

마음챙김 명상을 활용한 멘탈헬스 관리과정

1. 교육개요

우리는 자의든 타의든 사람과 어울려 살아갑니다. 대인관계를 이어가다 보면 스트레스는 불가피하기 마련입니다. 스트레스는 신체적 건강뿐만 아니라 정서·사고·행동 영역에서도 변화를 일으켜 사회적·학업적·직업적 기능과 대인관계에 악영향을 미칠 수 있기 때문에 적절한 관리가 중요합니다.

〈마음챙김 명상〉은 스트레스가 되는 상황으로부터 거리를 두고, 자신의 마음상태를 바라볼 수 있도록 도와주는 마음 수행 방법입니다. 걱정과 고통으로부터 잠시 떨어져 있는 경험을 통해 부정적인 생각의 패턴을 약화시키고, 스트레스가 사라질 때까지 지켜보는 방법을 배울 수 있습니다.

2. 교육목표

- ‘마음놓침’으로 스트레스나 통증, 감정조절의 어려운 문제들이 지배하는 삶을 살고 있는 사람들과 그렇지 않은 사람 모두에게 ‘마음챙김’의 핵심 지혜와 활용법들을 쉽고, 재미있게 체험할 수 있습니다.
- 스트레스로 인해 신체안전감을 떨어뜨리는 원인을 이해하고, 감각기관 및 자율신경계 힐링 실습을 통해 체득하며 강의 및 집단축진 현장에서 적용할 수 있도록 안내합니다.
- 일상생활에서 소소한 ‘마음챙김’을 삶에 적용하여 몸과 마음의 스트레스를 회복할 수 있도록 팁을 제공합니다.

3. 교육특징

- ‘마음챙김’을 통해 자신의 마인드를 무비판적으로 관찰하여 몸과 마음에서 일어나는 자동반응을 알아차릴 수 있습니다.
- ‘마음챙김’ 훈련의 효과는 자신의 몸과 마음을 연결시켜 줍니다. 자기 자신을 보다 긍정적이고 건강한 삶을 창조하게 되고, 인간관계에 중심을 잡게 됩니다.
- ‘마음챙김’은 호흡과 함께 존재합니다. 마음챙김 호흡으로 내면의 스트레스, 신체적 스트레스를 깊은 이완의 상태로 이끌어 줄 수 있는 구체적인 마음챙김 호흡기술을 익힙니다.

4. 기대효과

- ‘마음챙김’에서 주의와 의도를 가장 효과적으로 활용할 수 있는 방법을 익힙니다.
- 전문적이고 고급스러운 스트레스 관리기술을 ‘마음챙김’을 통해 배울 수 있습니다.
- ‘마음챙김’의 핵심 원리를 강의에 적용하여 풍성하고 특별한 강의 콘텐츠를 업그레이드하실 수 있습니다.

5. 교육내용 (총 6H)

모듈	상세내용	시간
마음챙김 이해하기	▪ ‘마음챙김’이란 무엇인가? ▪ ‘마음챙김’ 실습 (센터링, 그라운드링) ▪ ‘마음챙김’ vs ‘마음놓침’ 활동기법 체험	2H
마음챙김 기법체험	▪ ‘마음챙김’에서 주의, 의도에 대한 탐구	2H

	▪ ‘마음챙김’ 실습 (도구를 활용한 체험) ▪ ‘마음챙김’ 질문연습 (Le’ Go 활동)	
마음챙김 기법적용	▪ ‘마음챙김’ 실습 (고통의 의자 조각상) ▪ 삶의 중심 및 가치로운 삶 워크시트 ▪ 배움을 내 현장으로 가져와 펼치기	2H

6. 강사소개



신 차 선

(現) 사람들에게 평화를 디렉터

(現) 한국트라우마스트레스 상담치유협회 협회장

[학력]

- 명지대학교 일반대학원 아동가족심리치료 박사

[경력]

- 명지대학교 사회교육대학원 특별과정 주임교수
- 서울불교대학원대학교 불교심리연구원 연구원
- 통합예술치료학회 수련감독
- 이화여자 의과대학 명상요법 외래 교수
- 글로벌 사이버대학교 상담학과 외래 교수
- 서울여자대학교 특수치료 대학원 외래 교수
- 한국초월영성상담학회 교육이사

[자격]

- SEP
- 국제공인 사회적 명상 지도자
- 국제공인 NLP 트레이너