

해외 대학의 학생 정신건강 지원 사례

I. 논의의 필요성 및 목적

- 대학생은 청소년기에서 성인기로 이행하는 시기이며 학업, 진로, 취업, 그리고 변화된 대인 관계 등이 심리·정서적 안정을 위협하는 요인으로 나타남(오혜영 외, 2018; 김동일, 2020; 양혜진, 2020; 김정희 외, 2021; 윤명숙 외, 2025). 구체적으로 대학생들이 겪고 있는 취업 경쟁 및 불안의 심화, 학비·생활비 등 경제적인 어려움, 성인으로서의 가치관 및 인생 청사진 부족 등으로 심리·정서적인 안정감에 부정적인 영향을 주고 있음(김정희 외, 2021). 대학생들이 안정적인 대학생활을 통해 성장하고 건강한 사회구성원으로 나아갈 수 있도록 국가 차원의 지원이 필요함(이동훈, 2026)
- 대학생의 불안, 우울 등 심리·정서적 위협 요인이 장기간 지속되지 않도록 예방 및 조기 대응을 위한 국가와 대학 지원체계 구축이 필요함. 이는 사후 상담에서 벗어나 예방과 조기 발견, 위기 대응, 회복 지원, 지역사회 전문기관과의 연계를 강화하는 등 통합지원 체계로의 전환이 필요한 시점임(김정희 외, 2021; 윤명숙 외, 2025). 개별 대학 차원을 넘어서 국가 차원에서 체계적인 개입과 지원 방안이 모색되어야 할 것임
- 본 자료는 이러한 배경 하에 주요 해외 대학의 심리·정서적 지원을 위한 캠퍼스 정신건강(mental health) 지원 체계와 관련 상담 센터의 프로그램 등 사례를 조사하였음. 이를 토대로 하여 대학생들의 심리·정서 지원을 위해 국가와 대학이 전문적이고 체계적인 지원 방안을 모색하는데 유의미한 기초 자료로써 정보를 제공하는데 의의가 있음

II. 조사내용 및 방법

- 미국, 영국, 캐나다, 호주의 최근 대학의 심리·정서적 지원을 위한 캠퍼스 정신건강 관련 선행연구와 인터넷 웹사이트에 기반한 개별 대학 사례를 조사하여 분석하였음. 그리고 조사 내용 및 결과는 전문가 자문을 받아 타당성을 확보하였음
- 국내 대학상담센터의 업무와 활동은 주로 미국의 대학상담센터 모형에 큰 영향을 받아왔고(김수현, 2012, 손은령 외, 2013), 이에 2021년 본 연구자가 수행한 보고서에서는 미국 대학 사례를 중심으로 소개한 바 있음. 본 자료에서는 미국을 포함하여 영국, 캐나다, 호주 중심으로 최신 자료를 토대로 조사하여 지원사례를 제시함. 여기서는 2021년 본 연구자가 수행한 대학사례를 토대로 최신 관련 자료를 업데이트하였으며, 대학 규모, 유형, 지역 등을 고려하여 대학생 심리·정서 지원을 위한 정신건강 지원 사례 및 상담 센터 프로그램 등을 조사·분석함



III. 해외 대학의 학생 정신건강 지원 정책 주안점

- 미국은 2023년(제118대 의회)에 발의되어 계류 중인 ‘고등교육 정신건강법(Higher Education Mental Health Act)’¹⁾, 2026년(제119대 의회) 하원에서 재발의되어 소관위원회 심사 대기 중인 ‘캠퍼스 계획을 통한 정신건강 및 자살 예방 강화법(Enhancing Mental Health and Suicide Prevention Through Campus Planning Act)’²⁾, 등 개별 대학이 대학생의 정신건강 증진을 위한 역할 부여 관련 법제화를 추진함. 특히, 일리노이 주 정부에서는 2019년 ‘캠퍼스 내 정신건강 조기 조치법(Mental Health Early Action on Campus Act, MHEAC)’을 제정하고, 2020년 7월부터 주 내 모든 공립 고등교육기관의 학생 정신건강 지원 정책을 단계적으로 의무화하고 있음. 주요 내용은 정신건강 인식 교육, 캠퍼스 내 정신건강 자원 접근성 강화, 정신건강 자기진단 도구 제공, 위기대응 시스템 구축(24시간 상담), 정신건강 전문가(기관) 연계, 대학직원 Mental Health First Aid(MHFA) 교육 이수 등임
- 영국은 2019년 Student Minds에서 대학 정신건강 헌장(University Mental Health Charter, UMHC)을 발표하고 대학 내 학생 및 교직원의 정신건강 증진을 위한 가이드를 제공하고 있으며, 2024년에는 개정된 UMHC 프레임워크를 발표함(<https://hub.studentminds.org.uk/resources/charter-framework/2026.8.13>). Student Minds는 영국의 대표적인 대학생 정신건강 자선단체이며, 주요 이니셔티브인 교육부 산하 학생청(Office for Students)으로부터 예산을 지원받음. 또한, 학생 정신건강 지원 온라인 플랫폼(Student Space) 운영을 통해 대학 생활의 어려움을 극복할 수 있는 정보 및 조언 제공, 소속 대학에서 제공하는 지원 정보를 제공함(<https://studentspace.org.uk/> 2026.8.13.). 2024년에 개정된 대학 정신건강 헌장(UMHC)에는 현재 113개 대학이 참여(2024/25년도 기준)하고 있으며, 세부 내용은 아래와 같음(<https://www.studentminds.org.uk/about-us/our-impact/2026.8.13>.)

〈표 1〉 영국 University Mental Health Charter 주요 내용(2024)

영역	세부 내용
Learn	대학 생활 적응, 교육과정이 학습자를 포용하는 관점으로 설계, 학생 성장에 따른 맞춤형 지원
Support	지원 서비스의 적절성, 위기 상황에 대한 지원 대비책 마련, 지역 국립의료서비스 및 사회복지기관과의 협력, 다양한 정보 제공
Work	교직원의 복지 및 근무 환경, 교직원 정신건강 교육 및 역량 개발
Live	사전 예방적 개입과 건강한 환경 조성, 학생 기숙사의 정신건강과 복지에 긍정적인 환경 제공, 사회 통합 및 소속감 강화

출처: https://www.studentminds.org.uk/wp-content/uploads/2026/07/UMHC-Framework-Updated_2024.pdf

- 캐나다는 정신건강 위원회(Mental Health Commission of Canada, MHCC)와 CSA Group(Canadian Standards Association)이 협력하여 2020년 10월에 ‘National Standard of Canada for Mental Health and Well-Being for Post-Secondary Students’를 발표하였음(https://mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/2021/05/PSS_Standard_Leaflet_eng.pdf/2026.8.13). 모든 고등교육기관이 학생들의 정신건강과 웰빙을 증진하는 정책과 절차를 개발할 수 있도록 지원하기 위해 마련되었으며, 자발적인 가이드라인 형태로 각 고등교육기관의 환경과 자원에 적합한 표준을 채택하고 적용함. 지침의 주요 내용은 다음과 같음

1) <https://www.congress.gov/bill/118th-congress/house-bill/3451> 2026.8.13.

2) <https://www.congress.gov/bill/119th-congress/house-bill/8978/amendments> 2026.8.13.

〈표 2〉 National Standard of Canada for Mental Health and Well-Being for Post-Secondary Students 주요 내용

원칙	주요 실천
Student centered	학생 경험과 요구를 고려한 맞춤형 지원 제공
Equity, diversity, and inclusion	모든 형태의 다양성(능력, 인종, 성별, 언어 등)을 인식하고 정책과 지원이 공정하고 포용적인 방식으로 설계
Knowledge-informed	과학적 근거, 연구, 통계기반 정보 반영
Health promotion and harm reduction	단순 치료 중심이 아닌 예방 중심의 건강증진 활동과 위해 요인 줄이는 전략 포함
Thriving community and culture of well-being	공동체 전체의 정신건강 문화를 조성하며, 구성원의 유대감 강화, 소속감, 스티그마 감소
Continuous improvement	지속적인 피드백을 통한 향상

출처: https://mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/2021/05/PSS_Standard_Leaflet_eng.pdf

- 호주는 정신건강 전문 연구 및 지원 기관인 오리젠(Orygen)이 호주 연방 보건부(Department of Health)로부터 재정적 지원을 받아 Australian University Mental Health Framework(AUMHF)을 개발하고, 2020년 호주 교육부는 이를 발표함³⁾ 특히, 이와 같은 호주 교육부의 행보는 2017년 오리젠(Orygen)이 발표한 보고서(Under the radar: the mental health of Australian University students)가 결정적인 계기가 되었음. 호주 학생(16세~25세)의 절반 이상이 심각한 심리적 고통을 겪고 있으며, 약 35.4%가 자해나 자살 충동을 느낀 적이 있다는 결과 발표로 인해 국가적인 대응의 필요성이 대두됨. AUMHF에서는 대학의 정신건강 관련 기관이 어떻게 협력하여 학생을 지원할 것인지에 대한 지침을 제공하며, 여섯 가지의 핵심 원칙을 바탕으로 아래 〈표 3〉과 같이 구성됨⁴⁾ AUMHF은 모든 대학에 강제되는 규칙이 아닌 자발적 가이드라인이며, 대학 상황과 학생 집단의 특성에 맞게 프레임워크를 유연하게 변형하여 적용함

〈표 3〉 Australian University Mental Health Framework 주요 내용

지침원칙	세부 내용
학생 경험 중심 (학생들의 실제 필요와 경험을 반영한 정신건강 및 웰빙 접근 방식 설계)	학생 정신건강과 웰빙에 필요한 관점에 대한 정보 수집
	당사자를 포함한 공동 설계
	학생들이 협력하여 검토하고 평가
	동료지원 역할을 적극 수용
전체 공동체의 참여 (대학 모든 구성원이 학생의 정신건강과 웰빙을 향상시키는 환경을 조성)	리더들은 정신건강과 웰빙을 우선시하고, 대학의 핵심사업에 포함
	대학의 정신건강전략은 모든 사업 영역에서 조정, 통합
	학생중심의 과정보다 지원이 교육과 학습활동에 통합
	정책, 절차, 지원 학생의 성공을 지원하도록 조정
	지속적인 학습참여 지원을 위해 조기 도움
	직원들은 인식 개선
포용적인 환경 조성 (학생 참여 독려 및 다양성, 포용성을 기반으로 유대감을 촉진)	학생들의 연결성을 강화하고 대학생활 참여 촉진
	다양한 학생문화와 정체성은 소통의 가치 향상
	신체적, 사회적, 정신적, 영적 영역에 참여
	의사소통을 통해 인식 향상, 낙인과 차별 감소
	학습, 미래를 대비할 수 있도록 지원
	정신건강 위험요인 해결
	정신건강 향상을 위한 캠퍼스 환경 조성

3) <https://www.acses.edu.au/orygen-university-mental-health-framework/#:~:text=The%20framework%20has%20been%20developed%20by%20Orygen,cent%20had%20thoughts%20of%20self%2Dharm%20or%20suicide,./2026.8.13>.

4) <https://www.orygen.org.au/Policy-Centre/University-Mental-Health-Framework/Framework/University-Mental-Health-Framework-full-report/2026.8.13>.



지침원칙	세부 내용
협력과 통합 (대학 외부 기관과의 긴밀한 협력 및 대응 강화)	대학과 정신건강 부문간의 협력을 통한 통합적 방식
	전문지식 제공
	협업을 통해 혁신, 성장 촉진
	학습과 관련된 정신건강의 결정 요인 고려
적절한 서비스 접근성 (자신의 상황에 맞는 적절하고 효과적이며 시기적절한 심리 지원 서비스에 접근)	정신건강 서비스 탐색 지원
	서비스 지원 접근 용이
	필요시 적절한 서비스 지원
	다양한 홍보를 통해 정신건강 조기발견, 개입
	디지털 접근 방식(선별도구, 자기관리 등) 지원
	다양한 지원과 서비스 제공
	정신건강 위험성이 높은 학생 집단 통합적 대응
	위기 발생 시 계획과 프로세스 구축
지속적인 개선과 혁신 (데이터 축적을 통한 지속적인 개선과 혁신)	직원들의 인식 개선
	정신건강 지원을 위한 계획, 실행, 평가하고 결과 공유
	다양한 접근 데이터 제공
	정신건강 관련 증거를 쉽게 공유·발견

출처: <https://www.orygen.org.au/Policy-Centre/University-Mental-Health-Framework/Framework/University-Mental-Health-Framework-full-report>

IV. 해외 대학의 학생 정신건강 지원 사례

미국: 미시건대학교, 애리조나주립대학교, 데니슨대학교 사례

1. 미시건대학교(University of Michigan)

- 미시건 주 앤아버(Ann Arbor)에 메인 캠퍼스를 두고 미시건 주 플린트(Flint)와 디어본(Dearborn)에도 캠퍼스가 위치한 세계적인 연구 중심 공립대학교로 학생 수는 2025년 가을 기준 68,612명(학부생 47,091명)임(<https://umich.edu/facts-figures/2026.8.13.>). 2023년 정신건강 인식을 중요시 하는 10대 대학(Top 10 Colleges Advocating for Mental Health Awareness) 중 1위에 선정된 바 있음(<https://www.collegemagazine.com/top-10-colleges-advocating-for-mental-health-awareness/2026.8.13.>)
- 미시건대학교의 메인 캠퍼스인 앤아버(Ann Arbor)의 대학 보건 및 상담센터(University Health & Counseling, UHC)는 대학보건 서비스(University Health Services, UHS)와 대학상담센터(Counseling and Psychological Services, CAPS)를 통합한 기관이며, 재학생들에게 모든 프로그램을 무료로 제공함. 또한 교직원 등을 위한 상담이 별도로 운영됨(<https://uhc.umich.edu/2026.8.13.>)
- 상담서비스 운영
 - 긴급 서비스: 근무 시간의 전화로 24시간 상담 가능, 911 연락, 미시건대학교 정신과 응급 서비스(유료), 중대 사건 시 CAPS 위기 대응팀 운영
 - 당일 서비스: 가상 상담 서비스(Uwill)를 통한 접근(<https://uwill.com/2026.8.13.>), Let's Talk 프로그램
 - 예약 서비스: CAPS의 전문 상담사 또는 단과대학 소속 상담사, 포레 상담(<https://uhc.umich.edu/how-get-care/2026.8.13.>)



● 상담센터 기본 프로그램

– 개인 및 관계상담

- **개인 상담:** 자존감, 불안, 우울증, 학업 문제, 약물, 친구 및 가족 문제, 관계 문제 등을 다루며 보통 45-50분 동안 진행됨
- **관계 상담:** 성 정체성, 성적 지향 및 관계 유형 관련(커플, 다자간 연애 등)

– 집단상담

〈표 4〉 미시건대학교 집단상담(2026년 가을 프로그램) 예시

요일	집단 상담 및 워크숍 내용
화요일	• DBT-Informed Skills Group: 변증법적 행동치료(DBT)에서 학생들에게 감정조절, 마음챙김, 스트레스 관리, 대인관계 효율성을 지원 • Untapped Brilliance with ADHD: 인지행동이론(CBT)을 기반으로 개발되었으며, 시간관리, 과제 시작, 메타인지, 감정 관리 등의 주제를 다룸 • Conquering Social Anxiety: 사회 불안(social anxiety)의 정의, 원인, 대처기술 등을 지원 • General Process Group: Mandarin-Speaking: 만다린어를 구사하는 학부 및 대학원생들의 경험을 처리하는데 초점을 둔 모임. 학생들의 고립과 외로움을 줄이고, 스트레스를 관리하며, 회복력과 자존감을 높임 • Graduate Journeys Across Borders: 외국인 대학원생들이 겪는 스트레스에 초점을 두며, 미국에서의 전문적인 관계 형성, 미시건대학교에서의 네트워킹, 정신건강이 재정 및 학업 문제에 미치는 영향 등을 다룸
수요일	• Eating and Body Image Group: 섭식 장애 또는 신체적 장애 회복을 위한 모임 • Insomnia Toolbox: 불면증 장애 극복 모임 • General Process Group(LGBTQ+ Focus): 자신의 정체성을 밝힌(LGBTQ+) 학생들의 외로움, 고립감, 우울증을 줄이고 기쁨, 소속감을 높이는 모임 • Anxiety and Mindfulness: 불안에 대한 심리교육, 마음챙김 학습 기술, 학업 및 환경에서 일상적인 스트레스 요인을 관리하는 인지전략 제공
목요일	• USO Undergraduate: 관계(친구, 가족, 연애, 직업 등), 적응, 불안, 우울, 학업/경력 스트레스와 관련된 고민이 있는 사람들을 위한 모임. 개별 목표를 향해 나아가도록 돕는 것을 통해 공동체와 소속감을 형성하는 것을 목표로 하는 협력 공간 • Strength In Vulnerability: 스스로 유색인종을 밝힌 여성들의 경험을 처리하는 데 초점을 맞춤. 페미니스트 이론을 기반으로 개발되었으며 사회적 지지를 개발하고, 회복력을 향상시키며, 대처 기술을 갖추도록 함

출처: <https://uhc.umich.edu/group-counseling-lunch-series>

– 개인 동료 상담(Individual Peer Counselors)

- 개인 동료 상담(IPC)은 미시건대학교 전반의 학생들의 요구를 충족시키기 위해 설계됨. 학생들이 감정을 털어놓을 수 있는 기회를 마련함. 동료 상담사는 CAPS의 전문가로부터 교육을 받음
- 미시건대학교 학부생 및 대학원생으로 구성되며, CAPS 직원들로부터 친구 사귀기, 미국 전체의 적응(미시건대학교, 미시건 주 등), 캠퍼스 자원 교육, 학업 및 삶의 스트레스 관리 등에 대한 교육을 받음
- 학생들에게 편안하고 하소연을 털어 놓고 지지 받을 수 있는 기회를 제공함. 학생들은 가까운 주변 사람들 외에 대화할 수 있다는 점과 개인적인 어려움을 함께 극복할 수 있도록 도와줄 수 있다는 점에 감사함을 느낀다고 보고함

– 임베디드 상담사(Embedded Counselors)

- 임상, 상담 및 예방 서비스, 발달 문제, 진단 가능한 질병, 위기 개입 및 정신과적 응급 상황을 포함하여 모든 미시건대학교 학생들의 정신건강과 웰빙에 대한 지원을 확대하는 동시에 대학교 학장, 부학장, 교수진 및 단과대학 행정 직원들의 요구를 반영한 개입 및 예방 서비스를 학생들 가까이에서 제공하는 것임
- 미시건대학교 내 19개의 단과대학에 배치되어 있으며, 비밀이 보장되는 임상 서비스와 맞춤형 지원, 교육 및 예방 프로그램, 교수진 및 직원과의 소통 및 상담, 각 단과대학에 특화된 자료 개발을 통해 해당 대학 문화의 고유한 요구를 충족함 (<https://uhc.umich.edu/embedded-counselors/2026.8.13>)



- Let's Talk

- 지정된 예약이 필요 없는 시간(드롭인 시간)에 상담사와 가벼운 면담을 통해 초기 지원과 조언을 제공함. 전문 상담사들이 월요일부터 금요일까지 캠퍼스 내 다양한 시간과 장소에서 즉석 상담을 제공(<https://uhc.umich.edu/non-urgent-drop-option-lets-talk/2026.8.13>.)

- Uwill 원격치료 서비스(Uwill Teletherapy Services)

- 학생들에게 면허가 있는 정신건강 전문가와의 영상, 전화, 채팅, 메시지 세션을 무료로 제공
- 미시건대학교 학생들에게 Uwill 상담사의 6개 세션과 180크레딧을 무료로 제공(예를 들면, 30분 영상 또는 전화 상담(30크레딧), 15분 채팅(15크레딧), 양방향 메시지 상담 1회(5크레딧))(<https://uhc.umich.edu/uwill/2026.8.13>.)

2. 애리조나주립대학교(Arizona State University)

- 애리조나주립대학교(Arizona State University, ASU)는 1885년에 설립되었으며, 메인 캠퍼스인 Tempe는 연구중심, Downtown Phoenix는 공공의료 및 정책 중심, Polytechnic(동부)는 직업교육 중심, West(서부)는 학제적 연구 및 학위과정, 교양교육 중심임. 2025-26년 총 등록 학생 수는 203,000명 이상(온라인 등록생 포함)으로 학부생 158,000명 이상, 대학원 및 전문대학원생 45,700명 이상임(<https://www.asu.edu/about/facts-and-figures#webspark-anchor-link--1172/2026.8.13>.)
- ASU 상담 서비스(ASU Counseling Services)는 공동체의 문화와 모든 ASU 대학생의 폭넓은 다양성을 존중하며, 이는 대학생의 개성을 존중하고 소중히 여기며, 안전하고 편안한 상담 환경을 제공하기 위함임. 각 캠퍼스별로 사무실이 있고, 원격 또는 대면 상담은 평일 8시~17시까지 운영함. 근무 시간 외 또는 휴일에는 위기 상담 전화를 24시간 이용할 수 있음. ASU 상담 서비스는 상담, 사회복지, 심리학, 부부 및 가족 치료, 약물 남용 및 중독 보건 전문가들로 총 54명이며, 전문상담원(공인 자격을 가진 전문가) 44명, 행정직원 및 실습 상담원 10명으로 구성됨. 전문가들은 우울증, 불안, 약물 사용, 자기 효능감 증진, 섭식 장애, 자살 예방, 대인관계, 학습 장애, 성인 초기 발달 단계 및 적응 어려움 등 다양한 분야에서 폭넓은 전문성을 제공함. 모든 임상 전문가는 각 분야의 면허를 소지하고 있으며, 면허를 취득한 전문가로서의 윤리적 및 전문적 책임을 다하기 위해 지속적인 심화 교육 및 훈련을 이수하고 있음(<https://eoss.asu.edu/counseling/providers/2026.8.13>.)
- 상담서비스 프로그램은 개인 상담, 집단 상담, 위기 상담인 24시간 전용 전화, 아웃리치 프로그램과 상담원 훈련 프로그램(예를 들면, 심리학 박사과정 인턴십, 실습교육 프로그램, 정신건강 인턴십, 심리학 교육 컨퍼런스 등)임. 그리고 홈페이지를 통해 대상별 상담 지침으로 교직원용, 부모용, 친구, 관리자 및 직원 등과 심리·정서 지원 관련 정보 및 외부 자원에 대한 링크 등을 제공함
- **임팩트 위기 상담 전화(EMPACT Crisis Line):** EMPACT는 ASU의 24시간 위기 상담 전용 전화 서비스로, 일반 업무 시간 외, 공휴일 및 주말에도 이용 가능함. EMPACT는 위기 상황 지원을 위해 마련되었지만, 반드시 위기에 처해 있지 않더라도 전화 가능함. 예를 들면, 친구에 대한 걱정거리를 어떻게 처리해야 할지 조언이 필요하거나 도움이 될 만한 정보를 얻고 싶을 때도 가능함. ASU 상담 서비스는 모든 학생들이 당일 대면 또는 원격 상담을 통해 서비스를 받을 수 있도록 신속한 서비스 제공을 최우선으로 함. 교직원과 학부모는 위기에 처한 대학생을 가장 먼저 알게 되는 경우, 어려움을 겪는 대학생이 상담 서비스를 받을 수 있도록 지원하는 데에도 큰 도움을 줄 수 있음. ASU 상담 서비스는 대학생에 대해 우려하는 학부모, 교직원, 그리고 다른 학생들에게 상담 서비스를 제공함. 상담사와 상담하면 어려움을 겪는 학생과 어떻게 대화해야 하는지, 그리고 다양한 지원 서비스를 어떻게 이용할 수 있는지에 대한 정보를 얻을 수 있음(<https://eoss.asu.edu/counseling/services/crisis/2026.8.13>.)

- **집단 치료(Group Therapy):** 비슷한 어려움을 겪는 동료들과 함께 하는 그룹 환경은 삶의 변화를 만들어내는 데 효과적임. 대학생들의 다양한 요구를 충족하기 위해 여러 가지 그룹 치료 주제를 마련함. 그룹은 폭넓은 기술, 전문 지식 및 경험을 갖춘 석사 및 박사 학위 소지 임상 전문가와 함께 이루어지며, 이러한 치료 그룹은 비밀이 보장되며 무료임. 집단 치료는 대학 캠퍼스 네 곳 중 어느 곳에서도 참여할 수 있고 각 60분 정도 운영되며, 예정된 그룹 활동에 참여하기 전에 사전 상담 예약이 필수임. 집단 지원 형식에는 공개 집단 치료와 비공개 집단 치료가 있으며, 공개 집단 치료는 새로운 구성원이 언제든지 참여할 수 있음. 비공개 집단 치료는 특정 기간 동안 함께 모여 공통적인 심리적 또는 정서적 문제를 해결하는 일정 수의 참여자로 한정함(<https://eoss.asu.edu/counseling/services/group-therapy/2026.8.13>.)

〈표 5〉 애리조나주립대학교의 2026년 여름 그룹 치료 일정(5월 18일~7월 27일)

요일	시간	주요 내용
월요일	오후 2시-3시 30분	Graduation Group
수요일	오후 1시 30분-3시	Understanding Self and Others
	오후 3시-4시	Lock-In
	오후 3시-4시 30분	Reconnecting: Coping with Depression Together
목요일	오후 1시 30분-3시	Growing Through Connections
	오후 3시 30분-5시	Growing Through Connections
	오후 3시-4시	SUPPORT CIRCLE - Habits for Life:
금요일	오후 1시 30분-3시	Growing Through Relationships(Graduate Students Only)
	오후 2시-3시 30분	Growing Through Connections

출처: <https://eoss.asu.edu/counseling/services/group-therapy> 내용 재구성

- **아웃리치(Outreach):** ASU 상담서비스 센터는 학생 정신건강 지원을 위해 폭넓고 다각적이며 협력적인 접근 방식으로 상담 외에도 교육, 훈련, 자문, 정보 자료 제공, 그리고 또래 지원 네트워크를 통해 다양한 지원을 제공함. 이를 통해 공동체가 전체 대학생들의 정신건강을 어떻게 지원할 수 있는지에 대해 포괄적으로 제시함(<https://eoss.asu.edu/counseling/support/outreach/2026.8.13>.)
- **Training and education:** 대면 또는 비대면(ZOOM)으로 다양한 교육 프로그램 진행(예를 들면, 공감과 정신건강, 상담 서비스 개요, 스트레스와 회복력, 외로움과 사회적 연결, 갈등 해결 및 소통 등)
- **Consultation:** 교직원 등이 걱정하는 대학생에 대한 상담으로 내용은 대학생에게 즉각적인 도움을 제공하는 방법, 위기 대응 서비스, ASU의 다른 유용한 자원 연결, 학생과 걱정되는 부분을 이야기하는 방법 등을 포함
- **Informational materials:** 정신건강 관련 대학생 행사 및 활동, 캠퍼스 공용 공간, 그리고 학생 개인 용도로 활용할 수 있는 정보 인쇄물과 홍보물 제공
- **Peer education and support:** ASU에서는 공감하는 환경을 조성하기 위한 모든 학생의 포용을 위해 노력하고, 봉사하는 공동체의 사회·정서적 웰빙을 향상시키는 데 노력함. 대학생들이 서로 지지하고 소통할 수 있도록 마련된 또래 주도형 플랫폼을 지원함



3. 데니슨대학교(Denison University)

- 데니슨대학교는 1831년에 설립된 미국 오하이오 주에 위치한 사립 소규모 인문 교양대학으로 예술, 인문학, 자연 과학, 사회 과학 등의 학부로 구성되어 있음. 2024년 가을 기준 등록 학부생 2,394명임(<https://denison.edu/2026.8.13>.)
- 데니슨대학교의 Health & Wellness 센터(<https://denison.edu/places/wellness/2026.8.13>.)는 의료 서비스, 상담 서비스, 웰니스 교육 등 종합적인 보건·상담 서비스를 제공하고 있음. 센터는 총 3개 팀(의료, 상담, 웰니스교육)의 24명으로 전문 상담원은 6명이며, 사회복지, 심리학, 정신의학 분야 등의 면허를 가진 전문가들로 구성됨(<https://denison.edu/places/wellness/contacts/2026.8.13>.)
 - 의료팀은 의사, 간호사로 구성되어 1차 진료 서비스를 제공하며, 상담 및 정신과 팀은 상담 서비스를 제공함. 웰니스 팀은 학생들의 평생 건강을 위한 기술과 습관을 기르도록 함. 또한, 오하이오 주립대학교 웨クス너 메디컬 센터(The Ohio State University Wexner Medical Center)와의 파트너십을 통해 지역사회에 확장된 서비스를 학생 및 교직원에게 제공하고 있음

THREE TEAMS HELP YOU DEVELOP YOUR OPTIMAL HEALTH



Medical Team

Our Medical team of physicians, nurse practitioners, and registered nurses provide primary care services.

[LEARN MORE →](#)



Counseling & Psychiatry Team

Our Counseling team consists of licensed clinicians from the fields of psychology, counseling and social work, as well as a psychiatrist.

[LEARN MORE →](#)



Wellness Team

Our Wellness team helps you cultivate skills and habits for lifelong well-being.

[LEARN MORE →](#)

[Back to top ^](#)

[그림 1] 데니슨대학교의 Health & Wellness센터 주요 내용

출처: <https://denison.edu/places/wellness>

● 상담 서비스

- **Individual Counseling:** 교내 상담센터의 상담은 학생만 이용 가능하며, 대학과 연계된 병원의 상담은 학생 및 교직원 모두 이용 가능함. 또한, 위기 상황의 정신건강 문제에 대한 상담을 위해 월요일부터 금요일까지 오후 2시부터 4시까지 운영함. 긴급 상황을 대비하여 24시간 대응 체계를 갖추
- **Group & Training:** 학기마다 다양한 주제로 예를 들면, 마음 챙김, 스트레스 대처, ADHD 치료, 더 나은 습관 기르기, 불안 관리 등으로 그룹 워크숍을 진행함



- **Wellness Education & Health Promotion:** 대학생들의 전인적 발달을 위해 웰니스를 여섯 가지로 분류하여 맞춤형 프로그램을 제공하고 있음
 - **Physical Wellness:** 자신의 신체에 대한 인식을 높이고 건강한 습관과 기술을 실천하여 활기차고 자신감 있는 생활을 할 수 있도록 돕는 영역(예를 들면, 피트니스 프로그램, 수면·위생 교육 및 영양 상담 등)
 - **Emotional Wellness:** 자신의 생각과 감정을 있는 그대로 수용하고, 다양한 경험을 통해 배우고 성장하도록 장려하는 영역(예를 들면, 스트레스 대처, 긍정적인 자아상 확립, 감정 조절 및 마음 챙김 훈련을 통한 정서적 회복탄력성 구축 등)
 - **Financial Wellness:** 올바른 금융 지식을 바탕으로 학생들의 경제적 자율성을 기르고, 장기적인 전인적 발달을 지원하는 영역(예를 들면, 금융 이해력 향상 교육, 예산 관리 코칭, 경제적 어려움 발생 시 특별 지원금 안내 등 재무 관리 능력 배양)
 - **Spiritual Wellness:** 삶의 평화와 온전함(wholeness), 균형을 찾는 영역(예를 들면, 명상, 신념 공유 네트워크 등을 통해 스트레스와 불안을 줄이고 삶의 목적의식과 긍정적인 감정을 높이는 활동 등)
 - **Environmental Wellness:** 자연과 주변 환경을 존중하는 방식으로 생활하며, 개인을 둘러싼 환경과 교감하도록 장려하는 영역(예를 들면, 야외 활동을 통해 자연을 탐험하고, 자신의 행동이 환경에 미치는 영향을 인지하여 보호하도록 이끄는 활동 등)
 - **Social Wellness:** 건강하고 가치 있는 인간관계를 형성하고, 진정한 유대감을 만들어 정서적 회복탄력성을 높이는 영역(예를 들면, 학생 단체 및 커뮤니티 참여, 긍정적인 소셜 네트워크 형성, 건강한 대인 관계 기술 습득 등)

영국 맨체스터대학교(The University of Manchester) 사례

- 맨체스터대학교(The University of Manchester)는 1824년에 설립된 영국 공립의 연구 중심 종합대학이며, 총 학생 수는 44,000명 이상이며, 교직원이 12,000명 이상으로 소속되어 있음(<https://www.manchester.ac.uk/about/2026.8.13>). 맨체스터대학교는 학생들과 교직원을 포함하여 정신건강 관련 서비스를 정신건강지원팀(Mental Health Support Team)에서 지원하고 있음. 정신건강 지원팀은 모든 대학생을 소중하게 여기고 있는 그대로의 자신을 표현할 수 있도록 포용적인 환경을 조성하고 평등, 다양성 및 포용에 대한 맨체스터대학교의 정신에 기반하여 단기 상담, 그룹과 워크숍, 사회적 처방 등으로 지원 프로그램을 구성하고 있음. 이는 차별, 편견, 배제 또는 불평등 경험이 정신건강과 복지에 중대한 영향을 미칠 수 있음을 반영한 것임. 그리고 교직원들은 다양한 배경을 가진 대학생들, 즉 다양한 정체성, 문화, 신념, 능력, 연령, 국적, 성별 및 성적 지향을 가진 대학생들을 더 잘 이해하고 지원할 수 있도록 지속적인 교육을 받고 있음(<https://www.mentalhealthsupport.manchester.ac.uk/2026.8.13>.)



Mental Health Support Team

 Search

How we can support you

Assistance available from the Mental Health Support Team

Mental Health Support Team / How we can support you



Short-term counselling

What to expect from one to one appointments



Groups and workshops

What is available and how to book



Social prescribing

Holistic support for students.



Assessment and referrals

What might happen next?



In the moment support

Spectrum Life app and phonenumber



Access an appointment

Take a first step to accessing help.

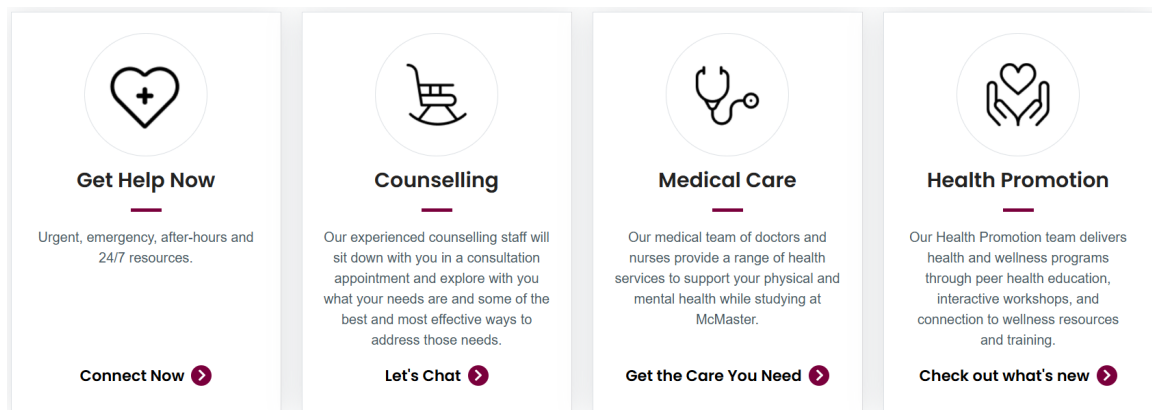
[그림 2] 영국 맨체스터대학교 정신건강지원팀 주요 내용

출처: <https://www.mentalhealthsupport.manchester.ac.uk>

- 대학생들은 대체로 정신건강지원팀에서 주로 단기 상담(Short-term counselling)을 1:1로 제한된 회기 동안 특정 문제(예를 들면, 학업 중 겪게 되는 모든 어려움 등)를 해결하는 데에 집중함. 모든 과정의 시작은 언제나 학생 우선이며, 담당 상담사와 함께 어려움의 근본 원인을 파악하고 의미 있는 긍정적인 변화를 모색하는 것임. 자신의 정신건강에 대해 이야기하는 것이 불편하게 느껴질 수 있다는 점을 이해하고 본인의 정신건강을 이해하고 효과적으로 관리하는 방법을 배우는 데 매우 유용한 첫걸음을 경험하게 됨
- 그룹과 워크숍(Group & Workshops)은 공통적인 정신건강 문제를 겪는 대학생들을 위한 심리 교육 워크숍 및 치료 그룹으로 전문적인 주제와 관리 방법을 다루는 4~5회 정도의 심층적인 세션으로 구성됨. 예를 들면, 대학생들은 스트레스 상황에서 균형 찾기, 우울한 기분에 적극적으로 대처하기, 불안 관리, 도움이 되지 않는 사고 습관에 도전하기, 급성 및 만성 스트레스 관리, 압박감이나 스트레스를 받을 때 몸과 마음을 안정시키는 기술, 마음 챙김 등의 기술을 습득할 수 있도록 그룹 상담을 받기 위해 해당 서비스 담당자와의 상담 약속과 상담 세션에 참석함. 이러한 프로그램 중 교직원과 대학생 모두를 위한 내용도 포함되어 있으며, 소규모, 워크숍, 세미나, 온라인 그룹 등 다양한 프로그램으로 지원을 받음
 - 학생들과 직접적인 접촉이 잦은 교직원을 대상으로 자살 예방 워크숍을 진행하며, 학생들에게 적절한 수준의 지원을 할 수 있도록 'Stepped Care Framework'를 숙지하도록 함. 또한, 교직원을 위한 EAP(Employee Assistance Programme)를 운영하며, 외부 기업인 'HealthHero'를 통해 익명 상담, 전화 지원, 리소스 허브 등을 제공함(<https://www.mentalhealthsupport.manchester.ac.uk/for-colleagues/staff-training/2026.8.13>.)
- 사회적 처방(Social Prescribing)은 대학생들을 위한 전인적 지원으로 건강과 웰빙에 대한 총체적이면서 개인 중심적인 접근 방법으로 비임상적 개입으로 대학 및 지역사회 그룹 활동을 연결함. 대학 생활에서 자기 관리를 하는 것이 어려울 수 있으며, 생활 방식이나 사회적 유대감 등이 긍정적인 행복에 영향을 미칠 수 있다는 점을 인식시키고 대학 내외의 다양한 그룹 및 활동과 연결함. 예를 들면, 대학에서 새로운 사람들을 만나고 더 소속감을 느끼는 것, 더 활동적이고 건강한 생활 방식을 유지하는 것, 관심사와 취미 탐색하는 것, 일과 삶의 균형을 개선하는 것, 자기 관리 루틴 확립하는 것, 삶의 목적을 찾는 것 등임. 정신건강지원팀은 전문가와 대학생이 최대 6회 상담을 통해 이러한 활동에 참여하고 스스로를 돌보는 방법을 도와줌

캐나다 맥마스터대학교(McMaster University) 사례

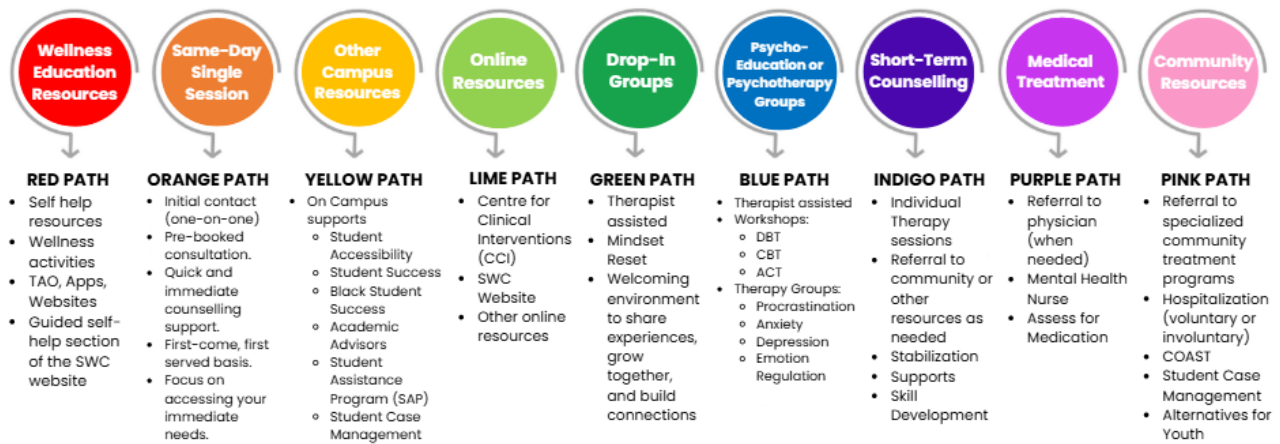
- 맥마스터대학교(McMaster University)는 1887년에 설립된 캐나다 공립의 연구 중심 종합대학이며, 총 학생 수는 37,256명이며, 교직원 17,141명이 소속되어 있음(<https://ira.mcmaster.ca/app/uploads/2025/10/Fact-Book-2025.pdf>/2026.8.13.). 맥마스터대학교는 학생들의 정신건강과 웰빙을 지원하기 위한 프로그램을 마련하고 있으며, 네 가지 기본 원칙을 설정하고 있음. 구체적으로, 전인적이고 개인 맞춤형 접근 방식, 다양한 요구 충족을 위한 접근 용이성 및 자원 제공, 대학 구성원들과 협력하여 공동체 조성, 정신건강 서비스의 평가 및 개선임(<https://studentaffairs.mcmaster.ca/students/mental-health/>2026.8.13.)
- 대학은 교직원을 포함하여 대학생 지원을 크게 네 가지 영역으로 구분하고 있음. 대학생들의 정신건강 관련 서비스 제공, 대학생 개별 관리, 장애 대학생들의 학업 및 복지를 위한 접근성 서비스, 그리고 대학 구성원 모두에게 제공되는 웰빙 자료(예를 들면, 정신 및 신체적 건강 관련 서비스, 성폭력 등 위기 대응, 교수-학습 관련 지원, HR 서비스 등)임. 특히, 학생 개별 관리는 학생처 산하 소속으로 학생에 대한 직접적인 치료를 제공하는 것이 아닌 위기에 처한 학생이 학업을 포기하지 않도록 학생 개인 맞춤형 지원을 위한 캠퍼스 및 지역사회의 여러 자원을 하나로 엮어 적절한 서비스를 지원함. 대학생의 중증 우울, 질병, 경제적 위기 등을 동시에 겪어 여러 부서의 개입이 필요한 경우 '컨트롤 타워' 역할을 하여 통합적인 지원을 제공함
- 대학생의 정신건강 관련 서비스는 학생웰니스센터(Student Wellness Centre)에서 담당함. 캠퍼스 내 모든 웰니스 관련 정보 제공 및 지원을 하고 있으며, 크게 상담(Counselling), 의료(Medical Care), 웰니스 교육(Wellness Education) 세 가지 축으로 대학생들의 정신건강에 대한 서비스를 제공함



[그림 3] 캐나다 맥마스터대학교 정신건강 주요 내용

출처: <https://wellness.mcmaster.ca>

- 대학생들은 개인의 상황에 따라 가벼운 스트레스 관리부터 전문적인 단기 심리 치료까지 폭넓게 지원받을 수 있으며, 개인 및 집단 상담, 워크숍 등에 참여할 수 있음. 특히, 상담을 원하는 대학생은 정신건강 전담 간호사의 초기 평가를 통해 학생들의 상황과 필요를 고려한 Pathways to Care에 따라 적합한 경로로 안내함. 그 사례를 제시하면 다음과 같음
 - 비교적 가벼운 스트레스나 일상적인 불안을 겪을 경우에는 자기 관리 및 온라인 리소스 제공: 대화형 온라인 모듈 제공, 정신건강 관련 온라인 정보 제공 등
 - 전문적인 치료보다 대처 능력을 키우는 것이 필요한 경우에는 예방 교육 제공, 스트레스 감소 세미나, 심리 교육 그룹, 마음 챙김 워크숍 등
 - 개인 상담보다 더 빠른 개입이나 지속적인 루틴이 필요한 경우에는 그룹 테라피 제공
 - 목표 지향적인 단기 해결 중심의 상담이 필요한 경우에는 단기 1:1 개인 상담을 1~6회 제공
 - 장기적인 치료, 약물 처방, 혹은 즉각적인 위기 개입이 필요한 경우에는 고위험군 학생을 위한 의료 및 외부 전문 치료를 제공



[그림 4] 캐나다 맥마스터대학교 Pathways to Care

출처: <https://wellness.mcmaster.ca/services/counselling/#tab-content-about-counselling>

- 맥마스터대학교의 정신건강 서비스 중 의료 서비스는 간호사, 의사 등으로부터 경미한 질병 및 부상 치료, 예방접종, 드레싱 교체 및 상처 관리, 성병 선별, 피부 질환, 만성 질환 관리, 금연 지원 등 신체적·정신적 건강을 지원하기 위해 다양한 서비스를 제공하고 있음. 또한, 웰빙 향상을 위해 웰니스 라운지를 운영하고 있으며, 웰니스 스킬 프로그램을 통해 대학생들의 불안, 우울, 관계 문제 등에 대한 대처전략 및 심리기술 등을 습득할 수 있는 그룹 기반 프로그램을 제공함

호주 멜버른대학교(The University of Melbourne)

- 멜버른대학교(The University of Melbourne)는 1853년에 설립된 멜버른에 소재한 공립(주립) 연구중심대학으로, 총 학생 수는 58,142명(학부생 29,308명)이며, 교직원 11,142명임(https://about.unimelb.edu.au/_data/assets/pdf_file/0031/484672/The-University-of-Melbourne-Annual-Report-2025-FINAL.pdf 2026.8.13). 멜버른대학교는 학생들과 교직원을 포함한 모든 구성원들의 건강 및 웰빙을 위한 복지를 지원하고 있으며, 상담 및 심리 서비스(Counselling and Psychological Services, CAPS)는 다양한 복지 서비스 중 하나임
- 상담 및 심리 서비스(CAPS)는 '존중', '전문성', '공동체 조성'의 가치에 기반한 대학생 및 교직원의 정신건강 서비스를 제공하고 있음. 경험이 풍부한 정신건강 전문가가 무료의 심리 지원 서비스를 단기 개인 상담, 그룹 프로그램, 워크숍, 교육, 온라인 자료 및 컨설팅 등으로 다양하게 제공함



Wellbeing workshops and webinars

CAPS offers free workshops and group programs for personal development, mental health and wellbeing issues each semester.



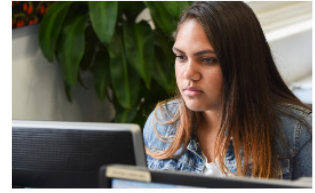
Group counselling

Our group programs provide a supportive and managed environment for students to connect with each other, explore the challenges they face and to discuss strategies and practices.



Individual counselling

Free, confidential, short-term counselling for currently enrolled University students located in Australia. In person and online appointments are available.



Self-help resources

Resources and exercises for a range of issues, including mental health, study, relationships, addictive behaviours, trauma, and life transitions.



Mental health training

Learn to recognise and support someone developing a mental health problem or in crisis.



Services for staff

University of Melbourne staff can access short-term individual counselling via the Employee Assistance Program (EAP) or Counselling and Psychological Services (CAPS).



Mental health crisis and emergency support

Access urgent mental health support (24 hours a day, 7 days a week), including the University's dedicated Mental Health Crisis Support Service, other crisis helplines and emergency services.

[그림 5] 호주 멜버른대학교 상담 및 심리 서비스 주요 내용

출처: <https://services.unimelb.edu.au/counsel>

- 개인 상담(Individual counselling)은 무료로 제공되는 단기 상담 프로그램으로 1회 상담은 최대 50분간 진행되며, 대면 및 비대면 방식 모두 지원함. 유학생, 성소수자 전문 상담사도 배치하여 관련 상담도 제공하고 있으며, 대학생뿐만 아니라 교직원(가족 포함)을 위한 지원 프로그램(Employee Assistance Program)을 통해 단기 무료 상담을 받을 수 있음. 또한, 긴급 상황을 대비하여 정신건강 위기 지원 서비스(Mental Health Crisis Support Service)를 연중무휴 24시간 전화 및 문자로 운영함
- 그룹 상담(Group counselling)은 두 가지 유형으로 다주간 심층적으로 진행되는 '그룹 여정(Group Counselling Journeys)'과 가볍게 참여할 수 있는 '드롭인(Drop-In)'으로 구분됨. 그룹 여정은 공정한 기회 제공을 위해 한 학기에 1개만 참여할 수 있으며, 감정의 균형, 인지행동치료 원리에 기반 한 부정적인 사고 및 행동의 전환, ADHD 학생 지원, 트라우마, 유학생 및 성소수자를 위한 프로그램 등이 있음. 드롭인 프로그램은 비교적 가벼운 주제로 스트레스, 수면관리, 대인관계 등 상담 및 심리 서비스(CAPS)의 전문 상담사가 매주 1.5시간씩 진행하는 프로그램임
- 정신건강 교육(Mental health training)을 통해 일반적인 스트레스 요인과 변화, 스트레스 대처방법 등 대학생들에게 다양한 정신건강 교육을 실시하며, Mental Health First Aid(MHFA)을 통해 다른 사람의 위기상황 징후와 증상을 발견할 수 있게 함. 즉, Mental Health First Aid(MHFA)는 교육대상별(대학생, 교직원 등) 사안별로 다양한 시나리오를 통해 정신건강 문제 발생시 대처 방법과 위기 상황에 대한 대응 방법을 교육함. 또한, 자기관리 지원을 위해 완벽주의, 미루는 습관, 시험 불안, 알코올 및 도박 중독, 외로움 대처법 등 다양한 자료와 영상 오디오 가이드를 제공함



V. 향후 과제 및 제언

- 본 자료에서는 대학생들의 심리·정서 지원을 위해 해외 주요 대학(미국, 영국, 캐나다, 호주)의 캠퍼스 정신건강 지원 체계와 관련 센터의 프로그램 등 사례 조사를 토대로 하여 향후 과제 및 제언을 제시하면 다음과 같음

첫째, 국가적 차원의 가이드라인 마련 필요

- 앞서 제시한 해외 주요국에서는 대학의 심리·정서적 지원을 위한 캠퍼스 정신건강 지원 체계와 관련 상담센터의 프로그램 등에서 나타난 바와 같이 대학생 정신건강 문제를 개별 대학의 책임으로만 두지 않고 국가적 차원의 체계적인 개입과 지침을 마련함
- 미국은 '고등교육 정신건강법(Higher Education Mental Health Act)' 등을 발의하거나 일리노이주처럼 학생 정신건강 지원 정책을 의무화하는 법안(MHEAC)을 제정함
- 영국, 캐나다, 호주 역시 정부나 전문 기관의 예산 지원을 바탕으로 '대학 정신건강 현장(UMHC)'이나 '학생 정신건강 가이드라인'을 공식적으로 발표하여 각 고등교육기관이 표준화된 정책을 채택하고 적용할 수 있도록 장려함

둘째, 예방적 접근 및 대학생을 포함한 모든 대학 구성원들을 대상으로 캠퍼스 정신건강 서비스 제공

- '기다리는 상담'에서 '찾아가는 예방'으로의 전환 필요
- 미국 애리조나주립대학교는 학생 주도형 커뮤니티인 정서적 웰빙 및 정신건강 지원 등을 지원하여 폭넓은 아웃리치 활동을 전개하고 있으며, 미시건대학교는 19개 단과대학에 임베디드 상담사(Embedded Counselors)를 배치하여 학생들이 가까이에서 쉽게 이용할 수 있도록 하고 있음
- 호주 멜버른대학교는 학생 리더들을 대상으로 정신건강 응급처치(MHFA) 교육을 실시하여 또래 지원을 강화하고 있으며, 미시건 대학교 역시 개인 동료 상담을 운영함. 한정된 대학의 자원과 예방적 차원을 고려할 때 편하고 쉽게 접근할 수 있는 대화 상대자로 또래 상담 제도를 실시함
- 영국 맨체스터대학교에서는 학생들과의 접촉이 빈번한 교직원들에게 자살 예방 워크숍을 진행하고 있으며, EAP(Employee Assistance Program) 운영 등을 통해 캠퍼스 구성원 모두가 정신건강의 '게이트키퍼' 역할을 할 수 있는 다양한 교육프로그램을 제공함

셋째, 지역사회 의료기관 및 사회복지기관 등 외부 자원 연계와 위기 대응 체계 구축

- '지역사회 통합 안전망' 구축 및 24시간 통합 위기 대응 체계 마련 필요
- 해외 주요 대학들은 학내 상담센터의 자체 역량에만 의존하지 않고, 지역사회 의료네트워크 및 전문기관과 긴밀하게 연계하는 통합지원체계를 구축하고 있음. 특히, 영국의 '대학 정신건강 현장(UMHC)'은 지역 국립의료서비스 및 사회복지기관과의 협력을 핵심 지원 영역으로 명시하고 있음
- 미국 애리조나주립대학교(ASU)의 'EMPACT 위기 상담 전화', 미시건대학교의 '정신과 응급 서비스 연계 및 위기 대응팀', 호주 멜버른대학교의 '정신건강 위기 지원 서비스(연중무휴 24시간 운영)' 사례처럼 24시간 위기 상황에 대비한 체계를 구축하고 있음. 또한, 원격 상담 플랫폼 등을 활용한 365일 24시간 상담 서비스를 제공함
- 해외 주요 대학의 심리·정서적 지원을 위한 캠퍼스 정신건강 지원 체계와 관련 센터의 프로그램 사례는 일반적인 상담뿐만 아니라 우울 및 불안관리, 마음 챙김, 스트레스 대처방법, 건강한 생활습관, 중독, 성적체성, ADHD 등 다양한 이슈에 대한 상담과 프로그램을 제공하고 있음. 이와 더불어 다양한 분야의 상담과 의료 서비스 등을 제공하기 위한 전문 인력의 전공은 교육학, 심리학, 사회복지학, 정신 의학, 공중 보건, 간호학, 약물학, 영양학 등 세부적으로 구성되어 있음

- 관련 센터의 프로그램에서도 기존의 일대일 대면 상담뿐만 아니라 비대면 상담을 활용하고, 스트레스, 우울, 불안 등의 자가진단 도구, 정신건강 지원 관련 정보 및 이용 가능한 무료 어플리케이션을 제공하고 있음. 그룹 상담과 세부 프로그램을 주제별로 제공하고 있으며, 대학생 및 교직원의 가족까지 지원 프로그램을 운영하고 있음. 그리고 웰빙, 웰니스 등을 위한 지원 프로그램 및 공간을 확보하고 서비스를 제공하고 있음. 특히, 고위험군 학생에 대한 해외 주요 대학(미국, 영국, 캐나다, 호주)의 정신건강 지원을 살펴보면, 신속한 개입 및 치료를 위해 정신과 의사 또는 간호사를 필수 인력으로 배치하거나 지역사회 또는 지역병원 등과 연계하여 서비스를 제공하고 있음
- 우리의 경우도 대학생들의 불안, 우울, 스트레스 등 심리·정서적 위기뿐만 아니라, 섭식 장애, 수면 장애, 습관, 약물·알콜·게임·스마트폰 중독, 성폭행, 데이트 폭력, 성 정체성 등으로 상담을 의뢰하는 학생들이 다양한 사안으로 증가하고 있음(김정희 외, 2021; 이동훈, 2026). 이에 다양한 스펙트럼의 전문 인력을 확보하고 지속적으로 전문성을 높일 수 있는 체계적인 지원 방안이 필요함
 - 앞서 사례로 살펴본 미국, 영국, 캐나다, 호주 대학들은 심리 및 교육 상담 전공 외 정신과 의사, 간호사, 임상사회복지사, 영양사, 약물 전문가 등 다양한 관련 자격증 소지자 등을 구성원으로 포함하고 있음. 대학생들의 다양한 요구를 체계적으로 접근할 수 있는 개별 맞춤 프로그램 구성과 전문 인력, 충분한 재정적 지원 등이 수반되어야 할 것임
 - 또한, 캠퍼스 내에서 대학생들의 상담과 심리 분야뿐만 아니라 정신건강 지원 프로그램을 개발하고, 지역 사회와의 상호 협력을 통하여 각 대학마다 특화된 프로그램을 공유·확산해야 할 것임. 대학은 개별 학생에 예방 교육 프로그램을 확산하며, 국가 차원에서는 체계 지원과 더불어 한정된 자원을 토대로 정부-지자체-대학 간 상호 인적·물적 지원 체제를 통한 교류·협력 연계 구축이 필요한 상황임. 향후 이에 대한 심층 연구를 토대로 이론적·실제적인 지원방안 마련을 도출할 필요가 있음을 제언함
- 2024년에 발간한 UNESCO SDG brief-Goal3에 따르면, 고등교육기관은 모든 학생이 정신건강 서비스를 무료로 이용할 수 있도록 보장해야 하며 개인 맞춤형 지원이 가능할 수 있도록 학생과 상담사의 비율을 구성하고, 정부는 목적 재원을 마련하여 지원할 것을 권고하고 있음. 우리나라 역시 대학생들의 심리·정서 지원을 위해 국가와 대학 차원에서 전문적이고 체계적인 지원 방안을 모색해야 할 것임



참고문헌

- 김동일(2020). 코로나-19와 대학생 정신건강: 대학생활문화원의 과제와 전망: 서울대학교 사범대학 교육학과 교육연구소 제7회 관악교육포럼 자료집, 41-70.
- 김수현(2012). 한국과 미국 대학상담센터의 주요 업무와 기능, 인간이해 33(2), 37-52.
- 김정희 외(2021). 코로나-19 대학(원)생 심리-정서 지원 실태조사, RM 2021-29-1007, 한국대학교육협의회.
- 손은령·고홍월·이순희(2013). 한·미 대학상담 기관 운영 실태 비교, 교육연구논총, 34(1), 291-309.
- 양해진(2020). 코로나-19 상황에서 대학신입생들의 자아탄력성 정도에 따른 우울감과 심리적 정서의 차이, The Journal of the Convergence on Culture Technology, 6(3), 75-82.
- 오혜영·김동일·송지연(2018). 대학생의 심리적 위기 극복 및 인생계발 자원사업 설계 연구: 고등교육 미래인재 양성을 위한 심리적 강인성 및 인생 계발의 지원 기반 설계, 한국대학교육협의회.
- 윤명숙·최명민·정규형(2025). 대학구성원 정신건강 지원 실태조사 및 개선방안 연구, 한국대학교육협의회.
- 이동훈(2026). 대학의 정신건강 지원 체계 구축 방향 모색 토론회, 한국대학교육협의회 제30회 고등교육전문가 토론회 자료집, 27-31.
- Galán-Muros, V., Roser-Chinchilla, J., & Hsiung, N. (2024). Supporting the mental health and well-being of higher education students. UNESCO International Institute for Higher Education in Latin America and the Caribbean.

<미국>

- <https://counselingcenter.illinois.edu/> (2026.8.13. 검색)
- <https://denison.edu/> (2026.8.13. 검색)
- <https://denison.edu/places/wellness/> (2026.8.13. 검색)
- <https://denison.edu/places/wellness/contacts/> (2026.8.13. 검색)
- <https://eoss.asu.edu/counseling/providers/> (2026.8.13. 검색)
- <https://eoss.asu.edu/counseling/services/crisis/> (2026.8.13. 검색)
- <https://eoss.asu.edu/counseling/services/group-therapy/> (2026.8.13. 검색)
- <https://eoss.asu.edu/counseling/support/> (2026.8.13. 검색)
- <https://hr.umich.edu/> (2026.8.13. 검색)
- <https://uhc.umich.edu/> (2026.8.13. 검색)
- <https://uhc.umich.edu/embedded-counselors/> (2026.8.10. 검색)
- <https://uhc.umich.edu/group-counseling-lunch-series/> (2026.8.10. 검색)
- <https://uhc.umich.edu/how-get-care/> (2026.8.13. 검색)
- <https://uhc.umich.edu/non-urgent-drop-option-lets-talk/> (2026.8.10. 검색)
- <https://uhc.umich.edu/uwill/> (2026.8.10. 검색)
- <https://umich.edu/facts-figures/> (2026.8.13. 검색)
- <https://uwill.com/> (2026.8.13. 검색)
- <https://www.asu.edu/> (2026.8.13. 검색)
- <https://www.collegemagazine.com/> (2026.8.13. 검색)
- <https://www.congress.gov/bill/118th-congress/> (2026.8.13. 검색)

<영국>

- <https://educationhub.blog.gov.uk/> (2026.8.13. 검색)
- <https://hub.studentminds.org.uk/> (2026.8.13. 검색)
- <https://www.manchester.ac.uk/> (2026.8.13. 검색)
- <https://www.mentalhealthsupport.manchester.ac.uk/> (2026.8.13. 검색)
- <https://www.studentminds.org.uk/about-us/our-impact/> (2026.8.13. 검색)
- <https://www.studentminds.org.uk/wp-content/> (2026.8.13. 검색)

<캐나다>

- <https://ira.mcmaster.ca/> (2026.8.13. 검색)
- <https://mentalhealthcommission.ca/> (2026.8.13. 검색)
- <https://studentaffairs.mcmaster.ca/> (2026.8.13. 검색)
- <https://wellness.mcmaster.ca/> (2026.8.13. 검색)
- <https://wellness.mcmaster.ca/services/counselling/> (2026.8.13. 검색)

<호주>

- <https://about.unimelb.edu.au/> (2026.8.13. 검색)
- <https://services.unimelb.edu.au/> (2026.8.13. 검색)
- <https://www.acses.edu.au/> (2026.8.13. 검색)
- <https://www.orygen.org.au/> (2026.8.13. 검색)