



Original Article

간호대학생의 명화 카드·싱잉볼 사운드 힐링 마음챙김 명상 교육 경험: 성찰일지 분석

김성해^{ID}

동명대학교 간호학과 조교수

Nursing Students' Experiences of Mindfulness Meditation through Famous Painting Appreciation and Singing Bowl Sound Healing: A Qualitative Analysis of Reflective Journals

Sung Hae Kim^{ID}

Assistant Professor, Department of Nursing, Tongmyong University, Busan, Republic of Korea

*Corresponding author: Sung Hae Kim, sunghae@tu.ac.kr

Abstracts

Purpose: Mindfulness refers to paying attention to emotions, thoughts, and sensations as they arise in the present moment, with an attitude of openness and acceptance. This study aimed to explore the experiences of nursing students who participated in a mindfulness meditation program that incorporated famous painting appreciation and singing bowl sound healing. **Methods:** This qualitative study analyzed reflective journals written by 21 fourth-year undergraduate nursing students who participated in a sensory-based mindfulness program. The program consisted of a two-hour mindfulness meditation session utilizing famous painting cards and singing bowl sound healing, followed by a one-hour session focused on developing a mindfulness meditation program for cancer patients. Data were collected between April 10 and April 20, 2025, and analyzed using content analysis methodology. **Results:** Five major themes were identified through the qualitative analysis: (1) Observing oneself apart from daily life, (2) Reflecting on emotions through the inner mirror, (3) Attaining calm recuperation through a space for mental refreshment, (4) Resonance and solace settling on the mind, and (5) Recognizing the burden of being a nurse's responsibility through internalized care. Each theme included specific subthemes illustrating emotional insight, self-awareness, and professional growth experienced through the meditation program. **Conclusion:** The sensory-based mindfulness meditation program effectively supported emotional stability and promoted deeper self-reflection among nursing students. The findings suggest that this approach may serve as a valuable educational strategy to enhance core competencies and professional identity development in nursing education.

Keywords: Famous Painting Appreciation, Mindfulness, Nursing Students, Qualitative Research, Sound Therapy

주요어: 명화감상, 마음챙김, 간호대학생, 질적연구, 사운드힐링

I. 서론

1. 연구 필요성

실용학문인 간호학은 이론 교육과 실습 교육을 통합하여 근거기반간호를 수행할 수 있는 전문 간호 인력 양성을 목표로 한다. 학부단위 간호

교육에서는 간호대학생들이 갖추어야 할 핵심간호역량은 물론 이들이 전문직 간호사로서의 윤리적 소명과 책임을 다해 양질의 간호를 제공할 수 있도록 다양한 교육경험을 제공해야 한다[1,2]. 간호대학생은 학업 부담, 성적 관리, 대학 생활 적응, 임상실습 및 취업 스트레스 등으로 인해 높은 수준의 스트레스를 경험한다[3-5]. 이러한 스트레스 상황은 긴장, 불안, 우울, 무기력, 더 나아가 번아웃 등의 신체적·심리사회적 문제를 유발하며[6,7], 돌봄의 질 저하로 이어져 환자 중심 안전 간호의 저해 요소로 작용할 수 있다[8,9].

인본주의에 철학을 둔 간호는 대상자의 고통과 감정에 공감하고 민감하게 반응해야 하며, 자신과 타인의 감정을 인지하여 이해하고 감정 및 정서를 적절하게 조절하는 감정능력이 필수적이다[10,11]. 그러나 간호대학생은 아직 감정 조절이나 내면적 성찰 경험의 부족으로 의사소통이나 대인관계 기술에 어려움을 호소하며, 이는 임상실습, 직무 스트레스와 연결되어 미래 전문직 간호 인력으로 성장하는데 부정적 영향요인으로 작용한다[2,5,12]. 또한, 지난 수년간 코로나19 팬데믹 상황은 간호대학생들의 학업과 심리적·정신적 불안, 스트레스 수준을 높인 것으로 보고되어[13]. 간호대학생이 스트레스 상황에서 자신의 감정을 인식하고 조절하며, 공감적 태도를 함양하기 위한 정서 조절 교육이 필요한 실정이다.

마음챙김(Mindfulness)은 현재의 경험에 의식적으로 주의를 기울여 판단하지 않고 있는 그대로 수용하는 심리적 태도로, 정신 건강 증진뿐만 아니라 교육적으로도 활용도가 높다[14]. 마음챙김을 통해 자기 인식과 감정 조절을 통해 스트레스 수준을 낮추고, 타인의 정서와 감정에 공감하는 능력을 높일 수 있다[15]. 간호 교육에서 마음챙김 명상은 간호대학생의 학업 및 임상 실습으로 인한 불안과 긴장감을 낮춰주고 스트레스 관리 능력을 향상시킬 수 있어 효율적이다[16,17]. 간호대학생은 마음챙김 명상을 통해 자기 인식과 정서적 자기조절 능력을 키워 자기 통찰력을 강화할 수 있고, 이는 간호 전문직의 정체성 형성과도 직결되기 때문에[18] 간호 교육과정에 마음챙김 명상을 통합·적용하는 방안을 교육적으로 모색해 볼 수 있다.

대부분의 마음챙김 명상은 호흡명상, 바디스캔, 요가 등의 형식으로 알아차림을 수행하는데[19], 최근 음악, 미술, 싱잉볼을 활용한 사운드 힐링 등의 시각 및 청각 자극을 통해 감정 표현과 자기 성찰을 보다 쉽게 유도할 수 있는 감각 기반 마음챙김 명상이 주목받고 있다[20-22]. 이에 본 연구는 간호대학생을 대상으로 명화 카드와 싱잉볼 사운드 힐링 마음챙김 명상 교육을 시행하고, 이를 경험한 후 작성한 성찰일지를 분석하여 마음챙김 명상에서 경험하고 느낀 것이 무엇인지 탐색하고자 한다. 이를 통해 간호 교육에서 통합·적용할 수 있는 감각 기반 마음챙김 명상에 대한 기초자료를 제시하고 마음챙김 명상 교육이 간호 교육에도 널리 활용되길 기대한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 감각기반 명화 카드와 싱잉볼 사운드 힐링 마음챙김 명상 프로그램에 참여한 간호대학생의 교육적 경험을 탐색하기 위해 분석한 질적내용분석(qualitative content analysis) 연구이다.

2. 연구 참여자

연구대상은 B광역시 소재 일개 대학 간호학과에 재학 중인 자를 근접 모집단으로 하여 종양간호 교과목을 수강하는 4학년 간호대학생을 편의 표집하였다. 필요 참여자 수는 소규모 그룹 내용 분석에서 제시한 질적 포화(data saturation) 근거에 따라 21명으로 선정하였다[23,24].

3. 자료수집 절차

질적 자료 수집 기간은 2025년 4월 10일부터 4월 20일이었다. 종양간호 교과목을 수강하는 학생중 본 연구의 목적과 절차를 이해하고 자발적으로 참여에 동의한 간호대학생을 참여자로 선정하여 프로그램을 진행하였다. 감각 기반 마음챙김 프로그램은 명화카드를 이용한 싱잉볼 사운드 힐링 마음챙김 명상 2시간, 말기 암환자 마음챙김 명상 프로그램 계획안 작성 1시간으로 총 3시간 진행하였다. 프로그램 종료 후 연구 참여자는 성찰일지를 작성하였다. 성찰일지는 마음챙김 명상을 통해 느꼈던 감정이나 기억, 가장 강렬하면서 인상 깊었던 점, 마음챙김 명상을 통해 자신에 대한 신체적 혹은 정서적 변화, 오늘 경험이 간호사로서의 나에게 주는 메시지와 임상적 의의에 대해 자유롭게 서술하도록 연구자가 개발한 성찰일지 양식을 제공하였다.

4. 자료분석 방법

총 21부의 성찰일지를 수집하여 분석에 활용하였다. 분석 방법으로는 성찰일지에 기록된 내용을 해석하고 이를 기반으로 코딩 및 범주화하는 내용분석(content analysis) 기법을 적용하였으며[25] 성찰일지 분석에 관한 선행연구를 참고하였다[26]. 우선 성찰일지에 작성된 문장을 반복적으로 읽으며 내용을 파악한 후 단어, 구문, 절 등 분석 단위로 주제 모음을 선정하고, 개념화 작업을 통해 의미 범주를 추출하였다. 이후 질적 연구 경험이 있는 간호대학 교수 1인에게 내용 분석 결과에 대해 자문을 구하여 의견을 조율하였다. 질적 자료는 총 606개의 구문, 434개의 문장 단위로 분류하고, 이 중 중복되거나 유사한 내용을 포함한 진술을 통합하여 최종 분석하였다.

5. 윤리적 고려

본 연구는 연구윤리 지침을 준수하여 진행하였다. 연구 참여자는 모두 자발적인 참여 의사를 밝힌 자로 선정하였으며, 연구 목적, 절차, 개인 정보 수집 및 활용 방침에 대해 충분히 설명한 후 동의를 받았다. 연구 참여자는 연구 도중 언제든지 참여를 철회할 수 있으며, 중도 철회나 참여 거부로 인한 불이익이 전혀 없음을 사전에 설명하였다. 수집된 모든 자료는 익명 처리되어 개인 식별이 불가능하도록 하였으며, 연구 종료 후에는 관련 법령과 윤리 기준에 따라 모든 개인정보와 연구 자료를 안전하게 폐기하였다.

III. 연구결과

1. 일반적 특성

연구 참여자는 총 21명으로 평균 연령 23.41±1.13세이다. 여학생이 19명(90.5%), 남학생이 2명(9.5%)이었고, 21명 모두 마음챙김 명상에 대한 참여 경험은 없었다.

Table 1. General Characteristics of Participants (N=21)

Variables	Categories	M±SD or n(%)
Gender	Female	19(90.5)
	Male	2(9.5)
Age (years)		23.41±1.13
Academic year	4th Year	21(100.0)
Experience with mindfulness or meditation	Yes	0(0.0)
	No	21(100.0)

2. 마음챙김 명상 경험

명화 카드·싱잉볼 사운드 힐링 마음챙김 명상 프로그램에 참여한 간호대학생의 성찰일지 내용을 분석한 결과, 5개 범주 13개의 주제모음이 도출되었다.

Table 2. Themes and Subthemes

Theme	Subthemes
Observing oneself apart from daily life	- Self-reflection - Focusing on the present moment - Reinterpreting daily routines
Reflecting on emotions through the inner mirror	- Recognizing emotions - Accepting emotions - Emotional healing
Attaining calm recuperation through a space for mental refreshment	- Relief from tension - Psychological recovery - Stress reduction
Resonance and solace settling on the mind	- Self-acceptance - Inner calm and peace
Recognizing the burden of being a nurse's responsibility through internalized care	- Empathy and respect - Growth in professional identity

2.1. 일상에서 벗어나 자신을 바라봄

일상에서 벗어나 자신을 바라봄은 ‘자기 성찰’, ‘이 순간에 대한 집중’, ‘일상에 대한 재인식’의 3가지 주제모음으로 도출되었다. 마음챙김 명상은 참여자들에게 바쁜 일상 속에서도 자기 성찰의 기회를 제공하였다. 실습과 과제에 치이던 참여자들은 명상을 통해 자신의 감정과 생각을 비판 없이 바라보는 시간을 가질 수 있었다. 또한, 호흡과 감각에 집중하는 훈련은 지금 이순간인 현재에 집중하는 경험으로 이어져 정서적 안정과 자기 이해를 높였다. 특히 평소에 무심코 하던 식사를 천천히 음미하는 퀘렌시아 명상 활동은 일상에 대한 재인식을 가능하게 하였으며, 사소한 일상에도 깊이와 의미를 부여하는 계기가 되었다. 이러한 경험은 간호사로서 타인을 돌보기 전에 자신을 돌아보고 돌보는 태도를 배우게 하였다. 마음챙김은 단순한 명상을 넘어 삶의 방식이자 실천으로서 참여자들에게 내면적 성장을 촉진하였다.

“마음챙김 명상 프로그램을 체험하면서 내가 가장 크게 느낀 것은 ‘나 자신과 마주하는 시간’이 얼마나 소중한가였다(참여자 3).”

“또 다른 학우들이 고른 그림과 생각들을 들으면서 공감하고 교수님께서 해주시는 설명을 경청하며 나의 내면과 만날 수 있었던 시간이었던 것 같다(참여자 16).”

“명화를 바라보며 눈을 감고 머릿속으로 강점을 떠올리는 과정에서 복잡했던 감정이 점차 정리되었고, 현재에 집중할 수 있었다(참여자 4).”

“지금 이 순간 나에게 집중하며 내 몸의 호흡과 감정을 알아차리는 경험이 신선하고 위로가 됐다(참여자 11).”

“싱잉볼 소리에 집중하는 동안 머릿속이 조용해졌고, 오랜만에 아무 생각 없이 ‘지금 여기’에 머물러 있는 느낌이였다(참여자 7).”

“늘 당연했던 일상이 소중한게 느껴졌고, 무심코 흘려보낸 순간들을 되돌아보게 되었다(참여자 6).”

“푸른 천천히 먹기를 통해 짧은 순간이지만 푸른의 식감과 향에 집중하면서, 평소 내가 그냥 무심코 먹었던 것들도 무심한 것이 아니라는 생각이 들었어요. 사소한 일상도 소중한 의미가 있다고 느끼게 되었어요(참여자 21).”

“매일 반복되는 일상이 지겹기만 했는데, 명화 속 인물을 보며 나의 하루도 의미 있을 수 있다는 생각이 들었다(참여자 12).”

2.2. 감정이라는 내면의 거울을 들여다봄

감정이라는 내면의 거울을 들여다봄은 ‘감정 인식’, ‘감정 수용’, ‘정서적 치유’의 3가지 주제모음으로 도출되었다. 마음챙김 명상은 참여자들이 자신의 감정을 인식하고 수용하는 태도를 기를 수 있도록 도왔다. 참여자들은 감정을 억누르거나 판단하지 않고, 있는 그대로 바라보는 연습을 통해 내면을 더 깊이 이해하게 되었다. 이는 감정 표현의 어려움을 줄이고, 감정을 드러내는 데 대한 자신감을 회복하는 계기가 되었다. 특히 불안, 두려움 등 부정적인 감정조차 있는 그대로 받아들이는 경험은 정서적 치유로 이어졌다. 명상 중 글을 읽고 감정을 되짚는 활동은 감정을 객관적으로 관찰하는 훈련이 되었고, 이는 감정에 휘둘리지 않고 자신을 돌보는 힘으로 작용하였다. 참여자들은 감정의 흐름을 있는 그대로 인지하는 것만으로도 큰 위안을 얻을 수 있음을 깨달았다. 마음챙김은 감정 조절이 필요한 임상 상황에서도 유용한 자원이 되며, 간호사의 정서 역량을 높이는 데 기여한다. 결과적으로, 감정의 수용은 건강한 자기 돌봄의 시작이자 간호 전문성의 기반이 됨을 알 수 있었다.

“싱잉볼 소리에 집중하며 나의 감정을 조용히 읽고 되짚어 보며 다시 인식하게 되었고, 자신감도 생겼습니다(참여자 2).”

“4학년이 되어 매일매일 쫓기듯이 지낸 것 같은 명화감상을 하면서 내가 이런 감정을 느끼고 있었구나 하고 깨닫고 온전히 느낄 수 있어 좋았다(참여자 17).”

“무엇보다 인상 깊었던 것은, 감정을 억누르거나 판단하지 않고 있는 그대로 바라보는 훈련이 되었다는 점이다(참여자 3).”

“내가 왜 이렇게 불안했지 보다는 지금 불안을 느끼고 있구나 라고 받아들이는 태도는, 내 삶을 더 건강하게 바꾸는 첫걸음이 되었다(참여자 7).”

“내면의 감정을 인식하고 받아들이는 마음챙김은, 단순한 스트레스 해소를 넘어 마음을 치유하고 안정을 찾아준다는 점이 인상 깊었다(참여자 16).”

“싱잉볼 소리를 들으며 나도 모르게 눈물이 났는데, 그게 오히려 나를 위로해주는 느낌이였다(참여자 5).”

2.3. 마음의 숨구멍을 통해 채워지는 고요한 회복

마음의 숨구멍을 통해 채워지는 고요한 회복은 ‘긴장의 완화’, ‘심리적 회복’, ‘스트레스 감소’의 3가지 주제모음으로 도출되었다. 마음챙김 명상은 참여자들에게 바쁜 일상 속 마음의 안정과 긴장 완화를 제공하는 심포 같은 역할을 하였다. 특히 명상 직후에는 몸과 마음이 차분해지고, 시험이나 실습으로 인한 피로감이 줄어드는 경험을 하였다. 비록 짧은 시간이었지만 심리적 회복과 피로 감소를 느낄 수 있었으며, 이는 자기 조절력 향상과도 연결되었다. 명상은 참여자들의 사고를 보다 유연하게 만들고, 외부 자극에 덜 민감하게 반응하도록 돕는 효과도 있었다. 이러한 경험은 스트레스를 완전히 제거하지는 못하더라도, 일상의 무게를 가볍게 덜어내는 스트레스 감소에 유용하였다. 특히 임상현장에서 다

양한 긴장 상황을 겪는 간호학생들에게 명상은 정서적 회복의 기회를 제공하였다. 마음챙김은 자기 회복력을 강화하는 내면의 자원으로 기능하며, 자기 돌봄의 실천으로 이어져 참여자 스스로 감정의 균형을 되찾고 일상에 더 건강하게 대응할 수 있는 힘을 키워주었다.

“수업과 과제로 바쁜 날들이었는데 명상을 마치고 나서 마음이 차분해지고 긴장이 풀리는 느낌이 들었다(참여자 1).”

“이번 명상시간을 통해 평소에 빨리빨리 하는 습관이 있어 느리게 진행되는 명상수업에 속도를 맞추기가 어려웠는데, 하면 할수록 마음이 차분해지고 평온해지는 것을 느꼈다(참여자 19).”

“짧은 시간이라도 명상을 하며 호흡을 가다듬고 심리적으로 무언가 회복되는 느낌이 들어서 너무 좋았습니다(참여자 2).”

“명상 직후에는 시험기간으로 인한 피로감이 이전보다 줄어든 것을 느꼈으며, 심리적으로도 한결 가벼워져 만족스러웠다(참여자 9).”

“몸이 편안해지면 자연스럽게 사고도 더 유연해지고, 나를 둘러싼 상황에 덜 민감하게 반응하게 되어 스트레스가 풀렸다(참여자 20).”

2.4. 마음 위에 내려앉은 울림과 위로

마음 위에 내려앉은 울림과 위로는 ‘자기 수용’, ‘내면의 평온함’의 2가지 주제모음으로 도출되었다. 마음챙김 명상은 참여자들에게 다양한 각도에서 자신의 내면을 바라보는 연습을 하였다. 참여자들은 명상을 통해 현재 순간에 집중하며 자신의 감정을 인식하고 수용하는 경험을 통해 나 자신을 있는 그대로 수용하며 자기 자신에 대한 이해와 관용의 폭을 넓혀갔다. 명상은 글로 표현하기 어려운 감정들을 표현하고, 자기 자신을 돌보는 연습을 통해 위로와 지지를 얻는 과정이며, 특히 명화 감상이나 싱잉볼 명상과 같은 다양한 명상 방법은 참여자들에게 새로운 위안과 편안함을 제공하였다. 이를 통해 자신의 강점을 발견하고 내면과 만나는 기회를 접하며 자기 수용 능력과 정서적 안정감을 느낄 수 있었다.

“완벽하려고 애썼던 나 자신을 조금씩 내려놓게 되었고, 부족한 나도 괜찮다는 생각이 들었다(참여자 18).”

“내가 어떤 감정을 느끼고 있는지도 놓치게 되는 경우가 많았는데 내 안의 감정과 생각을 있는 그대로 바라보는 시간이 되었다. 불안하고 힘들어하는 내 모습도 내가 받아줘야겠다는 생각이 들었다(참여자 5).”

“명화를 바라보며 눈을 감고 머릿속으로 강점을 떠올리는 과정에서 복잡했던 감정이 점차 정리되었고, 현재에 집중하며 나 자신을 위로할 수 있었다(참여자 14).”

“말로 표현하기 어려운 감정을 명상을 통해 좀 더 쉽게 접근할 수 있었고, 내가 지닌 감정과 강점을 있는 그대로 알아차림으로써 마음이 한결 편안해졌다(참여자 8).”

“싱잉볼 소리를 들으며 진행한 명상은 평소 느끼기 어려운 고요함과 편안함을 느낄 수 있었다(참여자 20).”

2.5. 돌봄의 내면화를 통해 알아차린 간호사로서의 무게감

돌봄의 내면화를 통해 알아차린 간호사로서의 무게감은 ‘공감과 존중’, ‘전문성 성장’의 2가지 주제모음이 도출되었다. 마음챙김 명상은 참여자들에게 스스로의 감정을 되돌아보며 자기이해를 확장하는 성찰을 경험하게 하였고, 이를 통해 참여자들은 간호사로서의 전문성을 내면화하고, 성장에 대한 동기부여로 이어졌다. 더불어 환자의 고통과 감정에 귀 기울이고 존중하는 태도의 중요성을 깊이 인식하게 되었다. 마음챙김 명상은 단순한 심리 안정 기법을 넘어서, 환자 중심 간호의 본질을 체득하는 과정이었다. 특히 말기암 환자나 정신적 고통을 겪는 대상자의 감정에 공감하며, 간호의 본질에 대해 깊은 성찰을 이끌어 내었다. 이러한 경험은 간호사의 공감 능력과 수용력을 높이고, 임상 현장에서 마음챙김을 실제 간호중재로 적용할 수 있다는 가능성도 발견하였다. 궁극적으로 명화감상과 싱잉볼 힐링 사운드 명상을 통한 돌봄의 내면화는 간호사로서 감당해야 할 무게와 의미를 성찰하게 하는 계기가 되었다.

“싱잉볼 소리를 들으며 진행한 명상은 평소 느끼기 어려운 고요함과 편안함을 느낄 수 있었고, 말기암 환자들이 느낄 감정과 연결되는 경험이었다(참여자 3).”

“마음챙김 명상은 간호사에게 필요한 공감 능력과 수용력에도 연결된다는 점에서 더 의미 있게 다가왔습니다. 자기이해의 계기가 되었고 내 성장을 위한 동기부여가 되었다(참여자 9).”

“우리는 환자의 아픔을 돌보는 존재이면서도, 동시에 환자의 삶을 있는 그대로 존중하고 공감하는 자세가 간호사에게 꼭 필요하다는 걸 깨달았다(참여자 12).”

“감정을 다루는 능력이 결국 간호사에게 중요하다는 것을 깨달았고, 간호사가 정서적으로 여유가 생겨야 환자의 말에 더 귀 기울이고 공감할 수 있을 것 같다(참여자 4).”

“마음챙김 명상은 단순한 휴식 기법이 아니라, 암환자의 정서적 안정과 삶의 질 향상에 직접적으로 기여할 수 있는 간호중재라고 생각한다(참여자 15).”

IV. 논의

본 연구는 간호대학생을 대상으로 명화 카드와 싱잉볼 사운드 힐링을 결합한 마음챙김 명상 교육 프로그램의 경험을 질적 연구 방법론을 통해 심층적으로 탐색하였다. 그 결과 ‘일상에서 벗어나 자신을 바라봄’, ‘감정이라는 내면의 거울을 들여다봄’, ‘마음의 숨구멍을 통해 채워지는 고요한 회복’, ‘마음 위에 내려앉은 울림과 위로’, ‘돌봄의 내면화를 통해 알아차린 간호사로서의 무게감’의 다섯 가지 주요 주제가 도출되었다. 이는 본 연구가 명화 감상과 싱잉볼 사운드 힐링 요소에 중점을 둔 감각기반 마음챙김 명상을 간호교육에 접목하였다는 점에서 의의가 있다. 또한, 성찰일지 분석을 통해 마음챙김 명상의 다층적인 의미와 효과를 확인할 수 있었으며, 간호대학생의 전인적 성장을 지원하고, 나아가 간호 전문직으로서의 역량 함양에 기여할 수 있는 교육적 기회를 확장할 수 있다는 시사점을 제공하였다.

본 연구에서 참여자들은 마음챙김 명상을 통해 바쁜 일상에서 벗어나 자신의 내면을 관찰하는 자기 성찰의 시간을 가졌다. 명상 과정에서 호흡에 집중하고, 자신의 감정과 생각을 있는 그대로 바라보는 경험은 참여자들이 평소에 놓치기 쉬웠던 자기 인식의 기회를 제공하여, 일상에서 무심코 지나쳤던 감정과 생각에 집중하는 연습을 하였다. 특히, 퀘렌시아를 통한 ‘푸른 천천히 먹기’와 같은 일상에서 흔하게 하는 식사에서도 그 순간에 집중하고, 평소에 의식하지 못했던 다양한 감각을 경험하는 것은 참여자들에게 자신의 상태를 되돌아보게 하는 새로운 자기 경험의 방식을 제시하였다. 이는 마음챙김의 핵심 개념인 ‘지금 이 순간에 대한 주의와 집중’, ‘판단하지 않는 수용’이라는 태도와 맞닿아 있다[14,27]. 따라서 과중한 학업부담과 스트레스로 자기관리가 필요한 간호대학생들에게 마음챙김 명상은 자신의 내면을 탐색하고, 자기 돌봄을 실천하는데 유용한 지지자원으로 활용될 수 있음을 확인하였다.

‘일상에서 벗어나 자신을 바라봄’과 ‘감정이라는 내면의 거울을 들여다봄’의 속성은 현재의 순간을 있는 그대로 집중하며 일상에 대해 재인식하는 성찰과정이 반영된 것이다. 감정이라는 내면의 거울에 비친 감정의 속성을 객관적으로 관찰하고 인식·수용함으로써 정서적 치유를 경험하고 스트레스 감소, 긴장감 완화, 심리적 회복을 통해 마음을 채우게 되었다. 성찰이 깊어질수록 내면의 감정이 평온해지고 자신을 수용함으로써 자신의 감정 뿐 만아니라 더 나아가 타인의 감정을 들여다보며 공감하고 존중해야 함은 물론, 전문직 간호사로서의 막중한 무게감까지도 느낀 것으로 나타났다. 참여자들은 알아차림이 깊어질수록 자기 통찰력 또한 깊어져, 궁극적으로 전문직으로서의 간호 정체성을 올바르게 형성하고 강화하는데 마음챙김 명상이 유용하게 활용될 수 있음을 보여주었다[18].

감각기반 마음챙김 명상은 참여자들의 긴장을 완화시키고 내면의 고요함을 회복하게 하는 경험을 통해 있는 그대로의 자신을 받아들이는 자기 수용 능력이 키울 수 있는 것으로 보고되었다. ‘마음의 숨구멍을 통해 채워지는 고요한 회복’의 속성은 특히 싱잉볼의 일정한 주파수의 진동음은 뇌파를 안정시키고 자율신경계 조절을 유도하여, 신체적 긴장과 심리적 불안을 해소하는 데 효과적이었다[28]. 이는 긴장 상태를 완화시키고 이완 반응을 유도하는 데 있어 사운드 힐링의 유의미한 작용을 시사한다. 명화 감상을 통한 명상 활동은 참여자들에게 심리적 휴식 공간을 제공함으로써 반복되는 학업 스트레스 속에서 정서적 균형을 되찾아주고, 스트레스 지수를 낮추어 정서적 안정감과 심리적 회복력을 향상시킨다는 선행연구와도 맥락을 같이 한다[16,17]. 따라서 임상실습과 국가고시 준비 등 높은 수준의 스트레스에 노출된 간호대학생들에게 마음챙김 명상은 정서적 소진을 예방하고 회복과 재충전을 위한 유용한 전략으로 활용될 수 있겠다. ‘마음 위에 내려앉은 울림과 위로’ 속성 또한 마음챙김의 핵심인 ‘비판단적 수용’과 ‘현재에 집중하는 태도’에서 기인하며[14,27], 자기 자신에 대한 이해와 자비를 키워 정서적 안정과 내면의 평온함을 경험함을 알 수 있었다. 특히 본 연구에서와 같이 미술, 음악과 같은 예술적 속성을 매개로한 명상은 언어로 표현하기 어려운 감정을 비언어적으로 표현하고 해석할 수 있는 기회를 제공함으로써, 자기 치유 및 자기 연민(self-compassion)을 경험하게 하는 심리적 메커니즘을 형성하는 것으로 사료된다. 본 프로그램을 통해 참여자들은 자신의 감정뿐 아니라 타인의 감정에도 공감하며 명상 중 발생한 감정의 울림을 공유하는 과정에서 공동체적 지지와 위로를 경험하였다. 마음챙김 명상이 자기중심적 인식을 확장시켜 관계 중심적 공감으로 이어지는 중요한 정서적 전환을 유도하여 정서 조절과 공감 능력을 향상시킬 수 있다. 이는 간호대학생에게 중요한 번아웃이나 스트레스 관리, 대인관계 기술을 향상시켜 자기관리 역량을 증진시키는데 효과적이라는 선행연구의 결과를 뒷받침한다[29,30].

‘돌봄의 내면화를 통해 알아차린 간호사로서의 무게감’의 속성은 마음챙김 명상이 간호사로서의 전문성과 직업적 정체성을 성찰하고 내면화하는 계기를 제공하는데 효과적임을 입증하는 것이다. 참여자들은 마음챙김 명상을 통해 환자의 고통에 더 깊이 공감하고, 그 감정을 수용하고 존중하는 태도를 체득하게 되었다[30]. 이는 Benner[31]의 간호 전문성 발달 이론에서 제시한 ‘돌봄의 존재(being with)’ 개념과도 연결된다. 특히 말기암 환자 마음챙김 명상 계획안을 작성하는 활동은 참여자들이 간호중재로서의 명상을 실제 임상에 적용할 수 있음을 인식하게 했으며, 이는 간호의 실천성과 연계된 전문성 향상의 가능성을 제시한다. Luberto 등[30]은 마음챙김 기반 훈련이 간호학생의 감정이입 능력, 정서 조절력, 자기이해를 향상시켜 전문직으로서의 자아개념을 강화한다고 보고하였다. 이러한 경험은 단순한 정서적 안정 효과를 넘어, 간호실무에 있어 윤리적 돌봄과 존재적 돌봄의 실천적 기반을 강화하는 교육적 효과를 지닌다. 나아가 명상 활동은 간호사의 감정노동 부담을 완화하고 소

진을 예방하는 전문직 지속가능성 측면에서도 유의미한 전략이 될 수 있다. 이처럼 본 연구에서 사용된 성찰일지 분석은 학습자의 내면 경험을 탐색하는 데 효과적이었으며, 향후 간호교육 평가 도구로서 성찰기반 질적 분석이 더욱 활발히 활용될 수 있도록 교육자와 연구자의 관심이 뒤따라기를 기대한다. 본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 일개 대학의 간호대학생을 대상으로 한 질적 연구로 결과를 일반화하기에는 제한이 있으므로 다양한 배경과 연령의 간호대학생을 포함한 후속 연구가 필요하다. 둘째, 향후 연구에서는 명화 감상, 사운드 힐링, 신체 명상 등을 포함한 다양한 형태의 감각기반 명상 프로그램을 다양하게 경험할 수 있도록 명상 기법을 다양화하고, 양적 연구를 병행하여 그 효과성을 통계적으로 검증하는 노력이 필요하다. 셋째, 간호실습 현장 또는 임상간호사 대상의 교육 프로그램에 마음챙김 명상을 통합하여, 직무 스트레스 완화 및 정서적 소진 예방에 미치는 영향에 대한 후속 연구를 제언한다.

V. 결론

본 연구는 명화 카드와 싱잉볼 사운드 힐링을 결합한 마음챙김 명상 교육 프로그램에 참여한 간호대학생들의 경험을 분석한 질적 연구이다. 감각자극 기반의 명상 경험은 참여자들에게 일상적 긴장과 스트레스를 완화하고, 자신의 감정을 인식·수용함으로써 정서적 안정과 자기 돌봄의 중요성을 일깨우는 기회를 제공하였다. 더 나아가, 간호사로서 환자의 고통을 이해하고 공감하는 태도, 직업적 책임에 대한 인식을 강화하는 등 전문직 정체성 형성에도 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 이는 예술 및 사운드를 매개로 한 감각기반 마음챙김 명상이 기존 명상 기법보다 학습자의 몰입과 정서적 반응을 이끌어내는 데 효과적이라는 점에서 교육 전략으로서의 활용 가능성을 시사한다. 따라서 간호교육 현장에서 감정노동과 스트레스에 취약한 간호대학생들에게 마음챙김 명상은 정서적 웰빙과 자기성장을 도모할 수 있는 유의미한 중재 전략이 될 수 있으며, 특히 명화 감상과 싱잉볼 사운드 힐링을 포함한 감각기반 접근은 학습자의 참여도와 만족도를 높이는 데 기여할 수 있을 것이다.

Conflict of interest

The author declared no conflicts of interest.

Funding

None.

Authors contribution

All work was done by Sung Hae Kim.

References

1. Kim MS. The influence of self-control, social responsibility, and transformational leadership on career preparation behavior of nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*. 2021 May;27(4):248-58. <https://doi.org/10.11111/jkana.2021.27.4.248>
2. Lee HK. The influence of occupational values, professional responsibility on career preparation behaviors of nursing students. *Journal of Convergence Culture Technology*. 2025;11(2):489-98. <https://doi.org/10.17703/JCCT.2025.11.2.489>
3. Jang HJ, Oh JW. Analysis of the relationship between adaptability, florisi and clinical practice stress in nursing students. *Journal of Convergence Culture Technology*. 2025;11(2):269-79. <https://doi.org/10.17703/JCCT.2025.11.2.269>
4. Hofler L, Thomas K. Transition of new graduate nurses to the workforce: Challenges and solutions in the changing health care environment. *North Carolina Medical Journal*. 2020;81(2):133-6. <https://doi.org/10.18043/ncm.77.2.133>
5. Hanish DB, Azimirad M, Saaranen T, Turunen H. Stress and coping among nursing students during clinical training: An integrative review. *Journal of Nursing Education*. 2019;58:266-72. <https://doi.org/10.3928/01484834-20190422-04>
6. Kinchen EV, Loerzel V. Nursing students' attitudes and use of holistic therapies for stress relief. *Journal of Holistic Nursing*. 2019;37:6-17. <https://doi.org/10.1177/0898010118783372>
7. Labrague LJ, De Los Santos JAA, Falguera CC, Nwafor CE, Galabay JR, Rosales RA, Firmo CN. Predictors of nurses' turnover intention at one and five years' time. *International Nursing Review*. 2020;67:191-8. <https://doi.org/10.1111/inr.12581>

8. West CP, Dyrbye LN, Shanafelt TD. Physician burnout: Contributors, Consequences and solutions. *Journal of Internal Medicine*. 2018;283(6):516-29. <https://doi.org/10.1111/joim.12752>
9. Veigh CM, Reid J, Carswell C, Ace L, Walsh I, Graham-Wisener L, et al. Mindfulness as a well-being initiative for future nurses: A survey with undergraduate nursing students. *BMC Nursing*. 2021;20:1-9. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00526-6>
10. Kim YS. Emotional intelligence and humanistic knowledge and empathic ability of nurses. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*. 2019;9(3):337-48.
11. Aghabarary M, Khedmatizare M. Emotional intelligence as a predictor of clinical competence in nursing students. *BMC Research Notes*. 2025;18(1):25. <https://doi.org/10.1186/s13104-025-07008-z>
12. Tajjgharajeh S, Safari M, Abadi TSH, Abadi SSH, Kargar M, Panahi M, Hasani M, Ghaedchukamei Z. Determining the relationship between emotional intelligence and interpersonal sensitivity with quality of work life in nurses. *Journal of Education and Health Promotion*. 2021;10(1):174. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1115_20
13. Alsolais A, Alquwez N, Alotaibi KA, Alqarni AS, Almalki M, Alsolami F, Almazan J, Cruz JP. Risk perceptions, fear, depression, anxiety, stress and coping among Saudi nursing students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Mental Health*. 2021;30:194-201. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1728056>
14. Kabat-Zinn J, Kabat-Zinn M. Mindful parenting: Perspectives on the heart of the matter. *Mindfulness*. 2021;12(2):266-8. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01558-z>
15. Shapiro S. Mindfulness practices for challenging times: Emotion regulation, shifting perspective, compassion for empathy distress. *Alternative and Complementary Therapies*. 2020;26(3):109-11. <https://doi.org/10.1089/act.2020.29271.sps>
16. Torné-Ruiz A, Reguant M, Roca J. Mindfulness for stress and anxiety management in nursing students in a clinical simulation: A quasi-experimental study. *Nurse Education in Practice*. 2023;66:103533. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103533>
17. McVeigh C, Ace L, Ski CF, Carswell C, Burton S, Rej S, Noble H. Mindfulness-based interventions for undergraduate nursing students in a university setting: A narrative review. *Healthcare (Basel)*. 2021;9(11):1493. <https://doi.org/10.3390/healthcare9111493>
18. Van der Riet P, Rossiter R, Kirby D, Dluzewska T, Harmon C. Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: Student feedback and lessons learned. *Nurse Education Today*. 2015;35(1):44-9. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.07.013>
19. Choi YJ, Moon HB. Qualitative meta-synthesis on mindfulness meditation experience. *Korean Journal of Meditation*. 2023;13(1):43-64.
20. Stanhope J, Weinstein P. The human health effects of singing bowls: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*. 2020;51:102412. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102412>
21. Cheng C, Elamin ME, May H, Kennedy M. Drawing on emotions: The evolving role of art therapy. *Irish Journal of Psychological Medicine*. 2023;40(3):500-2. <https://doi.org/10.1017/ipm.2022.73>
22. Bafghi ZR, Ahmadi A, Mirzaee F, Ghazanfarpour M. The effect of mindfulness-based art therapy (MBAT) on the body image of women with polycystic ovary syndrome (PCOS): A randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*. 2024;24(1):611. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05993-3>
23. Krippendorff K. *Content analysis: An introduction to its methodology*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications; 2018.
24. Hsieh HF, Shannon SE. Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*. 2005;15(9):1277-1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
25. Krippendorff K. *Content analysis. An introduction to its methodology*. 2nd ed. California: Sage publications; 2003.
26. Lim SH. Content analysis on online non-face-to-face adult nursing practice experienced by graduating nursing students in the onctact era. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*. 2021;22(4):195-205.
27. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003 Jun;10(2):144-56. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
28. Goldsby TL, Goldsby ME, McWalters M, Mills PJ. Effects of singing bowl sound meditation on mood, tension, and well-being: An observational study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. 2017 Jul;22(3):401-406. <https://doi.org/10.1177/2156587216668109>
29. Sawyer H. Mindfulness: Strategies to implement targeted self-care. *Journal of Interprofessional Education & Practice*. 2023;31:100614. <https://doi.org/10.1016/j.jepcep.2023.100614>
30. Luberto CM, Shinday N, Song R, Philpotts LL, Park ER, Fricchione GL, et al. A systematic review and meta-analysis of the effects of meditation on empathy, compassion, and prosocial behaviors. *Mindfulness*. 2018;9:708-24. doi: 10.1007/s12671-017-0841-8
31. Benner P. *From novice to expert*. Menlo Park: Addison-Wesley Publishing Company; 1984. p. 10-1097.