



교육부

17개 시도 교육청

Wee

위 프로젝트

우리가 희망이다
(교사용)

통권 **65**호
2023년 봄호

미리보는 위(Wee) 소식

목차

→ 전문가 칼럼

☑ 아동·청소년의 학업소진의 이해
및 학업소진 완화 방법
울산대학교 교수 최현주

→ 현장의 소리

☑ 위(Wee)학생 안전망 구축 프로그램
증평여자중학교
전문상담교사 이가영

☑ 관계성 향상 프로그램 '교실 세우기'
부산광역시 남부교육지원청 위(Wee)센터
전문상담교사 최혜은

위(Wee), 알려드립니다

알림

→ 다음 호 소식

☑ 위(Wee) 뉴스레터 원고 모집
- 한국교육개발원
위(Wee)프로젝트연구·지원센터에서는
위(Wee)프로젝트의 정책, 운영 현황, 성과,
우수사례, 행사 안내 등의 정보 공유를 목적으로
위(Wee) 뉴스레터를 발간하고 있습니다.
뉴스레터에 수록될 원고를 공개 모집합니다.
많은 관심과 참여 부탁드립니다.
www.wee.go.kr

대상 위(Wee) 프로젝트 관련 기관 종사자,
학계 전문가, 위(Wee) 프로젝트 참여 학생
및 학부모

제출방법 kcm0314@kedi.re.kr로 제출

문의 한국교육개발원
위(Wee) 프로젝트연구·지원센터 김찬미



아동·청소년의 학업소진의 이해 및 학업소진 완화 방법

들어가며

한 신문 기사에서 읽은 내용이다. 1950년대 전쟁이 한창인 시절에도 우리나라 사람들은 임시 학교를 세우고, 교과서를 나누어주고, 시험을 치르며 자녀들이 학업을 놓지 않도록 도왔다고 한다. 국가 재정이 부족해 교사 월급을 주기 어려운 상황이 되자, 학부모들은 사친회(師親會)를 결성해 학교 운영에 보탬을 주기도 했다(최대석, 최민우, 2015). 학력은 그 어떤 재산보다도 안전하고 생존에 필수적이라는 믿음 때문이었다. 배움 혹은 학벌을 중요한 가치로 여기는 문화는 70여 년이 흐른 지금까지 이어지는 듯하다. 입시 경쟁은 중, 고등학교에서 초등학교, 유치원으로까지 거슬러 올라가 과열된 선행학습을 불러일으키기도 한다. 많은 학생이 학교 수업을 마친 후에도 학원에 가거나 인터넷 강의를 들으며 밤늦게까지 학업 활동을 이어가는데, 이는 학생 본인의 선택에 의한 것일 수도 있겠으나 주변의 시선이나 압박으로 인한 경우도 적지 않다. 그 덕분일지 우리나라 학생들의 학업 성취도는 높은 수준인 것으로 보고된다. 2018 국제 학업성취도 평가(Programme for International Student Assessment: PISA)에서 한국은 읽기, 수학 등에서 OECD 회원국 중 최상위권이었다. 그러나 동시에 삶에 대한 만족도는 71개국 중 65위로 나타났다. 이는 많은 아동, 청소년들이 스트레스와 정신 건강 문제에 취약할 수 있음을 보여준다(최인선, 2022).

일반 적응 증후군과 소진

어느 정도의 스트레스는 삶을 긴장감 있게 만드는 활력소가 되지만, 적절히 다루어지지 않고 장기간 지속되는 경우 우리의 신체적, 정신적 건강에 해를 끼친다. 일반 적응 증후군(General Adaptation Syndrome) 이론에 따르면 스트레스에 대한 인간의 반응은 경보기-저항기-탈진기의 세 단계로 진행된다. 경보기는 우리 뇌가 외부의 자극을 위협 혹은 공격으로 인식하고, 이에 대응하기 위해 교감 신경계를 활성화하는 단계이다. 당장이라도 싸우거나 도망칠 수 있도록(fight or flight) 에너지를 집약시키는 것이다. 이때 집약된 에너지를 활용해 스트레스 사건을 잘 처리하면 신체는 안정을 되찾게 되지만, 그렇지 않으면 저항기로 진입하게 된다. 저항기에서는 스트레스에 대응하기 위한 호르몬(코티솔, 티로신 등)이 여전히 분비되지만, 경고기에 일어났던 극심한 생체 변화는 어느 정도 정상으로 복구가 된다. 그런데 우리 신체의 에너지에는 한계가 있으므로, 이러한 저항기를 한없이 유지할 수 없다. 저항기에 들어섰음에도 스트레스가 지속된다면, 마지막 탈진기로 접어들게 된다. 탈진기에서는 신체의 자원이 고갈되어 여러 질병에 취약해지는데, 예를 들어 면역력과 소화 기능이 악화되거나 신경전달물질의 불균형으로 우울, 불안 등 정신 건강에 위협을 받게 되기도 한다. 이처럼 스트레스에 장기간 노출되면서 그에 대한 대처에 실패했을 때 나타나는 증상을 번아웃, 소진이라고도 부른다(이승엽, 2020).

학업소진의 개념과 특징

초창기 소진은 직무소진(job burnout)이라 하여 직업을 가진 사람들이 겪는 현상이라고 소개되었으나, 공부를 주요 활동으로 하는 학생들에게도 이와 유사한 양상이 발견되었다. 학업 요구가 과중한 상태에서 장기간 고군분투하다 보면 결국 평범한 일상을 유지하는 것조차 힘들어지고



울산대학교 교수
최현주

통권 65호 2023년 봄호

위(Wee) 프로젝트, 우리가 희망이다



늘 피로감에 시달리는 학업소진을 겪게 된다는 것이다(이상민, 안성희, 2014). 학문적 맥락에서 학업소진은 정서적 탈진, 냉소, 무능감으로 특징지을 수 있다. 정서적 탈진은 공부로 인해 지치는 느낌을, 냉소는 공부를 왜 해야 하는지 이유를 찾지 못하고 학업 자체를 무가치한 것으로 여기는 태도를 뜻한다. 마지막으로 무능감이란 공부에 대한 자신감을 잃은 상태를 의미한다. 학업소진을 경험하는 아동, 청소년은 공부를 마친 후에도 뭔가를 해냈다는 뿌듯함이나 성취감, 즐거움을 느끼기보다는 그저 피곤하고, 나아가 이처럼 공부에 시간과 에너지를 쏟는 것이 자신의 인생에 어떤 의미가 있는지 부정적이고 회의적인 태도를 갖게 된다. 또한 '나는 해도 안 된다'는 생각으로 공부에 대한 자신감을 잃고 주변에 학업을 잘 해내는 친구들과 자신을 비교하며 열패감에 빠지기도 한다. 학업소진에서 빠져나올 계기를 찾지 못하고 이러한 상태가 2주 이상 지속되면, 이는 결국 학업에 대한 동기 저하 및 학업 이탈로 이어질 수 있다. 일부 학생들은 흡연과 음주와 같은 건강에 해로운 행동을 통해 탈출구를 찾으려 하거나, 두통과 복통과 같은 신체적 증상을 경험하는 경우도 있다. 또한 불안, 우울증과 같은 정신 건강 문제로 이종고를 겪기도 한다.

학업소진의 유발요인

학업소진은 오랜 기간 노출된 스트레스에 적절히 대처하지 못함으로 인해 발생하는 현상이므로 갑자기 발생하기보다는 어느 정도 시간을 두고 악화되는 것이 보통이다. 학업 활동에 의욕을 잃고 소극적으로 임하거나, 공부해야 하는 것에 짜증을 많이 내고 침울함을 보인다면 이는 소진의 징후라 할 수 있다. 이러한 징후를 조기에 발견하고, 학업소진을 유발하는 요인들에 신속히 개입하는 것은 예방적 차원에서 매우 중요하다. 학업소진 유발요인으로는 비현실적인 학업 목표, 완벽주의적 성향, 스트레스 대처기술의 부족 등을 들 수 있다(Schaufeli, Maslach, & Marek, 1993).

- 비현실적인 학업 목표: 양적인 측면에서 소화해내기 버거운 공부량은 아닌지, 질적인 측면에서 지나치게 높은 목표를 추구하는 것은 아닌지 점검해 볼 필요가 있다. 개인마다 하루에 집중할 수 있는 시간과 집중력에는 차이가 있다. 2주 정도 자신이 무리하지 않고 해낼 수 있는 공부 시간이나 분량을 관찰하여 기저선(baseline)을 파악하고, 이를 바탕으로 현실적인 학업 목표를 세우는 것이 필요하다.
- 완벽주의적 성향: 완벽주의적 성향을 가진 사람은 주어진 일에 과도하게 헌신하는 한편, 실수에 대한 두려움으로 걱정과 시달리거나 수치심, 죄책감과 같은 부정적인 감정을 자주 경험할 수 있다. 완벽주의 성향은 단기간에 변화시키기 어려운 안정적인 성격특질이므로, 우선은 자신이 이러한 성향을 가지고 있음을 인식하는 것이 중요하다. 완벽주의 성향을 지닌 아동, 청소년을 돕기 위해서는 공부 이외의 활동(운동, 사교, 취미활동 등)에도 참여하도록 권유하여 시야를 넓히고 자기관리를 습관화할 수 있도록 안내하는 것이 필요하다.
- 스트레스 대처 기술의 부족: 스트레스는 개인이 특정 상황이나 사건에 대처할 수 없다고 지각할 때 발생한다(Lazarus와 Folkman, 1984). 다양한 스트레스 대처 기술들을 익히고 활용하는 것은 학업소진을 낮추는 데 도움이 될 수 있다. 단, 동일한 대처 기술이라 할지라도 개인 또는 상황에 따라 그 효과성이 달라질 수 있음을 기억할 필요가 있다. 학업 스트레스가 심할 때 적용해 볼 수 있는 대처 기술로는 아래와 같은 것들이 있다.
 - 시간 관리: 할 일의 우선순위를 정하고, 각각을 처리하기 위한 시간을 안배하기.
 - 문제 해결: 스트레스 받는 일을 작은 부분으로 나누고, 각각에 대한 해결책 생각해보기.
 - 정보 찾기: 스트레스 받는 일을 보다 잘 이해하기 위해 관련 정보 수집하기.
 - 도움 구하기: 친구, 가족, 선생님께 도움을 요청하기.
 - 긍정적 재평가: 스트레스 받는 일의 긍정적인 측면 생각해 보기.
 - 주의 환기: 잠시 스트레스에서 벗어날 수 있는 활동에 참여하기.
 - 이완: 명상이나 심호흡과 같이 이완을 촉진하는 활동에 참여하기.
 - 감정 표현: 믿을만한 사람에게 자신의 감정에 대해 이야기하기.

통권 65호 2023년 봄호

위(Wee) 프로젝트, 우리가 희망이다



학업소진의 완화 방법

학업소진을 조기에 개입할 수 있는 시기를 놓치고 이미 상당 기간 학업소진 증상을 보이고 있다면, 보다 전문적인 도움이 필요하다. 직무소진의 요구-자원이론(job demand-resource model)에 따르면 소진의 핵심적인 원인은 요구와 자원 간 불균형이다(Schaufeli et al., 1993). 주어진 과업을 수행함에 있어 요구는 과중하고 자원은 부족할 때 소진이 발생한다는 것이다. 공부량이 너무 많거나 빨리 해내도록 시간의 압박을 받는 것, 공부하는 과정에서 느끼는 부정적인 감정들(불안, 분노, 좌절감 등) 모두 학업요구에 포함될 수 있다. 요구-자원 균형을 맞추기 위해서는 1차적으로 이러한 학업요구들을 줄일 수 있도록 환경을 재구성하는 것이 좋다. 최소한의 공부량만을 하도록 일정을 조정하고, 학생 스스로가 편안하게 느끼는 속도를 찾아 이것이 침해되지 않도록 보호해주는 것이 필요할 것이다. 특히, 오랜 기간 학업소진을 겪고 있는 학생들은 공부와 관련하여 부정적인 감정에 압도되어 있는 경우가 많다. 학업 압박이 얼마나 큰지, 그로 인해 얼마나 고통 받고 있는지, 현재 경험하는 감정을 있는 그대로 인정하는 것은 압도감을 줄이는 데 도움이 될 수 있다. 이를 위해 솔직한 감정을 토로할 수 있는 안전한 대상과 공간을 마련하는 것이 필요하다. 비밀보장을 바탕으로 하는 전문상담사와의 정기적 만남은 힘겨운 감정을 다루고 공감과 지원을 제공하는 효과적인 방법이 될 것이다.

다음으로는 학업자원을 확충하여 요구-자원 불균형을 해소해야 한다. 강력한 학업자원 중 하나는 좋은 성적을 얻거나, 주변의 인정을 받는 등 그간의 노력을 보상받는 것이다. 그러나 이러한 일은 반드시 일어난다고 보장하기 어렵기에 다른 학업자원을 발견하는 것이 필요하다. 많은 연구들은 부모나 교사의 격려가 학업소진을 완화하는 데 도움이 된다고 이야기한다(이상민, 안성희, 2014). 격려를 할 때는 아동, 청소년들이 내면에 접촉하고 스스로를 존중하는 마음을 키우도록 안내하는 것이 좋다. 자신의 부족함을 객관적으로 바라보고 수용하는 것은 어른들에게도 어려운 일이다. 학업소진은 아동, 청소년들이 공부하는 과정에서 스스로의 부족함을 처절하게 느끼고 침잠해 있는 상태라고 볼 수 있기 때문에, 전문가의 안내에 따라 이러한 작업을 수행해 나갈 수 있다. 자기의 관심은 부분과 관심지 않은 부분을 인식하고, 각각에 대한 감정을 충분히 표현하여, 자기를 이루는 여러 파편들이 건강하게 통합될 수 있도록 도와야 할 것이다.

마지막으로 공부는 나에게 어떤 의미인지, 나아가 나는 공부를 통해 어떤 사람이 되고자 하는지에 대해 자신만의 답을 찾아가는 시간이 필요하다. ‘공부를 쉬엄쉬엄 하면 무슨 일이 일어나는지?’, ‘공부 이외에 내가 관심 있는 것은 무엇이 있는지?’, ‘실제로 내가 공부에 투자하는 노력과 시간, 공부 이외의 것에 투자하는 노력과 시간은 각각 얼마인지?’와 같은 질문에 답을 하면서 자신의 존재 가치를 학업에서만 찾는 것은 아닌지 돌아볼 수 있을 것이다. 이 과정에서 스스로의 한계를 인정하고 부정적적이었던 기존 생각들을 포기함으로써 얻어지는 장점들을 발견해 보는 것도 바람직하다.

➔ 참고문헌

- 이상민, 안성희 (2014). 교육에서의 소진에 관한 이론적 고찰. Korean Medical Education Review, 16(2), 57-66.
- 이승엽 (2020). 소진증후군의 이해와 대처. Journal of Korean Neuropsychiatric Association, 59(2), 105-114.
- 최대석, 최민우 (2015. 5. 10). “전쟁 통에도 공부는 꼭 하거라” 책 챙겨 아들만 피란 보낸 어머니. 중앙SUNDAY. <https://www.joongang.co.kr/article/17766319#home>
- 최인선 (2022). OECD 국제 학업성취도 평가 연구. KICE 연구리포트 2021. 한국교육과정평가원.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York : Springer Publishing Company.
- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (Eds.) (1993). Professional burnout : Recent developments in theory and research. Washington DC: Taylor and Francis.

통권 65호 2023년 봄호

위(Wee) 프로젝트, 우리가 희망이다



현장의 소리

위기학생 안전망 구축 프로그램



증평여자중학교
전문상담교사
이가영

증평여자중학교 소개

‘위기학생 안전망 구축 프로그램’에 관한 이야기를 하기 전에 학교 소개를 하고자 합니다. 우리 학교는 충북 증평군에 위치하고 있으며, 시골과 도시 그 중간 정도입니다. 현 인구는 3만명 정도이지만 군 소재지 중에서는 보기 드물게 인구가 계속적으로 증가하고 있는 지역입니다. 군내에는 특수 부대, 공장과 기업들이 있지만, 반면에 농사를 생업으로 삼는 사람도 많습니다. 독특한 지역적 특색을 갖춘 곳에 위치한 증평여중은 27명의 교사, 14개 학급, 300명의 학생으로 구성되어 있습니다.

학교는 복합적인 지역 특성을 반영하듯 다문화 가정, 한부모 가정의 비중이 높은 편이며, 아동학대의 경각심이 낮아 발생 비중이 높은 편입니다. 이로 인해 심리·정서적 측면에서는 가정에서 의사소통의 어려움을 겪거나, 문화적인 소외를 느끼기도 하여 어려움을 호소하는 학생들이 많습니다. 학업 측면에서는 유전적·환경적으로 지능이 낮은 경우도 있지만, 부족한 학습 경험으로 인한 학습 능력의 결손이 보이기도 합니다.

다행스럽게도 이 학생들을 위한 인적 인프라가 훌륭한 편입니다. 학교의 선생님들은 프로그램 운영에 적극적이며 학생들의 아픔을 먼저 헤아려주시고, 학교 위(Wee)클래스에 연계해주고자 합니다. 어떻게 학생들을 지원해주실까 먼저 고민해주시는 선생님들이라는 좋은 인적 인프라로 학교 위(Wee)클래스에서 위기학생 안전망 구축 프로그램을 운영할 수 있었습니다.

위기학생 안전망 구축 프로그램 운영 계기

2021년도 10월부터 충청북도교육청 학생자치과 생활교육팀에서는 지역 내에 있는 위기학생 긴급지원 프로그램을 운영하도록 지역교육지원청 위(Wee)센터로 예산지원을 시작하였고, 그 시기에 저는 괴산증평 위(Wee)센터에서 근무하였습니다. 이 사업을 시작할 당시 학생자치과 과장님께서 “돈으로 위기학생을 해결할 수 있으면 돈으로라도 지원해주고 위기를 벗어나게 줘야한다. 돈으로 해결할 수 있으면 그 또한 다행이다.”라는 말씀을 하셨습니다. 사실 돈으로 해결할 수 없는 문제들은 무수히 많기에 무엇이든 학생들에게 도움 될 수 있는 일, 우리가 할 수 있는 일이라면 무엇이든 한다는 간절한 생각임을 알기 때문입니다.

그러던 중 2022년도에 증평여중으로 발령이 나면서 ‘위기학생 안전망 구축 프로그램’을 학교에서 운영할 수 있게 되었습니다. 학교 현장에서 직접적으로 활용할 수 있도록 예산 편성이 되었습니다. 즉, 현장인 학교에서 학생들에게 맞춤형 지원을 현실적이고 적극적으로 지원을 할 수 있는 환경이 마련된 것입니다.

환경이 마련된 저는 적극적으로 실행하기로 마음먹었습니다. 학교 안팎으로 차별을 당하고, 고립되거나 소외되어 심리·정서적으로 많은 아픔을 가진 친구들에게 ‘학교가 함께구나. 나 혼자 아니구나. 학교에서 즐거웠던 추억이 있어’하는 생각을 잠시라도 하게 하는 것에 의의를 두었습니다. 그리고 상담실에 오는 학생들 외에도 되도록 학교 안의 많은 학생들에게 기회를 주고

통권 65호 2023년 봄호

위(Wee) 프로젝트, 우리가 희망이다

싶었습니다. 그리하여 학년부실에 직접 찾아다니며 선생님들에게 프로그램에 대해 소개하고, 함께하기를 요청 드렸습니다. 선생님들께서 긍정적으로 반응해주셨고, 그렇게 상담실에 오는 친구들뿐만 아니라 담임·교과 선생님들에게 추천받은 친구들 18명을 대상으로 프로그램을 진행하였습니다.

위기학생 안전망 구축 프로그램 소개

위기학생 안전망 구축 프로그램 추진 배경과 목적은 ▲ 위기학생들의 조기 발견과 효율적인 지원을 통해 안정적인 학교생활 지원 ▲ 가정과 연계한 지속적이고 체계적인 위기학생 관리 시스템 구축 ▲ 복지 사각지대 등으로 인한 취약계층 학생들의 관리 및 지원 필요 ▲ 위기학생 개별 특성에 맞는 맞춤형 다중지원 체계 구축 필요 ▲ 위기상황에 처해 있는 학생들의 부적응으로 인한 다양한 문제 발생 예방에 있습니다. 특히 위기 학생들에 대한 즉각적이고 실질적인 도움과 지원이 이루어지는 것에 큰 의미가 있습니다.

위기학생 안전망 구축 프로그램은 크게 4가지로 구성되어 진행되었습니다.

첫 번째, 물품지원입니다. 대상 학생들 중에는 청결은 둘째치고, 겨울에 패딩이 없어 얇은 후드만 입고 다니는 학생들, 운동화가 닳아서 구멍이 난 것을 신고 다니는 경우가 있었습니다. 이 학생들에게는 함께 백화점에 가 옷을 직접 입고, 신발을 직접 신어보고, 자신이 원하는 것을 고르는 경험을 제공해주었습니다. 물론 이는 인터넷으로도 가능하지만, 저는 단순히 물건을 제공하는 것이 아닌 함께 하는 경험을 주고자 했습니다. 안타깝게도 대상 학생들 중에서는 백화점이나 아울렛 등을 한 번도 가보지 못한 학생도 있었습니다. 이에 옷이나 신발을 직접 사서 입고 나오거나, 자신이 산 것을 들고 나오는 경험이 학생들에게 더 필요하다고 판단하였습니다. 학생들 또한 보호자와 함께 자신이 원하는 물건도 직접 사보고 레스토랑이나 푸드코트에 가서 음식을 함께 먹는 경험이 물건보다 더 마음에 남았다고 후기를 전했습니다.

두 번째로 문화생활 지원입니다. 증평지역은 서울과 1시간 20분정도 거리이지만 가정환경이나 부모님의 지원이 없는 학생들이 많아, 광역시나 도시를 다녀와 본 학생들이 많이 없습니다. 이러한 상황을 인지한 저는 교육지원청 위(Wee)센터에서 스타렉스를 빌려 대전 스타필드(스포츠몬스터), 서울 롯데타워 아쿠아리움, 전망대, 레스토랑 그리고 대학로에 있는 소극장으로 내달렸습니다. 연극을 보고 카페에 가서 디저트와 음료를 먹으면서 함께 이야기를 나누는 단순한 활동에도 학생들은 매우 즐거워했으며 신기해했습니다. 또한 저뿐만 아니라 담임 선생님과 새로운 공간에서 맺은 관계는 그들에게 공감대를 형성하게 만들었습니다. 공동된 경험을 바탕으로 만든 신뢰는 학생들이 학교 안에서도 자신들의 어려움이나 힘든 점에 대해 편하게 이야기 할 수 있는 계기가 되었습니다. 이러한 연대감을 토대로 그 후 대부분의 학생들이 학교생활에 더 적극성을 보이고 행복하게 지내는 모습을 보였습니다.



세 번째로 외부연계 상담지원입니다. 위(Wee)클래스의 원래 업무인 상담에도 전문성을 확보하였습니다. 가족상담이 필요한 친구들에게 부모님과 함께 상담을 진행할 수 있도록 외부기관 연계 상담을 진행하였습니다. 이를 통해 학생들은 부모님과의 관계 및 갈등에 대해 이야기를

통권 65호 2023년 봄호

위(Wee) 프로젝트, 우리가 희망이다



나누고 부모님과 관계 개선을 할 수 있는 기회를 가졌습니다.

마지막으로 네 번째, 종합심리검사입니다. 심리적으로 어려움에 처해있는 학생들을 선별하여 임상심리전문가 학교방문 종합심리검사를 실시하였습니다. 이 또한 부모님 검사 및 면담 등을 통해 학생의 환경적인 어려움뿐만 아니라 심리상태를 다각도로 검토하여 병원치료 연계 및 외부상담 연계, 지역사회 프로그램 연계 등을 해줌으로써 학생들이 가정 안팎에서 편안한 마음을 유지할 수 있도록 도와주었습니다.



마이크를 든 라이언

선생님 오늘 진짜 수고 많으셨습니다 오늘은 진짜 16년 인생
제일 뜻깊은 날이었던 것 같네요 오늘 진짜 재밌었어요 감사
합니다 사랑합니다 💜💕🥰

오후 9:51

위기학생 안전망 구축 프로그램 기대효과

위기학생 안전망 구축 프로그램은 학생 개별 특성과 상황에 맞춘 효과성 있는 지원체계로 구성하였기에 효율적이었고 어느정도 즉각적인 효과를 보였습니다. 또한 실질적인 지원을 통해 공동체 의식을 높여 자연스럽게 학교 적응력을 높이는 효과를 보였습니다. 또한 가정과 연계한 학생 심리 지원은 원가족에서 발생할 수 있는 문제를 근본적으로 해결할 수 있다는 점에서 큰 의미가 있다고 생각합니다.

무엇보다 가장 큰 효과는 이 프로그램을 통한 학생들의 소소한 경험을 통해 자존감, 또래관계 개선 및 학교 적응력을 자연스럽게 높일 수 있다는 것입니다. 뒤따라오는 심리·정서적 안정과 사회적응력 향상은 말할 것도 없겠지요.

저는 학생들에게 포근하고 따뜻한 마음기역을 남게 해주고 싶습니다. 자신들이 경험한 포근하고 따뜻한 마음기역이 마음의 힘이 되어 학생들이 어렵고 힘든 상황에서도 버티고 이겨낼 수 있도록 도와주고자 하는 것이 저의 작은 소망입니다.

통권 65호 2023년 봄호

위(Wee) 프로젝트, 우리가 희망이다





현장의 소리

관계성 향상 프로그램 '교실 세우기'

부산 남부교육지원청 위(Wee) 센터 소개

부산광역시 남부교육지원청(교육장 박귀자) 위(Wee)센터는 학생들이 즐거운 학교생활을 할 수 있도록 도움을 주기 위해 부산 남부교육지원청이 “귀한 나 소중한 우리”라는 모토 아래 운영하는 학생상담센터입니다. 2009년 개소하여 현재 전문상담교사, 전문 상담사, 임상심리사, 사회복지사 등 총 5명의 전문 상담인력이 상주하고 있으며 ‘평가-상담-치료’가 가능한 원스톱(ONE-STOP) 상담 및 학교 지원을 활발하게 실시하고 있습니다. 본 글에서는 남부Wee센터의 다양한 프로그램 중 하나인 학교로 찾아가는 집단상담-관계성 향상 교실세우기 프로그램에 대해 소개하고자 합니다.

관계성 향상 프로그램 '교실 세우기'의 특별함

‘교실 세우기’는 최근 교육 현장에서 큰 축을 이루고 있는 회복적 생활교육 학급 세우기이며, 그중에서도 씨클활동을 기반으로 한 집단 프로그램입니다. 일반적인 집단 상담이 리더와 집단원 간의 피드백을 통한 개인 이해를 바탕으로 타인을 이해하는 것이 목적이라면, 관계성 향상 교실 세우기 프로그램은 공동체성을 강화하는 것이 목적입니다. 그리고 구조적인 부분에서도 일반적인 집단과는 다른 ‘교실 세우기’만의 특별함이 있습니다. 그 특별함을 다섯 가지로 나누어 설명하면 다음과 같습니다.

첫째, 씨클이라는 형태의 특이성입니다. 일반적인 수업 현장에서는 학생들이 칠판을 향해 앉아 교육을 받습니다. 이 과정에서 교사는 학급 집단의 리더가 되고 학생들은 앉은 위치에 따라 교사와 더 가깝거나 멀니다. 또한 서로 얼굴을 보기보다는 다른 학생의 옆모습이나 뒷모습을 보며 상호작용에 위계 및 제한이 생깁니다. 반대로 씨클, 즉 원 형태의 좌석 배열은 모든 학생 및 집단의 진행자가 위계나 제한 없이 공평한 관계를 가집니다. 말하는 사람과 듣는 사람이 서로 눈을 마주 칠 수 있는 기회를 제공함으로써 공동체 구성원에 대한 친밀감을 발전시킬 수 있습니다.

둘째, 규칙과 의식이 있습니다. 씨클이라는 평소와 다른 교실 배치와 새로운 규칙 만들기, 동등한 의사소통 경험 등은 하나의 의식이 됩니다. 구성원만의 특별한 의식은 집단의 응집력을 높일 수 있는 긍정적인 매개체가 될 수 있습니다.

셋째로 센터피스가 있습니다. 센터피스란 씨클 가운데 주로 위치하는 구조물입니다. 집단의 목적에 따라 꽃이나 인형, 초 등 편안함을 줄 수 있는 물체를 원 한가운데 뒤서 집중할 대상을 제공하고 시각적인 의미를 제공할 수 있습니다. 이를 통해 학생들은 어디에 시선을 둘지 몰라 자칫하면 어색하거나 산만해질 수 있는 상황을 안정감 있게 예방하고 집단 활동에 편안하게 몰입하게 됩니다.

넷째, 토크스틱입니다. 일반적인 집단상담 장면에서 대화는 손을 드는 사람이 진행하거나, 리더가 역할을 부여하는 사람, 또는 대화의 상대방이 참여하게 됩니다. 이 과정에서 시각적인 매체가 늘 존재하는 것은 아닙니다. 그러나 교실 세우기 속 대화는 물리적인 매체인 토크스틱을



부산광역시 남부교육지원청
위(Wee)센터 전문상담교사
최혜은



통권 65호 2023년 봄호
위(Wee) 프로젝트, 우리가 희망이다



가지고 있는 사람에게 발언의 기회가 주어집니다. 토크스틱을 가진 구성원이 이야기하는 동안 다른 사람들은 그 사람의 말에 집중하고 기다리는 경험을 합니다. 동시에 이야기하는 사람은 자신의 이야기가 온전히 집중되는 경험을 통해 집단 내에서 구성원으로서의 책임감을 가지게 됩니다.

마지막으로 교실 세우기에는 리더가 없습니다. 일반적인 집단상담에서는 리더를 중심으로 학생들이 다양한 활동을 통해 상호작용을 합니다. 그러나 교실 세우기에서 교사는 단지 진행을 위한 안내자로서의 역할만 수행하고 한 명의 구성원으로서 학생들과 동등하게 기능합니다. 이 과정에서 학생들은 활동에 주도적인 참여를 할 수 있게 됩니다.



놀이를 통한 즐거움

위에서 설명한 '교실 세우기'의 특별한 구조를 우리 Wee센터에서는 학교 상황에 맞추어 놀이에 녹여서 프로그램을 구성했습니다. 활동은 학급의 구조와 필요에 따라 유연하게 구성하였으나 일반적으로는 아래와 같은 내용으로 이루어졌습니다.

활동	활동명	세부 내용
활동1	씨클 열기	- 좌석을 원으로 배치 - 프로그램의 목표와 씨클의 의미, 센터피스 소개 - 규칙 정하기
활동2	마음 열기	- 간단한 자기소개 - 센터피스를 중심으로 놀이 감정 카드를 보고 자신의 지금 기분을 돌아가며 이야기하고 프로그램에 임하는 마음 나누기
활동3	사람 보물 찾기	- 활동지에 해당하는 친구 서명 받기
활동4	이웃을 사랑하십니까	- 놀이하며 자리 재배치
활동5	종이비행기 공장	- 개인/협력 과제 해결하기
활동6	인간 사슬 풀기	- 학급 전체 인원이 하나의 협력 과제 해결하기
활동7	씨클 닫기	- 소감 나누기

마치며

학급 구성원 간의 친밀한 관계를 통해 안전하고 긍정적인 학급 문화를 조성하는데 기여하는 관계성 향상 교실 세우기 프로그램은 우리 Wee센터에서 매년 학교 지원 사업의 일환으로 실시되고 있습니다. 프로그램이 진행되는 동안 경직된 학급 분위기가 온화해지고 어색하거나 갈등 관계를 맺고 있던 학급 구성원들이 새로운 상호작용을 시작하는 변화를 맞이하는 것을 보며 보람을 느낍니다. 건강한 개인은 건강한 공동체에서 비롯될 수 있다는 말이 있습니다. 평화로운 학급 분위기를 통해 구성원 모두가 행복한 교실 속에서 건강하게 성장 할 수 있도록 지원하는 부산광역시 남부교육지원청 위(Wee)센터가 될 수 있도록 노력하겠습니다.



교육부

17개 시도 교육청

Wee

위 프로젝트

우리가 희망이다(교사용)

통권 **65**호
2023년 봄호

미리보는 위(Wee) 소식

목차

→ 전문가 칼럼

☞ 아동·청소년의 학업소진의 이해
및 학업소진 완화 방법
울산대학교 교수 최현주

→ 현장의 소리

☞ 위기학생 안전망 구축 프로그램
증평여자중학교
전문상담교사 이가영

☞ 관계성 향상 프로그램 '교실 세우기'
부산광역시 남부교육지원청 위(Wee)센터
전문상담교사 최혜은

위(Wee), 알려드립니다

알림

→ 다음 호 소식

☞ 위(Wee) 뉴스레터 원고 모집
- 한국교육개발원
위(Wee)프로젝트연구·지원센터에서는
위(Wee)프로젝트의 정책, 운영 현황, 성과,
우수사례, 행사 안내 등의 정보 공유를 목적으로
위(Wee) 뉴스레터를 발간하고 있습니다.
뉴스레터에 수록될 원고를 공개 모집합니다.
많은 관심과 참여 부탁드립니다.
www.wee.go.kr

대상 위(Wee) 프로젝트 관련 기관 종사자,
학계 전문가, 위(Wee) 프로젝트 참여 학생
및 학부모

제출방법 kcm0314@kedi.re.kr로 제출

문의 한국교육개발원
위(Wee) 프로젝트연구·지원센터 김찬미



교육부

17개 시도 교육청

Wee

위 프로젝트

우리가 희망이다

통권 65호

2023년 봄호
-교사용-

미리보는 위(Wee) 소식

목차

→ 전문가 칼럼

☑ 아동·청소년의 학업소진의 이해
및 학업소진 완화 방법
울산대학교 교수 최현주

→ 현장의 소리

☑ 위(Wee)학생 안전망 구축 프로그램
증평여자중학교
전문상담교사 이가영

☑ 관계성 향상 프로그램 '교실 세우기'
부산광역시 남부교육지원청 위(Wee)센터
전문상담교사 최혜은

위(Wee), 알려드립니다

알림

→ 다음 호 소식

☑ 위(Wee) 뉴스레터 원고 모집
- 한국교육개발원
위(Wee)프로젝트연구·지원센터에서는
위(Wee)프로젝트의 정책, 운영 현황, 성과,
우수사례, 행사 안내 등의 정보 공유를 목적으로
위(Wee) 뉴스레터를 발간하고 있습니다.
뉴스레터에 수록될 원고를 공개 모집합니다.
많은 관심과 참여 부탁드립니다.
www.wee.go.kr

대상 위(Wee) 프로젝트 관련 기관 종사자,
학계 전문가, 위(Wee) 프로젝트 참여 학생
및 학부모

제출방법 kcm0314@kedi.re.kr로 제출

문의 한국교육개발원
위(Wee) 프로젝트연구·지원센터 김찬미