

# 간호대학생의 마음 가다듬음과 살핌 명상에 대한 융합적 접근

김향하\*  
군산간호대학교

## Convergent Approach of about Nursing Students' Experience of Mind Settling and Introspection Meditation

Kim, Hyang Ha\*  
Kunsan College of Nursing

**요약** 본 연구는 마음 가다듬음과 살핌 명상을 경험한 간호대학생을 대상으로 질적연구방법을 융합하여 내용을 살펴보고 기술하는 것을 목적으로 한다. 자료는 간호대학생 10명으로부터 수집되었으며 내용분석방법으로 분석되었다. 분석결과 4개의 주제묶음이 확인되었다; '삶을 성찰하며 참회한 후 태도의 변화가 일어남', '정신이 건강해짐', '주체적 삶의 주인으로 변화하게 됨', '존재의 가치를 인식하고 자기가치를 실현하고자 함'. 본 연구에서는 마음 가다듬음과 살핌 명상이 간호대학생의 도덕성을 회복하도록 하는 중재프로그램으로 이용 가능성을 논의하였다. 추후 마음 가다듬음과 살핌 명상을 수정·보완하여 다양한 대상자에 대한 확대연구가 필요하다.

• 주제어 : 질적 연구, 마음 가다듬음과 살핌 명상, 간호대학생, 융합

**Abstract** The purpose of this study was to describe the experiences via convergent approach of qualitative research method after conducting Mind Settling and Introspection Meditation(MCIM) in nursing students. Data were collected from 10 nursing students at a Nursing University and analyzed using the method of content analysis. Four theme clusters were found from the study; 'A change in attitude after reflection on life and repentance,' 'Becoming mentally healthy,' 'Becoming a master of subjective life,' 'Recognizing the value of all being and realizing the self value.' In this study, it was discussed that MCIM could be utilized as an intervention program to recover the moral character of nursing students. It is necessary to expand and study various subjects by revising and supplementing MCIM.

• Key Words : Qualitative Study, Mind Settling and Introspection Meditation, Nursing Students, Convergence

## 1. 서론

### 1.1 연구의 배경 및 필요성

간호는 과학과 인문학을 총망라하며 덕(virtue)으로

가정할 수 있고 덕의 철학적 개념은 감염에 대한 항생제의 역할처럼 대상에 대한 구체적인 효과를 나타내거나 혹은 나타내게 할 수 있는 힘으로 말할 수 있다[1]. 간호에서 덕은 의학의 역사 속에서 가치와 독특한 탁월성으

\*Corresponding Author : 김향하(hhklife1@naver.com)

Received May 17, 2017

Accepted August 20, 2017

Revised July 29, 2017

Published August 28, 2017

로 여겨졌으며 덕을 지닌 간호사는 대상자의 지지체계에 긍정적인 변화를 이끌어내고 치유하는 영향력이 있다. 이러한 덕이 예의, 신중, 관용, 연민, 자비, 용기, 감사, 겸손, 정직 그리고 온유와 결합할 때, 치유의 잠재력은 상상할 수 없을 만큼이 된다[2]. 이상과 같은 덕의 특성은 돌봄을 행하는 간호사가 갖추어야 할 필수적인 자질이라 할 수 있으며 간호사가 되기 위해 준비하는 과정에서 전문지식과 능력을 배양시키기 위한 노력과 더불어 덕 함양에 필요한 다양한 시도와 노력이 필요하다고 할 수 있다.

간호대학생은 이론과 실습 위주의 교육과정을 습득하는 동안 진보된 의료 기술의 습득, 경제적 부담, 대인관계에서 오는 부담감, 가족문제 그리고 적절하지 못한 지지체계와 대처기술 등으로 여러 가지 스트레스 상황에 처하게 되며 이러한 스트레스는 학업과 인간관계에 영향을 미치고 정신건강과도 연관되는 것으로 보고되고 있다[3]. 그러나 현재의 간호교육과정은 주로 치료적, 전문직 적 간호역량 위주로 구성되어 있으며 상대적으로 인성적 간호역량에 관한 교육은 부족한 상황이어서[4] 해결방안이 필요하다. 이에 실습이 행해지기 전인 간호대학 1~2학년 시기부터 대인관계와 대학생활 적응에 긍정적 관련이 확인된 인성 강화의 노력이 무엇보다 중요하다고 볼 수 있다[5].

간호대학생의 행복감과 관련이 있는 것으로 자기성찰이 보고되고 있으며 성찰은 간호에서 동기와 지식, 기본이 되는 영향력을 발견하기 위하여 실무를 비평적으로 분석하는 과정으로도 이해되고 있으며 환자 간호에 대한 인지, 정서, 영역 모두의 추론 과정에서 성찰이 행해지도록 기대된다[3,6]. 대부분의 간호교육자들 또한 효율적인 학습기법으로서 자기성찰의 활용을 권장할 뿐만 아니라 실무에서 적용할 수 있는 성찰기술을 습득하도록 다양한 기회가 제공되어야함을 강조하고 있다[7]. 자기성찰의 효과가 입증된 여러 가지 방법 중 하나로 명상이 있다.

명상은 이해, 감사, 행동을 이끌어내며 경험한 일에 대한 의미를 새롭게 구성하거나 바로잡게 하는 것으로 알려져 있다[8]. 국내·외의 연구에 활용된 명상요법으로 요가적 명상, 불가적 명상, 마음챙김 명상, 만다라 명상, 복합적 명상, 자비 명상, 사랑-친절 그리고 동정 명상, 마음 가다듬음과 살핌 명상 등이 있다. 이들 명상은 주의집중력, 대인관계, 행복감, 자기수용력, 우울, 불안, 분노, 스트레스, 자아존중감, 공감능력, 인지, 불면증, 외상 후 스

트레스 증상, 삶의 질 등의 개선에 효과가 있는 것으로 보고되었다[9,10]. 이 중 마음 가다듬음과 살핌 명상요법은 COSMOS 덕성명상이라고도 하며 유가 덕철학 치유의 실천방법으로 개발된 덕성치유프로그램의 하나이다. 덕성치유프로그램은 일상생활 속에서 마음이 외부 대상과 만나 발동한 정감 혹은 이미 행동으로 옮긴 행위를 선행의 준거 틀로 성찰하게 하여 마음현상을 진단하게 함으로써 잘못된 사유와 행위를 교정해 나아가게 하는데 목적이 있다. 또한 주관적인 사유 교정 치유방법인 함양성찰법과 객관적인 행위 교정 치유방법인 성찰공리법으로 구분된다[10]. 유가 덕철학 치유프로그램의 효과로는 사회적 문제해결, 삶의 의미와 목적, 자아존중감, 우울, 정서에 효과가 있는 것으로 보고되고 있다[11]. 본 연구에서의 마음 가다듬음과 살핌 명상요법은 덕성치유프로그램 중 함양성찰법에 해당하며 우리에게 선천적으로 부여되어 있는 덕의 본성을 보존하고 함양함으로써 도덕적으로 잘못된 사유에서 비롯된 삶의 무의미나 우울, 열등감 혹은 부정적 정서 등을 스스로 치유해 나아갈 수 있도록 돕는 방법이다. 함양은 물 뿌려 가꾸듯이 스스로 마음의 도덕적인 본성을 본래적 그대로 보존하고 길러나가는 마음치유방법이며 ‘마음 가다듬음’에 해당하고 성찰은 마음으로 반성하여 자기 자신과 사물의 이치를 잘 살피면서 외부 세계에 유혹되지 않는 마음으로 ‘살핌’에 해당한다[12]. ‘마음 가다듬음과 살핌 명상’과 유사하게 최근 여러 학문 분야에서 연구되고 있는 ‘마음챙김 명상’이 있다. 마음챙김 명상은 바로 지금 여기에서 일어나는 법(法)들에 대해 무상(無常)·고(苦)·무아(無我)의 삼법인(三法印)을 깨달아 지혜로 나아가고자 하는 데에 목적이 있다. 그러나 마음 가다듬음과 살핌 명상의 목적은 도덕적 원리의 이해와 도덕적 문제의 해결을 지향하는 것으로 마음챙김 명상과는 다르다[11]. 여기에서 문제해결이란 곧 일상생활에서 도덕적인 반성을 통하여 삶의 생명적 가치를 드러내게 하는데 있으며 자연 질서를 인간질서로 바꾸어 인간 속에서 자연적인 실체를 구하면서 현실 속에서 도덕주체성의 근거를 찾아 밝히려고 한다는 것이다[10,12]. 이러한 도덕적인 반성은 생명을 살려내기 위해 사랑으로 대상자를 돌보아야 하는 간호사가 갖추어야 할 중요한 덕목으로 간호대학생 시기부터 꾸준히 관심을 가지고 성장시켜 나가야 할 필요성이 충분하다. 따라서 간호대학의 교육과정 속에서 이를 훈련시키는 일 또한 무엇보다 중요하다 할 수 있다.

이에 본 연구는 최근 연구의 흐름인 융합적 접근을 반영하여[13,14,15] 덕성함양 교육 방침에 따라 유가 덕성회복훈련이 정규수업 과정으로 구성되어 행해지는 간호대학 2학년 학생을 대상으로 마음 가다듬음과 살핌 명상을 체험한 후의 효과를 중심으로 한 질적 탐색을 수행하였다.

## 1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 간호대학생들을 대상으로 마음 가다듬음과 살핌 명상을 경험한 내용을 심층적으로 기술하는 것을 목적으로 한다.

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 마음 가다듬음과 살핌 명상을 체험한 간호대학생의 실제 경험을 심층적으로 밝히는 질적 서술적 연구(Qualitative descriptive study) 방법을 융합하였다.

### 2.2 연구대상

연구 참여자는 2016년 1학기 정규 수업이후 마음 가다듬음과 살핌 명상을 체험한 'I'시에 위치한 간호대학 2학년 학생으로 20세 이상의 의사소통이 가능하고 경험을 충분히 표현할 수 있는 자로 하였다.

### 2.3 윤리적 고려

먼저 본 연구의 자료수집을 위하여 W대학의 임상윤리심의위원회 승인(WKIRB-201601-SB-004)을 받았다. 면담이 이루어지기 전에 참여자들과 처음 만나는 자리에서 연구목적과 절차, 녹음기를 사용한 면담내용 녹취, 연구 참여자의 익명성 및 정보에 대한 비밀 보장, 참여자가 원할 때 언제든지 면담을 거부하거나 중단할 수 있음을 설명하였다. 또한 연구가 완료된 후에는 녹음된 자료와 필사된 내용 전체를 폐기 처리할 것임에 대해 설명하였으며 자의로 참여하겠다고 한 경우 서면 동의서를 받았다. 동의서는 충분한 시간을 두고 작성하게 하였으며 연구 이외에는 본 자료를 사용하지 않을 것을 설명하였다.

### 2.4 마음 가다듬음과 살핌 명상

마음 가다듬음과 살핌 명상은 6단계의 과정으로 구성

되어있다. 먼저 마음의 고요와 집중 그리고 성성의 단계(Calm & Concentration:C), 대상을 관찰하며 생의를 사유하는 단계(Object observe:O), 자기를 관찰하며 생의를 각성하는 단계(Self observe:S), 자기와 대상이 모두 생의로써 하나의 우주자연의 이치에 따라 약동하고 있음을 인지하는 단계(Matching Cosmos:M), 우주자연의 이치가 자기 자신에게 초월성으로 내재되어 있음을 체증하는 단계(One step beyond:O), 자기 안에 내재되어 있는 초월성의 어둠으로 모든 만물과 하나가 되는 자기초월의 단계(Self-transcendence:S)로 이루어져있다(COSMOS).

마음 가다듬음과 살핌 명상의 주요 내용은 간호와 덕의 관계, 덕성회복훈련의 필요성, 덕의 내용, 덕성명상에 대한 이해, 마음 가다듬음과 살핌 명상으로 구성되었다(Table 1). 명상에 대한 이해를 돕기 위하여 5주 동안 5회기의 강의가 행해졌다. 강의 후 참여자 각자에게 7주 동안 자유롭게 15분 명상을 할 수 있도록 MP3 녹음파일이 제공되었으며 스스로 7주 동안 명상을 진행해 나아가는 동안 바른 방향으로 명상을 지속시키기 위하여 교수와의 개별상담이 추가 제공되었다.

### 2.5 자료수집

자료수집은 2016년 4월 18일부터 5월 31일까지이고 참여자는 모두 10명이었다.

연구자는 면담 전 참여자와 2~3 차례의 만남을 통하여 연구내용에 대한 이해를 돕고 친밀감이 형성되도록 노력하였다. 면담 장소는 참여자와 사전 협의를 통하여 대화의 흐름에 방해되지 않는 대학의 조용한 세미나실로 정하여 면담이 수행되었다. 면담은 1회에서 2회까지 이루어졌고, 1회 소요시간은 35~50분이었으며 면담이 끝난 후 불명확하거나 보다 더 자세한 질문이 필요한 경우에는 전화 연락(평균 1회/인, 5~10분) 및 직접 면담을 실시하였다. 참여자들의 솔직한 진술을 확보를 위하여 개별적인 심층면담을 하였으며 비 구조화된 면담기법을 사용하였다. 간호대학생의 마음 가다듬음과 살핌 명상 체험에 대한 효과를 포괄적이며 심층적으로 잘 드러낼 수 있도록 개방형질문으로 시작하였으며 필요시 추가질문을 하였다. 연구 질문은 “마음 가다듬음과 살핌 명상을 수행하면서 체험한 내용은 무엇인지 설명해 주시기 바랍니다.”였다. 면담 시 피로를 느낄 수 있으므로 참여자의 상태를 살피면서 면담을 진행하였고, 이론적 포화 상태에 이를 때까지 자료수집을 하였다. 참여자가 체험한 내용

을 진술하는 동안에는 연구자의 의견이나 판단이 개입되지 않았고, 자유롭게 이야기 할 수 있도록 진술 진행에 도움이 되는 비언어적 반응과 간단한 응답 수준으로 면담을 지속하였다. 또한 진술이외에 나타나는 참여자의 반응은 현장 노트를 이용하여 기록하였다. 면담내용은 연구 보조원에 의하여 녹음테이프를 들으면서 참여자의 언어 그대로 필사가 이루어졌고, 연구자는 녹음테이프를 한 번 더 들으면서 연구보조원의 필사본을 확인 및 수정하였으며, 수정한 자료를 원자료로 이용하였다. 필사된 자료 중 의미가 분명하지 않은 경우에는 전화 또는 추가 면담을 실시하여 문제를 해결하였다.

## 2.6 자료분석 방법 및 타당성 확보

자료분석은 방법적 이론화를 시도한 Krippendorff[16]이 제안한 내용분석의 지침에 따라 순차적으로 진행하였다. 첫 번째 단계는 연구자가 자료를 심도 깊게 이해하는 단계이다. 본 연구자는 인터뷰 기록을 반복하여 읽으면서 그 내용이 마음 가다듬음과 살핌 명상의 경험과 관계되는 지를 검토하였다. 두 번째 단계는 의미 있는 진술을 찾아내는 것으로 연구 참여자들이 구술한 내용 중에서 마음 가다듬음과 살핌 명상 경험과 관련된 의미 있는 진술들을 발견하고 의미를 구성하였다. 세 번째 단계는 범주화 단계로 의미 있는 진술을 개념화 한 후 이 개념들 중 서로 관계있거나 유사한 것을 결집하여 범주화하였다. 마지막으로 범주를 주제로 결집하였다.

본 연구의 수행을 위하여 자료수집과 분석과정에서 질적 연구 수행 경험이 있는 교수 1인과 지속적인 모임을 갖고 평가기준인 엄격성 위해 Guba와 Lincoln[17]의 네 가지 논점을 충족시키도록 노력하였다. 우선 연구자의 고정관념과 편견을 괄호처리하면서 면담에 영향을 주지 않도록 중립성(neutrality)을 지키려 노력하였다. 자료의 사실적 가치(true-value)를 확인하기 위하여 면담내용을 참여자에게 확인하게 하여 관점 반영 여부를 확인하게 하였고, 간호학, 동양철학 교수 각 1인으로부터 분석과정과 기록의 점검을 통해 재확인함으로써 분석도출에 있어 감사의 기능(members' check)을 수행하였으며 분석의 편향성을 제거함으로 일관성(consistency)과 중립성(neutrality)을 유지하였다. 적용가능성(applicability)을 확보하기 위하여 참여자간 명상 경험을 비교하여 분석 결과의 적절성을 확인하였고, 분석 후 결과에 대한 면담 참여자들과의 토론을 통해 분석의 타당성을 확인하였다.

## 3. 연구 결과

### 3.1 연구 설계

연구 참여자 10명의 일반적 특성 중 성별은 여자가 8명, 남자 2명이었고 평균연령은 22세(20~35)세로 나타났다.

마음 가다듬음과 살핌 명상 경험을Krippendorff(2004)의 방법을 이용하여 분석한 결과 4개의 주제모음과 12개의 범주, 227개의 주요 진술이 도출되었다. 주제모음은 '삶을 성찰하며 참회한 후 태도의 변화가 일어남', '정신이 건강해짐', '주체적 삶의 주인으로 변화하게 됨', '모든 존재의 가치를 인식하고 자기가치를 실현하고자 함'으로 확인되었으며 내용은 다음과 같다<Table 1>.

#### 주제모음 1. 삶을 성찰하며 참회한 후 태도의 변화가 일어남

##### 1) 삶을 되돌아보며 오만과 욕심이 있었음을 반성함.

참여자는 복잡한 생각들을 따로 분리시킨 후 객관적으로 바라보면서 자신의 마음을 반성하고 근본 원인을 성찰해가는 과정을 경험하였다. 과거의 삶을 되돌아보면서 주변 관계를 고려하지 않고 계획한 일을 모두 해낼 수 있다고 느꼈던 생각이 욕심이었고 오만하였음을 반성하게 되었으며 자신으로 인해 힘들어했을 타인의 마음을 깊이 공감하게 되었다.

*“참으로 신기했던 점이 처음 명상을 시작하는 순간 몸에서 소름이 돋는다고 해야 되나? 확실히 명상을 하면 저를 다시 되돌아보며 반성하게 되고 좀 더 긍정적으로 변하는 것 같고.....”*

*“제가 오만하지 않았나 하는 생각을 하게 됐어요. 솔직히 결혼, 학업, 새로 직장을 갖게 되는 것 등 다 잘할 수 없는데, 이런 나를 이해 못해주는 사람에 대한 야속함? 그런데 명상하면서 제가 할 수 있는 것은 열 개 중에 다섯 개만 해도 많이 하는 건데 욕심을 냈다는 것을 느꼈어요. 솔직히 그때 당시에도 알고는 있었지만 인정하고 싶지 않았는데 현재는 인정해요.”*

##### 2) 생각과 행동에 적극적 변화가 생겨남

참여자는 명상이 자신의 삶을 변화시킬 수 있는 계기가 되었음을 느끼게 되고 보다 긍정적인 생각으로 변화되어 감을 경험하였다. 이러한 긍정적 정서는 생활하면

서 나타나는 조금증을 완화시키고 일의 결과보다는 과정을 중요시하도록 영향하였다. 또한 내면의 가치를 소중하게 여기게 되며 자연의 이치에 따라 성실한 자세로 삶을 살아가고자 희망하였다.

“제일 큰 감사함은 바꿀 수 있도록 명상이 내게 큰 계기와 힘이 되어준 것, 나를 바꿀 마음은 솔직히 있었지만 시간이 없다는 핑계죠. 지금 할 일이 태산인데 명상하고, 나를 위한 시간을 갖고, 책을 보고, 그게 너무 사치같이 느껴지고, 노력해서 나온 성적 받으려고만 생각하고....., 모두 다 가질 수 없다는 것을 시간이 지나면서 느끼게 되면서 변화한 것 같아요.”

“명상이 제 삶에 직접적인 영향을 미친 것 같아요. 조금증이 없어지고 지금까지 해온 일을 부족함 없게 노력했다면 실령 좋은 점수나 결과가 아니어도 이제는 좀 수긍해요.”

“생각이 긍정적으로 바뀌면서 반성이 많이 되었어요. 특히 짜증나고 그랬는데 좀 많이 사그라졌어요. 짜증을 내면 상대방도 짜증나고, 나부터 좀 짜증을 덜 내려고 노력해야지 그 사람도 더 좋게 생각하고 사회가 발전하겠구나하고 생각을 하게 되더라고요.”

“외적인 부분, 꾸미는 것들을 중요하게 생각했는데 점차 내적인 부분이 더 중요하다는 것을 깨달았어요. 다른 사람들에게 잘 보이려고 꾸미고 신경을 쓰곤 하는데, 내

적인 마음에 신경을 쓰게 되고, 이러한 나를 좋아해줄 사람이 생길 것 아니에요?(웃음).”

“좀 더 열심히 성실히 살아야겠다는 마음가짐이 들었어요. 명상에서 자연 속 새들의 소리, 시냇물 흐르는 소리가 들리고 하잖아요. 공부가 안 되어서 명상을 한 건데 그때 좀 성찰하게 된 것 같아요. 자연도 이치에 따라 살아가고 있는데 성실하지 않은 부분에 대해 반성을 하면서 생각과 행동에 변화가 느껴졌어요.”

## 주제모음 2. 정신이 건강해짐

### 1) 자아의 순수성을 회복하게 됨

참여자는 여러 가지의 생각 속에서 벗어나 전혀 다른 것의 취임이 없는 순수한 자아 상태를 경험하게 되었고 얽혀서 해결이 어려운 문제들이 자연스럽게 풀어져 마음이 편안해지는 느낌을 체험하였다.

“무지의 상태로 내려놓으니 마음이 편해지고 생각도 깨끗해지는 것 같고, 세상 속에 얽혀있는 나를 깨끗한 나로 바꾸는 그런 것, 뭔가 탁 트인다는 느낌, 답답한 마음이 갑자기 해결이 된 것 같아요. 온갖 생각이 많았는데 정리가 되는 것 같아요. 편해진 것 같아요.”

### 2) 스트레스가 감소됨

참여자는 자연스럽게 신체와 정신의 이완을 경험하며 자신을 괴롭혀온 심한 스트레스가 저절로 감소되는 것을

<Table 1> Theme and categories analysis about Mind Settling and Introspection Meditation

Theme	Categories
A change in attitude after reflection on life and repentance	1. Looking back on the life and reflect the arrogance and greed
	2. Having a active change in the thoughts and actions
Becoming mentally healthy	1. Restoring the purity of self
	2. Being less stressed
	3. Shortening the sleep induction time and sleeping soundly
	4. Getting less idle thoughts and more concentration
	5. Troubles are thought to be trivial
	6. Being grateful for life and daily life
Becoming a master of subjective life	1. Recognizing the self-value
	2. Judging according to the self-intention
Recognizing the value of all being and realizing the self value	1. Valuing everything that surrounds me
	2. Doing good works on my own

경험하였다.

“긴장이 좀 완화되고 설혹 명상을 하는 도중 다시 의 기소침해저도 좀 마음이 편해지는 것도 있고, 확실히 명상하고 나면 릴렉스 되는 것도 있어요.”

“스트레스가 많은 편이에요. 가족 이야기도 남한테 안 해서 무엇 때문에 힘든지 친구들도 모르고, 그냥 혼자 끄 끄 앓아요. 그런데 명상이 스트레스 해소에 도움이 됐어요. 저절로 스트레스가 사라지는 기분?”

### 3) 수면 유도시간이 단축되고 숙면하게 됨

참여자자는 실제 수면에 이르기까지의 시간이 감소하였으며 수면 도중에 수시로 깨는 수면 패턴이 숙면으로 바뀌어가면서 수면의 질적 개선을 경험하였다. 즉, 잡념 등으로 3시간 이상 되는 수면 유도시간이 단축되고 짧은 시간의 수면에도 깊이 개운하게 자고 난 느낌을 진술하였는데, 이러한 영향으로 신체활력을 되찾으면서 인간관계에서의 자신감을 회복해가고 있었다.

“생각이 많아 잠들기까지 시간이 오래 걸려요. 평상시에 바로 잠을 못자고 길 때는 3시간이 지나도록 다른 생각하면서 잠을 못 자는데, 잠들기까지 시간이 확실히 줄었어요. 잠드는 시간도 10분, 15분 정도?”

“원래 깊게 잘 못자요. 많이 자긴 하는데 중간 중간 깨고, 언젠가 명상을 한 후에 다음날이 주말이었어요. 원래 늦게 일어나거든요. 조금이라도 피곤을 더 풀고 싶어서 오래자요. 그런데 다음날 일찍 일어났어요. 중간에 한 번도 안 깨고 깊게 조금 잤거든요. 그 때 한 6시간? 제 기준에는 조금잔건데 너무 기분 좋았어요.”

“수면이 좋아지니 피곤이 덜해지니까 친구관계도 좋아지고 긍정적인 변화가 있는 것 같아요.”

### 4) 잡념이 줄고 집중력이 향상되어 감

참여자자는 복잡한 생각들이 간명해지는 기분을 경험하였다. 명상 초기에는 배경음악에 관심을 기울이다가 시간이 흐르면서 저절로 명상내용에 집중하게 되고 흐트러진 마음이 한데 모아지며 집중력이 향상되는 경험을 하였다. 특히 수업시간과 혼자서 학습하는 동안 집중력 개

선이 있었으며 이러한 변화의 바탕이 긍정적인 마음이었음을 진술하고 있다.

“잡념에 몰두 하다보면 시간이 많이 흐르잖아요. 명상을 하면서 일단 생각을 바꾸게 되었어요. 잡념을 끊고 아무 생각 없이 명상을 하였어요. 처음엔 안 끊어 졌죠. 참고 또 참았어요. 나를 바꿔야 한다는 생각이 들면서. 조금씩 잡념이 끊어지는 느낌을 받았어요.”

“원래 잡생각을 많이 하는 스타일인데 명상 멘트에 따라서 집중하다 보니까 한 가지의 문제에 집중할 수 있게 된 것 같아요.”

“다섯 번 째 명상 이후부터는 좀 뭔가 달랐어요. 처음엔 음악에 집중하다가 점차 명상 멘트에 집중이 되었어요. 계속 듣다보니 몸이 좀 익숙해지는 것 같았어요. 공부할 때 확실히 효과가 느껴져요. 집중력이 높아지고 자리에 더 오래앉아 있게 되고, 집중력이 살짝 흐트러질 때 명상 멘트에 집중하면, 예를 들어 우주자연에 대한 멘트 등이 음악보다 더 집중이 되게 하는 것 같고 정신도 맑아지고”

“원래 집중력이 좋은 편이 아닌데 집중력이 많이 높아진 것 같아요. 그래서 수업시간에도 집중을 더욱 많이 하게 되고 조는 일도 줄고, 일단 제 마인드가 긍정적으로 바뀌어서 그렇게 된 것 같아요.”

### 5) 고민거리가 사소하게 여겨짐

참여자자는 우주의 일부로서 자신의 존재를 인지하게 되면서 문제를 보다 객관적으로 바라볼 수 있었고 크게 느껴지던 고민거리가 작고 사소한 일로 여겨지게 되면서 저절로 해결되어 감을 경험하였다.

“우주 속에서 나! 정말 작잖아요. 내 고민은 정말 사소한 건데 매일 똑같은 고민을 해요. 됐어! 맞아! 내가 할 수 있는 건 어느 정도 수준인데 내가 걱정한다고 바뀌는 것도 아니고 오늘 하루 잘했으니까 이제 쉬지, 그런 마음이 들기 시작했어요.(웃음)”

“복잡한 생각들이 꼬여서 해결이 안 났었는데 마음을 다 내려놓고 하나하나 생각을 해보았더니. 어디서 잘못

되었는지, 어떤 게 원인인지. 하나하나 풀어가다 보니까 해결이 된 것 같아요.”

#### 6) 삶과 일상에 감사하는 마음이 생겨남

참여자는 호흡하고, 명상하고, 학습하는 일 등 일상에 감사하는 마음을 경험하였으며 홀로 살아가고 있다는 고독감에서 벗어나 세상과 화해한 느낌을 진술하고 있다. 또한 남과 비교하는 삶이 아닌 자연의 순리대로 집착 없이 살아가고 있는 자신의 삶에 만족하게 됨을 경험하였다.

“명상에 집중하면서 소리에 대한 감사함? 원래는 신경을 쓰지 않았는데 명상 멘트에 더 집중해서인지 조그만 것에 감사함을 느꼈던 것 같아요.”

“감사함을 느꼈죠. 저를 일단 바꾸게 해준 하나의 매개체가 된 것이기 때문에 주변의 어느 누구에게도 의지할 수 없다고 생각하고, 저만을 의지하던 사람이었는데, 성인이 되면서 저한테 어떻게 하라고 말씀 해주시는 분들도 주변에 없잖아요. 혼자 터득하고 혼자서 걸어가고 하니 처음엔 힘들었어요. 근데 명상을 통해서 깨닫게 된 부분이 많았어요. 저를 바꿀 수 있게 해주었고, 또 제가 바뀐 것을 느끼니 감사해요. 세상과의 화해, 단절된 부분이 다시 잘 회복된 것 같은 느낌.”

“삶에 감사했어요. 명상을 하기 전에는 욕심 등 사사로운 게 보이지만 명상을 하면서 숨 쉬고 내쉬는 것에도 감사가 느껴졌어요.”

“호흡하고 숨 쉬고 있다는 것에 감사함을 느꼈어요. 살아있음에 감사함을 느껴요. 명상 후에 책상에 앉아있는데 공부할 수 있음에 감사가 느껴졌어요.”

“자연의 순리에 맞춰서 살고 집착을 내려놓고 남이랑 비교하지 않고 지금 누리고 있는 것도 어떤 사람은 누리지 못할 수도 있다고 생각하니까 그런 점을 생각하면서 좀 더 만족을 하게 되고.....”

“명상을 하면서, 자연이 나를 사랑하고 있다고 느껴지고 그것에 대해 감사하죠.”

#### 주제모음 3. 주체적 삶의 주인으로 변화하게 됨

#### 1) 자신의 가치를 인정하게 됨

참여자는 자신의 절대적 가치를 깨닫게 되면서 자기 확신을 가지게 되었다. 거대한 우주의 섭리에 의해 태어나 그 안에서 어머니의 품처럼 따스한 사랑을 받고 있는 느낌을 경험하였다.

“제 자신에 대해 확신이 별로 없어요. 명상으로 마음의 위안을 삼았던 것 같아요. 자신감이 없었는데 나도 좀 괜찮은 사람이라고. 그냥 계속 들으면서. 뭐가 말로 표현하기 힘든, 내 자신을 인정하게 만드는 분위기, 부족한 사람인데도 살아가고 있잖아요. 힘들어도 어떻게든 그걸 해결해가잖아요.”

“우주자연 속에서 예의로움, 정의로움 그런 멘트가 인상 깊었어요. 그러한 말들로 인해서 내가 가치가 있는 사람이구나 하고 느껴졌어요.”

“어머니의 사랑 같은 것을 느꼈거든요. 감싸 안겨진 느낌을 받았어요. 생명을 낳아 기르는 우주 자연의 섭리 속에서 내가 태어났다고 생각이 들면서 우주가 나를 감싸 안고 있다는 느낌, 이 몸은 생명을 낳아 기르는 우주 자연의 큰 사랑 속에서 정직하고 조화롭게 성실하게 작동하고 있다는 내용이 있는데 거기에서 느껴졌어요.”

#### 2) 자신의 의지에 따라 판단하여 결정하게 됨

참여자는 타인의 의견에 따라 움직이던 과거 삶의 방식을 반성하며 스스로의 판단 하에 선택하고 자유의지에 따라 행동하는 주체적 삶으로의 변화를 경험하였다.

“타인에게 보이는 내가 아니라 스스로 하고 싶은 대로 살자. 타인의 눈치를 안보고 스스로의 판단이나 결정이 더 중심이 된다는 것을 깨달았어요. 왜냐하면 모두 자연의 순리대로 살아가고 있는데, 다 똑같이 살아가고 있는데, 평소에는 남들한테 나서는 것이 좀 싫었고, 내성적이면서 남들 눈치 보는 것도 좀 있었어요. 아무래도 좀 자신에 대해 부정적인 생각을 한 것 같아요. 그런 내가 하고 싶은 대로 하게 하는 것 같아요. 타인의 결정에 따르는 것을 좀 덜하게 되고 그렇게 변화되는 것 같아요.”

#### 주제모음 4. 모든 존재의 가치를 인식하고 자기가치를 실현하고자 함

## 1) 나를 둘러싼 모든 만물을 소중하게 여김

참여자는 자신을 둘러싼 모든 만물을 자신처럼 소중한 존재로 받아들이게 됨을 경험하였다. 또한 자신과 타인 그리고 사회 전체를 분리하여 생각하지 않고 공존의 관계임을 깨닫게 되면서 배려하는 마음이 자연스럽게 생겨남을 경험하였다.

“멘트 중에 우주자연의 생성원리에 따라 지혜롭고 자연의 이치에 따라 이루어진다는 내용이 있어요. 전에는 나무는 단지 기능적인 측면, 즉 산소를 공급해주고 산사태를 막아주는 것으로만 생각 했는데 명상을 하고 난 후에는 나무나 자연을 나와 같은 존재로, 나와 하나인 소중한 존재로 보게 된 것 같아요. 명상 끝부분에 소우주라는 말이 나오는데, 나무도, 나도 소우주고 같이 살아가는. 그렇다보니까 이해할 수 없었던 부분을 좀 더 공감할 수 있게 된 것 같아요.”

“혼자서 사는 것도 아니고 모든 사람이랑 같이 살아가야 하는데 혼자 잘났다고 해서 잘되는 것도 아니고 주변 사람들과 어울리면서 살아가고 싶어요.”

## 2) 저절로 선행을 실천하게 됨

참여자는 자신뿐만 아니라 타인에 대해서도 관대해지면서 즐거운 마음으로 타인을 돕고자 하는 도덕적 행동이 자연스럽게 표출되었음을 경험하였다.

“따스한 사랑이 느껴졌어요. 좀 사소한 거라도 잘해야겠다고 생각했어요. 양심에 가책이 가는 행동 안하고 동생, 가족에게도 잘해야겠다고 생각하고. 좀 긍정적이고 관대해진 것 같아요.”

“제가 차츰 변화해나가고 있다고 생각해요. 몇 달에 한번 보는 가족들에게는 새로운 모습으로 보이거나 봐요. 집에 가면 가족들이 나를 바라보면서 변화된다고 생각하는 것 같아요.”

“한번은 폐지 줍는 할머니를 만난 적이 있었어요. 평소에는 그냥 지나치거든요. 올바른 사람이 되어야 한다는 생각이 들었어요. 옆에서 같이 주워드렸어요. 명상을 하면서 그렇게 변한 것이잖아요. 되게 좋은 사람이 된 것 같았어요. 동심으로 돌아간 것 같고.....”

## 4. 논의

본 연구는 유가 덕철학에 기반을 둔 마음 가다듬음과 살핌 명상에 대한 간호대학생들의 경험을 밝히고자 질적 서술적 연구방법을 융합하여 수행되었다. 그 결과 ‘삶을 성찰하며 참회한 후 태도의 변화가 일어남’, ‘정신이 건강해짐’, ‘주체적 삶의 주인으로 변화하게 됨’, ‘모든 존재의 가치를 인식하고 자기가치를 실현하고자 함’의 4가지 주제모음이 도출되었다.

첫 번째 주제모음인 삶을 성찰하며 참회한 후 태도의 변화가 일어남은 삶을 되돌아보며 오만함과 욕심이 있었음을 반성함, 생각과 행동에 적극적 변화가 생겨남의 2가지 주제로 나타났다. 이는 유가철학의 덕성교육을 실시한 후 지난 온 삶의 무지에 대한 부끄러움과 비도덕적 삶에 대한 반성, 그리고 후회를 통해 도덕적 삶의 실천의지를 확인한 선행연구를 지지한다[11,12]. 본 연구의 참여자는 처음 명상을 시작하는 순간 전율을 경험하였으며 지난 삶을 되돌아보며 죄책감을 느끼고 욕심이 있었음을 반성하였다. 이는 덕철학 치유를 통하여 자신이 행했던 말과 행동을 성찰하여 사욕지기에 의해 가려진 순수도덕정감을 자각하고 스스로를 부끄러워하기도 하고 개탄하기도 하면서 진실한 본래의 ‘참자기’를 찾아가고 있음을 보고한 연구결과와 일치한다[12,15]. 마음챙김 명상을 수행 후 자기 성찰·인식 등 감정지능을 나타내는 기술이 개선되었음을 보고한 선행연구 결과와도 유사하다[18,19]. 참여자는 변화의 계기가 되었음을 말하고 있으며 긍정적인 생각으로 바뀌어 감을 체험하였는데 이는 긍정적 정서와 관련된 명상의 효과를 보고한 선행연구와 맥락을 같이한다[20,21]. 이러한 결과를 종합해볼 때 마음 가다듬음과 살핌 명상이 성찰을 통하여 내적 성숙의 가치를 알고 자기 긍정 정서를 체험하도록 도우며 성실한 삶을 추구하도록 하는데 효과가 있음을 입증한 중재방법임을 알 수 있다. 그러나 본 연구 대상이 이론위주의 수업이 주로 행해지는 2학년 간호대학생임을 감안해볼 때 본 명상의 적용대상을 3학년 이상 대상으로 확대하여 결과를 확인해 볼 것을 제언한다.

두 번째 주제모음인 ‘정신이 건강해짐’은 자아의 순수성을 회복하게 됨, 스트레스가 감소됨, 수면 유도시간이 단축되고 숙면하게 됨, 잡념이 줄고 집중력이 향상되어 감, 고민거리가 사소하게 여겨짐, 삶과 일상에 감사하는 마음이 생겨남의 6가지 주제로 나타났다. 참여자는 마음 가다듬음과 살핌 명상 동안 점차 순수한 상태가 되어감

에 따라 편안해지고 잡념과 걱정거리가 사라졌으며, 이 완되는 느낌과 함께 스트레스가 감소하였음을 진술하고 있다. 최연자와 최영찬[10]은 병의 근본적인 원인을 해결하기 위하여 자신의 본질로 되돌아가 '참자기'를 발현하며 보다 건강한 삶으로 나아가는 것을 치유의 본질로 일컫고 있는데 본 연구결과는 이를 뒷받침하고 있다. 참여자는 스트레스가 감소하면서 수면 유도시간의 감소와 수면의 질 향상을 체험하였는데 이는 스트레스가 사람의 건강에 해로운 행동, 예를 들어 수면 패턴과 양, 수면의 질에 해로운 영향을 끼칠 수 있음을 보고한 선행연구결과와 맥락을 같이 한다[12,22]. 여러 연구에서도 명상의 주된 효과 중 하나로 수면개선을 보고하고 있어 본 연구결과는 이를 뒷받침한다고 할 수 있다[20,23]. 참여자는 자신을 객관적으로 바라보면서 우주 속의 작은 존재임을 깨닫게 되면서 문제들이 사소한 일로 여겨지고 일상에 감사하게 됨을 경험하였는데 이는 명상 수행 후 심리적 안녕상태에 효과가 있음을 보고한 선행연구 결과와도 유사하다[12,24]. 이상의 결과로 마음 가다듬음과 살핌 명상이 다양한 스트레스 상황에 노출된 간호대학생의 정신건강 증진에 효과적인 중재임을 확인할 수 있다.

세 번째 주제모음인 '주체적 삶의 주인으로 변화하게 됨'은 자신의 가치를 인정하게 됨과 자신의 의지에 따라 판단하여 결정하게 됨의 2가지 주제로 나타났다. 본 연구의 참여자는 스스로를 가치 있는 사람으로 인정하며 주체적인 삶을 살아가고자 하는 인식의 변화를 경험하였는데 이러한 결과는 선행연구결과와 일치한다[11,12]. 마음챙김 명상 후 외현적, 암묵적인 인격과 자아개념이 보다 건강한 방향으로 변화를 보였던 선행연구와도 유사한 결과이다[25]. 간호대학생은 전문적 간호가치에 대한 교육을 이수 후에도 윤리적 갈등 상황에 직면 시 어려움과 스트레스를 경험한다[26]. 이러한 스트레스에 자존감은 중요한 예측요인으로 알려져 있어[27] 자기 가치 인식에 긍정적 효과가 확인된 마음 가다듬음과 살핌 명상을 간호대학생의 임상실습 전 교육과정에 활용하여 그 효과를 파악해 볼 필요가 있겠다.

네 번째 주제모음인 '모든 존재의 가치를 인식하고 자기가치를 실현하고자 함'은 나를 둘러싼 모든 만물을 소중하게 여김과 저절로 선행을 실천하게 됨의 2가지 주제로 나타났다. 마음 가다듬음과 살핌 명상을 수행한 후 자신뿐만 아니라 모든 만물까지도 자신과 같은 가치 있는 존재로 인지하게 되면서 평소에는 자신과 무관하게 생각

했던 대상을 저절로 돕게 되었음을 말하고 있다. 이는 자기사랑과 타인에 대한 배려 그리고 도덕적 삶에 대한 실천의지가 생겨났음을 보고한 선행연구 결과를 지지하며 [11,12], 중재방법은 다르나 명상 수행 2주 후에 도덕적 추론과 윤리적 의사결정에서 개선 효과를 보고한 선행연구결과와도 유사하다[28]. 또한 도덕성에 기초한 자존감이 약자를 괴롭히는 행위와는 무관하였음을 보고한 선행연구결과와 맥락을 같이한다[29]. 이는 대상자의 곁에서 돌봄을 행하는 간호사의 도덕성에 마음 가다듬음과 살핌 명상이 효과적인 중재방법임을 확인시켜준 결과라 할 수 있다.

이상의 연구결과를 통해 마음 가다듬음과 살핌 명상이 삶의 성찰을 통한 참자기로 나아가 의지의 변화를 일으키며, 정신을 건강하게 하고 또한 자신을 삶의 주체자로 자각하게 하며 도덕성의 회복을 통해 자기가치를 실현하려는 의지와 행동을 일으키게 하는데 효과적인 중재임을 구체적으로 확인할 수 있었다. 간호대학은 간호대학생들의 올바른 생명윤리의식 함양을 위하여 교육과정에 간호윤리과목을 포함하여 운영하고 있으며 많은 선행연구들에서 윤리의식과 도덕성을 제고할 수 있는 교육 프로그램 개발의 필요성을 지속적으로 강조하고 있다 [30].

본 연구결과는 유가철학을 기반으로 한 마음 가다듬음과 살핌 명상이 간호대학생의 도덕성을 회복하도록 하는데 효과적인 중재프로그램임을 확인시켜 주었다는데 본 연구의 의의가 있다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생이 체험한 마음 가다듬음과 살핌 명상의 효과를 살펴보고 기술하기 위하여 수행된 질적 연구이다. 본 연구의 목적은 마음 가다듬음과 살핌 명상을 경험한 간호대학생을 대상으로 내용을 살펴보고 기술하는 것을 목적으로 한다.

본 연구의 결과로 '삶을 성찰하며 참회한 후 태도의 변화가 일어남', '정신이 건강해짐', '주체적 삶의 주인으로 변화하게 됨', '모든 존재의 가치를 인식하고 자기가치를 실현하고자 함'의 4가지 주제모음이 도출되었다.

마음 가다듬음과 살핌 명상은 다양한 임상에서 수많은 윤리적 판단과 합리적 대처행위를 선택해야만 하는 간호사로써의 업무를 수행하기 이전에 간호대학생시기

에 수행하여 긍정적 결과를 얻을 수 있는 중재임을 확인할 수 있었다. 그리고 자신은 물론 모든 만물에 대한 소중함의 가치를 저절로 깨닫게 되어 자발적인 덕 실천행위로 이어지는 본 명상의 효과를 볼 때 돌봄이 근간이 되는 아픈 대상자에 대한 간호의 본질과 연결되는 의미 있는 결과라 할 수 있다. 따라서 인간 본질 안에 이미 내재되어있는 덕성 함양에 효과가 있는 마음 가다듬음과 살림 명상을 간호학생의 인성적 간호역량 강화를 위한 교육 과정에 적용하여 그 효과를 확인해 볼 것을 제언한다.

그러나 이상의 결과는 10명의 간호대학생에 대한 결과로 일반화하여 해석하는데 무리가 있다. 향후 대상자 영역과 수를 확대한 반복연구를 통해 마음 가다듬음과 살림 명상의 효과를 입증해볼 것을 제언한다.

그리고 다소 생소한 유가철학의 덕성치유 프로그램에 대한 참여자들의 개념에 대한 이해도를 점검해가면서 본 명상을 함께 병행하여 그 효과를 확인해볼 것을 제언하고자 한다.

## REFERENCES

- [1] A. Comte-Sponville, *A small treatise on the great virtues: The uses of philosophy in everyday life*, Macmillan, 2002.
- [2] F. A. Lim, "Nursing as a virtue: strategies for value education," *MedSurg Nursing*, Vol. 22, No. 4, pp. S10-S10, 2013.
- [3] M. K. Cho, "The Relationships among Happiness, Happiness promotion activities and Self-reflection in the Convergence Society," *J. of Digital Convergence*, Vol. 13, No. 5, pp. 305-313, 2015.
- [4] B. J. Kim, E. Y. Jeon, *Exploration of Development and Applicability of a Classics Book Reading Program as Character Education for Nursing Students*, The Journal of the Korea Contents Association, Vol. 16, No. 10, pp. 676-686, 2016
- [5] S. S. Sim, M. R. Bang, *The relationship between the character, interpersonal relations, and adjustment to a college life of nursing students*, Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, Vol. 17, No. 12, pp. 634-642, 2016
- [6] B. J. Taylor, *Reflective practice a guide for nurses and midwives*, 2000.
- [7] P. Benner, M. Sutphen, Y. Leonard, L. Day, *Educating nurses: A call for radical transformation*, San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2010.
- [8] S. Epp, "The value of reflective journaling in undergraduate nursing education: A literature review," *International Journal of Nursing Studies*, Vol. 45, No. 9, pp. 1379 - 1388, 2008.
- [9] H. M. Ryu, K. J. Cheong, "A Meta-analysis on the Intervention Effects of Various Meditation Types, such as Yoga, Buddhism, Mindfulness, and Combined-related Meditation," *Journal of Arts Psychotherapy*, Vol. 10, No. 3, pp. 1-17, 2014.
- [10] Y. J. Choi, Y. C. Choi, *The virtue and healing of confucianism*, Yemoonseowon, 2015.
- [11] Y. C. Choi, Y. J. Choi, "An Experimental Study on the Healing with Confucian Virtue Philosophy: Through Emotion Experience Program," *Confucian Research*, Vol. 30, pp. 309-342, 2014.
- [12] Y. J. Choi, Y. C. Choi, "The Experience of Confucian 'Mind Settling and Introspection' Meditation," *Korean Society for Philosophy East-West*, Vol. 83, pp. 193-237, 2017.
- [13] Y. H. Jeong, "Convergent approach of phenomenological methodology about Emergency Nurses' experience of hospital violence." *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 6, No. 5, pp. 63-75, 2015.
- [14] E. H. Park, H. R. Park, H. S. Kim, "Approaches to Convergence Curriculum for Healthcare-Affiliated Students with Clinical Competence Assessment Program", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 6, No. 3, pp. 79-86, 2015.
- [15] W. H. Moon, Y. J. Kim, "Nursing Students' Experience of Major Converged Short-term Study Abroad Program", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 6, No. 2, pp. 1-11, 2015.
- [16] K. Krippendorff, *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage, 2004.
- [17] E. G. Guba, Y. S. Lincoln, *Effective evaluation:*

- Improving the usefulness of evaluation results through responsive and naturalistic approaches, San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1981.
- [18] Y. J. Choi, Y. C. Choi, H. H. Kim, "Experiential Study on Virtue Education on Confucian Philosophy; Focus on restoring human nature of prisoners," Korean Society for Philosophy East-West, Vol. 78, pp. 143-170, 2015.
- [19] Y. S. Song, T. Y. Song, J. Y. Lee, Y. S. Yoo, S. H. Kwon, "Mindfulness Meditation Experiences among Patients with Coronary Artery Disease: A Phenomenological Study," Korean J Adult Nurs, Vol. 27, No. 1, pp. 21-28, 2015.
- [20] J. E. Kim, J. H. Kim. "The Effects of Mindfulness Meditation on Chronic Headaches, Stress, and Negative Emotions in High School Teachers," The Korean Journal of Health Psychology, Vol. 20, No. 1, pp. 35-52, 2015.
- [21] S. Parks, M. D. Birtel, R. J. Crisp, Evidence that a brief meditation exercise can reduce prejudice toward homeless people, Social Psychology, 2014.
- [22] N. M. Brisbon, M. E. Lachman, "Dispositional Mindfulness and Memory Problems: the Role of Perceived Stress and Sleep Quality," Mindfulness, Vol. 8, No. 2, pp. 379-386, 2017.
- [23] D. S. Black, G. A. O'Reilly, R. Olmstead, E. C. Breen, M. R. Irwin, "Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial," JAMA internal medicine, Vol. 175, No. 4, pp. 494-501, 2015.
- [24] A. Raffone, N. Srinivasan, "The exploration of meditation in the neuroscience of attention and consciousness," Cognitive Processing, Vol. 11, No. 1, pp. 1-7, 2010.
- [25] C. Crescentini, V. Capurso, "Mindfulness meditation and explicit and implicit indicators of personality and self-concept changes," Frontiers in psychology, Vol. 6, No. 44, 2015.
- [26] T. A. Iacobucci, B. J. Daly, D. Lindell, M. Q. Griffin, "Professional values, self-esteem, and ethical confidence of baccalaureate nursing students," Nursing Ethics, Vol. 20, No. 4, pp. 479-490, 2013.
- [27] D. Edwards, P. Burnard, K. Bennett, U. Hebden, "A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses," Nurse Education Today, Vol. 30, No. 1, pp. 78-84, 2010.
- [28] S. L. Shapiro, H. Jazaieri, P. R. Goldin, "Mindfulness-based stress reduction effects on moral reasoning and decision making," The Journal of Positive Psychology, Vol. 7, No. 6, pp. 504-515, 2012.
- [29] C. Robson, R. T. Witenberg, "The influence of moral disengagement, morally based self-esteem, age, and gender on traditional bullying and cyberbullying," Journal of school violence, Vol. 12, No. 2, pp. 211-231, 2013.
- [30] J. Sinclair, E. Papps, B. Marshall, "Nursing students' experiences of ethical issues in clinical practice: A New Zealand study," Nurse education in practice, Vol. 17, pp. 1-7, 2016.

## 저자소개

김 향 하(Kim-Hyang Ha)

[정회원]



- 2000년 2월 : 전북대학교 간호학과(간호학석사)
- 2017년 2월 : 전북대학교 간호학과(간호학박사수료)
- 2017년 3월 : 군산간호대학교 간호학과 조교수

<관심분야> : 정신질환대상자 간호중재개발, 교육 시뮬레이션개발