"마지막으로 나 자신의 마음을 관찰했던 시간은 언제였나요?" GIST 공과대학, 식물 가꾸며 마음 돌보는 원예 프로그램 개최

- 11월 9일 교내 오룡관서 공과대학 대학(원)생 50여 명 참여... 지난해 이어 두 번째 개최
- 마음챙김 강연과 반려식물 만들기 통해 학업연구 스트레스에서 벗어나 자신을 돌아보는 시간 가져



▲ '마음챙김 원예 프로그램'에 참여한 학생들이 자신을 닮은 토피어리를 만들고 있다.

광주과학기술원(GIST·지스트, 총장 임기철)은 공과대학이 11월 9일(월) 교내 GIST 오룡관에서 **대학(원)생을 위한 마음챙김 원예 프로그램 '나를 돌보는 작은 실험실 – 식물처럼, 오늘도 나는 자라고 있습니다'를 개최**했다고 밝혔다.

이번 프로그램은 학업과 연구로 바쁜 학생들이 잠시 일상에서 벗어나 **식물을 가꾸며 자신의 마음을 돌아보고 스트레스를 해소할 수 있도록 마련**됐다. 지난해 9월 처음 열린 데 이어 **올해 두 번째로 개최**됐으며, **공과대학 대학(원)생 등 50여 명이 참여**했다.

이날 프로그램은 **힐링숲터 사회적협동조합 김외숙 대표의 마음챙김 강연**과 **반려식물 만들기 실습**으로 진행됐다.

지난해에 이어 강연을 맡은 김 대표는 "여러분은 연구를 위해 수많은 실험을 합니다. 그런데 **마지막으로 나 자신의 마음을 관찰했던 시간은 언제였나요?**"라는 질문으로 강연을 시작했다. 이어 식물이 뿌리를 내리고 빛을 향해 자라나는 과정에 빗대어 **스트레스를 견디고 회복하는 마음의 힘**에 대해 이야기했다.

이어진 실습에서 참가자들은 물이끼로 감싼 곰 모양의 식물 장식인 '토피어리'에 안

경과 표정 등을 더해 **자신을 닮은 반려식물을 만들었다.** 또한 철사를 활용해 공기 중 수분을 흡수하며 자라는 식물인 '틸란드시아'의 거치대를 꾸미고, 서로의 작품을 감상하며 이야기를 나눴다.

참가자들은 **직접 만든 반려식물을 들고 단체사진을 촬영하며 약 2시간 동안 진행된 프로그램을 마무리**했다.



▲ 프로그램 참가자들이 직접 만든 반려식물을 들고 기념 촬영을 하고 있다.

GIST 공과대학 박지웅 학장(신소재공학과 교수)은 "연구실에서 늘 무언가를 관찰하고 기록하는 학생들이 오늘만큼은 **자기 자신의 마음을 들여다보는 시간**을 가졌기를 바란다"며 "지난해에 이어 올해도 많은 학생과 교직원이 함께해 주어 감사하다. 앞으로도 **학생들이 연구의 성취만큼 마음의 건강도 함께 돌볼 수 있도록 지원**하겠다"고 말했다.