

# 2021 멘탈 휘트니스

## 긍정심리 상담 및 치료 프로그램

### 초급 · 중급 워크숍

#### 초급 워크숍

**일 시**  
1. 30. (토) 10:00~17:00(점심 1시간)

**강 사**  
고영건 (고려대학교 심리학과 교수)

**신청기한**  
1. 4. (월) ~ 1. 22. (금)

#### 중급 워크숍

**일 시**  
2. 27. (토) 10:00~17:00(점심 1시간)

**강 사**  
고영건 (고려대학교 심리학과 교수)  
김진영 (서울여자대학교 아동학과 교수)

**신청기한**  
1. 4. (월) ~ 2. 19. (금)

**형 식**  
온라인 실시간 강의 (참여자에게 링크발송)

**신청방법**  
하단의 온라인 링크에 접속하여 신청

**주최 : 멘탈 휘트니스 긍정심리 연구회**

### ❖ 정답 없는 인생의 좋은 답, 행복

인생은 오직 한 번 뿐이다. 그래서 누구나 완벽한 답을 찾고 싶어 한다. **한 번 뿐인 인생을 답 없이 살 수는 없기 때문이다.** 그렇다고 한들 이러한 광범위한 문제에서 완벽한 답을 찾을 수 있을 리 없다. 경우의 수는 너무나 다양하고 우리에게 주어진 시간은 한정적이기 때문이다. 그 대신 **좋은 방향은 있다. 바로 행복한 삶이다.** 물론, 행복을 추구한다고 해서 모두에게 대등한 가치를 갖는 결과가 보장되는 것은 아니다. 그렇기에 **행복에도 품격(品格)이 필요하다.** 품격이란 타고난 바탕과 성품에서 느껴지는 품위를 말한다.

우리는 먼저 세속적인 행복과 품격 있는 행복을 구분할 줄 아는 지혜가 필요하다. 이때 그 둘을 구분하는 기준은 행복을 위해 선택한 활동이 사회적으로 소중한 가치를 포함하고 있는지 여부다. 품격 있는 **행복은 우리에게 참(眞)이고 참(善)되며 참(美)한 기쁨을 제공한다.** 이런 점에서 세속적인 행복과 품격 있는 행복을 구분하기 위해서는 참의 가치를 구분할 수 있는 안목이 필요하다. 행복을 품격 있게 추구하기 위해서는 참과 거짓, 선한 것과 악한 것, 그리고 아름다움과 추함을 지혜롭게 구분할 수 있는 소양을 갖춰야 한다.

### ❖ 행복의 기술

인생의 아름다움이란 삶 속에 내재한 아픔과 슬픔을 조금씩 그려나 꾸준히 치유해 나갈 때 자연스럽게 배어 나오는 것이다. 그렇기에 **행복한 삶을 위해 우리의 삶에 내재한 아픔을 우아하게 수락할 줄 아는 지혜가 필요하다.**

**행복의 기술은 암묵적인 특성을 지니고 있기 때문에 마치 무지개 같은 인상을 준다.** 무지개는 늘 눈에 띄는 것이 아니다. 또 무지개는 잠시 나타났다가도 순식간에 사라져 버린다. 그렇기 때문에 무지개를 한 번도 본 적이 없는 사람에게 무지개가 실제로 존재한다는 사실을 설득하기는 결코 쉽지 않다.

하지만 무지개는 영혼과는 다르다. 무지개는 적절히 초점을 맞추기만 하면, 누구든지 직접 눈으로 확인할 수 있다. 행복의 기술도 마찬가지다. 그렇기 때문에 행복의 기술을 다룰 때는 눈으로 직접 확인할 수 있는 사례를 통해 익히는 것이 중요하다. 이런 점을 고려해 행복의 품격에서는 마음먹기만 하면 누구든지 인터넷 검색 등을 통해 손쉽게 실제 영상 자료를 찾아서 행복의 기술을 직접 눈으로 확인할 수 있는 사례를 중심으로 행복의 기술을 소개한다.

## 초급/중급 워크숍 참고도서 소개



이 책은 **행복이라는 위대한 모험에 도전하는 사람들을 돕기** 위해 집필되었다. 저자로서, 그리고 이 주제를 오래도록 연구해온 심리학자로서, 사람들이 심리학에 가까워질수록 행복에도 가까워질 수 있다는 믿음을 가지고 있다. 이 책을 통해 조금씩 그러나 꾸준히 독자들이 행복한 삶에 가까이 다가갈 수 있기를 바란다.

(저자: 고영건, 김진영)

## ❖ 멘탈 휘트니스 프로그램 소개

행복의 문제를 연구하는 심리학자들은 행복해질 수 있는 방법이 분명히 존재한다고 말한다. 비록 모든 사람들을 행복으로 이끌 수 있는 비법은 존재하지 않지만 사람들이 행복감을 직접 경험하고 느낄 수 있는 유능성을 배양하는 심리학적 기술은 분명 존재한다는 것이다. 멘탈 휘트니스 프로그램이 선사해 주는 최고의 선물 중 하나는 사람들이 살아가면서 가장 알고 싶어하는 것 중 하나인 **인생 사용법**, 즉 **한 번뿐인 인생을 어떻게 살아야 하는지에 대한 직접적인 해답**을 제공해 준다는 점이다. 그 대표적인 방법 중 하나가 멘탈 휘트니스(Mental Fitness)이다. **멘탈 휘트니스에서는 행복에 관한 암묵적인 지식과 기술을 훈련한다.**

## ❖ 왜 멘탈 휘트니스 프로그램인가?

일반적으로 행복에 관한 지식은 형식적 지식(codified knowledge)과 암묵적인 지식(tacit knowledge)으로 분류할 수 있다. 행복에 관한 형식적인 지식에서는 주로 객관적 사실에 기초한 정보에 초점을 맞춘다. 이러한 형식적인 지식은 일반적으로 언어적인 체계를 통해 전달된다.

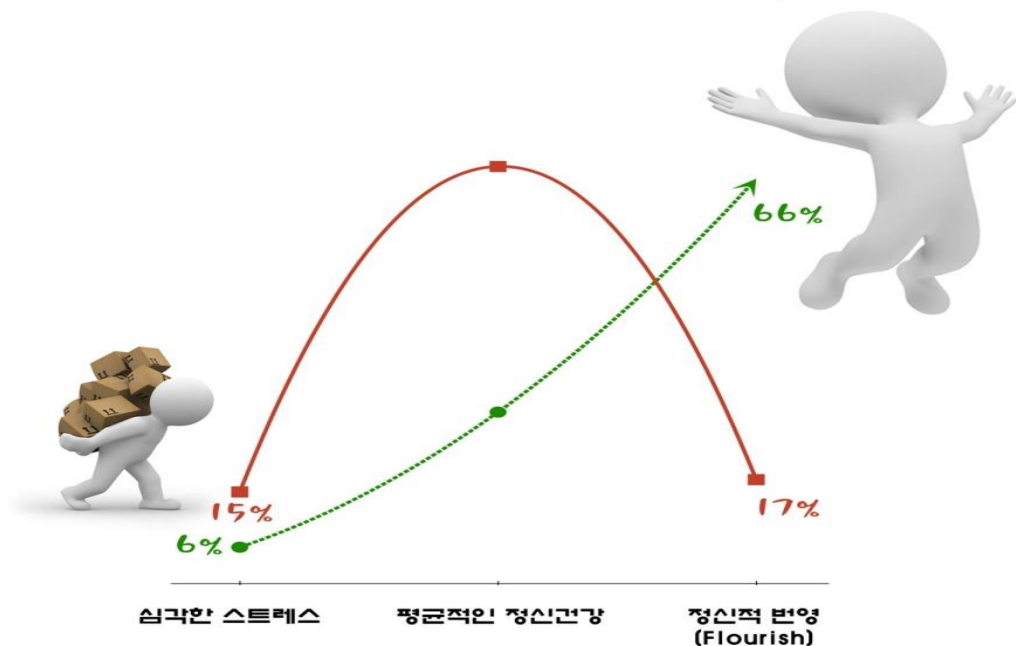
반면에 행복에 관한 암묵적 지식은 사회적인 상황에서 교류를 통해 습득되는 지식에 해당된다. 사회적인 문제 상황에서 자신이 누구에게 도움을 청해야 하고 또 자신이 어떤 사람으로부터 사회적인 지지를 받을 수 있는지에 대한 정보는 주로 다른 사람들과의 상호작용 과정에서 습득된다. 바로 멘탈 휘트니스 프로그램에서는 이처럼 언어적으로 전달하는 것이 불가능하거나 그만큼 어려운 행복 관련 암묵적인 지식을 사람들에게 전달하게 된다.

## ❖ 멘탈 휘트니스 프로그램의 주요 내용

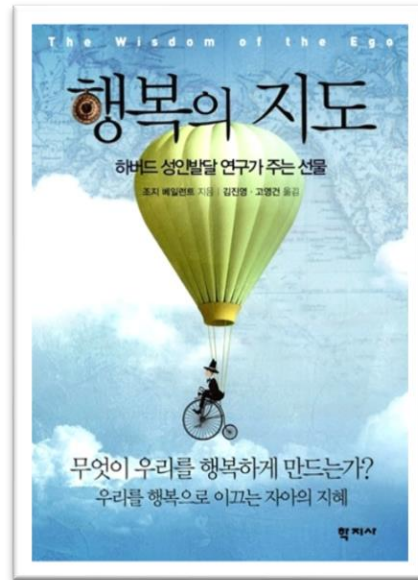
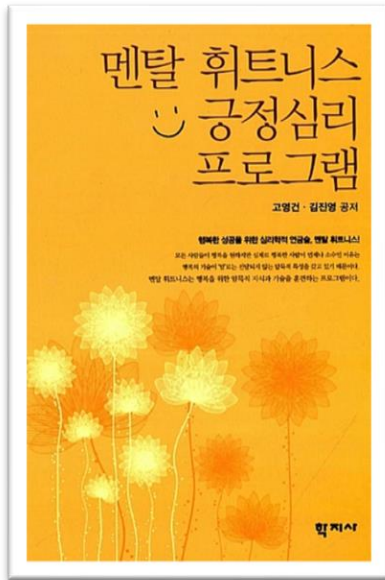
- ◆ 행복기제 (Happiness Mechanism)
- ◆ 심리적인 동화 (Psychological Association)
- ◆ 심리학적인 연금술 (Psychological Alchemy)
- ◆ 멀티 플라이어 (Multiplier)
- ◆ 플로리시 (Flourish)
- ◆ 행복 메타인지
- ◆ 정서 교양
- ◆ 멘탈 휘트니스 대화법

## ❖ 멘탈 휘트니스 프로그램의 효과

멘탈 휘트니스 프로그램에서는 건강한 사람들이 더욱 더 건강하고 행복해질 수 있도록 돕는다. 멘탈 휘트니스 프로그램은 정신적 번영 상태, 즉 플로리시 상태에 도달하는 사람들의 비율을 높일 수 있는 행복과 관계된 심리학적 기술을 훈련한다. 멘탈 휘트니스의 핵심 개념은 다음과 같이 요약할 수 있다. '몸을 위한 신체적인 휘트니스, 마음을 위한 멘탈 휘트니스!'



## ❖ 멘탈 휘트니스 프로그램 관련 교재



## ❖ 멘탈 휘트니스 프로그램 관련 논문

- ◆ 김진영, 고영건(2009). 긍정 임상심리학: 멘탈 휘트니스와 긍정 심리치료. **한국심리학회지: 사회문제**, 15(1), 75-88.
- ◆ 박찬빈, 고영건(2014). 대학생의 방어기제 유형에 따른 멘탈 휘트니스 긍정심리상담 및 치료 프로그램의 효과. **한국심리학회지: 건강**, 19(3), 673-693.
- ◆ 김민순, 김현진, 고영건(2017). 군 생활 적응 증진을 위한 멘탈휘트니스 긍정심리 프로그램의 효과. **한국심리학회지: 산업 및 조직**, 30(2), 275-298.



# 멘탈 휘트니스 프로그램 교육 및 활용 기관

- 국가공무원 인재개발원
- 지방행정 연수원
- 서울특별시 교육연수원
- 경상북도 교육연수원
- 경기도 인재개발원
- 지방공기업평가원
- 부산시 영재교육진흥원
- 대구시 공무원 교육원
- 김포교육청 인문학연수
- 대전교육연수원
- 충청북도 단재교육연수원
- 경기도교육청 학교경영 협의회
- 보험연수원 최고경영자아카데미
- 농촌진흥청
- 한국법무보호복지공단
- 국회 사무처 교육훈련과
- 광주광역시정신건강증진센터
- 성북교육복지센터
- 농업기술실용화재단
- 구로구 시민아카데미
- 한국생명의전화 (자살자유가족프로그램)
- 나누리 의료재단
- 산남교육지원청초고경영자교정
- 울산시교육연구정보원
- 국제대학교 교원 연수
- 부산대 심리학과 BK 사업단 워크숍
- 서울특별시 보건환경연구원
- 세종시 인재육성평생진흥원
- 삼성전자
- 삼성서울병원 (리더십 포럼)
- 삼성생명 CEO 아카데미
- LG 유플러스 (리더캠프)
- SK 임원 승진 교육 과정
- 포스코 (미래임원교육)
- GS 칼텍스 (리더 교육)
- 교보생명 (가족사랑캠프)
- 동서식품
- SBS미디어홀딩스
- 세아그룹
- 세아상역
- SPC 그룹 임원 승진 교육 과정
- 금오아시아나 경영특강
- 동성그룹
- 대교그룹
- 한라그룹
- 휴넷
- SK종합화학
- NH투자증권
- 삼성경제연구소
- 삼성전자 상생협력아카데미
- 한화생명 CEO 아카데미
- 현대자동차 남양연구소
- 동아일보창조혁신CEO아카데미
- 탐엔지니어링
- SK 이노베이션
- SK 하이닉스
- 데브시스터즈
- 롯데 로지스틱스
- 한국생산성본부
- GS건설 Xi-CEO 포럼
- 현대경제연구원 리더스포럼
- 현대중공업 신입임원과정
- 두산그룹 EHS 리더과정
- KT 경영리더과정
- 현대백화점 그룹 인재개발원
- 연세 굿모닝 CEO 포럼
- 코스닥 협회 CEO 포럼
- 서울옥션 가나문화 포럼
- 화성상호의사경제인포럼
- 부산상호의사부산경제포럼
- 창원 상공회의소 경남경제포럼
- 서부스마트허브 경영자협회
- 메인비즈협회 강원지회
- 매일경제 THE MBA FORUM
- 한국품질재단 CEO 경영 아카데미
- 한국능률협회(KMA)
- 이녹스
- 한라그룹
- 고려대학교 의과대학 오과학교실 연수강좌
- 분당 차병원 정신건강의학과 (임원병동)
- 서울여자대학교 학생상담센터
- 서울여자대학교 아동청소년 심리연구소
- 고려대학교 학생상담센터
- 고려대학교 문과대학 멘토링 상담센터
- 한림대학교 교육개발센터
- 순천향의과대학 소아청소년과
- 고려대학교 창업보육센터

# 멘탈 휘트니스 워크숍 신청안내

멘탈휘트니스 초급 워크숍에서는 지금보다 조금 더 행복해 지는데 활용할 수 있는 행복의 기술을 배우게 됩니다. 그리고 멘탈휘트니스 중급 워크숍에서는 초급 워크숍 과정을 통해 익힌 행복의 기술을 다른 사람들에게 전달하기 위한 심리학적 기술을 배우고 훈련하게 됩니다. 따라서 중급 워크숍에서는 초급 워크숍에서 다룬 행복의 기술들을 실제 자신의 삶에 적용을 해 본 후, 다른 사람들에게 그러한 기술들을 전달할 때 고려해야 할 사항들이 담겨 있습니다.

## ❖ 사전 등록

- 등록마감 : 초급 - 1월 22일(금) 자정 / 중급 - 2월 19일(금) 자정
- 입금계좌 : 국민은행 048401-04-146149

(예금주: 멘탈휘트니스 긍정심리 연구회)

- \* 접수는 신청서 작성 및 등록비 입금 완료 기준 선착순으로 진행됩니다.
- \* 입금은 반드시 신청자 성함으로 부탁드립니다.
- \* 메일 및 게시글의 온라인 신청서 링크를 통해 신청서를 작성해 주세요.

## ❖ 사전 등록 시 주의사항

- \* **반드시 신청서를 작성해야 워크숍 참여가 가능합니다.**

신청서를 제출하지 않고 입금만 하는 경우, 참여가 불가능합니다.

# 멘탈 휘트니스 워크숍 신청안내

## ❖ 참가 대상

- 심리상담 및 정신건강 관련 전공 대학원생, 수련생 및 전문가
- 상담 관련 교사 및 교육전문가, 기업의 인사 및 조직 담당자
- **중급 워크숍은 초급 워크숍을 수료하신 분에 한해 신청이 가능합니다.**

## ❖ 등록비

- 6만원 (초급/중급 워크숍 신규 수강자)
- 초급/중급 워크숍 재수강 신청자는 2만원
- \* 초급 : **1월 28일**까지는 전액 환불, 그 이후는 소정의 취소비용 공제 후 환불.
- \* 중급 : **2월 25일**까지는 전액 환불, 그 이후는 소정의 취소비용 공제 후 환불.

## ❖ 워크숍 교재

- 온라인 워크숍인 관계로 PDF형식의 워크숍 자료만 제공

## ❖ 연수 평점 인정

- 워크숍 전 과정에 참여하신 분에 한하여 이수증 및 연수평점표를 발급해드립니다.
- 본 워크숍은 임상심리 전문가/정신건강 임상심리사(6시간)의 연수 평점이 인정됩니다.

## ❖ 문의 안내

- 연구회 문의메일 : [mentalfitnesskr@gmail.com](mailto:mentalfitnesskr@gmail.com)