 사람들을 위한 트레이닝	11
3.5.4	생물의학 배경을 가진 사람들을 위한 트레이닝	11
4.	트레이닝의 레벨	12
4.1	기초레벨 요가 실습법 및 그 요건	12
4.2	고급 요가 실습법 및 그 요건	13
5.	요가 실습법의 내용과 구성	14
5.1	기초 레벨의 트레이닝과 전문 역량	14
5.1.1	요가의 원리와 개념에 관한 학습 모듈	15
5.1.2	보건과학 관련 학습 모듈	16
5.1.3	생물의학 관련 학습 모듈	16
5.1.4	전문 실무, 윤리 및 연구에 관한 학습 모듈	16
5.1.5	지도 교사가 함께하는 실습 학습	17
5.2	고급 수준의 트레이닝과 전문 역량	17
5.2.1	에비던스에 기반한 질환 특이적 요가 요법 중재 패키지	17
5.2.2	보건과학 관련 학습 모듈	17
5.2.3	생물의학 관련 학습 모듈	18
5.2.4	전문 실무, 윤리 및 연구에 관한 학습 모듈	18
5.2.5	지도 교사가 함께하는 학습	18
6.	적응형 요가 실습법의 모듈	19
6.1	파라메디신 배경을 가진 사람들을 위한 맞춤형 요가 실습법	19
6.1.1	기본 요건을 충족하기 위한 적응형 요가 실습법	19
6.1.2	고급 요건을 충족하기 위한 적응형 요가 실습법	19
6.2	전통적·보완적 의학(TCI) 배경을 가진 사람들을 위한 맞춤형 요가 실습법	20
6.2.1	기본 요건을 충족하기 위한 적응형 요가 실습법	20
6.2.2	고급 요건을 충족하기 위한 적응형 요가 실습법	20
6.3	생물의학 배경을 가진 사람들을 위한 맞춤형 요가 실습법	20
6.3.1	기본 요건을 충족하기 위한 적응형 요가 실습법	20
6.3.2	고급 요건을 충족하기 위한 적응형 요가 실습법	20
6.4	각기 다른 교육 배경에 따른 권장 트레이닝 레벨	21

References	22
Bibliography	27
Annexes	29
Annex 1. Governance and accreditation	30
Annex 2. Categories, duration and mode of delivery of Yoga training	33
Annex 3. Content of curricula in Yoga training.....	35
Annex 4. Suggested subjects and length of essential training at basic and advanced levels	36
Annex 5. Selected traditional texts on Yoga.....	37
Annex 6. Suggested focus areas for practical and supervised learning in essential training at basic and advanced levels	39
Annex 7. Useful Yoga training resources developed by WHO and Ministry of Ayush (Government of India).....	41
Annex 8. Contributors	43

참고문헌	22
문헌 목록	27
부록	29
부록1. 거버넌스와 인증	30
부록2. 요가 실습법의 분류, 기간 및 제공 방법	33
부록3. 요가 실습법 커리큘럼 내용	35
부록4. 기초 및 상급 수준에서 필수 훈련의 권장 과목 및 기간	36
부록5. 선정된 전통 요가 문헌	37
부록6. 기초 및 상급 수준의 필수 훈련에서 실천적이고 지도 하에 이루어지는 학습의 권장 중점 분야	39
부록7. WHO 및 आयुर्वेद(인도 정부)가 개발한 유용한 요가 실습 자료	41
부록8. 기여자	43



Foreword

It is a pleasure to present this *Training in Yoga: technical report*, developed in response to the growing global interest in traditional, complementary, and integrative approaches to health and well-being. Yoga, an ancient practice with deep cultural roots, continues to expand worldwide as a holistic approach to health and countries are seeking reliable, evidence-based, and people-centered resources to guide the safe and effective integration of Yoga within health systems.

Yoga is practiced globally in diverse forms and taught through training programs that vary widely in structure, duration, and oversight. As Member States strengthen training systems, accreditation processes, and quality assurance mechanisms, the need for a coherent reference grounded in global evidence and adaptable to local contexts has become increasingly clear. This technical report responds to that need by outlining Yoga training models, core competencies, and learning pathways across educational backgrounds, with emphasis on patient safety, professional ethics, and training perspectives.

Growing evidence indicates that Yoga supports both physical and mental health. Regular practice is associated with improved management of noncommunicable diseases (NCDs), enhanced psychological and social well-being, reduced stress, and better overall mental health. Its applicability across diverse settings and population groups, as well as its low cost, affordability, and minimal equipment requirements, make Yoga an accessible, acceptable, and affordable practice among the choices that people make for their holistic health and well-being.

The *WHO mYoga* mobile application offers guided sessions for beginners as well as experienced practitioners. This initiative aligns with the Global Action Plan on Physical Activity (2018–2030), encouraging regular activity to improve health and reduce NCD risks.

The development of this technical report reflects WHO's commitment to supporting Member States in strengthening evidence-based traditional medicine, improving workforce competencies, and promoting safe, informed choices.

This document is not a normative publication; rather, it serves as a practical resource for policymakers, academic institutions, accreditation agencies, health practitioners, and all stakeholders involved in Yoga education.

I extend sincere appreciation to the experts, contributors, and Member State partners whose insights shaped this work. May this report support stronger foundations for Yoga training worldwide and promote the safe, informed, and equitable use of traditional medicine for generations to come.

Dr Shyama Kuruvilla

Director a.i., WHO Global Traditional Medicine Centre

이 책 『요가 실습법: 지도 기법서』를 여러분께 전해 드리게 되어 기쁩니다. 본 보고서는 전통적, 보완적, 통합적인 건강 및 웰빙 접근법에 대한 전 세계적인 관심 증가에 부응하여 작성되었습니다. 요가는 깊은 문화적 뿌리를 가진 고대 수행법으로, 건강에 대한 전체론적 접근법으로서 전 세계적으로 계속해서 확산되고 있습니다. 각국은 요가를 보건 시스템에 안전하고 효과적으로 통합하기 위한 신뢰할 수 있고, 증거에 기반한 사람 중심의 자료를 필요로 하고 있습니다.

요가는 전 세계적으로 다양한 형태로 실천되고 있으며, 그 지도 프로그램은 구조, 기간, 감독 체계 면에서 크게 다릅니다. 회원국들이 트레이닝 시스템, 인증 프로세스, 품질 보증 메커니즘을 강화해 나가는 가운데, 전 세계적인 근거에 기반하여 지역 상황에 적응 가능한 일관된 기준의 필요성이 점점 더 명확해지고 있습니다. 본 지도 기법서는 이러한 요구에 부응하는 것으로, 요가 실습법 모델, 핵심 역량, 교육 배경에 따른 학습 경로를 개괄하며, 환자의 안전, 전문직 윤리, 훈련의 관점을 중시하고 있습니다.

계속 늘어나는 연구 결과는 요가가 신체적, 정신적 건강 모두에 도움이 된다는 것을 보여줍니다. 규칙적인 요가 수련은 비전염성 질환(NCD) 관리 개선, 심리적·사회적 웰빙 증진, 스트레스 완화, 전반적인 정신 건강 개선과 관련이 있습니다. 다양한 환경과 인구 집단에 적용 가능하며, 비용이 적게 들고, 접근성이 높으며, 필요한 장비가 최소한으로 제한되어 있기 때문에, 요가는 사람들이 전인적인 건강과 웰빙을 위해 선택하는 데 있어 접근하기 쉽고, 수용하기 쉬우며, 경제적인 실천법이 되고 있습니다.

WHO의 mYoga 모바일 애플리케이션은 초보자부터 숙련자까지를 위한 가이드 세션을 제공합니다. 이 사업은 건강 증진 및 비전염성 질환(NCD) 위험 감소를 위한 규칙적인 신체 활동을 장려하는 ‘신체 활동에 관한 글로벌 행동 계획(2018-2030)’과 연계되어 있습니다.

본 지침서의 작성은 증거에 기반한 전통 의학의 강화, 인력의 역량 제고, 안전하고 정보에 기반한 선택을 촉진하기 위한 WHO의 회원국 지원에 대한 의지를 반영하고 있습니다.

이 책은 규범적인 간행물이 아니라, 정책 입안자, 학술 기관, 인증 기관, 의료 종사자, 그리고 요가 교육과 관련된 모든 이해관계자들에게 실용적인 자료로 활용될 수 있습니다.

본 보고서 작성에 있어 귀중한 통찰력을 제공해 주신 전문가, 기고자, 회원국 파트너 여러분께 진심으로 감사드립니다. 본 보고서가 전 세계 요가 수련법의 기반 강화를 지원하고, 전통 의학의 안전하고 정보에 기반한 공정한 이용을 촉진하는 데 기여하기를 바랍니다.

샤야마 쿠르빌라 박사

WHO 글로벌 전통의학 센터(WHO Global Traditional Medicine Centre) 소장 대행



Acknowledgements

World Health Organization conveys its sincere appreciation to all individuals and organizations that contributed to the development of this document.

Pradeep Kumar Dua coordinated the overall development process to ensure technical coherence and undertook revision under the guidance of Kim Sungchol, Rudi Eggers and Shyama Kuruvilla.

WHO thanks H.R. Nagendra, Manjunath Nandi Krishnamurthy, and B.R. Sharma, who contributed to the development of the initial draft.

WHO expresses sincere appreciation to Kashinath Samagandi and his team from the Morarji Desai National Institute of Yoga, New Delhi, including Ishwar N Acharya, Shifa Shetty P, S Lakshmi Kandhan, D Elanchezhiyan, Saurabh Pandey, Karthik KP, Shibna M V, Purnima Singh, Sairem Bandana Devi, Sumeet Goel, Rameswar Pal, Sobika Rao, Bharat Krushna Khuntia, Eugene Wilson, Gayathri Gunalan and Arshath Jyothi for their substantive contributions to the evidence review and drafting of the document.

WHO is indebted to all experts who provided valuable comments and suggestions as peer reviewers during the global consultation, as well as during the working group meeting to develop the initial draft. Gratitude to Pawan K Godatwar, Raghavendra Rao, Ishwar V. Basavaraddi, Sujata Cowlagi, Kazuo Keishin Kimura, Ananda Balayogi Bhavanani, Iva Lloyd, Arpan Bhatt, Prashanth Shetty, Santosh Kumar Bhatted, Ricardo Ghelman, Pravit Akarasereenont, Nouf Al-Marwaai, Sat Bir Khalsa, Antonietta Rozzi, Shirley Telles, John Hughes, Alka Gupta, Jadranko Mikleč, Byung-Cheul Shin, Lingeswaran Pillai, Manoj Nesari and Tido von Schoen-Angerer for participation in the external expert group meeting. Thanks also to John Kepner, Kavitha Kolappa, Pamela Siegel, Lisa Kaley-Isley, Vyasah Kalyanasunderam, Kawee Kongpakdeepong, Mr Keishin Kimura, Michael de Manincor and Dyanan Puvanandran for their contribution in development of this document.

Special thanks to Wong Yuk Ming Alice for reviewing the document and providing valuable suggestions, Aditi Bana, and Elmira Burmina for secretarial support.

WHO acknowledges the financial support of the Ministry of Ayush, Government of India, without which the production of this document would not have been possible.

사사

세계보건기구(WHO)는 이 책의 집필에 기여한 모든 개인 및 기관에 진심으로 감사를 표합니다.

프라딕 쿠마르 두아(Pradeep Kumar Dua)는 기술적 일관성을 확보하기 위해 전체 개발 과정을 조정하고, 김성철(Kim Sungchol), 루디 에거스(Rudi Eggers), 샤마 쿠루빌라(Shyama Kuruvilla)의 지도 하에 개정 작업을 수행했습니다.

WHO는 초안 작성에 기여한 H.R. 나겐드라(H.R. Nagendra), 만주나트 난디 크리슈나무르티(Manjunath Nandi Krishnamurthy), B.R. 샤르마(B.R. Sharma)에게 감사를 표합니다.

또한 WHO는 모라르지 데사이 국립 요가 연구소(Morarji Desai National Institute of Yoga), 뉴델리의 카시나트 사마간디(Kashinath Samagandi)와 그의 팀, 이쉬와르 N. 아차리아(Ishwar N Acharya), 시파 셰티 P(Shifa Shetty P), S. 락슈미 칸단(S Lakshmi Kandhan), D. 엘란체지안(D Elanchezhian), 사우라브 판데이(Saurabh Pandey), 카르틱 KP(Karthik KP), 시브나 M.V.(Shibna M.V.), 푸르니마 싱(Purnima Singh), 사이렘 반다나 데비(Sairem Bandana Devi), 수미트 고엘(Sumeet Goel), 라메스와르 팔(Rameswar Pal), 소비카 라오(Sobika Rao), 바라트 크루슈나 쿤티아(Bharat Krushna Khuntia), 유진 윌슨(Eugene Wilson), 가야트리 구날란(Gayatri Gunalan), 아르샤스 조티(Arshath Jyothi)에게 증거 검토 및 문서 초안 작성에 실질적으로 기여해 주신 데 대해 진심으로 감사드립니다.

WHO는 글로벌 협의 및 초안 작성을 위한 실무그룹 회의에서 동료 심사위원으로서 귀중한 의견과 제안을 제공해 주신 모든 전문가분들께 깊이 감사드립니다. 특히, 파완 K. 고다트와르(Pawan K. Godatwar), 라가벤드라 라오(Raghavendra Rao), 이쉬와르 V. 바사브라디(Ishwar V. Basavaraddi), 수자타 코올라기(Sujata Cowlagi), 키무라 카즈오 케이신(Kazuo Keishin Kimura), 아난다 발라요기 바바나니(Ananda Balayogi Bhavanani), 이바 로이드(Iva Lloyd), 아르판 바트(Arpan Bhatt), 프라샨트 셰티(Prashanth Shetty), 산토시 쿠마르 바테드(Santosh Kumar Bhatted), 리카르도 겔만(Ricardo Ghelman), 프라빗 아카라세레논트(Pravit Akarasereenont), 누프 알-마르와이(Nouf Al-Marwaai), 샷 비르 칼사(Sat Bir Khalsa), 안토니에타 로치(Antonietta Rozzi), 셸리 텔레스(Shirley Telles), 존 휴즈(John Hughes), 알카 굽타(Alka Gupta), 야드란코 미클레츠(Jadranko Miklec), 신병철(Byung-Cheul Shin), 링게스와란 필라이(Lingeswaran Pillai), 마노지 네사리(Manoj Nesari), 티도 폰 쇠-앙게러(Tido von Schoen-Angerer)에게 감사를 표합니다.

또한 존 케프너(John Kepner), 카비타 콜라파(Kavitha Kolappa), 파멜라 시겔(Pamela Siegel), 리사 케일리-이즈리(Lisa Kaley-Isley), 비아사 칼리야나순다람(Vyasah Kalyanasunderam), 카위 콩팍디퐁(Kawee Kongpakdeepong), 키무라 카즈오 케이신(Kazuo Keishin Kimura), 마이클 드 마닌코르(Michael de Manincor), 디야난 푸바난드란(Dyanan Puvanandran)에게도 이 책의 집필에 기여해 주신 데 대해 감사를 드립니다.

특히, 웡 유크 민 엘리스(Wong Yuk Ming Alice) 님께서는 문서 검토 및 귀중한 제안을, 아디티 바나(Aditi Bana) 님과 엘미라 부르미나(Elmira Burmina) 님께서는 행정 지원을 해주신 데 대해 특별한 감사를 표합니다.

WHO는 이 책의 집필이 불가능했을 수도 있었을 것을 감안하여, 인도 정부 아유쉬부(Ministry of Ayush, Government of India)의 재정적 지원에 깊이 감사드립니다.



Glossary

List of abbreviations

Common Yoga Protocol.....	CYP
International Day of Yoga.....	IDY
Noncommunicable disease(s).....	NCD(s)
Traditional, complementary and integrative medicine	TCI
University Grants Commission (India)	UGC
Yoga Certification Board.....	YCB

Terms related to Yoga

Asana: A posture that, when performed, involves body, mind and self-awareness. According to Sage Patanjali, it is a stable, comfortable posture that facilitates the further Yogic practices of *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, and *samadhi* (1).

Bandha: Psycho-muscular energy-locks performed by controlling specific organs and muscles in order to redirect the *pranic* energy to *sushumna nadi* (channel). Three *bandha*-s, namely, *mula-bandha*, *jalandhar-bandha* and *uddiyana-bandha*, are mentioned in traditional Yoga texts (1).

Bhakti Yoga: The school of Yoga that deals with Yoga of devotion, a path to self-realization attained through worship of a personal god (1).

Chakra: Literally means wheel or circle, or vortex. It can be considered as wheel-like structures or the centres of energy (*prana*) in the *pranic* body. It may be called the nerve-center or a meeting point of subtle channels (*nadi*-s) responsible for specific physiological and psychological functions. There are seven main *chakra*-s, situated along the spine starting from the base of the spine to the crown of the head (1).

Dharana: Establishing unmoved concentration in the external or internal loci or confining/binding the *chitta* (mind) to a single object; this may be a form, thought or sound. It is the sixth limb of *Patanjali's Ashtanga Yoga* (1).

Dhyana: The seventh limb of *Patanjali's Ashtanga Yoga*, where the mind becomes one-pointedly focused on the form, thought or sound through continuous and prolonged concentration (1).

용어집

약어 목록

Common Yoga Protocol (공통 요가 프로토콜)
 International Day of Yoga (세계 요가의 날)
 Noncommunicable disease(s) (비감염성 질환)
 Traditional, complementary and integrative medicine (전통·보완·통합 의학)
 University Grants Commission (India) (인도 대학 지원 위원회)
 Yoga Certification Board (요가 인증 위원회)

CYP
 IDY
 NCD(s)
 TCI
 UGC
 YCB

요가와 관련된 용어

Asana(아사나): 신체, 마음, 자기 인식을 동반하여 취하는 자세. 현자 파탄잘리에 따르면, 안정적이고 편안한 자세로서, 프라나야마, 프라티야하라, 다라나, 디야나, 삼마디(1)와 같은 더 깊은 요가 수행을 촉진하는 것이다.

Bandha(반다): 특정 장기나 근육을 조절하여 심신의 에너지를 잠그고, 프라나의 에너지를 수슈무나 나디(경락)로 다시 이끄는 정신근육적 에너지 잠금. 전통적인 요가 문헌에는 무라반다, 자란다라반다, 우디야나반다라는 세 가지 반다가 기록되어 있다(1).

Bhakti Yoga(박티 요가): 헌신 요가를 다루는 유파로, 개인적인 신 숭배를 통해 자아실현에 이르는 길(1).

Chakra(차크라): 문자 그대로 ‘바퀴’ 나 ‘원’ , 또는 ‘소용돌이’ 를 의미하며, 프라나 체 내의 에너지(프라나)의 중심 또는 바퀴 모양의 구조로 여겨진다. 신경 중심이나 특정 생리적·심리적 기능을 담당하는 미세한 통로(나디)의 교차점이라고도 불린다. 척추 기저부에서 정수리까지 이어지는 7개의 주요 차크라가 있다(1).

Dharana(다라나): 외부 또는 내부의 한 지점에 흔들림 없는 집중을 확립하고, 치타(마음)를 단일한 대상에 묶어두는 것. 대상은 형태, 생각, 소리 등이며, 파탄잘리의 아슈탕가 요가의 여섯 번째 지주이다(1).

Dhyana(디야나): 파탄잘리의 아슈탕가 요가의 일곱 번째 지주로, 마음이 형태, 생각, 소리에 연속적이고 장시간에 걸쳐 한 점에 집중하는 상태(1).

Jnana Yoga: The school of Yoga that deals with Yoga of knowledge and wisdom, a path to self-realization, attained through sacred knowledge of reality (1).

Karma Yoga: The school of Yoga that deals with Yoga of action, a path to self-realisation attained through harmonising actions without desire toward their fruits (1).

Mitahara: The literal meaning is food in limited quantity. However, according to *Hatha Yoga Pradipika*, it refers to the food that has three components: food which is nourishing and easily digestible; food which is in limited quantity, i.e., half of the stomach be filled with food, one quarter with water, and one quarter left empty for air movement; and food which is eaten in a pleasant state of mind (1).

Mudra: A specific psycho-physical state or gesture indicating the individual in a state of expression of a feeling/emotion supposed to direct the energies into various channels and centres, giving rise to particular states of mind (1).

Nadi: A subtle channel that conducts the flow of energy (*prana*) in the *pranic* body (1).

Niyama: Observances to be practised in personal life; the second limb of *Patanjali's Ashtanga Yoga*. According to Patanjali, there are five *niyama-s* (1).

Panchakosha: According to Taittiriya Upanishad, there are five bodies or sheaths (*kosha-s*): *annamaya kosha*; *pranamaya kosha*; *manomaya kosha*; *vijnanamaya kosha*; and *anandamaya kosha* (1).

Prakriti: Prime matter. One of the two realities accepted by Samkhya philosophy is the material nature in its germinal state, eternal and beyond perception. The other is the pure consciousness principle, *purusha* (see below) (2).

Prana: A vital energy or force of the Universe essential for life, pervading the whole body and present in the macro-cosmos and micro-cosmos. *Prana* is vital to life; without it, there will be no life. At the individual level, it is supposed to regulate and control the physical and mental functions by moving in specific ways in specific regions of the human body (1).

Pranayama: The breathing techniques which steady the body and mind and expand the *pranic* capacity (1).

Pratyahara: The withdrawal of senses from external objects; facilitates concentration and inward journey. It is the fifth limb of *Patanjali's Ashtanga Yoga* (1).

Purusha: Supreme consciousness, which refers to the unchanging, eternal witnessing principle, with no attribute; neutral (2).

Samadhi: *Patanjali's Ashtanga Yoga's* eighth and final limb; it is considered as an advanced or ultimate stage of *dhyana*. Characterised by oneness with the object (form, thought or sound) of *dhyana* (meditation); or as the merging of the subject of consciousness into the object of consciousness, thus characterised by the absence of subject-object relationship. It also refers to the state of identifying the Individual Self with the Supreme Self (1).

Shatkarma: A set of six Yogic practices/techniques: *dhauti*; *basti*; *neti*; *trataka*; *nauli*; and *kapalabhati*. These practices internally cleanse different parts/organs of the body. Also called *shat kriya*/ *shodhana kriya*/ *shuddhi kriya* (1).

Sukshma Vyayama: Subtle (micro) practices (1).

Jnana Yoga (지나나 요가): 지식과 지혜의 요가 학파로, 현실에 대한 신성한 지식을 통해 자아실현에 이르는 길(1).

Karma Yoga (카르마 요가): 행동 요가의 한 분파로, 행동의 결과에 대한 욕망을 갖지 않고 조화로운 행동을 통해 자아실현에 이르는 길(1).

Mitahara (미타하라): 문자 그대로의 의미는 ‘제한된 양의 음식’이다. 그러나 『하타 요가 프라디피카』에 따르면, 세 가지 요소를 지닌 음식을 가리킨다. 즉, 영양이 풍부하고 소화가 잘 되는 음식, 양이 제한된 음식(위의 절반을 음식으로 채우고, 4분의 1은 물로 채우며, 4분의 1은 공기가 순환할 수 있도록 비워 둔다), 그리고 편안한 마음가짐으로 먹는 음식(1).

Mudra (무드라): 특정 심리적·신체적 상태 또는 제스처로, 감정을 표현하고 있는 개인을 나타내며, 에너지를 다양한 채널과 센터로 이끌어 특정 정신 상태를 유발한다고 여겨진다(1).

Nadi (나디): 프라나 체내에서 에너지(프라나)의 흐름을 이끄는 미세한 통로(1).

Niyama (니야마): 개인 생활에서 실천해야 할 규율. 파탄잘리의 아슈탕가 요가의 두 번째 지침. 파탄잘리에 따르면, 다섯 가지 니야마가 있다(1).

Panchakosha (판차코샤): 타이티리야 우파니샤드에 따르면, 다섯 가지 신체 또는 외피(코샤)가 있다. 즉, 아나마야 코샤, 프라나마야 코샤, 마노마야 코샤, 비주나나마야 코샤, 아난다마야 코샤(1).

Prakriti (프라크리티): 원초적 물질. 샹야 철학에서 인정되는 두 가지 현실 중 하나이며, 영원하고 지각을 초월한 물질적 자연의 싹트기 상태이다. 다른 하나는 순수한 의식의 원리인 푸르샤(아래 참조)(2).

Prana (프라나): 생명에 없어서는 안 될 우주의 생명 에너지 또는 힘으로, 전신에 편재하며 대우주와 소우주에 존재한다. 프라나는 생명에 필수적이며, 이것이 없으면 생명은 존재할 수 없다. 개체 수준에서는 특정 인체의 영역에서 특정한 방식으로 작용함으로써 신체적 및 정신적 기능을 조절하고 제어한다고 여겨진다(1). **프라나야마(Pranayama):** 몸과 마음을 안정시키고 프라나의 양을 늘리는 호흡법(1).

Pratyahara (프라티야하라): 감각을 외부 대상에서 떼어내는 것. 집중과 내면으로의 여정을 촉진한다. 파탄잘리의 아슈탕가 요가의 다섯 번째 지침(1).

Purusha (푸루샤): 최고의 의식이며, 변함없이 영원한 증언의 원리를 가리키며, 속성을 가지지 않고 중립적(2).

Samadhi (삼마디): 파탄잘리의 아슈탕가 요가의 여덟 번째이자 마지막 단계. 명상(디야나)의 고차원적 또는 궁극적인 단계로 여겨지며, 명상의 대상(형태, 사고, 소리)과의 일체성을 특징으로 한다. 의식의 주체가 의식의 대상과 융합하여 주체-대상 관계가 존재하지 않는 상태라고도 특징지을 수 있다. 또한, 개인의 자아와 최상의 자아를 동일시하는 상태를 가리킨다(1).

Shatkarma (샷트카르마): 여섯 가지 요가 수행법 및 기법의 모음. 즉, 다우티, 바스티, 네티, 트라타카, 나우리, 카팔라바티. 이러한 수행법은 신체의 여러 부위와 장기를 내부에서부터 정화한다. 샷트크리야/쇼다나크리야/슈디크리야라고도 불린다(1).

Sukshma Vyayama (스쿠슈마 비야야마): 미세(미크로)한 수행(1).

Triguna: *Tri* means three and *guna* means quality; it refers to three principles of *prakriti* (nature): *sattva*; *rajas*; and *tamas* (1).

Yama: Self-restraints to be observed in social life; the first limb of *Patanjali's Ashtanga Yoga*. According to *Patanjali*, there are five *yama-s* (1).

Terms related to training

Basic requirements/basic level training: The fundamental knowledge and skills required for people with various educational backgrounds to provide foundational Yoga services for health and well-being as part of their intervention.

Advanced requirements/advanced level training: Further knowledge and skills in addition to the basic requirements needed for people with various educational backgrounds to provide Yoga services as part of a health intervention or as part of a package of interventions.

Essential training: The Yoga training programme designed for trainees with no medical background, encompassing both basic and advanced requirements. Essential training is comprised of complete learning modules on Yoga principles and concepts, allied health sciences, basic biomedicine knowledge, ethical guidelines for professional practice, fundamentals of research and practical applications of Yoga in health and disease.

Adapted training: The Yoga training programme designed for trainees with a background in traditional and complementary medicine or biomedicine, encompassing both basic and advanced requirements. Adapted training includes modified or adjusted learning modules on Yoga principles and concepts, allied health sciences, biomedicine and other relevant areas.

Glossary references

1. The Bureau of Indian Standards. *Glossary of Yoga Terminology - Standardised Terminology for commonly used terms related to Yoga*. IS 17874 (Part 1); 2022.
2. Radhakrishnan S. *Indian Philosophy*. 1923, Vol II.

Triguna (트리구나): Tri는 ‘세’를, guna는 ‘성질’을 의미하며, 프라크리티(자연)의 세 가지 원리인 sattva (사트바), rajas (라자스), tamas (타마스)를 가리킨다(1).

Yama (야마): 사회생활에서 지켜야 할 자제심의 계율. Patanjali (파탄잘리)의 Ashtanga Yoga (아슈탕가 요가)의 첫 번째 지주. 파탄잘리에 따르면, 다섯 가지 야마가 있다(1).

트레이닝 관련 용어

기본 요건/기본 수준 트레이닝: 다양한 교육 배경을 가진 사람들이 건강 및 복지 증진을 위한 개입의 일환으로 기초적인 요가 서비스를 제공하기 위해 필요한 기본 지식과 기술.

고급 요건/고급 수준의 트레이닝: 기본 요건에 더해, 다양한 교육 배경을 가진 사람들이 건강 개입의 일환 또는 개입 패키지의 일부로서 요가 서비스를 제공하기 위해 필요한 추가적인 지식과 기술.

필수 트레이닝: 의료 배경이 없는 수강생을 대상으로 설계된 요가 실습 프로그램으로, 기본 요건과 고급 요건을 모두 포함한다. 필수트레이닝은 요가의 원리와 개념, 관련 건강 과학, 기초 생의학 지식, 전문적 실천의 윤리적 지침, 연구의 기초, 그리고 건강과 질병에 대한 요가의 실천적 응용에 관한 완전한 학습 모듈로 구성된다.

적응형트레이닝: 전통 의학·보완 의학 또는 생의학 배경을 가진 수강생을 대상으로 설계된 요가 실습 프로그램으로, 기본 요건과 고급 요건을 모두 포함한다. 적응형트레이닝에는 요가의 원리와 개념, 관련 건강 과학, 생의학 및 기타 관련 분야에 관한 수정되거나 조정된 학습 모듈이 포함된다.

용어집 참고문헌

1. The Bureau of Indian Standards. Glossary of Yoga Terminology - Standardised Terminology for commonly used terms related to Yoga. IS 17874 (Part 1): 2022.
2. Radhakrishnan S. Indian Philosophy. 1923, Vol II.



Introduction

1.1 Purpose and scope of the report

WHO traditional medicine strategy: 2014–23 aims to strengthen the capacity of Member States to augment the evidence base for the traditional system of medicine. One of its key strategic objectives is “to strengthen quality assurance, safety, proper use and effectiveness of traditional and complementary medicine by regulating the products, practices, and practitioners” (1).

According to the *WHO Global Report on Traditional and Complementary Medicine 2019*, 88% (170 out of 194) of WHO Member States acknowledge the use of traditional and complementary medicine (2). In this global context, traditional, complementary and integrative medicine (TCI) is perceived, used, regulated and integrated differently by Member States. As more countries develop national policies and regulatory frameworks for TCI, especially relating to their practice and providers, policy-makers require information to make informed policy decisions, including evaluating the quality of current practices and how challenges can be addressed (2).

A popular form of traditional and complementary medicine, Yoga is taught and practised in many Member States. The evidence-based approach to the effectiveness of Yoga is increasing the scope of its application globally, and with the International Day of Yoga (IDY) being celebrated annually across the majority of Member States the demand for qualified personnel for training in Yoga is on the rise. Since there are no global regulatory processes in place, Yoga training and practices vary across Member States, resulting in a lack of standardized approaches. Based on the identified needs of Member States, this report aims to provide information on the different types of training requirements and range of competency-based knowledge and skills required for all those involved in the teaching and training of Yoga.

WHO has already published training materials for various types of traditional medicine, including Acupuncture, Ayurveda, Unani, Traditional Chinese Medicine, Osteopathy, Naturopathy and *Tuina*. This evidence-based document will form part of this series and will serve as a reference toolkit for stakeholders involved in the training and practice of Yoga.

1.2 Process of development of this technical report

This document was developed following the standard WHO methodology for technical reports on TCI.

제1장 서론

1.1 보고서의 목적과 범위

WHO 전통의학 전략: 2014-23은 회원국의 전통의학 체계에 대한 근거 기반을 강화할 수 있는 역량을 높이는 것을 목적으로 합니다. 이 전략의 주요 목표 중 하나는 “제품, 기술 및 기술자를 규제함으로써 전통의학 및 보완의학의 품질 보증, 안전성, 적정 사용 및 유효성을 강화하는 것”입니다(1).

WHO의 ‘2019년 전통 및 보완의학에 관한 글로벌 보고서’에 따르면, WHO 회원국 194개국 중 88%(170개국)가 전통 및 보완의학의 사용을 인정하고 있습니다(2). 이러한 세계적 맥락에서 전통의학, 보완의학 및 통합의학(TCI)은 회원국마다 인식, 사용, 규제 및 통합 방식이 다릅니다. 많은 국가가 특히 TCI 기술 및 제공자에 관한 국가 정책과 규제 체계를 마련하는 가운데, 정책 입안자들은 현행 기술의 질을 평가하고 과제에 대응하는 방법을 포함한 정보가 필요합니다(2).

전통 및 보완 의학의 한 형태로 인기를 끌고 있는 요가(Yoga)는 많은 회원국에서 가르치고 실천되고 있습니다. 요가의 효능에 대한 근거 기반 접근 방식은 그 적용 범위를 전 세계적으로 확대하고 있으며, 국제 요가의 날(IDY)이 대부분의 회원국에서 매년 기념됨에 따라 요가 교육에 필요한 자격을 갖춘 인력에 대한 수요가 증가하고 있습니다. 전 세계적인 규제 절차가 존재하지 않기 때문에, 회원국 간 요가 교육 및 실천에 차이가 있으며 표준화된 접근 방식이 부족합니다. 본 보고서는 회원국의 요구에 기반하여, 요가 지도 및 교육과 관련된 모든 이에게 필요한 다양한 교육 요건과 역량 기반의 지식 및 기술 범위에 대한 정보를 제공하는 것을 목적으로 합니다.

WHO는 이미 침구, 아유르베다, 유나니, 중국 전통 의학, 오스테오파시, 자연요법 및 추나(Tuina) 등 다양한 전통 의학에 대한 교육 자료를 발간해 왔습니다. 이 근거 기반 문서는 해당 시리즈의 일부를 구성하며, 요가 교육 및 실천과 관련된 이해관계자들을 위한 참고 도구 키트 역할을 합니다.

1.2 본 지도 기법서 작성 과정

본 문서는 TCI에 관한 WHO의 표준 지침서 작성 방법론에 따라 작성되었습니다.

1.2.1 Scoping Review

A rigorous scoping review was conducted to inform this technical report. A preliminary search of twelve electronic databases, listed below, was performed for existing scoping reviews on training and practice in Yoga. None were found, so a scoping review protocol was prepared in November 2024. The purpose of this scoping review was to systematically map the global landscape of Yoga training, obtain currently available evidence and describe the extent and nature of that evidence, which supports the information provided in this technical report.

A working team experienced in Yoga education, pedagogy, research and policy was formed. All scoping review team members completed standardized training to perform the review. The Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) checklist was followed for reporting results.

The scoping review included papers from peer-reviewed publications in indexed journals, in addition to web-based grey literature pertaining to Yoga training curricula, course design, instructional methods and certification frameworks. The following twelve databases were searched:

- PubMed/MEDLINE
- Google Scholar
- Scopus
- EMBASE
- PsycINFO
- Web of Science
- ERIC (Education Resources Information Centre)
- Cochrane Database of Systematic Reviews
- Global Index Medicus
- EBSCOhost
- Ayush Research Portal
- Ovid.

Studies of interest were selected based on the following inclusion criteria: all study types including, but not limited to, literary research, pre-clinical studies, clinical research, qualitative and quantitative research pertaining to training in Yoga and related search terms since the inception of the selected database until December 2024. Web-based non-indexed grey literature from targeted website searches of Yoga education providers and institutional repositories pertaining to training in Yoga were also included. All languages were considered for scientific sources, but publications in non-English languages which did not have an authentic English version were excluded.

Those publications exclusively related to Yoga practice with dead/broken/inactive web links/URLs, publications mentioning traditional or Indian systems of medicine but not including Yoga, publications appearing in lists of predatory journals (namely, the (now unavailable) University Grants Commission (UGC) Consortium for Academic and Research Ethics (CARE) List of Cloned Journals and Beall's List of Predatory Journals) and publications for which the full text was not available were excluded.

A total of 27 980 records were identified through the initial database search. After dual reviewer assessment, 211 published papers were selected for inclusion in the scoping review. These comprised 196 peer-reviewed

1.2.1 스코핑 리뷰

본 지도 기법서의 기초 자료로 삼기 위해 엄격한 스코핑 리뷰가 실시되었다. 아래에 제시된 12개의 전자 데이터베이스를 대상으로 요가 실습법 및 실천에 관한 기존 스코핑 리뷰에 대한 예비 검색을 실시했으나, 해당되는 자료를 찾을 수 없었기 때문에 2024년 11월에 스코핑 리뷰 프로토콜을 작성하였다. 이 스코핑 리뷰의 목적은 요가 실습법의 전 세계적 현황을 체계적으로 파악하고, 현재 입수 가능한 증거를 수집하며, 그 범위와 특성을 기술함으로써 본 지도 기법서에 제공되는 정보를 뒷받침하는 데 있다.

요가 교육, 교육학, 연구, 정책 분야에서 풍부한 경험을 가진 작업팀이 구성되었다. 모든 스코핑 리뷰 팀 구성원은 리뷰를 수행하기 위한 표준화된 교육을 이수했다. 보고서는 스코핑 리뷰를 위한 체계적 문헌고찰 및 메타분석 확장 지침(Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis Extension for Scoping Reviews, PRISMA-ScR) 체크리스트를 따랐다.

범위 검토에는 색인된 동료 심사 저널의 논문 외에도, 요가 실습법의 커리큘럼, 과정 설계, 지도 방법, 인증 체계에 관한 웹 기반 회색 문헌도 포함되었다. 다음 12개의 데이터베이스를 검색했다:

- PubMed/MEDLINE
- Google Scholar
- Scopus
- EMBASE
- PsycINFO
- Web of Science
- ERIC (Education Resources Information Centre)
- Cochrane Database of Systematic Reviews
- Global Index Medicus
- EBSCOhost
- Ayush Research Portal
- Ovid

대상 연구는 다음과 같은 포함 기준에 따라 선정되었다: 문학 연구, 전임상 연구, 임상 연구, 정성적 및 정량적 연구를 포함하되 이에 국한되지 않는, 요가 수련법 및 관련 검색어에 관한 모든 유형의 연구로, 선정된 데이터베이스의 시작 시점부터 2024년 12월까지의 연구이다. 요가 교육 제공자 및 기관 리포지토리의 웹사이트 검색을 통해 확인된 색인되지 않은 회색 문헌도 포함되었다. 과학적 자료의 경우 모든 언어를 고려했으나, 정식 영어판이 존재하지 않는 비영어 문헌은 제외하였다.

요가 수행에만 관한 출판물, 죽은 링크·깨진 링크·비활성 웹 링크/URL을 포함하는 출판물, 전통 의학 또는 인도 의학 체계를 언급하고 있으나 요가를 포함하지 않는 출판물, 약탈적 학술지 목록에 등재된 출판물(구체적으로는 현재 이용이 불가능한 University Grants Commission (UGC) Consortium for Academic and Research Ethics (CARE) List of Cloned Journals 및 Beall's List of Predatory Journals), 전문을 입수할 수 없는 출판물은 제외했다.

초기 데이터베이스 검색을 통해 총 27,980건의 기록이 확인되었다. 이중 검토자에 의한 평가 결과, 211건의 피어 리뷰 논문이 스코핑 리뷰에 포함되도록 선정되었다. 이들은 196건의 피어 리뷰 논문으로 구성되어 있다.

studies and 15 institutional documents from the grey literature. Studies represented a total of 35 countries and spanned a broad range of methodological designs, including randomised controlled trials, quasi-experimental studies, qualitative research, cross-sectional surveys and descriptive reports.

The scoping review found that despite Yoga's global presence, significant variation and gaps exist between Yoga training programme components, delivery and regulation. The review also highlighted regional statuses, emerging trends and implementation challenges, especially concerning standardization, evidence-based practice and interdisciplinary integration. From the basis of this evidence a first draft was proposed in May 2025.

1.2.2 First draft preparation

The first draft of this technical report was developed based on data synthesized from the scoping review, incorporating the diversity of WHO Member States, trends in Yoga training and constructs from the fields of key elements of Yoga training. These frameworks were deliberately selected to reduce existing gaps in training and practice and to facilitate effective communication with diverse stakeholders, providing clarity on key concepts while considering the global context. This global perspective was adopted to ensure alignment with contemporary Yoga principles and practices.

Given the existing variability and potential ambiguity of profession-specific terminology, the report has been written in clear, accessible language intended to be comprehensible to a diverse range of stakeholders. For more details on contributors, see Annex 8.

1.3 Stakeholder audience for this technical report

The intended primary audience of this technical document is policy-makers, health workers, professional Yoga training academic institutes, accreditation bodies, practitioners of TCI, practitioners of biomedicine, allied health-care professionals, Yoga enthusiasts and the general public. This report is intended not only to support Member States in reducing existing gaps in the diversity of Yoga training, but also to provide a standardized approach to contribute to a safer and more effective framework for Yoga health-care interventions.

This document is not a guideline and does not provide recommendations for mandatory implementation. Nor is it a textbook on the subject of Yoga. This is a non-binding document, which may be adapted and used as appropriate by Member States in determining how a service is delivered within a national health-care system for TCI practice, providing an overview of the profile of providers at different levels, including training and accreditation. Providing a comprehensive list of Yoga institutions, associations or individuals is outside the scope and purpose of this document.

1.3.1 Objectives of this document

This document addresses Yoga from a health services perspective. Its objectives are:

- to outline the minimum requirements for basic and advanced professional training of people from various educational backgrounds to provide Yoga services as a health intervention, while improving consumer protection and patient safety; and
- to serve as a reference toolkit for professional educational institutions offering Yoga training programmes and for national authorities to establish standards in courses, curricula, and duration, accreditation, licensing and continuing professional development.

본 보고서는 그레이 리터러처에 수록된 15건의 기관 문서와 여러 연구를 포함하며, 총 35개국을 대상으로 한 연구를 포괄하고 있다. 이러한 연구들은 무작위 대조 시험, 준실험적 연구, 질적 연구, 횡단적 조사, 기술적 보고서 등 다양한 방법론적 설계를 아우르고 있다.

스코핑 리뷰 결과, 요가의 전 세계적인 보급에도 불구하고 요가 실습 프로그램의 구성 요소, 제공 방식, 규제에는 큰 편차와 격차가 존재하는 것으로 밝혀졌다. 또한 지역별 상황, 새로운 동향, 실행상의 과제, 특히 표준화, 근거 기반 실천, 학제 간 통합과 관련된 문제점이 부각되었다. 이러한 근거를 바탕으로 2025년 5월에 첫 번째 초안이 제안되었다.

1.2.2 초안 작성

본 지도 기법서의 첫 번째 초안은 범위 검토를 통해 종합된 데이터를 바탕으로 작성되었으며, WHO 회원국의 다양성, 요가 수련법의 동향, 요가 수련법의 주요 요소 분야 구성 개념을 반영하고 있다. 이러한 프레임워크는 기존 교육과 실천 간의 격차를 줄이고, 다양한 이해관계자와의 효과적인 의사소통을 촉진하며, 주요 개념을 명확히 하기 위해 의도적으로 선정되었다. 세계적인 맥락을 고려하면서 현대 요가의 원칙과 실천 간의 일관성을 확보하기 위해 이러한 글로벌 관점이 채택되었다.

직업별 용어의 변동성 및 잠재적인 모호성을 고려하여, 본 보고서는 다양한 이해관계자가 이해하기 쉬운 명확하고 접근하기 쉬운 언어로 작성되었다. 기고자에 대한 자세한 내용은 부록 8을 참조하십시오.

1.3 본 지도 기법서의 이해관계자 대상

본 기술 문서의 주요 대상 독자는 정책 입안자, 의료 종사자, 전문 요가 실습법 학술 기관, 인증 기관, 전통 및 보완 의학(Traditional and Complementary Medicine, TCI) 실무자, 생의학 실무자, 관련 의료 전문직 종사자, 요가 애호가 및 일반 시민이다. 본 보고서는 회원국이 요가 수련법의 다양성에서 발생하는 격차를 줄이는 것을 지원할 뿐만 아니라, 요가를 활용한 건강 개입에 있어 보다 안전하고 효과적인 프레임워크를 위한 표준화된 접근 방식을 제공하는 것을 목적으로 한다.

이 책은 지침이 아니며, 필수 이행을 위한 권고를 제공하는 것도 아니다. 또한 요가에 관한 교과서도 아니다. 이 책은 구속력이 없는 문서로, 회원국이 국가 의료 시스템 내에서 TCI 실천 서비스를 제공할 방법을 결정할 때 적절히 적용하고 활용할 수 있는 것이다. 여기에는 교육 및 인증을 포함한 다양한 수준의 제공자 프로필 개요가 포함되어 있다. 요가 기관, 협회, 개인에 대한 포괄적인 목록을 제공하는 것은 이 책의 범위 및 목적에 포함되지 않는다.

1.3.1 이 책의 목적

이 책은 건강 서비스의 관점에서 요가를 다룬다. 그 목적은 다음과 같다.

- 다양한 교육 배경을 가진 사람들이 건강 개입의 일환으로 요가 서비스를 제공할 수 있도록, 기본적이면서도 고도의 전문 교육을 위한 최소 요건을 개괄하고, 소비자 보호 및 환자 안전 향상을 도모한다.
- 요가 실습 프로그램 제공 전문 교육 기관 및 국가 당국이 과정, 교육 과정, 기간, 인증, 면허 부여, 지속적인 전문 역량 개발에 관한 기준을 확립하기 위한 참고 도구 키트 역할을 수행하도록 한다.



2

Background

The following section provides a contextual background on Yoga, including its definition, a brief history, an outline of core concepts, a description of the eight limbs of yoga, and a discussion of Yoga's integrated approach to health. Yoga is an ancient practice. It is part of India's rich cultural heritage and is recognized by UNESCO as an intangible cultural heritage of humanity (3). It is one of the oldest sciences that deals with the quality of human survival and existence in the world (4). Yoga is essentially a spiritual discipline based on extremely subtle sciences, which focuses on establishing harmony between mind and body (5).

2.1 Origin and evolution

Yoga originates from the Indian subcontinent and has been handed down over generations as a living tradition. Over time, the philosophy and practice of Yoga have been systematized. It is now practised worldwide by many individuals and groups and has gradually become institutionalized (6,7). Yoga acknowledges the interconnectedness of the physical, mental, emotional, social and spiritual dimensions of health. When practised under proper guidance, Yoga can be applied systematically and methodically to the treatment of various health conditions and can promote a healthy mind and body (8).

Although Yoga has been practised globally in various forms for several decades, its growing popularity can also be attributed to the 2015 UN declaration to establish 21 June as IDY (9). Further, the preparation and promotion of the Common Yoga Protocol (CYP), a short overview of Yoga and Yogic practices, by the Government of India has been an important contribution to IDY celebrations. CYP was developed in consultation with experts, preserving the immense diversity of practices in the field of Yoga (10).

2.2 Definition of Yoga

The term "Yoga" is derived from the Sanskrit root *yuj*, which means to yoke, unite or integrate (11). The *Yoga Sutra* (1.2), a classical Yoga treatise, defines Yoga as the systematic process of gaining mastery over mental modifications (*yogash chitta vritti nirodhah*) (12). The *Shrimad Bhagavad Gita* (2.48) defines Yoga as maintaining evenness of mind ("samatvam yoga uchyate") (13). In *The Synthesis of Yoga*, Sri Aurobindo explains that "Yoga is the science of the divine in man; it is the method of uniting the individual soul with the supreme Spirit, by the transformation of the entire being—physical, vital, mental, and spiritual" (14). Hence, Yoga can be understood as a holistic discipline that harmonizes body, mind and spirit, guiding an individual towards higher awareness and self-realization.

제2장 배경

다음 섹션에서는 요가의 정의, 간략한 역사, 핵심 개념 개요, 요가의 팔지식 설명, 그리고 요가의 통합적 건강 접근법에 대한 논의를 포함하여 요가에 관한 배경 정보를 제공한다. 요가는 고대의 수행법으로, 인도의 풍부한 문화유산의 일부이며, 유네스코에 의해 인류의 무형문화유산으로 인정받고 있다(3). 요가는 인간의 생존과 삶의 질과 관련된 가장 오래된 과학 중 하나이다(4). 요가는 본질적으로 극히 미묘한 과학에 기반을 둔 정신적 규율이며, 마음과 몸의 조화를 확립하는 데 중점을 둔다(5).

2.1 기원과 진화

요가는 인도 아대륙에서 기원하여 세대를 초월한 살아있는 전통으로 계승되어 왔다. 시간이 흐르면서 요가의 철학과 실천은 체계화되었다. 현재는 전 세계적으로 많은 개인과 단체에 의해 실천되고 있으며, 점차 제도화되고 있다(6,7). 요가는 신체적, 정신적, 정서적, 사회적, 그리고 영적 건강의 상호 연관성을 인정한다. 적절한 지도 하에 실천될 경우, 요가는 다양한 건강 상태의 치료에 체계적이고 방법론적으로 응용될 수 있으며, 건강한 심신을 증진시킬 수 있다(8).

요가는 수십 년 동안 전 세계 각지에서 다양한 형태로 실천되어 왔으나, 그 인기가 높아진 데에는 2015년 유엔이 6월 21일을 ‘국제 요가의 날(IDY)’로 지정했다는 선언도 한몫을 했다(9). 또한, 인도 정부가 요가와 요가 수련에 대한 간결한 개요인 공통 요가 프로토콜(Common Yoga Protocol, CYP)을 마련하고 보급한 것은 IDY 기념 행사에 크게 기여하고 있다. CYP는 전문가들과의 협의를 거쳐 개발되었으며, 요가 분야의 다양한 수련 방식이 지닌 방대한 다양성을 그대로 담고 있다(10).

2.2 요가의 정의

‘요가’라는 용어는 산스크리트어의 어근 yuj(유주)에서 유래되었으며, ‘연결하다’, ‘결합하다’, ‘통합하다’라는 의미를 지닌다(11). 고전적인 요가 논저인 『요가 수트라』(1.2)는 요가를 “마음의 변동을 제어하는 체계적인 과정”(yogash chitta vritti nirodhah)으로 정의하고 있다(12). 『슈리마드 바가바드 기타』(2.48)는 요가를 “마음의 평정을 유지하는 것”(“samatvam yoga uchyate”)으로 정의하고 있다(13). 『요가의 통합』(The Synthesis of Yoga)에서 스리 오로빈드는 “요가는 인간 내면의 신성함에 관한 과학이며, 개별 영혼을 최상의 영과 결합시키는 방법이며, 신체적, 생명적, 정신적, 영적인 전 존재의 변모를 통해 성취된다”고 설명하고 있다(14). 따라서 요가는 신체, 마음, 정신을 조화시키고, 개인을 더 높은 의식과 자아실현으로 이끄는 전인적인 규율로 이해할 수 있다.

2.3 A brief history of Yoga

The history of Yoga is rooted in a tradition of experimental and ascetic practices that some scholars trace back to time immemorial in the South Asian region, with potential origins in Vedic period and the Indus Valley Civilization. Yoga as a comprehensive spiritual science began with its early philosophical foundations, traceable to the late Upanisadic texts (c. 1200–1600 BCE), which employed the notion of yoga as a “supportive tool” to articulate a fundamental Vedantic principle concerning the oneness of supreme consciousness and the individual self. This foundation was expanded and popularized by the *Bhagavadgita*, which introduced a typology of paths, including Yoga of knowledge (*Jnana-yoga*), Yoga of action (*Karma-yoga*), Yoga of devotion (*Bhakti-Yoga*) and Yoga of will power (*Raja Yoga*). The practice of Yoga was formally systematized by Patanjali in his *Yoga Sutras* (c. 350–400 CE), which codified *Raja Yoga* (the “royal” path of Yoga) through the definitive Eight Limbs (*ashtanga-yoga*), focusing on the practical, purposeful, physical and psychological strategies for achieving concentrated states of awareness and spiritual discernment. Later, the tradition developed systems focused heavily on physical disciplines, most notably *Hatha Yoga* (e.g., the *Hathayogapradipika*, (c. 1350–1400), a discipline understood as a preparatory means to facilitate the higher meditative state of *Raja Yoga* (15).

Knowledge and practices of Yoga have since developed and spread globally (16). Successive sages and Yoga masters have contributed greatly to the preservation and development of the field through well-documented practices and literature. From ancient times to the present day, Yoga has spread all over the world through the teachings of eminent Yoga masters. Today, there is a growing conviction that Yoga practices can prevent disease and promote health (17). The historical journey of Yoga reflects a continuous evolution from a spiritual discipline rooted in self-realization to a global science of holistic well-being that unites ancient wisdom and modern understanding.

2.4 Concepts and principles of Yoga

The concepts of Yoga are rooted in its fundamental purpose and ultimate goal, the realization of one’s true self (*Atman*) and its unity with the universal consciousness (*Brahman*) (12). The principles governing these concepts can broadly be classified into two dimensions: the gross (*sthula*) and the subtle (*sukhma*). At the gross level, Yoga aims to harmonize the body and mind through physical and physiological balance. At the subtle level, Yoga seeks the unification of individual consciousness and universal consciousness, culminating in a state of self-realization or liberation (*moksha*).

Yoga philosophy describes the journey from the gross to the subtle through the concept of the five sheaths (*panchakosha*), which encompass the physical (*annamaya*), energy (*pranamaya*), mental (*manomaya*), intellectual (*vijnannamaya*) and bliss (*anandamaya*) layers of existence. This framework underlines a progressive inward movement and provides a basis for grouping different Yogic practices according to their level of operation (18).

The classical systems of Yoga have been categorized into four principal paths that represent distinct yet complementary approaches to the same ultimate realization (19):

1. *Raja Yoga* (Royal Yoga) – the path of mental discipline and control
2. *Bhakti Yoga* (Devotional Yoga) – the path of devotion and emotional purification
3. *Jnana Yoga* (Intellectual Yoga) – the path of knowledge and wisdom
4. *Karma Yoga* (Action Yoga) – the path of selfless action.

2.3 요가의 간략한 역사

요가의 역사는 남아시아 지역의 고대부터 이어져 온 실험적이고 금욕적인 수행 전통에 뿌리를 두고 있으며, 일부 학자들은 그 기원을 베다 시대 및 인더스 문명까지 거슬러 올라갈 수 있다고 보고 있다. 포괄적인 정신 과학으로서의 요가는 초기 철학적 토대에서 시작되어 후기 우파니샤드(기원전 1200~1600년경) 문헌으로 거슬러 올라갈 수 있다. 이 문헌들에서는 요가를 ‘보조 수단’으로 활용하여, 최고 의식과 개별 자아의 일체성에 관한 근본적인 베단타 원리를 표현하고 있다. 이 토대는 『바가바드 기타』를 통해 확장되고 보급되었으며, 지식의 요가(Jnana-yoga), 행위의 요가(Karma-yoga), 헌신의 요가(Bhakti-Yoga), 의지의 요가(Raja Yoga)라는 길의 유형을 소개했다.

요가 수행은 파탄잘리에 의해 『요가 수트라』(기원전 350~400년경)에서 체계화되었으며, 여기서 라자 요가(‘왕의’ 요가 길)가 팔지법(아슈탕가 요가)으로 정의되었고, 집중된 의식 상태와 정신적 식별력을 달성하기 위한 실천적이고 목적 지향적인 신체적·심리적 전략에 초점이 맞춰졌다.

그 후, 이 전통은 신체적 수련에 중점을 둔 체계를 발전시켰으며, 특히 하타 요가(예: 『하타 요가 프라디피카』(기원 1350~1400년경))가 라자 요가의 더 높은 명상 상태를 촉진하기 위한 준비적 수단으로 이해되었다(15).

요가의 지식과 실천은 그 후에도 발전하여 전 세계로 퍼져 나갔다(16). 역대 현자들과 요가 고수들은 문헌과 실천을 통해 이 분야의 보존과 발전에 크게 기여해 왔다. 고대부터 현대에 이르기까지, 요가는 저명한 요가 스승들의 가르침을 통해 전 세계로 확산되고 있다. 오늘날에는 요가 수련이 질병 예방과 건강 증진에 도움이 된다는 확신이 높아지고 있다(17). 요가의 역사적 여정은 자기실현에 뿌리를 둔 정신적 수련에서, 고대의 지혜와 현대의 이해를 융합한 전인적 건강을 위한 글로벌 과학으로 끊임없이 진화해 온 것을 반영하고 있다.

2.4 요가의 개념과 원리

요가의 개념은 그 근본적인 목적인 자아의 참된 자아(아트만, Atman)의 실현과 보편적 의식(브라흐만, Brahman)과의 일체성에 뿌리를 두고 있다(12). 이러한 개념을 뒷받침하는 원리는 크게 두 가지 차원으로 분류할 수 있다: 거친 차원(sthula)과 미묘한 차원(suksma)이다.

거시적인 차원에서 요가는 신체적·생리학적 균형을 통해 몸과 마음의 조화를 추구한다. 미세한 차원에서는 요가가 개별적 의식과 보편적 의식의 통합을 추구하며, 자아실현 또는 해방(모크샤, moksha)의 경지에 이른다. 요가 철학은 다섯 가지 외피(판차코샤, panchakosha)의 개념을 통해 거친 차원에서 미세한 차원으로의 여정을 설명하고 있다. 이는 신체(아나마야, annamaya), 에너지(프라나마야, pranamaya), 정신(마노마야, manomaya), 지성(비즈냐나마야, vijnannamaya), 극락(아난다마야, anandamaya)의 층을 포함한다. 이 틀은 내면으로의 단계적 이동을 강조하며, 다양한 요가 수행을 그 작용 수준에 따라 분류할 수 있는 기반을 제공한다(18).

고전적인 요가 체계는 동일한 궁극적 깨달음을 지향하지만 서로 다르면서도 상호 보완적인 접근 방식을 나타내는 네 가지 주요 길로 분류된다(19). :

1. 라자 요가(Raja Yoga, 왕의 요가) - 정신적 규율과 통제의 길
2. 박티 요가(Bhakti Yoga, 헌신 요가) - 헌신과 감정의 정화를 향한 길
3. 지나나 요가(Jnana Yoga, 지식의 요가) - 지식과 지혜의 길
4. 카르마 요가(Karma Yoga, 행위의 요가) - 이타적인 행위의 길

In addition to these, several specialized branches have evolved through centuries of practice and philosophical refinement (20).

1. *Hatha Yoga* emphasizes the purification of the body and mind through *asana* (posture), *pranayama* (breath regulation) and *kriya* (cleansing techniques), serving as a preparatory discipline for deeper meditative absorption.
2. *Mantra Yoga* focuses on the repetition of sacred sounds and vibrations to refine consciousness and align it with divine resonance.
3. *Laya Yoga* seeks the dissolution of the individual mind into its causal source through concentration on internal sound (*nada*) and energy centres (*chakras*).
4. *Kundalini Yoga*, described in the *Yoga Upanishads* and *Tantras*, aims at awakening the latent spiritual energy (*Kundalini shakti*) through the activation of the *suṣumna nadi* and balancing of *iḍa* and *pingala* energies.

Together, these diverse streams of Yoga highlight the capacious nature of the discipline, offering multiple methods suited to different temperaments and capacities, yet all converging towards the same inner realization. Some systematic reviews emphasize the relevance of integrating *Ashtanga Yoga* and the *Panchakosha* model into the framework of integrative medicine for holistic healing and well-being (21). Yoga represents a multidimensional system that unites philosophy and practice, integrating the physical, mental and spiritual dimensions of human existence to promote harmony, awareness and self-transcendence.

2.5 Ashtanga Yoga (the Eight Limbs of Yoga)

The *Yoga Sutras* of Patanjali systematized Yoga in the form of aphorisms, popularly known as the eight Limbs of Yoga (12). The first four parts are regarded as external methods, the fifth part as a bridge, and the last three parts as internal methods to reach the goal of transcendence (22–25). The eight limbs are:

1. *Yama* (moral and ethical guidelines)
2. *Niyama* (self-observance guidelines)
3. *Asana* (physical postures)
4. *Pranayama* (voluntarily regulated breathing)
5. *Pratyahara* (regulation and subjugation of sensory information processing)
6. *Dharana* (intense focus on a single object)
7. *Dhyana* (mental state of effortless expansion of consciousness)
8. *Samadhi* (a state of total absorption or transcendence).

Ashtanga Yoga is a holistic path from the gross to the subtle, culminating in self-realization and ultimate bliss. Every practice is directed toward this goal, ensuring the integrity of Yoga's true purpose (26).

2.6 Yoga's Integrated Approach to Health

The WHO constitution states that “health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (27). Yoga can be considered a complementary health approach that can be used to promote physical and mental well-being. Over the past 20 years, the popularity of complementary health approaches has increased, with the largest increases in the practice of Yoga itself

이 외에도 수 세기에 걸친 실천과 철학적 정교화를 거쳐 몇 가지 전문적인 유파가 발전해 왔다(20).

1. 하타 요가(Hatha Yoga)는 아사나(자세), 프라나야마(호흡 조절), 크리야(정화 기법)를 통해 몸과 마음의 정화를 강조하며, 더 깊은 명상적 몰입을 위한 준비 단계로 기능한다.
2. 만트라 요가(Mantra Yoga)는 신성한 소리와 진동의 반복에 초점을 맞추어 의식을 정화하고, 신성한 공명과 조화를 이룬다.
3. 라야 요가(Laya Yoga)는 내면의 소리(나다)와 에너지 중심(차크라)에 집중함으로써, 개별적인 마음을 그 인과적 근원으로 녹여내는 것을 목표로 한다.
4. 쿤달리니 요가(Kundalini Yoga)는 요가 우파니샤드와 탄트라에 기술되어 있으며, 수슈무나 나디의 활성화와 이다 프라나의 균형을 통해 잠재된 영적 에너지(쿤달리니 샤크티)를 깨우는 것을 목적으로 한다.

이러한 다양한 요가 유파들은 각기 다른 기질과 능력에 적합한 다양한 방법을 제공하면서도, 모두 동일한 내적 깨달음을 향해 수렴된다는 요가의 광대한 특성을 두드러지게 보여준다. 몇몇 체계적 문헌 고찰은 통합 의학의 틀에 아슈탕가 요가(Ashtanga Yoga)와 판차코샤(Panchakosha) 모델을 통합하는 것의 중요성을 강조하며, 이것이 전인적인 치유와 건강 증진에 기여한다고 밝히고 있다(21). 요가는 철학과 실천을 통합하고, 인간 존재의 신체적, 정신적, 영적 차원을 연결하여 조화, 자각, 자기 초월을 촉진하는 다차원적인 체계를 나타낸다.

2.5 아슈탕가 요가 (요가의 팔지식)

파탄잘리의 『요가 수트라』는 요가를 격언의 형태로 체계화했으며, 일반적으로 ‘요가의 팔지’로 알려져 있다(12). 처음 네 가지는 외적 수행법, 다섯 번째는 가교, 마지막 세 가지는 초월의 목표에 도달하기 위한 내적 수행법으로 간주된다(22-25). 팔지는 다음과 같다:

1. 야마(금계)
2. 니야마(권계)
3. 아사나(좌법)
4. 프라나야마(호흡법)
5. 프라티야하라(감각 제어)
6. 다라나(집중)
7. 디야나(명상)
8. 삼마디(삼매)

아슈탕가 요가는 거친 것에서 미묘한 것에 이르는 전체적인 길이며, 자아실현과 궁극적인 행복에 이르게 한다. 모든 수행은 이 목표를 향해 있으며, 요가의 진정한 목적의 일관성을 보장하고 있다(26).

2.6 요가의 통합적 건강 접근법

WHO 헌장은 “건강이란 단순히 질병이나 허약함이 없는 상태가 아니라, 신체적, 정신적, 사회적으로 완전한 양호한 상태”라고 명시하고 있다(27). 요가는 신체적 및 정신적 건강을 증진하기 위해 활용되는 보완적 건강 접근법으로 볼 수 있다. 지난 20년 동안 보완적 건강 접근법의 인기가 높아지고 있으며, 그중에서도 요가 실천 자체가 가장 큰 증가세를 보이고 있다.

(28). The purpose of a Yogic way of living is the attainment of positive health and well-being by harmonizing the psychological and physiological functions of the body–mind complex, and scientific studies on Yoga have demonstrated that Yoga can prevent and manage lifestyle disorders through mind-body interventions (29–30). Yoga helps integrate the physical, mental, and spiritual aspects of an individual by improving their resilience and promoting health. Yoga promotes positive health by three integrated approaches (31).

1. Physical health: the improvement and optimization of fitness, flexibility, muscular strength, endurance, balance, respiratory (32–33), endocrine and immune functions (34).
2. Mental health: the optimization and regulation of stress and emotion (35) mind–body awareness, mindfulness and self-regulation of thought processes (36).
3. Spiritual health: the induction of intuitive, contemplative states of consciousness and the enhancement of the experience of positive psychological states, transcendence, flow, life meaning and purpose (37–39).

With these three approaches in mind, the application and practice of the systematic method of Yoga, under proper guidance, can bring balance to the body–mind continuum and optimize individual physical, mental and spiritual well-being.

Further, growing evidence generated by systematic reviews and meta-analyses confirms Yoga's effectiveness in treating mental health conditions (40), chronic pain management (41), metabolic health (42), cardiovascular health (43–44) and neurological conditions (45–46), among others. Yoga is recommended as a non-invasive treatment for lower back pain by the American College of Rheumatology (specifically for the management of osteoarthritis (47)), the American College of Physicians (48) and the National Institute for Health and Care Excellence (United Kingdom) (49). People also seek Yoga for treating the world's most burdensome NCDs (diabetes, cancer, hypertension, stress, etc.) (50). Besides this, Yoga also provides supportive care, including patient education, advice, promotion of self-efficacy and enhancing the quality of life for persons in either healthy or diseased conditions (51–55).

On the basis of data from the WHO International Clinical Trials Registry Platform (WHO ICTRP), trends in clinical trial research on Yoga – both internationally and in the Republic of India –show that the majority of trials had a balanced gender representation, a wide age range of participants and a high predominance of interventional research. Over the past 20 years, there has been an increase in trial registrations, which indicates a heightened interest worldwide in investigating Yoga's therapeutic potential for treating mental health and chronic illnesses (56).

(28). 요가적인 생활 방식의 목적은 신체와 마음이 결합된 복합체의 심리적 및 생리적 기능을 조화시킴으로써 적극적인 건강과 행복을 달성하는 것이며, 요가에 관한 과학적 연구는 심신 중재를 통해 생활습관병의 예방과 관리가 가능함을 보여주고 있다(29-30). 요가는 개인의 신체적, 정신적, 영적 측면을 통합하고, 회복력을 높이며, 건강을 증진하는 데 도움이 된다. 요가는 다음의 세 가지 통합적 접근법을 통해 적극적인 건강을 증진한다(31).

1. 신체적 건강: 체력, 유연성, 근력, 지구력, 균형, 호흡 기능(32-33), 내분비 및 면역 기능(34)의 개선과 최적화.
2. 정신적 건강: 스트레스와 감정의 최적화 및 조절(35), 심신의 자각, 마음챙김, 사고 과정의 자기 조절(36).
3. 영적 건강: 직관적이고 명상적인 의식 상태 유도 및 긍정적인 심리 상태, 초월, 플로우, 삶의 의미와 목적에 대한 체험 향상(37-39).

이 세 가지 접근 방식을 염두에 두고, 적절한 지도 하에 체계적인 요가 방법을 적용하고 실천함으로써, 몸과 마음의 연속체에 균형을 가져오고, 개 개인의 신체적, 정신적, 영적 행복을 최적화할 수 있다.

또한, 체계적 문헌고찰 및 메타분석을 통해 지속적으로 축적되고 있는 증거들은 요가가 정신 건강 상태(40), 만성 통증 관리(41), 대사 건강(42), 심혈관 건강(43-44), 신경학적 상태(45-46) 등의 치료에 효과적임을 입증하고 있다. 요가는 미국 류마티스 학회(특히 퇴행성 관절염 관리와 관련하여(47)), 미국 내과 의사 협회(48), 그리고 영국의 National Institute for Health and Care Excellence (NICE)(49)에 의해 요통의 비침습적 치료법으로 권장되고 있다. 사람들은 또한 전 세계적으로 가장 큰 부담을 주는 비감염성 질환(당뇨병, 암, 고혈압, 스트레스 등)의 치료를 위해 요가를 찾고 있다(50). 이 외에도 요가는 환자 교육, 조언, 자기 효능감 증진, 건강 상태와 관계없이 삶의 질 향상을 포함한 지원적 요법도 제공하고 있다(51-55).

WHO 국제 임상시험 등록 플랫폼(WHO ICTRP)의 데이터에 따르면, 국제적 차원 및 인도 공화국에서 진행된 요가 임상시험 연구의 경향은 대다수의 시험이 남녀 균형 잡힌 참가자 구성, 폭넓은 연령대의 참가자, 그리고 높은 비율의 중재 연구를 보여주고 있다. 지난 20년 동안 임상시험 등록 건수는 증가해 왔으며, 이는 정신 건강 및 만성 질환 치료에서 요가의 요법적 잠재력을 전 세계적으로 탐구하려는 관심이 높아지고 있음을 보여준다(56).



Training in Yoga

3.1 A global overview

There is an upward trend in the practice of Yoga globally. In the United States of America (USA), Yoga emerged as the most popular complementary health approach, with 9.5% of adults practicing in 2012, rising to 14.3% by 2017 (57). Between 2012 and 2016, the number of Yoga practitioners in the USA grew by 50%, with 36.7 million Americans practicing Yoga in 2015 alone, and 28% having tried it at some point in their lives (58). This upward trend is confirmed by projections which indicated that Yoga participation would rise from 7.5% in 1998 to 13.2% in 2012, and was expected to reach 14.5% by 2017 (59–60).

Across the Atlantic, the United Kingdom has also seen a growing interest in Yoga, with approximately 460 000 active practitioners and over 10 000 certified Yoga teachers (58). Germany has shown more moderate engagement, with about 10% of respondents reporting regular Yoga practice. Estimates suggest that around 15.7 million Germans either currently practise Yoga or aspire to do so, with 15.1% having practised it at some point in their lives (61). The Netherlands shows a particular inclination toward meditative and mindfulness-based practices, favoured by about 30% of Yoga practitioners (58). Countries in Asia have also witnessed striking growth in Yoga practice: Japan reported a 413% increase in Yoga participation over a five-year period, while the city of Beijing had as many as 754 Yoga facilities by 2016 (58).

IDY has had a profound effect on increasing the number of Yoga practitioners since its inception in 2015 (9). The first IDY was observed in 170 countries, including the USA, China and Canada. By 2024, IDY global participation rose to 24.53 million people. It is estimated that nearly 300 million people practice Yoga worldwide, with over half based in India, according to a 2017 study (62). The USA has shown strong individual and institutional participation in IDY, while several smaller countries across Europe, Asia and Africa have also actively engaged (10).

The impact of IDY has extended beyond participation and into the realm of Yoga education, both in India and globally. In India, Yoga has been integrated into the curricula of many states as well as private and government schools. In India, central universities have established dedicated departments for Yoga, and since 2015 several universities have started offering certificate, diploma, undergraduate and postgraduate degrees in Yoga. The National Council of Educational Research and Training has also worked to include Yoga in school curricula. Notably, India is the first country to offer a combined undergraduate medical curriculum in Yogic sciences and naturopathy. This reflects the rising demand for and acceptance of Yoga and naturopathy as integral components of health care education, evidenced by the growth in the number of dedicated medical colleges following IDY 2015 (10).

제3장 요가 실습법

3.1 세계적 개관

전 세계적으로 요가 실천이 증가하는 추세입니다. 미국(USA)에서는 요가가 가장 인기 있는 보완적 건강법으로 부상했으며, 2012년에는 성인의 9.5%가 요가를 실천했으나 2017년에는 14.3%로 증가했습니다(57). 2012년부터 2016년 사이 미국의 요가 실천자 수는 50% 증가했으며, 2015년 한 해에만 3,670만 명이 요가를 실천했고, 28%는 일생 중 어느 시점에서라도 요가를 시도해 본 적이 있다고 보고되었습니다(58). 이러한 증가 추세는 1998년 7.5%에서 2012년 13.2%로, 나아가 2017년에는 14.5%에 달할 것으로 예측된 데이터에 의해서도 뒷받침되고 있습니다(59-60).

대서양을 건너 영국에서도 요가에 대한 관심이 높아지고 있으며, 약 46만 명의 활발한 수련자와 1만 명 이상의 공인 요가 강사가 있습니다(58). 독일에서는 다소 소극적인 참여 양상이 나타나며, 응답자의 약 10%가 정기적으로 요가를 수련하고 있다고 보고했습니다. 추산에 따르면, 약 1,570만 명의 독일인이 현재 요가를 실천하고 있거나 실천을 희망하고 있으며, 15.1%는 일생 중 어느 시점에서 요가를 해본 적이 있습니다(61). 네덜란드에서는 명상이나 마음챙김에 기반한 실천이 특히 선호되며, 요가 실천자의 약 30%가 이를 지지하고 있습니다(58). 아시아 국가들에서도 요가 실천은 현저한 성장을 보이고 있으며, 일본에서는 5년 동안 요가 참가자가 413% 증가했고, 베이징 도심 지역에는 2016년까지 754개의 요가 시설이 존재했습니다(58).

국제 요가의 날(IDY)은 2015년 시작된 이래 요가 수련자 수의 증가에 큰 영향을 미치고 있습니다(9). 첫 번째 IDY는 미국, 중국, 캐나다를 포함한 170개국에서 기념되었습니다. 2024년까지 IDY의 전 세계 참가자 수는 2,453만 명에 달했습니다. 2017년 연구에 따르면, 전 세계적으로 약 3억 명이 요가를 실천하고 있으며, 그 중 절반 이상이 인도에 거주하고 있습니다(62). 미국은 IDY에 개인 및 기관 차원의 참여가 활발하며, 유럽, 아시아, 아프리카의 몇몇 소국들도 적극적으로 참여하고 있습니다(10).

IDY의 영향은 참가자 수의 증가에 그치지 않고, 인도 및 전 세계 요가 교육 분야로도 확대되고 있습니다. 인도에서는 많은 주와 사립·공립 학교의 교육 과정에 요가가 통합되어 있습니다. 인도의 중앙 대학에는 요가 전공 학과가 개설되어 있으며, 2015년 이후 몇몇 대학에서 요가 수료증, 디플로마, 학사 및 석사 학위를 제공하기 시작했습니다.

국립교육연구훈련위원회(National Council of Educational Research and Training)도 학교 교육 과정에 요가를 포함시키기 위한 노력을 추진하고 있습니다. 특히 주목할 점은 인도가 요가 과학(Yogic sciences)과 자연요법(naturopathy)을 결합한 학부 의학 교육 과정을 제공하는 최초의 국가라는 사실입니다. 이는 IDY 2015 이후 전용 의과대학이 증가한 것에서 볼 수 있듯이, 요가와 자연요법이 의료 교육의 필수 요소로서 수요와 수용도가 높아지고 있음을 반영합니다(10).

The trend of incorporating Yoga into formal education is not limited to India. In the USA, a considerable number of school-based Yoga programmes are being implemented (63). Similarly, Nepal introduced Yoga into its school curriculum in 2019 (64). Higher education institutions across the world have also embraced Yoga studies. In 2019, Vivekananda Yoga University in California became the first fully accredited Yoga university outside India to offer master's degrees in Yoga, later joined by Maryland University, Loyola Marymount University and Naropa University. Yoga has been introduced by academic institutions in other countries, including Yunnan Minzu University in China, SOAS University of London in the United Kingdom and the International College of Queensland in Australia. Several Asian, European and African countries have similarly adopted Yoga-based higher education programmes (10), reflecting a growing inclusion of Yoga in formal educational settings.

3.2 Training in Yoga: key elements

The global presence of Yoga, viewed in terms of available Yoga education, training modules and formal curricula, is visible across at least 35 countries. Of these, 22 countries deliver the most Yoga training:

- Australia
- Brazil
- Canada
- China
- Finland
- Germany
- India
- Iran (Islamic Republic of)
- Malaysia
- Mexico
- Netherlands (Kingdom of the)
- Norway
- Pakistan
- Poland
- Republic of Korea
- Russian Federation
- Spain
- Sri Lanka
- Sweden
- Thailand
- United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland
- United States of America.

The global landscape of Yoga education is notably heterogeneous, with considerable variation in curricular frameworks, content integration, modes of delivery, certification systems and supporting infrastructure. This diversity reflects the different cultural, policy and institutional contexts in which Yoga training is being implemented. Annex 1 provides further details on the different bodies and relevant institutional contexts

요가를 정규 교육에 도입하는 추세는 인도에만 국한되지 않습니다. 미국에서는 수많은 학교 기반 요가 프로그램이 시행되고 있습니다(63). 마찬가지로, 네팔은 2019년에 학교 교육 과정에 요가를 도입했습니다(64). 전 세계의 고등교육 기관들도 요가 연구를 도입하고 있습니다. 2019년, 캘리포니아의 비베카난다 요가 대학교(Vivekananda Yoga University)는 인도 이외의 지역에서 최초로 완전 인가를 받은 요가 대학교로서 요가 석사 학위를 제공하기 시작했으며, 그 후 메릴랜드 대학교, 로올라 메어마운트 대학교, 나로파 대학교가 뒤를 이었습니다. 요가는 중국의 윈난민족대학교(Yunnan Minzu University), 영국의 런던대학교 동양아프리카연구대학(SOAS University of London), 호주의 퀸즐랜드 국제대학(International College of Queensland) 등 타국의 학술 기관에서도 도입되고 있습니다. 아시아, 유럽, 아프리카의 여러 국가들도 마찬가지로 요가를 기반으로 한 고등교육 프로그램을 채택하고 있으며(10), 이는 공식 교육 환경에서 요가의 포용이 증가하고 있음을 반영합니다.

3.2 요가 실습법: 주요 요소

이용 가능한 요가 교육, 트레이닝 모듈, 정식 커리큘럼의 관점에서 볼 때, 요가가 전 세계적으로 퍼져 있는 범위는 적어도 35개국에 이릅니다. 그중 22개국이 가장 많은 요가 실습법을 제공하고 있습니다:

- 호주
- 브라질
- 캐나다
- 중국
- 핀란드
- 독일
- 인도
- 이란(이슬람 공화국)
- 말레이시아
- 멕시코
- 네덜란드(왕국)
- 노르웨이
- 파키스탄
- 폴란드
- 대한민국
- 러시아 연방
- 스페인
- 스리랑카
- 스웨덴
- 태국
- 그레이트브리튼 및 북아일랜드 연합왕국
- 미국

요가 교육의 세계적 현황은 매우 다양하며, 교육 과정의 틀, 내용의 통합, 제공 방식, 인증 시스템, 지원 인프라에 큰 차이가 있습니다. 이러한 다양성은 요가 실습법이 시행되고 있는 문화적, 정책적, 제도적 배경의 차이를 반영하고 있습니다. 부록 1에는 다양한 기관 및 관련 제도적 배경에 대한 자세한 내용이 기재되어 있습니다.

included in the scoping review. In Annex 2, Table A2.1 outlines the categories and duration of Yoga training included in the scoping review; Table A2.3 outlines the different modes of delivery of Yoga training included in the scoping review.

3.3 Training in Yoga: trends

There is a discernible upward trend in the amount of literature on Yoga training, particularly since 2015, with increasing focus on structured curricula, integration into health and education systems, use of digital technologies and competency-based frameworks. In Annex 3, Table A3.1 outlines the content of curricula in Yoga training programmes; Table A3.2 outlines the distinct styles of Yoga studied across different countries included in the scoping review.

3.4 Training in Yoga among Member States

Significant variation exists between Member States in Yoga training programmes. Some countries exhibit structured, policy-backed systems, while others rely on decentralized or voluntary accreditation, resulting in a lack of uniform global standards in curricula, certification and institutional governance. Annex 1 provides further details on the governance and the accreditation standards included in the scoping review. In Annex 2, Table A2.2 provides details of various bodies and organizations providing accredited Yoga training, along with details on the duration and structure of Yoga training in different regions included in the scoping review.

3.5 Categories of training

The following section describes four models of professional Yoga training programmes from a health services perspective. These models are the minimum and are therefore not fully exhaustive lists. Additional content may be added or adapted as per the trainee's background, the latest best practices, regional requirements, and any relevant recognition and accreditation policies. The four models are:

1. Training for people with no medical background
2. Training for people with a background in paramedicine
3. Training for people with a background in traditional and complementary medicine
4. Training for people with a background in biomedicine.

3.5.1 Training for people with no medical background

This training programme is designed for people with little or no medical education or experience who have completed, at least, high-school education and wish to qualify as Yoga service providers. Such programmes are subject to the recognition and accreditation policies and requirements of local authorities. This is also referred to as essential training in terms of the basic or advanced requirements for complete learning modules. Training covers Yoga principles and concepts, allied health sciences, knowledge of biomedicine, professional practice and research, and supervised learning and field training.

3.5.2 Training for people with a background in paramedicine

This training programme is designed for people with formal education in the paramedical field who wish to include Yoga in their treatment options. This category is also referred to as adapted training in terms of the

스코핑 리뷰에 포함된다. 부록 2의 표 A2.1은 스코핑 리뷰에 포함된 요가 실습법의 범주와 기간을 나타내고 있으며, 표 A2.3은 스코핑 리뷰에 포함된 요가 실습법의 다양한 제공 형태를 나타내고 있다.

3.3 요가 실습법의 동향

요가 실습법에 관한 문헌은 특히 2015년 이후, 구조화된 커리큘럼, 보건·교육 시스템과의 통합, 디지털 기술의 활용, 역량 기반 프레임워크에 초점을 맞추며 증가 추세가 뚜렷하게 나타난다. 부록 3의 표 A3.1은 요가 실습법 프로그램의 커리큘럼 내용을 보여주고 있으며, 표 A3.2는 스코핑 리뷰에 포함된 각국에서 연구된 다양한 요가 스타일을 보여주고 있다.

3.4 회원국에서의 요가 연수

회원국 간에는 요가 연수 프로그램에 큰 차이가 나타난다. 체계화된 정책에 기반을 둔 제도를 갖추고 있는 국가가 있는 반면, 분산형 또는 임의적인 인증 제도에 의존하고 있는 국가도 있어, 그 결과 커리큘럼, 인증 및 조직 거버넌스 측면에서 전 세계적으로 통일된 기준이 부재하다. 부록 1에는 본 스코핑 리뷰의 대상이 된 거버넌스 및 인증 기준에 대한 세부 사항이 기재되어 있다. 부속서 2의 표 A2.2에는 인증 요가 연수를 제공하는 다양한 기관 및 조직에 대한 세부 사항과 더불어, 본 스코핑 리뷰의 대상이 된 각 지역별 요가 연수의 기간 및 구성에 대한 세부 사항이 기재되어 있다.

3.5 트레이닝 카테고리

트레이니의 배경에 따라 요가 실습법은 다음 4가지 범주로 나뉩니다.

- 의료 배경이 없는 사람을 위한 훈련 (3.5.1)
- 파라메디컬 배경을 가진 사람을 위한 훈련 (3.5.2)
- 전통·보완 의학(TCI) 배경을 가진 사람을 위한 훈련 (3.5.3)
- 생의학 배경을 가진 사람을 위한 훈련 (3.5.4)

3.5.1 의료 분야 배경 지식이 없는 사람을 위한 트레이닝

이 트레이닝 프로그램은 의학 교육이나 경험이 거의 없거나 전혀 없는 사람을 대상으로 하며, 최소한 고등학교 과정을 수료하고 요가 서비스 제공자로서의 자격을 취득하고자 하는 사람들을 위해 설계되었다. 이러한 프로그램은 지역 당국의 인증 및 승인 정책과 요건을 따릅니다. 또한, 기본 또는 고급 요건을 충족하는 완전한 학습 모듈의 경우, 필수 트레이닝이라고도 불립니다. 교육 내용은 요가의 원리와 개념, 관련 건강 과학, 생의학 지식, 전문적 실무 및 연구, 지도 하의 학습 및 현장 실습을 포함한다.

3.5.2 파라메디컬 배경을 가진 사람을 위한 트레이닝

이 트레이닝 프로그램은 파라메디컬 분야에서 정규 교육을 이수했으며, 치료 옵션에 요가를 도입하고자 하는 사람들을 대상으로 설계되었습니다. 이 범주는 ‘적응 교육’이라고도 불리며, 기본 또는 고급 요건에 따라 조정된 학습 모듈을 의미합니다.

basic or advanced requirements for adjusted learning modules and can be modified to suit the situation or context in which it is applied. Training consists of the principles and concepts of Yoga, allied health sciences, biomedicine, professional practice, research and field training. This category also applies to those who have received no formal training in Yoga or who wish to upgrade their current knowledge to provide Yoga as a health intervention.

3.5.3 Training for people with a background in TCI

This training programme is designed for people with formal education in TCI who already provide certain forms of TCI and wish to include Yoga in their treatment options. This category is also referred to as adapted training in terms of the basic or advanced requirements for adjusted learning modules and can be modified to suit the situation or context in which it is applied. Training consists of the principles and concepts of Yoga, allied health sciences, biomedicine, professional practice, research and field training. This category also applies to those who have received no formal training in Yoga or wish to upgrade their current knowledge to provide Yoga as a health intervention.

3.5.4 Training for people with a background in biomedicine

This training programme is designed for people qualified in biomedicine who wish to include Yoga as a health intervention in their treatment options. This category is also referred to as adapted training in terms of the basic or advanced requirements for adjusted learning modules, and can be modified to suit the situation or context in which it is applied. Training consists of Yoga and allied health sciences, including TCI, as relevant to the national/Member State context.

The application of Yoga as a health intervention requires professional training of Yoga service providers according to their scope of practice, competence and the results of assessments. Such training should also consider safety, ethics and eligibility, as well as the duration, content and method of training, and may involve training in an accredited educational faculty. These details are decided by the national accreditation mechanisms of Member States.

기본적이거나 고급 수준의 요구 사항에 맞춰 조정된 학습 모듈을 위한 것으로, 적용되는 상황이나 맥락에 따라 수정할 수 있다. 교육 과정은 요가의 원리와 개념, 관련 보건 과학, 생의학, 전문적 실무, 연구 및 현장 실습으로 구성된다. 이 범주는 정식 요가 실습 과정을 이수하지 않은 사람이나, 요가를 건강 중재 수단으로 제공하기 위해 현재의 지식을 업데이트하고자 하는 사람에게도 적용된다.

3.5.3 전통적·보완적 의학(TCI) 배경을 가진 사람들을 위한 트레이닝

이 트레이닝 프로그램은 TCI에 관한 정식 교육을 이수하고 이미 특정 형태의 TCI를 제공하고 있는 사람들이 치료 옵션에 요가를 포함시키고자 할 때를 위해 고안되었습니다. 이 범주는 기본 또는 고급 요건에 따라 조정된 학습 모듈이라는 의미에서 ‘적응형 트레이닝’이라고도 불리며, 적용되는 상황이나 맥락에 맞춰 수정할 수 있습니다. 교육은 요가의 원리와 개념, 관련 보건 과학, 생의학, 전문 실무, 연구 및 현장 실습으로 구성된다. 이 범주는 정식 요가 실습 교육을 받지 않은 사람이나, 요가를 건강 중재 수단으로 제공하기 위해 현재의 지식을 업그레이드하고자 하는 사람에게도 적용된다.

3.5.4 생물의학 배경을 가진 사람들을 위한 트레이닝

이 트레이닝 프로그램은 생의학 자격을 보유하고, 치료 옵션에 요가를 건강 중재 수단으로 포함시키고자 하는 사람들을 위해 고안되었습니다. 이 범주는 기본 또는 고급 요건에 따라 조정된 학습 모듈이라는 의미에서 ‘적응형 트레이닝’이라고도 불리며, 적용되는 상황이나 맥락에 맞춰 수정할 수 있습니다. 트레이닝은 요가 및 관련 보건 과학(TCI 포함)으로 구성되며, 국가 또는 회원국의 상황에 따라 적용됩니다.

요가를 건강 중재 수단으로 적용하기 위해서는 요가 서비스 제공자의 전문적인 훈련이 그 실천 범위, 역량 및 평가 결과에 근거하여 필요하다. 이러한 훈련은 안전성, 윤리, 적격성, 훈련 기간, 내용 및 방법도 고려해야 하며, 인증된 교육 기관에서의 훈련을 포함할 수도 있다. 이러한 세부 사항은 회원국의 국가 인증 제도에 따라 결정된다.



Levels of training

Two levels of professional training, basic and advanced, may be designed. Both should cover theory and practice-based learning, professional training methods, ethics, research orientation and supervised learning. The learning objectives for both basic and advanced levels are as follows:

1. theory: to understand and integrate traditional and contemporary Yogic principles and their scientific and philosophical foundations;
2. practice: to acquire hands-on competence in performing and teaching Yoga practices safely and effectively according to the trainee's discipline (whether non-medical, biomedical, paramedical or medical); and
3. client interaction: to communicate empathetically and ethically, maintain appropriate professional boundaries and apply Yoga principles to client engagement, assessment and referral as per each trainee's professional scope.

4.1 Basic level training and its requirements

Training at the basic level meets the requirements for providing Yoga services to promote health and well-being. The modules cover:

- the history, philosophy and fundamental principles and lifestyle of Yoga;
- structural and functional components in Yoga;
- documenting a client's case history and prescription of appropriate Yoga techniques for health and well-being;
- understanding of general precautions and contraindications for Yoga practices;
- the fundamentals of health and well-being;
- acquiring a fundamental understanding of allied health sciences, including relevant traditional medical systems (as applicable to the national/Member State context), basic principles of dietetics and psychology and their general relation with Yoga;
- an introduction to functional anatomy, patho-physiology and clinical features of diseases;
- patient safety, first-aid and cardio-pulmonary resuscitation;
- basic knowledge of biomechanics;
- fundamentals of health business, including knowledge of laws and regulations related to Yoga as a health service and ethical considerations;

제4장 트레이닝의 수준

전문 트레이닝은 기초 단계와 상급 단계의 두 단계로 설계할 수 있다. 두 단계 모두 이론과 실습에 기반한 학습, 전문적인 트레이닝 기법, 윤리, 연구 지향성, 지도 하의 학습을 포함해야 한다. 기초 및 상급 단계의 학습 목표는 다음과 같다:

1. 이론: 전통적 및 현대적 요가(Yoga)의 원리와 그 과학적·철학적 기반을 이해하고 통합하는 것;
2. 실습: 수강생의 전문 분야(비의학, 생의학, 준의학 또는 의학)에 따라 요가 실습을 안전하고 효과적으로 수행하고 지도하기 위한 실무 능력을 습득하는 것;
3. 클라이언트와의 관계: 공감적이고 윤리적으로 의사소통을 수행하며, 적절한 전문적 경계를 유지하고, 각 수강생의 전문 분야에 따라 요가의 원리를 클라이언트의 참여, 평가, 의뢰에 적용하는 것.

4.1 기초 수준의 트레이닝 및 그 요건

기초 수준의 트레이닝은 건강과 복지를 증진하기 위한 요가 서비스 제공 요건을 충족한다. 모듈은 다음을 포함한다:

- 요가의 역사, 철학, 기본 원리 및 생활 방식;
- 요가의 구조적 및 기능적 요소;
- 클라이언트의 병력 기록 및 건강과 복지를 위한 적절한 요가 기법 처방;
- 요가 수행 시 일반적인 주의사항 및 금기 사항에 대한 이해;
- 건강과 복지의 기초;
- 관련 전통 의학 체계(국가 및 회원국의 맥락에 따라 적용)를 포함한 관련 보건 과학의 기초적 이해, 영양학 및 심리학의 기본 원리와 요가와의 일반적인 관계;
- 기능 해부학, 병태생리학 및 질환의 임상적 특징에 대한 입문;
- 환자 안전, 응급 처치 및 심폐소생술(CPR);
- 생체역학의 기초 지식;
- 요가를 건강 서비스로 제공할 때의 법적 및 윤리적 고려 사항을 포함한 건강 비즈니스의 기초.

- professional skills in providing Yoga for health promotion and well-being and identifying when to seek professional advice from a physician and Yoga experts;
- basic research methods and their applications in clinical evidence-based medicine; and
- basic principles of Yoga counselling, including communication skills, patient engagement, education and application of those principles during encounters with Yoga clients.

4.2 Advanced level training and its requirements

After training at the advanced level, the graduate meets the requirements for providing Yoga services as part of a health intervention or as part of a package of interventions. In addition to the basic requirements outlined above, the modules cover:

- principles of healthy living derived from traditional Yoga texts and the ability to use that knowledge in the modern approach to various health conditions;
- appropriate modifications according to the disease, proper combinations of practices (therapy modules) and synthesizing Yoga and allied health sciences in various approaches to therapy for different health conditions;
- an understanding of co-morbidities and training and knowledge of specific protocols to address the needs of women-pregnancy, menstruation, menopause, children and elderly people;
- extensive technical knowledge of relevant, appropriate Yoga practices and their psycho-physiological effects;
- safety measures in Yoga practice for various health conditions;
- understanding basic clinical research, developing Yoga therapy protocols and delivering them to patients, interpreting clinical evidence and complying with best practices in Yoga therapy; and
- through supervised learning, comprising hands-on training in professional conduct with patients with various health conditions, the ability to develop, deliver and monitor disease- and patient-specific Yoga therapy under the supervision of a medical practitioner and Yoga expert.

- 건강 증진 및 웰빙을 위한 요가 제공에 필요한 전문적 기술과, 의사 및 요가 전문가에게 전문적인 조언을 구해야 할 시점을 판단하는 능력;
- 기초적인 연구 방법 및 임상 근거에 기반한 의학 적용;
- 요가 상담의 기본 원칙(의사소통 기술, 환자 참여, 교육) 및 요가 클라이언트와의 면담 시 이러한 원칙을 적용하는 능력.

4.2 고급 수준의 트레이닝과 그 요건

고급 수준의 트레이닝 수료 후, 졸업생은 건강 개입의 일환 또는 개입 패키지의 일부로서 요가 서비스를 제공하기 위한 요건을 충족하게 된다. 앞서 언급한 기본 요건 외에도, 이 모듈은 다음을 포함한다:

- 전통 요가 문헌에서 유래한 건강한 삶의 원칙과, 그 지식을 현대의 다양한 건강 상태에 대한 접근 방식에 활용할 수 있는 능력;
- 질환에 따른 적절한 수정, 실천의 적절한 조합(치료 모듈), 그리고 다양한 건강 상태에 대한 치료를 위한 요가와 관련 보건 과학의 통합;
- 동반 질환에 대한 이해와 여성(임신, 월경, 갱년기), 아동, 노인의 요구에 부응하는 특정 프로토콜에 대한 트레이닝 및 지식;
- 관련되고 적절한 요가 수련 및 그 심리생리학적 효과에 관한 광범위한 기술적 지식;
- 다양한 건강 상태에서 요가 수련 시 안전 대책;
- 기초 임상 연구에 대한 이해, 요가 요법프로토콜의 개발 및 환자에게의 적용, 임상 증거의 해석 및 요가 요법에서의 모범 사례 준수;
- 지도 하에 이루어지는 학습을 통해 다양한 건강 상태의 환자에 대한 전문적 행동의 실무 트레이닝을 포함하며, 의료 종사자 및 요가 전문가의 지도 하에 질환 및 환자별 맞춤형 요가 요법을 개발, 제공, 모니터링할 수 있는 능력.



Content and structure for training in Yoga

Essential training (comprised of basic and advanced requirements) refers to the suggested training programme for people with no medical background. It comprises the fundamentals of Yoga (both theory and practice), knowledge in allied sciences and biomedicine, basics of ethics, research and professional practice and supervised learning.

Meeting the basic requirements allows the trainee to deliver Yoga services to healthy individuals as preventive health care, while meeting the advanced requirements allows the trainee to develop and deliver therapeutic modules of Yoga therapy to patients with diagnosed health conditions. Suggested subjects and length of training at basic and advanced levels are summarized in Annex 4.

5.1 Basic level of training and professional competence

The basic level of training and professional competence refers to the minimum professional capacity that every Yoga trainee must develop. It represents the essential level of understanding, skill and ethical orientation expected of someone who has completed basic Yoga training.

The core competencies of any profession depend on four primary domains (65):

1. knowledge / cognitive competence
2. functional competence
3. personal / behavioural competence
4. values / ethical competence.

The components for the learning modules in this section are structured around these four domains. The aim is to provide a basic understanding of Yoga, its benefits, limitations and applications and to provide guidance and instruction in following Yoga techniques to promote health and well-being (during an internship). Meeting the basic requirements will allow the trainee to provide Yoga interventions that contribute to well-being, the prevention and preservation of health and the promotion of positive health, as well as stress management and lifestyle counselling (with precautions to avoid any physical harm).

제5장 요가 실습법의 내용과 구성

필수 트레이닝(기초 및 상급 요건으로 구성)은 의료 배경이 없는 사람들을 대상으로 하는 권장 트레이닝 프로그램을 의미합니다. 이는 요가의 기초(이론과 실습 모두), 관련 과학 및 생의학 지식, 윤리 기초, 연구 및 전문적 실습, 지도 하의 학습으로 구성됩니다.

기초 요건을 충족함으로써 수강자는 건강한 개인을 대상으로 예방적 건강 관리 차원의 요가 서비스를 제공할 수 있게 되며, 상급 요건을 충족함으로써 진단된 건강 상태를 가진 환자를 대상으로 요가 요법의 치료 모듈을 개발하고 제공할 수 있게 됩니다. 기초 및 상급 수준의 권장 과목과 훈련 기간은 부록 4에 정리되어 있습니다.

5.1 기초 수준의 훈련과 전문 역량

기초 수준의 훈련과 전문 역량은 모든 요가 수강생이 갖추어야 할 최소한의 전문적 역량을 의미합니다. 이는 기본적인 요가 실습법을 습득한 사람에게 기대되는 이해, 기술 및 윤리적 지향의 필수 수준을 나타냅니다.

모든 직업의 핵심 역량은 다음 4가지 주요 영역에 달려 있습니다(65):

1. 지식/인지 능력
2. 기능적 능력
3. 개인적/행동적 능력
4. 가치관/윤리적 능력

본 절의 학습 모듈 구성 요소는 이 4가지 영역을 중심으로 구성되어 있습니다. 목적은 요가에 대한 기본적인 이해, 그 이점, 한계 및 응용을 제공하고, 건강과 웰빙을 증진하기 위한 요가 기법의 지도와 지시(인턴십 기간 중)를 수행하는 것입니다.

기초 요건을 충족함으로써 수강생은 웰빙 향상, 건강 예방 및 유지, 긍정적 건강 증진, 그리고 스트레스 관리 및 라이프스타일 상담(신체적 손상을 방지하기 위한 주의 사항 포함)에 기여하는 요가 중재를 제공할 수 있게 됩니다.

5.1.1 Learning module on Yoga principles and concepts

The module comprises the following.

- The history, philosophy and definitions of Yoga and an overview of the six classical Indian philosophical systems, with an emphasis on Sankhya and Yoga Darshana, including a holistic, universal concept of life encompassing relations between the universe and the human being, primordial concepts such as prime matter (*prakriti*), supreme consciousness (*purusha*) and the three inherent qualities (*triguna*), for which traditional texts must be studied to understand the principles and their application. A list of selected traditional texts on Yoga is enclosed as Annex 5.
- A Yogic understanding of structural and functional aspects, such as the five layers of existence (*panchakosha*), subtle energy (*Prana*) and its types (*Pancha Prana* and *Upa Prana*) and the egg-shaped, bulbous root of energy channels (*kanda*) from which all the 72 000 subtle energy channels (*nadi-s*) originate, and around which the subtle energy (*pranic*) activities revolve and with which the subtle energy centres (*chakras*) are closely associated.
- From classical texts, a brief introduction to the five functional divisions of subtle energy (*prana*) as essential for understanding both their malfunction in different parts of the body and therapeutic aspects.
- Knowledge of the tools and techniques of various Yogic practices, and a proper understanding of the anatomical and physiological effects of each Yoga practice as essential for standardizing techniques for safety and to reduce the risk of injuries. Training should also cover knowledge of supportive loosening exercises and the sun salutation, which are beneficial in preparing the body for progressive practice of advanced postures, regulated breathing and internal cleansing.

The module also covers technical, practical knowledge of the following Yoga practices and their psychophysiological effects.

- The six cleansing processes (*shat kriya*) – theoretical knowledge about the *shat kriya* and practice methods, precautions, contraindications and benefits of simple cleansing techniques such as *neti* (nasal cleansing), *dhouti* (upper digestive tract cleansing) and *kapalabhati* (high-frequency breathing).
- Joint-loosening practices (*sukhshma vyayama*) – simple exercises for individual joints, from neck to toes.
- Physical postures (*yogasana*) – classical postures and their therapeutic value, methods of practice, precautions, contraindications and benefits as described in traditional Yoga texts (Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita and Patanjali Yoga sutra).
- Neuromuscular locks and gestures (*bandha* and *mudra*) – a brief introduction, methods of practice, precautions, contraindications and benefits.
- Voluntarily regulated breathing (*pranayama*) – methods of practice, precautions, contraindications and benefits.
- Meditation and other mind-modifying techniques – major differences and commonalities, methods of practice, precautions, contraindications and benefits.

Trainees also learn:

- how to record a general health history;
- about the findings of a physical examination, assessments and a general understanding of a diagnosis;

5.1.1 요가의 원리와 개념에 관한 학습 모듈

이 모듈은 다음을 포함한다.

- 요가의 역사, 철학 및 정의와, 여섯 가지 고전적인 인도 철학 체계에 대한 개관. 특히 산키야(Sankhya)와 요가 다르샤나(Yoga Darshana)에 중점을 두며, 우주와 인간의 관계를 포괄하는 전체적이고 보편적인 생명관, 근원적 개념인 근질(프라크리티: prakriti), 지고의 의식(푸루샤: purusha), 그리고 세 가지 고유한 성질(삼구나: triguna)을 포함한다. 이러한 원리와 그 응용을 이해하기 위해서는 전통 문헌의 학습이 필요하다. 요가에 관한 선정된 전통 문헌 목록은 부록 5에 첨부되어 있다.
- 다섯 가지 존재층(판차코샤: panchakosha), 미세 에너지(프라나: Prana)와 그 종류(판차 프라나: Pancha Prana 및 우파프라나: Upa Prana), 그리고 총 72,000개의 미세 에너지 경로(나디: nadi-s)가 시작되는 난형으로 부풀어 오른 에너지 경로의 근원(칸다: kanda)에 대한 요가적 이해. 이들 주변에서 미세 에너지(프라나) 활동이 전개되며, 미세 에너지 센터(차크라: chakras)와 밀접하게 관련되어 있다.
- 고전 문헌에 근거한, 미세 에너지(프라나)의 다섯 가지 기능적 구분에 대한 간략한 소개. 이는 신체의 다양한 부위에서 발생하는 기능 장애나 치료적 측면을 이해하는 데 필수적이다.
- 다양한 요가 수련 도구와 기술에 대한 지식, 그리고 각 요가 수련의 해부학적·생리학적인 효과에 대한 정확한 이해. 이는 안전을 위한 기술 표준화와 부상 위험 감소를 위해 필수적이다. 훈련에는 신체를 고난도 자세, 조절 호흡, 내부 정화의 단계적 수행에 대비하기 위해 유익한 보조적인 스트레칭 운동과 태양 경배에 대한 지식도 포함된다.

본 모듈은 또한 다음과 같은 요가 수행과 그 심리생리학적 효과에 관한 기술적·실천적 지식을 포함한다.

- 여섯 가지 정화법(샤트 크리야: shat kriya) — 샤트 크리야에 대한 이론적 지식과 실천 방법, 주의사항, 금기 사항, 그리고 네티(코 세척), 도우티(상부 소화관 정화), 카팔라바티(고속 호흡)와 같은 간단한 정화 기술의 이점.
- 관절 이완 운동(수크슈마 바야마: sukhshma vyayama) — 목에서 발끝까지 각 관절을 위한 간단한 운동.
- 신체 자세(요가 아사나: yogasana) — 고전적인 자세와 그 요법적 가치, 실천 방법, 주의사항, 금기 사항 및 전통 요가 문헌(하타 요가 프라디피카, 게란다 산히타, 파탄잘리 요가 수트라)에 기술된 이점.
- 신경근 잠금과 제스처(반다: bandha 및 무드라: mudra) — 간단한 소개, 실천 방법, 주의사항, 금기 사항 및 이점.
- 자발적으로 조절되는 호흡(프라나야마: pranayama) — 실천 방법, 주의사항, 금기 사항 및 이점.
- 명상 및 기타 마음의 변용 기법 — 주요 차이점과 공통점, 실천 방법, 주의사항, 금기 사항 및 이점.

수강생은 다음 내용도 배웁니다.

- 일반적인 건강 이력 기록 방법.
- 신체 검사의 소견, 평가 및 진단에 대한 일반적인 이해.

- how to prepare an outline for instruction and guidance in practising an intervention plan, including appropriate lifestyle advice (physical activity, diet, sleep, interpersonal relationships and individual observances);
- how to document encounters with the recipient; and
- basic skills for online platforms and their usage for conducting online Yoga teaching.

5.1.2 Learning module on allied health sciences

The module comprises the following.

- The fundamentals of relevant systems of TCI and concepts of holistic health, also covering relevant aspects of allied health sciences. The basic principles of other forms of TCI are included for possible synthesis with Yogic principles, as appropriate to the national/Member State context.
- Modern psychological theories and their relation to the psychological aspects of Yoga. Concepts such as health and well-being are explained in relation to Yoga and modern psychology. Training also covers holistic health through Yoga and psychology, psychological and Yogic views of normality and abnormality, personality integration, psychosocial implications of Yoga, stress management, Yogic lifestyle for self-development and counselling.

5.1.3 Learning module on biomedicine

The module comprises the following.

- Basic human anatomy, including the structure of the normal human body and components of body systems, the names, forms and locations of the structures of the human body, the morphological structure of every organ and the surface anatomy landmarks of bones, muscles and skin.
- Basic human physiology, including the basic concepts and major functions of human organs and systems, homeostasis and normal physiological parameters, factors that influence them and their regulation.
- Basics of examination, cardio-pulmonary resuscitation and conditions to be referred to a physician or a hospital, as well as essential risk management.
- The basic components of neuroscience-key hormones, neurotransmitters and the brain.

5.1.4 Learning module on professional practice, ethics, and research

The module comprises the following.

- Presentation and communication skills, principles of instruction of Yoga techniques and practical instruction and guidance. Training also covers basic knowledge and principles of medical ethics and professional conduct.
- The evaluation of findings and documentation of any modifications to Yoga intervention plans and compliance with confidentiality, informed consent, and privacy requirements, insurance, appropriate handling of safety incidents and injuries, professional indemnity and legal reporting.
- Identification of red flags, when to refer to medical professionals and behavioural codes, particularly sensitizing yoga teachers and trainees to maintaining healthy boundaries with patients.

- 적절한 라이프스타일 조언(신체 활동, 식단, 수면, 대인 관계, 개인 습관 등)을 포함한 중재 계획 실행에 필요한 지도 및 안내의 개요를 작성하는 방법.
- 대상자와의 면담 내용을 기록하는 방법.
- 온라인 요가 지도를 실시하기 위한 온라인 플랫폼의 기본 기술과 활용 방법.

5.1.2 건강 과학 관련 학습 모듈

관련 의학 과학 학습 모듈/구성 단위

본 모듈은 다음과 같은 내용으로 구성되어 있습니다.

- TCI(전통·보완 의학) 관련 시스템의 기초 및 홀리스틱 헬스의 개념. 여기에는 관련 의학 보조 과학의 측면도 포함됩니다. 또한 각국 및 회원국의 상황에 따라 요가의 원칙과 통합될 수 있도록, 다른 형태의 TCI 기본 원칙도 포함되어 있습니다.
- 현대 심리학 이론과, 이들이 요가의 심리적 측면과 어떻게 관련되어 있는지. 건강 및 웰빙과 같은 개념은 요가 및 현대 심리학과의 관련성 측면에서 해설됩니다. 또한, 교육 과정에서는 요가와 심리학을 통한 전체론적 건강, 정상과 비정상에 대한 심리학적 및 요가적 관점, 인격의 통합, 요가의 심리사회적 의의, 스트레스 관리, 자기 계발을 위한 요가적 라이프스타일, 그리고 상담에 대해서도 다룹니다.

5.1.3 생물의학 관련 학습 모듈

본 모듈은 다음과 같은 내용으로 구성된다.

- 기초 인체 해부학: 정상적인 인체의 구조와 신체 시스템의 구성 요소, 인체 구조물의 명칭·형태·위치, 각 장기의 형태 및 구조, 뼈·근육·피부의 표면 해부학적 지표 등을 포함한다.
- 기초 인체 생리학. 여기에는 인체의 기관 및 시스템에 대한 기본 개념과 주요 기능, 항상성(홈오스타시스)과 정상적인 생리학적 매개변수, 이에 영향을 미치는 요인과 그 조절이 포함된다.
- 진찰의 기초, 심폐소생술, 의사 또는 병원으로의 의뢰가 필요한 상태, 그리고 필수적인 위험 관리.
- 신경과학의 기본 요소-주요 호르몬, 신경전달물질, 그리고 뇌.

5.1.4 전문적 실천, 윤리, 연구에 관한 학습 모듈

본 모듈은 다음과 같은 내용으로 구성되어 있다.

- 프레젠테이션 및 의사소통 기술, 요가 기법의 지도 원칙, 실천적인 지도와 안내. 또한, 의료 윤리 및 직업 윤리에 관한 기초 지식과 원칙에 대해서도 연수에서 다룬다.
- 요가 중재 계획의 변경 사항 평가 및 문서화, 비밀 유지 의무, 사전 동의, 개인정보 보호 요건 준수, 보험, 안전 사고 및 부상에 대한 적절한 대응, 전문직 배상 책임 보험, 법적 보고.
- 위험 신호 파악, 의료 전문가에게 의뢰해야 할 시기, 행동 강령 준수, 특히 요가 지도자 및 수련생이 환자와의 건전한 경계를 유지해야 한다는 인식 제고.

5.1.5 Supervised practical learning

This includes hands-on training with recipients of Yoga services as part of field training and internships to develop competence in creating customized Yoga modules for general health and well-being, including stress management. Suggested areas for practical and supervised learning during essential training are summarized in Annex 6.

5.2 Advanced Level of Training and Professional Competence

The training required to achieve the advanced level of Yoga service provider includes that for the basic level – such training is provided to people who have already completed basic training and met its key competences.

The advanced requirements outlined below include the ability to assimilate theoretical and practical knowledge to formulate Yoga therapy packages for various health conditions and specialization for specific demographic groups (e.g. pregnancy, geriatric groups). Supervised learning provides the necessary experience for professional treatment of patients under the supervision of a medical practitioner and a Yoga expert to prepare a case-based Yoga intervention report.

5.2.1 Evidence-based, disease-specific Yoga therapy intervention package

In addition to the principles and practice of Yoga covered in basic training, advanced training involves the study of various Yoga texts that describe the conceptual basis of prevention and management of diseases and promotion of well-being through Yoga.

- The trainee is taught to understand and apply Yogic Principle concepts such as *Panchkosha*, *Vivek*, *Triguna*, *Mitahara*, *Aadhija Vyadhi* etc, during the practice of conventional, evidence-based medicine, with knowledge of the holistic approach of Yoga practices to correct physical, mental, emotional and intellectual imbalances for cognitive-behavioural change.
- The trainee learns to design and monitor a patient-specific, specialized Yoga intervention package and deliver safe Yoga services adapted to the patient's health condition and capacity, and to re-evaluate findings and document any modifications to treatment plans.
- Trainees learn to perform Yogic practices themselves as experience-based learning to better understand practical aspects, possible challenges to be resolved during Yogic practice and possible adaptations to techniques to overcome those challenges.
- Trainees also acquire in-depth technical knowledge of Yogic practices and their psychophysiological effects, including *asanas*, *pranayama*, relaxation techniques and meditation.

5.2.2 Learning module on allied health sciences

Trainees learn the principles and therapeutic methods described by Yoga as modern psychotherapy, the synthesis of Yoga and other relevant systems of TCI and how to apply them to develop a proper technique by combining those therapies for different health conditions. Trainees also develop an understanding of the commonalities and differences between Yoga and similar modalities – such as physical therapies – and knowledge of assisted techniques – including the use of props – and how their advantages and limitations complement other modules.

5.1.5 지도 교사가 함께하는 실습 학습

이는 현장 실습 및 인턴십의 일환으로, 요가 서비스 수혜자들과 함께 진행하는 실습 중심의 훈련을 포함하며, 스트레스 관리를 비롯한 전반적인 건강과 복지를 위한 맞춤형 요가 모듈을 개발할 수 있는 역량을 기르는 것을 목적으로 합니다. 필수 훈련 중 권장되는 실습 및 지도 하에 진행되는 학습 분야는 부록 6에 정리되어 있습니다.

5.2 고급 수준의 훈련과 전문 역량

고급 수준의 요가 서비스 제공자가 되기 위해 필요한 교육에는 기본 수준의 교육이 포함됩니다. 이 교육은 이미 기본 교육을 이수하고 주요 역량을 갖춘 사람들에게 제공됩니다.

아래에 제시된 상급 요건에는 이론적 및 실천적 지식을 통합하여 다양한 건강 상태에 대응하는 요가 요법 패키지를 구성하고, 특정 인구 집단(예: 임산부, 노인 그룹)에 특화된 전문화를 수행할 수 있는 능력이 포함됩니다. 지도 하의 학습은 의료 종사자 및 요가 전문가의 지도 하에 환자에 대한 전문적인 요법을 수행하고, 사례에 기반한 요가 중재 보고서를 작성하는 데 필요한 경험을 제공합니다.

5.2.1 근거 기반 질환별 요가요법 중재 프로그램

기초 실습법에서 다루는 요가의 원리와 실습에 더하여, 고급 실습법에서는 요가를 통한 질병 예방·관리 및 건강 증진의 개념적 기초를 설명하는 다양한 요가 문헌에 대한 연구가 포함됩니다.

- 연수생은 기존의 근거 기반 의료 실천에서 판차코샤(Panchakosha, 오층설), 비베카(Viveka, 식별지), 트리구나(Triguna, 세 가지 구나), 미타하라(Mitahara, 절제된 식생활), 아디자 비야디(Adhija Vyadhi, 심인성 질환) 등의 요가 원리를 이해하고 적용하는 방법을 배웁니다. **여기에는 신체적 · 정신적 · 감정적 · 지적 불균형을 바로잡고 인지 및 행동의 변화를 이끌어내는 요가 실습의 전인적 접근법에 관한 지식이 포함됩니다.**

- 연수생은 각 클라이언트에게 적합한 전문적인 요가 중재 프로그램을 설계하고 모니터링하는 방법을 배운다. 또한 클라이언트의 건강 상태와 능력에 맞춰 안전한 요가 서비스를 제공하고, **결과에 대한 평가를 재검토하며, 실습 계획의 변경 사항을 기록하는 방법을 익힙니다.**

- 연수생은 체험 학습의 일환으로 직접 요가를 실습함으로써 요가의 실제적인 측면과 실습 과정에서 해결해야 할 과제를 더욱 깊이 이해한다. 또한 이러한 과제를 극복하기 위해 요가 기법을 어떻게 조정하고 적용해야 하는지 배웁니다.

- 연수생은 아사나(Asana), 프라나야마(Pranayama), 이완 기법, 명상 등 다양한 요가 실습과 그에 따른 심리생리학적 효과에 관한 심도 있는 전문 지식을 습득합니다.

5.2.2 보완 건강 과학에 관한 학습 모듈

수강생들은 현대 심리 치료법으로서의 요가의 원리와 치료법, 요가와 기타 관련 전통·보완 의학(Traditional and Complementary Integrative medicine: TCI) 시스템의 통합, 그리고 이러한 치료법을 조합하여 다양한 건강 상태에 적합한 기술을 개발하는 방법을 배웁니다. 수강생은 또한 요가와 유사한 치료법(예: 물리치료)의 공통점과 차이점, 보조 기법(소도구 사용 포함)에 대한 지식, 그리고 이러한 기법의 장점과 한계가 다른 모듈을 어떻게 보완하는지에 대한 이해를 심화합니다.

5.2.3 Learning module on biomedicine

Trainees learn to understand the therapeutic effects of Yoga as a health intervention and how supportive exercises can be used to standardize methods for safety and to prevent injuries associated with Yoga, including when Yoga services are provided for special health care needs. Trainees also develop a basic understanding of aetiology, pathogenesis and clinical manifestations designed to help personalize Yoga therapeutic interventions.

5.2.4 Learning module on professional practice, ethics and research

Basic skills in clinical research and continuing professional education are provided for documenting cases and field research projects, including:

- Analysis of the principles and procedures of Yoga is taught so that trainees keep up to date with recent research and advances in the field of Yoga therapy and understand how to apply them in their practice;
- Accurate, comprehensive patient record-keeping, critical thinking in decision-making, how to critique scientific literature on Yoga therapy – including clinical guidelines – and how to select appropriate Yogic practices and modify them for therapy; and
- Conventional counselling skills to explain to clients the Yogic concept of stress management and Yogic techniques for handling demanding life situations.

5.2.5 Supervised learning

This module includes hands-on training with patients as part of supervised practical training and an internship. Practical knowledge and skills from the learning modules, interpretation of research on Yoga, current understanding of evidence-based Yogic practice and research ability are further developed and assessed during internship and case-based learning. The trainee also develops competence in formulating customized, disease-specific Yoga therapy intervention packages for various health conditions according to the patients' needs. Suggested focus areas for practical and supervised learning in essential training are summarized in Annex 6.

In view of the importance of quality and safety in the delivery of health services, both basic and advanced levels of professional training in Yoga must integrate the principles of hygiene and patient safety (66,67) in the provision of Yoga as a health service in accordance with regulatory, ethical and safety frameworks acceptable to national authorities. Provision of Yoga services by adequately trained health practitioners is key to ensuring the safety of Yoga recipients.

5.2.3 생물의학 관련 학습 모듈

수강생은 건강 중재로서의 요가의 치료 효과를 이해하고, 요가와 관련된 부상을 예방하며 안전성을 표준화하기 위해 보조 운동을 어떻게 활용할 수 있는지 배웁니다. 여기에는 특별한 의료적 요구에 부응하는 요가 서비스를 제공할 때도 포함됩니다. 수강생은 또한 요가 요법 중재를 개별화하는 데 도움이 되는 병인론, 병태생리학 및 임상 증상에 대한 기본적인 이해를 심화합니다.

5.2.4 전문적 실천, 윤리 및 연구에 관한 학습 모듈

증례 기록 및 현장 조사 프로젝트의 문서화를 위한 임상 연구 및 지속적 전문 교육의 기본 기술이 제공됩니다. 내용은 다음과 같습니다:

- 요가의 원리와 절차를 분석하는 방법을 가르쳐, 수강생이 요가 요법 분야의 최신 연구 및 발전 동향을 파악하고 이를 실무에 적용하는 방법을 이해할 수 있도록 합니다;
- 정확하고 포괄적인 환자 기록 관리, 의사 결정 시 비판적 사고, 요가 요법에 관한 과학 문헌(임상 지침 포함)의 비평 방법, 적절한 요가 실천법의 선택 및 치료에 적용하는 방법;
- 클라이언트에게 스트레스 관리에 대한 योगा적 개념 및 어려운 생활 상황에 대처하는 요가 기법을 설명하기 위한 기본적인 상담 기술.

5.2.5 지도형 학습

이 모듈에는 지도 하에 진행되는 실기 훈련 및 인턴십의 일환으로 환자를 대상으로 한 실습 훈련이 포함됩니다. 학습 모듈을 통해 습득한 실무 지식과 기술, 요가 관련 연구의 해석, 근거 기반 요가 실천에 대한 최신 이해 및 연구 능력은 인턴십과 사례 기반 학습을 통해 더욱 발전되고 평가됩니다. 수강생은 또한 환자의 필요에 맞춰 다양한 건강 상태에 대응하는 맞춤형 질환 특이적 요가 요법 개입 패키지를 작성하는 능력을 기르게 됩니다. 필수 훈련에서 실천적이고 지도 하에 이루어지는 학습의 권장 중점 분야는 부록 6에 정리되어 있습니다.

건강 서비스 제공에 있어 품질과 안전의 중요성을 고려할 때, 요가 기초 및 상급 전문 교육은 국가 당국이 인정하는 규제적·윤리적·안전성 프레임워크에 따라, 위생 및 환자 안전 원칙(66, 67)을 요가 건강 서비스 제공에 통합해야 합니다. 적절하게 훈련된 의료 전문가가 요가 서비스를 제공하는 것은 요가 수혜자의 안전을 보장하는 핵심 요소입니다.



Modules for adapted training

Adapted training is a programme designed for people with a background in either TCI, paramedical or biomedicine. The learning modules described under essential training (basic and advanced training) can be modified by the relevant authority according to the educational background of the trainees, following assessment of their eligibility.

6.1 Adapted training for people with a background in paramedicine

6.1.1 Adapted training in Yoga to meet basic requirements

This includes learning modules on:

- the principles and concepts of Yoga (as per the basic requirements for essential training);
- the allied health sciences (other than the subject of their specialization) abbreviated according to the actual requirements of the trainee; and
- biomedicine knowledge (as per the basic requirements for essential training).

Other learning modules are the same as in the basic requirements for essential training.

6.1.2 Adapted training in Yoga to meet advanced requirements

This includes learning modules on:

- Yoga principles and concepts (as per advanced requirements for essential training);
- the allied health sciences, abbreviated according to the actual requirements of the trainee; and
- biomedicine knowledge (as per the advanced requirements for essential training).

Other learning modules are the same as in the advanced requirements for essential training.

제6장 적응 훈련 모듈

적응 훈련은 TCI(전통적 보완통합의학), 준의학 또는 생의학 중 하나의 배경을 가진 사람들을 대상으로 하는 프로그램입니다. 필수 훈련(기초 및 상급 훈련)에 설명된 학습 모듈은 수강생의 교육 배경에 따라 관련 당국이 적격성 평가 후 수정할 수 있습니다.

6.1 비의료적 배경을 가진 사람들을 위한 적응 훈련

6.1.1 기본 요건을 충족하기 위한 요가 적응 훈련

여기에는 다음과 같은 학습 모듈이 포함됩니다:

- 요가의 원리와 개념(필수 훈련의 기본 요건에 따름);
- 수강생의 실제 요구 사항에 따라 간략하게 다룬 관련 보건 과학(전문 분야 제외);
- 생의학 지식(필수 훈련의 기본 요건에 따름).

그 외의 학습 모듈은 필수 훈련의 기본 요건과 동일합니다.

6.1.2 고급 요건을 충족하기 위한 요가 적응 훈련

여기에는 다음과 같은 학습 모듈이 포함됩니다:

- 요가의 원리와 개념(필수 교육의 상급 요건에 준함);
- 수강생의 실제 요구 사항에 따라 간추린 관련 보건 과학;
- 생의학 지식(필수 교육의 상급 요건에 준함).

그 외의 학습 모듈은 필수 교육의 상급 요건과 동일합니다.

6.2 Adapted training for people with a background in TCI

6.2.1 Adapted training in Yoga to meet basic requirements

This includes learning modules on:

- the principles and concepts of Yoga (as per the basic requirements for essential training);
- the allied health sciences (other than the subject of their specialization) abbreviated according to the actual requirements of the trainee; and
- biomedicine knowledge (as per the basic requirements for essential training).

Other learning modules are the same as in the basic requirements for essential training.

6.2.2 Adapted training in Yoga to meet advanced requirements

This includes learning modules on:

- Yoga principles and concepts (as per advanced requirements for essential training);
- the allied health sciences, abbreviated according to the actual requirements of the trainee; and
- biomedicine knowledge (as per the advanced requirements for essential training).

Other learning modules are the same as in the advanced requirements for essential training.

6.3 Adapted training for people with a background in biomedicine

6.3.1 Adapted training in Yoga to meet basic requirements

This includes learning modules on:

- Yoga principles and concepts (as per the basic requirements for essential training); and
- the allied health sciences (as per the basic requirements for essential training).

Other learning modules are the same as in the basic requirements for essential training.

6.3.2 Adapted training in Yoga to meet advanced requirements

This includes learning modules on:

- Yoga principles and concepts (as per advanced requirements for essential training); and
- the allied health sciences (as per advanced requirements for essential training).

Other learning modules are the same as in advanced requirements for essential training.

6.2 TCI(전통·보완대체의학) 배경을 가진 사람들을 위한 적응 트레이닝

6.2.1 기본 요건을 충족하기 위한 요가 적응 트레이닝

여기에는 다음과 같은 학습 모듈이 포함됩니다:

- 요가의 원리와 개념 (필수 트레이닝의 기본 요건에 부합)
- 연계 보건 과학 (전문 분야 외 과목으로, 수강자의 실제 요구 사항에 따라 생략 가능)
- 생의학 지식 (필수 교육의 기본 요건 준수)

기타 학습 모듈은 필수 교육의 기본 요건과 동일합니다.

6.2.2 고급 요건을 충족하기 위한 요가 적응 트레이닝

여기에는 다음 학습 모듈이 포함됩니다:

- 요가의 원리와 개념 (필수 트레이닝의 고급 요건에 부합)
- 연계 보건 과학 (수강자의 실제 요건에 따라 생략 가능)
- 생의학 지식 (필수 트레이닝의 고급 요건에 부합)

그 외의 학습 모듈은 필수 트레이닝의 고급 요건과 동일합니다.

6.3 생의학 배경을 가진 사람들을 위한 적응 트레이닝

6.3.1 기본 요건을 충족하기 위한 요가 적응 트레이닝

여기에는 다음 학습 모듈이 포함됩니다:

- 요가의 원리와 개념 (필수 트레이닝의 기본 요건 준수)
- 연계 보건 과학 (필수 트레이닝의 기본 요건 준수)

기타 학습 모듈은 필수 트레이닝의 기본 요건과 동일합니다.

。

6.3.2 고급 요건을 충족하기 위한 요가 적응 트레이닝

여기에는 다음 학습 모듈이 포함됩니다:

- 요가의 원리와 개념 (필수 트레이닝의 고급 요건 준수)
- 연계 보건 과학 (필수 트레이닝의 고급 요건 준수)

그 외의 학습 모듈은 필수 트레이닝의 고급 요건과 동일합니다.

6.4 Suggested levels of training for different educational backgrounds

Table 1. Suggested levels of training for different educational backgrounds.

Educational background	To provide Yoga services to promote health and well-being (basic level training)	To provide Yoga services as a health and therapeutic intervention (advanced level training)
People with no medical background	Basic level training – Modules for essential training in Yoga	Advanced level training – Modules for essential training in Yoga
People with a background in paramedicine	Basic level training – Modules for adapted training in Yoga	Advanced level training – Modules for adapted training in Yoga
People with a formal education background in traditional and complementary medicine	Basic level training – Modules for adapted training in Yoga	Advanced level training – Modules for adapted training in Yoga
People with a formal education background in biomedicine	Basic level training – Modules for adapted training in Yoga	Advanced level training – Modules for adapted training in Yoga

6.4 다양한 교육 배경에 따른 권장 훈련 수준

표 1. 다양한 교육 배경에 따른 권장 훈련 수준

교육 배경	건강 및 복지 증진을 위한 요가 서비스 제공 (기초 수준 교육)	건강 및 치료적 개입으로서의 요가 서비스 제공 (고급 과정)
의료적 배경이 없는 사람들	기초 레벨 훈련 - 요가의 필수 훈련 모듈	고급 레벨 훈련 - 요가의 필수 훈련 모듈
파라메디신 분야를 전공한 사람들	기초 레벨 훈련 - 요가의 적응 훈련 모듈	고급 레벨 훈련 - 요가의 응용 훈련 모듈
전통 의학 및 보완 의학에 대한 정규 교육을 이수한 사람들	기초 레벨 훈련 - 요가의 적응 훈련 모듈	고급 레벨 훈련 - 요가의 응용 훈련 모듈
생물의학에 대한 정규 교육을 이수한 사람들	기초 레벨 훈련 - 요가의 적응 훈련 모듈	고급 레벨 훈련 - 요가의 응용 훈련 모듈



References

1. WHO traditional medicine strategy 2014–2023. Geneva: World Health Organization; 2014 (<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/16362a42-6583-4601-a7da-d0ed6bc39108/content>).
2. WHO global report on traditional and complementary medicine 2019. Geneva: World Health Organization; 2019 (<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/a5de1ce2-b5c1-4c5d-b529-339bc5c47e24/content>).
3. Nominations for the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity [website]. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization; 2016 (<https://ich.unesco.org/en/RL/Yoga-01163>, accessed 21 May 2025).
4. Morarji Desai National Institute of Yoga, WHO. 2023. Consumer Information on Proper Use of Yoga: activity of WHO CC-TM (Yoga)-IND 118. New Delhi; WHO CC-TM (Yoga)-IND 118; 2023 (<https://www.yogamdniy.nic.in/files/pdf/Consumer-Information-on-Proper-Use-of-Yoga.pdf>, accessed 26 May 2025).
5. Ministry of Ayush, Government of India. Common Yoga Protocol: International Day of Yoga. New Delhi: Government of India; 2024. ([https://www.Yogamdniy.nic.in/ckfinder/userfiles/files/Common%20Yoga%20Protocol%20Book%20_%20English%20\(1\).pdf](https://www.Yogamdniy.nic.in/ckfinder/userfiles/files/Common%20Yoga%20Protocol%20Book%20_%20English%20(1).pdf), accessed 26 May 2025).
6. Chawla V, Brems C, Freeman H, Ravindran A, Noordsy DL. The future of Yoga for mental health-care. *Int J Yoga*. 2023 Jan 1;16(1):38-41. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_25_23.
7. Sengupta P. Health impacts of Yoga and pranayama: A state-of-the-art review. *Int J Prev Med*. 2012 Jul;3(7):444. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3415184/>.
8. Rajapurkar M V. Yoga And Research – Plea For A New Approach. *Anc Sci Life*. 1990 Jul;10(1):40. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3331259/>.
9. Resolution 69/131: International Day of Yoga. 69th Plenary Meeting, New York City: United Nations; 2014 (<https://docs.un.org/en/A/RES/69/131>, accessed 21 May 2025).
10. Manjunath NK. The Transformative Impact of the International Day of Yoga. *Int J Yoga*. 2023 Jan;16(1):1. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10424276/>.
11. SC V. The Aṣṭadhyāyī of Paṇini. Allahbad: India Press; 1898 <https://archive.org/details/ashtadhyayi/ashtadhyayi0/>, accessed 21 May 2025.
12. Taimni IK. The Science Of Yoga The Yoga-Sutras Of Patanjali In Sanskrit With Transliteration In Roman, Translation And Commentary In English. Chennai: The Theosophical Publishing House; 2010. Xiii, 448. (<https://archive.org/details/TheScienceOfYogaI.K.Taimini/page/n8/mode/1up>).
13. Saraswati SD. Bhagavad Gita Vol 2. Chennai: Arsh Vidya Research and Publication; 2012 (<https://jnanpravaha.in/resources-bhagavad-gita-home-study/>, accessed 7 October 2025).

참고문헌

1. WHO 전통의학 전략 2014-2023. 제네바: 세계보건기구; 2014년 (<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/16362a42-6583-4601-a7da-d0ed6bc39108/content>).
2. WHO 전통의학 및 보완의학에 관한 세계 보고서 2019. 제네바: 세계보건기구; 2019년 (<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/a5de1ce2-b5c1-4c5d-b529-339bc5c47e24/content>).
3. 무형문화유산 대표목록 등재 추천 [웹사이트]. 파리: 유엔 교육과학문화기구(UNESCO); 2016년 (<https://ich.unesco.org/en/RL/Yoga-01163>, 2025년 5월 21일 확인).
4. 모랄지 데사이 국립 요가 연구소, WHO. 2023년. 요가의 적절한 사용에 관한 소비자 정보: WHO CC-TM(Yoga)-IND 118 활동. 뉴델리; WHO CC-TM(Yoga)-IND 118; 2023년 (<https://www.yogamdniy.nic.in/files/pdf/Consumer-Information-on-Proper-Use-of-Yoga.pdf>, 2025년 5월 26일 확인).
5. 인도 정부 아유르베다·요가·자연의학부(Ayush Ministry). 공통 요가 프로토콜: 국제 요가의 날. 뉴델리: 인도 정부; 2024년. ([https://www.Yogamdniy.nic.in/ckfinder/userfiles/files/Common%20Yoga%20Protocol%20Book%20_%20English%20\(1\).pdf](https://www.Yogamdniy.nic.in/ckfinder/userfiles/files/Common%20Yoga%20Protocol%20Book%20_%20English%20(1).pdf), 2025년 5월 26일 확인).
6. Chawla V, Brems C, Freeman H, Ravindran A, Noordsy DL. 정신 건강 관리에서 요가의 미래. Int J Yoga. 2023년 1월 1일; 16(1):38-41. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_25_23.7.
7. Sengupta P. 요가와 프라나야마가 건강에 미치는 영향: 최신 문헌 고찰. Int J Prev Med. 2012년 7월; 3(7):444. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3415184/>.
8. Rajapurkar M V. 요가와 연구-새로운 접근 방식의 제안. Anc Sci Life. 1990년 7월; 10(1):40. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3331259/>.
9. 결의안 69/131: 국제 요가의 날. 제69차 총회. 뉴욕시: 유엔; 2014년 (<https://docs.un.org/en/A/RES/69/131>, 2025년 5월 21일 확인).
10. Manjunath NK. 국제 요가의 날이 가져온 변혁적 영향. Int J Yoga. 2023년 1월; 16(1):1. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10424276/>.
11. SC V. 파니니의 아슈타디야이(Aādhyaī). 알라하바드: 인도 프레스; 1898년 <https://archive.org/details/ashtadhyayi/ashtadhyayi0/>, 2025년 5월 21일 접속.
12. Taimni IK. 요가의 과학: 파탄잘리의 요가 수트라(Yoga-Sutras of Patanjali) 산스크리트어 원문, 로마자 표기, 영어 번역 및 해설. 첸나이: 신지학 출판사; 2010년. xiii, 448쪽. (<https://archive.org/details/TheScienceOfYogaI.K.Taimini/page/n8/mode/1up>).
13. Saraswati SD. 《바가바드 기타》 제2권. 첸나이: 아르슈 비디야 연구출판; 2012년 (<https://jnanapravaha.in/resources-bhagavad-gita-home-study/>, 2025년 10월 7일 확인).

14. Aurobindo S. The Synthesis of Yoga. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Trust; 1999 (https://sriarobindo.co.in/workings/sa/37_23_24/the_synthesis_of_yoga_23_24.pdf, accessed 7 October 2025).
15. Larson GJ, Bhattacharya RS, Encyclopedia of Indian Philosophies. Yoga: India's Philosophy of Meditation. Vol XII. Motilal Banarasidass Publishers Private Limited; 2008 (https://archive.org/details/encyclopediaofindianphilosophyvolume12yogaindiasphilosophyofmeditationgeraldars_601_p/page/4/mode/2up).
16. Basavaraddi Ishwar V. Yoga: Its Origin, History and Development. 2015 (https://www.yogamdny.nic.in/files/publication/publication_6579a5a0779a31702471072.pdf).
17. Penman S, Cohen M, Stevens P, Jackson S. Yoga in Australia: Results of a national survey. *Int J Yoga*. 2012;5(2):92. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22869991/>.
18. Saraswati SS. Taittiriya Upanishad: With the Commentary of Shankaracharya. Bihar School of Yoga; 1984.
19. Vivekananda S. The Complete Works of Swami Vivekananda (Vols. 1–9). Advaita Ashrama; 2015.
20. Mooventhan A, Nivethitha L. History, philosophy/concept, techniques of yoga and its effects on various systems of the body. *Yoga Mimamsa*. 2020 Jul 1;52(2):76–83. doi: 10.4103/ym.ym_13_.
21. Jung YH, Lee GL. Current Status and Development Direction Through a Review of Yoga Therapy Literature. *Journal of Naturopathy*. 2022 Mar 31;11(1):68–78 (<http://journal.knaturopathy.org/read.php?pageGubun=journalsearch&pageNm=article&search=&journal=Vol.11%20No.1&code=409677&issue=30915&Page=1&year=2022&searchType=&searchValue=>).
22. Bryant EF. The Yoga sūtras of Patañjali: a new edition, translation, and commentary with insights from the traditional commentators. New York: North Point Press; 2009 (<https://philpapers.org/rec/BRYTYS>, accessed 24 May 2025).
23. Sarasvati B. Yoga sutras: the textbook of Yoga psychology. New York: Anchor Press; 1973 (<https://philpapers.org/rec/SARYST>, accessed 24 May 2025).
24. Malhotra, A. K. An Introduction to Yoga Philosophy: an annotated translation of the yoga Sutras. Aldershot: Ashgate Publishing Limited; 2001.
25. Freeman H, Vladagina N, Razmjou E, Brems C. Yoga in Print Media: Missing the Heart of the Practice. *Int J Yoga*. 2017;10(3):160. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5793011/>.
26. Ramirez-Duran, D., Stokes, H., & Kern, M. L. (2022). Going within, between and beyond: An exploration of regular Ashtanga Yoga practitioners' conceptualizations of five dimensions of wellbeing. *Frontiers in psychology*, 13, 1018620. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1018620>.
27. Constitution of the World Health Organization [website] (<https://www.who.int/about/governance/constitution>, accessed 21 May 2025).
28. Elgaddal N, Weeks JD. Yoga Among Adults Age 18 and Older: United States, 2022. NCHS Data Brief. 2024 Jun 1;(501):10.15620/cdc/156474. doi: 10.15620/cdc/156474.
29. Bhavanani A. Role of yoga in prevention and management of lifestyle disorders. *Yoga Mimamsa*. 2017;49(2):42–47. https://journals.lww.com/yomi/fulltext/2017/49020/role_of_Yoga_in_prevention_and_management_of.2.aspx.
30. Aggarwal M, Bozkurt B, Panjra G, Aggarwal B, Ostfeld RJ, Barnard ND, et al. Lifestyle Modifications for Preventing and Treating Heart Failure. *J Am Coll Cardiol*. 2018 Nov 6;72(19):2391–405. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30384895/>.
31. R. Nagarathna and H. R. Nagendra, Integrated Approach of Yoga Therapy for Positive Health. Bangalore: Swami Vivekananda Yoga Prakashana; 2008. (<https://archive.org/details/integratedapproachofyogatherapy/page/n5/mode/2up>).

14. Aurobindo S. The Synthesis of Yoga. 폰디셰리 : Sri Aurobindo Ashram Trust; 1999 (https://sriurobindo.co.in/workings/sa/37_23_24/the_synthesis_of_yoga_23_24.pdf, 2025년 10월 7일 접속)。
15. Larson GJ, Bhattacharya RS, Encyclopedia of Indian Philosophies. Yoga: India's Philosophy of Meditation. Vol XI I. Motilal Banarasidass Publishers Private Limited; 2008 (https://archive.org/details/encyclopediaofindianphilosophyvolume12yogaindiasphilosophyofmeditationgeralds_601_p/page/4/mode/2up)。
16. Basavaraddi Ishwar V. Yoga: Its Origin, History and Development. 2015 (https://www.yogamdniy.nic.in/files/publication/publication_6579a5a0779a31702471072.pdf)
17. Penman S, Cohen M, Stevens P, Jackson S. Yoga in Australia: Results of a national survey. Int J Yoga. 2012;5(2):9-2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22869991/>。
18. Saraswati SS. Taaittiriya Upanishad: With the Commentary of Shankaracharya. Bihar School of Yoga; 1984
19. Vivekananda S. The Complete Works of Swami Vivekananda (Vols. 1-9). Advaita Ashrama; 2015.
20. Mooventhana A, Nivethitha L. History, philosophy/concept, techniques of yoga and its effects on various systems of the body. Yoga Mimamsa. 2020 Jul 1;52(2):76-83. doi: 10.4103/ym.ym_13_
21. Jung YH, Lee GL. Current Status and Development Direction Through a Review of Yoga Therapy Literature. Journal of Naturopathy. 2022 Mar 31;11(1):68-78 (<http://journal.knaturopathy.org/read.php?pageGubun=journalsearch&pageNm=article&search=&journal=Vol.11%20No.1&code=409677&issue=30915&Page=1&year=2022&searchType=&searchValue=>)。
22. Bryant EF. The Yoga sūtras of Patanjali: a new edition, translation, and commentary with insights from the traditional commentators. New York: North Point Press; 2009 (<https://philpapers.org/rec/BRYTYS>, 2025년 5월 24일 접속)
23. Sarasvati B. Yoga sutras: the textbook of Yoga psychology. New York: Anchor Press; 1973 (<https://philpapers.org/rec/SARYST>, 2025년 5월 24일 접속)
24. Malhotra, A. K. An Introduction to Yoga Philosophy: an annotated translation of the yoga Sutras. Aldershot: Ashgate Publishing Limited; 2001.
25. Freeman H, Vladagina N, Razmjou E, Brems C. Yoga in Print Media: Missing the Heart of the Practice. Int J Yoga. 2017;10(3):160. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5793011/>。
26. Ramirez-Duran, D., Stokes, H., & Kern, M. L. (2022). Going within, between and beyond: An exploration of regular Ashtanga Yoga practitioners' conceptualizations of five dimensions of wellbeing. Frontiers in psychology, 13, 1018620. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1018620>。
27. Constitution of the World Health Organization [website] (<https://www.who.int/about/governance/constitution>, 2025년 5월 21일 접속)
28. Elgaddal N, Weeks JD. Yoga Among Adults Age 18 and Older: United States, 2022. NCHS Data Brief. 2024년 6월 1일;(501):10.15620/cdc/156474. doi: 10.15620/cdc/156474.
29. Bhavanani A. Role of yoga in prevention and management of lifestyle disorders. Yoga Mimamsa. 2017;49(2):42-47. https://journals.lww.com/yomi/fulltext/2017/49020/role_of_Yoga_in_prevention_and_management_of.2.aspx。
30. Aggarwal M, Bozkurt B, Panjra G, Aggarwal B, Ostfeld RJ, Barnard ND, et al. Lifestyle Modifications for Preventing and Treating Heart Failure. J Am Coll Cardiol. 2018 Nov 6;72(19):2391-405. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30384895/>。
31. R. Nagarathna and H. R. Nagendra, Integrated Approach of Yoga Therapy for Positive Health. 방갈로르 : Swami Vivekananda Yoga Prakashana; 2008. (<https://archive.org/details/integratedapproachofyogatherapy/page/n5/mode/2up>)。

32. Gothe NP, McAuley E. Yoga is as Good as Stretching-Strengthening Exercises in Improving Functional Fitness Outcomes: Results From a Randomized Controlled Trial. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2016 Mar;71(3):406–11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26297940/>.
33. Yamamoto-Morimoto K, Horibe S, Takao R, Anami K. Positive Effects of Yoga on Physical and Respiratory Functions in Healthy Inactive Middle-Aged People. *Int J Yoga*. 2019;12(1):62. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6329219/>.
34. Lim SA, Cheong KJ. Regular Yoga Practice Improves Antioxidant Status, Immune Function, and Stress Hormone Releases in Young Healthy People: A Randomized, Double-Blind, Controlled Pilot Study. *J Altern Complement Med*. 2015 Sep 1;21(9):530–8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26181573/>.
35. Daly LA, Haden SC, Hagins M, Papouchis N, Ramirez PM. Yoga and emotion regulation in high school students: A randomized controlled trial. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2015 Aug 19;2015:294298. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26356561/>.
36. Kwok JYY, Kwan JCY, Auyeung M, Mok VCT, Lau CKY, Choi KC, et al. Effects of Mindfulness Yoga vs Stretching and Resistance Training Exercises on Anxiety and Depression for People with Parkinson Disease: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Neurol*. 2019 Jul 1;76(7):755–63. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30958514/>.
37. Csala B, Springinsfeld CM, Köteles F. The Relationship Between Yoga and Spirituality: A Systematic Review of Empirical Research. *Front Psychol*. 2021 Aug 2;12:695939. doi: 10.3389/fpsyg.2021.695939.
38. Takemura N, Chung KC, Kwok JY, Fong DYT. Effect of Yoga on Psychological and Spiritual Outcomes in Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials with Meta-Regression. *Psychother Psychosom*. 2025;94(4):289–301. doi: 10.1159/000545697.
39. Monk-Turner E, Turner C. Does yoga shape body, mind and spiritual health and happiness: Differences between yoga practitioners and college students. *Int J Yoga*. 2010 Jul;3(2):48–54. doi: 10.4103/0973-6131.72630.
40. Vollbehrl NK, Bartels-Velthuis AA, Nauta MH, Castelein S, Steenhuis LA, Hoenders HR, Ostafin BD. Hatha Yoga for acute, chronic and/or treatment-resistant mood and anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *PLOS one*. 2018 Oct 1;13(10):e0204925. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204925>.
41. Anheyer D, Haller H, Lauche R, Dobos G, Cramer H. Yoga for treating low back pain: a systematic review and meta-analysis. *Pain*. 2022 Apr 1;163(4):e504–17. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000002416>.
42. Cramer H, Langhorst J, Dobos G, Lauche R. Yoga for metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Eur J Prev Cardiol*. 2016 Dec 1;23(18):1982–93. <https://doi.org/10.1177/2047487316665729>.
43. Manchanda SC. Yoga—A promising technique to control cardiovascular disease. *Indian Heart J*. 2014 Sep;66(5):487. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_6_18.
44. Sharma KS, Choudhary NR, Subramanya P. Evidence base of Yoga studies on cardiovascular health: A bibliometric analysis. *Int J Yoga*. 2019 May 1;12(2):162–71. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_6_18.
45. Mishra SK, Singh P, Bunch SJ, Zhang R. The therapeutic value of Yoga in neurological disorders. *Ann Indian Acad Neurol*. 2012 Oct 1;15(4):247–54. <https://doi.org/10.4103/0972-2327.104328>.
46. Mooventhana A, Nivethitha L. Evidence based effects of Yoga in neurological disorders. *J Clin Neurosci*. 2017 Sep 1;43:61–7. <https://doi.org/10.1016/j.jocn.2017.05.012>.
47. Kolasinski SL, Neogi T, Hochberg MC, Oatis C, Guyatt G, Block J, Callahan L, Copenhaver C, Dodge C, Felson D, Gellar K. 2019 American College of Rheumatology/Arthritis Foundation guideline for the management of osteoarthritis of the hand, hip, and knee. *Arthritis Rheumatol*. 2020 Feb;72(2):220–33. <https://doi.org/10.1002/art.41142>.

32. Gothe NP, McAuley E. 요가는 기능적 체력 향상 측면에서 스트레칭 및 근력 운동과 동등하다: 무작위 대조 시험 결과. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2016년 3월;71(3):406–11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26297940/>.
33. Yamamoto-Morimoto K, Horibe S, Takao R, Anami K. 건강한 비활동적 중년층에서 요가가 신체 기능 및 호흡 기능에 미치는 긍정적 효과. *Int J Yoga*. 2019;12(1):62. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6329219/>.
34. Lim SA, Cheong KJ. 정기적인 요가 실천은 건강한 젊은 성인의 항산화 상태, 면역 기능 및 스트레스 호르몬 분비를 개선한다: 무작위 이중 맹검 대조 파일럿 연구. *J Altern Complement Med*. 2015년 9월 1일;21(9):530–8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26181573/>.
35. Daly LA, Haden SC, Hagins M, Papouchis N, Ramirez PM. 고등학생의 요가와 감정 조절: 무작위 대조 시험. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2015년 8월 19일;794298. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26356561/>.
36. Kwok JYY, Kwan JCY, Auyeung M, Mok VCT, Lau CKY, Choi KC, 외. 파킨슨병 환자의 불안 및 우울에 대한 마음챙김 요가와 스트레칭·저항 운동의 효과: 무작위 임상시험. *JAMA Neurol*. 2019년 7월 1일;76(7):755–63. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30958514/>.
37. Csala B, Springinsfeld CM, Köteles F. 요가와 영성의 관계: 실증 연구에 대한 체계적 문헌고찰. *Front Psy chol*. 2021년 8월 2일;12:695939. doi: 10.3389/fpsyg.2021.695939.
38. Takemura N, Chung KC, Kwok JY, Fong DYT. 암 환자의 심리적 및 영적 결과에 대한 요가의 효과: 무작위 대조 시험에 대한 체계적 문헌고찰 및 메타분석과 메타회귀. *Psychother Psychosom*. 2025;94(4):289–301. doi: 10.1159/000545697.
39. Monk-Turner E, Turner C. 요가가 신체, 마음, 정신의 건강과 행복에 영향을 미치는가: 요가 수련자와 대학생의 차이. *Int J Yoga*. 2010년 7월;3(2):48–54. doi: 10.4103/0973-6131.72630.
40. Vollbehr NK, Bartels-Velthuis AA, Nauta MH, Castelein S, Steenhuis LA, Hoenders HR, Ostafin BD. 급성, 만성 및/또는 치료 저항성 기분 장애 및 불안 장애에 대한 하타 요가: 체계적 문헌고찰 및 메타분석. *PLOS on e*. 2018년 10월 1일;13(10):e0204925. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204925>.
41. Anheyer D, Haller H, Lauche R, Dobos G, Cramer H. 요통 치료를 위한 요가: 체계적 문헌고찰 및 메타분석. *Pain*. 2022년 4월 1일;163(4):e504–17. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000002416>.
42. Cramer H, Langhorst J, Dobos G, Lauche R. 대사 증후군에 대한 요가: 체계적 문헌고찰 및 메타분석. *Eur J Prev Cardiol*. 2016년 12월 1일;23(18):1982–93. <https://doi.org/10.1177/2047487316665729>.
43. Manchanda SC. 요가-심혈관 질환을 관리하는 유망한 기법. *Indian Heart J*. 2014년 9월;66(5):487. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_6_18.
44. Sharma KS, Choudhary NR, Subramanya P. 심혈관 건강에 관한 요가 연구의 근거 기반: 문헌 계량 분석. *Int J Yoga*. 2019년 5월 1일;12(2):162–71. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_6_18.
45. Mishra SK, Singh P, Bunch SJ, Zhang R. 신경 질환에서 요가의 치료적 가치. *Ann Indian Acad Neurol*. 2012년 10월 1일;15(4):247–54. <https://doi.org/10.4103/0972-2327.104328>.
46. Mooventhana A, Nivethitha L. 신경 질환에 대한 요가의 근거 기반 효과. *J Clin Neurosci*. 2017년 9월 1일; 43:61–7. <https://doi.org/10.1016/j.jocn.2017.05.012>.
47. Kolasinski SL, Neogi T, Hochberg MC, Oatis C, Guyatt G, Block J, Callahan L, Copenhaber C, Dodge C, Felson D, Gellar K. 2019년 미국 류마티스 학회/관절염 재단이 발표한 손, 고관절 및 무릎 퇴행성 관절염 관리 지침. *Arthritis Rheumatol*. 2020년 2월;72(2):220–33. <https://doi.org/10.1002/art.41142>.

48. Gaseem A, Wilt TJ, McLean RM, Forciea MA. Noninvasive treatments for acute, subacute, and chronic low back pain: A clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Ann Intern Med*. 2017 Apr 4;166(7):514–30. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28192789/>.
49. National Guideline Centre. Low Back Pain and Sciatica in Over 16s: Assessment and Management. London: National Institute for Health and Care Excellence; 2016. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27929617/>).
50. Nadholta P, Kumar S, Anand A. Yoga for control of progression in the early stage of NCDs. *Ann Neurosci*. 2023 Apr;30(2):79-83. <https://doi.org/10.1177/09727531231161995>.
51. Piekorz Z, Radzimińska A, Lewandowski A, Ossowski R. Quality of Life in Yoga Practitioners—Research Conducted on a Population of Polish Yogis. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Sep 23;19(19):12023. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912023>.
52. El-Hashimi D, Gorey KM. Yoga-specific enhancement of quality of life among women with breast cancer: systematic review and exploratory meta-analysis of randomized controlled trials. *J Evid Based Integr Med*. 2019 Feb 20;24:2515690X19828325. <https://doi.org/10.1177/2515690X19828325>.
53. Lu J, Kang J, Huang H, Xie C, Hu J, Yu Y, Jin Y, Wen Y. The impact of Yoga on patients with knee osteoarthritis: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PLOS one*. 2024 May 16;19(5):e0303641. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303641>.
54. Niu N, Huang R, Zhao J, Zeng Y. Health benefits of Yoga for cancer survivors: an updated systematic review and meta-analysis. *Asia Pac J Oncol Nurs*. 2024 Mar 1;11(3):100316. <https://doi.org/10.1016/j.apjon.2023.100316>.
55. Bhargav, H., Holla, B., Ramakrishna, K. K., Shivakumar, V., Gokulakrishnan, K., Varambally, S., & Gangadhar, B. N. Yoga and Integrative Healthcare: Lessons from the National Institute of Mental Health and Neurosciences (NIMHANS) in India. *Int J Yoga*. 15(2), 150–157. doi: 10.4103/ijoy.ijoy_56_22.
56. Mondal H, Komaraju SL, Muralidharan S. Global and Indian research trends on Yoga: Insights from WHO trial registry. *Bioinformation*. 2025 Jan 31;21(1):30. <https://doi.org/10.6026/973206300210030>.
57. Clarke TC, Barnes PM, Black LI, Stussman BJ, Nahin RL. Use of Yoga, Meditation, and Chiropractors Among U.S. Adults Aged 18 and Over - PubMed. *NCHS Data Brief*. 2018 Nov;(325):1-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30475686/>.
58. Significant Yoga Statistics: 2020/2021 Benefits, Facts & Trends. In: Compare Camp [website] (<https://comparecamp.com/Yoga-statistics/>, accessed 21 May 2025).
59. Zhang Y, Lauche R, Cramer H, Munk N, Dennis JA. Increasing Trend of Yoga Practice Among U.S. Adults From 2002 to 2017. *J Altern Complement Med*. 2021 Sep;27(9):778-785. doi: 10.1089/acm.2020.0506. Epub 2021 Jun 1. PMID: 34076530
60. Saper, R. B., Eisenberg, D. M., Davis, R. B., Culpepper, L., & Phillips, R. S. (2004). Prevalence and patterns of adult yoga use in the United States: results of a national survey. *Altern Ther Health Med*, 10(2), 44–49.
61. Cramer H. Yoga in Germany-results of a nationally representative survey. *Forsch Komplementarmed*. 2015 Sep 15;22(5):304-10. <https://doi.org/10.1159/000439468>.
62. The IDY Handbook Reference for organizers of promotional activities for International Day of Yoga (IDY) 2025. Ministry of Ayush; n.d (<https://www.Yogamdnly.nic.in/ckfinder/userfiles/files/IDY-Handbook%20English-2025-AllNew.pdf>, accessed 20 May 2025).
63. Butzer B, Ebert M, Telles S, Khalsa SB. School-based Yoga programs in the United States: A survey. *Adv Mind Body Med*. 2015;29(4):18. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26535474/>.

48. Qaseem A, Wilt TJ, McLean RM, Forciea MA. 급성, 아급성 및 만성 요통에 대한 비침습적 치료: 미국내과의학회(American College of Physicians)의 임상 실무 지침. *Ann Intern Med.* 2017년 4월 4일;166(7):514-30. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28192789/>.
49. National Guideline Centre. 16세 이상의 요통 및 좌골신경통: 평가 및 관리. 런던: National Institute for Health and Care Excellence(영국 국립보건기술평가원); 2016년. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27929617/>)
50. Nadholta P, Kumar S, Anand A. NCD(비감염성 질환) 초기 단계 진행 억제를 위한 요가. *Ann Neurosci.* 2023년 4월;30(2):79-83. <https://doi.org/10.1177/09727531231161995>.
51. Piekorz Z, Radzimińska A, Lewandowski A, Ossowski R. 요가 수련자의 삶의 질—폴란드 요가 수련자 집단을 대상으로 한 연구. *Int J Environ Res Public Health.* 2022년 9월 23일;19(19):12023. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912023>.
52. El-Hashimi D, Gorey KM. 유방암 여성에서 요가 특유의 삶의 질 향상: 무작위 대조 시험에 대한 체계적 문헌고찰 및 탐색적 메타분석. *J Evid Based Integr Med.* 2019년 2월 20일;24:2515690X19828325. <https://doi.org/10.1177/2515690X19828325>.
53. 53. Lu J, Kang J, Huang H, Xie C, Hu J, Yu Y, Jin Y, Wen Y. 무릎 퇴행성 관절염 환자에 대한 요가의 영향: 무작위 대조 시험에 대한 체계적 문헌고찰 및 메타분석. *PLOS one.* 2024년 5월 16일;19(5):e0303641. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303641>.
54. Niu N, Huang R, Zhao J, Zeng Y. 암 생존자에 대한 요가의 건강 효과: 최신 체계적 문헌고찰 및 메타분석. *Asia Pac J Oncol Nurs.* 2024년 3월 1일;11(3):100316. <https://doi.org/10.1016/j.apjon.2023.100316>.
55. Bhargav H, Holla B, Ramakrishna KK, Shivakumar V, Gokulakrishnan K, Varambally S, Gangadhar BN. 요가와 통합 의학: 인도 국립 정신신경과학연구소(NIMHANS)의 교훈. *Int J Yoga.* 15(2), 150-157. doi: 10.4103/ijoy.ijoy_56_22.
56. Mondal H, Komarraju SL, Muralidharan S. 요가에 관한 세계 및 인도의 연구 동향: WHO 임상시험 등록 자료를 통한 고찰. *Bioinformation.* 2025년 1월 31일;21(1):30. <https://doi.org/10.6026/973206300210030>.
57. Clarke TC, Barnes PM, Black LI, Stussman BJ, Nahin RL. 미국 성인(18세 이상)의 요가, 명상, 카이로프랙틱 이용 현황 - PubMed. NCHS Data Brief. 2018년 11월;(325):1-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30475686/>.
58. 주요 요가 통계: 2020/2021 혜택, 사실 및 동향. Compare Camp [웹사이트] (<https://comparecamp.com/Yoga-statistics/>, 2025년 5월 21일 접속).
59. Zhang Y, Lauche R, Cramer H, Munk N, Dennis JA. 2002년부터 2017년까지 미국 성인의 요가 실천 증가 추세. *J Altern Complement Med.* 2021년 9월;27(9):778-785. doi: 10.1089/acm.2020.0506. Epub 2021년 6월 1일. PMID: 34076530
60. Saper RB, Eisenberg DM, Davis RB, Culpepper L, Phillips RS. 미국 성인의 요가 이용 유행률 및 양상: 전국 조사 결과. *Altern Ther Health Med.* 2004;10(2):44-49.
61. Cramer H. 독일의 요가—전국 대표 조사 결과. *Forsch Komplementarmed.* 2015년 9월 15일;22(5):304-10. <https://doi.org/10.1159/000439468>.
62. 2025년 국제 요가의 날(IDY) 홍보 활동 주최자를 위한 IDY 핸드북 참고 자료. Ayush부(인도 전통의학부); 날짜 미상 (<https://www.Yogamdniy.nic.in/ckfinder/userfiles/files/IDY-Handbook%20English-2025-AllNew.pdf>, 2025년 5월 20일 확인).
63. Butzer B, Ebert M, Telles S, Khalsa SB. 미국 내 학교 기반 요가 프로그램: 조사. *Adv Mind Body Med.* 2015;29(4):18. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26535474/>.

64. Nepal Introduces Yoga in School Curriculum Accessed at <https://www.who.int/nepal/news/detail/13-10-2019-nepal-to-introduce-ayurveda-and-yoga-education-in-schools>.
65. Cheetham G, Chivers G. Towards a holistic model of professional competence. Journal of European industrial training. 1996 Jul 1;20(5):20-30. <https://doi.org/10.1108/03090599610119692>.
66. Patient safety curriculum guide: multi-professional edition. Geneva: World Health Organization; 2011 (<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/5b9f8b65-3b92-46b9-9e12-aab1dc9070f3/content>)
67. Hand hygiene in outpatient and home-based care and long-term care facilities: a guide to the application of the WHO multimodal hand hygiene improvement strategy and the "My Five Moments For Hand Hygiene" approach. Geneva: World Health Organization; 2012 (<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/1f957af6-dbd4-4d31-b212-da8affcb3be8/content>).

64. 네팔, 학교 교육 과정에 요가 도입
<https://www.who.int/nepal/news/detail/13-10-2019-nepal-to-introduce-ayurveda-and-yoga-education-in-schools>에
 서 확인.
65. Cheetham G, Chivers G. 전문 역량의 전체론적 모델을 향하여. *Journal of European Industrial Training*. 1996년 7월
 1일;20(5):20-30. <https://doi.org/10.1108/03090599610119692>.
66. 환자 안전 교육 과정 가이드: 다직종판. 제네바: 세계보건기구(WHO); 2011년
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/5b9f8b65-3b92-46b9-9e12-aab1dc9070f3/content>
67. 외래 및 재택 간호, 장기 요양 시설에서의 손 위생: WHO 다각적 손 위생 개선 전략 및 ‘My Five Moments for Hand
 Hygiene’ 접근법 적용 가이드. 제네바: 세계보건기구(WHO); 2012년
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/1f957af6-dbd4-4d31-b212-da8affcb3be8/content>.



Bibliography

1. Advanced diploma of holistic classical Yoga practices [website]. Brisbane: International College of Queensland; 2022 (<https://training.gov.au/training/details/11122NAT/summary>).
2. Bachelor of Science (Yoga Studies and Meditation) [website]. Seoul: Wonkwang Digital University; 2022 (<https://www.wdu.ac.kr/eng/departement/Yoga.do>).
3. Chattopadhyay K, Mishra P, Singh K, Harris T, Hamer M, Greenfield SM et al. Yoga programme for type-2 diabetes prevention (YOGA-DP) among high-risk people in India: A multicentre feasibility randomised controlled trial protocol. *BMJ Open*. 2020;10(9):e036277. doi: 10.1136/bmjopen-2019-036277.
4. Common Yoga Protocol: International Day of Yoga. New Delhi: Ministry of Ayush (Government of India); n.d. ([https://yogamdniy.nic.in/ckfinder/userfiles/files/CYP%20-%20English%202025%20\(1\).pdf](https://yogamdniy.nic.in/ckfinder/userfiles/files/CYP%20-%20English%202025%20(1).pdf)).
5. Cramer H, Ward L, Saper R, Fishbein D, Dobos G, Lauche R. The safety of Yoga: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Epidemiol*. 2015;182(4):281–93. doi: 10.1093/aje/kwv071.
6. Cravens RH, Desikachar TKV. Health, healing and beyond: Yoga and the living tradition of T. Krishnamacharya. Stuttgart: Farrar, Straus and Giroux; 2011.
7. Digambaraji S, Gharote ML. Gheranda Samhita. 2nd ed. Lonavala: Kaivalyadhama; 1997 (<https://terebess.hu/keletkultinfo/lexikon/Gheranda-Samhita.pdf>).
8. Jeter PE, Slutsky J, Singh N, Khalsa SB. Yoga as a therapeutic intervention: A bibliometric analysis of published research studies from 1967 to 2013. *J Altern Complement Med*. 2015;21(10):586–92. doi:10.1089/acm.2015.0057.
9. MA in traditions of Yoga and meditation [website]. London: School of Oriental and African Studies, University of London; 2022 (<https://unischolars.com/universities/uk/soas-university-of-london/courses/ma-traditions-yoga-meditation-entry>).
10. Master of Science in Yoga Teaching and Therapy [website]. Baltimore (MD): Maryland University of Integrative Health; 2022 (<https://www.ndm.edu/academics/integrative-health/yoga-therapy/master-of-science-in-yoga-therapy>).
11. Master of Science in Yoga Therapy [website]. Bengaluru: Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana; 2022 (<https://www.svyasa.edu.in/master-of-science-in-yoga-therapy.php>).
12. McCall T. Yoga as medicine: The Yogic prescription for health and healing. London: Random House Group; 2007.

문헌 목록

1. Advanced diploma of holistic classical Yoga practices [웹사이트]. 브리즈번: International College of Queensland; 2022 (<https://training.gov.au/training/details/11122NAT/summary>).
2. Bachelor of Science (Yoga Studies and Meditation) [웹사이트]. 서울: Wonkwang Digital University; 2022 (<https://www.wdu.ac.kr/eng/department/Yoga.do>).
3. Chattopadhyay K, Mishra P, Singh K, Harris T, Hamer M, Greenfield SM 외. 인도 고위험군을 대상으로 한 제2형 당뇨병 예방을 위한 요가 프로그램(YOGA-DP): 다기관 실시 타당성 무작위 대조 시험 프로토콜. BMJ Open. 2020;10(9):e036277. doi: 10.1136/bmjopen-2019-036277.
4. Common Yoga Protocol: International Day of Yoga. 뉴델리: Ministry of Ayush (인도 정부); 발행 연도 미상([https://yogamdniy.nic.in/ckfinder/userfiles/files/CYP%20-%20English%202025%20\(1\).pdf](https://yogamdniy.nic.in/ckfinder/userfiles/files/CYP%20-%20English%202025%20(1).pdf)).
5. Cramer H, Ward L, Saper R, Fishbein D, Dobos G, Lauche R. 요가의 안전성: 무작위 대조 시험에 대한 체계적 문헌고찰 및 메타분석. Am J Epidemiol. 2015;182(4):281–93. doi: 10.1093/aje/kwv071.
6. Cravens RH, Desikachar TKV. Health, healing and beyond: Yoga and the living tradition of T. Krishnamacharya. 슈투트가르트: Farrar, Straus and Giroux; 2011.
7. Digambaraji S, Gharote ML. Gheranda Samhita. 제2판. 로나발라: Kaivalyadhama; 1997 (<https://terebess.hu/keletkultinfo/lexikon/Gheranda-Samhita.pdf>).
8. Jeter PE, Slutsky J, Singh N, Khalsa SB. 요가를 치료적 개입으로: 1967년부터 2013년까지 발표된 연구에 대한 문헌 계량 분석. J Altern Complement Med. 2015;21(10):586-92. doi:10.1089/acm.2015.0057.
9. MA in traditions of Yoga and meditation [웹사이트]. 런던: School of Oriental and African Studies, University of London; 2022 (<https://unischolars.com/universities/uk/soas-university-of-london/courses/ma-traditions-yoga-meditation-entry>).
10. Master of Science in Yoga Teaching and Therapy [웹사이트]. 볼티모어 (MD) : Maryland University of Integrative Health; 2022 (<https://www.ndm.edu/academics/integrative-health/yoga-therapy/master-of-science-in-yoga-therapy>).
11. Master of Science in Yoga Therapy [웹사이트]. 벵갈루루: Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana; 2022 (<https://www.svyasa.edu.in/master-of-science-in-yoga-therapy.php>).
12. McCall T. Yoga as medicine: The Yogic prescription for health and healing. 런던: Random House Group; 2007.

13. Michaelis ED. A history of modern Yoga: Patanjali and western esotericism. London: Bloomsbury Academic; 2005.
14. Oka T, Lkhagvasuren B. Health-related benefits and adverse events associated with Yoga classes among participants that are healthy, in poor health, or with chronic diseases. *Biopsychosoc Med*. 2021;15(1):17. doi: 10.1186/s13030-021-00216-z.
15. Report of the Committee on Yoga Education in Universities. New Delhi: University Grants Commission; 2017 (<https://www.svyasa.edu.in/master-of-science-in-yoga-therapy.php>)
16. Singleton M. Yoga body, the origins of modern posture practice. New York City: Oxford University Press; 2010 (<https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780195395358.001.0001/acprof-9780195395358>).

13. Michaelis ED. A history of modern Yoga: Patanjali and western esotericism. London: Bloomsbury Academic; 2005.
14. Oka T, Lkhagvasuren B. Health-related benefits and adverse events associated with Yoga classes among participants that are healthy, in poor health, or with chronic diseases. Biopsychosoc Med. 2021;15(1):17. doi: 10.1186/s13030-021-00216-z.
15. Report of the Committee on Yoga Education in Universities. New Delhi: University Grants Commission; 2017 (<https://www.svyasa.edu.in/master-of-science-in-yoga-therapy.php>)
16. Singleton M. Yoga body, the origins of modern posture practice. New York City: Oxford University Press; 2010 (<https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780195395358.001.0001/acprof-9780195395358>).



Annexes

부록

Annexes

Annex 1. Governance and accreditation

Table A1.1 provides the status of governance and accreditation bodies existing in different countries and country-specific institutional contexts as of May 2025. There may be further regional government accreditation agencies and country-specific institutional contexts that are not represented here. Table A1.2 provides the details of certification and accreditation as per the [Yoga Certification Board \(YCB\)](#).

Table A1.1 Status of governance and accreditation bodies existing in different countries and country-specific institutional contexts

Country	Governance and accreditation	Country-specific institutional contexts
India	UGC is a regulatory body for prominent national centres that offers undergraduate and postgraduate programs. The Yoga Certification Board (YCB) was set up in June 2018 by the Ministry of Ayush (Government of India) to promote Yoga as a career skill and to bring standards and uniformity in teaching and practice of Yoga in India and across the Globe, with a view to attaining holistic health and preserving human values.	<ul style="list-style-type: none"> Undergraduate and Postgraduate programmes, certified regulatory bodies such as the UGC and the Yoga Certification Board (YCB). School-level curricula through the National Education Policy (NEP) 2020.
United States of America	Governance is largely provided by Yoga Alliance, a non-profit membership-based organization that registers instructors and training schools, meeting its curriculum and conduct standards. While widely recognized, its certification is not legally mandated.	<ul style="list-style-type: none"> Private Yoga studios Well-being centres Academic institutions.
Islamic Republic of Iran	Yoga training is often embedded within the governance of the medical education system. Complementary and Alternative Medicine courses are subject to university ethical boards and institutional review protocols. However, a national accreditation framework specific to Yoga is lacking.	Nursing and allied health programmes as part of Complementary and Alternative Medicine units.
Germany and Canada	Operates under decentralized education systems where Yoga integration depends on the discretion of local boards or well-being networks. Some programmes may receive indirect government approval through health department partnerships, but no national authority monitors Yoga training.	<ul style="list-style-type: none"> Well-being and physical education programmes. Collaboration with school boards and local health departments. Research and school-based pilots.
China	Presents a unique case of technological standardization without regulatory depth. Yoga apps and digital platforms employ AI-based progress tracking and postural analysis, but these innovations are not accompanied by formal accreditation or oversight mechanisms.	Collaborations between traditional medicine institutes and technology platforms.
Australia, Canada and the United Kingdom	—	Vocational certificate programmes, private training institutions and community health centres.

부록 1. 거버넌스와 인증

표 A1.1은 2025년 5월 시점을 기준으로 각국 및 국가별 제도적 맥락에 존재하는 거버넌스 및 인증 기관의 현황을 보여줍니다. 여기에 제시되지 않은 지역 정부의 인증 기관이나 국가별 제도적 맥락이 추가로 존재할 가능성이 있습니다. 표 A1.2는 Yoga Certification Board(YCB)의 인증 및 인정에 대한 세부 정보를 제공합니다.

표 A1.1 각국 및 국가별 제도적 맥락에 존재하는 거버넌스 및 인증 기관 현황

국명	거버넌스 및 인증	국가별 제도적 맥락
인도	UGC(University Grants Commission)는 학부 및 대학원 프로그램을 제공하는 저명한 국립 센터의 규제 기관입니다. 요가 인증 위원회(Yoga Certification Board, YCB)는 2018년 6월 आयुष्य부(인도 정부)에 의해 설립되었으며, 요가를 직업 기술로 장려하고 인도 및 전 세계 요가 지도와 실천에 있어 기준과 통일성을 확립하는 것을 목적으로 하고 있습니다. 이를 통해 전인적 건강의 달성과 인간적 가치의 유지를 목표로 하고 있습니다.	<ul style="list-style-type: none"> ● 학부 및 대학원 프로그램, UGC 및 Yoga Certification Board(YCB)와 같은 인증 규제 기관. ● 2020년 국가교육정책(NEP)을 통한 학교 차원의 교육과정.
미국	거버넌스는 주로 비영리 회원제 단체인 요가 얼라이언스(Yoga Alliance)에서 담당하고 있으며, 이 단체는 교육 과정 및 행동 기준을 충족하는 강사와 교육 기관을 등록하고 있습니다. 널리 인정받고 있지만, 해당 인증은 법적으로 의무화되어 있지는 않습니다.	<ul style="list-style-type: none"> ● 개인 요가 스튜디오 ● 웰빙 센터 ● 학술 기관
이란 이슬람 공화국	요가 실습 과정은 의료 교육 시스템의 거버넌스 내에 편입되는 경우가 많습니다. 보완대체의학 과정은 대학 윤리위원회 및 제도적 심사 프로토콜의 적용을 받습니다. 그러나 요가에 특화된 국가적 인증 체계는 존재하지 않습니다.	보완대체의학 부서의 일환으로 운영되는 간호 및 관련 보건 프로그램
독일 및 캐나다	분권화된 교육 시스템 하에서 운영되고 있으며, 요가의 통합 여부는 지방 위원회나 웰빙 네트워크의 재량에 달려 있습니다. 일부 프로그램은 보건 부문과의 협력을 통해 간접적으로 정부의 승인을 받을 수 있지만, 국가 차원의 감독 기관은 요가 실습 방법을 감독하지 않습니다.	<ul style="list-style-type: none"> ● 웰빙 및 체육 프로그램 ● 학교 위원회 및 지방 보건 부문과의 협력 ● 연구 및 학교 기반 시범 프로그램
중국	규제의 강도가 수반되지 않는 기술적 표준화의 독특한 사례입니다. 요가 앱과 디지털 플랫폼은 AI 기반의 진행 상황 추적 및 자세 분석 기능을 채택하고 있지만, 이러한 혁신에는 공식적인 인증이나 감독 메커니즘이 수반되지 않습니다.	전통의학 연구소와 기술 플랫폼의 협력
호주, 캐나다, 영국	_(별도 기재 사항 없음)_	직업 자격 프로그램, 사립 교육 기관, 지역 보건 센터

Table A1.2 Types of certifications and accreditation as per YCB

Types of certification	Yoga Education and Training	a. Yoga Protocol Instructor b. Yoga Well-being Instructor c. Yoga Teacher and Evaluator d. Yoga Master
	Yoga Therapy	e. Assistant Yoga Therapist f. Yoga Therapist g. Therapeutic Yoga Consultant
	Volunteer	h. Yoga Volunteer
Categories of accredited Yoga institutions on the basis of their years of existence, scale of operation and experience in the field of Yoga	1. Leading Yoga institution 2. Yoga institution 3. Yoga training centre 4. Yoga therapy centre 5. Yoga training and therapy centre	

Category wise functions of the YCB Certificate holder

Name	Certificate holder can function as	Duration of Course (hours)
Yoga Protocol Instructor (YPI)	Yoga Protocol Instructors can teach basics of Yoga under the Common Yoga Protocol (CYP) developed by the Ministry of Ayush for IDY for the prevention of diseases and promotion of health. They can also conduct Yoga practice/classes in parks, societies, Resident Welfare Association (RWA) etc.	200 hours
Yoga Well-being Instructor (YWI)	Yoga Well-being Instructors can teach Yoga for the prevention of illness and promotion of well-being in schools, Yoga studios, workplaces, Yoga Well-being centres/ Primary Health Well-being/Care Centres, etc.	400 hours
Yoga Teacher & Evaluator (YT&E)	These are Master Trainers in Yoga Educational Institutions, Yoga training Courses and training programmes. They can act as an evaluator and assessor of Yoga professionals. They can teach in studios, institutions, colleges/ universities/institutions of higher learning.	800 hours
Yoga Master (YM)	Yoga Masters shall act as master educators/ trainers in Yoga Educational programmes. These skilled professionals can teach, evaluate and assess for all categories of certification under Yoga Training and education, and will be a guiding force.	1600 hours
Assistant Yoga Therapist (AYTh)	Assistant Yoga Therapists can work under the supervision of certified physicians or certified Yoga Therapists and Yoga Consultants on specific disorders.	400 hours
Yoga Therapist (YTh)	Yoga Therapists can work under certified physicians or certified Yoga Consultants to give Yoga Therapy on all disorders	800 hours

표 A1.2 YCB(Yoga Certification Board)의 인증 및 자격 유형

인증 유형

요가 교육 및 트레이닝

- a. 요가 프로토콜 강사(Yoga Protocol Instructor)
- b. 요가 웰빙 강사(Yoga Well-being Instructor)
- c. 요가 교사 및 평가자(Yoga Teacher and Evaluator)
- d. 요가 마스터(Yoga Master)

요가 테라피

- e. 보조 요가 테라피스트(Assistant Yoga Therapist)
- f. 요가 치료사(Yoga Therapist)
- g. 치료 요가 컨설턴트(Therapeutic Yoga Consultant) 자원봉사자
- h. 요가 자원봉사자(Yoga Volunteer)

요가 분야의 설립 연수, 운영 규모, 경험을 바탕으로 한 인증 요가 기관의 범주

- 1. 주요 요가 기관 (Leading Yoga institution)
- 2. 요가 기관 (Yoga institution)
- 3. 요가 실습 센터 (Yoga training centre)
- 4. 요가 테라피 센터 (Yoga therapy centre)
- 5. 요가 실습 및 테라피 센터 (Yoga training and therapy centre)

명칭	자격증 소지자의 역할	과정 기간(시간)
요가 프로토콜 강사(YPI)	요가 프로토콜 강사는 아유슈(Ayush)부가 IDY(국제 요가의 날)를 위해 개발한 공통 요가 프로토콜(Common Yoga Protocol, CYP)에 기초하여, 질병 예방과 건강 증진을 위한 요가의 기초를 가르칠 수 있습니다. 또한 공원, 지역 사회, 주민복지협회(RWA) 등에서 요가 수련이나 수업을 진행할 수 있습니다.	200시간
요가 웰빙 강사(YWI)	요가 웰빙 강사는 학교, 요가 스튜디오, 직장, 요가 웰빙 센터/일차 건강 웰빙/케어 센터 등에서 질병 예방과 웰빙 증진을 위한 요가를 가르칠 수 있습니다.	400시간
요가 강사 및 평가자(YT&E)	이들은 요가 교육 기관, 요가 실습법 과정 및 프로그램의 마스터 트레이너입니다. 요가 전문가의 평가자 및 심사관으로 활동할 수 있습니다. 스튜디오, 교육 기관, 대학/고등 교육 기관에서 가르칠 수 있습니다.	800시간
요가 마스터(YM)	요가 마스터는 요가 교육 프로그램에서 마스터 교육자/트레이너로 활동합니다. 이 숙련된 전문가들은 요가 실습법 및 교육의 모든 인증 범주에서 가르치고, 평가하며, 심사를 수행하고, 지도적 역할을 맡습니다.	1600시간
보조 요가 요법사(AYTh)	보조 요가 요법사는 인증된 의사 또는 인증된 요가 요법사 및 요가 컨설턴트의 감독 하에 특정 장애를 가진 환자를 대상으로 치료 활동을 수행할 수 있습니다.	400시간

YCB 자격 보유자의 카테고리별 기능

Name	Certificate holder can function as	Duration of Course (hours)
Therapeutic Yoga Consultant (ThYC)	Therapeutic Yoga Consultants can provide Yoga Therapy for the treatment of diseases in medical setups. They should be a registered medical practitioner in any stream.	1600 hours
Yoga Volunteer (YV)	Yoga Volunteers work for the promotion of well-being of oneself and society at large. Yoga Volunteers can assist in conducting group classes for Yoga Volunteers, Yoga classes in the park and Yoga related IDY programmes. They can be part of the Fit India Movement and conduct Yoga break protocol at workplaces.	36 hours

명칭	자격증 소지자의 역할	과정 기간(시간)
요법 요가 컨설턴트 (Therapeutic Yoga Consultant, ThYC)	요법 요가 컨설턴트는 의료 기관에서 질병 치료를 위한 요가 요법을 제공할 수 있습니다. 이들은 어떤 분야의 의료 종사자이든 등록된 의사여야 합니다.	1600시간
요가 자원봉사자(Yoga Volunteer, YV)	요가 자원봉사자는 자신과 사회 전체의 복지 증진을 위해 활동합니다. 요가 자원봉사자는 요가 자원봉사자를 위한 그룹 수업 운영 지원, 공원에서의 요가 수업, IDY(국제 요가의 날) 관련 프로그램 운영 지원을 수행할 수 있습니다. 또한, Fit India Movement(핏 인디아 운동)의 일원으로서 직장에서 요가 휴식 프로토콜을 시행하는 것도 가능합니다.	36시간

Annex 2. Categories, duration and mode of delivery of Yoga training

Table A2.1 provides the details of categories and durations of Yoga training, ranging from short-term to longer term degree programs and specialized therapy training. There may be further categories of training that are not represented here.

Table A2.1 Categories and durations of Yoga training programmes

Categories of Yoga programmes	
Program duration	Typical duration
Short-term programmes	1 to 12 weeks
Medium-term programmes	3 to 12 months
Long-term programmes	Beyond 1 year
Certification Benchmarks	
Level	Duration
Foundational programmes	200-hour
Advanced programmes	500-hour
University-Affiliated Degrees	
Program type	Programme offered
Undergraduate	Bachelor's in Yoga, B.Sc. Yoga Therapy
Postgraduate	Master's in Yoga, M.Sc. Yoga Therapy
Postgraduate diplomas	Postgraduate Diplomas in Integrative Health Sciences
Doctoral	Ph.D. in Yoga
Traditional System	
System name	Features
Traditional Gurukula	Flexible duration, with personalized training based on teacher-student relationship and subject depth

Table A2.2 details the various bodies and organizations providing accredited Yoga training, along with durations and structures of Yoga training in different regions. There may be further bodies and organizations that are not represented here.

Table A2.2 Bodies and organizations providing accredited Yoga training

Name	Duration of Yoga training	Structure of Yoga training
The International Association of Yoga Therapists	A minimum of 800 hours over two years	Provides accredited Yoga therapy training with a curriculum centred on Yoga therapy principles and clinical applications.
The Yoga Alliance (USA)	200 to 500 hours	Offers Registered Yoga Teacher (RYT) programs and specialty certification, emphasizing methodology, anatomy and Yoga philosophy.
The European Union of Yoga (EUY)	500 hours	Training focusing on <i>asana</i> , <i>pranayama</i> , meditation and pedagogy.
Yoga Alliance India	200/300/500/1000 hours	Provides certifications such as Certified Yoga Teacher (CYT), covering core aspects of Yoga practice and theory.

부록 2. 요가 실습법의 분류, 기간 및 제공 형태

표 A2.1은 단기부터 장기 학위 프로그램 및 전문적인 요법 훈련에 이르는 요가 실습법의 범주와 기간에 대한 세부 사항을 보여줍니다. 여기에 명시되지 않은 다른 훈련 범주가 존재할 가능성이 있습니다.

표 A2.1 요가 실습법 프로그램의 범주와 기간

요가 프로그램의 분류 기간 일반적인 기간	요가 프로그램의 분류 프로그램	요가 프로그램의
단기 프로그램	1~12주	
중기 프로그램	3~12개월	
장기 프로그램	1년 이상	

인증 기준

레벨	기간
기초 프로그램	200시간
고급 프로그램	500시간

대학 간 학위 협력

프로그램 유형	제공 프로그램
학부 과정	요가 학사, B.Sc. 요가 테라피
대학원 과정	요가 석사, M.Sc. 요가 테라피
대학원 디플로마	통합 건강 과학 대학원 디플로마
박사 과정	요가 박사 (Ph.D. in Yoga)

전통적인 시스템

시스템명	특징
전통적인 구루कु라	교사-학생 관계 및 과목의 심도 기반의 개별 지도로, 유연한 기간 설정

표 A2.2는 인증된 요가 수련법을 제공하는 다양한 단체 및 기관과, 지역별 요가 수련법의 기간 및 구조에 대한 세부 사항을 보여줍니다. 여기에 명시되지 않은 다른 단체나 기관이 존재할 수 있습니다.

표 A2.2 인증 요가 수련법을 제공하는 단체 및 기관

명칭	요가 실습법 기간	요가 실습법의 구조
The International Association of Yoga Therapists	2년 동안 최소 800시간	요가 요법의 원리와 임상 적용을 중심으로 한 커리큘럼에 따른 인증 요가 요법 교육 제공
The Yoga Alliance (USA)	200~500시간	RYT(Registered Yoga Teacher) 프로그램 및 전문 인증을 제공하며, 방법론, 해부학, 요가 철학을 중시합니다.
The European Union of Yoga (EUY)	500시간	아사나, 프라나야마, 명상 및 교육법에 중점을 둔 트레이닝
Yoga Alliance India	200/300/500/1000시간	Certified Yoga Teacher (CYT) 등의 자격증을 제공하며, 요가 수련과 이론의 핵심적인 측면을 다룹니다.

Name	Duration of Yoga training	Structure of Yoga training
Sivananda Yoga Vedanta Canthers	4 weeks	Teachers' Training Course (TTC) and Advanced Teachers' Training Course (ATTC) programmes in a residential ashram setting, rooted in the traditions of Hatha, Raja, <i>Bhakti</i> , <i>Jnana</i> and <i>Karma Yoga</i> .

Table A2.3 outlines different modes of delivery of Yoga training. There may however be other modes of delivery that are not represented here.

Table A2.3 Different modes of Yoga training programmes

Mode of delivery	Description	Percentage of courses
Traditional In-Person Format	Predominantly used in universities and institutional settings	70%
Hybrid Model	Combines classroom teaching with online components	20%
Online Delivery	Delivered through mobile apps or digital learning platforms	10%

명칭	요가 실습법 기간	요가 실습법의 구조
시바난다 요가 (Sivananda Yoga) 베단타 센터 (Vedanta Centers)	4주	교사 양성 과정(Teachers' Training Course, TTC) 및 고급 교사 양성 과정(Advanced Teachers' Training Course, ATT C) 프로그램을, 하타(Hatha), 라자(Raja), 박티(Bhakti), 줄나(Jnana), 카르마(Karma) 요가의 전통에 뿌리를 둔 기숙형 아슈람 환경에서 진행합니다.

표 A2.3은 요가 실습법의 다양한 제공 형태를 보여준다. 다만, 여기에 제시되지 않은 다른 제공 형태도 존재할 가능성이 있다.

표 A2.3 요가 실습법 프로그램의 다양한 제공 형태

제공 형태	설명	과정 비율
전통적인 대면 방식	주로 대학이나 교육 기관에서 사용됨	70%
하이브리드 모델	교실 수업과 온라인 요소를 결합한 방식	20%
온라인 제공	모바일 앱이나 디지털 학습 플랫폼을 통해 제공	10%

Annex 3. Content of curricula in Yoga training

Table A3.1 outlines the content of curricula in Yoga training. There may be further components of training that are not represented here.

Table A3.1 Content of Yoga training programme curricula

Name of Yoga practices	Curricular inclusion rate/content included in existing curricula
<i>Asana</i>	89.6% of programmes
<i>Pranayama</i>	78.2% of programmes
<i>Dhyana</i>	67.8% of programmes
<i>Yama and Niyama</i>	34.1% of programmes
<i>Bandha, Mudra, Kriya, Yoga Nidra</i>	Included in specialized therapeutic modules
Texts and other Disciplines	
Patanjala Yoga Sutra	Included in degree-level programmes
Bhagavad Gita	
Hatha Yoga literature	
Anatomy and physiology	45.5% of programmes
Technology integration (use of apps or online platforms)	23.7% of programmes
Evidence-based practice	31.3% of programmes
Cultural adaptation and integration with health care systems	
Cultural adaptation	56.4% of programmes
Integration with health care systems (either through allied health modules or clinical exposure)	41.2% of programmes
Contemporary subjects such as well-being education and counselling skills	Stress management strategies rooted in Yoga philosophy, especially in continuing medical education (CME) and public outreach programmes

Table A3.2 outlines distinct styles of Yoga across different countries as per the studies included in the scoping review. There may however be other styles of Yoga that are not represented here.

Table A3.2 Distinct styles of Yoga across different countries as per studies included in the scoping review

Style of Yoga	Countries/regions
Hatha Yoga ^a	Brazil, China, Hungary, India, Islamic Republic of Iran, Mexico, and the United States of America.
Bikram Yoga	The United States of America, Hungary, Colorado (USA)
Vinyasa Yoga, Ashtanga Yoga, and Iron Yoga	India
Power Yoga	Poland
Kundalini Yoga	Sweden
Iyengar Yoga	The United Kingdom and the Republic of Korea
Dantien Salee Yoga	Thailand
Sivananda Yoga	Germany
Chair Yoga (<i>adapted for limited mobility</i>)	Greece and the United States of America
Therapeutic Yoga (<i>clinical/rehabilitative</i>)	India
Yoga Nidra	India, Slovakia and Spain.

^aHatha Yoga emerged as the most frequently studied style across 22 countries.

부록 3. 요가 실습법 교육 과정 내용

표 A3.1은 요가 실습법의 교육 과정 내용을 개괄하고 있다. 여기에 제시되지 않은 훈련 구성 요소가 추가로 존재할 수 있다.

표 A3.1 요가 실습법 프로그램 교육 과정의 내용

요가 수련명 기준 커리큘럼에서 차지하는 비중 / 내용	요가 수련명 기준 커리큘럼에서 차지하는 비중 / 내용
아사나(Asana)	프로그램의 89.6%
프라나야마(Pranayama)	프로그램의 78.2%
디야나(Dhyana)	프로그램의 67.8%
야마(Yama) 및 니야마(Niyama)	프로그램의 34.1%
반다(Bandha), 무드라(Mudra), 크리야(Kriya), 요가 니드라(Yoga Nidra)	전문적인 치료 모듈에 포함됨
문헌 및 기타 학문	
파탄잘리 요가 수트라 (Patanjala Yoga Sutra)	학위 과정에 포함됨
바가바드 기타 (Bhagavad Gita)	
하타 요가 문헌	
해부학 및 생리학	프로그램의 45.5%
기술 통합 (앱 및 온라인 플랫폼 활용)	프로그램의 23.7%
증거 기반 실무	프로그램의 31.3%
문화적 적응 및 의료 시스템과의 통합	
문화적 적응	프로그램의 56.4%
의료 시스템과의 통합 (관련 의료 모듈 또는 임상 경험을 통해)	프로그램의 41.2%
웰빙 교육 및 상담 기술 등 현대적 과목	
요가 철학에 기반한 스트레스 관리 전략, 특히 지속 의학 교육(CME) 및 대중 계몽 프로그램에서	

표 A3.2는 스코핑 리뷰에 포함된 연구를 바탕으로 각국의 다양한 요가 스타일을 보여준다. 단, 여기에 제시되지 않은 다른 요가 스타일이 존재할 가능성도 있다.

표 A3.2 스코핑 리뷰에 포함된 연구를 바탕으로 한 각국의 다양한 요가 스타일

요가 스타일	국가·지역
하타 요가(Hatha Yoga) ^a	브라질, 중국, 헝가리, 인도, 이란 이슬람 공화국, 멕시코, 미국
비크람 요가(Bikram Yoga)	미국, 헝가리, 콜로라도주(미국)
빈야사 요가(Vinyasa Yoga), 아슈탕가 요가(Ashtanga Yoga), 아이언 요가(Iron Yoga)	인도
파워 요가(Power Yoga)	폴란드
쿤달리니 요가(Kundalini Yoga)	스웨덴
아이엔가 요가(Iyengar Yoga)	영국 및 대한민국
단티엔 살리 요가(Dantien Salee Yoga)	태국
시바난다 요가(Sivananda Yoga)	독일
의자 요가(Chair Yoga)(이동이 불편한 분들을 위한 프로그램)	그리스 및 미국
요법적 요가(Therapeutic Yoga)(임상/재활)	인도
요가 니드라(Yoga Nidra)	인도, 슬로바키아, 스페인

a. 하타 요가는 22 개국에서 가장 많이 수련되는 요가 스타일로 나타났습니다.

Annex 4. Suggested subjects and length of essential training at basic and advanced levels

Subjects for each learning module with the corresponding numbers of hours for the components and requirements of basic and advanced levels of essential training are suggested below in Table A4.1. The proposals are for reference purposes and may be adapted or modified for use as appropriate to the national/ Member State context. For adaptive training, the training programme should be based on competence and the learning modules adjusted to the trainee's educational background, knowledge and skills.

Table A4.1 Suggested subjects and lengths of essential training at basic and advanced levels

Learning module	Key subjects	Basic level (hours)	Advanced level (hours including basic level hours)
Yoga principles and concepts	Fundamental principles of Yoga	40	40
	The traditional basis of Yoga therapy	195	510
	Philosophical systems relevant to Yoga	20	50
	Yogic anatomical and physiological components	30	90
	Evidence-based Yoga therapy	45	150
	Yogic counselling (including communication skills, patient engagement and education)	10	60
	Methods of instruction and guidance for Yoga	70	90
	Psychophysiology of Yoga	20	60
	Subtotal	430	1050
Allied health sciences ^a	Fundamentals of TCI and concepts of holistic health	50	60
	Synthesis of Yoga and TCI	–	30
	Subtotal	50	90
Biomedicine knowledge ^b	Anatomy and physiology	40	120
	Basic assessment techniques	20	90
	Internal medicine	–	60
	Subtotal	60	270
Professional practice, ethics and research	Research methods	10	60
	Medico-legal aspects, ethics and insurance	20	120
	Professional conduct expected of health practitioners	–	90
	Subtotal	30	270
Supervised learning	Internship	30	540
	Case-based intervention development	–	180
	Subtotal	30	720
TOTALS		600	2400

^a This section of training can exclude the specialization of the trainee in allied health sciences.

^b This section of training can be waived for individuals with education in biomedicine.

부록 4. 기초 및 상급 수준의 필수 훈련 권장 과목 및 시간 수

각 학습 모듈의 과목과 기본 및 상급 수준의 필수 교육 구성 요소 및 요건에 해당하는 시간 수는 아래 표 A4.1에 나와 있습니다. 이러한 제안은 참고용이며, 각국 및 회원국의 상황에 따라 적절히 적용하거나 수정하여 사용할 수 있습니다. 적응형 요가 실습법의 경우, 교육 프로그램은 역량에 기초해야 하며, 학습 모듈은 수강생의 교육 배경, 지식 및 기술에 맞춰 조정되어야 합니다.

표 A4.1 기본 및 상급 수준의 필수 훈련 권장 과목 및 시간 수

학습 모듈	주요 과목	기본 레벨 (시간)	상급 레벨 (기본 레벨 시간 포함) (시간)
요가의 원리와 개념	요가의 기본 원리	40	40
요가 요법의 전통적 기반	195	510	
요가와 관련된 철학 체계	20	50	
요가의 해부학적·생리학적 요소	30	90	
에비던스 기반 요가 요법	45	150	
요가 상담(의사소통 기술, 환자의 참여 및 교육 포함)	10	60	
요가 지도법 및 안내	70	90	
요가의 심리생리학	20	60	
소계	430	1050	
보완대체의학 ^a	TCI의 기초 및 홀리스틱 헬스의 개념	50	60
요가와 TCI의 통합	-	30	
소계	50	90	
생물의학 지식 ^b	해부학 및 생리학	40	120
기본 평가 기술	20	90	
내과 의학	-	60	
소계	60	270	
전문 실무, 윤리 및 연구	연구 방법	10	60
의료법적 측면, 윤리 및 보험	20	120	
의료 종사자에게 기대되는 전문적 행동	-	90	
소계	30	270	
지도형 학습	인턴십	30	540
사례 기반 중재 개발	-	180	
소계	30	720	
합계	600	2400	

a 이 트레이닝 섹션은 보완대체의학 분야의 전공자라면 이수 면제가 가능합니다.

b 이 트레이닝 섹션은 생의학 교육을 받고 있는 사람은 이수 면제가 가능합니다.

Annex 5. Selected traditional texts on Yoga

Traditional texts

1. *Upanishad*
 - *Dashopanishad* (10 Principal Upanishads)
 - 20 *Yoga Upanishads*.
2. *Yoga Vashishtha* by Maharshi Valmiki
3. *Laghu Vashishtha*
4. *Vashishtha Samhita* by Vashishtha Rishi
5. *Yajnavalkya Samhita* by Yajnavalkya
6. *Yoga Yajnavalkya* by Yajnavalkya
7. *Bhagwad Gita* by Vyasa
8. *Patanjali Yoga Sutras* by Maharshi Patanjali
9. Hatha Yoga Texts
 - *Gheranda Samhita* by Gheranda Rishi
 - *Goraksha Samhita* by Gorakshanath
 - *Hatha Yoga Pradipika* by Svatiarama Suri
 - *Hatha Ratnavali* by Srinivasayogi
 - *Shiva Samhita*
 - *Siddha Siddhanta Paddhati* by Gorakshanath.
10. *Tattva Bodha* by Adi Shankaracharya.

Commonly referred authentic traditional commentaries on traditional texts

1. *Dashopanishad* [10 Principal Upanishads] *Bhashya*: a commentary by Shankaracharya or Madhvacharya.
2. *Bhagwad Gita Bhashya*: a commentary on Bhagavad Gita by Shankaracharya or Ramanujacharya or Madhvacharya.
3. *Gudharth Dipika*: a commentary on Bhagavad Gita by Madhusudan Saraswati.
4. *Bhojavritti*: a commentary on 'Patanjala Yoga Darshanam' by Bhojadeva.
5. *Jyotsnatika*: a commentary on Hatha Yoga Pradipika by Brahmananda.
6. *Mani Prabha*: Yoga Sutra commentary on Vyasa by Bhasya Ramananda Yati.
7. *Yogamaniprabha*: a commentary on Yoga Sutras of Patanjali by Ramananda Sarasvati.
8. *Rajamartanda*: a commentary on Yoga Sutra by Bhojadeva.
9. *Samkhya Pravachana Bhashya* by Vijnanabhikshu.
10. *Sarvadarshana Samgraha* by Madhavacharya.
11. *Tattva Vaisaradhi*: a commentary on Vyasa-Bhashya by Vachaspati Mishra.
12. *Vyasa Bhashya*: a commentary on Patanjala by Yoga Sutra Vyasa.
13. *Yoga Sarasamgraha* of Vijnanabhikshu.
14. *Yoga Vartika*: a commentary on Vyasa Bhasya by Vijnanabhikshu.

부록 5. 요가에 관한 선별된 고전 문헌

전통 문헌

1. 우파니샤드

- 다쇼 우파니샤드 (10대 우파니샤드)
- 20개의 요가 우파니샤드

2. 마하리시 바르미키의 요가 바시슈타

3. 라그 바시슈타

4. 바시슈타 삼히타 (바시슈타 리시가 지음)

5. 야주냐바르쿠야-삼히타 (야주냐바르쿠야 저)

6. 요가-야주냐바르쿠야 (야주냐바르쿠야 저)

7. 바가바드 기타 (베다바사 저)

8. 파탄잘리 요가 수트라 (마하리시 파탄잘리 저)

9. 하타 요가 문헌

- 게란다 삼히타 (게란다 리시 저)
- 고락샤 삼히타 (고락샤나트 저)
- 하타 요가 프라디피카 (스와트마라마 수리가 저술) • 하타 라트나마리 (슈리니바사 요기가 저술)
- 시바 삼히타
- 시다 시단타 파다티 (골락샤나트가 저술)

10. 타트바 보다 (아디 샨카라차리아가 저술)

전통 문헌에 관한 일반적으로 인정받는 정통 주석서

1. 다쇼파니샤드(10대 우파니샤드) 바샤: 샨카라차리아 또는 마드바차리아의 주석.

2. 바가바드 기타 바샤: 샨카라차리아, 라마누자차리아 또는 마드바차리아의 바가바드 기타 주석.

3. 구다르타 디피카: 마두수다나 살라스바티가 쓴 바가바드 기타 주석서.

4. 보자브리티: 보자데바가 쓴 파탄잘리 요가 다라샤남 주석서.

5. 조트나티카: 브라흐마난다의 하타 요가 프라디피카 주석서.

6. 마니 프라바: 바샤 라마난다 야티가 쓴 베다바사의 요가 수트라 주석서.

7. 요가마니프라바: 라마난다 사라스바티가 쓴 파탄잘리 요가 수트라 주석서.

8. 라자마르탄다: 보자데바가 쓴 요가 수트라 주석서.

9. 상카 프라바차나 바샤 (비주나나비쿠슈 저).

10. 살바다르샤나 상그라하 (마다바차리아 저).

11. 타트바 바이살라디: 바차스파티 미슈라가 쓴 베다바사 바샤에 대한 주석.

12. 베다바사 바샤: 요가 수트라 베다바사가 쓴 파탄잘리에 대한 주석.

13. 요가 살라상그라하 (비주나나비쿠슈 저).

14. 요가 바르티카: 비주나나비쿠슈가 쓴 베다바사 바샤에 대한 주석.

Contemporary English commentaries

1. *Dashopanishad* (10 Principal Upanishads)
 - *Eight Upanishads, with the Commentary of Sankaracarya* (2 volumes) (translated by Swami Gambhirananda).
 - *The Brihadaranyaka Upanishad* (English translation).
 - *Nine Principal Upanishads* by Satyananda Saraswati.
 - *The Principal Upanishads* by Swami Sivananda.
 - *The Brihadaranyaka Upanishad* by Swami Sivananda.
2. 20 Yoga Upanishads
 - *The Yoga Upanishads* by G. Srinivasa Ayyangar.
 - *Yoga Darshan: Vision of the Yoga Upanishads* by Swami Niranjananda Saraswati.
3. *Yoga-Vasistha of Valmiki* (4 volumes) (translated by Vihari-Lala Mitra).
4. *Laghu Yoga-Vasistha* (translated by K. Narayanaswami Aiyer).
5. *Yoga Yajnavalkya Samhita: The Yoga Treatise of Yajnavalkya* (translated by T.K.V. Desikachar).
6. *Yajnavalkya Samhita: Original Text with a Literal Prose Translation* (translated by M.N. Dutt).
7. *Bhagavad Gita*
 - *Bhagavad Gita: With the Commentary of Śāṅkarācārya* (translated by Swami Gambhīrānanda).
 - *Śrīmad Bhagavadgītā (with English Translation and Transliteration)*
8. Patanjali Yoga Sutra
 - *Yoga Philosophy of Patañjali* by Swami Hariharānanda Āraṇya (translated by PN Mukherji).
 - *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali* by B.K.S. Iyengar
 - *The Yoga Sūtras of Patañjali* (translation and commentary by Sri Swami Satchidananda).
9. Hatha Yoga Texts
 - *Gheranda Samhita (Commentary on The Yoga Teachings of Maharshi Gheranda)* by Swami Niranjanananda Saraswati.
 - *Goraksa Samhita, With Critical Introduction, English Translation and Notes* by V. Preethi.
 - *The Hathayogapradipika: Jyotsnayuta* by Dr. Kausthub Desikachar.
 - *Hatharatnavali (A treatise on Hathayoga) of Srinivasayogi* by Dr. M.L. Gharote.
 - *Shiv Samhita* by Swami Maheshananda.
 - *Siddhasiddhāntapaddhati* (edited by Anagha Kulkarni Swami Maheshananda, Shri Ravindranath Bodhe, Dr. Raghavendra Bhat and Kaivalyadhama Samiti Lonavla).
10. *Tattvabodha: Vedanta Book of Definitions* by Swami Tejomayananda (Chinmaya Prakashan).

현대 영어 해설서

1. 다쇼파니샤드 (10대 우파니샤드)
 - 8개의 우파니샤드, 산카라차리야(Shankaracarya)의 주석이 포함된 (전 2권) (스와미 감비라난다 역).
 - 브리하다라니야카 우파니샤드 (영문 번역).
 - 사티야난다 사라스와티의 9대 우파니샤드.
 - 스와미 시바난다의 주요 우파니샤드.
 - 스와미 시바난다의 브리하다라니야카 우파니샤드.
2. 20개의 요가 우파니샤드
 - G. 스리니바사 아이양갈의 요가 우파니샤드.
 - 스와미 니란잔난다 사라스와티의 『요가 다샤나: 요가 우파니샤드의 전망』.
3. 바르미키의 『요가 바시슈타』 (전 4권)(비하리 라라 미트라 역).
4. 『라구프 요가 바시슈타』 (K. 나라야나스와미 아이야 역).
5. 『요가 야주냐바르키아 산히타: 야주냐바르키아의 요가론』 (T.K.V. 데시카차르 역).
6. 『야주냐바르키아 산히타: 원문과 직역』 (M.N. 다투 역).
7. 바가바드 기타
 - 바가바드 기타: 산카라차리야의 주석 포함 (스와미 감비라난다 역).
 - 슈리마드 바가바드 기타 (영문 번역 및 음차 포함)
8. 파탄잘리 요가 수트라
 - 스와미 하리하라난다 아라냐의 『파탄잘리의 요가 철학』 (PN 무케르지 역).
 - B.K.S. 아이양가의 『파탄잘리의 요가 수트라에 빛을 비추며』.
 - 스리 스와미 사치다난다의 『파탄잘리의 요가 수트라』 (번역 및 해설).
9. 하타 요가 문헌
 - 스와미 니란잔난다 사라스와티의 『게란다 산히타』 (마하리시 게란다의 요가 교의 주석).
 - V. 프리티의 『고락샤 산히타』, 비평적 서문, 영문 번역 및 주석 포함.
 - 카우스투브 데시카차르 박사의 『하타요가프라디피카: 조트나유타』.
 - M.L. 가로테 박사의 스리니바사 요기의 『하타라트나바리』 (하타요가론).
 - 스와미 마헤샤난다의 『시브 산히타』.
 - 『시다시단타파다티』 (편집: 아나가 쿠르카르니, 스와미 마헤샤난다, 슈리 라빈 드라나트 보데, 라가벤드라 바트 박사, 카이발리아다마 사미티 로나브라).
10. 타트바보다: 스와미 테조마야난다의 베단타 정의서(친마야 프라카산).

Annex 6. Suggested focus areas for practical and supervised learning in essential training at basic and advanced levels

Practical and supervised learning may cover some or all the following areas, which could be adapted or modified as appropriate to the national/Member State context, training requirements (basic or advanced) and the trainee's educational background.

Suggested focus areas suggested for basic and advanced levels

- General considerations for delivery of all Yoga interventions: these could include proximity to natural surroundings, dietary advice, ethical principles, length of intervention, attire of recipient and how to balance dynamic exercises with relaxation. Practical and supervised learning should also provide an understanding of the prevention, early management and rehabilitation of any possible Yoga-related injuries
- Specific considerations in relation to Yogic postures: these could include screening of recipients about their predisposition to injury, exercise safety (anatomy, biomechanics, momentum, alignment, stability, safety and effectiveness), use of alternative approaches considering safety (e.g., props), educating the patient about the Yoga intervention and signed informed consent, health conditions for which patients should consult their physician before receiving a Yoga intervention, precautions to be taken by the Yoga service provider in supporting patients and recipients to assume Yogic postures, and handling of any adverse events and injury with appropriate communication and referral for any treatment, if indicated.
- Specific considerations in relation to regulation of breathing: these could include precautions to be taken when facilitating regulation of breathing by patients and recipients, the intensity and duration of breathing regulation, monitoring the patient's or recipient's ability to follow advice on the intervention and modifying the intervention according to the patient's or recipient's condition.
- Specific considerations in relation to meditation: these could include mental health conditions in which a Yoga intervention is delivered only under the supervision of a psychiatrist, conditions in which Yoga-based imagery techniques are best avoided and techniques to be used in interventions for psychotic disorders.
- Specific considerations in relation to neuromuscular locks: advanced training would cover specialized training in how and when to incorporate neuromuscular locks in a Yoga intervention and the relevant precautions and contraindications.
- Specific considerations in relation to the six cleansing techniques: these could include methods of sterilization to prevent infection when using a rubber catheter, cotton thread (for nasal cleansing), a rubber tube (for digestive tract cleansing) or a cloth (for digestive tract cleansing). Any safety incidents are to be truthfully communicated and appropriate actions taken to promptly initiate necessary treatment for any injuries.
- Considerations concerning Yoga interventions for people with special needs: these could include the precautions and contraindications for Yoga during pregnancy (three trimesters) and designing Yoga interventions under the supervision of a consulting obstetrician, Yoga interventions suitable for elderly people (especially to improve mobility), awareness of age-related health conditions and precautions to be taken when delivering Yoga interventions to the elderly, novel approaches for delivering Yoga therapy to people who are visually impaired, mentally challenged or have hearing impairment, specialized Yoga interventions for children with special needs and Yoga interventions

부록 6. 기초 및 상급 수준의 필수 훈련에서 실천적이고 지도에 기반한 학습의

권장 중점 분야

실무 중심이며 지도자가 동반하는 학습은 다음의 일부 또는 모든 영역을 다룰 수 있으며, 국가별/회원국의 상황, 교육 요건(기초 또는 고급), 수강생의 교육 배경에 따라 적절히 조정되거나 수정될 수 있습니다.

기초 및 고급 수준에서 권장되는 중점 영역

- 모든 요가(Yoga) 중재 시행에 관한 일반적인 고려 사항: 여기에는 자연 환경과의 근접성, 식단에 관한 조언, 윤리 원칙, 중재 기간, 수강생의 복장, 동적 운동과 이완의 균형 유지 방법 등이 포함될 수 있습니다. 실용적이고 지도에 기반한 학습은 요가와 관련될 수 있는 부상의 예방, 조기 관리 및 재활에 대한 이해도 제공해야 합니다.
- 요가 자세(Yogic postures)에 관한 구체적인 고려 사항: 여기에는 수강생의 부상 소인에 대한 선별 검사, 운동의 안전성(해부학, 생체역학, 관성, 정렬, 안정성, 안전성 및 효과), 안전성을 고려한 대체 접근법(예: 보조 기구)의 사용, 요가 중재에 대한 환자 교육 및 서명된 사전 동의서, 요가 중재를 받기 전에 의사와 상담해야 하는 건강 상태, 요가 서비스 제공자가 환자 및 수강생의 요가 자세 수행을 지원할 때의 주의사항, 그리고 부작용이나 부상 처리 및 적절한 의사소통, 필요에 따른 치료 의뢰 등이 포함됩니다.
- 호흡 조절에 관한 구체적인 고려 사항: 여기에는 환자나 수강생의 호흡 조절을 유도할 때의 주의사항, 호흡 조절의 강도 및 지속 시간, 환자나 수강생이 중재에 관한 조언을 준수할 수 있는지 모니터링, 그리고 환자나 수강생의 상태에 따른 중재 수정 등이 포함됩니다.
- 명상에 관한 구체적인 고려 사항: 여기에는 정신과 의사의 감독 하에서만 요가 중재를 수행해야 하는 정신 건강 상태, 요가에 기반한 이미지 기법을 피해야 하는 상태, 정신병성 장애에 대한 중재 시 사용해야 할 기법이 포함됩니다.
- 신경근 잠금(neuromuscular locks)에 관한 구체적인 고려 사항: 상급 교육 과정에서는 요가 중재에 신경근 잠금을 어떻게, 언제 도입할지에 대한 전문적인 훈련 및 관련 주의사항과 금기 사항을 다룹니다.
- 여섯 가지 정화법(six cleansing techniques)에 관한 구체적인 고려 사항: 여기에는 고무 카테터, 면실(코 세척용), 고무 튜브(소화관 세척용), 천(소화관 세척용)을 사용할 때 감염 예방을 위한 멸균 방법이 포함됩니다. 안전 사고가 발생한 경우, 사실에 입각하여 보고하고, 부상에 대해 필요한 치료를 신속히 시작할 수 있도록 적절한 조치를 취해야 합니다.
- 특별한 요구를 가진 사람들을 위한 요가 중재에 관한 고려 사항: 여기에는 임신 중(3개의 임신기) 요가 시 주의사항 및 금기 사항, 산부인과 의사의 감독 하에 설계된 요가 중재, 고령자에게 적합한 요가 중재(특히 가동성 개선을 목적으로 한 것), 노화에 따른 건강 상태 인식 및 고령자에게 요가 중재를 제공할 때의 주의사항, 시각 장애인, 지적 장애인, 청각 장애인에게 요가 요법을 제공하기 위한 새로운 접근법, 특별한 요구를 가진 아동을 위한 전문적인 요가 중재 등이 포함됩니다.

for rehabilitative and palliative care in consultation with a rehabilitation expert. Special precautions are to be taken to ensure patient safety when providing Yoga services to the above-mentioned special categories of patients.

Suggested Yoga practices for practical learning at the basic level

The list proposed below outlines practices that may be included in practical learning at the basic level of training. These practices also correspond to the relevant theoretical knowledge at the basic level, and are derived from the Common Yoga Protocol (CYP). They are intended for reference purposes and may be adapted or modified for use as appropriate to the national/Member State context. The list may be helpful as a reference for Yoga service providers when developing interventions for health promotion, well-being and positive health.

1. Loosening practices
 - Neck movements
 - Shoulder movements
 - Trunk movement
 - Knee movement.
2. *Yogasana*

Table A6.1. Physical postures (*Yogasana*)

Standing	Sitting	Prone	Supine
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tadasana</i> (Palm- Tree Posture) • <i>Vrikshasana</i> (Tree Posture) • <i>Ardha chakrasanaa</i> (Half-Wheel Posture) • <i>Padahastasana</i> (Hands-to-Feet Posture) • <i>Trikonasana</i> (Triangle Posture) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bhadrasana</i> (Firm/Auspicious Posture) • <i>Vajrasana</i> (Thunderbolt Posture) • <i>Ardha ushttrasana</i> (Half Camel Posture) • <i>Ushtrasana</i> (Camel Posture) • <i>Shashankasana</i> (Hare Posture) • <i>Uttanamandukasana</i> (Stretched-Up Frog Posture) • <i>Vakrasana / Marichayasana</i> (Spinal Twist Posture) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Makarasana</i> (Crocodile Posture) • <i>Bhujangasana</i> (Cobra Posture) • <i>Shalabhasana</i> (Locust Posture) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Setubandhasana</i> (Bridge Posture) • <i>Uttanapadasana</i> (Raised Feet Posture) • <i>Ardha halasana</i> (Half Plough Posture) • <i>Pavanmuktasana</i> (Wind Releasing Posture) • <i>Shavasana</i> (Corpse/Dead Body Posture)

3. *Kapalabhati*
4. *Pranayama*
 - *Nadishodhana or Anuloma Viloma Pranayama*
 - *Sheetali Pranayama*
 - *Bhramari Pranayama*
5. *Dhyana*

재활 및 완화 치료에서는 재활 전문가와 협의한 후 실시한다.

상기 특별한 환자 범주에 요가 서비스를 제공할 때는 환자의 안전을 확보하기 위해 특별한 주의가 필요하다.

기본 수준의 실습 학습을 위한 권장 요가 수행

아래에 제시된 목록은 기본 수준 훈련의 실습 학습에 포함될 수 있는 수행을 개괄하고 있다. 이러한 수행은 기본 수준의 관련 이론적 지식과도 부합하며, Common Yoga Protocol(CYP)에 기반을 두고 있다. 이는 참고용이며, 각국 및 회원국의 상황에 따라 적절히 조정하거나 수정하여 사용할 수 있다. 이 목록은 건강 증진, 웰빙 및 긍정적 건강을 위한 중재를 개발할 때 요가 서비스 제공자에게 참고가 될 수 있다.

1. 긴장을 풀기 위한 실천법

- 목의 움직임
- 어깨의 움직임
- 몸통의 움직임
- 무릎의 움직임

2. 요가 아사나(Yogasana)

표 A6.1. 자세(요가 아사나)

기립 자세 (Standing)	앉은 자세 (Sitting)	엎드린 자세 (Prone)	누운 자세 (Supine)
타다사나(Tadasana) (야자수 자세)	바드라사나(Bhadrasana) (견고함/길상의 자세)	살라바사나(Shalabhasana) (메뚜기 자세)	우타나파다사나(Uttanapadasana) (다리를 올린 자세)
브리크샤사나(Vrikshasana) (나무 자세)	바지라사나(Vajrasana) (번개 자세)	세투반다사나(Setubandhasana) (다리 자세)	아르다 할라사나(Ardha Halasana) (반 쟁기 자세)
아르다 차크라사나(Ardha Chakrasana) (반달 자세)	마카라사나(Makarasana) (악어 자세)	파반무크타사나(Pavanmuktasana) (바람을 내뿜는 자세)	
파다하스타사나(Padahastanasana) (손을 발에 닿게 하는 자세)	부장가사나(Bhujangasana) (코브라 자세)	샤바사나(Shavasana) (시체 자세)	
트리코나사나(Trikonasana) (삼각 자세)			
아르다 우슈트라사나(Ardha Ushtrasana) (반 낙타 자세)			
우슈트라사나(Ushtrasana) (낙타 자세)			
샤샨카사나(Shashankasana) (토끼 자세)			
우타나만두카사나(Uttanamandukasana) (쭉 뻗은 개구리 자세)			
바크라사나/마리차야사나(Vakrasana / Marichyasana) (척추 비틀기 자세)			

3. 카팔라마티(Kapalabhati)

4. 프라나야마(Pranayama)

- 나디쇼다나 또는 아눌로마-빌로마 프라나야마(Nadishodhana or Anuloma Viloma Pranayama)
- 시탈리 프라나야마(Sheetali Pranayama)
- 브라마리 프라나야마(Bhramari Pranayama)

Annex 7. Useful Yoga training resources developed by WHO and Ministry of Ayush (Government of India)

Serial number	Resource	Details	Links
1	WHO mYoga (mobile app)	Developed under WHO's "Be He@lthy, Be Mobile" initiative and in collaboration with the Ministry of Ayush (Government of the Republic of India) this app offers a "Yoga Protocol for General Well-being".	Android version iOS version
2	Y-Break (mobile app)	Conceptualized and developed by the Ministry of Ayush (Government of the Republic of India) this app provides a 5-minute workplace Yoga protocol to help individuals feel de-stressed, refreshed and re-Focused. It is also included on "iGOT Karmayogi", an online learning platform under Mission Karmayogi for government employees of the Republic of India.	Android version iOS version
3	Namaste-Yoga (mobile app)	Developed by the Ministry of Ayush (Government of the Republic of India) to promote Yoga-related events, classes and health information globally. The app also provides information on one's physical activity, including step count and calories burnt.	Android version iOS version
4	Consumer Information on Proper Use of Yoga	Prepared by the WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine (Yoga) at the Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush (Government of Republic of India), this document offers insights into Yoga's origins, philosophy, benefits, applications and more for instructors and practitioners.	Consumer Information on Proper Use of Yoga
5	Yoga for Adolescents	Prepared by the WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine (Yoga) at Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush (Government of Republic of India), this document focuses on adolescents' well-being with Yoga modules covering diet, counselling and instructional methods.	Yoga for Adolescents
6	Yoga for children	Prepared by the WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine (Yoga) at Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush (Government of Republic of India), this book provides age-specific Yoga practices with step-by-step guides and illustrations for effective learning for children, integrating modern and Yogic health perspectives.	Yoga for Children
7	Yoga for Geriatric Population	Prepared by the WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine (Yoga) at Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush (Government of Republic of India), this book covers Yoga-based health solutions for elderly individuals, addressing age-related issues and presents the role of Yoga in promoting geriatric health, instructional methods, evidence-based research and a structured Yoga protocol.	Yoga for Geriatric Population

부록 7. WHO 및 아유쉬부(인도 정부)가 개발한 유용한 요가 실습 자료

일련번호	자원명	상세 정보	링크
	WHO mYoga (모바일 앱)	WHO의 ‘Be He@lthy, Be Mobile’ 이니셔티브에 따라 인도 공화국 정부 Ayush 부처와 협력하여 개발된 이 앱은 ‘일반 건강을 위한 요가 프로토콜’ 을 제공합니다.	Android 버전 iOS 버전
2	Y-Break (모바일 앱)	인도 공화국 정부 아유쉬(Ayush) 부처가 기획 및 개발한 이 앱은 5분짜리 직장 요가 프로그램을 제공하여 스트레스 해소, 기분 전환, 집중력 회복을 돕습니다. 또한, 인도 정부 공무원을 위한 온라인 학습 플랫폼인 ‘iGOT Karmayogi’(Mission Karmayogi의 일환)에도 포함되어 있습니다.	Android 버전 iOS 버전
3	Namaste-Yoga (모바일 앱)	인도 공화국 정부의 아유쉬(Ayush) 부처가 개발하여, 요가 관련 행사, 수업, 건강 정보를 전 세계적으로 홍보합니다. 걸음 수나 소모 칼로리 등의 신체 활동 정보도 제공합니다.	Android 버전 iOS 버전
4	요가의 올바른 활용에 관한 소비자 정보	인도 공화국 정부 아유쉬(Ayush) 부처 산하 모라르지 데사이(Morarji Desai) 국립 요가 연구소에 위치한 WHO 전통의학(요가) 협력 센터에서 제작했습니다. 이 자료는 지도자와 수련자를 대상으로 요가의 기원, 철학, 효과, 응용 등을 해설하고 있습니다.	요가의 적절한 활용에 관한 소비자 정보
5	청소년을 위한 요가	인도 공화국 정부 아유쉬(Ayush) 부처 산하 모라르지 데사이(Morarji Desai) 국립 요가 연구소 및 WHO 전통의학(요가) 협력 센터에서 제작했습니다. 청소년의 건강에 중점을 두고, 식단, 상담, 지도 방법을 포함한 요가 모듈을 제공합니다.	청소년을 위한 요가
6	어린이를 위한 요가	인도 공화국 정부 아유쉬(Ayush) 부처 산하 모라르지 데사이(Morarji Desai) 국립 요가 연구소 및 WHO 전통의학(요가) 협력 센터에서 제작했습니다. 연령별 요가 수련법을 효과적인 학습을 위한 단계별 가이드와 삽화를 통해 제공하며, 현대적이고 요가적인 건강관을 통합하고 있습니다.	어린이를 위한 요가
7	어르신들을 위한 요가	인도 공화국 정부 아유쉬(Ayush) 부처 산하 모라르지 데사이(Morarji Desai) 국립 요가 연구소 및 WHO 전통의학(요가) 협력 센터에서 작성했습니다. 이 자료는 고령자의 건강 문제에 대응하는 요가 기반의 건강 솔루션을 다루며, 고령자의 건강 증진에서 요가가 수행하는 역할, 지도 방법, 증거 기반 연구, 체계적인 요가 프로토콜을 제시하고 있습니다.	어르신들을 위한 요가

Serial number	Resource	Details	Links
8	Yoga for Women of Reproductive Age	Prepared by the WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine (Yoga) at Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush (Government of Republic of India), this book offers Yoga practices and guidance related to menstruation, pregnancy, mental health and nutrition, presented in a simple and illustrated format.	Yoga for Women of Reproductive Age
9	Yoga for Mental Health	Prepared by the WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine (Yoga) at Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush (Government of Republic of India). This resource addresses psychological health management through Yoga practices such as <i>Asana</i> , <i>Pranayama</i> , <i>Dhyana</i> , diet and counselling, and includes an evidence-based Yoga research protocol to guide enthusiasts, therapists, instructors, and stakeholders in promoting mental well-being and a healthy lifestyle.	Yoga for Mental Health

일련번호	자원명	상세 정보	링크
8	가임기 여성을 위한 요가	인도 공화국 정부 아유슈부 모랄지 데사이 국립 요가 연구소 WHO 전통의학(요가) 협력 센터에서 제작한 이 책은 생리, 임신, 정신 건강, 영양과 관련된 요가 실천 및 지도를 알기 쉬운 그림 설명과 함께 제공하고 있습니다.	가임기 여성을 위한 요가
9	정신 건강을 위한 요가	인도 공화국 정부 아유슈부 모랄지 데사이 국립 요가 연구소 WHO 전통의학(요가) 협력 센터에서 작성. 본 자료는 아사나(Asana), 프라나야마(Pranayama), 디야나(Dhyana), 식이요법, 상담 등 요가 실천을 통한 심리적 건강 관리에 중점을 두고 있습니다. 또한 요가 애호가, 요법사, 지도자, 관계자들이 정신 건강과 건강한 생활 방식을 증진하기 위한 근거 기반 요가 연구 프로토콜도 포함되어 있습니다.	정신 건강을 위한 요가

Annex 8. Contributors

The working group meeting comprised the following representatives:

Name	WHO Region/body	Designation and affiliation
John Kepner	AMRO	Executive Director, International Association of Yoga Therapists (IAYT), Little Rock, Arkansas, USA
Kavitha Kolappa	AMRO	Psychiatry Consultation, Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School, USA
Pamela Siegel	AMRO	Department of Collective Health, Faculty of Medical Sciences, State University of Campinas, UNICAMP, Brazil
Nouf Al-Marwaai	EMRO	President, Arab Yoga Foundation, Jeddah, Saudi Arabia
Lisa Kaley-Isley	EURO	Director, Yogacampus Yoga Therapy Clinic, London, United Kingdom
Ishwar V Basavaraddi	SEARO	WHO Collaborating Centre for traditional medicine, Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush (Government of India)
Ananda Balayogi Bhavanani	SEARO	Director and Professor Yoga Therapy, Centre for Yoga Therapy, Education and Research (CYTER), Sri Balaji Vidyapeeth, Pillayarkuppam, Pondicherry, India
H R Nagendra	SEARO	Chancellor, S-VYASA, Yoga University, Prashanti Kutiram, Bangalore, Karanataka, India
Vyasah Kalyanasunderam	SEARO	Founder, Astanka Yoga Mandir-Sri Lanka; Chief Yoga Instructor, Indian Cultural Centre (ICC), Colombo, Sri Lanka
Kawee Kongpakdeepong	SEARO	Director, Thai Yoga Institute, Thailand
B R Sharma	SEARO	Dean, Faculty of Health and Wellness & Head, Department of Yogic Sciences, Sri Sri University, Cuttack, Odisha, India
Shirley Telles	SEARO	Director of Research, Patanjali Research Foundation, Patanjali Yogpeeth, Haridwar, Uttarakhand, India
Keishin Kimura	WPRO	President, Japan Yoga Therapy Society, Japan
Michael de Manincor	WPRO	Postdoctoral Research Fellow – Healthy Minds; and Integrative Medicine and Policy, The National Institute of Complementary Medicine (NICM), Western Sydney University, Australia
Lingeswaran Pillai	WPRO	Founder & President, Malaysian Yoga Federation, Malaysia
Dyanan Puvanandran	WPRO	Secretary, Traditional & Complementary Medicine Council, Ministry of Health Malaysia, Block E, Jalan Cenderasari, Kuala Lumpur, Malaysia
Sungchol Kim	WHO Secretariat	Regional Advisor – Traditional Medicines, World Health Organization - South-East Asia Regional Office, New Delhi, India
Aditi Bana	WHO Secretariat	Technical Officer, Traditional, Complementary and Integrative Medicine, Service Delivery and Safety Department, World Health Organization, Geneva, Switzerland

부록 8. 기고자

작업반 회의에는 다음의 대표자들이 참석했다:

이름	WHO 지역/기관	직책 및 소속
John Kepner	AMRO	Executive Director, International Association of Yoga Therapists (IAYT), 리틀록, 아칸소주, 미국
Kavitha Kolappa	AMRO	Psychiatry Consultation, Massachusetts General Hospital, 하버드 의과대학, 미국
Pamela Siegel	AMRO	Department of Collective Health, Faculty of Medical Sciences, State University of Campinas, UNICAMP, 브라질
Nouf Al-Marwaai	EMRO	President, Arab Yoga Foundation, 제다, 사우디아라비아
Lisa Kaley-Isley	EURO	Director, Yogacampus Yoga Therapy Clinic, 영국 런던
Ishwar V Basavaraddi	SEARO	WHO Collaborating Centre for traditional medicine, Morarji Desai National Institute of Yoga, Ayush주(인도 정부)
Ananda Balayogi Bhavanani	SEARO	Director and Professor Yoga Therapy, Centre for Yoga Therapy, Education and Research (CYTER), Sri Balaji Vidyapeeth, Pillayar kuppam, 폰디셰리, 인도
H R Nagendra	SEARO	Chancellor, S-VYASA, Yoga University, Prashanti Kutiram, 방갈로르, 카르나타카 주, 인도
Vyasah Kalyanasunderam	SEARO	Founder, Astanka Yoga Mandir-Sri Lanka; Chief Yoga Instructor, Indian Cultural Centre (ICC), 콜롬보, 스리랑카
Kawee Kongpakdeepong	SEARO	Director, Thai Yoga Institute, 태국
B R Sharma	SEARO	Dean, Faculty of Health and Wellness & Head, Department of Yogic Sciences, Sri Sri University, 카타크, 오리사 주, 인도
Shirley Telles	SEARO	Director of Research, Patanjali Research Foundation, Patanjali Yogpeeth, 할리드와르, 우타라칸드 주, 인도
Keishin Kimura	WPRO	President, Japan Yoga Therapy Society, 일본
Michael de Manincor	WPRO	Postdoctoral Research Fellow – Healthy Minds; and Integrative Medicine and Policy, The Nation
Lingeswaran Pillao	WPRO	Founder & President, Malaysian Yoga Federation, Malaysia
Dyanan Puvanandran	WPRO	Secretary, Traditional & Complementary Medicine Council. Ministry of Health Malaysia, Block E, Jalan Cenderasari, Kuala Lumpur, Malaysia
Sungchoi Kim	WHO Secretariat	Regional Advisor – Traditional Medicines, World Health Organization – South – East Asia Regional Office, New Delhi, India
Aditi Bana	WHO Secretariat	Technical Officer, Traditional, Complementary and Integrative Medicine, Service Delivery and safety Department. World Health Organization, Geneva, Switzerland

The external expert peer review comprised the following representatives:

Serial Number	Name	WHO Region	Designation and affiliation
1	Sujata Cowlagi	WPRO	Founder and director of Pragya Yoga and Wellness, wellness consultant, Yoga expert in Singapore
2	Kazuo Keishin Kimura	WPRO	Founder and president of the Japan Yoga Therapy Society, Japan
3	Ananda Balayogi Bhavanani	SEARO	Director, Centre for Yoga Therapy Education and Research (CYTER), Pondicherry
4	Iva Lloyd	PAHO	President World Naturopathic Federation, 53 Snapdragon Dr., Toronto, Ontario M2J, Canada
5	Arpan Bhatt	SEARO	Professor and Head, Department of Swasthavritta, ITRA
6	Prashanth Shetty	SEARO	Principal and Chief Medical Officer, SDM College of Naturopathy and Yogic Sciences, Ujire, India
7	Ishwar V. Basavaraddi	SEARO	Director and Professor, Center for Yoga, Wellness & Integrative Medicine, M G University of MSc &T, Jaipur; Chairman & Founder, Appaa Yoga Academy E 4, New Delhi, India; Former Director, Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), New Delhi
8	Santosh Kumar Bhatted	SEARO	Associate Professor, Dept of Panchakarma, All India Institute of Ayurveda, New Delhi, India
9	Ricardo Ghelman	PAHO	President of the Brazilian Academic Consortium for Integrative Health
10	Pravit Akarasereenont	SEARO	Director, WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine, Centre of Applied Thai Traditional Medicine, Faculty of Medicine at Siriraj Hospital, Mahidol University in Bangkok, Thailand
11	Nouf Marwaal	EMRO	President, Arab Yoga Foundation, Jeddah, Saudi Arabia
12	Sat Bir Khalsa	AMRO/PAHO	Assistant Professor of Medicine, Harvard Medical School; Associate Neuroscientist, Division of Sleep and Circadian Disorders, Departments of Medicine and Neurology, Brigham and Women's Hospital, Boston, USA
13	Antonietta Rozzi	EURO	Professor of Yoga and Pedagogy, University of Bolzano; Director, National Training Schools of the Italian Yoga Federation, Italy
14	Shirley Telles	SEARO	Director, Patanjali Research Foundation in Haridwar, India
15	John Hughes	EURO	Director, WHO Collaborating Centre for Integrative Medicine, Royal London Hospital for Integrated Medicine, University College London Hospitals, United Kingdom
16	Alka Gupta	SEARO	Country Head–Thailand, International Naturopathy Organization, Thailand

외부 전문가 동료 평가에는 다음과 같은 대표자들이 참여했습니다:

연번	이름	WHO 지역/기관	직책 및 소속
1	Sujata Cowlagi	WPRO	Pragya Yoga and Wellness 설립자 겸 디렉터, 웰니스 컨설턴트, 싱가포르의 요가 전문가
2	Kazuo Keishin Kimura	WPRO	일본 요가 요법 학회 창립자 겸 이사장, 일본
3	Ananda Balayogi Bhavanani	SEARO	Centre for Yoga Therapy Education and Research (CYTER) 감독, 폰디세리
4	Iva Lloyd	PAHO	World Naturopathic Federation 회장, 53 Snapdragon Dr., 토론토, 온타리오 M2J, 캐나다
5	Arpan Bhatt	SEARO	Swasthavritta 학과 교수 겸 학과장, ITRA
6	Prashanth Shetty	SEARO	SDM College of Naturopathy and Yogic Sciences 교장 겸 최고 의료 책임자, 우지레, 인도
7	Ishwar V. Basavaraddi	SEARO	Center for Yoga, Wellness & Integrative Medicine 자이푸르 소재 M G University of MSc & T의 이사 겸 교수; 인도 뉴델리 E 4 소재 Appaa Yoga Academy 회장 겸 설립자; 뉴델리 소재 Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) 전 이사
8	Santosh Kumar Bhatted	SEARO	Panchakarma 学科准教授、All India Institute of Ayurveda、인도 뉴델리
9	Ricardo Ghelman	PAHO	Brazilian Academic Consortium for Integrative Health 회장
10	Pravit Akarasereenont	SEARO	WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine 디렉터, Centre of Applied Thai Traditional Medicine、Siriraj Hospital 의과대학, 마히돈 대학교, 방콕, 태국
11	Nouf Marwaai	EMRO	Arab Yoga Foundation 회장, 제다, 사우디아라비아
12	Sat Bir Khalsa	AMRO/PAHO	하버드 의과대학 의학 조교수; 미국 보스턴 브라이햄 앤 위민스 병원(Brigham and Women's Hospital) 수면·생체리듬 장애 부서 신경과학 부연구원
13	Antonietta Rozzi	EURO	볼차노 대학교 요가·교육학 교수; 이탈리아 요가 연맹 국립 연수 학교 원장, 이탈리아
14	Shirley Telles	SEARO	Patanjali Research Foundation 디렉터, 하리드와르, 인도
15	John Hughes	EURO	WHO Collaborating Centre for Integrative Medicine 디렉터, Royal London Hospital for Integrated Medicine、University College London Hospitals、영국
16	Alka Gupta	SEARO	International Naturopathy Organization 태국 지부장, 태국

Serial Number	Name	WHO Region	Designation and affiliation
17	Jadranko Miklec	EURO	Vice President, European Yoga Federation; President, Institute for Yoga and Ayurveda "SUN", Croatia
18	Byung-Cheul Shin	WPRO	President, Korean Society of Chuna manual medicine for spine & nerves; Professor, School of Korean Medicine, National Clinical Research Center for Korean Medicine, Korean Medicine Hospital, Pusan National University, Republic of Korea
19	Manjunath Nandi Krishnamurthy	SEARO	Pro-Vice-Chancellor and Director of Research, Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana University, India
20	Raghavendra Rao	SEARO	Professor and director at the University of Minnesota; Former Director at CCRYN
21	Pawan K. Godatwar	SEARO	Technical Officer-Traditional Medicine at WHO-SEARO
22	Lingeswaran Pillai	WPRO	Founder & President, Malaysian Yoga Association, Malaysia.
23	Manoj Nesari	SEARO	Advisor (Ayurveda), Ministry of Ayush, India
24	Tido von Schoen-Angerer	EURO	Vice-President, International Federation of Anthroposophic Medical Associations, Belgium and Switzerland

연번	이름	WHO 지역/기관	직책 및 소속
17	Jadranko Mikleć	EURO	European Yoga Federation(유럽 요가 연맹) 부회장; Institute for Yoga and Ayurveda “SUN”(요가·아유르베다 연구소 ‘SUN’) 회장, 크로아티아
18	Byung-Cheul Shin	WPRO	Korean Society of Chuna manual medicine for spine & n erves (한국척추·신경 추나수기학회) 회장 ; School of Korean Medicine (한의학대학) 교수、National Clinical Research Center for Korean Medicine (한 의학국립임상연구센터) 、Korean Medicine Hospital (한의학병원) 、Pusan National University (부산국립대학교) 、대한민국
19	Manjunath Nandi Krishnamurthy	SEARO	Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana University(스와미 비베카난다 요가 연구 대학) 부총장 겸 연구소장, 인도
20	Raghavendra Rao	SEARO	University of Minnesota(미네소타 대학교) 교수 겸 소장; 전 CCRYN(중앙 요가 연구소) 소장
21	Pawan K Godatwar	SEARO	WHO-SEARO (WHO 동남아시아 지역사무소) 전통의학 기술 담당관
22	Lingeswaran Pillai	WPRO	Malaysian Yoga Association(말레이시아 요가 협회) 창립자 겸 회장, 말레이시아
23	Manoj Nesari	SEARO	Ayush주 (아유슈 주) 아유르베다 고문, 인도
24	Tido von Schoen-Angerer	EURO	International Federation of Anthroposophic Medical Ass ociations(국제인류학의료연맹) 부회장, 벨기에 및 스위스



Global Traditional Medicine Centre
World Health Organization
Avenue Appia 20
1211 Geneva
Switzerland
who.int