

경기복지재단, 사회복지 종사자 위한 소진 예방 교육 프로그램 운영

✎ 박건 기자 | ⓒ 승인 2025.05.27

사회복지 종사자 소진 예방 교육 프로그램: 숨 쉴 틈

교육목표

심과 여가활동을 통해 업무 소진과 감정노동으로 인한 스트레스를
예방 관리할 수 있도록 지원

대상 경기도 내 사회복지시설(단체) 종사자

교육비 2만 원

교육일정 7. 3.(목) ~ 7. 11.(금) 중 1일 선택, 11:00~16:00 / 교육 인정시간 4시간
※ 근속연수에 따라 교육 일자를 구분하여 신청 바랍니다.

교육일	교육대상	인원
7. 3.(목) / 7. 4.(금) 중 1일 선택	근속연수 5년 미만	회기당 10명(총 20명)
7. 8.(화) / 7. 10.(목) / 7. 11.(금) 중 1일 선택	근속연수 5년 이상	회기당 10명(총 30명)

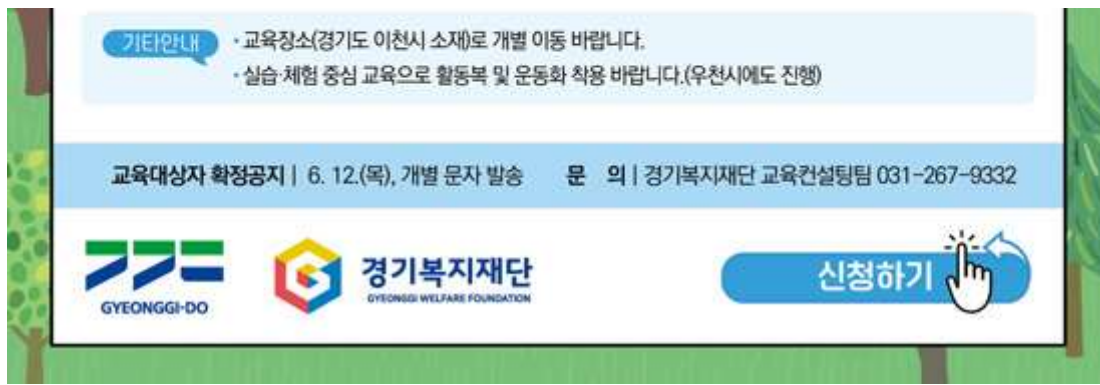
방 법 체험형 집합교육(여가학교 숨쉴틈 이천캠퍼스)
* 경기도 이천시 마장면 오천로 164번길 233

신청기간 6. 5.(목) 9:00 ~ 6. 11.(수) 18:00 선착순 마감

신청방법 사회복지 학습포털(<https://edu.ggwf.or.kr>) 온라인 신청
- [가입]로그인 → 교육과정 → 집합교육 → 해당교육 신청

세부일정

교육일	시간	소요	내용	방법
근속연수 5년 미만 종사자 7.3.(목) 7.4.(금) 근속연수 5년 이상 종사자 7.8.(화) 7.10.(목) 7.11.(금)	~11:00	-	• 입고 및 교육 안내	실습 체험
	11:00 ~ 12:00	1h	• 스트레스의 이해와 숨쉴틈 탐색 - 스트레스의 이해 - 브레인 피트니스 - 나의 숨쉴틈 탐색 - 여가 MBTI: 나만의 숨쉬는 법, 노는 법 유형 탐색	
	12:00 ~ 13:00	1h	• 중식(식사 제공)	
	13:00 ~ 15:30	2.5h	• 동심 플레이, 숲속 산책 - 고사리길 이야기 산책 - 추억의 코이노니아(공동체 활동) - 돛짓 난타 • 아트플레이 - 여가 시(詩)와 여가 스카프	
	15:30 ~ 16:00	0.5h	• 마무리 및 소감 공유	



경기복지재단이 진행하는 '숨 쉴 틈' 프로그램 웹 포스터/경기복지재단 제공

경기복지재단이 도내 사회복지시설 및 단체 종사자들의 업무 소진 예방과 정서적 회복 지원을 위해 오는 7월 체험형 교육 프로그램 '숨 쉴 틈'을 운영한다고 27일 밝혔다.

숨 쉴 틈은 반복되는 감정노동과 과중한 업무로 인한 스트레스를 완화하고, 여가 활동으로 자가 회복 역량을 키울 수 있도록 지원하려고 기획했다.

주요 내용은 ▶스트레스 이해와 관리 ▶여가 기반 자기탐색 ▶동심회복 체험 활동 등이며 참가자는 다양한 활동을 통해 자연 속에서 힐링을 경험하고, 스스로의 '숨 쉴 틈'을 찾아보는 시간을 갖는다.

교육은 이천 '여가학교 숨쉴틈 캠퍼스'에서 7월 3~11일 총 5회에 걸쳐 진행하며 근속 연수에 따라 일정이 구분된다.

근속 5년 미만 종사자는 7월 3·4일 중 하루를, 5년 이상 종사자는 8·10·11일 중 하루를 선택해 참여할 수 있다.

교육생은 6월 5~11일 선착순으로 모집하며 신청 및 자세한 사항은 사회복지 학습포털에서 확인할 수 있다.

이용빈 경기복지재단 대표이사는 "이번 프로그램을 통해 사회복지 종사자들이 업무 스트레스를 잠시 내려놓고 자신의 삶을 재정비하는 시간이 되길 바란다"며 "앞으로도 현장의 목소리를 반영한 맞춤형 교육 프로그램을 지속적으로 확대해 나가겠다"고 전했다.

박건 기자 gun@kihoilbo.co.kr



박건 기자 gun@kihoilbo.co.kr