

PLANTING HAPPINESS

Planting Happiness는 서울대학교 행복연구센터의 뉴스레터 브랜드입니다

STUDY
EDUCATION
PEOPLE
NEWS

2020 Vol.2 (Total vol. 66)



CONTENTS

STUDY 04

- **Leader's Column** 04
[마음읽기] 인간은 변하는가?
- **Greater Good Magazine** 07
Helping Others Can Help You Feel Better During the Pandemic
(팬데믹 상황, 타인을 돕는 것이 행복에 도움이 된다)
- **Cover Story** 13
특집: 2020년, 행복교사의 마음은?

EDUCATION 18

- **행복교육 ON-AIR I** 18
온라인으로의 첫 걸음, [제 47회 행복교육 기초 Webinar]
- **행복교육 ON-AIR II** 26
행복수업, 문화예술과 만나다 [2020-2학기 행복교육 주제별 Webinar]
- **행복교육 ON-AIR III** 32
각자의 자리에서 함께, [제 12기 온라인 교사행복대학] 랜선 졸업식

PEOPLE 37

- **Happiness in Zoom** 37
매주 토요일 밤, 마법의 문이 열리는 행복 줌 살롱
- **Happy Students & School** 42
코로나19 상황 속, 학교에서 찾아 본 학생들의 행복
- **Story Highlight** 48
'시인이 된 행복교사' - 제9회 [시인수첩] 신인상 조은영 선생님

NEWS 51



마음 읽기

인간은 변하는가?

첫 아이가 태어나는 순간 부모는 환경주의자가 된다. 최선의 마음으로 양육하고 최고의 환경을 제공하면, 아이가 훌륭한 사람으로 성장할 것이라는 신념으로 아이를 키운다. 그러다가 둘째 아이가 태어나면 부모는 본성주의자로 바뀐다. 같은 부모 밑에서 태어난 아이들이 어떻게 그렇게 다를 수 있는지 탄식하면서, 사람의 본성은 타고나는 것이라는 신념을 굳혀간다. 어느 신념이 맞을까?

‘인간은 변하는가?’ 모호한 질문
 합의된 기준 없어 비관론 우세
 과학은 인간의 변화 가능성 지지
 인간은 바뀌는가? 인간은 바뀔 수 있는가?

개인의 문제이든 사회의 문제이든 삶의 중요한 문제들을 해결하기 위해서는 개인의 행동 변화가 필수적이다. 지구온난화와 같은 지구적 문제도 사람들의 행동이 바뀌지 않으면 쉽게 해결되기 어려운 문제이다.

그런데 왜 누군가에게는 ‘인간은 변한다’는 사실이 자명하지만, 어떤 사람에게는 ‘인간은 변하지 않는다’는 사실이 자명한 것일까? 참고 기다리며 바뀌기만을 고대했던, 그러나 끝내 기대를 저버렸던 누군가가 있고 없고의 차이일까? 외동을 키우느냐 둘 이상의 자녀를 키우느냐의 차이일까? 아니면 사회과학을 전공했느냐 자연과학을 전공했느냐의 차이일까?

개인적 경험과 교육이 변화에 대한 의견 차이를 만들어낼 수도 있지만, 더 근본적인 이유는 ‘인간이 변하는가?’라는 질문 자체가 모호하다는 점에 있다. 이 질문에는 어떤 기준으로 변화 여부를 판단할 것인지에 대한 가이드라인이 전혀 없다. 어느 정도 변해야 변했다고 할 것인가? 사율이 비율로 변한 극적인 경우만을 변했다고 할 것인가? 언뜻 생각하면 변화를 판단하는 기준이 하나만 있는 것처럼 보인다. 그러나 실상은 사람마다 사용하는 기준이 저마다 다르다. 적어도 세 가지 기준 중 하나로 변화 여부를 판단하기 때문에, 변화 가능성에 대한 각각의 의견 차이가 생긴다.

기준 1 | 개인 내 변동이 변화인가?

가장 단순하면서도 명확한 기준은 한 개인의 특성의 절댓값이 변하는지의 여부다. 예를 들어 A의 외향성이 20대에는 80점이었는데, 40대에는 40점이 되었다면 그는 변했다. ‘개인 내 변동’이라는 이 기준 외에 다른 어떤 기준이 있을까 싶지만, 우리가 변화를 판단할 때 사용하는 기준에는 두 가지가 더 있다.

기준 2 | 개인 차이의 변동이 변화인가?

이 기준은 오랜만에 만난 친구들을 서로 비교하는 상황에서 흔히 사용한다. 만일 A의 외향성은 80점에서 40점으로 바뀌었지만, B의 외향성은 30점으로 계속 동일하다고 치자. 첫 번째 기준을 따르면 A는 변했고 B는 변하지 않았다. 그러나 변하지 않은 것이 또 하나 있다. 바로 두 사람 사이의 외향성 ‘순위’다. A가 아무리 더 내성적으로 변했더라도 A가 B보다 더 외향적이라는 사실은 변하지 않은 것이다.

‘개인차’ 혹은 ‘순위’에 근거한 이 기준을 사용하면 ‘인간은 변하지 않는다’는 비관적인 견해를 갖게 될 가능성이 크다. 예나 지금이나 더 모범적이었던 친구는 여전히 더 모범적이고, 더 활발했던 친구는 여전히 더 활발하다고 보이기 때문이다.

기준 3 | 외부적 사건이나 환경에 의한 변동이 변화인가?

인간의 변화 가능성을 크게 보는 사람들은 세 번째 기준을 주로 사용한다. 이 기준은 거대한 사회적 변동이나 압도적인 개인적 사건을 겪은 사람들과 그렇지 않은 사람들을 비교하는 것이다. 전쟁, 대규모 전염병, 산업혁명 등과 같은 거대 사건을 경험한 사람들, 혹은 어린 시절에 극도의 가난과 학대 같은 심각한 정신적 스트레스를 겪은 사람들을 그렇지 않은 사람들과 비교해보는 것이다. 지금의 젊은이들이 과거의 젊은이들과 동일한 태도와 신념을 가지고 있는가? 지금의 여성이 과거의 여성과 행동 특성이 동일한가? 이 기준에 따르면 인간의 변화 가능성은 매우 자명하다.



'인간은 변하는가'라는 질문은 이처럼 다양한 기준에 의해 판단되기에, 어떤 기준을 사용하느냐에 따라 의견이 달라질 수밖에 없다. 상황이 이렇다 보니, 한쪽에서는 '요즘 것들'에 대해 불만을 토로하며 세대 차이를 인정하면서, 다른 쪽에서는 '인간은 변하지 않는다'고 주장하는 모순이 생길 수 있는 것이다.

'인간은 변하는가'라는 논쟁을 할 때는, 어떤 기준에서의 변화를 의미하는지를 분명히 정하고 시작하는 것이 좋다. 그러지 않으면, '인간의 본성은 절대로 바뀌지 않는다'는 비관적 견해가 득세하게 될 것이다. 변화의 기준과 의미를 명확하게 정하고 나면, 인간의 변화 가능성은 우리가 믿어왔던 것보다 훨씬 크게 다가올 것이다. 새해를 앞두고 이번에도 희망을 가져야 하는 이유다.



최인철

서울대학교 심리학과 교수
서울대학교 행복연구센터 센터장
관련내용: 중앙일보 [마음 읽기]



Helping Others Can Help You Feel Better During the Pandemic

타인을 돕는 것은 팬데믹 기간 중 우리의 행복도를 높여줄 수 있다.

BY ELIZABETH HOPPER | DECEMBER 1, 2020

A new study suggests that people who volunteer or support others during the pandemic tend to be happier.

코로나 19 팬데믹 기간 동안, 다른 사람들을 돕고 봉사 활동을 하는 사람들이 더 행복한 경향이 있다는 새로운 연구 결과가 나타났다.

In many ways, the coronavirus pandemic has demonstrated the extent to which we rely on others. This year, we've been forced to find new ways to stay connected, whether that's signing up for virtual volunteering, organizing Zoom happy hours, or using resources like Nextdoor's Help Map to obtain essential supplies.

많은 면에서 코로나바이러스의 대유행은 우리가 얼마나 타인과의 접촉을 필요로 하고, 또 타인에게 얼마나 의존하는지 보여주었다. 올해 우리는 비대면 봉사활동을 하거나, 줌을 통해 지인들 혹은 새로운 사람들과 서로 만나는 '해피 타임'을 갖거나 아니면 넥스트도어의 헬프 맵(가까운 이웃과 생필품 혹은 도움을 공유할 수 있도록 하는 미국의 플랫폼)과 같은 도구들을 사용하여 생필품을 얻는 등, 타인과 연결될 수 있는 새로운 방법을 계속해서 찾아야만 하는 상황에 직면했었다.

How are these new ways of connecting impacting our well-being during the pandemic? According to a new research paper published in *The Gerontologist*, all the help that we're giving and receiving may be serving to brighten our days and keep our relationships strong.

As shelter-in-place orders were issued in March, a team of researchers began asking participants to complete surveys each night for a week. In total, over 1,000 participants in the United States and Canada responded in the spring and summer. In the surveys, participants were asked if they had helped anyone that day—either as part of an organized volunteer activity or by providing help more informally (for example, by offering emotional support to a friend or bringing a neighbor groceries). In addition, participants also reported on their positive and negative emotions, indicated whether they had received support from anyone that day, and rated how they felt their relationships were going.

팬데믹 기간 동안 우리를 서로 연결시켜준 새로운 방법들은 우리의 안녕감, 행복에 어떤 영향을 주었을까? 학술지 [*The Gerontologist*(노화학)]에 발표된 새로운 연구 논문에 따르면, 우리가 서로 주고받는 모든 도움은 우리의 행복도를 높이고, 관계를 강하게 유지하는 데 기여할 수 있다고 한다.

지난 3월 자택 대기 명령(미국에서 실시한, 반드시 필요한 경우를 제외하고는 집에서 이탈하지 말라는 행정명령)이 떨어지자, 연구진은 참여자들을 대상으로 1주일에 걸쳐 매일 밤 설문조사를 실시했다. 지난 봄, 여름에 걸쳐 미국과 캐나다에 거주하는 1,000명 이상의 참가자들이 설문에 응했다. 연구 참가자들은 이 날 공식적인 자원봉사 활동으로, 혹은 타인에게 도움을 주는 일상적인 활동(예를 들어, 친구에게 정서적인 지지를 제공하거나 이웃에게 음식과 생필품을 나누어 주는 것)을 통해 누군가를 도왔는지 질문을 받았다. 이밖에도 참여자들은 긍정적이고 부정적인 감정을 보고하였고, 누구로부터 지지를 받았는지, 참여자들의 전반적인 인간관계는 어떻게 유지되고 있는지를 평가하기도 했다.

The researchers found that participants who helped others more often—whether through formal volunteering or providing more informal types of help—reported higher positive emotions, lower negative emotions, and more satisfaction with their relationships. In addition to these differences between people, the researchers also observed people's well-being fluctuate over time: On days when participants helped others, they felt greater positive emotions and were happier with their relationships, compared to days when they didn't help anyone else.

Additionally, providing emotional support (that is, providing a listening ear rather than trying to fix someone's problem) had a unique benefit: On days when participants offered this kind of support, they reported lower negative emotions.

During the study, older participants (ages 60 and up) were the most likely to participate in formal volunteering activities, and they were the most likely to receive emotional support from others. Older participants also reported the highest levels of well-being, in terms of positive and negative emotions and satisfaction with their relationships. Volunteering and staying socially connected—albeit at a distance—may play a role in helping older adults stay well during the pandemic.



연구진은 공식적인 자원봉사를 통해서든 혹은 자주 일어나는 일상적인 형태의 도움을 제공하던 간에, 다른 사람들을 더 자주 도와준 연구 참여자들은 더 높은 긍정 정서, 더 낮은 부정 정서, 그리고 그들의 인간관계에 대한 더 많은 만족을 보고했다는 것을 발견했다. 연구진은 개인의 차이 외에도 사람들의 행복이 시간에 따라 변동한다는 결과 또한 관찰할 수 있었다. 참여자들은 타인을 돕는 활동을 한 날에는 그렇지 않은 날들에 비해 긍정 정서를 더 크게 느끼고 관계에 대해 더 행복감을 느꼈다.

또한, 누군가의 문제를 고치려고 노력하기보다는 그저 귀를 기울이는 것과 같은 정서적 지지의 제공은 역시 이점이 있었다. 참여자들이 타인에게 정서적 지지를 했던 날에는 부정 정서가 낮게 나타나기도 했다.

연구 기간 중 60세 이상의 고령의 참여자들이 공식적인 봉사활동에 참여하는 비율이 가장 높았고, 타인으로부터 정서적 지지를 받는 비율 역시 가장 높았다. 고령의 참여자들은 또한 긍정 정서, 부정 정서와 관계에 대한 만족도 면에서 가장 높은 수준의 행복도를 나타냈다. 봉사활동과 사회적 연계유지는 노인들이 팬데믹 기간 동안 잘 지내도록 돕는 역할을 한 것으로 보인다.

In fact, receiving help seemed to be beneficial for everyone, not just older people: On days when participants received support from others, they reported higher positive emotions and more happiness with their relationships.



While this might seem intuitive, it actually differs from previous research, which has found that receiving help from others can sometimes backfire. For example, receiving support we didn't ask for can be an unpleasant experience, since it can make us feel like our competence is being called into question. Research also suggests that feeling incompetent or powerless as a result of receiving support is linked to negative consequences, such as having more symptoms of depression.

Why didn't receiving support have adverse consequences in the present study? Nancy Sin, assistant professor at the University of British Columbia and lead author of the study, explains that one reason may have to do with the nature of the pandemic. Since all of us are going through a huge, collective stressor, reaching out for help is, in a sense, normalized.

사실, 도움을 받는 것은 나이든 사람들 뿐만 아니라 모든 사람들에게 이로운 것으로 나타났다. 연구 참여자가 다른 사람로부터 도움을 받는 날에는 긍정 정서가 더 높게 나타났고, 관계에 대한 만족도 역시 높게 나타났다.

이러한 결과는 매우 직관적인 것으로 여겨질 수도 있다. 하지만, 사실 이 결과는 다른 사람들의 도움을 받는 것이 때때로 역효과를 낼 수 있다는 선행 연구 사례와는 다른 방향의 결과이다. 예를 들어, 청하지 않은 도움을 받는 것은 불편한 경험이 될 수 있다. 왜냐하면 스스로의 역량이 문제시되고, 존중받지 않는다는 느낌을 줄 수 있기 때문이다. 이렇게 도움을 받아도 무능감, 무력감을 느끼는 것은 더 많은 우울증 증상 발현 등의 부정적인 결과와 연관돼 있다는 연구결과도 있다.

그렇다면, 이번 연구에서는 왜 도움을 받는 것이 부정적인 결과를 가져오지 않았을까? 이 연구의 주저자인 브리티시 컬럼비아 대학의 낸시 신 교수는 그 이유가 팬데믹의 특성과 관련이 있을 수 있다고 설명한다. 팬데믹 상황에서, 우리 모두는 거대한 집단적 스트레스 요인을 겪고 있기 때문에, 도움을 청하는 것은 어떤 의미에서 일반적이고 보편화된 것이라고 할 수 있다.



Additionally, people may be more likely to receive the kind of helpful, effective support that they want right now. Participants in the study were especially likely to receive emotional support, and, when we're facing an uncontrollable, unpredictable event—like COVID-19 is—being able to vent is sometimes more effective than having someone jump in to fix whatever's wrong. It also helps that a lot of the support happening right now is reciprocal: In a conversation with a friend, we might find ourselves taking the role of both support provider and support recipient.

Sin's advice for people who are feeling lonely or disconnected right now? Seek out opportunities to connect with others, whether through formal volunteer organizations (many of which are offering virtual or socially distanced opportunities to help) or by simply reaching out to a friend you haven't talked to in a while.

게다가, 사람들은 지금 당장 원하는 바인 '유용하고 효율적인 도움'을 받을 가능성이 높다. 이 연구의 참여자들은 특히 정서적인 지지를 많이 받았다. COVID-19와 같이 통제와 예측이 불가능한 상황에서는 문제를 어떻게든 해결하는 것보다 단순히 어려움 불만을 표출하는 것이 더 효과적일 수 있다. 또한 서로 도움을 주고 받는 것이 더욱 효과적이기도 하다. 친구와의 대화에서, 우리는 스스로가 도움을 주는 사람과 받는 사람 모두의 역할을 하는 것을 발견할 수 있다.

외로움이나, 단절, 소외감을 느끼고 있는 사람들을 위한 신 교수의 조언은 어떤 것이 있을까? 공식적인 자원봉사 단체(비대면 혹은 간접적으로 도움을 줄 수 있는 기회를 제공하는 단체)를 통해서든, 아니면 한동안 대화를 나누지 못한 친구에게 손을 내밀어서든, 다른 사람들과 연결될 수 있는 기회를 찾는 것이 좋다.





Another way to help out is to get others connected to the digital resources they need to set up Zoom calls or do virtual volunteering. While more and more older adults are connected to the internet, not all are (and socioeconomic inequalities can exacerbate this issue). Helping to bridge this digital gap will have a meaningful impact on people's sense of connectedness right now.

Sin also suggests that the efforts we're making now to cultivate our social networks can have long-reaching consequences. The volunteer networks, community groups, and mutual aid organizations we've built up while social distancing are resources that we can carry forward, even after the pandemic. She explains, "What I hope is that, by people becoming more active in helping other people, in maybe becoming more involved in their communities, that this will build resources that people can still rely on in the future even after the pandemic is over."

[원문출처: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/helping_others_can_help_you_feel_better_during_the_pandemic]

또 다른 방법으로는 줌 미팅이나 비대면 봉사활동을 하는 데 필요한 디지털 자원들에 사람들이 쉽게 접근할 수 있도록 돕는 것이 있다. 노인들의 경우, 점점 더 많은 노인들이 인터넷을 이용하고 있지만, 모든 노인들이 인터넷 접근을 쉽게 하고 있는 것은 아니다. 게다가, 사회경제적 불평등이 이러한 문제들을 더욱 악화시킬 수 있다. 디지털 격차를 해소하는 데 도움을 주는 것은 지금 당장 사람들의 연결감에 의미 있는 영향을 줄 수 있다.

신 교수는 또한 우리가 소셜 네트워크를 만들고 유지하고 있는 지금 하고 있는 노력이 장기적인 결실을 가져올 수 있다고 주장한다. 우리가 사회적 거리 두기를 하며 쌓아온 자원봉사 네트워크, 지역사회 단체, 그리고 상호 원조 단체들은 팬데믹 이후에도 우리에게 유용할 수 있는 자원이다. 그녀는 "내가 바라는 것은, 사람들이 다른 사람들을 돕는데 더 적극적으로 나서고 그로 인해 어쩌면 지역사회에 더 많이 관여하게 됨으로써 팬데믹이 끝난 후에도 사람들이 여전히 미래에 의지할 수 있는 자원을 구축할 수 있게 되는 것이다"라고 설명한다.



2020년, 행복교사의 마음은?

코로나 19가 뒤흔들어 놓은 2020년의 학교 현장,
선생님들의 마음은 어땠을까요?

2020년 올 한 해, 코로나19로 인한 수업 환경의 변화에 빠르게 대처하기 위해 교육 현장은 그 어느 때보다 힘든 시간을 보낸 바 있습니다. 갑작스러운 수업 환경의 변화와 불안정한 학사 일정, 급변하는 교육부 방침은 교사의 행복과 심리 요인에 큰 변화를 가져왔습니다.

행복연구센터에서는 코로나 기간 중 교육 현장에서 교사들이 겪은 경험, 스트레스와 대처 방안, 행복감을 측정하여 현재 교사들의 업무 환경 및 심리 상태를 파악하고, 현재 진행 중인 코로나19 및 앞으로 발생할 수 있는 다른 공경현장 위기 상황에 필요한 예방 대책을 제시하고자 하는 연구를 진행하고 있습니다.

전국의 초,중고등학교 9,500여 명의 행복교사들을 대상으로 설문을 실시하여 2020년 한 해 동안의 등교수업 및 원격수업 형태, 수업과 행정업무, 학교 생활 전반에서 느낀 어려움, 코로나19 사태에 대한 개인의 심리적 대응 방식, 그리고 삶의 만족도, 의미, 긍정/부정 정서가 어떻게 나타났는지 조사하였습니다.

수집된 조사 결과를 바탕으로, 올 한 해 코로나 기간 동안 행복교사의 마음은 어땠는지, 온라인 수업의 어려움과 그것을 해결한 방법은 무엇이었는지 살펴보았습니다.

2020년 한 해 행복교사들이 가장 많이 느낀 정서는?

긍정 정서 (Positive affect)

2020년 한 해, 행복교사들은 10가지 긍정정서 중, 정신이 깨어있는(Alert) 그리고 집중하는(Attentive) 감정을 평균보다 많이 경험했으며, 확고한(Determined) 감정은 평균보다 적게 경험하였습니다. 코로나19로 인한 갑작스러운 상황이 새로운 상황에 대하여 깨어 있고, 집중하게 만드는 한편, 확고함이라는 감정을 적게 느끼도록 만들었다고도 할 수 있겠습니다.

부정 정서 (Negative affect)

부정 정서 중에서는 속상하고(Upset) 불안한(Nervous) 감정을 평균보다 많이 경험했으며, 수치스러움(Ashamed) 이나 적대적(hostile) 인 감정은 평균보다 적게 경험하였습니다. 이러한 결과 역시 온라인 교육이라는 새로운 환경에서 자연스럽게 경험되는 감정이 아니었을까 생각됩니다.

삶의 의미

삶의 의미란 무엇일까요?

- ① 나의 삶의 목표를 가지고 있는 것
- ② 나의 소중한 목표를 달성하기 위해 시간과 노력을 투자하는 것
- ③ 다양한 경험을 통해 만들어진 나의 삶이 중요하다고 느끼는 것
- ④ 개인의 삶에 대한 해석이라는 측면에서 개인적 의미를 찾아가는 과정이자, 그 과정을 중요하게 생각하는 것이라고 할 수 있습니다.

삶의 의미는 코로나 기간 중, 행복 교사에게 어떤 역할을 했을까요?

선생님들은 온라인 수업 준비에서 많이 어려움을 느낄수록 삶의 만족도가 낮게 나타났습니다. 하지만 '일상에서 의미 찾기'를 많이 하신 선생님의 경우, 온라인 수업 준비에 어려움을 겪는 동안에도 삶의 만족감을 잃지 않은 것으로 나타났습니다. 일상에서의 의미를 찾아, 삶의 의미와 만족감을 높일 수 있는 방법으로는 무엇이 있을까요? 대표적으로, '다른 사람들과 좋은 관계를 유지하기', '소속감 갖기', '예술 즐기기'를 꼽아 볼 수 있겠습니다. 좋은 관계 유지를 위해 잇고 있던 지인에게 '문득' 연락해 보거나, 온라인 공간에서의 미술 작품 감상을 통해 예술 즐기기를 실시해 보는 것은 어떨까요? 삶의 만족은 행복을 구성하는 중요한 요소 중 하나입니다. 선생님의 행복을 위해 일상 속 의미 찾기를 실천해 보시는 건 어떨까요?

'온라인 수업 준비'의 어려움을 해결해 준 것은?

평소보다 수업 준비에 더 많은 시간을 쓰게 했을 뿐만 아니라, 그 준비 과정에서도 선생님들을 애먹였던 온라인 수업, 2020년 한 해 선생님들의 또 다른 숙제가 되어 버렸던 온라인 수업 준비의 어려움을 해결해준 요인은 무엇이었을까요? 바로 "취미생활"이었습니다.

코로나19로 인해 얻은 무기력함, 답답함 등을 해소하기 위한 대처 방안으로 취미활동을 적극적으로 한 선생님은 수업 준비가 조금 더 수월했다고 응답했습니다. 선생님들 각자 저마다의 취미생활을 통해 잠시나마 무언가에 몰입하여 크고 작은 성취를 느끼고 취미활동을 함께 하는 사람들과 온·오프라인으로 관계를 형성한 것이 마음을 편하게 해 주어, 수업 준비에 도움을 준 비결이 되었을 지도 모르겠습니다.

혹시, 올 한 해 동안 취미활동을 멈추고 계셨다면, 잠시 멈추고 있던 그 취미생활을 다시 한 번 도전해보면 어떨까요? 혹은, 새로운 취미활동을 개발해 보는 건 어떨까요?



온라인 수업 중에 느낀 어려움을 해결해 준 것은?

학생들 학업 수준에 맞는 개별 지도의 어려움, 학생들의 수업 중 집중 유지의 어려움, 그리고 학생들의 과제 제출 비율 및 과제 내용의 질적 저하 등……. 선생님들께서 본 설문 조사에서 응답한 온라인 수업 중에 느꼈던 대표적인 어려움들입니다.

이러한 어려움들을 해결해 준 요인들은 무엇이었을까요? 바로, "학생들의 행동과 정서 상태를 잘 파악하는 것", "학생들과 적극적으로 의사소통 하는 것"이었습니다.

온라인 수업에서 느끼는 감정은 어떤지? 수업 중에 불편함은 없는지? 행복이 순간의 감정과 삶의 만족으로 구성되듯, 학생들이 수업에서 느끼는 것도 마찬가지입니다. 학생들을 끊임없이 살피고 적극적으로 소통하는 일은 오프라인, 온라인을 가리지 않고 중요한 요소라 할 수 있겠습니다.



온라인 수업의 만족감과 자신감

선생님 스스로가 “나는 나의 온라인 수업 내용과 질에 전반적으로 만족합니다. 온라인 수업에 자신이 있어요.” 라고 말할 수 있도록, 온라인 수업을 하는 데 있어 만족감과 자신감을 줄 수 있었던 요인은 무엇일까요? 바로, “코로나 상황을 긍정적으로 재해석하는 것”이었습니다. 코로나로 인한 무기력하고 어려운 상황에서도 낙담하거나 회피하지 않고, 상황을 긍정적으로 재해석하려고 노력한 선생님일수록 수업에 대한 만족감과 자신감이 높게 나타났습니다.

행복교과서의 두 번째 챕터인 ‘관점바꾸기’ 챕터에서는 우리가 가지고 있는 관점의 변화가 인생 전체를 변화시킬 수 있음을 강조하는 다음과 같은 명언이 소개됩니다.

“인류가 발견한 최고의 깨달음은,
인간이 자신의 태도를 바꿈으로 말미암아
자신의 인생을 바꿀 수 있다는 것이다.”

여러모로 힘든 일이 많은 올해의 여건임에도 불구하고, 주어진 부정적 상황에 좌절하지 않고 오히려 밝고 유쾌한 방식으로 해석하고 긍정적으로 생각해보는 관점의 변화. 그 변화는 비록 작고 미미해 보일 수 있지만, 그 속에는 커다란 행복을 가져다주는 비밀이 숨겨져 있는 것 같기도 합니다.

온라인 수업, 학생들의 학습 결과를 결정한 요인은?



그렇다면, 선생님들이 이토록 준비에 어려움을 겪었던 온라인 수업이 성공적으로 이루어질 수 있도록 도와준 요인들은 무엇이었을까요? 세 가지 요인을 들 수 있습니다. 앞서 언급한 바 있던 ‘코로나 상황에 대한 교사의 긍정적 재해석’이 그 중 한 가지의 요인이었습니다. 선생님 개인적인 노력뿐만 아니라, 학생들과의 관계에서도 그 요인들을 찾아볼 수 있었습니다. ‘학생들과의 원활한 의사소통’, ‘학생들의 (행동, 정서적, 사회적) 발달에 대한 이해’ 또한 온라인 수업에서의 좋은 결과를 가져오는 데 중요한 요인이 되었습니다.

실문 결과, 학생들과 의사소통을 활발히 하고 학생들의 발달 상황에 대한 이해가 높은 교사일수록 온라인 수업 과정 중 어려움을 적게 느꼈으며, 이렇게 낮아진 온라인 수업의 어려움은 학생 과제 제출 비율과 질을 높게 만들어 준 것으로 나타났습니다. 또한, 코로나 상황에 대해 긍정적으로 재해석하여 온라인 수업에 높은 자신감과 만족감을 가졌던 것 또한 학생들의 과제 질을 높게 하여 학습 효과를 높이는 요인으로 작용했습니다. 선생님이 긍정적인 관점을 가지고, 학생들을 가까이 하며 의사소통을 충분히 가진 것이 학생들의 마음과 학습 능력에도 전해진 것이라고도 할 수 있습니다.

‘코로나 블루’를 이겨내는 행복한 교실

코로나 19가 가져온 어두운 상황 속에서도 좌절, 낙담, 체념하기보다는 긍정적 관점을 가지고 상황을 재해석하며, 삶의 의미를 찾고 자신감을 잃지 않는 것, 또 타인과 좋은 관계를 맺으며 활발한 의사소통을 유지하는 것은 선생님의 행복을 올려줄 뿐만 아니라 학생들의 학습 결과에도 긍정적인 영향을 가져오는 중요한 요인이었습니다.

어려움이 많았던 2020년 올 한 해, 정말 고생 많으셨습니다. 다가오는 2021년 에도 긍정의 힘, 삶의 의미, 자신감, 좋은 관계를 통해 행복한 교실을 만들어보세요. 행복한 교실, 행복한 선생님, 행복한 학생들이 코로나 19가 우리에게 가져온 위기를 이겨내는데 원동력이 되기를 기원합니다.



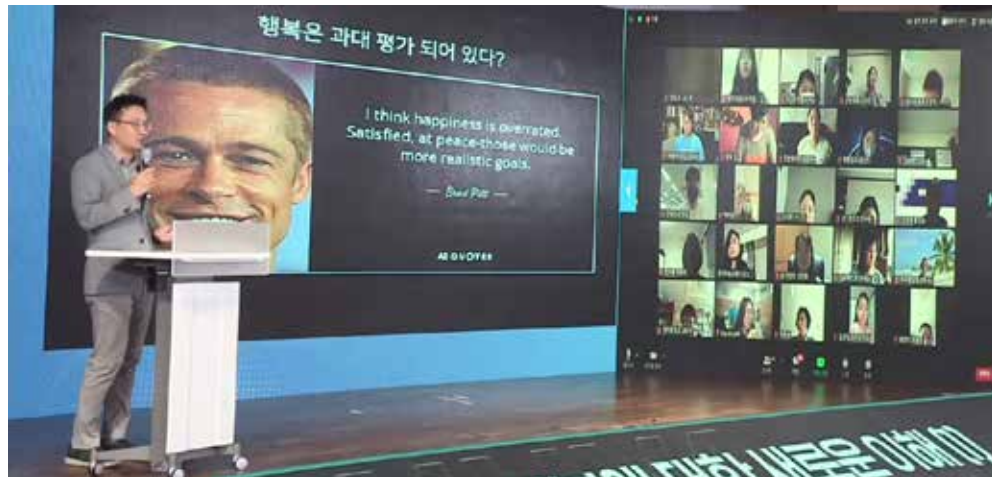
행복교육 ON_AIR I

제47회 행복교육 기초 Webinar

예상 외로 장기화되어버린 코로나19는 많은 것을 바꾸어 놓았습니다. 학교에서는 개학 일정부터 학생들의 등교 일정, 수업 시간에 이르기까지 여러 부분들이 지역별, 시기별 코로나19 확산 추세를 따라 이리 저리 변하곤 했습니다. 행복연구센터에서도 마찬가지로 2020년 1학기에 계획되었던 행복교육 워크숍들이 연기 혹은 취소되며 행복수업을 확산하는 일에도 제동이 걸리게 되었습니다.

코로나19로 인한 변화에도 각 학교에서의 수업들이 멈추지 않고 온라인으로 공간을 옮겨 이어졌듯이, 행복교육 워크숍 역시 온라인 공간으로 그 무대를 옮겨 다시 이어져 나갔습니다. 행복연구센터에서는 2020년도 상반기동안 실시된 다양한 웨비나 및 온라인 교육 프로그램들을 참고하여 기존에 서울대학교 캠퍼스 내에서 진행되었던 행복교육 기초워크숍을 온라인과정으로 전환, [제47회 행복교육 기초 Webinar]를 실시하였습니다.

현직 교원뿐만 아니라, 일반인 참가자에게도 처음으로 문을 연 [제47회 행복교육 기초Webinar]는 유튜브 스트리밍과 줌 화상회의 두 채널을 통한 이원생중계 형식으로 진행되었습니다. 총 357명의 참가자가 행복교육포털사이트를 통하여 참가신청 하였으며, 유튜브 스트리밍 영상은 이틀 간 1,500회 이상의 조회수를 기록하였습니다. 웨비나 과정의 오프닝과 클로징을 비롯하여 모든 강의들은 유튜브 스트리밍으로 송출되는 동시에 줌 화상회의 참가 신청을 하신 선생님들은 줌 회의를 통해 강의를 수강하면서 채팅으로, 혹은 강의자들과 화면상으로 얼굴을 마주보며 실시간 질의응답을 나눌 수 있도록 하였습니다.



[제47회 행복교육 기초webinar] 현장.
무대 뒤편에 설치된 두 개의 대형 LCD스크린을 통하여 강의자의 모습과, 줌 회의방에 들어온 선생님들의 모습을 동시에 볼 수 있도록 구성했습니다.



기초워크숍 첫 날이면 행복교육을 처음 맞는 선생님들이 길게 줄지어 서서 행복교과서와 지도서, 기초워크숍 자료집과 행복수업 자료가 담긴 USB 등으로 구성된 행복수업 스타트 키트 나누어 받는 설렘의 시간과 '교사행복측정' 시간을 통해 선생님들의 삶의 만족도와 긍정/부정 정서를 측정하며 지난 일상을 잠시 되돌아보는 시간들도 비대면으로 전환되었습니다. 과정이 모두 종료된 뒤 사후 워크숍 만족도 조사 설문에 더하여 코로나 기간 동안의 선생님들이 경험한 변화를 알아보며 행복을 측정하고, 설문에 응해주신 모든 선생님들께 행복수업 스타트 키트를 추후 발송해 드렸습니다.

기초워크숍을 찾는 선생님 한 분 한 분 얼굴을 마주보며 인사를 나누고 앞 뒤 옆자리에 앉은 선생님들과 행복에 관한 이야기를 나누는 시간을 가질 수 없는 점은 아쉬움으로 남았습니다. 하지만 물리적 거리의 제약이 해소되어 더운 여름날 멀리 서울대학교 캠퍼스까지 오가는 시간을 아끼고, 선생님들의 학교 혹은 개인 일정이 진행되는 중에도 행복교육의 첫 시작을 함께 할 수 있어 시간적 제약에서도 자유로워지는 또 다른 의미 역시 찾아볼 수 있었습니다.

[제47회 행복교육 기초 Webinar]는 비대면 강의의 특성을 고려하여, 일정과 강의 시간이 너무 늘어지지 않도록 2일간 총 10시간의 일정으로 기존 기초워크숍보다 다소 축소하여 진행하였습니다. 시간은 줄어들었지만 행복교육을 처음 접하는 선생님들이 반드시 알아야 할 내용들은 빠지지 않도록 하여 행복과 행복교육에 대한 "WHY", "WHAT", "HOW"의 세 질문에 대한 대답을 알아가는 과정으로 구성했습니다.

먼저 기초워크숍의 메인 강의인 최인철 교수님의 [행복심리학]을 통하여 행복, 행복교육의 필요성을 알고, 행복교육에 대한 공감대를 형성하여 "WHY"에 대한 해답을 얻고, 이를 가능케 하는 행복에 대한 올바른 이해, 즉 "WHAT"에 대한 질문도 충족해 나가며, 강원대학교 심리학과 최종안 교수님의 [중등 행복교과서의 구성], 행복연구센터 홍영일 박사님의 [초등 행복교과서의 구성] 및 [Zoom으로 만나는 행복수업], 세종사이버대학교 상담심리학과 곽윤정 교수님의 [집에서의 행복 실천법] 강의를 통해서는 포스트 코로나 시대, 온라인 수업 환경 및 가정에서 어떻게 행복을 찾아갈 수 있을지 "HOW"에 대한 답 또한 가져갈 수 있는 시간으로 구성되었습니다.

DAY 1

긴 기다림이 끝나고 화면을 계속해서 채우고 있던 “잠시 후 방송이 시작됩니다” 멘트 대신 행복교육 워크숍과 행복교육을 찾아 온 선생님들의 모습을 그려낸 행복연구센터 소개 영상이 재생되며 [제 47회 행복교육 기초Webinar]가 막을 올렸습니다. 짧아진 일정 탓에 10분 남짓으로 축소된 오프닝에서는 이번 기초 웨비나의 진행 방식, 이틀간의 강의 일정 등이 소개되었습니다.

행복심리학 | 최인철 교수님

최인철 교수님은 우선 시간 관계상 행복연구센터 소개와 행복교육에 대한 전반적인 설명의 시간이 부족한 것에 대한 아쉬움을 내비치며 강의를 시작하였습니다. ‘행복에 대한 새로운 이해’를 주제로 한 첫 두 시간의 강의에서는 사람들이 흔히 가질 수 있는 행복에 대한 오해를 풀고, OECD에서 채택한 행복의 정의와 ‘쾌족’ 등의 개념을 소개되었습니다. 행복수업, 행복교육을 통해 가르치고자 하는 ‘행복’이란 무엇인지 알아보는 시간이었습니다.



이어지는 세 번째 시간에서는 ‘행복교육이란 무엇인가?’라는 주제로 ‘행복한 수업’, ‘하고 나면 학생이 행복해 지는 교육’이 아닌, ‘행복한 삶에 관한 체계적 지식을 제공하고, 이에 기초하여 자신과 타인의 행복한 삶을 위한 관점, 습관, 문화를 안내하는 교육’으로서의 행복교육의 의미가 강조되었습니다.

네 번째 시간에는 ‘행복에 대한 심리학적 이해’라는 제목으로 행복의 측정부터 주관적 안녕감, 심리학적 안녕감, 자기결정이론과 몰입에 이르기까지 행복의 정의와 관련된 다양한 이론들에 대한 소개 및 설명이 있었습니다.

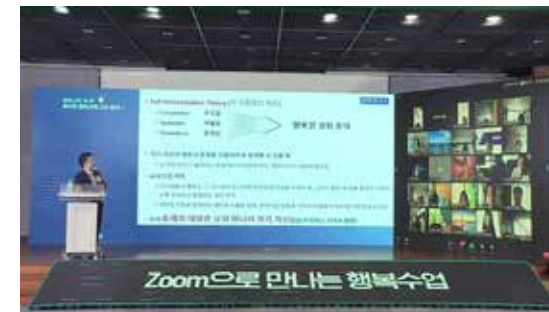
첫 날의 행복심리학 강의를 정리하며 이어진 질의응답 시간에는 줌 화상회의의 참여 선생님들의 대면 질문과 유튜브 스트리밍 댓글, 줌 화상 회의방 채팅 창에서 다양한 질문들이 쏟아져 나왔습니다. 시간이 부족해 선생님들의 열정이 담긴 질문들에 대해 모두 답변을 드릴 수 없었던 것이 약간의 아쉬움으로 남았지만, 선생님들의 수준 높은 질문에 대한 최인철 교수님의 명쾌한 대답들이 이어지며 오전 시간의 강의가 마무리되었습니다.

초등 행복교과서의 구성 | 홍영일 박사님

한 시간의 점심 시간을 가진 뒤, 홍영일 박사님이 마이크를 이어받았습니다. 강의의 도입부에서 홍영일 박사님은 핀란드인은 행복하지만 핀란드 학생들은 학교에서 행복하지 않다는 흥미로운 결과를 보여 준 PISA(국제학업성취도평가) 보고서 이야기로 강의를 시작하며, 행복을 제대로 알고 제대로 가르치는 행복교육의 필요성을 다시 한 번 강조하였습니다.

이어서, 행복에 대한 과학적인 지식과, 지속 가능한 행복 증진 방법들을 담아, “행복이란 무엇인가”, “행복은 ‘누가’ 만드는가” (내가 만드는 행복, 가족과 만드는 행복, 친구와 만드는 행복), “행복은 ‘무엇으로’ 만드는가” (목표세우기, 건강지키기, 몰입하기) / “행복은 ‘어떻게’ 만드는가” (감사하기, 나누기, 사과하기)라는 큰 줄기로 나뉘는 초등 행복교과서의 구성 및 그 작은 줄기 10개 챗터들의 이론적인 기반을 설명한 뒤 유튜브 채팅창 질문들에 대한 실시간 답변으로 ‘초등 행복교과서의 구성’ 세션을 마쳤습니다.

Zoom으로 만나는 행복수업 | 홍영일 박사님



홍영일 박사님이 계속해서 강의를 이어 간 첫 날의 마지막 세션, [임파워먼트 테크놀로지 시대, 아이들과 온라인에서 놀기]에서는 줌을 활용하여 쌍방향 소통 수업을 구성하는 방법에 대한 강의가 전달되었습니다. 줌 사용 방법의 가장 기초적인 부분부터 시작하여 다양한 활용법들을 홍영일 박사님 출강

강의 영상 등의 실제 사례와 함께 알아볼 수 있었습니다.

해당 세션에서는 특히 줌 화상 회의를 통해 강의를 듣는 선생님들의 참여가 활발하게 이루어졌습니다. 강의 도중 즉흥적으로 호명되어도 당황하지 않고 강의자인 홍영일 박사님과 문답을 주고받으며 강의를 이끌어 나가고, 채팅 창에서는 참가자 선생님들끼리 서로 모르는 부분들에 대한 질문과 답변을 이어나가는 모습도 눈에 띄었습니다. 강의 내내 강조된 코로나가 가져온 원격수업이라는 낯설고 새로운 환경이 위기가 아닌, 새로운 경험으로의 장을 열어주는 기회가 되었다는 점이 잘 드러나는 대목이었습니다.

DAY 2

두 번째 날의 오프닝에서는 이번 [제47회 행복교육 기초Webinar]에 참가하신 선생님들의 목소리를 들어보는 시간을 잠시 가졌습니다. 행복교육 워크숍을 들어본 경험이 있는 선생님과 이번 기회를 통해 처음 행복연구센터를 접한 선생님 각각 한 분을 모시고 짧은 인터뷰를 진행하였습니다.

기초워크숍 및 교사행복대학 이수자인 제주 노형중학교 김형숙 선생님은 “이번 기초워크숍 첫 날에는 부득이한 사정으로 인해 제대로 참여하지 못했지만, 두 번째 날 과정은 참여할 수 있어 다행입니다. 행복교육 워크숍은 제가 참여해 본 모든 연수 중에서 최고의 연수라고 항상 생각합니다.” 라고 소감을 밝혀주셨습니다.

처음 행복교육 워크숍을 접해 본 김포 통진중학교 최혜실 선생님은 “전날 최인철 교수님 강의에서 우리가 평소 ‘행복’을 ‘행복’ 그 자체가 아닌, 행복의 조건으로 이야기하고 있었다는 점이 매우 인상깊었습니다. 평소 강의를 듣고 복습을 하는 편은 아닌데, 이러한 인식의 전환을 준 인상적인 부분 때문에 다시 한번 되돌아보게 되었습니다.”라는 말씀을 전해주셨습니다.

행복심리학 | 최인철 교수님

두 번째 날의 행복심리학 강의는 전날보다 행복에 대하여 더 깊게 들어가 보았습니다. “행복은 ‘주어진 삶의 조건’과 그 ‘조건에 대한 개인의 주관적 반응’의 함수이다”는 말과 함께 시작된 첫 시간에는 성격을 설명하는 다섯 가지 특질, ‘Big5’에 대해 알아보고, ‘악명 높은 파이 차트’를 보며 행복과 유전의 관계에 대한 대표적인 오해를 풀어보는 시간을 가졌습니다.

다음으로는 ‘굿 라이프(Good Life)’를 이루기 위한 조건들에 대한 이야기가 이어졌습니다. [굿 라이프]에서 이야기하는 7가지 조건 중 외적인 조건인 ‘Good People’, ‘Good Money’, ‘Good Work’, ‘Good Time’, ‘Good Health’를 차례대로 살펴봄으로써 행복에 있어 인간관계, 돈, 일, 시간의 사용, 운동 및 건강이 어떤 역할을 하는지에 대해 알아보았습니다. 행복은 그 자체로 우리 삶을 넓히고, 높여주므로 자주, 많이 경험하는 것이 좋다는 결론에 이르렀습니다. 내용에 대한 깊은 이해를 위하여 다소 어려울 수 있는 이론들, 그래프와 수치들이 계속해서 나타났음에도, 줌 회의 화면에서 보이는 선생님들의 모습은 활기와 집중력이 넘쳐 보였습니다.

강의의 내용이 더 깊어지고, 온라인으로 치러지는 워크숍의 분위기에 선생님들이 비로소 적응을 한 이유인지, 전날보다 훨씬 많은 선생님들의 질문들이 쏟아졌습니다. 줌을 이용한 화상 질의응답 역시 낮을 가리지 않고 여러 분의 선생님들이 수준 높은 질문을 이어나갔고, 유튜브 채팅창에서 역시 시간 관계 상 답변이 다 되지 못할 만큼 많은 질문들이 계속되어, 선생님들의 활발한 참여와 함께 행복심리학 강의가 마무리되었습니다.



중등 행복교과서의 구성 | 최종안 교수님

한 시간의 점심시간 후, 마이크를 이어받은 연사는 행복연구센터 선임연구원을 역임하고, 현재 강원대학교 심리학과에 재직중인 최종안 교수님이었습니다. 최종안 교수님은 우선 행복교과서의 어떤 내용을 다루는 것이 옳은가에 대한 당시 집필진의 고민과 토론에 대한 내용으로 이야기를 시작해 나갔습니다.



좋은 교과서를 만들기 위한 아이디어로 인문학적, 철학적 접근, 삶의 지혜 등 여러 이야기가 있었지만, 그 중에서도 ‘교실’에서 이루어지는 ‘수업’이라는 시간, 공간적 맥락을 고려했을 때, 철학이나 상식보다는 ‘과학’을 택하였으며, 이에 따라 과학적 절차를 통해 증명된 내용을 담고자 하였음을 강조하였습니다. 그 맥락에 따라 행복교과서는 행복에 대한 과학적 지식과 지속 가능한 행복 증진 방법들의 두 파트로 나눌 수 있다는 이야기와 함께 본격적으로 행복교과서 구성에 대한 강의가 이어졌습니다.

이 날 행복교과서 구성 강의는 주로 행복에 대한 전반적인 이야기인 첫 번째 파트, 1장 ‘행복이란 무엇인가’ 보다는 행복을 증진시켜 줄 수 있는 방법들의 두 번째 파트에 초점이 맞추어졌습니다. ‘행복한 나 만들기’를 구성하는 2~4장 ‘관점 바꾸기’, ‘감사하기’, ‘비교하기’부터 시작하여, ‘행복한 일상 만들기’를 구성하는 생활 태도와 관련된 5~7장 ‘목표 세우기’, ‘음미하기’, ‘몰입하기’, 그리고 마지막으로 ‘행복한 관계 만들기’를 구성하는 8~10장 ‘관계를 돈독하게 하기’, ‘나누고 베풀기’, ‘용서하기’의 순서를 따라 논의가 이어졌습니다. 아홉 가지 행복 증진 방법들이 무엇을 의미하는지와 그 이론적 배경을 간략히 밝힌 뒤, 선생님들이 교실에서 학생들과 이 내용을 어떤 방식으로 함께 하면 좋겠다고 생각하는지 교과서의 구성과 의도를 함께 밝히는 시간이었습니다. 주어진 시간이 길지는 않았지만, 행복교과서를 처음부터 끝까지 함께 몰입하여 주욱 훑어가는 선생님들의 집중하는 모습이 인상적이었던 시간이었습니다.

집에서 하는 행복 실천법 | 곽윤정 교수님

[제 47회 기초Webinar]의 시계는 어느덧 빠르게 흘러 마지막 세션이 시작되었습니다. 마지막 강의의 연사는 세종사이버대학교 상담심리학과 교수님인 곽윤정 교수님입니다. 곽윤정 교수님은 [팬데믹 상황에서 부모와 아이가 시간을 잘 보내는 방법]이라는 주제로, 코로나19로 인하여 외출이 제한되어 집 안에서 부모와



아이가 함께 있는 시간이 늘어남에 따라 필요해진 행복 실천법에 대한 강의를 전달해 주셨습니다. 참가자 선생님들의 연령대를 고려했을 때, 학교에서는 선생님의 역할을 하는 동시에 집에서는 부모님으로서의 역할 역시 해 나가고 있는 선생님들이 대부분임을 감안하여 선정된 강의의 주제였습니다.

곽윤정 교수님은 '파김치'와 관련된 연관 검색어가 팬데믹 이전 '맛집' '주문' 등에서 '엄마' '매일' 등으로 바뀌어버린 사실을 보여주며, 팬데믹으로 인하여 일상이 무너져 부모들의 고충이 커졌음을 강조하며 강의를 시작해 나갔습니다. 부모들뿐만 아니라, 청소년들 역시 삶의 만족도, 관계에서의 만족도 모두 급감하였고 불확실성과 답답함으로 인하여 겪는 어려움이 크다는 점을 연구 결과를 통해 밝히며, 부모와 자녀 모두 가정 안에서 겪고 있는 스트레스의 악순환을 끊기 위한 방법의 필요성을 강조하였습니다.

이어서, 청소년들의 특성을 고려하였을 때, 부모로서 해몽직한 '10대와 싸우지 않고 대화하기' 방법들이 소개되었으며, 팬데믹 상황에서 자녀에게는 집에서도 학습 습관, 건강한 식사 등의 일정한 일상 패턴을 유지하는 것이 매우 중요함이 다시 한번 강조되었습니다. 질의응답 시간에서는 현재 청소년 자녀를 가진 선생님들의 현재 양육 과정에서 겪고 있는 고민들이 담긴 질문이 이어졌고, 성인이 된 자녀가 있는 선생님들은 양육 과정을 되돌아보게 되는 성찰의 기회가 된 좋은 강의였다는 소감을 나누며, 강의를 마무리하였습니다.

이틀간 진행되어 네 세션 강의로 이루어진, 길다면 길고 짧다면 짧은 열 시간의 [제47회 행복교육 기초 Webinar]가 모두 지나갔습니다. 직접 선생님들과 얼굴을 마주 보고, 환영과 안부를 나누는 시간이 빠지게 된 아쉬움은 남지만, 화면상으로나마 행복에 대한 지식을 전달하고 질문과 답변, 소감을 나눌 수 있는 뜻깊은 시간이었습니다. 행복연구센터에서 처음으로 진행하는 온라인 행복교육 워크숍 과정이었다는 의미 또한 가져 볼 수 있었습니다.

"안녕하세요, 경기 수진초 이수정입니다. 질의보다는 감사의 말씀을 드리고 싶어서 글을 올리게 되었습니다. 저는 이번 워크숍으로 행복교육 워크숍에 두 번째로 참가하게 되었는데요, 행복교육 워크숍은 교사로서의 제 인생에 터닝포인트가 되어주었던 소중한 연수입니다. 이 연수를 통해 제 행복의 절댓값을 높여서, 우리 가족은 물론 제가 속한 교육공동체에도 선한 영향력을 끼쳐야겠다는 생각이 들었습니다. 행복한 교실문화, 학교문화를 만들기 위하여 많은 선생님들과 교장선생님들께서도 이 연수를 꼭 들으셨으면 좋겠습니다. 열정적으로 강의해주신 모든 연사분들께 감사의 말씀을 드립니다."

- 경기 수진초 이수정 선생님, 유튜브 스트리밍 채팅 中



각 세션 강의들의 마무리마다, 또 모든 과정이 종료되고 많은 선생님들께서 감사의 마음이 담긴 소감을 남겨주셨습니다. 유튜브 스트리밍 채팅을 통해 남겨주신 수진초등학교 이수정 선생님의 소감을 함께 나누며, [제47회 행복교육 기초 Webinar]는 다음 과정에서 만날 기대와 함께 마무리되었습니다.

행복교육 ON-AIR II “행복수업, 문화 예술과 만나다”

2020-2학기 행복교육 주제별 Webinar

[제 47회 행복교육 기초Webinar]를 필두로 하여, 행복교육 워크숍 과정들을 온라인 과정으로 전환하면서 행복연구센터에서는 그동안 구상만 해 오던 한 가지 아이디어를 실제 시도로 옮겨 보았습니다. 바로, 행복교육 워크숍들을 행복교과서 안의 내용에만 국한시키지 않고, 이를 넘어 우리 주변에서 찾을 수 있는 주제들과 행복, 행복수업을 연결한 새로운 행복교육 워크숍을 진행하는 것이었습니다.

또한, 코로나 상황의 장기화로 지쳐있는 선생님들에게 행복수업에 관한 강의들뿐만 아니라 힐링과 위로를 전달하고자 하는 의도를 담았습니다. 이러한 취지로 2020년 2학기에는 명화, 멋글씨(캘리그래피), 시와 행복을 연결하여 행복, 행복수업과 문화예술을 접목시키는 [행복교육 주제별 Webinar]를 “행복수업 문화 예술과 만나다”라는 주제로 세 차례에 걸쳐 줌 화상회의를 통하여 실시하였습니다.

1 그림은 마음에 남아 | 영화를 통해 만나 본 행복과 행복수업 (2020.09.26.)

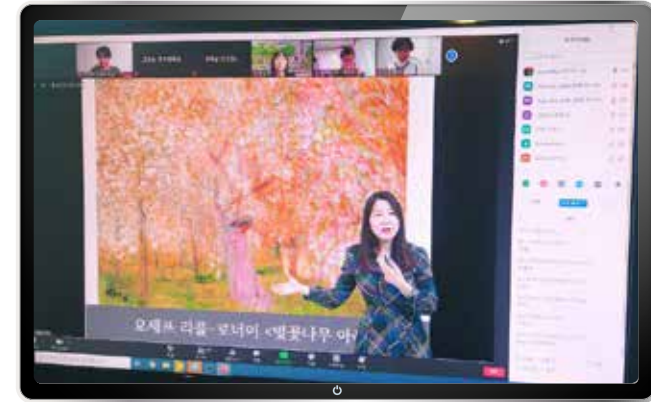
[행복교육 주제별 Webinar]는 각 차수마다 해당되는 문화 예술 분야의 전문가들을 초청하여 각 분야와 행복을 어떻게 연결시켜 볼 것인가에 대한 강의를 듣고, 문화예술과 행복수업을 접목시키는 방법과 그 사례에 대해 들어보는 시간으로 구성되었습니다.

행복과 처음으로 만나 본 문화예술 분야는 ‘영화’였습니다. 『그림은 마음에 남아』, 『그림의 눈빛』, 『우리 아이, 예술가의 씨앗이 있을까?』의 저자, 김수정 작가님으로부터 “매일, 그림 같은 순간에 here-and-now” 라는 제목으로 함께 영화를 즐기며 찾아볼 수 있는 행복에 대한 이야기를 들어보았습니다.

요제프 리플-로너의 『벚꽃나무 아래』를 비롯한 다양한 벚꽃 이미지들과, 카미로 피사로의 『커피를 마시는 젊은 여농』, 후지타 쓰구하루의 『카페에서』 등의 작품을 통해 음미하기의 이야기를 시작하였고, 사토 하루나의 『따뜻함과 부드러움』 과 소설 『향수』,의 한 구절을 통해서 아기의 냄새와 촉감을, 조르조 쇠라, 아르헨 쿠인지 등 여러 화가들의 『무지개』 작품을 통해 다양한 시각에서의 경험을 할 수 있었던 시간이었습니다.

다양한 명화와 이미지들을 감상하는 시간이 이어졌고, 칼 로저스를 인용하여 “매일 그림 같은 순간에 자신을 각인’시켜 온 몸을 축수로 하여 지금 여기를 온전히 누리는 것”이 행복임을 말해주는 시간이었습니다. 몰입과 음미의 경험을 가끔 하는 경험이 아닌, 매일매일 일상적으로 하여 “행복은 강도가 아니라 빈도다”라는 행복교과서의 내용과도 이어서 생각해볼 수 있는 부분이었습니다.

김수정 작가님과 함께 한 행복한 명화 감상에 이어, 조은영 선생님과 함께 ‘당연한 것을 당연하지 않게’라는 제목으로 영화를 활용한 ‘음미하기’ 행복수업에 대하여 알아보는 시간을 가졌습니다. ‘음미하기의 의미 알아보기’ 부터 시작하여, 음미하기 관련 O/X 퀴즈와 휴대폰 사진 선택해서 감상하기, 친구 손에 로션 발라주기 등 행복교육 심화워크숍에서도 만나볼 수 있었던 다양한 음미하기 활동들이 소개되었습니다.



김수정 작가님의 “매일, 그림같은 순간에 here-and-now” 강의

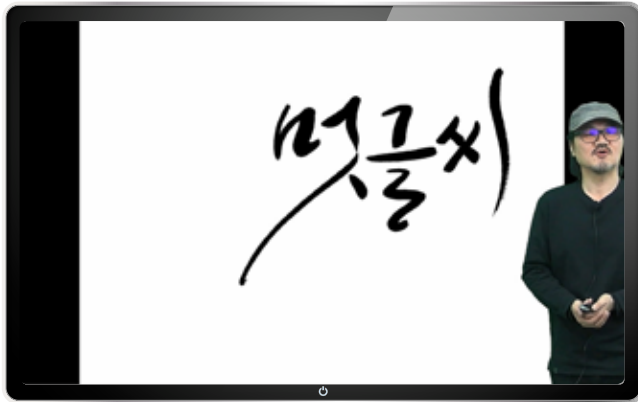
‘우리 그림 감상법’을 통하여 김홍도 화백의 작품 등 다양한 전통 회화 작품을 감상하고, 명화집을 이용하거나, 책 표지를 음미하는 등의 다양한 음미하기 수업의 사례 역시 살펴볼 수 있었습니다. 미술관에 가지 않아도, 다양한 작품들을 통해 마음을 꽉 채우고 음미할 수 있었던 토요일 오전이었습니다. 마음 속의 카메라를 찰칵 눌러 즐거움, 행복한 순간을 그냥 지나치지 말고 담아 보자는 제안과 함께 행복수업과 문화 예술의 첫 번째 만남이 마무리 되었습니다.



조은영 선생님의 ‘당연한 것을 당연하지 않게’

2 **멋글씨와 만난 행복수업** | 멋글씨(캘리그라피)로 써 본 행복과 행복수업 (2020.10.24.)

가을이 깊어가는 10월, 두 번째로 행복수업과 만나 본 문화 예술은 우리에게 캐리그래피라는 이름으로 더 잘 알려진 '멋글씨'였습니다. 두 번째 주제별 웨비나에서는 광화문 교보생명 글판 작품으로도 유명한 멋글씨 예술가 박병철 작가님, 은혜정 선생님과 함께 멋글씨와 행복, 멋글씨를 활용한 행복수업에 대해 이야기하는 시간을 가졌습니다.



박병철 작가님의 멋글씨 강의

박병철 작가님은 “뜻과 내용, 모양과 소리, 움직임 등을 도구와 재료, 서법에 제한을 두지 않고 아름다운 글꼴로 표현하는 창조적인 예술”로 멋글씨를 정의하며 강의를 시작하였습니다. 다양한 마음, 의성어, 의태어를 표현한 멋글씨 작품을 소개하였는데, 같은 글자에서도 획의 방향, 질감의 차이로 글씨에서 느껴지는 마음, 감정이 달라지는 것이 인상적이었습니다.

계속해서 ‘웃음꽃’, ‘엄마’, ‘똥’, ‘효도’, ‘인간’ 등의 단어에 담겨있는 이야기를 글자 속에 녹여 낸 ‘사람 닮은 글씨’, ‘길’, ‘꽃’, ‘돌’, ‘새’, ‘산’, ‘논밭’ 등을 글씨로 표현해 낸 ‘자연 닮은 글씨’, 그리고 광화문 글판 작품들의 의미와 그 글귀를 적은 글씨체에 얹힌 ‘마음 담은 글씨’ 이야기를 흥미할 수 있었습니다.

멋글씨를 음미하는 것뿐만 아니라, 선생님들과 멋글씨를 이용하여 직접 소통하는 시간도 가졌습니다. 미리 준비해 둔 붓, 칫솔, 마스크라, 젓가락, 손가락 등의 다양한 도구를 사용하여 웨비나에 참여한 선생님들이 신청한 문구나 이름들을 멋글씨로 만드는 과정을 두 대의 카메라를 통하여 보여줌으로써 선생님들과 멋글씨를 나누었습니다.



은혜정 선생님의 '멋글씨와 행복수업'

잠깐의 쉬는 시간을 가진 뒤, 마이크를 이어받은 은혜정 선생님은 행복수업과의 첫 만남과 행복수업을 접한 뒤에 경험한 선생님 스스로의 변화 등의 이야기가 담긴 첫 번째 순서, '행복수업과 만나다'로 강의를 시작했습니다. 이어 두 번째 '멋글씨에 빠지다'에서는 “행복수업을 좀 더 멋지고 즐겁게 할 수는 없을까?” 라는 질문에서 출발하여 박병철 작가님과의 인연을 통해, 멋글씨를 활용하여 학생들뿐만 아니라 동료 선생님들, 학부모님들과의 행복수업 활동을 전시 작품 사진과 이야기를 통해 소개하였습니다.

마지막 순서 '행복을 펼치다'에서는 이러한 멋글씨를 어떻게 행복수업에 녹여 내어 학생들과 상호작용을 했는지에 대한 이야기가 나누어졌습니다. '비교하지 않기' 챗터에서는 멋글씨로 자신의 이름을 한글, 한자로 적어 보는 '나는 소중한' 활동으로, '목표세우기' 챗터에서는 '목표를 이루어낼 나에게 건네는 용기주는 말 한마디' 활동으로 학생들과 멋글씨를 활용하여 수업을 해 볼 수 있음을 보여주었습니다.

멋글씨를 소개받고, 멋글씨에서는 어떤 행복을 찾을 수 있는지, 또 행복수업에서는 어떤 역할을 할 수 있을지 알아보는 시간이었습니다. 이날 배워본 멋글씨는 어떤 내용을 담아 전달하는 수단일 뿐만 아니라, 글씨 그 자체가 마음이 되어 선생님들에게 공감과 감동을 주는 것 같았습니다. 함께 더 많은 글씨를 쓰고 또 읽고, 보고 싶은 아쉬운 마음을 뒤로 한 채, 다음 문화예술과의 만남을 기약하며 멋글씨와 행복의 만남을 마쳤습니다.

㉓ 시와 행복 & 행복수업 | 시에서 만나는 행복, 행복수업에서 만나는 시 (2020.11.21.)

11월 중순이 지나며 낙엽이 떨어지고 나무가 점점 비어가기 시작하는 늦가을에 접어들었습니다. 가을을 떠나보내며 [2020-2학기 행복교육 주제별 Webinar]에서 마지막으로 만나 본 문화 예술 분야는 '시'였습니다. 어느 덧 세 번째를 맞은 이번 차례에는 『이별이 오늘 만나자고 한다』, 『바다는 잘 있습니다』, 『찬란』 등의 시집의 저자인 이병률 시인과 함께 시와 행복에 대한 이야기를 듣고, 계간 <시인수첩>을 통해 등단한 조은영 선생님과 시와 함께하는 행복수업에 대하여 알아보는 시간을 가졌습니다.



시를 직접 낭독하며 강의를 이어간 이병률 시인

“가을에 시를 이야기 하게 되어 참 잘 어울린다는 생각을 하게 됩니다”는 말과 함께 이병률 시인은 이야기를 시작했습니다. 시인이 시를 쓸 때의 마음, 시인은 시를 왜 쓰는지, 또 시는 사람들의 마음에 어떤 변화와 효과를 주는지에 대한 이야기들을 전해주었습니다.

이날 과정 전반부, 이병률 시인의 강의는 시의 낭독, 그리고 이야기로 가득 찼습니다. 「미용사가 자른 것」이라는 작품과 함께 작가의 의도보다는 받아들이는 사람의 정서에 따라 다르게 시가 이해될 수 있다는 이야기를, 「햄스터는 달린다」를 통해서 쓰는 않지만, 그래도 행복하게 살고 있는 자신의 삶에 대한 이야기를 나누었습니다.

그밖에도 이병률 시인의 산문집 『꿀꺸』에서도 언급되었던 베니스에 관련된 이야기나, 「갈급에게」, 「당신은 사라지지 말아라」, 「셋이서 사는데 좋겠다」, 「시가 어떨 때 쓰여지느냐 물으신다면」을 비롯하여 10여편의 시를 낭독하며 강의를 이어갔습니다. 원작자의 목소리를 통해 시를 감상하고, 시에 담긴 이야기, 의도, 숨겨진 생각들을 직접 들어볼 수 있는 뜻깊은 시간이었습니다.

Zoom 화면에 띄워진 선생님들 한 분 한 분과 얼굴을 마주보며, 이름을 불러 드리기도 하고, 질문을 주신 선생님들 중에 몇 분을 뽑아 사인이 담긴 시집을 보내드리는 이벤트를 진행하기도 하는 등, 활발한 소통이 이루어지는 시간이기도 했습니다.

지난 1차 웨비나에 이어, 이번에는 “시 詩 call 콜한 이야기”라는 제목으로 후반부 강의를 맡은 조은영 선생님은 크게 세 갈래로 나누어 시와 행복, 행복수업에 대해서 이야기하는 강의를 진행하였습니다. 먼저 ‘시인과 시어’에서는 여러 시 작품, 가수들의 노래를 통해 ‘몰입하기’, ‘음미하기’, ‘관계를 돈독하게 하기’와 함께 생각해 볼 수 있는 시에 대한 이야기를 나누었습니다. ‘천천히’ 그리고 ‘자세히’ 대상을 바라보는 시에서는 음미를, 잠시 머물러 관조하는 시에서는 몰입을, 삶과 사람에 바짝 다가가는 시에서는 좋은 관계를 찾아볼 수 있었습니다.

두 번째 ‘시와 관점바꾸기’에서는 실제 행복수업에서 시를 어떻게 활용하는지에 대한 이야기를 나누었습니다. 본문부터 시를 제시하고, 제목을 맞추는 활동 등이 소개되었고, ‘다르게 생각해 보기’, ‘멀리 보기’, ‘거꾸로 보기’를 가능케 하는 시를 통해 태도를 바꾸고, 관점을 바꿈으로써 삶을 더 이해하고 행복이 커질 수 있음을 이야기했습니다.

마지막 ‘행복은 비교를 모른다’에서는 시를 통해 찾아보는 ‘사랑하는 것도 능력이다’, ‘오직 나 자신이 되는 것’이라는 메시지를 통해 자신의 강점을 찾는 것이 ‘비교하지 않기’ 챗터 행복수업의 핵심이 될 수 있음이 강조되었습니다.



한 달에 한 번 토요일 아침마다 예술을 가까이 하기 좋은 계절, 깊어가는 가을을 따라 세 분야의 문화 산책을 행복 수업과 해 보았습니다. 행복에 대한 지식의 전달, 행복수업을 어떻게 해나갈 것인가에 대한 고민에 대한 대답을 제시하는 동시에 코로나로 인하여 문화 예술 향유의 기회가 적어진 이 시기에 선생님들께 아름다운 명화, 멋진 시, 시로써 예술 감상을 통한 힐링의 행복을 제공할 수 있어서 더 뜻깊은 “행복 수업, 문화 예술과 만나다”였습니다. 다가올 내년에는 과연 행복 수업이 무엇과 만나 선생님들에게 행복을 전할지, 선생님들과 다시 함께 만들어 갈 다음 차례의 [주제별 행복수업 Webinar]를 기대해 봅니다.

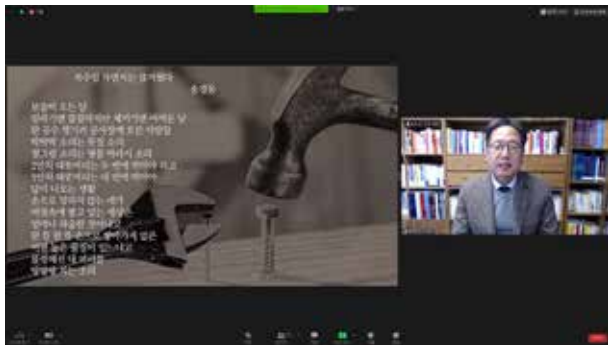
행복교육 ON-AIR III “각자의 자리에서 함께,”

제12기 온라인 교사행복대학 랜선 졸업식

[제 47회 행복교육 기초Webinar]의 성공적인 개최 이후, 교사행복대학 과정 역시도 온라인 공간으로 그 무대를 옮겨 [제12기 온라인 교사행복대학]이 개설되었습니다. [제12기 온라인 교사행복대학]은 9월 26일부터 12월 12일까지, 약 4개월간 격주 토요일, 오후 2시부터 4시까지 화상회의를 통하여 진행되었습니다.



[제12기 온라인 교사행복대학]이 진행 중인 행복연구센터 연구실



정재찬 교수님의 “우리가 인생이라 부르는 것들” 강의

12월 12일 토요일, [제12기 온라인 교사행복대학]의 마지막 날은 한양대학교 국어국문학과 정재찬 교수의 강연으로 문을 열었습니다. 온라인으로 진행되다 보니 축소된 과정 탓에 이번 기수 선생님들은 교사행복대학 과정의 꽃이라고도 할 수 있는 다양한 인문학 강연을 접할 기회가 없었는데, 그 갈증을 해소시킬 수 있는 단비와도 같은 특강이었습니다.

온라인으로 과정을 진행하게 되어, 기존 8회차에 걸쳐 진행되었던 과정을 6회로 축소하였으며, [굿 라이프 심리학]과 [팀 프로젝트]를 중심으로 과정이 구성되었습니다. 선생님들은 각자의 집, 학교, 혹은 이동 중인 차 안이나 공원 등과 같은 실외의 공간에서도 행복을 배우고 나눌 수 있었습니다.

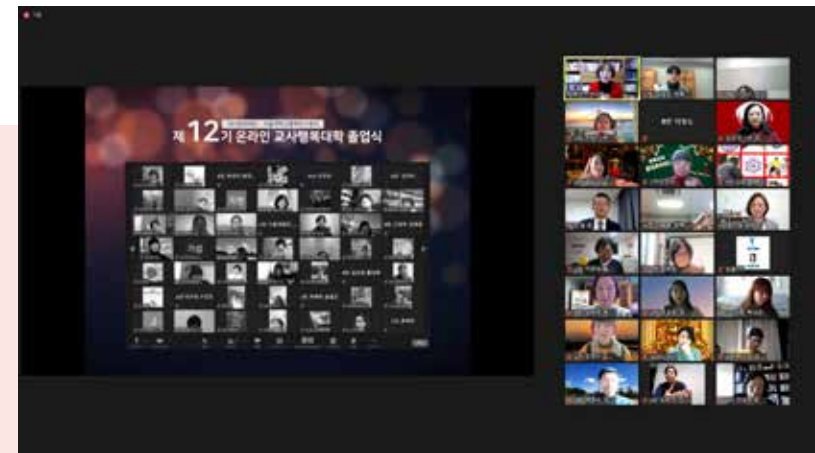
[굿 라이프 심리학]은 최인철 교수님의 [굿 라이프] 강의를 영상으로 학습하고, 강의 내용을 바탕으로 zoom 통해 최인철 교수님과 실시간으로 질의응답을 주고받는 시간으로 구성되었습니다.

[팀 프로젝트]에서는 3개의 반으로 나뉘어 각 반의 지도교수인 홍영일 박사님, 이국희 교수님, 은혜정 선생님의 지도 하에 각 반의 지정 도서(『프레임』, 『그릿』, 『얼마나 있어야 충분한가』)를 읽는 독서 활동과 행복수업의 경험을 나누는 나눔의 시간을 가졌습니다.

정재찬 교수님은 “우리가 인생이라 부르는 것들”이라는 제목으로, 일과 삶에 관한 강의를 전달해 주셨습니다. 영화 『죽은 시인의 사회』 속에서의 키튼 선생님의 대사 “시, 아름다움, 낭만, 사랑. 이런 것이야말로 우리가 살아가는 목적이다.”를 인용하며, 형용사로 가지는 꿈, 인생 목표에 대해 이야기하며 우리의 밥벌이, 삶에 대한 이야기를 이어나갔습니다.

윤성학 시인의 「소금 시」, 김훈 작가의 「밥1」, 안도현 시인의 「퇴근길」과 함께 어려운 현재 상황에 대한 위로의 이야기를, 알베르 카뮈의 『페스트』 속의 이야기를 통해서서는 직분을 다하는 삶을, 허은실 시인의 「이마」에서는 누군가의 이마에 손을 짚어 주듯, 타인과 함께 하는 삶에 대한 이야기를 나누었습니다.

‘흙길을 꽃길로 만들어 내는’ 일로써 ‘밥벌이’를 하는 선생님들에게 우리의 일과 삶을 되돌아보며, 일도 인생이고 삶도 인생임을 잊어서는 안됨을 다시 한 번 일깨워 주었습니다. 마지막으로 우리 삶에 있어서 ‘그냥’의 힘을 강조하며, 황지우 시인의 「늘어나는 아내에게」와 함께 강의를 마무리지었습니다. 다양한 시, 소설, 수필, 영화 대사 등과 함께 우리의 ‘밥벌이’, ‘일과 삶’ 그것 모두 아우르는, 인생에 대해 함께 되돌아볼 수 있는 시간이었습니다. 진심이 담긴 강의에 화면과 채팅창에는 선생님들의 공감, 감동의 눈물, 박수가 가득 찼습니다.



정재찬 교수님이 전달해 주신 감동의 여운을 간직한 채로, 교사행복대학의 마지막 순서인 졸업식이 시작되었습니다. [제12기 온라인 교사행복대학]의 과정과 이를 졸업하게 된 76명의 선생님들에 대한 학사보고가 지나고, 행복연구센터 센터장이신 최인철 교수님의 축사가 있었습니다.

“어떤 과정이 되었든지, 그 과정을 완주한다는 것은 그 자체로 엄청난 의미가 있는 일이다”는 말로 축사를 시작한 최인철 교수님은 코로나가 우리에게 올해 던져 준 세 가지 큰 도전, ‘보다 큰 관점에서 바라볼 것’, ‘새로운 것을 배울 것’ 그리고 ‘리더의 중요성’에 대해 생각해 보는 것이 필요함을 강조하며, 이 과정을 완주함으로써 이타성 있는 행복을 강조하는 역할을 할 선생님들에 대한 아낌없는 축하와 존경, 감사를 표하는 동시에 직접 만나보지 못한 것에 대한 아쉬움을 나누었습니다.

다음으로는 졸업식의 꽃인 시상 시간이 이어졌습니다. 먼저 각 팀 프로젝트 지도교수님들이 수여하는 '참 잘했어요 상'의 순서였습니다. 팀프로젝트 A반 지도교수인 홍영일 박사님은 "모두 다 열심히 하신 선생님들 중에 상을 드릴 분을 정하기가 매우 어려웠지만, 과제를 가장 먼저 하신 선생님과, 완주에 의미를 가장 크게 둘 수 있는 선생님을 뽑았습니다"며 김순중 선생님(충남부여교육지원청), 이수정 선생님(수진초등학교)에게 상을 수여하였습니다.

B반 지도교수 이국희 교수님은 "팀프로젝트 지도교수의 자격으로 과정에 참여했지만, 선생님들께 오히려 배운 게 많은 시간들이었습니다. 이번 학기 동안 함께 읽은 『그릿』을 통해 센터에서 추구하는 행복수업의 방향에 대해서 다시 한번 다잡게 되는 계기가 되었다고 생각합니다"는 짧은 소감과 함께 팀 프로젝트에서 반장과도 같은 역할을 맡았던 윤예라 선생님(충남금산교육지원청), 조남미 선생님(순천금당중학교), 전해경 선생님(서울광희초등학교)의 이름을 '참 잘했어요 상'에 올렸습니다.

C반 지도교수인 은혜정 선생님은 "마지막까지 독서 과제 등으로 선생님들을 너무 괴롭히지는 않았나 하는 생각도 들었는데, 한 학기 동안 과정에 잘 따라 주신 선생님들께 감사한 마음이 듭니다. 가르치고 배운 내용들도 중요하지만, 교사행복대학을 통해 할 수 있었던 다양한 나눔들, 그리고 그 안에서 느껴진 우리 사이의 연결들이 더 의미있다고 생각합니다"라는 소감과 함께 김은경 선생님(대전문성초등학교), 이진아 선생님(인천광역시교육청)을 C반 수상자로 선정하였습니다.



팀프로젝트 지도교수님으로부터 상장을 받은 선생님들은 "Self Award" 시간을 통하여 교사행복대학 과정을 잘 마친 스스로에게, 그리고 동기 선생님들에게 칭찬과 감사를 나누었습니다. 선생님들은 졸업식 일주일 전부터 '2020년은 나에게 ○○○한 해였다', '2020년 나의 인생 사진', '교사행복대학을 졸업하며 한마디', '온라인 행복수업 자유나눔' 등의 주제를 선정하여 사진, 글을 남겨 졸업식에서 공유하는 형식으로 "Self Award" 나눔에 참여하였습니다.



가장 먼저 나눔을 해주신 채명수 선생님(금촌중학교)은 "2020년은 나에게 '얼굴 없는' 한 해였다"는 한 줄 평을 남겼습니다. Self Award에 사용될 사진을 고르다 보니, 올 해 찍은 사진은 언제 어디서나 마스크를 낀 사진밖에 없다는 말씀으로 많은 선생님들에게 공감, 마스크 탓에 새로 전근 오신 선생님들은 얼굴을 가려야 알아볼 수 있다는 에피소드를 통해서 웃음 전달하였습니다. 마스크가 필요 없어서 행복했던 교사행복대학에 감사를, 2021년에는 코로나가 종식되어 '얼굴 있는' 행복한 해가 되기를 하는 소망을 밝혀 주셨습니다.



최속희 선생님(솔울중학교)은 "2020년은 나에게 도전의 해"라는 제목으로, 교사행복대학 입학과 졸업을 비롯하여 개인적인 건강 목표 달성, 온라인 수업으로 필요한 IT능력의 배양 등 여러 도전을 해야 했던 올해에 대한 소회를 밝혔습니다. "행복을 가르치는 행복 교사로서의 역할을 정년 때까지 과연 할 수 있을까"라는 스스로에 대한 물음이 이번 교사행복대학 과정을 통해 "할 수 있다. 해야겠다"는 다짐으로 바뀔 수 있었다는 감사의 말씀 역시 전해 주셨습니다.



김미정 선생님(논산여자중학교)은 "지금 함께 있음이 행복이다"라는 제목으로, 남편분과의 사진을 보여 주며 나눔을 이어갔습니다. 왜 진작 교사행복대학을 몰랐을까? 하는 아쉬움까지 들 정도로 좋은 시간을 보냈으며, 멀기만 했던 행복이 특별하고도 평범한 일상의 행복으로 바뀔 수 있게 해 준 4개월의 시간에 대한 소중함과 감사를 표시했습니다.

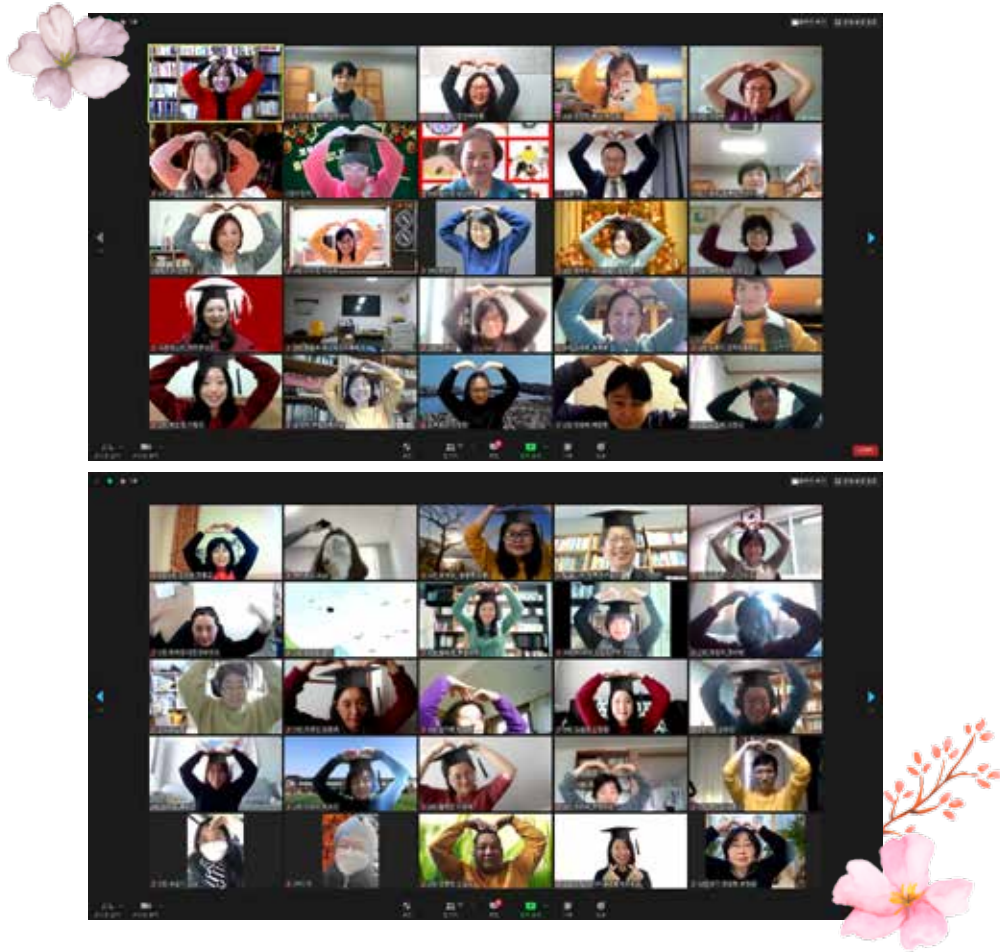
최선진 선생님(신지초등학교)은 "교사행복대학은 행복 유발자, 탁월함 유발자이다", 임현정 선생님(서울인현초등학교) "2020년은 평생학습계좌제 가입 후 행복배움으로 괄목상대 한 해였다."라는 한줄평으로 올해를 정리하며 이 과정을 통해 동반성장의 기회를 함께 한 선생님들께 수고와 감사가 담긴 말을 전하였습니다.



윤정하 선생님(부림초등학교)은 "2020년은 나에게 감사와 도전의 해였다."는 말과 함께, 올 해 이루어 낸 개인적인 도전에 대한 이야기와, 온라인 개학 동안 교사는 학생이 있어야 비로소 교사임을 절실히 느꼈던 소회에 대해 밝혔고, 이윤희 선생님(경상북도청소년상담복지센터)은 "인생의 멋을 아는 이윤희"라는 말과 함께 교사행복대학을 통해 자신을 가장 귀하게 여기는 순간들을 선물 받아, 존재감을 느끼게 하는 시간이었다는 소감을 나누었습니다.

그 외에도 새로운 이름, 학교, 과목과 함께 새 출발을 하는 뜻깊은 한 해를 교사행복대학과 마무리할 수 있어 감사함을 전한 조종원 선생님(신길고등학교), 코로나 유행 전의 한라산 설경이 담긴 가족 사진을 올 해 인생샷으로 공유하며 목표와 관점, 관계에 대한 이야기를 나누었던 김영아 선생님(교하초등학교), 코로나로 인해 얻은 잠시 멈추고 삶을 되돌아 보는 기회를 통해 자신과 가족 내면에 대해 더 잘 알게 된 한 해였음을 이야기 해주신 최명국 선생님(영일중학교) 등, 여러 선생님들의 나눔이 줄을 이었습니다. 정해진 시간을 훌쩍 넘기면서도 기꺼이 나누어졌던 그 이야기들이 한 편의 시, 에세이, 시나리오가 되어 다른 누군가에게 울림을 줄 수 있는 책으로 엮이는 것 같은 시간이었습니다.

비록 멋지게 차려입고 와인과 오찬을 즐기며, 상장을 수여받는 화려한 졸업식은 아니었지만 [제12기 온라인 교사행복대학]의 마지막 날, 졸업식은 편안함과 안전함이 보장되는 각자의 위치에서, 서로 축하와 감사와 위로를 나누는 자리였기에 뜻깊은 자리였습니다.



다시 공부하는 기쁨을 회복하고, 행복에 대한 체계적인 지식을 습득하며, 양질의 강의를 통해 힐링을 얻는 동시에 함께 과정을 밟아나가는 동료 교사와의 교류를 얻는 것, 그리고 이를 통해 행복감을 충분히 느껴 학생들에게 행복을 전달할 수 있는 행복을 위한 시간들. 교사행복대학이 추구하는 다섯 가지 교육의 목적입니다. 이전의 교사행복대학 과정보다 짧게 지나 더 많이 함께 하지 못한 아쉬움이 남지만, [제12기 온라인 교사행복대학]을 통해 선생님들이 6차례의 배움과 나눔을 통해 이 다섯 가지 열매를 잘 얻어 가셨기를 바랍니다.

매주 토요일 밤, 어김없이 마법의 문이 열리는 행복 줌 살롱

(사)행복가교는 코로나 팬데믹 시대에 고군분투하시는 교육 일선 현장의 선생님들과 함께 합니다. 지난 6월까지 '행복을 보여 줌' 세미나에서 줌 기본 사용법을 숙지하는데 집중했다면, 7월부터는 참여 교사들이 직접 줌을 호스팅해보는 연습도 해 보고, 학교에서 적용해보았던 줌 수업의 성공 실패 사례를 나누는 시간을 가지기 시작했습니다. 이제 '행복을 보여 줌' 세미나는 행복을 가르치고 배우고 연습하는 교육자들이 모여 zoom 활용 온라인 수업 경험담을 함께 나누며 서로서로 지지하고 응원해주는 마음 따뜻한 교육자들이 매주 토요일 밤마다 모이는 온라인 공간, "행복 줌 살롱"으로 발전해 나가고 있습니다.

Scene #1 음악과 함께한 행복 줌 살롱

“눈을 뜨기 힘든 가을보다 높은 저하늘이 기분 좋아....
시월의 어느 멋진 날에~~~ ♪♫”

10월 31일 토요일 밤 9시, 전국 각지에서 모인 선생님들의 행복수업을 응원하는 바리톤 김만수 님의 노래가 줌(zoom)을 타고 흘렀습니다.

홍영일 박사님은 “줌으로 노래 공연을 한다는 것은 상상도 못 했던 일이에요. 김만수 성악가님과 피아노 반주자가 연주하는 스튜디오의 풍성한 음악이 그대로 줌 랜선을 타고 전국으로 퍼져 나갔죠. 얼마나 소름 돋는 경험이었는지 모릅니다. 이날은 한 달에 보름달이 두 번째 떠오른 날이기도 했어요. 이어진 김연옥 선생님의 그림책 수업은 어른들에게 힐링 수업이 되었고, 오프닝무대를 열어주신 김만수 성악가님의 6살 예쁜 딸에게도 훌륭한 수업이 되었습니다.”라며 이날의 후기를 남겼습니다.

11월의 마지막 토요일 밤에는 도깨비 마을 촌장님의 출현으로 행복 줌 살롱이 술렁거렸습니다. 섬진강이 흐르는 전남 곡성의 도깨비 마을 촌장님이 통기타와 함께 요들송을 불러주었습니다. 도깨비 촌장님의 살아있는 교육 이야기에 푹 빠져든 이 날 밤, 줌으로 모인 교육자들은



12월 5일, 행복 줌 살롱의 열기를 한껏 끌어올린 민경찬 선생님(소나무 합창단, 예그리나 오케스트라 지휘자)과 따님의 통기타 연주와 노래

삶을 배우는 수업이 어때야 하는가라는 깊은 성찰을 하게 되었습니다.

2020 행복 줌 살롱 대단원의 막을 내린 12월 19일에는 낭만과 예술이 넘치는 경기도 가평 백석에 위치한 카페에서 행복 줌 살롱을 응원하는 차우림의 공연이 선물같이 쏟아졌습니다. 이날 접속한 300명의 교사들은 차우림의 “고맙소” 노래가 흘러나오는 동안 채팅창을 통해 한 해 서로서로 고맙다는 감사의 표현을 쏟아냈습니다.

Scene #2 영광여자중학교 랜선 백합 축제, 광양제철중학교 랜선 체육대회

코로나19의 위세도 무색하게 만들어버린 기적을 만든 주역, 경북 영주 영광여중의 문영하 선생님과 장정인 선생님을 모시고 전교생 300명인 학교에서 어떻게 랜선으로 학교 축제를 성공적으로 진행할 수 있었는지 그 뒷이야기를 함께 나누었습니다. 이에 질세라 전남 광양제철중학교 이윤정 선생님의 랜선 체육대회 이야기는 도대체 우리 교육자들의 상상력의 한계가 어디까지일까 하는 호기심을 잔뜩 증폭시켜주고도 남았던 시간이었습니다.

문영하 선생님 “행복줌살롱의 나눔에서 용기를 얻어 축제를 랜선으로 도전해봤는데, 일단 일을 벌여놓으니까 되더라고요. 모든 교원들과 학생들이 한마음이 되었습니다. 학생들이 스스로 자신감을 얻었다는 점, 생기가 가득 올라왔다는 점, 이게 기적 아닐까요?”

이윤정 “일단 시작하니까 학생들이 너무나 잘해주었습니다. 역시 디지털 네이티브는 다르구나. 아이들이 무언가 끼를 펼칠 수 있고 응축된 에너지를 풀어낼 수 있는 장을 온라인에서도 만들어낼 수 있구나 등등 많은 걸 경험하고 배울 수 있었습니다.”

Scene #3 행복 줌 살롱 [하루북 프로젝트]



[하루북]은 매일 사진과 함께 일상을 기록하여 담을 수 있는 앱입니다. 하루북 앱을 개발한 CEO께서 함께 참여하여 나누어주시는 스타트업 이야기는 선생님들에게 많은 영감을 주

었습니다. 하루북 앱을 활용하여 우리 행복가교 선생님들의 일상을 책으로 엮어내기도 했습니다.

Scene #4 인생 토크쇼, [그대의 이야기 들어줌]

이제 행복 줌 살롱은 수업 나눔을 넘어 우리 회원들의 소중한 삶의 이야기, 인생 이야기를 풀어내는 토크쇼로 발전하고 있습니다.



Scene #5 '행복 줌 살롱' 2020을 마무리하며... 패들렛에 남겨진 소중한 우리의 감동 이야기들

• 최지영 선생님

“2020년, 너무도 외롭고 버티기 힘든 한해였습니다. 무엇보다 익숙하지도 않고, 쉽지도 않았던 올해. 그래도 뭔가를 해 나가야 할 것만 같은, 가만히 있으면 안 될 것 같은 강박감에 사로잡혀 하루하루가 편하지 않았던 한해였습니다. 토요일 행복 줌 살롱에서 치열한 현실을 행복한 마음으로 받아들이며 슬기롭게 살아가고 계시는 여러 선생님들을 만나면서 너무도 많은 것을 배웠습니다. 많은 위로와 기쁨이 이 곳을 통해서 느끼게 되었습니다. 나눔과 함께함의 즐거움, 그리고 배려도요. 행복 줌 살롱에 참여하는 선생님들은 진정 이 시대의 영웅들이십니다. 존경합니다.”

• 신복남 선생님

“네가 4시에 온다면 나는 3시부터 기다릴 거야”라는 어린왕자의 여우의 말이 떠오르듯이 행복 줌 살롱이 열리는 토요일 9시를 토요일 아침부터 기다립니다. 기다림의 시간 또한 얼마나 행복했는지요.”

• 김연옥 선생님

“감사합니다, 선한 영향력, 널리 널리! 대한민국 곳곳에 계신 모든선생님들 마음 속에 감사와 행복을 심어준 행복 줌 살롱! 그 선한 영향력이 번져서 끝없이 이어지는 상생의 흐름을 봅니다. 서른 네 번을 만나며 모두들 반가워하고 그리워하는 같은 색깔의 선생님들이 되었습니다. 만나는 사람마다 행복 줌 살롱 소개하고 초대하며 함께하고 싶은 곳입니다. 모두 하나같이 받은 은혜가 고마워서 나도 어떻게 기여해 볼까 하는 이 순수한 나눔이 대한민국 행복 교육입니다. 매주 한결같이 행복 주시는 모든 선생님, 감사합니다.”

• 김선자 선생님

“매주 토요일 저녁이 설레었어요. 이렇게 빨리 일상생활에 혹은 다가올 좋은 예상하지 못했던 원격수업. 그 난처함을 당당히 해쳐 나갈 수 있도록 도움을 준 행복 줌 살롱이 끌어주신 홍영일 박사님, 그리고 함께 줌 화면을 채워주셨던 선생님들 모두 사랑하고 존경하고 감사합니다.”

• 박숙녀 선생님

“매번 본방 사수는 못했지만 유튜브로 계속 보고 있습니다. 코로나19로 다들 힘들었는데 사막에서 만난 오아시스처럼 희망을 주셨어요. 그리고 교육자의 태도는 어떠해야 하는지도 많이 배웠습니다.”

• 이화정 선생님

“행복 줌 살롱! 팬이 되어갑니다. 1학기 육아휴직 후 2학기 복직했는데, 행복 줌 살롱 덕분에인지 학교에서 제가 줌을 잘 많이 알고 있더라고요. 두려움 없이 줌으로 학생들과 만날 수 있었습니다. 무엇보다 홍 박사님이 줌에서 보여주시는 태도가 가장 기억에 남습니다. 한 명 한 명 챙겨주시는 그 모습이 교사로서 제가 잊지 말아야 할 모습이라 생각합니다. 그림책, 수업 사례, 공연 등 여러 장르와 다양한 사람들을 만나게 되는 줌 살롱이 정말 감동과 행복을 가져다 주었습니다.”

• 우제정 선생님

“올해는 정말 누구에게나 그럴겠지만 처음 겪고 처음 보는 낯선 세상이었습니다. 특히 어느 공간보다도 익숙한 학교에서, 작은 변화들을 추구하면서 작은 행복들을 느끼며 작은 일에 감사하던 아이들과 선생님들께는 더더욱 힘든 한 해였던 것 같습니다.

정말 선하다 선한 선생님 한 분 한 분, 교수님의 인자한 미소 속에서도 지치지 않고 보여주시는 열정들, 사랑들,, 배려들 너무나 많은 것들이 치유되고 소중하게 기억되는 시간들이었습니다. 정말 행복한 선물을 가득 나누어준 행복 줌 살롱, 내년에는 더 행복하고 더 건강하고 더 따뜻한 1년이 선물처럼 다가올 것이라 믿습니다.“

2020 하반기 ‘행복 줌 살롱’을 함께 나누어 주신 선생님들입니다.

차수	일자	주제
14차	07/11(토)	줌 기본 연습 "호스팅 해보기" "줌 마술 경험" - 박선영 선생님
15차	07/18(토)	줌 수업나눔 "그냥 국어수업" - 유시권 선생님
16차	07/25(토)	줌 수업나눔 "회복적 생활교육" - 박미양 선생님
17차	08/08(토)	줌 수업나눔 "게이미피케이션: 하모니로 만드는 행복 한 줌" - 이진아 선생님
18차	08/22(토)	줌 수업나눔 "Do Dream하는 아이들" 자존감 높이는 진로수업 - 이미현 선생님
19차	08/29(토)	줌 수업나눔 "중학교 자유학년제와 행복수업 1부" - 이윤정 선생님
20차	09/05(토)	줌 수업나눔 "중학교 자유학년제와 행복수업 2부" - 이윤정 선생님
21차	09/12(토)	"줌으로 하는 한자교육" "그림책 수업" - 김연옥 선생님
22차	09/19(토)	"그림책 수업" - 김연옥 선생님
23차	09/26(토)	줌 수업나눔 "중학교 자유학년제와 행복수업 3부" - 이윤정 선생님
24차	10/10(토)	줌 수업나눔 "중학교 자유학년제와 행복수업 4부" - 이윤정 선생님
25차	10/17(토)	① 줌 수업나눔 "모든 학생이 행복한 수업" - 이은총 선생님 ② "미술치료의 세계" - 오현숙 교수님
26차	10/24(토)	① "랜선학교축제" - 경북 영광여중 ② "미술치료특강" - 오현숙 교수님 ③ "수업 에피소드 나눔" - 홍기영, 박선영 선생님
27차	10/31(토)	① "시월의 어느 멋진 날에" - 바리톤 김만수 성악가님의 오프닝 ② "그림책수업" - 김연옥 선생님
28차	11/07(토)	① "행복을 주는 사람" - 우찬솔 선생님 공연 ② "랜선체육대회" - 이윤정 선생님 ③ 하루북 프로젝트 ④ Top6와 함께 하는 뒤풀이
29차	11/14(토)	① 줌 수업나눔 "인천공항공고 보이스 액팅 프로젝트" - 강누리 선생님 ② "영어 말하기 연습 전략과 기법" - 노이균 교수님 ③ "인천 영종도 교사들의 영스타 홀릭 이야기" - 홍경아 선생님 ④ "상황 발생에 대한 신속한 대응 사례 자랑" - 이미현 선생님 ⑤ "초등학생의 역사 수업에 생명을 불어 넣는 손편지 피드백" "시와 인생" - 홍기영 선생님
30차	11/21(토)	① 줌 수업나눔 "행복수업-관계맺기" 최명금 선생님 ② 하루북 프로젝트
31차	11/28(토)	① 도깨비마을 촌장님의 요들송 오프닝 ② 줌 수업 나눔 "특성화고 제과 수업" - 정지현 선생님 ③ 김성범 촌장님의 도깨비 마을 이야기
32차	12/05(토)	① 민경찬 선생님의 통기타 연주 오프닝 ② "그대의 이야기 들어줌"
33차	12/12(토)	① "요술책 만들기" - 박선영 선생님 ② "인공지능과 미술" - 최이슬 선생님 ③ "스마트 퀴즈 게임 앱 퀴즈 앤" - 정신운 이사님
34차	12/19(토)	① 차우림의 축하공연 ② "그림책수업" - 김연옥 선생님

★ 2021년에도 매주 토요일 밤 9시에 행복 줌 살롱 마법의 문이 열립니다. ★

코로나 19 상황 속, 학교에서 찾아본 학생들의 행복

코로나19의 확산과 지속은 우리에게 많은 영향을 주었습니다. 지역 별, 학교별로 들쭉날쭉하게 계속 변경되는 학사 일정과 등교 일정, 난생처음으로 겪어보는 온라인 개학, 나와 내 주변의 선생님들, 친구들이 감염될 지도 모른다는 두려움 등, 올 한 해 학교 현장에서 선생님들과 학생들 모두가 느꼈을 여러가지 불편함과 어려움이었을 것입니다.

그렇지만 이러한 어려움이 있음에도 불구하고 학교 현장에서 행복을 찾아낸 학생들의 이야기도 들어볼 수 있었습니다. 행복연구센터는 (사)행복가교의 행복 선생님들을 통하여, 힘든 상황에서도 행복을 말하는 학생들의 이야기를 전달받았습니다.

전남 순천효천고등학교(윤석현 선생님) 학생들의 [행복학교 글쓰기] 에세이, 충남 온양한울고등학교(엄세호 선생님) 학생들의 '학교와 나, 스케치북' 수업 사진들을 통해 코로나 19가 가져온 혼란하고 어려운 상황 속에서도 학교생활을 통해 행복을 찾아본 학생들의 이야기를 소개합니다.

전남 순천효천고등학교 학생들의

행복학교 글쓰기



순천효천고등학교에서는 지난 11월, '행복학교 글쓰기' 대회를 실시했습니다. 1,2학년 전 학생을 대상으로 실시한 '행복학교 글쓰기' 대회는 학생들이 올 한 해를 겪으며 느낀 코로나 19 상황에서의 행복한 학교생활을 저마다의 목소리로 이야기해 보는 시간이었습니다.

순천효천고등학교 윤석현 교장선생님은 '행복학교 글쓰기' 대회의 취지를 "교사가 행복해야 학생이 행복하다는 교육 이념을 추구하는 동시에, 학교라는 공간이 학생들 개개인이 가진 꿈과 끼를 길러주고 미래를 설계하고 그 꿈을 이루는 행복한 공간으로 그 안에서 학생과 교원, 학부모 모두가 행복한 학교를 만드는 것"이라고 설명했습니다. 또한, 학생들이 코로나 19로 인하여 힘들었던 2020년 한 해를 돌아보며 학교생활에서의 행복을 어떻게 찾아갔는지를 표현하게 함으로써 학생 한 명 한 명마다 각자의 행복과 학교 공동체의 행복에 대하여 생각해 볼 수 있는 계기를 마련하는 것에 그 의미가 있다고 밝혔습니다.

코로나 바이러스 상황 속에서 찾은 새로운 나의 행복

순천효천고등학교 2학년 6반 윤가빈

어느덧 벌써 코로나19 바이러스가 시작된 지 1년이 되어갑니다. 겨울방학이 끝나갈 무렵 코로나로 인해 등교를 못했습니다. 그렇게 시간은 속절없이 흘러 봄방학을 맞이했습니다. 집에서 온라인 수업을 들으면서 등교할 날만을 기다리고 기다리다 벚꽃이 다 떨어진 후에야 등교를 할 수 있었습니다. 시간은 빠르게 지나 벌써 11월에 접어들어 12월을 향해 가고 있습니다. 코로나 바이러스가 끝나지 않아 집에서 무기력하게 하루하루를 보내는 저에게 평상시 등한시하던 독서를 친근하게 해 준 "독서통"이라는 독서활동을 시작하게 되었습니다. 독서활동을 하면서 조원을 구성해 각자 자신들의 생각을 소통하는 시간을 가질 수 있었습니다. 처음에는 익숙하지 않았지만 새로운 활동으로 자연스럽게 책을 읽는 것에 스며들었습니다. 개학 후 교과 수업에 더 열중하게 되면서 책을 읽을 시간이 줄었지만 학교 수업시간에 독서통 활동 시간이 생겨 기뻐했습니다. 독서활동을 하면서 조원과 선택한 책에 대해 토론을 하고 자신이 감명 깊게 읽은 문장을 서로 공유했습니다. 책의 내용을 우리의 생각으로 표현해 책속의 등장인물처럼 직접 연기해 북 트레일러를 만드니 제가 맡은 역할에 대한 피드백을 받고 칭찬도 들으니 저도 모르게 즐겁고 행복했던 것 같아서 값진 경험을 했습니다. 코로나 바이러스로 인해 체육대회, 체험학습, 수련회 등 행사가 취소되어 친구들과 여러 추억을 만들 기회가 줄어들었지만, 독서통 활동을 통해 또다른 추억들을 만들 수 있어서 정말 좋았습니다.

그렇게 2학기가 시작되어도 코로나 바이러스는 계속해서 기승을 부렸습니다. 그리고 저의 독서에 대한 열정도 남달라졌습니다. 코로나 바이러스로 많은 취미생활을 가지지 못했지만, 독서활동은 계속 할 수 있었습니다. 독서는 평상시의 저의 학교생활에도 많은 변화를 주었습니다. 독서를 통해 많은 지식을 얻을 수 있었고 코로나 바이러스로 인해 싱숭생숭한 기분이 들던 저의 마음도 평온해진 것 같습니다. 그리고 때로는 친구들이 각자 읽은 책에 대해 어떻게 생각하는지 궁금증이 생깁니다. 저는 이런 궁금증이 들 때마다 '친구들과 이야기해 보면 좋겠다'라는 생각이 듭니다. 왜냐하면 모두 같은 책을 읽어도 각자 다른 관점으로 바라보니 서로 저마다 다른 관점을 이야기하고, 생각해볼 수 있는 기회가 될 것이기 때문입니다. 하지만 코로나 바이러스로 등교 수업을 많이 할 수 없어 친구들을 만나 소통할 기회가 흔치 않아 아쉬웠습니다.

반면, 코로나 바이러스로 인해 밀폐된 공간에서 친구들과의 접촉과 대화가 통제되어 심심한 시간에 책을 꺼내 읽고 톱툰이 읽으니 몰랐던 심각한 사회 문제에 관심을 가질 수 있었습니다. 제가 최근 읽은 책 중 가장 기억에 남는 책이 [왜 세계의 절반은 굶주리는가] 라는 책이 있습니다. 이 책에서는 어떤 사회문제는 그 국가, 그 사회의 문제가 아닌 전 세계의 문제라는 인식을 심어 주었습니다. 그리고 사회문제에 대한 경각심을 가지게 되었습니다. 이 책을 읽고 사회문제에 대한 경각심을 가지게 되었습니다. 이 책을 읽고 새롭게 알게 된 사실은 정말 많았습니다. 책을 통해 몰랐던 것에 대해 사실을 안다는 것은 참 즐거운 것 같습니다. 이렇게 제가 읽은 책에 대한 새롭게 알게 된 부분을 학우들에게 알려주고 즐거움을 같이 느끼고 싶습니다. 이렇게 모두가 각자 새로운 행복한 취미를 찾아 이 힘든 시기를 건강하고 안전하게 극복하길 기도합니다.

나를 행복하게 만드는 학교

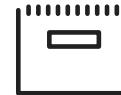
순천호천고등학교 2학년 6반 신수연

코로나 19로 인해 집에서 보내는 시간이 많아지고 많은 변화가 생겼다. 평소엔 느끼지 못했던 여유와 휴식을 즐기는 것도 잠시 장기화가 될수록 서서히 초조해졌다. 학업에 느슨해질 때쯤 같은 반 친구들과 대입에 대해 얘기하곤 했는데 대화를 할수록 앞으로의 내가 너무 막막하고 한심해 보였다. 아무런 노력도 없이 성공을 꿈꾸던 내가 미워 그 날부터 새로운 마음을 먹고 간단한 계획표를 작성했다. 초반에 무리했다간 뒤로 갈수록 잘 지키지 않게 될 거 같아 큰 목표를 잡았다. 첫날은 '수학 문제 풀기', '영어 단어 외우기' 그다음 주는 '수학 부교재 풀기', '암기 필요한 단어 파악 후 외우기' 또 그다음 달은 32페이지부터 57페이지 풀기, '영어 단어 전체 시험 봐 보기' 이렇게 서서히 자세한 계획을 세웠고 단 하나의 항목도 소홀히 하지 않았다. 매일 계획한 만큼의 공부를 한 후에 잠이 드는 게 나와 의 약속이었다. 그렇게 선생님들께서 올려주신 온라인 클래스 강의들, 자료를 하나 허투루 보지 않았고 절대 못 할 줄 알았던 상송곡선의 형태가 서서히 보이기 시작했다. 차근차근 올라 온 과정이 너무 기쁘고 나 스스로가 기특했지만 또 한편으론 초조한 마음에 시험이 끝난 날도 문제집을 놓지 않았다. 한 번 성공했는데 앞으로는 못 할 게 뭐 있나 하는 마음으로 자존감이 많이 올랐다. 무슨 일이든 미루고 미루다 결국 포기하던 과 거의 나는 없고 바로바로 해결하는 내 모습이 신기하고 감격스러웠다. 감정 기록이 심하고 사색의 시간이 길고 깊어 괴로웠던 내가 항상 긍정적으로 생각하려 하고 천천히 대응하는 모습을 보였다. 성격유형검사(MBTI) 결과도 정반대로 달라질 정도로 변화했다. 또, 과학과 평생을 담쌓고 살던 내가 과학을 잘한다는 말을 들을 정도로 성장했다. 이로 인해 내 행복의 원동력을 찾았다. 바로 성공의 기쁨이다. 나를 믿고 고집을 잃지 않고 끝까지 하면 못할 일은 없다고 생각한다. 하지만 항상 행복하고 평온할 수는 없다. 한두 번 흔들리고 지칠 때가 있었지만 버틸 수 있는 이유는 내 행복의 두 번째 원동력이 되었다. 이는 주위 사람들의 격려인데, 수많은 격려와 응원을 들었지만 크게 기억에 남는 말이 있다. 10명 중 9명은 내게 조금만 더 힘내서 더 완벽한 나를 만들라 하였지만 단 한 명, 담임 선생님께서는 쉬엄쉬엄 해도 된다고 해주셨다. "모두가 너에게 열심히 하라고 할 텐데 굳이 나까지 그래야 할까? 그렇게까지 스트레스 받을 필요 없어. 지금도 충분히 잘하고 있는데" 코로나19로 인해 통화로 상담을 했던 몇 개월이 지난 지금 아직 한글자도 빠짐없이 기억 한다. 정말 쉬운 말이지만 내가 누군가에게 해준 적도 들어본 적도 없어서 정말 충격적이었다. 단 하루도 빠짐없이 이 말을 되뇌었고 혹시나 시간이 흐르면 잊을까 싶어 포스트잇에 적어 내 방 책상에도 붙이고 핸드폰 메모장에도 저장해 두었다. 바닥 자존감을 한 순간에 끌어올려주신 선생님께 부끄러워 감사인사도 못했지만 실은 담임 선생님이 너무 멋있고 부러운 마음에 교사가 되고 싶다는 생각도 했다. 그때의 나와 같은 시기를 겪는 내 친구들에게 똑같이 전해주었다. 그 친구들에게도 나처럼 크게 마음에 와 닿았을지 궁금하지만 묻지 않았다. 코로나 19로 인해 모두가 힘들고 지친 지금이지만 이제 얼마 남지 않았다는 생각으로 하루하루 힘내서 살아갔으면 좋겠다. 그리고 난 모두에게 선한 영향력을 끼칠 수 있는 사람이 되고 싶다. 나는 행복할 수 있는 사람임을 잊지 않고 매일 미래를 그리고 시간을 낭비하지 않을 것이며 따뜻한 응원을 할 수 있는 사람이 될 것이다.



충남
온양한울고등학교
학생들의

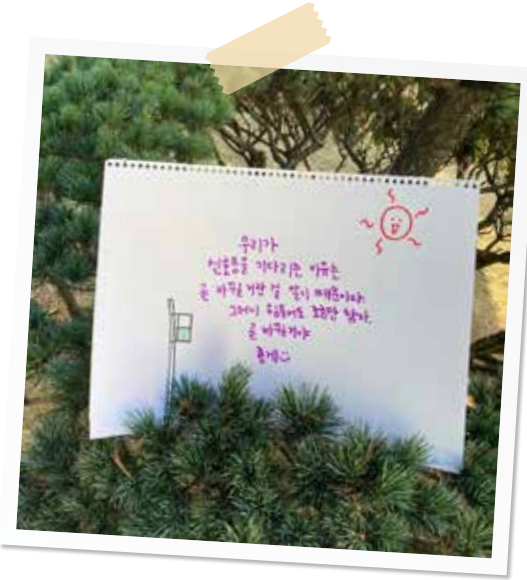
학교와 나
그리고
스케치북



온양한울고등학교에는 교양 과목인 철학 수업 시간에 입시에서 조금 비껴나와 있는 수업의 특성을 특화시켜서 삶을 풍요롭게 할 수 있는 행복수업을 실시하고 있습니다. 주어지는 것으로서의 행복이 아니라, 행복을 만들어나가는 주제로 학생들이 성장해가길 바라는 취지에서 시작하게 되었습니다.

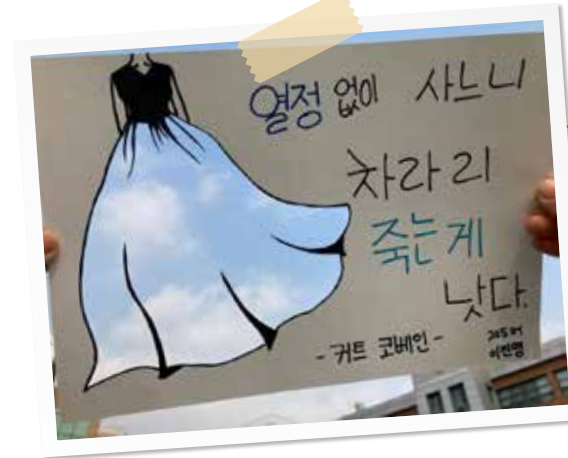
'학교와 나 그리고 스케치북' 수업은 철학 수업을 수강하는 2학년 학생(일반계+특성화계 총 11개 반)을 대상으로 실시하였으며, '행복수업'의 '음미하기+몰입하기'를 실천적 근거로 삼고 있습니다. 학생들에게 학교에서 사진 찍고 싶은 곳을 찾게 하고, 그곳에서 나만의 의미, 나의 모습을 생각할 수 있는 시간을 갖도록 합니다. 그 후, 음미한 내용을 스케치북에 담아 자신을 표현하는 시간을 갖습니다. 그리고 다시 이 스케치북과 자신, 학교가 어우러진 한 장의 사진을 찍도록 합니다. 이렇게 완성된 작품은 전교생에게 전시, 공유하여 수업에 참여하지 않는 학생들에게도 2차, 3차의 '음미+몰입하기'의 기회를 만들고 있습니다.

온양한울고등학교 엄세호 선생님은 "행복수업을 진행하는 동안 학생들은 자신이 다니고 있는 학교에 집중하였고, 휴대폰을 열어 자신의 마음과 닮은 글을 찾기도 하고 스스로 글을 쓰기도 하면서 자신을 표현하려는 능동성과 자발성이 고조되곤 했습니다. 수업에 대한 결과물을 공유했을 때, 서로의 스케치북 작품을 감상하며 탄성하는 순간도 많았습니다."라는 말과 함께 '학교와 나 그리고 스케치북' 수업에서 얻은 효과와 학생들의 반응을 전달해 주었습니다.



작은 신호등과 햇살
운양한울고등학교 2학년 2반 유의정

빨간불이 초록불로 바뀌는 그 시간만 참고 기다리면 다시 내가 가던 길을 갈 수 있듯이 살면서 힘든 순간이 나에게 오더라도 그 시간만 참고 기다리면 앞으로 더 멀리 열심히 나아갈 수 있다는 메시지를 담고 싶었습니다. 사소해보일 수 있는 신호등에 의미를 부여해서 생각하니 신호등을 볼 때마다 항상 생각나게 해주는 글이기 때문에 친구들에게도 이 말을 공유해주고 싶어서 쓰게 되었습니다.

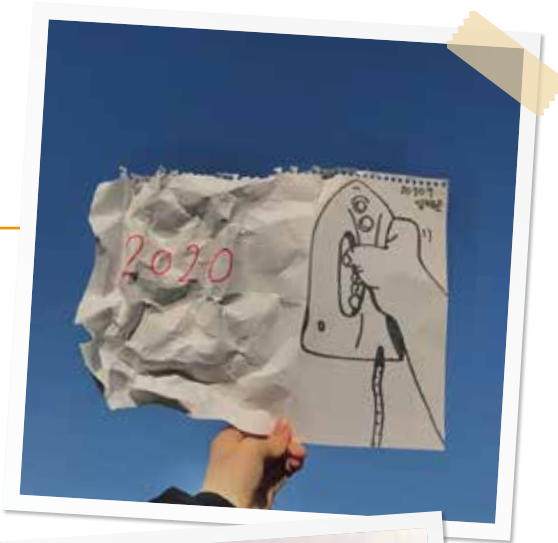


치마하늘
운양한울고등학교 2학년 5반 이진영

늘 '하고 싶은 것은 한번이라도 하자'는 마음의 다짐을 가지고 있습니다. 사진 속의 이 글귀가 제 마음을 잘 표현해주는 듯합니다. 열정적으로 살다가도 작은 여유를 갖고 하늘을 보는 의미입니다.

다리미
운양한울고등학교 2학년 9반 김재은

코로나와 모두가 함께 힘들었던 나의 2020년 한 해를 다리미로 다려 내듯이 극복해내고 싶은 마음을 그림으로 그려 표현하고 싶었습니다.



성장 증
운양한울고등학교 2학년 10반 연하린

푸른 하늘의 풍경이 지금 힘들고 지친 학생들에게 때때로 큰 위로가 된다고 생각합니다. 학교에서 학습하며 성장하고 있는 우리들에게 푸른 하늘이 큰 선물이라는 생각이 들어 하늘아래 학교 안에서 성장하는 우리들을 생각했습니다.



선물
운양한울고등학교 2학년 1반 최윤서

운양한울고등학교가 저에게 소중한 인연과 행복한 추억을 선물한 것 같아서 감사한 마음을 선물상자 속에 있는 행복한 우리학교를 표현하였습니다.



만세!
운양한울고등학교 2학년 9반 이윤아

2020년도에는 코로나19로 인하여 마스크를 착용하게 되면서 웃는 일이 별로 없었던 것 같습니다. 2021년도에는 모두의 노력으로 코로나를 이겨내서 환하게 웃었으면 좋겠다는 마음으로 사진을 담았습니다. 여러분! 행복하게 웃어보아요~!

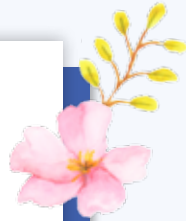
시인이 된 행복교사, 제 9회 <시인수첩 신인상> 조은영 선생님

(사)행복가고 평생회원이자 행복수업연구회 회원으로도 활동하고 있는 조은영 선생님(고려대학교 국어교육 박사과정 수료, 現 EBS 중학국어 강사)이 [문학수첩]의 계간 문예지 『시인수첩』(사진)에서 선정한 아홉 번째 신인상 당선자로 이름을 올렸습니다.

표제적인 「늦은 우기에게」를 비롯하여, 「환절기」, 「레르 데바가르 서점에서 세 시에 만나요」, 「수염이 자라는 밤」, 「파란 눈의 애인은 나를 벨라라고 불렀다」의 다섯 작품이 당선작으로 선정되었습니다.

조은영 선생님은 “계속해서 끈질기게, 아름다움을 찾는 사람이 되겠습니다”라는 제목의 수상소감을 통하여 본인의 시를 소개하고, 주변에 대한 감사를 전하였습니다.

한편, [제9회 신인수첩 신인상]의 심사위원인 유성호 평론가(한양대학교 국어국문학과 교수)는 조은영 선생님의 당선작들에 대하여 “패기에 가득한 점진적 가능성을 보여 주었다. 작품마다 평면성보다는 입체적인 개성적 호흡이 느껴졌다. 「늦은 우기에게」는 삶과 죽음, 넘어짐과 옮겨감, 가지와 뿌리, 상처와 기억을 후렴구처럼 소시락거리던 시간에 대한 회상이요 다짐이다. 이제 서로의 “다른 나라로 가는 나무 이야기”를 하면서, 다시 삶과 죽음과 옮겨 감을 나누는 늦은 우기에 화자는 “밭이 땅에 닿지 않아 뿌리째 연결음에 매달린 사람들”(「환절기」)의 이야기를 적어간다”는 심사평을 남겼습니다.



수상소감

“ 계속해서 끈질기게, 아름다움을 찾는 사람이 되겠습니다 ”

유년 시절, 증조할머니와 한 방을 쓰며 자랐습니다. 자주 아프시던 할머니, 언젠가 그녀가 인사도 없이 사라질까 새벽마다 일어나 코밑에 손가락을 갖다 대고 숨결이 느껴지면 그제야 안심하고 잠들었습니다. 잠이 오지 않는다고 하면 옛날이야기를 해 주시던 할머니. 주인공은 이름 모르는 아는 사람의 아는 사람이었고, 모두 조금 기괴하고 무서운 사연을 갖고 있었지만 결국 ‘삶’을 살아가는 이야기였습니다. 살아가는 모습들은 너무 치열해서 어느 땐 우습다가 곱씹어 보면 슬프고 아름다웠습니다. 사라질지 모르는 나의 세상이 내 옆에서 가는 숨을 내쉬고 있었고, 밤새 듣던 이야기가 꿈인지 현실인지 모르게 반짝이는 문장이 되어 온 천장을 뚫고 떠다녔습니다.



대학생이 되어 제 유년 시절 이야기를 들으신 교수님께서 “너의 구비문학의 원천은 증조할머니”라고 말씀해 주셨습니다. 이름 모르는 것들, 잊힌 것들, 사라진 것들에 대한 애착은 그때부터가 아닐까 짐작해 봅니다. 물건에 이름 새기는 걸 좋아하고 잡지와 신문을 스크랩하고, 여전히 우표를 모으고 일기를 쓰고 또 쓴 일기를 자주 읽어 보는 건 아무것도 읽고 싶지 않아 생긴 습관입니다. 시를 쓰는 것도 역시 이 읽고 싶지 않음의 연장선인지도 모르겠습니다. 조금 더 치열하고 끈질긴.

아름다운 순간과 속삭였던 말들을 기억하고 싶어 시로 씁니다. 이는 인사 없이 떠나간 것들에 대한 애도이자 이름 없이 사라져 가는 것들에 대한 사랑입니다. 간직하고 싶은 순간과 마음을 시로 쓰면 판화를 만드는 기분입니다. 계속되던 불안과 후회도 시를 쓰는 순간에는 두려워 않았습니다. 그 어디에서도 기록되지 않고 작은 숨을 내쉬며 끈질기게 살아가는 것들에게 조금 더 다가가 자세히 보고 싶습니다.

혼자인가 돌아보면 많은 스승과 사람들, 나의 뿌리 가족이 있었습니다. 행복이 커지는 길은 축하하고 감사하는 것이라 배웠습니다. 감사로 백지를 가득 채워 봅니다. 언젠가 될 거라고 용기를 주신 고희진 교수님께 문학을 사랑하는 마음을 배웁니다. 늘 부족했던 저를 감싸 안아주셨던 구명숙 교수님, 김응교 교수님, 권성우 교수님, 선생님들이 계셔서 정말 다행입니다. 함께 공부하고 있는 김수영 연구회와 종삼종삼 선생님들께 열정과 태도를 배웁니다.

첫 독자가 되어 준 윤희선배 보람 문걸 가교 해연 가영 희진 양님 남민 영아 은영선배 진아쌤 란주쌤 행복연구센터 식구들 마음을 읽어주시는 권민경 선생님 이젠 제가 먼저 당신들 곁에 있을게요.

그리고……오랜 시간 함께해 온 상상스쿨라 문우들과 우리 사부 이재훈 선생님, 스스로 믿지 못한 순간에도 저를 믿어 주신 마음 그 시작을 잊지 않고 끝까지 쓰겠습니다.

병원에 입원해 계실 때도 제가 간절히 바란 걸 더 간절히 바란 아빠, 나의 가족, 조금씩 닳아진 당신들의 귀퉁이를 만져 봅니다. 모두 당신들의 기도 덕분입니다. 부레옥잠처럼 떠다니던 저를 건져 주신 심사위원 김병호 선생님, 유성호 선생님, 감사드립니다. 고꾸라지지 않고 끝까지 살아 꽃피우겠습니다.

이해하면 조금 더 사랑할 수 있지 않을까 세상의 번역기가 필요했습니다. 하지만 이젠 번역기가 필요하지 않습니다. 이젠 제가 성큼 다가가겠습니다. 시를 쓰며 살게 해 준 나의 모든 파란 눈의 애인들에게 사랑과 감사를 전합니다. 당신들의 목소리를 간절히, 계속해서 기억하겠습니다.

늦은 우기에게

발자국 소리에 기대지 않을 때 바라본 눈동자에 쉽게 넘어진다 눈이 오지도 않았는데 우리는 뒤통지를 들고 속삭대며 눈몽지처럼 몸을 굴렸다

썩은 나무를 올려다보며 당신은 즐기 이야기를 했고 나는 뿌리를 뺀어 다른 나라로 가는 나무 이야기를 했다 이젠 살아내고 있는 거야 아니 옮겨 가는 거야 죽어가는 거야 후렴구처럼 소시락거린 밤

간절히 바라는 것이 생기면 항상 끝을 생각해요 손끝으로 머리카락을 쓸어내리면 기억이 흘러내릴까 당신의 곱슬머리를 쓰다듬는다 올해는 눈이 내리지도 않았는데 부러진 가지 마디마다 손목을 그었다 여름이 오지도 않았는데

괜찮아? 복숭아는 눈을 감고 먹어야 해

상처 난 살갓을 곱씹지 않았다면 바다에서 발가벗고 수영을 했을지도 몰라 어쩌면 다음 해 눈을 볼 수 있었을 텐데 불을 끄고 흘러내리는 과즙만을 다리 사이에 발랐더라면

자꾸만 커지는 외투 속에서 흐느적거리는 팔과 다리 투명해지는 몸통들 눈이 오지 않았는데도 우리는 미끄러지다 결국 손잡지를 천천히 빼고 있다

하늘로 향한 다리를 파르르 떨며 몸을 뒤집는 딱정벌레 멈춰있는 벌레의 움직임은 두 얼굴이 바라본다

우리는 다른 나라로 가는 나무 이야기를 한다 이젠 죽어가는 거야 아니 옮겨 가는 거야 살아내고 있는 거야 천천히 목피가 벗겨진다 오랫동안 불을 끄고 뿌리를 뺀는다

왜 아직 여기 있어

출처 : 『시인수첩』가을호(2020), 문학수첩



2020년 한 해, 행복수업은 어떻게 이루어졌을까요?

행복교사 1,654명의 설문 응답 결과를 바탕으로 한 2020 행복수업 현황을 소개합니다.

먼저, 행복수업 실시학교 현황입니다.

초등학교 198개교
중학교 375개교
고등학교(및 기타학교) 156개교

총 729개교에서 행복수업을 실시하였으며, 중학교에서 행복수업을 가장 많이 실시한 것으로 나타났습니다.

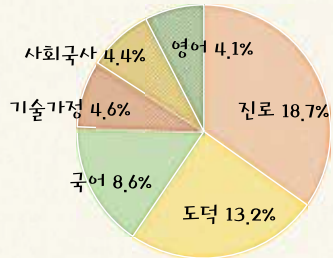
두 번째는 행복교육 워크숍 참여 교사입니다.



초등학교 교원 197명
중학교 교원 174명
고등학교(및 기타학교) 교원 204명

총 575명의 교원이 행복교육 워크숍에 참여했습니다.
코로나19로 인해 온라인 행복수업법을 학습하고
학생들에게 적용하는 행복교사의 열정이
유독 인상적인 한 해였습니다.

행복수업을 실시한 교사 중에는
어떤 과목 교사가 가장 많았을까요?



위와 같이 다양한 과목의 교사가
행복수업을 접목하여 수업을 실시하였습니다.

다음은 행복수업 참여 학생입니다.



초등학생 20,086명
중학생 76,022명
고등(및 기타학교) 학생 28,880명

총 124,988명이 행복수업을 경험했습니다.
이는 코로나 이전과 비교해도 비슷한 수치로,
행복교사가 온-오프라인에서 다양한 형태로 행복수업을
실시했다는 점을 알 수 있었습니다.

마지막으로 행복교과서 보급 현황입니다.



초등용 행복교과서 1,439권 중등용 행복교과서 6,670권

총 8,109권의 행복교과서가 보급되었습니다.
코로나19로 온라인 수업이 늘어나면서,
교과서 보급률은 전년 대비 감소추세에 있습니다.
행복연구센터에서는 행복교사의 원활한 수업을
위해 다양한 온라인 수업 콘텐츠를 준비하고 있습니다.

2020년 한 해 코로나19라는 어려운 상황속에서

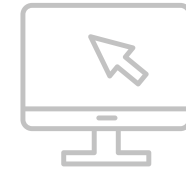
학생들의 행복을 위해 행복을 가르치신 선생님의 노고와 헌신에 깊은 감사를 드립니다.

선생님들께서 주신 다양한 의견 수렴하여 더 나은 콘텐츠로 인사드리겠습니다.

“교사가 행복해야 학생이 행복하다.”

행복연구센터는 늘 선생님을 응원합니다.

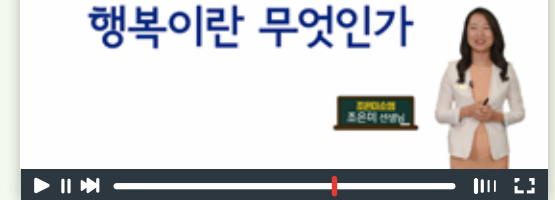
온라인으로 만나는 행복수업



행복연구센터에서는 행복 및 행복교육과 관련된 온라인 콘텐츠를 카카오톡 채널, 유튜브, 행복포털사이트 등 다양한 채널들을 통해 제공하고 있습니다.

지난 1학기 중등 행복교과서 내용을 기반으로 제작된 [온라인으로 만나는 행복수업]에 이어, 2학기에는 초등 행복교과서의 내용을 전달하는 [온라인으로 만나는 초등 행복수업] 영상을 제작하여 공유하였습니다.

온라인으로 만나는 행복수업 행복이란 무엇인가



[온라인으로 만나는 행복수업] 조은미 선생님

온라인으로 만나는 행복수업 친구와 만드는 행복



[온라인으로 만나는 행복수업] 오민주 선생님

[온라인으로 만나는 초등 행복수업]에는 행복수업연구회 오민주(세종 솔빛초등학교), 이현진(인천 장서초등학교), 조은미(경기 성서초등학교) 선생님이 참여하였습니다.

오민주 선생님이 '친구와 만드는 행복', '건강 지키기', '나누기'의 3개 챕터, 이현진 선생님이 '내가 만드는 행복', '가족과 만드는 행복', '감사하기', '사과하기' 4개 챕터, 그리고 조은미 선생님이 '행복이란 무엇인가', '목표세우기', '몰입하기' 3개 챕터의 강의를 맡았습니다.

중등 행복교과서 편과 마찬가지로, [온라인으로 만나는 초등 행복수업]은 학생들을 대상으로 하는 수업을 영상으로 제작한 콘텐츠로서 온라인 수업 환경, 학생들의 집중력 등을 고려한 길이와 내용으로 구성하였습니다.

초, 중등 행복교과서를 기반으로 제작된 [온라인으로 만나는 행복수업] 영상 강의 콘텐츠가 행복수업 기초자료로써 이용되어, 온라인 수업 환경에서 선생님들이 행복수업을 설계하고 실시해 나가는 데 많은 도움이 되기를 바랍니다.



[온라인으로 만나는 행복수업] 이현진 선생님

[온라인으로 만나는 초등 행복수업]은 행복연구센터 카카오톡채널(https://pf.kakao.com/_xfsfxlK) 및 행복포털사이트 해피파인더(<http://happyfinder.co.kr>)에서 만나보실 수 있습니다. 카카오톡 채널에서는 강의 미리보기 영상을 볼 수 있으며, 행복포털사이트 해피파인더의 H-드라이브에서는 전체 영상 및 강의자료를 다운로드 받아 사용할 수 있습니다.



행복연구센터 카카오톡 채널 오픈



행복연구센터에서는 지난 4월부터 11월까지 8개월에 걸쳐 9,500여 명의 행복 선생님들을 대상으로 '도움이 되는 글', '유용한 행복수업 자료' 및 '힘이 되는 영상'의 링크를 전달해 드리는 문자 메시지 [FROM 행복연구센터]를 월요일마다 발송하였습니다.

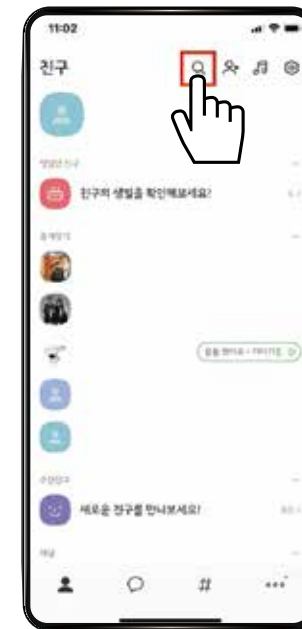
문자메시지를 통한 링크 전달만으로는 다양한 형태의 콘텐츠를 제공하기 어렵다는 점을 해소하고, 선생님들이 행복연구센터에서 전달하는 소식에 더 편하게 접근할 수 있도록 하고자 행복연구센터에서는 카카오톡 채널을 신규 개설하였습니다.

행복연구센터 카카오톡 채널에서는 행복연구센터에서 수시로 업로드하는 포스트를 통하여 행복 및 행복수업과 관련된 글과 카드뉴스를 만나보실 수 있으며, [행복수업 주제별 Webinar], [온라인으로 만나는 행복수업] 등 행복연구센터에서 제작한 영상 콘텐츠의 일부 스케치 영상, 행복교사에게 도움이 될 만한 다양한 정보 등을 제공하고 있습니다. 또한, 1:1 채팅을 통하여 행복연구센터와 소통할 수 있습니다.

행복연구센터 카카오톡 채널 추가 방법



카카오톡 '친구' 창에서 검색 버튼 클릭



'행복연구센터' 검색 후 채널 추가



행복수업연구회 역량강화 온라인 세미나



지난 상반기와 마찬가지로, 행복수업연구회는 행복교과서 챕터 내용들에 대한 더 심화된 이해와 행복수업 운영과정 표준화를 위한 과정인 행복수업 역량강화 세미나를 유튜브 스트리밍 및 구글 화상회의를 통하여 진행하였습니다.

상반기 [행복수업 역량강화 세미나]가 행복교과서 각 챕터별 내용들에 대한 더 심화된 이해를 주 목적으로 했다면, 하반기 [행복수업 역량강화 세미나]는 본격적으로 '행복 수업 표준안'을 작성하는 과정이었습니다. 7월 25일 '행복이란 무엇인가' 챕터부터 시작하여, 총 8회에 걸쳐 행복교과서 10개 챕터를 따라 가며 각 챕터에 대한 행복수업 표준안을 작성하는 시간을 가졌습니다.

상반기 6번의 강의와 하반기 8번의 만남, 지난 6월 27일 있었던 최인철 교수님의 코로나19관련 짧은 강의를 포함하여, 행복수업연구회는 올 한 해 총 15회의 온라인 만남을 통해 행복수업에 대한 더 깊은 고민을 나누었습니다. 한편, 마지막 모임인 12월 19일에는 행복수업 표준안 작성을 위한 세미나가 끝난 뒤 행복수업연구회 온라인 총회가 짧게 실시되었습니다. 총회에서는 2021년 행복수업연구회 일정 및 행복수업 표준안 작성 일정과, 행복수업연구회 활동 방향 등이 논의되었습니다.

2020 하반기 행복수업연구회 역량강화세미나 일정

일자	챕터	일자	챕터
7월 25일 (토)	행복이란 무엇인가	10월 31일 (토)	목표세우기
9월 12일 (토)	관점바꾸기	11월 14일(토)	몰입하기, 음미하기
9월 26일 (토)	감사하기	12월 5일(토)	관계를 돈독하게 하기
10월 17일 (토)	비교하지 않기	12월 19일(토)	나누고 베풀기, 용서하기

서울대학교 행복연구센터-천랩 공동연구, 장내 마이크로바이옴과 정서적 웰빙간 관계 규명



행복연구센터 연구팀과 (주)천랩 연구팀(서울대학교 생명과학부 천종식 교수님 연구팀)은 학제 공동 연구를 통하여 정서적 웰빙과 장내 마이크로바이옴의 관계를 규명하였습니다.

본 연구에서는 한국 정상인을 대상으로 긍정 정서, 부정 정서를 경험하는 정도와 장내 마이크로바이옴의 다양성 척도와와의 관계를 측정하였고, 이 관계에 있어 장유형 (enterotype)의 역할을 탐색하였습니다. 그 결과 프레보텔라 (Prevotella) 미생물이 우세한 장유형을 가진 집단에게서 긍정 정서를 많이 경험할수록 장내 미생물 다양성이 높아진다는 사실을 밝혀냈습니다. 반면 박테로이데스(Bacteroides) 미생물이 우세한 장유형은 정서 경험과 장내 마이크로바이옴간의 관련성이 뚜렷하지 않았습니다.

본 연구에서는 또한 정서적 웰빙과 관련된 새로운 마이크로바이옴 종류도 밝혀내었습니다. 라코노스피로세(Lachnospiraceae)과, 그리고 아가토바쿨룸 (Agathobaculum), 콜린셀라(Collinsella) 속의 마이크로바이옴이 긍정, 부정 정서 정도와 유의미한 관련성을 보였습니다.

최근 장-뇌 축의 중요성이 대두되면서 우울, 자폐, 치매 등의 정신 질환과 관련하여 장내 마이크로바이옴의 연구가 활발하게 진행되고 있습니다. 본 연구는 질병이 없는 건강한 사람에게서도 긍정적인 정서, 웰빙 또한 장내 마이크로바이옴 군집의 건강과 관련이 있다는 결과를 제시하였습니다. 나아가 이 관계가 장유형에 따라 다르게 조절된다는 사실을 새롭게 규명하였습니다.

행복연구센터와 2009년 설립이후 마이크로바이옴 연구를 주도해 온 (주)천랩 연구팀은 일상적으로 경험하는 행복감과 장내 마이크로바이옴의 건강과의 관계 규명을 목표로 2019년부터 공동 연구를 진행하고 있습니다.

행복연구센터와 천랩의 지원으로 수행된 이번 연구는 네이처(Nature Research)에서 발행하는 국제 학술지 '사이언티픽리포트(Scientific Reports)' 온라인 판에 11월 26일(목) 게재되었습니다.



UPCOMING EVENT

2021 상반기 행복교육 기초 Webinar 개최

관련문의 | 서울대학교 행복연구센터 교육팀 02-2038-0134, 0136, 0137

21/01
26~27

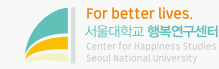
화요일 ~ 수요일

2021 상반기 행복교육 기초 Webinar

장 소  서울대학교
SEOUL NATIONAL UNIVERSITY

채 널  YouTube

 zoom



Communication Channels

-  행복연구센터 행복포털사이트 "해피파인더"
<http://Happyfinder.co.kr>
 - 행복연구센터 소개, 행복 DB, 커뮤니티, 행복수업 자료 제공
-  행복연구센터 행복교육포털사이트
<http://happinessclass.snu.ac.kr>
 - 행복교육 안내 및 워크숍 신청, 행복교육 현황관리
-  카카오톡 채널 "서울대학교 행복연구센터"
http://pf.kakao.com/_xfxfxIK
 - 카카오톡 친구검색에서 '서울대학교 행복연구센터' 검색 후 > 채널추가
 - 행복 및 행복교육 관련 정보 제공, 1:1 채팅 문의
-  행복연구센터 페이스북
<http://www.facebook.com/happinessnu>
 - 페이스북 검색창에서 '서울대학교 행복연구센터' 검색 후 좋아요, 팔로우
 - 워크숍 정보 및 센터 안내사항, 행복수업 사례, 사진, 영상 등 포스트
-  행복연구센터 유튜브 채널
<http://www.youtube.com/c/happinesscenter>
 - 유튜브 검색창에서 '서울대학교 행복연구센터' 검색 후 구독
 - 행복심리학, 인문학특강, 행복 콜로키움 등 다양한 강의영상 포스트



AK INNOVATION SERVICES

발행일 2020년 12월 31일

발행인 최인철

편집인 김경민

발행처 서울대학교 행복연구센터

구독문의 서울대학교 행복연구센터

02-2038-0136

happiness@snu.ac.kr



For better lives.

서울대학교 행복연구센터

Center for Happiness Studies
Seoul National University



PLANTING
HAPPINESS



Planting Happiness는
서울대학교 행복연구센터의 뉴스레터 브랜드입니다



2020
vol.2
(Total vol. 66)

서울대학교 행복연구센터
Center for Happiness Studies
Seoul National University

08826 서울시 관악구 관악로 1 서울대학교 220동 642-643호 행복연구센터
Tel : (02) 880-6436 Fax : (02) 877-6391
<http://www.snuhappiness.kr>