

강의계획서(Syllabus)

[2020학년도 1학기]

교과목 Course Name	전통호흡의 이해와 실제			과목번호 Course No.	CS05943			
수강대상 Department	학과 : 교양과목 학년 : 전 학년			학점/시수 Credit/Hours	학점: 1 시수: 2			
강의시간 Class Times	금요일 10:00 - 11:50			강의실 Class Room	문예관			
수업방법	강의형태	이론중심() / 이론-실습병행(O) / 실습중심() / 팀티칭()						
	수업방식	강의 Lecture	토론/토의 Discussion	글쓰기 Writing	발표 Presentation	실습 Practice	프로젝트 Project	기타 Others
		30%	5%	5%	%	60%	%	%
	설명	1. 법화/천태의 사상과 무도사를 개관하는 강의와 무술과 호흡 등의 신체 조율과 통제방법의 이론을 설명한다. 2. 격렬하지 않은 신체활동이 동반되니 간편한 복장을 권장한다. 3. 장비가 필요한 수업의 경우 인원내 따라 현장에서 대여한다.						
	사용기자재	컴퓨터, 빔프로젝터 외						
장애학생 지원내용	본 과목을 수강하는 장애학생은 수업에 필요한 별도의 지원이 필요한 경우, 담당 교강사 및 보건실(041-731-3703)로 필요한 사항을 요청하시기 바랍니다.							

담당교수 Instructor's Information	성명 Name	나지용	e-mail	ebltss@naver.com
	연구실 Office Location		Phone	(office) (mobile) 010-7997-4027
	상담시간 Office Hours	(요일) (시간)		

1. 교과목 개요 (Course Description)

1. 강의개요 (Course Overview)[★200~450자]
<p>무술과 같은 많은 아시아의 신체단련법은 각 국가 혹은 부족의 종교사상과 연관되어져 있다. 중국의 경우 도교와 불교에 일본의 경우에는 불교사상에 근거를 둔 경우가 많다. 우리나라의 경우에도 대부분 선도와 불교에 기반을 두고 있다. 모두가 각 사상의 발생과 함께하는 것이 아닌 차용 후 발전된 형식을 취하고 있다. 서구의 경우도 마찬가지이다. 모두 귀납적 결론이 아닌 수련의 과정과 필요에 의한 연역적인 사고의 결과라고 볼 수 있다. 이러한 연역적 사고의 중심에는 생사관과 생사의 현장에서의 자기 통제기술이 있다. 본 수업은 이러한 과정을 역설계하여 불교의 사고방식을 바탕으로 무술을 비롯한 신체의 수련을 영위하는 방법을 찾아가는 것에 목적을 둔다. 이를 위해 천태법화사상을 학습하며 생사를 고민하던 고대의 사고를 간직한 필리핀무술 칼리아르니스와 현대 전장의 호흡과 신체조율의 기술을 익혀본다.</p>
2. 강의목표 (Course Objective)[★200~450자]
<ol style="list-style-type: none"> 1. 『법화경』과 천태사상에 대한 이해를 지닌다. 경전과 천태의 교학은 불교의 이상만이 아닌 다양한 방면의 사고확장에 많은 도움을 준다. 2. 위험성을 배제한 무술의 기술을 익힌다. 많은 부분을 상대와 함께 훈련하는 특성으로 서로에 대한 배려를 키운다. 3. 전통적인 방식의 호흡 방법이 역설계 되어 완성된 다양한 호흡의 방식을 익혀 활용한다. 4. 인체활동과 종교사상이 결합되는 과정의 역설계를 통해 사상과 행위가 결합되는 방향성을 알아간다. 5. 신체수련을 통해 생활불교와 대중불교의 실천, 호국불교의 정신을 통한 애국불교의 구현의 새로운 방식을 모색한다.
3. 핵심 역량
4. 선수학습내용 (Prerequisites)
<ol style="list-style-type: none"> 1. 『법화경』과 천태교학 그리고 천태종 3대지표의 구현에 관한 독서와 사고를 권장한다. 2. 사상과 활동을 결합하는 실험적인 강의가 진행될 예정이니 자신의 흥미를 점검한다.
5. 학습성과(Learning Outcomes)
<ol style="list-style-type: none"> 1. 학교의 이념인 법화/천태 사상에 대한 소략한 이해를 지니게 된다. 2. 사상과 활동의 결합을 체험하여 스스로의 방식을 찾아나가는 기반을 구축한다. 3. 불교의 교양과 신체활동의 취미를 얻을 수 있다.

2. 강의 교재 (Course Materials)

1. 주교재 (Required Textbooks)			
서명 Title	저자 Author	출판사 Publisher	출판년도 Year
『천태불교학』	이영자	해조음	2018
2. 부교재 (Supplementals)			
1. 『법화의 묘해』(광도, 대한불교 천태종, 2014)			

3. 수업 평가 (Course Evaluation)

1. 평가요소 (Grading Criteria)				
출석 Attendance	과제 Assignments	중간고사 Mid-Term	기말고사 Final	기타(참여도) Others
50 %	10 %	10 %	10 %	20 %
2. 평가방법 (Grading Policies)				
1. 출석과 참여도를 중심으로 평가한다. 2. 과제가 1회 부과된다. 3. 중간고사는 실기로 진행되나 숙달정도가 아닌 상대를 배려하는 태도와 같은 부분을 주로 평가된다. 4. 기말고사는 짧은 서술형 1문제와 단답형 5문항으로 출제된다.				

주차별 강의계획 (Course Schedule)

1주 Week 1	학습목표 Topics	수업소개
	학습내용 Objectives	다소 실험적이며 생소한 내용들이 많은 수업의 특성상 취지와 개념의 소개와 간단한 시연으로 학생들의 이해를 돕는다.
	교수방법 Class Work	강의/실습
	참고자료 Required Readings	
	과제 (Assignments)	
2주 Week 2	학습목표 Topics	생사관과 신체의 조율
	학습내용 Objectives	강의 : 많은 무도는 생사에 대한 관념을 사상의 근거에 지니고 있다. 천태 교학은 '생사즉열반'과 같은 관념을 설하고 있다. 이 관념은 특히 일본의 무도에서 적극적으로 차용되고 있는데 이러한 예시를 통해 불교와 무도 수행의 연결성을 모색한다. 실기 : 심박과 심리를 안정시키는 박스호흡
	교수방법 Class Work	강의/실습
	참고자료 Required Readings	
	과제 (Assignments)	
3주 Week 3	학습목표 Topics	법화의 개현사상 그리고 수련의 목적과 방법
	학습내용 Objectives	강의 : 개현사상의 이해는 일불승의 대의로 수많은 방편이 설해진 취지를 이해하는 것이다. 무도 또는 많은 신체조율의 방식들은 저마다의 방법을 말하고 있지만 스스로의 조건에 맞는 방법을 찾아주는 도구일 뿐이다. 실기 : 파란투칸(맨손) 1-3을 통해 단순한 동작이 상황에 따라 확대되는 방식을 체험한다.
	교수방법 Class Work	강의/실습
	참고자료 Required Readings	
	과제 (Assignments)	

4주 Week 4	학습목표 Topics	방편과 진실 그리고 무도의 술기
	학습내용 Objectives	강의 : 진실은 본래 의도를 말한다. 진실로 이끌기 위해서는 대상과 상황에 맞는 방편이 필요하다. 이것은 무도 혹은 신체의 훈련 또는 일상 모든 것을 관통하는 원리이다. 불교의 가르침이 생활의 지혜로 활용되는 방법을 함께 고민한다. 실기 : 파란투칸 4-7 지난주에 이어서 7개의 원리로 많은 기술이 파생됨을 관찰한다.
	교수방법 Class Work	강의/실습
	참고자료 Required Readings	
	과제 (Assignments)	
5주 Week 5	학습목표 Topics	원용과 실상의 무도
	학습내용 Objectives	강의 : 실상이란 것은 보이는 그대로 또는 그 안의 원리 한 가지 측면으로만 알 수 있는 것이 아니다. 무술과 호흡 등의 신체조율은 또한 수련장소나 기술 등의 한 가지만 치우치는 것이 아니다. 실상의 원용함을 알듯이 생활 속에 녹아있는 수련의 한 예를 체험한다. 실기 : SJJ와 MovNat Combative에서 구상된 시나리오 훈련을 통해 위급상황에서 호흡을 통해 심리를 안정시키고 기술의 구현 또는 회피가 가능한 상태를 만드는 방법을 체험해본다.
	교수방법 Class Work	강의/실습
	참고자료 Required Readings	
	과제 (Assignments)	
6주 Week 6	학습목표 Topics	오시설법과 무도의 기본
	학습내용 Objectives	강의 : 오시의 설법은 설법대상인 중생의 근기와 많은 연관이 있다. 무도의 경우 서있는 자세, 걸어가는 모양 등의 기본이 처음과 끝을 관통하는 동일원리이다. 불자가 초심 이후 근기를 상승 시키듯 무술의 초심을 배워본다. 실기 : 스틱을 들고 기본서기와 걷기, 스틱의 타격법과 같은 기본조작법을 배운다.
	교수방법 Class Work	강의/실습
	참고자료 Required Readings	
	과제 (Assignments)	

7주 Week 7	학습목표 Topics	사교와 기본동작의 연결
	학습내용 Objectives	사교의 설법은 열반을 위해 바라보는 삼제의 원융함과 연관이 깊다. 모든 기술의 시작은 독립적인 한 동작 이지만 깊어질수록 그 한 동작들이 하나의 흐름으로 원융해진다. 기본동작을 익히며 이러한 원리를 사고해본다. 실기 : 스틱의 기본 타격기술과 방어 기술을 익힌다.
	교수방법 Class Work	강의/실습
	참고자료 Required Readings	
	과제 (Assignments)	

8주 Week 8	학습목표 Topics	중간고사
	학습내용 Objectives	앞서 익힌 기술을 파트너와 함께 시연해본다.
	교수방법 Class Work	동작의 숙달과 정확도는 중요한 채점의 기준이 아니다. 상대에 대한 배려와 자유로운 마음의 구현을 평가의 기준으로 삼는다.
	참고자료 Required Readings	
	과제 (Assignments)	
9주 Week 9	학습목표 Topics	초빙강사 특강 - 태극권과 기공
	학습내용 Objectives	현업 경찰체력 트레이너이자 태극권과 영춘권, 기공의 지도자를 초빙하여 특강 초빙강사의 일정에 따라 일정이 조정될 수 있음.
	교수방법 Class Work	실습
	참고자료 Required Readings	
	과제 (Assignments)	
10주 Week 10	학습목표 Topics	3종 지관과 무도의 수련
	학습내용 Objectives	강의 : 차제/부정/원돈의 3종 지관은 불교의 궁극적인 목적에 도달하는 수행의 원리이다. 또한 점차, 부정, 원돈의 원리는 무도의 수련법과 그대로 직결된다. 이름을 가진 타격기법을 배우면서 그것을 사용하는 방법 속에서 3가지 지관의 의미를 사고해본다. 실기 : 7주차 수업에 이어서 가장 자주 사용되는 타격기술을 익혀본다.
	교수방법 Class Work	강의/실습
	참고자료 Required Readings	
	과제 (Assignments)	
11주 Week 11	학습목표 Topics	생활불교와 개인수련
	학습내용 Objectives	강의 : 생활불교의 기치는 천태종의 3대지표 중 하나이다. 일상이 불법의 구현이고 수행이라는 지표의 의미를 이해하고, 생활 속의 수련법으로 삼을 수 있는 간단한 연습법을 함께 익힌다. 실기 : largada 8set - 여러 도구를 사용할 수 있는 8동작으로 이루어진 개인 품새와 상대연습법을 익힌다.
	교수방법 Class Work	강의/실습
	참고자료 Required Readings	
	과제 (Assignments)	

12주 Week 12	학습목표 Topics	대중불교와 상대를 배려하는 무도수련
	학습내용 Objectives	
	교수방법 Class Work	강의/실습
	참고자료 Required Readings	강의 : 3대지표 중 하나인 대중불교는 사부대중 모두의 벽을 허물고 불법을 실천하는 원용과 연기법의 실천을 말하고 있다. 무술의 수련 또한 상호간의 배려가 없다면 단순한 폭력의 기술이 된다. 상대연습의 과정 속에서 생활불교의 기치를 떠올리며 자신의 몸과 마음으로 체득한다. 실기 : 에스카톡(싱글스틱 상대연습)과 시나와리(더블스틱)의 일부를 익혀본다.
	과제 (Assignments)	
13주 Week 13	학습목표 Topics	애국불교와 위험한 기술의 통제
	학습내용 Objectives	외세의 침략 속에 더 많은 생명을 구하기 위해 살생과 같은 파계의 경계를 넘나들던 과거의 호국불교는 불국토의 이상향을 함께 추구하는 국토도량 장엄의 애국불교로 이어졌다. 무술의 기술은 상대를 해칠 수 있는 기술들로 구성 되었지만 그것을 다루는 사람의 마음가짐에 따라 얼마든지 순수한 단련과 화합의 도구로 사용될 수 있다. 애국불교의 정신을 바탕으로 자신을 통제하고 기술을 통제하는 방법을 익힌다. 실기 : 순키티(찌르기)와 같이 적은시간의 연습으로 큰 효과를 발휘하는 기술을 연습하며 기술과 도구의 위험을 인지하고, 자신의 마음을 진정시키는 호흡법과 관음주송을 병행하는 통제의 방법을 익혀본다.
	교수방법 Class Work	강의/실습
	참고자료 Required Readings	
	과제 (Assignments)	
14주 Week 14	학습목표 Topics	종합토론과 실습
	학습내용 Objectives	한 학기의 총평을 서로 나누며, 자유롭게 실기의 내용을 복기해본다.
	교수방법 Class Work	담론, 질의응답
	참고자료 Required Readings	
	과제 (Assignments)	
15주 Week 15	보강 Makeup Class	영상시청 또는 실기보강.
16주 Week 16	기말고사 Final Exam	짧은 서술형1(50)/ 단답형5(각각10)