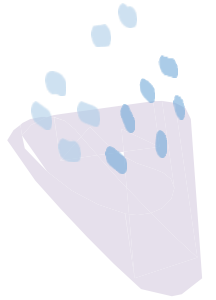




2023 전인교육학회 추계학술대회 자료집

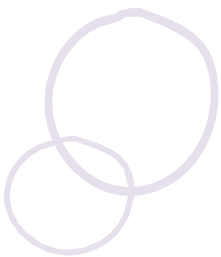
정심교육



주제 회복과 치유를 위한 명상: 시대의 질문에 답하다

일시 2023. 11. 25 (토) 오후 2:00-5:00

장소 zoom 프로그램 접속이 가능한 조용한 공간



전인교육학회

행사일정

사회자: 김미경(전인교육학회 사무국장, 명지대학교 교수)

13:50-14:00 **입장**

14:00-14:10 **개회사**

이덕주(전인교육학회 회장, KAIST 명예교수)

14:10-14:40 **기조강연**

성형외과 의사가 말하는 행복지도

정지원 원장(닥터스미 성형외과)

14:40-15:10 **주제발표1**

인간본성 회복시대에 가족의 의미: 해외입양인 생모사례연구

이현정 박사(프랑스 파리 사회과학고등연구원)

15:10-15:30 **종합토론1**

좌장 신나민 교수(동국대학교 교육학과)

제언발표

이지원 원장(대정요양병원)

15:30-15:50 **휴식**

15:50-16:20 **주제발표2**

**스트레스 회복력 강화 솔루션으로서의 마음빼기명상프로그램 운용 사례:
2022&23년 법무부 교정공무원 직무스트레스 관리교육 결과**

안재린 강사(전인교육센터)

16:20-16:40 **주제발표3**

마음빼기명상프로그램이 소방공무원의 우울과 불안에 미치는 영향

김미한 교수(경일대학교)

16:40-17:00 **종합토론2**

좌장 이상을 교수(부산대학교 의과대학)

제언발표

김윤희 교수(서울시립대학교 행정학과)

목차

- 4 **성형외과 의사가 말하는 행복지도**
정지원 원장(닥터스미 성형외과)

- 39 **인간본성 회복시대에 가족의 의미: 해외입양인 생모사례연구**
이현정 박사(프랑스 파리 사회과학고등연구원)

- 70 **스트레스 회복력 강화 솔루션으로서의 마음빼기명상프로그램 운용 사례:
2022&23년 법무부 교정공무원 직무스트레스 관리교육 결과**
안재린 강사(전인교육센터)

- 95 **마음빼기명상프로그램이 소방공무원의 우울과 불안에 미치는 영향**
김미한 교수(경일대학교)

- 110 **전인교육학회 임·위원 명단**

성형외과 의사가 그리는 행복지도

닥터스미 성형외과

원장 정지원

정 지원

성형외과 전문의 / 의학박사 (성형외과학)

대한 성형외과 정회원

대한 미용성형외과 정회원

아시아 태평양 성형외과 정회원

명일 의료법인 이사장

명상 지도자 (전인교육학회)

심리상담사 1급 (한국직업능력진흥원)



멋진 얼굴 만들기

원 리

방 법

결론적으로...

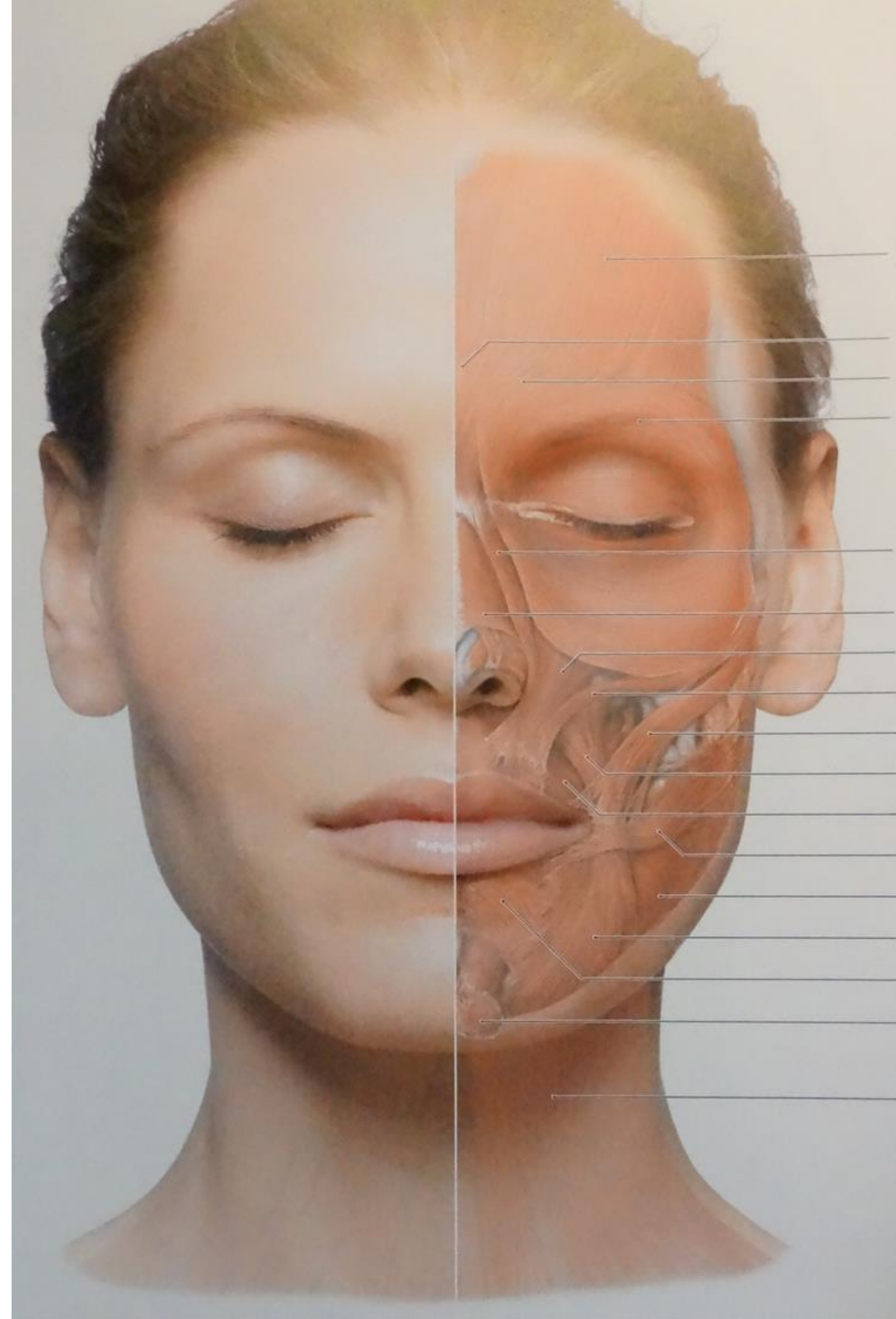
표정 (表情)

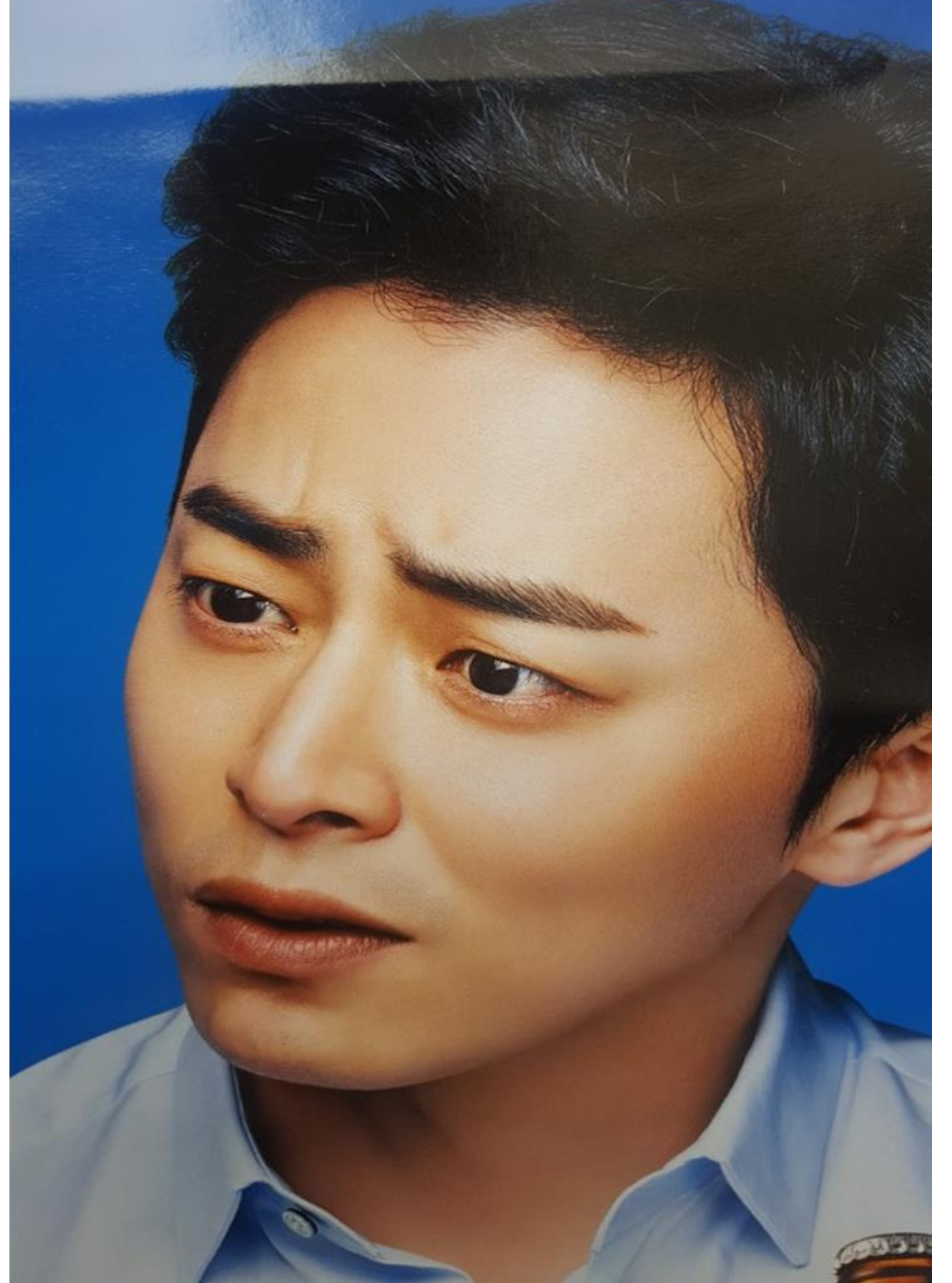
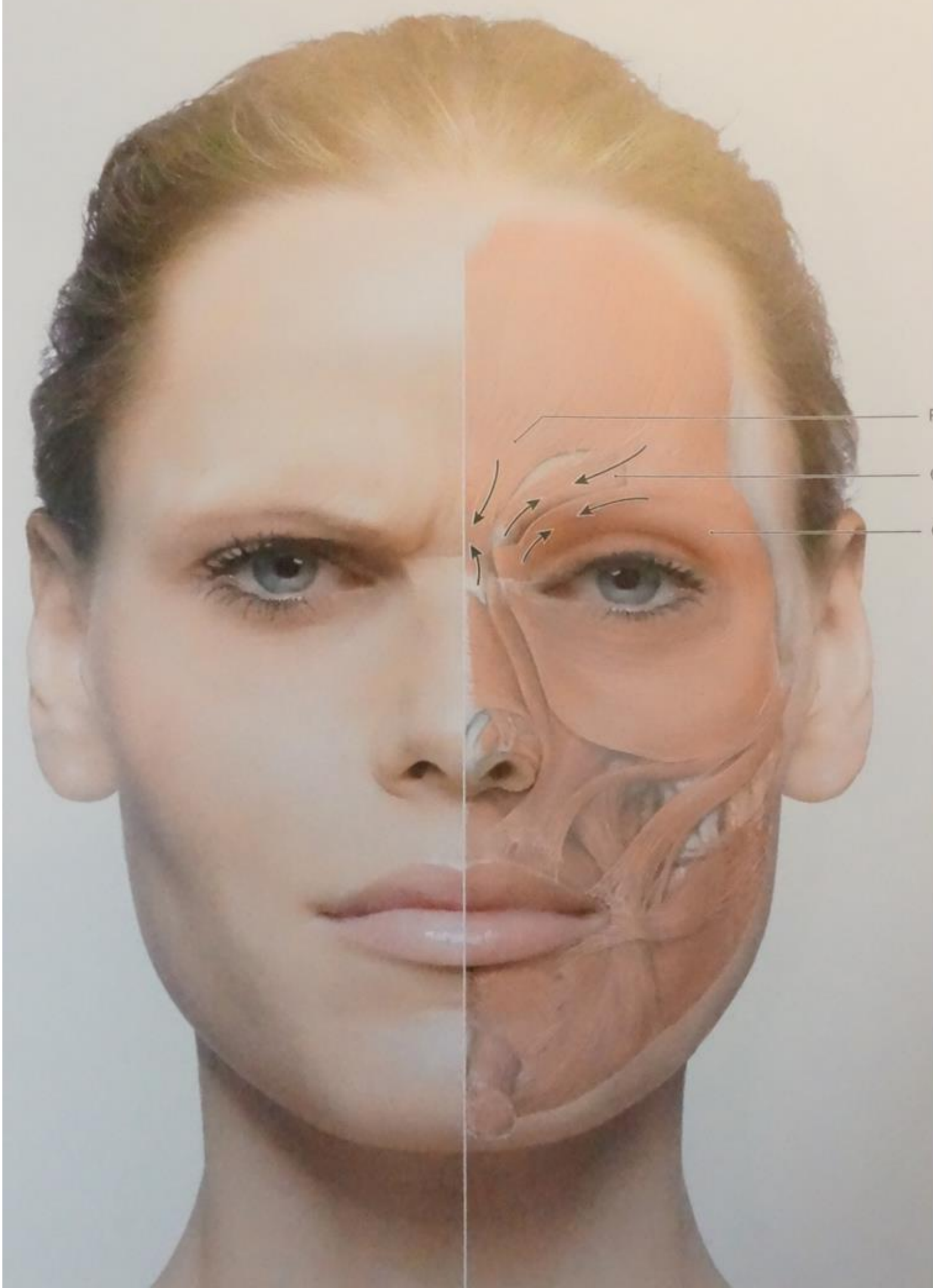


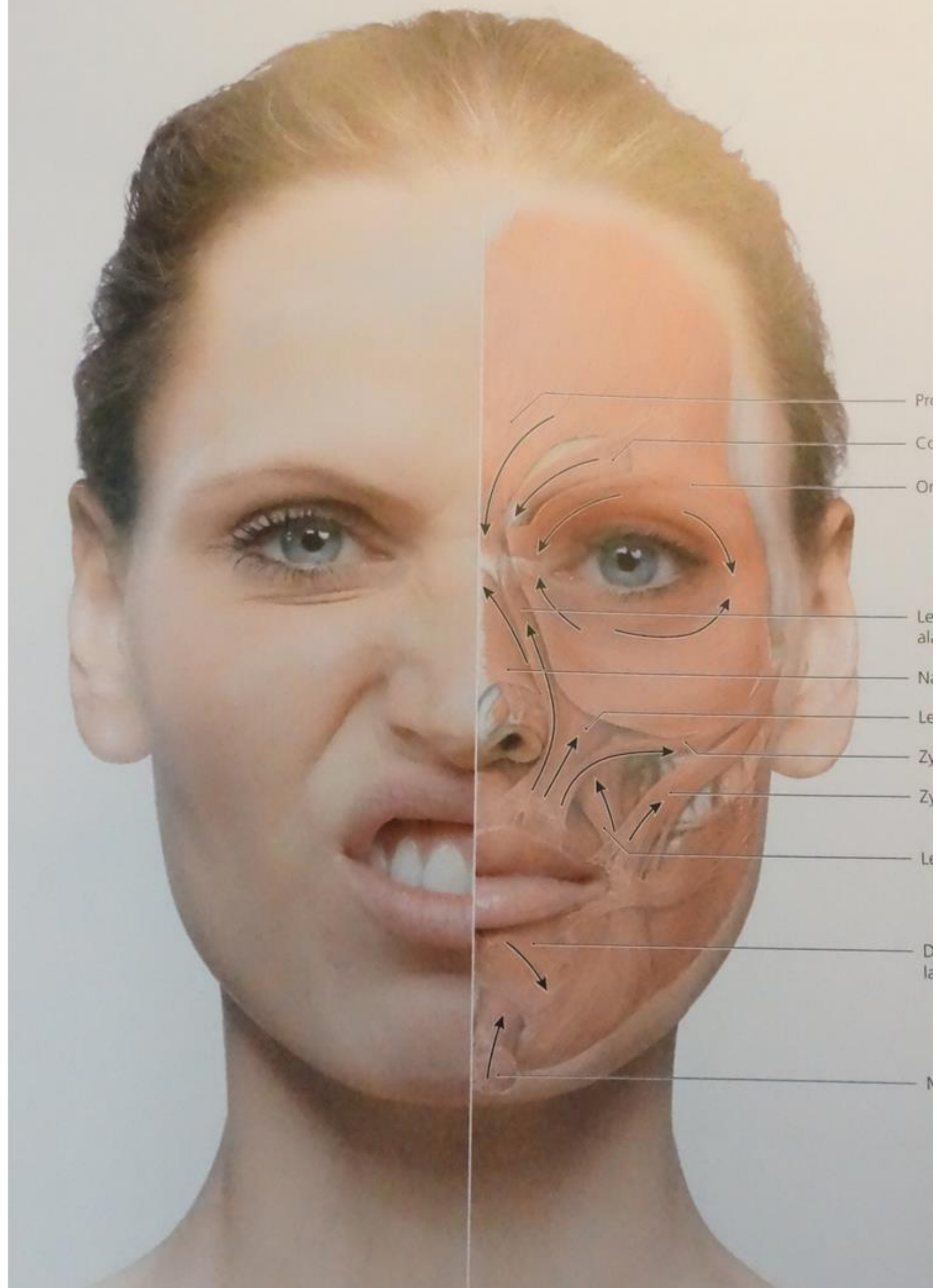
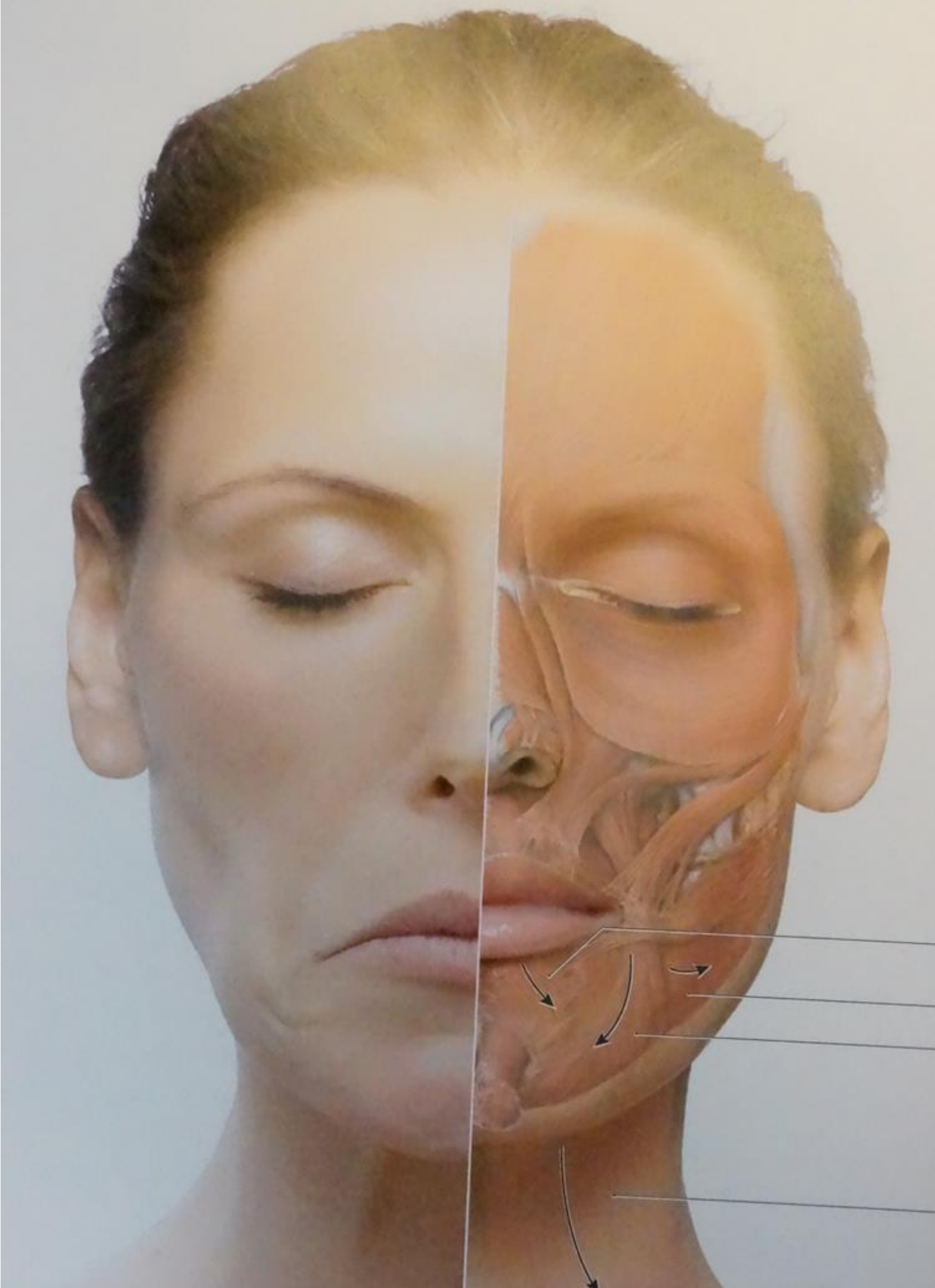
여성 근육 수

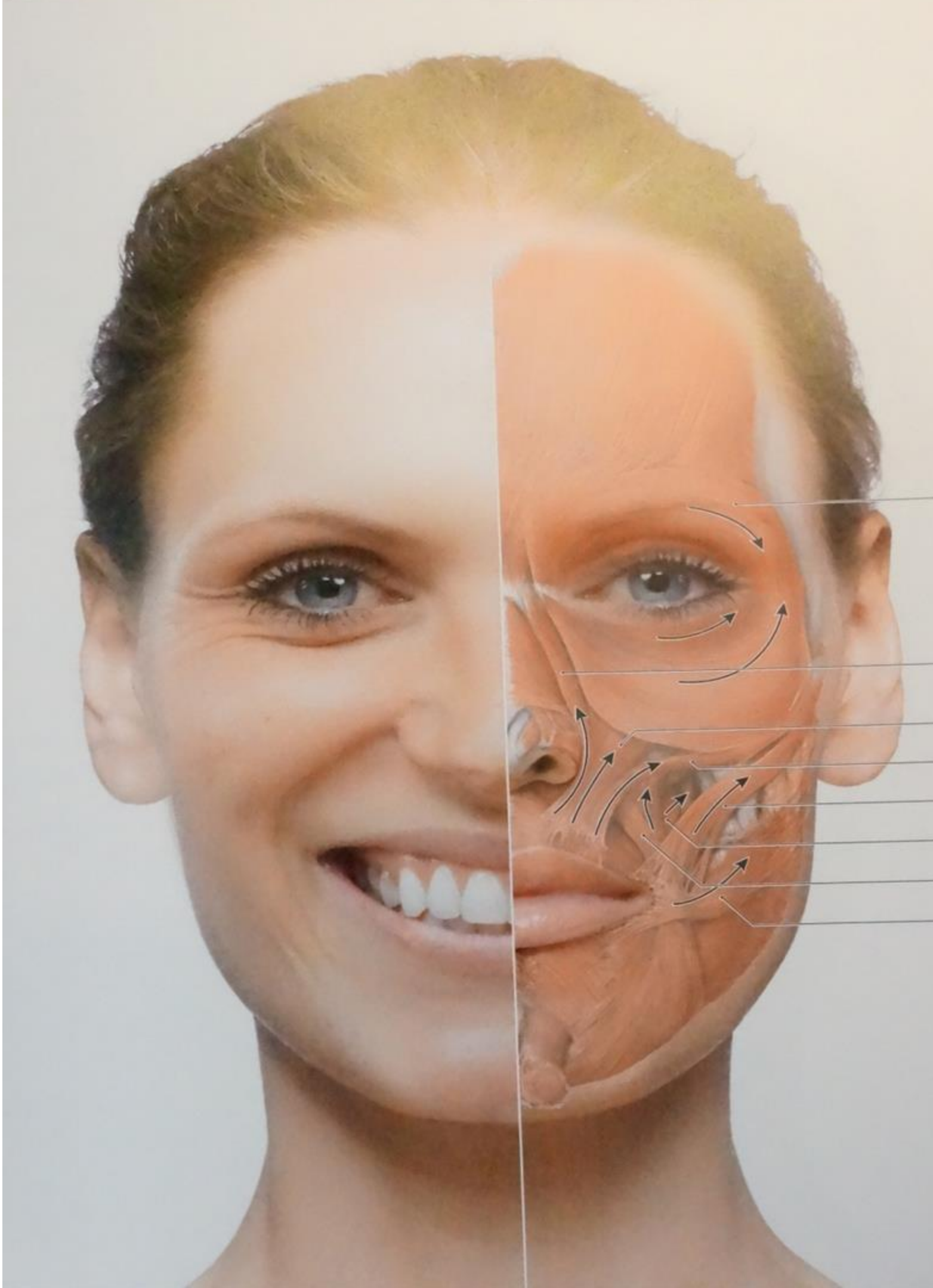
80 vs. 43

FACIAL
EXPRESSION
MUSCLES



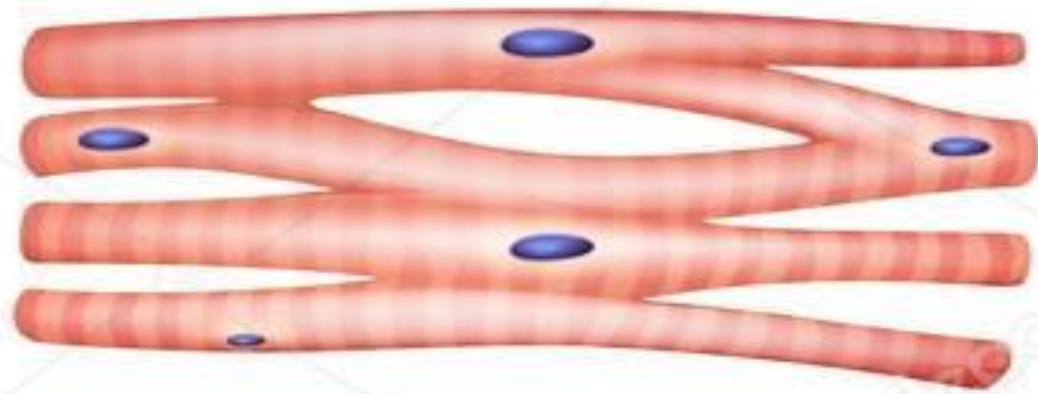




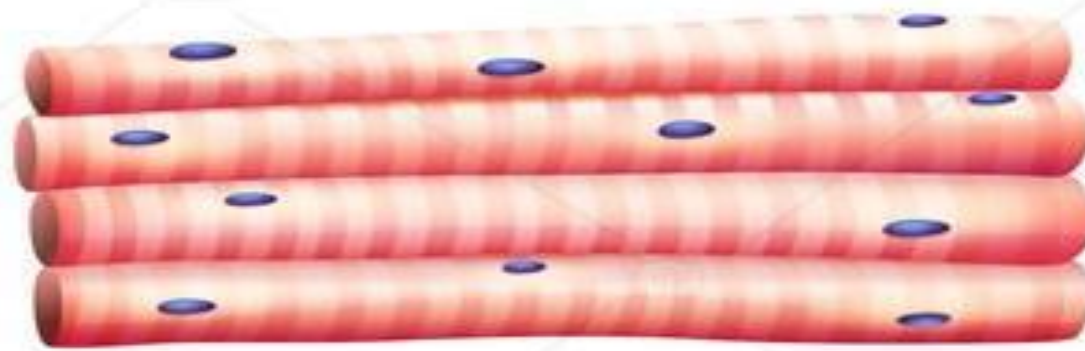


근육의 종류 : 수의근 & 불수의근

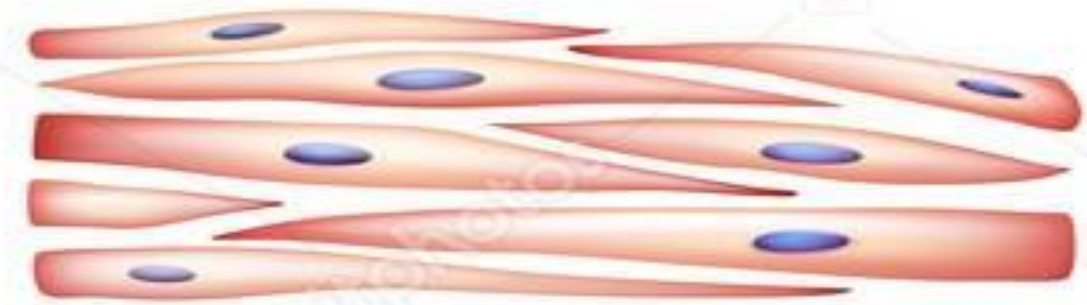
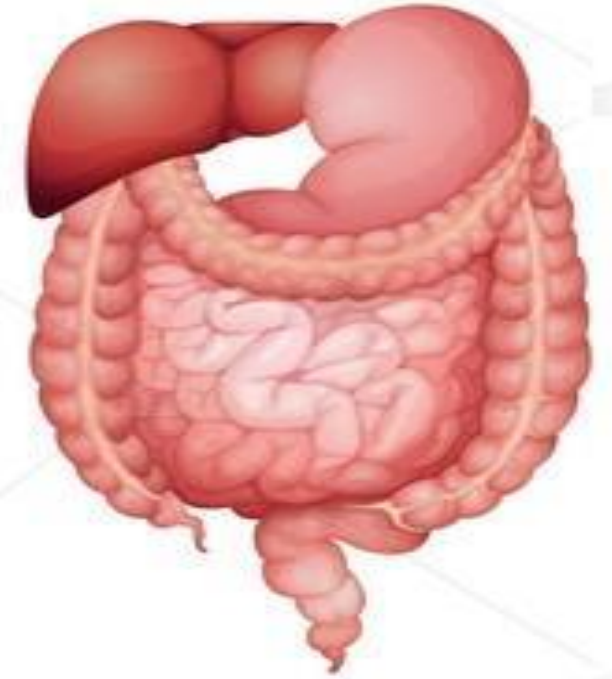
Types of Muscle



Cardiac muscle



Skeletal muscle



Smooth muscle



멋진 / 예쁜 얼굴

= 중간 근육

= 운동? Vs.

웃음

The Link Between Smile Intensity and Longevity

- "Smile Intensity Predicts Longevity" by Ernest L. Abel and Michael L. Kruger of Wayne State University
- Drew from previous studies which uncovered:
 - How emotions influence thought, behavior, and intercommunication (which affect personalities and future outcomes)
 - How facial expressions can be utilized as a barometer of emotion
 - That positive emotions derived from childhood and college photos are correlated with relationship stability and overall satisfaction



Ernest L. Abel and Michael L. Kruger

Smile intensity in photographs
predicts longevity

(Wayne State University)

Psychological Science 21(4), 2010

웃음 vs 수명

‘베이스볼 레지스터’ 1952년, 메이저리그 선수 230명 사진 분석

Kruger ML, Aberl EL



활짝 웃음

79.9세



살짝 미소

74.9세



무표정

72.9세

홈 > 문화칼럼

정지원 칼럼-마음을 성형하는 진짜 의사 되다

명상후 환자의 외모보다 마음을 생각하는 진심의 힘 생겨, 병원은 더 번성

정지원 | 닥터스미성형외과 대표원장

승인 2015.10.26 22:44:36



성형외과 전문의 정지원 박사는 마음수련 명상 후 환자의 외모보다 마음을 먼저 살피고 치유하며 진정한 의사로서의 보람을 느끼게 됐다고 말한다.



[전문가 기고] 성형외과 전문의가 원하는 가장 아름다운 얼굴이 되는 방법

입력: 2017-06-07 07:37 | 수정: 2017-06-07 11:01



▲ 정지원 닥터스미 성형외과 원장.

얼굴은 마음의 표상이라고 흔히 말한다. 최근에 성형수술을 위해 병원을 방문하는 수많은 사람들을 진료실에서 마주하면서, 그 말을 절실히 실감하게 된다.

표지이미지 | 안전한 아름다움, 아이디병원

얼굴에는 80여개의 근육이 있고 그 중 약 50개 정도가 표정과 관련이 있다. 표정表情이란 한자말 그대로 자기 마음의 상태가 겉으로 드러난 것을 말한다. 마음상태에 따라 같은 표정을 반복해서 짓게 되면 얼굴 근육이 그와 같은 형태로 굳어져 바로 얼굴 생김새가 되는 것이다. 우울한 사람은 우울한 얼굴을, 화가 많은 사람은 화난 얼굴을 하고 있다. 마음에 욕구불만이 가득하면 영락 없이 얼굴이 어둡다.



멋진 / 예쁜 얼굴

= 중간 근육

= 웃음 : 미소



행복 지도 x2

1. 소유

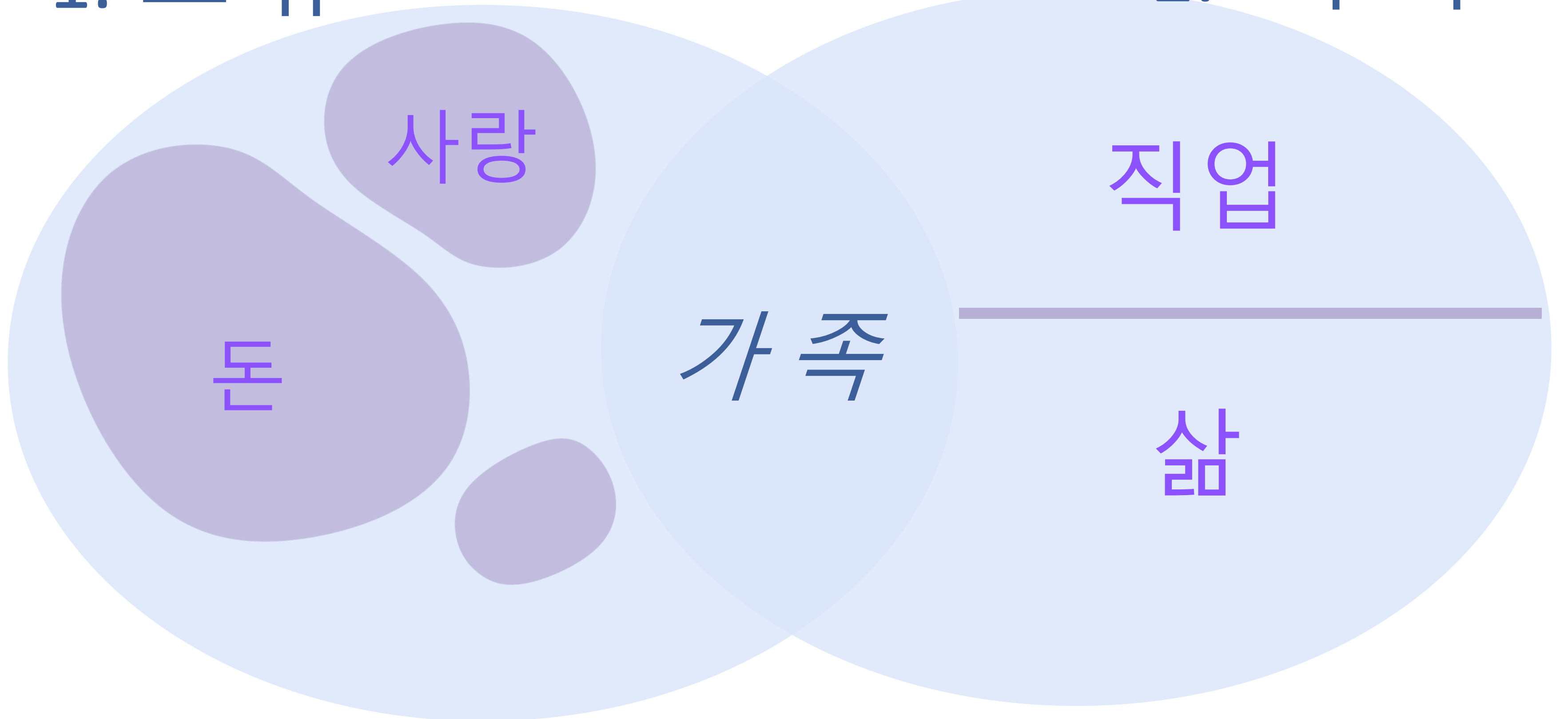
가족

2. 가치

행복

1. 소유

2. 가치



1. 소유

한계 (+)

1. 소유 : '딜레마'



부족 : 결핍

충족 : 공허



핵심은....

‘욕망은 채워지지 않는다’를

*자각*하는 것 !!

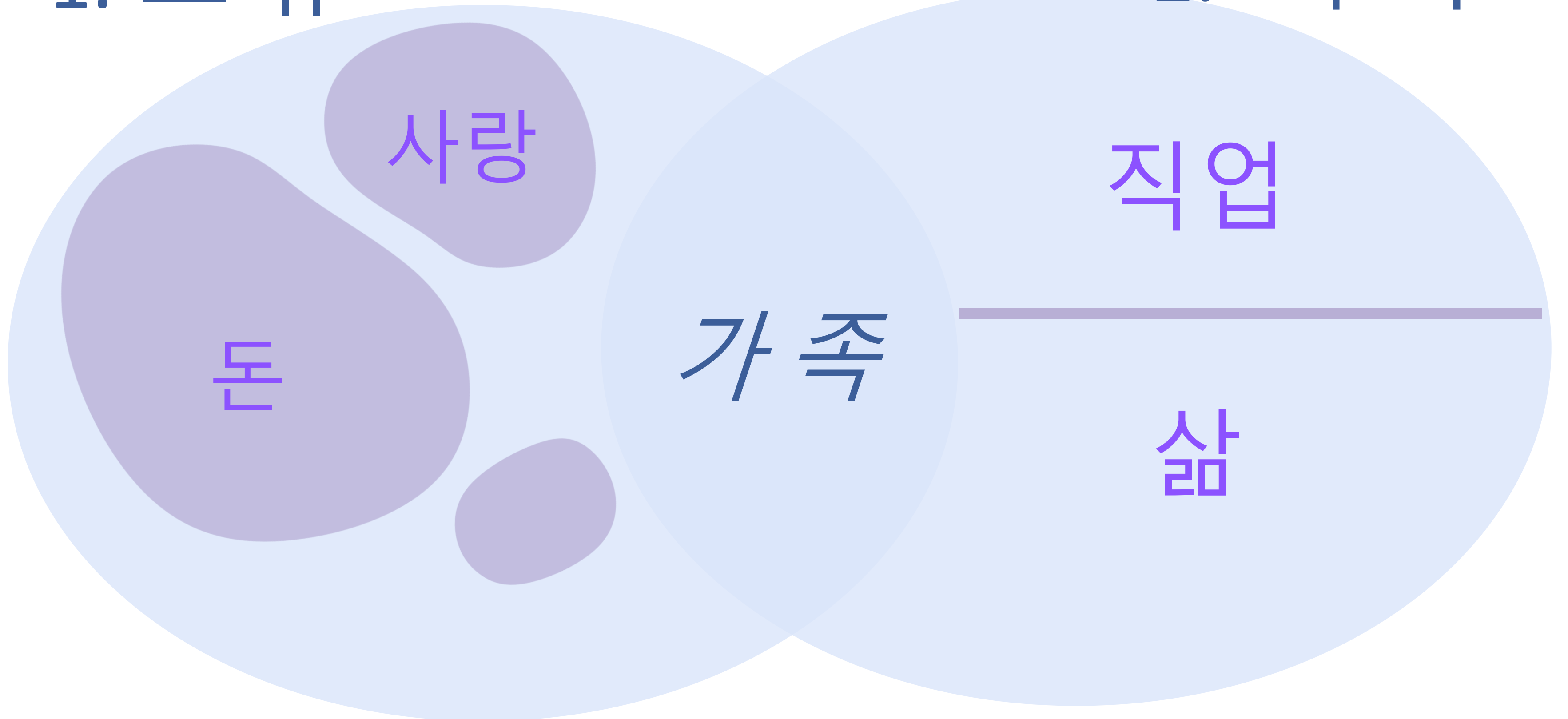
1. 소 유 : Hormone

Dopamine, only ~

행복

1. 소유

2. 가치



2. 가 치

‘직업’적 가치 = 의지 : 유한 = ‘물통’ 가치

VS.

‘삶’의 가치 = 저절로 : 무한 = ‘샘물’ 가치 !!

2. 가치 : 행복 호르몬

- ✓ 도파민
- ✓ 세로토닌
- ✓ 옥시토신

행복

소유

직업

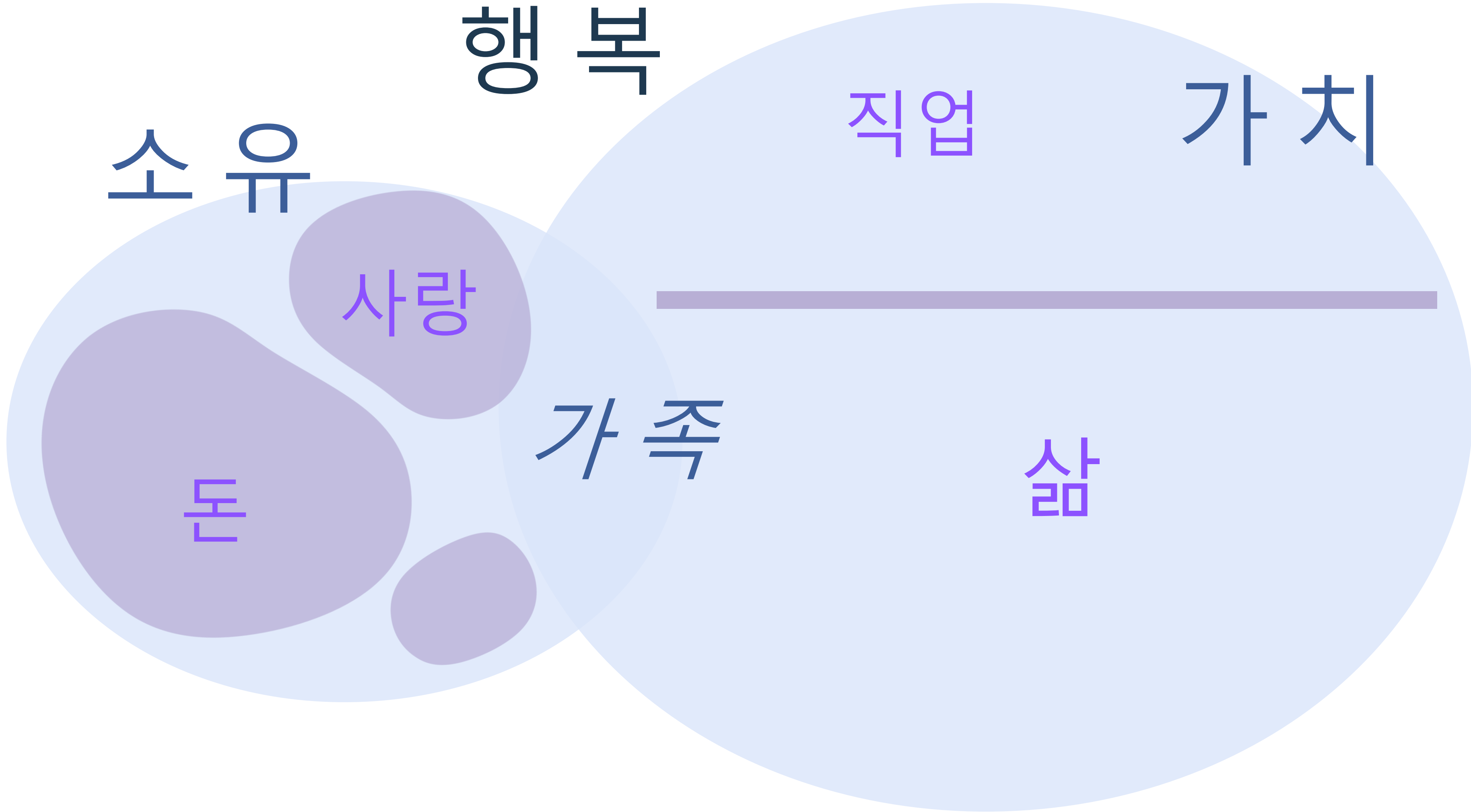
가치

사랑

가족

돈

삶

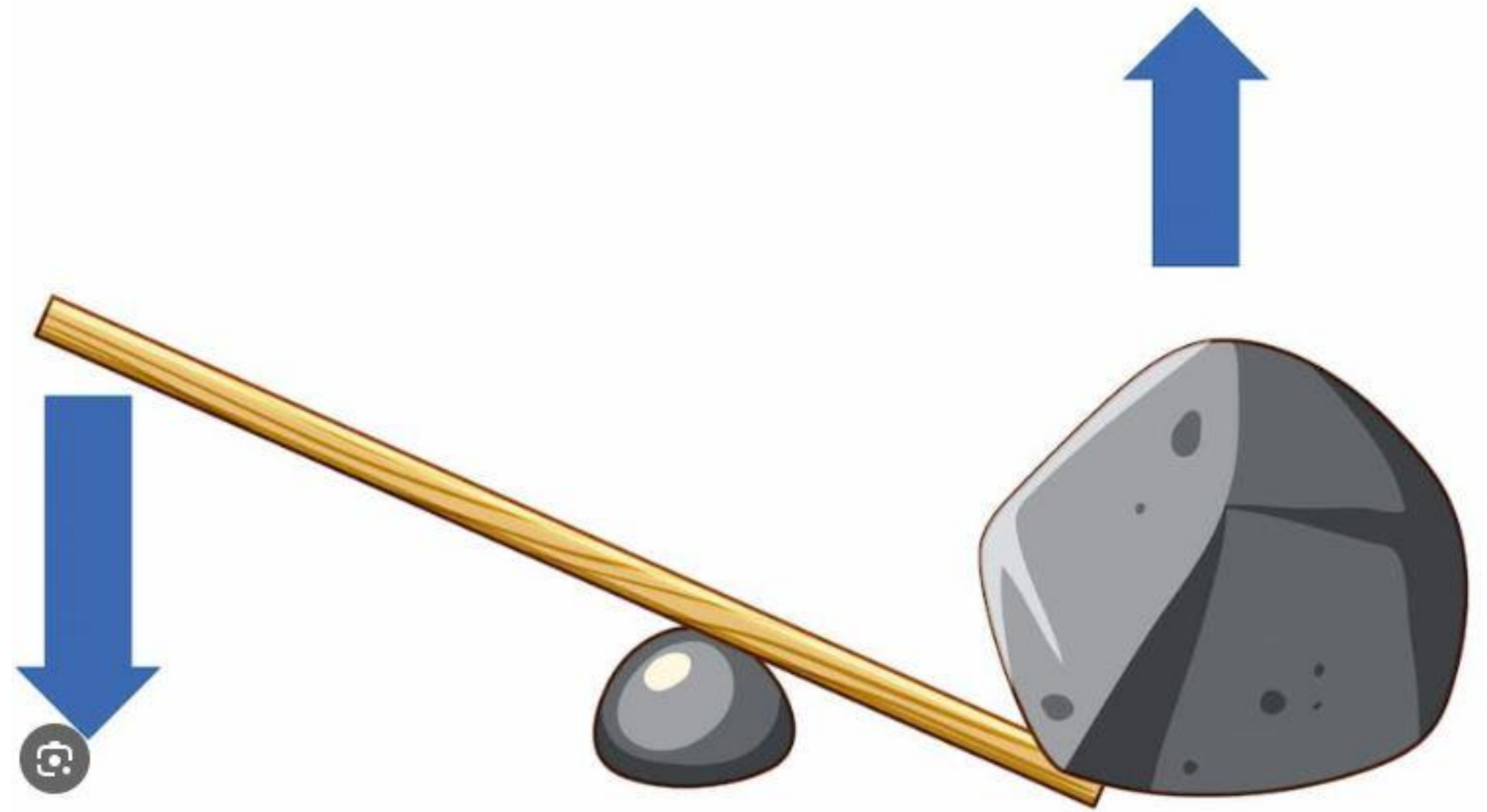


열심히 ?

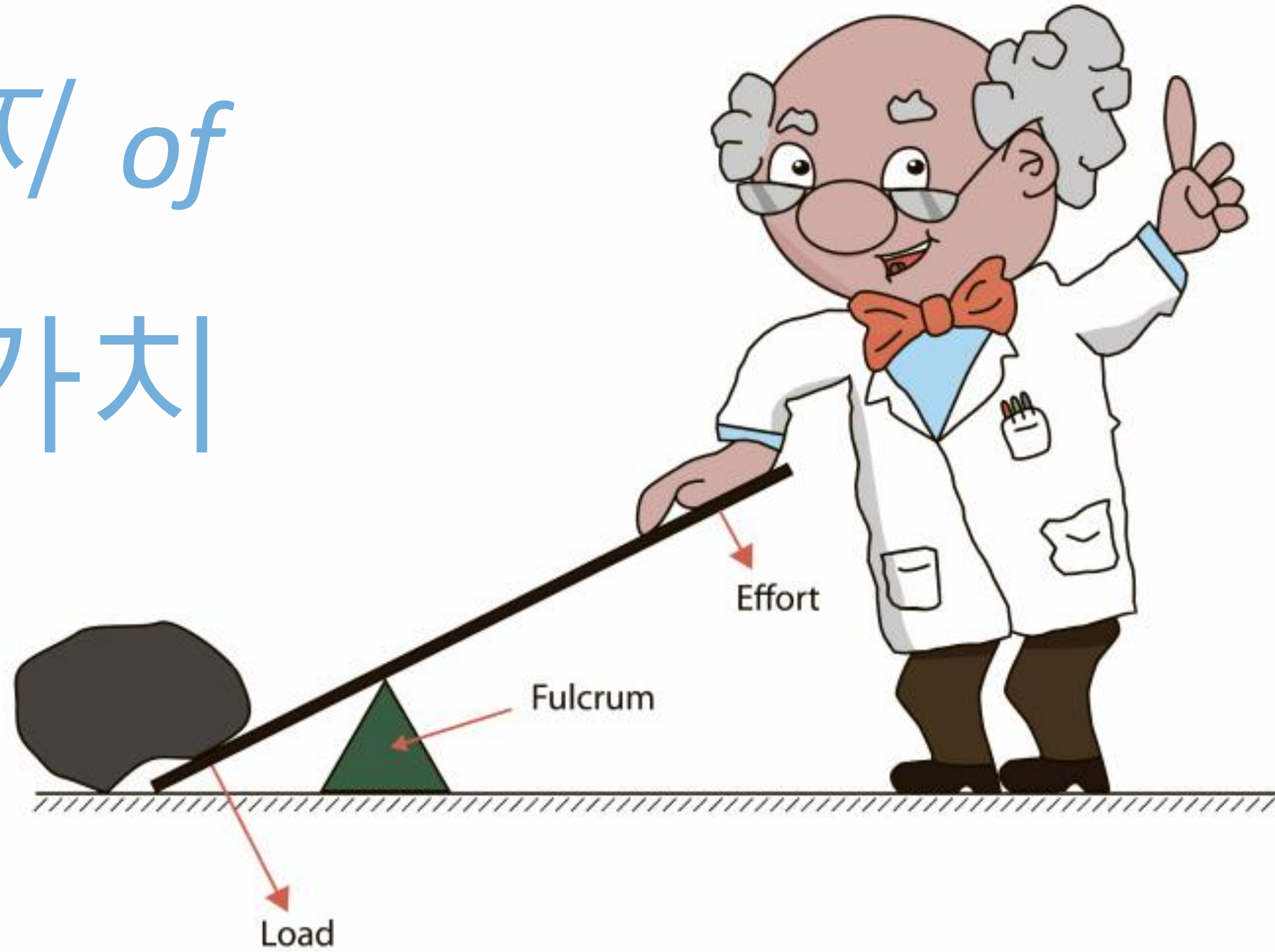
But **잘**~~

좋은 방법

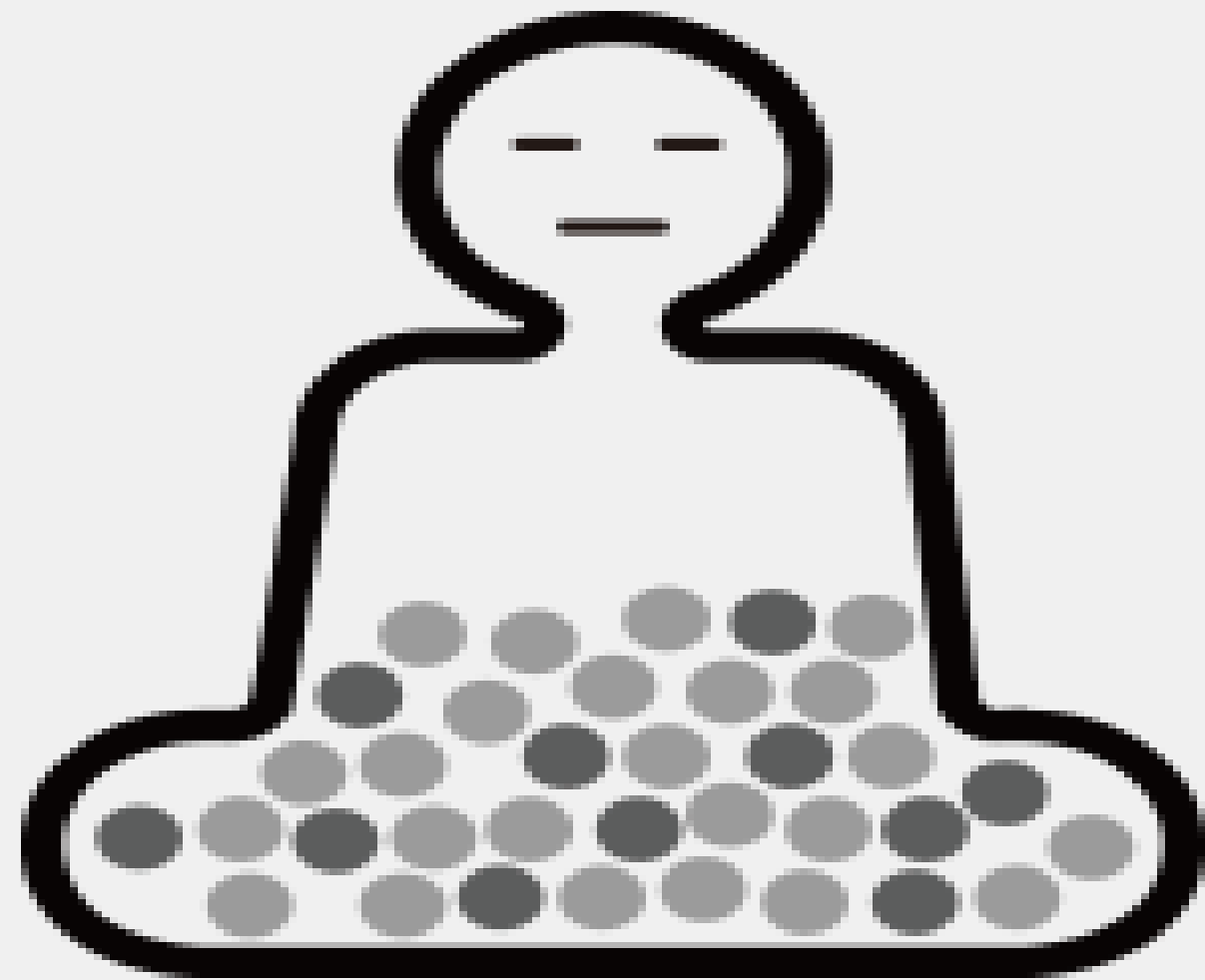
: 레버리지



레버리지 of '삼'의 가치



= 책, 멘토... 명상!!



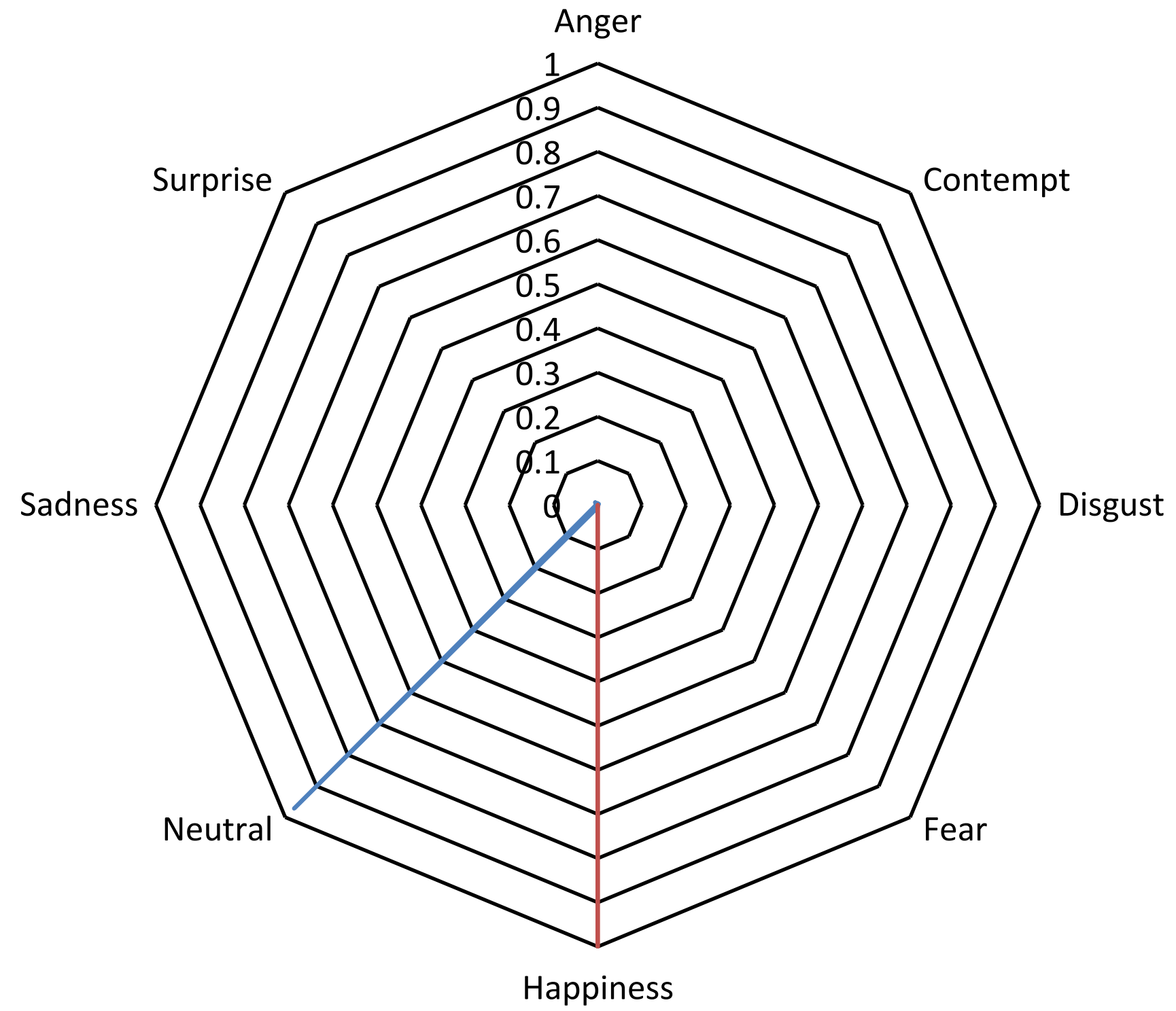
참고 가라앉히기

VS



마음배기

—before —after



Class	Before	After
Anger	0.003972849	2.242864E-09
Contempt	0.00358815026	3.58910189E-12
Disgust	0.00158257049	1.54782626E-07
Fear	0.000538864755	1.26591107E-11
Happiness	0.005499451	0.9999998
Neutral	0.9720036	4.627619E-09
Sadness	0.004399292	1.55571627E-08
Surprise	0.008415223	2.16026059E-08



소유 vs.

가치

Feat. the '행복'



‘삶’의 가치

→ ‘일’의 가치

→ 소유
Ft. 돈. 사랑 etc.



감사합니다

닥터스미성형외과 정지원

정인교육

전인교육학회

Academic Society for Human Completion

인간본성 회복시대에 가족의 의미 해외입양인 생모 사례연구

2023 추계 전인교육학회

발표자 : 이현정 (프랑스 파리 사회과학 고등연구원 사회인류학 박사)

일시: 2023년 11월 25일

L'ÉCOLE
DES HAUTES
ÉTUDES EN
SCIENCES
SOCIALES

발표자 소개



- ▶ 이현정 Clara Hyunjung LEE
 - ▶ 프랑스 파리 사회과학 고등연구원(EHESS), 사회인류학 박사
 - ▶ 프랑스 사회인류학 연구소(LAS) 친족연구소(Équipe Parenté) 공동 연구원, 공동 집필진
- ▶ 연구주제 및 관심분야:
 - ▶ 인류, 사람, 사회, 문화, 본성/회복/공존
 - ▶ contact@saramdaum.org
- ▶ 관련 주제 논문:
 - ▶ 이현정, [모성\(母性\) 정체성\(正體性\)의 변화: 해외입양인 생모의 자녀재회경험 사례연구](#), *가족과 문화* 2021, vol.33, no.3 pp.188-236
 - ▶ 이현정, [해외입양인 생모의 자녀양육포기 경험을 통한 '정상' 가족 제도와 사회 '인식'에 대한 연구](#), *가족과 문화* 2020, Vol.32 No. 2, pp.31-76

발표 순서

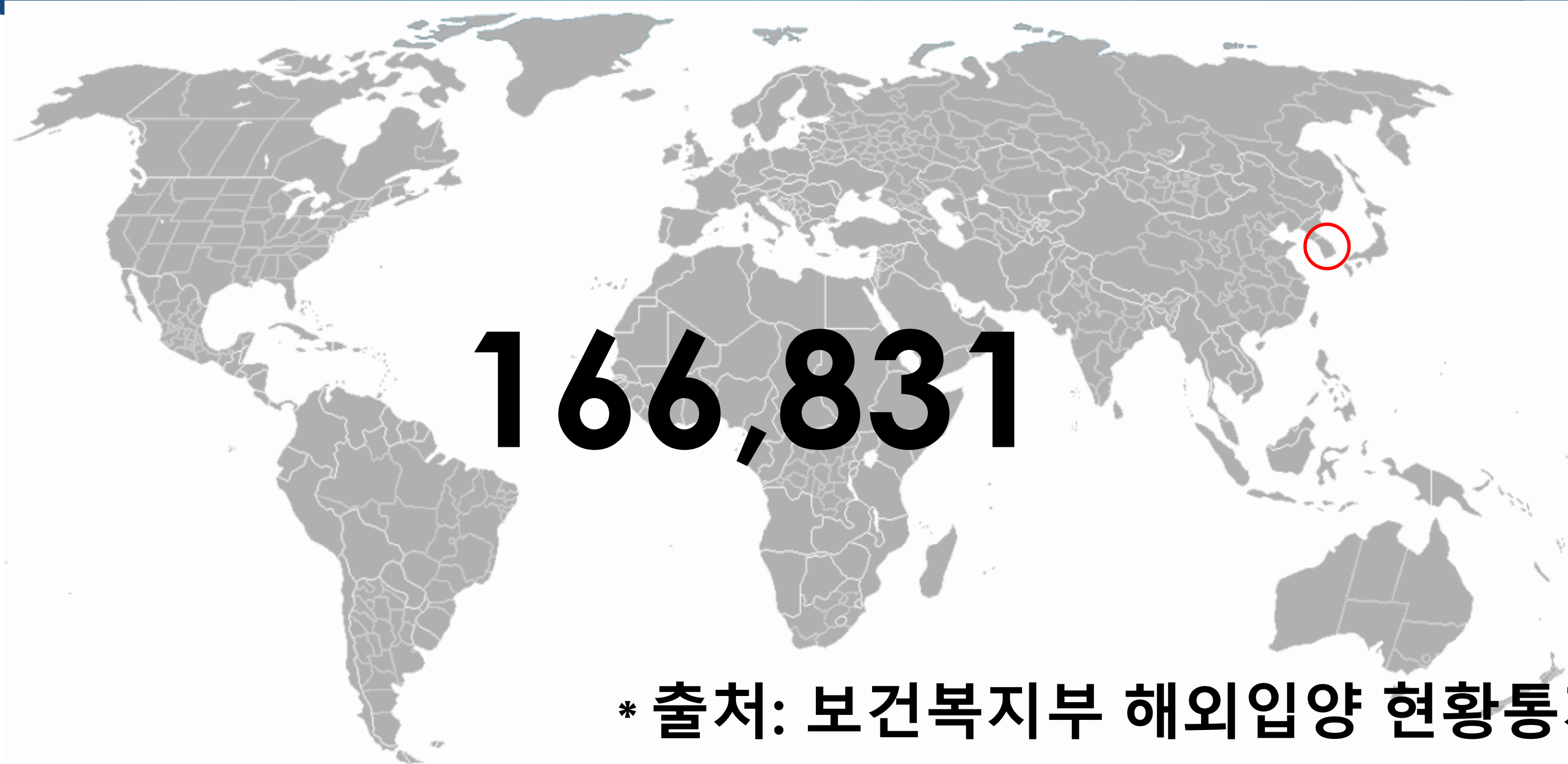
- ▶ 1. 한국 해외입양
- ▶ 2. 해외입양인 생모 사례
- ▶ 3. 고통을 회복하고 행복하게 사는 세상

한국 해외입양

1950년대
해외로 입양된
한국 아동들

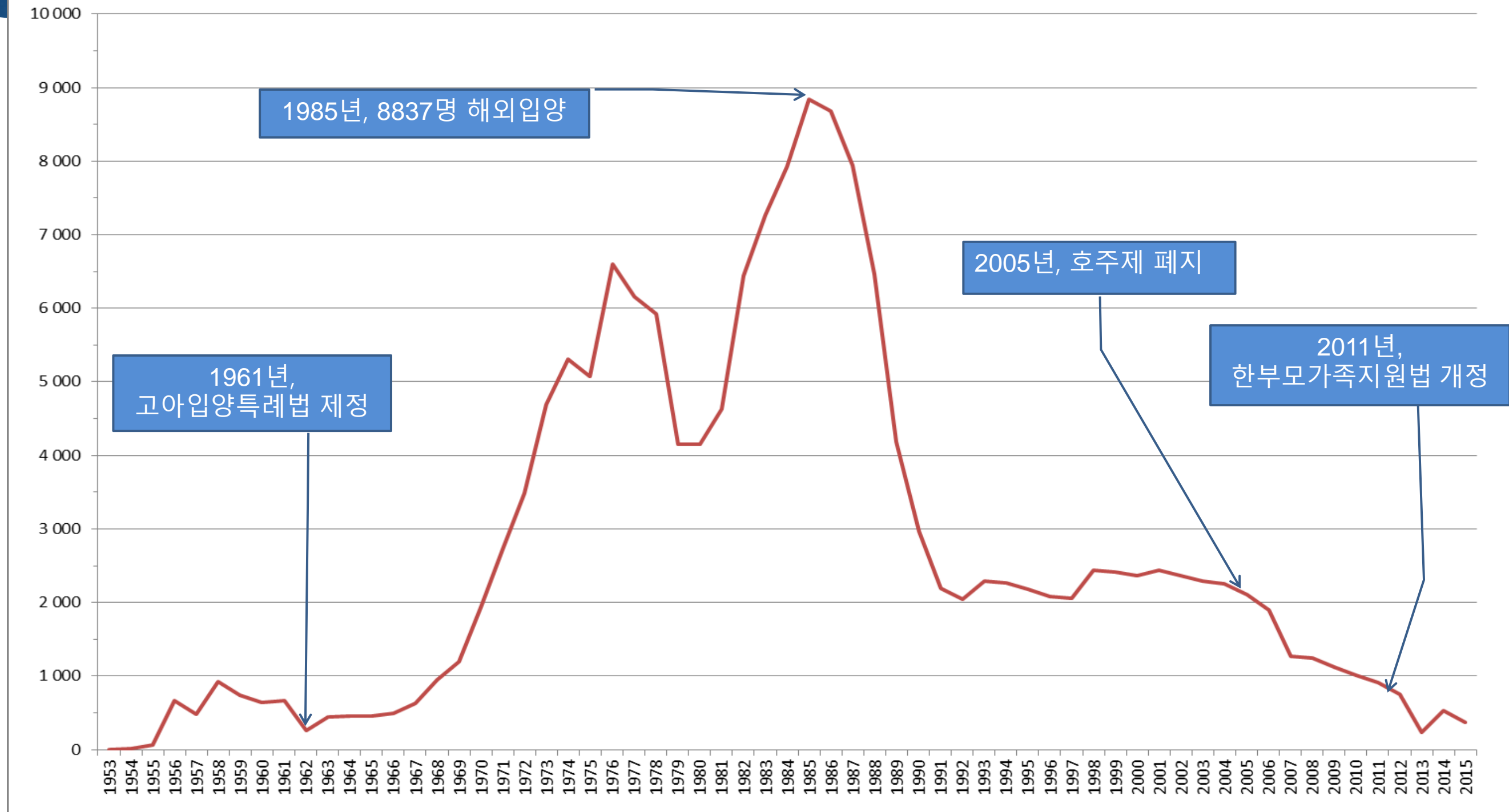


한국계 해외입양인 숫자(1953 ~ 2013)



해외로 입양된 한국아동 숫자 변화 추이 (1953-2013)

Korean Transnational Adoptees (1953 - 2015)



source: Korean Ministry of Health and Welfare <http://stat.mw.go.kr>

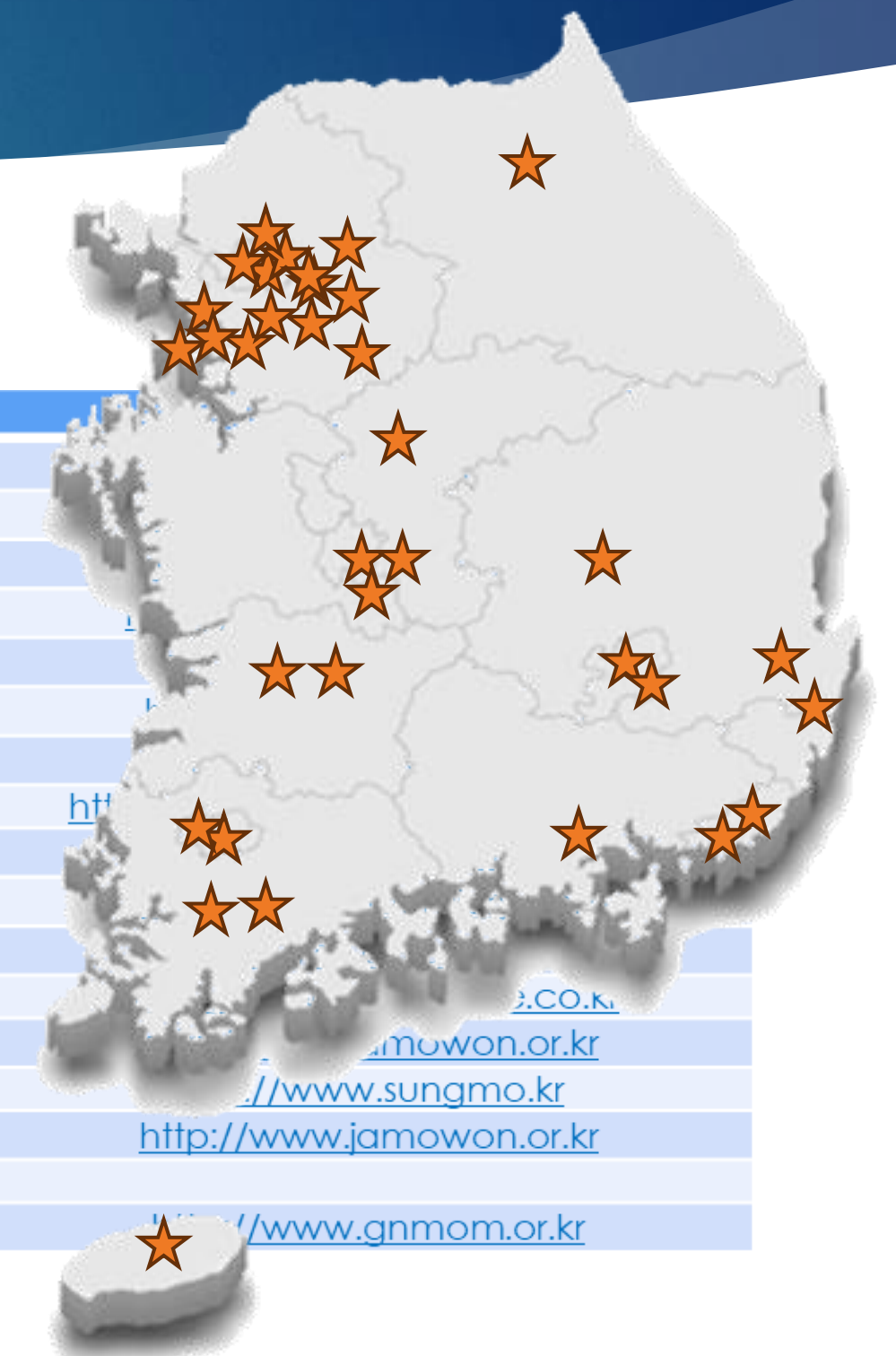
한국 해외입양 발생 특성

- ▶ 1953년 이후 2013년 말까지의 해외입양 누계를 발생유형별로 볼 때 해외 입양인 생모의 3분의 2에 가까운 숫자 (63.7%, 106,242명)가 '미혼모'였다.
[1] [2] [3][10]
- ▶ 2002년 한 해 동안 해외로 입양된 아동 숫자 → 2,365명
- ▶ 이 가운데,

혼전임신 88% (1,520명)	}	→ 95% (1,649명)
혼외출산 7% (129명)		

미혼모 센터 운영 현황

이름	구분	운영기관	지역	전화	웹페이지
늘푸른집	입양기관	대한사회복지회	경기	031-877-2841	http://evergreen.swskg.or.kr
우리집	입양기관	대한사회복지회	광주	062-232-1313	http://www.myhouse.or.kr
헤림원	입양기관	대한사회복지회	대구	053-7	
사랑샘	입양기관	대한사회복지회	부산	051-6	
열린집	입양기관	대한사회복지회	서울	02-5	
어린엄마동지	입양기관	대한사회복지회	전남	061-3	
에스더의집	입양기관	동방사회복지회	경기	031-6	
샤론의집	입양기관	동방사회복지회	경북	053-8	
햇살누리	입양기관	동방사회복지회	대전	042-5	
생명누리의집	입양기관	동방사회복지회	서울	02-3	
세움누리의집	입양기관	동방사회복지회	인천	032-5	
기쁨누리의 집	입양기관	동방사회복지회	전북	063-2	
고운뜰	입양기관	홀트아동복지회	수원	031-2	
사랑뜰	입양기관	홀트아동복지회	대구	053-7	
아침뜰	입양기관	홀트아동복지회	대전	042-5	
아름뜰	입양기관	홀트아동복지회	서울	02-3	
로템의집	사회단체	미혼모복지시설	경기	031-6	
애가원	사회단체	사회복지법인	경주	054-7	
인애복지원	사회단체	사회복지법인	광주	062-651-8585	
물푸레	사회단체	사회복지법인	울산	052-903-9200	
애서원	사회단체	사회복지법인	제주	064-773-2010	
마리아의집	종교단체	착한목자 수녀회	강원	033-262-4617	
새싹들의집	종교단체	성안드레아 수녀회	경기	031-457-4383	
생명의집	종교단체	성빈센트드뿔 수녀회	경기	031-334-7168	
대전자모원	종교단체	대전카톨릭사회복지회	대전	042-934-6934	
마리아 모성원	종교단체	마리아수녀회	부산	051-253-7543	
구세군여자관	종교단체	구세군두리홈	서울	02-363-5722	
마음자리	종교단체	예수성심전교수녀회	서울	02-2691-4365	
애란원	종교단체	한국장로교복지재단	서울	02-393-4723	
스텔라의집	종교단체	천주교회 유지재단	인천	032-864-0055	
인천자모원	종교단체	천주교회 유지재단	인천	032-772-0071	
성모의집	종교단체	천주교 광주교구	전남	061-279-8004	
자모원	종교단체	천주교회 유지재단	충북	043-212-0437	
미혼모의 집	개인기관	개인운영기관	전북	063-856-1009	
미혼모의 집	개인기관	개인운영기관	경남	055-253-9004	



미혼모 센터 폐지 (한부모가족복지법 제 20조 제 4항)

대구혜림원은 여러분의 관심과 애정으로
지난 29년간 미혼모자 복지를 위한 다양하고 복합적인 서비스를
지원할 수 있었기에 이 자리를 빌어 감사 인사드립니다.

한부모가족복지법 제20조 제4항 '입양기관을 운영하는 자는 제19조 제1항 제3호

2015년 6월 30일부로 미혼모자시설 대구혜림원은 폐지되었습니다.

이제 2015년 7월 1일부로 대구·경북지역에는
가톨릭푸름터(대구 수성구 들안로32길 96-11, ☎053-764-8537)에서
미혼모자들을 위한 시설로 그 역할을 감당할 것입니다.

기타 사항은 아래 시설 및 기관을 통해 도움받을 수 있습니다.

[미혼모 사후상담] ☎053)756-1392

[양육] 대구 미혼모자공동생활가정 잉아터 ☎053)753-1396

[국내입양] 대한사회복지회 대구지부 ☎053)756-1393

그동안 보내주신 사랑에 감사드립니다.

대구혜림원 드림

한국의 (전통적) 가족제도

▶ 부계혈통 제도의 근원:

- ▶ 한국사회의 혈통 관계는 고대부터 양계적(bilateral)이었으나 조선왕조(1392-1897(1910)) 건국 초기에 중국으로부터 유입된 신유교사상의 영향으로 인해 부계혈통 중심으로 바뀌게 되었다. (Choi, 2004 ; Deuchler, 1992, 2009)^{[5][6]}
- ▶ 18세기 무렵부터 여성은 결혼과 함께 딸에서 며느리로 정체성 이동을 하게 되었다. (LEE, 2005: 119-142)^[7]
- ▶ 가부장적 가족 질서는 19세기와 그 이후에 한국의 일반적 가족체제로 점차 확산되었다. (권내현, 2009:201-232) ^[8].
- ▶ 유교의 영향 아래, 제사를 지내는 것은 후손의 중요한 의무로 여겨졌다. 그러므로 조선시대 입양은 혈통의 기능적 경계(functional boundaries) 유지를 위한 것이었다. (Peterson 1987:239, 245-246; 1996)^[9]

호주제 (2005년 폐지공포, 2008년 폐지시행)

▶ 호주제 (부계혈통 영속 제도):

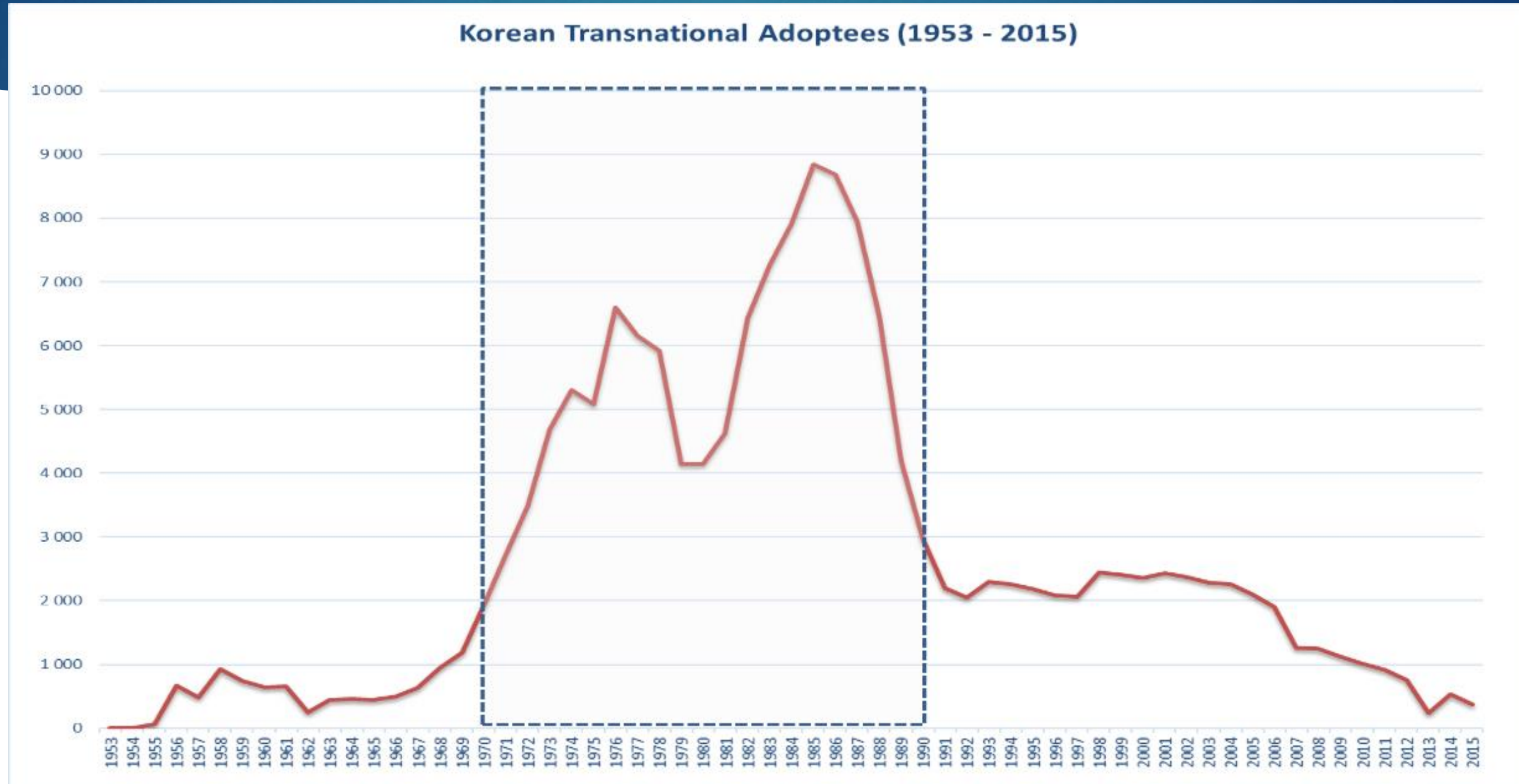
- ▶ 호주제(戶主制)는 가족 관계를 호주(戶主)와 그의 가족으로 구성된 가(家)를 기준으로 정리하던 2007년 12월 31일 이전의 민법의 가(家) 제도 또는 호적 제도를 말한다. 이는 호주를 중심으로 호적에 가족집단(家)을 구성하고 이를 아버지에서 아들로 이어지는 남계혈통을 통해 대대로 영속시키는 제도였다. 세번의 개정 (1962, 1977, 1989)을 거쳐 2005년도에 폐지공포, 2008년 1월1일 시행되었다(Yang, 2008)^[4].
- ▶ 다만 이러한 법제도상 규정에도 불구하고 남성이 부재하여 여성이 호주가 될 경우 정상적인 가정으로 인식하지 않았던 규범적 경계가 실질적으로 존재했다고 할 수 있다. (국가법령정보센터 '민법' 연혁 1980년대 초반 기준 내용 인용)
- ▶ 2008년 이후 개인의 가족관계는 가족관계등록법이 시행되어 가(家)가 아닌 개인을 기준으로 가족관계등록부에 작성된다.

가족과 개인의 의미 변화 (임의적 시대구분)

고전시기 (1392 ~ 1900)	근대시기 (1953 ~ 2000)	현대시기 (2000 - 현재)
씨족가족 / 대가족 조상 계보 혼인관계	대가족 / 핵가족 부계혈통 혼인관계	핵가족 / 개인 --- 관계형 관계 ^{[12][13]}
몸	몸	몸
집단 정체성 메커니즘적인 사회	객관적 정체성 사회적 정체성	주관적 정체성 ^[14] 상호적 정체성

고통 → 회복 → 공존
(해외입양인 생모)

1970년대-1980년대에 해외로 입양된 아동들의 생모를 찾아서...



sources: South Korean Ministry for Health, Welfare and Family Affairs (MIHWFA)

고통, 회복 그리고 공존

- ▶ **고통** (이별 후)
 - ▶ ‘버린엄마’라는 사회적 인식 / 끊임없이 떠오르는 과거에 대한 기억
- ▶ **회복** (재회 후)
 - ▶ 기억의 업데이트 (사진 → 몸) / 현재에 살다
- ▶ **공존** (회복 후)
 - ▶ 지금, 여기에서, 모두 함께 살다

고통 – ‘버린 엄마’라는 사회적 편견

- ▶ 그 당시에 여자가 혼자 애를 키운다는 거는 상상도 못 할 일이잖아. 그러니까, **사람으로 안 보는 거야. 사람도 아니고, 짐승도 아니고, 뭐라고 표현이 될 문제가 아니에요.** 이거는 진짜, 뭐라고 표현을 할 수가 없어요. **인간 취급도 못 받는 거는. 지금은 이해 못해도 그때는 그랬어요.** - 참여자 B
- ▶ **손가락질과 편견이죠.** 지금 시대의 미혼모들은 내 자식을 내가 끼고 살기 때문에, 미혼모라는 타이틀은 있지만 그래도 내 자식은 안 버렸다는 그것 때문에 잘 뭉쳐져요. 그런데 우리는 고의든 타의든 간에 **자식을 버렸다는 사회적 인식 때문에** 뭉쳐지지 않아요. 그리고, **그걸 혼자만 꼭꼭 숨기고 살려고 하죠.** 사회적인 편견이 너무 심하니까. - 참여자 K
- ▶ 자기네들도 힘들어도 이혼 안 하고 살았는데, **이혼하고 아이를 버려놓고 이제 와서 찾느냐고 친구들 조차 말하는데,** 그게 너무 가슴이 아픈 거예요. 모르는 사람들은 그렇게 말할 수 있지만, 어떻게 친구들이 그렇게 말을 할 수 있을까 하고... 그날 너무 속상해서 막 울다가 왔어요. - 참여자 S

고통 – 잊혀지지 않는 기억

- ▶ 저한테는 항상 세 살 먹은 아기로 그냥 남아 있으니까, 날씨가 추워지면 아이가 추운데 밖에서 떨며 울고 있을 것만 같이 생각이 드니까. 그 생각이 항상 들어서, (...) 이러다간 나도 미칠 것 같더라고요. - 참여자 S
- ▶ 항상 그 아이가 죽었나 살았나.. 신경이 항상 거기에 있었어요. 도대체가 살았다는 그것만, 소식만 들었으면 좋겠더라고요. 세월이 흘러도 소식이 없더라고요. 내가 그전에는 미친 사람처럼 다녔어요. - 참여자 K
- ▶ 제가 우리 OO이를 보내고 나서 한 번도 잊은 적이 없어요. (...) 내가 그때 나이가 어렸잖아요. 그런데도 엄마라 항상 머리 속에서 지워지지 않는 거 있죠. 그게 제일 힘들었던 거 같아요. - 참여자 D
- ▶ 자다가도 꿈속에서도 그애[입양자녀] 때문에 울어요. (...) 어떤 날은, 아저씨[남편]가 막 깨워요. 내가 꿈속에서 울고 있던 거야. (...) 막 우나봐. 그럼 막 깨워. 그럼 또 그대로 표현할 순 없잖아. 아무리 알고 결혼했지만, 그 애 때문에 꿈속에서도 또 그렇게 울었다는 걸 또 그렇게 적나라하게 설명할 수가 없어요. - 참여자 B

회복 – 기억의 업데이트 (사진 → 몸)

- ▶ **[사진 속의] 애가 어디 갔는지 모르겠어요. [사진 속의] 애가 있어야지 내가 지금 뭘 해줄 수가 있는데. [미국의] 애는 해 줄 수 있는 게 아무것도 없잖아요. 내가 뭐를 해줘요, 애를. [사진 속의] 애가 있어야지 해주지. 그래야 미안한 분[해외입양자녀]께 이만큼이라도 되지. - 참여자 B**
- ▶ **내 아들이라고 생각했어요. 당연히 그럴 거라고 믿었어요. 우리 어렸을 때 정이 남아 있잖아요. 그런데 아니었어요. 그걸로 멈춰버린 거잖아요. 시간이 멈췄잖아요. (...) 막상 크니까, 서먹하지. 덩치도 크고. (...) 이상하게 낯설고. 애에 대해 나는 아는 게 거의 없고. - 참여자 H**
- ▶ **만났다고 다 좋을 수는 없어요. 서로 다른 문화 속에 다른 언어 속에 살았기 때문에 만났어도 좋아질 수가 없는 거죠. 금방 좋아질 수가 없는 거예요. (...) 내 몸에서 내 유전인자를 받고 태어났다고 해서, 딱 이루어지는 건 아니더라는 얘기죠. (...) 내가 기다리던 사진 속의 아이가 아니고. 어른이 된 낯선 몸이 왔어요. - 참여자 K**

회복 — 현재에 살다

- ▶ 내가 한이 풀렸지. 내가 지금도 못 만났으면, 내가 몸은 편하고 그럴지는 몰라도 **마음은 죽을 때까지 그 한이 쌓여서, 개들이 보고 싶어서.. 막 그랬겠지.** - 참여자 Y
- ▶ 우리 애들이 입양가고 (...) 평생 공허함이 있었거든요. 지금은 그 공허함은 없어요. **우리 애들을 만나고 나서 뺨 뚫린 공허함은 없어졌어요. (...) 모든 것은 원래부터 제자리에 있었어요. 나 혼자서 내 과거에 살았던거죠.** - 참여자 H
- ▶ [입양자녀를] 만나고 난 후의 마음은 어떻게 도저히 표현할 수 없는 느낌 같아요. **삭제되고 잃어버린 퍼즐의 한 조각을 찾은 거 같고.** - 참여자 D
- ▶ **심장병 관련 유전병을 알기 위해 [친생부모를] 찾기 시작했다고 하더라고요. (...) 자기 딸아이 심장에 구멍이 조그맣게 있었다요. 그래서 찾게 됐대요.** - 참여자 K

공존 – 함께 존재하다

- ▶ 양엄마가 엄마라고 인정해요. 내가 (...) 엄마한테 잘해드려야지. 잘해야 맞아. **엄마는 너를 낳기만 했지 키운 건 아니잖아. 그러니까 양엄마한테는 더 잘해야 한다 "** 고 말해요. – 참여자 D
- ▶ [딸아이를] 선생님도 좀 문제아로 생각하고 그랬는데, **오빠[해외입양자녀] 오고 나서 애가 확 달라져서** 그래서.. 선생님이 그러더라. 집에 무슨 일 있었어요? ○○이가 많이 활달해지고 좋아졌다고 그러더라고. **애가 도움이 많이 됐어. 좋아졌어.** – 참여자 Y
- ▶ 물론, 호적상에 내 자식이지만, 언젠가는 [친생]부모를 만나게 해 줄 거라는 마음이 있어요. 그거는, 애가 원하고, 그쪽 부모가 원하면 갈 수밖에 없는 상황 아닌가. (...) 잘 키워서 시집보내면 그것도 **사회에 좋은 일이지.** 이런 마음으로 [입양]했기 때문에 저는 내세울 게 하나도 없거든요. – 참여자 H
- ▶ 내가 원하는 거는, 정말 내가 이렇게 나서서 **사회적인 편견이 없어지고 (...) 입양에 대해서 우리가 감추지 않고 서로 통할 수 있는 그런 사회가 만들어졌으면 좋겠어요.** – 참여자 K

사회 → 개인 → 세상

(전인 교육)

막셀 모스 Marcel Mauss (1872-1950)

- ▶ “ C’est grâce à la société qu’il y a une intervention de la conscience. (...) C’est grâce à la société qu’il y a (...) domination du conscient sur l’émotion et l’inconscience. ”
- ▶ “사회가 (사람의) 의식에 개입을 한다. (...) 사회가 (...) (개인의) 감정과 무의식까지도 지배를 하는 것이다.“

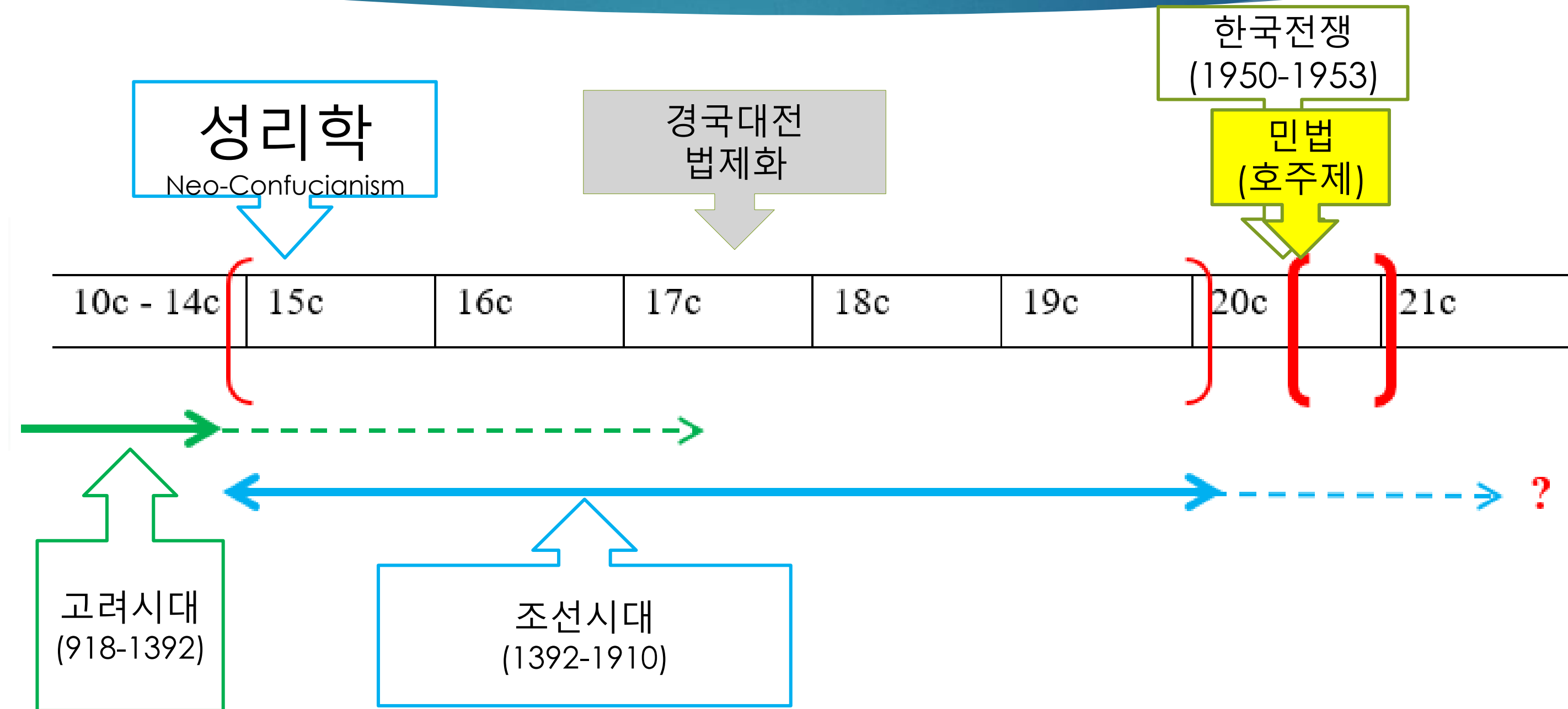
- Marcel Mauss. (2006[1950]: 386). *Sociologie et anthropologie*, Paris, Quadrige/Puf

‘사회적 유전자’와 ‘정상규범’

- ▶ **사회적 유전자** ^[16]
“한 사회의 문화 또는 사고방식의 유행은 마치 사회에 퍼지는 유전자(gene)와 비슷하다”
- 유발 하라리 (Yuval Noah Harari)

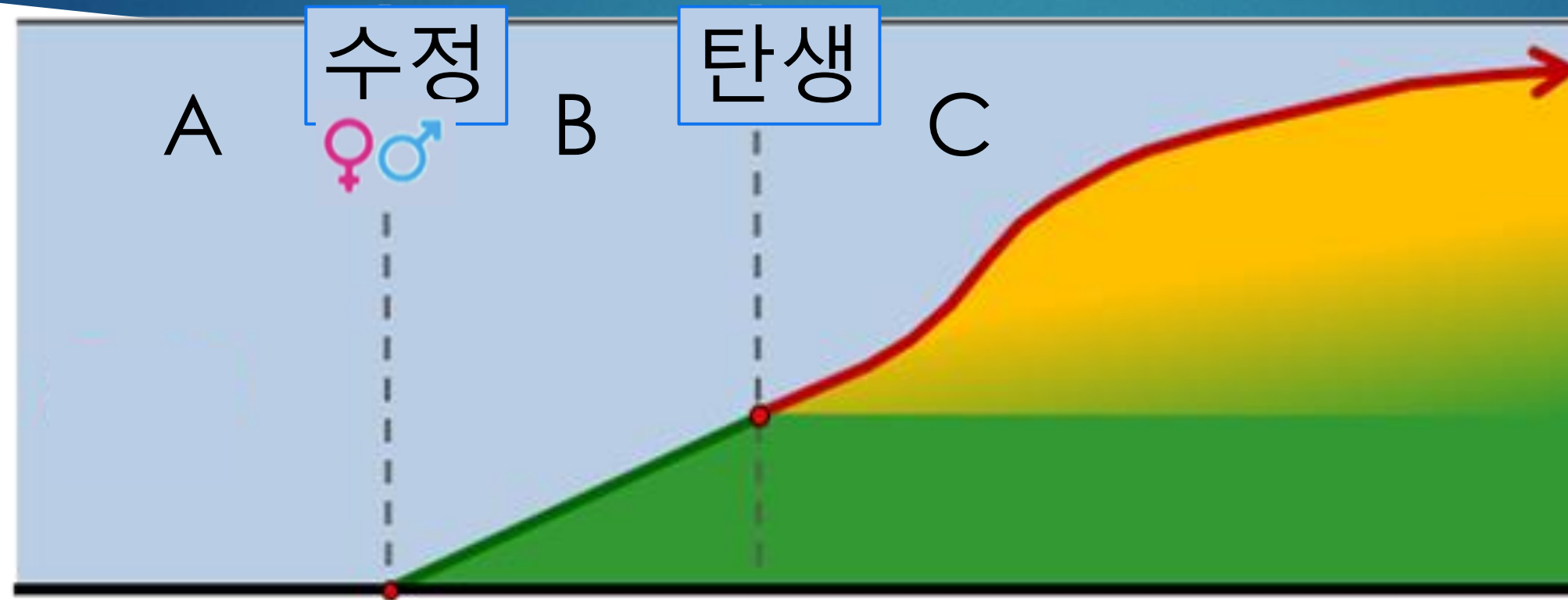
- ▶ **정상 규범** ^[11]
 1. 법 규범
 2. 사회문화 규범
 3. 인식 규범

한국사회의 변화 과정



- ▶ 나는 생각한다, 고로 나는 존재한다 – 17세기, 데카르트 (René Descartes)
- ▶ 나는 생각하지 않는 곳에서 존재한다 – 20세기, 자크 라캉 (Jacques Lacan)
- ▶ 개체 속에 전체가 있어라 (...) 모든 것이 나 이어라 – 21세기, 우명, <마음>p.129 p.55

사람 안에 있는 세상 (인간 본성 회복)



(A) 영원한 세상적 존재



} 주어진 관계(참가족)

(B) 몸의 활동에 의한 참여의 존재



(C) 인식의 존재(의미와 상징)



} 만드는 관계(지, 덕, 체)

전인 교육

- ▶ “교육 중 최고의 교육은 전인교육이다. (...) 사람이 미완성이고 거짓의 삶 사는 것이라는 것 알지 못하고 있고, 참인 진리의 삶 사는 것보다도 더 중요한 것이 없기에 (...) 전인교육을 하여 사람이 완성이 되고 죽지 않고 영원히 사는 공부를 해야 한다. 세계인이 이 공부를 하면 세계가 평화로 하나가 될 수가 있는 것이다.”

- <이 세상이 천국 극락 낙원이 되는 방법>, 우명, 참출판사, p. 31.

미국 저널 및 서점 베스트셀러 종합 1위 저자의 화제의 신작

이 세상이 천국 극락 낙원이 되는 방법

우명 지음

**HOW TO
GO AND LIVE IN
HEAVEN, PARADISE,
AND THE
LAND OF BLISS
WHILE LIVING**

참출판사

발표자 연구 논문

- ▶ 이현정, **모성(母性) 정체성(正體性)의 변화: 해외입양인 생모의 자녀재회경험 사례연구**, *가족과 문화* 2021, vol.33, no.3 pp.188-236
- ▶ 이현정, **해외입양인 생모의 자녀양육포기 경험을 통한 '정상' 가족 제도와 사회 '인식' 에 대한 연구**, *가족과 문화* 2020, Vol.32 No. 2, pp.31-76
- ▶ Contribution to : Correlationnel 2022, **« La parenté comme vecteur de comparaison », in Pietra Peneque (dir.), Anthropologie de la parenté – Le débat des avatars**, Nanterre : Société d'Ethnologie, pp. 177-210, en ligne : Terrain, rubrique « Lectures et débats », <https://journals.openedition.org/terrain/15912>
- ▶ Clara H. Lee, **Les 'mères biologiques' des années 1970 et 1980 dans la société sud-coréenne : De la fabrication de la persona à la libération de la personne**, in Alice Sophie Sarcinelli, and al. (eds.), *Plural kinship spaces: qualitative approaches of contemporary public and intimate (re)configurations*, (Collection "Investigation d'anthropologie prospective"), Louvain-la-Neuve, Academia L'Harmattan, p.163-177.
- ▶ Clara H. Lee, **From 'biological mother' to 'plural' mother: an approach to the relational body**, *Алгебра родства. Выпуск 17. Россия, Санкт-Петербург*, 2019 (Kinship Algebra. Issue 17), Russia, St. Petersburg University Press, p. 268-290.
- ▶ Clara H. LEE, **Une génération de mères biologiques sud-coréennes (1970-1980) dans l'adoption transnationale**. *Thèse EHESS, 2018, Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales*



참고 문헌 1

#	References
[1]	강태인. 2014. “해외입양인 친생부모의 생애사 연구: 자녀찾기 경험을 중심으로.” 『가족과 문화』 Vol. 26(3): 108.
[2]	이준일. 2012. 『가족의 탄생: 가족 개념의 변화에 따른 미혼모와 입양인의 권리』. 고려대학교 출판부. pp. 206-207
[3]	Kim, H. (김호수). 2016. Birth Mothers and Transnational Adoption Practice in South Korea: Virtual Mothering. New York: Palgrave Macmillan. p.6
[4]	Yang, H. (양현아). 2008. “A Journey of Family Law Reform in Korea: Tradition, Equality, and Social Change.” Journal of Korean Law, Vol.8: 77-94.
[5]	Choi, H. J. 2004. Patriarchal Domination and Women in Early Chosŏn, Seoul, Acanet.
[6]	Deuchler, M. 1992. The Confucian Transformation of Korea – A Study of Society and Ideology, Cambridge (Massachusetts) and London, Harvard University Press. --- 2009. « Confucian thought and Joseon(Chosŏn) Dynasty Society: Aspect of conflict and Accommodation », Korean Studies [국학연구kukhagyŏn'gu], vol. 14
[7]	Lee, S. G. 2005. « The Changes of family systems and women of the Choson dynasty », Korean Classical Woman Literature Studies (한국고전여성문학연구), Vol.10
[8]	Kwon, N. H. 2009. « Adoption of adoption and its prevalence in the later period of the Joseon(Chosŏn) Dynasty [조선후기 입양의 확산 추이와 수용 양상 chosŏnhugi ibyangŭi hwaksan ch'uiwa suyong yangsang] », 역사와 현실 yŏksawa hyŏnsil, Vol. 73, pp.201-232.
[9]	Peterson, M. A. 1987. The mid Yi dynasty transformation of the Korean family and lineage: An examination of adoption and inheritance practices, PhD dissertation, Harvard University. --- 1996. Korean Adoption and Inheritance – Case Studies in the Creation of a Classic Confucian Society, Ithaca, NY: Cornell University.

참고 문헌 2

#	References
[9]	Peterson, M. A. 1987. The mid Yi dynasty transformation of the Korean family and lineage: An examination of adoption and inheritance practices, PhD dissertation, Harvard University. --- 1996. Korean Adoption and Inheritance – Case Studies in the Creation of a Classic Confucian Society, Ithaca, NY: Cornell University.
[10]	이미정. 2010. 『사회학적 편견과 미혼모 관련 통계』. 제60차 여성정책포럼-미혼모의 현실과 자립지원방안.
[11]	이현정. 2020. “해외입양인 생모의 자녀양육포기 경험을 통한 ‘정상’가족제도와 사회‘인식’에 대한 연구.” 『가족과 문화』 Vol. 32(2): 31-76.
[12]	Strathern, M. 2014 « Kinship as a Relation », L'Homme, 2014/2 n.210, p.43-61.
[13]	Dousset, L. 2013. « Inclusion-Exclusion: Recasting the Issue of Boundaries for the Western Desert », Anthropological Forum: A Journal of Social Anthropology and Comparative Sociology, 23 :4, 342-354.
[14]	Porqueres i Gené, E. 2014. « Personne et Parenté », L'Homme, 2014/2N, 210, p.17-42.
[15]	우명, <i>이 세상이 천국 극락 낙원이 되는 방법</i> , 참출판사, 2023
[16]	유발 하라리, <i>사피엔스</i> , 김영사, 2011 (한국어 번역본 2015)
[17]	이준일, <i>가족의 탄생</i> , 고려대학교 출판부, 2012
[18]	송길영, <i>시대예보: 핵개인의 시대</i> , 교보문고, 2023
[19]	리처드 도킨스, <i>이기적 유전자</i> , 을유문화사, 1976 (한국어 번역본 2018)
[20]	이현정. 2021, 모성(母性) 정체성(正體性)의 변화: 해외입양인 생모의 자녀재회경험 사례연구, 『가족과 문화』 Vol.33(3): 188-236

2022 & 23 RECHARGING PROGRAM

교정공무원 직무스트레스 회복력 강화를 위한

마음빼기 명상 프로그램 운영 사례



Profile

전인교육센터 안재린 강사

전문영역) 관공서 · 기업 명상교육 프로그램 연구, 강의

관공서 및 기업 출강

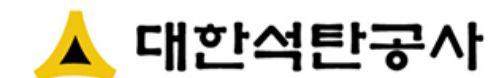
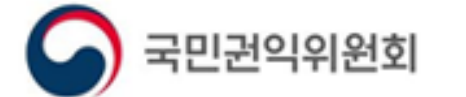
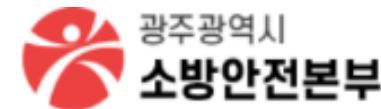
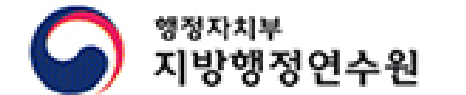
법무부 교정본부, 충북소방본부, 광주소방본부, 수원시청, 안산시청, 부여군청, 곡성군청, 한국도로공사, 한국수력원자력, 한국수자원공사, 경기도인재개발원, 국민은행, HD현대중공업, 삼성화재애니카손해사정, 현대자동차, 포스코, DB손해보험, 아모레퍼시픽, 애경그룹, LG디스플레이, 롯데하이마트 외 다수

전인교육센터 **마음의 변화를 통해 진정한 성장과 행복을
돕는 국내 최고 명상전문 교육기관**입니다.

기업

소방

공공기관



목차

01 제안 배경 및 교육철학

02 프로그램

03 효과성

04 참가자 후기

05 마인드솔루션



제안배경



고객의 상황

- 폐쇄적인 근무 환경
- 높아지는 수용자의 인권
- 심리적 어려움



원하는 결과



몸과 마음의
스트레스 해소/관리



자존감 & 자긍심
향상



업무 중
교육의 효과 지속성

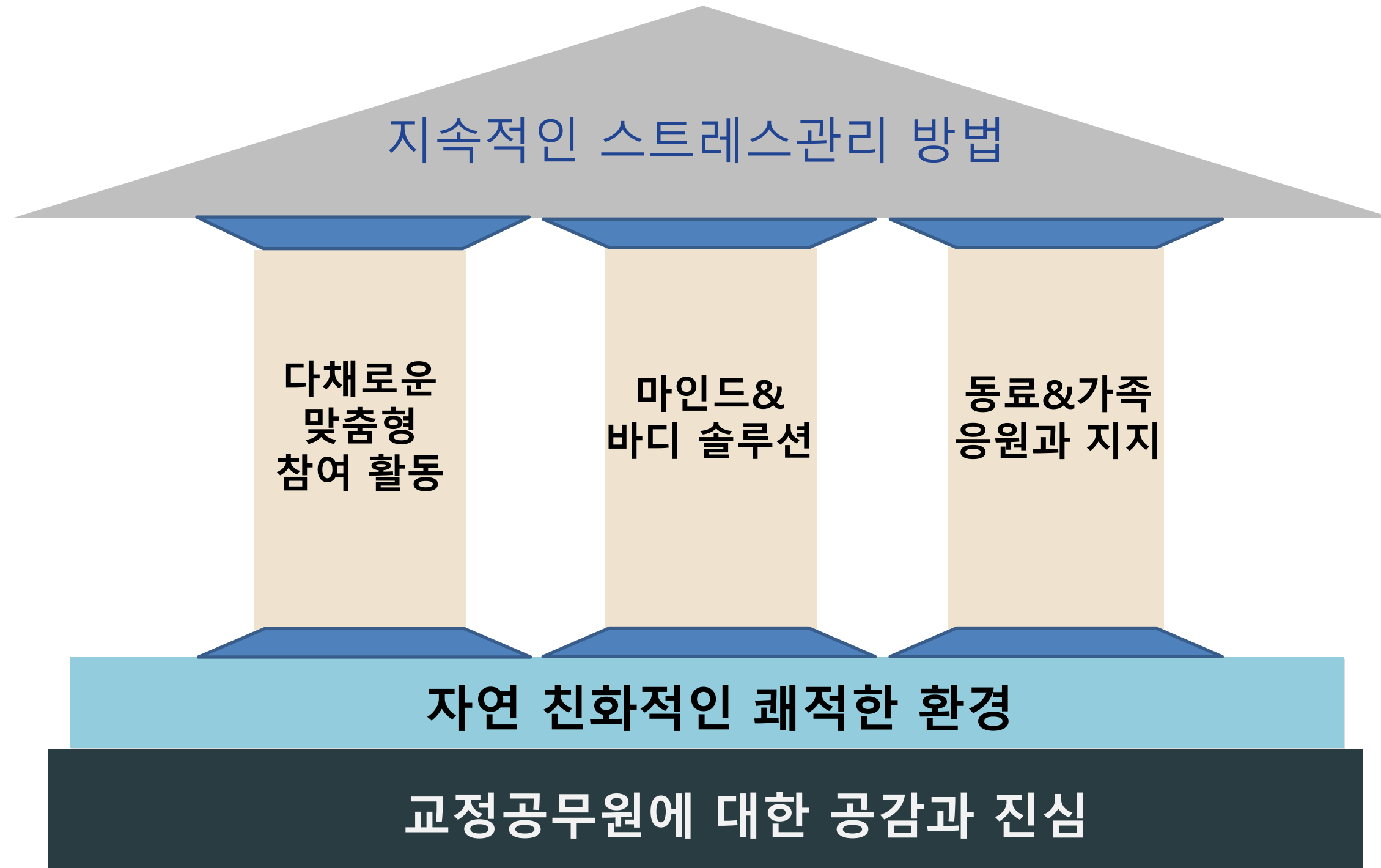
2022년 21차수 789명



2023년 36차수 1260명

교육철학

교정공무원을 위한 맞춤형 솔루션



프로그램 과정

사전 프로그램



- 사전 설문
- 사전 스트레스 검사

메인 프로그램

액티브 캠프

릴렉스 캠프

부부 캠프

가족 캠프

랜선 힐링 캠프

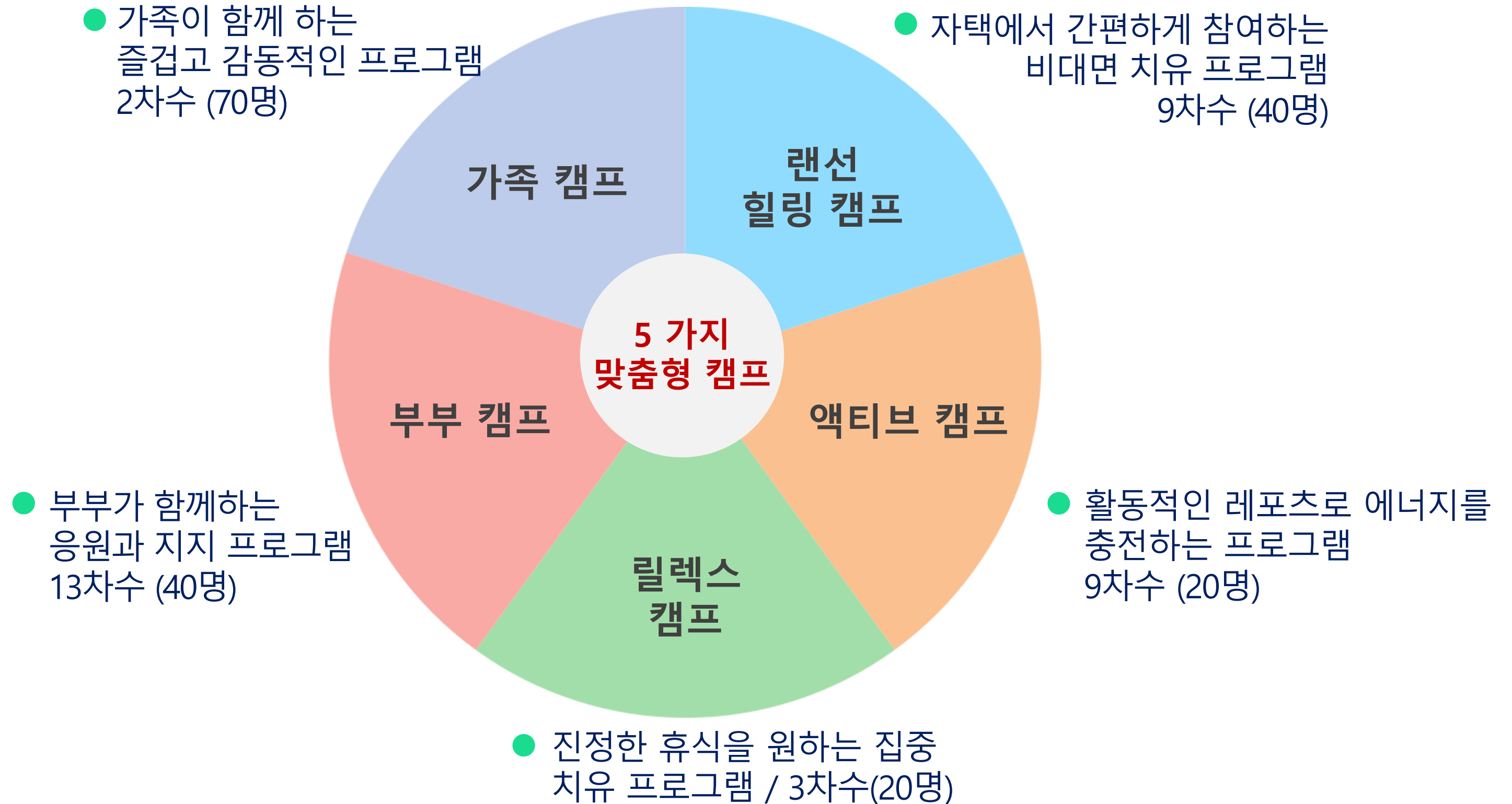
사후 프로그램

- 만족도 설문
- 사후 스트레스 검사

+ 후속 프로그램

- 자가관리키트
- 행복 코칭
- 오픈 클래스

프로그램 종류



릴렉스_프로그램



- ✓ 진정한 휴식을 느끼고 싶은 대상
- ✓ 대자연으로 충전하는 새로운 에너지
- ✓ 내면에서 찾는 자기효능감

릴렉스 프로그램

시간	1일차	2일차
08:00~09:20		아침 & 체크아웃
09:20~10:00		몸풀기 힐링체조 : 온몸의 림프 순환을 도와주는 체조
10:10~11:20		행복한 마음 찾기_마음빼기명상 : 스스로를 치유할 수 있는 힘
11:00~12:00		새로운 시작 : 생활속 습관 만들기
12:00~13:00	점심	
13:00~13:50	마음열기 : OT & 소통	
14:05~15:00	내 마음 돌아보기 : 마음의 원리 알기	
15:00~16:20	해변 어쌍(earthing) : 대자연의 치유 에너지 충전	
16:20~ 18:00	해변 카페에서 나누는 삶의 이야기	
18:30~19:30	저녁	
19:30~	해변 달빛 산책	



해변 어쌍 (Earthing)
대자연의 에너지 충전



차담
해변 카페에서 삶의 이야기 나누기



내 마음 돌아보기
산 삶 돌아보고 성찰하기



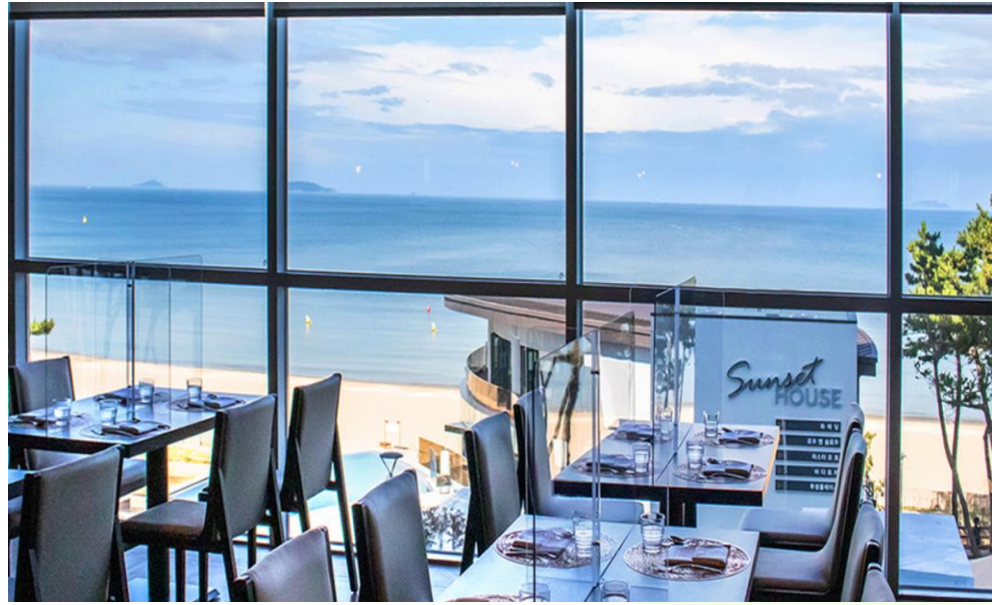
몸풀기 힐링체조
온몸의 림프 순환을 도와주는 체조

릴렉스_ 프로그램

숙소

부대시설

안면도
아일랜드 리솜



고흥
썬밸리 리조트



자가관리 키트



생활 속에서 **나 스스로** 할 수 있는,
행복을 위한 아주 **작은 습관 만들기**
'10일간의 도전'

행복 코칭



코칭이란?

스스로 내 안의 무한한 가능성을 찾도록 돕는 활동

※한국코치협회 **KAC인증 코치**가 전화 코칭

" 스트레스를 스스로 치유할 수 있는 방법을 저에게 맞게 점검 할 수 있어서 좋았습니다.
이렇게 교육 후에 A/S를 받을 수 있어서 좋았고, 잘 할 수 있겠다는 자신감이 생겼습니다."

효과성_프로그램 만족도

< 법무부 교정공무원 교육 (23.04. ~ 07.) 16차수, 558명 >

만족도 문항	프로그램	랜선 힐링	긍정 에너지 충전	릴렉스	자긍심향상_부부	자긍심향상_가족
1. 프로그램의 목적을 달성하는데 도움이 되었습니까?		4.8	4.8	4.8	4.9	4.8
2. 자기성찰, 내 마음 돌보기의 중요성을 알게 되었습니까?		4.8	4.8	4.8	4.9	4.8
3. 운영일정에 만족합니까?		4.8	4.8	4.8	4.7	4.8
4. 운영진이 전문성을 갖추고 있습니까?		4.9	4.9	4.9	4.9	4.9
5. 운영장소에 대해 만족합니까?			4.8	5	4.9	4.9
6. 식사에 만족합니까?			4.8	4.8	4.8	4.8
7. 동료에게 추천하시겠습니까?		4.9	4.9	4.8	4.9	4.9
평균		4.8	4.8	4.8	4.9	4.8

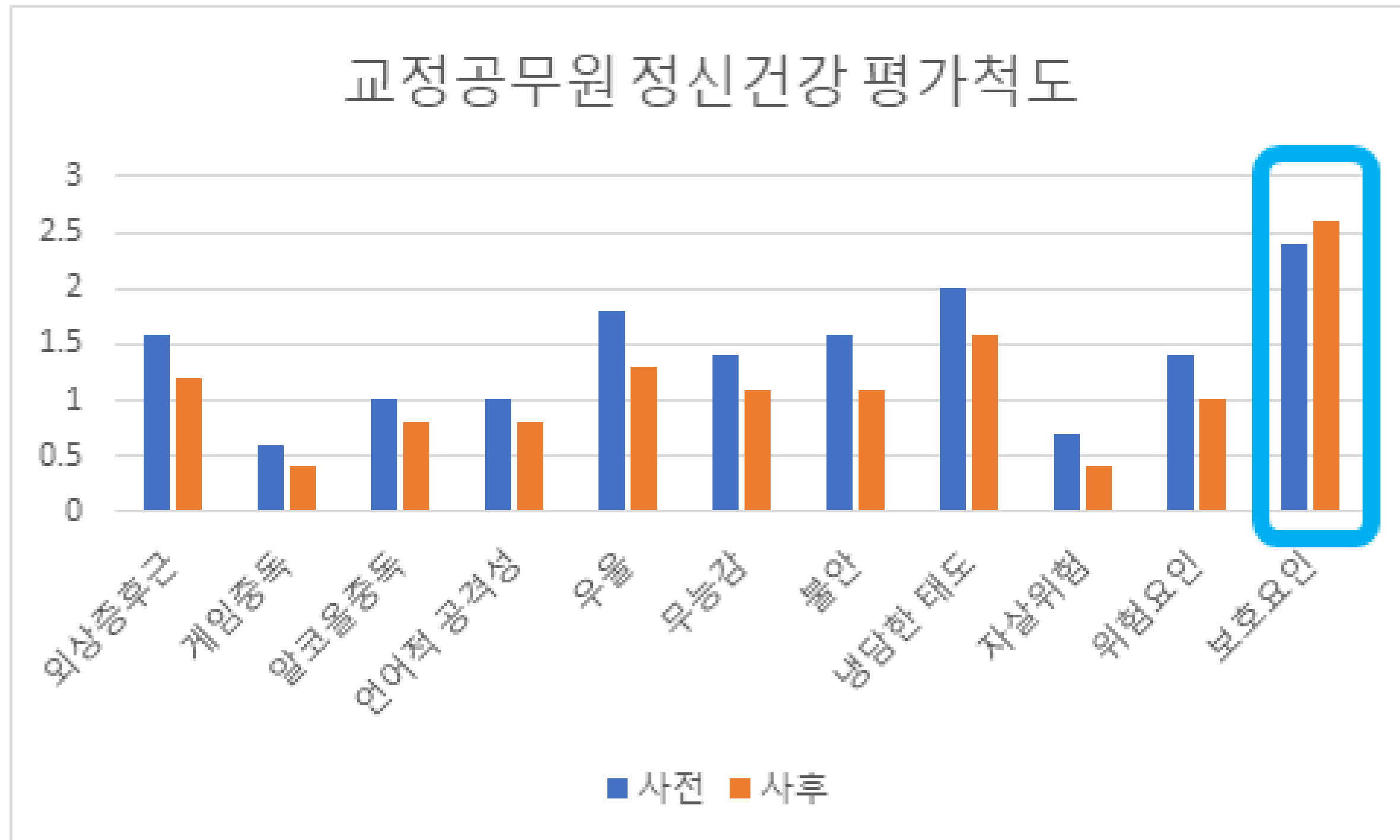
효과성_정신건강 평가척도 검사

< 법무부 교정공무원 교육 (23.04. ~ 07.) 16차수, 558명 >

요인	사전	사후	개선
외상증후군	1.6	1.2	0.4
게임중독	0.6	0.4	0.2
알코올중독	1.0	0.8	0.2
언어적 공격성	1.0	0.8	0.2
우울	1.8	1.3	0.5
무능감	1.4	1.1	0.3
불안	1.6	1.1	0.5
냉담한 태도	2.0	1.6	0.4
자살위험	0.7	0.4	0.3
위험요인	1.4	1.0	0.4
보호요인(항상 요인임)	2.4	2.6	0.2(항상)

효과성_정신건강 평가척도 검사

< 법무부 교정공무원 교육 (23.04. ~ 07.) 16차수, 558명 >



참가자 후기

스트레스 해소

마음을 비운다는, 말도 안되는 생각이 실제로 가능하다는 사실을 알았습니다. 짧은 체험으로도 마음이 편해지며 여유롭고 홀가분한 기분이 들었습니다.

마음이 쌓이기 전에 제거한다면 힘들지 않고 업무에 집중할 수 있을 것이라는 자신감이 생겼습니다. 특히 업무 스트레스로 인해 가정에서까지 스트레스를 품게 되고, 원만한 가정생활을 유지하기 힘들었는데, 가정에서의 역할도 잘 할 수 있을 것으로 기대됩니다. 기대만으로도 이미 마음이 즐겁습니다.

참가자 후기

마음의 힐링

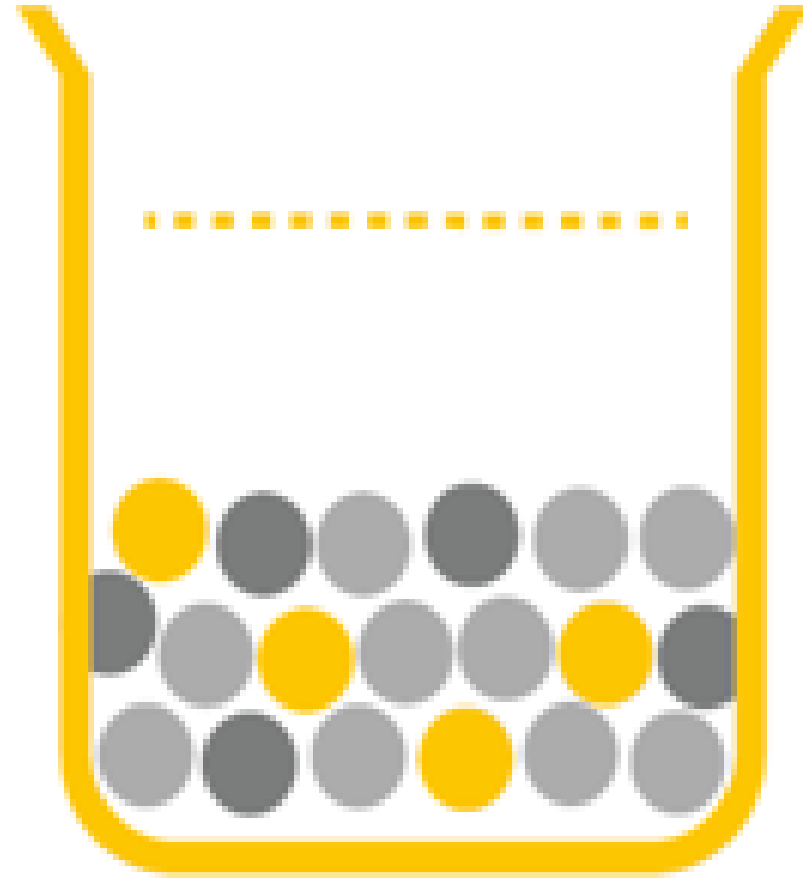
과거의 실수와 후회가 현재의 걱정과 스트레스가 되어 저를 힘들게 할 때가 많았습니다. 이런 기억들이 누적되어 매일 지쳐가는 삶을 살다 교육에 참가하게 되었는데, 많은 기대보다는 '애들에게 벗어나 좀 쉬고오자' 라는 마음이었습니다.

하지만 이번 교육을 통해 나에게 정말 필요한 것이 무엇인지 알게 되었습니다. 과거의 마음을 버리고 나니, 내가 참 행복한 사람이라는 것을 보게 되었습니다. 배운 것들 실천해서 더 나은 삶을 살아보겠습니다. 이 교육을 모르는 직원에게 꼭 알려주고 싶습니다.

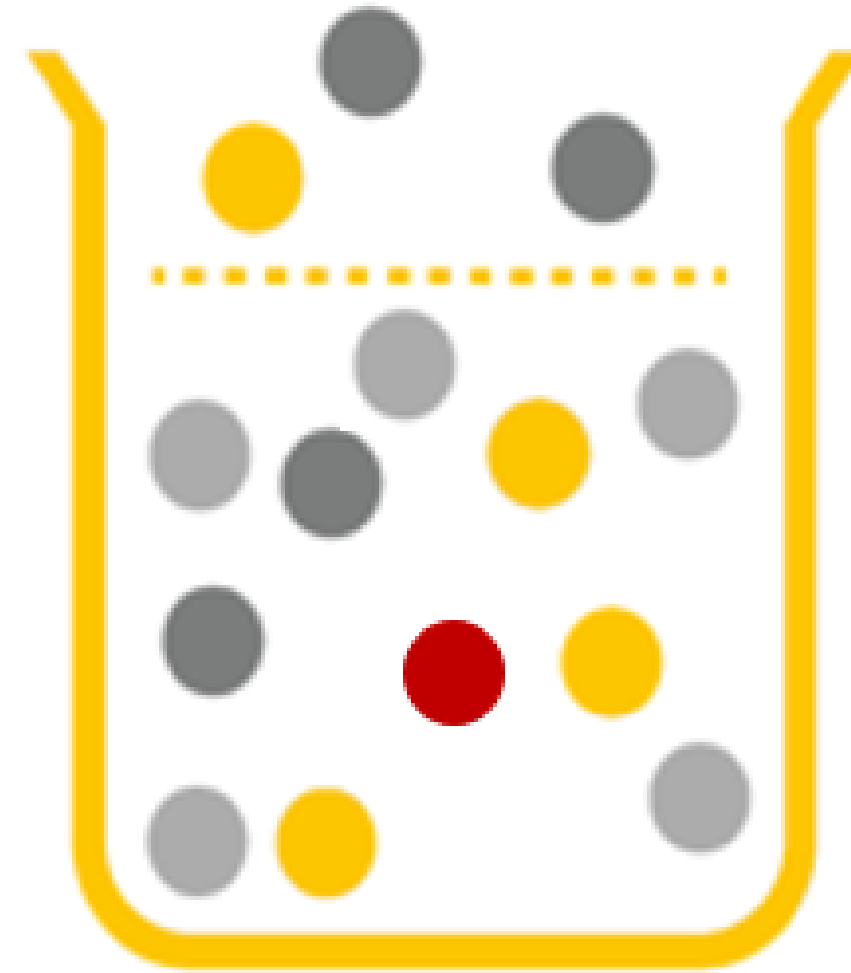
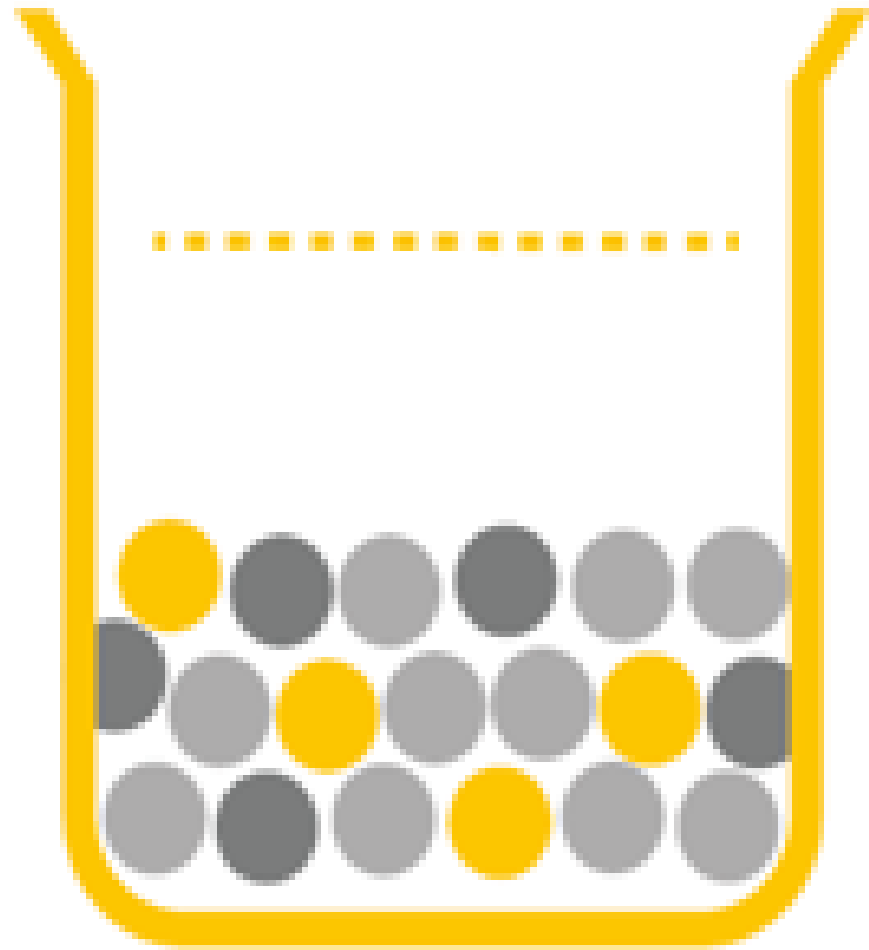
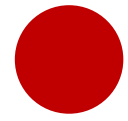
마인드 솔루션

마음빼기 명상

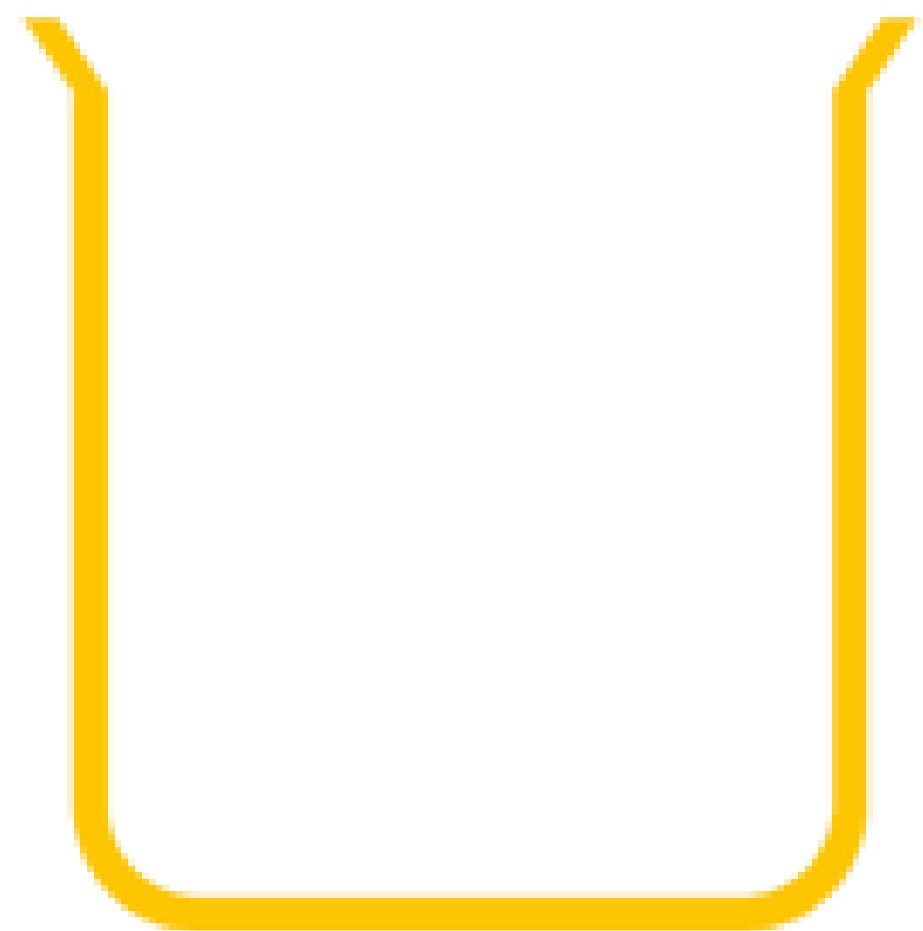
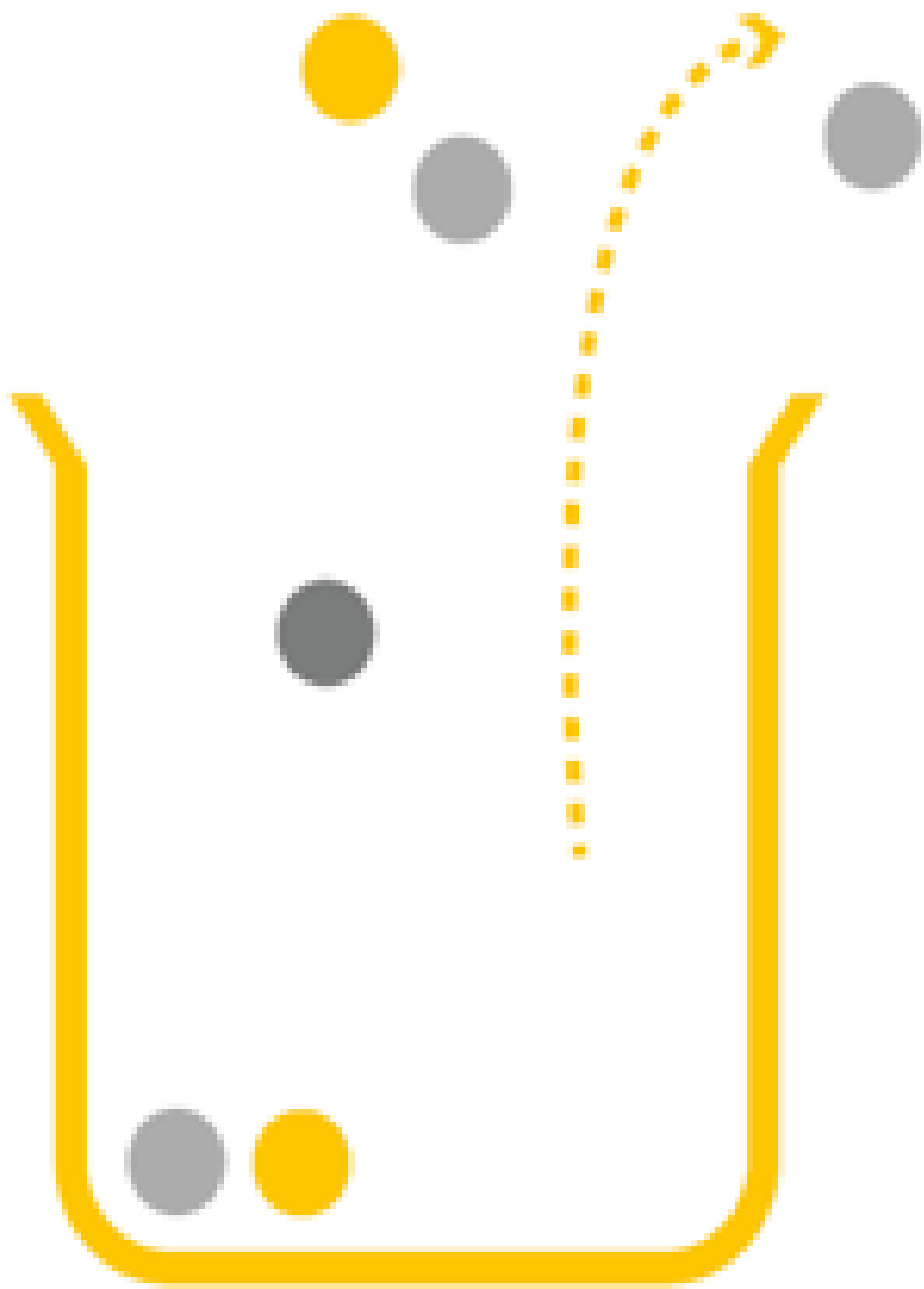
마음빼기 명상



마음빼기 명상



마음빼기 명상



14RR



카메라와 같이 작동하는 눈 코 귀 입 몸이 있습니다.
내가 보고 듣고 냄새 맡고 느낀 것을
나의 뇌에 **영화필름처럼 사진 찍어 저장**되어 있습니다.

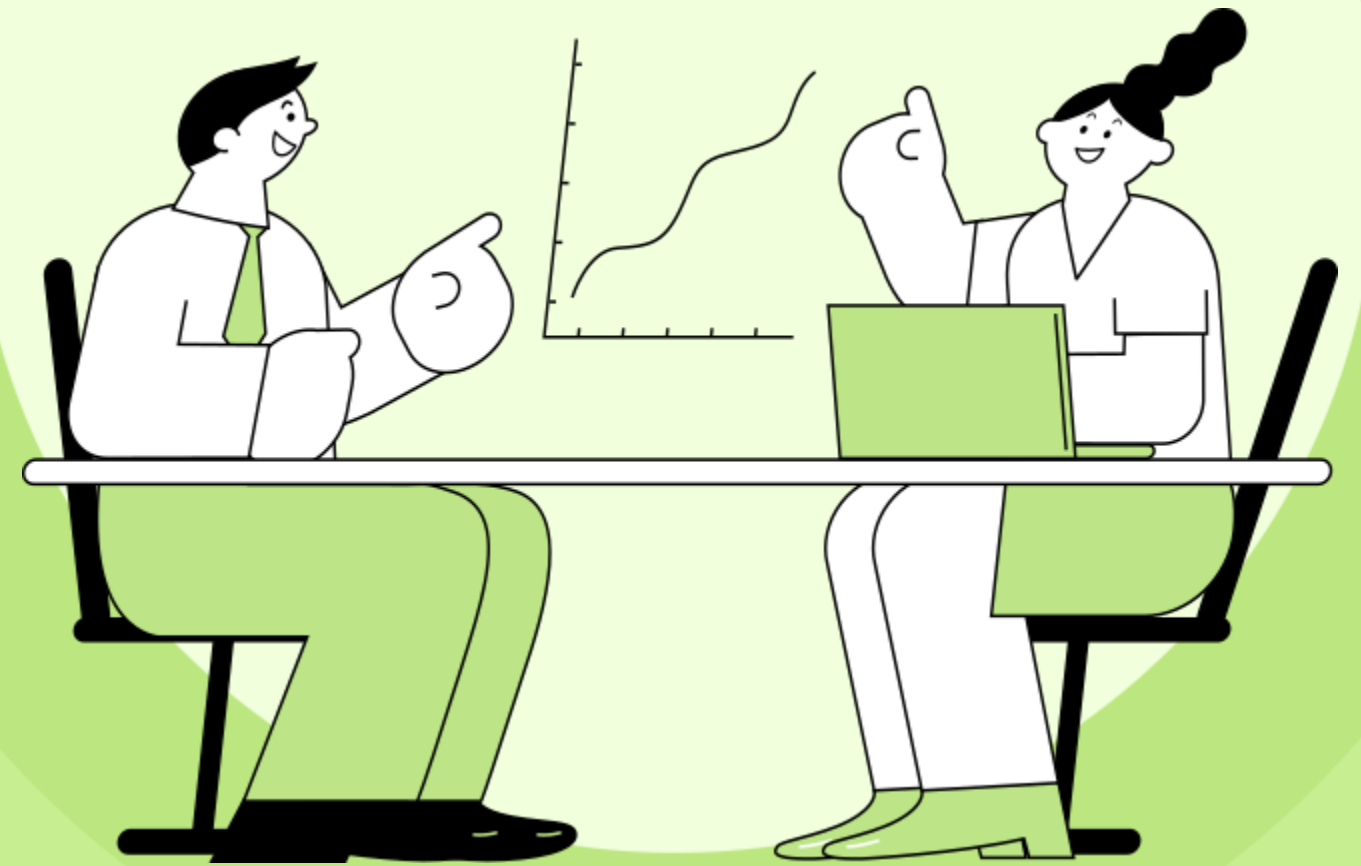
가짜 마음



진짜 마음



세상을 밝히는
교정공무원을 위해
행복한 교육을
만들겠습니다.

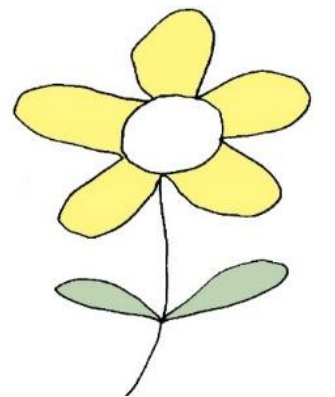


2023년 11월 25일

2023 전인교육학회 추계학술대회

마음빼기명상프로그램이
소방공무원의 우울과 불안에 미치는 영향

경일대학교 간호학과 김미한



연구의 필요성 및 목적

- 소방공무원은 높은 직무스트레스에 상시 노출/자살 고위험군
- 외상후 스트레스 장애(Post-traumatic Stress Disorder, PTSD)
: 외상 사건 경험 후 고통스럽게 떠올리는 재경험, 외상 관련 자극 회피, 인지 및 감정적 반응의 둔화
- 소방공무원의 정신건강 프로그램 필요
- 본 연구에서는 소방공무원의 우울과 불안을 개선하기 위하여 명상을 중재방안으로 선정하고 그 효과를 규명하고자 함

측정도구

병원 불안-우울 척도(Hospital Anxiety and Depression scale [HAD])

- Zigmond와 Snaitz(1983) 개발
- 불안을 측정하는 7개 문항과 우울을 측정하는 7개 문항으로 구성
- 오세만, 민경준과 박두병(1999)이 한국형으로 표준화
- 이 도구는 불안과 우울을 동시에 측정할 수 있을 뿐만 아니라 짧은 시간 내에 검사하여 불안과 우울 장애 환자들을 선별할 수 있어 유용하게 쓰임.
- 우울 총점 8점 이상이면 우울장애, 불안 총점 8점 이상이면 불안 장애 있음으로 판단

번호	문항	전혀 아니다	가끔 그렇다	자주 그렇다	거의 그렇다
1	나는 긴장감 또는 정신적 고통을 느낀다.	0	1	2	3
*2	나는 즐겨오던 것들을 현재도 즐기고 있다.	0	1	2	3
3	나는 무언가 무서운 일이 일어날 것 같은 느낌이 든다.	0	1	2	3
*4	나는 사물을 긍정적으로 보고 잘 웃는다.	0	1	2	3
5	마음속에 걱정스러운 생각이 든다.	0	1	2	3
*6	나는 기분이 좋다.	0	1	2	3
*7	나는 편하게 긴장을 풀 수 있다.	0	1	2	3
8	나는 기력이 떨어진 것 같다.	0	1	2	3
9	나는 초조하고 두렵다.	0	1	2	3
10	나는 나의 외모에 관심을 잃었다.	0	1	2	3
11	나는 가만히 있지 못하고 안절부절한다.	0	1	2	3
*12	나는 일들을 즐거운 마음으로 기대한다.	0	1	2	3
13	나는 갑자기 당황스럽고 두려움을 느낀다.	0	1	2	3
*14	나는 좋은 책 또는 라디오, 텔레비전을 즐길 수 있다.	0	1	2	3

연구중재

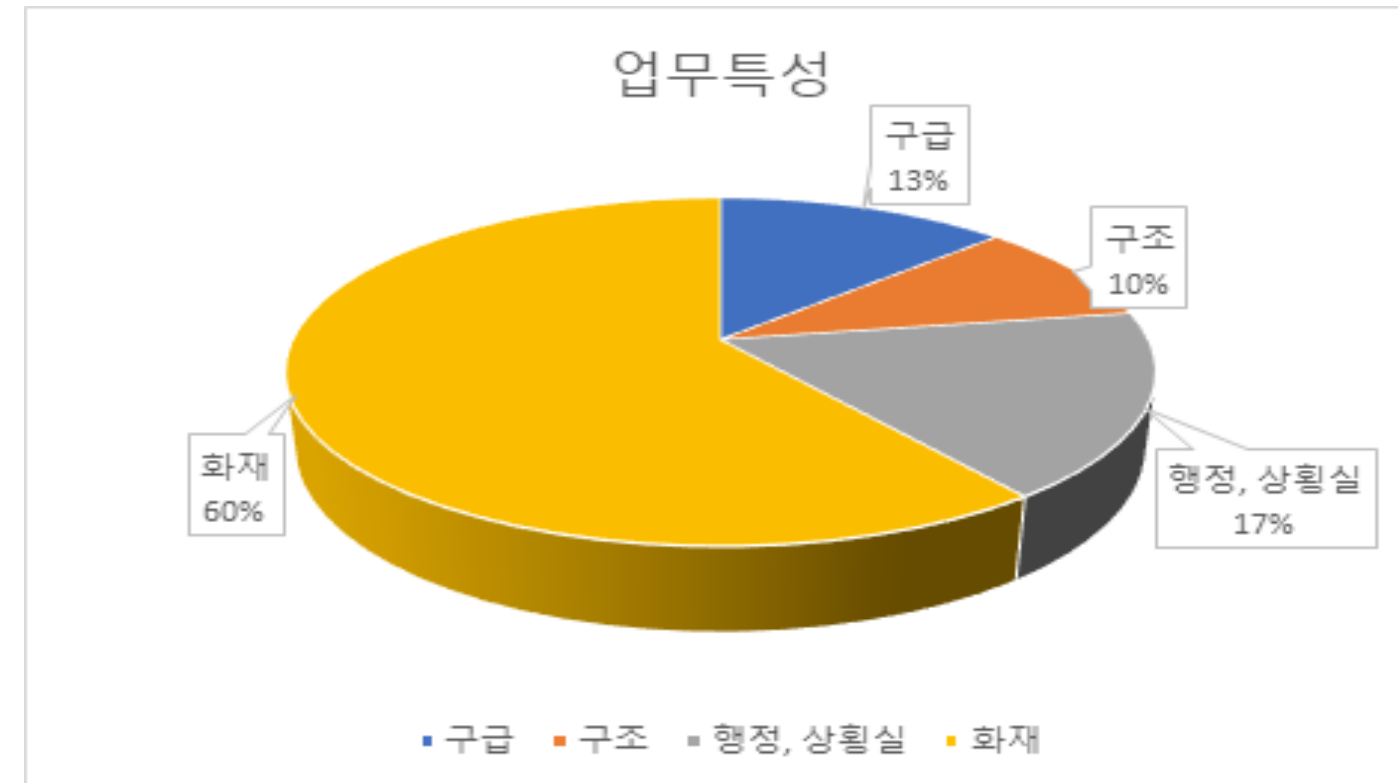
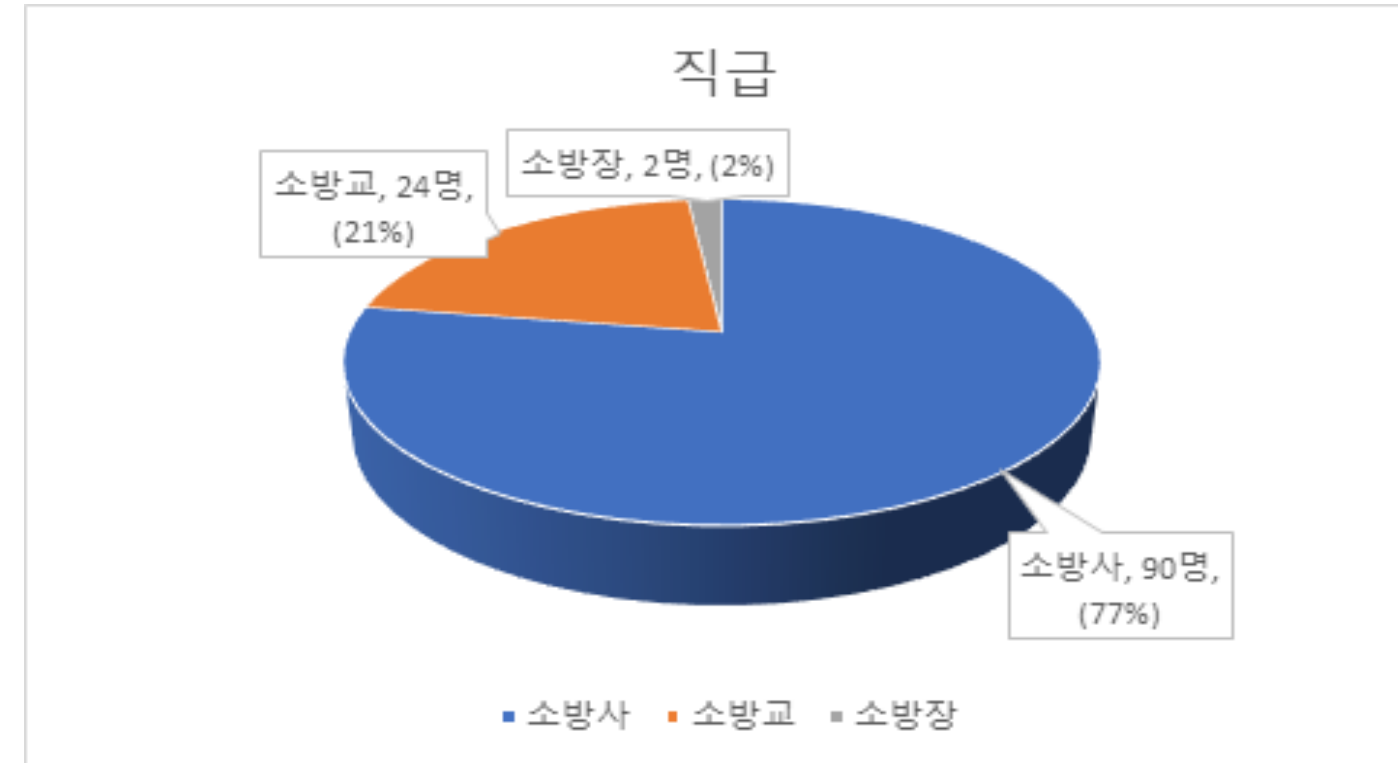
- 명상전문교육자, 응급구조학과 교수와 협력하여 소방공무원을 위한 명상 기반 힐링프로그램 개발
- 자기마음 돌아보기, 자기이해, 마음빼기명상과 같이 참가자들이 명상을 쉽게 익히고 체험할 수 있는 1박 2일 일정으로 구성
- 본 연구에서 활용된 명상기법은 한국에서 시작되어 다수의 국가에서 사용되고 있는 마음빼기 명상으로, 자기성찰과 마음빼기를 통해 왜곡된 자기의 마음과 감정을 버려 진정한 자아를 발견할 수 있도록 하는 명상법(Woo M. Heaven's formula for saving the world. Seoul, Cham Books, Korea, 2005)

일	시간	내용
1일	10:00~11:00	오리엔테이션
	11:00~12:00	우울, 불안의 원인과 관리 방법
	중식	
	13:00~14:00	내 마음 돌아보기 명상 ☞ 우울, 불안의 원인 파악
	14:00~15:00	즐거로운 직장생활 ☞ 소방공무원의 업무관련 스트레스 관리
	15:00~16:00	마음빼기 명상
	16:00~18:00	자연과 함께하는 힐링 명상 ☞ 산책 및 자연 치유 명상
	석식	
2일	09:00~10:00	몸풀기 힐링체조 ☞ 온 몸의 신체 이완을 도와주는 체조
	10:00~11:10	나의 불안, 우울 취약성 찾기
	11:10~13:00	액션플랜수립 및 소통
	중식	

연구대상자의 특성

총 116명
 평균 31.2세 (23-44세)

항목		N(명)	%
성별	남	103	88.8
	여	13	11.2
직급	소방사	90	77.6
	소방교	24	20.7
	소방장	2	1.7
업무특성	화재	70	60.3
	구급	15	12.9
	구조	11	9.5
	행정, 상황실	20	17.3
관서	광산	37	31.9
	남부	15	12.9
	동부	14	12.1
	본부	6	5.2
	북부	24	20.7
	서부	20	17.2
전체		116	100.0

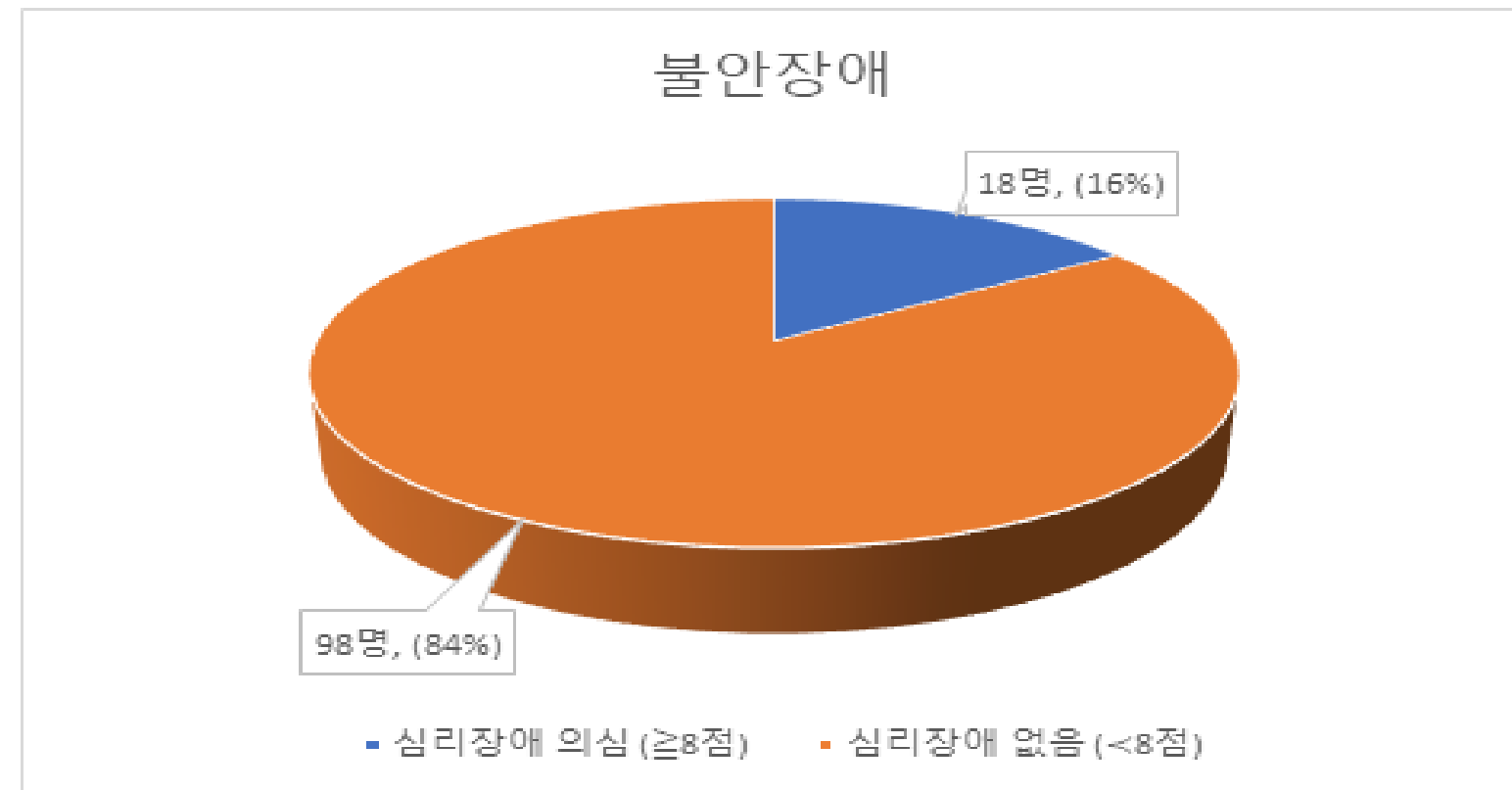
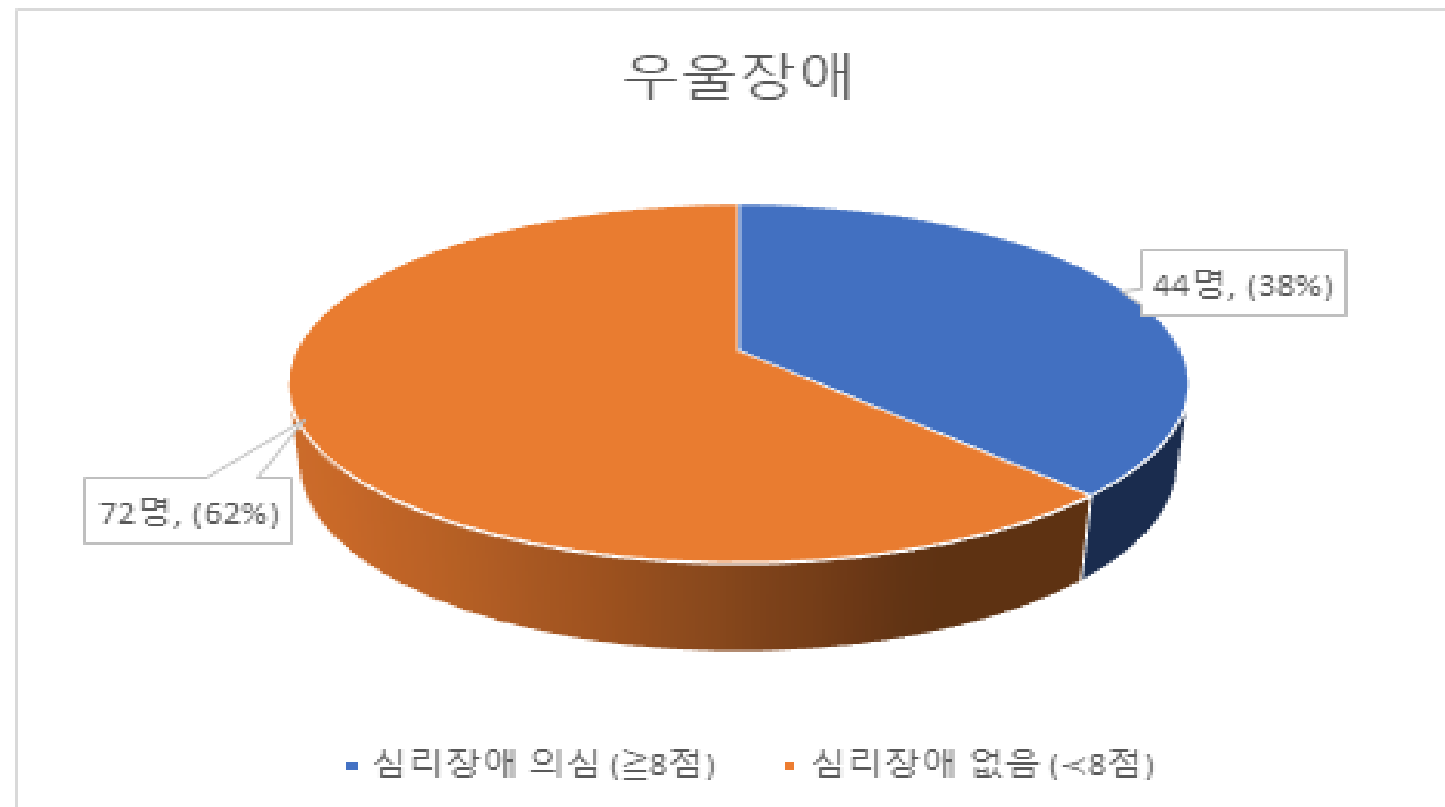


연구결과 1

○ 전체 참가자 116명의 우울, 불안 점수를 측정한 결과

우울 점수 8점 이상으로 우울장애가 있는 자는 37.9%(44명)

불안 점수 8점 이상으로 불안장애가 있는 자는 15.5%(18명)으로 나타남.



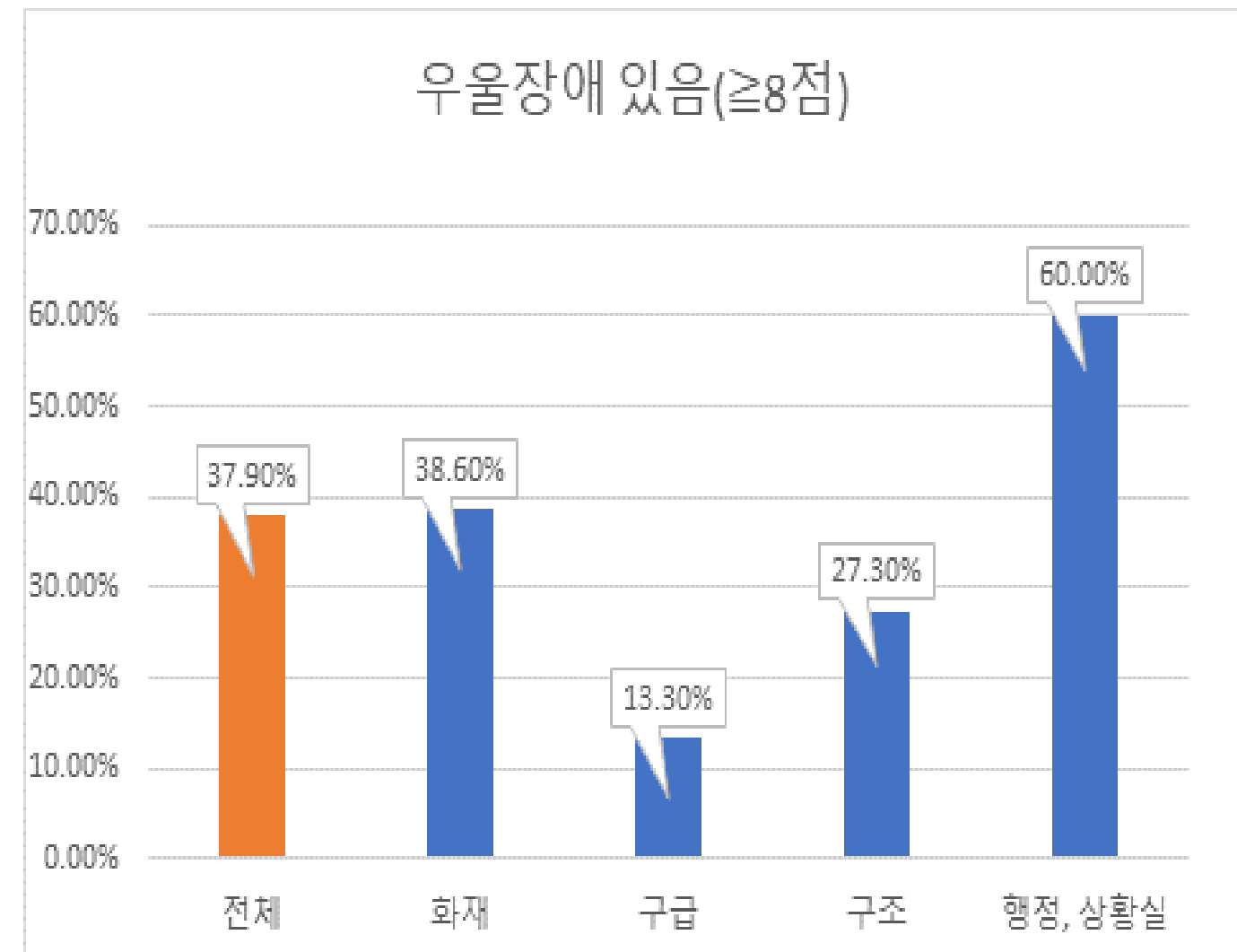
연구결과 2

○ 업무에 따른 우울장애의 빈도 차이

행정 및 상황실 근무자의 우울장애 비율이 60%(20명 중 12명)로 가장 높았고

뒤이어 화재 38.6%(70명 중 27명), 구조 27.3%(11명 중 3명), 구급 13.3%(15명 중 2명)의 순으로 나타났음.

업무	우울장애		전체
	있음(≥8점)	없음(<8점)	
화재	27 (38.6%)	43 (61.4%)	70 (100%)
구급	2 (13.3%)	13 (86.7%)	15 (100%)
구조	3 (27.3%)	8 (72.7%)	11 (100%)
행정, 상황실	12 (60.0%)	8 (40.0%)	20 (100%)
전체	44 (37.9%)	72 (62.1%)	116 (100%)



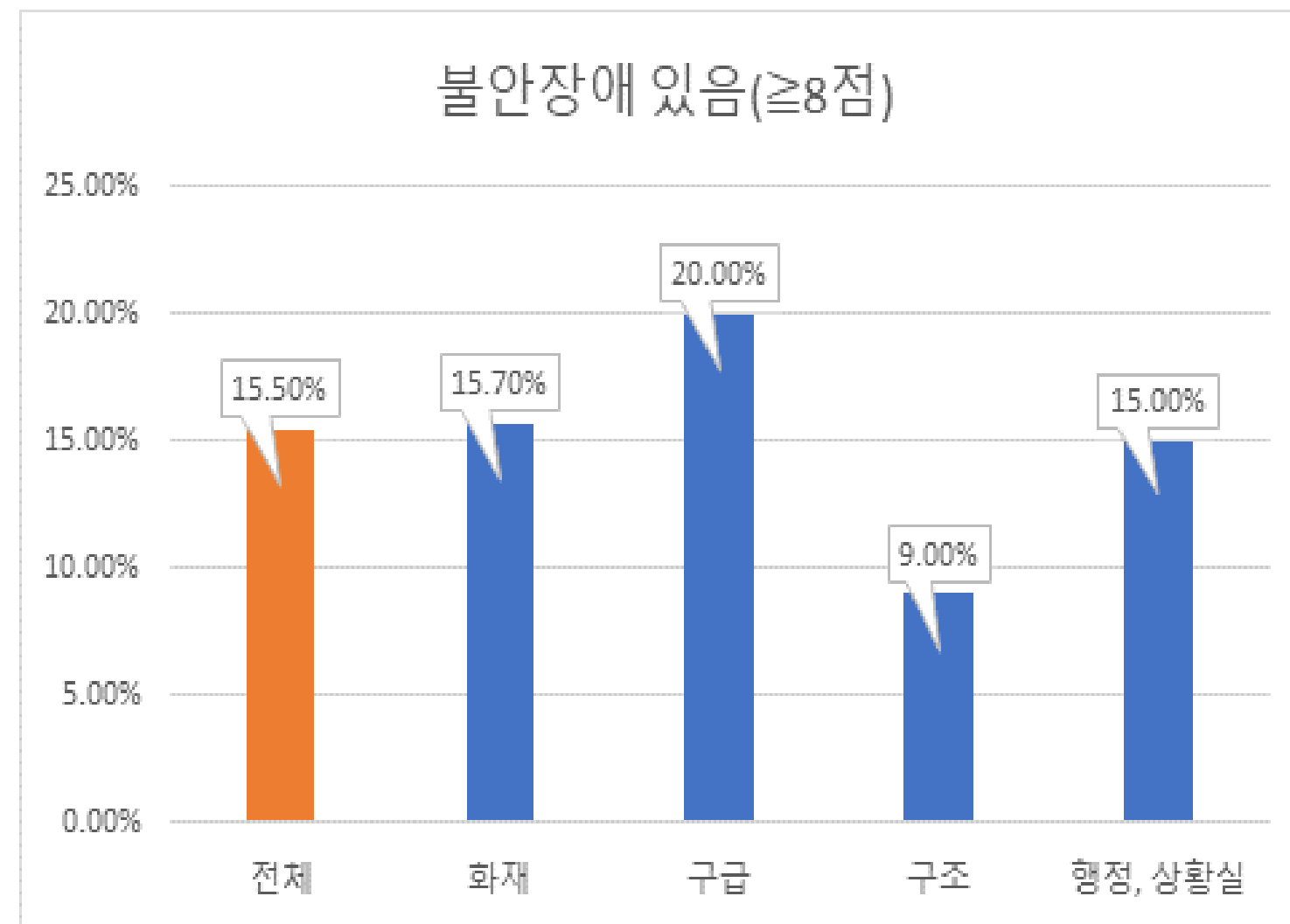
연구결과 3

○ 업무에 따른 불안장애의 빈도 차이

구급대원의 불안장애 비율이 20.0%(15명 중 3명)로 가장 높았고

뒤이어 화재 15.7%(70명 중 11명), 행정, 상황실 15.0%(17명 중 3명), 구조 9.0%(11명 중 1명)의 순으로 나타났음

업무특성	불안장애		전체
	있음(≥8점)	없음(<8점)	
화재	11 (15.7%)	59 (84.2%)	70 (100%)
구급	3 (20.0%)	12 (80.0%)	15 (100%)
구조	1 (9.0%)	10 (91.0%)	11 (100%)
행정, 상황실	3 (15.0%)	17 (85.0%)	20 (100%)
전체	18 (15.5%)	72 (84.5%)	116 (100%)



연구결과 4

○ 전체 대상자 (116명) 의 우울, 불안

- 프로그램 전과 후의 우울, 불안 점수를 paired t-test로 분석
- 전체 평균은 사전 우울 점수 6.25점, 불안 점수 4.05점
- 프로그램 전과 후에 통계적으로 유의한 차이가 보이지 않았음

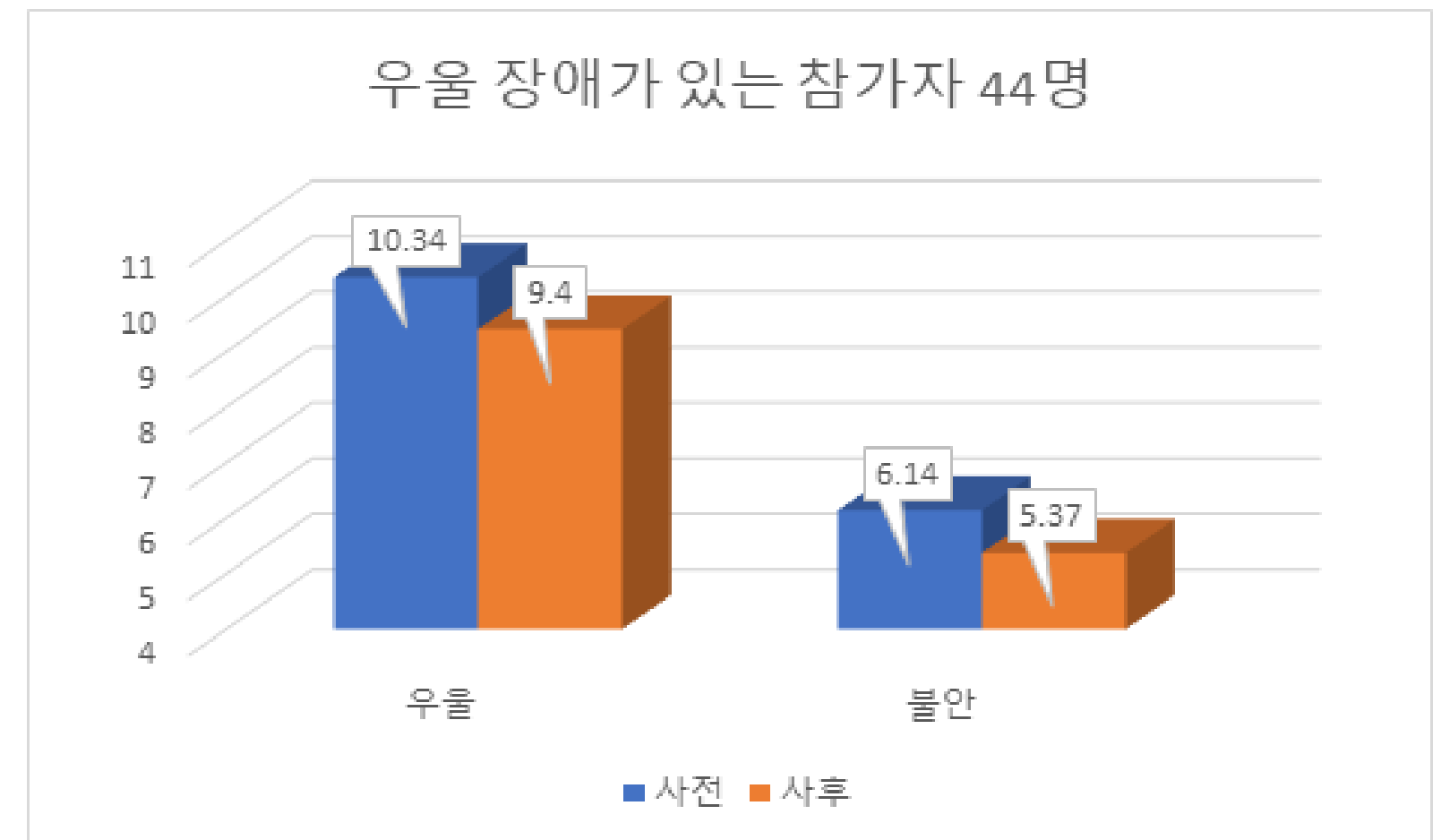
	사전		사후		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
우울	6.25	4.01	6.31	3.87	-.25	.799
불안	4.05	3.23	3.71	3.44	1.49	.139

연구결과 5

○ 우울장애가 있는 참가자 (44명) 분석

- 우울은 10.34점에서 9.40점으로 감소하였고($p=.023$) 불안은 6.14점에서 5.37점으로 감소하였으며($p=.047$) 모두 통계적으로 유의하였음.

	사전		사후		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
우울	10.34	2.27	9.40	3.06	2.35	.023*
불안	6.14	3.00	5.37	3.40	2.05	.047*

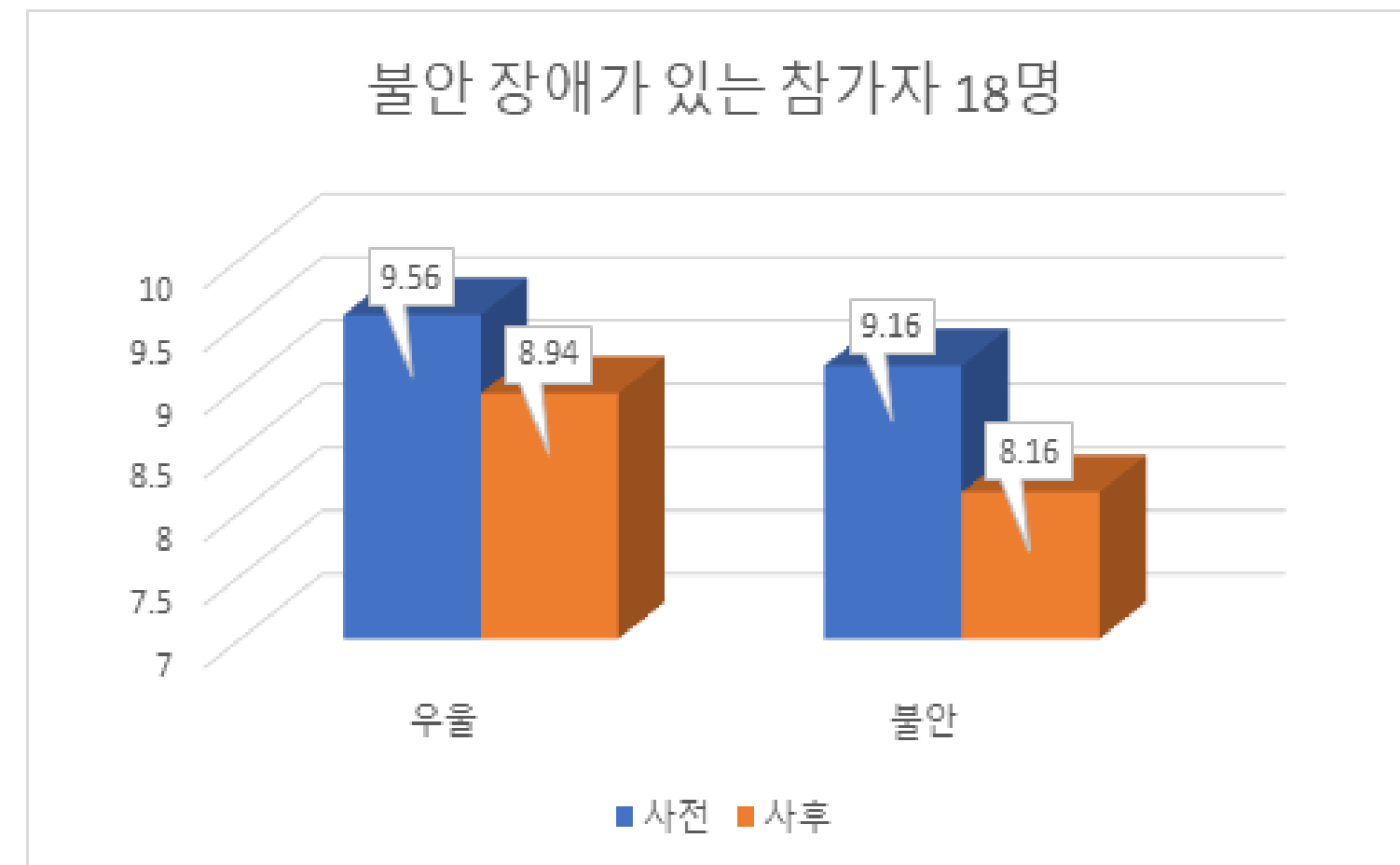


연구결과 6

○ 불안장애가 있는 참가자 (18명) 분석

- 표본수가 작고 등분산이 가정되지 않아서 비모수 검정 (Wilcoxon Rank test) 적용
- 우울은 프로그램 후에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으나, 불안은 사후 값이 사전 값에 비해 통계적으로 유의하게 감소하였음($p=.046$).

	사전		사후		<i>p</i>
	Mean	SD	Mean	SD	
우울	9.56	3.27	8.94	2.83	.142
불안	9.16	2.38	8.16	2.50	.046*



논의 및 제언

- 본 연구결과 우울과 불안장애를 가진 소방공무원들의 우울과 불안을 유의하게 감소
- 우울과 불안이 감소한 기전 : 자신의 마음에 저장된 감정과 생각들이 자기중심적 마음인 허상임을 이해하게 객관적인 입장으로 자신의 스트레스 상황 인지하고 마음빼기 방법으로 불안과 우울과 관련된 부정적 정서를 제거
- 1박 2일 프로그램 중 실제 명상 시간은 4시간임을 고려할 때 긴박한 근무환경의 소방공무원에게 단기간의 효율적인 중재가 될 수 있음을 시사
- 향후 업무영역별, 직급별 정신적 취약성을 검사하여 선별하고 개별화, 단계화된 프로그램 개발하는 추후연구 제안

[Fire Sci. Eng.](#) > [Volume 37\(5\); 2023](#) > [Article](#)



Check for updates

Research Paper

The Korean Institute of Fire Science & Engineering 2023;37(5):81-88.

Published online: October 31, 2023

DOI: <https://doi.org/10.7731/KIFSE.18bb295a>

명상 기반 힐링프로그램이 소방공무원의 스트레스 수준, 스트레스 취약성 및 수면의 질에 미치는 효과

김미한, 김혜영*, 이인수**,†

경일대학교 간호학과 교수

* 우송대학교 외식조리학부 교수

** 한국교통대학교 응급구조학과 교수

연구결과 : 소방공무원의 스트레스 수준 감소 및 수면의 질을 개선하는데 효과

[Research Paper]

마음빼기명상 기반 힐링프로그램이 소방공무원의 외상 후 스트레스장애 증상과 반추에 미치는 효과

김재환 · 이인수* · 유양경**†

목포중앙병원 정신건강의학과장, *한국교통대학교 응급구조학과 교수, **군산대학교 간호학과 교수

Effects of a Mind Subtraction Meditation-Based Healing Program on the Ruminations and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms of Firefighters

연구결과 : 2박 3일 동안의 마음빼기명상 기반 힐링프로그램을 적용 후 소방공무원의 외상 후
스트레스장애 증상이 감소

[Research Paper]

마음빼기명상 프로그램이 119 구급대원의 외상 후 성장과 회복탄력성에 미치는 효과

이인수 · 전민영* · 유양경***†

한국교통대학교 응급구조학과 교수, *성신여자대학교 글로벌의과학과 교수, **군산대학교 간호학과 교수

Effects of Mind Subtraction Meditation Program on Post-traumatic Growth

*

연구결과: 119 구급대원이 마음빼기명상에 참여 후 스트레스 상황을 극복하고 적응하는 회복탄력성이 증가

감사합니다

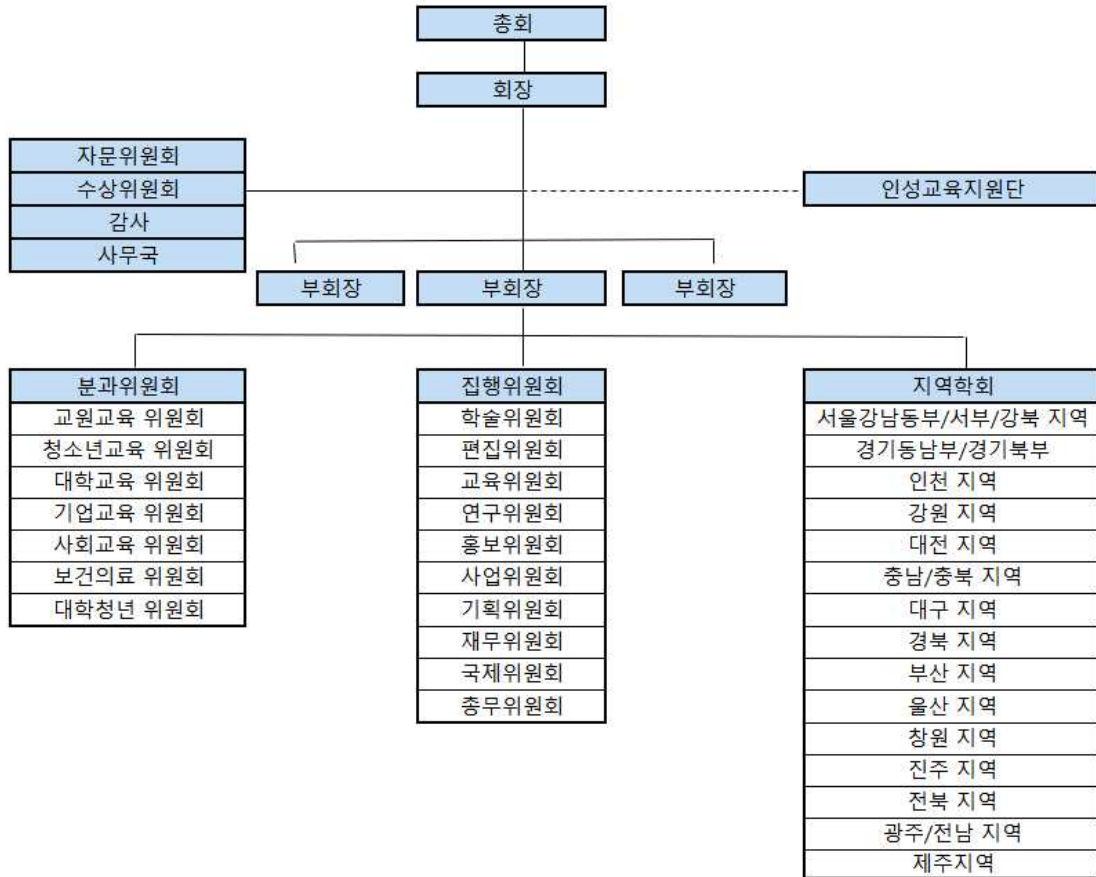
mhkim@kiu.ac.kr

010-7610-1465

김미한



전인교육학회 조직도



전인교육학회 임·위원 명단

■ 회장

이덕주(KAIST 교수)

■ 부회장

이인수(한국교통대학교 교수)

김상훈(여수여문초등학교 교사)

신덕일(생기한의원 원장)

■ 집행위원회

• 실행이사 박경숙(청소년명상지도사)

• 학술위원회

위원장(이사) 김미한(경일대학교 교수)

부위원장(이사) 박경숙(청소년명상지도사)

부위원장(이사) 김윤희(서울시립대 교수)

• 편집위원회

위원장(이사) 유양경(군산대학교 교수)

부위원장(이사) 김혜영(우송대학교 교수)

위원 김진옥(프리랜서 작가)

위원 이현정(사회인류학 박사)

• 교육위원회

위원장(이사) 신나민(동국대학교 교수)

부위원장(이사) 조윤정(경기도교육연구원 연구위원)

• 연구위원회

위원장(이사) 최은희(을지대학교 교수)

• 홍보위원회

위원장(이사) 김명신(스페이스 아트릿 대표)

• 재무위원회

위원장(이사) 이상률(부산대학교 교수)

• 사업위원회

위원장(이사) 목경수(전인교육센터 부원장, 전 LG화학 전무)

• 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)

• 대학청년위원회

위원장 조정래(경상대학교 학생)

위원 허진명(한양대학교 학생)

안소윤(경북대학교 학생)

• 총무위원회

위원장(총무이사) 윤미라(중앙대학교 교수)

사무국장 김미경(명지대학교 연구교수)

간사 조정래(경상대학교), 허유정(대정병원 간호사)

■ 분과위원회

• 교원교육위원회

위원장(이사) 이선경(김해외국어고등학교 교사)

위원 하미진(창의고등학교 교사) 곽초롱(전안초등학교 교사)

• 청소년교육위원회

위원장(이사) 오행숙(진양고등학교 교사)

위원 정수원(성지초등학교 교사) 이인진(효정초등학교 교사) 김새하(정관고등학교 교사)

• 대학교육위원회

위원장(이사) 박이순(강원대학교 교수)

위원 이우열(한국폴리텍대학 교수)

• 기업교육위원회

위원장(이사) 이경재(전인교육센터 원장)

• 사회교육위원회
위원장(이사) 유진우(전 자끄르꼭 국제연극학교 책임교수)

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

■ 지역학회

- 서울강남동부지역학회장 장인숙(전 무학여고 교사), 부학회장 심현경(청소년명상지도사)
- 서울강남서부지역학회장 한미경(전 동해대 교수), 부학회장 강세은(웹, 콘텐츠 기획)
- 서울강북지역학회장 김연옥(청소년명상지도사), 부학회장 임희정(청소년명상지도사)
- 강원지역학회장 이경신(청소년명상지도사), 부학회장 박이순(강원대학교 교수)
- 인천지역학회장 강운숙(인천하늘중 교사), 부학회장 서경혜(청소년명상지도사)
- 경기북부지역학회장 안명숙(청소년명상지도사), 부학회장 김지은(청소년명상지도사)
- 경기동남부지역학회장 김정미(전 안양동초 교사), 부학회장 김명수(청소년명상지도사)
- 대전지역학회장 정지원(닥터스미성형외과 원장), 부학회장 윤미선(대전옥계초 교사)
- 충남지역학회장 김분남(청소년명상지도사)
- 대구지역학회장 김진영(청소년명상지도사), 부학회장 홍근희(청소년명상지도사)
- 경북동부지역학회장 김현주(청소년명상지도사), 부학회장 오혜경(청소년명상지도사)
- 부산지역학회장 박미경(청소년명상지도사), 부학회장 최수경(청소년명상지도사)
- 울산지역학회장 박경숙(청소년명상지도사)
- 창원지역학회장 이종숙(전 진해여중 교사), 부학회장 주현숙(청소년명상지도사)
- 진주지역학회장 정옥길(청소년명상지도사), 부학회장 류현서(청소년명상지도사)
- 전북지역학회장 김복남(전 진성중 교사), 부학회장 박정민(전주중학교 교사)
- 광주전남지역학회장 장선남(광주만호초등학교 교사), 부학회장 정윤미(청소년명상지도사)

■ 인성교육지원단

- 단장 정기연(전 교육부 차관보, 전 동신대/수원여대 총장)
- 학교명상지원팀장 이지숙(중등 수학교사), 팀원 서민지, 서경혜, 강본아
- 병원명상지원팀장 이석기(전 부산시교육청 서기관)

■ 자문위원회

- 위원장 이종범(고려대학교 명예교수, 전 한국행정학회 회장)
- 위원 강희돈(전 한국대학교육협의회 연구위원)
- 위원 박일대(마음수련 메인센터 책임강사)
- 위원 양성보(공인회계사)

■ 수상위원회

- 위원장 정기언(전 교육부 차관보, 전 동신대/수원여대 총장)

■ 감사

- 윤진일(법무법인 낮은 변호사)
- 안세일(공인회계사)

2023.11.25. 발간
사단법인 전인교육학회

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