



“그 쌤의 이중생활”
다재다능 열정맨, 영어로 통했다!
Teacher & Learning Creator
범박고등학교 허준석 교사



08

2020
VOL.36

웹진



- ◀ 어제, 기억하기 • 교과서에 없는 역사 이야기 _ 세 번의 혈서 그리고 온몸으로 조선독립을 열망한 독립운동가 '남자현' 선생
- ▶ 오늘, 생각하기 • [+45] 티처&티처 _ 단단한 가족관계 형성을 위한 '가족 심계명' 만들기
- ⏸ 지금, 쉬어가기 • 휴스테이 _ 일상이 여행이 되는 특별한 경험
- ▶▶ 내일, 행복찾기 • The-K Focus _ Q&A로 만나는 '장기저축급여 분할급여' & '퇴직생활급여'

Contents

04 여는 글
당신의 바다에는



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

06 에세이
태풍에 무너지지 않기를

08 The-K 갤러리
지금, 행복 그리고 우리

10 The-K 인터뷰 1
다문화 아이들의 미래를 그리는 희망 노래
_ 해밀학교 김인순 이사장

14 The-K 인터뷰 2
세상은 온통 즐거운 수학 놀이터
_ 서울용원초등학교 김남준 수석교사

18 교과서에 없는 역사 이야기
세 번의 혈서 그리고 온몸으로 조선독립을
열망한 독립운동가 '남자현' 선생



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

22 The-K 스페셜
포스트 코로나 시대, 교육자의 역할과 리더십

26 The-K 리포트
학생 각자에게 맞춤형 프로그램을 제공하는
캐나다의 '퀘스트 대학교'

28 공간의 재구성
공간을 키운 건 8할이 사랑
_ 경남 사천 용남중학교

32 [+25] 그 뽀의 이중생활
다재다능 열정맨, 영어로 통했다!
_ 범박고등학교 허준석 교사

36 [+35] Be Myself
지금, 나에게 던져야 할 7가지 질문

38 [+45] 티처&티처
단단한 가족관계 형성을 위한 '가족 십계명' 만들기

40 [+55] 인생 2모작
인생 2막은 공짜로 산다
_ 재능기부 강사 박용범 회원

발행일 2020년 8월 1일
발행처 한국교직원공제회
서울시 영등포구 여의나루로 50
www.ktcu.or.kr
발행인 이진석

기획 홍보마케팅부 미디어소통팀
박병철, 이정우, 김경희, 김혁, 김중환, 황수현

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

디자인 아트 디렉터 이영임
디자이너 김도윤, 현예림

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

44 지금, 여기

여름 알프스, '천상의 화원'을 걷다

50 아름다운 동행

치유 그리고 더 깊은 행복을 만나다
_이상분 · 이상원 회원 자매의 강릉 여행기

56 라이프 연구소

에어컨, 시원하면 OK? 안전해야 OK!

58 마음챙

나를 다시 일어서게 하는 힘, 회복탄력성

60 더-쉽

다양한 민족과 문화가 어우러진 포용의 나라,
'말레이시아 한 달 살기'

64 휴스테이

우경진 회원의 휴스테이,
일상이 여행이 되는 특별한 경험



내일, 행복찾기

Happy_공제회 주요 소식 & 이벤트

The-K Focus

66 Q&A로 만나는 '장기저축급여 분할급여금'
& '퇴직생활급여'

68 소중한 자녀를 위한 현명한 선택

한국교직원공제회 생명보험,
'교직원라이프 자녀종합공제(2002)'

70 시대 흐름을 읽는 방법.

'The-K 크리에이터'의 콘텐츠를 클릭하다

71 The-K News

공제회 주요 소식 및 이벤트

74 The-K Guide

공제회의 각종 금융제도와 복지서비스
'휴스테이' 편



지상 강의

76 업무 능력 향상을 위한 두뇌 트레이닝



소통하고,
함께하는 The-K 매거진

78 독자 의견

81 독자 퀴즈

83 즉석 당첨 이벤트

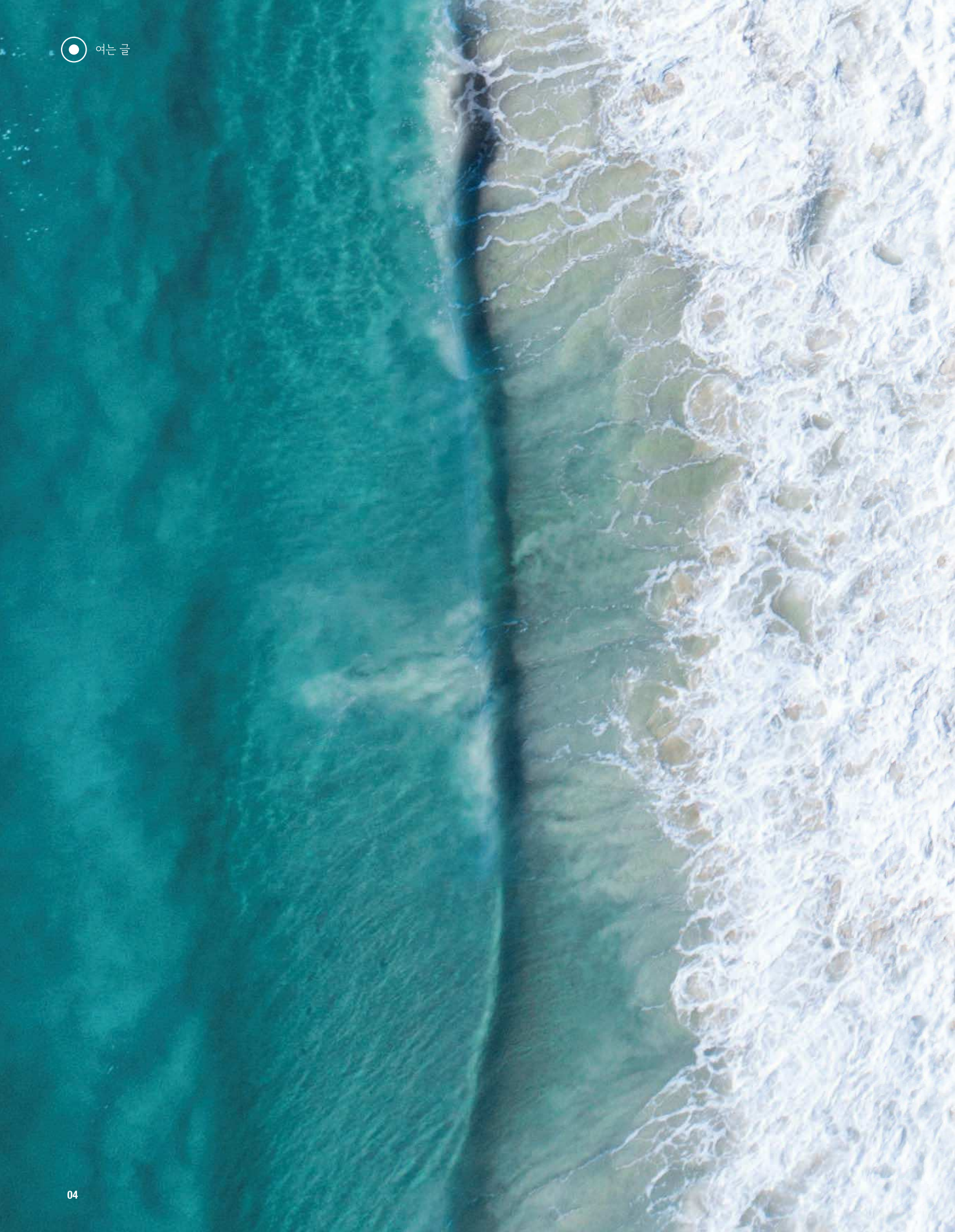
「The-K 매거진」은 한국교직원공제회에서 발간하는 정기간행물입니다.

「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



당신의 바다에는

금세 밀려왔다가 금세 떠나가는 파도와 물빛을 한참이나 바라봅니다.
 누군가에게 바다는 지나간 순간을 추억하는 매개체이자
 다른 누군가에게는 삶의 터전일 것입니다.
 당신의 바다에는 어떤 추억이 얹혀 있고, 어떤 이야기가 숨어 있나요?

더없이 짙은 태양 아래
 금은빛 모래 속으로 스며드는 파도가 아름다운
 8월의 「The-K 매거진」은
 다문화가정 아이들과 함께 꿈을 키워가는 해밀학교 김인순 이사장님과
 교실을 즐거운 수학 놀이터로 만들어가는 김남준 선생님을 통해
 내일의 희망을 그려보았습니다.
 또한, 유튜브 크리에이터로 재능을 세상과 공유하는
 허준석 선생님과 박용범 회원님의 열정을 한껏 응원하고,
 회원들의 풍요로운 미래를 함께하는 장기저축급여 분할급여금과
 퇴직생활급여를 꼼꼼히 살펴보았습니다.
 더불어 시원한 강릉 바닷가로 떠난 자매 여행 이야기에
 살며시 귀를 기울였습니다.

바쁘게 흘러가는 당신의 일상에
 짙은 바다 내음이, 하얀 파도 소리가
 작은 쉼표가 되길 바랍니다.
 더불어 「The-K 매거진」이 그 쉼표와 함께 출렁일
 작은 즐거움이 되었으면 합니다. ㉞



태풍에 무너지지 않기를

글. 김상미(대전느리울초등학교 교사)

더워진 날씨에 여유 시간마저 없는 목요일이다. 마스크를 쓰고 수업을 하는 건 쉽지 않다. 게다가 수업 시간이 5분 줄어든 상황에서 밀린 진도를 맞추려면 6교시 내내 뻑뻑한 활동을 준비할 수밖에 없었다. 쉬는 시간, 학습준비물을 가지러 연구실로 가는데 옆 반 선생님이 나를 불렀다.

“선생님, 여기 한 번 봐주세요. 지금 이렇게 해야 한다는 거죠?”

컴퓨터 화면에는 우리 학교 교직원 중 확진자가 있으니 학생들을 하교시키라는 메시지가 떠 있었다.

“이게 진짜예요?”

눈을 의심했다. 너무 당황해서 머릿속이 하얘졌다.

놀란 기색을 감추고 교실로 돌아왔다. 아이들은 다음 시간을 준비하며 나를 기다리고 있었다. 코로나 상황 이후 울리지 않던 방송 안내음이 들렸다.

“우리 학교에 확진자가 발생했습니다. 학생들은 담임 선생님의 인솔하에 곧바로 집으로 가기 바랍니다.”

“앵? 선생님, 지금 집에 가요?”

“여러분, 방송 들었다시피 우리 학교에 확진자가 생겨서 지금 바로 집으로 가야 해요. 교과서와 소지품 잘 챙겨서 가방 싸시대!”

정신이 없었지만, 최대한 침착하게 움직였다. 교내 확진자 발생 상황 시나리오대로 덴탈 마스크를 쓴 학생들에게는 방역 마스크를 쓰게 했다. 그 와중에도 다음 주 원격학습 보고서와 수학 학습지, 책상 속에 들어있던 학습장까지 꺼내 아이들 손에 들려주었다. 흥분해서 말이 많아진 학생들을 가라앉히고, 집으로 가서 되도록 학원도 가지 않기를 당부했다.

줄을 서서 간격을 유지하며 현관까지 내려왔다. 지은이가 촉촉한 눈으로 나를 바라봤다.

“선생님!”

마스크로 가려졌지만, 슬픈 표정이 보이는 듯했다.

“지은아, 바로 집으로 가는 거야. 알지? 건강하게 잘 지내다 만나자.”

“네...”

서둘러 집으로 향하는 아이들의 뒷모습에도 당황스러움이 묻어 있었다.

메시지가 날아들었다. 확진자가 학생인지, 교사인지, 우리 반과 관련이 있는지, 아이가 하굣길에 울먹이며 엄마에게 전화했다는 이야기까지. 학생들과의 접촉 가능성은 낮으니 걱정하지 마시라고, 동요하지 말고 차분히 소식을 기다려 주시라고 알림장으로 당부했다.

교사들도 재택근무를 신청하고 교실을 비워야 했다. 방역팀과 함께 기자들까지 들이닥쳤다. 학교의 공기가 달라진 느낌이었다. 남은 교사들은 식사도 하지 못한 채 교무실에서 필요한 역할을 감당했다. 담장 없는 학교 특성상 여러 출입구를 봉쇄하고 ‘학교 폐쇄’를 알렸다.

시의 발표보다 뉴스가 더 빨랐다. 인터넷에서는 ‘누가 이렇다더라, 어디 산다더라’ 하며 온갖 추측이 난무했고, 전체 학부모에게 알림 문자가 발송된 이후 교무실엔 문의 전화가 빗발쳤다. 우리 학교에 이런 일이 생기다니... 코로나19 태풍의 한가운데 서 있다는 것이 믿어지지 않았다.

저녁 늦게까지 역학조사를 마치고, 다음 날 몇몇 교사들은 선별진료소를 방문했다. 나도 검사 대상자였다. 번호표를 받고, 그리 쉽지 않은 검사를 끝낸 후에 집으로 돌아왔다. 대화방 알림이 쉴 새 없이 울렸다. ‘음성’이라는 결과가 나올 때까지는 긴장을 늦출 수 없었다. 피가 마르는 듯한 시간이었다.

밤사이 확진자가 다섯 명이나 발생했다. 개별 통지를 받지 못한 채 불안함은 더 커졌다. 모두 관찰을 것이라고 생각하면서도 장담할 수 없는 상황이 너무 답답했다. 아무 일도 손에 잡히지 않는 몇 시간을 보내다, 다행히 검사자 모두 음성이라는 소식을 들었다.

“휴우...”

한고비는 넘겼다. 재택근무하는 2주 동안 아무 일이 없기를 바란다. 지역사회의 조용한 전파가 지속적으로 확산되고 있는 지금, 우리가 할 수 있는 일은 마스크 쓰기, 손 씻기 등의 ‘개인 방역’과 밀폐된 환경, 사람들이 밀집된 상황과 밀접한 접촉을 피하는 ‘집단 방역’뿐이다. 코로나 이후의 학교는 예전과는 사뭇 달라지겠지만, 마스크를 벗고 얼굴을 마주 보며 수업할 수 있는 날을 간절히 기다려본다. ㉞

※아이 이름은 가명을 사용하였습니다.

※김상미 선생님은 아이들과 함께 성장하는 교실을 꿈꾸고, 아이들의 마음을 얻기 위해서 오늘도 고민합니다.

지금, 행복 그리고 우리

「The-K 갤러리」는 '한국교직원미술대전'에 출품한 작품들을 선보이고자 합니다.
전국 교직원들의 문화예술 창작품을 감상하면서 바쁜 일상 속
'지금, 행복, 그리고 우리'에 대해서 생각하는 시간을 만들어보는 건 어떨까요?

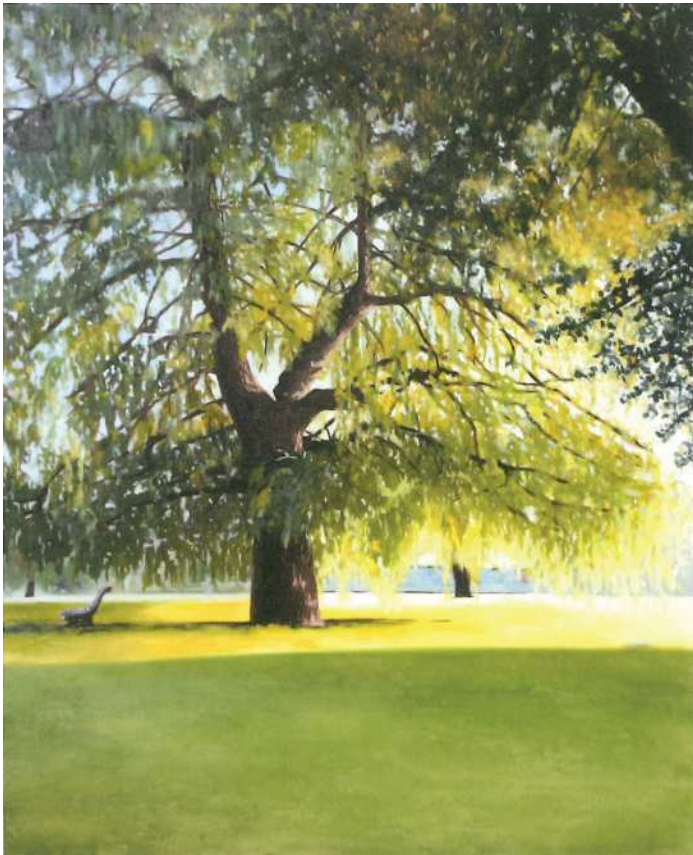
망중한

김영화
前 한림대학교

유화 | 90.9x65.1cm, 2018

여행지에서 잠깐 휴식 시간을 갖는 사람들의 모습에서
한순간 삶의 짐을 내려놓은 자유로움을 공감하며 그린
그림이다.





여름, 나무

이선화
관음중학교

Oil on canvas | 90.9x72.7cm, 2017

어느 여름날, 오후의 빛을 가득 담은 나무를 그려보았다. 나무 사이사이로 가득 들어간 빛이 잎과 줄기에 내려앉아 다른 굴곡과 색을 만들어낸다.

어린 시절

박현미
해림초등학교

종이에 수채 | 75x55cm, 2018

계곡에서 물놀이하는
아이들을 보니
어린 시절 동무들과
자연에서 뛰어놀던
생각이 난다.





다문화 아이들의 미래를 그리는 희망 노래

해 밀 학 교 김 인 순 이 사 장

이제 한국에서 ‘다문화’는 낯선 단어가 아니다. 하지만 이 땅에서 살아가는 다문화가정 아이들은 여전히 정체성의 혼란을 느낀다. 김인순 이사장은 그 아이들의 마음을 누구보다 깊이 이해한다. 해밀학교는 마음 둘 곳 없는 다문화 아이들의 곁에서 묵묵히 걸어주는 사람이 되고 싶다는 그의 소박한 바람에서 시작했다. 하루하루 밝아지는 아이들의 표정이 해밀학교를 운영하는 힘이 되었다.

글. 정라희 사진. 김도형

다문화가정 아이들의 아픔을 보듬는 멘토

무대에서 노래하는 ‘가수 인순이’는 힘차고, 근사하다. 기성세대는 그의 히트곡 「밤이면 밤마다」를 흥얼거렸고, 젊은 세대는 그가 부른 「거위의 꿈」을 미니홈피 배경음악으로 걸기도 했다. 가수로 데뷔한 지 40년이 넘었어도, 여전히 ‘인순이’라는 이름 세 글자는 대중들의 기억에 또렷하게 박혀 있다. 전매특허나 다름없는 파워풀한 목소리와 무대매너는 그를 오래도록 대체 불가능한 가수로 살게 했다.

가수로 성공하기까지의 여정은 기록하지 않았다. 가난했고, 못 배웠고, 달랐다. 아프리카계 미국인 아버지와 한국인 어머니 사이에서 태어난 그는 ‘다문화’라는 개념도, 표현도 없던 시절을 지나왔다. 한국에서 나고 자랐으나, 심심찮게 사람들의 눈길을 받았고 길으로 드러나는 차별도 참아내야 했다. 그를 안쓰럽게 여긴 몇몇 어른들은 ‘공부 열심히 하면 성공할 수 있다’며 격려하기도 했다.

“그때는 혼혈인은 회사에서 채용도 하지 않았던 시절이었어요. 어른들이 좋은 취지로 하시는 말씀이니 앞에서는 ‘네, 알겠습니다’ 하고 대답했지만, 속으로는 이미 체념하고 있었어요. 그나마 예체능계로 진출했기에 대중에게 받아들여질 수 있었죠.” 성공한 가수로서 평탄하게 노년을 보낼 수도 있었다. 하지만 2010년 라디오에서 우연히 접한 뉴스가 그의 가슴에 꽂혔다. 다문화가정 아이들의 고등학교 졸업률이 불과 28%라는 소식. 대단한 일을 하겠다는 생각은 없었다. 그저 단 한 명의 아이에게라도 힘을 전하고 싶었다. 이때부터 아이들이 공부할 자리를 알아보면서 2012년에 사단법인 ‘인순이와 좋은 사람들’을 설립했고, 2013년에 강원도 홍천에 해밀학교를 열었다.



「The-K 인터뷰1」은 QR코드를 스캔하면 동영상으로도 만나볼 수 있습니다. 사랑으로 다문화가정 아이들을 이끌며, 꿈의 터전인 해밀학교를 열정적으로 운영하는 김인순 이사장을 만나보세요!



꿈의 터전에서 사랑을 먹고 자라는 아이들

해밀학교의 ‘해밀’은 ‘비 온 뒤 맑게 갠 하늘’이라는 뜻이다. 김인순 이사장은 다문화 아이들이 이 학교를 통해 자신의 정체성을 찾고, 스스로 좋아하는 일을 찾을 수 있는 꿈의 터전을 만들고자 했다.

“다문화가정 아이들이 사춘기 때 흔들리는 이유가 있어요. 어른들이야 자신들이 선택해서 결혼하고 한국으로 이주했지만, 아이들은 자기 의사와 상관없이 다른 모습으로 이 땅에서 살아가야 하거든요. 엄마는 엄마 나라에 가면 엄마 나라 사람이고, 아빠도 아빠 나라에 가면 아빠 나라 사람인데, 나는 어느 나라 사람인지 모르죠. 다문화가정 2세대들은 부모 세대가 모르는 응어리를 마음속에 갖고 있어요. 부모의 사랑에 대한 책임을 자기 혼자 지고 가는 거죠. 저는 그 문제를 평생 고민했잖아요. 그래서 적어도 그 아이들에게 저만이 해 줄 수 있는 말이 있어요.”

그래서일까. 김인순 이사장은 아이들 한 명, 한 명에게 관심이 깊다. 이름뿐만 아니라 졸업 후에 어느 학교로 진학했는지도 섬세하게 기억한다. 아이들을 사랑으로 대하면 더 나은 방향으로 변화한다는 사실을 경험으로 익히 한다.

외국에서 이주한 부모를 둔 다문화가정 아이들은 한국어 어휘를 습득할 경로가 다양하지 않다. 부모 가운데 한 사람이 한국인이라고 해도, 주 양육자가 외국인이라면 유창한 한국어 표현을 자주 접하기 어렵다. 한국어로만 이루어지는 한국의 정규 교육과정을 다문화 아이들이 따라가기 어려운

이유다. 하지만 다문화 아이들이 처한 이러한 속사정까지 세세하게 이해하는 사람은 드물다.

마음에 상처 입은 아이들을 변화시키는 원동력은 결국 사랑이다. 이곳에서는 아이들의 말대꾸를 반긴다. 오히려 눈을 내리깔고 숨어 있는 아이들을 더욱더 살핀다. 눈을 쳐다보고 의사 표현을 한다는 것은 자신감을 회복했다는 신호다.

개교 초기에는 휴대전화 사용 문제로 학생들과 몇 달 동안 실랑이를 했지만, 매주 열리는 총회를 통해 아이들이 직접 토론했으며 나름의 기준을 세우게 했다. 결국 학교에 들어올 때는 휴대전화를 제출하고, 주말에 집에 갈 때 받자는 규칙을 학생들 스스로 정했다. 그리고 그 규칙을 지금까지 지키고 있다. 축제를 하거나 여행을 갈 때도 아이들이 서로 토론했면서 모든 안전을 결정한다. 한국어가 익숙하지 않은 ‘중도입국 아이들(외국에서 태어나 성장하다가 부모를 따라 부모 나라로 들어오거나 귀화한 아이들)’도 이곳에서는 충분히 의견을 주도하는 리더십을 경험할 수 있다.

‘함께’ 키워가는 학교

설립 당시 여섯 명으로 시작한 해밀학교는 어느덧 44명의 재학생이 다니는 학교로 성장했다. 2018년에는 교육부 인가 대안학교가 되었다. 이제는 따로 검정고시를 보지 않아도 정규 교육과정만 이수하면 중학교 졸업장을 받을 수 있다. 해밀학교를 졸업한 다음에는 주변 고등학교로 진학해 사회에 나갈 준비를 한다. 학교를 운영하면서 김인순 이사장도 많은

것을 배웠다. 몇 명의 아이를 돌보기 위해 필요한 시설과 인력이 한둘이 아니라는 것을 알았고, 작은 제도 하나를 바꾸는 데 얼마나 많은 과정이 필요한지도 경험했다.

“아무것도 몰랐기 때문에 겁도 없이 시작할 수 있었어요. 제 역할도 크게 보지는 않았고요. 그저 아이들이 어려운 현실에서 크게 흔들리지 않을 수 있도록 마음을 굳건하게 해주자는 생각만 했습니다.”

학교 운영에 필요한 후원금을 모으기 위해 전국 각지를 다니며 부탁해야 하는 임무도 생겼다. 사람들에게 대접받는 화려한 가수의 삶을 살던 그에게는 그리 익숙하지 않은 일이다. 그럼에도 하루하루 밝아지는 아이들이 있기에 힘을 낸다. 그를 아끼는 지인들도 ‘거룩한 구걸이니 기꺼이 감당하라’며 곁에서 용기를 실어준다.

“초반에는 재학생이 몇 명 되지 않아서 제가 버는 돈으로 감당할 수 있었어요. 만약 그때 학교 운영이 이렇게 어려운 줄 알았다더라면 저도 사람이니깐 이것저것 알아보고 결정했을 것 같아요. 하지만 힘들어도 변화하는 아이들의 모습을 보면 홀린 듯이 또 앞으로 나아가게 됩니다. 앞날이 막막해서 벽에 부딪혔다는 생각이 들면 기적처럼 문제가 해결되기도 하고요.”

김인순 이사장은 해밀학교가 국민이 함께하는 민립학교로 발전하기를 기대한다. 다문화는 이미 개인의 사정이 아닌 국가적 과제다. 2020년 현재 한국에 있는 학령기 다문화 아이들의 숫자만도 약 25만 명. 통계에 포함되지 않은 숫자를 고려하면 실제 국내 거주 다문화 아이들의 수는 더욱더 많다. 혼자서는 어려운 일도 함께 손을 맞대면 좀 더 수월해진다. 그 희망의 여정에 더 많은 이가 동참할 수 있도록, 김인순 이사장은 기꺼이 거룩한 구걸을 감내하고 있다. ㉔



● “아무것도 몰랐기 때문에 겁도 없이 시작할 수 있었어요. 제 역할도 크게 보지는 않았고요. 그저 아이들이 어려운 현실에서 크게 흔들리지 않을 수 있도록 마음을 굳건하게 해주자는 생각만 했습니다.”



2019년 3월, 제7회 해밀학교 입학식 기념 사진



2020년 1월, 제5회 해밀학교 졸업식 기념 사진(총 누적 졸업생 31명)

세상은 온통 즐거운 수학 놀이터

김남준 수석교사는 '2018 대한민국 수학교육상*' 수상자이다. '수포자(수학 포기자)'라는 단어가 초등학교에서도 심심찮게 들려올 만큼 수학에 어려움을 느끼는 학생들이 많은 지금, 수학을 즐겁게 가르치는 교사로 명성을 얻고 있는 그가 들려주는 이야기에 주목해보자.

글. 이경희 사진. 김도형



서울 용원 초등학교 김남준 수석교사

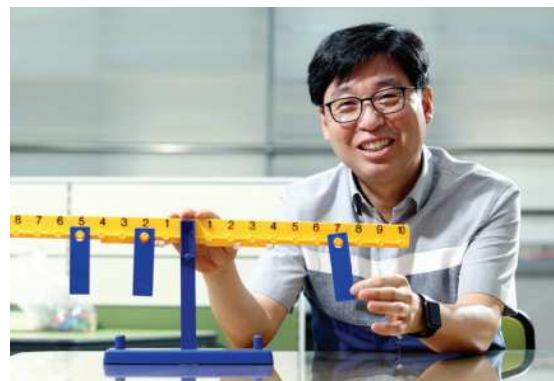
수학을 못 했던 학생이 수학교육과 학생으로

김남준 수석교사는 초등학교 6학년 때까지 수학을 못 하는 아이였다. 수업시간에 배우는 수학 개념들은 도무지 이해할 수 없었고, 당연히 점수는 좋지 않았다. 그랬던 그가 수학에 흥미를 갖게 된 것은 중학교 2학년 때 '무리수'를 배우면서였다. " $\sqrt{2} + \sqrt{3}$ 이 왜 $\sqrt{5}$ 가 아닌지 신기했습니다. 그래서 무리수에 대해 파고들었고, 그 덕에 시험을 볼 때 무리수 단원 부분은 전부 만점이었어요. 그걸 계기로 수학에 관심을 갖게 되면서 이후 파고드는 단원을 하나씩 늘려갔죠. 나중에는 친구들이 전부 수학 문제를 제게 물어보러 올 정도로 수학을 꽤 잘하게 됐습니다."

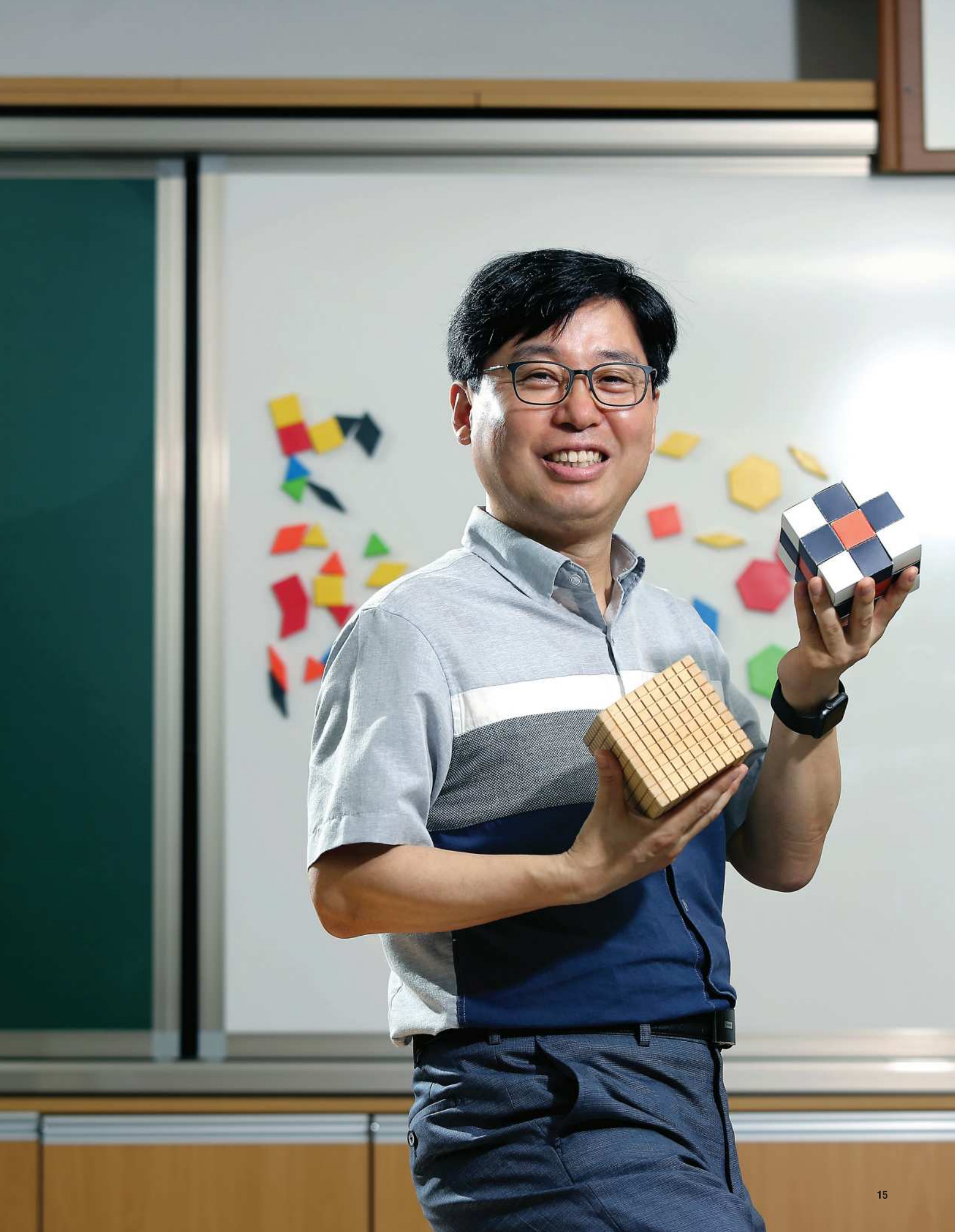
고3, 진로를 정할 때 수학 선생님이 되고자 했던 것도 자신이 잘하고, 좋아하는 과목을 학생들에게 잘 가르쳐 줄 수 있을 거라는 생각에서였다. 김남준 수석교사는 적어도 수학에 대해서만큼은 자신만만했다. 수학 전공을 한 만큼 수학에 대한 전문성을 발휘할 수 있다고 생각했기에 당연히 자신이 맡은 반 학생들 역시 수학을 잘하게 되리라 생각했던 것이다.

"제가 초임이었던 시절에는 학급별, 과목별로 중간고사, 기말고사 성적을 내고, 옆 반과 비교하는 시대였지요. 그런데 제가 맡은 반이 다른 반보다 수학 점수가 안 나왔습니다. 즉, 저의 가르침은 교사의 일방적인 전달이었던 거예요."

자신은 열심히 가르쳤지만 학생들은 배우지 못했다. 이런 상황에서 학생들에게 배우지 못했으니 '너의 잘못'이라고 말하는 게 옳은가? 그는 "아니다"라고 단언했다. 학생들이 수업에 참여해 공부하게끔 만드는 게 중요했는데, 신규 교사 시절에는 자신이 그걸 놓쳤다는 것이다.



*매년 교육부와 한국과학창의재단이 공동 주관하는 '대한민국 수학교육상'은 학교 현장에서 학생 중심 수업과 평가 방법 개선 등 수학교육 발전을 위해 기여한 교사를 발굴해 포상하고, 우수사례를 확산함으로써 수학교육을 내실화하기 위해 추진됐다.



누구나 수학을 좋아할 수 있다

수학을 전공한 교사로서 김남준 수석교사가 가장 경계하는 것은 수학에 대한 선입견과 편견이다. 수학은 어렵고, 수학을 잘하려면 머리가 좋아야 하고, 타고난 재능이 있어야 하며, 수학을 잘하려면 열심히 풀어야 한다 등등. 이 모든 것이 잘못된 생각이라는 것이다.

“재능보다 중요한 건 본인이 수학을 좋아해야 한다는 거예요. 하지만 많은 부모들이 수학에 대한 사회적 편견에 휩싸여 과도하게 불안해하면서 오히려 자녀가 어릴 때부터 수학을 빨리 포기해버리게 만드는 부작용을 낳습니다. 조금 더 기다려주면 잘할 수 있는 학생에게 끊임없이 사치연산을 시키고, 학원을 돌리면서 수학에 대해 거부반응을 일으키도록 만들었던 거죠.”

김남준 수석교사의 수학교육은 ‘요령’이나 ‘기술’에 있지 않다. 그는 기본적으로 학생들과의 소통, 학생들간의 소통을 기본으로 하며, 이를 통해 ‘자발성’을 이끌어내는 것을 가장 중요하게 생각한다. 수학을 잘하고, 못하는 배경까지 관찰하고 이해해서 학생에게 알맞은 자율적 학습을 제공해야 한다는 것이다. 그는 이 때문에 모둠활동을 매우 중요하게 여기고, 그 안에서 일어나는 교육활동에 큰 의미를 부여한다. 학생들과 어울리지 못하는 친구를 수업에 끌어들이고, 그 사이에 섞일 수 있도록 서로 대화하며 이해할 수 있는 환경을 만들어주는 것, 어려운 문제를 친구에게 거리낌 없이 물어보고 배우며 토론이 가능한 상황을 만드는 것 모두가 수학에 대한 자발적 흥미를 이끌어 내는 기초가 되기 때문이다. 구체적인 수업 사례를 살펴보자. 작년에 그는 6학년 학생들을 대상으로 ‘학교 높이 재기’ 수업을 진행했다. 먼저 학생들에게 그리스 최초의 철학자이자 과학자인 탈레스가 피라미드의 높이를 재는 일화를 간단히 소개하고, 각자의 방법으로



학교 건물의 높이를 재보도록 했다. 학생들은 머리를 맞대어 알고 있는 지식을 공유했고, 그가 준비한 PPT와 동영상 자료에서 힌트를 얻었다. 줄자로 교실의 높이를 재 전체 층수를 곱하려는 학생들도 있었으나, 줄자 길이는 짧았고 층과 층 사이의 공간은 계산이 불가능했다. 이때 학생들이 떠올린 것은 자신이 알고 있는 수학적 지식, 즉 ‘직각이등변 삼각형’이다. 학생들은 그의 설명과 도움 속에서 태양고도 측정기와 줄자를 이용해 건물의 높이를 재는 데 성공했다. “이 과정에서 수업에 소극적이고, 수학을 싫어했던 학생들의 활약이 대단했어요. 기계를 쓰고, 땅바닥에 엎드리는 등 몸을 쓰는 일이니 훨씬 적극적으로 나섰던 거죠. 이 수업을 통해 학생들은 간접적으로 건물의 높이를 재는 게 가능하다는 걸 깨달았고, 자신들이 해냈다는 것을 신기해하며 큰 성취감을 느꼈습니다.”

우리 삶을 더 풍요롭게 해주는 수학의 세계

코로나19가 터지기 전에 그는 1학년부터 6학년까지 돌며 수학 수업을 진행했고, 교사들은 김남준 수석교사의 수업을 참관하며 자신의 수업에 반영했다. 더 나은 수학교육의 개발 및 전파를 위해 전국수학교사모임, 서울초등수학연구회 활동을 꾸준히 하면서 2015 개정 교육과정 수학 자료 개발에도 참여했다. 학부모를 대상으로 한 강의 역시 주요 활동 중 하나인데, 선착순으로 마감하는 학부모 대상 강의는 늘 10분 안에 마감될 정도로 높은 인기를 누린다.





김남준 수석교사의 수학교육은 ‘요령’이나 ‘기술’에 있지 않다. 그는 기본적으로 학생들과의 소통, 학생들간의 소통을 기본으로 하며, 이를 통해 ‘자발성’을 이끌어내는 것을 가장 중요하게 생각한다. 수학을 잘하고, 못하는 배경까지 관찰하고 이해해서 학생에게 알맞은 자율적 학습을 제공해야 한다는 것이다.

“저는 학부모에게 가정에서 실천할 수 있는 ‘수학을 잘하는 법’으로 ‘자녀와 소통할 것’을 주문합니다. 초등 과정에서는 한 학기에 가장 쉬운 문제집 한 권이면 충분해요. 초등 수학은 몸으로 경험하는 수학이기 때문에 조금해하지 말고, 다른 학생과 비교하지 않으며 기다려주는 시간이 필요합니다. 쉬운 문제를 풀면서 학교 수업을 복습하고, 학생이 모르면 부모와 함께 풀고, 반대로 부모가 모르면 학생에게 설명해 달라고 할 수도 있죠. 그런 과정을 통해서 부모가 자녀와 소통하고, 수학을 즐길 수 있도록 길잡이 역할을 해주는 것입니다. 이는 아주 중요한 부분이에요.”

혹자는 말한다. 어려운 수학이 우리 삶에 대체 무슨 도움이 되냐고. 그러면 김남준 수석교사는 이렇게 대답한다.

“수학이라는 것의 본질, 중요성을 안다면 일상생활의 많은 부분에서 수학을 발견할 수 있습니다. 그걸 모른다면 수학은 쓸모없는 학문이라고밖에 생각할 수 없어요. 당장 눈앞의 노트북이나 리모컨 전원 버튼을 보세요. 모두 숫자 0과 1로 이루어져 있습니다. ‘이진법’에서 1은 on, 0은 off의 의미를 가져요. 일종의 수학기호인 거죠. 뉴스에서는 산불이 나서 ‘임야 5ha를 다 태웠다’고 합니다. 그런데 이게 얼마큼인지 아는 사람은 별로 없어요. 1ha는 가로 100m, 세로 100m인 정사각형의 넓이라는 걸 알면 쉽게 이해하는데 말이죠.”

수학과 아무 상관이 없어 보이는 화가도 그림의 구도나 물감의 배합에 수학을 활용하고, 음악의 화성학(화음을 연속시키는 방법에 대한 연구) 역시 피타고라스 학파의 이론에서 시작됐다. 수학은 일상과 괴리가 있는 어려운 학문이 아니라 일상에서 자주 접할 수 있는 실용적 학문이라는 것. 그렇기에 수학은 우리 삶을 더 풍요롭고 윤택하게 해주는 필수 학문으로써 함께 가는 동반자라고 그는 다시 한 번 강조했다.

“쉽고 재미있는 수학책을 쓰는 게 목표입니다. 학생들이 서점에 가서 이리저리 살펴보다가 쓱 하나 뽑아서 재미나게 읽을

수 있는, 그런 수학책을 쓰고 싶어요. 지금까지 우리 학생들에게 수학책은 교과서 아니면 문제집이 전부였지만, 어려운 개념을 쉽게 풀어놓은 재미있는 수학책이 있다면 학생들과 수학의 거리는 한층 더 가까워질 것이라고 생각합니다.”

수학에 대한 편견을 내려놓고, 원리를 이해하면서 친구들과 함께 놀이하듯 공부한다면 수학이 가장 재미있는 학문이 될 수 있다고 말하는 김남준 수석교사. 수학을 통해 학생들에게 더 넓은 세상을 보여주고자 하는 그의 열정은 내일도, 모레도 변함없이 뜨거울 것이다. 

‘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.





세 번의 혈서 그리고 온몸으로 조선독립을 열망한

독립운동가 ‘남자현’ 선생

남자현은 한국 영화 「암살」에서 배우 전지현이 맡은 역할의 인물로 우리에게 알려진 독립운동가다. 그는 ‘독립군의 어머니’라고 불리면서 독립군의 뒷바라지를 하는 것은 물론, 각종 여성단체를 설립하여 여성계몽에 힘쓰며 여권 신장에도 기여했다. 독립에 대한 열망을 세 번의 혈서로 표방한 남자현 선생의 결연하고 담대한 투지를 우리는 오래도록 기억해야 할 것이다.

글. 정상규(「잊혀진 영웅들, 독립운동가」의 저자)



남편의 전사로 시작된 독립운동

어려서부터 총명했던 남자현은 7세에 국문에 능통했고, 소학과 대학을 배웠다. 그리고 19세가 되던 무렵, 영남의 석학인 아버지 남정한의 제자였던 김영주와 혼인하여 평범하고 단란한 가정을 꾸렸다. 일제의 만행이 점점 극에 달하던 1890년대 구한말, 당시 남자현의 나이는 23세. 의병이 되겠다며 집을 나간 남편은 돌아오지 않았고, 기다리는 남편 대신 돌아온 건 피 묻은 적삼이었다. 김영주는 을미 의병(조선 말기 최초의 대규모 항일의병으로, 유생들이 친일내각의 타도와 일본 세력을 몰아서 내쫓는 것을 목표로 일으켰다) 전투에서 의병장 김도현과 함께 왜군과 싸우다 전사했다.

남자현은 남편의 전사 소식에 일본에 대한 저항의식이 시작되었고, 복수심에 밤잠을 설쳤다. 그러나 어린 아들을 키우고 시부모를 봉양해야 했기에 명주를 짜서 팔며 생계를 이어나갈 수밖에 없었다. 그 정성과 효성이 어찌나 대단했는지 당시 마을에서 효녀 상을 받기도 했다.



남자현 선생 가족사진
(왼쪽에서 두 번째가 남자현 선생)



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.

시간이 흘러 남자현이 46세가 되던 무렵, 전국에서 3·1 만세 운동이 일어났다. 이제야 남편의 원수를 갚을 때가 왔다고 생각한 그는 아들과 함께 압록강을 건너 중국에 있는 서로군정서(1919년 5월 만주에서 조직된 무장독립운동단체)로 향했다. 경북 영양에서 경성까지, 그리고 다시 경성에서 중국 랴오닝성까지의 여정. 그는 왜 만세운동이 일어났을 때 떠났을까?

남자현은 1907년경부터 아버지 남정환이 의병을 일으키자 본인의 자택을 임시 의병모집소로 삼았다. 나이가 직접 저잣거리를 돌며 장정 소집과 정보 수집 임무를 수행해 일제에 요시찰 인물로 여겨졌다. 1919년 3·1 만세 운동에도 참여했던 그는 일제의 탄압이 더욱 심해지자 더는 내 나라 안에서의 항일운동이 어렵다고 판단해 결국 만주로 떠나는 결심을 한 것이다.

남자현은 만주에서 독립군의 뒷바라지를 도맡아 하면서 북만주 일대에 12개의 교회를 세웠고, 여성 계몽운동에 힘써 10여 개의 여성교육회를 설립했으며, 여성의 권리 신장과 자질 향상을 위해 자신의 젊음을 바쳤다. 당시 40대의 나이가 오늘 날로 치면 60대이지만, 무언가를 바꾸기 위해 도전하는 마음이라면 젊은이의 자격은 충분했으리라.

1920년 8월, 그는 처음으로 자신의 엄지손가락을 잘랐다. 바로 '단지(손가락을 자르고 혈서를 쓰는) 결단'이었다. '나라를 빼앗긴 수모를 잊지 말자(일제강점 현실을 잊지 말자)'라는 의미였다. 뒤이어 1922년 3월, 그의 두 번째 단지 결단은 검지손가락 절단이었다. '독립군의 단결이 우선이다(조선 사람들끼리, 독립군끼리 싸워선 안 된다)'라는 마음이었다. 어려움에 빠진 나라를 위해 표명했던 그의 강철 같은 정신과 의지는 가히 대장부라 칭할만했다.

애국지사를 돌보고, 거사를 도모하고



남자현(南慈賢) 선생 (1872.12.7. ~ 1933.8.22.)

- 독립운동가
- 서로군정서에서 활약, 12개의 교회 건립 및 10개의 여성교육회 조직
- 1932년 국제연맹조사단에 혈서 전달
- 1962년 건국훈장 대통령장 추서

서로군정서에서의 생활이 어느덧 6년이 지날 무렵, 그가 오랜 시간 바라던 기회가 찾아왔다. 1926년 4월 26일 조선의 마지막 황제 순종이 사망했는데 이때 남자현과 동지였던 박청산, 이청수는 조선총독부의 사이토 마코토 총독을 비롯한 일본 고위관료들이 조문하기 위해 찾아오리라 판단했고, 세 사람은 순종의 빈소가 차려진 창덕궁으로 향했다.

그의 나이 54세, 1926년 4월 27일 남자현은 창덕궁 일대를 답사했다. 그러나 갑자기 들려오는 호각 소리와 구둣발 소리에 혜화동 일대에 일경이 가득 깔리고, 삼엄하게 사람들을 수색하기 시작했다. 남자현과 동지들은 서둘러 인근 교회 건물로 숨어들었다. 알고 보니 남자현과 동지들 외에도 조선 총독 사이토의 목숨을 노리는 인물이 또 있었다. 바로 독립투사 송학선이었다. 남자현 일행과 송학선은 서로 일면식이 없었다. 서로의 계획을 모른 채 한날한시에 각각 거사를 실행한 것이다. 그러나 송학선의 조선 총독 암살 시도로 남자현 일행은 거사를 시도조차 하지



서로군정서 단원들의 단체사진

못하고 자리를 떠나야 했다. 다수의 역사 저술서와 교과서 등에는 이 사건을 남자현의 암살 실패로 기록하고 있으나, 엄밀히 말해 실패라고 보기는 어렵다. 시도조차 하지 못했기 때문이다.

1927년 봄, 도산 안창호는 독립운동가들과 망명 중인 조선인 500명을 모아 독립운동가 나석주의 추도회 및 조국의 미래를 위한 강연회를 열었다. 하지만 일본은 중국 헌병사령관을 압박하여 안창호, 김동삼 등 항일운동가 300명을 불시에 불법 체포했다. 이때 남자현은 수많은 애국지사가 석방될 때까지 정성껏 옥바라지했으며, 끊임없이 탄원서를 넣어 이들이 보석으로 풀려나도록 애썼다. 또한, 훗날 만주사변이 일어난 후 서로군정서를 세운 독립운동가 김동삼이 일본 경찰에게 붙잡히자, 아무도 나서지 못하고 있을 때 남자현이 직접 그의 친척으로 위장해 면회를 하고, 연락책 임무를 해냈다. 또한 김동삼의 지시를 동지들에게 전달하는 동시에 그가 국내에 호송될 때 구출하기 위한 치밀한 계획까지 세웠다.

세 번의 '단지 혈서'로 호소한 대한독립

1931년 일제는 만주를 점령했고, 중국 북동부지역에 '만주국'이라는 괴뢰국(다른 나라의 지배 하에 있는 나라)을 설립했다. 시간이 지나 1932년 9월이 되었는데 이때 국제연맹조사단인 리턴조사단이 일본의 침략상을 파악하기 위해 하얼빈에 온다는 소식이 전해졌다. 이 소식을 접한 남자현은 심장이 뛰기 시작했다. 일제의 만행을 리턴조사단에게 직접 호소해야만 했고, 그 방법을 고민했다. '어떻게 그 열망을 표현할 수 있을까?' 아무리 생각해도 좋은 방법이 생각나지 않았다. 그때 그의 시선은 3개밖에 남지 않은 왼손으로 향했다.

남자현은 다시 한 번 손가락을 잘랐다. 정확히 왼손 넷째 손가락 두 마디를 잘라 흰 천에다 '조선독립원(朝鮮獨立願, 조선독립을 원합니다)'이라는 혈서를 쓴 뒤 잘린 손가락 마디와 함께 리턴조사단에 전달했다. 그의 세 번째 '단지'였다. 그의 마지막 단지는 민족의 강인한 독립정신을 국제 사회에 알리는 동시에 일본인들에게 속지 말라는 간절한 호소였다.

이러한 연유로 그는 만주지역 항일투사와 독립군들에게 '대모'라고 불렸다. 그는 잘린 손가락과 혈서를 인력거꾼에게 전달했으나 평소 그를 주시하던 일제 경찰에 의해 인력거꾼이 검거되는 불상사가 일어났고, 거사는 아쉽게도 실패로 돌아갔다. 그러나 그는 포기하지 않았다. 오히려 더욱 분연히 일어섰다. 조국독립을 위해 이미 세 손가락을 버린 그는 이제 일생을 걸기로 했다.

1933년, 일제가 만주에 괴뢰국을 만들고 1주년이 되었는데 이때 일본 전권대사(한 나라를 대표하여 다른 나라에 파견되어 주재하면서 외교 교섭을 하며 자국민에 대한 보호 감독의 임무를 수행하는 최고 직급의 외교 사절)이자 일본 육군 대장인 무토 노부요시가 온다는 소식에 남자현은 암살계획을 준비하고, 직접 거사를 실행했다. 마지막 영정사진을 남기듯 사진을 찍은 남자현. 그의 후손들은 그때 그가 입은 옷이 을미의병 당시 피 묻은 적삼으로 돌아온 남편의 마지막 옷이었다고 전한다.

국제연맹조사단 리턴조사단





남자현 선생 서거 관련 기사
(조선중앙일보 1933년 8월 26일자)

독립은 정신으로 이루어진다

잔혹한 고문과 15일간의 단식 투쟁으로 사경을 헤매던 남자현은 수용된 지 6개월 만에 병보석으로 풀려났고, 급히 아들 김성삼과 손자 김시련이 달려갔다. 남자현은 출옥 후 5일 만에 하얼빈의 작은 여관방에서 사망했다. 온몸은 고문으로 망가졌고, 왼손가락은 두 개밖에 없는 노인의 마지막 모습이었다. 임종을 지키던 아들에게 그는 이런 말을 남겼다.

“너 때에도 독립이 이뤄지지 않거든 자식 중 한 명은 나라를 위해 독립투사가 되게 해라. 조선이 독립되는 날, 이 돈을 독립축하금으로 써라. 사람이 죽고 사는 것은 먹는 데 있는 것이 아니고 정신에 있다. 독립은 정신으로 이루어지느니라.”

남자현 선생 기념 우표
(2016년 6월 1일 발행)



하얼빈 외국인 묘지에 있었던
남자현 선생의 묘

당시 하얼빈의 사회 유지, 부인회, 중국인 지사들은 남자현을 ‘독립군의 어머니’라고 존경하면서 하얼빈 남강구의 외국인 묘지에 안장하여 생전의 공로를 되새겼다. 평생을 독립운동에 매진하여 찬란한 빛을 남긴 그의 영전에 동지들은 깊은 애도를 표했다. 아들은 어머니의 유언을 지켜 1946년 3·1절 기념식장에서 백범 김구에게 독립축하금(248원)과 사연을 전달했다. 남자현이 하얼빈에서 눈을 감은지 13년 만이었다. 그러나 안타깝게도 현재 하얼빈의 남자현 묘역은 지역 개발로 외국인 무덤이 이장되며, 유해의 행방이 묘연한 상태다.

독립운동가 중에는 3·1 만세 운동 참여 외에도 무장투쟁에 나섰던 독립군·의열단원·광복군의 수가 매우 많았다. 그들의 이야기는 남자현처럼 비록 역사에 자세히 기술되지 못했지만, 우리는 반드시 우리 선조들의 숭고한 희생과 신념을 잊지 말아야 할 것이다. ㉔



남자현 선생의 마지막 모습
(아들 김성삼과 손자 김시련이
임종을 지키고 있다)



4차 산업혁명 시대 교육은 어떻게 진화해야 할까? ⑫

포스트 코로나 시대, 교육자의 역할과 리더십



글. 김기석
(삼육대학교 교육혁신단
디지털러닝센터 과장,
콘텐츠학박사)

* 변혁적 리더십

: 구성원들에게 리더에 대한 신뢰를 갖게 하는 카리스마는 물론, 변화의 필요성을 감지하고 그러한 변화를 이끌어 낼 수 있는 새로운 비전을 제시할 수 있는 능력이 요구되는 리더십.

* 임파워먼트(empowerment)

: 리더가 업무수행에 필요한 권한 등을 공유·배분하는 것.

코로나19 사태는 전통적인 한국 교육의 패러다임과 교육현장의 모습을 바꿔놓은 계기가 됐다. 전통적인 교육이 교사와 학생이 얼굴을 맞대고 상호 소통하는 방식이었다면, 코로나19로 인해 온라인 수업이 진행되면서 얼굴을 맞대지 않고 소통하는 방식으로 변화했다. 그러다 보니 한 명의 교사가 온라인 상에서 다수의 학생을 세밀히 살피고, 가르치는 것에는 한계가 있을 수 밖에 없다. 따라서 학습 결손을 막고, 학생 개개인에게 맞춤형 교육을 어떻게 제공할 수 있을 것인가에 대한 논의가 최근 교육계에서 큰 화두가 되고 있다.

이처럼 새로운 온라인 교육 패러다임에 발맞추어 학습자 중심의 맞춤형 교육이 더욱 중요해져 가는 시점에서 교사의 교육 리더십이야말로 더없이 필요한 덕목이 되었다. 특히 모두의 성장을 강조하는 변혁적 리더십*과 임파워먼트*가 중요해졌는데, 그렇다면 현대 교육자에게 필요한 변혁적 리더십과 임파워먼트란 무엇일까? 이 두 가지 개념의 공통점은 ‘배려와 존중’으로 학생을 섬기는 것에 있다.





L E A D E R S H I P

균림하지 않고 소통하는 교육 리더십

온라인 수업은 일대일 대면 학습이 아니므로, 교육자와 학습자 간의 소통이 제대로 이뤄지지 못하는 경우가 많다. 교육자는 이러한 온라인 환경에서 단순히 지식을 전달하는 것 이외에도 수십 명, 수백 명의 학생을 관리하고, 소통해야 한다. 그렇기에 엄격하고 권위적인 예전의 교육 방식과는 달리, '소통'을 통해 개인의 잠재력과 역량을 인정해주는 '서번트 리더십(Servant Leadership)'이 요구된다. 현대 사회는 다원화된 만큼 개인의 개성과 역량이 뚜렷하게 다르다. 이러한 사회 현상은 창의성과 독창성을 중시하는 트렌드로 변화했고, 개인의 성장 잠재력과 가치를 존중하는 형태로 발전해왔다. 따라서 전통 사회에서 나타났던 '균림형 리더십'은 필요하지 않다.

최근 코로나19로 인해 대면수업 불가에 따른 학습 결손 우려로 각자 가정으로 흩어진 학생들의 학습권 존중이 특히 화두가 되면서 교사의 바람직한 리더십에 대한 사회적 요구가 늘었고, 교사들은 이러한 사회적 변화에 따라 온라인 교육 환경에 새롭게 부딪히며 학생들과 함께 성장하는 '서포터-팔로워'의 관계로 나아가고 있다. 이럴 때일수록 교사는 학생 개인의 잠재력과 역량을 꼼꼼히 파악하는 조력자로 다가가야 한다. '바람직한 리더'란 눈과 귀가 열려 있는 사람이다. 특히 수많은 학생과 온종일 소통하고, 그들을 교육하는 교사는 더 열린 마음으로 학생들을 대해야 한다.





● 우리는 포스트 코로나를 준비해야 한다. 미래 사회에 필요한 교육 시스템과 방식, 행정·제도적 특성을 빠르게 인식하고, 변화에 당당히 마주해야 한다. 교육자는 급변하는 교육 환경 속에서 적극적인 변화의 수용자로서 기존과는 다른 새로운 역할을 감당하게 될 것이다. 변화를 권유하는 교육자가 아니라 변화를 창출할 수 있도록 노력하는 교육자가 필요한 때다.



리더십은 다양한 요소에 따라 분류될 수 있지만, 공통적으로 리더는 모두의 의견을 하나로 모으고, 더 나은 결과를 위해 앞에서 이끄는 역할을 잘 해내야 한다. 결국 바람직한 교육 리더십은 수평적이고 양방향적인 의사소통이 전제되어야 하며, 과감한 결단과 목표 달성을 위한 모범적인 태도가 우선되어야 한다.

학생의 성장을 이끌어내는 변혁적 리더십&임파워먼트

전통적인 한국 사회에서는 학생보다 교사의 역할과 책임·의견이 중시되었고, 교육 리더십은 학생과 교사의 관계를 수직적이고, 종속적인 관계로 평가했다. 하지만 현대에 이르러서는 교육 리더십에 대한 개념과 동기부여의 주체도 변화했다. 과거에는 리더의 역할이 좀 더 중시되었다면, 현대에는 학생 개인의 가치와 의견이 더욱더 존중되고 있다.

이러한 교육 리더십의 변화는 '변혁적 리더십'과 '임파워먼트'에서 특히 잘 나타나는데, 학생의 자율적인 결정권을 존중하면서도 교육의 본질적인 가치를 잊지 않는 것에 의의가 있다.

변혁적 리더십은 학생들이 자아를 찾고, 한 단계 더 성장할 수 있도록 변화를 도모하는 리더십 이론이다. 이는 전통적 리더십과 달리, 교육의 목적과 가치를 교육자와 학습자가 함께 공유한다는 것이 특징이다. 또한 변혁적 리더는 겸손과 통찰력을 바탕으로 학생들을 변화시켜 학생의 성장을 이끌어낸다. 결과적으로 변혁적 리더십은 교사가 학생과의 상호 작용을 통해 학생 개인이 지닌 꿈과 끼를 최대한 이끌어 학습 조직의 목표를 달성하는 리더십이다. 학생을 진심으로 존중하며 사랑할 때 변혁적 리더십은 더 활발하게 발휘된다. 학생을 사랑하는 마음을 가진 교사는 수업 준비에 능동적으로 임하고, 학생과의 지속적인 대화를 통해 올바른 삶에 대한 가치를 일깨워 줄 수 있다. 성적만이 최우선이라는 고정관념에서 벗어나 삶에 대한 가르침을 전해주려는 진심과 교육적 역량이야말로 학생에게 더 가치 있게 다가갈 수 있는 방법인 셈이다.

이러한 변혁적 리더십과 함께 교육자에게는 '임파워먼트'의 자질도 요구된다. 교사에게 직무의 의사결정 권한을 부여하고,

주인의식을 가지게 함으로써 능동적·자율적으로 업무를 수행하게 만드는 임파워먼트는 교육의 효과를 크게 올릴 수 있다. 여기서 더 나아가 교사 직무의 자율성은 학생지도를 수월하게 하는 교육 방법이 될 수 있다. 따라서 교육자에게는 직무에 대한 책임과 권한을 부여해 교육적 역량을 키울 수 있도록 해야 하고, 학생의 성적 향상에 집중하기보다 학생 개인의 행복, 삶의 질 향상에 관심을 가지는 교육이 이뤄져야 한다.

‘학교의 리더=교사’, ‘학급의 리더=학생’

학교에서의 리더는 ‘교사’다. 하지만 수업을 이끄는 학급의 리더는 ‘학생’이 되어야 한다. 리더는 결코 독립적으로 존재할 수 없다. 한 학급을 구성하는 학생들이 수십 명이라면, 교사는 한 명이다. 권위만을 추구하는 교사는 학생에게 공감을 얻어낼 수 없고, 지위조차 무시당할 수 있다. 학생들과 함께 대화하며 귀 기울이는, 즉 소통하는 교사야말로 진정한 리더십을 발휘하고, 교육적 효과를 극대화할 수 있을 것이다.

우리는 포스트 코로나를 준비해야 한다. 미래 사회에 필요한 교육 시스템과 방식, 행정·제도적 특성을 빠르게 인식하고, 변화에 당당히 마주해야 한다. 교육자는 급변하는 교육 환경 속에서 적극적인 변화의 수용자로서 기존과는 다른 새로운

역할을 감당하게 될 것이다. 변화를 권유하는 교육자가 아니라 변화를 창출할 수 있도록 노력하는 교육자가 필요한 때다. 그리고 따르는 사람(Follower, 팔로워)이 아무도 없다면 진정한 리더가 될 수 없다.

현실적 측면에서 리더십의 원천을 무엇으로 삼을 것인가에 대한 고민과 정의가 있어야 하며, 바람직한 리더십에 대한 자신만의 가치관을 새롭게 정립해야 한다. 이것은 변화가 많은 교육 현장에서 모든 교육자들이 함께 고민해야 할 문제이며, 창의적인 혁신을 중시하는 미래 교육에 대한 니즈와도 부합한다. 교사와 학생의 건강한 성장을 위한 교육 리더십, 변혁적 리더십과 임파워먼트에서 우리는 그 해답을 찾을 수 있을 것이다. ㉞





학생 각자에게 맞춤형 프로그램을 제공하는

QUEST
UNIVERSITY
CANADA

캐나다의 ‘퀘스트 대학교’

캐나다 브리티시 콜롬비아(BC) 주에 자리한 퀘스트 대학교는 2007년 ‘The Sea to Sky University Act’라 불리는 대학교육혁신법에 따라 설립됐다. 이 법은 글로벌 정신에 초점을 맞추면서 ‘엄밀성(학문적인 수월성)’과 ‘전인성(지(知)·정(情)·의(意))’을 모두 갖춘 인재를 길러낼 것을 권장하는 법이다. 캐나다 최초의 사립대학교로 주목받은 퀘스트 대학교는 여러 면에서 혁신적인 교육과정 시도를 거듭하면서 학생들의 학습 최적화를 최우선 순위로 하여 인재 양성에 힘을 쏟는 중이다.

글. 김재춘(영남대학교 교육학과 교수)



Q U E S T U N I V E R S I T Y



토대 과정과 집중 과정의 운영

캐나다의 퀘스트 대학에는 학과나 전공이 없다. 학생들은 1~2학년 동안 ‘토대 과정(foundation program)’을 이수한 다음, 3~4학년 동안 ‘집중 과정(concentration program)’을 이수한다. 이 과정을 마친 학생들에게는 문리학사(the Bachelor of Arts and Sciences) 학위가 수여된다.

1~2학년의 토대 과정과 3~4학년의 집중 과정을 연결해주는 것은 2학년 말에 운영하는 ‘질문(Question)’ 과목이다. 토대 과정에서 학생들은 생명과학·물리과학·예술인문학·수학·사회과학의 5개 영역 과목들을 필수로 이수한다. 집중 과정에서는 학생 자신이 관심있는 질문에 따라 공부할 과정을 스스로 설계해 이수한다.

‘질문’ 과목의 운영과 졸업 작품 발표회

1~2학년 토대 과정의 마지막 단계에서 학생들은 ‘질문’이라는 과목을 이수하게 된다. 강의교수와 지도교수의 도움을 받아 학생들은 자신들이 3~4학년의 집중 과정에서 공부할 질문을 발굴한다.

그리고 이 질문을 중심으로 3~4학년 과정에서 자신이 공부할 ‘개별화된 맞춤형 프로그램’을 설계한다. 이 프로그램에는 질문에 대한 진술, 수강 강좌 계획, 관련 독서 목록, 졸업 작품 계획이 포함되어야 한다. 학생들은 스스로 설계한 프로그램에 따라 자신만의 집중 과정을 이수한다. 이렇게 3~4학년의 집중 과정에서 자신의 관심 질문에 기초해 개별화된 프로그램을 이수한 학생들은 졸업 작품 발표회를 한다. 졸업 작품은 다양한 형태로 만들 수 있다. 과학 연구 논문·다큐 비디오·설치 미술·사진 전시·소설 창작 등 ‘질문’에 적합한 형태로 작품을 만들고, 이 졸업 작품은 학생·교직원·지역사회에 공개된다.

한 번에 한 과목만 집중적으로 이수하는 ‘블록 플랜’

하루 또는 한 주에 여러 과목을 공부하는 일반 대학교와 달리, 퀘스트 대학교 학생들은 한 번에 한 과목의 수업만을 듣는다. 학생들은 한 과목을 매일 3시간씩 집중 이수하여 3~4주 이내에 그 과목을 끝낸다. 즉, 학생들은 한 학기인 약 14주 동안에 4개 과목, 1년 두 학기에 8개 과목을 순차적으로 이수하는 셈이다. 이런 집중 이수의 장점은

< 퀘스트 대학교의 특징 >

- 1~2학년에서는 전인성을 길러내기 위한 ‘토대 과정’, 3~4학년에서는 전문성을 갖춘 인재를 길러내기 위한 ‘집중 과정’ 운영
- ‘질문’ 과목을 운영하여 학생이 관심 있는 질문을 찾고, 이를 중심으로 ‘개별화된 맞춤형 프로그램’ 제공
- ‘개별화된 프로그램’을 이수한 후 졸업 작품을 만들어 발표회 개최
- ‘블록 플랜(block plan, 집중이수계획)’을 통해 한 번에 한 과목씩 차례차례 집중 이수

심층적인 학습이 가능할 뿐 아니라, 한 과목마다 집중할 수 있는 시간이 주어지기에 탐구 학습을 위한 현장방문이 가능하며, 여름학기에 2개 강좌를 들을 수 있어서 1년간의 학업 일정을 자신의 필요에 맞춰 조정하는 것도 가능하다는 점이다. 따라서 자신이 원할 때는 언제든지 비교적 긴 기간의 인턴이나 여행 등을 계획할 수 있다.

학생 만족도가 높은 대학으로 거듭나다

2007년에 설립되어 비교적 짧은 역사를 지닌 소규모 사립 대학임에도 퀘스트 대학교의 성과는 상당하다. 우선, 43개 국가에서 온 유학생들이 학생의 절반 정도를 차지하고, 국가 차원의 ‘대학생 학습 참여 평가(National Survey of Student Engagement : NSSE)’에서 캐나다 대학 중 최고 점수를 받았다. 또한 평가에 참여한 50개가 넘는 대학 중 교육 경험에 대한 학생 만족도가 가장 높았다. 이런 우수 성과에도 불구하고 공립 중심의 대학 체제를 유지하는 캐나다에서 정부 지원 없이 사립대학을 운영하는 데 따르는 재정적인 어려움이 있어, 타 대학과 합병하는 방안 등을 탐색하고 있다. 그럼에도 학생들이 학교 안팎에서 원하는 것을 마음껏 배울 수 있도록 하기 위해 기존의 교육과정의 틀을 완전히 깬 퀘스트 대학교는 교육 중심 대학으로서 학문적 도전성, 학생과 교수의 상호 작용, 학생의 학습 지원 환경, 협력적 학습 방법 등에서 높이 평가되며 여전히 훌륭한 본보기로 자리하고 있다. ㉔



공간을 키운 건 경 남 사 천 용 남 중 학 교 8할이 사랑

공간에 대해 한 번쯤 고민해본 사람은 누구나 알 것이다. 공간은 사용하는 이가 얼마나 아끼고 사랑하느냐에 따라 전혀 다른 힘을 얻는다는 것을. 사랑받는 공간은 점점 더 아름다워지고, 반대로 사랑받지 못한 공간은 금방 생명력을 잃어버린다. 경남 사천시 용현면에 자리한 용남중학교는 전자에 속한다. 개교 70주년을 코앞에 두고 있는 이 학교는 여느 학교보다 청춘이다.

글. 이성미 사진. 김도형





01



02

01. 용남중학교 전경. 채움뜰은 버스킹 공연이 열리는 무대이자 놀이터다.
02. 교내 벽화는 모두 각 학급 학생들의 작품이다.

폐교 직전의 학교에서 학생들의 보물창고로

용남중학교 교문을 들어서자 푸른 잔디밭 위 학생들의 작품들이 가장 먼저 눈길을 잡아끈다. 그 너머로 도서관과 버스킹 무대, 휴게공간을 부지런히 오가는 학생들이 보인다. 학교 외관은 알록달록 색 띠를 둘렀고, 학교 담장을 따라 카페를 연상시키는 흔들 그네와 탁자, 의자 등이 옹기종기 모여 있다. 학교 안으로 들어가니 복도 벽면과 각 학급 앞에는 각기 다른 벽화가 채워져 있다. 모두 학생 작품이다. 용남중학교는 학교 전체가 학생들의 보물창고이며 갤러리다.

이 학교가 폐교 수순을 밟고 있었던 학교라고 과연 누가 상상이나 할 수 있을까? 몇 년 전까지만 해도 용남중학교는 전교생이 120여 명에 불과했고, 신입생 수가 매년 줄었다. 폐교를 막기 위해 전 교직원과 법인, 동창회가 힘을 합쳤고, 스쿨버스 운영, 저녁식사 제공, 보충 수업과 야간 자율학습 운영, 방학 중 학생 활동 지원 등의 노력으로 다행히 학생 수는 점점 많아졌다. 그러나 새로운 문제가 다시 떠올랐다. 제한된 공간에서 새로운 프로그램을 하려니 한계에 부딪힌 것이다. 프로그램의 수준을 일정 이상 끌어올리기에겐 무리였고, 교사들의 피로도도 점점 쌓여갔다. 고민 끝에 “특화된 공간에서 학생 주도의 교육이 일어나야 한다”라는 결론에 도달했고, 공간의 변화를 꾀하게 되었다.

그러나 학교를 대대적으로 변화시키기에는 예산이 부족했다. 결국 대학에서 디자인 강의를 하는 용남중학교 출신 교수의 재능기부로 학교 디자인과 색채를 기획하고, 학교 건물에 새로운 색을 입히는 작업이 먼저 시작됐다. 다행히 2014년,

교육부가 용남중학교를 농어촌거점별 우수중학교로 선정하고 지자체들의 지원이 이어지면서, 예산이 뒷받침될 수 있었다. 교사들이 주축이 되어 꽉 막힌 공간의 벽을 없애 탁 트인 휴게공간을, 공터에는 복합문화공간을, 창고에는 목공실을, 교무실에는 카페를 만들었다. 또 학급 게시판, 천장 텍스 등의 불필요한 공간은 없애고, 전자 칠판·태블릿PC·탭북 등 수업 환경 개선을 위해 새로운 아이템들을 채웠다.

지혜, 상상, 예술, 행복을 만드는 공간

학교의 변화를 가장 반기는 사람은 역시 학생들이다. 그중 학생들이 가장 좋아하는 장소는 ‘지혜샘’과 ‘채움뜰’. 지혜샘은 도서관과 메이커 스페이스, 아트 스페이스로 이루어진 용남중학교의 복합문화공간이다. 지혜샘의 도서관은 복층형 구조로 높은 천장과 전면 창을 활용해 시야를 띄우고, 원목을 활용해 누구나 여기서 책을 읽고 싶게끔 만들어졌다. 나뭇가지 모양 책꽂이와 둥근 소파, 벽면을 따라 길게 놓인 탁자 등은 이곳이 북카페인지 학교 도서관인지 헷갈리게 한다. 전자 칠판, 태블릿PC와 무선인프라, 펜 태블릿 등을 활용해 도서관에서도 수업이 가능하다.

도서관 한편에는 메이커 스페이스가 있다. 학생들은 3D 프린터, 레이저 절삭기, 레이저 각인기 등을 활용해 저마다의 발명품을 만들어내고, HMD VR, 드론, 아두이노(다양한 센서나 부품을 연결할 수 있고 입출력, 중앙처리장치가 포함되어 있는 기판) 등 다양한 첨단기기를 접하며 창의적인 인재

03. 카페 같은 분위기를 연출한 지혜샘 1층 도서관

04. 형형색색 책상이 눈길을 사로잡는 지혜샘 2층 아트 스페이스

05. 학교 안의 학급 문패나 장식품은 지혜샘 1층 메이커 스페이스에서 직접 만들어낸다.



03



05

“학교의 주인은 분명 학생입니다. 그러나 학교의 공간은 교수 학습법에 맞게 조성되어야 합니다. 용남중학교 선생님들은 토론 수업과 학생들의 자율적인 연구학습을 중시합니다. 따라서 학교도 이러한 학습법에 맞게 정비되었습니다”

로 성장한다. 교사도 메이커 스페이스의 주 고객이다. 각 학급 문패는 모두 교사들이 메이커 스페이스에서 만들었다. 지혜를 깨우고, 상상력을 깨운 후에는 계단으로 올라가 아트 스페이스에서 예술성을 깨우면 된다. 분리된 듯 하나로 이어진 공간에서 학생들은 자신의 상상을 마음껏 펼쳐낸다. 채움뜰은 매주 학생들의 신청을 받아 버스킹 공연이 열리는 곳이다. 수업 시간에는 토론장으로 활용된다. 채움뜰은 폴딩 도어를 활용해 각 공간을 분리하고 있는데, 어떻게 나누느냐에 따라 댄스 연습실, 악기 연주실, 보드게임방이 되기도 한다. 2017년 지어져 3년 넘게 하루도 빠짐없이 학생들이 드나들었지만, 모두 깨끗하게 사용하는 덕에 훼손·분실 등이 한 건도 없었다고 한다. 목공 동아리, 생태환경교육 동아리 등이 사용하는 동아리실을 비롯해 교내 대부분의 공간은 학교의 다양한 자율동아리 학생들의 주도로 관리된다.

열정 가득 선생님들의 셀프 인테리어

용남중학교의 화려한 부활에는 교사들의 역할이 컸다. 학교의 공간 개선이라고 하면 외부 업체를 선정해 일을 ‘통’으로 맡기는 것이 다반사. 지자체와 교육청에서 받은 지원금이 적진 않았지만, 용남중학교의 교사들은 최소 투자로 최대 효과를 볼 수 있는 방법을 고민했다. 그리고 자신의 집을 짓듯 ‘셀프 인테리어’를 하기로 했다.

교내 미래교육부 최연진 부장과 교사들은 설계 부분만 전문가에게 맡기고, 필요에 따라 하루 단위로 목공 기술자를 불러 원하는 일을 맡겼다. 페인트칠하고, 조명을 달고, 동아리 학생들과 벽지를 붙이는 일 등은 수업 시간 외 남는 시간을 활용해 직접 해냈다. 애써 해놓은 칠이 마음에 들지 않으면 다시 팔을 걷어붙였다. 그리하여 세상에 하나뿐인, 용남중학교만의 인테리어가 완성됐다.

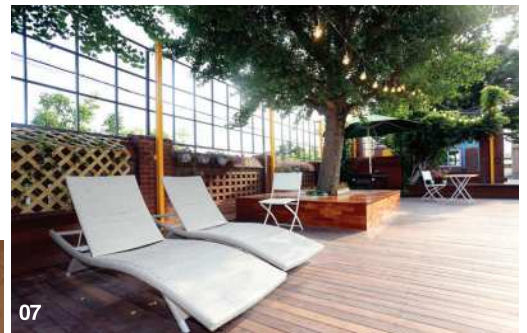
교사들이 직접 인테리어를 한 이유는 세 가지. 첫째, 비용 절감을 위해, 둘째, 최대한 원하는 바와 가까운 공간을 만들기 위해, 셋째, 학교는 선생님이 가장 잘 안다는 믿음 때문이었다. 최연진 부장은 “학교의 주인은 분명 학생입니다. 그러나 학교의 공간은 교수 학습법에 맞게 조성되어야 합니다. 용남중학교 선생님들은 토론 수업과 학생들의 자율적인

연구학습을 중시합니다. 따라서 학교도 이러한 학습법에 맞게 정비되었습니다”라고 말한다.

교사들은 교실과 특별실의 창을 크게 내어 학생들과 언제든지 소통하기 좋은 환경을 만들고, 어디서나 앉아서 토론할 수 있게 의자를 놓고, 자유롭게 상상하며 연구하고 실현할 수 있는 공방과 열린 무대를 만들었다. 그랬더니 수업하기에 훨씬 쉽고 즐거워졌다. 교무실도 칸막이를 없앤 뒤 벽을 새로 칠하고, 국소 조명을 달고, 나무 탁자를 두어 카페처럼 변신시켰다. 이러한 공간은 교사를 행복하게 만들었고, 교사들이 행복하니 학생들도 저절로 행복해졌다. 앞으로 무엇을 더 만들지에 대해서도 이미 계획해두었다고. 다만 바뀐 공간에 대한 평가는 학생들에게 맡긴다. 학생들의 반응이 좋지 않거나 활용도가 떨어지는 공간은 언제든지 다시 개선한다.

‘1만 시간의 법칙’은 어떤 분야의 전문가가 되기 위해선 최소한 1만 시간 정도의 노력이 필요하다는 의미다. 그보다 오랜 시간 공간을 연구하고, 학생을 연구하고, 수업을 연구해온 선생님들이야 더 물어 무엇하겠는가. 용남중학교를 가장 잘 알고, 가장 많이 사랑하는 교사들이 있기에 학교는 앞으로도 계속 성장할 것이다. (K)

06. 전자칠판을 이용해 도서관에서도 수업을 할 수 있다(코로나 확산 이전에 촬영된 사진, 용남중학교 제공).
07. 카페, 리조트를 연상시키는 교내 학생 커뮤니티 공간. 대부분의 공간은 학생들이 자율적으로 관리한다.
08. 학생, 학부모 모두가 이용할 수 있는 열린 공간인 목공실(코로나 확산 이전에 촬영된 사진, 용남중학교 제공)





다재다능 열정맨, 영어로 통했다!

범 박 고 등 학 교 허 준 석 교 사

Teacher

&





「그 쌤의 이중생활」은 QR코드를 스캔하면 동영상으로도 만나볼 수 있습니다. 다양한 영어 교육 콘텐츠를 제작하여 많은 이들에게 폭넓은 영어 공부의 기회를 제공하는 '혼공TV'의 혼공쌤, 허준석 교사의 이야기에 귀 기울여 보세요! ▶

즐기면서 잘하기까지 하는 게 얼마나 어려운지 우리는 잘 안다. 내공 있는 유튜브 크리에이터이자 EBS 강사로 13년째 활동 중인 현직 영어교사. 지금의 스포트라이트가 거저 얻어졌을 리도 만무하다. 그래서 우리는 허준석 교사의 히스토리가 궁금하다. 커켜이 쌓아온 지식과 영감과 가능성에 대해서라면 할 말이 많다.

글. 정은주 사진. 김도형

Learning Creator



끝없는 도전과 성취, 자신만의 방식으로

서슴없이 일을 벌이는 도전정신이 태생적으로 탑재된 걸까. 학창 시절 동기들이 임용고시에 매달릴 때 주머니를 탈탈 털어 어학연수를 떠났고, 한국에 돌아와서는 교포 친구들과 어울리며 영어에 흠뻑 빠져 지냈다. 그의 표현대로라면 ‘특 치면 탁’ 영어가 나올 정도로. 임용을 준비하는 일반적인 패턴과는 조금 달랐지만, 자신만의 방식으로 바닥을 다졌다. 확신이 있었다. 절실함도 컸다. 덕분에 임용고시 첫 도전에 합격, 영어 면접에서는 경기도에서 최고 성적을 받았다. 이진 시작에 불과하다. 교사가 된 후에는 고등학생 때부터 막연하게 갖고 있던 EBS 강사라는 꿈에 도전한 것. 수능 강사로서의 실력과 회화 능력이 워낙 탄탄했기에 중학, 고교, EBS, EBS FM을 모두 섭렵했다. 현직 영어교사 겸 EBS 강사 중에서는 그가 유일하다.

유튜브 크리에이터로 활동 영역을 넓힌 건 2014년부터니 꽤 앞선 편이다. 카메라 앞에 서는 것은 이미 익숙하던 터. 더 많은 사람들이 영어와 친해졌으면 하는 바람을 담아 콘텐츠를 제작했다. 일명 ‘혼공TV’의 출발이다.

“교실에서 보면 학생들 수준이 너무 다양해요. 당시 고3 담임을 맡고 있었는데, 기초가 없는 학생들을 교실에 남겨 가르치는 데 한계가 있었어요. 그래서 영어 교육 콘텐츠를 제작했어요. 중학교 수준의 초보 문법부터요. 누구든 혼자서도 공부할 수 있도록 레벨 1부터 시작해 몇 년간 찍다 보니 지금은 레벨 9까지 왔어요.”

그래서인지 그의 유튜브 채널 구독자는 학생뿐만 아니라 군인, 운동선수 특기자, 주부, 시니어층까지 스펙트럼이 정말 넓다. 기본적인 것부터 차근차근, 귀에 쏙쏙 꽂히는 설명 덕에 자신의 수준에 맞춰 실력을 쌓아나갈 수 있는 까닭이다. 이쯤 되면 ‘혼공쌤’의 영어 실력 비결이 궁금해질 타이밍이다. 결론부터 말하자면 답은 ‘몰입’에 있다.

Learning Creator

“저만의 영어 환경을 만들어 흠뻑 빠져 살았던 기간이 있어요. 대학생 때 떠난 5개월 20일의 어학연수 기간에는 치열하게 공부했고, 한국에서는 교포, 외국인 친구들과 6년여간 같이 살다시피 한 게 큰 도움이 됐어요. 그래서 남들보다 조금 늦게 시작했지만 따라잡을 수 있었던 거고요. 영어를 원어민 수준으로 하려면 외국에 오랫동안 나가야 한다는 고정관념을 바꿔버리는 얘기죠. 저를 보며 할 수 있다는 자신감을 가졌으면 해요.”

변화의 가능성을 여는 핵심 키, 영어 교육 콘텐츠

유튜브는 그야말로 좋아서 시작한 일이다. 그에게는 돈 되는 일보다는 하고 싶은 일이 늘 우선순위였으니까. 용돈을 모아 만든 500만원 종잣돈으로 유튜브 영상 퀄리티를 업그레이드한 일화가 그의 가치관을 대변해준다.

“초기에는 휴대폰으로 촬영을 했어요. 영상도 오디오도 지금에 비하면 엉망이지만, 정말 많은 분이 봐주셨죠. 그러던 중 500만원이 모였고, 어떻게 쓸까 고민을 하다 스튜디오에서 제대로 영상을 찍어보자는 결론을 내렸어요. 500만원이 콘텐츠가 되면 수십, 수백 배의 가치로 사람들에게 돌아갈 수 있을 거라 생각했어요. 사람들이 영어공부에 너무 많은 시간과 비용을 들이는 게 안타까웠거든요.”

● 과연 무엇이 그를 끊임없이 움직이게 하는 걸까. 핵심은 명확한 목표점, 확장성에 있다. 즉, 교실이라는 공간을 넘어 유튜브라는 거대 세상을 통해 가진 것과 아는 것을 공유하고자 함이다. 잘 만든 영상 콘텐츠는 한 번의 업로드만으로도 이용자들에게 무한하게 소비될 수 있으니까.



학교 수업하랴, EBS 녹화하랴, 책 쓰랴, 그 틈에 영상 촬영하랴. 안 그래도 빠듯한 일정을 쪼개고 쪼갬다. 무엇보다 학교에 소홀하지 않으려, 조금의 빈틈도 생기지 않도록 이를 악물었다. 사실 제작비도 버겁긴 했다. 스튜디오 대관료만 해도 수백만 원. 사정하다시피 견적을 깎고 또 깎아 93강을 촬영했다. 그때 만든 강의들 조회 수가 적게는 5만 회 많게는 30만 회를 넘었으니, 결국엔 초기의 목표를 이룬 셈이다. “EBS 촬영과는 또 다른 매력이 있더라고요. 제가 기획해서 찍고 싶은 걸 찍는 거니까요. 자기주도적일 때 최선을 다하게 된다는 것도 새삼 느꼈습니다. 이후로도 콘텐츠 제작은 계속 이어나갔어요. 물론 사비로요. 현재 900강쯤 누적됐는데요. 개인 채널에 900개의 교육 콘텐츠를 올린 사례는 없을 거예요.”

그렇다면 과연 무엇이 그를 끊임없이 움직이게 하는 걸까. 핵심은 명확한 목표점, 확장성에 있다. 즉, 교실이라는 공간을 넘어 유튜브라는 거대 세상을 통해 가진 것과 아는 것을 공유하고자 함이다. 잘 만든 영상 콘텐츠는 한 번의 업로드만으로도 이용자들에게 무한하게 소비될 수 있으니까.

“학교는 안정성에 중점을 둔 기관이에요. 반면, 유튜브는 안정성이 아니라 확장성에 무게를 두고 있죠. 따라서 포인트



& Teacher



가 달라요. 제가 강의를 무료로 여는 이유는, 영어를 배우으로써 세상과 자유롭게 소통하는 기회를 넓혔으면 하는 것이죠. 저 한 사람으로부터 큰 변화가 시작될 수 있을 거라는 생각으로 1,000강, 2,000강까지 계속해나갈 생각이예요.”

이것도 저것도 잘 해내는 비결, 즐기는 힘

여러 직업을 가진 사람들이 주목받는 시대다. 전문가 수준의 취미와 일의 경계를 넘나드는 허준석 교사 같은 사람들 말이다. 작년부터는 잠시 교실을 떠나 경기도교육청 대변인실에서 미디어를 담당하고 있는 그. 자신의 혼공TV를 가꾸듯 교육청 유튜브를 관리하고 콘텐츠를 만들기도 한다. 여러 개의 직업이 생산성을 떨어뜨릴 거라는 우려는 과거의 관점이다. 요즘은 여러 개의 직업이 융합을 이루어 오히려 시너지가 극대화된다는 의견이 지배적이다.

“저는 영어교사이면서, 유튜브에서 직무와 관련된 콘텐츠를 생산하고 있어요. 유튜브는 학생들에게 아주 친숙한 매체이기 때문에, 교실에서 이루어지지 못한 학습이 유튜브를 통해 이어지기도 해요. EBS도 마찬가지고요. 또한 교육청에서 학생들을 선발해 크리에이터도 양성합니다. 결론적으로 교사로서 가르치는 파이는 훨씬 커진 거죠.”

작년에 조직한 ‘혼공스쿨’도 교사로서의 파이를 키우는 데 한몫하고 있다. 혼공스쿨은 영어를 기반으로 활동하는 초·중·고 교사와 학원 강사들의 모임으로, 공교육과 사교육의 경계를 허문 게 특징이다.

“영어 교육을 공교육만의 관점으로 보지 않았으면 했어요. 저는 공교육과 사교육의 좋은 점들을 모두 취해야겠다고 판단했습니다.”

올해는 혼공스쿨 크루들과 함께 지자체에 사업 제안을 해볼 예정이다. 코로나19가 안정되면 해외에 진출해 ‘K-에듀케이션’을 전파하고 싶다는 바람도 있다. 혼공스쿨 유튜브 채널도 올해 중에 열 계획이다. 영역을 제한하지 않고, 영어를 기반으로 한 다양한 일들에 도전하는 게 궁극적인 목표다. 이처럼 학교 안과 밖, 공교육과 사교육을 넘나드는 덕분에 워커홀릭을 자처해야 할 만큼 일상은 촌촌하다. 하지만 스트레스 대신 보람으로 하루하루가 채워진다. 복잡한 듯하지만 결국 하나의 결로 방향이 모이는 삶. 몰두할 수 있음에 허준석 교사는 이 순간이 즐겁다. ⑤

‘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.

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



지금, 나에게 던져야 할 7가지 질문

나를 이끄는 작업은 철저한 자기 객관화를 기초로 한다. 자신이 어떤 사람인지에 대한 정확한 자기 인식을 통해 자신의 욕구와 한계, 그리고 가능성을 깨달을 수 있는 본질적인 질문들을 스스로에게 던져야 한다. 자신에 대한 이해를 바탕으로 스스로 판단하고 결정하며 삶을 일구는 것이 바로 '나다운 삶'이다.

글. 강일수(두디스코칭 대표)



진짜 나 자신을 대면하는 일에 가장 효과적인 도구는 '질문'이다. 스스로 질문하고 생각하는 일은 매우 가치 있는 행위이다. 삶의 많은 문제는 정답이 없기 때문이다. 우리는 오직 자기 자신만의 답을 찾고, 만들어 갈 뿐이다. 이러한 과정을 통해 진정한 자기 자신에 이르는 길을 발견할 수 있다.

1 나는 어떤 삶을 원하고 있는가?

우리가 얻고자 하는 것은 '삶' 자체다. 어떤 특별한 직업이나 목표가 우리 자신을 정의할 수 없다. 그것은 삶의 방식 중 하나일 뿐이다. 다만, 논쟁의 여지가 없는 삶의 교훈 중의 하나는 우리가 타인을 위해 기여하지 않는 이상 어느 것 하나 자급자족할 수 없다는 사실이다. 그러므로 원하는 삶의 바탕에는 타인과의 공존, 그리고 서로에 대한 기여가 포함되어야 한다.

2 나는 누구의 삶을 살고 있는가?

타인을 통해 자존감을 구하는 건 자기 삶의 통제권을 내던지는 일이다. 남을 원망하거나 환경을 탓하는 행위는 자기책임을 회피하는 것이다. 어떤 상황에서도 선택의 자유는 나에게 있다. 행동이 제한적인 곳에서조차 나의 태도는 선택하고 책임질 수 있다. '모든 상황이 내 책임은 아니지만, 그 상황에 대한 반응은 내가 선택할 수 있다.' 이러한 삶의 태도를 선택한다면 새로운 미래를 만들어 나가는 데 주도적인 역할을 할 수 있다.

3 나는 현실을 제대로 인식하고 있는가?

편견이나 선입견으로 인해 현실에 대해 정확히 인식하지 못한 결과는 시간과 자원, 에너지를 낭비하게 만든다. 검증되지 않은 가정들을 스스로 검증하고, 머릿속 세계와 진짜 현실 세계의 차이를 이해해야 한다. 우리가 얼마나 많은 착각과 오류, 오만과 편견으로 물들어 있는 존재인지 이해한다면 자기 자신을 변화시키고자 하는 노력을 게을리할 수 없다. 세상에 대한 오해와 무지를 인정하고, 자기중심적 사고방식으로부터 해방되는 자기 혁신의 노력이 필요하다.

4 나는 상호이익을 추구하고 있는가?

대부분의 사람들은 자신이 원하는 것에만 관심을 갖는다. 따라서 다른 사람을 움직일 수 있는 유일한 방법은 그들이 원하는 것에 관해 이야기하고, 그것을 어떻게

하면 얻을 수 있는지를 보여 주는 것이다. 그리고 '상호 협력이 더 나은 결과를 창출할 수 있다'는 사실을 이해하고, 시너지를 만들기 위해 노력하는 것이 바람직하다.

5 나는 어떤 것을 이루고 싶은가?

언제나 문제가 되는 것은 방향이다. 원하는 것을 얻기 위해서는 지불해야 할 대가를 성실하게 치러야 한다. 그런데 중요한 점은 먼저 자기가 무엇을 원하는지 명확히 결정하는 것이다. 자신이 원하는 것과 그것의 의미를 분명하게 인식하고 있다면 어떤 상황에서도 그것을 쉽게 포기하지 않을 수 있다. 더불어 현재 위치를 더 잘 파악하고, 항상 올바른 방향으로 나아갈 수 있다.

6 나는 무엇을 통해 성장해가고 있는가?

어떤 행동의 결과는 의도한 대로 이루어질 수도 있고, 이루어지지 않을 수도 있다. 하지만 일의 결과가 나쁠지라도 우리는 그것으로부터 무언가를 얻어낼 수 있다. 경험을 통해 배우는 것이 진짜 학습이기 때문이다. 문제는 실패가 아니라 실패의 감정이다. 비극적인 감정에 폭 빠져서 자기 자신을 더욱 비극적인 사람으로 만드는 그것이 문제다. 우리는 일이 잘못된 순간에도 좌절하지 않고, 배우려는 태도를 갖춰야 한다. 그리고 결과에 상관없이 과정을 즐길 수 있어야 한다.

7 나는 창의성을 발휘하고 있는가?

세상은 변했고, 변하고 있으며, 변하게 될 것이다. 그래서 통념은 종종 틀리며 한계가 있을 수 있다. 통념에 따르기 전에 의문을 제기하고, 익숙함으로부터 벗어나 새로운 것을 시도해 보자. 창의성을 발휘하는 데 있어서 최대의 걸림돌은 '하나의 정답을 신봉하는 것'이다. 대부분의 현실 문제에 있어서 해법은 하나가 아니다. 더 나은 해법의 가능성을 열어두는 것이 좋다. 호기심과 모험심을 허용하고, 문제나 기회를 특별한 방식으로 바라볼 필요가 있다. ㉞



단단한 가족관계 형성을 위한 ‘가족 심계명’ 만들기

요즘 우리나라 아동·청소년들에게서 나타나는 여러 병리 현상들을 보면서 ‘심리·사회적 재난’ 수준이라고 판단하는 전문가들이 있다. 특히 부모와 자녀 사이에는 일반적인 세대 차이로 설명할 수 없는 거센 파도가 몰아치고 있다. 단단한 가족관계를 형성하지 않으면 소중한 가족이 그 파도에 휩쓸릴지도 모른다. 이럴 때 가족을 위한 ‘가족 심계명’을 구성하여 더 든든한 연결고리를 만들어가는 건 어떨까?

글. 박재원(사람과교육연구소 부모연구소장)

우리 아이의 정서는 괜찮을까?

초등학교 3학년부터 자해를 했다는 한 아이는 중학교 1학년이 되어서야 부모가 그 사실을 알게 되었다고 말한다. 뒤늦게 알게 된 부모 심정은 어떨까? “어떻게 자기 몸을 칼로 그어요. 도무지 이해할 수 없어요!”라는 생각은 아이에게 도움은커녕 상황을 더욱 악화시킬 가능성이 농후하다. 행위 자체를 판단하기보다, “도대체 어떤 심정이길래 자기 몸에 칼을 댄까요?”라며 왜 그럴 수밖에 없었는지, 아이들의 마음에 다가가기 위해 노력할 필요가 있다. 청소년 정신건강 전문가인 명지병원 정신건강의학과 김현수 교수는 한 심포지엄에서 요즘 아이들의 정서에 대해 발표했다. 김현수 교수와 같은 많은 전문가들이 자해와 관련해 주목하는 요즘 아이들의 두드러진 정서를 보면, ‘멸망 정서(이생망-이번 생은 망했다)’, ‘고생 정서(사는 게 너무 힘들다-태어나면서부터 고생했다)’, ‘왕부담 정서(부모가 나 때문에 산단다-재물만 10년째 딸고 있다)’, ‘섬섬 정서(소리 내어 울지 못하고 내 마음을 알아주는 사람이 없다)’, ‘복잡한 등교 정서(학교에 공부하러 가지 않는다-밥, 친구 혹은 ‘작업’)로 구분된다. 그렇다면 내 아이는 살면서 과연 어떤 정서를 자주 느낄까?

물론, 내 아이는 앞의 정서에 해당 사항이 없다고 생각해야 한다. 그래야 부모 마음이 안심되기 때문이리라. 하지만 적게 잡아 중학생 100명 중 7명이 자해하는 사회에서 우리 아이가 살아간다는 사실마저 부정해서는 곤란하다. 한 중학교 학생들의 평소 심정을 들어봤다. 대부분 부모와 ‘불통’하는 심정을 쏟아냈는데 ‘예측 불가능’이라는 표현에 주목하게 된다. 자신의 미래도, 공부도, 특히 부모도 예측이 어렵다고 한다. 심리적으로 불안정한 아이들을 보면 그 불안감의 원료에는 예측 가능하지 않은 부모의 모습이 대부분 포함되어 있다. 쉽게 말해, 회사에서 자신의 리더가 변덕이 심하다고 생각해보자. 일관성이 없고 기분에 따라 오락가락한다면, 그런 사람의 지시를 받아야 하는 사람은 평소 어떤 심정일까?

우리 가족만의 가정 헌법, ‘가족 십계명’ 만들기

전문가들은 부모와 자녀 간의 불통 원인이 급격한 사회변화에 따른 혼란, 특히 핵가족의 위기라고 진단한다. 해법은 혼란에서 벗어날 수 있도록 새로운 질서를 만들어 가족 전체를 보호하는 것이다. 이번 기회에 우리 가족만의 ‘가정 헌법’을 만들어보자.



‘가족 십계명’의 모범 사례

1. 가족이 서로 진심으로 통하고, 함께 있어 더 행복할 수 있다면 지금과는 반드시 다른 세상이 펼쳐진다.
2. 능력 있는 부모 되기, 자랑스러운 아이로 키우기보다 행복한 가정생활을 위해 지금 노력하고 행복을 누리는 것이 우선이다.
3. 아빠 생각, 엄마 생각 그리고 아이 생각보다 더 좋은 우리 가족의 생각을 만들기 위해 노력한다.
4. 서로의 잘못을 지적하는 것이 아니라 감싸주고, 약점을 들추는 것이 아니라 자연스럽게 보완하기 위해 노력하는 가족이라면 세상살이 걱정할 게 없다.
5. 서로 갈등하는 일이 벌어졌을 때 잘잘못을 따지는 것이 아니라 공감하지 못하고 믿음에 부족해진 탓이라고 생각한다.
6. 어렵고 힘들 때일수록 서로 탓하고 원망하기보다 가족이 함께 협력할 수 있는 일을 궁리하고 실천함으로써 돌파구를 찾는다.
7. 가족의 건강과 행복을 위협하는 개인책임주의, 성공지상주의, 물질만능주의가 우리 가족들의 생각과 마음에 스며들지 않도록 늘 경계한다.
8. 개인의 자유를 최대한 보장하면서도 가족이 함께 있을 때는 다 함께함으로써 신나고 즐거울 수 있는 놀이 같은 것들을 준비하고 실행한다.
9. 성격과 습관 등의 차이를 지적하여 피곤하게 하는 것이 아니라 독특한 개성을 최대한 존중하고 공존함으로써 조화롭고 풍요로운 가족을 만든다.
10. 가족의 구성원은 가족보다 크지 않다. 가족이라는 공동체를 민주와 자치의 원리에 맞게 운영하면 가정의 행복은 물론 사회에도 기여할 수 있다. 진정한 행복을 우리 가족 모두 누리게 된다.



이와 같이 구성된 ‘가족 십계명’을 출력해서 가족 구성원이 함께 읽어보면서 필요성을 느끼는 부분에 밑줄을 친다. 밑줄 친 부분을 확인하고, 공통된 내용을 중심으로 서로 충분히 얘기한 다음에 모두 흔쾌히 동의할 수 있는 사항을 하나라도 정해보면 좋을 것이다. 또한 굳이 가족 십계명 같은 걸 만들지 않더라도 가정에서 함께 보내는 시간이 예측 가능해야 한다. 특히 약자의 위치에 있는 아이들의 마음이 병들지 않도록 하려면 꼭 필요한 것은 충분한 대화를 통해 서로 진심으로 합의한 가족의 질서라는 점을 명심하자. ㉔



인생 2막은

공짜로 산다





재능기부 강사 박용범 회원

위기가 깊어질수록 우리는 단순하고 명료한 것에서 힘을 얻는다. '덕분에'라는 세 글자가 코로나 전선(戰線)에서 싸우는 의료진을, '사랑해요'라는 한 마디가 언택트 시대 새로운 환경에서 수업을 준비하는 교직원을 일어서게 하는 것처럼, 학생들에게 전산세무회계 분야 무료 인터넷 강의를 하는 박용범 강사를 움직이게 하는 것도 짧은 한마디 '고맙습니다'이다.

글. 이성미 사진. 김도형



선생님이 되기 위해 선생님을 그만두다

‘박쌤 전산회계’는 전산세무회계 자격증 취득을 위해 공부하는 수험생이라면 누구나 한 번쯤 들어봤을 법한 유명 인터넷 카페다. 카페 회원 수 17만 명, 일일 방문자 수 1만 명, 게시글 수는 16만 건이 훌쩍 넘는다. 이 카페의 주인장은 제주도에서 상업정보를 가르치던 교사 박용범. 그는 현재 이 카페를 중심으로 전산세무회계 자격증 취득을 준비하는 수험생들에게 인터넷 강의를 무료로 제공하고 있다.

“1989년 제주중앙고등학교에 부임해서 25년간 학생들에게 상업정보를 가르쳤습니다. 그리고 2013년 퇴직 후 경기도로 이진해 2014년부터 지금까지 전산세무회계 분야 재능기부 강사로 일하고 있죠. 부끄럽지만 이 분야에서는 나름 유명인이랍니다.”

교직 생활을 돌아보면 그가 떠올리는 풍경은 2000년 전후가 서로 다르다. 컴퓨터가 보편화되지 않았던 시기만 해도 그는 행정보다는 수업과 학생 생활지도, 수업 개발 등을 주 업무로 하며 힘들지만 행복한 시기를 보냈다. 당시 그가 근무했던 제주중앙고등학교는 한라산에 인접해 있어서 학생들과 야영을 즐기기도 했다.

하지만 2000년대 초반 전산 시스템이 발달하고, 교원의 성과를 나누는 기준이 생기고, 학교를 평가하는 기준이 취업률이 되면서 수업보다는 행정 업무에 치중해야 할 때가 많아졌다. 쏟아지는 행정 업무에 수업 준비는 엄두를 못 냈고, 학생들의 취업 준비로 육지와 바다를 오가며 몸과 마음은 지쳐갔다. 선생님의 지혜를 먹고 자라나는 학생들을 보는 것을 최고의 행복으로 여기던 그였다. 몸이 축나는 것은 견딜 수 있지만, 학생들의 수업에 충실할 수 없다는 죄책감이 그를 무겁게 짓눌렀다. 결국, 교직 25년 차에 진로를 고민하게 되었다.



“전산세무, 전산회계는 국가가 정한 공식적인 절차를 알면 누구나 얻을 수 있는 자격증이에요. 그러나 자격증을 따도 정작 회사에 들어가서 어떻게 실무를 해야 하는지 모르는 사람이 많아요. 원리를 알면 어디에나 대입할 수 있는데 그걸 못하는 거죠. 최대한 쉽고 실생활에 가깝게, 원리를 이해하도록 가르쳐야 하는 이유는 실전에서 활용할 수 있어야 하기 때문입니다.”

“퇴직 이야기를 꺼냈을 때 모두가 말렸어요. 안정된 직장이고, 10년 더 학교에 있으면 노후 연금도 더 많이 받을 수 있었으니까요. 저도 경제적인 부분에서 두려움이 컸어요. 백 세시대라는데 이렇다 할 노후 준비를 해 놓은 것도 아니었으니까요. 그 시기를 슬기롭게 극복하신 선생님들이 훨씬 많지만, 당시의 저는 선생님이 되기 위해 교단을 내려왔습니다.”

누구나 쉽게 배우는 ‘박쌤의 전산회계’

퇴직하면서 그는 전혀 새로운 무언가를 배우기보다는 그가 가장 좋아하고 잘하는 일인 학생들을 가르치는 일을 하기로 마음먹었다. 명예퇴직 직후 한 달은 인천금융고등학교에서 기간제 교사로 일했다. 그리고 가정형편이 어려운 학생들은 전산세무회계 자격증을 취득하고 싶어도 엄두를 못 낸다는 사실을 알게 되었다. 학원비만 수십만 원이 들기 때문이다. 비로소 온전히 자신을 필요로 하는 학생들의 얼굴이 보였다. 결국 그는 무료로 온라인 강의를 해보자고 마음먹었다. 학교에서는 신학기에 다시 수업을 맡아달라고 했지만, 거절하고 강의 준비에 매진했다.

“6개월간 도서관에 틀어박혀 교재를 집필하고, 집에 돌아와서는 방송 장비와 편집 장비를 준비했어요. 그리고 이동식 칠판 하나를 두고 영상을 찍어 2014년 5월 처음 유튜브에 ‘거꾸로 보는 회계’ 강의를 올렸습니다.”

학생들을 위한 강의였기에 박용범 강사는 고등학교 수업 시간에 그러했던 것처럼 쉽고, 재미있게 회계 원리를 전달하는 데에 초점을 맞췄다. 물 하나를 사는 데에도 세무 원리가 숨겨져 있다며 최대한 실생활에서 쉽게 접할 수 있는 예시를 들으려 했다. 단순히 공식을 외우게 하는 것이 아니라 세금이 어떻게 발생하고 계산되는지 원리를 먼저 깨우치게 하고 싶었다. 허울뿐인 자격증이 아니라 회계와 세무를 다룰 줄 아는 진짜 자격을 얻게 하기 위해서다.

“전산세무, 전산회계는 국가가 정한 공식적인 절차를 알면





누구나 얻을 수 있는 자격증이에요. 그러나 자격증을 따도 정작 회사에 들어가서 어떻게 실무를 해야 하는지 모르는 사람이 많아요. 원리를 알면 어디에나 대입할 수 있는데 그걸 못하는 거죠. 최대한 쉽고 실생활에 가깝게, 원리를 이해하도록 가르쳐야 하는 이유는 실전에서 활용할 수 있어야 하기 때문입니다.”

인생 2막을 살게 하는 한 마디, ‘고맙습니다’

유튜브와 네이버 카페에 올라온 무료 강의와 교재로 공부한 후 전산회계 시험에 합격했다는 사람들이 점점 늘어났고, 처음 서너 명에 불과하던 카페 회원은 2020년 7월 현재 17만 3천 명을 넘어섰다. 덕분에 강의를 계속 무료로 제공해도 교재를 판매하는 데에서 일정 부분 수익을 낼 수 있게 되었다. 강의를 듣는 사람들도 중·고등학생은 물론 대학생·취업준비생·경력단절 여성·탈북인 등 점차 다양해졌다. 쏟아지는 질문에 밤을 새우며 답을 해주면서도 그는 행복했다. 학생들의 ‘고맙습니다’ 한 마디 때문이었다.

실제로 카페에는 ‘돈 없는 대학생에게 박쌤의 강의는 사막의 오아시스 같다’, ‘어려운 줄만 알았던 회계가 퍼즐 맞추는 것처럼 재밌어졌다’, ‘육아휴직 중에 박쌤 강의를 들으며 전산세무 2급에 도전하려 한다’, ‘회사에 다니다 50세가 넘어 권고사직됐다. 뭐라도 하려고 전산회계2급 시험에 도전했고 시험에 합격했다’, ‘북한에서 온 새터민으로 세금이 무엇인

지도 몰랐는데, 박쌤 강의를 듣고 전산회계1급에 합격했다’, ‘상고에서 회계원리를 가르치는 교사다. 방과 후 수업을 담당하게 되어 선생님의 강의를 듣고 있다’ 등 다양한 이야기가 쏟아졌다. 그리고 ‘선생님 덕분에입니다’, ‘고맙습니다’라는 한 마디가 더해진다.

더욱 좋은 것은 무료 강의 덕분에 시험에 합격하고 취업한 선배들이 멘토가 되어, 사회 초년생들이 카페에 남긴 고민에 대해 조언해준다는 것. 자신의 재능을 기부한 박용범 강사처럼 그의 랜선 제자들도 다시금 자신의 재능을 기부하는 것이다. 이러한 기부의 대물림을 지켜보며 박용범 강사는 교육자로서 더없는 만족감을 느낀다. 오늘의 그를 계속 달리게 하는 첫 번째 원동력은 옳은 일을 한다는 자부심이며, 두 번째 원동력은 질문하는 학생이며, 세 번째 원동력은 자신과 비슷한 길을 가는 제2, 제3의 박용범이다.

학생들에게 전산회계를 가르치지만, 정작 그는 오늘도 학생들을 위한 일에는 계산기를 두드리지 않는다. 올해부터는 새로운 강사와 합심해 컴퓨터활용능력 시험에 대비할 수 있는 무료 강의를 제공할 예정이다. 오래전 그에게 학원비가 없어 애태우는 학생을 돕고 싶은 마음보다 큰돈을 벌고 싶은 마음이 앞섰다면, 오늘날의 박용범은 없었을지도 모른다. 트로피보다 빛나는 삶. 그것은 어제의 박용범이 오늘의 박용범에게 주는 상장이며, 17만 명의 랜선 제자들이 그에게 주는 세상에서 가장 값진 수업료다. ㉔

「지금, 여기」는 국외의 다양한 여행지를 소개하고자 마련된 코너입니다. 현재 코로나19로 인해 국외 여행이 자유롭지는 않지만, 그간 「지금, 여기」를 통해 다양한 여행 정보를 얻을 수 있을 뿐 아니라 갑갑한 현실 속에서 힐링을 하고, 잠시나마 여행 기분을 느껴볼 수 있어 좋았다는 많은 독자 의견을 반영하여 지난 7월호부터 다시 「지금, 여기」 코너를 게재하게 되었습니다.

여름 알프스, THE ALPS ‘천상의 화원’을 걷다

알프스의 여름은 ‘환상’ 그 자체다. 마치 꿈속을 거니는 듯한 착각을 불러일으킬 정도로 몽환적이기도 하고, 동화 속 한 장면에 들어와 있는 것처럼 묘한 설렘을 불러온다. 알프스 하면 금세 스위스가 떠오른다. 알프스의 다양한 모습들을 골고루 간직하고 있기 때문이다. 스위스에서는 6~8월을 가리켜 ‘알프스 시즌’이라 부른다. 이 시기에는 아름다운 야생화를 만날 수 있고, 한여름에 눈발 위를 거닐 수 있고, 언제 어디서든 목가적이고 평화로운 모습들을 만날 수 있다.

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.





01. 쉬니케 플라테에서 바라본 브리엔츠 호수

두 개의 큰 호수가 아름다운 인터라켄

스위스에서 알프스 여행의 기점이 되는 주요 도시로는 필라투스를 끼고 있는 ‘루체른’, 마터호른을 끼고 있는 ‘체르마트’, 융프라우를 끼고 있는 ‘인터라켄’ 등이 있다. 이 가운데서도 베르너 오버란트 지역의 중심지인 인터라켄이 여름 알프스를 체험하기에 가장 좋은 도시로 손꼽힌다. 인터라켄에서는 융프라우를 비롯해 아이거, 뮌히, 쉬니케 플라테, 피르스트 등 개성 강한 알프스 명소들을 쉽게 찾아갈 수 있다.

인터라켄은 두 개의 큰 호수를 끼고 있는 도시다. ‘인터라켄’이라는 이름은 라틴어로 ‘호수 사이’를 의미하는 ‘인터 라쿠스(Inter Lacus)’에서 유래했다. 기늘고 길게 뻗어 있는 툰 호수와 브리엔츠 호수(사진 1)는 그 자체로도 멋진 경관을 자랑한다. 베른에서 기차를 타고 인터라켄으로 갈 경우 툰과 슈피츠를 경유하는데 이 두 도시가 툰 호수를 끼고 있다. 따라서 여행자들은 기차를 타고 가며 왼쪽에 펼쳐지는 그림 같은 절경들을 틈으로 감상할 수 있다. 인터라켄에는 시내를 중심으로 동쪽과 서쪽에 기차역이 하나씩 있다. 서쪽에 있는 인터라켄 웨스트역은 도시의 관문 역할을, 동쪽에 있는 인터라켄 오스트역은 알프스로 향하는 출발지 역할을 하고 있다.

인터라켄에서 가장 인기가 많은 기차여행 코스는 클라이네 샤이덱(사진 2)과 융프라우 요흐를 연결하는 12km 구간이다. 클라이네 샤이덱에서 아이거 글래시어까지는 바깥을 볼 수 있는 산악지역을 운행하며, 그 이후에는 바위를 뚫어서 조성한 터널을 통과한다. 터널을 통과하는 구간에서는 5분씩 두 번을 정차한다. 첫 번째 정차역인 아이거반트에서는 그 린델발트와 클라이네 샤이덱, 툰 호수 등을 한눈에 내려다

볼 수 있다. 두 번째 정차역인 아이스메어에서는 드넓게 펼쳐진 빙하와 암벽들을 감상할 수 있다.

융프라우 요흐에서 클라이네 샤이덱까지 내려오는 길에는 중간 정차역인 아이거 글래시어에 내려서 가벼운 트레킹을 즐길 수도 있다. ‘아이거 워크 코스’(사진 3)라 불리는 이 구간은 tvN 드라마 「사랑의 불시착」에서 주인공인 현빈과 손예진이 걸었던 곳이다. 약 1시간이 소요된다.

인터라켄 시내에서 융프라우를 가장 잘 볼 수 있는 곳은 오스트역 근처에 있는 하더 쿨름(사진 4)이다. 푸니쿨라(세계에서 가장 경사가 심한 케이블 기차)를 타고 1.4km의 가파른 트랙을 오르면 멀리 융프라우와 아이거를 비롯한 알프스의 새하얀 봉우리들이 한눈에 들어온다. 눈 아래로는 인터라켄의 전경과 툰 호수, 브리엔츠 호수, 그리고 두 호수를 잇는 아래 강 물줄기가 시원스럽게 펼쳐진다. 전망대 옆에는 고풍스러운 카페가 있다. 이곳에서 따끈한 차를 마시며 잠시나마 알프스의 낭만을 즐길 수 있다.

02. 융프라우 요흐로 향하는 등산열차가 출발하는 곳인 클라이네 샤이덱
03. 꽃길이 아름다운 아이거 워크 코스



아이거 북벽 아래의 산간마을, 그린델발트

아이거 북벽 아래에는 산간마을인 그린델발트(사진 5)가 있다. 그린델발트는 아이거 북벽을 보기 위해 찾아오는 사람들이 많아지면서 유명해진 알펜리조트다. 그동안 수십 명의 목숨을 앗아간 아이거 북벽을 끼고 있는 마을인 그린델발트, 악명 높은 아이거 북벽과는 달리 그린델발트는 평온하고 아름다운 산간마을이다. 만년설과 멋진 조화를 이루는 마을 주변에는 알프스를 동경하는 사람들이 꿈에도 그리던 풍경들이 그림처럼 펼쳐져 있다.

2008년 독일에서 제작된 산악영화 「노스 페이스」는 1936년 독일의 산악인 토니 쿠르츠와 앤디 히토이서의 등정 실화를 다룬 영화다. 이 영화는 ‘알프스 3대 북벽’ 가운데 하나인 아이거 북벽(사진 6)을 배경으로 하고 있다. 영화의 주인공들은 등정에 성공하지 못하고 짧은 생을 마감했다. 하지만 2년 후인 1938년, 마침내 아이거 북벽은 독일과 오스트리아 연합등반대에 의해 정복되었다. 우리나라는 1979년에 처음으로 아이거 북벽 등정에 성공했다.

그린델발트를 찾아온 여행자들은 대부분 일주일 이상 이곳에 머물며 근처의 명소들을 천천히 둘러본다. 시간이 많지 않은 여행자들은 곤돌라를 타고서 서둘러 피르스트로 올라간다. 그린델발트에서 쉽게 찾아갈 수 있는 최고의 트레킹 명소가 바로 이곳 피르스트에서 시작되기 때문이다.

피르스트는 겨울에는 스키를 즐기려는 사람들로, 여름에는 야생화 트레킹(사진 7)을 즐기려는 사람들로 늘 붐비는 명소다. 아침 일찍 서두르지 않으면 곤돌라를 타기 위해



06. ‘알프스 3대 북벽’ 가운데 하나인 아이거 북벽
07. 피르스트에서 야생화 트레킹을 하는 사람들



알프스 지도

- 융프라우철도
- 벵게르날프 철도
- 베르너 오버란트 철도
- 피르스트 곤돌라
- 쉬니케 플라테 철도



04. 융프라우를 감상하기 좋은 명소인 하더 쿨름
05. 고즈넉한 풍경의 그린델발트

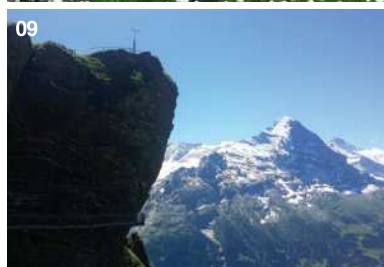


줄을 서서 한참을 기다려야 한다. 그린델발트에서 피르스트로 오르는 곤돌라는 계절에 따라 조금씩 다르기는 하지만 대략 오전 8시 30분부터 오후 5시까지 운행한다. 총 길이는 4,355m로 약 25분이 소요된다.

피르스트의 하이라이트, 바흐 알프 호수

피르스트는 융프라우 지역에서 가장 인기가 많은 ‘야생화 트레킹’ 명소다. 각양각색의 야생화들이 무리 지어 피어나는 알프스 시즌에는 산 전체가 온통 아름다운 꽃밭을 이룬다. 트레킹 코스 곳곳에서는 야생화를 카메라에 담는 사람들(사진 8)도 볼 수 있다.

알프스 전망대(사진 9)가 있는 피르스트 산장에서 시작되는 트레킹 코스는 해발 2,265m 지점에 위치한 바흐 알프 호수(사진 10)까지 이어진다. 고도가 높아질수록 길가에 핀 꽃의 종류도 조금씩 변하고, 전망이 좋은 곳에는 잠시 쉬어갈 수 있는



08. 피르스트에서 야생화를 카메라에 담는 모습

09. 피르스트의 알프스 전망대

10. 해발 2,265m 지점에 있는 바흐 알프 호수

11. 피르스트 곳곳에 있는 벤치

12. 바흐 알프 호수 근처에 있는 대피소

13. 피르스트에서 즐길 수 있는 피르스트 플라이어 체험



벤치(사진 11)가 곳곳에 마련돼 있다. 트레킹 코스는 알프스의 능선을 따라 자연스럽게 이어져 있어 조금도 지루하지 않다. 피르스트 산장~바흐 알프 호수 중간쯤에는 갑자기 비가 내릴 경우 잠시 피할 수 있는 대피소(사진 12)도 마련돼 있다. 피르스트 야생화 트레킹 코스의 하이라이트는 바흐 알프 호수다. 깨끗한 수면에 비치는 만년설의 웅장한 자태를 보는 순간 자연의 경이로움에 절로 고개를 숙이게 된다. 호수에 비치는 만년설의 최고봉은 슈렉호른(해발 4,078m)이다. 피르스트 산장에서 바흐 알프 호수까지는 약 1시간 30분이 소요된다. 피르스트에서 야생화 트레킹을 마치고 그린델발트로 내려올 때는 취향에 따라 다양한 방법을 선택할 수 있다. 그냥 곤돌라를 타고 내려오며 느긋하게 알프스의 산록을 감상하는 것도 좋지만, 이왕이면 색다른 체험을 해보는 것을 추천한다. 대표적인 프로그램 가운데 하나가 ‘피르스트 플라이어 체험’(사진 13)이다. 최근 들어 젊은이들에게 많은 사랑을 받고 있는 피르스트 플라이어 체험은 쇠줄에 몸을 의지한 채 800m 거리를 약 45초 만에 내려가는 스릴만점의 레포츠다. 한 번에 두 개의 라인을 이용해 두 명씩 내려가기 때문에 이용자가 많을 때는 30분 이상 기다려야 한다. 출발 전에는 조금 떨리지만, 허공을 가르게 되면 마치 새가 되어 하늘을 나는 듯한 자유로움을 만끽할 수 있다.

투박한 맛을 자랑하는 쉬니케 플라테

쉬니케 플라테 역시 알프스를 찾은 여행자들이 빼놓지 않고 찾는 트레킹 명소다. ‘알프스의 정원’이라 불리는 쉬니케 플라테로 향하는 출발지는 빌더스빌이다. 빌더스빌 기차역에서는 쉬니케 플라테로 향하는 등산열차(사진 14)가 오전 7시 25분부터 오후 4시 45분까지 약 40분 간격으로 출발한다. 가파른 산길을 힘겹게 오르는 기차 안에서는 인터라켄 시내와 두 개의 호수(툰, 브리엔츠)가 한눈에 들어온다. 빌더스빌에서 쉬니케 플라테까지는 약 50분이 소요된다.

쉬니케 플라테는 아름다운 알프스의 이미지와는 조금 다른 맛을 보여주는 명소다. 투박하지만 깊은 맛을 간직한 알프스의 진면목을 보여주는 곳이라 할 수 있다. 쉬니케 플라테의 트레킹은 기차역에서 2~3분 거리에 있는 산장에서 시작된다. 트레킹 코스는 쉬니케 플라테에서 피르스트로 넘어가는 6시간 코스를 비롯해 모두 6개의 코스가 있어 시간이나 체력에 따라 자유롭게 선택할 수 있다.

쉬니케 플라테의 트레킹 코스는 폭 파인 분지를 한 바퀴 도는 산책로로 이어져 있다. 알프스의 평원이나 구릉지대에서 보는 야생화들과는 달리 키가 조금 큰 것이 특징이다. 종류도 다양해서 모양과 색깔이 제각각이다.

트레킹이 아닌 관광의 목적으로 쉬니케 플라테를 찾은 사람들은 40분 정도 소요되는 ‘알펜 가르텐’ 코스(사진 15)를 돌아보는 것으로 일정을 마친다. 하지만 쉬니케 플라테의 진정한 맛을 느껴보기 위해서는 산장을 출발해 다우베, 오베르버그호른을 거쳐 산장으로 돌아오는 2시간 30분짜리 코스를 돌

아봐야 한다. 중급자 코스라 조금 힘이 들긴 하지만 트레킹을 마쳤을 때의 그 성취감을 기대하며 충분히 도전해볼 만하다. 전망대 역할을 하는 오베르버그호른(사진 16)을 지나 산장까지 이어지는 코스는 야생화 꽃길(사진 17)로 이뤄져 있다. 밟고 지나가기 미안할 정도로 지천에 널린 앙증맞은 야생화들이 끝도 없이 펼쳐진 꽃길. 이곳이야말로 진정한 ‘천상의 화원’이다. ㉠

TIP

알프스 여행 정보

- **융프라우 철도 운행 안내** : 코로나19로 인해 운행을 중단했던 융프라우 철도는 지난 6월 6일부터 운행을 재개했다. 단 쉬니케 플라테는 10월 25일까지, 하더 쿨름은 11월 29일까지만 운행을 할 계획이다.
- **융프라우 3일 VIP 패스** : 인터라켄을 포함한 융프라우 지역을 기차로 여행하려는 여행자들에게 편리한 패스다. 이 패스로는 융프라우 왕복 1회를 포함해 인터라켄, 클라이네 샤이덱, 그린델발트 지역의 기차를 3일 동안 무제한으로 이용할 수 있다. 패스는 동신항운(전화: 02-756-7560)에서 할인된 가격에 구입할 수 있다. 패스 가격은 220 스위스프랑(약 284,000원)이다.
- **리벨라(rivella)** : 리벨라는 우유를 만들고 남은 유청(Ractoserum)으로 만든 스위스의 대표 음료수다. 빨간색 라벨(과일즙), 파란색 라벨(저칼로리), 초록색 라벨(녹차추출물)이 있다.



14 16



15



17

14. 빌더스빌과 쉬니케 플라테를 오가는 등산열차

15. 쉬니케 플라테의 알펜 가르텐

16. 쉬니케 플라테에서 가장 높은 봉우리인 오베르버그호른

17. 쉬니케 플라테의 야생화 꽃길에서 내려다본 툰 호수

치유 그리고 더 깊은 행복을 만나다

이상원 회원
(前 중앙초등학교 교사)

이상분 회원
(前 행정초등학교 교장)



일상에서 벗어난 여행은 때론 새로운 시작을 의미할 때도 있다. 같은 교직계에 오랜 시간 몸담으며 애정과 우정을 함께 나눴은 자매가 잠시의 소원함을 딛고 다시 떠난 여행길. 바다 내음과 솔향 가득했던 강릉에서 자매애는 다시 환한 빛을 발했다.

글. 이경희 사진. 김도형



자매, 특별한 여행에 도전하다

이른 아침부터 청주에서 강릉까지 달려온 이상분·이상원 회원 자매. 강릉시 난곡동 '서지초가뜰' 안마당에서 취재팀과 함께한 첫 만남부터 환한 미소 일색이었다. 서지초가뜰은 창녕 조씨 종가의 노(老) 종부인 김쌍기 씨로부터 종가떡 음식을 전수받은 며느리 최영간 씨가 운영하는 밥집이다. 질푸른 녹음이 가득한 안마당 풍경을 배경으로 점심식사를 마쳤다. 소박하고 정성스러운 만들새가 가득했던 밥상에 여행을 시작할 든든한 힘을 얻었다.

2016년 8월에 교장으로 정년퇴직한 이상분 회원과 2019년 8월에 교사로 정년퇴직한 이상원 회원은 5남매 중 맏이와 둘째로 자란 자매다. 같은 부모 밑에서 피를 나눴건만 두 사람의 성향이 꽤나 달라 보였다. “맞아요. 언니는 내성적이고 속내를 잘 표현하지 않는 스타일이예요. 반면에 저는 안에 담아두지 못하는 직설적인 성격이지요.”

온화하고 따뜻한 느낌의 언니와 발랄하고 재기 넘치는 동생의 느낌이 조화롭게 어우러졌다.

어머니와의 추억이 살아 숨 쉬는 공간

강릉 여행의 첫 번째 방문지는 선교장이다. 강릉에 오면 몇 번이고 다시 찾게 되는 강릉의 대표적인 문화재인 이곳은

효령대군의 11대손인 이내번에 의해 처음 지어졌으며 이후 10대에 걸쳐 300여 년간 증축을 거듭하며 오늘에 이르렀다. 99칸의 전형적인 사대부가의 상류주택으로 지금도 후손들이 살고 있는 개인 소유의 국가문화재다. 선교장에 들어서자 가장 먼저 눈에 들어온 것은 연잎이 가득 피어난 활래정이다. 물 위에 떠 있는 누마루와 온돌방, 다실이 마치 연잎 한가운데에 피어난 듯하다.

좀 더 안쪽으로 들어가 보았다. 중사랑, 열화당, 연지당에 둘러싸인 채 흐드러지게 피어난 능소화가 더없이 아름답다. “『단팔뿔』이라는 드라마에서 능소화를 봤는데 그때부터 참 좋아했던 꽃”이라고 언니가 이야기를 꺼내자 “어느 나라는 교도소 담장에 능소화를 심어놨다고 하더라”고 동생이 이야기를 받는다. 사실 두 사람에게 이곳 선교장은 애뜻한 추억의 장소다. 2년 전에 돌아가신 어머니와 온 가족이 함께했던 추억이 서린 장소여서다.

“예전에는 다 살기가 힘들었잖아요. 저희 어머니도 5남매를 키우면서 정말 고생을 많이 하셨는데 반대로 교육열은 대단히 높으셨어요. 그 당시에 아들딸 모두 대학에 보냈으니까요. 제가 교장으로 정년퇴직하고 나서 제일 먼저 한 게 어머니께 1천만 원을 드린 거였어요. 드시고 싶은 것, 갖고 싶은 것을 다 사시라고요. 그런데 그 돈을 다 쓰지도 못하시고,





2018년에 3월에 돌아가셨습니다. 우리 가족들에게는 그 일이 큰 상처였지요.”

동생이 2019년 8월에 정년퇴직하면 엄마와 함께 셋이 여행도 많이 다니고 좋은 것도 많이 보자고 했던 약속은 그렇게 손가락 사이로 허망하게 빠져나갔다. 선교장을 둘러보는 자매의 눈길에는 곳곳에 드리워진 어머니를 향한 그리움이 묻어나고 있었다.

바다와 커피가 있는 힐링의 시간

강릉에 왔으니 바다를 빼놓을 수 없다. 사람들이 가장 많이 찾는 경포대를 대신해, 사천해변을 향해 달려보았다.

쪽빛 바다가 하얗게 포말을 일으키며 모래사장으로 밀려오고, 저 멀리 이름 모를 돌섬이 오롯이 바닷가의 사람들을 향해 앉아 있다. 예전에 드라마를 촬영했던 장소답게 액자형 구조물이 남아있어 자매들도 소녀처럼 깔깔거리며 드라마 속 주인공처럼 분위기를 한껏 내본다.

발가락 사이로 흘러나가는 모래 알갱이를 느끼며 한 걸음씩 발자국을 찍던 자매가 돌연 허리를 굽혔다. 어린 시절, 모래만 보면 그냥 지나치지 못했던 추억, ‘두껍아~ 두껍아~ 헌 집 줄게. 새집 다오~’ 절로 나오는 노래를 흥얼거리며 다독 다독 모래집을 쌓아 올리기 시작한 것. 의중게 놀았던 언니와 동생, 엄마의 치맛자락을 잡고 쫓아다녔던 자매의 어린 시절로 돌아간 듯한 그 모습에 옛날의 세월이 겹쳐졌다.

한여름 기온은 점점 올라갔다. 시원한 마실 거리가 필요한 시점이다. 도착한 곳은 예약제로 운영되는 ‘르꼬따쥬’. 팜크닉(농장+소풍)을 할 수 있는 공간으로, 시간당 딱 2~3팀만 받아 각각 앞마당, 뒷마당을 온전히 즐길 수 있도록 했다.



느슨했던 자매애를 단단히 엮다

다음 날, 하늘은 그린 듯 파랗고, 온도는 전날보다 뜨거웠다. 여유로운 마음으로 자매는 ‘하슬라아트월드’로 향했다. 바다 앞에 위치한 하슬라아트월드는 미술관과 호텔, 산책로를 겸한 야외조각공원으로 구성된 복합 문화예술공간이다. 미술관은 다채로운 색과 아름다운 조각 작품들의 향연이었다. 피노키오 미술관으로 가는 길 역시 더없이 아름다웠다. 탁 트인 바다를 배경으로 기다란 코를 가진 피노키오가 한 쪽 다리를 번쩍 들어 올린 채 관람객들을 환영했다. 자매는 그 모습을 그대로 따라하며 사진 찍는 내내 호탕한 웃음을 터뜨렸다. 산책로로 시작해 야외조각공원까지 이어지는 길은 또 기막히게 아름다웠다. 울창한 숲 한가운데를 걸으며 들이마시는 맑은 공기, 시원한 바닷바람, 중간 중간 놓인 그림 같은 조각 작품들까지. 하슬라아트월드 건물이 내려다 보이는 언덕에서 소나무 향이 섞인 바람에 이마의 땀방울을 식히니 마음에도 여유가 깃든다.

“우리 자매는 통하는 게 많았어요. 두 살 터울인 데다 같은 교직에 근무했기 때문에 할 이야기도 많았죠. 2~3년 전까지는 온 가족이 가는 휴가 외에도 동생과 함께 여행을 많이 다녔습니다. 정말 소중한하고 즐거운 시간이었어요.”

분위기가 달라진 건 어머니가 돌아가시고 난 뒤였다. 가족의 구심점을 잃으니, 가족 간에 연결된 끈이 느슨해지면서 동생과 함께하는 시간도 덩달아 줄어들었다. “이번 여행을 동생과 가고 싶었던 이유는 그 느슨해진 끈을 다시금 단단히 묶고 싶어서였어요.”

몸이 아파 제대로 걷지도 못했던 어느 명절, 시가에 갔다 오는 길에 불쑥 들린 언니가 떡국을 한 상 차려주던 기억, 퇴직 기념으로 미국 여행 중이었던 언니에게 엄마의 발병 소식을 나중에 알리자고 했던 동생의 배려. 서로가 살아오는 내내 가장 소중했던, 어떤 이야기든 할 수 있는 고마운 존재였음이 다시 한 번 환기되는 순간이다.

자매는 이번 여행의 목적을 달성했을까? “이왕 왔으니 같이 하루 더 강릉에서 묵으려고요. 그리고 다음 여행은 어디로 갈지 벌써 의논했습니다.” 서로에게 익숙한 만큼 그 소중함을 잊지 않고, 영원히 기억하겠다고 다짐한 자매의 아름다운 동행. 1박 2일의 시간이 그들의 가슴 속에 행복한 추억이 되었기를 바라본다. (K)

커피와 매실차, 주인이 직접 키운 체리자두, 한입거리 간식, 들꽃이 꽃힌 화병, 블루투스 스피커가 리넨 천이 깔린 탁자 위에 차려졌다. 마치 잡지 속 이미지 같은 풍경에 이상분 회원은 가져온 카메라를 꺼내어 시간이 멈춘 듯한 아름다운 풍경을 담느라 바쁘다. 오후의 햇살이 내리쬐는 가운데 너른 잔디 안마당에서 도란도란 대화를 나누는 자매의 뒷모습. 사진 찍는 걸 좋아하는 언니와 사진 찍히는 걸 좋아하는 동생이 피워내는 이야기꽃이 마당을 향기롭게 채웠다.

저녁 식사를 마치고, 첫날 여행의 마지막 코스로 ‘바리스타 체험’을 선택했다. 강릉 하면 커피가 떠오를 만큼 커피와 친숙한 도시에서의 바리스타 체험은 아주 특별한 경험이 될 것이다. 특히 커피를 좋아하고 평소 즐겨 마신다는 이상분 회원의 기대는 더욱 컸다.

강의를 맡은 ‘이지연커피바리스타학원’의 이지연 대표가 이들을 반갑게 맞아주었다. 핸드드립 이론 강의가 끝나고 자매는 직접 핸드드립을 해보기로 했다. 잔과 드리퍼를 데우고, 팔이 아니라 어깨를 돌리면서 물을 흘려보고, 물줄기는 원을 그리면서 안에서 밖으로 떨어진다. 그 모습에 이지연 대표가 “확실히 잘하신다”며 칭찬을 아끼지 않는다. 평생을 가르치는 일에 종사해 온 자매는 배우는 것에도 탁월한 역량을 발휘했다.

1박 2일 여행을 마치고



이상분 회원(前 행정초등학교 교장)

"자매라는 이름을 재확인한 시간"

동생과 여행의 추억을 다시 만들어볼까 하고 사연을 응모했는데 연락이 와서 정말 기뻐요. 동생이 제 건강 때문에 여행을 망설였는데 막상 도착하니 상상 이상으로 행복한 시간이었습니다. 평소 꿈꾸던 한옥에서 차를 마실 수 있어서 좋았고, 정동진 일출을 감상할 수 있었던 숙소도 최고였습니다. 가장 좋았던 건 동생과 잠시 소원했던 시간을 뛰어넘어 더 단단한 혈육의 끈으로 묶였다는 거예요. 다시 한 번 감사드려요.

이상원 회원(前 중앙초등학교 교사)

"몸과 마음이 살찌는 힐링 여행"

이번 여행이 우리에게 어떤 결과를 가져다줄지 궁금했습니다. 서지초가뜰에 들어선 순간부터 모든 게 정말 즐거웠죠. 언니 덕분에 힐링할 수 있었고, 몸과 마음이 전부 살찌는 듯한 시간이었어요. 언니, 정말 고마워. 앞으로 시간이 될 때마다 우리 예전처럼 여행 다니면서 살자.

아름다운 동행에 함께할 참가자를 모집합니다

‘아름다운 동행’은 독자 여러분이 주인공입니다. 가족 · 친구 · 제자 등 사랑하는 사람과 특별한 여행을 떠나고 싶다면 아래 메일주소로 성함, 연락처, 참여 인원 및 관계와 참가 이유를 보내주세요.

평생 잊지 못할 소중한 추억을 「The-K 매거진」이 만들어드립니다!

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

자매의 발자취를 따라가다



서지초가뜰

쥐가 곡식을 모아 보관하던 모양의 땅이라서 서지골이라 불렸다고 한다. 삼백 년 전통을 가진 이 집은 정부에서 지정한 농가맛집 1호이다. 강원도 특산물로 차려내는 밥상은 그 맛과 영양이 일품인데, 모내기하던 일꾼을 위해 푸짐하게 차려내던 ‘질상’은 이 집의 별미다.

☎ 033-646-4430

📍 강원 강릉시 난곡길 76번길 43-9



르꼬따쥬

농장에서 즐기는 피크닉의 참맛을 느낄 수 있다. 100% 예약제로, 아름다운 한옥 앞마당과 뒷마당에서 차와 질푸른 자연을 호젓하게 만끽할 수 있다. 도시인들에게 최고의 힐링을 선사하는 곳으로 인기가 높다.

☎ 070-4789-0729

📍 강원 강릉시 한밭골길 50-11



이지연커피바리스타학원

‘강릉커피축제 사이포니스트 챔피언십 2019’ 심사위원으로 활동하는 등 커피와 관련해 화려한 이력을 자랑하는 이지연 대표가 운영하는 곳이다. 커피로 스틱부터 핸드드립 등 바리스타 체험이 가능하며 자격증부터 창업까지 다양한 교육도 받을 수 있다.

☎ 033-921-9449

📍 강원 강릉시 부흥길 23-8



하슬라아트월드

동해를 코앞에 둔 복합예술공간이다. 뮤지엄호텔, 야외조각공원, 현대미술관, 피노키오박물관, 레스토랑, 바다 카페 등을 갖추고 있으며, 오감이 만족스러운 공간으로 많은 이들이 찾고 있는 강릉의 명소다.

☎ 033-644-9411

📍 강원 강릉시 강동면 울곡로 1441

에어컨, 시원하면 OK? 안전해야 OK!

푹푹 찌는 날씨에 에어컨은 필수다. 하지만 공기를 타고 코로나바이러스가 전파될 수 있어 각별한 주의가 필요하다는 게 전문가들의 조언이다. 역대급 무더위 이기라, 코로나바이러스 피하라, 유난히 신경 쓸 게 많은 올해 여름. 예년과 달라진 에어컨 사용 수칙에 주목하자. 덕분에 냉방병 예방 효과는 덤이다.

글. 편집실



공기 중에서도 생존하는 코로나바이러스

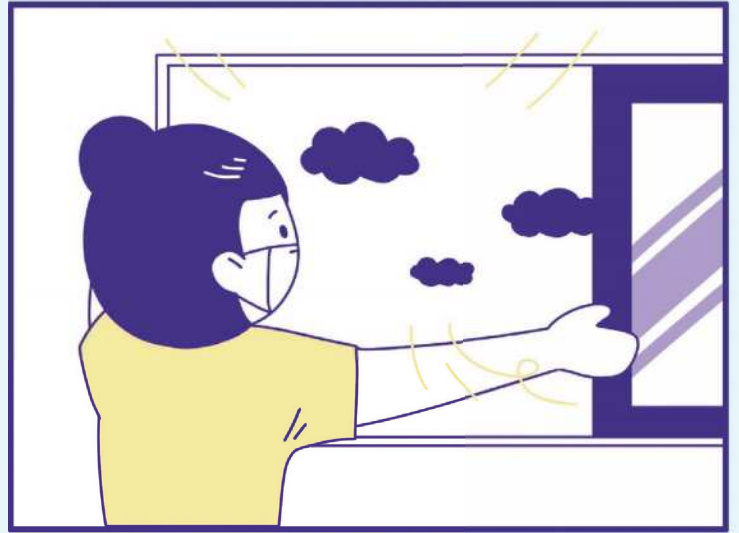
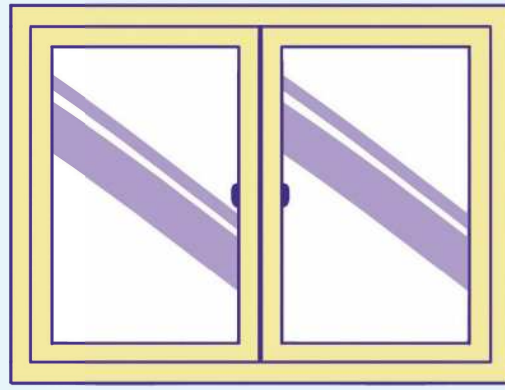
눈에 보이지 않지만, 공기 중에는 많은 것들이 떠다닌다. 미세한 먼지와 세균 그리고 우리의 입에서 나온 비말(침방울)까지. 코로나19가 아직 종식되지 않은 만큼, 실내 공간에서의 공기 질 관리에 더욱 주의를 기울여야 하는 이유다.

미국 국립보건원 연구팀이 지난 3월 발표한 보고서에 따르면, 코로나바이러스는 공기 중에서 3시간 이상 생존할 수 있다. 마스크 착용의 중요성과 더불어 밀집·밀집·밀폐에 관한 주의사항이 끊임없이 따라다니는 것도 이 때문이다. 그런데 문제는 여름철 에어컨을 켜 실내는 창문을 닫아두는 게 일반적이라는 거다. 게다가 에어컨 바람을 타고 바이러스가 사방으로 퍼질 수 있어 실내에서의 사회적 거리두기가 무의미해질 가능성이 크다. 그렇다고 무더위에 에어컨을 끄고 지낼 수도 없는 노릇이다. 내가 사는 집이라면 공기를 통한 바이러스 전파 위험이 크지 않겠지만, 많은 사람이 모이는 공간에서는 모두의 안전을 위해 기준을 엄격하게 지키는 게 중요하다. 가장 기본적인 것은 에어컨 관리다. 필터에 걸러진 오염된 침방울

에서 바이러스가 번식할 수 있으므로 사용 전에 필터를 청소하고 소독하는 것이 안전하다. 필터 교체도 되도록 일반적인 주기보다 앞당기기를 권장한다. 더불어 필터를 만질 때는 마스크와 장갑 등 보호 장구 착용이 필수. 작업이 끝나면 세정제를 사용해 손을 깨끗이 씻어야 한다.

오염 위험이 있는 실내 공기, 순환을 최소한으로

에어컨을 비롯한 실내 공간 방역을 완벽하게 마쳤다고 끝이 아니다. 공기 중에 코로나바이러스에 오염된 비말이 떠다니고 있을지 모르니까. 때문에 에어컨을 가동할 때는 비말이 실내 공간에 퍼지는 것을 최소화하기 위해 바람세기는 약하게, 방향은 몸에 직접 닿지 않도록 조절해야 한다. 간혹 냉방 효과를 높이거나 선풍기나 서큘레이터를 함께 켜는 경우가 있는데, 코로나바이러스 전파 예방 관점에서 보면 긴급적 피해야 할 행동이다. 내부 공기의 재순환을 일으킬 가능성이 큰 까닭이다. 같은 이유로 최소 2시간 주기의 충분한 환기는 필수다. 창문을 모두 열어 신선한 외부 공기를 통하게



하는 자연 환기가 가장 효과적이며, 기계 환기를 할 경우에는 외부 공기 도입량을 최대로 설정하는 것이 좋다. 물론 자연 환기와 기계 환기를 병행하는 것도 괜찮다.

하지만 구조상 환기가 불가능한 공간도 있을 테다. 이 경우 긴급적 냉방기기를 사용하지 않는 것이 원칙이다. 사용이 부득이하다면 마스크 착용과 시설 소독을 더욱 철저히 하는 것은 물론, 혹시 있을지 모를 유증상자의 출입을 막기 위해 사전 안내 및 출입관리를 강화할 필요가 있다.

약한 바람과 충분한 환기, 냉방병 예방에도 도움

코로나19 예방 차원에서 에어컨을 깨끗하게 관리하고 자주 환기하는 습관은, 넓게 보면 일반적인 건강을 위해서도 이롭다. 특히 여름철 에어컨 사용에 세트처럼 따라다니는 냉방병 예방 수칙과의 교집합이 많다.

우리 몸은 일정한 체온을 유지하도록 설계되어 있어 온도 변화에 적응하려면 시간이 필요하다. 하지만 한여름에는 바깥 온도는 30℃를 훌쩍 웃도는 데 반해 실내 냉방으로 온도가

훨씬 낮은 경우가 대부분이다. 떨어진 체온을 올리려고 열 생산에 에너지를 쏟다 보니 피로감이 쌓이고, 두피 주변의 근육과 혈관이 과도하게 수축해 두통이 생기기도 한다. 집중력 저하, 소화불량, 오한, 설사, 변비 같은 증상도 빈번하다.

이처럼 실내외 온도 차로 자율신경계에 무리가 생기면 냉방병에 걸릴 수 있다. 마찬가지로 바람세기를 낮추고 에어컨과 선풍기 바람이 몸에 직접 닿지 않도록 방향을 조절하면 예방에 도움이 된다. 또한 바깥 온도를 고려해 실내를 쾌적하게 유지하되, 온도 차는 5~6℃를 넘지 않아야 몸에 무리가 덜하다. 건강한 성인은 26℃, 면역력이 약한 노약자는 이보다 높은 27~28℃가 적당하다. 습도 역시 에어컨을 오래 켜고 있으면 30~40%까지 낮아지므로, 적정 습도인 약 60%를 유지하기 위해 신경 써야 한다. 실내에 식물을 키우거나 틈틈이 환기하는 게 손쉬운 방법이다. 참고로 가정에서는 하루에 3번, 30분 이상 창문을 활짝 열어 환기할 것을 권장한다. 새벽이나 늦은 밤에는 대기 중에 오염물질이 정체되어 있을 가능성이 크므로 오전 10시부터 오후 9시 사이가 적당하다. ㉞

나를 다시 일어서게 하는 힘, 회복탄력성

언젠가부터 '회복탄력성(Resilience)'이라는 단어가 사람들이 흔히 사용하는 일상적인 용어가 되었는데, 이는 크고 작은 다양한 역경과 실패를 오히려 도약의 발판으로 삼아 더 높이 뛰어 오르는 마음의 근력을 의미합니다. 역경을 통해 성장한 사람들은 공통으로 회복탄력성을 언급하곤 하는데, 역경과 시련 속에서도 세상을 긍정적인 방식으로 받아들이는 습관을 통해 우리는 회복탄력성을 키울 수 있습니다. 회복탄력성을 키우는 습관, The-K 마음챙과 같이 실천해볼까요?

글. ㈜다인

회복탄력성의 핵심은 행동으로 옮기는 것

사회심리학에 '자기 불구화'란 용어가 있습니다. 이는 미래에 일어날지 모르는 실패로부터 자존감을 보호하기 위해 스스로 장애물을 만들어 놓는 것을 말합니다. 예를 들어, 어떤 일이 다했을 때 '현실은 불공정하니 내가 아무리 노력한다고 해도 이 일을 극복하는 것은 불가능하다'라는 논리로 자아를 스스로 보호하도록 구조화하는 것입니다.

이런 자기 불구화에 빠지면 회복탄력성은 높아지지 않습니다. 자기 스스로 자신의 능력을 낮추어보는 것과 결과적으로 크게 다르지 않으며, 아무것도 시도하지 않으니 결국 자신에게는 아무런 나아짐도 없게 됩니다. 회복탄력성 향상의 핵심은 '행동하는 것, 행동으로 옮기는 것'입니다.

우리는 감정을 중요하게 생각합니다. 그런데 감정은 뇌의 영향을 받지만, 명령은 받지 않습니다. 감정은 사물의 가치와 사건의 의미를 평가하는 뇌 작용으로, 오랜 시간 축적된 기억이 반영됩니다. 또한 유전적 성향, 기억, 생존환경에 복합적으로 영향을 받기 때문에 변화가 느립니다. 따라서 습관화된 감정을 바꾸는 것은 더디게 진행되는 반면에 행동은 바꾸기가 쉽습니다.

당신은
특별한 존재입니다

당신은 아주 사랑스러운 사람이며,
당신 인생은 사랑으로 가득 찼거예요

힘들면 잠시
쉬어가도 돼요



지금 그대로

충분히 멋있어요

일단 행동을 하면 뇌 속에 조건반사회로가 형성되어 유사한 조건이 되었을 때 자동적으로 행동하게 됩니다. 따라서 어려운 일을 이겨내지 못하고 넘어졌을 때, 실패한 원인을 분석하고 이를 극복해 나갈 수 있는 실행 방법을 만드는 것이 매우 중요합니다. 그리고 그 실행 방법을 구체화하고 행동에 옮겨 봅니다. 이 과정에서 생각이 많아지면 행동으로 옮기기 어렵습니다. 생각은 단순히 머릿속에서 현재 상황과 지난 기억의 조합을 대비하는 과정입니다. 그래서 생각이 행동으로 옮겨지지 않으면 그 생각은 그저 생각에만 그치고 맙니다. 행동으로 옮기면 변화가 생기고, 새로운 경험이 색다른 기억으로 저장됩니다. 바로 마음 근력이 생기는 것이죠.

긍정의 말과 표정으로 높여가는 회복탄력성

행동의 기본이 되는 것은 '말'입니다. 사람에게 말은 매우 중요합니다. 밖으로 꺼내지는 않지만, 생각도 사실은 말로 하게 되지요. 따라서 내 마음을 표현하고, 이해하는 것도 결국은 말이라는 도구를 사용해야 합니다. 특히 부정적인 말은 뇌의 기억 속에서 매우 강력하게 작동합니다. 그래서 부정적이고 극단적인 표현을 삼가고 긍정적인 말을 해야 합니다.

회복탄력성에 가장 영향을 끼치는 것은 낙관주의입니다. 세계에서 가장 용감하다는 미국의 해군 엘리트 특수부대 '네이비실'에서는 병사들에게 긍정적 혼잣말을 통해 스스로를 각성시켜 위기 상황을 돌파하는 정신기법을 사용하는 것으로 알려져 있습니다. 말과 더불어 태도와 표정도 매우 중요합니

다. 우리의 뇌에는 '거울 뉴런'이 있습니다. 거울 뉴런은 상대를 볼 때 내가 마치 상대가 된 것처럼 느끼게 합니다. 상대의 표정을 보기만 해도 우리의 뇌는 내가 그 표정을 짓는 것처럼 착각하곤 합니다. 그래서 그 표정을 짓고 있는 상대의 기분과 비슷한 감정을 느끼는 것입니다. 이런 까닭으로 주변에 긍정적이고 밝은 동료나 친구들을 가까이하면 회복탄력성을 높이는 데 도움이 됩니다.

또한 나에게 의미가 컸던 사건은 보다 강하게 기억됩니다. 일본 고베 지진 때 치매 환자들을 대상으로 조사해본 결과, 지진 이전과 이후의 일들은 전혀 기억하지 못했지만, 지진이 일어났다는 사실은 모두 기억하고 있었다고 합니다. 그래서 어떤 일을 할 때 사소한 일에도 의미와 가치를 부여하고, 이를 찾으려는 노력이 매우 중요합니다. 스스로의 동기 유발은 좋은 결과와 좋은 기억으로 나의 뇌에 저장되고, 이러한 정신적 자원이 모여 회복탄력성을 높이는 데 큰 도움을 줍니다.

가장 나쁜 것은 아무것도 하지 않는 것입니다. 일상에서 회복탄력성을 높이기 위해서는 규칙적인 식사와 운동은 물론이고, 충분한 휴식과 수면도 중요합니다. 또한 스트레스와 신체 에너지를 관리하고, 감사하는 마음으로 자신의 마음을 돌보는 습관이 필요합니다.

회복탄력성을 높이고 싶는데 쉽지 않다면 지금 당장 'The-K 마음심'을 두드리세요. 회복탄력성을 통해 삶의 나침반이 행복을 향해 나아갈 수 있게 도울 것입니다. ㉔



「The-K 마음심」 이용 안내

상담 대상 한국교직원공제회 현직 회원

상담 신청 The-K 마음심 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.



자금, 쉬어가기

더-쉽

「더-쉽은 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 있을 뿐 아니라 답답한 현실 속에서 향후 한 달 살기 여행 계획을 세워볼 수 있어 유용하다며, 지속적인 연재를 요청해주신 많은 독자 의견들을 반영하여 이번 8월호에도 「더-쉽」 코너를 게재하게 되었습니다.

다양한 민족과 문화가 어우러진 포용의 나라, ‘말레이시아 한 달 살기’

코로나19로 인해 자유롭게 여행하던 옛 일상이 더욱더 그리운 요즘이다. 지난 3월부터 국경을 봉쇄한 말레이시아는 현재 코로나19의 하루 확진자가 5명 미만으로 한국보다 안정된 상태를 유지하고 있다. 최근 말레이시아에서 한국을 포함한 ‘코로나19 그린국가’와 국경 개방 논의를 시작했다는 소식이 더욱 반갑다. 다양한 문화가 융합된 말레이시아에서의 한 달 살기를 추억해보았다.

글_사진. 정선화(「아이들과 함께 말레이시아 한 달 살기」 저자)

Malaysia

다양함이 공존하는 작은 지구

말레이시아는 동·서양이 만나는 요지에 위치하여 예로부터 세계 각국 여행자들의 만남의 장소가 되었던 곳이다. 중국계·말레이계·인도계 등 다양한 민족이 함께 어우러져 살아가며, 이슬람교·불교·기독교·힌두교 등 다양한 종교와 문화가 공존하면서도 서로 배척하지 않고 조화를 이루며 살아가고 있다. 또한 영어와 말레이어를 공용어로 사용하여 영어로 의사소통이 가능하다. 연평균 기온은 최저 22℃에서 최고 33℃로 1년 내내 우리나라의 여름 날씨와 비슷하다. 우리나라와 시차도 1시간밖에 나지 않고, 물가는 우리나라보다 조금 저렴하거나 거의 비슷한 정도다.

말레이시아의 이 모든 환경은 하루하루가 다르게 자라는 아이들에게 더 넓고 다양한 세상을 보여주기에 충분한 조건이다. 필자와 함께 말레이시아로 떠난 세 자녀는, 한 달 동안 작은 지구를 경험하고 돌아왔다. 그리고 또 한 뼘 더 자랐다.



01



02

01, 02. 숙소 수영장에서 물놀이

03. KLCC 공원 음악 분수 쇼

04. Hop-on hop-off 2층 버스



03



04

버스 타고 둘러보는 시내 구경

말레이시아는 우리나라와 교통체계가 반대라 운전이 익숙해지는데 꽤 시간이 걸릴 수 있다. 굳이 차를 빌리지 않아도 말레이시아에서는 그랩(Grab, 스마트폰을 기반으로 한 동남아시아의 승차 공유 서비스)을 호출해서 타고 다니면 편리하다. 가격은 한국 택시 요금의 반값 정도로 저렴하며, 교통체증에 걸려도 출발할 때 제시된 금액에서 변동이 없다. 또한 'GoKL'이라고 쓰여 있는 버스가 있는데, 이 버스는 관광객들이 쿠알라룸푸르의 주요 명소를 무료로 다닐 수 있도록 만든 버스다. 출퇴근 시간만 피하면 여유롭게 탈 만하며, 무료라서 잘 활용하면 교통비를 많이 아낄 수 있다. 유료로 이용할 수 있는 '홉온홉오프(hop-on hop-off)' 2층 버스도 쿠알라룸푸르의 27개 관광 명소에서 정차하며, 시원한 바람을 맞으며 쿠알라룸푸르 시내를 둘러볼 수 있다.



05



06

05. 미드 밸리 메가 몰
06. B.I.G. 쇼핑몰에서 쇼핑하기

쇼핑 천국, 말레이시아

1년 내내 무더운 날씨의 말레이시아는 시원한 대형 쇼핑몰에서 시간을 보내는 사람들이 많아 쇼핑 문화가 발달해있다. 쿠알라룸푸르를 단숨에 쇼핑 도시 4위로 올려놓은 일등 공신인 파빌리온(Pavilion)을 비롯하여 미드 밸리 메가 몰(Mid Valley Mega Mall), KLCC 수리아 몰(KLCC Suria Mall) 등 대형 쇼핑몰에는 한국에서 볼 수 없는 브랜드를 포함하여 온갖 종류의 명품 브랜드부터 중저가 브랜드까지 수백 개의 매장이 입점해있다. 시원하면서 넓고 쾌적한 쇼핑몰은 쇼핑을 좋아하는 사람, 눈요기를 좋아하는 사람, 걷기 좋아하는 사람 모두에게 최적의 여행 장소가 될 수 있다.

익숙한 듯 새로운 맛을 볼 수 있는 먹거리

말레이시아 전통음식은 낯선 향신료를 즐기지 않는 사람이라면 조금 입에 맞지 않을 수 있다. 하지만 우리나라의 찜뽕과 비슷한 말레이시아 전통 요리 '락사'는 꼭 맛보기를 추천한다. 아울러 우리나라 팔빙수와 비슷한 최고의 디저트 '첸돌'은 한국에 돌아와서도 생각날 만큼 맛있다. 간 얼음에 코코넛 밀크와 달고나 향이 나는 흑설탕시럽을 뿌리고 쫄쫄한 연두색 젤리가 없어져 나오는데, 원화로 1,000원 정도의 가격이다.

말레이시아에는 고유의 커피 브랜드인 '올드타운 화이트 커피'가 유명한데, 약간은 진한 듯하면서 달콤한 맛으로, 카야 잼을 바른 토스트와 함께 마시면 찰떡궁합을 이룬다. 어디서든 쉽게 찾을 수 있는데 한 번쯤은 들러서 말레이시아 고유의 커피 맛을 즐겨볼 만하다. 그 밖에 잘란알로 야시장의 해산물 전문점 '왕아와(Wong Ah Wah)'도 맛집으로 추천한다.

영어공부와 여행, 두 마리 토끼 잡기

말레이시아에서는 한 달 살기를 하는 아이들에게 적합한 영어캠프를 운영하는 유치원·국제학교·학원을 쉽게 찾을 수 있다. '영어공부'와 '여행' 두 마리 토끼를 동시에 잡을 수 있는 환경이다. '한 달 동안 영어를 배운다면 얼마나 배울까?' 하는 의문이 들 수도 있겠지만, 다양한 국적의 친구들과 함께 어울리며 영어를 사용하는 환경에 노출되는 것만으로도 아이들은 많은 것을 배우고 느낀다. 한 달간 말레이시아에 다녀온 후, 초등학교 3학년인 첫째 아이의 영어 학원 선생님은 그동안 입 밖으로 영어를 한마디도 꺼내지 않던



07. 잘란알로 야시장

08. 쿠알라룸푸르 국제학교 영어캠프 마지막 날, 반 친구들과 함께

09. 쿠알라룸푸르 국제유치원 수업시간



아이가 스스로 입을 떼기 시작했다고 놀라워했다. 영어를 '학습'이 아닌 '생활'로 경험하며 비로소 얻게 된 감사한 결과였다.

또한, 말레이시아의 숙소에는 대부분 실외 수영장이 있다. 유치원과 학교를 마치고 온 아이들은, 집에 들어서기가 무섭게 가방과 옷을 벗어 던지고 수영복으로 갈아입은 후 수영장으로 직행한다. 아이들은 그렇게 한낮의 무더위를 잊은 채 매일 물놀이를 할 수 있었다.

일상의 여유, 주말의 재미를 만끽하다

말레이시아 한 달 살기를 하면서 평일에 유치원·학교에 다니며 수영을 하고, 마트에서 장을 보면서 일상의 여유를 즐겼다면, 주말에는 주요 관광지를 다녔다. 그중 쿠알라룸푸르를 상징하는 최고의 관광 명소이자 야경이 멋진 '트윈타워'와 'KLCC 공원'은 필수 코스다. KLCC 공원은 트윈타워 바로 옆에 있으며 대형 놀이터, 무료 야외 수영장, 분수대 등이 있어 아이들에겐 놀이 천국이다. KLCC 공원에서는 매일 밤 8시면 화려한 빛을 내뿜는 음악 분수 쇼가 열리는데, 신선한 바람을 맞으며 즐기는 분수 쇼는 행복 그 자체다.

열대우림의 온갖 식물들을 구경할 수 있는 보타닉 가든과 테마 공원인 새 공원도 추천한다. 특히 새 공원에서는 여기저기서 자유롭게 날아다니고 걸어 다니는 온갖 종류의 새들을 바로 옆에서 보고 만질 수 있어 더욱 좋다. 또한 앞에서 소개한 잘란알로 야시장도 빼놓을 수 없다. 다양한 종류의 열대 과일과 신선한 해산물을 맛볼 수 있으며, 야시장의 입구 한쪽에는 저렴한 비용에 피로를 풀 수 있는 발마사지 숍이 모여 있어서 편하게 마사지를 받을 수 있다.

272개의 계단을 올라야 갈 수 있는 바투동굴도 가볼 만하다. 계단의 끝에는 1891년에 세워진 힌두사원이 있으며, 동굴의 내부에는 다양한 형상을 한 힌두신들의 상이 모셔져 있다. 무엇보다 높은 계단을 오르내릴 때 여기저기서 돌아다니는 야생 원숭이들을 마음껏 구경할 수 있어 아이들에게도 인기다. 그 밖에 유아부터 중·고등학생까지 즐길 수 있는 대형 실내놀이터인 슈퍼파크, KLCC 아쿠아리아, 말레이시아의 옛 도시 말라카, 시원한 산꼭대기에 만든 관광지인 겐팅 하이랜드와 친스위사원도 꼭 가볼 것을 추천한다.

말레이시아는 일상 속에서 세계 각국의 다양함을 경험할 수 있는 최적의 도시이다. 특히 자녀와 한 달 살기를 계획한다면, 말레이시아에서의 한 달 살기를 통해 보다 넓고 유연한 시각으로 세상을 바라볼 수 있는 지혜를 얻고, 어떤 어려움이 닥쳐도 두려워하지 않으며, 자신감 있게 살아갈 수 있는 용기를 얻게 될 것이다. ㉔



10



11

10, 11. 보타닉 가든

TIP

한 달 살기 비용 절감은 이렇게!

☑ 에어아시아 프로모션 이용하기

에어아시아 항공사에서는 연중 약 일주일가량의 프로모션을 몇 차례 진행한다. 여행 계획을 세울 때 이 프로모션 기간을 적극 활용하는 것이 좋다. 이 기간에 항공권을 예매하면 1인당 편도 약 8만 원대라는 놀라운 가격에 구매할 수 있다.

☑ 에어비엔비 장기 숙박 할인받기

에어비엔비에는 주 단위, 월 단위 등 장기 숙박 할인을 하는 호스트가 있다. 만약 에어비엔비로 숙소를 구할 경우, 관심 있는 집이 이러한 할인을 하는지 미리 확인하는 것이 좋다. 보통 에어비엔비에서 검색하면 1박에 얼마인지만 보이는데, '예약하기' 버튼까지 누르면 장기 숙박 할인 여부를 확인할 수 있다. 예컨대 숙박하려는 집이 월 단위 할인을 제공하는 곳인데 29일만 머무를 예정인 경우, 29일 이용에는 1박 비용을 29일 동안 모두 받고, 30일 이용에는 장기 숙박 할인 공제가 적용되어 30일을 이용하는 비용이 오히려 29일을 이용하는 비용보다 더 저렴할 수 있다. 이럴 때는 실제 29일을 이용할 예정이라고 하더라도 30일 이용으로 예약을 하면 비용을 훨씬 더 절약할 수 있다.

☑ 쇼핑몰에서 여행객 할인 쿠폰 이용하기

대부분의 대형 쇼핑몰 안내데스크에 가서 여행객들을 위한 할인권을 달라고 요청하면 즉석에서 발급받을 수 있다. 일부 품목에 대해 보통 5~10% 정도 할인이 되는데, 한 달 동안 모으면 꽤 많이 절약할 수 있다.

우 경 진 회 원 의

일상이 여행이 되는 특별한 경험

일상이 여행이 될 수 있을까, 머무름으로써 또 다른 출발을 준비할 수 있을까? The-K설악산가족호텔에서 만난 우경진 회원은 '그렇다'고 답한다. 대학에서 맞는, 어쩌면 마지막 안식년일 수도 있는 시간으로 선택한 휴스테이. 설악산 자락에서 그 시간을 함께 만나 보았다.

글. 이경희 사진. 김도형





떠나는 이유, 머무르는 이유

설악산이 지척이다. 무성한 숲을 뚫고 지나온 바람은 밤낮을 가리지 않고 안마당, 열린 창문으로 찾아든다. 수원대학교 호텔관광학부 교수로 바쁜 시간을 보내온 우경진 회원에게 무심한 듯 대수롭지 않게 일상으로 스며드는 자연은 무엇과도 바꿀 수 없는 소중한 선물이다.

“젊어서는 일에 대한 사명, 소명에 집중했던 시간이었어요. 하지만 50대 후반으로 넘어서면서 일과 여가가 통합되는 시간을 맞이한 느낌입니다. 저의 평생 화두가 지속가능한 행복을 위한 일과 휴식, 채움과 비움, 이기적인 것과 이타적인 것의 균형을 잡는 일이었거든요. 나이가 들면서 운명, 숙명이란 화두가 들어오기 시작했고 내 운명을 이해하며 자연의 섭리 속에서 그 해답을 찾는 것이 제게 여행의 이유와 목적이 되었어요.”

지리산 휴스테이를 거쳐 The-K설악산가족호텔에 도착한 그의 하루는 단순하지만 분주하다. 아침에 일어나면 먼저 창문을 활짝 열고, 설악산이 빔어낸 공기와 바람을 맞이들이면서 요가를 한다. 오후까지는 준비 중인 ‘오행’ 관련 책과 강의서를 집필한다. 대학시절 명리학을 전공하신 철학 교수님의 일을 도와드리며 어깨 너머 주위들은 개념들이 나이가 들면서 퍼즐처럼 이해되기 시작했고, 운명을 통해 삶을 이해하고 순응하게 되는 깨달음의 시간이 무척 편안하기 때문이다.

한낮의 뜨거움이 사그라드는 시간이 되면 근처 들레길을 산책하거나 바닷가를 찾는다. 메나리한옥마을과 숲길이 지척이고 설악산 신흥사, 외옹치항, 대포항이 10여 분 거리이니 자연과 문화를 음미하며 걷기에 이만한 곳이 없다. 매일 하는 사우나까지 마치고 방에 돌아와 서울에 있는 남편, 미국에 있는 자녀들과 하루일과를 나누다 보면 어느새 잠자리에 들 시간이다.

균형 있는 삶에 행복의 힘을 더하는 여정

호텔관광학부 교수이자 여행전문가이기도 한 우경진 회원에게 여행은 삶의 주요 테마다. 많은 나라를 다니고, 교환교수로 여러 도시에 머무르며 지내본 그이지만 The-K 직영호텔에서의 휴스테이는 그중에서도 각별한 경험이다.

“교직원들이 저렴한 가격에 롱스테이를 할 수 있는 건 대단한 혜택이라고 생각해요. 요즘 세계적으로 장기투숙을 위한 레지던스 호텔이 늘어나는 추세지만, 속초나 지리산처럼 전통시장, 토속 맛집과 편의시설이 이렇게 잘 갖춰진 곳이 없습니다. 아침이나 오후 어느 시간대에 나가도 햇살과 바다, 북적이는 시장의 신선한 농산물을 만나고, 색다른 며칠 동안의 여행이 아니라, 일상 속에서 현지인처럼 살아볼 수 있는 이 느낌은 정말 특별해요. 이러한 복지서비스를 마련해준 한국교직원공제회의 노력에 진심으로 고마운 마음입니다.”

장기체류 고객들이 외출이 어려운 비 오는 날이면 호텔 주방에서 빈대떡을 올려 보내주기도 하는, 투박하지만 편안하고 따뜻한 서비스 역시 휴스테이의 특별함이라며 미소 짓는다.

우경진 회원은 “지금 이 시간은 나의 인생에서 오후 5시에 즐기는 티타임과 같다”고 말한다. 인생 전반을 치열하게 보내고 현재를 어떻게 보내는지에 따라 저녁으로 남은 인생이 결정되기에, 오롯이 에너지를 채우고 결을 다듬는 지금 이 순간이 더없이 소중하다는 것이다.

“하루를 일생으로 놓고 봤을 때 예전에는 저녁 8시면 하루가 끝났죠. 하지만 인간의 수명이 길어지면서 지금은 자정이 지나도 모든 것이 불야성을 이룹니다. 오후 5시 이후의 인생이야말로 모든 것이 집약된 진짜 인생이라는 생각이 들어요.”

천지에 뻗어있는 강력한 나무의 직진하는 힘, 뜨거운 태양의 기운, 물의 유연함, 흙의 포용력, 이런 것들을 자연에서 얻음으로써 균형 있는 삶에 힘을 더하고자 하는 우경진 회원. 그에게 설악산 끝자락에서 즐기는 휴스테이는 그 여정을 행복하게 하는 단단한 초석임이 틀림없어 보였다. ☺

The-K 휴스테이란?

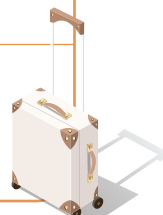
회원이 보다 여유롭고 편안하게 장기간 머물며 여가를 즐길 수 있도록 한국교직원공제회가 준비한 특별한 요금 및 서비스를 제공하는 장기숙박 전용 프로그램입니다.

The-K설악산가족호텔

● 주소: 강원도 속초시 설악산로 470-7

● TEL: 033 - 639 - 8100

※자세한 내용은 The-K Guide(74~75p)를 확인하세요.





‘장기저축급여 분할급여금 Q&A’는 QR코드를 스캔하면 동영상으로도 만나볼 수 있습니다. ▶

‘장기저축급여 분할급여금’ & ‘퇴직생활급여’

사회적으로 인구 감소와 고령화가 진행되고 있는 가운데, 코로나19까지 덮치면서 저성장·저금리 경제환경이 오랜 기간 이어질 것으로 예상된다. 따라서 ‘언젠가는 노후를 준비해야지’라는 막연한 생각보다는 지금부터 체계적으로 은퇴자산 마련을 시작하는 것이 안전한 미래를 준비하는 현명한 방법이 될 것이다. 그렇다면 은퇴 이후의 자금관리는 어떻게 해야 효과적일까?

첫 사회생활의 시작부터 은퇴 이후까지 회원과 평생 함께하는 한국교직원공제회와 같이 한다면, 그 해답을 찾을 수 있다. 불안정한 초저금리 시대 속 든든한 노후 대비책이 되어줄 ‘장기저축급여 분할급여금’과 ‘퇴직생활급여’의 모든 것, Q&A로 꼼꼼히 챙겨보자!

장기저축급여 가입!

첫 자산관리의 시작



공제회 회원자격 부여!

다양한 서비스와 복지 혜택 제공



대여제도 이용 가능!

- 일반대여 이율 연3.74%(변동금리, 2019.9.1. 기준)
- 복지누리대여 이율 연2.99%(변동금리, 2016.4.1. 기준)
- ※인지세, 중도상환수수료 0원!

일반대여 이율 = 장기저축급여 급여율(이자율)

연3.74%

(변동금리, 2019.9.1. 기준)

퇴직까지 납입한 장기저축급여 수령방법

“연금으로 받거나!”

1. 장기저축급여 분할급여금 가입

(2억원 예치 시, 20년 지급기준)
매월 약 110만원씩 수령 가능

“일시금으로 받거나!”

2. 퇴직생활급여 가입

퇴직 후 납입원금 +
이자율 일시금으로 수령



본회의 대여제도는 장기저축급여 가입 회원만 이용할 수 있으며, 장기저축 급여금을 기반으로 운용하고 있어 장기저축급여의 이율에 의거하여 조정됩니다. 장기저축급여의 급여율(이자율)은 내·외부 전문가들로 구성된 위원회의 심의·의결을 거쳐 최종적으로 회원을 대표하는 대의원의회의 승인으로 결정되며, 매년 국내·외 시장경제를 반영한 실세금리(시총금리)와 연동되는 변동금리로 운영되고 있습니다. 앞으로도 더 많은 혜택을 회원님들께 돌려 드릴 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

장기저축급여의 우수성

※자세한 사항은 한국교직원공제회 홈페이지(www.ktcu.or.kr) 참조



높은 급여율(이자율)과 연복리!
장기저축급여 연3.74%
(변동금리, 2019.9.1. 기준)



저율과세!
0~3%대 이자소득세



안정성 보장!
한국교직원공제회법
제13조에 의한 원금+이자 보장

풍요로운 노후 계획을 지원해주는 연금형 상품 '장기저축급여 분할급여금'

Q A 장기저축급여 분할급여금이 무엇인가요?

2015년 출시된 장기저축급여 분할급여금은 재직 중 한국교직원공제회 장기저축급여를 통해 적금처럼 마련한 노후자금을 퇴직 후 연금 방식으로 나눠 받는 제도입니다. 퇴직 시점에 단 1회만 장기저축급여 퇴직급여금을 분할급여금으로 전환하면서 가입할 수 있습니다. 2020년 6월 말 기준, 총 2만9951명의 퇴직회원이 약 2조5897억 원의 장기저축급여 분할급여금을 유지하고 있습니다. 이 가운데 장기저축급여 분할급여금 가입 금액이 2억원을 초과한 회원은 282명 이나 됩니다. 최고 수령액은 약 2억4천9백만원입니다.

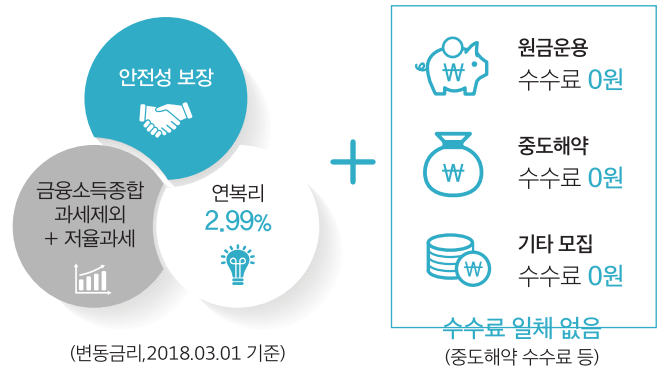
- **지급종류** : 즉시지급형(원리금 균등 분할지급)
- **가입금액** : 장기저축급여 세후 퇴직급여금 이내에서
최저 500만원부터 100만원 단위로 신청가능
※최고 가입한도 제한 없음
- **지급기간** : 5년/10년/15년/20년/25년/30년
- **지급주기 및 수령일** : 매년·매월(5일/15일/25일)

Q A 자격은 어떻게 되나요?

장기저축급여 가입회원으로 정년·명예·임기만료·상병 또는 만 50세 이상으로 퇴직하는 교직원

※ 장기저축급여 퇴직급여금을 수령하신 이후에는 분할급여금 신청 불가
※ 전체해약만 가능(부분해약 불가)하며, 해약 이후 재가입 신청 불가

Q A 장기저축급여 분할급여금의 특징은 무엇인가요?



소중한 은퇴자금 관리를 위한 현명한 선택 '퇴직생활급여'

Q A 퇴직생활급여가 무엇인가요?

한국교직원공제회의 퇴직회원을 위한 제도에는 장기저축급여 분할급여금 외에도 퇴직회원의 노후자금을 높은 이율로 운용할 수 있는 퇴직생활급여가 있습니다. 퇴직생활급여는 자금 활용 목적에 따라 ▲가입기간(3, 5년제) 동안 매월 일정 금액 납입 후 만기시 원금과 이자를 일시에 받는 적립형 ▲목돈 납입 후 가입기간 동안 이자만 받다가 청구 시 원금을 돌려받는 부가금형 ▲목돈 납입 후 가입기간(5, 10, 15, 20년제) 동안 원금과 이자를 나눠 받는 확정연금형으로 다양하게 선택할 수 있습니다. 2020년 6월말 기준 총 5만3980명의 회원이 6조6582억원을 예치 중입니다.

- **가입종류**
 - **부가금형** : 목돈을 납입하면, 가입기간동안 부가금(이자)을 분할 지급하고 (변동금리) 급여금(원리금) 청구 시 부담금(원금)지급
※부가금(이자)수령방법은 매월 또는 매년 중에 선택 가능하며, 부가금(이자)지급일은 5일, 15일, 25일 중 선택 가능합니다.
 - **확정연금형** : 목돈을 납입하면, 가입기간 동안 매월 또는 매년 부담금(원금) (변동금리) 과 부가금(이자)을 분할지급
 - **적립형** : 가입기간 동안 매월 일정액을 납입하고, 만기 시 부담금 (변동금리) (원금)과 부가금(이자)을 일시에 지급

Q A 자격은 어떻게 되나요?

- 장기저축급여 가입회원으로 정년·명예·임기만료·상병 또는 만 50세 이상으로 퇴직한 교직원
- 장기저축급여에 10년 이상 가입 후 퇴직하여 만 50세 이상에 달한 교직원

• 가입기간 및 가입금액

구분	가입기간	가입금액
부가금형	없음	
확정연금형	5년제, 10년제, 15년제, 20년제	• 500만원(1구좌) ~ 3억원(60구좌)
적립형	3년제, 5년제	• 최저 5만원 ~ 최고 1억원 • 월 가입금액 한도 (1만원 단위) - 3년제 : 277만원 - 5년제 : 166만원



소중한 자녀를 위한 현명한 선택

한국교직원공제회 생명보험, ‘교직원라이프 자녀종합공제(2002)’

성장기 자녀를 둔 부모라면 자녀의 건강은 물론, 교육 역시 중요하게 신경 써야 할 부분이다.
자녀의 건강과 교육, 두 마리 토끼를 모두 잡고 싶다면 ‘교직원라이프 자녀종합공제(2002)’를 눈여겨보자.
자녀의 건강한 미래와 더불어 더 큰 꿈을 키우는 든든한 동반자가 되어줄 것이다.
소중한 자녀를 위한 평생 선물, 교직원라이프 자녀종합공제(2002)로 자녀의 빛나는 미래를 위한 현명한 투자를 시작해보자.



아이가 성장할수록 예상치 못한 사고와 각종 질병들로 병원 방문 횟수도 늘어나게 됩니다.

출생 전/후에 발생할 수 있는 다양한 질환
(*주산기질환, 선천이상)

아토피, 비염, 천식 등 10대 성장기질환

암, 뇌혈관질환, 컴퓨터질환 등

*주산기질환 : 출생 전후기 질환

아이가 성장할수록 예상치 못한 사고와 각종 질병들로 병원 방문 횟수도 늘어나게 됩니다.

우리 아이를 위해 다양한 질병을 보장해주는 보험은 있을까?

출생부터 100세까지 보험료 인상 없이 집중 보장 *해당특약 가입시

주산기질환, 선천이상, 응급실 내원 **10대 성장기질환 보장**
(아토피, 비염, 천식, 폐렴, 바이러스감염 등)

각종 질병 및 재해보장
(암, 2대질환, 컴퓨터질환, 뇌혈관질환 등)

보험료 비갱신, 만기 생존시 **가납입 보험료 100% 환급**
(환급형 가입시)

평생 비갱신

0세 ————— 100세

하고 싶은 것도 많고 꿈도 많은 아이들.
우리 아이의 꿈이 돈 때문에 좌절되는 일은 없어야 합니다.

난 선생님이 될 거야!

한국교직원공제회 생명보험 교직원라이프
자녀종합공제(2002)에 가입하려면?

보험 가입 상담

보험 콜센터

공제회 홈페이지



(1577-3993)



▲상담 신청 하기



하지만 현실적으로 부담되는 자녀 양육비..
대학 졸업까지 필요한 3억이 넘는 비용

자녀 1명 키우는데 필요한 비용

매년 증가하는 월평균 사교육비

※ 자료: 보건복지부, 2012년

※ 자료: 통계청, 2018년



자녀 1인당 대학 졸업까지 드는 양육비

총 3억 896만원



하지만 현실적으로 부담되는 자녀 양육비..
대학 졸업까지 필요한 3억이 넘는 비용

자녀 1명 키우는데 필요한 비용

※ 자료: 보건복지부, 2012년

**자녀 교육비는
교직원라이프에게 맡겨주세요!**

자녀 1인당 대학 졸업까지 드는 양육비

총 3억 896만원



우리 아이의 꿈을 지킬
교육자금 지급

*교육자금형 가입시

납입기간 종료 후
납입기간과 동일한 기간동안

교육자금 지급
(중도금부금)



오직 교육가족만을 위한 혜택!

- ✓ 주산기질환, 10대 성장기질환, 각종 질병 및 재해보장
- ✓ 보험료 인상없이(비갱신) 최대 100세까지 보장
- ✓ 납입기간 종료 후 교육자금 지급
(교육자금형 가입 시)



교직원라이프는 교직원분들의
더 건강한 라이프를 응원합니다!



시대 흐름을 읽는 방법,

'The-K 크리에이터'의 콘텐츠를 클릭하다

한국교직원공제회의 'The-K 크리에이터'는 교육가족 여러분과 가까이 소통하며 다양한 제도, 각종 혜택, 교육·업무 현장과 관련된 알찬 소식들을 글과 영상으로 알려주실 다양한 연령대·지역·소속의 한국교직원공제회 회원님들로 구성되었습니다. 19명의 회원님들이 직접 전해주는 생생한 현장 속으로 빠져보세요!



blog
한국교직원공제회 블로그
"교육가족의 다락방(多樂房)"



한국교직원공제회 유튜브
"The-K 한국교직원공제회"

"북&JOY 도서 증정 행사로 마음의 양식 쌓기"

The-K 크리에이터 청주농업고등학교 강초미



- 한국교직원공제회에서는 회원들을 위해 매월 20여 종의 베스트셀러 중에서 원하는 책을 고를 수 있는 '북&JOY' 도서 증정행사를 진행하고 있는데요!
- The-K 크리에이터가 실제 북&JOY 도서증정 행사에 당첨되었다고 합니다. 그 생생 후기 속으로 함께 들어가보실까요?



"Up & Down! 감성지수 올리고, 학교폭력 줄이고"

The-K 크리에이터 前 광주수피아여자중학교 허순이



- 서로의 감정을 존중하고 배려하는 아이들과 함께하는 행복한 교실을 꿈꾸고 있나요?
- '사회적 거리는 지키고 마음은 가깝게'를 유지할 수 있는 방법 중 하나로, 아이들을 위한 '감성지수'를 소개해드리고, 수업 활용법까지 쏙쏙 알려드립니다!



"떠나지 못한 당신! 영화로 여행하자"

The-K 크리에이터 울산대학교 김희진



- 코로나19로 마음 편히 여행을 떠나기가 어려운 요즘 상황에서 지치고 힘든 심신을 달랠 수 있는 방법은 무엇이 있을까요? 집에서 편안하게 문화생활, 같이 해봐요!
- '577 프로젝트', '모터사이클 다이어리', '미드나잇 인 파리' 등 멋진 영화와 함께 온라인 여행을 떠나볼까요?



"The-K저축은행 우대금리 받GO, 소방관 기부 하GO"

The-K 크리에이터 전북대학교병원 이재만



- The-K저축은행에서 교직원 전용 우대금리를 드리는 적이 있다는 것, 알고 계셨나요? 실제 회원인 The-K 크리에이터가 온라인 계좌 비대면 개설 생생 후기를 들려드립니다.
- '국민 히어로' 소방관을 위해 감사하는 마음으로 특별한 '착한 기부' 활동까지 펼친다고 하니, 한 번 클릭해보세요!



공 제 회 주 요 소 식 & 이 벤 트

"한국교직원공제회 회원을 위한 특별서비스 ①"

CGV, 메가박스, 롯데시네마

영화 예매 & 매점 콤보 상시 할인서비스 제공

한국교직원공제회는 CGV, 메가박스, 롯데시네마 3사와의 제휴를 통해 더운 여름, 회원들이 시원하게 즐길 수 있는 영화 예매 및 매점 콤보 할인 서비스를 제공한다. 공제회 회원이라면 누구나 홈페이지(PC, 모바일) 로그인(회원 인증) 후 '복지서비스 > 문화공연 > 영화' 메뉴에서 1일 1회 2매 할인 예매권 번호를 발급받아 할인된 가격으로 일반관 및 일반석 영화 예매를 이용할 수 있다. 단, 할인 예매권 번호는 발급 당일에 한하여 재확인 가능하며, 해당 유효기간 내 사용해야 한다. 또한 영화관 내부 정책에 따라 일부 지점이 제외될 수 있으니 공제회 홈페이지를 통한 사용제의 지점 확인이 필요하다. 한편, 영화관 현장에서 공제회 회원증 제시를 통해 매점 콤보 상시 할인 혜택도 적용받을 수 있다(프로모션 콤보 제외).

● 1544-1122(CGV 고객센터)/1544-0070(메가박스 고객센터)/
1544-8855(롯데시네마 고객센터)



"한국교직원공제회 회원을 위한 특별서비스 ②"

공유 차량 지원, 쏘카 제휴서비스 오픈

한국교직원공제회는 공제회 회원을 대상으로 생활 교통 이동수단의 특별한 맞춤형 편의 혜택을 제공하기 위해 '쏘카' 제휴를 통한 공유 차량 서비스 지원을 새롭게 진행한다. 본 서비스는 모바일 어플리케이션을 통해서만 이용이 가능하며, 쏘카 어플리케이션 설치 후 법인 회원으로 가입한 다음, 법인·단체명에 '한국교직원공제회'를 입력하면 된다. 이어 면허 정보 등 본인 인증 후 결제 카드를 등록하여 순차적으로 회원 가입 절차를 진행하면 된다. ▲쏘카 대여료 회원가 대비 15~57%의 특별 할인 혜택을 누릴 수 있으며, 경형·중형/중형 SUV까지 다양한 차종을 이용할 수 있다. 더 자세한 내용은 한국교직원공제회 홈페이지의 '복지서비스 > 레저·스포츠·교통' 메뉴에서 확인할 수 있다.

● 1661-3315(쏘카 고객센터)



"일상 속 특별하고, 소소한 행복을 드립니다"

'기운찬 커피 한잔 드림' 이벤트

8월 6일까지 응모... 18일 당첨 발표

한국교직원공제회는 더운 여름 바쁜 일상 속 회원들이 소소하게 즐길 수 있는 The-K 행복서비스 온라인 행사, '기운찬 커피 한 잔 드림' 특별 이벤트를 개최한다. The-K 행복서비스 관련 온라인 퀴즈에 참여한 후, 원하는 당첨 선물을 골라 이벤트에 응모하면 추첨을 통해 당첨된 회원 4천명에게 선택한 선물을 모바일 쿠폰으로 제공한다. 스타벅스 아이스 카페라떼 모바일 쿠폰 혹은 컬처랜드 모바일 문화상품권 5천원권 중에서 하나를 선택할 수 있다. 8월 6일까지 응모할 수 있으며, 당첨 발표일은 8월 18일이다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지에서 확인할 수 있다.



"나만의 베스트셀러를 고르는 즐거운 시간"

'북&JOY 도서 증정 행사',

... 8월 16일까지 응모

한국교직원공제회는 지난달에 이어 8월 북&JOY 도서 증정 정기 이벤트를 개최한다. 국내 대표 종합 서점 및 온라인 서점의 베스트셀러 20종을 선정하여 7월 31일부터 8월 16일까지 응모한 회원 중 추첨을 통해 당첨회원 1400명을 대상으로 희망도서 1인 1권을 증정한다. 당첨 발표일은 8월 22일이며, 당첨회원에게는 응모 시 입력한 주소로 9월 초 순차 배송될 예정이다. 본 이벤트에 참여를 원하는 회원은 공제회의 PC 또는 모바일 홈페이지에서 로그인 후 간편하게 응모할 수 있다.



"함께한 50년, 함께할 50년"

'장기저축급여 50주년 카운트다운'

특별 이벤트 ... 8월 31일까지 응모

한국교직원공제회는 장기저축급여 출시 50주년인 2021년을 앞두고 있으며, 이를 기념하여 장기저축급여에 가입한 일반 회원을 대상으로 '장기저축급여 50주년 카운트다운' 특별 이벤트를 시행한다. 8월 31일까지 공제회 홈페이지에서 응모할 수 있으며 추첨을 통해 5명에게는 LG 그램 노트북(제세공과금 당첨자 본인 부담), 550명에게는 신세계 모바일 상품권 3만원권을 제공한다. 본 이벤트와 관련된 자세한 사항은 공제회 홈페이지에서 확인 가능하다. 한편, 한국교직원공제회 '장기저축급여' 제도는 회원의 노후 생활자금 마련을 목적으로 높은 급여율(이자율)을 적용하여 설계된 장기 저축상품(적금형)이다. 장기저축급여에 가입하면 회원자격이 부여됨과 동시에 다양한 복지 서비스 등을 이용할 수 있다.



"회원들의 안정적인 노후생활을 보장해드립니다"

8월 말 정년·명예 퇴직 회원 급여 청구 안내

한국교직원공제회는 2020년 8월 말 정년·명예퇴직 예정인 공제회원을 대상으로 장기저축급여 퇴직급여금 청구를 접수한다. 공제회 홈페이지에서 장기저축급여 청구서를 다운로드해 작성한 뒤 우편이나 인터넷을 통해 접수하거나, 본부 및 사·도지부에 내방하여 접수하면 된다. 퇴직일 이후에는 부가금(이자)이 발생되지 않으며, 목돈급여에 가입한 회원은 목돈급여를 우선 청구한 뒤 장기저축급여 퇴직급여금을 청구할 수 있다. 장기저축급여 퇴직급여금 청구 시 일시금으로 지급받거나, 장기저축급여 분할급여금으로 가입 전환 신청이 가능하다.

장기저축급여 분할급여금은 퇴직급여금을 연금처럼 나눠 지급받는 상품으로 높은 급여율(2.99%, 연복리, 변동금리), 저율과세 등에서 혜택이 큰 퇴직회원 전용 금융 상품이다. 장기저축급여 퇴직급여금 지급 신청 시 단 한 번만 가입할 수 있다.

아울러 퇴직일 이전, 대여 잔액이 세후 퇴직급여금의 70% 이내인 회원은 장기저축급여 분할급여금 가입과 동시에 이를 담보로 기존 대여를 유지할 수 있는 '분할급여대여제도'를 통해 대여 잔액이 있어도 장기저축급여 분할급여금 신청 금액을 높일 수 있다.

▶ 장기저축급여 청구 방법

홈페이지(PC 및 모바일) 청구 시	방문·우편 청구 시
- 공제회 홈페이지(www.ktcu.or.kr) 인터넷 창구→저축→청구/장기저축 급여 - 은행용 공인인증서 인증 필요 - 퇴직(예정)증명서 또는 인사발령통지서를 스캔하여 첨부(JPG, PDF 파일) ※ 본인 명의 통장 계좌번호 기재 ※ 본인 명의 휴대폰 소지	- 장기저축급여 청구서 1부 - 퇴직(예정)증명서 또는 인사발령통지서(원본 대조필) 1부 - 본인 명의 통장 사본 1부 - 신분증(주민등록증, 운전면허증, 여권) 사본 1부 제출

▶ 장기저축급여 분할급여금

구분	주요내용
가입금액	• 장기저축급여 세후 퇴직급여금 이내에서 최저 500만원부터 100만원 단위
가입기간	• 5년 / 10년 / 15년 / 20년 / 25년 / 30년
이율	• 연복리 2.99%(변동금리)
원리금 지급방법	• 원리금 균등분할지급(즉시 지급형, 거치기간 없음)
지급주기	• 매년, 매월(지급일: 5일, 15일, 25일 중 선택)
신청방법	• 장기저축급여 퇴직 청구 시 신청 가능(탈퇴 회원 신청불가) • 채널: 사·도지부 방문 또는 우편 접수, 홈페이지 신청
유의사항	• 장기저축급여 퇴직급여금 수령 후 가입 신청 불가 • 해약수수료 없이 전체 해약 가능(일부 해약 불가) • 해약 후 재가입 신청 불가

☎ 1577-3400 (한국교직원공제회 회원콜센터)



The-K호텔서울

도심에서 즐기는 시원한 호캄스

'익사이팅 투어 패키지' 등 '서머 패키지' 3종



The-K호텔서울에서는 도심에서 시원한 호캄스와 함께 휴식을 즐길 수 있도록 '서머 패키지' 3종을 선보인다. 우선, 아이들과 함께 즐거운 휴가를 보낼 수 있도록 세 가지 패키지로 구성되어 있는 **'익사이팅 투어' 패키지**를 8월 31일까지 선보인다. ▲패키지A는 일반실 1박, 조식 2인 이용권, 잠실 롯데 서울 스카이 전망대 2인권으로 구성되어 있다. ▲패키지B는 일반실 1박, 조식 2인 이용권, 롯데 아쿠아리움 2인권이 제공되며, ▲패키지C는 일반실 1박, 조식 2인 이용권, 롯데월드 어드벤처 종합이용권 2인권으로 구성되어 있다. 공제회 회원이라면 ▲패키지A는 18만3천원, ▲패키지B는 17만9천원, ▲패키지C는 20만3천원에 이용할 수 있다. 추가 이용권 구매 시 패키지 할인 금액으로 이용 가능하며, 본 패키지 이용 시 사우나·헬스장 50% 할인과 레스토랑 우첼로·더파크·베이커리 카페 델리 식음료 15% 할인 등 다양한 혜택도 함께 누릴 수 있다.

또한, 셀프 그릴 바비큐를 즐길 수 있는 **'우첼로가든 바비큐' 패키지**도 준비되어 있다. ▲패키지A는 일반실 1박과 함께 소고기 안심·갈비살·LA갈비·등심 중 1종(360g 기준)을 선택할 수 있으며, ▲패키지B는 일반실 1박, 소고기 1종(360g 기준)과 함께 조식 2인 이용권으로 구성되어 있다. 공제회 회원이라면 ▲패키지A는 12만5천원, ▲패키지B는 17만원에 이용할 수 있다. 운영시간은 오후 12시부터 21시까지이며, 사전 예약제로 운영한다.

한편, 도심 속 피톤치드가 가득한 산책로를 즐길 수 있는 **'워킹 인 더 포레스트' 패키지**도 진행한다. 본 패키지는 ▲일반실 1박과 조식 2인 이용권, 피크닉 세트 구성에 있으며, 피크닉 세트로는 뷔페 레스토랑 더파크 메뉴로 구성된 '뷔페 시그니처' A 또는 B세트를 선택할 수 있다. 공제회 회원이라면 ▲패키지A는 16만7천원, ▲패키지B(조식 제외)는 11만7천원에 이용할 수 있다.

☎ 02-571-8100(The-K호텔서울)





The-K지리산가족호텔 ‘나만의 아주 특별한 포인트 장소 이벤트’



The-K지리산가족호텔은 건강한 힐링을 즐기고, 소중한 추억을 남길 수 있도록 특별한 장소를 추천한다. The-K지리산가족호텔 근처에는 남녀노소 누구나 편안하게 즐길 수 있는 ‘현충공원→백련제→봉서체육공원→방죽마을→자연과학고→

구례군청→구례여중→봉덕정→봉성산 입구(약2.8Km) 코스’의 ‘구례 봉성산 둘레길’이 조성되어 있다.

그리고 방문하는 공제회원을 위한 ‘나만의 아주 특별한 포인트 장소 이벤트’를 진행한다. 구례 봉성산 둘레길 트레킹 후 나만의 특별한 장소를 찾아 기념사진을 찍은 후 호텔 프론트에 제시하면 된다. 사진 2장은 특별한 사진첩에 인화해주며, 본 이벤트는 8월 한 달간 진행된다. 또한 선착순으로 주중 5팀, 주말 10팀에게 산수유차를 제공한다(객실 1실 당 1팀으로 적용). 벚나무·소나무·대나무 숲과 녹차 밭이 어우러져 있으니 사랑하는 가족, 연인과 함께 자연 속 힐링을 느끼고, 특별한 장소를 찾는 재미를 느껴보는건 어떨까. 인근에 위치한 구례 5일장을 함께 둘러보는 재미도 쏠쏠할 것 같다.(구례 5일장 : 3일, 8일)

☎ 061-783-8100(The-K지리산가족호텔)

The-K설악산가족호텔 ‘여름 특선 및 주말 객실 패키지’



The-K설악산가족호텔에서는 8월을 맞아 청정 강원에서 여유로운 휴가를 보낼 수 있도록 ‘여름 특선 및 주말 객실 패키지’를 진행한다. ▲패키지A는 객실 1박과 조식 2인 이용권으로 구성되었으며, ▲패키지B는 객실 1박, 조식 및 사우나 2인 이용권으로 구성되었다. 이용 가능한 기간은 토, 일, 공휴일 및 극성수기에 해당하는 7월 24일부터 8월 15일까지이다. ▲패키지A는 해당 기간의 공제회원 할인가 요금에 2만2천원을 추가하면 이용이 가능하며, ▲패키지B는 해당 기간의 공제회원 할인가 요금에 2만6천원을 추가하면 이용이 가능하다. 조식은 25종 메뉴로 구성된 모닝 뷔페로 제공되며, 인원 추가 시 1인당 1만1700원이 적용된다.

한편, The-K설악산가족호텔은 자연에서 편안한 휴식과 여유를 즐길 수 있도록 장기투숙객을 위한 ‘휴스테이’ 예약을 진행하고 있다. 태백산맥의 수려한 자연 경관, 문화 유적, 산악체험 등 다양한 테마 코스와 편안한 객실, 편리한 교통을 갖추고 있는 The-K설악산가족호텔에서 가족과 함께 진정한 휴가를 즐겨보자.

☎ 033-639-8100(The-K설악산가족호텔)

The-K호텔경주 ‘객실 특별 할인’ 및 ‘Summer Special 패키지’



The-K호텔경주는 8월을 맞아 힐링과 여유를 즐기며 스트레스를 날려 보낼 수 있는 다양한 프로모션을 선보인다. 우선, 공제회원을 위해 파격적인 특가로 선보이는 ‘객실 특별 할인 이벤트(스탠다드 객실 1실)’를 진행한다. 본 이벤트는 ▲주중(일~목) 7만원, 금요일 7만5천원, 토·공휴전일 및 연휴는 8만5천원에 이용할 수 있다. 단 성수기(7월 31일~8월 15일)는 제외되며, 온돌 이용 시 5천원 추가 금액에 이용할 수 있다.

또한 동시에 ‘Summer Special’ 패키지도 함께 진행한다. 기간은 7월 31일~8월 16일까지 진행하며, ▲스탠다드 객실 1실과 조식 2인 이용권으로 구성되어 있다. ▲8월 9~13일은 15만원, 성수기(7월 31일, 8월 1~8일, 14~15일)는 18만원, 특히 임시공휴일 전 일 8월 16일은 초특가 11만5천원에 이용할 수 있으며, 수영 및 사우나 시설 이용 시 정상가 2인 기준 4만4천원에서 할인된 가격인 2만6천원에 이용 가능하다. 더불어 가족, 연인과 함께 시원하게 무더운 여름을 즐길 수 있는 야외 수영장도 8월 23일까지 오픈한다. 9시~18시에 운영하며, 성인 기준 1만4천원에 즐길 수 있다. 자세한 내용은 The-K호텔경주 홈페이지에서 확인할 수 있다.

☎ 054-745-8100(The-K호텔경주)

The-K Guide



공제회의 각종 금융제도와 복지서비스 '휴스테이' 편

한국교직원공제회는 모든 회원들이 재직 중에는 물론 퇴직 후에도 교직의 보람과 생활의 풍요함을 누릴 수 있도록 각종 공제제도와 더불어 여러 가지 복리·후생 혜택을 제공하고 있습니다. 일상생활에 힘이 되어드릴 생활복지서비스에는 결혼, 출산 등 각종 복지부조금 및 기념품을 비롯하여 심리적인 어려움을 해결하기 위한 무료 심리 상담 서비스인 The-K 마음쉼, 장기간 여가활동을 지원하기 위한 The-K 휴스테이 등을 운영하고 있습니다. 여유 있고 느긋한 여행을 즐기실 수 있도록, 회원을 위해 특별 요금 및 서비스를 제공하는 'The-K 휴스테이'를 통해 일상보다 신선하고, 여행보다 편안하게 부담 없는 가격으로 고품격 힐링 라이프를 즐겨보세요!

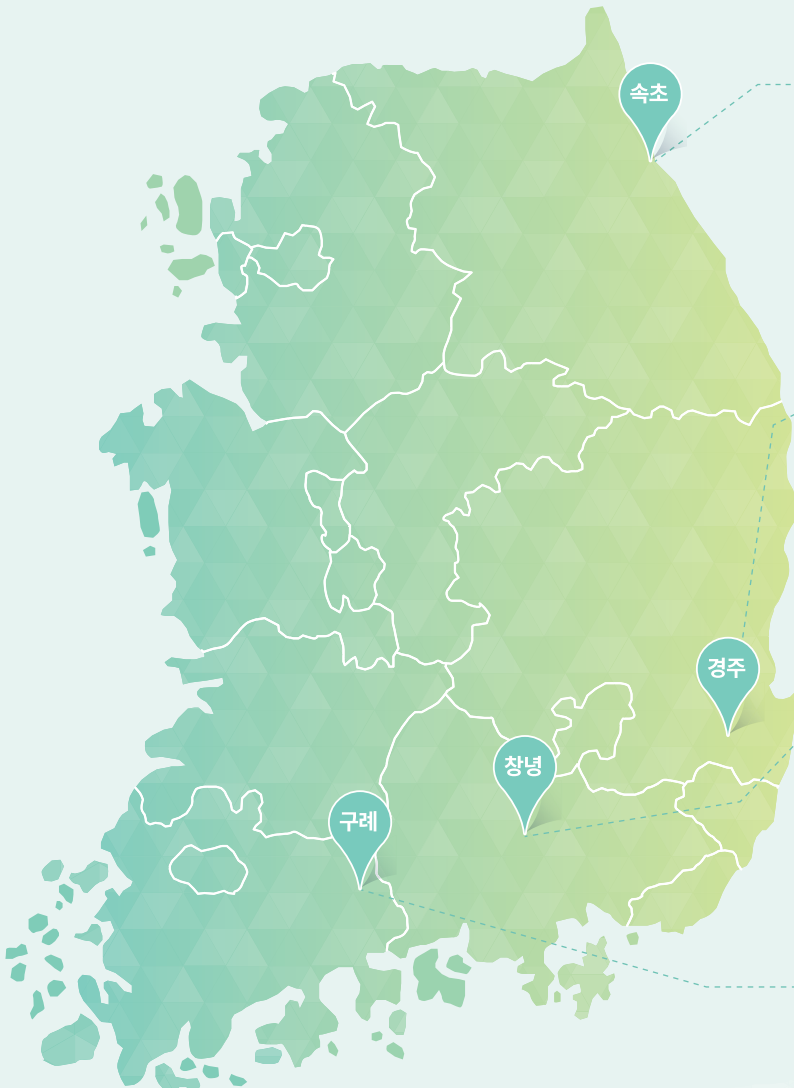


직영호텔 휴스테이



회원이 보다 여유롭고 편안하게 머물 수 있도록 한국교직원공제회 직영 출자호텔이 장기숙박 전용 'The-K 휴스테이 프로그램'을 출시했습니다. 3~30일간 The-K설악산·지리산·경주호텔, The-K 서드에이지에서 숙박 시 저렴한 가격으로 이용할 수 있습니다.

※제휴서비스 목록 및 혜택 내역은 시기별로 상이할 수 있으니, 시설 이용 전 홈페이지를 참조해주시기 바랍니다.
※시설 이용 시 본회 회원증 또는 제휴 신용 카드를 소지하셔야 제휴 혜택을 받으실 수 있습니다.



속초

새소리, 물소리를 벗삼아 설악의 향기를 가득 느낄 수 있는 자연 속 아름다운 쉼터

The-K설악산가족호텔

📍 강원 속초시 설악산로 470-7

☎ 033 - 639 - 8100



보문호수의 수려한 자연경관을 비롯해 천년고도의 숨결이 살아있는 문화유산 여행으로의 품격 있는 초대

The-K호텔경주

📍 경주시 엑스포로 45

☎ 054 - 745 - 8100



전주

최고의 시설과 최상의 운영시스템으로 더 찬란하게 빛나는 제3의 인생의 출발지

The-K서드에이지

📍 경남 창녕군 고암면 상대2길 16

☎ 055 - 530 - 8100



창녕

구례

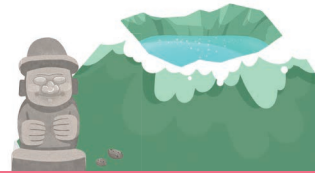
뛰어난 수질의 온천사우나로 온천 휴양이 가능한 공간에서 만끽하는 여유

The-K지리산가족호텔

📍 전남 구례군 산동면 지리산온천로 317

☎ 061 - 783 - 8100





천혜의 자연경관이 어우러진 청정 보물섬에서 즐기는 특별한 휴식

제주도 보름 살기 최저 50만 원대, 한 달 살기 최저 80만 원대 다양한 시설을 경험해보세요.
(체류 기간에 따라 최대 20만 원까지 객실지원금 제공/ 예산 소진 시 종료)



※ 제주 휴스테이 관련
예약 및 이용 문의
☎ 064-805-9205



더큐브리조트

☎ 제주 서귀포시 솔오름로 105번길 24



하모니리조트

☎ 제주 제주시 한림읍 협재로 213 하모니



돈내코힐 스파 리조트

☎ 제주 서귀포시 돈내코로 180



로그밸리펜션

☎ 제주 제주시 애월읍 소갈남길 190-19



오션스퀘어

☎ 제주 서귀포시 성산읍 한해장성로 667



산방산왓

☎ 제주 서귀포시 안덕면 사계로 114번길 53-19



자연하우스

☎ 제주 서귀포시 표선면 한마음초등로 302



에코그린 리조트

☎ 제주 제주시 한림읍 귀덕 6길 94



제주 소랑 스파 앤 풀빌라

☎ 제주 제주시 조천읍 곱은달남길 218

업무 능력 향상을 위한 두뇌 트레이닝

기억력이 좋은 사람은 어떤 뇌 구조를 갖고 있을까?
뉴턴의 뇌는 다른 사람에 비해 주름이 많다고 하는데, 어떤 이유일까?
몸이 노화되지 않도록 운동을 하듯, 뇌 기능이 노화되지 않도록 하는 두뇌 트레이닝 방법이 있다.
직장 내에서 업무 능력을 더욱 향상해주는 두뇌 트레이닝 방법을 알아보자.

글. 이민영(현대경제연구원 전문교수)



실수는 뇌의 문제에서 비롯된다

뇌 과학자들의 연구에 의하면, 모든 실수는 정보 처리에 관여하는 뇌의 구조적 문제에서 비롯된 것이지 우리의 능력과는 무관하다고 한다. 업무 실수를 비롯해 집중력이 떨어지거나, 피로가 쉽게 풀리지 않는 것이 모두 뇌의 이상을 알려주는 신호라는 것이다. 따라서 평소 생활에서나 업무에 실수가 늘어난다면 뇌가 우리에게 알려주는 경고 증상인 셈이다.

이러한 경고를 무시하면 업무 효율이 떨어지게 되는데,

이는 뇌의 피로에서 비롯된다. 뇌의 피로를 방치하면 만성 스트레스에 빠지거나 심하면 우울증에 걸릴 수도 있다고 정신과 의사들은 경고한다. 다시 말해서 업무 능력을 올리고 실수를 막기 위해서는 뇌 상태를 최상의 컨디션으로 만들어야 한다. 평소에 뇌의 능력을 올려주는 생활습관을 몸에 익혀서 뇌와 몸의 컨디션을 최고의 상태로 유지하면 실수하지 않고, 업무 능력을 100% 발휘할 수 있다.



최상의 뇌 컨디션을 만들어라

뇌에는 우리 몸 곳곳으로 명령을 전달하는 ‘노르아드레날린’이라는 호르몬이 분비되는데, 이 호르몬은 집중력과 깊은 관련이 있다. 노르아드레날린의 양이 줄어들면 주의력과 집중력이 동시에 떨어진다. 만성적으로 스트레스를 받거나 뇌에 피로가 쌓이면 노르아드레날린의 분비량이 줄어드는 것으로 알려져 있다. 특히 우울증에 걸리면 노르아드레날린이 고갈된다. 우울증 초기부터 노르아드레날린이 서서히 줄어들기 때문에 깜박하고 실수하는 일이 늘어나는 것이다. 이러한 증상을 막기 위해서는 우울증 전 단계인 ‘뇌 피로’ 단계에 미리 대응하여 스트레스를 피할 수 있는 방법을 찾아야 한다.

수면과 마인드풀니스로 뇌 컨디션을 조절하라

최상의 컨디션을 유지하기 위한 방법으로 2가지를 제안한다. 일례로 의사를 대상으로 했던 한 연구에서 잠이 부족한 의사는 잠을 충분히 잔 의사에 비해 업무를 끝내는 시간이 14% 이상 늦어졌고, 실수할 확률은 20% 이상 높았다는 연구 결과가 있다. 이러한 업무 효율은 수면 시간이 6시간 이하만 되어도 부정적으로 나타난다. 최상의 뇌 컨디션을 위해서는 적어도 7시간 이상의 충분한 수면 시간을 유지해야 한다. 뇌 컨디션을 올려주는 또 다른 방법은 ‘마인드풀니스(mindfulness, 개인의 내적 환경이나 외부세계의 자극과 정보를 알아차리는 의식적 과정)’다. 구글에서 사내 연수 프로그램으로 활용해 주목받기도 했던 마인드풀니스는 지금 이 순간의 느낌과 활동에 집중해 현실을 있는 그대로 받아들이는 훈련법으로, 명상과 비슷한 것으로 생각하면 된다. 마인드풀니스는 스트레스 해소법 중 하나로 의료뿐만 아니라, 교육 현장에서도 활용되고 있다. 마인드풀니스는 스트레스 호르몬인 코르티솔을 억제하고, 행복 호르몬인 세로토닌의 분비를 늘려 뇌의 컨디션을 최상으로 만드는 데 도움이 된다.

지능 유지를 위한 공부의 필요성

뇌의 컨디션을 최상으로 유지하면 일의 능률이 오른다는데 교육학 관점에서는 어떨까? 지능은 ‘유동적 지능’과 ‘결정화 지능’으로 나뉜다. 유동적 지능은 선천적으로 타고난 지능으로 추리능력·공간지각능력을 말한다. 결정화 지능은 생후의 교육과 훈련 및 경험에 의해 얻어진 지능을 의미하는데, 언어의 이해·어휘력·종합적 판단력이 이 지능에 해당된다.

나이가 들수록 유동적 지능은 점차 떨어진다고 하는데, 결정화 지능은 점차적으로 올라가는 것으로 밝혀졌다. 그렇다면 지능에 긍정적인 교육과 훈련을 찾아서 경험하면 우리의 결정화 지능은 계속적으로 향상될 것이다. 그런데 뇌가 노화되거나 피로하면 결정화 지능 향상에 방해가 된다. 학교 교육을 받은 기간이 짧을수록 알츠하이머나 그 외의 치매에 걸릴 위험이 높아진다는 보고가 많다. 반대의 의미로 교육을 받은 기간이 길수록 치매에 걸릴 위험은 낮아진다고 볼 수 있다. 678명의 수녀를 대상으로 뇌의 노화를 다각적으로 분석한 ‘수녀 연구(nun study)’가 있다. 100세가 넘도록 장수한 한 수녀의 뇌를 해부해서 조사한 결과, 알츠하이머에 해당하는 특징적인 병리적 소견이 있었음에도 생전에 치매 증상이 전혀 나타나지 않았음이 발견되었다. 그 수녀는 평소에 활발한 지적 활동을 통해 다방면에서 능력이 매우 우수했다고 한다. 이 연구는 어른이 되어서도 열심히 공부하면 100세가 넘도록 건강한 뇌를 유지할 수 있음을 알려준다. 지금까지 살아오면서 축적해온 정보·지식·경험이 풍부하다면 뇌가 다소 손상을 입더라도 과거의 경험치로 보완해 치매에 걸릴 확률이 낮아진다는 것이다.

취미를 활용한 뇌 트레이닝

업무에서 실수를 줄이고, 집중력과 기억력을 향상하는 훈련을 하고 싶다면 취미와 관련한 공부를 하는 것을 추천한다. 단, 목표가 분명해야 하므로 업무에 당장 활용되지 않더라도 자격증을 위한 공부를 하면 머리 회전이 빨라지고, 집중력 유지 시간도 길어진다. 자격증 자체는 불필요할지 모르나, 시험 공부를 통해 뇌를 트레이닝하는 효과를 얻을 수 있다. 그런 과정에서 뇌가 비약적으로 활성화된다는 점을 기억하자. ㉔



소통하고, 함께하다 ‘독자에게 듣는 The-K 매거진’

지난 2019년 9월, The-K 매거진 개편 이후 많은 독자들이 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. 지난 6월호를 읽고 보내주신 회원님들의 의견 중에 더 많은 독자 여러분들과 공감하고 나누고 싶은 의미있는 내용들을 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.



박기남 회원 이원초등학교

2015년 1월 베트남과 캄보디아를 4박 6일 동안 다녀온 적이 있습니다. 이번 6월호 「더-쉽」에 소개된 내용을 보면서 새삼 그때가 떠올랐습니다. 앙코르와트 유적, 폰네삽 호수, 그리고 숙소가 시엠립에 있어서 주변 음식, 문화를 접하는 데 모두 좋았습니다. 이번 기사를 통해서 아직 접하지 못하신 많은 분들께서 유익한 정보 제공 및 방문의 기회를 제공하지 않을까 싶어요. 또 유일한 선생님의 발자취를 소개하여 주셔서 고맙습니다. 잠깐 잊었던 옛 모습과 훌륭한 삶의 모습 속에 오늘도 겸손해집니다.



이정희 회원 대구산격초등학교

매달 정확한 날짜에 따른 매거진을 만날 수 있어 기분이 좋습니다. 각종 행사 소식이라든지, 즉석 당첨 이벤트는 매달 제게 주는 소소한 행운이 되어 줍니다. 이번 달에도 어김없이 찾아와 전해주는 소식을 읽으며 코로나19 생활 방역 수칙 ‘끝날 때까지 끝난 게 아니다’라는 문구에 뜨끔해짐을 느꼈습니다. 코로나 상황이 아직 끝난 게 아닌데, 이젠 익숙해져 버렸는지 마스크를 잊어버리고 나갔다가 화들짝 놀라 다시 들어오거나, 외식하지 말아야지 했다가도 무의식적으로 약속을 잡는 저를 보면서 다시 한 번 마음을 잡아야겠다고 다짐해봅니다.



김경근 회원 불암초등학교

6월호 매거진은 꿀 정보가 많아 좋았습니다. 먼저 The-K 크리에이터라는 것을 이번에 알게 되었어요. 교직원 복지카드 활용법과 같은 외딴는 정보를 소개해주는 점이 좋았습니다. 또한 양주백석초 영상 아티스트 정도형 선생님의 유튜브도 구독하게 되어 앞으로 영상 공부를 좀 해보려고 합니다. 이렇게 도움 되는 정보들이 많아 매거진에 관심이 생겼습니다. 바라는 점은 QR 코드보다는 링크를 달아주시는 게 컴퓨터로 보는 구독자들을 위해 좋지 않을까 싶습니다.



최은 회원 광주용두초등학교

‘미래 역량의 핵심은 가정교육에서 시작된다’는 박재원 부모연구소장의 글에 큰 공감을 했습니다. 특히 ‘핀란드의 경쟁력을 만드는 이야기 대화법’은 전남교육청 인권교육에 반영할 계획입니다. 받아적기, 읽어주기, 고쳐주기를 부모와 함께하는 것이 매우 좋은 방법이라고 생각합니다. 가정에서부터 인성을 기르는 것이 얼마나 중요한지 알게 되었습니다. 공감하고, 양보하고, 협력하는 공동체 생활의 경험이 미래의 행복을 가져다주는 좋은 교육 방법입니다. 개학 후 우리 반에서 활용해 보니 학생들 반응도 참 좋았습니다.



윤석우 회원 화정고등학교

6월호에서는 퇴직 후에도 재능기부를 하기 위해 개학을 기다린다는 김광학 선생님의 기사가 내용이 가슴에 와닿았습니다. 코로나19는 끝날 때까지 끝난 게 아니라는 기사 또한 묵직한 무게감으로 다가와 삶의 의미를 되새기게 했습니다. The-K 매거진의 내용은 그 어떤 내용도 허투루 다루지 않고 깊은 의미와 재미를 담고 있어 전하는 메시지가 따뜻하면서도 강렬해 볼 때마다 행복합니다.



박경아 회원 서연초등학교

코로나19로 지쳐가고 있지만, 평소 지나치기 쉽던 일상의 소중함과 내 옆에 언제나 그림자처럼 존재하는 가족의 소중함을 알게 되었습니다. 그래서인지 6월호 내용 중에 'The-K 마음침' 이 가장 마음에 와닿았습니다. 제가 애독했던 최인호의 소설 '가족'은 평범한 일상의 모습을 잔잔하게 표현하며 그 안에서 행복을 느낄 수 있었는데 여기에 또 소개되어 반가웠습니다. 험한 세상에서 가족이란 이름으로 만나 어려운 시절 다 이겨낼 수 있게 해준 내 가족 한 사람, 한 사람에게 감사하는 마음으로 살아야겠습니다.



김현선 회원 금오중학교

한영고 신동필 선생님의 교육 철학은 제자들이 사회를 위해 나눔을 실천하는 어엿한 사회인으로 자리매김할 수 있도록 제대로 물꼬를 터 주었다고 생각합니다. 이 점에서 신동필 선생님은 대한민국의 진정한 스승으로서 대상의 영광을 누리기에 충분한 자격이 있으시다고 생각합니다. 교직 생활 남은 기간이 한자리 숫자로 접어들면서 지난 교직 생활에 대해 아쉬움이 많았는데 신동필 선생님의 기사를 보면서 남은 기간이라도 진정한 교육자의 모습으로 교직 생활을 마무리하고 싶은 마음이 간절해졌습니다.



이정걸 회원 호저중학교

코로나19 생활방역 수칙 '끝날 때까지는 끝난 게 아니다'란 제목을 보면서 정말 우리가 생활방역 수칙을 더욱 철저하게 서로 지키면서 가야 할 것 같아요. 사소한 실수와 소홀로 큰일이 되므로 우리가 스스로 계속 지켜야 할 것을 강조해준 점이 매우 도움이 되었답니다. 그리고 '소통하고 함께 간다'에서 독자들의 소소한 의견이나 소감을 읽어보면 참 공감하는 마음을 갖게 되어 더욱 친근한 매거진이란 느낌을 받게 됩니다. 공제회의 다양한 정보도 읽어보면서 나의 노후 미래 설계도 공제회와 함께하면 참 행복할 것 같다는 느낌을 받았습니다.



박수빈 회원 칠암초등학교

6월호에서 가장 인상 깊었던 내용은 조선미 교수의 이야기였습니다. 담임교사로서 학생들에게 뒤쳐지지 않는 학업 능력을 길러주기 위해 부단히 노력해왔지만, 어쩌면 학생들의 가장 깊은 내면을 보지 않은 건 아니었을까 하는 생각을 하게 됐기 때문입니다. 교수님의 말씀 중 '아이들은 알아서 자란다'는 말이 참 와닿았는데, 누구나 각자의 속도로 알아서 자라는 것을 내가 억압하고 오히려 막은 건 아닐까 하는 생각이 들었습니다. 조금 더 너그러운 마음으로 아이들을 이해해주고 기다리는 것이 필요할 듯합니다.



성창미 회원 한국교통대학교

'잘 키우고 싶은 마음이 오히려 짐이 된다' 조선미 교수님과의 인터뷰는 지금 제 마음을 솔직히 표현해 주는 말씀이었습니다. 청소년이 된 두 자녀의 교육문제뿐만 아니라 생활패턴까지 잔소리하는 엄마로서, 아이들이 때로는 길을 잃고, 목적지를 돌아서 찾아가더라도 인정해 주어야 하는데 쉽게 지름길로 가기를 원하지 않았나 생각이 들고, 이런 부담감이 고스란히 자녀들에게도 투영이 되어 마음의 상처를 주었다는 생각에 반성이 되는 시간이었습니다.



채형남 회원 상원중학교

The-K Focus '장기저축급여 스토리' 코너가 유익했습니다. 사실 장기저축급여에 가입하기는 했지만 어느정도 투자해야 할지 고민스럽기도 했고, 또 타 금융상품에 비해 어느 정도 이득이 될지 의문스럽기도 했습니다. The-K 크리에이터가 소개하는 장기저축급여 이용 후기는 교육가족의 실제 이용소감을 들려줘 이해하기가 쉬웠고, 특히 생생후기들은 저의 고민스러웠던 부분에 대한 해답을 제시해 주었습니다. 복잡하고 다양한 보험상품에 대해서도 교육가족들의 실제 생생 후기를 들려주었으면 하는 바람입니다.



김상철 회원 덕양중학교

6월호에서 기억에 남는 기사는 '디지털 리터러시'입니다. 평소 문해력에 대해서는 많이 들어왔지만 디지털에도 문해력이 필요하다는 점이 무척 흥미로웠습니다. 단지 다른 사람이 만든 콘텐츠를 활용하는 데 그치는 것이 아니라 주도적으로 콘텐츠를 생산하라는 부문이 인상 깊었습니다. 또한 코로나19로 온라인 수업이 활성화되고 있는 시점에서 다양한 사이트와 프로그램 활용 안내도 함께 전달되어 많은 도움이 되었습니다.



김형수 회원 김제 청하중학교

이번 호에서는 조선미 교수님의 글을 읽고 많은 생각과 한 수 배우는 계기가 되었답니다. 성장한 우리 자녀들 교육 현장에서 만나는 학생들이든 공감과 소통을 위해 노력하고 경청하는 연습이 절실하게 필요하니 칭찬을 아끼지 않으며, 직접 소통이 어렵다면 SNS를 통해 지속적인 안부를 통해 관심과 사랑을 쏟아주는 지혜가 코로나19로 대화 부재인 상황에서는 더 필요하지 않을까 생각하며 조 교수님의 글에 여러 가지로 감사했습니다.



진달래 회원 순천향림중학교

정기 우편 발송 이벤트 당첨으로 매거진을 우편으로 받아보니 모바일로 볼 때보다 꼼꼼히 읽을 수 있어 너무 좋습니다. 6월호에도 좋은 내용이 너무 많았지만 그중 '집에서 찐 살? 집에서 뺀다!'에서 정보를 얻어 오프라인 개학한 우리 반 학생들과 아침 시간을 이용해 짬짬이 하고 있는데 학생들의 만족도가 상상 이상입니다. 온종일 마스크 쓰고 수업을 해야 하는 힘든 상황에서도 학교에 올 수 있어 너무 좋다는 학생들과 건강하게 학교 생활을 할 수 있도록 앞으로도 꼭 활용할 계획입니다.



진귀단 회원 무안교육지원청

제 주변 동료들과 함께 공제회에서 제공하는 회원 혜택에 대해 많은 이야기를 하며, 그동안 몰랐던 마음속 프로그램 활용을 통해 직무스트레스에 해당하는 주제로 상담 진행 중에 있습니다. 많은 사람들이 아직 회원 혜택에 대해 모르고 있지만, 상담을 포함한 이번 건강검진 서비스에 대해 회원만을 위한 특별함을 느낄 수 있도록 많은 준비를 하고 있음을 알게 됐습니다. 2019년에도 회원 혜택을 잘 활용하였고, 결산의 내용에 나의 자료도 통계로 잡혔을 것이고, 내년 결산에도 올해 나의 혜택 이력이 결산 통계로 보여질 것이라, 좋은 혜택을 많이 누릴 수 있도록 적극 알림의 역할을 해야겠다는 생각이 들었습니다.



정해영 회원 대원외국어고등학교

저는 9년차 교사로서 대한민국 스승상 대상을 수상하신 한영고등학교 신동필선생님의 이야기를 읽고 다시 초심을 찾게 되었어요. 학생들은 어떤 교사가 자신에게 진짜인지 가짜인지를 다 알기 때문에 학생들에게 진심으로 다가가면 소통할 수 있다는 말씀이 가장 기억에 남아요. 저도 다시 새내기 교사였을 때의 열정을 기억하고 되새기며 학생들에게 진심으로 소통할 수 있는 그런 교사가 되어야겠다고 다짐했어요. 대한민국의 멋진 스승님들 존경합니다!

「The-K 매거진」은 독자 여러분과 함께 만들어갑니다!

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

6월 한 달 동안 총 225명의 독자님이 소중한 의견을 보내주셨습니다. 아주대학교 조선미 교수의 교육 철학과 대한민국 스승상 수상자인 신동필 교사를 통해 진정한 교육자에 대해 생각해보는 계기가 되었다는 의견들이 있었습니다. 또한 코로나19 생활방역 수칙을 보면서 다시 한 번 경각심을 갖게 되었다는 의견과 장기저축급여 스토리를 통해 상품 이해를 높일 수 있어 도움이 되었다는 의견도 많았습니다. 그밖에 웹진과 이벤트에 대한 다양한 제안들도 해주셨습니다. 보내주신 모든 의견을 즉각적으로 모두 다 반영할 수는 없지만, 추후 기획·편집 시 참고하여 최대한 독자님들의 의견을 많이 담아내도록 하겠습니다. 소중한 의견을 주신 독자님들께 다시 한번 감사드리며, 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



8월호

QUIZ!

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 (「The-K 매거진」 편집실)
- 정답과 보내시는 분의 성함, 분회명(소속 기관명), 휴대폰 번호를 함께 보내주세요.

응모 기간 : 8월 1일 ~ 8월 31일

Quiz 1.

‘독립군의 어머니’라 불리면서 세 번의 혈서와 온몸으로 조선독립을 열망하며
‘독립은 정신으로 이루어진다’라는 말을 남긴 독립운동가는?

○○○ 선생 (18~21p 참고)

Quiz 2.

크고 작은 다양한 역경과 실패를 오히려 도약의 발판으로 삼아
더 높이 튀어 오르는 마음 근력을 의미하는 말로, 세상을 긍정적인 방식으로
받아들이는 습관을 통해 키워갈 수 있는 이것은?

○○○○○ (58~59p 참고)

Quiz 3.

장기투숙 회원을 위해 한국교직원공제회가 출시한 프로그램으로,
특별 요금 및 서비스를 제공하여 고품격 힐링 라이프를 즐길 수 있는 복지서비스는?
The-K ○○○○ (74~75p 참고)

7월호 독자퀴즈 정답

Quiz 1. 미네르바 Quiz 2. 에버헬스 Quiz 3. 네이티브



※6월호 독자퀴즈 및 독자익권 선정자는 웹진(www.thekmagazine.co.kr)
혹은 QR 코드를 통해 8월 1일 확인할 수 있습니다.
※7월호 선정자는 2020년 9월 1일부터 확인할 수 있습니다.



‘코로나19를 이겨내는 즐거운 학교 생활’

우수사례 응모

전국의 교육 현장은 건강하게 자라날 아이들을 위해 오늘도 바쁘게 돌아갑니다.

코로나19 감염 예방을 위한 온라인 수업 우수사례 등

즐거로운 학교 생활 우수사례를 공유해주세요.

함께 나눈 이야기들로, 더 안전하고 즐거운 학교 생활이 펼쳐질 거예요!

- 참가 대상 : 한국교직원공제회 회원
- 내용 : 코로나19를 이겨내고 있는 교육 현장 중, ‘방역 우수사례’나 ‘수업 아이디어’, ‘온라인 강의 운영 꿀팁’ 등 전국의 교육 가족들과 함께 생생하게 나누고 싶은 이야기를 이메일로 보내주세요. 관련 사진을 함께 첨부해주시면 더욱 좋습니다.
- 보내실 곳 : thekmagazine@ktcu.or.kr (『The-K 매거진』 편집실)
- 보내시는 분의 성함, 분회명(소속 기관명), 휴대폰 번호를 함께 보내주세요.
- 응모 기간 : 8월 1일 ~ 8월 15일

총 20명을 선정하여

『The-K 매거진』 9월호와 한국교직원공제회 블로그에 소개하고,

모바일문화상품권(5만원)을 드립니다.

선정된 우수사례 중 일부는 추후 취재를 통해 지면에 자세히 소개할 예정입니다.



한 여름밤의

쿨한 선물

The-K 매거진
8월 즉석당첨
이벤트

별들도 잠이 드는 밤,
폭폭 찌는 더위에 잠 못 이루신다면
시원한 선물이 쏟아지는 The-K 매거진을 만나보세요.
한 여름밤의 무더위를 날려드립니다!

| 이벤트 기간 | 8월 1일 ~ 8월 31일



배스킨라빈스
10,000원권(100개)



파리바게뜨 교환권
5,000원권(300개)



이디야 아이스아메리카노
(600개)

참여 방법 경품 옆 QR코드를 스캔하거나 www.thekmagazine.co.kr에 접속, '8월 즉석당첨 이벤트' 클릭
→ 마음에 드는 상품정보 확인 → 당첨 여부 확인 → 당첨 확인 후 인적 사항 기입

유의 사항

- 기프트콘은 9월 중순 발송 예정 (**회원이 아닌 경우, 당첨되어도 경품 발송을 하지 않음**)
- 당첨은 경품당 매월 1인 1회까지만 유효한 것으로 인정
- 응모 전 개인정보를 정확히 입력했는지 확인. 오기재 또는 미기입으로 인한 배송 오류는 책임지지 않음
- **당첨시 입력하는 성명과 연락처는 한국교직원공제회에 등록된 회원정보와 동일해야만 경품이 발송됨**
- 부정한 방법이나 허위 정보로 이벤트 참여 시 전체 당첨이 취소될 수 있으며, 참여에 제약을 받을 수 있음
- 이벤트 관련 문의 사항 : (주)이팝 (Tel.070-5069-9507)

주의!

제대로 쓰지 않으면 예방효과가 없어요!

잘못된 마스크 착용, 안돼요!

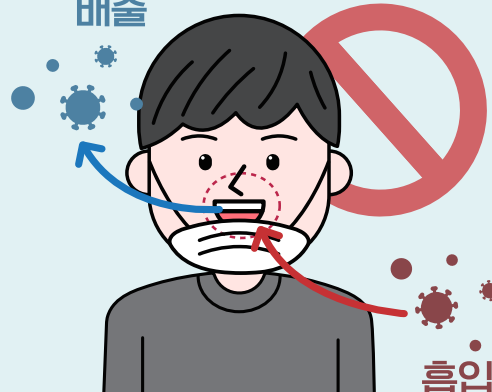
코와 입을 통해
자신과 타인에게
바이러스가
다 들어가요!

배출



① 코가 노출되는
마스크 착용

배출



② 턱에 걸치는
마스크 착용



③ 마스크 걸 면을 만지는 행위