

2026학년도 마음챙김 사업계획(안)

1

사업 추진배경 및 필요성

가. 사업필요성

1) 대학생 마음건강 문제 대응을 위한 일상 밀착형 자기돌봄 프로그램 필요

- 대학생은 학업·진로·관계 등 다중 압박 속에서 만성적 스트레스와 정서적 소진을 경험함
- 기존 마음건강 프로그램은 상담·강의 중심으로 운영되어 참여 장벽이 높고 예방적 차원의 일상적 자기돌봄 경험을 제공하는 데 한계가 있음
- 이에 따라 글쓰기라는 친숙한 방식과 마음챙김이라는 심리학적 프레임을 결합하여, 참여 자체가 자기돌봄의 실천이 되는 경험 기반 프로그램을 기획함
- MAAS, Neff, Gross, Maslach 등의 심리학적 이론에 근거한 질문에 순차적으로 답하는 과정은 참여자가 자연스럽게 감정을 인식하고 내면을 들여다보는 마음챙김 경험으로 이어지도록 도와 기존 프로그램의 한계를 보완하는 접근으로 기능함

2) 세대·문화 기록 및 대학 간 연대를 위한 융합형 비교과 프로그램 필요

- 최근 인문사회 교육 환경에서는 단순한 지식 전달을 넘어 자기 서사를 구성하고 타인과 공감·연결되는 역량이 중요시되는 추세임
- 본 프로그램은 마음챙김이라는 개인적 경험을 출발점으로하여 사회구조 컨소시엄 5개 대학 학생이 동일한 질문에 저마다 다르게 답한 결과물을 작품집으로 출판, 세대·문화 아카이브 구축으로 연계하는 단계형 구조로 설계되어 있음
- 이를 통해 학생들은 자기 내면을 탐색하는 글쓰기 경험에서 같은 시대를 살아가는 세대와의 공감적 연결을 경험하며 인문사회융합인재양성사업단의 문화·세대 영역의 교육적 목적을 실질적으로 실현할 수 있음

2

사업 목표 및 기대효과

가. 사업목표 및 기대효과

1) 목표

- 심리학적 이론에 기반한 마음챙김관련 글쓰기를 통해 정서적 자기이해와 자기돌봄 역량을 증진하고, 사회구조 컨소시엄 5개 대학의 공동 서사 아카이빙을 통해 세대 공감과 대학간 연대확산을 목표로 함

2) 기대효과

- 가) 글쓰기를 통한 정서 인식 및 자기돌봄 역량 강화
- 나) 심리학적 이론 기반 비교과 교육 모델 구축
- 다) 5개 대학 공동 참여 및 작품집 출판을 통한 대학 간 협력 성과 창출
- 라) 작품집 및 카드뉴스 콘텐츠 활용을 통한 문화·세대 아카이브 확장 가능성 확보

나. 7대 핵심역량과의 연관성

1) 인문적 사고 역량

- 심리학적 이론에 근거한 질문에 순차적으로 답하는 과정에서 자신의 감정과 내면을 탐색하고 글과 그림으로 표현하는 과정을 통해 자기 이해를 심화하는 인문적 사고역량 강화

2) 협동 역량

- 동일한 질문에 다르게 답한 결과물을 함께 묶어 출판된 작품집을 통해 상대방을 공감하고 대학 간 연대 강화에 기여함

핵심 역량	구분	과학적사고	인문적사고	글로벌	의사소통	자기주도	협동	디지털 리터러시
	역량순위		(1순위)				(2순위)	
하위역량			자기관리 능력				경청 및 이해능력	

3

사업내용

구분	내용						
사업명	마음챙김: 나에게 물었고 너의 마음에 닿았다						
모집일정	2026년 5월 22일(금)~6월10일(수)						
운영방안	· 사회구조 컨소시엄 재학생을 대상으로 글·그림 부분 공모 · 구글 폼을 통해 온라인으로 제공된 질문에 자유롭게 답변을 작성하여 제출 · 접수 시 개인정보 수집·이용 동의, 저작물 이용 동의, 창작 서약 등 동의서 작성						
질문구성	· 감정 인식, 피로·소진 인식, 자기인식/자기 위로의 순차적 흐름으로 구성 · 각 질문은 마음챙김척도(MAAS), 자기자비 척도(Neff), 정서조절 이론(Gross), 번아웃 이론(Maslach) 등 심리학적 이론에 근거하여 설계됨 · 참여자가 질문에 순서대로 답하는 과정에서 자연스럽게 자기 자신을 들여다보는 마음챙김 경험을 제공함 · 그림 부문은 참여자가 12개의 질문 중 가장 공감되는 하나를 선택한 후, 이를 그림·사진·AI 활용 이미지 등 다양한 시각적 표현 방식으로 제작하여 제출하도록 함. <table border="1"> <tr> <td>도입</td><td> - 나는 지금까지 나 자신을 얼마나 좋아했는지 점수를 매겨주세요.(1-10) - 그 이유는? </td></tr> <tr> <td>감정 인식·알아차림 단계</td><td> 1. 요즘 나는 과거 / 현재 / 미래 중 어디에 가장 많이 머물고 있나요? 그 시기를 생각하면 어떤 느낌이 되나요? 2. 하루 중 온전히 나에게 집중한 순간이 있었다면 언제였을까요? 그때 난 무엇을 하고 있었고 어떤 감정을 느끼고 있었나요? 3. 최근 몸이 보내는 신호를 무시하고 지나쳤거나 작은 감각 하나에도 예민하게 반응한 경험이 있다면 이야기 해주세요 4. 나를 잘 아는 사람은 나를 어떤 사람이라고 말할까요? 5. 지금 이 감정을 딱 한 단어로 표현한다면? </td></tr> <tr> <td>피로·소진 인식</td><td> 1. 나를 가장 지치게 하는 것은 무엇인가요? 그 원인이 어디서 비롯된 것 같나요? </td></tr> </table>	도입	- 나는 지금까지 나 자신을 얼마나 좋아했는지 점수를 매겨주세요.(1-10) - 그 이유는?	감정 인식·알아차림 단계	1. 요즘 나는 과거 / 현재 / 미래 중 어디에 가장 많이 머물고 있나요? 그 시기를 생각하면 어떤 느낌이 되나요? 2. 하루 중 온전히 나에게 집중한 순간이 있었다면 언제였을까요? 그때 난 무엇을 하고 있었고 어떤 감정을 느끼고 있었나요? 3. 최근 몸이 보내는 신호를 무시하고 지나쳤거나 작은 감각 하나에도 예민하게 반응한 경험이 있다면 이야기 해주세요 4. 나를 잘 아는 사람은 나를 어떤 사람이라고 말할까요? 5. 지금 이 감정을 딱 한 단어로 표현한다면?	피로·소진 인식	1. 나를 가장 지치게 하는 것은 무엇인가요? 그 원인이 어디서 비롯된 것 같나요?
도입	- 나는 지금까지 나 자신을 얼마나 좋아했는지 점수를 매겨주세요.(1-10) - 그 이유는?						
감정 인식·알아차림 단계	1. 요즘 나는 과거 / 현재 / 미래 중 어디에 가장 많이 머물고 있나요? 그 시기를 생각하면 어떤 느낌이 되나요? 2. 하루 중 온전히 나에게 집중한 순간이 있었다면 언제였을까요? 그때 난 무엇을 하고 있었고 어떤 감정을 느끼고 있었나요? 3. 최근 몸이 보내는 신호를 무시하고 지나쳤거나 작은 감각 하나에도 예민하게 반응한 경험이 있다면 이야기 해주세요 4. 나를 잘 아는 사람은 나를 어떤 사람이라고 말할까요? 5. 지금 이 감정을 딱 한 단어로 표현한다면?						
피로·소진 인식	1. 나를 가장 지치게 하는 것은 무엇인가요? 그 원인이 어디서 비롯된 것 같나요?						

	<table> <tr> <td></td><td>2. 내가 하는 일에 의미를 느끼고 있나요? 10년 후의 나는 지금 이 순간을 어떻게 기억할까요?</td></tr> <tr> <td></td><td>3. 나는 중요하다고 말하는 것과 그것에 관해 실제로 시간을 쓰는 것이 일치하나요?</td></tr> <tr> <td></td><td>4. 지금 나한테 가혹하게 대하고 있는 부분이 있다면?</td></tr> <tr> <td>자존감 상승 (나를 다시 발견하고 위로하기)</td><td>1. 지금의 나에게서 괜찮다고 느끼는 부분이 있다면?</td></tr> <tr> <td></td><td>2. 최근 작더라도 내가 해낸 것이 있다면?</td></tr> <tr> <td></td><td>3. 나랑 똑같이 힘든 친구에게 뭐라고 해줄 것 같나요?</td></tr> <tr> <td>결과</td><td>이 질문들에 답하는 과정에서 어떤 변화나 감정을 느끼셨나요? 앞으로의 나는 어떤 모습이길 바라나요?</td></tr> <tr> <td></td><td>나는 이제 나 자신을 얼마나 좋아하는지 점수를 매겨주세요(1-10) 그 이유는?</td></tr> <tr> <td></td><td>마지막으로 지금의 나에게 가장 필요한 질문 하나를 스스로 만들고 자유롭게 대답해주세요.</td></tr> </table>		2. 내가 하는 일에 의미를 느끼고 있나요? 10년 후의 나는 지금 이 순간을 어떻게 기억할까요?		3. 나는 중요하다고 말하는 것과 그것에 관해 실제로 시간을 쓰는 것이 일치하나요?		4. 지금 나한테 가혹하게 대하고 있는 부분이 있다면?	자존감 상승 (나를 다시 발견하고 위로하기)	1. 지금의 나에게서 괜찮다고 느끼는 부분이 있다면?		2. 최근 작더라도 내가 해낸 것이 있다면?		3. 나랑 똑같이 힘든 친구에게 뭐라고 해줄 것 같나요?	결과	이 질문들에 답하는 과정에서 어떤 변화나 감정을 느끼셨나요? 앞으로의 나는 어떤 모습이길 바라나요?		나는 이제 나 자신을 얼마나 좋아하는지 점수를 매겨주세요(1-10) 그 이유는?		마지막으로 지금의 나에게 가장 필요한 질문 하나를 스스로 만들고 자유롭게 대답해주세요.
	2. 내가 하는 일에 의미를 느끼고 있나요? 10년 후의 나는 지금 이 순간을 어떻게 기억할까요?																		
	3. 나는 중요하다고 말하는 것과 그것에 관해 실제로 시간을 쓰는 것이 일치하나요?																		
	4. 지금 나한테 가혹하게 대하고 있는 부분이 있다면?																		
자존감 상승 (나를 다시 발견하고 위로하기)	1. 지금의 나에게서 괜찮다고 느끼는 부분이 있다면?																		
	2. 최근 작더라도 내가 해낸 것이 있다면?																		
	3. 나랑 똑같이 힘든 친구에게 뭐라고 해줄 것 같나요?																		
결과	이 질문들에 답하는 과정에서 어떤 변화나 감정을 느끼셨나요? 앞으로의 나는 어떤 모습이길 바라나요?																		
	나는 이제 나 자신을 얼마나 좋아하는지 점수를 매겨주세요(1-10) 그 이유는?																		
	마지막으로 지금의 나에게 가장 필요한 질문 하나를 스스로 만들고 자유롭게 대답해주세요.																		
심사 및 시상	· 접수된 작품은 심사위원단의 평가를 통해 수상작 선정 · 학교 및 학생명은 블라인드 하여 심사함 · 글·그림 부문별 최우수상 1인, 우수상 2인, 장려상 3인																		
발표	· 수상작은 공식 인스타그램 계정을 통해 카드뉴스 형태로 공개 · 제출 작품을 수록한 단행본을 출판한다. · 참여자 전원에게 1부씩 제공 및 출판 기념 행사 운영 및 시상 · 제출 완료자 전원을 대상으로 랜덤 추첨하여 소형 손세정제 또는 디퓨저 등 힐링 기념품 증정																		
홍보계획	· 교내 홈페이지, HUSS 사회구조 사업단 홈페이지, 사업단 블로그 및 SNS 홍보 · 에브리타임 홍보 및 교내 포스터 부착																		

4

추진일정

순번	일정	내용	비고
1	2026.5.22. ~ 06.10.	마음챙김 글·그림 부분작 모집	
2	06.11 ~ 06.17	심사	
3	06.19	수상작 발표	
4	06.22-08.14	단행본 제작	
5	2026.09월 중	출판 기념 및 시상	

구분	성과물	내용 및 목표
정량	참여인원 만족도조사 수료율	30명 4점 / 5점 100%