

<한국심리학회 산하 임상명상치료연구회 및 한국명상학회 산하 인천·경기서부지회 공동주최>

안내 : 힐링명상(K-MBSR) 기초교육 · 명상 정례수련회 (4차)

참석대상 : 최근 국내외적으로 임상 적용 범위가 날로 확대되고 있는 K-MBSR 명상 치유 프로그램에 참가하여, 자신의 치료역량을 높이고, 소진(burn-out)을 방지하며, 임상 장면에서 활용하기를 기대하는 전문가 및 수련생은 많이 참석하여 주시기 바랍니다 (심리치료회기 참석으로 인정하는 임상심리학회 연수평점표 발급).

일시 : 2020년 3월7일(토)~ 4월18일(토)까지(단 3월28일은 재택수련) (6주간) 매주 오후1시30분-5시30분까지

장소 : 경기도 시흥시 삼미시장1길5 다온한방병원 지하1층 교육장 (시흥 방면 지하철 신천역 하차, 도보 170m)(주차: 병원앞 공영주차장 이용가능, 주차권은 병원에서 제공)

주제 : 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.

신청방법 : 사전 온라인 등록(부분 등록 가능) 후 수강료를 입금(선착순 15명)

사전 등록 기간 : 2020년 2월 27일(금) 22:00시까지

온라인 등록 주소 : <https://forms.gle/Y4KoTmEiZ7H5eciR7>

(얼리버드 적용 : 2월15일(토)까지 등록시 10% 할인 적용)

* 부득이하게 결석하는 회기는 차후 수련회에서 보충가능함.

심화된 강의와 명상실습을 원하시는 분은 2020년 3월7일(토)부터 4월18일(토)까지(단 3월28일은 재택수련) 오후1시30분-5시30분까지 매주4시간씩 6주간 진행되는 본격적인 힐링명상을 신청하세요(장소-경기도 시흥시 삼미시장1길5 다온한방병원 5층 교육장)(시흥 방면 지하철 신천역 인근). ①강의 및 명상수련회 안내 & ②온라인 등록 주소 : <https://forms.gle/Y4KoTmEiZ7H5eciR7>

상세내용 및 참고비용은 아래의 상세 페이지를 참고하시기 바랍니다 (파일 별첨). (읽을거리 & 실습용 동영상 : 신청자에게 개별적으로 전송함)

<아 래>

한국임상심리학회 산하 임상명상치료연구회 2020년 3월 7일(토)부터 4월 18일(토)까지
한국명상학회 산하 인천·경기서부지회 (신설) 매주 오후1:30-5:30(6
공동주최 행사안내 주간)

힐링명상(K-MBSR) 4차 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, 우울증을 위한 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. 이런 치유경험은 남을 도와주는데 적용될 수 있습니다.

따라서 이와 같이 세밀한 이 방면의 전문가의 지도를 필요로 하시는 분들은

꼭 참석하셔서 많이 얻어 가지고 임상 장면에 활용하시기를 기대합니다.

<아 래>

◎일시: 2020년 3월 7일(토)~4월 18일(토)(6주간)매주 토요일 오후 1:30-5:30

◎장소 : 경기도 시흥시 삼미시장1길5 다운한방병원 지하1층 교육장 (시흥 방면 지하철 신천역 하차, 도보 170m)(주차: 병원앞 공영주차장 이용가능, 주차권은 병원에서 제공)

◎수강인원 : 15명 (선착순)(정원초과로 등록을 못하시게 되는 분은, 원하시면 차후의 5차 기초교육 겸 명상수련회로 등록신청이 가능함.)

◎교육실습목표 : 신체감각에 대한 알아차림 증진 -> 호흡에 대한 알아차림 증진 -> 생각 & 감정에 대한 알아차림 증진 -> 인간 소우주의 통합성 증진

1.머리는 차게, 배 아래는 따뜻하게(수승화강(水昇火降)의 원리), 2.“다 그런거야” 집착을 내려놓는 마음자세, 3.대자연 및 우주와 합일(合一)하는 마음자세, 4.부드러움을 강함을 이긴다(흡지(吸止)하에 말초의 S자 굴신동작을 취해 기혈소통을 촉진시키는 몸풀기), 5.몸의 힘을 빼서 가라앉히고 깊은 아랫배 숨쉬기를 통한 열기생성, 6.물흐르듯 유유히 끊기지 않고, 호와 흡의 시간간격이 같게 숨쉬기(조식법(調息法), 7.흡(吸)할 때 기를 돌돌 말면서 아랫배가 나오게 하는 숨쉬기(단전(丹田)호흡), 8.적적성성(寂寂惺惺) 상태로 들어가기, 명경지수의 마음 상태로 들어가 내면의 마음을 통찰하기. 9.마음을 현재에 머물게 함으로써 과거의 불안과 미래의 걱정에서 벗어나. 10.새로운 통찰력과 관점의 체화, 터득

◎교육실습내용 : 조신(調身), 조식(調息), 조심(調心)의 체계에 따라 실습
동적 명상 후, 정적 명상 (반복). 정신집중력의 증진 및 투입

일시	내용	목표
①20.3.7.(토) 13:30-17:30	자기소개, 명상수행요령, 건포도 먹기 명상 실습, 걸기명상 실습, 소리명상 실 습(왔다감을 체험), 소감나누기(집단상 담).(*걸기명상: 종래 수강생의 반응이 좋음. 바쁜 생활에서 여유를 찾게 해줌) (가정숙제: 일상의 반복 활동에 주의기울이기)	고통경감과 심리적 어려움 해결에서 알아차림 능력의 중요성, 알아차림 능력의 개발 요령, 일상생활 속에 서의 알아차림의 적용을 통 한 내면의 심리주제 파악
②3.14.(토) 13:30-17:30	가정연습소감나누기, 신체감각증진용 하타요가1 실습(16분), 보디스캔(신체이 완) 실습, 걸기명상 실습, 호흡느끼기 실 습, 소감나누기 [*몸풀기요가1(조신법)은 16분짜리 동영상에 따라 하며, 몸을 개운하게 해준다는 반응을 얻었음] (가정숙제: 즐거운 경험의 기록)	마음의 방황하는 속성을 깨 닫기, 생각과 감정을 깨닫 기, 조신법을 통한 신체감 각 알아차림 능력의 함양.
③3.21.(토) 13:30-17:30	가정연습소감나누기, 신체감각증진용 하타요가1 실습, 보디스캔 실습, 호흡느 끼기 및 집중식 호흡명상 실습, 몸풀기	신체감각과 호흡의 알아차 림 능력 함양, 생각과 감정 의 일시적인 속성(가라앉기

	정리운동, 소감나누기 [*호흡명상(조식법)은 종래 수강생의 반응이 좋음] (가정수재: 불쾌한 경험의 기록) [비고. 3.28.은 재택수련]	마련)의 체험, 조식호흡수련법으로 마음의 평온과 안정감을 획득(적적성성) - 현재에 머무르기
④4.4.(토) 13:30-17:30	가정연습소감나누기, 신체감각증진용 하타요가2 실습(23분), 호흡느끼기 및 집중식 호흡명상 실습, 걸기명상 실습, 마음챙김 호흡명상 실습, 소감나누기	불쾌한 기분을 알아차리게 될 때마다 3분 호흡수련으로 대처하기를 통해 경감시킴. 가정수재에서 떠오른 각자의 심리적 어려움에 관한 주제를 다루기(덜 휘둘리게 됨)
⑤4.11.(토) 13:30-17:30	가정연습소감나누기, 복습 및 종합, 신체감각증진용 하타요가2 실습, 집중식 호흡명상 실습, 풀반플기 굴신체조, 마음챙김 호흡명상 실습, 정좌명상 실습, 소감나누기 [*정좌명상(조심법)은 깊고 편안한 마음상태로 들어가게 해주는 최고봉의 명상임]	정좌명상을 통해 온갖 감각, 생각, 감정을 거리를 두고 관찰하기(스러짐을 깨닫기)-수용과 내버려두기(무위無爲). 생각과 감정은 마음의 물결(일시적인 것이고 사실이 아님)
⑥4.18.(토) 13:30-17:30	가정연습소감나누기, 신심의학강의, 신체감각증진용 하타요가2 실습, 정좌명상 실습, 산악명상과 자애명상 실습, 소감나누기 (각자 명상방식 발표)	새로운 관점의 터득, 체화 증진. 수료 후 자신에게 맞는 개인적인 수련계획 수립.
총 교육실습시간	6주간 24 시간	부득이하게 결석하는 회기는 차후 수련회에서 보충가능

◎강사 : 이봉건/ 한국명상학회 초대회장 및 한국임상심리학회 회장 역임/ 2006.6. 명상치유전문가협의회(명상학회 전신)회장 겸 자격심사위원장 ~2017.1. 한국명상학회 자격심사위원장/ 명상지도전문가R급/ 임상심리전문가/ 인지행동치료전문가/ 국립충북대 심리학과 명예교수/ (현)경인심리건강센터장(부천시)-개업 중인, 개인 및 집단 치료상담 경험이 풍부한 심리치료 전문가. '정신치료의 궁극은 道 수행' (이동식 한국정신치료학회 명예회장). 도 수행 중 핵심이 명상수련법.

◎수강료 안내: (사전 등록기간이 지나서 현장 등록시에는 1회 5,000원 추가됨)

참가자 구분	각 강의 당 (원하는 날자에 참가신청 가능)	전체 등록
명상학회 기초교육 이수증을 발급받기 원하는 분		480,000원
명상학회 기초교육 이수증을 발급받기 원하는 대학원생/학부생 등		432,000원 (10% 할인)
명상학회 기초교육 이수증은 필요없고 한국임상심리학회 연수평점(심리치료 회기참석으로 인정됨)이 필요한 수련생, 대학원생, 타 학회 전문가(한국임상심리학회, 한국상담심리학회, 한국인지행동치료학회 등)	40,000원	240,000원
한국명상학회 T급 수련생 및 T급 전문가	40,000원	240,000원

-참고교재 : 이봉건 저, 힐링명상의 이론과 실제. 근간.

◎참가신청 방법 : 부분 등록 가능.

사전 등록 기간 : 2020년 2월 27일(금) 22:00시까지

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

온라인 등록 주소 : <https://forms.gle/Y4KoTmEiZ7H5eciR7>

(얼리버드 적용 : 2월15일(토)까지 등록시 10% 할인 적용)

할인 대상자(명상학회 기초교육 이수증을 발급받기 원하는 대학원생/학부생): 온라인 등록 후 관련 서류(재학증명서)를 스캔한 파일을 아래 이메일 주소로 보냅니다.

문의 및 환불신청 : clinspsy@chol.com

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

- 환불 기준 : 사전등록 기간인 2월27일(금)까지는 전액 환불. 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. 조신법을 통해 몸이 개운해지는 효과, 신체 좌우불균형 교정 및 신체유연화, 단전에 열이 나는 호흡법, 마음속에서 우러나오는 편안함. 아이디어 및 창의성 증진, ③K-MBSR기초교육에 참여한 후 유지(maintenance)를 위해 최소한 매월 한번 이상 명상수련회에 참가하려는 분. ④K-MBSR T급 이상 전문가로서 심화수련을 원하는 분. 시비판단에서 자유로와짐.(신청자는 맨 뒤에 있는 자료를 전송받아 읽어보세요)

※ 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(심리치료회기 참석
으로 인정).

한국임상심리학회 산하 임상명상치료연구회장
한국명상학회 산하 인천·경기서부지회장

이봉건

[참고자료 : 읽을거리 & 실습용 동영상] -> 신청자들에게 개인적으로 전송할 예정임.

1. K-MBSR 소개 자료 : K-MBSR이란? 그 효과는?
2. 이봉건 강사가 제공하는 명상수행 관련 읽을거리 :
 - * 최근 BTN에서 방송된 이봉건 강사의 명상수련 지도실제 4회분 : ①20년1월8일(수) 방영, ②20.1.22.(수) 방영, ③20.1.29.(수) 방영, ④20.2.5.(수) 방영예정.
 - 1) 6장, 명상 지도 실제와 윤리(책_치유와 성장을 위한 명상), 이봉건 19-1-9
 - 2) 7-5장, 전통명상 - 국선도(책_치유와 성장을 위한 명상), 이봉건 171231
 - 3) 요가 : 하타요가, 이봉건, 14-02집중수련회 자료
 - 요가1,이봉건,pp.43-62)(요가2,pp63-72), 2106 명상학회 하계수련회 자료집
 - 4) 요가 동영상 :
 - 요가1부, 종합원 MBSR 110513, (15분37초).
 - 요가2부, 종합상담부 집단실, 11-04-2(금) 이봉건지도 (23분)
 - 5) 정좌명상 : 정좌명상, 이봉건, 14-02집중수련회 자료
 - 6) 불안에 대한 명상치유의 실제 사례, 이봉건, 인지행동치료학회 발표 12-03
 - 7) 암 환자를 위한 MBSR, 정신종양학회 발표 15-06-19(금), 이봉건, 전송분 PPT