

한국임상심리학회 산하 임상명상치료연구회 2019년 2월 23일(토)  
 한국명상학회 산하 인천·경기서부지회 (신설) 부터 4월 13일(토)까지  
 공동주최 행사안내 매주 오후2-5시(8주간)

## 힐링명상(K-MBSR) 기초교육 · 명상 정례수련회

<초대의 글>

- ① K-MBSR 명상체험 및 T급명상전문가 취득 첫 단계인 기초교육 안내
- ② 수련생/전문가를 위한 임상명상치료연구회 정례수련회 참가 안내

최근 국내외적으로 명상치유의 임상 적용 범위가 날로 확대되고 있습니다. K-MBSR 명상치유는 심신치유 효과뿐만 아니라, 건강 관련 전문가/종사자의 공감능력 증진, 치료역량 증진 및 소진(burnout) 방지에도 도움을 주며, 명상에 기반한 각종 치료기법(MB기반 개입, MBCT, ACT)의 기초가 됩니다. 그러나 문헌에 실린 절차만 보아서는 각종 명상기법을 충실하게 적용하기가 어렵습니다. 따라서 지도역량과 경험을 갖춘 전문가로부터 각종 명상기법의 핵심 원리에 대해 충실히 설명 듣고 효과적인 적용기법을 상세히 소개/지도 받을 필요가 큼니다.

이런 필요성을 충족시켜주기 위하여, 한국임상심리학회 임상명상치료연구회와 한국명상학회 인천·경기서부지회(신설)가 합동으로 ①초보자에게는 명상체험 입문단계인 기초교육이 되고, ②수련생 및 전문가에게는 수련 심화 및 지도역량 증진을 위한 명상 정례수련회가 되는 행사를 마련하였습니다. 강사의 그간의 지도경험을 토대로 집단상담 분위기에서 수강생들에게 명상의 핵심 원리, 상세하고 구체적인 명상수행 요령을 개인별 피드백을 통해서 체득하도록 도와줌으로써 마음과 몸의 평온 효과 및 증상 완화를 체험하게 하는 것을 목표로 합니다 (특징: 동양의 수행원리 + 서양의 체계적 방법 결합). 이는 참가자의 지도역량 증진에도 도움이 될 것입니다.

명상의 과정을 설명드리면, 우선 몸을 골고루 풀어서 이완시키고, 호흡을 깊고 고르게 해서 기혈소통과 에너지 충전, 심신 안정효과를 얻으며, 정좌명상을 통해 고요하고 깊은 경지(적적성성寂寂惺惺)로 들어가 지혜와 통찰을 얻음으로써 힐링과 행복을 얻게 됩니다. 적적상태에서 자기 내면을 관찰하여 마음의 평안을 얻고 힘을 얻어서 마음의 상처와 응어리를 풀어내고 마음의 때를 벗기고 심리적 성숙을 얻게 됩니다.

따라서 이와 같이 세밀한 이 방면의 전문가의 지도를 필요로 하시는 분들은 꼭 참석하셔서 많이 얻어 가지고 임상 장면에 활용하시기를 기대합니다.

<아 래>

◎일시 : 2019년 2월 23일(토)~4월 13일(토) (8주간) 매주 토요일 오후 2-5시

◎장소 : 서울 양천구 목동로25길 12 (신정동) 미유인한의원 지하1층 교육장

(지하철 목동역 2번 출구, 도보 2분).(주차: 토요일이므로 자유롭게 주차가능함.)

◎수강인원 : 15명 (선착순)(정원초과로 등록을 못하게 되는 분은, 원하시면 5월11일(토)~6월29일(토)(8주간) 2차 기초교육 겸 명상수련회(장소 미정)로 등록 신청이 가능함.)

◎교육실습내용 :

일시	내용	담당 전문가
19.02.23.(토) 14:00-17:00	자기소개, 명상수행요령, 건포도 먹기 명상 실습, 소감나누기(집단상담)	이봉건
19.03.02.(토) 14:00-17:00	가정연습소감나누기, 걷기명상 실습, 보디스캔(신체이완) 실습, 소감나누기 (*걷기명상: 종래 수강생의 반응이 좋음, 바쁜 생활에서 여유를 찾게 해줌)	이봉건
19.03.09.(토) 14:00-17:00	가정연습소감나누기, 하타요가1 실습, 보디스캔 실습, 소감나누기	이봉건
19.03.16.(토) 14:00-17:00	가정연습소감나누기, 하타요가2 실습, 호흡느끼기 및 집중식 호흡명상 실습, 소감나누기	전진수
19.03.23.(토) 14:00-17:00	가정연습소감나누기, 복습 및 종합, 하타요가2 실습, 집중식 호흡명상 실습, 마음챙김 호흡명상 실습, 소감나누기	류정수
19.03.30.(토) 14:00-17:00	가정연습소감나누기, 하타요가2 실습, 집중식 호흡명상 실습, 마음챙김 호흡명상 실습, 소리명상, 소감나누기	이봉건
19.04.06.(토) 14:00-17:00	가정연습소감나누기, 하타요가2 실습, 집중식 호흡명상 실습, 마음챙김 호흡명상 실습, 정좌명상 실습, 소감나누기	이봉건
19.04.13.(토) 14:00-17:00	가정연습소감나누기, 신심의학강의, 마음챙김 호흡명상 실습, 정좌명상 실습, 산악명상과 자애명상 실습, 전체 소감나누기 (각자 명상방식 발표)	이봉건 외
총 교육실습시간	8주간 24 시간	

◎강사진 : (대표강사)이봉건/ 한국명상학회 초대회장 및 한국임상심리학회장 역임/ 2006.6.명상치유전문가협의회(명상학회 전신)회장 겸 자격심사위원장 ~ 2017.1.한국명상학회자격심사위원장/ 명상지도전문가R급/ 임상심리전문가/ 인지행동치료전문가/ 국립충북대 심리학과 명예교수/ (현)경인심리건강센터장

전진수/ 심리학 박사(임상심리전공)/ (사) 한국명상학회 상임이사/ 명상지도전문가R급/ 임상심리전문가/ 건강심리전문가/ 정신보건전문요원/ 여러 대학 강사역임/ (현)이수심리상담센터 대표

류정수/ 사단법인 한국명상학회 상임이사/ 명상지도전문가R급/ 前 육군3사관학교 문화체육 강사/ 現 마인드플러스 스트레스 대처연구소 부소장/ 동산의료원 암 통합건강 강좌 강사/ BBS불교방송 아카데미 강사.

◎수강료 안내 :

참가자 구분	각 강의 당 (원하는 날자에 참가신청 가능)(교재대 불포함)	전체 등록 (교재대 포함)
일반시민	60,000원	480,000원
수련생(한국임상심리학회, 한국상담심리학회, 한국인지행동치료학회 등)	30,000원	240,000원
대학원생	30,000원	240,000원
임상심리전문가	60,000원	480,000원
한국명상학회 ㄷ급 수련생 및 ㄷ급 전문가	30,000원	240,000원

- 학생, 수련생, 전문가는 행사 당일 해당 증빙자료를 지참하셔야 합니다.
- 교재 : 이봉건 저, 힐링명상의 이론과 실제. 근간.

◎참가신청 방법 : 부분 등록 가능.

사전 등록 기간 : 2019년 2월 16일(토) 23:00시까지

등록방법 : 온라인 등록 후, 아래 구좌로 본인이 신청한 강의/실습의 수강료를 입금하시면 신청이 완료됩니다.

온라인 등록 주소 : <https://goo.gl/forms/ZphgG5xJmOpaMlfd2>

문의 및 환불신청 : [clinpsy@chol.com](mailto:clinpsy@chol.com)

- 수강료 납부 : 농협 313-12-001211 (예금주 : 이봉건)

- 환불 기준 : 사전등록 기간인 2월16일(토)까지는 전액 환불. 그 이후는 교재제작에 들어가므로, 교재대를 제외하고 환불함. 그 외 학습비의 반환은 「평생교육법 시행령」 제23조제2항을 준용함.

◎수강 대상자 : ①건강 관련 전문가 (임상심리전문가/수련생, 상담심리전문가/수련생, 사회복지사, 간호사, 의사, 한의사, 요가학, 명상학, 기타 심신건강 관련 분야를 공부하는 분 등), ②몸과 마음의 힐링을 원하는 일반시민.

※ 특전

기초교육 수료자: (사)한국명상학회(k-mbsr.com) 인정 기초교육 이수증 발급.

한국명상학회 명상지도전문가 및 수련생 : 연수평점 인정 (지회 수련회 참석).

한국임상심리학회 임상심리전문가 및 수련생 : 연수평점 인정(연구회 행사참석).

**한국임상심리학회 산하 임상명상치료연구회장  
한국명상학회 산하 인천·경기서부지회장**

**이봉건**

[첨부 파일]

1. K-MBSR 소개 자료 : K-MBSR이란? 그 효과는? <http://naver.me/5CxSdzkY>

2. 이봉건 강사가 제공하는 명상수행 관련 읽을거리 :

1) 6장, 명상 지도 실제와 윤리(책\_치유와 성장을 위한 명상), 이봉건 19-1-9

<http://naver.me/GMEO7mGe>

2) 7-5장, 전통명상 - 국선도(책\_치유와 성장을 위한 명상), 이봉건 171231

<http://naver.me/5khWI7IT>

3) 요가 : 하타요가, 이봉건, 14-02집중수련회 자료 <http://naver.me/xXfk4DIV>

요가1,이봉건,pp.43-62)(요가2,pp63-72) ,2106 명상학회 하계수련회 자료집

<http://naver.me/FvGwCW1y>

4) 요가 동영상 :

요가1부, 종합원 MBSR 110513, (15분37초)

<http://bigfile.mail.naver.com/bigfileupload/download?fid=9lbZ1ri0p6mqHqujKxvwKxbXF AE9HqUmKxvmKxU/KxM9FoU9Hqu9FxuZfQv9axvjp4p4a6MrKqUdFrFvaApoK4ioFoJoKrtqpAKZKAtqpAE=>

요가2부, 종합상담부 집단실, 11-04-2(금) 이봉건지도 (23분)

<http://bigfile.mail.naver.com/bigfileupload/download?fid=9/bZ1ri0p6mqHqujKxvwKxKmaxvXHqUmKxvmKxU/KxM9FoE9Hqu9FxuZfQv9axvjpzJoKqurKqbwFzUdpo+vF6MqFAMrFxmDpAJ4KAEmFqU=>

5) 정좌명상 : 정좌명상, 이봉건, 14-02집중수련회 자료 <http://naver.me/G4z9swcl>

6) 암 환자를 위한 MBSR, 정신종양학회 발표 15-06-19(금), 이봉건, 전송분 PPT  
<http://naver.me/xispn2py>