

2014 제 1차 Mindfulness Workshop

Mindfulness-Based Relapse Prevention and Recovery from Addictive Behaviors

중독행동의 재발예방과 회복을 위한
심신자각치료 워크숍 Level-I (기초)

전 세계적으로 정신건강 관련 영역에서 마인드풀니스에 기초한 개입과 치료가 큰 반향을 일으키고 있습니다. 마인드풀니스는 중독을 비롯한 정신건강 영역 뿐만 아니라 스트레스성 질환, 암을 비롯한 만성질환, 만성통증, 재활 등 다양한 영역에 도입되어 있고 MBRP, MBSR, MBCT, ACT, DBT 등 마인드풀니스에 기초한 프로그램과 치료방식의 효과가 검증되고 있어 고전적 행동치료와 인지행동치료에 이어 행동치료의 제 3의 물결이라고 일컬어지기도 합니다. 저희 메디컬 마인드풀니스 연구회가 최근에 번역 출간한 Mindfulness-Based Relapse Prevention from Addictive Behaviors(MBRP, Allan Marlatt, 2011)와 지난 8년간 중독환자에 대한 마인드풀니스 치료에 대한 경험을 바탕으로 자체 제작한 8회기의 MBRA(Mindfulness-Based Recovery from Addiction) 프로그램을 중독 및 정신건강 관련 전문가를 비롯한 내과, 가정의학과, 재활의학과, 예방의학과 등 관련 분야의 선생님들과 함께 토론하고자 합니다. 따라서 정신건강의학과 만이 아니라 마인드풀니스에 관심 있는 모든 선생님들께 좋은 기회가 되리라 생각합니다. 많은 관심 부탁드립니다.

메디컬 마인드풀니스 연구회 김 경 승

/일 시/ 제 1차 : 2014년 5월 25일(일) 09:30~17:00

제 2차 : 2014년 6월 15일(일) 09:30~17:00

/장 소/ 제 1차 : 인제의대 부산 백병원 P동 (임재관) 11층 강당 (부산진구 복지로 75)

제 2차 : 을지대학교 강남을지병원 중독 브레인 센터 9층 강당

(강남구 논현동 59번지, 지하철 3호선 압구정역 3번 출구, 신사역 1번 출구, 7호선 학동역 8번 출구, 도보로 7~8분 거리 위치, 02-3438-1000)

/대 상/ 의사, 정신건강의학과 전문의 및 레지던트, 중독치료전문가,

마인드풀니스에 관심 있는 간호사, 사회복지사, 임상심리사 (각 차 선착순 30명 마감)

/주 최/ 메디컬 마인드풀니스 연구회

/후 원/ 한국중독정신의학회, 한국 중독통합관리지원센터협회, 대한신경정신의학회 부산지회

/일 정/

등록: 9:30~10:00

시간	Theme	Practice
Mindfulness for Beginners		
10:00 ~ 13:00	1. Automatic Pilot and Definition of Mindfulness 2. Benefits of Mindfulness 3. Mindfulness and Brain 4. Research Evidence of Mindfulness	1. Mindful Eating 2. Informal Mindfulness Training in Everyday Life 3. Body Scan Meditation 4. Mindful Breathing
13:00 ~ 14:00	Mindful Lunch with Silence	
Mindfulness-Based Relapse Prevention and Recovery from Addictive Behaviors		
14:00 ~ 17:00	1. Action Mechanism of Mindfulness 2. Awareness of Triggers and Cravings 3. Mindfulness at the High-Risk Situations 4. Self-care and Balanced Lifestyle 5. Mindfulness at the Relapse Cycle 6. MBRP vs. MBRA	1. Sitting Meditation 2. SOBER Breathing Space 3. Urge Surfing 4. Mindful Movement 5. Walking Meditation 6. Loving-Kindness Meditation

◆ 등록방법		◆ 참가신청서	
등록방법	참가신청서 전송 후 입금	성 명	
이 메 일	alckim@chol.com		
팩 스	052) 275-1107	연 락 처	
등 록 비	20만원		
입금계좌	우체국 예금 600973-02-167290 정성수	소속기관 및 직위	
마 감 일	2014년 5월 17일(1차) 2014년 6월 7일(2차)	자 격 증	
문 의 처	052-270-7074		
※ 참석자 전원에게 MBRA 워크북(김경승 저)을 무료로 드립니다. ※ Level I (기초)과정을 마친 분을 대상으로 Level II (심화)과정 Workshop이 있을 예정입니다. ※ 관련 평점은 추후 공지 예정입니다.			