

명지대학교 미래교육원 · 요가명상전문가과정

요가명상전문가과정

15주 커리큘럼 안내

명지대학교 미래교육원

9월 12일 (토) ~ 12월 19일 (토) · 매주 토요일

지도교수 최현수(엔조)

브레스랩 요가명상 대표

SSI 프리다이빙 인스트럭터 · 조계종 선명상 앰배서더

이 과정에 대하여

본 과정은 웰니스와 자기돌봄을 축으로, 마음챙김과 소매틱(신체감각) 자각을 통합적으로 다루는 명상지도자 양성과정입니다. 전통 요가·명상의 사상적 기반 위에 스포츠의학·예방의학적 관점을 엮어, 몸과 호흡의 원리를 근거를 가지고 설명할 수 있는 지도자를 목표로 합니다.

설계의 출발점은 하나입니다. 자기 몸에서 확인되지 않은 것을 다른 사람에게 가르칠 수는 없다는 것. 그래서 이 과정은 지식을 전달하기 전에 각자가 자기 몸에서 무엇이 일어나는지를 먼저 관찰하게 합니다. 15주 동안 여러분은 배우는 사람인 동시에 자기 자신의 첫 번째 수련생이 됩니다.

마지막 시간에는 각자의 지도 철학을 발표하게 됩니다. 기법을 아는 지도자는 많지만 자기 언어로 「왜」에 답할 수 있는 지도자는 드뭅니다. 이 과정이 겨냥하는 지점이 거기입니다.

과정 개요

구분	내용
기간	9월 12일 ~ 12월 19일 · 총 15주
수업 시간	매주 토요일 10:00-13:00 (2회차를 이어서 진행하는 날은 10:00-13:00 / 점심 / 14:00-17:00)
구성	강의 13회차 · 중간 실기 1회 · 기말 실기 1회 · 휴강 3주
과목	4과목 — 요가철학과 명상이론 / 호흡생리학과 기초해부학 / 소매틱 브레스워크 실습 / 명상지도법 및 보조법

안내를 시작하며

본 문서는 15주 전체의 흐름을 미리 그려보실 수 있도록 정리한 계획안입니다.

수업 일정과 과목 구성은 확정되어 있으며, 각 회차의 세부 내용과 진행 순서는 수강생의 진행 상황과 현장 여건에 따라 조정될 수 있습니다. 조정이 있을 경우 사전에 단체방으로 안내드립니다.

10명이라는 소규모 정원의 이점을 살려, 여러분의 배경과 필요에 맞춰 세부 내용을 다듬어 갈 예정입니다.

네 과목, 이 순서인 이유

과목의 배열 자체가 하나의 설계입니다. 각 과목은 다음 과목이 성립하기 위한 조건을 만듭니다.

과목	무엇을 다루는가	이 과목이 준비시키는 것
1과목 요가철학과 명상이론 1~3회차	요가수트라 여덟 단계, 하타요가프라디피카 강독, 동서양 명상 전통의 비교. 전통 개념을 오늘의 자기돌봄 언어로 옮기는 작업.	무엇을 하는지 알기 전에 왜 하는지를 먼저 세웁니다. 이 토대가 없으면 이후의 기법들이 흩어진 도구로 남습니다.
2과목 호흡생리학과 기초해부학 4~7회차	횡격막과 호흡 보조근의 구조, 자율신경계와 가스교환, 프라나야마의 현대적 근거, 호흡 정지의 생리학. 여기에 동아시아 전통의 호흡관(황제내경·동의보감의 기와 조식)을 나란히 놓고 비교합니다.	전통이 말해 온 것을 검증 가능한 언어로 다시 씁니다. 지도자가 학습자에게 무엇을 말할 수 있고 무엇을 말할 수 없는지의 선이 여기서 정해집니다.
3과목 소매틱 브레스워크 실습 8~10회차	소매틱 무브먼트의 원리, 판차바유와 코샤를 몸의 좌표로 체득하기, 개인 관찰 기록과 사례 발표.	배운 것을 자기 몸에서 확인합니다. 이 과정에서 가장 개인적인 구간이며, 지도 철학의 재료가 만들어지는 시기입니다.
4과목 명상지도법과 보조법 11~13회차	세션 설계, 핸드온과 보조도구, 큐잉 스크립트와 상호 티칭, 현장 돌발상황 대처.	자기 몸에서 확인한 것을 다른 사람에게 전달합니다. 앞의 세 과목이 없으면 이 과목은 기술 훈련에 그칩니다.

수업 방식

이론과 실습을 번갈아 배치합니다. 개념을 배운 직후에 몸으로 확인하는 구조이며, 매 회차 실습에 충분한 시간을 둡니다.

10월 17일에는 날씨가 허락하는 한 운동장에서 걷기명상과 걷기 프라나야마 세션을 진행합니다. 우천 시에는 실내 프로그램으로 대체합니다.

개인 관찰 기록을 3과목 전 구간에 걸쳐 작성하게 됩니다. 이 기록이 마지막 발표의 재료가 됩니다.

15주 로드맵

주차	날짜	회차	과목	주제
1	9/12	1 · 2	1과목	오리엔테이션 · 요가수트라 8단계 / 하타요가프라디피카 강독 · 좌법
2	9/19	3	1과목	동서양 명상 전통 비교 · 경행과 좌선 · 현대적 재해석
3	9/26	—	휴강	자율 과제 — 셀프케어 루틴 실행
4	10/3	—	휴강	자율 과제 — 셀프케어 루틴 실행
5	10/10	4 · 5	2과목	호흡계 해부학 / 자율신경계와 가스교환
6	10/17	6	2과목	프라나야마와 동아시아 호흡관 · 걷기 세션
7	10/24	7	2과목	호흡 정지의 생리학 · 2과목 정리
8	10/31	—	실기	중간 실기시험 + 3과목 오리엔테이션
9	11/7	8	3과목	소매틱 무브먼트 원리
10	11/14	9	3과목	판차바유 · 코샤 체득 실기
11	11/21	10	3과목	심화 실기 · 개인 관찰 · 사례 발표
12	11/28	11 · 12	4과목	세션 설계 / 핸드온 기법과 보조도구
13	12/5	13	4과목	큐잉 스크립트 · 상호 티칭
14	12/12	—	휴강	기말 준비 주간
15	12/19	—	실기	기말 실기시험 — 세션 티칭 + 지도 철학 발표

※ 하루에 2회차를 이어서 진행하는 날 — 9/12 · 10/10 · 11/28 세 차례입니다.

오전 10:00–13:00, 점심 1시간, 오후 14:00–17:00으로 진행합니다.

※ 나머지 수업일은 모두 10:00–13:00입니다.

※ 주제의 순서와 세부 내용은 진행 상황에 따라 조정될 수 있습니다. 날짜와 시간은 변동되지 않습니다.

주차별 안내

1과목 · 요가철학과 명상이론

회차	일시	내용
1회차	9/12 (토) 10:00-13:00	과정 전체의 지도를 그림니다. 서로를 알아가는 시간을 충분히 갖고, 요가수트라가 제시한 여덟 단계(아쉬탕가)의 구조를 개괄합니다. 이날 작성하는 질문지의 일부는 봉인해 두었다가 마지막 날 각자에게 돌려드립니다.
2회차	9/12 (토) 14:00-17:00	15세기 문헌 『하타요가프라디피카』의 핵심 구절을 원문과 함께 읽습니다. 이어서 문헌이 말하는 "안정되고 편안한 자세"를 실제로 앉아 찾아봅니다. 방석 높이를 바꿔가며 자기 몸에 맞는 조건을 기록합니다.
3회차	9/19 (토) 10:00-13:00	위빠사나와 간화선의 수행 원리를 비교하고, 걷기명상(경행)과 좌선을 이어서 체험합니다. 걸을 때와 앉을 때 무엇이 다른지를 각자 언어로 정리합니다. 전통 개념을 오늘의 자기돌봄 언어로 옮기는 작업으로 1과목을 마칩니다.

2과목 · 호흡생리학과 기초해부학

회차	일시	내용
4회차	10/10 (토) 10:00-13:00	횡격막과 호흡 보조근의 구조를 배우고, 자기 몸에서 직접 만져 확인합니다. 짝과 함께 족지 실습을 하며, 만성 긴장이 호흡에 어떻게 개입하는지를 손으로 확인합니다.
5회차	10/10 (토) 14:00-17:00	호흡이 왜 마음의 상태를 바꾸는지 그 경로를 생리학으로 다룹니다. 심박을 직접 측정해 날숨을 늘렸을 때 무엇이 달라지는지를 자기 숫자로 확인합니다.
6회차	10/17 (토) 10:00-13:00	숨을 다룬 세 전통을 나란히 놓습니다. 요가의 프라나, 동아시아 양생의 기(氣)와 조식, 그리고 현대 생리학. 전통 호흡법을 직접 수행하며 각각의 근거와 금기를 확인하고, 후반부에는 운동장으로 나가 걷기명상과 걷기 프라나야마를 진행합니다.
7회차	10/24 (토) 10:00-13:00	호흡을 멈췄을 때 몸에서 일어나는 변화를 다룹니다. 안전 원칙을 먼저 배운 뒤, 앉은 자세로 각자의 기준 시간을 측정합니다. 2과목을 정리합니다.

3과목 · 소메틱 브레스워크 실습

회차	일시	내용
8회차	11/7 (토) 10:00-13:00	만성적인 긴장이 왜 스트레칭으로는 오래 풀리지 않는지에서 출발합니다. 그리고 작은 움직임으로 감각의 해상도를 올리는 훈련을 하고, 개인 관찰 기록을 시작합니다.
9회차	11/14 (토) 10:00-13:00	판차바유와 코샤 — 전통의 두 모델을 관념이 아니라 몸의 좌표로 다룹니다. 다섯 방향과 다섯 층을 차례로 찾아보고, 코샤 스캔 명상으로 마칩니다.
10회차	11/21 (토) 10:00-13:00	연속 세션을 온전히 받아봅니다. 그리고 그동안 기록한 개인 관찰에서 각자의 패턴을 도출해 발표합니다. 여기서 나온 것이 마지막 지도 철학 발표의 재료가 됩니다.

4과목 · 명상지도법 및 보조법

회차	일시	내용
11회차	11/28 (토) 10:00-13:00	지도교수가 진행하는 세션을 직접 받으며 그 구조를 분석합니다. 세션의 다섯 국면과 대상별(청소년 · 직장인 · 시니어) 설계 원칙, 그리고 지도자가 지켜야 할 역할의 경계를 다룹니다.
12회차	11/28 (토) 14:00-17:00	동의를 구하는 절차에서 시작합니다. 안전한 접촉의 원칙과 보조도구(볼스터 · 아이필로우 · 담요 · 블록 · 벨트 · 싱잉볼 · 의자) 사용법을 실습합니다.
13회차	12/5 (토) 10:00-13:00	말로 이끄는 기술을 다룹니다. 지시 · 초대 · 관찰 세 층위의 큐잉과 침묵의 운용을 배우고, 2인 1조로 서로에게 세션을 진행합니다. 피드백을 반영해 한 번 더 시연합니다.

실기시험

이 과정에는 이론 필기시험이 없습니다. 중간과 기말 모두 짧은 지도 실기로 진행합니다.

일시	내용
10/31 (토) 10:00-13:00	중간 실기 — 카드로 뽑은 호흡법과 대상 조합으로 5분간 지도하고, 1분 동안 근거를 설명합니다. 전원 시연 후 총평과 상호 피드백을 갖고, 이어서 3과목 오리엔테이션으로 넘어갑니다.
12/19 (토) 10:00-13:00	기말 실기 — 배정받은 대상에 맞춘 세션의 「도착 → 조절」 구간을 8분간 진행하고, 3분 동안 자신의 지도 철학을 발표합니다. 첫날 작성해 봉인해 두었던 글을 이날 돌려드립니다.

왜 실기인가

지도자 과정에서 필기시험은 「아는 것」을 재지만, 이 과정이 겨냥하는 것은 「전할 수 있는 것」입니다.

중간에 5분, 기말에 8분. 처음부터 긴 시간을 요구하지 않습니다. 중간에서 받은 피드백을 반영할 7주가 남아 있습니다.

자격증 발급을 위한 이론시험은 방학 중 별도로 시행될 예정입니다.

일정과 범위는 확정되는 대로 안내드립니다.

교재와 자료

교재 구입 부담을 줄이기 위해, 주요 자료는 최대한 지도교수가 직접 제작해 파일로 배포합니다.

수업 중 배포 — 별도 구입이 필요하지 않습니다

자료	내용	비고
하타요가프라디피카 (발체본)	원문·역문 대조 강독본	배포
요가 아나토미 (레슬리 카미노프 · 에이미 매튜스)	호흡 관련 챕터 중심	해당 부분 배포
CO ₂ 테이블 워크북	호흡 정지의 생리학과 안전	자체 제작 · 배포
판차바유 · 코샤 가이드	소매틱 실기 교재	자체 제작 · 배포
명상지도 실전 매뉴얼	세션 설계 · 큐잉 · 트러블슈팅	자체 제작 · 배포
개인관찰기록지	3과목 기록 양식	자체 제작 · 배포
유인물	산스크리트 용어집, 호흡근 촉진 가이드, 실습 기록지 외	해당 회차에 배포

가능하면 준비하시면 좋은 책

아래 두 권은 수업과 명상의 이해를 넓혀 줍니다.

도서	어느 과목과 연결되는가
고엔카의 위빠사나 10일 코스	1과목 — 위빠사나 전통을 안에서 이해하는 데 가장 좋은 안내서입니다. 3회차 동서양 비교의 배경이 됩니다.
존 카밧진 『처음 만나는 마음챙김 명상』	1과목 — 전통 명상이 현대 의료·교육 현장으로 옮겨 온 경로를 보여줍니다. 3회차 재해석 파트와 직접 연결됩니다.

참고하면 좋은 책

호흡의 내용을 2과목의 내용을 더 넓게 보고 싶으신 분께 권합니다.

도서	비고
『호흡의 힘』	프라나야마의 방법들에 대한 라이트한 안내서
『호흡의 기술』	호흡에 대해서 확장할 수 있는 내용을 폭넓게 다룬 책

평가

영역	무엇을 보는가
중간 실기 10/31	① 안전과 확인 ② 지시의 명료성 ③ 페이싱과 침묵 ④ 관찰과 반응 ⑤ 근거 제시
기말 실기 12/19	① 구조 ② 큐잉 ③ 페이싱과 침묵 ④ 안전·경계·동의 ⑤ 철학의 일관성
수업 참여도	출석 및 실습 참여
과제 · 기록	재해석 리포트, 셀프케어 루틴 실행 기록, 개인 관찰 기록, 세션 설계안

평가에 관하여

평가 영역과 배점은 미래교육원의 학사 운영 방침에 따라 조정될 수 있으며, 확정된 내용은 1회차 오리엔테이션에서 안내드립니다.

두 실기시험 모두 평가 항목과 채점 기준을 시험 2주 전에 미리 공개합니다. 무엇을 보는지 알고 준비하시게 됩니다.

실기 중 중단을 요청하시는 것은 감점 사유가 아닙니다.

평가의 목적은 순위를 매기는 것이 아니라, 각자가 어디까지 왔는지를 확인하는 데 있습니다.

준비물

구분	내용
상시	요가매트 · 편한 복장 · 필기구
10/17 (6회차)	운동화와 야외 활동이 가능한 복장 — 걷기 세션이 있습니다 *변동 가능

그 외 실습에 필요한 도구등 회차별로 추가 준비물이 생기면 전 주 수업과 단체방에서 미리 안내드립니다.

수업 약속

안전에 관하여

- 통증은 참지 않습니다. 어떤 실습이든 언제든 멈추실 수 있으며, 멈추는 것이 평가에 반영되지 않습니다.
- 건강 관련 사항은 1회차에 배포하는 질문지에 알려주세요. 해당되는 항목이 있다고 해서 수업에서 제외되지 않습니다. 개인별로 강도와 형태를 조정하기 위한 것입니다.
- 호흡법과 무호흡 실습에는 금기 사항이 있습니다. 해당되시는 분은 대안 실습이나 관찰자 역할로 참여하시게 됩니다.
- 무호흡 실습은 전 과정에서 물 밖·얕은 자세로만 진행합니다. 개인적으로 물에서 시도하지 않으셔야 합니다.

신체 접촉에 관하여

- 핸즈온(손을 대어 돕는 것) 실습에서는 매 시간 동의를 확인합니다.
- 원하지 않으시면 언제든 거절하실 수 있고, 이유를 말씀하지 않으셔도 됩니다. 거절해도 수업에서 달라지는 것은 없습니다.

진행에 관하여

- 질문은 각 강의 블록이 끝날 때와 마지막 정리 시간에 받습니다. 중간에 떠오른 질문은 메모해 두셨다가 그때 주세요.
- 강의 자료는 수업 전날 단체방에 공유합니다.
- 휴강 주간에도 짧은 자율 과제가 있습니다. 분량은 하루 5분 이내로 설계됩니다.
- 세부 진행은 여러분의 배경과 진행 속도에 맞춰 조정될 수 있습니다. 변경 사항은 사전에 안내드립니다.

마지막으로

이 과정에서 여러분은 배우는 사람인 동시에, 자기 자신의 첫 번째 수련생이 됩니다.
15주 뒤 마지막 시간에 각자의 지도 철학을 발표하게 됩니다. 지금은 막막하실 수 있지만,
 그 발표의 자료는 매 주 여러분이 자기 몸에서 관찰하고 기록한 것들에서 나옵니다.
9월 12일에 뵙겠습니다.

문의 — 명지대학교 미래교육원 교학팀 · 수업 조교

지도교수 최현수(엔조) · 브레스랩 요가명상