



교육부

17개 시도 교육청

Wee

# 위 프로젝트

우리가 희망이다  
(보호자용)

통권 65호  
2023년 봄호

미리보는 위(Wee) 소식

## 목차

### ➔ 전문가 칼럼

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

### ➔ 보호자용

☑ 아동·청소년의 새학기 학교생활 적응  
숙명여자대학교 교수 이영애  
(검수: 한국교원대학교 교수 선혜연)

위(Wee), 알려드립니다

## 알림

➔ 자녀에 대한 고민, 궁금한 점이 더 있으시면  
교내 위(Wee) 클래스 및 지역교육지원청  
위(Wee) 센터에 문의해주세요.  
[www.wee.go.kr](http://www.wee.go.kr)

### 문의

한국교육개발원

위(Wee) 프로젝트연구·지원센터 김찬미  
[kcm0314@kedi.re.kr](mailto:kcm0314@kedi.re.kr)



전문가 칼럼

## 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



보호자용

## 아동·청소년의 새학기 학교생활 적응



숙명여자대학교 교수  
**이영애**



아이가 끊임없이 핸드폰을 들여다보고, SNS 대화에서 소외될까 전전긍긍합니다. 특히 학기 초에는 공부에 집중도 못하고 계속 핸드폰만 쳐다보는 것 같습니다.

뭐라고 하면, 이렇게 안하면 친구들에게 따돌림 당한다며 오히려 제게 화를 냅니다. 어떻게 해야 할까요?”

이런 이야기는 학부모 상담에서 새 학기가 되면 어김없이 들려오는 양육자들의 호소입니다. 본격적으로 코로나19 내내 착용하였던 마스크를 벗게 된 2023년 ‘새학기’는 아이들에게 낯설고 힘든 시간이 될 수 있습니다.

새학기가 되어 아이가 다음과 같은 행동을 보이는지 관찰해 보십시오.

### ☑ Check List

- ☐ 밤에 잠을 설치거나 쉽게 잠들지 못한다.
- ☐ 아침에 잘 일어나지 못한다.
- ☐ 아침에 등교하기 전에 시간을 지연시킨다.
- ☐ 학교를 다녀오면 많이 피곤해 한다.
- ☐ 짜증이나 화를 자주 낸다.
- ☐ 방 안에서 혼자 있는 시간이 증가한다.
- ☐ 의욕이 없다.
- ☐ 두통이나 복통 등으로 아프다는 호소가 많아진다.
- ☐ 학교 등교를 거부한다.
- ☐ 산만해지고 공부에 집중하지 못한다.
- ☐ 친구관계에서 어려움을 많이 호소한다.

아동과 청소년기에는 또래관계가 사회·정서 발달에 중요한 역할을 하므로, 이 시기에 있는 자녀들의 또래관계를 도와준다면 새학기 학교 적응을 증진시킬 수 있을 것입니다. 이를 위해 가장 먼저 생각해 봐야 하는 것은 바로 또래와 관계를 맺을 수 있는 준비도입니다. 다음을 한번 점검해 보세요.

통권 65호 2023년 봄호

위(Wee) 프로젝트, 우리가 희망이다





### ☑ 또래관계 준비도 Check List

- ☐ 낯선 상황과 예상치 못한 일에 적응할 수 있다.
- ☐ 다른 사람과 함께 있는 것을 불편해하지 않는다.
- ☐ 자신의 감정을 잘 알고 적절히 표현할 수 있다.
- ☐ 다른 사람의 감정을 잘 알아차린다.
- ☐ 다른 사람의 행동을 맥락 안에서 파악할 수 있다.
- ☐ 자신의 감정을 조절할 수 있다.
- ☐ 다른 사람과 의견이 다를 때 이에 대해 협상할 수 있다.

물론 아이들에게 이 부분들이 골고루 잘 준비되면 좋지만 모두에게는 개인차가 있습니다. 이때 양육자들은 어떻게 대처해야 할까요?

### 1. 발달되지 않은 부분보다 잘 발달되어 있는 부분에 초점을 맞춰서 격려해주세요.

자녀가 자신의 감정을 잘 알아차리고 말로 표현하는 장점을 가지고 있다면, “네가 네 마음을 말해주니 엄마가 네 마음을 잘 이해할 수 있네”라는 식으로 격려해주시기 바랍니다. 이런 격려를 통해 자녀는 자신감을 얻게 되고, 그 다음 부족한 부분을 연습해보려는 용기를 내게 됩니다.

### 2. 기질이 예민한 경우, 다그치기 보다는 긴장이 감소되도록 도와주세요.

예민하고 까다로운 아이들의 경우, 낯선 상황이나 예측하지 못한 상황에서 자신도 모르게 긴장하게 되고, 이성적인 판단을 하기 어려워집니다. 그러므로, “새학기가 되니 다 낯설어서 너무 스트레스 받지?”와 같이 아이의 감정을 잘 이해하여 표현하는 것이 중요합니다. 그 다음, “네가 처음에는 힘들지만 익숙해지면 잘 하던데, 그때까지 엄마가 도와줄 것이 있니?”라는 식으로 앞으로 좋아질 것이라는 가능성과 언제든지 도움 준비가 되어있다는 것을 알리는 것이 중요합니다.

### 3. 자녀를 훈계하기보다는 자녀의 말을 경청해야 합니다.

자녀가 가정에서 양육자와 좋은 관계를 경험하면 할수록 타인에 대한 신뢰를 가지고 용기를 내서 관계를 맺어나갈 수 있습니다. 상담을 할 때 청소년들은 “엄마와 이야기하면 잔소리를 많이 해서 귀에 피가 날 지경이에요. 그래서 말을 안해요.”라고 말하곤 하는데, 이런 상황에서는 자녀들이 자신의 어려움을 솔직하게 이야기하고 도움을 요청할 수 없게 됩니다. 일단, “엄마가...”라고 말하기보다는 “네 생각은..., 네 마음은...”이라는 식으로 대화의 주어를 바꿔보시기 바랍니다.

### 4. 자녀의 마음에 공감하고 건강하게 자기주장을 할 수 있는 기회를 주세요.

자녀가 자신의 감정을 알아차리고 건강하게 자기표현을 하기 위해서는 누군가가 자녀의 감정을 알아차리고 이를 잘 표현해주는 경험이 필요합니다. “네가 집에 들어올 때 찡그리는 것을 보니 오늘 힘들었구나” 등으로 아이의 행동을 감정과 연결해서 잘 표현해주세요. 또한 자녀의 부정적인 감정을 무시하시거나 화내지 마시고 일단 “네가... 해서 지금 기분이 나쁜단 말이구나” 등으로 감정을 정리해주는 것이 필요합니다. 그 다음 자녀가 감정이 정리되면 그때 훈육하시면 됩니다.

### 5. 자녀의 감정과 행동, 생각을 연결하는 [연결대화]를 많이 해보세요.

“네가 SNS를 하지 않아 친구들이 너와 안 놀아준다고 생각해서 지금 속상하던 말이지” 등으로 자녀의 생각과 감정을 잘 연결해주시면, 이를 통해 자녀는 맥락 속에서 행동을 이해하는 능력이 성장하게 됩니다.

### 6. 의견이 불일치할 때, 대안을 마련해서 문제를 해결하는 경험을 하게 해주세요.

자녀와 양육자 간에 의견이 불일치할 때, 무조건 아이의 뜻을 따르거나 무조건 양육자의 뜻에 따르게 하면 자녀에게는 협상능력이 발달하지 않게 됩니다. “네가 원하는 것은 …이고, 엄마가 생각하는 것은 …인데, 흠...그렇다면 둘 다 만족할 수 있는 방법은 없을까?”라는 식으로 적절한 대안을 찾는 것을 상호 연습하셔야 합니다.

### 7. 연령, 어려워하는 상황에 따라 적절한 대처 방법을 알려주세요.

어린 자녀들의 경우, 역할놀이가 사회성 증진에 큰 도움이 됩니다. 친구와 인사하고 놀자고 먼저 이야기하는 것 등을 양육자와 함께 놀이로 연습시켜보세요. 중고등학생들의 경우, 양육자에게 자신의 어려움을 이야기해도 혼내지 않고 함께 해결하려고 노력해준다는 믿음이 있어야 합니다. 보통 중고등학생들의 경우, 현저히 말이 줄어들거나 무기력해지거나 산만해지는 등의 행동으로 심리적 어려움을 표현할 수 있으니 양육자들은 자녀를 주의 깊게 관찰하시는 것이 필요하겠습니다.

우리의 아이들은 주변의 따뜻하고 성숙한 어른들이 지속적으로 좋은 모델을 보여주고 반응해주는 것을 일상에 적용하고 연습하면서 사회성이 발달하게 됩니다. 새 학기마다 적응에 힘들어하는 자녀들이 있다면, 우선 또래관계를 점검해보시고 적절히 대처하신다면 자녀의 건강한 적응에 큰 도움이 될 수 있을 것입니다.

통권 65호 2023년 봄호

위(Wee) 프로젝트, 우리가 희망이다

