

초등교사의 소진 극복을 위한 교육 프로그램 개발

김경남¹, 홍현미^{2*}

¹이도초등학교, ²제주대학교 미래교육과

Development of an Educational Program to Overcome Burnout among Elementary School Teachers

Kyoung-Nam Kim¹, Hyeon Mi Hong^{2*}

¹Ido elementary school,

²Department of Future Education, Jeju National University

요약 본 연구는 시대적 상황과 교직 환경의 변화에 따라 스트레스 상황을 겪고 있는 초등교사의 소진 문제를 해결하기 위한 실천적 방안으로서 소진 극복 교육 프로그램을 개발하는 데 목적이 있다. 이를 위해 초등교사들의 소진 경험과 소진 극복 프로그램에 대한 요구를 분석하였다. 요구 분석 결과, 초등교사들은 학습 부진아 지도, 생활지도 등에서 소진을 경험하고 있었으며, 소진 극복을 위해 업무와 무관한 힐링 프로그램, 마음챙김, 자아탄력성 강화 등을 통한 교사 효능감 증진 등을 필요로 하는 것으로 나타났다. 이러한 요구 분석 결과를 바탕으로 ADDIE 모형에 따라 개인의 심리적 특성에 초점을 둔 소진 극복 프로그램을 설계하고 개발하였다. 개발된 프로그램은 교사들의 심리적 자원 강화와 실천 전략 습득을 목표로 하며, 참여와 체험 중심의 활동들로 구성되어 있다. 본 연구에서 개발된 소진 극복 프로그램은 초등교사의 소진 문제를 실증적으로 분석, 교사들의 요구와 특성을 반영한 맞춤형 프로그램이라는 점에서 기존 연구들과 차별화되며 학교 현장에서 교사 지원을 위한 실천적 도구로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

Abstract This study develops a program as a practical measure to solve the burnout problem in elementary school teachers who experience stress due to the changing times and teaching environments. For this purpose, we analyzed elementary school teachers' burnout experiences and their need for programs to overcome burnout. As a result of this needs analysis, we found that elementary school teachers were experiencing burnout when tutoring underperforming children and offering life guidance. In order to overcome burnout, they need to improve efficacy through healing programs unrelated to work, through mindfulness, and from strengthening ego resilience. Based on the needs analysis, to overcome burnout we design and develop a program that focuses on individual psychological characteristics according to the ADDIE model. The program strengthens teachers' psychological resources, helps them acquire practical strategies, and consists of participation and experience-oriented activities. The program developed in this study is differentiated from other studies in that it is customized to empirically analyze burnout in elementary school teachers. It reflects the needs and characteristics of teachers, can be used as a practical tool to support teachers in real-life school settings, and is expected to make that possible.

Keywords : Elementary School Teachers, Burnout, Needs Analysis, Educational Program, Mindfulness, Ego-resiliency

*Corresponding Author : Hyeon-mi Hong(Jeju National University.)

email: hong212@jejunu.ac.kr

Received May 9, 2024

Revised June 10, 2024

Accepted August 2, 2024

Published August 31, 2024

1. 서론

초등교사는 아동들의 지적, 정서적 성장을 이끄는 핵심적인 역할을 수행한다. 그러나 최근 교직 환경의 변화와 업무량 증가로 인해 초등교사들의 소진 현상이 심화되고 있다. 이는 교육의 질적 저하와 학생들의 발달에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 우려를 넘어 현실로 나타나고 있는 실정이다.

이러한 현실은 교총[1]이 제43회 스승의 날을 맞아 실시한 전국 교원 설문조사 결과에서 극명하게 나타나는데, '다시 태어나면 교직을 선택하겠다'는 응답이 19.7%로 역대 최저로 추락했다. '현재 교직생활에 만족한다'는 답변도 역대 최저인 21.0%로 나타났다.

시대적 상황에서 초등교사는 학교 현장의 다양한 스트레스 상황에 노출되어 심리적 소진 등 부정적 심리현상을 호소하는 경우가 증가하고 있다[2]. 소진(burnout)은 에너지, 힘 또는 자원에 대한 과도한 요구로 인해 실패하거나 고갈되는 것을 의미하며[3], 교사가 장기적인 스트레스에 노출됨으로써 신체적, 정서적, 정신적 에너지가 고갈되어 교수 활동을 포함한 전반적 업무, 동료 및 학생과의 관계에서 부정적 영향을 끼치는 상태이다[4].

교사 소진의 원인은 크게 개인의 심리적 특성과 직무 및 조직 특성으로 나뉜다[5]. 이 중 심리적 특성은 동일한 스트레스 상황에서도 개인이 경험하는 스트레스의 강도와 이를 극복하고 적응하는 능력에 차이를 만드는 주요 원인으로 여겨진다. 이는 소진에 큰 영향력을 끼치는 변인으로 자리매김하고 있다[5]. 심리적 변인은 심리적 변인은 동일한 스트레스 상황에서도 경험하는 강도가 상이하게 나타나며, 스트레스 상황을 극복하고 건강하게 적응할 수 있도록 만드는 주요 변인이다[6]. 또한 같은 직무환경 내에서도 도전적 스트레스 대처방식을 적극적으로 활용하는 교사가 그렇지 않은 교사에 비해 심리적 소진 수준이 낮게 나타났다[7].

초등교사로서 오랜 기간 교직생활을 해 오면서, 개인적으로 소진을 극복하기 위해 다양한 방법을 모색해 왔다. 이러한 경험을 바탕으로, 교사의 삶을 연구하는 연구자로서 교사 스스로 소진을 극복할 수 있는 실천적인 방안에 대해 깊이 고민하게 되었다.

이에 본 연구에서는 초등교사의 소진 문제를 해결하기 위해 개인의 심리적 특성에 초점을 둔 초등교사를 위한 소진 극복 교육 프로그램을 개발하고자 한다. 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 초등교사의 소진 경험과 소진 극복 교육 프로그램

에 대한 요구는 무엇인가?

둘째, 초등교사의 소진 극복을 위한 교육 프로그램은 어떻게 구성되어야 하는가?

2. 연구 방법

2.1 연구 방법

본 연구는 요구 분석과 교육 전문가 검토를 통해 이루어졌다. 요구 분석을 통해 초등교사의 소진 경험과 소진 극복 프로그램에 대한 요구를 파악하였다. 이를 바탕으로 ADDIE 모형[8]에 따라 소진 극복 프로그램을 설계하고 개발하였다. 프로그램 개발 후, 교육 프로그램 전문가인 공동 연구자의 검토를 받아 프로그램을 수정·보완하였다(Table 1 참조). 요구 도구로는 설문지와 면담을 활용하였다. 설문조사는 다양한 사람의 의견을 한꺼번에 수집할 수 있으며, 면담은 대화를 통해 더 깊이 있는 정보를 얻을 수 있기 때문에 두 방법을 모두 사용하였다.

Table 1. Development Process of a Burnout Prevention Program for Elementary Teachers Using ADDIE Model

ADDIE Step	Research Procedure	Details
Analysis	Analyzing the necessity and requirements for a program to address elementary school teacher burnout	-In-depth Interviews: Conducted FGI and additional interviews with selected participants from the survey -Survey: Conducted with 24 teachers at Jeju N Elementary School to identify needs for a burnout recovery program -Survey Results: Recognized the need for a burnout recovery program, identified participation barriers such as time constraints and lack of information
Design	Designing the burnout recovery program based on the needs analysis results	-Setting Goals: Aimed at restoring psychological stability, alleviating negative emotions, and enhancing self-directed problem-solving skills -Program Composition: Focused on mindfulness and ego resilience, comprising 4 sessions, each lasting 120 minutes -Activity Design: Developed specific activities such as self-understanding, meditation, plant therapy, and a 66-day practice method

Development	Developing the designed program into actual educational materials	-Material Development: Created materials and activity sheets needed for program execution -Expert Review: Consulted with three senior teachers from the Jeju Office of Education for content review and refinement -Program Revision: Incorporated feedback from experts to finalize and complete the program
Implementation	Not conducted in this study	-The implementation phase was planned but not executed in this study due to time constraints and other limitations. Future research will address this phase.
Evaluation	Not conducted in this studyprogram	-The evaluation phase was not included in this study. Future research is needed to assess the effectiveness and impact of the developed Program.ongoing operation and effectiveness evaluations

2.2 요구 분석 방법 및 결과

2.2.1 연구 대상

본 연구는 초등 교사의 심리적 소진과 관련된 소진 극복 교육 프로그램에 대한 학교 현장의 요구를 조사하기 위해 진행되었다. 2021년 4월 14일, 제주 N초등학교에 재직 중인 교사 24명을 대상으로 1차 설문조사를 실시하였다. 2차 포커스 그룹 인터뷰(FGI)는 1차 설문조사에 참여한 교사 중 11명을 대상으로 하였으며, 3차 심층 인터뷰는 2차 FGI 참여자 중 2명을 대상으로 진행하였다. 2차 심층 인터뷰에 참여한 11명의 교사들은 교사 학습 공동체에서 한 달에 두 번 모여 함께 학습하는 시간을 가지며 교사 소진에 대한 깊이 있는 논의를 할 수 있었다. 3차 심층 인터뷰 대상자는 교사 소진에 대한 충분한 경험을 공유할 수 있는 2차 FGI 참여자 중 2명이 선정되었다.

2.2.2 자료 수집 및 요구 분석

요구 분석을 위한 자료 수집은 설문조사와 심층 인터뷰를 통해 이루어졌다. 1차 설문지는 연구의 목적과 응답의 비밀보장, 자발적 참여에 대한 안내문과 함께 제공되었다. 설문지와 교사소진척도(MBI)[9]를 활용하여 빈도분석을 실시하였다.

1차 설문지와 MBI 응답지로는 학습자의 현재 상태 파악이 부족하였다. 이는 소진 교육 프로그램에 대한 일반적인 질문으로 구성되었기 때문에 2차로 1차 설문 응답자 11명을 대상으로 FGI(Focus Group Interview)를 진행하였다. 반구조화된 질문지를 활용한 포커스 그룹

인터뷰를 통해 수집된 자료는 내용 분석되었다. 3차는 2차 FGI 결과를 바탕으로 2명을 대상으로 추가 심층 인터뷰를 진행하여 내용 분석을 실시하였다. Knowles[10]에 따르면 요구란 학습자 자신의 '현재 상태'와 '희망하는 상태' 사이의 차이를 의미하기 때문에 그들의 요구를 설문과 인터뷰로 파악하고자 했다. 1차 설문지는 응답자의 일반적인 정보를 묻고 소진에 대한 요구를 파악하기 위한 설문으로 다음(Table 2 참조)과 같이 구조화하였다.

Table 2. Survey Contents

survey	Contents
1	Have you ever participated in a program to overcome psychological difficulties (job stress, burnout, etc.)?
2	Does the office of education or school provide sufficient programs to overcome psychological difficulties (job stress, burnout, etc.)?
3	Why can't I participate in support programs to overcome psychological difficulties?
4	Do you think there is a need for a program to overcome teacher burnout?
5	If there were a program to overcome teacher burnout, would you be willing to participate?

2.2.3 요구 분석 결과

1차 설문 결과, 설문 응답자 중 과거 소진 교육 프로그램 참여 경험이 있는 경우는 12.5%(3명)에 불과했다. 참여 경험이 없는 이유로는 '업무 과다로 인한 시간 부족'이 62.5%로 가장 높게 나타났다(Table 3 참조).

Table 3. Reasons for not Participating in Burnout-related Educational programs

Content	Number of Respondents (n/%)	
Time Constraints: Excessive Workload	15	62.5
Insufficient Program Information Provided	1	4.2
Lack of Organizational Support	3	12.5
Other Context-Specific Factors	5	20.8

한편 소진 극복 프로그램의 필요성에 대해서는 91.7%가 '필요하다'고 응답했으나, 향후 참여 의사는 66.7%로 상대적으로 낮게 나타났다(Table 4 참조). 이는 프로그램 참여를 저해하는 요인들이 시간과 참여 공간에 대한 거리감 등이므로 이런 요인을 해소될 필요가 있음을 시사한다.

Table 4. The Need for an Education Program to Overcome Burnout

Content	Number of Respondents (n/%)	
Burnout recovery education programs are necessary	22	91.7
I wish to participate in a burnout recovery program.	16	66.7

2차, 3차 심층 인터뷰는 반구조적으로 구성하였다. 작년과 다르게 더 소진되고 있다는 느낌을 가지게 되는 때는 언제인지, 소진은 어떤 상황에서 오는지를 물었다. 그 결과 초등교사들은 학습 부진아 지도, 생활지도 등에서 어려움을 겪고 심리적 소진을 경험하고 있었다.

학습 부진 아이라도 조금 늦으면 알아서 하고 와. 이렇게 하면 소진은 덜 될 수 있지 않을까 싶은데 또 놓을 수는 없잖아요. 저는 소진이 되는 이유가 요새는 업무보다는 아이들의 학습 쪽으로 기울어다 보니 많이 소진이 되는 것 같아요.

‘공부를 잘하고 못하고를 떠나서 너희들이 해야 되는 거 기본적으로 했으면 좋겠다’ 오늘은 막 너무 화나서 답답하고 보냈는데.. 예를 들어서 애들이 싸워서 그냥 싸우지 마 이려고 지나가면 교사의 에너지는 덜 소비될 것 같아요. 그런데 이제 상담하고 다음에 이런 문제가 발생하지 않으려면 후속 조치를 해야 하나요..

소진의 원인으로서 인터뷰의 내용과 같이 교사로서의 책임감과 학생에 대한 과도한 기대가 지적되었다. 소진으로 인해 부정적 정서, 심리적 고갈, 탈인격화 등의 부정적 영향이 나타나고 있었다(Table 5 참조).

Table 5. Analysis of Needs for Education Program to Overcome Burnout

Division	Content
What Causes Burnout	-Students' learning difficulties -Teacher's role and workload -When guiding children who are causing problems -The greed that comes from my duty and responsibility to children as a teacher is a matter of my heart.
Negative Effects of Burnout	-negative emotions, -psychological exhaustion -Avoidance of responsibility and dereliction of duty occur -Depersonalization that comes from mental and physical hardship

To overcome burnout Program content	-Enhancing teacher efficacy through strengthening mindfulness and ego resilience -Time burden for long-term programs -Hope for a healing program unrelated to work
-------------------------------------	--

또한 소진 극복을 위해서는 장기 프로그램에 대한 부담을 줄이고, 업무와 무관한 힐링 프로그램, 마음챙김과 자아탄력성 강화를 통한 교사 효능감 증진 등을 요구하였다.

배워서 또 매일 하기도 하고 또 공유도 함께하는 그런 시간이 되었으면. 그래서 소진을 극복하는데 나아갈 수 있는.

시간과 방법이 되게 중요하다는 생각이 들어요. 자기가 원하는 편안한 장소에서 해야 정말 소진에 도움이 될 텐데 하는 생각이 들었어요.

3. 소진 극복 교육 프로그램 개발 과정

3.1 소진 극복 프로그램의 목적 결정

본 소진 극복 교육 프로그램은 요구 분석과 과제 분석 결과를 바탕으로 초등교사들의 소진 극복을 위한 교육 목적을 설정하였다. 프로그램의 주요 목적은 스트레스로 인해 소진을 경험하고 있는 초등교사들의 심리적 안정감을 회복하고 부정적 정서를 해소하는 것이다. 이를 위해 교사 스스로 역경이나 스트레스 상황에 효과적으로 대처할 수 있는 방안을 탐구하고 습득할 수 있도록 지원함으로써 교사의 자기 주도적 문제해결력을 신장시키고자 한다. 또한 교사들의 스트레스 대처 능력과 심리적 유연성을 향상시킴으로써 장기적으로 소진을 예방하고 교직 생활의 다양한 도전에 보다 탄력적으로 대응할 수 있는 내적 자원을 강화하는 것을 목적으로 한다[11].

이러한 교육목적은 요구 분석과 과제 분석을 통해 도출된 초등교사들의 소진 관련 요구와 핵심 과제를 반영한 것으로, 프로그램의 목표 달성을 위한 방향성을 제시하고 있다(Fig. 1 참조).

3.2 과제 분석

초등교사의 열정과 의무와 책임에서 비롯되는 소진 현상을 극복하기 위해 마음 챙김과 자아탄력성 강화에 대한 과제 분석을 실시하였다(Fig. 2 참조).

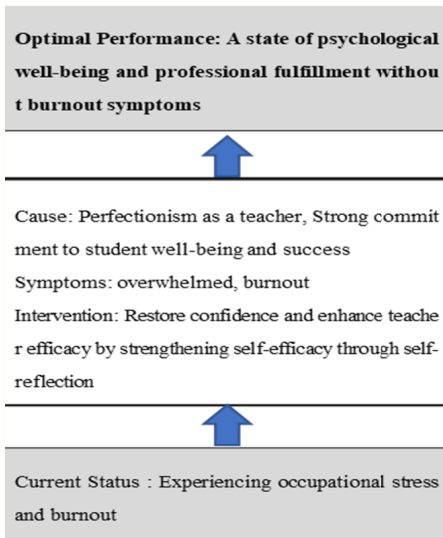


Fig. 1. Needs Analysis: Current Status, Desired Status, and Intervention for Burnout Prevention and Management

Content	Analysis		program detail
current difficulties	Negative Effects of Burnout	➔	Relieve time burden
educational needs	To overcome burnout program		Small group or individual activities
Expectation level	Restoring self-esteem as a teacher Award for a competent teacher with a sense of duty		Mindfulness and ego resilience through strengthening Teacher Efficacy Enhancement Program

Fig. 2. Analysis of burnout education program tasks

3.2.1 마음챙김

마음챙김은 특정한 의도를 가지고 '지금 여기'에 주의를 기울이면서 항상 깨어있도록 하는 정신력 능력[12]이다. 마음챙김 훈련을 통해 주의집중 능력과 감정조절 능력을 배양하고, 이를 통해 심리적 장애들을 완화 내지는 소멸시켜 심리적 안녕감과 행복을 증진시킨다는 것이다. 그리고 궁극에는 '관점의 전환'을 거쳐 전인적 인격으로 성장하는 과정이 마음챙김 훈련의 핵심적 과정이라고 할

수 있다. 마음챙김 훈련은 교사로 하여금 '소진'이 나타나는 사건이나 구체적인 대상에 대해 구별하려고 하거나 판단하지 않고 있는 그대로 '알아차림'하면서 수용하는 과정에서 자신의 효능감을 증진시킨다고 볼 수 있다.

3.2.2 자아탄력성 강화

자아탄력성은 스트레스를 견뎌내는 탄력성을 넘어서서 환경적 상황의 요구에 맞추어 자아통제를 완화시키거나 강화시킬 수 있는 메타적인 능력을 의미하며 동시다발적인 자극에도 유연하게 대처하며 경험에 대해 개방성과 긍정적인 참여 태도를 갖는다. 이다은[13]은 교사의 자아탄력성이 높을수록 심리적 소진을 적게 경험하며, 낙관적 태도를 기르는 것이 심리적 소진을 줄이는데 중요한 과제임을 밝혔다. 이는 감정노동 상황에서 초등교사의 자아탄력성을 높이는 것이 심리적 소진을 예방하는 방안이 될 수 있으며 특히, 낙관적 태도를 기르는 것이 중요한 과제임을 시사한다.

4. 소진 극복 교육 프로그램 개발 결과

4.1 소진 극복 교육 프로그램의 목표 및 구성

본 프로그램은 초등교사의 소진 예방과 극복에 필요한 심리적 자원과 실천 전략을 제공하는 것을 목표로 한다. 요구 분석 결과와 과제 분석 결과를 바탕으로 마음챙김, 자아탄력성 강화 등의 내용을 중심으로 프로그램을 구성하였다. 프로그램은 총 4회기로 이루어져 있으며, 각 회기는 120분씩 진행된다.

4.2 소진 극복 교육 프로그램의 내용 및 특징

본 프로그램은 (Table 6) 과 같이 교사의 소진 예방과 극복에 필요한 심리적 기제들을 통합적으로 다루고 있다. 특히 마음챙김과 자아탄력성은 소진 극복에 효과적인 것으로 알려진 핵심 전략들이다. 행동 유형 분석을 통한 자기 이해, 명상으로 내 마음 들여다보기, 식물 테라피, 습관 만들기 등 일상에서 소진을 극복할 수 있는 스스로의 훈련을 통해 얻게 되는 교사의 인지와 정서의 변화는 직무스트레스와 소진의 원인이 되는 직면한 문제에 대한 부정적 정서, 심리적 고갈, 탈인격화 등을 경감시킨다. 또한, 자기 성찰은 소진의 극복, 완화 및 예방에 도움을 줄 수 있을 것이다. 많은 교사들을 멘토링하고 코칭하여 다양한 사례들을 가지고 있는 교육 전문가인 제주도

교육청 소속 동료 수석교사 3인과 조용한 공간에서 만나 면담한 결과 초등교사들이 이 프로그램을 교육받고 실생활에서 활용하고 실천한다면 심리적 소진을 예방하고 낙관적 태도를 길러 소진을 극복할 수 있겠다는 피드백을 주었다. 또한 현장에서 초등교사들이 흥미있게 접근할 수 있는 프로그램이어야 한다는 의견을 받았다. 이들 전문가의 의견을 받아 프로그램을 수정 보완, 최종 시안을 완성하였다.

Table 6. Contents of Education program to overcome burnout

Time	Category	Content elements	Activities
1	Ego resilience	Understanding pro gram purpose/self and Understanding others	*Guidance and understanding of program progress *Understanding yourself and others through behavioral type analysis (DISC) *Promoting ego resilience
2	Mindfulness	Meditation	*Mindfulness through meditation *Enjoy fundamental tranquility and peace of mind at this moment
3	Mindfulness	Plant therapy	*Know and practice ways to quiet your mind *Promoting the ability to care for oneself and communicate with others *Realizing the meaning of existence of all objects through the diversity of plants
4	Ego-resilience	Sustaining resilience/ Program evaluation	*Learn the '66-day practice method' to practice ego resilience in your life *Build mental resilience through repetition *Post-test and satisfaction evaluation

4.3 소진 극복 교육 프로그램의 활용 방안과 기대효과

본 프로그램은 초등교사의 소진을 예방하고 소진상황에서 소진을 극복하게 하는 힘을 교사 스스로 가지게 하는데 의의가 있다. 이 프로그램을 통해 자아탄력성을 강화하고 마음 챙김을 교육현장과 생활에서 실천한다면, 소진으로 인한 교육의 질적 저하를 방지하고, 교사 개인의 삶의 질 뿐 아니라 교사-학생 간 건강한 상호작용, 학교 현장의 건강한 공동체 형성 등을 도모할 수 있을 것으로 기대된다.

또한, 교육 현장에서 일회성 행사용 힐링 프로그램의 차원을 넘어서, 교사의 자기 주도적 실천을 위한 교사 연수나 워크숍 등의 형태로 활용될 수 있으며 교사의 일상에서 건강한 몸과 마음을 함양시키는 정책적 대안으로

운영하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다. 향후 프로그램의 지속적인 운영과 효과성 평가를 통해 초등교사의 소진 문제에 대한 체계적 지원 방안으로 자리매김할 수 있기를 기대한다.

5. 논의 및 결론

5.1 논의

본 연구는 초등교사의 소진 문제를 실증적으로 분석하고, 이를 해결하기 위한 실천적 방안으로서 소진 극복 교육 프로그램을 개발하였다는 점에서 학술적, 실천적 의의를 지닌다. 특히, 교사들의 요구와 특성을 반영한 맞춤형 프로그램을 개발함으로써 기존 연구들과 차별화되는 접근을 시도하였다. 요구 분석 결과, 기존의 소진 극복 프로그램들은 교사들의 시간 부족과 접근성 문제로 인해 참여가 어려웠던 것으로 나타났다. 이에 본 연구에서는 이러한 장애 요인을 최소화하고, 교사들이 자아 탄력성을 강화하고 마음챙김을 실천할 수 있는 프로그램을 구성하였다.

그러나 본 연구의 한계점으로는 개발된 프로그램이 교사 개인의 실천에 초점을 맞추고 있어, 소진 문제를 개인적 차원으로 환원할 위험이 있다는 점이 지적될 수 있다. 교사 소진은 개인적 요인뿐만 아니라 조직적, 사회적 요인이 복합적으로 작용하는 현상이므로, 다차원적 접근이 요구된다. 따라서 본 프로그램의 효과적인 적용을 위해서는 학교 조직 차원에서의 협력적이고 지지적인 환경 조성이 필수적이다. 나아가 교사 소진 문제에 대한 사회적 인식 개선과 제도 및 정책 변화를 위한 논의가 지속되어야 할 것이다.

5.2 결론

본 연구는 초등교사의 소진 문제에 주목하여 이를 예방하고 극복하기 위한 실천적 방안을 모색하였다는 데 그 의의가 있다. 요구 분석을 통해 도출된 교사들의 요구와 특성을 반영하여 마음챙김, 자아탄력성 강화 등의 내용으로 구성된 소진 극복 프로그램을 개발하였다. 개발된 프로그램은 교사들의 심리적 자원 강화와 실천 전략 습득을 목표로 하며, 일상적 실천을 강조하는 참여 중심의 활동들로 이루어져 있다. 그러나 본 연구는 일부 초등교사를 대상으로 이루어졌다는 점에서 연구 결과의 일반화에는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 보다 다양

한 지역과 학교급의 교사들을 대상으로 소진 극복 프로그램의 적용 및 효과 검증이 이루어질 필요가 있다. 이를 통해 프로그램의 타당성과 효과성을 확인하고, 지속적으로 수정·보완해 나가야 할 것이다.

궁극적으로 교사 소진 문제의 해결을 위해서는 개인, 조직, 사회 차원의 통합적 접근이 요구된다. 개별 교사의 심리적 역량 강화와 더불어, 학교 조직의 협력적 지원 체계 구축, 그리고 교육 정책 및 제도 개선을 위한 사회적 노력이 병행되어야 한다. 본 연구가 초등교사의 소진 문제에 대한 실천적 논의를 촉발하고, 교사와 학생 모두의 건강과 성장을 지원하는 교육 환경 조성에 기여할 수 있기를 기대한다.

5.3 연구의 한계 및 제언

이 연구는 일부 초등교사를 대상으로 한 요구 분석 결과를 바탕으로 소진 극복 교육 프로그램을 개발하였다는 점에서 일반화에 제한이 있다. 따라서 다양한 지역과 학교급의 교사들을 대상으로 한 후속 연구가 필요하다. 또한 본 연구에서는 소진 극복 교육 프로그램의 실제 적용과 효과 검증이 이루어지지 않았으므로, 향후 소진 극복 교육 프로그램의 현장 적용 및 효과성 평가 연구가 수행될 필요가 있다. 이를 통해 소진 극복 교육 프로그램의 타당성과 실효성을 확인하고, 수정·보완해 나가야 할 것이다. 아울러 교사 소진 문제는 개인적 차원을 넘어 조직적, 사회적 차원에서의 접근이 필요한 만큼, 제도 및 정책 개선을 위한 후속 연구와 논의가 지속되어야 할 것이다.

References

- [1] Korean Federation of Teachers' Associations, Teacher perception survey commemorating the 43rd Teacher's Day, 2024.
- [2] Y. L. Bag, *Elementary school teachers' job stress and Relationship with Burnout Experience*, Master's thesis, Ajou University Graduate School, pp. 14~15, 2006, <https://www.riss.kr/link?id=T10879008>
- [3] E.V. S., L. A., & M. J. A., "Burnout: A review of theory and measurement", *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1780, 2022, DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- [4] M. D. J., & L. E. Kim, "Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes", *International journal of educational research*, 105, 101714, 2021, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714>
- [5] H. Y. Cho, *A Study on Elementary School Teachers' Burnout: Focusing on the Moderating Effects of Individual Resources and Job Resources*, University of Brain Education, Ph.D dissertation, p.69, 2015, <https://www.riss.kr/link?id=T14347449>
- [6] H. J. Kim, *The Effects of Job Stress on the Burn-out of Elementary School Teachers: Focusing on the moderating and mediating effects of social support, professional identity and resilience*, Graduate School Kyonggi University, p3, 2017, <https://www.riss.kr/link?id=T14937207>
- [7] B. R. Kim, Y. S. Park, "The Moderating Effect of Teachers' Stress Management in Relation to Work Environment with Job Engagement and Burnout Respectively", *The Korean Society of Stress Medicine*, vol.20, no.3, pp. 199-208, 2012, <https://www.riss.kr/link?id=A99950085>
- [8] C. H. Lee, "Model Development and Application of Creative Engineering Design Education Program Based on ADDIE Model", *THE KOREAN JOURNAL OF TECHNOLOGY EDUCATION*, 8(1), p131, <https://www.riss.kr/link?id=A103792910>
- [9] M. C. & J. S.E., "The measurement of experienced burnout", *Occupational behaviour*, 2, pp. 99-113, 1981, <https://www-jstor-org-ssl.lib.jeju.ac.kr/stable/3000281>
- [10] M. S. Knowles, "Adult learning processes: pedagogy and Andragogy", *Religious Education* Vol. 72 No. 2 pp. 202~211, 1977, <https://www.riss.kr/link?id=O57093799>
- [11] X.C.-c, J.M. Lee, "The Structural Relationships among Elementary School Teachers' Ego-resilience, Teacher Efficacy, Teacher Commitment and Flourishing", *The Journal of Child Education*, Vol. 31 No. 4, 255~277, 2022, <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ARTO02898091>
- [12] T. K. Kim, *The Effects and Experience of Mindfulness Training in Secondary Teachers on Job Stress, Burnout, and Teacher Efficacy*, Ph.D dissertation, Chonnam National University, p 6, 2018, <https://www.riss.kr/link?id=T14923079>
- [13] D. E. Lee, *The relationships among emotional labor, ego-resilience, social support and psychological burnout of elementary school teachers*, Master's thesis, Seoul National University of Education Graduate School of Education, pp.16-22, 2017, <https://www.riss.kr/link?id=T14609239>

김 경 남(Kyoung-Nam Kim)

[정회원]



- 2021년 9월 ~ 현재 : 제주대학교
교육학과 강사
- 2023년 2월 : 제주대학교 교육학과
박사과정 수료
- 2024년 3월 ~ 현재 : 이도초등학교
수석교사

<관심분야>

초등교육, 평생교육, 교사학습공동체

홍 현 미(Hyeon-mi Hong)

[정회원]



- 2006년 5월 : 뉴욕주립대학교
교육학과, 교육공학전공(교육학석사)
- 2017년 8월 : 서울대학교 교육학과,
교육공학전공 (교육학박사)
- 2017년 9월 ~ 2023년 8월 : 서울
대학교 교육연구소 객원 연구원,
서울대학교 교육융합연구원 책임
연구원
- 2023년 9월 ~ 현재 : 제주대학교 미래교육과 계약교수

<관심분야>

교수설계, 에듀테크, 교사교육