



2025년 위(Wee)센터 『마음챙김&마음성장』 부모 치유 집단상담 프로그램 운영 계획

2025. 5.



전북특별자치도무주교육지원청
JEONBUK STATE MUJU OFFICE OF EDUCATION
위(Wee)센터

2025년 위(Wee)센터 『마음챙김&마음성장』 부모 치유 집단상담 프로그램 운영 계획

1 개요

가. 관련 근거

- 1) 2025년 무주주요업무계획(교육지원과-589)
- 2) 2025학년도 무주 위(Wee)센터 운영계획(교육지원과-1486)

나. 추진 목적

- 1) 부모치유 프로그램을 통하여 소진된 마음을 풀어내고 자기 성장하기
- 2) 치유 프로그램을 통하여 심리·정서적 안정감을 증진함으로써 건강한 부모되기

다. 추진 방침

- 1) 안전한 자기 개방, 역동, 비밀보장을 위해 폐쇄집단으로 진행
- 2) 한 집단 최소 인원 4명, 최대 인원 8명으로 구성

2 추진 계획

가. 주 제: “마음챙김&마음성장” 부모 치유 집단상담

나. 대 상: 관내 초·중·고등학교에 재학 중인 자녀를 둔 학부모

다. 운영기간: 2025. 6. 10.(화) ~ 7. 18.(금), 17:00 ~ 20:00

(매주 화요일 3시간)-8회기

라. 장 소: 무주교육지원청 Wee센터 나눔방

마. 강 사: 오승주 박사

바. 내 용

회 기	날짜	주 제	내 용	비고
1회기	6.10.(화) 17:00~20:00	지금-여기 (here & now)	<ul style="list-style-type: none"> ■ warming up <ul style="list-style-type: none"> - 손님모셔오기 - 얼음 땡 ■ 본활동 <ul style="list-style-type: none"> - Q카드 - 이야기 나누기 - 느낌을 화지에 표현 - 이야기 나누기 및 집단스토리텔링 ■ 소감나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 지지과 지지받는 경험, 집단 응집력 증진 	
2회기	6.17.(화) 17:00~20:00	요즘 나의 마음은~	<ul style="list-style-type: none"> ■ warming up <ul style="list-style-type: none"> - 움직임과 놀이 ■ 본활동 <ul style="list-style-type: none"> - '여인숙' 시 감상 - 마음에 드는 부분을 밑줄 긋고 이야기 나누기 - 감정카드 - 감정과 연결하여 움직임 갖기(천 이용하여 움직임) - 이야기 나누기 ■ 소감나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 자기감정 알아차림 	
3회기	6.24.(화) 17:00~20:00	내 마음 속의 동굴	<ul style="list-style-type: none"> ■ warming up <ul style="list-style-type: none"> - 움직임과 놀이 ■ 본활동 <ul style="list-style-type: none"> - 마음 속의 동굴에 대해 생각하기 - 각자 마음속의 동굴을 표현하기 - 표현된 동굴에 대해 이야기 나누기 ■ 소감나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 자기탐색 & 자기통찰 	
4회기	7.1.(화) 17:00~20:00	내면아이	<ul style="list-style-type: none"> ■ warming up <ul style="list-style-type: none"> - '섬집아기' 노래 ■ 본활동 <ul style="list-style-type: none"> - 과거의 나, 현재의 나, 미래의 나 - 원가족 세우기 - 내면아이 만나기(심리극으로 진행) ■ 소감나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 미해결과제 풀어내기 	
5회기		10가지 이야기	<ul style="list-style-type: none"> ■ warming up <ul style="list-style-type: none"> - 그림talk 	

	7.8.(화) 17:00~20:00		<ul style="list-style-type: none"> - 명상 ■ 본활동 - 10가지를 표현하기 - 표현된 내용으로 이야기나누기 ■ 소감나누기 - 교정적 정서체험 	
6회기	7.15.(화) 17:00~20:00	희망으로~	<ul style="list-style-type: none"> ■ warming up - 빙고게임 “우리가 소원하는 것” ■ 본활동 - 희망의 메시지 적기 - 마음인형 만들기 - 인형을 롤링하기(사랑받음) - 10년 후 어느 날 나의 하루일기 ■ 소감나누기 - 새로운 희망감 갖기, 자아성장 	
7회기	7.17.(목) 17:00~20:00	건강한 우리가족 I	<ul style="list-style-type: none"> ■ warming up - 이마고 I ■ 본활동 - 6조각 이야기 - 문제해결을 위한 현재 나 점검 ■ 소감나누기 - 문제해결력 증진, 효능감 갖기 	-
8회기	7.18.(금) 17:00~20:00	건강한 우리가족 II	<ul style="list-style-type: none"> ■ warming up - 이마고 II ■ 본활동 - 에너지북 - 집단롤링 메시지 ■ 전체 소감나누기 - 미래희망감 고취 	-

* 상기 일정은 센터 사정 및 프로그램 일정에 따라 변경될 수 있음

아. 신청기간: 5. 29.(목) 17:00까지

자. 신청방법



1) QR코드신청

혹은 링크 <https://m.site.naver.com/1HVae>

2) 문 의: 위(Wee)센터 전문상담사 김진호(☎ 320-5223)