



## 캠퍼스에서의 멘탈헬스: 학생 중심 커뮤니티의 중요한 역할

# 목차

- | 캠퍼스의 위기
- | 멘탈헬스 지원 및 육성
- | 학생 중심의 성공을 위한 전략
- | 기술 결정의 중심에 있는 멘탈헬스



## 캠퍼스의 위기

캠퍼스의 멘탈헬스는 위기 지점에 도달했습니다. 학업 및 사회구조적 스트레스는 항상 교육 기관에서의 멘탈헬스 문제에 원인이 되었지만 최근의 스트레스는 부담을 가중했습니다. 격리로 인한 스트레스와 불확실성, 원격 학습으로의 전환, 공동 활동의 취소로 인해 고립감, 불안감, 절망감이 새로운 차원으로 높아졌습니다. 높은 임대료, 치솟는 식품 가격, 등록금 및 기타 재정적 걱정은 스트레스를 가중시킬 뿐입니다.

멘탈헬스 문제는 모든 연령대의 학생<sup>1</sup>, 학부모 및 교사에게 영향을 미치고 있습니다.<sup>2</sup> 슬프게도 이러한 멘탈헬스의 악화 추세는 또한 학업을 완료할 수 있는 학생의 능력에 영향을 미치고 있습니다. 멘탈헬스 문제로 어려움을 겪는 학생들은 다른 학생들에 비해 중퇴할 가능성이 두 배 더 높습니다.<sup>3</sup> 그리고 많은 사람들이 학업을 중단하는 이유 중 하나로 멘탈헬스 문제를 언급합니다.<sup>4</sup> 싱가포르에서는 멘탈헬스 문제로 인해 학생이 캠퍼스에서 극심한 폭력에 시달렸습니다.<sup>5</sup>

멘탈헬스 문제의 심각성과 긴급성은 모든 교육 기관이 오늘날 캠퍼스 생활 현실의 스트레스와 불안에 대처하는 데 도움이 되는 전통적인 상담 서비스를 넘어서는 해결책을 찾아야 함을 의미합니다.

## 리얼리티 체크

Healthy Minds Study에 따르면 2020~2021학년도에 조사 대상 학생의 60% 이상이 하나 이상의 정신 질환에 대한 기준을 충족 했으며, 이는 2013년 결과보다 거의 50% 증가한 수치입니다.<sup>6</sup> Harris 여론조사 기관에서 실시한 Fortune 설문 조사에서도 비슷한 결과가 나타났습니다.<sup>7</sup> 미국의 2021년 국립 대학 건강 평가에서 보통 또는 심각한 생리적 스트레스를 보고한 학생의 수가 70%에 달했습니다.<sup>8</sup>

전 세계적으로 상황은 나아지지 않았습니다. 10개 국가 설문조사에서 학생의 76%가 웰빙을 유지하는 것이 가장 큰 과제라고 말했습니다.<sup>9</sup> 세계 여러 지역에서 자가 진단 결과 불안과 우울을 가진 학생 수는 사상 최고치에 도달했습니다.

- 유럽에서는 대학 총장의 70%가 학생의 멘탈헬스가 최우선 관심사라고 말합니다.<sup>10</sup>
- 호주에서는 팬데믹 기간 동안 해외에 고립된 유학생의 93%가 심각한 멘탈헬스 문제를 경험했습니다.<sup>11</sup>
- 태국, 필리핀, 베트남 및 아시아의 다른 국가에서 대부분의 온라인 응답자 집단은 팬데믹이 멘탈헬스에 부정적인 영향을 미쳤다고 보고했습니다.<sup>12</sup>

1 [유치원 및 초중등 교육에서 멘탈헬스가 안전 문제보다 우선시 된다](#), Journal, 2022년 3월.  
 2 [코로나19 팬데믹이 유치원 및 초중등 학생 교사 및 부모의 멘탈헬스에 미치는 영향](#), CDC 재단, 2021년 5월.  
 3 [Healthy Minds Study 2020년 가을 데이터 보고서](#), Healthy Minds Network, 2020년.  
 4 [미국이 대학을 졸업시키는 방법: 학생의 졸업에 도움이 되는 요소 이해](#), Sallie Mae, Ipsos 지도, 2022년.  
 5 [교내 살인 혐의가 제기된 지 1년 후, RVHS 커뮤니티는 앞으로 나아갔다](#), 교육부, TNP, 2022년 7월.  
 6 [인종/민족에 따른 대학생 멘탈헬스 및 도움 요청의 경향: 국립 Healthy Minds Study 연구 결과, 2013-2021년](#).  
 7 [캠퍼스의 위기: 대학생의 60%가 멘탈헬스 장애를 알고 있으며 학교는 한심할 정도로 준비가 되어 있지 않다](#), Fortune, 2022년 7월.  
 8 [국립 대학 건강 평가 기준 그룹 핵심 요약서](#), 미국 대학 보건 협회, 2021년 가을.  
 9 [관련된 학생 보고서](#), Salesforce, 2021년 6월.  
 10 [대학이 학생의 멘탈헬스 및 웰빙을 지원할 수 있는 방법](#), European Sting 및 세계 경제 포럼, 2022년 3월.  
 11 [호주: 고립된 학생의 93%가 멘탈헬스 문제를 경험](#), PIE 뉴스, 2021년 5월.  
 12 [국제 연구: 코로나 19가 사람들의 멘탈헬스에 얼마나 부정적인 영향을 미쳤나?](#) 호주 YouGov, 2021년 데이터.



## 디지털 기술은 학생들의 경험을 개선시킬 수 있습니다.

온라인 학습을 가능하게 하기 위해 지난 몇 년 동안 많은 새로운 디지털 기술이 빠르게 도입되었지만 안타깝게도 많은 경우 적합한 안정성 및 참여 기회가 부족하여 학생들의 스트레스만 가중되었습니다.<sup>13</sup> 그러나 올바른 전략과 솔루션을 통해 디지털 기술은 다음과 같은 새로운 기회를 제공할 수 있습니다.

- 사람들이 학생들을 경청하고 이해하며 캠퍼스 생활 및 동료 학생들과 더 잘 연결된다고 느끼는 보다 유익하고 교육적인 환경을 만듭니다.
- 학생들과 상호 작용하고, 참여를 장려하고, 학업적으로 그리고 개인적으로 어려움을 겪고 있는 학생들을 파악하기 위해 적극적으로 학생들에게 다가갑니다.
- 식사 및 주거 불안정 문제를 해결하는 자원에 대한 폭넓은 인식 및 접근을 제공합니다.
- 학생들이 캠퍼스에 있는 동안 개인의 안전이 보호되고 있다고 느끼는 데 도움이 됩니다.
- 캠퍼스의 긴급 상황에 대한 인식 및 대응을 촉진합니다.

이러한 기회를 현실화하기 위해 교육 기관은 학생이 캠퍼스에서 접속하든, 원격으로 접속하든, 또는 그 조합이든 관계없이 교육 스펙트럼의 모든 측면에서 어디에나 있고 사용하기 쉬운 디지털 기술을 구현해야 합니다.

<sup>13</sup> [대학생의 절반이 기술 문제로 스트레스를 경험](#), Edscoop, 2022년 10월.

# 멘탈헬스 지원 및 육성

교육 기관에서 디지털 기술을 사용하여 학생들을 더 잘 지원하고 원조할 수 있는 방법을 모색할 때 단지 학교에 새로운 기술과 장비를 추가하는 데 초점을 두어서는 안 된다는 점을 명심하는 것이 매우 중요합니다. 그보다는 디지털 기술을 사용하여 학생, 교수, 직원 및 궁극적으로 기관 자체를 위해 더 높은 수준의 웰빙과 성공을 가능하게 하는 것에 초점을 두어야 합니다. 디지털 혁신 캠퍼스는 학업 및 비즈니스 목표에 기반하여 기술 결정을 내리고 학생의 멘탈헬스와 교육적 성공이 이러한 목표 달성의 핵심임을 이해합니다.

학생, 교수 및 직원이 더 많이 참여하고 연결될 수 있도록 도와주는 더 안전하고 건강하며 생산적인 학습 환경을 만드는 데 전체론적 접근 방식은 필수적입니다. 배포된 모든 기술 솔루션은 교육 기관 내의 모든 개인을 지원해야 합니다.

## 온라인 커뮤니티는 학생, 교수 및 직원을 연결합니다.

모든 학생이 관심 있는 캠퍼스 그룹과 활동, 의료, 멘탈헬스 및 기타 지원 자원을 쉽게 찾을 수 있는 플랫폼은 우울감과 고립감을 해소하는 데 도움이 되는 좋은 방법입니다. 학생들은 다음과 같은 것을 할 수 있습니다.

- 같은 언어를 사용하거나 같은 관심사를 가지고 있거나 비슷한 어려움을 겪고 있는 다른 학생들과 교류
- 그들에게 의미 있는 프로젝트, 활동 및 이니셔티브에 참여
- 정서적, 재정적, 주택, 음식 및 기타 지원 서비스를 제공하는 캠퍼스 및 주변 지역 프로그램에 대해 알아보기

학생들은 또한 이 플랫폼을 사용하여 더 우수한 학업 성과를 달성하는 데 도움이 되는 보다 창의적이고 매력적인 소셜 러닝 활동에 참여할 수 있습니다. 학생들이 서로 쉽게 연결되고 수업 프로젝트에서 협업을 할 수 있으며 교사 및 교수와 아이디어 및 정보를 교환할 수 있는 대화형 포럼이 있습니다. 연구에 따르면 학생들은 소셜 러닝 도구로 작업하는 것을 좋아하고<sup>14</sup> 과정을 수료할 가능성이 더 높습니다.<sup>15</sup>

교수와 직원은 플랫폼을 사용하여 문제와 통찰을 공유하고 서로를 지원할 수 있는 온라인 커뮤니티를 만들 수도 있습니다. 이러한 연결을 통해 교수와 직원은 스스로의 멘탈헬스를 증진하여 업무를 보다 효율적으로 수행하고 학생, 특히 어려움을 겪고 있는 학생을 지원하는 방법을 더 잘 파악할 수 있습니다.

14 Z세대 학습자의 교수-학습 경험을 향상 시키기 위한 소셜 러닝 도구에 대한 고찰, *Frontiers in Education*, 2021년 1월  
15 HBX에서 온라인 협업에 대해 하버드 경영 대학원이 배운 것, *Harvard Business Review*, 2015년 4월.





## 학생들에게 관심을 기울이고 있음을 알리기

넛지 기술을 사용하는 능동적인 커뮤니케이션은 문자 메시지, 이메일 및 알림을 통해 학생들에게 시기 적절하고 부드러운 방법을 제공하고 그들이 혼자가 아니라는 것을 알도록 합니다.

넛지는 수업 및 교외 활동의 성취에 대해 학생들을 축하하거나, 심지어 캠퍼스 카페에서 무료 커피나 주스와 같은 작은 보상을 제공하는 데 사용할 수 있습니다. 또한 학생들이 수업을 비롯하여, 곧 있을 견학, 초청 강의 또는 능력 계발과 동료애를 발견할 수 있는 스포츠 행사와 같은 학교 활동에 참여하도록 격려하는 데 사용할 수 있습니다. 넛지는 또한 학생들에게 음식, 의복 및 재정 지원과 관련된 중요한 서비스에 대해 알리는 데 사용할 수 있습니다.

마감 날짜가 다가오는 과제, 시험 날짜 및 학습 자원의 가용성에 대한 적절한 시기의 안심할 수 있도록 하는 알림은 학생들, 특히 많은 시간 요구 사항을 관리하기 위해 압도당하고 고군분투하는

학생들에게 매우 도움이 될 수 있습니다. 다른 사람들이 자신의 성공에 관심을 기울이고, 자신이 직면한 문제를 인식하고, 성공을 적극적으로 돕고 있다는 사실을 아는 것 만으로도 스트레스를 완화시키는 지지와 포용의 느낌을 받는 데 도움이 됩니다.

데이터 분석이 추가되면 교육 기관은 낙제 또는 탈락 위험이 가장 높은 학생을 식별할 수 있습니다. 교육 기관은 이 학생들에게 더 나은 수업 참여와 성취를 장려하고 학업 및 멘탈헬스 자원에 대한 접근을 제공하기 위해 개별적으로 메시지와 알림을 보낼 수 있습니다.



## 더 안전한 캠퍼스는 불안을 완화

학생 중심의 학교 커뮤니티에서 개인은 건물 안, 운동장, 산책로, 멀리 떨어진 주차장 등 어디에 있던 안전하고 보호 받고 있다고 느낍니다. 기술이 캠퍼스의 안전을 증가 시키는 데 도움이 되는 여러 가지 방법이 있습니다.

- 대량 알림 시스템은 다가오는 폭풍, 화재, 홍수 및 위험한 누출에서부터 개인 안전에 대한 사고 및 위협에 이르기까지 위험할 수 있는 상황에 대한 인식을 촉진합니다.
- 자동 경보 시스템은 학생과 당국이 즉시 보호 조치를 취하도록 촉발 시킬 수 있으며 위험한 상황에 대해 비상 대응 팀에 자동으로 알릴 수 있습니다.
- 안전 핫라인은 캠퍼스에 있는 모든 사람에게 필요할 때 신체 및 멘탈헬스 지원 서비스를 제공할 수 있는 자원에 대한 직통 전화를 제공합니다.
- 건물 및 가로등 기둥과 같은 실외 인프라에 비상 호출 버튼이 있어 사람들이 캠퍼스 어디에 있던 안심할 수 있습니다.
- 자동 조명 시스템은 가시성을 높이고 특히 주차장, 캠퍼스 주변 지역 및 건물들 사이의 어두운 공간에서 중요한 안도감을 제공합니다.

## 번창할 수 있는 기회

위에서 설명한 것과 같은 지원 서비스를 제공하기 위해 디지털 기술을 사용하면 학생들은 학업 여정 내내 증진된 멘탈헬스와 개인 안전을 누릴 수 있습니다.

학생들은 스트레스나 질병으로 인한 시간 손실을 줄일 수 있어 생산성이 높아집니다. 학생들은 사람들이 그들에게 관심을 기울이고 교육 기관이 그들의 교육 목표를 달성하도록 돕는 데 적극적으로 초점을 두고 있음을 알 수 있습니다. 지원 자원에 대한 인식이 높아지고 쉽게 접근할 수 있으므로 학생들이 자해 및 자기 파괴적인 행동을 할 위험이 줄어듭니다.

이 강력한 지원 시스템은 학생들이 학교를 다니며 학위를 취득하고 상당한 노력에 대한 보상을 실현할 수 있는 더 나은 기회를 제공합니다. 학생들이 동료 학생, 교수 및 학교와 맺는 긍정적인 경험과 강한 유대는 졸업 후에도 지속되어 학생과 교육 기관에 도움이 됩니다.



## 학생 중심의 성공을 위한 전략

디지털 혁신을 수용하는 교육 기관은 모두가 접근할 수 있고 학생 집단의 고유한 요구 사항에 맞는 맞춤형 협업 솔루션 및 서비스를 제공할 수 있습니다. 그 결과, 교육 기관은 학생들이 위기 수준에 도달하기 전에 직관적으로 다가갈 수 있는 포괄적인 지원 시스템을 만들 수 있습니다.

디지털 혁신이 학생을 교육에 연결하는 방법에 대한 자세한 내용은 [디지털 혁신으로 학생의 성공 지원하기](#)에 관한 백서를 참조하세요.

### 연결, 커뮤니케이션 및 협업

보다 커진 캠퍼스 커뮤니티 내에서 사람들이 빠르고 쉽게 서로를 찾고 연결할 수 있게 해주는 커뮤니케이션 및 협업 솔루션은 캠퍼스의 멘탈헬스 문제를 해결하기 위한 초석입니다.

안전한 올인원 커뮤니케이션 플랫폼은 사람, 기계 및 프로세스를 연결하고 학생, 교수, 직원이 음성, 영상 및 문자 메시지를 사용하여 쉽게 협업할 수 있도록 합니다. 기관은 커뮤니티가 학업, 교외 활동, 지원 서비스 또는 캠퍼스 생활의 다른 측면에 중점을 두는지와 관계없이 학교 내의 각 커뮤니티를 위한 커뮤니케이션 채널을 만들 수 있습니다.

이 플랫폼은 학생들이 순조롭게 생활을 유지하고 스스로가 가치 있다고 느끼는 데 도움이 되는 디지털 네티지를 제공하는 데 사용할 수 있습니다. 또한 데이터 분석 응용 프로그램과 결합하여 성공적인 학생의 기준을 만들 수 있으므로 수업에 빠지거나 과제를 놓치거나 시험을 잘 못 보는 학생들을 더 쉽게 찾아낼 수 있습니다. 이러한 통찰을 통해 그러한 학생의 고유한 학업 및 멘탈헬스 문제에 맞는 커뮤니케이션을 개발하여 제공할 수 있습니다.

연락 창구 솔루션은 학생들에게 모든 종류의 주제에 대한 단일 연락 창구를 제공하여 개인 소유 기기, 학교 컴퓨터 및 캠퍼스의 비상 호출 박스를 통해 쉽고 빠르게 지원에 접근할 수 있도록 합니다. 또한 학생들이 멘탈헬스 전문가 및 챗봇과 대화형 채팅 세션에 참여할 수 있습니다. 이러한 문자 기반 대화는 도움을 요청하기 위해 문자 메시지를 보내며 자란 세대의 학생들에게 종종 가장 자연스러운 방법입니다. 문자 기반 대화는 또한 학생들이 음성, 영상 또는 대면 대화를 통해 공유하기 불편한 민감한 문제를 제기하도록 장려할 수 있습니다.

마지막으로 모바일 앱을 통해 학생, 교수, 직원은 그들이 참여하는 온라인 커뮤니티, 도움이 되는 네티지 및 경고, 지원 자원에 언제 어디서나 접속할 수 있습니다.

### 백서

세계적 수준의 교육 및 학습을 위한 사이버 보안

## 학생들을 지원하는 기반

스마트한 캠퍼스 전체 네트워크는 모든 학생 중심 서비스를 제공하기 위한 기초를 제공합니다. 네트워크 기반은 견고하고 유연해야 하며 캠퍼스 전체에 안정적으로 서비스를 제공하기 위해 원활하게 작동하는 보안 네트워크 솔루션, 기술 및 기능들이 함께 구성되어야 합니다.

네트워크에는 다음과 같은 것들이 포함되어야 합니다.

- 수만 명의 학생, 교수, 직원들의 커뮤니케이션과 협업을 지원하는 고성능 네트워킹 및 Wi-Fi 솔루션
- 네트워크 배치 및 운영을 단순화하는 자동화 기술
- 예측 네트워크 관리를 가능하게 하는 인공지능 기술
- 학생들이 전달할 수 있는 민감한 개인 정보를 보호하는 통합 보안 정책 및 강력하고 세분화된 사이버 보안 메커니즘

교육 기관의 사이버 보안 고려 사항 및 기술에 대한 자세한 내용은 세계적 수준의 교육 및 학습을 위한 사이버 보안 백서를 참조하십시오.

## 결과: 회복력 있는 캠퍼스

강력하고 안전한 커뮤니케이션, 협업 및 네트워킹 솔루션을 통해 캠퍼스 전체와 그 안에 있는 모든 사람들이 멘탈헬스를 유지하고 학업 및 직업에서 더 큰 성공을 이루는 데 필요한 인력 및 서비스에 접근할 수 있습니다.

또한 캠퍼스 전체에서 모든 형태의 긴급 및 상시 커뮤니케이션과 협업이 가능합니다. 또한 학생과 교수가 캠퍼스에 있던 원격으로 수업에 참석하고 교육하든 관계없이 커뮤니티에 대한 온라인 액세스가 가능합니다.



# 기술 결정의 중심에 있는 멘탈헬스

캠퍼스의 멘탈헬스 문제를 해결하는 것은 학생의 성공을 위한 모든 교육 기관의 핵심 전략에 포함되어야 합니다. 디지털 기술을 사용하여 멘탈헬스를 지원하는 방법을 이해하는 지식이 풍부한 협력사는 기관이 핵심 전략을 실행하도록 돕는 데 중요한 역할을 합니다.

Alcatel-Lucent Enterprise는 학생들이 직면하고 있는 전례 없는 멘탈헬스 문제를 인식하고 있으며, 현재의 요구 사항을 충족하고 다음과 같은 미래 목표를 지원하는 방식으로 이러한 문제를 해결하기 위해 학교가 취해야 하는 경로를 알고 있습니다.

- 문제 식별 및 문제의 규모 확인
- 고통을 경험하는 학생들을 지원하는 기관의 자원 창출
- 이러한 서비스를 제공하기 위해 안전하고 비판하지 않는 디지털 커뮤니티 제공
- 캠퍼스에 있는 모든 사람들에게 안전한 학습 및 근무 환경을 제공



## 경험이 풍부한 리더와 협력

당사는 보다 안전하고 도움이 되며 교육적인 캠퍼스 커뮤니티를 만드는 데 필요한 디지털 플랫폼과 안전한 네트워킹 기술을 제공합니다. 또한 당사는 교육 기관이 디지털 기술을 사용하여 전 세계적으로 목표를 달성하도록 돕는 풍부한 경험을 갖고 있습니다. 예를 들어,

- 영국 런던의 [러프버러 대학에서](#) 당사 Alcatel-Lucent Enterprise의 Rainbow™ 통합 커뮤니케이션 및 협업 플랫폼은 실생활 문제를 해결하는 실세계 솔루션을 개발하기 위해 선도 업체와 함께 대학원생의 학업을 돕고 있습니다. Rainbow를 통해 러프버러 대학은 성공적인 업계 파트너십을 지속하고 전 세계 최고의 대학원으로서 국제적으로 명성을 높일 수 있습니다.

- 인도네시아 남부 수마트라에 있는 [스리비자야 대학에서](#) 당사의 고가용성 및 보안 네트워킹 솔루션은 4개 캠퍼스와 2개 데이터 센터 모두에 신속하고 세계적 수준의 네트워크를 제공합니다. 학생, 교수 및 직원은 배우고 가르치고 일하는 데 필요한 대용량, 고품질 Wi-Fi를 사용합니다. 학교는 또한 학생들을 대학에 더 잘 연결하고 커뮤니케이션을 개선하기 위해 당사 Rainbow 통합 커뮤니케이션 및 협업 플랫폼을 시험하고 있습니다.
- 미국 웨스트버지니아 주에 있는 [웨스트 리버티 대학에서](#) 당사의 효율적이고 강력한 네트워킹 솔루션은 실내외 네트워크 용량을 두 배로 늘렸습니다. 이 네트워크는 강의실과 캠퍼스 전체에 최첨단 Wi-Fi를 지원합니다. 학생들은 더 많은 장치를 학교 네트워크에 안정적으로 연결할 수 있고, 교수는 새로운 교육 도구를 구현하고 교실 밖에서 수업을 할 수 있으며, 학생과 졸업생은 동창회 같은 학교 활동에 더 잘 참여할 수 있습니다.



## 자세히 알아보기

귀하의 기관에서 디지털 기술로 학생의 멘탈헬스를 개선하는 데 도움을 줄 수 있는 방법을 알아보려면 당사의 [웹사이트](#)를 확인하거나 [지금 문의하여](#) 특정 요구 사항에 대해 논의하세요.

[www.al-enterprise.com/ko-kr](http://www.al-enterprise.com/ko-kr) Alcatel-Lucent 브랜드 네임과 로고는 Nokia의 트레이드 마크이며 ALE가 라이선스를 보유하고 있습니다.  
[www.al-enterprise.com/en/legal/trademarks-copyright](http://www.al-enterprise.com/en/legal/trademarks-copyright) 에서 ALE Holding 계열사들의 등록상표를 확인할 수 있습니다. 모든 등록상표는 해당 소유주의 소유물입니다. 여기에 포함된 정보는 고지없이 변경될 수 있으며 ALE Hold-ing과 계열사는 정확하지 않은 정보에 대해 일체의 책임을 지지 않습니다. © Copyright 2023 ALE International, ALE USA Inc. All rights reserved in all countries. DID23011302EN (2023년 3월)