



참사람 36.5°C

Vol. 39 | 2024년 4월 | Monthly | 발행처 교보교육재단



CONTENTS 목차

발행일

2024년 4월 3일 수요일
Monthly

발행처

교보교육재단
Tel. 02-925-8925

교보교육재단 공식 홈페이지

kbedu.or.kr

참사람 36.5°C 온라인

chamsaram.org



Cover Story

'숲'을 찾은 일이
언제쯤인지 기억나시나요?
국토부 통계에 따르면
국내 인구의 무려 91.9%가
도시에 거주하고 있다고 하는데,
그런 우리가 일상 속에서 숲과 만나기란
좀처럼 쉬운 일이 아닙니다.
이번 호 '참사람을 말하다'는
나무, 그리고 숲이
우리에게 주는 선물을 이야기합니다.
마침 식목일이 있는 4월,
우리 다 같이 숲 속으로
작은 소풍을 떠나보면 어떨까요?



04

참사람을 말하다

숲의 소리에
귀 기울이면

글 _ 최정호

한국산림복지진흥원
산림복지연구개발센터장



08

내가 만난 참사람 _ 에세이

대원들의 아버지

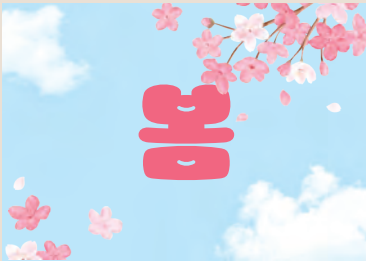
글 _ 제5회 '내가 만난 참사람'
에세이 공모전 수상자 최승범



10

책으로, 참사람으로
 '최소한의 심리학'을 읽고:
 나와 다른 너에게
 월촌중학교 강다은

'최소한의 심리학'은 어떤 책?
 글 _ 신운선 작가



14

슬기로운 청소년 생활
 봄 기운 만연한 4월,
 가족 나들이를 위한
 전국 '봄 축제' 정보 안내



17

재단 소식
 교보교육재단,
 서울대학교 사범대학과 함께
 '참교사' 양성 추진



19

재단 소식
 교보교육재단과 함께하는
 2024년 신학기 맞이 기획 이벤트
 "우리 반을 소개합니다!"



18

재단 소식
 한국산림복지진흥원과
 업무협약체결
 NIA와
 '참사람 육성' 위한
 디지털 역기능 대응사업 추진

숲의 소리에 귀 기울이면



숲을 생각하면, 필자는 연어의 생태가 먼저 떠오른다. 설악산의 드넓은 자연을 배경으로 힘차게 남대천을 거슬러 올라오는 연어를 보면 왠지 모를 힘이 느껴진다. 지금 강원도에서는 대표 회귀어종인 연어에 대한 탐구가 이어지고 있다. 어린 연어를 키워 바다로 내보냈다가 성체가 된 후 다시 찾아오게 하는 연구가 꾸준히 진행되고 있는 것이다.

연어 이야기로 포문을 연 것은, 산림학자이며 생태학자인 탁광일 교수의 '숲은 연어를 키우고 연어는 숲을 만든다'라는 책과 관계가 있다. 연어가 헤엄치고 뛰노는 숲속 하천에는 다양한 먹이사슬과 생태계가 존재한다. 골짜기 안에서 자연의 보살핌을 받던 어린 연어는, 성장 후 다시 그 곳으로 돌아와 자신의 몸을 환원함으로써 숲의 일부분으로 되돌아간다. 우리는 숲과 연어의 상생 관계를 통해 자연의 순환, 그리고 생태계의 정밀한 시스템을 알 수 있다. 나는 이 책을 만나면서 자연에 대한 경외심과 애정을 키울 수 있었고, 자연스럽게 생겨난 호기심들은 결국 숲을 찾아가게 했다. 그리하여 이렇듯 자연 문제를 공부하고 해결책을 찾아가는 어른이 되었다.



최정호 (한국산림복지진흥원 산림복지연구개발센터장)

한국산림복지진흥원의 서비스기획 본부장과 국립춘천숲체원장을 거쳐 현재는 숲과 사람을 이어주는 연구개발센터장으로 근무하고 있는 산림자원학 박사. 오랜 기간 산림복지를 통해 국민의 건강증진과 삶의 질 향상에 기여하기 위해 노력하고 있으며 최근 숲이 주는 기능과 환경적 요인이 인간의 정신과 신체에 미치는 효과검증 연구를 하고 있다.

그렇다면,
대체 우리는
왜 숲을
가까이 해야 할까?

무엇보다도
숲이 내재한
교육적 가치를
말하고 싶다.

숲 안에서 살아가는 다양한 생물과 만나며 감각적 경험을 제공받는 과정은 성장기 아이들에게 반드시 필요한 일이다. 숲 속 생물들과 교감하며 호기심을 키우고, 자연과 친밀한 관계를 형성하다보면 자연스럽게 창의력과 상상력이 발달하게 된다.

첫 번째 스텝으로 숲과 만났다면, 여기에서 한 단계 더 나아가는 과정이 바로 '산림교육'이다. 특히 성장기에 경험하는 숲 체험과 산림교육은, 생태계를 보호하고 보전하는 활동에 직접 참여하도록 유도하는 과정을 통해 자연-인간의 공존 관계에 대한 인식을 도모한다. 더불어 이러한 능동적 체험활동은 내면의 주체성을 신장시키며, 결과적으로 자기 주도적 학습 능력을 키워 나가는 단초가 된다.

한국산림복지진흥원은 유아와 청소년 등을 대상으로 숲을 통해 올바른 가치관을 형성할 수 있는 산림교육프로그램을 다년 간 운영하고 있다. 수 많은 프로그램을 개발하고 진행하며, 나는 숲과 만나는 이들이 어떻게 달라지는지 몇 가지 뚜렷한 변화를 목격할 수 있었다.

첫 번째로, 환경감수성-심리안정-사회성발달에 크게 기여한다.

산림청 자료에 의하면 초등학생을 대상으로 9개 코스의 산림체험프로그램을 체험하게 하고 전후 환경태도를 비교한 결과, 환경일반, 환경오염, 에너지 동물보호 등 모든 주제에 대한 의식이 향상된 것으로 나타났다.

제주도에서 시행한 숲 생태 체험학습에서는 참여 학생들이 비참여 학생들에 비해 환경에 대한 관심과 감수성, 실천의지 등에 훨씬 긍정적 태도변화를 가지기도 했다. 이 연구는 체험학습이 이론학습보다 더 효과적이라는 사실 또한 증명하는 사례가 된다.

두 번째로 숲은 학생들의 심리안정, 인성형성과 우울증, 불안감 해소에 도움을 준다.

숲이 학생의 정서와 인성에 미치는 영향을 측정한 결과 사회적 안정 및 심리적 안정, 도덕성, 신체적 능력이 전반적으로 향상되었음을 알 수 있었다. 관련 산림복지 프로그램 참여전후를 비교했을 때 심리사회적 능력은 3.9%, 도덕적 능력은 2.9%, 신체적 능력은 3.0%가 향상되었고 우울감은 무려 22.5%가 감소하였다. 다시 말하자면, 숲은 우울증의 자연 치유제인 셈이다.

66

숲은 가족과 사회의 역할을 대변한다.
상처와 아픔이 있는 이들은 어머니처럼 포근하게 감싸주고,
때로는 선생님처럼 가르쳐주며,
때로는 친구처럼 교감을 선사한다.

99



세 번째로 숲은 소외 청소년의 사회관계확장에 중요한 영향을 미친다.


학교 부적응 중학생을 대상으로 설계한 학교폭력예방 숲체험 프로그램은 유의미한 결과를 보여주었다. 프로그램에 참여한 아이들의 심박변이도를 추적한 결과, 스트레스 저항력은 높아지고 스트레스 지수는 눈에 띄게 줄어들었다. 더불어 교감신경계는 감소하고, 부교감신경계는 증가하는 수치를 기록해 숲 안에서 아이들이 정서적으로 매우 안정되어 가는 것을 알 수 있었다. 정신지체학생의 부적응행동 완화를 위해 숲 교육을 교과에 적용했더니 아동청소년 행동평가척도에서 불안과 우울, 산만함, 정서불안 및 문제행동 등이 눈에 띄게 개선되었다는 연구 결과도 있다.

이처럼 숲이 주는 편익과 긍정적 효과는, 단 한 번이라도 숲을 경험해본 사람이라면 누구나 공감하는 바일 것이다. 특히 교보교육재단의 우수한 교육 철학과 네트워크, 그리고 한국산림복지진흥원의 고품질 산림교육을 접목한 가족소통캠프는 이러한 공감대를 더욱 확산시키고 있다. 지난 3년 간 무려 3천 2백 여 명이 소통캠프를 통해 숲과 만났다고 하니, 프로그램의 뛰어난 효과성 또한 검증이 된 셈이다. 가족캠프에 참여했던 이들의 의견을 청취해보아도, 구성원들이 함께 자연을 느끼고 활동하는 과정을 통해 가족 간 서먹했던 정서를 순화시킬 수 있었다는 평가들이 많았다.

숲은 가족과 사회의 역할을 대변한다. 상처와 아픔이 있는 이들은 어머니처럼 포근하게 감싸주고, 때로는 선생님처럼 가르쳐주며, 때로는 친구처럼 교감을 선사한다. 그렇기에 오늘 날 우리는 숲이 가진 정서적 안정의 기능에 더욱 주목해야한다. 현대사회가 겪고 있는 대표적 문제점인 가족의 기능 약화 또한 숲을 매개로 함께 해소해나가야 한다. 숲을 통한 가족의 연결고리형성은 건강한 가족을 만들기 위한 하나의 방안이 될 수 있을 것이다.

우리는 이제 전형적인 주입식 교육에서 벗어나, 가족과 아이들이 자유롭게 숲에서 뛰어 놀고 체험하며 경험할 수 있도록 해야 한다. 산림교육은 다양한 체험활동을 통해 자연생태계에 대한 지식을 획득할 수 있도록, 숲이 우리에게 주는 환경적, 문화적 기능을 몸소 깨달을 수 있도록 돕는다. 교실 안에서는 스스로 깨닫기 어렵지만, 신기하게도 숲 안에서는 저절로 체득하게 된다. 이러한 경험은 이르면 이룰수록 좋다. 유아기에 자연물질을 대상으로 만지고 느끼고 파악하는 경험은 감성의 개발과 정서적 발달에 지대한 영향을 미친다. 결국 자연 속에서 개발된 상상력과 창의력은 자신감 및 자아의식을 고취시키며 이는 궁극적으로 사회의 건강성을 구성하는 반듯한 인품으로 나아가는 단서가 된다.

만물이 소생하며 싹을 틔우는 4월이다. 식목일이 있는 달이며, 만연한 봄기운에 숲 또한 기운을 회복하고 성장하는 시기이다. 숲을 구성하는 나무도 새싹을 자랑하며 신록이라는 초록빛을 선사한다. 돌고 돌아 다시 숲으로 회귀하는 연어들처럼, 우리들 또한 한 번 숲을 경험하게 된다면 숲과 자연으로 다시 돌아오게 될 것이다. 오랜 시간 산림교육을 통해 아동과 청소년들이 숲을 만나고 다시 숲으로 되돌아올 수 있도록 노력 해온 산림복지진흥원의 노력들을 추억한다. 이들이 가정과 사회의 건강한 구성원으로 성장하여, 다시 누군가에게 숲의 소리에 귀 기울여보라 인도하는 봄날의 전령이 될 수 있기를 기대해본다.

‘내가 만난 참사람’
에세이 공모전 수상작 



대
원
들
의

아
버
지

글_ 제5회 ‘내가 만난 참사람’
에세이 공모전 수상자

최승범

“대장님, 오늘은 점심 메뉴는 뭘입니까?”
“냉장고 보라, 돼지 앞다리살 잔뜩 사왔다.”
“그럼 저희가 부재료 손질해 두겠습니다. 충성!”

점심시간이 다가오면 으레 대장님께 그날 점심 메뉴를 묻습니다. 제가 상근으로 근무하고 있는 예비군읍대에서는 점심을 함께 모여 직접 해 먹기 때문이죠.

저는 대학교 1학년을 마치고 2021년 7월부터 고향에서 상근으로 복무 중인 군인입니다. 이 자리를 빌려 제 군 생활에 특별한 가치를 부여해주시고, 이끌어 주신 소속 부대의 읍대장님 이야기를 전하고자 합니다.

부모님과도 같은 읍대장님을 상사로 만나 뵈게 된 것은 우리 부대원을 모두에게는 큰 행운이었습니다. 읍대장님은 저와 비슷한 연령대의 자녀가 있으시고, 주말부부로 지내시며 다소 노후된 관사에서 머무세요. 그 분을 존경하게 된 것은 근무지로 명받은 첫날부터였습니다.

“승범아, 훌륭한 지역안전지킴이가 되길 바란다.”

낮선 곳에서 잔뜩 긴장하고 있는 제 어깨를 토닥이고 손 내밀며 하셨던 말씀입니다.

“내일부터 매일 도시락을 싸서 다녀야 하는데 가능하니?”

제가 답변을 머뭇거리자,

“도시락 싸는 게 어려우면 함께 해 먹자. 그리고 아침 8시 20분까지 편의점 앞으로 나와서 선임들이랑 내 차로 함께 출근해라.”

근심 걱정 가득하던 나에게 첫날부터 손을 내밀어 주셨던 대장님. 대장님께서서는 대원들의 점심 식사를 챙겨주시다시피 하십니다. 함께 근무하는 대원들 가운데는 한 부모 가족으로 지내는 대원들이 많아, 대장님께서 도움을 주고 계셨지요. 그 마음이 너무 크기 때문에 대원들은 대장님의 수고를 덜어드리고자 일주일에 한두 번은 음식점에서 시켜서 먹거나 편의점 도시락으로 대신하기도 합니다.

이외에도 얼마나 많은 도움을 받고 있는지 모릅니다. 저는 어느덧 대장님과 1년 남짓한 시간을 함께하고 하고 있습니다. 자칫 특별한 성장 없이 군 생활이 끝날 수도 있었을 텐데, 대장님의 배려와 도움으로 공무원 시험공부를 틈틈이 할 수 있었습니다. 또한 사무실에는 모두 7명이 생활 하는데, 대장님과 비슷한 방향에 사는 대원들 4명은 출근과 퇴근 모두 직장 상사인 대장님 차편으로 다니고 있습니다.

퇴근 때 먼저 대원들을 집 앞까지 데려다주신 후에 되돌아가시는 수고를 마다하지 않으시는 분이죠. 군인은 체력관리를 잘해야 한다고 하시며 때때로 대원들을 독려하여 함께 달리를 하고요. 대상포진이 의심되는 대원이 있었을 때 당신 차로 직접 병원을 데리고 가주셨고, 입원한 때에도 틈틈이 병문안을 와주셨습니다. 치통이 심해서 치과를 몇 차례 가야 할 때도 손수 운전하셔서 치과에 동행하여 주시고 끝날 때까지 기다리셨다가 다시 근무할 수 있도록 도움을 주셨지요.

비단 저에게만 주어지는 특혜는 아니었습니다. 대원들 한 명 한 명에게 든든한 정신적인 지주가 되어 주시는 그런 분이십니다. 대원들과의 일일 데이트를 번갈아 하시면서 자식들 키우듯 대원들의 고민과 속사정을 일일이 파악하고 계시기도 하고요. 저 역시 여자친구와 갈등이 있을 때 부모님께서는 꺼내지 못할 이야기를 대장님께는 털어놓고 조언을 구하기도 했습니다.

퇴근 후 저녁 시간이라도 늘 마다하지 않으시고 흔쾌히 나와 주셔서 제 이야기를 들어주시고 조곤조곤 조언을 해주셨는데

그때의 감사함이 참 컸습니다. 그리고 그런 고민상담의 시간에 대장님께 아픈 자녀가 있다는 이야기를 듣게 되었는데, ‘아, 어른들의 무게란 이런 것이구나!’ 하고 깨닫게 되었습니다. 그때의 마음이 참 크게 오래도록 느껴졌고, 참스승이자 참사랑이며 참사람으로 저에게 다가왔습니다.

아무런 준비도 없는 나에게 공무원 시험을 보려면 가산점이 있어야 한다며 컴퓨터 활용능력 1급을 취득하라고 책을 선물하여 주셨던 기억이 납니다. 덕분에 몇 번의 도전을 거쳐 동기와 함께 자격을 취득할 수 있었지요. 언제나 아들처럼 바라봐 주셨던 대장님 덕분입니다.

어느 날은 부모님께서 저를 너무나 잘 챙겨주시는 대장님께 감사를 표하고자 떡을 보내셨는데, 대장님께서서는 그조차도 다른 대원들에게 또 다른 부담이 될 수 있다며 따로 불러서 주의를 주시기도 했습니다. 그러면서 정작 당신께서는 지난 설날 때도 이번 추석 때도 대원들 손에 외롭지 말라며 선물을 챙겨주셨고요. 대장님의 인품을 보면서 저는 정말 많은 것을 배우고 성장합니다.

군대에 가 있는 다른 친구들 이야기를 들어보면 윗분들의 갑질을 호소하는 친구들이 많은데, 저의 대장님은 나의 생활을 잘 다독이고 격려하여 주시는 친구와도 같은 분입니다. 선택이 있는 갈림길에서도 좋은 선택을 이끌 수 있도록 늘 응원해 주신 나의 참사람 대장님께서 나의 곁에 계셨습니다. 그 분을 바라보고 그 분 곁에 있으며 어느덧 나 역시 참사람으로 성장하고 있습니다. 나도 우리 대장님 처럼, 다른 누군가에게 진정성 있는 참사람으로 다가서고 싶습니다.



월촌중학교
강다은

‘최소한의 심리학’을 읽고

나와 다른 너에게

안녕, 정다은! 나 너의 친구 강다은이야.
이렇게 편지를 쓰려니 조금 어색하기도 하네. 내가 얼마 전
<최소한의 심리학>이라는 책을 읽게 되었어. 알다시피 내가
심리학에 조금 관심이 많잖아? 마인드 컨트롤하는 방법 같은
것에 대해 궁금증이 많기도 하고. 그래서 이 책을 읽게 되었어.
특히, ‘나를 오해하지 않고, 너를 이해할 수 있는’ 최소한의
심리학이라는 제목이 마음에 들더라고.

책을 읽다보니 어떤 부분은 나 같아서 공감이 되고,
어떤 부분은 너 같아서 네 생각이 많이 들었어. 우리가 이름
빼고는 같은 게 하나도 없다 싶을 정도로 성격이 다르잖아?
그래서인지 몇몇 내용에서는 네가 되게 많이 떠오르더군!
내가 원래 책 추천 같은 거 낯 간지러워 잘 못하는데,
이 책은 진심으로 너에게 도움이 될 것 같아.

여기에 ‘상대의 마음에 공감하는 법’이라는 챕터가 있었어.
내가 공감 능력이 좀 부족한 편인건 너도 잘 알고 있는
사실이잖아? 그래서 목차를 둘러보다가 이 부분부터 먼저
펼쳐봤지. 심리학자 칼 로거스에 의하면, 공감에는 네 단계가
있대. 공감이 전혀 이루어지지 못하는 동문서답의 1단계,
마음에 대한 공감을 해주지 못하는 2단계,
상황을 이해하고 적절히 반응해주는 3단계,
그리고 상대가 말하지 않는 부분까지 눈치 채는 4단계.

너는 공감능력이 뛰어난 편이라서, 항상 3단계 이상으로
소통해주는 것 같아. 반면에 나는 2단계로 반응을 하는 것
같더라. 심지어 가끔은 1단계 수준에 머물렀던 것도 같아서
약간 뜨끔했지 뭐야.

너를 떠올려보니, 왜 너랑 대화하는 게 편한지, 너에게 무슨
말이던 다 털어놓게 되는지 알 것 같았어.

너는 이미 뛰어난 공감 능력을 가지고 있더라고. 그래서 나도
이제는 공감 능력을 키워보려고 해. 네가 가끔 나에게,
‘이런 말은 약간 상처였어’라고 말해주곤 하잖아.
사실 전에는 그 말을 잘 이해하지 못했거든. 그렇지만 이제는
조금씩 고쳐보려고 해.
언젠가는 나도 4단계까지 갈 수 있지 않을까?

그리고 내가 요즘 진로 고민이 있는 건 알고 있지?
너와도 많이 이야기를 해보는데, 너는 하고 싶은 일을 찾는
것 같아서 부럽기도 해. 나는 아직 내가 무엇을 잘하는지도
모르겠고, 무엇을 하고 싶은 지도 잘 모르겠거든. 근데, 나만
이런 고민을 갖고 있는 것은 아니었어.
발달심리학자 제임스 마샤는 정체감 상태를 네 가지로
나누었는데, 각각 정체감 성취, 정체감 유예, 정체감 유실,
정체감 혼미였어. 너처럼 정체감을 찾기 위해 노력하고
정체감을 찾아낸 사람들을 정체감 성취 상태라고 해.

반면, 나처럼 정체감을 찾기 위해 노력하지만 아직 발견하지
못한 사람들을 정체감 유예 상태라고 하지. 나는 나만 이런
상태에 빠져있는 줄 알고 마음이 조금했었어. 너는 벌써 꿈을
찾고 그 꿈을 이루기 위해 달려가는 중인데, 나는 목적지도 없이
바다에 떠다니는 느낌이어서 불안했어. 내가 가는 길이 맞는
건지, 내가 지금 하고 있는 게 맞는 건지.

"지금 모습 그대로 충분히 괜찮아.
나를 더 안전하고 편안하게 만들어주려는
나 자신의 노력을 응원해!"



근데, 전혀 늦지 않았다고 해. 꿈을 찾으려는 노력 자체가 중요하고, 이미 꿈을 찾고 있다는 점에서 많은 것을 해냈다고 하는 말이 위로가 되더라. 목적지는 없더라도 방향만 안다면 괜찮겠다는 생각이 들었어. 그리고 이 곳 저 곳에서 찾아보고, 경험해보니까 내가 생명과학이라는 과목을 좋아하고 있더라고. 네가 종종 나보고 생명과학을 좋아하는 것 같다고 했었는데, 그 말이 맞는 것 같아. 위로도 얻고, 내 진로 방향도 찾을 수 있었어. 너도 내가 가는 진로 방향이 맞는 걸까 싶을 때 이 책을 펼쳐보면 위로를 받을 수 있을 거야.

사실 내가 이 책을 너에게 추천하는 데에는 또 다른 이유가 있어. 내가 이 책을 통해 많은 도움을 받기도 했지만, 너 또한 여러 도움을 받을 수 있을 거야. 네가 종종 나에게 고민으로 스스로가 너무 팔랑귀인 것 같다고 이야기하잖아. 네가 설득하고자 하는 바가 있어도 항상 상대의 논리에 설득당하는 쪽은 너였다고. 그러다보니 친구들이 너를 만만하게 생각하는 것 같아 이를 어떻게 해결해야할지 문던 네가 기억이 나.

이런 너를 위해 협상과 설득 방법을 이야기해주는 부분을 추천하고 싶어. ‘문간에 발 들여놓기’ 기법을 사용한다면, 너도 이제 설득을 잘 할 수 있을 거야. 그리고 적을 알아야 네가 방어할 수 있잖아? 아마 너에게 설득을 시도하는 친구들도 대부분 문간에 발 들여놓기를 이미 사용하고 있어.

너는 마음씨도 여리기 때문에, 작은 호의를 거절하지 못하면서 더 큰 부탁도 들어주게 되어있을 거야. 네가 이 책을 통해 거절하는 방법을 배우고, 상대방의 설득 기술도 파악할 수 있으면 좋겠다. 이제 너도 팔랑귀를 탈출하는 거야!

나와 다르게 네가 시험에 대해 많이 긴장하던 것도 떠올라. 나는 공감능력이 좀 부족한 편이라 사실 너의 상황에 그다지 공감해주지 못했어. 항상 시험 전 주부터 시험에 대한 고민과 걱정을 늘어놓던 너에게 나는 “그렇구나”라는 말 밖에 해주지 못했잖아. 어쩌면 이 책이 너에게 나보다 더 도움이 될 수도 있겠다. 심지어 너무 지나친 걱정과 스트레스로 시험을 망치기도 하고, 결국 며칠을 슬퍼하던 네 모습이 자꾸 아른거리는 거 있지. 시험에 대한 불안을 떨치기 위해서는 즐거운 것을 생각해봐. 끝나고 놀러갈 생각, 밀렸던 드라마나 영화를 볼 생각 등등 다른 곳으로 주의를 돌리면 괜찮아질 거야. 내가 너에게 진작 이런 말을 해주었다면 네가 조금 더 기분이 좋아졌을까?

이 책을 읽다보니, 내 마음을 달래는 방법도 알게 되었지만 너를 이해하는 마음도 가지게 된 것 같아. 너와 나는 너무나도 달라서, ‘재는 왜 저러지? 나는 전혀 그런 생각이 안 드는데.’ 싶을 때가 있었던 말이야. 너와 나는 다르지만, 둘 다 각자 고민을 안고 살아가는 중이었어.

성격이 다르고, 생각이 다르고, 취향이 달라서 고민이 다를 뿐. 부제에 있던 ‘나를 오해하지 않고 너를 이해할 수 있는’ 책이라는 말이 너무 와 닿아. 나를 알고 너를 알 수 있던 책이었어. 많은 고민을 안고 살아가는 우리에게 심리적으로 위로와 지지를 건네는 책이야. 네가 꼭 읽어봤으면 좋겠어. 우리의 다름을 이해하고, 우리의 문제를 존중받을 수 있을 거야.

책에 이런 말이 있어. “지금 모습 그대로 충분히 괜찮아. 나를 더 안전하고 편안하게 만들어주려는 나 자신의 노력을 응원해!” 항상 너를, 그리고 나를 응원할게. 우리 같이 힘내보자. 10대라는 이 험난한 시기를 잘 지내보자고. 우리는 고민도 많지만, 무엇이든 할 수 있는 나이잖아. 그럼 곧 보자. 파이팅!



‘최소한의 심리학’은 어떤 책?

마음의 건강을 돌보기 위한 내 손안의 상담실

여성가족부와 한국청소년정책 연구원의 2023년 청소년 통계에 따르면 90.8%가 고민이 있다고 답했다. 2023년 4월 통계청에서 발표한 청소년 자살률은 2021년에 비해 3배 이상 증가한 것으로 나타나기도 했다. 이런 때 청소년에게 필요한 것은 무엇일까?

이 책은 이 질문에 대한 세 명의 심리상담가의 대답이다. 심리학에서 문제 해결의 단서를 찾아 마음을 돌보는 길을 안내한다. 청소년 상담 중 많았던 주제를 ‘감정’, ‘관계’, ‘학업’, ‘습관’, ‘위기 상황’의 다섯 가지로 묶어 30가지의 내용으로 구성했다.

“아무것도 안 하고 누워만 있고 싶어요”, “스마트폰이 없으면 불안해요” 등 청소년 내담자의 실제 사례를 만화로 재구성하여 보여주고 심리학을 통해 마음의 이유를 찾는다. 각 상황에 따른 실용적인 대응 방안을 제시하며 마음을 진단할 수 있는 체크리스트를 첨부해 내 마음이나 감정 상태가 어떠한지 가능할 수 있게 한다. 나와 너를 오해하지 않고 이해하도록 돕는 책이다.



신운선 작가

작품으로 『안녕이라고 말할 때』, 『아홉 살의 두발자전거』, 『바람과 함께 살아지다』, 『해피 버스테이 투 미』, 『두 번째 달, 블루문』, 『고전을 부탁해 1, 2』, 『엄마가 고른 한 권의 그림책』 등이 있습니다. 제12회 마해송문학상과 2019년 아르고문학창작지원금 장편동화 부문을 수상했습니다.

봄 기운 만연한 4월,

봄이 찾아왔습니다. 겨우내 움크려있던 몸과 마음을 활짝 펼치고 기지개를 켜야 할 때입니다.
이럴 때는 역시 '봄 나들이'만한 게 없겠지요?
가족이 함께 참여하기 좋은 전국의 봄 축제 및 문화행사 정보를 소개합니다.



 경기도 과천

렛츠런파크 서울 벚꽃축제 '벚꽃야경'

2024. 03. 29 ~ 2024. 04. 21

장소 경기도 과천시 경마공원대로 107 (주암동)

문의 02-3448-0095

한국마사회에서 운영하는 '렛츠런파크'는 '한번 가본 사람은 매년 가는' 숨은 벚꽃 명소로 이름을 알리며 약 25만여 명의 봄 손님이 다녀가고 있다. 렛츠런파크 서울에서 올해도 벚꽃축제가 개최된다.

벚꽃과 레저의 만남이라는 이색 테마 아래 개최되는 이번 축제는 벚꽃과 야경, 야간 놀이 프로그램이 어우러질 예정이다.



📍 전라북도 완주

완주모악산웰니스축제

2024. 04. 08 ~ 2024. 04. 09

장소 전라북도 완주군 구이저수지 둘레길 111-6

문의 063-290-3977

완주군은 '내 삶의 심표를 선물하세요'라는 슬로건 아래 건강, 행복, 힐링, 숲을 테마로 웰니스 축제를 개최한다. 건강·힐링 웰니스 프로그램으로는 요가, 싱잉볼 명상, 명 때리기 대회, 벚꽃건강운동회, 구이저수지 둘레길 걷기 등의 프로그램이 있다. 구이저수지 둘레길 걷기는 사전접수를 통해 참여할 수 있으며 술 박물관 투어, 단팥 발효빵 만들기, 숲해설과 함께하는 둘레길 걷기 프로그램이 진행된다.

가족 나들이를 위한

전국 '봄 축제' 정보 안내

📍 충청남도 금산

금산 보곡산골 산벚꽃 축제

2024. 04. 06 ~ 2024. 04. 14

장소 충청남도 금산군 자진뱅이길 39
산꽃벚꽃마을 오토캠핑장 일대

문의 041-750-2310

행사가 열리는 자진리마을은 국내 최대의 산벚꽃 자생 군락지로 약 1,000만㎡의 넓은 산자락을 화려한 산벚꽃이 차지하고 있다. 그 밖에도 산딸나무, 병꽃나무, 조팝나무, 진달래, 생강나무 등이 자생하며, 앞다퉈 꽃을 피워 내는 무공해 청정지역이다. 다양한 꽃들을 자연 안에서 만날 수 있는, 봄 기운을 가장 만끽할 수 있는 축제가 될 예정이다.





 충청남도 당진

기지시줄다리기 축제

2024.04.11 ~ 2024.04.14

장소 충청남도 당진시 송악읍 안틀모시길 11
문의 041-358-4646

기지시줄다리기축제는 유네스코 인류무형문화유산에 등재된 문화유산으로 매년 봄 시즌 개최하고 있다. 축제의 하이라이트는 무게 40t, 길이 200m, 직경 1m의 엄청난 줄을 1km 이상 끌어와 줄다리기 한판을 벌이는 대화합의 퍼포먼스다. 서로 모르는 사람끼리 함께 힘을 합쳐 줄을 옮긴다. 매년 기지시줄다리기 축제에 참여하기 위해 수많은 국내외 관광객들이 당진 기지시리를 방문한다.



 대구광역시

비슬산 참꽃문화제

2024. 04. 13 ~ 2024. 04. 14

장소 대구광역시 달성군 유가읍 일연선사길 99
문의 053-668-4251

비슬산 참꽃군락지는 매년 봄 30만 평 대지 위를 분홍빛으로 물들인다. 참꽃이 만개하는 봄날, 달성군의 대표 축제 <비슬산 참꽃문화제>가 2024년 4월 개최된다. 비슬산 곳곳에는 유서 깊은 사찰과 문화유적들이 있으며, 전망 데크에서 낙동강 물줄기와 산지를 조망할 수 있다. 대건사 주변은 드넓은 화원 또한 봄을 만끽하기에 더할나위없다.



 제주도

한라산 청정 고사리축제

2024. 04. 13 ~ 2024. 04. 14

장소 제주특별자치도 서귀포시 남원읍 한남리 산76-7
문의 064-764-4183

제주도에서 가장 일조량이 풍부한 남원읍은 예로부터 고사리의 고장이라 불리었다. 봄 하면 가장 먼저 떠오르는 나물 고사리. “꺾으멍, 걸으멍, 쉬멍, 남원읍으로 옵세예(꺾고, 걷고, 쉬고, 남원읍으로 오세요)”를 슬로건으로 하는 이번 행사에서는 고사리 꺾기 대회를 비롯해, 고사리를 직접 삶고 맛해보는 고사리 품습 체험, 고사리 음식 만들기, 고사리 백일장, 노래자랑 대회 등 다양한 프로그램이 운영된다.

교보교육재단, 서울대학교 사범대학과 함께 **‘참교사’ 양성 추진**



재단은 지난 3월 19일 서울대학교 사범대학과 ‘참교사’ 양성을 위한 공동협력 업무협약을 진행했습니다. 서울대학교 사범대학 교수 회의실에서 진행된 이번 협약식은, 미래세대를 참사람으로 육성하기 위해서는 ‘참교사’ 양성이 우선되어야 한다는 뜻에 양 기관이 공감대를 형성하며 추진되었는데요. 향후 재단은 서울대학교 사범대학과 함께 ‘참교사’ 양성에 필요한 강좌와 교육프로그램을 개발·운영하며 ‘참사람 육성’을 위한 학술연구 및 심포지엄도 적극 추진할 예정입니다. 그 첫 번째 협력사업으로 ‘서울대학교 교원양성혁신

센터’와 함께 ‘교보교육대상 수상자’ 특별 강연이 진행됩니다. 이번 강연은 ‘교육혁신, 길이 없으면 만들어서 간다’라는 주제로 3월 27일(수)부터 6월 5일(수)까지 6회에 걸쳐 이어지며, ‘참사람 육성’에 헌신하고 있는 교보교육대상 수상자 6명이 후배교사에게 교사의 삶과 사명에 대해 진솔한 이야기를 나누는 자리가 될 예정입니다. 강연은 대면과 온라인으로 동시에 진행되며, 참교사를 꿈꾸는 예비 교사들이면 누구나 들을 수 있습니다.

[교육혁신, 길이 없으면 만들어서 간다]

강연계획

강연시간 각 일자별 16:00-18:00
강연장소 서울대학교 사범대학 12동 401호



3월 27일

꿈과 사랑의 길, 함께 여는 내일

여태전(건신대학원대학교 교수)



5월 1일

생성AI가 미래 교사에게 던지는 존재론적 질문

이재포(협동조합 소요 이사장)



4월 3일

**치유적 학교 세우기
- 사람은 어떻게 성장하는가**

김현수(정신과 전문의, 별의친구들 대표, 성장학교 별 교장)



5월 22일

인문학에서 희망을 찾는 사람들

최준영(책고집 대표)



4월 17일

배움이 삶으로 체화되는 교육

오승훈(장성중학교 교사)



6월 5일

가르쳐야 하는 것, 가르치고 싶은 것

옥효진(부산 광안초등학교 교사)



한국산림복지진흥원과 업무협약체결

교보교육재단은 한국산림복지진흥원(원장 남태헌)과 청소년 인성 및 산림교육 활성화를 위한 업무 협약을 체결했습니다.

5년째 협력하고 있는 교보교육재단과 한국산림복지진흥원은, 이번 협약식을 계기로 ‘톡!톡!톡!(talk)가 족소통캠프’의 성과를 이어 나가 한층 업그레이드 된 프로그램을 전개해나갈 계획입니다.

아울러 향후 양 기관이 보유한 자원과 네트워크를 적극 활용하여 사회적 약자, 위기 청소년 등을 대상으로 산림복지 기반의 인성함양 프로그램과 생명교육 사업을 더욱 확대해 나갈 예정입니다.

재단은 미래세대가 건강한 인성을 갖춘 참사람으로 성장할 수 있도록 미래세대들을 위한 숲 체험 프로그램을 지속적으로 운영할 예정이며, 앞으로도 한국산림복지진흥원과 함께 다양한 사업들을 모색할 계획입니다.

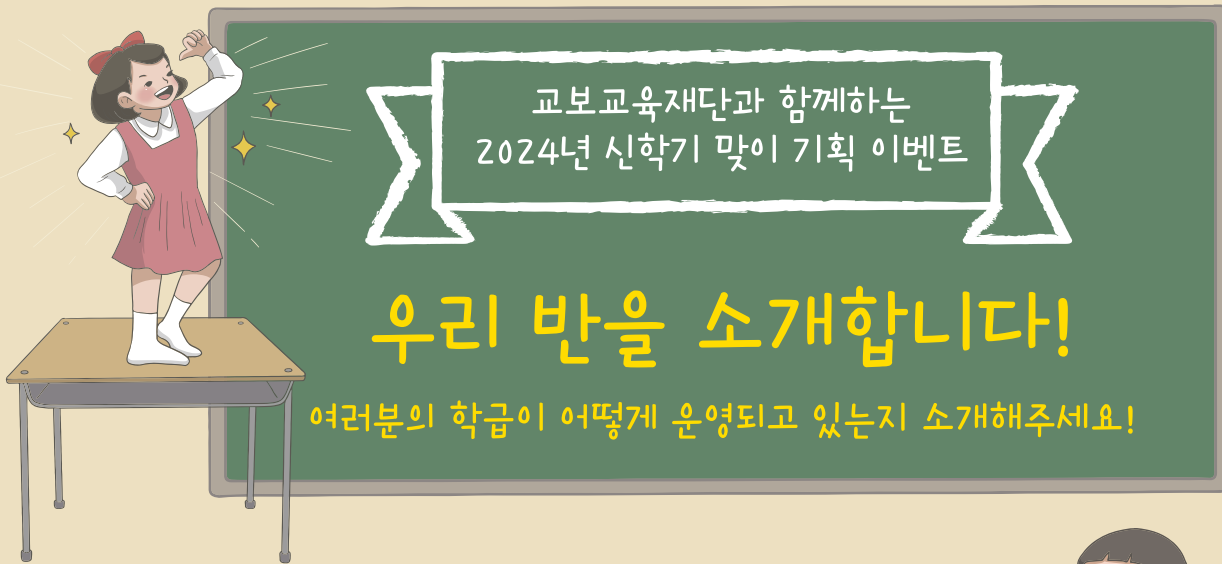


NIA와 ‘참사람 육성’ 위한 디지털 역기능 대응사업 추진

교보교육재단은 3월 14일 한국지능정보사회진흥원(NIA)과 NIA 서울사무소에서 디지털윤리 역량 강화를 위한 업무협약을 체결했습니다. 두 기관은 이번 협약을 토대로 디지털윤리 역량 강화 교육 프로그램 공동 운영, 디지털윤리 교육 콘텐츠 공동 활용 및 제작, 디지털윤리 홍보 및 인식 제고 활동 등을 함께 할 예정입니다.

한국지능정보사회진흥원은 지난 2010년부터 건전한 디지털 이용 문화 조성과 올바른 디지털 이용 습관 정착을 위해 디지털윤리 교육, 캠페인, 정책 연구 등 다양한 디지털윤리 사업을 추진하고 있습니다.

앞으로 교보교육재단과 한국지능정보사회진흥원은 디지털윤리와 인성교육을 추진하며 쌓은 노하우를 바탕으로 전 국민의 디지털윤리 역량 강화에 동반 상승효과를 창출할 수 있도록 노력하겠습니다. 양 기관이 만들어나갈 결과물에 관심을 가지고 지켜봐주시길 부탁드립니다.



새학기가 시작되는 3월!

우리 반을 이끌어갈 새로운 반장, 그리고 새로운 급훈이 결정되었나요?

구성원들의 다양한 목소리를 경청하고, 합의와 토론의 과정을 통해 운영 기준을 만들고, 이를 앞장서 이끌어 나갈 참된 리더를 선발하는 일.

이러한 과정이야말로 민주적인 학급의 첫걸음이라고 할 수 있습니다.

우리 반의 반장 선출, 급훈 선정 과정을

〈우리 반을 소개합니다〉 공모전에 자랑해주세요!



○ 참가기간

2024년 4월 10일(수)

자정까지

○ 참가대상

전국 초·중·고등학교

학생/교사



[자세히 알아보기]

○ 접수내용

① 우리 반 반장 소개 부문

- 반장 소개
- 반장의 공약은 무엇이었나요?
- 반장은 공약을 지키기 위해 어떤 노력을 하고 있나요?

② 우리 반 급훈 소개 부문

- 새 학기 급훈은 무엇인가요?
- 급훈에 담긴 의미는 무엇인가요?
- 급훈은 어떤 과정을 통해 결정되었나요?

※ ①, ② 중복 신청 가능

○ 접수방법

교보교육재단 홈페이지 접수

○ 심사발표

4월 19일(수) 예정

※ 접수 사정에 따라 다소 지연 가능

○ 선정인원

총 120명

○ 선정혜택

① 반장 소개 우수자(10명)

: 개인 상금 10만원, 학급 간식비 20만원

② 급훈 소개 우수자(10명)

: 개인 상금 10만원, 학급 간식비 20만원, 급훈 액자 제작

③ 전체 참가자 중 추첨(100명)

: 교보문고 기프트카드 3만원

※ 제세공과금 본인 부담 없음

참사람 36.5°C

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