

# 2017 상반기 예술인 힐링프로그램 참여 신청안내

## I. 목적

- 예술창작활동에 과정에서 심리적 · 정신적 스트레스를 겪고 있는 문화예술인에게 자연이 주는 긍정적 에너지 전달, 심신의 안정 도모 및 자기 탐색과 성찰의 기회 제공
- 정서적 안정 및 창작 활동에 필요한 감성 소통 역량 증진
- 다양한 분야에서 활동 중인 예술인들 간 공통의 문제를 함께 나누고 상호지지 경험 제공

## II. 프로그램 운영

### □ 프로그램 참여 대상

- 예술인 복지법상 예술활동 증명 승인 완료된 예술인
- 예술창작활동 과정에서 발생한 심리적 · 정신적 스트레스 해소를 위한 ‘예술인 힐링 프로그램’ 참여 희망자

※ 단, 기존 예술인 힐링 프로그램 참여자는 동일한 프로그램에 신청하실 수 없습니다.

(예: 2014~2016년 숲치유 캠프 참여자 2017년 숲치유 캠프 참여 신청할 수 없음)

### □ 프로그램 안내

프로그램명	내용	일정	장소	모집인원
예술인 마음치유 캠프 (1,2차)	건강한 생활습관을 습득하는 과정에서 신체적 건강 회복을 통해 긍정적인 마음과 심리적 에너지를 회복하는 프로그램	1차: 4.03~04 2차: 6.15~16 (1박2일 일정)	힐리언스 선마을 (강원도 홍천)	각 30명
예술인 숲 치유 캠프(1차)	숲의 치유적 기능을 활용한 대안적 심리치유 프로그램	4.19~20 (1박2일 일정)	청태산자연휴양림 (강원도 횡성)	30명
자기성장과 치유	비밀보장의 약속 아래 자신의 어려움을 자유롭게 나누며 나에게 대한 깊이 있는 이해와 변화를 경험하는 프로그램	4.24~26 (총 3일 일정)	한국영성심리 상담센터 (서울 금천구)	12명
몸·마음·예술 그리고 치유의 여정	마음챙김 명상을 활용한 자기성찰 및 스트레스 관리 프로그램	6.19~20 6.26~27 (총 4일 일정)	이수심리상담센터 (서울 동작구)	12명
지피지기 프로그램	자신과 타인의 성격유형을 탐색하고, 성격특성에 맞는 대인관계 방법을 익힘	2016. 7. 10 (1일 일정)	추후 공지	40명

- 추후 신청완료 된 예술인분들께 각 프로그램별 공지사항을 개별 안내해 드립니다.

### III. 신청 방법

☐ 대상 : 예술활동증명 승인이 완료된 예술인

☐ 신청기간

구분	프로그램명	신청기한	비고
모집 중	예술인 마음치유캠프(1차)	~ 2017. 3.29	
	예술인 숲 치유 캠프(1차)	~ 2017. 4.12	
	자기성장과 치유 프로그램	~ 2017. 4.17	
모집 예정	예술인 마음치유캠프(2차)	~ 2017. 6. 7	5월 중 공지
	몸·마음·예술 그리고 치유의 여정	~ 2017. 6. 9	
	지피지기 프로그램	~ 2017. 7. 3	

※ 모집 예정인 프로그램은 추후 재단 홈페이지 공지사항 게시판에 추후 공지

※ 신청바로가기: <http://www.kawf.kr/notice/sub01View.do?selldx=5814>

☐ 신청방법 및 접수처 : E-mail 신청

▪ E-mail : [counseling@kawf.kr](mailto:counseling@kawf.kr) / 문의 : 02-3668-0264

☐ 제출서류(첨부양식 참조) : 신청서 1부

☐ 결과통보 : 개별통보 예정

### IV. 참여자 유의사항

☐ 예술인 힐링 프로그램은 사전신청제로 선착순 모집하며, 신청취소 인원에 따른 결원은 예약순번제를 통해 순번대로 충원됩니다.

☐ 힐링 프로그램 내 중복 참여는 불가능합니다.

☐ 프로그램 참여자는 성실히 프로그램에 참여하여야 하며, 타당한 사유 없이 무단 불참석 시, 예술인 심리상담 지원사업 및 재단 사업 참여에 불이익을 받으실 수 있습니다.

☐ 부득이한 사정으로 참여 신청 취소 시, 프로그램 참여 최소 일주일전까지 재단에 이 사실을 알려야 합니다.

### V. 별첨

☐ 예술인 마음치유 캠프 신청서 1부.

☐ 예술인 숲 치유 캠프 신청서 1부

☐ 자기성장과 치유 신청서 1부

# 가. 예술인 마음치유캠프 일정표

[1일차: 4월 3일]

08:50	집합 후 출발(대학로 혜화역)	
09:20	경유지(종합운동장역)	
11:00	현지 도착 후 오리엔테이션	
12:00	중식	
13:30 ~ 15:00	마음 열기	프로그램 이해를 위한 소개 및 대화법 습득, 팀별 게임을 통한 친밀감 형성
		
	Detail	프로그램 소개/ 자기소개 /외비우스의 띠 풀기 게임/ 대화법 소개 등
15:00 ~ 16:00	마음치유의 시작	신체 밸런스와 유연성 향상을 통한 신체이완을 목적으로 소도구를 이용한 활동 프로그램. 건강한 몸에 건강한 마음을 담을 수 있도록 준비.
		
	Detail	Body Therapy(스타일 요가)
16:00 ~ 18:00	마음대화 & 마음나누기	서로가 도움이 되는 동료라는 의식과 자신의 강점 확인을 목적으로 하며 몇 가지 핵심질문을 통해 파트너에 대해 이해하고 서로의 강점을 찾아 표현하고 격려함.
		
	Detail	인터뷰 게임/ 파트너 소개
18:00	석식	
19:30 ~ 21:00	마음치유1 "고민나누기"	함께 나누고 싶은 고민을 이야기하는 시간을 통해 치유를 경험하는 과정으로, 서로에게 공감, 지지, 해결방법에 대한 의견을 공유하는 활동.
		
	Detail	모닥불 앞에서 나누는 예술인의 힐링수다
21:00	휴식 및 취침	

[1일차: 4월 4일]

8:00	조식	
9:00 ~ 10:00	<b>아침맞이</b>	스트레칭과 호흡법을 통한 신체적 이완을 통한 긴장완화 및 몸과 마음의 균형을 회복을 목적으로 하는 프로그램
		
	Detail	스트레칭 호흡 훈련 프로그램
10:00 ~ 11:00	<b>마음치유2 "마음충전"</b>	오감을 활용하여 숲을 느끼고 교감하며 명상하는 시간을 통해 자신의 성장을 위해 필요한 것이 무엇인지 자연이 주는 교훈과 에너지를 얻는 활동
		
	Detail	숲길치유 걷기명상
11:00 ~ 12:00	<b>마음치유3 "감사하기"</b>	아로마 오일을 활용한 향기치료와 명상의 시간. 내 몸에 감사하는 마음을 갖는 시간을 통해 긍정적 마음을 형성함.
		
	Detail	마음향기 프로그램
12:00	중식	
13:00 ~ 15:00	<b>마음정돈</b>	지금의 나에게 그리고 성장할 미래의 나에게 던지는 격려와 응원의 메시지를 시각화하여 긍정적인 자아상을 강화하는 시간.
		
	Detail	자기 격려카드 만들기/ 캠프 소감 나누기/ 설문평가/ 기념촬영
15:00	홍천 힐리언스 출발	
16:30	종합운동장 경유	
17:00	대학로 도착(해산)	

※ 상세일정은 프로그램의 효과성을 높이기 위해 따라 변경될 수 있습니다.

## 나. 예술인 숲 치유 캠프 일정표

[1일차- 6월 20일(월)]

10:00	집합 후 출발(대학로 혜화역)	
10:30	경유지(종합운동장역)	
12:00	현지 도착 후 중식	
13:00 ~ 14:00	몸과 마음 열기	오리엔테이션 및 즐거운 팀 빌딩 게임을 통해 유대감 및 공감대 형성
		
	Detail	이름빙고 / 눈치게임 / 꽃과별 게임 / 숨은 짝 찾기 / 인터뷰 게임 등
14:00 ~ 17:30	Self-empowering 1단계 건강한 몸과 마음의 힘	
	숲 오감 테라피	생물학적 리듬의 회복과 자기회복력의 증진을 목적으로 하는 활동으로 숲의 치유적 요소를 보고, 듣고, 만지고, 느끼는 숲 치유 프로그램
		
	Detail	나뭇잎 광치료 / 소리명상 / 향기사냥 / 맨발 걷기 등
18:00	석식	
19:30 ~ 22:30	Selfempowering 2단계 스스로를 긍정하는 힘	
	내안의 별을 찾아서	숲의 독특한 밤 분위기를 활용한 자기탐색과 성찰의 시간으로서 긍정적 자아(自我)에 집중하고, 현재와 미래에 대한 긍정 마인드를 형성하는 활동
		
	Detail	Lead Flow / '내안의 별을 찾아서' 떠나는 야간 명상
22:30	마무리 휴식 및 취침	

[2일차- 6월 21일(화)]

8:00	조식	
9:00 ~ 12:00	Self-empowering 3단계 스스로 배우고 깨닫는 힘	
	지혜의 숲	5억7천만년 생명의 역사를 간직한 숲의 이야기를 통해 나의 성장과 행복에 대한 통찰적 지혜를 발견하는 활동
		
	Detail	지혜를 찾아 떠나는 숲 여행
12:00	중식	
13:00 ~ 14:00	Self-empowering 4단계 변화를 위한 실천의 힘	
	지혜 나누기	자신의 성장과 행복을 위해 필요한 실천 과제가 무엇인지 사유(思惟)하고, 이것을 시각화하며, 서로간의 격려를 통해 실천의지를 강화하는 시간
		
	Detail	원예창작활동 / 느낌 나누기
14:00	마무리	설문평가/ 기념촬영
15:00	횡성 출발	
16:30	종합운동장 경유	
17:00	대학로 도착(해산)	

※ 위 내용은 프로그램의 효과성을 높이기 위하여 다소 변동 될 수 있습니다.


## 다. 자기성장과 치유 프로그램

### [프로그램의 목적]

- 본 프로그램에 참석하는 예술인들의 다음과 같은 다양한 심리적·정신적 현안들을 해결하며, 심리적 상황을 돕는 것을 목적으로 한다.
- 심리적 스트레스, 성격적인 어려움, 대인관계 및 의사소통의 곤란, 진로고민, 가족 및 부부간 갈등, 감정통제 곤란 등.

### [프로그램 주요내용]

- 프로그램 전문가: 김명권 교수(임상심리전문가, 집단상담전문가)

일시	주요 내용
4/24 (월) 09:30~18:30	·3일 동안 함께 성장할 동료들을 알아가는 시간 ·나를 살펴볼 준비 과정: 지금·여기의 생각과 느낌에 집중함.
4/25 (화) 09:30~18:30	·각자의 현안과 고충을 마주하며 치유의 과정에 참여는 시간 - 나의 고민을 표현하고 저변에 작용하는 사고패턴을 이해함. - 적극적 경청 및 명료화 작업을 통해 문제를 객관화, 재구성
4/26 (수) 09:30~18:30	·각자의 현안과 고충 해소 및 행동패턴 수정, 마무리 - 미해결된 감정을 나누고 문제의 근원을 탐색. - 구체적인 개선방법을 연습하고 계획해 보기
활동사진	

※ 위 내용은 프로그램의 효과성을 높이기 위하여 다소 변동 될 수 있습니다.

### [기대효과]

- 자기 자신과 현재의 상황을 깊이 있게 이해하게 된다.
- 자신의 현재 문제를 이해하고 나아가 해결의 실마리를 잡을 수 있다.
- 자신의 성격과 행동패턴을 이해하고 개선하는 기회가 된다.
- 특히 대인관계를 개선하고 타인을 이해하는 능력이 커진다.
- 그동안 눌러왔던 나의 정서적 억압과 고충을 해소하는 기회가 된다.

## 라. 몸·마음·예술 그리고 치유의 여정

### [프로그램의 목적]


- 본 프로그램은 예술인의 마음과 몸의 소통을 통해 심리사회적 불균형을 회복시켜주고 유연하면서도 창의적인 예술 활동을 할 수 있도록 돕는데 목적이 있다. 구체적으로는 예술인의 마음과 몸의 이완과 평정심, 주의 및 관점 전환 능력, 자애심 등을 체험함으로써 자기조절력 회복과 심리적 유연성 및 탄력성, 사회적 연결성의 증진을 도모하고 궁극적으로 창의적인 예술 활동의 가치 지향적 삶에 도움을 주고자 한다.

### [프로그램 소개]

- **프로그램 전 문 가:** 전진수 박사(임상심리전문가, 명상치유전문가)
- **프로그램 주요내용:** 몸·마음·예술 그리고 치유의 여정 프로그램은 마음챙김 명상에 기반 한 스트레스 완화 프로그램(Mindfulness Based Stress Reduction: MBSR, 존 카밧진)과 수용전념치료 프로그램(Acceptance-Commitment Therapy: ACT, 헤이즈)을 토대로 고안하였고, 크게 세 가지 모듈로 구성되며 주요내용은 다음과 같다:









1. 집중 모듈(concentration module) : 개인내 명상, 집중명상을 통한 평정심과 이완의 체험과 개발
2. 마음챙김 모듈(mindfulness module): 개인내 명상, 주의 및 관점전환을 통한 통찰과 가치 발견
3. 자애 모듈(self-compassion module): 개인간 명상, 무한한 친절과 베품을 통한 세상과의 연결감

6/19 (월)	지금-여기의 소중함 알아차리기	12:00~1 8:00 (6시간)	·프로그램 및 참가자 소개, 명상이란 무엇인가? ·먹기 명상, 호흡집중명상, 수식관, 소원기원 명상, 만트라 ·질의응답 및 소감나누기
6/20 (화)	마음과 몸의 연결성 알아차리기	12:00~1 8:00 (6시간)	·몸 감각 일깨우고, 마음과 몸의 이완과 평정심 체험하기 ·호흡감각관찰, 바디스캔 명상, 걷기 명상 ·질의응답 및 소감나누기
6/26 (월)	생각과 감정 알아차리기와 관점 전환하기	12:00~1 8:00 (6시간)	·집착과 생각의 늪에서 벗어나 가치 지향적 창작활동에 전념하기 ·하타요가 명상, 정좌 명상, 가치 탐색 ·질의응답 및 소감나누기
6/27 (화)	자신과 세상의 연결성 알아차리기	12:00~1 8:00 (6시간)	·자애심과 베품, 함께 기뻐하는 삶을 지향하기, 자애 및 용서명상 ·질의응답 및 소감나누기, 프로그램 총평



## 마. 지피지기 프로그램 \_ 7월 10일(월)

· 프로그램 전문가: 조현섭 교수(총신대학교 중독재활상담학과, 정신보건임상심리사 1급)

순서	시간	세부 내용	
1	9:40	등록 및 인사, 참여자들과 친해지기	
2	10:00 ~11:00	<b>성격이란?</b> 성격의 정의와 유형에 대한 설명을 통해 성격이 무엇인지 이해하고, 자신과 타인을 이해하려는 마음으로 적극적 참여의지를 다지게 되는 시간	 
3	11:00 ~12:00	<b>나의 성격은?</b> 성격 검사지 수행과 채점을 통해 자신을 깊이 관찰하게 되는 과정을 경험하면서 자신에 대한 이해와 성장의 동기를 높이는 프로그램	 
4	12:00 ~13:00	즐거운 점심식사 & 휴식	
5	13:00 ~14:30	<b>삶은 풀 친구 만나기</b> 성격유형별 조를 편성하여 동일 주제로 토론. 자신의 성격특성이 어떻게 나타나는지 발견하고, 조원들과의 공감대 형성하면서, 자신에 대한 긍정적인 태도와 자신을 수용하는 마음을 형성하는 활동	 
6	14:30 ~15:40	<b>다른 유형과 친해지기</b> 토론내용을 발표하는 과정에서 성격유형별로 동일한 대상도 다르게 평가하는 것을 확인하고, 타인을 이해, 배려하며 존중하는 마음을 갖는 시간	 
7	15:40 ~16:00	휴식 & Tea Time	
8	16:00 ~17:30	<b>성장의 시작</b> 성격유형별 특징 정리 및 대인관계에 적용할 수 있는 대처방법 소개를 통해 강점은 강화하고 잠재력은 발견하는 시간	
9	17:30 ~18:00	프로그램 참여 소감 나누기 및 종료	