

---

**2026학년도**  
**「생명존중 및 중독예방 교육」**  
**연간 추진 계획(안)**

---



**2026. 4.**

**강원대학교 강릉캠퍼스**  
**(학생상담센터)**

# 「생명존중 및 중독예방 교육」 연간 추진 계획(안)

【학생상담센터, '26. 4 .09.】

## 1 추진목적

- 현재 지속적으로 상승하고 있는 자살률 및 자살을 유도하는 정신질환 · 스트레스가 증가하고 있는 현대 사회문화 속에서 자살예방에 대한 중요성이 증가하고 있음.
- 이에 학생상담센터에서는 재학생 대상으로 생명존중교육을 실시하여 자살예방에 대한 인식 및 생명존중 가치관 함양, 생명존중 문화 확산을 유도하고자 함.
- 인터넷·스마트폰 과의존 예방을 위한 다양한 방식의 교육 필요

## 2 교육개요

- (교육대상) 재학생 (학부·대학원)
- (교육기간) 2026. 04. ~ 2026. 11.30
- (교육내용)

구분	교육대상	예방교육 내용	이수혜택
생명존중교육	재학생 (학부·대학원)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 자살예방 지킴이 교육(보고·듣고·말하기)</li><li>- 게이트키퍼 역할의 중요성 및 자살의 편견 및 실제</li><li>- 자살의 위험요인 및 신호파악,</li><li>- 게이트키퍼 활동의 단계 및 원칙</li></ul>	체인지 각각 1시간
중독예방 (인터넷·스마트폰)		<ul style="list-style-type: none"><li>• 스마트폰 ON, 도파민 OFF-뇌를 살리는 디지털 로그아웃</li><li>- 디지털 과의존으로 인한 도파민 자극·피로·불안</li><li>- 디지털 기술을 주도적으로 활용하는 사용습관</li></ul>	

- (교육방법) 우리대학 LMS 온라인교육

※ 상기 일정 및 내용은 학내 일정에 따라 변동될 수 있음

### 3 소요예산: 없음

### 4 기대효과

- 자살의 심각성과 자살 예방의 필요성 및 중요성을 인식할 수 있도록 함.
- 생명존중에 대한 가치관을 함양시키고 생명존중 문화 확산을 유도함.
- 추후 심리적 문제 발생 시 학생상담센터를 이용, 정서·사회적 지지 및 심리·정서 \ 서비스를 제공받도록 하여 건강한 대학생활을 유도함.
- 스마트폰 . 인터넷 과의존에 대한 이해를 통해 대학생 사용자 자신의 사용점검 기회를 마련하여, 사용습관 변화를 위한 동기 강화

### 5 행정사항

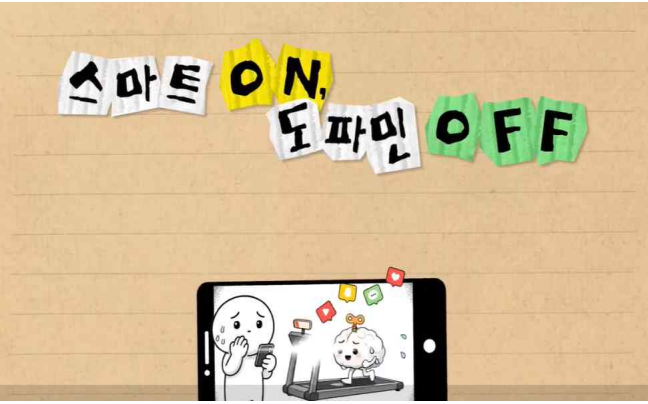
- (혜택) 체인지(해인자) 각각 1시간 부여
- (기타문의) 학생상담센터(☎ 2627)

• 자살예방 지킴이 교육(보고·듣고·말하기)



- 영상분량 : 54분
- 주요내용
  - 자살예방 지킴이 교육(보고·듣고·말하기)
  - 게이트키퍼 역할의 중요성 및 자살의 편견 및 실체
  - 자살의 위험요인 및 신호파악,
  - 게이트키퍼 활동의 단계 및 원칙

• 스마트폰 ON, 도파민 OFF-뇌를 살리는 디지털 로그아웃



- 영상분량 : 26분
- 주요내용
  - 디지털 과의존으로 인한 도파민 자극피로·불안
  - 디지털 기술을 주도적으로 활용하는 사용습관