

‘음악을 통한 마음돌봄’ 주별 수업계획서

〈2025. 04. 30. 동아대학교 원격교육지원센터〉

주	주별 내용	세부목차		학습내용
1	수업 소개	1-1	수업 개요와 정신건강의 의미	정신건강의 개념과 자기돌봄의 중요성을 이해하고, 음악의 치 유적 기능에 대해 학습한다.
		1-2	나의 마음을 돌보는 자기돌봄	
		1-3	자기돌봄을 위한 음악의 치유적 기능	
2	감정 이해하기	2-1	감정의 기능과 역할	다양한 감정의 기능과 역할을 이해하고, 음악이 지닌 감정적 특성을 학습한다.
		2-2	다양한 감정의 이해	
		2-3	감정적 도구로써의 음악	
3	부정적 감정 이해하기	3-1	지속되는 부정적 감정	부정적 감정의 원인과 심리적 측면을 이해하고, 감정에 대한 인식과 태도를 탐색한다.
		3-2	감정을 회피하는 이유	
		3-3	감정을 바라보는 태도	
4	나의 감정에 공감하기	4-1	감정 알아차리기	음악을 활용하여 자신의 감정 을 인식하고, 공감하는 방법을 탐색한다.
		4-2	감정에 공감하기	
		4-3	음악을 통해 감정을 이해하고 수용하기	
5	감정 다스리기	5-1	슬픔 다스리기	다양한 부정적 감정의 기능과 이를 다루기 위한 태도와 방법 을 이해하고 탐색한다.
		5-2	분노 다스리기	
		5-3	불안과 두려움 다스리기	
6	음악을 통해 감정 조절하기	6-1	감정조절의 이해와 방법	감정 조절의 개념과 음악을 활 용한 행동적·인지적·체험적 감 정조절 전략을 학습한다.
		6-2	행동적, 인지적 감정조절 방법을 위한 음악	
		6-3	체험적 감정조절 방법을 위한 음악	
7	감정조절을	7-1	감정 조절을 위한	음악을 감정조절 전략으로 활

	위한 음악활용		음악선곡 원리	용하기 위한 원리를 이해하고 적용한다.
		7-2	나만의 플레이리스트 활용	
		7-3	중간과제	
8	나를 알아가기	8-1	자기개념 이해하기	자기개념과 자기존중감을 이해하고, 자기 수용과 자기 개방을 통해 긍정적 자기개념을 형성하는 방법을 탐색한다.
		8-2	자기존중감 이해하기	
		8-3	긍정적 자기개념 형성을 위한 자기수용과 자기개방	
9	나의 성격 이해하기	9-1	성격의 개념과 이론	성격의 개념과 5요인 이론을 이해하고, 성격요인에 따른 정신건강과 음악선호 특성을 이해한다.
		9-2	성격 요인의 이해 I	
		9-3	성격 요인의 이해 II: 정신건강과 음악선호도	
10	나의 강점 찾기	10-1	성격강점과 덕성의 이해 I	VIA 분류체계를 통해 자신의 성격강점을 이해하고, 자신의 긍정적 측면을 재확인하기 위한 음악적용 방법을 탐색한다.
		10-2	성격강점과 덕성의 이해II: 나의 강점은?	
		10-3	음악을 통해 ‘긍정적 나’를 만나기	
11	나의 스트레스 이해하기	11-1	스트레스의 개념 이해하기	스트레스의 개념과 원인을 이해하고, 신체적·심리적 반응 및 스트레스 반응에 영향을 주는 외적, 내적 요인을 탐색한다.
		11-2	스트레스의 원인 이해하기: 스트레스 요인	
		11-3	스트레스에 대한 반응	
12	스트레스에 대처하기	12-1	스트레스 대처방법의 이해	스트레스 대처의 개념과 유형을 이해하고, 정서중심 대처전략으로써의 음악 활용 방법을 탐색한다.
		12-2	스트레스 대처를 위한 문제중심 대처방법	
		12-3	스트레스 대처를 위한 정서중심 대처방법과 음악활용	
13	역경을 극복하는 힘, 회복탄력성	13-1	회복탄력성 이해하기	회복탄력성의 개념과 영향 요인을 이해하고, 자신의 회복탄력성을 키우기 위한 음악 활용 방법을 탐색한다.
		13-2	회복탄력성에 영향을 미치는 요인	
		13-3	회복탄력성 키우기	

14	친밀한 관계 맺기	14-1	건강한 인간관계 이해하기	건강하고 친밀한 인간관계를 이해하고, 긍정적 관계 형성과 유지를 위한 태도와 방법을 탐 색한다.
		14-2	친밀한 관계 맺기 I: 친구 관계	
		14-3	친밀한 관계 맺기 II: 연인관계	
15	마음돌봄을 위한 음악활용	15-1	음악을 통한 관계 맺기	음악의 관계적 기능과 혜택을 이해하고, 행복한 삶을 실천하 기 위한 방법으로써의 음악참 여에 대해 학습하고 탐색한다.
		15-2	마음돌봄을 위한 음악참여의 혜택	
		15-3	기말 과제	