

2025학년도 2학기 교수계획표

교과목명	마음건강체크인	교과목번호	ZF1101161	분반	001
개설학과	교양교육원	개설학년	전학년	학점-이론-실습	3.0 - 3.0 - 0.0
강의시간 및 강의실	화 10:30(75) 416-B105, 목 10:30(75) 416-B105				
담당교수	심효진	연구실 (상담가능장소)		상담시간	
		연락처	01028802486	이메일	red0790@nate.com
수업방식					
평가방법	출석 10%, 중간고사 30%, 기말고사 30%, 발표 및 참여도 30% * 장애학생의 경우 시험기간의 연장이 가능하며, 대필이나 컴퓨터를 활용하여 시험에 응시할 수 있습니다.				

선수과목 및 지식	
교수목표	당신의 마음은 안녕하십니까? 마음의 건강이란 스스로 자신을 케어하는 일, 다정함과 배려를 담아 자신을 소중히 다루는 일이다. <마음건강 체크인> 수업은 마음의 속성과 마음의 원리에 대한 이해를 바탕으로 자기 자신을 잘 들여다봄으로써, 자신이 세상의 정보를 얼마나 있는 그대로 받아들이는지 알아차리고, 마음의 용량을 키우고자 한다. 마음을 케어하는 방법론적으로 뇌와 육체, 환경 3가지 측면에서 성찰하고 연습하도록 지원하고자 설계되었다.
강의개요	# 강의개요 나의 인생은 내 마음을 중심으로 돌아간다. 나의 마음을 통해 사물을 보고, 반응하고, 기억하고, 발전시키고, 교류하고, 창조하면서 인생을 살아간다. 마음 상태에 따라 인생의 방향은 바뀔 수 있으므로 <마음건강 체크인> 수업이 필요하다. 우리 수업은 마음을 건강하게 돌보는데 조력자가 될 것이다. 마음 케어를 위해 알아둬야 할 방법이나 스트레스를 완화시키는 대처법, 삶을 불안하게 하는 원인까지, 다양한 힌트들로 구성되어 있다. <마음건강 체크인>을 통해 진정한 내 인생의 주인공이 되어 보자. # 수업운영방식 <마음건강 체크인> 수업은 학습자 중심 참여형 교수법을 혼합 활용하여 진행한다. 단순한 지식의 전달에서 지식의 구성이 될 수 있도록, 실제적인 맥락 안에서 자신의 지식과 타인의 지식 및 경험을 연결시켜 실용적이면서 실천적인 지혜를 창출할 수 있는 방향을 추구한다. 그러므로 학습자의 능동적인 참여(질문하기, 이야기나누기, 경청하기, 함께 문제해결하기)가 중요하다. 일상 속 사례를 공유하고, 체험적 활동 중심으로 학습자가 다양한 활동을 통해 마음건강을 위한 긍정적인 정서를 경험하고 느낄 수 있도록 수업을 구성하였다. 이를 위해 몇 가지 원칙은 다음과 같다. 첫째, 학습 과정에서 학습자 개인의 경험과 요구를 통한 삶에 대한 자기인식과 자아성찰을 중시한다. 자신이 처한 상황과의 이해를 통해 학습한 내용이 전이되어 학습자가 마음에 주의를 두고 알아차림이 잘 되도록 한다. 둘째, 매 수업 체험학습을 위한 상호작용이 중요하다. 교수자의 강의 수강 뿐만 아니라 수업 장면에서 직접 만나고, 보고, 느끼는 면대면 학습에서 적극적인 관계형성을 통해 상호작용과 적응이 이루어질 수 있도록 학습한 내용을 체험하는 것을 강조한다. 셋째, 학습자가 수업 사전 준비를 충실히 하도록 동기부여한다. 수업 전 주어진 미션을 잘 수행하고 수업 시 질의응답과 이야기를 활성화 하도록, 다양한 인적·물적 자원과의 관계형성 및 정보교류, 지속적인 피드백을 제공한다. # 기대효과 우리 수업에서 다루는 마음 알아차리기, 정서조절, 마음씨앗 뿌리기, 마음 케어하기, 마음용량 키우기 등은 수업참여에 긍정적인 영향을 미쳐 건강한 마음을 위해 개인이 어떻게 노력해야 하는지에 관한 통찰을 얻을 수 있을 것이다. 또한 자기공감 및 수용에 대한 학습자의 암묵적인 신념을 변화시킴으로써 수업 이후 대학생활에서도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대한다. # 본 수업은 [교양강좌공모전]에 선정되어 2025년 1학과와 2학기에 한시적으로 개설됩니다. * 장애학생의 경우 장애학습지원센터와 강의 및 과제에 대한 사전 협의가 가능합니다.
교재 및 참고문헌	
직접입력	주교재 없음. PPT 및 유인물 참고

주별 강의계획		
주차	강의 및 실험 실기 내용	과제 및 기타 참고사항
제1주	[표절, 시험 부정행위 예방교육 및 실험·실습 안전교육 실시] 오리엔테이션 : 수업 구조화 - 어쩌다 수강신청을? 교육과정 이해하기 - 수업에 대한 요구사항 수렴	
제2주	마음 이해 어떻게 해야 하나 - 관계촉진활동 - 마음에 대한 통합적 이해	
제3주	마음 건강의 기초 - 나의 평소 마음 습관 살피기 - 마음습관 형성	
제4주	마음 알아차리기 - 또래관계, 대인관계 살피기 - 탈중심화, 알아차림의 이해	
제5주	일상점검 - 행동분석, 수면 및 식사습관 등 - 알아차림이 발현되지 못하는 이유	
제6주	정서 및 이상심리 이해 - 정서이해, 감정 다루는 방식 살펴보기 - 불안, 우울, 강박, 공황 이해하기	
제7주	정서조절 및 스트레스 완화 - 정서읽기, 정서 인식?수용?이해하기 - 시험기간 마음가짐 및 행동수정	
제8주	중간고사	
제9주	마음씨앗 뿌리기 - 유의미한 목표설정, 루틴 만들기 - 매슬로우의 욕구이론, 욕구 파악	
제10주	건강한 마음 - 기본심리욕구: 유능성, 자율성, 관계성 - 강점 찾기, 초점변화	
제11주	마음 케어하기 - 주변 자원 확인하기, 마음을 케어하는 방법 - 뇌, 육체, 환경 다루기	
제12주	마음 용량 키우기 - ‘해야만, ~이어야만’ 에 휘둘리지 않기 - 사고패턴 인식하기	
제13주	마음건강 체크인 - 균형 있는 삶, 지금 여기에 집중하기 - 마음건강 챙기기	
제14주	점점하기 - 마음건강을 위한 자기만의 전략 나누기 - 다짐하기	
제15주 (지정보강주)	보강주	
제16주	기말고사	