



“그 쌤의 이중생활”

교사이자 변호사로 사는 이유,
결국 목표는 ‘행복한 교육’

서울 영림중학교
박종훈 교사



01

2020
VOL.29

- ◀ 어제, 기억하기 ● The-K 인터뷰 _ 교실에서 만난 놀이의 기적, 대구남덕초등학교 이인희 수석교사
- ▶ 오늘, 생각하기 ● The-K 스페셜 _ 4차 산업혁명 시대 교사 전문성을 위한 실천적 논의
- ⏸ 지금, 쉬어가기 ● 지금, 여기 _ 추운 겨울을 활기차게 보내는 모험의 땅, 핀란드
- ▶▶ 내일, 행복찾기 ● The-K Focus _ 장기저축급여 분할급여금

📱 웹진



Contents

04 여는 글

다시, 첫 페이지를 열다

06 신년 메시지

더 높이, 더 멀리 날아오를 2020년
_ 한국교직원공제회 차성수 이사장

08 신년 메시지

쥘띠 회원들의 새해 버킷리스트



어제, 기억하기

10 The-K 갤러리

지금, 행복 그리고 우리

12 The-K 인터뷰 1

옛것을 본받아 새것을 창조하는
법고창신의 마음으로
_ 건국대학교 사학과 신병주 교수

16 The-K 인터뷰 2

교실에서 만난 놀이의 기적
_ 대구남덕초등학교 이인희 수석교사

20 교과서에 없는 역사 이야기

조선 최고의 총잡이이자 '각시탈'이었던
사나이, 독립운동가 '김상옥' 선생



오늘, 생각하기

24 The-K 스페셜

4차 산업혁명 시대
교사 전문성을 위한 실천적 논의

28 The-K 리포트

네트워크와 플랫폼으로 배우는
시대의 교사 역할

30 공간의 재구성

시민을 키우고, 마을의 품격을 높이는 학교
_ 세종 새롬고등학교

34 [+25] 그 쌤의 이중생활

교사이자 변호사로 사는 이유,
결국 목표는 '행복한 교육'
_ 서울 영림중학교 박중훈 교사

38 [+35] Be Myself

나다움을 결정하는 6가지 핵심요소

40 [+45] 티처&티처

아날로그와 디지털의 충돌,
그 기로에선 부모의 역할

42 [+55] 인생 2모작

관객 역할에 머무르지 마세요,
무대 위로 올라오세요!
_ 시니어 모델 김선

발행일	2020년 1월 1일
발행처	한국교직원공제회 서울시 영등포구 여의나루로 50 www.ktcu.or.kr
발행인	차성수
기획	홍보마케팅부 미디어소통팀 유종훈, 이정우, 김경희, 정유선, 신영미
편집	수석기자 이영경 객원기자 이경희, 이성미, 정라희, 김유리 교열 정혜영
디자인	아트 디렉터 이영임 디자이너 김도윤
사진	포토그래퍼 김도형, 한제훈
법률 자문	김용욱 변호사(법무법인 JP)
애플리케이션 제작	(주)이팝 웹개발팀
디자인, 제작	(주)이팝 02-514-7567



웹진



안드로이드 앱



아이폰 앱



「The-K 매거진」은 한정된 부수만 발간하여 학교나 기관으로 발송해 드리며, 웹진과 모바일 앱으로도 보실 수 있습니다.
www.thekmagazine.co.kr



⏸ 지금, 쉬어가기

46 지금, 여기

추운 겨울을 활기차게 보내는 모험의 땅
_ 핀란드

52 아름다운 동행

오래도록 향기로울,
해마다 더 반짝일 우리의 우정
_ 윤명숙 회원과 이현수 회원의
아리랑의 고장 정선 여행기

58 라이프 연구소

겨울철 건강의 열쇠, 면역력을 높여라!

60 마음쉼

비우고 채우다, 채우고 비우다
_ 1박 2일 마음쉼 웰니스 캠프 체험기

64 휴스테이

발길 닿는 곳마다 새로운 인연을 만나는 여행
_ 김동화 회원 부부의
The-K지리산가족호텔 10일 체험기

▶▶ 내일, 행복찾기

The-K Focus

66 미리 보는 The-K행복서비스

2020년, 일상의 모든 순간이 더 행복해지는
마법 'The-K행복서비스'

70 100세 시대, 현명한 노후 준비는
장기저축급여 분할급여금과 함께!

72 세상의 모든 아이는 소중한입니다

_ 세계장애인의 날 기념
#HERE I AM 사진전

76 진심에 더해진 기술, 교실이 달라졌다!

_ 무장애 교실 프로젝트
아름학교 이진석 교사

78 The-K News

문화행사 초청 및 The-K호텔 할인 소식

& 지상 강의

80 인생의 완성도를 높이는 자기혁명, '몰입'

「The-K 매거진」은 한국교직원공제회에서 발간하는 정기간행물입니다.

「The-K 매거진」에 게재된 글과 사진은 한국교직원공제회의 공식 견해가 아니라 필자의 생각을 나타낸 것입니다.

「The-K 매거진」에 게재된 글과 사진은 사전 동의, 허락 없이 무단 도용할 수 없습니다.

한국교직원공제회

회원콜센터 1577-3400 보험콜센터 1577-3993



다시, 첫 페이지를 열다

책의 첫 페이지를 여는 건, 두근거리는 일입니다.
모든 처음처럼 조금은 설레고, 조금은 깊은숨을 쉬게 되겠지요.

새로운 한 해를 맞는 일은 책을 펼치는 것과 비슷하리라 봅니다.
새로 펼친 책의 서문이나 첫 문장을 마주할 때의 기대와 설렘처럼 말입니다.

2020년의 첫 책인 「The-K 매거진」 1월호는 그 설렘을 담아
경자년의 해 주인공인 쥐띠 회원 여러분의 새해 버킷리스트로 문을 열어보았습니다.
또한, 사학자 신병주 교수를 만나 역사가 전해주는 교훈을 되새기며,
‘법고창신’의 마음으로 옛것을 본받아 새것을 창조하는 마음을 깨쳤고,
시니어 모델로 제2의 인생을 화려하게 설계하는 김선 회원님의 도전과 설렘에 응원을 보냈습니다.
무엇보다 올해의 소확행을 확실하게 책임질 ‘The-K 행복서비스’ 가이드로
모든 회원의 일상이 즐거움으로 충만하길 기대해봅니다.

또다시, 새로운 한 해의 출발선입니다.
새로운 시간의 이정표에 격려와 축복의 말들을 함께 나누고,
새해엔 자신만의 책에 근사한 이야기를 많이 담으시기를 바랍니다.
더불어 올 한 해 독자 여러분의 이야기도 The-K와 함께 술술 풀려나가기를 소망합니다. ㉠

더 높이, 더 멀리 날아오를 2020년

앞만 보고 달려 오른 이만큼의 높이,
오를수록 보이는 더 멀리의 풍경.

내려다보이는 굽이굽이 이어진 길이 우리가 살아온 인생이고,
저 먼데 산이 다음번 여정입니다.

너른 가슴에 푸른 꿈을 채우고, 하늘을 우러러 심호흡한 후
다시 함께 건너편 산을 향합니다.

자기가 어디로 가는지 아는 이에게 세상은 길을 열어줍니다.

작은 것들이 쌓이면 더 멀리 가는 동력이 되고,
성큼성큼 내달리면 한 단계 더 도약하는 기회가 됩니다.

지난 한 해 한국교직원공제회는 전력으로 질주하였습니다.
이제, 이슬이 모여 바다를 이룬다는 ‘노적성해(露積成海)’처럼
큰 목표를 이루는 근간이 되는 작은 변화를 만들어 내는 하루하루가 모여
더 높이, 더 멀리 날아오를 새로운 한 해를 기대해봅니다.

풍요와 희망, 기회를 상징하는 경자년 쥐의 해를 맞아
회원 여러분과 가정, 일터, 그리고 대한민국 곳곳에 풍요와 희망이 넘치는
한 해가 되시길 바랍니다.

새해 복 많이 받으십시오.

감사합니다. ㉞

한국교직원공제회 이사장 



노
적
성
해

露
積
成
海

이슬방울이 모여서 바다를 이룬다는 뜻으로,
작은 노력들이 모여 큰 꿈을 이룰 수 있음을 이르는 말



쥐띠 회원들의 버킷리스트 경자년 새해 밝힐 쥐띠들 모여라!

경자년(庚子年) 새해가 드디어 밝았습니다! 2020년은 모두에게 뜻깊은 한 해가 될 것입니다. 올해는 '흰 쥐의 해'라고 하는데, 특히 흰 쥐는 매우 지혜롭고 총명한 동물이라고 하네요. 이처럼 흰 쥐의 영리하고 민첩함을 지닌 한국교직원공제회 쥐띠 회원들의 새해 다짐과 각오를 들어보았습니다. 간절히 원하면 이루어지듯, 자신만의 버킷리스트를 실행하며 올 한 해 바라는 모든 목표를 이루시는 풍요로운 한 해 되시길 'The-K 매거진'이 응원합니다!



글쓰기와 책 만들기 김우상(1948년생) 전주동초등학교 퇴직

어려서부터 글을 쓰고 싶었기에 글이랍시고 써놓은 것을 칠십이 넘은 지금 읽어보니 우습기 그지없어요. 올해엔 글 쓰는 공부를 제대로 해보고 싶어요. 책도 만들어 볼 생각입니다.



생일로堂堂하게, 더 큰 세상으로

김은미(1960년생) 유림초등학교

새해에는 온전히 저를 위해 살아보려 합니다. 환갑의 나이를 자랑스럽게 생각하며 중후한 제 모습을 있는 그대로 보이며 살겠습니다. 늘 화장으로 포장한 모습을 버리고 맨 얼굴로 사람들을 만날 것입니다. 이는 피부와 건강을 생각하기보다, 남의 시선을 의식한 제 안의 가식을 떨쳐보기 위함입니다. 또, 용기 내어 유럽 자유여행을 꼭 할 것입니다. 삶에 변화를 주는 또 다른 세상들을 경험하고 싶습니다.



딸과 함께 한라산 정상에!

조성희(1972년생) 서운초등학교



2020년에 꼭 하고 싶은 것은 딸과 한라산에 오르는 것입니다. 20대 때부터 지리산, 설악산, 백두산 등 산을 좋아해서 주말마다 높고 낮은 산을 많이 올랐는데 50대가 코앞인 지금 무릎이 서서히 아파오고 있습니다. 한라산 등반을 위해 집에서 가까운 산에 오르내리고 있지만, 점점 더 심해지는 무릎을 볼 때마다 '그 높은 산에 갈 수 있을까'하는 의문이 듭니다. 하지만 딸과 한라산 정상에 올라 '우리도 할 수 있다'라는 자신감을 딸에게 심어주고 싶습니다.



두 번째 서른 살엔 휴스테이를!

허난영(1960년생) 화성반월초등학교 퇴직

2019년은 두 분의 어머니를 하늘에 보내 드리고 많이 힘들었습니다. 제가 건강을 지키기 위해 퇴직하고 힘들었을 때 찾은 것이 'The-K휴스테이' 프로그램이었는데 지리산에서 한 달을 머물며 몸과 마음의 안식을 얻었습니다. 두 번째 서른 살을 맞는 새해에는 설악산과, 경주, 창녕에서 휴스테이를 하려고 합니다. 내 나라 우리 땅을 골고루 밟으며 건강하고 활기찬 제2의 인생을 시작하겠습니다.





손자·손녀를 내 품에

박해정(1960년생) 대구성당초등학교

딸, 아들 모두 시집 장가를 보냈어요. 올해는 손자, 손녀 가리지 않고 안아보고 싶어요. 딸, 아들에게 내색도 못 하고 냉가슴만 앓고 있는데 The-K 매거진에 소개되어 제 마음이 전해져서 그 소원이 꼭 이루어지길 바랍니다.



젊은 날 읽었던 책 다시 읽어보기

임종미(1972년생) 신성대학교

오십을 앞두고, 올해는 저를 되돌아보는 시간을 많이 가지려고 합니다. 새 책을 읽는 것도 좋지만, 지난날 의무적으로 분량을 정해놓고 읽었던 책들을 다시 꺼내어 마음 가는 대로 천천히 곱씹으며 읽겠습니다. 젊은 시절 처음 읽었을 때와는 다른 감동과 울림으로 다시 전해질 것을 알기에 벌써 설렙니다. 헛되이 버릴 수 있는 시간이 아닌, 제 마음을 읽는 시간이 되기를 바랍니다.



농촌에서 시작하는 인생 2막

도성옥(1948년생) 감정초등학교 퇴직

은퇴자공동체 마을에서 생활하며 평소 꿈꾸던 농촌에서의 생활을 누리보고 싶어요.



마라톤 풀 코스 완주

김완중(1972년생) 교육부

마흔아홉이 되는 새해에는 꼭 마라톤 풀 코스 완주에 도전하고 싶네요. 그간 하프 코스로 만족해 왔는데, 오십이 되기 전에 저 자신과의 약속을 지키고 싶습니다. 새해부터 꾸준히 몸 관리와 훈련을 통해서 풀 코스 완주 메달을 목에 건 모습을 보고 싶습니다. 더불어 아빠가 아직도 건재하다는 모습을 자녀들에게도 보여 주고 싶습니다.



날마다 이웃과 함께 친절 실천하기

변명수(1960년생) 광판중학교

날마다 이웃과 함께 친절을 실천하고자 합니다. 누군가에게 베푼 작은 친절이 세상을 밝게 하는 희망이라고 믿기 때문입니다. 밝은 미소, 정성이 담긴 목소리와 따뜻한 눈빛 등입니다. 그 무엇보다 친절을 베풀 때 존재가치를 느끼며 나 자신이 더욱 행복하기 때문입니다.



창의적인 아이디어 뱅크

임수연(1984년생) 건양대학교병원

한 단계 발전된 교육자가 되기 위해 새해에는 조금 더 새로운 연구와 과제 수행을 하고 싶습니다. 성형외과 교수다운 창의적이고 창조적인 아이디어들을 화수분처럼 꺼내놓을 수 있으면 좋겠습니다.



아이들에게 멋진 태권도 시범을!

이진아(1996년생) 다원초등학교

새해에는 태권도를 배워보고 싶습니다. 올해 체육 교과 시간에 태극 1장을 지도하는데, 24년간 태권도장 문턱도 못 가본 저는 시범을 보여주지 못해 아쉬움도 남고 미안한 마음이 들었습니다. 조금 늦었지만, 체력을 끌어모아 1단이라도 따서 아이들에게 멋지게 시범을 보여줄 수 있도록 원대한 포부를 품어봅니다!



지금, 행복 그리고 우리

「The-K 갤러리」는 ‘한국교직원미술대전’에 출품한 작품들을 선보이고자 합니다.

전국 교직원들의 문화예술 창작품을 감상하면서 바쁜 일상,

‘지금, 행복, 그리고 우리’에 대해서 생각하는 시간을 만들어보는 건 어떨까요?



시작

정용재
한양여자대학교

Oil painting | 50x65cm, 2017

한 해의 시작, 계절의 시작, 생명의
시작, 그 처음을 생각하게 하는
자연의 색채를 표현하였다.

영월 선돌

김재식
미아초등학교

수묵담채 | 72x60cm, 2016

기묘하게 갈라진 바위 사이로
내려다보이는 겨울 강줄기와
눈 덮인 산야가 매우
평화롭고 향토적이다.



집宇집宙

강명숙
사직여자고등학교

Oil on canvas | 53x49.3cm, 2017

공간을 표현한 작품으로
우리의 삶의 터전인 집을 모티브로 한
공간의 다양한 변주





옛것을 본받아 새것을 창조하는

‘法古創新(법고창신)’의 마음으로

건국대학교 사학과 신병주 교수

어제나 오늘이나 시간은 재깅재깅 흘러간다. 그러나 어떤 순간은 의미 있는 역사로 남아 후대에 전해진다. 한 해를 보내고 새해를 시작하는 이 무렵, ‘역사는 현재를 비추는 거울’이라는 격언을 떠올리며 사학자 신병주 교수를 만나 역사가 전해주는 교훈을 생각해본다.

글. 정라희 사진. 김도형

지금 이곳이 바로 역사의 현장

누군가는 역사를 과거 기록 속 문자로만 여길지도 모른다. 그러나 신병주 교수에게 역사는 지금 우리가 밟 디딘 ‘현장’이다. 오늘날 현대적인 대도시로 통하는 서울도 알고 보면 조선시대 역사를 킁킁이 품고 있는 거대한 유적지다. 역사를 익히 아는 사학자의 눈으로 주변을 돌아보면 곳곳에서 흥미로운 옛이야기들이 책장을 펼친 듯 스쳐 간다.

“세종대왕이 학자들과 훈민정음을 창제했던 집현전은 지금의 경복궁 수정전 자리에 있었습니다. 집현전에서 밤늦게까지 공부하던 신숙주가 잠들었을 때 세종대왕이 도포를 덮어준 이야기는 많이들 알고 계실 겁니다. 이런 일화를 떠올리며 그 주변을 둘러볼 때와 별생각 없이 볼 때의 느낌은 다를 수밖에 없습니다. 그래서 학생들과 답사를 갈 때면 그 장소에서 역사적 배경을 떠올려보라고 당부합니다.”

우리나라는 오랜 역사를 지닌 만큼 역사적 의미를 지닌 장소가 무궁무진하게 많다. 위인은 역사 속으로 사라졌어도 그들이 거닐었던 역사의 현장은 지금도 자리를 지키고 있다. 더불어 기념해야 할 역사적 사건들도 해



●
역사의 대중화에 깊은 관심을 두고 있지만, 그래도 그 역할을 사학자들이 맡아 주기를 바라는 마음은 크다. 대중들은 학계를 ‘그들만의 리그’로 여기는데, 학계에서는 대중성을 추구하면 ‘세속적’이라 비판한다. 그러나 그는 역사를 어렵게 공부하기보다 좀 더 쉽게 공유하기를 기대한다. 역사 전문가들이 대중성을 키운다면, 역사 강연의 양과 질도 지금보다 한층 풍성해질 것이다.

마다 돌아온다. 당장 2020년은 정조대왕 승하 100주년이다. 개혁정치의 산실인 규장각을 세우고 문화 중흥을 이끌었던 정조의 업적을 떠올리며 수원 화성을 찾는다면 분명 감회가 다를 터. 그렇게 역사는 지나간 듯 보여도 지금 이 자리에서 우리와 함께 호흡하고 있다.

역사를 더 흥미롭게

조선시대 전문가인 신병주 교수는 조선시대 역사를 지속해서 연구하는 동시에, 그 역사를 대중에게 좀 더 친숙한 표현으로 전해주는 가교이기도 하다. 「역사추리」, 「역사스페셜」, 「불멸의 이순신」 등을 비롯해 EBS 어린이 역사 드라마의 자문을 맡았으며, KBS 「역사저널 그날」과 KBS1라디오 「신병주의 역사여행」 같은 방송 프로그램의 진행자를 맡기도 했다.

“대중이 역사에 관심이 없다고 한탄하는 분도 있지만, 저는 오히려 역사에 대한 관심이 갈수록 늘어나는 것을 느낍니다. 대중서도 다양하게 출간되고 있고, 역사 현장 탐방 프로그램도 예전보다 많이 늘어났습니다. 역사에 대한 관심은 늘어나는데, 대중을 대상으로 역사를 흥미롭게 풀어낼 수 있는 전문가 수가 오히려 부족합니다. 그러다 보니 대중 강사들이 사학자가 할 일을 대신하고 있어요. 물론 저는 그분들의 역할도 있다고 봅니다. 제아무리 교수라고 해도 듣는 사람의 흥미를 끌지 못하면 소용이 없지요.”

역사의 대중화에 깊은 관심을 두고 있지만, 그래도 그 역할을 사학자들이 맡아 주기를 바라는 마음은 크다. 대중들은 학계를 ‘그들만의 리그’로 여기는데, 학계에서는 대중성을 추구하면 ‘세속적’이라 비판한다. 그러나 그는 역사를 어렵게 공부하기보다 좀 더 쉽게 공유하기를 기대한다. 역사 전문가들이 대중성을 키운다면, 역사 강연의 양과 질도 지금보다 한층 풍성해질 것이다. 실제로 신병주 교수는 오랜 기간 언론매체에 역사 칼럼을 연재하며 대중의 눈높이에 맞는 표현으로 다양한 역사 이야기를 풀어냈다. 시대순으로 역사적 사건을 줄줄이 늘어놓는 교과서식 정리에서 벗어나 ‘왕’이나 ‘참모’ 같은 키워드 중심으로 서술한 칼럼은 읽기도 쉽고 기억에도 오래 남았다. 꾸준히 정리한 칼럼을 엮어 2019년에는 왕을 도와 조선을 이끌어간 참모를 중심으로 「참모로 산다는 것」을, 2018년에는 500년 조선사를 통해 현재를 되새겨보는 「조선 산책」을, 2017년에는 조선시대 리더십에서 국가경영을 찾는 「왕으로 산다는 것」을 내기도 했다.

왕의 리더십에서 얻은 교훈

그의 책 「왕으로 산다는 것은」은 조선시대 왕의 리더십을 살필 수 있는 책이다. 태조부터 순종에 이르는 조선의 27대 왕 대다수를 조명했다. 왕과 다른 시대를 사는 개인에게도 여러 왕이 보여준 리더십은 좋은 본보기가 된다. 신병주 교수는 이 책의 서문에서 “조선의 왕들이 보여준 긍정적, 부정적 리더십을 반면교사로 삼았으면 좋겠다”고 당부했다. 일반적으로 ‘왕권’이라고 하면 ‘절대적’이라는 수식어가 함께 떠오른다. 그러나 조선시대는 절대 왕권이 강하지 않았고, 오히려 언론 3사가 활발하게 활동하며 왕권을 견제했다. 왕이라면 소통과 포용의 덕목을 갖추어야 했다.

“교사의 리더십을 이야기할 때도 충분히 왕의 리더십에서 참고할 것이 많습니다. 학생과 소통하고 학생을 포용하는 것도 교사의 리더십에 해당하니까요. 한 학교를 관리하는 교장이거나 교감 선생님들에게도 조선시대의 리더십이 참고가 될 수 있습니다. 때로는 쓴소리도 받아들일 수 있어야 합니다. 조선이라는 나라가 500년 이상 지속할 수 있었던 것은 신하들이 왕의 독재를 방지하지 않았기 때문입니다. 경연을 통해 왕과 신하가 함께 국가 경영을 연구하며 더 나은 방향으로

나아가고자 했지요. 그런 활동을 잘한 왕일수록 후대에 성군으로 평가받았습니다.”

시대를 초월해 모범으로 삼을 만한 군주가 있다면 아무래도 세종과 정조다. 옛 시절의 리더십이지만 이 시대에 그대로 가져와도 어긋나는 부분이 거의 없다. 성종과 숙종도 뒤를 이어 꿈을 만한 리더였다.

“당시 왕들은 소통과 포용력 외에도 도덕성과 청렴성도 중요하게 여겼습니다. 이러한 키워드는 정치권은 물론 교육 현장에도 적용할 수 있어요. 흔히 역사를 ‘과거와 현재의 대화’라고 하는데, 역사 속에서 반면교사로 삼아야 하는 내용이 참 많습니다. 좋은 것은 잘 계승하고, 부정적인 것은 가능하면 차단해야지요. 그것이 바로 역사가 지닌 힘이자, 교훈 아니겠습니까.”

2020년 경자년이 시작된 지금, 그가 되새기는 한 마디 역시 ‘법고창신(法古創新)’이다. 과거를 낡은 것이라 치부하며 새로운 것을 탐닉하기 좋은 이 시대. 그러나 우리가 본으로 삼아야 할 옛것은 분명히 있다. 그 지혜를 찾기 위해 올해는 마음먹고 역사서를 펼쳐도 좋겠다. ㉔





「The-K 인터뷰2」는 QR코드를 스캔하면 동영상으로도 만나볼 수 있습니다. 놀이수업으로 학생들을 사로잡으며 행복한 교실을 만들어가는 이인희 교사의 수업 현장을 지금 만나보세요! ▶



교실에서 만난 놀이의 기적 ——— 대구남덕초등학교 이인희 수석교사

이인희 수석교사는 ‘놀이’의 중요성을 설파하는 인물이다. 학생들이 기다리는 수업, 웃음이 터져 나오는 수업으로 말이다. 뒤늦게 교사가 되어 ‘놀이’로 교육의 패러다임을 바꾸고 학생들을 행복하게 하는 그를 만날 이유는 행복한 교실이라는 프레임 안에서 너무도 충분히 보였다.

글. 이경희 사진. 김도형

놀까? 공부할까?

아이들은 말할 것도 없고 어른들도 당연히 놀고 싶다. 하지만 놀면서 살기에는 아이들의 세상도 결코 녹록지 않은 법. 그렇기에 공부를 해야 한다는 의무와 놀고 싶다는 본능은 늘 내면에서 충돌을 빚기 마련이다. 하지만 이인희 교사는 놀이와 공부를 함께할 수 있다고 말하는 교사이다. 실제로 그의 수업시간은 언제나 떠들썩한 웃음이 떠나지 않는, 때로는 일어나서 움직이고 바닥을 뒹굴며 친구들을 향해 내달리는 과정이 포함된다.

“저는 교대생 시절부터 놀이를 생각하고 상담을 생각했던 학생이었어요. 풍부한 교육을 위해선 놀이라는 요소가 꼭 필요하다고 생각했죠. 그런데 당시 교대 과목에는 그런 커리큘럼이 없었습니다. 그래서 서점에 있는 놀이책들을 사고, 놀이 연수를 꾸준히 들으면서 공부를 했습니다. 그 결과 실제 수업을 놀이와 연결시킬 수 있었죠.”

놀이 수업이 학생 시절부터의 의도였다니 범상치 않은 교대생이었다고 놀라자 이인희 교사가 쑥스러운 듯 미소를 짓는다. 그리고 대기업을 다니다가 교사에 대한 꿈을 안고 뒤늦게



다시 수능을 봐서 교대에 들어갔다는 이야기를 들려주었다.

“제 전공이 섬유공학이었기 때문에 의류 기업에 입사했었습니다. 승진교육 때 진로에 대한 이야기가 나왔어요. 잘하고 좋아하는 걸 찾는 시간에 ‘잘하는 건 학생들을 가르치고 노는 것’ 그리고 ‘좋아하는 건 학생들’. 이렇게 나가다 보니까 제가 저의 비전을 ‘21세기 최고의 교육자가 된다’라고 적었더라고요. 결국 10년 늦게 교사의 길로 접어들었으니 그 비전이 뜬금없는 소리는 아니었던 셈이죠.”

그가 수많은 학생을 설득해 온, 어른들조차 동화되는 따뜻하기 그지없는 미소를 짓는다.





●

내가 스스로 하고 싶어 하는 마음,
그 마음이 어떤 몰입을 이끌어내고,
몰입을 오랫동안 할 때 어려운 것에도
도전할 수 있는 겁니다.
놀이는 그런 자발성, 학생들의 삶에
기반을 두고 있어요. 노는 게 학생들의
삶이니까. 학생들이 막 놀다가 보면
어느 순간 수업에 폭 빠져 있는 거죠.
놀이의 그 자유로움에 대해서
저는 굉장히 좋게 생각합니다.

놀이의 힘, 자발성

이인희 교사는 놀이가 갖고 있는 힘을 누구보다 잘 알고 있는 인물이다. 작가이자 시인, 박물학자이자 정원사 다이앤 애커먼(Diane Ackerman)은 “놀이는 우리 뇌가 가장 좋아하는 배움의 형식”이라고 했지만 이인희 교사는 그 형식으로 위대한 결과까지 빚어내온 것이다.

“놀이는 일단 자발성에 기초를 두고 있어요. 인간의 본성에서 자유라는 걸 빼놓을 수 없습니다. 실제로 우리는 아무리 좋은 것이라도 ‘너 이거 먹어’라는 소리를 들으면 갑자기 먹기 싫어지는 경험을 해봤잖아요. 내가 스스로 하고 싶어 하는 마음, 그 마음이 어떤 몰입을 이끌어내고, 몰입을 오랫동안 할 때 어려운 것에도 도전할 수 있는 겁니다. 놀이는 그런 자발성, 학생들의 삶에 기반을 두고 있어요. 노는 게 학생들의 삶이니까. 학생들이 막 놀다가 보면 어느 순간 수업에 폭 빠져 있는 거죠. 놀이의 그 자유로움에 대해서 저는 굉장히 좋게 생각합니다.”

그의 믿음은 놀이로 수업을 한다는 세간의 우려와 편견을 이겨내고 학생들과 학부모들로부터 폭발적인 반응을 이끌어냈다. 선택적 함구증으로 말을 하지 않았던 학생은 눈치게임을 하다가 기적처럼 입을 열었고, 폭력적인 성향으로 친구들과 관계 맺기가 어려웠던 학생은 가랑비에 옷 젖듯 따뜻한 학생으로 서서히 변해 갔다. 학생들이 변하니 학부모도 달라졌다. 학교와 교사를 믿고 따르게 된 것이다. 이쯤에서 드는 변함없이 세속적인 관심사를 질문한다. 놀이수업을 하는 학생들의 학업 성취도에 대한 궁금증이다.

“제가 답임을 맡았을 때는 그냥 일반적인 수업을 하는 반보다 저희 반 성적이 더 좋았어요. 왜냐하면 놀이를 통해서 성취기준에 도달하니까요. 만약에 원을 배운다고 하면 원의 성질 중에서 맞는 것에 우리 손뼉 쳐볼까? 원의 성질에 대해서 맞는 것을 발표해볼까? 우리 같이 한번 협력해서 알아보자. 이런 식으로 놀이를 통해 배운 내용을 정리하고, 다 놀고 나면 학생들은 원의 개념에 대해 깨우치게 되는 거죠.”

행복한 교실을 꿈꾸는 교사

이인희 교사의 놀이수업은 어떨까? 오늘 수업은 사치가 없는 몸으로 전 세계에 꿈과 희망을 불어넣고 있는 ‘닉 부이치치’의 책을 읽고 난 뒤의 독후 활동이다. “닉 부이치치는 어떤 인물인가?”, “어린 시절의 닉 부이치치는 어떤 소원이 있

있을까?” 이인희 교사의 질문에 학생들이 사방에서 번쩍번쩍 손을 들었다. 교사의 설명이 아니라 학생들의 대답에서 닉 부이치치에 관한 정보가 쏟아져 나온다.

“우리가 걷고 싶어 했던 어린 닉 부이치치의 꿈을 실현시켜 줘 보자. 일어나서 한 걸음씩 걸어볼까?”

보통은 움직이지 말라고 늘 주의를 들었던 수업 시간이지만 그의 시간은 다르다. 학생들 모두가 구령에 맞춰 한 발자국씩 교실 안을 누벼 본다. 닉 부이치치의 마음에 공감할 수 있는 시간이 주어진 것이다.

놀이수업에서 가장 놀라웠던 점은 학생들이 자기 의견을 말하기에 조금의 주저함이 없었다는 것. 놀이라는 아이템이 물 흐르듯 너무나 자연스럽게 수업 사이사이에 끼어든다는 점이였다. 긍정을 이야기하다가 “나는 나를 사랑한다”를 돌림 노래처럼 모둠별로 일어나 외치고, 친구의 발표 내용을 마치 연극처럼 바꿔서 해보는 등 학생들이 판짓하기에는 이 수업이 진심으로 너무 재미있다. 수업을 마친 뒤 이인희 교사에게 궁극적인 목표를 물었다. 그가 놀이수업을 통해서 얻고자 하는 것은 무엇일까?

“일단은 학생들이 행복한 리더가 되는 것입니다. 여기에서 리더란 앞에서 끌어당기는 존재가 아니라 내가 내 삶에 만족하고 끊임없이 도전하며 나 자신을 사랑하는 그런 존재를 말

해요. 그리고 놀이와 리더십이 어떤 형태로든지 좀 더 세상 밖으로 나와서 행복한 교실을 만드는 데 도움이 될 수 있도록 현장에서 계속 고민을 하고 싶습니다.” 그가 또 푸근한 미소를 짓는다.

복도에서 만난 한 학생이 그에게 속닥거렸다. “선생님, 주말에 애들이랑 놀이공원 갈 건데 같이 가실래요? 저희들이 지금 짝이 안 맞아요!” 썸과 짝이 될 수 있다고 믿는 학생들, 언제든 무슨 얘기든 할 수 있는 존재인 썸. 놀이로 학생들을 온통 사로잡은 이인희 교사는 그렇게 완벽하게 학생들과 함께 어울리고 있었다.

돌아오는 길, 낯선 방문객들에게 처음부터 끝까지 열심히 인사하고 웃어주고 호기심을 보였던 그 착했던 학생들의 행복이 대롱대롱 매달려 끝까지 따라온다. ㉔

‘The-K 인터뷰 2’는 독자 여러분이 주인공입니다

남들과 다른 혁신적인 생각과 활동으로 교육 현장을 풍성하게 가꾸어 가는 독자 여러분의 신청을 기다립니다. 선생님이 아니어도 누구나 신청 가능하며, 혹은 추천해 주셔도 좋습니다. 「The-K 매거진」이 지면에 담아, 다양한 교육 혁신 현장을 소개하여 미래세대의 성장을 돕는 동반자로서 함께 나아가는 마중물이 되겠습니다.

‘The-K 매거진」 편집실 이메일 thekmagazine@ktcu.or.kr로 연락 바랍니다.





조선 최고의 총잡이이자 ‘각시탈’이었던 사나이, 독립운동가 ‘김상옥’ 선생

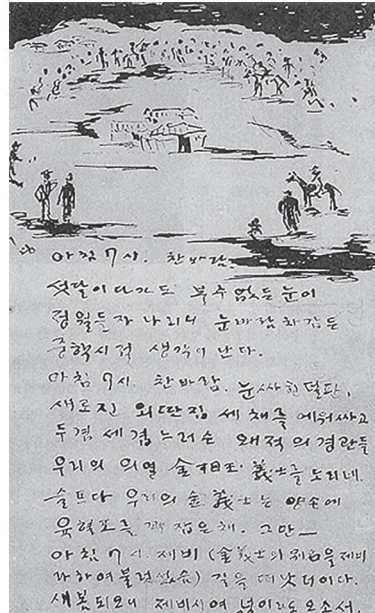


“동지들, 생사가 이번 거사에 달렸소. 만약 실패하면 내세에서나 봅시다. 나는 자결하여 뜻을 지킬지언정 적의 포로가 되지는 않겠소”라는 비장한 한 마디를 남기고 서른셋의 나이로 자결 순국한 김상옥 선생. 그는 국가보훈처에서 1992년 1월부터 선정, 발표하는 이달의 독립운동가에 최초로 선정된 인물이다. 영화 「밀정」의 실존 인물이자, 마지막까지 ‘대한 독립 만세’를 외친 신출귀몰 명사수였던 김상옥 선생을 소개한다.

글. 정상규(『잊혀진 영웅들, 독립운동가』의 저자)

2019년은 대한민국 임시정부 수립 100주년, 2020년은 6·25가 일어난 지 70주년이 되는 해입니다. 「교과서에 없는 역사 이야기」는 오늘날의 대한민국을 있게 한 숨겨진 영웅들의 이야기를 소개하여 역사적인 의미를 되새기고자 마련한 코너입니다.

구분옹 화가가 중학생 때
김 의사가 자결하기 직전
효제동에서 벌어진 최후의
격전 장면을 보고 기록한 그림일기



1923년 당시 김상옥 의사의 활약상을 담은 동아일보 호외

‘동대문 홍길동’으로 불린 청년기

김상옥은 일찍 아버지를 여의고 불우한 환경에서 성장해 14세부터 낮에는 철공장
에서 일하고 밤에는 아학에서 공부했다. 1912년 동대문 밖 창신동에서 영덕철물
점을 운영했는데 그의 초기 사회적 활동은 상당히 시대를 앞서갔다고 볼 수 있다.
김상옥은 철물점을 경영하며 사업가로서의 수완을 발휘하여 독립자금을 조달했
다. 또한, 종업원들에게 노동조합을 통해 자신들의 권익을 찾을 수 있게 도왔다.
그런 김상옥에게 사람들은 ‘동대문 홍길동’이라는 별명을 붙여주었다.
철물점을 운영하면서도 무장투쟁을 위해 자신을 단련하여 조선인 여학생을 희롱
하는 기마경찰을 맨손으로 때려눕혀 검을 빼앗을 만큼 무술에도 능했는데, 당시
총 쏘는 말 그대로 ‘명사수’라 불릴 만큼 비범했다.

*정상규 작가는 지난 6년간 역사에 가려지고 숨겨진 위인들을 발굴하여 다양한 역사 콘텐츠로 알려왔다. 최근까지 514명의
독립운동가 후손을 만나 그들의 이야기를 기록하고, 그들의 보건 및 복지문제를 도왔으며, 오랜 시간 미 서훈(나라를 위하여
세운 공로의 등급에 따라 훈장을 받지 못한)된 유공자를 돕는 일을 맡아왔다.



김상옥 선생이 종로경찰서를 폭파할 때 사용하고 남은 폭탄 6점

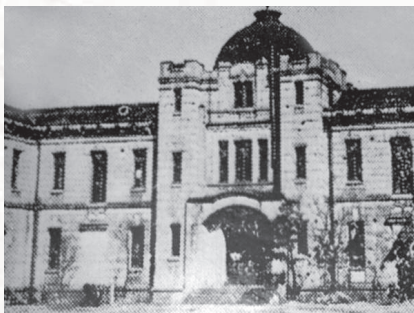


김상옥 선생이 사용한 권총

3·1 운동 이후 불타오른 항일정신

김상옥이 본격적으로 독립운동에 투신한 것은 3·1 운동 직후다. 1919년 4월 동대문교회 안에 있던 영국인 피어슨 여사의 집에서 ‘혁신단’이라는 비밀결사를 조직하고, 그해 12월에는 암살단을 조직하여 일본 고관이나 민족 반역자에 대한 응징 및 숙청을 시도했다. 그러던 중 1920년 8월 24일, 미국 의원단이 동양 각국을 시찰하는 길에 내한한다는 소식이 들려왔다. 그해 5월부터 김상옥은 김동순, 윤익중, 신화수, 서대순 등의 동지를 이끌고 미국 의원단을 환영하기 위해 나오는 사이토 마코토 총독과 일본 고관들을 암살하는 계획을 추진했다. 하지만 거사 계획은 실행에 옮겨지기도 전에 일본 경찰에게 탐지되고 말았다. 동지들이 체포되는 바람에 김상옥은 단독으로 거사를 추진하려 했으나 여의치 않자, 10월 말 상하이로 망명했다. 그리고 11월에 임시정부 요인 김구, 이시영, 조소앙, 신익희 등과 독립운동 거사 계획에 참여하는 동시에 의열단에 입단했다. 1922년 11월 중순 상하이에서 임시정부 요인 이시영, 이동휘, 조소앙, 김원봉 등과 의논하여 조선 총독 및 주요 관공서에 대한 암살과 파괴를 목적으로 하는 계획을 치밀하게 세웠다.

경성을 뒤흔든 10일



당시 종로경찰서

1923년 1월 12일 밤 종로경찰서에 누군가 폭탄을 던져 아비규환의 수라장이 되었다. 이 투탄으로 건물 일부가 파손되고 행인 남자 6명과 여자 1명이 중경상을 입는 등 큰 소동이 벌어졌다. 그러나 당시만 하더라도 의거의 주인공이 누구인지는 일본 경찰도 정확히 모르고 있었다. 이로부터 5일 후인 1월 17일에 일본 경찰은 폭탄 투척의 장본인을 알아내고 은신처를 추적했다. 그러던 중 1월 17일 새벽 3시 김상옥의 은신처인 매부 고봉근의 집이 종로경찰서 수사주임에게 탐지돼 종로경찰서의 무장경찰 20여 명이 은신처를 포위했다. 사실 이 일은 고봉근의 행랑방에 들어 살던 여자가 종로경찰서에 있는 친정 오빠에게 밀고하여 탄로 난 것이었다. 은신처가 탄로 나자 김상옥은 단신으로 두 손에 권총을 들고 총격전을 벌였다. 먼저 종로경찰서 형사부장을 사살했고, 몇 사람에게 중상을 입힌 뒤 추격하는 일본 경찰에게 사격을 가하면서 가옥의 옥상을 건너다니며 도주했다. 눈 덮인 남산을 거쳐 금호동에 있는 안장사에 잠입하여 스님에게 승복과 짚신을 빌려 변장하고 산에서 내려왔다. 18일에는 이모 집에서 유숙하고 19일 새벽에 삼엄한 경찰들의 경계망을 피해 효제동에 사는 여성 독립운동가 이해수의 집에 은신했다. 이곳에서 동상을 치료하면서 앞으로의 거사 계획을 구상했다.

‘대한 독립 만세!’외침과 함께 큰 별이 지다

그러나 1923년 1월 22일 새벽, 최후의 은신처마저 일본 경찰에게 탐지되고 말았다. 당시 상하이로부터 온 서신을「혁신공보」발간 때부터 김상옥과 함께했던 전 우진이 효제동으로 전달하게 되었다. 하지만 이 과정에서 전우진이 일본 경찰의 수사망에 걸려들었는데, 그는 끝내 고문을 견디지 못하고 은신처를 알려준 것이다. 그날 5시 반경 서울 시내 4개 경찰서에 총비상령이 내려졌다. 기마대와 무장 경관 400여 명이 은신처를 중심으로 효제동 일대를 겹겹이 포위했다. 결사대가 지붕을 타고 집 안으로 들어왔으며 김상옥은 미처 피신하지 못하고 벽장 안에 숨어 있었다. 총지휘관인 구리다 경부가 방으로 들어와 벽장 안을 열어젖히는 순간 김상옥에게 가장 먼저 사살당했으며, 김상옥은 벽장 담을 뚫고 순식간에 옆집 74번지를 지나 76번지로 피신했다. 그러나 겁에 질린 집주인이 소리를 지르며 저항하자 다시 담을 넘어 72번지로 갔고, 이후 담벼락 뒤에 몸을 숨긴 채 권총 두 자루로 3시간 반 동안 총격전을 벌였다. 그러나 탄환이 떨어지자 마지막 남은 탄환 한 발을 머리에 대고 벽에 기댄 채 ‘대한 독립 만세’를 부르면서 자결, 순국했다. 이후 가족이 시신을 수습했는데, 열한 발의 총상을 맞은 상태였다고 한다. 이때 스스로 쓴 총알 한 발을 제외하면 열 발의 총알을 맞은 것이 된다.

일본 경찰도 두려워한 김상옥의 투혼

일본 철혈통치의 핵심인 악명 높은 종로경찰서에 폭탄을 투척하고 수백 명의 일본 군경에 혼자 맞서 총격전을 벌일 정도의 인물임에도 안타깝게도 그의 이름은 대중에게 잘 알려지지 않았다. 그러던 중 영화「암살」과「밀정」이 만들어지면서 김상옥 의사의 존재가 대중에게 알려졌다. 보통 독립투사의 의거를 기리는 행사를 할 때 ‘의거 기념식’이라는 표현을 쓰고, 사망자들의 경우 순국 ‘추모식’이라는 단어를 쓰지만, 김상옥의 경우 사망일이 1월 22일임에도 ‘순국 추모식’이라는 말 대신 ‘시가전 승리 기념식’ 또는 ‘독립활동 기념식’이라는 단어를 쓴다.

비록 일본 경찰과의 서울 시내 총격전을 벌이고 마지막 남은 한발로 자결했으나 ‘시가전’이라는 이름이 붙을 만큼 혁혁한 공로를 세웠고 당시 일제에 준 충격이 엄청났기 때문이다. 이 때문에 어떤 역사가들은 그의 활약으로 일본에 억눌려 있던 우리 민족이 저항 의지를 되찾았고, 이후 항일 무장투쟁을 위한 발판을 마련했다고 평가하기도 한다. 또한 그 당시 일본 경찰이 김상옥을 얼마나 두려워했는지 보여주는 이야기가 전해진다. 김상옥은 마지막 총알로 자결한 후에도 양손에 권총을 놓지 않았다고 한다. 이 모습을 본 일본 경찰은 김상옥이 혹시 살아 있을까 두려운 마음에 선뜻 다가가지 못했다고 한다. 결국, 김상옥의 어머니를 보내 생사를 확인하게 했다고 한다.

현재 대학로 마로니에 공원에 김상옥 의사의 동상이 있으며, 종로4가 북쪽 효제초등학교 앞길은 그의 이름을 딴 ‘김상옥로’로 명명됐다. ㉔



김상옥(金相玉) 선생
(1890. 1. 5. ~ 1923. 1. 22.)

- 1912년 영덕철물점 운영, 독립자금 확보
- 1913년 비밀결사 광복단 조직
- 1919년 혁신단, 암살단 조직
- 1920년 의열단 가입
- 1923년 종로경찰서 폭파 및 400대 1 시가전 도중 순국



4차 산업혁명 시대 교사 전문성을 위한 실천적 논의



글.
임병노(경희대학교 대학원 교육학과 교수)

그동안 교육에 대해 여러 논란이 있었지만 지금처럼 다양한 목소리가 충돌하는 때는 없는 것 같다. 우리 사회의 발전과정에서 우수한 인재를 배출하고 다양한 현장에서 일하고 세계를 돌아다니며 성과를 낼 수 있었던 것은 우리 교육이 역할을 제대로 했기 때문이다. 그러나 이 과정에서 성과 위주의 경쟁교육 폐해가 커져갔다. 교육 혁신의 첫 단계는 이러한 폐해를 극복하고 교육을 바로 잡기 위한 노력으로 점철돼 있다. 새천년에 접어들면서 변화의 물결은 견잡을 수 없게 커졌다. 글로벌화, 저출산, 다문화가정의 증가, 빈부격차로 인한 저학력군의 고정화는 교실의 붕괴와 사교육의 유례없는 팽창으로 이어지고 있다. 어려운 문제가 복잡하게 얽힌 상황에서 제4차 산업혁명이라는 또 다른 변화의 물결이 다가오고 있다. 다른 사회 부문과 마찬가지로 교육 역시 지능정보기술 기반의 4차 산업혁명의 물결을 피해 나갈 수 없을 것이다.



기술 의존적 관점에서 교사 역할의 변화

4차 산업혁명으로 인한 기술적 발전이 지금 난마처럼 얽혀 있는 복잡한 문제를 일거에 해소하고 교사 의존적인 교실과 사교육 위주의 입시교육에서 벗어날 수 있는 획기적인 기회라고 보는 견해가 있다. 인공지능과 빅데이터는 개별 맞춤형 설계를 통해 학생들에게 동기를 부여하고 학력 향상에 크게 기여할 것이라고 기대한다.

인공지능과 로봇이 교사를 대신해서 가르치고 교사는 인성 교육과 돌봄교육에 치중하면 된다는 것이다. 미래 인재의 요건은 창의력에 있으며 교사의 역할은 촉진자(facilitator), 보조자, 코치, 조력자로 변화할 것이다. 이때 조력자가 반드시 교사일 필요가 없다. 각 부분의 전문가들을 조력자로 교육에 활용할 수 있다. 이런 맥락에서 한 대담기사에서 한 패널의 발언*은 이렇다.



*에듀인뉴스(EduinNews)(<http://www.eduinnews.co.kr>)

가르침이란 교사와 학생이 깨달음의 순간을 공유하고 배움의 기쁨을 함께 누릴 수 있는 것, 서로 유창한 언변을 주고받으며 토론을 이끌어가는 것, 협력과 대화를 통해 서로를 이해하고 새로운 아이디어를 떠올리며 깊이 있는 이해에 도달해가는 과정이다.



“학생이 교육의 내용이나 방법뿐만 아니라 심지어는 교육의 목적까지도 스스로 선택하거나 결정하는 주체가 되고, 교사는 학생의 다양한 특징을 잘 파악하고 학생의 학습활동을 코칭하는(…) 이런 방식의 교육활동이 예전에는 불가능했습니다. 다만, 인공지능과 정보기술 등을 활용한 하이테크 기술의 발달로 이제는 개인 맞춤형 교육을 위한 교육환경을 구축하는 것이 가능해졌습니다.”

이제 교사는 교육을 변화시키고 학생을 가르치는 주체에서 기술의 발전에 발맞추고 기계를 돕는 보조기사로 전략한 느낌이다.

가르침의 본질로 돌아가기

이러한 견해는 기시감이 있다. 교육의 역사를 살펴보면 교육에 새로운 기술이 도입될 때마다 되풀이되는 것은 ‘기술이 교

사를 대신할 것’이라는 신화이다. 영화를 처음 교육에 활용한 토머스 에디슨이 그랬고, 컴퓨터가 학교에 도입될 때 많은 교육학자가 첨단기술에 대한 환상 속에서 순진한 기대를 품었다. 학생들은 기술을 활용하여 학습하고 교사는 도와준다. 좋은 교사는 학생이 잘 학습할 수 있도록 도와주는 사람이다. 미국의 스탠퍼드대학교 폴 김(Paul Kim)은 코칭을 강조하며 “좋은 교사는 가르치지 않는다”라고 했다. 그러나 이 말은 가르침에 대한 오해를 품고 있다. 가르침이란 교사와 학생이 깨달음의 순간을 공유하고 배움의 기쁨을 함께 누릴 수 있는 것, 서로 유창한 언변을 주고받으며 토론을 이끌어가는 것이고 협력과 대화를 통해 서로를 이해하고 새로운 아이디어를 떠올리며 깊이 있는 이해에 도달해가는 과정이다.

이처럼 학생의 학습활동은 가르침의 한 부분이며 분리하기 어려운 출타동시(啐啄同時, 안과 밖에서 함께해야 일이 이루어진다는 의미)의 과정임에도 불구하고, ‘학생은(컴퓨터를 통해) 스스로 배우고, 교사는 도와주는’이라는 이분법적인 사고가 만연되어 있다.

교사 친화적 기술과 정책의 필요

많은 논란이 있지만, 첨단 기술시대인 4차 산업혁명 시대를 맞아 그 어느 때보다 교사의 중요성이 커졌다고 생각한다. 역설적이지만, 첨단기술은 가르침의 본질이 교실에서 실현될 수 있도록 돕는다.

적절한 기술을 가지고 있다면 그동안 진정한 지적 교류를 억눌러온 일방적인 강의에 대한 부담에서 벗어날 수 있다. 학생들과 교류하면서 그들이 성장하는 모습을 통해 기쁨을 되찾을 수 있다.



학생들의 눈높이에서 세상을 보는 법을 배우고 교실은 학습하는 생활공동체가 될 것이다. 기술은 학생들을 교실 수업의 지루함에서 해방시킬 뿐만 아니라 교사들의 단조로운 일상을 뒤바꿀 수 있다. 진정한 기술은 교사를 교실과 교과서의 제약에서 해방시키고 넓은 세상과 교류하고 다양한 지식을 섞어 교육학적 지식으로 변화시키도록 돕는 것이다. 또, 교사가 제대로 가르칠 수 있도록 도와주는 것이며, 좋은 정책은 교사에게 적절한 기술을 도입하고 장려하는 것이다.

교사 전문성을 위한 제언

정책적 노력은 교사가 잘 가르칠 수 있는 환경을 조성한다. 아무리 훌륭한 교육정책과 프로그램을 쏟아내도 교실에까지 스며들지 않는다면 효과를 거둘 수 없다. 결국 변화는 교사

의 변화에서 온다. 지식 전달자에 불과한 기능인, 기술에 보조적인 조력자, 단순한 코치에 만족할 것이 아니라 교실에서는 동기부여자이며 성찰하고 학습하는 존재로, 교실 밖에서는 교육과정 개발자, 실천적 운동가, 학교의 리더로서 성장할 수 있도록 스스로 노력하는 것이 중요하다.

교사의 전문성은 교사 교육기간을 거쳐 교원자격증을 획득했을 때 완성되는 것이 아니다. 교사는 현장에서의 배움과 의식적인 실천, 철학적 성찰의 순환과정을 통하여 성장한다. 교사 전문성이 중요한 것은 그것만이 교육의 질적 변화를 가져올 수 있기 때문이다.

교사가 가르침의 주체가 될 수 있도록 정책의 방향이 바뀌고, 그러한 기술이 장려되며, 교사 스스로의 자발적 노력이 더해질 때 비로소 교육에서 변화가 시작될 것이다. ㉞

네트워크와 플랫폼으로 배우는 시대의 교사 역할

제4차 산업혁명이 시작되고 학교와 교사를 인공지능이 대신할 것이라는 얘기가 떠돌고 있다. 벌써 아이들은 학교 강의보다 손쉽게 유튜브에서 필요한 지식과 기능을 습득하고 있다. 하버드 대학의 강의조차 온라인 공개수업(MOOC)*을 통하여 무료로 수강할 수 있고 우리나라의 대학도 이런 서비스를 제공하기 시작했다. 구글과 같은 거대 혁신기업에서는 아이비대학 졸업장보다 창업 플랫폼에서 경력을 보고 사원을 뽑는다. 이미 전통적인 학교가 주도권을 잃은 것처럼 보이는데, 그렇다면 교사 역시 더는 필요 없는 존재인가?

글. 김석규(괴산북중 교사, 「교사의 전문성, 어떻게 만들어지나」 번역)

수업 현장의 변화를 주도하는 학습네트워크와 플랫폼

우리나라의 초중고 선생님들 대부분이 하는 역할은 제자들이 좀 더 상위권 대학에 진학해서 수입이 좋은 대기업에 취업하도록 돕는 것이라고 볼 수 있다. 하지만 이런 역할을 앞으로 계속 요구할 것인지 의심해볼 필요가 있다. 우리나라의 유명한 대학들도 졸업생 절반 이상이 취업에 성공하지 못하자 대기업에 필요한 인재를 양성하기 위해 디자인스쿨이나 창업 플랫폼을 운영하기 시작했다. 소위 '하버드 대학보다 경쟁률이 높은 대학'으로 알려진 미네르바 스쿨 같은 글로벌 창업 플랫폼이 강력한 경

*MOOC(Massive Open Online Course): 온라인 공개수업. 웹 서비스를 기반으로 이루어지는 상호참여적, 거대규모의 교육을 의미한다.



쟁자로 등장하고 있기 때문이다. 더 이상 교실에서 선생님의 말을 노트에 꼼꼼히 받아 적게 하는 학습방식은 통하지 않게 된 것이다. 학습네트워크와 플랫폼이 중요하다는 인식은 중고등학교에도 나타나고 있다. 중학교 자유학년제와 고교학점제 도입 정책이 그것이다. 교과융합수업, 현장체험 학습을 일회성이 아니라 한 학기 교육과정으로 도입하고 있다. 정규직 교사만이 아니라 문화예술가와 이웃한 대학의 박사과정 전공자들이 강사로 학교에 들어오고 있다. 마을교육공동체와 연계하여 교육과정을 운영하는 경우에는 학생들이 학교 밖으로 나가서 현장체험학습 방식으로 한 학기를 보내기도 한다. 이런 상황은 교사들에게 인접학문에 대한 지식이나 융합수업 기획력만을 요구하는 것이 아니라 학교가 속한 지역사회의 교육자원을 파악하고 일상적 관계를 맺도록 강제하고 있다. 교실 수업에서 엮으려 자던 학생들이 학교 밖의 마을학습네트워크에 들어가는 순간 살아나기 시작했다. 교과서로만 보던 우리 사회의 모습보다 실제 삶과 더 가까운 내용을 입말과 몸으로 배우면서 자신의 진로까지 생각해볼 수 있게 되면서 나타나는 현상이다. 하지만 마을과 연계한 수업이 이렇게 최상의 결과를 항상 가져오는 것은 아니기에 교사와 학교는 뒷걸음을 치려는 경향을 보이기도 한다. ‘학력이 저하된다’, ‘대학 입시에 불리하다’, ‘안정상 위험이 있다’ 등의 구실을 내세우면서 자유학년제와 고교학점제를 비판한다.

내가 즐겁게 배우고

그것으로 세상을 이롭게 한다

하지만 이미 학생들을 다시 교실에 가두기에는 늦은 것 같다. 필자가 근무하는 과산군 같은 농산촌

에서는 학교가 채우지 못하는 교육 내용을 마을 교육네트워크로 풍성하게 하는 데 성공하고 있다. 경기도 의정부시에서 청소년이 스스로 운영하는 방과후배움터 몽실학교는 고등학생들의 방과후 교실 「더해움프로젝트」로 큰 성과를 거두고 있다. 세계적 추세를 보더라도 인도의 Cloud Learning Center, 미국의 Think Global School, 스페인의 몬드라곤 팀 아카데미, 이스라엘의 Education City 등 학습네트워크와 플랫폼으로 무장한 새로운 학습문화가 초중고와 대학교 시스템을 대체하고 있다. 그러하기에 우리나라 교사들은 이러한 대전환의 시대 흐름을 읽는 안목을 갖추고 근무하는 학교와 자신이 살고 있는 마을에서부터 학습모임을 만들고 이런 네트워크의 힘으로 아이들을 가르친다는 생각을 해보면 좋겠다.

좋은 어른들을 만나서 아이들과 연결시켜주는 것이 교사가 할 중요한 일이 될 수 있다. 학습네트워크에 아이들을 참여시키면 무엇을 가르치지 않아도 스스로 찾아서 배우는 일이 일어난다. 무엇을 배울지 걱정하지 않아도 된다고 본다. 몽실학교의 슬로건인 “내가 즐겁게 배우고 그것으로 세상을 이롭게 한다”를 강조하는 것으로 끝내도 좋다고 본다. 여기에 하나 제안하자면, 주민참여 예산제를 활용한 풀뿌리 시민프로젝트를 하거나 사회적 기업으로 협동조합을 하나 만들어서 아이들과 함께 운영해보면 어떨까? 이런 제안을 실현하자면 교사가 자신이 살고 있는 마을에 참여하는 시민이 되어야 한다는 전제가 있는데, 먼 거리를 통근하는 경우라면 어렵다는 문제점이 있다. 이런 문제점을 보완하여 학교가 있는 지역의 시민이 되는 교사들이 더 많아져서 이들이 만들어가는 학습네트워크가 활성화되길 바라본다. ㉞



세 종 새 롬 고 등 학 교

시민을 키우고, 마을의 품격을 높이는 학교

마을 안에 학교가 있다. 오늘날 학교와 마을은 경계를 지우고 서로를 보듬으며 공생한다. 마을이 키운 아이들은 학교에서 성장해 다시 마을로 돌아간다. 세종특별자치시 새롬동에 자리한 새롬고등학교도 바른 인재 양성과 주민을 위한 콘텐츠 발굴을 통해 마을의 품격을 높이고 있다.

글. 이성미 사진. 김도형

학생들의 마음속에 자주색 피가 흐른다

세종특별자치시 새롬동에 자리한 새롬고등학교. 이 학교는 지난 2017년 3월 개교해 2019년 처음으로 1~3학년 교실이 꽉 찬 신설 학교다. 그러나 열정 넘치는 교사, 지덕체를 겸비한 인재를 양성한다는 교육 철학 덕분에 새롬고등학교는 일찍이 학생에게는 가고 싶고 머무르고 싶은 학교, 학부모에게는 아이를 믿고 보낼 수 있는 학교로 입지를 다졌다. 새롬고등학교가 명문 학교로 발돋움하는 데에는 학교의 정체성을 확립하고자 한 교직원들의 노력이 한몫했다. 먼저 학급 표찰을 비롯한 주요 디자인에는 학교 상징 색인 '자주색'을 적극적으로 활용했다. 장시간 공부하는 학생들을 위해 교복 상의도 자주색 활동복형 후드티와 점퍼로 대체했다. 교표(校標)가 새겨진 다이아몬드형 학교기를 만들고, 보조 교표를 활용한 가로등 배너도 만들어 내걸었다. 공간 어디든 새롬고등학교 만의 색깔이 있다. 김근배 조각가의 교육 기부로 세워진 교훈탑도 학교의 자랑이다. 대부분 학교의 교훈탑은 커다란 단 일석 위에 교훈을 새긴 비슷한 모양을 하고 있다. 그러나 새롬고등학교는 책 모양의 석재 위로 교훈석을 올리고, 다시 그 위로







“새롬고등학교의 모든 공간은 문이 있지만 열려 있고, 벽이 있지만 연결된다. 관계도 마찬가지다. 학생들은 주민과 함께 호흡하며 저절로 ‘소통’과 ‘공유’, ‘공감’의 가치를 배운다.”

교조(校鳥)인 봉황을 고목(古木)으로 만들어 올린 독특한 디자인으로 학교의 아이덴티티를 살렸다.

모두 학생들이 새롬인으로서 정체성을 갖고, 자부심을 느끼길 바라는 마음이 맺은 결실이다. 새롬고등학교 윤재국 교장은 “우리 학생들이 언젠가는 학교를 졸업하겠지만, 아이들의 마음속에는 영원히 자주색 피가 흐르길 바란다”라는 바람을 전했다.

공간-공간, 주민-공간을 연결하는 장치들

새롬고등학교의 또 다른 특징 중 하나는 ‘주민에게 열린 공간’이라는 점이다. 행복도시 주민의 96%가 공동주택에서 생활하도록 계획되어 있는 만큼 학교도 마을 공동체를 중시한다. 먼저 학교 앞마당은 공동주택단지를 관통하며 이어지는 산책로의 일부다. 학교는 벽돌 담장을 없애고 길을 걷는 주민들과 눈을 맞추며 자신도 마을의 구성원임을 말한다.

건물 본관은 겉으로 보기에 3개 동으로 구분되어 있지만, 안으로 들어가면 모든 공간이 8자형 순환 동선으로 모두 이어져 있다. 이 중 2~5층의 교실과 특별실, 휴게공간은 학생만을 위한 공간이고, 1층은 주민과 함께 쓰는 공간이다. 이 1층에 독도 전시관과 독도 갤러리, 도서관, 미술실, 시청각실,



마을운영회실 등이 모여 있다. 카페와 대학 캠퍼스를 연상케 하는 건물 안팎의 휴게공간도 주민들이 함께 이용한다. 건물 천장이 유리 온실과 같이 되어 있어 사계절 햇빛을 그대로 즐기며 공간을 이용할 수 있다.

체육관과 음악실은 유리문을 맞대고 연결된 독특한 구조로 되어 있다. 체육, 음악 수업이 있을 때는 문을 닫고 각각의 수업을 진행하지만, 행사가 있을 때는 문을 개방해 더 넓게 무대를 쓰게 하여 활용도를 높였다. 이처럼 새롬고등학교의 모든 공간은 문이 있지만 열려 있고, 벽이 있지만 연결된다. 관계도 마찬가지다. 학생들은 주민과 함께 호흡하며 저절로 ‘소통’과 ‘공유’, ‘공감’의 가치를 배운다.

국내 유일 ‘독도 전시관’이 있는 학교

학교라는 공간은 작게는 새롬고의 정체성과 마을 공동체를, 크게는 한국인의 정신을 담는다. 건물 안으로 들어가 제일 먼저 만나는 공간은 독도 갤러리다. 독도 사진 전문가로 유명한 이정호 작가의 작품이 로비 벽면을 따라 걸려 있다. 로비 한편에는 독도 모형도 전시되어 있다. 독도 모형을 지나 문을 열고 들어가면 독도 전시관이다.

“국민들이 큰 이슈가 있을 때는 ‘독도는 우리 땅!’을 외치지만, 시기가 지나면 금방 독도에 대한 관심을 저버립니다. 저는 그것이 늘 안타까웠습니다. 막연한 반일감정을 갖기 이전에 우리는 독도에 대한 바른 지식을 가지고 있어야 합니다. 그래야 일본의 만행에 당당히 대응할 수 있죠. 그래서 사람들이 독도에 대한 지속적인 관심과 올바른 지식을 갖기를, 그리고 가능하다면 우리 학교에서 훌륭한 독도 전문가가 나오길 바라는 마음에서 독도 전시관을 세웠습니다.”

윤재국 교장은 ‘독도 전시관장’이라는 직함을 하나 더 가지고 있다. 그는 독도 전시관을 과감히 학교 안 지상 1층에 세우고, 주민들이 언제든 와서 볼 수 있도록 문을 개방했다. 경북도청이 안동으로 이전하며 폐쇄된 독도 전시관에서 강치를 비롯한 독도 전시물들도 직접 가져왔다. 그는 교육자로서 독도 교육에 앞장서는 것이 진정한 애국이라 믿는다. 그 마음을 닮아 학생들도 독도 플래시몹을 스스로 익히고, 독도 사랑에 앞장선다.

새롬고등학교는 학교 전체가 안전체험관이기도 하다. 학교의 각 층을 관통하는 원형의 중앙계단에는 안전체험 수칙이 적혀있어 학생들이 항상 안전에 대한 지식을 습득하게 돕는

다. 시청각실에서는 심폐소생술 교육을 받을 수 있고, 화재시 완강기 사용법을 배우는 공간도 따로 마련되어 있다. 승강기, 계단 등에도 공간별로 알아야 할 안전수칙이 적혀 있다. 이렇듯, 새롬고등학교에서 교육은 교실에서만 이루어지지 않는다. 학교 전체가 배움의 공간이다. 독도를 사랑하고, 안전의 중요성을 아는 아이들은 더 크게 자라 마을의 자람이 될 것이다. 그리고 가까운 미래에 마음속에 영험한 자주색 피가 흐르는 독도 전문가가 나와 한국의 자람이 될 것이다. (K)





Teacher



교사이자 변호사로 사는 이유, 결국 목표는 ‘행복한 교육’

서울 영림중학교 박종훈 교사

“쌤은 그냥 쌤 같아요.” 어디서 그가 변호사였다는 말을 듣고 온 학생이 이렇게 말했다. 내심 기분이 좋았다. 변호사에서 서울시교육청 사무관으로 그리고 국어 교사로 역할을 바꾸면서도 그의 관심은 항상 ‘교육’에 닿아 있었다. 글. 정라희 사진. 김도형

&



Lawyer

학교가 행복해질 방법을 고민하며

자신의 학창 시절을 떠올리면 행복했던 기억이 별로 없다. 교사와 학생의 거리감은 컸고, 학생지도의 방법으로 체벌이 흔하게 쓰였다. 학교 가는 길이 전혀 즐겁지 않았고, 속으로 ‘내가 교사라면 학교를 이렇게 운영하지 않을 텐데’ 생각하는 날이 많았다. 그러다 고등학교 2학년 때, 처음으로 “어느 대학 갈래?”라는 질문 대신 “학교 오가는 길에 풍경을 보며 어떤 생각을 하니?”라는 질문을 받았다. 선생님과 대화하는 시간이 그렇게 즐거웠던 것은, 처음이었다.

“사실 남자고등학교에서 나오기 정말 힘든 질문이었어요. 지금도 친구들에게 ‘밥은 먹었냐’, ‘기분은 어때’ 이 정도 질문만 하지, 상대의 일상에 진심으로 관심을 둔 질문은 거의 하지 않는데 말이죠. 그런데 선생님께서는 가장 희열에 찬 순간은 언제인지, 어떤 가수의 노래를 듣는지 같은 제 관심사를 궁금해하셨어요. 국어 수업도 정말 재미있게 하셨고요.”

덕분에 ‘왜 사는지 모르겠다’고 생각하던 회의적인 학생이 비로소 꿈을 갖게 되었다. 고등학교 3학년 때는 교사를 진로로 정하고 각 사범대학 입시요강을 붙여 놓고 공부했다.



● 교사들이 정당한 교육 활동을 보장받으려면 학교와 교육을 둘러싼 주요 법과 그 법의 핵심 내용을 알아야 한다. 그는 이 책이 교권과 법에 대해 고민하는 교사들이 조금이나마 도움이 되기를 희망하고 있다.



자신처럼 학교를 지옥으로 여겼던 아이들에게 조금이나마 학교 다니는 재미를 주고 싶었다.

그러나 교생 실습을 하면서 다시 찾은 교육 현장은 그가 학생일 때와 조금도 달라지지 않았다. 개인이 학급 하나는 바꿀 수 있을지 몰라도, 학교라는 구조를 변화시킬 수 있을지는 미지수였다. 군 복무 중 법무실에서 근무하면서 제도를 바꾸는 근거가 법에 있다는 것을 체감했다. 졸업 후 로스쿨에 진학해 변호사가 된 것도 결국 법 전문가로서 교육을 긍정적으로 변화시키고 싶은 바람에서였다. 민주사회를 위한 변호사모임에서도 교육위원회 활동을 부지런히 했고, 이후 서울시교육청 학생인권 담당 부서에 사무관으로 들어가 교육행정가로 3년 동안 일하며 학생인권교육센터를 키웠다. 하지만 현장은 여전히 바뀌지 않았다. 교사들은 ‘학교 현장을 아느냐?’는 아쉬움을 드러냈고, 교육청에서도 교육감 임기가 임박해오면서 정책 추진이 더디었다. 결국 2018년 1월에 사표를 냈다. 현장으로 들어가 왜 좋은 정책이 현실과 부딪히는지 직접 알고 싶었다.

현장에서 경험한 우리 교육의 두 얼굴

처음에는 자신감이 넘쳤다. 그러나 화려한 스펙에도 그를 뽑아주는 곳은 없었다. 오히려 서류부터 탈락하는 경우가 부지기수였다. 직계구조상 교장급에 해당하던 사무관을 학교에서 선발하기는 부담스러웠을 터. 60번의 지원서를 냈지만 연락한 학교는 불과 한 곳. 애초에 염두에 두지도 않았던 강남 서초동에 있는 중학교였다. 서초동 중학생들은 언뜻 보기에 전인교육을 받는 것처럼 보였다. 특목고나 자사고 진학률은 당연히 높았고, 공부 말고도 운동이나 악기 다루는 일에도 능숙했다. 인권 문제에도 누구보다 관심이 높았다. 억지로 하는 활동이 아니라, 자율동아리를 스스로 만들어 오히려 그를 지도교사로 초빙했다.

“결에서 보니 서초동 아이들이 오히려 사회적 이슈에 더 민감하고 잘 수용해요. 경제적으로 안정된 환경에서 자라던 아이들이 잘만 성장하면 사회에 좋은 토대가 될 수 있을 거라는 기대도 들었습니다. 그런데 저는 거기서 희망과 함께 절망도 봤어요. 그런 문화 자본을 학교에서 얻은 게 아니거든요.”

성적이 고등학교 입시에 반영되는 중학교 2학년부터는 대다수 학생이 학원 수업에 길든다. 3학년이면 수행평가는 해치우듯 치러야 하고 수업 진도를 빨리 나가는 일이 더 중요했다. 생각하는 과정보다 당장 빈칸을 채울 답이 중요해지는 일이 비일비재했다. 그곳에서 1년을 보낸 다음에는 심기일전해 혁신학교에 지

&

Teacher



원했다. 그리고 구로에서 거의 두 학기를 보낸 지금, 그는 다시 우리 교육의 이면을 경험했다. 특목고나 자사고를 목표로 하지 않으니 당장 아이들이 느끼는 학업 스트레스는 적지만, 앞으로 아이들의 진로를 생각하면 가슴이 답답해진다. 이상만 말하면서 현실을 외면하기에는, 그도 세상을 알 만큼 아는 어른이기 때문이다. 그는 이날 인권동아리 학생들과 함께 ‘전쟁과 여성 인권 박물관’을 찾았다. 이런 활동을 통해 학생들이 인권에 대한 이해가 높아지길 바라는 마음에서다.

외로운 교사들을 향한 응원

학교 현장에 있으면서 교사의 고충도 함께 체감하고 있다. 학부모는 공교육을 불신하고, 학교는 학부모가 공교육을 이해하지 못한다고 느낀다. 최근 매스컴에서 학교 현장을 언급할 때면 ‘교권 침해’나 ‘교권 추락’ 같은 단어가 빈번하게 따라온다. 그 과정에서 식음을 전폐할 정도로 힘들어하며 학교 현장을 떠나는 교사들도 생겼다.

“권력을 휘두르는 교사는 거의 없고 대다수 교사가 외롭게 견뎌야 할 때가 많은데 외부에서는 법이라는 무기를 교사에게 들이댁니다. 그런데 막상 법을 아는 교사들은 없어요. 법과 제도로 해결할 수 있는 문제도 법을 몰라 혼자 힘들어합니다. 교사들 스스로 안전감이 들어야 주변을 더욱더 잘 돌아볼 수 있어요.”

변호사였다가 교사가 된 박종훈 교사와 교사였다가 변호사

로 일하는 정혜민 변호사가 함께 저술한 「교권, 법에서 답을 찾다」는 교사들에게 필요한 기본적인 법률 상식과 분쟁 대처 방법을 판례 중심으로 담은 책이다. 교사들이 정당한 교육 활동을 보장받으려면 학교와 교육을 둘러싼 주요 법과 그 법의 핵심 내용을 알아야 한다. 그는 이 책이 교권과 법에 대해 고민하는 교사들에게 도움이 되기를 희망하고 있다. 특이한 이력 때문에 그를 색안경 끼고 보는 이들도 적지 않다. 언젠가는 교육 현장을 떠날 사람으로 보는 것이다. 그러나 매년 수십 장의 지원서를 쓰면서 기간제 교사 자리를 구해야 하는 절실함은 그도 마찬가지로 경험한다.

누군가는 그를 두고 ‘쇼한다’거나 ‘큰 그림을 그리는 것 아니냐’고 비아냥대기도 한다. 물론 그도 ‘이렇게 살겠다’고 자신 있게 외칠 만큼 확실한 인생 계획을 세우지는 못했다. 그래도 계획한다고 해서 삶이 그 계획대로 흘러가지 않는다는 것쯤은 그도 안다. 지금은 자신에게 주어진 일에 충실하며 좀 더 아이들과 행복하게 지내는 데 집중할 뿐이다. ㉔

‘그 쌤의 이중생활’은 독자 여러분이 주인공입니다

25~35세 독자 여러분 중 열정 넘치는 이중생활로 세상과 활발히 소통하는 분들의 신청을 기다립니다. 선생님이 아니어도 누구나 신청 가능하며, 혹은 추천해 주셔도 좋습니다. 「The-K 매거진」이 이면에 담아, 많은 교직원분들과 공유하여 학교와 교실의 담장을 넘는 빛나는 꿈과 열정이 더 높은 곳에 닿을 수 있도록 응원하겠습니다.

「The-K 매거진」 편집실 이메일 thekmagazine@ktcu.or.kr로 연락 바랍니다.



나다움을 결정하는

6가지 핵심요소

나다움이란 무엇일까? 어떻게 사는 것이 나답게 사는 것일까? 매 순간 타인의 시선과 세상의 기준에 휘둘리는 현대인들의 고민이 깊어지고 있다. 자기답게 사는 사람들의 공통점 중의 하나는 '의미 있는 삶'을 추구한다는 점이다. 자기만의 의미를 찾은 사람은 흔들리지 않는다.

글. 강일수(두디스코칭 대표)



의미를 추구하는 삶, 그것은 눈에 보이는 행복이나 편안함·안정감에 집착하지 않고, 다소 고통스럽더라도 현실을 있는 그대로 받아들이는 삶이다. 자기 존재 이유를 스스로 찾고 타인에게 기여하는 방향으로 나아가고자 하는 삶이다.

의미는 삶에 질서를 부여할 뿐만 아니라, 우리 자신의 정체성을 분명히 해준다. 그런데 사람은 똑같은 상황에 놓여있어도 각자의 의식에 따라 선택하는 행동이 다르다. 특히 개인이나 집단 속에서 작용하는 다음의 여섯 가지 의식차원은 행동변화 트레이너인 로버트 딜츠가 고안한 것으로 ‘나다움’을 결정하는 핵심요소라 할 수 있다.

- ① **영성** : 관계성의 장(For whom? For What?)
- ② **자아정체성** : 나는 누구라는 것(What I Am)
- ③ **신념·가치관** : 내가 믿는 것(What I Believe)
- ④ **능력** : 내가 할 수 있는 것(What I Capable of)
- ⑤ **행동** : 내가 하는 것(What I Do)
- ⑥ **환경** : 나를 둘러싼 것(My Environment)

영성(Spiritual)

영성 차원은 타인 배려, 이타심(利他心)이 작동하는 차원으로 나를 넘어서는 차원이다. 인생의 목적과 사명의 자각에 관련된다. 공동체 의식이 바로 이 개념이다. 우리는 이 세상에서 자기에게 주어진 자원(환경, 능력, 재능, 자격 등)을 활용하거나 더욱 개발, 발전시켜 나름대로 세상에 공헌하기 위해 존재하고 있다. 그것을 구체적으로 실행하는 방법이 일, 직업이다.

자아정체성(Identity)

자아정체성은 신념·가치관의 집합체이기도 하다. 신념·가치관이 긍정적이면 긍정적인 자아정체성이 확립되고, 부정적이면 부정적인 자아정체성이 형성된다. 그러나 이미 무의식적으로 혹은 의식적으로 확고한 자아정체성이 확립되어 있으면 아무리 부정적인 신념이 생겨도 자아정체성에 영향을 미치지 못한다. ‘나’라는 입장에서 보면 자아정체성이 표면적으로는 그 하위의 4가지 차원을 모두 완전히 지배한다.

신념·가치관(Beliefs·Values)

신념·가치관은 능력에 절대적인 영향을 미치는 차원이다. 평소

못할 법한 일도 마음먹기에 따라 실현되는 것은 신념과 가치관 때문이다. 또 충분히 할 수 있는 능력이 있더라도 신념과 가치관의 방향이 다르면 어떤 능력도 발휘하지 못한다. 따라서 여섯 가지 차원 중에서 가장 중요하고 핵심적인 부분이 바로 이 신념·가치관이다. 신념과 가치관은 하위차원인 능력, 행동, 환경을 절대적으로 지배하는데 상위차원인 자아정체성, 영성에도 상당히 깊은 영향을 미친다. 그런데 신념과 가치관은 우리도 모르는 사이에 거의 무의식적으로 형성된다. 그러므로 대다수는 미성숙했던 시절에 입력된 정보로 의미부여한 그대로 신념과 가치체계를 만들고, 그것을 준거틀(Reference Frame)로 삼아 지금까지 살아오고 있는 셈이다. 성인이 되어 이를 자각하고 변화를 꾀하는 사람도 있지만 대부분은 이를 자각하지 못하거나 여러 가지 이유로 그냥 지나치며 살아가는 사람들이 많다.

능력(Capabilities)

행동은 우리의 내적인 목표와 전략에 따라 좌우되고, 그 같은 목표나 전략은 능력에 따라 조절된다. 따라서 능력이 있으면 행동이 일어나거나 통제되지만, 적합한 능력이 없으면 결코 행동은 일어날 수 없다.

행동(Behaviors)

우리는 행동을 통하여 주위의 환경에 대응한다. 적절한 행동으로 환경을 통제·극복, 혹은 변화·혁신을 만들 수 있지만, 행동이 약하면 주어진 환경에서 헤어날 수 못하게 된다.

환경(Environment)

환경은 대체로 우리에게 주어진 것이고, 우리가 활용할 수 있는 훌륭한 자원이지만, 우리를 외적으로 제약하는 요소가 되기도 한다. 맹모삼천지교(孟母三遷之教)는 인간의 성장에 있어 환경의 중요함을 뜻하는 말이다.

상위차원에서 일어난 변화는 반드시 하위차원에 영향을 미치고 합당한 변화를 가져온다. 하위차원에서 일어난 변화는 상위차원에 영향을 미치는 경우도 있지만 미치지 않을 수도 있다. 이러한 각 의식차원의 상호작용을 ‘나만의 방식’으로 통합, 조직화, 한 방향 정렬을 이루어 ‘나다움’을 발견하고 실현해 갈 수 있다. ‘나다움’은 하나의 브랜드다. ㉔



아날로그와 디지털의 충돌, 그 기로에선 부모의 역할



인간이 산다는 것에는 많은 의미가 있다. 결국 나 자신을 위해, 자신의 이익을 위해 인간은 욕심 부리기도 하고 회유하기도 하며 배려도 한다. 그렇게 인간은 자기중심적이며 철저히 자신을 위해 살아간다. 그런 와중에 자신을 버리고 이론을 위배하며 그저 맹목적으로 모든 것을 내려놓게 하는 상대가 있다. 그것은 바로 '자녀'다. 어떻게 하든 자녀는 부모가 이겨낼 수 없는 우주적 존재다. 그런데 이상하게도 그렇게 사랑하는 자녀에게도 결국 쉽게 내려놓지 못하는 것이 있는데 그것은 다름 아닌 온라인 게임이나 SNS, 핸드폰 채팅에 빠져 사는 디지털 중독에 걸린 자녀 문제다.

글. 김동철(김동철 심리케어 연구소/김스케어 대표원장, 심리학 박사)

디지털 중독에 유난히 민감한 부모의 심리

최근 안타까운 사례가 있어서 이야기해 볼까 한다. 사례가 다소 충격적이지만 우리가 한 번쯤은 이 사례를 보면서 자녀와 부모의 입장을 되짚어보는 시간도 나쁘지 않을 것이다. 사례는 대학 졸업 후 1년 넘게 직장을 구하던 아들과 엄마의 사건이다. 1년 넘게 직장을 구하고 있지만, 직장은 구해지지 않고, 아르바이트조차 하려 하지 않으려는 아들이 게임 과몰입에 있었다. 부모와 소소한 갈등은 있었지만 착한 아들이었다. 그러나 게임 과몰입이 되면서, 성격이 더욱 급해지며 과격해지더니 욕설과 컴퓨터를 던지는 일이 생겼다. 결국 참을성이 고갈된 엄마가 아들에게 뜨거운 물을 끼얹어 화상을 입히는 일이 벌어졌다.

그럼 이 사건은 단순히 참지 못해 생긴 일일까? 아니면 또 다른 문제가 있었던 것일까? 사례를 보면서 먹먹한 마음이 들었다. 부모라 하면 누구나 자녀를 위해 참고, 희생하고 기다려 줄 것이다. 마음은 상하지만, 부모는 회유도 해보고, 질책도 하면서 그렇게 교육을 했을 것이다. 그러나 사례처럼 자녀에게 상해를 입히는 극단적인 부모의 행동은 보기 힘든 일이다. 그러나 여러 자료에서는 부모의 분노 중 디지털기기, 게임 과몰입에 대하여 특히 분노가 크다는 분석이 있다. 이런 행동을 하는 부모의 심리는 무엇일까?



첫째, 부모는 디지털기기, 게임을 하고 있는 자녀를 보면 유익하지 못한 잘못된 행동을 하고 있다고 생각이 든다. 그것도 본인이 지켜보고 있는 상황에서 자녀가 제 할 일이 있음에도 아무런 죄책감 없이 그것도 재미있게 하고 있다는 것에 대하여 분노가 있다는 것이다.

둘째, 부모 자신이 잘 모르는 영역에서 부정적 의사를 표현하거나 갈등이 생기면 문화충돌과 같은 세대 갈등으로 비칠 수 있기 때문에 부모는 상당히 부담스럽다는 것이다. 간혹 시간에 대한 절제를 합의했음에도 약속이 잘 지켜지지 않는 부분에서 부모를 무시한다고 느껴지며, 자존감에 큰 타격을 받는다.

게임의 시스템상 쉽게 끝낼 수도 없으며, 아쉬운 미련이라는 과거 애착을 남게 하는 과정을 게임이라는 장치에 숨겨 놓기 때문에 결국 약속을 지키기는 쉽지 않다. 그러나 그 누구도 그 장치에 걸리면 도리가 없다.

셋째, 게임을 하고 있는 자녀의 표정이나 모습에서 이성을 잃을 정도로 화가 치민다고 한다. 그것은 작은 화면에서 발광되는 자극적인 빛과 영상 그리고 즉각적으로 선택하고 화면 이동해야 하는 게임의 특성상 빠르고 현란한 게임 시스템으로 인해, 실행하는 사람들은 짧은 시간에 다양한 표정이 나타난다. 그 표정에는 기쁨, 희열, 안타까움 등 다양한 표정 언어가 부모에게는 부모를 무시하는 것으로 비칠 수 있고, 그 표정이 이성적인 모습이 아니더라도 생각한다는 것이다. 그 자체가 부모를 충분히 자극시킬 수 있는 것이다. 자녀가 여학생이라도 결과는 마찬가지다.

채팅 앱이나 유튜브, 익명 앱에 빠져 있는 경우가 많은데 그 표정 역시 자극적 감성에 몰입되어 있기 때문에 게임과 별반 다르지 않다. 그렇기에 부모 마음은 자녀를 믿고 사랑하면서도 온라인 과몰입만큼은 쉽게 수용 못 하는 것 같다. 그러나 부모의 아날로그 문화가 디지털 문화를 이해 못 하는 것은 아니고 부모 역시 디지털 문화에 살고 있기에 이해도 할 것 같은데 부모는 자녀의 모습이 이해되지 않는 것이다.

문화 충돌이 가족 충돌로 가는 것으로의 경계가 필요

우리는 항상 누구의 잘못을 선택해야 하는 이상한 O, X의 마법에 걸려있다. 혹 현자를 알고 있다면 당연히 선택을 도와 현명한 답을 찾겠지만, 우리는 누구도 답을 알려 주지 않을지 알면서도 그저 그런 주변에 떠도는 정보가 정답인 양 자녀에게 무조건 갖다 붙이고 강요한다. 더불어 '나는 잘하고 있어'라는 자조 섞인 합리화를 하면서 모든 것을 해결한 것처럼 행동하는 경우도 있다.

특히 부모가 잘 모르는 디지털 관련 정보에 대해서는 오히려 수용하려는 의지보다는 아날로그의 찬양론을 자녀에게 주입시키려 노력하는 경우가 많다. 그런 과정에 윗글의 내용처럼 그저 그런 정보가 전부의 정보인 것처럼 확대 인정된다면 단순한 문화 충돌에서 가족 충돌로 올 수 있는 계기가 될 수 있으니 잘 경계해야 한다.

요즘 자녀는 달라도 너무나 다른 문화 환경에서 살고 있으니 부모가 무척 힘이 든다는 것은 인정된다. 그렇다고 쓰나미처럼 밀려오는 디지털 문화를 부모는 막을 재간이 없고, 설상가상으로 디지털 중독으로 느닷없이 부모에게 밀어닥친다면 부모는 도무지 헤어날 못하는 상황으로 내몰릴 수 있다.

그러나 우리는 무엇을 얻으려 사는지를 잊지 않았으면 좋겠다. 그것은 자녀와 함께 나를 위해서 사는 철학과 같은 것이니 너무 조금해 말고 조금씩 소통하려는 마음을 가지고, 차분히 풀어야 한다. 자녀 세대의 디지털이란, 급속도로 발전된 기술과 콘텐츠로 그들조차 숨 쉴 틈 없이 달려드는 것이다. 아날로그는 그저 여유로운 감성과 우직함이 강점인데 부모 세대는 급성장하는 한국의 디지털 미래에 그저 주춧돌 역할을 할 뿐, 미래는 우리의 자녀가 끌고 가야 한다는 것을 잘 알고 있다.

그렇기에 디지털에 과몰입된 자녀를 무서운 질병으로 생각지 말고, 조금씩 이해하고, 부모의 아날로그 감성을 알려 줄만한 작은 시간을 조금씩 만들어 채워 나가면 좋을 것이다. ㉔





관객 역할에 머무르지 마세요, 무대 위로 올라오세요!

시니어 모델

김선

2020년, ‘오파 세대’가 급부상하고 있다. 「2020 트렌드 코리아」에서 정의한 오파(OPAL)은 ‘Old People with Active Life’의 앞글자를 딴 조어로 5060 세대를 일컫는다. 이들은 은퇴 후 새로운 일자리를 찾고, 여가 활동을 즐기면서 자신을 가꾸는 데에 많은 시간과 돈을 투자한다는 특징이 있다. 자신을 가꾸고 당당히 아름다움을 드러내는 오파 세대. 그 정점에 시니어 모델이 있다.

글. 이성미 사진. 김도형

교사 김인옥에서 모델 김선으로

한국시니어스타협회 연습실. 조명이 반짝이는 연습실 무대 위에서 모델들의 워킹 연습이 한창이다. 짧은 치마, 굽 높은 신발, 화려한 메이크업. 나이를 가늠할 수 없는 외모와 당당한 워킹. 이들은 자랑스러운 시니어 모델들이다. 시니어 모델이라고 해서 일반 모델과 영역이 구분되어 있는 것은 아니다. 일반 패션쇼부터 CF, 예능, 연극 무대 등 어디에나 설 수 있다. 오늘날 시니어 모델의 위상이 높아지고, 활동 영역이 활발해진 데에는 한국시니어스타협회 김선 대표의 보이지 않는 노력이 있었다. 김선 대표의 전직은 바로 초등학교 교사. 김선 대표는 지난 2016년 서울 노원구 연촌초등학교를 끝으로 35년간의 교직 생활을 마치고 명예퇴직했다.

“은퇴를 결심하고 나서 스스로 ‘난 뭘 좋아하지?’라고 물었는데, 무대가 떠올랐어요. 어릴 때 ‘배우’, ‘모델’을 꿈꿨지만 이루지 못했거든요. 그래서 과감히 도전장을 내밀었죠.”

학교에서도 학생들에게 ‘공주 선생님’이라 불릴 만큼 아름다운 미모의 그녀였다. 그러나 늦은 나이에 짙은 화장을 하고 무대 위에 선다는 것만으로도 주변에서 부정적인 반응이 쏟아졌다. ‘교사’, ‘엄마’로 익숙했던 그녀가 갑자기 모델을 한다고 하니 “미쳤나?”라고 묻는 이도 있었다. 불과 몇 년 전만 해도 한국에서 ‘시니어 모델’에 대한 인식은 극히 빈약했기 때문에 어찌면 당연한 반응일지도 모른다.

그러나 그 무엇도 김선 대표의 고집을 꺾을 순 없었다. 어릴 때부터 오래도록 간직해온 꿈이었다. 다행히 미즈코리아대회에서 은상을 수상했고, 그 후로 각종 매스컴에서 섭외 요청이 이어졌다. 방송 출연과 제품 광고 모델은 물론 각종 영화에 단역 배우로도 출연했다. 그렇게 교사 ‘김인옥’이 아닌, 모델 ‘김선’으로서의 인생 2막이 본격적으로 시작되었다.





●
교사 중에도 재능 많은 사람이 참 많아요. ‘교사는 점잖게 행동해야지’라는 틀 속에서 인생의 반을 살아왔다면, 인생의 반은 과감히 그 틀을 깨고 새로운 일에 도전해보시는 건 어떨까요? 우리 함께 시니어의 힘을 보여줍시다.



시니어 모델의 멘토가 되다

“모델이 되어서도 시니어 모델의 활동 영역을 넓힐 방법이 없을까? 계속 고민했어요. 몇 년 전까지만 해도 시니어 모델이라고 하면 한복 모델 정도로만 여겼거든요. 그러다 장기봉 예술감독을 만나 협회를 세우게 되었지요.”

한 행사에서 장기봉 감독을 만난 김선 대표는 “시니어들의 꿈을 찾아주자”라며 장 감독과 의기투합 했고, 서울 강남구에 ‘한국시니어스타협회’를 세우기에 이르렀다. 무엇보다 시니어 모델들의 놀이터이자 아카데미를 만들어주고 싶다는 마음이 컸다. 협회라는 울타리 안에서 시니어 모델들은 워킹, 안무, 연기 등을 연습하면서 자신의 재능을 발굴하고, 더욱더 당당히 무대에 섰다.

장기봉 감독은 “베이비부머 세대에게는 감출 수 없는 끼와 재능이 있다”라고 말한다. “우리가 어떤 세대입니까? 장발과 미니스커트 단속을 피해 다니면서도 멋을 지키려 했던 사람들이고, 억압 속에서도 통기타 문화, 히피 문화 등을 만들어 냈던 세대입니다. 가장, 부모의 역할에 충실 하느라 잊고 살았을 뿐, 우리 안에는 어마어마한 잠재력이 있습니다. 그 유





전자가 대물림되어 오늘날 세계적인 한류 스타들이 나왔고요.” 장기봉 감독의 말처럼 시니어 모델들은 협회 안에서 공무원, 군인, 주부 등 전직의 무게를 떨쳐버리고 자신의 끼를 마음껏 발산한다. 지난 12월 부산 해운대 빛축제에서는 합합로드패션쇼에 참가해 청년들과 함께 호호하기도 했다. 패션쇼 무대가 끝나고 남편에게 꽃다발을 받으며 “난생처음 ‘나도 여자구나’라는 것을 느꼈다”라고 흐느끼는 시니어 모델을 보며, 김선 대표는 이 길을 걷길 잘했다고 느낀다.

마음껏 즐겨보세요, 그리고 빛나세요.

“아직도 갈 길이 멀어요. 여전히 시니어 모델을 바라보는 부정적인 시각도 있고, 그 때문에 당당히 무대 위로 올라오지 못하는 시니어들이 많이 있을 거라고 생각해요. 그래서 시니어 모델에 대한 인식을 개선하고, 그들의 활동 영역을 넓히는 데 계속 힘을 쓰려 합니다.”

김선 대표는 시니어 모델이 하나의 직업으로 당당히 인정받을 수 있도록 노력을 계속해나갈 것이다. 그러기 위해선 시니어 모델에 대한 인식 개선과 함께 그들의 열정과 노력이

수입으로 이어지는 데에도 힘을 쓰려 한다. 물론 그만큼 모델들도 일에 책임감을 가져야 한다. ‘인생 2막은 좀 편하고 싶다’라는 생각에서 벗어나, 힘들고 어렵더라도 인내하는 자세가 필요하다는 것이다. ‘모델’ 타이틀에 걸맞은 자기관리도 필수다. 또한 퇴직 후 시니어 모델로 활동하는 교사들이 많아졌으면 하는 바람도 있다.

“교사 중에도 재능 많은 사람이 참 많아요. ‘교사는 점잖게 행동해야지’라는 틀 속에서 인생의 반을 살아왔다면, 인생의 반은 과감히 그 틀을 깨고 새로운 일에 도전해보시는 건 어떨까요? 우리 함께 시니어의 힘을 보여줍시다.”

젊은 시절 옷장에 두고도 마음껏 입지 못했던 짧은 치마, ‘엄마’라는 제약 때문에 신지 못했던 하이힐, ‘아빠’라는 제약 때문에 입지 못했던 꽃무늬 티셔츠. 인생 2막에는 마음껏 입어 보고, 신어 보면 어떨까? 이왕 입고, 신었다면 무대로 나와 마음껏 끼를 발산해보는 것은 어떨까? 시니어 모델에는 정년이 없고 우리 마음에는 청년이 있으니, 새해에는 과감히 무대 위로 올라가 보자. 그리고 마음껏 빛나보자. 혹시 내가 새로운 한류 열풍의 주역이 될 줄 또 모르지 않는가? 



추운 겨울을 활기차게 보내는 모험의 땅, 핀란드

추위 속에서 다양한 겨울 레포츠를 즐기는 핀란드 사람들을 보면 마치 겨울을 위해 태어난 사람들처럼 보인다. 핀란드의 북쪽 끝 '라플란드(Lapland)'에 사는 '사미족'은 추위와 매우 익숙한 삶을 사는 사람들이다. 라플란드라는 지명은 북유럽의 소수민족 가운데 하나인 '라프족'이 살고 있는 땅을 의미한다. 최근에는 이들을 '사메족' 또는 '사미족'이라 부른다. 라플란드는 북유럽 세 나라(핀란드, 스웨덴, 노르웨이)의 북쪽 지방에 넓게 펼쳐져 있다. 하지만 라플란드 하면 일반적으로 핀란드의 라플란드 주를 가리킨다. 글_사진. 송일봉(여행작가)

*송일봉 작가는 (사)한국여행작가협회 회장을 역임했으며 해외여행전문지 '코리안 트레블러' 편집부장과 대한항공 기내지 '모닝캄' 편집장을 지냈다. 국립중앙도서관에서 주관하는 '길 위의 인문학' 기획위원과 국립공원관리공단에서 주관하는 '국립공원 대표경관 100경' 선정위원 등을 지냈다. 현재 문화답사 프로그램 '송일봉의 감성여행'을 24년째 진행하고 있으며, 매주 KBS, MBC, 교통방송 등에 출연하고 있다.



청담이 아름다운
'복음루터파 교회'



F I N L A N D

여름엔 백야, 겨울엔 오로라의 명소

북극권에 속해 있는 라플란드 주는 핀란드 국토의 약 3분의 1을 차지하고 있다. 라플란드 지방은 원시 상태의 자연이 잘 보존되어 있고, 이를 보려는 관광객들의 발길이 끊임없이 이어지고 있다. 비교적 자연조건이 좋은 핀란드의 북쪽 지방에는 많은 '사미족'들이 모여 살고 있다. 사미족들은 전통 복장을 입은 채 관광객들에게 순록 썰매를 태워주거나 전통 음식과 잠자리를 제공하며 비교적 예전보다 편안한 삶을 살아가고 있다. 라플란드는 여름에는 '백야'를 보기 위해, 겨울에는 '오로라'를 보기 위해 많은 관광객이 찾아오는 유명 관

광지다. 그 들머리 역할을 하는 곳이 인구 약 3만 명의 작은 도시 로바니에미다. 로바니에미는 핀란드의 수도인 헬싱키에서 북쪽으로 약 850km쯤 떨어진 곳에 있다. 헬싱키 중앙역에서 저녁에 출발하는 특급 열차를 타고 밤새 달려야 하는 먼 거리다. 로바니에미의 대표적인 명소는 '복음루터파 교회'다. 높은 첨탑이 우뚝 솟아 있어서 멀리서도 그 위치를 쉽게 알아볼 수 있는 이 교회의 뒷마당에는 제2차 세계대전 중에 목숨을 잃은 어린 병사들의 무덤이 있다. 정사각형 돌 판에 금색으로 새겨진 이름과 나이를 보면 이들의 평균 나이가 25세 미만임을 금세 알 수 있다.



산타클로스 마을이 있는 로바니에미

로바니에미를 찾는 관광객들의 대부분은 유럽인들이지만 최근에는 일본인이나 중국인들도 눈에 많이 띈다. 관광객들은 이곳에서 휴가를 보내는 동안 스노우 모빌을 이용해서 산타클로스 마을을 다녀오기도 하고, 순록농장을 찾아가 눈썰매 타는 일에 열중하기도 한다. 저녁에는 호텔에서 정통 핀란드식 사우나로 피로를 말끔히 씻어낸다. 스키를 좋아하는 사람들은 며칠간의 일정으로 크로스컨트리를 즐기면서 로바니에미의 아름다운 설경에 흠뻑 빠지기도 한다. 겨울 내내 얼어붙어 있는 호수 위에서는 핀란드 특유의 얼음 골프를 즐기는 사람들이 있는가 하면, 그 옆에서 간이 의자를 펼쳐놓고 겨울 낚시를 즐기는 사람들도 있다. 로바니에미는 겨울에 유난히 많은 관광객이 찾아온다. 시내에서 10km쯤 떨어진 곳에 세계적으로 널리 알려진 산타클로스 마을이 자리 잡고 있기 때문이다.



북극권을 알리는 표지판



‘복음루터파 교회’ 뒷편의 슬픈 조각상



‘스노우 모빌 타기 체험’을 준비하는 관광객들



산타클로스 할아버지의 집무실

굳이 크리스마스 시즌이 아니더라도 이 마을에서는 관광객들을 위해 겨우내 다양한 이벤트를 진행하고 있다. 로바니에미의 명물이자 자랑거리 가운데 하나인 산타클로스 마을에는 전 세계 어린아이가 꿈에서조차 동경하는 산타클로스 할아버지가 살고 있다. 산타클로스 마을에서 가볍게 체험할 수 있는 프로그램으로는 순록 썰매 타기가 있는데 400m, 1km, 3km 코스로 구성돼 있다.

라플란드의 이색 레포츠, ‘윈터 올림픽’

거친 자연환경에 익숙한 사미족은 오래전부터 혹독한 추위를 이겨내기 위해 다양한 겨울 레포츠를 즐겼다. 최근에는 세계 각국에서 관광객들이 겨울 휴가를 보내려고 일부러 라플란드를 찾아올 정도로 널리 알려지게 되었다.

일명 ‘윈터 올림픽’이라 불리는 이색 레포츠는 라플란드에서 관광객들이 가장 좋아하는 겨울 프로그램이다. 뽕뽕 얼어붙은 얼음 위에서 7명씩 조를 이뤄 약 2시간 동안 진행된다. 한 가지 특이한 점은 조를 편성하는 권한이 절대적으로 심판(진행요원)에게 있다는 것. 가족 또는 친구들이 함께 왔다 하더라도 여기서는 통하지 않는다. 승부에 대한 과열을 막고, 다른 사람들과도 친해질 수 있는 기회를 가지라는 배려다. 윈터 올림픽의 경기종목은 모두 네 가지. 얼음 위에서 지프타기, 설상차 운전하기, 7인 스키타기, 순록의 목에 올라미 씌우기 등이다. 이 가운데 7인 스키타기를 빼고는 모두 개인 경기이기 때문에 실력에 따라 얼마든지 좋은 기록을 낼 수 있다. 하지만 문제는 7인 스키타기다. 7명이 함께 특별히 제작된 스키를 타고 반환점을 돌아와야 하므로 호흡을 제대로 맞추지 않으면 한꺼번에 얼음판에 넘어지기 일쑤다. 그러나 이 같은 단체 경기를 통해 각기 다른 나라에서 온 관광객들은 오히려 서로를 이해하고 힘을 합치게 된다. 아주 짧은 시간에 뿌듯한 성취감과 우정을 나누는 것이다.

‘깨끗한 도시 헬싱키’에서 즐기는 다양한 명소

로바니에미에서 ‘설국’의 정취를 즐긴 관광객들은 대부분 다시 남쪽으로 내려와 이 나라의 수도인 헬싱키의 명소들을 돌아보며 핀란드 여행을 마무리한다. 헬싱키를 처음 찾아온 여행자들이 가장 먼저 갖는 이미지는 ‘깨끗함’이다. 1850년대 초반, 독일의 건축가 옹겔에 의해 진행된 도시계획 역시 오늘날의 헬싱키를 깨끗한 도시로 만드는 데 일조했다. 당시 그가 구상했던 도시계획의 가장 큰 핵심은 오래된 건축물과 새로운 건축물, 그리고 자연환경의 아름다운 조화였다.

헬싱키 중앙역은 붉은색 화강암의 외관이 돋보이는 아름다운 건축물이다. 지난 2013년에는 영국의 BBC에 의해 ‘세계에서 가장 아름다운 기차역’ 가운데 하나로 선정되었다. 중앙역 출입문 양쪽에는 양손으로 램프를 든 4인의 거인조각상이 조성돼 있다. 애니메이션 주인공을 닮은 이 조각상들은 조성 당시에는 크게 주목을 받지 못했지만, 핀란드 철도청의 모델이 된 이후로 유명세를 타고 있다. 중앙역 바로 옆에는 지난 1972년에 개관 100주년 기념우표를 발행했을 정도로 유명한 국립극장이 있다. 국립극장 앞에는 희곡을 많이 쓴 핀란드 작가 ‘알렉시스 키비’의 동상이 세워져 있다. 헬싱키의 상징적인 건축물인 대성당은 여행자들이 누구나 한 번쯤 들르게 되는 유명 관광명소다. 대성당 앞에는 수많은 화강암이 깔린 원로원 광장이 있다.



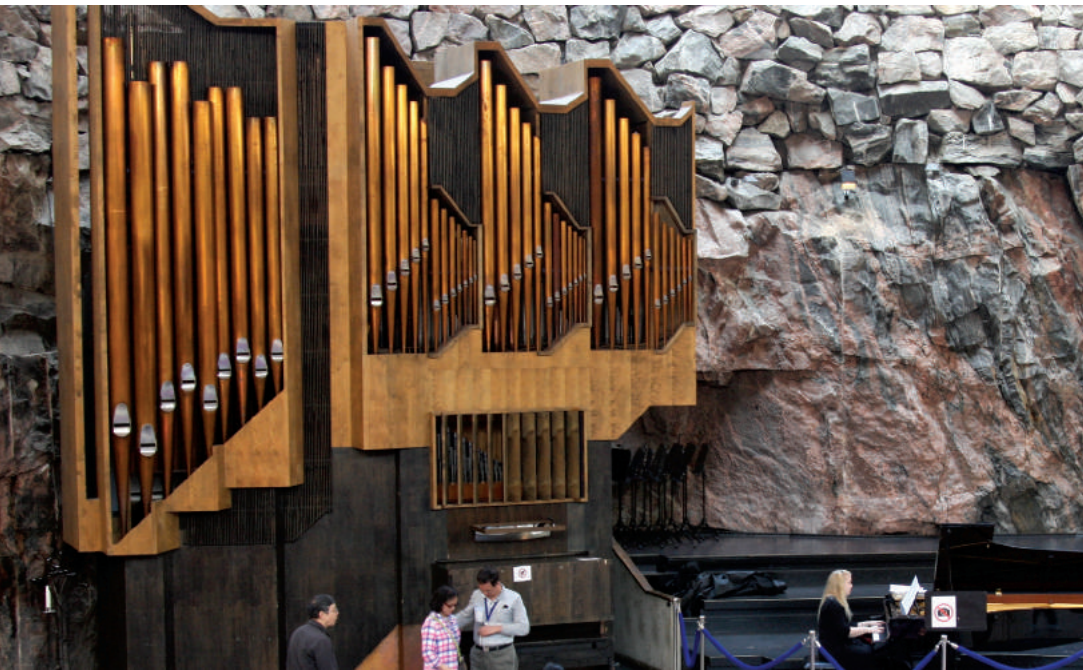
헬싱키 중앙역 출입문 옆의 조각상



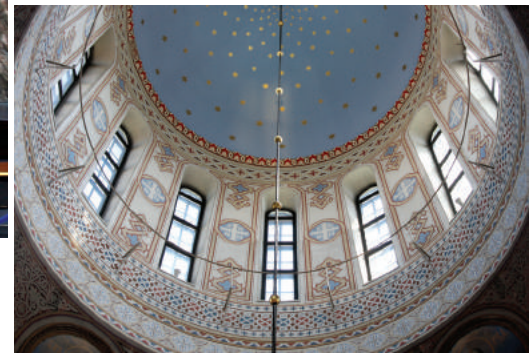
헬싱키 중앙역의 고풍스런 시계탑



핀란드 국립극장과 ‘알렉시스 키비’의 동상



템펠리아우키오 교회의 내부



우스펜스키 성당의 아름다운 돔

이 광장을 둘러싸고 있는 핀란드식 건축물들은 대부분 1800년대 중반에 지어졌다. 광장 한가운데에는 러시아 황제였던 알렉산드르 2세의 입상이 세워져 있다. 마켓광장은 핀란드 사람들의 소박한 생활상을 엿볼 수 있는 곳이다. 1년 내내 신선한 채소, 과일, 생선 등을 판매한다.

마켓광장 근처에는 러시아정교회 성당인 우스펜스키 성당이 있다. 1868년에 비잔틴 슬라브 양식으로 완공된 이 성당 안에서는 채광성이 좋은 아름다운 돔을 올려다볼 수 있다. 헬싱키에서 가장 이색적인 명소는 템펠리아우키오 교회다. 커다란 바위를 뚫어서 지은 이 교회는 비록 외형은 그리 눈에 띄지 않지만 내부 시설만큼은 웅만한 초현대식 건축물에 결코 뒤지지 않는다. 특히 내부의 조명시설과 음향시설이 뛰어나 많은 건축가의 모델이 되고 있다.

아름다운 조형물, 시벨리우스 기념비

헬싱키의 많은 명소 가운데서도 문화와 예술을 사랑하는 사람들이 즐겨 찾는 곳은 시벨리우스 공원이다. 시벨리우스 공원의 가치를 잘 이해하기 위해서는 먼저 장 시벨리우스(Jeon Sibelius, 1865~1957년)가 어떤 사람이었는지를 알아야 한다.

스웨덴계 핀란드 사람인 장 시벨리우스는 핀란드뿐만 아니라 세계적으로도 유명한 작곡가다. 1900년에 열린 파리박람회에서 초연된 핀란드아(Finlandia Op. 26)는 그의 대표적인 교향시(훗날



헬싱키의 명물 가운데 하나인 시벨리우스 기념비



관광객들도 많이 찾는 마켓광장



로바니에미에서 필자

합창곡으로도 편곡)다. 핀란드의 아름다운 자연을 장엄하게, 때로는 애절하게 표현한 이 작품은 1899년에 작곡된 이후로 지금까지도 핀란드 사람들에게 많은 사랑을 받고 있다.

교향시 핀란드아 덕분에 장 시벨리우스는 국민작곡가 반열에 올라섰다. 하지만 장 시벨리우스는 원인을 알 수 없는 귓병의 영향으로 헬싱키 근교의 예르벤파로 거처를 옮기게 된다. 그는 이 마을에 부인 아이노 시벨리우스(Aino Sibelius, 1871~1969년)의 이름을 딴 '아이놀라'라는 작은 집을 짓고 창작활동에 전념했다. 하지만 61세 때인 1926년에 교향시 '타피올라'를 마지막으로 창작활동을 중단한다.

그리고 사랑하는 아내와 함께 아이놀라에서 노년을 보내다 눈을 감았다. 장 시벨리우스가 세상을 떠나자 핀란드 사람들은 소음을 방지하기 위해 아이놀라 주변을 비행 금지구역으로 지정하는 등 최대한의 존경심을 표했다. 그리고는 시벨리우스 기념비를 조성하기로 계획을 세웠다. 기념비를 제작할 조각가로는 핀란드의 여성 조각가인 에이라 힐투넨(Eila Hiltunen, 1922~2003년)이 선정되었다.

시벨리우스 기념비의 제작은 1961년에 시작되어 6년 동안이나 계속되었다. 무려 600개에 달하는 은색 파이프는 굵기와 길이가 모두 다르다. 총 24톤의 강철 파이프들을 커다란 바위 위에 고정하고, 일일이 용접으로 붙여서 균형을 잡는 작업은 결코 쉬운 일이 아니었을 것이다. 이처럼 힘든 과정을 거쳐 마침내 시벨리우스 기념비는 1967년에 빛을 보게 되었다. 기념비 옆에는 장 시벨리우스의 두상이 있고, 주변에는 깔끔하게 정리된 잔디밭과 함께 호젓한 숲길이 조성되어 있다. 이 일대가 시벨리우스 공원이다. ㉔

TIP

작은 도시 케미에서 즐기는 '아이스 브레이커'

로바니에미에서 남서쪽으로 120km쯤 떨어져 있는 케미(Kemi)는 겨울 여행지로 큰 인기를 끌고 있는 항구 도시다. 평소에는 한적한 곳이지만 해마다 겨울이면 보다 색다른 체험 여행을 즐기려는 사람들로 인해 한바탕 흥역을 치른다. 지도에서조차 찾기가 쉽지 않은 이 작은 도시를 겨울 여행지로 유명하게 만든 것은 바로 '아이스 브레이커'라 불리는 프로그램이다. 케미의 앞바다인 보츠니아 만은 겨울만 되면 꽁꽁 얼어붙는다. 쇄빙선이 얼음을 깨주지 않으면 일반 선박들은 조금도 움직일 수 없을 정도다.

이 같은 자연조건을 유효적절하게 활용한 관광상품이 아이스 브레이커다. 완벽한 겨울 장비를 갖춘 관광객들은 가이드의 안내에 따라 우선 스노우 모빌을 타고 약 1시간을 달려간다. 관광객들이 쇄빙선으로 옮겨 타 몸을 녹이는 동안 배는 두꺼운 얼음을 깨며 서서히 항해를 시작한다. 따뜻한 음식을 먹고 차를 마시며 북극해의 날카로운 바닷바람이 어느 정도 익숙해질 무렵, 쇄빙선은 바다 한가운데에다 닻을 내린다. 그 사이 물에 뜨는 방수복을 입은 관광객들은 차가운 바닷속으로 들어가 유영을 즐긴다. 한겨울에 이국의 바다 위를 동동 떠다닐 수 있다는 그 자체만으로도 분명 색다른 체험이다.





오래도록 향기로울, 해마다 더 반짝일 우리의 우정

이현수
서면초등학교 수석교사

윤명숙
서면초등학교 교장



마음이 맞는 사람들과 함께 시간을 보낼 수 있다는 것은 생의 축복이다. 가깝게는 사랑하는 가족이 있고, 오랜 벗도 있지만, 일터에서 만난 인연은 또 다른 의미를 갖는다. 공동의 과제를 풀어가며 쌓아 올린 우정은 함께한 시간만큼 강고하고 보배롭기 때문이다.

글. 김유리 사진. 권대홍

윤명숙 회원과 이현수 회원의 아리랑의 고장 정선 여행기

최고의 동료에서 소중한 친구로

나이가 들수록 여자에겐 친구가 중요해진다. 다른 호칭의 내가 아닌 오롯이 나라는 존재에 귀를 기울여주는 존재. 그래서 여자들의 우정은 시간이 흐를수록 농익어 간다. 교감하고 소통하며 누구보다 나를 잘 알고 있는 인생의 동반자로 자리 잡은 '친구'. 오늘 아름다운 동행을 함께한 서면초등학교 윤명숙 교장과 이현수 수석교사 역시 그런 사이다.

“아름다운 동행에 사연을 쓰면서 선정되기를 얼마나 바랐는지 몰라요. 제 절친한 동료이자 친구인 수석교사님이 명예 퇴직하기 전에 잊지 못할 선물을 하고 싶었거든요.”

윤명숙 교장의 이야기가 끝나자 이현수 수석교사가 말을 이었다. “우리가 선정되었다는 이야기를 들었을 때 함께 오기로 했던 교감 선생님과 함께 저도 모르게 소리를 질렀어요. 교감 선생님이 사연을 보냈다는 것도 몰랐는데 정말 뜻밖의 선물이었거든요. 저를 생각해서 했다는 것도 감동이었고요.” 이들의 첫 번째 여행지는 청아한 하늘이 멋들어지게 어울리는 오대산으로 역사지구였다. 동서남북 중앙에 다섯 개의 봉우리가 펼쳐져 있는 오대산. 이곳엔 여덟 곳의 사찰과 암



자가 퍼져있다. 신라 성덕왕, 고려 왕건, 조선 이성계, 세조 등 역사상 주요 인물들의 발자취와 함께 한글 창제, 임진왜란, 일제강점기, 한국전쟁 등 크고 작은 역사적 사건의 흔적이 서려 있는 곳이다. 윤명숙 교장과 이현수 수석교사는 이 중에서도 대표적 사찰로 일컬어지는 월정사로 향했다.

“절로 향하는 길이 너무나 아름다운 곳이에요. 이렇게 한겨울에 온 적은 없었는데 그만의 정취가 느껴지네요. 시간이 넉넉하다면 전나무 숲길 전체를 걷는 걸 추천해요. 어느 계절이든 휴식과 힐링을 주는 길이죠. 예전엔 이 길을 처음부터 걸었는데 오늘은 맛만 봐야겠어요.” 이 수석교사가 짧은 산책이 아쉬운 듯 말했다. 얼마 전부터 살짝 불편해진 다리 때문에 예전처럼 오래 걸을 수는 없지만 간만에 야외로 나온 설렘 때문인지 그녀의 얼굴엔 미소가 가득했다.

사랑하는 제자, 늘 고마운 후배 교사들

그들은 월정사 팔각구층석탑 주변에 걸려있는 소원 카드를 보며 오랜 시간을 보냈다. 한 해를 마무리하고 신년에 대한



기대감을 떠올리듯 이들 역시 소박한 소망을 내비쳤다. 윤명숙 교장은 “원주민이 많은 학교라서 그런지 우리 학교 학생들은 유난히 순하고 착해요. 아이들 스스로 어린이 자치회에서 ‘요요데이’라고 매주 수요일에는 서로 경어 쓰는 날을 만들었는데 정말 기특했어요. 강요하지 않아도 스스로 바른 선택을 하려 하는 우리 학생들을 보며 몽클한 마음도 들었고요. 그래서 그 아이들이 더욱 티 없이 맑고 행복하게 자랐으면 해요”라고 이야기했다.

이 수석교사 역시 “전 아이들이 항상 건강했으면 하는 바람이에요. 살아보니 공부도 중요하지만 모든 것이 건강에서 나온다는 것을 깨닫게 되었거든요. 몸도 마음도 건강한 사람이면 무엇이든 해낼 수 있으니까요. 요즘은 부모들이 바쁘고 해서 정서적으로 메마른 아이들이 있는데 그럴수록 더욱더 몸과 마음을 건강하게 지키려 노력했으면 좋겠어요. 퇴직이 가까워져 오니까 아이들에게 당부할 게 많네요. 책도 많이 읽었으면 좋겠고, 많이 뛰어놀았으면 좋겠어요.” 월정사 인근 성보박물관으로 옮긴 두 사람의 학교 사랑은 계속됐다. “먼저 학교를 떠나는 사람으로서 후배 교사들한테 미안한 게 많아요. 선배로서 더 많은 부분을 개선하지 못하고 은퇴하는 것 같아서요. 물론 똑똑하고 사명감 높은 후배 교사들이 잘 헤쳐나가겠지만 선배로서 더 잘해주지 못한 아쉬움이 드네요.”

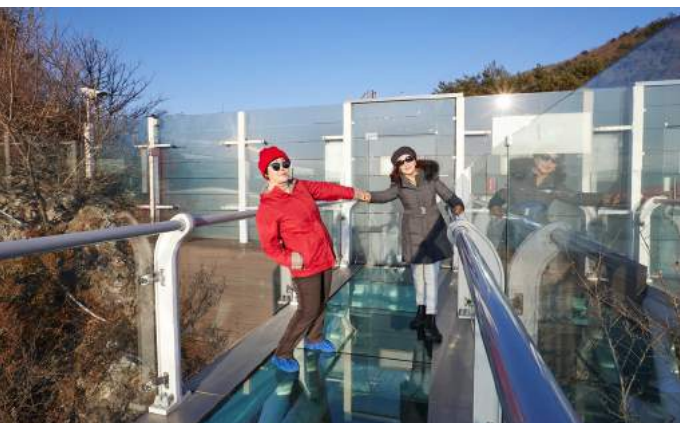
이 수석교사의 이야기에 윤명숙 교장이 고개를 끄덕였다. “저희가 한창 때 가르치던 것과 많이 달라져서 요즘 교사들은 할 게 정말 많아요. 사명감 없이는 힘든 일을 젊은 교사들이 척척 해내는 것을 보면 저도 덩달아 힘이 나더라고요.”

즐거운 순간을 함께 나누고픈 사람

두 사람의 다음 행선지는 한반도 모양의 밤섬 둘레를 동강물줄기가 180°로 감싸 안고 흐르는 병방치 스카이 워크였다. 돌출된 구조물 바닥에 강화유리를 깔아 마치 하늘 위를 걷는 듯한 기분을 느낄 수 있는 전망대에서 두 사람은 정반대의 상황에 놓였다. 적극적이고 분위기를 주도하던 윤명숙 교장이 고소공포증 때문에 주춤 서버린 것. 반면 이현수 수석교사는 호기심 어린 아이처럼 주변을 둘러봤다.

놀란 가슴을 쓸어내리며 스카이 워크를 나온 윤명숙 교장과 이현수 수석교사는 오늘 일정을 마무리할 땀돌커피 바리스타 체험장으로 향했다. 정선 시내 근처에 위치한 덕우리 체





협마을에서 두 사람은 비로소 제 컨디션을 찾을 수 있었다. 두 명의 흰철한 체험강사의 지도하에 멧돌로 커피를 갈고 맛있게 내리는 노하우를 전수받은 윤 교장과 이 수석교사는 미리 챙겨온 디저트를 꺼내놓으며 티타임을 즐겼다.

“우리 교장 선생님께서 내려주신 커피만큼 맛있네요. 사실 교장이란 위치가 외롭고 책임이 무거운 자리라 일반 선생님들이 편하게 다가가기 어려워하는데, 우리 교장 선생님은 좀 파격적인 분이예요. 교장실에 가면 직접 커피를 내려주시고 편하게 자리를 이끌어줘요. 간식을 먹으며 즐겁게 이야기하는 그 휴식시간이 저에겐 매우 소중한 즐거운 시간이죠. 아마 이런 교장 선생님의 배려가 아니었다면 친해질 생각도 못 했을 거예요.”

윤 교장은 “말이 잘 통하는 사이다 보니 자연스럽게 친해졌어요. 오늘 동행 못 한 교감 선생님과 함께 우리 셋은 학교 밖에서도 친구이자 자매처럼 지낼 만큼 가깝거든요. 다른 사

람들이 들으면 신기해하기도 해요. 교장, 교감, 수석교사가 이렇게 친할 수 있느냐고요.”

밝은 새해에도 변함없이 함께할 우리 우정

다음 날, 강원도의 전통가옥을 볼 수 있는 아라리촌에서 산책을 마친 두 사람은 마지막 행선지인 정선아리랑시장으로 향했다. 매월 2, 7일, 주말마다 열리는 5일장으로 많은 관광객들이 찾고 있는 곳이다. 각종 농산물과 다양한 강원도 토속 음식을 맛보고 싶다면 방문해 볼 만한 가치가 있다. 두 선생님은 가족과 함께 나눌 먹거리를 구입했다.

윤명숙 교장은 “가끔이지만 이렇게 가족이 아닌 친구와 여행을 하면 우정도 깊어지고, 가족에 대한 사랑도 커져서 좋은 점이 많아요. ‘아름다운 동행’ 덕분에 우리 우정에 또 하나의 추억이 쌓였네요.” 이현수 수석교사도 여행을 마무리하며 “정년 퇴임 시점은 아니지만 무릎도 안 좋고, 마침 손자가 태어나서 함께하고 싶은 마음에 명예퇴직을 신청했는데 아직 확정이 안 나서인지 실감이 안 나네요. 교사로서 마침표를 찍고 새로운 삶에 도전하는 해인데 이런 이벤트로 새해를 여니 우리에게 좋은 일만 계속될 거 같은 느낌이 들어요”라고 이야기했다.

시장을 나오자 정선 시내에 눈발이 흩날리고 있었다. 빙판길이 조심스러운 이현수 수석교사와 걸음을 맞추며 걷는 윤명숙 교장의 뒷모습이 친자매처럼 다정해 보였다. 동료로 만나 서로를 위하고 배려하며 친구가 된 두 사람, 새해에도 이들의 우정은 계속될 것이다. **㉠**



1박 2일 여행을 마치고



윤명숙(경기 서면초등학교 교장)

우리 수석교사님께 퇴임 추억을 남겨줄 수 있다는 생각에 설레고 신나는 여행이었습니다. 이렇게 뜻깊은 추억을 만들어준 교직원공제회 분들께 감사を 전하고 싶네요. 새로운 시작을 알리는 1월인데 올해도 우리 수석교사님이 늘 행복하시고 즐거웠으면 좋겠어요. 퇴임하고 헤어지더라도 우리 우정은 영원할 거예요. 알죠?

이현수(경기 서면초등학교 수석교사)

교장 선생님의 마음을 알기에 더 감동적이고 즐거운 여행이었습니다. 깨끗하고 조용한 정선은 제가 특히나 좋아하는 고장인데 이번 여행에서 처음 가는 곳도 있어 더욱 신선했네요. 좋은 경험할 수 있게 해준 모든 분께 감사드립니다. 새해 복 많이 받으세요.

아름다운 동행에 함께할 참가자를 모집합니다

‘아름다운 동행’은 독자 여러분이 주인공입니다. 가족, 친구, 제자 등 사랑하는 사람과 특별한 여행을 떠나고 싶다면 아래 메일로 성함, 연락처, 참여 인원 및 관계와 참가 이유를 보내주세요. 평생 잊지 못할 소중한 추억을 「The-K 매거진」이 만들어드립니다!

「The-K 매거진」편집실 E-mail, thekmagazine@ktcu.or.kr

지난 1년간 총 27명의 회원님이 아름다운 동행에 신청 사연을 보내주셨습니다. 신청해 주신 모든 회원님께 감사드리며, 매 호 한 분의 사연을 선정하다 보니 모든 분을 초대하지 못하여 죄송한 마음입니다. 회원님들이 보내주신 사연은 소중히 보관하고, 추후 시의적절한 사연을 선정하여 독자 여러분과 함께 나누겠습니다.

우정의 발자취를 따라가다



월정사

다섯 봉우리가 연꽃무늬를 만든다는 오대산 깊은 곳에 자리 잡은 월정사. 관동지방을 대표하는 사찰로 일주문에서 시작되는 1km의 전나무 숲만으로도 반드시 찾아봐야 할 가치를 가진다. 인근에 위치한 성보박물관과 왕조실록의궤박물관 또한 볼거리가 가득하다.

☎ 033-339-6800

📍 강원도 평창군 진부면 오대산로 374-8



덕우리 체험마을

자연 생태환경이 좋은 덕우리 체험마을은 마을주민 모두가 하나 되어 ‘자연에 기대어 살아가는 마을!’이라는 슬로건을 바탕으로 남녀노소 모두가 즐길 수 있는 야외활동, 음식, 공예 체험 등의 프로그램을 운영하고 있다.

☎ 033-562-9001

📍 강원 정선군 정선읍 대촌길 56



정선아리랑시장(5일장)

정선아리랑시장은 민요 「정선아리랑」에 나오는 정선에 위치한 전통시장이다. 정선아리랑열차를 통해 널리 알려지면서 많은 관광객이 찾고 있으며, 각종 산나물과 약초, 감자, 황기, 더덕, 마늘 등의 농산물과 다양한 음식물을 판매하고 있다.

☎ 033-563-6200

📍 강원 정선군 정선읍 5일장길 36



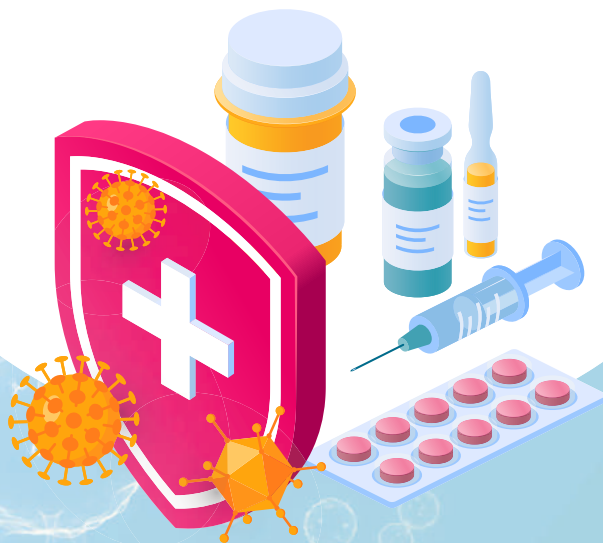
오대산민속식당

힐링이 절로 되는 건강한 메뉴가 가득한 식당. 강원도 일대에서 채취한 다양한 산나물을 맛볼 수 있다. 황태구이 정식, 산채 정식, 곤드레밥 등이 있는데 한 상 가득 10가지 이상의 다양한 밑반찬이 나와 눈이 즐거우면서 놀랍기도 하다.

☎ 033-333-4497

📍 강원 평창군 진부면 오대산로 152

겨울철 건강의 열쇠, — 면역력을 높여라!



겨우내 감기를 달고 사는 직장인 박 과장. 동료들과 똑같은 환경에서 근무해도 유독 박 과장은 심하게 고열을 앓거나 감기로 고생한 적이 한두 번이 아니다. 이것은 곧 면역력의 차이, 다시 말해 우리 몸의 방어체계 힘이 얼마나 중요하고, 질병을 막는 가장 좋은 방법이 이 방어체계를 튼튼히 구축하는 일이라는 것을 보여주는 사례다. 건강 지키기의 첫걸음이 되는 면역력 키우기, 그렇다면 겨울철 면역력을 강화하는 생활 습관에는 어떤 것이 있을까?

글. 편집실

면역력? 건강의 파수꾼!

건강한 삶을 영위하는 데 있어 면역력은 아주 중요한 요소다. ‘면역력을 높이는 것’이야말로 질병 없이 건강한 삶을 살기 위한 기본 조건이다. 면역력은 인류가 처음 태어난 이래 우리 인간이 온갖 질병들과 싸우면서 우리 몸 안에 갖추게 된 강력한 방어체계다. 만일 면역력이 없다면, 우리는 감기만으로도 목숨을 잃을 수 있고, 아주 작은 질병에도 저항할 수 없게 된다.

다시 말해, 우리 몸의 면역력은 애초에 그 어떤 백신보다도 강력한 질병 방어 도구인 셈이다. 건강을 유지하는 방법은 약이나 병원이 아니라, 일상 속에서 내가 가진 면역력을 키우고 잘 보전하는 것이다.

질병을 발생시키는 세 가지 원인

면역력을 저하하는 요인은 유해한 환경, 심리적 스트레스, 잘못된 식습관 등 크게 세 가지로 볼 수 있다. 대기·수질 오염 같은 환경오염 외에도 유독한 화학물질을 내뿜는 새 집 증후군 등 유해한 환경이 면역 체계를 교란시킨다. 이를 통해 아토피와 천식뿐 아니라 두통, 호흡기 질환 등이 유발된다. 또한, 속도전으로 일궈어지는 스트레스와 과로 역시 면역력 저하의 주요 요인이다. 매일매일 커다란 중압감이거나 정신적 자극을 겪으면 면역 체계의 파괴가 가속화된다. 과로 역시 면역력 파괴의 강력한 주범이다. 면역 시스템도 밤에는 휴식을 취해야 하는데 밤샘을 자주 하면, 자율신경 균형이 무너져 면역균형 상태가 파괴되기 때문이다. 잘못

된 식습관도 면역력을 망가뜨린다. 예를 들어 단백질, 특히 필수아미노산이 결핍되면 몸의 면역 기관인 흉선이나 림프계가 감소되어 면역력이 약화된다. 또한, 면역 기능에 필요한 여러 가지 비타민과 무기질 섭취가 부족하거나 넘쳐도 면역 기능은 떨어진다.

면역력을 높이는 건강 생활습관

면역력을 강화하기 위해 가장 먼저 해야 할 일은 생활습관을 바로 잡는 것이다. 음식을 씹는 법, 호흡법과 수면 습관을 고치는 등 생활습관만 개선해도 우리 몸의 세포는 순식간에 건강해진다. 면역력을 강화하는 것이 곧 장수의 비결로 이어진다.

골고루 잘 씹어서 먹는다

사람이 살아 있는 동안에는 호흡과 씹는 동작을 통해서 두개골 전체가 골수 조혈을 한다. 따라서 나이가 들어 잘 씹지 못하면 뇌세포가 제대로 호흡을 못해 치매에 걸릴 수가 있다. 올바르게 잘 씹는 습관이 이루어내는 조혈은 우리 신체가 활성화하는 데 매우 중요한 역할을 한다.

차가운 음식물을 멀리한다

신진대사에 필요한 것은 영양, 보온, 산소, 뼈의 휴식, 수면이다. 이와 더불어 특히 중요한 것이 장내 환경을 정비하는 것. 그 이유는 신진대사를 관장하는 에너지원 전체가 장에 의존하고 있기 때문이다. 따라서 면역력을 높이려면 호흡을 바르게 해서 장의 소화와 흡수력을 정상으로 유지하는 것이 무엇보다 중요하다. 몸을 차갑게 하거나 차가운 생활환경은 장의 건강에 해를 끼친다. 과식과 과음을 삼가고, 위장을 차게 하지 않으며, 찬물이나 술을 많이 마시지 않는 게 좋다.

충분히 햇볕을 쬐다

우리의 체온이 일정하게 유지되는 것은 신체 모든 세포의 에너지 대사에 동반하여 신체의 열이 발생해 외부 기온과 체내 상태가 균형을 이루기 때문이다. 따라서 어두운 방에 틀어박힌 채, 햇볕을 쬐는 시간이 부족하면 신진대사의 기능이 저하되고 체온이 제대로 조절되지 않아 면역력이 떨어진다. 특히 겨울철에는 의식적으로라도 햇볕을 많이 쬐 수 있는 산책, 조깅 등 가벼운 운동을 자주 하는 것이 좋다.

위생 관리를 철저히 한다

일상생활에서 위생 관리를 철저히 하는 것만으로도 바이러스의 접근을 막을 수 있다. 대부분의 바이러스는 호흡기를 통해 침투하는 만큼 외출 후에는 손을 잘 씻고 소금물로 가글하는 습관을 들이면 감염을 최소화할 수 있다.

스킨십과 대화로 온화한 에너지를 생성한다

부모와 자식 사이의 스킨십이나 대화가 심신의 건강 상태에 영향을 미치는 것처럼, 애정이나 감정은 생명 에너지로 면역력을 강화하는 힘이 있다. 사랑하는 사람들과 즐거운 대화의 시간을 많이 갖고, 손을 잡거나 머리를 쓰다듬는 등 적극적인 스킨십을 통해 면역력을 높인다. ☺



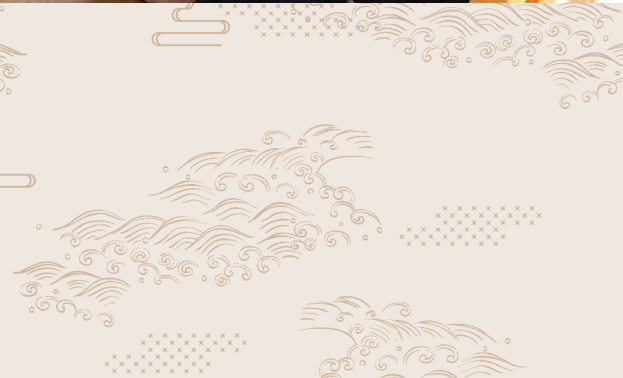
1 박 2 일 마음 쉼 웰니스 캠프 체험기

비우고 채우다, 채우고 비우다

한국교직원공제회에서는 지난 11월 22일~23일 경북 국립산림치유원 문필마을에서 회원들과 함께 '마음쉼' 웰니스 캠프를 가졌다. 현실에서 잠시 떠나 행복과 건강으로 채웠던 이 시간, 다시 일상을 살아갈 힘을 얻을 수 있었던 귀한 여정을 'The-K 매거진'이 함께했다.

글. 이경희 사진. 김도형





치유마을에 모이다

이른 아침, 서울을 떠나 경상북도 예천군으로 향했다. 오늘 찾아갈 곳은 경북 영주 국립산림치유원이다. 경북 영주시 봉현면, 예천군 효자면 일대에 3000ha에 가까운 규모로 2016년에 문을 연 국립산림치유원은 피로와 스트레스에 찌든 도시민들에게 큰 안식처가 되고 있는 곳. 도착한 그곳은 무성했던 녹음들은 사그라들었지만, 노랑고 붉게 물든 단풍의 자태는 여전히 곱게 남아있는 장소였다. 병풍처럼 둘러싼 산들 덕분에 미세먼지가 그득한 서울과는 사뭇 다른 공기가 몸을 청량하게 일깨우는 기분이다. 높은 경쟁률을 뚫고 오늘 이 자리에 참석한 회원들은 총 24명이다. 부부, 친구, 나홀로족 등 다양한 구성원들이 약속한 시간에 맞춰 속속들이 도착했다.

모두가 제일 먼저 한 일은 문필식당에서의 점심식사다. 단백질과 섬유질이 골고루 어우러진 담백한 식사로 이곳 문필마을의 첫 느낌과 대면을 한다. 소박하지만 맛있는 점심. 속이 든든해지자 이른 아침부터 서둘렀던 마음이 느긋해진다.

오후 1시, 숲 오리엔테이션이 열렸다. 1박 2일 동안 문명의 편리함보다는 편안하게 휴식하고 자연의 정취를 많이 느끼고 가길 바란다는 인사말로 시작한 오리엔테이션은 국립산림치유원 직원이 1박 2일 동안의 프로그램에 대해 소개하는 것으로 진행됐다. 몸과 마음을 치유하는 숲에서 걷고 테라피를 하고 명상을 하고 다도를 배울 것이라는 말에 회원 모두의 표정에는 기대감이 차오른다.

오리엔테이션이 끝난 뒤 가장 먼저 숲길을 걸어보기로 했다. 배정받은 방으로 가서 짐을 풀고 모두가 약속한 장소로 여유 있게 모였다. 시간이 급하지 않으니 도시에서의 조금했던 발걸음이 필요 없다.



숲에서 몸과 마음을 돌보다

2개 조로 나뉘어 앞서거나 뒤서거나 문필봉 숲길을 향해 발걸음을 내디뎠다. 나무 데크로 조성된 길이 걷기에 편안하고 발걸음도 가볍다. 조금 넓은 공간이 나타나자 모두 함께 둘러서서 깊은 호흡과 함께 스트레칭을 했다. 울창한 수목들이 뿔어대는 피톤치드와 음이온 덕분에 심신의 안정이 찾아온다. 커다란 평상이 나타나자, 걸터앉아 눈을 감은 채 새소리, 바람소리, 낙엽이 바스락거리는 소리에 귀를 기울여 보기도 했다. 하나라도 더 빨리, 더 많이 보려 드는 세상에서 잠시 눈을 감는다는 것, 그것은 새로운 세상을 만나게 하는 것과 다름이 아니다. 천천히 산을 에둘러 걸어 내려오니 모두의 표정이 한결 편안해 보인다. 이어진 밸런스 테라피에 회원들이 가벼운 마음으로 임할 수 있었던 것도 몸과 마음의 준비가 갖춰져서 일 것이다. 밸런스 테라피 시간에는 시종일관 웃음이 끊이지 않았다.

평소 하지 않았던 호흡과 근육을 사용함으로써 몸을 일깨웠던 이 시간은 특히 옆자리 사람과 팀이 되어 함께함으로써 더욱 즐거운 과정이 되었다. 소극적일 줄 알았던 남자 회원들 역시 옆 사람들과 열성적으로 참여해 지켜보는 이를 놀라게 했다. 어느덧 문필마을의 해가 뉘엿뉘엿 저물어갔다. 모두가 똑딱 저녁밥 한 그릇을 비워낸다.

회원 한 명이 예전에 이곳에서 연수를 받은 적이 있었는데 그때와는 식사가 아주 다르다고 의아해하자 교직원공제회 최우형 주임이 “회원님들을 위해 특별식으로 맞춘 식사”라고 살짝 귀띔해준다. 놀라움을 감추지 못하는 회원의 모습에 그만 웃음이 번진다. 저녁식사를 마치고 나서는 온전한 휴식이 주어졌다. 디지털 디톡스를 위해 TV도, 와이파이도 안된다고 하니 모두가 살짝 당황한다. 갑자기 주어진 시간을 어찌 써야 할지 고민하는 모습들이다. 숲속의 고요한 밤을 다들 어떻게 보낼까?

일상으로 돌아갈 수 있는 힘

다음 날 아침, 식사를 위해 모인 회원들의 모습에서는 신기할 정도로 생기가 넘쳤다. 새벽에 일어나 숲을 산책했다는 회원, 간만에 숙면했다는 회원, 반신욕과 안마의자를 즐겼다는 회원 등 저마다의 방법으로 밤과 아침을 보낸 이들의 표정은 무척 밝았다. 둘째 날 진행할 명상과 다도는 산림치유문화센터에서 행해질 예정이다. 인간의 내면에 몰입하는

명상은 바쁜 현대인들에게 꼭 필요한 시간. 천정이 높은 동굴 같은 느낌의 방에 둥그렇게 둘러앉아 강사로부터 명상과 호흡에 관련된 이야기를 듣는다. 싱잉볼이라는 그릇을 치자 텅그렁 소리가 맑고 깊게 울려 퍼지고 그 파장을 따라 회원들 모두가 눈을 감고 심호흡을 하며 자신의 내면의 세계로 침잠한다.

모두가 충만한 기분으로 두 번째 공간으로 이동했다. 다도를 배우고 직접 우린 맛있는 차를 마셔볼 시간이다. 다도 공간 역시 회원들로 하여금 작은 탄성을 자아낸다. 햇빛이 잘 들어오는 복도, 밖의 물정원, 다구가 정갈하게 준비된 찻상을 마주하는 것만으로도 마음이 정갈해지는 기분이다. 먼저 우리 선조들의 차 문화에 대한 이야기를 듣고 강사의 설명에 따라 차분히 차를 만들어보기로 했다. 차를 우리기 전에 끓인 물을 식히기 위해 숙우(차를 식히는 그릇)에 따르고 다시 그것을 차관에 넣어 차를 우린 뒤 찻잔을 따뜻하게 데우는 예운을 한다.

차관에서 우린 찻물을 찻잔에 세 번에 나누어 따르고 마침내 천천히 맛보는 이 모든 과정이 도이고 선이다. 다도에 이



어 맛있는 점심식사를 끝으로 마침내 1박 2일의 웰니스 캠프를 마무리했다. 처음에는 모든 게 너무 느리게 진행되는 게 이상했지만, 그로 인해 자신의 분주했던 삶을 돌아봤다는 회원, TV에서 본 이곳 산림치유원에 꼭 오고 싶었는데 소원을 이루어 기쁘다는 회원, 일상에서 벗어났던 즐거움을 이야기하는 회원까지 모두가 제각각 기쁘게 간직한 소감을 털어놓는다. 공제회 회원들에게 ‘쉽’을 선물하기 위해 처음으로 마련됐던 웰니스 캠프, 모두에게 일상으로 돌아갈 수 있는 작은 힘을 선물했던 이 여정의 기억이 행복으로 오래 오래 남길 소망해본다. ㉔

Mini Interview



“진정한 쉽이었기를 바란 시간”

최우형
(회원복지부 생활복지팀 주임)

‘마음쉽’이라는 심리상담 프로그램의 일환으로 이곳 문필마에 회원님들을 초대했습니다. 사전답사를 통해 음식과 프로그램을 실무진들이 먼저 체험해 보고 회원님들이 머무는 동안 불편함이 없도록 신경을 많이 썼습니다. 교육 현장에서 고생하고 계시는 우리 회원님들께서 이곳에서 잠깐이라도 모든 짐을 내려놓고 쉽이 되시길 바라며 오늘의 이 느낌을 갖고 현장에서 원활하게 생활하신다면 큰 기쁨이겠습니다.



“자신을 돌아볼 수 있는 기회”

김대경(경북 청도교육청 행정관)
이윤경(경북 경선교육청 행정관)

결혼 19주년 기념일을 맞아 의미 있는 시간을 갖고자 신청했는데 선정이 됐습니다. 집안일과 육아에서 벗어나 편안하고 의미 있는 시간을 보낼 수 있었어요. 바쁘게만 살다가 가끔 이렇게 힐링하면서 스마트폰과 TV에서 벗어나 자신을 돌아볼 수 있는 기회를 가진 게 좋았습니다. 숙소도 편백으로 돼 있어서 편히 쉬 수 있었어요. 평소 공제회 행사에 많이 참여하는데 주변에도 많이 권할 정도로 만족하고 있습니다.



“행복한 마음 가득 안고 갑니다”

윤정재(봉화군 봉화중학교)
황희주(봉화군 봉화중학교)

느림의 미학을 경험한 시간이었습니다. 사실 별 기대 없이 왔는데 처음 식사부터 맛있었어요. 운영진 측의 여유롭고 느린 1박 2일의 프로그램 안으로 내가 들어가면서 마음의 여유를 찾고 집착을 내려놓을 수 있었습니다. 교직이 스트레스가 많아서 쉬고 싶은 생각이 컸는데 좋은 프로그램을 만들어줘서 고맙습니다. 나도 돌아보고 옆 사람도 돌아보고 가족도 생각한 시간이었습니다. 1박 2일이었지만 돌아가서도 행복한 마음으로 지낼 수 있을 것 같습니다.

지리산 한달 여행 中 The-K지리산가족호텔 휴스테이 '10일 체험기'

김동화 회원 부부의
발길 닿는 곳마다
새로운 인연을
만나는 여행



익숙했던 이름에 문득 그리움이 묻어날 때, 우리는 떠나야 한다. 어느 날 김동화 회원은 지리산이 그리워졌다. 그리고 그리운 것을 찾아 30박 31일의 여행이 시작됐다. 여행은 더할 나위 없었고, 여기에 The-K지리산가족호텔은 오래도록 기억될 새로운 인연까지 선물해줬다.

글.이성미 사진.김도형



지도 없이도 여행을 떠나라

“제가 방랑벽이 있나 봐요. 퇴직 전에도 ‘가자’ 말 한마디에 집을 꾸리곤 했어요. 그런데 퇴직 후 시간적인 자유까지 허락되었으니 더 거칠 것이 없지요. 인생이 여행이고 여행이 인생이 되었어요.”

한성여자고등학교에서 30년간 국어 과목을 가르쳤던 김동화 회원은 2010년 교장으로 퇴직하며 ‘여행가’로서 신발을 바꿔 신었다. 사진 찍기와 글쓰기를 좋아하는 남편 조진형 씨도 여정을 함께하고 있다. 조진형 씨가 운영하는 여행 전문 블로그 첫머리에 “지도 없이도 여행을 떠나라. 길을 잃으면 헤매면 된다. 다만 길동무는 잃지 마라”라고 적혀 있을 정도로 부부는 각본 없는 여행을 즐긴다. 교사 재직 시절부터 노후를 대비해 여행자금을 모아둔 덕분에 부부는 대한민국 끝에서 끝을 가로지르고, 유럽, 아시아, 아프리카, 남아메리카 등 세계 각국을 여행할 수 있었다.

낯선 것은 낯선 대로, 익숙한 것은 익숙한 대로 떠나야 할 이유가 된다. 지난해 10월에 떠난 여행도 마찬가지. 김동화 회원에게 지리산은 어린 시절 아버지와 함께 올랐던 산이자, 젊은 시절 남편과의 추억이 담긴 곳이었다. 익숙하고도 그리운 것을 찾아 집을 꾸렸고, 남해 바닷길 열흘, 지리

산 열흘, 경상도 열흘의 밑그림만 그려줬다. 하루하루의 계획은 발길 닿는 자리에서 결정해보자 했다. 우연히 한국교직원공제회 홈페이지에 들렀다가 The-K지리산가족호텔이 있다는 것을 알게 된 부부는 여행 10일 차에 이곳으로 발걸음을 옮겼다.

소중한 인연을 선물해준 ‘The-K지리산가족호텔’

“The-K지리산가족호텔에 들어가기 전까지만 해도 그곳에서 며칠을 묵을지 결정을 내리지 못했어요. 숙소가 좋아야 여행도 즐거우니까 호텔이 마음에 들지 않으면 다른 곳을 알아보자고 했죠. 그런데 호텔에 들어가 보고는 깜짝 놀랐어요. 저렴한 가격에 시설이 좋은 것은 물론 직원들이 또 어찌나 친절한지요. 그 자리에서 여기서 열흘을 전부 보내자고 결정했죠.”

조진형 씨의 말대로 The-K지리산가족호텔은 그들에게 놀라운 그 자체였다. 쾌적한 객실과 교직원공제회원 우대 서비스, 저렴한 숙박요금 등은 물론 만날 때마다 웃으며 인사를 건네는 친절함 직원들은 김동화 회원 부부를 계속 놀라게 했다. 그리고 웃게 했다. 호텔 주영하 대표도 부부에게는 잊지 못할 인연으로 기억된다. 주영하 대표는 부부를 위해 직접 셔틀버스 운전대를 잡기도, 부부와 식사를 함께하기도 했다고.

“호텔 서비스를 이용해 보니 공제회가 어떤 마음으로 호텔을 경영하는지 느껴졌어요. 정말 내 가족이 머문다는 생각으로 운영되는 호텔이구나 싶었죠.”

그렇게 김동화 회원 부부는 The-K지리산가족호텔에서 행복을 가득 충전하고 왔다. 앞으로도 부부의 여행은 계속될 것이다. 다만 예전과 달라진 것은 앞으로 부부는 많은 여행을 The-K 호텔과 함께하게 될 것이라는 점이다. ㉠

「The-K지리산가족호텔」

㉡ 주소: 전라남도 구례군 산동면 지리산온천로 317

㉢ TEL: 061-783-8100

2020년, 일상의 모든 순간이 더 행복해지는 마법 ‘The-K행복서비스’

인생의 행복을 위해서는 ‘성취, 여가, 관계’의 조화가 중요합니다. 이 중 한국교직원공제회는 여가 영역을 책임져 회원들의 행복한 일상을 응원하고자 다양한 서비스에 나서고 있습니다. 취미, 오락, 여행, 휴식 등 충분한 여가를 보낼 때 삶의 질이 높아지기에, 2020년 새해에도 ‘The-K행복서비스’는 한국교직원공제회 회원들의 더 나은 삶의 질과 소소한 일상의 행복을 위해 그 어느 해보다 다양하고 풍성한 문화생활 프로그램을 알차게 준비했습니다. 미리 보는 2020년 The-K행복서비스, 꼼꼼하게 체크해서 다양한 문화혜택 빠짐없이 누리보세요!



‘The-K행복서비스’로 모든 회원의 오늘을 더 행복하게

당신은 어떤 오늘을 살고 있나요? 회원들의 오늘을 더 행복하게 만들어줄 ‘The-K행복서비스’가 2020년에도 활짝 문을 열고 회원들의 참여를 기다립니다. 눈과 귀가 즐거운 각종 공연과 전시회부터 짜릿한 스포츠 경기 관람, 그리고 다양한 체험과 테마 여행에 퇴직회원들을 위한 은빛동행까지, ‘The-K행복서비스’는 한국교직원공제회 회원들이 일 년 내내 풍성한 즐길 거리를 만날 수 있게 행복 가득한 프로그램을 창작했습니다.

지난 2011년 회원들에게 찾아온 ‘The-K행복서비스’는 2019년까지 약 851회의 행사를 통해 74만여 회원들에 행복 가득한 일상을 선물했습니다. ‘The-K행복서비스’는 매년 진화 중입니다. 회원들의 다양한 의견과 트렌드를 발 빠르게 반영하여 2018년에는 문화라운지, 2030 청춘공감, 씨네&JOY, 스포츠&JOY 등 총 15개(169회)의 문화행사를 선보여 총 28만 3859명(동반포함)의 회원이 즐거운 일상을 만끽했습니다. 또 지난해에는 회원만을 위한 특별기획 행사와 전국 순회형 행사를 확대함으로써 문화라운지, 행복콘서트, 씨네&JOY, 스포츠&JOY 등 총 15개의 문화행사에 총 29만 1740명(동반포함)의 회원이 함께했습니다. 특히 The-K은빛동행은 21회에 걸쳐 3256명(동반포함)의 퇴직회원이 초청되는 열혈 프로그램으로 굳건히 자리매김 하였습니다. 매년 참가자가 꾸준히 확대되며, 올해 역시 한층 더 진화된 서비스로 회원들을 만나게 될 The-K행복서비스! 어떤 프로그램이 회원들을 기다리고 있을까요?

4월



한국교직원미술대전

문화예술의 끼가 넘치는 회원이라면 한국교직원미술대전에 참가해보세요! 회원들의 창작활동을 독려해 자아실현을 돕고 미술의 대중화를 통해 보다 많은 사람이 문화예술을 즐길 수 있게 마련된 한국교직원미술대전이 2020년 제4회를 맞이합니다. 전문작가 못지않은 회원들의 멋진 작품을 전시회에서 만나보세요.

5월



스승의 날 행사

교육가족의 든든한 평생 동반자, 높고 높은 스승의 은혜에 감사하는 마음을 담아 스승의 날 행사를 준비했습니다. 굳건한 사명감으로 교육에 임하시는 우리나라 모든 선생님께 깊은 감사와 존경을 표하고자 특별공연을 기획하여 풍성한 이벤트를 선보입니다. 제자와 함께하는 공연 관람으로 더욱 의미 있는 스승의 날을 만들어 보세요!



스포츠&JOY 프로야구 즐기기

스승의 날 기념행사로 전국에서 열리는 프로야구 즐기기! 계절의 여왕 5월에는 봄날을 만끽하며 탁 트인 야구장에서 신나게 응원 한번 해볼까요? 목청껏 응원 할수록 스트레스는 저만치 날아갈 거예요!

7~8월



스포츠&JOY 회원의 날

뜨거운 여름이면 The-K소피아그린에서 어김없이 열리는 회원의 날! 골프 실력과 상관없이 반가운 회원들과 함께하는 라운딩으로 즐거운 시간이 될 거예요. 다음 학기를 위한 에너지 충전과 은퇴 이후의 삶을 더욱더 풍요롭게 하는 동반자로서 이보다 즐거운 행사가 있을까요?

10~11월



행복콘서트

가을이면 어김없이 찾아오는 행복콘서트. 국민들에게 인기 있는 대중가수부터 환상적인 선율의 클래식 공연까지, 하루를 온전히 행복하게 보낼 수 있는 고품격 무대로 여러분을 초대합니다. 행복콘서트가 선사하는 낭만적인 가을밤에 깊어가는 가을 향기를 진하게 느껴보세요.

연 중 행사



찾아가는 행복나들이 I, II

지방이라 문화혜택이 적을까 걱정하시라고요? 걱정은 넣어두시고, 실컷 즐길 마음만 챙기세요. 찾아가는 행복나들이 I 은 지방의 교육기관에, 찾아가는 행복나들이 II 는 교육대학 및 신규임용 예정 교원을 대상으로 다양한 공연을 관람할 수 있게 찾아가는 문화서비스입니다. 마술, 뮤지컬, 비보잉 등 올해도 풍성한 볼거리를 들고 회원들이 있는 곳, 전국 어디든 찾아가겠습니다!

문화라운지

뮤지컬, 클래식, 오페라까지! 세상은 넓고, 보고 싶은 공연도 매우 많죠? 하지만 비싸고 부담스러운 가격 때문에 망설였다면 두드리세요. 지치고 피곤한 일상을 아름다운 음악과 다채로운 공연을 통해 온전한 쉼의 순간으로 바꿀 수 있는 문화라운지가 회원들을 기다립니다.



북&JOY

베스트셀러 책이라면 놓쳐선 안 되겠죠? 회원들에게 제공되는 베스트셀러 책과 함께, 여유로운 일상에 마음의 양식을 한가득 채워보세요!





씨네&JOY

영화 좋아하시죠? 손쉽게 응모 가능한 씨네&JOY로 소중한 사람과 최신 영화 관람 데이트하세요! 제휴 할인도 가능하고, 매점 콤보도 할인되니 알차게 써보자고요! 올해도 씨네&JOY는 계속됩니다~



에듀&JOY

자녀들에게 다양한 체험을 해주고 싶은데 생각보다 쉽지 않다면, 에듀&JOY를 눈여겨 보세요. 가족 단위 교육체험 활동이 한가득 준비되어 있습니다. 자녀와 함께 배우고 소통하는 알찬 시간으로 학습의 재미를 더욱 높이고, 가족만의 행복한 추억 하나 만들어 보세요.



컬처&JOY

전국 시도지부와 손을 맞잡고, 지역 맞춤형 문화 행사를 연중 선보입니다. 더 많은 회원들에게 영화, 공연 관람의 기회를 제공해드립니다.



은빛동행

특별회원이라면 은빛동행과 동행하세요! 계절별 테마여행과 청바지 콘서트, 자서전 출간 프로젝트, 청춘 아카데미로 퇴직교직원에게 특화된 풍성한 프로그램이 기다리고 있습니다. 무료한 노후가 아닌 열정 넘치는 노후로, 특별회원의 일상을 더욱 특별하게 만들어 드립니다.

내가 누린 혜택이 기부가 된다

‘The-K 행복기부금’을 아시나요?

회원들이 문화행사에 참여할 때마다 발생하는 ‘The-K 행복서비스’의 참가비 전액을 연말 회원 명의로 적립된 행복기부금으로 전환하여 사회공헌단체에 기부하는 선순환을 지속해서 만들어 가고 있어요. 2018년에는 7개 사회복지기관에 무려 2억2백여만원의 The-K 행복기부금을 전달했답니다! 문화생활도 누리고, 기부도 하고, 그야말로 일석이조가 아닐까요? ‘The-K 행복서비스’로 받은 기쁨, ‘The-K 행복기부금’으로 함께 나누며 모두가 따뜻하고 더 행복해지는 대한민국을 만들어가요~ ㉠

장기저축급여 분할급여금

100세 시대, 현명한 노후 준비는 장기저축급여 분할급여금과 함께!

100세 시대, 수명은 늘었지만 치열해진 경쟁 탓에 은퇴 속도는 빨라지고 있다. 이에 우리는 은퇴 후 삶에 대해 고려해보지 않을 수 없다. 이 중 넉넉한 자금은 노후의 삶에서 중요한 요소로 자리한다. 노후 준비는 은퇴 후 생활비로 쓸 여유로운 재원을 되도록 많이 만드는 것이 좋다는 건 두말하면 잔소리지만, 생각처럼 쉽지 않다. 갈수록 노후 기간이 길어지는 고령화에 저금리·저성장의 덫에 걸려 있기 때문이다. 하지만 한국교직원공제회 회원이라면 장기저축급여 분할급여금으로 시름을 덜어보자. 특히 장기저축급여 분할급여금은 안정성과 높은 이율이 매력적인 금융상품으로 매년 더 많은 회원들을 사로잡고 있다. 현명한 노후 준비의 첫걸음, 장기저축급여 분할급여금으로 시작해보는 건 어떨까?

안전한 연금 수령으로 여는 든든한 노후 설계

은퇴 후 삶이 길어지면서 여유 있는 노후를 맞이 위한 은퇴 설계는 이제 필수가 되었다. 특히 노후에 별다른 수입 없는 상황이라면, 은퇴 후 소득원 중 가장 큰 것이 연금이 된다. 연금은 노후에 최소한의 생활을 벗어나 품격 있는 삶을 살 수 있게 해주기 때문이다. 따라서 매월 일정금액 내에서 노후자금을 사용하는 것이 좋으므로, 퇴직금을 일시에 지급받는 대신 연금 방식으로 분할해 월 또는 연간 단위로 받으면 자금 운용에도 여러모로 유용해진다.

연금 방식으로 오랜 기간 퇴직금을 나눠 받으려면, 퇴직연금 운용·관리를 위한 금융기관을 잘 선택하는 것이 중요한데 무엇보다 한국교직원공제회는 높은 안정성을 보장하고 있다. 한국교직원공제회에서 2015년 3월 출시한 ‘장기저축급여 분할급여금’은 재직 중 납입한 장기저축급여를 퇴직 후 연금 형식으로 수령하는 든든한 노후 대비 상품이다. 장기저축급여 분할급여금은 퇴직 회원들이 노후를 준비할 수 있는 튼튼한 밑천으로 자리하고 있다.

장기저축급여 분할급여금의 강점 셋!

장기저축급여 분할급여금은 세 가지 강점을 자랑한다. 우선 높은 이율과 낮은 이자소득세다. 연복리 2.99%(변동금리)의 높은 급여율은 시중 은행의 저축성 수신금리보다 이율이 높은 편이다. 또한 비과세 혹은 0~3%의 저율과세 적용으로 타 연금형 상품보다 실수령액도 높아 회원들의 만족도를 높인다. 두 번째로는 중도해약 수수료와 운용 수수료 등 일체의 수수료가 없을 뿐 아니라, 금융소득종합과세에서 제외되기에 불필요한 비용 부담에서도 벗어난다는 점이다. 마지막으로 높은 안정성이다. 앞서 언급했듯이 한국교직원공제회는 특별법(법률 제 2296호)으로 설립된 정부보장의 교직원 복지기관이기에 높은 안정성이라는 큰 강점을 지녔다.

장기저축급여 분할급여금의 강점 —

높은 급여율(이자율)



연복리 2.99%
(변동금리, 2018.03.01 기준)

세제 혜택



- 금융소득종합 과세 제외
 - 0~3%대 이자소득세율 부과
- *소득세법 제63조 의거

중도해약 수수료 없음



안정성 보장



한국교직원공제회법
제13조에 의거

회원자격부여



우수한 대여제도 및
복지혜택 이용 가능

QR코드를 스캔하면 동영상을 통해
'분할급여금'을 더 쉽고 재미있게
알아보실 수 있습니다. ▶



퇴직 회원의 노후생활을 책임지는

일등공신으로 꾸준한 인기

세 가지 강점이 매력적인 장기저축급여 분할급여금은 퇴직회원의 안정적인 노후 설계에 밑바탕이 되어 해마다 점점 가입자 수가 증가하고 있다. 2019년 10월 말 기준으로 가입 후 구좌를 유지 중인 회원은 2만 5200명이고, 정년·명예퇴직으로 퇴직 청구한 회원 1만 5736명 중 52.8%인 8315명이 분할급여금에 가입한 것으로 나타났다.

장기저축급여 분할급여금의 평균 가입 액수는 5000만원 미만 7781명(30.9%), 5000만원 이상 1억원 미만 9258명(36.7%), 1억원 이상 1억 5000만원 미만 5832명(23.1%), 1억 5000만원 이상 2억원 미만 2234명(8.9%)의 분포를 보였다. 2억원 이상 가입자도 95명(0.4%)이나 됐으며, 최고액으로 2억 3500만원을 맡긴 회원도 있다. 구좌를 유지 중인 회원 2만 5200명은 1인당 평균 약 8443만원을 예치한 셈이다. 이들의 장기저축급여 가입 기간이 평균 24.7년으로 퇴직하면서 수령한 퇴직급여금은 약 2조 8716억원이다. 따라서 전체 받은 금액의 74% 정도를 다시 분할급여금으로 공제회에 예치한 것으로 드러났다.

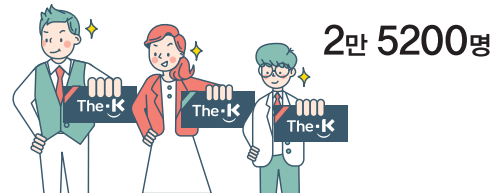
분할급여대여로 부담없이 빌린다

장기저축급여 분할급여금에 가입하려는 퇴직회원이 보유 중인 대여를 퇴직급여금으로 상환하지 않고, 장기저축급여 분할급여금을 담보로 일정 기간 대여를 연장할 수 있도록 한 제도인 분할급여대여가 지난 2018년 3월 출시됐다. 그동안 공제회원이 퇴직 시 안정적인 노후 생활을 위해 퇴직급여금을 정해진 기간 동안 분할해 수령 받는 '장기저축급여 분할급여금'에 가입하고 싶어도 보유 중인 대여가 있었다면 퇴직급여금에서 먼저 상환을 하고 남은 잔액으로 가입을 할 수 있어 가입금액이 적을 수 밖에 없었다. 그러나 분할급여대여 출시로 보유하고 있던 대여를 연장하면서 장기저축급여 분할급여금을 재직 기간 중 적립한 퇴직급여금 한도까지 가입할 수 있게 되었다. 분할급여대여의 연이율은 2.99%(변동금리)로 시중은행에 비해 상대적으로 낮은 편이고, 중도상환수수료도 없어 이 역시 큰 이점이다. 특히 금전적 여유가 생길 시 즉시 상환해 이자비용과 중도상환수수료 모두 절약할 수 있다. 이용 회원은 현재 149명으로, 총 7억 원을 대여 중이다.

장기저축급여 분할급여금 가입 현황

(2019년10월말 기준)

가입 회원 수



가입 금액

2조 1277억원

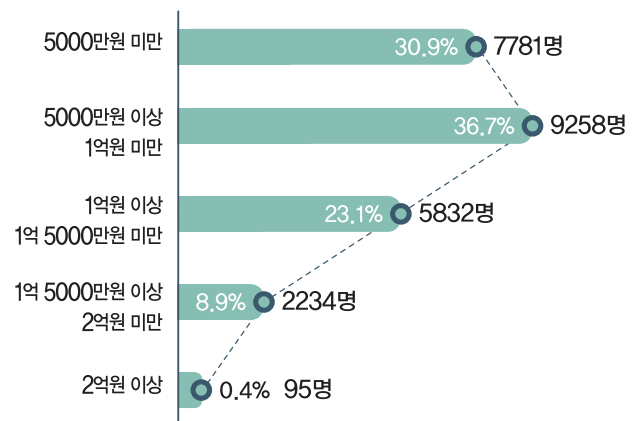
1인당 평균 8443만원



2019년 퇴직회원 중 분할급여금 가입 회원 비율



가입 금액별 분포



은퇴 후의 삶은 연장전이 아니라 후반전임을 명심하고, 행복한 노후 생활을 위해 소득과 자산에 대한 철저한 준비를 해두자. 장기저축급여 분할급여금과 함께라면 문제 없다. ㉠



세계장애인의 날 기념 #HERE I AM 사진전

세상의 모든 아이는 소중한입니다

지난 12월 3일, 27번째 세계장애인의 날을 맞아 ‘#HERE I AM 사진전’ 개막식이 서울 영등포구 한국교직원공제회 The-K 타워에서 개최됐다. 여전히 장애인과 장애아동들에 대한 편견이 가득하고, 그들이 존재함을 인식하지 못하는 우리의 현실 속에서 이번 사진전은 ‘내가 여기에 있다’라는 것을 보여주는 의미로 그 어느 때보다 의미 있고 특별했다.

글. 이경희 사진. 김도형

어른들의 약속

UN이 지정한 세계장애인의 날이 올해로 벌써 27회를 맞았지만, 여전히 우리나라의 장애인에 대한 인식 개선은 잘 이루어지지 않고 있다. 이러한 장애인에 대한 현실을 보여주는 것이 바로 우리 거리에서는 장애인이 잘 보이지 않는다는 사실이다. 낮은 인식과 편견은 물론, 기본적인 편의시설이 갖춰지지 않아 장애인들의 외부 활동이 쉽지 않은 엄중한 현실 속에서, 한국교직원공제회와 사회복지법인 엔젤스헤이븐, 그리고 황영철 사진작가가 뜻을 모았다. ‘#HERE I AM’이라는 주제로 12월 3일부터 6일까지 사진전을 개최한 것이다.

12월 3일, 서울 영등포구 한국교직원공제회 그랜드홀 앞은 많은 방문객으로 북적이고 있었다. 사진전 개막식을 축하하기 위해 찾아온 내빈은 물론, 장애아동과 가



족들도 참여한 것. 장애인에 대한 편견을 해소하고자 하는 마음으로 사진 촬영에 동참한 다양한 유명인사도 속속 도착해 많은 이들의 관심을 모았는데 가수 호란과 야구계의 전설 양준혁, 전 배구 국가대표 선수 김요한 등이 눈에 띄었다. 기꺼이 자리를 함께해준 유명인사의 참여로 인해서 세간의 주목을 받고 장애인에 대한 인식을 점진적으로 개선할 수 있다는 점으로 인해 오늘 사진전의 의미가 더욱 깊어진다.

비장애인도 함께 행복한 세상을 꿈꾸며

본격적인 개막식이 시작됐다. 엔젤스헤이븐의 김동현 이사장과 한국교직원공제회의 차성수 이사장, 미하엘 라이터러 주한유럽연합대사, 박원순 서울시장 대행 강난희 여사 등이 차례로 소개되면서 객석을 꽉 채운 관객들로부터 큰 박수를 받았다. 인사를 위해 단상에 오른 엔젤스헤이븐의 김동현 이사장은 먼저 신이 주신 귀한 선물인 어린이들이 장애를 가지고 있다는 이유만으로 행복을 누리지 못하는 경우가 많다는 점을 지적했다. “1989년 UN총회에서 UN아동권리협약을 만장일치로 채택한 것은 모든 어린이가 안전하고 건강하도

록 하며, 폭력과 차별에서 지켜내고, 교육받고 놀 수 있는 권리를 위한 어른들의 약속임을 잊지 않아야 한다”고도 강조했다. 마지막으로 엔젤스헤이븐은 바로 이 약속을 지키기 위해 뜻을 모으고, 장애아동들이 소외되지 않기 위해 노력하겠다는 포부를 밝혀 큰 박수를 받았다.

한국교직원공제회 차성수 이사장은 “자리에 함께한 장애아동들의 부모님들이 조금이라도 마음 편한 세상이 되길 바란다”고 말하며, 무엇보다 큰 고충을 안고 살아가는 장애아동 부모들의 마음을 살폈다. 아울러, 이번 행사가 모든 걸 바꾸지는 않겠지만 세상을 보는 눈과 특히 장애를 보는 시각을 바꾸는 계기가 되기를 바란다고 밝혀 깊은 감동을 자아냈다.

미하엘 라이터러 주한유럽연합대사 역시 이번 자리를 축하하며 장애인식 개선을 위해 진행하고 있는 다양한 활동을 소개했고, 박원순 서울시장은 영상을 통해서 사진전 개최를 축하했다. 박원순 시장을 대신해 참석한 강난희 여사도 무대로 나와 진심 어린 축사를 전했다. 강 여사는 서울시 어린이병원 발달장애센터에서 돌봄 봉사를 꾸준히 실천하고 있음을 서두에 밝히며, 몸이 불편한 것이 차별의 이유가 될 수





는 없으므로 가정은 물론 사회 안에서도 행복한 삶을 살 수 있도록 해야 한다고 강조했다. 성숙한 사회는 장애와 그 가족들의 다양한 어려움을 함께 나누는 것이라고 말하며 자신 역시 힘을 보태겠다고 전했다.

마지막으로 이번 사진전에 큰 역할을 한 엔젤스헤이븐 홍보대사 황영철 사진작가는 이번 사진전이 자신에게도 남다른 의미였음을 고백하며 이런 기회가 다시 생기기를 바란다는 소망을 전했다. 가슴을 뭉클하게 하는 장애아동 부모님의 감사 인사와 당부도 있었다. 장애아동들도 다른 여느 아이들처럼 희망을 꿈꾸고 있으며, 조금 느린 걸음일지라도 편견 없이 바라봐주고 기다려준다면 행복하게 살아갈 수 있을 것이라는 이야기였다. 장애아동과 함께 공존하기 위한 조건이 무엇인지를 느낄 수 있는 대목에 장내 분위기가 파스해진다. 장애아동 권리증진 지지서명을 통해서 오늘의 약속을 다시금 확인하는 시간을 가진 뒤 마지막으로 모두가 함께 어울려 기념사진 촬영을 진행했다. 사진에 모델로 참여한 장애아동들과 부모들도 스타들과 함께 단상에 올라 활짝 미소를 짓는 것으로 마무리된 개막식. 모두가 뜨거운 박수로 오늘 이 자리를 다시 한번 축하했다.

#HERE I AM

이날의 주인공은 바로 사진 속의 인물들이었던 장애아동들과 그 가족들이었다. 그랜드홀 곳곳에 걸린 자신들의 사진을 바라보는 아이들의 눈빛은 행복과 자부심으로 가득했다. 주인공이 될 수 있는 기회가 많지 않은 아이들에게 있어서 이렇게 오롯이 환호와 박수를 받는 것은 흔치 않은 기회이기 때문이다. 어린이들은 부모님의 손을 잡고 돌아다니며 자신의 사진 앞에서 다시 또 기념사진을 촬영하며 즐거워했다. 그 어느 때보다도 자신 있고 당당하게 자신들이 여기에 있음을 보여주는 자리였기에 지켜보는 이들 모두가 뭉클할 수밖에 없는 풍경이었다.

전시된 사진들의 공통점은 따뜻함이 느껴지면서도 배우 등 유명인들이 아니라 바로 아이들에게 포커스가 맞춰져 있다는 것이었다. 진심으로 활짝 웃고 있는 그 미소는 인위적인 느낌보다도 생동감과 진정성이 느껴지기에 충분했다. 오늘 이 자리에 모인 어른들의 약속을 지키기 위한 이유는 바로, 이런 아이들의 미소를 지켜내기 위해서일 것이다.

다시 한번, #HERE I AM 장애아이들이 '바로 이곳에 있다.' ㉞

Mini Interview



“장애아동을 향한 사회의 인식이 변화되길 고대하며”

정명진(키즈모델 이준겸 어머니)

오늘 이 자리는 저에게 정말로 뜻깊을 수밖에 없습니다. 저희 아이 준겸이는 키즈 모델을 하고 있습니다. 맨땅에 헤딩하는 마음으로, 장애아동에 대한 생각이 바뀔 수 있기를 바라며 시작했지만, 이렇게 오롯이 주인공으로 설 수 있는 자리는 없었기 때문에 오늘 이 시간이 너무 행복합니다. 사진작가님께서 아이를 배려해 주셨기 때문에 현장에서 아이가 매우 즐거워해 이렇듯 좋은 작품이 나온 것 같습니다. 단발 성으로 끝나는 것이 아니라, 장애인의 날에만 기념하는 것이 아니라, 평소에도 우리 장애아동들에게 많은 관심을 가져주시면 감사하겠습니다.



“사회적 약자를 위한 사회적 책임을 다하겠습니다”

지명환(문화복지팀 차장)

한국교직원공제회는 2018년에 엔젤스헤이븐과 인연을 맺게 되었습니다. 장애아동 권리증진을 위한 활동에 일익을 담당하고자 노력해온 와중에 오늘 이렇게 저희 회원들이 마음을 모아 조성한 기부금이 가치 있게 쓰이는 현장에 함께하게 됐습니다. 저희는 사회적 약자를 비롯한 교육 및 장애아동, 문화 예술 등의 분야에 보탬이 되고자 공제회 회원들의 기부를 통해 뜻을 모으고 있습니다. 큰 힘에는 큰 책임이 따른다고 합니다. 그만큼 사회적 책임과 역할을 해야 할 의무가 있다는 인식을 바탕으로 앞으로도 꾸준히 활동하겠습니다.



“아이들의 행복이 지속되는 사회가 되었으면”

황영철(사진작가)

저는 평소 연예인들의 사진 촬영을 주로 했기 때문에 장애아동들과 함께할 수 있었던 이번 촬영은 저에게 새로운 도전이기도 했습니다. 촬영을 진행하면서 중요하게 생각한 것은 바로 아이들이 즐거워야 한다는 것, 아이들이 힘들지 않아야 한다는 것이었습니다. 그렇기 때문에 재능기부로 촬영에 동참한 연예인이 먼저 와서 기다리며 아이들의 컨디션이 좋을 때 빠르게 촬영을 마칠 수 있도록 했습니다. 촬영하면서 느낀 점은, 어른들의 시선으로 장애아동들이 불행할 것이라고 짐작해서는 안 된다는 것이었습니다. 아이들이 가진 저마다의 행복을 인정하고, 그 행복이 지속될 수 있도록 도와주는 것이 어른들의 역할인 것 같습니다.



“작은 경험들이 쌓여 더 큰 변화를 이룰 것”

김요한(前 배우 국가대표선수)

대단한 일이 아닐지라도, 저는 이런 작은 경험과 기회들이 모여서 장애인식 개선에 점진적인 변화가 생길 것이라고 믿습니다. 처음 촬영 제의를 받고 기쁜 마음으로 수락했는데 앞으로도 이런 기회를 주신다면 언제든지 참여해서 아이들에게 도움이 되고 싶습니다. 제가 할 수 있는 한, 기꺼이 장애인을 향한 인식 개선 사업에 동참하고 싶기 때문입니다. 함께 촬영한 아이들의 밝은 웃음을 보면서 이러한 해맑음을 잃지 않도록 어른들이 좋은 환경을 만들어주겠다는 약속을 해주고 싶습니다.

무 장애 교실 프로젝트

진심에 더해진 기술, 교실이 달라졌다! _____ 아름학교 이진석 교사

시각장애학교 교실에 글 읽는 즐거움이 찾아 들었다. 전혀 새로운 경험에 교사와 학생의 자존감도 덩달아 높아졌다. 한국교직원공제회와 한국장애인재단이 함께하는 '무장애 교실 프로젝트'가 계기를 만든 것. 그리고 이 모든 게 현실이 되도록 이끈 이, 바로 아름학교 이진석 교사의 이야기다.

글. 정은주 사진. 한제훈

보이지 않아도 글을 읽을 방법은 있다

삶은 누구에게나 공평하게 주어진다. 그러니 장애가 있다고 좌절할 이유는 없다. 단순히 생각해 현실적으로 장애를 없앨 수 없다면, 불편을 만드는 환경을 바꾸면 될 터. 한국교직원공제회와 한국장애인재단이 무장애 교실 프로젝트를 시작한 이유다. 장애로 인한 불편이 단번에 사라지진 못할지라도 프로젝트가 불러일으킨 변화는 희망적이다. '할 수 있을까?'라는 의문이 '할 수 있다!'는 확신으로 바뀐 것. 시각장애인 교사로서 시각장애 학생들을 가르치고 있는 이진석 교사의 수업 풍경도 사뭇 달라진 모습이다.



상상해 보는데, 시각을 완전히 상실한 상태에서 묵자로 된 글을 읽어내기란 여간 번거로운 일이 아닐 테다. 점자로 옮긴 것을 읽거나 누군가에게 낭독을 부탁하는 게 유일한 방법 이니까. 혼자 힘만으로는 도무지 역부족이다. 이진석 교사는 그래서 무장애교실 프로젝트를 통해 노바캠리더 지원을 신청, 지난해 9월 말부터 이를 활용해 업무와 수업을 진행하는 건 물론 대학원 연구에도 활용하고 있다. 이진석 교사가 지원받은 노바캠리더는 종이에 인쇄된 묵자를 카메라로 촬영해 텍스트로 변환한 후 음성파일로 들려주는 기기다. 정해진 위치에 종이를 올린 후 노트북 클릭 몇 번이면 10여 초 만에 글이 읽힌다. 종이가 거꾸로 놓여도, 단이 나누어져 있어도 괜찮다. 심지어 휴대도 간편하다. 덕분에 직접 스크랩한 신문 기사를 시각장애 학생들과 함께 읽고 토론하는 수업이 가능해졌다.

할 수 있다는 자신감이 희망의 출발점

이진석 교사는 시각장애 자녀를 둔 학부모 사이에서 ‘대들보’로 불린다. 장애가 무색할 만큼 열정적으로 수업을 이끄는 건 물론, 꼭 필요로 하는 정보도 폭넓게 섭렵하고 있는 까닭이다. 담당하는 고등학교 이료교과와 중학교 도덕과목 외에 점심시간을 쪼개 점자교육도 하고 있는 그. 학생들에게 배움의 기회를 최대한 주고 싶은 마음에 휴식도 잠시 미룬다.

“시각장애인 가운데 점자를 읽을 수 있는 이들의 비율은 한 자릿수예요. 매우 낮죠. 점자는 손으로 읽는 거라 나이가 들면 감각이 무뎌져 배우기가 쉽지 않은 데다, 학령기 아이들에게는 꼭 필요하다고 생각해 교육을 하고 있어요. 점자를 해야 맞춤법 교정도 되고 작문 실력도 늘거든요.”

하지만 모든 책이나 인터넷 상 정보를 점자로 만들 수는 없으니 노바캠리더 같은 기기를 함께 활용하면 효율이 훨씬 커진다는 생각. 그래서 최근 학생들에게 노바캠리더 사용법을 알려주기도 했다.

“이런 기계의 존재를 아는 것만으로도 시각장애 학생들에게는 희망이 돼요. 독서 같은 취미활동에 활용할 수도 있고요. 복지관에 의뢰해 300페이지 정도 되는 책 한 권을 타이핑하려면 3~4개월을 기다려야 합니다. 그러니 그동안 신간은 입을 엄두를 못 냈죠. 타인의 도움 없이 문서를 즉각 읽을 수 있다는 건 놀라운 발전이에요. 덕분에 의사소통이 훨



씬 수월해지니까요. 이진 벽을 허무는 것과 마찬가지로요. 안 보이면 못하는 줄 아는 사람들에게 ‘할 수 있네?’라는 생각이 들게 하죠.”

오직 학생들을 위해 움직이는 진심

어느덧 교직 생활 8년 차. 현장에서 아이들을 가르칠수록 이진석 교사의 머릿속에는 하고 싶은 일, 해야만 하는 일들이 차곡차곡 쌓여간다. 가깝게는 지금 대학원에서 연구 중인 「시각중복장애 학생을 위한 교육과정 연구」라는 주제와 접목해 교재 혹은 프로그램을 개발하고 싶다고. 더불어 기회가 닿는다면 교육청과 연계해 경기도 내 일반 학교에 재학 중인 200여 명의 시각장애 학생들에게 도움을 전하고픈 바람도 있다.

“뭘든 더 해주고 싶은 마음이 들어요. 그래서 제가 할 수 있는 일들을 생각하곤 해요. 작은 계획이 하나하나 늘어날 때마다 부족하지만 교사로서의 제 역량도 늘어나는 듯해 즐겁고요.”

학생이 있기에 교사가 있는 것, 그렇기에 모든 일의 시작에 앞서 ‘학생들에게 도움이 되는 일인가’라는 질문을 되뇌는 이진석 교사. 비록 빛을 보지는 못하지만, 학생들이 앞으로 나아갈 수 있도록 스스로가 든든한 빛이 되어주려 한다. 그의 진심이 이끈 교실의 변화는 그렇게 희망이라는 이름으로 다시 쓰여진다. ㉞

교직원공제회 제110회 대의원회 개최 2020년도 총자산 40조원 전망

한국교직원공제회는 지난 11월 25일 The-K호텔경주에서 제110회 대의원회를 개최하고 2020년도 기본운영계획 및 예산안을 심의·의결했다. 2020년도 기본운영계획안에 따르면 교직원공제회 내년도 총자산은 40조4천억 원에 이를 전망이다. 이는 2019년 말 추정 자산 37조4천억원 대비 3조원 증가한 규모다. 또 2020년 공제회 총 회원수 추정치는 82만6천명으로 전망했다.

2020년 자산 배분 중 가장 큰 비중을 차지하는 부문은 금융투자 자산이다. 12조7500억원으로 전체 자산의 31.6%를 차지할 것으로 전망된다. 또 대



체투자에는 11조8057억원(29.2%), 기업금융에는 5조9276억원(14.7%)을 배분할 계획이다. 2020년 총수의 목표는 1조8320억원이며, 구체적으로 ▲금융투자 5116억원 ▲대체투자 5823억원 ▲기업금융 3061억원 등으로 설정했다. 차성수 한국교직원공제회 이사장은 “2021년 한국교직원공제회 창립 50주년을 앞두고 공제회의 미래를 이끌어갈 수 있는 청사진을 그리고자 올해 7월 ‘비전 55TF’를 신설해 경영 전반에 대한 개선 방향을 모색 중”이라며 “앞으로도 변화와 혁신을 통해 지속가능한 기업으로 성장할 수 있도록 최선을 다할 것”이라고 말했다.

◆ **대의원회** = 한국교직원공제회 회원을 대표하는 대의원으로 구성된 공제회 최고의결기구다. 17개 시·도별로 일반회원 78명, 특별회원 4명의 총 82명으로 구성되며, 정관의 변경, 사업의 기본계획 및 예산의 심의, 사업보고서, 결산보고서 등을 의결한다.

2019 대한민국 커뮤니케이션 대상 수상

The-K 매거진이 지난 12월 9일 한국프레스센터에서 열린 ‘2019 대한민국 커뮤니케이션 대상’ 시상식에서 ‘한국사보협회 회장특별상’ 부문을 수상했다.

2017년 창간사보 부문 대상 수상에 이어 2번째 수상이다. 올해로 29회를 맞는 대한민국 커뮤니케이션 대상은 한국사보협회가 주관하고 문화체육관광부 등 25개 정부·부처·기관·단체가 후원하는 상으로 매년 공공기관 및 기업, 단체 등이 만든 우수한 홍보물과 사보 및 영상 등을 선정하여 시상하고 있다. The-K 매거진은 1972년 ‘공제회보’로 첫 선을 보이며 45년간 공제회의 대표 소식지였던 교직원신문의 뒤를 이어 2017년 9월 창간됐다. 2019년 9월 새로운 기획과 디자인으로 전면 개편되어 매월 2만5000부가 발행되고 있으며, 웹진과 앱을 통해 언제 어디서나 편리하고 신속하게 만날 수 있다.



오페라 ‘리골레토’…1월 12일까지 응모

한국교직원공제회가 1월 30일 대구오페라하우스에서 공연되는 오페라 ‘리골레토’에 공제회 회원을 초대한다. 「일 트로바토레」, 「라 트라비아타」와 함께 베르디 중기의 3대 걸작으로 꼽히는 「리골레토」는 ‘여자의 마음’, ‘그리운 이름’ 등 익숙한 멜로디의 아리아로 유명하다. 참여 응모는 공제회 홈페이지를 통해 1월 12일까지 받는다. 당첨된 회원에게는 1인 2매의 초대권이 제공되며, 제세공과금은 납부해야 한다.



2017~2018 지속가능경영보고서 발간

한국교직원공제회가 경제·사회·환경 등 지속가능경영 활동과 성과를 담은 ‘2017~2018 지속가능경영보고서’를 발간했다. 지속가능경영보고서는 다양한 이해관계자에게 회사의 경영일반과 지속가능경영 성과를 알리고 회사의 지속가능경영 이슈에 대한 의견을 듣고자 2008년부터 격년 단위로 발간, 이번이 6번째다. 국·영문으로 발간된 이번 보고서는 이해관계자의 중대성평가를 통해 ▲신뢰받는 금융서비스 ▲감동 있는 회원만족경영 ▲함께 나누는 행복한 사회 ▲서로 존중하는 조직문화 ▲책임 있는 윤리경영 등 5개 영역별 주요성과를 소개하고 있다. 특히 스텔어드십 코드 도입, 사회책임투자 확대, 자산운용체계 고도화 등 자산운용 부문의 성과를 주요하게 보고하고 있다. 이밖에 신규 대



여 상품 출시, 사회공헌위원회 신설, 일하는 방식 혁신을 위한 The-K Way 수립, 인사육 녹색건축물 최우수 등급 인증 등 경제·사회·환경영역에서의 고른 성과를 함께 싣고 있다. 지속가능경영에 중점을 둔 결과 교직원공제회는 2017년 제22회 소비자의 날 ‘대통령 표창’, 한국의 경영대상 지속가능경영 부문 대상을 수상하고 2018년에는 한국 기금·자산운용대상 공제회 부문 대상과 소비자 중심경영(CCM) 4차 인증을 획득하는 등 외부기관에서도 좋은 평가를 받고 있다.

차성수 한국교직원공제회 이사장은 “사람과 사회에 책임을 다하는 것이 교직원공제회의 지속가능경영 목표”라며 “우리 교육이 꿈꾸는 ‘한 사람도 소외되는 사람이 없는 함께 행복한 사회’를 만들어 나가기 위해 국민기업으로서의 책무를 다하겠다”고 밝혔다. ‘2017~2018 지속가능경영보고서’는 한국교직원공제회 홈페이지(www.ktcu.or.kr)에서 확인할 수 있고, 전국 시·도지부 회원 상담실에서 무료로 배포한다.

The-K호텔 겨울 소식



The-K호텔서울, 윈터 힐링 패키지



The-K호텔서울은 설날을 앞두고 도심에서 품격 있고 편안한 휴식을 즐길 수 있는 윈터 패키지를 2월 29일까지 진행한다. ▲윈터 패키지 A는 일반실 1박+우체로 모닝 뷔페 2인 구성이 15만원 ▲윈터 패키지 B는 일반실 1박+더파크 저녁 뷔페 2인 구성이 18만원이다. 패키지 이용 고객은 사우나 및 헬스장 이용 시 50% 특별할인과 레스토랑 우체로, 더파크, 델리의 식·음료류 15% 할인혜택을 받을 수 있다. 또한 경자년 새해를 맞아 뷔페 레스토랑 더파크 이용권을 3만7000원에 특가 판매한다. 주중, 주말 상관없이 사용 가능하며 4월 30일까지 판매한다. 단, 이용권 구매 당일 사용은 불가하다.

☎02-571-8100

The-K설악산가족호텔, 신년맞이 사우나 패키지



The-K설악산가족호텔은 신년을 맞아 편안하고 경제적인 동해 여행을 즐길 수 있도록 할인된 요금으로 객실과 사우나 이용이 가능한 ‘신년맞이 사우나 패키지’를 출시했다. 사우나 패키지는 객실 1박+사우나 2인 이용권으로 구성되며 ▲20평형 기준은 주중 3만8000원, 금요일 5만8000원, 토요일 7만3000원 ▲29평형 기준은 주중 6만8000원, 금요일 9만3000원, 토요일 11만3000원이다. 3월 31일까지 진행되며 성수기 및 설연휴기간은 별도 요금으로 적용된다.

☎033-639-8100

The-K호텔경주, 온천힐링·스노파크 패키지

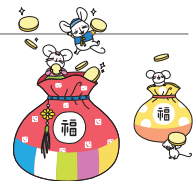


The-K호텔경주는 새해를 맞아 ‘온천힐링 패키지’를 2월 29일까지 선보인다. ▲스탠다드 객실 1박+조식 2인+사우나 2인 이용권이 13만4000~15만4000원이다.(성수기 1월 24일부터 26일, 2월 29일은 별도요금 적용) 또한 ‘스노파크 패키지’도 2월 중순까지 판매한다. ▲스탠다드 객실 1박+조식 2인+경주월드 자유이용권(눈썰매장 입장권 포함) 2매 구성이 17만6000~19만6000원이다(성수기 1월 24일부터 26일은 별도요금 적용). ☎054-745-8100

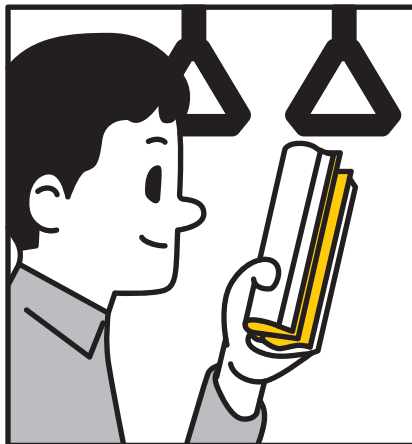
라마다프라자 제주호텔, 윈터 패키지

라마다프라자 제주호텔은 제주 여행을 떠나는 공제회원을 위해 ‘윈터 패키지’ 두가지를 내놓았다. ▲‘러블리 윈터 패키지’가 스탠다드 객실 1박+뷔페 레스토랑 또는 다이닝 조식 2인+수영장·피트니스룸 2인 구성으로 14만~15만원 ▲‘웜 윈터 패키지’는 온돌 객실 1박+뷔페 레스토랑 또는 다이닝 조식 2인과 소인 1인+수영장·피트니스룸 3인이 18만~19만원이다. ☎064-729-8100

The-K지리산가족호텔 2020 설날 ‘복 이벤트주’



The-K지리산가족호텔은 공제회원을 위한 ‘2020 설날 복 이벤트주’를 진행한다. 1월 25일 입실자에 한해 1실당 복주머니가 1개씩 제공된다. 복주머니에는 조식, 사우나, 커피숍, 행사상품 이용권이 들어있으며 1월 25일부터 1월 26일 안에 사용할 수 있다. 지리산가족호텔 주변으로 ‘섬진강 두꺼비다리’와 ‘섬진강 대나무숲길’ 등 사계절 걷기 좋은 산책로가 있어 투숙기간 동안 자연과 함께 힐링여행을 누릴 수 있다. ☎061-783-8100



Runner's high



인생의 완성도를 높이는 자기혁명,

‘몰입’

몰입은 잠재된 우리의 두뇌 능력을 천재하게 일깨워 능력을 극대화하고 삶의 만족도를 최고로 끌어올리는 방법이다. 고도의 집중력을 발휘한 몰입은 확실히 눈에 띄는 생산적인 결과를 만들어 낸다. 새해를 맞아, 숨은 잠재력을 일깨우고 행복에 이른 방법을 가르쳐주는 몰입에 대해 살펴본다.

글. 이민영(현대경제연구원 전문교수)

Runner's high와 몰입

건강한 신체를 유지하기 위해서 운동은 필수다. 그러나 ‘작심삼일’이라는 말은 운동에 딱 어울리는 말이다. 운동을 해본 사람들은 느끼겠지만, 운동을 하기 전에는 무슨 핑계를 대서라도 운동을 피하고 싶을 때가 있다. 그런데 달릴수록 기분이 상쾌해지고 행복감을 느끼는 현상, 바로 ‘러너스하이(Runner's high)’는 어떻게 발견된 것일까?

러너스하이는 미국의 심리학자인 A. J. 맨델이 1979년 발표

한 논문에서 처음 사용된 용어다. 운동을 했을 때 나타나는 신체적인 스트레스로 인해 발생하는 행복감으로 1분에 120회 이상의 심장박동수로 30분 정도 달리다 보면 러너스하이를 느낄 수 있다고 한다. 마라톤 선수들은 35km 지점쯤 되면 러너스하이를 경험할 수 있는 것으로 알려져 있다. 따라서 마라톤 선수들은 행복감의 발생으로 마라톤이라는 나의 행동에 ‘몰입’하게 되어, 42km를 완주할 수 있게 된다. 이런 러너스하이는 마라톤에서만 느껴지는 것일까?

몰입과 행복의 관계

러너스하이에 영향을 주는 것으로 알려진 물질 중에는 엔도르핀이 있다. 엔도르핀은 신체의 고통을 무마할 목적으로 뇌 속에서 분비하여 우리의 기분을 상승시키는 일을 한다. 따라서 운동을 하는 도중에 쾌감이나 행복감을 느끼는 것은 바로 이 때문이다. 따라서 마라톤을 계속하다 보면 보다 쉽게 엔도르핀이 분비되어 기나긴 코스를 완주할 수 있게 된다. 동일한 형태의 스트레스가 반복되면 점점 견디기 수월해지는데, 뇌과학 관점에서 스트레스의 경험이 엔도르핀의 분비를 촉진시켜 바로 몰입 능력에 영향을 주게 되고, 뿐만 아니라 개인의 쾌감이나 행복에도 영향을 주는 것이다.

하나의 일에만 의도적으로 집중하라

고시 공부를 한다 치면, 노랑진이나 신림동이 떠오를 것이다. 필자도 원고를 쓰거나 중요한 교육과정을 개발할 때면, 동네 도서관이라도 찾게 된다. 몰입을 위해서는 물리적으로 분리가 필요한데, 바로 몰입을 방해하는 요소들을 제거하고 하나의 일에만 의도적으로 집중하기 위함이다.

원고를 쓰려는데 책상 위에 놓인 서류뭉치가 눈에 들어온다. 시선이 빼앗김과 함께 몰입도 쉽지 않다. 기업에서도 중요한 프로젝트를 위해 워크숍을 떠나거나, 따로 TF팀을 구성하는 것도 한 번에 하나의 일에 몰입을 유도하기 위함이다. 중력의 법칙을 어떻게 발견했느냐는 질문에 뉴턴은 “한 가지만을, 그것 한 가지만을 생각했다”고 대답했다.

의도적인 몰입을 위해 「몰입」의 저자 황농문 교수는 다음과 같은 방법을 제안한다. 빌 게이츠가 몰입을 위해 Think Week을 갖듯이, 몰입하는 시간을 의도적으로 가져보는 것이다. 하루 20분 몰입하기, 7일 동안 몰입하기 등으로 의도적으로 몰입을 위한 시간을 만들어보자.

무언가 몰입을 해야 할 목표가 생겼지만, 몰입이 잘 되지 않는다. 그렇다 하더라도 포기하지 않아야 하며, 그 고통을 넘어서는 때 바로 ‘러너스하이’의 행복감을 맛보게 되며, 그 과정을 여러 번 지나면 쉽게 엔도르핀이 분비된다고 했다. 톨스토이는 진정한 프로에 대해서 다음과 같이 말하고 있다. “참으로 중요한 일에 종사하고 있는 사람은 그 생활이 단순하다.” 그렇다면, 우리의 모습은 어떠한가?

목표 설정으로 몰입을 유도하라

중요한 시험을 앞두고 몰입을 했던 경험이 있을 것이다. 목표를 이루기 위해 우리의 뇌는 비상상태에 돌입하게 된다. 전시회를 관람 중이라고 상상해보자. 과제 제출을 위한 관람이라면 평소보다 더 많이 몰입하게 된다. 평소보다 조금 늦은 시간에 기상했다고 상상해보자. 빛의 속도로 출근 준비를 할 것이다. 뇌가 비상상태임을 알고 우리의 몰입을 도와준 것이다. 몰입을 이끌기 위해서는 엔도르핀의 분비를 촉진해야 하는데 스트레스 상황에서 용이하다고 했다.

스트레스 상황 즉 긴장 상태를 늘 유지하는 것이 몰입의 중요한 요소이다. 나의 모든 상황에 목표를 설정하는 방법은 몰입을 유도하기에 아주 유용한 방법이다. 여기서 목표란, 거창한 인생의 목표만을 의미하지는 않는다.

책상에 앉아 있는 이 순간, ‘시간 동안 일어나지 말고 독서하기’처럼 단순한 목표도 몰입을 이끌기에 충분하다. 황농문 교수의 방법대로라면, 하루에 20분 독서, 그다음 단계로는 7일 독서, 이런 식으로 하나의 목표에 몰입하는 시간을 늘려보자. 스트레스 상황이 곧 러너스하이의 지점이 될 것이다. 작은 목표라 할지라도, 목표를 이루는 경험을 자주 하게 되면, 뇌과학에 근거하여 더욱더 쉽게 몰입에 돌입하게 된다. 단, 목표는 본인이 설정한 것이어야 한다.

목표를 설정하고 그 목표를 마음속으로 계속 되뇌다 보면 뇌의 각성으로 평소에 즐기던 TV 시청이나 웹검색 같은 행위에 대해 부정적인 감정이 만들어진다. 그러한 행동은 자신이 설정한 목표에 반하기 때문이다. 새로운 한 해가 시작되는 이 시점, 작은 목표들을 설정해보자. 인생이 목표지향적이 되는 것에 대해 부정적으로 생각하는 사람들도 있다. 그러나, 결국 목표를 이루려고 노력하는 과정에서 오는 스트레스가 나의 행복의 원천임을 기억하도록 하자. (K)



1월호



독자퀴즈



이번 호 「The-K 매거진」을 잘 읽어보셨나요? 아래 퀴즈의 정답을 모두 적어 보내주시면 정답자를 추첨해 100명에게 모바일문화상품권(1만원)을 드립니다.

※ 독자퀴즈는 한국교직원공제회 회원만 참여가 가능합니다.

보내실 곳 : 「The-K 매거진」 편집실 thekmagazine@ktcu.or.kr

정답과 보내시는 분의 성함, 분회명(현재 혹은 퇴직하신 소속 기관명), 휴대폰 번호를 함께 보내주세요.

응모 기간 : 1월 1일 ~ 1월 31일

Quiz 1.

건국대학교 사학과 신병주 교수가 전한 말 중, ‘옛것을 본받아 새로운 것을 창조(創造)한다’는 뜻으로, 과거를 낡은 것이라 치부하며 새로운 것을 탐닉하기 좋은 이 시대에 본으로 삼아야 할 옛것이 있다고 강조한 고사성어는?

○○○○ (12~15p 참고)

Quiz 2.

핀란드 헬싱키의 여러 명소 중 문화와 예술을 사랑하는 사람들이 즐겨 찾는 공원으로, 세계적으로 유명한 작곡가의 이름을 딴 이 곳은?

○○○○○ (46~51p 참고)

Quiz 3.

장기저축급여 분할급여금에 가입하려는 퇴직회원이 보유 중인 대여를 퇴직급여금으로 상환하지 않고, 장기저축급여 분할급여금을 담보로 일정 기간 대여를 연장할 수 있도록 한 것으로, 지난 2018년 3월에 출시한 제도는?

○○○○○○○ (70~71p 참고)



※ 11월호 독자퀴즈 및 독자의견 선정자는 웹진(www.thekmagazine.co.kr) 혹은 QR 코드를 통해 1월 1일 확인할 수 있습니다.

※ 12월호 선정자는 2020년 2월 1일부터 확인할 수 있습니다.

「The-K 매거진」은 독자 여러분과 함께 만들어갑니다!

따뜻한 칭찬부터 톡톡 튀는 아이디어, 그리고 따끔한 충고까지 독자 여러분의 소중한 의견을 기다리고 있습니다.

11월 한 달 동안 총 154명의 독자님들이 소중한 의견을 보내주셨습니다. 다양한 교육 현장을 살펴볼 수 있어서 좋고, 읽을거리가 많아 유익하다는 좋은 반응도 이어졌습니다. 또 교직원공제회의 이야기를 함께 나눌 수 있어서 좋았다고 전해주셨습니다. 여러분이 주신 의견을 반영하여 12월호부터는 독자 퀴즈 중 ‘다른 그림 찾기’를 배제하고, 좀 더 쉽게 응모할 수 있게 일반 퀴즈 문제로 바꾸었습니다. 또한, 텍스트 크기가 작다는 의견을 반영하여 전체 텍스트를 키워 가독성을 높였습니다. 즉석 당첨 이벤트 선물 중 외국 브랜드의 커피 음료에 불편함을 느낀 독자분들의 마음을 헤아려 국내 커피 브랜드로 바꿔 선물을 증정하고 있습니다. 그리고 독자분들이 알고 싶어 하시는 건강 정보를 지면에 소개하기도 했습니다. 보내주신 모든 의견들을 즉각적으로 모두 다 반영할 수는 없지만, 추후 기획·편집 시 참고하여 최대한 독자님들의 의견을 많이 담아내도록 하겠습니다. 소중한 의견을 주신 독자님들께 다시 한번 감사드리며, 2020년에도 크고 작은 목소리에 귀 기울이며 더욱 성장하는 The-K 매거진이 되겠습니다.

이번 호를 읽고 느낀 점과 좋았던 코너나 내용, 새로운 의견(The-K 매거진에 바라는 점) 등을 아래 메일로 보내주시면 추첨을 통해 30명에게 모바일문화상품권(3만원)을 드립니다.

「The-K 매거진」 편집실 이메일 thekmagazine@ktcu.or.kr

*이메일을 보내실 때는 보내시는 분의 성함, 분회명(현재 혹은 퇴직하신 소속 기관명), 휴대폰 번호를 남겨주세요.



독자 의견



The-K 매거진 1월 즉석당첨 이벤트

2020년에도 The-K 매거진과 함께여서 즐겁쥬~ 신나쥬~

경자년 새해!
The-K가 드리는 푸짐한 선물 받으시고,
복 많이 많이 받으세요.



| 이벤트 기간 | 1월 1일 ~ 1월 31일



SPC 모바일상품권
10,000원권(100개)



CU 편의점모바일상품권
5,000원권(200개)



이디야 카페라떼
Regular(500개)

참여 방법

경품 옆 QR코드를 스캔하거나 www.thekmagazine.co.kr에 접속, '1월 즉석당첨 이벤트'를 클릭합니다.
→ 마음에 드는 상품정보를 확인합니다. → 당첨 여부를 확인합니다. → 당첨된 분에 한해 인적 사항을 기입합니다.

유의 사항

- 모든 독자가 참여할 수 있습니다. 기프티콘은 2월 중순 발송 예정입니다.
- 이벤트 응모는 1월 1인 1회만, 당첨은 경품당 1인 1회까지만 유효한 것으로 인정합니다.
- 개인정보를 정확히 입력 후 응모해주세요. 오기재 또는 미가입으로 인한 배송 오류는 책임지지 않습니다.
- 부정한 방법이나 허위 정보로 이벤트 참여 시 전체 당첨이 취소될 수 있으며, 참여에 제약을 받을 수 있습니다.



교직원이라면 종합보험 대신

종합공제 (1610)
드르게 인지상정!

교직원 맞춤형 특약에
보험료 인상없이 최대 100세까지
보장을 쫓~ 누리다가 만기 생존 시
환급까지 받는 보험

종합공제

(1610)



※ 환급형 선택시