

강의계획서

1

교과목 정보

신청 유형	교과목 신설	●	교과목 변경		교과목 폐설	
담당교수 (소속)	염승준 (원광대학교 교학대학 원불교학과), 조성훈 (원광대학교 마음인문학연구소)					
과목명	국문	마음치유, 잃어버린 나를 찾는 길				
	영문	Mind and Healing: The Path to Finding the Lost ME				

2

교과목 기본정보

교과목 소개	국문	<마음치유, 잃어버린 나를 찾는 길>은 대학생활을 통해 앞으로의 삶을 개척해 나가려는 학생들을 위한 교과목이다. 이 교과목은 “명상과 철학이 크게 다르지 않다.”는 관점에서 명상과 자아를 철학적 관점에서 분석하고 실질적인 명상 실습을 통해 나의 길을 굳건히 나아갈 수 있도록 응원하며, 넘어지면 다시 일어나면서 삶의 중심을 세워나갈 수 있도록 하는데 목표를 둔다.
	영문	<i>Mind and Healing: The Path to Finding the Lost ME</i> is a course designed for college students aiming to shape their future lives through their college experience. Rooted in the perspective that “meditation and philosophy are not significantly different,” this course delves into meditation and the self from a philosophical standpoint. It encourages students to solidify their path through practical meditation exercises, aiding them in rising after setbacks and steadfastly progressing on their journey, ultimately establishing a center in their lives.
교과목 성격	<마음치유, 잃어버린 나를 찾는 길>은 대학생활을 통해 앞으로의 삶을 개척해 나가려는 학생들을 위한 교과목이다. 이 교과목은 나의 길을 굳건히 나아가길 응원하며, 넘어지면 다시 일어나면서 삶의 중심을 세워나갈 수 있도록 하는데 목표를 둔다. - 본 교과목이 제시하는 인간상은 ‘중심이 단단한 사람’이다. 급변하는 세상에서 삶의 주인공으로 살아가기 위해서는 나의 중심을 잡아나갈 필요가 있다. 이에 본 교과목에서는 중심의 개념을 몸, 마음, 관계, 삶의 네 가지 차원에서 파악했다. 그리고 몸 존중, 몸 자각, 몸 돌봄을 시작으로, 감정을 이해하고 문제 상황에서 내 마음을 지켜나가도록 돕고, 나를 지지해주는 다양한 존재들을 자각하는 통찰을 통해 관계의 중심을 찾고, 최종적으로는 삶의 중심을 세워 ‘중심이 단단한 사람’으로 성장할 수 있도록 돕는다.	
교과목 목표	- 몸, 마음, 관계, 삶의 관점에서 나, 타자, 세상을 바라보는 능력을 갖추 수 있다. - 철학과 고전에 대한 이해를 통해 몸과 마음 그리고 그 관계성에 대한 인식을 새롭게 할 수 있다.	
교재명	『지금, 나의 길을 가는 중입니다』(조성훈, 공동체, 2020), 『공적영지-마음은 이미 마음을 알고 있다.』(한자경, 김영사, 2018)	

참고도서	『명상의 철학적 기초』(한자경, 이화여자대학교출판부, 2008). 『한국철학의 맥』(한자경, 이화여자대학교출판부, 2008), 『국가』(플라톤 지음, 박문재 옮김, 현대지성, 2023). 『헤겔 정신현상학의 이해』(한자경, 서광사, 2009), 『이제 몸을 챙깁니다』(문요한, 해냄, 2019) 외 다수									
개설학년						개설학기				
학점	3			수업시간		이론시간: 6주 /18시간		실습시간: 6주/18시간		

활용기자재	유인물	LCD 프로젝트	컴퓨터	전자칠판	기타						
	☐	☐	☐	☐	☐						
수업방법	강의식	토론식	세미나식	실험실습식	인터넷전용	인터넷병행	기타				
	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
성적 평가방법(%)	중간(수시)/기말고사		출석 및 과제		기타평가도구(20%)						
	중간	기말	출석	과제	발표	토론	퀴즈	팀활동	태도	기타	
	30	30	10	10	10	0	0	0	10	0	

3

주별 세부내용

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
1	현대사회의 치유(1)	부유하는 자아	강의		『공적영지: 마음은 이미 마음을 알고 있다』
2	현대사회의 치유(2)	1. 경쟁사회와 불행한 의식 2. 연아달다의 광기	강의		『명상의 철학적 기초』
3	명상의 기본 원리(2)	1. 명상이란 무엇인가? 2. 명상의 기본 방향 3. 주체의 의미	강의		『명상의 철학적 기초』
4	동서양의 인간 이해(1)	플라톤 『국가』 제7권 '동굴의 비유'			플라톤 『국가』
5	동서양의 인간 이해(2)	웅녀신화의 인간 이해			『한국철학의 맥』
6	욕망에 대한 이해	배타적인 욕망과 상호인정의 사랑			『헤겔 정신현상학의 이해』
7	몸의 중심(1)	몸과 몸뚱이 (몸 존중), 긴장과 이완 (몸 자각)		자기 안아주기	
8	중간고사	중간고사			
9	몸의 중심(2)	몸에 대한 따뜻한 관심 (몸 챙김)			
10	마음의 중심(1)	마음을 흔드는 존재들			
11	마음의 중심(2)	감정, 마음의 빛깔			
12	마음의 중심 (3)	단단한 마음과 중립의 장소			
13	관계의 중심(1)	걷기, 땅과의 은밀한 데이트		걷기명상	
14	관계의 중심(2)	타자를 대하는 나			
15	기말고사	기말고사			