

과제번호	자-13
영역	마음건강
기간	2025. 3. 1. ~ 2027. 2. 28.

연구학교 운영 계획서

교육공동체와 함께하는  
**도(와주고)화(합하며)지(켜주는)**  
 프로젝트를 통한  
 학생 마음건강 위기 대응력 향상

학교	유	초	중	고	특
급			○		

# 목 차

<b>I. 연구의 개요</b>	
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	2
3. 용어의 정의 .....	3
4. 범위 및 제한점 .....	4
<b>II. 이론적 배경</b>	
1. 관련 이론 탐색 .....	5
2. 선행 연구 분석 및 시사점 .....	7
<b>III. 실태 분석 및 연구과제 설정</b>	
1. 실태조사 및 분석 .....	8
2. 연구 과제 설정 .....	10
<b>IV. 연구의 설계</b>	
1. 대상 및 기간 .....	11
2. 절차 및 추진 방법 .....	11
3. 연구 조직 .....	12
4. 1차년도 연구 분석 .....	13
<b>V. 연구과제의 실행</b>	
1. 연구학교 운영 3가지 세부 과제 .....	14
2. 운영 과제 1의 실행 .....	15
3. 운영 과제 2의 실행 .....	16
4. 운영 과제 3의 실행 .....	17
<b>VI. 검증 및 평가계획</b>	
1. 검증 및 평가 .....	18
<b>VII. 기대 효과 및 제언</b>	
1. 기대 효과 .....	18
2. 제언 .....	18
<b>VIII. 연구학교 보조금 집행 계획</b>	

## 1

## 연구의 필요성

현대 사회는 빠른 변화와 복잡한 사회 구조 속에서 청소년들이 다양한 심리적·정서적 어려움에 직면하게 만들고 있다. 특히 학업에 대한 압박, 또래 간 갈등, 가족과의 관계 문제, 진로에 대한 불확실성 등은 학생들의 정서적 불안정성과 자기 정체감 혼란을 야기하며, 이는 심리적 건강뿐 아니라 학교생활 적응과 전반적인 삶의 질에도 부정적인 영향을 미치고 있다. 더욱이 코로나19 이후 사회적 고립, 비대면 학습 등 새로운 환경 변화는 학생들의 정서적 고립감과 우울감, 자기 조절 능력 저하 등 마음의 위기를 심화시키고 있다는 점에서 현재 청소년들의 내면에 대한 깊은 이해와 지원이 절실히 요구되고 있다.

그러나 지금까지의 학교 교육은 주로 인지적 성취와 학업적 결과 중심으로 구성되어 있었으며, 정서적 성장이나 자기 성찰, 관계 능력과 같은 내면적 요소는 상대적으로 부차적인 것으로 간주되어 왔다. 이는 교육의 궁극적인 목적이 전인적 인간의 성장에 있다는 점을 고려할 때, 교육 패러다임의 재조정이 필요함을 시사한다. 마음 성장은 단지 심리치료나 상담의 영역에 국한된 것이 아니라, 학생들이 자기 자신을 이해하고, 자신의 감정을 인식하고 조절하며, 타인과의 건강한 관계를 형성하고, 삶의 의미를 발견해가는 전 과정에서 중심이 되는 요소이다. 따라서 교육 현장에서 학생들의 마음 성장을 체계적으로 지원하는 교육적 접근은 더 이상 선택이 아닌 필수적 과제로 떠오르고 있다.

실제로 최근 마음챙김(mindfulness), 자기자비(self-compassion) 등의 개념이 교육 분야에서도 주목받고 있으며, 이들은 모두 마음 성장과 밀접한 관련이 있다. 이러한 개념들은 학생들의 회복탄력성 향상, 스트레스 대처 능력 강화, 자기효능감 증진, 공감 능력 개발 등 다양한 긍정적 결과와 연결되며, 학교폭력 예방, 자살 및 우울 감소, 학업 동기 향상 등의 효과도 보고되고 있다. 하지만 대부분의 기존 연구는 단편적인 개념이나 일시적인 프로그램에 집중되어 있으며, 학생들의 마음 성장의 구조와 과정을 심층적으로 분석하거나, 지속 가능한 교육적 개입 방안을 제시한 연구는 여전히 부족한 실정이다.

따라서 본 연구는 학생들을 대상으로 마음 성장의 개념을 구체화하고, 그 구성 요소 및 영향 요인을 탐색함으로써 학생들의 전인적 성장과 심리적 안정을 지원할 수 있는 이론적 틀과 실천적 방향을 제시하고자 한다.

본 연구는 대송중학교의 교육공동체가 개발한 「교육공동체와 함께하는 도화지 프로젝트」의 운영을 통해 학생의 마음건강 위기 대응력을 향상시킬 수 있도록 지원하기 위해 다음과 같이 연구의 목적을 설정하였다.

#### 가. 소규모학교의 장점을 살려 모든 학생을 위한 마음건강 진단 대책 마련

소규모 학교는 학생 수가 적고 교사와 학생 간의 관계가 밀접하고 개별적 정서 지원이 용이한 환경적 장점을 활용하여 모든 학생을 대상으로 한 정기적인 마음건강 진단과 개별 맞춤형 지원 체계를 보다 효과적으로 구축할 수 있다. 이를 통해 정서적 어려움을 조기에 발견하고, 문제 행동이 드러나기 이전 단계에서 개입할 수 있는 예방 중심의 접근이 가능하다.

#### 나. 교육공동체의 서로 간 다양한 활동을 통해 모든 학생의 마음건강 치유 및 예방

학생들의 마음건강은 학업 성취뿐만 아니라 전인적 성장에 중요한 요소이며, 이를 위해 학교 구성원 모두의 협력이 필요하다. 교육공동체는 일상 속에서 학생들의 정서적 어려움을 조기에 발견하고, 따뜻한 지지와 공감을 통해 심리적 안정을 도울 수 있는 든든한 기반이 된다. 따라서 학교는 지식 전달의 공간을 넘어, 교육공동체가 함께 마음을 돌보는 따뜻한 공간이 되어야 할 것이다.

#### 다. 지속적인 사례관리 및 마음 건강 치료를 위한 유관기관 협력체제 구축

학생의 정서적 어려움은 학교에서의 상담만으로 해결되기 어려운 경우가 많아, 지속적인 사례관리와 전문기관의 협력이 필요하다. 지역의 정신건강복지센터, 청소년상담복지센터, 병원 등과 연계해 학생 개개인의 마음건강을 보다 안정적으로 지원할 수 있으며, 조기 발견부터 회복까지 이어지는 지속 가능한 돌봄 체계가 가능해진다. 학교는 마음건강 회복을 위한 중심 역할을 하며, 지역사회와 함께 학생의 정서적 안전망을 강화해야 한다.

#### 라. 사회정서 핵심역량을 기를 수 있는 교과 프로그램 마련

학생들이 자신의 감정을 잘 이해하고 조절하며, 다른 사람과 잘 소통하고 협력하는 능력인 사회정서 핵심역량을 기르기 위해 교과에서 학생들이 감정을 표현하고 공감하며, 갈등을 해결하는 활동을 포함한 프로그램을 운영해야 한다. 이를 통해 학생들의 자기 이해와 타인에 대한 존중을 키워 건강한 관계를 만들고, 긍정적인 학교 문화를 조성하는 데 도움을 준다.

## 가. 마음건강

**마음건강**이란 개인이 자신의 감정을 인식하고 조절하며, 스트레스에 유연하게 대응하고, 긍정적인 자아존중감을 유지하며, 타인과 건강한 관계를 형성할 수 있는 심리적·정서적 안정 상태를 말한다. 이는 단순히 정신질환이 없는 상태를 의미하는 것이 아니라, 정서적 안정, 자기이해, 감정조절, 회복탄력성, 공감 능력 등 다양한 심리·사회적 역량이 조화를 이루는 상태를 포함한다.

학생의 마음건강은 학업수행, 또래관계, 자아형성 등 학교생활 전반에 영향을 미치며, 전인적 성장을 위해 반드시 고려되어야 할 핵심 요소이다. 따라서 마음건강은 예방과 치유의 관점에서 지속적으로 관리되고, 교육공동체 전체가 함께 돌봐야 할 영역이다.

## 나. 교육공동체

**교육공동체**란 학교를 중심으로 교사, 학생, 학부모, 나아가 지역사회 구성원들이 함께 참여하여 교육 목표를 공유하고 협력하는 집단을 의미한다.

이는 단순히 교육 주체들의 집합체가 아니라, 상호 신뢰와 소통을 바탕으로 학생의 전인적 성장과 학교 발전을 위해 협력하는 유기적인 공동체를 말한다.

교육공동체는 각 구성원의 역할과 책임이 조화롭게 어우러져, 학생의 학습과 정서적 발달을 지원하며 건강한 학교 문화를 조성하는 데 중요한 역할을 한다.

## 다. 사회정서학습 및 핵심역량

**사회정서학습**은 초, 중, 고등학교에서 학생들의 학업성취와 사회정서적 능력을 향상시키는 다양한 활동과 방법을 통합하는 개념들을 지칭하는 용어로 한국형 사회정서교육의 영역은 자기, 관계, 공동체, 마음건강이라는 4가지 영역과 자기인식, 자기관리, 관계인식, 관계관리, 공동체 가치의 인식 및 관리, 정신건강 인식 및 관리라는 6가지 **핵심역량**으로 구성되어 있다.

영역	핵심역량	구성요인
자기	자기인식	자신의 생각, 감정, 자기효능감 등
	자기관리	마음챙김훈련, 스트레스 조절하기 등
관계	관계인식	타인의 생각, 감정, 다양성의 수용 등
	관계관리	자기주장 및 의사소통의 기술 등
공동체	공동체 가치의 인식 및 관리	사회적 측면에서의 자기성찰 등
마음건강	정신건강 인식 및 관리	정신건강 이해와 관리 등

## 가. 연구의 범위

본 연구는 마음건강 증진을 위한 학교 기반 프로그램의 개발 및 적용 가능성을 탐색하고, 학생들의 사회정서 역량 향상과 정서적 안정감의 증진을 목적으로 운영되었다. 연구는 다음의 세 가지 범위 내에서 진행되었다.

- 대상: 대송중학교에 재학 중인 학생 및 학부모, 전 교직원
- 내용: 마음건강 진단 도구(자체개발 포함) 활용, 교사 및 학부모 연수, 유관기관 연계활동, 사회정서 역량이 포함된 교과 프로그램 개발 등
- 기간: 2025. 3. 1. ~ 2027. 2. 28. (2년간)

## 나. 연구의 제한점

## ● 연구 대상의 제한성

연구는 한 개 학교 또는 소규모 인원(18명)을 대상으로 진행되었기 때문에 결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 특히 지역적, 문화적 특성을 반영한 결과이므로 경상북도 소재라고 하더라도 타 지역의 학교에 그대로 적용하기에는 신중함이 요구된다.

## ● 기간의 제한

연구 기간(2년간)이 비교적 짧아 학생들의 정서적 변화나 사회정서 역량 향상이 장기적으로 어떻게 유지되는지를 충분히 검증하기 어렵다. 마음건강은 시간이 지남에 따라 변화할 수 있는 특성을 가지므로, 장기적 추적이 필요한 영역이다.

## ● 정성적 평가 중심의 한계

학생의 감정 변화나 관계 개선 등은 주관적 요소가 많아 객관적인 수치로 평가하기 어려우며, 설문 및 면담 중심의 자료 수집은 해석의 주관성을 동반할 수 있다.

## ● 전문적 개입의 한계

본 연구에서는 교사 중심의 활동 운영으로 인해 치료 중심 접근보다는 예방 중심 접근에 집중되었다는 한계가 있다.

## 1

## 관련 이론 탐색

가. 마음건강(Mental Health)의 개념

마음건강이란 단순히 정신질환이 없는 상태를 넘어서, 개인이 자신의 감정을 인식하고 조절하며, 스트레스에 유연하게 대처하고, 타인과 긍정적인 관계를 유지하면서 사회적으로 기능할 수 있는 심리적 안녕 상태를 의미한다. 세계보건기구(WHO)는 마음건강을 “개인이 자신의 능력을 실현하고, 일상생활의 스트레스를 극복하며, 생산적으로 일하고, 공동체에 기여할 수 있는 상태”로 정의한 바 있으며, 이는 교육적 맥락에서 학생들의 전인적 성장과 밀접하게 연관된다.

특히 청소년기는 정체성의 형성과 감정 기복이 심한 시기로, 이 시기의 마음건강은 이후의 삶 전반에 걸쳐 심리적, 사회적 적응력에 결정적인 영향을 미친다. 따라서 정서적 안정과 심리적 회복력을 갖춘 학생 육성을 위한 교육적 접근이 필수적이다.

나. 마음건강 관련 이론적 관점

● 마슬로우(Maslow)의 욕구 위계 이론

마슬로우는 인간의 동기를 다섯 단계의 욕구로 설명했으며, 마음건강은 ‘안전의 욕구’, ‘소속과 사랑의 욕구’, ‘존중의 욕구’ 충족과 밀접하다. 학생이 교실에서 심리적 안정과 소속감을 느끼지 못하면 학습에 몰입할 수 없으며, 자아실현의 단계에도 도달할 수 없다. 학교는 이러한 정서적 욕구를 충족시켜 주는 안전지대로 기능해야 한다.

● 에릭슨(Erikson)의 심리사회적 발달 이론

에릭슨은 아동과 청소년의 주요 발달 과제를 ‘자율성’, ‘주도성’, ‘자아정체감’으로 보았다. 이는 정서적 독립성과 타인과의 긍정적 관계 속에서 형성되며, 이 시기의 부정적인 심리 상태는 ‘열등감’, ‘혼란’, ‘고립감’으로 이어질 수 있다. 마음건강은 이러한 위기를 극복하고 건강한 자아를 형성하는 데 중요한 역할을 한다.

● 회복탄력성(Resilience) 이론

회복탄력성은 개인이 스트레스나 트라우마, 역경 등 부정적인 경험을 겪고도 심리적 건강을 유지하거나 회복하는 능력을 말한다. 특히 저연령층에서는 회복탄력성이 가정환경, 교사와의 관계, 또래 집단, 지역사회 지원체계 등 외부적 요인과 깊이 연결되어 있다. 교육 현장에서 회복탄력성을 높이기 위한 노력은 마음건강 유지 및 예방적 접근에 효과적이다.

● 사회정서학습(SEL: Social and Emotional Learning) 이론

사회정서학습은 학생들이 감정과 행동을 조절하고 타인과 효과적으로 상호작용할 수 있도록 하는 교육적 접근이다. SEL은 다음의 5가지 핵심 역량을 포함한다.

SEL의 5가지 핵심역량
자기 인식(Self-awareness)
자기 관리(Self-management)
사회적 인식(Social awareness)
관계 기술(Relationship skills)
책임 있는 의사결정(Responsible decision-making)

1) 자기 인식(Self-awareness)

자신의 감정, 생각, 가치관을 이해하고, 강점과 한계를 인식하는 능력이다. 예를 들어 감정 표현, 자존감, 자기 이해, 자기 효능감이 이에 해당한다.

2) 자기 관리(Self-management)

감정, 생각, 행동을 효과적으로 조절하고 목표를 달성하는 능력이다. 예를 들어 충동 조절, 스트레스 관리, 목표 설정, 동기 부여가 이에 해당한다.

3) 사회적 인식(Social awareness)

타인의 감정과 관점을 공감하고 다양한 배경을 이해하며 존중하는 능력이다. 예를 들어 공감 능력, 문화적 민감성, 타인 존중이 이에 해당한다.

4) 관계 기술(Relationship skills)

건강하고 긍정적인 관계를 형성하고 유지하는 능력이다. 예를 들어 의사소통, 협력, 갈등 해결, 도움 요청이 이에 해당한다.

5) 책임 있는 의사결정(Responsible decision-making)

윤리적이고 건설적인 선택을 할 수 있는 능력이다. 예를 들어 문제 해결, 결과 예측, 도덕적 판단, 공동체 의식이 이에 해당한다.

이러한 역량은 학교생활 전반에서 실천할 수 있으며, 학생의 학업 성취뿐 아니라 사회적 관계와 삶의 만족도에도 긍정적인 영향을 준다. SEL은 현재 OECD 및 국내 교육과정에서도 강조되고 있는 핵심 요소이다.

다. 교육적 시사점

마음건강은 학생 개개인의 심리적 안녕뿐 아니라 학업 집중도, 학교생활 만족도, 또래 관계, 미래 진로 설계 등에 영향을 미친다. 교사는 감정적으로 안전한 학급 분위기를 조성하고, 정서 표현 및 스트레스 관리 기술을 지도해야 한다. 교육과정 전반에서 사회정서 역량 중심의 수업 및 활동 설계, 학급 공동체 활동, 회복적 생활교육 등을 통해 예방 중심의 마음건강 지원 체계를 마련할 수 있다. 나아가 보건·상담·복지 등 유관기관과의 연계를 통해 다층적이고 지속적인 마음건강 지원 시스템을 구축하는 것이 필요하다.

## 2

## 선행 연구 분석 및 시사점

## 가. 마음건강 선행 연구 분석

연도	연구기관	연구 주제	주요 연구 내용
2018	김은정 박민정 이현정	회복탄력성 향상 프로그램이 중학생의 자존감과 스트레스 대처에 미치는 영향	정서 인식 훈련, 긍정적 자기 대화, 스트레스 대처 전략 훈련이 학생의 자존감과 스트레스 대처능력 향상에 효과가 있음을 입증
2019	강혜원 이은경 김유미	정서조절훈련 프로그램이 초등학생의 공감능력과 정서조절에 미치는 효과	사회정서학습 프로그램이 단기적 교육 효과뿐 아니라 심리적 안녕과 대인관계 개선에도 기여할 수 있음
2020	한국교육개발원	초·중등 학생의 마음건강 실태 및 대응방안 연구	우울, 불안, 스트레스, 자기존중감, 회복탄력성 등 여러 요인이 학습 동기와 학교적응도에 영향을 미친다고 분석
2020	최영민	학교 정신건강 정책의 방향과 예방 중심 개입의 필요성	단편적인 상담이나 위기 개입보다는 정기적인 진단-지원-회복으로 이어지는 선순환적 구조의 프로그램 운영이 필요함을 제안
2023	교육부	학생정서·행동특성검사 및 연계지원 강화 방안	‘학생 정서·행동 특성검사’ 나 ‘학생 마음건강 바우처’ 등 제도적 기반을 마련하고 있으며, 이를 통한 사전 진단 및 연계 체계 강화가 연구학교에서의 실제 운영과 밀접하게 관련
2025	차현미	마음챙김이 청소년의 학업성취에 미치는 영향	청소년을 대상으로 마음챙김이 학업성취에 미치는 영향에서 교사관계의 매개효과와 희망의 조절된 매개효과를 확인하여 청소년의 학업성취 증진을 위한 기초자료를 제공

## 나. 선행 연구 분석의 시사점

- 사회정서학습의 핵심역량 중 자기인식과 자기관리 역량의 체계적 함양이 마음건강 증진에 필수적이다.
- 학교는 학생의 심리적 위험요인을 조기에 발견하고 예방할 수 있는 중요한 환경이다.
- 교사학부모-지역사회 간 협력 체계 구축이 마음건강 지원의 실효성을 높이는 데 중요하다.
- 여러 가지 마음건강을 위한 제도적 개선이 중요하다.

### III 실태 분석 및 연구과제 설정

#### 1 실태조사 및 분석

##### 가. 학교 현황

학생현황	학급수		학생수			학교 소재지	
	3학급		18명			시 지역( ), 읍면 지역( O )	
교원현황 (명)	교장	교감	교사			계	연구학교 운영 참여 교원 수
	1(남)	-	남	3	여	5	9

학년		1학년	2학년	3학년	계(명)
학급 수		1	1	1	3
학생 수	남	1	4	3	8
	여	2	3	5	10
	계	3	7	8	18

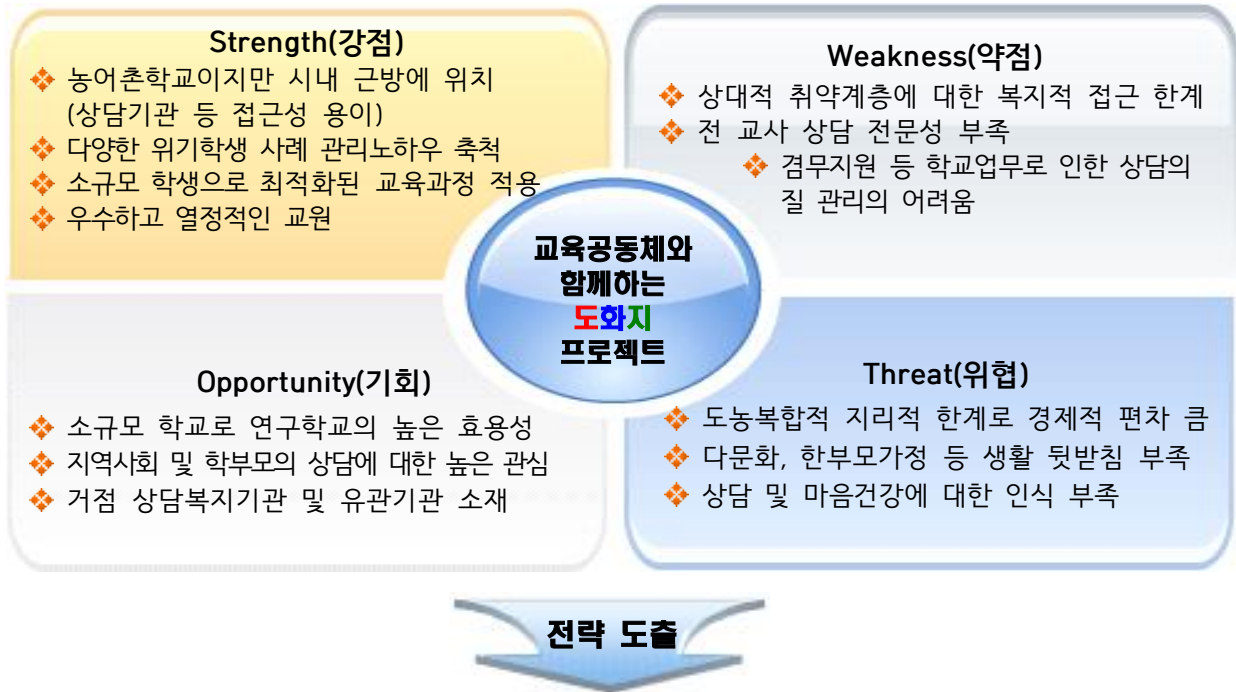
##### 나. 시설현황

교지			계
교사 대지 및 기타	체육장		
5,097m <sup>2</sup>	17,711m <sup>2</sup>		22,808m <sup>2</sup>

실명	교실	교장실	교무실	행정실	숙직실	휴게실	자료실	계
실수	3	1	1	1	1	1	1	9

특별실명	보건실	과학실	도서실	강당	전산실	급식실	컴퓨터실	계
실수	1	1	1	1	1	1	1	9
	위클래스	영어실	수학실	진로실	기술가정실	음악실	미술실	
	1	1	1	1	1	1	1	

다. 학교 SWOT 분석



현황 분석	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 학령인구 감소 및 지역 학생 유출로 인해 자유학구제의 장점을 살리지 못함</li> <li>❖ 상대적 소외계층인 다문화 학생, 한부모 학생의 비율이 비교적 높음</li> <li>❖ 전 교사 상담에 대한 인식 부족 및 전문성 부족</li> </ul>
개선 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 교육공동체(학교, 학부모, 교사)가 함께 역량강화를 통한 학생보호 노력</li> <li>❖ 교육공동체가 같이 화합하여 캠페인, 행사, 체험 등 인식개선활동 노력</li> <li>❖ 지역사회를 포함하여 교육공동체 서로가 지켜주는 응집력을 기르는 노력</li> </ul>
학교 내/외 개선	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 교육공동체가 위기관리시스템을 통한 학생 마음건강 지키기 인식 개선</li> <li>❖ 지역사회(다문화지원센터, 가족센터 등)와의 연계를 통한 가족 기능 세우기 노력</li> <li>❖ 교육지원청, Wee센터, 경찰, 의료기관, 생명사랑센터 등 유관기관과의 협력체계 구축</li> </ul>

## 2

### 연구 과제 설정

앞서 제시된 연구 운영의 전반적인 방향과 실태 분석 결과를 토대로 「교육공동체와 함께하는 도화지 프로젝트」의 효과적인 운영을 위하여 다음과 같이 연구과제를 설정하였다.

사회정서성장 프로그램을 통한 학생 마음건강 위기대응력 기르기  
교육공동체와 함께하는 **도(와주고)화(합하며)지(켜주는)** 프로젝트

#### 과제

1

#### **도(와주고)-교육공동체의 역량강화를 통한 학생보호**

- 가. 학생 마음건강 향상 프로그램 운영
- 나. 학부모 자녀 이해 프로그램 운영
- 다. 교과별 마음건강 교육과정 개발 및 수업 모형 구축

#### 과제

2

#### **화(합하며)-교육공동체 간 체험, 캠프 등 인식 개선 활동**

- 가. 사제동행 캠프와 가족동반 캠프 운영
- 나. 캠페인 및 다양한 체험활동 운영
- 다. 인식 개선 활동 및 행사 운영

#### 과제

3

#### **지(켜주는)-지역사회를 통한 서로를 지켜주는 응집력**

- 가. 마음 ON 시리즈 지속적 운영
- 나. 교사-학생 일촌맺기 멘토링 프로그램 운영
- 다. 교육지원청 및 지역사회와 연계한 지원 체계 구축

## IV

## 연구의 설계

## 1

## 대상 및 기간

가. 대상: 전체 학생 18명

나. 기간: 2025. 3. 1. ~ 2027. 2. 28. (2년간)

## 2

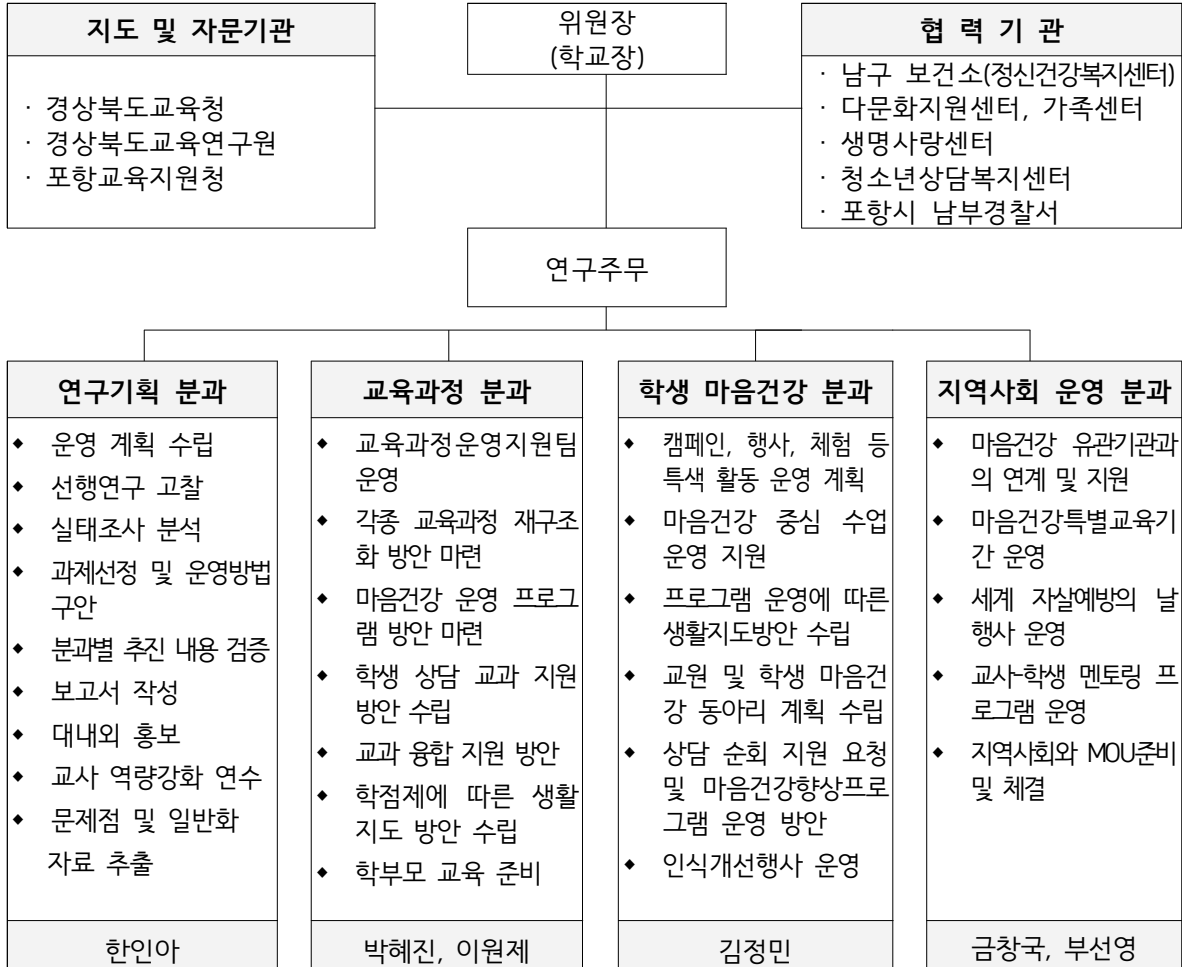
## 절차 및 추진방법

구 분	단계	운영 과제	기간	추진 내용
1차 년도 (2025)	계획	1차년도 운영 계획 수립	2025.3.2~3.31	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 운영의 조직</li> <li>· 문헌 및 선행 연구고찰</li> <li>· 연구 운영 계획서 작성</li> </ul>
	실천	연구 과제 운영	2025.4.1~10.31	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 실태 조사·분석</li> <li>· 연구 과제 운영</li> </ul>
	결과	1차년도 운영 결과 분석	2025.11.1~11.30	· 연구 과제의 운영결과 분석
	환류	1차년도 운영보고서 작성 1차년도 운영 결과 수정 및 보완	2025.11.30~12.31	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1차년도 운영보고서 작성</li> <li>· 1차년도 운영위원회 평가반성회</li> </ul>
2차 년도 (2026)	계획	2차년도 운영 계획 수립	2026.1.2~2.28	· 연구 과제 보완
	실천	연구 과제 운영	2026.3.1~8.31	· 연구 과제 운영
	결과	2차년도 운영 결과 분석	2026.8.1~8.31	· 연구 과제의 운영결과 분석
	공유	최종 보고서 작성 및 보고회 개최	2026.9.1~10.31	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 최종 보고서 작성</li> <li>· 공개 보고</li> </ul>
	반성	반성 및 평가	2026.11.1~11.15	· 운영 결과 평가회
	발전	추수 지도	2026.11.16~27.2.28	· 연구과제의 운영결과 일반화

3

연구 조직

위원장을 중심으로 4개 분과(연구기획, 교육과정, 학생 마음건강, 지역사회 운영)와 지도 및 자문기관, 협력기관으로 조직하여 운영한다. 그 내용은 다음과 같다.



## 가. 1차 년도 제언

- 사회정서핵심역량(자기인식, 자기관리, 관계인식, 관계관리, 공동체 가치의 인식 및 관리, 정신건강의 이해와 관리)을 반영한 각 교과에서의 마음건강 교과 수업 모델 개발이 체계적으로 이루어져야 하겠다. 이를 위해 교과 교사의 교육과정 재구성 및 마음건강 관련 자료집 제공 및 연수가 필요하다.
- 소규모학교의 장점을 살려 가족과 함께하는 상담프로그램을 제공하고 지속적인 사례 관리를 통한 밀착 사례 관리가 필요하다. 지속적이고 전문적인 사례 관리를 통해 신뢰성 있는 유관기관과 MOU를 통해 좀 더 실질적인 도움을 학생, 학부모가 받을 수 있도록 기회를 제공해야 할 것이다.
- 존 레이티·에릭 헤이거먼의 저서 「SPARK your Brain(운동화 신은 뇌)」에서 요즘 첨단 뇌과학에서는 몸 건강과 마음 건강의 유지법이 분리되어 있지 않고, 많은 부분이 운동에 그 비결이 있다고 말하고 있다. 또한 이유미 외(2023)<sup>1)</sup>에 의하면 아침운동에 참여함으로써 긍정적 성격 변화, 교우관계 개선, 스트레스 해소, 즐거운 학교생활 등 긍정적인 효과를 보인다는 결과를 도출하고 있다.

## 나. 2차 년도 주안점

- 6가지 사회정서핵심역량을 반영하여 국어, 수학, 영어, 과학, 기술가정, 체육, 미술 교과에서의 마음건강 수업 모형 개발을 위한 다양한 노력이 필요할 것이다. 이를 위해 경상북도교육청에서 추진하고 있는 마음성장학년제의 심화 운영을 참고한 운영이 필요할 것이다.
- 1차 년도에서 체험, 캠페인 위주의 인식개선활동을 하였다면 2차 년도에는 마음 ON 산책을 좀 더 확대시켜 **마음 ON 운동**으로 지속해 나갈 계획이다.
- 전문적인 가족 사례관리를 할 수 있는 가족 마음건강 프로그램 개발을 통해 도농복합적인 지리적 한계를 뛰어 넘어 경북형 작은학교 마음건강 살리기 운동을 전개할 수 있는 토대를 마련할 것이다.

1) 이유미 외(2023), 등갓길 아침 운동은 학교의 오아시스가 될 수 있을까, 경기도교육연구원

## V

## 연구과제의 실행

사회정서성장 프로그램을 통한 학생 마음건강 위기대응력 기르기  
교육공동체와 함께하는 **도(와주고)화(합하며)지(켜주는)** 프로젝트

### 1

#### 연구학교 운영 3가지 세부 과제

##### 과제

##### 1

#### **도(와주고)-교육공동체의 역량강화를 통한 학생보호**

- 가. 학생 마음건강 향상 프로그램 운영
- 나. 학부모 자녀 이해 프로그램 운영
- 다. 교과별 마음건강 교육과정 개발 및 수업 모형 구축

##### 과제

##### 2

#### **화(합하며)-교육공동체 간 체험, 캠프 등 인식 개선 활동**

- 가. 사제동행 캠프와 가족동반 캠프 운영
- 나. 캠페인 및 다양한 체험활동 운영
- 다. 인식 개선 활동 및 행사 운영

##### 과제

##### 3

#### **지(켜주는)-지역사회를 통한 서로를 지켜주는 응집력**

- 가. 마음 ON 시리즈 지속적 운영
- 나. 교사-학생 일촌맺기 멘토링 프로그램 운영
- 다. 교육지원청 및 지역사회와 연계한 지원 체계 구축

## 과제

## 1

**도(와주고)-교육공동체의 역량강화를 통한 학생보호**

## ● 목적

- 사회정서 핵심역량인 자기인식, 자기관리를 함양할 수 있는 교육공동체 양성
- 교육공동체가 역량을 강화하고 위기관리시스템을 통하여 학생의 마음건강을 지키기 위한 노력

## ● 세부 추진 계획

구분	추진 계획
	2년 차
학생 역량강화	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 장기적인 마음건강향상 프로그램을 운영할 수 있는 기관 위탁(10회 이상)</li> <li>• 모래놀이치료 등 매체치료를 통한 학생 정서 순화(학생 인지수준 고려)</li> <li>• 관계성 향상을 위한 집단상담 운영(1회 이상)</li> </ul>
학부모 역량강화	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가정 내 1차 안전망 구축을 위한 지속적인 부모교육 실시</li> <li>• 소그룹 집단형식의 과정형 교육 운영</li> <li>• 부모-자녀 의사소통 교육 및 비폭력대화 교육 및 자녀이해 교육 프로그램 운영</li> <li>• 위기가정 지역사회(다문화지역센터 및 가족센터)등의 연계를 통해 가족기능 세우기를 위한 가족상담프로그램 제공</li> </ul>
교원 역량강화	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 교원 마음건강연계 교육과정 T/F팀 운영</li> <li>• 마음건강과 관련된 교육과정 분석 및 재구성</li> <li>• 사회정서 핵심역량 6가지가 포함된 교과별 수업모델 연구</li> <li>• 역량강화 연수를 통한 학생 이해</li> <li>• 학기말 위기학생 점검을 통해 공백없는 마음건강지키기(가정과 연계)</li> <li>• 관심군학생 및 위기 학생을 위한 전교사 사례회의 및 전문가 수퍼비전</li> </ul>

## ● 기대효과

- 교육공동체 맞춤형 교육 운영을 통한 역량강화 및 자기관리 능력 향상
- 교과별 마음건강 연계 교육과정 수업모델 확충

3

연구과제 [2]의 실행

과제

2

화(합하며)-교육공동체 간 체험, 캠프 등 인식개선 활동

● 목적

- 사회정서 핵심역량인 관계인식, 관계관리를 함양할 수 있는 교육공동체 양성
- 교육공동체 간 체험, 캠프, 캠페인 등 인식개선활동을 통한 마음챙김 활동

● 세부 추진 계획

구분	추진 계획
	2년 차
사제동행 캠프	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음건강 사제동행캠프 운영</li> <li>• 대송 힐링 캠프 운영</li> <li>• 마음건강 퀴즈 골든벨 운영</li> <li>• 사제동행에서 가족동반으로 확대</li> </ul>
캠페인 및 체험활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생명존중 및 행복한 학교만들기 캠페인                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 등굣길, 점심시간 등</li> </ul> </li> <li>• 유관기관과 연계한 집중 캠페인 실시</li> <li>• 뮤지컬, 영화 등 문화활동을 통한 마음건강 챙김</li> <li>• 교내 마음건강 점심시간 음악회 운영</li> </ul>
인식개선 행사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음건강특별교육기간운영                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음건강을 주제로 한 웹툰, 포스터 등 학생참여 공모전 실시</li> </ul> </li> <li>• 학기초 느린우체통을 운영하여 마음전달 및 공유</li> <li>• 학년말 마음건강 공유회 개최</li> <li>• 샌드아트 및 스토리텔링을 통한 마음치료</li> </ul>

● 기대효과

- 교육공동체가 함께하는 활동을 통한 학교 적응력 향상 및 기능 회복 효과
- 캠페인 및 인식개선 활동을 통한 지속적인 마음보호 활동에 노출 및 분위기 조성

4

연구과제 [3]의 실행

과제

3

지(켜주는)-지역사회 협력을 통한 서로를 지켜주는 응집력

● 목적

- 사회정서 핵심역량인 공동체 가치의 인식 및 관리, 정신건강의 이해와 관리를 함양할 수 있는 교육공동체 양성
- 지역사회와 연계하여 교육공동체 간 서로가 서로를 지켜주는 응집력을 기르고자 함

● 세부 추진 계획

구분	추진 계획
	2년차
교내 활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 교내 마음건강동아리 구성 및 확대 운영</li> <li>• 교사와 학생의 1:1 일촌맺기 멘토링 프로그램 운영 및 활동비 지원</li> <li>• 마음 ON 운동을 통해 몸 건강과 마음 건강을 동시에 증진</li> <li>• 교사-학생 1:1 멘토링 기능 강화를 통한 위기학생 발굴               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 전문의 연계 및 검사비 지원 체계</li> </ul> </li> </ul>
지역사회 활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학생들의 가정환경 및 경제적 상황을 고려한 학생맞춤형통합지원과 연계한 지원체계 구축</li> <li>• 지역사회(한동대학교, 생명사랑센터, 청소년상담복지센터, 경찰서, 의료기관, 전문기관) 등의 협의회를 통한 유관기관 협력체계 구축</li> <li>• 학교 인근 상담대학원과의 MOU를 체결하여 전문적이고 지속적인 마음건강 프로그램 지원</li> <li>• 위기학생 보호를 위한 지속적인 유관기관과의 사례회의를 통한 밀착 사례관리</li> </ul>

● 기대효과

- 지역사회 및 유관기관 협력체계 구축을 통한 학생 위기지원 공백 최소화
- 동아리 활동을 통한 또래간의 서로 지켜주고 보호하는 문화형성

## VI 검증 및 평가계획

### 1 검증 및 평가

대상	평가 내용	평가 도구	평가 방법	평가지기
학생	- 활동 만족도 - 연구수업 만족도 - 학교평가 만족도	자체 설문지 (리커트 척도) 및 면담	백분율(%)	2026년 4월, 9월 (사전사후)
교사	- 연구학교 운영 만족도 - 학습자의 흥미도 증대 효과			
학부모	- 학교평가 만족도 - 학부모 만족도 효과			

## VII 기대 효과 및 제언

### 1 기대 효과

- 가. 학생마음건강 위기 대응력 기르기를 통한 정신건강 위기학생에 대한 선제적 예방 대책 마련
- 나. 학생들의 주요지지 자원이 되는 교사와 부모에 대한 교육, 코칭 역량강화를 통해 학생을 둘러싼 안전한 정서적 지지 기반 조성
- 다. 교육공동체가 함께하는 사회정서성장을 통한 학교적응력 향상 및 교육기능회복

### 2 제언

- 가. 사회정서성장에 학부모의 관심과 참여도는 학생 발달에 영향을 미치는 중요한 요소이므로 한부모, 다문화 가정 등 가정 내의 위기를 반영하고 참여도를 이끌어내는 것이 이번 연구학교의 효과를 높일 수 있을 것임.
- 나. 본교는 소규모 학교로 교과수업시간에 학생 개개인의 마음건강을 증진시킬 수 있는 가능성이 높다. 따라서 교사의 수업현장에서 다양한 역할과 전문적인 수업 모델링의 역할이 필요한 요소로 파악되며, 이를 보완하기 위한 교사의 역할과 공동체의 응집력과 결속력을 높이는 것이 중요할 것으로 보임.

## VIII

## 연구학교 보조금 집행 계획

	항 목	산출내역	총액
운영비	수업자료구입 및 환경구성	- 800,000원	800,000
	캠페인 및 행사용품 구입비	- 500,000원 * 2회	1,000,000
	교육공동체 교육 강사비	- [일반강사1] (기본) 200,000원×1시간×4회 - (초과) 100,000원×1시간×4회	800,000
	학생 프로그램(간식비, 식비)	- (간식비) 4,000원 * 20명 * 10회 - (식비) 8,000원 * 20명 * 2회	1,200,000
	체험활동 운영비	- 50,000원 * 20명	1,000,000
	컨설팅트비	- 200,000원 * 2명 * 2회	800,000
	연구학교 운영비	- 3,200,000원 * 1회	3,200,000
	소계	-	8,800,000
업무 추진비	교육과정 TF팀 협의회비	- 20,000원 * 10명 * 2회	400,000
	연구학교 운영추진위 협의회비	- 20,000원 * 10명 * 2회	400,000
	연구학교 평가협의회비	- 20,000원 * 10명 * 2회	400,000
	소계	-	1,200,000
	계	-	10,000,000