

“지금은 지친 마음을 차분히 돌볼 시간”

GIST 공과대학, 학생 정서 회복 돕는 마음챙김 원예 프로그램 열어

- GIST 공과대학, 출범 첫해 기념해 마음챙김 원예 프로그램 개최... 힐링숲터사회적협동조합 김외숙 대표 강연과 원예 체험 진행, 대학(원)생 스트레스 재해석 및 자기 성찰 도와
- 직접 반려식물 가꾸며 치유와 교감 경험 공유하고 학업과 연구로 지친 마음 돌보며 동료와 교류하는 계기 마련 “학업·정서적 성장 위한 지원 프로그램 지속 확대할 것”



▲ GIST 공과대학 마음챙김 원예 프로그램에 참여한 학생들이 직접 만든 토피어리를 들고 기념 촬영을 하고 있다.

광주과학기술원(GIST, 총장 임기철)는 9월 16일(화) 오통관에서 공과대학 대학(원)생을 대상으로 한 마음챙김 원예 프로그램 ‘식물처럼, 나를 키우는 시간’을 성황리에 개최했다고 밝혔다.

이번 프로그램은 올해 조직 개편으로 새롭게 출범한 공과대학의 첫해를 기념해 마련된 행사로, 학생들이 학업과 연구 과정에서 겪는 스트레스를 완화하고 심리적 회복을 돕기 위해 열렸다.

행사는 힐링숲터사회적협동조합 김외숙 대표의 강연으로 시작됐다. 김 대표는 식물의 생존과 성장 이야기를 통해 학생들이 스트레스를 새로운 시각으로 바라보고 자기 성찰의 시간을 가질 수 있도록 이끌었다.

이어진 원예 체험에서는 참가자들이 직접 반려식물을 가꾸며 치유와 성찰의 경험을 나눴다.

이날 행사에는 대학(원)생 70여 명이 참여했다.

한 학생은 “반복되는 일상과 다소 건조하게 느껴졌던 학교생활 속에서 **마음의 여유와 위안을 얻을 수 있었다**”며, “**식물을 가꾸는 과정에서 스스로를 돌아보고 잠시 숨 고르는 시간이 되어 큰 힘이 됐다**”고 소감을 전했다.

또 다른 학생은 “**짧은 시간이었지만 식물과 교감하면서 오랜만에 웃을 수 있었다**”고 만족감을 드러냈으며, 한 대학원생은 “**실험과 연구로 지쳐 있던 마음이 정리되고, 함께한 동료들과 더 가까워지는 계기가 됐다**”고 말했다.



▲ 마음챙김 원예 프로그램에서 학생들이 반려식물을 만들며 치유와 성찰의 시간을 갖고 있다.

박지웅 공과대학장은 “이번 프로그램은 학생들이 **함께 마음을 돌아보고 성장할 수 있는 뜻깊은 시간이었다**”며, “**앞으로도 학생들이 학업적 성장뿐만 아니라 정서적 회복과 균형을 이룰 수 있도록 다양한 지원 프로그램을 지속적으로 확대해 나가겠다**”고 밝혔다.