



활동지 24.12.2.(월)		학년 :	반 :	번호 :	이름 :
Mental Training SBS 스페셜 내 마음 설명서 야구선수 오지환, 힙합 김하온 등 출연	학습 목표	▶ 명상에 대한 편견에 대해 해소하여 정확히 이해하고, 신념에 도전한다. ▶ 학습자가 직접 검색하고 기본 정보를 찾아 요약하고 정리한다. ▶ 정신건강에 대해 궁금증과 호기심을 가지고 지식-정보처리역량을 강화한다.			

유튜브에서 찾는 방법: 지금의 이들을 힘낼 수 있게 해준 것? 뇌과학자가 말해주는 명상의 세계  #20분의기적내마음설명서 #SBS스페셜 | SBSNOW를 유튜브에 검색하여 26분 26초의 영상을 보시면 됩니다.
(오른쪽 QR코드도 있음→)



1. 오늘 이 교육을 하는 이유

현대교육의 일차적 아이러니 중 하나는 하루에 수십 번씩 학생들에게 “주의를 집중하라”고 요청하면서 결코 그 방법을 가르쳐 주지 않는다는 것이다. 마음챙김의 실천은 학생들에게 주의를 기울이는 법을 가르쳐주고, 이러한 주의 방식은 학문적, 사회적, 감정적 학습을 모두 강화시킨다. -Saltzman, 2020

마음챙김(Mindfulness)은 미국의 MIT 대학교 의과대학 존 카밧진 교수가 동양의 명상 등을 연구하여 알아낸 연구로, 주의와 자각을 통해 자신과 주변 상황에 집중함으로써 집중력, 통제력을 높이는 심리요인이다. 이러한 정신력을 학습과 교육, 명상 훈련 등을 통해 충분히 길러낼 수 있다. 그동안 우리는 입시 스트레스를 더욱 공부를 열심히 하는 것으로 대응해 왔고, 학교폭력에 대한 증상에 대해 원인인 정서 조절 등에 대해 교육하지 못했다. 학생들의 자해에 대해서 근본 원인을 들여다보지 못했다. 증상에 대해서만 대처해 왔고 이제는 진정한 예방 방법을 교육해야 한다.

흔히들 명상은 산 좋고 물 좋은 자연 속에서, 긴 수염을 가진 노인이 가부좌를 틀고 앉아 고상한 척, 무게를 잡는 것, 이상한 것으로 오해하곤 한다. 그러나 마음 챙김 명상이란 지금, 이 순간 일어나는 일을 있는 그대로 알아차리는 것을 지속하기 위한 정신 훈련이다. 구글, 미국의 주요 의과대학 및 심리학 대학원에서는 이에 대한 연구가 활발히 진행되고 있고 뇌과학자들은 정확하게 어떤 명상을 하면 뇌의 어떤 신경 경로가 활성화되는지를 무척 관심이 많고, 이는 현대 fMRI 등의 측정 기법을 통해 최신 과학화되어 연구되고 있다.

1. 프로 선수, 가수 등 많은 사람 앞에 서서 자신을 보여주고 성과를 내야하는 사람들이 마음 챙김 명상을 하는 것을 보고 나는 무슨 생각이나 느낌이 들었나요? 의심이 되었을까요, 신기했을까요? 또는 여러분은 어땠습니까?

2. 다음의 용어에 대해 검색하여 그 뜻과 의미, 위치에 대해 검색하고 이를 한 줄로 정리하여 주세요.

- (1) Default Mode Network(DMN)
-
- (2) 후측 대상피질(Posterior Cingulate Cortex, PCC)이란 무엇이고 그 역할은?
-
- (3) 내측 전전두엽(Medial prefrontal cortex)이 어디에 위치에 있고 그 역할은? DMN과의 관계는?
-
- (4) MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction)
-
- (5) 명상의 뇌 과학적 효과 또는 원리, 측정 방법에 대해 검색하고 한 줄로 요약하시오.
-

3. (의과대학, 수의, 약학, 생명공학, 응급구조, 보건계열, 교육 및 심리학 등 진로희망자) 현대인 중 10%가 정신건강의학과에 갈 정도의 우울, 불안, 좌절과 깊은 스트레스, 스마트폰이나 도박, 마약 중독문제 등의 정신건강 문제를 겪고 있다. 약물치료를 받는 것이 큰 도움이 되고 있으나, 약물치료만으로 증상은 완화되지만 약물치료를 중단하면 어려움이 생길 수 있다. 사고 방식과 행동 습관같은 근본 원인을 명상이나 심리상담 등을 통

[illegible]

A horizontal number line with arrows at both ends. It is marked with integers from 1 to 10. The numbers are placed below the line, and there are tick marks above the line at each integer position.

A horizontal number line with arrows at both ends. It is marked with integers from 1 to 10. The numbers are placed below the line, and there are tick marks above the line at each integer position.

A horizontal number line with arrows at both ends. It is marked with integers from 1 to 10. The numbers are placed below the line, and there are tick marks above the line at each integer position.

자신의 정신건강이 위협받는다고 느낄 때, 당신은 누구에게 도움을 요청할 것인가? 또 마음이 아픈 것에 사회적으로 의지가 박약하고 정신이 나약한 것이 아니라 누구나 고통스러울 수 있다는 것을 이해하는가? 위(Wee)클래스 251-4907 또는 24시간 청소년 상담 전화 (국번없이) 1388 연락/정신건강의학과를 방문하여 도움을 받으시길 바란다.



※ 마음챙김 명상 방법에 대해 궁금한 학생은 QR코드로 여기를 촬영하여 보십시오.