

# 학생 정신건강 증진 및 생명존중 자료 안내

〈학생정신건강지원센터 2023.1.31.〉

## I 목적

- 학생 발달 단계별 정신건강의 지식·관리역량 및 올바른 태도 함양
- 학교 현장에서 쉽게 활용 가능한 교육자료 개발·보급을 통해 학생 정신건강 교육 확대 및 생명존중문화 조성

## II 개요

### 1 슬기로운 마음생활(초등학교 고학년용)

- (목적) 아동이 자신의 존재와 삶의 가치를 알아가며, 부모관계 및 또래관계 등 다양한 관계 속 해결할 수 있는 올바른 방법 체득
- (대상) 초등학교 고학년 학생(4학년~6학년)
- (주제) 총 6차시(교육과정 연계 3차시, 창의적 체험활동 연계 3차시)

차시	관련 교과 [성취기준코드]	차시명 (주제)	학습 활동
1	도덕 [4도02-03] 국어 [4국01-04] 도덕 [6도04-01] 도덕 [6도04-02]	감정은 나의 친구 (감정을 이해하고 표현하기)	•감정의 변화와 다양성 알아보기 •감정 날씨 표현하기 •감정을 적절하게 표현하는 방법 알아보기
2	창의적 체험활동 (자율 활동)	나는 내 마음의 소방관 (분노 조절하기)	•‘화’가 날 수 있는 상황을 파악하기 •‘화’를 표현하는 사례 알아보기 •‘화’라는 조절하는 방법 알아보기
3	도덕 [4도02-03] 국어 [4국01-06] 국어 [6국01-07] 국어 [6국04-01]	말하지 않으면 몰라요 (또래 갈등 해결하기)	•친구 관계에서 생길 수 있는 어려움을 알아보기 •친구 관계에서의 갈등을 줄이거나 해결할 수 있는 방법 알아보기
4	국어 [4국03-04] 도덕 [4도02-01] 국어 [6국01-07] 국어 [6국04-06]	가족, 가깝고도 먼 사이 (가족과 소통하기)	•가족 관계에서 생길 수 있는 어려움을 알아보기 •갈등이 생겼을 때 ‘나 전달법’ 및 다양한 방법으로 가족에게 마음 전하기
5	창의적 체험활동 (자율 활동)	모두가 행복한 선택 (학교폭력이 없는 안전한 교실 만들기)	•학교폭력의 종류 알아보기 •학교폭력을 줄이기 위한 학급 규칙 만들기
6	창의적 체험활동 (자율 활동)	함께 안전지대로 (자살 예방 교육)	•구조 요청의 신호와 종류 알기 •안전지대 만들기

○ (구 성) 교수·학습 과정안, 수업자료(ppt, 동영상, 활동지)

교수·학습과정안	활동지	동영상
		

○ (게시처) 교육부 학생건강정보센터 및 학생정신건강지원센터

사이트명	게시처
학생건강정보센터	<p>교육부 학생건강정보센터(<a href="https://www.schoolhealth.kr/">https://www.schoolhealth.kr/</a>)</p> <p>☞ 생명존중 ☞ 학생 생명존중 교육자료</p> <p>바로가기 : <a href="https://www.schoolhealth.kr/">학생건강정보센터 (schoolhealth.kr)</a></p>
학생정신건강지원센터	<p>학생정신건강지원센터(<a href="http://www.smhrc.kr/">http://www.smhrc.kr/</a>) ☞ 자료실</p> <p>바로가기 : <a href="http://www.smhrc.kr/">학생정신건강지원센터 (smhrc.kr)</a></p>

2 정신건강 톺아보기(중학교용)

- (목적) 학교 교육과정 안에서 체계적인 정신건강 교육을 통하여 학생이 정신건강의 의미를 올바르게 이해하고, 청소년기 정신건강 관리의 중요성 인식과 타인의 정신건강 관리 능력 함양 및 실천 도모
- (대상) 중학교 학생
- (주제) 총 6차시(교육과정 연계 6차시)

차시	관련 교과 [성취기준코드]	제목	내용
1	보건 [9보01-01] 체육 [9체01-03] 국어 [9국01-08] 실과 [9기가01-01]	정신건강의 의미	<ul style="list-style-type: none"> <li>•건강과 질환</li> <li>•생물·심리·사회적 개념에서의 정신건강의 의미</li> <li>•정신이 건강한 사람의 특징</li> </ul>
2	보건 [9보06-02] 보건 [9보07-02] 국어 [9국01-02] 실과 [9기가02-07]	정신건강 리터러시	<ul style="list-style-type: none"> <li>•스트레스/정신건강 문제/정신 질환 구별하기</li> <li>•정상적인 반응들</li> <li>•도움이 필요한 경우</li> </ul>
3	보건 [9보06-04] 보건 [9보07-01] 국어 [9국05-03] 실과 [9기가02-07]	정신 질환에 대한 편견과 진실	<ul style="list-style-type: none"> <li>•편견과 낙인</li> <li>•뇌 기능과 정신 질환</li> <li>•정신 질환을 극복한 사람들</li> </ul>
4	보건 [9보06-05] 보건 [9보07-02] 도덕 [9도04-04] 국어 [9국03-04]	청소년기에 알아야 할 주요 정신질환	<ul style="list-style-type: none"> <li>•주의력결핍 과잉행동장애</li> <li>•행동장애(品行장애 포함)</li> </ul>
5	보건 [9보06-02] 보건 [9보06-04] 도덕 [9도01-05]	정신건강 스스로 돕기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·스트레스 관리하기</li> <li>·감정 관리하기</li> <li>·생각(사고) 관리하기</li> <li>·도움요청하기</li> </ul>
6	보건 [9보07-01] 보건 [9보07-02] 도덕 [9도02-02] 실과 [9기가01-02]	힘들어 하는 친구 돕기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·상황 알아채기</li> <li>·대화 분위기 만들기</li> <li>·우리의 노력</li> </ul>






※ 정신건강리터러시에 대한 자세한 정보는 다음 자료를 검색하여 도움을 받으시길 바랍니다.

-직무연수과정 “학생정신건강 이해 및 관리”(중앙교육연수원)

## ○ (구성) 지도자료, 활동자료, 읽기자료



○ (게시처) 교육부 학생건강정보센터 및 학생정신건강지원센터에서 다운로드 가능

사이트명	게시처	
학생건강정보센터	교육부 학생건강정보센터( <a href="https://www.schoolhealth.kr/">https://www.schoolhealth.kr/</a> )  생명존중  학생 생명존중 교육자료 바로가기 : <a href="https://www.schoolhealth.kr/">학생건강정보센터 (schoolhealth.kr)</a>	
학생정신건강지원센터	학생정신건강지원센터( <a href="http://www.smhrc.kr/">http://www.smhrc.kr/</a> )  자료실 바로가기 : <a href="http://www.smhrc.kr/">학생정신건강지원센터 (smhrc.kr)</a>	

### 3 중학교용 정신건강 리터러시

○ (목적) ① 정신건강에 대한 이해와 인식을 높이고 스스로 정신건강 관리에 대한 능력 향상 ② 정신질환에 대한 편견이나 낙인을 낮추어 필요시 적절한 도움을 요청할 수 있는 역량 함양

○ (대상) 중학교 학생

○ (주제) 총 4차시

차시	제목	내용
1	정신질환에 대한 낙인 줄이기	<ul style="list-style-type: none"> <li>정신질환에 대한 편견과 오해, 그리고 낙인</li> <li>우리 주변의 정신질환의 편견을 조장하는 것들</li> <li>정신질환에 대한 우리가 잘못 알고 있는 사실들</li> <li>정신질환을 극복해낸 사람들</li> <li>정신질환에 대해 우리가 가져야 할 태도</li> </ul>
2	정신건강이란?	<ul style="list-style-type: none"> <li>정신 건강의 의미</li> <li>다양한 정신건강의 상태들(4가지 상태 알아보기)</li> <li>일상적인 마음의 고통(스트레스) 상태를 알아보기</li> <li>긍정적인 정신건강 관리법</li> <li>주변의 도움이 필요한 특별한 정신건강 문제 상태</li> </ul>
3	10대에 흔한 정신질환(1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>정신질환의 정의 이해하기</li> <li>청소년기 정신질환</li> <li>나의 신호를 알아차리기 도움 요청하기</li> <li>주의력결핍 과잉행동장애(사례) : 증상과 치료, 도움 요청 방법 알기</li> </ul>
4	10대에 흔한 정신질환(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>우울 장애(사례) : 증상과 치료, 도움 요청 방법 알기</li> <li>불안 장애(사례) : 증상과 치료, 도움 요청 방법 알기</li> <li>주변에서 돕기</li> </ul>






※ 정신건강리터러시에 대한 자세한 정보는 다음 자료를 검색하여 도움을 받으시길 바랍니다.

- 직무연수과정 “학생정신건강 이해 및 관리”(중앙교육연수원)

○ (구성) 교사용지도서, 학생용 워크북, 수업자료(ppt)

교사용지도서	학생용 워크북	수업자료(ppt)
		<div>09</div> 

○ (게시처) 교육부 학생건강정보센터 및 학생정신건강지원센터에서 다운로드 가능

사이트명	게시처
학생건강정보센터	교육부 학생건강정보센터( <a href="https://www.schoolhealth.kr/">https://www.schoolhealth.kr/</a> )  생명존중  학생 생명존중 교육자료 바로가기 : <a href="https://www.schoolhealth.kr/">학생건강정보센터 (schoolhealth.kr)</a> 
학생정신건강지원센터	학생정신건강지원센터( <a href="http://www.smhrc.kr/">http://www.smhrc.kr/</a> )  자료실 바로가기 : <a href="http://www.smhrc.kr/">학생정신건강지원센터 (smhrc.kr)</a> 

#### 4 고등학생용 정신건강 리터러시

○ (목적) ① 정신건강에 대한 이해와 인식을 높이고 정신건강 관리 능력을 키우며 정신질환에 대한 올바른 지식을 배움, ② 정신질환에 대한 편견이나 낙인을 낮추어, 필요시 적절한 도움을 요청할 수 있는 태도를 익힘

○ (대상) 고등학교 학생

○ (주제) 총 4차시

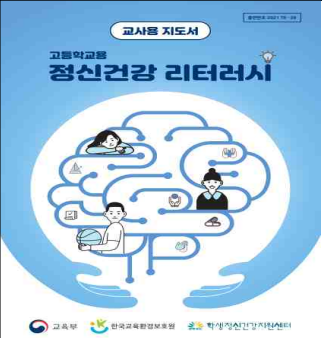
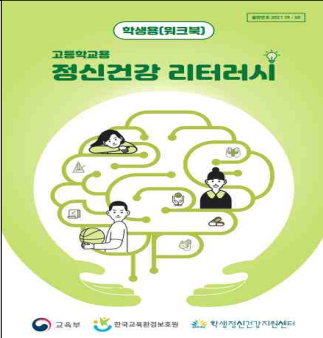

차시	제목	내용
1	정신건강이란	<ul style="list-style-type: none"> <li>정신건강의 4가지 상태 이해하기</li> <li>각각의 상태에 알맞은 대처 방법 알기</li> <li>긍정적 정신건강을 갖는 방법 배우기</li> </ul>
2	정신질환 바로알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>정신질환에 대해 바르게 이해하기</li> <li>정신질환의 신호 알아차리고 도움 요청하기</li> <li>정신질환에 대한 올바른 태도 갖기</li> </ul>

차시	제목	내용
3	(청소년기에 흔한) 우울장애 바로알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•우울장애에 대한 오해와 편견</li> <li>•우울장애에 관한 정확한 지식 배우기</li> <li>•우울증상을 느낄 때 도움 요청하기</li> <li>•우울증이 의심되는 친구 돕기</li> </ul>
4	(청소년기에 흔한) 불안장애 바로알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•불안장애에 관한 정확한 지식 배우기</li> <li>•불안증상을 느낄 때 도움 요청하기</li> <li>•불안증이 의심되는 친구 돕기</li> </ul>



※ 정신건강리터러시에 대한 자세한 정보는 다음 자료를 검색하여 도움을 받으시길 바랍니다.

-직무연수과정 “학생정신건강 이해 및 관리”(중앙교육연수원)

### ○ (구성) 교사용 지도서, 학생용 워크북, 수업자료(ppt)

교사용 지도서	학생용 워크북	수업자료(ppt)
		

### ○ (게시처) 교육부 학생건강정보센터 및 학생정신건강지원센터에서 다운로드 가능

사이트명	게시처	
학생건강정보센터	교육부 학생건강정보센터( <a href="https://www.schoolhealth.kr/">https://www.schoolhealth.kr/</a> ) ☎ 생명존중 ☎ 학생 생명존중 교육자료 바로가기 : <a href="https://www.schoolhealth.kr/">학생건강정보센터 (schoolhealth.kr)</a>	
학생정신건강지원센터	학생정신건강지원센터( <a href="http://www.smhrc.kr/">http://www.smhrc.kr/</a> ) ☎ 자료실 바로가기 : <a href="http://www.smhrc.kr/">학생정신건강지원센터 (smhrc.kr)</a>	

□ 학습 내용

차시	관련 교과	영역(단원)	성취기준	핵심 역량			범교과 학습 주제 (세부내용)	차시명 (학습 주제)	학습 활동
				자 기 관 리	의 사 소 통	공 동 체			
1	도덕	2. 공손하고 다정하게	[4도02-03] 예절의 중요성을 이해하고 대상과 상황에 따른 예절이 다름을 탐구하여 이를 습관화한다.	○	○		인성교육 (생명존중)	감정은 나의 친구 (감정을 이해하고 표현하기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정의 변화와 다양성 알아보기</li> <li>• 감정 날씨 표현하기</li> <li>• 감정을 적절하게 표현하는 방법 알아보기</li> </ul>
	국어	3. 느낌을 살려 말해요	[4국01-04] 적절한 표정, 몸짓, 말투로 말한다.						
	도덕	2. 내 안의 소중한 친구	[6도04-01] 감정과 욕구를 조절하지 못해 나타날 수 있는 결과를 도덕적으로 상생해보고 올바르게 자신의 감정을 조절하고 표현할 수 있는 방법을 습관화한다.						
	도덕	3. 나를 돌아보는 생활	[6도04-02] 올바르게 산다는 것의 의미와 중요성을 알고 자기반성과 마음 다스리기를 통해 올바르게 살아가기 위한 능력과 실천 의지를 기른다.						
2	창의적 체험활동	(자율 활동)	-	○	○		인성교육 (생명존중)	나는 내 마음의 소방관 (분노 조절하기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘화’가 날 수 있는 상황을 파악하기</li> <li>• ‘화’를 표현하는 사례 알아보기</li> <li>• ‘화’라는 조절하는 방법 알아보기</li> </ul>

차시	관련 교과	영역(단원)	성취기준	핵심 역량			범교과 학습 주제 (세부내용)	차시명 (학습 주제)	학습 활동
				자 기 관 리	의 사 소 통	공 동 체			
3	도덕	2. 공손하고 다정하게	[4도02-03] 예절의 중요성을 이해하고, 대상과 상황에 따른 예절이 다름을 탐구하여 이를 습관화한다.		○	○	인성교육 (생명존중)	말하지 않으면 몰라요 (또래 갈등 해결하기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•친구 관계에서 생길 수 있는 어려움을 알아보기</li> <li>•친구 관계에서의 갈등을 줄이거나 해결할 수 있는 방법 알아보기</li> </ul>
	국어	3. 바르고 공손하게	[4국01-06] 예의를 지키며 듣고 말하는 태도를 지닌다.						
	국어	1. 대화와 공감	[6국01-07] 상대가 처한 상황을 이해하고 공감하며 듣는 태도를 지닌다.						
	국어	9. 마음을 나누는 글을 써요.	[6국04-01] 언어는 생각을 표현하며 다른 사람과 관계를 맺는 수단임을 이해하고 국어 생활을 한다.						
4	국어	2. 마음을 전하는 글을 써요	[4국03-04] 읽는 이를 고려하며 자신의 마음을 표현하는 글을 쓴다.		○		인성교육 (생명존중)	가족, 가깝고도 먼 사이 (가족과 소통하기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•가족 관계에서 생길 수 있는 어려움을 알아보기</li> <li>•갈등이 생겼을 때 '나 전달법' 및 다양한 방법으로 가족에게 마음 전하기</li> </ul>
	도덕	3. 사랑이 가득한 우리 집	[4도02-01] 가족을 사랑하고 감사해야 하는 이유를 찾아보고, 가족 간에 지켜야 할 도리와 해야 할 일을 약속으로 정해 실천한다.						
	국어	1. 마음을 나누며 대화해요	[6국01-07] 상대가 처한 상황을 이해하고 공감하며 듣는 태도를 지닌다.						
	국어	7. 우리말을 가꾸어요	[6국04-06] 일상생활에서 국어를 바르게 사용하는 태도를 지닌다.						
5	창의적 체험활동	(자율 활동)	-		○	○	인권교육 (폭력예방)	모두가 행복한 선택 (학교폭력이 없는 안전한 교실 만들기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•학교폭력의 종류 알아보기</li> <li>•학교폭력을 줄이기 위한 학급 규칙 만들기</li> </ul>
6	창의적 체험활동	(자율 활동)	-		○	○	인성교육 (생명존중)	함께 안전지대로 (자살 예방 교육)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•구조 요청의 신호와 종류 알기</li> <li>•안전지대 만들기</li> </ul>