

## 02 마음을 키우는 교육, 한국형 사회정서교육

### 01. 포스트코로나 시대 더욱 중요해진 마음성장

- 우리 아이들은 OECD 국가들 가운데 학습 능력이나 생활 환경 면에서는 우수한 편이지만, 정작 삶의 만족도와 행복감은 낮은 수준으로 나타났습니다. 특히 코로나19 이후 친구들과 직접 만나 소통할 기회는 줄어들고, 학업 스트레스와 우울, 불안 등 정신건강의 어려움은 더욱 깊어지고 있습니다. 그래서 요즘은 지식 교육 만큼이나, 아이가 일상 속 스트레스에 잘 이겨내고, 변화에 적응하며, 건강하게 마음을 키워나가는 힘이 필요합니다. 이 때 도움이 되는 것이 바로 사회정서교육입니다.
- 사회정서교육은 아이들이 자신의 감정과 생각을 인식하고 조절하며, 또래들과 어울리고 공동체 안에서 조화롭게 살아갈 수 있는 힘을 키워주는 전인적인 '삶의 기술' 교육입니다. 여러 국가에서 사회정서교육을 학생들의 사회성뿐만 아니라 정서적 안정, 학업 성취까지 긍정적인 효과를 보여주고 있다는 연구 결과도 있습니다.
- 포스트 코로나 시대에는 공감, 자기조절, 협업 같은 인간다운 역량이 더욱 중요해지고 있습니다. 이러한 사회정서 역량은 미래사회 주역인 아이들이 행복하고 건강한 성인으로 자라나는 데 꼭 필요한 자질입니다. 이를 위해 학교와 가정이 함께 손잡고 학생들의 발달 단계에 맞게 꾸준히 사회정서 역량을 키워나갈 수 있는 실천 중심의 교육 환경을 조성해야 합니다.

### 02. 가정과 교실에서 함께 배우고 성장하는 교육 - 사회정서교육의 실제

- 한국형 사회정서교육은 자기, 대인관계, 공동체, 마음건강의 네 영역으로 구성되어, 감정을 중심으로 자기인식을 높이고, 다양한 생활 상황에서 자기조절 역량을 기르며, 건강한 관계를 맺고, 공동체의 가치를 이해하고 실천하는 데 중점을 둡니다. 또한, 마음건강 문제를 인식하고 도움을 요청하는 능력도 함께 키워가도록 구성되어 있습니다.

- 우리 아이들은 자신인식, 정서조절, 스트레스 관리 및 정신건강 문제에 대한 도움 요청 영역에서 상대적으로 취약한 특성이 있는 것으로 알려져 있습니다. 이러한 점을 고려하여 감정인식과 감정 조절 기술을 강화하고, 스트레스 인식과 관리 방법을 단계적으로 배울 수 있도록 교육내용이 구성되어 있습니다.
- 사회정서교육은 가정-학교-지역사회가 함께 협력하여 운영됩니다. 학교에서는 정규 교과뿐만 아니라 창의적 체험활동, 범교과 학습 등을 통해 유연하게 사회정서교육을 통합하여 운영할 수 있습니다. 무엇보다도 지식 중심 수업을 넘어서, 학생들이 직접 참여하고 몸으로 체험하는 활동 중심의 수업을 통해 사회정서 역량을 자연스럽게 익히는데 초점이 맞춰져 있습니다.
- 2025년부터 본격적으로 시작되는 사회정서교육은 가정에서의 따뜻한 관심과 실천 속에서 학생들과 함께 자라날 수 있기를 기대합니다.



### 자녀의 사회정서 성장에 관심을 가져주세요.

- ▶ 자녀가 자신의 감정을 이해하고 조절하는 방법을 배워나갈 수 있는 기회를 마련해주세요. 감정 표현과 조절은 가정에서의 일상적인 대화와 부모의 공감 어린 반응을 통해 자연스럽게 배워갑니다.

**2025. 04.**

본 뉴스레터에 관한 문의사항은 다음의 주소로 접수 가능합니다.

< 학생정신건강지원센터 >

✉ [smhrc@schoolkeepa.or.kr](mailto:smhrc@schoolkeepa.or.kr)