

---

# 전북대학교병원 마음건강증진거점센터

## 학교 지원 학생 정신건강증진 프로그램 신청 안내

---

전북대학교병원 마음건강증진거점센터는 도내 학교 정신건강 문제 대응 역량을 강화하고 효과적인 학생 정신건강 관리를 위해 정신건강 전문가가 학교로 방문하여 체계적으로 서비스를 계획하고 지원합니다.

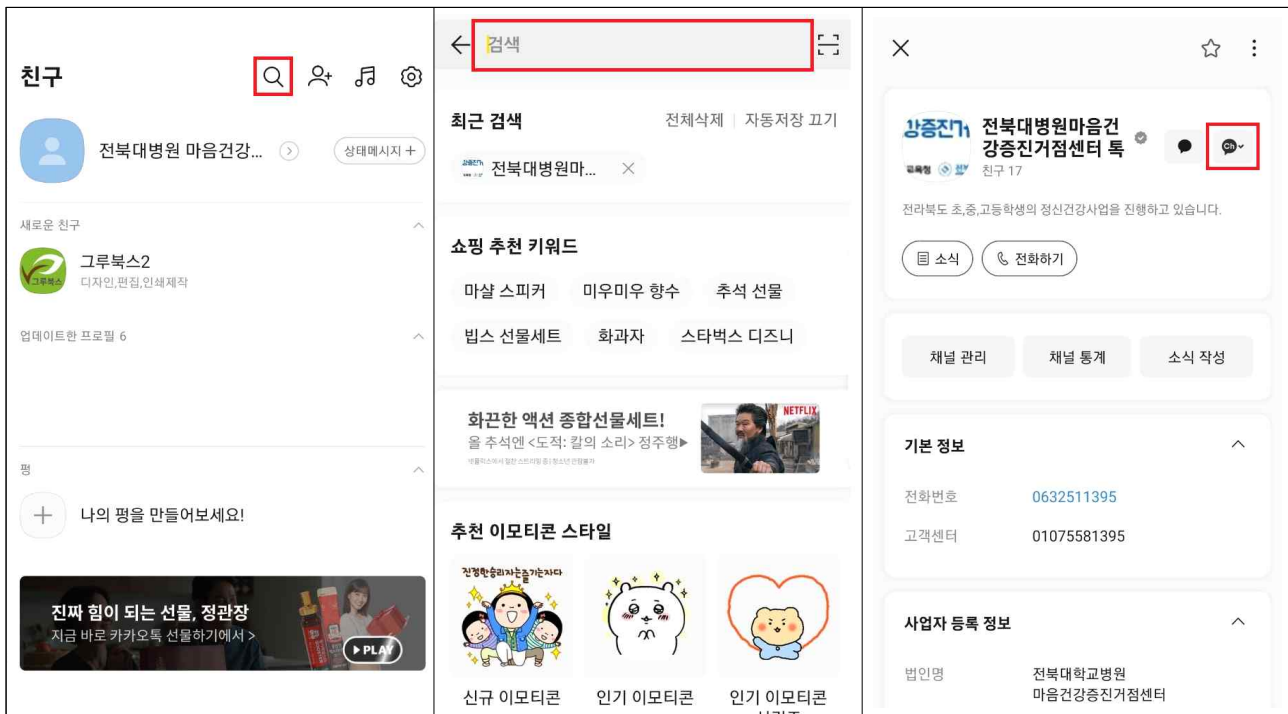
더불어 본 사업을 통해 학생 정신건강증진 프로그램을 운영함으로써 학교에서 전북대학교병원 마음건강증진거점센터 사업을 인지하도록 도와 학교-센터 간 연계를 활성화하고, 교내 상담 전문가의 학생 정신건강 개입에 도움을 주고자 하오니 많은 관심 바랍니다.

### 사업 내용

#### 1. 카카오톡 채널 「전북대학교병원 마음건강증진거점센터 톡톡」 운영

학생, 학부모 등 도민 대상으로 여러 정신건강 정보를 제공하고, 매 월 퀴즈 이벤트를 운영함으로써 도 내 학생 정신건강증진을 도모합니다.

- ☐ 이용대상 : 초·중·고등학생과 보호자 등 도민 누구나
- ☐ 이용방법



카카오톡 친구 검색

카카오톡 친구 검색 :  
전북대학교병원  
마음건강증진거점센터

채널 추가

## □ 운영내용

- 정기·비정기적으로 정신건강 관련 정보, 센터 사업 안내 정보 등 추가된 친구에게 카카오톡 전송
- 정기적으로 정신건강 퀴즈를 통해 정답자 10명에게 상품 제공
- 친구 추가 외 기타 접수 불필요

## 2. 정신건강전문가 참여 사례회의

정신건강의학과 전문가 다학제간(전문의, 정신건강전문가)팀이 지역 내 정신건강 어려움을 경험하는 초·중·고(특수)등학교 재학 중인 학생의 효과적인 관리를 돕기 위해 학교급별 사례회의를 정기적으로 개최하여 수퍼비전을 제공하는 프로그램입니다.

- 신청대상 : 도 내 초, 중, 고, 특수학교에 근무하는 관련 업무 담당자
- 신청기간 : 연중 상시

□ 신청방법 : 붙임을 첨부하여 이메일 접수([jbnu-gj@naver.com](mailto:jbnu-gj@naver.com))

□ 운영내용

- 지역 내 정신건강의 어려움을 경험하여 학교 적응, 자해·자살 등 문제로 사례관리의 어려움에 대한 방안을 함께 마련할 수 있도록 학교급 별로 매 월 1회씩 학교 공동 사례회의를 개최하여 소아청소년 정신건강의학과 전문의를 비롯한 정신건강 전문가 다학제간 팀이 자문 제공 \*전문의 참여 여부는 사전 논의 후 결정됩니다.

□ 문의 사항 : 063-251-1395, 010-7558-1395

### 3. 「사회정서 역량 강화를 통한 자기돌봄 및 스트레스 관리 프로그램」

찾아가는 스트레스 관리 프로그램을 통해 스트레스를 완화하고 정서적 안정을 도모합니다. 또한 관련 활동으로 학교 생활 적응력을 높일 수 있도록 그룹 활동을 통해 긍정적 에너지를 발산하고 사회 기술 및 자기 표현력을 증진에 도움을 주기 위하여 8회기로 계획된 프로그램입니다.

□ 신청대상 : 도내 초등(3), 중등(4), 고등(3)학교 10개교

※ 지역 복지자원 인프라가 부족한 지역 학교를 우선 선정합니다.

□ 신청기간 : 25년 4월 21일(월) ~ 25년 4월 25일(금) 5일간

□ 신청방법 : 붙임을 첨부하여 이메일 접수([jbnu-gj@naver.com](mailto:jbnu-gj@naver.com))

□ 그룹모형 : 폐쇄형 1개 그룹으로(초등학교의 경우 4-6학년) 최소 5명~최대 20명으로 제한하며 8회기 운영됨

□ 진행자 : 간호사 등

※ 초등학교의 경우 참여자 안전을 위해 프로그램 운영 시 학교 내 담당자가 함께 참여하여 주시기를 바랍니다.

□ 운영 내용

1회기 : 나를 알아가는 시간(소개, 규칙 그리고 계획)	
목표	프로그램 소개, 신뢰 관계 형성 및 자신에 대한 인식 높이기
2회기 : 내 마음 들여다보기(생각과 감정의 이해)	

목표	부정적인 감정을 인식하고 긍정적인 감정으로 변화
3회기 : 나를 위한 시간(요가와 명상으로 마음의 균형 맞추기)	
목표	신체 이완과 자기인식 증진을 통해 감정조절, 스트레스 관리, 자기 존중감 향상과 정서적 회복력 강화
4회기 : 단어 속으로(단어로 여는 긍정의 문)	
목표	긍정적 사고 촉진과 행동 변화 유도
5회기 : 감각을 통한 탐색(상자 속 물건과 맛 맞추기)	
목표	오감을 활용 체험을 통한 심리 안정 도모
6회기 : 하나로 연결된 창의성	
목표	문제 해결 및 협동 능력 향상, 자신감과 성취감 증진
7회기 : 그림 속 협력(함께 그리는 창의적 시간)	
목표	미술을 통한 자기표현과 감정조절 및 사회 상호작용 증진
8회기 : 프로그램 마무리와 돌아보기	
목표	전체 프로그램을 돌아보고 느낀 점과 변화된 점을 정리

※ 만족도 평가는 프로그램 종결 후 온라인 URL 발송으로 진행됩니다.

#### 4. 「학교는 마음 안정의 숲」 프로그램

자연환경과 교감을 통해 스트레스를 완화하고 정서적 안정을 돕고, 관련 활동으로 집중력과 주의력을 향상시켜 학교 생활 적응력을 높이며, 그룹 활동으로 긍정적 에너지를 발산하여 사회 기술 및 자기 표현력을 증진시키기 위하여 8회기로 계획된 프로그램입니다.

□ 신청대상 : 도내 초등(2), 중등(3), 고등(2)학교 7개교

※ 지역 복지자원 인프라가 부족한 지역 학교를 우선 선정합니다.

□ 신청기간 : 25년 4월 21일(월) ~ 25년 4월 25일(금) 5일간

- 신청방법 : 붙임을 첨부하여 이메일 접수([jbnu-gj@naver.com](mailto:jbnu-gj@naver.com))
- 그룹모형 : 교내에서 서로 비슷한 정신건강의 어려움을 가진 대상자(폐쇄형) 1개 그룹으로(초등학교의 경우 4-6학년) 최소 3명~최대 7명으로 제한하며(과잉행동 및 공격 성향 대상자는 제외) 8회기 운영됨

□ 진행자 : 산림치유사 등

※ 초,중학교의 경우 참여자 안전을 위해 프로그램 운영 시 학교 내 담당자가 함께 참여하여 주시기를 바랍니다.

□ 운영 내용

1회기 : 오리엔테이션 및 자연과의 첫 만남	
목표	프로그램 소개, 자연 환경에 대한 친숙도 높이기
2회기 : 집중력 향상 놀이	
목표	집중력과 주의력을 높이는 활동 경험
3회기 : 신체 활동을 통한 에너지 발산	
목표	신체 활동을 통해 에너지를 긍정적으로 발산하고 스트레스를 줄인다.
4회기 : 자연 소재를 이용한 창작 활동	
목표	창의력과 자기 표현력 향상
5회기 : 감각 훈련 및 정서적 안정 강화	
목표	오감을 활용한 자연 체험을 통해 정서적 안정을 도모하기
6회기 : 문제해결을 통한 사회성 강화	
목표	문제 해결 과정을 통해 협동심과 사회적 기술 향상
7회기 : 자연과의 교감을 통한 자신감 향상	
목표	자연과의 교감을 통해 자신감과 자기효능감 증진
8회기 : 프로그램 마무리 및 돌아보기	
목표	전체 프로그램을 돌아보고 느낀 점과 변화된 점을 정리한다.