

2024학년도 겨울학기 강의계획서

■ 전공명 : 교양과

교과목명	온전한자기와의만남			담당교수	교과이수구분	학점	시수		
	On becoming whole person			최지우	교필	2	3		
교재 및 참고도서	---								
수강시 유의사항									
학습목표	자신을 보다 온전한 존재로 알아차리고 인식할 수 있다(Being).								
	내가 가지고 있는 소중한 내적, 외적 자원들을 인식하고 활용할 수 있다(Having).								
	내 삶의 소중한 가치를 발견하고, 그 가치에 전념하는 행동을 선택할 수 있다(Doing).								
교과목을 통해 달성해야 하는 지식, 기술, 태도	지식K			기능S			태도A		
	인간의 고통과 괴로움의 기제, 부분적 자기와 전체적 자기, 삶의 가치에 대한 이해			내면에서 일어나는 감정, 기억, 생각 등을 알아차릴 수 있는 마음챙김 기술과 가치에 전념하기 위한 자기 조절 기술			있는 그대로의 자신을 수용하는 태도, 삶의 의미와 가치에 전념하는 태도		
핵심역량	소통협력			자기주도			창의문화		
	자기개방	타인공감	협업능력	자기조절	도전	자기성장	창의효능	문화개방성	미디어개방성
				●					
수업방법	강의식수업, 토론식수업								
결과물	시험, 레포트								
평가	출석	(매주주차)	20%	대학의 규정에 따라 20% 이상으로 배점					
	1차평가	(6주주차)	30%	온전한 자기와의 만남 수업 중 배웠던 조절방법등에 대한 지필평가					
	2차평가	(10주주차)	50%	한 학기 동안 수업 중 온전한 자기와의 만남에 대한 성장 종합 보고서					
수업을 통해 성취 가능한 능력	자기개발능력								

■ 강의내용

회차	강의정보				
1회	수업유형	비대면수업		과제	수업재료
	수업방법			나만의 챌린지 작성 한줄감정일지(사진 한 컷과 함께)	16절 무지노트 가장 선호하는 채색도 구 or 태블릿 이용 가능
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	■				
	주제	오리엔테이션 수업에 대해 올바른 이해를 할 수 있다 감정단어를 통해 다양한 감정을 접할 수 있다 내가 아는 나에 대해 탐색하고 다양한 매체로 표현할 수 있다			
내용	수업에 대한 전반적인 방향성과 내용소개 나의 현재 감정알아차림 온전한 자기와의 만남이란 나만의 수업목표 설정하기 나만의 퀘렌시아 찾기				
기타					
2회	수업유형	비대면수업		과제	수업재료
	수업방법			나만의 챌린지 작성 한줄감정일지(사진 한 컷과 함께)	16절 무지노트 가장 선호하는 채색도 구 or 태블릿 이용 가능
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	■				
	주제	내가 아는 나(개인심리학이론, 긍정심리학이론) 자신이 알고 있던 주관적인 내 모습과 타인의 관점으로 바라본 객관적인 내 모습을 인지하며 자신에 대한 새로운 관점을 가질 수 있다. 자신이 가지고 있는 타인을 바라보는 관점을 탐색하고 긍정적인 관점으로 바라보는 연습을 통해 인간관계에서의 전환점을 가질 수 있다. 자신의 욕구, 감정, 생각 등 마음의 다양한 현상들과 관계성을 이해함으로써 지금 여기에서 경험 되는 것을 알아차릴 수 있다.			
내용	팀 편성 마음 챙김 명상 배우기/5분 명상 첫 만남 자기 소개하기 팀워크 활동(긍정 소용돌이, 세상을 보는 관점 바꾸기) 나의 상징 정하기 마음 챙김 이론 배우기				
기타					

■ 강의내용

회차	강의정보				
3회	수업유형	비대면수업		과제	수업재료
	수업방법			나만의 챌린지 작성 한줄감정일지(사진 한 컷과 함께)	16절 무지노트 가장 선호하는 채색도 구 or 태블릿 이용 가능
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	■				
	주제	관계 속의 나(긍정심리학이론), 나는 나(분석심리학이론), 타인과의 관계 속에서 성장한 자신을 발견하고 타인에게 자기를 소개할 수 있다 세가지 자기인식에 대해 알고 나에게 적용해볼 수 있다 특정 사물의 가능성을 찾고 나의 가능성을 발견할 수 있다 나의 가능성에 대해 구체적으로 생각해 볼 수 있다			
내용	5분 마음 챙김 명상 인생 파노라마(미술 치료) 나는 어떤 사람인가(융의 가지 심리적 원형으로 자기탐색) 내 인생의 자서전 발표하기(내 인생에 성장한 순간, 빛나는 순간) 세가지 자기인식, 팀별활동 버킷리스트와 마음자세 마음챙김 호흡법				
기타					
4회	수업유형	비대면수업		과제	수업재료
	수업방법			나만의 챌린지 작성 한줄감정일지(사진 한 컷과 함께)	16절 무지노트 가장 선호하는 채색도 구 or 태블릿 이용 가능
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	■				
	주제	프레임을 가진 나(인지행동치료이론) 프레임의 장단점을 알고 자신의 프레임 찾아낼 수 있다 자기 가치를 실현하기 위한 구체적인 목표를 설정하고, 그 과정에 방해가 되는 요인에 대처 할 수 있는 구체적인 방법을 습득할 수 있다.			
내용	5분 마음챙김 명상 프레임이란 일상 속 프레임 찾아보기 내가 가지고 있는 프레임 찾아보기 팀별활동				
기타					

■ 강의내용

회차		강의정보				
5회	수업유형	비대면수업			과제	수업재료
	수업방법				나만의 챌린지 작성 한줄감정일지(사진 한 컷과 함께)	16절 무지노트 가장 선호하는 채색도 구 or 태블릿 이용 가능
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음			
	■					
	주제	인지적 탈융합하기 알아차림과 접촉(계슈탈트심리학이론) 인지적 탈 융합하기 실험을 통해 자신의 생각을 대상화 할 수 있다 인지적 탈 융합하기 실험을 통해 자신의 생각에서 장, 단점에 대해 유연성을 실천할수 있다				
	내용	5분 마음챙김 명상 알아차림 단계별 연습 나의 생각은 유의한가? (장단기 대처전략) 인지적 탈융합이란, 인지적 탈융합 실습(대상화하기) 리프레이밍 실습 생각에서 유연해지기(장점과 단점, 인식 바꾸기) 마음챙김 실천하기				
기타						
6회	수업유형	비대면수업			과제	수업재료
	수업방법					노트북 혹은 스마트폰
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음			
	■					
	주제	마음 챙김 먹기 명상(수용전념치료이론)/중간평가				
	내용	먹는 과정에서 마음 챙김 실습을 통해 일상에서 가장 중요한 알아차림을 경험하고 활용할 수 있다. 그동안 학습한 내용 중간지필평가 및 자기점검				
기타						

■ 강의내용

회차		강의정보				
7회	수업유형	비대면수업			과제	수업재료
	수업방법				나만의 챌린지 작성 한줄감정일지(사진 한 컷과 함께)	16절 무지노트 가장 선호하는 채색도 구 or 태블릿 이용 가능
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음			
	■					
	주제	가능성을 가진 나(계슈탈트심리학이론/미술심리) 나만의 가치와 목표를 설정할 수 있다 오감 지각훈련/명상훈련을 통해 지금-여기를 체험할 수 있다 삶의 경험들을 회피하지 않고 기꺼이 경험하는 방법들을 습득함으로써 '반응할 수 있는 힘' 을 내면에서 경험할 수 있다.				
내용	5분 마음챙김 명상 알아차림과 접촉 주기 이해하기, 알아차림 연습 가치란 무엇인가? 가치에 대한 인식 바꾸기 그림 검사를 통해 자신의 스트레스와 대처 탐색하기 그림 검사를 통해 자신의 내면과 욕구 탐색하기 나의 가능성을 구체적으로 생각해보기 (나의 한계와 가능성) 마음 챙김 실천					
기타						
8회	수업유형	비대면수업			과제	수업재료
	수업방법				나만의 챌린지 작성 한줄감정일지(사진 한 컷과 함께)	16절 무지노트 가장 선호하는 채색도 구 or 태블릿 이용 가능
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음			
	■					
	주제	기꺼이 경험하는 나, 새롭게 보는 나(수용전념치료이론/미술심리) 자신에게 감사한 순간을 발견하고 발표하기 자신의 내/외 자원 찾기마음에 빠지는 나, 마음을 챙기는 나 (내면아이 이론) 오감 지각훈련/명상훈련을 통해 지금-여기를 체험할 수 있다 내면아이 만나기 자신이 가지고 있는 내적, 외적 자원들을 구체적으로 말할 수 있고, 내 삶에서 이러한 자원 들을 활용할 수 있다 가치란 무엇이고 가치 있는 삶을 사는 사람들은 어떠한가를 살펴보는 과정을 통해 나의 삶에 서 지향하는 가치가 무엇인지 말할 수 있다				
내용	5분 마음챙김 명상 기꺼이 경험하기와 긍정성 실천하기 MBTI로 바라보는 나 생각으로부터 유연해지기, 감사와 자애의 순간 찾기, 삶을 새롭게 바라보기					
기타						

■ 강의내용

회차	강의정보				
9회	수업유형	비대면수업		과제	수업재료
	수업방법			나만의 챌린지 작성 한줄감정일지(사진 한 컷과 함께)	16절 무지노트 가장 선호하는 채색도 구 or 태블릿 이용 가능
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	■				
	주제	<p>마음에 빠지는 나, 마음을 챙기는 나 (내면아이 이론) 오감 지각훈련/명상훈련을 통해 지금-여기를 체험할 수 있다.</p> <p>내면아이 만나기 자신이 가지고 있는 내적, 외적 자원들을 구체적으로 말할 수 있고, 내 삶에서 이러한 자원들을 활용할 수 있다.</p> <p>가치란 무엇이고 가치 있는 삶을 사는 사람들은 어떠한가를 살펴보는 과정을 통해 나의 삶에서 지향하는 가치가 무엇인지 말할 수 있다.</p>			
	내용	<p>5분 마음챙김 명상</p> <p>마음의 속도 알고 조절해보기</p> <p>나의 내면아이 알아보기</p> <p>내면아이와 비판자를 만나기</p> <p>현존을 위한 마음챙김</p> <p>나의 연애 이야기</p>			
기타					
10회	수업유형	비대면수업		과제	수업재료
	수업방법			'온전한 나' 발표하기 자기이해보고서 제출	16절 무지노트 가장 선호하는 채색도 구 or 태블릿 이용 가능
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	■				
	주제	<p>사랑받는 나, 온전한나(통합심리이론)</p> <p>두 자신의 내/외적 자원을 인식함으로써 자신을 긍정적이며 지금-여기 존재하는 경험 할 수 있다</p>			
	내용	<p>5분 마음챙김 명상</p> <p>자애 명상, 친절 명상 배우기</p> <p>공존에 대해 이해하기</p> <p>자기에게 꽃다발 선물하기</p> <p>온전한 자기와의 만남 수업 경험과 자기 이해 보고서 발표하기</p>			
기타					

■ 강의내용

회차		강의정보			
11회	수업유형	미운영주차		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	주제				
	내용				
	기타				
12회	수업유형	미운영주차		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	주제				
	내용				
	기타				
13회	수업유형	미운영주차		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	주제				
	내용				
	기타				

■ 강의내용

회차	강의정보				
14회	수업유형	미운영주차		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	주제				
	내용				
	기타				
15회	수업유형	미운영주차		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	주제				
	내용				
	기타				
16회	수업유형	미운영주차		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	주제				
	내용				
	기타				

■ 장애학생을 위한 안내

[장애학생을 위한 안내]

1. 수업 관련

- 시각장애: 강의자료 제공(디지털교재, 점자교재, 확대교재 등), 학습 도우미 지원
- 청각장애: 강의자료 제공(문자화된 강의자료 등), 학습도우미 지원, 강의 녹취 허용
- 지체장애(뇌병변 포함): 강의자료 제공(디지털 교재 등), 학습도우미 지원

2. 과제 및 평가 관련(공통)

- 장애유형과 정도에 따른 과제 제출기한 연장, 제출 및 응답 방식 변경
- 평가시간 연장, 평가 문항제시 및 응답 방식 조정
- 필요 시 별도의 고사실 제공

3. 기타(공통)

- 장애학생의 희망 및 대학의 판단에 따라 장애학생 개개인에 맞는 그 외 지원이 제공될 수 있음
- 장애학생 지원에 대해 상담 및 문의할 내용이 있을 경우 학생처 장애학생지원부서031-639-4479로 연락바랍니다.

2024학년도 겨울학기 강의계획서

■ 전공명 : 교양과

교과목명	우리가사는세계			담당교수	교과이수구분	학점	시수	
	The world we live			박기훈	교필	2	3	
교재 및 참고도서								
수강시 유의사항								
학습목표	한국사 전체를 통해 엄선된 위인들의 삶과 정신을 역사적 배경과 함께 분석하며 그들이 역사에 남긴 자취의 의미를 이해하고 설명할 수 있다.							
	세계사의 중요 분기점에서 역사의 획을 그은 인물을 엄선하여 그들의 삶과 정신, 역사적 배경의 분석과 의미를 이해하고 설명할 수 있다.							
교과목을 통해 달성 해야 하는 지식, 기술 , 태도	지식K			기능S		태도A		
	세계사, 정신사 등 인문, 역사 교양 지식			문서편집, 프레젠테이션 능력		이해력, 독해력, 분석력, 집중력, 끈기		
핵심 역량	소통협력			자기주도			창의문화	
	자기개방	타인공감	협업능력	자기조절	도전	자기성장	창의효능	문화개방성
							●	
수업방법	강의식수업, 토론식수업							
결과물	에세이							
평가	출석	(매주주차)	30%	대학의 규정에 따라 20% 이상으로 배점				
	1차평가	(6주주차)	30%	구한말 이후의 근현대사를 통해 귀감이 되는 인물들의 삶과 소명의식, 그들이 이룬 업적, 역사적 의미 등을 조사, 분석하고 설명할 수 있다.				
	2차평가	(10주주차)	40%	근대 과학혁명 이후 현대의 4차 산업혁명 시대에 이르기까지 역사적으로 큰 업적을 남긴 인물들의 소명과 정신에 대해 조사하고 설명할 수 있다.				
수업을 통해 성취 가능한 능력	문제해결능력							

■ 강의내용

회차		강의정보			
1회	수업유형	비대면수업		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	■				
	주제	오리엔테이션 & 강의관련 질의응답			
	내용	강의에 대한 안내와 간단한 수업			
	기타				
2회	수업유형	비대면수업		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	■				
	주제	삼국지연의 ? 역사소설의 주인공 만들기			
	내용	덕장 유비와 책사 제갈량을 중심으로			
	기타				
3회	수업유형	비대면수업		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	■				
	주제	정사 삼국지 ? 역사 속 진짜 주인공 찾기			
	내용	간웅 조조와 책사 사마의를 중심으로			
	기타				

■ 강의내용

회차	강의정보				
4회	수업유형	비대면수업		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	■				
	주제	중세 유럽의 종말 백년전쟁과 잔다르크			
	내용	영국 - 프랑스 백년전쟁의 전개와 잔다르크의 활약을 중심으로			
	기타				
5회	수업유형	비대면수업		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	■				
	주제	합스부르크 가문, 결혼으로 유럽을 지배하다			
	내용	마리아 테레시아와 마리 앙투아네트를 중심으로			
	기타				
6회	수업유형	비대면수업		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	■				
	주제	전란의 시대			
	내용	임진왜란을 중심으로			
	기타				

■ 강의내용

회차	강의정보				
7회	수업유형	비대면수업		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	■				
	주제	조선 왕실의 혼례와 여성의 삶			
	내용	법과 풍속을 중심으로			
	기타				
8회	수업유형	비대면수업		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	■				
	주제	제국주의 팽창과 1, 2차 세계대전			
	내용	독일을 중심으로			
	기타				
9회	수업유형	비대면수업		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	■				
	주제	메이지 유신부터 태평양전쟁까지			
	내용	일본을 중심으로			
	기타				

■ 강의내용

회차	강의정보				
10회	수업유형	비대면수업		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	■				
	주제	개별발표			
	내용	개별 주제에 대해 제출한 내용을 ppt로 발표			
	기타				
11회	수업유형	미운영주차		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	주제				
	내용				
	기타				
12회	수업유형	미운영주차		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	주제				
	내용				
	기타				

■ 강의내용

회차	강의정보				
13회	수업유형	미운영주차		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	주제				
	내용				
	기타				
14회	수업유형	미운영주차		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	주제				
	내용				
	기타				
15회	수업유형	미운영주차		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	주제				
	내용				
	기타				

■ 강의내용

회차	강의정보				
16회	수업유형	미운영주차		과제	수업재료
	수업방법				
	실시간화상교육 (LIVE 강의)	자체콘텐츠교육 (녹화영상등)	PPT슬라이드 활동 음성녹음		
	주제				
	내용				
	기타				

■ 장애학생을 위한 안내

[장애학생을 위한 안내]

1. 수업 관련

- 시각장애: 강의자료 제공(디지털교재, 점자교재, 확대교재 등), 학습 도우미 지원
- 청각장애: 강의자료 제공(문자화된 강의자료 등), 학습도우미 지원, 강의 녹취 허용
- 지체장애(뇌병변 포함): 강의자료 제공(디지털 교재 등), 학습도우미 지원

2. 과제 및 평가 관련(공통)

- 장애유형과 정도에 따른 과제 제출기한 연장, 제출 및 응답 방식 변경
- 평가시간 연장, 평가 문항제시 및 응답 방식 조정
- 필요 시 별도의 고사실 제공

3. 기타(공통)

- 장애학생의 희망 및 대학의 판단에 따라 장애학생 개개인에 맞는 그 외 지원이 제공될 수 있음
- 장애학생 지원에 대해 상담 및 문의할 내용이 있을 경우 학생처 장애학생지원부서031-639-4479로 연락바랍니다.