

참사람 36.5°C

2022년 2월 | Monthly | 발행처 교보교육재단 Tel. 02-925-8925



CONTENTS 목차

발행일

2022년 2월 7일 월요일
Monthly

발행처

교보교육재단
Tel. 02-925-8925

교보교육재단 공식 홈페이지

kbedu.or.kr

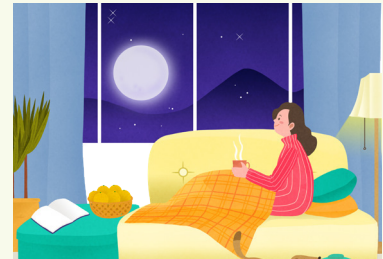
참사람 36.5°C 온라인 소식지

chamsaram.org



Cover Story

추워진 날씨만큼
마음의 온도도 얼어붙어버린 요즘.
여러분의 일상은 안녕하신가요?
동 트기 전 새벽이 가장 어둡다고
하지요.
칠흑 같은 어둠을 몰아내고
떠오르는 태양처럼
우리 마음속에도 찬란한 봄이 오기를
바라봅니다.



04

참사람을 말하다

느린 삶에 대하여:

빠르게 변화하는 세상에서 나만의 속도 찾기



06

내가 만난 참사람 _ 에세이

공짜 수선집

글 _ 참사람 독자 이지은



08

책으로, 참사람으로

어둠을 몰아내고 빛이 되어
나에게 찾아온 엘우드에게
글 _ 복자여자고등학교 김태희

‘니클의 소년들’은 어떤 책?
글 _ 우신영

인천대학교 국어교육과 교수/소설가



11

참사람 인터뷰

지역에서
‘나고, 자라고, 배우고,
살아가는’ 교육의 힘
완주군교육통합지원센터
임성희 센터장



14

세대공감 토닥토닥

쉴 틈 없이
바쁘게 돌아가는 일상,
이제는 버겁게 다가와요!

글 _ 김은혜
서울시립청소년미디어센터
청소년미디어치료상담실 상담사



16

품생품사

서로의 버팀목
그림 _ 엄현지
품생품사 청소년 작가

19

교보교육재단 소식

2022 연중 청소년 응원 프로젝트
‘보여줘! 너의 꿈 · 끼 · 끈 · 끈’ :
① ‘꿈’ 편

느린 삶에 대하여:

빠르게 변화하는 세상에서 나만의 속도 찾기



세계 10위의 경제대국을 이룬 비결

지난 2020년 6월 프랑스의 일간지 르 피가로(Le Figaro)와 인터뷰를 진행했던 박양우 문화체육관광부 장관은 '코로나19의 성공적인 대처에 한국의 어떤 문화가 발휘되었나?'는 질문에 이렇게 답했습니다. "빨리빨리 문화 덕분입니다." 빠른 속도로 기존의 관념을 추월하여 새로운 아이디어를 고안하고, 효율성을 추구하는 국민성 덕분에 세계 최초로 드라이브 스루 검사소를 개발할 수 있었다는 재치 있는 답변을 한 것이지요.

이뿐만이 아닙니다. 새로운 제품을 빠르게 받아들이는 얼리아답터적 소비 패턴 덕에 우리나라는 글로벌 기업들의 '테스트 마켓'으로 각광받고 있습니다. 기업의 AS부터 공공 서비스, 건축, 교육, 외식 등 우리나라의 산업과 사회 전반에는 이와 같은 속도 중심의 문화가 녹아있습니다. 대부분의 선진국들이 몇 세기에 걸쳐 천천히 발전해온 반면, 이를 짧은 시간 내에 따라잡기 바빴던 대한민국은 전쟁의 폐허 속에서도 고작 한 세대 안에 산업화를 이루어 냈습니다. 그런 치열함 덕에 오늘 날 우리나라는 세계 경제규모 10위, 1인 평균 GDP 4만 3천달러를 자랑하는 선진국으로 성장했습니다. 이처럼 절박함과 부지런함, 역동성과 근성을 압축해낸 우리의 유산이 바로 '빨리빨리'일 것입니다.

속도의 함정

하지만 이런 유산이 언제나 유리한 방향으로만 발휘되는 것은 아닙니다. 지난 1월 11일, 광주 광역시에서 신축 아파트 외벽 붕괴사고가 발생했습니다. 한 명의 사망자, 다섯 명의 실종자가 발생한 이번 사고의 가장 큰 원인으로 주목된 것은 바로 '콘크리트 양생 불량'이었습니다. 콘크리트 경화가 느린 한 겨울의 강추위 속에서도 짧은 공기를 맞추기 위해 무리해서 작업을 진행한 것이 화근이었습니다.

지난 2020년 6월 프랑스의 일간지 르 피가로(Le Figaro)와 인터뷰를 진행했던 박양우 문화체육관광부 장관은 '코로나19의 성공적인 대처에 한국의 어떤 문화가 발휘되었나?'는 질문에 이렇게 답했습니다.

"빨리빨리 문화 덕분입니다." 빠른 속도로 기존의 관념을 추월하여 새로운 아이디어를 고안하고, 효율성을 추구하는 국민성 덕분에 세계 최초로 드라이브 스루 검사소를 개발할 수 있었다는 재치 있는 답변을 한 것이지요.

이뿐만이 아닙니다. 새로운 제품을 빠르게 받아들이는 얼리아답터적 소비 패턴 덕에 우리나라는 글로벌 기업들의 '테스트 마켓'으로 각광받고 있습니다. 기업의 AS부터 공공 서비스, 건축, 교육, 외식 등 우리나라의 산업과 사회 전반에는 이와 같은 속도 중심의 문화가 녹아있습니다.

대부분의 선진국들이 몇 세기에 걸쳐 천천히 발전해온 반면, 이를 짧은 시간 내에 따라잡기 바빴던 대한민국은 전쟁의 폐허 속에서도 고작 한 세대 안에 산업화를 이루어 냈습니다. 그런 치열함 덕에 오늘 날 우리나라는 세계 경제규모 10위, 1인 평균 GDP 4만 3천달러를 자랑하는 선진국으로 성장했습니다. 이처럼 절박함과 부지런함, 역동성과 근성을 압축해낸 우리의 유산이 바로 '빨리빨리'일 것입니다.

하지만 이런 유산이 언제나 유리한 방향으로만 발휘되는 것은 아닙니다. 지난 1월 11일, 광주 광역시에서 신축 아파트 외벽 붕괴사고가 발생했습니다. 한 명의 사망자, 다섯 명의 실종자가 발생한 이번

사고의 가장 큰 원인으로 주목된 것은 바로 '콘크리트 양생 불량'이었습니다. 콘크리트 경화가 느린 한 겨울의 강추위 속에서도 짧은 공기를 맞추기 위해 무리해서 작업을 진행한 것이 화근이었습니다.

‘빨리빨리’ 안에 내재된 무한의 속도 경쟁은 산업 현장의 근로자의 생존을 위협하기도, 더불어 우리 사회 전반에 여러가지 부작용을 낳기도 합니다. 제 시간에 물품을 전달하기 위해 위험 운전을 감수하는 배달원과 택배원들, 신제품 발표회를 위해 퇴근과 주말을 반납하고 업무에 매진하다 과로사한 연구원. 어쩌면, 우리 사회의 편리함과 효율성은 누군가의 희생을 담보로 유지되고 있는지도 모릅니다.

문제풀이속도보다 더 중요한 것

이러한 속도 경쟁은 교육 현장에서 청소년들이 고스란히 겪고 있는 문제이기도 합니다. 한국교육과정평가원에 따르면 국제학업성취도 평가(PISA)를 분석한 결과 OECD 회원국 등 전 세계 72개국 중

우리나라 학생들의 시험 문제 풀이 속도가 가장 빨랐다고 합니다. 관찰과 비판적 사고를 요하는 서술형 문제보다 암기와 공식에 기반한 기계적 객관식 문답풀이에 더 강점을 보인다는 평가도 있습니다.

얼마나 많은 문제를 얼마나 빠른 시간 내에 풀어낼 수 있는지 연습과 훈련을 거듭하는 우리 아이들에게, ‘이 문제의 근본 원리는 무엇인지’ 고찰할 여유는 없습니다. 미증유의 대변혁과 함께 다양한 문제해결능력을 요구하게 될 미래 시대에서, 기계적인 공식의 암기와 문제풀이 속도가 얼마나 큰 역할을 할 수 있을까요. 무엇보다도 이러한 속도지상주의가 불러 온 학습의 폐해는 아이들을 지치게 하고 나아가 학습 포기자로 만들기도 합니다. 압축성장과 고도성장을 이루어낸 한국의 ‘빨리빨리’에는 이렇듯 학생부터 성인까지 모두가 번아웃(Burnout) 증후군에 시달리는 이면이 존재하고 있습니다.

행복의 속도

몇 해 전부터 젊은 세대를 중심으로 ‘슬로컬리제이션(Slowcalization)’이 화두가 되고 있습니다. ‘느리다(Slow)’와 ‘지역화(Localization)’를 결합한 신조어로 느리고도 여유로운 삶을 추구하는 삶의

방식을 일컫습니다. 짧은 기간 최대한 많은 곳을 둘러보는 것이 예전 세대의 여행 목표였다면, 오늘 날에는 ‘제주도 한 달 살기’처럼 타지역에 오랜 기간 머물며 천천히 지역의 주민과 동화하는 경험을 해보는 것입니다. 잠시 학업을 중단하고 여행, 봉사 등의 경험을 통해 자신이 진정 하고 싶은 일을 찾아나서는 갭 이어(Gap year) 역시 슬로컬리제이션의 한 사례입니다.

이처럼 느린 속도로 삶을 전환해본 경험을 가진 이들은 한 가지 공통된 이야기를 합니다. 아날로그적 삶의 태도가 불러온 내면의 평화와 더불어, 스스로가 어떤 사람인지 비로소 알게 되었다는 것입니다.

‘빨리빨리’가 촉발하는 속도지상주의의 삶 속에서는 우리의 생각과 취향에 대해 고민할 여유가 없습니다. 남들에게 떠밀리듯 출발선에 서고, 질주하는 과정 중에도 뒤쳐질까 전전긍긍하며, 주변인들의 재촉과 기대에 부응하기 위한 것이 삶의 목표가 됩니다. 이 빠른 세상 속에도 나만의 속도와 보폭을 지켜내는 것이야말로 삶의 주체성을 회복하는 가장 좋은 방안일 것입니다. 우리가 삶을 살아가는 진짜 이유는 목표의 달성성이 아니라 스스로의 행복에 있다는 것을, 느린 삶을 살아가는 이들은 비로소 깨달았다고 입을 모아 이야기합니다.

오래 보아야만 알 수 있는 것

2015년 교보생명은 ‘내 마음을 울리는 광화문 글판’이라는 주제로 온라인 투표를 진행했습니다. 그 결과, 25년 간 본사 정문을 장식했던 글판 중 가장 많은 시민들의 사랑을 받았던 작품은 바로 나태주 시인은 시 ‘풀꽃’이었습니다.

이 시 또한 결국 속도에 대한 시인의 생각을 품고 있습니다. 우리가 대상을 사랑하기 위해서는 여유를 가지고, 대상을 관찰하고, 애정이 머무는 물리적 시간이 필요하다는 것이지요. 맞습니다. 우리에게 지금 필요한 것은 바로 이처럼 가만히 풀꽃을 들여다보는 여유입니다. 결승선을 향해 질주하던 속도전을 멈추고, 잠시 스스로를. 그리고 내 옆과 내 뒤의 사람들을 가만히 들여다보는 시간. 이 시간이 우리에게 주는 선물은 아마도 ‘행복의 속도’에 대한 참된 깨달음일 것입니다. KYOB0 교보교육재단

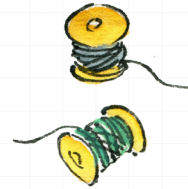


자세히 보아야 예쁘다
오래 보아야 사랑스럽다
너도 그렇다



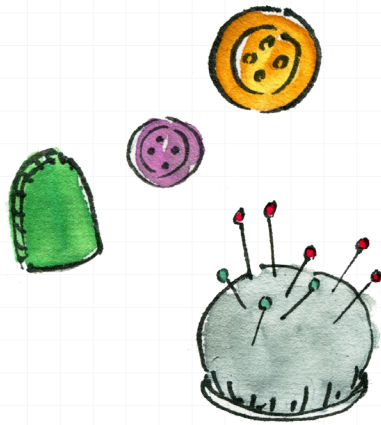
2021 참사람 에세이 공모전

수상작 



공자 수선집

글 _ 참사람 독자 이지은



가난한 어미에겐 아이의 성장조차 두려울 때가 있다.
하루가 다르게 쑥쑥 자라나는 아이. 남들처럼 값비싼 학원은 보내
주지 못할지언정 먹성. 입성은 챙겨줘야 할 텐데 그마저 벽찰 때엔
눈물만 핑그르르 흐르곤 한다.

이사를 하고 단출한 살림살이를 정리하였다. 그나마 몇 벌 채 되지 않는 아이의 옷을 하나하
나 입혀 보니 맞지 않는 것이 태반이었다. 복숭아빠가 드러날 만큼, 어깨가 딱 낄 만큼 작아진
옷을 쌓아 두는데 나도 몰래 한숨이 터져 나왔다.

코로나로 실직까지 한 처지에 아이의 옷은 어찌 사준단 말인가.....

혹시나 하는 마음에 며칠 뒤 오며 가며 봐 둔 수선집에 아이의 옷가지를 들고 방문했다.

“저기.....저기요.....”

이상하게 말문이 떨어지지 않아 우물쭈물하는데,

“아이 옷이군요. 어디를 어떻게 고쳐 드릴까요?”

환한 웃음을 지으시며 먼저 청바지를 받아 주시던 사장님. 바지 단을 좀 내리고 싶다는 나의
말에 사장님은 청바지를 꼼꼼하게 보시더니,

“아기 엄마! 벌써 단을 한번 내린 옷이라 더 이상은 내리지 못할 것 같아요. 차라리 여름에 입
을 수 있게 반바지를 만들어 드리면 어떨까요?”

단돈 삼천 원에 반바지 하나 생기는 게 어디냐 싶은 마음에 고개가 저절로 끄덕여 졌다.

“음.. 이걸 내일까지 해 드릴게요. 그리고 저쪽 보면 아이들 옷 모아서 깨끗이 세탁해 놓은 것
이 있는데 아이 사이즈에 맞는 걸로 한번 찾아보자고요.”

수선집에서 헌 옷도 파나 보다 싶어서 사장님과 차근히 아이에게 맞을 법한 옷을 골랐다.

사장님의 말씀대로 새 옷과 진배없는 옷을 두어 벌 챙기고 나니 입가에 미소가 지어졌다.

조심스레 얼마를 드리면 되느냐고 여쭙는 내게 사장님은
 “여기는 옷가게가 아니고 수선집이라……. 옷을 돈 받고 팔지는 않아요. 필요한 사람이
 입는 게. 그냥 그게 좋아서 내가 챙겨 놓은 것이니 가져가기만 하면 돼요.”
 머리를 조아리며 감사 인사를 하고 나왔다.
 집에 돌아가 아이에게 옷을 입혀 보았다. 혼자 된 엄마 아래서 일찍 철
 이 든 아들은 헌 옷도 새 옷 마냥 좋아해 주었다.
 다음 날 아들의 바지를 찾으러 나서는 길.
 감사한 마음에 빈손으로 갈 수 없어 부추전을 부쳤다. 뜨끈한
 부추전 식음까 한걸음에 달려가니 때마침 사장님은 수선
 집의 한 구석에서 식사를 하고 계셨다. 식은 밥에 김치
 두 가지. 우리 집과 다르지 않은 사장님의 식사에 갑자
 기 목이 메어왔다. 부추전을 꺼내어 옆에 놓아드리니



“이거 너무 너무 맛있는데요. 아직 젊은 엄마가 음식 솜씨가 나보다 좋은데요.”
 서둘러 식사를 마치고 반바지를 보여 주시던 사장님!
 “가져온 면바지 하나도 두껍지 않은 것이라 반바지로 만들었어요. 남자아이라 너무 짧게 만
 들진 않았고요. 앞으로는 자주 들러 옷도 가져가고 해요. 다음번엔 아이랑 같이 와서 골라 가
 면 더 좋고요…….”
 수선집 사장님과의 인연이 벌써 1년여가 되어 간다.
 사장님 덕분에 아이는 철마다 제 몸에 잘 맞는 멋진 옷들의 주인이 될 수 있었고 사장님의 따
 스한 마음에 나 또한 용기를 얻을 수 있었다.
 “나도 아기 엄마처럼 혼자되어 세 아이를 키웠어요. 어렸을 때 꿈은 어려운 사람을 도울 수 있
 는 사람이 되자는 것이었는데 먹고 살기 껍떡해서 남을 도와 줄 여력이 없더라고요. 그런데
 어느 날 우리 막내딸이 그러더라고. 엄마는 헌 옷을 새 옷처럼 만드는 능력이 있으니 그것으
 로 남을 도우면 어떻겠냐고! 그래서 수선만 해 주고 옷은 공짜로 주는 수선집이 된 거예요!”

사장님은 십 수 년째 일주일에 두어 번은 동네 아파트 단지를 돌며 버려진 옷가지와 이불 등
 을 모아 오신다고 했다. 그리고 그 길에 나도 간혹 동행이 되어 드렸다. 낡고 바래진 옷들도
 사장님의 손길을 거치면 단번에 새 옷이 되고는 했다. 그리고 그 옷들은 옷 한 벌 변변히 사
 입기 힘든 이웃들에게 행복한 웃음을 선사해 주었다.
 코로나란 몹쓸 전염병이 잠잠해 지면 오랫동안 해 오셨던 노인정 패션쇼를 다시 열겠다는 사
 장님! 할머니, 할아버님들이 근사한 사장님 표 옷을 입어보고 고르는 시간에 나는 곁에서 가
 장 자신 있는 해물파전을 부치고 있을 것이다.
 당신의 노력과 정성이 누군가에게 도움이 될 수 있음에 감사하다는 사장님!
 오늘도 당신의 꿈을 이루고 계시는 사장님을 바라보며 참사람의 의미를 되새긴다.
 꿈도 참사람도 결코 멀리 있지 않다는 것을.
 작은 손길들이 모여 따뜻한 세상을 만들고 있다는 것을…….

어둠을 몰아내고 빛이 되어 나에게 찾아온 엘우드에게



글 _ 복자여자고등학교 김태희

요즘같이 찬바람이 불고 추워지기 시작하면 아침에 일어나는 게 쉽지 않아. 이불 속 따뜻한 온기가 자꾸만 날 유혹하거든. 작년엔 코로나가 확산으로 학교에 가는 날이 많지 않아서 '학교 가고 싶다!'며 속상해하던 때를 떠올리면 감사함을 느껴야 하는데, 내 맘이 왜 이런 변덕을 부리는지 몰라. 변덕이 심한 내 마음을 꼭 잡아 줄 수 있는 건 스쿨버스 타는 시간뿐이지. 정해져 있다는 시간을 놓치면 하루의 일상은 도미노처럼 무너져 버릴 테니까. 그렇게 또 하나의 일상을 위해 짜뉜듯한 몸을 일으켜 등교준비를 하고 스쿨버스를 탔을 때! 그때 불현듯 네가 생각났어. 그 옛날 너라면 버스의 어느 좌석에 앉아 일상을 만들어 갔을까? 사실 난 이제껏 너를 한 번도 생각해 본 적이 없어. 정확하게 말하면 인종차별을 배웠긴 했지만 실제 생각해 본 적이 없다고 해야겠지. 그런 문제는 나하고는 전혀 상관없는 일이라고 생각하며 살았는지도 몰라. 초등학교 때 <소녀, 버스를 타다>라는 동화책을 읽으며 버스 앞좌석을 얻을 수 있도록 만든 흑인소녀의 용기에 감동하면서도 그냥 동화 속 얘기로만 생각했던 것 같아.

하지만 <니콜의 소년들>이라는 책을 읽고부터 내 삶 속에 자꾸만 네가 나타나기 시작했어. 하와이 최초 이주민들이 다른 민족이라는 이유로 차별받던 <알로하 나의 엄마들> 책을 읽으며 네가 떠올랐고, 뮤지컬 <빨래>에서 이주 노동자의 어려움을 보는 순간에도 너를 기억해야 했어. 깨끗한 교과서를 펼칠 때마다 네가 그토록 꿈꾸었던 새 책과 실용적이지 않은 문학을 논하는 대학 생활을 상상하게 됐지. 니콜과 같은 상상도 안 되는 공간에서 살아갈 너를 생각하지 않고 자유세계에서 마냥 편하게 살아왔음에 미안했단다. 또 너를 비롯해 니콜의 소년들이 자유세계인데도 불구하고 그 어느 곳도 니콜이 아닌 곳이 없었다는 현실에 화가 났어. 이 모든 것이 엘우드 너에게 편지를 쓰게 된 이유야.

엘우드! 넌 대체 무슨 잘못을 한 걸까? 아무리 생각해 봐도 난 잘 모르겠어. 리치먼드 호텔에서 백과사전을 두고 설거지 내기를 할 때 넌 주어진 일에 대해 최선을 다했어. 마르코니 씨 가게에서 주인이 보는 걸 알면서 대놓고 사탕을 훔쳐가는 아이들에게 그러면 안 된다고 얘기해 주는 것도, 니콜의 화장실에서 힘없이 친구들에게 당하는 친구를 위해 나선 것도 모두 어려서부터 우리가 이 사회로부터 배워온 윤리이고 정의였어. 하지만 네가 불의에 맞서 행동할수록 최악의 상황으로 물리는 모습을 보면서 내가 더 억울하더라고. 게다가 어린 너에게 즐거운 장난감을 만난 듯 놀렸던 호텔이

직원들이 어떠한 반성도 없이 살아가도 전혀 문제 될 것이 없는 상황은 최악이었어! 사탕을 훔치고도 오히려 잘했다고 너를 때리는 백인 아이들, 집단 폭력의 주범인 아이보다 폭력을 당한 아이를 더 매질하던 니콜의 교사가 편안히 살 수 있는 세상에서 난 아마 아무것도 할 수 없었을 거야. 그런 불합리한 상황을 맞닥뜨릴 때마다 아무것도 하지 않고 가만히 있는 것은 품위를 잡아먹는 것이라 여기는 너의 그 의지가 결국 세상을 변화시키는 원동력이 되었다고 생각해. 여전히 뉴스를 보면 코로나19로 인해 어려운 사람들 중에서 아시아인을 두고 무차별 폭력을 행하고 혐오하는 사건들을 마주하게 되지만, 그래도 너의 그 의지는 오바마 같은 대통령이 존경받으며 미국 전체의 힘이 되는 그런 결실까지 만들게 된 거라 믿어.

생존을 중요시하는 지독한 현실주의자였던 터너가 너와 같이 니콜을 떠날 수 있었던 것 역시 같은 이유가 아닐까 싶다.

난 이 책을 읽으면서 아이스크림이 이렇게 무서운 의미로 다가올 줄 몰랐어. 한밤중 아무도 모르게 화이트하우스로 끌려간 아이들은 구타하는 어른들 때문에 마음의 상처와 멍을 뿌리 깊게 심어놓아야 했지. 그러니 니콜의 소년들이 아이스크림 공장에 다녀왔다는 말은 결코 가볍게 여길 수 있는 말이 아니었어. 자신들이 좋아하는 아이스크림으로 몸과 마음 곳곳에 새겨진 아픔을 지우려 했던 니콜의 소년들이 안쓰러웠어. 네가 억울하게 화이트하우스에 처음 갔을 때 견지도 못해 병원에 있어야 했던 그 잔혹한 매의 흔적을 아이스크림이라고 말하더니 소름 끼칠 수밖에 없잖아. 또 때론 이스마엘 같은 아이에게는 아이스크림이 어른들이 자신이 저지른 잘못을 잊게 만들기 위해 뇌물로 주는 음식이라는 것을 알고는 충격을 받았지. 요즘 유행하는 민트초코 아이스크림을 먹을 때마다 니콜의 소년들 몸에 피어난 푸른 멍들이 생각날 텐데 어떻게 즐겁게 아이스크림을 먹겠니!

어른들은 왜 그렇게 아이들을 잔혹하게 괴롭혀야 했던 걸까?

인종차별과 무차별적인 폭력도 모자라 아이들을 싸움을 붙여 놓고 내기를 하는 어른들의 사악함에 치가 떨렸어. 산수를 잘하지 못하는 그리프는 흑인아이들에게 백인아이들을 이긴 최고의 기쁨을 안겨줬지만, 그 일로 그리프는 소리소문없이 죽임을 당해야 했어. 나는 그걸 보며 분노할 수밖에 없었지. 훗날 니콜의 소년들이 시체로 하나둘 세상에 드러날 때 함께 아파하지 않고 골칫덩이로 치부하는 세상을 보며 난 어떻게 살아가야 할까 너무 고민이 되더라고. 올해 정인이라는 아이가 양부모에게 사랑받지 못한 채 학대를 당하며 세상을 떠났던 사건처럼 여전히 어른들은 달라지지 않았어. 몇몇 이기적인 사람들이 인간의 존엄성을

망각하고 댄비우스 피처럼 과거 네가 살았던 세상과 같은 무차별한 일들을 만들고 있지.

물론 세상에는 이타심으로 자신을 희생하며 살아가는 사람들이 있긴 해. 하지만 평등을 외치는 세상에서 여전히 차별을 최우선으로 여기는 사람들과 어우러져 살아야 하는 나는 혼란스럽기만 해. 나 혼자 발버둥친다고 해서 그 차별적 시선과 행동이 사라질 수 있을까. 네가 니콜을 없애기 위해 빼돌린 보급품 목록을 낱알이 기록해 폭로하려고 했지만 결국 그 사건이 널 죽게 만든 원인이 되었잖아. 그런 걸 생각하며 내가 스스로 침묵하게 될까봐 두려워. 책을 읽는 내내 앞으로 어떻게 살아가야 할까를 계속 고민하게 되었다.

엘우드! 너처럼 억울한 사연으로 부당하게 니콜에 들어오게 된 아이도 있지만, 솔직히 해서는 안 될 악행을 저질러 감화원에 들어온 친구들도 있는 건 사실이잖아. 그럴 때 감화원 지도교사가 해야 할 역할에 대해 생각해보게 돼. 고등학교 2학년인 난 교사가 되는 꿈을 갖고 현재를 살아가고 있거든. 그러니 만약 내가 니콜 아카데미의 교사라면 어떻게 해야 할까를 고민하지 않을 수 없었어. 예부터 죄는 미워하되 사람은 미워하지 말라는 말은 늘 들어왔지만 상황이 현실이 될 때 어떻게 해야 할까? 중학교 2학년 때 우리 반에 남자아이 한 명이 항상 불량스러운 행동을 한 적이 있는데 나로서도 그 친구가 굼چه 보이진 않았어. 게다가 그 친구가 편의점에서 몰래 물건을 훔쳐서 경찰이 학교에 찾아온 날은 정말 섬뜩했지. 그런 상황에서 이 아이의 마음을 헤아려주고 앞으로의 삶을 다시 설계할 수 있도록 지도할 수 있는 교사가 될 수 있을지 아직 확신은 없어. 매번 뒤늦어져 있고, 어떤 방향이든 쉽게 마음을 주지 않는 친구를 기다려준다는 건 어려운 일일 거야.

하지만 그런 아이에게도 진심은 통할 거라 생각돼. 또 어른이 아닌 우리 모두 아직 실수할 수 있는 나이잖아. 어른들도 실수를 할 때가 많은데 말이야. 청소년들이 실수를 했을 때 깨우쳐주고 다독여주는 어른이 있는 학교가 되고 감화원이 된다면 우리는 더 정이롭고 따스한 인간으로 성장할 수 있지 않을까 싶어. 다행인 건 니콜과 같은 감화원이 아닌 정말 진심을 다해 아이들을 성장시켜주는 곳도 많다는 거야. 걸기를 통해 자신을 키워나가고 음악을 통해 마음을 나누는 곳에서 변화해 가는 아이들 이야기를 들을 때마다 그 가능성은 더 확고해지지. 난 앞으로 너처럼 억울한 일이 생기지 않도록 결과론적이기 보다 과정과 원인을 살피며



아이들 입장에서 생각하는 교사가 되도록 노력할게. 내가 너에게 꼭 약속할게.

공공장소에서의 흑인과 백인을 분리하기 위해 만든 '짐 크로 법'은 이제 이 세상에 없어. 그래도 아직은 모두가 평등하고 존엄한 존재가 되는 건 아닌 거 같아. 여전히 횡행하는 차별로 인해 상처받는 사람들이 있으니까. 너의 이야기가 인종차별만을 꼭 짚어 얘기하는 건 아닐 거야. 난 모든 사람들이 너의 책을 읽고 깊게 깨닫고 반성했으면 해. 앞으로 우리가 만들어갈 세상을 위해 더 책임감 있게 생활하길 바라는 바야. 최근 몇몇 사람들이 '차별금지법'을 이야기하면서 더 나은 세상을 꿈꾸고 있는 거 알아? 합리적 이유 없이 성별, 장애, 병력, 나이, 성적지향성, 출신국가, 출신민족, 인종, 피부색, 언어 등을 이유로 차별을 받지 않도록 하는 법을 만들기 위해 마음을 모으고 있단다. 그래도 네가 살아온 세상보다는 훨씬 나아졌다고 해야 하나? 이렇게 되기까지 엘우드 너와 같은 수많은 사람들의 희생이 있었다고 생각해. 네가 늘 떠올리던 마틴루터킹을 비롯해 세상을 변화시키기 위해 많은 사람들이 노력하고 있지. 나 역시 어둠을 몰아낼 수 있는 건 빛뿐이라고 믿어. 오랫동안 억압당한 끝에 그냥 현실에 안주하며 잠드는 법을 터득한 검둥이가 되지 않기 위해 우리는 더 끊임없이 투쟁하고 노력해야겠지만 말이야.

너의 삶은 어둠을 몰아내고 빛이 되어 나에게 찾아온 선물 같았어. 너의 그 신념과 행동에 믿음이 가. 너를 기리기 위해서, 너를 대신해 살기 위해서 '엘우드'라는 이름으로 살아가는 너는 약삭같이 고졸 학력 인증서까지 따고 도둑고양이 같은 소년이 아니라 자랑스러운 남자로 살아간다니 참 감동이었어. 너로 인해 너의 인생이 달라졌듯이 이 책을 많은 사람들의 삶의 변화가 올 거라 믿음이 간다. 무엇보다 난 내 꿈을 이루기 위해 노력할 거고, 교사가 되든 되지 않든 차별 없는 세상을 만들어가기 위해 용기를 내는 어른으로 성장하도록 노력할게. 너에 대한 믿음이 그렇게 만들어 주리라 믿어.

엘우드! 비록 원하는 것들을 다 이루지 못한 채 삶을 마무리했지만 절대 속상해하지 마! 앞으로는 네가 말한 대로 모든 사람이 존중받고 불의에 항거할 수 있는 세상이 될 테니까. 그날까지 네가 응원해 준다면 나도 더 열심히 살아볼게. 나에게 많은 깨달음을 줘서 정말 고마워! 웃는 너를 꼭 만났으면 싶다.

2021년 10월의 늦은 밤
너로 인해 깨달음을 얻은 태희가



‘니클의 소년들’은 어떤 책?

부조리한 세상에서 존엄하게 살아남는 법

이 아름답고도 끔찍한 소설을 읽는 순간 독자는 거대한 충격의 소용돌이 속으로 흡인되어 가는 느낌을 받게 됩니다. 처음에는 눈이 커지고, 그다음에는 호흡이 가빠오고, 이런 지옥도가 현실에도 존재하리라는 생각에 가슴이 내려앉게 되지요. 풀리처상 수상작이기도 한 이 소설은 1960년대 미국의 한 소년 감화원을 배경으로 하고 있습니다. 인종차별정책이 공공연히 시행되던 시절 니클 캠퍼스에서는 끔찍한 폭력과 차별, 배척이 자행됩니다.

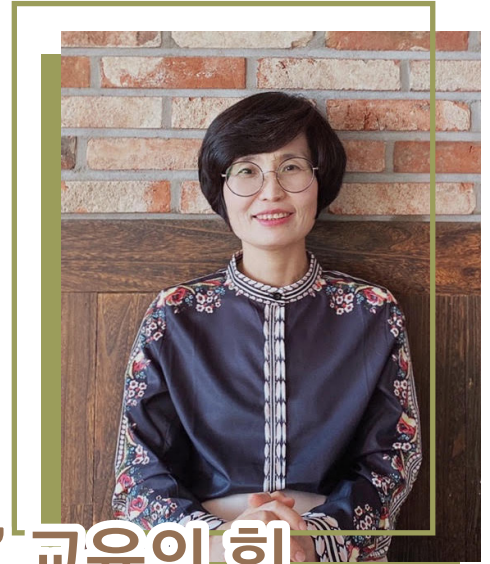
실제로 플로리다 주 도지어 남학교에서 일어났던 폭력과 성적 학대를 모티브 삼아 작가는 인간이 인간에게 얼마나 큰 악을 저지러 수 있는지, 그리고 그 악에 의해 유린당하면서도 인간이 어떻게 살아가고 희망할 수 있는지를 보여줍니다. 이 책을 통해 여러분이 인간성의 빛과 그림자를 직시하고, 공동체에 향존하는 폭력성과 연대 가능성의 양면을 이해하기 바랍니다. 나아가 부조리한 세상에서도 존엄하게 살아갈 수 있는 방법을 치열하게 고민해보기 바랍니다.



우 신 영
인천대학교
국어교육과 교수
소설가

문학에 대해 생각하고, 읽고, 쓰고, 가르치는 일로 하루의 대부분을 보내는 사람입니다. 사람들 마음 속에는 문학으로 치유되기를 기다리는 내면아이가 숨어있다 믿습니다. 사람들 가슴 속에는 문학으로 타오르길 기다리는 불꽃이 깃들여 있다 믿습니다. 그들을 치유해주고 마침내 아름답게 빛나게 해줄 문학교육의 길을 계속 고민하고자 합니다.

인구 감소로 인해 교육환경이 급변하고 있습니다.
 지역의 교육 방향을 찾기 위한 움직임이 분주한 가운데,
 로컬에듀로 잘 알려진 전북 완주군은 그 해결방안을 찾기 위해 노력하고 있습니다.
 그 중심에 완주군교육통합지원센터가 있습니다.
 청소년들이 지역에서 살아갈 힘을 키워주는
 완주군교육통합지원센터의 임성희 센터장님을 만나,
 교육통합 모델과 구체적인 사례를 들었습니다.



지역에서 ‘나고, 자라고, 배우고, 살아가는’ 교육의 힘

완주군교육통합지원센터 임성희 센터장

반갑습니다! 센터장님, 교육공동체 우수 사례로 ‘완주군교육통합지원센터’가 꼽히곤 하는데요, 센터에 대한 간략한 소개 부탁드립니다.

완주군교육통합센터는 지자체와 교육청을 연결하는 민간 중심의 교육 전담 중간지원조직이에요. 완주 지역의 교육 문제에 공동대응하기 위해 지자체+지역사회+학교+교육청이 연계하고 협력하여 ‘교육통합 모델’을 개발, 실천하고 있지요.

센터의 대표적인 활동 중 하나는 ‘학부모매개자’, 쉽게 말해 ‘학부모 교사’입니다. 기존에는 학부모를 교육의 주체라고 말하지만, 학교 교육과정에서는 ‘수업하는 교수자’로서의 위치는 없었어요. 사실 농산어촌지역은 교사의 이동이 잦았는데, 그러다보니 아이들 문제에 장기간 꾸준히 대응하기 어려워요. 반면 지역에 터를 잡고 살아가는 부모는 어렸을 때부터 보아왔고, 그리고 이사를 가지 않는 이상 지속적으로 대응할 수 있죠.

센터는 학부모들이 잘 활동할 수 있도록 체계적으로 지원하고 있어요. 먼저 사전인터뷰를 통해 아이들의 일상을 파악해요. 또한, 가정·도래·교사지자체, 일상의 무기력 정도 등을 종합적 조사합니다. 이어 아이들에게 가장 적합한 프로젝트 수업을 기획하여 진행하는데요, 수업은 모듈구성, 모듈별 과제, 타자 인터뷰, 공감시사회(모듈별 결과 공유), 사후인터뷰의 내용으로 1년에 걸쳐 진행됩니다. 아이들과 울고 웃는 시간을 거치며 학부모들은 ‘매개자 되어가기’의 단계를 밟게 되어요. 처음에는 다소 부족할 수 있어도 이 ‘자기 되어가기’의 과정을 통해 점차 성숙되어 가는 것을 볼 수 있습니다.



**연구를 바탕으로 센터가 설립된 것으로 알고 있습니다.
연구 내용과 시작하게 된 계기가 무엇일까요?**

2012년 전국에서 최초로 '지방자치단체의 교육적 공헌'에 대한 연구를 시작했어요. 연구를 시작하게 된 계기는 저희 아이와의 어려움 때문이었어요. 학교를 거부하고 교실에서 자고, 수업시간에 엎드려 있고, 게임에만 올인하는 아이를 이해하기 힘들었어요. 주위를 둘러보니 우리 애 같은 아이가 참 많더라고요. 여기에서도 저기에서도 도움 받지 못하는 무기력한 아이들... 제 자식처럼 힘들어하는 이 아이들을 어떻게 살릴 수 있을까 고민하면서, 깊이 들여다보기 시작했어요. 'S중학교' 교실붕괴 사례를 참여 관찰하고 연구를 하면서 1년 간 약 8백여 명의 지역 분들을 만났어요. 아이, 교사, 부모, 지역주민들을 붙잡고 그들이 원하는 교육, 느끼는 어려움을 상세하게 들었습니다. 당시 3개 학교를 모델링 하며 방과 후 가정방문도 부지기수로 했어요. 완주의 13개 읍, 면, 동 사람들을 만나며 듣고 본 데이터가 오늘날 센터의 밑바탕이 됐다고 할 수 있겠네요.

센터명에도 '교육통합'이라는 말이 있는데요, 교육통합이라는 말이 쉬운 듯 어렵습니다.

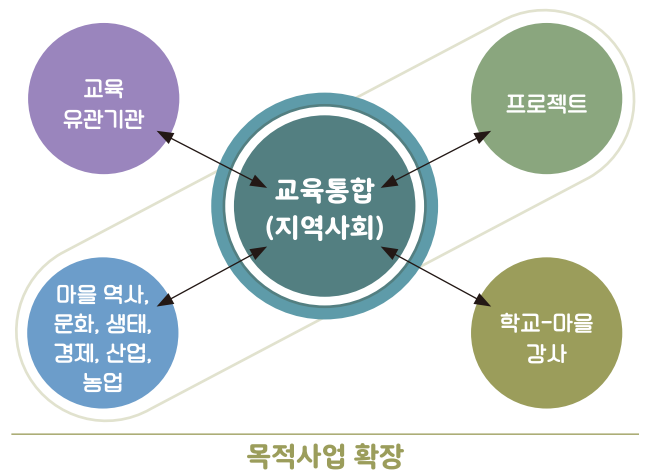
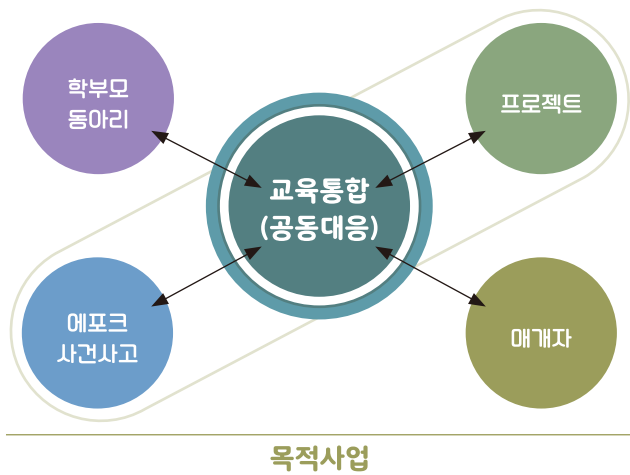
센터가 생각하는 교육통합의 핵심은 '공동대응'입니다. 공동대응에는 4가지 요소가 있어요. 교육과정 재구성을 위한 프로젝트 과정, 학부모 매개자, 매개자가 만든 인위적 사건/사고(에포크 EPOCH), 학부모동아리입니다. 이 4가지 요소는 서로 유기적으로 연계, 결합

하며 프로젝트를 풍성하게 만들고 있어요. 학교는 어려움이 발생할 때 센터로 연락을 해요. 그러면 센터에서 학부모매개자를 학교로 파견합니다. 파견된 학부모매개자는 일대일 면담을 통해 개별 프로파일을 만드는데요, 이 자료는 공동대응의 귀중한 토대가 됩니다. 이후 프로젝트를 진행하면서 무수한 문제가 발생할 때마다 아이, 교사, 매개자 등 관련된 모두가 함께 문제해결에 힘을 쏟습니다.

한 번은 이런 일이 있었어요. 프로젝트 수업 중 어떤 아이가 학부모매개자에게 심하게 욕을 하고 괴롭혔는데요. 모둠 안에서 이런 저런 조율을 해도 감당이 되지 않는 상황이 반복되자 매개자가 전체를 향해서 '공정카드'를 들었어요. 이 카드는 상황에 대해 전체가 함께 논의해보자고 하는 거예요.

공정카드가 제시된 상황 속에서 아이들은 이 문제를 어떻게 해결할지 숙의의 과정을 거쳤어요. 각자의 입장을 이야기하고, 상대방의 입장을 들은 뒤 어떤 부분에 오해가 있었는지 이야기했어요. 그리고 오해가 생기지 않게 행동하려면 어떻게 해야하는지도 나눴지요. 그렇게 공동대응 하다보니 아이도, 학부모매개자도 더 깊이 서로를 이해하게 되었답니다. 비슷한 사례가 센터에는 참 많아요. 다양한 문제 상황에 대해 모두가 함께 힘을 합쳐 해결해나가고 있습니다.

저는 수많은 단위들이 연계 협력하는 교육통합이 어찌면 교육공동체의 토대이자 학교에서 시작하는 민주시민교육이라고 할 수 있는 것 같아요. 확실한 미래사회의 여러 문제에 대해 '함께함을 배우는 것이' '공동대응의 참 가치'라고 생각합니다.



센터를 운영하시면서 가장 기억에 남거나 감동적인 순간이 있었다면 소개해주세요.

센터 초창기 한 초등학교에서 있었던 일이에요. 1학년 아이와 5학년 아이 사이에 미끄럼틀 때문에 다툼이 일어났어요. 이 문제 때문에 전교 학급회의가 열리게 됐지요. 쉬는 시간에 1학년 학생이 이젤패드 여백에 해파리를 그린 거예요. 4학년 형은 그리지 말라고 해놓고선 자기는 탱크를 그렸죠. 1학년 아이는 “해파리는 안 되고, 탱크는 그려도 되냐?”고 하다가 그걸로 또 다툼이 일어났어요. 이 다툼이 2주 넘게 갔던 것 같은데 서로 합의한 게 “해파리도 탱크도 사람을 해치지 않으면 그려도 된다”였어요. 제 교육사에서 가장 큰 배움을 준 때였죠. 그 동안 저는 내 잦대로 상대에게 강요하지는 않았는지 돌아보게 됐어요. 솔직히 학교 부적응이었던 제 아이에게도 옳다고 생각한 것을 강요했지, 아이의 마음을 제대로 들여다 본 적이 없었던 것 같아요. 나에게 아이가 없었던 것이죠. 해파리도, 탱크도 사람을 해치지 않으면 그려도 된다는 그 합의의 과정을 제 아이, 그리고 센터 사업에 적용하게 되면서 아이들과의 프로젝트가 조금은 수월해 졌어요. 그 때 부터인가 아이들이 저에게 끈대가 아니라고 말해줬던 것 같아요. 가슴이 따뜻해지는 참 기쁜 일이었어요.

지역이 살아갈 방향에 대해 고민하고 계신 센터장으로서 앞으로의 지역 교육이 나아가야 할 방향은 무엇일까요?

센터가 그리고 있는 지역 교육은 ‘지역에서 나고, 자라서, 먹고 사는’ 구조예요. 큰 틀에서 보면 지역순환구조라고 할 수 있지요. 저는 지금 시점에서는 고교학점제를 타깃 삼아서 이 활동을 전개할 수 있을 것이라고 생각해요. 완주에는 대학이 3개가 있는데요, 아이들이 지역 내 일자리를 얻기 위해서는 이제는 대학이 지역에 맞춰야 하지 않나 생각하고 있어요. 예컨대 대학은 단기 코스웍, 지역 일자리와 연계된 커리큘럼을 개발하고 고등학교는 고교학점제를 통해 관련 교과를 이수하게 하는 거죠. 특히 완주군 같은 경우 산업단지나, 교육유관기관, 기타 위수탁기관 등을 제대로 조사하고 연구해서 지역의 아이들이 살아갈 수 있는 것을 정책적으로 연결하는 노력이 있어야 한다고 생각해요. 이런 소소한 고민을 확장하면 미래



를 준비할 수 있다고 보고 있고 교육의 중심에 교육통합의 역할이 아주 많다고 생각하고 있어요.

향후 완주군교육통합지원센터의 비전과 계획은 어떻게 되나요?

교육통합지원센터 비전은 ‘살아 숨 쉬는 교육(현장성), 서로를 살리는 교육(협력성)의 장 만들어가기’예요. 자기되기(민주시민)로부터 출발하여 공공의 장(민주시민사회)으로 확장하자는 뜻을 담고 있어요. 센터는 지역사회 구성원으로 살아갈 수 있는 교육과정을 지속적으로 개발하여 공급할 계획을 갖고 있습니다. 또한 지역사회 자원순환구조에서 교육 영역의 역할도 모색하고 있어요. 특히 지역에서 나고 자란 아이들이 터하고 살 수 있는 방법이 뭐가 있을까를 깊게 고민하고 있습니다. 지역에 돌아온 아이들, 그리고 앞으로 돌아올 아이들이 지속가능한 삶을 살 수 있도록 곁에서 함께 할 ‘끈머’를 열심히 발굴 중에 있습니다.

완주군교육통합지원센터와 관계 맺고 튼튼하게 성장한 아이들이 다시 지역으로 돌아오고 있다고 합니다. 그들은 또 어떤 모습으로 지역에서 뿌리내리고 성장하게 될까요? 지역 교육이 살아나고, 이를 통해 마을이 살고 결국 그 에너지가 다시 순환되는 세상을 꿈꿔봅니다. 그러한 세상을 위해 아이들의 든든한 버팀목이 되고 있는 센터의 다음 스텝을 기대해봅니다.

실 틈 없이 바쁘게 돌아가는 일상, 이제는 버겁게 다가와요!

Q.

지금은 겨울방학이지만 저는 아침에 일어나면 인터넷 강의를 듣고, 시간에 맞춰 학원에 가요. 학원 마친 후에는 집에 와서 학원 숙제를 하고요. 밥 먹는 시간, 학원 버스에서 친구들이랑 잠깐 게임을 하면서 수다 떨고, 자기 전에 유튜브를 보는 것 말고는 쉬어본 적이 없는 것 같아요.

이런 일상이 주말까지도 이어지다 보니 너무 힘들어요. 힘들어하는 저를 보면 엄마는 안타까워하시지만, 대학 들어갈 때까지 조금만 참으라고 하세요. 근데 저는 당장 힘이 없고, 매일이 버겁기만 해요. 엄마 말대로 대학 갈 때까지 버티면 될까요? 그러면 편히 쉴 수 있을까요?

A.

우리 친구의 고민을 읽으면서 샘도 힘이 들고 버겁네요. 쉬지 못해서 지쳐있는 친구의 마음이 느껴져서 그런 것 같아요. 방학은 학교에서 학기나 학년이 끝난 뒤 또는 더위나 추위가 심할 때 일정 기간 동안 수업을 쉬는 것을 말해요. 방학의 목적은 단지 더위나 추위를 피하기 위함이 아니에요. 방학은 본래 계속되는 학업에서 벗어나 학생과 선생님이 휴식을 취하면서 심신을 전환하며 다음 학기 또는 다음 학년의 학업을 준비하는 목적이 있어요. 그런데 요즘 우리나라 학생들은 방학의 목적 중에서도 후자인 다음 학기, 다음 학년을 준비하는 것에만 급급한 것 같아서 아쉬워요. 그보다 우선 되어야 하는 것들은 계속되는 학업에서 벗어나 충분한 몸과 마음의 휴식을 취하는 것에 있는데 말



이죠. 방학임에도 불구하고 공부의 양은 그대로 거나 학기 중에 부족했던 부분을 보충하느라 더 많은 양의 공부를 하는 친구들도 있는 것 같아서 걱정이네요.

학생이 자신의 꿈을 위해 공부를 하거나 연습, 기술을 익히는 것은 매우 중요한 일이지만, 꿈을 위해 매일 성실하게 살아가는 것만큼 중요한 것이 잠시 멈추는 일이에요. 자동차가 계속 달려가기 위해 연료가 필요하고, 스마트폰을 사용하기 위해 충전을 해야 하는 것처럼 말이지요. 그런데 우리 친구처럼 많은 사람들은 스마트폰은 충전하면서도 우리의 몸과 마음을 충전하면서 살아가고 있지 않은 것 같아요.

많은 사람들이 “밥 먹으면서 쉬고, 친구 만나서 수다 떨고, 네가 좋아하는 게임하면서 스트레스 풀잖아! 그런데 또 무슨 쉬는 시간이 필요해?”라고 할 수 있어요. 당연히 나를 즐겁게 하는 일들도 해야 하고, 그 일들로 우리는 또 하루를 살아가야 할 힘을 얻을 수도 있어요. 하지만 우리에게서는 여가 이상의 쉼이 필요해요. 오늘 나의 하루를 돌아보고, 하루의 의미를 살펴보고, 나를 살펴보는 일들... 그 일들은 매우 중요한 일입니다.

첨단 시스템 개발자들은 전자회로를 만드는 과정에서 한 단계를 완성했을 때나 어떤 과업이 완성되었을 때 '회로 마감'이라는 용어를 즐겨 사용한다고 해요. 모든 것이 완료되지 않았지만, 임의로 목표를 세우고 그것이 완성되었을 때 마침표를 찍는 것이죠. '회로마감'은 다음 단계, 다음 과업을 수행하기 위해 꼭 필요한 일이라고 해요. 쉬어야 앞으로 나아갈 수 있고, 더 나은 방향으로 나아갈 수 있죠. 전자회로를 만드는 과정처럼 우리의 일상에도 마감이 필요해요. 하루, 일주일, 한 달 등 단기에 완료되거나 완성되는 일들은 마침표를 찍어야겠고, 아주 오랜 시간이 걸리는 일들에는 임의로 목표를 정하고 쉼표를 찍기도 해야 해요.

다행히 우리의 몸은 밥을 먹고 잠을 자도록 설계되어 있어서 때가 되면 배가 고파서 음식을 섭취해야 하고, 밤이 되면 수면을 취하면서 하루 동안 움직인 몸에게 휴식을 줍니다. 밥을 먹고, 수면을 취하면서 우리의 몸을 돌보고 있는 거죠. 하지만 우리의 몸 말고 다른 것들은 어떤가요? 생각을 잠시 멈추고 에너지를 준 적이 있나요? 마음을 잠시 멈추고 마음을 들여다보면서 마음이 회복할 수 있는 시간과 양분을 준 적이 있나요? 눈에 보이지 않으니 마음과 생각에 휴식이 필요한지, 양식이 필요한지 모르고 지나칠 때가 더 많은 것 같아요. 하지만 밥이나 잠처럼 마음과 생각에도 쉬는 시간과 양식이 필요합니다. 몸을 돌보는 것처럼 마음과 생각도 보살피고 돌봐야 하죠.

그럼 나의 생각과 마음을 어떻게 돌봐야 할까요?

몸과 마음, 생각을 돌보기 위해 자기돌봄 일기를 쓰는 것이 도움 됩니다. 초등학교 시절 숙제처럼 누군가에게 확인 받기 위한 일기가 아닌 오직 나를 위해 하루를 마감하는 시간을 가져보세요. 노트에 쓰지 않아도 괜찮아요. 오늘의 일기를 마음에 기록해 보세요. 꼭 노트에 쓰지 않아도 됩니다. 조용하게 마음으로, 생각으로 정리해도 괜찮습니다. 그럼 자기돌봄 일기를 쓰는 방법에 대해 살펴볼까요?

질문은 얼마든지 우리 친구가 원하는 대로 추가하거나 수정해도 좋습니다. 그것이 몸과 마음, 생각, 하루를 돌아보고 돌볼 수 있는 질문이라면 무엇이든 좋고, 괜찮아요.

자기돌봄 일기 쓰기

1. 나의 하루를 돌아보고 돌볼 수 있는 시간과 장소를 마련합니다. 다른 사람의 방해받지 않는 나만의 시간과 장소를 확보하세요.
2. 분주했던 하루를 정리해 줄 좋은 음악 한 곡을 들어봅시다. 되도록이면 잔잔하고 가사가 없는 곡이면 좋겠습니다. 빗소리나 파도소리, 장작이 타는 소리 같은 자연소리도 좋습니다. 음악을 듣는 동안에는 생각을 잠시 멈추고, 호흡에 집중해주세요. 얇은 숨을 쉬면 애써 나를 위로하고 칭찬하는 마음으로 깊게 숨을 들이마시고 후하며 길게 숨을 내뿜기를 반복해 보세요.
3. 그런 후에는 나의 오늘 하루가 어땠는지 떠올려보고 아래 질문에 답을 해봅시다.
 - 하루를 돌아보는 질문: 오늘 날씨는 어땠나요? 어떻게 시간을 보냈나요?
 - 몸을 돌보는 질문: 충분한 수면을 취했나요? 어떤 음식들을 먹었나요?
 - 마음을 돌보는 질문: 오늘 나의 마음은 어땠나요?
 - 생각을 돌보는 질문: 오늘 어떤 생각들을 하며 보냈나요? 가장 많이 한 생각은 무엇인가요?
 - 하루의 의미를 발견하는 질문: 하루 중 가장 좋았던 것은 무엇이고, 아쉬운 것은 무엇인가요? 오늘 하루는 나에게 어떤 의미가 있었나요?
 - 오늘 하루를 살아낸 나에게 어떤 말을 하고 싶나요?
 - 오늘 하루를 돌아보니 내일 혹은 앞으로 해야 할 일이 있나요?

건강한 몸을 위해 운동이 필요한 것처럼 마음과 생각이 건강해지기 위해서는 마침표, 쉼표가 필요합니다.

매일 하루를 정리하면서 자기돌봄 일기를 써보세요! 분명 쉽고 힘을 얻을 수 있을 거예요.



김은혜 서울시립청소년미디어센터 청소년미디어치료상담실 상담사

청소년이 자신 안에 감춰진 무한한 가능성을 발견하길 기대하고, 부모는 자녀를 진심으로 이해하길 바라는 청소년 상담사입니다.

서로의 버팀목

품생품사 청소년 작가 엄현지

우울증을 치료하기 위해
통원 치료를 받고 있는 주인공.
어느날, 병원에서 유난히 힘든 기색의
또래 아이를 발견합니다.
문득 그 친구를 도와주고 싶다는 마음에
의사 선생님께 조언을 구하게 되는데요.
다른 아픔을 가진 두 친구가
서로의 버팀목이 되어가는 과정에서
꽃처럼 피어나는 '우정'을 음미해보세요.

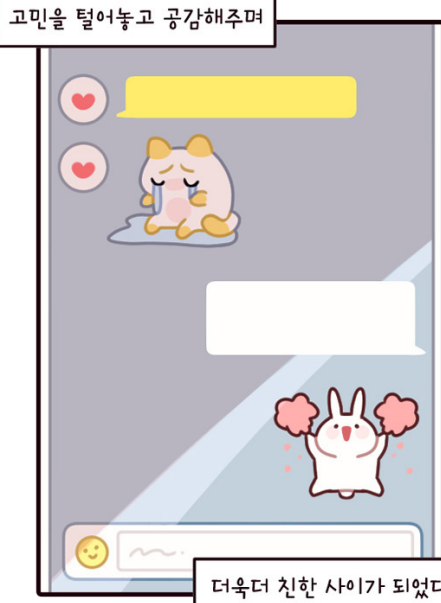






그렇게 나와 지현이는 친구가 되었다.

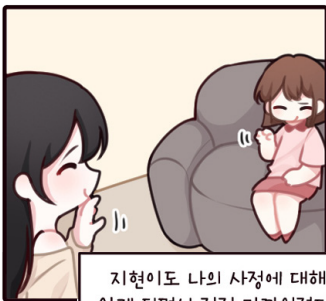
서로 우울증 치료라는 목적을 가지고,



고민을 털어놓고 공감해주며

더욱더 친한 사이가 되었다.

지현이의 우울증 이유와
집안 사정도 알게 되었고,



지현이도 나의 사정에 대해
알게 되면서 점점 가까워졌다.



서로 만나
놀러가기도 하고,



우리는 서로의 비밀을
가장 많이 알고 있는

소중한 친구가 되었다.



좋은 친구 관계는 서로
위하는 관계라 생각한다.



나는 힘들 때마다
지현이에게 고민을
털어놓는데,



지현이는 부담스러워하지
않고 끝까지 들어주면서
조언까지 해준다.



그러면 나를 괴롭히던
고민과 걱정은

지현이가 말을 들어줌과
함께 물거품처럼 사라진다.



매번 받고만 있어서
미안하다고 하니,

지현이도 나와 같은 생각을
한다고, 미안하다고 한다.



그 이유 때문인지,
서로 더 잘해주기 위해 노력한다.

꼭 학교나 학원 아니더라도,
예상치 못한 곳에서 나와 지현이처럼
소중한 단짝을 만날 수 있다.

서로서로 도와가며,
아픈 상처를 보듬어 주는 것이

진정한 친구가 아닐까?

2022 연중 청소년 응원 프로젝트 '보여줘! 너의 꿈·끼·끈·끈': ① '꿈' 편

청소년의 꿈과 열정을 응원하는 프로젝트, 제 1편!
한 편의 시로 만나는 우리의 '꿈 이야기'

여러분의 마음속에는 어떤 꿈이 담겨있나요?
'꿈'하면 떠오르는 이야기를
개성 넘치는 한 편의 '창작 시'로 만들어 보내주세요!

가. 공모전명

2022 연중 청소년 응원 프로젝트 '보여줘! 너의 꿈·끼·끈·끈'
▷제1편: '꿈' 편

나. 공모대상

중학교~고등학교 연령의 청소년이라면 누구나

다. 공모주제

[창작 시]

시로 표현하는 나의 '꿈 이야기'

- 진로에 대한 나의 생각, 의지를 담은 내용
- 내가 꿈꾸는 나의 미래에 대한 내용
- 우리 모두가 살아갈 아름다운 세상을 표현하는 내용

마. 출품양식

- 작품 사이즈 : A4 사이즈
- 작품 분량 : 15행 이내(1인 1 작품)
- 파일 형식 : JPG, JPEG 형식
- ※ 그림이 깨지지 않도록 최대한 고화질로 스캔할 것 (스캔 시 화질 조절)

바. 접수처

교보교육재단 홈페이지 내 온라인 접수(www.kbedu.or.kr)

사. 공모기간 2022년 2월 28일(월)까지

아. 결과발표 2022년 3월 말(예정)(홈페이지 공지사항 참조)

자. 시상 내역 총 21명 시상 / 시상금 총 190만원)

- | | | |
|------|-----|------------------|
| 대 상 | 1명 | 각 교보문고기프트카드 20만원 |
| 최우수상 | 4명 | 각 교보문고기프트카드 15만원 |
| 우수상 | 6명 | 각 교보문고기프트카드 10만원 |
| 입 선 | 10명 | 각 교보문고기프트카드 5만원 |

라. 참여방법



A4 용지에 '꿈'을 주제로 한 '창작 시'를
손글씨로 작성한다



작성한 '창작 시'에 배경 그림을 그린다



완성된 작품을 스캔해서 교보교육재단
홈페이지를 통해 접수한다

자세히
알아보기 ▶



참사람 36.5℃

교보교육재단이 생각하는 참사람은 정직, 성실한 성품을 갖추고
끊임없는 자기성장을 추구하며 자리이타 실천을 통해
더 나은 미래를 열어가는 성숙한 인격체입니다