

삶의 힘을 키우는

따뜻한 경북교육

2025 NOVEMBER

Vol.125



예술 영재들, 세상을 그리다

경상북도교육청
예술영재포함교육원(포항예술고)



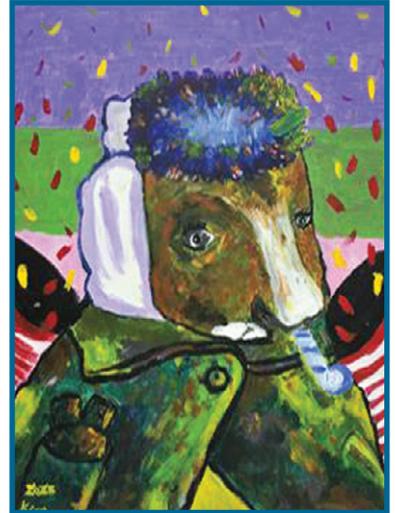
김리하
지품중 2학년
작품명
Guiraffe

경상북도교육청
예술영재김천교육원(김천예술고)



이시아
윤남중 1학년
작품명
강아지

대구교육대학교부설 미술영재교육원



김태일
하주초 5학년
작품명
말고흐의 파티



강규빈
유강중 3학년
작품명
내가 모르는 바다



한도윤
영남삼육중 2학년
작품명
새



김가원
황남초 6학년
작품명
회사 가기 싫은 날

삶의 힘을 키우는

따뜻한 경북교육



표지이야기

성주여고 하키부, 전국체전 2년 연속 우승!

경북교육 꾸미기

APEC과 함께한 글로벌 축제, K-EDU EXPO	04
수학문화관과 함께 떠나는 즐거운 수학 여행	06
경북 고등부, 전국체육대회에서 땀과 열정으로 빛나다	08
학교 급식소 안전을 지키는 '말림방지장갑'	10

교육현장 이야기

유·초·중·고 교육현장 이야기	12
------------------	----

경북아이 뽐내기

석보초, 전국 어린이 독후감 대회서 '최다 수상 학교' 선정	14
전교생 9명, 상운초의 기적 같은 전국 탁구 우승	
경북조리과학고, 월드푸드 챔피언십 금상 쾌거	15
흥해공고 이시우, 아시아 청소년경기대회 태권도 은메달	

공감 더하기

당신이라는 햇살을 만나, 우리는 새싹에서 꽃으로	16
울릉도와 독도, 교원독도탐사단이 기록으로 지키고 교육으로 이어간다	18
점촌고 바이오동아리, 교실에서 시작된 탄소중립의 약속	20
책 읽어주는 학부모 봉사단, 교실을 찾다	22

생생정보 나누기

초등학생 문해력, 어떻게 키울까?	24
사춘기 자녀를 위한 부모 준비	26
제로 음료의 단맛, 감미료 바로 알기	29
모바일 피싱 피해, 예방이 최선이다	30
쉬운 우리말로 알아보는 건강 용어	31

발행일 2025. 11
 발행처 경상북도교육청 소통협력관
 발행인 경상북도교육감 임종식
 총괄 소통협력관 홍중선
 기획 홍보담당 장학관 강취구
 편집 주무관 서옥란
 주소 경북 안동시 풍천면 도청대로 511
 연락처 054)805-3063
 누리집 www.gbe.kr
 디자인/인쇄 대성광고기획 053)812-2777

따뜻한 경북교육 소식에 대한 원고와 기사를 기다립니다.
 홍보하고 싶은 사례, 학교 소식, 미담이 있으신가요?
 교직원이나 학부모 글·사진·그림 등을 소식지 담당자에게 보내주시면 됩니다.
 채택된 분께는 소정의 원고료를 드립니다.

✉ seokok7@gbe.kr ☎ 054)805-3063

	YouTube	경상북도교육청 맛쿨멋쿨TV	
	Instagram	경상북도교육청	
	NAVER 블로그	경상북도교육청	
	facebook	경상북도교육청	

APEC과 함께한 글로벌 축제,

K-EDU EXPO

LEARN TOGETHER LEAD TOMORROW



2025년 10월, 경주가 전 세계 교육의 중심으로 떠올랐다. 20년 만에 두 번째로 한국에서 열린 APEC 정상회의의 공식 부대행사로, 경북교육청이 주최한 'K-EDU EXPO'가 10월 26일부터 28일까지 3일간 개최된 것이다. 'Learn Together, Lead Tomorrow(함께 배우며, 내일을 열다)'를 표어로 내건 이번 EXPO는 전 세계 교육 지도자와 국내외 석학들이 한자리에 모여 혁신적인 교육 모델을 공유하고, 지속가능한 미래를 위한 국제 협력 방안을 논의하는 뜻깊은 자리였다.

이번 EXPO는 세계의 문, 미래의 광장, 지역의 통로, 기술의 공방, 문화의 뜰 등 다섯 가지 주제 마당으로 구성되어 관람객에게 차별화된 교육 전시와 체험 프로그램을 선보였다.





‘세계의 문’에서는 개·폐막식과 주요 공식 행사, 특집 공연, 강연 등이 열렸으며, 이세돌 9단과 칸아카데미 설립자 살만 칸의 온·오프라인 대담이 개최되어 인공지능 시대 교육의 방향을 모색했다.

‘미래의 광장’에서는 국제교육포럼이 열렸다. ‘AI 시대, 삶과 교육을 성찰하다’를 주제로 국내외 석학들이 인간과 인공지능의 조화로운 공생 방안을 논의했다. OECD 정책분석가, 국내 대학 교수진, 스탠퍼드 교수 등이 참여해 생성형 AI 시대의 인간 존엄과 교육의 의미를 짚는 심도 있는 강연이 이어졌다.

엑스포 기간 동안 ‘지역의 통로’와 ‘기술의 공방’에서는 경북교육청의 AI 활용교육, 특수학교, 발전특구, 생태교육 등 60여 개의 전시·체험 프로그램이 운영되며, 참가자들은 직접 미래교실과 VR·AR 기반 체험을 직접 경험했다. 또한 전국 교사들이 개발한 AI 기반 교육도구를 소개하는 ‘우리 교실 앱 공모전’ 시상식에서는 교사의 창의적 아이디어가 학생 학습 혁신으로 이어지는 과정을 확인할 수 있었다.



‘문화의 뜰’은 K-푸드, K-뷰티, K-펫, K-EDU EXPO 아트 체험과 특성화고·마이스터고 진로 체험 부스로 구성되어 가을 경주의 풍경과 어우러진 특별한 체험 공간을 선보였다. 특히 EXPO 공식 캐릭터 ‘투투’가 설치된 포토존은 가족 단위 관람객에게 큰 인기를 끌며 현장의 즐거움을 더했다.

이번 EXPO는 단순한 전시를 넘어, AI 시대에 필요한 것은 기술이 아닌 사람임을 다시 한 번 일깨운 행사였다. 경북교육은 앞으로도 인간 중심의 AI 교육을 통해 따뜻한 기술, 존엄한 배움이 공존하는 미래를 만들어갈 것이다.

K-EDU EXPO는 대한민국 교육의 우수성과 미래 가능성을 세계에 알리는 동시에, 국제 교육 네트워크를 강화하는 뜻깊은 계기가 되었다.



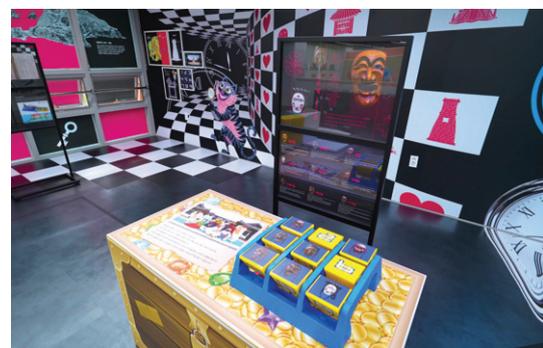


수학문화관과 함께 떠나는 즐거운 수학 여행

학생들이 수학을 어렵게 느끼는 순간은 생각보다 많다. 추상적인 기호와 공식이 현실과 동떨어져 있다고 느껴지기 때문일 것이다. 경북교육청은 학생들이 수학에 흥미를 잃지 않고 쉽게 다가갈 수 있도록 2021년 10월 안동을 시작으로 2022년 3월 칠곡, 2022년 3월 상주, 2022년 6월 경산에 권역별 수학체험센터를 차례로 개관했다.

그리고 올해 10월 14일, 포항시 북구 용흥동에 위치한 옛 경북과학고 부지에 '경상북도교육청 수학문화관' 이 문을 열었다. 이곳은 지상 4층, 총면적 3,883㎡ 규모로 조성됐으며, 1층은 연수·교육 공간, 2층은 영유아 놀이형 수학교육, 3층은 미래 기술·예술과 연결된 체험, 4층은 실생활 수학과 수학 역사 전시 공간으로 구성됐다.

안동수학체험센터에서는 동화 속 신데렐라 체험과 하회마을 방 탈출 게임으로 수학적 이야기를 풀어가고, 상주수학체험센터에서는 실험과 탐구 중심의 공간이 마련돼 학생들의 참여를 이끈다. 칠곡수학체험센터는 생활 속 기하 체험, 경산수학체험센터는 수학과 사회·문화·예술을 융합한 체험으로 사고력을 확장시킨다.





경북교육청 수학문화관에서는 VR·AR 디지털 게임, AI 오목 대결, 디지털 낚시 게임 등이 운영되며 기획전시실에는 경북문화유산을 주제로 방탈출 프로그램이 운영되고 있다. 이런 놀이형 설계 덕분에 학생들은 수학을 즐기며 도전할 수 있다.

수학이 생활과 단절되어 있다고 느껴질 때, 그 과목은 더 멀게 느껴진다. 수학문화관과 수학체험센터는 바로 그 간극을 메워준다.

영유아는 과일꼬치 만들기, 마트 놀이 등을 통해 숫자와 계산 개념을 자연스럽게 익히고, 중고등학생은 디지털 콘텐츠, 역사 속 수학자 이야기 등을 통해 수학을 일상에서 탐구한다. 수학과 예술·문화의 융합을 보여주고, 생활 속 기하 체험으로 수학을 몸으로 깨닫게 한다.

결국 수학은 더 이상 '추상적이고 어렵다'가 아닌, 만지고 탐구하고 발표하며 즐길 수 있는 과목으로 바뀌게 된다. 수학문화관과 4개 권역 수학체험센터는 모든 세대가 수학을 즐기고 사고력을 키우는 열린 배움터로 자리매김하길 바란다.



경북 고등부, 전국체육대회에서 땀과 열정으로 빛나다

종합 🏆 3위

지난 10월 17일부터 23일까지 부산에서 열린 '제106회 전국체육대회'에서 경북 고등부 학생 선수들은 각자의 자리에서 최선을 다하며 땀과 열정을 쏟아냈다. 육상, 사격, 역도, 사이클 등 다양한 종목에서 학생들은 자신과의 싸움과 경기 상대와의 경쟁 속에서도 끝까지 포기하지 않았다.





이번 대회에서 경북 고등부 선수단은 금메달 39개, 은메달 36개, 동메달 45개, 총 120개 메달을 획득하며 5년 연속 종합 3위에 올랐다. 특히 육상 남고부 포환던지기 박시훈 선수는 19.72m로 대회 신기록과 함께 3연패를 달성했고, 사격 남고부 이준섭 선수와 육상 4×400m 혼성 릴레이팀도 각각 기록 경신을 이루며 실력을 입증했다.

이번 대회는 개인 기록을 넘어 협력과 팀워크의 중요성을 보여주는 자리이기도 했다. 여고부 하키에서 성주여자고등학교가 2연속 우승을 달성했고, 남고부 세팍타크로에서는 김천중앙고등학교가 4년 만에 금메달을 차지했다.

학생들은 단체종목을 통해 서로를 믿고 격려하며 함께 성장하는 경험을 했다. 경기장 안팎에서 전략을 조율하고, 훈련 과정에서 배운 기술을 실전에 적용하며 협력과 책임감을 몸소 체득했다. 이 과정에서 승패보다 과정에서 배우는 즐거움과 성취가 더욱 값진 경험이 되었다.

이번 대회는 학생들에게 단순한 메달 이상의 의미를 남겼다. 육상 서예림 선수와 사이클 차아섬 선수는 각각 3관왕에 올랐고, 역도 전희수 선수는 2개 대회 연속 3관왕을 달성하며 노력과 열정의 결실을 체험했다.

학생들은 매 순간 자신과의 싸움에서 한계를 뛰어넘고, 동료와 힘을 합쳐 문제를 해결하며 자신감과 성취감을 얻었다. 이번 전국체육대회는 단순한 기록 경쟁이 아닌, 학생들의 도전과 협력, 성취가 어우러진 현상이었다. 이를 통해 학생들은 노력의 가치를 배우고, 함께 성장하는 기쁨을 경험할 수 있었다.





학교 급식소 안전

을 지키는

‘말림방지장갑’

학교 급식소에서는 매일 많은 식재료가 조리사님들의 손을 거쳐 아이들의 식탁에 오른다. 하지만 조리사님들이 그 식재료를 손질하거나 음식물 쓰레기를 처리할 때 회전체 기계에 고무장갑과 함께 손이 말려 들어가 심각한 부상을 입는 경우가 생길 수 있다.

절단 사고는 단순히 다친 정도를 넘어, 치료와 재활에 오랜 시간이 필요하고, 정신적·정서적 부담까지 남긴다.

이런 문제를 선제적으로 해결하기 위해 경북교육청은 전국 최초로 학교 급식소용 말림방지장갑을 개발했다. 현장을 누구보다 잘 아는 교육청이 직접 나서, 학교 급식 안전 문제를 해결한 사례다.



말림방지장갑은 속장갑과 겹장갑의 이중 구조로 만들어졌다.

- 속장갑: 손가락이 끼이면 순간적으로 절취부가 분리돼 손이 더 이상 기계에 말려 들어가지 않는다.
- 겹장갑: 실리콘 소재로 땀과 수분으로 인한 유착을 방지하여 손이 기계에 말려 들어가지 않도록 보호한다.

올해 도내 754개 조리교에 총 8,074벌이 보급되었다. 이제 급식 종사자들은 조금 더 안심하고 일할 수 있다. 단순한 장갑이 아니라, 현장과 사람을 생각한 혁신적 안전 도구다.

개발 담당자 인터뷰

경북교육청 교육안전과 박찬병 주무관

A “사소한 불편과 위험이라도 현장에서 해결책을 찾는 것이 진짜 적극행정이라고 생각합니다. 장갑이 자동으로 분리되는 구조를 구현하는 과정에서 설계와 제작을 여러 차례 수정했고, 반복 제작과 현장 피드백을 통해 안전성과 착용감을 모두 만족시키는 장갑을 완성했습니다. 현장 급식 종사자들이 이제 안심하고 일할 수 있다고 말할 때 가장 큰 보람을 느낍니다.”



현장 조리사들도 반응이 뜨겁다. 한 조리사는 “처음 장갑을 착용했을 때 손이 훨씬 자유롭게 움직이면서도 안전하다는 느낌을 받았습니다. 이제 야채절단기를 사용 할 때 마음이 한결 편해요.”라고 말한다.

작은 장비 하나가 현장의 안전 문화를 바꿀 수 있다는 사실이 실감 나는 순간이다.

이번 장갑 개발로 경북교육청은 2025년 교육부 적극행정 우수사례 경진대회에서 최우수상을 수상하며, 전국 시도교육청 중 최다 수상 실적을 이어갔다.

이번 사례는 단순한 장비 개발을 넘어, 학교 안전 문화의 새로운 기준을 제시한 사례로 높이 평가된다.

경북교육청은 앞으로도 교직원, 학부모, 학생 모두가 체감할 수 있는 적극행정을 이어갈 계획이다. 앞으로 다른 시·도 교육청에도 확산되어, 전국 학교 급식소 안전 강화의 좋은 사례가 될 전망이다.



주변의 '흔한 것'들이 만든 창의력 무지개

우곡초병설유치원(원장 최성욱) 유아들은 10월 30일, 주변에서 흔히 볼 수 있는 보자기와 종이봉투를 활용해 창의 놀이를 즐겼다.

알록달록한 보자기를 연결해 만든 '오로라 집'에 햇살이 비치자, 아이들은 "우리만의 비밀 기지요!"라며 즐거워했다.

또한 종이가방으로 만든 가면을 쓰고 '누구일까? 놀이'를 하며, 친구들의 목소리와 특징을 유심히 관찰하고 추리하며, 인지적 능력과 사회적 상호작용을 자연스럽게 배웠다.



영천초, 또래 상담자와 함께하는 마음약국 운영

영천초등학교(교장 박주득)는 10월 13일부터 17일까지 위(Wee)클래스 주관으로 '마음약국' 행사를 열었다. 또래 상담자들이 약사가 되어 친구들의 고민을 듣고, 공감과 위로의 말을 전하며 간식이 담긴 '마음 처방전'을 건넸다.

학생들은 "위로가 되고 기분이 좋아졌다.", "누군가 내 이야기를 들어주니 힐링이 되었다"라며 긍정적인 반응을 보였다.



영동중, 일본 소노다중과 제2회 온라인 국제교류 진행

영동중학교(교장 안명환)는 10월 18일 일본 소노다중학교와 제2회 온라인 국제교류를 했다. 학생들은 메타버스 '잼퀴즈(ZEP Quiz)'와 실시간 화상 대화(Zoom)를 통해 서로의 문화, 음식, 전통 등을 배우며 즐겁게 소통했다. 일본 친구들이 보낸 손 편지와 전통 간식, 기념품, 응원의 메시지가 담긴 '컬처박스'는 큰 감동을 주었으며, 학생들은 "직접 받은 일본 친구들의 선물과 편지에서 따뜻한 마음이 느껴졌다"라며 "11월 26일의 만남이 더욱 기대된다"라고 전했다.



포항동성고, 갯바위에서 수능 대박 기원

포항동성고등학교(교장 전미희) 교직원과 학부모 40여명은 10월 16일 비 오는 날에도 '수능 대박, 포항동성고' 문구가 새겨진 티셔츠를 맞춰 입고 팔공산 갯바위를 올랐다. 정상에서 108배 기도를 드리며 고3 수험생들의 고득점과 대학 합격을 기원했고, 참가자들은 "빛속의 기도가 더욱 뜻깊었다"라며 간절한 마음을 전했다.

석보초

**석보초,
전국 어린이 독후감 대회서
'최다 수상 학교' 선정**

석보초등학교(교장 박수열)는 서울림학교 만들기 활동을 통해 학생들의 감성과 표현력을 키우고 있다. '제4회 전국 어린이 독후감 쓰기 대회'에서 전교생이 참여해 다수 입상하며 '전국 최다 수상 학교'로 선정됐다.



시 낭송, 백일장, 문학 교실 등 다양한 문학 활동이 일상화된 결과다. 박 교장은 "아이들의 감성과 표현을 존중하는 교육의 결실"이라며 "앞으로도 문학을 통해 아이들의 내면을 풍요롭게 하겠다"라고 말했다.

상운초

**전교생 9명,
상운초의 기적 같은
전국 탁구 우승**

전교생 9명의 봉화 상운초등학교(교장 손정아)가 '제3회 유승민배 전국 챔피언 탁구대회'에서 김아영(2학년) 양이 여자 개인 단식 우승을 차지하며 2연패의 쾌거를 이뤘다.

지난해 처음 라켓을 잡은 김아영 양은 결승에서 명문 삼정초 선수를 3대 0으로 제압했다. 탁구부 창단 2년 만의 놀라운 성과다.

손 교장은 "아이들의 열정과 교직원들의 헌신이 만든 기적"이라며 "앞으로도 학생 한 명 한 명의 잠재력을 키우겠다"라고 전했다.



경북
조리과학고

경북조리과학고,
월드푸드 챔피언십
금상 래거



경북조리과학고등학교(교장 강미경) 제과제빵과 2학년 이미경 학생이 '2025 KOREA 월드푸드 챔피언십' 마지팬 전시 부문에서 금상을 수상했다.

이 학생은 세밀한 조형미와 창의적 색감으로 심사위원들의 높은 평가를 받은 이 양은 "학교에서 배운 기술로 좋은 결과를 얻어 기쁘다"라고 소감을 밝혔으며, 강 교장은



"학생의 성과가 학교 교육의 결실"이라며 "전공 역량 강화를 위해 다양한 체험을 지원하겠다"라고 말했다.

흥해공고

흥해공고 이시우,
아시아 청소년경기대회
태권도 은메달

포항흥해공업고등학교(교장 이형돈) 1학년 이시우 학생이 바레인에서 열린 '제3회 아시아 청소년 경기대회' 태권도 종목에서 은메달을 획득했다. 45개국 4천여 명이 참가한 국제대회에서 침착한 경기 운영으로 결승에 진출, 값진 성과를 거뒀다.



이 학생은 "책임감을 느끼고 임했으며 다음에는 금메달에 도전하겠다"라고 밝혔다. 이 교장은 "학교의 체계적인 지원과 열정이 만든 결과"라며 "체육인재 양성에 힘쓰겠다"라고 말했다.



당신이라는 **햇살**을 만나, 우리는 새싹에서 **꽃**으로
- ‘대한민국 스승상’ 수상자, 용암중학교 권지연 선생님을 만나다

Q1. 먼저 대한민국 스승상 수상 소감을 들려주세요!

처음 상을 추천받고 저에게 돌아올 상이 아니라 생각했습니다. 시절이 어수선하지만 그래도 대한민국에는 성실하게 자신의 자리를 지키며 사랑으로 아이들을 가르치는 좋은 스승들이 많이 있다는 것을 알고 있기 때문입니다. 그럼에도 저에게 이 상을 주신 것은 “당신이 가는 길이 틀리지 않았고, 계속 가도 괜찮다”라는 위로와 격려의 뜻이라고 생각하며, 이 상을 사랑하는 제자들, 존경하는 동료 선생님들, 가족들과 함께 나누고 싶습니다.

Q2. ‘좋은 교사’란 어떤 사람이라고 생각하시나요?

듣고, 묻는 사람이라고 생각합니다. 될 수 있는 한 많은 시간 동안 눈을 마주치고 아이들의 이야기를 들을 수 있는 사람이라고 생각합니다. ‘그냥 어른’ 말고 ‘조금 더 따뜻하고 다정한 어른’으로 치열한 성장의 시기를 지나고 있는 학생들 곁에서 그들의 이야기에 귀 기울일 줄 아는 사람이라고 생각합니다. 그리고 안부를 묻고, 묻고, 또 묻는 사람이라고 생각합니다. 아이들 오늘의 안녕과 내일의 안녕을 궁금해하며, 쓸쓸함을 들어주는 사람이라고 생각합니다.





Q4. 교직 생활 중 가장 보람을 느꼈던 순간은 언제인가요?

돌이켜보면 매 순간이 쓸쓸했지만 찬란했습니다. 모든 순간이 한 편의 시였고, 꽃봉오리였습니다. 그런 순간들을 담아 <살을 씻다가 생각이 났어>라는 책을 출간하게 되었고, 조용하던 삶이 조금은 분주해졌습니다. 전국의 여러 책방과 학교, 교육청 등 교육기관의 초청으로 학생, 학부모, 교사들과 소통하며 북토크를 진행하고 있습니다. 광주 의 한 책방에서 북토크를 할 때였습니다. 첫 학교에서 3년 동안 담임을 맡았던 제자가 북토크 현장에 몰래 찾아와서 “선생님과 함께했던 3년의 시간이 삶의 근간, 혹은 더 본질적인 한 축을 담당해 주고 있다”라고 말했습니다. 저는 눈이 시뻘개지도록 눈물을 흘렸고, 그때 그곳에 함께 있던 이들도 그랬습니다. 30살이 된 제자의 말은 제게 큰 위로와 감동을 주었고, 교사로서 살아온 지난 삶에 보람을 느꼈습니다.

Q3. 기억에 남는 학생과의 에피소드가 있으신가요?

성적 때문에 어머니와 다투고 가출했던 중3 학생이 떠오릅니다. 어머니께 가출 소식을 듣고는 학생에게 연락하여 비밀 접선(?)을 시도하였습니다. 같이 밥을 먹고, 영화를 보고, 월영교의 별빛 같은 불빛과 흐르는 강물을 바라보았습니다. 성적이 안 나와서 자기도 속상한데, 어머니께서 화를 내시니 더 속이 상했다고 말했습니다. 그러고는 다시 어머니가 계신 집으로 돌아갔습니다. 가을이 깊어지던 날이었습니다. 지금도 가을바람 살랑이면 그 시절 그 친구가 종종 떠오릅니다.

Q5. 앞으로 교육 현장에서 이루고 싶은 목표가 있으신가요?

제 인생에 큰 키워드는 ‘사랑’입니다. 거저 받은 사랑이 크기에 그 사랑을 교육 현장 속에서 나누고 싶었습니다. 앞으로도 그렇습니다. 내가 보낸 다정함이 가랑비처럼 다가갈 수 있기를 꾸준히 기도하며 아이들 곁에서 든든하고 유머러스한 지지자가 되는 것이 제 목표입니다.



울릉도와 독도,

교원독도탐사단이 기록으로 지키고 교육으로 이어간다.

강신훈 / 교원독도탐사단장(봉황초등학교 교사)

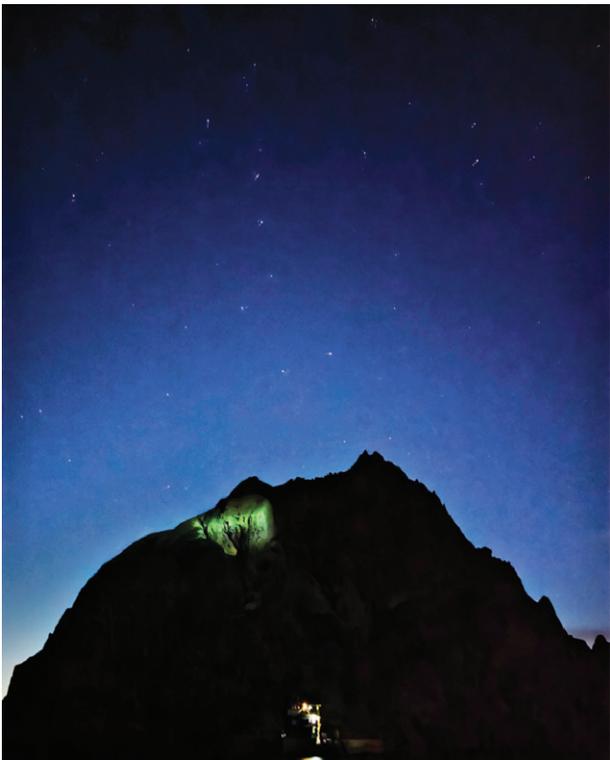
독도 교육을 위해 오랜 시간 묵묵히 자료를 모아 온 교사들이 있다. 2017년부터 경상북도교육청연구원의 '독도 교재', 경북교육청의 '사이버독도학교'와, '독도 교육 달력' 등 다양한 자료를 만들어 현장에 보급해 왔다. 그러나 늘 아쉬움이 있었다. 전국에는 독도를 담은 사진과 영상은 많았지만, 정작 교육 현장에서 자유롭게 활용할 수 있는 저작권 확보 자료는 부족했다. 매년 사진작가와 영상 제작자들에게 자료를 요청해야 했고, 교육용으로 즉시 쓸 수 있는 콘텐츠는 손에 꼽았다. 이러한 현실을 해결하기 위해 경북교육청 학생생활과가 나섰다. 이렇게 현장의 교사들이 직접 독도에 가서 교육 자료를 만들어내는 '교원독도탐사단'이 탄생한 것이다.



2025년 7월 25일부터 30일까지 5박 6일 동안, 교원독도탐사단은 울릉도와 독도를 오가며 교육용 사진과 영상, 드론 자료를 직접 촬영했다. '울릉도·독도, 기록으로 지키고 교육으로 이어간다'라는 주제로 진행된 이번 탐사에는 강신훈 단장(봉황초)을 비롯해 서원교(평산초), 정용수(장성초), 이지형(부구초), 김도현(선주초), 허재만(청도초), 김태원(세명고 퇴임 교원), 총 7명의 교원이 참여했다. 모두 사진·영상 촬영, 드론 운영, 다큐멘터리 구성에 전문성을 가진 교사들이다. 이들은 새벽 다섯 시에 일어나 일출을 찍고, 밤새 별자리를 촬영하는 등 열악한 환경에서도 사명감을 가지고 탐사에 임했다.



탐사단은 울릉도와 독도의 주요 지점에서 지형·생태·역사 관련 자료를 수집하고, 울릉군청과 독도관리사무소와 협업하여 관리·보존 현황을 확인했다. 지역 주민과 근무자 인터뷰를 통해 현장의 생생한 목소리도 담았다. 이렇게 모인 방대한 사진과 영상, 구술 기록은 이후 교사용 지도안, 학생용 수업 자료, 체험형 콘텐츠로 재가공될 예정이다. 교육청은 이를 '사이버독도학교'와 공식 유튜브 채널 '맛쿨맛쿨TV'를 통해 공개하고, 교원 연수와 학교 수업에



〈독도 야경〉

활용할 계획이다. 특히 교사들이 직접 만든 실감형 콘텐츠는 학생들이 독도의 지리와 생태, 역사적 의미를 직관적으로 이해하도록 돕고, 올바른 애국심과 영토 수호 의식을 기르는 데 큰 역할을 할 것이다.

이번 탐사 활동은 단순한 촬영이나 답사가 아니다. 교사가 현장을 체험하고 그 경험을 교육으로 환원하는, 진정한 '살아 있는 독도 교육'의 실천이다. 교원독도탐사단이 남긴 기록은 1947년 조선산악회의 민관 합동 독도 조사 이후 이어진 탐사의 전통을 교육 현장에서 되살린 것이다. "직접 본 독도의 풍경과 현장의 이야기는 교실에서 전해야 할 메시지의 무게를 달리하게 했다."라는 교사의 말처럼, 이들의 여정은 아이들에게 '독도는 우리 땅'이라는 사실을 마음으로 깨닫게 할 살아 있는 수업이 된다. 독도의 바람과 파도, 그 위에서 있던 순간의 기록이 학생들의 가슴속으로 건너가 새로운 인식으로 이어질 것이다. 이번 탐사단의 발걸음이 경북의 교실을 넘어 전국으로 확산하길 기대한다.

점촌고 바이오동아리, 교실에서 시작된 탄소중립의 약속

이상득 / 국립낙동강생물자원관 선임연구원



기후 위기 대응, 교실에서 길을 찾다

기후 위기는 더 이상 먼 이야기가 아니다. 문경의 점촌고등학교는 그 변화의 해답을 교실에서 찾고 있다. 지난 8월부터 '화석 돌말류를 통한 공검지의 고환경 변화 연구'를 주제로 한 특별 과학 수업이 진행되고 있다. 이 수업은 국립낙동강생물자원관의 '미리캠퍼스' 교육과 연계된 현장형 생태교육으로, 점촌고가 운영 중인 '탄소중립 생태전환 교육 모델학교'의 취지와 맞닿아 있다. 과학 탐구를 통해 기후 위기에 대응하고 생태 감수성을 키워가는 배움의 과정이 교실 안에서 활발히 이루어지고 있다.





작은 실천으로 세상을 바꾸다

점촌고등학교는 '따뜻한 인성과 창의·융합 역량을 갖춘 인재 육성'을 교육 목표로 삼고 있다. 김성태 교장은 "생태전환교육의 핵심은 실천을 통한 인식의 변화"라며 "작은 행동 하나가 세상을 바꾸는 힘이 된다"라고 말했다. 학교는 다양한 교과와 연계한 생태교육을 강화하고, 학생 주도의 동아리 활동을 통해 실천 중심의 학습 문화를 만들어가고 있다. 특히 바이오동아리와 그린라이프 동아리가 중심이 되어 환경 독서, 플로깅(쓰담 달리기), 환경 캠페인 등 다양한 활동을 이어가며 탄소중립 실천의 의미를 몸소 체험하고 있다.

과학의 눈으로 본 생태, 연구와 교육의 만남

이번 프로그램의 중심에는 바이오동아리 학생들의 탐구 열정이 있었다. 학생들은 공검지에서 물과 퇴적토를 직접 채집하고, 실험실에서는 현미경으로 돌말류를 관찰하며 과거의 환경 변화를 과학적으로 분석했다. 권민수 담당교사는 "전문 연구자와 함께한 수업을 통해 학생들이 과학의 즐거움을 느꼈다"라고 전했다. 국립낙동강생물자원관의 정희서 계장은 "'미리캠퍼스'는 생명과학 분야의 맞춤형 진로 탐색을 위한 프로그램으로, 학교와 연구기관이 함께 만들어가는 교육 모델"이라고 설명했다. 연구기관의 전문성과 학교의 교육 현장이 만나면서 학생들은 책 속의 과학을 실제로 체험하며 배움의 폭을 넓혀가고 있다.

교실에서 피어나는 지속 가능한 미래

점촌고의 이번 프로그램은 단순한 과학 실험이 아니라, 기후 위기 시대의 새로운 배움이었다. 학생들은 돌말류가 남긴 미세한 흔적 속에서 지구의 과거를 읽고, 오늘의 환경 문제를 이해하며, 지속 가능한 미래를 그려보았다. 생태전환교육은 거창한 구호가 아니라 작은 호기심과 실천에서

시작된다. 점촌고와 국립낙동강생물자원관의 협력은 교실에서부터 탄소중립을 실천하는 교육의 모범이 되고 있다. 교실에서 피어난 이 작은 변화가 경북 곳곳으로, 나아가 대한민국의 지속 가능한 미래로 확산하길 기대한다.



〈상주 공검지 습지보호구역〉





책 읽어주는 학부모 봉사단, 교실을 찾다

박정향, 정수정 / 경북교육청 7기 학부모기자

책 읽어주는 아버지, 교실을 찾다

경북교육청은 학생들의 독서 흥미를 높이고, 학교 속 독서 문화를 확산하기 위해 '책 읽어주는 학부모 봉사단'을 운영하고 있다. 2025년 현재 포항, 경주, 구미, 안동, 경산 5개 교육지원청에서 80여 명이 활발히 활동 중이다. 그중 경주 거점 봉사단은 심화 연수를 마치고, 본격적인 교실 독서 활동에 나섰다.

10월 22일, 《답답이와 도깨비》 그림책 한 권을 품에 안은 최치훈 아버님이 황남초등학교 2학년 교실을 찾았다.

“얘들아, 이 책에는 답답하지만, 용기 있는 친구가 나와요.”

낭독이 시작되자 목소리는 문장을 넘어 하나의 풍경이 되었다. 도깨비가 등장하는 장면에서 “우와!” 하고 터져 나온 탄성, 그리고 다시 찾아온 고요함 속에서 아이들은 답답이의 여정을 따라 마음속 길을 함께 걷고 있었다.

마음을 여는 대화의 시간

책을 덮은 뒤, 아버님은 아이들에게 물었다.

“답답이가 집을 떠날 때, 어떤 기분이었을까?”

“무서웠을 것 같아요. 그래도 끝까지 가 보고 싶었을 거예요.”

“도깨비를 만났을 땐?”

“놀랐을 거예요. 근데 좀 신났을 수도 있어요.”

“주막집에서 숙았을 때는?”

“속상했어요. 그래도 다시 길을 갔잖아요.”

“그럼, 마지막에 자기 길을 찾아 떠날 때의 기분은?”

“기뻐서요. 진짜 '나'의 길을 찾았으니까요.”

질문과 대답이 오갈 때마다 교실에는 따뜻한 공기가 돌았다. 아이들의 얼굴에는 어른도 쉽게 흉내 낼 수 없는 진지함이 묻어 있었다.



“아이들이 오히려 나를 가르쳐줬어요”

최치훈 아버님은 “막내에게 책을 읽어줬을 때 너무 좋아 하더라. 이 기쁨을 다른 아이들과도 나누고 싶었다”라고 말했다. 처음엔 긴장했지만, 아이들의 반짝이는 눈빛이 금세 마음을 편하게 해줬다고 한다.

“어른은 정답을 찾으려 하지만, 아이들은 전혀 다른 답을 내놓아요. 그 창의적인 생각들이 오히려 제 마음을 넓혀줬어요.”

그는 또 다른 책 《강아지 똥》을 읽어줬던 일을 떠올렸다. “‘강아지 똥의 기분은 어땠을까?’ 라고 묻자 ‘거름이 돼서 좋아요’, ‘더러워서 싫어요’ 라는 답이 동시에 나왔어요. 같은 책을 읽어도 생각이 다를 수 있다는 걸 아이들에게서 배웠어요.”

수업이 끝난 뒤, 한 아이가 문 앞에서 뒤돌아 말했다. “다음에 또 읽어주세요.”
그 한마디에 교실 안의 따뜻한 공기가 그대로 멈춰 서는 듯했다.



책 한 권이 만든 마음의 길

책 읽어주는 학부모 봉사단은 단지 책을 읽어주는 활동이 아니다. 교사와 학부모, 학생이 함께 만드는 독서 문화이며, 가정과 학교가 손을 잡는 교육공동체의 실천이다.

학부모의 진심 어린 목소리가 아이들의 마음에 길을 내고, 그 길 위에 책의 씨앗이 심어졌다. 《답답이와 도깨비》 속 이야기처럼, 아이들은 이제 자기만의 길을 찾아 걸어갈 것이다.





초등학생

문해력 어떻게 키울까?

라재주 /
외남초등학교 교장



‘우리 아이들, 글을 읽고 이해하는 힘이 약해지고 있습니다.’

최근 교육 현장에서 가장 큰 화두 중 하나는 단연 '문해력'입니다. 스마트폰과 영상 매체에 익숙한 우리 아이들이 글을 읽고 그 의미를 깊이 이해하는 데 어려움을 겪는 사례가 늘고 있습니다. 실제로 여러 조사 결과는 학년이 올라갈수록 독서량이 줄어들고, 어휘력 부족으로 교과서의 기본 개념조차 이해하기 힘들어하는 학생들이 많아지고 있음을 보여줍니다. 이는 단순히 국어 능력의 문제를 넘어, 모든 학습의 기초가 흔들리는 심각한 위기입니다. 디지털 시대의 화려한 볼거리에 익숙해진 아이들에게 문해력은 왜 중요하며, 학교와 가정에서는 어떻게 이 능력을 키워줄 수 있을까요?

‘왜 지금, 다시 ‘문해력’인가?’

문해력(文解力, Literacy)은 단순히 글자를 읽는 능력을 넘어, 글을 통해 의미를 파악하고, 비판적으로 사고하며, 자신의 생각을 표현하는 총체적인 능력을 의미합니다. 정보의 홍수 속에서 살아가야 할 우리 아이들에게 문해력은 좋은 정보를 가려내고, 가짜뉴스에 현혹되지 않으며, 세상과 소통하는 가장 기본적인 '힘'이 됩니다.

- 학습의 기초 체력: 모든 과목의 교과서는 글로 이루어져 있습니다. 문해력이 부족하면 수학 교과에서도 문제의 의도를 파악하기 어렵고, 사회 교과에서도 현상에 대한 인과관계를 이해하기 힘듭니다.
- 사고력과 창의력의 원천: 깊이 있는 독서는 배경지식을 넓히고, 논리적 사고력과 문제 해결 능력을 길러줍니다. 글을 통해 다른 사람의 생각과 감정을 이해하며 더 넓은 세상과 만날 수 있습니다.
- 미래 사회의 핵심 역량: 인공지능 시대에 더욱 중요해지는 것은 인간 고유의 비판적 사고력과 공감 능력, 그리고 창의력입니다. 문해력은 이러한 미래 역량을 키우는 가장 확실한 방법입니다.

‘학교와 가정이 함께 키우는 문해력 성장 전략’

아이들의 문해력은 어느 한쪽의 노력만으로는 키울 수 없습니다. 학교의 체계적인 교육과 가정의 따뜻한 지지가 함께할 때 비로소 단단하게 뿌리내릴 수 있습니다.



학교에서는 체계적으로 지도해 주세요

- 정확하고 유창하게 읽기: 낱말의 소리와 의미를 연결하는 파닉스 교육부터, 정확하고 자연스럽게 글을 읽는 유창성 훈련까지 기초를 탄탄히 다집니다.
- 어휘력 확장: 교과서 핵심 어휘를 반복적으로 학습하고, 한자 교육, 독서 연계 활동 등을 통해 풍부한 어휘를 습득하도록 돕습니다.
- 깊이 있는 독해 전략: 글의 구조를 파악하고, 중심 내용을 요약하며, 글에 드러나지 않은 의미를 추론하는 등 고차원적인 독해 전략을 체계적으로 가르칩니다.
- '한 학기 한 권 읽기'와 통합적 독서 활동: 꾸준한 독서 경험을 제공하고, 독서 후 토론, 글쓰기, 만들기 등 다양한 활동으로 연계하여 생각을 확장하고 표현하는 기회를 마련합니다.
- 디지털 리터러시 교육: 무분별한 디지털 정보 속에서 필요한 정보를 찾고, 비판적으로 수용하는 능력을 함께 지도합니다.

가정에서는 즐거운 독서 환경 만들어 주세요

- 하루 15분, 소리 내어 함께 읽기: 저학년 아이라면, 스스로 글을 읽을 수 있더라도 부모님이 책을 읽어주는 시간은 정서적 유대감을 높이고 독서에 대한 긍정적인 경험을 심어줄 수 있습니다. 아이와 역할을 나누어 읽는 것도 좋은 방법입니다.
- 집안 곳곳을 독서 공간으로: 거실에 TV 대신 책장을 놓고, 아이 손이 닿는 곳 어디에나 책을 비치해 자연스럽게 책과 친해질 수 있는 환경을 만들어 주십시오.
- '무엇을' 느꼈는지 대화하기: 독후 활동에 대한 부담은 금물입니다. "어떤 장면이 가장 기억에 남아?", "주인공의 마음이 어땠을까?"처럼 책 내용을 중심으로 편안하게 대화를 나누면 충분합니다.
- 다양한 분야의 '읽을거리' 제공: 동화책뿐만 아니라 잡지, 신문, 설명서 등 다양한 형태의 글을 접할 기회를 주십시오. 아이의 관심사를 존중하여 스스로 읽고 싶은 책을 고르게 하는 것이 가장 중요합니다.
- 만화책 멀리하기: 만화책은 시각적 정보로 인해 생각할 수 있는 힘을 키우지 못합니다. 또한 대화체 중심으로 구성되어 있어 의미 있는 어휘 확장을 가로막습니다. 처음엔 만화책으로 시작하더라도 가급적 줄글 중심의 읽기가 이루어져야 합니다.
- 부모님이 먼저 '읽는 모습' 보여주기: 아이는 부모의 거울입니다. 스마트폰을 보는 대신 책이나 신문을 읽는 모습을 보여주는 것보다 더 효과적인 교육은 없습니다.

‘이것만은 기억해 주세요: 문해력 교육의 주의점’

강요는 금물입니다. 독서를 '학습'이나 '숙제'로 여기게 되면 아이는 금방 흥미를 잃습니다. 즐거운 놀이처럼 접근할 수 있도록 격려가 필요합니다. 수준에 맞는 책으로 시작하여 아이가 쉽게 이해하고 성취감을 느낄 수 있도록 하여 점차 수준을 높여가는 것이 바람직합니다. 책 한 권을 다 읽었는지 확인하기보다, 짧은 시간이라도 책에 집중하는 모습 자체를 칭찬하고 격려해 주시는 것이 중요합니다. 결과보다 과정을 칭찬해 주십시오.

우리 아이들이 글을 통해 더 넓은 세상을 만나고, 더 깊게 생각하며, 자신의 꿈을 마음껏 펼칠 수 있도록 학교와 가정이 한마음으로 지혜를 모아야 할 때입니다. 따뜻한 관심과 적극적인 지원으로 아이들의 문해력 성장을 위한 여정에 함께해 주십시오.





사춘기 자녀를 위한

부모 준비

김하영 / 세움교육연구소 부모교육전문강사&작가



사춘기는 2차 성징이 시작되며 자아정체성을 형성하는 중요한 시기다. 어린이에서 성인으로 신체와 정신이 변화하는 자연스러운 성장 과정이지만, 이를 기뻐하고 축복하기보다는 힘들어하는 부모들이 늘어나고 있다.

많은 부모들이 “요즘 아이들 사춘기가 무섭다”라며 걱정하지만, 사실 ‘무섭다’는 감정의 이면에는 이해하지 못한 변화에 대한 불안이 자리한다.

사춘기는 단지 ‘말이 거칠어지고 반항하는 시기’가 아니라, 뇌의 구조가 재편성되는 시기다. 뇌 과학자들은 이 시기를 ‘뉴런의 가지치기(pruning)’가 활발하게 일어나는 뇌 리모델링기라고 부른다. 이 시기 청소년의 뇌는 정서와 충동을 담당하는 편도체(amygdala)가 예민하게 반응하는 반면, 사고와 판단, 자기통제 기능을 담당하는 전두엽(prefrontal cortex)은 아직 완전히 성숙하지 않은 상태다. 즉, 감정은 폭발적으로 활성화되지만, 이를 조절하는 브레이크가 아직 덜 발달한 셈이다. 그래서 사춘기 아이들은 주로 불안하고 때로는 욕하고, 때로는 후회한다. 사춘기 자녀의 말과 행동은 단순한 ‘버릇없음’이 아니라, 뇌 발달의 한 과정이다.

부모는 이 점을 이해하지 못하면 자녀의 변화에 불안과 분노로 대응하기 쉽다. 많은 부모들이 자녀의 사춘기를 준비하지 못한 채 자녀의 거친 말과 행동을 마주하며 힘들어한다. 그 결과 부모 권위가 무너지는 듯해 무력감을 느끼고, 상실된 존재감에 눈물을 흘리기도 한다. 부모로서 “공부해라, 스마트폰 그만 해라, 태도를 바르게 해라” 등의 마땅한 기본을 가르치면 자녀는 잔소리라며 거친 언행으로 저항한다. 부모는 자녀를 포기할 수 없고 잘 키우려 하지만 자녀는 알아서 하겠다며 부모의 보호와





가르침(잔소리?)에서 벗어나려 한다. 자녀 사춘기에 관계는 점점 악화된다.

부모들은 결국 “사춘기니까 그렇다. 사춘기만 지나면 괜찮아진다”라며 내면의 우울감과 무력감을 안고 버틴다. 하지만 사춘기라서 다 그런 것도 아니고, 시간이 흐른다고 저절로 해결되는 것도 아니다. 그렇다면 어떻게 해야 할까?

사춘기를 바라보는 부모의 인식 전환이 가장 근본적인 준비다. 인식은 스스로를 변화시키고 성장시키는 힘이 있기 때문이다. 사춘기를 혼란과 걱정의 시기가 아니라 자아정체성이 형성되는 결정적 시기로 바라보면, 부모의 역할이 명확해진다.

사춘기는 ‘자립’을 연습하는 시기다. 사춘기 자녀의 언어인 “알아서 할게요”는 반항이 아니라 ‘나를 나답게 키워갈 시간과 여유를 주세요, 자립을 연습할 시간을 주세요.’라는 표현이다. 자녀 사춘기 부모의 역할은 건강한 자아정체성을 형성할 수 있도록 정서적 안정 기반이 되어주는 것이다. 조건 없는 ‘존중’과 ‘지지’가 그 핵심이다.

사춘기 자녀가 건강한 자아정체성을 형성하고 정서적 안정을 기반으로 자립을 연습할 수 있도록 독립된 한 개인으로서 존중하고, 성장을 지지하는 것이 부모 역할이다.

자녀의 자립을 위해서는 국, 영, 수 선행 준비보다 사춘기 준비가 절실하다.

자녀 사춘기 준비이며 건강한 자아정체성을 형성하기 위한 준비 세 가지 방법을 소개한다.

1. 단짠 허용하기

‘단짠’은 단순한 여가가 아니다. 뇌의 전두엽을 발달시키는 창의적 활동이다.

전두엽은 인간이 인간답게 살아가도록 하는 뇌의 최고 조절 기관으로, 감정 조절·계획·판단·공감능력·자기통제 등을 담당한다. 이 시기 전두엽은 구조적 리모델링과 시냅스 정리가 활발히 일어나며, 다양한 경험을 통해 시냅

스가 단단히 연결된다. 즉, 아이가 ‘단짠’을 많이 할수록 전두엽은 풍부한 자극을 받아 성숙해 간다.

놀이, 만들기, 음악, 운동, 글쓰기, 공예 등은 모두 전두엽을 자극하는 활동이다.

반면, 단조로운 문제 풀이와 반복적인 학습은 뇌의 특정 영역만을 사용하게 만들어 전두엽 발달에는 제한적이다. 단짠은 자기조절력·문제해결력·창의력으로 이어지는 뇌 기반 자기역량훈련이다. 따라서 사춘기 전후의 부모는 “단짠 그만하고 공부해”라는 말을 “공부는 잠시 쉬고 단짠 좀 해보자”로 바꾸어야 한다.

현 고1부터 시행되는 고교학점제도 ‘주도적 학습자’의 역량을 평가한다.

사춘기 전 단짠은 자기 역량을 키우는 가장 효과적인 방법이다. 자기 역량을 키운 아이는 고교학점제의 새로운 교육에서 물 만난 물고기처럼 자기 역량을 펼치며 주도적으로 즐겁게 학교생활을 한다.

2. 가치관 형성 교육

사춘기는 외부 자극에 민감하고 또래의 평가에 영향을 많이 받는 시기다. 이는 뇌의 도파민 보상회로가 예민하게 작동하기 때문이다. ‘좋아요’, ‘칭찬’, ‘인정’ 같은 사회적 보상은 이 회로를 자극해 쾌감을 준다. 그래서 이 시기에는 가치관이 흔들리기 쉽고, 타인의 시선에 의존하는 행동이 늘어난다. 이때 필요한 것이 바로 가치관 교육이다.

가치관은 뇌의 전두엽과 해마가 협력해 축적하는 ‘사고의 중심축’이다. 생각하고 판단할 수 있는 언어적 기반이 있을 때 가치관은 뿌리내린다. 이를 가장 효과적으로 돕는 방법 중 하나가 고전 필사다. 고전을 필사하고, 그 문장에 대한 자기 생각을 쓰고, 함께 대화하는 과정은 언어-사고-감정의 통합훈련이 된다.





필자는 자녀와 함께 초등 6년 동안 매일 한 문장씩 고전을 필사하고, 필사한 내용에 대한 자기 생각을 쓰고, 글로 쓴 생각을 나누는 시간을 가졌다. 이 시간이 쌓이면서 자녀는 자연스럽게 올바른 가치관을 내면화했다.

현재(고1) 사춘기를 보내고 있는 딸에게 “너를 잘 키워줘서 고맙다”라는 말로 부모 역할을 다할 수 있는 배경에는 고전 필사 가치관 형성 교육이 있었다.

필사는 단순한 글쓰기 훈련이 아니다. 필사한 내용에 대한 생각쓰기는 단순한 생각 훈련이 아니다. 고전 필사를 통한 가치관 형성 교육활동은 자기의 정신을 건강하게 가꾸고 건강한 가치관을 형성하는 최고의 공부다.

3. 독서 생활화

독서는 가치관 형성뿐 아니라 뇌의 문해력 회로를 강화하는 가장 확실한 방법이다.

신경과학 연구에 따르면, 아이가 책을 읽을 때는 언어중추뿐 아니라 전두엽, 해마, 측두엽이 동시에 활성화되어 ‘이해-기억-사고’를 통합적으로 처리한다.

특히 사춘기 시기의 독서는 감정이 요동치는 편도체를 안정시키고, 미성숙한 전두엽의 판단 기능을 강화한다. 책 속의 인물과 사건을 따라가며 감정이입을 하는 과정은 공감 회로를 자극하고, 자신의 감정을 객관화하는 능력을 키운다. 이런 정서적 공감 능력은 사춘기 자녀가 ‘자기감정에 압도되지 않고 대화할 수 있는 힘’을 길러준다.

필자는 초등 시절 자녀에게 학원 대신 독서 시간을 보장했다. 초등공부는 독서가 전부였다.

그 결과 사교육 없이도 상위권 성적을 유지하는 자기 주도적 학습 능력을 키울 수 있었다.

이것은 단순히 책을 많이 읽어서가 아니라, 독서를 통해 전두엽의 인지 조절 기능과 사고 습관이 발달했기 때문이다. 전두엽은 사고와 판단, 자기통제를 담당하는 뇌의 ‘지휘자’로, 꾸준한 독서는 전두엽의 지속적 자극이 되어 학습의 뿌리를 단단히 한다.

아이들이 책을 읽지 않는 이유는 대부분 부모와 같다.

“시간이 없어서, 재미가 없어서.”

학교와 학원 일정에 쫓기고, 스마트폰과 영상 콘텐츠가 주는 즉각적 자극에 익숙해진 아이들에게 종이책은 느리고 지루하게 느껴진다. 그러나 빠른 자극에 길들여진 뇌는 깊이 사고하는 힘(전두엽의 지속적 주의력)을 잃어버린다. 그래서 디지털 시대일수록 ‘책 읽는 힘’을 길러야 한다. 독서하는 아이는 내면에 수많은 거인들의 생각을 품는다. 그들은 책 속에서 삶의 길을 미리 걸어본 이들이다. 아이의 뇌 속에는 그들의 언어와 사고가 축적되며, 그것이 아이 자신만의 판단력과 삶의 기준으로 변한다.

결국 독서는 사춘기의 혼란을 이겨내고 자기답게 성장하기 위한 준비다.

자녀가 부모에게 마음을 열고 시간을 내주는 시기는 사춘기 이전이 마지막이다. 사춘기가 시작되면 또래 관계가 중심이 되고, 부모는 주변인으로 밀려난다. 그래서 필자는 사춘기 전에 독서 습관, 탄탄으로 역량 키우기, 가치관 교육을 부모 역할의 으뜸으로 준비해 두었다.

사춘기는 부모와 자녀가 함께 성장하는 ‘두 번째 양육기’다. 부모의 준비는 자녀를 통제하기 위한 무기가 아니라, 함께 성숙해지는 다리다. 사춘기를 준비한 부모는 두렵지 않다.

변화를 이해하고 존중하는 부모 밑에서 아이는 스스로를 믿고 성장한다.

모든 부모가 자녀의 사춘기를 두려움이 아닌 기쁨의 성장기로 맞이하길 바란다.

사춘기가 혼란과 방황기가 아니라 건강한 자아정체성을 형성하는 양육기가 되면 이렇게 말할 수 있을 것이다.

“사춘기에 너 스스로를 잘 키워 주어 고맙다.”





제로 음료의 단맛, 감미료 바로 알기

제로 음료속 단맛의 정체(설탕을 대신하는 감미료)

감미료란 무엇인가요?

제로 음료, 제로 아이스크림, 제로 과자까지 어느 순간, 설탕 대신 '감미료'가 들어간 제로 식품들이 대세로 떠올랐는데요.

감미료는 단맛을 주는 식품첨가물로, 현재 우리나라에서는 아스파탐, 아세설팜칼륨, 수크랄로스, 사카린나트륨, 말티톨 등 22종의 감미료가 허용되어 있어요.



감미료가 왜 필요할까요?

설탕을 과하게 섭취하면 건강에 해로울 수 있는데요, 설탕 섭취를 줄이기 위해 감미료를 대신 사용할 수 있습니다.

감미료는 종류에 따라 설탕 대비 수백 배의 감미도를 지니고 있어, 아주 작은 양을 사용하여도 단맛을 나게 할 수 있어요.



감미료가 들어간 식품은 어떻게 확인하나요?

식품 등의 표시·광고에 관한 법률에 따라 식품첨가물의 종류와 용도를 표시하고 있으며, 식품을 구매할 때, 제품 포장의 표시사항에서 사용된 감미료를 확인 할 수 있습니다.



감미료 얼마나 섭취하고 있나요?

우리나라 국민의 감미료 섭취량은 매우 안전한 수준입니다.

1일섭취허용량(ADI) 대비 섭취 수준

사카린나트륨 **1.41%**, 수크랄로스 **0.18%**,
아세설팜칼륨 **0.30%**, 아스파탐 **0.12%**
스테비올배당체·호소치리스테비아 **0.29%**

<출처: 식품첨가물의 기준·규격 재평가, '19년>

1일 섭취허용량(ADI, Acceptable Daily Intake, mg/kg bw/day) 사람이 일생동안 매일 먹더라도 유해한 작용을 일으키지 않는 체중 1kg당 1일 섭취량(mg)

어린이가 섭취하는 감미료도 안전한가요?

어린이들(1~18세)이 선호하는 식품을 대상으로 감미료 섭취 수준을 조사한 결과, 1일 섭취허용량(ADI) 대비 최대 4%로 안전한 수준이에요.

Q. 감미료는 체중을 증가시키나요?

감미료는 단맛을 느끼게 해주지만, 대부분 비영양 물질로 저칼로리, 무칼로리입니다.

따라서 감미료는 체중증가에 영향을 주지 않습니다.

Q. 감미료는 당뇨병 발병률을 높이나요?

감미료는 체내에서 소화되지 않고 배출되기 때문에 혈중 포도당 농도에 영향을 주지 않습니다. 따라서 당뇨 환자나 비만 환자들은 설탕보다 감미료가 적합합니다.

Q. 감미료는 충치를 유발하나요?

충치의 발생 원인은 세균들이 설탕을 먹고 산을 배출하여 치아의 표면층을 약화시켜 발생합니다. 하지만 감미료는 산을 형성하지 못하기 때문에 충치 발생 가능성이 상대적으로 적어집니다.

감미료 섭취시 주의사항이 있나요?

- 2023년 세계보건기구(WHO)에서는 비설탕 감미료를 체중 조절 등을 위한 수단으로 사용하지 말 것을 권고한 바 있습니다.

- 아스파탐 섭취 시, 페닐케톤뇨증* 환자는 섭취에 주의가 필요합니다.

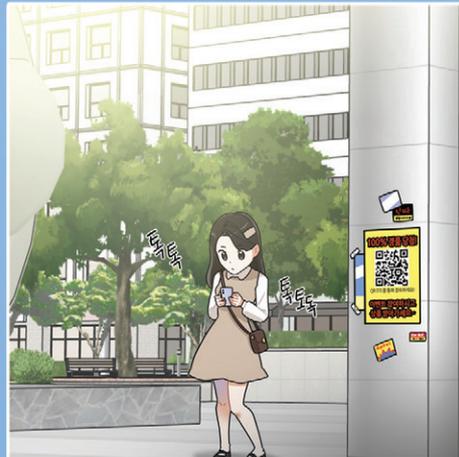
* 페닐알라닌 분해효소 결핍으로 페닐알라닌이 축적되는 유전 대사 질환

- 말티톨 등 당알코올의 경우에는 과다 섭취 시에 복통, 설사 발생 가능성이 있으므로 주의해야 합니다.

*자료 출처: 식품의약품안전처 식품안전정보포털 식품안전나라



모바일 피싱 피해, 예방이 최선이다

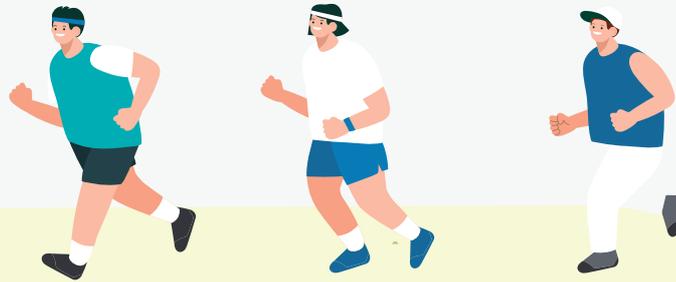


모바일 피싱 예방 수칙!

1. 출처가 확인되지 않은 QR 코드를 찍거나 URL 접속 금지
2. 보안강화 또는 업데이트 명목으로 금융정보나 개인정보를 요구하는 경우 절대 입력 금지
3. 정보가 확인되지 않은 앱 설치 금지
4. 백신프로그램 설치 및 주기적으로 최신 업데이트 필수



쉬운 우리말로 알아보는 건강 용어



인플루엔자(influenza)

인플루엔자 바이러스에 의하여 일어나는 감기

유행성 감기

혈당 스파이크

식사 후에 급격하게 나타나는 혈당 상승

혈당 급상승

번아웃(burnout)

일에 몰두하던 사람이 극도의 스트레스로 인하여 정신적, 육체적으로
기력이 소진되어 무기력증, 우울증 따위에 빠지는 현상

탈진 증후군

디톡스(detox)

인체 내에 축적된 독성 물질의 작용을 없앤다는 개념의 해독 요법

해독, 해독 요법

슬로 에이징(slow-aging)

노화를 자연스럽게 받아들이고 건강한 아름다움을 최대한 유지하면서
천천히 나이 들어가는 것

느린 노화

웰니스(well-being+fitness)

건강의 유지와 증진, 질병의 예방 따위를 꾀하는 일

건강 관리

에코힐링(eco healing)

자연 속에서, 지치고 상처 입은 몸과 마음을 치유하는 일

자연 치유

*자료 출처: 국어문화원연합회, 문화체육관광부 운영 누리집 '쉬운 우리말을 쓰자'

펜 대신 총을 든 아이

학생이자 영웅이었던 그들,
학도병의 기록을 찾습니다.

1950년, 6.25 전쟁 당시
나라를 지키기 위해
교복을 입고 총을 든 학생들을 아시나요?

경상북도교육청은
나라를 위해 젊은 날을 희생한 분들의
기록되지 못한 기억을 찾습니다.

경북 출신 학도병과 가족 및 유족의
소중한 이야기를 기다립니다.
잊혀진 영웅들의 이름과 기억을 함께 찾아주세요.

경주학도병 서명문 태극기



경상북도 학도병, 그들의 이야기를 함께 찾아주세요.

모집 기간

2025년 9월 25일 ~ 11월 30일

참여 방법

전화 또는 QR로 참여가 가능합니다.

문의처: 경북교육청 총무과

054-805-3637



기록되지 못한 학도병의 이야기,
여러분의 이야기가
우리 모두의 역사가 됩니다.