

# VR(가상현실) 기반 명상 프로그램 참가자 모집

아주대학교 삶의질연구센터 연구참여자 모집 공고

안녕하세요. 아주대학교 삶의질연구센터 김은하 교수(심리학과) 연구팀에서 진행하고 있는 “VR(가상현실) 기반 명상이 스트레스 및 정서에 미치는 영향” 연구에 참여할 참여자를 모집합니다.

- ☑ 연구의 목적은 무엇인가? VR기기를 사용한 명상이 심상 명상과 비교하여 스트레스 감소 및 긍정적 기분 증가에 얼마나 효과적인지를 확인하려는 연구입니다.
- ☑ 누가 참여할 수 있는가?
  - 20대 이상 성인으로, 최근 6개월 이내에 일상에서의 긴장감(스트레스 검사에서 5점 이상의 점수에 해당)을 경험하고 있는 분은 누구나 참여 가능합니다. 단, 정신과 치료를 받고 있거나 자살사고 등을 경험하고 있어 개인치료가 필요한 분들은 연구 대상에서 제외됩니다.
- ☑ 수행 장소: 아주대학교 율곡관 실험실(358-4호)
- ☑ 실시 기간: 2023년 3월 18일 ~ 4월 30일
- ☑ 프로그램 참여 절차는 어떻게 되는가?
  - 1단계: 신청 링크(혹은 QR)를 통해 참여 의사를 밝히고, 10문항의 스트레스 검사를 실시합니다.
  - 2단계: 연구팀에서 ‘참여 확정 및 연구에 대한 안내’ 전화를 드립니다.
  - 3단계: 약속된 시간에 실험실에 방문하여 연구 참여 동의서 및 사전 설문지를 작성합니다.
  - 4단계: 명상 시간을 갖습니다.
  - 5단계: 사후 설문지를 작성합니다.
- ☑ 총 소요 시간: 약 70분 (1단계 5분 + 2단계 5분 + 3단계 25분 + 4단계 26분 + 5단계 10분)
- ☑ 어떤 보상이 있나요?
  - ✓ 5단계까지 참여를 완료해 주신 분들께 **40,000원의 온라인 상품권(기프티콘)**을 발송해드립니다.
  - ✓ 현재 자신의 스트레스 정도(심박 기개로 측정)를 확인할 수 있습니다.
  - ✓ 명상 방법을 배울 수 있습니다.
- ☑ 어떻게 참여할 수 있나요?
  - ✓ 다음의 링크 혹은 오른쪽 QR을 통해 신청해 주십시오.  
<https://docs.google.com/forms/d/1uNGW3VXBebttqMYkcQZGoaQ5i9KFGTfuejpWfQtdFCs/edit>
  - ✓ 실험실(율곡관 3층 358-4호)에 직접 방문 신청도 가능합니다.



▶ 본 연구는 아주대학교 기관생명윤리위원회의 심의 및 승인 절차에 따라 진행되며, 참여 도중 불편한 점이 있으시면 참여를 거부하실 수 있습니다. 단, 중도 탈락 시 온라인 상품권을 보내드리지 않는다는 점을 양해해 주십시오.

## ▶ 관련 문의

☎ 031-219-3068 / 이메일: dlwodus0828@ajou.ac.kr(공동연구원 이재연) / 방문: 율곡관 510호

