

무료지원

멘탈헬스365 마음방역 개발 코스

면역력 UP! 행복지수 UP! 건강하자! 멘탈헬스365



| 교육형태 : 온라인 교육(PC, 모바일)

| 교 육 비 : 무료

| 홈페이지 : <https://edu.global.ac.kr>

| 문 의 처 : 041-415-6187



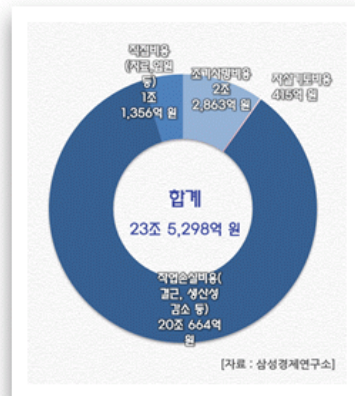
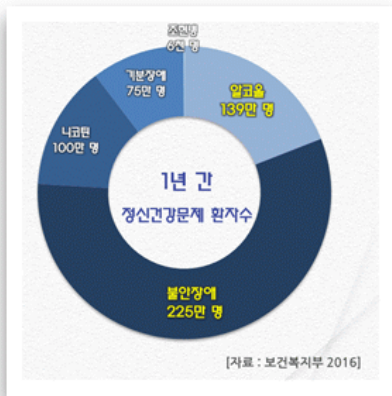
글로벌사이버대학교
GLOBAL CYBER UNIVERSITY

평생교육원

“심각한 현대인의 정신건강”

우리나라 성인 중 연간 470만명 정신질환

정신질환에 의한 사회·경제적 비용 23조5298억원(국내 총생산 2.01%로 추정)



“여러 사회현상들까지 겹쳐 정신건강을 더욱 위협”

마음마저 갇아먹는 코로나19...불안대인기피 등 상담 줄이어

코로나 블루, 감정노동스트레스 등 각종 사회현상으로 인해
우울, 불안, 불면증 등 개인의 건강과 행복에 악영향을 미치고 있음

“마음의 스트레스와 몸의 면역력 “연관 있다”

스트레스 관련 장애는 이후의 자가면역 질환의 위험과
유의미하게 연계되어 있다는 연구 결과가 나옴.

스트레스 관련 장애가 자가면역 질환 위험 증가와
연결되어 있음을 100만명이 넘는 대규모 조사를 통해
보여준 결과로, 극심한 마음의 스트레스가 몸의 면역
질환에 영향을 끼칠 수 있다는 전반적인 연관성을
확인해준다는 점에서 주목받고 있다.

<출처=미국의학협회 학술지(JAMA, 2018)



“WHO ‘글로벌 멘탈헬스 액션플랜 2013-2020’, 웰빙, 멘탈헬스 목표 채택”

멘탈헬스 증진과 웰빙을 위한 포괄적 관리 목표 제시

질병에 대한 치료 중심에서 예방, 관리로 패러다임의 전환



<출처=WHO World Health Organization>

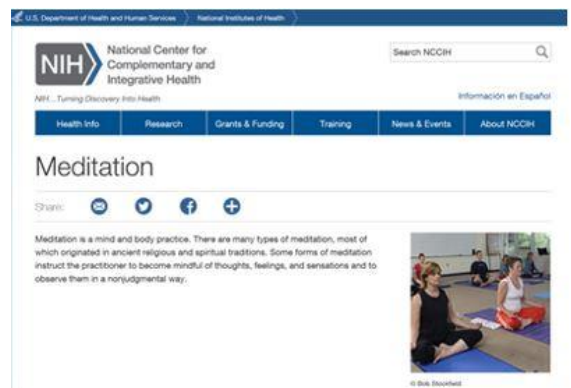
“멘탈헬스를 위해 신체, 심리, 두뇌, 라이프스타일의 통합적 관리 필요

멘탈헬스 저하로 나타나는 질병들은 암이나 심혈관 질환, 당뇨병 등과 같은 비전염성 질환과 상호 영향을 미치기 때문에 통합적 관리와 예방이 효율적

WHO나 NIH 등에서는 멘탈헬스의 증진과 예방을 위한 전략의 수행으로 요가나 명상과 같이 멘탈헬스 증진을 위한 실증적 전통 훈련법의 사용을 권장

“국제사회가 삶의 질적 향상에 관심을 돌리면서 건강에 대한 정의도 질병의 부재에서 육체적, 정신적, 사회적, 영적 건강으로 확대되고 있다.

스스로 삶을 관리하고 사회에 기여할 수 있는
개개인의 능력을 키울 수 있는 명상이나 요가와
같은 전통적 훈련법의 가치도 높아지고 있다.”



<출처=미국 국립보건원NIH>

교육대상	교육·상담 분야 종사자, 멘탈헬스에 관심있는 누구나
교육내용	뇌건강과 마음건강, 면역력의 밀접한 관련성에 대해 신뢰성 있는 정보들을 다룬다. 건강에 대한 폭넓은 시야를 다루고 이와 함께 면역력을 높일 수 있는 실질적이고 구체적인 방법을 제시한다.
교육형태	온라인 강의
학습구성	31시간
학습기간	12주 (복습기간 1년 제공)
교육비	무료
수료기준	진도율 80% 이상 수강
수료증발급	필요시 발급신청 ※ 발급비용 : 온라인 15,000원, 오프라인 30,000원(수료증서 등기발송)

강의 목차 (1/2)

Chapter 1	생명과 건강	1강. 생명을 건강하게
		2강. 몸과 마음을 바꾸는 시간
Chapter 2	면역과 건강	3강. 면역의 힘이 장수의 바탕이다.
		4강. 몸과 마음을 바꾸는 시간
Chapter 3	제대로 먹기	5강. 내가 먹은 것이 바로 나다
		6강. 몸과 마음을 바꾸는 시간
Chapter 4	제대로 운동하기	7강. 제대로 움직이면 건강하다
		8강. 몸과 마음을 바꾸는 시간

강의 목차 (2/2)

Chapter 5	제대로 잠자기	9강. 잠은 위기 재충전의 시간이다
		10강. 몸과 마음을 바꾸는 시간
Chapter 6	제대로 숨쉬기	11강. 호흡은 목숨을 마시는 것
		12강. 몸과 마음을 바꾸는 시간
Chapter 7	제대로 마음먹기	13강. 마음먹기 달렸다.
		14강. 몸과 마음을 바꾸는 시간
Chapter 8	행복과 건강	15강. 건강은 행복을 담는 그릇이다
		16강. 몸과 마음을 바꾸는 시간
Chapter 9	우리는 건강한가	17강. 면역이란?
		18강. 염증을 통제하라
		19강. 자가점검 해보기
Chapter 10	몸 속 환경, 몸 밖 환경	20강. 건강한 뇌, 건강한 장
		21강. 환경독소
		22강. 바디버튼 줄이는 방법
Chapter 11	건강 피라미드	23강. 건강 피라미드
		24강. 구조를 개선하자
		25강. 구조개선의 실천사항
Chapter 12	보이지 않는 것의 힘	26강. 마음의 힘
		27강. 마음의 힘 실천법(1)
		28강. 마음의 힘 실천법(2)
Chapter 13	음식과 전자기장	29강. 약이 되는 음식
		30강. 전자기장 속 건강 지키기
		31강. 마무리



전세일 교수

- ❖ 현) 브레인트레이너협회 협회장
- ❖ 전) CHA의과학대학교 통합의학대학원 원장
- ❖ 전) 신촌세브란스병원 재활병원장
- ❖ 전) 펜실베니아 대학병원 교수
- ❖ 연세대학교 의과대학 졸업
- ❖ 의사자격, 한의사자격 동시취득

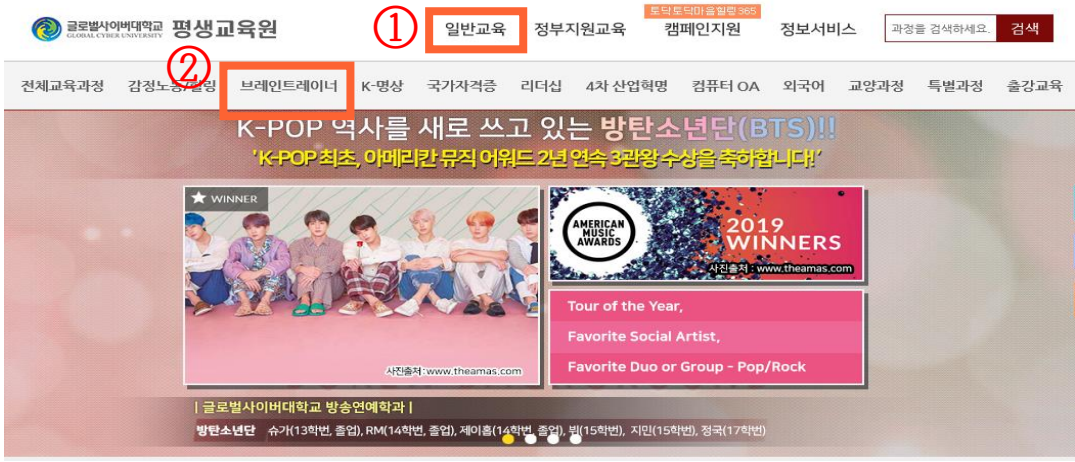


하나현 교수

- ❖ 정신건강의학과 전문의
- ❖ 글로벌사이버대학교 뇌기반감정코칭학과 학과장
- ❖ 감정노동힐링365 캠페인 교육, 상담 총괄
- ❖ 토닥토닥 마음힐링365 캠페인 교육, 상담 총괄
- ❖ 부산대학교 의과대학 졸업
- ❖ 국가공인 브레인트레이너

01. PC 수강신청

1. 홈페이지 접속	글로벌사이버대학교 평생교육원 http://edu.global.ac.kr
2. 홈페이지 메뉴	일반교육 > 브레인트레이너 > '건강하자! 멘탈헬스365' 수강신청



02. 모바일 수강신청

1. 홈페이지 접속	글로벌사이버대학교 평생교육원 http://edu.global.ac.kr (별도 앱설치 없음)
2. 홈페이지 메뉴	일반교육 > 브레인트레이너 > '건강하자! 멘탈헬스365' 수강신청

일반교육 >
브레인트레이너 >
건강하자! 멘탈헬스365



5 멘탈헬스365 무료 교육 시리즈 안내

교육 취지

"멘탈헬스 분야 교육 콘텐츠 보급을 통한 대한민국 건강역량 증진"

현대인의 건강을 위협하는 것은 과도한 스트레스와 잘못된 식생활, 신체활동 부족, 환경오염 그리고 전염병에 대한 면역력 등과 밀접한 관련이 있는 만큼
멘탈헬스 분야의 양질의 교육 콘텐츠를 보급하여 대한민국 건강역량 증진에 기여

"멘탈헬스를 위한 몸-마음-뇌 통합적 관리"

신체적 건강과 정신적 건강 사이의 연관성을 이해하고 몸-마음-뇌의 통합적 이론 원리와
체험적 훈련방법 습득하여 몸-마음-뇌 통합적 관점에서 멘탈헬스 관리

멘탈헬스365 무료 교육 과정

연번	과정명	교수명	개강일정
1	K명상 : 스트레스 관리 및 자기역량강화	양현정	개강
2	뇌를 알면 감정이 보인다	하나현	개강
3	뇌기반 감정코칭 : 마인트 트레이닝	하나현	개강
4	건강하자! 멘탈헬스365	전세일/하나현	21.03
5	멘탈헬스 UP! 두뇌트레이닝	장래혁	21.04
6	우리 몸 속 또 다른 세상	연주현	21.05
7	멘붕에서 멘탈챙김으로	신차선	21.06
8	몸은 기억한다. 트라우마의 흔적	오주원	21.07
9	마음나이 다이어트	박현주	21.08
10	뇌를 알면 관계가 보인다	오주원	21.09
11	감정노동힐링365	오창영	21.10
12	러브유어셀프 : 체인지 프로젝트	장래혁	21.11

글로벌 홍익인재 양성하는 글로벌사이버대학교
GLOBAL CYBER UNIVERSITY



2020

- 토닥토닥 마음힐링365 캠페인 지원
- 공군헌병대 트라우마 정화 프로그램 실시
- 충남지역대학 특성화프로그램 사업 「감정노동관리지도사 전문가 양성과정 운영」
- 부산 형제복지원사건 피해자 트라우마 상담 프로젝트 운영
- ‘2020 국민공감캠페인’ 교육 서비스 부문 대상

2019

- 『고객응대근로자 건강장해 예방을 위한 실천 캠페인』
- 스트레스 예방 힐링교육 42개 기관, 1,939명 참여
- 사업장 감정노동 인식개선 캠페인 지원 47회, 19,200명 참여
- 감정노동 스트레스 수준 진단평가 실시 : 39개 기관, 5,903명 참여
- 한국산업안전보건공단 지원사업 5년 연속 수행

2018

- 『일터의 안전문화 확산을 위한 감정노동 실천 캠페인』
- 스트레스 예방 힐링교육 69개 기관, 4,725명 참여
- 사업장 감정노동 인식개선 캠페인 지원 10회, 22,800명 참여
- 한국산업안전보건공단 2018 안전문화확산 공모사업 최우수상

2017

- 『재해예방을 위한 감정노동 근로자 권익 캠페인』
- 스트레스 예방 힐링교육 57개 기관, 2,537명 참여
- 사업장 감정노동 인식개선 캠페인 지원 24회, 29,950명 참여

2016

- 『심신 힐링 기반 감정노동 근로자의 스트레스 예방 관리』
- 스트레스 예방 힐링교육 27개 기관, 732명 참여
- 감정노동 근로자 대상 개별심층상담 지원

2015

- 『감정노동 근로자를 위한 심신 힐링 프로그램 개발』
- 서울대학교병원과 글로벌사이버대학교 공동 연구
- 감정노동 직무스트레스관리 프로그램 개발 및 효과검증
- 국제학술지 Public Library of Science(SCI Expanded) 연구논문 게재

❖ 전화 : 041-415-6187

❖ 팩스 : 041-415-6199

❖ 이메일 : edu@gw.global.ac.kr

❖ 홈페이지 : http://edu.global.ac.kr

❖ 천안본교 : 충청남도 천안시 동남구 목천읍 교천지산길 284-88

❖ 서울캠퍼스 : 서울특별시 강남구 압구정로32길 11

