

| 강 의 계 획 서                                                 |                                                                                                                                              |         | 년 도 | 2017 |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----|------|
|                                                           |                                                                                                                                              |         | 학 기 | 2    |
| 교 과 목 명                                                   | 현대인의정신건강                                                                                                                                     | 담 당 교 수 | 유제민 |      |
| 학수번호-분반                                                   | 0E31702 - 00                                                                                                                                 | 강의요일교시  |     |      |
| 학점 (시간수)                                                  | 3 (3)                                                                                                                                        | 강 의 실   |     |      |
| 연 락 처                                                     | 자 택                                                                                                                                          | 휴 대 폰   |     |      |
|                                                           | 연 구 실                                                                                                                                        | E-Mail  |     |      |
|                                                           | 홈페이지                                                                                                                                         |         |     |      |
| 1. 강의개설<br>목 적                                            | 정상과 이상의 구분을 근거로 현대인 특히 대학생의 자인인식과 통찰력의 확대를 도모하는 것이 강좌의 기본 목표이다. 다양한 이상과 문제행동의 위험요인을 확인하고, 정신건강의 보호요인을 개발 한다.                                 |         |     |      |
| 2. 강좌운영<br>목 표                                            | 1. 생물-심리-사회의 통합적 관점에서 스트레스와 트라우마를 이해하고, 특히 가족 맥락에서 발달하는 부적응적 양상들과 성격의 변화를 이해한다.<br>2. 스트레스의 관리기법을 학습하여 역경에 맞서는 대처 기제를 활용하고 행복에 이르는 방법을 연습한다. |         |     |      |
| 3. 교 재<br>가. 주교재<br>(저자, 출판사)<br><br>나. 참고도서<br>(저자, 출판사) | 주교재 : 현대인의 정신건강(학지사/ 장연집 외)<br>현대이상심리학(권석만저/ 학지사)<br><br>부교재 : 행복도 연습이 필요하다(류버머스키/ 지식노마드)<br>행복의 정석(류버머스키/ 책마루)                              |         |     |      |
| 4. 강좌(수업)<br>운영방법                                         | 강의와 각종 시청각 자료                                                                                                                                |         |     |      |
| 5. 장애학생 수업<br>지원안내                                        | 본 교과목을 수강하는 장애학생은 수업에 필요한 별도 도움이 필요한 경우 담당교수님과 협의 후 장애학생종합지원센터(899-7178,7179)로 수업에 필요한 도움을 요청하기 바람.                                          |         |     |      |
| 6. 평가방법                                                   | 성적평가는 학칙 제42조에 의거하여 종합성적 산출은 시험(중간+기말), 과제,<br>기타 학습 90%, 출석 10%로 평가<br>중간 30 + 기말 30 + 과제 30 + 출석 10 = 100                                  |         |     |      |

7. 강좌 내용 ( 1주 ~ 8주 )

| 주별 | 강 의 내 용                                                                         | 강의방식/이용기자재 | 과제물 | 비고 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|----|
| 1  | 정신적으로 건강하다는 것은? 왜 증상은 반복될까? 이상과 정상의 기준, 생물-심리-사회적 관점, 소질-스트레스 이론의 적용            |            |     |    |
| 2  | 스트레스가 반드시 해롭기만 할까? 트라우마가 영구적으로 정신적 흔적을 남기는 이유. 이상행동을 분류하는 판별 틀                  |            |     |    |
| 3  | 불안장애: 심장에서 돌아난 컷바퀴. 두려움의 실체는 무엇일까? 공포와 불안의 발달과정                                 |            |     |    |
| 4  | 우울장애: 자기비하와 무가치감의 집착. 우울증은 생각의 문제일까? 정서의 문제일까? 우울을 가장하는 사람들의 심리                 |            |     |    |
| 5  | 신체증상 및 관련장애: 근거도 없이 왜 진짜로 아파질까? 몸이 먼저일까? 마음이 먼저일까? 진짜 고통과 가짜 고통을 어떻게 구별할 수 있을까? |            |     |    |
| 6  | 성격장애 : 자기는 편안한데 남에게 고통을 주는 사람들. 이상하고 엉뚱하며 동떨어진 사람들의 정체                          |            |     |    |
| 7  | 성격장애: 과장되고 오만하며, 극적으로 매달리는 사람들. 지긋지긋하게 왜곡된 마음의 소유자들                             |            |     |    |
| 8  | 중간고사                                                                            |            |     |    |

7. 강좌 내용 ( 9주 ~ 16주 )

| 주별 | 강 의 내 용                                                                      | 강의방식/이용기자재 | 과제물 | 비고 |
|----|------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|----|
| 9  | 정신분열 스펙트럼 장애: 도대체 왜 미치게 된 것일까? 서서히 미쳐가는 단계. 정신분열증의 발달 모형                     |            |     |    |
| 10 | 임상적 주의가 필요한 가족관계: 어머니가 자식을 더 사랑할 수 밖에 없는 이유. 일생에 걸친 분리-개인화의 과정. 영원한 라이벌-아버지. |            |     |    |
| 11 | 왜 미친년은 나쁜 놈을 만날까? 두려움에 자신을 가둔 여자와 분열된 자아상때문에 스스로 혼동하는 인간들, 형제가 영원한 라이벌인 이유   |            |     |    |
| 12 | 스트레스의 관리기법-예상하고, 즐기고, 대처하기, 자기주장훈련과 명상의 효과. 이완훈련의 실제적 연습                     |            |     |    |
| 13 | 잘 죽기 위해서는 왜 잘 살아야할까? 건강과 장수에 이르는 원칙들. 성공적인 노화에 이르는 방법 (추한 늙은이가 되기 않는 원칙)     |            |     |    |
| 14 | 행복에 이르는 방법. 행복에 영향을 미치는 요인들, 행복한 사람들의 핵심적인 특징, 행복도 연습이 필요하다. 행복에 이르는 지름길-용서  |            |     |    |
| 15 | 기말고사                                                                         |            |     |    |
| 16 |                                                                              |            |     |    |