

활동지 25.4.7.(월)		학년 :	반 :	번호 :	이름 :
사회정서교육1 - 사회정서교육이란	학습 목표	▶ 사회정서역량의 중요성을 자신의 생활과 연계하여 설명할 수 있다. ▶ 사회 정서교육에서 배우는 내용을 탐구하여 6가지 역량을 말할 수 있다. ▶ 사회정서교육을 통한 자신 및 사회 변화에 기대감을 형성하고 태도를 기른다.			

오늘 이 교육을 하는 이유


<p>2023년 교육부와 질병관리청의 청소년건강행태조사에서 중·고등학생의 26%는 최근 1년 내 우울감을 경험하였다고 한다. 이에 따라 모든 학생들이 자신의 감정과 정신건강 상태를 이해하고 관리하며, 정신건강의 어려움이 있을 때 적절하게 도움을 받을 수 있는 교육을 강화할 필요성이 높아지고 있다.</p> <p>시대적 요구에 따라 학교 교육은 학생들의 지적 능력을 중점으로 하는 전통적인 인지 교육뿐 아니라 학교 적응, 스트레스 관리, 동기 및 인내력 강화, 사회기술 증진, 공동체 의식과 같은 사회 정서적 역량을 높이는 비인지적 교육을 지속적이고 체계적으로 할 필요가 있다.</p> <p>세계보건기구(WHO)에서는 학교 구성원의 심리 및 사회적 유능감을 증진시키기 위한 학교와 공동체의 분위기 조성 등을 위한 정신건강 프로그램을 제시하였고, OECD경제협력 개발기구에서는 정서 조절을 포함한 17개의 사회정서 역량을 도출하였다.</p> <p>선행연구에 따르면 사회정서교육에 참여한 학생들은 학업성취도가 향상되고, 무단 결석률이 감소하며, 문제행동의 강도와 빈도가 줄어든 것으로 나타났다. 또한 교육적 성취에는 인지능력뿐 아니라 인내심, 자기통제력, 자아존중감, 정서적 안정과 같은 비인지역량이 크게 영향을 미치고, 개인의 행복과 경제적 성취와도 관련이 높았다. 그러므로 사회정서교육은 고등학교에서도 이루어져야 한다.</p>

1. 교육부 연구 - 한국형 사회정서교육의 4대 영역과 6가지 핵심역량 및 구성요인을 보고 다음에 답하여 봅시다.

주요 역량	주요 내용
자기인식	자기의 생각, 감정, 행동의 인식과 이해, 스트레스 인식, 강점과 약점 인식, 자기 효능감
자기조절	마음챙김 훈련, 불편한 생각과 감정에 대해 대처하기, 스트레스 조절하기, 자기조절력 향상, 개인적 목표/과제 설정 및 추진 등
관계인식	타인의 생각, 감정, 행동의 존중, 공감하기, 다양성 수용 등
관계관리	자기주장 및 의사소통 기술, 대인관계 기술, 갈등해결 등
공동체 가치의 인식 및 관리	사회적 측면에서의 자기성찰, 소속감, 책임감, 주도성, 규칙준수, 정당하지 않은 압력에 대응하기, 문제확인 및 해결
마음건강 인식 및 관리	정신건강 이해와 관리, 정신질환 이해와 대처, 정신질환을 대하는 적절한 태도(낙인 감소), 자해 및 자살예방, 정신건강 관련 지원 및 도움요청

- (1) 주요역량과 주요 내용 중에 자신이 이미 잘하고 있는 것에 대해 동그라미를 그려보자.
- (2) 주요 내용 중 자신이 기르면 더욱 좋을 것 같은 것을 적어보자.

2. 영상을 보고 다음에 답하여 봅시다.

영상 찾아보기: 오른쪽 QR코드를 촬영하여 보세요. 2분짜리 숨겨진 영상이 나옵니다. 제목은 ‘정신건강의 4가지 상태입니다. 검색해도 안나옵니다. 링크: https://youtu.be/vxUwGluZd9k?si=YwXpk7NbDhArHoGD (오른쪽 QR코드도 있음→)	
--	---

- 1. 편안한 상태:** 마음이 평온하고, 편안한 상태로, 다른 상태들(마음의 고통, 정신건강문제, 정신질환)에서 회복하는데 도움이 된다.
- 2. 일상적인 마음의 고통(스트레스 반응):** 일상적인 사건(시험, 친구와의 다툼 등)에 의하여 경험하는 스트레스 반응(속상한, 슬픈, 불행한, 미안한 등)을 의미. 특별한 개입이 필요하지 않을 수 있으며, 대부분 일시적이고 시행착오를 통하여 스스로 배우고 적응해 나갈 수 있습니다.
- 3. 특별한 정신건강 문제:** 이사, 가까운 사람의 죽음, 재난 등 큰 스트레스를 경험하였을 때, 나타나는 정신건강 문제(상처받은, 비통한, 애절한, 절망스러운, 죽고 싶은 등)입니다. 이런 경우, 가족, 친구, 이웃, 학교, 심리상담 등 주변의 도움이 필요할 수 있습니다.
- 4. 정신질환:** 우울장애, 불안장애, ADHD(자해, 자살시도 포함) 등 의학적 질환이 발생한 경우입니다. 이런 경우, 전문 의료진(예: 정신건강의학과 전문의)에 의한 치료가 필요합니다.