

수업계획서

2026년도 1학기

교과목코드	5124168	교과목명	마음경영	분반	23
학점/시수	2 / 2	수업형태	이론(2)	강의실	
이수구분	융필	수업대상	융합학과 2학년	수업교시	
담당교수명	박지훈,조인숙(교양)	교과소속	융합학과	연락처	
연구실	R302	상담일시	목요일 오후 2:00~4:00	사이버강좌	Y
홈페이지		이메일			

핵심역량									
전문			창의			나눔		계	
60			40			0		100	
통합돌봄 직무이해			통합돌봄 직무융합			통합돌봄 직무중재			계 (%)
통합돌봄 원리이해	통합돌봄 실무이해	통합돌봄 지식과 기술이해	공동체 조화	지산학 기술 융합	윤리적·법적 책임의식	정보통합분석	통합돌봄 네트워크	통합돌봄 사례관리	
10	0	50	30	10	0	0	0	0	100

수업방법	대면
------	----

핵심역량 연계성	마음챙김과 마음과 관련한 전문이론들에 대해 이해한 바를 통합돌봄 상황과 전공역량에 창의적으로 응용할 수 있는 역량이 필요함 이를 위해서는 통합돌봄 직무에 대한 이해가 필요하며 통합돌봄 직무와 융합할 수 있는 역량이 필요함 이에 통합돌봄원리이해 10%, 통합돌봄지식과 기술이해 50%, 공동체 조화 30%, 지산학 기술 융합 10%를 반영함
----------	---

전공능력 연계성	
----------	--

핵심개념	MAUM, 마음챙김(mindfulness), 자기조절, 명상, 긍정심리, 공동체
------	--

기능	이해하기, 성찰하기, 탐색하기, 표현하기, 감사하기
----	------------------------------

선수과목 및 사전지식	마음이해, 마음발견, 마음소통, 마음공감
-------------	------------------------

수업개요	본 교과에서는 마음챙김을 기반으로 마음을 탐구하고 경영함으로써 개인의 행복과 성장을 돕고자 함
------	--

수업목표	지식·이해	1. 마음챙김을 기반으로 증진되어지는 마음의 특성에 대해 이해할 수 있다. 2. 마음경영의 방법을 일상생활에 응용할 수 있다.
	과정·기능	1. 마음챙김을 통한 있는 그대로의 알아차림을 할 수 있다. 2. 생리적 욕구로부터 자아실현을 위한 동기로 재정향 할 수 있다.
	가치·태도	1. 자신에 대한 마음챙김을 타인과 지역공동체를 향한 마음나눔으로 확장하여 실천할 수 있다. 2. 친절함 관심으로 자신의 경험을 대하는 수용적 태도를 가질 수 있다.

전년도 교과목 개선사항	해당 차시에 아래 단계에 따라 실시			
	<교수학습단계> 1) 1단계(도입): 명상을 통한 마음챙김 2) 2단계(전개): 마음체화활동 3) 3단계(마무리): 활동을 통해 바라본 나와 너, 우리의 마음 공감 및 나누기 4) 4단계(실천): 명상노트 작성			
	<교수 학습활동> -명상하기, 이야기나누기, 토의하기, 다양한 방법의 활동 표현하기 및 소개하며 경험 나누기, 기록하기			
	<교수역할> -동기유발자, 상호작용자, 촉진자, 지원자, 격려자, 제공자, 중재자, 해설자			
	<활동형태> -개별활동, 소집단, 대집단			
교수방법	문제해결형			
	지역사회연계형			
	소통중심형	M-active learning		
교육방법	교수방법	M-Active Learning	중심역량	
	교수방법		중심역량	
	교수방법		중심역량	

e-class 활용	교내 이클래스(http://ctl.kwu.ac.kr)를 활용한 소통학습. 학습자는 이클래스를 통해 수업과 관련된 질문을 하고, 교수자는 다음 수업 전까지 그에 대한 답을 함으로써 보충 학습이나 심화 학습 등 수업시간 이외 추가적인 개별 학습 기회제공
수업매체	동영상자료,유인물,파워포인트

중간 COI결과 반영 수정사항	
장애학생 을 위한 수업지원	□ 학칙 제85조에 의거하여 장애학생은 개강 첫 주에 교과목 담당교수와의 면담을 통해 출석, 강의, 과제 및 시험에 특별한 지원을 요청할 수 있으며 요청된 사항은 장애학생지원센터(950-3590) 또는 담당교수를 통해 지원받을 수 있습니다. □ 장애학생을 위한 수업지원 사항 안내 1. 학생은 장애학생지원센터를 통해 다음의 사항을 지원받을 수 있음 - 강의관련: 강의노트 복사, 학습도우미 지원, 타학생의 수업노트 복사 - 과제관련: 과제대필을 위한 도우미 지원, 과제제출 1주 연장 - 평가관련: 답안 대필을 위한 도우미 지원, 시험시간연장, 시험지 확대복사 - 기기관련: 학습보조기기 및 보조공학기기 지원 2. 학생은 담당교수를 통해 다음의 맞춤형 강의를 지원받을 수 있음 - 시각장애: 강의관련 자료 확대복사 - 지체장애: 수강시 좌석 앞자리 또는 뒷자리와 같이 본인이 선호하는 좌석 배정 - 청각장애: 수강시 좌석 앞자리 배정 - 지적장애: 반복학습/보충학습제공
참고사항	□ 수업자료는 e-Class(http://ctl.kwu.ac.kr/) 자료실에 탑재할 예정입니다. 구체적인 활용방법은 수업시간에 공고하겠습니다. □ 학칙 제46조에 의거하여 수업 시간수의 3/4 이상 출석 미달 시 학점이 부여되지 않습니다. □ 수업계획안은 오리엔테이션 이후 학생의견을 수렴하여 변경이 있을 수도 있으며, 최종 수업계획서는 3주차에 탑재될 예정입니다. □ 매 차시별 수업 시작과 종료에서 다음 활동을 실시합니다. 1. 수업 시작 시(1~2분 정도) - KWU 공식인사(사랑합니다, 고맙습니다, 축하합니다) - 마음다짐(예: 명상멘트, 명상 동영상 등) 2. 수업 종료 시(1~2분 정도) - 마음다짐(예: 명상멘트, 명상 동영상 등) - KWU 공식인사(사랑합니다, 고맙습니다, 축하합니다) ※ 영상멘트 및 동영상은 교양기초교육원 메인 홈페이지에 탑재되어 있습니다.
학습과제 작성요령 및 유의점	□ 수업자료는 e-Class(http://ctl.kwu.ac.kr/) 자료실에 탑재할 예정입니다. □ 수업 중 활동 및 나눔활동에 성실히 참여합니다. □ 명상일지 쓰기를 통해 일상에서 마음챙김하는 습관을 생활화합니다. □ 한 학기 수강 소감문은 e-Class(http://ctl.kwu.ac.kr/) 에 탑재합니다.

□ 교육 자료 목록

순번	교재명(자료명)	종류	저자	출판사	비고
1	마음경영	주교재	광주여자대학교	광주여자대학교	

□ 학습 과제 목록

순번	과제명	내용	제출시기	제출처
1	보고서(명상일지)	1-7주, 9주-14주차 명상일지 작성 평가	15주	이클래스
2	자기평가	사전·사후 자신의 마음챙김 상태에 대한 자기평가	1주, 14주차	이클래스

□ 평가 방법 목록

전공능력				과정중심평가		
전공능력	하위능력	구성요소	비율 (%)	평가방법	평가 배점	성취수준
통합돌봄 직무 이해	통합돌봄 원리 식과 기술이해	통합돌봄 개념 통합돌봄 필요성 통합 돌봄 직무별 지식 통합돌봄 직무별 기술	60	자기평가	4	1~5수준
				구술평가	7	1~5수준
				보고서평가	9	1~5수준
				지필평가	28	1~5수준
통합돌봄 직무 융합	공동체 조화,지산학 기술융합	대상자 상황에 따른 기술 공동체와 기 술조화,통합돌봄 현장에서 지산학 기 술융합	40	자기평가	12	1~5수준
				구술평가	3	1~5수준
				보고서평가	17	1~5수준
				출석점수	20	

구분	중간 지필평가	기말 지필평가	비고
실시여부	실시	실시	
실시방식	대면	대면	
과정중심 평가방법	구술평가,보고서평가,자기평가,지필평가		
평가기준 첨부파일	마음경영 과정중심 평가척도(2024-3).pdf		
성취수준 미달자 지도방안	출결 2회 연속 결석자 사전 공지 및 참여 독려. 수업참여 및 마음챙김 일지 작성 등 지도		

□ 주차별 강의 내용 목록

학습주제	학습내용	교수방법	평가방법	교재진도	수업 주차	전공(교양) 하위능력	비고
교과소개	- 마음경영 과정 소개 - 출결, 과제, 평가 안내 - 마음챙김의 개요 - 마음의 의미 - 1차 사전 설문지 작성 (1차 자기평가)	M-AL	자기평가	강의계획서	1	통합돌봄 지식과 기술이해 공동체 조화	
마음의 구조	- 존재의 다섯 가지 구성 요소 - 인식의 과정 - 마음의 구조와 작용 방식 - 표층의식과 심층의식	M-AL		수업자료	2	통합돌봄 지식과 기술이해 공동체 조화	
마음의 구조 II	- 인식의 구조와 존재의 구조 - 의식 세계의 구성 - 전오식과 제육의식의 대상 - 18가지 세계를 통한 존재의 5가지 구성요 소 이해	M-AL		수업자료	3	통합돌봄 지식과 기술이해 공동체 조화	
의식, 마음챙 김, 명상	- 알라야식과 세계(우주)의 구조 - 마음챙김의 의미 - 명상의 의미와 중요성	M-AL		수업자료	4	통합돌봄 지식과 기술이해 공동체 조화	
마음챙김 명 상의 기초	- 마음챙김 명상의 일상적 효과 - 마음챙김의 원칙 - 눅기명상의 방법과 실습 - 앉기명상의 방법과 실습	M-AL		수업자료	5	공동체 조화 지산학 기술융합	
마음챙김 명 상의 기초 II	- 생각 관찰하기 - 눅기명상의 방법과 실습 - 몸의 4가지 기본 구성요소 - 몸의 감각 명상	M-AL		수업자료	6	통합돌봄 원리이 해 통합돌봄 지식과 기술이해	
신념처와 일 상 명상	- 신념처 - 고종의 본질 이해 - 마음의 여섯 단계 - 일상 명상	M-AL	구술평가	수업자료	7	통합돌봄 지식과 기술이해	
중간고사	수업과정 동안의 지식과 경험을 성찰할 수 있다.	M-AL	지필평가	수업자료	8	통합돌봄 원리이 해 통합돌봄 지식과 기술이해	
마음경영의 기술과 효과	- 마음경영의 기술 - 마음챙김 명상의 효과 - 안전점검 - 바디스캔 실습 - 마음챙김 작용기제 모형 개괄	M-AL		수업자료	9	통합돌봄 지식과 기술이해 공동체 조화	
명상과학	- 현대 명상 - 두 가지 명상법 - 마음챙김의 정의와 구성:IAA 모형 - 마음농침의 특성과 결과 - 떠도는 마음으로부터 돌아오기 실습	M-AL		수업자료	10	통합돌봄 지식과 기술이해 공동체 조화	
인간경험의 이해	- 마음챙김의 영역 - 부정성 편향의 영향과 사례 - 편향된 사고반응 - 마음챙김의 작용: 재인식	M-AL		수업자료	11	통합돌봄 지식과 기술이해 공동체 조화	
스트레스에 대한 마음챙 김	- 즐거운 상황에서의 경험 - 일상에서의 스트레스 경험 - 스트레스 상황에서의 자기탐구 - 스트레스 과정에 대한 이해 - 스트레스에 대한 마음챙김적 접근 - 앉기 명상 실습	M-AL		수업자료	12	통합돌봄 지식과 기술이해 지산학 기술융합	

자동적 반응과 자기연민	- Default Mode Network(DMN) - 자기자비/자기연민의 개념 이해 - 공감과 연민의 차이점 - 자기자비/자기연민의 효과 - 자애명상 실습	M-AL	구술평가	수업자료	13	통합돌봄 지식과 기술이해 공동체 조화	
마음경영의 실제와 윤리	- 압도지대에서 자기조절 - 치유명상 - 명상의 잠재적 부작용과 제한점 - 마음경영지도 실제 - 마음경영지도 윤리 - 탐구: 일상에서의 수련계획	M-AL	자기평가, 보고서평가	수업자료	14	통합돌봄 지식과 기술이해 지산학 기술융합	
기말고사	마음경영 수업 동안의 지식과 경험을 성찰할 수 있다.	M-AL	지필평가	수업자료	15	통합돌봄 원리이해 통합돌봄 지식과 기술이해	

□ 전공능력비율 합계(%)

구분	통합돌봄원리이해	통합돌봄실무이해	통합돌봄지식과 기술이해	공동체조화	지산학기술융합	윤리적·법적책임의식	정보통합분석	통합돌봄네트워크	통합돌봄사례관리	계
능력반영횟수(차시)	3	0	14	9	3	0	0	0	0	29
능력비율(%)	10	0	50	30	10	0	0	0	0	100