



Seoul
International
Meditation
Expo



K-명상: 육도윤회 명상 프로그램

Recovering the Human Spirit

서 광
동국대학교 불교대학 선학과



제1회 서울국제명상페스티벌 '명상, 서울 ON'

명상, 코로나를 극복하는 마음의 힘

코로나19로 전 세계인들이 겪고 있는 고통을 극복하기 위해 새로운 대안으로 온택트(Ontact) 명상을 제시합니다.
명상에 관심이 있는 사람이라면 누구나, 언제, 어디서든, 쉽고, 안전하게 명상을 체험하는 온라인 명상 장을 마련합니다.



Pleasure
기쁨



Happiness
행복



Peace
평온



Courage
용기



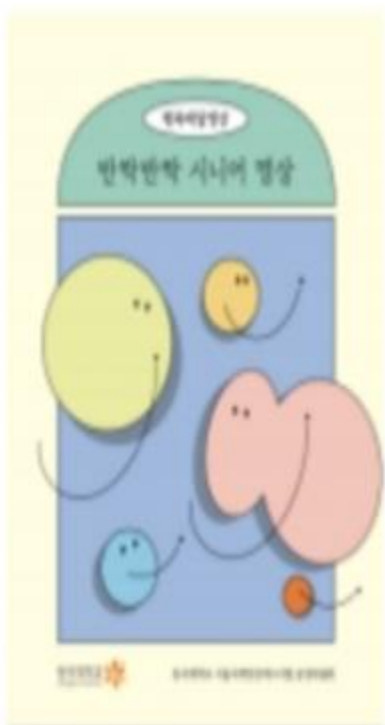
경찰 명상



다문화가족 명상



경찰 명상



시니어 명상



커플 명상



어린이 명상



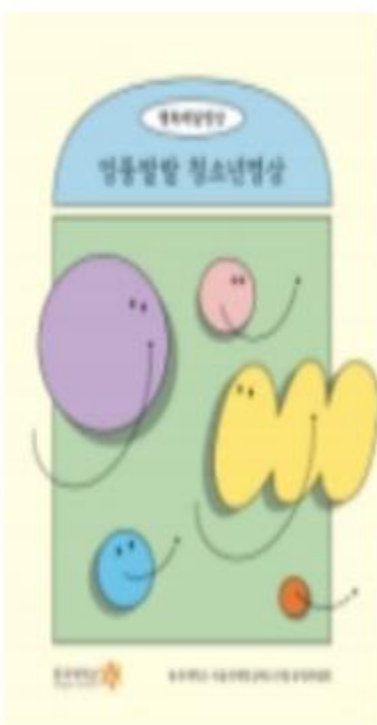
유아 명상



의료인 명상



직장인 명상



청소년 명상






2022 명상, 새로운 세계

2022. 6. 17^{Fri} - 19^{Sun}

“서울국제명상엑스포”를 검색해보세요.

<https://mind.dongguk.edu/>

주최 동국대학교   동국대학교 서울국제명상엑스포 운영위원회

후원  문화체육관광부

서울국제명상 엑스포

Seoul International Meditation Expo

학술

학술컨퍼런스
명상강연과 포스터 발표

체험

일상에서 활용 가능한
다양한 명상법 체험

문화

명상음악 콘서트와
명상 주제의 예술작품

산업

명상 산업의 발전
현황 및 미래 전망

명상놀이터

어디에서나 즐길 수 있는
명상 스포츠 지도



행사
LIVE



산업대담
LIVE



사전신청



공지사항

행사영상

< >

더보기 >





2022년 명상과 산업 토크콘서트

모든 재생목록 보기



2022년 공모전 시상식·인터뷰

모든 재생목록 보기



2022년 명상, 새로운 세계 개막식·컨퍼런스

모든 재생목록 보기



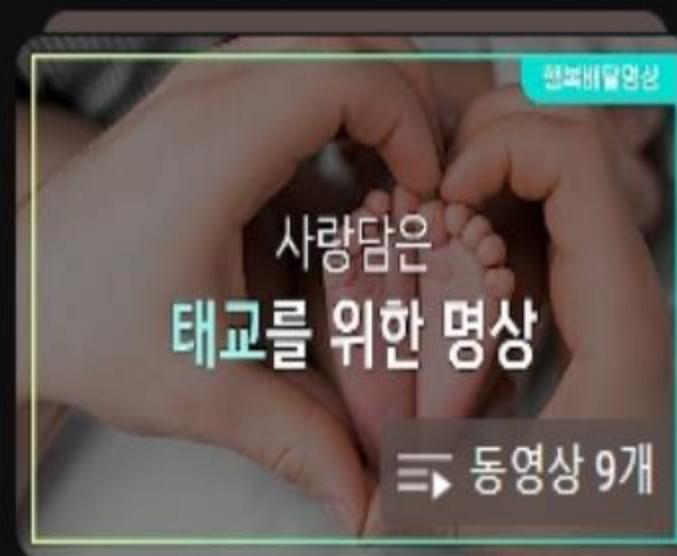
2022년 명상대담

모든 재생목록 보기



2022년 전통명상

모든 재생목록 보기



2022년 행복배달명상

모든 재생목록 보기



2022년 응용명상

모든 재생목록 보기



2022년 국제 명상 음악 공모전

모든 재생목록 보기



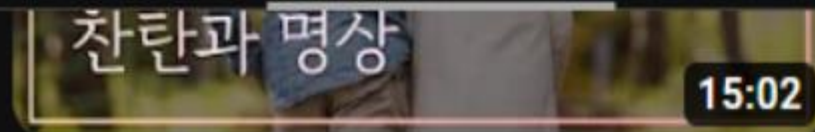
2022년 108초 명상 영상 콘텐츠 공모전

모든 재생목록 보기



2021년 명상코칭

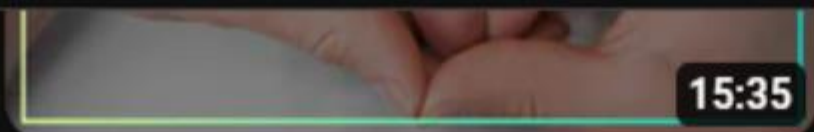
모든 재생목록 보기



15:02

[응용명상]행복한 부부를 위한 찬탄
과 명상

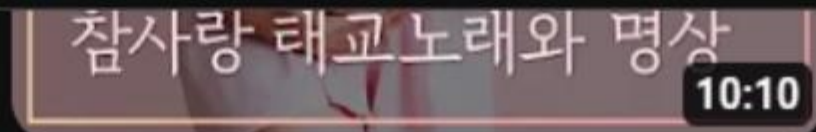
조회수 800회 · 1년 전



15:35

[행복배달명상] 사랑담은, 태교를 위
한 명상

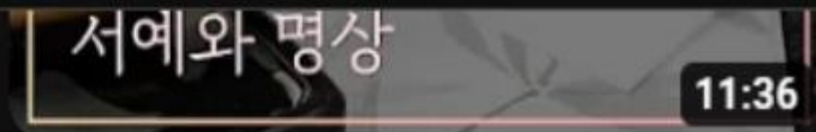
조회수 110회 · 1년 전



10:10

[응용명상]세상을 선물해 줄게요, 참
사랑 태교노래와 명상

조회수 146회 · 1년 전



11:36

[응용명상]붓끝으로 스며드는 여백의
안정, 서예와 명상

조회수 970회 · 1년 전



11:27

[응용명상]초심자도 따라해요, 대학
생을 위한 응용 간화선

조회수 183회 · 1년 전



16:11

[행복배달명상] 부릉부릉, 배달종사
자를 위한 명상

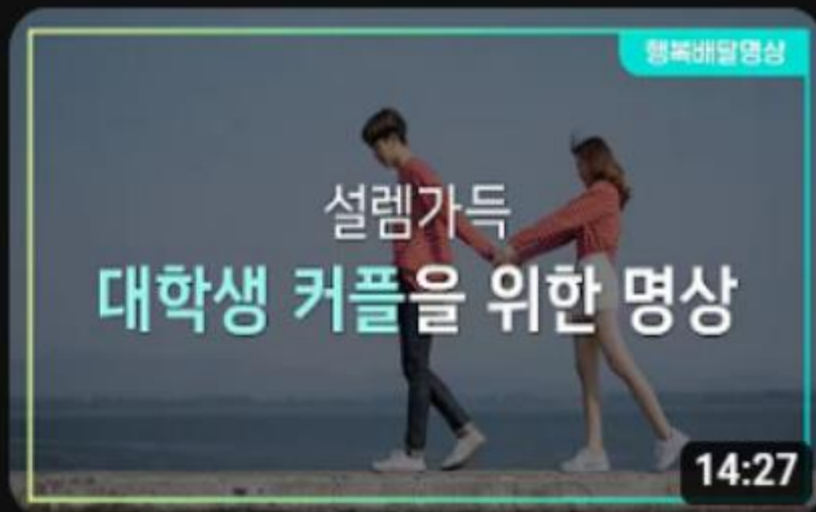
조회수 193회 · 1년 전



14:20

[행복배달명상] 마음 충전, 상담사를
위한 명상

조회수 169회 · 1년 전



14:27

[행복배달명상] 설렘가득, 대학생 커플
을 위한 명상

조회수 126회 · 1년 전



13:17

[응용명상]몸과 마음의 한 조각, 대학
생 불안해소를 위한 연민 명상



13:41

[행복배달명상] 위풍당당, 군인을 위
한 명상



12:06

명상대담 Part3. 종교와 명상(미래) :
미래에 명상과 종교가 나아가야 할 바



15:26

명상대담 Part2. 종교와 명상(현재) :
익사에서 계율과 율법 그리고 명상



Seoul
International
Meditation
Expo



K-명상: 육도윤회 명상 프로그램

Recovering the Human Spirit

서광
동국대학교 불교대학 선학과



목 차

1

개발 동기 및 목적

2

프로그램 구조 및 내용

3

육도윤회 명상 앱 소개

4

육도윤회 검사

5

프로그램 효과 검증

6

일상에서 수행하기



- (1) 일상의 삶과 인간관계에서 오는 스트레스 대처, 극복
- (2) 자신과 타자의 행위, 생존방식에 대한 이해, 통찰
- (3) 깨달음을 향한 수행 여정의 발판 구축

프로그램 구조

- 성인 대상 프로그램(RHS)
 - 1) 2박 3일 집중 프로그램
 - 2) 8주 프로그램
 - 회기당 2시간~2시간 30분(On/Offline)
- 청소년용 프로그램(RHS-T)
 - 나의 감정조율 레시피
 - 개발팀: 서광, 송말숙, 방선귀, 서은정, 송민서
- 육도윤회 명상앱

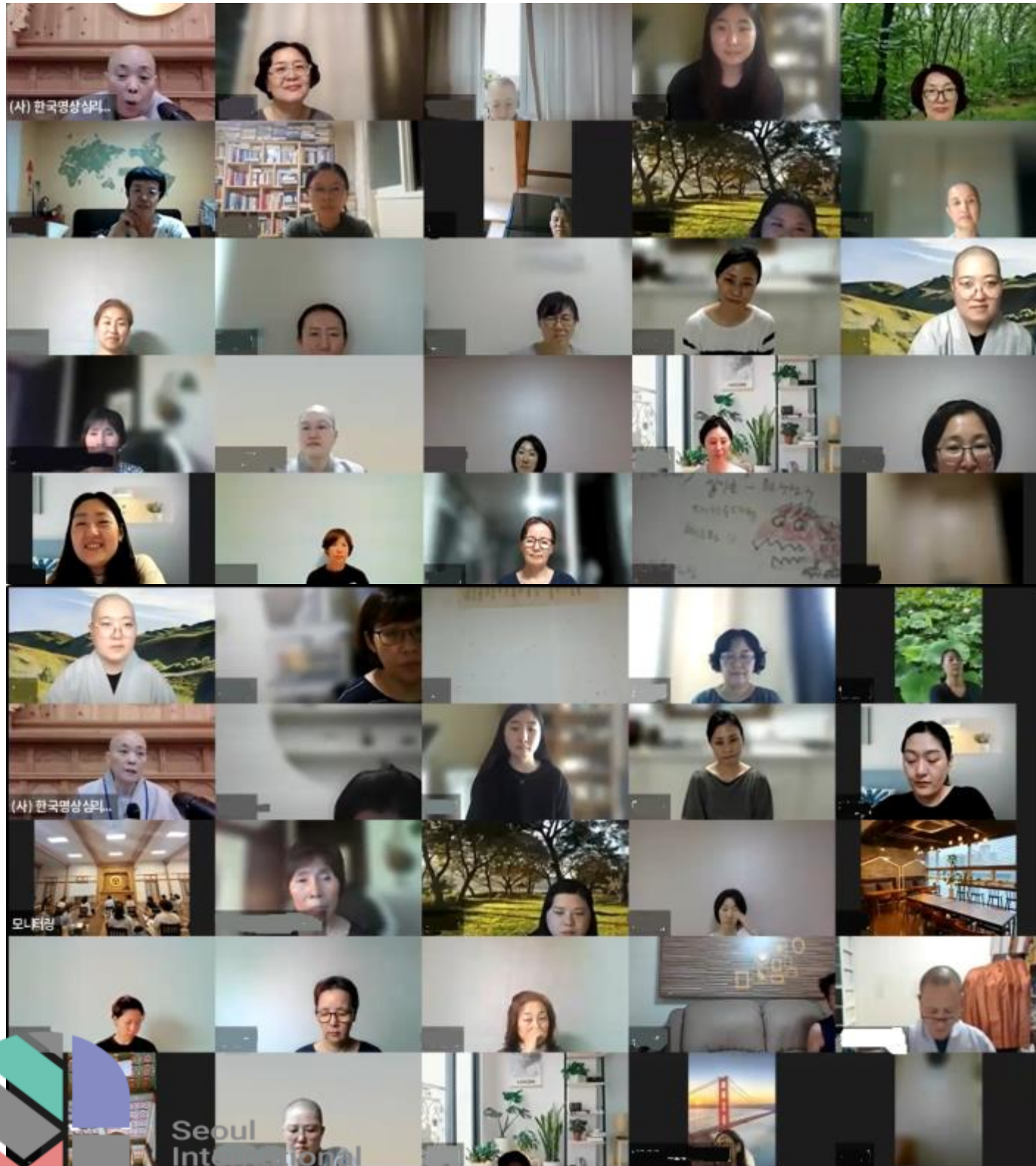
프로그램 내용

- 1주: 육도윤회 검사 실시
 - 자신이 가장 자주, 오래 머무는 정신세계, 성격스타일 핵심감정 확인, 윤회 원인 파악
- 2주~6주: 인간도를 제외한 나머지 5도의 각 영역에서 겪는 심리적 고통. 특징 이해-해당 영역에서의 치유, 명상수행방법 학습
- 7주: 마구니 먹이주기
- 8주: 인간도에서 겪는 고통, 치유 및 수행과제, 무상, 무아,고,공에 대한 깨달음의 여정 준비

2

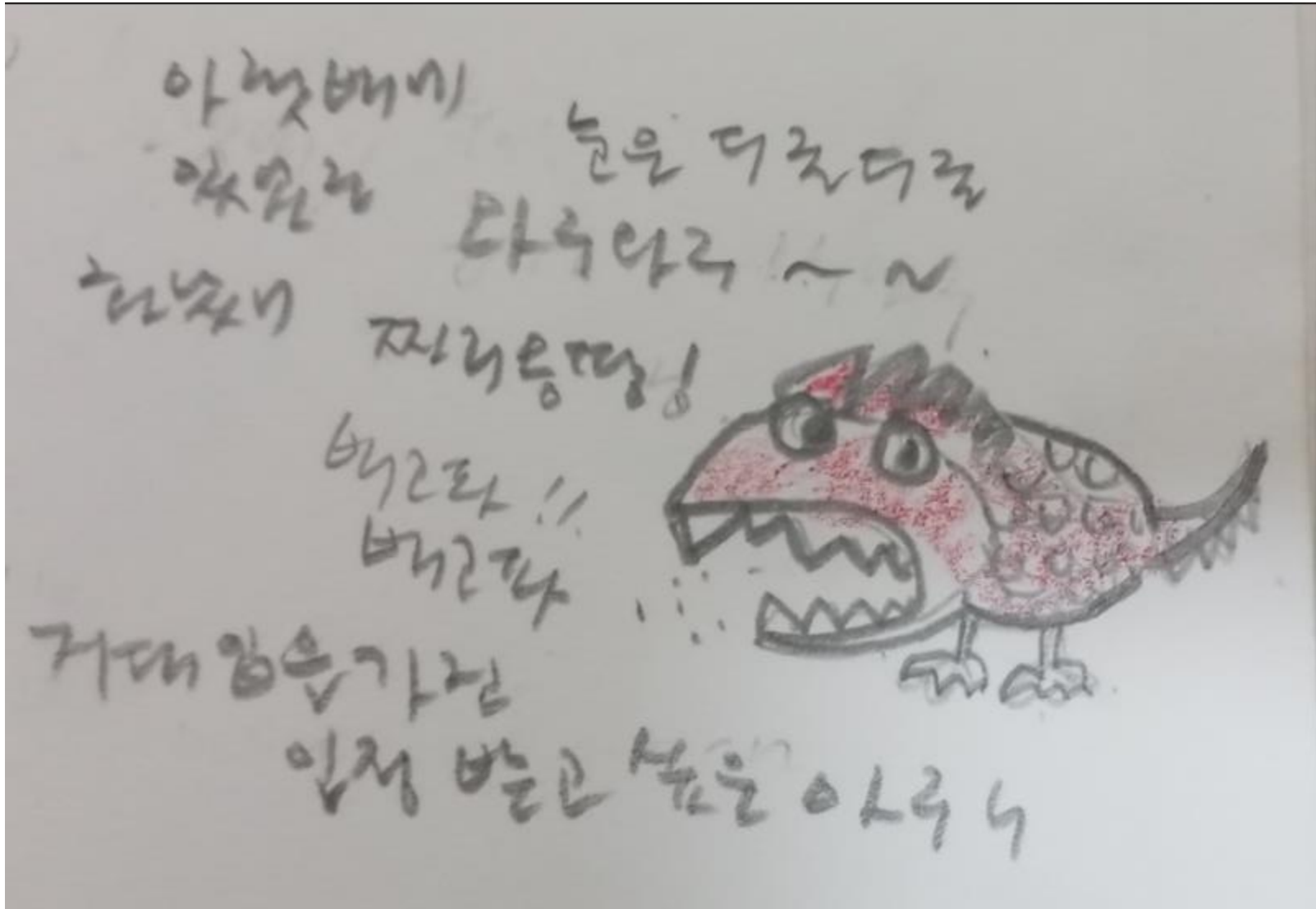
프로그램 구조 및 내용

1) 성인 대상 RHS- 집중 프로그램



프로그램 구조 및 내용

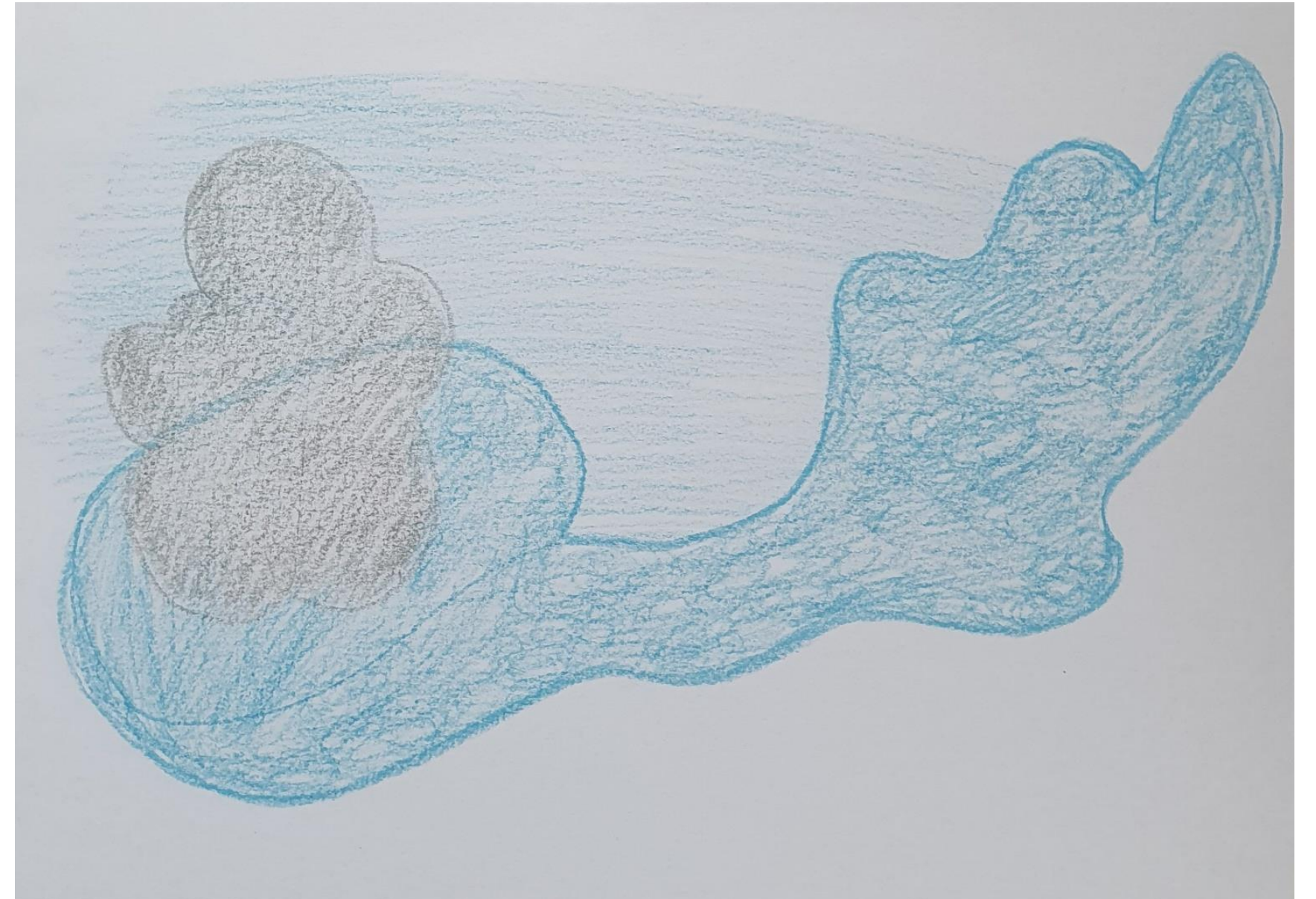
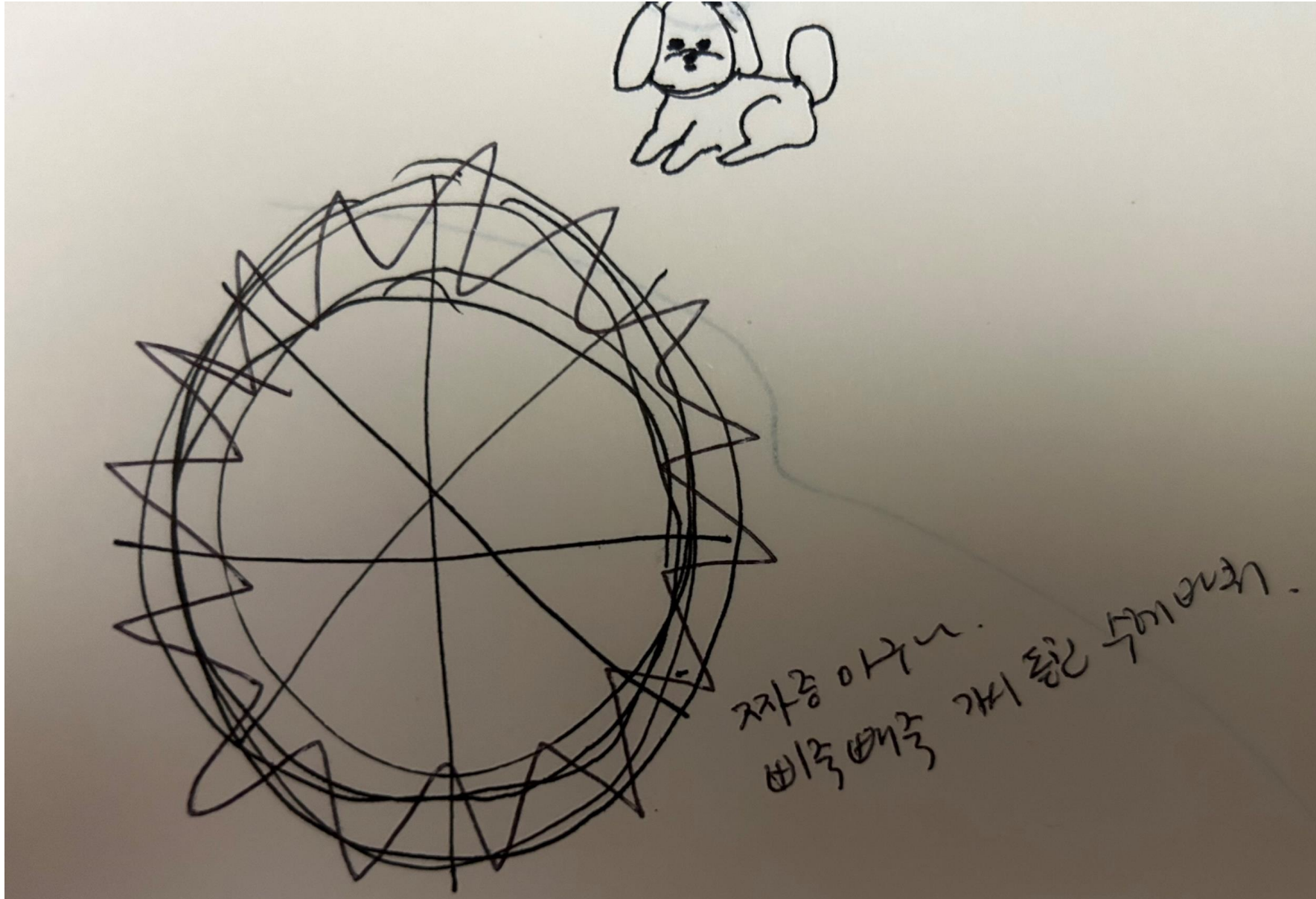
1) 성인 대상 RHS- 집중 프로그램



2

프로그램 구조 및 내용

1) 성인 대상 RHS- 집중 프로그램



예시 1) 3회기 아귀마인드 치유레시피

- [실습&명상] 발견한 욕구 충족시키기
- [명상] 약사발 채우기
- [활동 흐름] 약사발 꾸미기 미술활동 -> 나의 충족되지 않은 욕구
알아차리기 실습으로 욕구 확인 -> 발견한 욕구를 약 모양의
활동지에 적어 오려서 약사발에 붙여넣는 실습

2

프로그램 구조 및 내용

2) 청소년용 RHS-T: 나의 감정조울 레시피

예시 1) 3회기 아귀마인드 치유레시피



예시 2) 4회기, 축생마인드 치유레시피

- [실습] 역할 바꾸기- "너의 마음이 이랬구나!"
- [명상] 자비 명상
- [활동 흐름]
 - 1부: 자기 중심적 생각과 행동을 알아차리는 실습
 - 2부: 타인의 상황을 이해하는 주제 안내 --> 역할 바꾸기 실습
 - > 자신과 타인을 위한 자비명상

2

프로그램 구조 및 내용

2) 청소년용 RHS-T: 나의 감정조율 레시피

예시 2) 4회기, 축생마인드 치유레시피



2

프로그램 구조 및 내용

2) 청소년용 RHS-T: 나의 감정조율 레시피

예시 3) 6회기, 천상마인드 치유레시피



Seoul
International
Meditation
Expo

동국대학교
dongguk university





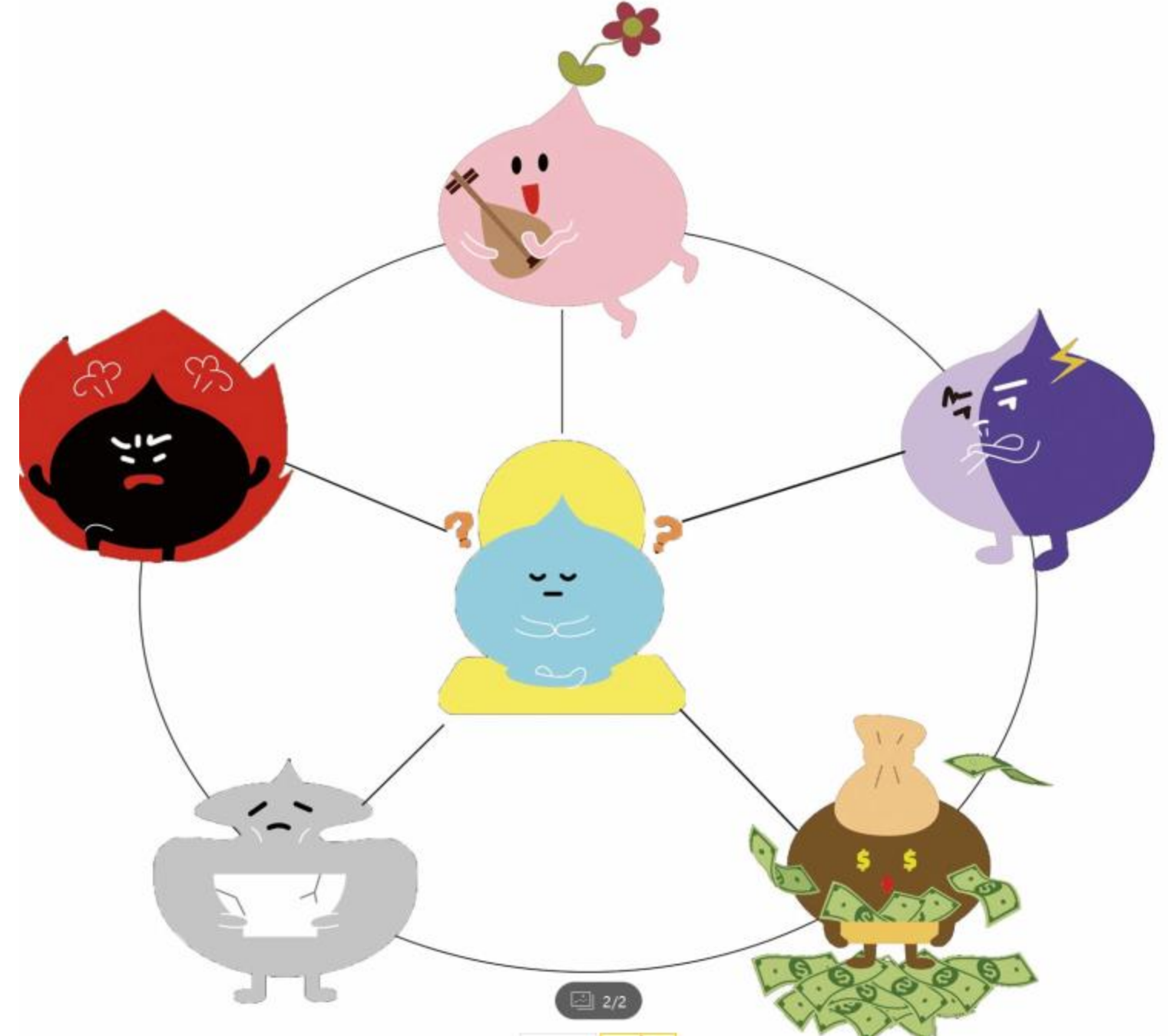
- 콘텐츠 개발팀: 송말숙, 방선귀, 지우스님, 경은정, 송민서, 덕산스님
- 앱 기획: 김선옥, 나의현, 은산스님
- 콘텐츠 및 음원
 - 한국어 버전: 서은정
 - 영어 버전: Brian Sommers

3

육도윤회 명상 앱 소개

하루 중에도 순간순간 변하는 우리 마음!

"간단한 심리체크와 육도윤회 명상으로
감정과 생각의 주인이 되어 보세요!"



2/2

dongguk university



4. 육도윤회 검사

탐색적 요인분석 KMO & Bartlett

표본 적절성의 Kaiser-Meyer-Olkin 측도		0.810 > 0.5
Bartlett의 구형성 검정	근사 카이제곱	1956.794
	자유도	153
	유의확률	0.000 < 0.05

확인적 요인분석

Model Fit

CMIN	195.955	<	2(or3)
NFI	.914	>	0.9
IFI	.966	>	0.9
TLI	.955	>	0.9
CFI	.965	>	0.9
RMSEA	.050	<	0.07

- 평균분산추출(AVE) 값 ≥ 0.5 / 개념신뢰도(A.C.) 값 ≥ 0.7

수렴타당도 검증

- A 삶의 만족도척도 / B 자아정체감척도 / C 관계질투척도
D 욕구집착성척도 / E 신경증경향척도 / F 분노척도

	A	B	C	D	E	F
천상	.541**					
인간		.300**				
아수라			.506**			
축생				.386**		
아귀					.364**	
지옥						.464**

* : $p < 0.05$ / ** : $p < 0.01$

2023, 방선귀 & 송영숙

5. 프로그램 효과 검증



- 프로그램 참여자 특성(기술통계)
- 총 참가자 80명 중 72명 응답(90%)
- 오프라인 참가자 45명, 온라인 참가자 27명
 - 남성 5명, 여성 67명
 - 평균 연령 50.6세
- 수행경험 91%: MSC, 위빠사나, 호흡명상, 간화선,...

- 프로그램 사전/사후 평가 척도
- 한국판 삶의 만족도 척도(SWLS)
- 한국판 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도
- 한국판 탈 중심화 척도(EQ)

프로그램 사전/사후 결과 비교(효과성 검증 - paired t-test)

	Pre	Post	t	p
SWLS	23.96±5.07	25.78±5.29	-3.272	0.002
CAMS-R	29.01±4.59	30.76±3.97	-3.934	<0.001
Awareness	11.53±1.95	12.22±1.83	-2.899	0.005
Attention	11.42±2.37	12.19±2.04	-3.780	<0.001
Acceptance	6.07±1.07	6.35±1.01	-2.555	0.013
EQ	39.26±7.02	42.35±5.65	-4.146	<0.001

2023, 나희현, 송영숙

프로그램 사전/사후 결과 비교(효과성 검증 - paired t-test)

	Pre	Post	t	p
RHS	51.15±7.19	50.28±7.63	1.193	0.237
천상	9.90±2.47	10.58±2.23	-3.092	0.003
인간	12.29±1.80	12.65±1.71	-1.754	0.084
아수라	7.63±2.95	6.28±3.09	3.422	0.001
축생	8.49±2.50	9.88±2.00	-5.742	<0.001
아귀	6.93±2.67	6.24±2.52	2.491	0.015
지옥	5.92±2.57	5.78±2.34	0.593	0.555

2023, 나의현, 송영숙

육도윤회 척도 하위영역 간 상관관계(Pearson's correlation test)

	천상	인간	아수라	축생	아귀	지옥
천상	-				천상-아수라, 아귀, 지옥과 부적상관	
인간	0.216	-			아수라-아귀, 지옥과 정적상관/천상과 부적상관	
아수라	-0.258*	-0.075	-		축생-아귀와 정적상관	
축생	0.213	0.078	0.212	-	아귀-아수라, 축생과 정적상관/ 천상과 부적상관	
아귀	-0.519***	0.085	0.455***	0.245*	-	지옥-아수라, 아귀와 정적상관/ 천상과 부적상관
지옥	-0.553***	-0.095	0.423***	0.166	0.632***	-

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

6. 일상에서 수행하기





Seoul
International
Meditation
Expo



감사합니다

서 광
동국대학교 불교대학 선학과