



# 보도자료

2020. 12. 24.(목) 배포

힘내라 대한민국

## 코로나 우울 극복을 위해 교직원의 심리방역 지원

- ◆ 코로나19 장기화로 인해 점차 심화되는 코로나 우울 및 스트레스 해소를 위해 교원 심리치유 프로그램 제공
- ◆ 교직원 마음치유과정, 학교 응급심리지원 교육 등 학교 구성원의 심리방역 지원 강화를 통해 학교 현장의 교육력 회복

- 교육부(부총리 겸 교육부장관 유은혜)는 코로나19 감염병이 장기화되면서 학교 방역관리 및 원격수업 준비 등으로 고충을 겪고 있는 교직원의 스트레스 해소와 심리회복 지원을 위해 12월 28일(월) 온라인 교육을 실시한다.
  - 이날 제공될 온라인 교육은 교직원의 심리적 상황을 고려하여, 정신과전문의가 추천한 심리회복 교육과정을 준비하였다.
    - 구체적인 내용을 살펴보면, 교직원이 겪고 있는 다양한 심리적 충격을 회복할 수 있도록 몸과 마음을 다스리는 방법을 안내한다.
  - 또한, 자신의 강점을 찾고 행복한 삶의 가치 등을 찾는 긍정심리학을 바탕으로 교직원의 심리적 회복탄력성을 강화하는 방법 등을 소개하는 영상 강의를 준비한다.

\* 참여 방법(접속방법), 세부 내용 【붙임】 참고

## **【학교 심리방역 지원】**

□ 교육부는 그동안 코로나19 감염병이 국내에 유입된 이후, 교육안전망 측면에서 감염병 차단과 더불어 학교구성원을 위한 심리방역을 포함하여 추진하고 있다.

○ 특히, 코로나19로 자가격리 중이거나 확진된 학생은 소아정신과 전문의가 참여하는 교육부 심리지원단\*의 지원으로, 비대면 상담을 진행하였다.

- \* 교육부 심리지원단 구성(20.5.15.) : 대한신경정신의학회·대한소아청소년정신의학회 60명
- 아울러, 정신건강 고위험군에게는 신체·정신적 치료비를 지원하고, 청소년위기 문자 상담서비스(다들어줄개)를 연중 24시간 제공하는 등 적극적으로 관심을 두고 지원하고 있다.

※ 치료비 지원: 613명, 5억4천7십만 원(2020.11.) , 위기문자 상담망(다들어줄 개) 운영: 57,607건

## **【학부모 지원 강화】**

○ 또한, 사회적 거리두기 방역조치로 원격수업이 확대되고, 가정 내 생활시간이 증대되어 학부모 중심 가정교육이 중요해짐에 따라,

- 학부모에게 자녀의 코로나19 감염 불안 극복방법 및 자녀와의 소통방법 등을 안내하는 학부모 소식지(뉴스레터)를 매월 추가로 제공하고 있다.

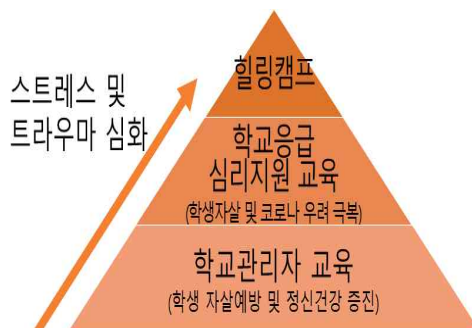
※ 학부모 소식지(뉴스레터) 총 12회 제공 (코로나19 감염 불안 극복, 자녀와의 소통법 포함)

○ 최근에는 정신과전문이가 소아청소년정신과 임상적 사례를 바탕으로 자녀의 정신건강 문제의 발생원인, 증상, 건강한 극복법을 안내하는 실시간 비대면 강의를 송출하며 학부모들로부터 많은 호응을 얻었다.

※ 실시간 온라인 학부모 교육 총 5회, 4,674명 (가정 내 자녀 공부법, 스마트폰 중독 예방, 양육 상담 지원 등 유튜브를 통한 동영상 교육자료 상시 제공

## 【교사 대상 단계별 맞춤 지원】

- 교직원에게는 심리적 불안 요인과 불안요인의 정도, 대상별 맞춤형 심리방역 지원책을 마련하여 제공하였다.
- 학생의 극단적 선택을 경험한 교직원의 정신적·심리적 충격과 코로나 우울을 극복하기 위한 대면·비대면 ‘교직원 힐링캠프’를 실시하였고,
- 학교 내 코로나19 자가격리자 및 확진자 발생 시 학교교육 정상화를 위한 학교응급심리지원교육을 지원하였으며,
- 최근 심화되고 있는 학생의 극단적 선택 예방 및 정신건강 증진을 위한 학교별 관리방안 마련을 위한 학교관리자 교육을 실시하였다.



○ ‘교직원 힐링캠프’ 총 5회, 268명 ※ 학생자살 경험 교직원 80명, 코로나 우울 188명
○ 학교응급심리지원 교육 총 27개교, 659명 ※ 학생자살 및 코로나 감염 우려 극복 지원
○ 학교관리자 교육 총 2회, 20,003명 ※ 학생 자살 및 정신건강 극복을 위한 역할 안내

- 유은혜 부총리 겸 교육부장관은 “코로나19가 또 다시 확산되는 상황이기에, 마스크 착용이나 주변 소독 등 생활 방역이 여전히 중요하다. 코로나 우울에 대한 관심도 소홀히 할 수 없다.”라고 강조하였다.
- 아울러, “교직원 심리지원 교육 등을 통해 교직원 한 분, 한 분의 심리를 치유함으로써, 안전하고 건강한 학교가 될 수 있도록 모든 지원을 아끼지 않겠다.”고 밝혔다.

【붙임】 교직원 심리지원 참여 방법 및 교육 내용

우울감 등 말하기 어려운 고민이 있거나 주변에 이런 어려움을 겪는 가족·지인이 있을 경우 자살예방 상담전화 ☎1393, 정신건강 상담전화☎1577-0199, 희망의 전화 ☎129, 생명의 전화 ☎1588-9191, 청소년 전화 ☎1388, 청소년 모바일상담 ‘다 들어줄 개’ 어플, 카카오톡 등에서 24시간 전문가의 상담을 받을 수 있습니다.



□ **개요**

- (목적) 코로나19 장기화에 따른 학교 방역 지속에 따른 스트레스 및 코로나 우울에 대한 힐링 프로그램 운영으로 교직원 심리방역 지원
- (일시 및 방법) '20. 12. 28.(월) 15:30 ~ 17:30(예정), 온라인 교육
- (대상) 시도교육청 및 단위학교 교직원
  - ※ 단, 사전신청자(3,000명)는 교육 누리집으로, 당일 교육희망자는 유튜브를 통한 교육
- (교육접속 주소) <http://www.healingteacher.net>
  - ※ 유튜브 교육 채널 「교육부TV」 및 「학생정신건강지원센터」

□ **세부 교육 내용**

- (주요내용) 심리회복 지원을 위한 통증관리 및 긍정심리학
  - 통증관리(현존을 위한 셀프터치) : 트라우마와 스트레스로 인한 통증에 대응하여 치료효과가 있는 몸과 마음을 다스리는 방법 제안
  - 긍정심리학(강점을 통한 긍정의 힘) : 자신의 강점 및 행복한 삶의 가치 등을 찾는 긍정심리학 기반 회복탄력성을 강화하는 방법 안내

프로그램명	내용
스트레스를 푸는 셀프 터치	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 코로나19 상황에서 관점을 바꾸는 방법</li> <li>· 얼굴 신경을 깨워서 미세한 감각 느끼기 체험</li> <li>· 자기 자신을 셀프 터치하는 재활치료 연습</li> </ul>
세상에 유일한 나만의 강점 찾기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 긍정의 마음가짐 연습</li> <li>· 인지, 정서, 행동을 반영한 대표강점 예측</li> <li>· 삶의 각 영역에서 나의 강점 찾기</li> </ul>
타인을 이해하고 행복한 삶의 가치 찾기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나의 강점을 활용한 공감 소통법</li> <li>· 평범한 일상에 활력을 불어넣는 작은 기술</li> <li>· 수고한 나를 격려하며 내 삶의 가치 부여하기</li> </ul>