

마음수련 명상 프로그램 결과보고서



대동대학교 간호학과

I. 마음수련 명상 프로그램 개요

2. 마음수련 프로그램 교육 현황

- 교육명 : 마음수련 명상 프로그램
- 교육진행 : 마음수련회
- 교육기간 : 2012년 6월 23일 ~ 8월11일
- 총 수료시간 : 16시간
- 총 참가인원 : 50명
- 총 수료인원 : 50명

대동대학 간호학과 교육생 구성 비

학년	인원 수(명)	비율(%)	출석율(%)
1학년	2	4	94
2학년	46	92	98
3학년	2	4	100
계	50	100	97

I. 마음수련 명상 프로그램 개요

3. 마음수련 명상 프로그램 구성

마음수련 교육 내용

마음에 관한 기본설명

마음 비움의 필요성

마음수련의 원리설명과 방법인지 및 수련

마음 비움과 인생의 행복 추구

마음과 몸의 상관관계

마음수련을 통한 간호환자와의 공감,수용

집중실행을 통한 마음빼기

II. 마음수련 명상 프로그램 진행

1. 마음수련 명상 프로그램 일정표
2. 마음수련 명상 프로그램 진행 안내

II. 마음수련 명상 프로그램 진행

1. 마음수련 프로그램 교육 진행 안내

마음수련 프로그램 1~3주차 교육

- 마음에 관한 기본설명
- 마음 비움의 필요성
- 마음수련의 원리설명과 방법인지 및 수련



II. 마음수련 명상 프로그램 진행

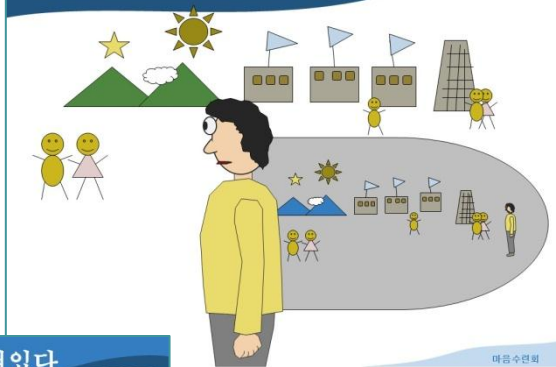
1. 마음수련 프로그램 교육 진행 안내

마음수련 프로그램 1~3주차 교육 (1)

마음수련이란?

허인 인간마음을
참인 우주마음으로
바꾸는 것

◦ 세상을 사는 것이 아니라 사진 찍어 그 속에 산다



◦ 각자의 마음(사진)세계에서 간헐있다

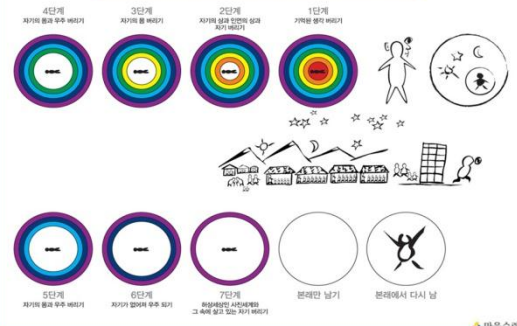


◦ 사진을 빼서 우주마음으로 살면 신나는 세상



인간마음을 우주마음으로... "마음수련"

"사진세계인 자기 마음세계에서 빠져나와야 산다"



II. 마음수련 명상 프로그램 진행

1. 마음수련 프로그램 교육 진행 안내

마음수련 프로그램 1~3주차 교육 (2)

어떤 삶을 살 것인가?



NEO - 심청 (내면으로부터의 혁신)

더 나은 '눈'이 아니라 본래의 '눈'을 뜨자.



NEO: NEW EYES of the ORIGIN

심청: 心淸

● **지금 당장 비우고 싶은 마음은?**

- 한길리서치 성인남녀 700명 조사



마음의 감기; 우울증

20-59세 50% 우울증 환자, 2007년
우울증환자 평균:43%(남성 37%, 여성 62%), 2004년



몸과 마음이 하나이며 신체 질병과 함께
마음의 병도 함께 치료해야 한다는 사실이 확인된 것이다.

내면으로부터의 혁신이란?

인간마음을
우주마음으로 바꾸는 것이다!

방법!!!

II. 마음수련 명상 프로그램 진행

1. 마음수련 프로그램 교육 진행 안내

2) 마음수련 프로그램 4주차 교육

- 마음수련 기본안내 및 실행
- 조별 다과 및 심층상담



II. 마음수련 명상 프로그램 진행

1. 마음수련 프로그램 교육 진행 안내

3) 마음수련 프로그램 5~8주차 교육

- 마음 비움과 인생의 행복 추구
- 마음과 몸의 상관관계
- 마음수련을 통한 간호환자와의 공감, 수용
- 집중실행을 통한 마음빼기 및 총정리



II. 마음수련 명상 프로그램 진행

1. 마음수련 프로그램 교육 진행 안내

3) 마음수련 프로그램 5~8주차 교육 (1)

인간관계



공감(수용)



대학생 뇌구조

?!
?



간호 현장



스트레스



II. 마음수련 명상 프로그램 진행

1. 마음수련 프로그램 교육 진행 안내

3) 마음수련 프로그램 5~8주차 교육 (2)

대학생활과 의식전환

스트레스
몸, 마음은 하나다

부산대

정신 신경 면역학 ? (PsychoNeuroImmunology)

신경계, 내분비계, 면역계가 상호 작용하여 건강에 미치는 영향을 전체적 관점에서 연구하는 학문이다.

```

            graph TD
            A(정신(마음)) --> B(물질규명)
            A --> C(치료수단)
            B <--> C
            
```

몸
마음
세계적
이슈

1. 몸과 마음은 하나다.
2. 질병의 예방과 치료에 마음의 상태가 절대적이다.
3. 의, 과학자들은 새로운 패러다임으로 환자를 치료 해야한다.

스트레스와 관련된 질병

1. 심혈관계: 빈맥, 부정맥, 고혈압, 협심증, 심근경색증
2. 소화기계: 식욕부진, 신경성 구토, 위경련, 가슴앓이, 위궤양, 십이지장궤양
변비, 설사, 과민성 장증후군, 궤양상 대장염
3. 호흡기계: 신경성 기침, 기관지 천식, 과호흡 증후군
4. 내분비계: 당뇨병, 비만증, 갑상선 질환
5. 비뇨생식기계: 빈뇨, 발기부전, 불감증, 조루증, 월경불순, 불임증
6. 신경계: 긴장성 두통, 편두통, 틱, 수전증, 뇌졸중
7. 근육계: 근육통, 만성적 요통, 류마티스 관절염
8. 면역계: 저항력 감소, 자가면역성 질환
9. 피부계: 여드름, 두드러기, 습진, 원형탈모증, 가려움증, 신경성 피부염, 다한증
10. 정신계: 불면증, 우울증, 불안증, 약물남용, 알콜중독, 신경증, 정신분열증, 자살
11. 기타: 피로 및 무기력, 각종 암, 손상, 돌발적인 사망

더 좋은 삶을 위하여, 성찰이 필요할 때이다

- 성적
- 실적, 성과
- 경쟁
- 첨단
- 미래
- 막연한 불안감

.....

III. 마음수련 교육 설문 및 결과

1. 대동대학 간호학과 설문조사
2. 마음수련 프로그램에 대한 교육생 피드백

III. 마음수련 교육 설문 및 결과

1. 대동대학 간호학과 설문조사

1) 측정시기 및 자료수집

- 본 조사는 대동대학교 간호학과 학생을 대상으로 실시된 마음수련 프로그램의 효과를 측정하기 위함
- 사전조사는 마음수련 프로그램이 시작되는 첫 날 임상실습 스트레스를 측정하는 설문지를 작성하도록 하였고 사후조사는 프로그램을 마치는 날 동일한 내용의 설문지를 스스로 작성하도록 하여 측정함

표 1. 설계

대상	사전조사	마음수련 프로그램 (8주)	사후조사
대동대학교 간호과 학생	임상실습 스트레스	프로그램 참여	임상실습 스트레스

2) 임상실습 스트레스 측정도구

- 임상실습 스트레스는 황성자 (간호대학생들의 임상실습 스트레스, 자기 효능감 및 자아존중감과의 관계, 한국간호교육학회지 12권 2호, 2006) 의 5점 척도를 사용
- 도구 개발 당시의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .94$

III. 마음수련 교육 설문 및 결과

1. 대동대학 간호학과 설문조사

3) 결 과

- 대상자들의 임상실습 스트레스는 마음수련 명상 프로그램 전에는 3.26 ± 0.66 이었으나 프로그램을 마친 후에는 2.73 ± 0.73 로 낮아져 ($p < .001$) 통계적으로 유의한 변화를 나타냈다(표 3).
- 임상실습스트레스의 하부영역별로 살펴본 결과 상황특성, 개인특성, 외부조정요인 영역의 각 세부 영역별로 스트레스 점수가 감소하여 마음수련 명상 프로그램은 간호대학생의 임상실습 스트레스를 감소시키는 효과가 있음을 알 수 있다

표 3. 프로그램 전후의 임상실습 스트레스 점수의 변화

N=31

하부영역		사전	사후	t	p
		평균±표준편차	평균±표준편차		
상황특성	의료인 태도	3.21±0.81	2.63±0.72	3.912	<.001
	환자와 보호자태도	3.41±1.27	2.56±0.76	3.728	.001
	실습환경	2.86±0.71	2.47±0.76	3.252	.003
	실습상황	3.29±0.61	2.78±0.75	5.142	<.001
	역할갈등	3.16±0.82	2.66±1.02	2.654	.013
개인특성	심리적요인	3.57±0.69	3.16±0.93	2.929	.006
	지식.기술적요인	3.37±0.79	2.90±0.88	3.750	.001
	사회적요인	3.05±0.75	2.56±0.88	3.425	.002
외부조정요인	과제물	3.58±0.77	3.19±0.97	3.076	.004
	학사일정	3.43±0.75	3.09±0.92	2.496	.018
총점		3.26±0.66	2.73±0.73	5.123	<.001

III. 마음수련 교육 설문 및 결과

2. 마음수련 프로그램에 대한 교육생 피드백

- 간호사로서 신체에 대한 상처는 치유하지만 마음의 상처까지는 치유해주는 못한다. 하지만 이 수련의 계기로 마음까지 치유할 수 있는 방법을 알게 되어 환자에게도 권해줌으로써 훨씬 질적인 간호를 할수 있게 된 것 같아 8주동안의 시간이 아깝지 않았다...2학년 박00
- 실습 때문에 몸도 마음도 많이 힘들었는데 힘든 것을 내려놓고 버릴 수 있어서 좋았다. 8주 동안의 수련이었지만 80년 행복해질 것 같다...2학년 박00
- 내안의 참된 나를 발견하게 해줘서 너무 감사하다...2학년 김00
- 마음수련 하면서 내삶을 되돌아 보니 왜 그렇게 살았나 하는 후회가 들었고 실습할때도 잘못을 지적할때는 속이 많이 상했는데 방법대로 버리니 다시 웃으면서 실습하게 되었다...2학년 김00
- 마음수련을 하면서 지금까지 살아왔던 삶들을 되돌아보는 기회가 있어 좋았다...2학년 박00
- 간호학과에 들어와 수업도 빡빡하고 과제도 많아서 신체적으로나 심적으로 힘들 때도 많고 많이 지쳐있었는데 학교에서 이런 좋은 프로그램에 참여할 수 있게 해주어서 감사하다...2학년 석00
- 내가 이 세상을 충실히 사는 것이 아니라 내 생각안에서 갇혀서 진정한 인간관계형성을 하지 못했다는 생각이 들었다. 21년을 살면서 처음으로 내 삶을 돌이켜보았고 나의 간호학에 대한 회의도 그 해답도 보았다...2학년 엄00
- 이번계기를 통해 마음의 반이상은 버릴수 있었던 것 같다. 늘 간호학과 공부 및 실습만 하다가 이러한 경험을 하게 되어 좋았고 다시 한번 더 이러한 기회를 가질수 있었으면 좋겠다...2학년 서00
- 여러분야의 전문가분들이 해주시는 특별하고 소중한 경험담과 이야기를 듣고 나의 마음을 긍정적으로 바꾸기위한 ‘빠기’같은 수련을 하니 평소에 내가 걱정하던 여러 가지 생각들이 조금은 사라지는 느낌이 들었다. 정말 실용적이고 생활에 가깝게 다가왔다...2학년 권00
- 사람을 보는 시점이 편견없이 부드러워진 것 같다. 그리고 자신을 괴롭히고 힘들게 하는 모든 잡념들이 나로 인한다는 것을 깨달았고 마음을 편히 고쳐먹으니깐 웃으면 넘길수 있는 일이 많아졌다. 앞으로 나는 조금 더 행복해 질 것 같다...2학년 허00
- 시간이 차츰지나면서 마음이 조금씩 가벼워지는 걸 느끼게 되었고 억지로 하다 싶이한 수련 신청이 이렇게 내가 살아오면서 가장 기억에 남을 만한 시간이 되었다...2학년 신00

IV. 참고자료

1. 대동대학 간호학과 마음수련 명상 프로그램 출석부
2. 마음수련 교육 강사 프로필 안내

1. 대동대학 간호학과 마음수련 명상 프로그램 출석부

2012 마음수련프로그램 명단

순서	학년	반	학번	성명	6/23(토)	6/30(토)	7/7(토)	7/14(토)	7/21(토)	7/28(토)	8/4(토)	8/11(토)	
1	1	1F	201201244	박윤희	○	○	○	○	○	○	/	○	
2	1	1F	201201265	장은주	○	○	○	△	○	○	○	○	
3	2	2A	200801003	권선영	○	○	○	△	○	○	○	○	
4	2	2A	201101004	길수진	○	/	○	○	△	○	○	/	
5	2	2A	201101007	김다혜	○	○	○	○	○	○	○	○	
6	2	2A	201101011	김세련	○	○	○	○	○	○	○	○	
7	2	2A	201101014	김윤주	○	○	○	○	○	/	○	○	
8	2	2A	201101018	노영민	○	○	○	○	○	/	○	○	
9	2	2A	201101020	박미경	○	○	○	○	○	○	○	○	
10	2	2A	201101025	박정윤	○	○	○	○	○	○	○	○	
11	2	2A	201101029	서민지	○	/	○	○	△	○	○	/	
12	2	2A	201101030	석하얀	○	○	○	○	/	○	○	○	
13	2	2A	201101037	유경미	○	/	○	○	○	○	○	○	
14	2	2A	201101042	이소량	○	○	○	○	○	○	/	○	
15	2	2A	201101047	임경진	○	○	/	○	○	○	○	○	
16	2	2A	201101049	전미소	○	○	○	○	○	○	/	○	
17	2	2A	201101065	최희은	○	○	○	/	○	/	○	○	
18	2	2A	201101067	하재원	○	○	/	○	○	○	○	○	
19	2	2A	201101068	허유경	○	○	○	○	○	○	/	○	
20	2	2B	201101076	김미송	○	○	○	○	○	○	/	○	
21	2	2B	201101097	홍경영	○	○	○	○	○	○	○	/	
22	2	2B	201101105	심태미	○	○	○	○	○	○	/	○	
23	2	2B	201101113	이선영	○	○	○	○	○	○	/	○	
24	2	2B	201101126	채태희	○	○	○	△	○	/	/	○	
25	2	2B	201101132	한누리	○	○	○	○	/	/	○	○	
26	2	2C	200801132	김광환	○	○	○	/	○	○	○	○	
27	2	2C	200901178	임상민	○	○	○	○	○	○	○	○	
28	2	2C	201001148	서도희	○	/	○	/	○	○	○	○	
29	2	2C	201001152	오유라	○	○	○	/	○	○	/	○	
30	2	2C	201101136	권민영	○	/	○	○	○	/	/	○	
31	2	2C	201101159	박유진	○	○	○	○	○	○	○	○	
32	2	2C	201101167	서지수	○	○	○	○	○	○	○	○	
33	2	2C	201101172	안혜진	○	/	○	○	○	○	○	/	
34	2	2C	201101175	윤상은	○	○	○	○	○	○	○	○	
35	2	2C	201101197	최소윤	○	○	○	○	○	○	○	○	
36	2	2D	200901198	김민준	○	○	○	○	○	○	○	○	
37	2	2D	200901226	신재현	○	○	○	○	○	○	○	○	
38	2	2D	201101204	강성주	○	○	○	○	○	○	○	○	
39	2	2D	201101209	김민지	○	○	○	○	○	○	○	○	
40	2	2D	201101219	김지현	○	○	○	/	○	○	○	○	
41	2	2D	201101233	박지현	○	○	○	○	○	○	○	○	
42	2	2D	201101234	석아란	취소								
43	2	2D	201101244	엄지수	○	○	○	○	○	○	○	○	
44	2	2D	201101245	오수진	○	○	○	○	○	○	○	○	
45	2	2D	201101247	유홍순	○	○	○	○	○	○	○	○	
46	2	2D	201101249	이단비	○	○	○	○	○	○	○	○	
47	2	2D	201101266	편선영	○	○	○	○	○	○	○	○	
48	2	2D	201101268	한다솔	○	○	○	○	○	○	○	○	
49	3	3C	201001146	박진솔	○	○	○	○	○	○	○	○	
50	3	3C	201001181	최한결	○	○	○	○	○	○	○	○	
51	2	2B	201101107	오보영	○	○	/	○	○	○	○	○	

(출석표시)

○ : 출석

△ : 지각

□ : 결석

담당자 :

마음수련회



마음수련 명상 프로그램에 적극적으로 참여해주신

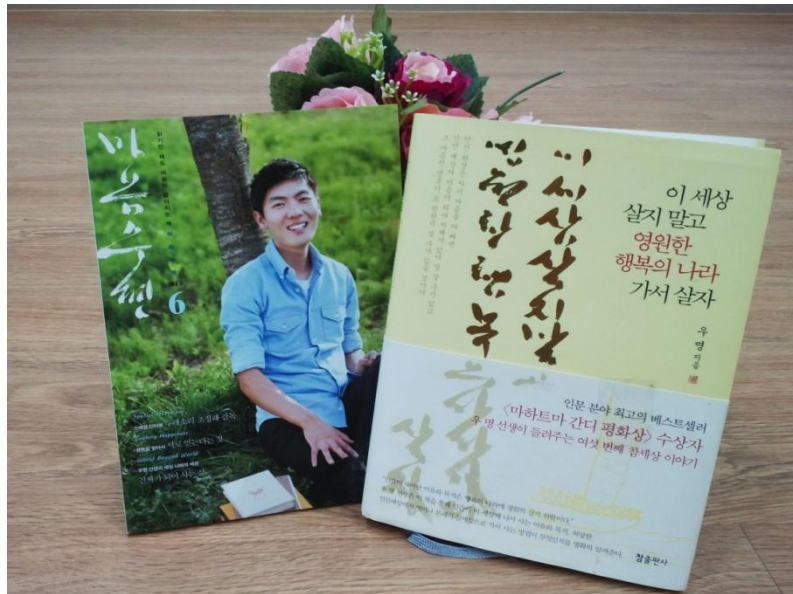
대동대학교 간호학과 학생들과

많은 관심과 지도 편달을 해주신 대동대학관계자 분들께

진심으로 감사의 말씀을 드립니다.

수료생설문지 결과와 학생들, 관계자 분들의 피드백을 토대로
앞으로도 더욱 질 높고 유익한 교육을 제공하기 위해 노력하겠습니다.

감사합니다



마음수련회 교육강사 및 진행관계자 일동