대한불교조계종 불교상담개발원

2023년 문화체육관광부

마음돌봄 치유 늘봄

*늘봄 : 늘 바라보고 늘 돌보면
마음은 늘 봄입니다.

불교상담개발원은 대한불교조계종포교원 산하 불교상담심리교육 전문기관으로서
문화체육관광부와 함께 마음돌봄 치유사업을 진행하고 있습니다.

사업명 2023년 마음돌봄 치유사업 “늘봄”

사업목적 및 필요성

- 코로나19로 우울감이 심화된 전 국민의 마음치유 필요
- 명상과 심리치유, 상담 프로그램을 통해 특히 의료, 복지, 돌봄, 재난 분야 등의 공공서비스 직군 및 사회취약, 소외계층의 마음돌봄, 나아가 자살예방에 기여

사업 내용

- 사업기간 : **2023년 4월 ~ 11월**
- 사업내용 : “늘봄” 명상프로그램
  - 불교계 전문 분야인 명상을 활용하여 ‘참깨나무’ 명상프로그램 운영
    마음돌봄이 필요한 곳에 불교명상지도사 전문가들을 파견하여 참가자들의 스트레스, 불안감 등을 해소
- 사업대상 : 전국의 복지, 돌봄, 의료, 재난 분야 등의 공공서비스 영역 직군 및 사회취약, 소외계층, 정서적 취약계층(자살유가족) 포함

참깨나무 명상프로그램 총 4회기 프로그램

회 기	프로그램명	제 목	목 표
1회기	참여하기	지금멈춤	멈추고 참여하기
2회기	깨어있기	온몸관찰	자각과 수용으로 깨어나기
3회기	나눔하기	돌봄나눔	돌봄으로 나눔하기
4회기	무르익기	성장확인	성장으로 무르익기

참여기관 문의 불교상담개발원 사무국 (☎ 02-737-7378, jabi7378@naver.com)

주최 | 문화체육관광부 주관 | 대한불교조계종 불교상담개발원 후원 | 대한불교조계종 포교원