

| 장래혁 교수 |

멘탈헬스UP! 두뇌트레이닝

11주차. 멘탈헬스와 견시관

1교시 견시관



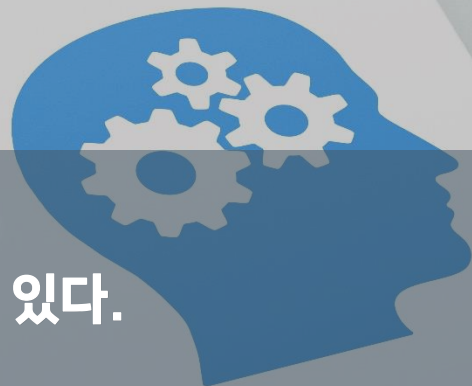
학습내용

1. 나를 바라보는 눈
2. 의식성장과 장애



학습목표

1. 견시관의 의미를 이해할 수 있다.
2. 인간의 욕구와 의식성장간의 상호관계를 이해할 수 있다.





핵심 키워드



견시관

의식확장

장애





1. 나를 바라보는 눈



1. 나를 바라보는 눈

견시관(見視觀)

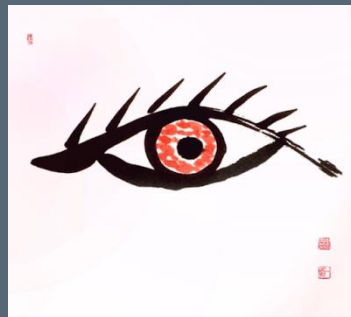
볼 견見, 볼 시視, 볼 관觀

“ 모두 보는 것이지만 보는 차원, 수준이 다르다. ”

견見: 견해를 갖고 보는 것

시視: 시각을 갖고 보는 것

관觀: 통찰력을 가지고 두루 보는 것



1. 나를 바라보는 눈

우리가 보고, 듣고, 인지한다는 것의 의미

눈이 보는 것이 아니라 뇌가 보는 것이다.

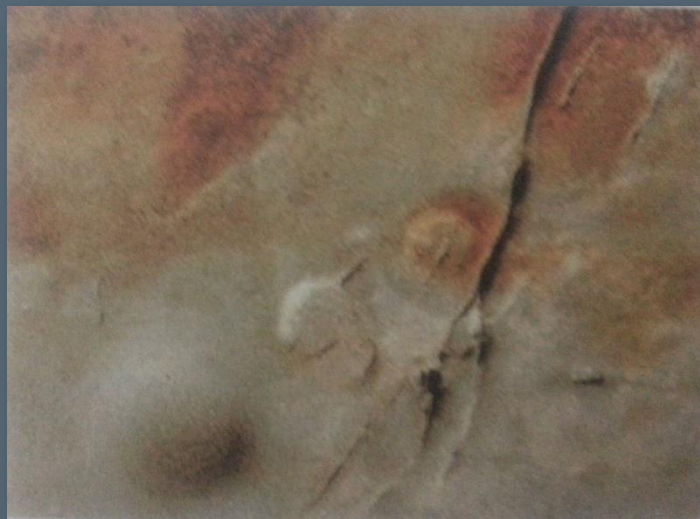


출처 : 박문호. (2008). 뇌, 생각의 출현. 휴머니스트

1. 나를 바라보는 눈

우리가 보고, 듣고, 인지한다는 것의 의미

우리가 인지하는 것, 뇌가 만든 최종 출력

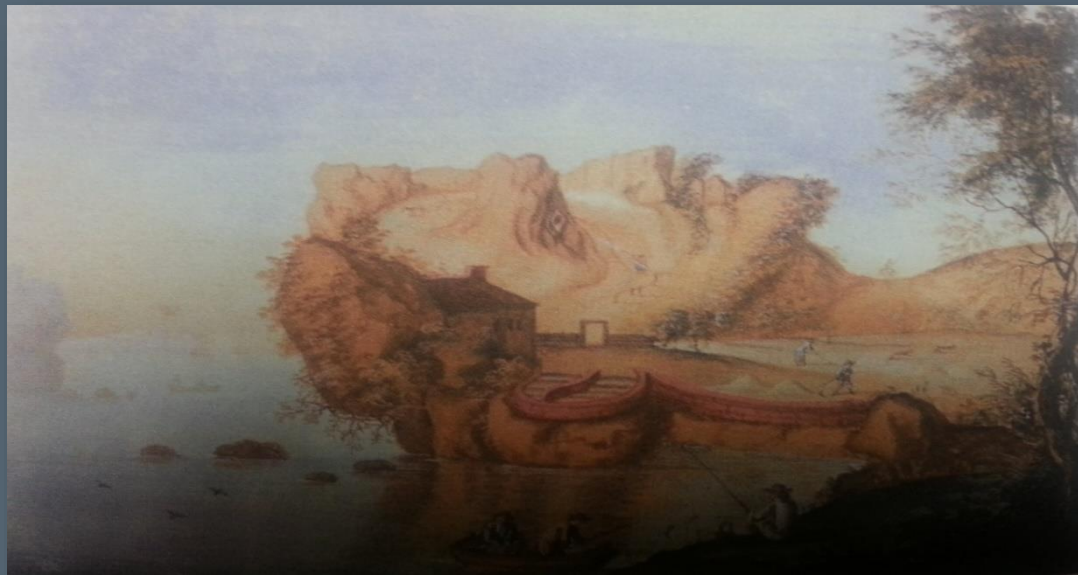


출처 : 박문호. (2008). 뇌, 생각의 출현. 휴머니스트

1. 나를 바라보는 눈

우리가 보고, 듣고, 인지한다는 것의 의미

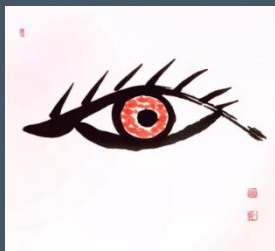
지금 무엇이 보이나요? 왜 그렇게 보이나요?



출처 : 박문호. (2008). 뇌, 생각의 출현. 휴머니스트

1. 나를 바라보는 눈

지금 어떤 눈으로 삶을 바라보고 있습니까?



견見

시視

관觀



1. 나를 바라보는 눈

몸을 바라보는 세가지 차원 ⇒ 의식 확장



〈의식의 밝기〉			
Lux	의식수준	감정	행동
700~1000	깨달음	언어이전	순수의식
600	평화	하나	인류공헌
540	기쁨	감사	축복
500	사랑	존경	공존
400	이성	이해	통찰력
350	포용	책임감	용서
310	자발성	낙관	친절
250	중용	신뢰	유연함
200	용기	긍정	힘을 주는
175	자존심	경멸	과장
150	분노	미움	공격
125	욕망	갈망	집착
100	두려움	근심	회피
75	슬픔	후회	낙담
50	무기력	절망	포기
30	죄의식	비난	학대
20	수치심	굴욕	잔인함

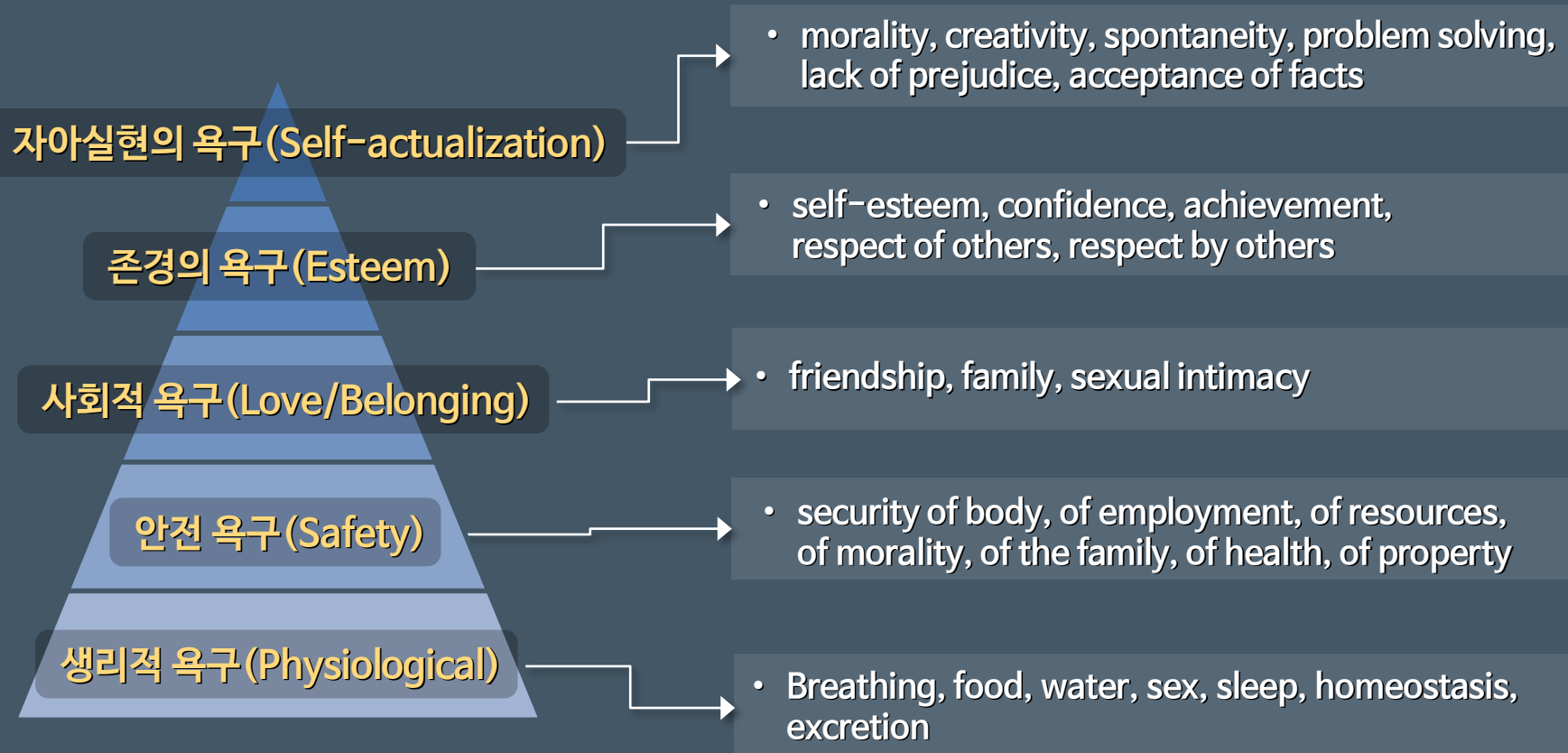


2. 의식성장과 장애



2. 의식성장과 장애

[정보체] 인간 욕구이론: Maslow



2. 의식성장과 장애

[정보체] 인간 욕구이론: Maslow

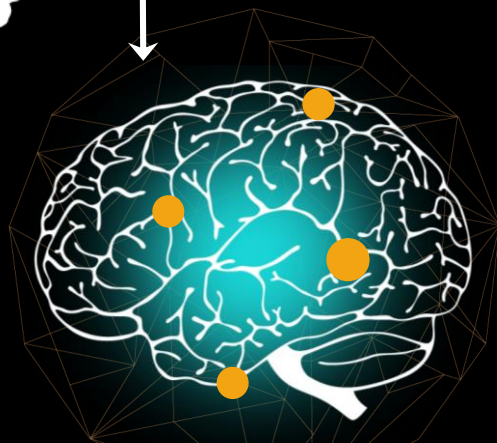


- 매슬로는 인간의 동기가 작용하는 양상을 설명하기 위해 동기를 생리적 욕구, 안전 욕구, 애정과 소속의 욕구, 존중 욕구, 그리고 자아 실현 욕구의 5단계로 구분했다.
- 매슬로에 따르면 각 욕구는 우성 계층의 순으로 배열되어 있으며 욕구 피라미드의 하단부에 위치한 욕구가 충족되어야만 상위 계층의 욕구가 나타난다.
- 매슬로의 욕구 단계 이론은 인간의 보편적인 동기의 많은 부분을 설명하지만 한계도 있어 최근에는 이를 보완한 앨더퍼의 ERG 이론, 혹은 진화론과 생물학, 심리학 등을 결합한 새로운 욕구 피라미드 이론도 등장하고 있다.

뇌교육 기반 멘탈헬스 증진원리



01. 신체관리능력 향상



02. 몸과 뇌의 변화 체험



03. 자기조절력 강화

2. 의식성장과 장애

[정보체] 의식성장, 인생의 다섯 가지 장애



건강
성
돈
명성
죽음

《의식의 밝기》

Lux	의식수준	감정	행동
700~1000	깨달음	언어이전	순수의식
600	평화	하나	인류공헌
540	기쁨	감사	축복
500	사랑	존경	공존
400	이성	이해	통찰력
350	포용	책임감	용서
310	자발성	낙관	친절
250	중용	신뢰	유연함
200	용기	긍정	힘을 주는
175	자존심	경멸	과장
150	분노	미움	공격
125	욕망	갈망	집착
100	두려움	근심	회피
75	슬픔	후회	낙담
50	무기력	절망	포기
30	죄의식	비난	학대
20	수치심	굴욕	잔인함



학습정리



Q. 괄호 안에 들어갈 단어는 무엇일까요?

모두 보는 것이지만 보는 차원, 수준이 다르다.
어떠한 견해와, 시각, 관점에서 보느냐에
달라지는 것을 우리는 (**견시관**)이라고 부른다.

해설 : 견시관

견시관은 견해를 갖고 보는 것, 시각을 갖고 보는 것,
통찰력을 가지고 두루 보는 것을 말한다.

01

견시관은 모두 보는 것이지만 보는 차원,
수준이 다르다. '견(見)'은 견해를 갖고
보는 것, '시(視)'는 시각을 갖고 보는 것,
'관(觀)'은 통찰력을 가지고 두루 보는 것을
말한다. 입체적 사고와 통찰력을 가진
눈으로 보는 것이 가장 중요하다.



다음 시간에는

11주차. 멘탈헬스와 견시관

1교시. 견시관

➔ 2교시. 인생의 다섯 가지 문제



참고문헌

- 브레인. 정기간행물, 한국뇌과학연구원.
- IBREA Sustainability Report (2019)
- 국가공인 브레인트레이너 자격검정센터. Retrieved from www.braintrainer.or.kr

※ 본 강의에 사용하는 모든 자료는 구입 및 CCL에 기반해 제작되었습니다.

본 강의에는 S-Core에서 제공한 에스코어 드림, Naver에서 제공한 나눔체가 적용되어 있습니다.