

마음챙김이란 무엇인가요?

- 지금 현재를 사는 법과 매 순간을 즐기는 법을 배우는 것입니다.
- 지금 이 순간, 주위의 장에서 일어나고 있는 감정 및 감각을 (내 몸이 어떻게 느끼는지, 무엇을 보고, 어떤 냄새와 맛이나고, 어떤 것이 들리는 지) 알아차리는 것입니다.
- 무언가에 압도되는 느낌이 들거나, 스트레스를 받을 때 마음챙김을 실천할 수 있습니다.
- 혼자 또는 여러명이서 함께 할 수 있습니다.
- 기도하고 명상하는 것 또한 마음챙김을 실천할 수 있는 좋은 방법입니다.
- 누구나 마음챙김을 할 수 있습니다.

마음챙김은 어떤 효과가 있나요?



인간관계에서의
높은 만족도



보다 나은
스트레스 관리



기억력과 집중력향상



자기 자신과 타인에게
따뜻하고 친절할 수 있는 마음



더 나은 수면의 질



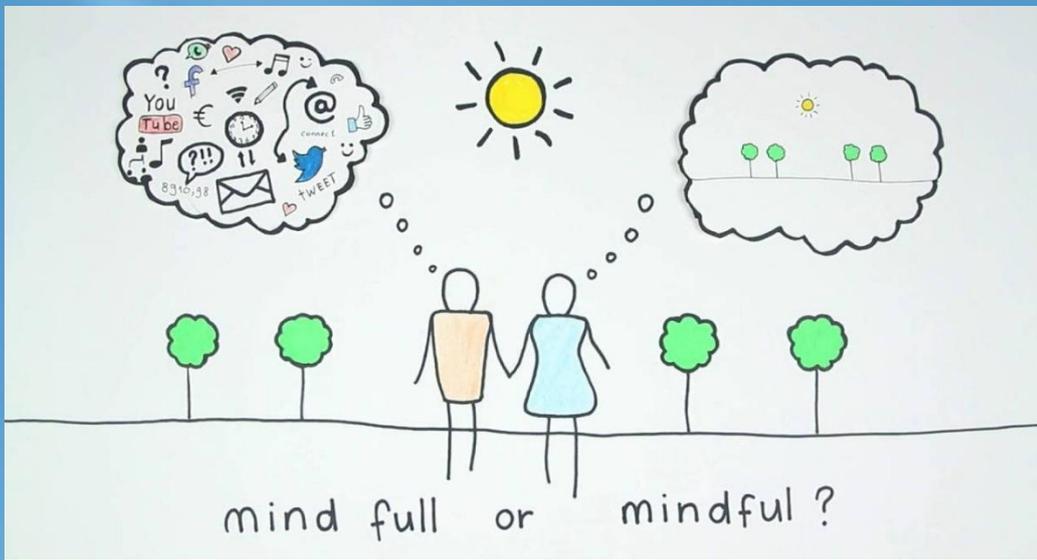
정신건강의 개선



Ethnic Communities
Council of Queensland



ECCQ
Chronic Disease
Program



마음챙김을 어떻게 적용할 수 있나요?

명상은 집에서 마음챙김을 할 수 있는 한 가지 방법입니다.

ECCQ에서 개발한 명상자료를 통해 쉽고 빠르게 긴장을 풀고 휴식을 취해보세요.

온라인에서 이용 가능하고 다양한 언어로 제공됩니다.

아래 QR 코드를 사용해 무료 자료를 받아보세요.

이용가능한 언어

- 아랍어
- 중국어
- 미얀마어
- 편자브어
- 광둥어
- 사모아어
- 영어
- 한국어
- 힌디어
- 베트남어



ECCQ에 대한 더 많은 정보를 원하시면,
 전화번호 (07) 3844 9166 나 홈페이지 eccq.com.au 를 방문해 주세요.
 이메일(administration@eccq.com.au)로 문의하실 수도 있습니다.