

간호대학생의 자아존중감에 관한 요가 니드라의 효과

Effects of Yoga Nidra on Self-esteem in Nursing Students

김상돌

강원대학교 보건과학대학

Sang-Dol Kim(nu11110@kangwon.ac.kr)

요약

본 연구는 간호대학생의 자아존중감에 관한 요가 니드라의 효과를 평가하기 위한 비동등성 대조군 유사 실험 연구이다. 연구대상자는 K 지역에 소재한 일개 간호학과 학생 39명을 편의추출 하였고, 실험군에 19명, 대조군에 20명을 할당 하였다. 자료수집기간은 2016년 5월 1일부터 6월 24일까지 이었다. 실험군은 1회 당 60분, 주당 2회, 8주 동안 16회의 요가 니드라가 진행되었고, 대조군은 지정된 중재가 없었다. 자아존중감은 Rosenberg의 자아존중감 척도로 측정하였다. 자아존중감 정도는 실험군이 대조군에 비해 유의하게 증가하였다. 결론적으로, 요가 니드라는 간호대학생의 자아존중감을 1.05점 정도 향상시켰고, 추후 간호대학생 뿐만 아니라 일반대학생을 대상으로 자아존중감을 향상시키기 위한 중재도구로 활용될 수 있을 것으로 사료된다.

■ 중심어 : | 요가 니드라 | 자아존중감 |

Abstract

This study was a quasi-experimental design with a non-equivalent control group to investigate the effects of yoga nidra on self-esteem in nursing students. Thirty-nine undergraduate nursing students were selected by convenience sampling, with 19 assigned to an yoga nidra group and 20 assigned to a control group. The data were collected from May 1 to June 24, 2016. The yoga nidra intervention was performed for 60 minutes per session, two sessions per a week for 8 weeks. The control group did not participate in the yoga nidra and had no designated intervention. Self-esteem were measured with Rosenberg's Self-Esteem Scale. The yoga nidra group scores were significantly increased in self-esteem levels compared with the control group. In conclusion, these findings indicate that yoga nidra intervention would elevate self-esteem levels in nursing students and it can be used as a tool to improve the self-esteem of university students as well as nursing college students.

■ keyword : | Yoga Nidra | Self-esteem |

1. 서론

인간이 가치있고 품위있는 인간으로서 존재하기 위한 전제조건은 인간에 대한 존엄성이 기본일 것이다. 인간의 존엄성은 대한민국 헌법 제2장 10조 국민의 권

1.1 연구의 필요성

* 본 연구는 2017년도 강원대학교 대학회계 학술연구조성비로 연구하였음(관리번호-620170127)

접수일자 : 2017년 11월 02일

심사완료일 : 2017년 11월 22일

수정일자 : 2017년 11월 20일

교신저자 : 김상돌, e-mail : nu11110@kangwon.ac.kr

리와 의무에서 “모든 국민은 인간으로서의 존엄과 가치를 가진다”라고 명시하고 있다[1]. 간호계에서도 인간생명의 존엄성과 기본권을 존중하고 옹호하는 것을 간호의 근본이념으로 삼아 간호직무 수행 시 이를 적용할 것을 권고하고 있다. 그러므로 전문직 간호사를 준비하는 간호대학생은 간호학사 교육프로그램을 이수하는 동안 한국간호사 윤리강령에서 제시하는 간호의 근본이념을 학습하고 인간에 대한 존엄성을 함양하기 위해 노력해야 한다[2]. 특히, 한국간호교육인증평가에서는 간호학 학사학위 프로그램을 이수하는 간호학생들로 하여금 대상자와의 치료적 대인관계 형성과 대상자의 치료를 위하여 다양한 보건의료팀과의 협력 역량을 달성하도록 학습성과로써 강조하고 있다[2]. 간호직무는 대상자와의 치료적 대인관계 형성과 의료기관의 다양한 부서와의 협력관계 등을 통해 대상자의 간호를 수행할 수 있으므로 자아존중감이 필수적이라 하겠다. 국내·외 간호계에서도 자아존중감이 대상자와의 건전하고 치료적 대인관계 형성에 중요한 단서가 될 수 있다고 주장하고 있다[3-7]. 또한 자아존중감은 학생들의 경우 사회적 관계뿐만 아니라 학업성적에도 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다[6][7]. 그러므로 보건의료현장에서는 간호교육 관계자들에게 간호학생들이 간호학사 교육프로그램을 이수하는 동안 자아존중감을 향상할 수 있도록 인성강화 교육 프로그램 마련에 대한 책무성을 강조하고 있으며 그 중재 방안을 모색하고 도입할 것을 제안하고 있다[2].

자아존중감은 자기 자신을 가치있는 존재로 생각하는 것으로, 개인이 자신에게 내리는 평가를 의미하며 개인의 행동을 결정할 경우 핵심적 요인으로 작용한다[3][4]. 일반적으로 자기 자신에 대한 긍정적인 사고는 자신감을 갖게 하고 타인에 대해 호의적이며, 사회·심리적인 측면에서는 안정적이고 직무에서는 생산성의 효과에 긍정적인 영향을 미친다[3-5]. 반면에 자아존중감이 낮은 사람은 사물을 부정적으로 생각하거나 우울 및 불안 등 부정적인 정서적 반응을 보이며 직장에서는 약자를 괴롭히기도 한다[3-5]. 그러므로 인간을 과학적으로 돌보고 보살피는 직무를 수행하는 간호계에서는 자아존중감을 강조하고 교육할 필요가 있겠다.

대학생을 대상으로 한 자아존중감의 개념과 관련된 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 선행연구 결과, 국내에서는 4년제 간호대학생 3, 4학년 365명을 대상으로 한 연구에서 자아존중감은 4.0점 만점에서 2.8점이었고 자아존중감은 간호전문직 자아개념, 임상실습만족, 간호학에 대한 만족, 대인관계와 상관관계가 있는 것으로 보고되었다[7]. 또한 전문대학 간호과 학생 1, 2, 3학년 300명을 대상으로 한 간호학생의 간호전문직관과 전공만족, 사회성, 자아존중감간의 관계 연구에서는 자아존중감이 4.0점 만점에서 2.7점 이었고[6], 간호학생의 자아존중감을 향상시키기 위한 중재를 적용한 사례는 발표되지 않았다. 국외의 경우, 간호학생의 학업 스트레스, 스트레스 대처, 자아존중감 및 건강상태와의 관계 연구가 있었다[4][8-10]. 예를 들어, 영국의 간호대학생 169명을 대상으로 한 종적 연구에서 자아존중감은 4.0 만점 중 평균 23.1점이었고, 매우 심각한 교육 스트레스와 교육 프로그램의 부담 등이 그들의 자아존중감을 감소시키는 요인으로 지적되었다[9]. 터키의 간호대학생 517명을 대상으로 한 연구에서 자아존중감은 48.0점 만점 중 평균 17.6점으로 낮았고, 간호교육스트레스를 주요 요인으로 지적되었다[8]. 또한 런던에 있는 간호대학생 131명과 일반 약학 대학생 91명, 일본의 간호대학생 343명과 약학대학생 976명을 대상으로 한 횡적 비교연구에서 자아존중감은 40.0점 만점에서 영국의 간호대학생은 29.4점, 약학대학생은 29.8점, 일본의 간호대학생은 23.9점, 약학대학생은 25.5점 이었고, 스트레스가 주요 요인으로 지적되었다[11]. 영국의 간호대학생 101명과 대만의 간호대학생 120명을 대상으로 한 연구에서 자아존중감은 40.0점 만점에서 23.1점이었다[3]. 이외에 아일랜드의 간호대학생 74명을 대상으로 한 연구에서 자아존중감은 19.2점을 낮았고, 교육프로그램에 대한 스트레스가 주요 원인이었다[4]. 국내·외 선행연구 결과를 종합해 보면, 간호학생의 자아존중감은 낮거나 보통 정도의 수준에 있었고 간호교육과 관련된 스트레스와 관련성이 있었으며, 학업 스트레스와 교육프로그램의 부담이 간호학생의 자아존중감을 낮추는 주요 원인이었다[6-11]. 이것은 대인관계, 간호학에 대한 전공만족도 및 간호전문직 개념 형성에 부정적인 영향을 미치

며 간호직을 떠나거나 간호사의 이직과도 연관성이 있는 것으로 보고되고 있다[4][6-9]. 아울러 선행연구에서는 간호학생의 자아존중감 향상을 위해 대상자의 스트레스 감소와 심신이완 중재 프로그램의 필요성을 제안하였다[6-9]. 그러므로 본 연구자도 선행연구들에서 낮은 자아존중감이 스트레스나 우울 및 불안과 같은 부정적인 심리·정서적인 원인과 밀접한 연관성이 있다고 보고한 결과들을 숙고해 볼 때, 대상자의 자아존중감을 향상시키기 위한 중재 방안은 심리적 이완으로 유도하는 것이 적절하다고 유추하였다.

최근 스트레스, 불안 및 우울과 같은 심리적인 문제 해결을 위한 이완요법으로 요가 니드라 중재가 부각되고 있다[11][12]. 이에 본 연구자는 자아존중감이 낮은 것은 스트레스, 불안 및 우울 등과 같은 심리적인 요인으로 인해 영향을 받는다는 이론적 근거를 토대로 하여 이완요법을 적용하면 자아존중감이 향상될 것으로 추정하였다[13][14]. 따라서 본 연구의 목적은 간호대학생의 자아존중감에 관한 요가 니드라의 효과를 평가하는 것이다.

2. 연구 방법

2.1 연구 설계

본 연구는 간호대학생의 자아존중감에 관한 요가 니드라의 효과를 평가하기 위한 비동등성 대조군 유사실험연구이며, 연구 설계는 [그림 1]과 같다.

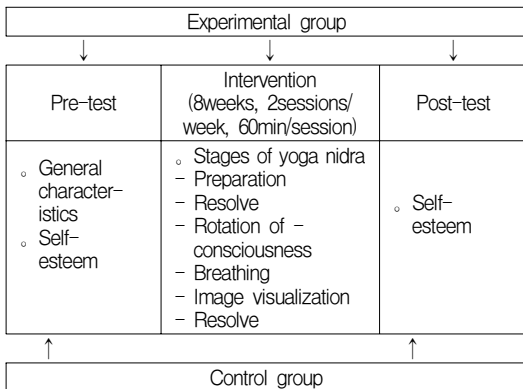


그림 1. Research design

2.2 연구 대상 및 자료수집 방법

본 연구는 2016년 5월 1일부터 6월 24일까지 1회당 60분, 주당 2회, 총 8주 동안 16회가 수행되었다. 연구대상자 모집방법은 연구보조원이 SNS를 통해 연구목적, 참여기간, 장소, 요가 강사, 대상자 선정기준 등을 공지하였다. 대상자 선정기준은 Rosenberg의 자아존중감 점수가 4.0점 만점에서 1.9점 이하 즉, 낮은 수준 이하이며[9], 자아존중감을 높이기 위해 기타 약물요법이나 심리치료 및 운동 요법 등을 사용하지 않고 있는 대상자 등 이었다. 대상자 할당방법은 요가 지도자가 대상자들을 가르치는 동일한 학과의 교수임을 감안하여 지원하는 대상자들을 알 수 없도록 하기 위해 단일 맹검법을 적용하여 대상자들로 하여금 모집 공지된 SNS를 통해 실험군과 대조군에 각각 지원하도록 안내하였고 지원한 대로 실험군과 대조군에 각각 할당하였다. 그리하여 본 연구 대상자는 K시 소재 일개 대학교의 간호학과 3학년 학생들 중에서 연구에 참여하기로 동의한 39명을 편의표본표출 하였다. 본 연구에 필요한 대상자의 수는 선행연구인 간호대학생을 대상으로 마음수련 명상 프로그램의 효과를 나타낸 연구 대상자수(실험군 16명, 대조군 16명)를 참고로 하고 탈락율 20%을 고려하여 실험군 20명, 대조군 20명을 대상으로 하였으나 실험군은 19명이 모집되었다[15]. 본 연구의 자료수집은 1회 실험중재를 시작하기 전에 일반적 특성과 자아존중감을 사전조사를 하였고, 사후 조사는 실험중재가 종료되는 8주 후에 진행하였다. 설문지는 총 78부가 회수되어 분석되었으며 중도탈락은 없었다.

2.3 윤리적 고려

본 연구의 윤리적 측면을 고려하기 위하여 자료를 수집하기 전에 연구보조원이 대상자들에게 연구 참여동의서를 통해 연구의 개요와 본 연구는 자발적 참여임을 밝히고, 어떠한 불이익이 없이 참여 도중에 그만 둘 수 있으며, 참여자가 연구에 참여하는 것을 중도에 그만두고 싶다면 연구책임자에게 즉시 알려주면 언제든지 중지할 것임을 공지하였고, 연구 참여에 대한 서면동의서를 받은 후 설문지 작성법을 설명하였다. 또한 대상자의 개인정보는 이름이며, 대상자의 설문 조사지에는 익

명 처리할 예정이며, 설문지의 관리 및 보관방법은 연구 책임자가 할 것이며, 모든 연구가 마무리 된 후 생명 윤리법에 의거하여 본 연구가 종료되는 시점으로부터 3년간 보관한 후 파쇄기로 폐기할 예정임을 공지하였다.

2.4 연구 도구

2.4.1 자아존중감

자아존중감 측정은 전병제가 Rosenberg의 자아존중감 척도(Self Esteem Scale)를 번안한 자아존중감 측정 도구를 사용하였다[16]. 이 도구는 10문항으로 구성되어 있고, 응답 점수범위는 Likert 5점 척도이다. 5개 문항은 ‘거의 그렇지 않다’에서 ‘항상 그렇다’를 0점에서 4점으로, 부정형의 5개 문항은 ‘항상 그렇다’에서 ‘거의 그렇지 않다’를 4점에서 0점으로 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다[8]. 본 연구에서는 chronbach's α 값은 .89 이었다.

2.5 연구 중재

2.5.1 요가 니드라

요가 니드라(yoga nidra)는 합일을 의미하는 요가와 수면을 의미하는 니드라의 합성어로 일명 수면 요가(yoga sleep)로 일컬어지며, 깨어있는 깊은 이완(deep relaxation with awareness)을 의미하는 심리적 이완 및 명상기법이다[13]. 요가 니드라는 준비(preparation the practice), 다짐(resolve), 의식의 순환(rotation of consciousness), 호흡의 자각(awareness of the breath), 느낌과 감각의 자각(feeling & sensation), 이미지 시각화(image visualization), 다짐(resolve), 그리고 마무리(ending the practice)단계 등 8단계로 구성되어 있다[17]. 요가 니드라의 이완효과에 대한 이론적 근거는 요가 니드라가 일반적으로 부교감 신경계를 활성화시켜 정신 및 심리적 증상들을 완화시키는 것으로 보고되고 있다[18][19]. 즉, 니드라가 진행되는 동안에 우리의 의식과 마음은 보통의 평상적인 수면시보다 더 깊은 내면의 단계로 들어가고 우리의 의식은 기쁨을 의식하고 장렬한 이완과 휴식을 취하는 것으로 발표되고 있다[4]. 또한 요가 니드라는 비용이 저렴하고 비침습적이며 부

작용이 없고 접근 가능성이 높은 중재 방법으로 보고되고 있다[4]. 본 연구의 진행과정은 [그림 1]과 같다. 본 연구에서 요가 니드라의 지도는 인도의 BYB(Bihar Yoga Bharati)에서 요가 프로그램을 이수한 지도자의 지도 및 감독에 의해 수행되었다. 요가 니드라의 진행 기간 및 방법은 BYB에서 제공하는 요가 니드라 프로그램의 교육 지침에 따라 일주일에 2회, 1회에 60분씩 8주 동안 총 16회가 시행되었다. 요가 니드라의 중재는 몸 동작이 아니라 지도자의 지시에 의해 대상자들이 의식을 자각하는 것이다. 준비단계에서는 대상자들이 시계와 핸드폰을 몸에서 멀리하고 바닥에 편안히 누운 자세에서 양 손바닥이 위로 향하게 하고 눈을 감는다. 이완단계에서는 몸과 마음은 이완하고 휴식을 취하되 의식은 또렷이 깨어 있도록 한다. 다짐(Resolve) 단계에서는 대상자가 희망하는 바램을 매우 단순하고 긍정적인 구절로 3회 반복한다. 의식의 순환단계에서는 대상자의 오른쪽부터 왼쪽까지, 머리에서 발끝까지 순차적으로 지도자의 지시에 따라 의식이 따라 가도록 한다. 호흡 단계에서는 의식을 호흡에 두고 호흡하는 동안 호흡수를 세며 10회 호흡하도록 한다. 이미지 시각화 단계에서는 지도자가 지시하는 사건이나 사물에 해당되는 단어를 의식적으로 떠올리는 것이다. 예를 들어 대상자가 인생에서 가장 고통스러웠던 순간이나 가장 행복하였거나 기쁨을 주었던 순간을 떠올리며 그 순간을 현재 그대로 느껴보도록 하는 것이다. 다짐 단계에서는 이완 단계 뒤에 시행되었던 다짐을 다시 한번 의식적으로 다짐하는 것이다. 마침 단계에서는 몸과 마음이 천천히 현실로 돌아오도록 하는 것이다. 대상자의 몸에서 먼 부위부터 서서히 움직이도록 지시한다. 지도자는 요가 니드라를 수행하는 동안 대상자들이 숙면을 취하지 않도록 하고 대상자의 의식이 또렷이 깨어 있도록 하는 것이 중요하다. 실험군에서 발생할 수 있는 사회적 상호작용이 요가 니드라의 효과에 대한 교란변수로 작용할 수 있음을 감안하여 실험 중재시간 이외에 실험군의 대상자들이 함께 모이지 않도록 하고, 대조군과의 만남도 가급적 삼가하도록 지시하였다. 대조군에게는 일상적인 생활을 하도록 하였고, 가능하면 요가와 관련된 운동은 하지 않도록 지시하였다.

2.6 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 8.0 version 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 자아존중감 사전점수의 정규성 검정은 Shapiro-Wilk's normality test로, 대상자의 일반적 특성 및 자아존중감 사전점수의 동질성 검정은 chi-square test 또는 t-test 등으로 분석하였다. 자아존중감에 관한 요가 니드라의 효과 검정은 두 군의 자아존중감 사전-점수에서 동질성이 확보되어 t 검정을 실시하였으며, 두 집단간 유의성 검정은 unpaired t-test으로, 집단 내 유의성 검정은 unpaired t-test으로 분석하였다. 통계적 유의성은 p 값 .05 수준으로 하였다.

3. 연구결과

3.1 두 군의 정규성 및 동질성 검정

본 연구대상자의 일반적 특성 및 자아존중감 사전점수는 정규분포를 보였고[표 1] 동질성이 확보되었다[표 2].

표 1. 두 군의 정규성 검정 N=39

Variable	Group	Shapiro-Wilk normality test		
		Statistic	df	p
Self-esteem (Pre)				
Experimental		.976	18	.902
Control		.949	19	.414

표 2. 두 군의 동질성 검정 N=39

Variables	Yoga group	Control group	χ^2 or t	p
Sex, n (%)				
Male	7(36.8)	7(35.0)		.067
Female	12(63.2)	13(65.0)		
Age, mean±SD	22.45±3.4	22.42±2.8	1.47	.149
Personality, n (%)				
Intraversion	12(65.2)	13(65.0)		.078
Extraversion	7(35.8)	7(35.0)		
Self-esteem mean±SD	1.41±0.48	1.44±1.14	-0.29	.205

3.2 자아존중감에 관한 요가 니드라의 효과

본 연구대상자의 자아존중감 점수는 요가 니드라를

적용한 실험군에서 대조군에 비해 유의하게 증가하였다[표 3].

표 3. 요가 니드라의 효과 N=39

Group	Mean ± SD		t ^a	p
	Pre-test	Post-test		
Yoga	1.41±0.48	2.46±1.04	1.44	<.001
Control	1.44±1.14	1.45±2.56	0.05	>.05
Group	Mean ± SD		t ^b	p
	Difference(Post-Pre)			
Yoga	1.05±9.32		0.94	<.001
Control	-0.01±11.82			

^a: paired t-test, ^b: unpaired t-test, SD: standard deviation

4. 논의 및 결론

요가 니드라는 몸과 마음은 깊은 이완을 취하되 의식은 또렷이 깨어 있어 자신에게서 체험되는 것을 자각하도록 하는 것이다. 또한 요가 니드라는 몸의 이완과 신경의 고요함을 가져오며, 무의식 깊이 뿌리박힌 마음의 긴장을 제거하여 내면을 이해하며 명상의 상태에 이르게 하는 것으로 알려져 있다[13][17]. 이에 본 연구자는 요가 니드라가 편안한 몸의 자세와 호흡, 의식의 자각 등을 통해 이완 효과를 가져 올 수 있다는 선행연구들을 토대로 간호대학생들의 자아존중감을 향상시킬 수 있으리라 사료되어 본 연구의 중재로 적용하였다.

본 연구결과에서 보듯이, 연구대상자의 자아존중감 정도는 요가 니드라를 적용한 실험군에서 대조군에 비해 유의하게 증가하였다. 이는 10-15세의 남학생들을 대상으로 요가 니드라를 시행된 연구결과, 연구대상자의 자아존중감 정도가 향상된 연구와 유사하였다[13]. 또한 생리기간 동안에 생리통을 비롯한 심리적인 문제를 가진 여성들에게서 요가 니드라를 적용한 경우, 우울, 불안 및 일상 스트레스 등의 심리적인 변수에서 대조군에 비해 유의한 차이가 효과가 있었다는 연구결과와도 유사하였다[14]. 이외에 외상 후 스트레스 장애를 가진 대상자 11명에게 요가 니드라를 적용한 경우에도 대상자의 불안 및 부정적인 정서적 반응을 감소시키고 이완, 평화스러움, 자기-인식 및 자기 효능감 등을 증가

시키는 것으로 보고 하였다[20]. 아울러 요가 니드라의 효과는 정신-신경-생리적 변수에 영향을 미치며, 특히 뇌파 주파수, 신경 구조, 도파민 분비 향상 뿐만 아니라 우울 환자에서 전기충격치료 및 임미프라민 분비를 촉진시키는 역할을 하며, 이외에도 정신-심리적인 변수와 관련된 호르몬들과의 관련성이 밝혀지고 있다[13][20]. 그러므로 본 연구자는 본 연구결과를 통해 요가 니드라를 적용한 선행 연구들에서 제시한 요가 니드라의 이완 기전 및 효과 즉, 요가 니드라가 부교감신경계의 활성화를 증가시켜 정신 및 심리적인 문제를 완화시킬 수 있다는 이론적 근거에 따라 대상자의 자아존중감을 향상시킬 수 있음을 지지한다. 자아존중감은 간호대학생 뿐만 아니라 간호대상자들을 위해서도 필히 요구되는 개념이다. 그러나 본 연구대상자의 자아존중감의 사전 점수가 선행연구들의 결과에 비해 낮게 나타났다. 이는 본 연구 대상자들이 간호학과 3학년이었고 임상실습을 8주 동안 다녀온 이후이었기 때문에 임상실습 관련 스트레스가 매우 높은 것인지 혹은 가족 문제, 사회적 관계, 경제적 문제 등과 연관성이 있는지를 확인하기 위하여 자아존중감의 하부요인들에 대한 추후 연구가 필요한 것으로 사료된다. 또한 요가 니드라를 적용한 대상자들에서 자아존중감의 사후 점수가 중간수준에 머물렀기 때문에 이에 대한 보정을 위한 추가 중재도 요구된다.

본 연구의 장점은 다음과 같다. 본 연구는 국내에서 간호학생의 자아존중감을 향상시키기 위해 그 중재를 적용한 첫 번째 연구로 생각된다. 또한 본 연구를 진행하는 동안 중도 탈락자가 없었으며, 요가 니드라의 적용으로 인한 부작용이 없었다.

본 연구는 다음과 같은 단점이 있다. 첫째로 연구대상자가 일개 대학교 간호학생들로 한정되어 있어, 본 연구의 결과를 간호 대학생 전체로 일반화하여 해석하는데 어려움이 있다. 둘째, 대상자 선정에서 무작위, 이중 맹검법을 활용하지 못하였기 때문에, 연구결과에 바이어스로 활용될 가능성이 높다. 그러므로 추후 연구에서 연구대상자 선정 시 무작위 및 이중맹검법을 적용할 필요가 있다.

결론적으로, 위에 제시한 단점에도 불구하고 본 연구

에서 적용된 요가 니드라는 간호 대학생들의 자아존중감을 향상시키기 위한 비용-효과적인 중재로 활용할 수 있음을 제언하는 바이다.

참고 문헌

- [1] <http://www.law.go.kr/lsEffInfoP.do?lsiSeq>
- [2] <http://www.kabone.or.kr/>
- [3] S. Sasat, P. Burnard, D. Edwards, W. Naiyapatana, U. Hebden, W. Boonrod, B. Arayathanitkul, and W. Wongmak, "Self-esteem and students nurses: a cross-cultural study of nursing student in Thailand and the UK," *Nursing & Health Sciences*, Vol.4, No.1, pp.9-14, 2002.
- [4] C. M. Begley and P. White, "Irish nursing students' changing self-esteem and fear of negative evaluation during their pre registration programme," *Journal of Advanced Nursing*, Vol.2, No.4, pp.390-401, 2003.
- [5] G. Papazisis, P. Nicolaou, E. Tsigas, T. Christoforou, and D. Sapountzi-Krepia, "Religious and spiritual beliefs, self-esteem, anxiety, and depression among nursing students," *Nursing and Health Science*, Vol.16, No.2, pp.232-238, 2014.
- [6] 권영미, 윤은자, "간호학생의 간호전문직관과 전공만족, 사회성, 자아존중감간의 관계," *간호행정학회지*, 제13권, 제3호, pp.285-292, 2007.
- [7] 성미혜, "간호학생의 간호전문직 자아개념과 임상실습만족, 자아존중감 간의 관계," *동서간호학회지*, 제18권, 제1호, pp.18-24, 2012.
- [8] N. Yildirim, A. Karaca, S. Cangur, F. Acikgoz, and D. Akkus, "The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: A structural equation

- modeling approach,” *Nurse Education Today*, Vol.48, pp.33-39, 2017.
- [9] D. Edwards, P. Burnard, K. Bennett, and U. Hebden, “A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses,” *Nurse Education Today*, Vol.30, No.1, pp.78-84, 2010.
- [10] D. Hicdurmaz, F. İnci, and S. Karahan, “Predictors of mental health symptoms, automatic thoughts, and self-esteem among university students,” *Psychology Reports*, 2017. doi: 10.1177/0033294117707945
- [11] C. Mimura, T. Murrells, and P. Griffiths, “The association between stress, self-esteem and childhood acceptance in nursing and pharmacy students: a comparative cross-cultural analysis,” *Stress and Health*, Vol.25, No.3, pp.209-220, 2009.
- [12] H. Eastman-Mueller, T. Wilson, A. K. Jung, A. Kimura, and J. Tarrant, “iRest yoga-nidra on the college campus: changes in stress, depression, worry, and mindfulness,” *International Journal of Yoga Therapy*, No.23, pp.15-24, 2013.
- [13] P. S. Jensen, P. J. Stevens, and D. T. Kenny, “Respiratory patterns in students enrolled in schools for disruptive behaviour before, during, and after yoga nidra relaxation,” *Journal of Child and Family Studies*, Vol.21, No.4, pp.667-681, 2012.
- [14] K. Rani, S. C. Tiwari, S. Kumar, J. Prakash, and N. Srivastava, “Psycho-biological changes with add on yoga nidra in patients with menstrual disorders: a randomized clinical trial,” *Journal of Caring Sciences*, Vol.5, No.1, pp.1-9, 2016.
- [15] Y. S. Song, “Effects of a meditation program on stressful life events and the quality of life with nursing students,” *Journal of Korean Data Analysis Society*, Vol.15, pp.965-974, 2013.
- [16] 전병제, “자아 개념 측정 가능성에 관한 연구,” *연세 논총*, 제11권, 제1호, pp.107-130, 1974.
- [17] S. S. Satyanada, *Yoga nidra*, India, Bihar Yoga Bharati Yoga Publication Trust, 2006.
- [18] S. Kanojia, S. V. K. harma, A. Gandhi, R. Kapoor, A. Kukreja, and S. K. Subramanian, “Effect of yoga on autonomic functions and psychological status during both phases of menstrual cycle in young healthy females,” *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, Vol.7, No.21, pp.2133-2139, 2013.
- [19] M. W. Beets and E. Mitchell, “Effects of yoga on stress, depression, and health-related quality of life in a nonclinical, bi-ethnic sample of adolescents: a pilot study,” *Hispanic Health Care International*, Vol.8, pp.47-53, 2010.
- [20] L. Stankovic, “Transforming trauma: a qualitative feasibility study of integrative restoration (irest) yoga nidra on combat-related post-traumatic stress disorder,” *International Journal of Yoga*, No.21, pp.23-38, 2011.

저 자 소 개

김 상 돌(Sang-Dol Kim)

정회원



- 1995년 3월 ~ 1997년 2월 : 가톨릭대학교 간호대학(간호학석사)
- 2000년 3월 ~ 2003년 2월 : 가톨릭대학교 간호대학(간호학박사)
- 2013년 9월 ~ 현재 : 강원대학교 간호학과 교수

<관심분야> : 인터넷과 건강, 건강증진, 직무관리