

도움 받으실 곳



교육활동보호센터

<https://forteacher.kedi.re.kr>



대표번호 1899-9876

17개 시·도교육청에 총 32개의 교육활동보호센터가 있습니다.

대표번호로 전화하시면 소속 지역의 센터로 연결됩니다.

대표누리집을 통해 교육자료, 교원 심리진단, 교사 웰빙진단 등의 정보를 얻을 수 있습니다.

전북특별자치도교육청

교육활동보호센터 직통번호



유·초·특 | 063.237.0343



중·고 | 063.237.0344

www.jbe.go.kr/human

우리 교육청은 전북교육인권센터에 교육활동보호센터가 있습니다.

심리상담 및 심리치료를 신청하실 수 있습니다.

아울러, 다양한 교원치유프로그램을 제공받을 수 있습니다.

교권침해 직통번호



국번없이 1395

교육활동 침해 사안 신고(지역교권보호위원회 개최 신청),

심리상담 또는 법률 지원 연계 등을 도와드립니다.

평일 9:00~18:00 / 카카오톡 채널 상시 상담 가능

국립정신건강센터



02) 2204-0114

<https://www.ncmh.go.kr>

정신건강 상담전화



1577-0119

국민 정신건강에 관한 정보를 얻을 수 있습니다.

국가트라우마센터

<https://www.nct.go.kr>



재난 정신건강 정보, 자가진단, 안정화 기법 등의 자료를 얻을 수 있습니다.

교직 생활 중 크고 작은 어려움이 있을 때
망설이지 마시고, 전문가에게 적극적으로
도움을 요청해 보세요.



마음건강 관련 자주 묻는 질문들



Q

정신과는 심각한 정신병에 걸리는 사람들만 가나요?

A

아닙니다. 예를 들면 호흡기 질환에도 감기부터 폐렴까지 다양한 질환이 있듯이 정신건강의학과에서 다루는 질환도 다양합니다. 정신건강의학과에서 심각한 정신과 질병만 다루는 것은 아니며, 불면증이나 사소한 불안, 가벼운 우울증, 스트레스 등 증상에 대해서도 도움을 받을 수 있습니다. 이 외에 직장 내 괴롭힘을 당하고 있는 경우에도 정신건강의학과 진료실에서 상의가 가능합니다.

Q

정신과 진료를 받으면 기록이 남고 불이익이 있나요?

A

아닙니다. 정신건강의학과 진료도 다른 신체 질환들과 마찬가지로 개인 질병의 종류, 병력, 기간 등에 따라 자체적인 심사를 통해 여부가 결정됩니다. 이 때에 보험회사의 경직된 인식으로 불이익을 받는다면 대한신경정신의학회의 보험 관련 지침 등을 참고하여 보험사에 의견을 제시할 수 있으며, 정부와 학회에서는 정신건강의학과 진료로 억울하게 제한당하는 경우가 없어지도록 노력하고 있습니다. 또한 직무 스트레스와 관련되어 진료를 받는 분들은 장기간 진료가 필요하지 않은 경우가 많기 때문에 충분한 치료를 받으신 후 일정기간이 지난 시점에서는 보험 상품에 가입하실 수 있습니다.

Q

정신과 약은 한번 먹으면 끊기 어렵다고 하는데 사실인가요?

A

아닙니다. 흔히들 정신과 약은 한번 먹으면 의존성과 내성이 생긴다고 알고 있는데 사실은 그렇지 않습니다. 다른 약들에 비해 의존성이 더 높지 않으며, 벤조디아아제핀계 약물 등 일부 약들은 의존성이 있을 수 있으나 의사의 처방에 따라 복용하고 끊으면 크게 문제되지 않습니다. 오히려 잠을 못자거나 불안해서 술을 마시게 되면 술이 더 높은 의존성과 내성을 가질 수 있습니다.

전북 교육활동보호센터 치유프로그램

www.jbe.go.kr/human

더 특별한 전북교육을 위한 교육활동보호센터가 치유중점 프로그램을 운영합니다. 교육활동 침해와 직무스트레스로부터 교원의 몸과 마음을 치유하고 예방하고자 하는 교원 또는 학교라면 누구나 신청 가능

온라인 심리검사

- 신청 : 교원 개인
- 교육활동보호센터 누리집에서 개인이 선택하여 진행
- 통합 스트레스 검사, 교사 심리적 소진검사 등 4종 중 2종 지원
- 하반기 이후 교육부 지원 심리검사 프로그램으로 연동 변경 예정

개인심리상담 및 심리치료 지원

- 신청 : 교원 개인
- 상담 : 기본 10회기 (연장시 추가 10회, 50% 지원)
- 진료 : 전국 정신건강의학과 이용 가능 (선결제 후 청구)
- 지원시기 : 연중 상시

교원치유 휴(休) 프로그램

- 신청 : 교원 개인
- 자연명상스테이 : 친환경 숙소와 밥상으로 더불어 휴식하고 힐링하는 잠깐 멈춤 스테이 (충주 깊은산속 웅달샘)
- 함께 휴 : 자연에서 걷기, 명상 등을 통한 심신 치유 및 교육력 회복 프로그램 (정읍 내장산생태탐방원, 순창 실랜드)



이용안내

홈페이지

전북교육인권센터(www.jbe.go.kr/human) → 교육활동보호센터 → 온라인심리검사 → 교원치유지원신청(심리상담, 치료, 법률자문): 신청서 내려받기 → 글쓰기 업로드(비공개)

학교단위 지원 프로그램 지원 문의

063-237-0343(유,초,특수), 063-237-0344(중등)

- 방학중 휴 : 방학중(여름/겨울) 치유 프로그램 운영(향기치유, 원예치유, 심리상담, 영화치유, 스포츠, 푸드 테라피 등)

교원 맞춤형 치유 프로그램

- 신청 : 학교단위
- 과정 : 힐링캠프, 스포츠리듬트레이닝, 독서치유, 심리상담, 원예치유, 모래놀이, 음악치유, 미술치유, 통합 치유, 심리지원 프로그램 등 10개 프로그램
- 지원시기 : 3월 모집 및 선정 / 4월~11월 진행

교원치유 중점학교

- 신청 : 학교단위
- 학교 주도 치유 프로그램 운영
- 선정방법 및 시기 : 공모사업을 통해 선정, 3월~11월 자체 주도 프로그램

교육활동 보호 법률 자문 지원

- 신청 : 교원 개인 및 지역교육청
- 교권점담 변호사를 통한 신속한 법률 상담 및 지원
- 권역별 법률 자문 변호사 배치를 통한 법률 자문

교원 마음건강 안내서



전북특별자치도교육청
전북교육인권센터

교사의 직무 스트레스란?



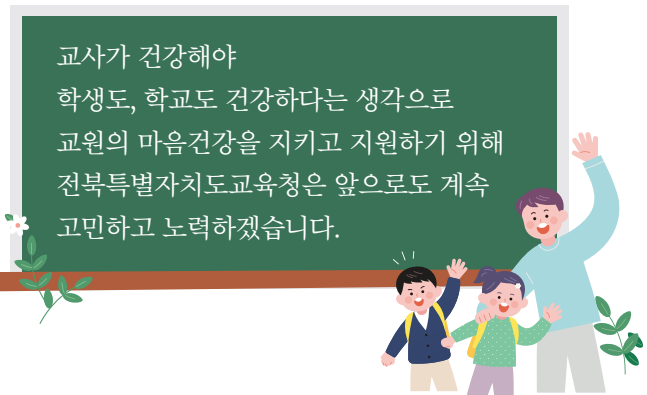
직무 스트레스란 말은 업무와 관련된 직·간접적인 요인, 업무 환경, 조직문화 등 관련된 요인으로 인해 심하게 압박감을 받을 때 나타나는 신체적·심리적 반응을 말합니다. 직장인의 직무 스트레스는 일반적으로 초과근무, 대인관계 갈등, 감정노동, 고용불안 등의 요인에서 비롯됩니다.

교사의 직무 스트레스 요인

- ☒ 학생 또는 보호자에 의한 교육활동 침해
- ☒ 학생 생활지도의 어려움
- ☒ 학교 구성원 간 의사소통의 어려움
- ☒ 직무량 부담, 비효율적 업무분장, 사회적 인식 등
- ☒ 교사의 개인적 문제

교육부와 전북특별자치도교육청은 교원이 자신의 마음 상태를 돌아볼 수 있도록 교원 맞춤형 심리검사도구를 개발했습니다.

2025년부터는 교원이 직접 온라인 자가진단을 할 수 있도록 준비 중입니다.



우울 자가진단해보기



아래 자가검진은 교원 맞춤형 심리검사도구의 일부로서, 우울증을 평가하는 설문입니다. **본 검진은 자신의 상태를 스스로 점검해볼 수 있도록 제공된 것으로 정신과적 진단을 대신할 수 없으며, 정확한 판단을 위해 전문가의 상담 및 진료가 필요합니다.**

다음은 지난 일주일 동안의 당신의 상태에 대한 질문입니다. 다음과 같은 일들이 지난 일주일 동안 얼마나 자주 일어났는지 표시해 주십시오.

연 번	문항 내용	거의 드물게 (1일 이하)	때로 (1~2일)	상당히 (3~4일)	대부분 (5~7일)
1	평소에는 성가시지 않았던 일이 성가시게 느껴졌다.	0	1	2	3
2	별로 먹고 싶지 않았다. 입맛이 없었다.	0	1	2	3
3	가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨칠 수 없었다.	0	1	2	3
4	나도 다른 사람만큼 기분이 좋았다.	3	2	1	0
5	하고 있는 일에 마음을 집중하기가 어려웠다.	0	1	2	3
6	우울했다.	0	1	2	3
7	하는 일마다 힘들게 느꼈다.	0	1	2	3
8	미래에 대해 희망적으로 느꼈다.	3	2	1	0
9	내 인생은 실패작이라고 생각했다.	0	1	2	3
10	무서움을 느꼈다.	0	1	2	3
11	잠을 잘쳤다.	0	1	2	3
12	행복했다.	3	2	1	0
13	평소보다 말을 적게 했다.	0	1	2	3
14	외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15	사람들이 불친절했다.	0	1	2	3
16	인생이 즐거웠다.	3	2	1	0
17	울음을 터뜨린 적이 있었다.	0	1	2	3
18	슬픔을 느꼈다.	0	1	2	3
19	사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다.	0	1	2	3
20	일을 제대로 진척시킬 수 없었다.	0	1	2	3
총점 ()					
		0~15	16~20	21~24	25~60
		정상	경미한 우울	중등도 우울	심한 우울

출처: 전경구, 최상진, 양병창(2001). 통합적 한국판 CES-D 개발, 한국심리학회지:건강, 6(1), 59-76.
이 검사는 상업적 이용을 금합니다.

신체적·심리적 소진 자가진단해보기



아래 문항들은 교사 웰빙진단의 일부로서, 교원의 신체적·심리적 소진 상태를 자가진단하는 데 활용할 수 있습니다.

연 번	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	매우 그렇다
1	교사의 일 때문에 정서적으로 메마른 느낌이다.	1	2	3	4	5
2	학생들을 마치 물건처럼 기계적으로 대한다는 느낌이다.	1	2	3	4	5
3	교직을 시작한 이래 점점 사람들에게 대해 더욱 무감각해져 간다.	1	2	3	4	5
4	교직의 일이 나를 감정적으로 무뎌지게 하는 것 같아 걱정스럽다.	1	2	3	4	5
5	학생들과 직접적으로 부딪히며 일하는 것에서 스트레스를 받는다.	1	2	3	4	5
6	진퇴양난에 빠진 느낌이다.	1	2	3	4	5
7	쉬어도 몸이 무겁고 나른하다.	1	2	3	4	5
8	두통, 어깨 결림, 소화 장애 같은 증상들을 경험한다.	1	2	3	4	5
9	손가락 하나 까딱하기 싫을 때가 있다.	1	2	3	4	5
10	몸이 젖은 솜처럼 무겁다.	1	2	3	4	5
11	학교에서 일하면서 활력이 없다는 것을 느낀다.	1	2	3	4	5
		심리적 소진 1~6번 문항 평균 ()				
		신체적 소진 7~11번 문항 평균 ()				

☒ 평균점수가 높을수록 소진 정도가 심한 것을 의미합니다
(교사 평균: 심리적 소진 1.39, 신체적 소진 2.22)

교사 웰빙진단은 '교육활동보호센터 누리집 (<https://forteacher.kedi.re.kr>)'을 통해 참여해보실 수 있습니다.



출처: 김혜진, 박영숙, 이동영, 홍창남, 김미진, 박성은(2020). 교사 웰빙 실태분석 및 개선 방안 연구. 수탁연구 CR 2020-03. 교육부, 한국교육개발원.
이 검사는 상업적 이용을 금합니다.

2025년 위촉 상담기관 및 전문상담사 현황

순	지역	전문 상담기관/전문상담사	이름	전화번호
1	광주	광주대 심리학과	김동원	062-670-2045
2		군산부부가족상담연구소	김완순	063-451-9945
3	군산	군산아동청소년가족상담비전센터	전순애	063-468-3075
4		조은심리상담센터	조은숙	063-453-5557
5		최혜란 심리상담센터	최혜란	010-3655-5697
6	남원	같이상담심리센터	오정희	063-626-8893
7	원주	선우심리상담터	송화영	063-272-4475
8		따뜻한 상담소-심리상담센터-	강순미	063-854-8228
9		마음나무심리상담센터	김옥엽	063-854-3004
10	익산	전주비전대학교	민선영	010-5149-4302
11		허그맘허그인 심리상담센터 익산센터	오은아	063-851-7735
12		마음이 보낸 편지 김용임심리상담센터	민요달	010-9165-1040
13	장수	재순상담센터	이제순	063-352-3646
14		굿프렌드심리상담센터	윤금숙	063-232-7979
15		권애경대상공관계심리치료클리닉	권애경	063-232-7279
16		드림심리상담센터	정경자	010-6613-1373
17		루멘 심리상담센터	김희은	063-222-7004
18		마음나무 전북미술치료교육센터	박민자	063-222-2511
19		마음뜰 심리상담센터	이미현	063-232-2273
20		마음상담코칭센터	서민영	063-228-5936
21		마음샘아동가족상담센터	송지춘	063-277-0558
22		마음성장심리상담센터	이여진	063-255-7862
23		마음이 보낸 편지	장숙희	063-905-1703
24		마음이 보낸 편지 김용임심리상담센터	김용임	063-223-3275
25		마음편한상담심리연구소	여숙현	063-224-8338
26		멘토분석심리상담센터	김문희	063-271-2007
27		미래와하늘아동가족상담센터	김경희	063-237-5837
28		보나심리상담센터	박윤자	063-282-8820
29		세움가족상담센터	권선이	063-223-6428
30		썩(SSAC) 심리상담센터	이성자	063-225-1400
31		온몸심리상담센터	지아가	010-8616-3177
32	전주	우석대학교	손종우	010-8217-7676
33		우석대학교 교수	조남정	063-290-1603
34		우석대학교 교수	최아론	063-290-1265
35		월든심리상담센터	양익주	063-254-6122
36		유앤심리상담센터	김현욱	010-5014-6585
37		인퍼트임상심리센터	석정민	063-255-1317
38		전북대학교 심리학과	김주연	010-8554-6683
39		전북대학교 심리학과	이영순	063-270-2928
40		전주대학교 교수	김인규	063-220-2495
41		전주대학교 교수	이호준	063-220-2267
42		전주대학교 교수	홍지영	063-220-2826
43		전주대학교 명예교수	이길구	063-220-3258
44		정신분석&심리상담센터	강해정	063-903-7179
45		치안심리연구소	최지영	063-287-1101, 1106
46		최혜란 전주 심리상담센터	최혜란	010-3655-5697
47		최혜란 심리상담센터	최혜란	063-224-5530
48		허가심리발달센터	김현주	063-283-7676
49		하모니 가족상담연구소	신유순	010-3541-7694
50		해피드리머스 심리상담연구원	임은실	063-276-3399
51		허그맘허그인 심리상담센터	소현영	063-223-0075
52	정읍	김선희 부부 가족 상담센터	김선희	063-533-0393
53		숨심리상담센터	정지원	010-7231-5722