

마음챙김을 통한 내면아이 돌봄과 치유 강의계획서

강좌명	마음챙김을 통한 내면아이 돌봄과 치유	신청기간	2025.06.09.~2025.06.27
수강료	250,000 원	신청인원	15명
재료비	약 10,000 원	강의기간	2025.09.08.~2025.12.01. 총 12주차
교재비	약 15,000 원	강의방식	강의실 대면 수업 (필요시 온라인 수업 병행 가능)
문의처	cukedu@catholic.ac.kr	수업시간	매주 월요일 14:00~16:00

■ 강의소개

(1) 모집대상 및 자격조건

- 내면 아이 발견과 마음챙김을 통한 치유 과정에 관심이 있는 분
- 진정한 나 자신을 발견함으로써 상처 입은 치유자로 성장하고 싶은 분
- 정서적 경험과 자기 돌봄의 실천을 결합하여 변화와 회복을 촉진하고 싶은 분

(2) 강좌소개

- 가장 소중한 '나'를 만나러 가는 여행
- 내가 누구인지, 나를 어떻게 돌보아야 하는지, 어떻게 사랑해야 하는지 찾아가는 치유 과정
- 호흡과 감각 알아차림을 통한 마음챙김 연습

(3) 교육효과

- 정서인식과 표현능력 향상 및 자기연민과 자기수용 증진
- 과거 상처에 대한 인식과 치유
- 마음챙김을 통해 현재 삶에 온전히 머무는 능력 향상
- 안전한 관계 능력 강화
- 자기 효능감 및 삶의 통제감 회복

(4) 자격정보 : 해당없음

(5) 강사소개 : 이섯별 강사

現) 가톨릭대학교 일반대학원 중독학과 박사 과정 재학 (2023~)

現) 서일대학교 자유전공학과, 강사 (2025~)

現) 한국마약퇴치운동본부, 마약예방교육 강사 (2024~)

現) 마포인터넷중독예방상담센터, 모래놀이치료사 및 임상심리사 (2023~)

前) 백석대학교 상담센터, 상담사 및 임상심리사 (2020-2023)

前) 백석대학교 상담대학원 중독상담학과 졸업 (2020)

前) 한국 AVL (오스트리아 소재 외국계 기업), 비서실/인사팀 (2008-2019)

(6) 교재 및 재료

-교재비 : 제본된 교재 제공 / 15,000원

-재료비 : A4 용지, 도화지, 색연필 등 / 10,000원

(7) 특전

- 수강생에게 주차권 50% 할인하여 1,000원에 판매

※주차권은 수강중 수령 후 김수환관 102호 주차안내실에서 수령

- 수강생이 요청 시, 가톨릭대학교 중앙도서관 특별열람ID 발급

※ 수강중인 기간에 한하여 이용이 가능

- 가톨릭대학교 총장 및 평생교육원 원장 명의의 수료증 발급

※ 교육과정별 명시된 출석을 달성 시 발급

■ 커리큘럼

주차		강의내용	비고
1주차	9월 8일	오리엔테이션 / 개념소개	호흡 알아차림과 바디스캔
2주차	9월 15일	유년기 탐색	기억 속의 감각 명상
3주차	9월 22일	감정 인식 훈련	감정 알아차림과 이름 붙이기
4주차	9월 29일	상처 이해	감정의 파도 밀어내지 않고 통과시키기
5주차	10월 13일	내면의 비판자 다루기	자기 연민
6주차	10월 20일	내면 아이 만나기	내 안에 또 다른 나
7주차	10월 27일	욕구 듣기	마음챙김 글쓰기, 내면아이의 소원 적기
8주차	11월 3일	감정 해소	분노와 슬픔 알아차리기, 신체 감각 기반
9주차	11월 10일	용서와 화해	진심으로 용서하지 않아도 괜찮음을 수용
10주차	11월 17일	자기 돌봄 훈련	자기 돌봄 선언문 만들기, 마음챙김 식사 연습
11주차	11월 24일	건강한 관계 맺기	경계설정과 비폭력적 의사소통
12주차	12월 1일	마무리	현재의 내가 어린 나에게 편지쓰기, 소감 나눔