



사례발표 - 사회적기업 ‘(사)국선명상협회’

이종대((사)국선명상협회 사무국장)



숨결

세상과 함께 호흡하는 건강기업
자연의 생명원리를 건강법으로 전하여
건강한 몸과 마음, 개인과 사회를 만들
어가는데 도움이 되고자 합니다.

Recovering Health Program from DNA to Mind
Kouk Sun Do



(사)국선명상협회 자연건강증진사업단

www.kouksundo.com



Social Enterprise



세상에 건강한 숨결을 불어넣는
자연건강 전문 사회적기업

(사)국선명상협회 자연건강증진사업단

병에 걸리지 않고 건강하게 사는 법을 알리고 긍정적인 심성을 갖도록 하여
행복한 가정, 학교, 직장과 사회를 만드는데 앞장서는 건강기업이 되겠습니다.



(사)국선명상협회 자연건강증진사업단은

건강법의 새로운 대안을 제시합니다.

우리 몸안의 의사로 불리는 자연치유력과 면역력을 높여주는 건강프로그램을 개발하여 보급합니다. 양한방 전문의, 기체조 전문가, 명상전문가, 영양사 등으로 구성된 전문가 그룹을 중심으로 노인, 장애인, 어린이와 청소년, 직장인, 주부 등 연령별 건강증진 프로그램을 연구, 개발하여 전문지도사를 통해 다양한 기회를 통해 직접 전수합니다. 그리고 유병인들을 위한 맞춤형 건강캠프를 운영하여 참가자들이 건강을 회복하고, 바람직한 건강생활 습관을 형성할 수 있도록 이끌어주는 사업을 진행하고 있습니다.

소외계층의 건강증진을 위해 노력합니다.

의료사각지대에 처한 소외계층과 고령노인들을 위하여 건강의료 기관 및 사회단체, 교육기관 등과의 협력을 통한 건강프로그램을 운영합니다. 건강을 돌보는데 경제적, 시간적 투자를 하기 어려운 이웃들과 함께 할 수 있는 건강교육을 폭넓게 추진하고 있습니다. 또한 성장기의 어린이, 청소년들의 인성발달, 신체발달, 사회성발달을 돕는 전인교육프로그램을 통해 심신이 조화롭게 건강한 인재로 성장하는데 도움을 주고 있습니다.

생명사랑의 정신을 실천합니다.

경제우선의 물질문명의 발달로 인한 인간성과 생명의 존엄이 상실되어 가는 안타까운 현실의 문제를 극복해 나가는 데 앞장서고 있습니다. 심신의 수련을 통해 자아사랑과 이타심을 배양하고, 사람과 사람, 자연과 사람이 조화를 이루며 살아가는 세상을 가꾸어 나갑니다. 생명사랑의 정신을 기업의 정신으로 실천하여 건강한 사회, 따뜻한 사회를 위해 기여하겠습니다.



365일 36.5°C 사람과 사회의 체온을 지키는 따뜻한 사람들



자연건강증진사업단은 모든 사람의 건강한 몸과 마음, 정신을 회복할 수 있도록

우리민족 고유의 전통 심신수련법인 국선도의 수련법을 바탕으로 체계화되고 종합적인 자연 건강법을 연구 보급하여 우리 사회의 모든 사람이 건강한 몸과 마음, 정신을 되찾는데 기여하고자 설립한 기업이념을 실천합니다.

특히 열악한 주거환경으로 심신의 건강이 날로 악화되고 있는 취약계층에게 효과적이고 실용적이며 스스로 할 수 있는 자연건강법(운동법, 명상법, 식이요법, 마사지, 심리요법 등)을 연구하고 개발하여 교육함을 지향하고 있습니다.

어린이, 청소년의 바른성장, 자아존중감과 잠재된 창의력을 일깨우는 세이브 전인적 인성 프로그램과 자연건강법을 연구, 기획하여 개인과 사회를 발전시켜나갑니다.

“웃음꽃이 피었습니다” 이 세상 가득 밝은 빛을 전하는 기업



건강복지에의 기여

현대인들의 삶의 질을 약화시키고 사회적 비용을 증가시키는 생활습관병과 난치병, 우울증과 스트레스를 극복하고 생명력을 회복하는데 기여합니다.

생명회복에의 기여

생명의 터전인 자연환경을 지켜나가고, 생명을 존중하는 마음과 정신을 고양하는 교육과 수련의 기회를 제공할 것입니다. 자기치유와 봉사의 체험을 통해 이웃과 하나되고, 자연과 하나되는 열린 마음을 갖도록 돕겠습니다.

사회성숙에의 기여

생명공동체로서의 인류애와 생명사랑의 실천으로 사회적 약자에 대한 배려와 사회구성원 전체의 전인적 성장을 위한 환경조성에 기여하겠습니다.

심신통합 건강법

노인건강, 청소년 바른성장, 지도자 양성



1 노인 건강및 정신건강 프로그램 운영

성인병, 만성질환, 근골격계 질환을 앓고 있는 노인들을 위한 건강교실 운영.
행복한 노년을 위한 건강강좌/ 시니어 건강마당/ 행복한 노년을 위한 명상 교실 등

2 어린이, 청소년 전인개발 프로그램 운영

학교, 공부방, 청소년 단체와 연계하여 바른 인성과 성장을 위한 전인적 인성 프로그램 위탁운영.
자아 존중감 세이프 명상캠프
바른 성장을 위한 성장체조교실.

3 직장인 프로그램 운영

스트레스에 시달리는 직장인을 위한 스트레스 제로 프로그램
휴프로그램 운영.

4 자연건강지도사 양성과정 운영

청년, 주부를 중심으로 자연건강프로그램을 교육할 수 있는 강사로 양성하여 일자리 제공.
자연면역력을 높이는 운동법(기체조, 디톡스 체조, 허리강화체조, 교정체조)/ 명상법(치유 명상)/
호흡법(단전호흡, 가슴 호흡등)/식이요법(자연식, 채식)/마사지(독소배출 셀프 마사지)등을 배
우는 과정입니다.

5 명상지도사 양성과정 운영

학교, 직장등에 나가 지도할 수 있는 명상 강사 과정입니다
일상의 스트레스와 화를 조절하는 명상, 마음을 치유하는 마인드 힐링 명상, 행복한 관계 맺기 명상,
자신의 참다운 가치와 모습을 되찾는 '참 나' 명상을 배우는 과정입니다.

건강한 개인과 가정, 직장과 사회를 위하여

행복의 온도를 높여드립니다.



한겨레 신문사와 휴' 계룡산센터 운영 (2010부터 현재운영중)
 국민건강보험공단 '시니어 건강마당' 운영 (2009~2010)
 전라북도 교육청 일반연수 청소년 심신수련과정 운영 (2000~2009)
 LG인화원 MVP프로그램 명상과정 운영 (2002~2005)
 (주) 신선 설농탕 직장인 휴 프로그램 운영 (2009~현재)
 한국사회복지협의회와 '소아암 환우와 가족을 위한 휴캠프'
 '푸드뱅크 가족을 위한 휴캠프' 운영
 여성재단, 아름다운 가게, 한 살림, 생협연대등과 휴 캠프 운영
 인천 예화여고, 전북 삼우초, 진안공고, 장계고, 솔내여고등 인성프로그램 진행
 서울특별시 교육연수원 리더쉽향상과정 참여(현)
 공주시 노인회와 노인들위한 건강교실 운영(현)
 서울특별시 생활체육 국선도 노인 자연건강증진 기체조·명상교실(현)

Refresh Your Life From DNA To Mind
 Kouk Sun Do Health Program





건강한 세상 만들기,
국선도 자연건강증진 사업단이 앞장섭니다.



Kouksundo Natural Health Program 0 - 100 Ages



(사)국선명상협회 자연건강증진사업단

주소 충청남도 이인면 목동리 29-8번지 전화 041. 855. 6788
팩스 041. 858. 0256 이메일 kouksun@gmail.com