

2020 전인교육학회 학술대회 자료집

심·정·교육학



주제 코로나 시대, 정신건강의 대안: 명상으로 면역력을 높이다

일시 2020. 11. 20(금) 오후 2:00-5:30

장소 zoom 프로그램 접속이 가능한 조용한 공간

전인교육학회

목차

1. 코로나 시대 상처와 회복

김현수(중앙대 정신건강의학과 교수, 서울시 자살예방센터 센터장 및 서울시 코비드19 심리지원단 단장)

2. 역사적 과제, 정신건강의 해결

박이순(강원대학교 일본사 전공 교수)

3. A phenomenological study: the lived experiences of faculty, staff, and students attending a college campus-based meditation program

Bias Yu(Fairleigh Dickinson University, School of Nursing and Allied Health)

4. 온택트(Ontact)시대 명상으로 마음이 건강한 학교 만들기

하미진(반송중학교 교사)

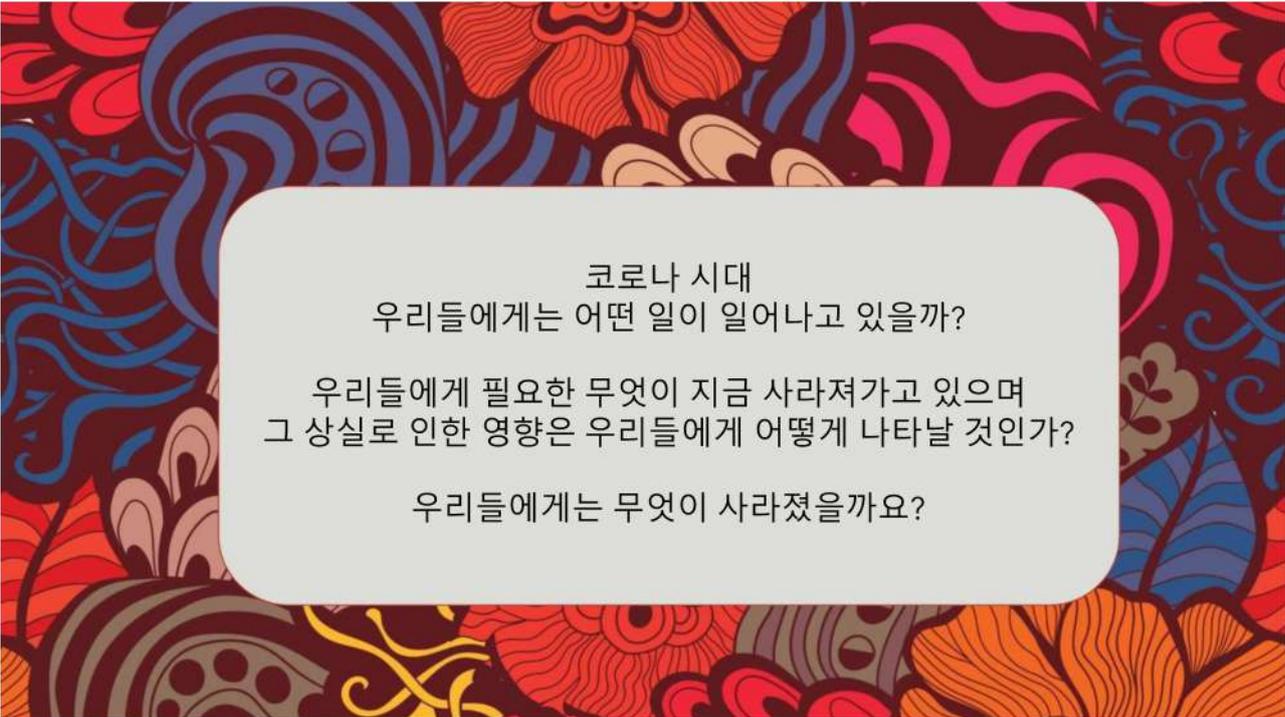
5. 코로나 시대, 언택트 기업 명상교육의 시도와 효과

이경재(전인교육센터 원장)



코로나시대 상처와 회복

김현수



코로나 시대
우리들에게는 어떤 일이 일어나고 있을까?

우리들에게 필요한 무엇이 지금 사라져가고 있으며
그 상실로 인한 영향은 우리들에게 어떻게 나타날 것인가?

우리들에게는 무엇이 사라졌을까요?

코로나 시대
아이들에게는 어떤 일이 일어나고 있을까?

아이들에게 필요한 무엇이 지금 사라져가고 있으며
그 상실로 인한 영향은 아이들에게 어떻게 나타날 것인가?

아이들에게는 무엇이 사라졌을까요?

**“Covid presents us with all sorts of wonderfully perverse ways of
studying the significance of relationships.”**

Kenneth Rubin, professor of human development and quantitative methodology at the University of Maryland

존 볼비의 애착이론은 2차 대전
부모와 떨어진
어린 아이들로부터 그 연구가
시작되었다.

아이들이 장기간 등교하지 않고
어른들과만 지냈다고 하면
어떤 일이 일어날까?

아이들에게
아이들이 필요한 이유를 많은
학자들은 이야기했다

부모나 선생님의 의해 제공될
수 없는 영역의 인지 발달,
사회성 발달, 정서발달, 도덕
발달이 있다.

만일 아이들에게 또래가 사라졌다면,

또래 없이 6개월, 1년을 지내게 된다면,

아이들의 뇌는 어떻게 발달할까?

우리 아이들의 인지, 사회기술은 어떻게 발달할까?

“Kids need peers,”

놀이친구를 경험하지 못한 아이들

놀이
친구
사회적 경험

Through play and other peer interactions, children also develop social skills and a sense of morality, said Kenneth Rubin, a professor of human development and quantitative methodology at the University of Maryland. “Kids need peers,” he said. “One of the things about being stuck at home as a little kid is that you might not experience these essential interactive experiences that lead to the development of close relationships outside of the family.”

“Adults are not very good playmates. They are boring, they are impatient and they have other things to do.”

James Coan, a psychology professor at the University of Virginia

<https://hechingerreport.org/a-drastic-experiment-in-progress-how-will-coronavirus-change-our-kids>

아이들에게 가정 이외의
다른 사회 시스템을 경험하지 못하게 되면
어떤 일이 일어날까?

부모와 고립된 아이들에게 일어날 수 있는
또다른 일들은 무엇일까?

<https://hechingerreport.org/a-drastic-experiment-in-progress-how-will-coronavirus-change-our-kids>

Social relationship deprivation

사회경험의 박탈

- Hrdy points to a study by
- Cognitive neuroscientist Arjen Stolk in which he [found](#) that
- kids who attended day care were able to interact more effectively with peers than kids who didn't.
- In the study, 5-year-olds were asked to use non-verbal communication to guide children of different ages through a video game; those who'd been in day care were better able to tailor their interactions.
- "It didn't take that long in day care for it to have those effects," said Hrdy.

사회적 고립을 경험한 아이들에게 나타날 수 있는 현상

1. 또래 사귀기 어렵고
2. 비언어적 소통 어렵고
3. 문제해결 어렵고

Social relationship deprivation

사회경험의 박탈

- 졸업식, 입학식, 발표회, 축제의 생략이 주는 효과
- 소속감, 정체감의 결여나 악화
- 문화의 계승과 발전의 중단



코로나 시대, 새롭게 부각된 이슈들 || 가정, 집에 오래 머물러야 할 상황에서 가정은 어떻게 기능하고 있는가?

가정의 기능에 따라 큰 차이가 발생
불평등, 폭력, 학대 이슈가 크게 제기

아동실태조사 주요 결과 ※2018년 기준

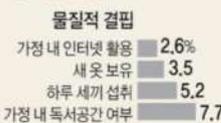
주요국 아동의 삶 만족도



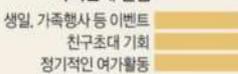
방과후 희망활동과 실제활동



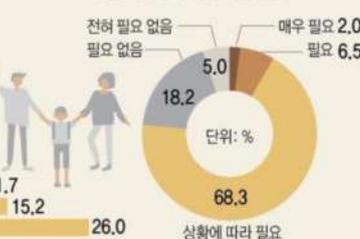
영역별 결핍



사회관계 결핍



아동 체벌에 대한 국민인식



자료/관계 부처 합동

장예진 기자 / 20190523 트위터 @yohap_graphics 메이스트룩 tuney.kr/L&N1

연말뉴스

2019년 가정폭력 실태조사 결과 주요 내용

2019년 8월 20일~11월 13일 만 19세 이상 여성 6만2천명, 남성 3만5천명 등 국민 9만7천명 대상 조사

배우자에 의한 폭력 피해(%)



재산 관리 방식별 배우자에 의한 여성의 폭력 피해 경험률(%)



가정폭력 신고 인식

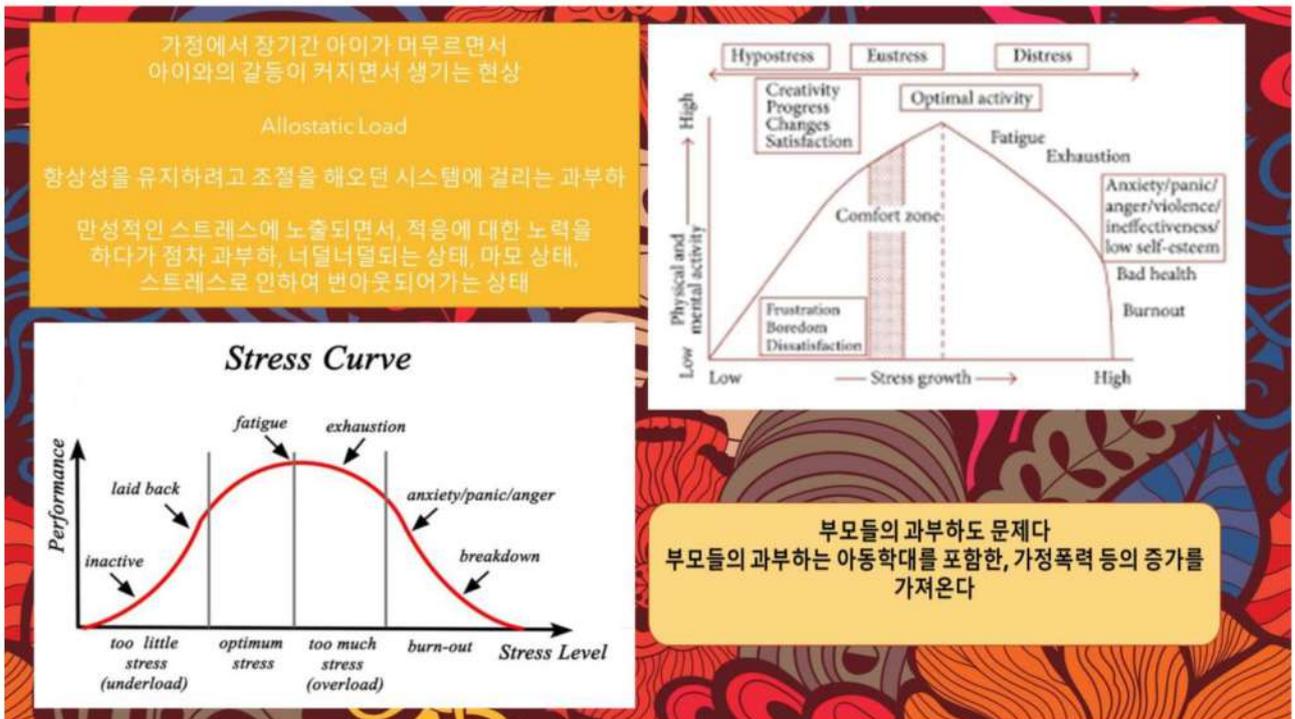


자료/여성가족부

이재훈 기자 / 20200326 트위터 @yohap_graphics 메이스트룩 tuney.kr/L&N1

연말뉴스

YONHAPNEWS



What is Attachment Trauma?

Big "T" Trauma may include:	Little "t" trauma may include:
<ul style="list-style-type: none"> • Physical or sexual abuse • Going hungry • Being left alone • Witnessing frightening behavior • Early medical trauma • Sudden loss 	<ul style="list-style-type: none"> • Moves • Rejection • Separations • Ridicule

Attachment TRAUMA

Attachment Trauma, sometimes called Complex Trauma, is a serious disruption of a child's ability to form strong and healthy bonds with care providers. It most often is the result of chronic child abuse including physical, sexual or emotional abuse; neglect including abandonment; medical trauma, or witnessing violence. Attachment Trauma can produce profound developmental, social, psychological and behavioral problems in children and teens that can persist into adulthood.

Who's at Risk?

82% Abused Children
1 out of 50 babies annually

10-30% Neglected Children
meet DSM Criteria for RAD or DSED. Even more for PTSD!

45% Adopted Children
from foster care & internationally

HAVE ATTACHMENT ISSUES? 1.5 MILLION CHILDREN EACH YEAR*

NEED THERAPEUTIC HELP WITH TRAUMA & LOSS?

What are the SIGNS?

- Aggression
- Food Issues
- Clingy/Refuses Comforting
- Self-Injury
- Sleep Issues

WHAT CAN HELP?

Therapeutic Parenting

- Safety
- Nurture
- Structure
- Connection

Therapies

- Trauma-sensitive
- Attachment-focused
- Teach regulation

June 19
Join the Movement!
www.nataday.org

Partners include:

&

Certainly, the coronavirus is already reminding us how important we all are to each other. "As a species we're not really adapted to reliance on one person or even two people to raise us," said Coan. "We are suddenly seeing in very stark terms what a silly proposition it is to say kids just need their parents. It's not true."

부모로 다 되지 않는다
아이들에게는 부모도 필요하고, 또래도 필요하다
부모랑 잘지내는 것으로 충분하다는 것은 사실이 아니다!!!

아이들에게 코로나란?

어른들이 힘들면
아이들은 더 힘들다

학교도 안가고, 집에 있으니, 핸드폰만 들여다보고 있으니
아이들은 더 편할 것이라는 오해를 버리는 것으로부터 출발!!!

코로나 바이러스 19가 가지고 온 누구나의 불안 -1 모두의 트라우마

- 감염병의 3대 불안 : 감염 불안 + 감염전파 불안 + 낙인 불안
- 감염병은 공포의 질환 : 안보이게 감염되어 치료도 되지 않는다
 - 1) 비가시성 : 보이지 않게 감염되어 공포
 - 2) 전염성 : 전파자가 되어 공포
 - 3) 치료적 백신의 부재 : 아직 약이 없는 공포
- 감염병은 공포를 크게 불러 일으키는 질환이다 : 우리 인류의 오래된 유전자 안에 있는 기억 ㉮ 인류가 가장 많이 사망한 사건 ; 감염

불안과 공포

공포 *fear* : 더 원시적인 두려움, 대상의 부재
불안 *anxiety* : 대상의 존재, 이유가 더 분명

아이들의 코로나 트라우마 1 - 단절의 트라우마 친구 결핍, 소속감 결핍, 2차 가족을 형성하지 못하는 트라우마

- 요즘 어른들은 이해하는데 자주 실패하는 트라우마
- 학교를 가지 않으면 발생하는 여러 불안과 트라우마
 - 친구 관계에 대한 불안
 - 외로움 및 고독에 대한 불안
 - 소속감과 정체감 형성에 대한 작업이 이루어지지 않는다

코로나 트라우마 1 : 친구도 못만나고 학교도 못가고

- 코로나로 학교를 못나오던 경험을 아이들은 어떻게 기억할까요?
- 그 막연한 두려움을 아이들이 마음 속에 어떤 것으로 남겨둘까요?
- 전 지구적 재난이 아이들에게 어떻게 받아들여지고 있을까요?
- || 이유를 잘 모르는 고통에 대해 아이들은 자신과 결부시키는 성향이 있기때문에 어떻게 설명해주느냐가 중요하다!
- || 코로나가 왜 생겼느냐부터 학교 등교를 하지 않는 행위가 어떤 의미인지를 설명해주는, 즉 부모나 교사의 해석이 공포나 불안과 깊은 관련이 있다

사회적 단절 트라우마

코로나 트라우마 2 : 규칙 준수 (잔소리) 트라우마

- 금지와 지시가 많아지면, 아이들은 힘들어진다
- 위생수칙은 즐겁게, 놀이처럼, 그리고 긍정적인 경험으로
- 손씻기, 마스크 쓰기의 중요성을 통제적 의미보다 이타적 의미로 강조해야 한다
- 나 하나가 깨끗해지면 세계가 깨끗해진다 vs 너 한명이 안씻어서 세계가 더러워졌다 || 이르면 아이들이 공포가 생긴다

규칙 준수 트라우마

코로나 트라우마 3 일상 유지의 트라우마

- 불규칙한 일상이 정상적인 상태에서 규칙성을 유지하는 어려움 (이틀 가고, 쉬고, 다음주 가고, 그 다음주 안가고)
- 혼공, 혼활, 혼밥의 시대 ▮ 아이들이 일상을 유지하는 것은 거의 불가능
- 일상이 이루어지지 않는 것에 관해 모두가 불안하고
- 불확실성이나 불예측성이 크면 아이들은 어른보다 훨씬 더 불안해지고 공포감이 생깁니다
- 다만 아이들은 어른보다 표현하지 못해서 우리가 알아채기가 어렵지만 그래서 아이를 더 잘 보살피는 것이 이 시기에 중요합니다

불확실성 트라우마

코로나 트라우마 4 : 결손 트라우마 할 것을 하지 않았다

결여와 방치의 시기였는가? 새로운 도전의 시기였는가?

- 미등교 기간, 온라인 수업 기간 등이 학생들에게 배움의 결핍이나 관계의 결여가 되지 않게 하기 위한 가이드라인이 매우 중요하다
- 자칫 발달이 정체, 지연되거나 배워야 할 것을 배우지 못한채로 좋지 않은 습관으로 남을 위험은 초등학생이 가장 크다
- 아이들도 불안하다 만일 무엇인가를 배우고 있지 않다면
- 아이들에게 그래도 해야 할 것은 하고 있다는 느낌을 갖도록 해주어야 한다
- 진로 및 친구관계를 통한 발달에 대한 불안은 청소년이 더 크다

성장하지 않았다는 트라우마

하지 말아야 할 말들 ! 아이들이 코로나가 오게 해서 일부러 놀려고 하지 않았다

- 놀고 있으니 정말 좋겠다
- 집콕 하니 얼마나 좋냐
- 스마트폰 하느라 하루가 가는 줄 모르고 지내네
- 스스로, 혼자서, 자기 주도적으로 잘 해봐라
- 그렇게 게으르게 지내서 어떻게 할라고 하나
- 할 것을 못해서 어떻게 하나
- 큰 일이다. 이렇게 공부 안하고 지나가서
- 규칙적으로 지내는 것이 어렵단다
- 코로나 때문에 학교를 못가서 아쉽겠다
- 계획을 잘 짜도 혼자 하는 것이 쉽지는 않단다
- 그래도 최소한의 것 이상으로 잘 해주고 있어 멋지다
- 이 시간들을 어떻게 잘 보낼지 좋은 계획을 잘 짜보자
- 어렵더라도 해야 할 것은 기본적으로 잘 해나가자

코로나 바이러스로 인해 청소년들은 삼중고에 시달린다 : 불안의 증가

1차 고통

- 원래 발달적인 과정에서의 고통
- 사춘기 turmoil
- 정상적 고통

2차 고통

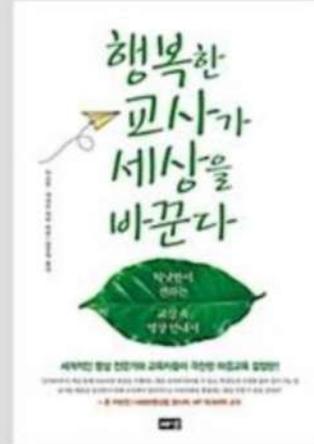
- 청소년기 취약성의 고통
- 강박증, 공포증, 우울증, 조기 정신증 발현
- 비행청소년, 적대적 반항장애 등

3차 고통 : 미성취 & 외로움

- 여러 일정이 멈추면서 본래 해야 할 일이 일어나지 않음
- 발달적 미성취
- 사회적 어려움 강화 - 은둔형 외톨이 증가
- 중독 증가 - 게임중독 증가

마음챙김, mindfulness

- 자신의 현재 감각에 집중하는 법
- 몸의 자세가 바뀌거나 호흡의 변화, 생각의 변화에 따라 신체감각이 어떻게 변화되는지
- “자, 지금 눈을 감고 여러분의 감각에 집중하세요. 느껴지는 감각을 말해보세요. 숨을 깊이 내쉬면서... 깊은 숨을 따라가 보세요. 호흡에서 중요한 것은 내쉬는 것..”
- 지금 찾아온 느낌도 견디지 못하는 상태에서 과거의 문을 열면 절망만 깊어지고 또다시 정신적으로 외상을 입을 가능성만 커진다
- 어린이용 마인드풀니스 : 동물되기, 개구리 되기, 가만히 있으면서 자기의 몸 감각에 집중할 줄 아는 것부터



감염시대에 건강한 심리를 위한 5가지 주제

- 불확실성 대처하기
- 일상을 유지하기
- 심리적 유대감을 연결하기
- 자기 돌봄
- 새로운 시대를 준비하는 마음가짐 - 새로운 변화를 수용하기

코로나 outbreak 이후 지속되는 심리위기의 요인들

- 코로나 바이러스에 대한 무지
- 코로나 바이러스에 대한 백신 미개발
- 사회적 거리두기의 부작용 : 고립, 외로움, 우울, 질병 및 정서적 악화
- 경제적 어려움 : 생계를 포함한 생활의 어려움에 대한 불안
- 사회적 불평등의 심화 : 취약계층은 더 빨리 더 많이 어려워짐
- 이런 기간의 장기화 || 일부를 제외한 다수가 파멸하는 것에 대한 공포나 불안

지구 중심주의, One Health

“인간중심주의에서 지구중심주의로 나아가야, 인간이 지구에서 생존할 수 있다”

“모두를 위한 환경을 생각하는 삶을 살아야 우리가 행복할 수 있다”

지구 중심주의, 지구법

“인간중심주의에서 지구중심주의로 나아가야, 인간이 지구에서 생존할 수 있다 ”

“ 모두를 위한 환경을 생각하는 삶을 살아야 우리가 행복할 수 있다 ”

“ 지구의 구성물 모두를 존중해야 한다 ”

지구중심주의

지구에는 법적 권리를 갖고 있는 강이 있다
헌법에 지구법을 그 전문에 포함시킨 나라가 있다
처음에는 한 신부님 사상가에 의해 시작되었다

지구법학

- 미국의 토마스 베리가 지구법을 제안했다.
- 지구법학은 지난 20년간 조금씩 영토를 넓혀 왔다.
- 남미의 작은 나라 에콰도르가 2008년에 자연의 권리를 헌법의 독립된 장에 명기했고,
- 5년 전 유엔총회는 유엔 공식 프로그램인 '자연과의 조화(하모니 워드 네이처)' 2016년 토론 주제로 지구법학을 채택했다.
- 자연물에 법 지위를 부여하는 좀 더 실질적인 진전도 있었다. 뉴질랜드 의회가 3년 전에 북섬 황거누이강에 법인격을 부여하는 법안을 통과시킨 것이다.

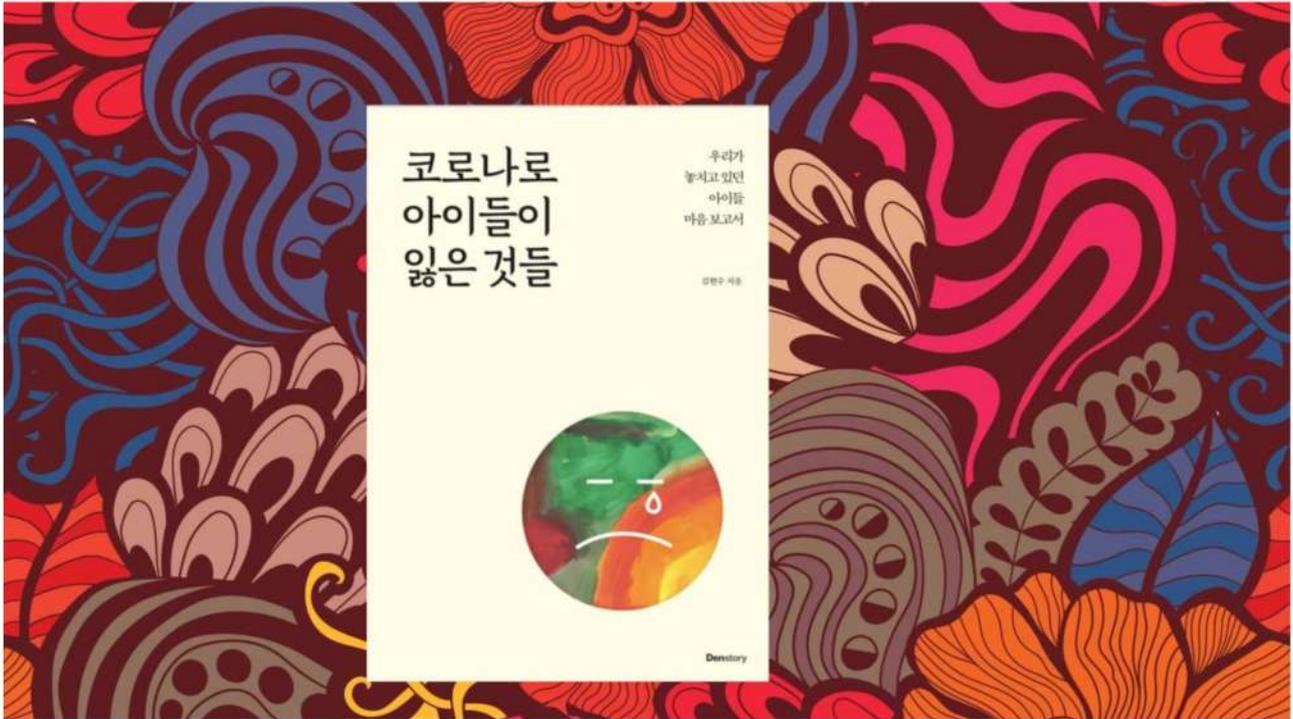
One Health

- 하나가 아프면 모두가 아프게 된다
모두가 안 아프려면 서로 아프지 않게 해야 한다
- 인간과 다른 생물들이 함께 걸리는 전염병은
인수공통 전염병(zoonosis)이라고 독일의 의사
루돌프 비르호가 명명했다. (1800년대 후반)

1999년 뉴욕시에서 발생한
웨스트나일바이러스 유행은 인간과 동물의
건강이 밀접하게 연관되어있음을 시사하였다.
사람들이 웨스트나일열에 감염되기 한달 전,
뉴욕의 야생 까마귀들이 죽어가기 시작했다.
하지만 이 동시적 유행은 뉴욕
브롱크스동물원의 수의사 Tracy
McNamara가 그 연관성을 밝혀내기 전에는
같은 미생물로 인한 병이라고 인식되지
않았다. 까마귀들과 사람들의 질병유행 모두
(서양권에서는 처음 발생한) 웨스트나일
바이러스 때문이라는 연관성이 밝혀진 이후,
미 질병관리본부(CDC)는 현 국립
신중인수공통전염병센터(NCEZID)의 모체인
'국립 인수공통/매개체성/장 질병센터'를
설립했다

포스트 코로나 담론 – 치유의 담론 제안

- 무엇을 해야하나에서
잘 보살피고 있나로
지구와 우리, 그리고 자신을
- 온라인으로 뭔가를 더 해야한다는 압박보다 서로를 잘 보살피기 위해 할 수 있는 것이 무엇인가로
- 만나지 않는 것의 허무를 알았으므로
어떻게 만날 것인가의 화두로
- 성장일변도의 축적과 탐욕의 일 더하기 사회에서
존재에 기반한 나눔의 사회로 가기 위해서 할 일이 무엇인가로
- 서로를 더 보살피는 사회
우리의 연결을 더 신뢰롭게 하는 사회
기본소득으로부터 출발하는 사회
지구를 중심으로 살아가는 사회
- - 포스트 코로나의 그린 뉴딜은 토목, 시멘트, 랜선의 대기업 중심이 아니라 관계의 뉴딜이어야 합니다



코로나 시대 아이들에게 강조해야할 따뜻한 말 7가지

1. 불확실성 대처하는 것 격려하기:

"불규칙하게 지내는 것이 어려운데, 잘 해주고 있구나, 그래도 잘 적응해주어서 고맙다!"

2. 활동 유지하는 것 격려하기:

"뭔가를 한다는 것이 어렵지만 그래도 우리가 최소한의 것 이상으로는 잘 해나가보자!"

3. 일상생활 유지 격려하기:

"생활 계획을 세운대로 해주어서 고맙다. 학교를 안가더라도 일상 생활 리듬을 잘 유지해보자!"

4. 사회적 관계 유지 격려하기:

"친구들과 예전처럼 자주 못 보고 놀아서 답답하겠구나, 친구들과 너무 늦게까지만 아니면 연락은 자주 하고 지내도록 해도 괜찮다!"

5. 가족 관계 격려하기:

"가족들과 오랜 시간 있다보니 좋은 추억도 생겨 행복하구나, 평소보다 자주 다투기도 하는데, 서로 노력해보자!"

6. 위생수칙 준수 격려하기:

"손씻기도 잘하고 마스크 쓰기도 잘 해주어 고맙다!"

7. 불안 스트레스 대처 격려하기:

"여러가지로 힘들텐데, 차분히 노력해주어 고맙다!"

역사적 과제,

정신 건강의 해결

박이순
(강원대학교 교수, 일본사 전공)

“내가 깨달은 가장 중요한 것은, 내 고통의 가장 깊은 원천
은 나 자신의 정신패턴에 있다는 사실이었다.....

2000년의 첫 과정 이후 매일 두 시간씩 명상을 시작했다...
우리는 명상을 통한 정신 연구를 포기해서는 안 된다.....우
리 자신의 정신을 이해하기 위해 그 정도로 열심히 노력할
만한 가치는 충분히 있을 것이다.”

*유발 하라리(전병근 옮김) <21세기를 위한 21가지의 제언-더 나은
오늘은 어떻게 가능한가->, 2018)*

역사는

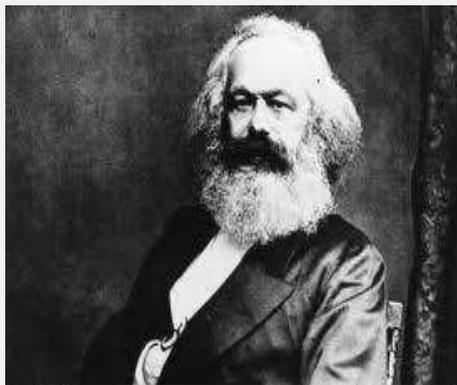
우리가 어떻게 **오늘날의** 우리가
됐는지에 관한 이야기이다.

- 크리스 하먼 <민중의 세계사> -

→ 인간 삶의 **인과**를 파악할 수 있다

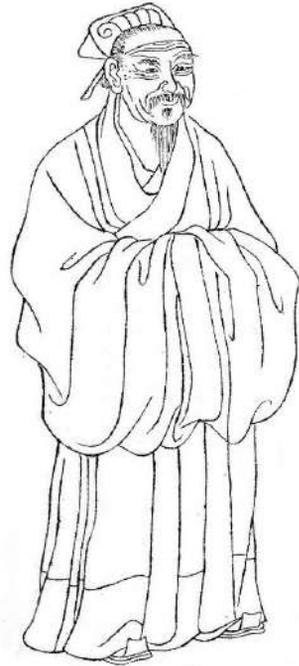
역사는 **반복** 되는데
한 번은 비극으로
한 번은 희극으로
되풀이된다

-칼 마르크스-



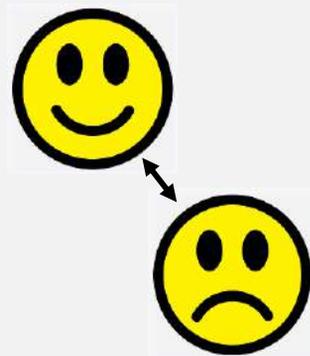
一治一乱

-맹자(勝文公章句下)-



역사는 **희망성취**하는 것이다?

한 인간의 일생에도 **행복과 불행**이 교차한다고 생각되며, 희로애락, 스트레스가 있는 것이 당연하다고 생각되기도 한다.



과연 계속 그래도 되는 것일까?

과거의 **잘못**을 되풀이하지 않는다

자신을 **성찰**할 수 있는 힘이 필요,
'잘못'을 고칠 수 있는 구체적인 **방법**이 필요

“듣자하니 역병이 발생하면 사람들이 서로 꺼려 물이나
불도 나누지 않고 낫는 것에만 마음을 쓴다
사망자가 있을 때에는 부모 자식 근친간이 서로 두려워하고
기피하여 가까이 하지 않고 이웃 동네와도 소원해진다.”

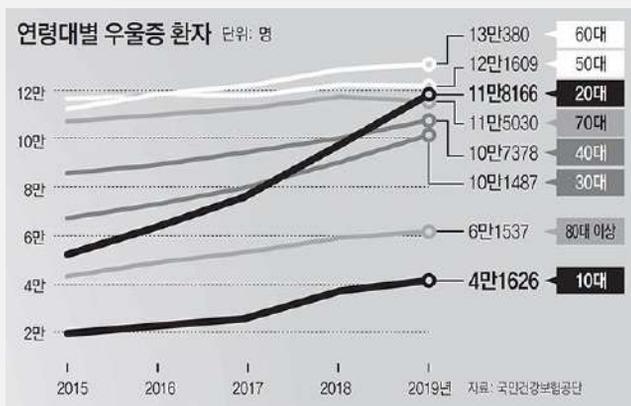
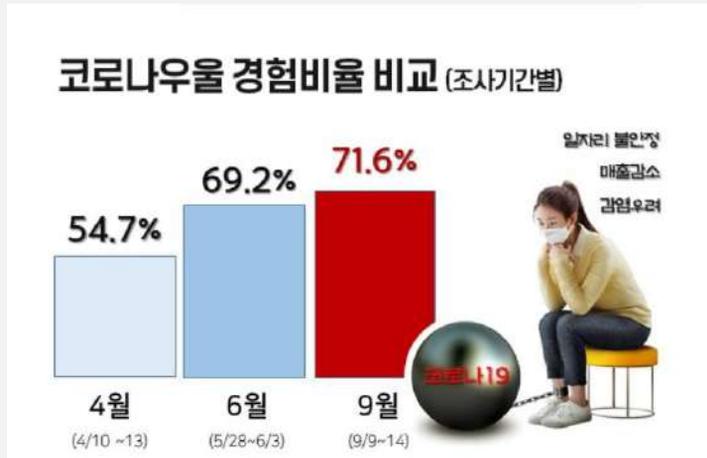
『続日本紀』延暦24年(805)7月壬辰 勅

뉴스사회 코로나19 재확산

코로나19 장기화에 '코로나 우울' 늘어...4월

54.7%→9월 71.6%

뉴스 입력 2020-09-21



김현수 서울시 코로나19 심리지원단 단장(명지병원 정신건강의학과 교수)은 “코로나19 사태 이후 유럽 등에서는 록다운(봉쇄) 조치에 따른 고립 생활로 외로움을 겪다 극단적인 선택을 한 이들도 있다”며 “이 사태가 남길 후 유증에 대해 많이 생각해야 한다”고 말했다.

뉴스사회사회일반

'우울한 한국' 하루 38명씩 극단선택...OECD '최고 자살률'

뉴스시스 입력 2020-09-22

- 작년 자살 사망률 또 늘었다
- 10대~30대 사망원인 '1순위' 남자가 여자보다 2.4배 높아
- 인구 10만 명당 사망자 수를 뜻하는 자살 사망률은 26.9명으로 전년 대비 0.9%(0.2명) 늘었다.
- 연령별로 보면 40대 이상은 사망률 1위가 암이었지만 10~30대는 자살이었다. 특히 20대 사망원인의 51.0%가 자살이었다. 40대와 50대는 사망률 2위가 자살이었다.
- 2018년 기준 OECD 평균은 11.3명인 데 비해 우리나라는 24.6명에 달한다

뉴스사회사회일반

3년새 우울증 2배... '아픈 청년' 20대

이미지 기자, 이은택 기자 입력 2020-10-17

[위클리 리포트]우울증 100만명 시대



올 상반기(1~6월) 20대 9만2130명이 우울증 치료를 위해 의료기관을 찾았다.

2019년 전체 20대 환자(11만8166명)의 78%다. 지난해에는 2016년(6만3459명)의 2배 가깝게 증가 정도로 다른 연령대에 비해 증가 폭이 크다.

뉴스사회사회일반

재난상황서 불안감은 정상적 반응... 주변사람들과 소통-규칙적 일상생활 유지가 중요

이미지 기자 입력 2020-10-17

번지는 '코로나 블루'... 슬기로운 마음건강 관리법은 '집콕' 늘면서 답답함-무력감 커져
장기화되면 정신질환 이어질 위험

'코로나 블루' 자체는 질병코드로 분류된 의학적 질환이 아니지만 이 같은 상태가 장기화하고 심해지면 정신질환으로 이어질 수 있기 때문이다.

≡ dongA.com

뉴스 > 사회 > 지평뉴스

인터넷·스마트폰 의존 청소년 상담치유

장병영 기자 입력 2020-07-20 09:00 수정 2020-07-20 09:00

◀ ◁ ▷ ▶

부산시청소년상담복지센터 20일부터 맞춤형 서비스 제공

뉴스 > IT/의학 > 모바일

“스마트폰 중독, 우울·불안 발생 위험 높아져”

홍은심기자 입력 2020-07-21 17:37 수정 2020-07-21 17:45

이승엽 은평성모병원 정신건강의학과 교수와 권용실 의정부성모병원 정신건강의학과 교수는 서울보라매병원, 서울을지병원과 공동연구로 병원을 찾은 85명의 아동·청소년을 6개월간 관찰한 결과를 발표했다.

이데일리

체중 늘고 집에서 스마트폰만 보는 아이 ...성조숙증 위험 높여 주의

입력 2020.09.19. 오전 7:25

 이순용 기자 >



연초부터 시작된 아이들의 집콕 생활은 6개월이 넘었다.

- ◇과체중과 스마트기기 사용 많아지면 성조숙증 주의
- ◇녹색채소와 견과류, 통곡물 포함한 건강식단 섭취
- ◇운동, 실내 놀이로 신체 활동량 늘리고 가족의 관심 필요



“스마트폰 중독의 생리학적 이유는

도파민 D2 수용체 감소, 수용체 효과, ERP(이벤트 관련 잠재력) 뇌파 반응 등 다른 유형의 중독과 유사하다.”

→스마트폰 중독은 또한 **행동 중독**의 한 종류

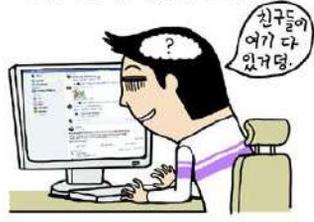
청소년의 스마트폰 중독의 이유; 꿈과 희망에 대한 절망감, 시험으로 인한 스트레스, 또래 관계의 어려움 등.

→스마트폰 청소년 연구조사에 따르면

“스마트폰 중독은 **불안, 우울증, 강박 신경증, 공격성, 충동성, 관계 회피** 등 다양한 **정신적 문제**로 이어질 수 있다.”

뇌 구조가 바뀐다

인터넷에 중독되어 사람들과 직접 사교하는 시간이 줄어든 청년들의 뇌에는



자전거 타며 스트레스 훌훌...스마트폰 과몰입 탈출에 딱

정용운 기자 입력 2020-07-29



심리 상담과 체육활동을 접목시킨 프로그램

- 2017년 시작한 국민체육진흥공단 기금 조성총괄본부와 광명 YMCA의 대표적인 사회 공헌 프로그램이며, 투입되는 예산은 연간 총 1억1000만원이다.

코로나 시대, 여러가지 정신건강의 위기 의식 고조

→이제는 본격적으로 **인류의 정신건강**에 대해 관심을 가지고

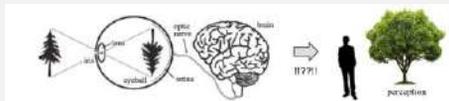
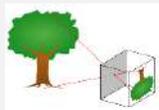
구체적인 해결을 위해 함께 노력해야 하는 시대

“위기가 곧 기회”

인간의 뇌 인식

사람은 카메라

- 진짜와 복사 Original & Copy
- 카메라, 눈의 원리

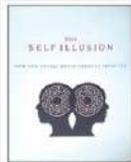


If we see a tree, we perceive the tree in our own way(知覺).

내 안의 **사진**이 **인간 마음, 스트레스**

→ **사진의 노예**가 되어 산다

나의 기억은 편집본...



“나 자신은 환상”
 Bruce Hood
 2012

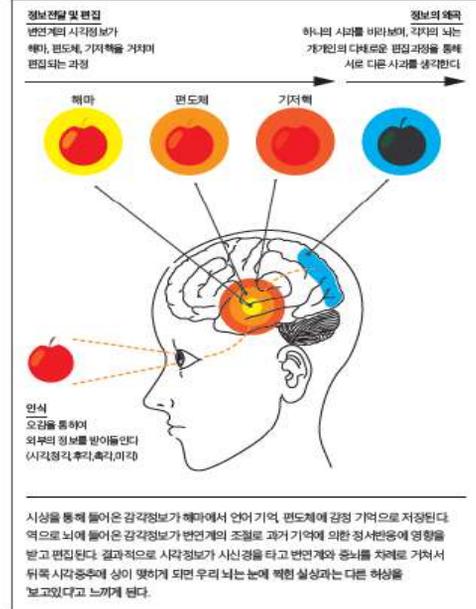


그림 출처: 그래픽(이태경, 2016)

정신건강 대안으로서의 명상의 가능성

*21세기 이후 기능성 자기공명 영상(fMRI) 과 같은 특수한 뇌연구 장비 개발,

뇌과학의 발달로 명상의 효과가 과학적으로 입증

(이덕주 <명상과 전두엽의 과학적 관계> <명상의 뇌과학>)

*오랜 기간 깊은 명상을 한 경우, 주의 집중력과 행복감을 담당하는 좌측 전전두엽이란 특정 뇌 부위의 활동이 보통 사람에 비해 월등하게 활발하고,

공감, 연민, 자애와 같은 마음을 관장하는 특정 뇌 피질이 구조적으로 더 두껍고, 양적으로 더 크다

→ 깊은 주의 집중이 가능, 연민과 자비심을 발휘, 유쾌하고 낙천적이며 긍정적 상태

(장현갑 <명상이 뇌를 바꾼다>)

세계적으로 보면 스티브 잡스, 마크 베니오프(세일즈포즈 CEO, 프로그래머). 차드 명 탄(전 구글 엔지니어) 등의 유명한 인사들이 이미 **명상의 효과**에 대해 이야기한 바 있다.

미국 실리콘밸리 **혁신기업들의 명상 바람**.

구글, 페이스북, 마이크로소프트, 트위터, 링크드인, 인텔 등의 IT업계나 광고, 금융업계 등, 명상이 새로운 기업문화로 자리 잡고 있다고 평가된다.

(Chosun Biz. 2017년 10월 17일자. <기업교육 '명상'의 바람이 분다>)

•2018년 KAIST에서 **명상과학연구소**(SK 출원, 플라톤아카데미 협력)가 발족

실천적 해결 가능성 모색

:뇌 속의 사진 없애기 방법

→마음빼기 명상 프로그램 *

(* 2018년 교육부 인증 중등부 인성 프로그램)

고등학생의 스마트폰 중독개선

초등학생의 스마트폰 중독개선

대학생의 우울, 불안 개선

초,중,고등학생의
우울, 불안 개선

<1-1>고등학생의 스마트 폰 중독 개선 사례

마음빼기명상 프로그램 도입

- 2015년 4월부터 일주일 2회(각 20분씩), 총12주
- 실험군의 참가자; 만 16세 고등학교 2학년생 24명(남 4, 여 20)
(대조군; 남 4, 여 21).

The Effect of Mind Subtraction Meditation Intervention on Smartphone Addiction and the Psychological Wellbeing among Adolescents (International Journal of Environmental Research and Public Health, Eun-Hi Choi 1, Min Young Chun 2,, Insoo Lee 3, Yang-Gyeong Yoo 4 and Min-Jae Kim) 2020*

학교 기반 명상이 스마트폰 중독, 자기 통제, 스트레스 대처 전략, 스트레스 지수에 미치는 영향.

특성	항목	실험전	실험후	Z값	p값	
스마트폰 중독	일상생활 장애	실험군	11.96 ± 2.87	10.54 ± 2.03	-2.974	0.003
		통제군	10.60 ± 3.08	9.96 ± 2.89	-1.344	0.179
	가상 세계 지향성	실험군	3.46 ± 1.06	3.13 ± 1.03	-1.710	0.087
		통제군	3.44 ± 0.92	3.36 ± 0.95	-0.535	0.593
	금단	실험군	7.92 ± 2.96	6.83 ± 2.32	-2.275	0.023
		통제군	8.04 ± 2.47	7.84 ± 2.29	-0.970	0.332
	내성	실험군	10.54 ± 2.21	9.13 ± 1.83	-2.604	0.009
		통제군	8.64 ± 1.89	8.44 ± 2.10	-0.690	0.490
	충점	실험군	33.88 ± 7.19	29.63 ± 5.72	-3.187	0.001
		통제군	30.72 ± 7.13	29.60 ± 7.25	-1.619	0.105
자기 통제	즉각적 만족추구	실험군	34.42 ± 4.58	37.75 ± 5.28	-3.069	0.002
		통제군	35.96 ± 5.45	34.84 ± 6.73	-0.631	0.528
	장기적 만족추구	실험군	30.88 ± 5.74	33.67 ± 4.57	-2.891	0.004
		통제군	32.08 ± 4.46	32.92 ± 5.29	-1.126	0.260
스트레스 대처 방법	문제중심적 대처	실험군	10.25 ± 2.29	12.92 ± 3.32	-3.271	0.001
		통제군	11.56 ± 2.60	12.12 ± 2.88	-1.379	0.168
	사회적 지지추구 대처	실험군	12.29 ± 2.16	14.00 ± 3.56	-2.672	0.008
		통제군	12.52 ± 3.31	12.68 ± 3.44	-0.421	0.674
	소망적 생각 추구	실험군	12.79 ± 1.96	13.25 ± 2.31	-1.027	0.304
		통제군	12.20 ± 2.94	12.00 ± 2.90	-0.396	0.692
	정서중심적 대처	실험군	10.38 ± 2.83	11.67 ± 2.60	-1.880	0.060
		통제군	10.24 ± 2.30	10.80 ± 2.36	-1.340	0.180
스트레스 정도	실험군	7.79 ± 1.59	5.67 ± 2.18	-3.711	<0.001	
	통제군	5.72 ± 2.19	5.72 ± 1.88	.000	1.000	

특성	항목	시간	실점군	χ^2 (p)	대조군	χ^2 (p)	
스마트폰 중독	일상생활 장애	실점 전	11.96 ± 2.87	25.039 (<0.001)	10.60 ± 3.08	1.463 (0.481)	
		실점 후	10.54 ± 2.03		9.96 ± 2.89		
		1달 뒤	9.25 ± 2.05		9.92 ± 2.93		
	가상 세계 지향성	실점 전	3.46 ± 1.06	4.246 (0.120)	3.44 ± 0.92	3.447 (0.178)	
		실점 후	3.13 ± 1.04		3.36 ± 0.95		
		1달 뒤	2.79 ± 0.88		3.16 ± 1.11		
	금단	실점 전	7.92 ± 2.96	7.303 (0.026)	8.04 ± 2.48	2.447 (0.294)	
		실점 후	6.83 ± 2.32		7.84 ± 2.29		
		1달 뒤	6.08 ± 1.56		7.32 ± 2.23		
	적항	실점 전	10.54 ± 2.21	18.759 (<0.001)	8.64 ± 1.89	0.861 (0.650)	
		실점 후	9.13 ± 1.83		8.44 ± 2.10		
		1달 뒤	8.25 ± 2.09		8.40 ± 2.43		
	충점	실점 전	33.88 ± 7.19	27.482 (<0.001)	39.00 ± 7.13	3.129 (0.209)	
		실점 후	29.63 ± 5.72		29.60 ± 7.25		
		1달 뒤	26.38 ± 4.69		28.80 ± 7.66		
	자기 통제	즉각적 만족주구	실점 전	34.42 ± 4.57	33.250 (<0.001)	35.96 ± 5.45	32.804 (<0.001)
			실점 후	37.75 ± 5.28		34.84 ± 6.73	
			1달 뒤	23.13 ± 6.82		24.32 ± 5.58	
장기적 만족주구		실점 전	30.88 ± 5.74	11.109 (0.004)	32.08 ± 4.46	1.978 (0.372)	
		실점 후	33.67 ± 4.57		32.92 ± 5.29		
		1달 뒤	34.38 ± 4.83		32.24 ± 4.87		
스트레스 대처 방법	문제중심적 대처	실점 전	10.25 ± 2.29	15.258 (<0.001)	11.56 ± 2.60	2.422 (0.298)	
		실점 후	12.29 ± 3.32		12.12 ± 2.88		
		1달 뒤	12.75 ± 2.69		12.28 ± 3.48		
	경시중심적 대처	실점 전	12.29 ± 2.16	8.023 (0.018)	12.52 ± 3.31	0.588 (0.745)	
		실점 후	14.00 ± 3.56		12.68 ± 3.44		
		1달 뒤	12.88 ± 3.23		13.76 ± 3.80		
스트레스 정도	실점 전	7.79 ± 1.59	32.519 (<0.001)	5.72 ± 2.19	0.030 (0.985)		
	실점 후	5.67 ± 2.18		5.72 ± 1.88			
	1달 뒤	4.54 ± 2.38		5.72 ± 2.42			

학교 기반 마음빼기 명상이 스마트폰 중독, 자기 통제, 스트레스 대처 전략, 스트레스 지수에 미치는 영향(1-1)

;명상 전후 결과, 스마트폰 중독과 관련된 **일상생활 장애**, **금단 증상 및 내성**에 대하여 **유의미하게 효과가 개선**(총점 33.88 → 29.63)

;명상 전후하여 **자기통제력**이 **유의미하게 증가**,

;**스트레스 대처** 중 **사회적 지지 추구 및 문제 중심적 대처 능력**이 **유의미하게 향상**(**스트레스 정도**: 7.79 → 5.67로 크게 감소)

학교 기반 마음빼기 명상이 스마트폰 중독, 자기 통제, 스트레스 대처 전략, 스트레스 지수에 미치는 영향(1-1)

- 마음빼기 명상 실시 후 1 달 후 (스마트 중독 총점이 29.63→26.38)
명상 직후보다 더 개선(통제군 초기 30.72보다도 낮아짐).
- 자기통제, 스트레스 대처 가 통계적으로 유의미하게 개선
스트레스 정도(명상직후 5.67→4.54) 현저히 감소 유지
- 마음빼기 명상은 고등학생의 스마트폰 중독 경향과
중독 관련 정신 건강에 긍정적인 영향을 미치고
명상 후에도 유지*가 되었다.

<1-2>초등학생의 스마트폰 중독 개선 사례

마음빼기명상 프로그램 도입

일주일에 3회(각 30분씩), 8주(초등학교 3학년)

*(The Effect of Mind Subtraction Meditation on Smartphone Addiction
in School Children(Yang Gyeong Yoo, Min Jeong Lee, Boas Yu, & Mi Ra Yun, Global
Journal of Health Science, Vol. 11, No. 10; 2019)*

학교 기반의 마음빼기 명상이 변수에 미치는 영향: 사전 테스트와 사후 테스트만 포함 (N=46)

변수	실험군			대조군			효과 크기	ANCOVA (p)
	실험 전 M±SD	실험 후 M±SD	쌍체 t-검정 (p)	실험 전 M±SD	실험 후 M±SD	쌍체 t-검정(p)		
스마트폰 중독	1.74±0.71	1.10±0.15	4.679 (<.001)	1.47±0.57	1.69±0.52	-1.873 (.074)	.445	34.491 (<.001)
정신건강	2.00±0.58	1.16±0.24	6.968 (<.001)	1.40±0.46	1.85±0.57	-4.083 (.001)	.457	36.253 (<.001)
우울증	1.84±0.58	1.19±0.31	5.960 (<.001)	1.40±0.49	1.65±0.59	-1.843 (.078)	.266	15.551 (<.001)
불안감	2.19±0.90	1.19±0.32	5.279 (<.001)	1.42±0.47	1.94±0.64	-3.853 (.001)	.378	26.143 (<.001)
충동성	2.03±0.69	1.14±0.26	6.403 (<.001)	1.41±0.54	1.86±0.63	-3.729 (.001)	.452	35.506 (<.001)
공격성	1.92±0.66	1.14±0.30	5.597 (<.001)	1.38±0.58	1.96±0.79	-4.049 (<.001)	.423	31.522 (<.001)

시간에 따른 실험군 및 제어군 비교(N=46)

변수	시간	실험군 (n = 22) M±SD	대조군 (n = 22) M±SD	그룹 간		그룹 내	
				그룹	시간	시간×그룹	시간×그룹
변수	시간			F(p)	F(p)	F(p)	F(p)
스마트폰 중독 정도	실험 전	1.74±0.71	1.47±0.57	9.655 (0.003)	3.111 (0.049)		19.820 (<.001)
	실험 후	1.10±0.15	1.69±0.52				
	3개월 경과	1.15±0.20	1.85±0.55				
정신건강	실험 전	2.00±0.58	1.40±0.46	5.088 (0.029)	5.695 (0.006)		31.028 (<.001)
	실험 후	1.16±0.24	1.85±0.57				
	3개월 경과	1.37±0.47	2.04±0.60				
우울증	실험 전	1.84±0.58	1.40±0.49	2.639 (0.111)	6.081 (0.005)		13.275 (<.001)
	실험 후	1.19±0.31	1.65±0.59				
	3개월 경과	1.31±0.48	1.88±0.67				
불안감	실험 전	2.19±0.90	1.41±0.47	1.189 (0.282)	2.430 (0.094)		25.229 (<.001)
	실험 후	1.19±0.32	1.94±0.64				
	3개월 경과	1.50±0.60	1.96±0.74				
충동성	실험 전	2.03±0.60	1.41±0.54	5.372 (0.025)	3.621 (0.031)		35.871 (<.001)
	실험 후	1.14±0.26	1.86±0.63				
	3개월 경과	1.32±0.51	1.86±0.63				
공격성	실험 전	1.92±0.66	1.38±0.58	7.233 (0.010)	4.119 (0.023)		24.478 (<.001)
	실험 후	1.14±0.30	1.96±0.78				
	3개월 경과	1.34±0.50	2.22±0.74				

초등학생들의 **스마트폰 중독과 정신건강(우울증, 불안, 충동성, 공격성) 크게 향상**. 명상 프로그램을 마친 지 3개월이 지났는데도 이들의 점수는 프로그램에 참여하지 않은 대조군보다 낮았다(더 좋다).

<2> 우울, 불안 등의 개선 사례

<2-1>대학생의 우울, 불안, 스트레스, 수면의 질에 대한 개선 사례

마음빼기 명상 프로그램 도입

:2019년, 총 8주간

주 3회(각50분씩), 총 24회(응급구조학과 대학생들)

("명상 수업이 대학생의 정신건강 및 수면의 질에 미치는 효과"
 .유양경, 이인수, 노상균, 김혜영, 보아스유)

Difference comparison between two groups before and after meditation therapy

Group	Pretest		Posttest		M (SE)	Adjusted Mean F (p)	
	M (SD)	t (p)	M (SD)	t (p)			
Depression	Exp. Group	33.59 (9.94)	-1.748 (.086)	33.15 (11.00)	-449 (.655)	31.68 (1.50)	.642 (.427)
	Cont. Group	29.61 (6.72)		31.96 (8.42)		33.38 (1.47)	
	Total	31.56 (8.61)		32.55 (9.70)			
Anxiety	Exp. Group	12.52 (10.07)	-1.352 (.182)	11.11 (9.25)	.312 (.757)	9.97 (1.01)	4.161 (.046)
	Cont. Group	9.61 (5.24)		11.78 (6.64)		12.89 (.99)	
	Total	11.04 (8.04)		11.45 (7.96)			
Stress	Exp. Group	28.11 (30.97)	-1.059 (.295)	20.37 (27.20)	.559 (.585)	17.71 (3.02)	4.258 (.044)
	Cont. Group	21.07 (16.42)		23.93 (20.42)		26.50 (2.97)	
	Total	24.53 (24.68)		22.18 (23.63)			
Quality of sleep	Exp. Group	57.33 (18.39)	-.895 (.324)	56.32 (18.91)	-1.314 (.195)	56.12 (2.12)	4.372 (.041)
	Cont. Group	56.89 (15.56)		49.71 (18.35)		49.91 (2.08)	
	Total	57.11 (16.96)		52.95 (18.75)			

•명상 프로그램 후 불안에서 실험군은 (12.52→ 11.11점)

소폭 감소, 통계적으로도 유의하게 나타나($F=4.161, p=.046$)

;학생의 불안수준을 감소시키는데 효과.

•명상 프로그램 후 스트레스에서 실험군은 (28.11→ 20.37점)

감소, 통계적으로도 유의한 차이($F=4.258, p=.044$)

;학생의 스트레스 정도를 감소시키는데 효과적

<2-2> 초, 중, 고등학생의 우울, 불안감, 자아존중감의 개선 사례

25일간의 마음빼기 명상 캠프 (초, 중, 고등학생 466명)

(“명상 캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 비교”, 김미한, 한국콘텐츠학회논문지 '12 Vol. 12 No. 4.338)2012

명상 캠프 전후 변화

• 초등학생(265)

우울 41>37

불안 28>27

자아 존중감 68>72

• 중학생(161)

우울 41>38

자아 66>69

• 고등학생(40)

우울 43>39

자아 64>70

연구변수	캠프 전	캠프 후	t	p
	M±SD	M±SD		
우울	41.09±9.25	37.48±8.10	8.67	.000*
불안	28.29±7.45	26.92±7.31	3.61	.000*
자아존중감	68.22±11.86	72.33±12.26	-5.60	.000*

* p < 0.05

연구변수	캠프 전	캠프 후	t	p
	M±SD	M±SD		
우울	40.57±7.54	38.21±11.48	2.70	.008*
불안	28.93±6.94	28.29±11.36	.69	.490
자아존중감	65.63±10.81	68.85±10.44	-4.64	.000*

* p < 0.05

연구변수	캠프 전	캠프 후	t	p
	M±SD	M±SD		
우울	42.67±7.89	38.62±6.92	3.12	.003*
불안	31.72±7.39	29.12±6.92	1.82	.075
자아존중감	63.94±11.97	69.54±10.36	-2.63	.012*

* p < 0.05

명상 캠프 활동을 통한 대상자의 우울, 불안, 자아 존중감의 변화

초등학생-우울과 불안 감소, 자아존중감 증가.

중학생- 우울 감소, 자아존중감 증가

고등학생- 자아존중감 증가.

•역사 연구에 있어 중요한 과제는

과거로부터 현재에 이르는 인과 관계를 밝혀내는 일

→현재와 미래 사회의 답을 찾아내는 것

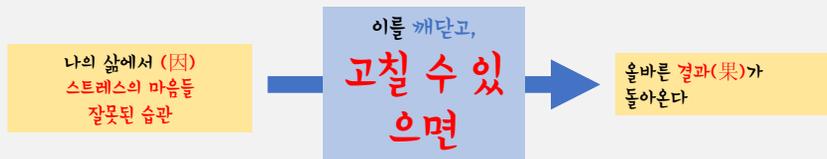
•명상은

과거 살아왔던 삶을 돌아보며 성찰하는 과정부터 시작된다.

→내가 살아온 인과의 삶을 깨치게 됨

→우울, 불안 등의 정신적 어려움, 잘못된 습관을 고칠 수 있다.

→현재와 미래의 나를 행복하게 만들어 갈 힘을 기를 수 있다.



계속 행복(흥)할 수 있다.
더욱더 행복해질 수 있다.

“인류생존에 대한 현대의 위협은 **인간 한 사람 한 사람의 마음 속에서 일어나는 혁명적인 변혁**으로만 제거할 수 있습니다.

그리고 이 마음의 변혁도 새로운 이상을 실천으로 옮기는데 필요한 의지력을 낳으려면 아무래도 종교로 계발된 것 이어야 합니다”

-아놀드 토인비-

“개혁이 가능하다고 하면 그것은 내면으로부터 일어나지 않으면 안된다. 사회 전체는 어떤 과정에 있어서도 좋든 싫든 **한 사람 한 사람의 마음이 결정하는 것이다**”

-미국 철학의 황금기 구축한 하버드 대학 로이스 교수-

사람(마음, 습관)이 바뀌면



역사도 반드시 바뀐다.

2018년 대한상공회의소 발표한 100대 기업이
요구하는 인재상은

‘소통, 협업 인재’

앞으로 시대의 지도자, 인재란

야심보다는 양심, 머리보다는 가슴, 능력보다는 덕성

앞으로의 시대에는 더욱더...

- 인간관계의 <상호이해>가 중요한 시대
- 서로를 이해하면 <전쟁>은 없다

자기중심적 의식, 잘못된 습관 등의 문제점을

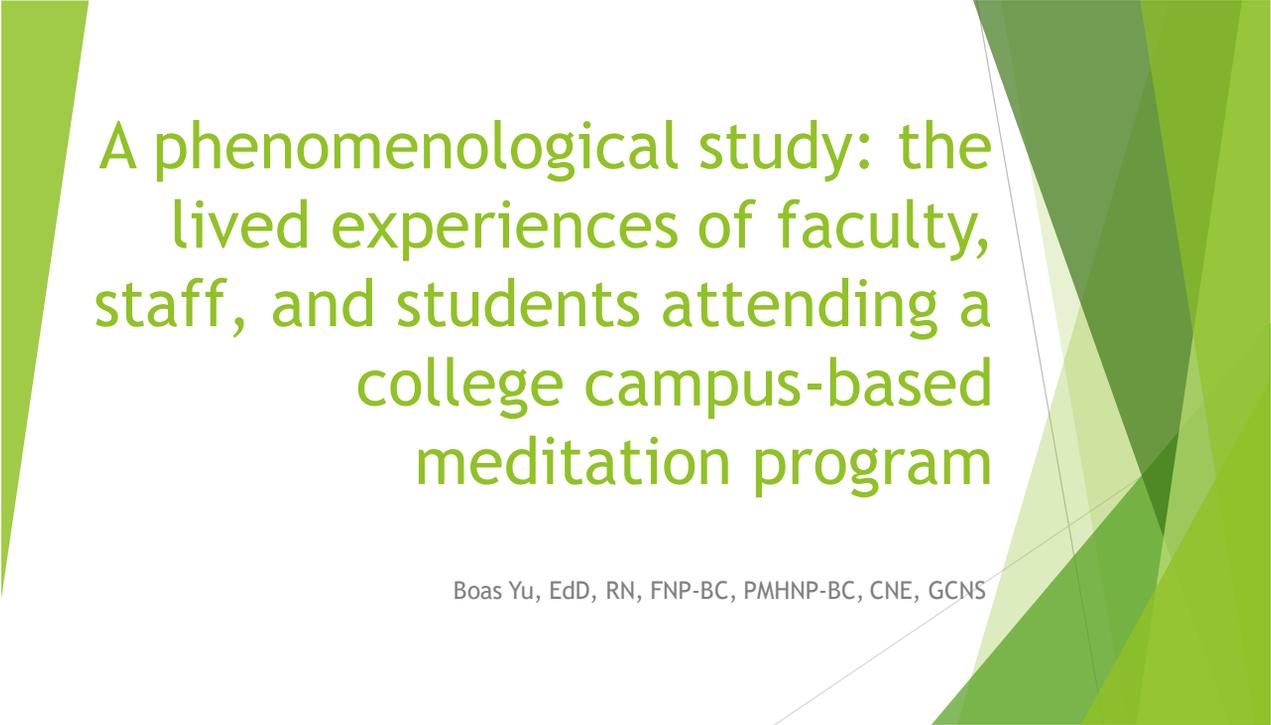
해결할 수 있으면

최고의 행복된 삶을 살 수가 있다.

감사합니다.

박이순

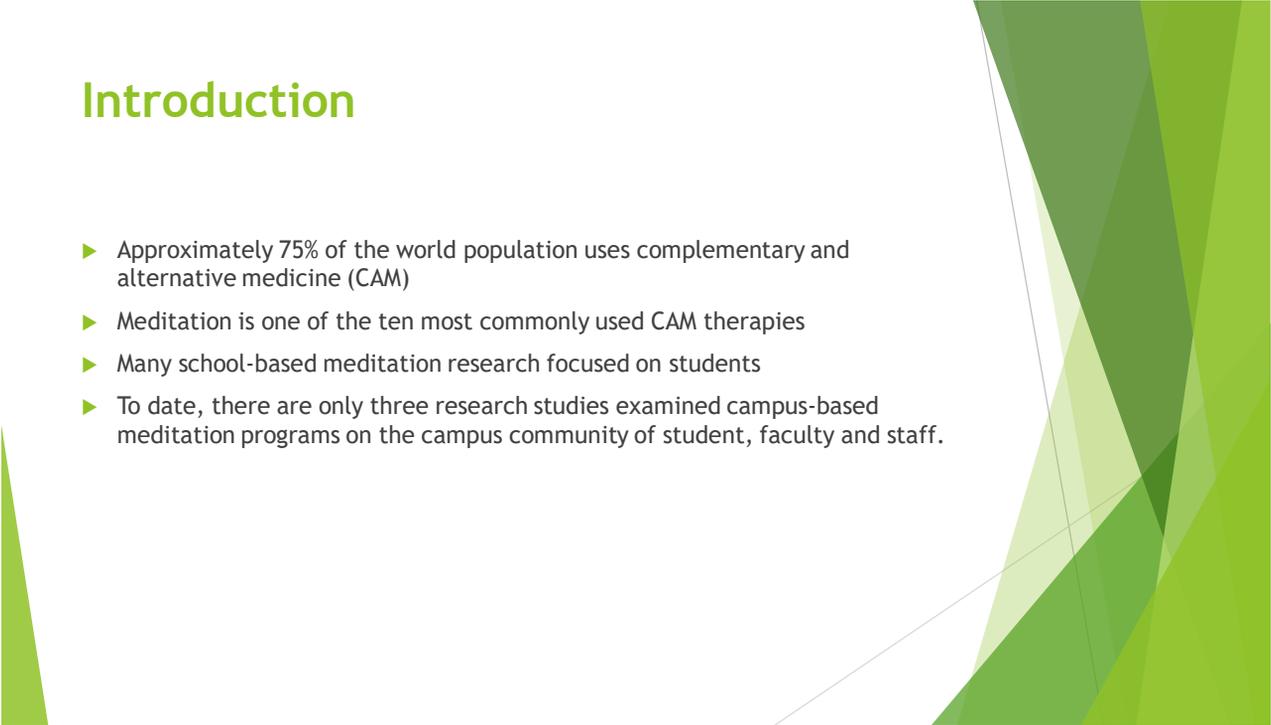
pss8253@kangwon.ac.kr



A phenomenological study: the lived experiences of faculty, staff, and students attending a college campus-based meditation program

Boas Yu, EdD, RN, FNP-BC, PMHNP-BC, CNE, GCNS

Introduction

- 
- ▶ Approximately 75% of the world population uses complementary and alternative medicine (CAM)
 - ▶ Meditation is one of the ten most commonly used CAM therapies
 - ▶ Many school-based meditation research focused on students
 - ▶ To date, there are only three research studies examined campus-based meditation programs on the campus community of student, faculty and staff.

Literature review

- ▶ Increased utilization of school-based meditation programs:
 - ▶ to manage classroom behaviors
 - ▶ to enhance academic environments by alleviating student stress

Benefits on college students included:

- ▶ significant decrease in stress
- ▶ beneficial changes in inner sense of power and well-being
- ▶ improved brain function
- ▶ increased happiness and improved mental health
- ▶ improved perception
- ▶ enhanced counseling service effects
- ▶ significant decreases in depression, stress, and anxiety and also improvements of self-esteem
- ▶ effective in improving subjective wellbeing status, reducing anxiety and improving study habits
- ▶ improved self-esteem and forgiveness

Theoretical framework

- ▶ Interpretative or hermeneutic phenomenology (Heidegger, 1927, 1962; van Manen, 1997)
 - ▶ concerned with human experience
 - ▶ placed the meaning of “being” as main focus
 - ▶ seeks to:
 - ▶ 1) study phenomena that are perceived or experienced
 - ▶ 2) identify the essences of the experiences

Theoretical framework

- ▶ “a study of text with the goal of describing the phenomena that manifest themselves in the text and of elucidating their meanings” (Spichiger, 2009, p.333)
- ▶ It elucidates:
 - ▶ what it means to be human (Nicholls, 2009)
 - ▶ with a central concern with experiential meaning, and
 - ▶ to seek vivid descriptions of a phenomenon (Finlay, 2009).

Capturing lived experience

- ▶ as a part of phenomenological study would entail:
- ▶ exploring subjective, “insider” meanings of individual’s lived experience
- ▶ what it feels like for that individual with a deep probe of “lifeworld” in “intertwining of person and world”
- ▶ the world as directly and subjectively experienced by the individual,
- ▶ directs an attention to each lived situation, where one do things and relate to others in the world

Purpose

- ▶ The purpose of this research study:
 - ▶ to explore the lived experiences of college students, faculty, and staff who attended a college campus-based meditation program.

Method

- ▶ a convenience sample (N=21) consisted of a college community of students, faculty and staff, who attended an 8-week meditation program
 - ▶ sessions offered three times a week
 - ▶ voluntary home practice weekly logs
 - ▶ semi-structured individual interviews (n=5)

Data collection

- ▶ demographic data questionnaire and weekly logs
- ▶ a semi-structured interview (n = 5)
 - ▶ conducted for verification of themes derived from the home practice weekly logs and
 - ▶ to further gain insights into the meditation experience.
- ▶ data collected until themes were redundant and saturation was reached

Data analysis

- ▶ Flood (2010) described three steps into entering the “hermeneutic circle”
 - ▶ 1) naïve reading to grasp its meanings;
 - ▶ 2) structural analysis in which themes conveying essential meaning of the lived experience emerge; and
 - ▶ 3) comprehensive understanding or interpreted whole in which all found themes are summarized, and then reflected upon.
- ▶ Results were presented in everyday language as close to the described lived experience as possible.

Demographic data

- ▶ A convenience sample (n = 21) of university faculty, students, and staff participated in this study.
- ▶ Most participants were:
 - ▶ female (86%),
 - ▶ 46 years of age and above (68%),
 - ▶ married (63%),
 - ▶ white (80%) with at least Bachelor’s degree (76%) and
 - ▶ faculty/staff (76%)
- ▶ 76% of participants had no previous meditation experience, with the rest (24%) with 6 months to one year of the experience.

Results

- ▶ The six themes identified were:
 - ▶ *hope for the rainbow;*
 - ▶ *struggle;*
 - ▶ *getting better and better;*
 - ▶ *feeling free and empty;*
 - ▶ *enlightenment;* and
 - ▶ *reflecting on own life experiences.*

Hope for the rainbow

- ▶ aware of benefits of meditation and showed peaked interest in the program
- ▶ a sense of high hopes noted as they started the program:
- ▶ *“Looking forward to my healing process. I am waiting to feel that difference in my life... hoping it brings me peace.” (Faculty participant C)*
- ▶ *“Hoping to see that rainbow and to step into the next level.” (Staff participant B)*
- ▶ *“Interested in becoming stress free and waiting to feel enlightenment.” (Student participant D)*

Struggle: “Busy people need quickies!”

- ▶ the meditation method was easy to follow:
- ▶ however, challenging to do home practice on their own
 - ▶ too busy to find time
 - ▶ distracted by family and other responsibilities:
- ▶ *“Just as I begin to relax the family interrupts me. I need quiet time and private space! But I keep trying! Busy people need quickies!” (Staff participant R)*
- ▶ *“I sat in the closet at home for privacy. I guess my life is too busy to take time to do it anywhere.”(Faculty participant A)*
- ▶ *“I have not been very successful at home. My house is full with a husband and teenagers. I cannot find a quiet spot for more than 10 minutes. But I am trying. I want to...maybe outside in my car.” (Staff participant C)*

- ▶ Some not successful with trying to do home practices and preferred sessions on campus:
- ▶ *“... I have not found the discipline to consistently do it on my own. I appreciate the regularly scheduled sessions on our campus.” (Student participant C)*

Getting better and better!

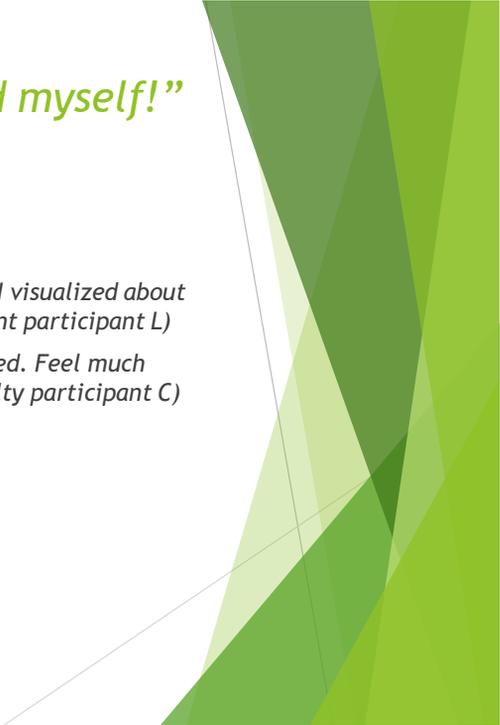
- ▶ voiced getting better at meditating -
 - ▶ continued attending the regularly scheduled sessions on campus
 - ▶ doing some home practices on their own.
- ▶ able to do more home practices than before, and were concentrating better:
- ▶ *"It has become easier to step away from the family - they respect my need."* (Staff participant C)
- ▶ *"I am getting better concentrating at home. I am finding it more effective the more I practice it."* (Staff participant M)
- ▶ *"I am getting better...it continues to become easier to do. I am getting better meditating on my own. It is becoming easier to get into each time I do it."* (Faculty participant C)
- ▶ *"It seems to be coming easier to do, a more natural state of mind. Just flew up to the star to get rid of sadness from my past."* (Student participant E)

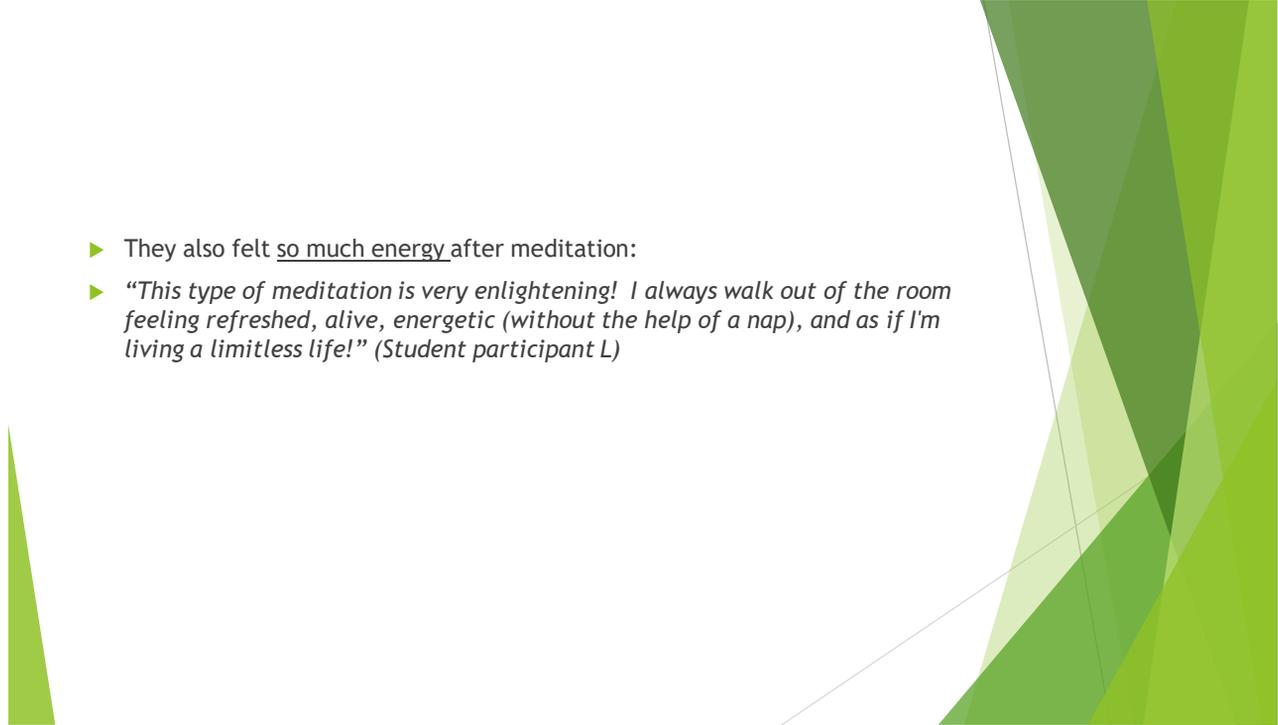
Feeling free and empty

- ▶ Felt free of burden after meditating, calm and relaxed:
- ▶ *"I feel so free after I meditate.... appreciate the feeling of calmness after meditating. It really helps to relieve my stress."* (Student participant L)
- ▶ *"My mind seems to empty - I am not wandering in my thoughts and feeling more calm emotionally."* (Staff participant M)
- ▶ *"Feeling good! It was pretty good and I do feel different with the meditation."* (Faculty participant D)

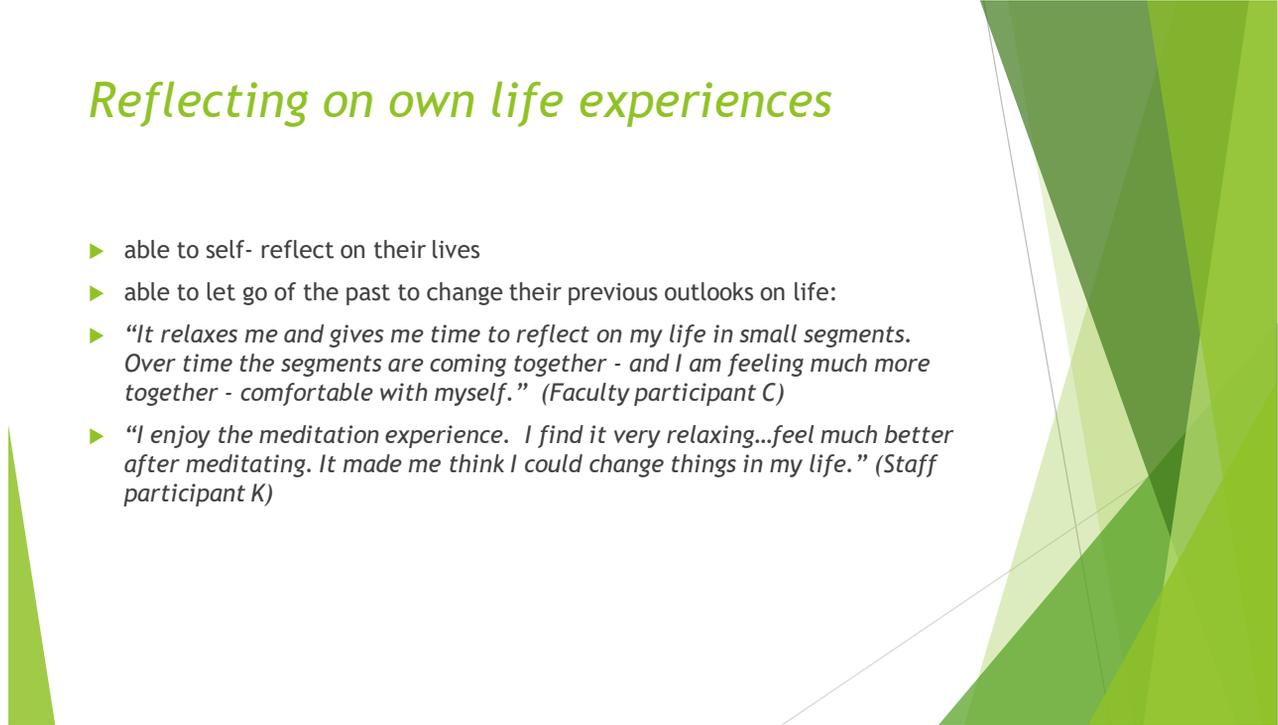
- 
- 
- ▶ Some even talked about out of body experience when meditating:
 - ▶ *“I flew straight up in the sky, and looked down and watched. I could feel an uplifting but nothing of the sadness of death.” (Student participant L)*
 - ▶ *“I am working on relaxing and meditating. I am slowly getting better at getting out of my body and relaxing.” (Faculty participant C)*

Enlightenment: “I am seeing beyond myself!”

- 
- 
- ▶ with meditation, they felt enlightened:
 - ▶ *“The last meditation done at school was very enlightening. I visualized about which was very scary, but I was able to get rid of it.” (Student participant L)*
 - ▶ *“Very enlightening....and after meditation I feel really relaxed. Feel much more controlled because I am seeing beyond myself!” (Faculty participant C)*

- 
- ▶ They also felt so much energy after meditation:
 - ▶ *“This type of meditation is very enlightening! I always walk out of the room feeling refreshed, alive, energetic (without the help of a nap), and as if I'm living a limitless life!” (Student participant L)*

Reflecting on own life experiences

- 
- ▶ able to self- reflect on their lives
 - ▶ able to let go of the past to change their previous outlooks on life:
 - ▶ *“It relaxes me and gives me time to reflect on my life in small segments. Over time the segments are coming together - and I am feeling much more together - comfortable with myself.” (Faculty participant C)*
 - ▶ *“I enjoy the meditation experience. I find it very relaxing...feel much better after meditating. It made me think I could change things in my life.” (Staff participant K)*

Discussion

- ▶ The self-reflection meditation method:
 - ▶ observe one's life experiences and state of mind in a process of self-discovery and human completion
- ▶ The process of self-reflection can contribute to self-growth and well-adjustment to life changes
- ▶ The identified themes of this study do resonate with some of many research findings on meditation programs.

- ▶ Na (2012) reported benefits of self-reflective logs in college freshmen to explore the self
- ▶ Lee, Kim, and Jang (2013) developed self-reflective activities to alleviate low self-esteem in college students on academic probation due to poor performance
- ▶ self-reflection workshops, effective mentoring, and a positive mindset toward school life were vital for students' school adjustment (McDermid, Peters, Daly & Jackson, 2016)
- ▶ college students who consistently practiced self-reflective meditation experienced enhanced *self-objectivity* with beneficial psychological effects of increased *self-awareness* and *self-regulation of emotion* (Cheon, 2010)
- ▶ alleviation of stress (Kim, 2012);
- ▶ happiness index scores increased to the extent that self-reflective meditation was practiced in nursing students (Kim & Hong, 2016)

- 
- ▶ The themes of getting better and better, feeling free and empty, enlightenment and reflecting on own life experiences
 - ▶ seemed to be related to increased well-being of the participants as they meditated.
 - ▶ Many meditation studies also report improved well-being:
 - ▶ higher sense of well-being, reduced anxiety and better study habits in nursing students (Rajagopal, Pugazhathi & George, 2012);
 - ▶ a significant correlational relationship was found between meditation experience and well-being with more years of meditation experience resulting in a higher sense of well-being (Baer, Lykins, & Peters, 2012).

- 
- ▶ experienced reduced stress and anxiety, and increased holistic wellness (Baker, 2012)
 - ▶ Gauthier, Meyer, Grefe, and Gold (2015) noted decreased stress in pediatric intensive care nurses
 - ▶ Fourer, Besley, Burton, Yu, and Crisp (2013) found decreases in stress, depression, and anxiety with the use of a mindfulness-based stress reduction strategy.

Conclusion and recommendations

- ▶ This qualitative study findings explored:
 - ▶ the lived experiences of the participants of a college campus-based meditation program
- ▶ It is recommended to further examine and investigate:
 - ▶ the meditation's effects on a college campus community of student, faculty and staff
 - ▶ availability and utilization of such programs within the United States

References

- ▶ Finlay, L. (2009). Exploring lived experience: Principles and practice of phenomenological research. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 16(9), 474-481
- ▶ Flood, A. (2010). Understanding phenomenology. *Nurse Researcher*, 17(2), 7-15
- ▶ Fourer, M., Besley, K., Burtin, G., Yu, N., & Crisp, J. (2013). Enhancing the resilience of nurses and midwives: Pilot of a mindfulness-based program for increased health, sense of coherence and decreased depression, anxiety and stress. *Contemporary Nurse: A Journal for the Australian Nursing Profession*, 45(1), 114-125.
- ▶ Gauthier, T., Meyer, R. M. L., Greife, D., & Gold, J. I. (2015). An on-the-job mindfulness-based intervention for pediatric ICU nurses: A pilot. *Journal of Pediatric Nursing*, 30(2), 402-409.
- ▶ Helber, C., Zook, N. A., & Immergut, M. (2012). Meditation in higher education: Does it enhance cognition? *Innovative Higher Education*, 37(5), 349-358. <http://doi.org/10.1007/s10755-012-9217-0>
- ▶ Kim, J., & Hong, S. (2016). Influence of self-reflection, self-esteem and empathy on happiness index in nursing students. *Journal of East-West Nursing Research*, 22(2), 113-120.
- ▶ Kim, M. (2012). The effect of maum meditation program on the clinical stress of the nursing college students. *Journal of Human Completion*, 4, 59 - 80.
- ▶ Kim, M-H. (2012). Comparison of the effect of meditation program on the depression, anxiety and self-esteem of the children and the juveniles. *Journal of the Korea Contents Association*, 12(4), 338-348.

References

- ▶ Kim, J., & Hong, S. (2016). Influence of self-reflection, self-esteem and empathy on happiness index in nursing students. *Journal of East-West Nursing Research*, 22(2), 113-120.
- ▶ Kim, M. (2012). The effect of maum meditation program on the clinical stress of the nursing college students. *Journal of Human Completion*, 4, 59 - 80.
- ▶ Kim, M-H. (2012). Comparison of the effect of meditation program on the depression, anxiety and self-esteem of the children and the juveniles. *Journal of the Korea Contents Association*, 12(4), 338-348.
- ▶ Kim, T. S., Park, J. S. & Kim, M. A. (2008). The relation of meditation to power and well-being. *Science Quarterly*, 21(1), 49-58.
- ▶ Lee, J. Y., Kim, B. M., & Jang E. J. (2013). Development of program (exploring myself) for unsuccessful college students in academic achievement. *Korea Journal of Counseling*, 14(1), 359-384.
- ▶ Na, E. M. (2012). One way of writing education about self-reflection and design for university freshmen. *Research on Writing*, 16, 143-170.
- ▶ National Institutes of Health. (2019). *Meditation: in depth*. Bethesda: National Center for Complementary and Integrative Health. Retrieved from <https://nccih.nih.gov/health/meditation/overview.htm>

References

- ▶ McDermid, F., Peters, K., Daly, J., & Jackson, D. (2016). Developing resilience: Stories from novice nurse academics. *Nurse Education Today*, 38, 29-35. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.01.002>
- ▶ Moon, K. M. (2015). *The effects of high school students' self-reflection, self-control and empathic ability on their emotional regulation*. (Unpublished dissertation). Dong-A University, Busan City, South Korea.
- ▶ Oh, J. H. (2011). Research on educational methods of self-reflection poetry. *The Journal of Yeolin Education*, 19, 29-51.
- ▶ Rajagopal, M., Pugazhanti, S. S., & George, L. S. (2012). A study on effectiveness of meditation on subjective wellbeing, anxiety and study habits of undergraduate nursing students. *International Journal of Nursing Education*, 4(2), 137-140.
- ▶ Woo, M. (2008). *Where you become true is the place of truth*. Seoul: Cham books.
- ▶ Woo, M. (2011). *Stop living in this land, go to the everlasting world of happiness, live there forever*. Seoul: Cham books.
- ▶ Woo, M. (2013). *Heaven's formula for saving the world*. Seoul: Cham books.

온택트(Ontact)시대 명상으로 마음이 건강한 학교만들기

반송중학교 교사 하미진



하미진

현) 반송중학교 교사
현) 청소년 명상 지도사

2017~ 자유학년제 ‘행복한 명상 마음빼기’ 프로그램 운영
2018 경기도 평화교육연수원 교육치유 프로그램 활용 직무연수
2019 대구광역시교육청 초중등 인성교육 전문역량 강화 직무연수
2020 (사)학교명상교육참사람되기연구회 온라인 교원 명상 자율연수
2020 경기도교육청 공모연수 ‘자기성찰을 위한 독서명상프로그램 개발’
운영

Table of Contents.

- 001 혁신학교에 대한 고민
- 002 코로나19로 인한 학교의 변화
- 003 온택트 시대, 마음이 건강한 학교 만들기
- 004 다시 혁신으로

001

혁신학교에 대한 고민



혁신(革新 innovation)

목은 풍속, 관습, 조직, 방법 따위를 완전히 바꾸어 새롭게 함.

경향신문

코로나가 환기시킨 공교육의 존재 의미...학교가 준 건 지식 그 이상이였다

이성희 기자 mong2@kyunghyang.com
2020-07-02 06:00 입력 | 2020-07-02 10:02 수정

학부모들, 학교의 부재 절감
"책임감·의무감·관계맺기...
학교가 아이에게 가르친 건
부모로서 감당하기 어려운
성장과정에 관한 것이었다"



수원시교육청이 운영하는 원격수업 스마트아카데미에서 100층 동세우인 고과 방송을 듣고 있다. 김민호는

학교가 맡고 있던 돌봄 영역을 실감하고 있다고 학부모들은 고백한다. 서울 은평구에 사는 조모씨(43)는 "학교가 해온 돌봄은 아이를 먹이고 씻기고 입히는 게 아니라 사회화에 필요한 관계맺기와 책임감, 의무감 등 정서적인 성장과정에 대한 것들이었다"며 "결코 부모가 감당할 수 없는 문제로, 학교가 꼭 있어야 하는 곳이라는 점을 새삼 깨닫고 있다"고 말했다.



경기도 교육청 2020혁신교육 추진 기본 계획

목적

- 학생의 삶의 역량을 키우기 위한 미래형 혁신교육 추진
- 학교와 마을이 함께 하는 혁신교육으로 교육의 공공성 실현



학생들이 삶에서 내면의 힘을 키우고 자아를 찾는 것
학생, 교사, 학부모, 마을이 함께 성장하고 공동체성을 회복하는 것

002

코로나19로 인한 학교의 변화



코로나19로 인한 학교의 변화



학교안 전문직학습공동체

최초의 방학교과 커리큘럼 제언서 '미래가 달라진 교과서야, 선생님'

최의실 임장 후 대화문을 바탕으로 바꾸어 주시고
제임영에 '출석완료' 메시지를 남겨주시기 바랍니다.

코로나19로 인한 학교의 변화



2020.07.15. 반송중 교사공동체 대토론회
본소통 코로나 시대의 변화된 모습으로의 성장을 돕기 위한 모임

<h3>[1학기 온라인 수업 상황]</h3> <h4>1. 좋았던 점</h4> <p>동료와의 협업</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 새로운 수업환경에 적응하는 과정에서 동료 교사들과 서로 아이디어 나누고 소통할 수 있었던 것 2. 같은 교육 질을 위한 내 공들 수업 연구 3. 학년당 교과서와 협의의 활용, 새로운 온라인 수업 제작 기법 공유, 자료 제작 과정에서 수정 가능한 점 4. 한 학년을 교사들이 협업하여 자료를 제공함으로써 내용에 충실할 수 있었고, 새로운 환경에 위기에 교사들이 협업하여 문제를 해결한 점이 좋았음 5. 교육부, 교육청이 출판, 평가 등이 일부가 운영에서 교사에게 여유가 좀 있었음. 학생들에게도 여유가 있었음. 	<h3>[1학기 온라인 수업 상황]</h3> <h4>2. 아쉬운 점 및 개선방안</h4> <p>평가 관련</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 학생들의 학습태도와 실력을 파악하기 어려움 → 동교수업과 지필, 수행평가 등 통해 보완해야 함 2. 자율성 학생들이 가져다 주기를 잘 체했음이나 학습의 미세순자가 없어지고 할 유지 않는 학생이 있을거라고 비록이 나타나고 수업과 관련된 수업에서 했던 내용까지 정리가 어려워한다 3. 자율성 수업 평가가 지시해야 되어서 다음 정도 부딪히니 크므로 수행평가 비율을 더 줄이거나 없애는 것도 고려해보면 좋겠음(서울교육청은 수행평가 없애는 방침 고려중이라고 함) 학생이나 교사의 부담은 줄이고 교육적 효율성을 높이는 방안 모색이 필요함 3. 과제 제출이 제시한 연하는 장우를 많이 보았다. 과제선 별칭도 학생들 이름을 알아서 바로 연락할 수 있도록 하면 좋을 것 같다. 4. 학생들의 학업 성취도 파악이 어려움. 과제 제시할 수업들 통해 자신의 어떤 학업 성취도도 표현 할 수 있도록 한다. 	<h3>[1학기 온라인 수업 상황]</h3> <h4>3. 더 발전시켜야 할 점</h4> <p>학생 관리와 참여 확대</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 개별 학생과 교사간의 소통 및 학생들간의 협동 학습 장려를 위해 교사 1명당 담당해야 할 학생 수가 너무 많음 2. 기초학습 부진아 지도 3. 학생들의 적극적인 수강 유도 방법 연구 4. 학생들이 참여할 수 있는 시간을 좀 더 만들어 주면 좋을 것 같음 5. 학생의 수준별 관리가 필요하다고 생각함 6. 교과 내 협업 활성화, 학생들이 강의서와 아닌 다양하게 수업에 참여할 수 있는 방법 모색, 학생들 상호간의 또래 관계 활성화 	<h3>[포스트 코로나 시대에 행</h3> <h4>해결하기 위해 필요한 것이</h4> <h4>나 할려해야 할 점은?</h4> <p>3학년 교무실</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 기존의 온라인 수업을 내실화 할 수 있는 방안 고민하고 방방함에 대한 수업의 문제는 교사 개량으로 가능함을 영여되어야 함 2. 하나의 수업방법을 강요하지 보다는 교과의 특성에 맞게 자율권을 부여해야 함 <p>2학년 교무실</p> <p>병행할 수업에 대한 고민</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 교과의 수업 특성을 고려해야함 2. 교사 연수 기회 제공한 계층이 필요 3. 수업 질 저하, 수업 시간 부족 4. 학도의 등 돌봄적 지원 필요 5. 녹화 편집 가능한 유료 프로그램 지원 (예, odobe 등) 5. 1인 1교실 필요 6. 동료와 협업 수업 (주변 동료 협업 수업) 7. 학생별 최의실 개인화방식이 공적자 	<h3>[예상되는 문제점과 이를</h3> <h4>해결하기 위해 필요한 것이</h4> <h4>나 할려해야 할 점은?</h4> <p>본교무실</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 교과실, 녹화실 등 선생님의 실질적인 실시간 방방함 수업 환경 마련이 필요함 2. 실시간 방방함 수업에 대한 구체적인 시범 연수 및 지원이 적극적으로 필요함 <p>장의원길+교과정보부</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 모든 수업에 대한 방방함으로 시작하는 것은 힘들것 같음 2. 단역 학생을 대상으로 할 경우 또다른 문제점이 예상됨 3. 단역 학생을 대상으로 할 경우 또다른 문제점이 예상됨 4. 단역 학생을 대상으로 할 경우 또다른 문제점이 예상됨 5. 단역 학생을 대상으로 할 경우 또다른 문제점이 예상됨 6. 단역 학생을 대상으로 할 경우 또다른 문제점이 예상됨 7. 단역 학생을 대상으로 할 경우 또다른 문제점이 예상됨
<h3>학생 관련</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. 자기 관리가 잘 못하면 학생들이 학습 내용을 소화할 수 있는 만큼 관망할 수 있어서 좋습니다. 2. 수업을 방해하는 학생이나 시간이 없으니 계획대로 수업은 진행할 수 없음 3. 수업 시간에 비호하는 학생들을 보지 않으니 강연에 상주자 있음 	<h3>시스템구축</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. 온라인 수업이 정기비가 될 것인데 비하여 수업비와 운영에 많은 고민이 있었으면 합니다. 2. 스카프가 잘 온라인 학습을 할 수 있는 기간 시스템 마련 3. 남양 온라인 수업 미학습자에게 일정 시간이 되면 자동으로 만나 문자를 전송할 수 있는 시스템 구축 	<h3>시스템구축</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. 온라인 수업이 정기비가 될 것인데 비하여 수업비와 운영에 많은 고민이 있었으면 합니다. 2. 스카프가 잘 온라인 학습을 할 수 있는 기간 시스템 마련 3. 남양 온라인 수업 미학습자에게 일정 시간이 되면 자동으로 만나 문자를 전송할 수 있는 시스템 구축 	<h3>시스템구축</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. 온라인 수업이 정기비가 될 것인데 비하여 수업비와 운영에 많은 고민이 있었으면 합니다. 2. 스카프가 잘 온라인 학습을 할 수 있는 기간 시스템 마련 3. 남양 온라인 수업 미학습자에게 일정 시간이 되면 자동으로 만나 문자를 전송할 수 있는 시스템 구축 	<h3>학생지원간부</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. 실시간 소통하고 피드백

코로나19로 인한 학교의 변화

온라인 수업 만족도 학생 설문 조사

온라인 수업에 만족하는 점

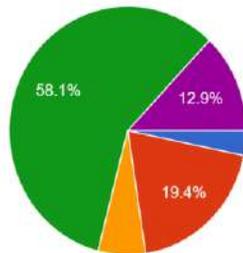
- 집에서 하는게 더 편하고
코로나19 위험이 없어서
- 온라인수업은 개인의 공부의
속도조절과 시간관리 둘다할수있는
최적의 공부시스템이다

온라인 수업으로 불안한 점

- 수업시간이 잘 지켜지지 않아
남는 시간에 자다가 수업에 늦고
스마트폰에 눈길 가는 악순환 반복
- 친구들을 못 만나니 하루종일 핸드
폰만 본다.
- 수업 시간에 집중을 하기가 어렵다.

코로나19로 인한 학교의 변화

코로나사태 이후에 온라인으로 진행되는 학습이 학부모님의 심리상태에 어떤 영향을 주고 있습니까?
응답 31개



- 온라인수업에 집중하는 자녀의 모습에 너무 만족한다.
- 온라인수업에 적응한 자녀의 모습에 만족한다.
- 자녀의 온라인수업이 학부모의 심리에 영향을 주진 않는다.
- 자녀의 온라인수업만으로는 불안한 편이다.
- 온라인수업때문에 너무 걱정되고 불안하다.

코로나19로 인한 학교의 변화

[불안하다]고 답한 경우 그 이유는 무엇입니까?

- 온라인 수업을 대하는 자녀의 모습이 만족스럽지 않다
- 학습결손과 불규칙한생활
- 맞벌이 부부의 경우 특히나 청소년기에 접어드는 아이를 컴퓨터앞에 무방비로 노출시키게됨
- 자기주도학습이 미흡하다
- 듣기는 하지만 전혀 이해를 하지 않음
- 집중을 하는지 의문이다
- 모르는것에 대한 질문을 못하고 그냥 넘어감. 친구관계부족

온라인 수업 환경 구축

1
학
기



: 학년별 밴드운영(공지사항, 실시간 수업채팅방)

온라인 클래스 : 온라인 수업 플랫폼

2
학
기



: 출결확인, 전 교과 실시간 쌍방향 수업

Mentimeter padlet 설문지

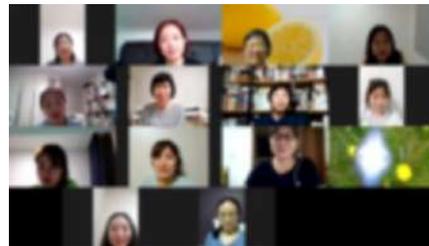
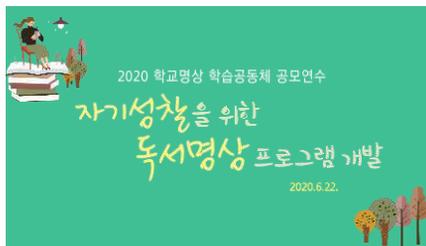


온라인 클래스

온택트(Ontact)시대 명상으로 마음이 건강한 학교만들기



1. 선생님들을 위한 독서명상 연수 운영



1. 연수명: 자기성찰을 위한 독서명상 프로그램 개발
2. 연수주관: 경기도교육청 공모연수, 경기도언어교육연수
3. 연수시간: 15시간(온라인 4시간+공동연구·실천 5시간+오프라인 6시간)
4. 연수인원: 초, 중, 고, 특수학교 교사 17명
5. 연수목적: 자기성찰의 동기부여가 되는 독서교육과 성찰과정을 통해 실천적 변화를 이끌어 낼 수 있는 명상을 통합한 독서명상 프로그램을 개발하여 학생의 행복한 성장을 돕

고

교사이 이선규유 신채여라운 간하한 스 이다

1. 선생님들을 위한 독서명상 연수 운영



자기성찰을 위한 독서명상 프로그램 개발

일시	강의/활동 제목	강의/활동 내용
6/22	내면의 성장을 위한 독서명상	연수과정안내 및 연수과제 제시
6/23~7/3	수업 연구	독서명상을 위한 교육내용 선정
7/6	자기성찰을 위한 독서토론	독서를 통한 교사의 성찰과 독서토론
7/8	문헌 연구	학생의 수준과 교육과정 내용을 고려한 도서 선정
7월 중	수업 실행, 수업 개발	마음빼기 명상교실을 활용한 독서명상 프로그램 개발 및 실행
7/25 (오프라인 집합연수)	배려와 소통의 토론수업	학생참여를 이끌어내는 도구 활용 독서토론방법
	왜 독서와 명상인가?	미래 역량강화를 위한 독서명상 교육의 필요성
	명상맛보기	마음빼기명상 실습
	행복한 수업나눔	수업적용사례 발표와 나눔

온라인 4시간, 공동연구-실천 5시간, 오프라인 6시간



1. 선생님들을 위한 독서명상 연수 운영

독서명상 교수학습과정안

교과 및 단원	국가-사이암의	차용대상	주1	일시	2020.7.
독서자료	나는 나로 살기도 했다(김수현)	책상책상	의사소통역량, 자기관리역량, 대인관계역량		
학습자료	다산의 삶과 경향을 바탕으로 하여 강령이나 출거문을 주는 글을 쓴다.				
단계 (분)	학습요	교수 학습 활동	차의(*) 및 유의점(※)		
마음챙김 (5)	<ul style="list-style-type: none"> 마음챙김 <ul style="list-style-type: none"> 지각체찰: 경성 '바라, 분명히 있습니다'를 감상한다. 직접 카드 중에서 위 경성의 일부를 직접 카드의 뒷부분 느낌의 카드로 한 장 뽑아 위 그렇게 생각하느라 미야기 해보기 학습문제 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> 자신의 삶과 경험을 바탕으로 하여 '감동이나 즐거움을 주는 글'을 쓴다. 	<ul style="list-style-type: none"> 영상을 보고 다른 사람의 삶을 통해 마음을 열고, 도구를 이용해 발표를 할 수 있게 한다. 			
독서활동 (10)	<ul style="list-style-type: none"> 독서 내용 확인 <ul style="list-style-type: none"> <활동1> 48-50 <ul style="list-style-type: none"> "나는 나로 살기도 했다 48-50" 부분을 읽은 후 마음에 남는 구절과 그 이유나 느낌을 말해보자. <활동2> <ul style="list-style-type: none"> "나는 나로 살지 못한 경험이 있는가?" - 개별활동일 때 그런 해운 세 가지 찾아 그 경험을 써 본다. 모둠활동일 때, 직접 카드에서 자신의 경험과 비슷한 카드를 찾아 그 경험을 하나씩 차례를 나눈다. <활동3> 마음챙김 <ul style="list-style-type: none"> "나는 나로 살지 못한 경험을 찾아 그 순간의 마음을 쓰고 자신의 행복을 위한 문장의 모습으로 돌아간다." "최저의 구절의 '우리는 그 순간 진짜 어른이 될 것이다.'의 문장에 맞추어 자신의 행복을 찾는 어른이 되기 위한 경험이 담긴 글을 짧게 쓴다. 	<ul style="list-style-type: none"> *자신의 경험을 떠올리며 역할 수 있도록 격려함. 			
마음 나누기 (5)	<ul style="list-style-type: none"> 정리하기 <ul style="list-style-type: none"> 공을 통해 경험을 나누며 마무리 한다. 				

BAND 밴드, 레인지, 커서로 검색
전체글 사진집

자기성찰을 위한 독서명상

멤버 19 | 조회

밴드와 게시글이 공개되지 않습니다. 초대할 멤버를 선택할 수 있습니다.

밴드 설정

- 독서명상 수업연(연)
81 KB · 2020년 7월 27일
- 독서명상 수업연(이연)
77 KB · 2020년 7월 24일
- 독서명상 수업연(서)
19 KB · 2020년 7월 24일
- 독서명상수업연(김)
18 KB · 2020년 7월 23일
- 독서명상 수업연(해)
18 KB · 2020년 7월 22일
- 독서명상 수업연(경)
62 KB · 2020년 7월 22일
- 독서명상 수업연(우)
326 KB · 2020년 7월 22일

1. 선생님들을 위한 독서명상 연수 운영



김 (반송중)
 자기성찰을 위한 독서명상은 교사로서, 참된 자아로 사는데에 꼭 필요한 덕목이자, 행복한 현재에 사는데, 필요한 양식이었습니다. 좋은 선생님들과 함께 해서 훈훈하고, 따뜻하고, 교훈적이었습니다. 가랑비에 젖듯이 항상 두드리고 함께 하면 좋겠습니다. 연수를 진행해주시고, 함께하신 반송중학교 선생님들께 감사하고 사랑한다는 말씀 드립니다. 좋은 책 함께 하는 시간을 비롯하여 모든 내용이 감동적이었습니다. 사랑합니다.~~*^^*
 7월 30일 오후 4:52 · 😊 표정짓기 · 답글쓰기

2. 학부모를 위한 명상 연수

제 2020- 87호

가정통신문

교무실 전화(029-7701) / 교무실 팩스(029-0948)

주 제 2020학년도 학부모 교육과정 지원단 모집 안내

학교발전에 많은 관심과 사랑을 주셔서 감사합니다.
 학부모의 역량강화와 지속적인 평생교육을 위해 학부모 교육과정 지원단을 모집하여 연수의 기회를 제공하고 있으며, 많은 학부모님께서 참여하시어 한 걸 더 발전하는 반송중학교 학부모 및 학교교육이 될 수 있기를 간곡히 부탁드립니다. 신청서는 7월 31일(금)까지 **아이벨스온 생활포털**에 희망서를 제출해 주시기 바랍니다. 명상 지원단은 7.9일부터 온-오프라인으로 진행되며, 비폭력 대화교육 지원단은 오프라인으로 9월 중 진행됩니다.

명상 지원단 2기 모집

- 활동 내용: 변화하는 시대에 소통과 공감을 하기 위한 학부모명상 프로그램 운영
- 모집 인원: 20명 (선착순 지원 우선 / 중복지원 가능)
- 일시: 7.9(목) ~ 8.5(수)

순번	구분	내용	장소	차시
1	온라인 프로그램	zoom을 활용, 실시간	지역 또는 원하는 장소	7차시
2		동영상 자료를 활용	<	5차시
3	오프라인 프로그램	대전으로 명상수업	반송중학교 내	3차시

학부모 비폭력대화교육 지원단 (가인명) 2기 모집

- 활동 내용: 자녀를 이해하고 공감하는 대화법을 통해 학부모의 역량 강화
- 모집 인원: 20명 (선착순 지원 우선 / 중복지원 가능)
- 일시: 9.7(월) ~ 10.12(월) (오프라인으로 인하여 온라인으로 변경될 수 있음.)

학부모교육과정지원단

학부모의 성찰과 소통 역량을 키워 행복한 가정과 학교를 만들기 위한 학부모연수 프로그램

- 명상교육과정지원단 (7월~8월 15시간)
온, 오프라인 블렌디드 연수
- 비폭력대화 교육과정지원단 (9월~10월 18시간)
온라인 연수 NVC과정 이수

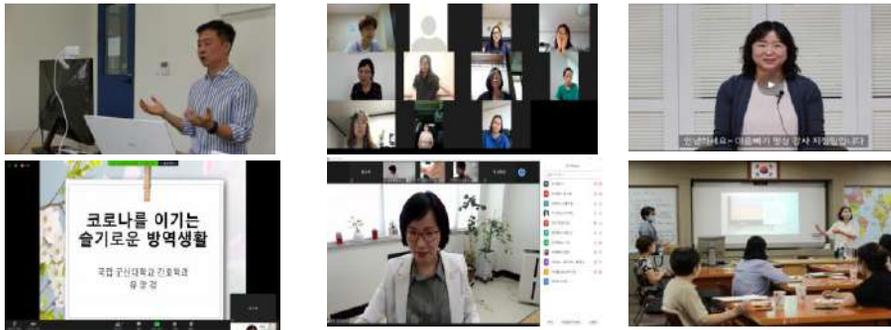
2. 학부모를 위한 명상 연수

학부모명상교육과정지원단

- 사)학교명상교육참사람되기연구회
- 모집인원: 20명



순번	구분	내용	차시
1	온라인	ZOOM 실시간	7차시
2		동영상 자료	5차시
3	오프라인	대면 연수	3차시



2. 학부모를 위한 명상 연수

3. 이 연수를 통해 변화된 점, 바라는 점, 인상 깊었던 점 등 소감을 자유롭게 적어 주세요.

당연하다고 생각되었던 것들이 오류라고
인식할 수 있는 방법이 명상을 통해
조금이나마 알게 되었다. 막연하게 생각한 명상을
구체적이고 실질적인 방법이라는 것을 알게 되었고
궁극적으로 내가 행복하게 살 수 있는 길이 있구나!
희망을 받게 되어 매우 기쁘고 감사하다.
앞으로 명상이 습관화가 되어 자연스럽게 실천할 만큼
실천으로 이루어야겠다.

명상 집중도 (90)%



3. 온택트(Ontact) 명상 수업

- 주제 : 진짜 나 탐구생활
- 운영 : 자유학년제 동아리 수업
1학년 10개반 360명, 4차시



EBS 온라인 클래스

설문지



3. 온택트(Ontact) 명상 수업



3. 온택트(Ontact) 명상 수업

자유학년 동아리 '진짜 나 탐구생활'



- 코로나 바이러스 19로 인한 바쁜 일상 속 '나'를 위해 생활하는 것 자체가 힘들던 시기였는데 이번 자유동아리 시간에 이런 활동을 하게 되어서 힐링을 느꼈다
- 나도 모르게 갖고 있었던 나를 구속하는 바디이미지들이 생각보다 많다는 것을 깨달았다. 앞으로는 시도하기 전 못할거라는 생각보다 난 잘할 수 있을 거라는 긍정적인 생각을 해야겠다고 다짐했다.
- 고작 10분 정도밖에 명상을 하지 않았는데도 정말 마음이 상쾌해지는 기분이어서 무언가 신기하고 재밌는 시간이었다.



3. 온택트(Ontact) 명상 수업

Journal of Pediatric Nursing 54 (2020) 461–468



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Pediatric Nursing

journal homepage: www.pediatricnursing.org



Effects of School-Based Meditation Courses on Self-Reflection, Academic Attention, and Subjective Well-Being in South Korean Middle School Students

Mi Ra Yun^a, Namin Shin^b, Hyeyoung Kim^a, In Sook Jang^a, Mi Jin Ha^a, Boas Yu^{c,d}

^a Department of Nursing, Chung-Ang University, South Korea

중학교에서 8주간 수행된 학교기반 마음빼기 명상은

- 학생들의 자기성찰과 수업집중도를 높여줌
- 행복지수의 하위 문항인 삶에 대한 만족을 향상시킴
- 자아성찰과 행복지수는 수업집중력에 영향을 주었으며, 48.5%의 큰 설명력을 가짐
- 중학생의 학교 기반 마음빼기 명상은 학업성취와 행복한 삶이라는 두가지 과제를 동시에 달성해야 할 학교 현장에서 활용될 가치가 매우 클 것임을 시사함

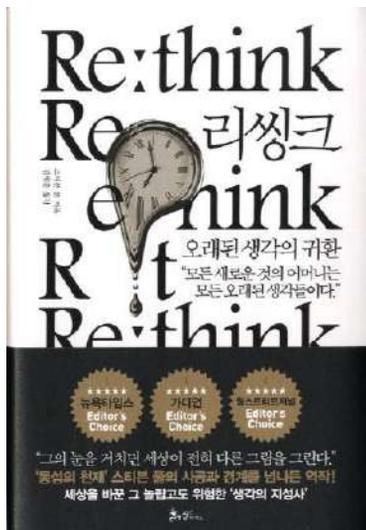
shows to be influential factors for academic attention (48.5% of the variance explained).

Practice implications: This study is meaningful in that it examined positive benefits of a meditation course in middle school students and explored the feasibility of such a course in a school system.

© 2020 Elsevier Inc. All rights reserved.

004

다시 혁신으로



“모든 새로운 것의 어머니는
모든 오래된 생각들이다.”

-스티브 잡스-

교육의 본질에 대한 고찰

학생들이 삶에서 내면의 힘을 키우고 자아를 찾는 것
학생, 교사, 학부모, 마을이 함께 성장하고 공동체성을 회복하는 것

혁신=본성 회복=전인교육

감사합니다.



코로나 시대, 언택트 기업 명상교육의 효과성

전인교육센터
Center for Human Completion

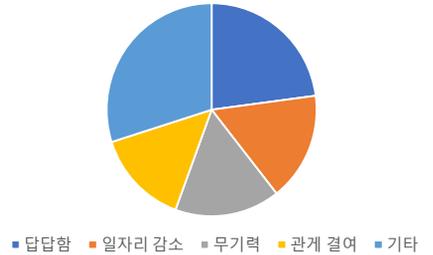


코로나 블루

코로나 우울감을 조사한 결과, **10명 중 7명이** 그렇다고 답했다. 100점 만점으로 **우울감 정도**를 조사한 평균 점수 또한 4월 49.1점에서 6월 53.3점, **9월 67.2점**으로 증가하고 있다.

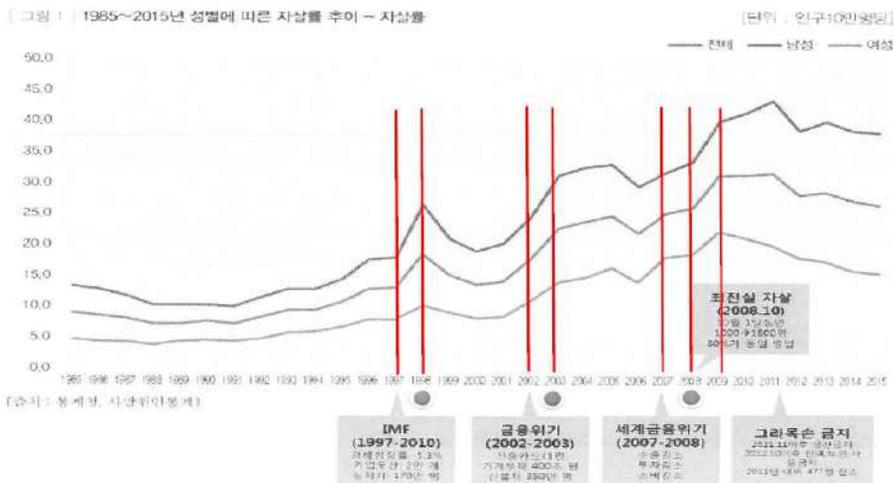
이들 응답자는 코로나 우울의 원인과 증상으로 '외출 자제로 인한 답답함과 지루함'(22.9%), '일자리 감소·채용 중단 등으로 인한 불안감'(16.5%), '무기력함'(16.2%), '사회적 관계 결여에서 오는 우울감'(14.5%)등을 꼽았다

코로나 우울의 원인



2020년 9월 <취업포털 인크루트와 알바콜 조사>

자살률 연도별 추이



코로나 블루 극복의 첫번째 대안: 명상

그렇다면 **코로나블루를 이겨 내기 위한 방법**은 없을까? 전문가들은 **명상을 첫 번째로 꼽았다.** 명상을 통해 답답하고 불안한 마음을 일정부분 해소할 수 있다고 추천했다. 단순할 수 있지만 30분 이상 운동하기도 빼놓지 않았다.

출처: 대전일보 20-09-29

일 수 없는 작성자님의 사진에는 CC BY-NC-ND 라이선스가 적용됩니다.

코로나 때문에 면역력·디톡스 관심 높아. 28만원씩 쓴다"

조선비즈 | 전효진 기자

입력 2020.09.15 09:45 | 수정 2020.09.15 21:20

코로나19 확산 우려로 건강기능식품 찾는 사람들 늘어
비타민>유산균>오메가3>홍삼 등 순...50대 남성이 가장 많이 찾았다

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)의 확산 이후 '면역력 향상'에 관심을 갖는 국민들이라는 조사 결과가 나왔다. 국내 성인남녀 10명 중 7명은 비타민과 유산균 등의 건강기능식품을 즐겨먹었고 개인당 연평균 28만원 이상의 건강기능식품을 구입하는 것으로 조사됐다.

15일 시장분석업체 오픈서베이가 국내에 거주하는 20~59세 남녀 1000명을 대상으로 지난 실시한 모바일 설문에 따르면 코로나19 확산 이후 건강과 관련해 더 많이 신경 쓰게 된 부는 말에 73.3%의 응답자가 '면역력 향상'을 꼽았다. 이어 질병·질환 예방(56.5%), 체력 증진(스트레스 해소·관리(40.0%), 피로 해소(39.2%), 체중 관리(32.6%) 순이었다.



코로나 시대: 면역력이 화두



면역력의 핵심: 스트레스 관리 ←명상

[면역력 UP! A to Z] 면역력 관리를 위한 스트레스 완화법은?

등록 2020-09-17 14:56

권세환 | 하이닥 건강의학기자

누구나 살면서 스트레스를 받는다. 가벼운 스트레스는 인생에 활력을 불어넣고 목표 달성을 위한 동기 부여를 주는 등 긍정적인 역할을 한다고 알려지니, 과도한 스트레스를 지속적으로 받으면 몸과 마음이 지칠 뿐만 아니라 다양한 건강상의 문제가 발생한다. 여기에는 면역력 저하도 포함된다.



실제로 미국 컬럼비아 대학의 연구팀이 스트레스가 면역 기능을 미치는 영향에 대한 기존 연구 300개를 검토한 결과, 만성적 스트레스가 신체 면역 기능을 저하해 **몸에 다양한 변화가 일어난 것으로 확인됐다**. 면역력은 '의부에서 돌아온 병원에'에 저할하는 힘을 잃는다는데, 이 힘이 떨어지면 두통, 감기, 대상포진 등 다양한 질환에 노출될 수 있어 평소 관리가 필요하다. 면역력을 관리하기 위한 스트레스 완화, 어떻게 해야 할까?

명상은 스트레스 관리를 하는 효과적인 방법 중 하나이다. 매일 몇 분간 집중해서 명상해도 **스트레스 호르몬인 코티솔 수치를 낮출 수 있다고 알려지며**, 위스콘신 메디슨대학의 연구에 따르면 8주간 명상 훈련 진행 시 면역력과 관련된 뇌의 구조 변화가 발생했다고 한다.

"脫코로나 기대 접고 일하는 방식부터 바꿔라"

경영학회 종합학술대회

경영지대상 포스트 최영우회장

이진우, 한애경, 지홍구, 서용필, 이종혁, 박태오, 임형준, 박계영 기자 | 2020.08.18. 19:52:27

◆ 한국경영학회 종합학술대회 ◆

"기업들은 코로나19에서 곧 벗어날 수 있다는 기대를 버려야 한다. 과감하게 일하는 방식을 바꿀 필요가 있다."



최영우 회장

박철갑 차기 경영학회장(연세대 교수)은 "코로나19 사태로 비대면, 유연근무 등



지난 8월 18일 서울에서 개최된 제22회 한국경영학회 종합학술대회 중 최영우 회장이 인사말을 하고 있는 모습이다. 사진은 2020.08.18. 19:52:27

[지대상최대의 이상한 기회] 온라인 무리상담을 대항해 디지털 혁신에 승부수를 걸었다.

우리금융그룹 지난 15일 그룹 디지털 혁신 'Digital for Better Life'를 선포하고 신대우 회장과 권철서 우리금융투자 명예회장은 연세대학교에서 '디지털혁신을 위한 우리금융'을 주제로 17일 발표했다.

코로나 시대: 뉴 노멀로 변신하라

고객과 함께 길을 내다!

- 분홍빛 전망, but 20. 2~6 교육건수 0
- 온라인 가능할까?
동영상 or 실시간?
프로그램은? 운영은?
- 고객들도 우리와 처지만 다르지 답답하
기는 마찬가지일 거다.
→ 고객과 함께 만들자!



REVIEW

교육 참가자 후기

경기도인재개발원 감정노동공무원
마음돈보기과정(11시간)

“공직 생활하면서 들었던 강의중 가장 유익한 강의였습니다.
기회가 된다면 또 신청해서 강의를 듣고 싶습니다.”

“마음 속 응어리가 풀어지는 느낌. 나 자신을 다시 되돌아 볼
시간이 없었지만 이번 명상 등을 통하여 다시한번 되돌아보니
제가 스트레스 받았던 일들을 가볍게 생각하고 넘기게
되었습니다.”

“제 마음은 전혀 신경을 쓰지 않고 방치하고 있었다는 생각이
듭니다. 명상을 더 빨리 알았더라면 이렇게 까지 마음고생을
하지 않았을 것 같다는 생각이 듭니다. 과정을 듣게 되어 너무
다행입니다. 마음이 정말 홀가분해요!”



전인교육센터의 스트레스 해소 & 힐링 온라인 프로그램 참가 기관(최근 3개월)
 교육담당자들의 예상을 뛰어넘은, 97%의 놀라운 온라인 교육
 만족도



새롭게 시작하는 힘, 마인드리셋

- > 신입직원 마인드리셋
- > 직장3년차 마인드리셋
- > 승진자 마인드리셋

[자세히 보기](#)



스트레스 관리 & 힐링 마인드리셋

- > 감정노동 스트레스 관리 프로그램
- > 소방관 스트레스 회복력 프로그램
- > 운동선수 멘탈 강화 프로그램
- > 맞춤형 스트레스 관리 프로그램

[자세히 보기](#)



리더십 마인드 업그레이드

- > 신입리더 마인드 업그레이드
- > 중견리더 마인드 업그레이드
- > 경영자 마인드 업그레이드

[자세히 보기](#)

온라인 교육 프로그램

Mind & Body 힐링 풀패키지 프로그램



오리엔테이션
마음을 여는 아이스브레이킹,
과정의 목적과 기대효과 배우기



마음의 원리 알기
스트레스의 원인인 마음이 형성되는
원리를 쉽게 이해하는 이론강의



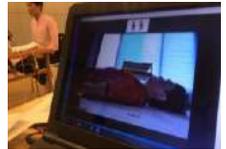
스트레스 버리기 명상
나의 마음을 편안하게 돌아보며
성찰하고, 바꿔내는 명상 실습



몸풀기 힐링체조 / 베스트헬스댄스
바디힐링 전문가와 함께하는 22가지
동작의 기혈을 풀어주는
체조/댄스배우기



한의학 건강특강
코로나 시대, 면역력 향상을 위한
건강한 식습관과 생활습관에 관한
이야기



슬기로운 수면생활
수면효율을 높이는 방법을
익히고
침대나 바닥에 편안하게 누워
파워나잠을 체험하는 시간



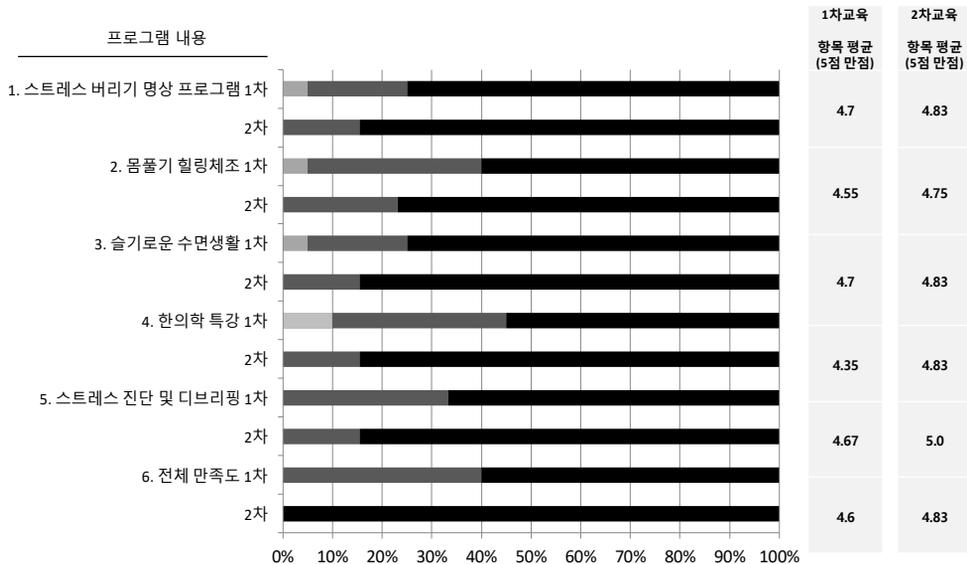
**IESS 통합스트레스 진단 /
디브리핑**
나의 스트레스 수준과 취약성을
진단하고 개별맞춤형 솔루션
찾기



새로운시작
교육을 통해 배웠던 스트레스
관리법을 생활속에서도 활용할 수
있도록 함께 준비하는 시간

MeditationHub.com

H 공사 프로그램 만족도



H 공사 통합스트레스 진단 사전 사후 결과 보고서

I. 개 요

I) IESS통합스트레스 검사란?

통합스트레스 검사(Integrated Evaluation of Stress and Stress Vulnerability)는 스트레스에 대한 개인의 인지적, 정서적 반응과 개인의 스트레스 취약성 및 스트레스 요인(생활사건)을 통합적으로 측정하는데 목적을 두고 있다.



2) 진단 기간 : 2020년 9월 23일~10월 10일



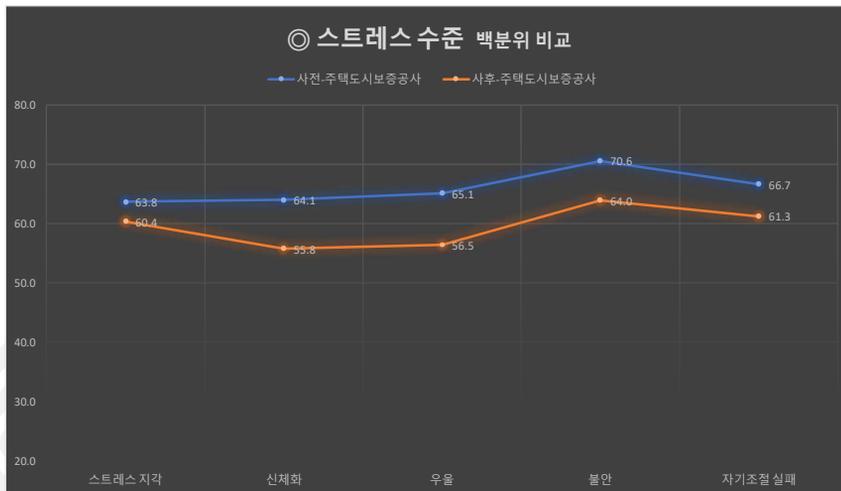
3) 분석 대상과 방법 : 총 36명이 프로그램에 참여하였으며, 7명이 사후에 검사를 시행하지 않아 분석 대상은 29명이었다. 분석은 SPSS26으로 하였으며, paired t-test를 시행하였다.



4) 연구자: 최은희(울지대 간호학과 교수)

H 공사 통합스트레스 진단결과 전후 비교

1) 스트레스 수준 진단결과



[<온라인 힐링프로그램> 참가 전(파란색 실선표시)과 참가 후 (주황색 실선 표시)의 스트레스 수준 백분위 비교 그래프]

H공사 통합스트레스 진단결과 전후 비교

2) 스트레스 취약성 진단결과



[<온라인 힐링프로그램> 참가 전(파란색 실선표시)과 참가 후 (주황색 실선 표시)의 스트레스 수준 백분위 비교 그래프]

통합스트레스 진단결과 분석

1) 스트레스 수준

연령대별 **스트레스 수준**은 30세 이상에서 **급격하게 감소**하였다.

29세 이하에서는 점수의 차이가 크게 없었다.

연령	N	스트레스지각		신체화		우울		불안		자기조절 실패		총점	
		사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후
≤29	10	72.9	75.5	76.6	76.7	77.4	79.4	81.0	80.1	76.1	77.6	78.0	78.3
30-39	11	61.1	56.3	60.3	51.7	66.3	53.4	73.9	65.2	68.7	62.9	64.5	55.6
≥40	8	56.0	47.2	53.7	35.3	48.3	31.9	53.2	42.0	52.0	38.6	50.3	31.9

<표3> 스트레스 취약성

통합스트레스 진단결과 분석

2) 스트레스 취약성

연령대별 스트레스 취약성은 30세 이상에서 급격하게 감소하였다.

29세 이하에서는 신경증적 경향, 회피에서 감소하였다.

연령	N	감정억제		신경증적 경향		완벽주의		회피		총점	
		사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후
≤29	10	51.7	60.1	72.0	63.4	57.3	56.6	69.6	61.9	66.0	62.3
30-39	11	60.6	51.6	60.4	40.6	63.3	51.7	61.3	48.5	63.5	46.8
≥40	8	70.2	51.8	29.5	24.2	71.9	63.7	48.2	37.1	52.9	40.5

<표4> 연령대별 스트레스 취약성

총평 및 제언

- 이번 프로그램의 분석 대상자인 29명은 전체적으로 스트레스 수준이 감소하고, 스트레스 취약성이 감소하여 힐링프로그램이 성공적이었다고 볼 수 있다. 특히, 30세 이상에서 효과가 높았는데, 30세 이상은 감정노동에 오래도록 노출되었다고 볼 수 있어 그 효과가 의미가 있다.

- 29세 미만인 20대에서는 그 효과가 높지 않았다. 그 이유를 살펴볼 필요가 있는데, 20대의 특성이 기존 세대와 같이 어울리기보다 자신들만의 개성을 유지하고자 하는데, 20대에게는 프로그램 내에서 일정 시간의 독립성을 주는 것도 방안일 수 있다.

- 프로그램 종료되면, 효과도 다시 처음 수준으로 돌아가게 되는데, 이는 마음의 변화가 행동의 변화로 이어지지 않기 때문이다. 지속적인 효과를 위해서는 프로그램을 주기적으로 유지하는 것이 바람직하다 하겠다.

온라인 교육 특징

Mind & Body 힐링 풀패키지 프로그램

더 밀도있는 소통

참채팅이나 줌에서 제공하는 다양한 옵션을 이용하여 발표의 부담 없이 자연스러운 소통이 이루어져, 참가자들이 교육을 마치는 순간까지 재미있게 참여하며 집중도를 유지합니다.

생활속에서 실천 가능한 교육

한번 듣고 끝나는 교육이 아닌 생활속에서 지속적으로 스트레스를 관리 하고 이를 습관화 하여 긍정 마인드로 바뀌는 마인드셋을 통해 교육후에 지속적인 효과를 볼 수 있습니다.

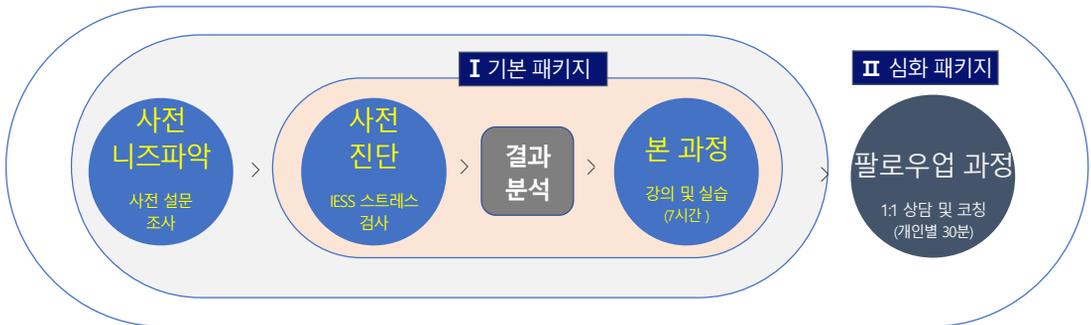
편안한 공간, 높은 집중력

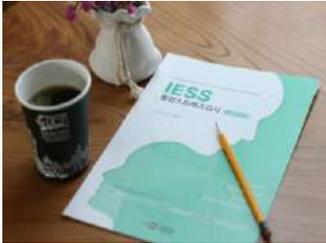
낮설은 공간에서 낮설은 다른 사람에 쓰이는 감정과 에너지의 소모 없이 자신의 내면에 집중할 수 있고, 마치 감사로부터 1:1 지도를 받는 듯한 느낌으로 편안하게 교육에 임하게 되어 효과가

MediatorHR.com

효과를 높이기 위한 새로운 시도

지속적 치유를 위한 패키지 프로그램



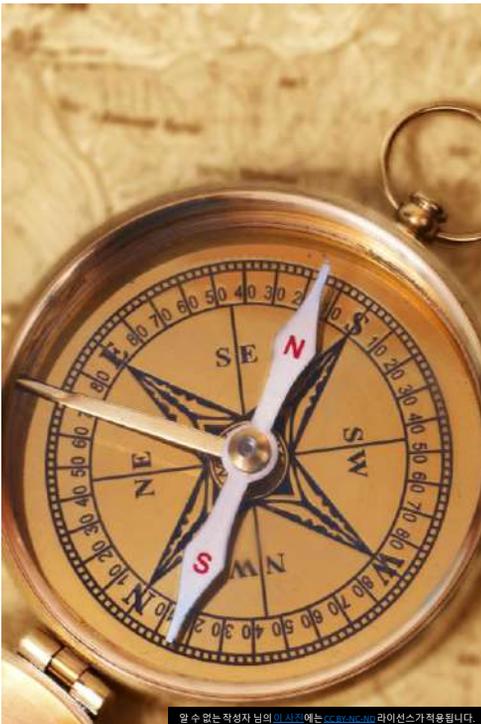


본 교육과정을 통해 숙지한 내용과 연계해서 심화 디브리핑을 받습니다.
1:1 상담을 통해 스트레스 상황에 대한 깊은 이야기를 나눌 수 있고, 생활 속에서 쉽게 적용할 수 있는 해결책을 전문가가 개인 지도로 안내해 드립니다.

[팔로우업 과정] 개별 맞춤형 상담

팔로우업 과정에서는 온라인Zoom 혹은 전화(참가자가 원하는 채널)로 1:1 상담 및 코칭을 진행합니다.
교육 후 3일 이내에 약 30분 간 명상 전문가가 참가자 전원에게 스트레스 취약성을 극복할 수 있는 맞춤형 상담 및 해결

COACHING



가야할 길

- 삶의 궁극적 목적=명상의 궁극적 목적: 인간완성(全人)
- 이벤트를 넘어 프로세스로 나아가기
- 기업의 필요에서 출발하되 개인의 선택으로 발전하기

전인교육학회 임·위원 명단

■ 회장

이덕주(KAIST 명예교수)

■ 부회장

이인수(한국교통대학교 교수), 신덕일(생기한의원 원장)

■ 집행위원회

▪ 학술위원회

위원장(이사) 김미한(경일대학교 교수)

부위원장(이사) 박경숙(부산대학교 강사)

▪ 편집위원회

위원장(이사) 유양경(군산대학교 교수)

부위원장(이사) 조영란(오산대학교 교수), 김혜영(우송대학교 교수)

위원 손영학 (원광대학교 박사수료)

▪ 교육위원회

위원장(이사) 신나민(동국대학교 교수)

부위원장(이사) 조윤정(경기도교육연구원 연구위원)

위원 신하나(구미 동계동부초등학교 교사)

▪ 연구위원회

위원장(이사) 최은희(을지대학교 교수)

부위원장(이사) 전민영(성신여자대학교 교수)

▪ 재무위원회

위원장(이사) 이상률(부산대학교 교수)

- 사업위원회
 위원장(이사) 목경수(전인교육센터 부원장, 전 LG화학 전무)
 위원 김석은(한국표준협회 고문)
- 기획위원회
 위원장(이사) 김재환(목포중앙병원 정신건강의학과 과장)
- 국제위원회
 위원장(이사) Boas Yu(Fairleigh Dickinson University, Professor)
 위원 Lauren Houtz(Holy Name Medical Center, Registered Nurse)
 Darragh Sheehan (Licensed Master of Social Work)
 Neal Clark (Hospital for Special Surgery NY, Laboratory supervisor)
- 총무위원회
 위원장(이사) 윤미라(중앙대학교 교수)
 사무국장 김미경(서울문화예술대학 강사)
 위원(간사) 조유희

■ 분과위원회

- 교원교육위원회
 위원장(이사) 김주희(압구정고등학교 교사)
 위원 최명진(전 불암고등학교 교사), 이향숙(전 와부초등학교 교사)
 권리라(전 보은중학교 교사)
- 청소년교육위원회
 위원장(이사) 김무신(부산중앙고등학교 교사)
 부위원장(이사) 하미진(반송중학교 교사)
 위원 심숙희(사천중학교 상담교사), 서정남(전 대구과학고등학교 교사)
- 대학교육위원회
 위원장(이사) 박이순(강원대학교 교수)
 위원 이우열(한국폴리텍대학 교수)
- 기업교육위원회
 위원장(이사) 이경재(전인교육센터 원장)
- 사회교육위원회
 위원장(이사) 유진우(팜씨어터 예술감독, 전 자끄르꼭 국제연극학교 책임교수)

▪ 보건의료위원회

위원장(이사) 이지원(대정요양병원 원장)

위원 김경아(대정요양병원 과장), 정희명(온누리약국 약사),
조혜영(대정요양병원 약사), 허유정(대정요양병원 간호사)

■ 지역학회

- 서울강남동부지역 학회장 장인숙(전 무학여고 교사) 부학회장 심현경(청소년명상지도사)
- 서울강남서부지역 학회장 한미경(전 동해대학교 교수) 부학회장 김연옥(청소년명상지도사)
- 서울강북지역 학회장 김소영(청소년 명상지도사) 부학회장 임승은(청소년명상지도사)
- 강원지역 학회장 이경신(청소년 명상지도사)
- 인천지역 학회장 강윤숙(영종중학교 교사) 부학회장 서경혜(청소년명상지도사)
- 경기북부지역 학회장 정연희(대곡중학교 교감) 부학회장 손유록(중학교 교사)
- 경기남동부지역 학회장 조범희(전 흥덕중학교 교장) 부학회장 하태영(청소년명상지도사)
- 대전지역 학회장 정지원(닥터스미 성형외과 원장) 부학회장 윤미선(복수초등학교 교사)
- 충남지역 학회장 서정욱(서정욱 치과의원 원장) 부학회장 이경선(청소년명상지도사)
- 충북지역 학회장 신미선(청주 서원 중학교교사) 부학회장 안송희(청소년명상지도사)
- 대구지역 학회장 이미경(대구서부보건소 주무관) 부학회장 김진영(청소년명상지도사)
- 경북지역 학회장 이미경(대구서부보건소 주무관) 부학회장 박영숙(청소년명상지도사)
- 부산지역 학회장 손희복(전 예원초등학교 교사) 부학회장 이은주(청소년명상지도사)
- 울산지역 학회장 박경숙(부산대학교 강사) 부학회장 박미영(청소년명상지도사)
- 창원지역 학회장 정순열(청소년명상지도사) 부학회장 신재호(청소년명상지도사)
- 진주지역 학회장 김미남(청소년명상지도사) 부학회장 김갑정(청소년명상지도사)
- 전북지역 학회장 손순아(진안중학교 교사) 부학회장 박정민(어양중학교 교사)
- 전남/제주지역 학회장 엄석만(구례북부초등학교 교사) 부학회장 정윤미(청소년명상지도사)
- 부학회장 강영희(제주공항세관직원)

■ 인성교육지원단

- 단장 정기연(전 교육부 차관보, 전 동신대 총장)
- 학교명상지원팀팀장 최설하(전 경기도교육청 중등교사)

■ 자문위원회

이중범(고려대학교 명예교수, 전 한국행정학회 회장)
강희돈(전 한국대학교육협의회 연구위원)
박일대(참사랑되기연구회 이사장)

■ 감사

윤진일(법무법인 낮은 변호사/공인회계사), 양성보(공인회계사)

후원해 주셔서 감사합니다.



뉴로영진한의원

전남 순천시 왕지 2길 4-20(왕지동)

박병준 bjp120@hanmail.net T.061-723-1075



리키아명일약국

충남 아산시 탕정면 탕정면로 20

이은성 chejilstudy@hanmail.net T.041-533-1269

이은성 유튜브 : 이은성약사의 리키아 TV



정성미한의원

경기도 고양시 일산서구 주엽동 72-2 한솔코아 4층

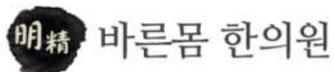
정성미 ellisa771225@gmail.com T.031-915-8288



백치과의원

경기도 남양주시 미금로 60 2층(도농동 성지프라자 202호)

백호기 dalssong67@naver.com T.031-566-9875



바른몸한의원

대전광역시 서구 내동 168-3

오자석 skylove3682@hanmail.net T.042-528-7510

(주) 엘코마

서울특별시 강남구 선릉로 524(삼성동, 선릉대림아크로텔 829)

김상수 elcoma@naver.com T.02-5620-8912

후원해 주셔서 감사합니다.



생기한의원

서울시 서초구 서초대로 77길 3 아라타워 14층
박치영 saengkipower@naver.com T.1577-6375



편안한몸한의원

광주광역시 서구 축봉대로 68. 9층, 10층(농성동)
김건우 easebody@naver.com T.062-719-3370

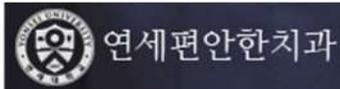
청주세브란스 치과

충청북도 청주시 상당구 무심동로 336번길 110, 3층(남문로 1가)
박준규 heayoons@naver.com T.043-256-2828



시은한의원

부산광역시 해운대구 좌동순환로 505, 센트럴메디타워 204호
김조영 sieunlinic@naver.com T.051-746-1079



연세편안한치과

충청남도 천안시 동남구 목천읍 삼성5길 62, 제일 아이조움 209호
서정욱 ddong82s@daum.net T.0507-1324-2842
서정욱 유튜브 <https://www.youtube.com/>



닥터스미성형외과

대전광역시 서구 대덕대로 187
정지원 jwhippo@chol.com T.1688-0037

2020.11.20 발간

사단법인 전인교육학회