

# 인천교육 연구브리프

2025. Vol. 4

## 학교에서 함께 기르는 마음 건강: 예방적 정신건강 역량 강화 모형의 혁신 - 인천형 학생 지속가능 정신건강 역량 강화 통합모형 구축과 혁신 연구 -

김현경 (연세대학교 아동·가족학과 교수)

### 도입 Introduction

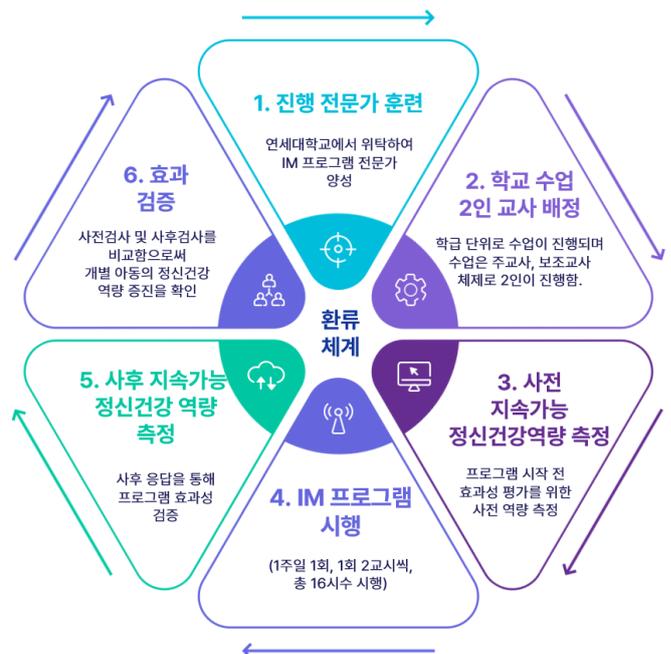
#### 왜 학교 기반 정신건강 역량 강화 프로그램이 필요할까요?

- 아동·청소년기에 이루어지는 정신건강에 대한 예방적 개입은 평생에 걸친 심리적 안녕을 증진하는 동시에, 장기적인 사회적 비용을 줄이고 지속 가능한 건강 사회 조성에 기여할 수 있습니다. 특히 학교는 학생들이 매일 생활하며 또래 및 교사와 상호작용하는 공간으로, 모든 학생을 대상으로 한 정신건강 개입을 안정적으로 시행하기에 가장 적합한 환경입니다. 따라서 학교에서 근거기반의 정신건강 역량 강화 프로그램을 체계적으로 운영하는 것은 아동·청소년기 건강한 발달을 지원하기 위한 중요한 과제라고 볼 수 있습니다.

### 연구 내용 Contents

#### IM 프로그램은 어떤 프로그램인가요?

- IM 프로그램(Incheon Mental Health Promotion and Prevention Program)은 인천 학생을 대상으로 정신건강 역량을 증진하고 정서행동 문제의 예방을 목표로 개발된 학교 기반 보편적 예방 프로그램입니다. 본 프로그램은 1·2차년도 연구를 통해 인천 학생들의 특성을 반영한 핵심 정신건강 역량을 도출하고 이를 바탕으로 정신건강 역량 측정 도구와 함께 프로그램을 구성하였으며, 효과 검증을 거친 근거기반 프로그램입니다.<sup>1)</sup> IM 프로그램은 초·중등 학생의 발달 수준을 고려하여 학교급별로 구성되었으며, 8주간 주 1회, 회기당 2시간 운영을 기본으로 합니다. 또한 전문가 훈련·학교 현장 실행·효과 검증을 하나의 연속 과정으로 설계하여 근거기반 정신건강 교육 프로그램의 현장 적용을 실현하는 국내 유일의 학교 기반 모델입니다.

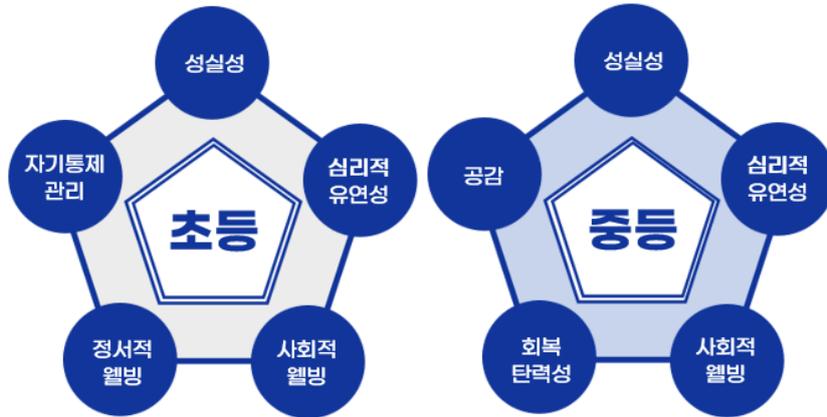


<그림 1> IM 프로그램의 진행 단계

1) 1차년도 연구: 인천형 학생 스트레스 해소 프로그램 개발 기초연구 (김현경 외, 2023)  
2차년도 연구: 인천형 학생 지속가능 정신건강 역량 강화 프로그램 개발 연구 (김현경 외, 2024)

## ■ IM 프로그램은 어떻게 구성되어 있나요?

- 내용구성: 초·중등 각각 5가지 영역의 정신건강 역량 중심으로 구성



〈그림 2〉 초·중등 정신건강 5개 역량

- 교재·교구 구성: IM프로그램 운영 시 교재·교구 제공으로 교사가 별도의 자료 제작이나 추가 준비 없이 프로그램 적용

**01**

**시청각자료(PPT)**

캐릭터가 등장하여 회기를 진행  
학생의 집중력 및 재미 향상

**02**

**진행자용 매뉴얼**

프로그램 내용, 구성,  
진행자 숙지 사항 등을 안내

**03**

**학생용 활동지**

학생들에게 활동 목표 및  
활동 내용을 안내

**04**

**자체 제작 교구**

회기별 맞춤형 제작 교구 제공  
활동 목표 달성 도움, 의사소통 촉진

〈그림 3〉 IM 프로그램 운영 시 제공되는 수업 교재와 교구

- 사전·사후 평가 도구: 프로그램 전·후 학생들의 정신건강 역량변화 측정

〈표 1〉 'IM 프로그램' 사전·사후 평가 도구

초등(53문항)	중등(53문항)	프로그램 평가 문항(초·중등 공통)
성실성(12문항) 심리적 유연성(10문항) 사회적 웰빙(12문항) 정서적 웰빙(12문항) 자기통제 및 자기관리(7문항)	성실성(15문항) 심리적 유연성(12문항) 사회적 웰빙(10문항) 회복탄력성(8문항) 공감(8문항)	프로그램 시간 적절성 프로그램의 놀이성/흥미도/난이도 진행자 태도/속도/숙달성

## ■ IM 프로그램은 어떤 방식으로 운영할 수 있나요?

- IM 프로그램은 학교 현장의 여건과 교육과정 운영 방식에 따라 다양한 유형으로 유연하게 운영될 수 있도록 설계되었습니다. 2차년도 연구를 통해 효과 검증을 마친 표준형 프로그램은 전문가 또는 교사가 운영할 수 있도록 개발되었습니다. 또한 학교 현장의 요구에 따라 학교 교육과정 내에서 IM 프로그램 운영을 활성화하기 위해 다양한 수업 맥락에서 적용될 수 있도록 모듈형 5개와 집중형이 추가로 개발되었습니다. 이러한 운영 유형 구분을 통해 학교는 학사 일정, 수업 시수, 학생 특성 등을 고려하여 IM 프로그램을 선택·적용할 수 있습니다.

〈표 2〉 'IM 프로그램' 운영 유형

운영 유형	모델	진행자	구성
위탁 기관형	전문가 운영 표준형	전문가	8회기, 주 1회 2시간씩 8주 진행
학교 교육 과정형	교사 운영 표준형	교사	8회기, 주 1회 2교시씩 8주 진행
	교사 운영 모듈형	교사	4회기, 주 1~2회 1교시씩 2~4주 진행
집중형	교사 운영 집중형	교사	4회기, 주 1회 3~4시간씩 4주 진행

■ 선생님들은 어떻게 IM 프로젝트 운영을 준비하셨나요?

- 전문가 양성 연수 실시
  - 교사 운영 모델 확대를 위해 7월, 인천광역시교육청 초·중등 교사 46명 모집
  - 연세대학교 송도캠퍼스에서 IM 프로그램 전문가 양성 연수 실시
  - 프로그램 운영 전, 전체 구조·회기별 목표·주요 활동에 대한 이해 제고
- 연수 내용

온라인 연수(6시간)	현장연구(10시간)
예방적 정신건강 접근 개념, IM 프로젝트 기획 의도·핵심 개념, 프로그램 교구 이해	매뉴얼·PPT·활동지·교구 활용을 통한 수업 적용 실습
	

- 연수 수료 이후 현장 적용
  - 전문가 양성 연수 수료 교사 45명 중 28명, 학교 현장 IM 프로그램 운영
  - 학교·학급 여건을 반영해 실행 계획을 수립하고, 학사 일정에 맞춰 표준형·모듈형으로 운영
  - 연구진 협력으로 안정적 프로그램 실행 역량 확보

■ IM 프로그램을 실행한 후, 무엇이 달라졌나요?

2025년 하반기 교사 실행형 및 전문가 운영 위탁형 IM 프로그램에 참여한 학생 612명(초등 330명, 중등 282명)과 운영 교사를 대상으로 분석한 결과, 다음과 같은 변화가 확인되었습니다.

- 학생 변화
 

학생들은 주간 챌린지, 소곤소곤 카드, 강점 찾기 등의 활동을 통해 자신의 강점과 감정을 인식·표현하는 경험을 하였고, 정서 조절 및 스트레스 해소 전략을 일상에 적용할 수 있다는 인식을 형성하였습니다. 또한 또래와의 공동 활동을 통해 자신과 친구를 이해하는 과정이 의미 있었다고 응답하였으며, 온라인 미션과 팀 활동을 통해 습관 형성, 소극적 학생의 참여 확대, 또래 관계의 긍정적 변화가 보고되었습니다.
- 교사 변화
 

교사 설문 및 질적 인터뷰 결과, 학생과의 관계가 보다 수평적이고 친밀하게 변화하였으며, 학생의 정서 상태를 세밀하게 관찰하고 적절한 피드백을 제공하는 경험이 축적된 것으로 나타났습니다. 아울러 개별 학생 대응을 넘어 학급 전체를 대상으로 한 보편적 정신 건강 역량 강화의 필요성을 인식하게 되었습니다.

● 분석결과로 확인된 변화

양적 분석 결과, 표준형 운영(전문가 운영형·교사 운영형·전문가 위탁형) 모두에서 정서적·사회적 웰빙, 심리적 유연성, 자기관리 등 핵심 역량의 사전·사후 유의한 향상이 확인되었으며( $p < .05$ ), 운영 주체나 장소에 따른 효과 차이는 유의하지 않았습니다. 특히 교사 운영 표준형은 전문가 운영 및 위탁형과 동등한 효과를 보여 학교 현장 확산 가능성이 높았고, 효과는 운영 주체보다 ‘표준화된 프로그램의 충실한 실행’에 의해 좌우되는 경향을 확인하였습니다.<sup>2)</sup>

〈표 3〉 IM 프로그램 표준형 결과 비교

	정서적 웰빙		성실성		심리적 유연성		사회적 웰빙		자기통제 및 자기관리	
	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후
전문가 표준형	3.60	3.80	3.47	3.61	3.64	3.80	3.71	3.87	3.71	4.05
교사 표준형	3.59	3.87	3.49	3.69	3.52	3.69	3.71	3.90	3.65	3.88
전문가 위탁형	3.75	4.09	3.77	3.91	3.80	4.13	4.07	4.31	4.01	4.25

주: 각 역량에 대한 사전-사후 평균 점수를 기입하였으며, 점수 범위는 1점에서 5점이었음.

**결론 Conclusion**

- 본 연구는 IM 프로그램이 인천시 초·중등 학생의 지속가능한 정신건강 역량을 강화하기 위한 학교 기반 보편 예방 모델로서 충분한 가능성을 지니고 있음을 확인하였습니다. 1·2차년도<sup>3)</sup>를 통해 개발 및 검증된 정신건강 역량 척도와 프로그램의 내용을 토대로, 전문가 운영뿐만 아니라 교사 운영 모델의 실행을 통해 IM 프로그램의 실행 범위를 확장하였습니다. 그 결과 학교 현장에서의 적용 가능성과 함께 학생들의 긍정적 참여 경험과 변화, 그리고 교사의 정신건강 교육 역량 강화 효과를 확인하였습니다.
- 향후 IM 프로그램이 학교 교육과정 내에 편성되어 보편적 예방 체계로 운영되기 위해서는 제도적 기반 마련이 필요합니다. 특히 정해진 시기에 전체 학년을 대상으로 체계적으로 운영하여 교육과정 진도에 부담을 주지 않도록 하는 한편, 프로그램 품질 관리 체계를 강화함으로써 지속가능성을 확보할 필요가 있습니다. IM 프로그램의 안정적인 정착과 확산은 인천광역시 내 많은 학생들이 건강하고 행복하게 성장할 수 있는 심리적 안전망을 구축하는 데 중요한 기반이 될 수 있을 것으로 기대됩니다,

2) 인천형 학생 지속가능 정신건강 역량 강화 통합모델 구축 및 확산 방안 연구(김현경 외, 2025)

3) 1차년도 연구: 인천형 학생 스트레스 해소 프로그램 개발 기초연구 (김현경 외, 2023)

2차년도 연구: 인천형 학생 지속가능 정신건강 역량 강화 프로그램 개발 연구 (김현경 외, 2024)

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



**발행일** 2025. 12. 31.  
**발행인** 인천광역시교육감 도성훈  
**발행처** 인천광역시교육청 (발간등록번호: 인천교육-2025-0458)  
**주 소** 인천광역시 남동구 정각로 9  
**문의처** 정책기획조정관 교육정책연구소, TEL 032.420.8206  
<https://ice.go.kr> - 교육 - 교직원 지원 - 교육정책연구소