

무료지원    면역력 UP!    행복지수 UP!

## 멘탈헬스365 온라인 무료과정

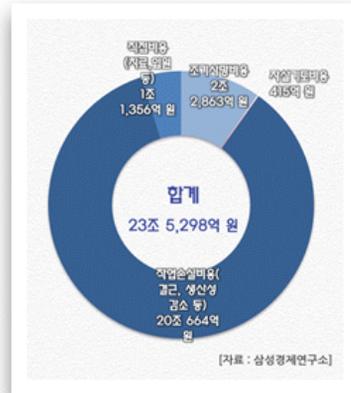
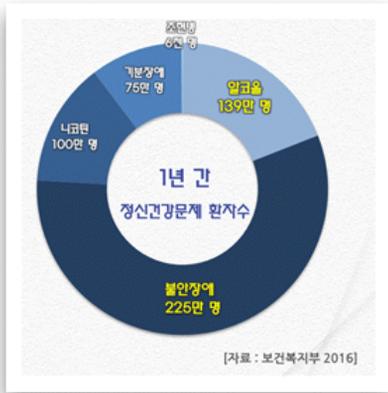


- | 교육형태 : 온라인 교육(PC, 모바일)
- | 교육비 : 무료
- | 홈페이지 : <https://edu.global.ac.kr>
- | 문의처 : 041-415-6185

## # “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...불안·대인기피 등 상담 줄이어

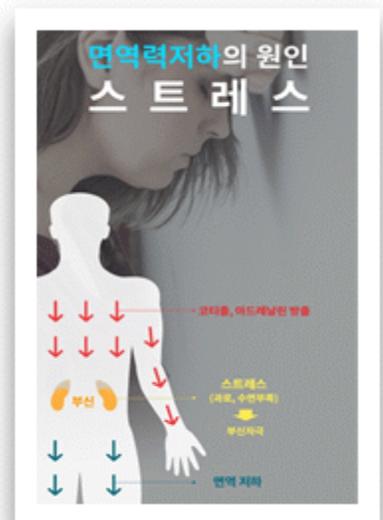
코로나 블루, 감정노동스트레스 등 각종 사회현상으로 인해 우울, 불안, 불면증 등 개인의 건강과 행복에 악영향을 미치고 있음

## # “마음의 스트레스와 몸의 면역력 “연관 있다”

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

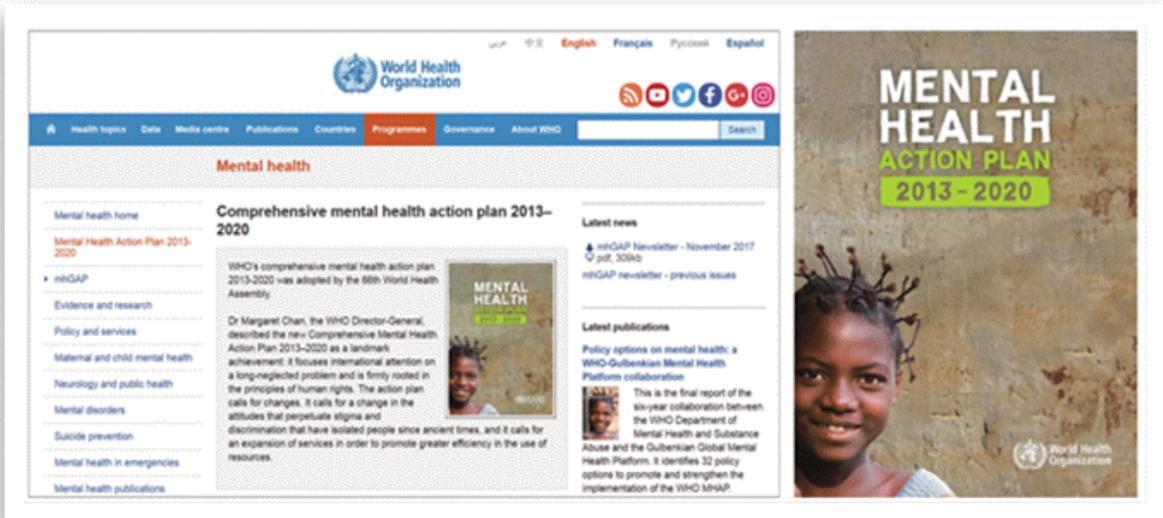
스트레스 관련 장애가 자가면역 질환 위험 증가와 연결되어 있음을 100만명이 넘는 대규모 조사를 통해 보여준 결과로, 극심한 마음의 스트레스가 몸의 면역 질환에 영향을 끼칠 수 있다는 전반적인 연관성을 확인해준다는 점에서 주목받고 있다.

<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



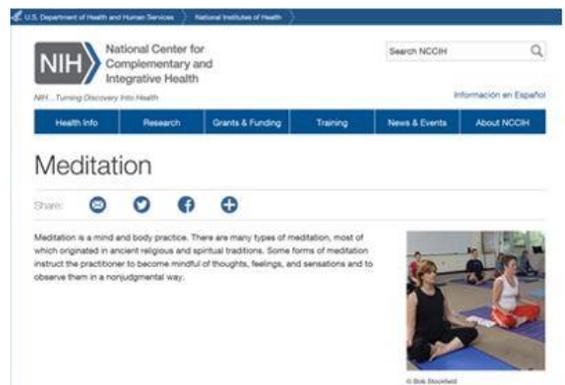
<출처=WHO World Health Organization>

## # “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>

## 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

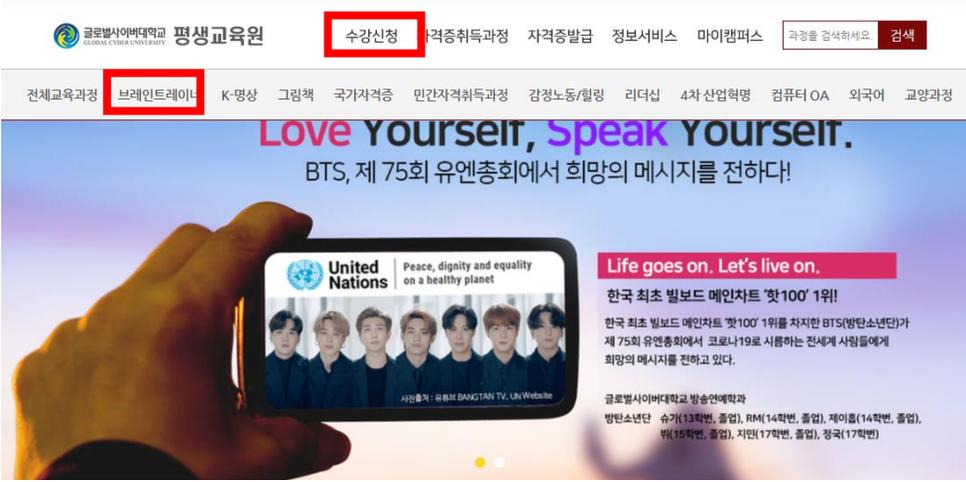
연번	과정명	교수명
1	K명상 : 스트레스 관리 및 자기역량강화	양현정 교수
2	뇌를 알면 감정이 보인다	하나현 교수
3	몸은 기억한다 트라우마의 흔적	오주원 교수
4	멘탈헬스 UP! 두뇌트레이닝	장래혁 교수
5	건강하자! 멘탈헬스365	전세일 교수

# 3

# 수강신청 방법

## 01. PC 수강신청

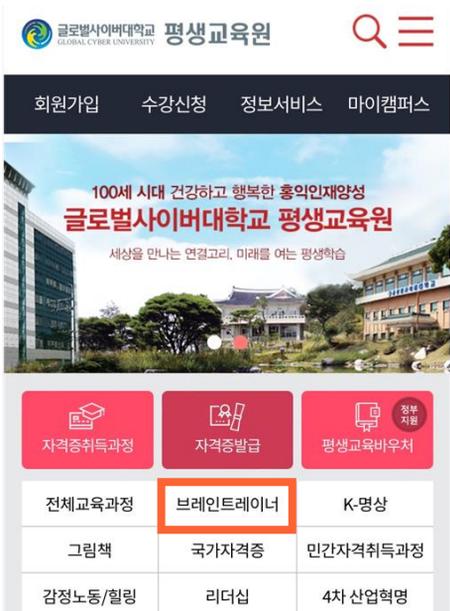
1. 홈페이지 접속	글로벌사이버대학교 평생교육원 <a href="http://edu.global.ac.kr">http://edu.global.ac.kr</a>
2. 홈페이지 메뉴	회원가입 > 수강신청 > 브레인트레이너 > 해당 무료교육 수강신청



## 02. 모바일 수강신청

1. 홈페이지 접속	글로벌사이버대학교 평생교육원 <a href="http://edu.global.ac.kr">http://edu.global.ac.kr</a> (별도 앱설치 없음)
2. 홈페이지 메뉴	회원가입 > 수강신청 > 브레인트레이너 > 해당 무료교육 수강신청

브레인트레이너 >  
해당 무료교육 수강신청



글로벌 홍익인재 양성하는 글로벌사이버대학교  
**GLOBAL CYBER UNIVERSITY**



- 2021**

  - 평생교육 프로그램 운영(103개 과정)
  - 고용노동부 직업능력개발 훈련과정 운영(10개 과정)
  - 「건강하자! 멘탈헬스365 캠페인」 사업수행
- 2020**

  - 평생교육 프로그램 운영(75개 과정)
  - 고용노동부 직업능력개발 훈련과정 운영(26개 과정)
  - 국가공인 민간자격 브레인트레이너 교재편찬사업
  - 충남지대대학 특성화프로그램 사업 「감정노동관리지도사 전문가 양성과정」 운영
  - 「토닥토닥 마음힐링365 캠페인」 사업지원
- 2019**

  - 평생교육 프로그램 운영(54개 과정)
  - 고용노동부 직업능력개발 훈련과정 운영(20개 과정)
  - 「고객응대근로자 건강장해 예방을 위한 실천 캠페인」 사업지원
    - 스트레스 예방 힐링교육 42개 기관, 1,939명 참여
    - 사업장 감정노동 인식개선 캠페인 지원 47회, 19,200명 참여
- 2018**

  - 평생교육 프로그램 운영(23개 과정)
  - 고용노동부 직업능력개발 훈련과정 운영
  - 평생교육바우처 사용기관 등록
  - 「일터의 안전문화 확산을 위한 감정노동 실천 캠페인」 사업지원
    - 스트레스 예방 힐링교육 69개 기관, 4,725명 참여
    - 사업장 감정노동 인식개선 캠페인 지원 10회, 22,800명 참여
- 2017**

  - 평생교육 프로그램 운영(21개 과정)
  - 고용노동부 직업능력개발 훈련기관 인증
  - 「재해예방을 위한 감정노동 근로자 권익 캠페인」 사업지원
    - 스트레스 예방 힐링교육 57개 기관, 2,537명 참여
    - 사업장 감정노동 인식개선 캠페인 지원 24회, 29,950명 참여



- ❖ 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

한국산업인력공단 임상심리사 2급 응시자격 인정과정!

# 임상심리사 2급 실습수련생 모집

## 오프라인 교육 & 실시간 줌(ZOOM) 병행 과정

2022년  
7월 10일  
개강!

### 과정소개

과정명	기간	수련방법	임상심리사 2급 자격증 취득요건
임상심리사 2급 실습수련	1년 과정 (총 60시간)	- 오프라인 교육 or 실시간 줌(ZOOM) 참여 (실내 마스크 착용 해제 전까지 줌으로 참여) - 매월 1회 (일요일) / 총 12회 (1년 과정) - 수련시간: 13시~18시 (5H) - 수료기준: 출석률 70% 이상	- 시행처: 한국산업인력공단 - 응시자격: ① 임상심리와 관련하여 1년 이상 실습수련을 받은 자로서 대학졸업자 및 졸업 예정자(4학년) 또는 ② 2년 이상 실무에 종사한 자로서 대학졸업자 및 졸업예정자(4학년) ※ 학부전공 제한 없음

### 수련비용

- 수련비용 : 정가 100만원 > 70만원
- 수강혜택 : 실습수련 녹화영상 복습 가능

### 자격증 취득절차



### 교수진 소개

고건영 교수		이정화 교수	
	- 글로벌사이버대학교 뇌기반감정코칭학과 학과장 - 한국뇌기반감정코칭센터 센터장 - 임상심리사 1급 - 청소년 상담사 2급, 상담학회 전문상담사 2급 - 국제뇌교육종합대학원대학교 상담심리 박사		- 글로벌사이버대학교 상담심리학과 외래교수 - 서울사이버대학교 군경상담학과 겸임교수 - 노원경찰서 범죄심리전문가 - 조선대학교 신경정신과 박사(의학 박사) - 전북대학교 대학원 심리학과 임상심리학박사

### 신청방법

**신청기간** 2022년 06월 01일 (수) ~ 06월 30일 (목) / 선착순 마감

**수련대상** 임상심리사 2급 자격증 취득 희망자

**신청방법** 글로벌사이버대학교 평생교육원 (<http://edu.global.ac.kr>) > 수강신청 > 국가자격증 > 「임상심리사 2급 실습수련」 과정명 클릭

**신청문의** 글로벌사이버대학교 평생교육원 ☎ 041-415-6187 | 이메일: edu@gw.global.ac.kr

수강신청 바로가기 QR코드

