

강좌명		담당강사	
마음챙김으로 더 나은 삶, 명상기초		손예섬	
강의기간	2026.03~12	요일 및 시간	목요일 오전10:00~12:00
강의목표	마음챙김명상을 통해 마음의 근력을 키워 심리적 웰빙과 삶의 질 향상에 도움이 되고자 한다.		
교수방법	강의, 실습		
교재명		필요기자재	PPT
적정인원	적정인원 : (15) 명 *최대가능인원 : (20) 명		
교육대상	일반인	재료비	총액 : 5,000 원
차시	세부강의내용	준비물	교수자료 및 방법
1	인사나누기/마음챙김 명상 입문	편안한 복장	ppt
2	호흡과 친해지기/호흡에 대한 마음챙김		
3	집중력과 알아차림의 균형 /호흡집중, 관찰 명상		
4	감정 다루기 /바디스캔 명상		
5	지금 여기에(현존)/산책, 걷기 명상		
6	걱정과 생각 내려놓기/시와 그림책 명상		
7	오감을 열어주는 커피, 차 명상		
8	몸의 소리 듣기 /움직임 명상		
9	내 마음 돌보기/자애 명상		
10	건강한 섭식과 웰빙 /한 입 먹기 명상		
11	우리는 연결되어 있다 /공감, 감사 명상		
12	나만의 마음챙김 습관 만들기		
※ 기재내용이 많은 경우 상기 서식을 복사하여 다음 장에 작성 2026년 1 월 28 일 손예섬(인) 작 성 자 :  경상북도교육청 구미도서관장 귀하			