



mindup
For Life

주의 깊은 활동 팩

52장의 카드에 포함된 사항:

소개 카드(2장)

대화를 시작하는 말 (18장)

두뇌 사실(17장)

MindUP 순간(15장)

인쇄 지침

1. 이 PDF를 프린터에 연결된 장치에 다운로드하세요.
2. 2~14페이지를 일반 흰색 종이에 인쇄하거나 사용 가능한 경우 두꺼운 흰색 마분지에 인쇄합니다. '맞춤'이 아닌 '실제 크기'로 설정되어 있는지 확인하세요.

참고: 프린터에 양면 인쇄 옵션이 있는 경우 한쪽 면에만 인쇄되는지 확인하세요.

3. (선택 사항) 카드 뒷면을 인쇄하려면 이 PDF의 15페이지로 이동하여 지침을 확인하세요.
4. 가위로 카드를 자르세요
5. 즐겨보세요!

이 주의깊은 활동 팩에는 **대화**를 시작하는 말, **두뇌 사실** 및 참여를 위한 **MindUP 순간**이

스트레스를 관리하고 정신적인 웰빙을 지원하는 데 도움이 되는 전략을 배우고, 반영하고, 개발할 수 있는 기회를 제공합니다.



MindUP의 주의 깊은 활동 팩은 다음과 같은 커리큘럼의 네 가지 중점 요소를 지원합니다.

- 포함되어 있습니다 • 신경과학
- 주의 깊은 인식
- 긍정 심리학
- 사회정서학습(SEL)



탐색하고, 연결하고, 참여하세요!

대화를 시작하는 말

이 간단한 대화를 시작하는 말에 참여하여 연결하고 대화의 흐름을 이어가세요!

대화를 시작하는 말

어떤 것이 다른 사람을 좋은 친구로 만들어 주나요?

대화를 시작하는 말

한 가지 초능력을 가질 수 있다면 무엇을 가지겠어요?
이유는 무엇인가요?

대화를 시작하는 말

오늘 무엇에 감사해하나요?

대화를 시작하는 말

오늘 무엇 때문에 웃었나요?

대화를 시작하는 말

여러분의 인생에서 고마운 사람은 누구인가요?

대화를 시작하는 말

오늘 중요한 사항은 무엇이었
나요? 더 개선되기를 원하는
것은 무엇이었나요? 이유는
무엇인가요?

대화를 시작하는 말

내일은 무엇을 기대하고
있나요?

대화를 시작하는 말

최근에 누군가를 어떻게
도왔나요?

대화를 시작하는 말

힘든 일이 있을 때 자신에게
어떤 말을 하나요?

대화를 시작하는 말

자랑스러워하는 것은
무엇인가요?

대화를 시작하는 말

가장 좋아하는 동물과 그 동물을
좋아하는 이유는 무엇인가요?

대화를 시작하는 말

자신을 돌보는 한 가지 방법
은 무엇인가요?

대화를 시작하는 말

침착해지기 위해
어떤 일을 하나요?

대화를 시작하는 말

어떤 소리에 침착해지나요?

대화를 시작하는 말

만약 애완동물이 말할 수 있다면 뭐라고 말할까요?

대화를 시작하는 말

가장 좋아하는 농담은 무엇인가요?

대화를 시작하는 말

가장 좋아하는 노래는 무엇인가요? 그 노래를 좋아하는 이유는 무엇인가요?



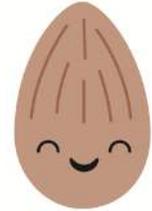
두뇌 사실

두뇌가 어떻게 작동하는지 이해하는 것은 어린이와 성인 모두에게 힘이 됩니다!

이 흥미로운 사실을 즐기세요!

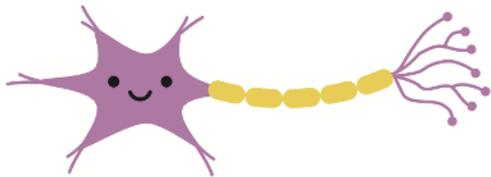
두뇌 사실

편도체라는 단어는 구조가 아몬드 모양이기 때문에 아몬드를 의미하는 그리스어 "**amygdale**"에서 유래되었습니다.



두뇌 사실

뉴런은 **뇌 세포**(뇌와 신체의 다른 부분에서 정보를 주고 받는 역할을 하는 **신경계**의 개별 부위)에 대한 기술적인 용어입니다.



두뇌 사실

신경 경로는 뇌의 일부를 서로 연결하고 뇌를 신체의 다른 부분에 연결하는 일련의 연결된 뉴런 또는 **뇌 세포**입니다. 신경 경로는 여러분의 몸 안에 있는 정보 고속도로와 같습니다!



두뇌 사실

주의 깊은 청취를 정기적으로 연습하면 뇌(신경가소성)가 바뀌고 주의력, 사회적 인식, 관계 구축 및 전반적인 학습 능력이 강화됩니다.



두뇌 사실

뇌의 다른 부분과 그 기능을 이해하면 스트레스와 감정을 관리하는 방법을 배우고 학습과 의사 결정을 위해 마음을 준비하는 데 도움이 됩니다.



두뇌 사실

우리는 평생 뇌를 바꿀 수 있습니다. 긍정적이든 부정적이든 우리의 경험과 생각은 뇌의 연결을 변화시킵니다. 이를 신경가소성이라고 합니다.



두뇌 사실

성인 뇌의 무게는 약 3파운드로, 신체 총체중의 약 2%를 차지합니다.



두뇌 사실

뇌의 약 **75%**는 물로 이루어져 있습니다. 이는 수분을 유지하는 것이 뇌 기능에 중요하다는 것을 의미합니다.



두뇌 사실

운동은 뇌 세포(**뉴런**)의 건강을 유지하고 뇌의 새로운 혈관 성장에 영향을 미치는 뇌의 화학 물질을 방출하고, 새로운 뉴런을 생성하는 데 도움이 됩니다!



두뇌 사실

눈의 검은 부분은 망막이라고 하며, 빛을 신경 자극으로 전환하여 우리가 볼 수 있도록 시신경을 통해 뇌로 전달합니다.



두뇌 사실

사람들은 코 뒤에 있는 공간에 약 천만 개의 후각 수용체를 가지고 있으며 4,000~10,000가지의 다른 냄새를 구별할 수 있습니다!



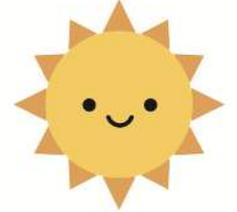
두뇌 사실

인간의 감정은 **34,000**가지로 알려져 있습니다.



두뇌 사실

우리는 주의 깊은 **낙천주의**를 연습하여 세상을 더 긍정적으로 보도록 뇌를 훈련함으로써 **신경가소성**을 통해 부정적인 편견을 극복할 수 있습니다. 반복은 새롭고 더 강력한 신경 경로를 생성합니다.



두뇌 사실

정보가 뉴런 간에 전달되는 가장 빠른 속도는 약 **250mph**입니다



두뇌 사실

뇌는 **즐거움**만 느낄 수 있고 통증 수용체는 없습니다.



두뇌 사실

전전두피질은 우리가 올바른 선택을 내리고, 주의를 기울이고, 배우도록 도와주는 뇌의 일부분입니다.



MindUP 순간

오늘을 즐기세요.
이 실용적인 전략에 참여하여 주의 깊은 인식을 개발하세요.

MindUP 순간

듣기 게임 (2명 이상)

주변의 여러 물건을 모아 상자에 넣으세요. 파트너와 번갈아가며 한 번에 하나의 물건을 꺼내고 소리를 내세요. 몇 초 후에 물건을 상자에 다시 넣으세요.

파트너에게 이렇게 물어보세요.

1. 어떤 물건이라고 생각하나요?
2. 소리에 계속 집중할 수 있었나요?
3. 관심을 돌린 물건이 있나요?

번갈아가며 진행 - 이제 여러분이 추측해보세요!

MindUP 순간

무슨 냄새가 나나요? (2명 이상)

매우 특이하고 다른 냄새가 나는 네 가지 물건을 고르세요. 눈가리개를 하거나 파트너의 눈을 가린 다음, 심호흡을 하고 한 번에 하나씩 각 물건의 냄새를 맡아보라고 요청하세요.

파트너에게 이렇게 물어보세요.

- a. 각 물건을 알아볼 수 있나요?
- b. 다른 냄새보다 더 좋아하는 냄새가 있나요?
- c. 어떤 냄새를 맡으면 다른 것이 생각나나요?

번갈아가며 진행 - 이제 여러분이 추측해보세요!

MindUP 순간

냄새 맡기와 맛보기 (2명 이상)

의도적으로 식사 냄새를 맡기 위해 마지막으로 잠시 멈춘 것은 언제인가요?
식사 시간에 파트너에게 한 입 먹기 전에 음식 냄새를 맡아보라고 요청하세요.

이렇게 물어보세요.

1. 주의 깊게 냄새를 맡으면 음식의 맛이 달라지나요?
2. 한 입 먹을 때마다 주의 깊게 냄새를 맡으면 감사하는 마음이 커질까요?

MindUP 순간

먹어도 되나요? (2명 이상)

우리가 먹기 전에 음식 냄새를 맡는 것은 우리가 먹으려는 음식이 먹기에 안전한지 확인하는 적응 활동입니다! 세 가지 식품과 3가지 비식품을 모으세요. 눈가리개를 하거나 파트너의 눈을 가리고 각 식품의 냄새를 맡게 하세요.

이렇게 물어보세요.

1. 어떤 식품을 먹을 수 있나요? 어떤 식품을 먹을 수 없나요?
2. 주의 깊게 냄새를 맡는 연습을 계속해야 하는 다른 중요한 이유는 무엇인가요?

MindUP 순간

보고 맛보기 (2명 이상)

파트너에게 건포도나 작은 초콜릿 조각을 주고 맛보기 전에 기다리라고 요청하세요. 손에 든 음식을 연구하고 마치 전에 본 적이 없는 것처럼 보라고 권장하세요. 눈을 감고 물건의 냄새를 맡으라고 말하세요. 그런 다음, 음식을 먼저 입에 물고, 혀 위에 두고, 의도적으로 천천히 씹으며 맛보게 하세요.

이렇게 물어보세요.

1. 맛/느낌이 어떤가요?
2. 처음에 씹을 것을 예상했을 때 입에 침이 고이기 시작했나요?

MindUP 순간

비오는 날 블루스 (2명 이상)

밖에 비가 오는 척하세요. 번갈아 가며 비가 와서 슬퍼하거나 기뻐하는 척하세요. 웅덩이에서 위아래로 뛰거나 머리를 뒤로 젖혀 얼굴에 내리는 비를 느끼는 등 긍정적인 반응을 함께 연기해보세요.

이렇게 하세요.

1. 다음번 비 오는 날에 어떤 긍정적인 전략을 사용하고 싶나요?
2. 비 오는 날처럼 비슷한 방법으로 준비할 수 있는 다른 상황을 함께 브레인스토밍하세요!

MindUP 순간

감사의 표시 (2명 이상)

파트너에게 작은 돌이나 조약돌을 주세요. 하나는 여러분이 가지세요. 이 돌을 감사의 돌이라고 말하세요. 이 돌을 주머니나 책가방에 넣고 다니라고 하세요. 손가락으로 이 돌을 만질 때마다 감사한 것을 생각해야 합니다.

이렇게 하세요. 자녀에게 인생에서 어떤 일이 일어나든 돌은 항상 감사함을 느끼고 위안을 찾는 데 도움이 될 거라고 알려 주세요.

MindUP 순간

이야기하기 (2명 이상)

등장인물이 무언가에 대해 슬퍼하는 이야기를 읽거나 슬픈 일이 일어나는 영화를 본 것에 대해 이야기하세요. 이 감정은 정상이며 슬플 때 웃고 행복을 느끼는 것도 정상이라고 설명해주세요. 시간이 지나면 감정이 부드러워지고 변한다는 사실을 기억하세요.

이렇게 하세요. 짧은 시간 또는 오랜 시간 동안 여러분을 슬프게 만든 것에 대해 생각해 보세요. 자신의 슬픈 감정을 어떻게 다루었는지

MindUP 순간

새로운 관점에서 그리기 (2명 이상)

파트너와 함께 앉아서 종이와 색칠 도구를 꺼내고 주변 환경에서 물건을 찾으세요. 물건을 탁자 위에 놓고 각자 그릴 것을 제안하세요. 탁자나 방의 반대편으로 위치를 이동하고 물건을 다시 그리세요.

이렇게 물어보세요.

1. 두 그림의 차이점은 무엇인가요?
2. 모양과 색상 중 같은 것은 무엇인가요?
3. 반대쪽에서 그리면 그림이 바뀌나요?

MindUP 순간

웃기 게임 (2명 이상)

여러분과 파트너가 듣고 싶어 하는 노래를 생각하세요. 노래 가사를 부르는 대신 '하'와 '하하'라는 단어를 그 자리에 사용하세요. 여러분이 웃고 있는 것처럼 들릴 거예요.

이렇게 물어보세요.

- 노래를 부를 때 실제 단어 대신 '하하'를 사용하세요.
1. '하하'로 전곡을 부를 수 있나요?
 2. 진짜로 웃기 시작 하나요?

MindUP 순간

도파민 댄스 (2명 이상)

항상 여러분을 웃게 만드는 노래를 선택하세요. 여러분에게 딱 맞는 볼륨으로 노래를 재생하세요. 재생을 누르면 음악, 악기 및 가사에 빠져주세요. 다른 건 다 잊어버리세요. 리듬과 춤을 느껴보세요. 몸에 좋은 느낌을 주는 춤을 추세요. 바보 같이 느껴지는 춤도 추세요.

이렇게 하세요. 노래가 끝나면 얼마나 편안함을 느끼는지 의식해보세요.

MindUP 순간

주의 깊은 산책 (2명 이상)

10~15분 동안의 멋진 산책을 계획하세요. 산책을 시작할 때 여러분과 파트너에게 가장 편안한 속도로 시작하세요. 계속 산책하면서 소리에 대한 주의력을 확장하세요. 듣는 것에 주의를 기울이세요. 잠시 후 감각을 후각에 집중하세요.

이렇게 하세요. 어떤 것을 알아차리거나 발견하나요? 계속 산책하면서 보는 모든 색상과 물체에 집중하세요. 어떤 것이 여러분의 관심을 사로잡았나요?

마지막으로 얼굴에 부는 바람, 발로 밟아서 부스러지는 나뭇잎 소리나 도시의 보도에 있는 웅덩이와 같은 신체적 감각에 집중하세요. 모든 것을 의식하면서 남은 산책을 즐기세요.

MindUP 순간

어깨 으쓱하기 (1명 이상)

때때로 신체는 우리가 전혀 눈치채지 못하거나 의식하지 못한 채 긴장 상태에 놓입니다. 크게 어깨를 으쓱하는 것은 긴장을 푸는 데 도움이 됩니다.

편안하게 앉아서 눈을 감고 심호흡을 몇 번 하세요. 어깨와 목의 근육에 집중하고 어떤 느낌인지 의식하세요. 적극적으로 어깨를 조이고 최대한 귀에 가깝게 붙이면서 들어 올리세요. 다섯까지 세는 동안 이 자세를 유지하세요. 숫자를 세면서 어깨의 느낌을 의식하세요. 그런 다음, 긴장을 풀고 어깨를 최대한 내리세요. 어깨를 크게 으쓱하는 것으로 생각하세요. 이 연습을 세 번 반복하세요.

이렇게 하세요. 지금 어깨가 얼마나 다른지에 집중하세요.

MindUP 순간

지문 (1명 이상)

세상에 여러분과 같은 지문을 가진 사람은 없습니다. 우리의 지문은 고유합니다.

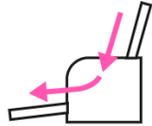
잠시 시간을 내어 손을 연구해보세요. 손을 펴고 질 때 모든 손금과 방향을 보세요. 손바닥을 보는 것에서 시작하여 각 손가락으로 나아가세요. 손가락 끝에 닿으면 손가락 끝을 연구하세요. 파트너와 함께 번갈아 가며 서로의 손가락 끝을 연구하세요.

이렇게 물어보세요.

여러분의 지문은 어떻게 다른가요? 어떤 부분이 똑같은가요? 각 지문이 우리에게 특별한 이유는 무엇인가요?

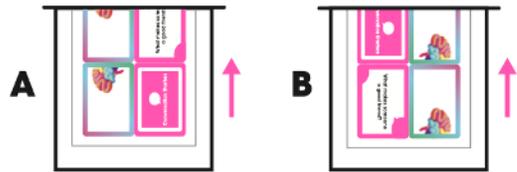
뒷표지를 인쇄하는 방법

먼저 가지고 있는 프린터 유형을 확인한 다음, 아래 지침을 따르세요.

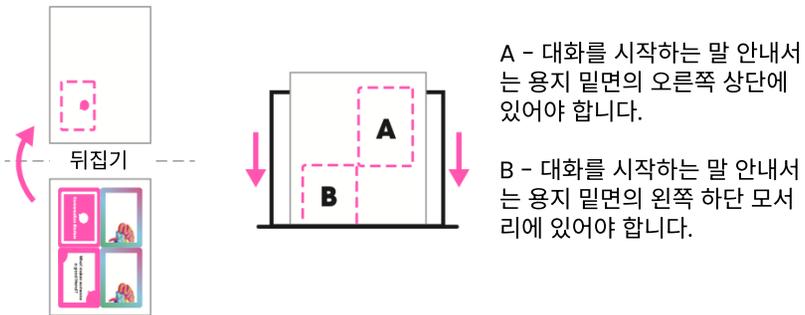


탑 로드 프린터

1. 이 **PDF**의 두 번째 페이지가 인쇄되는 방향을 확인하세요. **A** 나 **B**처럼 보이나요?



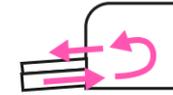
2. 용지를 뒤집어 빈 면이 위로 향하게 하여 용지함에 다시 넣으세요.



A - 대화를 시작하는 말 안내서는 용지 밀면의 오른쪽 상단에 있어야 합니다.

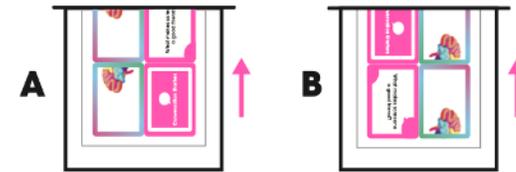
B - 대화를 시작하는 말 안내서는 용지 밀면의 왼쪽 하단 모서리에 있어야 합니다.

3. 이 **PDF**의 **16**페이지를 인쇄하세요. 올바르게 표시되면 나머지 카드 페이지에 대해 **1~2**단계를 반복하세요. 용지함에 모두 넣으면 나머지 페이지에 **16**페이지를 인쇄하세요.

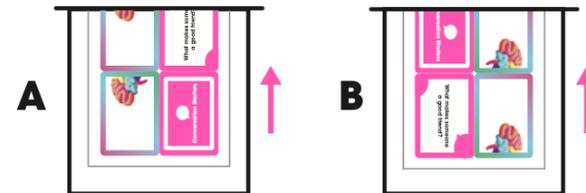


프론트 로드 프린터

1. 이 **PDF**의 두 번째 페이지가 인쇄되는 방향을 확인하세요. **A** 나 **B**처럼 보이나요?



2. 대화를 시작하는 말 인쇄된 페이지를 돌리거나 뒤집지 말고 용지함에 다시 넣으세요.



3. 이 **PDF**의 **16**페이지를 인쇄하세요. 올바르게 표시되면 나머지 카드 페이지에 대해 **1~2**단계를 반복하세요. 용지함에 모두 넣으면 나머지 페이지에 **16**페이지를 인쇄하세요.



mindup
For Life

주의 깊은 활동 팩



mindup
For Life

주의 깊은 활동 팩



mindup
For Life

주의 깊은 활동 팩



mindup
For Life

주의 깊은 활동 팩