
2023 부안위(Wee)센터 부모교육 프로그램 소중한 나 ‘마음챙김’ 으로

2023. 10.



전라북도부안교육지원청

2023 부안위(Wee)센터 부모교육 프로그램

소중한 나 '마음챙김' 으로

1

목 적

1. 마음챙김 교육 전문가를 통해 마음챙김에 대한 이해 및 접근성을 높이고 자기 이해 증진 및 심리·정서적 치유의 장을 제공
2. 마음챙김을 통한 스트레스와 우울·불안 감소, 충동 조절 강화, 자존감 향상, 자기인식 강화, 감정적 반응성 감소, 주의력 및 집중력 향상에 도움
3. 교구 활용을 통해 자녀와 부모 관계 간 원활한 의사소통 증진하고 부모-자녀의 관계 향상에 도움

2

운영 계획

1. 일 시: 2023.11.18.(토) 10:30~15:30
2. 장 소: 부안교육지원청 2층 중회의실
3. 대 상: 관내 초4~고3 학생과 보호자(부모·교원·유관기관 종사자 포함)
4. 신청기간: 2023.10.23.(월)~11.13.(월)
5. 신청방법: 전화 및 홈페이지 접수 선착순 60명 신청(자녀와 부모 동반 참석, 30쌍)
※ 자녀동반이 어려운 경우 - 학년과 상관없이 관내 초·중·고 학부모이면 참여 가능
6. 전문강사: 정하나 교수(명지대학교 교수, 한국아동마음챙김연구소 소장)
7. 내 용: 마음챙김에 대한 이론적 강의 및 마음챙김 체험 활동(마음챙김 키트 이용)
8. 담 당: 전문상담사 노윤진(☎ 063-580-7445)
9. 협조사항: 발열(37.5℃ 이상) 등 코로나19 유증상이 있는 경우 사전 연락 후 참석 자제

3

세부일정

시 간	내 용	운 영
10:30~11:00	등록부 작성 및 교육자료 배부	위(Wee)센터 전문인력
11:00~12:00	소중한 나 '마음챙김'으로	정하나 교수
12:00~13:00	점심식사	참가자 점심식사 제공
13:00~15:00	따뜻한 마음으로 함께하는 시간 (마음챙김 교구 활용)	정하나 교수
15:00~15:30	만족도 조사 및 마무리	위(Wee)센터 전문인력

※ 상기 프로그램은 상황에 따라 변경될 수 있음

4

기대효과

1. 마음챙김에 대한 개념적 이해와 체험을 통해 관내 학생과 학부모의 정신건강을 증진하고 심리·정서적 위기를 조기에 예방할 수 있는 자원 마련
2. 마음챙김을 통해 긍정적인 정서를 증가시킴으로써 스트레스와 불안을 조절하고 감소시켜 심리적 안정감 도모
3. 마음챙김 놀이를 통해 자녀와 부모 관계 간 갈등을 줄이고 원활한 의사소통에 도움을 주어 부모-자녀의 관계 만족 향상에 기여