

배포 2026. 4. 7.(화) 08:30

(인터넷) 2026. 4. 7.(화) 12:00

(지면) 2026. 4. 8.(수) 조간

초·중·고등학교의 건강증진 교육 지원을 위한 교사용 지도서 개발·배포

- 학생의 이해 수준을 고려하여 학교급별 16차시 분량의 교육자료 개발
- 교사용 지도서 외 학생용 활동지, 교수학습 도움자료도 제공해 학교 현장 활용도 제고

교육부(장관 최교진)는 관계부처 합동으로 수립('23.10월)하여 추진 중인 『제2차 학생건강증진 기본계획('24.~'28.)*』의 후속으로, 학교에서 보건교육을 포함한 건강증진 교육에 활용할 수 있는 교사용 지도서를 개발·배포한다고 밝혔다.

* (과제번호 : 4-1-1-2) 학생 건강교육 시 활용할 수 있도록 교육 구성안을 포함한 지도용 가이드 제작

비만, 스마트폰 과의존, 스트레스 증가, 유해약물 등 다양한 건강 위험 요인에 복합적으로 노출되어 있는 아동·청소년기의 건강 문제에 효과적으로 대응하기 위해서는 학교 교육과정과 연계한 건강증진 교육*이 필수적이다.

* 질병예방, 영양개선, 신체활동 장려, 건강관리 및 건강생활의 실천 등을 통해 학생의 건강을 증진시키는 교육

이에 따라 교육부는 학교급별 최소 1개 학년을 대상으로, 관련 교과와 창의적 체험활동을 통해 연간 16차시 이상의 교육을 실시하도록 권고('13년~) 하고 있다. 그러나 학교 현장에서는 효과적인 교육 운영을 위해 추가 지원이 필요하다는 의견을 제시해 왔다.

교육부는 현장 의견을 기반으로, 학교에서 활용할 수 있는 교사용 지도서를 개발·배포한다. 이번에 배포하는 지도서는 초등학교부터 고등학교까지 건강증진 교육을 체계적으로 운영할 수 있도록, 시도교육청과 학교의 의견을 수렴해 학교급 전체를 아우르는 주제 영역을 선정하였다. 또한, 개발 과정에 학교급별 교원이 직접 참여하여, 상급학교 진학에 따라 학교급에 맞게 건강증진 주제 영역의 교육 내용이 연계·확장되도록 구성하였다.

특히, 교과 수업과 창의적 체험활동 등 학교 교육과정 및 학교급 간의 연계를 고려하여, 초등학교(저·고학년 구분), 중학교, 고등학교 지도서의 학습 분량을 각각 16차시로 통일해 구성하였다. 2022 개정 교육과정 성취기준에 따른 주제 연결 지도(맵)를 제공하여, 학생 수준 등을 반영한 여러 가지 구성·방법으로 활용할 수 있게 제작하였다.

더불어, 수업 준비와 운영에 실질적인 도움이 되도록 교수 학습 활동 개관, 교수·학습 과정안, 학생 활동지, 교수학습 도움자료(동영상, ppt)와 함께 교육 내용의 확장을 위한 웹 연결(링크) 주소와 참고문헌, 심화자료 등도 제공한다.

※ 교육부 학생건강정보 센터 누리집(www.schoolhealth.kr) 내 자료실에서 내려받아 활용 가능

최교진 교육부 장관은 “초등학교부터 고등학교까지 연령대는 학생들이 바람직한 건강 습관을 형성하는 중요한 시기이다. 평생에 걸쳐 스스로 건강을 관리하는 능력을 갖추기 위해서는, 나이에 맞는 건강증진 교육이 활발하게 이루어져야 한다.”라고 말하며, “이번에 개발한 지도서를 활용해 학교에서 체계적이고 내실 있게 건강증진 교육을 운영하길 바란다.”라고 밝혔다.

- 【붙임】 1. 학교급에 따른 차시별 학습주제
2. 지도서 구성(초등학교 저학년 예시)
3. 학교급별 지도서 표지 및 목차

담당 부서	학생건강안전정책국 학생건강정책과	책임자	과장	김새봄	(044-203-6877)
		담당자	서기관	김태환	(044-203-6547)
			교육연구사	최민애	(044-203-6540)

붙임1

학교급에 따른 차시별 학습주제

대영역	중영역	대주제	학교급별 세부 주제				
			차시	초등학교(저)	초등학교(고)	중학교	고등학교
건강의 이해	건강증진과 건강자원의 활용	건강증진과 건강영향요인	1	건강의 개념	건강증진의 개념과 영향요인	건강 잠재력과 긍정적 요인	생애주기별 건강 특성과 관리
		건강정보와 자원의 활용	2	건강신호에 따른 올바른 병원선택	보건의료서비스 체계의 이해	건강신호, 건강지표의 이해와건강 자원활용	건강권과 건강불평등
개인 건강증진	신체적 건강	건강한 생활습관 형성	3	손 씻기	눈 건강	생활주기와 수면의 관계	좋은 수면과 휴식
			4	구강 건강	바른 자세의 중요성	척추구조및 건강관리	체형 불균형 원인과 예방
		건강한 체중관리	5	나의 건강체중	영양과 건강한 식습관	생활습관 점검을 통한 건강 체중 관리	비만의 사회적 비용과 체중관리
			6	건강 체중을 위한 습관	신체활동과 운동	만성질환 예방과 관리	올바른 신체상
	정신적 건강	마음건강을 위한 사회정서 역량	7	나의 감정	감정표현과 감정조절	스트레스 이해와 자아존중감향상	나의 강점활용을 통한 공동체 성장
		아동·청소년기 마음건강	8	마음건강의의미	아동 청소년기 마음 건강의 이해 및 대처방식	청소년기 정신질환의 특징 및 불안장애의 이해	우울장애 이해 및 회복탄력성 키우기
사회적 건강증진	사회적 건강	건강한 관계형성	9	가족과 건강한 관계	경계 존중을 통한 건강한 관계	건강한 관계를 위한 공감과 지지	다양성 포용
		효과적인 의사소통	10	배려하는 의사소통	갈등 해결을 위한 의사소통	건강생활기술 (의사소통,건강의 사결정 향상)	효과적인 갈등 해결
	중독과 건강	마약류 등 유해약물 예방	11	약물 오남용	건강에 해로운 술	약물(항정신성의약품오남용 예방 및 관리)	중독물질과건강 (전자담배,고카페인 음료)
		사이버 중독 예방	12	디지털기기 사용습관	게임중독과 예방	인터넷 및 스마트폰 중독 예방	도박중독 현실과 예방
	응급 처치	상황별 응급처치	13	상황별응급처치: 코피, 찰과상, 치아외상	상황별응급처치: 염좌, 골절, 화상, 교상	상황별응급처치: 찰과상, 타박상, 열상, 안구타박, 머리외상, 일사병, 열사병 등	재난과 건강
공동체 건강증진	디지털 성건강	디지털과 성건강	14	나를 지키는 디지털 사용 예절	딥페이크 성범죄 예방	온라인 그루밍 예방 및 대처	유형별 디지털 성범죄 대처
	감염병 예방	감염병 예방	15	호흡기 감염병 예방과 관리	감염병의전파경로와예방 방법	면역과 감염병예방	인포데믹과 감염병
	환경 건강	기후변화와 건강영향	16	기후변화에 따른 환경성건강문제 관리	내분비계장애물질 (환경호르몬)의 건강 영향	기후변화로 인한 감염병대응	기후위기와 취약계층 건강문제 관리

2022 개정 교육과정 성취기준에 따른 교육주제 연결맵

주제		학년	교과	2022 개정 교육과정 성취기준	교과 연계 활동 예시
대주제	소주제				
건강증진과 건강영양요인	건강의 개념	1학년	통합 교과	[2술01-02] 나를 탐색하여 나에 대해 설명한다.	- 내 몸 도감 만들기 - 거울이나 친구의 눈을 통해 내 몸의 특징(쌍꺼풀, 손가락 길이 등)을 자세히 관찰하고, 건강과 연결하여 나를 소개하기 예) 내 다리는 학교까지 걸을 수 있게 튼튼하다. - 나 사용 설명서 만들기 - 나의 캐릭터를 그리고 먹으면 힘이 나는 음식, 기분을 좋게 해주는 행동, 친구들과 사이좋게 지내기 위한 좋아하는 놀이 설명을 적고 발표한다. - 성장 과정 필름 만들기 4컷 필름 모양 활동지를 제공하고 갓난아기 때, 유치원 때, 1학년 입학할 때, 현재 모습을 그리게 하고 변화한 성장 과정 순서대로 그리며 건강의 개념 이해하기
		2학년	통합 교과	[2술01-01] 즐겁게 놀이하며, 건강하고 안전하게 생활한다.	- O, X 퀴즈 건강 올림픽 - 강당 한쪽에 O, X 구역을 나누고, 건강에 관한 퀴즈를 내고 정답을 향해 달리기 - 건강 신호를 몸으로 말해요 - 양치질, 운동하기, 손 씻기, 기침, 화남, 친구 등 건강과 관련한 단어를 모둠별로 한 명이 나와 몸으로 설명하고 정답 맞히기 - 비눗방울 솔래잡기 - 솔래는 세균이 되고 2~3명은 비누가 되고, 나머지 학생들은 도망자가 되어 뛰어다니다 솔래에게 잡힌 친구는 얼음(병에 걸림) 자세로 멈추고, 비누 역할 친구가 하이파이브로 친구들을 구해 주는 활동하기

주제별 교수학습 지도안

1. 건강을 찾아서

1) 교수 학습 활동 개관

대영역	건강의 이해		주제	건강증진과 건강영양요인	차시	1/2
핵심역량	■ 자기관리 역량		■ 지식정보처리 역량		□ 창의적 사고 역량	
	■ 협력적 소통 역량		□ 공동체 역량		□ 심미적 감성 역량	
핵심 아이디어	- 건강은 신체적·정신적·사회적 안녕이 조화를 이루는 상태이며, 생애주기에 따른 변화와 건강권에 대한 이해는 평생 건강을 주도적으로 관리하는 기반이 된다. - 자신의 건강 신호와 정보를 비판적으로 해석하고 보건·의료 자원을 합리적으로 활용하는 능력은 건강 형평성을 실현하고 질적인 삶을 영위하는 데 기여한다.					
내용 요소	지식·이해		과정·기능		가치·태도	
	- 건강의 개념 - 건강 관리 방법		- 건강에 좋은 것과 나쁜 것을 구별하기 - 감정 표현의 중요성을 이해하기 - 친구의 긍정적인 면을 관찰하기		- 건강한 생활 습관을 실천하려는 태도 - 친구와 좋은 관계를 유지하려는 태도	
학습 목표	건강이 무엇인지 설명할 수 있다.					
수업 의도	신체적·정신적·사회적 건강의 세 가지 핵심 개념을 '몸 건강이', '마음 건강이', '친구 건강이'라는 구체적인 존재로 나타내어 건강의 개념을 인식하게 하고, 최적의 건강을 이루는 방법을 찾고, 감정 변화를 상황과 연결하여 자신이 느끼는 감정을 명확히 구별하며, 친구의 긍정적인 면을 발견하고 언어로 표현하여 자기관리 및 협력적 의사소통 능력을 함양한다.					
관련 교과 성취기준	2022 개정 교육과정 성취기준					
	교과					
	바른생활	[2바01-01] 학교생활 습관과 학습 습관을 형성하여 안전하고 건강하게 생활한다.				
	슬기로운생활	[2술01-02] 나를 탐색하여 나에 대해 설명한다.				
	즐거운생활	[2술01-01] 즐겁게 놀이하며, 건강하고 안전하게 생활한다.				
과정 중심 평가 계획						
평가요소	올바른 건강 행동 선택하기 자신의 감정을 명확히 표현하기 친구와 긍정적인 관계를 형성하고 협력하기			평가 시기	전개(활동 3)	
평가기준						평가방법
성취수준	잘함	건강 행동을 스스로 말하고 실천하며, 감정을 명확히 표현하고 친구와 협력한다.				관찰평가
	보통	기본적인 건강 행동을 알고, 자신의 감정을 어느 정도 표현하며, 친구와 긍정적 관계를 유지한다.				
	노력 요함	건강 행동 선택을 어려워하고, 감정 표현이 제한적이거나 친구와의 상호작용이 소극적이다.				

구분	표지	목차
초등학교 (저학년)		목차 CONTENTS II 건강증진교육 지도서 35 ◎ 주제별 교수·학습 지도안 1. 건강을 찾아서 37 2. 내 몸이 보내는 신호, 어떤 병원에 갈까요? 53 3. 나는야 손 씻기 대장 63 4. 깨끗하고 튼튼한 차이를 만들어요! 72 5. 건강체중의 좋은 점을 알아요! 83 6. 건강체중을 위한 건강 생활 습관 만들기 93 7. 알록달록 내 마음, 올바르게 표현해요. 103 8. 마음튼튼 대장전 113 9. 우리 가족, 사랑하고 배려해요 125 10. 미소를 잇는 따뜻한 대화법 135 11. 맘껏 바퀴! 우리 함께 악동 올바르게 사용해요 143 12. 올바르게 디지털 기기 사용해요! 154 13. 다행! 우리 몸 지켜요 164 14. 내가 지키는 나의 정보! 177 15. 우리는 멋진 강기 예방 영웅 190 16. 기후변화 속 나는 건강 지킴이 202 ◎ 심화주제 215 1. 건강 문해력 215 2. 디지털 시대 건강한 생활 습관 232 3. 만성질환(당뇨, 고혈압, 고지혈증 등) 예방과 관리 266 4. 자살 및 자해예방 299 5. 마약류 예방 334 6. 심폐소생술, 화상처치법 356 7. 미디어 리터러시 367
초등학교 (고학년)		목차 CONTENTS II 건강증진교육 지도서 45 ◎ 주제별 교수·학습 지도안 1. 내리 건강 통나비, 튼튼하게 만들어요! 47 2. 숨기로운 보건의료기관의 이용 60 3. 소중한 눈, 건강한 눈 79 4. 바른 자세, 몸의 균형을 지켜요! 103 5. 알록달록 건강 밥상, 내가 디자인해요! 121 6. 건강한 상상의 정글, 나에게 맞는 신체활동으로! 138 7. 감정을 바르게 표현하고 조절해요! 153 8. 마음건강을 이해하고 마음을 지켜요! 167 9. 관계를 존중하여 건강한 관계를 만들어요! 189 10. 효과적으로 소통하여 갈등을 해결해요! 201 11. 음주 예방, 내 몸을 아끼는 우리의 약속 212 12. 인터넷 게임을 사용하는 올바른 습관 형성하기 230 13. 나와 친구를 지키는 음금지치 관한 정보 244 14. 담배와 성병을 지키는 음금지치 관한 정보 260 15. 감염병의 4가지 비밀통로 275 16. 환경호르몬으로부터 내 몸을 지키는 '건강 지킴이' 대장전 297 ◎ 심화주제 308 1. 건강 문해력 308 2. 디지털 시대 건강한 생활 습관 325 3. 만성질환(당뇨, 고혈압, 고지혈증 등) 예방과 관리 359 4. 자살 및 자해예방 392 5. 마약류 예방 427 6. 심폐소생술, 화상처치법 449 7. 미디어 리터러시 460

구분	표지	목차
중학교		목차 CONTENTS II 건강증진교육 지도서 31 ㉔ 주제별 교수·학습 지도안 33 1. 내 건강, 직접 키우는 건강 캐릭터(PFG) 33 2. 지표를 읽고 건강자원을 활용해보자 46 3. 내 몸의 시계와 잠, 생활주기의 비밀을 풀어보자 62 4. 무거운 가방의 습관! 책주 리모델링 도전하기 78 5. 생활습관 점검을 통한 건강 채움 관리 94 6. 작은 생활습관이 만드는 큰 건강 차이 103 7. 스트레스 이해와 자아존중감 향상 118 8. 나는야 똑똑한 마음 지킴이 134 9. 내 삶의 행복을 만드는 관계의 기술 공감과 지지 159 10. 건강 생활 기술 향상을 위한 의사소통과 건강 의사 결정 174 11. 내 몸을 지키는 현명한 선택! 약물 오남용 예방하기 189 12. 스마트폰 과의존 예방과 사회 정서 건강을 위한 노력 만들기 206 13. 음극 생활에서 올바르게 대처하기 224 14. 나를 지키는 디지털 방역: 온라인 그루밍 예방 전략 234 15. 감염병 예방과 면역력 강화, 내 몸의 방어 시스템 이해하기 252 16. 기후변화의 그림자, 감염병 264 ㉕ 심화주제 281 1. 건강 문제백 281 2. 디지털 시대 건강한 생활 습관 298 3. 만성질환(당뇨, 고혈압, 고지혈증 등) 예방과 관리 332 4. 자살 및 자해예방 365 5. 마약류 예방 400 6. 심폐소생술, 하임리치법 422 7. 미디어 리터러시 433