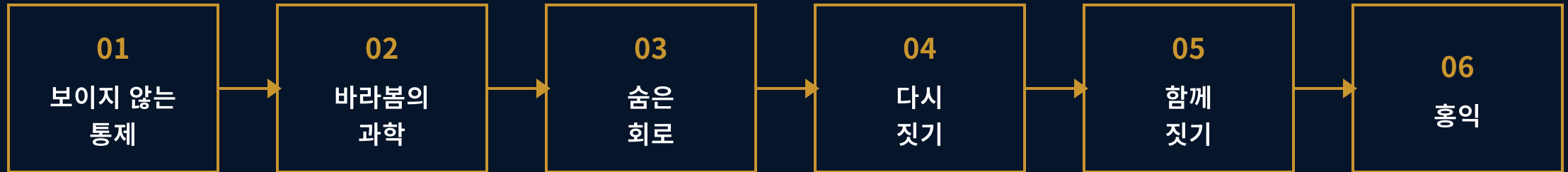


마음도 기술이다

멈추고 · 바라보고 · 선택하다

강의 한눈에 보기



학습 목표



마음을 '시스템'으로
바라보는 관점을 익힌다



자극과 반응 사이
'3초'의 의미를 이해한다



멈춤·바라봄·선택을
일상에서 실천한다

보이지 않는 통제

"나는 정말 내가 선택하며 살고 있는가?"



아침에 눈 뜨면
손이 먼저 폰으로



타인의 한마디에
종일 좌우되는 기분



화가 나면 늘
같은 방식으로 폭발

마음도, 기술이다

마음은 타고나는 것이 아니라
익히는 것이다

운명

×

선택

✓

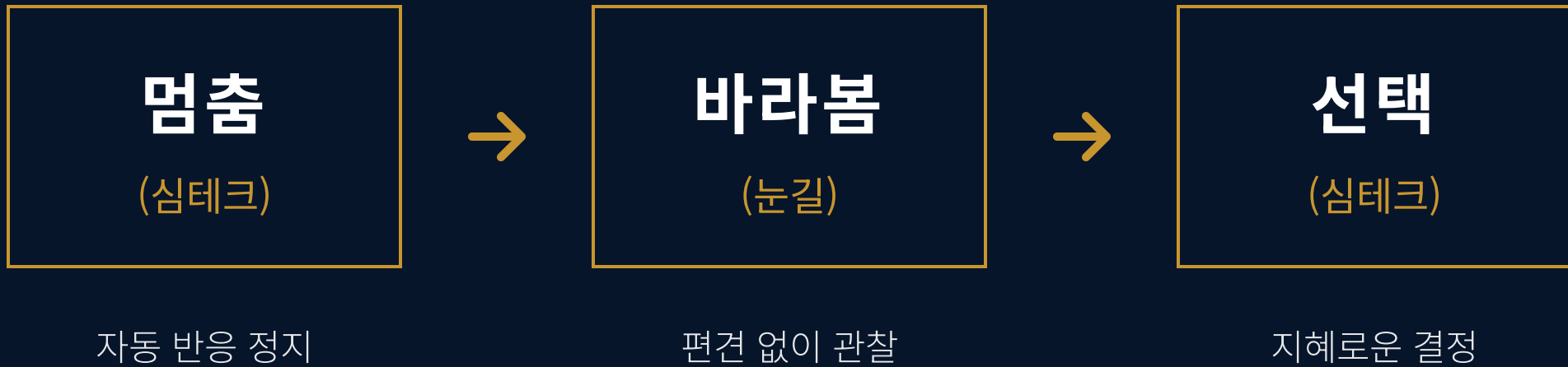
신비

×

시스템

✓

변화의 공식



심테크란 무엇인가

심테크 = 心(마음) + Tech(기술)

신경과학

+

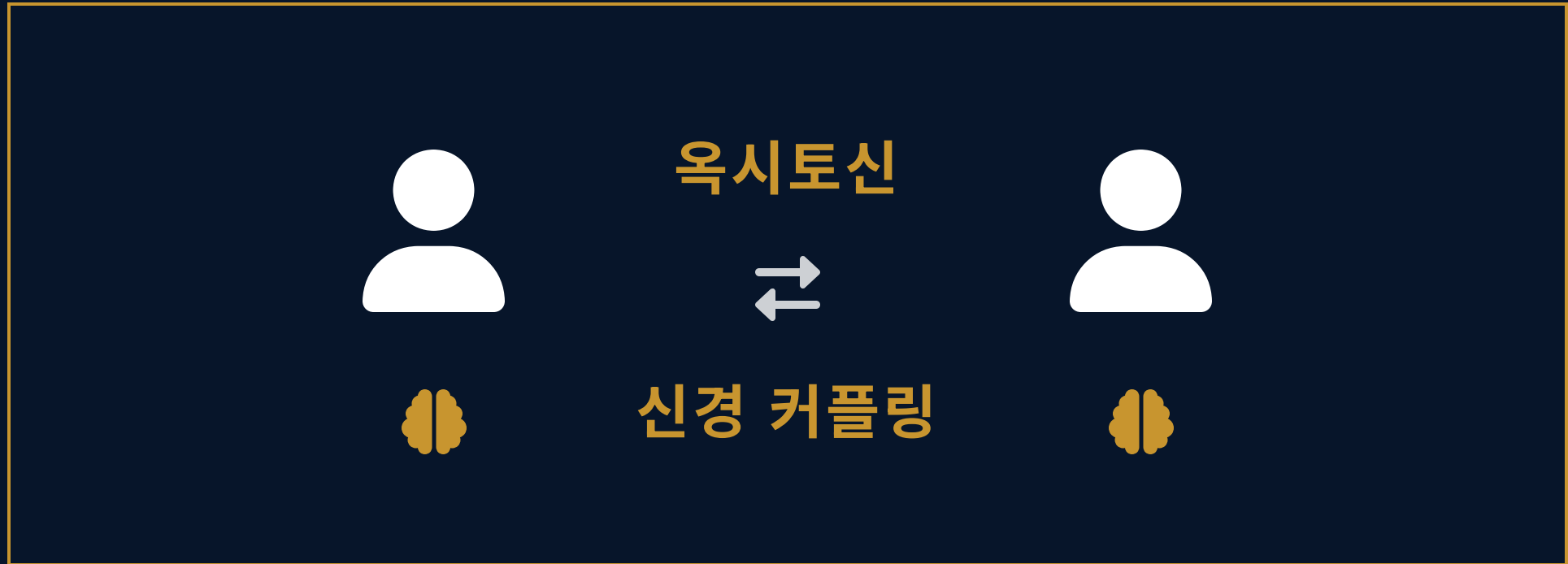
홍익인간

→

하나의 실천 체계

멈추고 · 바라보고 · 선택하다

눈길이 뇌를 만든다



눈을 '맞추는' 것만으로 두 뇌가 동기화된다

눈길의 종류가 만드는 것

따뜻한 눈길 → 나는 사랑받을 만하다 (안전 애착)

반응하는 눈길 → 내가 하는 일은 가치 있다 (자기효능감)

'괜찮아' 눈길 → 세상은 탐험할 수 있다 (회복탄력성)

걱정하는 눈길 → 세상은 위험하다 (위축)

무관심한 눈길 → 나는 중요하지 않다 (낮은 자존감)

비판적인 눈길 → 나는 늘 부족하다 (수치심)

3초의 신경과학

“

"자극과 반응 사이에는 공간이 있다.
그 공간에 선택할 힘이 있다."

— 빅터 프랭클

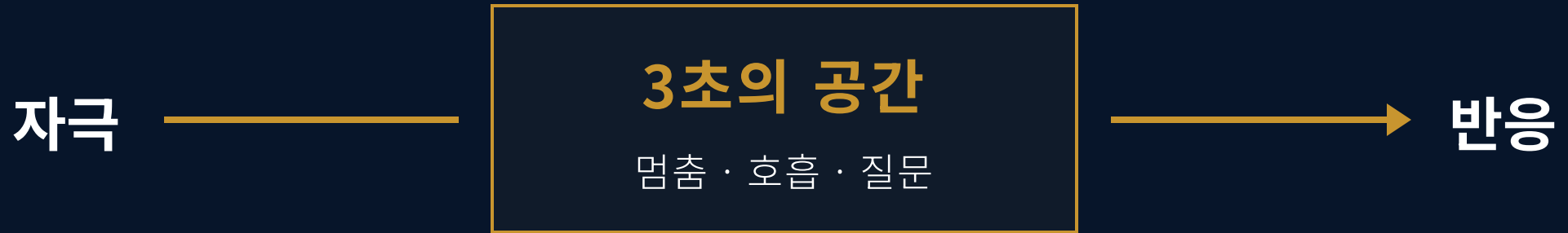
편도체 하이재킹

VS

전두엽의 개입

(1.5~3초 소요)

자극과 반응 사이의 3초



"지금 반응하면 무엇이 새겨지는가?"



호흡



감정 온도계



3초 침묵



신체 고정

마음을 움직이는 숨은 회로

우리를 움직이는 것은 의지가 아니라
오래전 설치된 '회로'다

통제

방치

순응

타협

네 가지 심태(心態)

분노형 → 통제의 회로

불안형 → 순응의 회로

냉담형 → 방치의 회로

불일치형 → 타협의 회로

밤 11시, 책상 앞의 준서

과거



아버지의 분노

대물림



20년 후



팀장이 된 준서,
같은 장면 반복

마음을 다시 짓는 기술

01



감정에 '이름' 붙이기

02



자동 반응을 '선택'으로

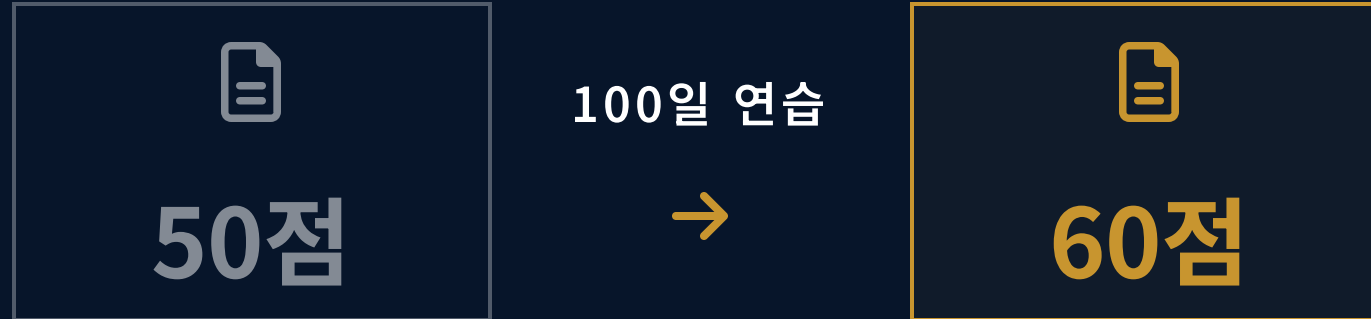
이름 붙인 감정은 다스릴 수 있다

부품에서 설계자로



자동 반응에 끌려가던 삶 → 스스로 선택하는 삶

그 아버지의 3초



“

"지난번보다 올랐네. 어떻게 한 거야?"

3초 심테크 실습

01

멈춘다

입을 다물고
한 걸음 물러선다

02

호흡한다

코로 들이쉬고
입으로 길게 내쉰다

03

질문한다

"지금 반응하면
무엇이 생겨지는가?"

감정 날씨 & 내면 아이 실습

[가정용]

감정 날씨



"오늘 감정 날씨 어땠어?"

저녁 식탁에서
(먼저 내가 대답하기)

[자기용]

내면 아이



"그건 네 탓이 아니야.
넌 충분히 잘했어."

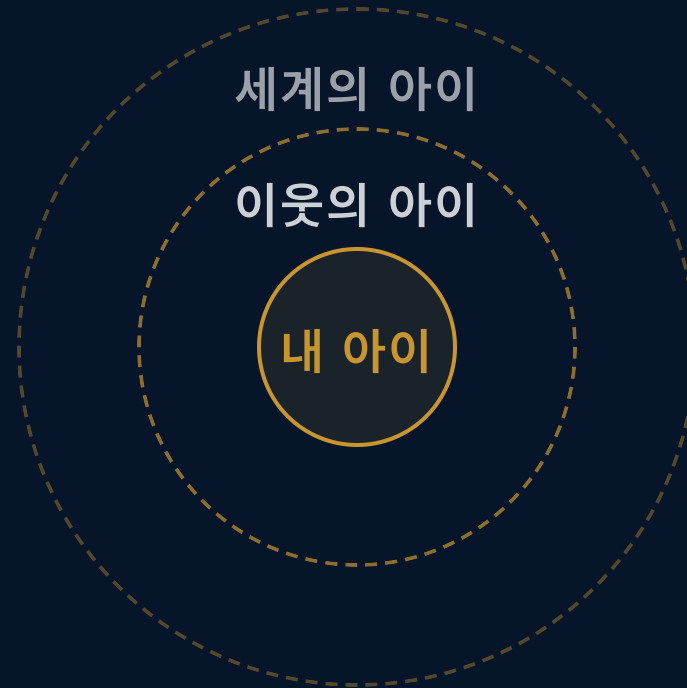
내면 아이에게 편지 쓰기

함께 짓는 시스템



**한 사람의 평정심이
공간 전체를 바꾼다**

어찌 내 아이만 나의 아이인가



거울 뉴런은 혈연을 묻지 않는다

홍익인간

토론 질문

01 나를 움직이는 '자동 반응' 하나는 무엇인가? 그 뿌리는 어디인가?

02 나는 어떤 눈길을 가장 많이 받았고, 어떤 눈길을 주고 있는가?

03 내 세대에서 꿈고 싶은 '대물림'은 무엇인가?

요약

- ◆ 마음은 신비가 아니라 시스템이다
- ◆ 변화의 공식은 멈춤 → 바라봄 → 선택
- ◆ 3초의 멈춤이 자동을 선택으로 바꾼다
- ◆ 한 사람의 맑은 눈길이 홍익으로 번진다

Learning Outcome

수료 후 변화



감정에 끌려다니는
'부품'



삶을 주도하는
'설계자'

멈추고 · 바라보고 · 선택하다

마음도, 기술이다

SIMTECH WORLD UNIVERSITY