



2021 전인교육학회 추계학술대회 자료집

정·인·교·육



주제 마음건강, 명상으로 풀어보기

일시 2021. 11. 26 (금) 오후 2:00-5:00

장소 ZOOM 프로그램 접속이 가능한 조용한 공간



전인교육학회

행사일정

사회 유진우(전인교육학회 사회교육 이사)

- | | |
|-------------|--|
| 13:50-14:00 | 입장 |
| 14:00-14:10 | 개회사
이덕주(전인교육학회 회장, KAIST 명예교수) |
| 14:10-14:50 | 기조강연
상급종합병원에서 명상의 필요성에 대한 제안
홍순범(서울대학교병원 소아정신과 교수) |
| 14:50-15:20 | 발표
건강한 조직문화를 위한 마인드 솔루션:
기업교육에서의 마음빼기 명상의 효과
김미진(전인교육센터 대표 컨설턴트) |
| 15:20-15:40 | 휴식 |
| 15:40-16:10 | 실천사례 공유
코로나 시대 마음빼기 명상의 성과와 발전과제:
경상남도 교육청 150학급 수업을 중심으로
최설하(전인교육학회 인성교육지원단 팀장) |
| 16:10-16:40 | 명상체험
온택트 시대 줌 명상 체험
김재식(마음빼기명상 전문가) |
| 16:40-17:00 | 종합 질의 응답 |

목차

- 4 상급종합병원에서 명상의 필요성에 대한 제안
 홍순범(서울대학교병원 소아정신과 교수)

- 23 건강한 조직문화를 위한 마인드 솔루션: 기업교육에서의 마음빼기 명상의 효과
 김미진(전인교육센터 대표 컨설턴트)

- 29 코로나 시대 마음빼기 명상의 성과와 발전과제:
 경상남도 교육청 150학급 수업을 중심으로
 최설하(전인교육학회 인성교육지원단 팀장)

- 42 전인교육학회 임·위원 명단

- 2021 전인교육학회 추계학술대회 -

상급종합병원에서 명상의 필요성에 대한 제안



서울대학교 어린이병원
소아정신과 & 감성센터
홍순범

진료 제안

1. 정신 건강
2. 신체 질환

연구 제안

1. 명상 효과 검증
2. 명상 원리 탐구

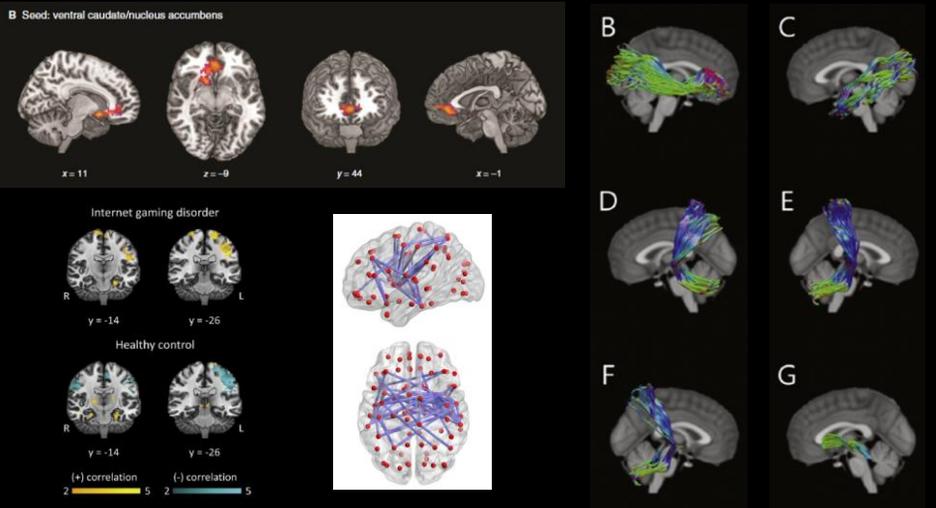
진료 제안 1

정신 건강



홍순범 (洪淳凡 / Hong, Soon-Beom) [소아청소년 정신과]

세부전공 언어지연, 발달평가, 자폐스펙트럼, 기타발달장애, 조현병, 주의력결핍장애,品行장애, 틱장애, 투렛증후군, 인터넷/게임중독, 학습장애, 수면장애, 아경증, 아노증, 신체질환상담, 사회성장애, 학교부적응, 청소년갈등



주의력결핍과잉행동장애

(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder)

“ADHD”

주의력결핍

(Attention-deficit)

과잉행동

(Hyperactivity)

충동성

(Impulsivity)

A. 아래의 1.이나 2.를 만족한다.

1. 아래의 **주의력 결핍**(inattention) 증상 중에서 6가지 이상이 발달 단계에 비추어 부적절하고 비적응적인 수준으로 최소 6개월 이상 지속된다.

- a) 세부사항에 주의를 기울이기 어려워하거나 **부주의한 실수**를 잘 한다.
- b) 과제나 놀이에 집중을 오래 유지하지 못한다.
- c) 다른 사람의 직접적으로 말을 해도 **경청하지 않는 듯** 보일 때가 많다.
- d) 지시를 끝까지 따르지 않고 과제나 해야 할 일을 끝까지 완수 못할 때가 많다.
- e) 과제나 활동을 **체계적으로 하는 데 자주 어려움**이 있다.
- f) 지속적으로 정신적 노력이 필요한 공부나 숙제 등을 **싫어하거나 회피**할 때가 많다.
- g) 필요한 **물건을 자주 잃어버린다**.
- h) **사소한 외부자극**에 의해 쉽게 정신이 흐트러진다.
- i) 일상적으로 해야 할 일들을 자주 잊어버린다.

A. 아래의 1.이나 2.를 만족한다.

2. 아래의 **과잉행동/충동성**(hyperactivity-impulsivity) 증상 중에서 6가지 이상이 발달 단계에 비추어 부적절하고 비적응적인 수준으로 최소 6개월 이상 지속된다.

- a) 손발을 가만히 두지 못하고 앉은 자리에서 **계속 꼼지락**거릴 때가 많다.
- b) 제자리에 앉아 있어야 할 상황에서 자주 자리를 뜨곤 한다.
- c) 상황에 **부적절하게 뛰어다니거나** 기어오르곤 한다.
- d) 놀이나 활동에 조용히 참여하지 못한다.
- e) **끊임없이 움직이며** 마치 모터가 달린 것처럼 행동한다.
- f) 지나치게 **말을 많이** 한다.
- g) 질문이 끝나기 전에 **불쑥 대답**한다.
- h) 자기 차례를 기다리기 어려워한다.
- i) 다른 사람의 활동에 **자주 끼어들거나 방해**한다.

A. 아래의 1.이나 2.를 만족한다.

1. **주의력 결핍**(inattention) 증상

2. **과잉행동/충동성**(hyperactivity-impulsivity) 증상

B. 몇 가지 증상이 만 12세 전에 나타난다.

C. 기능 손실이 2가지 이상의 상황에서 존재한다. (예: 학교, 집)

D. 사회적, 학업적, 직업적으로 기능 손실의 뚜렷한 증거가 있어야 한다.

E. 전반적 발달 장애나 조현병 등 다른 정신장애의 경과로 증상이 나타나지 않는다.

ORIGINAL CONTRIBUTION

Subthreshold attention-deficit/hyperactivity disorder is associated with functional impairments across domains: a comprehensive analysis in a large-scale community study

Soon-Beom Hong · Dominic Dwyer · Jae-Won Kim · Eun-Young Min · Min-Sup Shin · Boong-Nyun Kim · Hee-Jeong Yoo · Soo-Young Bhang · Yun-Chul Hong · Christos Pantelis · Chul-Ho Park

Full syndrome ADHD (증상 ≥6)
 Subthreshold ADHD (3 ≤ 증상 ≤5)
 Healthy participants (증상 ≤2)

Table 1 Characteristics of participants

Characteristics (n = 921)	FS (n = 48)	ST (n = 106)	HP (n = 767)	F or χ^2	df	p value
Age (years), mean (SD)	9.0 (0.7)	9.0 (0.7)	9.0 (0.7)	0.33	2, 918	0.719
Gender (female), %	16.7	44.3	49.3	19.63	2	<0.001
Region				16.12	4	0.003
Urban, %	43.8	37.8	41.7			
Industrial, %	43.8	31.1	42.3			
Rural, %	12.4	31.1	16.0			
Paternal education (years), mean (SD)	13.5 (2.2)	13.3 (2.1)	13.8 (2.1)	3.00	2, 866	0.050
Yearly income >\$25,000, %	61.4	44.3	65.3	16.09	2	<0.001
Child's IQ, mean (SD)	106.0 (13.4)	106.8 (15.7)	111.5 (13.8)	8.23	2, 917	<0.001
Mother's IQ, mean (SD)	107.6 (11.9)	104.5 (11.7)	107.9 (11.4)	3.73	2, 863	0.024

FS full syndrome ADHD, HP healthy participants, IQ intelligence quotient, SD standard deviation, ST subthreshold ADHD

Table 2 Unadjusted comparison of attentional problems, comorbidity profiles, and academic functioning across ADHD status

Characteristics (n = 921)	Mean (SD)			F	df	p value	Partial η^2	Post hoc Sidak
	FS (n = 48)	ST (n = 106)	HP (n = 767)					
Teacher-rated ADHD-RS								
Inattention	10.3 (8.5)	7.3 (7.0)	4.2 (5.9)	26.61	2, 859	<0.001	0.05	FS > ST > HP
Hyperactivity	8.0 (7.6)	4.9 (5.7)	3.0 (5.0)	21.13	2, 859	<0.001	0.04	FS > ST > HP
Total score	18.3 (15.3)	12.2 (12.1)	7.3 (10.4)	26.54	2, 859	<0.001	0.05	FS > ST > HP
Parent-rated ADHD-RS								
Inattention	13.8 (5.7)	9.8 (5.8)	4.3 (3.8)	162.28	2, 877	<0.001	0.27	FS > ST > HP
Hyperactivity	10.8 (5.5)	6.7 (5.0)	2.7 (3.1)	152.78	2, 877	<0.001	0.25	FS > ST > HP
Total score	24.6 (9.6)	16.5 (10.2)	7.0 (6.4)	185.19	2, 877	<0.001	0.29	FS > ST > HP
CBCL								
Social withdrawal	59.6 (12.8)	58.5 (12.4)	54.3 (9.7)	11.85	2, 879	<0.001	0.02	FS = ST > HP
Somatic complaints	54.5 (6.9)	53.5 (5.3)	52.3 (4.4)	6.74	2, 879	0.001	0.01	FS > HP
Anxiety/depression	56.1 (8.0)	54.8 (6.6)	51.5 (3.9)	41.41	2, 879	<0.001	0.08	FS = ST > HP
Social problems	57.7 (9.0)	55.3 (7.7)	51.4 (3.9)	56.56	2, 879	<0.001	0.11	FS > ST > HP
Thought problems	55.0 (7.0)	53.5 (5.7)	51.2 (4.0)	24.65	2, 879	<0.001	0.05	FS = ST > HP
Attention problems	57.7 (7.1)	55.5 (6.7)	51.1 (2.8)	112.31	2, 879	<0.001	0.20	FS > ST > HP
Delinquent behavior	55.2 (7.1)	53.2 (5.2)	51.1 (3.5)	32.27	2, 879	<0.001	0.06	FS > ST > HP
Aggressive behavior	55.9 (6.8)	53.6 (5.1)	51.1 (3.3)	49.99	2, 879	<0.001	0.10	FS > ST > HP
Internalizing problems	56.2 (7.6)	54.5 (6.2)	51.6 (3.9)	38.10	2, 879	<0.001	0.08	FS = ST > HP
Externalizing problems	56.0 (6.9)	53.7 (5.2)	51.0 (3.2)	53.02	2, 879	<0.001	0.10	FS > ST > HP
Total problems	56.8 (7.6)	54.2 (5.5)	51.0 (3.2)	70.67	2, 879	<0.001	0.13	FS > ST > HP
LDES								
Listening	8.1 (2.5)	9.4 (2.7)	11.7 (2.0)	107.59	2, 907	<0.001	0.19	FS < ST < HP
Thinking	8.5 (3.0)	9.5 (2.5)	11.7 (1.4)	142.92	2, 907	<0.001	0.24	FS < ST < HP
Speaking	8.8 (3.1)	10.2 (2.8)	11.7 (1.7)	67.31	2, 907	<0.001	0.12	FS < ST < HP
Reading	7.8 (3.6)	9.5 (2.6)	11.4 (1.7)	109.57	2, 907	<0.001	0.19	FS < ST < HP
Writing	8.1 (3.5)	9.7 (2.7)	11.5 (1.6)	98.21	2, 907	<0.001	0.17	FS < ST < HP
Spelling	7.8 (3.3)	9.2 (2.7)	11.0 (2.1)	68.78	2, 906	<0.001	0.13	FS < ST < HP
Calculations	9.6 (3.2)	10.6 (2.4)	11.9 (1.3)	65.61	2, 906	<0.001	0.12	FS < ST < HP
Learning quotient	91.2 (15.3)	98.5 (12.1)	108.9 (7.6)	142.23	2, 906	<0.001	0.23	FS < ST < HP

Higher T scores on the ADHD-RS and CBCL indicate greater problems, and on the LDES, better performance
 ADHD attention-deficit/hyperactivity disorder, ADHD-RS ADHD Rating Scale, CBCL Child Behavior Checklist, FS full syndrome ADHD, HP healthy participants, LDES Learning Disability Evaluation Scale, SD standard deviation, ST subthreshold ADHD

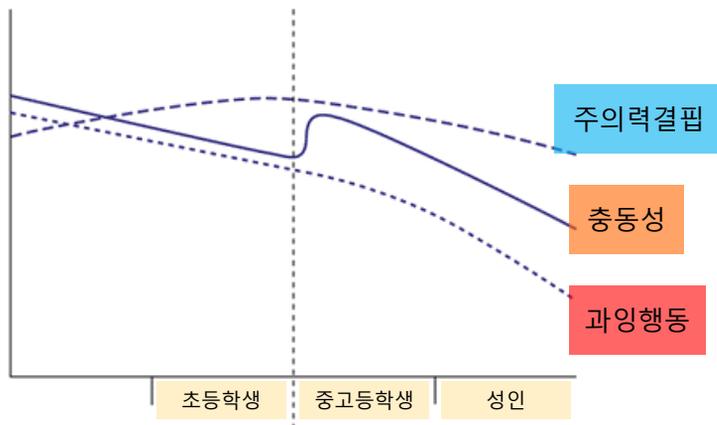
Table 3 Unadjusted comparison of neurocognitive performance across ADHD status

Characteristics (<i>n</i> = 921)	Mean (SD)			<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i> value	Partial η^2	Post hoc Sidak
	FS (<i>n</i> = 48)	ST (<i>n</i> = 106)	HP (<i>n</i> = 767)					
Stroop Color-Word Test								
Word score	46.6 (11.2)	46.2 (11.1)	50.3 (10.7)	8.32	2, 917	<0.001	0.01	ST < HP
Color score	47.2 (9.0)	48.2 (11.4)	51.9 (10.7)	9.12	2, 917	<0.001	0.02	FS = ST < HP
Color-word score	46.5 (12.0)	46.5 (12.5)	51.3 (11.9)	10.20	2, 917	<0.001	0.02	FS = ST < HP
Interference score	51.6 (9.8)	49.7 (10.3)	49.3 (11.9)	0.96	2, 917	0.382	<0.01	

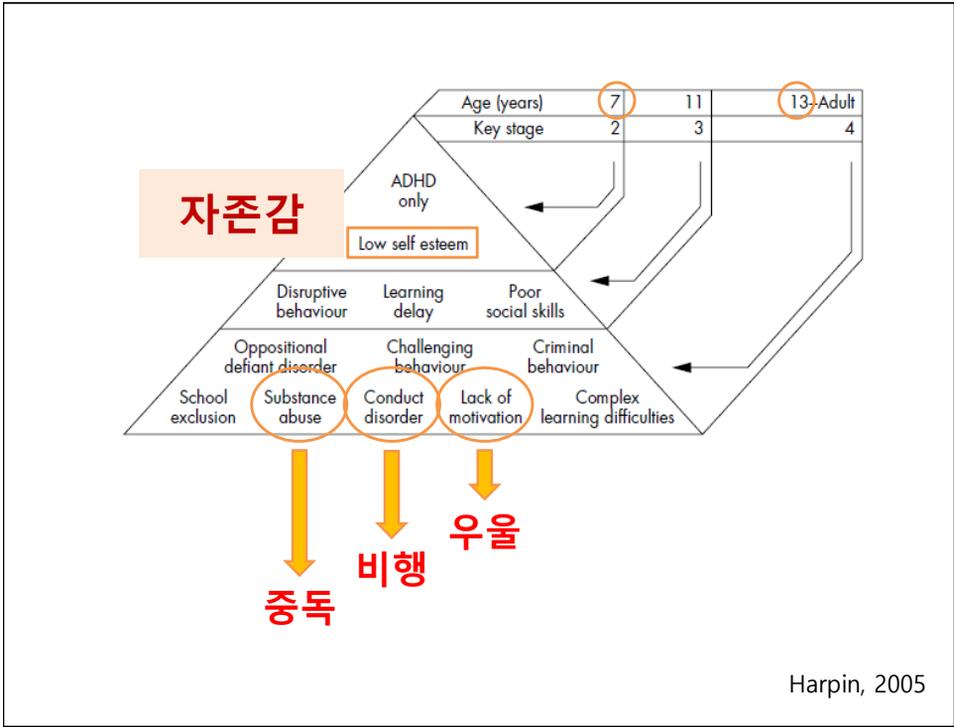
Higher *T* scores on the Stroop test indicate better performance

ADHD attention-deficit/hyperactivity disorder, *FS* full syndrome ADHD, *HP* healthy participants, *SD* standard deviation, *ST* subthreshold ADHD

ADHD 주요 증상의 경과



Arnold, 2004



진료 제안 2

신체 질환

소아정신과 & 감성센터

최상의 진료로 가장 신뢰받는 병원

세계적 첨단진료영역을 지속적으로 확보함으로써
국인과 의료전문가들이 믿고 선택하는 병원이 되었습니다.



감성센터

Emotion and Quality of Life Center

소아청소년과 PEDIATRICS / ADOLESCENT MEDICINE

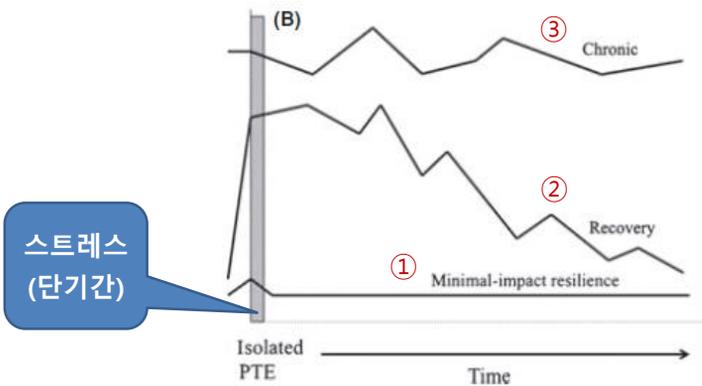
감염 | 내분비 | 류마티스 | 소화기영양 | 신경 | 신생아 | 심장 | 심장 | 유전 | 중환자 | 혈액종양 | 호흡기

소아외과 PEDIATRIC SURGERY	소아흉부외과 PEDIATRIC THORACIC / CRANIOMUSCULAR SURGERY	소아신경외과 PEDIATRIC NEUROSURGERY	소아정형외과 PEDIATRIC ORTHOPEDIC SURGERY
소아성형외과 PEDIATRIC PLASTIC	소아피부과 PEDIATRIC DERMATOLOGY	소아비뇨기과 PEDIATRIC UROLOGY	소아안과 PEDIATRIC OPHTHALMOLOGY
소아이비인후과 PEDIATRIC OTORHINOLARYNGOLOGY	소아정신과 CHILD / ADOLESCENT PSYCHIATRY	소아마취 통증의학과	소아응급의학과 PEDIATRIC EMERGENCY MEDICINE
소아재활의학과 PEDIATRIC REHABILITATION MEDICINE	소아영상의학과 PEDIATRIC DIAGNOSTIC RADIOLOGY	소아진단 검사의학과	소아병리과 PEDIATRIC PATHOLOGY



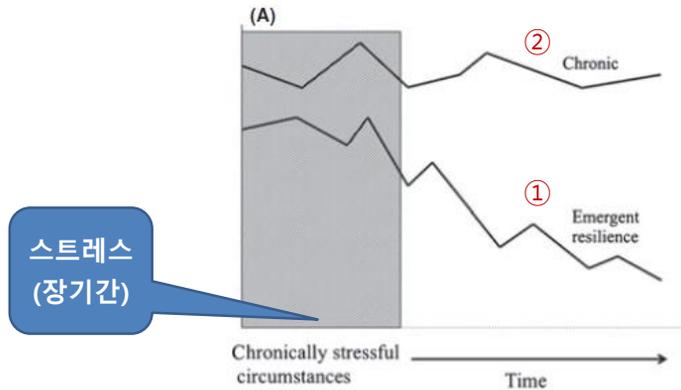
Annual Research Review: Positive adjustment to adversity – trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience

George A. Bonanno, and Erica D. Diminich
Columbia, Teachers College, New York, NY, USA



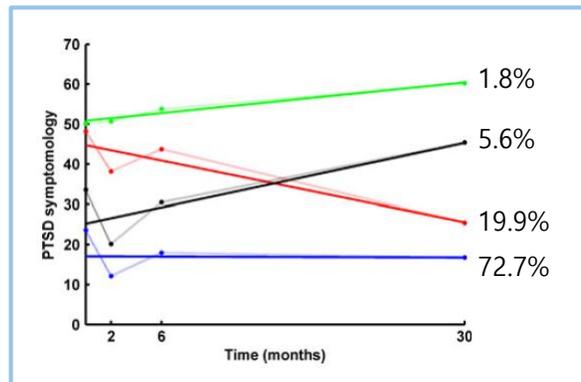
Annual Research Review: Positive adjustment to adversity – trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience

George A. Bonanno, and Erica D. Diminich
Columbia, Teachers College, New York, NY, USA



Different clinical courses of children exposed to a single incident of psychological trauma: a 30-month prospective follow-up study

Soon-Beom Hong,^{1,2,3,*} George J. Youssef,^{2,4,*} Sook-Hyung Song,¹ Nam-Hee Choi,^{5,6}
Jeong Ryu,^{5,7} Brett McDermott,⁸ Vanessa Cobham,^{8,9} Subin Park,¹ Jae-Won Kim,¹
Min-Sup Shin,¹ Hee-Jeong Yoo,¹ Soo-Churl Cho,¹ and Bung-Nyun Kim¹



감성센터

* 신체 질병이 있는 환자와 부모님들의 마음 건강을 돌보기 위해 2013년 5월 3일에 개소

* 대상자

1. 서울대학교 어린이병원에서 치료 받는 환자
(아기, 어린이, 청소년 등 연령 및 성별에 관계없이 누구나 상담 신청이 가능)
2. 이들 환자의 부모나 형제자매 등 가족에 대한 상담도 진행

감성센터 서비스

- * 개인상담, 놀이치료
- * 양육상담, 부부상담, 가족상담
- * 학교상담 (특수교육, 대안학교)
- * 심리검사 (우울, 불안, 집중력, 사회성, 지능 등)
- * 장애 진단서 발급, 소견서 발급

몸과 마음을 모두 돌보자

- * 진료 만족도 향상
- * 의학적 치료의 결과 향상

협력 활동

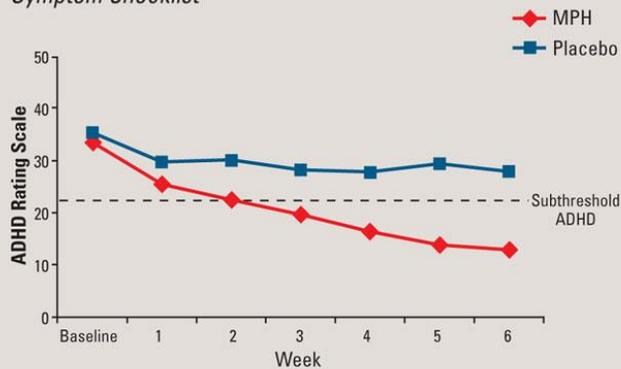
- * 척수 이형성증 설명회 및 캠프
- * 동그라미 캠프 (cleft lip & palate)
- * 신장 캠프 (만성 콩팥병)
- * 모야모야병 설명회
- * 연골무형성증 설명회

연구 제안 1

명상 효과 검증

SLIDE 1

Methylphenidate Study in Adult ADHD: DSM-IV ADHD Symptom Checklist²

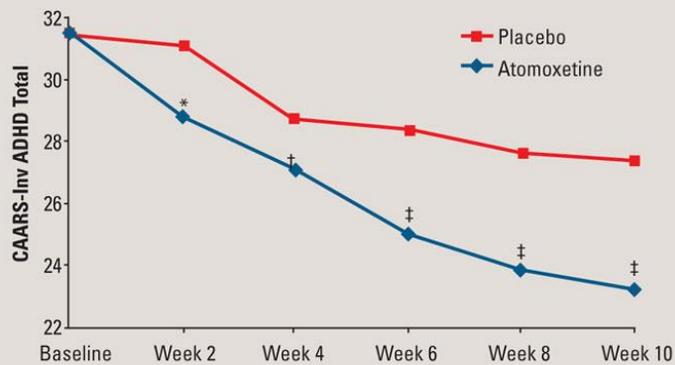


MPH=104; PCO=42. *DSM-IV=Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition. ADHD=attention-deficit/hyperactivity disorder.*

Spencer et al. 2005

SLIDE 3

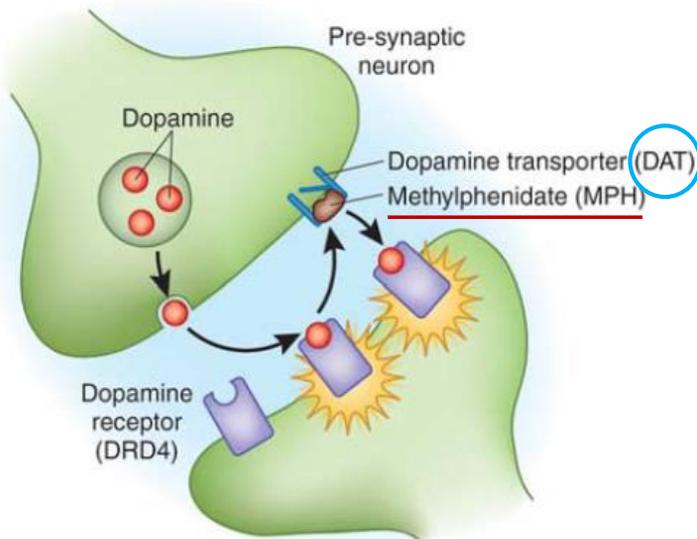
Efficacy of Atomoxetine in Adults with ADHD²



* $P < .003$; † $P < .05$; ‡ $P < .001$.

CAARS=Connors' Adult ADHD Rating Scale.

Michelson et al. 2003



Bush. Neuropsychopharmacology 2010

교실에서 도움이 되는 기술

- 교실 앞쪽, 선생님 가까이 자리 배치
- 창가나 복도 쪽은 주의가 분산되기 쉬움
- 가르치거나 지시할 때 주변 자극은 최소화
- 시각 교재 활용, 아이가 직접 참여하는 학습
- 자주 주의를 환기시키기 (비밀 신호도 활용)
- 명료한 발음, 간단한 문장으로 지시하기
- 천천히 말하기, 반복해서 말하기
- 개인적으로 따로 지시하기
- 작은 발전에도 칭찬하고 격려하기
- 주의집중력 문제일 때 별주는 것은 지양

집에서 도움이 되는 기술

- 원인을 이해하기, 감정적으로 대하지 않기
- 일관성 있게 대하기 (부모끼리도, 조부모도)
- 먼저 주의를 환기시킨 후 지시 (다가가서 눈 맞추기)
- 주의를 분산시키는 환경 요인은 없는지 검토
- 구체적인 표현으로 지시, 긍정적인 표현으로 지시
- 부모가 부지런 떨기 (곁에 있기)
- 즐거운 시간 보내기 (관계 맺기)
- 스티커 (혹은 점수) 활용 / 타임 아웃, 때로는 무시하기
- 미리 계획 세우기 (미리 설명하기, 미리 보상 정하기)
- 일대일 학습의 활용

ADHD 치료의 장기 추적 연구

- NIMH Multimodal Treatment of ADHD (MTA) study

N=579

약물치료군 vs. 행동치료군 vs. 병합치료군 vs. 지역사회군

14개월 치료 후 결과

병합치료군 ≒ 약물치료군 > 행동치료군 ≒ 지역사회군

약물치료가 우월하다.
행동치료는 의미가 없는가?

ADHD 치료의 장기 추적 연구

- NIMH Multimodal Treatment of ADHD (MTA) study

행동치료는 의미가 없는가?

→ 어떤 환자들에게 행동치료가 도움되는가?

불안이 있는 아이들

: 병합치료군 (약물 + 행동치료) > 약물치료군 ≒ 행동치료군

사회경제적 자원이 부족한 아이들

: 병합치료군 (약물 + 행동치료) > 약물치료군

ADHD 치료의 장기 추적 연구

■ 고려할 사항 : 치료의 내용(강도) → state-of-the-art

□ 약물치료군

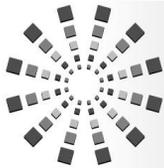
- IR methylphenidate, 하루 3번, 매일
- 4주 titration 후 매월 F/U, 방문 때마다 30분씩 상담
- 부모뿐 아니라 아동의 선생님께서도 정보 얻음

□ 행동치료군

- 부모 훈련 (그룹으로 27회기, 개인으로 8회기) : 14개월 지속
- 학교 개입 (선생님에게 자문 제공, 훈련 받은 도우미 제공) : 12주
- Summer Treatment Program : 8주

□ 지역사회군 : 각자 가능한 치료를 받는 군

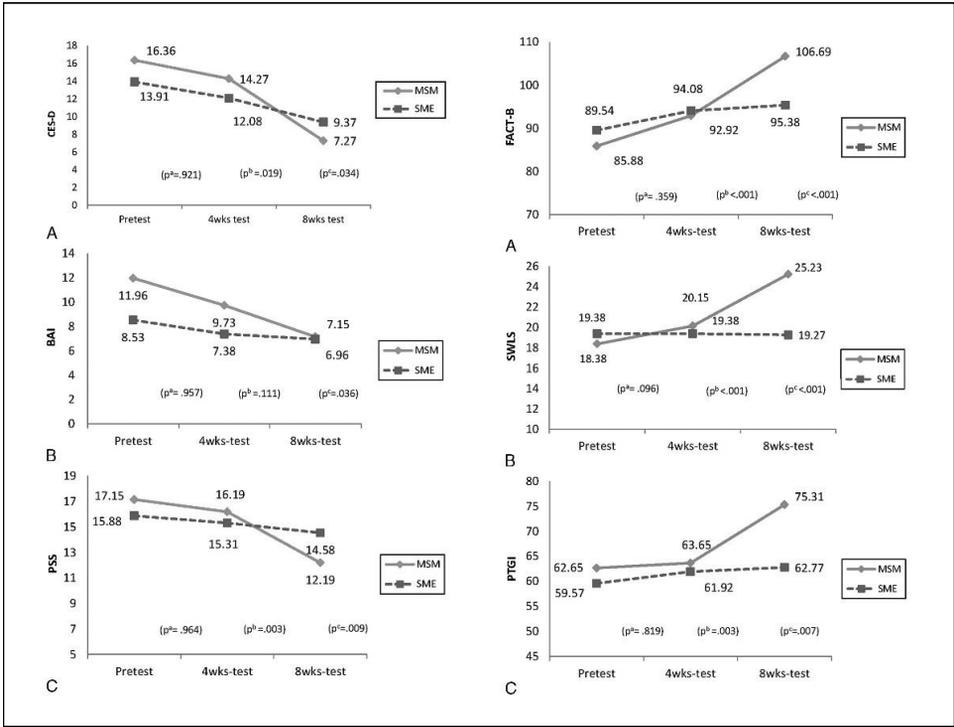
Copyright © 2017 Wolters Kluwer Health, Inc. All rights reserved.



Mi Ra Yun, RN, PhD
Misoon Song, PhD
Kyung-Hae Jung, MD
Boas J. Yu, EdD, RN, FNP-BC, CNE, GCNS
Kyung Jae Lee, BA

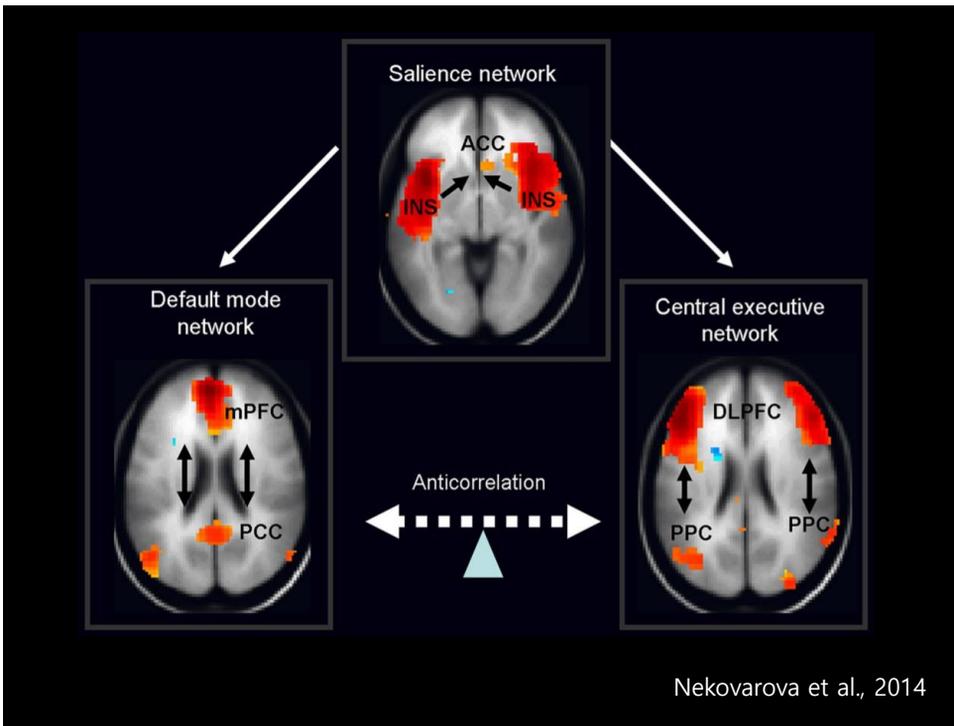
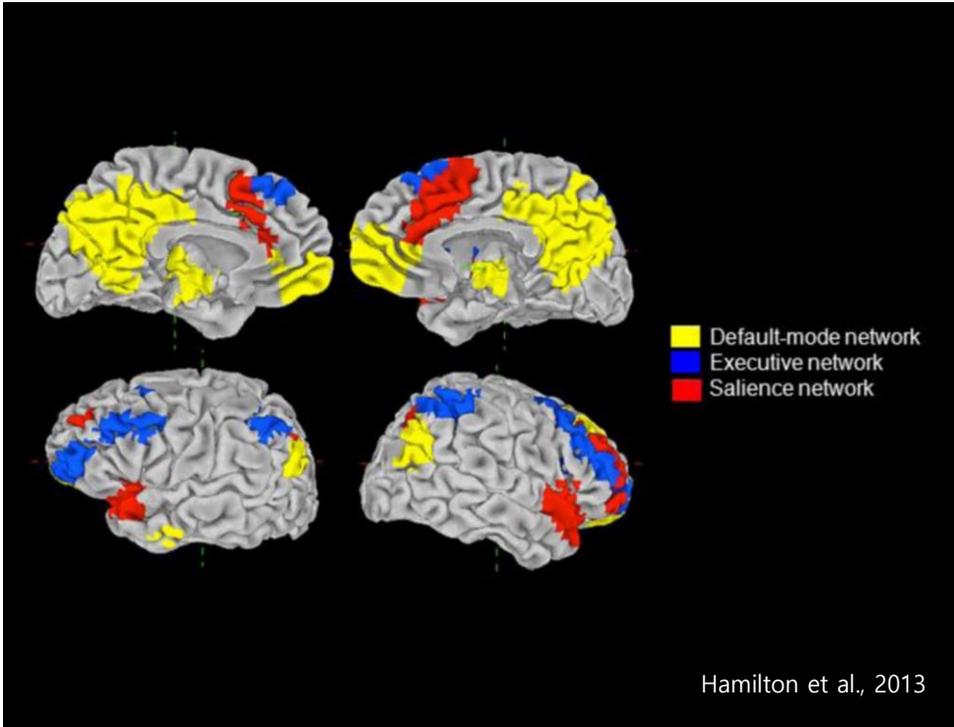
The Effects of Mind Subtraction Meditation on Breast Cancer Survivors' Psychological and Spiritual Well-being and Sleep Quality

A Randomized Controlled Trial in South Korea



연구 제안 2

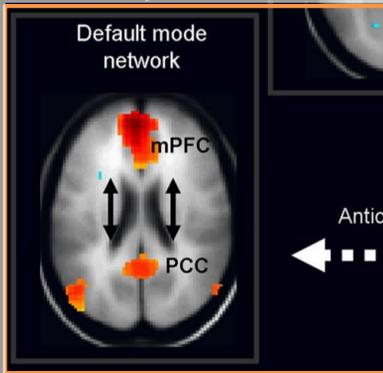
명상 원리 탐구



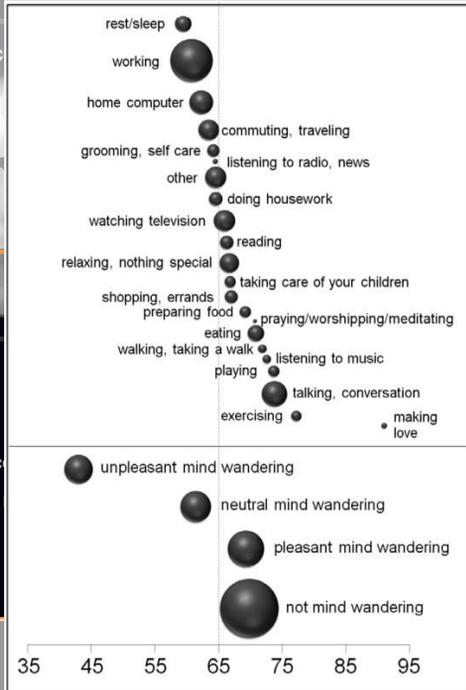
Science

A Wandering Mind Is an Unhappy Mind

Matthew A. Killingsworth and Daniel T. Gilbert



Killingsworth & Gilbert, 2010





홍순범 (洪淳凡 / Hong, Soon-Beom) [소아청소년 정신과]

세부전공 언어지연, 발달평가, 자폐스펙트럼, 기타발달장애, 조현병, 주의력결핍장애,品行장애, 틱장애, 투렛증후군, 인터넷/게임중독, 학습장애, 수면장애, 야경증, 야뇨증, 신체질환상담, 사회성장애, 학교부적응, 청소년갈등



WeeDoctor



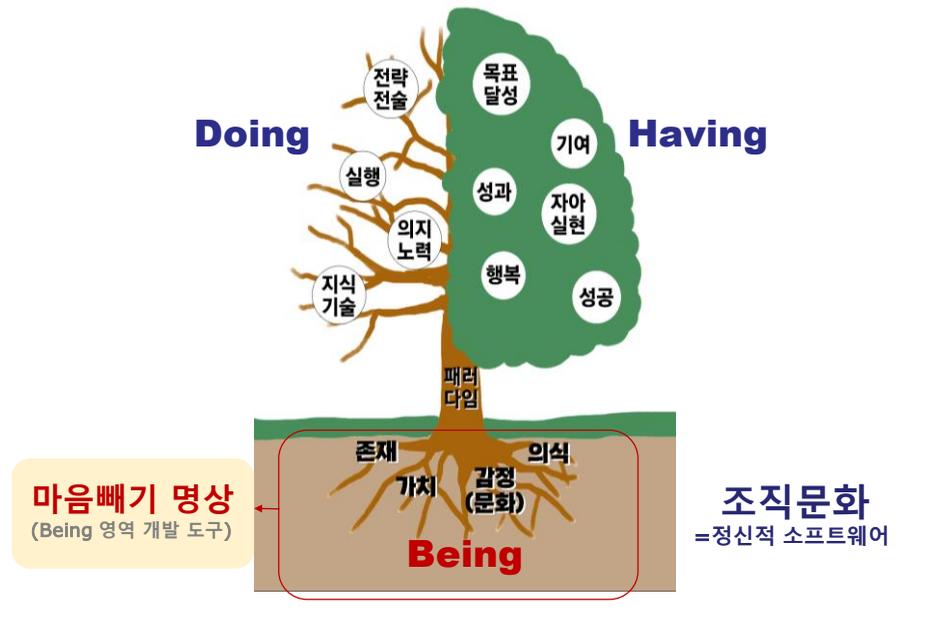
WeeDoctor



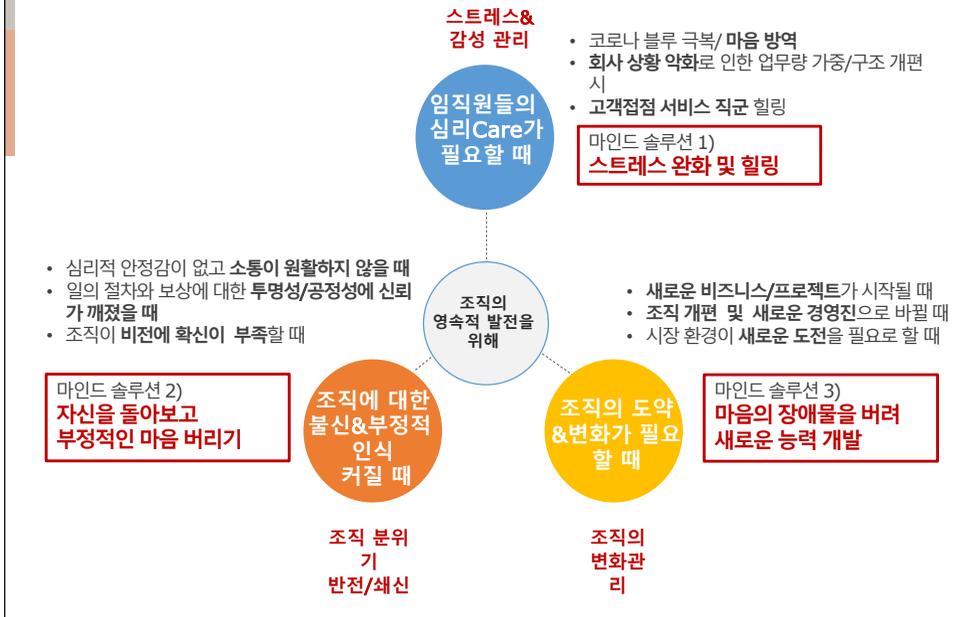
건강한 조직문화를 위한 마인드 솔루션
기업교육에서의 마음빼기 명상의 효과



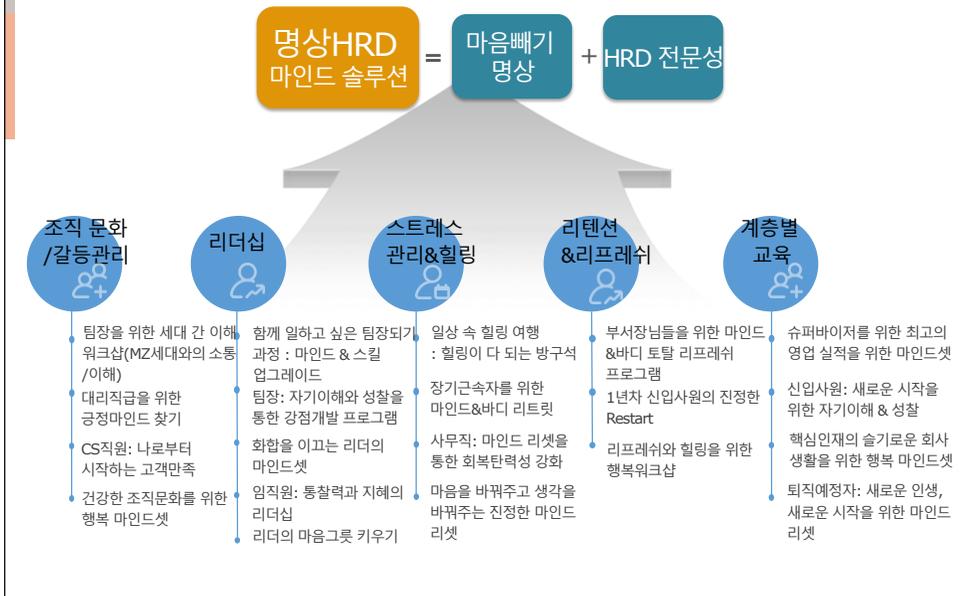
새로운 시대, 새로운 변화를 만드는 HRD(인적자원개발)



마인드 솔루션을 통한 조직문화 교육이 필요할 때 & 마음빼기 명상의 역할



조직문화를 위한 마인드 솔루션 실행 프로그램 (실제 교육과정명 일람)



마음빼기 명상을 통한 조직문화 교육 체험담

posco

마음이 한결 가벼워지고 속이 많이 시원해
졌습니다. 활기차고 행복한 회사생활을
다시 시작할 수 있다는 자신감이

생겼습니다. 이런 좋은 명상법을 가르쳐 주셔서
정말 감사합니다. 어떻게 마인드 컨트롤할 지 배울
수 있었습니다.

[포스코 임직원 교육]



본 과정을 통해 그동안 내가 자기 중심적인
생각만으로 생활해 온 것 같고 남에 대한 배려는
그동안 허상이었던 것 같습니다. **앞으로는
사람마다 모두 다름을 인정하고 그에 대한
이해를 하도록 노력하겠습니다.**

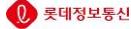
[삼성전자서비스 클레임상담사 교육]



내 마음에 안 드는 **무엇 상사라는 것도 내가 만든 가짜
마음이라는 것을 알았다.** 요즘 이로 인해 화가 많았는데,

빼기를 통해 점점 마음에 평화를 찾을 수 있을 것 같다.

[에경 핵심인재 교육]



그 동안 '마음 더하기'에만 치중해 있었다. 또한 **사람들 간의
관계에서 비롯된 갈등을 피하거나 남 탓을 할 때도
빈번했다.** 서로 다른 삶을 살아왔기에 사람들은 제각각 다른
생각을 가지고 있다는 것을 배웠다. **'틀림' 이 아닌 '다름'을
인정하고 수용하는 자세를 지니며 갈등을 최소화 하기
위해 노력할 것이다.** 또한 '마음빼기'를 통해 낡은 생각, 불필요한
쓸데없는 생각은 버리고 더욱 차분해진 모습을 유지할 것이다.

[롯데정보통신 신입사원교육]



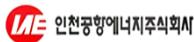
가짜마음이 있다는 것, 그 사진을 내가 스스로 버리고 참 마음을
다시 갖는 것, 편하게 언제나 할 수 있다는 것, 스트레스를 항상
먹는 것과 노는 것으로 풀었는데 말 그대로 정말 건강하게 풀 수
있었다. 출근하기 전에 하면 제일 좋을 것 같다. 그로 인해
**마음 편히 긍정적으로 일을 하게 되고 사람을 보게 될
것 같다.**

[현대자동차 기술직 교육]



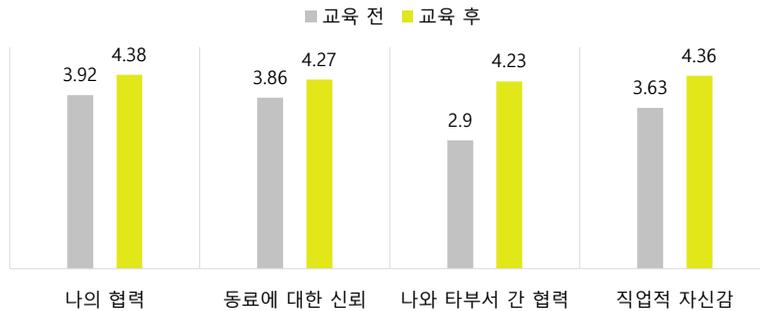
**자신의 부족함을 인정할 때 타인의 목소리에 귀
기울일 수 있으며, 비로소 팀원들의 참여를 이끌어
낼 수 있음**을 알게 되었습니다. 훌륭한 리더는 내가 잘하는
것이 아니라 팀원 모두가 잘 해내는 것임을 알게 되었습니다.

[경기도인재개발원 명상리더십교육]



조직문화 진단 결과

인천공항에너지 조직문화 진단



- 5점 척도
- 진단도구 : 이동우(2006). 팀제 조직에서의 부서간 갈등의 선행변수와 협력 간의 관련성에 관한 연구.
- 출처 : 영남대학교 석사학위논문
- 연구진 : 2021년 9월 을지대학교 의과대학 간호학과 최은희 교수

조직문화 교육 체험담

회사생활을 하다 보면 갈등이 없을 수 없습니다. 타부서와 협업도 해야 하고, 자료를 얻어야 하는 부분에서 조금하더라도 생각이 달라서 마찰이 생기는데 그러한 순간순간 마음빼기명상을 통해 가짜 마음을 버리고 진짜마음으로 다가가게 된다면 정말 일의 능률도 오르고 감사님 말씀대로 오히려 서로서로 도와주게 되는 그런 회사생활이 될 것 같습니다.

개인과 조직에 대한 이해의 폭을 넓히고 긍정적인 에너지를 조직에 전달할 수 있을 것 같습니다.

교육을 받으니 선입견이 없어졌습니다. 개인적 사건없이 팀원과 소통을 할 수 있을 것입니다.

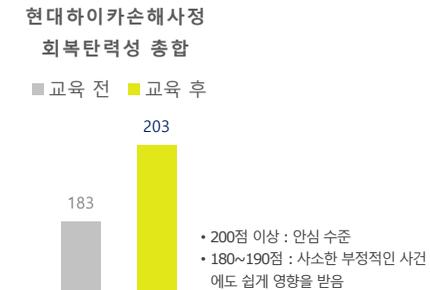
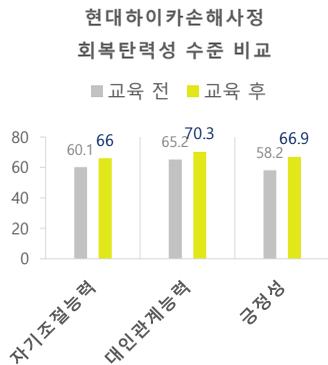
개인의 편견이나 고집으로 조직을 잘못된 방향으로 이끌었던 건 아닌지 깊이 생각하였습니다. 조직의 리더에 대해 개선이 될 것 같습니다.

공감하고 배려를 통해 서로 입장을 이해하고 마음을 편안하게 가질 수 있어, 분란이나 다툼이 줄어들 거라 생각합니다.

회사생활동안 쌓여져 있던 인간관계나 스트레스 등은 내가 겪었던 과거에서 나오는 것이라는 것을 느꼈고 다시한번 마음가짐을 초심으로 돌아가는 계기가 되었습니다. 마음을 다잡아 매너리즘에서 벗어날 수 있는 계기가 될 수 있을 것 같습니다

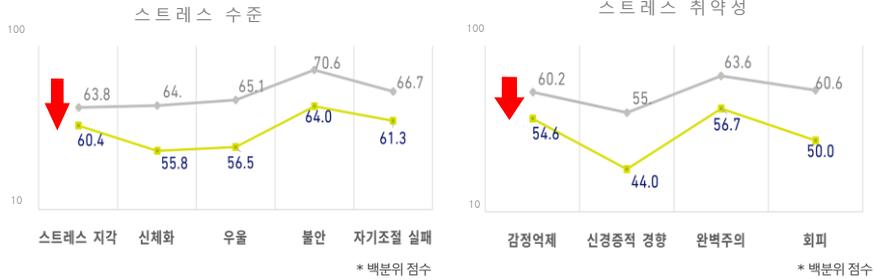
회복탄력성 진단 결과

• 2021년 9월 승진자 교육



- 교육 사전, 사후 회복탄력성 진단결과, 회복탄력성의 3가지 구성요소(자기조절능력, 대인관계능력, 공정성)의 점수가 교육 후 위와 같이 모두 높아지는 결과를 보였습니다.
- 진단도구 : KRQ-53 테스트 53문항

통합 스트레스 사전/사후 진단 결과



주택도시보증공사 1DAY 힐링캠프 (2020. 10)

일상생활에서 경험하는 스트레스 수준 5가지 항목(스트레스 지각, 신체화, 우울, 불안, 자기조절실패) 과 스트레스 수준에 원인인 성격적인 취약성 요인 4가지 항목(감정억제, 신경증적 경향, 완벽주의, 회피)의 점수가 모두 낮아지는 결과가 나타남.

※ 백분위 기준 설명 : 대한민국 성인 집단을 기준으로 그래프 세로 축에서 스트레스 수준이 높을수록 100에 가깝게, 스트레스 수준이 낮을 경우 0에 가깝게 나타납니다.

SPREAD THE TRUTH

2021 코로나 시대 마음빼기 명상의 성과와 발전과제

-인성교육지원단-



>>>

차례

Contents

1. 코로나 팬더믹속의 학교와 학생
2. 경남 프로젝트의 운영현황 및 성과
 01. 선정과정
 02. 운영현황
 03. 성과
3. 마음빼기 명상교실의 발전과제



2021 1. 코로나 팬더믹속의 학교와 학생

코로나 우울증에 빠진 학생...1분기 정신건강 상담 57% ↑

최만수 기자 · 장강호 기자
입력 2021.07.12 17:53 | 수정 2021.07.13 00:23 | 지면 A29

한국트라우마스트레스학회가 지난달 전국의 만 13~18세 청소년 570명을 대상으로 온라인 조사를 벌인 결과에 따르면 청소년의 10.2%는 '최근 2주 이내에 자해나 자살을 생각했다'고 답했다. 연령대별로는 중학생(7.45%)보다 고등학생(13.81%)이 더 높았다. 학회는 "청소년의 우울에 대한 적극적인 심리방역과 개입이 필요한 상황"이라고 강조했다.

불안에는 교우관계가 가장 큰 영향을 미친다"며 "비대면수업 재개에 따른 학교 폐쇄, 인적 교류 중단이 학생들의 우울증으로 이어질 수 있다"고 우려했다. 그는 "우울증을 겪으면 성인은 무기력감을 나타내는 반면 청소년은 짜증이 높고 공격성이 올라간다"며 "방치하지 말고 전문가 상담을 요청하는 것이 좋다"고 조언했다.



2021 1. 코로나 팬더믹속의 학교와 학생

코로나 우울증에 빠진 학생...1분기 정신건강 상담 57% ↑

최만수 기자 · 장강호 기자
입력 2021.07.12 17:53 | 수정 2021.07.13 00:23 | 지면 A29

코로나19 청소년 우울 위험군 현황



※전국 만 13세 이상~만 18세 이하 청소년 570명 조사
자료:한국트라우마스트레스학회



1. 관련: 교육부 학생건강정책과-4238(2021.5.17.)호
 2. 코로나 정기회에 따른 학생 자살 예방 강화 관리자 연수를 다음과 같이 실시하오니, 당당차가 밀히 참석할 수 있도록 협조 부탁드립니다.
- 가. 목적: 코로나 우울 극복 및 학생 자살 예방 강화 관리자 교육
나. 교육대상: 초·중·고등학교 학교관리자(교장, 교감 등)
다. 교육방법 및 일정: 실시간 온라인 방송 교육
- (중·고등학교 학교관리자) 2021. 6. 4.(금) 10:00 ~ 12:00
- (초등학교 학교관리자) 2021. 6. 4.(금) 14:00 ~ 16:00
라. 교육내용 및 수강 방법: [붙임] 참조
※ 교육 접속 방법: <https://youtu.be/71590M1-LH4> 또는 <http://bit.ly/학교관리자연수>

붙임 학생 자살 예방 강화 관리자 교육계획 1부, 끝.



코로나 시대의 미래사회 핵심 역량
교육에서 중요한 것은 자존감 향상입니다.



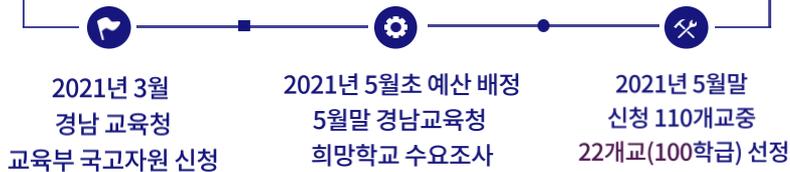
자존감, 가르칠 수 있을까요?

자존감은 배워서
'머리'로 아는 것이 아니라,
자신을 돌아보고
'가슴'으로 느끼며
스스로 깨달아
치유능력을 향상시키는
것에서 출발합니다.

2. 경남 프로젝트의 운영현황 및 성과



01. 선정과정



»» :01

교육부 선정 자유학년제 프로그램 재인증(202101)

인 증 서

○ 인증번호 : 교육부 인성교육-2018001

○ 기관·단체명 : 전인교육학회
· 대표자 : 이종범 (생년월일: 1943년 5월 1일)
· 주 소 : 대구광역시 수성구 동대구로 149 (전화번호: 041-736-9100)

○ 프로그램 명칭 : '스스로 깨닫는 인성교육' 마음빼기영상교실

○ 인증 분야 : **중학생 인성교육**

○ 유효기간 : 2018. 9. 19. ~ 2021. 9. 18.

「인성교육진흥법」 제12조 및 같은 법 시행규칙 제2조에 따라 위 인성교육프로그램을 인증합니다.

2018년 9월 19일

부총리 겸 교육부장관

인 증 서

○ 인증번호: 교육부 인성교육-2021001

○ 기관·단체명: 전인교육학회
· 대표자: 이종범 (생년월일: 1943.05.01.)
· 주 소: 대구광역시 수성구 동대구로 149 (전화번호: 041-736-9100)

○ 프로그램 명칭: '스스로 깨닫는 인성교육' 마음빼기영상교실

○ 인증분야 [] 유아 인성교육
[] 초등학생 인성교육
[○] 중학생 인성교육
[] 고등학생 인성교육

○ 유효기간: 2021. 09. 19. ~ 2023. 09. 18.

「인성교육진흥법」 제12조 및 같은 법 시행규칙 제2조에 따라 인성교육프로그램을 인증합니다.

2021년 9월 19일

부총리 겸 교육부장관

경남 마음빼기 영상교실 프로그램

차시	대주제	소주제
1~2차시	자기발견	자기소개
		명상의 필요성
		내 감정과 생각 알기
3~4차시	자존감 향상	나 사랑하기(강점 찾기)
		내인의 잠재력으로 가능한 것은?
		진짜 내 모습은
5~7차시	자기관리	스트레스 관리
		일만시간과 집중력
		성공하는 삶
8~10차시	관계, 소통 & 미래	공감과 수용
		소통의 즐거움
		함께 하는 미래 설계

교수 학습 활동

1차시: 명상 Go! 행복한 나를 찾아서

- 목표 : 행복한 나를 찾기 위해 자기를 돌아보고, 이를 위해 명상이 도움이 될 수 있다

● 활동 중점

1. 활동: UP&DOWN 카드로 자기 소개하기(칭하는 내 마음VS원하는 내 마음)
2. 성공한 사람들의 명상이야기
3. 자기 돌아보기 명상

● 교수 학습 활동(45)

▶ 활동1

활동목표 안내, 친구들과 함께해요: UP & DOWN 카드로 나를 소개해요(20).

(자료) 3 PPT, UP&DOWN카드, 마음투표카드, 칭찬스티커

(1) 내가 'up' 되기 원하는 나의 'down' 의의하면 하는 나의 대해 이야기하며 나를 소개한다.

(2) 마음투표 나눠준 Mindup 카드 중 친구에게 맞는 카드(칭찬스티커)를 골라 읽어주기

- 칭찬 받던 열매에 들어가며 자신이 고른 카드(칭찬스티커)와, 그 이유를 진심을 더해 말하도록 안내한다.

- 칭찬하기 활동을 통해 참가자 모두 존중받고 있으며 서로의 대해 잘 알기 못한다고 생각하는 마음의 벽을 허문다.

▶ 활동2

행복한 나의 모습을 찾기 위해 명상이 무엇인지를 알고 방법을 알 수 있다(10) (자료 3 PPT, 동영상 2)

(1) 영상: 성공한 사람들의 자기이해 지능과의 상관관계를 알아본다.

(2) 영상을 통해서 성공한 대표적인 유명인을 알아본다.



▶ 활동3

자기 돌아보기 명상하기(15)

(1) 자기 돌아보기 방법에 대한 안내와 세세하게 돌아볼 수 있도록 지도한다.

경남 마음빼기 명상교실 프로그램



경상남도교육청



수신 수신자 참조
(경유)

제목 [재출] 2021. 마음빼기명상교실 프로그램 희망학교 수요조사 안내

1. 관련: 2021. 학생건강 증진 강화사업 운영 계획(민주시민교육과-6921, 2021.04.15.)
2. 학생의 정신건강 증진 강화를 위한 '2021. 마음빼기명상교실 프로그램' 을 아래와 같이 운영하나, **희망하는 학교**는 신청하여 주시기 바랍니다.

가. 신청기간: **2021.5.6.(목) 9:00 ~ 5.21.(금) 18:00**

나. 신청대상: 관내 희망학교(초·중·고) 78학급

다. 신청방법: **도교육청 민주시민교육과 자료집게시시스템 제출(내부결재)**

* 미희망 학교는 자료집게 제출 생략

라. 프로그램 운영: 2021년 5월 ~ 11월

마. 프로그램 목표: 학생들이 자신의 삶을 스스로 돌아보고 부정적인 마음을 빼기함으로써, 본래의 마음을 되찾아 자신이 원하는 행복한 삶을 추구하도록 지원하고자 함.

바. 프로그램 내용: 자기발견, 자존감 향상, 자기관리, 관계·소통·미래 4개 영역을 바탕으로 10차시 이내 재구성 운영

* 자세한 사항은 붙임 파일 참조.

사. 운영방법: 교육 프로그램 안내 후 강사 및 교육자료 제공(대면, 비대면)

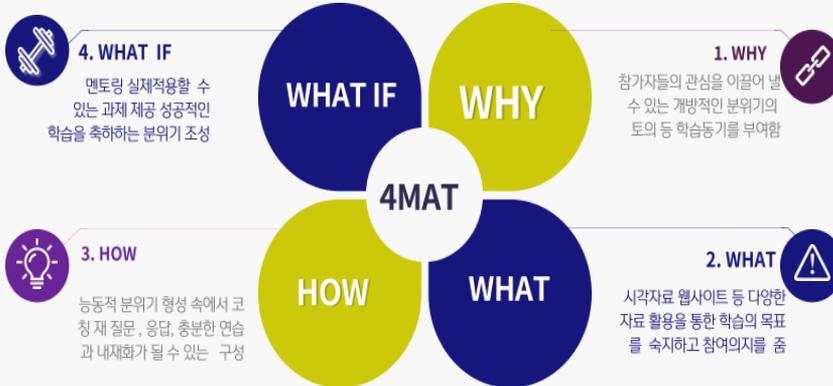
아. 신청 및 지원절차



붙임 1. [경남] 2021. 마음빼기명상교실 프로그램 계획 및 안내(요약포함) 1부.

학습자 중심의 교육 설계 모델(4MAT)

각 학회별 팀 프로젝트로 프로그램 구안



코로나 상황에 최적화된 자존감 향상 교실

치유와 회복을 통한 모두가 소중한 존재라는 공감

자기이해

코로나 시대 사회와 가정의 문제를 몸으로 느끼며 말로 표현하지 못했던 숨은 감정들을 스스로 이해

자존감

내가 존재하는 가치를 알고, 무엇이든 할 수 있는 무한 잠재 가능성을 확인하게 하는 과정

집중력

지속가능한 내인의 열정과 가능성에 집중하여 주제적이고 창의적인 존재임을 확인

소통과 공감

소통과 공감력 향상을 통한 상처 치유와 자선감 회복

행복감

매일 아침 '학교 가고 싶다'는 마음으로 일어나 나의 꿈을 행복한 마음으로 준비하고 싶다

마음빼기를 통한 진정한 자기이해 구현

나도 잘 할 수 있어!

원하는 상태 (나)

공부를 잘해서 성공하고 싶다.

현재 상태 (나)

공부에 집중이 안된다.
짜증이 많이 난다.

← 방해하는 마음

- 주변의 자선 기대
- 실패에 대한 두려움
- 집중하지 못하게 일하는 환경
- 하기 싫은 것을 자꾸 따르는 마음
- 핸드폰을 계속 보고 싶은 마음
- 알아서 알아서 할 것에 대한 걱정
- 주변의 유혹에 쉽게 휘둘리는 나

나의 가능성을 믿지 못하는 이유는?

2021

02. 운영현황

SCHOOL MEDITATION

»» :
»» :02

경남 마음빼기 명상교실 참여학교 운영현황

구분	1학기	2학기	2학기 (추가선정)	계
초	5개교(27학급)	5개교(18학급)	8개교(40학급)	18개교(85학급)
중	4개교(13학급)	3개교(16학급)	6개교(22학급)	13개교(51학급)
고	5개교(26학급)			5개교(26학급)
계	14개교(66학급)	8개교(34학급)	14개교(62학급)	36개교(162학급)

 **36개교 3750명실시**

2021

03. 성과



»» :03

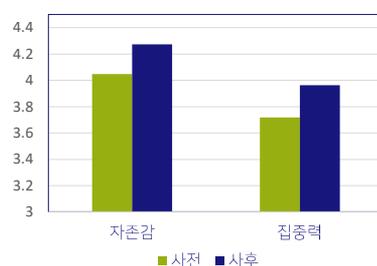
ANALYSIS OF THE RESULTS

- 1. 사전 사후 분석표

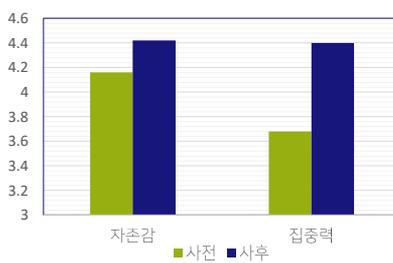
가야 초



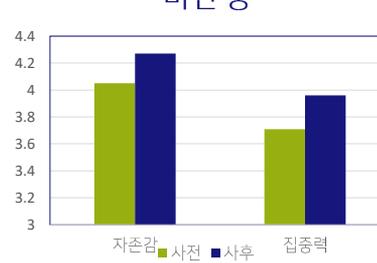
장복 초



구지 초



마산 중



장복초 자아존중감과 수업집중력의 2가지 항목에 대하여 대응표본 t검정을 한 결과는 다음과 같다. ** $p < .01$, *** $p < .001$

	구분	평균	표준편차	t	p
자아존중감	사전	4.16	.532	-6.265	000**
	사후	4.43	.524		
수업집중력	사전	3.63	.658	-5.811	000**
	사후	3.95	.688		

마산중 자아존중감과 수업집중력의 2가지 항목에 대하여 대응표본 t검정을 한 결과는 다음과 같다. ** $p < .01$, *** $p < .001$

	구분	평균	표준편차	t	p
자아존중감	사전	4.05	.571	-5.799	000**
	사후	4.27	.583		
수업집중력	사전	3.23	.550	-3.917	000**
	사후	3.68	.915		

- 2. 학생들의 활동모습





학교측의 반응은?

명상효과의 인정

수업20차시 이상 확대와 보수교육실시 희망



경남교유청 성공의 이유는?

1. 긍정의 힘을 강조하는 질 높은 프로그램
2. 수업시연, 정보공유
3. 학회간 교류- 하나되기

3. 마음빼기 명상교실의 발전과제

01. 초등프로그램 개발 및 교육부 인증
02. 중등 주제별 프로그램의 개발 및 교육부 인증
03. 청명사 양성교육과 학회별, 권역별 수업활동의 활성화
04. 시대에 앞선 플랫폼에 학교명상을 확산
(CREATE METAVERSE PLATFORM)



01. 초등프로그램 개발 및 교육부 인증

교육부 인증 - 인성교육 인증 프로그램 201801



02. 중등 주제별 프로그램 개발 및 교육부 인증



04. 시대에 앞선 플랫폼에 학교명상을 확산 (CREATE METAVERSE MEDITATION SCHOOL)



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(카이스트 인류세연구센터 연구원)

• 교육위원회

위원장(이사) 신나민(동국대학교 교수)

부위원장(이사) 조윤정(경기도교육연구원 연구위원)

위원 신하나(구미 동계동부초등학교 교사)

• 연구위원회

위원장(이사) 최은희(울지대학교 교수)

부위원장(이사) 전민영(성신여자대학교 교수)

• 홍보위원회

위원장(이사) 김진옥(전인교육신문 편집장)

위원 백홍채(KIST 뇌공학전공 박사과정)

• 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(중앙대학교 연구교수)
위원(간사) 이상중(서울대학교 물리천문학부 박사과정), 조윤희(아이신AW)

■ 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 자끄르푹 국제연극학교 책임교수)

• 보건의료위원회

위원장(이사) 이지원(대정요양병원 원장)
위원 김경아(대정요양병원 과장), 허유정(대정요양병원 간호사)
조혜영(대정요양병원 약사), 정희명(온누리약국 약사)

■ 지역학회

- 서울강남동부지역 학회장 장인숙(전 무학여고 교사) 부학회장 심현경(청소년명상지도사)
- 서울강남서부지역 학회장 한미경(전 동해대학교 교수) 부학회장 김연옥(청소년명상지도사)

- 서울경기북부지역 학회장 안명숙(청소년명상지도사)
- 경기남동부지역 학회장 조범희(전 흥덕중학교 교장)
- 인천지역 학회장 강운숙(영중중학교 교사)
- 강원지역 학회장 이경신(청소년 명상지도사)

- 부학회장 손유록(의정부 충의중학교 교사)
- 부학회장 하태영(청소년명상지도사)
- 부학회장 서경혜(청소년명상지도사)

- 대전지역 학회장 정지원(닥터스미 성형외과 원장)
- 충남지역 학회장 서정욱(서정욱 치과의원 원장)
- 충북지역 학회장 신미선(청주 서원 중학교교사)
- 대구지역 학회장 김진영(청소년명상지도사)
- 경북지역 학회장 김진영(청소년명상지도사)
- 부산지역 학회장 이은주(청소년명상지도사)
- 울산지역 학회장 박경숙(부산대학교 강사)
- 창원지역 학회장 김달래(청소년명상지도사)
- 진주지역 학회장 김미남(청소년명상지도사)
- 전북지역 학회장 손순아(진안중학교 교사)
- 전남/제주지역 학회장 엄석만(구례북부초등학교 교사)

- 부학회장 윤미선(복수초등학교 교사)
- 부학회장 김분남(청소년명상지도사)
- 부학회장 정미경(청소년명상지도사)
- 부학회장 홍근희(청소년명상지도사)
- 부학회장 박영숙(청소년명상지도사)
- 부학회장 김주래(청소년명상지도사)
- 부학회장 박미영(청소년명상지도사)
- 부학회장 문순희(청소년명상지도사)
- 부학회장 김갑정(청소년명상지도사)
- 부학회장 박정민(어양중학교 교사)
- 부학회장 정윤미(청소년명상지도사)
- 부학회장 강영희(제주공항세관직원)

■ 인성교육지원단

- 단장 정기언(전 교육부 차관보, 전 동신대 총장)
- 학교명상지원팀장 최설하(전 경기도교육청 중등교사)
- 비상근직원 서경혜(청소년명상지도사)

■ 자문위원회

- 이종범(고려대학교 명예교수, 전 한국행정학회 회장)
- 강희돈(전 한국대학교육협의회 연구위원)
- 박일대(학교명상교육 참사람되기연구회 이사장)

■ 감사

- 윤진일(법무법인 낮은 변호사/공인회계사), 양성보(공인회계사)

2021.11.26. 발간
사단법인 전인교육학회

[32906]충남논산시 상월면 계룡산로 526-2
진기원빌딩 1층
041-736-9100
office@humancompletion.org

2021 전인교육학회 추계 학술대회

마음건강, 명상으로 풀어보기

