

강 의 계 획 서

교과목명	생명과 몸	학점	2
담당교수	성명 : 김성삼	소속 : 상담심리학과	
	E-Mail :	연구실 :	
	면담시간/장소 : 5호관 227호		
1. 수업목표	-인간심리의 기본 과정을 탐색한다. -마음의 위안과 안식을 얻게 한다. -치유의 의미와 용서의 마음을 기른다. -내면의 빛과 긍정의 마음을 기른다. -인성의 배양을 기른다.		
2. 교재 및 참고문헌	▶주교재 -뇌내혁명, 사람과 책, 하루야마시게오 -마음, 예담, 이영돈 -김성삼교수의 ppt		
3. 강의개요	삶의 궁극적 목표는 자아성취와 행복의 추구다. 이에 가장 기본이 되는 전제가 자아의 존중감과 생명사상 그리고 몸의 이해일 것이다. 본 강의는 기본적인 인간이 무엇이고 몸과 마음이 어떻게 연결되어 있는가를 깨닫게하는 수업이다. 자연스럽게 인간의 기본적 구성에서 부터 심리적인 마음의 구성까지를 연결해서 배움으로써 생명과 몸의 진정한 가치를 알 수 있게 하는데 강의의 핵심이다. 15주 수업을 끝마칠 때 자신도 모르게 자존감의 증대와 삶의 가치를 분명히 가질 수 있을 것이다.		
4. 강의계획	주	강 의 내 용	
	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 오리엔테이션 : 수업소개 ▪ 오리엔테이션 : 생명과 몸이란 무엇인가? 	
	2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 동양의학과 서양의학 ▪ 뇌내 모르핀 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 마음을 읽다 ▪ 마음을 지배하다 	
	4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 의학으로 증명하는 플러스 발상의 효과 ▪ 마이너스 발생이 미치는 신체의 영향 	
	5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 생각하는 대로 이루어진다 ▪ 희망이 최고의 약이다 	
	6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 좋은 호르몬과 나쁜 호르몬 ▪ 식사, 운동, 명상이 몸에 미치는 영향 	
	7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 상상의 힘-1 	
	8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 중간고사 	
	9	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 근육과 병의 상관관계 ▪ 알파파와 건강의 상관관계 	
	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 무의식의 힘-1(무한한 가능성의 참고) ▪ 무의식의 힘-2(자기개혁의 판도라 상자를 열어라) 	

4. 강의계획	11	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 항상 뇌를 젊게 보존하는 식생활 ▪ 활성 산소의 독을 중화시키는 물질
	12	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 삶을 변화시키는 심리전략 ▪ 스트레스를 극복하는 무의식전략
	13	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 건강한 뇌를 관리하는 비결 ▪ 플러스 발상을 생활화하라
	14	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 나를 찾는 명상의 힘-1 ▪ 영상실천법
	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 기말고사