



# 인천교육 연구브리프

2024. Vol. 2

## 학교에서 시작하는 마음 건강 관리

- 인천형 학생 '지속가능 정신건강 역량' 강화 프로그램 개발 기초연구<sup>1)</sup>

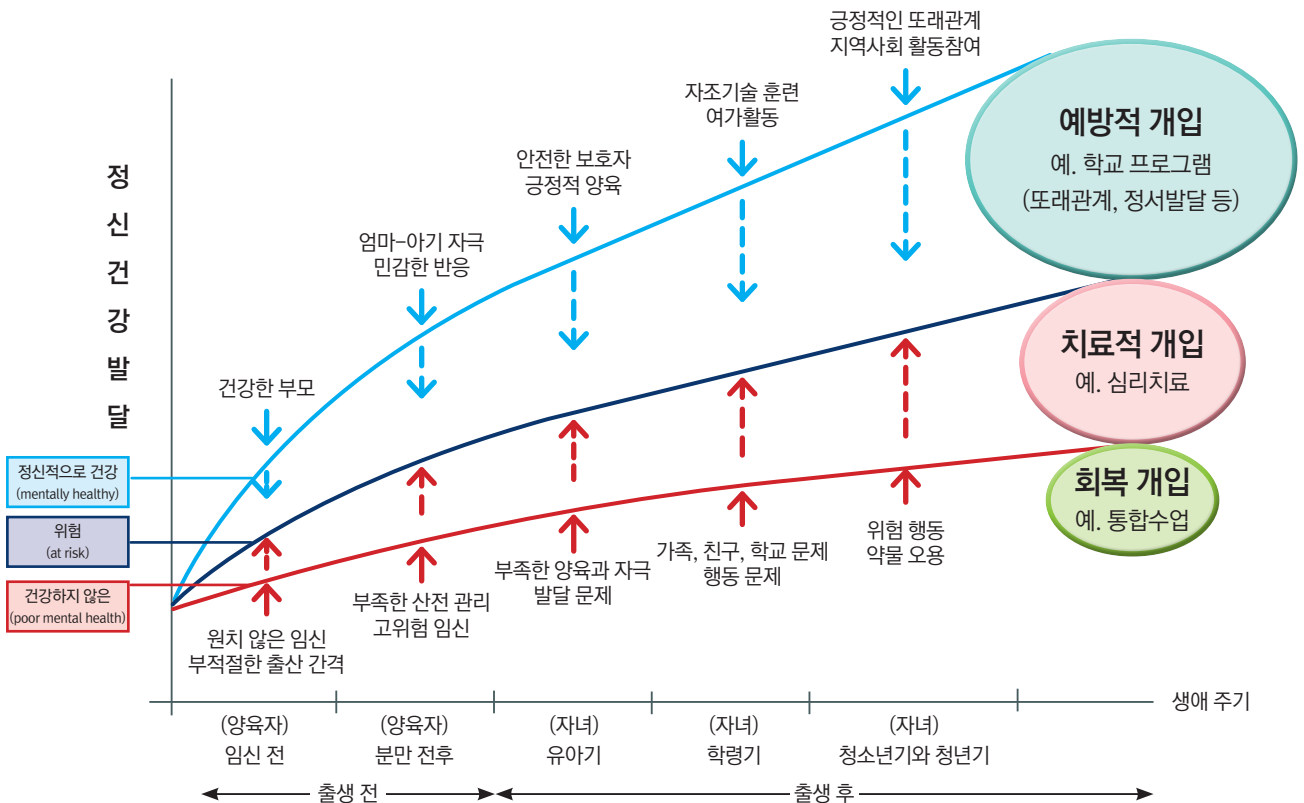
김현경 (연세대학교 아동·가족학과 교수)

### 도입 Introduction

#### 정신건강을 유지하는데도 능력이 필요한 것 아셨나요?

- 인간의 건강한 삶을 위해서는 발생된 정신건강 문제에 대한 집중지원이 필요하기도 하지만, 삶의 전반에서 일상의 스트레스를 낮추고 행복감을 유지하도록 지속해서 지원하는 노력도 중요합니다. 인천광역시교육청에서는 조기 개입과 예방에 초점을 두고, 학생들이 대부분 시간을 보내는 학교 환경에 기반해 건강한 삶을 살아가도록 도울 효과적인 방법을 모색하는 연구를 실행했습니다.

■ [그림 1] 출생 전후, 생애 초기 정신건강의 보호요인과 위험요인



출처: Patel et al., 2018

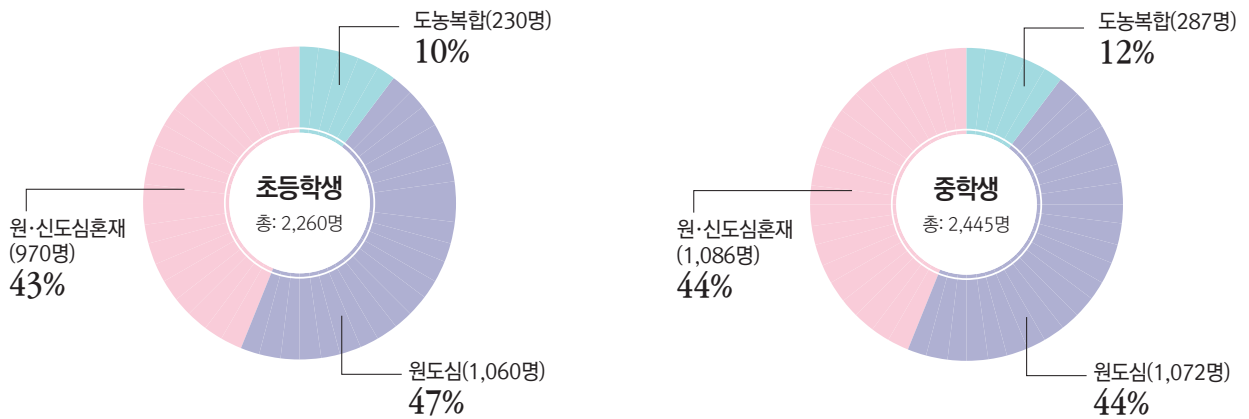
1) 본고의 내용은 2023년 인천광역시교육청 교육정책연구소의 위탁연구과제로 수행된 「인천형 학생 스트레스 해소 프로그램 개발 기초연구」(김현경 외)의 일부 내용을 요약·정리한 것임.(QR코드로 본 연구결과보고서 열람 가능)

연구 내용 Contents

**인천형 학생 지속가능 정신건강 역량 측정도구 개발을 위한 데이터는 어떻게 수집했나요?**

2023년에 실시한 인천형 학생 지속가능 정신건강 역량 강화 프로그램 개발 기초연구에서는 지속가능 정신건강 역량 측정 도구 개발과 교육청에 바라는 정신건강 지원에 대한 교육 현장의 요구 파악 조사를 실시하였습니다. 지속가능 정신건강 역량 측정도구 개발은 2022년~2023년에 인천광역시 학생 및 학부모 대상(초등학교 4학년 2,260명, 중학생 3학년 2,445명) 설문조사로 얻은 양적 데이터를 활용하였습니다. 또한, 학생의 정신건강 지원에 대한 교육 현장의 요구는 학생, 학부모, 교사 총 20명을 대상으로 인터뷰를 통해 파악하였습니다.

**[그림 2] 측정도구 개발 분석에 사용된 인천광역시 학생의 분포**

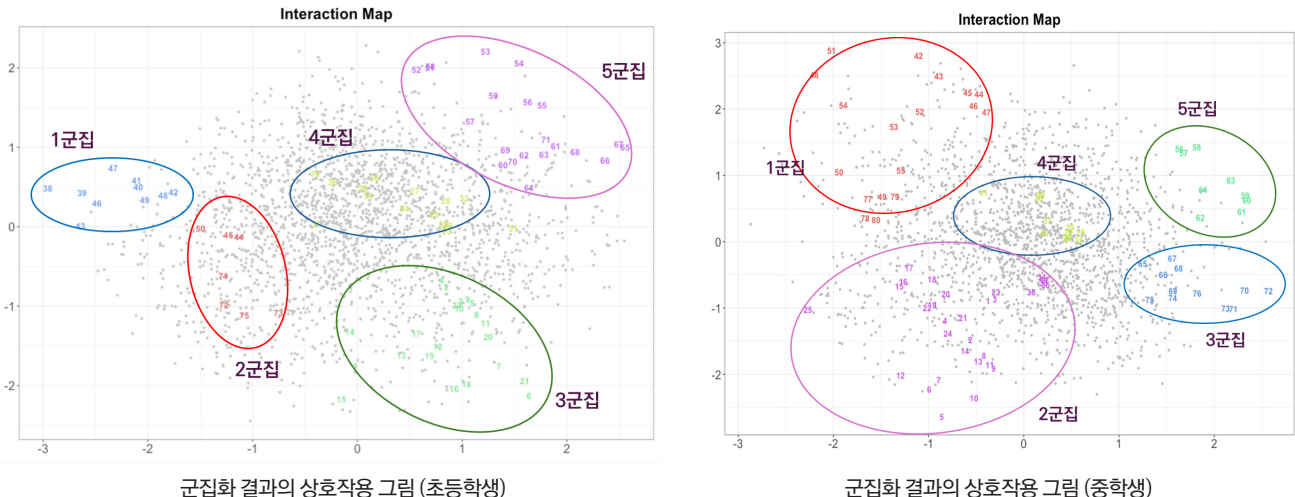


**지속가능 정신건강 역량을 측정하는 도구는 어떻게 개발되었을까요?**

지속가능 정신건강 역량 측정도구는 개개인의 삶의 안녕감을 유지하고 정신건강을 지속하는 긍정적인 역량 정도를 측정하기 위한 목적으로 우선 이론적인 근거와 전문가의 전문성을 바탕으로 문항을 수집하였습니다. 이후, 수집한 문항을 잠재공간 문항반응 모형 (Latent space item response model), Rasch 모형과 회귀분석 등의 통계분석을 통해 같은 역량을 묻는 문항끼리 묶어 인천 학생에게서 발견되는 주요한 정신건강 역량 요소를 도출하였습니다.

통계분석 결과(그림 3)에서 나타난 5개의 군집이 의미하는 주요 역량에 대해 전문가가 의미를 정의하였고(표 1), 지속가능 정신건강 역량을 측정하는 문항을 총 110문항, 5가지의 주요 역량으로 추출하였습니다.

**[그림 3] 군집화 타당성 검토 분석 결과**



## 지속가능 정신건강 역량, 구체적으로 어떤 역량을 증진하나요?

- 본 연구에서는 초등학생과 중학생의 지속가능 정신건강 역량 5가지를 발견하고, 이를 측정할 수 있는 각 38문항으로 구성된 지속가능 정신건강 역량의 측정도구를 개발하였습니다. 개발된 측정도구 문항의 신뢰도( $\alpha$ )는 초등학생용이 .912, 중학생용이 .908로 신뢰도가 높은 것으로 확인하였습니다.

▶ <표 1> 초등학생과 중학생의 지속가능 정신건강 역량 주요 요소

초등학생의 지속가능 정신건강 역량	<b>성실성</b> Conscientiousness 삶에 대한 양심적이고 성실한 생활을 유지하는 역량	<b>사회적 웰빙</b> Social Well-being 친구나 교사 등과 친밀하고 긍정적인 관계를 유지하여 대인관계 지지기반을 형성하는 역량	<b>심리적 유연성</b> Psychological flexibility 정신건강 문제를 인식할 수 있고, 일상 변화에서 안정적이고 균형 잡힌 심리상태를 유지하는 능력	<b>정서적 웰빙</b> Emotional Well-being 정서를 건강한 방식으로 이해, 조절, 표현하는 능력	<b>자기통제/자기관리</b> Self-control and self-management 자신의 생각과 행동을 조절하는 능력
	<b>성실성</b> Conscientiousness 삶에 대한 양심적이고 성실한 생활을 유지하는 역량	<b>사회적 웰빙</b> Social Well-being 친구나 교사 등과 친밀하고 긍정적인 관계를 유지하여 대인관계 지지기반을 형성하는 역량	<b>심리적 유연성</b> Psychological flexibility 정신건강 문제를 인식할 수 있고, 일상 변화에서 안정적이고 균형 잡힌 심리상태를 유지하는 능력	<b>회복탄력성</b> Resilience 부정적인 정서를 회복하고 긍정적인 마인드셋을 유지하는 탄력성	<b>공감</b> Empathy 공감적 상호작용을 통해 긍정적 대인관 계를 유지하는 역량

## 인천 학생의 지속가능 정신건강 역량 강화를 위해 학생·학부모·교사는 무엇을 원하고 있을까요?

- 실제 인천광역시 학생들은 정신건강과 관련하여 어떠한 문제를 경험하고 있는지, 어떤 도움이 필요하다고 느끼는지 알아보기 위해 학생, 학부모, 교사를 대상으로 포커스그룹 인터뷰<sup>2)</sup>를 실시하였습니다.



“학교에서 하는 프로그램들이 재미있지는 않죠. 그냥 각자 집에서 ‘이거 보고 오세요. 이거 설문지하고 오세요’ 하는 식보다, 재미있는 놀이나 게임 형식으로 진행되면 좋겠어요.”



“관계 맺기를 해보지 않았기 때문에 발생하는 스트레스랑 문제가 크다고 생각해요. 코로나 시기에 집에만 있어서 못 했던 관계 맺기를 학교에서 잘할지 걱정입니다. 어떻게 내 아이가 친구들과 깊이 있는 관계를 맺을지, 학교에서의 생활과 또 여러 사람과 관계 안에서 자신을 잘 돌볼 수 있을까. 가장 중요한 부분인 것 같아요.”



“학교 안에서 한 학기 정도 진행될 수 있는 프로그램이 좋지 않을까 싶어요. 자유학년제 시기를 활용하면 프로그램을 할 수 있는 시간이 충분해요.”

2) 2023년, 학생 9명, 교사 6명, 부모 5명을 대상으로 한 비대면 인터뷰(FGI: Focus Group Interview)

- 현재 인천광역시 학생들은 학교생활의 적응, 지나친 스마트폰 사용으로 인해 학교 일과에 집중하기 어려운 문제, 코로나19로 단절되었던 또래 관계를 다시 시작하면서 발생한 갈등으로 인해 불안, 우울, 스트레스의 문제를 경험하는 것으로 나타났습니다. 면담 참여자들은 학생들의 정신건강 증진 방안은 놀이나 게임 형식의 중장기적인 개입이 효과적일 것이라고 응답하였습니다. 면담에 참여한 교사는 더 많은 학생에게 프로그램을 제공하기 위해 학교라는 장소가 가장 적합할 것이라는 의견을 제시하기도 하였습니다.

## 개발된 지속가능 정신건강 역량 측정도구로 무엇을 할 수 있을까요?

- 본 측정도구(검사)는 문제군 선별 또는 치료적 개입의 목적이 아닌 전체 학생을 대상으로 하는 광범위한 1차 예방 개입의 활용을 위해 개발된 도구입니다. 본 연구에서 개발된 척도는 다음과 같은 활용이 가능합니다.



## 결론 Conclusion

- 아동·청소년기 학생들에게 ‘지속가능 정신건강 역량’ 강화를 위해 기존의 위기학생 초점의 개입과 보편적이고 예방적인 프로그램을 병행하여 시행한다면 그 효과는 극대화될 것입니다. 단기적으로는 전체 학생의 학교 및 일상 적응력의 향상, 장기적으로는 생애과정에서의 전반적 정신건강을 증진하는 결과로 이어질 것입니다. 사회적인 측면에서도 학교라는 사회에서 아이들이 건강한 시민 역량을 갖춘 구성원으로 성장하는 것을 지원함으로써 더욱 안전하고 행복한 사회를 만드는 데 기여할 것입니다. 또한 장기적인 관점에서 프로그램 개발과 실행 과정 중 수집되는 누적된 데이터는 인천광역시 학생들의 고유한 특성이 반영된 정신건강 문제 취약성 예측 시스템으로 활용될 수 있을 것입니다. 이는 향후 정신건강에 대한 선제적인 예측과 체계적인 예방이 가능한 시스템으로서 아동·청소년이 건강하고 행복하게 성장할 수 있는 심리적 안전망을 구축하는 기반이 될 것입니다.

인천교육 연구브리프는 정책연구 결과 및 정책 동향을 교육공동체와 공유하는 교육정책연구소 발간자료입니다.

**인천교육  
연구브리프**

2024. Vol. 2

**발행일** 2024. 5. 24.

**발행인** 인천광역시교육감 도성훈

**발행처** 인천광역시교육청

**주 소** 인천광역시 남동구 정각로9

**문의처** 정책기획조정관 교육정책연구소 TEL 032.420.8206, <http://ice.na.to>