

2026학년도 공동 교양 교과목 수업계획서(안)

신청구분		울산과함께하는오감힐링						
년도-학기	2026-2	과목명(한)	울산과함께하는오감힐링					
		과목명(영)	Five Senses Healing in Ulsan					
과목번호-분반	-	학점	2	담당교수	이동은			
개설학부-학년	대학 공통		성적평가		S/U			
과목유형	이론중심		강좌구분		일반강좌			
1. 교과목 개요								
<예시> [국문] 울산대학교, 울산과학대학교, 춘해보건대학교가 공동으로 개발·운영하는 지역공동 교양 교과목으로서, 음악·미술·명상·요가·신체활동 등 다양한 감각 기반 치유 경험을 통해 학생들의 심신 균형과 자기이해를 증진하는 것을 목표로 한다. 본 교과목은 울산 지역을 기반으로 한 체험형 학습과 현장탐방을 포함하여, 오감을 활용한 통합적 힐링 과정을 제공하며, 일상 속 스트레스 관리와 자기돌봄 역량을 강화하도록 설계되었다. 특히 음악을 통한 감정 이해, 미술치료를 통한 자기인식, 호흡과 명상을 통한 내면 안정, 걷기와 운동을 통한 신체 회복 등 단계적 프로그램을 통해 학생들이 건강한 삶의 방식을 주체적으로 형성하도록 돕는다. [영문] "Five Senses Healing in Ulsan" is a jointly developed and operated general education course by the University of Ulsan, Ulsan College, and Choonhae College of Health Sciences. The course aims to promote students' mental and physical well-being and enhance self-understanding through a range of sensory-based healing experiences, including music, art, meditation, yoga, and physical activities. The course incorporates experiential learning and field trips in the Ulsan region, offering an integrated healing process that engages all five senses while strengthening students' competencies in stress management and self-care. In particular, the course provides a structured, step-by-step program encompassing emotional awareness through music, self-reflection through art therapy, inner stability through breathing and meditation, and physical recovery through walking and exercise, thereby supporting students in developing healthy and sustainable lifestyles"								
2. 교수목표								
1. 음악, 미술, 명상 등 다양한 감각 기반 활동을 통해 자신의 감정과 내면을 이해하는 능력을 함양한다. 2. 스트레스 관리 및 자기돌봄 방법(미술치료, 호흡, 요가, 명상 등)을 습득하고 실생활에 적용한다. 3. 신체활동(걷기, 달리기 등)의 원리를 이해하고 건강한 생활습관을 형성한다. 4. 지역 기반 체험학습(현장탐방)을 통해 힐링 자원을 확장하고 삶의 질 향상에 기여하는 태도를 기른다.								
3. 주요 학습내용 및 수업진행방법								
1. 온라인 교육강좌 2. 지역 이해를 위한 오프라인 현장견학								
4. 학습 성과 평가방법								
1. 출석 2. 시험(콘텐츠 제작 교원이 시험문제 작성, 울산대 클라썸에서 시험) 3. 리포트								
평가 항목	출석	중간고사	기말고사	리포트	발표	퀴즈	팀 프로젝트	기타
비율	40		30	30				
5. 교재 및 참고문헌								
1. 2.								
6. 주별 진도계획, 학습자료 및 시험계획								

주	주별 진도 계획	교수자	시험계획
1주	오리엔테이션	울산과학대 / 이동은	
2주	슬픔으로 위로하는 음악	울산대학교 / 황소원	
3주	희망의 음악	울산대학교 / 황소원	
4주	미술치료와 자기이해	울산대학교 / 김건희	
5주	미술치료로 이해하는 스트레스와 자기돌봄	울산대학교 / 김건희	
6주	호흡으로 여는 힐링/ 몸과 마음의 균형을 위한 요가 호흡	춘해보건대 / 오지영	
7주	깊은 휴식을 위한 수면요가/ 아로마테라피로 만나는 마음힐링	춘해보건대 / 오지영, 이진경	
8주	나를 성장시키는 내면의 약속/ 싱잉볼과 사운드 명상	춘해보건대 / 오지영, 박세은	
9주	오감힐링을 위한 수면요가/생각으로부터의 쉽	춘해보건대 / 오지영	
10주	현장탐방(견학)	울산과학대 / 이동은	현장견학
11주	왜 우리는 움직여야 하는가	울산과학대 / 이관우	
12주	내 몸이 좋아하는 걸기	울산과학대 / 이관우	
13주	걸기와 달리기 무엇이 다를까?	울산과학대 / 이관우	
14주	무릎 안 아프게, 평생 운동하는 방법	울산과학대 / 이관우	
15주	대체수업주		
16주	기말고사	울산과학대 / 이동은	기말고사

강의 내용 요약서

주차	1	주제	오리엔테이션	강의자	이동은
학습목표	1. 본 강의의 목적과 구성에 대해 이해한다. 2. 현대 사회에서 '치유'의 의미와 필요성을 인식한다. 3. 울산이라는 공간이 가지는 문화·자연적 의미를 이해한다.				
강의내용	울산의 문화·자연 자원을 통한 힐링 콘텐츠 소개				
교수방법	이론강의		강의자료	PPT	
수업 세부내용					
1교시	- 강의 소개 및 운영 방식 안내 - '목적 없는 시간'에 대한 질문을 통해 자기 성찰 유도 - 성과사회와 현대인의 피로 구조 설명 - 자극과 휴식의 차이 및 진짜 휴식의 조건 제시 - 치유(heal)의 어원 및 의미 설명 - 치료(cure)와 치유(heal)의 차이 이해 - 음악, 미술, 요가, 걷기, 달리기 5가지 활동의 치유적 의미 개괄				
2교시	1. 울산의 문화·자연 자원을 통한 힐링 요소 설명 - 반구천 암각화: 예술의 기원과 인간의 표현 욕구 - 처용 설화: 음악과 춤의 치유적 기능 - 태화강: 회복과 재생의 상징 - 영남알프스 및 해안선: 걷기와 달리의 환경적 기반 2. 강의 철학 제시 - 여가의 본질과 학문적 의미 - 몸과 마음의 통합적 이해 3. 5가지 활동(음악·미술·요가·걷기·달리기)의 과학적·인문학적 의미 설명 4. 수업을 통해 기대되는 학습 성과 제시 - 자기 회복 방법 체득 - 감정 인식 및 조절 능력 향상 - 일상 속 실천 가능한 힐링 습관 형성				

주차	2	주제	슬픔으로 위로하는 음악	강의자	황소원
학습목표	슬픔을 슬픔으로 위로하는 음악을 통해 마음의 정화를 느껴본다.				
강의내용	작곡가의 작품을 통해 내 안의 우울, 외로움 상실감을 직면해 본다.				
교수방법	강의		강의자료	PPT	
수업 세부내용					
1교시	- 브람스 4개의 마지막 노래 - 슈베르트의 피아노 소나타 D 960 2악장 - 알비노니 아다지오 - 모차르트 피아노 협주곡 23번 2악장 등				
2교시	- 위 두 작품을 통해 브람스, 슈베르트의 인생에 대해 알아보며 슬픔의 감정 배출, 및 카타르시스를 느껴봄 - 슬픈 음악이 오히려 인간에게 마음의 위안을 주는 심리학적 이유 - 작곡가들의 삶의 고통을 음악으로 승화시킨 이야기를 알아봄 - 억압된 우울과 불안의 감정을 음악을 통해 밖으로 꺼내보기				

주차	3	주제	희망의 음악		강의자	황소원
학습목표	삶의 균형을 되찾게 하고 에너지를 주는 클래식 음악을 알아본다.					
강의내용	무기력을 깨우고 긍정적 에너지를 유도하는 음악을 알아본다.					
교수방법	강의		강의자료	PPT		
수업 세부내용						
1교시	- 라흐마니노프 피아노 협주곡 2번 2악장 - 베토벤 교향곡 5번 4악장 - 엘가 사랑의 인사 - 드뷔시 달빛 - 등					
2교시	- 일상속에서 익숙한 힐링 클래식 음악의 루틴 만들기 제안 - 작곡가들의 삶과 음악을 통해 바라보는 나의 내면 느껴보기 - 음악이 주는 긍정적 에너지와 내면의 회복탄력성 깨우기 - 따뜻한 위안과 자존감 회복을 위한 음악 소개 - 자연을 노래한 작곡가 - 클래식 음악의 역사적 배경과 작곡가 스토리를 이해하여 감상의 깊이를 더함					

주차	4	주제	미술치료와 자기이해		강의자	김건희
학습목표	1. 미술치료의 개념과 특성을 이해하고, 미술과 미술표현의 치료적 의미를 이해할 수 있다. 2. 감정인식을 통한 자기이해의 과정을 이해하고, 감정을 알아차리는 과정의 중요성을 설명할 수 있다. 3. 자신의 감정을 이미지로 표현하고, 표현된 이미지의 주관적 의미를 탐색함으로써 자기이해의 과정을 이해할 수 있다.					
강의내용	미술치료의 개념과 특성 미술치료에서 미술과 미술표현의 치료적 의미 감정인식을 통한 자기이해의 과정 미술표현을 통한 감정의 이미지화와 주관적 의미 탐색 자신의 감정을 이미지로 표현하는 실습과정을 통한 자기이해 주제 관련 퀴즈 및 소감 정리					
교수방법	강의			강의자료	PPT	
수업 세부내용						
1교시	1. 교과목 안내 2. 미술치료란 무엇인가? 미술치료의 개념과 특성 이해 3. 미술치료에서 미술과 미술표현의 의미 창작 과정, 감정 표현, 자기성찰을 중심으로 한 미술표현의 치료적 의미 이해 4. 감정인식을 통한 자기이해의 과정 감정인식을 통한 자기이해의 과정과 미술표현을 통한 자기돌봄의 의미 탐색					
2교시	1. 감정인식과 자기이해 자기이해의 기초가 되는 감정인식 과정 이해 2. 감정의 이미지화 언어로 표현하기 어려운 감정을 색, 선, 형태 등의 이미지로 시각화하고, 자기와 감정 사이에 안전한 심리적 거리를 형성함으로써 자기 상태를 객관화하는 과정 이해 3. 이미지의 개인적 의미 탐색과 자기성찰 개인의 경험, 기억, 현재 상태와 연결된 이미지의 주관적 의미 탐색 및 자기성찰 4. 미술치료 실습 <나의 감정> • 명상을 통해 마음의 상태 알아차림 및 감정 인식 • 자신의 감정을 만다라 안에 자유롭게 표현하기 • PDI(그림에 대한 질문)을 통한 이미지의 주관적 의미 탐색을 통해 감정 알아차리기 5. 주제 관련 퀴즈를 통한 학습 성과 확인					

주차	5	주제	미술치료로 이해하는 스트레스와 자기돌봄	강의자	김건희
학습목표	1.스트레스의 개념과 요인을 이해하고, 스트레스에 따른 심리적·신체적 반응과 대처방식을 이해할 수 있다. 2.빗속의 사람 그림(DAPR)을 통해 스트레스 상황 속 자신의 모습과 대처자원을 이해할 수 있다. 3.신체감각과 감정의 연결, 감정 그림일기를 통해 자기돌봄의 실천 방식을 탐색할 수 있다.				
강의내용	스트레스의 개념, 요인 및 심리적·신체적 반응 이해 빗속의 사람 그림(DAPR)을 통한 스트레스 반응과 대처자원 탐색 자기돌봄의 의미와 필요성 이해 몸의 감각과 감정 알아차림을 통한 자기돌봄의 시작 이해 바디스캔 시트지를 활용한 신체감각과 감정의 표현, 감정 그림일기를 통한 자기돌봄 방식 탐색 주제 관련 퀴즈를 통한 학습 성과 확인				
교수방법	강의		강의자료	PPT	
수업 세부내용					
1교시	스트레스란 무엇인가? • 스트레스의 개념과 스트레스의 요인 이해 스트레스에 따른 심리적·신체적 반응과 대처방식의 이해 3. 빗속의 사람 그림검사(DAPR)의 미술치료적 활용 • 빗속의 사람 그림을 통해 스트레스 상황 속 자기 모습과 대처자원을 살펴보는 과정의 이해 • 진단이나 평가가 아닌 자기이해를 돕기 위한 미술치료적 접근으로서의 이해 4. 미술치료 실습 <빗속의 사람 그림 (DAPR: Draw A Person in the Rain)> • 빗속의 사람 표현하기 • PDI(그림에 대한 질문)를 통해 이미지의 주관적 의미와 현재 자신의 스트레스 반응 및 대처자원 탐색				
2교시	1. 자기돌봄의 이해 • 자기돌봄이 자신의 몸과 마음 상태를 알아차리고 필요한 회복 방식임을 이해하고, 정서 조절과 스트레스 관리에서 자기돌봄의 필요성과 중요성 이해 2. 자기돌봄의 시작으로 몸의 감각과 감정 알아차림 • 몸의 감각에 주의를 기울이고, 신체감각과 연결된 감정을 알아차리는 과정 이해 3. 미술치료 실습 • 신체감각과 감정을 연결하고 미술로 표현하기 -바디스캔 시트지를 활용하여 현재 신체감각을 색과 형태로 표현하고, 연결된 감정에 이름 붙이기 • 감정 그림일기 -감정을 이미지로 표현한 후 자유로운 연상적 글쓰기를 통해 현재 감정과 자기 상태를 정리하고 자기돌봄 방식 탐색 4. 주제 관련 퀴즈를 통한 학습 성과 확인				

주차	6	주제	호흡을 통한 몸과 마음의 균형 회복		강의자	오지영
학습목표	1.올바른 호흡의 원리를 이해하고 다양한 호흡 실습을 통해 심신의 이완과 건강한 호흡 습관을 기른다. 2.요가 호흡의 원리를 이해하고 다양한 호흡 실습을 통해 몸과 마음의 균형을 회복한다.					
강의내용	1.좋은 호흡의 기준과 올바른 호흡법을 학습하고 다양한 호흡 실습을 통해 몸과 마음의 안정을 경험한다. 2.요가 호흡의 생명 에너지 개념을 이해하고 교호호흡과 별소리호흡을 실습하며 심신의 균형과 안정감을 경험한다.					
교수방법	이론강의 및 실습			강의자료	PPT	
수업 세부내용						
1교시	-호흡의 중요성과 의식적으로 조절할 수 있는 호흡의 특성을 이해한다. -바른 자세, 코호흡, 느린 호흡, 횡격막 호흡 등 좋은 호흡의 네 가지 기준을 학습한다. -자연호흡 관찰, 호흡 길이 확인, 자세에 따른 호흡 변화를 실습한다. -횡격막과 복식호흡을 다양한 자세에서 실습하며 깊은 호흡을 익힌다. -안정된 호흡을 통해 심신의 긴장을 완화하고 일상에서 활용할 수 있는 호흡 습관을 기른다.					
2교시	-현재 자신의 좌우 호흡 상태를 점검하며 호흡의 흐름을 자각한다. -쁘라나(생명 에너지)의 개념과 좌우 호흡이 몸과 마음에 미치는 영향을 이해한다. -나디 쇼다나(교호호흡)를 실습하며 호흡의 균형과 집중력을 기른다. -브라마리(별소리호흡)를 통해 심신을 안정시키고 마음의 고요함을 경험한다. -일상에서 요가 호흡을 활용하여 스트레스를 관리하고 자기 돌봄 습관을 실천하는 방법을 익힌다.					

주차	7	주제	깊은 휴식과 향기를 통한 감각 힐링	강의자	오지영, 이진경
학습목표	1.수면요가의 원리와 뇌 회복 메커니즘을 이해하고 실습을 통해 깊은 이완 상태를 경험한다. 2.아로마테라피의 원리를 이해하고 자신에게 맞는 향을 활용하여 몸과 마음을 돌보는 방법을 익힌다.				
강의내용	2.1.수면 중 뇌의 회복 과정을 이해하고 수면요가의 이완 원리와 실습을 통해 심신의 안정과 회복을 경험한다. 에센셜 오일의 종류와 특징, 향기와 뇌의 관계를 이해하고 다양한 아로마테라피 활용법을 실습한다.				
교수방법	이론강의 및 실습		강의자료	PPT	
수업 세부내용					
1교시	-수면 중 뇌에서 일어나는 회복 과정과 글림프 시스템의 역할을 이해한다. -기억 정리, 감정 조절, 브레인 포그 완화 등 수면의 기능을 학습한다. -수면요가의 핵심 원리인 '이완된 자각'과 8단계 구조를 이해한다. -환경과 몸, 외부세계로부터 단계적으로 이완하는 수면요가를 실습한다. -깊은 휴식을 통해 신경계를 안정시키고 일상 속 회복의 기반을 마련한다.				
2교시	-향기가 몸과 마음에 미치는 영향과 아로마테라피의 기본 원리를 이해한다. -에센셜 오일의 종류와 특징, 향기와 뇌 및 감정의 관계를 학습한다. -자신의 감정과 상황에 맞는 향을 선택하는 방법을 알아본다. -아로마 램프, 흡입법, 방향 스프레이, 족욕 및 발 마사지 등 일상에서 활용 가능한 아로마테라피를 실습한다. -나에게 편안한 향과 현재의 감정을 돌아보며 향기를 활용한 자기 돌봄 방법을 익힌다.				

주차	8	주제	내면의 성장과 소리를 통한 마음 치유	강의자	오지영, 박세은
학습목표	1.상칼파의 의미를 이해하고 자신만의 내면의 약속을 수립하여 수면요가를 통해 실천하는 방법을 익힌다. 2.싱잉볼의 원리와 소리·진동의 특징을 이해하고 사운드 명상을 통해 감각을 깨우며 심신의 이완을 경험한다.				
강의내용	1.자기대화와 자동적 사고를 이해하고 상칼파의 개념과 작성 방법, 수면요가에서의 활용법을 학습한다. 2. 싱잉볼과 사운드 명상의 개념을 이해하고 다양한 자세에서 소리와 진동을 활용한 명상 방법을 체험한다.				
교수방법	이론강의 및 실습		강의자료	PPT	
수업 세부내용					
1교시	-자기대화와 자동적 사고, 삼스카라의 개념을 통해 반복되는 사고와 행동의 원리를 이해한다. -목표와 상칼파의 차이를 이해하고 자신의 가치에 맞는 상칼파를 작성한다. -수면요가에서 상칼파가 의식과 무의식에 미치는 역할을 학습한다. -환경, 신체, 호흡을 단계적으로 이완하며 상칼파를 내면에 심는 수면요가를 실습한다. -상칼파를 통해 긍정적인 변화와 자기성장을 위한 실천 방법을 익힌다.				
2교시	-싱잉볼의 특징과 소리·진동이 몸과 마음에 미치는 영향을 이해한다. -소리를 통해 자신의 감각과 내면 상태를 알아차리는 방법을 학습한다. -사운드 명상의 기본 원리와 실천 방법을 익힌다. -앉기, 눕기 등 다양한 자세에서 싱잉볼을 활용한 사운드 명상을 경험한다. -일상 속에서 소리와 진동을 활용하여 스트레스를 완화하고 마음의 안정을 찾는 방법을 알아본다.				

주차	9	주제	오감회복과 생각으로부터의 휴식	강의자	오지영
학습목표	1.오감의 균형과 감각 회복의 중요성을 이해하고 수면요가를 통해 심신의 이완을 경험한다. 2.생각의 흐름을 이해하고 안타르 모우나 명상을 통해 몸과 마음의 이완을 경험한다.				
강의내용	1.뿌라띠야하라의 개념을 바탕으로 오감힐링을 위한 수면요가의 원리와 실천 방법을 학습한다. 2.생각이 멈추지 않는 원리를 이해하고 신체 자각과 안타르 모우나 명상을 통해 생각을 관찰하는 방법을 학습한다.				
교수방법	이론강의 및 실습		강의자료	PPT	
수업 세부내용					
1교시	-오감을 활용한 이완 경험을 돌아보며 마음챙김의 중요성을 이해한다. -현대인의 감각불균형과 뿌라띠야하라(Pratyahara)의 의미를 학습한다. -환경, 몸, 호흡, 감각을 단계적으로 이완하는 수면요가를 실습한다. -신체 자각과 의지력 강화를 경험하고 심리적 안정을 도모한다. -오감힐링을 일상생활에서 실천할 수 있는 방법을 살펴본다.				
2교시	-생각이 끊임없이 이어지는 뇌의 작동 원리와 마음의 특성을 이해한다. -몸의 감각을 알아차리는 신체 자각을 통해 긴장을 이완한다. -안타르 모우나(Antar Mouna) 명상의 의미와 실천 방법을 학습한다. -명상 실습을 통해 생각을 억제하지 않고 객관적으로 바라보는 연습을 한다. 생-각으로부터 한 걸음 떨어져 심리적 안정과 내면의 휴식을 경험한다.				

주차	10	주제	울산 현장탐방	강의자	이동은
학습목표	울산의 역사·문화 자원을 직접 체험하며 지역에 대한 이해를 심화함				
강의내용	울산박물관 전시 관람을 통한 지역 산업·문화사 이해 태화강 국가정원 생태 환경 탐방 및 치유 공간 경험 자연 속 걷기 및 호흡 기반 명상 실습 진행				
교수방법	이론강의		강의자료		
수업 세부내용					
1교시	현장탐방(11/7 예정)				
2교시	현장탐방(11/7 예정)				

주차	11	주제	왜 우리는 움직여야 하는가	강의자	이관우
학습목표	일상 속 신체 활동의 필요성을 이해하고, 걷기가 건강에 미치는 긍정적 영향을 설명할 수 있다. 좌식 생활의 위험성을 인식하고 생활 속 움직임 실천의 중요성을 인식한다.				
강의내용	현대인의 좌식 생활이 신체에 미치는 영향을 살펴보고, 걷기의 생리적·정신적 효과를 이해한다. 일상 속에서 쉽게 실천 가능한 신체 활동 증가 방법을 학습한다.				
교수방법	이론강의		강의자료	PPT	
수업 세부내용					
1교시	- 좌식 생활이 심혈관계, 근골격계 및 대사 건강에 미치는 부정적 영향을 사례 중심으로 이해한다. - 움직임 부족으로 인한 신체 변화와 건강 위험 요소를 학습한다. - 일상 속 활동량 감소 원인을 분석하고 개선 필요성을 인식한다.				
2교시	- 걷기의 건강 증진 효과(체력, 정신 건강, 질병 예방 등)를 이해한다. - 걷기 실천이 신체 기능 회복 및 유지에 미치는 영향을 학습한다. - 생활 속 걷기 실천 전략(통학, 이동, 휴식시간 활용 등)을 탐색한다.				

주차	12	주제	내 몸이 좋아하는 걷기	강의자	이관우
학습목표	올바른 걷기 자세와 보행 원리를 이해하고, 신체 부담을 줄이면서 효율적으로 걷는 방법을 습득한다. 잘못된 보행 습관을 점검하고 교정할 수 있다.				
강의내용	보행 시 신체 정렬과 관절 움직임의 원리를 이해하고, 통증을 유발하는 잘못된 걷기 습관을 분석한다. 올바른 보행 기술과 교정 방법을 학습한다.				
교수방법	이론강의		강의자료	PPT	
수업 세부내용					
1교시	- 올바른 보행 자세(발 착지, 보폭, 상체 정렬)의 기본 원리를 이해한다. - 발-무릎-골반의 연계 움직임과 체중 이동 과정을 학습한다. - 잘못된 보행 습관의 유형과 문제점을 분석한다.				
2교시	- 무릎 및 관절 통증을 유발하는 보행 패턴을 이해한다. - 통증 없이 오래 걷기 위한 보행 기술(속도, 리듬, 자세 유지 등)을 학습한다. - 개인 보행 상태를 점검하고 교정하는 방법을 익힌다.				

주차	13	주제	걷기와 달리기 무엇이 다를까?	강의자	이관우
학습목표	걷기와 달리기의 차이를 이해하고, 개인의 체력 수준과 목적에 맞는 운동 방법을 선택할 수 있다. 안전한 러닝 입문 방법을 습득한다.				
강의내용	걷기와 달리기의 운동학적·생리적 차이를 비교하고, 운동 강도에 따른 신체 반응을 이해한다. 초보자를 위한 러닝 방법과 운동 강도 조절 방법을 학습한다.				
교수방법	이론강의		강의자료	PPT	
수업 세부내용					
1교시	- 걷기와 달리기의 동작 구조 및 에너지 사용 차이를 비교한다. - 운동 강도에 따른 심박수 및 호흡 변화를 이해한다. - 운동 목적에 따른 걷기와 달리기 선택 기준을 학습한다.				
2교시	- 초보자를 위한 러닝 시작 방법(점진적 강도 증가, 준비운동 등)을 이해한다. - 적절한 페이스 설정과 호흡 조절 방법을 학습한다. - 안전한 운동 수행을 위한 주의사항과 부상 예방 방법을 익힌다.				

주차	14	주제	무릎 안 아프게, 평생 운동하는 방법	강의자	이관우
학습목표	관절 부담을 최소화하면서 지속 가능한 운동 방법을 이해하고, 개인 맞춤형 운동 습관을 설계할 수 있다. 평생 실천 가능한 건강관리 역량을 기른다.				
강의내용	무릎 및 관절 보호를 위한 운동 방법을 학습하고, 지속 가능한 운동 루틴 구성 방법을 이해한다. 실제 사례를 통해 운동 습관 형성의 중요성을 탐색한다.				
교수방법	이론강의		강의자료	PPT	
수업 세부내용					
1교시	- 무릎 및 관절에 부담을 줄이는 걷기·달리기 방법을 이해한다. - 운동 시 발생할 수 있는 부상 유형과 예방 방법을 학습한다. - 올바른 운동 습관 형성을 위한 기본 원칙을 이해한다.				
2교시	- 개인의 생활 패턴에 맞는 운동 루틴 구성 방법을 학습한다. - 운동 지속성을 높이기 위한 동기 부여 전략을 탐색한다. - 사례를 통해 장기적인 운동 습관 형성의 중요성을 이해한다.				

주차	15	주제	기말고사	강의자	이동은
학습목표	한 학기 동안 학습한 힐링 이론과 실천 내용을 통합적으로 이해함 음악, 미술, 요가, 걷기·달리기 등 각 영역의 치유 원리를 설명할 수 있음				
강의내용					
교수방법				강의자료	
수업 세부내용					
1교시	기말고사				
2교시	기말고사				