

강 의 계 획 서

강의명	퇴근길 뇌를 깨우는 알쓸과잡		강사명	김경희
강의일시	5월13일(수) 5월20일(수)	강의시간	오후 7시	
강의대상 및 인원	30명			
강의 목표	<p>이 강의는 지구의 진화 원리와 인간의 몸, 그리고 우리의 삶이 서로 깊이 연결되어 있음을 이해하도록 돕는 데 목적이 있습니다. 1차 강연에서는 지구와 생명의 공진화 속에서 공존, 협력, 가치의 중요성을 살피고, 2차 강연에서는 식사, 장, 뇌의 관계를 통해 일상 속 과학적 통찰을 전달합니다. 결국 과학을 어렵게 아는 데 그치지 않고, 자연의 질서와 건강한 생활 습관, 그리고 더 나은 삶의 방향을 함께 발견하도록 돕는 것이 이 강의의 지향점입니다.</p>			
강의 내용	1차시	<p>지구는 산소혁명 이후 생물과 광물의 **공진화**를 통해 토양을 형성하고 생명 진화를 가속해 왔습니다. 특히 지표 풍화의 핵심인 **중탄산이온 (HCO₃⁻)** 생성 원리가 인체의 호흡 및 혈액순환 체계와 동일하다는 점은 지구와 생명이 하나의 유기적 화학 체계를 공유하고 있음을 보여줍니다. 이러한 물질적 유대와 더불어, 포유류의 협력 본능이 보여주듯 **공감과 협력**은 생존의 핵심 기반입니다. 자연의 공존 원리인 지성, 감성, 용기, 비전을 조화롭게 발전시킬 때 비로소 인간의 진정한 성공과 꿈의 실현이 가능해집니다. 즉, 지구의 지질학적 질서와 인간의 정신적 가치를 결합하는 것이 미래를 여는 열쇠입니다.</p>		
	2차시	<p>퇴근길, 지친 뇌를 깨우는 가장 흥미로운 방법은 우리가 매일 먹는 음식과 몸의 작동 원리를 새롭게 이해하는 것입니다. 이 강연은 탄수화물은 무조건 나쁘다, 지방은 피해야 한다, 장은 단순히 소화만 담당한다와 같은 익숙한 오해를 쉽고 재미있게 풀어냅니다. 뇌와 장, 식사와 집중력의 관계를 살펴보고, 데이비드 펄머터의 관점 등 다양한 전문가 의견을 바탕으로 일상 속 영양 상식을 균형 있게 다시 생각해 봅니다. 어렵게만 느껴졌던 과학을 생활 속 질문으로 연결해, 오늘 저녁 식탁이 달라지는 내용의 강연입니다.</p>		
비고				