

김종우 교수의 화 클리닉

05. 화병 솔루션2

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안
다운로드

소문4. 꺼진 불도
다시 보자(EFT)

- 과거의 트라우마로부터
영향을 받지 않기 -

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션4. 꺼진 불도 다시 보자(EFT)

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션4. 꺼진 불도 다시 보자(EFT)

- 과거의 트라우마로부터 영향을 받지 않기 -

억울해...
분해...그런데
이런 감정이
지워졌으면 좋겠어.

▶ 버튼을 눌러주세요.

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션4. 꺼진 불도 다시 보자(EFT)

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션4. 꺼진 불도 다시 보자(EFT)

- 과거의 트라우마로부터 영향을 받지 않기 -

EFT(감정자유기법)

억울하고 분했던 불씨를 꺼보는 시도

억울하고 분했던 감정의 응어리를 풀어서
경혈을 두드리면서 자유롭게 만드는 훈련

※ EFT : Existence Freedom Techniques



▶ 버튼을 눌러주세요.

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션4. 꺼진 불도 다시 보자(EFT)

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션4. 꺼진 불도 다시 보자(EFT)

- 과거의 트라우마로부터 영향을 받지 않기 -

내 속의 억울함과 분함을 지우는 방법



경락 포인트를 두드려 감정의 응어리를 풀어감



▶ 버튼을 눌러주세요

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션4. 꺼진 불도 다시 보자(EFT)

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션4. 꺼진 불도 다시 보자(EFT)

- 과거의 트라우마로부터 영향을 받지 않기 -

Step1

치료목표 설정하기

Step2

기운 바로잡기(준비작업)

Step3

기운 소통하기(연속 두드리기)

Step4

뇌 조율 훈련 + 감정 바로잡기

Step5

기운 소통하기(반복)



▶ 버튼을 눌러주세요.



05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션4. 꺼진 불도 다시 보자(EFT)

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안
다운로드

솔루션5. 화 풀이

- 화가 난다면 문제해결을 함께 하면서 풀기 -

용서를 위한 여행



서로 원수 지간의 두 사람을
여행을 보내는 프로젝트

같이 여행을 떠난다면,
내 억울함과 분함을 풀 수 있을까?



05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션4. 꺼진 불도 다시 보자(EFT)

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션5. 화 풀이

- 화가 난다면 문제해결을 함께 하면서 풀기 -

용서를 위한 여행



- 서로 간의 대화시간이 많아짐
- 멋진 장면을 함께 공유하면서, 좋았던 추억과 기억을 확인할 수 있음
- 난관에 부딪혔을 때, 협조할 수 있음

용서의 마음이 싹틀 수 있는 기회가 됨



▶ 버튼을 눌러주세요

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션4. 꺼진 불도 다시 보자(EFT)

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션5. 화 풀이

- 화가 난다면 문제해결을 함께 하면서 풀기 -

힐링을 위한 여행



혼자만의 여행



좋아하는 사람과의 여행

마음 속에 있는 억울함과 분함을 풀 수 있음



▶ 버튼을 눌러주세요

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션4. 꺼진 불도 다시 보자(EFT)

솔루션5. 화 풀이

- 화가 난다면 문제해결을 함께 하면서 풀기 -

오랜 시간 **걷기**(산책)



→ 똑같은 리듬을 유지하여
시간 걷기,
2~3일 정도 지속하기

자신의 마음을 안정시키고, 억울함과 분함을 풀 수 있음



▶ 버튼을 눌러주세요



러닝맵



교안
다운로드

INDEX

KEYBOARD

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션4. 꺼진 불도 다시 보자(EFT)

솔루션5. 화 풀이

- 화가 난다면 문제해결을 함께 하면서 풀기 -

여행에서 좋은 기억 가져오기



억울함과 분함을 풀어주는 데
중요한 자원

똑같은 억울함과 분한 상황에서,
그 사건이 사소한 사건으로 치부될 수 있음



▶ 버튼을 눌러주세요

러닝맵

교안
다운로드

INDEX

KEYBOARD

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션4. 꺼진 불도 다시 보자(EFT)

솔루션5. 화 풀이

- 화가 난다면 문제해결을 함께 하면서 풀기 -

좋은 장소, 행동 찾기



억울함과 분함 속에서도
찾아갈 수 있는 장소와 행동

화를 조절할 수 있음



▶ 버튼을 눌러주세요



러닝맵



교안
다운로드

INDEX

KEYBOARD

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션4. 꺼진 불도 다시 보자(EFT)

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안
다운로드

솔루션5. 화 풀이

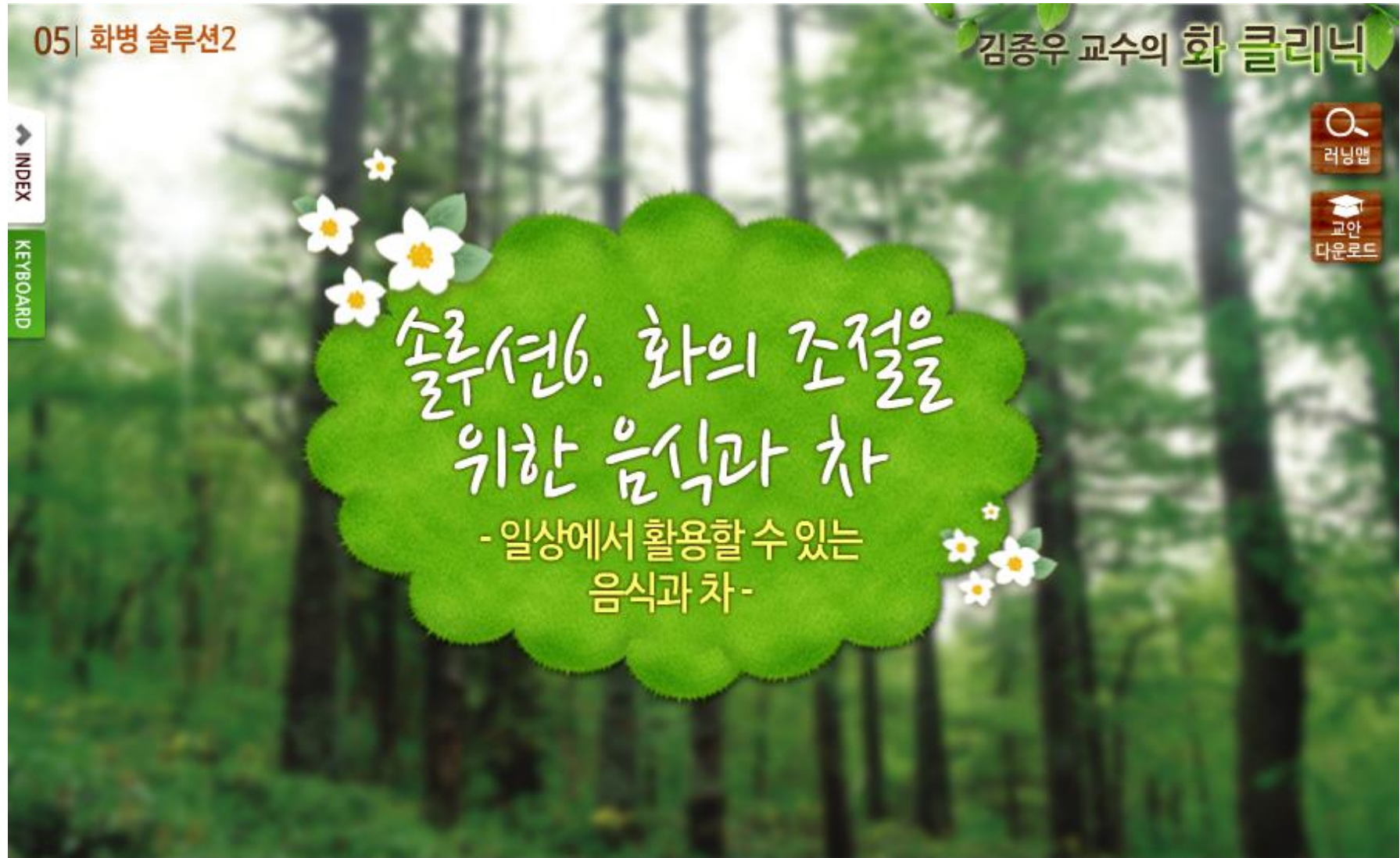
- 화가 난다면 문제해결을 함께 하면서 풀기 -



충분한 안정감과 이완감을 느낀 후에,
화를 조절할 수 있음



▶ 버튼을 눌러주세요



05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션6. 화의 조절을 위한 음식과 차

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션6. 화의 조절을 위한 음식과 차

- 일상에서 활용할 수 있는 음식과 차 -



얼마만큼 맛있게 먹는지가 중요한 문제

모든 감각을 동원해서 천천히 느긋하게 먹어야 함



▶ 버튼을 눌러주세요

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션6. 화의 조절을 위한 음식과 차

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안
다운로드

솔루션6. 화의 조절을 위한 음식과 차

- 일상에서 활용할 수 있는 음식과 차 -

화를 극복하기 위한 음식



녹두



죽순



조개류

화를 극복하기 위한 차



박하차



국화차



구기자차



귤피(橘皮)차



버튼을 눌러주세요

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션6. 화의 조절을 위한 음식과 차

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안

다운로드

솔루션6. 화의 조절을 위한 음식과 차

- 일상에서 활용할 수 있는 음식과 차 -

화를 극복하기 위한 음식



녹두

- 열을 떨어뜨리고, 기를 아래로 내리는 역할



한약과 같이 먹을 때는 주의해야 함



▶ 버튼을 눌러주세요.

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션6. 화의 조절을 위한 음식과 차

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션6. 화의 조절을 위한 음식과 차

- 일상에서 활용할 수 있는 음식과 차 -

화를 극복하기 위한 음식



죽순

- 번열을 내리는 데 도움이 됨



조개류

- 가슴과 열의 번민을 다스림



▶ 버튼을 눌러주세요.

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션6. 화의 조절을 위한 음식과 차

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션6. 화의 조절을 위한 음식과 차

- 일상에서 활용할 수 있는 음식과 차 -

화를 극복하기 위한 차



박하차

- 서늘한 기운
- 위의 열을 식혀주는 데 도움이 됨
- 뜨거운 물을 붓고 올라오는 김을 얼굴에 쐬면 시원한 느낌
- 향은 답답한 속을 시원하게 해주고 가슴의 화를 식혀줌



▶ 버튼을 눌러주세요

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션6. 화의 조절을 위한 음식과 차

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안

다운로드

솔루션6. 화의 조절을 위한 음식과 차

- 일상에서 활용할 수 있는 음식과 차 -

화를 극복하기 위한 차



국화차

- 향은 가슴의 화가 위로 떠서
눈이 충혈되고 머리가 아플 때 기운을
아래로 차분히 가라앉혀주는 작용을 함



05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션6. 화의 조절을 위한 음식과 차

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안

다운로드

솔루션6. 화의 조절을 위한 음식과 차

- 일상에서 활용할 수 있는 음식과 차 -

화를 극복하기 위한 차



구기자차

- 하체 부위는 따뜻하게 하면서도
허열이 뜨는 것을 안정시킬 수 있음
- 보음 작용이 있어 우리 몸을 촉촉하게
해줌
- 화로 뜨거워진 몸을 식혀줌
※ 허열 : 조금 지치지만 아주 기분 나쁜 화



▶ 버튼을 눌러주세요.

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션6. 화의 조절을 위한 음식과 차

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션6. 화의 조절을 위한 음식과 차

- 일상에서 활용할 수 있는 음식과 차 -

화를 극복하기 위한 차



귤피(橘皮)차

- 귤 껍질을 깨끗하게 씻은 후 말려서 1~2달 보관
- 기를 잘 흐르게 하는 효과
- 분노로 가슴이나 목이 답답하면서 여기에 소화까지 잘 안 될 때 응용



▶ 버튼을 눌러주세요.



05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션7. 침과 한약

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션7. 침과 한약

- 병원의 도움 받기 -



화병으로 오는 경우는
제한적임

Before

병원 치료

After

환경이 안 바뀌는데,
화는 아무 소용이 없어.
남편이 안 바뀌는데
화병이 낫겠어?



내 마음이 편해지고,
안정되고 나니까
화와 짜증과 분노가
줄어들었어요.



▶ 버튼을 눌러주세요.

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션7. 침과 한약

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안

다운로드

솔루션7. 침과 한약

- 병원의 도움 받기 -

환경이 안 바뀌는데,
화는 아무 소용이 없어.
남편이 안 바뀌는데
화병이 낫겠어?



화는 마음 속에 남아 증폭되어,
다른 사람에게 전달되기 때문에 **치료는 꼭 필요함**



▶ 버튼을 눌러주세요.

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션7. 침과 한약

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드솔루션7. 침과 한약
- 병원의 도움 받기 -

화병에 활용되는 약물 요법

가슴이 답답한 경우

열이 치받는 경우

허열이 뜨는 경우

불안한 경우

각각의 영역에 맞게
약을 처방함

▶ 버튼을 눌러주세요.

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션7. 침과 한약

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션7. 침과 한약

- 병원의 도움 받기 -

화병에 활용되는 침 요법



가슴에 응어리가
크게 뭉쳐 있는 경우

침은 뭉친 덩어리를 풀어주는 효과를 가짐



▶ 버튼을 눌러주세요

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

솔루션7. 침과 한약

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션7. 침과 한약

- 병원의 도움 받기 -

화병에 활용되는 정신 요법



마음수련명상

- 화병의 증상의 완화에 효과적임
- 화의 감정 처리 방식이 긍정적임



음악청취 프로그램


- 화병의 신체적 증상, 불면, 우울의 감소를 도와줌



▶ 버튼을 눌러주세요

05 | 화병 솔루션2

김종우 교수의 화 클리닉

 솔루션7. 침과 한약

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

솔루션 1

화 죽이기
“호흡과 이완을 통하여 화 죽이기”

솔루션 2

화 알아채기
“화가 난 자신의 상태를 알아차림 하기”

솔루션 3

마음의 안정 자애명상
“화가 나지 않도록 마음을 비우고 안정을 찾기”

솔루션 4

꺼진 불도 다시 보자(EFT)
“과거의 트라우마로 부터 영향을 받지 않기”

솔루션 5

화 풀이
“화가 난다면 문제해결을 함께 하면서 풀기”

솔루션 6

화의 조절을 위한 음식과 차
“일상에서 활용할 수 있는 음식과 차”

솔루션 7

침과 한약
“병원의 도움 받기”



▶ 버튼을 눌러주세요.