



제2회 ————— 2021.4.23~24
서울국제명상페스티벌
2021 명상, 새로운 연결

주최 | 동국대학교  동국대학교 서울국제명상페스티벌 운영위원회

주관 |  문화체육관광부  서울특별시

코로나 시대 지친 몸과 마음을 위한 국내 명상 전문 행사

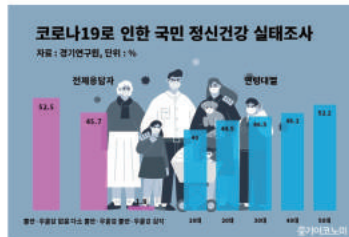
국민 트라우마 확산

멘탈데믹(mentaldemic)



개인의 정신적 트라우마가 사회 전체로 전염병처럼 유행하는 상황을 뜻함.

2명 중 1명이 우울



코로나19 장기화로 우리 국민 47.5%가 불안·우울감을 경험하고 있는 것으로 나타남.

출처: 경기연구원

국민 심리방역 강화



최근 코로나19가 3차 대유행 국면으로 접어들면서 정부가 국민들의 '심리방역'을 한층 더 강화.

행사 목적

목표 1. 코로나19 장기화로 국민 트라우마 완화!

코로나 19 장기화로 개인의 정신적 트라우마가 사회 전체로 전염병처럼 유행하는 '멘탈데믹(mentaldemic)'으로 고통받는 사회대중들에게 명상을 통한 평안과 위로를 전한다.

목표 2. 명상으로 건강한 마인드 만들기!

현대사회의 개인, 집단, 계층, 연령, 문화, 국가를 초월하여 일상에서 체험하고 실천할 수 있는 다양한 명상법을 발굴 보급함으로써, 명상을 통해 얻을 수 있는 개인의 건강과 행복을 넘어 사회관계적 복지를 돕기 위해 「2021 명상, 서울 CONNECT」행사를 개최한다.

목표 3. 온라인으로 진행하는 새로운 소통형 행사!

“커넥트(CONNECT)”를 타이틀로 새로운 연결이 펼쳐지는 비대면 시대에 걸맞게 연결에 역점을 두어 쌍방향 소통이 가능한 행사를 위해 다양한 소통 창구를 활용한다.

**온라인 플랫폼 구축 인프라를 기반으로
 학술, 체험, 문화, 아카이빙 등 4개 분야 총 11개 프로그램 진행**



행사 구성

학술

명상 컨퍼런스
명상 포스터 발표

체험

명상 체험
행복배달명상
아코명상 AR앱
명상 코칭

문화

명상 콘서트
명상예술 공모전

아카이빙

명상 도서관

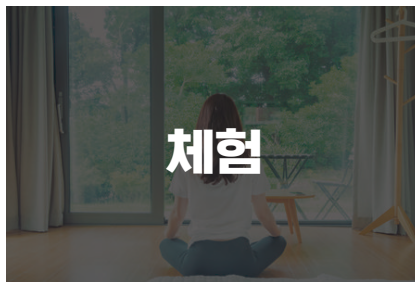
주요 프로그램

언제나, 어디서나, 누구나 쉽게 참여하고 즐길 수 있는 온라인 행사

코로나19로 전 세계인들이 겪고 있는 고통을 극복하기 위해
 새로운 대안으로 온택트 명상을 제시합니다.
 명상에 관심이 있는 사람이라면 누구나, 언제, 어디서든, 쉽고, 안전하게
 명상을 체험하는 온라인 명상 장을 마련합니다.



온라인 플랫폼 & 유튜브 & 줌 참여 가능



시간	4월23일(금)			4월24일(토)			4월25일(일)		
10:00~11:00	오프닝 세레머니								
11:00~12:00	컨퍼런스	체험	문화	컨퍼런스	체험	문화	컨퍼런스	체험	문화
12:00~1:30	점심			점심			점심		
1:30~2:00	컨퍼런스	체험	문화	컨퍼런스	체험	문화	콘서트 공연		
2:00~3:00									
3:00~4:00							클로징 세레머니		
4:00~5:00	포스터 발표			포스터 발표					

2021 명상, 서울 CONNECT

프로그램 소개
2021.4.23~25



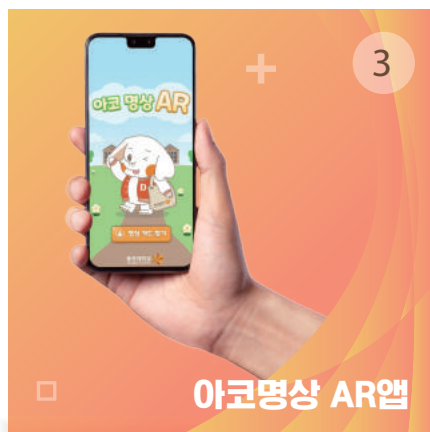
명상 컨퍼런스 / 포스터 발표

명상과 관련된 뇌과학, 심리치료, 웰빙 분야의 국내·외 석학이 한자리에 모인 명상 컨퍼런스.



명상 체험

누구나 언제 어디서나 쉽게 따라할 수 있는 전통명상 3편과 응용명상 9편 명상.



아코명상 AR앱

국내 최초 명상과 AR기술이 만나 새로운 명상 경험을 선사하는 체험형 명상APP.



명상예술공모전

국내외 대중을 대상으로 명상을 기반으로 창작한 작품을 공모하여 명상 예술 문화를 장려하는 공모전.
(* 홈페이지에 온라인 전시회 오픈예정)



명상 콘서트

작곡가 김형석, 명상음악가 '케렌시아' 와 같이 다양한 아티스트들이 선사하는 명상음악의 선율.



행복배달명상

유아, 청소년, 대학생, 직장인, 경찰, 의료인 등 10개의 대상군에 맞춘 찾아가는 명상 프로그램.



명상 코칭

유튜브 라이브와 실시간 채팅을 통해 직접 궁금한 것을 물어볼 수 있는 명상 코칭 서비스.



명상 도서관

명상에 관련된 다양한 정보를 검색할 수 있는 대규모 명상 아카이빙 서비스.