

【 강 의 계 획 서 】

과 목 명	몸과 마음의 조화, 한의사에게 배우는 '심신 마음챙김'			강 사 명	김윤지
강의요일	화요일	강의시간	10:00 ~ 12:00	강 의 실	103
강 의 소 개					
강의목표	한의학과 동양철학을 바탕으로 몸과 마음의 상호작용을 이해하고, 자기 성찰과 관계 속 배려를 통해 마음을 다스리는 실천적 지혜를 기릅니다.				
개강준비물	간단한 필기구				
강 의 내 용					
회차	강의일자	강의주제			참고
1	2026-06-16	신형일체(神形一體)/ 마음이 몸을 만들고, 몸이 마음을 담는다 :내 몸의 기운을 살피는 자기 관찰 명상			
2	2026-06-23	음양(陰陽)의 조화/ 내 안의 동(動)과 정(靜)을 찾아서 :번아웃을 예방하는 음양 조절법			
3	2026-06-30	오행(五行)과 감정의 다스림 (1) :오장육부와 감정, 칠정(七情)의 이해			
4	2026-07-07	오행(五行)과 감정의 다스림 (2) :생각과잉과 감정과잉을 다스리는 경혈 지압법, 경행(천천히 걷기) 명상법			
5	2026-07-14	심화(心火)를 끄고 편안한 밤 맞이하기 :숙면을 돕는 안신 이완법과 경혈 지압법			
6	2026-07-21	동양 철학에서 찾아보는 관계의 심리학 :나와 타인 사이의 중용(中庸), 유교 철학에서 배우는 적절함의 미학			
7	2026-07-28	무위자연(無爲自然)/ 억지로 하지 않을 때 비로소 평온해진다 :노장(老莊)철학으로 배우는 ‘내려놓기’와 ‘자연스러움’, 좌선(坐禪) 명상			
8	2026-08-04	양생(養生)/지속 가능한 마음 챙김 시스템 만들기 :일상에서 실천할 수 있는 나만의 5분 마음 챙김 루틴 만들어보기			

【 과 목 소 개 서 】

과 목 명	몸과 마음의 조화, 한의사에게 배우는 '심신 마음챙김'
과 목 소 개	한의학과 동양철학의 관점을 통해 몸과 마음의 상호작용을 이해하고, 자기 성찰 · 명상 · 관계 속 배려를 실천하며 마음을 다스리는 방법을 탐구하는 강좌.
교 육 내 용	1회차: 신형일체(神形一體) - 몸과 마음의 연결 2회차: 자기 관찰 명상, 음양론의 조화 3회차: 몸의 조절법, 오행과 감정 다스림 (1) 4회차: 오장육부와 감정, 오행과 감정 다스림 (2) 5회차: 불안 완화를 통한 숙면 챙기기 6회차: 마음의 경계 설정, 관계 속 배려와 공감 7회차: 노장 사상을 통한 내면의 소리 듣기 8회차: 일상 속 마음 챙김 루틴 만들기