



간호사 행복: 관련 연구동향

한국건강간호연구소장
박 정 숙 (계명대학교)

목 차

행복

간호사의 행복

간호사 행복 관련 연구동향 78편

우리 행복하게 삽시다!!!

목 차

행복

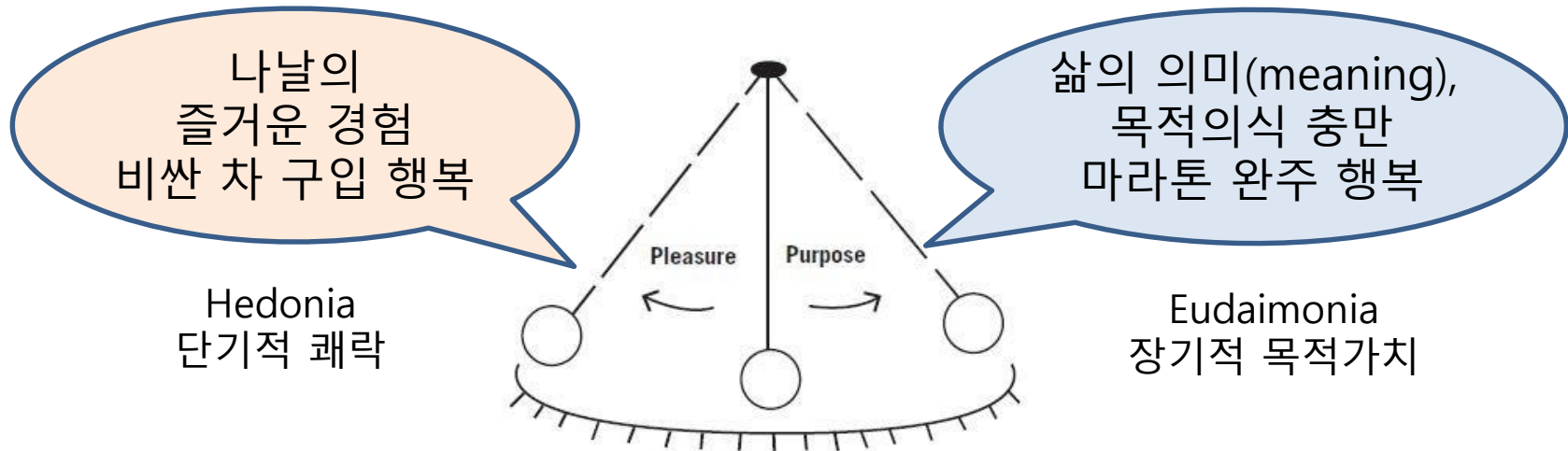
간호사의 행복

간호사 행복 관련 연구동향 80편

우리 행복하게 삽시다!!!

Happiness by design: Paul Dolan

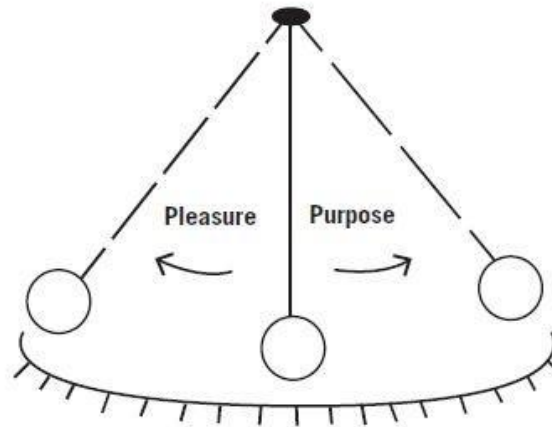
“시간의 경과에 따라 즐거움과 목적의식을 경험하는 것”



PPP (pleasure purpose principle)
즐거움-목적의식 원칙/균형 맞추기

Happiness by design: Paul Dolan

Hedonia
단기적 쾌락
Short term happiness



Eudaimonia
장기적 목적가치
Long term happiness

Pleasure
Machine

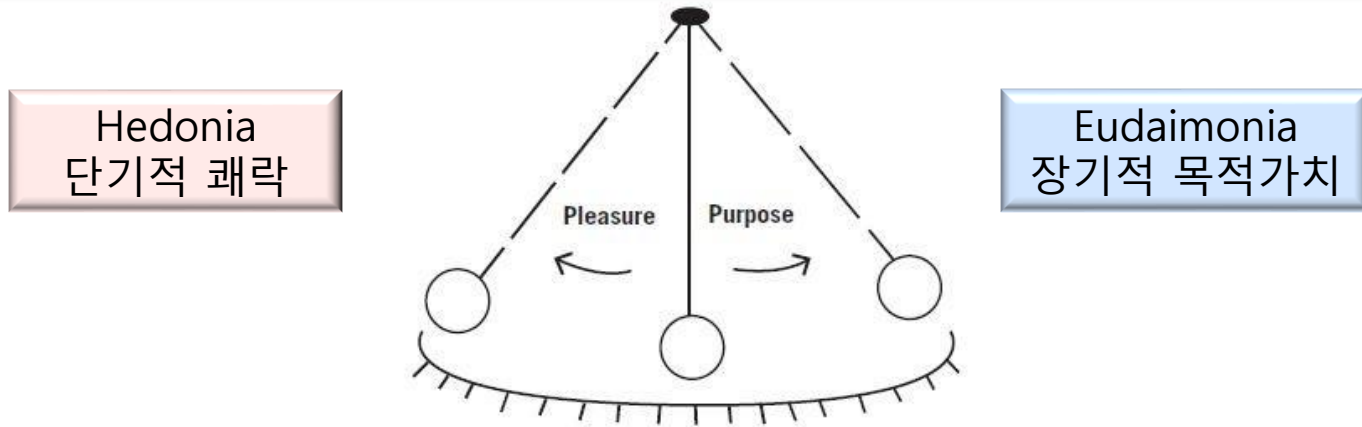
Watching TV
Playing Games
Eating Out
Etc.

Time with Kids
Commuting

Purpose
Engine

Working on Projects
Volunteering
Learning
Etc.

Happiness by design: Paul Dolan



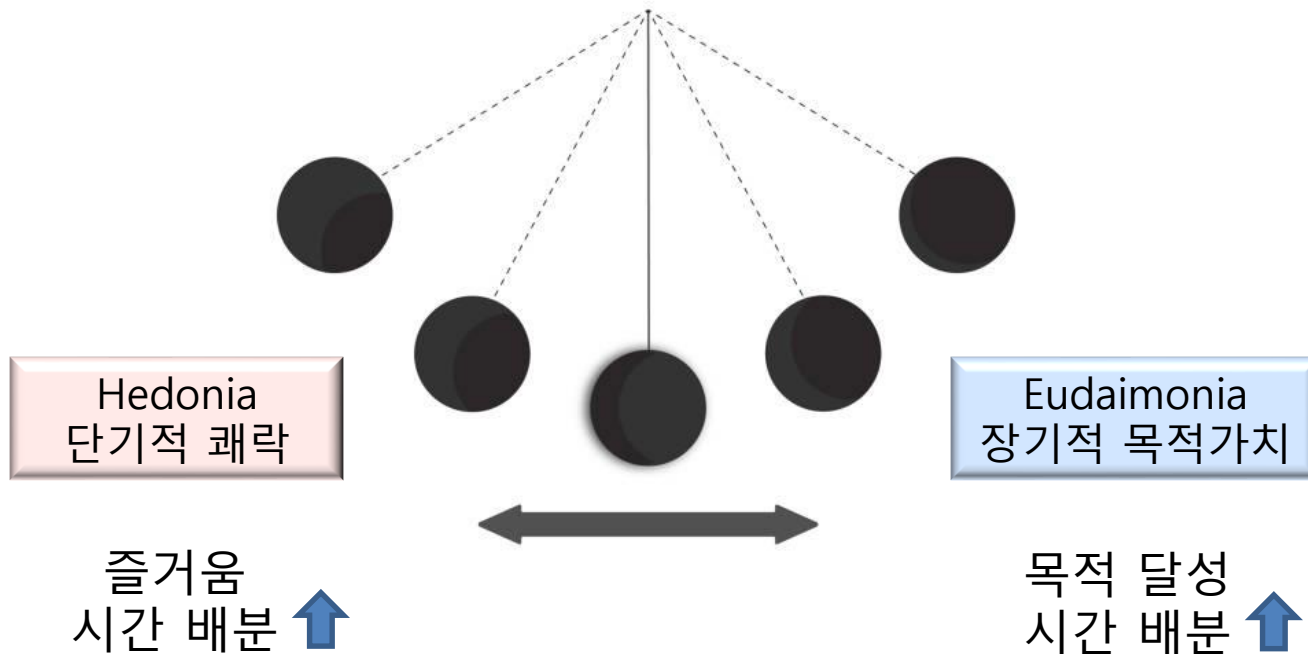
High pleasure & high purpose
volunteering, praying, religion
mix of pleasurable and purposeful experiences → true happy



덕업 일치

Happiness by design: Paul Dolan

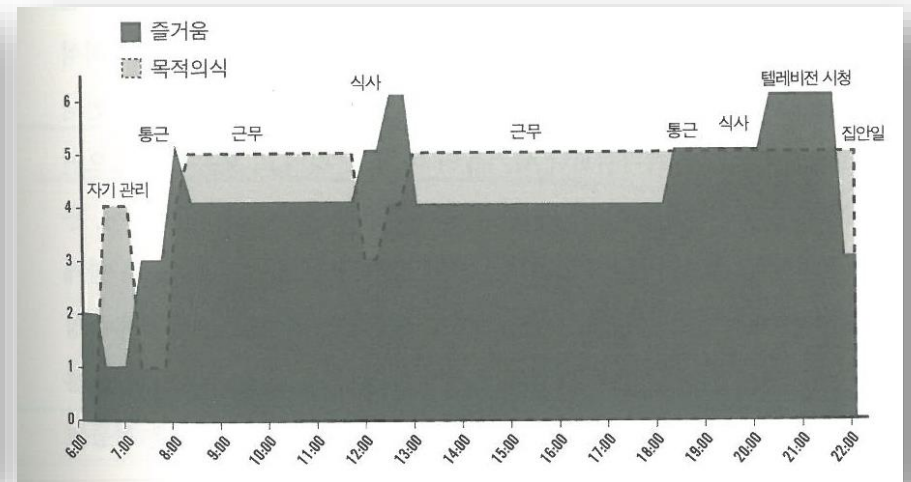
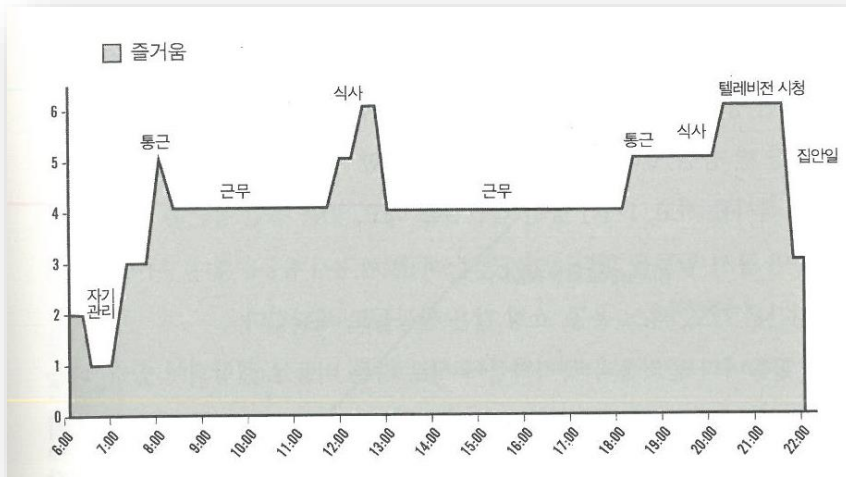
기본적인 나의 추는 어느 쪽?



일할 때, 놀 때 따라 축 swing

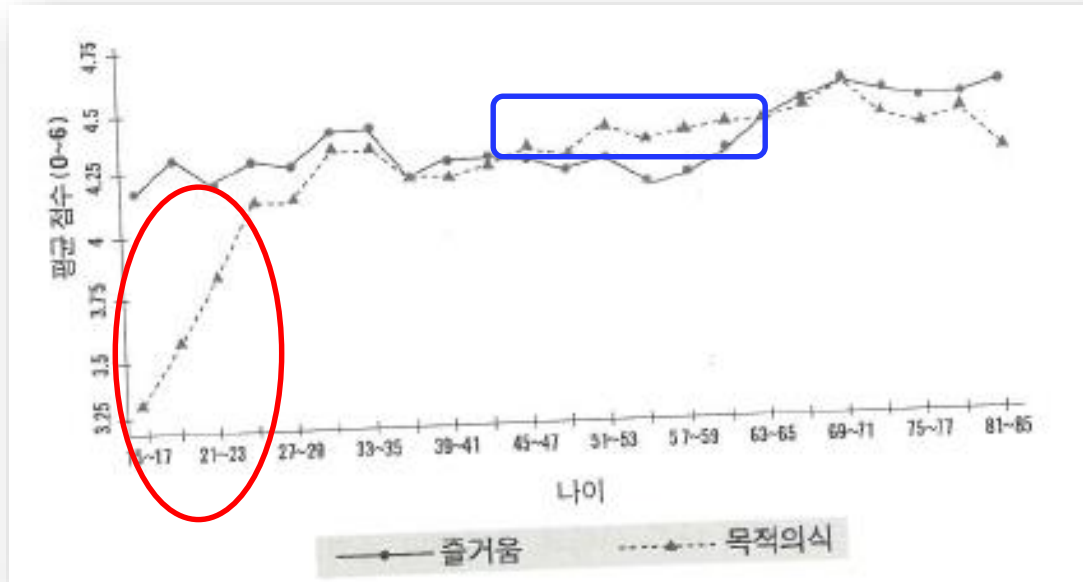
나이에 따라 축 swing

Happiness by design: Paul Dolan



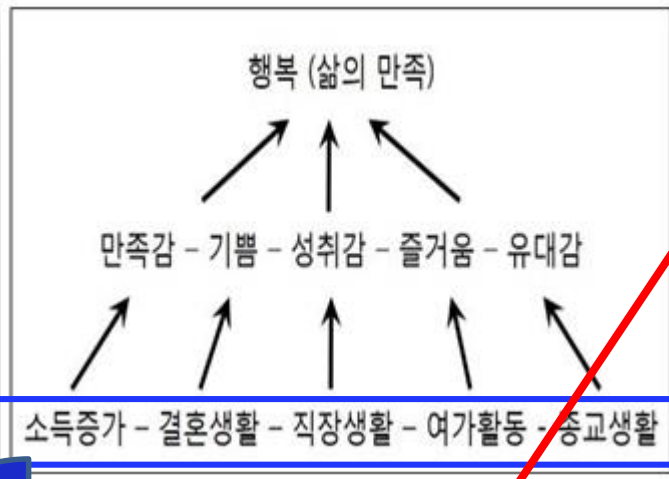
일상생활의 즐거움-목적의식

Happiness by design: Paul Dolan

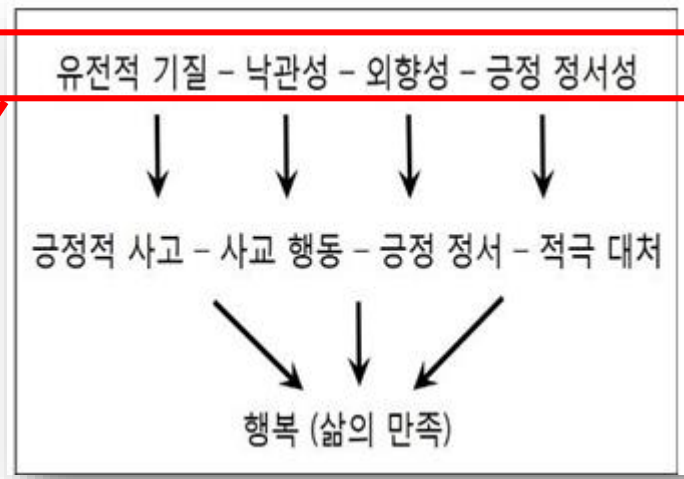


나이에 따른 즐거움/목적의식 차이

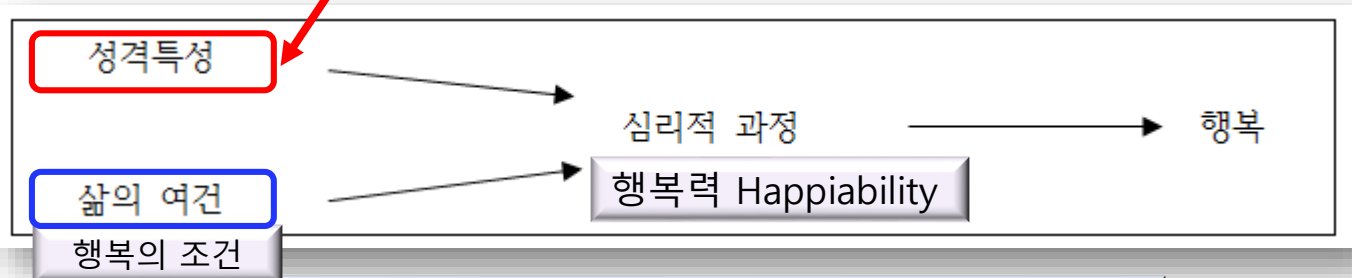
행복 이론



주관적 행복감의 상향이론



주관적 행복감의 하향이론



행복에 대한 기본적 설명모형(권석만)

행복 이론

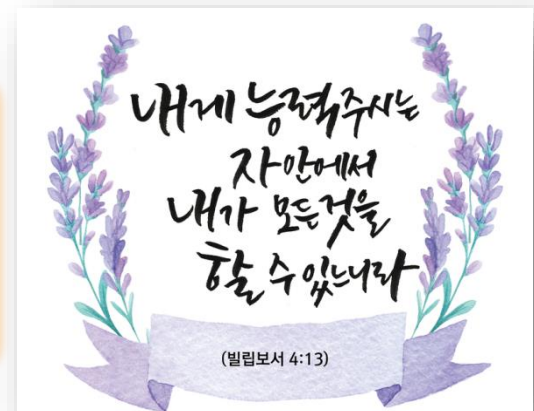
현재 진행되는 만족과 기쁨: 과거완료형 X, 변화 가능

행복의 조건보다는 행복을 느낄 수 있는 감성 중요



행복력 (幸福力)

어떠한 형편에든지 나는 자족하기를 배웠나니
나는 비천에 처할 줄도 알고 풍부에 처할 줄도 알아
모든 일 곧 배부름과 풍부와 궁핍에도 처할 줄 아는
일체의 비결을 배웠노라



목 차

행복

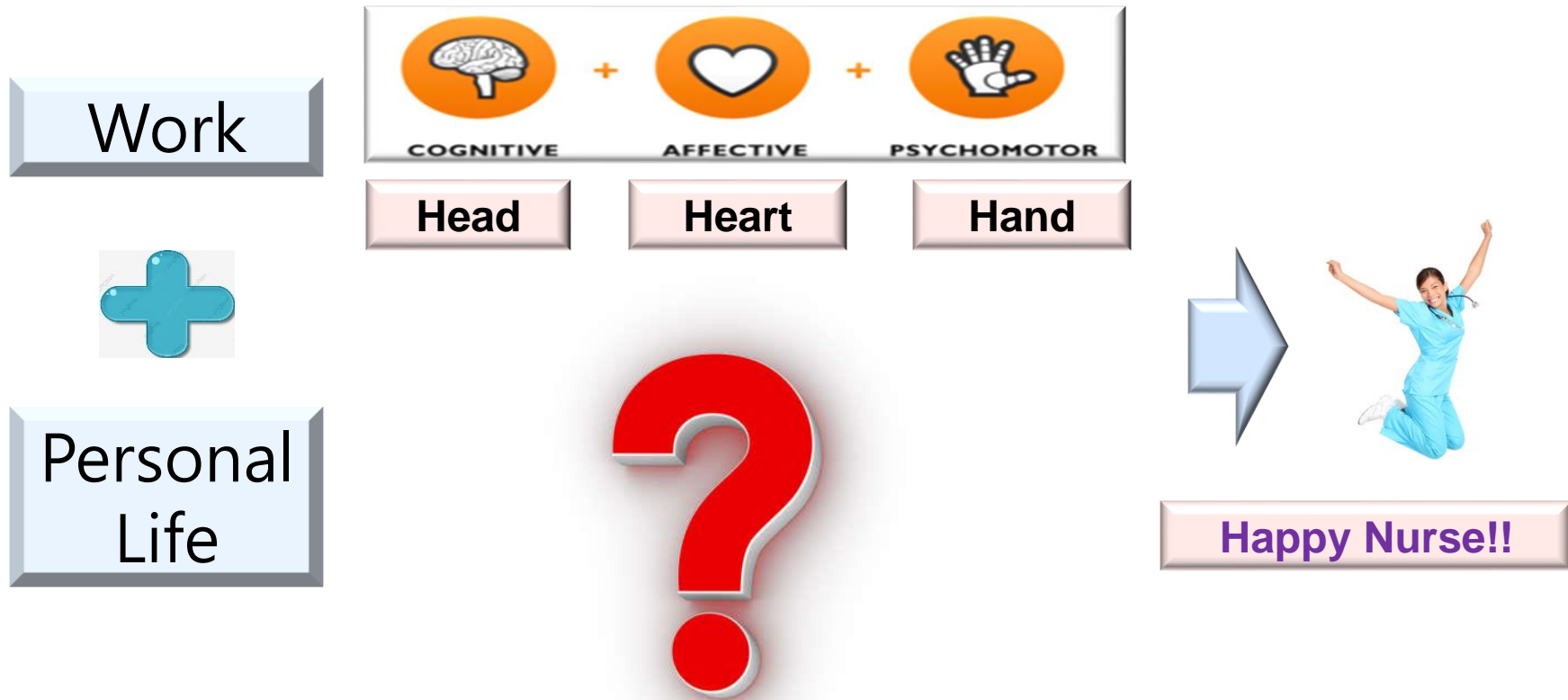
간호사의 행복

간호사 행복 관련 연구동향 80편

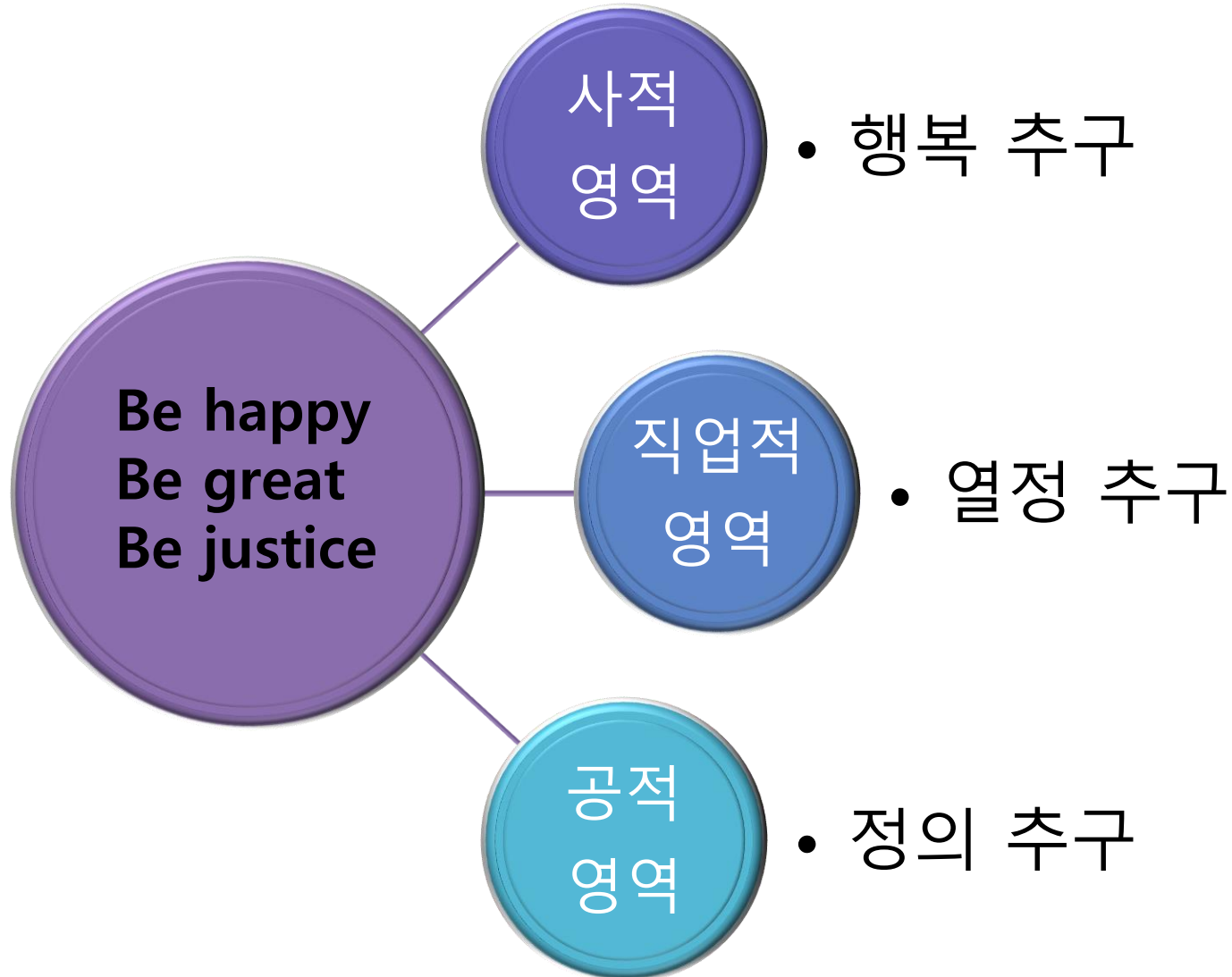
우리 행복하게 삽시다!!!

간호사의 행복

- 4H nurse(박정숙)



간호사의 삶



간호사의 삶

사적
영역

• 행복 추구

- Life with pleasure

- 소확행

- 워라벨: work-life balance

- 행복 조건: 삶의 여건

- 행복력(幸福力): 행복을 느낄 수 있는 감성

- Art & culture → 돌봄과 예술

- Self care



간호사의 삶

사적
영역

• 행복 추구

- Meaningful life
 - 단단한 자아
 - Family
 - Hobby & Art
 - Mindfulness
 - Volunteer
 - Spiritual/religious wellbeing



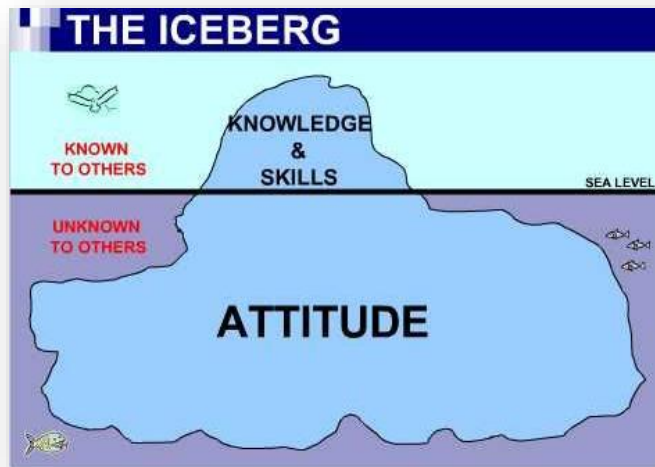
간호사의 삶



• 열정 추구

- 간호직

- 열정적인 Head, Heart, Hand training
- KAS(Knowledge, Attitude, Skill)



간호사의 삶

공적
영역

• 정의 추구

• Nightingale Pledge



나이팅게일 선서

나는 일생을 의롭게 살며 전문 간호직에 최선을
나할 것을 하느님과 여러분 앞에 선서합니다.

나는 인간의 생명에 해로운 일은
어떤 상황에서나 하지 않겠습니다.

나는 간호의 수준을 높이기 위해 전력을 다하겠으며
간호하면서 알게 된 개인이나 가족의 사정은
비밀로 하겠습니다.

나는 성심으로 보건의료인과 협조하겠으며
나의 간호를 받는 사람들의 안녕을 위하여
헌신하겠습니다.



「간호사는 고마워요」 · 원더박스

Expansion of Happiness to Others

- Justice
- Equality

Expansion of Happiness to Environment & the Future

- Sustainability
- Dedication

목 차

행복


간호사의 행복

간호사 행복 관련 연구동향 78편

우리 행복하게 삽시다!!!

간호사 행복 연구 분석

- Google 학술 탐색
- Key word
 - '간호사' '행복'
 - 'Nurse' 'Happiness'
- 총 78편 분석
 - 원문 확보
 - Helper
 - 2008년 first
- 영문 39편, 국문 39편



Nursing that Works™
Edition 2008

Happiness at Work
By Diane E. Scott, RN, MSN

Being happy at work is a fundamental element of a person's life satisfaction. Because work is an integral part of a person's identity, the professional role that one assumes is frequently the means by which a person feels the most valued and derives their self-esteem. (1) Within the profession of nursing, there is a positive correlation between career satisfaction, self nurturance, and life satisfaction. (2) Given work's powerful influence in the measure of one's self-worth, it seems to reason that there are significant positive outcomes of experiencing happiness at work.

The business case for happiness at work

Experiencing happiness at work not only produces significant personal consequences for employees but is also a factor for business success. (3) Business and healthcare organizations are recognizing the direct connection between employee happiness and enhanced productivity and improved outcomes. Jessica Pryce-Jones is the co-founder of iOpener, a British based firm that works with businesses around the world to increase their employee's happiness. "Businesses and teams often focus on success and assume that people will be happy as a result, but success is not the same as happiness. It will not lead to long-term business commitment, loyalty, or motivation, whereas being happy at work does." Businesses value her firm's mission as demonstrated by Pryce-Jones' growing client list that includes the World Health Organization, Shell Oil and Baxter Healthcare.

The time you spend at work

Being happy at work is important, in part, because people spend the majority of their time working. According to the U.S Department of Labor, during the work-week, the average employed American spends more time working than with any other activity of daily life. (4) Because so much of a person's daily life is spent at work, it behooves a person to really look at the nature of what they do while they are at work.

"A person will not be happy with their job if they are spending too much

The Center for American Nurses is a professional association whose mission is to create healthy work environments through advocacy, education and research.

8515 Georgia Ave., Suite 400 • Silver Spring, MD 20910 • 800.685.4076

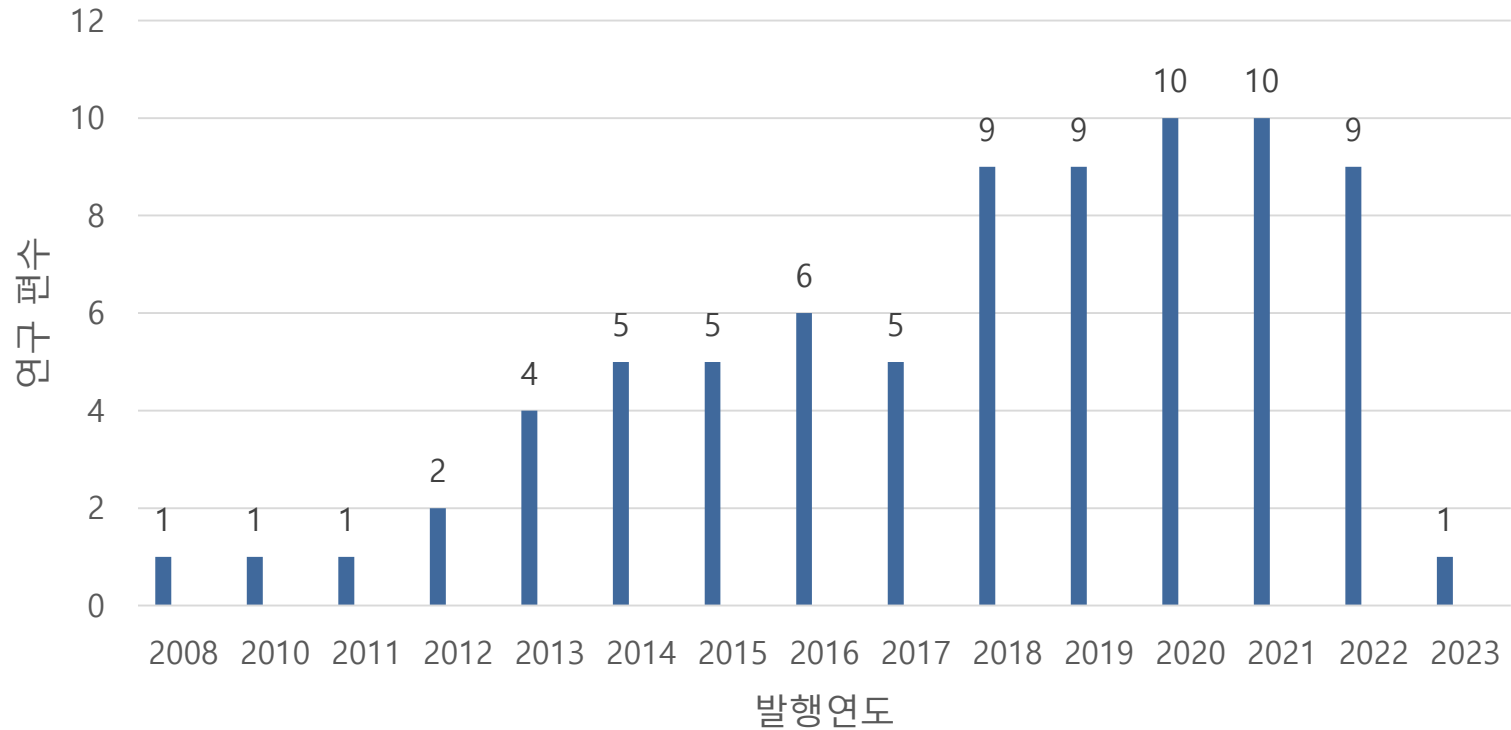
간호사 행복 연구 분석

- 2008 Happiness at work
- 2010 간호학생이 소그룹 콜라지 작업을 통해 구성한 행복의 의미
- 2011 The Relationship between Spiritual Intelligence and Happiness on the Nurse Staffs of the Fateme
- 2012 The Pursuit of Happiness, Science, and Effective Staffing_leaders challenge
- 2012 병원간호사의행복지수전문직관이직의도와와의관계
- 2013 A Comparative Study of a Happiness Intervention in Medical-Surgical Nurses.
- 2013 간호사 자아존중감 몰입 우울이 행복에 미치는 영향
- 2013 병원간호사 행복지수 영향요인
- 2013 임상간호사의감정노동이직장에서의행복감에미치는영향
- 2014 - Abdollahi - Hardiness as a mediator between perceived stress and happiness in nurses
- 2014 Hardiness as a mediator between perceived stress and happiness in nurses
- 2014 Relationship between Personality Traits, religiosity, happiness
- 2014 간호사의 지각된 스트레스유형, 신체증상, 행복간의 관계_간호학사 특별편입과정 학생
- 2014 경력간호사가 체감한 행복
- 2015 Concept analysis of nurses' happiness
- 2015 mindfulness-based stress management program and treatment with omega-3 fatty acids to main...
- 2015 간호대학생의 행복지수 영향요인
- 2015 임상간호사의 간호업무환경, 감정노동이 행복지수에 미치는 영향
- 2015 중소병원 간호사의 양생과 행복에 관한 연구
- 2016 - Cottrell - Joy and happiness a simultaneous and evolutionary concept analysis
- 2016 Comparative Study of Health Promoting Lifestyle profile subjective happiness
- 2016 Effect of happiness educational program on the level of stress, anxiety and depression of the can...
- 2016 간호대학생의 주관적 행복감에 대한 영향 요인_심리사회적 요인
- 2016 간호대학생의 주관적 행복감에의 영향요인
- 2016 간호대학생의 행복에 영향을 미치는 요인
- 2017 Effect of happiness educational program of Fordyce on the level of nurses' happiness
- 2017 Unveiling the experiences of happiness at work through narrative inquiry_ Advance practice nurs...
- 2017 간호사의 긍정심리역량과 주관적 행복도 및 간호업무성과에 관한 연구
- 2017 국립정신병원 간호사의 감정노동, 간호업무환경, 자아효능감이 행복지수에 미치는 영향
- 2017 임상간호사의 감정노동과 행복감의 관계에서 회복탄력성의 매개효과
- 2018 Omega-3 fatty acids for a better mental state in working populations - Happy Nurse Project
- 2018 Predictors of happiness among Iranian nurses
- 2018 What keeps nurses happy
- 2018 간호대학생의 리더십, 비판적 사고성향, 간호전문직 자아개념이 행복감에 미치는 영향
- 2018 간호대학생의주관적행복감경로모형분석
- 2018 간호사 행복에 대한 국내 연구 동향
- 2018 사티어모델 기반 의사소통 교육프로그램이 공공병원 간호사의 의사소통 능력, 정서지능, 우울 및 ...
- 2018 종합병원 간호사의 피로, 건강지각 및 행복이 건강증진행위에미치는 영향
- 2018 종합병원에 근무하는 간호사의 대인관계능력, 직무만족도, 회복탄력성 및 행복지수에 관한 연구
- 2019 Brief mindfulness-based stress management program for a better mental state in working popula...
- 2019 Correlation of happiness and professional autonomy in Iranian nurses
- 2019 Effects of the organizational culture type, job satisfaction, and job stress on nurses' happiness_ A...
- 2019 Job satisfaction and happiness in Peruvian nurses
- 2019 The relationship between quality of work life and happiness in nurses_ A sample from Turkey
- 2019 간호사의 공감역량이 대인관계능력, 직무만족도 및 행복감에 미치는 영향
- 2019 간호전문직관과 감정노동이 간호사의 행복지수에 미치는 영향
- 2019 암병동 신규간호사를 위한 행복 셀프코칭 프로그램 개발 및 효과
- 2019 임상간호사의인성회복탄력성이행복지수에미치는영향
- 2020 Association of happiness and nursing work environments with job crafting among hospital nurse...
- 2020 Comparing the effect of progressive muscle relaxation exercise and support group therapy on th...
- 2020 Correlation Between Subjective Happiness and Pleasant Activities at Workplace in Nursing Staff f...
- 2020 Happiness and its relationship with job burnout in nurses of educational hospitals in Tabriz, Iran
- 2020 The Effects of Laughter Therapy for the Relief of Employment-Stress in Korean Student Nurses by...
- 2020 간호대학생의 분노와 감사성향이 행복감에 미치는 영향
- 2020 간호대학생의 생활스트레스, 신체상 및 행복이 건강증진행위에 미치는 영향
- 2020 간호사의 임상간호인성과 행복감의 관계에서 회복탄력성의 매개효과
- 2020 간호사의 행복감과 임파워먼트가 간호업무성과에 미치는 영향
- 2020 중앙간호사의 성격 강점과 행복감에 관한 연구
- 2021 Factors Influencing the Happiness of Japanese Nurses_association with work engagement and wo...
- 2021 Happiness, quality of working life, and job satisfaction among nurses working in emergency dep...
- 2021 Investigating the factors that influence Iranian nurses' workplace happiness
- 2021 Predictors of nurse's happiness_ a systematic review
- 2021 Predictors of nurse's happiness_ a systematic review
- 2021 The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Anxiety, Happiness and Mindfulness...
- 2021 The relationships between novice nurses' emotions management skill and happiness level
- 2021 간호사의 행복_ 통합적 문헌고찰 및 메타분석
- 2021 수술실 간호사 직장내 괴롭힘과 직무만족이 행복감에 미치는 영향
- 2021 임상간호사의 직무 스트레스와 행복감의 관계에서 마음챙김과 성장마인드셋의 매개효과
- 2021 중소병원간호사가인식하는행복감임상간호인성및직무만족도와의관계에관한융합연구
- 2022 Happiness and Achievement Motivation among Iranian Nursing students
- 2022 Investigation of the effect of the life satisfaction and psychological well-being of nursing student...
- 2022 Job satisfaction among physicians and nurses involved management of multiple sclerosis_role of ...
- 2022 Lived Travel Nurse and permanent staff nurse motivation, happiness, stress, career decision
- 2022 The relationship between cognitive flexibility and happiness among nurses
- 2022 The relationship between cognitive flexibility and happiness among nurses
- 2022 간호대학생의 긍정심리자본, 양생(養生), 스트레스와 행복의 영향 요인
- 2022 간호사의 일과 삶의 균형과 간호업무성과가 행복지수에 미치는 영향
- 2022 교대근무 간호사의 직무스트레스, 피로감, 행복감이 수면의 질에 미치는 영향 Influence of Job Str...
- 2022 임상간호사의 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 행복감의 매개효과
- 2023 Shorted Happiness at Work Scale_ Psychometric Proprieties of the Portuguese Version in a Samp...

연도별 간호사 행복 연구 편수

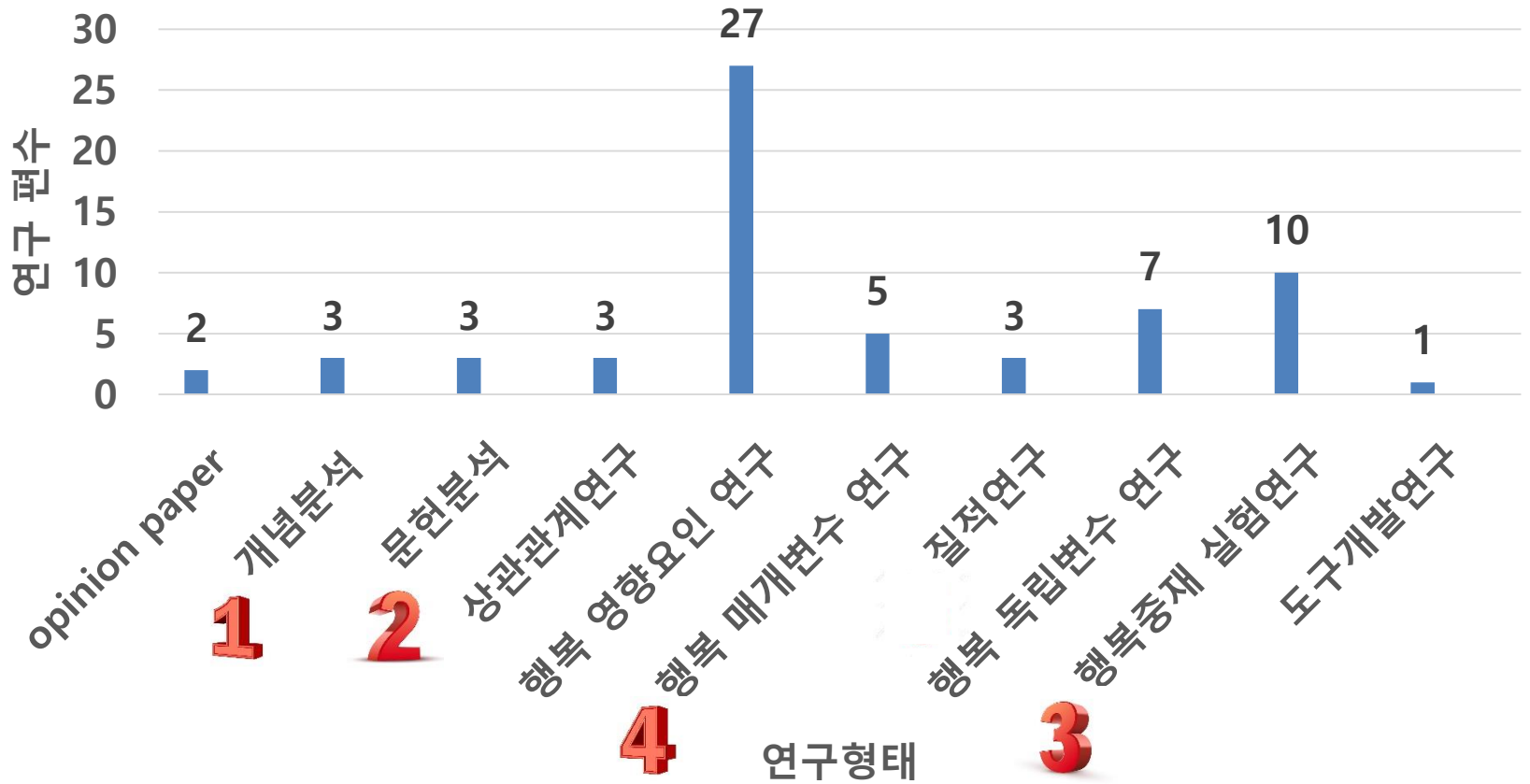
- 2008~2023

연도별 간호사 행복 연구 편수



연구형태 분석

연구형태별 연구 편수



간호사의 행복 개념분석 내용

NURSING
FORUM

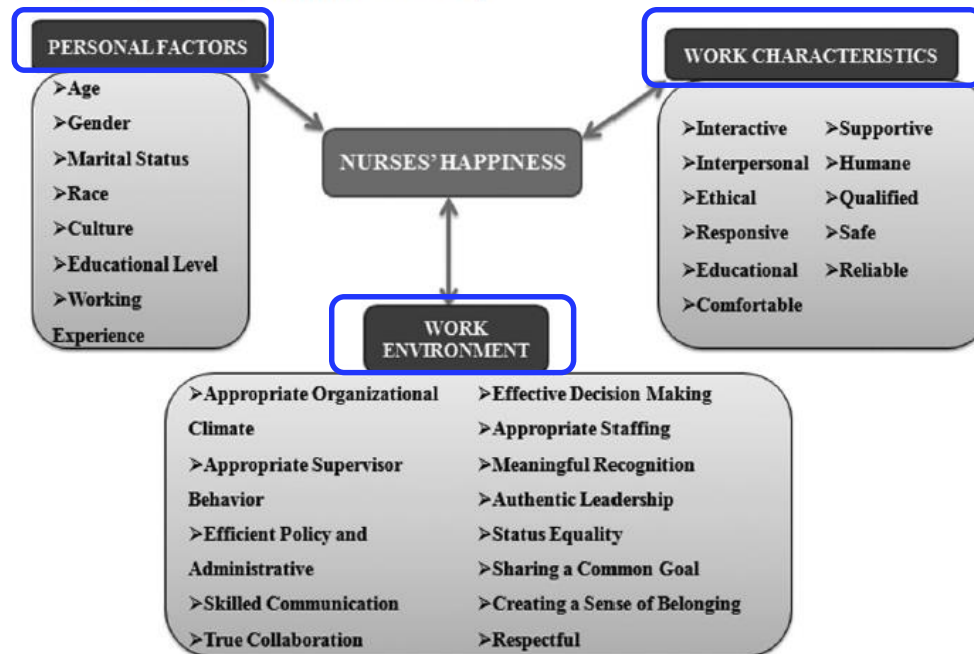
AN INDEPENDENT VOICE FOR NURSING 2015

Concept Analysis of Nurses' Happiness

Eda Ozkara San, RN, MBA

Eda Ozkara San, RN, MBA, is Clinical Instructor, NYU College of Nursing, is Simulation Facilitator, Hunter Bellevue School of Nursing, and is PhD Candidate in Nursing, City University of New York-Graduate Center, New York, NY.

Figure 1. Nurses' Happiness (Adapted From the American Association of Critical-Care Nurses, 2005; Boonyarak, 2012; Broers et al., 2009; Diener, 1984; Kerfoot, 2012; Lin et al., 2011; Probst et al., 2010; Twibell & Townsend, 2011)



간호사의 행복 개념분석 내용

JAN

2016

Informing Practice and Policy Worldwide through Research and Scholarship

CONCEPT ANALYSIS

Joy and happiness: a simultaneous and evolutionary concept analysis

Laura Cottrell

Joy process model

Short term happiness

선행요인

어린 시절:
• 순수함
• 기억력
- 성격
- 특성
- 영성

관련 개념

행복, 희망, 사랑
영성, 기쁨, 유연함
고마움, 미적인 경험
기쁨, 만족, 정점
경험, 외상 후 성장

속성

시점: • 갑자기
• 일시적
의식: • 통찰력
• 강렬한
연결: • 우리/우리를
• 유니온/재결합
의도: • 비자발적
신체적 특성: • 불수의근

결과

자유, 용기
개방 상태
회복력
연결, 의미
활동, 창의력
초월, 구축 가능
희망과 회복력

간호사의 행복 개념분석 내용

JAN

Informing Practice and Policy Worldwide through Research and Scholarship

2016

CONCEPT ANALYSIS

Joy and happiness: a simultaneous and evolutionary concept analysis

Laura Cottrell

Happiness process model

Long term happiness

선행요인

- 성격 특성:
- 확고한 경계
 - 사회적 관계
 - 건강
 - 미래지향적

관련 개념

기쁨(joy)
안녕(well-being)
만족(contentment)
기쁨
삶의 질
만족(satisfaction)
성공
쾌활함
유머
흐름
외상 후 성장

속성

- 시점: • 지속성
• 안정성
의도: • 선택
• 자발성, 미덕(virtue)
의미: self control
연결: • 본인(self)
• 나/기
신체적 특성:
• 수의근/불수의근

결과

건강 인식 개선
건강 개선 연결
스트레스 감소
의미(meaning)
만족

간호사 행복 문헌분석 내용

The Journal of the Convergence on Culture Technology (JCCT)

Vol. 4, No. 1, pp.201-206, February 28, 2018. pISSN 2384-0358, eISSN 2384-0366

- 이선혜(2018) 간호사 행복에 대한 국내 연구동향
 - '간호사'와 '행복' 또는 'nurses' and 'happiness' 검색
 - 총 8편 선정, 연구방법: 회귀분석 연구 많음
 - 결과: 간호사의 행복 관련 변수
 - **개인적 측면**: 감정노동, 간호전문직관, 신체적 증상, 스트레스 유형, 양생, 긍정적 심리자본, 자기효능감
 - **조직적 측면**: 이직의도, 조직문화, 업무환경, 업무성과
 - **일반적 특성의 개인요인**: 연령, 결혼상태, 자녀 수, 종교
 - **일반적 특성의 조직요인**: 직위, 임상경력, 근무형태, 연봉, 직업만족도

간호사 행복 문헌분석 내용

- Paul Dolan (2019)

Women are happier without children or a spouse, says happiness expert

Behavioural scientist Paul Dolan says traditional markers of success no longer apply



Unmarried, childless women have never had it so good, according to Paul Dolan's research. Photograph: Sky



간호사 행복 문헌분석 내용

Frontiers of Nursing

Predictors of nurse's happiness:
a systematic review

2021

Judie Arulappan^{a,*}, Suthan Pandarakutty^b, Blessy Prabha Valsaraj^c

- Arulappan, Pandarakutty, Valsaraj (2021). 간호사 행복 예측요인: 체계적 문헌고찰 연구
 - 간호사 행복 예측인자 조사한 논문 13편 분석
 - 이란 5편, 사우디아라비아, 터키, 페루, 한국, 폴란드, 중국, 미국 아이슬란드, 파키스탄에서 수행
 - 조직/직무관련 예측요인: 13개 연구 중 8개 간호사의 행복이 주로 업무 관련 요인에 달려 있다고 밝힘

간호사 행복 문헌분석 내용

Frontiers of Nursing

Predictors of nurse's happiness:
a systematic review

2021

Judie Arulappan^{a,*}, Suthan Pandarakutty^b, Blessy Prabha Valsaraj^c

- 조직/직무관련 예측요인:

직위, 작업 스타일, 작업 단위, 직무 및 기타 직무 관련 업무
수행 자율성, 근무 단위, 급여 만족도, 현재 병동 근무 기간, 직업
이동, 의사의 행동, 성과에 대한 만족도, 부업 제의, 직무에 대한
인식, 병원 유형, 직업적 자부심, 직함, 선호 직무

간호사 행복 문헌분석 내용

每日新聞

• 한국 상황

2023-06-20 (화)

지면보기 기사제보 로그인 회원가입

☰ Q

최신기사 오피니언 정치 경제 사회 국제 문화 스포츠 연예 라이프 포토·영상

N YouTube Instagram Facebook

"간호사 중 53%만 의료기관 근무"... 매년 1만명 '탈임상' 선택

허현정 기자 hj224@imaeil.com

매일신문 입력 2023-06-15 13:19:11 수정 2023-06-15 13:28:08

2019~2022 간호사 연평균 증가율 5.1%...OECD 국가(1.2%)보다 높아
간호협회 "열악한 근무 환경, 과중한 업무량 등 업무 환경 개선해야"



대한간호협회 회원들이 지난달 19일 서울 종로구 세종대로 일대에서 열린 윤석열 대통령의 간호법 거부권 행사 규탄 총궐기대회에서 구호를 외치고 있다. 연합뉴스

간호사 행복 문헌분석 내용

동아일보 | 오피니언

입력 2023-06-14 00:13 | 업데이트 2023-06-14 08:46

• 한국 상황

[사설]간호사 지금도 부족한데, 취업 이민까지 급증



해외로 취업이민을 떠나는 간호사들이 급증하고 있다. 미국간호사국가시험원(NCSBN)에 따르면 올해 1~3월 미국 간호사 면허시험 엔클렉스(NCLEX)에 처음 응시한 한국인(초시생)은 1758명이었다. 2018년 783명이던 한국인 초시생은 지난해 1816명으로 약 2.5배로 증가했고, 올해는 1분기에만 지난해에 육박한 것이다. 호주 캐나다 일본 등으로 가는 간호사 역시 꾸준히 늘고 있다.

간호사 행복 문헌분석 내용

Frontiers of Nursing

Predictors of nurse's happiness:
a systematic review

2021

Judie Arulappan^{a,*}, Suthan Pandarakutty^b, Blessy Prabha Valsaraj^c

- **심리적, 가족, 사회적, 영적인 개인적 예측요인:**

긍정적 삶의 감각, 개인적 성취감, 삶의 기쁨, 주관적 건강상태, 저널링, 효과적인 의사소통, 자기인식, 분노 조절, 회복탄력성 스트레스 대처 등 생활기술 교육, 정신 건강 만족도, 긍정 정서, 감성 지능, 영적 건강, 건강한 가족, 좋은 동료 관계 사회적 안녕, 가족/사회/또래 관계에 참여, 다른 사람을 도울 수 있는 기회, 강인성

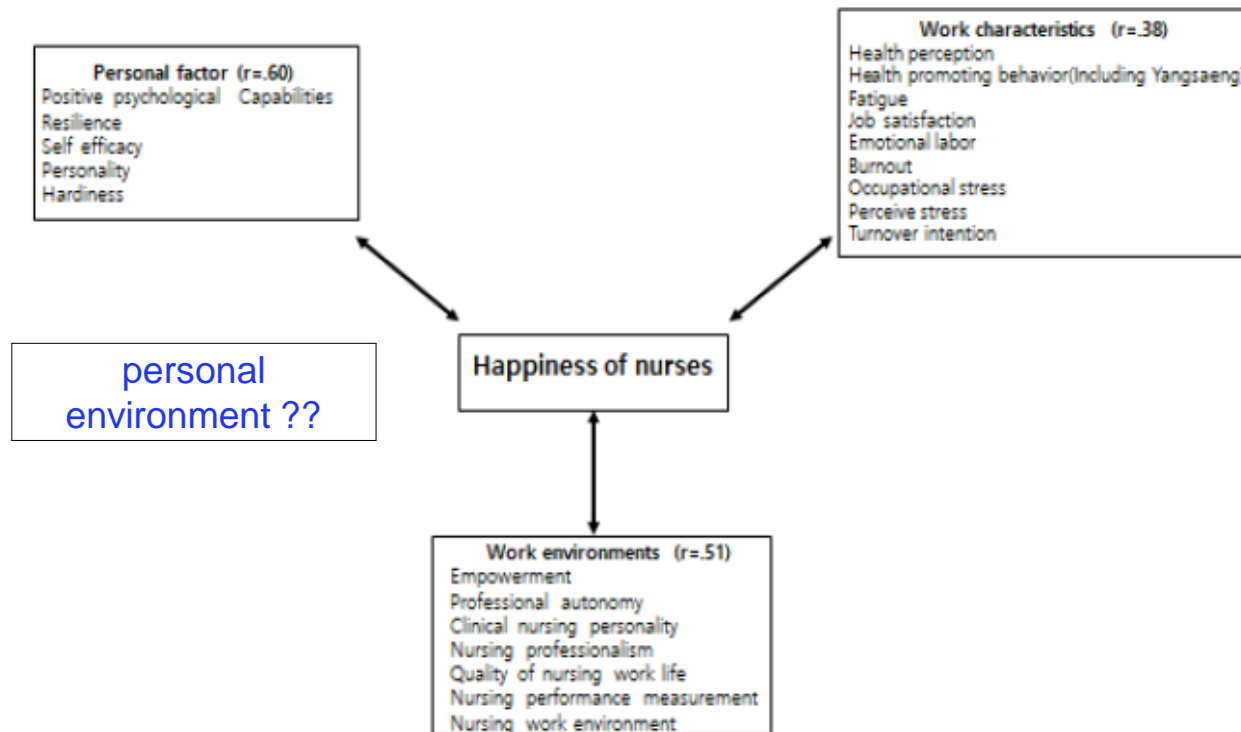
간호사 행복 문헌분석 내용

가정간호학회지 제28권 제3호, 2021년 12월

J Korean Acad Soc Home Care Nurs Vol.28 No.3, 243-255, December, 2021

김은주, 김성광 | 간호사의 행복: 통합적 문헌고찰 및 메타분석

- 28편 분석/20편 메타분석



〈Figure 2〉 The theoretical framework of this study according to nurses' happiness.

간호사 행복 문헌분석 내용

가정간호학회지 제28권 제3호, 2021년 12월

J Korean Acad Soc Home Care Nurs Vol.28 No.3, 243-255, December, 2021

김은주, 김성광 | 간호사의 행복: 통합적 문헌고찰 및 메타분석

- **개인적 요인:** 회복탄력성, 긍정심리 자본, 자아효능감
- **업무 특성 요인:** 직업스트레스, 감정노동, 번아웃
- **업무 환경 요인:** 간호업무 성과 측정, 간호전문직관
- **행복 측정도구:** Hills와 Argyle Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) 8편, Oxford Happiness Questionnaire-Short form(OHQ-SF) 1편, Subjective Happiness Scale 3편, The Korean Happiness Index 2편, Short Depression-Happiness Scale (SDHS) 1편, The Happiness Measures 1편

간호사 행복 문헌분석 내용

가정간호학회지 제28권 제3호, 2021년 12월

J Korean Acad Soc Home Care Nurs Vol.28 No.3, 243-255, December, 2021

김은주, 김성광 | 간호사의 행복: 통합적 문헌고찰 및 메타분석

- 행복 유사개념 측정도구: OECD Better Life Index 6편, Suh와 Koo Concise Measure of Subjective Well-Being(COMOSWB) 2편, 영국 통계청 The Office for National Statistics Subjective Well-Being Questions (ONSSWBQ) 1편
- 결과:
 - **간호사의 행복: 첫번째 개인적 요인, 두번째 업무환경과 관련 높음**
 - **가장 높은 상관계수: 회복탄력성, 긍정심리자본**

행복중재 실험연구 분석

- 미국 1편, 일본 3편, 이란 3편, 한국 3편

MEDSURG NURSING. September-October 2013 • Vol. 22/No. 5

A Comparative Study of a Happiness Intervention in Medical-Surgical Nurses

Linda Appel, Lana Labhart, Pam Balczo, Nancy McCleary, Mary Raley, and Rebecca P. Winsett

- **미국** 행복 중재 procedure

- 일지와 Three Good Things: Happiness Every Day, No Matter What! 책 제공
- 책 읽은 후 4주 동안 매일 일지 작성: 일지 항목/매일 3가지 좋은 일 기록하고 동료 또는 가족과 목록 공유하도록 함.
- 매주 1회 연구원이 저널링 항목 수 기록
- 연구결과:
 - 전반적 행복과 감사: 두 군 간 유의한 차이 없음

행복중재 실험연구 분석

- **일본1**

Happy Nurse Project

Watanabe et al. *Trials* (2015) 16:36
DOI 10.1186/s13063-015-0554-z

2015



STUDY PROTOCOL

Open Access

A mindfulness-based stress management program and treatment with omega-3 fatty acids to maintain a healthy mental state in hospital nurses (Happy Nurse Project): study protocol for a randomized controlled trial

Norio Watanabe^{1*}, Toshi A Furukawa², Masaru Horikoshi³, Fujika Katsuki⁴, Tomomi Narisawa¹, Mie Kumachi⁵, Yuki Oe³, Issei Shinmei³, Hiroko Noguchi⁶, Kei Hamazaki⁷ and Yutaka Matsuoka¹

- 연구설계

- 다기관 무작위시험연구
- 요인설계 factorial design

- 심리적 중재: Mindfulness-based stress management program:

- body scan과 호흡명상 포함한 마음챙김 개발
- 경험상 간호사에게 배우기 쉽고 도움이 되는 방법임.

행복중재 실험연구 분석

Watanabe et al. *Trials* (2015) 16:36
DOI 10.1186/s13063-015-0554-z



일본1

Happy Nurse Project

STUDY PROTOCOL

Open Access

A mindfulness-based stress management program and treatment with omega-3 fatty acids to maintain a healthy mental state in hospital nurses (Happy Nurse Project): study protocol for a randomized controlled trial

Norio Watanabe^{1*}, Toshi A Furukawa², Masaru Horikoshi³, Fujika Katsuki⁴, Tomomi Narisawa¹, Mie Kumachi⁵, Yuki Oe³, Issei Shinmei³, Hiroko Noguchi⁶, Kei Hamazaki⁷ and Yutaka Matsuoka¹

심리적 중재:

- 회당 30분 개별 세션, 4주간 실시. 상세 매뉴얼 제공
- 세션 내용: 1) 스트레스와 감정에 대한 인지행동 모형 이해
2) 모형 검토, body scanning 및 호흡 운동 실시
3) body scanning 결과 검토 및 참가자의 인지 잘 인식하도록 촉진
4) 모형 검토, 즐거운 행동 증가, 미래 스트레스 관리 전략 계획

행복중재 실험연구 분석

Watanabe et al. *Trials* (2015) 16:36
DOI 10.1186/s13063-015-0554-z



• 일본1

Happy Nurse Project

STUDY PROTOCOL

Open Access

A mindfulness-based stress management program and treatment with omega-3 fatty acids to maintain a healthy mental state in hospital nurses (Happy Nurse Project): study protocol for a randomized controlled trial

Norio Watanabe^{1*}, Toshi A Furukawa², Masaru Horikoshi³, Fujika Katsuki⁴, Tomomi Narisawa¹, Mie Kumachi⁵, Yuki Oe³, Issei Shinmei³, Hiroko Noguchi⁶, Kei Hamazaki⁷ and Yutaka Matsuoka¹

• 보충제 중재:

- Omega-3 PUFA 캡슐 EPA 1,200mg과 DHA 600mg(Kentech Co. Ltd., Toyama, Japan) 함유 제조
- 대조군 동일한 모양의 placebo 캡슐 제공



Study protocol 개발 연구

행복중재 실험연구 분석

- 일본2

Happy Nurse Project



Journal of Psychiatric Research 102 (2018) 72–80

2018

Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Psychiatric Research

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jpsychires

Omega-3 fatty acids for a better mental state in working populations - Happy Nurse Project: A 52-week randomized controlled trial

Norio Watanabe^{a,*}, Yutaka Matsuoka^b, Mie Kumachi^c, Kei Hamazaki^d, Masaru Horikoshi^e, Toshi A. Furukawa^a

- 연구결과

- 80명 간호사 대상 13주간 오메가-3 지방산 복용
- 13주, 26주, 52주차 **병원불안우울척도(HADS, Hospital Anxiety & Depression Scale) 점수 유의한 차이 없음**
- **업무능력 자가평가도 유의한 차이 없음**

행복중재 실험연구 분석

Journal of Affective Disorders 251 (2019) 186–194

• 일본3

Happy Nurse Project



2019

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Journal of Affective Disorders

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jad

Brief mindfulness-based stress management program for a better mental state in working populations - Happy Nurse Project: A randomized controlled trial^{☆☆}

Norio Watanabe^{a,*}, Masaru Horikoshi^b, Issei Shinmei^c, Yuki Oe^b, Tomomi Narisawa^d, Mie Kumachi^e, Yutaka Matsuoka^f, Kei Hamazaki^g, Toshi A. Furukawa^h

• 연구결과

- 80명 간호사 대상 4주간 주 1회 30분짜리 간편 마음챙김 기반 스트레스관리 프로그램, 대조군 psychoeducation with leaflet
- 13주, 26주, 52주차 병원불안우울척도(HADS, Hospital Anxiety & Depression Scale) 점수 유의한 차이 없음
- 업무능력 자가평가도 유의한 차이 없음

행복중재 실험연구 분석

© 2016 Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research | Published by Wolters Kluwer - Medknow

이란1

Happiness education program

Ghazavi Z*¹, Mardany Z¹, Pahlavanzadeh S¹

Effect of happiness educational program on the level of stress, anxiety and depression of the cancer patients' nurses

중재: 행복교육프로그램

- 주 1회 1회 60분씩 총 6회기 프로그램 실시
- 강의, 조별토론, Q & A, 브레인스토밍
- 행복교육프로그램 세션 주제

* Session 1: 행복 정의, 행복 필요성과 중요성, 행복 관련 연구결과, 행복에 대한 옳고 그른 가정

* Session 2: 모임 및 사교 활동, 창의력 발휘, 유용한 일 하는 방법 지침 제공

행복중재 실험연구 분석

© 2016 Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research | Published by Wolters Kluwer - Medknow

이란1

Happiness education program

Ghazavi Z^{*1}, Mardany Z¹, Pahlavanzadeh S¹

Effect of happiness educational program on the level of stress, anxiety and depression of the cancer patients' nurses

• 중재: 행복교육프로그램

- * Session 3: 더 나은 계획 및 구성, 우려 사항 폐기, 기대 및 이상(ideal) 수준 낮추기 원칙 등 지침 제공
- * Session 4: 긍정적/낙관적 사고, 순간을 위한 생활(living for the moment), 건강한 성품 개발 원리 지침 제공
- * Session 5: 사교적/외향적 성격 교육, 실제 자신이 되기, 문제와 부정적 감정 제쳐 두기
- * Session 6: 행복의 가장 중요한 원천으로서 친밀한 관계 지침 제공

행복중재 실험연구 분석

© 2016 Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research | Published by Wolters Kluwer - Medknow

이란1

Happiness education program

Ghazavi Z*¹, Mardany Z¹, Pahlavanzadeh S¹

Effect of happiness educational program on the level of stress, anxiety and depression of the cancer patients' nurses

연구결과:

- * randomized clinical trial
- * 52명 암병동 간호사 무작위 할당
- * 실험군 행복교육프로그램, 대조군 의사소통 훈련프로그램
- * 중재 전, 직후, 1개월 후 암병동 간호사 우울, 불안, 스트레스 측정
- * 실험군의 우울, 불안, 스트레스가 대조군보다 유의하게 낮아짐

행복중재 실험연구 분석

- **이란2**

Happiness education
program

Journal of Health and Care

Vol. 19, No. 3, Autumn 2017, Pages 117-124

Effect of Happiness Educational Program of Fordyce on the Level
of Nurses' Happiness

Ghazavi Z*¹, Mardany Z¹, Pahlavanzadeh S¹

- 중재: 행복교육프로그램

- * **이란1** 과 같은 대상자, 같은 프로그램 실시

- * 측정변수:

중재전, 직후, 1달 후 Oxford Happiness Questionnaire 간호사 행복
측정

- * 연구결과:

실험군의 행복 점수가 대조군보다 유의하게 높음

행복중재 실험연구 분석

International Journal of Africa Nursing Sciences 13 (2020) 100218

2020

Contents lists available at ScienceDirect

International Journal of Africa Nursing Sciences

• 이란3

PMR exercise, Support group

Comparing the effect of progressive muscle relaxation exercise and support group therapy on the happiness of nursing students. A randomized clinical

trial study Sanaz Bostani^{a,b}, Masoume Rambod^{c,d}, Paricheher Sabaghzadeh Irani^e, Camellia Torabizadeh^{c,d,*}

• 연구설계

- Randomized clinical trial

- 간호대학생 PMR 운동군, 지지집단 치료군, 대조군 각 50명씩 무작위 할당

- Oxford Happiness Inventory 중재 전/후 측정

행복중재 실험연구 분석

International Journal of Africa Nursing Sciences 13 (2020) 100218

2020

Contents lists available at ScienceDirect

International Journal of Africa Nursing Sciences

이란3

PMR exercise, Support group

Comparing the effect of progressive muscle relaxation exercise and support group therapy on the happiness of nursing students: A randomized clinical

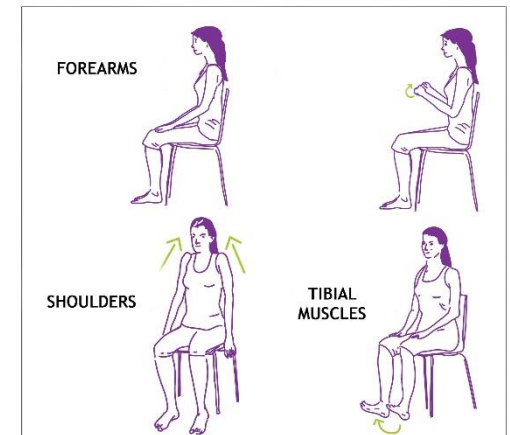
trial study Sanaz Bostani^{a,b}, Masoume Rambod^{c,d}, Paricheher Sabaghzadeh Irani^e, Camellia Torabizadeh^{c,d,*}

실험중재

- Jacobson Progressive Muscle relaxation exercise

- 10명씩 group으로 학교 체육관에서 각각 실시
- 45분 session 주 5회 실시, 첫 모임 PMR 소개
- 각 근육을 구령에 따라 순서대로 수축 및 이완
- 가정에서 매일 10~15분 PMR 실시할 것

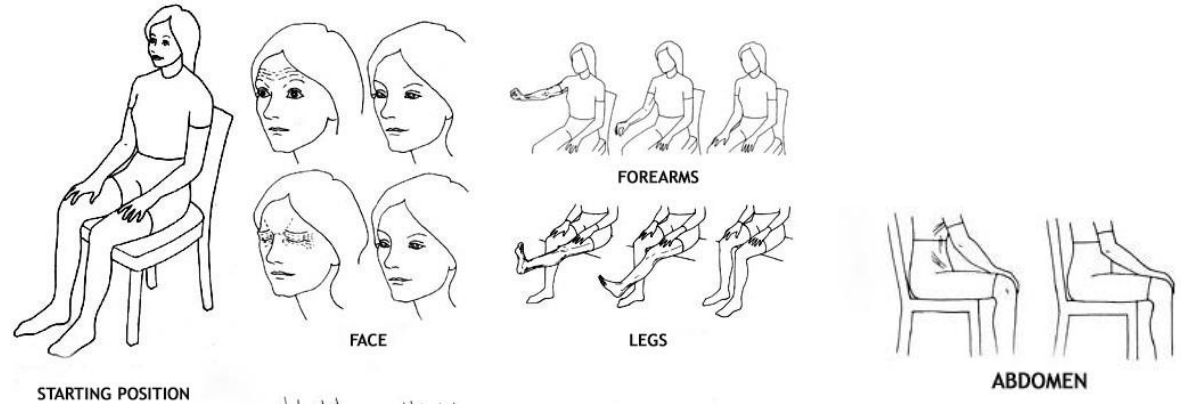
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION



행복중재 실험연구 분석

이란3

Jacobson Progressive Muscle relaxation exercise



Progressive muscle relaxation (PMR) exercise (Ramasamy et al., 2018).

Part of body	Exercise
<u>Hand & forearm</u>	Clench your hand into a fist
<u>Upper arm</u>	Raise your right forearm and flex your bicep - "make a muscle"
<u>Forehead</u>	Raise your eyebrows as much as you can, as if you were startled or shocked
<u>Eyes and cheeks</u>	Close your eyes very tightly
<u>Mouth and jaw</u>	Open your mouth, as wide as you comfortably can
<u>Neck</u>	Remain cautious when you flex the muscle. Stand straight and keep your eyes facing forward and then slowly bend your neck backwards (look up at the ceiling)
<u>Shoulders</u>	Tense your shoulder muscles while you raise them, as if to shrug them
<u>Shoulder blades</u>	Pull back your shoulders as much as possible so that your chest sticks out
<u>Chest and stomach</u>	Take a breath, deep enough to fill your lungs
<u>Hips and buttocks</u>	Tense your buttock muscles
<u>Upper leg</u>	Flex both your thighs
<u>Lower leg</u>	To prevent cramps, do this gently and be careful. To stretch your calf muscles, draw your toes towards yourself
<u>Foot</u>	Bend down your toes

행복중재 실험연구 분석

International Journal of Africa Nursing Sciences 13 (2020) 100218

2020

Contents lists available at ScienceDirect

International Journal of Africa Nursing Sciences

• 이란3

PMR exercise, Support group

Comparing the effect of progressive muscle relaxation exercise and support group therapy on the happiness of nursing students: A randomized clinical

trial study Sanaz Bostani^{a,b}, Masoume Rambod^{c,d}, Paricheher Sabaghzadeh Irani^e, Camellia Torabizadeh^{c,d,*}

• 실험중재

- Support group therapy

- 10명씩 group으로 학교 컨퍼런스룸에서 각각 실시
- 45분 session 주 5회 실시, 첫 모임 행복 높이는 방법 토론 소개
- 매 session 연구자는 리더로서 행복 경험과 해결책을 수집, 경험을 다른 그룹과 공유
- 최종 session: 모든 solution, idea 정리하여 검토



행복중재 실험연구 분석

International Journal of Africa Nursing Sciences 13 (2020) 100218

2020

Contents lists available at ScienceDirect

International Journal of Africa Nursing Sciences

이란3

PMR exercise, Support group

Comparing the effect of progressive muscle relaxation exercise and support group therapy on the happiness of nursing students: A randomized clinical

trial study Sanaz Bostani^{a,b}, Masoume Rambod^{c,d}, Paricheher Sabaghzadeh Irani^e, Camellia Torabizadeh^{c,d,*}

연구결과

- PMR 운동군이 지지집단군과 대조군보다 유의하게 행복 점수 높게 나타남.

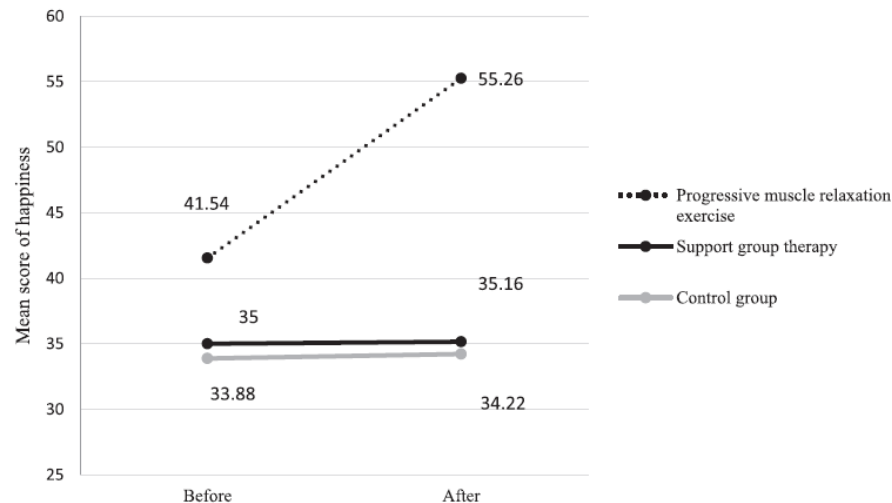


Fig. 2. Comparison of the three groups' mean scores of happiness before and after the intervention.

행복중재 실험연구 분석

- **한국1**
사티어모델기반
의사소통 교육프로그램

韓 國 保 健 看 護 學 會 誌
Journal of Korean Public Health Nursing
Volume 32. No. 1, 122 - 134, April 2018

신윤희** · 이숙*** · 문현숙**** · 정덕유***** · 이혜순'

사티어모델 기반 의사소통 교육프로그램이 공공병원 간호사의
의사소통 능력, 정서지능, 우울 및 행복에 미치는 효과*

- 연구설계:

- * 비동등대조군 전후 시차설계
- * 공공보건의료인력 임상교육에 참여한 간호사 72명(실험군 36명, 무처치 대조군 36명)
- * 중재 전후 측정:
 - 포괄적 대인 의사소통능력척도(Global interpersonal communication competence scale: GICC),
 - 정서지능(Emotional intelligence scale)
 - 간편 우울 및 행복 척도(short depression-happiness scale: SDHS)

행복중재 실험연구 분석

- **한국1**

韓 國 保 健 看 護 學 會 誌
Journal of Korean Public Health Nursing
Volume 32. No. 1, 122 - 134, April 2018

사티어모델기반

의사소통 교육프로그램

신윤희** · 이숙*** · 문현숙**** · 정덕유**** · 이혜순*

사티어모델 기반 의사소통 교육프로그램이 공공병원 간호사의
의사소통 능력, 정서지능, 우울 및 행복에 미치는 효과*

- **실험중재: Satir 의사소통 교육**

* 6교시 2회기, 강의 & 실습 복합프로그램

* 1회기: 정서지능과 의사소통 강의 및 실습(뇌구조 그리기 포함) 120분
자기 탐색 및 개방 미술활동(만다라), 원예활동(접시정원 꾸미기)을
통해 자기진단/문제해결 실습 각각 120분

* 2회기: 자신 및 타인의 성격 유형 이해와 특성 강의 100분
사티어 의사소통 유형 강의 50분
언어적 자기표현과 문제해결 실습[역할극, 토론] 180분

행복중재 실험연구 분석

- **한국1**
사티어모델기반
의사소통 교육프로그램

韓 國 保 健 看 護 學 會 誌
Journal of Korean Public Health Nursing
Volume 32. No. 1, 122 - 134, April 2018

신윤희** · 이숙*** · 문현숙**** · 정덕유***** · 이혜순*

사티어모델 기반 의사소통 교육프로그램이 공공병원 간호사의
의사소통 능력, 정서지능, 우울 및 행복에 미치는 효과*

- 실험중재: Satir 의사소통 교육

Table 1. Satir's model Based Communication Education

Section	Theme	Contents	Theoretical Foundation	Composition	Time
1	Asking self & self disclosure	Emotional intelligence & communication	Self	Lecture & Practice	120min
		Art activities	Self	Practice	120min
		Horticultural activities	Self	Practice	120min
2	Interaction & communication	Personality types & interpersonal relation	Self, Other	Lecture & Practice	100min
		Satir's communication stances	Self, Other, Context	Lecture	50min
	Congruent communication	Verbal self-expression & problem solving	Self, Other, Context	Practice & Role play	180min

- 연구결과
 - 실험군 의사소통 능력, 정서지능 대조군보다 유의하게 높아짐
 - 우울-행복에는 두 군 간 유의한 차이 없음

행복중재 실험연구 분석

• **한국2**

행복 셀프코칭 프로그램



Journal of Korean Clinical Nursing Research
Vol.25 No.2, 161-169, August 2019

암병동 신규간호사를 위한 행복 셀프코칭 프로그램 개발 및 효과

류의정¹⁾ · 전미양²⁾

- 연구설계:
 - * **비동등대조군** 전후 시차설계
 - * 대학병원 암병동 신규간호사 실험군 10명, **무처치 대조군** 11명
 - * 중재 전, 직후, 4주 후 측정:
 - 수정 옥스퍼드 행복척도 개정판(The Revised Oxford Happiness Scale, OHS-R)
 - 일반적 자기효능감 도구
- 연구결과:
 - * 실험군이 대조군보다 행복감과 자기효능감이 높아졌음.

행복중재 실험연구 분석

• **한국2**

행복 셀프코칭 프로그램



Journal of Korean Clinical Nursing Research
Vol.25 No.2, 161-169, August 2019

암병동 신규간호사를 위한 행복 셀프코칭 프로그램 개발 및 효과

류의정¹⁾ · 전미양²⁾

• 실험중재

- * 특정 과제(하루 3가지 행복 찾기, 감사일기 쓰기) 매일 수행 격려함
- * 교육용 책자, 강점카드, 강점아바타 키트 활용
- * 6주 행복 셀프코칭 프로그램[주 1회, 1회 70분]
 - 1주 행복 이해하기
 - 2주 나의 행복 이해하기
 - 3주 내 몸에서 행복찾기
 - 4주 내 마음에서 행복찾기,
 - 5주 남과 함께 행복하기
 - 6주 우리의 행복 유지하기

행복중재 실험연구 분석

한국2

행복 셀프코칭 프로그램

Session	Subject	Activity	Material	Times (mins)	Method of operation	Expected effect
1	Understanding happiness	1. Happiness meditation & orientation - Introduction and greeting - Explain training methods, process and training times	Training brochure	10	Lecture	
		2. Subject: Understanding the positive psychology based happiness - Understanding the positive psychology <u>- Seeing yourself with positive eyes: Introducing the real self, pentastich relay</u>		50	Lecture Group activity	Self-efficacy: Verbal persuasion Happiness
		3. Planning happiness		5	Individual activity	
		4. Share your feelings		5	Group activity	Self-efficacy: Vicarious experience
2	Understanding my happiness	1. <u>Happiness meditation & check your happiness practice</u>	Training brochure	10	Lecture	Self-efficacy: Achievement experience
		2. Subject: <u>Loving and raising yourself</u> - Sharing strength expression type - Making strength avatar - Strength card play (strength pyramid)	Training brochure/ Strength card avatar	50	Group activity	Self-efficacy: Achievement experience, Vicarious experience Happiness
		3. Planning happiness	Training brochure	5	Individual activity	
		4. Share your feelings		5	Group activity	Self-efficacy: Vicarious experience
3	Find happiness in my body	1. Happiness meditation & check your happiness practice	Training brochure	10	Lecture	Self-efficacy: Achievement experience
		2. Subject: <u>Health care management</u> - Nutrition management - Regular exercise - Sleep control - Relaxation technical training		50	Lecture	Self-efficacy: Verbal persuasion
		3. Planning happiness		5	Individual activity	
		4. Share your feelings		5	Group activity	Self-efficacy: Vicarious experience

행복중재 실험연구 분석

한국2 행복 셀프코칭 프로그램

4	Find happiness in my mind	1. Happiness meditation & check your happiness practice	Training brochure	10	Lecture	Self-efficacy: Achievement experience
		2. Subject: Focusing on yourself - <u>Strength seesaw, oh my life</u> - <u>Strength card play (strength coaching game)</u> - <u>Forgiveness</u> - <u>Thankfulness</u>	Training brochure/ Strength card avatar/ Letter paper	50	Group activity	Self-efficacy: Achievement experience, Vicarious experience Happiness
		3. Planning happiness	Training brochure	5	Individual activity	
		4. Share your feelings		5	Group activity	Self-efficacy: Vicarious experience
5	To be happy with others	1. Happiness meditation & check your happiness practice	Training brochure	10	Lecture	Self-efficacy: Achievement experience
		2. Subject: Happy together - <u>Coping skill training: Learning 'I-message'</u> <u>Express your emotions</u> - Learning how to rising your strength communication skills - <u>Strength card play (strength of master)</u>	Training brochure/ Strength card avatar	50	Lecture Group activity	Self-efficacy: Achievement experience, Vicarious experience Happiness
		3. Planning happiness	Training brochure	5	Individual activity	
		4. Share your feelings		5	Group activity	Self-efficacy: Vicarious experience
6	Keeping our happiness	1. Happiness meditation & check your happiness practice	Training brochure	10	Lecture	Self-efficacy: Achievement experience
		2. Subject: present your happiness action project - <u>Strength planner, taking a walk in happiness garden</u>		40	Group activity	Self-efficacy: Achievement experience, Vicarious experience Happiness
		3. Analyzing happiness and self-efficacy		10	Individual activity	
		4. Share your feelings		10	Group activity	Self-efficacy: Vicarious experience

행복중재 실험연구 분석

• 한국3

웃음치료

Osong Public Health Res Perspect 2020;11(1):44-52

2020

Osong Public Health and Research Perspectives

The Effects of Laughter Therapy for the Relief of Employment-Stress in Korean Student Nurses by Assessing Psychological Stress Salivary Cortisol and Subjective Happiness

Ji-Soo Lee, Soo-Kyoung Lee*

• 연구설계:

- * 비동등대조군 전후설계
- * 4학년 간호대학생 실험군 24명, 무처치 대조군 24명
- * 웃음치료 전 측정- 중재 4주 실시- 4주 후 측정:
 - Subjective happiness, Employment stress, Salivary cortisol

• 연구결과: paired t-test

- * 실험군: 심리적 스트레스, salivary cortisol, 주관적 행복감 모두 사전보다 사후에 향상됨
- * 대조군: 심리적 스트레스, 주관적 행복감 사전/사후 차이 없음, salivary cortisol 사후에 더 올라감

행복중재 실험연구 분석

• 한국3

웃음치료

Osong Public Health Res Perspect 2020;11(1):44-52

2020

Osong Public Health and Research Perspectives

The Effects of Laughter Therapy for the Relief of Employment-Stress in Korean Student Nurses by Assessing Psychological Stress Salivary Cortisol and Subjective Happiness

Ji-Soo Lee, Soo-Kyoung Lee*

• 실험중재

* 웃음 과제 수행, 웃음인사, 긍정 편지 쓰기

* 8차 웃음치료

- 초기(1-2단계): 자기소개, 자아상에 대한 자기평가, 안면 스트레칭과 마사지, 대화와 웃음으로 신뢰와 연결 형성
- 중기(3-6단계): 행복한 삶 인정, 칭찬하기, 간호사 좋은 이미지 구성, 좋은 태도의 중요성 인식
- 종결기(7-8단계) 진정으로 웃는 단계. 행복은 웃음과 함께 온다는 확신

행복중재 실험연구 분석

• 한국3 웃음치료

Table 1. Contents of the Laughter Program for relieving job search stress in student nurses.

Session	Participant	Detailed goal	Detailed activity	Time (min)
1	Laughter and the connection of happiness	Intimacy formation Getting to know laughter therapy definition	-Positive self-introduction -Self-improvement training	60
2	With a smile open thoughts	Positive effect of laughter The secret of laughter	-Recognizing the need for laughter -Facial muscle stretching	60
3	Smile power	The power of laughter Training for a good impression	-Smile power* -The secret of laughter -Nurse good image*	60
4	The positive response is a shortcut to happiness	How to share happiness positive response training method	-Positive response training method -Happiness sharing communication -Laughter together	60
5	With a smile open the body	Effect of laughter diet the importance of core exercise	-Imagine skipping -Laughter diet exercise	60
6	In the hospital communication	Good image training communicating with laughter	-Attitude is everything* -Communicating through* (Case and role-playing)	60
7	Practice laughter	Practicing family, acquaintance and laughter the importance of laughter practice	-Make a good impression -Making laughter muscle -Living in laughter area	60
8	Clinical laughter therapy	Use of clinical Laughter Program and preliminary experience	-Clinical laughter therapy* -Preliminary experience, share your opinion*	60

간호사 행복 매개변수 연구 분석

- 2014 이란 간호사 대상 연구
 - Perceived stress → **강인성(hardiness)** → happiness
 - 강인성: 스트레스에 대항하고 행복감 높이는데 중요한 보호요인

The 3 C's of hardiness

Control

- *Strong sense of control over events in their life, can overcome their experiences*

Commitment

- *Highly committed and involved in tasks, strong sense of purpose*

Challenge

- *View life events as challenges to overcome – change is an opportunity for development*

간호사 행복 매개변수 연구 분석

- 2017 한국 임상간호사의 감정노동과 행복감의 관계에서 회복탄력성의 매개효과
 - 감정노동 → **회복탄력성(resilience)** → 행복감
 - 회복탄력성 부분 매개효과 있음
- 2020 한국 간호사의 임상간호인성과 행복감의 관계에서 회복탄력성의 매개효과
 - 임상간호 인성 → **회복탄력성(resilience)** → 행복감
 - 회복탄력성 완전 매개변수임



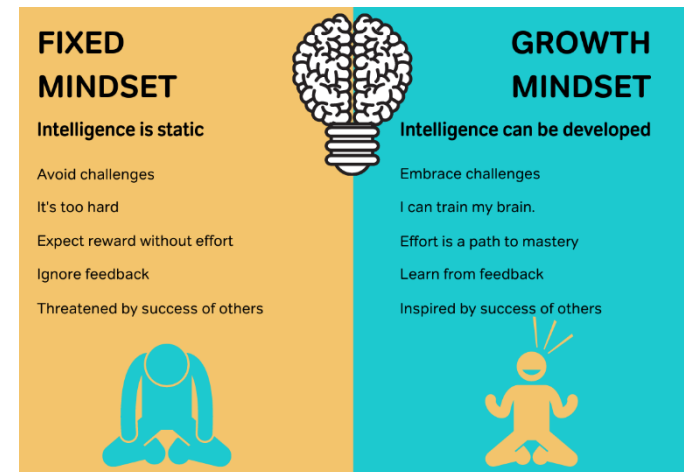
간호사 행복 매개변수 연구 분석

- 2021 한국 임상간호사 직무스트레스와 행복감의 관계에서 마음챙김과 성장 마인드셋의 매개효과

- Job stress → **마음챙김(mindfulness)**
→ happiness [부분매개역할]



- Job stress → **성장 mindset**
→ happiness [부분매개역할]



목 차

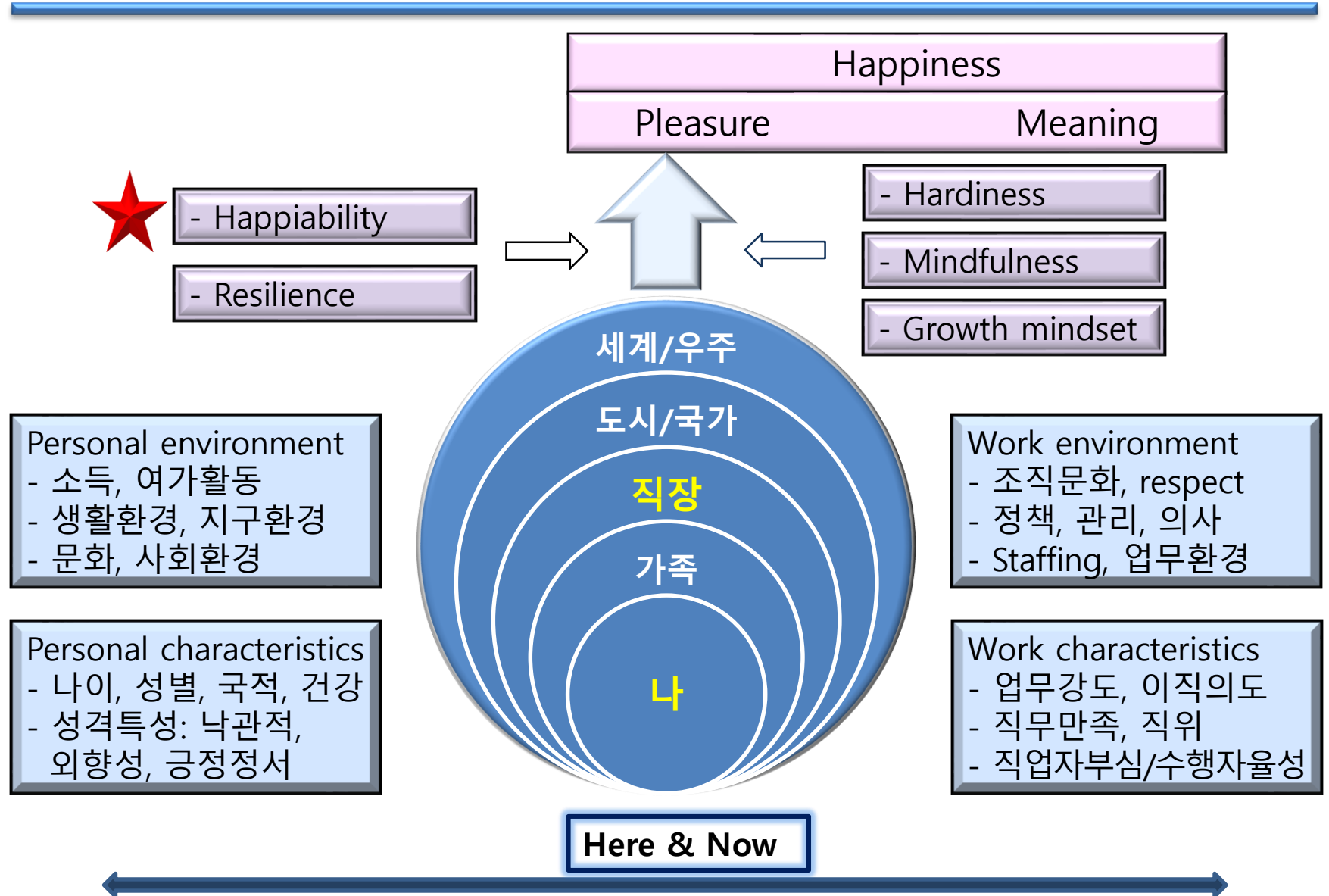
행복

간호사의 행복

간호사 행복 관련 연구동향 78편

우리 행복하게 삽시다!!!

우리의 행복



우리의 행복

직장인

Money

Relationship

Health

Work
achievement

Time

은퇴자

Money

Relationship

Health

Work

Time

Great Expert

- 최고 수준의 전문가

- 개인 목적과 조직 목적의 일치

- 창조적 긴장의 지속적 유지

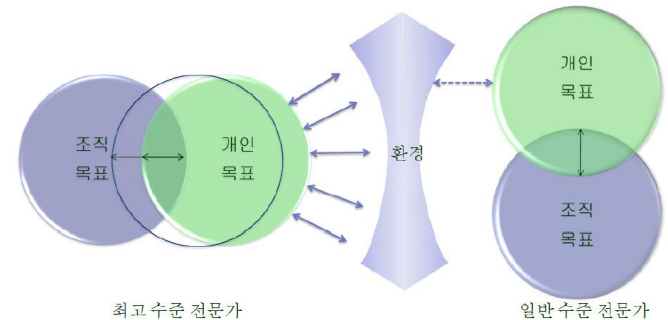
- 1만 시간+ α 의 법칙을 통한 집요한 노력

- **일과 삶의 통합**

- 긍정적 태도 기반의 성찰적 실천

- 자신에 대한 절대적 믿음

- **자신을 통한 타인/사회의 변화**



Thank You !