

2022서울릴렉스워크 명상컨퍼런스

《서울릴렉스워크 사무국 ☎ 02)2231-2011》

□ 개요

- 일시 2022년 10월 1일(토) ~ 10월 2일(일)
- 장소 서울무역전시컨벤션센터(SETEC) 컨벤션홀 & 온라인(Zoom Webinar)
-오프라인(대면) 참석 : 서울무역전시컨벤션센터(SETEC) 컨벤션홀 (1일 250명 제한)
-온라인(비대면) 참석 : Zoom Webinar 접속 (인원 제한 없음)
- 주제 **상담심리와 마음챙김**
- 주최 대한불교조계종
- 주관 불교신문, (주)불광미디어
- 기획운영 (주)마인드디자인
- 후원 문화체육관광부, 문화재청, 한국관광공사, 대한명상의학회, 한솔제지

□ 주제

“상담심리와 마음챙김”

마음 치유자를 위한 상담 클리닉

우울, 분노, 스트레스, 트라우마 등 현대인이 겪는 마음의 고통은 단지 개인의 문제가 아닙니다.
거기에는 주변 환경과 사회적 요인들이 적잖이 영향을 미치고 있으며,
역으로 개인의 심리적 문제로부터 촉발된 여러 가지 악영향들이 사회 문제가 되고 있습니다.
특히 팬데믹 이후 개인과 공동체의 마음 건강 및 심리방역은 전 지구적인 화두가 되었습니다.

2022년 명상컨퍼런스는 <상담심리와 마음챙김>을 주제로 마음 치유자를 위한 시간을 마련했습니다.

뇌과학/뇌영상학/다미주신경 이론 등 과학적 연구 결과와
명상-마음챙김 체험을 바탕으로 마음의 심층으로 들어가는 방법과 함께
근본적인 차원에서 마음 문제의 해결 가능성을 모색합니다.
위로와 힐링을 넘어 한 단계 높은 차원의 치유와 웰빙을 위해 노력하고 있는
마음 치유자 여러분의 많은 관심과 참여를 바랍니다.

□ 프로그램

구분	1일차 : 10월1일(토) 과학이 어떻게 마음의 상처를 치유하는가	2일차 : 10월2일(일) 명상이 어떻게 마음의 면역력을 키우는가
세션1	[LIVE] 오프닝토크 10:00~10:50 권혜경 & 최설민(사회자) 트라우마가 인간의 마음에 미치는 영향 (팬데믹 등 사회적 트라우마의 관점에서)	[VIDEO] 강연 10:00~10:50 에릭 반 덴 브링크(Eric Van Den Brink) “마음챙김 기반의 자비로운 삶(MBCL)”
세션2	[VIDEO] 강연 11:00~12:00 스티븐 W. 포지스(Stephen W. Porges) “다미주신경 이론 : 안전과 위협에 대한 반응을 설명하는 신경과학”	[LIVE] 강연&실습 11:00~12:20 이규미 “상담자의 마음챙김과 자기연민”
점심 휴식		점심 휴식
세션3	[LIVE] 강연&실습 14:00~15:20 권혜경 “뇌과학 기반의 최신 심리치료 기법과 사례”	[VIDEO] 강연&실습 14:00~15:20 크리스틴 브렐러(Christine Brahler) “인지심리학으로 본 마음의 이해와 MSC”
세션4	[LIVE] 강연 15:30~16:20 권준수 “뇌과학으로 보는 정신증상과 마음챙김”	[LIVE] 강연 15:30~16:20 서광 슨님 “세상에 끌려다니지 않는 단단한 마음공부”
세션5	[LIVE] 강연&실습 16:30~17:50 김정호 “행복과 성장을 위한 명상-마음챙김-긍정심리 훈련(MMPT) 소개 및 체험 ”	[LIVE] 엔딩토크 16:30~17:20 크리스틴 브렐러(Christine Brahler) & 서광 슨님 “우리는 어떤 마음으로 살아야 할까?” (팬데믹 이후, 심리방역을 위한 대안)

□ 연사소개 (총 8인, 가나다 순)

연사 이름	내용
권준수	서울대학교 의과대학 정신과학교실 교수로 재직 중이며, 서울대학교 뇌인지과학과 교수 겸임 조현병과 강박증 분야의 국내 최고 권위자이자 세계적인 뇌영상학 전문가로, 정신질환의 조기 발견과 치 료를 위해 힘쓰며 잘못된 사회적 인식과 편견을 바로잡는 데 앞장서고 있다. 이산의학상(임상부문), 대한의학회 분쉬의학상, 에밀폰베링 의학대상, GSK학술상 등 수상. 뇌를 읽다, 마음을 읽다 : 뇌과학과 정신의학으로 치유하는 고장난 마음의 문제들 (21세기북스, 2021) 나는 왜 나를 괴롭히게 하는가 : 나를 괴롭히는 뇌의 딸꾹질 강박증상의 모든 것 (올림, 2020)
권혜경	상담 플랫폼, 카운슬러 코리아(www.CounselorKorea.com)의 창립자이자 총괄 슈퍼바이저인 정신분석가 권 혜경 박사는 New York 대학교에서 음악심리치료 박사학위를 받았고, 정신분석연구소인 National Institutes for Psychotherapies에서 정신분석가 과정을 마치고 뉴욕에서 정신분석가이자 트라우마 치료 전문가로 활동하며 세계적으로 존경받는 심리치료 관련 기관들과 협업하고 있다. IFS Institute 인증 슈퍼 바이저이자 한국 파트너, EMDRIA 인증 EMDR 컨설턴트, Sensorimotor 심리치료연구소 인증 Advanced SP Practitioner, 뉴욕 National Institutes for Psychotherapies의 트라우마 프로그램 슈퍼바이저이자 Polyvagal Institute의 한국 파트너로 한국과 미국의 상담사들을 대상으로 교육 및 컨설팅을 하고 있다. 2014년 이후로 한국 정신건강전문가들에게 뇌과학에 바탕한 트라우마 상담기법들의 핵심을 망라한 통합 적 트라우마 심리상담기법을 전수하고 있고, 싸이칼러지 코리아(www.PsychologyKorea.com)를 설립, 세 계적인 트라우마 치료 권위자들을 초빙하여 한국에는 잘 알려져 있지 않은 효과적인 트라우마 상담기법 들에 대한 세미나를 개최하고 있다. 감정 조절 : 안전하지 않은 사회에서 나를 지켜내는 방법 (을유문화사, 2016)

연사 이름	내용
<p>김정호</p>	<p>덕성여자대학교 심리학과 교수, 한국건강심리학회 산하 마음챙김-긍정심리연구회 회장, 서울 심리지원동 북센터장을 맡고 있다. 한국심리학회, 대한스트레스학회 이사장, 한국건강심리학회, 서울가정법원 조정위원 등을 역임했으며 한국심리학회 학술상을 수상했다.</p> <p>마음챙김 긍정심리 훈련 워크북 : 행복과 성장을 위한 8주 마음공부 (불광출판사, 2020) 부처님의 감정수업 : 분노, 자존감, 우울로 힘든 사람들을 위한 불교심리학 강의 (공저, 불광출판사, 2020)</p>
<p>서광 스님</p>	<p>(사)한국명상심리상담연구원 원장, 치유와 행복 융합연구소장, 동국대학교 불교대학 교수로 재직 중. 불교심리학과 명상심리상담, 자아초월심리치료 관련 강의와 워크샵 및 집단 프로그램을 실시하고 있으며, 마음챙김 자기연민(MSC) 교사 트레이너로 MSC 프로그램을 한국에 도입하여 지도자 양성에 힘쓰고 있다.</p> <p>부처님의 감정수업 : 분노, 자존감, 우울로 힘든 사람들을 위한 불교심리학 강의 (공저, 불광출판사, 2020) 단단한 마음공부 : 세상에 끌려다니지 않는 (학지사, 2019)</p>
<p>스티븐 W. 포지스 Stephen W. Porges</p>	<p>인디애나대학 킨제이연구소 산하 트라우마연구센터를 이끄는 세계적인 과학자로 노스캐롤라이나대학 정신의학교수, 일리노이대학과 메릴랜드대학 명예교수이다. 정신생리연구학회와 행동뇌과학협회 회장을 역임했으며, 국립정신건강연구소(NIMH)에서 연구과학자에게 수여하는 우수상(Research Scientist Development Award)을 받았고, 2018년 미국신체심리치료협회가 수여하는 개척자상(Pioneer Award)을 수상했다. 미취학, 의생물공학, 중환자치료의학, 인체공학, 운동생리학, 노인학, 신경학, 신경과학, 산과학, 소아과학, 정신의학, 심리학, 정신측정학, 우주의학, 약물남용 등 여러 분야에 걸친 논문을 발표하면서 1994년 다미주 이론을 제창했다. 다미주이론은 포유류에게서 진화한 유수미주신경과 사회적 행동을 연결하고, 행동 문제와 정신장애에서 생리적 상태가 얼마나 중요한지 강조하며, 여러 행동적, 정신적, 신체적 질환에서 관찰되는 증상들을 중재하는 메커니즘에 대해 기본적인 통찰력을 제공해준다.</p> <p>다미주 이론 : 트라우마를 치유하는 애착과 소통의 신경생물학 (위즈덤하우스, 2020)</p>
<p>에릭 반 덴 브링크 Eric Van Den Brink</p>	<p>정신과 의사이자 심리치료사로 25년 넘게 정신건강 서비스를 해왔으며 현재 개인 진료 및 심리종양학 분야에서 일하고 있다. 네덜란드 호로닝엔에 있는 통합정신과센터의 공동설립자로 사람들의 자가치유 능력을 향상시키는 방법을 전문으로 마음챙김 기반을 정신건강 분야에 적용해왔다. Frits Koster와 함께 MBSR, MBCT 과정을 이수한 사람들을 위한 8세션 심화 프로그램 Mindfulness-Based Compassionate Living(MBCL)을 개발했다.</p> <p>마음챙김 기반의 자비로운 삶 (학지사, 2022 발간 예정)</p>
<p>이규미</p>	<p>이주대학교 명예교수 및 나우리심리상담연구소 소장, MSC Trained Teacher 한국상담심리학회 회장을 역임하며 상담심리사의 자질향상을 위한 교육 훈련 과정의 기틀을 마련하고, 한국심리학회 회장을 역임하는 동안 재난심리지원단을 구성하여 국가적 재난 발생 시 심리학자들이 적극 참여할 수 있는 토대를 마련했다. 2017년 한국상담심리학자상과 2020년 한국심리학회 공로상을 수상했다.</p> <p>상담의 실제 : 과정과 기법 (학지사, 2022)</p>
<p>크리스틴 브렐러 Christine Brahler</p>	<p>임상심리학자이자 강사로 마음챙김 자기연민(MSC) 교사 트레이너. 최초의 임상 적용과 비임상 훈련 프로그램인 MSC(Mindful Self-Compassion) 및 교사 훈련 프로그램 개발의 핵심 공헌자로 영국, 독일, 스위스, 덴마크 등 유럽을 중심으로 심리 치유 및 마음챙김 훈련 프로그램을 강의하고 있다.</p> <p>외로움에서 벗어나는 새로운 방법 (Neue Wege aus der Einsamkeit, 독일, 2020)</p>

□ 프로그램 참가 안내

> 명상컨퍼런스는 하이브리드 형식으로 원/오프라인 동시에 진행됩니다.

(2022서울릴렉스워크 명상컨퍼런스 단체접수에 대한 리워드 50% 할인 제공)

- 단체 참가 접수 마감일 : 2022년 9월 16일(금) 까지.

> 명상컨퍼런스 컨퍼런스 리워드 안내

- 오프라인(대면) 참석 : 서울무역전시컨벤션센터(SETEC) 컨벤션홀 (1일 250명 제한)

1일권 : 8만원 (e자료집 제공, 날짜 선택 가능)

2일권 : 12만원 (e자료집 제공)

- 온라인(비대면) 참석 : 줌 웨비나(Zoom Webinar) 접속 (인원 제한 없음)

1일권 : 5만원 (e자료집 제공, 날짜 선택 가능)

2일권 : 8만원 (e자료집 제공)

> 명상컨퍼런스 단체 참가 할인 적용 구분

참가방식 참가일	기존 참가		단체 참가 (10인 이상 참가시 50% 할인 적용.)	
	오프라인	온라인	오프라인	온라인
1일권	8 만원	5 만원	4 만원	2만 5천원
2일권	12 만원	8 만원	6 만원	4만원

> 본 프로그램은 정부의 방역지침을 준수하여 안전하게 운영됩니다.

> 프로그램은 라이브 강연과 영상 강연으로 구성됩니다. 라이브 강연은 한국어로 진행되며, 영상 강연은 한글과 영문 자막 서비스가 제공됩니다.

○ 오프라인(대면) 참석 시

- 컨퍼런스 현장 내에서는 반드시 마스크를 착용해야 합니다.
- 주최측의 방역지침(개인 인증 및 체온 측정 등)을 준수하여야 합니다.
- 발열 혹은 호흡기 증상이 있는 경우 입장이 제한될 수 있습니다.
- 현장 참가 확인을 위해 30분 전, 행사장에 도착해주시기 바랍니다.
- 행사장 내부에서는 음료를 포함한 음식물 취식이 불가능하며, 식음료는 제공되지 않습니다.

○ 온라인(비대면) 참석 시

- 컨퍼런스 당일 1시간 전에 접속 가능한 개인별 링크가 문자와 메일로 전달됩니다.
- 컨퍼런스 진행 중 진행자 이외의 비디오와 마이크는 켜지지 않습니다.
- 컨퍼런스는 한국어로 진행되며, 영상 강연의 경우 한글과 영문 자막이 제공됩니다.
- 라이브 방송 시 실시간 채팅 기능을 통해 연사에게 질문할 수 있습니다.