

[서식 1]

## e-Learning 콘텐츠 개발 신청서

신청유형 : ① 이동형 Portable 시스템 -> 스튜디오 촬영

소속	사회대	학과	심리학과
성명	이봉건	연락처	
교과목명	일상생활의 심리학 - 의식심리, 힐링명상 -	강의학기	2016년도 1학기
교과목 설명	<p>인간의 의식 탐구 및 그 응용에 대한 동서양 패러다임의 통합적 접근을 시도한다. 분석을 중시하는 서양의 접근과 달리, 동양의 접근은 통합적 관점을 키워주므로 창의적, 융합적 사고 증진에 도움이 될 수 있다. 인간의 심층적 마음에 대한 이해를 기반으로 자신에 대한 이해를 높이는 방안을 살펴봄과, 남녀의 심리 차이, 성행동에 대해서도 살펴본다. 끝으로, 힐링명상의 원리와 실재를 소개하며, 몇 가지 실습 진행과정도 자세히 살펴본다.</p> <p>&lt;본 동영상 강의의 특징&gt; 동영상과 이야기 거리를 사이사이에 많이 넣어서 시청자의 이해를 돕고 흥미를 높이려고 하였다. 실습의 실제 진행과정도 자세히 소개하여 시청자들이 스스로 실습해볼 수 있도록 하였다.</p>		
강의 공개 동의 확인	<p><input checked="" type="checkbox"/> KOCW(Korea Open CourseWare) 강의 공개</p>		
<b>강의계획서</b>			
1주차	<p>&lt;1부. <u>창의적, 융합적 사고 증진을 위한 동서양 통합적 접근</u>&gt;          동양의 접근은 총체적 정보처리 능력을 높여줌. 서양의 접근은 분석을 중시함.  <u>제목 : 창의적, 융합적 사고 증진을 위한 동서양 통합적 접근</u>          &lt;동영상 개요&gt;          1. 주차별 주제의 개요 소개          2. 동서양 패러다임의 통합 : 창의적 사고 증진, 총체적 정보처리능력 증진  <b>1주 : 동양과 서양의 사고방식 (패러다임)(총체적 대 분석적).</b>  <b>동양의 역설적 논리와 직관력.</b>  <b>&lt;이야기&gt; 100보다 더 높은 숫자가 있습니까</b>          --&gt; 분석적 사고방식을 정지시키는 기법  <b>&lt;학습목표&gt;</b>          관점(패러다임, 색안경)의 영향, 중요성          분석적 패러다임 - 서양의 관점. 언어, 논리          총체적 패러다임 - 동양의 관점.          음양조화(예, 년놈 &lt;-&gt; 男女, 왼발먼저)          단전호흡시 먼저 숨을 내쉬 후(음) 들이쉬기(양)          바지 입기, 단추 잠그는데 필요.          직관력 (영화 : 잠복수사, 점쟁이)          3. (동영상 소개) 좌우뇌분리실험</p>		
2주차	<p>&lt;동영상&gt; 2주차-1 (패러다임, 끝)          제목: <u>관점(패러다임)이 의식과 행위를 제한함.</u>          실험 증거 소개          새로운 패러다임 : 얇의 방식 두 가지 - 분석적 방식 대 총체적 방식          과학적 접근 대 비교(비전) 접근</p>		

	<p>일상적 의식(논리가 지배)만이 유일한 의식은 아님. 비전 심리학, 명상의 가치</p> <p>&lt;동영상&gt; 2주차-2 (<u>창의적 사고, 좌우뇌, 직관 증진</u>)  <u>제목 : 좌우뇌의 처리방식의 차별성 &amp; 상호보완성, 창의적 사고와 직관 증진</u>  창의적, 융합적 사고 증진을 위한 동서양 통합적 접근  동양의 접근은 총체적 정보처리 능력을 높여줌. 서양의 접근은 분석중시.  이언 맥길크리스트 : 우뇌는 조화로운 균형 상태를 선호. 우뇌를 키워야.  우뇌와 좌뇌의 관계 : 주인과 심부름꾼으로 비유 가능  좌우뇌의 처리방식의 차별성 &amp; 상호보완성을 시사하는 이야기 :  언제 그것이 쓸모있게 될지 전혀 모른다. (말보다 실천을 강조)  직관은 언제 발생하는가? 좌뇌의 기능이 일시적으로 정지되었을 때!  직관적 의식양식의 활성화화를 위하여 : 꿈에 관심 갖기, 명상 수행.</p>
3주차	<p>&lt;동영상&gt; 3주차-1 (<u>직관증진법, 사고무시 화두</u>)  <u>제목 : 동양의 역설 논리의 한 예 - 사고를 무시하기 (화두참선법의 근본 원리)</u>  직관적 의식양식의 활성화화를 위하여 : 꿈의 활용, 꿈은 무의식에의 왕도  장님과 코끼리의 이야기 : 분석만으로는 한계, 직관적 안목이 있어야  사고를 무시하기 (화두참선법의 근본 원리) : 동양의 역설 논리의 한 예  화두 예시 및 해설  사고 및 인지를 저하시켜서 직관을 얻는 다른 방법 : 심상을 사용하는  명상법, 인지요법(자동적 사고를 고치는 방법)  역설 논리의 배양을 위한 이야기 요법 : 나스루딘의 이야기 (모두 맞다)</p> <p>&lt;동영상&gt; 3주차-2 (<u>직관증진, 역설논리, 동양논리, 수평적사고, ACT</u>)  <u>제목 : 융합적 사고력을 높이는 방법 - ACT (수용전념 접근)</u>  분석적 사고방식을 정지시키는 방법 : 동양 논리의 특징 (노장사상)  융합적 사고력을 높이는 방법 : ACT (수용전념 접근),  수평적 사고법(드 보노)과 관련된 이야기 예시, 베니스의 상인.  수용전념 접근 : 사고의 유연성을 높이기 위한 훈련법 - 사고의 전환  &lt;비유&gt; 전쟁터에서 전투를 치르는 사람의 이야기 : 탈집착의 중요성</p>
4주차	<p>&lt;동영상&gt; 4주차-1, (<u>사고의 유연성 증진용 수용전념접근(사고의 전환), 시비판단 감소법(원효대사 얘기), 융합적 사고(Nasrudin)160411(월)</u>)  <u>제목 : 시비판단을 줄여서 사고의 유연성을 높이는 방법 : &lt;이야기&gt; 원효대사의 해골 물과 일체유심조</u>  수용전념 접근 : 사고의 유연성을 높이기 위한 훈련법 - 사고의 전환  &lt;비유&gt; 전쟁터에서 전투를 치르는 사람의 이야기 : 탈집착의 중요성  &lt;비유&gt; 심리적인 눈을 모래 눈에 비유한 이야기  시비판단을 줄여서 사고의 유연성을 높이는 방법 : 융합적 사고의 발전  &lt;이야기&gt; 원효대사와 해골 물 : 일체유심조(모든 것은 마음에서 비롯)  &lt;종합&gt; 융합적 사고의 방식</p> <p>&lt;동영상&gt; 4주차-2 (<u>사고의 유연성 증진법(인지교정), 기분전환, 아이디어 창출용 꿈활용</u>).mp4 (40분간)</p>

	<p><u>제목 : 이분적 사고의 개선을 통한 사고의 유연성 증진법 - 인지교정, 인지 재구조화</u></p> <p>사고의 유연성 증진법        (인지교정, 인지재구조화) 이분적 사고의 개선        고쳐야할 사고 왜곡 : 흑백논리, 지나친 보편화(과잉일반화), 긍정적인 것을 무시하기(부정적으로 생각하기), 나는 항상 옳다고 생각하는 것        아이디어 창출 촉진을 위한 기분전환 : 스트레스 해소법, 긴장이완훈련        아이디어 창출을 위한 꿈의 활용 : 예, 화학자 Kekule 벤젠의 분자 구조</p>
<p>5주차</p>	<p>&lt;동영상&gt; 5주차-1 (<u>아이디어 창출용 꿈활용, 전통 꿈해몽, 꿈의 자기통달, 암중모색적 해석</u>).mp4 (40분간)</p> <p><u>제목 : 아이디어 창출을 위한 꿈의 활용 - 전통 꿈해몽, 꿈의 자기통달, 암중모색적 해석</u></p> <p>아이디어 창출을 위한 꿈의 활용 : 과거 전통의 꿈해몽책(똥꿈), 토정비결 책        꿈의 논리, 무의식적 과정 : 남가일몽        꿈의 자기통달 : 악몽해결법 (예, 호랑이와 꽃감 이야기)-&gt; 인지치료적 활용        꿈의 현대적 해석 요령 : 일상중 마음속에 미진하게 남은 것, 암중모색적 접근</p> <p>&lt;동영상&gt; 5주차-2 (<u>꿈해석(Weiss), 프로이트 꿈해석 사례2개(동영상)</u>).mp4 (40분간)</p> <p><u>제목 : Weiss의 꿈해석의 기본 단계 - 핵심주제의 파악(꿈속의 기분파악), 꿈의 해석 사례</u></p> <p>꿈해석의 기본 단계(Weiss) : 핵심주제의 파악(꿈속의 기분파악)        (비디오) 프로이트 꿈의 해석 사례2개 : 화장실 꿈, 죽은 아이 꿈        진화심리학적 관점 : 인간이 밤에 잠을 자고 꿈을 꾸는 이유는? 밤에는 인간이 무력하므로 생존을 위해 수면을 취함.        죽은 아이 꿈 : (옛말) 죽은 자는 말이 없다(현몽). 살아왔으면 소망의 발현.</p>
<p>6주차</p>	<p>&lt;2부. 자기 이해의 증진 - 정신역동적 접근(자유연상을 통한 무의식의 탐구)&gt;        인간의 심층 마음 - 개체보존본능(공격욕), 종족보존본능(성욕). 남녀의 심리적 차이의 이해 - 6개 측면에서.</p> <p><u>제목 : 자기 이해의 증진 - 정신역동적 접근(자유연상을 통한 무의식의 탐구). 인간의 심층 마음 - 개체보존본능(공격욕), 종족보존본능(성욕), 남녀의 심리적 차이</u></p> <p>&lt;동영상&gt; 6주차-1 (자기이해 증진(자유연상 사례2개 동영상, 프로이트 최면 사례-윌로세 동영상))        자기 이해의 증진 : 정신역동적 접근(자유연상을 통한 무의식의 탐구)        (비디오_윤순임) 자유연상 사례1 : 아버지에 대한 양가감정(미움, 연민)        (비디오_윤순임) 자유연상 사례2 : 공격충동의 저변에 깔린 어머니에 대한 미움이 강박증의 원인        (비디오_프로이트) 최면사례-윌로세 : 프로이트가 역전이로 인해 실패        &lt;정리&gt; 인간의 심층 마음 : 개체보존본능(공격욕), 종족보존본능(성욕)</p> <p>&lt;동영상&gt; 6주차-2 (<u>정리-인간의 심층 마음(성욕,공격욕), 성욕(남녀의 심리</u></p>

	<p><u>적 차이), 종족보존_배란기 동영상)</u>  <u>제목 : &lt;정리&gt; 인간의 심층 마음 : 성욕은 종족보존, 배란기의 여성이 더 매력적으로 보임</u>  &lt;정리&gt; 인간의 심층 마음 :  개체보존본능(공격욕) --&gt; 정당방어의 근거  종족보존본능(성욕) : 예, 가시고기의 부성에(아버지 사랑)  남녀의 심리적 차이의 이해 : 시각적 대 청각적,  남자의 눈에 끌리는 여성의 매력 : 허리 대 히프 = 1 : 0.7 (임신능력)  종족보존 : 다큐 영화 - 작은 거인(102세의 백인) 이야기. 미국 인디언.  (동영상) 배란기의 여성이 더 매력적으로 보인다 : 남성을 끌기 위함.</p>
7주차	<p><u>&lt;동영상&gt; 7주차-1 (남녀의 심리적 차이_성적 본능, 사랑의 열병 동영상, 성의 비밀 동영상4개)</u>  <u>제목 : 남녀의 심리적 차이 : 성적 본능 - 성적 매력이 결혼 및 출산을 유도 (종족보존본능은 조물주의 뜻)</u>  남녀의 심리적 차이_성적 본능 : 성적 매력이 결혼 및 출산을 유도 (종족보존본능은 조물주의 뜻)  (동영상 발췌소개) 사랑의 열병 : 감성과학 다큐 사랑 1편  사랑하면 예뻐진다. 사랑에 빠지면 눈이 먼다. 쿵짝지가 씌움(상사병).  남자가 시각적으로 민감하여 여자보다 먼저 사랑에 빠지기 쉬움(본능).  결혼전 교육의 필요성. 결혼 후에는 매력이 줌(짜짓기에 성공한 닻).  (동영상 4개 발췌, 소개) 성의 비밀(외화) :  남자는 공격적, 여자는 미소로 해결  대화 내용 상의 남녀 차이 : 남자는 일, 여자는 인간관계가 주제.  해설 : 수사자 관찰(심바 이야기). 남자는 자기 씨앗을 낳아줄 여자가 필요, 여자는 자신과 자기 애기를 보호해줄 남자가 필요.  공감 능력 상의 남녀 차이 : 남자가 여자보다 낮다. (부인의 혼한 불평은 남편이 자기 애기를 들어주려고 하지 않는데 있다.)  부인은 남편보다 상대방의 표정을 보고 감정을 더 정확하게 파악한다.  남편은 부부갈등시 회피하거나 침묵하려고 함. 남편도 정서를 표현하려고 노력해야 할 필요. 이에 대한 훈련이 필요.  (비유 : 남자는 화성, 여자는 금성)</p> <p><u>&lt;동영상&gt; 7주차-2 (남녀 차이 이해(방송대TV) 6가지 중 2번까지)</u>  <u>제목 : 남녀 차이의 이해 : 호르몬, 정서표현 및 공감능력에서</u>  남녀 차이 이해(방송대TV) 6가지 중 2번까지  남자의 뇌: 테스토스테론 우세, 지배적이고 공격적, 목표지향적, 위계질서  여자의 뇌: 에스트로젠 우세, 대화와 타협을 통해 사회 유대를 맺으려함.  언어 능력도 우세(계 조직 결성, 잔소리 잘함)  남자의 뇌 : 정서를 표현하는 데 어려움, 분노로 표출 잘함. 술 마심.  여자의 뇌 : 정서를 언어로 쉽게 표현, 감정을 공감 잘함 (남편 홍보기, 시어머니 홍보기).</p>
8주차	<p><u>&lt;동영상&gt; 8주차-1 (남녀 차이 이해(방송대TV) 6가지 중 3_공간지각력부터 6_권력까지)</u>  <u>제목 : 남녀 차이의 이해 : 공간지각력, 성적 취향, 언어, 권력과 리더쉽에서</u></p>

	<p>(해설) 남녀 차이 이해 ; 남과 너 아는 만큼 사랑한다 The War of the Sexes, 6편 중 3_공간지각력부터 6_권력까지 발췌, 소개, 해설  공간지각력 : 3차원 공간 파악은 남자가 우세, 표적 맞추기를 잘 함.  성적 취향 : 남성은 성(sex)과 육체를 원함. power 권력을 추구.  여성은 (친밀한) 관계와 사랑을 원함. 친밀감을 더 중시.  진화론적 관점 : 남성은 근력이 세서 사냥에 적합.  언어 : 남성은 사실만을 표현(요점, 결과중심적). '우리'라는 표현을 씀. 우두머리 지향적.  여성은 생각하거나 느낀다는 표현을 많이 씀. 가족, 친구를 중시. 계조직을 잘 결성함.  권력과 리더쉽 : 남성은 경쟁과 성취에 몰두(목표중심). 문제해결에 우수.  여성은 자신의 정체성, 인간관계 등에 몰두함. 배려중심. 직위의 벽을 허물려고 시도함.</p> <p><u>&lt;3부. 의식상태의 변화(ASC) 및 그 기법 - 명상, 최면, 이완반응&gt; 동양의 비전(비교秘敎)(esoteric) 심리학 소개 - 동양 전래의 심신수련법의 원리 &amp; 명상수행법(요가, 화두참선법, 기공, 기 에너지, 단전호흡 등) 소개. Benson박사 - 명상은 세상에서 유일한 만병 통치약. Benson의 이완반응법은 집중명상의 원리에 토대한 것임. 명상의 두 종류 - 집중명상 대 마음챙김명상. 고려 보조국사의 정혜쌍수의 원리.</u></p> <p>제목 : 의식상태의 변화(ASC) 및 그 기법(명상, 최면, 이완반응), 동양의 비전(비교秘敎)(esoteric) 심리학 소개 : 동양 전래의 심신수련법의 원리 &amp; 명상수행법(요가, 화두참선법, 기공, 기 에너지, 단전호흡 등) 소개</p> <p>&lt;동영상&gt; 8주차-2 (의식상태의 변화 (명상, 최면, 이완반응), Hilgard박사 최면하 통각 조절 실험 동영상).mp4 (51분간)</p> <p>의식상태의 변화(ASC) 및 그 기법 : 한국의 샤머니즘(무당, 굿, 신이 내리면 작두 위에서 뿜).</p> <p>명상, 최면, 이완반응법 : 초월적 명상(TM)(만트라 명상,소리 명상)의 과학적 효과 연구. 명경지수와 같은 마음. 명심견성의 뜻(마음을 밝혀서 본성을 본다).</p> <p>최면 유도 절차 : 상상력의 활용. 이완훈련 지시문을 사용하기도. 최면을 통한 연령퇴행 실험(Bride Murphy를 찾아서).</p> <p>(동영상 해설) Hilgard박사 눈감고 최면하 통각 조절 실험 : 정신일도 하사 불성!</p>
9주차	<p><u>&lt;동영상&gt; 9주차,비디오_Hilgard 눈뜬 최면하 통각저하 시범, 최면의 속성_심신이완하 정신집중효과, 비디오 이침&amp;GSR진단, 비디오_심상통한통증완화훈련,이완훈련(PMR,AT,Benson이완반응법),극동비전수련법</u></p> <p>제목 : 최면과 상상력의 위력 : Hilgard의 최면하 통각저하 시범, 심상을 이용한 통증완화 훈련</p> <p>개요:  (비디오) Hilgard 박사의 눈뜬 최면하 통각저하 시범 : 눈뜨고 자전기타면서 최면 암시를 준 효과. 암시에 따라서 연필을 느꼈다고 느낌.  해설 : 반복 동작을 통한 집중 명상의 효과</p>

	<p>최면의 속성 : 심신이 이완된 상태에서 정신집중의 효과 (비디오) 이침(귀에 있는 경혈점 자리) &amp; GSR진단기로 신체 이상 진단. (비디오) 심상을 통한 통증완화 집단훈련 : 긍정적 상상의 위력 Bristol의 신념의 마력(Magic of believing), (이야기)큰바위얼굴. 이완훈련 : 점진적 근육이완(PMR), 자율훈련(AT), Benson이완반응법 동양의 비전(비교秘敎)(esoteric) 심리학 : 명상수행법 극동 비전 수련법 : 유티션을 합친 선도(풍류도). 이슬람 수피즘. 극동지방에서는 정기신(동의보감)의 원리(몸과 마음의 사이에 기 에너지 상정)</p>
<p>10주차</p>	<p>&lt;동영상&gt; 10주차, Benson이완반응(마음5편), 점진적근육이완법, 자율훈련법, 수식관실습, 동양비전심리학, 요기시범(밀폐된곳, 생리조절), 바이오피드백(Miller혈압상승재활), 160523 제목 : 스트레스의 폐해를 해소시켜주는 이완반응법, 요기의 생리조절 시범, Miller의 혈압조절 바이오피드백 시범 이완반응의 중요성 : 스트레스의 폐해(fight vs. flight로 인한 긴급반응 방출로 스트레스 누적)를 해소시켜줌. (비디오) 마음5편에서 발췌 : Benson박사가 이완반응의 효과를 해설 명상 : 세상에서 유일한 만병 통치약 Benson이완반응 : Benson이 개발한 만트라(음 대신 원one)를 사용하여 호흡에 주의집중하는 간편 명상법. 그 효과가 널리 입증됨. 점진적근육이완법, 자율훈련법 : 이완반응을 가져다주는 이완훈련법 수식관 실습 : 숨을 내쉴 때마다 숫자를 헤아리는 호흡명상법 -&gt; 정신의 집중력을 높여줌 (실습) 호흡명상 지시문을 불러주는 녹음파일을 이용한 실습. 깊은 숨쉬기 요령 : 꿈꾸니뻘에서부터 숨이 들어오고 나가는 상상. 동양의 비전(비교 esoteric) 심리학 소개 : 동양 전래의 심신수련법의 원리 -&gt; 명상수행법(요가, 화두참선법, 기공, 기 에너지, 단전호흡 등) 극동 지방에서는 심신일원론에 토대, 기 에너지를 상정한 심신단련법 참고 : 인체의 3요소는 정기신(精氣神) (동의보감에 소개) 요기의 시범 : 밀폐된 곳에서 오래 숨쉬기 시범 -&gt;생리조절의 가능성 시사, -&gt;바이오피드백 훈련을 발전시킴 (비디오) 요기의 생리적 자기조절 시범 (비디오) Miller박사의 바이오피드백 훈련을 통한 혈압상승 재활훈련 소개 바이오피드백 훈련은 자신의 생체 신호를 자신에게 되돌려 제시해서 스스로 그 생리적 반응을 시행착오를 통해 조절할 수 있게 해주는 기법.</p>
<p>11주차</p>	<p>&lt;동영상&gt; 11주차-1, Benson이완반응법, 비디오(태극권고수의 호흡명상법(NGC), Benson요기의 반응측정), 생존투쟁, 잡념을비우는요령, 불임에도 효과 제목 : Benson의 이완반응법의 개발 원리는 집중명상, 태극권고수의 호흡명상 및 fMRI 측정결과 (비디오) Benson의 이완반응법의 개발 : 명상수행자를 관찰한 결과, 스트레스로 인한 생리적 긴급 반응(흥분)을 상쇄시키는 반응이 나타남을 발견(예, 혈압이 떨어지고 호흡이 느려짐). 명상의 원리(단순 반복을 통해 마음 비우기)를 적용한 간편 명상법을 개발, 이것이 이완반응법. --&gt;이는 집중명상의 원리에 토대.</p>

	<p>(비디오) 태극권고수의 호흡명상법 발체소개 : 호흡을 느리게 해서 마음을 비우고 깊은 이완상태로 들어감. 조식법을 통해 적적성성의 마음 상태로 들어가는 원리. fMRI 측정으로 그 효과를 확인.</p> <p>(NGC),Benson요기의 반응측정),</p> <p>스트레스를 받을 때 나타나는 긴급반응(fight vs. flight)는 생존을 위한 투쟁 인간의 몸은 원시인의 그것과 같다(불변). 거짓말 탐지기의 원리.</p> <p>만성적 불안초조, 두려움은 면역력을 저하시킨다고 함.</p> <p>만성적 스트레스는 고혈압, 심장마비, 또는 뇌졸중의 위험성을 높여줌.</p> <p>잡념을 비우는 요령 : 잡념이 떠올라도 그냥 가게 내버려둔다(let it go).</p> <p>잡념은 우는 애기와 같아서 억누르면 더욱 기승을 부리기 마련임.</p> <p>인정하고 달래야 함.</p> <p>(비디오) 이완반응법은 불임에도 효과 : 임신에 성공한 불임여성의 사례</p> <p>스트레스는 생식능력을 떨어뜨림</p> <p>-&gt; 명상을 통해 집착을 내려놓는 것의 중요성 시사</p> <p>11주차-2,<u>Benson이완반응은집중명상,정혜쌍수의원리,고르게숨쉬는조식법의 중요성,기흡입법,기에너지,명상시 신심과태도가중요</u></p> <p>제목 : 명상의 두 종류는 집중명상 &amp; 마음챙김명상, 정혜쌍수의 원리, 고르게 숨쉬는 조식법의 중요성</p> <p>Benson의 이완반응법은 집중명상의 원리에 토대한 것임</p> <p>동양의 비교 수행법 중 최고의 방법은 명상 수행법.</p> <p>명상의 두 종류 : 집중명상 대 마음챙김명상</p> <p>고려 보조국사 : 정혜쌍수의 원리 : 두 명상을 모두 수행해야 함</p> <p>집중명상으로 정신 에너지를 생성하고, 이 에너지로 관찰하는 것임.</p> <p>고르게 숨쉬는 조식법의 중요성 및 그 요령의 해설 -&gt; 단전호흡법이 극치</p> <p>조식법 : 기 흡입법, 기 에너지의 생성 및 유통법</p> <p>명상수련으로 효과를 보려면 신심(信心)과 진실된 태도가 중요 : 정신집중이 잘 됨.</p>
12주차	<p>&lt;4. <u>힐링명상(K-MBSR) 실습 - 몸풀기 요가, 호흡명상, 걷기명상</u>&gt; 극동지방의 전통 심신수련법 - 국선도. (비디오) 국선도 수련을 통한 암 환자의 호전 사례 소개. &lt;실습&gt; 깊은 숨쉬기(단전호흡) 느껴보기 (누워서 양손을 뒷목에 깎지끼고 무릎을 세운 자세에서). (동영상에 따라 하기 실습) 몸풀기 - 서서 하는 요가 2부. &lt;정리&gt; 집중명상 -&gt; 단순 반복, 마음챙김명상 -&gt; 거리를 두고 지켜보기(관찰). (이야기) 원효대사의 해골 물 - 관찰로 마음의 물결 가라앉히기. -&gt; 일체유심조 (모든 것은 마음에서 비롯됨), 명상의 심리치료 효과.</p> <p>제목 : 극동지방의 전통 심신수련법 - 국선도, (비디오) 국선도 수련을 통한 암 환자의 호전 사례 소개, (실습) 깊은 숨쉬기(단전호흡) 느껴보기, (동영상에 따라 하기 실습) 몸풀기 - 서서 하는 요가 2부.</p> <p>12주차-1</p> <p>제반 명상 기법의 공통점 : 조용한 장소, 걸가부좌, 명상 대상에 주의집중</p> <p>Benson의 이완반응법의 원리에 대한 상세한 해설</p> <p>극동지방의 전통 심신수련법 : 국선도</p> <p>(비디오) 국선도 수련을 통한 암 환자의 호전 사례 소개 :</p>

	<p>몸풀기(조신법) S자 굴신 동작,  단전호흡 요령 : 단전부위에 힘이 모이도록 숨쉬기,  수승화강의 원리 &amp; 두한족열의 건강 원리  고래의 건강 비법 : 마음은 한가하고, 몸은 분주하게!  단전호흡을 통해 아랫배에 열기가 느껴짐. 면역력 증가와 관련됨.  HRV측정으로 스트레스에 잘 견디는 효과가 확인됨.</p> <p>12주차-2 : &lt;실습&gt; 힐링명상(K-MBSR) 실습 : 몸풀기 요가, 호흡명상  제목 : &lt;실습&gt; 힐링명상(K-MBSR) 실습 : 몸풀기 요가, 호흡명상  &lt;실습&gt; 몸풀기(조신법) + 호흡실습(조식법)  (비디오) 단전호흡, 혈액순환에 좋다  단전호흡 도해(기가 단전으로 들어가는 그림): 깊은 숨쉬기(단전호흡) 요령  설명  기 에너지 생성을 위한 단전호흡 : 마음을 아랫배로 가라앉히고 점을 상상  숨을 내쉬면서 아랫배 가죽이 등쪽에 붙도록 내쉬었다가, 들이 쉬면서  쇠똥구리가 들들 말면서 밀어올린다고 상상하면서 아랫배가 나오게 호흡.  단전호흡이 잘 되려면, 조신법으로 몸이 유연하게 풀려있어야, 호흡이  고르게 들어오고 나가야, 마음을 응어리시켜서 집중해야 함 (방편).  실습 : 깊은 숨쉬기(단전호흡) 느껴보기  (사진) 누워서 양손을 뒷목에 각지끼고 무릎을 세운 자세.  몸풀기(조신법) 설명 및 실습 : 몸을 유연하게 해주고, 자세의 불균형 해소.  몸이 유연하게 되려면, 숨을 들이쉬고 머문 가운데 S자 굴신동작 취하기  (동영상에 따라 하기 실습) 몸풀기 : 서서 하는 요가 2부</p>
13주차	<p>13주차-1 : 복습 및 정리  제목 : 복습 및 정리 - (비디오) 단전호흡, 혈액순환에 좋다, 집중명상 대 마음챙김명상, 명상의 심리치료 효과  &lt;복습&gt; (비디오) 단전호흡, 혈액순환에 좋다/ 단전호흡 도해 해설/  기 에너지 생성을 위한 단전호흡/ 효율적인 단전호흡 요령 및 효과  &lt;정리&gt; 집중명상 대 마음챙김명상  집중명상 -&gt; 단순 반복, 마음챙김명상 -&gt; 거리를 두고 지켜보기(관찰)  (이야기) 원효대사의 해골 물 : 관찰로 마음의 물결 가라앉히기  -&gt; 일체유심조 (모든 것은 마음에서 비롯됨),  명상의 심리치료 효과 : 강박증 치료 사례(송산), 삼천 배(운동명상)  결가부좌의 필요성 및 이 자세를 취하는 요령 : 과학적 근거가 있음  &lt;실습&gt; 집중식 호흡명상 (수식관, 이완반응법)</p> <p>13주차-2 :  <u>집중명상 대 마음챙김명상</u>  제목 : (비디오) 호흡은 정신집중을 용이하게 해줌, 마음챙김을 통한 깨달음  (통찰), 한국판 명상치유(K-MBSR) 프로그램 소개, 걷기명상 소개  집중식 호흡명상  (비디오) Benson의 해설, 이완반응에 호흡이 중요 : 호흡은 정신집중을 용이하게 해줌</p>



	<p>마음챙김을 통한 깨달음(통찰) : 원효대사의 해골 물 이야기를 3단계로 분석          생각과 판단이 괴로움을 유발함</p> <p>마음챙김 명상의 원리 : 마음을 현재 &amp; 여기에 모아서 관찰하기</p> <p>(비디오) 보디스캔 집단훈련의 모습 (외국의 MBSR 장면 소개)</p> <p>(비디오) 마음챙김 호흡명상 경험담 소개</p> <p>한국판 명상치유(K-MBSR) 프로그램 소개 : 한국명상학회(mbsr.or.kr) 참조</p> <p>&lt;실습&gt; 힐링명상(K-MBSR) 실습 : 걷기명상</p> <p>(비디오) 걷기명상 요령 및 그 모습 (틱낫한)</p> <p>(사진) 한국명상학회 충북지회에서 본 강사가 걷기명상 지도하는 모습</p>
--	--

본인은 위와 같이 e-Learning 콘텐츠를 개발을 신청합니다.

2016년 2월 26일

성명 이 봉 건