

# 참사람 36.5°C

Vol. 27 | 2023년 4월 | Monthly | 발행처 교보교육재단



# CONTENTS 목차

## 발행일

2023년 4월 3일 월요일  
Monthly

## 발행처

교보교육재단  
Tel. 02-925-8925

## 교보교육재단 공식 홈페이지

kbedu.or.kr

## 참사람 36.5°C 온라인

chamsaram.org



## Cover Story

전 세계에서 청소년들의 신체활동이 가장 적은 국가가 대한민국이라는 사실, 알고 계셨나요? 책상 앞에 앉아 있는 시간은 길지만 운동은 하지 않는 우리 아이들. 하지만 공부 시작 전 운동을 한 친구들의 성적이 훨씬 높게 나온 것은 물론, 행복지수도 함께 향상되었다는 많은 연구결과가 있습니다. 우리 이제, 잠시 책상 앞을 떠나 함께 몸을 움직여보면 어떨까요?



04

참사람을 말하다

5분의 투자로

2배 공부효율이 높아진다고요?



06

내가 만난 참사람 \_ 에세이

나는 더 이상 15살을

기다리지 않는다

글 \_ 한숲중학교·학생 오요한



09

책으로, 참사람으로  
‘타인이라는 가능성’을 읽고  
월 버킹엄 작가님께  
글 \_ 대산학교 박00

‘타인이라는 가능성’은 어떤 책?  
글 \_ 안광복  
철학자/중등고등학교 교사



12

슬기로운 청소년 생활  
운동을 재밌게, 쉽게,  
그리고 간단하게!  
국민체육진흥공단이  
청소년들에게 추천하는  
실내건강운동!



14

현장 속으로  
창의리더십을 키우는 교육 현장,  
2023 <체.인.지> 겨울 아카데미  
그 3개월의 여정 이야기



18

교보 체육꿈나무 장학생  
스포츠심리상담 행사 스케치



19

2023(제9회) 교보교육대상  
열린추천 공모 안내



20

2023 전국 장애인 복지시설  
‘무장애 나들이’ 지원 공모  
눈맞춤 117cm

# 5분 투자로 공부효율을 2배 더 높인다고요?

힘든 운동을 굳이 해야 하나요? 누워서 핸드폰 보는 게 더 좋아요

땀 흘리는 게 싫어서 체육시간엔  
그냥 벤치에 앉아있어요. 재미도 없고요

공부할 시간도 부족한데 운동할 시간이 어디 있어요?

‘운동을 어떻게 생각하냐’는 질문에 나온 학생들의 답변입니다. 실제로 청소년들의 운동부족 실태는 국내외 통계에서도 잘 나타납니다. 2016년 세계보건기구(WHO)는 전 세계 146개국 11~17세 청소년 약 160만 명을 대상으로 운동 상태를 조사했습니다. WHO 보고서에 따르면 전 세계 청소년의 80% 이상(남자 78%, 약 85%)이 하루에 한 시간도 운동을 하지 않는 것으로 나타났습니다. 5명 중 4명이 운동 부족인 셈입니다.

## 세계에서 가장 안 움직이는 한국 학생

그 중 가장 심각한 나라는 한국이었습니다. 운동 부족으로 분류된 학생 비율이 94.2%로, 146개국 중 가장 높았습니다. 특히 여학생의 운동 부족은 97.2%로 더 심각했습니다. 이뿐만이 아닙니다. 2017년 OECD 통계를 보더라도 한국 학생 일곱 명에 한 명(14%)은 학교 밖에서 전혀 운동을 하지 않는 것으로 나타났습니다. 방과 후 체육 활동에 참여하는 학생 비율(42.9%)은 35개국 중 꼴찌로, OECD 평균(66%)보다 20%포인트 이상 낮았습니다.

가득이나 신체활동이 부족한데 코로나19로 인해 한국 청소년들의 운동량은 더욱 줄어 들었습니다. 2022년 교육부 조사에 따르면, 신체활동 감소에 따른 저체력 학생(PAPS 4·5등급) 비율이 2019년도 기준 12.2%에서 코로나 기간 동안 5% 이상 증가한 것으로 나타났습니다.



반면에 책상 앞에 앉아 있는 시간은 더 늘어났습니다. 지난 해 사교육 참여율은 78.3%, 사교육비는 26조로 역대 최대를 기록하기도 했습니다. ‘운동화 신은 뇌’의 저자인 존레이티 허버대의대 정신의학과 교수는 “온종일 앉아만 있는 한국식 교육은 학생들의 뇌를 쪼그라 들게 만들 수 있다”고 경고했습니다.

## 달릴수록 똑똑해지는 뇌

‘최악’의 청소년 운동부족 국가인 우리나라와는 달리 교육 선진국들은 신체활동을 정책적, 제도적인 다양한 방법으로 보장하고 있습니다. 이를 통해 청소년의 신체적 건강뿐만 아니라, 건전한 인성과 사회적 능력을 함양시키는 노력을 충실히 하고 있습니다. 그 한 예로 미국 일리노이주의 네이퍼빌 센트럴 고등학교의 사례를 들 수 있습니다. 네이퍼빌고는 ‘0교시 체육’ 수업으로 1.6km



달리기 활동을 진행했습니다. 이후 1,2교시에는 가장 어렵고 머리를 많이 써야 하는 과목을 배치해 공부하도록 하였습니다. 이렇게 한 학기 동안 체육수업을 한 결과 학생들의 읽기능력은 17% 향상됐고, 달리기 수업에 참여하지 않은 학생들에 비해 성적은 2배 이상 높았습니다.

이런 결과가 나온 것에 대해 뇌 전문가들은 “운동을 하면 신체 다른 부위 뿐 아니라 뇌세포 기능도 개선되며, 특히 BDNF(Brain Derived Neurotrophic Factor)라는 뇌 신경 성장 유발물질의 수치가 높아져 기억력 향상과 뇌 활성화에 큰 도움이 된다”고 설명합니다. BDNF가 많은 뇌일수록 더 많은 지식을 수용할 능력이 생기는데, 운동은 BDNF의 생성을 촉진하는 가장 좋은 방법이라고 합니다.

운동이 학업성적을 높이는데 도움이 된다는 연구결과는 또 있습니다. 스웨덴 연세핑 대학교 연구진은 2009년부터 2019년까지 10년 동안 <운동이 학습능력에 미치는 영향>을 연구한 논문 13건을 체계적으로 분석했습니다. 그 결과, 공부 시작 전 2분에서 1시간 사이 유산소 운동을 하면 학습 능력과 기억력이 유의미하게 향상된다는 사실을 밝혀냈습니다. 또한 공부 중간에 강도 높은 운동을 짧게라도 할 경우 집중력과 문제 해결력이 높아지며 이 같은 효과는 최대 2시간까지 지속된다고 합니다.

뿐만 아니라 신체활동을 많이 한 학생일수록 행복지수가 향상됩니다. 연세대 스포츠응용산업학과 전용관 교수 연구팀은 2009~2013년 ‘청소년 건강행태 온라인 조사’에 참여한 청소년 37만568명을 분석했습니다. 그 결과 주 1회 이상 신체활동을 한 청소년들이 한 주간 신체활동이 없었던 그룹에 비해 ‘행복하

다’고 응답한 확률이 41~53% 더 높게 나타났습니다. ‘스트레스가 없다’고 답한 확률 역시 26~35% 더 높았습니다.

### 조화로운 체.덕.지를 위하여

운동을 하면 튼튼해지고 행복해지며 학습능력도 향상되는데, 안타깝게도 우리나라 청소년들의 신체활동을 해마다 감소하고 있습니다. 이러한 상태를 방지할 경우 체력 저하는 물론 집중력도 감소합니다. 결국 좋은 성적도 거두기 어렵습니다. 공부-공부-공부로 이어지는 바쁜 일상에 숨통이 트이도록 적절한 신체활동이 필요합니다.

세계보건기구는 만5~18세 청소년기 권장 운동량으로 매일 60분 이상 중강도 운동 혹은 일주일에 2~3회의 근력운동을 제시했습니다. 혹시 이 가이드라인대로 하기 어렵더라도 단 5분의 짧은 운동이라도 한다면 안하는 것보다 건강상 이점이 훨씬 크다고 합니다.

고대 그리스 철학자들은 체력과 덕성과 지혜(體德智)가 조화롭게 발달된 사람을 전인(全人)으로 여겼습니다. 플라톤은 훌륭한 교육이란 정신과 신체를 조화롭게 발달시키는 것이라 말했고, 아리스토텔레스는 ‘육체는 영혼을 담는 그릇’이라고 생각해 체력단련을 꾸준히 했다고 합니다. 현인(賢人)들은 ‘건강한 육체에 건강한 정신이 깃든다’는 사실을 잘 알고 있었던 것입니다.

이 글을 읽고 계신 여러분, 혹시 지금 책상 앞에 앉아 계신가요? 그렇다면 잠시 책을 내려놓고 가벼운 스트레칭이나 근력운동을 해보는 것은 어떨까요?

단 5분의 투자로 2배의 공부효과를 올리는 최고의 방법을 바로 실천해보세요.

운동하기 좋은 계절, 봄이 왔으니까요.

### 공부하다 쉬어갑시다! 스트레칭



‘내가 만난 참사람’  
에세이 공모전 수상작

# 나는 더 이상 15살을 기다리지 않는다

글 \_ 한숲중학교 · 학생 **오요한**

초등학교 졸업식을 기다리던 어느 날, 나는 병원 이식 방으로 들어갔다. 코로나가 시작 되던 해의 2020년 1월이다. 지난 10년 동안 손꼽아서 이 날을 기다려왔다. 내 몸의 장기들은 오랜 기간 손상되어 위기의 순간을 맞이했다. 나는 희귀난치병인 중증 재생 불량 빈혈을 겪고 있다.

피가 몸 안에서 만들어지지 않아서 일주일에 1번 이상을 응급실로 가거나 입원하여 수혈을 받아야했다. 어릴 적에 나는 드라큘라가 아닐까하는 생각을 했다. 남의 피를 수혈 받아야 살 수 있는 삶은 나의 흰 피부를 더 창백하게 만들었다. 그렇게 나는 기증자를 10년간 기다려왔다.

병원에서 나는 유치원과 초등학교 시절을 보냈다. 그리고 중학생이 되던 날, 의사 선생님께서는 엄마를 부르셨다. 나의 상태가 너무 안 좋아서 곧 위험해질 것 같으며, 마음의 준비를 하거나 어떻게든 이식을 해야 한다고 전하셨다.

형이 중학생이 되던 해, 이제는 동생을 위해서 이식을 해줄 수 있을 거라 생각하신 의사선생님은 기증여부를 살피기 위해 검사를 의논하셨고 우리는 반일치 결과가 나왔다. 100%일치라면 성공률이 좋겠지만 50%라면 이식을 시도해볼 수 있을 정도라고 하셨다. 중학생인 형이 가슴에 나와 똑같은 관을 꼽고 병원에 다니면서 촉진제를 맞아야하는 일, 이식하기 위해서 병원에서 입원해야하며 퇴원한 후에도 체력적으로 힘들어질 수 있는 일에 대해서도 설명해주셨다.



형이 촉진제를 맞기 시작하던 날은 수행평가와 지필평가준비가 있던 날이었다. 공부할 책을 챙겨 들고 병원을 오갔던 형은 수술 방에 들어가서 나와 똑같이 가슴에 관을 삽입했다. 조혈모세포이식은 몸 안의 세포를 모두 추출하기 위해서 피를 빼내는 과정으로 시작한다. 형이 나를 위해 나처럼 침대에 누워서 지낼 생각을 하니 걱정이 앞섰다. 나에게 새로운 가능성을 선사해준 형은 진정한 참사람이다.

텔레비전에서는 연일 코로나로 수혈 받을 피가 부족하다는 뉴스가 보도되었다. 어느 날 간호사 선생님께서 엄마를 부르셨다. 의사 선생님께서 따로 엄마를 부르셨던 그 날처럼 나는 다시 머리가 복잡해졌다. 수혈 받을 피가 부족해서 환자 본인이 지정헌혈을 받아야 한다는 것이다. 내가 받는 수혈은 혈소판 지정헌혈로 빨간 피가 아닌 노란 피였다. 혈소판 수혈은 일반 헌혈보다 훨씬 시간도 많이 들고 2주정도 있어야 몸이 회복되기 때문에 헌혈을 해주는 사람도 쉬운 결정은 아니었을 것이다.

이날 혈소판을 수혈해주신 분들 또한 나의 참사람이다. 그들의 도움 끝에 지정혈소판을 수혈 받을 수 있었고 며칠 간 방사선 치료와 독한 약들을 견뎌낸 끝에 드디어 이식 준비를 마칠 수 있었다. 아래층에서 보내준 형의 이름이 적힌 세포 주머니를 보고 한동안 주사 줄을 만지작거렸다.

이식 방에서 나를 담당한 의사 선생님은 생명공학을 전공하셨지만 나중에 의사선생님이 되기 위해서 공부를 하셨다고 했다. 나도 꿈이라는 것을 잃지 않고 해볼 수 있지 않을까 생각했다. 나에게 참사람은 그날 나에게 동기부여를 해주신 의사선생님이다.

4살 때부터 시작한 병원 입원은 고학년으로 올라갈수록 더 자주, 더 오래 입원해야 했다. 어떤 친구들은 아프고 느린 나를 이해해주어 다가와 주었지만 어떤 아이들은 나를 괴롭혔다. 책을 찢고 엘리베이터를 못 타게 막거나 내 몸을 발로 걷어찬 아이들도 있었다. 아프다는 것 하나만으로도 나의 마음을 다치게 하는 일들이 점점 더 많아졌다. 가족들의 도움으로 나는 그 시절들을 현명하게 지나왔다. 나에게 참사람은 나를 끊임없이 지켜보고 관찰해주신 부모님이다.

나는 학교 대신 친구들과 공부할 수 있는 방법을 생각한 끝에 대학교의 영재교육원에 원서를 냈다. 병원의 휴게실에서 비대면으로 면접을 볼 수 있었다. 이식 방에서 약을 먹고 몸이 부풀어가던 그 때에 엄마는 나에게 합격 소식을 들려주셨다. 비록 팔다리를 움직이기 어려울 만큼 긴 고통의

터널을 지나는 중이었지만, 귓가에 들리던 합격소리는 나의 주먹을 불끈 쥐게 만들었다. 코가 시큰거리고 땀이 나고 눈물이 흘렀다.

한 달에 몇 번씩 입원과 퇴원을 반복하면서 영재교육원의 수업을 들었다. 한 달에 한 번 혹은 두 번이었지만 최선을 다해서 병원치료를 받았다. 아주 잠깐이지만 밖으로 나와서 친구들과 수업을 받았던 그 시간들이 너무 행복하고 힘이 났다. 코로나 감염으로 면역력 치료를 받던 나에게는 굉장히 위험했을 시기인데, 하루하루 소중한 날들의 가치를 알아봐주시고 따뜻하게 마음으로 다독여주신 교수님이 나에게는 참사람이다.

이처럼, 꿈이 시작된 14살의 내 삶은 수많은 사람들의 도움과 희생으로 만들어진 삶이다. 15살은 병원에 누워서 기다리는 삶이 되고 싶지는 않았다. 내가 만들어 가는 15살을 만들고 싶다. 힘든 병원 생활 속에서 나는 SW개발자가 되기 위해 꿈을 키우고 있다. 온라인으로 영상을 찾아서 공부하고 온라인으로 공모전에 참여할 수 있고 면접을 볼 수 있다.

내가 시도해볼 수 있는 것들을 찾아서 해야 한다. 그렇게 나는 15살을 스스로 만들어가고 있다. 나는 며칠 뒤 처음으로 중학교에 시험을 보러간다. 나의 상황을 잘 알고 계시는 담임 선생님께서는 각 과목의 선생님들에게 학습지를 받아서 전달해주셨고, 학교에서 시험을 볼 수 있는 분리된 장소를 마련해 주실 거라 하셨다. 나에게 참사람은 담임선생님이다.

병원 안에서 노트북으로 공부하는 내 모습을 보며, 앞자리의 환자침대에 입원했던 백혈병의 동갑 친구가 물었다. 너는 왜 공부를 하나며, 죽을지 살지 이 병을 겪어내는 것만으로도 너무 지치는데 너는 주사 줄을 주렁주렁 달고 왜 쓸데없이 공부를 하냐고... 우리는 공부할 필요가 없다고... 이처럼, 몸이 아프면 나의 노력으로는 할 수 있는 게 없다고 생각하기 쉽다. 힘없이 누워만 있다가 겨우 단 몇 시간 약의 기운으로 앉아 있는 것이 고작인 우리들이다.

나에게 참사람은 나를 단 몇 시간동안이라도 앉아있을 수 있게 해준 약을 만들어준 분들이다. 그 몇 시간의 시간들 덕분에 나는 15살의 미래를 스스로 꿈꾸며 만들어내고 있다. 부디 주먹 불끈 쥐고 눈물 흘린 그날의 소중함을 내가 스스로 채워 만들어내기를 바라본다.



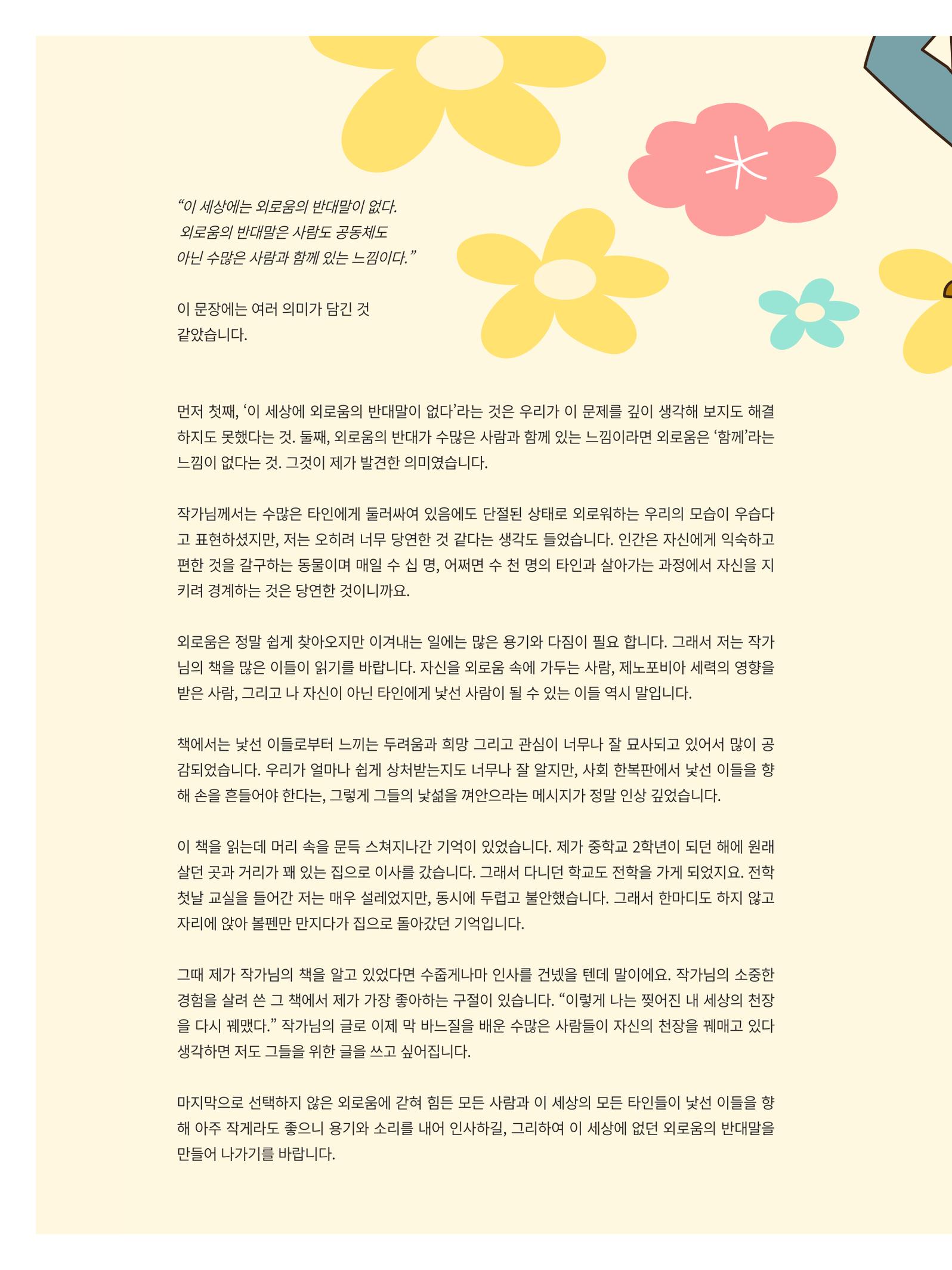
# ‘타인이라는 가능성’을 읽고 월 버킹엄 작가님께

글 \_ 대산학교 박00



작가님 안녕하세요. 저는 타인이라는 가능성을 읽은 중학생 독자입니다. 저는 작가님의 책을 골랐을 때 책의 장르가 인문학인지라 읽기 힘들 거라는 편견을 가지고 있었습니다. 그러나 책을 읽기 시작하자 내려놓을 수가 없어 318페이지나 되는 분량을 앉은 자리에서 전부 읽어버렸습니다.

작가님이 책에서 이야기하셨던 두 가지 문제, 낯선 이들의 세상에서 살아가는 문제와 외로움의 문제를 해결하는 방법... 이 질문들이 저 역시 고민하고 생각하게 만들었습니다. 낯선 이들의 세상은 무엇이며, 우리가 이 심오한 문제를 풀기 위해서는 어떻게 해야 할 것인지 덩달아 고심하던 중 이런 문장을 읽었습니다.



“이 세상에는 외로움의 반대말이 없다.  
외로움의 반대말은 사람도 공동체도  
아닌 수많은 사람과 함께 있는 느낌이다.”

이 문장에는 여러 의미가 담긴 것  
같았습니다.

먼저 첫째, ‘이 세상에 외로움의 반대말이 없다’라는 것은 우리가 이 문제를 깊이 생각해 보지도 해결  
하지도 못했다는 것. 둘째, 외로움의 반대가 수많은 사람과 함께 있는 느낌이라면 외로움은 ‘함께’라는  
느낌이 없다는 것. 그것이 제가 발견한 의미였습니다.

작가님께서서는 수많은 타인에게 둘러싸여 있음에도 단절된 상태로 외로워하는 우리의 모습이 우습다  
고 표현하셨지만, 저는 오히려 너무 당연한 것 같다는 생각도 들었습니다. 인간은 자신에게 익숙하고  
편한 것을 갈구하는 동물이며 매일 수 십 명, 어쩌면 수 천 명의 타인과 살아가는 과정에서 자신을 지  
키려 경계하는 것은 당연한 것이니까요.

외로움은 정말 쉽게 찾아오지만 이겨내는 일에는 많은 용기와 다짐이 필요 합니다. 그래서 저는 작가  
님의 책을 많은 이들이 읽기를 바랍니다. 자신을 외로움 속에 가두는 사람, 제노포비아 세력의 영향을  
받은 사람, 그리고 나 자신이 아닌 타인에게 낯선 사람이 될 수 있는 이들 역시 말입니다.

책에서는 낯선 이들로부터 느끼는 두려움과 희망 그리고 관심이 너무나 잘 묘사되고 있어서 많이 공  
감되었습니다. 우리가 얼마나 쉽게 상처받는지 너무나 잘 알지만, 사회 한복판에서 낯선 이들을 향  
해 손을 흔들어야 한다는, 그렇게 그들의 낯섬을 꺼안으라는 메시지가 정말 인상 깊었습니다.

이 책을 읽는데 머리 속을 문득 스쳐지나간 기억이 있었습니다. 제가 중학교 2학년이 되던 해에 원래  
살던 곳과 거리가 꽤 있는 집으로 이사를 갔습니다. 그래서 다니던 학교도 전학을 가게 되었지요. 전학  
첫날 교실을 들어간 저는 매우 설레었지만, 동시에 두렵고 불안했습니다. 그래서 한마디도 하지 않고  
자리에 앉아 볼펜만 만지다가 집으로 돌아갔던 기억입니다.

그때 제가 작가님의 책을 알고 있었다면 수줍게나마 인사를 건넬 텐데 말이에요. 작가님의 소중한  
경험을 살려 쓴 그 책에서 제가 가장 좋아하는 구절이 있습니다. “이렇게 나는 찢어진 내 세상의 천장  
을 다시 꿰맸다.” 작가님의 글로 이제 막 바느질을 배운 수많은 사람들이 자신의 천장을 꿰매고 있다  
생각하면 저도 그들을 위한 글을 쓰고 싶어집니다.

마지막으로 선택하지 않은 외로움에 갇혀 힘든 모든 사람과 이 세상의 모든 타인들이 낯선 이들을 향  
해 아주 작게라도 좋으니 용기와 소리를 내어 인사하길, 그리하여 이 세상에 없던 외로움의 반대말을  
만들어 나가기를 바랍니다.



이 편지를 통해, 우리들이 너무 당연하고 두려워서 한 칸에 밀어만 두었던 문제점을 일깨워 주시고 해결책을 제시해주신 월 버킹엄 작가님께 감사드리고 싶습니다. 이만 글을 줄이겠습니다. 안녕히 계세요.

## ‘타인이라는 가능성’은 어떤 책? 지속 가능한 세계를 고민할 때 도움을 줍니다.

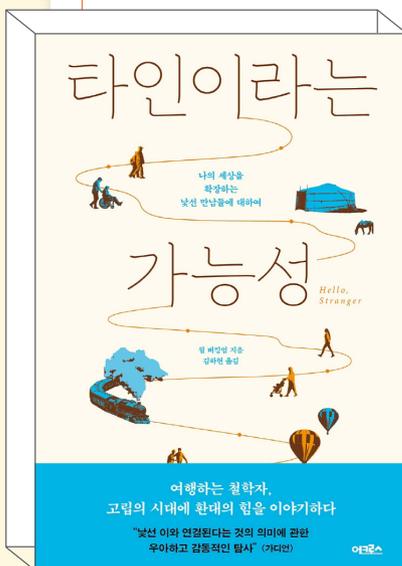
현대인들에게 만남은 낯설고 어렵다. 코로나 비대면 시기를 겪으며 직접 만남 대신 SNS에 더욱 익숙해진 우리 청소년들에게는 만남을 가꾸고 꾸리는 일이 더욱더 어렵고 버거울 터다. 이 책은 역사와 장소를 넘나들며 낯선 이를 환대하고 우정을 가꾸는 모습을 보여준다. 이 가운데 만남에 따르는 수많은 의례와 절차들에 담긴 의미를 친절하게 풀어준다. 손님의 의무와 주인의 권리, 만찬의 법칙, 대도시에서 우정이 싹트는 방식, 낯선 사람들과 좋은 이웃되기 등 문화를 통해 사회에 뿌리내리고 있지만 그 의미와 가치를 미처 몰랐던 만남을 둘러싼 여러 관습을 살펴볼 수 있다. 수줍음이 많아지고 관계 맺기를 힘들어 하는 친구들에게 권하고 싶다.



### 안 광 복 철학자/중동고등학교 교사

‘일상에서 철학하기’를 실천하는 임상 철학자. 서강대학교 철학과에서 공부하고 동 대학원에서 ‘소크라테스 대화법’ 연구로 박사학위를 받았다. 서울 중동고등학교에서 철학교사로 재직 중이다. 《철학, 역사를 만나다》, 《처음 읽는 서양 철학사》 등 10여 권의 철학 교양서를 펴냈다.

다양한 매체의 글쓰기와 강연을 통해 많은 사람과 만나고 질문을 던지고 있다.



# 운동을 재밌게, 쉽게, 그리고 간단하게! 국민체육진흥공단이 청소년들에게 추천하는 실내건강운동!

국민체육진흥법에 의해 설립된 국민체육진흥공단(KSPO)은 국민들의 체력 증진 및 측정을 위해 다양한 복지 서비스를 운영하고 있습니다. 특히 실내 생활이 중심인 현대인들을 위해 협소한 공간에서도 가능한 여러 운동들을 안내하고 있는데요.

학교 수업에, 학원에, 과제에 대외활동까지 하루 24시간이 모자란 청소년들을 위해, 언제 어디서든 간편하게 실천할 수 있는 ‘홈트(홈트레이닝)’ 운동 5가지를 소개합니다.

※ 자료 출처 : KSPO국민체육진흥공단 'KSPO와 함께하는 실내건강운동'

1

## 제자리걷기

“활기차게 걷는 것만으로도 전신근육을 깨울 수 있어요!”

1. 다리를 배꼽 높이까지 끌어올려 팔을 흔들며 걷는다.
2. 경쾌하고 활기차게 20초 간 걷는다.



2

## 스쿼트

“탄탄한 하체를 만들 수 있어요!”

1. 다리를 어깨너비보다 살짝 넓게 벌리고 발끝을 15도 돌린다.
2. 팔을 앞으로 뻗어 등과 가슴을 곧게 펴준다.
3. 무릎이 발끝을 넘어가지 않는 선까지 천천히 앉았다가 일어서며 총 10회 실시한다.



3

## 굿모닝 엑서사이즈

“척추 기립근 강화와 허벅지 뒤쪽을 스트레칭 하는데 탁월해요!”

1. 다리를 벌리고 손을 머리 뒤로 깎지 낀다.
2. 등이 둥그랗게 말리지 않도록 상체를 숙인다.
3. 날개뼈와 아랫배를 꼭 잡고 무릎이 퍼진상태로 총 10회 실시한다.



4

## 슬로우버피테스트

“짧은 시간 내에 칼로리를 태워 체력 향상과 다이어트에 굿!”

1. 허리를 곧게 편 상태로 상체를 숙여 양손을 바닥에 짚는다.
2. 한쪽씩 다리를 뒤로 뻗었다가 다시 몸쪽으로 가져온다.
3. 머리 위로 만세하며 허리를 곧게 펴고 20초간 실시한다.



5

## 뒤로 팔굽혀펴기

“상완 삼두근을 자극하는데 효과적이에요!”

1. 의자에 앉아 골반 옆에 손을 두고 한두 발자국 나와준다.
2. 몸을 팔로 지탱하며 내렸다가 원위치로 돌아온다.
3. 총 10회 실시한다.





## 창의리더십을 키우는 교육 현장, 2023 <체.인.지> 겨울 아카데미 그 3개월의 여정 이야기

교보생명과 교보교육재단이 함께 하는 청소년 리더십 프로그램 '체.인.지'는  
올해로 벌써 8년 차를 맞이하였습니다.

2023년 올해부터는 서울대학교 재능공유연구랩(TDCL)과 함께하면서,  
미래 사회 핵심 역량인 '창의성'과 '리더십'에 중점을 둔 '체.인.지 아카데미'로  
새롭게 리뉴얼하였습니다.

그 첫 시작인 2023년 체.인.지 겨울 아카데미는 1월부터 시작해 2월까지 총 6회에 걸쳐 진행이 되었는데요.

즐거움과 배움이 가득했던 여정 속으로, 함께 떠나보실까요?





## 설렘 가득했던 첫 인사! 사전교육 시간

치열했던 서류와 면접 과정을 거쳐 선발된 42명의 청소년들이 1월 7일 서울대학교로 모였습니다! 추운 겨울이었음에도 체인지 친구들 덕분에 현장 분위기는 뜨거웠는데요.

먼저 교보교육재단 선종학 이사장님과 서울대학교 교육학과 이선영 교수님께서 환영의 말씀을 해주시며 체.인.지 친구들의 의욕을 북돋아 주었습니다. 이후 한 명씩 자기소개를 진행하며 서로에 대해 알아보았는데요. 새로운 친구들을 만나게 된 설렘과 프로그램에 대한 기대 등 다양한 감정들이 느껴졌답니다.

곧이어 체.인.지 아카데미만의 차별점이라 할 수 있는 '창의리더십 및 글로벌재능 진단검사'도 실시했습니다. 맛있는 점심 식사 후에는 서울대학교 투어와 박물관 탐방, 그리고 이지유 과학동화작가님의 강연까지 이어졌는데요! 참여 청소년들은 알찬 시간을 보냈다면 만족감을 표현했습니다.





## 1회차

### 창의성, 그리고 창의적 사고 배우기

1회차 교육에서는 첫날 진행했던 창의리더십 진단검사에 대한 해설과 1:1 컨설팅 리뷰를 통해, 창의성과 리더십 재능에 대해 다시 한 번 알아보고 진단 결과의 이해도를 높이는 시간을 가졌습니다. 분반 교육에서는 '창의성'과 '창의적인 사람'에 대해 알아본 후 팀별로 각자의 생각을 이야기해보았고, '문제를 인식하고 발견하기'를 통해 익숙한 것에서 불편함을 찾아보는 경험도 해보았습니다.



## 2회차



### 리더의 역할과 리더십 배우기

2회차 교육에서는 다양한 리더의 특징과 리더십 유형을 알아보며, 리더십에 대해 이해해보았습니다. 딜레마 상황 토론과 문제 설득 과정을 통해 리더의 중요한 자질인 '합리적인 판단 능력'과 '의사소통 능력'을 연습해보기도 하였습니다. 재미있고 유익한 시간이었다는 체.인.지 친구들의 소감이 이어졌던 날이었습니다.



## 3회차



### '우리가 한 번 해결해보면 어떨까?' 창의적으로 문제 해결하기

광화문 교보빌딩에서 진행된 3회차 교육에서는 지금까지 배웠던 창의성과 리더십 내용을 다시 되돌아보고, 팀원들과 함께 문제를 해결해보는 시간을 가졌습니다. 각 조들은 그동안 서울대학교의 엘리베이터, 강의실, 휴식 공간 등에서 불편했던 점을 찾아왔었는데, 우드락, 수수깡, 색종이 등으로 이를 개선 및 해결하기 위한 아이디어를 직접 구현해보았습니다. 멋진 결과물들이 많이 나와 체인지 친구들은 물론 지도자 선생님들께서도 깜짝 놀라셨다고 해요.





## 1박 2일 간의 체험학습, 그리고 수료식

2월 23일, 체인지 친구들은 천안으로 1박 2일 체험학습을 떠났습니다. 천안 독립기념관에서는 장애인분들과 팀 활동을 하며 장애인의 시선에서 세상을 바라보고, 배려와 나눔을 실천해보는 소중한 시간을 보냈습니다. 이후 계성원(교보생명 연수원)에서 단체 활동과 장기자랑을 통해 서로 더욱 가까워지는 시간을 가졌습니다.

체험학습 마지막 날에는 그동안의 활동에서 배우고 느낀 점을 정리해 보는 조별 발표회와 함께 수료식을 진행하며 활동을 마무리했습니다. 체.인.지를 통해 세상을 바라보는 관점을 새롭게 하고, 창의성을 키울 수 있었다며, 무엇보다 평생 함께 할 친구들을 만날 수 있어 기쁘다고 말하는 친구들의 소감은 정말 감동이었습니다.

겨울방학 2개월간 성실히 참여하여 프로그램 수료를 하게 된 <2023 체.인.지 겨울 아카데미> 친구들 모두, 창의성과 리더십을 우리 사회에 선한 방향으로 발휘하는 참사람으로 성장하기를 응원하겠습니다.

교보교육재단은 앞으로도 장기적인 관점에서 청소년 인재 육성을 위한 다양한 리더십 프로그램을 진행할 계획입니다. 여러분들의 많은 관심과 격려 부탁드립니다!



# 마음 근육을 키우는 첫걸음

## 교보 체육꿈나무 장학생 스포츠심리상담 현장 스케치



교보교육재단은 체육꿈나무 선수들이 몸 건강은 물론 마음 근육까지 단단히 키울 수 있도록 스포츠심리상담과 재활운동을 지원하고 있습니다. 2월 20일 수원 웨이크업바디 운동센터에서 2023년 첫 활동이 시작되었습니다.



심리상담교육을 마치고 체육꿈나무 장학생들을 위한 피지컬 테스트와 재활운동이 진행되었습니다.

재활운동 전문가들은 장학생들의 신체 상태를 체크하고 관리나 재활이 필요한 부분은 없는지 꼼꼼히 살폈습니다. 육상, 체조, 테니스 등 7개 종목별로 관리의 방법, 발달 정도가 달라 이러한 맞춤형 진단은 장학생들에게 큰 도움이 되었습니다.



첫 번째로 '성공하는 운동선수의 자기관리법' 강연을 진행했습니다. 강연을 통해 장학생들은 부상과 통증에 대한 올바른 대처법과 예방법을 배웠습니다.

이어서 본격적으로 '스포츠심리교육과 심리검사' 시간을 가졌습니다. 전 국가대표 농구선수이자 스포츠심리 박사인 하은주 대표가 강연자로서, 스포츠심리상담의 의의와 내용에 대해 설명하였습니다.

2기 장학생들은 열심히 집중하면서 소신 있게 의견을 말하는 등 적극적으로 활동에 참여하였습니다.



이날 장학생들은 오히려 자신의 몸과 마음을 돌보는 시간을 가졌습니다. 한 장학생은 "정신적, 신체적으로 자신을 더 잘 돌볼 수 있는 노하우가 생긴 것 같다"고 소감을 말하기도 했습니다.

앞으로도 교보 체육꿈나무 장학생들이 체력과 인성과 지혜를 갖춘 참사람으로 성장할 수 있도록 응원하고 지지하겠습니다.



# 2023년(제9회) 교보교육대상

## 수상 후보자 열린추천 안내

각 부문별 대상 상금 각 3천만 원 및 상패  
(4개 부문 총 상금 1억 2천만 원)

교육에 관심있는 분이라면 누구나 추천 가능

교보교육재단이 '2023년 교보교육대상' 수상 후보자 열린 추천을 오는 4월 30일 까지 진행합니다.

교보교육대상은 ▲참사람육성 ▲창의인재육성 ▲평생교육 ▲미래혁신 등 4개 부문에서 교육 발전에 기여한 인물이나 단체를 선정·시상하는 국내 최고의 종합교육 상입니다.

'교육이 민족의 미래'라는 신념으로 교육보험과 교보문고를 설립한 신용호 교보생명 창립자의 인재육성 철학을 구현하고, '참사람 육성'이라는 시대적 가치를 확산키 위해 지난 2015년 제정되었습니다. 4개 부문 총상금은 1억 2천만 원(각 부문별 대상 3천만 원)입니다.

'참사람육성 부문'은 정직·성실한 성품을 갖추고 끊임없는 자기성장을 추구하며 타인과 사회를 위해 실천하는 '참사람'을 키우는데 기여한 교육자를, '창의인재육성 부문'은 도전정신·협력적 문제해결력을 바탕으로 자신과 사회의 발전을 위해 혁신을 실천하는 '창의인재'를 키우는데 기여한 교육자를 시상합니다.

또한 '평생교육 부문'은 평생교육과 평생학습 발전에 기여한 교육자나 단체를, '미래혁신 부문'은 교육환경의 변화에 대응해 미래를 준비하며 교육의 새로운 영역을 개척하거나 실천한 교육자, 단체를 선정·시상할 예정입니다.

이번 '열린 추천'은 우리 사회 곳곳에서 묵묵히 참다운 교육의 길을 실천하는 이들을 발굴하기 위해 기획되었습니다. 교육에 관심이 있는 누구나 후보자 추천이 가능하며, 수상후보자의 정보 및 추천사유를 작성해주면 됩니다.

일정기준을 충족한 추천서에 대해서는 교보문고 기프트 카드를 선물로 드립니다. 열린 추천으로 접수된 후보자는 사무국 검토 이후 적절하다 판단될 시, 정식으로 공적내용을 요청하여 심사위원회의 심사를 받게 됩니다. 접수방법은 전문 페이지(QR 참조)의 링크 접속 및 온라인 접수폼 작성을 통해 가능합니다.



여러분이 알고 계시는 참스승, 그리고 교육의 참다운 길을 실천해온 단체 등을 열린 추천을 통해 알려주시기 바랍니다.



열린추천 접속하기

# 2023 전국 장애인 복지시설 '무장애 나들이' 지원 공모

## 눈맞춤 117cm

나들이가 필요한 이유를 사연과 함께 보내주세요!  
선정된 기관에는 장애인을 위한 나들이 경비 70만원을 지원드립니다!

휠체어 이용자의 평균 눈높이 약 117cm.  
117cm에서 보는 세상은 우리의 상상보다  
조금 더 까다롭고, 조금 더 불편합니다.  
교보교육재단은 2021년부터 전국의 장애인 복지시설과 함께  
보행약자를 위한 무장애 나들이 코스를 개발하고,  
해당 정보를 누구나 활용할 수 있게 공유해왔습니다.  
2023년 올해도 무장애 여정을 함께 떠날 기관들을 모십니다.  
배려는 상대와 눈높이를 맞추는 것에서부터 시작되니까요.  
행복한 나들이를 위한 디딤돌, 눈맞춤 117cm로 함께 만들어요!



자세히 알아보기 

사업명	2023 교보교육재단 무장애 나들이 지원 사업 눈맞춤 117cm
사업대상	'장애인 복지법 시행규칙'에 따른 전국 장애인 복지시설(심사를 통해 70개 기관 선발 예정)
지원금	기관 당 70만원
신청기간	2023년 4월 16일(일) 자정까지
신청방법	교보교육재단 홈페이지 통해 신청
발표	2023년 4월 20일(목) 이내 홈페이지 및 개별연락을 통해 안내

### 주의사항 안내

- 선발된 기관은 최소 1회 이상 무장애 나들이를 진행하셔야 합니다
  - 지체 장애인 외 발달 장애인 등 다양한 유형의 장애인 또한 참여가 가능합니다
  - 선발된 기관은 나들이 코스 및 무장애 시설 정보를 <우리동네 무장애 지도> 사이트에 공유해주셔야 합니다
- ※ 결과 보고는 위 정보 공유로 대체합니다.