2024 통권 58호

서울지기

서울교대 교지편집위원회

서울교육대학교
교지편집위원회



서울교육대학교
Seoul National University of Education

사랑은 모든 것을 이기며, 모든 것을 견디는 힘이다.

사향지기 58호를 펴내며

사향지기는 봄바람에 실린 꽃향기처럼 따뜻한 소식으로, 때로는 깊이 스며드는 향기로운 이야기로 여러분을 찾아갑니다. 이번 58호 교지는 봄날에 만개한 꽃처럼 풍성한 이야기들로 가득하며, 각기 다른 향기와 색이 어우러지는 아름다운 공간이 되기를 바라는 마음으로 제작되었습니다. 사람을 향한 다채로움이라는 방향성을 중심으로, 사향지기는 우리 삶 속에서 피어나는 다양한 이야기를 담아내기 위해 노력합니다. 서울교육대학교의 소식부터, 교육 및 사회 이슈, 다양한 분야의 정보, 사향인들의 이야기까지. 우리는 독자 여러분에게 깊이 있는 삶의 울림을 전하고, 마음속에 따뜻한 여운과 깊은 공감을 남기는 이야기를 들려드리고자 합니다.

58호의 교지는 봄날 만개한 꽃들의 아름다움을 담았습니다. 따스한 햇살 아래 분홍빛 꽃잎이 부드럽게 흩날리는 모습은, 이야기의 향기를 퍼뜨리는 사향지기의 기사들을 떠올리게 합니다. 꽃이 저마다의 색과 향기를 품고 피어나듯 사향지기의 기사들도 저마다의 온기로 마음을 어루만지며 깊은 울림을 전합니다. 이번 교지에는 그러한 이야기들이 어우러져, 여러분의 마음속에도 따뜻하고 생동감 넘치는 순간이 피어나기를 바라는 마음을 담았습니다. 이번 호를 통해 독자

여러분께서 봄날의 따뜻함과 함께 깊은 울림을 느낄 수 있기를 바랍니다.

사향지기가 더 아름다운 이야기의 향기를 퍼뜨릴 수 있도록 도와주신 많은 분들께 깊은 감사의 말씀을 드립니다. 방향성을 함께 고민하며 미디어센터를 위해 힘써주시는 이향근 소장님과, 실무적으로 큰 도움을 주시는 김윤서 실장님께 특별히 감사드립니다. 또, 사향지기가 꽃을 피울 수 있도록 열정과 노력을 아끼지 않은 28기, 29기, 30기 기자님들께 감사의 마음을 전합니다. 무엇보다, 사향지기를 찾아주시는 독자 여러분께 감사의 말씀을 전합니다.

사향지기는 앞으로도 다채로운 시각과 깊이 있는 이야기를 통해 여러분의 삶에 지속적인 울림을 전할 수 있도록 끊임없이 노력할 것입니다. 봄날의 꽃들이 만개하듯, 아름다운 이야기들이 여러분의 마음속에 따뜻하게 피어나기를 바랍니다.

서울교육대학교 교지편집위원회
사향지기 28기 편집국장 송태영

Contents

CAMPUS 1

서울발 토론토행, 하계 캐나다 교육봉사 ····· 10
교육 전문가로 나아가는 도움닫기,
전국 교대 좋은 수업 탐구 대회 ····· 14
서울교대 명강의를 찾아라! ····· 20
'혼저옵서예'? 제주에서의 한 학기! ····· 24
서울교대 육상부 전교전 우승, 그 순간을 담다 ····· 30
걸어서 대학본부 속으로 ····· 34
기억하나요, 당신의 한 학기 ····· 38

EDUCATION 2

교과서, 네가 궁금해! ····· 42
21세기 교육 트렌드, 역량 중심 교육 ····· 46
미디어 리터러시 교육의 A to Z ····· 52
괴물은 태어나는가, 만들어지는가 ····· 56
모두가 함께 성장하는 교실 ····· 60
우리가 꿈꾸는 학생자치의 모습은? ····· 64

CULTURE 3

모여봐요, 서울 근교 힐링 숲 ····· 72
편의점 최강자는 누구? ····· 78
도파민을 찾아 헤매는 지금, 우리는 '도파밍' 중이다. ····· 82
미워할 수만은 없는 '불안이' ····· 86
혼자 놀기의 달인 ····· 90
민소 기자와 오후의 차(茶)마카세 ····· 96

TALKTALK 4

당신의 첫사랑은 안녕하신가요? ····· 102
국외여행의 '맛'을 찾아서 ····· 106
전지적 '아침' 참견 시점 ····· 110

INFO 5

육각형 인간, 인간을 옥죄는 여섯 개의 벽 ····· 116
이제는 마라탕후루 대신 '저속노화식단'?! ····· 120
가을의 다른 이름, 독서의 계절 ····· 124
아야! 머리가 아플걸~ 짜릿한 첫 사랑니 ····· 128
빵순이 기자들의 빵동여지도_zip ····· 134

PEOPLE 6

모두의 색깔로 물들이는 교실 캔버스 ····· 140
돈도 벌고 경험도 쌓을 수 있는 교외 근로 ····· 144

SPECIAL 7

기자's pick! 일상에서 찾은 소소한 행복 ····· 152
수습위원 인영이의 블로그 ····· 156

2024 통권 58호

1 CAMPUS

CAMPUS

사항지기

서울발 토론토행, 하계 캐나다 교육봉사
교육 전문가로 나아가는 도움닫기, 전국 교대 좋은 수업 탐구 대회
서울교대 명강의를 찾아라!
'혼저옵서예'? 제주에서의 한 학기!
서울교대 육상부 전교전 우승, 그 순간을 담다
걸어서 대학본부 속으로
기억하나요, 당신의 한 학기

서울발 토론토행, 하계 캐나다 교육봉사

편집위원 이수아

손님 여러분, 서울발 토론토행 SAHYANG58에 탑승해 주셔서 감사합니다. 이번 비행 중에는 SNUE 국제교류센터에서 실시한 캐나다 교육봉사 프로그램에 관한 정보들을 공유할 예정입니다. 여름방학 동안 진행된 토론토에서의 특별한 교육봉사 프로그램에 대한 소식과 캐나다에서 학생들이 경험한 풍부한 활동들을 전해드리겠습니다. 또한, 문화 교류와 여행 중의 기억에 남는 순간들에 관해서도 소개할 예정입니다. 그럼, 저희 비행기 이륙하겠습니다!

지난 8월 6일, 본교 재학생 8명이 몸을 실은 비행기가 캐나다 토론토로 향했다. 그들은 어떤 이유로 먼 땅 캐나다까지 떠나게 된 것일까? 바로 서울교육대학교와 캐나다 토론토 한인회가 주관하는 해외 교육 봉사에 참여하기 위해서다. 'Cultural Day Camp for Elementary School Children' 행사에서 한인 2세와 외국인 아이들을 대상으로 한국의 문화와 한국어 교육을 하는 선생님으로 봉사 활동을 실시했다.

작년에 처음 실시한 캐나다 교육 봉사 프로그램은 봉사뿐만 아니라 캐나다의 아름다운 자연경관과 문화를 체험할 수 있는 시간도 마련되어 학생들이 보다 다채로운 경험을 쌓을 수 있는 해외 교류 프로그램이다. 장학금이 지급되고, 캐나다에서 교육 봉사와 문화 체험의 두 마리 토끼를 모두 잡을 수 있다는 장점 때문에 교육 봉사에 대한 학생들의 관심 역시 뜨거웠다.



현지 기관에서 구체적으로 어떤 봉사 활동을 했을까?





▲▶토론토 한인 학교 학급 운영 및 수업과 광복절 한인회 행사 준비 및 참석

현지 기관에서는 매일 오전 9시부터 오후 4시까지 교육 봉사를 실시한다. 학년별로 봉사자 1~2인이 배치되어 담임교사로서 학급 아이들과 함께하며 세 가지 수업을 진행하는 방식이다. 세 가지 수업은 아이들의 수준을 고려하여 놀이식으로 한글을 학습할 수 있도록 돕는 **한글 수업**, 소고·탈·거북선·팽이 만들기와 같은 다양한 미술 활동을 통해 학생들이 한국 문화를 더욱 친숙하게 접할 수 있도록 한 **Arts & Crafts 수업**, 아이들이 한국의 문화를 즐길 수 있도록 '무궁화꽃이 피었습니다'와 같은 놀이를 함께 한 **레크리에이션 수업**을 진행한다.

특별 봉사활동으로는 광복절 당일 저녁에 한인회에서 진행하는 큰 기념행사에 참석하는 것이 있다. 약 3,400명의 토론토 거주 한인들이 참석하는 대규모 행사에서 학생들이 약 5분간 공연을 하고 만세삼창하는 순서가 있는데, 아이들의 무대와 만세삼창을 매일 조금씩 준비할 수 있도록 돕는 봉사 활동을 한다.

봉사 준비 과정(기간, 준비 내용 등)에 관한 이야기도 들어보자!

- 출국 전 약 한 달간 준비
- 줌 미팅을 통한 사전 OT 진행 및 팀원 회의
- 인당 3~4개의 수업 지도안 작성 및 수업 준비물 사전 준비

첫 대면 모임은 발대식과 같은 형식으로 총장님, 학생처장님이 참석하신 자리에서 이루어졌다. 또한 현지에서 캐나다 한국교육원 원장님으로 계셨던 현 교육청 연구관님의 교육이 진행된다. 이후로는 팀장, 부팀장을 중심으로 수시로 팀원 간의 비대면 소통을 진행하며 봉사를 준비한다.

사전에 세 가지 유형의 수업(한글, Art&Crafts, 레크리에이션)에 대한 안내를 받고, 각자 희망 학년을 중심으로 배정된 학년에 따라 아이들의 수준에 맞는 수업을 약안 형태로 작성하여 준비한다. 수업 내용을 구상하고 모든 수업의 계획서를 작성한 후 준비물을 확정하고 구매하는 과정이 간단하지 않으므로 선발 직후부터 조금씩 준비해 나가면 좋을 것이다.

어떤 봉사 활동이 가장 인상 깊었을까?

인터뷰를 통해 만난 김주연 학우(영어 22)는 "처음에는 행사를 준비해야 한다는 부담감이 있었지만, 안무 팀장을 자원하여 플래시몹 안무를 익히고, 동료 선생님과 함께 창작과 준비를 주도하였다. 연습 과정에서 전교생을 통제하는 일이 쉽지 않아 처음에는 무대를 제대로 준비할 수 있을지 걱정도 되었으나, 학생들과 함께 연습을 거듭하며 아이들이 플래시몹을 즐겁게 따라 하는 모습을 보며 큰 보람을

느꼈다. 한국어 수업과 연계하여 광복절 역사 수업을 진행하고, 미니북 만들기 활동을 통해 학생들이 광복절의 의미를 이해하게 되며 퍼포먼스 준비에 적극적으로 참여하는 모습을 볼 수 있었다. 특히, 한국으로부터 멀리 떨어진 캐나다에서 태극기를 흔들며 광복절을 기념하는 순간은 매우 감동적이었다. 규모가 큰 행사에서 모두의 노력이 합쳐져 무대를 무사히 마친 것에 감사하고 보람을 느꼈다."고 말했다.



▲ 광복절 행사 퍼포먼스를 준비하고 약 100명의 관객 앞에서 선보인 것

봉사자들이 느낀 한국과 캐나다 교육의 가장 큰 차이점은 무엇일까?

놀이식 수업 직접 참여하는 활동, 미니게임 활동, 수시로 체육관 또는 야외에 나가서 뛰어노는 야외 활동을 통해 즐겁게 학습할 수 있도록 유도하는 점이 인상 깊었다는 답변이 있었다. 문제를 푸는 등 학습적인 측면에 집중하기보다는 진정한 놀이를 통해 학생들이 자연스럽게 참여하고 배우도록 이끄는 점이 특징적인 차이점이다.

문화 체험 일정 중 어떤 것이 가장 재미있었을까?

평일 저녁에는 수업을 마치고 동료 봉사자들과 주변의 여러 곳을 관광하며 자유 시간을 가졌고, 주말에는 투어를 진행한다. 참가자들이 입을 모아 말하는 가장 재미있었던 투어는 나이아가라 폭포 투어다. 크루즈를 타고 폭포 가까이에서 물보라를 맞고, 폭포 주변 거리에서 맛있는 음식을 먹고 와이너리 투어도 즐기는 등 동료들과 잊을 수 없는 추억을 남길 수 있기 때문이다. 이외에도 퇴근하고 팀 홀튼 커피와 도넛을 들고 공원에 앉아 이야기하고, 집에 들어가기 전 마트에서 수박과 아이스크림을 사서 걸어가던 저녁이 가장 기억에 남는다는 답변도 있었다. 이렇게 일상과 같은 경험은 진짜 캐나다에 사는 것 같은 느낌과 도심 속에 가득한 자연으로부터의 예상치 못한 힐링을 선물해 주기도 한다.



▲시티투어(크루즈, CN 타워, MLB 경기 관람, U.T. 토론토 대학 캠퍼스 투어, 온타리오 미술관 관람 등)



▲나이아가라 폭포 및 토버모리 소도시 투어

여행과는 다른 캐나다 해외 봉사만의 매력은 무엇일까?

- 출·퇴근을 하고 **현지에서 일상**을 사는 것과 같은 경험
- 재외 동포 학생들에게 한국어와 문화를 알리면서 **한국인으로서의 정체성**을 느낄 수 있도록 돕는 의미 있는 일을 하는 경험
- 봉사 과정에서 **영어 사용 능력**을 길러 교사로서의 역량 신장
- **교육 봉사와 관광**을 동시에 경험할 수 있는 기회
- **인적 네트워크** 형성

봉사를 하며 힘들기도 하고 여러 명이 함께 생활하며 어려운 일이 있을 수 있지만 그 과정에서 진로에 대해 더 많은 생각을 해 보는 기회가 될 수 있다. 현지에 파견으로 계신 캐나다 한국교육원 원장님(서울교대 선배님)을 만나 뵌 자리에서 특히 해외에서 교육 관련 일들은 어떻게 할 수 있는지, 한국과 해외 교육 교류는 어떻게 이루어지는지를 듣고 국제 교육 프로그램에 더 관심을 가지게 되어 해외 생활을 고민하게 되었다는 사례도 있었다.

캐나다 교육봉사를 희망하는 학우들을 위한 자소서, 면접 꿀TIP!

여행이 아닌 '교육 봉사'임을 명심하고, 학생들을 대상으로 어떤 목표를 가지고 수업을 진행할지 본인만의 교육 철학이 잘 드러나도록 구체적인 수업 계획을 고민하여 작성하기

재외 동포 학생들을 대상으로 한국어 교육 봉사를 진행한 경험을 강조하는 등 캐나다 교육 봉사에서도 잘 해낼 수 있다는 포부를 드러내는 것이 중요하다. 또한 봉사의 전 과정에서 동료 봉사자들과 협력해야 하므로 공동체 생활을 잘 해낼 수 있다는 자신감과 협력 의지를 구체적인 경험으로 드러내면 좋다.

면접은 5분 정도 진행되는데, 영어 의사소통 능력이 중요하므로 영어로 간단한 자기소개 및 질문에 대한 답변을 준비해 가는 것이 좋다. 면접 질문은 그렇게 어렵지 않으니, 본인이 생각하는 봉사 활동의 의미, 자신이 공동체 생활을 어떻게 잘할 수 있는지, 왜 꼭 이 활동에 참여하고 싶은지 등의 내용을 미리 정리해 가는 것을 추천한다.

캐나다 교육봉사, 이런 학우들에게 추천한다!

- 해외 생활 혹은 해외 교육에 관심이 많고, 특히 놀이식 교육방식에 관심이 많은 학우
- 아이들과 8시 반부터 4시까지 뛰어놀 **체력**이 있는 학우
- 영어가 이미 어느 정도 가능하나, **리스닝과 스피킹 능력**을 더 기르고 싶은 학우
- 대학 생활 중 해외에서의 **색다른 경험**을 해보고 싶은 학우
- 외국에서 우리 동포 학생을 만나 **한글과 한국 문화**를 가르쳐 보고 싶은 학우
- 자신만의 수업을 계획하며 **예비 교사로서 성장**하고자 하는 학우
- **교육 봉사와 관광**의 두 마리 토끼를 잡고 싶은 학우

손님 여러분, 우리 비행기는 곧 목적지에 도착할 예정입니다. SAHYANG58편과 함께한 이번 여정, 즐거우셨나요? 지구 반대편에 사는 누군가에게 내가 가진 것을 통해 기쁨을 주는 교육 봉사의 경험이 여러분의 인생에 얼마나 거대한 파장을 일으킬지는 아무도 모릅니다.

비행기가 착륙하며 여정이 끝나는 순간은 또 다른 여정의 시작을 의미합니다. 고민 중이라면 망설이지 말고 어서 움직이세요! 청춘의 때에 더 넓은 세상에서 보지 못했던 것을 보고, 듣고, 경험하며 시야를 넓힐 수 있는 첫걸음을 내딛을 기회를 놓치지 마시길 바랍니다. 새로운 도전을 준비하며, 모든 승객 여러분께 감사의 인사를 드립니다. 감사합니다!

수업 전문가로 나아가는 도움닫기, 전국 교대 좋은 수업 탐구 대회

편집위원 김민선

빰빠빠빰~♪ 전국 수업 자랑!~♬
교사는 마치 무대 위의 가수처럼, 좋은 수업을 통해 학생들의 호기심을 자극하고 그들의 마음을 사로잡아야 한다. 그렇다면 학생들의 마음을 사로잡는 좋은 수업이란 어떤 모습일까? 이를 위해 어떤 방법들이 필요할까?

이 질문에 대한 답을 찾기 위해 전국 교육 대학생이 모였다!
- 수업 전문가로 나아가는 도움닫기, 전국 교대 좋은 수업 탐구 대회 -



전국 교대 좋은 수업 탐구 대회를 소개합니다!

1) 취지

이 대회는 기존 환경에서 우수 수업이라 일컫는 정형화된 수업의 틀을 탈피하고 교육의 차세대 주자로서 전국 초등 예비 교사의 수업에 대한 성찰과 실천의 장을 제공하고자 개최되었다.

2) 일시 및 장소

2024. 11. 8 (금) 08:00~17:00 / 경인교육대학교, 경인교육대학교부설초등학교

3) 대상

전국 10개 교육대학교와 제주대학교 초등교육과, 한국교원대학교 초등교육과에 재학 중인 학생으로, 각 대학의 추천을 받아 출전한다. 서울교육대학교에서는 교내 수업 실연 경연 대회에서 최우수상을 받은 4명이 참가하였다.

4) 출전 인원

수업 실연 부문은 총 48명으로, 12개교에서 4명씩 서로 다른 과목으로 출전하였다. 그중 서울교육대학교는 음악, 도덕, 실과, 체육 과목으로 참가하였다.

5) 시상

[교내 수업 실연 경연 대회]

구분	음악	체육	도덕	실과	계
총장상(최우수)	1	1	1	1	4명
총장상(우수)	1	1	1	1	4명
총장상(장려)	2	2	2	2	8명
계	4	4	4	4	16명

한 과목당 4명이 출전하여, 다음과 같이 상을 받는다.

최우수상 1명(40만 원), 우수상 1명(30만 원), 장려상 1명 (20만 원) 이중 최우수상 수상자(4명)는 전국 교대 좋은 수업 탐구 대회 참가 자격이 주어진다.

[전국 교대 좋은 수업 탐구 대회]

구분	국어	과학	미술	창체1	수학	사회	음악	체육	도덕	실과	영어	창체2	계
교육부장관상(1등급)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
전국교원양성대학교 총장협의회장상(2등급)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
한국교원단체총연합회장상(3등급)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
계	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48

한 과목당 4명이 출전하여, 다음과 같이 상을 받는다.

1등급 1명(50만 원), 2등급 1명(30만 원), 3등급 2명(각 20만 원)

대회 준비 과정 & 당일 과정을 소개합니다!

대회의 첫 도약 1차 예선

수업 실연 경연 대회에서는 수업 계획안을 작성하여 본선에 진출할 16명(과목당 4명)을 선발합니다. 실과 과목의 주제는 문제 해결과 프로그램이었으며, 저는 '순차, 선택, 반복 구조를 활용한 일상생활 속 격려 로봇 만들기'를 주제로 수업 계획안을 작성하여 본선에 진출할 수 있었습니다. 수업 계획안을 작성할 때는 누구나 쉽게 이해할 수 있도록 구체적으로 서술하는 것이 중요합니다. 또한, 수업 실연이 원활하게 진행될 수 있도록 시간 배분과 학습자의 반응에 따른 다양한 피드백 방법을 고려하는 것도 필요합니다.

수업의 토대를 쌓는 1차 멘토링

예선에 통과하면 교내 수업 실연 경연 대회 전에 오리엔테이션이 진행됩니다. 이 오리엔테이션에서는 멘토링 지도 계획을 안내하고, 서울 교대 부설 초등학교 선생님과 총 2회의 멘토링 일정을 조율합니다. 수업 실연 경연 대회는 전국 좋은 수업 탐구 대회와 주제가 동일하므로, 수업 계획안을 다시 작성해야 합니다. 저는 '발명은 왜 중요할까요?'라는 주제로 수업 계획안을 작성하였습니다. 경험이 풍부한 초등학교 선생님께서 수업의 흐름과 기초를 다지는 방법, 그리고 실제 수업 실연 시 고려해야 할 부분까지 차근차근 안내해 주셔서 큰 어려움 없이 진행할 수 있었습니다.

나의 열정을 드러내는 교내 수업 실연 경연 대회

교내 수업 실연 경연 대회는 모의 수업 실연으로 진행되며, 각 참가자에게 15분의 시간이 주어집니다. 이 중 5분은 수업의 의도를 설명하고, 나머지 10분 안에 수업의 도입부터 정리까지 진행해야 합니다. 저는 '발명 기법을 적용한 사례를 찾아 발표해 보자'라는 학습 주제로 수업을 진행하였습니다. '목기린씨, 타세요.'라는 동화책의 결말을 변경하여, 교통사고로 목을 다친 꾸리에게 유니버설 디자인 제품을 선물한 친구들이 꾸리를 감동시켜, 꾸리가 그 친구들에게 필요한 선물(발명품)로 답례하는 컨셉으로 수업을 설계해 발표하였습니다. 4명의 수업 실연 후, 과목별 수업 협의회를 통해 심사평과 피드백을 받아 더욱 발전할 수 있었고, 다른 참가자들의 수업도 들을 수 있어 매우 값진 경험이었습니다. 또한, 학교에서 점심과 다양한 기념품을 제공해 주어 더욱 행복하게 대회를 마무리하고, 전국 좋은 수업 탐구 대회에 참가할 수 있었습니다.

피와 살이 되는 2차 멘토링

교내 수업 실연 경연 대회에서 최우수상을 받은 4명은 전국 좋은 수업 탐구 대회에 참가할 기회를 얻게 됩니다. 대회를 준비하는 과정에서 서울 교대 부설 초등학교 선생님과 3번의 멘토링 일정을 잡아 수업을 준비하였습니다. 멘토링을 통해 선생님과 함께 수업의 흐름과 발문을 정리하고, 수업 내용을 효과적으로 전달할 수 있는 학습지와 자료를 제작하였습니다. 이 과정에서 학생들이 협력하여 수업 내 발표 자료를 제작할 수 있도록 구글 슬라이드 사용 방법을 익혔고, 현장에서 학생들이 실수로 다른 모둠의 슬라이드에 들어가는 것을 방지하기 위해 슬라이드 배경색을 모둠별로 다르게 조정하는 것이 좋다는 선생님의 현실적인 조언도 들을 수 있었습니다. 또한, 실제 수업 실연을 통해 수업에 임하는 제 모습을 되돌아보며 더욱 성장할 수 있었습니다. 이러한 경험은 대회 준비에 큰 도움이 되었고, 앞으로의 수업에서도 유용하게 활용될 것입니다.

설렘과 떨림이 공존하는 전국 좋은 수업 탐구 대회

학교에서 지원해 주는 차량을 이용해 대회 당일 경인교육대학교 부설 초등학교에 도착하여 수업을 준비하였습니다. 오랫동안 고민해 만든 수업을 4명의 심사위원과 4명의 수업 비평 학생, 그리고 실제 초등학생들을 대상으로 진행해야 한다는 생각에 긴장되기도 했지만, 동시에 설렘도 느껴졌습니다. 처음 보는 아이들과 함께 호흡하며 템포를 맞추는 것은 매우 값진 경험이었고, 저의 말에 귀 기울여주는 아이들의 사랑스러운 모습도 인상 깊었습니다. 수업이 끝난 후에는 다른 지역의 교육 대학생들과 이야기를 나누고, 경인교대에서 제공한 기념품을 구경하며 간식과 학식을 즐기며 여유로운 시간을 보낼 수 있었습니다. 무엇보다 수업 협의회 시간에는 다양한 교육 전문가들의 조언을 들으며 저의 부족한 점을 다시 한 번 되짚어볼 수 있었고, 저의 특색을 타인의 시선으로 다시 평가할 수 있어 좋았습니다. 또한, 같은 과목이었지만 저와는 다른 방식으로 수업을 진행했던 다른 지역 교육 대학생들의 수업을 듣고 공유하면서, 수업의 다름 속에서 닮은 점과 닮은 점 속에서의 다름을 더욱 깊이 느낄 수 있어 의미 있었습니다.







좋은 수업의 기준을 함께 톺아봅시다!

1) 대회의 평가 기준

평가 관점 및 평가 요소	※ 급 간
▷ 학습목표와 관련하여 학습동기를 유발하고, 학습목표를 명확하게 인지시키는가?	A (100점~96점)
- 학습동기 유발 자료와 학습목표와의 관련성 - 학생의 수준을 고려한 동기 유발 - 매체 활용의 효율성 - 지적 호기심 및 흥미 유발 - 성취 내용(도착점 행동) 진술 - 명세적 동사로 진술 - 인지 방법의 적절성 - 학생 중심의 학습목표 도출	B (95점~91점)
▷ 학생 수준을 고려하여 창의적으로 수업을 구성하여 운영하고, 학생 참여를 이끌어내며 효과적으로 수업을 진행하는가?	C (90점~86점)
- 수업 내용의 목표 표상성 - 수업 전략의 창의성 - 수업 자료의 적절성 - 학생 발달 수준을 고려한 발문 및 피드백의 적절성 - 교사-학생 간 상호작용 - 적절한 어휘와 어조 - 적절한 비언어적 의사소통 사용(표정, 몸짓, 고른 시선 처리 등)	D (85점~81점)
▷ 학습목표에 적합한 평가를 실시하고, 학습 내용을 정리하는가?	E (80점~76점)
- 학습목표와의 관련성 - 평가 방법, 수준, 양의 적절성 - 평가 결과의 환류 - 교사와 학생의 상호작용 - 학습 내용의 구조화 - 학습 내용 정리 방법의 적절성	
▷ 각 과목의 단원별 성취기준과 지도서에 제시된 유의 사항을 반영하여 수업을 진행하는가?	
- 붙임 5] 수업실연 과목(단원)별 성취기준 유의 사항 참고	

출처:제 12회 『전국교대 좋은수업 탐구대회 세부 추진 계획(안)』 경인교육대학교

2) 다음 대회를 준비할 사향인들을 위한 조언

동기 유발	수업의 첫 5분은 나머지 35분의 흐름을 좌우할 만큼 중요하다. 학생에게 친숙한 소재나 캐릭터를 활용하여 흥미를 끌어야 한다.
자료 제시	PPT 자료는 순간적으로 사라지므로, 중요한 내용은 칠판을 활용해 학생들이 계속 볼 수 있도록 가시화하는 것이 좋다. PPT에 삽화를 사용하는 것도 좋지만, 교사가 직접 방문한 곳이나 찍은 사진을 활용하면 학생들에게 더 친숙함을 줄 수 있다.
학생 활동	모둠 발표를 시킬 경우, 학생들에게 발표 준비 시간을 충분히 주고, 예비 시간을 마련하는 것이 좋다. 학생들의 발표를 도와줄 형식을 대본으로 제공하면, 학생들이 빠르고 효율적으로 발표할 수 있다. 모둠 발표 시, 듣는 친구들에게 간단한 미션을 주어 경청을 높이는 것이 필요하다.
학급 분위기 조성	처음 만나는 친구들과의 호흡을 맞추기 위해, 수업 시작 전에 학급 구호를 정하는 것이 좋다. 활동이 전환될 때 학급 구호를 외치며 학생들의 집중력을 요구하고 다음 활동을 소개하는 것이 효과적이다. 목소리의 크기와 음색을 다양하게 조절하여 수업을 진행하면, 선생님과 학생 모두의 집중력을 높일 수 있다.

'교육은 나누는 것이며, 나눌수록 더 풍부해진다.'라는 진리는 교육의 본질을 잘 드러낸다. 그런 의미에서 전국 교대 좋은 수업 탐구 대회는 경험이 풍부한 현직 교육 전문가와 교육에 열정을 가진 전국 교대생을 만날 수 있는 소중한 기회라 할 수 있다. 후에 사향인들도 이 대회에 참가하여 자신의 부족한 점은 보완하고, 점은 더욱 살려 나만의 특색을 가진 수업 전문가로 성장하기를 바란다. 수업의 본질을 깊이 고민하고 숙성하는 과정은 사향인들이 수업 전문가로 나아가는 첫 걸음이 될 것이다.



서울교대 명강의를 찾아라!

편집위원 김도아

교양, 교직, 전공필수, 전공심화 등등... 서울교대에는 다양한 학부 강의가 존재한다. 학부 강의뿐만 아니라 평생교육원과 국제어학원의 강의, 교생실습을 가서 듣는 실습 강의까지 하면 사향인들은 그야말로 엄청나게 다채로운 분야의 많은 선택지를 가진 셈이다. 이렇게 다양한 강의를 수강하면서 한 번쯤 '인생강의'를 만날 법도 하다. 수업 듣는 것이 재미있어지고, 교수님의 말이 오래오래 가슴에 남는 그런 명강의를 찾아서, 도아 기자가 직접 사향인들의 목소리를 들어보았다.



#1 교양수업

■ 수업영어실습 / 2학년 / 필립 교수님

배울 점이 많은 수업! 영어 실연을 해볼 수 있는 몇 안되는 기회였습니다. ppp 모형에 맞추어 두 번의 수업 실연을 2인 1조로 진행합니다. 필립 교수님의 수업 아이디어를 배우고, 활용하여 수업을 구상하는 실연입니다. 따라서 수준 높은 수업들을 많이 볼 수 있고 교육실습에서 활용할 활동도 많이 알아갈 수 있었습니다. 실제로 3학년 실습에서 그 수업 아이디어 활용한 동기유발을 진행했고 반응이 좋았습니다. 하지만 다들 열심히 해서 수업 실연이 과열되기도 했습니다. 영상 찍어서 편집하고 게임판 만드는 등 고생도 많이 했어서 기억에 남습니다.

- 미술교육과 22학번 한경은 학우

■ 평화와 정의의 아고라 / 2학년 / 최정우 교수님

바쁘게 살아가며 문제 삼지 않았던 우리 사회의 현상에 문제를 제기하고, 작은 의문점으로부터 시작해 우리가 살아가며 한 번쯤 생각해보아야 할 불평등의 문제, 우리 사회 경제 상황 등에 대해 고찰해볼 수 있는 시간이었습니다. 수업을 듣는다는 느낌이 아닌, 정말 강의를 듣고 있는 것과 같은 기분이 드는 강의였습니다. 특히 계층 사다리와 같이 보이지 않지만 우리나라의 현실을 무엇보다 잘 보여주는 사회과학적 현상들을 다루었던 것이 가장 기억에 남습니다. 오늘날 대학생들이 내가 살아가는 사회의 상황을 무조건적으로 수용하는 것이 아니라, 어떤 상황에 처해있는지 인식하고 비판적으로 바라볼 수 있는 눈을 길러주는 수업이었다고 생각합니다.

- 영어교육과 22학번 이수아 학우

■ 대중문화 속 춤 / 2학년 / 이정연 교수님

교수님께서 발레나 차차차 같은 춤들을 알려주실 때 열정적으로 가르쳐주셔서 수업에 몰입하여 참여할 수 있었습니다. 특히 수업 때 배운 동작들을 가지고 직접 안무를 짜서 뮤지컬 춤을 해본 것이 가장 인상깊었습니다.

- 체육교육과 23학번 조유지 학우

■ 정치학 / 1학년 / 김지희 교수님

정치와 정치인이라는 주제로 수업을 하신적이 있습니다. 정치에 대한 생각을 자유롭게 토론하고 발표하는 시간이었는데 모든 조의 발표 후 교수님께서 하신 말씀이 기억에 남습니다.

"왜 정치를 거창한 것으로 생각하나요? 정치는 여러분 삶 속, 바로 옆에 있습니다. 왜 우리는 정치를 우리와 먼 존재로 여기나요? 친구와 대화를 할 때, 수업을 들을 때 모두 우리는 정치 속 안에 존재하는 것입니다. 그러니 정치적 올바름은 우리부터 시작합니다."

올바른 정치는 정치인만이 하는 것이 아니라, 우리부터 실천해야 한다는 사실을 깨우쳐 주신 것입니다. 너무나 새로운 시각이라 그 수업을 듣고 충격을 받았던 기억이 납니다. 그리고 막연히 멀게만 느껴졌던 정치학이 가깝게 느껴지던 순간이었습니다.

- 미술교육과 24학번 이수민 학우

■ 서양음악의 이해/ 1학년 / 남상봉 교수님

서양음악을 집중적으로 공부하는 것은 이번이 처음이었는데 음악을 집중적으로 듣는 것에 목적을 두어 부담 갖지 않고 매 주가 즐거운 시간이었습니다. 시험도 음악을 듣고 이를 맞추는 것이었기 때문에 시험도 부담스럽지 않았으며 과제 또한 직접 서양 음악을 현장에서 듣고 오는 것이라 생전 처음 실제 파이나시트의 공연장을 예매해 찾아가는 등 귀한 경험을 많이 했기에 인생강의로 뽑혀도 전혀 손색없는 수업이었습니다.

- 생활과학교육과 24학번 박호진 학우

■ 문학의 이해 / 1학년 / 방은수 교수님

매주 책을 읽고 독후감 쓰는 과제와 기말 팀플이 있어, 힘들기도 했지만 그만큼 배울 점도 많았습니다. 다양한 문학작품을 새로운 시각에서 바라볼 수 있어 흥미로웠습니다. 또 교수님께서 매번 한명한명에게 질문을 하시는데, 그러한 수업 방식이 1학년인 저에게는 대학강의를 듣는 느낌이라 좋았습니다.

- 과학교육과 24학번 장한비 학우

#2 전공/교직수업

■ 초등도덕교육의 실제 / 3학년 / 김봉제 교수님

교수님께서 아이들을 사랑하시는 마음이 학생들에게 너무나도 전달이 됩니다. 나중에 교사가 되었을 때 도움이 될만한 실제성 있는 도덕수업을 진행하십니다.

- 생활과학교육과 22학번 배지연 학우

■ 초등영어어휘문법 지도 / 4학년 / 홍유정 교수님

4학년의 가장 마지막 수업이었습니다. 마지막 수업이라서 제일 기억에 남는 것도 있겠지만, 무엇보다도 교수님이 수업 중 저희들에게 해주신 말씀 덕분에 제일 인상깊었던 수업이 된 것 같습니다. 자신의 경험을 말씀해주시며, 새로운 도전 앞에 늦은 것처럼 보이더라도 늦지 않으며, 인생은 어떻게 풀릴지 모른다는 말씀. 그리고 임고 보기 전, 저희 모두에게 찹쌀떡을 선물하시며 살뜰하게 챙겨주시는 교수님의 모습에 꼭 저도 베풀 줄 아는 어른이 되어야겠다는 다짐을 하게되었던 것 같습니다.'교육은 배운 것 중 다 잊어버리고 남은 것을 의미한다'라는 스키너의 말처럼, 따뜻하게 주변을 챙기고 격려하는 어른의 모습을 몸소 보여주신 교수님의 가르침이 제게는 진정한 교육의 모습으로 오래 남아있을 것 같습니다.

- 영어교육과 19학번 홍유정 학우



#3 전공심화수업

■ 특수아동교육및교수방법 / 2학년 / 권정민 교수님

일단 수업 내용이 매우 창의적이었고, 팀플에 부담감이 있는 학우도 열심히 할 수 있게 환경을 조성해주셨습니다. 딱딱하게 책이나 pdf만 읽지 않고 밖으로 나가서 실생활에 적용해보는 수업이 좋았고 교수님이 말씀해주신 내용들 (수업관련이나 그 외 상관 없이) 다 좋았다고 생각합니다.

- 유아특수교육과 23학번 박상진 학우

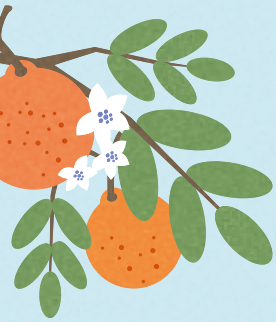
■ 수영지도론 / 3학년 / 이영석 교수님

학교 앞 어린이 수영장에 가서 직접 수영을 하는 실습 수업으로 진행되었습니다. 체육과에서만 들을 수 있는 심화수업이고, 10명이 조금 넘는 소수 인원으로 진행되어 효율적으로 수영을 배울 수 있어서 좋았습니다. 교수님께서 한명한명 자세를 잘 봐주셔서 도움이 많이 되었고, 동기들끼리도 서로 가르쳐주며 즐겁게 수업할 수 있었습니다.

- 체육교육과 21학번 김연우 학우

강의는 피할 수 없는 대학생의 본분이다. 지루하다고 느끼는 강의도 시선을 다르게 하면 색다르게 보일 수 있다. 기왕 4년 혹은 그 이상 들어야하는 수업, 열린 마음으로 나 스스로를 성장시키는 자양분으로 받아들여보면 어떨까?





'혼저옵서예'? 제주에서의 한 학기!

편집위원 김민아

♬~♪~

매주 수요일마다 찾아오는 민아 기자의 고민 상담소! 우리 학교를 제외한 전국 각지의 12개의 교육대학교 중 현재 서울교대와 교환학생 협약을 맺고 있는 학교는 **제주대학교**가 유일하다고 하죠? 오늘 사연의 주인공은 바로, 제주대학교로의 교환학생 신청을 고민하고 있는 한새록 학우입니다. *혼저옵서예~ 햇볕이 억수로 과랑과랑하예~

네? 뭐라고요? 저는 교환학생이나 제주도에서의 생활에 대해 하나도 모르는데, 이런 제가 교환학생 생활에 잘 적응할 수 있을까요?

아유, 물론이죠! 지금부터 특별 손님과 함께 제주대학교에서의 교환학생 생활에 대한 모든 것을 파헤쳐 봅시다! 오늘의 특별 손님, 윤지호 학우님을 모셔보도록 하겠습니다. 혼저옵서예~

*혼저옵서예: '어서오십시오'의 제주도 방언.



Q 안녕하세요! 간단한 자기소개 부탁드립니다.

A 안녕하세요. 음악교육과 23학번 윤지호입니다.

Q 제주대학교로(이하 제주대)의 교환학생을 신청하신 계기는 무엇인가요?

A 우선, 새로운 장소에서 다양한 배경의 사람들을 만나보며 종합대학교인 제주대만의 중앙동아리나 축제를 즐겨보고 싶었습니다. 또한 1학년 동안 대도시인 서울을 충분히 경험했기에, 평소 살아보고 싶었던 자연 친화적인 제주도에서 리프레시를 하고 싶어서 교환학생을 신청하였습니다.

Q 교환학생 선발 과정이 궁금합니다!

A 우리 학교 홈페이지에 자세히 안내되어 있는 것처럼, 교환학생 프로그램 희망자는 지원 신청서와 학업계획서, 지도 교수님의 추천서, 성적 증명서를 국제 교류센터에 제출해야 합니다. 이후 면접을 보는데, 저는 지원 동기와 교환학생으로 어떤 활동을 하고 무엇을 배우고 싶은지에 대한 질문을 받았습니다.

Q 교환학생 선발을 위해 준비하며 어려웠던 점은 무엇인가요?

A 교환학생에 관한 사전 정보를 파악하는 과정이 가장 힘들었던 것 같습니다. 당시 유의점이나 생활에 관한 세부 사항이 공지되어 있지 않았고, 담당 부서도 명확하지 않아 서울교대 교무처, 국제교류센터, 제주대 교무처 등 여기저기에 직접 전화하며 스스로 궁금한 점을 해결했습니다.

Q 제주에서의 생활 중 학업과 관련된 내용에 대해 자유롭게 말씀해 주세요.

A 교환학생을 준비하며 많은 고민을 했던 것 중 하나가 바로 시간표입니다! 제주대에서의 학적은 서울교대와 동일하게 음악교육과 2학년이었지만, 음악과 수업을 모두 같이 듣기에는 맞지 않는 부분이 많아서 시간표를 아예 새로 짜야 했습니다. 제주대는 우리 학교와 달리 1·2학기에 개설되는 과목이 모두 다르고, 3학점 강좌가 많아 우리 학교의 수업을 대체할 수 있는 방안을 찾는 데에 많은 시간을 보낸 것 같습니다. 그래도 학년·학기마다 지정된 시간표에 따라 강의를 수강하는 서울교대와 달리, 2학년·3학년 수업을 혼합하는 등 원하는 수업을 찾아 들을 수 있었던 점은 좋았습니다.

좀 더 자세히 서술하자면, 월요일에는 2학년 음악과 수업을, 화요일에는 3학년 과학·윤리·국어과 수업을, 수요일에는 3학년 음악과 수업과 2학년 교양 수업을, 목요일에는 3학년 컴퓨터와 2학년 체육·과학과 강의를 수강했습니다. 거의 계속 다른 사람들과 수업을 들어야 해서 적응하는 데 어려움이 있었습니다. 그러나 감사하게도 먼저 다가와 주시는 분들 덕분에 오히려 다양한 사람들과 폭넓게 친해질 수 있어 좋았습니다. 교환학생을 준비하고 계신다면, 원하는 수업을 다채롭게 들어보시기를 추천합니다!

교육 실습과 관련한 부분도 많은 분들께서 궁금해하실 텐데요. 교육 실습을 시작하는 시기가 서울교대는 2학년 1학기인 반면, 제주대는 2학년 2학기라고 합니다. 당시 2학년 1학기를 다닐 예정이었던 저는, 서울교대 교무처에 문의한 결과 '국내 대학교 교류 수학의 대체 수강이나 대체 실습의 경우는 대부분 인정을 해준다.'라는 답변을 받았습니다. 이에 2학년 1학기에 첫 실습을 제주대학교 초등교육과 3학년 분들과 함께 하게 되었고, 3학년 1학기에 서울교대에서 2학년 학우분들과 관찰 실습을 나가게 될 것 같습니다. 첫 실습부터 세안 수업을 포함한 6개의 수업을 준비하느라 무척 당황스러웠지만, 담임선생님과 동료 교생 선생님께서 많이 도와주셔서 잘 마무리할 수 있었습니다!



2학년 1학기 시간표


공개 수업을 진행했던 모습


수업에서 알게 된 다른 과 학우분들과의 여행

Q 제주에서의 생활 중 문화생활에 대해 자유롭게 말씀해 주세요.

A 제주대 초등교육과의 경우에는 금요일 수업이 없습니다. 그래서 금·토·일요일 모두 제주를 여행할 수 있는 점이 정말 좋았습니다! 저는 이를 활용하여 '올레길과 자아성찰'이라는 강좌를 통해 제주도 이곳저곳의 올레길을 걸어보았는데요. 대체 수강이 인정되지 않는 1학점 강좌였지만, 한 달에 한 번, 금요일 9시~4시에 몰아서 수업이 이루어졌기 때문에 여가 시간도 충분히 즐길 수 있었습니다. 또한, 해당 강좌는 제주대 총장님께서 개설하신 강좌였기에, 총장님뿐만 아니라 제주 요직의 멘토분들도 함께 참여하시며 유익한 정보도 많이 얻을 수 있었습니다.


제주 올레길


제주대 총장님과 한 컷

문화생활이라 하면 동아리 생활도 빠질 수 없겠지요. 저는 한 학기 동안 3개의 동아리에서 활동했습니다. 첫 번째는 교육대학 오케스트라 동아리 '라온'입니다. 6월 'OST Concert'에 참여하여 오보에로 'Reprise'라는 곡을 연주하고, 7월 여름 MT에도 초대해 주셔서 즐거운 추억을 쌓고 왔습니다. 모든 분들이 따뜻하게 챙겨주셔서 교환학생 생활을 연장하고 12월 정기 공연까지 함께 하고 싶을 정도였습니다.ㅎㅎ 두 번째로 활동한 동아리는 배드민턴 동아리인 '시속 삼백'입니다. '라온'과 마찬가지로 교육대학 동아리이지만, 학기 중간부터 합류하여 동아리 부원들과 친해질 기회가 많이 없던 점이 아쉬웠습니다. 마지막은 '평화 기행 동아리'인데요. 이는 중앙 동아리로, 컴퓨터공학과, 경영학과, 생물학과 등 다양한 학과의 사람들과도 함께 친해지며 사회에 대한 시야를 확장할 수 있던 점이 좋았습니다. 또한, 특히 제주 4·3에 대한 많은 것을 배우고, 동아리 부원들과 서귀포 관광지를 돌아다니며 야자수, 돌담, 들꽃, 바다 등의 자연을 카메라에 담으며 정말 귀중한 경험을 할 수 있어 유익했습니다.


처음이자 마지막 '라온' 공연


'라온' 여름 MT


'평화기행 동아리' 팀별 미션

Q 제주 생활 중 특별히 인상 깊었던 장소나 음식이 있다면 소개해 주세요!

A 4월부터 피기 시작하는 유채꽃과 벚꽃이 만개할 때 '전농로 벚꽃 거리'를 걸어도 좋고, 사람들과 학교 운동장에 핀 벚꽃 나무 밑에서 막걸리를 마시며(일명 '잔막') 제주의 봄을 즐기는 것도 추천드립니다! 말들이 돌아다니는 '용눈이오름', 억새가 장관인 '새별오름', 사진이 정말 잘 나오는 '금오름'도 제주가 매우 잘 느껴져서 인상 깊었습니다. 또, '우도'는 하루만 투자하셔도 정말 알차고 풍족하게 제주를 만끽하실 수 있을 겁니다.

관광지가 아닌 일상에서 느끼는 제주 또한 기억에 남습니다. 3월부터 7월까지 제주시청 근처에서 자취를 하며 시내의 맛집과 예쁜 카페를 탐방하였는데요. 제주의 어디를 가더라도 접할 수 있었던 사투리가 정겹고 귀엽게 느껴졌습니다. 음식 중에서는 특별히 제주 향토음식인 '몸국'과 '고사리 육개장', 제주대 학생 식당의 '고기국수' 만큼은 꼭 드셔보시길 바랍니다!


제주대 암 벚꽃 터널


베밀의 숲


'세기알 해변'에서 스노쿨링



용눈이오름



금오름



코난 해변



제주대 근처 몸국 맛집 '신설오름'



가장 좋아하는 고기국수 '다랑시'



'김재훈 고사리 육개장'

Q 교환학생 생활과 관련하여 독자들에게 하고 싶은 말이 있으신가요?

A 교환학생을 신청하기 전과 후 모두 갈지 말지, 정말 가도 될지 고민을 많이 했었는데, 결론적으로 정말 잘 한 선택이라고 생각합니다! 혹시나 과 동기들과의 관계가 멀어질까 걱정되신다면, 걱정하지 말라고 조언해 드리고 싶습니다. 저 같은 경우에는 한 학기 동안 세 번 정도 본가와 서울에 들르면서 만나고 싶었던 사람들을 만나고, 서울교대 동아리 활동에도 틈틈이 참여하곤 했습니다. 또한 서울교대 23학번 동기들과 실습 여행도 함께 다녀오고, 교환학생 생활을 통해 새로운 관계도 형성하며 얻은 점도 참 많았기에 후회는 없습니다.ㅎㅎ 그리고 제주대학교 교환학생의 경우에는 유일하게 졸업 및 실습이 밀리지 않는다는 점에서 부담 없이 다녀올 수 있습니다. 서울교대뿐만 아니라 경인교대에서도 교환학생이 오기 때문에 좋은 인연을 만나 이어 나가기에도 정말 좋은 기회가 될 것입니다. 제주대학교 교환학생, 강력히 추천합니다! 감사합니다.

정말 유익하고 흥미로운 이야기들을 알차게 담아주셔서 감사합니다. 한새록 학우님의 소감도 궁금한데요?

제주대학교 교환학생을 가고 싶다는 마음이 더 커진 것 같습니다! 오늘 당장 지원서를 써 보려 합니다!

네, 좋습니다. 제주의 자연을 느끼고 싶으신 분, 세상에 대한 시야를 확장하고 싶으신 분, 다양한 배경의 사람들과 만나며 관계를 형성하고 싶으신 분들! 망설이지 말고 제주대학교 교환학생에 한번 도전해 보시는 건 어떨까요? 오늘의 고민 상담소가 제주대학교 교환학생 생활을 고민하고 계시는 모든 학우분들께 큰 도움이 되기를 바라며 오늘의 방송을 마치도록 하겠습니다~



서울교대 육상부 전교전 우승, 그 순간을 담다

수습위원 김인영

12번의 역대 전교전 중 우승 횟수 6번이라는 유일무이한 기록, 그 주인공 서울교대 육상부! 서울교대에 입학하기 전부터 '전국 교육대학교 체육대회'(이하 '전교전')에 나가는 것이 꿈이었던 인영 기자가 직접 뛰며 함께한 2024 육상부 전교전의 짜릿한 순간으로 들어가 보자.



전교전, 그게 뭔데?

전국 교육대학교 체육대회는 대한민국의 10개 교육 대학이 모여 개최하는 대학교 정기전을 말한다. 약칭은 전교대지만 흔히 전교전이라고 부른다. 전교전은 종합 체육대회가 아니라 각 종목이 따로 개최되는 별개의 대회이며, 매년 각 대학이 돌아가며 주최를 맡는다. 현재 티볼, 농구, 배구, 배드민턴, 육상, 축구, 테니스, 그리고 핸드볼 종목이 있다.

육상, 달리기만 하는 건 아니다!

그중에서 단연 체육대회의 꽃이라고 할 수 있는 육상 종목을 알아보자. 육상은 크게 트랙 경기, 도로 경기, 필드 경기, 그리고 복합 경기로 나뉜다. **트랙 경기**는 우리가 흔히 '육상'하면 떠올리는 것으로, 단거리, 중거리, 장거리 달리기와 장애물 달리기 및 이어달리기 종목이 포함된다. 이 중에서 100m 달리기는 누구나 부담 없이 관심을 가질 수 있기에 축구, 마라톤과 함께 올림픽 3대 종목으로 꼽힌다. **도로 경기**는 도로 위의 정해진 코스에서 펼쳐지는 경기로, 경보와 마라톤 종목이 있다. 도로 경기는 그 어떤 종목들보다도 체력 소모가 크며, 높은 지구력을 요구한다. **필드 경기**는 멀리뛰기와 높이뛰기, 장대높이뛰기 등이 포함된 도약 종목과 포환던지기, 원반던지기 등이 포함된 투척 종목으로 나뉜다. 도쿄 올림픽에서 큰 주목을 받았던 우상혁 선수가 높이뛰기 종목에 참가했다. **복합 경기** 는 한 선수가 이틀에 걸쳐 앞서 언급한 단거리, 중거리, 투척, 도약 종목을 전부 소화해야 한다. 이틀 안에 7종목이나 10종목 경기를 뛰어야 하기에 체력이 특히 중요한 요인으로 여겨진다.

그렇다면, 육상 전교전에서는 무슨 종목 경기가 이루어질까? 트랙 경기는 남·여 각각 100m, 400m, 400m 계주, 800m 혼성계주, 여자 800m, 남자 1,500m가 진행되고, 필드 경기는 남·여 각각 멀리뛰기, 높이뛰기, 포환던지기 등 모두 9개 종목이 진행된다.

특종! 육상부 주장님과 지도 교수님을 만나다

육상 전교전은 2013년부터 시작한 대회이며, 한국대학육상경기연맹의 주최로 열린다. 2024년 4월 13일, 경북 예천군 예천스타디움에서 진행되었던 올해 육상 전교전은 서울교대가 우승을 차지했다. 육상부 주장, 지도 교수님과의 인터뷰를 통해 자세한 상황을 알아보자.

인영 기자 2024 육상 전교전을 우승으로 이끌었던 주장님을 만나보았습니다! 간단한 자기소개 부탁드려요.

주 장 안녕하세요, 저는 서울교대 육상부 2024년도 주장이자 생활과학교육과 22학번 이희찬이라고 합니다.

인영 기자 네, 먼저 우승 정말 축하드립니다. 몇 가지 질문을 드려 볼게요. 평소에 육상부는 어떻게 훈련을 진행하나요?

주 장 평소 육상부는 **런닝과 웨이트**를 기본 훈련으로 삼고 있습니다. 물론 대회 기간이 아니면 자주 훈련을 진행하는 편은 아니지만, 대회 기간에는 자주 진행합니다. 기본 훈련으로 다같이 런닝을 하고, 출전하는 종목별로 흩어져 다른 기능 운동을 합니다.

인영 기자 주장님께서는 3년간 육상부 전교전에 참여하신 것으로 알고 있는데, 가장 기억에 남는 경기는 무엇인가요?

주 장 코로나 이후 3년 만에 부활한 2022 전교전부터 2024 전교전까지 3회 참여하였는데, 2023 전교전이 가장 기억에 남습니다. 2023 전교전은 제가 부주장으로 출전했던 전교전이자, 서울교육대학교가 오랜만에 우승을 차지한 연도이기도 합니다. 이때 출전했던 선수들이 정말 황금세대라고 부를 수 있겠네요.

인영 기자 작년 전교전과 올해 전교전에 대한 마음가짐의 변화가 있을까요?

주 장 아무래도 부주장으로 참여한 작년보다는 주장으로 참여한 올해가 더 부담되고 책임감이 생겼던 건 사실입니다. 작년에 워낙 좋은 성적을 거두기도 했기 때문에 올해는 작년보다 더욱이 부원들을 이끌 수 있는 주장이 되어야 하겠다는 생각이 있었습니다.

인영 기자 그렇다면 서울교대 육상부가 이번 전교전에서 우승할 수 있었던 비결은 무엇인가요?

주 장 아무래도 육상부원들의 기본적으로 **뛰어난 실력과 유대감** 덕이라 생각합니다. 가장 큰 건 **대회에서 으쌰으쌰하는 분위기**도 한 몫 했다고 생각합니다. 또한, **집부들의 노력, 지도교수님인 김방출 교수님의 지원과, 박연아 교수님과 심재표 교수님의 도움, 대회 매니저님의 보조**가 있었기 때문입니다.

인영 기자 2025년 전교전에서 활약할 육상부 후배들과 첫 대회를 뛸 새내기에게 전할 말이 있다면요?

주 장 일단 육상부에 오신 것을 정말 환영합니다. 여러분들이 육상부에 들어오신 것을 후회하지 않으실 것이라 자신합니다. 여러분들이 고생하고 노력한 만큼, 그 모든 것을 발휘할 것입니다. 또한, 대회를 뛰어주어서 정말 고맙습니다. 여러분들이 다치지 않고, 최상의 컨디션을 발휘하여 대회가 여러분들에게 교대에서 쌓은 추억 중 좋은 기억이 되었으면 좋겠습니다.

인영 기자 2024 육상부 전교전 우승을 함께 이뤄낸 선수들에게도 한 마디 부탁드려요.

주 장 부족한 주장을 믿고 와주셔서 정말 감사했습니다. 우리 부원들이 없었다면 우승이란 값진 성적을 얻어낼 수 없었을 것에 모든 것을 걸 수 있습니다. 제가 표현이 서툴러서 늘 말을 못했지만, 정말 여러분들 덕에 즐겁고 행복했습니다. 꼭 내년에도 육상부에서 다같이 행복하고 좋은 그런 기억들만 만들었으면 좋겠습니다.

인영 기자 마지막으로, 주장님이 생각하는 육상의 매력을 알려주세요!

주 장 육상의 매력이라고 하면 아무래도 **찰나의 순간 차이**가 아닐까 싶습니다. 1초가 안 되는 순간으로 기록과 순위가 결정되고, 그 순간의 차이를 극복하기 위해 노력하는 적게는 몇 주, 길게는 몇 년의 그 시간이 정말 값지다고 생각합니다. 이런 육상의 매력을 많은 친구들이 알았으면 좋겠습니다.

인영 기자 인터뷰에 응해주셔서 감사합니다! 앞으로의 육상부 활약도 기대하겠습니다.

• • •

인영 기자 이번에는 육상부 지도 교수님을 만났습니다. 안녕하십니까, 교수님! 간단한 자기소개 부탁드려요.

교수님 안녕하세요, 서울교육대학교 김방출 교수입니다.



인영 기자 교수님께서는 서울교대 육상부를 창단하셨다고 알고 있는데요, 그 계기가 있을까요?

교수님 미국 유학 시절, 미국 학생들은 시간만 나면 언제든 스포츠를 즐길 수 있는 환경과 마인드가 돼 있어 부러웠습니다. 공부만이 아닌 운동도 잘하는 학생들이 미국 사회의 주도권을 잡고 있습니다. 그러려면 초등학교 때부터 심신을 건강하게 다져야 하는데 국내의 현실은 그렇지 못합니다. **미래를 책임질 새싹들이 올바르게 성장할 수 있도록 지도할 수 있는 교사를 양성하기 위해** 육상부를 창단했습니다. 또한, 2013년에 제1회 전국 교육대학교 육상대회를 개최했습니다.

인영 기자 예비 교사들의 스포츠 경험이 특히 중요한 이유가 있을까요?

교수님 학창 시절부터 엘리트 선수들의 모습을 지켜보면 특정 종목에 대한 두려움이 줄고, 서로가 경기에 대한 이야기를 나누는 등 **스포츠 종목에 대한 긍정적인 문화가 형성**될 수 있습니다. 이러한 문화는 초등학교 교사가 될 교대 학생들을 통해서도 만들어질 수 있고, 우리나라의 육상 발전의 밑거름이 될 것이라고 확신합니다. **현장의 지도자들이 스포츠를 즐길 줄 알아야 공부로 스트레스 쌓인 아이들에게도 스포츠를 할 기회를 주게 됩니다**. 그러려면 미래의 교사들이 직접 스포츠를 해봐야 합니다. 특히 기초 종목인 육상에 대한 경험이 중요합니다.

인영 기자 이번 대회에서 당당히 우승을 거머쥔 육상부원들에게 축하의 한 말씀 부탁드려요!

교수님 선수 모두가 개인 시간을 아껴 훈련한 결과입니다. 우승을 위해 땀 흘린 선수들에게 진심으로 감사함을 느낍니다. 고생했습니다.

인영 기자 이상으로 인터뷰를 마무리하겠습니다. 시간 내 주셔서 감사드립니다! 앞으로도 서울교대 육상부의 발전을 응원하겠습니다.

자, 육상의 매력에 대해 조금은 알게 되었는가? 서울교대에는 체육교육과가 아니더라도 육상을 배울 수 있는 과목이 있다. 바로 1학년 때 수강하는 '체육실기지도 I '이다. 단거리 달리기, 이어달리기, 장애물 달리기, 멀리뛰기, 높이뛰기 등 육상의 기본 종목들을 체험할 수 있는 수업이다. 이 과목을 수강하고 육상에 흥미를 느낀다면 주저하지 말고 육상부에 지원해 달리는 즐거움을 하루빨리 알게 되기를, 그리고 전교전에도 출전해 값진 경험을 하고 우승의 기쁨까지 누리기를 진심으로 바란다.

"서울교대 제12회 전국 교육대 육상대회 우승, 그 영광의 순간"



걸어서 대학본부 속으로

수습위원 이서영

"책 빌려야겠다. 도서관 가야겠네.", "목마른데, 다솜채에서 시원한 스무디 사야겠다.", "아, 이번 교시 수업 장소는 연구강의동이네.", "학생증 사진이 너무 오래됐다, 바꿔야겠네. 어, 그런데 어디로 가야 하지? 어라라?".

서울교육대학교 학생들에게 제일 생소할 수 있는 '**대학본부**'. 여러분은 '대학본부'의 역할에 대해 어디까지 알고 있는가? 그래서 준비했다! 걸어서 대학본부 속으로!



먼저, 대학본부의 1층부터 둘러보자. 대학본부 1층 중앙과 엘리베이터 옆면에는 대학본부의 안내도가 놓여 있다.



무인증명발급기

대학본부에 들어오면 접수대 바로 옆 무인증명발급기를 볼 수 있다. 무인증명발급기에서는 재학증명서, 성적증명서, 졸업증명서, 교육비납입증명서 등 다양한 증명서를 **무료**로 발급할 수 있다. 무인증명발급기 옆에는 출력할 수 있는 증명서의 종류와 발급기 사용 안내 사항이 적혀있다.



무인 발급기 반대편에는 학부생 관련 부서들이 모여있다.



1106 학생처

학생처에서는 학생증 사진 변경, 학생 상·징계, 학생 병무 업무, 학자금·장학금·예산 관리 등을 담당한다. 무인증명발급기에서 발급할 수 있는 증명서들은 학생처에서도 발급할 수 있으며, 무인증명발급기의 관리 또한 학생처에서 담당하고 있다. 학교 건물 및 강의실 대여와 교내 주요 자료를 관리하는 부서이다.



1108 보건실

보건실은 서울교육대학교 학부생이라면 **누구나** 이용할 수 있다. 보건실의 실시간 현황은 문 옆에 자석으로 표시되어 있다. 또한, 학생들이 메모를 남길 수 있도록 작은 화이트보드도 갖춰져 있다.







H1101 종합문화관

종합문화관은 다양한 행사 및 공연이 이루어지는 장소이다. 대학본부 정문과 건물 밖 외부 건물을 통해서 들어갈 수 있다. 종합문화관 양쪽으로 H1102 분장실과 H1103 대기실이 위치해있다.

무인 발급기를 기준으로 더 안쪽으로 들어가면 교외 서비스와 관련된 부서들이 모여있다.

1109 주차관리실



주차관리실에서는 서울교육대학교 내 차량 등록, 주차 관리 등을 담당한다. 발급 대상자와 발급 절차, 작성해야 하는 문서, 주차 가격 등 자세한 내용은 서울교육대학교 홈페이지 '**주차 안내**' 페이지에서 확인할 수 있다.

1110 기록관-1111 보존서고

기록관은 학적부, 공식 문서, 자료 등 약 2만 5천 여권 정도의 비전자 기록물을 보존하고 관리하고 있다. 또한 2023년 10월부터 '기록관리팀'을 신설하고 기록물 관리를 위한 전담 조직으로 지정하여 운영하고 있으며, 법령과 기록물의 상태 보존 관리 방법에 따라 보존서고에서 기록물을 보존하고 있다. 기록관의 보존서고가 고층, 지하가 아닌 1층에 위치하는 이유는 서고 하중(기록물의 무게) 고려와 습도 및 온도 관리 때문이다.

여기서 잠깐! 그렇다면 1층에 있는 1110 기록관과 2층에 있는 1208 문서고는 무엇이 다를까?

2층에 있는 문서고는 1층 기록관의 보존서고와 달리 온도와 습도 관리가 필요 없는 한시 기록물을 보관하고 있다. 그렇기에 보관하는 기록물 양이 보존서고보다 적어 문서고의 보존 공간은 비교적 작다.



기록관 입구



보존서고



기록물 보존 공간

이제 2층으로 가보자.

1212 정보전산원

정보전산원은 교내 전자기기와 네트워크, 학교 홈페이지를 관리하는 직접적인 서비스와 온라인 데이터 관련 업무를 지원하는 간접적인 서비스를 제공한다. 그중 홈페이지 내 **'MY-PORTAL'**은 학생 지원 서비스로 로그인을 최초 1회만 하면 다양한 학사 시스템을 별도 로그인 없이 간편하게 이용할 수 있다. 오늘의 날씨, 급식부터 시간표, E-Class, 도서관. 증명서 발급, 캠퍼스 VR 등 다양한 학사 시스템이 제공된다.



여기서 잠깐! 서영 기자의 MY PORTAL 설명서

매번 하나하나 클릭해서 로그인 후 들어가는 학교 웹사이트. 쉽게 한 페이지에 정리되어 있다는 사실, 알고 있었어? MY PORTAL에 대해 조금 더 자세히 알려줄게.

'MY PORTAL'은 서울교육대학교 홈페이지 상단에 바로가기 버튼을 통해 접속할 수 있어. 최초 로그인만 하면, 별도 로그인 없이 다른 웹으로 접속할 수 있어.



MY PORTAL 웹에서는 오늘의 날씨부터 학식 메뉴, 학교 일정, 시간표 등을 확인할 수 있어. 또, KOEDU, E-Class, 도서관, OFFICE 365등으로 바로가기가 가능해. 학교 홈페이지에 있는 메뉴 대다수가 모여있다는 거지. 물론, 별도 로그인이 필요 없다는 사실. 너무 간편하지 않아? 아래 포털 QR을 첨부할게, 바로 가보자!



*MY PORTAL
바로가기 QR

1층과 2층에 대해 자세히 다루었으니, 이젠 점점 위로 가보자. 3층에는 학생연구개발지원센터와 같이 연구실들이 모여있다. 4층에는 기획처, 스튜디오가 위치 해있다. 5층과 6층에는 서울교육대학교의 교육 체계와 관련된 부서들이 모여있다.

이 밖에도 대학본부의 다양한 부서들의 담당 업무와 문의 번호는 서울교육대학교 홈페이지 '조직도' 페이지에서 자세히 확인할 수 있다.

우리는 과연 서울교육대학교를 다니며 대학 본부를 몇 번이나 가보게 될까? 이번 사향지기 기사로 다뤄본 대학 본부, 이젠 두렵지 않다!

기사 작성에 도움을 주신 김경도 기록관리팀장님께 감사 인사를 드립니다.

기억하나요,

2024. 9

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
사향지기 57호 배포	2024학년도 2학기 개강	묵향 전시회				
8	9	10	11	12	13	14
		사향축제				
15	16	17	18	19	20	21
						
22	23	24	25	26	27	28
				댄스리플레이 거리제		
29	30					

2024. 10

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
					O.F.F. 거리제	
6	7	8	9	10		
		에듀필 거리제				
13	14					
	하제소리 정기 공연					
20	21				25	26
27	28	29	30	31		
			총학생회장단 선거	댄스리플레이 정기 공연		
			엘로디 거리제	토박이 거리제		

당신의 한 학기

수습위원 김민소

2024. 11

日	月	火	水	木	金	土
				1 댄스리플레이 정기 공연		2
3	4 2학기 교육 실습			7	8	9 초등교사 임용시험 (1차)
10	11 2학기 교육 실습	12	13	14	15	16
17 	18	19	20 아이콜 정기 공연	21 소울라이프 정기 공연 토박이 정기 공연	22	23 학부 수시 전형 심층 면접
		26 에듀필 정기 연주회	27	28 울림통 정기 공연	29 벨칸토 정기 공연	30

2024. 12

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 엘로디 정기 공연	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13 2024학년도 2학기 종강	14 O.F.F. 정기 공연
			18	19	20	21
			25			

2024 통권 58호

2 EDUCATION

EDUCATION

사황지기

교과서, 네가 궁금해!

21세기 교육 트렌드, 역량 중심 교육

미디어 리터러시 교육의 A to Z

괴물은 태어나는가, 만들어지는가

모두가 함께 성장하는 교실

우리가 꿈꾸는 학생자치의 모습은?

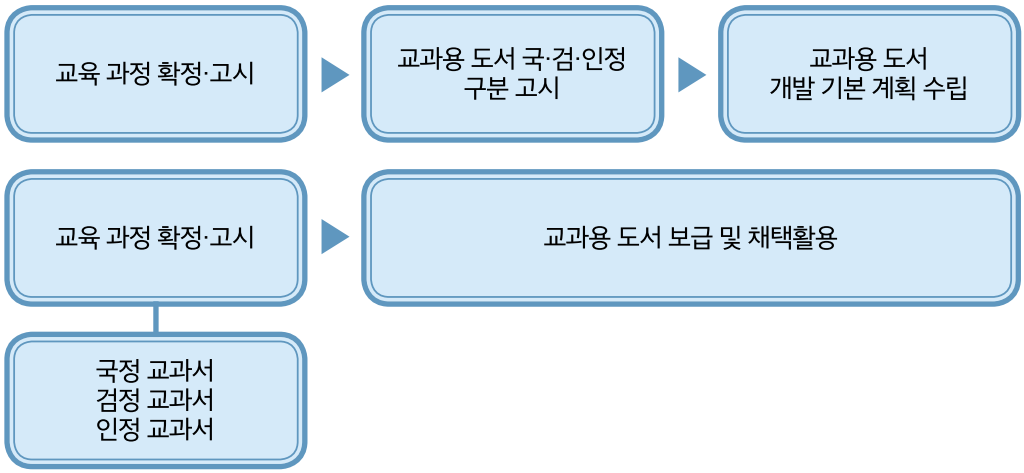
교과서, 네가 궁금해!

수습위원 김민소



교과서, 여러 가지 종류가 있다고?

오늘날 교과서는 각양각색의 겉모습을 보여 주고 있다. 그 속을 들여다보면, 겉뿐만 아니라 수록되어 있는 내용까지 다양하다는 것을 알 수 있다. 그 이유는 우리나라가 단일한 국정 교과서만 채택하는 것이 아니라, 검정 및 인정 교과서까지 채택한 데에 있다. 검정 및 인정 교과서 채택은 경쟁을 통해 교과서의 품질을 향상시키고 다양성을 높여서 교사와 학생의 선택권을 보장한다는 취지로 이루어졌다.



교과서, 어떤 과정으로 개발되고 있을까?

교과서는 국정·검정·인정의 세 가지 종류로 개발되고 있는데, 그 제작 과정은 다음과 같다.

1. 교육 과정 확정 · 고시

교과서는 교육 과정을 구현하기 위한 교육용 자료에 해당한다. 따라서 교과서 개발 작업은 교육 과정이 확정·고시된 이후 본격적으로 시작된다. 국가 교육 과정은 총론과 각론으로 구성되어 있으며, 그 중에서도 각론에 교과서 편찬을 위한 구체적인 내용이 제시되어 있다.

2. 교과용 도서 국 · 검 · 인정 구분 고시

교육부 장관은 개정 교육 과정에 따라 교과별로 '교과용 도서 국·검·인정 구분 고시'를 진행한다. 교육부 장관이 교과별로 교과서의 종류(국정·검정·인정 교과서)를 지정하게 되면, 해당 교과에서 지정된 종류의 교과서 개발 절차에 따라 교과서를 개발하게 된다.

3. 교과용 도서 개발 기본 계획 수립

교과용 도서는 개정 교육 과정의 정신을 구현하기 위해 정책의 방향을 제시한다. 정책의 방향은 기본 목표의 설정과 목표 달성을 위한 국정, 검정, 인정 도서별 중점 개선 계획을 수립한다.

4. 교과용 도서 개발

교과서 개발 단계는 국정, 검정, 인정 도서별로 상이한 절차를 거친다.

(1) 국정 교과서

국정 교과서는 국가가 교과서 저작에 직접 관여하는 교과서이다. 국가가 저작권을 가지고 있지만, 교육부가 직접 편찬하지 않고 연구 기관이나 대학 등에 위탁하여 편찬하기도 한다. 이렇게 만들어진 교과서가 교육부의 심사 기준을 충족하면 교과서의 지위를 부여받는다.

(2) 검정 교과서

검정 교과서는 국가가 교과서 저작에 간접 관여하는 교과서이다. 교육부 장관이 검정 도서로 고시한 과목에 대하여 검정·실시 공고를 하면 민간에서 편찬한다. 이후 교육부의 검정에서 공통 기준과 교과별 기준을 충족하면 교과서의 지위를 부여받는다.

(3) 인정 교과서

인정 교과서는 국가가 교과서 사용에 직·간접적으로 관여하는 교과서이다. 시·도 교육청 자체 개발 인정 도서, 출판사 출원 인정 도서, 자유 발행 적용 인정 도서로 구분된다.

- **교육청 자체 개발 인정 도서**

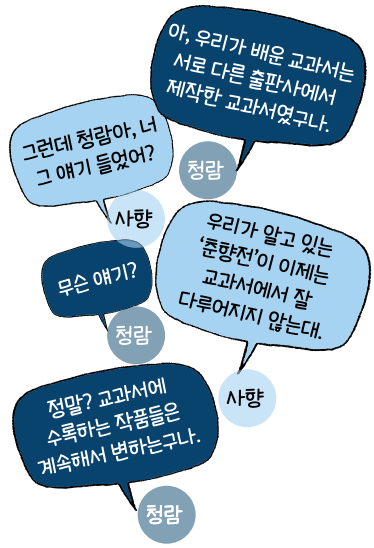
  교육청 자체 개발 인정 도서는 교육청에서 개발 계획을 수립하고 개발하는 교과서이다. 자체적으로 개발하거나 위탁 기관을 선정하여 개발하고, 심의를 통해 교과서로의 지위를 부여한다.

- **출판사 출원 인정 도서**

  출판사 출원 인정도서는 교육청에서 인정 실시 공고를 올리면 출판사에서 집필한다. 이후 교육청 인정 도서 심의회의 심사를 거쳐 교과서로의 지위를 부여받는다.

- **자유 발행 인정 도서**

  자유 발행 인정 도서는 민간이 집필하되, 국가에서 제시한 자체 검증 내용에 따라 집필자가 자체 검증을 하는 방식으로 개발된 교과서를 말한다. 해외에서는 우리나라보다 활발하게 시행되고 있는 방식이다.



5. 교과용 도서 보급 및 채택활용

국·검·인정 도서로 합격한 교과서는 출판사의 인쇄 과정을 거친 후 학교에 보급된다. 국정 교과서는 한 교과당 한 종류만 있기에 선택의 여지가 없이 교육 현장에서 사용되며, 검정 및 인정 교과서는 학교의 교과서 선정 위원회에서 심의를 거쳐 선정된다.

교과서에 수록되어 있는 작품들, 어떻게 선정될까?

교과서에 수록할 작품은 교육 과정 속 성취 기준을 기반으로 선정된다. 사회와 학습자의 요구에 기초하여 교육의 일반 목표나 교육 과정 총론이 기획되고, 학문과 교과의 요구에 기초하여 교육의 특수 목표나 교육 과정 각론이 구성된다. 이러한 과정 속에서 교과서는 다양한 작품들 가운데 학생들이 달성해야 할 교육적 목표를 달성하는 데 적합한 작품을 자유롭게 선택하는 방식으로 집필되고 있다.

교과서 수록 작품들, 어떻게 바라봐야 할까?

교육 과정에도 변화가 일어나듯, 시대적 변화와 사회적 가치관에 따라 교과서 수록 작품들을 바라보는 시선도 다양해지고 있다.

- 그때는 맞지만 지금은 아니다
  - **심청전** 전통적인 효의 가치관 vs 아동 학대
  - **운수 좋은 날** 문학의 비극성 vs 가정 폭력
  - **신데렐라** 아름다운 사랑 이야기 vs 수동적인 여성상
- 그때는 저쪽 편? 지금은 이쪽 편!
  - **흥부전** 선하게 살면 복이 온다! 흥부 편 vs 노력을 통한 자기 계발! 놀부 편

교과서에 수록되어 있는 작품들, 어떻게 가르쳐야 할까?

교과서 수록 작품을 결정하는 기준이 되는 교육 과정은 사회, 학문, 교과, 학습자의 요구를 종합적으로 고려하고 절충하여 그 내용이 결정된다. 사회의 가치관이 변화함에 따라 교과서에 수록되는 작품이 변화하고, 교과서에 수록되어 있는 작품을 바라보는 눈도 달라지고 있다. 따라서 교과서에 수록되어 있는 작품을 가르칠 때, 작품 자체가 가지고 있는 본질적인 내용을 판단하는 것보다 작품을 해석하는 다양한 관점을 열어 주는 것이 중요하다.

기사 작성에 도움을 주신 국어교육과 김도남 교수님께 감사의 말씀을 전합니다.



21세기 교육 트렌드, 역량 중심 교육

편집위원 김민혜
편집위원 정민우

교대생이라면 모를 수가 없는 그 단어, **'역량'**. 2015 개정 교육과정부터 꾸준히 강조되고 있는 역량이란 도대체 무엇인가? 21세기 교육 트렌드를 이끌어가는 **'역량 중심 교육'**을 알아보자!



역량아, 자기소개를 부탁해!

교육부에서 2022 개정 교육과정 총론을 발표하면서 교육과정 개정 방향의 주요 내용을 밝힌 바가 있다. 2022 개정 교육과정에서는 '미래사회의 불확실성에 대응할 수 있는 기본 역량 및 변화대응력을 키워주는 교육 체제의 구현'이라는 점을 교육과정 개정 방향의 첫 항목으로 설정하였다. 또한, 2022 개정 교육과정 총론을 보면 개정된 중점 사항 중 '미래 사회가 요구하는 역량 함양이 가능한 교육과정'이 첫 항목으로 제시되어 있다. 즉, '역량'은 현대 교육과정의 골자를 이루는 핵심 개념이라고 볼 수 있다.

이전의 교육과정들은 대체로 '지식'을 강조하는 지식 기반의 교육과정이었으나, 2022 개정 교육과정에서는 '역량'을 개정 중점 사항에서 강조하는 만큼 역량 기반의 교육과정으로 변모하게 되었다. 이에 착안하여, 역량의 의미는 지식과의 차이를 통해 분명히 밝힐 수 있을 것이다.

지식과 역량의 사전적 의미
지식(知識): 어떤 대상에 대해 배우거나 실천을 통해 알게 된 명확한 인식이나 이해. 알고 있는 내용이나 사물. **역량(力量)**: 어떤 일을 해낼 수 있는 힘.

출처: 네이버 어학사전

지식과 역량의 사전적 의미에서 알 수 있듯이, 역량 기반 교육과정에서는 배운 지식, 기능, 가치를 다양하게 활용할 수 있는 힘인 역량을 기르도록 하는 것을 핵심적인 목표로 설정하였다. 역량 기반 교육과정의 측면에서, 역량은 개인이 가진 지식, 기능, 태도 등의 다양한 자원과 그것을 적극적으로 활용하여 문제를 해결할 수 있는 능력을 의미한다. 역량은 일반적으로 기존의 지식과 기술보다 상위 개념으로, 교육과정에서 총론에서는 미래 인재가 함양해야 하는 역량을 6가지로 나누어 명시하고 있다.

자기관리 역량	자기주도적으로 삶을 설계하고 실천하는 능력
지식정보처리 역량	다양한 자료와 정보를 효과적으로 탐색, 분석, 평가, 활용하여 새로운 지식을 창출하고 문제를 해결하는 능력
창의적 사고 역량	새로운 아이디어를 산출하고, 문제를 창의적으로 해결하며, 변화를 모색하고 적응하는 능력
심미적 감성 역량	예술적, 미적 체험을 통해 삶의 질을 향상시키고, 타인과의 조화로운 관계를 형성하는 능력
의사소통 역량	다양한 맥락에서 효과적으로 의사소통하며, 타인의 의견을 존중하고 협력하는 능력
공동체 역량	공동체의 일원으로서의 책임감을 가지고, 다양한 사람들과 협력하여 공동의 목표를 달성하는 능력

2022 개정 교육과정 총론에서 제시한 6가지 핵심 역량(교육부, 2022)

역량 중심 교육은 이러한 6가지 역량의 함양을 도모하며, 학습자의 단순 지식 암기를 지양하고 실생활에서 활용할 수 있는 역량을 키우는 데 초점을 맞추고 있다. 즉, 역량 중심 교육은 학습자 중심이며, 실질적인 역량 습득 여부를 파악한다는 특징이 존재한다. 또한, 실생활과 연계된 학습

내용을 추구하며, 지속적인 피드백과 과정 중심 평가를 지향하고 있다. 학습자가 능동적으로 학습에 참여하고, 미래 사회에서 필요한 실질적 역량을 기른다는 점에서 역량 중심 교육은 현대 교육의 대표 주자로 떠오르고 있다.

교과별 역량이 궁금해!

교과	핵심역량
교육과정 총론 역량	자기관리 역량, 지식정보처리 역량, 창의적 사고 역량, 심미적 감성 역량, 협력적 소통 역량, 공동체 역량
국어	비판적·창의적 사고 역량, 디지털·미디어 역량, 의사소통 역량, 공동체·대인 관계 역량, 문화 향유 역량, 자기 성찰·계발 역량
도덕	별도로 역량을 정해두지 않고, 총론의 역량을 발휘할 수 있는 도덕적 인간
사회	창의적 사고력, 비판적 사고력, 문제 해결력 및 의사 결정력, 의사소통 및 협업 능력, 정보 활용 능력
수학	문제 해결, 추론, 의사소통, 정보 처리, 연결
과학	과학적 탐구 능력, 과학적 문제 해결력, 과학적 의사소통 능력
실과	실천적 문제 해결 역량, 생활자립 역량, 관계 형성 역량, 기술적 문제해결 역량, 기술학적 지식의 이해 역량, 기술적 실천 역량
체육	움직임 수행 역량, 건강 관리 역량, 신체활동 문화 향유 역량
음악	감성 역량, 창의성 역량, 자기주도성 역량, 공동체 역량, 소통 역량
미술	공동체 역량, 정체성 역량, 창의융합 역량, 시각적 소통 역량, 심미적 감성 역량
영어	공동체 역량, 심미적 감성 역량, 자기관리 역량, 창의적 사고 역량, 지식정보처리 역량, 협력적 소통 역량

역량 중심 교육, 양날의 검?

역량 중심 교육은 미래 사회에서 요구되는 핵심 능력을 길러주는 데 초점을 맞추고 있다. 이는, 전통적인 지식 위주의 암기에서 벗어나 학생들이 실질적이고 다양한 상황에서 자신의 능력을 발휘할 수 있도록 돕는다는 점에서 장점이 분명하다. 그러나, 역량 중심 교육에도 명과 암이 존재하지 않을까? 교육과정이 개정을 거듭하는 이유는 세상에 완벽한 교육과정은 없기 때문일 것이다. 역량 중심 교육 또한 언젠가 개정의 바람을 맞이하게 될 것이다. 그렇다면, 역량 중심 교육과정이 지닌 틈은 무엇일까?

역량 중심 교육과정에 대한 비판점은 크게 세 측면으로 나눌 수 있다. **첫째,** 역량은 그 개념에 있어서 다양한 견해를 포함하고 있기에 정확히 정의 짓기 어려운 개념이다. **둘째,** 역량 논의는 행동주의에 의존한 것으로서 지식과 이해보다 수행을 훨씬 더 강조하며, 특정 기술이나 능력을 평가하는 데 초점을 둔다는 것이다. 즉, 지식과 이해를 기반으로 하는 기초 학문을 경시할 우려가 존재한다. 단기적인 성취를 강조하는 역량 중심 교육은 효과를 가시적으로 파악할 수는 있겠으나,

천천히 지식을 내재화하는 과정이 생략되어 장기적인 학습 효과의 희생을 불러일으킬 수 있다. **셋째,** 역량 중심 교육은 전반적인 교육 체제를 직업화하고 학교 교육에서 전통적으로 가르쳐온 자유교육의 가치를 평가절하시킬 수 있다.

"과연 역량을 어떤 특정한 행위를 할 수 있는 능력이나 특정 기술이나 정보의 축적과 동일한 개념으로 볼 수 있는가?" 역량 중심 교육과정은 실제적이고 실용적인 지식을 강조하는 교육과정으로써 각광받고 있으나, 가장 본질적인 의문을 불러일으키기도 한다. 역량 개념에는 사회적 속성이 포함되어 있기 때문에, 능력처럼 개인적 속성만으로 역량을 파악할 수 없다는 점에서 능력과 역량을 동일시하기는 어려울 것이다.

역량이 우리에게 남긴 메시지

현재 우리가 마주한 4차 산업혁명 시대는 빠른 속도로 변화하고 있으며, 알아야 하는 정보의 양과 새로운 지식은 셀 수 없을 만큼 빠르게 증가하고 있다. 급변하는 시대의 특성을 고려하여, 역량 중심 교육은 다양한 요소를 충족하며 성공적인 정착을 기대해야 할 것이다.

교사가 가르쳐야 하는 것은'컴퓨터도 할 수 있는 일'이 아니다. 컴퓨터가 분석해 준 자료를 바탕으로 그러한 자료들이 무엇을 의미하는지 학생 각자의 삶에서 재구성해 보며 적용할 수 있게끔 가르쳐야 한다. 즉, 역량 중심 교육은 학생들은 적극적으로 각자의 개성을 개발하면서 자신이 원하는 학습을 스스로 재구성할 수 있어야 하며 새로운 시각으로 세상을 바라보면서 원하는 것을 해내기 위해 역량을 발휘하는 방향으로 이루어져야 한다.

이러한 역량 중심 교육을 교실 속에 녹여내는 교사들은 과연 무엇을 해야 할까? 역량 중심 교육과정의 성공적 정착을 위해 제시된 교사의 6가지 전문성은 다음과 같다.

1) 학생들의 발달과 변화에 대한 이해와 관심
2) 동료 교사와의 협력과 소통 등의 관계능력
3) 여러 교과의 내용을 융합하고 재구성하며 이를 실제 삶과 연결할 수 있는 전문성
4) 교과 내용을 학생들의 필요에 맞추어 가르칠 수 있는 교과 교육학적 전문성
5) 교사 스스로 연구하고 갖출 수 있는 핵심역량
6) 학생 중심의 평가 전문성이다.

교사의 6가지 전문성(곽영순, 2015)

학생들의 역량을 발전시키기 전 교사의 역량이 제한적이라면 제한적인 역량을 가진 교사에게 배우는 학생들의 역량도 제한적일 수밖에 없을 것이다. 교사가 제대로 준비되지 않는다면 학생들에게 주는 자율성은 자칫 교사의 방임으로 연결될 수 있음을 기억해야 한다.

또한, 지식과 이해, 그리고 수행의 균형을 위해 역량 중심 교육과정은 교과와 관련되어 이루어질 수 있도록 하여야 한다. 역량이란 구체적인 내용 분야, 즉 교과와 관련되어야 가치가 있다. 교과 교육이

역량 중심으로 이루어지기 위해서는 각각의 교과별로 고유의 역량이 규명되고 이에 따른 교육이 이루어질 필요가 있다. 역량이 교육계에 던진 이 물음들이 해결된다면, 역량 중심 교육과정은 더 나은 방향으로 발전될 수 있으리라 기대된다.

역량 중심 교육은 학생 개개인의 잠재력을 최대로 발휘하도록 돕는 교육 방식이다. 역량 중심 교육은 단순한 지식 전달을 넘어, 학생들이 변화하는 사회 속에서 문제 해결 능력과 비판적 사고력을 키우도록 이끌어준다는 점에서 가치 있는 교육 사조일 것이다. 그러나, 역량 중심 교육이 역량이라는 울타리 속에서 오히려 학습자를 수동적인 존재로만 고정하는 것은 아닌지 고민해 볼 필요가 있다. **학습자는 언제나 수동적인 존재가 아닌 능동적인 주체자로서 존재해야 함을 되새기며, 역량을 품은 우리 교육이 한 단계 더 도약하는 날이 오기를 고대한다.**



사향지기에서
독자 여러분의 글을 모집합니다.

지금까지 숨겨왔던 자신의 글솜씨를 뽐내보세요!
독자 여러분의 소중한 글을 사향지기에서 실어드립니다.

지원 자격 | 서울교육대학교 재학생, 졸업생, 교직원

주　　제 | 자유 주제

(사향지기에 싣고 싶은 주제라면 무엇이든 자유롭게 기고해주세요.)

예 우리 대학과 관련된 이야기

알리고 싶은 교육 혹은 시사 이슈

자신만의 특별한 경험 등

(단, 교지 특성상 맞지 않는 주제는 제외합니다.)

분　　량 | A4 용지 2장 내외

보내실 곳 | kimym6117@naver.com

문　　의 | 편집국장 김민선



미디어 리터러시 교육의 A to Z

편집위원 봉지원

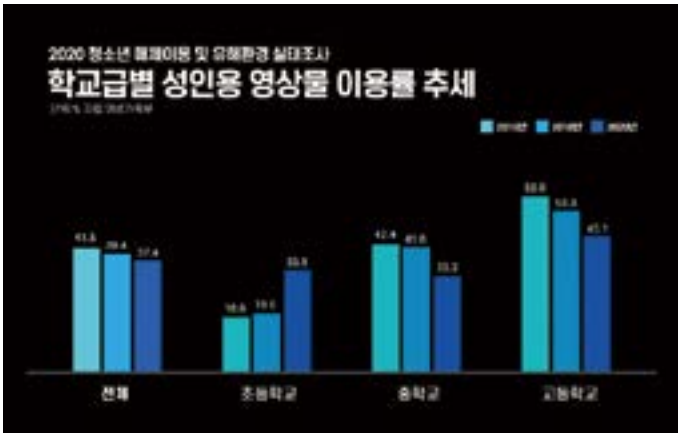
우리에게 즐거움을 선사하지만, 해로움을 끼치기도 하는 '미디어'.

자라나는 학생들은 그 양날의 검을 제대로 수용하고 있을까? 학생들의 미디어 노출이 점점 심해지고 있는 만큼, 미디어를 올바르게 수용하는 법을 가르치는 것이 절실해 보인다. 이때 교사가 실천할 수 있는 방법이 바로 '미디어 리터러시 교육'이다. 여러분은 바로 이 '미디어 리터러시 교육'을 잘 알고 있는가? 어디서 들어본 것 같긴 하지만, 자세히는 모르겠다는 생각이 들지는 않는가? 그래서 지원 기자가 준비했다, *미디어 리터러시 교육에 관한 모든 것!*



미디어, 이대로 괜찮을까요?





(출처 : 연합뉴스, 여성가족부 '2020 청소년 매체이용 및 유해환경 실태조사')

교육 현장에서 스마트폰을 활용하는 여러 에듀테크를 찾아볼 수 있을 정도로, 현재 초등학생들은 스마트폰과 친숙하다. 심지어 인터넷 또는 스마트폰 과의존 위험군으로 분류되는 학생들이 있을 정도로 스마트폰을 과도하게 사용하는 학생들도 존재한다. 또한, 인터넷 사용의 증감을 살펴보면 갈수록 증가하는 추세이다. 한국언론진흥재단 조사에 따르면 2022년 초등학생의 인터넷 이용시간은 5시간 40분으로 3년 전(2시간 40분)보다 크게 늘어 초·중·고등학생 중 가장 큰 증가 폭을 보였다.

이처럼 학생들의 스마트폰 사용을 흔하게 목격할 수 있는 상황에서, 스마트폰 등의 전자기기를 통한 미디어 노출 또한 증가하고 있다. 그런데 청소년들이 노출되는 미디어가 모두 건강하다고 할 수 있을까? 당연하게도 그렇지 않다. 여성가족부가 '2020년 청소년 매체이용 및 유해환경 실태조사'를 진행한 결과를 살펴보자. 놀랍게도 초등학교 4~6학년생 3명 중 1명은 성인용 영상물을 시청한 것으로 나타났다.

미디어로 인해 학생들이 비속어나 자극적인 표현들을 접하게 되는 것도 심각한 문제이다. 학생들이 유튜브 '영상툰'이나 게임 유튜브 등에서 배운 표현들을 학급에서 사용하면서 언어폭력 문제도 심해지고 있다. 조선일보의 2023년 기사에서, 한 초등학교 교사 정모(27)씨는 "초등학교 1학년 아이들도 등하굣길에 '*질래', '~새끼' 같은 말을 쓰는데, 대부분 게임 유튜브나 친구한테 배웠다고 말한다"며 "한 명만 (비속어를) 쓰면 교실 전체가 같은 표현을 사용해 버린다"고 설명했다. 이 때문에 교육계에서는 학생들이 자주 접하는 미디어의 욕설이나 비하 표현이 '교실붕괴'에 일조하고 있다고 지적한다.

미디어, 이제는 올바르게 읽자! '미디어 리터러시'

이처럼 미디어로 인한 여러 문제가 발생하는 상황에서, 학생들에게 '미디어 리터러시'를 길러주는

것은 이제 선택이 아닌 필수라고 할 수 있다. 그렇다면 '미디어 리터러시'란 정확히 무엇일까? 미디어 리터러시는 '미디어'와 '리터러시'의 합성어인데, 이때 리터러시(literacy)는 문자화된 기록물을 통해 지식과 정보를 획득하고 이해할 수 있는 능력을 말한다. 즉, **미디어 리터러시는 미디어(매체)를 이해하고 해석할 수 있는 능력을 뜻하는 것**이다. 이때, 미디어는 신문, 방송, 인터넷, 유튜브 등 모든 매체를 포괄한다. 그러나 미디어로부터 정보를 획득하는 것이 전부는 아니다. 미디어를 비판적으로 수용할 수 있는 능력까지 갖추어야 '미디어 리터러시'의 완성이라고 할 수 있다.

2022 개정 교육과정에서도 '미디어 리터러시'의 중요성을 인식하는 모습을 살펴볼 수 있다. 먼저, 국어과 역량에 '디지털·미디어 역량'이 추가되었다. 그리고 이에 대해, 국어과 교육과정 문서에는 "'디지털·미디어 역량'은 디지털 다매체 시대로 변화한 언어 환경을 고려하여 2015 개정 교육과정에서 설정한 '자료·정보 활용 역량'을 수정한 것이다."라고 명시되어있다. 또한, 국어과 교육과정 영역에 '매체'를 신설하였으며, "'매체'는 신설한 기존 영역에 부분적으로 반영해 온 매체 관련 내용 요소를 수정·보완하되, 디지털 매체를 기반으로 하여 새로운 의사소통 환경에서 중요하게 부각되고 있는 내용 요소를 교육 내용에 포함하였다."라고 설명하였다. 각 학년군의 성취기준에서도 '미디어 리터러시'와 관련된 내용을 아래와 같이 확인할 수 있다.

[2국06-01] 일상의 다양한 매체와 매체 자료에 흥미와 관심을 가진다.
[2국06-02] 일상의 경험과 생각을 글과 그림으로 표현한다.

[4국06-01] 인터넷에서 학습에 필요한 다양한 자료를 탐색하고 목적에 맞게 자료를 선택한다.
[4국06-02] 매체를 활용하여 간단한 발표 자료를 만든다.
[4국06-03] 매체 소통 윤리를 고려하여 매체 자료를 활용하고 공유한다.

[6국06-01] 정보 검색 도구를 활용하여 자신의 목적에 맞는 매체 자료를 찾는다.
[6국06-02] 뉴스 및 각종 정보 매체 자료의 신뢰성을 평가한다.
[6국06-03] 적합한 양식과 수용자의 반응을 고려하여 복합양식 매체 자료를 제작하고 공유한다.
[6국06-04] 자신의 매체 이용 양상에 대해 성찰한다.

(출처 : 교육부 고시 제2022-33호 [별책 5] '국어과 교육과정')

미디어, 어떻게 읽나요? 가르쳐주세요!

앞서 청소년들의 미디어 사용 실태와 교육과정 분석을 통해 미디어 리터러시 교육의 필요성을 충분히 느꼈다면, 미디어 리터러시 교육의 실제 사례에 다가가 보자.

첫 번째 사례는 부천교육지원청의 '비판적 사고력 UP' 미디어 리터러시 수업이다. 이 수업은 2024년 5월부터 7월까지 3개월간 23개 초등학교에서 진행되었으며, 초등 고학년을 대상으로

문해력과 비판적 사고 향상을 위해 기획되었다고 한다. 이 수업은 한국언론진흥재단에서 활동하는 미디어 전문 강사가 학급 단위 특강 형식으로 진행하며 학생들의 디지털 문해력 향상을 돕고자 했다. 구체적인 프로그램으로는 '스마트폰을 활용한 사실 혹은 거짓 사이트 체험하기', '영상 언어 개념을 이해하고 영상 제작하기', '사례를 통한 미디어 정보 분석하기' 등이 있었다. 김선복 교육장은 이 수업에 대해, "미디어 리터러시 수업이 학생들의 비판적 사고를 다지는 계기가 되기를 바란다"며 "앞으로도 학교 도서관이 학생의 올바른 미디어 생활을 돕도록 지원하겠다"고 밝혔다.

두 번째로는 시흥 배곧해솔초등학교의 미디어 리터러시 교육 사례가 있다. 배곧해솔초등학교에서는 2024년 5월 20일부터 24일까지 학생들의 슬기로운 미디어 생활을 위한 미디어 리터러시 교육을 실시했다. 해당 교육에 참여한 한 학생은 교육을 통해 재미있고 흥미롭게만 활용했던 디지털 기기를 비판적 태도를 가지고 활용해야 한다는 점을 깨달았다고 한다. 또 다른 학생은 "어떤 것이 개인 정보이고, 어떤 것을 다른 사람에게 알려주면 안 되는지에 대해서 구체적으로 배울 수 있었다"라고 이야기하였다.

이처럼 현장에서의 다양한 사례는 미디어 리터러시 교육이 나아가야 할 실제적인 방향을 보여주고 있다. 이전의 교육 프로그램이 전문가들로부터 '언론 분야의 뉴스 리터러시 주제 위주로만 이루어졌다.', '미디어에 관한 교육, 체험 및 홍보 등을 중심으로만 이루어졌다'라고 한계점을 지적받아온 만큼, 실제 교육 사례를 참고한 개선이 절실하다.

미디어의 바닷속에서 살아가는 우리는 그 파도에 휩쓸리고 있는가, 아니면 즐겁게 파도를 타는 '서퍼(surfer)'인가? 아직 미성숙하기에 파도에 취약한 아이들에게, '미디어 리터러시'라는 방파제를 만들어주는 것이 교육의 역할이다. 미디어의 파도를 막을 수 없다면, '미디어 리터러시 교육'을 통해 아이들이 '서퍼'가 될 수 있도록 도와주자.



괴물은
태어나는가, 만들어지는가



수습위원 손지후
수습위원 이서영

두려움의 대명사로 흔히 언급되는 '사이코패스'.
사이코패스는 태어나는 걸까, 만들어지는 걸까?
그렇다면, 사람에게 있어서 유전자와 환경 중에서 무엇이 더 중요할까?
유전자와 환경의 중요성에 대해 우열을 가릴 수 있을까?
뇌과학자이자 친사회적 사이코패스로 잘 알려진
제임스 팰런 교수(James H. Fallon)는 이 물음에 집중했다.
그의 저서 '사이코패스 뇌과학자'를 통해
유전자와 환경이 개인에게 미치는 영향에 대해 자세히 알아보자.





저서 | 사이코패스 뇌과학자

'사이코패스 뇌과학자' 3장에서 제임스 팰런 교수는 온전히 '유전자'에 대해 이야기했다. 태어날 때부터 부여받게 되는 선천적인 요소인 유전자, 특히 그중에서도 '뇌'에 집중한 것이다. 그는 사람마다 뇌의 구조가 다르고, 같은 상황이어도 활성화되는 뇌 구조 및 영역의 크기가 다르다는 사실을 알아냈다. 제임스 팰런 교수의 실험을 예시로 구체적으로 살펴보자.

[실험 I] 뇌 피질 실험

가설 설정	사이코패스의 뇌는 정상인의 뇌보다 감정, 주의, 의지, 계획 등의 영역이 활성화되지 않을 것이다.
실험 과정	사이코패스 집단과 정상인 집단이 동일 과정을 거치며 찍은 PET 뇌 사진을 분류 없이 나열한 뒤, 활성화가 비슷한 뇌 사진끼리 연결한다.
	실험 내용: 자유 글쓰기, 영상 시청 등
실험 결과	실제 사이코패스의 뇌는 정상인의 뇌보다 감정, 주의, 의지, 계획 등의 영역이 활성화되지 않았다. 또한, 이를 이어주는 연합 피질 역시 손상되거나 활성화되지 않는 모습을 보였다.

* 뇌 피질은 감정, 주의, 인지 등을 담당하며, 인지 상태와 감정 상태를 전환한다.
  연합 피질은 공간 처리, 언어 이해, 개념 장착과 같은 복잡한 인지 과제를 수행한다.

[실험 II] 뇌 피질 비활성화가 사람에게 미치는 영향 실험

가설 설정	뇌 피질 및 연합 피질 손상은 대인관계뿐만 아니라 교육에도 부정적 영향을 미칠 것이다.
실험 과정	뇌 피질 및 연합 피질 손상 실험자와 정상인 사이 대인관계, 교육 이해도 및 성취도 등을 비교한다.
	실험 내용: 영상 시청, 타인과의 대화, 낯선 상황 등
실험 결과	뇌 피질 및 연합 피질 손상 실험자는 정상인보다 타인에 대한 감, 이해 등의 뇌 영역이 비활성화되었고, 교육에 대한 이해도와 활용 능력 저하되었다.

제임스 팰런 교수의 실험에서 선천적인 '뇌', 즉 유전자가 인지와 공감 과정에 있어 영향을 준다는 것을 나타낸다. 그는 위의 실험을 통해 사람이 유전적인 요소에 영향을 받을 수밖에 없다는 것을 보여준다.

제5장에서 그는 '후성유전학'과 '심리학'을 인용하여 **'환경'**에 집중했다. 여기서 제임스 팰런 교수가 정의한 '환경'이란 가정, 교육, 대인관계 등을 포함한다. 앞서 태생적으로 정해지게 되는 뇌 구조와 유전자의 염기서열과는 다르게, 인위적으로 조성할 수 있는 환경에 집중한 것이다.

[실험 I] 환경이 선천적인 요소인 유전자에 미치는 영향

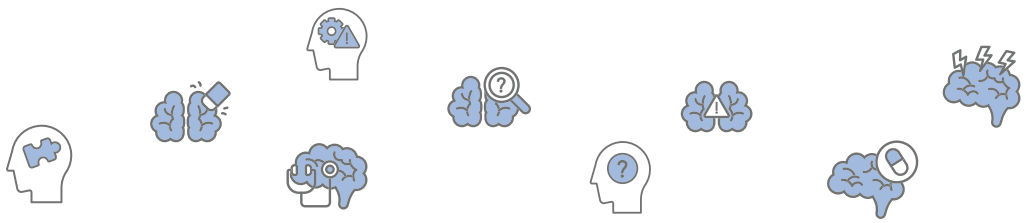
실험 과정	환경적 스트레스 요인이 DNA와 신체 내 호르몬에 미치는 영향을 실험하고, 관찰한다.
실험 결과	환경적 스트레스 요인이 메틸과 아세틸이라는 작용기를 내보내 DNA를 감쌀 때 신경전달물질의 균형 및 단백질의 양을 바꾼다.

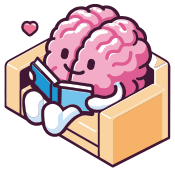
* 작용기란, 분자에서 특징적인 화학 반응을 담당하는 부분을 의미한다.
  작용기의 변화 및 단백질의 변화는 DNA의 형태를 변화시킨다.

여기서 제임스 팰런 교수는 **결국 사람을 완성하는 것은 유전과 더불어 그를 둘러싼 환경임을 강조**한다. 그렇다면 기사 도입에서 던진 질문이었던, '유전자와 환경 중 어느 것이 더 중요할까?'에 대한 질문의 답은 무엇일까? 제임스 팰런 교수는 유전자와 환경 중 어느 요인이 더 중요하다고 보았을까? 뚜렷한 유전론자였던 그였음에도 **유전자와 환경 중 우열을 가릴 수 없다**고 이야기한다.



앞서 살펴보았듯, '유전자'와 '환경'은 살아가면서 온전하게 분리할 수 없는, 상호 보완적인 요소이다. 사람이 살아가는 데 있어 유전자와 환경의 영향은 모두 크게 작용한다. 비교적 비슷한 유전자를 받은 쌍둥이일지라도 각기 전혀 다른 환경에서 자라온다면, 완전히 다른 모습으로 성장할 수 있는 것과 같이, 사람에게 환경과 배경의 영향은 매우 크다. 즉, 유전적으로 뛰어난 능력이 있더라도 환경과 교육이 뒷받침되지 않는다면 개별적인 잠재력을 충분히 발휘하기 어려울 수 있는 것이다. 또한, 아무리 좋은 환경에 놓여있고 좋은 교육을 받는다 하더라도 유전자에 따라서 개개인이 잘하는 분야가 모두 달라질 수 있는 것도 사실이다. 같은 학교 교육을 받는다고 해도 어느 학생은 언어적인 측면에서 두각을 보이지만 다른 학생은 예술 측면에서 뛰어난 능력을 보일 수 있다는 것이 이를 보여준다. 이처럼, 유전자와 환경은 모두 개개인의 인격을 형성하는 데 큰 역할을 하며, 이 둘은 서로 상호 보완적인 관계를 맺고 있으므로 **둘의 우열을 가리는 것은 불가능하다**.





우리는 예비 교원으로서 이를 바탕으로 유전자와 환경을 적절히 활용할 수 있는 방안을 마련해야 한다. 학생들을 바라보며 유전자나 교육 환경만을 탓하는 것에서 벗어나 학생들의 고유성을 이해하고, 그들의 강점을 잘 활용할 수 있게 도움을 주어야 한다. 우리는 우선, 학생들의 유전적인 특성과 환경적인 배경을 모두 이해하고 존중하는 태도를 갖추어야 할 것이다. 학생들이 각자의 잠재력을 가진 독립적인 개체이므로 이러한 유전적인 강점을 충분히 발휘할 수 있는 교육 환경을 마련해주는 것은 중요하다. 우리는 모든 학생에게 똑같은 가르침을 주고, 똑같은 과제를 요구하는 것에서 탈피하고자 노력하며, 학생 개개인에게 맞는 따뜻한 피드백과 이를 바탕으로 한 교육을 제공할 필요가 있다. 학생들의 개별 스타일을 이해하고 그들의 성장에 중점을 두는 교육은 학생들이 자신의 강점을 충분히 발휘하는 데 있어 좋은 영향을 줄 것이다. 특히, 성장하는 모습에 큰 가치를 둔 긍정적인 피드백을 지속해서 제공한다면 학생들은 자기 잠재력을 충분히 발휘하는 데 좋은 영향을 받을 것이다. 또한, 유전적인 특성의 이해만큼이나 교육 환경의 마련은 매우 중요하다. 좋은 유전자를 물려받았다고 해서 그 영향이 모두 발휘되는 것이 아니기에, 이를 충분히 인지하며 책임감을 느끼고 학생들이 자기 잠재력을 충분히 발휘할 수 있는 교육 환경을 마련해야 한다.

유전자는 태어날 때부터 부여받게 되는 필연적인 요소인 것이 맞지만, 유전자를 가지고 있는 것만으로 그 사람의 인격과 특성이 결정되는 것은 전혀 아니다. 미래 교원인 우리는 유전자만큼이나 환경과 교육이 학생에게 중요함을 인지하고, 학생들에게 도움이 될 수 있는 교육 환경을 구성하여 학생들이 자신들의 유전적 잠재성을 충분히 발휘할 수 있도록 도움을 주어야 한다.



모두가 함께 성장하는 교실

편집위원 김민아
편집위원 봉지원

2024년 11월 29일, 교육부는 인공지능 디지털 교과서(Artificial Intelligence Digital Textbook, 이하 AIDT) 검정 심사 최종 결과와 함께 도입 이행안을 발표했다. 이제 실행이 코앞으로 다가온 AIDT에 대한 사람들의 관심이 쏠리는 가운데, 우리는 AIDT의 개발 배경과 목표 중 하나가 바로 '교육 격차 해소'라는 점에 주목해야 할 것이다. 그렇다면 '교육 격차'란 무엇이며, 교육 격차가 심화되고 있는 이유는 무엇일까? 또한 이러한 교육 격차를 해소하기 위한 방안은 무엇이고, 예비교사로서 우리는 어떠한 관점과 태도를 취해야 할까? 우리가 겪게 될 교육 현장 속에서의 교육 격차에 대해 살펴보자.



교육 격차의 정의

'교육 격차'가 무엇인지에 관해 학자들마다 주장하는 관점은 상이하다. 그러나 이를 종합해 보면 보편적으로 **교육 격차란, 학교 환경, 지역 환경, 사교육을 받는 정도, 학부모의 지원, 학업 성취 등의 교육과 관련된 분야들에서 나타나는 여러 형태의 차이**를 일컫는다. 또한 교육 격차는 교육 기회의 격차, 교육이 이루어지는 조건과 과정에서의 격차, 교육을 통해 얻어지는 결과의 격차 등을 포함하는 포괄적 개념이지만, 우리 사회에서는 주로 결과의 격차, 즉, 학업성취의 격차에 초점을 맞춰 해석되는 경향을 보인다. 정리하자면, 교육 격차의 개념은 관점에 따라 크게 교육의 차이 그 자체로 보는 관점과 교육 불평등의 의미로 파악하는 관점으로 나눌 수 있다.

교육 격차를 발생시키는 요인

그렇다면 교육 격차는 왜 발생할까? 앞서 언급한 교육 격차의 정의에 대한 여러 논의를 바탕으로 한다면, 교육 격차를 발생시키는 요인도 매우 다양할 것이다. 이러한 요인들을 사회에서 통용되는 관점에 따라 분류해 보면, 교육 격차를 발생시키는 요인을 다음과 같이 크게 4가지로 꼽을 수 있다.

	원인	내용
1	경제적 불평등	저소득 가정 학생들의 학습 자원 부족 및 열악한 학습 환경
2	지역적 차이	도시와 촌락의 교육 인프라 및 자원 격차
3	가정의 교육 수준	부모의 학력에 따른 경제력과 교육에 대한 이해 수준 및 관심의 차이
4	정책적 지원 부족	특정 지역이나 계층에 집중된 교육 지원, 교사의 질적 향상을 위한 연수 프로그램 부족

교육 격차 문제 해소의 필요성

OECD의 "Equity in Education: Breaking Down Barriers to Social Mobility" 보고서는, 교육의 형평성이 사회적 이동성을 높이는 데 중요한 역할을 한다고 강조한다. 교육 격차가 해소될 때, 즉, 저소득층 가정의 학생들도 더 나은 교육의 기회를 얻을 때 그들이 비로소 사회에 통합이 되고 사회가 발전될 수 있다는 것이다. 한국교육개발원의 "교육 격차 해소를 위한 정책 연구"에서도 교육 기회가 불균형하게 분배될 경우 사회적 불평등이 심해진다는 점을 지적한다.

또한 World Bank의 "World Development Report" 보고서는, 교육 격차가 해소되면 국가 차원에서 인적 자본이 강화되고, 나아가 지속 가능한 경제 발전으로 이어질 것이라고 설명한다. 이는 경제적 측면에서 교육 격차 문제 해소의 필요성을 시사한다. 정리하자면, 사회적 측면과 경제적 측면 등을 모두 고려했을 때, 교육 격차 문제는 우리 사회가 반드시 해결해야 하는 문제임을 알 수 있다.

교육 격차 문제 해소를 위한 노력

교실 차원의 노력: 학생 맞춤형 교육 체계화

교육 격차 문제 해소를 위해 교실 차원에서 할 수 있는 노력으로 '학생 맞춤형 교육 체계화'를 들 수 있다. 이때 적절한 에듀테크를 활용한다면 더욱 현실적으로 이를 실천할 수 있다. 인공지능 기반의 에듀테크를 활용해 학생 개개인의 학습 활동을 분석하고, 자동 학습 콘텐츠 추천 시스템을 통해 개별화된 맞춤형 학습 경험을 제공하는 방법이 그 예이다.

맞춤형 교육의 구체적인 사례로는 경기도교육청의 '더(THE) 자람 프로젝트'가 있다. 더(THE) 자람 프로젝트는 코로나19 사태 장기화로 학습(Teaching), 신체 건강(Health), 사회성, 심리·정서(Emotion) 등 다양한 결손이 발생한 초등학교 3~4학년의 개별 맞춤형 성장을 지원하는 프로그램이다.

많은 운영 사례 중, 통학 구역이 넓어 학생들의 특성도 다양하게 나타나는 도곡초등학교에서의 사례가 특히 돋보인다. 도곡초는 학생들 간 학습 수준 차이가 큰 편이기 때문에, 이를 고려하여 기초학습에 결손이 있는 학생을 돕는 학생 맞춤형 학습 지원 프로그램을 운영하였다. 또한, 교과 보충 프로그램을 통한 담임교사 책임 지도와 두드림학교 운영으로 '희망 다지기반'을 구성해 교과 보충 수업도 진행하였다고 한다. 도곡초의 사례를 통해 우리는 교실 차원의 노력은 학생과 가장 가까운 담임교사로부터 맞춤형 교육이 시작되어야 함을 알 수 있을 것이다.

국가 차원의 노력

① 사교육비 경감을 위한 정책 시행

사교육에 의존하는 경향이 심해질수록 경제적 불평등이나 가정의 교육 수준에 의한 교육 격차가 커질 것으로 우려된다. 이에 현 정부는 사교육비 경감을 위해 자기주도학습 장려를 위한 '늘봄학교' 운영과 'AI 교과서' 도입을 주관하고 있다. 그러나 전국 교직원 노동조합이 2,626명의 교사를 대상으로 실시한 설문 조사에서 'AI 디지털 교과서 도입으로 사교육비가 경감될 것'이라는 항목에 응답자의 1.4%만이 동의하는 등 현 정부의 정책에 의문을 표하는 의견도 상당한 편이다. 사교육비 경감 정책과 그에 따른 교육 격차 문제 해소의 효과에 대해서는 여전히 논란의 여지가 있는 것으로 보인다.

② 학생의 가정환경을 고려한 사업 추진

다문화 가정의 교육 격차를 해소를 목적으로 용산구에서 주관하는 '웰컴 투 코리아' 사업은 대표적인 국가적 차원의 교육 격차 해소를 위한 노력의 예이다. 이 사업은 국어, 수학, 한자 등 전 과목에 걸쳐 매주 한 차례 전문교사가 각 가정을 방문해 자기주도학습을 관리하는 방식으로, 다문화 가정의 학습지도와 학업 관리를 도와 교육 격차를 줄이고자 하였다.

해외의 노력

주요 '교육 선진국'들은 기초학력 보장을 통해 교육 격차 문제가 해소될 수 있다는 견해를 취하고, 이에 기초학력 보장을 위한 '1수업 2교사제'를 실시하고 있다. 특히 핀란드에서는 1994년 맞춤형 교육을 지역 학교에서 제공하도록 의무화했으며, '3단계 학습지원'을 시행하고 있다. 3단계 학습지원모델의 가장 효과적인 방식은 '동시 수업'이다. 이때 '동시 수업'이란, 담임교사, 교과 교사, 학교 보조교사, 특수교사가 두 명씩 짝을 이뤄 진행하는 수업을 의미한다.

코로나19 시기를 지나며, 교육 격차 문제는 우리에게 더욱 심각한 과제로 남게 되었다. 교실은 아이들 모두가 도움닫기를 할 수 있는 '구름판'이 되어야 하는 만큼, 교육에서의 불평등은 결코 좌시할 수 없는 문제이다. 우리는 해외의 사례를 통해 궁극적으로는 한국의 교육이 나아갈 방향을 모색하고, 우리나라의 상황에 대해서도 지속적으로 관심을 가져야 할 것이다. 예비교사로서 지금부터라도 '모두가 함께 성장하는 교실'을 만들기 위한 고민을 시작 해보자.



우리가 꿈꾸는 학생자치의 모습은?

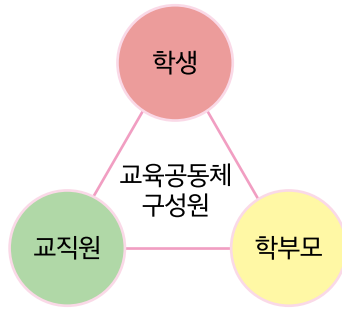
수습위원 손지후

학교 교육의 패러다임이 달라지고 있다. 교육의 본질을 고려했을 때, 교육의 주체, 그리고 학교의 주인은 학생임이 분명하다. 그러나 과거 우리나라 교육에서 학생은 수동적으로 지식 전달을 받는 존재에 그쳤다. 각 학교에서도 학생들의 목소리보다는 교사와 학부모의 의견에 치중한 의사결정을 해왔다. 하지만 시간이 흐르며 이러한 교육 방식의 문제점이 적극적으로 제기되었고, 교육의 변화가 시작되었다. 이제는 학생들에게 **자신의 의견을 적극적으로 표현하는 주체로서의 역할**이 강조된다. 학생들의 의견이 중시되는 교육 현장, **학생이 주인이 되는 학교**를 만들기 위한 다양한 노력들이 곳곳에서 펼쳐지고 있다. 그리고 이 중심에는 **'학생자치'**가 존재한다.



자치
스스로 자(自)
다스릴 치(治)

'학생자치'란 학생이 학교의 주인임을 깨닫고 스스로 다스리는 것을 말한다. 학급 회의를 통해 반 친구들과 학급 규칙을 직접 정하고 지켜 나가는 것, 학교의 다양한 부문에 있어 건의를 하는 것, 직접 원하는 동아리를 만들어 친구들과 함께 동아리 활동을 하는 것 모두 학생자치의 사례이다. 학생들이 스스로 자신의 학교생활과 관련된 의사결정에 참여한다면, 모두 학생자치의 일환이라고 볼 수 있는 것이다.



학생자치는 단순한 참여를 넘어 교육 공동체에서 학생의 역할을 재정립하는 중요한 과정이다. 흔히 교육 공동체 구성원으로 '학생', '교직원', '학부모'의 3주체가 언급된다. 학교의 의사를 결정할 때, 세 주체의 의견이 모두 적극적으로 반영되어야 한다. 학생자치 과정을 통해 학생들은 자신의 의견이 학교에 반영되는 것을 보며 학교에 대한 주인 의식을 느끼고, 자신이 교육 공동체의 떳떳한 일원임을 인식할 수 있다. 이를 통해 학생들은 불평이나 건의에 그치지 않고, 학교의 보완점들을 개선할 수 있는 방안을 직접 모색하여 교육 공동체 일원들과 소통하고 해결해 나감으로써 학교에 긍정적인 변화를 일으킬 수 있을 것이다. 구체적인 사례들을 통해 더욱 자세하게 살펴보도록 하자!

사례 ① 학급 내 자치활동으로 학생자치를 시작하다!

학생자치활동은 특히 초등학교에서 주로 이루어지는 학급 내 소소한 의견 수렴 과정을 통해 시작된다. 학급에서 필요한 다양한 내용에 대해 회의하고 실천하는 '학급회 활동'은 학생자치활동의 첫걸음이다. 학생들은 학급회를 조직하여 다음과 같은 활동들을 주체적으로 진행해 볼 수 있을 것이다.

- 학급의 급훈과 규칙 정하기
- 학급 부서와 1인 1역할 정하기
- 학급의 1년 버킷리스트 만들기
- 학급의 문제 사항이나 불편 사항, 해결 방안에 대한 이야기 나누기

물론, 초등학교에서의 학급자치는 자치활동의 경험이 부족한 학생들이 참여하기에 담임 교사의 충분한 지지와 지원이 필요하다. 학생들이 자치활동을 잘하고 있는지 점검을 해줄 수 있으며, 조언을 줄 수도 있을 것이다. 경우에 따라서는 학생들이 더욱 효과적인 문제 해결 과정을 경험할 수 있도록 학급자치의 기본적인 틀을 직접 제시하고 학생들의 활동을 이끌어줄 수도 있을 것이다.

이러한 과정에서 학생들에게 문화부, 환경부, 도서부 등의 학급부서를 만들 것을 제안할 수도 있는데, 요즘 학급을 '국가'로 설정한 후, 각 학생에게 직업 역할을 부여하는 방식으로 학급부서 및 1인 1역할을 운영하는 학급 경영방식도 화제가 되고 있다. 학생들은 우체부, 경찰, 은행원 등의

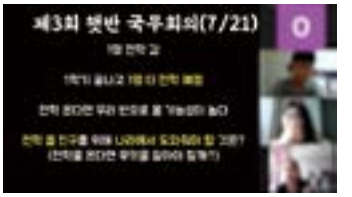
직업을 직접 선택하고 자신이 맡은 역할을 수행하는 과정을 거칠 수 있다. 또한, 학급화폐를 활용하여 경제와 사회 구조를 체험할 수 있으며, 역할에 따라 학급 회의를 정기적으로 진행하여 학급의 편의를 높이기 위한 논의를 진행하게 된다. 교사는 형식만 제공하고, 이를 바탕으로 학급 운영은 학생들이 주체적으로 진행하는 것이다. 학생들은 이를 통해 협동심과 책임감을 느낄 뿐 아니라, 흥미를 가지고 학급자치활동에 있어 더욱 적극적인 참여를 할 수 있을 것이다. 학생자치활동은 학급의 문제를 효과적으로 해결하는 것에서 그치지 않고, **학급과 학교에 대한 주인 의식을 높이는 순기능**이 있다.



▲'세금내는 아이들' 대표 이미지



▲'세금내는 아이들' 직업 목록



▲'세금내는 아이들' 회의 모습

출처: 유튜브 '세금내는 아이들'

사례 ② 우리가 원하는 문화 행사를 직접 기획하고 실현하다!

학생자치활동은 **학생들이 자신의 꿈을 직접 키워나가는 과정에서 더욱 발전**된다. 학생들은 학급의 문화를 직접 디자인하는 것을 시작으로, 더욱 뻗어나가 학교의 행사들을 기획하거나, 자신들만의 동아리를 만들며 주체적인 활동을 할 수 있다. 이는 학생들에게 '자율'과 '책임'을 실제로 경험할 수 있는 기회를 제공하며, 학생들의 긍정적인 자존감 또한 향상시킬 수 있다.

대표적으로, 학교의 축제를 학생들이 직접 기획하는 것을 통해 학생들의 꿈과 끼를 펼쳐나갈 수 있다. 비교적 정형화된 형식으로 진행된 기존의 축제와 달리, 학생자치회 임원들과 각 동아리원들의 번뜩이는 아이디어와 실천력, 그리고 이를 지지해 주시는 선생님들의 노력에 힘입어 다양한 형식의 학교 축제가 진행되고 있다. 학교 축제를 학생 투표, 전교회의 안건으로 놓고 학생들이 머리를 맞대고 자신의 학교만의 방법을 직접 구상하는 것이다. 대표적인 사례는 아래와 같다.

- 학생들의 참여를 유도하는 반 대항 프로그램을 결합한 축제
- 코로나-19로 인한 영상 시청 축제에 '온택트 반대항 서바이벌 대회'를 결합하여 재미를 부여한 축제
- 다양한 프로그램으로 분할하여 볼거리와 특색을 챙긴 축제
- 공연과 스포츠 활동(체육대회)가 결합된 문화예술·체육 혼합 축제

학생들은 자신만의 이벤트를 마련하는 것에서 적극적인 의견 개진 과정을 거칠 수 있으며, 이를 통해 자신이 '주체'가 되는 경험을 할 수 있다. 학교 축제 뿐 아니라, 학생들의 의견을 모아 '양심 우산

프로그램'(학생참여 예산을 활용하여 우산을 구매하고, 전교생을 대상으로 대여해주는 프로그램), '나도 교사다 프로그램'(희망자가 선생님과 역할을 바꾸어 직접 수업 및 조종례를 경험하며 꿈을 키우고 역지사지의 태도를 기를 수 있는 프로그램), '기부 천사 매점 프로그램'(학생 참여 예산을 활용하여 구매한 상품을 싼값에 판매하며, 판매금은 모두 학교 이름으로 기부하는 프로그램) 등과 같은 재미난 행사를 기획하고 진행할 수도 있다. 학급 회의 및 학생 자치회 소통망을 통해 수렴한 의견을 바탕으로 다양한 행사를 진행한다면 이는 학생들에게 즐거움을 줄 뿐 아니라, 학생들에게 있어 직접 행사를 기획하였다는 뿌듯함을 줄 수 있을 것이다.



▲문화예술·체육 혼합 축제 모습



▲온택트 서바이벌 축제 모습



▲학교축제 기획 회의 모습

출처: '마루플랜' 블로그, 반포고등학교 학생회

사례 ③ 학교에 우리의 목소리를 직접 내다!

학생자치활동의 궁극적인 방향은 학생들이 **학교에 자신의 목소리를 직접 낼 수 있는 환경이 조성**되는 것에 있다. 학교에서 이루어지는 거의 모든 일들은 학생들과 직접적으로 관련이 되어 있기에, 학생들은 학교에 일에 대해 다양한 의견을 제시할 권리를 갖게 된다. 이는 학생들로 하여금 자신이 학교의 행위 주체로 고려되고 있음을 깨닫게 하며 학생들은 학교에 대한 주인의식과 소속감을 확실히 느낄 수 있을 것이다. 이러한 학생자치활동의 실현을 위해, 학교에서는 학교운영위원회에 학생 참관이 가능하게 하여 학교의 중요한 의사결정 과정을 공청할 수 있도록 하는가 하면, 학교생활규정의 제·개정과 관련해 학생이 포함된 토론회를 개최하여 학생들의 의견을 적극적으로 수렴하기도 한다. 학생들 또한 이러한 의견 수렴 과정과 기회를 소중하게 여기고, 학교의 일이 자신의 일과 구분될 수 없음을 인지하고 적극적으로 참여해야 할 것이다. 이와 같이 학교에 학생들의 목소리를 내는 것에는 또 다음과 같은 사례들도 존재한다.

- 코로나-19로 인해 학교(교사) 측에서 교지 발간을 취소했으나 학생들의 의견을 모은 입장문을 작성하여 허락을 구하고 온라인 회의를 통해 교지 발간을 성공시킨 사례
- 자습 공간이 부족하다는 학생들의 의견을 모아 건의하여 자습실의 추가 개설 및 개방을 이끌어 낸 사례
- 체육관 공사로 인해 졸업식 진행이 불가능해졌으나 학생들이 직접 의견을 모으고 대안을 마련해 다른 공간을 확보한 사례

OECD가 미래 교육변화의 방향을 담아 공개한 「OECD 학습 나침반 2030」에서 미래 교육의 핵심이 '학생 주도성(student agency)'로 제시되었다. 자신의 목표를 직접 수립하고, 책임 있는 주체로서 학교생활을 하는 학생들의 모습이 바람직하다고 제시된 것이다. 이는 학생자치활동으로 시작될 것이다. 자신의 목소리를 적극적으로 개진할 수 있는 학생이 '주도적인 학생'이다.



▲온라인 교지 발간 모습



▲새로운 자습실이 만들어진 모습



▲급식실에서 진행하는 졸업식

출처: 원촌중학교 누리봄교지반, 서울특별시교육청, 반포고등학교

학생들은 학생자치활동을 통해 스스로가 학교 구성원의 일원임을 알고, 자율적인 주체로서 책임과 의무를 다하는 성숙하고 행복한 민주시민으로 성장할 수 있다. 이러한 과정 속에서 교사의 역할은 매우 중요하다. 교사는 지지자·협력자로서 학생들의 주체적인 활동에 큰 도움을 주어야 한다. 그러나 아직까지도 학생자치활동을 달갑지 않게 보는 교사들이 존재한다. 학생들이 학교의 중대한 의사결정을 내리기에는 미숙하다고 판단하거나, 학생과 함께하는 의사결정의 과정이 비효율적이라고 여기는 것이다. 학생자치활동은 복잡한 행위도, 과한 행위도 절대 아니다. 학생을 시민으로서의 권리를 가진 인격체로 대우하는 것일 뿐이며, 학생들의 민주적인 효능감을 신장시킬 수 있는 장점도 지니고 있다. 학생 또한 학교의 주체이기에, 학생들의 의견을 수렴하며 의사결정을 하는 것은 매우 당연한 일이다.

이 글을 읽는 예비 교사들은 학생자치활동에 마음의 문을 열고 접근해 주었으면 한다. 학생자치활동을 통해 학생들은 학생들이 주체적으로 자기 삶과 공공의 문제에 대해 고민하고 이를 해결하기 위한 의사결정에 참여하고 실천하는 과정을 통해 더욱 성장할 수 있다. 교사가 학생들에게 신뢰를 보여줄 때, 학생들은 더욱 편안한 분위기에서 많은 활동을 할 수 있을 것이다.

'학생이 주인이 되는 학교'는 교사의 의지와 학생의 의지가 합쳐져야 만들어질 수 있다. 서울교육대학교 예비 교사들의 적극적인 관심을 통해 더욱 아름답고 의미 있는 교육 현장이 만들어지길 기대한다.



사향지기의 오탈자를 찾아주세요!

사향지기 독자 여러분,
재미있게 교지를 읽고 계신가요?
앗, 그런데 사향지기에 오탈자가 있다니?
오탈자를 발견하신 독자분들은 오탈자가 있는 부분의
*페이지, 줄 수 및 위치, 오탈자*를 적어서 보내주세요.
3개 이상의 오탈자를 찾아주신 분께는
*"소정의 상품"*을 드립니다!

보내실 곳: kimym6117@naver.com
문의: 편집국장 김민선



2024 통권 58호

3 CULTURE

CULTURE

사람 지기

모여봐요, 서울 근교 힐링 숲

편의점 최강자는 누구?

도파민을 찾아 헤매는 지금, 우리는 '도파밍' 중이다.

미워할 수만은 없는 '불안이'

혼자 놀기의 달인

민소 기자와 오후의 차(茶)마카세



모여봐요, 서울 근교 힐링 숲

편집위원 정민우

녹음이 우거진 숲은 오늘날 일에 치여 바쁘게 살아가는 현대인에게 맘 놓고 쉴 수 있는 보금자리 역할을 해주며, 상처받은 사람들에게 위로의 손길을 건네주기도 한다. 도시 속에서 힘든 일과를 보내고 편히 휴식을 청하고 싶을 때, 피톤치드 향 속 자연의 아름다움을 느끼며 숲속을 걸어보는 것은 어떨까? **자연의 아름다움 속에서 소중한 사람들과의 행복을 쌓아나가는 힐링 라이프를 꿈꿔보며 일상 속 힘듦을 달래보도록 하자.**



숲은 신체적, 정서적인 효과가 아주 뛰어나다고요!

숲은 도시민들의 일상 휴식처로 이용되고 있으며, 여가 활동이나 산책을 가능하게 해주는 회복의 공간이라 할 수 있다. 이러한 공간의 특성을 잘 반영하듯 산림청의 빅데이터 기반 감성 분석 결과, 도시민의 91.6%는 숲에 대해 긍정적인 감성을 가지고 있는 것으로 나타났다. 그렇다면, 구체적으로 숲은 도시민들에게 어떤 긍정적인 효과를 안겨주는 것일까? 5가지로 정리된 **숲의 신체적, 정서적 효과**를 알아보며 숲의 매력에 푹 빠져보자.

① 숲은 자연스러운 오감 자극을 통해 주변 사람들과의 친밀감과 유대감을 형성한다.

예로부터 자연과 함께 공생해 온 인류는 자연을 즐길 줄 아는 본능을 가지고 태어났다. 나뭇잎 하나를 바라보며 상상의 이야기가 펼쳐지고, 나무 사이의 좁은 틈을 섬세하게 바라볼 줄 아는 시야가 만들어진다. 숲속 나뭇잎, 흙, 솔방울, 돌, 나무를 눈으로 보고, 귀로 듣고, 코로 냄새를 맡고, 손으로 만져보면서 주변 사람들과 오감을 공유하게 된다. 이러한 과정은 자연스러운 감각 자극으로 이어지고, 감각 자극은 두뇌 자극으로 이어진다. 이를 통해, 숲은 주변 사람들과 오감을 통한 자극을 공유하고 소통하며 친밀감과 유대감을 형성하기에도 좋은 장소라고 할 수 있다.

② 숲은 호기심, 관찰력, 모험심을 키우는 교육의 장으로 활용이 가능하다.

"나는 특별한 재능이 있는 것이 아니고, 단지 굉장히 호기심이 많다."라고 이야기한 천재 물리학자 알베르토 아인슈타인의 명언에서 알 수 있듯이, 성장하는 아이에게 '호기심'은 매우 중요한 교육적 요소라고 할 수 있다. 숲에서 뛰어다니면서 자연을 탐구하고, 자연 속 다양한 존재들을 관찰하면서 느끼는 것은 아이들의 호기심과 모험심을 풍부하게 만들기에 더할 나위 없이 좋은 교육적 경험이다. 나아가, 숲에서 자연과 교감하는 시간을 통해 아이들의 창의력, 관찰력, 호기심, 모험심 등을 조화롭게 길러진다는 점에서 숲은 아이들의 창의·체험적 공간으로 널리 활용되고 있다.

③ 숲을 통해 사람들은 마음 편히 청정 공기를 마실 수 있으며, 숲의 피톤치드 향이 숙면을 도와준다.

미세먼지와 늘 고군분투 중인 도시의 삶에서 숲은 조금이나마 마음 편히 숨을 쉴 수 있는 공간이다. 숲은 천연 공기청정기 역할을 한다. 미세먼지가 많은 날에도 숲에 있는 나무들이 이산화탄소를 흡수하는 과정에서 먼지도 함께 흡수하게 되기도 하고 나뭇잎에 붙은 먼지들이 자연스럽게 땅으로 가라앉는 현상이 일어나면서 자연스럽게 미세먼지가 줄어든다. 그러므로 숲과 도심의 미세먼지 농도는 거의 2배 정도 차이가 난다. 또 숲의 나무들에서 나오는 피톤치드 중 알파피넨은 잠을 깊이 자도록 도와주는 역할을 한다. 아이의 수면 질을 떨어뜨리지 않고 잠을 깊이 잘 수 있도록 도와준다.

④ 숲은 전인적 발달을 촉진하고, 긍정적인 정서 효과를 불러일으킨다.

국립산림과학원에서 유아와 어린이를 대상으로 3일간 숲에서 생태 교육을 한 뒤 심리와 신체 변화를 연구한 결과, 숲을 체험한 아이의 창의성과 협응력은 10% 이상, 다양한 상황에 적절하게

대처하는 유연성은 35.5%나 증가했다. 반면에 분노와 공격성은 20% 안팎까지 줄었고, 우울감도 22.5%나 급감하였다. 요즘 집에서 많은 시간을 보내는 아이들이 스트레스를 해소하기에 좋은 곳이다.

⑤ 숲을 거닐며 생명의 소중함과 배려를 배울 수 있다.

장세이 작가의 책 <엄마는 숲 해설가>에서는 아이가 나무를 대하게 하는 방법을 알려주며 어른들의 마음마저 따뜻하게 만든다. "나무야, 내가 꼭 왕관을 만들고 싶어서 그러는데 나뭇잎 한 장만 떼어 갈게. 고마워." 이렇게 부모님은 아이들이 나무에 양해를 구한 다음 필요한 만큼만 가져가도록 알려줄 수 있다. 아이들은 숲에 있는 모든 것을 함부로 대하지 않고, 미안함과 고마움을 표현하는 방법을 배운다.

힐링 라이프를 위한 서울 근교 숲 추천리스트

#북서울 꿈의 숲 #매헌 시민의 숲 #서울대 관악수목원 #고덕수변생태공원 #경의선 숲길

♡ 공감 41 | ∨ 댓글 11 | ∧

운치 있게 걷기 좋은 숲, 북서울 꿈의 숲

함께 걷기 좋은 길이 조성된 사랑받는 휴식처, 북서울 꿈의 숲에서 가벼운 발걸음을 떼보는 건 어떨까? 북서울 꿈의 숲은 강북 지역에 최초로 조성된 대형 녹지 공원으로, 생태공원으로 탈바꿈하면서 걷기 좋은 길이 조성된 인기 숲으로 변모한 바가 있다. 북서울 꿈의 숲은 다양한 나무와 계절별 식물들이 만들어내는 자연풍경을 만끽할 수 있으며, '창녕위궁재사'라는 전통 건축물도 자리 잡아 전통 경관까지 즐길 수 있는 복합 공간으로서 그 매력을 뽐내고 있다.

힐링하며 걷기 좋은 숲, 매헌 시민의 숲

서울 시민들의 오랜 쉼터이자 서울교대에서도 가까운 서초구 양재동에 위치한 매헌 시민의 숲. 여느 공원처럼 울창한 숲과 나무로 유명하며, 80년대 아시아 경기와 올림픽을 위해 지어져 우리나라의 찬란한 발전을 고이 담고 있는 숲이라 할 수 있다. 계절마다 아름다운 꽃과 나무를 선보이며 시민들의 좋은 휴식처가 되어주고 있으며, 숲 안에 조성된 잔디광장과 산책로를 거닐다 보면 어느새 마음의 안정을 되찾은 자신을 발견할 수 있을 것이다.

사계절의 정취를 만끽할 수 있는 숲, 서울대 관악수목원

우리나라 최초의 학교 수목원으로서, 우리나라 식물 교육 및 수목원 발전에 중추적인 역할을 수행해 온 서울대 관악수목원. 특히, 어린이 교육프로그램인 '생명의 나무 교실', 시민을 위한 숲 해설 프로그램, 다양한 지역아동센터 프로그램 등 사회적 가치를 증진하는 기능도 열심히 도맡고 있다. 나아가, 진달래길, 소잔디원, 수생식물원, 관목원 등 다양한 산책로가 마련되어 있어 사시사철마다 이색적인 숲의 정취를 느껴보며 힐링을 받을 수 있는 숲이기도 하다.

한강을 끼고 있는 고즈넉한 숲, 고덕수변생태공원

강동구 상일로를 따라 흐르는 고덕천과 드넓은 한강이 이어지는 곳에 자리 잡고 있는 고덕수변생태공원에서의 힐링 라이프는 어떤 모습일까? 수생생물들과 야생 포유류 동물, 다양한 식물 등 자연 그대로의 모습을 간직하고 있는 숲으로, 산책하다 보면 자연의 소리를 듣고 자연이 주는 포근함으로 지친 마음을 치유 받을 수 있을 것이다. 새들이 푸드덕거리며 날아가는 소리, 동물들이 나무 사이를 헤치며 바스락거리는 소리, 바람에 나무들이 바들바들 떠는소리까지 다양한 소리에 귀 기울이며 공원의 숲길을 거닐다 보면 어느새 눈앞에 펼쳐진 한강의 드넓은 정경이 인사를 건넬 것이다.

도심을 가로지르는 문화 산책로, 경의선 숲길

경의선 숲길은 버려진 철길에서 시민들의 문화 산책로로 조성된 숲으로, 마포구에서 용산구까지 이어진 총 6.3km의 선형 공원이다. 기존의 공원 형태를 벗어나 길게 이어진 숲길은 도심과 숲, 과거와 현재, 세대와 세대를 잇는 연결고리의 의미를 담고 있기도 하다. 경의선 숲길을 거닐다 보면 기찻길과 간이역의 옛 철길과 숲이 아름답게 조화를 이루고 있음을 직접 느낄 수 있으며, 도심 속에서 위치한 숲의 미묘한 어울림을 심미적으로 감상해 볼 수 있을 것이다



힐링 라이프를 위한 서울 근교 숲

서울 근교 힐링 숲과 연계한 생태전환교육 아이디어

앞서 언급한 것처럼, 숲은 아이들의 신체적, 정서적 발달에도 긍정적인 영향을 줄 수 있기에 숲과 연계한 생태교육이 교육청 차원에서도 활발하게 이루어지고 있다. 실제로 서울시교육청은 2020년부터 생태전환교육에 대한 전시 및 체험 활동 참여를 통해 생태전환교육의 방향과 내용을 공유해 오고 있다. 따라서, 초여름의 날씨가 느껴질 때쯤 월드컵 공원에서 열린 <2024 서울 생태전환교육 한마당>의 모습을 잠시 들여다보면서 숲과 연계한 생태전환교육 아이디어를 생각해 보고자 한다.

월드컵 공원의 숲에 둘러싼 평화 광장을 가득 메웠던 <체험·전시 마당>에서는 교사·학생 기후행동 365 운영 부스부터, 자원순환, 기후변화·환경보전, 생태계·생물다양성, 탄소중립, 에너지, 농촌유학, 생태 전환교육 북 웨이브, 생태전환교육 공모 전시·유니세프 특별체험에 이르기까지 총 65개의 부스가 학생들을 맞이하였다.

또한, <탐험 마당>에서는 숲속에 위치한 기후변화체험전시관을 마련하여 학생들과 시민들의 환경의식을 높이기 위한 다양한 프로그램이 진행되고는 하였다. 특히, 숲속의 환경과 연계하여 환경과 에너지, 기후변화 등에 대해 알기 쉽게 풀어낸 전시물이 비치되어 있어 학생들이 오감을 활용하여 기후변화를 체험할 수도 있었다. 나아가, 유니세프 광장에서 열린 <행사 마당>에서는 숲속에서 다양한 버스킹 공연을 감상하고 모두가 함께 숲속 쓰레기를 줍는 활동을 진행하여 학생들의 생태감수성을 함양하는 시간을 마련하였다.









2024 서울 생태 전환교육 한마당 행사 모습(출처: 서울시교육청 블로그)

이렇듯, **숲과 연계한 생태전환교육**은 학생과 교사, 학부모, 지역사회가 함께하는 장을 마련함으로써, 개인의 실천을 넘어 사회적 변화를 이끌고 생태교육의 사회적 확산을 독려한다는 차원에서 중요한 교육적 의미를 지닌다.

녹음이 우거진 숲은 바쁜 일상에 지친 현대인들에게 쉼터이자, 상처받은 마음을 어루만져주는 따뜻한 품으로서 자리 잡고 있다. 한 번쯤 도시의 소음과 스트레스를 벗어나, 싱그러운 자연 속에서 자신만의 시간을 가져보는 건 어떨까? 숲길을 따라 걸으며 피톤치드 가득한 공기를 마시고, 새들의 지저귐을 들으며 평온한 마음을 되찾는 자신을 발견할 수 있을 것이다. 또한, **서울 근교 숲에서 느꼈던 힐링과 행복을 미래 학생들에게도 고이 전하며, 숲이라는 푸른 배움터에서 꿈과 희망을 키워나갈 아이들의 모습도 그려보도록 하자.**



편의점 최강자는 누구?

편집위원 김민아

여러분에게 '편의점'은 어떤 공간인가? 오늘날의 편의점은 동네 슈퍼를 대체하는 공간을 넘어, 유행을 선도하거나 새로운 경험을 제공하는 공간으로도 인식되고 있다. 또한 2023년 편의점 매출액 규모는, 한국의 오프라인 유통업계 중 매출이 가장 높은 곳인 백화점과 겨우 0.7% 밖에 차이가 나지 않을 정도로 상당하다. 그렇다면 이러한 편의점의 모습은 언제부터, 어떠한 과정을 통해 형성되었고 어떻게 변화하고 있을까? 현재 한국 편의점 시장 매출액 부문의 쌍두마차인 CU와 GS25를 위주로 살펴보자.

[사진 출처: CU, GS25 공식 홈페이지]



편의점 시장 변화의 시작: 편의점 도시락

편의점에 대한 소비자의 인식이 변화하기 시작한 기점은 편의점 도시락이라고 할 수 있을 것이다. 1989년 국내 첫 편의점이 등장한 이후부터 2000년대 후반까지 편의점 시장을 주도하던 곳은 CU(전 훼미리마트)였다. 하지만 2010년, GS25에서 배우 김혜자를 모델로 한 '김혜자 도시락'을 출시하면서부터 상황은 달라지기 시작했다. 당시 애매한 양과 맛, 가격으로 인해 소비자들로부터 별다른 주목을 받지 못했던 기존의 편의점 도시락과는 달리, 푸짐한 양과 합리적인 가격의 김혜자 도시락은 소비자들의 마음을 사로잡는 데에 성공한 것이다. 또한 2014년, '가성비'가 소비트렌드로 떠오르면서부터 더욱 폭발적인 인기를 얻었고, 이로 인해 푸짐한 양과 높은 퀄리티를 뜻하는 말인 '혜자롭다'라는 단어가 등장 및 유행할 정도로 엄청난 영향력을 보였다. 이러한 김혜자 도시락 열풍은 2010년대 후반에 GS25가 CU와의 매출 격차를 추월하는 결과로 이어지기도 하였다.

그렇다면 GS25가 일으킨 파장에 대한 CU의 대응은 어땠을까? CU는 2015년이 되어서야 요리연구가 백종원과의 협업 상품으로 '백종원 도시락'을 출시했다. 예상보다 늦은 대응이었음에도 불구하고 반응은 꽤 긍정적이었다. 특히 4,500원의 '백종원의 제육 한판 도시락'은 하루 8만 개 이상 판매되고, 출시한 지 2주도 안 되어 누적 판매량 100만 개를 기록할 정도로 인기가 있었다.

이처럼 편의점 도시락 경쟁은, 편의점 도시락의 경제성과 익숙함을 소비자들에게 각인시키며 편의점 문화에 대한 인식을 변화시켰다. 나아가, 현재와 같은 고물가 시대에 편의점별로 진행하는 할인 행사와 빈번하게 출시되는 다양한 상품들은, 2010년대 중반에 이은 편의점 도시락의 제2의 전성기를 촉진하고 있다.



▲GS25 -혜자로운 집밥 제육볶음 도시락


▲CU-백종원의 제육한판 도시락

[사진 출처: GS25, CU 공식 홈페이지]

팬데믹 시절의 편의점: 서로 다른 집중 사업과 마케팅 전략

2020년 팬데믹 시대가 도래함에 따라 CU와 GS25의 운영 방향에서의 차이가 두드러지게 된다. 우선, CU는 팬데믹으로 인해 사람들이 혼자, 집에서 자주 시간을 보내게 된 상황에 초점을 두어

*'홈술', '홈밥'이라는 키워드를 내세운 사업에 집중하였다. 이때, '곰표 밀맥주'와 같이 다양한 주류 제품을 타 브랜드와 협업하며 제품의 희소성과 개성을 강조했고, 이 열기는 2021년에도 이어졌다. 조리가 간편한 다양한 레토르트 상품과 '집에서 만드는 달고나 커피'와 같이 SNS에서 유행하는 레시피를 활용한 제품도 정식으로 출시하며 점차 팬데믹에 적응해 나갔다. 나아가, 2022년에는 '연세우유 크림빵'이 풍부한 크림의 양과 맛으로 엄청난 히트를 쳤고, 이를 기점으로 하여 본격적으로 디저트 영역을 키우기 시작하였다. 현재 CU가 '편의점계 디저트 최강자'라는 말을 들을 정도로 디저트 부문에서 강력한 힘을 발휘하는 초석이 된 것이다.

반면, GS25는 편의점을 단순히 간편식을 판매하는 공간을 넘어 '복합공간'으로 확장하기 위한 전략을 펼쳤다. 여러 의류 브랜드와 협업하며 의류 카테고리를 끌어들이는가 하면, 자사 앱을 출시하여 다양한 사업을 위한 기반을 다졌다. 그러나 이는 소비자들의 큰 이목을 끌지 못하였고, CU의 연세우유 크림빵의 인기에 대응하기 위해 새로운 방안을 물색하기 시작했다. 해결책은 바로 당시 품절 대란이 일 정도로 인기 있던 가수 박재범의 '원소주'를 독점으로 출시하는 것이었다. 기존의 원소주보다 도수를 올리되 공정 과정을 단순화한 '원소주 스피릿'은 GS25 단독 출시 상품으로 출시되었고, 이는 독점 계약 이후 2022년, 삼각김밥을 누르고 GS25 전체 판매 1위를 기록하기도 하였다.



▲CU-연세우유 생크림빵



▲GS25-원소주 스피릿

[사진 출처: CU, GS25 공식 홈페이지]

*'집'을 뜻하는 영단어 'Home'과 명사(술, 밥 등)의 합성어로, 팬데믹 당시 외출 제한으로 인해 주로 집에서 시간을 보내는 것을 의미하는 신조어.

팬데믹 이후 편의점 시장의 확대: 택배 서비스

팬데믹 시절을 지나 2023년에는 더 치열한 경쟁이 벌어졌다. GS25는 점보 도시락 라면을 출시하며 SNS에서의 유행을 선도하였고, 점보 컵라면 시리즈와 6년 만에 리뉴얼 된 김혜자 도시락을 잇따라 선보이며 품목의 범주를 확장해 나갔다. 이에 대해 CU는 백종원 간편식 세트로 응수하기도 했다. 또한 저도주, 약과 열풍과 캐릭터 컬래버레이션 등 여러 분야에서 두 편의점의 대립 구도가 형성되었는데, 그중에서도 제일은 바로 택배 서비스였다.

왜 팬데믹 이후 편의점 택배 서비스가 주목받기 시작한 것일까? 편의점 택배 서비스는 이전부터 시행되었고, 편의점 물류 차량의 빈 공간을 활용하므로 비교적 저렴한 가격으로 이용할 수 있었다. 그러나 2020년 이후 중고거래가 활성화됨에 따라 2023년에서야 택배 서비스가 본격화되기 시작한 것이다. CU는 일반 택배보다 느리지만 저렴한 가격으로 서비스를 이용할 수 있는 '알뜰 택배'를, GS25는 자사 앱을 이용한 '반값 택배'를 선보였다. GS25의 해당 서비스에 대해 CU는 또한 800원짜리 최저가 택배 서비스를 출시하기도 했다.

이러한 편의점 택배 서비스는 발송인과 수취인이 모두 편의점에 방문하게 함으로써 택배 서비스로부터 나오는 매출 그 이상의 효과를 발생시킨다. 이것이 바로 두 기업이 택배 서비스에 관심을 기울이는 이유이자 편의점 확장의 계기가 된 것이다.

과거에 비해 편의점 도시락부터 타 기업과의 협업, 택배 서비스 등 많은 변화를 겪고 있는 편의점은 현재 몽골, 베트남, 말레이시아 등 잠재력이 농후한 해외 점포 확장에도 힘을 쏟고 있다. 우리는 앞으로도 현명한 소비자로서 새로운 소비문화를 구축하고 유행을 선도하는 편의점의 변화와 경쟁에 관심을 가지고 올바른 선택을 해야 할 것이다.





도파민을 찾아 헤매는 지금, 우리는 '도파밍' 중이다.

편집위원 배민영

"Watch out, we pop out, Let's fill up some dopamine" (BOYNEXTDOOR, *부모님 관람불가*). 요즘 노래 가사나 밈에서 흔히 등장하는 단어, **'도파민'**. 우리는 강렬한 자극을 받을 때 "도파민 터진다", "도파민이 필요하다"라는 표현을 농담처럼 쓰곤 한다. 이처럼 도파민은 단순한 과학 용어를 넘어 현대인의 감정과 욕망을 나타내는 상징적인 키워드가 되었다.

하지만 **도파민을 지나치게 갈구하는 현상**, 일명 **'도파밍'**은 무의식중에 우리의 생활과 정신 건강을 위협할 수 있다. 스마트폰을 통해 숏폼 콘텐츠를 반복 재생하거나, 스트레스 속에서 단맛과 자극적인 음식을 찾는 우리의 행동이 모두 도파민 중독과 관련이 있다는 사실!

1. 올해의 키워드, '도파밍'

2024년, 우리 생활을 관통하는 주요 키워드 중 하나로 '도파밍'이 주목받고 있다. 도파밍은 단순한 유행어가 아니라 현대인의 행동 양식을 반영하는 중요한 사회적 현상이기도 하다. 이를 이해하려면 먼저 도파민이라는 신경전달물질에 대해 알아야 한다.

WHAT - 도파민은 무엇인가?

도파민은 뇌에서 분비되는 화학 물질로, 즐거움, 행복감, 동기부여를 느끼게 해주는 역할을 한다. 우리가 어떤 보상을 얻거나 성취감을 느낄 때 도파민이 분비되며, 이는 마치 "잘했어, 또 해봐!"라고 우리를 격려하는 보상 시스템과 같다. 덕분에 도파민은 목표 달성과 같은 긍정적인 활동에서 중요한 역할을 하지만, 지나치게 자극적인 환경에 노출될 경우 중독성을 유발할 수도 있다.

WHAT - 도파밍이란 무엇인가?

'도파밍(Dopaming)'은 '도파민(dopamine)'과 영어 단어 '파밍(Farming, 수집하다)'의 합성어로, 끊임없이 도파민을 얻으려는 행위를 의미한다. 도파민이 과도하게 분비되면 몸이 도파민에 둔감해진다. 점점 더 강하고 잦은 자극을 찾게 되는 상태를 도파민 중독이라고 한다. 최근에는 이런 도파민 중독 증세를 '도파민'을 '파밍'하는 것 같다고 하여 '도파밍'이라고 표현하는 것이다. '파밍'은

게임 용어로도 쓰이며, 이는 필요한 아이템을 모으기 위해 같은 장소에서 같은 행동을 반복하는 것을 뜻한다.

과거보다 훨씬 빠르고 자극적인 콘텐츠와 환경에 노출된 현대인은 지속적으로 뇌의 보상 시스템을 자극하려는 욕구를 느끼고, 이를 위해 더욱 강렬한 자극을 찾게 된다. 결국 도파밍은 단기적인 쾌락을 좇는 과도한 행동으로 이어질 수 있다. 도파민 중독이 되면 기존에는 즐거움을 느끼던 것에도 내성이 생겨 즐거움을 느끼지 못하고, 지속적으로 새로운 것을 찾게 된다. 마약이나 알코올, 스마트폰 중독 등의 증상도 도파민 중독과 관련이 있고, 우울증, ADHD, 조현병 등의 원인이 되기도 한다.

WHY - 도파밍은 왜 트렌드가 되었나?

도파밍 현상은 디지털 기술 발전과 밀접한 관련이 있다. 스마트폰과 같은 기기의 보급으로 우리는 짧고 자극적인 숏폼 콘텐츠, 실시간 알림, 자극적인 맛과 소리 등 즉각적인 만족을 제공하는 요소에 매일 노출된다. 이러한 환경에서 도파민 분비가 계속해서 과도하게 촉진되면서, 우리 삶에 새로운 문제들이 나타나고 있다.

그래서 뭐가 도파밍인데?

우리 일상 속에서 도파밍 현상은 생각보다 쉽게 찾아볼 수 있다. 도파민을 끊임없이 자극하려는 행동이 무의식적으로 반복되기 때문이다. 다음은 우리가 흔히 경험할 수 있는 도파밍의 몇 가지 사례이다.

1) 숏폼 콘텐츠의 중독성

유튜브 쇼츠, 틱톡, 인스타그램 릴스 등 숏폼 콘텐츠는 현대인의 도파밍 대표 사례이다. 길이가 짧고 자극적인 이 콘텐츠들은 한 번 볼 때마다 뇌에서 도파민이 분비되도록 설계되어 있다. 콘텐츠를 끝없이 스크롤하며 새로운 영상을 찾아보는 행동은 즉각적인 만족감을 주지만, 결국 주의력 감소와 시간 낭비로 이어질 수 있다.

2) 맵고 짜고 단 음식 섭취

맵고 짜고 단 자극적인 음식은 단순히 맛의 즐거움을 넘어 도파민을 강하게 자극한다. 치킨, 매운 떡볶이, 초콜릿과 같은 음식들은 빠르게 만족감을 주지만, 반복적으로 섭취하면 건강에 악영향을 미칠 뿐 아니라 중독성을 키울 위험이 있다.

3) 과음과 흡연

알코올과 니코틴도 도파민 분비를 유발하는 대표적인 물질이다. 스트레스 상황에서 술을 찾거나 흡연을 하는 이유는 바로 즉각적으로 안정감과 쾌락을 느끼고자 하는 심리에서 비롯된다. 하지만 이 역시 장기적으로는 의존성을 높이고 건강에 심각한 문제를 야기할 수 있다.

4) 소셜 미디어의 '좋아요' 중독

SNS에서의 '좋아요'와 댓글은 도파민을 분비시키는 강력한 요소 중 하나이다. 더 많은 사람들에게 관심받기를 원해 끊임없이 게시물을 올리고 반응을 확인하는 행동은 뇌의 보상 시스템을 자극하지만, 동시에 자기존중감을 저하시킬 위험도 있다.

5) 게임과 온라인 활동

온라인 게임이나 쇼핑 또한 도파민 중독의 사례로 볼 수 있다. 게임 속에서 점수를 얻거나 쇼핑으로 새로운 물건을 구매했을 때 느끼는 순간적인 쾌감은 도파민을 과도하게 자극하고, 장시간의 몰입이나 과소비로 이어질 수 있다.

이러한 행동들은 순간적으로는 즐거움을 주지만, 장기적으로는 뇌의 보상 시스템을 왜곡시키고 주의력 결핍, 스트레스, 우울증, 중독과 같은 부작용을 초래할 수 있다. 우리가 도파민에 끌리는 이유와 그 결과를 이해하는 것은 건강한 균형을 되찾는 데 중요한 첫걸음이다.

2. 혹시 나도 '도파밍' 중인가?

우리는 일상에서 무의식적으로 도파민을 자극하는 행동을 반복하며 살아간다. 하지만 이런 행동이 쌓이다 보면 정신적, 신체적으로 피로감을 느끼거나 삶의 만족도를 잃게 될 수 있다. 혹시 나도 모르게 도파민에 지나치게 의존하고 있는 것은 아닐까? 아래의 '도파민 중독 자가 진단 테스트'를 통해 스스로의 도파민 중독 정도를 점검 해보자.

도파민 중독 자가 진단 테스트

1. 숏폼 등 랜덤 추천 영상을 하루 1시간 이상 본다.
2. 흥미를 위한 웹서핑이나 게임을 매일 3시간 이상 한다.
3. SNS나 카카오톡을 1시간 이상 못 보면 궁금하고 불안하다.
4. 일주일에 3번 이상 자극적인 음식을 찾아서 먹는다.
5. 특별히 필요한 물건이 없는데도 늘 쇼핑을 한다.
6. 충동구매를 주 2회 이상 한다.
7. 감정 기복이 심해서 주 3회 이상 주위 사람들과 다투곤 한다.
8. 일이나 독서에 1시간 이상 집중하는 것이 어렵다.
9. 계획대로 시간을 통제하지 못한다.
10. 스마트폰이 없으면 견디기 힘들 것이다.

위 10가지 문항 중 3개 이상 해당된다면 도파민 중독을 의심할 수 있다. 도파민 중독은 단순히 즐거움을 추구하는 행위에서 시작되지만, 점차 삶의 균형을 무너뜨릴 수 있다. 하지만 다행히도, 도파민 중독은 개선할 수 있다. 이 경우에는 **'도파민 디톡스'**를 해볼 수 있다. 도파민 디톡스란 도파민 분비를 자극하는 행동을 줄이는 것을 말한다. 어떻게 도파민을 줄일 수 있을까?

3. 도파민 디톡스, 나도 해볼까?

스마트폰을 일정 시간 동안 잠기는 통에 넣고, 그 시간 동안 스마트폰을 사용하지 않는 모습을 떠올려 보자. 대다수의 사람들이 처음에는 불안함과 공허함을 느낄 것이다. 이는 스마트폰이 현대인의 주요 도파민 자극원으로 자리 잡았기 때문이다. 하지만 스마트폰 사용 시간을 줄이는 대신, 그

시간을 활용해 다른 사람과 대화를 나누거나, 가벼운 산책을 하거나, 책을 읽는다면 뇌는 점차 자극 없이도 안정감을 찾는 법을 배우게 된다. 이러한 방식은 가장 기본적이지만 효과적인 디지털 디톡스 방법이다.

작은 변화가 성공의 열쇠

무엇이든 한 번에 바꾸려 하면 쉽지 않은 법이다. 도파민 디톡스 역시 본인이 실천 가능한 범위에서 천천히 시작해야 한다. 너무 극단적으로 모든 자극을 끊으려는 시도는 실패할 확률이 높으며, 실패 시 자책감에 빠져 더욱 중독적인 행동으로 돌아가기 쉽다. 예를 들어, 스마트폰을 하루 10시간 사용하는 사람이라면 처음에는 30분씩, 이후에는 1시간씩 사용 시간을 점차 줄이는 방식이 현실적이다. 이렇게 작은 성공을 반복하며 변화의 즐거움을 느낄 때 디톡스는 더 효과적으로 지속될 수 있다.

도파민 디톡스를 위한 구체적인 실천 방법

1) 스마트폰 없는 시간 정하기: 하루 중 특정 시간을 정해 스마트폰을 꺼두거나, 잠기는 통에 보관해 강제로 사용을 제한한다.
2) 다른 활동으로 전환하기: 스마트폰 대신 산책, 운동, 취미 활동 등 마음을 차분히 할 수 있는 활동에 시간을 투자한다.
3) 디지털 환경 정리: 불필요한 앱과 알림을 줄여 무의식적인 스마트폰 사용을 억제한다.
4) 자극적 음식 줄이기: 맵고 단 음식을 줄이고 신선한 채소와 같은 균형 잡힌 식단을 선택해 뇌의 자연 회복을 돕는다.
5) 꾸준한 기록과 평가: 디톡스 과정에서 자신의 변화를 기록하고, 성취를 축하하며 동기를 유지한다.

도파민 디톡스의 장기적 효과

도파민 디톡스를 꾸준히 실천하면 즉각적인 쾌감에서 벗어나 삶의 질과 집중력, 감정적 안정감이 향상되는 변화를 경험할 수 있다. 단순히 스마트폰 사용을 줄이는 것뿐 아니라, 더 나아가 스스로 통제력을 되찾는 기쁨을 느낄 수 있다. 이는 건강한 습관을 형성하고, 삶의 균형을 유지하는 데 커다란 도움을 줄 것이다.

도파민은 우리에게 즐거움과 동기를 주는 중요한 물질이지만, 과도한 도파민 추구는 우리의 삶에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 현대 사회의 무수한 자극 속에서 우리는 '도파밍'에 쉽게 빠지기 마련이다. 하지만 작은 실천으로도 변화는 시작될 수 있다. 스마트폰 사용 시간을 줄이고, 자극적인 행동 대신 건강한 활동으로 대체하는 것은 도파민 디톡스의 첫걸음이다.

중요한 것은 꾸준히 나만의 속도로 실천하는 것이다. 실패해도 괜찮다. 디톡스를 통해 우리의 삶을 자극에서 안정으로 전환할 때, 진정한 행복과 만족감을 찾을 수 있을 것이다. 나만의 도파민 디톡스를 시작한다면, 단순히 도파민에 끌려가는 삶이 아니라, 스스로 통제하며 주도적으로 삶을 즐기는 자신을 발견할 수 있을 것이다.

미워할 수만은 없는 '불안이'

수습위원 김인영
수습위원 이서영

"어른이 되고 나니 '불안이'의 마음을 너무 잘 알겠기에, 예상치 못한 장면들에서 눈물이 났다. 불안이라는 감정과 친해질 수 있는 영화가 될 듯."

"밉게만 느껴졌던 '불안이'의 눈물을 본 순간 '불안이'를 미워하지도 싫어하지도 못하게 되었다. 그래, 너도 날 위한 감정이었지."

"이제야 나의 불안을 사랑할 수 있을 것 같다."

- 네이버 <인사이드 아웃 2> 관람평



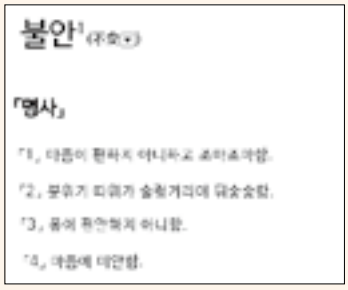
2015년 흥행에 성공한 <인사이드 아웃>에 이어 2024년에 개봉한 <인사이드 아웃 2>의 관람평 중 일부이다. <인사이드 아웃 2>는 어떤 영화였길래 아이들뿐만 아니라 어른들에게도 큰 감동을 가져다준 것일까? 관람평에 자주 등장하는 '불안이'를 중심으로 알아보자.

<인사이드 아웃 2>는 어떤 영화일까?

<인사이드 아웃>은 '안과 밖이 뒤집힌 상태', 또는 '(그렇기 때문에) 속속들이 알고 있다'라는 의미의 제목인 픽사의 장편 애니메이션이다. 주인공인 라일리가 유년 시절 새로운 환경에 적응하며 벌어지는 이야기를 다룬 <인사이드 아웃>에 이어, <인사이드 아웃 2>에서는 라일리의 사춘기를 본격적으로 다룬다. <인사이드 아웃 2>의 줄거리를 간단하게 살펴보자.

13살이 된 라일리의 행복을 위해 매일 바쁘게 머릿속 감정 컨트롤 본부를 운영하는 '기쁨이', '슬픔이', '버럭이', '까칠이', 그리고 '소심이'. 그러던 어느 날, 라일리에게는 더 섬세한 감정이 필요하다고 말하며 낯선 감정인 '불안이', '당황이', '따분이', '부럽이'가 등장한다. 언제나 최악의 상황을 대비하며 제멋대로 행동하는 '불안이'와 기존 감정들은 계속 충돌하게 된다. 결국 새로운 감정들에 의해 본부에서 쫓겨나게 된 기존 감정들은 다시 본부로 돌아가기 위해 위험천만한 모험을 시작하게 된다.

<인사이드 아웃 2>는 **사춘기 청소년이 겪는 '불안'**이라는 감정을 잘 드러낸 영화라고 평가받는다. '불안'이란 무엇일까? 국립국어원에서는 '마음과 몸이 편하지 아니하고 조마조마함', '분위기 따위가 술렁거리어 뒤숭숭함 등'을 '불안'이라고 정의한다.


불안[1](不安)

『명사』

'1', 마음이 편하지 아니하고 조마조마함.

'2', 분위기 따위가 술렁거리어 뒤숭숭함.

'3', 몸이 편안하지 아니함.

'4', 마음에 미안함.

즉, 몸과 마음이 편하지 않은 상태일 때 우리는 '불안하다'라고 표현한다는 것이다. <인사이드 아웃 2>의 주인공 라일리와 비슷한 또래인 청소년은 왜, 그리고 어떤 상황에서 '불안'을 느낄까?

청소년이 느끼는 '불안'

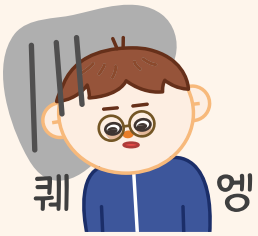
우리는 청소년기를 흔히 '질풍노도(疾風怒濤)'라는 말로 표현하는데, 이는 '몹시 빠르게 부는 바람과 무섭게 소용돌이치는 큰 물결'을 의미한다. 즉, 청소년기는 **자아가 몹시 흔들리고 지속해서 내적인 불안정을 경험하는 시기**이다. 또한, 신체적 성장과 함께 정체성 탐색과 같은 심리적 변화를 경험하고 이러한 새로운 환경에 적응하게 되는 시기이기도 하다. <인사이드 아웃 2>에서 라일리가 하키 캠프에 적응하려고 했던 모습처럼 말이다. 청소년기에는 정서적인 혼란이 다른 연령에 비해 심하고, 불안에 취약하다. 이는 학업 스트레스, 자아 정체성의 혼란 등과 같은 다양한 요인이 불안으로 발전하기도 하고, 우울과 직결되기도 한다(조명현, 2023). 불안은 개인적인 영역뿐만 아니라 타인 인식의

영역까지 확장해서 살펴볼 필요가 있다. 실질적으로 청소년기 삶의 만족과 우울, 불안 등을 결정짓는 많은 요인이 또래 혹은 부모와의 관계에서 비롯되기도 한다. 이 측면에서 보면, 개인 내적인 적응뿐 아니라 사회적 상호작용 장면에서 적응할 필요도 있는 것이다.

모두가 흔히 이야기하듯, **개인 내적인 적응의 측면**에서 청소년들이 사회적 불안을 발전시키지 않도록 하기 위해서는 무엇보다도 긍정적 자아상을 형성할 수 있도록 도움을 주는 것이 중요하다. 자아상이 낮은 청소년들에게는 자신의 부정적 측면에 대한 자기 자각이 증가하는 것을 방지하고, 관심을 자신의 긍정적 측면으로 돌릴 수 있도록 도와줄 필요가 있다. 그렇다면, **사회적 상호작용의 측면**에서는 어떤 도움이 필요할까? 부모와 가족들의 정서적 지지는 물론이고, 청소년 스스로가 자신의 외모나 생각에 관심을 가지는 것처럼 타인이 자신을 주목하거나 평가하지는 않음을 청소년들에게 인식시켜야 한다. 또한, 자기 생각과 타인의 생각 간의 차이점을 정확히 파악할 수 있도록 돕는 인지 치료적 접근이 필요하다. 그에 따라 우울함이나 불안감이 감소하고, 결과적으로 사회적 민감성이 증가하는 것도 방지할 수 있을 것이다(신민섭 외, 1966).

현대인이 느끼는 '불안'

그렇다면, 이른바 질풍노도의 시기를 지난 성인들은 불안을 덜 느낄까? 건강보험심사평가원이 2024년 발표한 우울증 외래 진료 환자 수는 133만 명으로, 이는 2018년보다 약 37% 증가한 수치이다. 또한, 대한불안의학회가 실시한 국민 정신건강 실태조사에서는 한국 사회의 약 10%가 사회불안 증상을 가지고 있다는 결과가 나왔다. **사회불안 증상**이란, 낯선 사람과 대화하거나 다수 앞에서 연설하는 등의 사회적 상황에 불안감, 두려움과 회피 욕구를 느끼게 되는 증상을 의미한다. 불안정한 청소년 시기를 벗어난 성인들이 불안을 느끼는 이유는 무엇일까?



20세기 이후의 경제체제는 빈익빈 부익부와 무한 경쟁을 양산해 내고 있다. 빠른 기술의 발전과 세계화는 사회구조적 불안을 불러일으키는 주된 원인으로 작용하며 양면적 효과를 일으킨다. 성인은 사회 속에서 경쟁을 통해 도태를 경험하고 생계의 위협을 느낀다. 하나의 예로 우리는 '입시'라는 상대적인 경쟁을 경험한 후 대학에 왔음에도 끊임없이 시험과 점수라는 **경쟁의 상황**에 놓이게 된다. 이렇게 예측이 어려울 뿐 아니라 피할 길도 없는 상황에서 긴장을 반복하다 보면 자연히 불안에 노출될 수밖에 없는 것이다.

현대 사회에서 사회의 흐름이 빠르게 변할수록 성인의 완벽주의적 성향의 선호도가 높아진다. 완벽주의가 평균 이상으로 높으면 보통 수준의 집단에 비해 삶 만족은 높았다. 그러나, 삶의 만족도와는 별개로 완벽주의가 높을수록 불안의 정도 또한 높아지는 경향성이 관찰되었다(박규리 외, 2023). 즉, 현대 사회에서 성인은 지나친 경쟁적인 분위기 속에 놓이게 되며 완벽주의적 성향이 높아진다는 것이다. 이는 자연스레 불안과 우울을 초래한다. **성인이라 할지라도 온전히 불안에서 자유로울 수는 없는 것이다.**

'불안'은 사라져야 할 감정일까?

'불안'하면 떠오르는 이미지는 무엇인가? '불안'은 흔히 부정적이고 없어져야 할 감정이라고 생각하기 십상이다. 그러나, 불안은 나쁘기만 한 감정이 아니다. 적당한 불안은 **집중과 도전 정신**을 불러일으킨다. 많은 인류학자와 역사학자 역시 '불안'은 인간 생존의 주요 감정이라고 이야기한다. 지속적인 불안을 경험하면 다가오는 불안에 더 잘 적응하고, 불안 대처 및 관리 능력이 향상되며, 이는 장기적으로 **감정적 회복력**을 높이는 데 기여한다. 불안은 개인적인 역량뿐만 아니라 사회적인 역량 역시 강화한다. 불안은 사회적 상호작용에서 타인의 반응에 조금 더 민감하게 반응하도록 만들 수 있다. 또한, 불안을 느끼는 사람은 타인의 반응과 기대에 신경을 더 쓰게 되어, 이를 충족시키려는 노력을 기울일 가능성이 높다(The New York Times). 앞으로도 '불안'이라는 감정을 가지고 살아갈 우리는 **진정한 '불안'에 대해서 생각해 볼 필요가 있다.**

"감정의 시각화, '불안이'의 모습이 소용돌이 칠 때 진심으로 감탄했다. 한편, 살면서 좋은 순간만 볼 수 없다. 실수한 순간 역시 나의 순간이기에 모든 순간이 모여 지금의 내가 된 것이다. '기쁨이'는 잊고 싶은 기억을 멀리 보냈지만, 기억을 멀리 보낼 뿐이지 사라지지 않는 것처럼 안 좋은 기억도 나의 일부이고 인정하고 더 발전하면 성장한 내 모습을 볼 수 있으리라 기대한다."

"사춘기 소재로 학생들을 넘어 어른들, 사회초년생이나 뭔가 변화를 줘야 할 거 같아 전전긍긍하는 어른들에게 말하는 픽사의 이야기. 불안에 찌든 어른들에게 건네는 위로에서 감동을 얻었다. 나를 어떠한 한 감정, 문장으로 정의하기보다 주어진 감정들을 안아주고 받아들이며 사는 것도 가치 있는 삶인 것을. 누군가에게 보여주기 위한 내가 아닌 나다운 나로 살기를. 다시 보고 싶다."

- 네이버 <인사이드 아웃 2> 관람평

<인사이드 아웃 2>가 우리에게 전하고자 하는 메시지는 '인생에 불필요한 감정은 없다.'는 것이다. 우리는 흔히 슬픔이나 분노, 불안 같은 부정적인 감정을 피하고 싶어 하지만, 부정적인 감정들도 긍정적인 감정만큼이나 중요한 의미를 지닌다. 모든 감정을 있는 그대로 받아들이고 솔직해질 때, 우리는 더 성숙한 사람이 될 수 있기 때문이다. 기뻐하는 나도 '나'고, 불안해하는 나도 '나'다. **내 마음을 가장 잘 이해해 주어야 할 사람은 바로 나 자신이라는 사실을 잊지 말자.**



혼자 놀기의 달인 達人

편집위원 윤채원
편집위원 이수아

국어사전 혼자

전체 | 단어 | 속담·관용구 | 뜻풀이 | 예문 | 맞춤법·표기법

단어 16

혼자

1. 다른 사람 또는 드물게 무엇과 어울리지 않고 외로이 있음
2. 다른 사람과 어울리거나 함께 하지 아니하고 그 사람 한 명만 있는 상태
3. 다른 사람과 어울리거나 함께 있지 아니하고 동떨어져서

전체 1 | 전문가1

표준어국어대사전

혼자에 대한 사전적 의미를 살펴보자. 외로이 동떨어져 어울리지 아니하는 한 사람의 이미지를 떠올려본다. 혼자 있음을 외로운 것, 동떨어진 것, 함께 있지 않아 고독하고 쓸쓸한 것으로 정의하는 사전적 정의를 확인할 수 있다.

그런데 당신의 혼자는 어떠한가? 요즘 말하는 혼자는 사전적 정의와는 다소 거리를 가진다. 우리는 누군가와 친밀함을 느끼고 싶은 만큼이나 자유롭고 싶어 한다. 그렇기에 함께 있음에 대한 욕구만큼이나 홀로 있음에 대한 욕구가 공존한다고 말할 수 있다. 함께 있음의 상황에서 보다 자유로운 상태, 혼자가 우리에게 주는 의미는 무엇일까? 혼자인 나에게 조금 더 다가가보고자 한다.



'혼자'가 편해진 사람들

*** 혼자의 시대**

혼자의 시대가 도래하게 된 가장 큰 변곡점은 코로나19였다. 이 사태를 겪으며 사람들은 혼자 무엇을 하는 것에 거리낌이 줄었고, 오히려 혼자 하는 것이 더 편해지기 시작했다. 혼자는 더 이상 고독이 아닌, 하나의 트렌드로 자리 잡게 된 것이다.

20대 성인남녀 약 3000명을 대상으로 진행한 설문조사 결과, 88.7%가 '평소 혼자 하는 일이 있다.'고 답했다. 혼자 하는 일의 종류는 혼밥(혼자 밥 먹기), 혼공(혼자 공부하기), 혼영(혼자 영화 보기), 혼술(혼자 술 마시기) 등 다양했다. 그 이유로는 '다른 사람을 신경 쓰고 싶지 않아서', '내 취향껏 하고 싶은 일이 있어서'의 이유가 각각 1, 2위를 차지했다. '혼자'라고 하면 창피했던 시절은 어디 가고, 혼자 무언가를 하는 것이 트렌드가 된 시대가 되어버린 것이다.

혼자 있는 시간을 통해 발견한 새로운 '나'

채원, 수아 기자도 각각 다른 곳에서 혼자만의 시간을 보냈다. 두 기자는 왜 혼자만의 시간을 보내기로 했는지, 무엇을 하며 그 시간을 보냈는지 혼자만의 시간을 꿈꾸는 여러분에게 소개한다.

채원 기자의 나 혼자 부산 일주일

지난 여름 방학, 처음으로 혼자서 일주일 간 부산에 여행을 다녀온 채원 기자가 소개한 혼자 시간을 보내는 법과 생각을 소개한다.

 # 계획은 맛집 위주로

혼자 처음으로 여행을 떠나는 만큼 밥을 어떻게 먹어야 좋을지 고민이 많았다. 동네에서 혼밥이 어렵지 않았던 나도 낯선 여행지에서 혼밥하는 것이 어색한 기분이었다. 첫날에는 혼밥 맛집을 검색해 다녔지만 하루가 지날수록 타인의 시선보다는 내 입맛에 맞는 메뉴, 나의 취향을 발견하며 여행 혼밥까지 마스터!

 # 이번 테마는 힐링 뜨개 여행

혼자 여행을 떠나기 전 어떤 가치를 제일 중시하는 여행을 하고 싶은지 떠올려보기를 추천한다. 그리 거창한 것은 아니다. 나는 나홀로 부산 여행의 테마를 힐링 뜨개 여행으로 잡았고 나의 혼자인 시간을 충분히 즐길 수 있는 곳 위주로 계획했다. 느지막히 일어나 좋아하는 노래를 틀어두고 나갈 준비를 한다. 맛있는 점심을 먹고 푹신한 빈백에 기대어 바다를 볼 수 있는 카페에서 좋아하는 뜨개질하기, 돌아올 때는 바다를 바라보며 해변열차 타기가 하루 계획의 전부였다. 어떤 이는 하루가 아깝다고 말할 수 있지만 나는 이번 여행 중

가장 의미있는 하루였다고 말할 수 있는 것은 여행의 가치를 정하고 출발했기 때문이라고 본다.

#말하는 것과 듣는 것

나는 본래 말하기보다는 듣는 것을 더 즐기는 성향이라고 생각했다. 그래서 혼자 여행을 떠나면서 여느 하루와 비슷하게 보내지 않을까 생각했었다. 그런데 혼자 여행을 하다보니, 그리고 혼자가 처음이다보니 하루 종일 내뱉는 말이라고는 안녕하세요, 감사합니다 정도 뿐인 나, 그리고 숙소에 돌아와 친구에게 오늘 있었던 일을 수다스럽게 풀어놓는 나의 모습을 발견하게 되었다. 나는 사실 에너지의 총량을 나누어 사용하는 성향이 아니었을까, 나 자체에 고민을 해보았던 경험이 되었다.

수아 기자의 첫 강릉 혼자 여행

혼자만의 시간을 보내는 것을 즐기는 나는 평소 혼자 이곳저곳을 다녔지만, 정작 혼자 여행을 해본 적은 없었다. 여름방학 중 시간을 내어 꼭 가보고 싶던 여행지인 강릉으로 혼자 떠났다. 이번 여행을 결심하게 된 가장 큰 이유는 소중한 기억들이 몰아치듯 밀려왔던 올해의 시간들을 정리하기 위해서였다. 순간순간 새롭고 행복한 기억들로 가득 찼지만, 정작 그 시간들을 되뇌며 정리할 여유가 없었다. 1년의 가운데 잠시 멈춰서 잠시 돌아볼 시간이 필요했기에, 바쁜 일상 속 시간을 내어 1박 2일의 짧은 여행을 계획했다.

 # 강릉 혼자 여행 코스 추천

- 월화 거리 → 아르떼 뮤지엄 → 허균·허난설헌 기념공원 → 고래책방 → 소품샵

여행을 돌아보니 이틀 동안 알차게 움직였다. 뚜벅이로서 버스와 도보로 강릉 일대를 이동하며 꽉 찬 여행을 보냈다. 거리를 걸으며 예쁜 색감에 혼자 감탄하고, 걷다가 보이는 가게에 들어가서 아기자기한 기념품을 구경했다. 가장 기억에 남았던 것은 책방에서 조용히 보낸 시간이다. 서두를 필요 없이, 책방 곳곳을 돌아보며 읽고 싶은 책을 골랐다. 여러 책을 꽤 오랫동안 살펴보고 마음에 드는 책 두 권을 집었다. 집으로 돌아오는 버스에서 여행의 흔적으로 남은 두 권의 책을 읽으며 이번 여행을 마무리했다.

 # 잠시 멈춰 서서 생각하기

낮에 정신없이 돌아다니느라 이번 여행의 목적이었던 혼자 생각할 시간을 제대로 갖지 못한 것 같아 아쉬움이 남았는데, 다행히 내가 묵었던 숙소에 '사유의 공간'이라는 이름의 작은 공간이 마련되어 있어 노트와 간식을 챙겨 잠시 앉았다. 시장에서 산 간식을 먹으며

올해의 기억들을 찬찬히 되새겨 글로 정리했다. 변화의 시점을 앞두고 가속 페달을 밟은 듯 수많은 경험을 하며 내적으로 성장한 나를 돌아볼 시간이 필요했다. 바쁘게 지내느라 미뤄두었던 생각의 시간을 가지고 글로써 적어내니 한결 후련했다. 그리고 이곳으로 여행을 다녀간 사람들이 남긴 각자의 이야기가 담긴 방명록을 읽어보며 나도 흔적을 남겼다.

나에 대해 알아가는 방법

WikiHow(위키하우)에서 나에 대해 알아가는 방법으로 제안한 것 중 우리의 경험을 녹여낸 방법들을 소개한다.

수아 기자

매일 일기 쓰기

: 오늘의 나, 그리고 순간순간 내가 느끼는 감정을 그냥 흘려보내는 것이 아깝지는 않은가? 수아 기자는 20살이 된 1월 1일부터 지금까지 매일 그날의 감정과 느낌을 일기로 담아내고 있다. 매일 일기를 쓰며 느낀 것은 소중한 감정들을 기록하며 감사함을 느끼게 되고, 나의 소소한 변화 역시 민감하게 알아챌 수 있다는 것이다. 같은 것을 보고 느끼더라도 다시 곱씹으며 기록하는 것은 의미가 남다르다.

나를 행복하게 만들 수 있는 목표 설정하기

: 어떤 목표를 이루고 싶은지 생각하며 내가 무엇을 행복의 기준으로 삼는지 알 수 있다. '나는 이것을 꿈꿀 때 행복함을 느끼는구나.'를 느끼게 된다. 목표를 계속 업데이트하며 변화된 가치관과 나 자신을 인식할 수 있다.

채원 기자

얻은 결과에 대한 만족감 탐색하기

: 여행을 통해 나는 작은 결과물임에도 공들인 정도에 따라 얼마나 큰 만족함을 느끼는 사람인가 탐색해보면서 나에 대해 알아갈 수 있다. 남들이 봤을 때에는 쓸모 없는 작은 뜨개 소품에 불과할지라도 좋아하는 바다를 보며 시원한 바람 속에서 만드는 과정 자체에 만족하고 즐거웠기에 나에게 풍족한 기억으로 남을 수 있었다.

인간관계에서 경계를 설정하기

: 인간관계에서의 경계를 설정하는 것 또한 나에 대해 배우는 방법이 될 수 있다. MBTI의 유행과 함께 외향형 사람, 내향형 사람으로 자신의 성향을 점검하고 퍼센트로 이야기하는 경우가 늘었다. 외향형, 내향형으로 구분 짓는 경우와 혼자 있음을 즐길 수 있는 사람, 그렇지 않은 사람은 같다고

볼 수 없다. 같은 외향형 사람이라도 혼자 있음을 즐길 수 있는 사람과 혼자 있음을 견디지 못하는 사람에는 차이가 분명하게 나타나게 된다. 수많은 인간관계 속에서 나 스스로와 함께하는 시간을 지켜주면서 나의 성향은 무엇인지, 나를 편안하게 하는 관계는 어떤 유형인지 생각해보는 시간이 도움을 줄 수 있다.

무수한 관계 속의 '나'

* 혼자 있어도 행복한 사람이야말로 타인과 있을 때도 행복할 수 있다고?



책 <혼자라서 외로운 사람, 혼자서도 행복한 사람>의 저자 아리카와 마유리는 적극적으로 혼자인 시간을 즐길 수 있는 사람이야말로 멋있고 행복한 사람이라고 말한다. 누군가와 함께인 상태가 아니라 '혼자'를 기본으로 삼으면 마음에 자유가 생긴다. 하고 싶은 것, 좋아하는 것을 끝까지 추구해보는 경험을 얻을 수 있고, 남의 눈치를 보지 않고 나의 마음에 따라 움직일 수 있기 때문이다.

무수한 관계 속에서 살아가는 우리, 때로 사람들 사이에서 치여가며 관계의 끈이 풀릴까 전전긍긍하고 있지 않았나 떠올려보자. 흔히 사람들은 이 관계의 끈을 유지하는 것이 행복한 것이라 생각한다. 이때 나의 기본 상태는 타인과 함께함이라고 볼 수 있다. 아리카와 마유리는 혼자를 기본으로 삼아볼 것을 제안하고 있다. 이때 혼자를 기본으로 삼는 것이 모든 관계의 끈을 놓아버리라는 의미는 아니다. 오히려 타인과의 관계를 지키기 위해서는 혼자 있어도 행복할 줄 아는 능력이 필요하다는 뜻이다. 내가 '혼자' 있음을 전제로 할 때 비로소 타인과 '함께'함의 기쁨과 고마움을 느낄 수 있고 그 소중함을 배울 수 있다.

* 혼자 있는 시간, 나를 알아가는 것이 타인과의 관계 속에서 빛을 내는 이유

관계 중심적인 사회 속에서 나와의 관계를 잘 형성하는 것이 곧 타인과의 관계를 가꾸어 나가는 발판이 된다. 이를 위해서는 나의 모습, 그리고 내가 지금 느끼는 감정을 존중하고 있는 그대로 받아들이려는 노력이 필요하다. 나를 인정하고 나의 감정을 온전히 수용할 수 있는 사람이야말로 높은 자존감과 관계력을 바탕으로 타인과의 관계 역시 건강히 가꾸어 나갈 수 있기 때문이다. 우리는 누군가를 인정하고, 칭찬을 꺼리지 않는 사람들을 보고 '사회성이 좋다'라고 이야기하곤 한다. 그런데 누군가를 인정하고 칭찬 한 마디를 보태는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 나 자신을 있는 그대로 받아들이지 못하는 사람은 타인에게 이런 말 한 마디를 건넴으로써 내가 뒤처진다는 것을 인정하게 되는 것 같아 나를 보호하려 하기 때문이다. 타인과 나를 비교하는 것으로부터 자유로워지는 순간, 우리는 나 자신과 타인을 온전히 존중하며 건강한 관계를 이룰 수 있다. 혼자 있는 시간을 통해 나의

내면에 귀를 기울여 나의 상황과 모습, 감정을 있는 그대로 수용하게 된 우리야말로 타인과의 관계 속에서 빛을 낸다!

자유롭고, 편안하고, 솔직한 나를 발견할 수 있는 기회로서 혼자의 의미를 재발견할 수 있다. 혼자인 나. 물리적으로는 조용하지만, 마음의 소리에 귀를 기울여 시끌벅적한 내면의 목소리를 사랑해주는 것은 어떨까?



민소 기자와 오후의 차(茶)마카세

수습위원 김민소

아직은 쌀쌀한 이 계절의 나른한 오후,
민소 기자와 차(茶)마카세 속으로 빠져들어 보자.



차(茶)마카세란?

'차마카세'는 마시는 '차(茶)'와 일본식 코스 요리인 '오마카세'의 합성어로, 주방장이 만들어 내놓는 차(茶) 코스를 의미하는 말이다. 본격적으로 차의 세계로 들어가기 전, 다도의 순간만큼은 하루의 속도를 잠시 늦추고 나와의 대화에 집중해 보자. 차를 입에 머금었을 때, 뜨거운 김 너머로 시작하는 이 기사가 사향인의 마음에 작은 여운으로 남기를 소망한다.



차의 이름은 발효 정도에 따라 바뀌는 찻잎 색으로 명명되고 있다. 차는 가벼운 것에서 무거운 것의 순서대로 마시는 게 좋기에, 발효 정도가 낮은 녹차로 시작해 발효 정도가 높은 흑차로 마무리한다.



오마카세는 일본식 코스 요리를 의미하는 말이다. 코스 요리는 전채 요리-주요리-디저트-후식의 순서로 제공된다.

전채 요리



전채 요리는 가볍고 투명한 녹차(綠茶)이다. 녹차는 우리에게 가장 익숙한 차로, 거의 발효가 되지 않은 차이다. 자연 상태의 차라고 불리기도 한다. 발효를 거치지 않은 녹차의 어린 찻잎은 맑고 떫은 맛과 은은하게 스치는 풀내음을 선사한다. 민소 기자는 녹차 중에서도 바로 옆에 한국 차 박물관이 자리하고 있는 전라남도 보성군의 '보성 녹차'를 소개해 본다. 보성 녹차의 가볍지 않은 향과 섬세한 맛은 다과로 제공된 유과와 어우러져 입맛을 돋운다.

주요리

이제 주요리 코스로 넘어가 보자.



첫 번째 잔은 백차(**白茶**)이다. 백차는 찻잎을 자연 그대로 건조시켜, 세월이 지나면서 발효가 천천히 진행되는 차이다. 발효를 최소화했기 때문에 부드럽고 가볍다는 특성을 지닌다. 꽃 향기를 머금은 백차는 특유의 은은한 매력을 지닌다. 백차의 섬세한 향은 스파클링 형태로 제공되면서 더욱 극대화된다. 마실 때마다 상쾌함과 깔끔함을 선사하는 백차는 산뜻한 과일과 함께 코스의 본격적인 시작을 알린다.



두 번째 잔은 황차(**黃茶**)다. 황차는 백차보다 조금 더 발효된 차로, 깊고 고소한 풍미를 자랑한다. 황차를 입에 머금어 보면 풀 향과 고소한 곡물 향이 동시에 느껴진다. 다과로 제공된 견과류는 황차 특유의 부드럽고 고소한 향과 절묘하게 어울린다.



주요리 코스의 마지막 잔은 청차(**靑茶**)다. 청차는 발효 정도에 따라 부드럽고 달콤한 과일 향에서부터 복합적이고 중후한 향까지 느낄 수 있는 떫지 않은 차이다. 민소 기자는 청차 중에서도 담백하고 섬세한 향을 자랑하는 '우롱차'를 선택해 찻잔에 따른다. 이어 복숭아를 블렌딩해 사향인에게 권해 본다. 복숭아의 부드러운 달콤함이 우롱차의 꽃향기와 어우러져 찻잔을 무르기가 어려워진다.

디저트



디저트 코스에는 홍차(紅茶)가 제격이다. 홍차는 깊고 깊고 진한 맛, 그리고 은은한 쓴맛 뒤에 찾아오는 달콤한 여운이 특징이다. 특히 '얼그레이'는 베르가못 오일의 상큼한 향이 더해져 매력적인 맛을 보여 준다. 얼그레이를 밀크티로 우려내니 진한 홍차의 맛이 우유와 섞여 부드럽게 변한다. 향긋한 시나몬 티그레가 얼그레이 밀크티를 한층 더 달달하게 만든다.

음료



차마카세의 마지막을 장식하는 음료는 흑차(黑茶)로 선정한다. 오랜 발효의 과정에서 깊고 묵직한 맛으로 완성된 흑차는 입안을 정리하고 마무리하는 데 적합하다. 다크 초콜릿과 말린 과일이 흑차의 향을 더 깊게 하며, 흑차의 묵직한 맛은 여운을 남긴다.

자극투성이 현대 사회에서 차 한 잔은 우리에게 쉼표와 같다. 오늘의 차마카세가 단순한 시음의 경험을 넘어 앞으로의 일상에 작은 여유를 남길 수 있는 경험이 되었기를 바란다. 사향인의 삶과 마음에 차가 자리하기를 소망하며, 이만 찻잔을 내려놓아 본다.



2024 통권 58호

4 TALK TALK

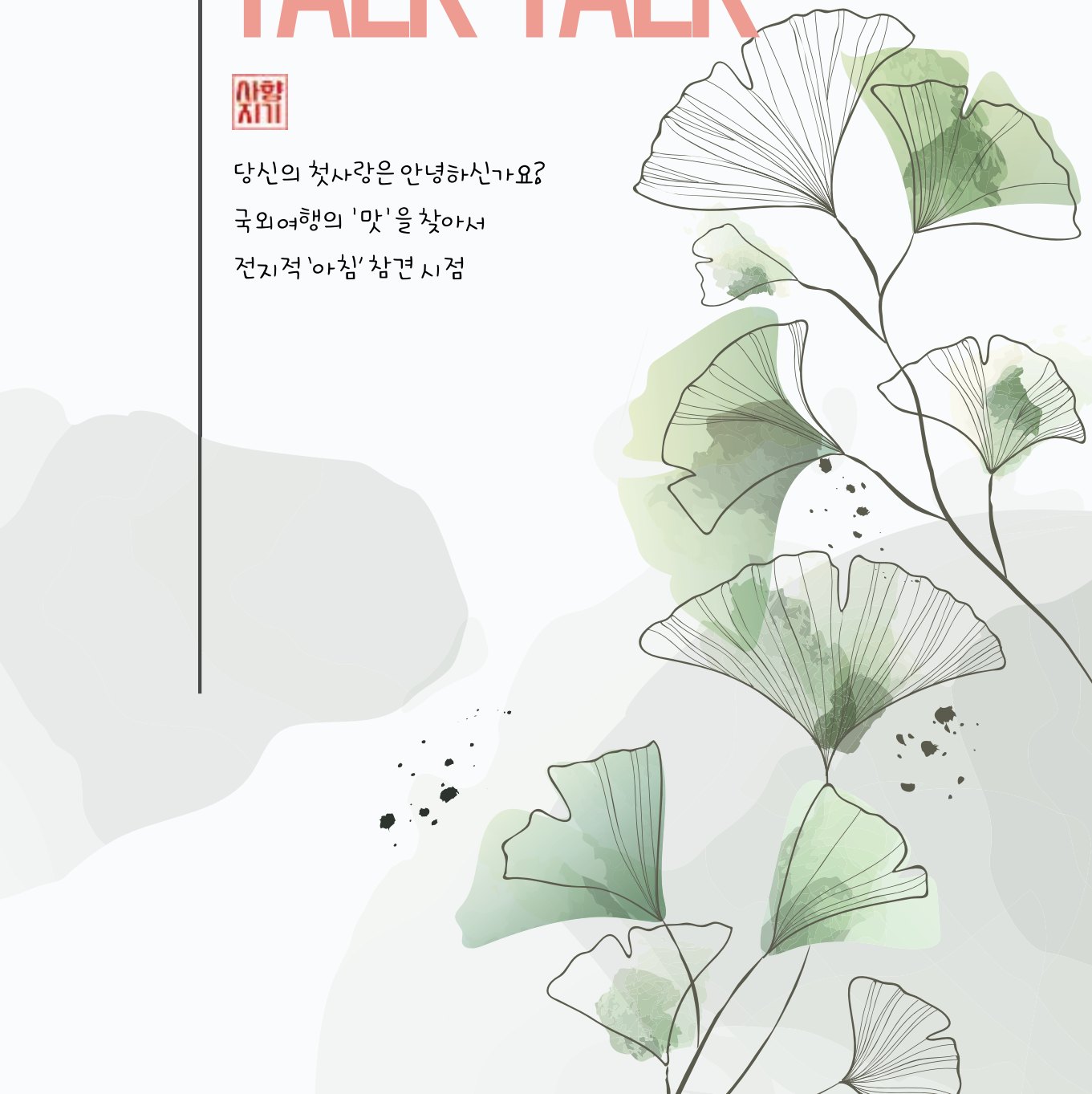
TALK TALK

사황지기

당신의 첫사랑은 안녕하신가요?

국외여행의 '맛'을 찾아서

전지적 '아침' 참견 시점



당신의 '첫사랑'은 안녕하신가요?

편집위원 배민영
수습위원 홍혜정

다음 작품의 공통점을 서술하시오.

'소나기', '건축학 개론', '클래식', '엄마 친구 아들'

정답은 바로, 모두 **'첫사랑'**과 관련된 작품이라는 것!

첫사랑. 듣기만 해도 가슴이 아련해지고 눈물이 차오르는 단어이다.
누구나 가슴 깊은 곳에 묻어둔, 잊지 못한 첫사랑이 있다.
대체 첫사랑, 그놈이 뭐길래 이렇게 사람을 괴롭히는걸까?
사람들은 왜 첫사랑에 열광하는 걸까?
지금부터 민영, 혜정 기자와 함께 '첫사랑 여행'을 떠나보도록 하자!



DAY1. 첫사랑의 정의를 생각해보자.

첫사랑의 사전적 의미는 **'처음으로 느끼거나 맺은 사랑'**이다. 그렇다면 처음 사랑한 사람이 첫사랑인걸까? 아니면 처음 사귄 사람이 첫사랑인걸까?

첫사랑에 대한 논란은 종결시키고자, 사향인들 대상으로 설문을 진행하였다.

Q. 당신이 생각하는 첫사랑은?

처음 사귄 사람이 첫사랑이다

좋아한다는 감정은 일방적일 수 있지만, 사귀는 것은 두 사람이 사랑하고 시작한다는 점에서 "사랑의 실질적인 출발점"으로 볼 수 있습니다. 사랑은 혼자가 아니라 둘이 함께 만들어가는 과정이니, 첫사랑은 처음으로 사귄 사람이라고 생각합니다.

처음 좋아한 사람에 대한 감정은 like이고, 처음 사귄 사람에 대한 감정은 love라고 생각합니다. 처음 사귄 사람이 좋아한다는 감정을 함께 나누었기 때문이 첫사랑 같습니다.

처음 사랑한 사람이 첫사랑이다

저는 처음 진심으로 좋아한 사람이 첫사랑이라고 생각합니다. 사랑이라는 것 자체가 쌍방 또는 일방의 상태를 전제하고 있지 않기에 맺어졌는지 아니면 일방적인 감정으로 끝났는지 그 결과는 첫사랑을 정의하는데 중요한 요소는 아니라고 생각이 듭니다. 해서, 어떻게 끝났는지에 대한 결과 보다는 내가 처음 그 감정을 느끼게 해준 사람이 누구인지가 중요하다고 생각합니다.

처음으로 누군가를 아끼고, 좋아하고, 사랑한 감정은 평생 기억에 남기에, 처음 좋아한 사람이 첫사랑이라고 생각합니다. 그 사람과 이루어지지 못했을지라도, 그 사람과의 추억과 내가 그 사람을 좋아했다는 사실은 평생 기억에 남습니다. 그렇기에 처음으로 누군가를 좋아한 사랑을 이루어지지 못했다는 이유로 가볍게 보아서는 안된다고 생각합니다.

첫사랑이란 단어를 떠올렸을 때 막연히 떠올릴 수 있는 사람

첫사랑이란 단어를 듣고 생각나는 사람이야 말로 첫사랑입니다. 어떤 단어든 어떻게 정의하냐에 따라 다르게 와닿기에 처음 좋아한 사람이나 처음으로 사귄 사람이 아니어도 첫사랑이란 단어를 듣자마자 떠오르는 사람이 진정한 첫사랑이라 생각합니다.

첫사랑이 특별한 이유는 단순할 설렘 이상의 무언가를 우리에게 남겼기 때문입니다. 첫사랑의 기억은 때로는 미숙하고 서툴렀지만, 그만큼 순수하고 진실했음은 의심의 여지가 없습니다. 그래서 '첫사랑'이란 단어는 감정보다도 한 사람의 상을 떠올리게 만든다고 생각합니다. 그러니 첫사랑은 언제나 막연히 떠오르는 사람이 되는 것입니다.

DAY2. 우리의 첫사랑 이야기

냥이

"내 첫사랑은 중학생 1학년 같은 반 친구였어. 그냥 좋았어. 맨날 보고 싶고, 같이 있고 싶고, 뭐하는지 궁금하고… 그 친구랑 있으면 정말 행복하고, 그때는 그게 사랑이라고 믿었어. 근데 진짜 내 사랑이 서툴렀던 것 같아. 좋아하면 그냥 보고 싶으면 봐야 되고, 항상 함께 있어야 한다고 생각했으니까. 그렇게 그 친구를 좋아했어.

그 친구가 날 좋아하는 것보다 내가 그 아이를 훨씬 더 좋아했던 것 같아. 그걸 알았지만, 그때는 오히려 그게 행복했어. 학교 끝나고 같이 집 가는 길, 학원 끝나고 나를 데리러 오던 그 친구의 모습, 여름 밤 냄새 맡으면서 함께 산책하던 기억들이 아직도 선명해. 함께 있는 그 시간이 너무 좋았어. 말하지 않아도 서로의 마음을 알 것 같은, 그런 느낌이었어. 그게

사랑이라는 걸 몰랐어도, 그때는 그냥 마음이 따라갔던 것 같아. 지금 생각해보면, 그때 그 감정들이 정말 사랑이었던 것 같고, 소중한 추억으로 남아.

헤어지고 나서는 많이 울었어. 너무 아팠어. 그때 그 친구를 잊지 못하고 계속 생각났어. 근데 지금 생각해보면, 그 친구가 그리운 게 아니라 그때의 내가 그리운 것 같아. 그때의 순수하고, 열정적이고, 모든 걸 다 주었던 내가 그리운 것 같아. 내가 정말 좋아하면 내 마음을 다 주며 사랑하기 때문에 후회는 없다고 생각해. 그때 그 마음은 진짜였으니까. 후회가 있다면, 그때 그 감정을 더 잘 표현했어야 했나 싶기도 해.

지금은 그 친구가 어떻게 지내는지 별로 궁금하지 않지만, 그때 그 감정을 경험하면서 내가 많이 배웠다는 걸 알아. 사랑이 뭔지, 그 사람을 진심으로 아끼는 게 어떤 느낌인지, 그때 비로소 알게 된 것 같아. 나중에 다시 돌아보면 그때의 사랑이 제일 순수하고 아름다웠던 것 같기도 해. 아무것도 모르는 채, 그저 좋아하고, 보고 싶고, 함께 있고 싶었던 그 마음이."

당무당무

나는 첫사랑이란 '처음 좋아한 사람'이라고 생각해. 왜냐하면, 내가 처음 좋아했던 사람이 내 이상형의 기준을 세워주었거든. 그 친구를 처음 알게된건 초등학교 5학년이었어. 첫인상은 되게 별로였어서, 친해지고 싶지 않았던 것 같아. 그렇지만 같은 반에서 생활하다 보니, 나와는 다르게 얌전하고 성실한 그 친구가 멋있고 좋았던 것 같아. 그 당시 반에서 공기놀이가 유행했었는데, 같이 공기놀이 하면서 점점 친해졌어. 그 친구가 야구를 좋아했기 때문에 규칙도 모르는 야구를 공부하고, 야구 경기도 챙겨보았어.

그 후로 그 친구와 같은 반이 된 적은 없지만, 어떻게 해서든지 접점을 만들려고 했언 것 같아. 6학년 때에는 같이 방송반 활동을 했어. 지금 생각해보면 무슨 용기에 그랬던 것인지 모르겠는데, 초등학생때의 나는 엄청 적극적으로 내 마음을 표현했던 것 같아. 계속 말을 걸고, 같이 시간을 보내려고 엄청 노력했었어. 다행이 착하고 다정했던 그 친구는 내 말을 잘 들어주었어. 같이 있으면 시간이 어떻게 흘러가는지 모르게 금방 갔던 것 같아.

그 당시에는 내가 그 친구와 만나기에는 너무 부족하다는 생각을 했었어. 그래서 용기내 고백도 못하고 혼자 짝사랑만 했었던 것 같아. 결국 중학교 1학년 때 그 친구에게 여자친구가 생겼고 그렇게 나는 짝사랑이자 첫사랑을 마무리했어. 그 당시에는 너무 슬프고, 힘들었던 것 같아. 멀리서라도 그 친구를 보면 기분이 좋다가도 더 이상 좋아할 수 없다는 사실이 슬펐어. 시간이 약이라고, 지금은 그 친구 생각이 나지 않아. 그렇지만, 지금까지 살면서내가 그 친구만큼 좋아했던 사람은 없는 것 같아. 앞으로 더 좋아하는 사람이 나타날 것이고, 연애를 할 수도 있지만 첫사랑의 추억은 영원할 것 같아.

DAY3. 미완성의 미학, 첫사랑

흔히들 말한다. 첫사랑은 절대 이루어질 수 없다고. 그래서 그 자체로 아름다울 수 있는 것이라고. 첫사랑은 왜 이루어질 수 없는 것일까? 너무 미성숙한 지난 어린 날의 서투름 때문이었을까, 아니면 사랑이란 감정을 경험해 보지 못한 어린아이였기 때문이었을까.

첫사랑은 **'처음'**이라는 낯섦 속에서 시작된다. 서툴고 어색했던 마음 표현, 감정을 다루는 미숙함이 어긋난 타이밍으로 이어지기 쉽다. '처음'이기에 사랑은 어떻게 하는 것인지, 그 마음을 어떻게 표현하는 것인지 잘 모를 수밖에 없다. 서툴렀던 첫사랑이 끝나고, 그렇게 오랫동안 아련하고 아픈 이유 또한 좋아하는 만큼 사랑을 주지 못한 것이 후회되기 때문이 아닐까.

첫사랑을 쉽게 잊지 못하는 이유는 그 감정이 강렬하고, 깊게 새겨지기 때문이다. 심리학적으로 첫사랑은 강렬한 도파민 분비를 유발해 우리 뇌에 특별한 기억으로 각인된다. 또한, 처음 경험하는 설렘, 떨림, 그리고 상처는 나 자신에 대해 많은 것을 깨닫게 만든다. 시간이 지나도 첫사랑은 단순한 기억을 넘어 감정의 원형으로 남아 새로운 경험에 영향을 미친다. 이처럼 첫사랑은 단순한 사람이 아니라, '나의 과거'와 연결된 감정으로 자리잡기에 쉽게 잊을 수 없는 것이다. 첫사랑을 못 잊는다는 것은 '그 사람'을 못 잊는 것도 맞지만, '순수했던 그 시절의 나'를 못 잊는 것이기도 하다.

특히, 첫사랑이 잊히지 않는 이유는 심리학에서 **자이가르닉 효과(Zeigarnik Effect)**와도 관련이 있다. 자이가르닉 효과란 미완성된 과제가 완성된 과제보다 더 오래 기억에 남는 현상을 의미한다. 첫사랑이 이루어지지 않았거나, 명확히 끝맺음되지 않은 경우 그 미완성된 상태가 우리의 뇌리에 깊이 남아 지속적으로 생각나게 되는 것이다. 이 효과는 마치 열린 결말의 소설처럼 상상 속에서 이상적인 결말을 계속 그리도록 만들며, 현실보다 더 큰 감정적 가치를 부여하게 만든다.

첫사랑의 기억은 우리 삶에서 중요한 이정표가 된다. 첫사랑을 통해 경험한 감정은 이후의 사랑에도 잔잔한 그리움이나 후회를 남긴다. 특히, 자이가르닉 효과는 이러한 비교를 더욱 강화시켜 첫사랑의 강렬한 감정을 지속적으로 상기하게 한다. 미완의 이야기로 남은 첫사랑은 그 끝맺음 없는 불완전함 때문에 더욱 강렬하게 마음속에 남는 것이다.

첫사랑을 통해 우리는 사랑이 무엇인지 배우고, 나도 모르던 나의 새로운 모습을 발견하게 한다. 이 과정은 때로 아프지만, 우리를 성장시키는 계기가 되기도 한. 그래서 첫사랑은 단순히 과거의 기억이 아니라, 현재의 나를 만든 중요한 조각으로 남아 쉽게 잊히지 않는 것이다.

첫사랑은 첫사랑대로 남고, 결국에는 다른 사람과 결혼하게 된다고들 말한다. 그러나 첫사랑은 단순히 사랑의 연습도, 잘못 낀 첫 단추도 아니다. 사랑하는 그 순간, 함께 있다는 것이 가장 중요하다. 그 사랑이 행복이었는지, 불행이었는지는 과거에 붙여진 수식어일 뿐이다. 이루어지지 않을 첫사랑이 후회로 남을까 겁먹고 용기를 내지 못하고 있는 사람들도 있다. 시작하지 않으면 후회할 기회조차 없다. 순수한 마음으로 계산 하나 없이 열정을 다해 마음을 바칠 수 있는 사랑이 바로 첫사랑이다. 내게 다가온 첫사랑을 두려워하지 말고, 그 순간 온전히 사랑해라.



국외여행의 '맛'을 찾아서

편집위원 김도아

'음식'은 여행을 떠날 때 바질 수 없는 기대요소이다. 음식이 맛있었는지 아닌지에 따라 그 여행이 남기는 인상은 상당히 달라진다. 같은 여행지라도 어떤 식당을 갔고 어떤 음식을 먹었느냐에 따라 그 여행의 호불호가 극명하게 결정나는 경험을 해 본 적이 있을 것이다. 지금부터 사향인들이 국외 여행을 하며 먹었던 현지의 음식 중 가장 맛있었던, 혹은 특이했던 음식을 톺아보겠다. 가까운 일본이나 중국, 대만부터 동남아, 몽골, 유럽, 미국까지! 사향인 pick음식으로 구글맵을 배곡하게 채우러 가보자.



일본의 맛맛맛



삿포로
오쿠시바쇼텐(새우국물 스프카레)
후지야 누들(미소라멘)
효우세츠노몬(킹크랩, 대게)
다루마(양고기)
잇핀(부타동)
쿠사치(게요리)

교토
동양정(함박스테이크)
오멘(교토식 우동)
우메노하나(두부요리)
아스카(테이쇼쿠)
교이자마(교토가정식)

도쿄
히츠나부시 나고야 빈쵸(장어덮밥)
스키야바시지로(초밥)
니다이메 츠지타(라멘)
렌카테이(돈카츠)
야스베(츠케멘)
사쿠라테이(오꼬노미야키)
곤파치 니시아자부(구이요리)

후쿠오카
텐진 호르몬(철판대창구이)
키와미야(함바그)
요시즈카 우나기야(장어덮밥)
오요야마(모츠나베)

오사카
잇치치혼포(타코야끼)
미미우(소바, 우동, 튀김)
도리하치(닭 전문점)
니니와노유메(오코노미야키)

일본 전통음식을 소개합니다, 유즈!

유즈는 교토 지방에서 재배되는 유즈 과일의 껍질과 씨앗을 사용하여 만든 요리로, 상큼하고 향긋한 맛이 특징이다. 특히나 요즘은 비건라멘도 나온다고 하니 교토를 방문하게 된다면 한번쯤 시도하길 추천한다!



출처: '주류상회Be청주점' 네이버블로그

사향인의 일본 음식 에피소드

히츠마부시 빈쵸를 미리 예약해두고 찾아갈 때, 9시까지만 하는 식당이어서 급하게 택시를 타고 간 기억이 있다. 그런데 내리자마자 바로 보이지 않아서 5분여를 급하게 헤맸는데 건물이 너무 커서 반대편 출입구에 있다는 사실을 뒤늦게 깨달았다. 예약 시간을 넘었지만 사장님께서 이해해주셔서 먹을 수 있었다.

– 23학번 체육교육과 조유지 학우





중국&몽골의 맛맛맛





베이징
다이숀 (베이징 오리, 팬케이크)
명동거리 (양고기 꼬치)
Xingxing Chuancheng Roast Duck (가리비튀김)

시안
라오리지아 biang biang미엔 (빵빵면)
양고기 꼬치 (매운 국수)
비앙비앙면 (비앙비앙면)
덕발장 (교자만두)
천하제일면 (빵빵면)

상하이
예샹하이 (동파육)
딤섬 (새우 딤섬)
신천지 (샤오롱바오)
하이디라오 (훠궈)
옛날옛적에 양꼬치집(양꼬치)

사향인의 중국 음식 에피소드





중국 여행 마지막 날, 유명한 양꼬치집을 가려고 식당 앞에 도착했는데 브레이크타임이라 먹지 못했다. 배도 고프고 중국에서의 마지막 식사라 꼭 유명한 양꼬치집에서 식사를 하고 싶었는데 먹지 못해서 너무 아쉬웠다. 대신 무엇을 먹을지 고민하다가 중국의 김밥천국 느낌의 식당인 '동북인가'(동베이런지아) 식당에 가서 지삼선, 꿔바로우, 계란볶음밥을 먹었는데 정말 맛있었던 기억이 있다. 미리 알아보지 않고 가까이 있는 식당을 찾아 들어간 것이었는데, 중국에서의 마지막 식사를 너무 맛있는 식사로 마무리할 수 있어서 기분좋게 여행을 마무리할 수 있었다. 만약 대신 들어간 식당이 입맛에 맞지 않았다면 아쉬움이 많이 남았을 것 같은데, 급하게 찾아서 들어간 식당이 기대 이상으로 맛있어서 기분 좋은 식사로 기억된다.

- 22학번 영어교육과 이수아 학우



테를지
테를지 국립공원 레스토랑 (전통 양고기 요리)
후르드 (허르헉)
초이왕 체첵 (초이왕)

울란바토르
부르겔 (호쇼르 (몽골식 만두))
Hazara indian 레스토랑 (탄두리 양고기)
모던노마드(퓨전몽골음식)
BD's 몽골리안 그릴 (뷔페)
베란다 (베란다 연어리조또)

오르혼 계곡
전통 유르타 식당 (양고기 스튜)

몽골 전통음식을 소개합니다, 부즈!

몽골의 전통음식 중 하나인 부즈(Buz)는 주로 양고기와 양파로 속을 채운 만두이다. 부즈의 특징이라 하면, 쫄깃한 만두피와 고소한 속재료의 조화라 할 수 있겠다. 특히 찐 부즈는 겉은 부드럽고 속은

풍부한 육즙이 가득 차 있어, 한 입 베어 물면 입안에서 고기의 깊은 풍미가 느껴진다.

몽골에서는 특별한 날이나 명절에 부즈를 만들어, 가족과 친구들이 함께 모여 만들며 나누어 먹는 전통이 있다. 요즘에는 다양한 변형 레시피도 등장하고 있어, 현대적인 감각으로 재해석된 부즈도 만날 수 있다. 몽골을 방문하게 된다면, 현지 식당에서 정통 부즈를 꼭 맛보는 것을 추천한다!



출처: '견의 아무말 대잔치' 네이버블로그

동남아의 맛맛맛



사향인의 베트남 음식 에피소드

살아있는 크레이피시를 직접 고르고 먹었습니다. 생각보다 크고 무섭게 생겼더라고요..!! 어떻게 먹을까 막막했는데 직원분이 다 잘라주고 손질해 주셔서 편했습니다. 맛은...정말 최고였어요ㅠㅠㅠ 베트남 최고의 음식입니다.



- 22학번 과학교육과 문채서 학우

음식에는 그 나라의 문화와, 그 나라에서의 추억이 담겨 있다. 다양한 음식을 맛보며 문화를 느끼고, 나의 음식 취향도 더 알아가는 기회를 가지게 되기를, 훗날 음식을 먹으며 여행에서 경험한 가치를 감사하고 음식에 담겨있는 추억을 떠올려볼 수 있기를 응원한다.

전지적 아침참견 시점?

수습위원 홍혜정

즐거운 여름방학을 끝내고, 기다리던 개강을 맞이한 새록이에게는 큰 고민이 생겼다. 하루의 문을 여는 아침 시간에 대체 뭘 해야 할지 모르겠다는 것! ‘밥은 먹는 게 좋은 걸까? 먹는다면 뭘 먹는게 소화가 잘 될까?’ ‘침대에 누워 있지만 말고 뭐라도 좀 해야 할 것 같은데 어떤 게 좋을까...’ 도움이 필요한 새록이를 위해, 사향인이 나섰다! “우리의 아침을 공유해줄게!” 전지적 ‘아침’ 참견 시점. **저의 아침을 제보합니다!**



저의 아침 식사를 제보합니다!

아침, 꼭 먹어야 하나요?

'아침을 **먹어야 한다, 먹지 않아도 된다**'에 대한 의견은 아주 오랜 시간 동안 분분했다. 결론부터 말하자면, 아침은 먹는 것이 건강에 더 좋다. 농촌 진흥청은 아침을 먹어야 하는 이유로 '뇌의 활성화'를 꼽았다. 인체는 잠을 자는 동안 음식을 섭취할 수 없다. 따라서 아침에 일어나면 뇌는 집중력 향상을 위해 가장 먼저 포도당을 필요로 한다. 아침 식사를 통해 체내에 포도당을 공급해 주어야 뇌의 신경 세포를 깨워줄 수 있다.

내가 바로 아침 식사의 달인!

기숙사 부문

남쪽 나라 철새

Q. 평소 아침 식사로 무엇을 드시나요?

A. 저는 아침 식사로 맛밤과 삶은 계란을 먹습니다!



Q. 이 메뉴를 선택하신 이유는 무엇인가요?

A. 우선 간편해요. 식사 대용으로 간편하게 나온 밤이라, 따로 껍질을 까지 않아도 봉투만 개봉하면 간편하게 먹을 수 있어요. 그리고 속을 부담없이 채울 수 있어 아침 식사로 손이 많이 가는 것 같아요.

자취 부문

주주

Q. 평소 아침 식사로 무엇을 드시나요?

A. 저는 아침에 빵이나 시리얼을 자주 먹어요. 빵은 통밀식빵, 베이글, 크루아상 등을 먹고 시리얼은 무조건 그래놀라를 먹습니다. 여기에 스테비아 토마토, 키위, 샤인 머스캣, 사과 등 과일을 곁들여 먹습니다. 가장 추천하는 메뉴는 **베이글+무화과 크림치즈** 조합입니다.



Q. 정말 맛있어 보여요. 이 메뉴를 선택하신 이유는 무엇인가요?

A. 간단한데 맛있고, 브런치 카페 가서 먹는 것 같은 기분을 느낄 수 있어요. 여기에 그래놀라 시리얼이나 과일을 곁들이면 정말 푸짐하게 먹을 수 있어요! 아침을 먹으면서 낭만도 챙길 수 있고, 좋아하는 음식을 먹으면 삶의 의욕도 생깁니다!

통학 부문

사랑둥이

Q. 평소 아침 식사로 무엇을 드시나요?

A. 저는 쌀밥과 김치찌개, 계란후라이를 먹습니다!

Q. 듣기만 해도 배가 부릅니다. 이 메뉴를 선택하신 이유는 무엇인가요?

A. 쌀밥과 김치찌개, 계란후라이는 영양 균형이 잘 맞는 아침 식사입니다! 쌀밥은 탄수화물을 제공해 에너지원이 되고, 김치찌개는 비타민C와 항산화 효과를 제공합니다. 계란후라이는 단백질과 건강한 지방을 제공해 포만감을 주고 근육 유지에도 도움이 됩니다.



저의 아침 루틴을 제보합니다!

'미라클 모닝'이라는 말이 있다. 이 말은 미국의 작가 '할 엘로드'가 창시한 개념으로, 아침을 어떻게 보내는지에 따라 삶이 달라진다는 주장이다. 그렇다면, 무엇을 해야 아침을 '잘' 보냈다고 말할 수 있을까? 성공한 사람들의 성공 비결을 다룬 책 '타이탄의 도구들'에는 성공한 사람들의 아침 루틴이 잘 담겨있다. '타이탄의 도구들'의 저자 '팀 페리스'에 의하면 성공한 사람들은 다음 다섯 가지의 루틴을 지켰다고 한다.

- 잠자리 정리하기
- 명상하기
- 한 동작 5~10회 반복하기
- 차 마시기
- 아침 일기 쓰기

바쁜 아침, 나만의 루틴을 소개합니다!

그렇다면 사향인들은 아침에 어떤 루틴을 수행하고 있을까?

기숙사 부문 — 파요 대표

Q. 아침에 하는 루틴이 있나요?

A. 저는 아침에 그날 들을 수업 자료를 미리 예습합니다!

Q. 교수님이 좋아하실 것 같습니다. 그 루틴을 하는 특별한 이유가 있나요?

A. 보다 나은 수업 이해도와 흥미를 위해 보는 것 같습니다! 자료를 보면 그날 들을 수업이 기대되고, 기다려집니다.

Q. 사향인을 위한 루틴 추천 부탁드립니다!

A. 많은 학생들이 수업에 더욱 흥미를 가질 수 있게 되는 계기가 될 것 같습니다! 의미 있는 수업을 만들고 싶다면, 제 루틴 꼭 추천합니다!

자취 부문 — 자두

Q. 아침에 하는 루틴이 있나요?

A. 저는 텀블러에 커피를 내립니다!

Q. 간단하지만 꼭 필요한 루틴이네요! 그 루틴을 하는 이유가 있나요?

A. 학교에 가면 피곤해서, 커피를 자주 마십니다. 그런데 매일 마시려니 커피값도 만만치 않더라고요! 커피값을 절약하기 위해 집을 나서기 전 커피를 내립니다!

Q. 사향인을 위한 루틴 추천 부탁드립니다!

A. 커피를 내리면, 바쁜 아침 시간을 쪼개 나를 위한 일을 했다는 마음이 들어 뿌듯합니다. 꼭 커피 내리기가 아니더라도 나를 위한 작은 실천이 하루를 기분 좋게 합니다! 자신만의 루틴을 꼭 찾길 바라요~

통학 부문 — 서울고대 럭키비키

Q. 아침에 하는 루틴이 있을까요?

A. 저는 아침에 일어나서 목이랑 허리 스트레칭을 5분 정도 합니다!

Q. 정말 멋있어요! 그 루틴을 하는 이유는 무엇인가요?

A. 목이랑 허리가 안 좋은데 정형외과랑 신경외과에서 통증 완화에 도움이 된다고 해서 그 루틴을 만들었습니다. 잠이 잘 깨고 개운한 느낌이 들어 하루의 시작을 상쾌하게 할 수 있어요! 부기도 잘 빠집니다. ㅎㅎ

Q. 사향인을 위한 루틴 추천 부탁드립니다!

A. 목이나 허리 통증을 호소하는 사람이 많은데 간단한 스트레칭만으로도 통증을 완화할 수 있어 건강에 도움이 됩니다! 스트레칭은 혈액순환을 돕기 때문에, 아침에 붓기 빼기도 좋아서 하루의 시작을 상쾌하게 할 수 있습니다!

엄우섭 교수님(서울교육대학교 체육교육과)이 추천하시는 아침 루틴은?

성인으로서 20대 초반 대학생이 건강을 위해 아침에 당장 실천할 수 있는 것으로는 '물 한잔 마시기, 아침 거르지 않기, 비타민C 섭취하기'가 있습니다. 평생 실천하는 습관을 들이면 생애주기 건강관리에 커다란 도움이 될 것입니다.

아울러, 심혈관 질환을 위한 유산소성 운동도 중요하지만, 우리 몸을 지탱해주고 힘의 원천인 근육량을 다양한 저항 운동으로 좀 더 젊을 때 증진해 주는 것이 더욱 중요합니다. 대학생 중에도 이미 근육량이 적어 근력이 떨어진 상태이거나 강의나 기숙사 생활 등 좌식 생활로 근력이 약해져, 활동이나 운동의 제한 뿐만 아니라 어깨, 허리, 무릎 등의 관절 통증을 호소하는 경우가 종종 있는 것 같습니다. 따라서 학생들이 가까이 있는 웨이트트레이닝장을 이용하지 않고도 좁은 공간을 활용하여 자기 몸무게를 이용한 저항운동(다양한 팔굽혀 펴기, 크랭크, 스쿼트, 옆으로 누워 다리들기, 버피테스트, 윗몸 일으키기 등)과 부위별 스트레칭을 아침에 10분 정도의 시간을 내어 꾸준히 실천한다면 근육량 유지 및 증진, 근력 향상으로 관절 통증 예방 및 완화는 물론 대학 생활을 더 활기차게 영위해 나갈 수 있게 될 것입니다.

사향인 여러분 고마워요! 여러분의 제보 덕분에 아침 시간이 훨씬 생기 있고 소중해졌습니다. 아침에 꼭 거창한 것을 할 필요는 없어요. 각자의 상황에 맞게 내가 원하는 메뉴를 먹고 내가 하고 싶은 일을 하면 돼요. 우리 모두 '아침'이라는 캔버스를 나만의 색으로 칠해 보는 것은 어떨까요?

2024 통권 58호

5 INFO

INFO

사항지기

육각형 인간, 인간을 옥죄는 여섯 개의 벽

이제는 마라탕후루 대신 '저속노화식단'?!

가을의 다른 이름, 독서의 계절

아야! 머리가 아플걸~ 짜릿한 첫 사랑니

빵순이 기자들의 빵동여지도



육각형 인간,
인간을 옥죄는 여섯 개의 벽

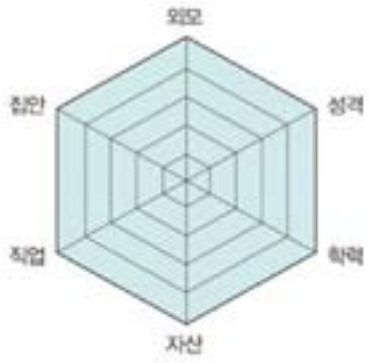
편집위원 김민혜

당신이 생각하는 **'육각형'**의 정의는 무엇인가? 현세대에게 육각형이란 변이 여섯 개인 도형 그 이상의 의미를 넘어 '완벽함'을 의미하고 있다. 외모, 집안, 직업, 자산, 학력, 성격 등 여섯 조건이 모두 완벽해야만 완전해지는 육각형. 우리 사회는 육각형이라는 도형 속에 인간을 구속하며 살고 있다. 육각형 인간만이 환대받는 사회, 이대로 괜찮을까?



1 육각형 인간이란?

육각형 인간이란 외모, 집안, 직업, 자산, 학력, 성격 등 모든 측면에서 약점 없는 사람을 의미한다. 트렌드 코리아 2024가 선정한 2024 소비 트렌드 전망 top 10에 들었으며, 현세대가 추구하는 인간상을 잘 표현한 단어라 봐도 무방하다.



(출처: 트렌드 코리아 2024)

그렇다면, 왜 '육각형'이 활용되었을까? 어떤 대상이 가지고 있는 특성을 비교 분석할 때, 육각형 이미지를 활용한 왼쪽의 헥사곤 그래프가 많이 활용된다. 여기서, 모든 기준 축이 끝까지 꽉 차 완벽한 모습을 보이면 정육각형이 완성된다. 정육각형은 모든 측면에서 완전히 우위에 있을 때 완성되는 도형이기에, 정육각형은 곧 완벽을 의미하게 된다. 즉, 육각형 인간은 정육각형을 만들어 내는-모든 측면에서 완벽한-인간을 의미하게 되는 것이다.

2 육각형 인간, 어디서 어떻게 출현했는가?

젊은 세대들은 사회적 완벽주의가 일반화된 사회에 살고 있다. '사회적 완벽주의'란, 무한 경쟁 시대에 남들에게 완벽함을 보여줘야만 인정받을 수 있다고 생각하는 사회 현상이다. 즉, 남들보다 더 뛰어나야만 한다고 느끼는 **6가지-외모, 집안, 직업, 자산, 학력, 성격-**에 대해 스스로를 채찍질하며 평가하게 되는 것이다.

사회적 완벽주의와 더불어, SNS의 발달은 이러한 무한 경쟁을 더욱 가속화하고 있다. 각자의 삶을 이전보다 쉽게 공유하게 되면서, 자연스럽게 자신의 삶과 타인의 삶을 비교하는 문화가 증가한 것이다. 미국의 사회 심리학자 레온 페스팅거는 사람들은 타인과의 비교를 통해 스스로의 가치를 평가하는데, 소셜미디어가 이런 비교를 극대화하는 데 크게 기여한다고 주장했다. 사회적 완벽주의와 사회 비교 문화는 점차 사람들을 육각형 속에 가두기 시작했다.

3 육각형 인간이 되고 싶은 자들의 인간극장

월 일 요일

제목 : 각형이의 인간극장

SNS를 구경하다 보면 세상에는 너무나도 완벽한 사람이 많은 것 같다. 외모부터 시작해서, 학력, 자산, 직업, 집안, 성격까지, 뭐 하나 빠짐없어 보이는 사람들은 세상에 왜 이렇게 많은 것일까? 외모도, 집안도, 성격도, 학력도, 직업도, 자산도 남들보다 뒤처지는 나의 모습이 한심하다. 나도 특별한 사람이 되고 싶다. 육각형처럼 완전한 사람이 되고 싶다. 남들이 나를 부러워했으면 좋겠다.

나는 육각형 인간이 되기 위한 '육각형 프로젝트'를 시작했다. 모두가 원하는 완벽한 내가 되기 위해서 말이다. 일단 스스로가 육각형 인간인지 알아보기 위해, 육각형 인간의 항목을 확인한 뒤 나의 수치를 계산했다. 그리고, 모두가 육각형 인간이라고 부르는 그들의 SNS를 염탐하며 그들을 닮고자 하였다. 또, 나의 SNS를 육각형 인간의 삶인 것처럼 꾸미기에 급급해졌다. 나에게 어울리지 않는 과한 명품백을 사고, 남들이 봤을 때 풍요로워보이는 일상을 지어내기에 바빴다.

그런데, 이 프로젝트를 시작한 이후 육각형 인간에 가까워지기보다는, 점점 현실의 벽에 부딪힘을 느꼈다. 육각형 인간이 되기 위한 요소는 나의 단순한 노력만으로 되지 않았기 때문이다. 그들의 세계에서 나는 이미 외모도, 학력도, 자산도, 집안도 육각형이 될 수 없는 사람이었다. 육각형 세계에서는 선천적인 요인에서부터 실패한 나를 육각형 인간으로 받아들이지 않았다. 자수성가형이 아닌, 이미 태어날 때부터 다양한 요인들로부터 '금수저'를 물고 태어난 사람만이 육각형이 될 수 있었기 때문이다. 또한, 육각형 인간의 수치를 계산하는 과정에서 스스로가 작아질 수밖에 없었다. 나의 가치를 숫자로 계량화하고, 남들과 비교하여 서열을 매기는 이 과정이 끊임없는 시험의 연속과도 같았다. 예를 들어, 육각형 인간의 자산 영역에서 한국인이 생각하는 중산층의 기준은 이와 같았다.

- 부채 없는 30평 이상 아파트 자가 소유
- 월 급여 500만원 이상
- 2000cc급 중형차 이상 소유
- 통장 잔고 1억원 이상 보유
- 해외 여행 1년에 1번 이상

아무리 생각해도 나는 중산층이 되지 못한다. 육각형 인간의 일부 요소의 조건도 충족시키지 못한 내가 어떻게 육각형 인간이 되냐는 말인가? 이미 나는 사회에서 버려진 사람이 아닌가 하는 허무함이 들기 시작했다. 또한, 결혼 시장에서 육각형 인간의 조건은 이와 또 달랐다.

남 자	여 자
- 175 이상의 키 - 호감형 외모 - 모나지 않고 둥근 성격 - 전문직, 대기업, 공기업, 공무원 - 4년제 인서울 - 부모 지원 포함 2~3억대 자산 - 화목하고 노후대비된 집안 - 경제 관념, 동일한 종교, 비흡연	- 164 이상의 키 - 호감형 외모 - 피곤하지 않은 성격 - 전문직, 대기업, 공기업, 공무원 - 4년제 인서울 - 부모 지원 포함 1~3억대 자산 - 화목하고 노후대비된 집안 - 경제 관념, 동일한 종교, 비흡연

결혼 시장에서도 나는 탈락이었다. 육각형 인간으로서 완벽을 추구하는 과정에서 남는 것은 결국 나의 빈틈밖에 없었다. 남이 정한 기준에 나를 맞추니, 나의 정체성을 잃어가는 것만 같다. 세상에 정말 육각형 인간이 있기나 한 걸까? 본질적인 질문조차 물음이 생기는 실정이다.

육각형 인간이 되고자 하는 나의 현실은 빛 하나 들어오지 않는 암실과도 같다. 나의 인간극장을 본 당신들, 아직도 육각형 인간이 되고 싶은가?

4 점이든, 선이든, 삼각형이든, 나는 나니까!

과거에는 '개천에서 용 난다'는 속담이 있을 정도로, 성패가 개인의 노력에 달렸다는 생각이 강했다. 그러나, 현시대에서의 성공은 이미 선천적이며 타고난 요소에 의해 좌우되기 쉽다. 어쩌면 육각형 인간은 계층 이동의 사다리가 무너진, 성공의 기준이 비교가 되어버린 현시대의 희화화가 아닐까? 마블의 스파이더맨이 현실에 존재하지 않듯, 애초에 현실에 존재하지 않는 이상향에 우리를 맞추려고 했었을지도 모른다. 육각형 인간이 되지 못하는 것은 당신의 문제가 아니라, 정해진 이상적인 틀에 당신을 맞추고 있기 때문일 것이다. 육각형 인간이 아니어도 괜찮다. 나만의 균형과 도형을 개척해 나가면 되는 것이다. 점이면 뭐 어떻고, 선이면 어떻고, 삼각형이면 어떠한가! 스스로를 사랑하고 인정하는 것만큼 완전한 육각형은 없을 것이다.

언제까지 육각형의 뾰족한 모서리에 찔리고만 있을 것인가? 우리의 이상향은 육각형이라는 도형이 아닌, 본연의 내 모습이다. 세상 어디에도 온전한 정육각형은 없다. 무한 경쟁과 구속에서 벗어나, 당신만의 도형을 그려나가길 바란다!

이제는 마라탕후루 대신 '저속노화식단'?!

편집위원 봉지원

"젊어지고 싶은 당신, 이제 '마라탕후루'는 내려놓고 '저속노화'하자!"

'저속노화'라는 말을 들어본 적이 있는가? 노화는 노화인데 '저속'노화라니, 이게 대체 무슨 말일까? 인간이라면 피할 수 없는 노화, 피할 수 없다면 조금이라도 늦추자는 의미의 '저속노화'는 서울아산병원 정희원 교수가 '저속노화 식사법'을 소개하며 화제가 되었다. 정 교수가 '유퀴즈 온 더 블록', '생로병사의 비밀', '어쩌다 어른' 등에 출연하며 저속노화 식사를 알려온 덕분에 사람들의 관심이 뜨거운 지금, 우리도 그 열풍에 동참해보자.



'저속노화'? 그게 대체 뭔가요?

"새해에는 남들보다 뇌 늙는 속도를 4분의 1로 만드는 식사를 해보자" 책 <저속노화 식사법>의 저자인 정희원 교수가 SNS에 게시한 글이다. 뇌 늙는 속도가 느려지는 식사라니? 정말 식사만으로 남들보다 젊어질 수 있을까? 이러한 의문에 대해 정희원 교수가 내놓은 답은 바로 '저속노화식단', 즉 '느리게 늙는 식단'을 통해 가능하다는 것이었다. 이때 **저속노화식단이란 주로 단순 당과 정제 곡물이 아닌 통곡물과 채소 중심으로 구성된 건강한 식단을 의미한다.** 구체적으로, 정희원 교수는 "동물성 음식과 포화지방이 높은 음식을 제한하고, 자연식물식에 중점을 두는 식사법입니다. 한국형 MIND(Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) 식사법인데요, MIND 식사법은 생선을 자주 섭취하고 올리브유를 주된 요리용 기름으로 사용하는 '지중해식'과 고혈압 예방을 위해 칼륨이 풍부한 과일과 채소를 많이 먹고 나트륨 섭취를 제한하는 '대시(DASH)식'을 기반으로 합니다."라고 설명했다.

노화를 늦추고 건강한 몸을 만드는 저속노화식단은 20~30대 젊은 층을 중심으로 인기를 끌고 있다. 중장년층을 중심으로 유행하던 기존의 노화 방지 트렌드와는 달리, 왜 이런 이례적인 경우가 생겼을까? 그 원인은 젊은 세대의 건강 적신호, 그리고 건강에 대한 인식 변화에서 찾을 수 있다. 일례로 통계청 '2022 국민건강통계'에 따르면 19~29세 국민의 비만율은 20.5%(2010년)에서 31.1%(2022년)로 증가했고, 30~39세 국민의 비만율은 31%(2010년)에서 39.8%(2022년)로 증가했다. 이처럼 비만 인구의 증가로 점점 더 많은 사람이 성인병의 위협을 받고 있으며, 건강 관리의 필요성은 점차 늘어나고 있다. 이러한 상황에서, '혈당 스파이크'(식사 후 혈당이 급격히 상승하는 현상)를 줄여 성인병을 예방하는 저속노화식단은 젊은 층에 매력적으로 다가올 수밖에 없는 것이다.

저속노화식단! 정말 효과적인가요?

연구에 따르면 약 5년 동안 저속노화 식사를 실천한 사람들이 최악의 식습관을 유지한 사람들보다 노화속도가 1/4로 느리게 진행됐다고 한다. 저속노화 식단은 특히 인지기능 강화 및 치매 위험 감소에 초점을 둔 식단이기 때문에 이러한 결과가 나타났다고 볼 수 있다. 저속노화식단에서는 인슐린 분비를 유발하고 노화의 가속페달인 엠토르(mTOR)[1]를 활성화하는 음식들의 섭취를 제한할 것을 권고한다. 이러한 음식들에는 튀김류·버터·마가린·치즈·페이스트리와 단 후식 등의 초가공식품과 단순당, 정제곡물, 붉은 고기 등이 있다. 반면 섬유질이 많은 음식과 당지수가 낮은 베리류는 많이 먹도록 권해진다. 혈당 변동성을 최소화해서 췌장의 인슐린 분비를 줄이고, 두뇌의 인슐린 저항성 발생과 알츠하이머 병변 축적 그리고 인지기능 저하를 예방하는 효과 때문이다.

1) 엠토르(mTOR) : 세포 내 신호전달에 관여하는 단백질 인산화 효소의 일종.

저속노화식단! 그래서 어떻게 먹어야 하나요?

먹으면 젊어지는 마법의 저속노화식단, 어떻게 시작할지 막막하다면 '저속노화 아침 식사'부터 살펴보자!

저속노화 아침 식사 만드는 법

1. 초록색 채소 많이 넣기
2. 단백질 추가하기 (리코타 치즈, 그릭요거트, 렌틸콩, 두부, 계란 등)
3. 음료는 단백질이 들어있는 것 선택하기

정희원 교수의 유튜브 채널에서 공개된 정보에 따르면, 바른 아침은 혈당 스파이크(혈당이 급격하게 상승했다가 하락하는 것)가 없는 것이 핵심이다. 정 교수는 "아침에 혈당 스파이크를 만들어 놓으면 점심의 식욕도 바꿔놓고 저녁까지 나빠진다"고 설명했다. 또한, 많은 사람이 아침 식사로 먹는 시리얼, 식빵과 잼은 혈당 스파이크를 만들어 좋지 않다고 한다. 이러한 설명과 함께, 정 교수가 보여준 자신의 '표준 아침 식사'는 다음과 같았다.

"양배추(채소) 많이,
찐 계란 두 개,
간장 드레싱 조금,
두유 두 개,
에스프레소 한 잔."



(출처: 유튜브 채널 '정희원의 저속 노화')

정희원 교수는 자신의 저서 '느리게 나이 드는 습관'에서 '저속노화 밥'을 짓는 방법도 소개했다. 우리가 흔히 먹는 흰 쌀밥은 정제 곡물로 만든 식품으로, 섭취했을 때 혈당을 급격하게 올린다. 이때, 우리 몸은 혈당을 내리기 위해 조절 호르몬인 인슐린을 과다 분비시키게 되고 이는 노화를 가속한다.

따라서 우리는 흰 쌀밥 대신, 조금 더 건강한 밥을 먹을 필요가 있다. 정 교수가 소개하는 '저속노화 밥'을 짓기 방법을 알아보자.

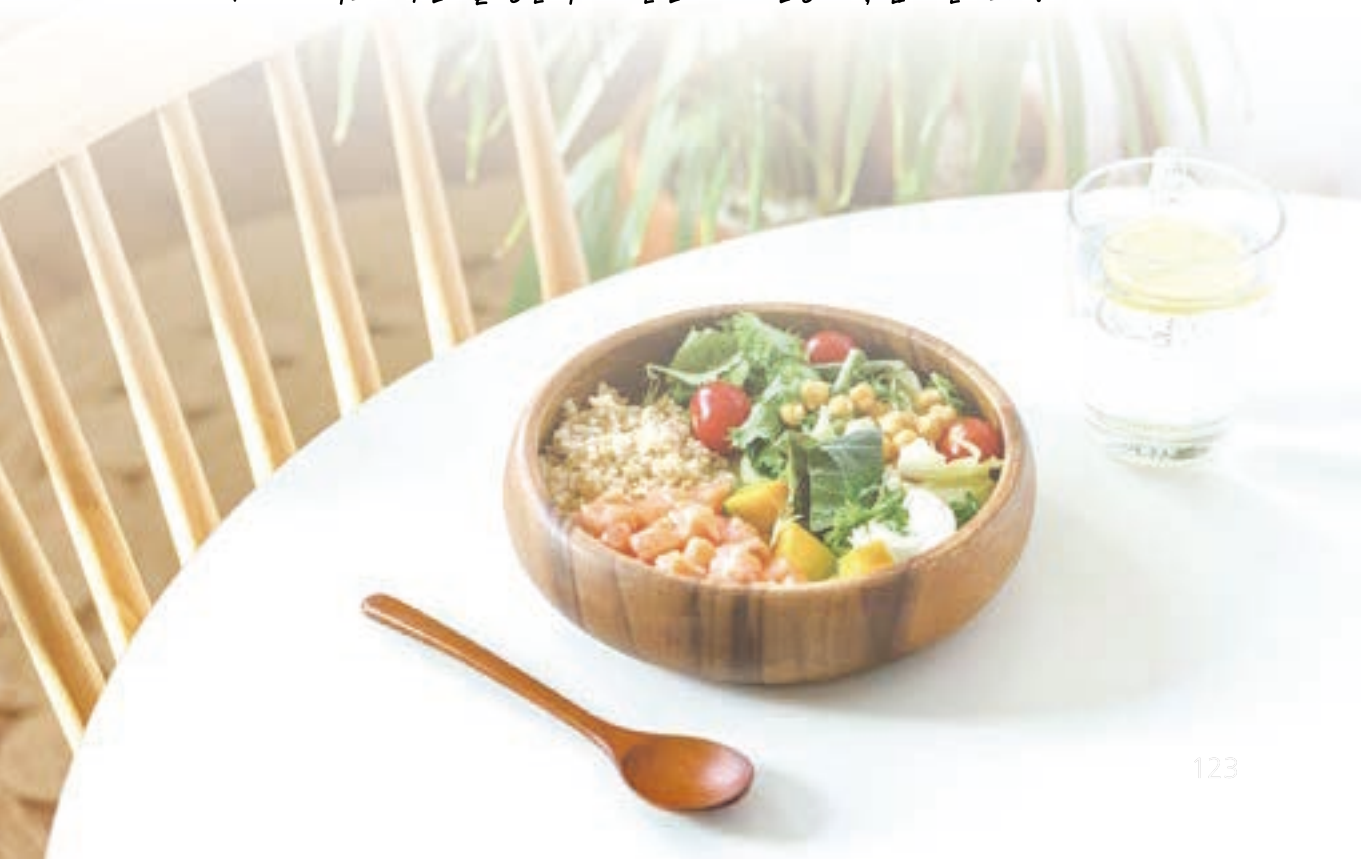
저속노화 밥 짓기

1. 귀리, 현미, 백미, 렌틸콩 2:2:2:4 비율로 혼합하기
2. 슬로우 쿠커(전기찜솥)에서 조리하기
3. 슬로우 쿠커가 없을 경우, 오랜 시간 동안 충분히 불린 후 사용하기

'저속노화 밥'에 사용된 곡물들은 각각의 건강 효과가 있다. 먼저, 귀리는 미국 타임지에서 선정한 슈퍼 곡물 중 하나로 필수아미노산과 비타민B가 풍부하다. 또한 귀리는 식물성 단백질 함량이 백미보다 2.8배 많은 고단백·저열량 식품이며, 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰준다. 현미는 비타민, 철분, 마그네슘 등 필수 영양소가 가득하고 혈당 조절에 이롭다. 렌틸콩에는 단백질과 미네랄 등 영양소가 풍부하게 함유되어 있으며, 세포 재생에 효과적인 항산화 성분도 들었다.

더 나아가서, '저속노화'를 위해서는 음식을 먹는 순서도 중요하다. 음식을 먹는 과정도 노화에 영향을 미친다. 이에 대해, 정희원 교수는 '거꾸로 식사법'을 추천했다. '거꾸로 식사법'이란 채소 다음에 고기·생선을, 마지막으로 밥·면 등 탄수화물을 섭취하는 방식이다. 이는 식이섬유부터 섭취하면 탄수화물부터 먹을 때보다 혈당 수치가 느리게 오르기 때문이다. 또한, 이러한 식사법으로 식사를 하면 포만감이 오래가서 과식도 예방할 수 있다. 식이섬유는 다른 영양분에 비해 소화가 더디므로, 식이섬유를 먼저 먹으면 나중에 섭취한 단백질과 탄수화물도 덩달아 천천히 소화된다. 소화하는 데 걸리는 시간이 길어질수록 배고픔이 늦게 찾아온다.

지금까지 MZ세대의 뜨거운 감자, '저속노화식단'의 이모저모를 살펴보았다. 진시황이 찾던 불로초처럼 아예 늙지 않는 묘약은 없지만, 노화를 늦추는 것은 식단을 통해 충분히 가능하다. 이제부터 '저속노화식단'을 생활 속에서 실천하며 더 건강하게, 젊게 살아보자!



가을의 다른 이름, 독서의 계절

편집위원 배민영

선선한 바람이 볼을 간질이고, 맑고 높은 하늘이 시야를 열어준다. 붉게 물든 단풍이 거리를 물들일 때, 비로소 가을이 왔음을 느낀다. 가을은 그 아름다움만큼이나 많은 이름을 가지고 있다. 천고마비의 계절, 여행의 계절, 그리고 '독서의 계절'로도 불린다. 그중에서도 '독서의 계절'이라는 이름은 유독 우리의 마음을 붙잡는다. 계절의 변화가 마음의 여유와 연결되어 책장을 넘기게 만드는 것일까? 아니면, 가을만이 가진 특별한 매력이 책과 어울리는 이유일까? 우리는 왜 가을을 독서의 계절이라고 부르게 되었을까?



가을은 어째서 '독서의 계절'일까?

뜨거운 여름을 견뎌내고 찾아온 가을이다. 그렇다면 이제 집 밖을 뛰쳐나가 자유롭게 움직일 시간이 아닌가? 그런데 어째서 우리는 가을을 '독서의 계절'이라고 부르는 것일까.

'가을은 독서의 계절'이라는 말은 단순한 관용구 이상으로, 깊은 역사적, 문화적 의미를 담고 있다. 이 표현의 기원은 오래전 농경사회에서 찾아볼 수 있다. 수확의 계절인 가을, 사람들은 한 해의 농사를 마무리하고 여유로운 시간을 가지게 되었다. 따라서 그들은 자연스럽게 독서와 학문에 몰두하게 되었다. 이는 가을이 독서의 계절로 인식되게 했다.

등화가친(燈火可親), 등불을 가까이할 만하다. '가을밤은 바람이 선선하고 상쾌하기 때문에, 등불을 가까이하여 글을 읽기에 좋은 계절' 이라는 뜻을 가진 한자 성어이다. 이는 중국 당나라 시대의 한유가 그의 아들에게 보낸 편지에서 유래되었다. 한유는 장안성 남쪽으로 글공부하러 가는 아들에게 <부독서성남>이라는 시를 지어주었다. **'네가 떠나는 때는 가을이니, 등잔불을 가까이하고 책을 읽어라.'** 라는 구절이 담긴 시이다. 그는 가을밤의 서늘한 공기와 밝은 달빛이 독서와 학문에 최적의 조건이라는 것을 강조하며 아들이 가을밤에 등불을 가까이하여 학문에 정진할 것을 권장하였다. '등화가친'은 그야말로 가을밤의 시원하고 상쾌한 공기, 그리고 밝은 달빛 아래에서 독서를 즐길 수 있는 최적의 환경을 의미한다.

실제로 가을은 기온 18~20도, 습도 40~60%로, 사람들이 가장 쾌적함을 느끼는 계절이다. 태양에서 오는 가시광선 중 파장이 짧은 파란색이 많이 전달되기 때문에, 우리 눈은 편안함을 느낀다. 그래서 독서와 명상에 잠긴다. 또, 태양의 고도가 낮아지면서 일조시간이 줄어든 가을은 '행복 호르몬'이라고 불리는 '세로토닌'의 분비가 줄어든다. 이로 인해 사람들은 차분해지고, 자연스럽게 사색에 잠기게 된다. 이유를 불문하고, 읽고 또 읽어도 지나침이 없는 책은, 마음의 양식이다. 다가오는 가을, 눈과 마음속에 부지런히 책을 새겨 놓는 것은 어떨까.

독서는 단순히 지식을 쌓는 행위를 넘어, 우리 마음을 편안하게 하고 깊이 있는 사색으로 이끄는 특별한 시간이다. 특히 가을의 선선한 바람과 따뜻한 햇살 속에서의 독서는 그 자체로 치유가 된다. 이처럼 독서의 계절 가을을 더욱 특별하게 만들어주는 곳이 있다면 어떨까? 가을의 정취를 품은 도서관은 우리에게 독서 이상의 감동을 선사한다.

가을의 정취를 품은 도서관

선선한 바람을 맞으며, 붉게 물든 단풍을 보며 책을 읽을 수 있는 계절이 바로 가을이다. 집 앞 공원 벤치에 앉아서 책을 읽는 것도 가을을 충분히 즐길 수 있는 방법이다. 가을의 정취를 온전히 품은 도서관은 그 자체로 독특한 감동을 선사한다. 붉게 물든 단풍과 선선한 바람이 어우러진 그 공간은 독서의 즐거움을 배가시켜 주었다. 민영 기자 역시 가을의 아름다움을 만끽하며 방배숲도서관에서 특별한 하루를 보냈다. 그날의 기억을 오래 간직하고 싶어 일기로 남겼다.

DAILY PLANNER

DATE: 2024. 10. 23.

민영 기자의 일기

가을의 품에서: 방배숲도서관에서의 하루

오늘은 가을의 정취를 느끼며 독서와 힐링을 즐기기 위해 서초구립방배숲도서관에 다녀왔다. 방배숲도서관은 이름에서 느껴지듯, 자연과 도서관이 어우러진 공간이어서 가을의 분위기를 만끽하기에 더할 나위가 없었다. 도서관은 방배 숲 근처에 자리를 잡고 있어, 입구부터 노랗고 붉게 물든 나뭇잎들이 가을의 낭만을 선사했다. 바람에 흩날리는 낙엽과 함께 조용히 걸으며, 가을의 정취를 한껏 느낄 수 있었다.

방배숲도서관의 각 공간은 자연의 이름을 담고 있다. 어린이 자료실의 이름은 '잎새 숲', 사색 및 사유의 공간은 '고요한 숲', 특히 민영 기자의 마음에 꽂힌 공간은 바로 '햇살 뜰'이었다. '햇살 뜰'은 이 도서관의 중정이다. 햇살이 자연스럽게 들어오는 공간으로, 푸른 잔디와 하늘을 보며 책을 읽을 수 있었다. 가을 햇살이 부드럽게 비추는 오후에 이곳에서 책을 읽으니, 따뜻한 빛이 독서의 즐거움을 한층 더해주는 느낌이 들었다. 또, 선선하게 불어오며 볼을 간지럽히는 바람은, 더욱 특별하게 느껴졌다.



▲ 자연의 이름을 담은 각 공간들


▲방배숲도서관의 중정, '햇살 뜰'


▲햇살 뜰에서 민영 기자가 읽은 시

햇살과 바람을 마음껏 느낀 후, 민영 기자는 도서관 내부 창가 쪽에 자리를 잡았는데, 이곳에서 햇살 뜰의 푸른 잔디와, 나무들이 바람에 흔들리는 모습을 볼 수 있었다. 특히 이곳은 창문을 통해 햇살이 부드럽게 들어와, 책을 읽는 동안 따뜻한 자연광이 마음을 편안하게 해주었다. 가을에만 느낄 수 있는 맑고 선선한 공기를 창 너머로 즐기며 독서 하는 시간이 정말 힐링이었다.

방배숲도서관에서의 가을 독서는 일상의 복잡함에서 벗어나 자연과 함께하는 특별한 시간이었다. 서울에 이런 도서관이 있다는 사실에 감사한 마음이 들었다. 독서의 계절 가을, 따스한 햇살과 간지러운 바람을 맞으며 가을의 깊이를 잔뜩 느껴보는 것은 매우 아름다운 경험이었다.

민영기자가 가을 향기를 맡으며 읽은 시

가을은 늘 그 자리에

김선보

깊고 푸른 하늘 아래에 둘이서 손잡고
무작정 걸으며 노래하고,
가슴 설레는 이야기에
가을은 늘 그 자리에 있었다

갈바람에 알알이 붉게 물든 사과 같이
우리만이 알고 있는
탐스런 사랑 이야기에
가을은 늘 그 자리에 있었다

둘이 걷던 길을 따라 수놓은 낙엽을
밟으며 미쳐 다하지 못하고
돌아선 이야기에
가을은 늘 그 자리에 있었다

호수에는 가을바람에 낙엽이 떠돌고
홀로 눈물짓게 하는
한 잔의 커피에 담긴 추억에
가을은 늘 그 자리에 있었다

나는 순간의 기억들 속에서 행복을 느낀다. 이 시는 가을에 좋아하는 순간들을 자연스럽게 떠오르게 했다. 바스락거리는 낙엽 소리를 듣고 싶어 일부러 낙엽을 밟으며 걷는 순간, 유난히 높고 맑은 하늘을 올려다보며 느끼는 청량함, 밤하늘의 별을 바라보며 조용히 걷는 시간처럼 말이다. 이 모든 순간들이 시 속의 풍경과 감정에 포개져 가을의 아름다움을 더 깊이 느끼게 했다.

가을은 우리에게 지나간 시간을 돌아보는 여유를 주는 동시에, 다가올 시간에 대한 희망을 품게 만드는 특별한 계절임을 깨닫게 한다. 이 시는 가을이 단순히 하나의 계절을 넘어, 우리가 간직해야 할 추억과 감정의 공간임을 다시금 일깨워준 소중한 작품이었다.

비록 세상은 바쁘게 돌아가고 여유는 자꾸 줄어든다. 책보다 쉽고 자극적인 즐길 거리도 넘쳐나는 요즘이다. 하지만 때로는 한 권의 책과 함께 의미 있는 사색의 시간을 가져보는 것은 어떨까? 책 속에서 만나는 지혜와 감동은 우리의 삶을 한층 더 깊고 풍요롭게 만들어 준다. 가을, 그 짧고도 아름다운 계절 속에서 마음의 양식을 쌓아보자. 독서의 계절이라는 이름이 결코 과장이 아님을, 가을날 책과 함께하는 순간들이 증명해 줄 것이다.

이번 가을, 소중한 책 한 권과 함께, 사색과 힐링의 시간을 가져보는 건 어떨까? 어쩌면 그 시간이 당신의 삶에 따뜻한 가을 햇살 같은 추억으로 남게 될지도 모른다.

아야! 머리가 아플걸~
짜릿한 첫 사랑니

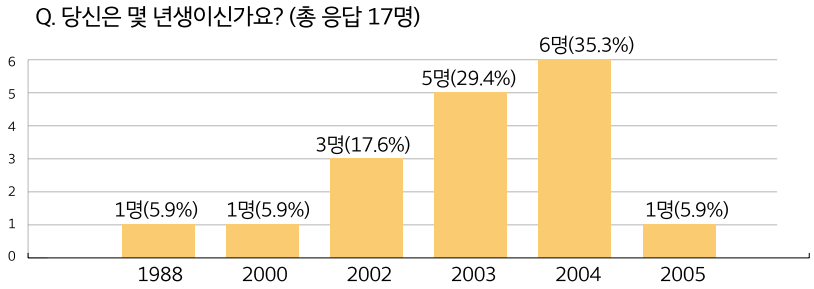
편집위원 윤채원

사랑하는 사람을 만나면 자라는 신기한 치아, 철이 들면 그 상징처럼 자리 잡는다는 치아, 바로 사랑니에 대한 이런저런 이야기이다. 첫사랑의 아픔만큼 짜릿한 존재감을 드러내는 사랑니는 20대 초 청춘의 상징 중 하나라고 볼 수 있을 만큼 대부분의 사람들이 한 번은 겪고 넘어가게 된다. 최근 사랑니를 뽑은 채원 기자와 함께 사랑니의 이름부터 다양한 케이스, 발치 시 주의사항 등 이름만큼 악명 높다는 사랑니의 모든 것을 파헤쳐 보자.



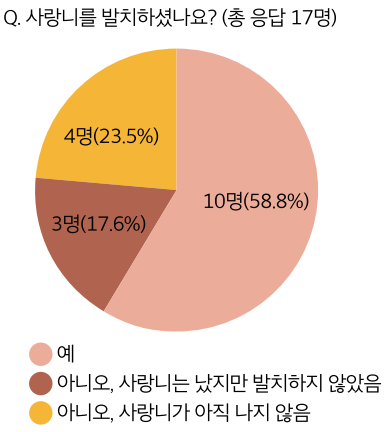
공포의 사랑니, 나만 무서울까?

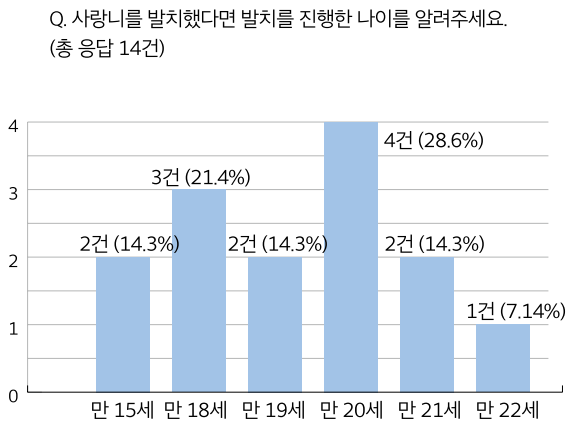
대부분 20대 초이거나 그 시기를 겪었던 사향인들에게 묻는 여러분의 사랑니는 안녕했나요? 사향인들을 대상으로 사랑니에 관한 설문조사 결과 응답자의 94.1%가 20세~25세, 그 중 61.7%는 21세와 22세에 해당했다.





응답자 중 58.8%는 사랑니 발치를 경험해본 적이 있고, 41.1%는 아직 사랑니가 나지 않았거나 났지만 발치하지 않았다고 답했다. 사랑니를 발치한 나이를 묻는 질문에 대한 응답으로는 만 18세 3명, 만 19세 2명, 만 20세 3명, 만 21세 2명 등으로 비슷한 나이대에 발치를 했음을 알 수 있다. 20대 초에서 중반으로 넘어가는 시기에 사랑니에 대한 발치를 고려함을 알 수 있었고, 사랑니를 발치한 응답자와 그렇지 않은 응답자의 의견을 고루 반영해 작성했다.





사랑니, 너 누구야!

사향인을 대상으로 하는 설문조사에서 사랑니 발치 전 사랑니에 대해 가지고 있는 인식이 어떠한가 묻는 질문에 대하여 전체의 58.8%가 '아플 것 같아 걱정이 된다'는 응답을, 35.3%가 '막연하게 무섭다'는 응답을 하여 전체의 94.1%가 사랑니에 대해 부정적인 인식을 가지고 있음을 알 수 있었다.

우리가 사랑니 발치에 대해 막연한 두려움을 가지고 있는 원인의 대부분은 사랑니에 대한 무지에서 온다고 볼 수 있다. 적을 알고 나를 알면 무서울 것이 없는 법! 사랑니에 대한 작고 큰 사실들을 알아보자.

사랑니는 전문 용어로는 세 번째로 나오는 어금니라서 '제3대구치'라는 명칭을 가지고 있지만, 영어로 wisdom tooth, 한자어로 지치(智齒)라고 말한다. 유럽권 나라에서는 지혜, 슬기, 판단력을 뜻하는 단어와 치아를 뜻하는 단어의 조합으로 이루어져 있다. 이는 어느 정도 철이 들어 지혜가 생겨야 나오는 치아라는 시기적 의미를 가지고 있다. 인도네시아에서는 마지막에 자라게 된다는 의미로 '막내 이'라는 이름이, 일본어로는 '근본을 알 수 없는 이'라는 재미있는 이름이 붙어있다. 그에 비해 이름에 사랑이 들어가다니 우리나라에서 부르는 사랑니는 참으로 낭만적인 이름이 아닐 수 없다. 첫사랑의 아픔을 겪는다는 10대 후반에서 20대 초반에 나온다는 이유로 사랑니라고 이름붙은 치아, 무엇이 다른 치아와 다른 것일까?



출처: 질병관리청 국가 건강정보 포털

질병관리청 국가 건강정보 포탈에 따르면 인간의 뇌 활동이 증가함에 따라 턱뼈의 크기는 줄어들고, 뇌 영역이 커지는 방향으로 발달해왔다고 한다. 특히 현대인들은 과거 사람들에 비해 씹는 기능을 크게 요구하지 않는 부드럽고, 정제된 음식이 많아져 저작 기관의 필요성이 감소되었다는 과학적 결과가 있다. 그런데 이러한 신체적 변화는 턱뼈의 크기와 치아 크기의 부조화를 일으켜 사랑니가 아예 없거나, 턱뼈 안에 묻혀 있는 매복 사랑니, 비스듬하게 기울어 나와있는 형태 등 다양한 케이스의 원인이 되었다. 구강 내에 충분한 공간이 없는 경우 마지막으로 만들어지는 치아인 사랑니가 턱뼈에 매복되고 위치가 바뀌어 자라게 되는 것이다.


▲함치성낭종 사진

사랑니가 어금니처럼 똑바로 나서 씹는 기능을 수행할 수 있다면 발치를 반드시 해야하는 것은 아니다. 다만 나머지 치아를 누르거나 신경을 자극하여 염증을 일으킬 수 있기 때문에 사랑니 주변 턱이나 얼굴, 목 쪽에 통증이 발생한다면 예방 차원에서 치과를 방문해볼 것을 추천한다. 채원 기자의 경우 매복된 사랑니로 인해 사랑니를 감싸고 물혹이 생기는 함치성 낭종의 초기 증세가 발견되었다. 함치성 낭종은 매복 사랑니에서 가장 흔하게 나타나는 염증적 증상 중 하나이지만 진행의 정도에 따라 작은 충격에도 턱뼈가 부러지거나 치아 생존력이 사라지는 등 문제를 발생시킬 수 있으므로 발견하는 즉시 치료해야 한다.

짜릿한 첫 사랑니

그렇다면 사랑니 발치 어떤 병원에서 진행해야 할까? 채원 기자가 첫 사랑니를 뽑을 병원을 선택할 때 고려한 기준을 알아보자!

① 꼭 대학 병원일 필요는 없다!

대학 병원에 가서 사랑니를 발치하라고 권유하는 이유는 해당 사랑니 발치 난이도가 높을 경우로 한정된다.

② 구강악안면외과 전문의를 찾아라!

사랑니 발치는 구강악안면외과 전문의가 있는 병원으로 방문하여 진행하는 것을 추천한다. 구강악안면외과는 치과의 한 전문 분과로, 구강(입 내부)과 악안면(턱얼굴) 부위에 발생하는 감염, 손상, 기형 등의 질병을 진단하고 외과적 시술, 보조적 치료를 진행하는 분야이다. 사랑니는 턱 뼈와 관련이 깊은만큼 구강악안면외과 전문의에게 상담 받고 발치해야 하는 것이다.

③ 구강악안면외과는 어떻게 찾나요?



네이버에 병원으로 등록된 기관을 검색하면 진료 정보가 제공된다. 치과도 마찬가지로 진료 정보를 확인할 수 있는데, 이때 진료 과목에 구강악안면외과가 있는지, 진료 과목별 전문의 정보에서 진료 과목명이 구강악안면외과인 전문의가 있는지 확인하고 방문하는 방법이 있다.

발치 전 '발치 및 치과수술 동의서'를 작성하며 일어날 수 있는 합병증에 대해 설명을 들을 수 있다. 특히 부어오름, 즉 부종은 수술 후 생기는 가장 흔한 반응이며, 보통 수술 후 48시간 내에 최대에 달하며 점차 사라진다는 사전 정보가 있었기 때문에 당황하지 않고 얼음 찜질

로 잘 대응할 수 있었다. 일반적으로 치과 치료를 했을 때와 유사하게 거즈는 2시간 동안 피를 뱉지 말고 삼키면서 물고 있어야하며 뜨겁고 매운 음식은 피해야 한다고 주의 사항에 표기되어 있었다. 냉찜질은 발치 당일과 다음날 총 이틀만 해야하며, 잘 때나 이틀 후에 냉찜질을 하게되면 피부 표면이 단단해지는 부작용이 발생할 수 있다.

사향인들에게 물어본 사랑니 관련 고민 TOP 3와 조언을 나누어보자.

사랑니가 자라고 있는데 꼭 뽑아야 할까요? 아플까봐 고민입니다.

통증에 대한 정도는 사람에 따라 다를 수밖에 없습니다. 누워서 난 사랑니가 아니라면 마취할 때 뻐근한 느낌이 들며 아프고, 그 후에는 큰 통증은 없는 경우도 있었어요. 또 다른 경우에는 첫날 머리가 깨지는 것처럼 아프고 다음 날부터 통증이 완화된다는 의견도 있었습니다. 20세 전후에 뽑는 것이 발치도 비교적 쉽고 치유도 잘되기 때문에 어차피 발치를 할 예정이라면 빠른 결정을 내릴 것을 응원해요!

매복 사랑니나 한 쪽에 사랑니가 두 개 나는 등 특수한 케이스라서 고민이 됩니다.

치과에 방문하여 정확한 진단을 받고 상담을 진행해 보시기를 추천합니다. 발치를 한 후에는 아프더라도 거즈를 꽉 깨물고 있어야 지혈이 2시간 이내로 가능하다는 점 명심하세요! 그리고 특수 케이스일수록 사랑니를 뽑고 생긴 공간에 음식 이물질이 끼어 염증으로 이어지는 경우가 많습니다. 꼼꼼한 양치질과 가글, 주사기를 활용해 발치 부분에 직접적으로 소독하기 등 관리해주는 것이 중요할 것 같습니다.

곧 사랑니를 발치하는데, 맛있는 음식들을 한동안 먹을 수 없다는 것이 고민입니다. 발치가 끝나고 처음으로 무슨 음식을 먹어야 할까요?



마취가 풀리지 않아 입을 움직이기 어렵거나 통증이 심한 경우 죽을 드시는 것을 추천합니다. 특히 죽은 주문 시 1인분을 2개나 3개의 용기에 나누어 포장할 수 있기 때문에 조금씩 자주 먹는 방법도 추천합니다. 딱딱한 음식은 지양하고, 우유에 빵을 말아 먹거나, 음식을 아주 잘게 잘라서 섭취하는 등 무리가 가지 않는 음식이 좋습니다. 다만 통증이 없어 짬뽕, 순두부, 짜파게티 등 먹고 싶은 음식을 먹어도 괜찮은 경우도 있었으니 개인의 정도에 따라 판단하는 것을 추천해요!

끊임없는 고민들을 품은 찬란한 20대 시절. 그 시절을 함께 살아가는 여러분에게서 사랑니라는 작은 고민 하나를 덜어주는 한 편의 글이었기를 바란다.



당신의 톡톡 튀는 아이디어, 사향지기에게 들려주세요!

서울교대 학우 및 교직원 여러분! 평소에 궁금했던 주제나 사안을
사향지기에서 대신 취재해드립니다.
창의적인 기사 아이디어를 보내주신 분들께는 **"소정의 상품"**을 드립니다.
사소할 수도 있지만, 누군가에겐 작은 울림을 줄 소중한 이야기들을
사향지기가 기다립니다.

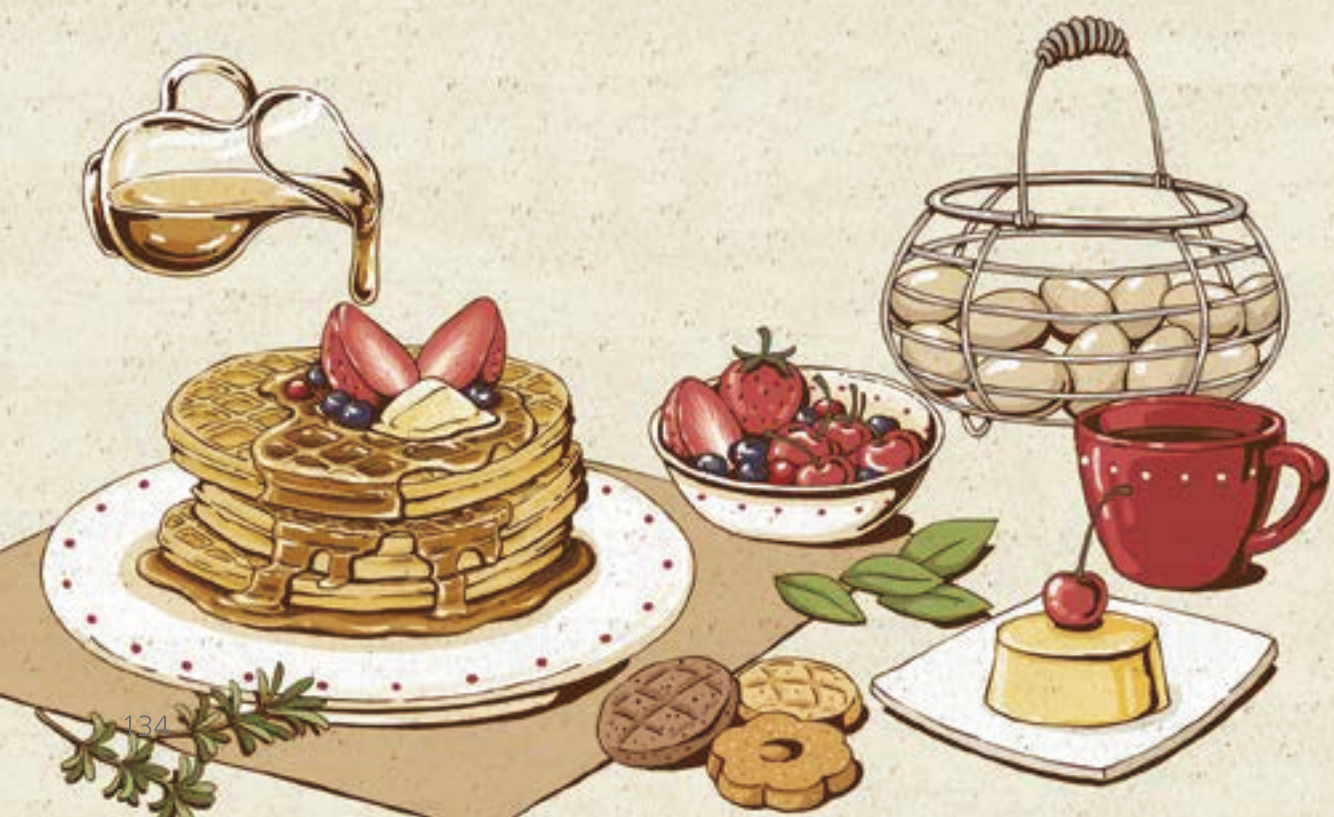
교내(캠퍼스), 교육, 문화, 사회 등 다양한 주제와 관련된 이야기가 있는
그곳으로 사향지기가 취재하러 갑니다!

보내실 곳 kimym6117@naver.com
문의 편집국장 김민선

빵순이 기자들의 빵동여지도_zip

편집위원 김도아
수습위원 홍혜정

꿈빛파티시엘을 보며 제과제빵사의 꿈을 키우던 새록이. 무럭무럭 자라 빵을 사랑하는 빵 덕후가 되었다. 빵에 진심인 빵 덕후들은 집 근처 베이커리 체인점만으로 만족하기 어려워 일명 '빵지순례'를 떠나고는 한다는데. 도아기자, 혜정기자와 함께 간접 빵지순례를 떠나보자!





전국빵집지도

안스 베이커리

주소 인천 남동구 인주대로 664, 구월동 279-3

인천에 위치한 안스 베이커리는, 대한민국 7번째 제과제빵 명장이 운영하는 빵집이다. **소금빵, 명란바게트, 생식빵, 명장 샌드위치, 안스롤** 등 많은 종류의 빵이 빵순이 빵돌이들을 기다리고 있다. 가격은 조금 비싸지만, 한입 먹으면 전혀 아깝지 않은 안스 베이커리! 서울에도 김포공항점, 영등포점 등 안스 베이커리 분점들이 존재하니 꼭 한번 방문해보길 바란다.

홍종흔 베이커리

주소 경기 오산시 외삼미로 162-32, 외삼미동 119-3

홍종흔 베이커리는 대한민국 제과 명장 제 9호, 홍종흔 명장님이 운영하시는 빵집이다. 독특한 건물과 함께 경기도의 이색 명소로 자리잡고 있다. 맛집이면 사람이 많아 번잡하지 않을까 라는 걱정은 잠시 접어두어라! 여기 홍종흔 베이커리는 대형 규모를 자랑하기에, 여유롭게 앉아 티타임도 즐길 수 있다. 대표 메뉴는 **어니언킹, 갈릭바게트, 몽블랑, 빵드 세이글** 등이 있다. 이 외에도 많은 종류의 빵이 진열되어있다. 다양한 종류의 빵을 먹어보고, 나만의 최애 빵을 찾아보도록 하자!

삼송 빵집

주소 대구 중구 중앙대로 397, 동성로3가 1-3

삼송 빵집은 전국에 많은 체인점을 가지고 있어, 대형마트나 지하철역에서 심심치 않게 볼 수 있다. 1957년 대구 남문시장에 삼송제과라는 이름으로 시작되어, 지금까지 전국적으로 많은 사랑을 받고 있다. 2008년 출시된 통옥수수빵(마약빵)이 히트를 치며, 전국적인 빵집이 되었다. 대표 메뉴로는 **옥수수빵, 소보로 크림치즈 단팥빵, 쌀카스테라, 크림치즈 찰떡빵** 등이 있다. 특히 본점에서만 파는 빵들이 많다고 하니 대구에 갈 일이 있다면 꼭 '삼송빵집'을 들려 구매해보길 바란다.

성심당

주소 대전 중구 대종로 480번길 15

대전의 자랑, 대전의 명물 '성심당'! 대전 출신인 혜정 기자가 자신있게 추천하는 빵집이다. **'튀김소보로'**로 인기를 끌기 시작했으며 저렴한 가격과 엄청난 퀄리티로 많은 손님을 불러모으고 있다. 특히 성심당 케익 부티크에서 파는 **'과일 시루'**는 맛 뿐만 아니라 예쁜 비주얼로 많은 빵순이

빵돌이들의 심장을 뛰게 한다. 혜정 기자가 추천하는 빵은 '어니언 베이글'이다. 크림치즈와 고소한 어니언의 완벽한 조화를 느낄 수 있다. 오랜 시간 줄을 서있어야 하지만, 기다림의 시간이 전혀 아깝지 않은 맛있는 빵을 느낄 수 있는 대전의 자랑이다.

베이커리 율교

주소 인천 연수구 컨벤시아대로 42번길 20 302동

베이커리 율교의 빵은 대부분이 크고 무거운 것이 특징이다. 빵을 조금씩 자주 굽기 때문에, 갓 구워진 따끈따끈한 빵을 먹을 수 있다. 대표적인 메뉴로는 꿀 고구마 치즈 치아바타, 단호박 치즈 치아바타, 잡곡 완두 사워도우가 있다. 특이한 점은 목, 금, 토요일에만 영업한다는 것이다. 그 외 요일은 전국 택배 발송 작업으로 휴무라고 한다. 인천까지 가기는 멀지만 베이커리 율교의 맛있는 빵을 먹고 싶다면, 표목요일 오후 5시에 열리는 택배 서비스를 이용해 보길 바란다.

네잎클로버

주소 전북 전주시 완산구 홍산북로 23-3

네잎클로버는 전주 여행을 가서 혜정 기자가 '직접' 들렸던 빵집이다. 다양한 종류의 빵과 쿠기가 진열되어 있으며 가게 안에서 여유롭게 빵을 먹을 수 있다. 가게 이름에 걸맞게, 천장에 달린 거대한 네잎클로버 장식이 인상적이다. 사장님이 추천하는 대표 메뉴는 클로버 쿠키, 과일 타르트, 크림 몽블랑, 앙버터크로와상, 에그타르트 등이 있다. 혜정 기자는 과일 타르트를 먹어보았는데, 입안에 가득 퍼지는 부드러운 크림과 상큼한 과일의 엄청난 조화를 느낄 수 있었다. 재방문 의사 100%인 혜정 기자의 빵 맛집이다. 다들 한 번 방문해 보기를 강력히 추천한다.

서울빵집지도

마이스낵

주소 서울 서초구 서초중앙로 12길 38, 103호 (교대 정문 3분 거리)

한때 열풍이었던 소금빵! 만약 소금빵을 좋아한다면 마이스낵에 꼭 방문할 것을 추천한다. 교대 정문에서 서울밥상까지 가는 골목에 새로 생긴 베이커리로, 꼼꼼하게 지도를 확인하지 않으면 발견하지 못하고 지나치게 될 수도 있다. 포장 주문만 가능한 아담한 가게로, 소금빵 뿐만 아니라 티그레, 마들렌, 휘낭시에도 굉장한 풍미를 자랑한다. 무엇보다 굉장한 것은 엄청난 가성비의 가격이다. 도아기자의 추천 메뉴는 '솔티 캬라멜 칩이다.

우기제과

주소 서울 서초구 사임당로 8길 13, 1층 (교대 정문 5분 거리)

교대생이라면 한번쯤 들어봤을 교대 대표 디저트 카페이다. 매달 할로윈, 크리스마스 등 컨셉에 맞게 아기자기하게 꾸며놓은 포근한 인테리어가 인상적이다. 특별히 **미니 도넛과 독특한 휘낭시에들**이 특징이다. "내이름은 코코넛 카야짐이죠"와 같은 귀여운 이름의 디저트들이 즐비하는 우기제과, 이벤트도 자주 해서 더욱 가고싶어지는 곳이다.

인더 페이스트리

주소 서울 서초구 서초대로 357, 104호 (교대역 4번출구에서 5분 거리)

아기자기하고 감각적인, 그야말로 "빵집"하면 떠오르는 이미지와 들어맞는 빵집이다. 특히나 **블루베리와 딸기가 올라간 데니쉬**는 차마 먹기 아까울 정도로 예쁘고 황홀하다. 가격도 2천원대부터 6천원대까지 다양하다. 디저트로 먹을 수 있는 빵부터 식사 가능한 빵까지, 그야말로 골라먹는 재미가 있는 빵집이다.

플레인

주소 서울 강남구 선릉로 225, 1층 143호 (도곡렉슬 아파트 정문에서 1분 거리)

과외 학생의 집으로 가던 도아기자는 어느 날 황홀한 냄새에 이끌려 이 곳에 발을 들였다. 가게 상표처럼 지나치게 달지도, 지나치게 짜지도 않은 기본에 충실한 빵들이 특징이다. 갓 구워진, 자극적이지 않아 더 담백하고 풍미있는 빵이 쫀득하고 부드럽게 혀를 감싸는 그 맛은 한번 알게 되면 끊을 수가 없다. 아침 8시, 9시, 11시, 11:30분, 13:00에 각기 다른 종류의 빵이 나오므로 원하는 빵이 있다면 시간대를 잘 선택하여 방문해보자.

빵지순례를 통해 행복해질 수 있다면 빵은 가성비 많은 음식이라고 할 수 있다. 그러나! '과유불급'이란 말이 있듯이 빵을 너무 많이 먹게 되면 행복과 반비례하게 건강을 해칠 수 있다. 빵도 좋지만, 골고루 영양소를 챙기며 건강한 빵순이 생활을 오래오래 지속하기를 응원한다!



2024 통권 58호

6 PEOPLE



PEOPLE

사람지기

모두의 색깔로 물들이는 교실 캔버스

돈도 벌고 경험도 쌓을 수 있는 교외 근로



모두의 색깔로 물들이는 교실 캔버스

편집위원 김민선
수습위원 손지후

요즘 교육 현장은 단순히 지식을 전달하는 곳이 아니라, 학생들의 개성과 다양성을 존중하는 따뜻한 공간으로 변화하고 있다. 이때, 교육은 마치 하얀 캔버스와 같아서, 교사들은 각 학생들이 자신만의 색깔과 스타일로 그림을 그려나가고, 그 그림들이 조화롭게 모여 다채로운 교실 캔버스가 완성되길 바란다.

하지만 **'하늘 아래 같은 교사는 없다'**는 말처럼, 학생들의 다양한 색깔을 존중하고 이를 조화롭게 엮어가는 교사들의 노력은 각기 다르다. '다채로운 교실 캔버스 만들기'라는 공통의 목표 아래, 각 교사들의 서로 다른 노력을 살펴보며 '교육 현장 속 닮음 속 다름과 다름 속 닮음'을 찾아보자!



선생님들은 어떠한 방법으로 다채로운 교실 캔버스를 꾸려나가고 있을까?

우선, **음악을 통해 학생들과 소통하는 선생님들**이 있다. 그들은 학생들에게 들려주고 싶은 노래를 들어주기도 하고, 직접 노래를 만드는 활동을 진행하기도 한다. 이는 학생들의 감수성과 창의성을 길러주며 화목한 교실 분위기를 만드는 데 기여한다.

반면, **그림책으로 학생들과 소통하는 선생님들**도 있다. 선생님들은 매주 다른 주제의 그림책을 직접 학생들에게 읽어주며, 이를 계기로 교과 수업과 연결하여 다양한 이야깃거리를 만든다. 이는 학생들이 수업에 더욱 흥미를 갖고 집중하게 하는 데 큰 도움이 될 것이다.

독특하고 참신한 학급경영 방법을 고안해 낸 선생님들도 있다. 특히, 학급의 성장 일기를 학생들과 함께 써가며 이를 바탕으로 학급경영을 하는 선생님들이 있다. 이 활동은 학급의 단합뿐 아니라, 학급 학생들의 책임감 향상에도 좋은 영향을 줄 수 있다.

이처럼 다채로운 교실 캔버스가 우리 주변 곳곳에서 펼쳐지고 있다. 두 선생님을 만나보며 다채로운 교실 캔버스의 모습을 들여다보자!

서울교육대학교 부설초등학교 이원석 선생님

1 본인의 교육관을 색깔에 대입하자면, 어떤 색깔이 어울릴까요?

제 교육관은 무색을 추구하고 있어요. 그렇다고 교육관이 없다는 것은 아닙니다. 학생들이 가지고 있는 다양한 개성이라는 색깔, 미래 사회가 학생들에게 요구하는 다양한 역량의 색깔이 잘 살아나려면 교사인 저는 색을 띠면 안 되더라구요. 저와 학생들이 하나 되었을 때도 변함없는 그러한 색이 되려 저는 노력합니다.

2 우리 반의 색깔이 잘 나타났던 수업을 알려주세요.

아마도 작년에 육쌤(6-3)이들과 함께한 **'피지컬 컴퓨팅을 활용한 발명품 크라우드펀딩 프로젝트'**이지 않을까 생각합니다. 이 프로젝트는 학생들이 희망 피지컬 컴퓨팅 종류에 따라 개발팀을 구성하고 이를 활용해 발명품을 만들어 소개하는 수업입니다. 발명품을 소개하고 체험하는 과정을 크라우드펀딩으로 구상하였고 학생들은 자신 모둠 발명품의 개발자이자 다른 모둠 발명품의 투자자로서 역할을 수행하였습니다.

3 그 수업에 참여한 학생들의 반응은 어떠하였나요?

22차시의 프로젝트에서 학생들은 팀장, 마케터, 디자이너, 엔지니어의 역할을 각자 수행했습니다. 역할 분장은 팀원들의 추천과 자천으로 소통을 통해 이뤄졌습니다. 그랬더니 역할 수행과 참여도 모두 향상되는 결과를 보였습니다. 또한 프로젝트에서 자기 모둠의 발명품이 크라우드펀딩에 성공하니 보람도 느끼고 성취감도 느꼈다고 소감을 말하였던 것이 기억나네요.

4 함께 성장하는 교실 캔버스의 실현을 위해 어떤 노력을 하셨나요?

급변하는 세계에서 학생들의 변혁적 역량을 길러주기 위한 프로젝트 수업을 많이 하고 있습니다. 사회 문제, 에듀테크 등의 PBL 학습을 통해 학생들은 스스로 배우고, 서로에게 배우는 학습을 구성하고 지도하고 있습니다.

5 교육 전문성을 함양할 수 있는 방법에는 어떤 것이 있을까요?

처음부터 잘하는 사람은 드뭅니다. 항상 관심 갖고 노력하는 교사가 되어야 합니다. 전문성을 기르는 방법으로는 대학원 진학, 연수 이수, 연구회 활동 등 다양한 방법이 있습니다. 무엇보다 배움을 멈추지 않는 것이 가장 중요합니다.

6 선배 교사로서 예비 교사인 사향인들에게 조언 부탁드립니다.

실습을 통해 만나본 후배들은 이미 준비된 선생님이셨습니다. 지금까지 잘해왔고 지금도 잘하고 있고 앞으로도 잘할 것입니다. **자신의 가능성을 믿고 최선을 다하는 선생님**이 되시길 바랍니다. 그럼 교직에서 만나요~!

서울교육대학교 부설초등학교 곽성태 선생님

1 본인의 교육관을 색깔에 대입하자면, 어떤 색깔이 어울릴까요?

저는 흰색을 지향하는 교사입니다. 100명의 아이들에게 도화지를 나누어주고 그림을 그려보게 하면 100가지의 각기 다른 작품이 탄생합니다. 교사는 저마다 다른 개성을 가진 아이들이 자신의 적성을 찾고, 관심 분야에 대해 탐구하며 하루하루 성장할 수 있도록 도움을 줄 수 있는 행복한 직업이라고 생각합니다. 그런 의미에서 교사는 학생들이 다양한 경험을 할 수 있도록 수업을 설계하고 학급을 운영하되, 어떤 학생과도 조화를 이룰 수 있으며 학생만의 색깔을 살려줄 수 있는 흰색이 저와 가장 잘 어울리는 것 같습니다.

2 우리 반의 색깔이 잘 나타났던 수업을 알려주세요.

올해 아이들과 함께했던 수업 중, **'학급운영비 합리적으로 지출하기'**가 있습니다. 통상적으로 학급운영비는 교사가 학급 운영에 필요한 물품을 파악하고 사용합니다. 이번에는 학생들의 의견 수렴 과정을 거쳐 우리 학급에 꼭 필요한 물품을 함께 선정하고 구입하는 데 학급운영비를 사용했습니다. 너무 엉뚱한 물건들을 구입하지는 않을까 하는 괜한 우려도 있었지만, 학급 아이들 모두가 의견 수렴 과정에 진지하게 참여하여 우리 학급에 꼭 필요하면서도 합리적인 지출을 할 수 있었습니다.

3 그 수업에 참여한 학생들의 반응은 어떠하였나요?

자신을 비롯한 우리 학급을 위해 필요한 물건을 함께 고민하고, 실제 구입할 물건들을 선정하는 의사결정의 모든 과정에 흥미를 가지고 즐겁게 참여했습니다. 우리 반에 필요한 보드게임, 다양한

공, 도서, 간식, 자외선 차단제 등 1년 동안 함께 지내며 꼭 필요하다고 생각하는 물건들을 선정했고, 지금도 학급에서 유용하게 사용하고 있습니다.

4 함께 성장하는 교실 캔버스의 실현을 위해 어떤 노력을 하셨나요?

'사랑하고 배려하며 하나 되는 우리 반'을 만들기 위해 학기 초에 학급 운영의 기조와 방향성을 학생들에게 소개하는 시간을 가집니다. 또한 학급 친구들과 행복한 추억을 만들고 소속감을 높이기 위해 우리가 만드는 수업, 교실 소풍, 우리 반 송년회 등의 행사를 학생들과 함께 계획하고 진행합니다.

5 교육 전문성을 함양할 수 있는 방법에는 어떤 것이 있을까요?

교육 전문성을 함양할 수 있는 방법으로는 관련 도서 탐독, 연수 참여, 수업 참관, 연구회 참여 등이 있습니다. 다양한 책을 읽고, 연수에 참여하는 등의 활동을 통해 선생님만의 교육관을 정립하시고 전문성을 갖춘 교사가 되시길 응원하겠습니다.

6 선배 교사로서 예비 교사인 사향인들에게 조언 부탁드립니다.

교생실습, 멘토링 프로그램 등을 통해 만났던 예비 교사 후배님들은 좋은 교사가 되기 위해 저마다 치열한 고민을 하고, 노력을 아끼지 않는 준비된 선생님들이셨습니다. 지금과 같은 마음으로 노력하신다면 **사랑스러운 눈길로 아이들을 바라보는 선생님, 아이들을 사로잡는 수업 전문가, 선후배와 협력하며 함께 발전하는 동료 교사**로서 행복한 교직 생활을 해나가실 것이라 믿어 의심치 않습니다. 현장에서 뵙기를 기다리고 있겠습니다~!

'교육의 질은 교사의 질을 뛰어넘을 수 없다'는 말이 있다. 이는 학교 수업이 같은 교과서와 교육과정으로 진행되더라도, 결국 수업의 질은 교사에게 달려 있다는 의미이다. 사향인들도 자신만의 수업 색깔과 교육 전문성을 갖추어 학생들의 성장을 돕고, 학생들의 색깔로 교실 캔버스를 다채롭게 물들이기를 바란다. 우리의 노력이 더욱 풍요로운 교육 현장을 만들어낼 것이다.



돈도 벌고 경험도 쌓을 수 있는 교외 근로

편집위원 김민선

국가근로장학금은 대학생들에게 학업과 근로를 병행할 훌륭한 기회를 제공한다. 이를 통해 학생들은 경제적 부담을 덜고 동시에 실무 경험을 쌓을 수 있다. 국가근로장학금은 크게 교내 근로와 교외 근로로 나뉘는데, 특히 교외 근로는 학교 밖의 다양한 공공기관이나 센터에서 행정 업무 등을 지원하는 형태로 진행된다. 교외 근로 경험자들은 근로를 통해 돈도 벌고 경험도 쌓을 수 있어 추천한다고 하는데, 이들의 생생한 후기를 들으며 교외 근로에 대한 궁금증을 해소해 보자!



교외 근로에 대해 간단히 알아보자!

1) 교외 근로 기본 신청 요건

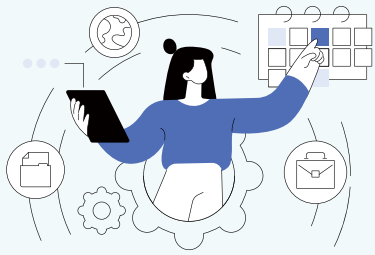
구분	내용
성적	C°수준(70점/100점 만점) 이상인 학생
학자금 지원 구간	9구간 이하
우선 선발 권장 사항	장애인, 다자녀 가정 자녀, 다문화·탈북 가정 자녀, 국가유공자, 국가보훈자, 부모 중 한 분이 장애인·중증 환자인 학생, 학업·육아 병행 학생, 자립 준비 청년, 청소년 쉼터 퇴소 학생

2) 교외 근로 신청 과정



출처: 2024년도 국가근로장학금 대학생 가이드북







교외 근로 경험자들의 생생한 후기를 들어 보다!

근로 복지 공단 _ 김나영 학우

1) 교외 근로에 대한 정보는 어디에서 처음 접하셨나요?

한국장학재단의 국가근로장학금 근로지 신청란을 통해 교외 근로에 대해 알게 되었습니다. 처음에는 정보가 부족했는데, 마침 근로 중인 동기가 있어서 관련 정보를 물어봤습니다. 동기에게 교외 근로지 직원분들이 친절하고 근무 환경이 만족스럽다는 이야기를 들으니, 저도 해보고 싶다는 생각이 들었습니다. 그래서 신청한 후, 네이버 블로그를 통해 제가 신청한 교외 근무지에 대한 정보를 얻었습니다.

2) 본인이 근무하는 곳에 대한 설명 부탁드립니다.

2024년도 1학기에 저는 근로복지공단 서초지사에서 근무했습니다. 근로복지공단은 4대 보험 중 고용보험과 산재보험을 담당하는 공기업입니다. 이곳에는 가입지원부, 재활보상부, 경영복지부의 세 가지 부서가 있습니다. 가입지원부는 4대 보험 가입, 부과(보수 총액 및 보험료 신고서), 피보험자(근로자) 관련 업무를 주로 담당합니다. 재활보상부는 산업재해로 다친 근로자에게 재활 치료비와 보험금을 지원하는 역할을 합니다. 마지막으로 경영복지부는 퇴직연금과 일자리 지원 사업을 운영하며, 지사 내 서무 및 경리 업무를 맡고 있습니다.

3) 근로 중 본인의 업무에 대한 설명 부탁드립니다.

저는 가입지원부에서 업무 보조를 하면서 4대 보험 관련 업무와 팩스 분류 및 접수를 담당했습니다. 간단히 서류 처리 과정을 설명하자면, 근로복지공단에 서류가 팩스와 자체 포털사이트를 통해 접수됩니다. 이후 서류를 분류하고 해당 사업장 담당자를 찾아 접수하면, 담당자분이 그 서류를 처리하십니다. 근로장학생들은 주로 4대 보험 관련 업무를 수행하며, 이는 국민연금과 건강보험과도 연계되어 외부 사이트를 이용합니다. 팩스 내용을 입력하고 접수하여 각 기관으로 전송하는 작업을 하면 됩니다.

4) 근로 활동 중 기억에 남는 일화가 있나요?

재활보상부에서 일하면서 어려운 상황을 목격한 적이 있습니다. 산업재해로 피해를 본 근로자분들이 보험금 관련 문제로 직접 찾아오시거나 전화하곤 했습니다. 대개 금전적인 문제라서 근로자분들도 예민해지고, 업무 담당자분들도 많은 스트레스를 받으십니다. 어느 날, 큰 소리가 들렸습니다. "욕하지 마세요. 징글징글하다고요? 선생님, 한 번만 더 욕하시면 전화 끊을 거예요." 이렇게 1시간 간격으로 같은 민원인에게서 전화가 걸려 왔습니다. 담당자분은 차근차근 설명했지만, 민원인이 어느 순간 이해를 하셨는지 결국 전화를 끊으셨습니다. 그때 직원분들이 서로를 달래주는 모습이 지금도 기억에 남습니다. 예전에 다른 지사에서도 비슷한 고충이 많다고 들었는데, 악성 민원인을 상대하는 일이 정말 쉽지 않다는 것을 느꼈습니다.

5) 교외 근로의 장점에는 어떤 것이 있을까요?

우선 시급이 높습니다. 교외 근로는 최저시급인 교내 근로와 다르게 시급이 12,220원입니다. 둘째, 학교 시간표에 맞춰 시간을 알차게 쓸 수 있습니다. 저는 아침형 인간이라 3교시가 있는 날에 9시에서 10시 30분까지 근무를 했습니다. 또한 과외나 아르바이트는 주로 저녁 시간대에 하는데 근로를 하면 9-6인 점도 맘에 들었습니다. 무엇보다, 실습 기간에 근무하지 못해도 이해해 주시고 대타를 구하지 않아도 됩니다. 셋째, '교육' 전공을 살려 업무에 도움이 될 수 있습니다. 기존의 서류 분류 안내서가 현행과 달라서 분류표와 간단한 4대 보험 업무 접수 안내서를 만들었습니다. 제가 인수인계할 때 자료를 활용했고, 직원분께서 복사하셔서 다음 근로장학생에게 나눠준다고 하셨을 때 뿌듯했습니다.

6) 근로 활동에 대한 소감 한 말씀 부탁드립니다.

임용고시에 떨어진다면 근로복지공단에 취직을 준비할 정도로 교외 근로가 매우 만족스러웠습니다. 근로복지공단의 운영 시스템을 잘 알게 되었고, 고용보험과 산재보험에 대해 많은 것을 배웠습니다. 일용근로자라 하더라도 산재보험은 필수라는 사실과, 사업주와 근로자 모두 4대 보험료를 지원받는 두루누리 사업에 대해서도 알게 되었습니다. 저는 과외보다는 일반 아르바이트를 선호하는 편이라, 이와 관련된 지식이 매우 유용하게 느껴졌습니다. 그리고 도움을 받을 때마다 감사하다고 말씀드리면, 직원분들께서 "우리가 고마워해야지~!"라고 하시며 항상 친절하게 대해주셨습니다. 특히 한 직원분과는 점심시간에 종종 산책하며 이야기 나누는 것이 즐거웠습니다. 저희 엄마보다 연세가 많으셨지만, 너무 잘 통하고 재미있었습니다. 교외 근무지가 가깝다면 강력히 추천하고 싶습니다. 정말 행복한 경험이었습니다!



대한 법률 구조 공단 개인 회생·파산 종합 지원 센터_김민선 학우

1) 교외 근로에 대한 정보는 어디에서 처음 접하셨나요?

저는 한국장학재단에서 교외 근로에 대한 정보를 처음 접하고, 인터넷을 통해 여러 후기를 찾아보았습니다. 교외 근로에 대한 긍정적인 후기들이 많아서 지원하게 되었습니다.

2) 본인이 근무하는 곳에 대한 설명 부탁드립니다.

대한법률구조공단은 경제적으로 어려운 상황에 부닥쳐 있거나 법에 대한 지식이 부족한 사회·경제적 약자를 위해 무료 법률 상담, 소송 대리 및 기타 법률 서비스를 제공하는 법률 구조 복지기관입니다. 그 중 개인 회생·파산 종합 지원 센터에서는 채무 종합 상담, 채무자에게 적합한 채무 조정 절차 안내, 신용 상담 보고서 발급, 법원 신청 서류 작성 지원 등의 업무를 전문적으로 수행하고 있습니다.

3) 근로 중 본인의 업무에 대한 설명 부탁드립니다.

제가 주로 하는 업무는 편철, 기록 보존, 서류봉투 만들기입니다. 그중에서 가장 중요한 기록 보존에 대해 간단히 설명해 드리면, 종결된 사건의 기록을 보관하기 위해 서류의 정보를 '한글 파일'과 '사건 보존 기록 사이트'에 입력하고, 서류에 보존 날짜 등을 기재하는 작업입니다. 담당자님이 시범을 보이며 친절하게 설명해 주셔서 부담 없이 진행할 수 있습니다. 또한, 가끔 법원이나 다른 구조 공단에 서류를 전달하는 역할도 맡고 있습니다.

4) 근로 활동 중 기억에 남는 일화가 있나요?

금전적인 어려움이 있는 분들이 찾아오는 기관이다 보니, 가끔 서로 예민해져 내담자분의 목소리가 격양되는 경우가 있습니다. 우리 기관은 온라인 예약만 진행하다 보니, 내담자분들이 급하게 방문하여 상담을 요청하시는 경우가 많습니다. 항상 친절하게 설명해 드리고 최대한 이른 날짜로 예약을 잡아드리지만, 몇몇 분들이 언성을 높이며 당일 상담을 요청하실 때는 서로 난감한 상황이 발생하기도 합니다. 그런데도, 문제가 잘 해결되었다고 감사 인사를 전하는 경우가 많아 보람을 느낍니다. 특히 기억에 남는 분은 "회생 절차가 끝나자마자 취업이 됐어요!"라고 말씀하시며 행복한

미소를 지으셨던 분과, "상담 예약을 친절하게 도와주셔서 감사해요."라고 하시며 친절 직원 카드에 저를 적어주시려 했던 분입니다.

5) 교외 근로의 장점에는 어떤 것이 있을까요?

교외 근로에는 많은 장점이 있지만 저는 그중 직원분들의 따뜻한 가르침과 방학 집중 근로를 뽑고 싶습니다. 직원분들이 칭찬도 많이 해주시고, 업무를 차근차근 가르쳐주셔서 행복하게 일할 수 있습니다. 또, 방학 때는 집중 근로가 가능한데, 하루에 오랜 시간 일할 수 있어 경제적으로 많은 도움이 됩니다.

6) 근로 활동에 대한 소감 한 말씀 부탁드립니다.

근로 활동을 하면서 선생님 외에도 다른 직업을 가진 분들이 어떻게 일하는지를 보고, 경험해 보지 못했던 업무를 접하며 제 시야가 넓어지는 느낌을 받았습니다. 특히 "내년에도 우리 기관에서 일하면 정말 좋겠어."라고 따뜻하게 말씀해 주시는 직원분들의 격려 덕분에 행복하게 일할 수 있었습니다. 기회가 된다면 이 기관에서 더 오랫동안 일해보고 싶습니다.

국가근로장학금은 근로의 대가로 지급되는 '대가성 장학금'으로, 다른 장학금과는 달리 중복 수혜가 가능하다는 장점이 있다! 사향인들도 교외 근로를 통해 돈도 벌고 경험도 쌓으며 두 마리 토끼를 다 잡을 수 있길 바란다.



7 SPECIAL

SPECIAL

사항지기

기자's pick! 일상에서 찾은 소소한 행복

수습위원 인영이의 블로그





기자's pick!
일상에서 찾은 소소한 행복

편집국장 송태영

행복은 우리 삶의 목적이자, 모든 선택의 이유가 됩니다. 우리는 크고 작은 선택을 하며 행복을 찾아 하루하루를 살아갑니다. 하지만 행복은 꼭 거창하거나 특별한 순간에만 존재하는 것은 아닙니다. 바쁜 일상 속에서 문득 멈춰 서는 순간, 우리는 그 속에 숨겨진 작은 행복을 마주하곤 합니다. 비록 소박할지라도, 그 순간은 우리에게 위로가 되고 마음을 따뜻하게 감싸 줍니다.

이렇듯 일상의 작은 순간들은 특별한 울림이 되어 삶을 더욱 아름답게 만들어줍니다. 평범하지만 소중한 행복이 어떻게 우리의 마음에 스며드는지, 사향지기 기자들의 이야기를 통해 느껴보시길 바랍니다. 그리고 그 과정 속에서 여러분만의 소소한 행복이 무엇인지 고민해보시길 바랍니다.

편집위원 김민혜

소확행, 삶을 살아나가는 데 있어 중요한 동력이죠. 저에게 있어 소소한 행복이 넘실거리는 순간은 '피아노의 마법사'가 되는 순간입니다. 즉, 좋아하는 음악을 피아노로 자유롭게 연주할 때 소소한 행복을 느껴요. 저는 영화 속 주인공처럼 특별한 초능력을 가진 사람은 아닙니다. 그러나, 원하는 음악을 자유자재로 칠 수 있다는 것은 저에게 있어 특별한 초능력처럼 다가온답니다. 내가 좋아하는 노래를 나에게 선물처럼 연주해 주고, 사랑하는 사람들을 위해 즉흥 피아노 연주회를 열어줄 때 저는 큰 행복을 느껴요. 특히, 실습 나갔을 때 저는 무조건 피아노 수업을 하는 편인데요. 아이들의 신청곡을 바로 연주해 주면 아이들이 정말 행복해한답니다! 소소하지만 특별한 절대음감의 능력을 발휘할 때, 그리고 음악의 힘으로 사람들을 웃게 해 줄 때 저는 그 누구보다 소소하지만 확실한 행복을 느껴요 :)

편집위원 윤채원

한 계절이 끝나고 다음 계절이 찾아올 때 무엇을 보고 알아채시나요? 일상에서 새로운 계절을 온몸으로 느낄 수 있는 시간은 침대의 이불을 바꾸는 날입니다. 새로 바꾼 이불의 포근함에 길었던 하루를 담아내면서 일상 속 소소한 행복을 느낄 수 있습니다. 여름의 무더운 밤이어도 포기할 수 없는 얇은 이불 한 장, 가볍지만 따듯한 가을의 이불부터 온몸을 기분 좋게 눌러주는 폭닥한 양털 이불까지. 한차례의 이불이 지나가고 나면 찾아올 다음 해의 나의 모습을 기대할 수 있는 행복한 순간순간이 아닐까 생각해봅니다.

편집위원 이수아

저는 종종 제 주변 맛집을 찾아서 지도 어플의 '내 장소'에 저장합니다. 맛집을 검색하고, 새로운 맛집을 찾는 것만으로도 소소한 행복이 되지만, 맛집을 찾아 저장하며 함께 가고 싶은 사람들을 떠올리고, 같이 가자는 연락 한 번을 하는 것이 또 다른 행복을 가져다줍니다. 일상 속에서 음식이 차지하는 행복의 비중이 크다는 것을 새삼 느낍니다. 거기에 소중한 사람들까지 더해지면 배가 되는 행복을 느낄 수 있죠. 사소하지만 확실한 행복을 가져다 주는 일상의 순간입니다.

편집위원 정민우

저는 매일 아침 모나미 수성펜을 손에 쥐고 한 편의 시를 필사하여 사랑하는 사람에게 전하는 일상이 행복으로 다가온답니다. 계절의 숨결이 담긴 시나, 작은 희망을 속삭이는 문장이 담긴 시가 제 눈길을 사로잡으면, 조심스레 노트에 옮겨 적고는 해요. 한 획씩 펜 끝에서 피어나는 잉크의 흔적은 마치 제 마음과 진심을 담아내는 것처럼 느껴진답니다. 한겨울 찬 바람 속에서도 시가 불어넣는 따뜻함을 떠올리며, 봄꽃처럼 피어날 그날의 웃음도 그려봅니다.

필사한 시를 사진 한 장으로 찍어 사랑하는 사람에게 전하는 시간 역시 행복과 희열이 넘실거리곤 한답니다. 사랑하는 사람에게 짧은 메시지와 함께 건네는 시의 향기는 하루를 희망차고 따스하게 물들이는 것 같아요. 작은 펜과 얇은 노트 한 권이 만들어내는 소소한 일상 속에서, 저는 사랑을 전하며 보람찬 하루를 아로새겨 봅니다:)

편집위원 김민선

수능을 앞두고, 1학년 담임 선생님께서 '고등학교 1학년 때 미래의 나에게 쓴 편지'를 건네주셨습니다. 저는 그 편지를 읽고 큰 위로를 얻었고, 이후 다이어리 꾸미기는 저에게 소소한 행복을 주는 특별한 취미가 되었습니다. 빈 페이지에 스티커와 색연필로 나만의 이야기를 담아내는 과정은 하루를 정리하는 즐거운 시간입니다. 일상의 작은 순간들을 기록하고 그림이나 장식을 추가하면 하루의 의미가 깊어집니다. 다이어리를 통해 매일의 작은 행복을 되새기고 나중에 꺼내보는 과정은 제가 느꼈던 행복을 다시금 떠올리게 해주며, 소중한 추억으로 남습니다.

편집위원 김민아

평소 서울 지하철을 애용하는 대전쥐의 소소한 행복은 바로 지하철에서 내가 서 있는 자리 근처에 앉을 자리가 날 때입니다! 한 번쯤은 '이 사람이 어느 역에서 내릴지 알 수 있으면 좋겠다'라는 상상을 해보신 적 있지 않나요? 랜덤으로 서 있던 자리에서 누군가 하차하려는 행동을 취할 때, 속으로는 만세를 부르지만 겉으로는 표현하지 않는 이 쾌감은, 겪어본 사람이라면 공감할 것입니다. 오늘도 우리의 일상에서 소소하지만 확실한 행복이 지하철에서부터 시작되기를 바랍니다!

편집위원 김도아

세탁기는 나에게 소소한 행복을 가져다 줍니다. 드럼세탁기 속 빨래가 빙글빙글 돌아가는 것을 보고 있으면 마음이 차분해지기도 하고, 어린아이가 된 기분도 듭니다. 급히 서두르지도, 너무 느리지도 않은 규칙적인 기계의 박자가 기특합니다. 늘 빨리빨리를 외치는 세상과 동떨어진 세탁기의 문이 닫히고, 물이 차오르고, 거품이 나는 것과 세탁기 뚜껑에 비친 내 얼굴을 발견해 화들짝 놀라는 그 모든 과정이 하나의 의식처럼 느껴지기도 하죠. 바쁜 일상 속 작은 여유를 주는 세탁기 돌아가는 모습 구경하기가 바로 나의 소소하고 작은 행복입니다.

편집위원 배민영

밤 산책을 하며 하늘을 올려다보며 별을 보는 것이 저의 소소한 행복입니다. 또, 옆에 함께 걷던 사람에게도 그 별을 말해줍니다. 그 사람도 저와 같은 별을 보고 좋아하는 모습을 보면, 저도 함께 행복한 마음이 듭니다.

또, 가을이 되면 낙엽 위를 걸으며 바스락 소리를 듣습니다. 가을에만 느낄 수 있는 제 소소한 행복입니다. 굳이 낙엽을 밟으며 걷는 이유는 제가 그 소리를 들으며 행복하다는 것을 알기 때문입니다. 이런 작은 순간에 행복을 느낄 수 있다는 것을 깨닫는 그 순간이 제게 가장 큰 행복을 선물합니다.

편집위원 봉지원

제가 일상에서 소소한 행복을 느끼는 순간은 '노래를 들으며 버스를 탈 때' 입니다 :) 버스를 오래 타야할 때 저만의 플레이리스트를 재생하며 창 밖을 보곤 하는데요, 이 곳 저 곳을 구경하는 재미도 있고 그 순간만큼은 시간이 천천히 흘러가는 것 같아요! 평소에 즐겨듣던 노래도 창 밖 풍경을 감상하며 들으면 왠지 다르게 들리는 것 같기도 합니다. 스쳐 지나가는 풍경이 겉으로는 평범해보이지만, 사람들이나 건물, 자연 등을 들여다보면 숨겨진 이야기가 있는 것처럼 느껴지기도 해요. 이동하기 위해 어쩔 수 없이 버스를 타야한다면, 저처럼 그 시간 동안 노래를 들으며 창 밖을 구경해보시길 추천합니다! 아주 소소하지만 생각보다 행복해질지도 몰라요!

수습위원 김민소

일찍 일어나는 새가 벌레를 잡는다는 말이 있지요. 잠이 없는 편인 저는 개강 이후에도 새벽에 눈을 뜨고는 했는데요. 마침 아파트 단지 안에 있는 헬스장이 오전 6시에 문을 열어서, 매일 아침 러닝 머신에 올라 실내 산책을 했답니다. 러닝 머신 위에서 바라보는 동트는 모습, 근육의 (미약하지만) 물리적인 움직임으로 인해 발생한 엔도르핀과 도파민이 제게 소소한 행복을 안겨 주었던 기억이 나네요. 아침잠이

많은 동기들에게는 '벌레를 잡는 새'와 같은 귀여운 별명 대신 '철인'이나 'AI'와 같은 재미있는 별명을 얻게 된, 저만의 일상 속 소소한 행복의 순간입니다.

수습위원 김인영

고등학교에 들어와서부터 친구들과 인생네컷 찍는 것에 맛들린 인영 기자. 어머니 왈, "지금까지 찍은 사진들 합하면 사진관 하나를 차리겠다!". 이렇듯 수상할 정도로 인생네컷에 진심인 이유는 바로 추억에 하루하루를 살아가기 때문입니다. 기억력이 그렇게 좋지는 않지만, 찍은 사진들을 보고 있으면 그날의 기억이 머릿속에서 영상으로 흐르는 느낌입니다. 그래서 인생네컷 앨범을 열기만 하면 몇 시간이고 푹 빠져있기도 합니다. 특히 타지에 떨어져 대학 생활을 하는 만큼 가족들과 찍은 인생네컷은 기숙사 책상에 붙여놓았죠. 이렇듯, 사랑하는 사람들과 찍은 인생네컷을 볼 때 가장 큰 행복을 느낍니다.

수습위원 손지후

저는 사람들과의 '대화'에서 소소한 행복을 특히 많이 느끼는 것 같아요! 말하고, 또 듣는 것을 좋아해서 친구들과 대화를 할 때면 늘 즐겁답니다. 좋아하는 사람들과 재미있는 이야기들을 함께 나누며 많이 웃을 때 정말 행복한 것 같아요. 그리고 대화를 하며 따뜻한 말을 들을 때의 기분은 정말 최고예요! 칭찬해 주는 말, 응원해 주는 말, 또 고맙다는 인사를 들은 하루는 정말 온종일 기분이 좋아요. 그래서 저도 주변 사람들에게 따뜻한 말을 전하는 사람이 되고자 나름 노력하고 있답니다 :)

수습위원 이서영

좋아하는 노래를 들으며 여유를 가지는 순간, 내 열정이 느껴지는 순간, 햇살 받으며 예쁜 산책길을 걷는 순간, 소중한 사람들과 시간을 보내는 순간…. 참 많고도 소소한 것들이 저를 행복하게 합니다. 저는 행복으로 가득 차 있는데요, 행복한 것들을 발견하는 것도 행복이 아닐까 싶습니다. 여러분의 행복은 무엇인가요?

수습위원 홍혜정

언제부터인가 소확행이라는 말이 유행하기 시작했습니다. 소소하지만 확실한 행복이라는 뜻을 가진 단어, 소확행. 그 순간이 아름다워 얼굴에 미소가 지어진다면, 그것이 바로 행복인 것 같습니다.

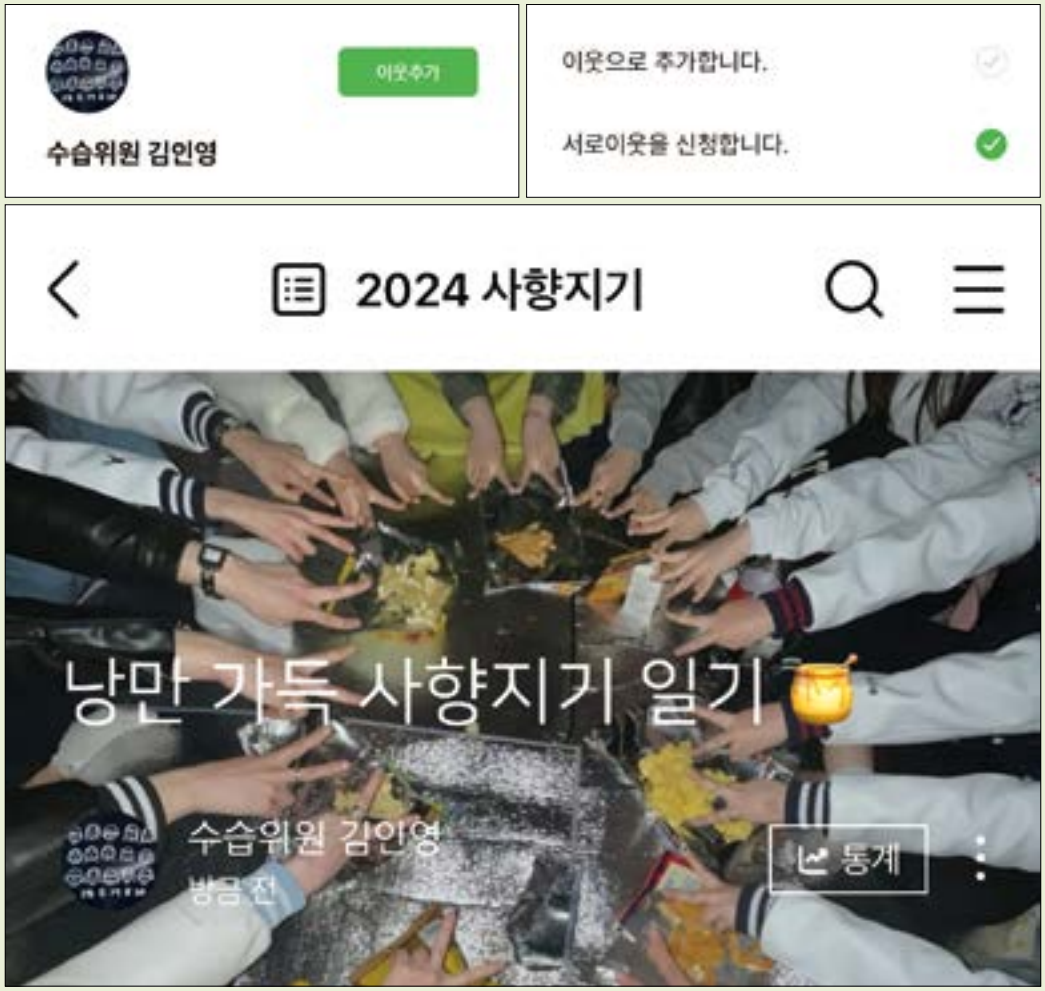
피곤한 아침에 아이스 아메리카노를 마시고 정신이 확 들때, 거리에서 파는 갓 구운 슈크림 붕어빵을 한 입 먹었을 때, 친구와 시덥잖은 이야기로 시간을 보낼 때, 모든 일정을 마치고 집에 돌아와 침대에 누울 때…. 이런 소박한 일상들이 나를 행복하게 만들어줍니다.

사람마다 행복의 기준도, 역치도 다르기 때문에 행복에 대해 논하는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 그러나 행복은 커피 한 잔 처럼, 생각보다 가까이에 있습니다. 일상에 지쳐 행복이 보이지 않는다면 아침에 일어나 커피 한 잔을 마시는 것을 추천합니다. 차가운 아침 공기와 더욱 차가운 커피, 그 여유 속에 행복이 당신을 기다리고 있습니다.

수습위원 인영이의 블로그

수습위원 김인영

2024년, 사향지기 수습위원으로 활동한 인영 기자. 그 1년간의 기록을 담은 블로그를 썼다는데, '서로이웃 추가'를 꾹 누르고 구경해 보자!



#0210_사향지기 홍보글 발견!

바라고 바라던 서울교대에 합격하다니 너무 행복해! 24학번 새내기 카페에 동아리 소개 카테고리가 있네. 흠, 나에게 딱 맞는 동아리 없을까?

뭐야, 이 동아리 자체가 장점이라고? '사향지기'가 뭔데? 한번 읽어봐야겠다.

동아리 소개 >

[❤사향지기❤ 홍보글 1탄] 내 장점이 뭔지 알아? 바로 사향지기🍯인 거야

... 정신없이 홍보글 6개를 다 읽어버렸어. 나만의 색채가 담긴 기사를 부담 없이 작성할 수 있는데, 원고료까지 주는 데다가 회의 때마다 맛있는 밥도 공짜로 먹여준다고? 무엇보다 소수 인원 동아리라서 동기들, 선후배들과 친목을 다지기도 좋을 것 같아. 추가로 학교에서 지원까지 빵빵하게 해준다니, 이건 내가 찾던 완벽한 동아리야. 당장 지원해야겠어!

#0319_만나서 반가워요, 개강총회!







면접 이후로 선배 기자님들을 처음 만나는 자리라서 조금 떨렸어. 조별로 나눠서 맛있는 타코도 먹고, 보드게임 카페도 가고, 다같이 사진도 찍었어. 시간 가는 줄 모르고 놀았던 것 같아. 앞으로는 무슨 활동을 하게 될까?

서영

대학생활에 있어서 중요한 동아리 면접이라 너무 긴장했었는데, 마지막에 신입생 패기로 3행시 했던 게 아직도 생생해! 개강총회 때 인영이랑 같은 테이블에 앉은 것도 기억난다 ㅎㅎ

#0402_한강 봄 소풍의 낭만

내 첫 한강 피크닉을 사향지기와 함께 가다니, 더 의미 있는 봄 소풍이 되겠는걸? 강가에 자리를 잡았을 때 딱 노을이 져서 너무 좋았어. 떡볶이랑 치킨도 먹고 야무지게 과자 파티까지 하면서 기자님들과 많은 얘기들을 했어. 반포 한강 공원에서 바라보는 무지개 분수와 야경은 그야말로 완벽했지.





혜정: 난생 처음 한강에 놀러갔던 날! 아직은 어색하고 부끄러웠지만 사향지기에 들어가길 너무 잘했다고 생각한 날이야~

민소: 선선한 공기에 정말 수습위원이 되었다는 게 실감났던 날 ㅎㅎ

#0416~0604_사향지기의 본업 모먼트, 대면 회의

드디어 대면 회의야! 매 학기 첫 회의는 기사 아이디어를 선정하고, 기사를 분배한대. 내가 관심 있는 주제로 글을 쓴다니, 확실히 부담이 덜 되는 것 같아. 그렇지만 나는 이런 기사를 처음 써봐서 혼자 힘으로 할 수 있을까 걱정했는데, 다행히 다른 기자님과 같이 쓰는 공동 기사라는 게 있구나.

아이템 회의 결과, 나는 단독 기사 2개와 공동 기사 1개를 쓰게 됐어! 우리 학교의 한 학기를 정리하는 '기억하나요, 당신의 한 학기', 직관을 가보고 싶었던 파리 올림픽을 주제로 한 '에펠탑을 바라보며 즐기는 올림픽?', 그리고 민선 기자님과 함께 쓰는 '내 안의 또 다른 나, 멀티 페르소나'까지! 민선 기자님이 기사 쓰는 법과 원고 디자인하는 법을 하나부터 열까지 자세히 알려준 덕분에 수월하게 기사를 쓸 수 있었던 것 같아.

그리고 조별로 기사 피드백을 하는 시간도 있으니까, 내가 봤을 때는 보이지 않던 부분들을 수정할 수 있어서 큰 도움이 됐어.

게다가 매 회의마다 원하는 메뉴를 공짜로 먹는다니, 이보다 행복할 수 없어!



지후

회의라고 해서 조금 딱딱한 분위기일 줄 알았는데, 밥도 다같이 먹으며 수다 떠는 편안한 분위기라 놀랐던 기억이! 그리고 사향지기가 먹향지기로 소문난 이유가 있지~ 이렇게 모아보니 1년 동안 참 다양한 메뉴들을 먹었구나 ㅎㅎ

#0819_인쇄 확정

내 손으로 쓴 교지가 드디어 완성됐어! 처음이라 미숙한 부분들도 많았지만, 동기, 선배 기자님들의 피드백으로 차근차근 수정해 나가니 어느 정도 완성도 있는 기사들을 쓴 것 같아서 뿌듯해. 이번 학기에 한 것 중 가장 보람찬 활동이었던 것 같아. 내가 또 어디에 가서 이런 경험을 할 수 있겠어?

#0826~0827_여름 MT

개강을 앞두고 기자님들과 여름 MT로 서울 근교에 놀러 왔어! 1학기 종강 이후로 오랜만에 기자님들을 만나는 거라 너무 반갑다 ㅎㅎ 일단 애슐리에 가서 밥부터 야무지게 먹어야지!






시간이 조금 남아서 보드게임 카페에 왔어. 기자님들이랑 보드게임을 꽤 자주 했는데, 할 때마다 새로운 게임을 배울 수 있어서 너무 좋아!

그리고 연극 <2호선 세입자>를 보러 혜화에 왔어! 내 첫 혜화 연극을 기자님들과 함께 보다니, 오히려 좋잖아? 시간이 어떻게 흘렀는지 모를 정도로 몰입해서 재밌게 봤어.






학번끼리 저녁을 먹기로 해서, 오랜만에 30기 기자 동기들과 모일 수 있게 됐어. 1인 샤브샤브집에 갔는데, 소스 종류가 정말 많았어서 골라 먹는 재미가 있었지 ㅎㅎ

밤에는 신림에 있는 파티룸으로 가서, 출출해질 때쯤 간식이랑 인생 첫 요아정도 먹었어! 그러고는 다같이 게임을 했는데 특히 윙크 마피아가 기억에 남아 >_< 많은 얘기를 하느라 정신을 차려보니 해가 뜬 건 안비밀!

지후: 오늘 했던 활동들이 모두 다 학교 지원이라고? 말이 안 돼.

민소: 너무 잘한다는 이유로 들켜 버렸던 윙크 마피아! 내년 MT도 기대된다 ㅎㅎ

서영: 다같이 흰색에 청바지로 맞춰 입고 단체 사진 찍은 게 너무 좋았어 :) 서로 사진 볼 때마다 칭찬 한가득 안겨준 따수운 사향지기 ♥

#1203_굿 바이 28기 기자님들, 송별회






1년간 정들었던 28기 기자님들이 사향지기를 졸업하시는 날이야. 새내기의 입장에서 든든한 선배님들이기도 했고, 한편으로는 우리를 친근하게 챙겨주신 기자님들과 내년에는 활동을 같이 하기 어렵다는 사실에 조금 울컥하기도 했던 것 같아. 하지만 사향지기 졸업이 영원한 끝은 아니니까 괜찮아!

혜정: 이제 다들 마지막이라고 생각하니 눈물부터 났던 송별회 ㅜㅜ 선배 기자님들 덕분에 올 한해 정말 따뜻했음을 느낀 날이었어.

자, 이렇게 수습위원 인영이의 블로그가 끝났다. 사향지기에 관심이 있는 새내기라면, 더 이상의 고민은 하지 말고 주저 없이 지원해 사향지기 31기 기자로 들어오기를 바란다. 사향지기에 들어온다면, 후회 없는 새내기 생활을 보내리라 인영 기자가 자신한다. 기대해도 좋다!



편집국장 송태영

세 번의 봄이 피어나고, 세 번의 겨울이 눈꽃을 남긴 자리에서 마지막 인사를 건넵니다. 사향지기와 함께했던 지난 시간들은 삶의 울림을 담아내는 소중한 여정이었습니다. 기사를 기획하고, 원고를 다듬으며 더 좋은 이야기를 전하기 위해 수많은 고민을 거듭했습니다. 그리고 함께 웃고, 함께 힘을 보태며 완성해낸 여섯 권의 교지는 그 모든 순간을 오롯이 담고 있습니다.

편집국장을 맡아 이끌어오며, 이곳이 단순히 글을 담는 공간이 아니라 기자들의 생각과 고민, 그리고 열정이 고스란히 녹아 있는 장이라는 것을 더욱 깊이 깨달았습니다. 변함없는 애정으로 사향지기를 빛내준 26기, 27기 선배님들, 그리고 늘 함께하며 든든한 힘이 되어준 29기, 30기 후배님들께 진심 어린 감사의 마음을 전합니다. 특히 함께했던 28기 기자님들-민혜, 채원, 수아, 민우 기자님-모두에게 고맙다는 말을 꼭 전하고 싶습니다.

이번 58호 교지를 끝으로 활동을 마무리하지만, 사향지기는 제 대학 생활 그 자체였고 오래도록 소중한 기억으로 남을 것입니다. 먼 훗날 이 시절을 떠올릴 때, 다시금 사향지기의 한 페이지를 펼쳐보며 이 시간을 추억하겠습니다. 사향지기가 누군가에게 위로와 공감이 되기를, 그리고 앞으로도 많은 이들에게 따뜻한 기록으로 남기를 바랍니다.



편집위원 김민혜

먼 훗날 혹자가 "교육대학교 생활을 반추해 봤을 때 가장 먼저 떠오르는 기억은 무엇인가요?"라고 묻는다면, 저는 사향지기에서의 추억을 꺼낼 것입니다. 한치의 망설임도 없이 말입니다! 서울교육대학교 진학을 바라던 학창 시절, 저는 교대 견학 때 챙긴 사향지기 교지를 소중히 간직하고 있었습니다. 공부를 하다가 지칠 때, 꿈에 대한 열망을 키우고 싶을 때마다 교지를 넘기며 서울교대에 대한 꿈을 그려왔습니다. 사향지기는 학창 시절 저의 꿈이자, 대학생활의 시작이었습니다. 사향지기에서 쌓은 훌륭한 인적 네트워크, 돈독한 우정, 그리고 수많은 글감 속에서의 수영까지. 좋은 공간에서 좋은 사람들, 좋은 글과 함께하는 것만큼 보람찬 일은 없었습니다.

사향지기에서의 공식 활동은 여기서 마무리를 짓지만, 저는 제 인생의 한 페이지에 사향지기를 아름답게 새기려고 합니다. 사향지기가 더욱 소중했던 이유는 3년을 동고동락한 민우, 태영, 채원, 수아 기자님 덕분이었습니다. 보석처럼 반짝반짝 빛나는 우리 22 기자님들께 감사 인사를 전합니다♡ 우리의 희망찬 앞날 또한 응원합니다>< 그리고, 밝은 미소를 공유했던 선배님과 후배님들에게도 감사 인사를 전합니다. 앞으로는 애독자로서 사향지기의 곁을 지키겠습니다. 사향지기, 애정합니다!



편집위원 윤채원

사향지기로서 우리 22학번 기자들이 여러분께 전하는 이야기가 이번 사향지기 58호를 통해 막을 내립니다. 3년 동안 항상 따듯한 응원과 함께 열정을 불태워가며 성장해온 태영 기자님, 민우 기자님, 민혜 기자님, 수아 기자님께 감사의 인사를 전합니다. 더불어 멋진 기자로 성장할 수 있도록 도와준 선후배 기자님들을 잊지 않으며 앞으로의 교직에서도 사향지기로서 경험한 따듯함을 전하겠노라 다짐해 봅니다. 2022년, 서울교육대학교에 입학하면서 사향지기에 눈길이 닿아, 이 동아리와 함께할 수 있는 기회를 얻어 교지 <사향지기>라는 발자취를 영원히 남긴다는 참 특별한 경험을 얻었다고 생각합니다. 후배 기자님들이 꾸려갈 앞으로의 사향지기를 기대하며, 멋진 교사가 되어 다시 만날 수 있기를 기원합니다. 그동안 함께 해주셔서 감사했습니다!



편집위원 이수아

손가락을 하나씩 접으며 58호부터 한 권씩 거슬러 올라가 보니 53호 교지부터 총 여섯 권의 교지를 편찬했습니다. 53호 교지에 실을 기사를 작성할 때까지만 해도 마지막 교지의 편집 후기를 작성하고 있을 것이라는 생각을 하지 못했는데, 시간이 참 금방 흘러갑니다. 돌아보면 사향지기와 함께 한 3년 동안 따뜻한 선배 기자님, 늘 편이 되어주는 동기 기자님, 배울 점이 많았던 후배 기자님들까지 함께하는 사람들 덕분에 더욱 잊지 못할 사향지기에서의 시간들이었습니다. 변화하는 저의 시야와 생각, 관심사를 담아내며 오롯이 저의 아이디어로 채워갈 수 있는 교지가 저에겐 캔버스이자 발자국과 같습니다. 마지막 편집 후기를 작성하는 지금, 싱숭생숭하기도 하고 이것 역시 새로운 도전과 출발을 위한 한 걸음이라고 생각하니 감회가 새롭기도 합니다. 교지에 실을 기사 아이템을 정하는 회의 자리에서 용기 내어 "저, 이 주제로 쓰면 정말 잘 쓸 수 있을 것 같아요!"라고 외친 기억이 납니다. 무언가를 간절히 원하는 마음과 열정을 잊지 않고 모든 기회를 소중히 여기며 앞으로의 길도 걸어가고 싶습니다. 독자 여러분, 마지막으로 앞으로가 더욱 기대되는 사향지기에 많은 관심과 사랑 부탁드립니다. 지금까지 편집위원 이수아였습니다. 감사합니다!



편집위원 정민우

모든 순간이 겹겹이 쌓여 한 편의 이야기로 남는 시간 속에서, 2025년의 새해와 함께 사향지기 58호 교지를 맞이합니다. 수습위원으로서 첫 사향지기 회의에 참석한 순간이 아직도 생생한데, 이제는 마지막 편집 후기를 남기며 이 여정을 마무리하게 되었습니다.

이번 58호 교지를 만드는 과정은 저에게 깊은 여운으로 남을 것 같습니다. 기사 한 줄 한 줄을 매만지며 고민했던 시간, 동료 기자님들의 조언 속에서 성장했던 순간들이 소중한 조각이 되어 마음속에 새겨졌습니다. 특히, 민혜 기자님, 태영 국장님, 채원 기자님, 수아 기자님을 비롯해 그동안 함께해 주신 모든 기자님들께 진심으로 감사드립니다.

58호 교지에는 기자님들의 다양한 시선과 이야기가 담겨 있습니다. 각자의 언어로 풀어낸 글들이 모여 하나의 조화를 이루듯, 이 책을 펼치는 독자분들께서도 다양한 감정을 느끼고 공감할 수 있기를 바랍니다. 이제 저는 편집위원으로서의 역할을 내려놓지만, 사향지기의 여정이 앞으로도 계속 빛나길 응원합니다. 그동안 함께해 주신 모든 분들께 감사드리며, 2025년이 뜻깊은 순간들로 가득하시길 바랍니다.



편집위원 김도아

새내기로서 면접을 보고, 수습위원을 달고 기사를 쓰던 것이 엊그제 같은데 벌써 3학년이 되었네요. 그동안 무엇을 해왔는지 돌아보고, 또 앞으로 무엇을 해야할지 생각하게 되는 시기인 것 같습니다. 글을 잘 쓰고 싶다는 막연한 목표로 사향지기에 들어왔는데 꾸준히 노력하며 이어나가야 하는 일도 있는 것 같구요. 항상 제 곁에서 자리를 지켜주시는 사향지기 국원 국장님들 덕분에 다가올 3학년도 기대가 됩니다. 특히나 우리 새내기들 생각에 벌써 설레네요! 선배들도 동기들도 따숩고 지적인 우리 사향지기에 많은 관심과 지원 부탁드립니다~!!



편집위원 김민선

온통 새하얀 눈으로 덮인 겨울, 저는 사향지기에서의 따뜻한 추억을 되새기며 이 편집 후기를 작성하고 있습니다. 차가운 바람이 불어오는 이 시기에, 사향지기에서의 기억들은 마치 따뜻한 담요처럼 저를 감싸줍니다. 새하얀 눈처럼 부드럽게 저를 안아주셨던 태영, 민우, 민혜, 수아, 채원 기자님을 비롯한 모든 부원께 감사의 인사를 전합니다.

"사람을 줄여 말하면 삶이 된다"는 말처럼, 이번 교지에서는 '사람을 향한 다채로움'이라는 방향성에 맞춰 우리 삶 속에서 피어나는 다양한 이야기를 전하고자 했습니다. 이를 위해 "전국 교대 좋은 수업 탐구 대회"와 "교외 근로"를 다룬 기사에서는 저의 경험을 바탕으로 생생한 현장의 이야기를 담았고, "모두의 색깔로 물들이는 교실 캔버스"라는 기사에서는 학생들의 다양성으로 교실을 아름답게 채색해가는 현직 교사들의 이야기를 소개하였습니다. 특히, 마지막 기사에서 두 선생님이 학생과의 조화를 중요시하며 자신의 교육관을 누구와도 잘 어울릴 수 있는 흰색에 비유한 점이 인상 깊었습니다. 겨울의 순백색 풍경을 바라보며 그 교훈을 다시 한번 되새길 수 있어 감사한 마음입니다.

앞으로도 이 교훈처럼 사향지기는 새하얀 눈처럼 모든 이야기를 감싸안아, 아름다운 교지 한 권으로 여러분께 전해드릴 수 있도록 더욱 노력하겠습니다.



편집위원 김민아

4번째 교지를 위한 여정에 마침표를 찍으며, 그 동안의 정성과 열정이 담긴 모든 순간들이 특별하게 느껴집니다. 단순히 글을 작성하는 것에서 나아가 주변의 소중한 사람들과 함께 나누었던 생각들과 고민들을 하나의 이야기로 연결하는 것이 바로 사향지기의 매력이겠지요.

특히 이번 호는 개인적으로 기사 주제 선정부터 기사 작성, 디자인에 이르기까지 매 순간이 도전의 연속이었고 그 과정이 쉽지 않았습니다. 그럼에도 불구하고 항상 응원해주시고 아낌없이 사랑해주신 분들께 감사드립니다. 그리고 이번에도 함께 교육 기사를 작성하며 언제나 좋은 귀감이 되어주신 지원 기자님께도 정말 감사드립니다.

저의 이야기뿐만 아니라 타인의 이야기, 그리고 우리의 이야기를 다채롭게 다루었으니 재미있게 즐겨주세요! 앞으로도 더 소중하고 찬란한 기록으로 인사드리겠습니다!



편집위원 배민영

저의 네 번째 교지를 마무리하고 나니 감회가 새롭습니다. 처음 교지를 편집할 때는 모든 과정이 낯설고 부담스럽기도 했지만, 점점 익숙한 설렘과 책임감 속에서 원고를 다듬고 지면을 채워나가고 있습니다.

사향지기를 통해 또 한 번 다양한 이야기를 담아낼 수 있어서 뿌듯합니다. 한 줄 한 줄 공들여 편집한 글들이 한 권의 책이 되어 손에 쥐어질 때의 그 묵직한 감동은 여전히 변함이 없습니다.

이번 교지에는 제가 사랑하는 가을과 책에 대한 내용을 담을 수 있어 더욱 뜻깊었습니다. 사실, 제 이름의 '민(旻)'은 가을 하늘이라는 뜻을 담고 있습니다. 그래서 저도 모르게, 가을 하늘 아래에서 책을 읽는 순간을 더욱 좋아하게 되었나 봅니다. 기사에는 담기지 않은 이 비밀을, 편집 후기를 읽고 계신 독자님들께만 몰래 전해봅니다.

이제는 페이지를 넘길 때마다 느껴지는 익숙한 활자들과 그 안에 담긴 목소리들이 더욱 소중하게 다가옵니다. 앞으로도 사향지기가 더 많은 이들에게 의미 있는 기록이 될 수 있기를 바라며, 다음 교지도 기대해 봅니다. 또, 교지를 만드는 과정에서 쌓아온 경험과 배움을 바탕으로, 앞으로도 더 성장한 편집 위원이 되겠습니다. 감사합니다.



편집위원 봉지원

이번 58호를 발간하며, 사향지기와 함께하는 추억이 또 한 권 쌓인 기분입니다. 기자님들과 힘을 모아 발간하는 교지를 들춰볼때마다 기사뿐만 아니라 그간의 기억도 같이 일히는 것 같아요. 추억을 되새겨보면 많은 날들이 지나간 듯 하면서도, 편집을 마치고 교지를 발간할 때면 언제나 시간이 참 빠르다는 생각이 듭니다. 2학년을 마무리하며 쓴 교지인 만큼 첫 교지보다는 발전한 기사를 쓰고 싶었는데, 제 기사가 독자님들께 도움이 되었으면 좋겠습니다. 다가올 2025년도 '사향지기 58호와 함께' 모두 행복한 한 해 되시길 기원합니다!



수습위원 김민소

올해를 돌아보면 수많은 순간들이 떠오릅니다. 그 중에서도 언젠가 강의록에 적어 두었던 '기억이란 불연속적이며 가변적인 것이다'라는 문장이 생각나네요. 휘발되기 쉬운 순간의 기억들을 언제든 꺼내 추억할 수 있게 하는 것이 기록의 묘미 아닐까요? 손쉽게 정보를 저장하고 또 불러올 수 있는 이 시대에도 아날로그 기록물을 손에 쥐어 보는 것은 대체할 수 없이 소중한 경험인 것 같습니다.

운명처럼 이번 학기에도 제 시간표는 화요일에 조금 더 촘촘했는데요. 1교시부터 3교시까지 진행되는 '체육실기지도' 강의 이후, 5교시부터 8교시까지 두 개의 강의를 연달아 듣고 나서야 사향지기 회의 시간이 찾아왔습니다. 그럼에도 불구하고 발간된 교지를 처음 손에 쥔 순간의 기억이 화요일을 행복하게 만들어 주었어요. 매주 아낌없는 칭찬과 격려를 보내 주셨던 28기, 29기 선배님들과 우리 30기 기자님들께 감사드립니다. 이제는 28기 선배님들과 함께 1학년의 기억들을 보내 주며, 다가올 2025학년도를 기대해 봅니다. ♡



수습위원 김인영

사향지기와 함께한 지도 1년이 흘러 벌써 제 두 번째 교지가 완성되었습니다. 새내기 생활이 마냥 떨렸던 봄, 무더운 날씨가 마냥 밉지만은 않았던 여름, 가장 즐거운 추억들로 가득한 가을, 그리고 인생 처음으로 첫눈을 맞이한 겨울까지. 작년 한 해를 돌이켜보면 항상 사향지기와 함께였네요. '수습위원 인영이의 블로그' 기사를 작성하면서, 새삼 시간이 정말 빠르다는 것을 느꼈습니다. 여러분들의 2024년의 페이지 곳곳에도 우리 사향지기가 깃들어 있었기를 바랍니다. 이제 새내기 수습위원에서 어엿한 편집위원으로 나아가는 걸음을 뗄 차례네요. 함께해주신 모든 기자님들께 진심으로 감사의 말씀을 전합니다! 특히 28기 태영 국장님, 민혜 기자님, 채원 기자님, 수아 기자님과 민우 기자님 많이 보고 싶을 거예요. 항상 응원합니다! 모두 2025년 한 해도 건강하시길 바라요 :) (우리 사향지기 사랑해 영원해)



수습위원 손지후

항상 느끼는 바지만, 교지 작업은 정말 매력적이고 뿌듯한 일입니다. 특히 완성도 높은 결과물을 받아보았을 때의 성취감은 정말 짜릿하답니다. 사향지기 동료 기자님들과 함께 직접 작업한 57호 교지를 실물로 받아본 후 58호 교지 작업에 들어가니 더욱 책임감도 느껴지고 기분 좋은 마음으로 기사를 작성할 수 있었습니다. 사향지기 기자님들과 똘똘 뭉쳐 열심히 제작한 만큼, 사향인 여러분들이 이번 58호 사향지기를 읽는 시간을 재미있고, 의미 있는 시간이라고 느끼셨기를 간절히 소망합니다.

더불어, 편집후기를 통해 이번 교지를 마지막으로 사향지기 활동에서는 잠깐 헤어지게 되는 22학번 선배님들께 감사 인사를 전하고자 합니다. 올 한 해 선배님들 덕에 좋은 분위기에서 즐거운 사향지기 생활을 할 수 있었

습니다! 선배님들 모두 앞으로의 도전에서 반드시 포부를 달성하시길 응원합니다.

사향지기 기자님들, 그리고 사향인 여러분, 2024년에도 진심으로 고생 많으셨고, 더욱 행복한 2025년 보내시길 응원합니다. 저는 앞으로도 알차고 재미있는 기사를 담기 위해 노력하겠습니다. 감사합니다!



수습위원 이서영

추억 가득했던 2024년이 가고, 2025년이 되었습니다. 대학 생활의 첫 해를, 예쁜 21살을, 넘치는 추억을 사향지기 덕에 기록할 수 있었습니다.

기사 작성과 더불어 더 단단해질 수 있게 도와주신 사향지기 모든 기자님들께 감사 인사를 드립니다. 또한, 이 짧은 글을 빌려 내 사람들에게도 고맙다는 말을 전하고 싶습니다.

사향지기도, 글을 읽는 독자분들도 2025년은 더욱 행복하시길 바랍니다.



수습위원 홍혜정

편집 후기를 쓰다 보면 많은 생각이 듭니다. 한 학기 동안 교지를 만들며 든 생각을 솔직하게 적으면 그만인데, 더 멋진 엔딩이고 싶어 자꾸만 욕심이 나는 편집 후기입니다. 사향지기 기자로서 다양한 시도를 해보고자, 이번 58호는 인터뷰와 설문 조사를 많이 다루었습니다. 신경 써야 할 부분이 많았지만, 사람들의 다양한 의견을 들어볼 수 있는 뜻깊은 시간이었습니다. 많은 정보와 생각이 어우러져 하나의 글이 완성됩니다. 결국 기사를 쓴다는 것은, 주어진 사실을 기자만의 색깔로 조합해 통일된 이야기로 만드는 과정인 것 같습니다.

행복했던 새내기 시절이 지나갑니다. 그 과정에 사향지기가 있어, 동료 기자분들과 선배님들이 있어 행복했습니다. 사향지기와 함께 성장해 나가는 기자가 되겠습니다. 사향지기 사랑합니다!



사향지기
2024년 58호
발 행 인 장신호
편집주간 이향근
편집국장 송태영
편집위원 김민혜
윤채원
이수아
정민우
김도아
김민선
김민아
배민영
봉지원
수습위원 김민소
김인영
손지후
이서영
홍혜정
발 행 처 서울교육대학교 미디어센터 교지편집위원회
발 행 일 2025년 2월 14일
디 자 인 (주)서울멀티넷

사랑은 모든 것을 이기며, 모든 것을 견디는 힘이다.

서울교육대학교
Seoul National University of Education
교 지 편 집 위 원 회