

수업계획서

교과목번호	분반	교과목명		학점/시간	영역
01E00069	01	국문	정신건강이야기, 궁금한모든것	3/3	일반선택
		영문	Exploring Mental Health: Everything You Want to Know		

□ 국문 수업계획서

1. 기본사항

수업소개	교과목의 필요성	세계보건기구(WHO)에 따르면, 75세까지 전체 인구의 약 절반이 최소 하나 이상의 정신 질환을 경험할 수 있다. 정신질환의 최초 발병 중앙 나이는 남성 19세, 여성 20세로, 대학생 시기에 많은 문제가 처음 나타난다. 대학생 정신건강 문제는 학업과 사회적 기능에 부정적 영향을 미치며, 국가적 차원에서도 인적 자본 유지에 영향을 준다. 그러나 한국의 평생 정신건강 상담 이용률은 4.8%로 매우 낮다. 본 과목은 학생들이 정신건강 이상 징후를 스스로 점검하고 조기에 문제를 발견하도록 설계되었으며, e-learning을 통해 더 많은 대학생에게 접근성을 제공함으로써 정신건강 문제의 예방과 개선에 기여할 수 있을 것이다.			
	교과목 개요	본 과목은 대학생이 자신과 주변인의 정신건강을 이해하고 점검하는 능력을 기르며, 정신과 치료와 상담 등 전문적인 도움의 과정과 접근성을 이해하여 필요시 스스로 또는 주변인을 도울 수 있는 기초 역량을 함양하도록 설계되었다.			
수업목표	1. 자신의 정신건강 상태를 이해하고 점검할 수 있다. 2. 현대인이 흔히 겪는 정신건강 이상 징후에 대한 기초 지식을 습득한다. 3. 전문적 도움을 받을 수 있는 방법과 절차를 이해한다. 4. 자신과 타인의 마음 돌봄을 실천할 수 있는 기본적 역량을 갖춘다.				
사전학습	본 과목은 별도의 사전학습이 필요하지 않으며, 정신건강에 대한 관심만 있으면 누구나 참여할 수 있다. 학생들은 수업을 통해 자신의 마음 상태를 점검하고, 다양한 사례와 활동을 통해 정신건강 문제를 이해하며, 치료와 상담 등 전문적 도움에 대한 지식을 습득할 수 있다.				
교재 및 참고자료	주교재	정신건강이야기 궁금한 모든 것 강의자료, 하정민, 2026			
	부교재				
	참고자료				
	참고사이트				
수업방법	[강의•전달형] 강의식	[토론•상호작용형] 토론/ 토의	[기타] 기타		
	기타: 사례중심 학습을 통해 이해를 도움				

학습 평가 방법	종류	출석	과제	임의평가	중간시험	기말시험	기타	합계
	비율	10%	15%	36%	4%	20%	15%	100%
	방법	중간시험: 재난 정신건강 지원인력 교육 이수증 제출 기말고사: 온라인 시험 과제: 매주 과제 각 1점 임의평가: 매주 퀴즈 3문제 각 1점 기타: 매주 토론 각 1점						

2. 주별 수업계획서

주	학습목표 및 내용		관련자료	수업활동
1주	학습목표	정신건강의 개념과 생물학적 원인에 대해 이해할 수 있다.		과제, 토론, 퀴즈
	학습내용	1. 강의 안내, 정신건강 실태 2. 정신건강의 개념 3. 생물학적 요인		
2주	학습목표	정신건강 문제의 심리적 원인에 대해 이해할 수 있다.		과제, 토론, 퀴즈
	학습내용	1. 정신사회적 발달이론 2. 방어기제 3. 스트레스의 이해		
3주	학습목표	건강한 인간관계와 의사소통에 대해 이해할 수 있다.		과제, 토론, 퀴즈
	학습내용	1. 인간관계와 관련요인 2. 언어적 의사소통과 비언어적 의사소통 3. 효과적 의사소통과 비효과적 의사소통		
4주	학습목표	갈등과 효과적 갈등 관리에 대해 이해할 수 있다.		과제, 토론, 퀴즈
	학습내용	1. 갈등 해결을 위한 의사소통 2. 비폭력 대화 3. 비폭력 대화2		
5주	학습목표	성격에 대해 이해할 수 있다.		과제, 토론, 퀴즈
	학습내용	1. A군 성격장애 2. B군 성격장애 3. C군 성격장애		
6주	학습목표	불안에 대해 이해할 수 있다.		과제, 토론, 퀴즈
	학습내용	1. 불안장애 2. 강박장애 3. 스트레스 관련 장애		
7주	학습목표	1~6주차 학습 내용을 종합하여 제시된 빈칸을 정확히 채울 수 있다.		과제, 토론
	학습내용	1. 1~3주차 복습 2. 4~6주차 복습		

주	학습목표 및 내용		관련자료	수업활동
8주	학습목표	우울에 대해 이해할 수 있다.		과제, 토론, 퀴즈
	학습내용	1. 우울과 관련요인 2. 우울장애의 증상 3. 우울 관리		
9주	학습목표	양극성 장애에 대해 이해할 수 있다.		과제, 토론, 퀴즈
	학습내용	1. 양극성장애 관련요인 2. 양극성장애의 증상 3. 양극성 장애 관리		
10주	학습목표	조현병 스펙트럼 장애에 대해 이해할 수 있다.		과제, 토론, 퀴즈
	학습내용	1. 조현병 스펙트럼 장애 관련요인 2. 조현병 스펙트럼 장애 증상 3. 조현병 스펙트럼 장애 관리		
11주	학습목표	중독과 충동성에 대해 이해할 수 있다.		과제, 토론, 퀴즈
	학습내용	1. 중독 관련요인 2. 중독 관리 3. 충동 조절		
12주	학습목표	정신건강 관리에 도움이 되는 생활 습관에 대해 이해할 수 있다.		과제, 토론, 퀴즈
	학습내용	1. 식이 행동과 정신건강 2. 식재료와 정신건강 3. 수면과 정신건강		
13주	학습목표	정신건강 개선을 위한 병원 사용 방법과 절차에 대해 이해할 수 있다.		과제, 토론, 퀴즈
	학습내용	1. 입원 방법 2. 병동 생활 3. 낮병원		
14주	학습목표	지역사회 정신건강 관련 자원에 대해 이해할 수 있다.		과제, 토론, 퀴즈
	학습내용	1. 정신건강복지센터 2. 응급상황 3. 청년 관련 자원		
15주	학습목표	8~14주차 학습 내용을 종합하여 제시된 빈칸을 정확히 채울 수 있다.		과제, 토론
	학습내용	1. 8~10주차 복습 2. 11~14주차 복습		

3. 핵심역량 내용

반영비율	핵심역량	역량정의	성취준거
------	------	------	------

반영 비율	핵심역량	역량정의	성취준거
20	인성역량	인간이해의 인문학적 소양을 바탕으로 타인을 공감하고 배려하며, 정직하고 성실하게 사회적 책무를 다하는 역량 <하위역량> 성실, 배려, 인간이해, 사회적 책무	자신의 감정과 스트레스를 인식하고 마음 돌봄 방법을 실생활에 적용할 수 있다.
20	인성역량	인간이해의 인문학적 소양을 바탕으로 타인을 공감하고 배려하며, 정직하고 성실하게 사회적 책무를 다하는 역량 <하위역량> 성실, 배려, 인간이해, 사회적 책무	공동체 구성원으로서 타인의 감정을 공감하고 존중할 수 있다.
20	인성역량	인간이해의 인문학적 소양을 바탕으로 타인을 공감하고 배려하며, 정직하고 성실하게 사회적 책무를 다하는 역량 <하위역량> 성실, 배려, 인간이해, 사회적 책무	공동체 구성원으로서 정신건강 증진을 위한 책임 있는 행동을 실천할 수 있다.
20	소통역량	의사소통 및 대인관계 능력을 바탕으로 다양한 상황에서 갈등을 관리하고 동료들과 협력하여 공동목표를 달성하는 역량 <하위역량> 대인관계능력, 의사소통능력, 갈등관리능력, 팀워크	효과적인 의사소통을 통해 건강한 대인관계를 형성하고 자신의 정신건강을 관리할 수 있다.
20	소통역량	의사소통 및 대인관계 능력을 바탕으로 다양한 상황에서 갈등을 관리하고 동료들과 협력하여 공동목표를 달성하는 역량 <하위역량> 대인관계능력, 의사소통능력, 갈등관리능력, 팀워크	타인의 정신건강 문제를 존중과 공감을 바탕으로 경청하며 필요한 도움을 제공할 수 있다.

5.교재 목록

교재구분	도서ISBN	교재명	저자명	출판사	출판년도	도서관 소장 여부
부교재	9788999730566	DSM-5-TR® 간편 정신질환진단통계편람	APA 지음, 권준수 옮김	학지사	2024	미소장

Course Syllabus

Course Number	Class	Course Title		Credit/Hour	Field
01E00069	01	Korean	정신건강이야기, 궁금한 모든 것	3/3	일반선택
		English	Exploring Mental Health: Everything You Want to Know		

☐ English Course Syllabus

1. Course Information

Course Introduction	Need for the Course	According to the World Health Organization (WHO), approximately half of the global population may experience at least one mental disorder by the age of 75. The median age of first onset for mental illness is 19 for men and 20 for women, meaning many issues first emerge during the college years. Mental health problems in college students negatively impact academic and social functioning and affect the maintenance of human capital at a national level. However, the lifetime utilization rate for mental health counseling in Korea is very low at 4.8%. This course is designed to help students self-check for signs of mental health issues and detect problems early. By providing accessibility to more college students through e-learning, this course aims to contribute to the prevention and improvement of mental health issues.			
	Course Outline	This course is designed to help college students develop the ability to understand and monitor their own and others' mental health, understand the processes and accessibility of professional help such as psychiatric treatment and counseling, and cultivate basic competencies to help themselves or others when needed.			
Course Objective	Understand and monitor one's own mental health status. Acquire basic knowledge of common mental health warning signs experienced in modern society. Understand the methods and procedures for obtaining professional help. Develop the basic capacity to practice self-care and care for the minds of others.				
Preliminary Requisites	No separate prior learning is required for this course; anyone with an interest in mental health can participate. Students will check their own mental state through the class, understand mental health issues through various cases and activities, and acquire knowledge about professional help, including treatment and counseling.				
Texts	Main Text	정신건강이야기 궁금한 모든 것 강의자료, 하정민, 2026			
	Assistance Text				
	References				
	Useful Websites				
Methodes of Instruction	[Lecture & Delivery-Based] Lecture-Based Instruction	[Discussion & Interaction-Based] Debate/Discussion	[Other] Other		
	etc: Facilitating understanding through case-based learning.				

Evaluation		Attendance	Report	Instructor`s	Midterm	Final	etc.	Total
	Percent	10%	15%	36%	4%	20%	15%	100%
	Method	The total grade is calculated based on the following breakdown: Attendance: 10% Report: 15% (1 point for each weekly assignment) Random Evaluation: 36% (Weekly quizzes: 3 questions per week, 1 point each) Midterm Exam: 4% (Submission of a completion certificate for "Disaster Mental Health Support Personnel Training") Final Exam: 20% (Online examination) Other: 15% (Weekly discussions: 1 point each)						

1. Course Schedule

Week	Objective and Contents		References	Class
Week 1	Objective	Understand the concept and biological causes of mental health.		Assignments, Discussion, Quiz
	Contents	1. Course introduction, status of mental health 2. Concept of mental health 3. Biological factors		
Week 2	Objective	Understand psychological causes of mental health issues.		Assignments, Discussion, Quiz
	Contents	1. Psychosocial development theories 2. Defense mechanisms 3. Understanding stress		
Week 3	Objective	Understand healthy interpersonal relationships and communication.		Assignments, Discussion, Quiz
	Contents	1. Interpersonal relationships and related factors 2. Verbal and non-verbal communication 3. Effective vs. ineffective communication		
Week 4	Objective	Understand conflict and effective conflict management.		Assignments, Discussion, Quiz
	Contents	1. Communication for conflict resolution 2. Nonviolent Communication (NVC) 1 3. Nonviolent Communication (NVC) 2		
Week 5	Objective	Understand personality.		Assignments, Discussion, Quiz
	Contents	1. Cluster A personality disorders 2. Cluster B personality disorders 3. Cluster C personality disorders		
Week 6	Objective	Understand anxiety.		Assignments, Discussion, Quiz
	Contents	1. Anxiety disorders 2. Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) 3. Stress-related disorders		

Week	Objective and Contents		References	Class
Week 7	Objective	Synthesize learning from Weeks 1-6 to accurately fill in blanks.		Assignments, Discussion
	Contents	1. Review of Weeks 1-3 2. Review of Weeks 4-6		
Week 8	Objective	Understand depression.		Assignments, Discussion, Quiz
	Contents	1. Depression and related factors 2. Symptoms of depressive disorders 3. Management of depression		
Week 9	Objective	Understand bipolar disorder.		Assignments, Discussion, Quiz
	Contents	1. Bipolar disorder and related factors 2. Symptoms of bipolar disorder 3. Management of bipolar disorder		
Week 10	Objective	Understand schizophrenia spectrum disorders.		Assignments, Discussion, Quiz
	Contents	1. Schizophrenia spectrum factors 2. Symptoms of schizophrenia spectrum 3. Management of schizophrenia spectrum		
Week 11	Objective	Understand addiction and impulsivity.		Assignments, Discussion, Quiz
	Contents	1. Factors related to addiction 2. Addiction management 3. Impulse control		
Week 12	Objective	Understand lifestyle habits that contribute to mental health management.		Assignments, Discussion, Quiz
	Contents	1. Eating behavior and mental health 2. Food ingredients and mental health 3. Sleep and mental health		
Week 13	Objective	Understand hospital usage methods and procedures for mental health improvement.		Assignments, Discussion, Quiz
	Contents	1. Admission methods 2. Ward life 3. Day hospital		
Week 14	Objective	Understand community mental health resources.		Assignments, Discussion, Quiz
	Contents	1. Mental Health Welfare Center 2. Emergency Situations (or Crisis Situations) 3. Youth-related Resources		

Week	Objective and Contents		References	Class
Week 15	Objective	Synthesize learning content from weeks 8-14 and accurately fill in the blanks provided.		Assignments, Discussion
	Contents	1. Review of weeks 8-10 2. Review of weeks 11-14		