

요가명상학과

Yoga and Meditation

자연의 리듬으로

심신 통합적 건강증진과 치유를 이끄는

「치유요가」, 「치유명상」 전문가를 양성합니다.



OVERVIEW

학과 개요

요가명상학과 전공 소개

‘치유요가’와 ‘치유명상’을 통한 회복의 여정!

– 자연의 리듬으로 치유하는 요가와 명상



요가명상학과 장점

요가와 명상분야의 최고 수준 교수진 <ul style="list-style-type: none">• 정통 요가철학과 불교명상에서부터 현대 요가와 과학명상 분야에 이르기까지 전문성을 갖춘 최고 수준 교수진 초빙	요가와 명상의 균형을 맞춘 체계적인 커리큘럼 <ul style="list-style-type: none">• 요가지도, 요가치료, 명상지도 트랙으로 구분하여 각 분야의 전문가 양성을 목표로 한 체계적인 커리큘럼 구성	근거기반 접근을 통한 요가 및 명상의 치유적 적용 <ul style="list-style-type: none">• 기초의학 및 심리학, 정통 치유 이론 등에 기반한 근거기반 요가치료 및 명상치료 전문가 양성
글로벌 비교과 체험학습 기회 제공 <ul style="list-style-type: none">• 아시아(인도, 티벳, 발리 등) 및 미국, 유럽 등의 요가와 명상 체험을 위한 비교과 활동 기회 제공	통합건강관리학과와의 교과목 연계 <ul style="list-style-type: none">• 통합의학 및 생활습관의학 기초지식 학습 가능• 자연치유식 및 웰니스코칭 관련 자격증 취득 가능	근거기반 접근을 통한 요가 및 명상의 치유적 적용 <ul style="list-style-type: none">• 실기 수업에 최적화된 서울사이버대의 아트테크 스튜디오와 다차원 영상촬영 기술을 활용하여 생동감 있는 실기 수업 제공

취득 학위 및 관련 자격증

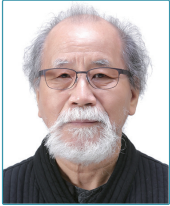
- **취 득 학 위** : 통합건강학사 (Bachelor of Integrative Health)
- **국가자격증** : 산림치유지도사(국가자격), 위생사(국가면허)
- **마이크로디그리** : 에너지명상전문가, 통합명상전문가, 통합요가실습전문가, 치유요가실습전문가, 아유르베다 라이프스타일 전문가

교육 목표

- **과학적 근거에 기반한 치유요가 · 명상역량강화**
기초의학 지식을 바탕으로 치유 요가와 명상의 효과와 적용 방법을 체계적으로 학습하여 과학적 접근 역량 함양
- **전통 치유 철학과 현대적 실천의 통합 교육**
전통 인도요가와 불교명상을 기반으로 현대 요가와 과학명상을 아우르는 통합적 교육 제공
- **자연치유 전문가로서의 지도 및 코칭 능력 배양**
요가와 명상 수련을 통해 사람들을 심신 통합의 길로 안내할 수 있는 지도 및 코칭 역량 배양
- **글로벌 체험을 통한 포용적 다문화 교육**
국외 요가 · 명상 현장 체험 기회를 통해 다문화적 이해와 포용력 증진

FACULTY

교수 소개



이 거 룡 석좌교수

- 인도 델리대학교 철학박사 (인도철학)
- 서울불교대학원대학교 부총장
- 선문대학교대학원 통합의학대학원장



안 희 영 석좌교수

- 미국 콜롬비아대학교 교육학박사 (평생교육)
- 서울불교대학원대학교 부총장
- 한국MBSR연구소 소장



이민영 교수(학과장)

- 고려대학교 이학박사(재활과학)
- 국립재활원 재활연구소 보건의료연구사
- 고려대학교 보건과학연구소 연구교수
- 을지대학교 외래교수



오주원 교수

- 인도 스와미 비베카난다 요가대학교
- 동국대학교 불교대학원 석사(융합요가)
- (현) 요가하리 원장



일중스님(안병희) 교수

- 인도 델리대학교 철학박사(불교학)
- (현) 동국대학교 불교학부 강사
- (현) 문사수명상연구원 원장
- (현) 한국명상지도자협회 이사



장지숙 교수

- (현) 소마요가엔아나토미 스튜디오 대표
- (전) KS바디워크소마틱스 스튜디오 팀장



김아리 교수

- 경희대학교 한의학사(한의학)
- (현) 강남아이누리한의원 대표원장
- 목동가로세로한의원 대표원장
- 함소아한의원 진료원장



송한영 교수

- 구자라트 아유르베다 의대 졸업
- 곡성 신활력플러스사업 추진단장
- 베다라이프 대표

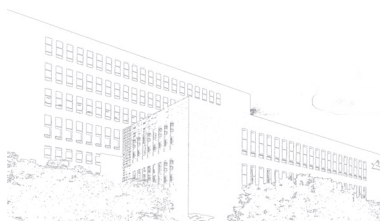
CURRICULUM

교육 과정

학년	이수구분	교과목명	개설학기			
			1	하계	2	동계
1	전공선택	인체구조와해부학	■			■
		통합의료개론	■			
		보건학개론	■			
		현대요가의흐름	■			
		사마타와위빠사나	■			
		운동생리학		■	■	
		요가철학			■	
		자연치유와생활습관			■	
		병리학			■	
2	전공선택	요가사상사	■			
		소마요가	■			
		아유르베다개론	■			
		마음챙김명상입문			■	
		하타요가			■	
		인체경락경혈의이해			■	
3	전공선택	힐링요가	■			
		소도구테라피요가	■			
		필라테스움직임과학	■			
		근골격계질환예방및관리	■			
		마음챙김명상과심리치료	■			
		마음챙김명상과뇌과학			■	
		긍정심리와웰빙명상			■	
		빈야사-아쉬탕가			■	
		산림치유학			■	
4	전공선택	차크라명상	■			
		마음챙김자기연민기초	■			
		현대요가와자기개발			■	
		마음챙김자기연민실제			■	
		발반사와미용경락			■	

INNOVATIVE SYSTEM

우수한 교육환경



첨단 시설과 최고의 인프라를 갖춘 대학, 세계적인 이러닝 시스템 보유



사이버대학 최대
독립 인텔리전트 캠퍼스

국내 사이버대학
최고·최대 규모의 스마트캠퍼스
인프라 구축



Full HD급 국내 최대 규모
최첨단 자동화 강의 스튜디오

출석인정 고품질 스마트폰 강의
SCU WAVE 4.0

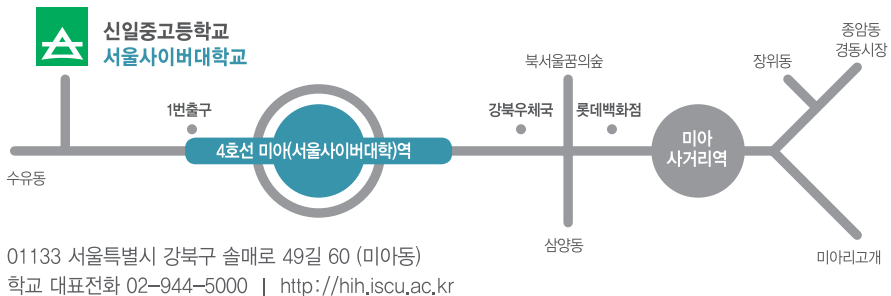


신 · 편입생 지원자격

구분	학력 자격
신입학	<ul style="list-style-type: none"> · 고등학교 졸업(예정)한 자 · 고등학교 졸업학력 검정고시 합격자 · 기타 법령에 의하여 위와 동등한 자격이 있다고 인정된 자
2학년 편입학	<ul style="list-style-type: none"> · 전문대학을 졸업(예정)한 자 · 4년제 대학교에서 1학년(2개 학기) 이상을 수료하고 35학점 이상 이수한 자 · 고등교육법 제50조의3에 따른 전문대학 간호학과에서 수업연한을 4년으로 하는 과정을 1학년(2개 학기) 이상 수료하고 35학점 이상 이수한 자 · 학점인정 등에 관한 법률 및 평생교육법에 의하여 취득한 학점을 35학점 이상 이수한 자 · 외국 정부 인가 4년제 대학교에서 1학년(2개 학기) 이상을 수료하고 학사학위 취득에 필요한 최저학점의 1/40 이상 이수한 자 · 외국 정부 인가 2, 3년제 전문대학 졸업자로서 준학사학위 소지자 · 기타 법령에 의하여 위와 동등한 자격이 있다고 인정된 자
3학년 편입학	<ul style="list-style-type: none"> · 전문대학을 졸업(예정)한 자 · 4년제 대학교에서 2학년(4개 학기) 이상 수료하고 70학점 이상 이수한 자 · 고등교육법 제50조의3에 따른 전문대학 간호학과에서 수업연한을 4년으로 하는 과정을 2학년(4개 학기) 이상 수료하고 70학점 이상 이수한 자 · 학점인정 등에 관한 법률 및 평생교육법에 의하여 취득한 학점을 70학점 이상 이수한 자 · 외국 정부 인가 4년제 대학교에서 2학년(4개 학기) 이상을 수료하고 학사학위 취득에 필요한 최저학점의 1/20 이상 이수한 자 · 외국 정부 인가 2, 3년제 전문대학 졸업자로서 준학사학위 소지자 · 기타 법령에 의하여 위와 동등한 자격이 있다고 인정된 자

* 자세한 내용은 서울사이버대학교 홈페이지 (www.iscu.ac.kr) 참고

찾아오시는 길



서울사이버대학교
요가명상학과에 방문하세요!

