
2018학년도

찾아오는 정신건강 문제 예방을 위한 교육 안내

1. 목적

대학 새내기부터 졸업을 앞두고 있는 고학년까지 모든 대학생들은 대인관계, 학업, 진로, 취업 등 환경에 적응해야 하며 동시에 스스로 선택하고 결정해야 하는 어려움을 겪고 있습니다. 입시위주의 교육풍토에서 제한된 경험을 한 학생들은 이러한 문제 앞에서 정체감의 위기와 우울, 무력감, 열등감 등의 정서적인 어려움을 겪을 수 있고 심할 경우 학교부적응과 자살까지 생각하는 상황에 이를 수 있습니다.

대학생활문화원 위기상담부는 학생들이 건강한 대학생활을 할 수 있도록 정신건강 문제에 관심을 갖고 심각한 심리적인 문제를 조기에 예방하며 위험에 처한 학생을 돕기 위한 목적으로 자살예방 교육을 진행해 왔습니다.

2018학년도 예방교육은 교육범위를 확장하여 자살예방을 위한 교육 뿐 아니라 일상에서 학생들이 자신의 정신건강에 관심을 갖고 관리할 수 있도록 ‘정신건강 증진 교육’ 내용을 추가하였습니다. 2018학년도 찾아오는 예방교육을 통해 본교 학생들의 정신건강에 대한 관심을 높이고 자살을 예방하는데 기여하고자 합니다.

2. 목표

- ① 정신건강 문제에 대한 학내 구성원들의 이해를 높이고, 심리적 어려움에 대처하는 현명한 자세를 갖추 수 있도록 하여 정신건강 문제를 조기에 예방한다.
- ② 학내 구성원들이 자살 위기 상황을 변별하고 대처 방법을 숙지하여 자살 예방에 기여한다.

3. 내용

가. 대상 : 본교 학부생 및 대학원생(휴학생 포함)

나. 강사 : 본원 위기상담부 상담원 금창민

다. 강의 내용 :

① 마음건강 챙기기 교육	② 생명사랑지킴이 교육
1. 대학생의 정신건강 문제에 대한 이해 증진 2. 정신건강 문제에 대처하는 현명한 자세 3. 건강한 학교생활을 영위를 위한 Tip 안내	1. 자살에 대한 오해와 편견 해소 2. 자살 위험 신호 안내 및 실습 진행 3. 대화 Tip 4. 위기 시 학내 도움 받을 수 있는 기관 소개