

마음 건강 바로 알기

- 소진

소진은 '점점 줄어들어 다 없어짐'이라는 사전적 정의처럼, 한 개인이 적절히 스트레스에 대처하지 못해 그 개인이 갖고 있었던 긍정적인 면이 줄어들어 다 없어진 상태라고 볼 수 있습니다.

소진은 스트레스를 더 이상 감당하지 못할 때 나타나는 반응의 형태로, 교사의 직무와 관련하여 오랫동안 스트레스에 노출되었을 때 나타나는 부정적인 자아 개념, 부정적인 직무 태도, 학생에 관한 관심 소실 등의 현상을 포함하는 신체적, 정서적, 정신적 증후군으로 정의할 수 있습니다.

1 “소진되는 것은 나뿐인가요?”

- ☐ 스트레스는 누구에게나 찾아올 수 있고, 스트레스가 완전히 없어지도록 노력하는 것은 거의 불가능에 가까운 일입니다. 물론 그 무게를 개인에 따라 가볍게 느낄 수도 있고 무겁게 느낄 수도 있습니다. 하지만 아무리 가벼운 짐이라도 계속해서 들고 있으면 더 이상 들고 있기 어려운 것처럼, 학생들과 매일 함께 생활하다 보면 스트레스가 발생할 수밖에 없습니다. 교사의 직무로 스트레스를 무겁게 느낄 때면, '내가 교사로서 참 열심히 살고 있구나.'라고 생각하며 자연스러운 일로 받아들이는 것이 필요합니다.
- ☐ 어려움을 혼자서 가지고 있으면 더 커지게 되지만 함께 나누면 줄어들게 됩니다. 교직에 대한 부담이 있을 때 동료 교사 또는 관리자와 그 부분을 이야기하고, 학교에서 발생하는 힘든 상황과 감정들을 나누며, 나아가서는 역할 부담을 재설정하는 것이 필요합니다.

- 주변에 같은 어려움과 관심을 가진 교사들과 정기적인 만남을 통해서 의견을 나누며 힘든 부분을 얘기하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 비슷한 어려움을 가지고 있기에 더 공감을 잘할 수 있으며, 스트레스를 다룰 수 있는 여러 가지 조언을 얻을 수 있기 때문입니다. 동병상련의 경험을 나누는 것은 매우 중요합니다.

2 '쉽'이 필요한 교사

- 소진이란 스트레스로 인해 정서적 자원이 많이 고갈되어 에너지의 부족을 느끼고, 학생을 대할 때 냉담하거나 부정적으로 대하며, 학생 지도와 같은 업무 의욕이 상실되는 등 회의감, 무능감이 만연해 있는 상태입니다. 교사들의 소진은 당연히 학생들에게 부정적인 영향을 끼칠 뿐만 아니라 자신의 적응적 삶과 안녕감에도 부정적인 영향을 끼치게 됩니다.
- 많은 스트레스로 인해 소진이 진행되면, 학생들과의 관계를 긍정적으로 유지하기가 어렵습니다. 따라서 직장인으로서의 나의 정체성 외에 개인으로서 자신만의 시간을 가지고 좋아하는 취미 활동을 통해 소진된 에너지를 회복하는 것이 필요합니다. 오직 학교와 학생들만을 위해 시간을 투자하는 것은 오히려 학생들에게 도움이 되지 않고 스트레스만 늘어날 수 있으므로, 잠깐 자신만의 시간을 가지는 것에 대한 미안함이나 죄책감을 가질 이유는 전혀 없습니다.

3 교사의 길과 학생의 길

왜 우리는 성공하려고 것처럼 필사적으로 서두르며, 것처럼 무모하게 일을 추진하는 것일까?
어떤 사람이 자기의 토래들과 보조를 맞추지 않는다면,
그것은 아마 그가 그들과는 다른 고수의 북소리를 듣고 있기 때문일 것이다

그 사람으로 하여금 자신이 듣는 음악에 맞추어 걸어가도록 내버려 두라.
그 북소리의 음률이 어떻든, 또 그 소리가 얼마나 먼 곳에서 들리든 말이다.

그가 꼭 사과나무나 떡갈나무와 같은 속도로 성숙해야 한다는 법칙은 없다.
그가 남과 보조를 맞추기 위해 자신의 봄을 여름으로 바꾸어야 한단 말인가?

- 헨리 데이비드 소로, 《월든》 중에서

- 학생이 스스로 자신의 길을 찾게 하는 것이 그 시기의 발달에 중요하다는 것을 모든 교사가 알고 있습니다. 어른들이 원하는 길을 미리 정해 놓고 학생들을 거기에 맞추려고 한다면 학생들도 힘들게 되고 어른들의 스트레스도 더 많아지게 됩니다. 그런데 학생들 각자의 잠재력과 미래에 대해 낙관적인 태도를 보이기가 쉽지만은 않습니다. 어렵지만 한걸음 물러서서 아이들의 삶과 행복을 바라보는 자세를 가진다면, 교사 스트레스의 많은 부분이 줄어들 수 있습니다.

4 “교사도 도움을 받아야 하나요?”

- 소진이 너무 심해져서 일반적인 방법으로 마음 조절이 잘되지 않거나, 여러 가지 심리·정서적 어려움들이 지속된다면 전문가의 상담을 받아보는 것이 필요합니다. 전문가와의 만남을 통해 나에게 맞는 처방을 받을 수도 있고, 소진을 악화시키는 개인적인 이유에 대해서도 알아갈 수 있습니다. 이를 통해 우울증이나 심한 정서적인 어려움 등을 예방할 수 있습니다. 혼자 해결할 수 없다면 다른 사람의 도움을 받는 것에 대해 너무 부담을 느끼지 않는 것이 좋습니다.



이런 부분을 확인해 주세요.

- 이 뉴스레터를 읽는 선생님들은 학생에 대한 관심이 많으시고 학생에게 좋은 교사가 되려고 노력하는 분들이기에, ‘스스로 잘하고 있다’고 칭찬해 보면 어떨까요?
지금 우리는 교육이라는 이 어려운 과업을 해내는 중입니다!

2023. 10. 27.

본 뉴스레터는 **교육부와 학생정신건강지원센터가**
한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작하였습니다.

본 뉴스레터에 관해 문의사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >



뉴스레터 문의 : 02-6959-4639 (평일 09:00~17:00)



smhrc@schoolkeepa.or.kr