



05

2020
VOL.33

웹진



- ◀ 어제, 기억하기 • The-K 인터뷰 _ 의학과 인문학 사이, 소통의 다리를 놓다, 연세대학교 예병일 교수
- ▶ 오늘, 생각하기 • The-K 특파원 _ 온라인 교실에서 만나요! _ 마곡중학교 전종옥 교사
- ⏸ 지금, 쉬어가기 • 라이프 연구소 _ 코로나 블루, 마음 면역 처방전
- ▶▶ 내일, 행복찾기 • The-K Focus _ 세상의 변화를 살피고, 유쾌한 도전을 시작한 'The-K 크리에이터'

Contents

- 04 여는 글**
격려와 감사, 안부의 인사를 나누는 5월
- 06 스승의날 감사 메시지**
꽃보다 아름다운 그대,
존경합니다, 고맙습니다



◀ 어제, 기억하기 —————
Remember_역사 이야기 & 회원 참여 & 인터뷰

- 10 에세이**
동산 같았던 교실과 부모 같았던 선생님
- 12 The-K 갤러리**
지금, 행복 그리고 우리
- 14 The-K 인터뷰 1**
의학과 인문학 사이, 소통의 다리를 놓다
_ 연세대학교 원주의과대학 의학교육과
예병일 교수
- 18 The-K 인터뷰 2**
거꾸로 실험으로 만드는 올바른 과학 세상
_ 전북 진안 안전초등학교 박지웅 교사
- 22 교과서에 없는 역사 이야기**
개성 지역 3·1만세운동의 중심에 있었던
독립운동가 '어윤희 선생'

▶ 오늘, 생각하기 —————
Think_교육 기획 테마 & 세대별 맞춤 콘텐츠

- 26 The-K 스페셜**
코로나19가 가져온 원격 수업 시대,
인간 친화적 '에듀테크'가 미래형 교육을 이끈다
- 30 The-K 특파원 1**
학교 밖에 있어도 괜찮아요, 온라인 교실에서 만나요!
_ 마곡중학교 전종욱 교사
- 34 The-K 특파원 2**
온라인 개학을 맞이하는 슬기로운 교사생활
- 36 The-K 특파원 3**
Nurways With You, 당신을 응원합니다
_ 오성훈 간호사, 널스노트 대표
- 38 공간의 재구성**
공간으로 만드는 지속가능한 성장
_ 경남 통영 제석초등학교
- 42 [+25] 그 쌤의 이중생활**
우리의 이야기는 노래가 되고, 노래는 희망이 된다
_ 진영대흥초등학교 박대현 & 호암초등학교 이가현 교사
- 46 [+35] Be Myself**
최선을 추구하는 비판적 사고와 창의성
- 48 [+45] 티처&티처**
미래 불안을 잠재우는 부모와 자녀의 행복 전략
- 50 [+55] 인생 2모작**
신아홉 살 우리 꿈은 행복한 지구별 여행자
_ 신양관&오형권 작가 부부

발행일 2020년 5월 1일
발행처 한국교직원공제회
서울시 영등포구 여의나루로 50
www.ktcu.or.kr
발행인 차성수
(직무대행 이진석)

기획 홍보마케팅부 미디어소통팀
유종훈, 이정우, 김경희, 김충환, 황수현

편집 수석기자 이영경
객원기자 정라희, 이성미, 이경희, 정은주
교열 이영경

디자인 아트 디렉터 이영임
디자이너 김도윤

사진 포토그래퍼 김도형

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 기관 등으로 발송해 드리며, 웹진과 모바일 앱으로도 보실 수 있습니다.
www.thekmagazine.co.kr



지금, 쉬어가기

Relax_여행 & 건강

54 라이프 연구소

코로나 블루, 마음 면역 처방전

58 헬스 플러스

운동 부족 걱정 뚫!
건강하게 내 몸 지키는 '실내 운동법'

62 마음쉽

당신의 5월, 감사하는 마음으로 일상 속
행복을 느껴보세요!

64 더-쉽

사는 데 꼭 필요한 만큼의 느린 여행
'사이판 한 달 살기'



내일, 행복찾기

Happy_공제회 주요 이슈& 출자회사 이벤트

The-K Focus

68 닥터프렌즈가 알려주는
'코로나19 시대의 일상생활'

72 세상의 변화를 살피고, 유쾌한 도전을 시작한
'The-K 크리에이터'

76 The-K News

공제회 주요 이슈 및 출자회사 이벤트

77 독자 의견

소통하고, 함께하다
'독자에게 듣는 The-K 매거진'



지상 강의

80 원활한 소통을 이끌어내는 '피드백 스킬'

「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



격려와 감사, 안부의 인사를 나누는 5월

고마운 얼굴이 많은 달, 바로 5월입니다.

사랑하는 이들의 얼굴과 목소리를 떠올리며 안부 전화로 미소 짓고,
전하지 못한 감사의 속내를 꺼내 손편지로도 꼭꼭 담을 수 있으면 좋겠습니다.

감사의 마음은 쌓일수록 내면의 힘을 더 단단하게 하고,
나와 당신이라는 우리를 견고하게 이어주는 매개체가 되어줍니다.

「The-K 매거진」 5월호에서는

스승의 날을 맞은 회원들이 전하는 아름다운 진심을 담고,
온라인 개학과 더불어 교육 현장에서 고군분투하는 선생님들의
생생한 이야기를 담았습니다. 또한, 코로나19에 대처하는 마음 면역법과
실내에서 쉽게 할 수 있는 운동을 소개하고
재미있고 유익한 의학 소식을 전하는 닥터프렌즈를 만나
코로나19를 다양한 관점에서 살펴보았습니다.

함께 밥을 먹는 사람이 식구이고 가족이듯이

「The-K 매거진」을 함께 읽으며 소통하는 우리는 모두 가족입니다.
가족, 그리고 우리라는 글자를 관통하는 끈처럼 촘촘히 연결되어 있는
주변의 소중함을 되새기는 따뜻한 5월을 그려봅니다.
격려와 감사, 안부 인사를 나누는 것, 그것이 시작입니다. ㉠

“꽃보다 아름다운 그대, 존경합니다, 고맙습니다”

스승의 날 감사 메시지

고마운 분들이 더욱 생각나는 계절을 맞아, 가슴 속 깊이
묻어둔 진심을 전하고자 The-K 매거진의 많은 독자들
이 용기를 냈습니다. 때론 배움의 기쁨과 꿈을 키워주고,
때론 따뜻한 배려와 관심으로 보듬어주던 옛 은사님이나
든든한 조력자로 힘이 되어주는 동료 교직원들에게 전하
는 아름다운 진심을 지면에 모았습니다. 정성껏 써내려간
글줄 하나하나에 담긴 애정 어린 마음이 고마운 분들에게
따스하게 전해지길 바랍니다.

정리. 편집실

To. 봄 햇살 같은 기길숙 선생님께

From. 기인숙 안산화정초등학교

만개한 봄꽃들의 향연을 보고 있노라니, 문득 선생님의 삶이 떠오릅니다. 39년 교직 생활을 마치고 새로운 삶을 시작하신 선생님은 저에게 봄 햇살처럼 따스한 분입니다.

교대 재학시절엔 저에게 교사의 꿈을 심어주셨고, 현직에서는 교사의 바른 모습으로 저를 이끌어 주셨습니다.

늘 선생님을 떠올리며, 부족하지만 항상 선생님과 같이 아이들을 사랑하고, 동료 교사들에게 따뜻한 사람이 되려고 노력합니다. 저도 남은 교직 생활을 선생님처럼 명예롭게 마무리하고 싶습니다. 말로 표현하지 못한 감사함을 이 글로 대신하며, 앞으로 건강하고 행복한 삶을 응원합니다.

To. 꿈을 키워주신 은사님께

From. 김미경 달북초등학교

선생님. 이제 스승의 날 찾아볼 수도 없이 멀리 가신 선생님. 저희만 집에 남겨두고 떠난 홀어머니를 대신해 소녀 가장이 돼 버린 저에게 꿈을 키워주신 선생님께 감사의 말씀을 전하고 싶습니다. 불가능할 것만 같던 대학 진학의 꿈을 심어주시고, 친구들 몰래 장학금이라고 주신 돈이 한참 후 선생님 주머니에서 나온 것임을 알고는 많이 울었습니다. 선생님 덕분에 교사가 될 수 있었어요. 일상에서의 감사함을 잊을 때마다 당신의 귀한 가르침을 기억하고 다시 마음을 추스릅니다. 언제나 감사합니다.

To. 관심과 사랑으로 보듬어주신 박지모 선생님께

From. 이미경 용산고등학교

1995년 3월 고등학교 3학년 첫 물리 시간이었죠. 창밖을 응시하던 저를 혼내기는커녕 관심을 가지고 이름을 물어보셔서 깜짝 놀랐던 기억이 있습니다. 물리 과목에 관심이 없던 제가 수업에 잘 따라갈 수 있도록 관심과 사랑을 보여 주셨고, 재수할 때에도 늘 응원해주셨던 선생님을 생각하면 항상 감사한 마음을 갖게 됩니다. 정말 보고 싶습니다.

To. 28년지기 교육동료인 류태빈 선생님께

From. 김성찬 중일고등학교

항상 아이들에게 중국어 학습에 친근함을 선물하신 선생님! 지금은 질병 휴직으로 잠시 학교를 떠나 건강 회복을 위해 온 힘을 다하시는 선생님을 응원합니다. 교정에서 선생님과 함께 운동장 걷기를 하면 아이들은 항상 웃으면서 중국어로 반갑게 인사하고, 칭찬과 격려로 화답하시던 선생님의 모습을 빨리 뵙고 싶습니다. 코로나19로 아이들의 웃음소리는 들리지 않지만, 교정 곳곳에 활짝 핀 봄꽃들은 희망차고 씩씩한 아이들을 기다리고 있습니다. 아이들이 항상 소중한 꿈을 펼칠 수 있도록 열정으로 중국어 수업을 해주시는 선생님의 건강 회복을 응원합니다.

To. 든든한 버팀목, 동료이자 동반자인 남편에게

From. 방하늘 하중초등학교병설유치원

같은 유아교육 일을 하면서 서로 성장할 수 있도록 늘 응원해줘서 고마워요! 앞으로 남은 교직 생활에서도 함께 밀어주고 당겨주며 아이들을 사랑하는 마음으로 좋은 선생님이 되도록 노력해봐요. 늘 최선을 다해 수업을 준비하는 당신이 자랑스럽고 멋지다고 말했ند가요. 항상 옆에 있어서 표현하지 못했지만 존경하고 있답니다. 이번 스승의 날에도 제자들과 함께 뜻깊은 시간이 되길 바라요. 파이팅!





To. 텃밭의 추억을 심어주신 김난수 교감 선생님께

From. 안은자 공군중학교

선생님~ 안녕하세요? 선생님의 미소처럼 화사한 계절이 돌아왔어요. 2교시가 끝나면 학교 텃밭에서 농사지는 고구마를 써서 우유와 함께 주시던 선생님의 모습은 아직도 선명합니다. 어려움을 겪는 친구들에게 좋은 말씀으로 잡아주시던 모습까지 또렷이 떠오르네요. 교무실에선 늘 모든 교직원들을 위해 간식을 차려주시기도 하셨지요. 앞장서서 궂은일을 도맡아 하시던 선생님. 지금도 현장에서 한결같이 계시다는 소식 들었습니다. 따뜻한신 선생님 마음은 오래도록 기억하겠습니다.

To. 「죽은 시인의 사회」를 떠올리게 하는

박창욱 선생님께

From. 전세화 경기도교육청

중학교 1학년 제 담임을 맡으셨던 박창욱 선생님은 저희에게 꿈과 희망, 그리고 배려를 갖고 살아가는 법을 가르쳐주신 분입니다. 영화 「죽은 시인의 사회」에서 처럼요. 매일 조퇴 시간마다 하루를 살아갈 한마디를 해주시면서, 저희에게 그날의 하고 싶은 말을 담은 노트를 쓰게 한 다음 종례 시간에 건어 가셨던 것이 아직도 생생합니다. 노트는 그다음 날 아침에 돌려주셨는데, 노트에 정성스럽게 답변을 달아주시고, 그 옆에 탈무드의 구절이 적혀 있었죠. 이런 과정들이 저에게는 인생의 나침반 역할을 해주셨답니다. 찾아뵙어야 하는데 그러지 못하는 현실에 죄송해요. 늘 기억하고 감사하고 있습니다. 그때의 기억으로, 저도 선생님처럼 다른 이에게 나침반이 되는 삶을 살고자 노력합니다. 보고 싶습니다.



To. 그리운 나의 은사님, 이철희 선생님께

From. 이경은 서울정곡초등학교

선생님, 제자 이경은입니다. 저 지금 교단에 서서 선생님처럼 아이들을 진정으로 보듬으려 노력하는 교사가 되었습니다. 그때 선생님이 제게 먼저 손 내밀어주시고 이끌어주신 것처럼요. 마지막으로 제 결혼식에 오셨을 때, 그때가 마지막이 될 줄 알았다면 저는 꼭 말씀드렸을 거예요. 저를 여기까지 이끈 분은 당신이라고. 당신이 진정한 교사라고. 어둠에서 밝은 빛으로, 세상의 빛이 될 수 있게 한 사람은 바로 당신이라고요. 말로 다 못하는 제 마음을, 이제는 전달할 수조차 없는 현실에 눈물이 납니다. 정말 보고 싶습니다. 선생님을 그리워하는 만큼 학생들을 아끼고 사랑할게요. 그들에게 먼저 손 내미는 교사가 될게요. 그리고 언젠가 하늘에서 당신을 뵈었을 때 저를 안아주세요. 나의 스승님, 이철희 선생님. 존경하고 사랑합니다.

To. 부모님의 빈자리를 채워주신 윤미정 선생님께

From. 명진숙 인천인혜학교

고등학교 2학년, 홀어머니까지 사고로 잃은 저에게 선생님은 빛나는 등대와 같은 분이셨습니다. 빈소에 친척들보다도 더 일찍 오셔서 울고 있는 저를 품에 안아주셨죠. 캄캄한 겨울 바다와 같았던 제 인생에서 선생님의 위로는 빛이었습니다. 그 불빛에 의지해 잘 걸어오다 보니 어느덧 제 인생 이렇게 행복해졌다고 큰 소리로 말하고 싶습니다. 정말 감사드리고 존경하는 윤미정 선생님. 라일락 향이 가득한 교정에서 손글씨로 써 주신 김남조 시인의 시도, 저를 걱정해 주시던 편지도, 평생 잊을 수 없는 은사님의 사랑이었습니다. 선생님! 감사합니다!

To. 열정으로 가르침을 주신 최병규 선생님께

From. 신점호 덕원고등학교

오는 8월에 정년을 맞으시는 선생님. 먼저 축하와 감사의 말씀을 드립니다. 불철주야 오직 후학양성에 전념하신 선생님의 열정과 수고로움에 다시 한번 깊은 감사의 마음을 느낍니다. 때론 혹독한 꾸중으로, 때론 힘과 용기를 심어주시며 제자들에게 사랑을 전해주시는 선생님은 이 시대의 진정한 교육자라고 말씀드리고 싶습니다. 선생님의 열정과 사랑, 그리고 꾸짖음까지도 학생들에겐 인생의 큰 자양분이 되리라고 생각합니다. 이제 인생 제2막을 향하는 선생님의 앞길에 아름다움이 가득하길 바랍니다.

To. 저를 끝까지 포기하지 않으셨던 김영화 선생님께

From. 이준직 한서대학교 산학협력단

방황하던 고1 시절, 끝까지 잡아주신 선생님 덕분에 제가 지금 이 자리에 있습니다. 300여 명의 제자 중 한 명인 저를 끝까지 선생님의 제자로 보듬어주신 덕분에 자퇴의 위기를 넘기고 선생님의 가르침으로 살아갈 수 있었습니다. 당시 어려운 집안 사정 때문에 취업을 해야겠다는 생각뿐이었던 제게 교육자로서 보여주신 모습은 큰 감동과 존경의 마음으로 남아있습니다. 선생님, 항상 존경합니다. 건강 잘 챙기시길 바랍니다.

To. 온라인 수업에 힘을 쏟는 선생님들께

From. 김병남 황성초등학교

코로나19로 인해 온라인 수업을 준비하느라 고생이 많은 우리 6학년 선생님들 모두에게 감사의 말씀을 전합니다. 저는 이제 부장이라는 직책의 무게를 내려놓아 홀가분하면서도, 약간은 책임감에서 벗어나 이전보다 학년 일에 소홀해지는 듯해 미안한 마음이 들기도 합니다. 온라인 수업이라는 난생처음 겪어보는 일들을 하면서 웃음을 잃지 않는 우리 선생님들은 모두 멋진 분들입니다. 건강하시고 늘 행복한 나날이 되길 바랍니다.



To. 전국의 보건 선생님들께

From. 노태수 대구숭일초등학교

코로나19로 2월 말부터 현재까지 방역 준비, 열화상 카메라 구입 및 사용법, 발열 검사 및 대응 계획, 확진자 및 유증상자 발생 시 조치, 일시적 격리실 마련 등으로 수고하시는 전국 모든 보건 선생님의 노고에 진심으로 고마움을 전하며 응원해 주고 싶습니다. 오늘도 완벽한 학교 방역에 최선을 다하는 보건 선생님들! 본인들 건강관리도 잘 하시길 바랍니다. 정말 고맙습니다. 코로나19가 사라지는 그날까지 파이팅합시다.

To. 한결같은 모습의 참 교사, 하경 선생님께

From. 김귀숙 관기초등학교

‘고맙다’, ‘감사하다’는 말로는 부족해 ‘존경한다’ 덧붙입니다. 이 말을 들으면 손사래를 치며 몸 둘 바를 몰라 하실 모습이 눈에 선하지만, 진심입니다. 교장으로서 손이 많이 가는 학생들로 구성된 반을 맡겼을 때는 걱정이 많았지만 1년이 지난 지금 학생들에게 생긴 변화를 보면 감탄하지 않을 수가 없어요. 어쩔 그리도 밝고, 예쁘고, 친절하게 아이들을 사랑으로 가르치는지. 학부모도 동료 교사들도 모두 감동받았습니다. 제때 점심 한 번 챙기기도 힘든 와중에 언짢은 표정 한 번 보이지 않고 아이들을 다독이는 선생님의 모습에 눈시울이 뜨거워졌던 적도 있습니다. 선생님의 한결같은 사랑, 철저한 준비, 알찬 수업 속에서 아이들이 얼마나 성장했는지 보는 것은 보람과 행복 그 자체입니다. 올해도 다 함께 더 깊게 더 높게, 관기 교육을 가꾸어 갑시다.



동산 같았던 교실과 부모 같았던 선생님

글. 문태준(시인)

나는 경상북도 김천시 봉산면의 한 시골 초등학교에 다녔다. 내가 다닐 적에만 해도 전교생의 수가 이백여 명에 이르는 1912년에 개교한 오랜 전통의 학교였다. 그러나 이제는 3학급 편성에 전교생이 열두 명뿐인 작은 분교가 되고 말았다.

내게 초등학교 교실은 동산과 같은 느낌이었다. 염소와 강아지를 몰고 가서 또래들과 어울려 놀다 해가 떨어지면 뽕뽕이 흩어져 집으로 돌아가던 동산과 같은 곳이었다. 학교에 가는 길에는 보리밭이 있었고, 개울이 흐르고 있었고, 비가 오는 날에는 질척거리는 흙길이 있었고, 하교 후에는 나른한 별이 쏟아져 내렸다.

교실은 시끌시끌했다. 여학생 스물여섯 명, 남학생 열다섯 명이 빼곡하게 앉아서 글을 배웠고, 셈을 했으며, 운동장을 뛰어다녔다. 모두가 가난한 개구쟁이었다. 대개는 걸어서 등하교를 했는데, 어떤 친구는 한 시간 남짓 걸리는 먼 길을 오갔다. 같은 학교에 다니는 누나나 형, 혹은 동생이 있어서 그 가족들이 교실을 찾아오는 일도 많았다. 명절이 되면 나는 아직도 초등학교 친구들을 만난다. 만나서 얼굴을 보고, 안부를 묻고, 밥을 먹는다.

시골에 살면서 농사를 짓는 친구도 있고, 타지로 가서 생활하는 친구도 있다. 한 번은 시골집에 가려고 기차역에서 내려 시외버스를 탔는데, 그 운전기사가 초등학교 친구여서 이런저런 얘기를 한참 동안 나누기도 했다. 처음에 초등학교 남학생들과 만나던 모임이 근년에는 여학생 동기들도 함께하게 되어 규모가 커졌다. 그 계기가 된 것은 초등학교 동기들과 함께 총동창회 체육대회를 담당해야 했기 때문이었다. 총동창회 체육대회는 졸업생들이 각 기수별로 해마다 열었는데, 때마침 작년이 우리 동기들이 맡아서 열어야 하는 해였다.



「에세이」는 교사의 마음이 느껴지는 공감 에세이로 수많은 사건 사고를 겪으면서 아이들과 함께 성장하는 선생님들의 이야기를 담아내는 코너입니다.

• 이번 호는 스승의 날을 기념하여, 문태준 시인이 선생님과 추억을 담은 에세이로 구성하였습니다.

가을에 열리는 체육대회는 초등학교 선·후배들을 초대해서 미리 준비한 음식을 나눠 먹고, 몇 종목의 가벼운 운동을 한다. 물론 비로 포대 오래 들기 같은 시험에서는 서로 힘을 자랑하기도 한다. 그러나 대개는 즐거운 한때를 보내는 데에 의미가 있다. 필요한 비용은 조금씩 나눠 냈다. 작년에 이 체육대회를 준비하면서 그동안 사십 년 가까이 만나지 못했던 친구들을 참으로 오랜만에 만났다. 어떤 친구는 개명을 하기도 했으나, 동기들과의 만남에서는 별로 중요하지 않아서 옛 이름을 불렀다.

학교의 교실은 동산과도 같았고, 담임선생님은 부모님과도 같았다. 선생님은 늦게까지 공부가 뒤쳐진 친구 옆에서 지도하셨고, 좀체 화를 내는 경우가 없었다. 밥상 돌레에 가족이 둘러앉아 함께 밥을 먹을 때처럼, 도시락을 싸 오지 못한 친구를 불러 선생님께서 갖고 오신 도시락을 함께 나눠 드신 적도 있었다. 아파서 학교에 오지 못한 친구의 집을 일일이 찾아가는 일도 마다하지 않으셨다.

나는 웅변대회에 나간 적이 있었는데, 면 단위 대회여서 면사무소의 면장이 직무를 보던 방에서 웅변 실력을 겨뤄야 했다. 면사무소까지는 선생님의 오토바이를 함께 타고 갔다. 선생님께서 매우 긴장해 있던 내 머리를 쓰다듬어 주시면서 안심시켜주신 덕분에 입상권에는 들지 못했어도 시 단위 대회까지 진출할 수 있었다. 축구대회를 앞두고 축구 연습을 했던 일도 기억이 새롭다. 전교생을 대상으로 후보까지 포함해 열다섯 명 정도를 선발했는데, 나도 그 선발 인원엔 간신히 낄 수 있었다. 그러나 집안 형편이 어려워 축구화를 마련할 수 없었다. 축구팀 감독을 6학년 담임선생님이 맡으셨는데, 선생님께서는 어느 날 내가 신을 축구화를 구해서 주시기도 했다. 공을 차고, 멀리 저수지까지 뛰어갔다 돌아오는 훈련을 했는데, 아쉽게도 시험에 나가서는 좋은 성적을 내지 못했다. 선생님께서는 시험에서 패한 우리들을 격려하시면서 자장면을 사주셨다. 육상대회, 축구대회, 혹은 사생대회나 과학경진대회에서 우리 학교는 우수한 성과를 거두지는 못했지만, 선생님께서 풀이 죽어있던 우리들을 늘 곁에서 위로하고 응원하신 덕분에 우리의 도전은 계속 이어질 수 있었다.

선생님께서 우리에게 주신 가장 큰 선물은 더 큰 세상에 나가서 당당하게 살아갈 수 있는 의욕을 갖게 해주신 것이 아니었나 싶다. 그리고 스스로의 삶을 소중하게 가꾸는 것이 무엇보다 중요하다는 가르침 덕분에 우리 동기들은 마치 들꽃처럼 자신만의 고유한 삶의 향기를 가꾸면서 살 수 있게 된 것인지도 모른다. 작년 가을에 친구들과 함께 교실의 작은 책상에 앉아 본 기억은 아주 오래 남을 것 같다. ㉠



문태준(文泰俊) 시인

1994년 「문예중앙」 신인문학상에 시 「처서(處暑)」 외 9편이 당선되어 문단에 나왔다. 시집으로 「수런거리는 뒤편」, 「맨발」, 「가재미」, 「그늘의 발달」, 「먼 곳」, 「우리들의 마지막 얼굴」, 「내가 사모하는 일에 무슨 끝이 있나요」 등이 있다. 노작문학상, 소월시문학상, 애지문학상, 목월문학상, 정지용문학상 등을 수상했다.

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?

Rose&Coffee

박경희
퇴직회원
(동수원초등학교)

종이에 수채 | 46x38cm, 2018

주변에서 볼 수 있는 많은 꽃들은 자연 속에서 살며시 피어나 언제나 우리에게 기쁨을 주고, 또한 정서적 안정감을 주면서 생활 속에서 존재의 가치를 빛내고 있다. 그중 장미는 더욱더 아름다움의 상징물로 언제나 우리 곁에 향기와 꿈을 주고 있었다. 사랑스런 모습의 장미꽃 옆에서 향기로운 커피 한 잔으로 늘 달콤한 꿈과 여유로운 휴식 속에 있고 싶은 마음에 수채화의 물맛을 맘껏 살려 표현하였다.





꿈 빛

최진선
대구강북초등학교

mixed media on canvas | 60.6x72.7cm, 2018

그림 작업을 하는 일은 '나의 꿈 빛'을 담아내는 것이다. 작가의 작품 속에는 자연에 동화된 자아를 뜻하는 맑은 영혼의 어린 사슴과 순수정원의 정령인 투명 달팽이가 등장한다. 아름답고 순수한 꿈 빛을 찾으며 자연과 교감한 서정적 감성을 화폭에 담아 그것을 바라보는 사람들과 공유할 수 있길 소망하며 꿈결 같은 마음속 행복을 노래한다.

휴식

이영희
퇴직회원
(서울중대초등학교)

아크릴 | 90.9x72.7cm, 2018

조용하고 소박한 공간에서의
휴식 시간.



의학과 인문학 사이, 소통의 다리를 놓다

연세대학교 원주의과대학 의학교육과 예병일 교수

코로나19 확산으로 바이러스에 대한 세계인의 관심이 그 어느 때보다 높다. 알고 보면 인류의 역사는 세균과 바이러스에 맞선 생존 투쟁의 역사이기도 했다. 예병일 교수가 2015년에 출간한 저서 「세상을 바꾼 전염병」이 요즘 들어 주목받는 이유가 여기 있다. 과연 세균과 바이러스는 어떻게 인간의 삶을 바꾸었을까. 예병일 교수를 통해 의학에 담긴 인문학적 의미를 다시금 생각해본다.

글. 정라희 사진. 김도형

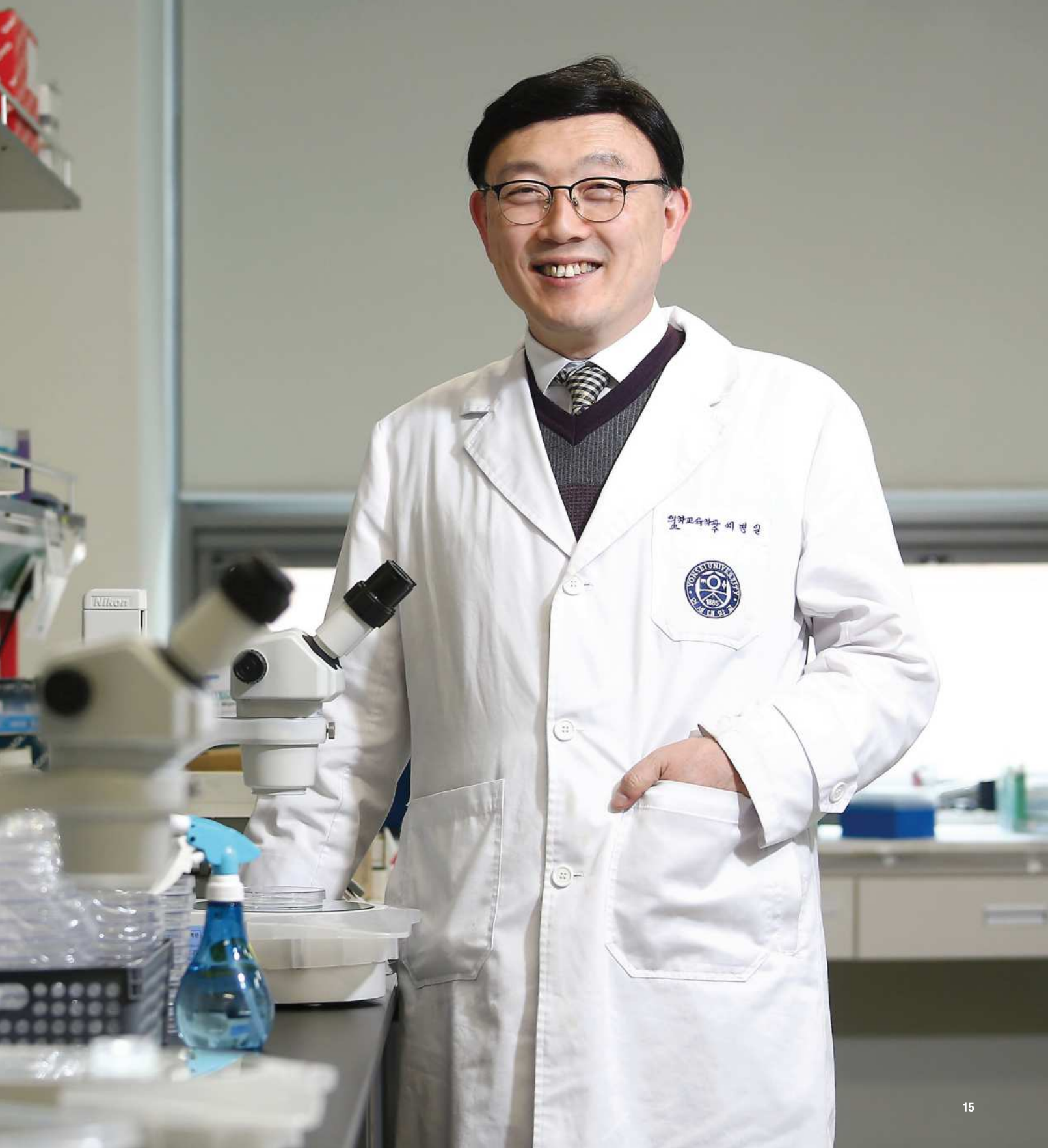
바이러스에 대응해온 인류의 역사

인류 문명이 발달하고 과학이 발전해도 여전히 인간에게 감염병은 두려움의 대상이다. 감염병이란 병을 일으키는 미생물 병원체가 우리 몸에 들어와 생기는 병. 감기처럼 전염성이 높은 질환도 있지만 일부 질환은 전염성이 높지 않은 데도 단어가 주는 불안감 때문에 보건복지부에서 ‘감염병’을 공식 용어로 삼았다. 오랜 연구를 통해 익히 알려진 병원체도 있으나, 새롭게 등장해 사람들을 혼란에 빠뜨리는 신종 감염병도 있다. 단순한 구조로 된 바이러스가 쉽게 돌연변이를 만드는 까닭이다.

예병일 교수는 저서 「세상을 바꾼 전염병」의 서문에서 “감염병은 인류의 역사와 함께 계속해서 변화하고 발전한다”고 전한다. 코로나19는 물론, 메르스·에볼라 바이러스·사스 등 다양한 감염병이 우리 일상을 뒤흔들었다. 인류가 감염병에 대처할 능력을 갖춘 시기는 영국의 과학자 제너(Jenner, Edward)가 종두법을 발견한 1796년. 이후 프랑스의 세균학자 파스퇴르(Pasteur, Louis)가 탄저병과 광견병 백신을 개발해 백신을 활용한 감염병 예방의 가능성을 제시했다. 그즈음 독일의 의사이자 세균학자인 코흐(Koch, Robert)가 체내에 침투한 작은 미생물이 감염병의 원인이라는 사실을 밝혀냈다. 덕분에 19세기 후반부터 감염병 예방과 그 원인인 병원체를 발견하는 연구가 활성화될 수 있었다. 그렇게 계속해서 감염병에 대한 지식을 쌓아가던 인류는 1910년에서야 비로소 첫 번째 감염병 치료제를 개발했다.



「The-K 인터뷰 1」은 각 전공별 명사가 된 교수들을 인터뷰하는 코너로, 교육가족이 명사의 교육 가치관과 철학을 공감할 수 있는 내용으로 구성하고 있습니다.





●
“아무리 효과적인 약을 처방했다 하더라도 환자 스스로 몸을 관리할 수 있도록 설득해야 하는 것. 그러자면 의사가 환자를 ‘인문학적으로’ 대해야 한다.”



그는 “의학 역사를 공부하면 대부분 감염병과 관련된 이야기가 많습니다. 코로나바이러스 역시 1960년대에 이미 등장했고요. 이전에는 별다른 문제가 없다가 이 바이러스가 사람들에게 큰 영향을 미친 것이 ‘사스’와 ‘메르스’입니다. 그리고 2019년에 새로운 코로나바이러스인 ‘코로나19’가 발견되었죠. 신종 코로나바이러스는 앞으로도 계속 나올 가능성이 있습니다. 없는 것이 생겨날 수도 있지만, 이미 있는데 못 찾는 것도 있을 겁니다”라고 말했다.

두려움을 넘어 극복으로

20세기 초반에서 중반 사이에는 여러 가지 질병을 치료하는 다양한 약이 개발되었다. 오래도록 인류를 괴롭혀온 감염병을 극복할 길이 열린 것이다.

“인류가 적극적으로 퇴치 운동을 벌여 처음으로 종식 선언을 한 질병은 천연두라고 부르기도 했던 ‘두창’입니다. 1980년에 공식적으로 종식 선언을 한 이후 40년 동안 발견되지 않았죠.

두 번째로 종식을 추진하고 있는 것이 회백질척수염을 일으키는 ‘폴리오바이러스’입니다. 국내에서는 소아마비라고 부르기도 했죠. 이제 한국에서는 볼 수 없지만, 아직도 몇몇 국가에서는 이 바이러스가 남아 있습니다. 다만 이 두 가지 바이러스는 사람에게만 영향을 미쳤습니다. 오늘날 문제가 되는 것은 사람과 동물이 함께 걸리는 인수공통감염병이에요.”

지금은 손을 잘 씻고 평소 건강 관리를 잘해 면역 기능을 강화하면 감염병 발생 가능성을 크게 낮출 수 있다는 사실이 상식으로 통한다. 하지만 인간이 동물의 서식지를 침범하는 일이 잦아지고, 교통이 발달해 국경을 넘어 이동하는 사람들이 늘어나면서 새로운 감염병에 노출될 위험도 커졌다. 신종 감염병이 증가하고 있지만, 다행히도 인류는 풍부한 의학 지식을 앞세워 최대한 빠르게 대응책을 내고 있다.

“지금 유행하는 코로나19는 앞으로 언제까지 이어질지 모르지만, 적어도 국내에서는 정점을 찍은 것 같습니다. 다만 세계적인 유행이 끝나려면 하루빨리 치료제가 나와야 합니다.”



인문학으로 익히는 의사의 커뮤니케이션

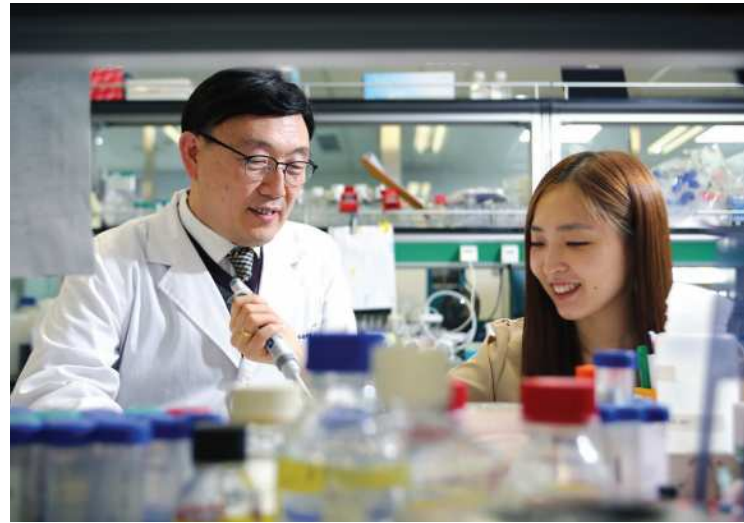
C형 바이러스 연구로 박사학위를 받은 그는 의과대학에서 생화학 교수로 근무하다가 2014년부터 의학교육학으로 전공을 바꾸었다. 미래의 의사들을 교육하면서 그가 가장 관심을 둔 분야는 다름 아닌 인문학이었다.

“제2차 세계대전 당시 일본과 독일에서 사람을 대상으로 생체 실험을 한 적이 있지요. 전쟁이 끝난 후 재판이 진행되는 과정에서 피고들이 ‘어차피 죽을 사람들을 대상으로 실험을 해 의학 발전에 기여했다’고 항변해 많은 사람들이 충격을 받았습니다. 그때부터 ‘의학에도 인문학이 필요하다’는 관점이 생겼습니다.”

의사에게 인문학 교육이 필요하다는 사실은 현재도 변하지 않는다. 예병일 교수는 “의료기술이 발전하면서 의사들이 환자들의 말에 귀를 기울이기보다 기계가 판단한 수치에 의존하는 경향이 커졌다”고 말한다. 생활습관에서 유래한 현대의 질환은 특정한 약 하나를 먹었다고 해서 낫지 않는다. 아무리 효과적인 약을 처방했다 하더라도 환자 스스로 몸을 관리할 수 있도록 설득해야 하는 것. 그러자면 의사가 환자를 ‘인문학적으로’ 대해야 한다.

“예를 들어, 환자가 생명이 오가는 위중한 병에 걸렸을 때 그 사실을 어떻게 전할 것인지 학생들에게 생각해보게 합니다. 대다수 학생들이 ‘의사가 되면 할 수 있겠지’하고 막연하게 생각하지만, 그 상황에 실제로 닥쳐보면, 쉽게 말할 수 없다는 사실을 깨닫게 됩니다. 의사가 되어서 당황하지 않으려면 학생일 때부터 교육을 해야지요.”

국내 의학교육 초창기부터 기틀을 잡아 온 예병일 교수가 최근 관심을 둔 분야는 외국인 교육이다. 한국국제보건의료재단과 협업해 대학원에 베트남·라오스·미얀마·캄보디아 등 개발도상국 외국인을 위한 의학교육학 과정을 개설한 것. 이는 궁극적으로 전 세계의 의학 여건을 개선하는 일이다. 하나의 감염병을 극복하고 나면 또 다른 감염병이 등장할지도 모르지만, 의학 발전을 위해 분투하는 사람들이 있어 조금은 희망적으로 미래를 바라본다. (K)





거꾸로 실험으로 만드는 — 올바른 과학 세상

전 북 진 안 안 천 초 등 학 교 박 지 웅 교 사

박지웅 교사의 꿈은 하나다. 학생들이 과학 시간을 좋아하고 실험을 즐거워하며 이를 통해 과학적 사고를 할 수 있게 되고 자신이 원하는 것에 집중할 수 있기를 바라는 것이다. 그래서 결과보다 실험 과정이 더 중요한 ‘거꾸로 실험’ 동아리는 그에게 더없이 소중한 대상이었다. 지난 4월 1일 ‘거꾸로 실험’ 동아리 회원들이 모인 곳을 찾아가 보았다.

글. 이경희 사진. 김도형

색다른 과학 실험을 만나다

4월 첫 날에 모인 ‘거꾸로 실험’ 회원들의 얼굴은 진지함을 넘어 비장하기까지 했다. 예기치 않은 코로나19 사태로 하염없이 길어지던 방학이 온라인 수업이라는 대안으로 종식되면서 이에 따른 고민과 준비로 바쁜 와중이기 때문이다. 오늘의 주인공인 전북 진안군 안천초등학교의 박지웅 교사 역시 ‘거꾸로 실험’의 모임장으로서, 그리고 담임교사로서 분주해 보이긴 매한가지다.

박지웅 교사가 처음 ‘거꾸로 실험’ 동아리에 가입한 시기는 2014년이다. “제가 교사 4~5년 차였던 시기였습니다. 문과 출신으로 과학을 어렵게 여기고 있었는데 선배 교사들이 ‘과학사랑실천연구회’에서 한번 과학을 연구해보자고 권유를 했었죠.”

비슷한 관심사를 가진 교사들이 함께 모여 연구하고 공부하는 과정은 꽤 재미있었다. 과학에 자신이 없었던 그는 자신감을 가지게 되었고, 내친김에 ‘과학사랑실천연구회’ 내의 소모임인 ‘거꾸로 실험’ 동아리에도 들어갔다. 좀 더 색다른 과학 실험을 만나고 싶다는 욕심 때문이었다.

“당시에 실험의 순서를 거꾸로 한다는 의미에서 저희가 ‘거꾸로 실험’ 동아리라는 명칭을 붙였습니다. 그런데 그 뒤에 EBS 방송의 ‘거꾸로 수업’이 화제가 되면서 저희 동아리가 거론될 때마다 ‘비슷한 거냐?’, ‘따라 한 거냐?’라는 이야기를 많이 들었습니다. 거꾸로 실험이라는 개념은 저희가 2014년 이전에 만들었던 것이고, EBS와는 전혀 별개의 수업입니다.” 박지웅 교사가 호탕하게 웃었다.



「The-K 인터뷰2」는 QR코드를 스캔하면 동영상으로도 만나볼 수 있습니다. 남들과 다른 ‘거꾸로 실험’을 통해 학생들에게 과학 수업의 흥미를 한껏 고조시키는 데 힘을 쏟는 박지웅 교사와 동아리 회원들의 열띤 연구 현장을 만나보세요. ▶



결과를 찾아가는 과정의 즐거움

박지웅 교사가 모임장으로 있는 ‘거꾸로 실험’ 동아리 회원은 현재 20여 명이다. 자신의 시간을 내는 것은 물론, 회비까지 내면서 참여한다는 이 모임은 교사들에게 깊은 의미로 자리한다.

“초등학생들은 과학 시간을 좋아해요. 실험을 직접 할 수 있기 때문이죠. 하지만 실험을 재밌게 하다가도 ‘실험 관찰을 펴봐’ 하면 표정이 안 좋아져요. 교과서에는 원인, 실험 과정, 실험 결과가 순서대로 자세히 나오지만 학생들이 직접 할 수 있는 실험 설계 단계가 없으니까요. 우리가 거꾸로 바꾼 것은 제일 마지막에 나오는 실험 결과를 미리 줘버리는 겁니다.”

‘거꾸로 실험’의 방법에 의하면 선생님은 결과로 나온 사진을 학생들에게 먼저 보여준다. “애들이 봤지? 실험 재료가 있으니 사진처럼 만들어보자.” 그러면 학생들은 교과서를 펴지 않고, 실험 과정을 의논하고, 직접 실험을 하면서 스스로 결과를 만들어 낸다.

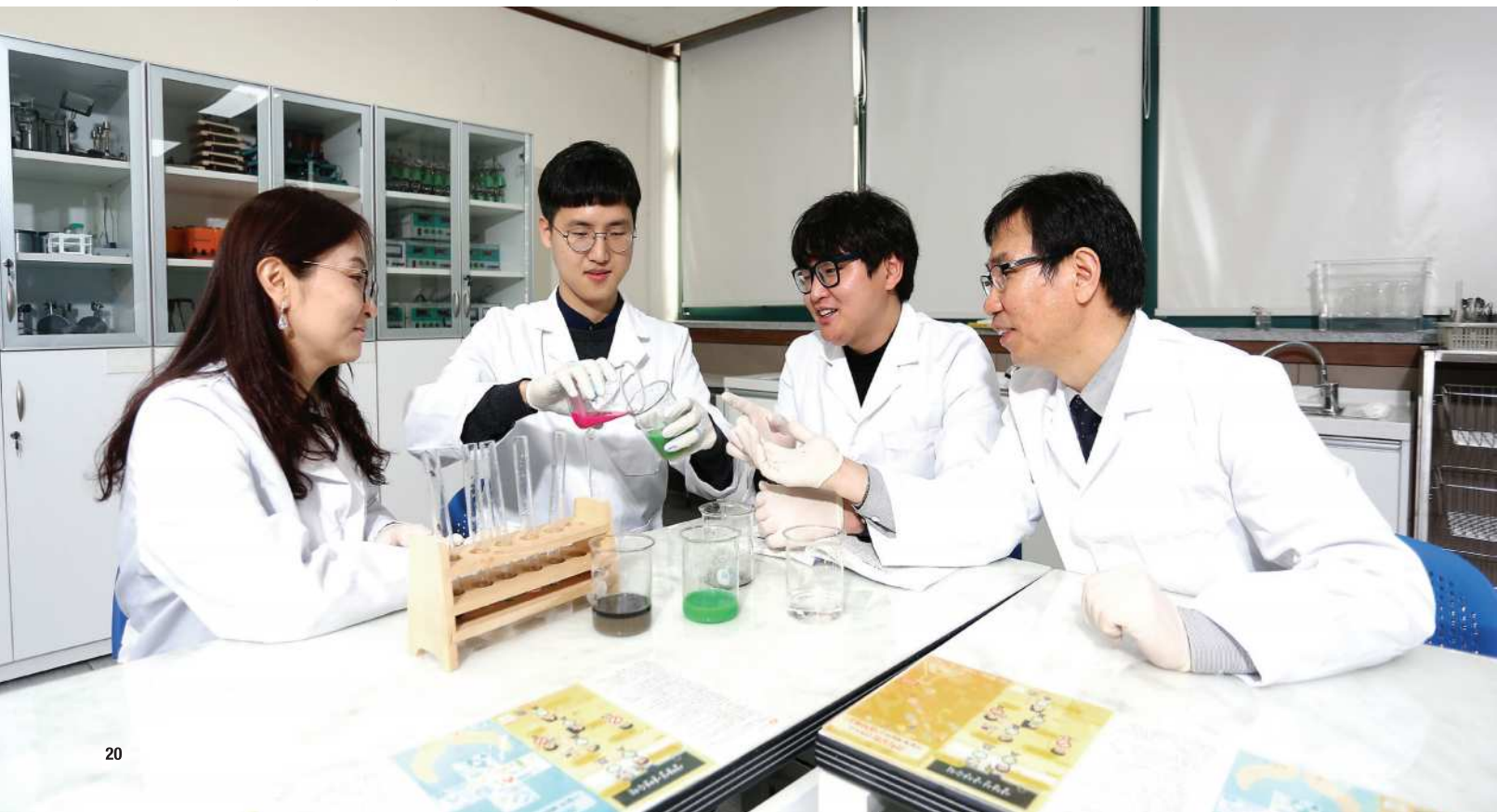
“이 과정에서 학생들의 질문이 굉장히 많이 나옵니다. 또 실패도 많이 나오죠. 바로 이 때, 교사가 그 과정에 대해 피드백 하면서 결과를 도출해내는 것이 중요한데 교사들의 공부가 더 많이 필요한 이유가 바로 이것입니다. 제가 ‘거꾸로 실험’을 특별하게 여기는 이유예요.”

● “학교라는 공간은 단지 지식전달만을 위한 곳이 아니라 인성과 공동체의식을 키워주는 곳인데, 온라인 수업을 통해 지식전달만이 목적이 되다 보면 오히려 사교육에 대한 의존도가 높아질 수도 있기에 더 많은 토의가 필요하다.”

실험실이 바빠졌다. 박지웅 교사를 비롯해 오늘 모임에 참석한 이리팔봉초등학교의 송규 교감, 임실초등학교의 한영모, 김상흠 교사 등 모두가 실험 준비를 시작했다. 오늘 실험은 물과 기름이 서로 섞이지 않는 것을 색을 통해서 확인하는 실험이다. 물과 기름의 성질이 다르다는 걸 알려주는 창의과학 수업의 일환으로, 기름과 색깔별 물감을 탄 물이 준비됐다. 교사들의 실험은 꽤 흥미로웠다. 한 단계, 한 단계 허투루 넘어가는 법이 없다.

“학생들이 검은색을 보면 오개념으로 생각할 수 있어요. ‘색깔이 진할수록 위로 뜨나?’하는 거죠. “색과 밀도를 헷갈릴 수 있겠군요.” “그렇죠.”

왼쪽부터 한영모 교사, 김상흠 교사, 박지웅 교사, 송규 교감



코로나19, 교사들의 고민과 연구는 계속된다

1명의 관리자와 3명의 교사는 실험 내내 부지런히 의견을 나누며 실험 과정에서 학생들이 낼 수 있는 반응을 예측하고, 그에 따른 피드백을 의논했다. ‘거꾸로 실험’이 한 달에 한 번 갖는 공개 실험과 회원들 간 대화에서 가끔 난상토론이 이루어진다는 뒷이야기가 충분히 설득력을 갖는 순간이다. 여기에 오늘 회원들의 대화는 실험에만 국한되지 않았다. 코로나19로 인한 온라인 수업을 목전에 두고, 그에 따른 준비와 계획 등에 대한 이야기가 활발하게 오갔다.

“온라인 수업의 방향성에 대한 고민을 하고 있습니다. 직접 촬영해서 녹화할지, 온라인 학습터를 이용한 콘텐츠 개발을 통한 수업이 될지, 이런저런 시도와 연구 거리가 많은 상황이지만 시행착오를 거치면 안정되리라 생각해요.” 김상흠 교사의 말을 한영모 교사가 이어받았다.

“거꾸로 실험 자체가 학생들이 주인공이 되고 교사는 보조역할을 하는 건데 이번 코로나 사태로 인해 학생들이 직접 활동을 못 하게 돼서 고민이 매우 큼니다. 그래서 나름대로 교사들을 위한 학습지, 학생들이 주고받을 수 있는 학습지를 만들어 학생들과 함께 교감할 수 있는 창구를 적극적으로 활용하려고 해요.”

교사로 시작해 관리자로 승진하고 나서도 이 동아리 모임에 빠지지 않는 송규 교감 역시 고민의 강도는 만만치 않다.

“학교라는 공간은 단지 지식전달만을 위한 곳이 아니라 인성과 공동체 의식을 키워주는 곳인데, 온라인 수업을 통해 지식 전달만이 목적이 되다 보면 오히려 사교육에 대한 의존도가 높아질 수도 있기에 더 많은 토의가 필요하다”는 것이다.

박지웅 교사의 걱정도 비슷했다. 과학 수업은 실험을 통해 학생들이 자신의 생각을 펼치고, 그 과정을 교사와 함께하면서 피드백을 받는 게 중요한 수업이기 때문에 집에서 간단히 실험하고 개념을 공부하는 것만으로는 학생들의 과학적인 소양을 높이기 어려울 것이라는 판단 때문이다.

“하지만 반대로 과학 유튜브 덕분에 학생들의 흥미가 높아진 장점도 분명히 있습니다. 온라인 플랫폼을 통해 실험을 보여주고, 인터넷 강의처럼 개념을 설명해주는 과학크리에이터



로 학생들을 가르쳐보려고 준비 중입니다.”

박지웅 교사는 초등학교 과학 수업의 중요성을 몇 번이나 강조했다. 과정 도출이 필수인 학문인 과학은 계열성이 높은 학문이기에 실험하며 터득한 문제구성력과 해결능력이 학습 전반에 영향을 미치기 때문이다.

“모든 교과가 쉽지 않지만 과학은 부가적인 어려움이 많은 과목입니다. 그런데 그 어려움이 열정을 덮으면 안 되니까 수업 요령이나 팁은 분명히 필요해요. 선생님이 과학을 재밌어 해야 학생들도 즐거울 수 있으니까 재미있는 실험에 모두가 관심을 가져주시면 좋을 것 같습니다.”

결과를 먼저 던지고, 과정을 찾아가는 ‘거꾸로 실험’을 통해 학생들에게 과학 실험의 흥미를 불어 넣어주고, 교사 역량 개발에 앞장서는 ‘거꾸로 실험실’. 그 안에서 박지웅 교사는 누구보다 행복하게 과학을 즐기는 중이었다. ㉠

‘The-K 인터뷰 2’는 독자 여러분이 주인공입니다

남들과 다른 혁신적인 생각과 활동으로 교육 현장을 풍성하게 가꾸어가는 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.



개성 지역 3·1만세운동의 중심에 있었던 독립운동가 ‘어윤희 선생’

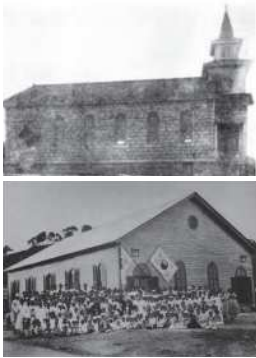


“내 몸은 묶을지언정 내 마음은 묶을 수 없을 것이다.” 이는 일본 경찰에게 끌려갈 때 어윤희 선생이 남긴 명언이다. 모두가 선뜻 나서지 못했던 독립선언서 배포에 고민과 두려움 없이 나서 개성 지역 3·1만세운동의 도화선 역할을 한 독립운동가 어윤희 선생. 개성 ‘어장부’로 불리던 그는 우리 민족정신이 최고로 발휘되었던 3·1만세운동에서 대한독립과 조국 사랑의 열망을 활활 불태웠다.

글. 정상규(『잊혀진 영웅들, 독립운동가』의 저자)

*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.

근대적 여학교의 교육을 받다



개성 남부교회 외관(위, 아래)

어윤희는 1880년 6월 20일, 충북 충주시 소태면 덕은리에서 어현중의 무남독녀로 출생하여 1886년 한문과 국문을 수학했다. 12세에 어머니를 여의고, 16세에 결혼했으나 얼마 후 남편은 동학 혁명군이 되어 집을 떠나 전투 중에 전사했다. 18세에는 아버지마저 여의면서 참으로 외로운 신세가 되었다. 10여 년을 황해도 평산, 해주 등지를 전전하다 서른둘의 나이에 개성에 정착하게 된 어윤희는 이전에 개성에서 보지 못하던 큰집을 발견하고 호기심이 일었다. 그 큰집은 바로 교회당이였다.

어윤희는 교회당을 찾아 여러 사람 틈에 끼어 설교를 들었는데, 이때 설교를 하던 이는 민족대표 33인 중의 한 사람인 정춘수 전도사였다. 그때부터 어윤희는 기독교인이 되었고, 이후 미국에서 온 선교사 갬블(Rev Gamble)로부터 세례를 받았다. 뒤이어 당시 젊은 과부들과 불행한 여성들을 위해 설립된 학교인 미리흙 여학교를 졸업하고 성경학교에 다닌 후 그 학교 사감으로도 일했다. 또 개성 동부에는 부속 소학교가 있었는데 어윤희는 그곳에서 교장으로 일한 뒤 북부교회 전도부인으로 교회를 도우며 15년간 봉직했다.

개성을 대표하는 여성 지도자가 되어



어윤희(魚允姬) 선생
(1880.6.20. ~ 1961.11.18.)

- 여성 독립운동가
- 개성여자교육회 회장
- 신간회, 근우회 개성지회 간사
- 개성 지역 3·1만세운동 주도
- 1995년 건국훈장 애족장 추서

어윤희가 미리흙 여학교 사감으로 있던 1919년 3·1만세운동 당시, 민족대표 33인 중 한 사람인 오화영 목사는 개성 지역의 연락을 책임지고, 자신의 아우 오은영과 독립선언서 배부 계획을 짰 후 개성 북부교회 목사 강조원에게 1919년 2월 28일 독립선언서 100매를 비밀리에 전달하는 데 성공했다. 그러나 강조원 목사가 병석에 눕게 되어 아무런 기별이 없으니, 서울에서는 이화학교 안병숙을 개성으로 보내 독립선언서가 어디 있는지 확인하게 했다. 결국, 강조원 목사는 신공량 전도사에게 자신의 임무를 위임했으나 아무도 직접 나서지 않았다.

당시 개성 호수돈여학교 학생 중 지도 인물들은 함께 모여 목숨을 나라에 바치기로 하고 앞드려 울면서 기도를 드렸다. 그 기도 끝에 그들의 지도자로 어윤희가 정해졌다. 어윤희는 항상 교회에서 퍽박받는 겨레와 나라를 위해서 기도했기 때문에 어린 여학생들은 그가 보통 사람이 아니라는 느낌을 받았다. 지도자를 어윤희로 모시겠다는 말을 듣고 호수돈여학교 기숙사로 달려온 어윤희는 자신이 독립선언서를 개성 시가지에 돌리겠다고 말했다.

그는 미리흙 여학교 학생들과 함께 독립선언서를 꺼내 개성 시가지로 내려오면서 집집마다 선언서를 돌리고, 3월 1일을 기해서 만세를 부르자고 했다. 당시 개성 거주 시민은 4만 명 정도였고, 헌병들이 한국 사람이었으며, 일등병만이 일본 사람이었다. 개성 지역은 상업 위주의 도시였는데, 조선상인들이 모두 장악하고 있었다.

개성 3·1만세운동 선봉에 서다



오사카 아사히신문의 경성 특파원이 1919년 3월1일 서울 광화문 기념비문 앞에 온집한 군중을 촬영한 사진



1919년 3·1만세운동 때 민족대표들이 모여 독립선언식을 거행한 태화관 전경



3·1만세운동 직후
체포된 어윤희 선생 모습(위)과
서대문 형무소 수감카드(아래)

3월 1일 오후 2시경부터 어윤희는 신관빈(호수돈여학교 사감이자 독립운동가)과 함께 조선독립선언서를 인근 주민에게 배포했고, 독립선언서를 자세히 읽어 본 개성 사람들 모두가 격동하기 시작했다. 어윤희는 미리힘 여학교 학생 신명철과 함께 소리높여 만세를 부르고 집으로 돌아갔다. 그날 저녁, 일본 형사가 그를 찾아왔다.

“당신이 내 집에 올 줄 알았소. 내가 준비를 다 한 후에 같이 갑시다.” 어윤희의 반응은 너무나 담담했다. 저녁을 먹고 솜옷으로 갈아입은 후 방문을 잠그고 나갔다. 일본 형사가 수갑을 채우려고 하자 “천하 만방에 여성에게 수갑을 채우는 법이 어디 있느냐”고 외치고는 곧바로 땅에 원을 그려 보이며 “여기서 며칠을 서 있으라고 해도 서 있을 사람인데 왜 나를 묶으려느냐”하며 경찰서까지 들어갔다.

며칠 있다가 서장이 심문하기를 “누가 시켜서 선언서를 돌렸느냐?”라고 묻자 어윤희는 “세계에서 5대 강국에 드는 일본이 그것도 모르느냐. 한 고을에 닭이 새벽이 되어 울 때 누가 시켜서 우느냐. 나는 한국의 딸이니 일할 때가 돌아와서 한 것이다. 죽으려면 죽이고, 살리려면 살리고 마음대로 하라”고 답했다. 그의 대답이 이러하니 더 물을 것도 없이 가두었다가 서울로 압송했다.

재판을 받을 때 재판장은 어윤희에게 모욕을 주려 했다. “발가벗겨라” 이를 들은 어윤희는 곧바로 “내 몸에 손댈 필요 없다. 내가 벗으마”라고 외치고, 스스로 발가벗은 후 재판장을 뚫어지게 쳐다보았다. “자 봐라. 실컷 봐라. 너희 놈들이 이렇게 야만인인 줄은 몰랐다. 네 어미도 나와 같고, 네 여편네도 나와 똑같다. 실컷 봐라.” 이렇게 소리 지르니 재판장도 바로 바라보지 못하고 당황하여 “어서 옷 입혀 데려 가라”고 말했다.

어윤희는 결국 보안법(1907년 7월 24일 집회와 결사·언론의 자유를 탄압하기 위해 일제가 구한금 정부에 제정, 반포하게 한 법률) 위반으로 5년 형을 선고 받았는데, 약 2년간의 형을 치르고 석방이 됐다. 당시 독립선언서를 전달한 북부교회 강조원 목사, 신공량 전도사는 7개월 형을 선고받은 점을 고려하면 3·1만세운동 당시 일제에게 어윤희의 역할과 존재감이 어느 정도였는지 가늠할 수 있다.



3·1독립선언서(태화관에서 민족대표 33인(손병희, 권동진, 오세창, 임예환, 하인협, 홍기조, 박준승, 양한묵, 권병덕, 김관규, 나용환, 이종훈, 홍병기, 이종일, 최린, 한용운, 백용성, 이승훈, 박희도, 이갑성, 오화영, 최성모, 이필주, 김청준, 신석구, 박동환, 신홍식, 양전백, 이명룡, 김선주, 유여대, 김병조, 정춘수)이 읽은 독립선언서)





어윤희 선생 노년



어윤희 선생과 유린보육원 어린이들(오른쪽 첫 번째가 어윤희 선생)



민족계몽과 여성교육에 힘을 쏟다

어윤희는 서대문 형무소에 수감되어 형을 치른 후, 개성으로 내려와 전도사업에 열중했다. 그가 받은 월급이라고는 좁쌀 소두 5말로 시작해서 돈으로 5원, 7원, 15원을 받았는데 이 가난한 처지에 그를 찾아 주는 이들은 해외에서 독립운동하는 이들이었다. 독립군이 작전 수행을 위해 비밀리에 국내에 잠입하여 어윤희를 찾아왔을 때, 그는 은신처를 제공하고 밥을 지어 그들을 잘 대접했다. 이와 관련하여 알려진 사건이 ‘대한독립의군부(일제 강점기인 1912년, 전라도 지방에서 조직된 비밀 독립운동단체) 군자금 모집사건’이다.

이런 일들로 인해 다시 일본 형사가 집에 찾아왔다. 어윤희는 “당신 을 줄 알았소. 그런데 그가 지금 막 송학산으로 넘어갔으니 그리로 가보시오.” 이렇게 일러 보내고는 독립군더러 “지금 형사가 왔다 갔으니 빨리 밥을 먹고 가라”고 말하면서 노잣돈까지 쥐어주며 형사와 반대 방향으로 가게 했다. 결국, 어윤희는 은닉죄로 황해도 남천 경찰서에 여러 번 잡혀갔다. 이렇게 그를 찾아온 독립군 중 어윤희가 양아들로 삼은 사람도 있었다. 그의 이름은 봉명석으로 대만에서 독립운동 중 순국했다.

그 후 어윤희는 ‘개성여자교육회(3·1만세운동 직후 여성운동의 대중적 기반을 조성하려는 분위기 속 신교육 여성들이 주도해 여성 의식·여권 신장을 계몽시키려는 목적으로 창립한 단체)’ 회장으로 여성 의식·인권·계몽운동에 앞장섰고, 1937년 개성에서 독립운동가 오기환, 한철호와 그 외 지역유지 몇 사람과 함께 ‘유린보육원’이라는 이름의 고아원을 설립해 70명의 고아를 보호했다. 해방 후 1949년에는 서울 마포로 내려온 뒤 다시 유린보육원을 설립, 운영하며 이후 고아원 원장으로 삶을 보냈다.

그는 측근들에게 자신이 살아 있는 동안 방에 있는 장롱은 절대 열어보지 말고, 장례비 걱정은 하지 말라며 입버릇처럼 얘기했다. 1961년 11월 18일 토요일 아침, 어윤희는 3·1만세운동의 공로자이자 유린보육원을 보살피 주는 스코필드 박사를 방문한 다음 유린보육원으로 돌아가는 차 안에서 세상을 떠났다. 그 후, 평소 그와 가깝던 지인들은 방에 있던 장롱을 열어보았다. 그 속에는 교회에 현금할 돈 2만 환, 그리고 장례비로 쓰라며 4만 환과 금반지가 있었고, 수의와 신발은 물론이고 관의 길이와 폭의 치수까지 적혀 있었다. 유골은 화장해서 한강 깊은 곳에 뿌려달라는 유언과 함께 뱃살까지 준비되어 있었다. 정부는 그의 공훈을 기리어 1995년 건국훈장 애족장을 추서했다. ㉔





4차 산업혁명 시대 교육은 어떻게 진화해야 할까? ⑨

코로나19가 가져온 원격 수업 시대, 인간 친화적 ‘에듀테크’가 미래형 교육을 이끈다

E D U T E C H



글. 박남기
(광주교육대학교 교수(전 총장),
한국교육행정학회 회장)

지식 전달 위주의 교육, 수업시간에 잠을 자거나 학습 흥미를 갖지 못하는 학생 문제, 그리고 기초학력 미달 학생 증가 문제 등이 심화되면서 4차 산업혁명의 신기술에 대한 기대가 커지고 있다. 우리가 꿈꾸는 미래 교육은 온라인 사전 학습을 통한 오프라인 수업의 효과가 높아지는 교육, 가상현실과 증강현실, 사물인터넷 등을 활용함으로써 시간과 공간의 제약을 벗어나는 교육, 인공지능 학습 조교나 멘토가 학생들의 학습을 지원하고 학생들의 자기 학습력을 키워줌으로써 개인 맞춤형 개별화 학습이 가능한 교육 등이다. 이러한 도움을 받으면 모두가 미래 역량을 충분히 기를 수 있을 것이다.





인간 뇌의 시냅시스 형성을 외부에서 조작할 수 있기 전까지 즉, 학습할 내용을 뇌에 직접 다운로드를 할 수 있기 전까지 에듀테크의 핵심 역할은 인간의 본성과 뇌 학습 원리를 바탕으로 학습자와 교육자를 돕는 것이어야 한다. 게임 프로그램이 인간 뇌의 중독적 특성을 활용하여 학생을 사로잡듯이, 학습 프로그램을 비롯한 AI 튜터도 인간에 내재되어 있는 호기심과 배움의 기쁨을 자극할 수 있어야 한다. 배움을 기피하는 학생들이 배움의 기쁨에 중독되도록 이끄는 방향으로 에듀테크가 발전해야 한다.

미래형 교육의 사례

호주 사립학교인 ‘캔버라 그램머 스쿨(Canberra Grammar School)’에서는 ‘혼합현실(MR)’과 ‘홀로렌즈(현실 공간에 홀로그램을 투사하고 손동작이나 음성으로 그래픽을 제어할 수 있는 기기)’를 활용하여 생물·화학·물리·수학 수업에 적용하고 있다.

이 외에도 세계 우수 학교에서는 2차원인 칠판 속의 평면적 그림이 3차원의 홀로그램으로 바뀌는, 이른바 증강현실(AR)·가상현실(VR) 등을 활용한 실감형 교육이 진행 중이다. 2013년, 스웨덴의 한 학교에서는 컴퓨터 게임을 정규 교과목으로 채택했는데, 마인크래프트(Minecraft)라는 게임을 활용하여 도시설계, 환경문제 처리방법, 미래 설계 방법 등을 배우도록 하고 있다.

학생들은 게임을 즐기는 사이에 자신도 모르게 원하는 학습역량을 키울 수 있고, 학습 효과가 아주 큰 편이어서 스웨덴에는 이를 활용하는 학교가 급증하고 있다. 최근에는 유튜브를 활용한 교육도 크게 효과를 발휘하고 있다. 인천운남초등학교의 박경현 교사는 학생들과 함께 ‘꼬마 TV’ 채널을 만들어 운영하고 있는데 총 조회수 1,000만 뷰 이상을 기록할 정도로 호응과 관심이 크다. 금연교육을 비롯한 다양한 교육영상 프로그램을 통해 학생들이 즐겁게 깨달으며 바른 습관을 형성해가는 셈이다.

교육시스템 자체의 변화에 대한 사례도 많이 소개되고 있다. ‘무크(MOOC, 인터넷을 활용한 대규모 온라인 강좌)’를 통한 온라인 대학의 가능성, 7개 국가를 돌며 글로벌 IT 기업에서 인턴십을 할 수 있는 미래형 대학 ‘미네르바 스쿨’, 기존 교육제도의 틀을 깨는 소프트웨어 혁신 기관인 ‘이노베이션 아카데미(Innovation Academy)’와 ‘IBM P-TECH(Pathways in Technology Early





College High school, IBM이 만든 세계적인 공교육 혁신 모델 산업계, 교육계, 정부가 힘을 합쳐 미래형 인재를 양성하는 학교' 등이 그 예다. 이러한 새로운 형태의 교육기관은 모두 에듀테크를 기반으로 하고 있다. 그 이외에도 사례는 아주 많다. 그런데 이러한 사례를 접할 때 아직도 뭔가 채워지지 않는 느낌이 든다. 엄청난 미래가 우리 앞에 펼쳐지고 있는데 왜 이러한 모습이 교실에서는 아직 잘 구현되지 않는 것일까? 많은 학생과 교사들은 왜 에듀테크 활용을 어려워하는 것일까? 그 이유와 대안, 그리고 나아갈 방향을 함께 고민해볼 때다.

에듀테크 기반 교육의 방향

현재의 교육 시스템에 에듀테크가 결합하면 학생들은 자기 주도적으로 즐겁게 배우며, 행복한 개인으로 성장할 수 있을 것으로 기대된다. 또한 가르치는 사람들도 보람과 기쁨을 더 느낄 수 있을 것으로 기대된다. 하지만 그러한 기대와 달리 신기술이 교육에 널리 접목되지는 못하고 있었는데, 코로나19 사태로 인해 에듀테크가 보조 교육수단에서 중심으로 바뀌고 있다. 갑자기 온라인 개학이 도입되면서 신기술이 널리 접목되지 못하는 이유와 신기술의 가능성과 한계, 그리고 신기술을 교육과 접목시키기 위한 에듀테크(Edu-Tech)가 나아가야 할 방향 등에 대해 우리 사회와 교육계가 새롭게 고민해볼 기회가 되었다. 본격적으로 에듀테크 콘텐츠가 꽃피는 계기가 다가온 것이다. 그동안에는 학생들이 학습 동기를 상실하거나, 수업 시간에 잠을 자는 것을 신기술을 통해 해결할 수

있을 것으로 기대했다. 그런데 온라인 학습을 시행하게 되니, 또다른 측면이 드러났다. 에듀테크를 활용하더라도 학생들을 배움의 세계로 이끌어주려면 교사가 곁에 있어야 함을 깨닫게 된 것이다. 이 예가 보여주는 것처럼, 에듀테크 기반의 미래형 교육을 주도하려면 다음과 같이 몇 가지의 측면을 고려해야 한다.

섬세한 '인간 친화적' 에듀테크

에듀테크를 발전시켜갈 때 먼저 고민할 것이 있다. 학습활동 차원에서는 학생 특성에 대한 것, 교육활동 차원에서는 교사의 역할과 특성에 대한 것이다. 강한 학습 동기를 가지고 있는 학생들은 어떠한 학습 장애 요인과 마주하더라도 폭포를 거슬러 올라가는 연어처럼 오히려 이를 디딤돌 삼아 자신을 발전시켜 갈 수 있다.

학생들이 오감을 활용하여 학습하도록 도와주는 에듀테크는 강한 학습 동기를 가진 학생들이 더 높은 배움의 세계로 날아 오르도록 도와주는 날개의 역할을 할 것이다. 그러나 문제가 되는 것은 배워야 함에도 불구하고, 배움에 대한 열의가 전혀 없거나 기피하는 학생들이다. 이들을 위해서 에듀테크가 해야 할 역할과 에듀테크 프로그램의 방향은 새롭게 모색되어야 한다.

AI가 학습에 무관심하거나 학습을 거부하는 학생들이 배움에 관심을 갖고, 궁극적으로 배움의 열정을 갖도록 이끌어 가는 역할을 할 수 있으려면 아직 오랜 세월이 필요하다. 그때까지 AI를 비롯한 다양한 에듀테크가 나아가야 할 방향은, 교사



가 이러한 역할을 할 때 어떠한 어려움을 겪고 있는지에 관심을 갖고, 교사와 협업하며 그들을 돕는 방향에서 프로그램을 개발하고, 필요한 자료를 제공하는 역할을 하는 것이다. 좋은 프로그램을 만들었는데도 불구하고, 이를 사용하지 않는 것은 교사의 문제라고 생각하며 접근한다면 교사들은 굳이 이를 사용하려 들지 않을 것이다.

인간 뇌의 시놉시스(Synopsis, 간단한 줄거리 또는 개요를 이르는 말) 형성을 외부에서 조작할 수 있기 전까지 즉, 학습할 내용을 뇌에 직접 다운로드를 할 수 있기 전까지 에듀테크의 핵심 역할은 인간의 본성과 뇌 학습 원리를 바탕으로 학습자와 교육자를 돕는 것이어야 한다. 게임 프로그램이 인간 뇌의 중독적 특성을 활용하여 학생을 사로잡듯이, 학습 프로그램을 비롯한 AI 튜터도 인간에 내재되어 있는 호기심과 배움의 기쁨을 자극할 수 있어야 한다. 배움을 기피하는 학생들이 배움의 기쁨에 중독되도록 이끄는 방향으로 에듀테크가 발전해야 한다.

에듀테크는 학습자가 즐거움 속에서 학습활동을 할 수 있도록 돕고, 교육자가 학습자를 배움의 세계로 이끌 때 느끼는 어려움을 극복하도록 돕는 다양한 프로그램과 자료를 제공해야 한다. 학습자와 교육자에게 친화적이고, 배움과 가르침의 수고를 덜어주고, 나아가 그 과정에서 기쁨까지 느끼도록 할 때 우리가 꿈꾸는 미래는 한 발 더 다가올 것이다.

현실의 필요에 부응하는 에듀테크

에듀테크를 활용한 환상적인 미래를 만들려면 우선 현실의 필요에 부응해야 한다. 가령, 고급역량 평가를 위해서는 구술이나 논술형 시험이 반드시 필요하다. 하지만 비용과 더불어 평가 결과의 객관성·타당성·신뢰성 확보 때문에 모두가 민감한 고부담 시험(예: 대입 관련 시험)에서는 이를 제대로 도입하지 못하고 있다. 만일 AI가 자연언어를 제대로 처리하고 평가할 역량을 갖춘다면 평가 관련 문제는 쉽게 해결되겠지만, 앞으로도 한동안을 기다려야 가능할 것으로 예상된다. 에듀테크가 관심을 가져야 할 것은 딥 러닝과 자연어 처리 등의 기술을 활용하여 학습 성과를 분석하는 것 뿐만 아니라 학습자의 행위 자체도 분석하고, 관련 빅 데이터를 추적·활용하여 원하는 프로그램을 만드는 것이다.

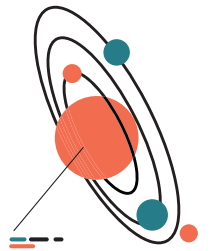
이와 함께 정보 검색 및 상호 작용 지원 프로그램, 학습동기 유발을 비롯한 학습 원리에 부합하는 개인 맞춤형 교육용 소프트웨어, 학습자와 교수자를 돕는 정교화된 피드백 시스템, 인공지능 튜터 개발도 필요하다. 에듀테크가 잘 발달한

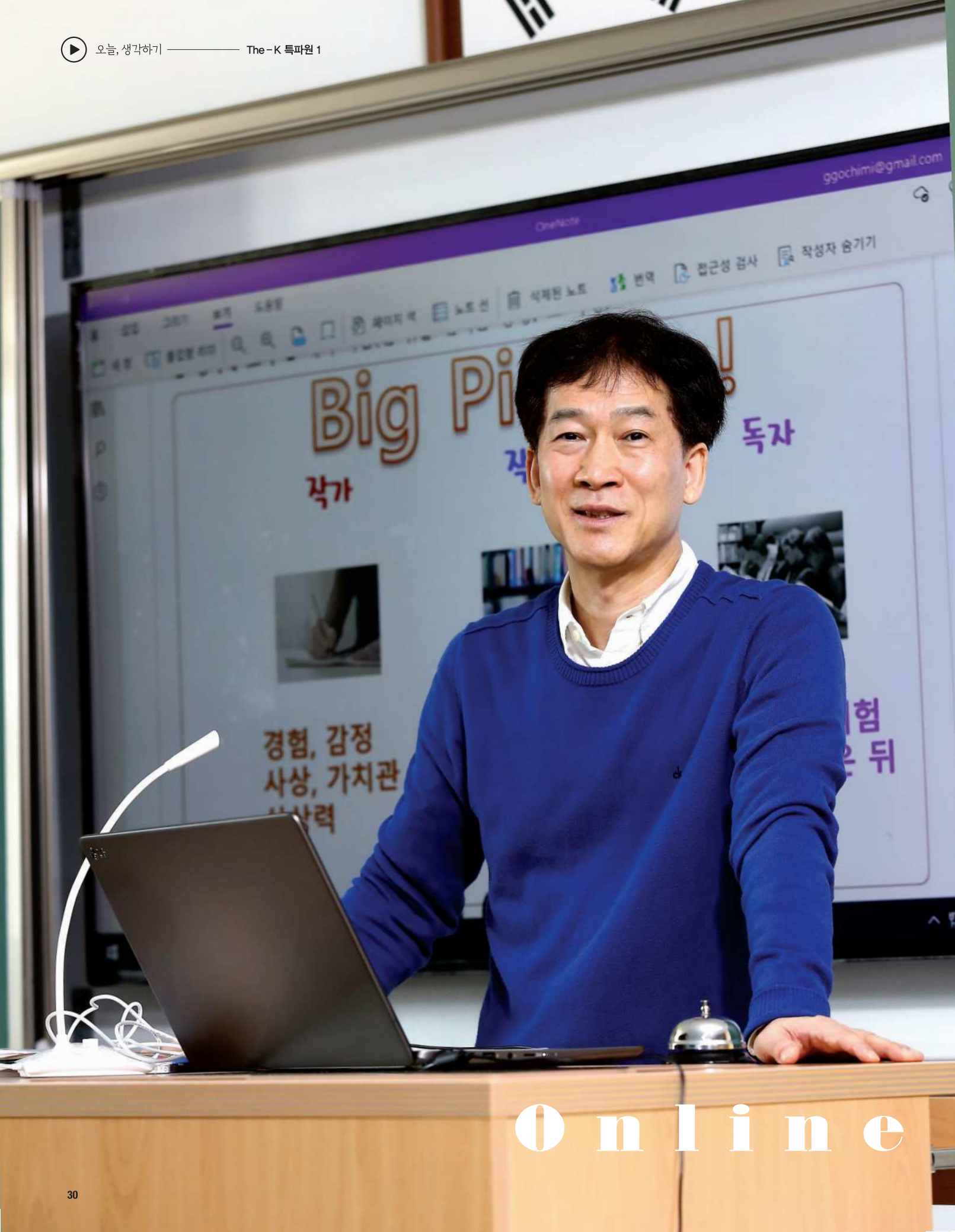
다면 학습자의 수준과 진도에 맞는 내용 제공, 데이터 분석 기반 개인 맞춤형 학습 지원 등이 가능해질 것이다.

에듀테크가 열정적인 학생뿐만이 아니라 학습 흥미가 부족한 학생이나 기초학력이 부족한 학생들도 도울 수 있으려면 에듀테크 전문가들이 교육학·심리학·철학·뇌과학·뇌 기반 학습 전문가들과 함께 융복합적 접근을 해야 한다.

결국, 에듀테크가 펼칠 환상적인 가르침과 배움의 세계를 만들기 위해서는 먼저 우리가 꿈꾸는 교육과 학습의 모습을 구체화하고, 이를 구현하기 위해서 한걸음씩 앞으로 나아가야 한다. 교육의 미래는 오늘의 우리가 만들어가는 것임을 항상 기억하자. 

E D U T E C H





Online

학교 밖에 있어도 괜찮아요,

온라인 교실에서 만나요!



마 곡 중 학 교 전 종 옥 교 사

마곡중학교의 월요일 오전 9시 50분. 2교시가 시작되자 맑은 음색의 교탁종 소리가 교실 안에 가볍게 퍼진다. 교실 안에 들어와 있는 이는 전종옥 교사 한 사람뿐이다. 하지만 예정대로 수업은 진행된다. 오프라인 교실에서는 보이지 않지만, 이미 학생들은 온라인 교실에 모두 접속해 수업을 준비하고 있다. 코로나19 확산으로 33년 교직 생활 처음으로 맞이한 온라인 개학. 더욱더 효과적인 원격 수업은 아직 실험 중이지만, 더 나은 교육을 향한 열정과 열망은 변함없이 뜨겁다.

글. 정라희 사진. 김도형



쌍방향으로 소통하는 수업을 위해

컴퓨터에 마이크가 연결된 학생들은 목소리로, 마이크가 없는 학생들은 채팅창에 타자로 출석 체크를 한다. 이날 국어 수업의 주제는 ‘문학의 심미적 체험과 소통’이다. 전종옥 교사는 강은교 시인의 ‘숲’을 낭독하며 학생들에게 시의 아름다움을 전달한다.

서울형 혁신학교인 마곡중학교(교장 송준헌)는 올해 개교 6년을 맞이한 신생학교다. 우리나라 교육의 새로운 변화를 꿈꾸는 많은 교사가 한자리에 모였다. 2020년은 혁신학교 2기가 시작된지 2년째다. 이제까지 마곡중학교는 대다수 수업을 학생 중심의 모둠 협력 수업으로 진행해왔다. 그러나 갑작스러운 코로나19 확산으로 불가피하게 원격 수업을 하게 되면서 학생들이 교실에 모이는 것이 어려워졌다. 그렇다고 해서 그동안 마곡중학교가 쌓아온 교육적 자산을 포기할 수는 없었다. “모둠 협력 수업이나 자치활동을 하려면 학생들의 만남이 이루어지는 사회 공동체가 있어야 합니다. 학생들이 각자 가정에 흩어진 상황 가운데 학생들이 연결될 수 있는 협업 공간을 복원해야 했습니다.”

이미 마곡중학교는 지난해 서울형 혁신학교 인터넷 단말기 사업을 통해 교실마다 ‘엑세스 포인트(AP, 유선랜과 무선랜을 연결시켜주는 독립적인 장치)’를 구축했다. 온라인 개학 전 교사들에게 자체 연수(온라인 2회, 오프라인 1회)를 진행한 마곡중학교 정보부장 강민수 교사는 “교실 내 온라인 수업을 위해 단계적으로 준비하던 것을 코로나19를 계기로 앞당겨 추진했다”고 말한다. 마곡중학교는 교사별로 일정

C l a s s

Online Class



시간을 할당하고, 원격 수업에 적합한 형태의 시간표를 새롭게 구성했다. 교사들 역시 온라인 개학을 앞두고 별도의 소프트웨어 교육을 받았다.

정답 없는 원격 수업, 최적의 방법을 찾아라

현재 교육부에서 제시한 온라인 강의 형태는 ‘쌍방향 실시간 수업’, ‘콘텐츠 제공 강의형’, ‘과제 중심 수행형’ 등 세 가지다. 콘텐츠 제공 강의형의 경우, 교사들이 사전에 교육 내용을 담아 제작한 음성 혹은 영상 자료를 수업 시간에 제공한다. 과제 중심 수행형 수업에서는 퀴즈나 서술형 문제 등을 통해 학생들이 수업 시간에 각각의 과제를 풀어나갈 수 있게 하고 있다. 교과에 따라서 특성에 맞게 여러 형태의 수업을 골고루 활용하기도 한다.

“지금은 어느 수업 방식이 가장 우수하고 효과적이라고 말할 수 없습니다. 각 교과별 특성과 학습 주제를 연결해서 가장 효율적인 도구를 적절하게 취사선택하는 단계입니다.”

전종옥 교사는 “원격 수업에서 가장 권장하는 형태는 실시간으로 이루어지는 쌍방향 수업”이라고 말한다. 하지만 이를 위해서는 하드웨어와 소프트웨어 등의 외부적인 조건이 따라주어야 할 뿐만 아니라, 학생들의 자발적인 참여도 뒤따라야 한다. “우리 학교 3학년 학생들은 1, 2학년 때 모둠 협력 수업을 하면서 상호작용에 익숙했습니다. 그래서 원격 수업을 하더라도 어느 정도 따라올 거라는 믿음이 있었습니다. 그래서 시행착오가 있더라도 본래 우리 학교의 교육 철학을 살리자고 마음 먹었습니다. 특히 국어 교과는 단순 지식을 습득하는 것 보다, 자신의 느낌과 생각을 표현하는 것이 중요합니다.”

그는 이미 지난 3월 초부터 4월 8일까지 학생들에게 온라인으로 학습자료를 제공했다. 일부 학생을 대상으로 화상 수업 형태의 예비 학습도 진행했다. 이를 통해 학생들에게 자연스럽게 온라인 수업 방식을 익히게 했고, 온라인 개학 이후 모든 학생이 빠짐없이 온라인 교실에 접속할 수 있는 분위기를 만들었다. 마곡중학



온라인 수업에 대한 이야기를 나누고 있는 저종옥 교사와 강민수 교사(오른쪽)

●
우리 학교 3학년
학생들은 1, 2학년
때 모두 협력 수업을
하면서 상호작용에
익숙했습니다.
그래서 원격 수업을
하더라도 어느 정도
따라올 거라는 믿음이
있었습니다. 그래서
시행착오가 있더라도
본래 우리 학교의
교육 철학을 살리자고
마음먹었습니다.

교 학생들은 현재 ‘구글 미트(Google Meet, Google에서 제공하는 간단하고 편리한 고화질 화상 회의)’에 접속해 온라인 수업을 받고 있다. 교실이 아닌 온라인상에서 교사들과 친구들을 만난 학생들은 색다른 경험에 대체로 신기해하는 분위기다.

온라인으로도 전해지는 사제의 정

전종옥 교사가 온라인 개학 이후 첫 수업을 하던 날, 마곡중학교의 몇몇 교사들이 참관해 자발적으로 수업 장면을 영상으로 촬영하고 진행 과정을 정리했다. 온라인 개학 이후 많은 학교가 혼란에 빠져 있는 이때, 각 학교에서 어떻게 대응하고 있는지 기록을 남기고 사례를 공유해야 한다는 생각에서다.

미국중학교의 다른 교과에서도 다양한 교수 방법이 등장해 여러 교사들에게 참고가 되고 있다. 영어 교과에서는 파워포인트로 제작한 수업 자료를 학생들과 공유하며 수업 시간 틈틈이 10분 내외의 영상 자료를 시청했다. 클래스팅과 클래스카드 등 앱 기반의 인공지능 맞춤 학습 프로그램을 활용해 어휘와 발음 공부, 문장 완성 학습 등을 진행한 영어 교사도 있었다.

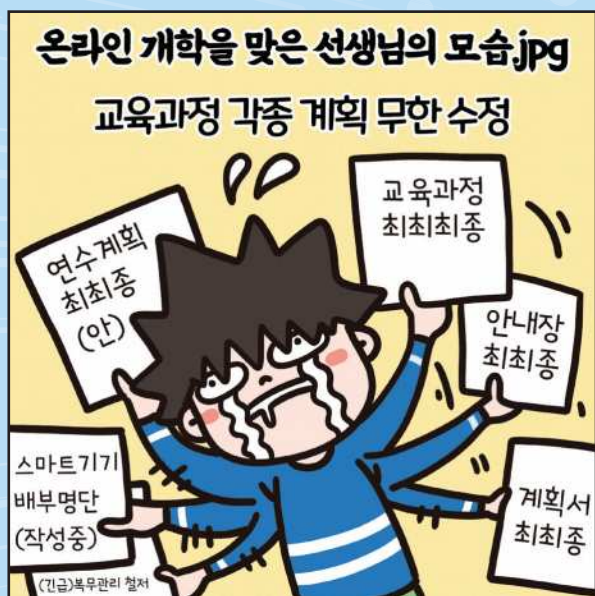
코로나19가 지속적으로 확산되고 있는 상황 속에서, 아직 이를 예방할 백신이나 치료제는 나오지 않았다. 점차 코로나19가 진정된다고 해도 비슷한 사태가 다시 일어나지 않으리라는 보장은 없다. 그래서 전종옥 교사는 “현재 상황은 백신을 만들어가는 과정”이라고 생각한다. 아무도 예상하지 못했던 상황 속에서도 집단지성을 발휘해 슬기롭게 헤쳐나가는 모든 여정이 교육계의 어려움을 이겨내는 백신이 될 거라고 말이다. 개학 첫날, 전종옥 교사는 학생들과 나태주 시인의 ‘선물’을 감상하면서 시의 한 구절을 자신의 삶과 연결해 보자는 질문을 던졌다. 이에 한 학생이 남긴 답변은 그의 눈시울을 뜨겁게 했다.

“제가 받은 가장 크고 아름다운 선물은 이러한 상황에서 우리들이 모여 공부할 수 있는 자리를 만들어준 마곡중 선생님들과 이 자리에 모여 배움을 실천하고 있는 우리 학생들입니다.” (K)

온라인 개학을 맞이하는 즐거운 교사생활

코로나19의 장기화로 달라진 풍경은 학교 현장도 예외가 아니지요. 온라인 개학의 도입으로 원활한 원격 수업 진행을 위해 교육 현장 점검에 나선 선생님들의 마음은 더없이 분주합니다. 2020년, '따로 또 같이' 온 힘을 모아 슬기롭게 위기를 극복해 나가는 생생한 학교 현장을 비주얼 씽킹으로 유명한 '김차명 선생님'께서 그림으로 담아 보여주었습니다.

※ 김차명 교사는 배곧초등학교에 재직 중이며, 교육콘텐츠를 만들어 공유하는 전문적 학습공동체 '참쌤스쿨' 대표입니다.





Nurways With You,

오성훈 간호사, 널스노트 대표 당신을 응원합니다



코로나19 의료현장인 안동의료원에서 함께한 코로나 전사들(왼쪽 오른쪽에서 두 번째가 오성훈 간호사)

“우리는 어떤 상황에서도 간호 전문직으로서의 명예와 품위를 유지하며, 최선의 간호로 국민건강 옹호자의 역할을 성실히 수행한다.” 간호사 윤리선언문의 일부다. 어떤 상황에서도 국민의 건강을 위해 애쓰겠다는 다짐. 이 약속을 지키기 위해 널스노트 오성훈 대표는 경북 청도로 향하는 차에 올랐다.

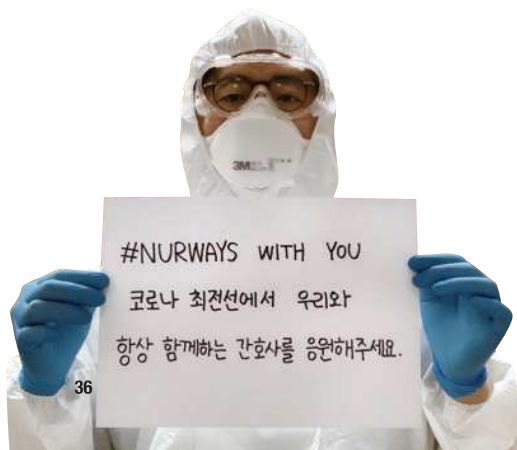
글. 이성미 사진·그림. 오성훈 간호사 제공

서랍 속 간호사 면허증을 꺼내 경북 청도로 가다

지난 1월 20일 국내에 코로나19 확진환자가 처음 발생한 이후 집단 감염 사례가 생기면서 확진환자는 하루가 다르게 늘어났다. 특히 대구·경북 지역에서는 의료 인력 지원을 호소하는 목소리가 터져 나왔다. 그 무렵, 기업 널스노트 오성훈 대표는 서랍 속에서 간호사 면허증을 꺼냈다. 그는 2018년 10월까지 전남대병원에서 2년간 간호사로 일한 경험이 있었다. 그러다 간호 근무 환경과 문화를 개선하는 데에 일조하고 싶다는 생각에 과감히 퇴사를 결정하고, 병원별 업무 내용과 교육 자료, 실무 지침 등을 공유하는 플랫폼 ‘널스노트’를 개발했다.

‘간호사를 간호하는 간호사’로서 의료진과 감염병의 두려움에 떨고 있는 환자들에게 작은 힘이라도 보태고 싶었던 그는 곧장 파견 지원서를 썼다. 그리고 지원서 한편에 “가장 도움이 필요한 곳에 보내 주십시오”라고 적었다. 진심이 통했는지 지원에 합격했고, 2월 29일 경북 청도 대남병원으로 파견을 가게 되었다.

“대구·경북지역에서 확진환자가 수백, 수천 명이 나오고, 의료 환경이 매우 열악하다는 기사가 나왔을 때 저 말고 다른 의료진도 ‘내가 도움이 되고 싶다’라고 생각했을 거예요. 특히 저는 ‘널스노트’라는 간호사 전용 애플리케이션의 개발자였고, 웹툰과 소셜 네트워크 서비스(SNS)를 통해 30만 명 이상에게 영향력을 끼치는 인





플루언서였기 때문에 간호 업무뿐만 아니라 의료 문제의 공론화와 의료 지원에 대한 홍보를 할 수 있을 거라고 생각했습니다.”

두려움을 희망으로 바꾸는 간호사

의료 현장에 갔을 때는 그도 사람인지라 두려움이 엄습했다. 병원 안에는 정신과 질환을 앓으면서 의료인에게 손찌검을 하거나 통제에 불응하는 사람도 있었다. 그런데 열악한 상황에 놓이니, 오히려 희망과 용기가 생겼다.

“이 두려움을 같이 이겨내고 싶다”라는 희망이었다. 환자의 완치를 바라며, 그는 환자의 혈압과 체온, 맥박, 호흡 등을 체크하고 이상 증상이 발생하진 않는지 살폈다. 환자의 끼니를 챙기고 컴플레인을 처리하는 일도 간호사의 몫이었다. 다행히 날이 갈수록 사태는 호전되었고, 안동의료원 근무를 포함해 총 21일간의 의료 지원이 끝났다. 사회로 복귀한 후에는 검사 결과가 ‘음성’으로 나오길 기다릴 때까지 두려움에 떨어야 했지만 투정부릴 수는 없었다. 현장에서 누구보다 가까이에서 간호사들의 고충을 목격했기 때문이다.

“간호사들은 환자의 돌발행동보다 병원 밖의 사회 분위기 때문에 더 큰 상처를 받습니다. 한 간호사는 코로나19 사태

로 자녀와 생이별을 했는데, 엄마가 간호사라는 이유만으로 아이는 유치원으로부터 ‘등원하지 말라’는 말을 들었다고 해요. 이별의 아픔을 감수하고 다른 사람의 생명을 살리기 위해 노력하고 있는데, 이런 면에서는 참 안타까웠습니다.”

이를 개선하기 위해 오성훈 대표는 파견 중에도 틈틈이 짬을 내어 일상을 기록하고, 고글과 마스크가 닿아 헤어버린 피부에 반창고를 붙인 모습, 서로 체온을 측정해주며 불안해하는 모습 등 코로나 병동 내 간호사의 모습들을 사실적으로 그려냈다. SNS를 통해 간호사를 응원하는 #Nurways_With_You 캠페인도 벌였다. 생업에 큰 피해를 입은 소상공인, 서로 만나지 못하는 교사와 학생 등 확진자, 비확진자 가릴 것 없이 그에게는 모두가 위로받아야 할 대상으로 느껴진다.

“온라인 수업이라는 새로운 환경에 적응하고 있는 교사와 학생들, 서로 생이별을 하고 있는 의료진과 가족들, 사회 방위에 힘쓰고 있는 사람들, 이 모두의 수고가 허투루 돌아가지 않도록 모두가 긍정적인 에너지를 가지고 함께 이겨냈으면 좋겠습니다.”

이번 사태를 계기로 오성훈 대표는 국가 위기 상황에 더욱 효과적으로 의료 정보를 전달할 수 있는 시스템을 구축하려 노력하고 있다. 그를 비롯한 의료진, 공무원, 교직원 등 많은 사람들이 코로나19를 극복하고, 다시금 이러한 위기 상황을 되풀이하지 않기 위해 오늘도 구슬땀을 흘리고 있다. 그 노력에 우리도 위로와 공감을 더할 때다. (K)

스승의 날을 맞아 오성훈 간호사가 The-K 매거진 독자들에게 전한 그림 메시지





01

공간으로 만드는 지속가능한 성장

경 남 통 영 제 석 초 등 학 교

지난해, 통영의 제석초등학교는 찾아오는 손님들을 맞이하느라 내내 분주했다. 전국 90개 기관에서 찾아온 1천여 명의 손님들이 공간혁신을 이루었다고 소문난 이곳에 너도 나도 발걸음을 한 덕분이었다. 변화된 공간에서 학생들의 다양한 활동을 지속적으로 끌어내며 살아 움직이는 생명력을 불어넣는데 성공한 제석초등학교를 찾아가 보았다.

글. 이경희 사진. 김도형



02

배움의 시작은 등굣길부터

봄이 한껏 내려앉은 통영 제석초등학교의 등굣길은 그 느낌이 예사롭지 않았다. 한꺼번에 학생들이 몰려도 넉넉하게 걸을 수 있는 폭, 학생들이 직접 그린 아기자기한 벽화, 캐릭터 보도블록까지 이 모든 것들이 방문객을 기분 좋게 만들어주고 있었기 때문이다. 제석초등학교가 처음 문을 연 시기는 2015년 3월, 18학급으로 시작해서 지금은 42학급으로 지속적으로 학생 숫자가 늘어나고 있으며 학부모는 물론 교사들에게도 가고 싶은 학교로 꼽히는 곳이다. 경상남도 통영시에 자리잡고 있는 제석초등학교가 전국구로 이름을 얻게 된 데는 여러 가지 배경이 있다. 그중 교육부가 5개년 사업으로 공간혁신사업을 활발히 펼치고 있는 와중에 공모 사업을 통해 색다른 공간혁신을 이루어 낸 것은 제석초등학교를 설명하는 가장 큰 이유다. 방문객들이 지나온 등굣길 역시 그러한 작업의 하나로 확 바뀐 곳이다. '안전한 통학로'라는 말은 교육 관계자들이라면 귀에 딱지가 앉을 만큼 자주 들었던 단어였지만 사실 그건 어른들 시각에서의 '안전'이었고, 학생들의 시각으로 통학로를 만들어보겠다는 시도의 산물로 이 예쁜 통학로가 탄생한 것이다.



01. 학생들이 영화를 보거나 작품을 발표할 수 있는 무대형 돌봄교실
02. 등굣길의 보도블럭, 학생들이 직접 글과 그림으로 타일을 만들었다.
03. 알록달록 예쁜 제석초의 돌봄교실은 학생들은 물론 학부모들도 좋아하는 공간이다.
04. 자발적 참여와 회의를 통해 학교 일에 적극적으로 참여하는 제석초 교육공동체들(학생·학부모·교직원)의 회의공간
05. 교장실 한쪽 벽면을 가득 채운 학생들의 활동 과정들
06. 학생들·교사·학부모들 모두가 오고 싶어하는 곳, 제석초등학교 전경

“통영의 10개 기관이 한자리에 모였습니다. 시민단체, 의회, 시청, 경찰서 관계자들이 모두 모여 학생들이 다니는 길을 함께 걸었어요. 어떤 문제가 있는지 찾아내고 가능한 것들은 그 자리에 모인 시 담당자에게 말해 바로 수정을 하도록 했지요.” 당연히 통학로의 주인공인 학생들의 의견도 들어갔다. “비가 오면 보도블록 사이에서 물이 나와서 힘들어요,” “통학로에서 알뜰시장도 열었으면 좋겠어요,” “예쁜 그림이 그려져 있으면 좋겠어요.” 이종국 교장은 이 같은 학생들의 의견을 최대한 반영했고, ‘배움의 시작은 등굣길부터’라는 자신의 철학을 실천했다. 어린이 보호구역 내 차량 속도제한 ‘30’을 표기한 숫자가 선명하게 쓰여진 노란색 배낭을 메고, 비가 오나 눈이 오나 학생들의 등굣길 지킴이 역할을 하는 이종국 교장의 모습은 이곳 주민들에게 이제 흔하디 흔한 일상이 되었다.

학습·놀이·쉼이 담긴 돌봄교실

등굣길이 실외 공간이라면 교내에는 ‘돌봄교실’이 있다. 모든 학교에 다 있는 돌봄교실이 이곳에서 특히 주목받는 이유는 무엇일까?

“제가 처음 부임해 왔을 때 돌봄교실은 2층에 2개실, 3층에 1개실이 있었습니다. 당시 우리 학교는 계속 학생 숫자가 늘고 있어서 교실이 부족하던 때였는데 ‘왜 돌봄교실은 오전에는 잠가 놓고 오후에만 쓰는 걸까?’하는 의문을 가졌지요. 또 2층과 3층으로 나누어져 있어 효율성이 떨어지고, 외부인 출입이 완벽히 통제되지 못하는 문제점도 갖고 있었어요.” 돌봄교실의 변화는 그런 의문에서 시작했다. 교직원들은 전국에 소문난 학교를 돌면서 벤치마킹을 했고 학생들은 물론, 학부모들의 의견





07



08



09

07. 미술 같은 다양한 표현활동을 할 수 있는 돌봄교실

08. 가상현실 스포츠실은 VR을 이용해 다양한 스포츠를 즐길 수 있어 학생들에게 인기 만점이다.

09. 생각과 독서가 가능한 돌봄교실, 벌집형 구조는 학생들에게 자발적인 독서욕구를 불러일으킨다.

●
제석초등학교의
공간이 놀라운 이유는
하나다. 아름답고
깨끗한 새 공간이라는
의미를 뛰어 넘어
학생들로 하여금
스스로 움직이는
활동을 이끌어내고
지속성장이 가능하게
하는 ‘살아있는
공간’이기 때문이다.

에도 귀를 기울였다. 그렇게 리모델링 공모사업에 응모한 결과, 돌봄교실 4실에 실
내놀이터까지 총 5개의 공간이 만들어졌고, 그 쓰임새는 모두 달랐다. 미술 같은 표
현활동을 할 수 있는 교실, 생각과 독서가 가능한 독서형 교실, 보드게임 등을 중심
으로 한 놀이형 교실, 영화를 관람하거나 작품을 발표할 수 있는 무대형 교실, 그리
고 복도의 놀이터는 환하고 유쾌한 공간으로 제 몫을 다하고 있다. 또, 오전에 돌봄
교실의 문을 잠가두는 대신 학생들의 학습공간으로 활용했는데 이는 교사들에게도
새로운 경험이었고, 돌봄교실에 대한 패러다임의 전환이었다.

학습·놀이·쉼을 한 번에 담은 돌봄교실에 대한 호응은 무척이나 뜨거웠다. “돌봄
교실 때문에 제석초등학교에 오고 싶다”라는 말이 심심찮게 들려왔으며 이종국 교
장이 말을 덧붙였다. 말 그대로 ‘꿈틀꿈틀 잼(jam-e)터’ 돌봄교실의 힘이었다.

공간의 변화, 학생들의 창의성을 이끌어내다

제석초등학교가 변화한 곳은 돌봄교실뿐만이 아니었다. 전 학년이 참여하는 도
시텃밭, 작은 운동장을 배려해 교내에 마련된 4곳의 체육실 또한 학생들이 좋아
하는 곳으로 탈바꿈했다. 디지털시대에 부합하는 가상현실 스포츠실은 특히나
학생들이 가장 재밌어하는 공간 중 하나로 자리를 잡았다. 그러나 이러한 공간의
변화는 시작에 불과했다. 이종국 교장의 평소 철학이 “학생들은 무엇이든 해볼
수 있어야 한다”인 만큼 이 모든 공간들은 학생들의 꿈과 호기심을 펼칠 무대이
자 도전 장소가 됐기 때문이다.



10. 전 학년이 참여하는 아름다리 텃밭은 학생들의 정서를 함양시킨다.
11. 제석초등학교 내의 포토존. 쉬는 시간이면 학생들이 몰려드는 장소다.
12. 깔끔하고 널찍한 보건실 또한 학생들이 좋아하는 공간이다.
13. 돌봄교실 앞의 실내놀이터. 학생들의 에너지를 발산하는데 최적의 공간이다.



학교는 학생들에게 끊임없이 새로운 프로그램을 만들어주었고, 교육과정과 연계된 30여 개의 동아리 활동은 학생들이 학교의 공간을 자발적으로 활용하는 결과물로 이어졌다. 그 안에서 학생들이 적극성과 창의성을 유감없이 펼쳤는데, 자신들의 아이디어가 담긴 공간인 만큼 주인의식과 책임감 또한 남다른 점이 특히 눈에 띄었다고.

“우리 학교는 공간연수도 많이 하고 페스티벌도 많이 개최합니다. 학생들 스스로 게릴라콘서트를 개최한다며 학교 곳곳에 포스터를 만들어 붙이기도 하고, 자치회를 통해 공간을 이용하는 규칙을 스스로 정하기도 하죠. 고학년들이 저학년을 위해 직접 동화책을 만들어 읽어주고, 학부모님들의 봉사활동도 학교생활 안에서 아주 자연스럽게 이루어지고 있습니다.”

제석초등학교의 공간이 놀라운 이유는 하나다. 아름답고 깨끗한 새 공간이라는 의미를 뛰어 넘어 학생들로 하여금 스스로 움직이는 활동을 이끌어내고 지속성장이 가능하게 하는 ‘살아있는 공간’이기 때문이다. 학생들의 눈높이에 맞춘 등굣길을 걸어 등교하는 학생들과 교사들의 표정은 환하디 환하다. 자율성과 도전정신을 존중받는 곳. 무엇이든 시도할 수 있는 자신감을 학교 내에서 펼칠 수 있기 때문이다. 만들어지는 공간에서 활용되어지는 공간까지, 잠시도 고민을 그치지 않는 제석초등학교 교직원들과 학생들. 관찰과 선택, 집중을 통해서 미래사회에 걸맞은 인재를 길러내는 이곳은 이미 통영시, 경상남도 바깥으로 훨훨 날아오고 있었다. ㉠



이가현 교사



박대현 교사

우리의 이야기는 노래가 되고, 노래는 희망이 된다

진영대흥초등학교 박대현 & 호암초등학교 이가현 교사

공감보다 힘이 센 위로는 없다. 교사가 겪는 어려움이 무엇인지, 그들에게 가장 필요한 위로는 무엇인지 동료 교사가 가장 잘 알기에, 그들이 건네는 위로는 서로에게 큰 힘이 된다. 박대현, 이가현 교사가 결성한 '수요일밴드'의 노래는 그래서 힘이 센 울림을 준다.

글. 이성미 사진. 김도형

Teacher



Musician

휴식과 위로가 되는 '수요일' 같은 밴드

「아침부터 애 보내랴 고생 많으시죠, 어머님? 제가 드리고픈 이야기는 교통봉사 녹색 어머니 해주시면 안 될까요, 어머니?」

이 소리는 경상남도 함안군에서 교통 봉사할 녹색 어머니를 구하는 이가현 교사가 학부모와 통화하는 소리가 아니다. 수요일밴드가 올 3월 발표한 앨범 「어머님 전상서」의 타이틀곡 '어머님 전상서'의 노랫말이다.

수요일밴드는 교육 현장에서 교사들이 겪는 다양한 상황들을 노래하고, 위로의 메시지를 전하는 교사의, 교사를 위한, 교사에 의한 밴드다. 2013년 디지털 싱글 앨범 「혼자」를 발표한 이래 7년간 총 12장의 앨범과 19개 곡을 발표했으며, 포털 사이트 검색창에 '박대현'이라는 이름을 치면 직함에 '교사', '가수'가 나란히 적힐 만큼 밴드로서 입지를 굳혔다. 조금 다른 점이 있다면, 그의 소속은 소속사가 아니라 학교라는 것뿐이다.

“2013년 4월 1일 만우절 거짓말처럼 수요일밴드가 시작된 지 벌써 7년이 지났습니다. 수요일밴드를 처음 결성할 때 이가현 선생님과 ‘오래 음악을 하자’라는 이야기를 했는데, 운이 좋았는지 정말 지금까지 밴드 활동을 이어올 수 있었네요.” 지금은 떨어져 있지만, 7년 전 두 사람은 같은 학교인 경남 함안 칠서초등학교에 근무했었다. 서로를 소개하던 중 취미에 대해 묻게 되었고, “노래가 취미”라는 이가현 교사의 대답에 박대현 교사가 그녀를 밴드에 영입했다. 초창기 본래 4명으



「그 쌤의 이중생활」은 QR코드를 스캔하면 동영상으로도 만나볼 수 있습니다. 세상의 모든 선생님들에게 휴식과 위로가 되는 음악을 전하고 싶어 결성한 '수요일밴드'의 박대현, 이가현 선생님의 신나는 성장기를 들어보세요! ▶

Musician



& Teacher



밴드 활동은 두 사람을 교사로서도 한층 성장하게 했다. 밴드 활동을 통해 다져진 작곡, 연주, 보컬, 영상 제작, 댄스 실력도 수업 시간에 발휘된다. 박대현 교사는 음악 시간에 학생들이 쓴 글에 멜로디를 붙여 노래를 만들고 영상을 만드는 등의 활동을 통해 학생들의 창작 능력을 키워준다. 그리고 이가현 교사는 보컬 연습을 통해 얻은 발성 노하우를 학생들에게 전수한다.

로 밴드를 결성했지만, 각자 사정으로 2명이 탈퇴하면서 박대현, 이가현 교사의 혼성듀엣 체제로 활동을 이어오게 되었다. ‘수요일밴드’라는 이름은 교사들에게 취미, 동아리 활동을 할 시간이 주어지는 수요일처럼, ‘우리를 뒤돌아보고 스스로를 위한 음악을 하자’라는 의미에서 지어졌다. 그리고 지금 이가현 교사에게 밴드 활동은 삶의 일부분이 되었다. “‘휴식이 되는 음악을 하고 싶다’는 수요일밴드의 의미는 그 대로지만, 저에게 수요일밴드가 갖는 의미는 달라졌어요. 오랜 시간 함께해오면서 지금 수요일밴드는 삶의 일부분이라고 느낄 만큼 큰 부분을 차지하고 있는 것 같아요.”

세상의 모든 선생님들에게 보내는 전상서

밴드 결성 이후 두 사람은 교사 생활을 하며 겪은 일들을 노랫말로 만들었다. 학생들에게 우유 좀 가져가라고 호소하는 ‘우유 가져가’, 중앙제어로 점통이 된 교실에서 ‘에어컨 좀 틀어달라’고 호소하는 ‘에어컨 송’ 등이 대표적이다. ‘창의적인 학급 운영하라 하는 게 만 원 주고 ‘치킨 두 마리, 콜라, 오징어 그리고 남은 돈으로 너 하고 싶은 거 다 해’라는 거지’라는 교육 현실의 뼈를 때리는 가사도 돋보인다.

“저희가 밴드를 시작할 당시만 해도 학교 이야기를 비롯해 일상적인 것들을 가사로 담는다는 게 매우 생소한 일이었어요. 그래서 박대현 선생님이 쓴 노랫말을 보며, ‘이런 이야기를 노래로 하면 사람들이 들을까?’ 싶기도 했죠. 그런데 생각과 달리 우리 노래를 듣고 크게 공감해주시는 분들이 참 많더라고요. ‘아무도 하지 않았던 학교 이야기를 노래로 담는다는 게 굉장히 의미 있는 일이구나’라고 느끼게 되

‘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 지면에 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.

면서부터는 더욱 즐겁게 활동을 하게 되었습니다.”

많은 교사가 공감하고 위로를 받은 덕분에 수요일밴드는 교육 관련 행사에 단골손님으로 초대됐다. 특히 ‘에어컨 송’은 2014년 인터넷 커뮤니티에 발표된 후 특유의 재미난 노랫말과 영상이 전국적으로 인기를 끌면서 라디오 프로그램인 CBS「김현정의 뉴스쇼」를 비롯해 주요 신문에 인터뷰가 실리기도 했다. 그렇다면 이들이 가장 애착을 갖고 있는 노래는 무엇일까? 사연 많고 추억 많은 여러 곡 중 이가현 교사가 가장 좋아하는 곡은 ‘오늘의 나에게, 내일의 나에게’다.

“2018년 11월에 발표한 ‘오늘의 나에게, 내일의 나에게’라는 곡이 있어요. 학교 이야기는 아니지만 저희가 꼭 하고 싶었던, ‘오늘 행복은 오늘의 나에게 주고, 내일 걱정은 내일의 나에게 주자’는 이야기를 담아 만든 곡인데요. 워낙 가사가 좋고 흥을 돋우기에 좋은 노래이기도 하지만, 둘이 함께 만든 곡이라 더욱 의미 있게 느껴집니다. 꼭 들어보시길 추천합니다!”

노래는 나를 성장하게 하는 스승

수요일밴드의 노래는 교사들에게 때로는 피식 웃게 하는 즐거움을 주고, 때로는 무거운 어깨를 다독이는 위로가 된다. 또 수요일밴드의 두 사람에게도 힘이 되어 준다.

“예전에는 자존감이 낮았는데, 공연을 하면서 박수를 받고, ‘노래가 좋다’라는 이야기를 들으면서 자존감이 높아졌어요. 또 밴드 활동을 하면서 얻는 즐거움과 에너지는 교사로서 학생들을 가르치는 데에도 도움이 됩니다. 좋아하는 일을

하면서 얻은 에너지를 학교에서 학생들에게 쓰는 것이죠.”

박대현 교사의 말처럼 밴드 활동은 두 사람을 교사로서도 한층 성장하게 했다. 밴드 활동을 통해 다져진 작곡, 연주, 보컬, 영상 제작, 댄스 실력도 수업 시간에 발휘된다. 박대현 교사는 음악 시간에 학생들이 쓴 글에 멜로디를 붙여 노래를 만들고 영상을 만드는 등의 활동을 통해 학생들의 창작 능력을 키워준다. 그리고 이가현 교사는 보컬 연습을 통해 얻은 발성 노하우를 학생들에게 전수한다. 두 사람이 작곡부터 뮤직비디오 제작에 이르기까지 모든 분야를 담당하는 탓에 점점 만능 가수이자 교사로 성장하게 되는 것. 그렇다면 앞으로 수요일밴드는 어떤 활동을 이어가게 될까?

“여태 해오던 것처럼 앞으로도 1년에 1~2곡 정도는 꾸준히 발표하려 해요. 장르를 가리지 않고 재미있어 보이는 건 모두 도전해보고 싶고요. 밴드로서 이루고 싶은 목표는 처음 약속 그대로 오래오래 음악을 하는 거예요. 더 유명해지거나 많은 돈을 벌어도 좋겠지만, 오래오래 즐기면서 행복하게 음악을 하는 데에 더 무게를 두고 싶어요.”

앞으로의 바람 또한 여느 밴드가 가진 그것과 다르지 않은 두 사람. 그러나 오래도록 좋은 선생님이기도 남고 싶다는 점은 남들과 다르다. 그리고 두 사람은 그들처럼 많은 선생님들이 자신이 하고 싶은 것을 이루길 바란다.

“너무 늦지 않았나? 잘할 수 있을까? 고민하지 마세요. 해도 됩니다. 두려워하지 말고, 하고 싶은 걸 도전하면서 인생을 즐기세요. 우리가 노래를 통해 여러분을 항상 응원할게요!” ㉞



최선을 추구하는 비판적 사고와 창의성

4차 산업혁명의 시대에 필요한 핵심 역량(4Cs)으로 비판적 사고 능력(Critical thinking), 창의성(Creativity), 의사소통 능력(Communication skill), 협업 능력(Collaboration)이 강조되고 있다. 특히 새로운 가치를 창출하고 긴장과 딜레마를 조정하며, 책임감을 가지고 변화를 만드는 변혁적 역량이 점점 더 중요해지는 지금의 상황에서는 비판적 사고 능력과 창의성이 필수적이다.

글. 강일수(두디스코칭 대표)



수평적인 조직문화가 가져오는 힘

그동안 비판적 사고는 장려되기보다는 억제되고 있었던 것이 현실이다. 수직적인 조직문화였기 때문이다. 하지만 이제는 달라져야 한다. 비판적 사고를 '부정적인 인식'이라고 오해하기보다는 '근거 있는 비판으로 소통하는 것'이라고 받아들이는 것이 중요하다.

미국의 반도체 회사인 '인텔'의 최고경영자 폴 오텔리니는 41년 동안 위기를 돌파해온 인텔의 놀라운 힘에 대해 '수평적 조직문화'라고 답한 적이 있다. 수평적 조직문화가 불필요한 대립을 부르거나 의사결정을 지체하지 않을까 하는 우려에 대해서도 '논쟁은 바람직한 것'이라 말한다. 인텔은 생산적인 논쟁을 '건설적인 대립'이라 부른다. 신입사원 시절부터 건설적인 대립과정을 거치도록 하고 있다. 다만 건설적인 대립을 할 경우 '사람'이 아니라 '문제점'을 공격한다는 규정을 준수하도록 했다. 그래야만 모든 사람이 이성적으로 문제에 접근할 수 있기 때문이다.

따르기 전에 생각하고, 의문을 제기하기

동조심리가 강한 사람들은 스스로 탐구하지 않는다. 스스로 생각하면서 무언가를 직접 찾아내는 것이 아니라, 무조건 다수의 의견을 따르곤 한다. 다수가 무엇인가를 한다면 그 것이 옳은 것이며, 좋은 아이디어일 것이라고 생각한다.

'탐구'라는 힘든 작업을 회피하고, 자신의 창의성을 꺼내 사용하지 않는 것이다. 리더십 전문가인 존 맥스웰은 "통념은 최선의 최악이고, 최악의 최선이다"라고 했다. 통념은 현상 유지를 좋아한다. 그래서 변화에 저항하고, 혁신을 방해하게 된다. 우리는 어떤 일을 할 때 더 좋은 방법이 있을 것이라고 가정해야 한다. 예전에 한 번도 시도해보지 않았던 일이 전혀 성사되지 않을 것이라는 생각은 멈춰야 한다.

과거의 해법에 의존하고 비슷비슷한 사람들의 의견에만 귀를 기울일 때 생기는 통념은 창의성을 가로막는다. 그러므로 통념에 따르기 전에 무엇이 최선인가를 생각해볼 필요가 있다. 통념에 의문을 제기하고, 무언가를 깊이 생각한다는 것은 힘든 일이지만, 가치 있는 노동이다.

익숙함으로부터 벗어나 새로운 것을 시도하기

모든 전통은 새롭고, 좋은 아이디어에서부터 출발했다. 당시에는 혁신적이었다. 그런데 세월이 흐르다 보면 알맹이는 빠지고 형식만 남게 된다. 본질에서 벗어나 비본질적인 요소들이 이슈로 떠오른다. 전통을 지킨다는 명목 하에 변화에 저항하는 시기는 오히려 퇴보를 초래할 수 있는 위험한



때이기도 하다. 사람들이 '틀렸다'는 말을 한다 해서 다 틀린 것도 아니고, '옳다'고 말한다 해서 다 옳은 것도 아니다. 중요한 것은 본질이고 목적이다. 본질에 충실하면서 목적을 이룰 수 있는 더 나은 해결책이 무엇인지를 찾아야 한다. 방법은 많다. 그것을 인정해야 한다. 비본질적인 것은 얼마든지 새로운 것으로 대체할 수 있는 것이다.

경제학자 존 메이나드 케인스는 "어려움은 새로운 아이디어를 개발하는 것이 아니라 옛것으로부터 벗어나는 데 있다"라고 했다. 익숙한 전통과 규범을 떨쳐버리기란 실제로 어렵다. 하지만 '본질적인 목적은 무엇인가?', '목적에 충실한 더 나은 방법은 무엇인가?', '무엇이 더 효과적이고 올바른 것인가?'를 생각해보고, 새로운 것을 시도하며 다른 선택에 따른 불편함에도 익숙해지려는 노력이 필요하다.

올바른 질문으로 창의성을 자극하기

새롭고 창의적인 생각은 대부분 질문하는 가운데 나온다. 창의성을 자극하기 위해서는 질문이 필요하다. 질문하면 생각하게 되기 때문이다. 창의성은 얼마나 올바른 질문을 하느냐에 달려 있다. 질문이 없으면 생각할 필요를 못 느끼고, 질문이 나쁘면 오히려 창의성을 가로막는다. 올바른 질문이 창의성을 자극하는 것이다.

올바른 질문의 예

- 왜 그런가?
- 이 정도로 괜찮은가?
- 무언가 빠뜨린 것은 없는가?
- 당연하게 생각하는 것들이 정말 당연한 것인가?
- 좀 더 좋은 다른 방법은 없는가?

허물을 벗지 않는 뱀이 죽는 것처럼, 낡은 사고의 허물 속에 갇혀 있으면 성장은 고사하고, 끝내는 퇴보하고 만다. 자신은 변함없이 제 자리에 있다고 해도 그 자체가 퇴보다. 세상은 언제나 변하기 때문이다. 새로운 상황에 효과적으로 대응하기 위해 사고의 왕성한 신진대사가 필요하다. ㉔

미래 불안을 잠재우는

부모와 자녀의 행복 전략

부모라면 누구나 진로, 학습, 갑작스런 사고 등 자녀에 대한 불안을 늘 안고 산다. 자녀 역시 부모에 대한 양육지원 불안, 애정 애착에 대한 현실 불안과 미래 불안을 가지고 있다. 이러한 불안증은 결국 서로에 대한 과도한 집착으로 이어져 과잉행동을 초래하므로, 미래 불안증을 해소하기 위한 전략을 알아본다.

글. 김동철(심리학 박사)

삶의 가치를 책임져주는 요소는 무엇인가?

삶에 대한 가치를 평가하는 기준은 사람마다 다르다. 심리학적 근거에서 바라보자면, 인간이 살아가는 삶의 자세 요소는 스스로 할 수 있고 즐길 수 있는 '자발성'을 시작으로, 사회적 공감과 공존이 기본이 되는 사회적인 '관대함', 신뢰와 믿음 그리고 스스로의 안정적 가치를 가질 수 있는 '정직함'이 있어야 하며, 꾸준히 노력하고 인내해야 하는 '성실함'이 있어야 한다. 마지막으로 누구든 평등하게 누릴 수 있는 '공정함'이 있을 때 안정적이고 행복한 삶을 누릴 수 있다. 또한, 이런 기본적인 요소 외에도 '에너지 복원력'이라는 회복탄력성 또한 중요한데, 어려운 상황과 시련에 노출되었을 때 얼마나 빨리 회복하느냐에 따라 삶의 질 또한 큰 영향을 받기 때문이다. 우리는 이러한 요소를 짊어지고 큰 과제 하나를 필연적으로 실천해야 하는데, 그것은 바로 '자식의 행복한 미래'라는 매우 중요한 과제를 해결하는 것이다. 다행히도 부모들은 자녀에 대한 헌신적인 배려와 사랑이라는 에너지로 자녀에게 아무리 큰 고난과 역경이 올지라도 당당히 이겨낼 수 있는 히어로의 역할을 할 수 있다.





이처럼 대부분의 자녀에게는 ‘부모’라는 삶에 대한 안전장치가 있고, 역경에 대해 방어해주는 강력한 방패가 있어서 자녀의 삶은 안전하게 보장될 것이라 여기게 된다. 그러나 자녀 중심의 안전장치가 아닌, 부모 자신이 판단하고 인정하는 보수적 안전장치가 자리 잡으면서 이 이론은 서서히 부식되고 있다. 더 나아가 함께 미래를 개척해 나가야 하는 부모자식간의 절대적 믿음에 서서히 금이 가는 경우가 발생한다.

불안을 잠재우는 주체는 부모가 되어야

부모와 자녀, 가족은 하나의 공동체이기에 가족 모두가 전반적으로 행복해야 부모와 자녀 개개인도 행복할 수 있다는 도 달점에 달게 된다. 그렇기에 부모는 행복하지 못할 수도 있다는 미래 불안으로 인해 현재의 자녀를 보며 염려와 걱정을 하기도 한다. 결국 자녀의 행복과 안위를 위해 갖가지로 노력하고 헌신하는 것이 대부분 부모의 모습이다. 그렇다 보니 노력하는 것에 비해 원하는 결과를 내지 못하거나 자녀가 부모의 의지대로 따라와 주지 않는다면 부모의 마음은 편치 못하고, 자녀의 미래에 대한 두려움이 커질 수밖에 없다. 이를 지켜보는 자녀 역시 부모의 두려움이 전이되어 불안감이 커지게 되므로, 부모는 자녀에 대한 걱정과 염려를 자녀 앞에서 보이지 않는 게 바람직하다.

간혹 어떤 부모는 자신의 행복과 우월적 판단에 의해 자녀를 그저 종속된 가치로 보는 경우가 있다. 자신의 삶을 평가하는 기준 중에 자녀와 사회와 주변 인식을 떼어놓고 말하기는 어려우므로, 우리는 종종 자신의 행복한 삶 기준을 타인의 경쟁 관계에 두는 오류를 범하기도 한다. 이것이 우리가 쉽게 놓치고 있는 부분이다. 주변의 칭찬과 자신의 우월감이 행복의 잣대가 되어 자녀의 마음은 아랑곳하지 않고 주변에 안달하거나, 화가 치미거나, 자랑스러워하거나, 그저 따라주면 착한 자

식이라고 칭찬을 반복하면서 자신의 삶과 자녀의 삶이 같아야 한다는 억지가 작용될 수 있다. 이러한 것은 결국 자녀의 미래 불안을 야기하고, 부모 자신에게도 미래 불안이 가중되는 강력한 문제가 되는 것이다. 어떠한 돌발사건을 겪거나 자신이 생각지 못한 한계에 부딪혀 심리적 타격을 받는다면 인간은 누구나 불안을 담보로 하는 갖가지 정신적 문제에 봉착하게 된다. 이로 인해 또다시 불안감에 휩싸이게 되며, 우주를 표류하는 미아처럼 현재 생활에 대한 의지와 목표를 잃게 된다. 이러한 상황은 부모나 자녀 모두에게 해당되며, 둘 중 누군가에 의해 더욱 강화되기도 한다. 그렇기에 둘 중 누구라도 이를 해결하기 위해 노력해야 한다. 부모가 자녀보다 사회적 경험이 풍부하니 그 노력을 하는 주체가 부모가 되면 더없이 좋다.

공감과 배려, 믿음 그리고 사랑으로 보듬어가는 미래

심리적 불안정을 겪는 부모는 자신을 포함한 자녀에 대한 진로, 학습, 갑작스러운 사고 등 불안염려를 늘 달고 산다. 자녀 역시 진로, 학습, 친구 관계, 부모에 대한 갈등 더 나아가 애정, 애착 등 다양한 환경적 요소에 따라 현실 불안과 미래 불안을 가지고 있다. 이러한 불안증은 결국 서로에 대한 과도한 집착으로 이어져 과잉행동을 하게 만들기 때문에 미래 불안증을 해소하기 위해서는 부모와 자녀가 함께 행복한 전략을 세우는 것이 꼭 필요하다. 누구에게나 미래에 대한 불안감은 존재한다. 그리고 우리는 그 불안감을 이겨내기 위해 노력한다. 특히 미래에 대한 불안감은 너나 할 것 없이 언제든지 생길 수 있는 것이므로 서로에 대한 공감과 배려, 믿음 그리고 사랑으로 이겨내야 한다. 마음은 자신의 것이기도 하지만 자녀의 것, 가족의 것이다. 불안함을 해소하는 방법은 간단하다. 자녀를 인정해주고, 애정을 가지고 지켜보면서 사회적 경험자로서 조언한다면 결코 부모와 자녀의 미래는 불안하지 않을 것이다. ㉔

신아홉 살 우리 꿈은

행복한 지구별 여행자

“즐겁고 행복한 일만 하며 살아요.” 신앙탄 작가는 몸을 뒤로 젖히며 깔깔깔 웃었다. 웃음의 전염력은 세다. 그녀가 웃으면 오형권 사진작가도 어김없이 따라 웃었다. 불가운에 이끌려 새순이 올라오는 모양조차 재미있다는 듯 부부는 계속 웃음을 쏟아냈다. 신아홉 살 지구별 여행자 부부의 노후 준비물은 웃음이 반이다.

글. 이성미 사진. 김도형

책은 까다롭게 쓰여야 한다. 지금도 필요하면 아무리 먼 나라라도 몇 번씩 다시 방문한다. 절대 다른 사람이 써놓은 글이나 희미한 기억에 의존하지 않는다. 쉽고 재미있게, 하지만 정확하게 기록하고 말하는 것은 ‘교사’라는 직함을 내려놓은 후에도 절대 버리지 않는 철칙이다.

가난한 교사 부부, 여행의 매력에 빠지다

신앙탄 작가는 일찍이 시조 시인으로 등단했지만, 지금은 여행 작가로 더 유명하다. 2014년 「가고 싶다, 바르셀로나」를 시작으로 2019년 「가고 싶다, 빈」까지 총 7권의 지식 여행 시리즈를 펴낸 까닭이다. 남편 오형권 사진작가와 함께 만들어진 이 책들은 단순한 여행기가 아닌 여행 인문 서적으로 인기가 높다. 지금 두 사람과 여행은 떼려야 뗄 수 없는 사이. 그러나 신혼 때만 해도 부부는 자신들이 여행 작가로 살리라곤 꿈에도 생각하지 못했다. “신혼여행도 국내로 다녀왔어요. 결혼 후에도 ‘우리 형편에 무슨...’이라는 생각에 해외여행은 엄두도 못 냈고요. 그러다 제가 2003년에 우수교사로 선발되어 베트남과 캄보디아로 연수를 가게 되었죠. 눈에 보이는 풍경이 너무 새롭고 좋으니까 아내 생각이 계속 나더라고요. 그래서 싫다는 아내를 설득해 이듬해 2월 봄방학 때 방콕으로 부부가 첫 해외여행을 다녀왔습니다. 그게 시작이었어요.”

생애 첫 해외여행은 이들 부부의 인생을 송두리째 바꿔놓았다. 첫 여행에서 크게 감동한 신앙탄 작가는 돌아오자마자 영어회화 학원에 등록했고, 기회만 생기면 여행 가방을 썼다. 2004년 한 해에만 부부는 첫 동반 여행을 포함해 총 다섯 번의 해외여행을 다녀왔다.

“이국적인 풍경이나 정취도 좋지만, 나라마다 고유의 문화를 갖고 있다는 것이 매력적으로 느껴졌어요. 문화재도 책에서 보는 것과 실제로 가서 보는 것이 너무 달라 놀라웠고요. 자연스레 여행에서 얻은 지식과 감동을 학생들에게 전달해주고 싶다는 생각이 들었습니다.”

처음에는 두 사람도 여느 관광객들처럼 눈에 보이는 것에만 주목했다. 그러나 한국에 돌아가 학생들에게 본 것을 나눠줄 생각을 하니 작은 돌부리 하나도 쉽게 지나칠 수 없었다. 어떤 풍경이든 그 나라의 역사와 문화가





신양란&오형권 작가 부부



겉쳐 보여서 살아있는 교육 자료로 느껴졌다. 신양란 작가가 여행지에서 본 것을 부지런히 기록하는 동안, 오형권 사진작가는 촬영을 맡았다.

엄마는 나중에 크면 뭐가 될 거야?

여행의 감동을 더 많은 사람에게 알리고픈 마음은 책 출간에 대한 욕심으로 이어졌다. 그러나 당시 여행 작가로서는 인지도가 없어서인지 함께 하자는 출판사가 없었다. 그래서 상대적으로 진입 장벽이 낮았던 전자책 시장에 먼저 뛰어들었고, 2012년 「이야기 따라 로마 여행」을 출간했다. 시인의 눈이 필요할 때는 시인으로, 중학교 교사의 눈이 필요할 때는 교사로, 여행 인문학 강사의 눈이 필요할 때는 인문학자로 카멜레온처럼 변신할 수 있는 능력이 책의 맛을 살렸다. 그렇게 ‘이야기 따라 OO 여행’ 시리즈가 연이어 탄생했다. 부부의 영향으로 “선생님처럼 여행 작가가 되고 싶다”는 학생들도 생겨났다. 전자책을 통해 여행 작가로서의 입지를 다질 무렵, 출판사로부터 정식으로 종이책을 출간해보자는 연락이 왔다. 그래서 집필을 시작했고, 2014년 7월에 ‘책다른 지식 여행’ 시리즈의 첫 번째 책인 「가고 싶다, 바르셀로나」가 세상에 나왔다. 이 책은 신양란 작가에게 새로운 꿈

으로 더 빨리 달려가게 하는 첫차가 되어주었다. 한편, 아들이 무심코 던진 질문은 가속 페달을 밟게 했다.

“어느 날 둘째 아이가 저에게 ‘엄마는 나중에 크면 뭐가 되고 싶어?’라고 물었어요. 국어 교사이자 시조 시인으로 살면서 ‘이만하면 됐다’ 싶었던 제게는 그 질문이 꽤 충격적이었죠. ‘아, 사람은 나이를 먹어도 뭐가 되고 싶은지를 생각하면서 살아야 하는구나!’ 생각했어요. 그 질문 덕분에 저는 지금도 끊임없이 뭔가가 되고 싶다는 꿈을 꾸면서 살고 있어요.”

책 출간 후 여행과 관련된 강의 요청이 계속 이어졌다. 국어 교사나, 여행 인문학 강사나, 진로를 놓고 진지하게 고민하는 시간을 가진 끝에 결국 더 하고 싶은 일을 선택했다.

책의 첫머리에 썼던 작가 소개의 말도 바뀌었다. 첫 책에는 “시조 시인이며 중학교에서 국어를 가르치는 수석 교사이다. 인생 전반전을 대한민국의 국어교사로 보낸 것에 대한 자부심을 갖고 있으며, 인생 후반전에는 여행 작가 겸 교육 여행 컨설턴트로 뭘 준비를 하고 있다”라고 적었다.

그것이 현실이 되었으니, 교단을 떠나 완전히 여행 작가로 전업한 뒤에는 다른 포부를 담고 싶었다. 그래서 다섯 번째 책에는 “인생 전반전을 대한민국의 국어교사로 살 수 있었음에 감사하며 교단을 떠났다. 인생 후반전에는 하고 싶은 일, 즐겁고 행복한 일만 하면서 살 계획이다”라고 적었다. 이것은 작가로서 자신을 소개하는 말일 뿐만 아니라, 반드시 그렇게 살겠다고 스스로 다짐하는 말이기도 하다.



인생 2막, 즐겁고 행복하게 삽시다

지금 신양란, 오형권 작가 부부는 오랫동안 교직 생활을 한 경기도 파주를 떠나 충청남도 금산의 작은 단독주택에서 살고 있다. 건강 문제로 오형권 사진작가가 예정보다 일찍 퇴직을 하면서 물 맑고 공기 좋은 산골 마을에 터를 잡은 것. 요즘은 코로나19로 발이 묶인 탓에 여유롭게 여덟 번째 책을 집필하고 있다. 올 한 해 농사지을 채소의 씨를 뿌리며, 산골 농부로서의 인생도 즐기고 있다. 앞서 말했듯 신양란, 오형권 작가 부부는 인생 2막의 모토를 ‘즐겁고 행복한 일만 하면서 살겠다’와 ‘그 삶을 부부가 함께 누리겠다’로 정했다.

물론 책을 쓰고 강의를 할 때는 느긋한 삶의 태도를 버리고 간간해진다. 책은 까다롭게 쓰여야 한다. 지금도 필요하면 아무리 먼 나라라도 몇 번씩 다시 방문한다. 절대 다른 사람이 써놓은 글이나 희미한 기억에 의존하지 않는다. 쉽고 재미있게, 하지만 정확하게 기록하고 말하는 것은 ‘교사’라는 직함을 내려놓은 후에도 절대 버리지 않는 철칙이다.

“어디에 가면 무엇이 있고, 거기에는 어떤 의미와 이야기가 깃들여 있다’로 이어지는 것이 여행 인문학이에요. 그래서 쉽고 재미있으면서도 정확해야 하죠. 글은 쉽고 재미있게 쓰고, 인생은 즐겁고 행복하게 살자는 것이 우리 부부의 인생 후반전 목표입니다.”

신양란 작가는 동화 작가가 되고 싶다는 꿈도 가슴에 품고 있다. 가까운 미래에 손주들이 생기면 할머니의 이름이 적힌 따스한 책을 선물해주고 싶기 때문이다. 오형권 사진작가에게도 새로운 도전 과제가 생겼다. 시골살이의 즐거움과



요리의 노하우를 담은 책의 출간을 준비하고 있는 것. 그들에게는 삶도 꿈도 모두가 오래 남을 책이 된다. 사람은 태어나는 순간 ‘우주’라는 멋진 선물을 받는다. 그건 어느 누구에게나 마찬가지로이다. 그러나 얼마나 많은 선물상자를 열어볼지는 각자의 선택에 달렸다.

선아홉 살 동갑내기 부부는 날마다 새로운 선물상자를 열어보는 재미에 빠져 있다. 때로는 지구별 여행자로, 때로는 여행 인문학 강사와 매니저로, 때로는 초보 농부로, 열어본 선물이 많은 만큼 부부는 웃을 일도 많고 애깃거리도 많다. 그들의 산골 집에는 웃음만큼 환한 햇살이 넘치는 것 같았다. ㉞



코로나 블루, 마음 면역 처방전

봄이 만개했다. 하지만 마음에는 아직 서늘한 긴장감이 감돈다. 코로나19로 인해 익숙하던 일상이 무너진 데다 누적된 심리적 피로감이 이유다. 급기야 ‘코로나 블루’라는 말까지 생겨난 요즘. 두 손 놓고 우울하게 보내기엔 이 계절이 너무 아깝다. 마음 면역을 올리고 코로나 블루를 이겨낼, 소소하지만 확실한 방법에 대하여.

글. 편집실

C O R O N A B L U E



약간의 우울감은 걱정 말고, 긍정적으로

신종 코로나바이러스가 등장한 이후 많은 것이 달라졌다. 사람들은 때와 장소 구분 없이 마스크를 착용하고, 자주 드나들던 마트나 카페가 큰맘 먹고 가야 할 곳이 되었으며, 얼굴을 맞대는 모임이나 회의도 가급적 자제하는 분위기다. 게다가 사상 초유의 온라인 개학 결정까지. 일상적으로 누리던 것들이 점점 특별해지고 있다.

우리나라에서 코로나19 확진자가 처음 발생한 건 지난 1월 20일이다. 다음달 23일 방역대응 단계가 '심각'으로 올라갔으며, 자발적으로 실천하는 사회적 거리두기도 차츰 확산됐다. 낯짜를 되짚어 보면 가급적 밖으로 나가지 않는 생활을 한 지가 석 달쯤 되는 셈인데, 그렇다 보니 최근 들어 심리적인 문제들이 부쩍 이슈화되고 있다. 일명 '코로나 블루'다. 이는 '코로나19'와 우울감을 뜻하는 영어 단어 '블루(Blue)'를 합친 말로, 자신이 정체불명의 전염병에 걸릴지도 모른다는 극도의 불안과 우울감, 분노 등을 느끼는 증상이다. 사실 세계를 긴장케 하는 재난 상황에서 불안을 느끼고, 스트레스를 받는 것은 지극히 자연스러운 반응이다. 혹은 경고반응이라 하여, 일시적으로 의욕이 급상승하는 경우도 마찬가지다. 따라서 부정적으로 흐르는 감정 변화를 위기 상황에 대처하려는 인간의 본능으로 받아들이면 마음이 한결 편안해진다.

다시 말해 스트레스를 대하는 시각을 달리 하라는 것. 스트레스를 느낀다는 것은 곧 현재의 상황에 잘 적응하며 대처하고 있다는 신호로도 해석이 가능하다. 게다가 그로 인해 사회적 거리두기를 더 잘 실천하게 되고, 마스크 착용을 철저히 하게 되는 등 위험 요소를 줄이는 순기능도 존재하니, 너무 두려워할 필요는 없다.

생활에 지장을 줄 정도라면 전문가의 도움을

전문가들은 적당한 불안은 괜찮다고 조언한다. 물론 '적당히'의 기준은 사람마다 다를 터. 일상생활에 지장을 줄 정도로 증상이 심각하다면 '적당히'의 선을 넘었다고 볼 수 있으니 해결책을 찾아야 한다. 보통 감염성 질환과 관련한 심리는 첫 번째 단계로 '공포', 두 번째 단계로 '분노'라는 전염 과정을 거친다. 극도의 불안감에 잠을 잘 이루지 못한다거나 예민해지고, 급기야 평소보다 화와 짜증이 늘어나는 식.

이는 코로나 블루의 대표적인 증상이기도 한데, 이 외에도 기역력과 집중력 저하, 식욕부진 혹은 과식, 깊은 우울감, 무기



력증, 좌절감, 두통, 소화불량 등이 동반되기도 한다. 강박 행동도 주의 깊게 살펴보아야 한다. 가족이나 친구에게 하루에도 수십 번씩 안부 전화를 하고, 엘리베이터 같이 밀폐된 공간에 타인과 함께 있는 데 공포를 느끼며, 옷이나 수건 등을 빨고 또 빨아도 불안한 느낌이 든다면 심각한 수준. 자신의 정신건강을 객관적으로 파악하고 싶다면 국가트라우마센터 홈페이지(<https://nct.go.kr>)에서 자가 진단도 해볼 수 있으니 참고하자.

국가트라우마센터는 만약 앞서 언급한 증상이 지속되거나, 정신건강이 위험 수준이라 판단된다면 망설이지 말고 전문가에게 도움을 청할 것을 권고한다. 도움을 받을 수 있는 방법은 다양하다. 보건복지부는 국립정신건강센터, 국가트라우마센터(02-2204-0001) 등과 함께 '코로나19 통합 심리지원단'을 운영 중이며, 국민 누구나 각 지역 정신건강복지센터에서 상담을 받을 수 있도록 심리지원 핫라인(1577-0199)도 열려있다. 또한 질병관리본부의 1339콜센터에서도 필요 시 한국심리학회와 연결해 전문 심리 상담을 제공한다.

지나친 정보 검색은 정신건강에 오히려 독

코로나19가 단기간에 종식될 가능성은 희박하다는 정부의 발표가 있었다. 사회적 거리두기 역시 한동안 계속될 전망. 지금 당장 문제가 없더라도 마음의 면역을 키우며 장기전에 대비해야 할 타이밍이다. 필수적이면서 간단한 방법 중 하나

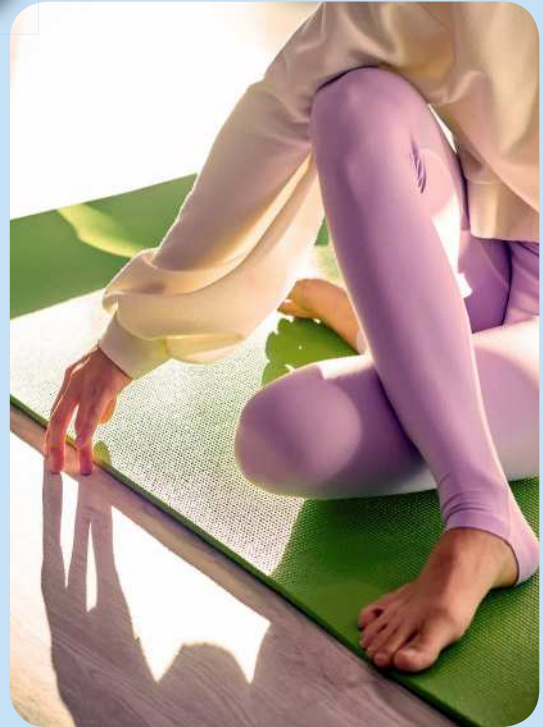
는 코로나19에 대해 정확하게 인지되고 정보에 매몰되지 않는 것이다. 봇물처럼 쏟아지는 관련 보도를 모두 섭렵하려 들지 말라는 얘기다. 너무 많은 정보를 검색하다 보면 스스로 생각을 정리하고 소화할 틈이 사라지는 것은 물론, 오히려 불안감을 증폭시킬 수 있기 때문이다. 그리고 현실적으로 따져 보건대, 꼭 알아야 할 정보가 몇 분단위로 계속 업데이트 되는 것도 아니다. 대부분은 반복되어 기사화되고, 긴급한 정보는 문자메시지 등 SNS로 전달되기도 하니 하루에 한두 번 시간을 정해 체크하는 것만으로도 충분하다.

단, '인포데믹'은 주의하자. '인포데믹'이란 잘못된 정보나 루머가 인터넷 등을 통해 빠르게 확산되는 현상을 뜻하는 말. 실제로 코로나19 관련 가짜뉴스가 기승을 부리고 있으며, 세계보건기구에서도 코로나19 관련 정보가 과도하게 넘쳐 각종 유언비어와 괴담을 낳고 있다며 경종을 울린 바 있다.

이 같은 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고 판단력을 흐리게 해 우울감이 깊어지게 만들 수 있다. 코로나19 관련 정보는 공식 홈페이지(<http://ncov.mohw.go.kr>) 등을 통해 정부의 발표를 우선적으로 확인하는 것이 가장 확실하다. ㉫



우울함을 잠재울 생활 실천 가이드



조용조용 마음을 위한 운동 - 요가와 명상

인체는 스트레스를 받게 되면 부신피질 호르몬의 일종인 코르티솔 수치가 증가하고 염증을 촉진하는 사이토킨을 방출하며, 피로감과 혈압 상승 같은 문제가 생긴다. 게다가 지나친 걱정이나 걱정거리가 더 많아져 마음까지 어지럽다면, 명상을 추천한다.

간혹 명상을 어렵고 거창한 것이라 생각하는 이들이 있는데, 마음을 위한 운동이라 여기면 쉽게 접근할 수 있다. 방법은 다양하다. 명상이 처음이라 자신에게 맞는 방법을 찾지 못했다면 배경음으로 자연의 소리나 백색소음을 켜두는 게 도움이 된다. 시간은 5~10분 정도로 짧게 하다 차츰 시간을 늘려도 좋다. 우울증을 잠재우는 데는 요가도 좋은 방법이다. 몸의 근육을 풀어주면서 마음의 긴장을 완화시켜주는 것은 물론, 운동할 때 분비되는 엔도르핀이 정신건강에도 긍정적인 영향을 미치기 때문이다.

명상이나 요가가 어렵게 느껴진다면 가만히 앉아 심호흡이라도 해보자. 코로 숨을 깊게 들이마신 뒤, '후'하고 풍선을 불 듯 입으로 남은 숨을 끝까지 천천히 내쉬면 되는데, 가슴에서 숨이 빠져나가는 느낌에 집중하는 게 포인트다.



자연에서 얻는 위로 - 반려식물 가꾸기

자연의 힘은 생각보다 크다. 계절에 따라 달라지는 초록빛은 뇌파를 안정되게 만들고, 편안함을 준다. 그래서 우울감 해소에도 효과적이라는 연구결과가 있다. 요즘은 이 같은 이유로 반려식물을 들이는 사람들이 늘어나는 추세다.

공간의 특성에 맞게 종류와 크기를 선택할 수 있는 데다, 들어가는 비용이나 수고도 크지 않다는 게 장점. 또한 식물을 키우면서 느끼는 소소한 기쁨이 일상의 활력소로 작용하기도 한다.

식물 키우기가 처음이라면 다육식물이나 아이비 등 관리가 쉬운 것을 택할 것. 백량금처럼 꽃이 피거나 열매가 열리는 것도 애착 형성에는 이점으로 작용한다. 혹은 공기정화 효과까지 누릴 수 있는 아라카야자, 벤자민 고무나무, 몬스테라 등도 인기가 있다.



엔도르핀을 돌게 하는 - 걷기

신체적 건강은 정신적 건강과도 연결된다. 실제로 운동을 꾸준히 하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 우울증에 걸릴 위험이 30% 낮은 것으로 알려져 있다. 특히 걷기는 우울증 환자의 치료법으로 권장되기도 하는데, 하루에 30분 정도 온몸의 감각을 느끼며 목적 없이 걷다 보면 우울한 감정을 어느 정도 떨쳐버릴 수 있다. 이는 걷는 동안 신체 곳곳의 신경에 자극이 전해져 뇌에서 행복감을 주는 엔도르핀, 안정감을 주는 세로토닌 같은 호르몬이 분비되는 까닭. 게다가 야외를 걷는 동안 햇빛을 쬌게 되면 항우울 호르몬인 멜라토닌 분비 기능이 향상되어 일상생활의 효과를 얻을 수 있다.

특히 멜라토닌은 수면호르몬으로 불리기도 하는데, 수면이 부족하면 체내 면역을 담당하는 단백질 물질의 농도가 낮아지는 만큼 햇빛을 충분히 쬌는 것은 매우 중요하다. 다만 요즘처럼 사회적 거리두기가 중요시되는 때는 사람이 붐비는 공간은 피해야 하며, 시간 역시 낮보다는 이른 아침이 적합하다.



봄눈 녹듯 걱정이 사르르 - 반신욕

무기력으로 축 처진 몸을 따뜻한 물에 담그는 것만으로도 마음이 한층 누그러진다. 하루 30분 정도의 반신욕이 우울증 치료에 효과적이라는 연구 결과도 있는데, 이 경우 밤보다 낮에 하는 반신욕이 더 이롭다고 알려져 있다. 보통 생체리듬은 낮에 심부체온이 올라가고 밤에는 떨어지는 게 일반적. 하지만 우울증 환자들은 생체리듬이 깨져있는 경우가 많으므로, 낮 시간의 반신욕을 통해 심부 체온을 올려주고, 어긋나있는 생체리듬을 바로잡아주어야 한다. 반신욕을 할 때 물 온도는 40°C가 적당하며, 우울증과 불면증 완화 등 신경계 피로해소에 효과적인 레몬그라스 에센셜 오일을 2~3방울 떨어뜨리면 도움이 된다. 만약 반신욕을 하기 어려운 여건이라면 10분 정도의 족욕 혹은 수욕으로 대체해도 괜찮다. 족욕을 할 때는 종아리까지 담가야 하며, 수욕은 손목까지 담근 채 손가락을 쥐었다 펴는 동작을 해주면 혈액순환이 더욱 원활해진다.



생체 리듬을 지켜줄 - 규칙적인 생활습관

온라인 개학과 재택근무, 사회적 거리두기 등으로 이전보다 가정에서 머무는 시간이 늘었다.

실내생활 위주의 단조로운 일과가 무료하게 느껴진다면 일상 속 작은 습관을 하나쯤 더하는 것도 추천한다. 매일 아침 비타민을 챙겨 먹는다면, 영어 단어 한두 개를 외운다면, 짭짤한 일기를 쓰는 식. 스스로 부담을 느끼지 않을 만한 것을 선택해야 꾸준히 할 수 있다. 특히 펜을 쥐고 글을 쓰거나 낙서를 하는 행위는 뒤엀킨 감정을 발산하는 데 매우 효과적이다. 주제나 형식에 구애받지 말고 자유롭게 끼적이면 되므로 어렵지도 않다.

또한 실내에 오래 있으면서 생활이 불규칙해지는 경우도 많은데, 이처럼 생체리듬이 깨지면 신체의 면역력이 떨어지게 된다. 또한 감정 조절능력에도 문제가 생길 수 있으므로 기상시간과 취침시간, 식사시간 등을 일정하게 지키는 것이 중요하다.



운동 부족 걱정 뚫!

건강하게 내 몸 지키는 '실내 운동법'



규칙적인 운동은 당뇨·고혈압·고지혈증과 같은 대사질환을 예방하고, 지방을 줄이고 근육을 늘려주며, 암·심근경색과 같은 치명적인 질환을 예방해 준다. 그뿐만 아니라 몸을 멋지고 아름답게 만들어주고, 우울증까지 막아준다. 잘 알려진 이러한 효과 외에도 규칙적인 중등도 강도의 운동은 면역력을 향상시키는 효과가 있다. 또한 평소 운동으로 심폐기능을 향상시켜 놓으면, 호흡기계 감염증이 발생하더라도 잘 극복하는 데 도움이 된다. 하지만 요즘과 같이 감염병이 유행하는 시기에는 사람이 많이 모이는 체육관, 헬스클럽과 같은 공간에 가기 어려우므로 집안이나 직장 등 실내에서 부족한 운동을 채워주는 것이 필요하다.

글. 김원(서울아산병원 재활의학과 교수)

실내 운동의 양과 강도

실내 운동의 양은 약 20분에서 1시간 정도가 적당하다. 한 번에 시간을 채워 운동을 하기 어렵다면 틈틈이 10분 정도씩 나눠서 해도 된다.

운동은 너무 약하게 하면 효과가 적다. 숨이 차고 더워지는 정도로 몸을 약간 힘들게 만들어줘야 효과적이다. 그렇다고 너무 강도를 높여서 운동하면 피로를 초래해 면역력이 오히려 감소하고, 근골격계의 부상위험도 높아지니 주의해야 한다. 또한 모든 운동은 통증이 없는 범위 내에서 안전하게 하는 것이 좋다.

준비 운동

실내 운동을 하기 전에는 가벼운 스트레칭이나 맨손체조를 약 2~5분 정도 하는 것이 좋다. 뻣뻣해진 관절을 늘려주는 준비 운동을 통해 몸이 운동에 대비하게 하고, 부상의 위험을 줄일 수 있다. 스트레칭을 할 때에는 관절을 끝까지 늘려서 10초 정도 유지하는 방식으로 한다. 반동을 이용한 탄성 스트레칭이 효과적이라고 생각하는 경우가 많은데, 이는 효과도 좋지 않고 오히려 근육이 제대로 이완되지 못해 부상의 위험이 높다.

유산소 운동

유산소 운동은 건강 유지를 위해서 가장 중요한 운동이다. 하루 30분, 주 5일 정도 시행하면 적당하다. 강도는 중간 강도 이상으로 시행해야 하는데, 이는 운동을 하면서 옆 사람과 이야기하는 것이 약간 힘든 정도다.

실내에서는 트레드밀(러닝머신)이나 고정식 자전거 등을 이용해 유산소 운동을 적절하게 하는 것이 좋다. 기구가 없다면 아파트나 직장에서, 또는 출퇴근 시에 계단을 오르는 것을 추천한다. 계단 오르기는 유산소 운동과 근력 운동을 한 번에 할 수 있는 매우 좋은 걷기 운동이다.

5분이면 아파트 계단을 기준으로 15~20층 정도를 충분히 오를 수 있고, 익숙해진다면 점차 층수를 늘려서 하루에 60층 이상을 오르면 더욱 좋다. 계단을 내려오는 것은 운동 효과가 약한 것에 비해 무릎에 무리가 갈 수 있으니, 무릎이 좋지 않은 경우에는 피해야 한다.



근력 운동

근력 운동 역시 너무 가벼운 강도로 하면 반복 횟수를 많이 해도 효과가 크지 않다. 10~15회 정도 반복했을 때 근육에 피로가 느껴지는 정도로 하면 좋다. 쉽게 할 수 있는 상체 근력 운동은 ‘벽 짚고 팔굽혀펴기’이다. 벽에서 서 있는 곳까지의 거리를 조절하거나, 한 손으로 하는 방법으로 운동 강도를 조절할 수 있다.

하체 근력 운동으로는 ‘스쿼팅 운동(서서 무릎 구부렸다 펴기)’이 효과적이다. 이때, 무릎에 무리가 가지 않도록 무릎 각도가 90도 이내로 많이 구부러지지 않게 해야 한다. 강도가 약하면 아령을 들고 하거나, 한쪽 다리로만 할 수도 있다. ‘앉아서 다리들기’ 운동도 손쉽게 할 수 있는 하체 근력강화 운동이다.

허리 통증과 목 통증 예방을 위한 체조

실내에서만 오래 있게 되면, 앉아서 장시간 TV를 보거나 컴퓨터를 하게 된다. 장시간 모니터를 보며 앉아 있는 것은 허리와 목 건강에 좋지 않다. 적어도 30분에 한 번씩은, 목은 가볍게 뒤로 젖혀 10초 유지하는 자세를 해보고, 또 가볍게 원을 그리며 돌려주도록 한다.

허리도 마찬가지로 30분에 한 번은 일어나서 가볍게 젖혀 5~10초 유지하고(맥켄지 신전운동*), 가볍게 돌려주거나, 1분 정도 주변을 걷도록 한다. 이렇게 하면 척추 디스크에 가해지는 스트레스를 줄이고, 영양을 공급하는데 도움이 되며, 척추 근육의 긴장도 풀어줄 수 있다.

*맥켄지 신전운동: 물리치료사 로빈 맥켄지가 고안한 운동방법으로 현대인들이 허리를 구부리고 생활하며 잘못된 자세를 오랫동안 지속할 때 디스크의 추간판이 뒤쪽으로 밀려나면서 척추 통증이 생긴다고 주장하여 생긴 운동 방법으로 주로 허리를 뒤로 젖히는 운동을 말한다.

누구나 쉽게 할 수 있는 ‘실내 운동 4가지’

사진. 김원 교수 제공

● 벽 짚고 팔굽혀펴기

벽에서 30cm 정도 떨어져 선 자세에서 양발을 어깨너비로 벌린 후 손을 어깨높이에서 어깨너비로 짚고, 코가 벽에 닿을 듯 말 듯 한 자세까지 천천히 구부렸다가 편다. 만약 통증이 있으면 벽 쪽으로 좀 더 다가가고, 손 간격을 좁혀 시행한다.



● 스쿼아팅 운동

팔을 앞으로 뻗고, 양발을 어깨너비보다 약간 넓게 벌린 후에 천천히 무릎을 구부렸다 일어났다를 반복한다. 무릎 각도가 90도 이상 구부러지지 않도록 주의하고, 낙상의 위험이 있는 경우에는 의자를 뒤에 놓고 하거나, 책상 모서리 혹은 의자 등받이 등을 한 손으로 잡고 할 수도 있다. 운동 강도가 약하다면 한발을 들고 하거나, 가방을 메고 하면 된다.



● 앉아서 다리 들기

의자에 앉은 상태에서 한쪽 무릎을 펴고, 허벅지에 힘을 주면서 10까지 천천히 센다. 이후 무릎을 구부려 다리를 내리고 2~3초간 휴식을 취한 후 다시 드는 동작을 반복한다. 강도가 약하다고 느껴지면 운동기구 판매 매장에서 쉽게 구할 수 있는 모래주머니를 발목에 달고 하면 강도를 높일 수 있다. TV를 보면서 반복하면 지루하지 않게 할 수 있다.



● 맥켄지 신전운동

양발을 어깨너비보다 약간 넓게 벌린 후에 허리에 손을 올리고, 허리를 자연스럽게 뒤로 젖혀준다. 젖힌 상태로 5~10초 유지해주고, 제자리로 돌아온다. 이 동작을 한 번에 2~3회 반복하고, 앉아 있는 시간이 30분이 될 때마다 반복한다. 이때 허리를 젖히는 동작은 통증이 발생하지 않는 범위 내에서 해야 한다.



당신의 5월, 감사하는 마음으로 일상 속 행복을 느껴보세요!

카네이션 향기가 넘실대는 5월에는 편지를 주고받을 일이 참 많습니다. 감사와 사랑의 인사를 전할 때지요. 감사는 우리에게 저절로 미소를 짓게 해주는 힘을 가지고 있고, 우리의 행복은 감사에 달려있습니다. 감사하는 마음도 결국 훈련에서 비롯되는데, 그렇다면 어떻게 고마움을 더 잘 느끼고 표현할 수 있을까요? 한국교직원공제회 'The-K 마음썸'이 제안하는 방법들과 함께 감사하는 일상을 차곡차곡 쌓아 행복근육을 키워보세요!

오늘 하루도 감사하며 살고 있나요?

매해 돌아오는 기념일마다 어떻게 감사 인사를 전해야 할지 고민스러운 사람들이 많습니다. 때문인지 기념일 당일에는 포털사이트 검색어 상위에 '스승의날 감사 문구', '어버이날 편지 내용' 등이 올라오곤 하지요. 그러나 우리가 가지고 있는 감사의 마음을 표현할 수 있는 적절한 문구를 인터넷 검색을 통해 찾기는 결코 쉽지 않을 것입니다. 왜냐하면 각자 감사의 이유와 정도가 다르기 때문입니다.

대부분의 교직원은 하루하루 전쟁 같은 일상을 헤쳐나가며 살아갑니다. 학생이나 학부모들과의 마찰, 동료 교사와의 갈등 등 쌓여가는 스트레스와 불안감을 감당하기도 버거운 하루하루에 '감사'라는 단어는 더욱더 멀게 느껴지기 일쑤입니다. 특히 반복되는 일로 나를 괴롭히는 학생이나 동료들과의 갈등은 내 안에 분노와 미움의 씨앗이 자라나게 합니다. 하지만 분노와 미움이 커지게 되면 그 부정적인 감정의 화살은 부메랑처럼 결국 나에게 돌아온답니다. 자신의 마음을 건강하게 지키려면, 누구나 장단점을 가지고 있다는 것을 항상 인지해야 합니다. 미움이 싹트는 사람들의 장점을 바라보려 노력하고, 사소한 일에 고마움을 느껴보세요. 우리 마음 속의 행복근육은 좀 더 단단해질 거예요.

행복근육을 길러내는 '감사일기' 쓰기

감사하는 마음을 가지는 것에도 연습이 필요합니다. 특히 '감사일기' 쓰기는 이러한 훈련의 가장 쉽고 좋은 방법입니다. 감사하는 마음은 특별하고 마법 같기에, 지루하게 느껴지던 일상에 새로운 색깔을 불어넣고, 부정적인 기분은 사그라들게 합니다.

Step 1. 사소함에 집중한다

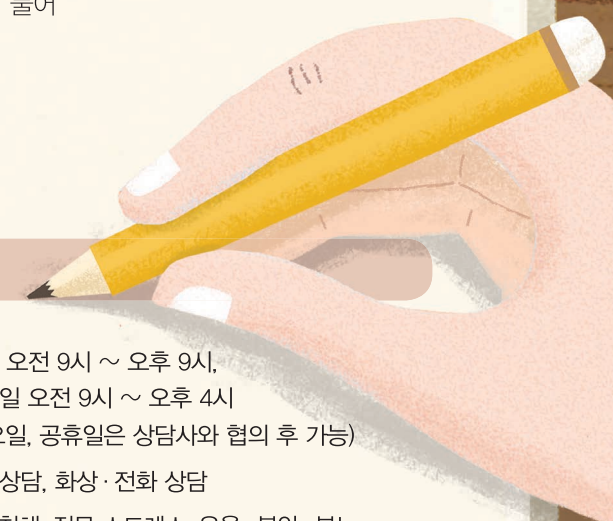
감사일기의 첫걸음은 바로 일상 속 작고 사소한 것에 눈길을 주는 것입니다. 오늘 있었던 수백, 수천 가지 일 중에는 분명 감사일기의 한 페이지를 멋지게 장식할 만한 일이 있었을 것입니다. 눈도 마주치지 않던 학생이 꾸벅 인사를 하거나, 매일 말썽을 부리던 아이가 오늘 하루는 조용히 넘어가 줄 때, 소원하던 동료 교사가 먼저 말을 걸어 줄 때 등 시야를 넓히고 소소한 것들에 집중하게 되면 일상 속의 사소한 일들에도 감사할 일이 넘쳐납니다.

Step 2. 하루를 마무리하며 꾸준히 작성한다

감사일기를 쓸 때 주의해야 할 점은, 그날의 감사일기는 하루가 지나가기 전에 꼭 작성해야 한다는 것입니다. 다음날이 되어버리면 전날 일상 속 사소한 일들에 대한 기억이 희미해질뿐더러, 매일매일 작성하는 감사일기에 대한 의미가 희석되어버리기 쉽기 때문입니다. 감사일기는 너무 거창하게 생각하지 말고 휴대폰 메모장이라도 오늘 하루 감사했던 일, 감사할 일에 대해 3가지 정도만 적어보는 것으로도 좋습니다. 감사일기를 쓰다 보면 기분이 점점 좋아지며 행복을 느낄 수 있을 거예요.

매일 10분씩의 투자를 통해 우리는 작은 일에도 크게 행복할 수 있는 행복근육을 길러낼 수 있습니다. 매일 감사할 일을 찾아내며 기뻐하다 보면 저절로 생겨나는 긍정적인 에너지가 활기찬 교육 활동과 마음의 평화와 안정을 가져다줄 것입니다.

감사일기를 쓰기 시작했지만 어색하고 어려움이 있거나, 감사일기를 쓰며 기른 행복근육을 더욱 탄탄하게 키우고 싶으신 분들은 한국교직원공제회 'The-K 마음쉼'을 두드려주세요. 심리전문가와 라이프코치의 도움을 통해 일상에 활기와 행복을 불어넣는 다양한 방법들을 배울 수 있을 거예요. 



「The-K 마음쉼」이용 안내

상담 대상 한국교직원공제회 현직 회원
상담 신청 The-K 마음쉼 전용 홈페이지(www.ktcu-hue.com)에서 회원 인증(회원번호, 이름 입력 및 휴대폰 인증) 후 이용 가능,
전화(080-080-5988) 신청 가능
상담 횟수 1인당 최고 5회기 무료 상담 가능

상담시간 평일 오전 9시 ~ 오후 9시,
토요일 오전 9시 ~ 오후 4시
(일요일, 공휴일은 상담사와 협의 후 가능)
상담 방법 대면상담, 화상·전화 상담
상담 부문 교권침해, 직무 스트레스, 우울·불안·분노,
부부 문제, 자녀 양육, 가족 내 의사소통 등

※ 모든 상담 내용은 근로복지기본법 제 83조에 의해 철저히 비밀보장되며, 소속기관 및 한국교직원공제회에 상담 내용을 별도로 통보하지 않습니다.



「더-쉽」은 전 세계 각 도시의 한 달 살기 정보를 제공하고자 마련된 코너입니다. 현재 코로나19로 인해 한 달 살기는 어렵지만, 그간 「더-쉽」을 통해 힐링할 수 있어 좋았다는 많은 독자 의견들을 반영하여 이번 5월호에도 「더-쉽」 코너를 게재하게 되었습니다.

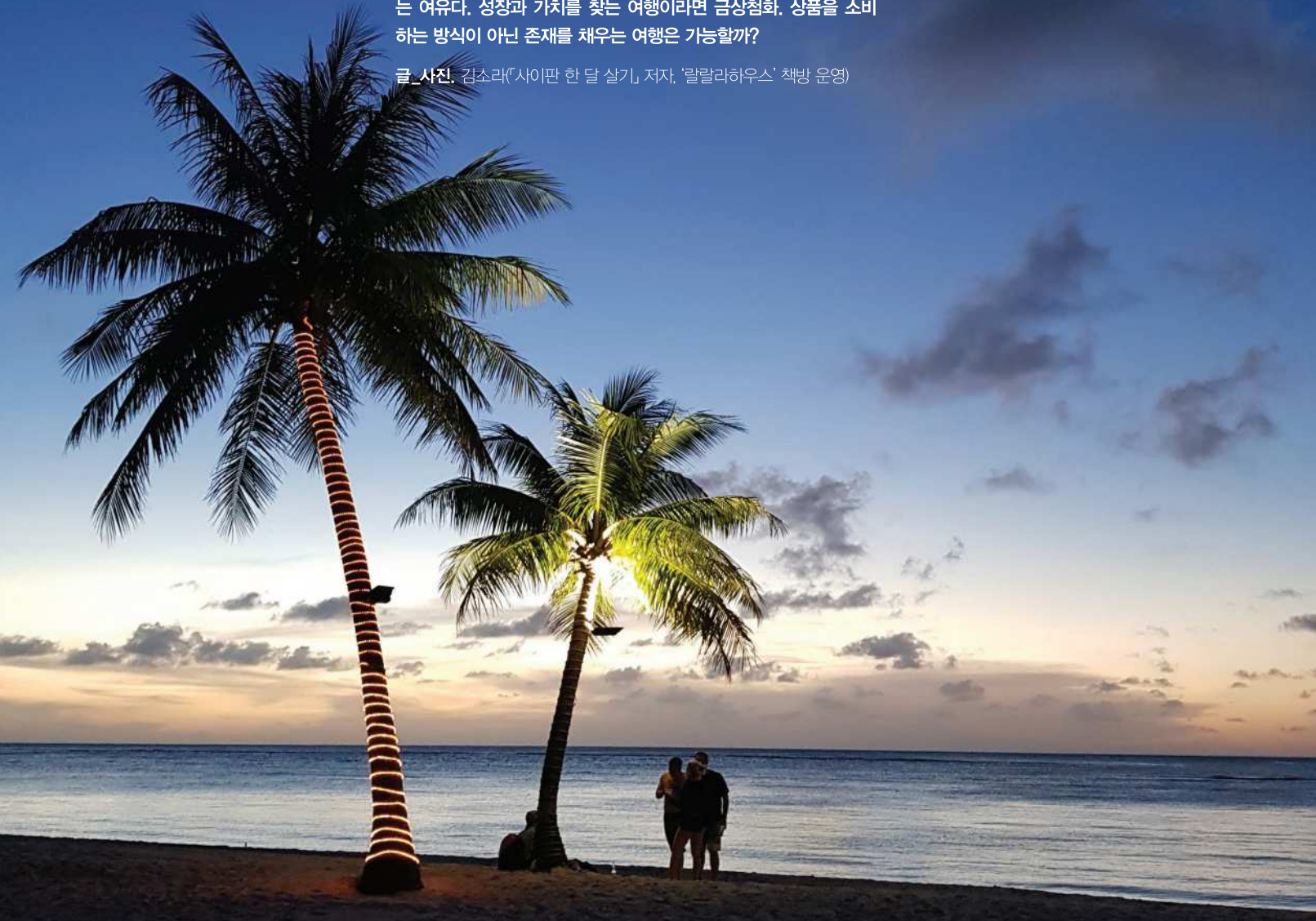


Saipan 사이판

사는 데 꼭 필요한 만큼의 느린 여행 ‘사이판 한 달 살기’

가이드의 깃발 따라 관광지에서 쇼핑센터로 정신없이 행군하는 휴식 없는 전투적인 여행. 사실 우리에게 필요한 건 다름을 상상해보는 여유다. 성장과 가치를 찾는 여행이라면 금상첨화. 상품을 소비하는 방식이 아닌 존재를 채우는 여행은 가능할까?

글_사진, 김소리(「사이판 한 달 살기」 저자, '랄랄라하우스' 책방 운영)





01



02

S A I P A N

고향처럼 편안한 작은 섬마을, 아름다운 '사이판'

사이판으로 한 달 살기 여행을 다녀왔다. 속도와 효율성의 여행 관점에서 보면 한 달 동안 유럽 여행을 떠나도 좋고, 미국 횡단을 해도 되는 시간이다. 하지만 한 달간 작고 조용한 시골 마을 같은 사이판에서 지냈다. 특별한 건축물이나 예술품, 멋진 거리가 있는 것도 아니다. 그러나 사이판은 알 수 없는 끌림처럼 마음속의 고향 같은 느낌으로 다가왔다. 태국, 필리핀, 베트남, 말레이시아 등의 동남아 여행을 다녀보아도 사이판처럼 깨끗한 바다는 없었던 것 같다. 아침 일찍 해변의 모래까지 쓸면서 청소하는 사람들의 모습도 인상적이었다. 특히 초등학교 아이와 함께했던 여행에서 스킨스쿠버 자격증 따기, 현지학교 체험, 요가수업과 농장 체험 등은 유익하고 좋은 시간이었다.



03

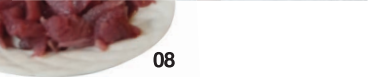


04

- 01. 티니안의 타가비치에서
- 02. 시시각각, 해변마다 다른 바다색을 보여주는 사이판
- 03. 사이판에서 요가수업을 듣기도 했다.
- 04. 해가 지는 풍경이 매일 예술이었다.

알고 가면 좋을, 사이판의 슬픈 역사

사이판은 유럽의 탐험가 마젤란이 1521년 발견한 섬으로, 17세기부터는 스페인의 식민지가 됐다. 19세기에는 독일이 점령했고, 제1차 세계대전 후에는 일본이 지배했다. 당시 일본은 사이판을 사탕수수재배 농장으로 이용하기 위해 오키나와의 원주민을 이주시켰다. 그 후 사이판을 군사요충지로 개발하여 태평양 전쟁의 중심지가 되었고, 일본과 미국의 전쟁이 극에 달하여 중국엔 사이판 옆의 섬 티니안에서부터 일본 나가사키로 핵폭탄이 투하되고 전쟁이 종결되었다. 한국 여행객에게 사이판은 그래서 더욱 의미 있게 다가오는 곳이다. 전쟁의 아픔을 마주할 수 있는 대표적인 장소로는 한국인 위령탑과 자살절벽이 있다. 강제징용으로 한국인들이 사이판에 끌려왔고, 희생당한 한국인을 추모하는 곳이 한국인 위령탑이다. 풍광은 숨 막히도록 아름답지만, 역사의 아픔을 고스란히 간직한 곳이기도 하다.



05. 쉼과 여유가 있는 한 달 살기
06. 사이판에서 유명한 음식인 '아피기'(바나나잎으로 싼 코코넛가루로 만든 떡 같은 음식)
07. 어부가 직접 잡아온 참치를 손에 들고!
08. 참치를 직접 사서 참치회를 해 먹기도 했다.

사이판 한 달 살기 준비는?

항공권 예약이 우선이다. 4시간이면 갈 수 있는 짧은 비행거리였다가 한국과 비슷한 물가이다. 렌터카를 이용해 섬 구석구석을 돌아다닐 수 있고, 초·중학생 정도의 자녀가 있다면 3개월(90일)까지 현지학교 체험을 할 수도 있다. 가장 중요한 것은 숙소인데, 사이판은 규모가 작은 섬이기 때문에 미리 게스트하우스를 예약해두면 편하다. 한인이 운영하는 게스트하우스도 많고, 에어비앤비를 이용하거나 SNS에서 사이판 숙박 등을 찾아봐도 좋다.

숙박 비용은 월 1,000~2,000불 정도가 적당한 선이다. 그러나 호텔에서 한 달 살기 하는 것은 추천하지 않는다. 특히 아이와 함께하는 가족 단위 한 달 살기의 경우는 세탁기와 주방조리시설 등이 필수이기 때문이다. 현지 마트에서 식자재를 구해서 밥을 해 먹을 경우에는 경비도 절감된다. 게스트하우스에서 한 달 살기를 하면서 두어 군데의 호텔을 체험해보는 것도 대안이다. 사이판은 작은 섬이라 대중교통이 없으며 렌터카를 이용해야 한다. 제주도와 금액이 비슷하고, 운전하기는 더욱 편하다. 신호등이 거의 없고, 양쪽에서 차가 오지 않을 때 유턴과 좌·우회전을 하기 때문에 어느 정도 익숙해지면 한국보다 운전하는 것이 편리하다는 것을 알게 된다.

매일 빨래하기 좋은 날씨

사이판에서 매일 물놀이를 즐겼던 아이들 때문에 빨래하는 일이 잦았다. 그러나 햇빛이 짙고 바람도 살랑 부는 사이판의 기후는 빨래 말리기에 최적이다. 사이판의 아침저녁은 에어컨이 필요 없다. 낮에도 통풍 잘 되는 곳의 창문을 열어 놓으면 쾌적하기까지 하다. 햇빛은 눈이 부시도록 따갑지만, 바람은 시원하다. 그래서 사이판에서의 한 달은 매일 매일이 빨래하기 좋은 날이었다. 빨래방을 이용하거나 게스트하우스의 세탁기를 이용하기도 했다. 한국에서 미리 가루 세제와 고무줄로 된 빨랫줄을 가지고 가서 유용하게 썼다.

TIP

사이판에서 뭘 먹을까?

사이판은 태국이나 베트남처럼 길거리 음식이 싸고 풍부하지 않다. 한 달 살기를 할 때는 유명 레스토랑을 찾기보다는 현지인 식당을 찾거나, 가능하면 마트에서 식자재를 구해서 요리해서 먹는 것을 추천한다. 사이판에는 바비큐장이 마련된 해변이 많기에 저렴한 소고기와 립, 생선 등을 사와서 바비큐를 해 먹는 재미도 있다. 또한 망고 셰이크와 솔트 커피가 유명한 Cha cafe와 각종 크레페와 건강 스무디가 맛있는 THE SHACK도 맛집으로 추천한다. 한편, 매주 목요일에 열리는 '목요 야시장'에서는 5달러에 5가지 음식을 사먹을 수 있다. 야시장을 구경하고 군것질하는 재미도 놓치지 말자.

09. 자주 무지개를 볼 수 있었던 하늘





10



11

10. 스노쿨링을 하면 어디에서나 물고기를 볼 수 있다.
11. 3일 동안 초급과정의 스킨스쿠버 과정을 배울 수 있다.
12. 스노쿨링의 재미에 푹 빠진 아이들
13. 자연 그대로의 아름다움을 간직한 포비든아일랜드



12

1일 1바다부터 현지 학교 체험, 스킨 스쿠버까지

사이판 한 달 살기를 하면서 가장 기억에 남는 활동은 바로 매일 다른 바다를 찾아가서 즐겼던 것이다. 마이크로비치, 파우파우비치, 윈비치, 마린비치, 탱크비치, 라우라우비치, 오비안비치, 래더비치, 슈가덕비치 등 서로 가까이 있지만 느낌은 제각각 다른 바다들을 탐험하듯이 즐겼다. 바다마다 특색 있는 호텔 수영장이나 리조트의 워터파크도 한 번씩 이용했다.

또한, 현지 학교에서 단기 스쿨링을 통해 영어 공부 및 학교 체험을 할 수 있는 것도 장점이다. 사이판은 미국령이기 때문에 미국 학교 시스템을 체험할 수 있다. 천혜의 자연환경을 갖추고 있고, 유흥가가 없으며, 치안이 좋아 사건·사고가 거의 없어서 엄마와 아이 단 둘의 한 달 살기도 어렵지 않다. 현지 학교 체험은 직접 학교에 찾아가 등록하거나 미리 인터넷으로 정보를 구해 이메일로 문의하여 예약할 수 있다. 아이가 다녔던 SDA(Sipan Seventh School)의 경우 3주(15일간) 수업료가 500불 정도였다. 스킨 스쿠버의 경우 초등학교 4학년 이상이면 '스킨스쿠버 PADI 어드밴스드코스 자격증'을 3일 만에 취득할 수 있다. 한화 35만원이면 배울 수 있는 스킨스쿠버는 아이가 가장 좋아했던 체험이었다. 또한 바다거북을 만나고, 니모와 같은 물고기, 수만 마리의 은빛 물고기와 헤엄친 일은 두고두고 잊을 수 없다고 말한다. 이처럼 아이들이 자연에서 다양한 체험을 할 수 있어 금상첨화다.



13

경비행기 타고 주변 섬 여행까지

사이판에서 경비행기를 타고 근처에 있는 '티니안 섬(서태평양 북마리아나제도의 일부인 섬으로 사이판섬에서 남쪽으로 5km, 괌섬에서 북쪽으로 160km 떨어진 곳에 있다)'를 가보는 것도 한 달 살기의 색다른 일이 될 것이다. '뽀로로' 만화영화에 나오는 것 같은 작은 경비행기를 타고(4명 탑승) 10분이면 도착하는 작은 섬 티니안. 사이판도 아름답지만 티니안의 자연은 눈을 땔 수가 없을 정도로 숨이 막힌다. 전체 주민이 3,000명밖에 되지 않고, 여행사를 하는 한국인 한 가족이 살고 있다. 스페인과 일본, 독일 등에 식민 지배를 거친 시절과 제2차 세계대전의 흔적이 고스란히 남아있다. 티니안의 시그니처 장소인 '타가비치'는 사이판보다도 하얀빛이 맴도는 옥색을 자랑하고, 모래알 하나하나 투명하게 볼 수 있는 깨끗함이 놀랍다. 여유가 된다면 티니안에서 1박을 하며 사이판보다 고즈넉한 밤하늘과 해변을 감상해보자. ㉔

14. 티니안을 갈 때 탔던 4인용 경비행기



14



왼쪽부터 우창윤, 이낙준, 오진승 전문의

닥터프렌즈가 알려주는

‘코로나19 시대의 일상생활’

EVERYDAY LIFE

COVID-19

아파서 병원에 가야만 의사를 만날 수 있던 시절은 지났다. 3인의 의사가 운영하는 유튜브 채널 ‘닥터프렌즈’는 어렵고 무거운 의학상담 대신 친구처럼 친근하게 유익한 의학 정보를 전달한다. 최근 사람들이 가장 관심을 둔 것은 아무래도 ‘코로나19’다. 코로나19 시대를 살아가는 우리들이 참고해야 할 생활 수칙은 무엇일까. 그 기준을 닥터프렌즈와의 대화 속에서 찾아본다.

글. 정라희 사진. 김도형

Q 의학 유튜브 채널 중 구독자 수가 가장 많은 채널이 ‘닥터프렌즈’라고 들었습니다. ‘닥터프렌즈’가 어떤 채널인지 소개해주세요.



오진승 대부분 사람들이 의학 질환에 대해 이야기하면 ‘딱딱하다’거나 ‘어렵다’고 생각합니다. 병원이나 의사를 바라보는 시선도 비슷하고요. 막상 의사의 가족이나 지인들은 몸이 불편하면 저희들에게 쉽게 연락합니다. 그러면 저희들은 최대한 이해하기 쉽게 풀어서 설명을 해드려요. ‘닥터프렌즈’는 의사로서 친구에게 혹은 가족에게 꼭 하고 싶었던 이야기들 그리고 우리 몸에 대한 유익하고 필요한 정보를 많은 분과 나누는 채널입니다.

Q 코로나19 같은 신종 바이러스가 생겨나는 이유가 궁금합니다.



우창윤 코로나바이러스는 이미 1960년대에 사람에게 존재한다고 밝혀진 바이러스입니다. 사람들이 ‘감기에 걸렸다’고 하면 10%에서 30% 정도는 코로나바이러스가 원인이기도 했고요. 그러다 동물에게 있던 코로나바이러스가 변이를 일으켜 사람에게 넘어오면서 폐렴을 일으키는 일이 생겼습니다. 바로 2003년에 급증한 ‘사스(SARS)’입니다. 2015년에도 ‘메르스’가 있었고요. 두 질환처럼 ‘코로나19’ 역시 동물에게 있던 코로나바이러스가 사람에게 넘어와 유행하고 있습니다. 생명을 위협하는 치명률은 낮지만, 전염성이 매우 강하죠. 더구나 지금은 전 세계가 밀접하게 연결되어 있어서 바이러스가 전파되기 좋은 환경입니다.

Q 마스크 착용, 30초 이상 손 씻기, 외출 자제 등 코로나19에 대응하는 일상생활 속 습관이 추천되고 있습니다. 이러한 수칙이 코로나19 예방에 도움이 되나요?



이낙준 손 씻기는 코로나19는 물론 모든 종류의 감염질환 예방에 매우 중요한 수칙입니다. 과거 사스가 유행하면서 손 씻기에 관한 대국민 홍보가 이루어졌는데요. 실제로 그 이후 국내에 감염병이 크게 줄었습니다. B형 독감도 보통 5월까지 유행하는데, 마스크 착용과 손 씻기를 생활화한 올해는 이미 3월에 종식 선언을 했습니다.



우창윤 마스크를 쓰지 않고 손에 기침을 하면 테이블이나 지하철 손잡이 등에 바이러스가 묻을 수 있겠죠. 우리 같은 곳에는 무려 4일 넘게 바이러스가 살아 있을 수 있습니다. 최대한 마스크를 쓰고 다니고, 마스크가 없으면 팔꿈치에 기침하는 습관을 들여야 합니다. 이런 습관은 다른 질환 예방에도 유효합니다.



코로나19가 장기화되면서 사회적 거리두기에 피로감을 느끼는 분들이 점차 생겨나고 있습니다. 사회적 거리두기는 꼭 필요한가요?



우창윤 신종 코로나바이러스인 코로나19는 아직 미지의 질환입니다. 그렇기 때문에 현재는 의도적으로 과잉대응을 할 수밖에 없습니다. 그래야만 혹시 모를 파장을 최소화할 수 있기 때문입니다. 일반적으로 바이러스는 사람 사이를 옮겨가면서 숫자를 늘려갑니다. 환자수가 폭발적으로 증가하면 의료체계가 붕괴되고, 사회 시스템이 마비될 수 있습니다. 일정 기간 사회적 거리두기를 하면 환자가 늘어나더라도 완만하게 증가하기 때문에 의사들이 의료시스템 수용력 내에서 좀 더 효과적으로 환자들을 치료할 수 있습니다. 특히 병원에는 코로나19 이외에도 치료를 받아야 할 환자들이 많습니다. 의료체계가 무너지면 그분들의 치료도 어려워집니다. 나와 가족은 물론 우리 사회를 안전하게 지키기 위해서라도 정해진 기간 동안 사회적 거리두기에 참여하는 것이 좋습니다.

코로나19에 대한 걱정과 불안으로 스트레스를 받는 분도 적지 않게 있습니다. 이 시기를 어떻게 하면 좀 더 정서적으로 건강하게 보낼 수 있을까요?



오진승 요즘 ‘코로나 블루’라고 해서 코로나19 확진자가 아니더라도 감염에 대한 걱정으로 우울해하는 분들을 종종 봅니다. 자가격리 통보를 받거나 거주지 주변에서 확진자가 나왔다는 소식을 들으면 불안해하기도 하고요. 개학이 늦어지면서 집밖에 못 나가는 아이들도 힘들어하고, 부모들도 양육 부담을 크게 느끼고 있어요. 사람들은 자신의 상황을 통제할 수 없을 때 공포감을 느낍니다. 이럴 때는 자기조절능력을 회복할 수 있도록 현재 자리에서 자신이 할 수 있는 일들을 하나씩 시도하면 좋습니다. 한편으로 입학식이나 졸업식이 취소되면서 어려움에 처한 화해농가를 돕는 캠페인이 벌어지기도 하는데요. 이런 활동을 통해 우리는 혼자가 아니라 함께 어려움을 극복해간다는 사회적 연대감을 형성해가는 것도 도움이 됩니다. 정신건강의학과에서 가장 추천하는 활동은 운동인데요. 수많은 논문에서 스트레스 해소와 우울감 극복에 운동이 좋다고 추천하고 있으니, 홈트레이닝 등을 통해 운동을 꾸준히 하시길 추천합니다.

“
우리는 혼자가 아니라
함께 어려움을
극복해간다는
사회적 연대감을
형성해가는 것도
도움이 됩니다.”

오진승 전문의 —
(정신건강의학과)



“
마스크를 쓰는
습관은 다른 질환
예방에도
유효합니다.”

우창윤 전문의(내과)



학생들이나 선생님들이 개학 후 학교 생활에서 지켜야 할 안전 수칙에는 어떤 것이 있을까요?



우창윤 앞서 말한 마스크 착용, 손 씻기, 사회적 거리두기 등을 지켜야 합니다. 몸이 아프면 ‘나는 아니겠지’ 하고 지나치지 말고 조금이라도 의심이 된다면 자가격리를 하는 것이 선생님이나 학생들에게 도움이 됩니다. 특히 학교는 대표적인 집단시설이잖아요, 그래서 더욱더 중요합니다.



이낙준 예전에는 아파도 학교에 가서 공부를 하면 뿌듯한 일이었지만, 지금은 그렇지 않습니다. 최대한 조심하는 것이 나와 다른 사람을 위한 배려입니다.

스스로 건강을 지킬 수 있는 방법을 소개해주신다면요.



이낙준 충분하게 영양을 섭취하고, 제대로 휴식 하고, 꼼꼼하게 씻는 등 기본에 충실한 것이 좋습니다. 오히려 피해야 할 일은 있습니다. 지나친 다이어트나 시중에서 몸에 좋다고 소문난 특정 식품이나 영양제 등을 과도하게 섭취하는 것은 좋지 않습니다. 운동도 주3회 이상 하면 좋고요, 결국 흔히 생각하는 ‘건강한 삶’이 가장 중요한 답입니다.

“
서로 간 최대한
조심하는 것은 결국
다른 사람을 위한 배려입니다.”

이낙준 전문의(이비인후과)

의사의 관점에서 양질의 정보를 전해 주셔서 감사합니다. 마지막으로 닥터프렌즈가 앞으로 구독자들에게 어떤 채널로 남기를 희망하시는지 들려주세요.



오진승 채널 댓글창이나 오프라인 행사에서 구독자들을 만나면 저희들을 보고 ‘친근하다’고 이야기합니다. 저희를 친근하게 느끼시는 것처럼 각자 자신의 몸에 대해서도 더 많은 관심을 가지셨으면 좋겠습니다. 우리 몸을 다루는 의학이 대중화될 수 있도록 우리 채널이 하나의 다리가 되기를 기대합니다. **㊦**



한국교직원공제회 생명보험 교직원라이프에서는 5월 프로모션으로 “닥터프렌즈가 알려주는 교직원 3대 만성질환” 유튜브 영상 공유 이벤트를 시행합니다. 교직원라이프 홈페이지(www.ktculife.co.kr) 프로모션 메뉴에서 교직원 3대 만성질환(하지정맥류, 성대결절, 무지외반증)에 대한 영상을 시청하고, 영상을 공유하면 추첨을 통해 푸짐한 선물을 드립니다.



우리가 만들면 정보가 된다! 세상의 변화를 살피고, 유쾌한 도전을 시작한 'The-K 크리에이터'



한국교직원공제회 블로그
“교육가족의 다락방(多樂房)”



한국교직원공제회 유튜브
“The-K 한국교직원공제회”

한국교직원공제회의 ‘The-K 크리에이터’는 교육가족 여러분과 가까이 소통하며 한국교직원공제회의 다양한 소식과 제도, 각종 혜택, 교육·업무현장과 관련된 알찬 소식들을 글로, 사진으로, 영상으로 보기 쉽게 제작해 알려주실 다양한 연령대·지역·소속의 한국교직원공제회 회원님들로 구성되었습니다. 특별한 열정과 아이디어를 통해 19명의 회원님들이 직접 전해주는 생생한 현장 속으로 빠져보는 건 어떨까요?

The-K 매거진에 소개된 콘텐츠는 The-K 크리에이터 분들께서 직접 제작해주신 한국교직원공제회 블로그·유튜브에 게재된 콘텐츠이며, 해당 채널에 접속하시면 The-K 크리에이터들의 콘텐츠를 더 많이 만나보실 수 있습니다. 앞으로도 더 재미있고, 솔직하고 유쾌한 콘텐츠가 꼭 게재될 예정이니, 많은 사랑과 관심 부탁드립니다!

좋아요!!

공감 ♥

공제회원 되기 A to Z (feat. 가입축하기념선물)

The-K 크리에이터 청주농업고등학교 강초미



- 한국교직원공제회 가입 어렵지 않아요!
- 한국교직원공제회 장기저축급여에 처음 가입한 실제 회원의 가입 후기
- 가입만 해도 선물을 준다고? 가입축하기념품 핸디형 스티크다리미 실제 수령 후기
- 올해부터 처음으로 교직원이 되신 분, 교직원이지만 아직 한국교직원공제회에 가입하지 않으신 분들 정독 추천!



신규 같은 신규 아닌 교사가 알려주는 새 학기 꿀팁

The-K 크리에이터 중마초등학교 선민준



- 신규 및 현직 교사들의 새 학년 준비 시간 단축에 도움을 줄 새 학기 꿀팁!
- 현장 교육 업무에 유용하게 활용 가능한 여러 사이트들 (스쿨 마스터, 클래스팅 등) 활용법 전격 소개!
- 학교생활의 A부터 Z까지, 모르는 것 빼고 다 알려주는 “준티쳐”의 학교백과 시리즈
- 처음 시작하는 신규 교사를 위한 격려, 새학기 준비 다 괜찮아질 거야!



3월, 교실에서의 만남을 기다리고 준비하는 시간

The-K 크리에이터 황지중양초등학교 장규동



- 한국교직원공제회 회원이 직접 소개하는 새 학년, 새 학기를 준비하는 선생님들의 모습을 만나보는 시간!
- '함께 만드는 교육과정' 공유 현장 속 피어나는 교육에 대한 열기!
- 학습·업무계획 세우기, 교실 환경 정리, 교육준비 등 새 학기 준비에 선생님은 바쁘다 바빠!
- '클래스팅'을 통한 원격 화상교육의 이모저모를 알려드려요.



개학을 기다리는 지금, 우리 학교의 모습은?

The-K 크리에이터 경희학교 이성진



- 코로나19로 인한 개학 연기에 대응하기 위한 학교 현장의 모습과 많은 선생님들의 노력
- 개학연기가 되면 방학도 늘어날까? 수업일수와 학사 일정에 대한 정보 쏙쏙!
- 선생님이 직접 추천해주시는 가정에서 무료로 온라인 학습 가능한 사이트 안내, 교육현장에서 활용할 수 있어요.
- 교육가족과 아이들과 위한 손 씻기 방법, 마스크 올바르게 쓰기! 안전한 학교 생활을 위한 예방 위생수칙



바이러스 예방을 위한 손 세정제 만들기

The-K 크리에이터 남문중학교 곽윤범



- 개학 후 아이들과 함께 만들 수 있는 쉽고 재미있는 손 세정제 만드는 방법 소개
- 학교에 구비된 에탄올을 활용해 손 소독제를 만들 수 있다! The-K 크리에이터만의 비법 공개!
- 손 소독제 만들고, 남은 에탄올로 소독용 스프레이 만들어보기
- 새 학기 손세정제 만들기 활동에 어려움을 겪는 선생님들이 있다고요? 다 알려드립니다!



초등학생이 걸리기 쉬운 감염병과 예방수칙 알아보기!

The-K 크리에이터 동광초등학교 조은희



- 감염병은 전염병과 어떤 차이가 있을까?
- 초등학생이 걸리기 쉬운 감염병 알아보기(독감, 수족구병, 수두, 유행성이하선염 등)
- 학부모님들이 가정에서 협조할 수 있는 감염 예방법!
- 선생님과 학생들이 함께 지켜야 할 감염병 예방수칙이 알고 싶다면? 아이들에게 어떻게 쉽고 재미있게 알려줄까?



사무실에서 내 건강을 지키는 비법, 3가지

The-K 크리에이터 울산대학교 김희진



- 코로나19로 활동량이 줄어든 지금! 사무실에서 내 건강을 지킬 수 있는 건강 습관과 간편한 스트레칭 방법
- 조용한 사무실에서 소중한 건강도 지키고, 업무 효율도 쑥쑥 높일 수 있는 습관과 비법 대!공!개!
- The-K 크리에이터가 직접 사진으로 보여주는 간편한 눈·목 스트레칭 방법, 모두 따라해보아요.



선생님도, 학생도 처음이니깐! 어색한 새 학기 대화 풀어가기

The-K 크리에이터 前광주수피아여자중학교 허순이



- 새 학교, 새 학기, 새 교실, 새로운 아이들! 선생님도 처음인 새로운 학생들과의 대화, 쉽고 편하게 풀어나가는 방법 알아보기
- 따뜻한 공감과 사랑으로 가득 채워진 교실에서 행복한 한 해를 보낼 수 있는 용기와 작은 언어 표현의 마법!
- 아이들에게 항상 미소 지으며 특별한 인사법 만들기, 아이들의 이야기를 더 많이 들어주고 공감하기



멀리 발령난 신규교사 새 집 구하기

The-K 크리에이터 부천신흥초등학교 안유빈



- 멀리 발령 난 신규교사의 새 집 구하는 방법
- 급하게 자취방을 구해봤던 3년차 교사의 팁!
집 위치 선정? 집을 구할 때 참고할 수 있는 체크리스트!
- 교육가족들에게 전하는 한국교직원공제회 대여제도 안내 및 신청방법 꼭집게 강의! The-K 크리에이터의 실제 후기
- 새 집 구하기 자금을 마련하기 위해 한국교직원공제회 대여제도를 선택한 이유는?



어서와~ 초등학교 1학년은 처음이지? 초등학교 1학년 생활백서

The-K 크리에이터 반월초등학교 박지원



- 초등학교 입학 전, 학부모님들과 선생님들이 미리 알아두면 좋은 초등학교 1학년 생활 백서
- 새로운 환경에서 아이들이 잘 적응하고 즐겁게 학습하려면 무엇을 준비해야 할까? 초등학교 선생님이 직접 말해주는 방법!
- 학습활동과 속도는 어떻게 맞춰야 할까? 고민도, 걱정도 많은 초등학교 1학년 선생님들에게 전하는 학급경영 백서!



‘어른’들을 위한 특별하고 즐거운 그림책 생활

The-K 크리에이터 의왕초등학교 정예슬

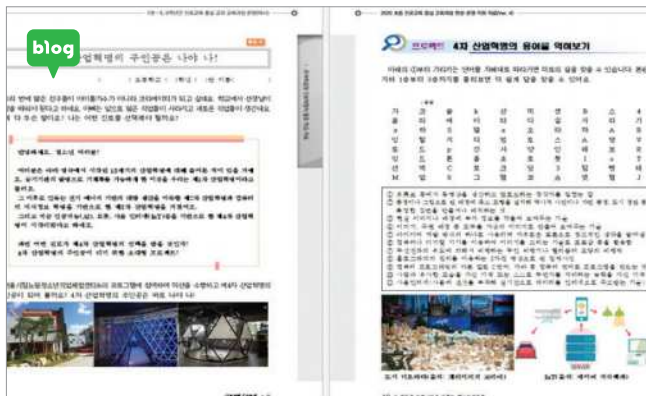


- 재미있고 쉽게 읽을 수 있는 그림책부터 마음이 따뜻해지고, 생각할 거리를 주는 그림책까지! 넓고도 깊은 그림책 세상으로 초대합니다.
- 토닥토닥, 업무에 지친 당신을 위로하고 힘이 되어주는 그림책 소개
- 두근두근 새 학기 학급에서 아이들과 함께 읽을 수 있는 그림책 안내
- 어떤 그림책을 읽어야 할지 고민하는 그대에게 그림책 입문서 소개



전국의 모든 선생님들을 위한 진로교육 도움자료를 소개합니다!

The-K 크리에이터 양재초등학교 박정연



- 교실에서 아이들과 직업별 간접 체험을 생생하게 할 수 있다고? 현직 선생님이 추천하는 진로교육을 위한 각종 유튜브 채널 직업 영상 시리즈 500% 활용법!
- 실제 교육현장에서 참고하고, 활용할 수 있는 유용한 진로활동지가 가득한 사이트 안내
- 진로활동을 실제 수업에 적용하면 어떤 모습일까? 롤 모델 소개하기 수업 현장을 소개합니다!



바쁜 일상 속 쉼을 위한 혜택 추천 및 사용법

The-K 크리에이터 금일초등학교 이탁훈



- 특별하고 남다르게! The-K 크리에이터가 직접 그림과 모션 그래픽으로 소개하는 흥미진진 한국교직원공제회 북&JOY, 영화 할인 혜택 소개
- 북&JOY 도서증정 행사 당첨된 사람, 나야 나! 실제 당첨 & 수령 후기까지 모두 담아 알려드립니다.
- CGV, MEGABOX 영화 상시 할인 혜택, 혹시 알고 있나요? 누구나 간편하게 혜택받을 수 있는 방법, 쉽고 재미있게 알려드립니다!



The-K호텔서울 방역시스템 체험기

The-K 크리에이터 석암초등학교 이정환



- 코로나19 저리 가렴! 바이러스 완벽 차단을 위한 The-K호텔서울의 방역시스템 체험기, 로비의 열 감지 카메라부터 항균 필터, 자가 진단서 작성까지!
- 실제 The-K 크리에이터 방문 후기는? 두근두근!
- 프라이빗한 청정 정원에서 누릴 수 있는 The-K호텔서울의 야의 바비큐 우첼로 가든! 이용 방법에 대한 솔직 생생 후기!



“매월 읽고 싶은 베스트셀러를 만나는 시간” 북&JOY 도서 증정 행사… 5월 17일까지 응모

한국교직원공제회는 지난달에 이어 5월 북&JOY 도서 증정 이벤트를 개최한다. 국내 대표 종합 서점 및 온라인 서점의 베스트셀러 20종을 선정하여 4월 29일부터 5월 17일까지 응모한 회원 중 추첨을 통해 당첨회원 1400명을 대상으로 희망도서 1인 1권을 증정한다. 본 이벤트에 참여를 원하는 회원은 공제회 홈페이지에서 로그인하여 간편하게 응모할 수 있다. 한국교직원공제회는 인문·소설·자기계발 등 다양한 장르에서 선정한 20종의 도서 중 회원이 희망도서를 직접 선택할 수 있는 북&JOY 도서 증정 행사를 매월 정기적으로 개최하고 있으며, 연간 총 1만 5000여명 회원을 대상으로 도서를 증정할 계획이다.

한국교직원공제회, 올해의 기금운용 파트너 8개사 선정

한국교직원공제회는 수익실적, 보유규모 등 정량평가를 바탕으로 분야별 3배수 후보 확정, 직원 설문조사 및 성과평가협의회 개최 등 총 3단계의 과정을 거쳐 지난 4월 3일 ‘2019 한국교직원공제회 올해의 기금운용 파트너’를 최종 선정했다. 교직원공제회의 ‘2019 올해의 기금운용 파트너’로는 ▲금융투자부문 3개사(키움투자자산운용, 디에스자산운용, DB금융투자), ▲기업금융부문 2개사(IMM인베스트먼트, 신한BNP파리바자산운용), ▲대체투자부문 3개사(Equitix, 이지스자산운용, 베스타스자산운용) 등 총 8개사이다. 한편, 한국교직원공제회는 기금운용 성과에 기여한 우수 협력기관과의 지속적인 협력 관계를 구축하기 위해 지난해부터 ‘기금운용 파트너스 데이’를 개최하여 우수 파트너사를 선정, 발표하고 있다.

한국교직원공제회, 학교현장에 코로나19 구호성금 2억원 기부 대구·경북교육청 각 1억원… 일선학교 및 취약계층 청소년 방역용품 지원

한국교직원공제회는 코로나19 확산 대응과 위기극복을 위해 지난 3월 31일 대구광역시교육청과 경상북도교육청에 각 1억원씩, 총 2억원의 성금을 전달했다. 이번 성금은 대구 및 경북교육청 관내 일선학교에 투입되는 방역용품 및 취약계층 청소년 방역용품 제공 등에 사용될 예정이다. 이번 성금에는 공제회 임직원 급여에서 매달 일정 금액을 모아 결성한 ‘러브펀드’ 금액이 포함되어 있다. 한편, 한국교직원공제회는 지난 2월 코로나19 확산방지와 취약계층에게 위생용품이 원활히 보급되는 데 기여하고자 사회복지공동모금회에 성금 3천만원을 기부한 데 이어, 코로나19 전국 확산으로 소비심리 위축에 따른 소상공인의 경영악화를 돕고자 The-K타워 및 전국 공제회관의 근린생활시설 입주사와 소상공인 임대료를 3월부터 3개월간 20~30% 인하하는 조치를 단행했다.

The-K 출자회사 봄 소식

The-K호텔서울, 가정의 달 5월 기념 프로모션

The-K호텔서울은 가정의 달 5월을 맞이하여 다양한 프로모션을 진행한다. 우선, 아이와 함께 즐길 수 있는 ‘익사이팅 투어 패키지’ 세 가지를 5월 1일부터 오는 8월 31일까지 선보인다. ▲패키지A는 일반실 1박, 조식 뷔페 2인, 잠실 롯데 서울 스카 이 전망대 2인 입장권이 제공된다. ▲패키지B는 일반실 1박, 조식 뷔페 2인, 롯데 아쿠아리움 2인 입장권으로 구성되어 있으며, ▲패키지C는 일반실 1박, 조식 뷔페 2인, 롯데월드 어드벤처 종합 이용권 2인권이 제공된다. 추가 이용권 구매를 원할 경우 패키지 적용 할인 금액으로 이용 가능하다.

공제회 회원이라면 패키지A는 18만 3000원, 패키지B는 17만 9000원, 패키지C는 20만 3000원에 이용할 수 있다. 이와 함께 뷔페 레스토랑 ‘더파크’에서는 5월 한 달간 특별 프로모션을 진행한다. 주중 점심과 저녁은 15% 할인된 금액으로 이용할 수 있으며, 주말에는 25% 할인된 4만 2000원으로 이용할 수 있다. 그리고 더파크 인기 메뉴들을 집에서도 즐길 수 있는 ‘드라이브 스루 뷔페 박스’ 3가지를 판매한다. 유선으로 주문한 후 호텔에 가면 차에서 내릴 필요 없이 셰프가 만든 음식을 안심하고 받을 수 있다. 2인용 메뉴인 ▲‘뷔페 시그니처A’는 LA갈비·장어구이·간소새우·훈제연어 등 9종 구성, ▲‘뷔페 시그니처B’는 LA갈비·장어구이·치킨왕·훈제연어·새우튀김 등 7종 구성이다. 1인용 메뉴인 ▲‘직화 LA갈비 세트’는 LA갈비·간소새우·훈제연어 등 8종으로 구성되어 있다. 뷔페 시그니처A·B는 2만 5000원, 직화 LA갈비 세트는 1만 3000원에 판매한다. 자세한 내용은 The-K호텔서울 홈페이지에서 확인할 수 있다.

☎ 02-571-8100(The-K호텔서울)

The-K지리산가족호텔, 5월 맞이 특별 이벤트



The-K지리산가족호텔은 공제회 회원을 대상으로 특별 이벤트를 진행한다. The-K지리산가족호텔 뒤편에 위치한 ‘솔봉’ 등산 후 솔봉 전망대에서 찍은 기념사진 5장을 입실 시 호텔 프론트에 제시하면 ▲온천사우나·커피숍·조식 각 2인 이용권(1회) 중 1개를 선택하여 받을 수 있다. 이벤트 진행일은 5월 9일(1차), 5월 16일(2차)이며, 선착순 10명에게만 제공된다. 이 외 5월 나머지 날짜에는 같은 조건으로 선착순 3명에게만 특별 이벤트를 시행한다. 해당 상품은 5월 9일~10일(1차), 5월 16일~17일(2차) 정해진 이벤트 기간 내에서 사용 가능하다. 한편, 5월 곡성세계장미축제에 방문하여 입고 있는 옷 색과 같은 색의 장미를 선택하여 함께 찍은 기념사진을 입실 시 호텔 프론트에 제시하면 ▲온천사우나·커피숍 각 2인 이용권 중 1개를 선택하여 받을 수 있다. 이벤트 진행일은 5월 23일(1차), 5월 30일(2차)이며, 선착순 20명에게만 제공된다. 해당 상품은 5월 23일~24일(1차), 5월 30일~31일(2차) 정해진 이벤트 기간 내에서 사용할 수 있다. 자세한 내용은 The-K지리산가족호텔 홈페이지에서 확인할 수 있다.

☎ 061-783-8100(The-K지리산가족호텔)



소통하고, 함께하다 ‘독자에게 듣는 The-K 매거진’

지난 2019년 9월, The-K 매거진 개편 이후 많은 독자분이 매월 이메일과 웹진, 앱을 통해 다양한 의견을 보내주셨습니다. 보내주신 관심어린 의견 한 줄 한 줄이 The-K 매거진을 더욱 성장하게 합니다. The-K 매거진은 독자와 함께하는 양방향 커뮤니케이션으로써 열린 마음으로 경청하고 함께 고민하려 합니다. 그간 보내주신 의견 중 지난 3월호를 읽고 보내주신 의견들 중에 더 많은 독자 여러분들과 공감하고 나누고 싶은 의미있는 의견들을 소개합니다. The-K 매거진을 읽고 계신 모든 분들의 일상이 더 행복해질 수 있도록, 더 사랑받는 The-K 매거진을 꿈꾸며 힘껏 정진하겠습니다.

※아래 소개된 16분의 회원님을 포함하여 선정되신 30분에게는 모바일 문화상품권(3만원)을 드립니다.



진달래 회원 순천향림중학교

이번 호에서 나의 마음을 흔든 ‘교육연극으로 꿈꾸는 행복한 교실’은 이제껏 교사 생활을 되돌아보고 반성하는 시간을 가지게 합니다. 34년 차임에도 불구하고 수업에 열정이 가득한 노정 선생님이로 인하여 경북 상주중학교 학생들은 정말 행복할 것 같아요. 나와 함께 수업하는 아이들의 얼굴에도 늘 웃음꽃이 필 수 있도록 우리 아이들 다시 만나는 그날까지 수업 연구를 더 열심히 해야겠다는 마음을 다집니다. 힘든 시기 모두 함께 잘 극복하고 하루빨리 아이들과 함께 웃으며 수업하길 바라봅니다.



연제현 회원 송면초등학교

비주얼 씽킹으로 유명한 김차명 선생님 인터뷰나 ‘교과서에 없는 역사 이야기’ 부분이 인상적이었습니다. 의견을 하나 제안하자면, 저는 많은 선생님들이 양질의 콘텐츠를 가지고 있는 The-K 매거진을 활용하면 좋겠다는 생각이 들었습니다. The-K 매거진을 웹진 형태로 보고 있는데요, 젊은 교사들은 인터넷 이용 시간 중 유튜브 활용 비율이 높습니다. 김차명 선생님의 인터뷰는 유튜브에 탑재되어 있고, 노정 선생님의 인터뷰는 탑재되어 있지 않더라고요. 사실 좋은 수업을 어떻게 운영하고 있는지 보고 싶은 마음이 있어서요. 실제 수업과 관련된 내용이라면 어떻게 운영하는지 실제 사례도 볼 수 있는 유튜브 콘텐츠로 만드는 것도 좋을 것 같다고 생각합니다.



손영희 회원 성창여자고등학교

‘인도네시아 발리 한 달 살기’ 기사를 읽고 정말 큰 휴식을 얻었습니다. 교사라는 직업은 방학이 있어서 재충전의 시간을 보내기는 하지만, 무작정 쉴 수 있는 방학도 아니고 학기 중에는 학생상담, 수업지도, 행정업무, 기타 교외생활지도 등 바깥 세상에서 보는 시각보다 더 많은 업무를 처리하며 정신적 피로감이 종종 생깁니다. ‘인도네시아 발리 한 달 살기’를 읽으며 대리 만족을 느꼈고 휴식계를 나중으로 미뤄도 될 만큼 힐링을 했습니다. 앞으로도 가끔은 정신이 쉴 수 있는 감성 기사를 실어주시길 바랍니다.



주치호 회원 안산해솔초등학교

코로나19로 인한 개학 연기, 온라인 개학 등 모두가 힘들고 혼란스러운 상황 속에 봄별 같은 The-K 매거진 3월호를 읽으며 마음의 안정을 얻습니다. 서경덕 교수님, 노정 선생님, 김차명 선생님 기사를 보며 저도 교사로서 아이들에게 도움을 주는 나만의 콘텐츠를 가지고 싶다는 생각을 합니다. 항상 열정을 가지고 현장에서 열심히 노력하는 선생님들의 모습에 초심을 떠올리게 됩니다. 온라인 개학을 준비하며 어떤 방식으로 더 좋은 수업을 할지 연구해야겠습니다.



김민수 회원 조선대학교병원

매거진을 정성스럽게 만들어 주셔서 잘 보고 있습니다. 저는 의료계에 종사하고 있는 교직원으로 한국교직원공제회에는 다양한 종사자가 구성원으로 함께 살아가고 있다고 생각이 듭니다. 다양한 직종에 있는 교직원 구성원이 현장에서 생활하고 있는 모습들을 담아가는 것도 코로나19로 힘든 상황에서 단합된 좋은 포인트가 될 것이라 생각합니다.

...

김성희 회원 와룡초등학교

3월호에는 제가 관심을 가지고 있는 분야의 내용이 많아서 참 좋았습니다. 전에 연수를 여러 번 받았던 비주얼 씽킹, 교육 연극 관련 내용을 흥미롭게 읽었습니다. 관심은 있지만 직접 교실에서 실천하는 데는 아직 많은 부족함이 있고 망설여지는 부분이 많은데 이번에 글을 읽고 다시 한번 각오를 다지게 되었습니다. 오랜 기간 하다 보니 '새로운 것'에 도전하기보다는 '하던 대로'가 되어버리는데, 현장에서 다양한 방법으로 교육을 실천하고 계신 많은 선생님에게 박수를 보냅니다.

...

윤재열 회원 천천고등학교

이민영 교수의 글 '행복한 일터를 가꾸는 일터학습자의 역량'이라는 칼럼을 읽고 느낀 것이 많습니다. 이제 제가 퇴직을 하고 나니 일의 의미가 새삼 다가오는 듯합니다. 교직에서의 일은 꿈이 많은 아이들에게 삶의 지평을 넓혀주는 매력이 있었습니다. 아이들이 성장하는 과정에 함께 걸을 수 있는 것은 곧 나도 성장하는 경험이었습니다. 늘 새로운 아이들을 만나고, 또 내가 가진 것을 아낌없이 내어주는 직업. 이것이야말로 가치 있는 일이라고 생각합니다. 퇴직으로 교육 업무에서 멀어졌으나, 삶이 있는 한 내 일은 여전히 있습니다. 내 일의 의미를 생각하고 가치 있게 만들어간다면 행복한 삶이 열릴 것이라고 기대합니다.

...

민슬기 회원 금파초등학교

참샘스쿨의 비주얼 씽킹 콘텐츠를 활용해왔는데 3월호 기사로 접하게 되어 반가웠습니다. 지식과 지혜를 공유하는 것이 얼마나 긍정적인 효과를 이끌어낼 수 있는지 깨닫게 되었습니다. '업글 인간'에 대한 기사도 참 재미있게 읽었습니다. 요즘 무기력하고 자기계발에 무관심한지 한참 된 것 같아 고민이 많았는데 즐겁게 배우고 활용할 수 있는 요소를 빨리 찾아서 성장을 추구하는 삶을 살고 싶다고 느꼈습니다. 매월 여러 가지 삶의 요소나 삶의 방식에 대한 기사를 실어주시는데, 저의 가치관에 대해 생각해보는 계기를 마련할 수 있어 참 유용합니다.

...

정명진 회원 영동고등학교

코로나19 여파로 불안하게 지내고 있었는데 The-K 매거진 덕분에 다시금 마음 한 켠에 봄이 찾아옵니다. 이런 고독도, 잠깐의 외로움도 받아들이며 온전하게 내버려진 지금의 시간도 감사하며 즐길 수 있음에 안도의 호흡을 내쉬고 있습니다. 매거진 덕분에 '업글인간'이란 신조어를 알게 되었습니다. 저도 업글인간이고 싶어요. 성공에 목숨걸지 않으며 담대하게 이 모습을 받아들이며 성장하겠습니다. 저에게 위로와 격려가 되어준 The-K 매거진 진심으로 감사해요.

...

황서영 회원 오마초등학교

'마티즈 타는 교사' 에세이가 인상 깊었습니다. 에너지가 센 영호라는 아이를 만나 그 아이와의 힘들었던 시간들을 떠올리며 교사로서 느꼈던 무력감이나 자괴감이 가슴에 와닿았어요. 저도 늘 친절환 선생님이라는 이야기를 많이 들어서 때로는 카리스마 있고 무서운 교사가 되고 싶었던 적이 많았어요. 새 학기에 맡게 된 아이들 중 힘든 남학생이 있다고 해서 벌써 걱정만 한가득인 제 심리도 이 글에 더 마음이 가게 한 것 같습니다. 기 센 영호는 선생님과 추억을 기억하고 감사하며 가르치는 일의 보람과 흐트함을 느끼게 하는데 저도 올해 만날 새 아이들과 소통하고 공감하며 좋은 기억으로 남는 교사가 되고 싶은 바람입니다.

...

배원식 회원 강경중학교

'4차 산업혁명 시대 교육을 어떻게 진화해야 할까?' 연재 글이 너무도 좋았습니다. 일곱 번째로 연재한 황규호 교수님의 '융합적 인재양성을 위한 힘 있는 지식의 교육'이 정말로 가슴에 와 닿았습니다. '교육은 백년지대계'라고 하는데, 유익한 큰 흐름 속에서도 최근의 시대적 흐름을 반영하면서 융합 인재로 키우기 위한 고민에 대해 한 번 더 방향 제시를 해주며, 더 깊게 생각해 볼 수 있는 기회를 주셔서 좋았습니다. 시의적절한 연재물 정말 감사드립니다.

...

임근수 회원 광혜원고등학교

'The-K Focus'의 '장기저축급여'에 대한 자세한 소개가 매우 유익했습니다. 과거에도 그랬지만, 요즘의 저금리 시대에는 더욱 '장기저축급여'의 존재 가치가 빛나고 있습니다. 하지만, 불행하게도 요즘 신규 임용된 젊은 선생님들은 '저축'의 중요성에 대해 그다지 깊은 관심을 가지고 있지 않은 경우가 대다수입니다. 이런 의미에서 '장기저축급여'에 대한 자세한 소개는 특히, 젊은 회원들에게 저축의 방향성을 제시해 주는 큰 도움이 될 것입니다. 아울러, 장기저축급여에 가입하여 소중한 자산을 운용 중인 기존 회원들에게도, 저축 및 노후 대비의 중요성과 함께 해당 상품의 우수성을 다시 한번 확인하고, 자신의 미래 재무설계를 다시 한 번 공고히 다질 수 있는 좋은 계기가 될 것입니다.



이준희 회원 부산광역시교육연수원

서울 녹천중학교의 공간 혁신 기사를 보고 적잖은 충격을 받았습니다. 공간 혁신을 통해 아이들의 사고를 확장시키고 교사의 역량을 최대한 발현시키고자 하는 노력에 박수를 보냅니다. 제가 있는 부산 지역에서도 발상의 전환으로 학교 공간의 혁신을 기획하는 분들이 있지만, 녹천중학교 사례처럼 전면화시키는 학교는 없습니다. 창의적 사고와 자율적 소통이 가능하려면 교육 현장의 소프트웨어와 하드웨어가 함께 바뀌어야 합니다. 녹천중학교의 사례가 더욱 많은 학교로 확장되었으면 하는 바람이며, The-K 매거진이 학교 현장의 혁신 사례 관련 기획을 꾸준히 다뤄주셨으면 합니다.



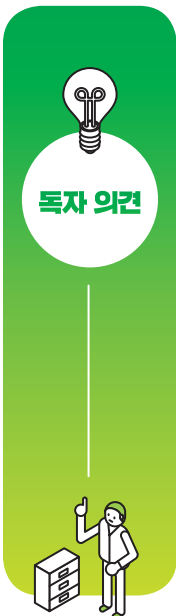
이정걸 회원 호저중학교

라이프 연구소 '공포와 공존 그 사이 바이러스'에 대한 기사가 정말 도움이 되었습니다. 요즘 코로나19로 인해 우리 사회가 전반적으로 괴로움을 느끼고 있는데, 다 함께 극복할 수 있도록 개인위생 건강 수칙도 그림과 글로 강조한 점이 매우 좋았습니다. 그리고 '교과서에 없는 역사 이야기' 김병조 선생께서 교육과 목회로 민족 계몽에 앞장선 것에 대해 소상히 알게 되어 정말 좋은 기사라는 것을 새삼 더 느껴 봅니다.



한수정 회원 군산중앙초등학교

'교육연극으로 꿈꾸는 행복한 교실' 기사를 인상 깊게 읽었습니다. 연수에서 교육연극을 접해보았고, 우리 반 아이들과도 교육연극 수업을 해보았는데 너무 즐거운 시간이었거든요. 아이들의 다양한 잠재력을 끄집어내어 성장을 이끌어낸다는 말에 공감이 되면서 긍정적인 미래를 만들었다는 이야기에 저까지 뿌듯해지네요. 전 아직 경력이 부족한데 풍부한 경력의 선배 선생님의 경험담을 들을 수 있어서 좋았습니다.



「The-K 매거진」은 독자 여러분과 함께 만들어갑니다!

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

3월 한 달 동안 총 165명의 독자들이 소중한 의견을 보내주셨습니다. 노정 선생님의 교육 연극과 김차명 선생님의 비주얼 씹기 교육이 인상 깊었다는 의견들이 있었고, 신조어인 업글인간에 대한 정보와 장기저축급여 안내 기사가 유익했다는 의견도 주셨습니다. 또한 코로나19로 여행이 힘든 시기인 만큼 한 달 살기 칼럼을 통해 대리 만족을 할 수 있어 좋았다는 의견도 있었습니다. 더불어 코로나19와 관련한 심신의 건강을 지키는 방법을 알고 싶다는 의견을 수렴하여 마음 다스리기 및 실내 운동법에 대해 다뤄보았습니다. 즉석당첨 이벤트의 비회원 참여 제한에 대한 의견을 반영하여 이번 5월호부터는 회원에게만 상품을 지급하는 방안으로 변경하였습니다. 보내주신 모든 의견들을 즉각적으로 모두 다 반영할 수는 없지만, 추후 기획·편집 시 참고하여 최대한 독자들의 의견을 많이 담아내도록 하겠습니다. 소중한 의견을 주신 독자님들께 다시 한번 감사드리며, 항상 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

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

원활한 소통을 이끌어내는 '피드백 스킬'

조직 생활 중 동료와의 대화는 업무와 관련한 공적인 대화일 가능성이 크다. 그렇다면 상대방과 의견을 조율해야 하는 상황에서 상대의 기분을 상하게 하지 않고, 자신의 의견을 제대로 전달할 수 있는 방법은 무엇이 있을까? 바로 '피드백 스킬'이다. 피드백이란 '환류'라는 의미로 다시 원 상태로 되돌아오는 것을 의미하며, 어떠한 행동에 대해 사실적으로 전달하기 위한 방법을 의미한다. 평소 업무에서 활용할 수 있는 몇 가지 피드백 스킬을 살펴본다.

글. 이민영(현대경제연구원 전문교수)



F E E D B A C K S K I L L

팀의 발전을 돕는 피드백

조직생활 속에서는 끊임없이 동료들과 피드백을 주고받는 상황이 이어진다. 그래서 이전부터 조직에서의 의사소통 방식에 대한 논의는 계속되어 왔고, 기존의 'top-down(위에서 아래로 내려가는 하향식)' 방식이 아닌, 서로 주고받는다라는 의미의 'feedback'이 떠오른 지 거의 20년이 되어 간다. 피드백을 유행시킨 주인공은 2002 한·일 월드컵 때 한국 대표팀의 감독과 수석코치로 호흡을 맞춰 4강 진출 쾌거를 이루어냈던 거스 히딩크와 박항서를 꼽을 수 있다. 당시 히딩크 감독의 4강 진출이라는 결과와 더불어 최근 박항서 베트남 국가대표 감독의 성과까지, 이는 모두 훌륭한 피드백 스킬의 결과로 볼 수 있다. 그러나 아무리 좋은 피드백이라 해도 평소에 아무 관심을 보이지 않다가 문제가 발생했을 때 망공을 퍼붓게 된다면, 곧바로 '곤대' 소리를 듣게 된다. 혹시 나의 모습은 아닌지 고민해 보자. 스스로는 평소에 잔소리를 하지 않는 대신 한번씩 지적하는 것뿐이라고 생각하겠지만, 그런 상황에서 효과적으로 소통하기는 힘들다. 이러한 과정에서 필요한 것이 바로 '피드백 스킬'이다.

변화와 성장을 위한 피드백의 5가지 스킬

다음의 내용을 읽어보고 자신의 경우와 빗대어 생각해보자.

- ① 피드백 진행 계획을 세운다.
- ② 상대의 오해가 없도록 명확하게 한다.
- ③ 구체적이고 사실적인 행동에 집중한다.
- ④ 효과적인 기술을 익힌다.
- ⑤ 지지적 피드백과 교정적 피드백의 균형을 유지한다.

첫 번째, 피드백은 명확한 계획이 있어야 한다. 피드백을 주기 전에 생각을 정리하고 확실한 예를 들면서 전달해야 한다. 피드백을 전달할 때에는 자신의 상황이 아닌, 전적으로 피드백을 받는 상대방의 상황에 잘 맞는지 고려해야 한다. 예를 들어, 공간과 시간의 배려도 계획안에 포함되어야 한다. 상대가 조금 더 편안하게 느낄 수 있는 장소를 선택해야 하며, 스트레스를 덜 받을 만한 상황에서 전달되어야 한다.

두 번째, 피드백에서 가장 중요한 것은 상대가 자신의 의견을 정확하게 알아들을 수 있도록 전달해야 한다. 실제로 무슨 일이 발생했는지 파악하고, 상대방이 자신의 의중을 추측할 필요가 없도록 명확하게 이해할 수 있게 전달되어야 한다. “무슨 의미인 줄 알아요? 잘 알아들었는지 두고 보겠어요”라는 식의 피드백은 상대방의 행동 수정이나, 자신의 의견을 전달하는 측면에서나 전혀 도움이 되지 못하고 피드백을 받는 이의 입장에서 오해만 하게 될 뿐이다.

세 번째, 눈에 보이는 구체적이고 사실적이며 평가가 가능한 행동에 초점을 맞추어야 한다. 효과적인 피드백을 하려면 상대방의 성격이나 태도 등을 언급해서는 안 된다.

네 번째, 효과적인 기술을 사용해야 한다. 예를 들면, 경청하기, 질문하기, 요점 말하기, 아이 컨택하기, 중요한 한 가지 문제에 만 집중하기 등이 해당이 된다. 경청은 단순히 듣기만을 의미하지 않는다. 즉, 상대의 말을 듣고 있다는 표정과 자세를 보여야 한다. 스마트폰을 본다거나, 문서를 본다거나, 시선을 여기저기 돌리는 것은 경청의 자세가 아니며, 이런 자세로 상대는 더욱 불편한 감정만 느끼게 될 뿐이다.

어느 연구에 의하면 경청을 잘하는 사람은 질문도 잘 하는 것으로 나타났는데, 좋은 질문은 상대방으로 하여금 더 많은 의견을 끌어내는 좋은 방법이라 할 수 있다.

여기서 좋은 질문이란 다음과 같이 3가지로 나뉘볼 수 있다.

개방형 질문

Yes, No의 답안이 아닌,
서술식의 답변이 나올 수 있는 질문을 하자.

미래형 질문

“왜 그렇게 했죠?”라는 과거 행동에 대한 질문이 아닌,
“앞으로 어떻게 하면 좋을까요?”라는 질문을 하자.

긍정형 질문

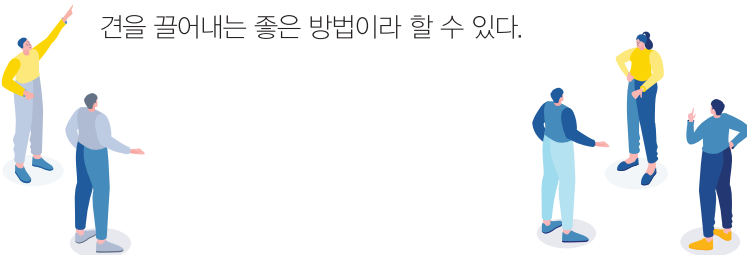
“이거 왜 안해요?”라는 부정형 질문이 아닌,
“이거 하면 어때요?”라는 질문을 사용하자.

피드백의 목적은 두 가지라 할 수 있다. 좋은 행동의 반복을 위한 지지적 피드백과 행동의 변화를 위한 교정적 피드백이다. **마지막**은 바로 이 두 가지 피드백의 균형을 유지하는 것이다. 교정적 피드백이 감정적인 소통 과정으로 흐르지 않도록 주의해야 한다. 또한 지지적 피드백 없이 교정적 피드백은 가능하지 않다. 평소에 지지적 피드백을 줄 만한 게 있는지 의식적으로 찾아야 한다. 지지적 피드백에 집중하면 상대는 그에 부응하기 위해 더욱 성과 향상에 관심을 갖게 된다. 만약 행동의 변화를 원한다면, 다음과 같이 교정적 피드백 5단계를 활용해 보자.

교정적 피드백 단계



이렇듯 피드백의 원리는 고전적인 방법인 명령·설득·협박이 아닌 ‘스스로 변화하게 만드는 과정’이라는 것을 기억하자. ㉔



5월호



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 : thekmagazine@ktcu.or.kr

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

응모 기간 : 5월 1일 ~ 5월 31일

Quiz 1

학생들의 과학적 흥미 및 사고 향상을 위해 결과보다는 실험 과정에 중점을 두어 색다른 과학 실험을 진행하는 동아리로, 전북 진안 안천초등학교의 박지웅 교사와 열정 넘치는 동료 교사들이 활동하는 모임의 이름은?

○○○ ○○ (18~21p 참고)

Quiz 2

‘코로나19’와 우울감을 뜻하는 영어 단어 ‘블루’를 합친 말로, 자신이 정체불명의 전염병에 걸릴지도 모른다는 극도의 불안과 우울감, 분노 등을 느끼는 증상을 뜻하는 것은?

○○○ ○○ (54~57p 참고)

Quiz 3

이비인후과·내과·정신건강의학과 전문의 3인방이 모여 구성한 채널로, 의사로서 친구나 가족에게 하고 싶은 이야기와 우리 몸에 대한 유익한 정보를 나누는 의학 유튜브 채널명은?

○○○○○ (68~71p 참고)



※ 3월호 독자퀴즈 및 독자의견 선정자는 웹진(www.thekmagazine.co.kr) 혹은 QR코드를 통해 5월 1일 확인할 수 있습니다.

※ 4월호 선정자는 2020년 6월 1일부터 확인할 수 있습니다.

4월호 독자퀴즈 정답

Quiz 1. 포노 사피엔스

Quiz 2. 면역력

Quiz 3. 49

집으로 편리하게 받아보는 The-K 매거진!

‘정기 우편 발송 신청하기’

2020년 6월호부터 12월호까지만 발송됩니다!

지난 3월 ‘The-K 매거진 정기 우편 발송 신청하기’ 이벤트 시, 많은 회원분들의 호응과 성원에 힘입어 빠르게 마감되었습니다. 지난 이벤트에 신청하지 못하신 회원분들을 위해 감사의 의미로 선착순 300명에게 6월호~12월호를 보내드리는 정기 우편 발송 이벤트를 추가로 진행하니, 많은 관심 부탁드립니다.

정기 우편 발송 신청기간 5월 1일 ~ 20일 **선착순 300명**

웹진 www.thekmagazine.co.kr 혹은 The-K 매거진 모바일 앱에 접속하셔서 ‘정기 우편 발송 신청하기’ 배너를 클릭해주세요.
성함 / 주소 / 소속기관 / 연락처를 기입해주시면
The-K 매거진을 매월 회원님 가정에서 편리하게 받아보실 수 있습니다.



정기 우편
발송 신청
➔

The-K 매거진
5월 즉석당첨
이벤트

교육가족과 다 함께 더 함께 대한민국의 오늘을 응원합니다!

힘을 내요, 대한민국! 대한민국의 모든 분들이 오늘, 그리고 내일 더 활짝 웃을 수 있도록
The-K가 응원합니다. 사랑 가득한 5월에는 지역경제 활성화를 위해
이벤트 경품을 온누리 모바일상품권으로 제공합니다.
The-K와 함께 활력 넘치는 대한민국을 만들어봐요!

즉석당첨 이벤트는 “한국교직원공제회 회원만” 참여가 가능합니다.

| 이벤트 기간 | 5월 1일 ~ 5월 31일



온누리 모바일상품권
10,000원권(100개)



온누리 모바일상품권
5,000원권(300개)



CU편의점 모바일
3,000원권(600개)

참여 방법

경품 옆 QR코드를 스캔하거나 www.thekmagazine.co.kr에 접속, '5월 즉석당첨 이벤트'를 클릭합니다.

➡ 마음에 드는 상품정보를 확인합니다. ➡ 당첨 여부를 확인합니다. ➡ 당첨된 분에 한해 인적 사항을 기입합니다.

유의 사항

- 기프티콘은 6월 중순 발송 예정입니다. **(회원이 아닌 경우, 당첨되어도 경품 발송을 하지 않습니다.)**
- 당첨은 경품당 1인 1회까지만 유효한 것으로 인정합니다.
- 개인정보를 정확히 입력 후 응모해주세요. 오기재 또는 미가입으로 인한 배송 오류는 책임지지 않습니다.
- 부정행 방법이나 허위 정보로 이벤트 참여 시 전체 당첨이 취소될 수 있으며, 참여에 제약을 받을 수 있습니다.

떨어져 있어도 마음은 가까이

"딸~ 밥은 잘 챙겨 먹어?"

"먹었지~ 엄마는?"

코로나19,
사회적 거리두기로
가까운 이들도
멀리하게 되는 요즘입니다.

마음만큼은 가까이!
사랑하는 사람들에게 "괜찮다"며
자주 격려해주시는 것은 어떨까요?

#코로나19_
우리가 이깁니다

