



채식주의자가 푸성귀만 먹는 건 아니다. 한국채식연합 홈페이지(vege.or.kr)에는 식물성 재료만 사용한 스테이크, 피자 등 4700여 가지 요리법이 올라와 있다. 사진은 동물성 재료를 전혀 쓰지 않고 만든 '베지버그'.

조선일보 DB

### 채식이 저신장·빈혈 일으킨다? "오해" 영양소 흡수 더 잘되고 면역력 높여줘 부모가 제대로 알아야 '균형 식단' 짜

40세 이상 성인에게 주로 발생한다는 '성인병'은 조만간 이름이 바뀔지도 모른다. 최근 5년간 성인병 증상으로 병원을 찾은 만 20세 미만 청소년이 15만 명을 넘어섰다. 면역력이 약한 아이들도 부지기수다. 지난해 서울시 지정 '아토피 안심학교'에 다니던 만 0~12세 어린이 4만597명 가운데 알레르기성 비염 또는 아토피 피부염, 천식으로 고통받는 학생은 각각 37.1%, 20.5%, 7.6%에 달했다. 최근 우리 사회에 '채식 열풍'이 불고 있는 가장 큰 이유다. 그러나 성장기 자녀에게 채식을 권하기란 쉽지 않다.

#### ◇ "붉은 고기는 성인병의 원인"

채식만 하는 것이 건강에 좋은지 찬반이 엇갈린다. 특히 한창 성장할 청소년들에 대해서는 반대 목소리가 높다. 뼈를 튼튼하게 하고 피가 잘 돌게 해주는 철분, 칼슘 등 무기질이나 비타민 B12가 동물성 식품에 많기 때문이다.

그러나 채식을 적극 찬성하는 이들은 채식만으로도 영양에 아무런 문제가 없다고 말한다. 김광호 안동병원 소아청소년과 과장은 "채식과 저신장·빈혈은 상관없다"고 잘라 말했다. "미국에서 채식을 엄격히 지키는 안식교회 신자들의 자녀와 일반 청소년들의 신장을 조사한 연구가 있어. 별 차이가 없었답니다. 오히려 철분이 많다고 알려진 붉은 고기는 포화지방과 콜레스테롤 함량이 높아 성인병을 일으키죠." 그는 "채식을 하면 칼로리당 영양소 비율이 높아 흡수가 잘되며, 면역력을 높이는 항산화물질이 많아 건강을 유지할 수 있다"고 덧붙였다. 철분은 브로콜리, 케일 등 짙은 녹색 채소류나 콩류, 견과류로, 비타민 B12는 청국장, 된장, 시금치 등으로 섭취할 수 있다.

20여 년 전부터 채식을 실천하고 있는 정인권 새아침연합대표와 원장은 두 딸을 채식주의자로 키웠다. 비건(vegan·모든 종류의 동물성 식품 섭취를 거부하는 완전채식인)인 스물여섯 살 큰딸은 167cm, 페스토(pesto·육류는 먹지 않지만 해산물은 먹는 채식주의인)인 고등학교 1학년 막내딸은 162cm로, 모두 평균 이상으로 자랐다. 해모글로빈 수치도 정상. 정 원장은 자녀들에게 우유도 금지시켰다. "우유는 완전식품이 아니라 액체로 된 고기예요. 대량 생산 시스템 탓에 호르몬제나 항생제 등 불순물이 많이 들어가고, 콜레스테롤이 많아 혈관질환의 원인이 될 뿐이죠."

#### ◇ 부모부터 '육속 걸고 공부하라'

아이에게 채식을 시킬 결심을 했다면 부모는 이를 악물고 공부를 시작해야 한다. 두 딸을 뱃속부터 비건으로 키운 이영선 목인치과 원장은 "부모가 공부 없이 채식을 시작해 갈팡질팡하게 되면 아이는 더 힘들어진다"고 충고했다. "대화를 많이 나누며 아이 스스로 채식의 의미를 깨우치도록 했지만, 어느 날 열다섯 살 딸말이 '혼자 도시락 먹는 게 불편하다'고 말한 적이 있어요. 그만큼 우리 사회에서 채식은 어려운 일이에요."

채식이 무엇인지 아직 이해하기 힘든 영·유아 자녀에게는 다양한 채식 요리를 선보여 아이들의 눈과 입맛을 사로잡는 게 좋다. 어린이집에서 육류와 가공식품 맛을 본 다섯 살 어린이 집에서도 고기 반찬을 해달라고 졸라대는 통에 고민이 많았던 비건 신명희(34·가명)씨는 완재소와 당도 높은 과일을 갈아 만든 '그린 스무디'로 고비를 넘겼다. 정 원장은 "사실 전문지식이 없는 사람이 균형 잡힌 채식 식단을 짜기는 힘들다"면서 "부모가 먼저 많이 연구하고, 요리 실력을 갖추는 게 급선무"라고 말했다. 처음부터 완벽한 채식주의자가 되려고 할 필요는 없다. 한국채식연합 이원복 대표는 "채식주의에도 다양한 단계가 있다"며 "비담(육수를 많이 쓰는 한식 특성상 덩어리 고기만 먹지 않는 한국식 채식주의)부터 시작해도 좋다"고 독려했다.

이해나 에듀&라이프 인턴기자  
rihanna@chosunedu.co.kr

### 채식 고려하는 부모에게 권하는 책

- 우리 아이 무엇을 먹일지 고민이라면 아이를 변화시키는 두뇌음식 글·조엘 필먼 | 김재일 옮김 | 235쪽 | 1만2000원 | 이아소
- 전문의를 소견이 궁금하다면 채식이 답이다 글·베라타터 | 148쪽 | 1만원 | 스토리플래너
- 아이 스스로 채식에 관심을 갖도록 유도하고 싶다면 간단! 자서전 글·마하트마 간디 | 함석헌 옮김 | 582쪽 | 1만8000원 | 한길사
- 아이와 토론을 나누고 싶다면 육식의 종말 글·제레미 리프킨 | 신현승 옮김 | 462쪽 | 1만3000원 | 시공사

### 알립니다

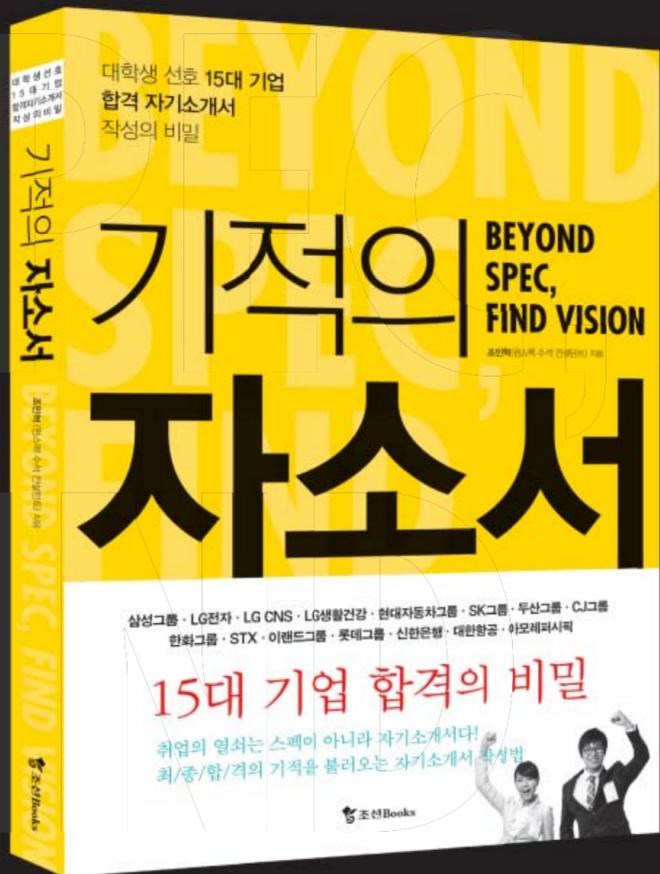
#### 영어로 진행되는 아시아청소년모의국회에 도전하세요!

-5월 26일부터 코엑스에서 사흘간 개최  
조선일보 교육법인 조선에듀케이션은 오는 5월 26일부터 사흘간 제5회 아시아청소년모의국회(AYP)를 개최합니다. AYP는 35명 내외의 청소년이 참가한 가운데 △국내 정책 현안을 논의하는 본회의 △최신 국제 이슈를 다루는 6자회담 △경제협력개발기구(OECD) △핵안보정상회의 등의 소위원회 구성, 전 과정을 영어 토의로 진행

하는 프로그램입니다. 본회의에선 위원회별 수상자가 선정되며 참가자 전원에게 수료증이 발급됩니다. 전체 행사를 이끌 학생 의장단은 서류 합격자에 한해 공개 오디션으로 선발할 예정입니다.  
●일시: 5월 26일(토)~28일(월·석가탄신일)  
●장소: 서울 COEX(강남구 삼성동)  
●문의·접수: (02)724-7846  
edu.chosun.com/leadkorea

## 최/종/합/격의 기적을 불러오는 자기소개서 작성법

2011 교육생 컨설팅 성과, 서류합격 86%, 최종합격 71.3%  
원스펙 조민혁 쌤의 한 달 특강을 한 권으로 섭렵하자!



글 조민혁 | 296쪽  
가격 18,000원

### "철저하게 고객의 입장에서 전략을 세워라!"

이 책은 '기업이 원하는 인재란 무엇인가?'라는 근본적인 물음에 대한 기업별 맞춤 해답서와 같다.  
- 이상근(고려대학교 정보통신대학 교수)

현장 체험을 토대로 시대정신에 부응하며 심혈을 기울인 이 책은 가히 철두철미하다.  
- 김성만(현 현대상선 고문, 前 시장·부사장)



알립니다 edu.chosun.com

### 2012 대한민국 교육기업 대상

- 올해부터 소비자 직접 투표로 선정... 참여하면 푸짐한 선물  
 조선일보사와 조선에듀케이션이 공동 주최하는 '2012 대한민국 교육기업 대상'의 주인공을 찾습니다. 올해로 5회째를 맞는 이번 대회는 우리나라를 대표하는 교육기업을 소비자에게 널리 알려 올바른 선택의 기회를 제공하고 교육 콘텐츠의 품질 향상 노력을 유도하기 위해 마련됐습니다. 특히 올해부터는 소비자가 직접 수상 기업을 선정합니다. 조선일보사와 조선에듀케이션이 자체적으로 개발한 '대한민국 교육기업 지수(KECI-Korea Education Company Index)'를 바탕으로 유아 학습지 외 50개 부분의 후보 기업 중 소비자가 직접 수상 기업을 정하고 이를 바탕으로 부문별 1위 교육기업을 발표합니다. 참여해주신 소비자 50분에겐 추첨을 통해 푸짐한 선물을 드립니다.

- 기간: 4월 20일(금)까지
- 방법: 홈페이지(award.chosun.com) 응모
- 상품: 삼성스마트TV, 아이패드2, 아이폰4S 등

### 명문대 멘토와 함께하는 SKY대학 탐방

- 4월 7~8일 '1박 2일' 진행... 3기 모집  
 조선일보 교육법인 조선에듀케이션은 중고생을 대상으로 '명문대생과 함께하는 명문대 탐방' 행사를 실시합니다. 참가 학생은 서울대·고려대·연세대 캠퍼스를 찾아 해당 대학에 재학 중인 멘토를 통해 밀도 높은 멘토링 프로그램을 체험할 수 있습니다. 또한 전공·진학 등 대학 관련 알짜 정보를 제공합니다. 이 밖에도 △진로적성 특강 △명문대생의 과목별 학습전략 노하우 전수 △입학사정관제전형 응시용 포트폴리오 작성법 안내 △자기소개서 작성·발표 등 다채로운 프로그램이 진행됩니다.

- 대상: 중학 1년~고교 3년(학년별 선착순 마감)
- 일시: 4월 7~8일(토·일, 1박 2일)
- 탐방 대학: 서울대·연세대·고려대
- 참가비: 19만원
- 문의: 1588-7461 edu.chosun.com/juniorjob



자가 치아뼈 이식재



염문섭 원장은 "임플란트는 마지막 선택이어야 한다"며 "임플란트를 하게 돼도 뽑은 이를 버리지 말라"고 조언했다.

## “뽑은 이 버리지 말고 치료에 사용하세요”

### 염문섭 서울탐치과 원장의 '치아 건강 TIP'

빠진 이·충치 등 버리지 말고  
 자가 치아뼈 이식재로 활용

첨단 투시 장비로 임플란트 시술  
 수술 시간 짧고 부작용 적어

아이 돌을 키우는 워킹맘 김나은(가명·45)씨는 썩은 치아가 깨지는 바람에 급하게 치료를 찾았다. 김씨는 바쁘다는 핑계로 통증이 처음 시작됐을 때 바로 치료를 찾지 못하다가 결국 '임플란트를 해야 한다'는 진단을 받았다. 그런데 막상 임플란트를 하거나 고통과 후유증에 대한 걱정이 앞서고, 다른 방법은 없는지 궁금증이 생겼다.

목동 '서울탐치과' 염문섭 원장은 환자들에게 "임플란트는 마지막 선택이어야 한다"고 강조한다. "임플란트는 자연 치아를 절대 따라갈 수 없어요. 치아가 조금 불편하거나 치료 과정이 고통스럽다고 해서 자연 치아를 빨리 포기하는 것은 어리석은 일입니다."

### ◇버려지는 치아, 잇몸뼈 치료에 쓰여

치아는 한번 손상되기 시작하면 회복되기 어렵다. 이로 인해 치아가 상한 부위에 인공 치아를 심는 '임플란트'를 선택하는 환자들이 점점 늘고 있다. 염 원장은 "최후의 방법으로 임플란트를 하게 돼도 뽑은 이를 버리지 말라"고 조언했다.

최근 버리는 치아를 이용한 '자가 치아뼈 이식' 시스템이 주목받고 있다. 자가 치아뼈 이식 시스템이란 치조골과 구성 성분이 똑같은 '버려지는 치아'를 이용해 환자 자신의 잇몸뼈 치료에 쓰일 이식재를 만드는 것이다.

"자가 치아뼈 이식에 쓰이는 발치된 치아는 본인의 뼈와 유전적 특성이 동일하므로 전염의 위험이 없고, 뼈의 강도도 뛰어납니다. 인체 거부반응도 없고, 빠르게 치유되는 것도 장점이지요."

자가 치아뼈 이식은 "한국자가치아뼈은행"의 표준지침서에 따라 엄격히 관리·운영되기 때문에 안전하다.

"신경치료나 보철치료가 돼 있는 치아 또는 충치도 이식재로 사용할 수 있습니다. 이제부터 뽑은 이는 절대 버리지 마세요."

### ◇투시 임플란트, 통증·부작용 낮춰

임플란트가 처음 소개된 지 30여 년이 흐른 지금, 국내 임플란트 시장은 2400억 원 규모로 엄청난 성장을 거듭했다. 국내 의료진의 기술은 해외에서도 인정받을 만큼 우수하다. 염 원장은 국내 임플란트 수술의 우수성을 세계에 알리는 국내 대표 치과의사 중 한 명. 지금까지 100여 명의 해외 의료진이 염 원장의 강의를 듣기 위해 한국을 방문했을 정도다.

치과의사계의 '얼리어답터'로 유명한 염 원장은 "임플란트의 성공 여부는 수술의 정확성에 달려있다"고 강조했다. 제아무리 전문가라도 치조골 내부를 볼 수 없는 상황에서 감각과 경험만으로 정확하게 치아를 심기는 어려운 것이 현실. 염 원장은 수술 정확성을 높여주는 첨단 투시 장비를 사용해 치조골 내부를 실시간으로 보면서 수술하는 '투시 임플란트'를 시행하고 있다.

"진단과 수술 계획이 철저해도 시행 과정에서 작은 오차로 인해 수술이 실패할 수 있습니다. 최근 임플란트 전용 투시 장치를 이용해 구강 내 치조골의 해부학적 구조를 실시간으로 보면서 수술하는 투시 임플란트가 효과적인 수술법으로 떠오르고 있습니다."

투시 임플란트 시술은 신경관 손상이나 임플란트 합병증, 상악동 염증 등의 수술 부작용을 줄일 수 있다.

"투시 임플란트는 수술 시간이 짧고 절개 부위가 좁아 출혈과 통증이 적고 회복이 빠릅니다. 치료 후에도 공포를 느끼는 환자를 위한 수면 내시경 수술도 있습니다."

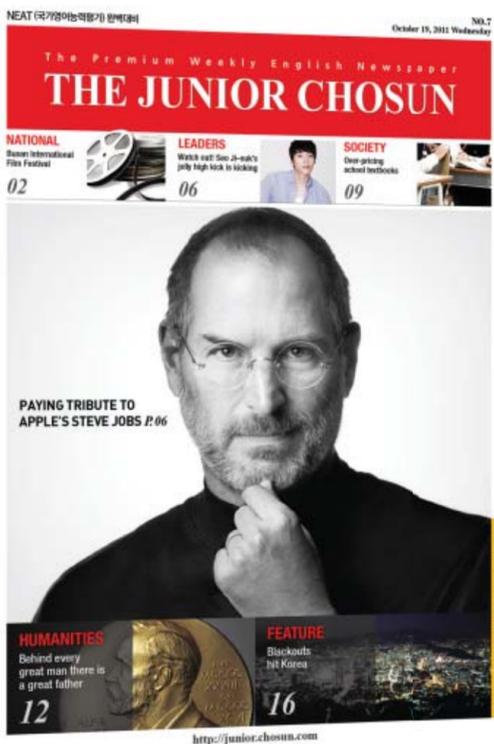
염 원장은 마지막으로 당부의 말을 덧붙였다. "무엇보다 중요한 것은, 치아에 문제가 생기면 미루지 말고 바로 병원을 찾아야 한다는 것입니다. 그게 바로 치아 건강을 위한 가장 좋은 방법입니다."

●문의: (02)2062-7528 www.jrtop.co.kr  
 윤연주 에듀&라이프 기자  
 n3eee@chosunedu.co.kr

## 세계를 이끄는 글로벌 리더가 되는 길, 조선일보 프리미엄 청소년 영자신문

The Premium Weekly English Newspaper  
**THE JUNIOR CHOSUN**

## 주니어조선 지금 만나보세요!!



영자신문으로 세계를 경험!!  
**NEAT시험 (국가영어능력평가) 완벽 대비!!**  
 우리 아이를 위한 앞서나가는  
**엄마들의 선택!!**

- ✓ 논리적, 사고적, 창의적 영어실력 향상!
- ✓ 국가공인능력평가 대비!
- ✓ 교과서에서 배울 수 없는 시사상식!
- ✓ 입학사정관제 완벽 준비!

NEAT 시험 대비 필수 능력  
**논리적인 스피킹**  
 맛볼 - 주니어조선 영자신문과정으로  
 지금 대비하세요!  
 ☎ 문의전화 1600-0529  
 http://www.matcall.co.kr

지금 전화로 시험한무우로 승정!

홈페이지 <http://junior.chosun.com>

검색창에 [주니어조선] 검색해보세요~!

문의 02-575-5177



EDU&LIFE 전문가 칼럼

김찬휘 티치미 외국어영역강사  
·입시센터장

### 3월 학평, '수능 레이스' 출발점으로 삼아라

#### 외국어영역 분석·학습전략 세우기

고3이 되어서 처음 치르는 3월 학력평가가 실시됐다. 먼저 긴장된 마음으로 시험을 치른 수험생들에게 격려의 말을 전하고 싶다. 지난 칼럼에서 언급했듯이 '3월 학력평가 성적이 수능까지 간다'는 근거 없는 말들은 일단 떨쳐버리기 바란다. 수험생들은 '그런 여론에 휩쓸릴 만큼 나약하지 않다'고 스스로 다짐하며 다시 될 준비를 해야 한다.

#### ◇외국어영역, 작년보다 어렵게 출제!

이번 학력평가 외국어영역의 난이도는 지난해 수능시험보다 약간 어려웠다. 지난해 수능시험은 지문의 길이가 다소 짧았던 것에 비해, 이번 학력평가는 통상적인 지문 길이로 출제됐다. 지난해 수능시험은 EBS 지문에서 18개가 출제됐지만, 이번 학력평가는 지난 2월에 출간된 'EBS 수능특강'에서 단 한 지문도 출제되지 않았다. 따라서 수험생들은 모든 지문이 생소해 조금 더 어렵게 느꼈을 것이다. 더욱이 2학년 모의고사 수준 이상의 지문은 다루어 본 적이 없고, 겨울방학 때 다음 단계의 외국어 학습을 게을리한 학생이라면 처음 본 고3 수준의 문제가 벅하게 느껴졌을 것이다.

세부적으로 들여다보면, 듣기 17번 문제는 최근 3년간의 경향 그대로 매우 쉽게 출제되었다. 12번, 14번, 16번을 제외하고는 고3 문제라고 부르기엔 민망할 수준의 문제들이 출제되었다. 어휘 문제 두 개도 편이었고, 어법 문제 두 개 또한 그리 어렵지 않았다. 모두가 예상한 대로 어느 정도 난이도가 있는 문제는 역시 빈칸 완성에서 출제되었다. 특히 시각화(visualization)의 위력을 주장한 26번, 코끼리 코 휘두르기의 습겨진 책략을 설명한 30번 문제가 어려웠다. 장문 독해 배열 문제인 46번도 꽤 까다

로웠고, the view가 어떤 견해를 말하는지 착각할 가능성이 있었던 31번도 좋은 문제였다. 하지만 정답률 20% 이하의 초고난도 문제는 말할 것도 없고 30% 이하, 40% 이하의 고난도 문제는 이번 시험에서 단 한 문제도 출제되지 않았다.

#### ◇난이도 예측은 금물, 결과에 따른 전략을 세워라!

이번 3월 학력평가를 통해서 앞으로 치러질 6월, 9월 모의평가와 11월 수능시험의 난이도를 예측하려고 하는 사람들이 있다. 하지만 학력평가는 전통적으로 직전 연도의 수능시험의 유형과 난이도를 따라가는 경향이 있다. 또한 교육청 모의고사인 학력평가를 통해서 앞으로 치러질 교육과 정평가원 시험의 난이도를 예측하는 것은 불가능하다.

이번 시험 성적이 좋지 않은 학생들은 정확한 독해가 이루어지지 않으면 절대 답을 맞힐 수 없다는 사실을 절감했을 것이다. 또한 2학년 때보다 길어진 지문을 시간 내에 풀기 위해서는 긴 문장을 독파해 낼 수 있는 구문 능력이 필수적이라는 것을 뼈저리게 느꼈을 것이다. 그리고 지문을 대충 이해했다 하더라도 선택지에 모르는 어휘가 있다면 절대 답에 도달할 수 없다는 것도 함께 알게 되었을 것이다.

자신의 문제를 깨달았다면 지금 당장 공부 방법을 바꿔야 한다. 건성으로 푸는 문제집은 전혀 실력을 늘려 주지 않는다. 제한시간 안에 문제를 다 풀어야 한다는 압박감은 지금은 일단 버려라. 문장 하나를 해석하더라도 그 안에 있는 어휘와 표현을 제대로 외우고, 구조를 분석해 보고, 꼼꼼히 따져보고, 정확한 해석이 되었는지 확인하는 습관을 길러야 한다. 그런 성실성이 모여야 외국어영역 만점의 영예를 누릴 수 있다.

# “시트콤의 대세, 박하선? 인내의 결실이죠”

서경덕이 만난 사람  
③배우 박하선



요즘 시트콤계의 ‘대세’는 박하선이다. 오직 그녀를 보기 위해 ‘하이킥! 짧은 다리의 역습 3’ (MBC)을 본다는 시청자들이 태반이다. 사정없이 망가지는 모습에도 ‘예쁘다’는 칭찬이 줄을 잇는다. 하지만 처음부터 대세는 아니었다. 하이킥의 여주인공으로 발탁됐을 때는 전작 ‘동이’에서 보여준 단아한 이미지가 걸림돌이 됐다. 극 초반에는 어색한 연기로 욕도 많이 먹었다. 그러나 그녀는 끈질긴 노력으로 대세가 됐다. ‘주 7일 근무’로 인해 잠잘 시간도 부족하다는 그녀를 하이킥 녹화가 한창이던 지난 6일, 일산 MBC 드림센터에서 어렵게 만났다.

고양=정리 김구용 에듀&라이프 기자

kky902@chosunedu.co.kr

서경덕(이하 ‘서’): 요즘 박하선씨가 그야말로 ‘대세’인데요. 어떻게 지내세요?

박하선(이하 ‘박’): 주 7일 계속 하이킥만 찍고 있어서 딱히 근황이랄 게 없어요. (웃음)

서: 퐁퐁퐁 퐁, 고양이 울음소리, 강아지 울음소리를 ‘박하선 3종 세트’라고 하더군요. 따로 연습한건가요?

박: 작년 여름에 영화 홍보차 예능 프로에 출연하게 됐어요. 그런 프로그램에 나가면 뭐 많이 시키잖아요. 몰래 준비했어요. 주위에 얘기하면 말릴 테니까. (웃음) 혼자 뮤직비디오 40번 정도 돌려봤어요. 나름 자신 있어서 했는데, 사람들 보기엔 그냥 웃겨나 봐요. (웃음) 반응이 장난 아니었어요. ‘하선아, 너 왜 그래냐’ ‘다시는 그런 거 하지 마라’ 등등 문자가 폭주하더라고요.

서: 작년 연말 MBC 방송연예대상 시상식에서 평평 우는 와중에 할 말은 다 하더군요. (웃음) 미리 준비한 거예요?

박: 어느 정도는 (수상을) 예감하잖아요. (웃음) 전 안 울 줄 알았어요. 근데 갑자기 예전에 서러웠던 기억들이 한번에 밀려들더라고요.

서: 무명 시절에 고생을 많이 했나 봐요?

박: 다들 고생하겠지만 저도 그런 기억이 좀 있어요. 고등학교 때는 제가 제일 예쁜 줄 알았고, 데뷔하면 다 잘 될 줄 알았어요. 착각에 빠져 살았죠. 2005년 데뷔했으니 데뷔한 지는 좀 됐는데, 2010년에 동이로 이름을 알리기 전까지는 사람들이 저를 전혀 몰랐어요. 그래서 좌절도 많이 했었고... 제가 가진 게 뭐지, 어느 정도 위치에 있는지 자각을 하게 됐죠. 그래서 요즘 인기가 실감이 잘 안나요. 금방 사라질 것 같고, 무서워요. 다음 작품까지 잘해야 좀 자리를 잡을 것 같아요.

서: 그 시기는 어떻게 버텼나요?

박: 마음 속으로 항상 ‘연젠가 잘될 거야’ ‘머지않아 잘될 거야’ 라고 주문을 외웠죠. 그리고 일단 일이 주어지면 거기 집중했어요. 그렇게 시간이 지나면서 제 단점들이 하나둘 눈에 보이기 시작했어요. 외모나 연기 어느 쪽이든 뭐가 부족했기 때문에 사람들이 나를 찾지 않는다는 걸 알게 됐어요. ‘내가 그렇게 예쁘지 않구나’ ‘내가 그렇게 잘하는 게 아니구나’ 하고 생각하게 됐죠. 그래서 ‘작품을 할 때마다 단점 하나씩만 고치자’고 마음먹었어요. 발음을 지적받으면 그 시기에는 발음만 집중적으로 파고, 다른 걸 지적당하면 또 거기에만 집중하고... 그렇게 하나하나 고쳐나갔어요. 아, 일이 없으니 학교(동국대 연극영화학과)도 열심히 다녔어요. (웃음) 친구들도 많이 사귀고 성격도 밝아졌어요.

서: 본인의 단점들이 보였다고요? 쉽지 않은 일인데요?

박: 주위에서 지적을 많이 해주셨잖아요. 저한테는 희한하게 ‘안될 거야’ 라는 말씀들을 많이 하셨어요. 사극 할 때는 ‘재는 현대극은 못 할 거야’ 하시고, 현대극 할 때는 ‘사극은 못 할 거야’ 하시고요. 그게 너무 힘들었어요. 그런 걸 다 깨버리고 싶었어요. 그래서 열등감과 오기로 버티는 것 같아요. 그런데 지금 생각해보면 그 시기가 정말 도움이 많이 됐어요. 그때는 섭외 들어오면 가리지 않고 다 했거든요. 그때의 경험들이 지금 하이킥의 ‘박하선’이란 캐릭터에 다 녹아든 것 같아요.

시트콤 속 ‘박하선’은 순해 빠졌다. 싫다는 소리 한마디를 못해서 마음에도 없는 남자친구를 사귀기도 한다. 실명이 배역 이름으로 사용되기 때문에 박하선은 시트콤에서의 성격이 실제 성격이라는 질문을 자주 받는다. 하지만 인터뷰 현장에서 만난 박하선은 ‘이 사람이 정말 하이킥의 박하선이 맞나’ 싶을 정도로 당차고 거침없었다.

서: 하선씨 청소년기는 어땠나요?

박: 사실 기억이 잘 안 나요. 학창시절은 참 재미없게 보였어요. 새벽 5시에 일어나서 0교시 수업 들어가죠. 수업 시작하면 학교 시간만 기다리고, 야간 자율 학습과 보충 수업에 시달렸던 생각만 나요. 그리고 집에 와서 눈 감았다가 뜨면 다시 학교에 가고... 별로 추억도 없고 기억도 안 나네요. 공부를 딱히 잘 하지도 않았고, 특별한 목표도 없었어요. 행복하지는 않았던 것 같아요.

서: 어렸을 때부터 연예인이 되고 싶었어요?

박: 막연하게 연예인을 동경했어요. 딱 짜인 생활이 지켜졌는데, TV에 나오는 또래의 모습은 그게 아니잖아요. 그러다가 고2 겨울 방학 때 친구랑 영화관 갔다가 지금 소속사 관계자 분들을 만나게 됐어요. 소속사 들어가서 연기학원에 다니다 보니 너무 재미있는 거예요. 그래서 본격적으로 배우가

● 무명 서러움 극복 어떻게  
‘잘될 거야’ ‘성공할 거야’  
주문 외우며 스스로 응원

● 연예인 꿈꾸는 10대에게  
화려함 뒤에 고난

소중한 학창시절 맘껏 누리길

● 최종 목표는?

나만의 매력으로

연기 인정 받고 싶어요



박하선씨는 “무명시절이 있었기에 자신을 돌아볼 수 있었다”며 밝게 웃었다. 고양=이경민 기자

## 피아노를 컴퓨터로 배운다고?

### 아니요!!

레슨은 1:1 방문레슨교사가~! 연습은 재미있는 컴퓨터 프로그램이~!



## 피아노하우스를 만나면?

- 월레슨비 9만원이면 O.K!
- 피아노가 없어도 레슨신청 O.K!
- 컴퓨터 수업은 흥미와 교육효과를 동시에!
- 온가족의 컴퓨터 피아노 연습은 무료!
- 체계적이고 뛰어난 피아노 진도관리 시스템!
- 단계별 교구를 활용한 학습효과 UP!

전국지사·교사·레슨문의  
☎ 1644-1999

레슨 신청시 무료!

레슨 약정시 무료!

### 누다심의 생활 속 심리학

강현식 ‘꼭 알고 싶은 심리학의 모든 것’ 저자

## 아무것도 안 하고 산다면? 정말 심심해 죽겠네!

### ④살아있다는 증거 ‘스트레스’

현대인들은 스트레스 천국에서 살고 있다. 어디를 가든, 누구를 만나든 스트레스를 받기 쉽다. 더 높은 자리에 오르고, 더 많은 돈을 벌려고 하는 것도 스트레스를 조금이나마 덜 받기 위해서다. 하지만 그렇다면 스트레스가 없어질까? 반대로 아무도 만나지 않고, 아무 일도 하지 않는다면 스트레스가 사라질까? 1950년대 캐나다 맥길 대학교에서 진행된 심리학 실험을 보면 그 답을 얻을 수 있다.

연구자들은 실험에 자원한 대학생들을 모아 놓고 이렇게 말했다. “여러분이 이 실험에서 해야 할 일은 오로지 ‘아무것도 하지 않는 것’입니다.”

대학생들은 자신의 귀를 의심했다. 실험에 참여하는 대가로 적지 않은 금액을 약속받았기 때문이다. 연구자들은 실험에 대해 자세히 안내해 주었다.

“여러분은 가능한 모든 감각자극이 차단된 상태로 작은 실험실의 간이침대에 누워 있게 됩니다. 반투명 고글을 쓰고, 팔은 원통에 넣고, 손에는 면장갑을 착용하게 됩니다. 그리고 머리를 파묻을 수 있는 U자형 베개를 사용해 아무런 소리도 듣지 못할 것입니다.”

연구자들은 사람에게 자극을 박탈하면 어떤 일이 일어나는지를 보고 싶어했다. 대부분의 참가자는 이 실험을 너무 쉽게 여겼다. 잠이나 실컷 자면 되겠거니 생각한 이들이

많았다. 실제로 첫날은 대부분 잠을 잤다. 아무런 자극이 없는 곳에서 아주 편안하고 달게 말이다. 잠에서 깬 후에는 그동안 미뤄왔던 고민도 하고, 미래의 계획도 세우고, 추억에 빠져보기도 했지만 지루하다고 느끼기 시작했다. 시간이 흐르자 지루함은 견딜 수 없는 수준에 도달했다. 화장실도 갈 수 있었고, 밥도 먹을 수 있었지만 견딜 수 없었다. 결국 모든 참가자들은 2~3일 만에 실험을 포기했다. 그중에는 정서 불안과 일시적이지만 환각을 경험한 사람도 있었다.

언뜻 생각하면 아무 일도 안 하고, 아무도 안 만나고, 아무런 갈등도 없으면 좋을 것 같다. 현재의 스트레스가 너무 크다고 느끼기 때문일 것이다. 하지만 실험에서도 알 수 있듯이 인간의 뇌(정신)가 정상적으로 활동하기 위해서는 자극이 필요하다. “심심해 죽겠다”라는 말은 과도한 스트레스로 고통받고 있는 사람들에게는 도저히 이해할 수 없는 말이지만, 정말로 맞는 말이다. 인간은 끊임없이 자극을 추구하는 존재다. 많은 사람들이 돈을 많이 벌어야 안 하고 편히 살고 싶다고 말한다. 그러나 퇴직한 이후 경제적 이유가 아니라도 또다시 일을 찾아 나서는 사람들이 얼마나 많은가.

스트레스를 받는다는 것은 살아 있다는 증거다. 결국 우리는 스트레스를 ‘없애는’ 방법을 고민할 것이 아니라 스트레스에 유연하게 ‘대처하는’ 방법을 찾아야 한다. 잘만 대처한다면 스트레스는 우리의 정신을 건강하게 하는 건전한 자극이 된다.



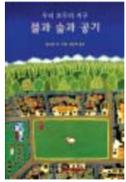
Advertisement for Piano House featuring a computer monitor displaying piano software, a piano keyboard, and promotional text in Korean. Includes a '문의' (Inquiry) button and contact information.

독서왕 추천 도서

‘소’ 더 키울 욕심에 황무지가 된 마을

①우리 모두의 지구-물과 숲과 공기 독서능력지수 270(초2 기초) 글 물리 뱀 | 마루벌 출판사

조선일보 교육법인 조선에듀케이션의 신개념 독서능력 진단 서비스 ‘독서왕’은 이번 호부터 학년별·지수별 맞춤 도서를 소개합니다.



10가구가 각각 한 마리 씩의 소를 키우며 오순도순 사는 어느 마을. 이 마을에는 소 10마리가 풀을 뜯기에 적당한 크기의 목초지가 있었습니다. 그런데 한 집에서 욕심을 내 소 한 마리를 더 키우자 다른 집들도 욕심을 부려 소를 키우게 되었고, 결국 목초지는 풀 한 포기 남지 않은 황무지가 되고 말았습니다.

독서능력을 무료로 진단받으세요 edu.chosun.com/readking

중1 첫 중간고사, 어떻게 공부하면 좋을까

새 학기가 시작 된 지 벌써 한 달이 지났다. 중학교 신입생들은 낯선 환경에 적응하느라 아직 고군분투 중이지만, 숨 돌릴 틈도 없이 중간고사가 눈앞에 다가왔다. 중학교 첫 시험을 앞둔 학생들은 어느 때보다 긴장할 수밖에 없다. 그러나 일선 교사들과 학원 관계자들은 “중학교 1학년은 기초가 중요한 시기”라고 입을 모은다. 당장 시험 성적을 올릴 욕심으로 문제 풀이에 매달리기보다는 각 단원의 기초를 튼튼히 하는 것이 우선이라는 것이다. 김희동 진학사 입시전략연구소장은 “중1 중간고사는 12번의 내신 시험 중 하나일 뿐”이라고 강조했다. “시험은 자신의 현재 상태를 점검하는 과정입니다. 자신의 실력을 확인하고 방향을 세우는 계기로 삼으면 됩니다.” 하지만 중간고사를 현명하게 대비하는 방법은 분명 있다. 현직 교사들의 조언을 바탕으로 중학교 1학년 학생들을 위한 주요 과목별 학습 전략과 중간고사 대비법에 대해 알아봤다.

김구용 에듀&라이프 기자 kky902@chosunedu.co.kr



중1 첫 중간고사는 실력을 확인하고 방향을 세울 수 있는 계기다. 전문가들은 “시험 성적에 열매일 필요가 없다”고 조언했다.

기초가 중요한 중1, 성적 욕심보다 개념 먼저 챙기자

◇국어: 새로운 개념은 바로바로 이해... 오경란(경기 여주여중) 교사는 중학교 1학년 때는 새로운 개념을 습득하는 것이 중요하다고 말했다. “초등학교 때 사용하는 용어 중 줄글, 노랫글, 생활문은 각각 산문, 운문, 수필로 용어가 바뀌는데, 이런 새로운 개념을 접할 때마다 정확히 이해하고 넘어가야 합니다. 그렇지 않으면 수업이 점점 어렵게 느껴지고 시험 문제도 이해하기 어

려워질 수 있습니다.” 오 교사는 이를 위해 EBS의 ‘개념 끝장내기’ 강의를 활용할 것을 추천했다. 꾸준한 예습과 복습은 실력 향상의 지름길. 단 복습할 때는 지난 시간에 배운 내용만 공부하는 것이 아니라 아주 짧은 시간이라도 할애해서 첫 시간부터 그날 배운 내용까지 일관된 흐름으로 기억해야 한다. “30회 분량의 드라마 중 12회를 시청한다

◇국어 EBS ‘개념 끝장내기’ 활용, 모르는 용어 정확히 숙지해야  
◇수학 개념·원리 이해... 정답·풀이 과정 정리해 ‘서술형’ 연습  
◇영어 읽기·듣기, 교과서 중심 공부... 쓰기, 문법 정리로 대비

연습장으로 이용하지 말고, 서술형 문제에 대한 풀이를 쓰는 답안지라고 생각하면 실전에서 많은 도움이 됩니다. 낙서하듯이 쓰지 말고 풀이과정을 정리한다는 생각으로 깔끔하게 정리하세요. 나중에 모범 답안과 비교하면서 자신의 부족한 점과 틀린 점을 수정하는 연습을 해야 합니다.”

◇영어: 교과서 본문 통째로 외우면 도움... 정우정(서울 숙명여중) 교사는 중학교 1학년 과정에서 교과서가 특히 중요하다고 강조했다. “읽기는 대부분 교과서의 본문에서 문제를 내기 때문에 본문에 대한 이해가 기본입니다. 또 1학년 교과서는 본문이 비교적 짧으므로 본문 전체를 외우는 것도 도움이 될 수 있습니다.”

◇수학: ‘답안 노트’로 서술형 문제 대비... 천태성(서울 수유중) 교사는 서술형 문제에 대한 대비를 강조했다. 정답과 풀이과정을 같이 적어야 하는 서술형 문제는 중학교 1학년에게는 생소하기 때문에 평소 연습이 중요하다는 것. 천 교사는 서술형 문제 풀이를 위해 평소 ‘답안 노트’를 쓸 것을 권했다. “노트를 단순히 문제를 푸는

정 교사는 듣기, 말하기 영역은 교과서에 수록된 듣기 대본을 보면서 주요 표현을 정리해 두는 것이 좋다고 조언했다. 또 쓰기 영역은 어법에 대한 문제가 많이 나오므로 수업시간에 다루는 문법을 노트에 정리할 것을 권했다. “위에는 문법에 관한 내용을 정리하고 아래는 그와 관련된 문제를 적어 놓는 식으로 정리해 두면 시험 보기 전에 한두 번 보는 것만으로도 큰 효과를 볼 수 있습니다.”

고 할 때, 1회부터 11회까지의 줄거리를 떠올리는 것과 같은 원리입니다. 만약 1회부터 11회까지의 줄거리가 머릿속에 들어 있지 않으면, 12회분은 물론 전체 내용을 이해하기 어렵겠지요. ‘특별한 공부 방법이 있지 않을까?’ 하는 생각을 하기보다는 하루하루 수업 내용을 완벽히 자기 것으로 소화하는 것이 가장 확실한 방법입니다.”

천태성(서울 수유중) 교사는 서술형 문제에 대한 대비를 강조했다. 정답과 풀이과정을 같이 적어야 하는 서술형 문제는 중학교 1학년에게는 생소하기 때문에 평소 연습이 중요하다는 것. 천 교사는 서술형 문제 풀이를 위해 평소 ‘답안 노트’를 쓸 것을 권했다. “노트를 단순히 문제를 푸는

조선일보 유학브랜드 맛있는유학 2012년 미국 아이비리그 준비 유학

설명회 일정 장소 도곡동 유학센터 / 부산 해운대 지사 날짜 매주 수/금 오전 11시 상담전화 1588-0598(서울) | 051-745-8990(부산) 홈페이지 http://edu.chosun.com/uhak



미국 최고의 교육 환경에서 준비하는 명문고 & 명문대 입학 준비 Best4



1 보스턴 아이비리그 준비 기숙관리형 프로그램 지역 Cambridge, Medford, MA 학교 St. Peter School (초4~중2) Arlington Catholic High School (중3~고3)

2 보스턴 멘토링 홈스테이 프로그램 지역 Worcester, MA 학교 Venerini Academy/St. Bernadette School (초4~중2) St. Peter Marian High School/St. John's HighSchool (중3~고3)

3 캘리포니아 멘토링 홈스테이 프로그램 지역 Bakersfield, CA 학교 Stockdale Christian School (초4~중2) Garces Memorial High School (중3~고3)

4 2천만원대 (1년비용) 홈스테이 프로그램 지역 Oklahoma, Georgia, Ohio 학교 Victory Christian School (초4~고2) Community Christian School (초4~고2)

동·서양 가치관 차이 이해하고 유학 준비하세요

EF코리아 해외 명문대 진학 노하우

얼마 전 미국 10대들 사이에서 ‘Crazy Chinese Mom’라는 제목의 UCC가 인기를 끌었다. 중국인 엄마와 성적이 떨어진 10대 아들의 에피소드를 그린 UCC에서 엄마는 성적표를 펴고 한 과목씩 훑어 내리곤 했다.

“AP물리 A+, AP화학 A+, 수학 A+, 세계사 A... A? 그래, 여기까진 괜찮아. 그런데 AP영어 B+... B+? 아니 이걸 성적이라고 받아온 거니? 이 먼 미국 땅까지 B+를 받으려고 온 거니? 네 누나는 A 이하를 받아본 적이 없었다.”

화난 얼굴로 소리를 질러대는 엄마와 기가 잔뜩 죽은 아들의 모습이 오버랩되며 UCC는 끝난다. 이 UCC를 본 미국 학생들과 엄마들은 폭소를 금치 못했지만, 한국 학생들과 엄마들은 왜 이 UCC가 인기 상위에 랭크될 만큼 화제가 되는지 이해를 하지 못했다.

이 동영상에 대하는 동·서양 부모의 반응은 이처럼 서로 다르다. 동·서양의 가치관과 문화의 차이 때문이다. 성적을 무엇보다 중요하게 여기는 아시아 부모의 가치관이 아이의 자신감과 자존감을 짓누르고 있다. 성적에 대한 부모의 부정적인 평가가 아이의 긍정적인 태도를 저해하는 요인이 된다. 만약 자녀가 외국 학교에 재학 중이라면 우리나라와 전혀 다른 문화 속에 있다는 것을 고려해야 한다.

통계청 자료를 보면, 현재 해외에서 공부 중인 10대 유학생들은 2만여 명에 이른다. 이들의 부모들은 현재 자녀를 바르게 지도하고 있는지 다시 한번 생각해봐야 한다. 특히 미국·영국의 명문대 진학을 목표로

하고 있다면, 그 나라의 문화를 올바르게 이해하는 것이 무엇보다 중요하다. 단지 성적으로만 학생을 평가하는 것이 아니라 올바른 가치관과 긍정적인 마인드 등을 기준으로 학생을 선발하기 때문이다.

한국에서 중학교를 마치고 유학길에 오른 K군은 현재 Cooper Union대학에서 기계공학을 공부하고 있다. 뉴욕에 있는 이 학교는 전교생에게 100% 장학금을 주는 명문 학교다. K군은 고교 졸업식에서 졸업생 대표로 “미국에 온 국제 학생들에게...”라는 연설을 했다. 내용인즉 공부만 하지 말고, 친구들과도 어울리고 즐거운 학창시절을 보내라는 것. 경험이라는 것은 매우 귀중한 것이며, 장기적으로 학업에도 큰 도움이 된다는 연설에 많은 학생들이 큰 박수를 보냈다. K군은 “미국 유학기간에 얻은 성숙하고 긍정적인 태도와 바른 가치관 덕분에 명문 대학에 입학할 수 있었다”고 말했다.

대학 입학은 학업의 끝이 아니라 시작이다. 따라서 각 대학에서 찾는 우수한 인재는 이미 모든 지식을 갖춘 학생이 아니다. 앞으로 대학에 진학해서 성장할 가능성이 큰 학생이다. 해외 대학의 문화와 눈높이에 맞춰 그들이 찾는 ‘가능성이 큰 인재’로 자녀를 키워내는 것이 부모의 몫이다.

≫중고생을 위한 영국 명문대 진학 세미나

- 강사: Cymon(EF International Academy 옥스포드 캠퍼스 대학진학 카운셀러) ●일시·장소 -4월 7일(토) 오전 11시 오크우드 호텔(삼석역) -4월 8일(일) 오후 3시 해운대 센텀 호텔(부산)

### 14년째 매주 가족신문 만드는 양원일 씨 가족

‘보물 1호’를 묻는 질문에 양세영(서울 휘봉고 1년)군은 ‘가족신문’이라고 대답했다. 형 세중(한중대 자동차공학과 1년)군은 주저없이 ‘가족신문’이라고 대답했다. 아버지 양원일(45·육군 소령)씨도, 어머니 문영숙(45·보육교사)씨도 마찬가지였다. 온가족이 가장 소중한 보물로 꼽는 ‘사랑이 넘치는 가족신문’은 대체 어떤 모습일까?



지난 14년간 한 주도 거르지 않고 가족신문을 발행해 온 양원일씨 가족. 아버지 양씨는 “가족과 대화하고 싶다면 가족신문을 제작해보라”고 적극 권했다.

## 아빠는 편집국장, 아이들은 기자... 발행 횟수만큼 커가는 ‘가족사랑’

◇우리 집 안에 ‘작은 신문사’ 있다!

세영이네 가족신문은 1998년 12월 19일 창간했다. 매주 A4크기 4~8면으로 발행되는 주간지로, 지난 14년간 단 한 주도 거른 적이 없다. 3월 셋째주에 발행된 신문은 692호. 40매씩 엮은 신문묶음이 43권이나 된다.

가족신문은 아버지의 고민에서 비롯됐다. 군인이라는 직업의 특성상 가족들과 떨어져 있는 시간이 많은 양씨는 집에 들어 가면 아이들이 자는 모습밖에 볼 수 없어 마음이 아팠다. “아이들과 대화를 많이 할 수 있는 방법이 없을까 고민했어요. 가족신문을 제작하기로 했죠.”

신문을 제작하는 일이 생각처럼 쉽지 않았다. 특히 양씨가 가족신문을 만들기로 마음먹은 당시엔 아이들이 너무 어렸다. 큰 아이들은 여섯 살, 작은아들은 세 살에 불과했다. 아내는 직장일에, 집안일에 정신없었다. 양씨가 처음부터 끝까지 모든 일을 책임져야만 했다. 그러나 시간이 흐르면서 서서히 변화가 찾아왔다. “처음엔 아이들이 너무 어렸기에 신문을 만들 때면 옆에서 구경만 했어요. 초등학교에 입학하더니 가족신문 읽는 것을 재미있어 하더군요. 그러더니 직접 만드는 일에도 관심을 보이게 시작했어요.”

두 아이는 학교에서 그린 그림이나 글짓기 작품, 친구들과 있었던 일들을 신문에 실어달라고 요청하기 시작했다. 직접 글로 기록하는 일도 늘어났다. 본격적으로 가족신문 제작을 위한 ‘일요 편집회’가 시작됐다. 주중에는 이메일을 통해 수시로 신문 제작에 대한 의견을 서로 주고받았다.

“가족 모두 각자의 역할이 있습니다. 아이들은 취재·편집기자, 아내는 교열기자예요. 저는 편집국장 역할을 맡고 있어요.(웃음)” ◇가족 대화 늘고 건전한 취미 생활까지

가족신문을 제작하며 양씨는 취미를 덩어리로 얻었다. 신문 제작을 위해 각종 컴퓨터 프로그램을 능숙하게 다룰 수 있게 됐고, 사진 촬영을 즐기게 됐다. 좋은 장비에 대한 욕심도 났다. 평생의 추억을 담아내는 일하기에 고화질 카메라, 높은 사양의 컴퓨터도 구입했다. 아내 문씨는 단 한 번도 싫은 내색을 하지 않았다. 문씨는 “가족을 위한 건전한 취미생활인데 말할 필요가 없지 않느냐”고 말했다. 비용이 좀 들긴 하지만, 신문을 통해 얻는 가치와는 비교할 수 없다는 것이다.

무엇보다 가족신문은 양씨가 애초 의도했던 대로 가족 사랑을 키워줬다. 양씨 부부는 신문을 통해 아이들에게 하고 싶은 이야기를 전하고, 아이들이 한 주 동안 무엇

주말 온 가족 모여 편집 회의 일주일간 생활 오롯이 담아 ‘아이들 결혼해도 계속 제작’

을 했고, 어떤 생각을 하고 있는지를 파악한다. 아이들이 마친가이다. 세중군은 “신문에 담긴 글을 보면 부모님의 마음이 느껴진다”며 “덕분에 부모님 입장에서 한번 더 생각하고 행동하게 된다”고 말했다.

양씨는 아이들이 결혼을 해도 가족신문 제작을 계속할 생각이라고 말했다. 그동안 패변 신문을 책으로 펴내고 싶은 욕심도 있

다. 그는 가족과 대화하고 싶다면 신문을 제작해보라고 적극 권했다. “신문에는 그 주의 대화량이 담겨 있어요. 대화가 부족한 주에는 기사거리도 별로 없습니다. 그러면 아이들과 대화를 더 많이 하려고 노력합니다. 가족간의 대화가 끊길 수가 없죠.”

글·사진=윤연주 에듀&라이프 기자 n3eee@chosunedu.co.kr

### 알립니다

#### ‘신문아 놀자’ 4주 과정 개설

조선일보사는 본격적 주5일제 수업 시대를 맞아 신개념 NIE(신문활용교육) 체험활동 ‘조선일보 토요일·교과신문아 놀자’를 개설합니다. 오는 31일 개강하는 4월 과정에선 ‘과학의 달’을 맞아 과학을 주제로 한 신문·책 만들기 활동이 4주 과정으로 진행됩니다.

- 대상: 초등 1~6년(저·고학년반 각 선착순 30명)
- 장소: 조선일보 NIE 공화문교육센터
- 일정: 3월 31일~4월 21일 매주 토요일
- 수강료: 12만원(재료비 포함)
- 문의·접수: (02)2051-3030 nie.chosun.com

#### C논술, 수시 대비 주말반 모집

-4단계 침식 시스템 통한 사고력 수업 조선일보 교육법인 조선에듀케이션 C논술은 2013학년도 수시 대비 주말반 수강생을 모집합니다. 수강생 전원은 매월 체계적 교육과정을 거치며 글쓰기에 자신감을 얻고 논술 실력을 향상시킬 수 있습니다. 모든 수업엔 C논술이 자체적으로 개발한 4단계 침식 시스템이 적용됩니다. 주말반은 논술 초보자를 위한 ‘기초반’과 레벨 테스트를 거쳐 편성되는 ‘정규반’으로 구분되며 정원제로 운영됩니다.

- 일정: 매월 1회 개강(상시 모집)
- 장소: C논술 서울 목동본원
- 접수·문의: (02)2061-9486-8 www.cnonsul.com

### 이 시대 은퇴자들을 위한 최고의 라이프 가이드

## 일, 돈, 건강, 삶의 보람... 은퇴 후, 무엇으로 살 것인가?



### 은퇴 후 8만 시간

김병숙 지음 | 240쪽 | 13,500원

### 은퇴 후에도 스스로를 부양해야 하는 세대, 베이비부머의 두 번째 인생을 위한 해법!

은퇴 후 40년. 지금까지 살아온 시간에 버금가는 이 시간을 무슨 일을 하며 보낼지 준비해 두지 않는다면 당신의 절반의 인생은 무의미해질지도 모른다. 이 책은 스스로 은퇴 시기를 결정하고 이후 두 번째 인생을 더 풍요롭고 행복하게 살아가고 있는 사람들의 실제 경험담에서 추출한 은퇴 후 삶에 대한 준비와 그 해법에 대한 책이다.

우리는 은퇴 후에도 老人이 아니라 老人으로 살아야 한다. 열매를 거둔 자리에 새로운 씨를 뿌리고 다음 수확을 준비해야 한다는 말이다. 저자는 인생 후반전을 위해 무엇을 준비하고, 어떻게 살아야 하는지 구체적이고도 쉽게 이야기해준다. 이 책은 새로운 은퇴 문화를 이끌어 갈 ‘한국인의 은퇴 바이블’이 될 것이다.

- 문형남(노사발전재단 사무총장)

세상이 말하는 성공을 좇으며 마흔을 훌쩍 넘겨 여기까지 왔다면, 이제 다른 꿈을 꾸어 보는 건 어떨까. 이 책은 그렇게 ‘나에게로 떠나는 여행’을 제안한다. 이를 통해 내일을 꿈꾸는 사람들이 더 살 만해지고, 더 자유로워질 것 바란다.

- 윤학(문화공간 화이트를 대표)

나는 자전적 5대륙 중주의 꿈을 이루기 위해 30년을 준비했다. 저자 또한 30년이 넘는 시간 동안 누군가에게 꿈을 품게 하고, 잃어버린 꿈을 다시 찾게 하는 데 열정을 쏟았다. 인생 제2막의 꿈을 펼치기 위해 필요한 준비를 이 책과 함께 천천히 그리고 담담히 시작해 볼 것을 권한다.

- 차백성(자전적 여행가)

### 세영이네 가족신문 제작 과정

①아이템 수집: 한 주간 있었던 이야기를 틈틈이 메모하고 사진을 촬영한다. 이 내용은 가족끼리 미리 이메일로 주고 받는다.

②편집회의: 일요일 오전 가족회의를 통해 기사 아이템을 최종 선정한다.

③지면 정리하기: 한 주간의 가족 소식, 부모가 자녀에게 하고 싶은 말, 자녀가 부모에게 하고 싶은 말, 아빠의 시, 아이들의 그림·사진 작품, 편집후기 등을 각 지면에 배정한다.

④신문 제작: 워드·포토샵 프로그램을 이용해 사진과 기사를 배치해 인쇄하면 신문이 완성된다.

### EDU&LIFE 전문가 칼럼

허재식 에스플란트치과병원 안면 치아교정센터 원장

## 치아 교정 첫 검진 시기는 7세

치과의사로서 가장 많이 듣게 되는 질문 중 하나가 바로 “우리 아이는 언제부터 치아 교정을 하면 될까요?”다. 치아 건강에도 좋고 외모 개선 효과도 기대할 수 있는 치아 교정을 하루라도 빨리 해주고 싶은 부모들의 마음 때문일 것이다.

결론부터 이야기하자면, 대한치과교정학회와 미국교정협회가 지정하고 있는 소아 치아 교정의 첫 검진 시기는 7세부터다. 골격 성장의 부조화가 있는지 검사해 조기치료가 필요한 경우 치료시기를 놓치지 않기 위해서다.

중요한 것은 소아 치아 교정은 성인 치아 교정과 다소 목적이 다르다는 사실이다. 성인 치아 교정이 치아의 배열을 바르게 해주는 것이라면, 소아 치아 교정은 현재의 부정교합이 더 심해지지 않도록 해 복잡한 교정치료를 예방하는 것이다.

유치기(幼齒期)부터 치아의 배열을 바로 잡아주면 나중에 영구치도 똑바로 나올 가능성이 높고, 아직 맹출(구강점막 표면에서 치아가 점막을 뚫고 구강 내에 노출되는 현상)하지 않은 영구치아의 맹출 공간을 확보함으로써 2차 교정의 가능성을 줄여 줄 수도 있다. 따라서 교정 방법도 12~18개월의 짧은 기간 동안 친캡(chin cap)이나 헤드기어 등 간단한 장치를 권한

다. 더 안정적인 결과를 얻고 부정교합으로 말미암은 불편함을 느끼지 않도록 사전에 예방하기 위해서다.

소아 치아 교정은 위턱·아래턱의 위치를 교정함으로써 단순한 치아 이동이 아닌 안면 교정, 즉 성장 관찰을 통해 안면 윤곽 교정도 어느 정도 가능하다는 장점도 있다. 다만 이러한 치아 교정은 시기가 다소 유동적일 수 있다. 예를 들어 아래턱이 나온 소위 ‘주걱턱’인 경우에는 빨리 교정을 시작해야 한다.

아래턱이 이상한 경우에는 반드시 빨리 교정 전문 치과를 찾아서 검사를 받는 것이 좋다. 그러나 위턱이 나온 ‘무턱’이나 ‘돌출입’인 경우에는 교정 시작 시기를 조금 늦출 수도 있다.

영구치가 모두 나오는 시기인 12~13세가 넘어 위턱과 아래턱이 맞물리는 상태(교합)가 정상이라면 사춘기 전후에 치아 교정을 하는 것이 좋다. 이때 치아 교정을 받으면 성인보다 치아가 원하는 방향으로 잘 움직이고, 통증도 적은 편이다.

다만 이 시기의 아이들은 교정 장치를 귀찮아하고, 또 남들 앞에 서는 것을 부끄러워할 수 있기 때문에 나중에 예쁜 치아 모양을 만들기 위한 것이라는 사실을 잘 인식시켜주는 것이 중요하다.



# “공교육만큼 신뢰받는 학원 문화 만들겁니다”

## 알립니다

### 2013년 美 대입 세미나

조선에듀케이션과 글로벌에듀플렉스는 미국 대학 입시에 관심있는 학생과 학부모를 대상으로 유료 세미나를 개최합니다.

대학선택, 에세이와 입학원서 작성, 시험계획표 세우기 등 구체적인 미국 대입 준비방법을 다루는 칼리지 프렙 워크숍(College Prep Workshop)이 3회 진행되며, 전(前) 아이비리그 입학사정관 출신들로 구성된 플렉스 인포뱅크(FLEX Info Bank™)와 함께하는 입학사정관 세미나가 1회 진행됩니다.

△유료세미나1: College Prep Workshop(3회)

-4월 7·14·21일(토) 오후 6시 30분 조선교육문화센터, 15만원(선착순 35명 모집)

△유료세미나2: 플렉스 인포뱅크(FLEX Info Bank™) 입학사정관 세미나

-4월 28일(토) 오후 2시 SETEC 국제회의실, 5만원(선착순 200명 모집)

●문의: (02)724-7822

### 이호진 양천보습학원연합회장

목동 지역은 전국에서 둘째가라면 서러울 정도로 학부모들의 교육열이 뜨거운 교육 특구다. 양천구 관내의 보습학원만 700여 개. 이호진(44) 양천보습학원연합회(이하 '연합회') 회장은 올바른 사교육 문화 정착에 앞장서는 한편, 관내 학원들의 대변인 역할을 맡고 있다. 지난 1월 27일 취임 이후 각종 현안과 학원 운영을 병행하느라 '몸이 열 개라도 모자란다'는 이 회장을 만나 사교육에 대한 오해와 목동 학원가의 이모저모를 들어봤다.

#### ◇학원이 가계 부담의 주범?

연합회의 주요 활동은 회원 학원에 대한 행정 서비스와 정보 제공, 권익 보호 등 세 가지다. 주기적으로 학원장들을 대상으로 세미나를 열어 학원 경영과 교육 프로그램 개발에 대한 정보를 제공하거나, 개별 중소 학원이 처리하기 어려운 세무 업무나 법률 관계에 대한 도움을 준다. 또 공공기관의 민간위원회 참여를 통해 학원의 상황을 대변하기도 한다. 궁극적인 목적은 회원사의 역량을 강화해 수준 높은 교육 서비스를 제공하고, 보습학원에 대한 오해를 불식시켜 건전한 사교육 문화를 조성하는 것이다. 그러나 '사교육'이라는 단어에 뿌리 깊게 박힌 부정적 인식을 개선하기란 쉽지 않다.

"사교육에 대한 세간의 시선은 폄자가 많죠. 공교육을 피폐하게 만들고 가계에 과



이호진 양천보습학원연합회 회장은 "올 한해 연합회 '모범학원'과 '최우수학원' 인증을 통해 건전한 사교육 문화 정착에 힘을 쏟을 것"이라고 밝혔다.

‘교육 특구’ 목동 학원가 대변인 역할  
건전한 사교육 문화 만들기 위해  
모범학원 선정하고 지역 사회 봉사도

도한 부담을 준다는 이유인데, 여기는 사실 오해가 있습니다.”

이 회장은 불법 과외방과 교습소를 정식 인가받은 보습학원과 똑같이 '사교육'이라는 범주에서 취급하기 때문에 오해가 생긴다고 설명했다. 불법 과외방과 교습소는 인가를 받지 않았기 때문에 국가가 제도적으로 관리할 방법이 없다. 이 때문에 탈세의 온상이 되고, 위험성을 감당하기 위해 교습료가 고액이 될 수밖에 없다는 것이다. "그런데 여론의 못매를 맞는 건 오히려 인가된 학원들이죠. 눈에 보이는 제도권 안에 있는 업체니까요."

일반 보습학원의 1과목·1개월 수강료는 주 2회 수업 기준으로 15~20만 원 선. 교육청에서 지정한 분(分)당 단가에 근거한 계산이지만, 이 회장은 "학원을 운영하는 처지에서는 비현실적인 금액"이라고 말했다. 하지만 여론을 신경 쓰다 보면 제 목소리를 내기가 쉽지 않다. "비현실적인 기준을 적용하다 보니 정상적인 운영이 거의 불가능합니다. 불법에 대한 유혹을 받을 수밖에 없는 구조죠. 겉다 못해 최근에는 행정소송을 통해 구제를 받고 있는데, 패소한 사례가 거의 없습니다. 법원 쪽에서도 기준이 불공정하다는 인식을 하고 있다는 증거죠. 더 현실적인 보완책을 연구해야 합니다."

◇모범학원 인증제로 신뢰받는 사교육 문화 만들 터

목동은 '보습학원의 무한경쟁 지역'이다. 다른 지역과 비교해 학부모들의 경제수준과 교육 수준이 높다 보니 경쟁이 치

열할 수밖에 없다. 문제는 학원 간의 과열경쟁이 자칫 허위 과장 광고나 불법 과외 등의 문제를 일으킬 수도 있다는 점. 이로 말미암은 피해는 고스란히 소비자에게 돌아간다. 연합회는 이런 불미스런 사태를 예방하고 지역 학부모들의 학원 선택을 돕기 위해 회원 학원에 대한 자체 평가를 시행하고 있다. 교육 프로그램의 수준과 질은 기본적인 평가 항목이고, 학원 운영의 도덕성도 꼼꼼하게 따진다. 일정 기준 이상의 성적을 얻은 학원에게는 연합회가 보증하는 '모범학원' 및 '최우수학원' 현판을 게시할 수 있는 권리를 준다.

연합회는 다양한 봉사활동에도 참가한다. 외부 봉사 단체와 연계해 독거노인 돌보기, 연탄 배달 등의 봉사활동을 진행 중이며, 자체적으로 '나누리 봉사단'을 조직해 영등포 노숙자 급식 센터에서 7년째 봉사활동을 계속하고 있다. 학원 관계자들은 기본적으로 지역 사회를 기반으로 생계를 꾸리는 사람들이기 때문에 지역에서 얻은 이익은 반드시 지역에 환원해야 한다는 것이 이 회장의 소신이다.

"공교육이 피폐해져 가는 현실의 원인을 사교육에서 찾는 것은 잘못된 접근입니다. 불공정하다는 인식을 함으로써 사교육이 필요 없도록 해야 한다는 논리 때문에 학교가 학원이 돼버렸잖아요. 그러다 보니 공교육에서 우선해야 할 인성교육은 사라지고 있습니다. 각각의 영역을 인정하고 상생할 수 있는 현실적인 대안이 필요합니다."

글·사진=김구용 에듀&라이프 기자 kky902@chosunedu.co.kr

1:1 관리형 전화영어 맛콜!

The Premium Weekly English Newspaper  
**THE JUNIOR CHOSUN**

과 함께 하는

## 전화영어 맛콜, 영자신문과정

맛콜로 세계를 경험하고 리더를 꿈꾸자 !!

“NEAT(국가영어능력평가) 완벽 대비”



최신 국제 이슈에  
논리적  
사고능력 배양

전담 학습매니저를  
통한 향후  
영어학습 방향  
제시

맛콜만의  
차별화된 학습관리

1:1 맞춤형  
토론학습을 통한  
영어표현능력의  
강화



무료수업 체험  
지금 신청하세요!!  
1600-0529

홈페이지 [www.matcall.co.kr](http://www.matcall.co.kr)  
문의전화 1600-0529

\* 신청하신 분들에게는 조선일보 프리미엄 청소년 영자신문 <더주니어조선> 샘플 한 부를 보내드립니다.

## 국민 건강 전도사의 '행복 e-메일' 받으세요

### 유태우 박사의 '몸맘살편지'

일주일에 다섯 번, 명의(名醫)가 당신의 건강을 직접 챙긴다. 전 서울대 가정의학과 교수 유태우(사진) 박사는 지난 5일부터 뉴스레터 '닥터 U의 몸맘살편지'를 주 5회 발송하고 있다. '닥터 U'라는 별명에서 짐작할 수 있듯 유 박사는 유명한 프리미엄 과자 시리즈를 기획 단계부터 책임지고 설계했으며, '내 몸 개혁 6개월 프로젝트'(김영사), '누구나 10kg 뺄 수 있다'(삼성출판사) 등 베스트셀러를 집필한 '국민 건강 전도사'다.

유태우 박사가 창시한 '몸맘살의학'은 '몸과 마음, 삶은 하나다'를 기본 원리로, 약과 시술이 아닌 선택과 훈련을 통한 원천치료를 하는 신개념 의학이다. 약물과 시술로 병을 고치기보다는 환자 스스로 치료법을 선택하고, 생활 습관을 바꾸는 훈련을 거쳐 병의 원인을 뿌리 뽑는 방식이다.

'닥터 U의 몸맘살편지'에는 그런 철학이 고스란히 담겨있다. 의사의 권위를 앞세워 질병의 치료법을 일방적으로 전달하기보다는 병을 고치는 여러 가지 방법을 제시해 수신자가 자신의 몸 주도권을 쥐도록 돕는다. 당장 지금의 질병만 치료하

는 게 아니라 미래에도 건강하게 살 수 있는 방법을 제시하며, 결과에만 집중해 재발 방지에는 소홀한 현대의학을 비판한다. 시시각각 건강을 위협하는 질병에 대한 최신 정보도 전달한다.

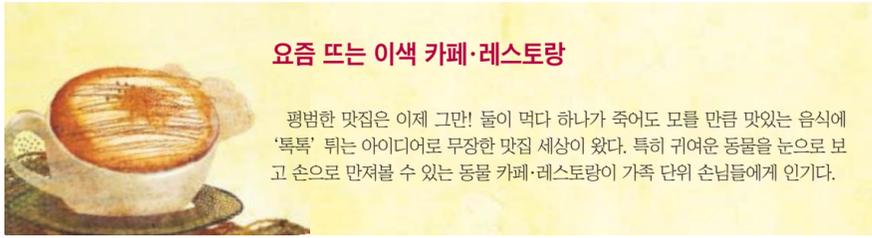
몸과 마음과 삶을 한꺼번에 고려해보니 '닥터 U의 몸맘살편지'가 다루는 분야는 범위가 넓다. 외모 콤플렉스처럼 젊은이들이 많이 고민하는 문제부터 비만, 저항력 약화, 암 대비법 등 중·장년층의 걱정거리까지 아우른다. 각종 통증과 만성질환, 과민성대장증후군 등 스트레스가 일으키는 질병, 분노와 우울증처럼 마음이 아픈 병도 다루어준다. 최근 화두인 왕따나 게임중독, 학습장애, 부모에게 지나치게 의존하는 소아·청소년 문제와 현대인 사이에 만연한 대인관계 문제, 고령화사회에 진입하면서 벌어지는 각종 문제도 비중있게 다룬다. 삶과 몸은 별개가 아니기에 정점으로 떠오른 시사 문제까지 답을 예정이다.

유 박사와 전문가로 구성된 팀이 콘텐츠 선정부터 제작까지 전담하는 뉴스레터는 원하는 사람은 누구나 받아볼 수 있다. 홈페이지([www.닥터U.kr](http://www.닥터U.kr))나 이메일(HappyDr.U@unhp.co.kr)로 신청하면 된다. 좀 더 빠른 소식을 접하고 싶다면 트위터에서 @With\_DrU를 팔로우하면 된다.

●문의: (02)540-1280

이해나 에듀&라이프 인터넷지  
rihanna@chosunedu.co.kr





### 요즘 뜨는 이색 카페·레스토랑

평범한 맛집은 이제 그만! 둘이 먹다 하나가 죽어도 모를 만큼 맛있는 음식에 '톡톡' 튀는 아이디어로 무장한 맛집 세상이 왔다. 특히 귀여운 동물을 눈으로 보고 손으로 만져볼 수 있는 동물 카페·레스토랑이 가족 단위 손님들에게 인기다.

# 양들과 눈 맞추고 새소리 듣고... 도심에서 동물들과 만나다

◇홍대 양 카페 '뽕스네이처카페'  
'메에메에~' 도심 한복판에서 토실토실 귀여운 양들을 만나보자. 홍대 근처에 있는 '뽕스네이처카페'의 주인공은 애교 넘치는 꼬마 양 '베베'와 '니노'. 대관령 지르메 양떼목장에서 온 두 녀석은 일본, 중국, 홍콩 등 해외 언론에도 소개되며 외국인 관광객들을 불러 모으고 있다. 뽕스네이처카페는 '양 카페'라는 콘셉트에 맞게 아기자기한 양 캐릭터들을 인테리어 소품으로 사용해 아늑하고 포근한 분위기를 자아낸다. 그러나 카페가 유명해진 것은 비단 양 때문만은 아니다. 직접 반죽해서 죽에서 구워낸 수제와플과 핸드드립 커피는 맛으로 유명하다. 25년간 광고업계에 몸담았던 이광호 사장은 "특히 겨울철에는 신선한 딸기를 달콤한 아이스크림에 곁들인 '딸기와플'이 인기"라고 말했다. 여름철에는 수박을 갈아 얼린 '수박 팥빙수'와 우유를 얼려서 만든 '밀크 팥빙수'가 인기다. 베베와 니노를 보고 싶다면 여름은 피해야 한다. 무더위지기 전인 6월 경, 양들을 목장으로 '피서' 보내기 때문이다. 날씨가 다시 서늘해지는 11월경, 베베와 니노의 뒤를 이을 새로운 꼬마양들을 카페에서 만날 수 있다. ●문의: (02)335-7470

미래소년은 이름부터 특이한 퓨전요리를 선보인다. '미니첼판 한우 완전정복'이 대표적인 예. 안동 한우의 다양한 부위를 한꺼번에 맛볼 수 있는 요리다. 얼마 전 특허 실용신안 등록을 마친 '미래소년 흑맥주 족발구이'도 유명하다. 24시간 흑맥주에 숙성시킨 족발을 각종 양념으로 두 번 요리한다. 해산물이 푸짐한 '상하이 스파이시 파스타'와 잡곡밥과 함께 나오는 '한우 들깨탕'도 인기. 아이들이 좋아하는 각종 군것질거리를 후식으로 고를 수도 있다. ●문의: (02)542-9903

◇인천 새 카페 '토촌'  
인천 차이나타운 나들이에 나섰다 '토촌'에 들른 사람들은 카페에 들어서자 순간부터 놀라움에 입을 다물지 못했다. 피리보다 고운 울음소리로 사람들의 귀를 즐겁게 해주는 알록달록한 새부터 푸뽕푸뽕 걸어 다니는 새까지 150여 마리의 다양한 새들이 카페에서 자유롭게 날아다니기 때문이다. 3월 초, 가족들과 함께 토촌을 방문한 김주섭(42·서울)씨는 "카페인데, 숲인지 헷갈린다"며 웃었다. 그뿐만이 아니다. 창가를 뱅 둘러싼 대형 수족관과 인공 연못에는 철갑상어와 아마존 메기, 푸른빛 가재, 열대어 등이 유유히 헤엄치고 있다. 수족관 위에는 화초와 식물들을 배치해 작은 숲에 온 듯한 기분을 느끼게 한다. 토촌 카페는 동식물에 관심이 많은 안영길 사장이 5년 전부터 새와 물고기, 식물 등으로 직접 꾸미며 소문이 나기 시작했다. 안 사장은 대지 350평에 건평 620평의 넓은 공간을 활동와 통나무, 가마, 물레방아, 민속 용품 등으로 꾸몄다. 전통의 향기를 내는 카페 분위기와 어울리는 대추탕, 오미자차, 매밀차 등이 인기다. ●문의: (032)469-5511  
글·사진=윤연주 에듀&라이프 기자 n3eee@chosunedu.co.kr



인기 만점 동물친구들  
음식맛도 좋아 '입소문'  
가족 단위 손님 북적



①귀여운 양들을 만날 수 있는 '뽕스네이처카페'는 외국인 관광객 사이에서도 인기다.  
②'토촌' 카페 수족관에는 철갑상어와 아마존 메기 등을 볼 수 있다.  
③'토촌' 카페에 사는 150여 마리의 새들.

◇신사동 당나귀 레스토랑 '미래소년'  
'딸랑딸랑~' 경쾌한 위낭소리로 사람들의 발길을 사로잡는 미니당나귀 '미코'와 '락키'는 신사동에 있는 퓨전레스토랑 '미래소년'의 가족이다. 문을 연 지 3개월 남짓한 미래소년은 양평 당나귀농장에서 온 미코와 락키 덕분에 벌써 소문이 자자하다. 며칠 전에 식사 예약을 해야 할 정도다. 매일 오후 4시, 신사동 가로수길에 가면 심채진 사장과 함께 산책하는 미니당나귀들을 볼 수 있다. 12년간 광고 일을 했던 심 사장은 어릴 때부터 즐겨 보았던 소품들을 활용해 개성 넘치는 카페를 만들었다.

## EDU&LIFE 전문가 상담실 이소엽 한국청소년상담원 자력연수팀장

### 친해지고 싶다면 먼저 인사 건네세요

#### '친구 사귀기' 6계명

최근 '초록우산 어린이재단'이 초등학교 고학년들에게 '새 학기를 맞아 가장 어려운 것이 무엇인지'를 물었습니다. 가장 많은 어린이들이 꼽은 것은 '공부'였고, 그 다음은 '친구 사귀기'였습니다. 이는 우리 한국청소년상담원에 가장 많이 의뢰되는 문제와도 일치합니다. 친구 사귀기는 어린이·청소년 시기에 매우 중요한 과제입니다. 많은 학생들이 친구 사귀기가 학교 적응력과 학습 능력, 자신을 존중하는 마음과 문제 해결 능력 향상에 영향을 미친다는 연구 결과를 보고하고 있습니다. 이 시기의 대인 관계 경험은 이후 사회성과 성격 발달에도 관계됩니다. 따라서 어린이·청소년 시기에 친구 사귀기는 필요성을 넘어서는 절실한 수행 과제입니다. 자녀가 또래 친구나 선생님과의 관계에 어려움을 느끼면 학교에 가는 것을 싫어할 수 있습니다. 이때 앞뒤도 살피지 않고 무조건 '학교에 가는 것은 당연한 일'이라 떠들다보면 상황만 더욱 악화될 뿐입니다. 평소 자녀의 학습태도나 또래와의 어울림, 선생님에 대한 언급 등 학교 생활 전반을 차근차근 되짚어보며 학교에 가기 싫어하는 이유가 무엇인지 섬세하게 살펴야 합니다. 만약 자녀가 친구 사귀기에서 어려움을 겪고 있다면 다음과 같이 해보시기 바랍니다. 먼저 사람을 사귀는 일은 그 중요함만큼이나 노력이 필요하며, 몇 가지를 잘 실천하면 다른 사람의 '좋은 친구'가 될 수 있으니 전혀 실망할 필요가 없다는 사실을

알게 해줘야 합니다. 그리고 다음의 몇 가지 원칙을 알려주고, 구체적으로 연습하도록 도와주세요. 첫째, 친구가 되고 싶다면 기다리지 말고 먼저 다가가서 인사를 건네는 등 관심을 보여야 합니다. 둘째, 상대의 말을 주의 깊게 듣고 그 내용에 관심을 보여야 합니다. 또한 상대의 관심사나 활동에 함께 참여합니다. 셋째, 자신에 대해 말할 때는 자신감 있고 정직하게 표현하되, 잘난 척하지 않아야 합니다. 넷째, 상대의 마음과 상황을 공감해주고 배려하는 능력을 갖춰야 합니다. 다섯째, 상대가 내 마음처럼 행동하지 않는다면 이유가 있을 수 있습니다. 이러한 상황을 받아들이고 기다릴 줄 알아야 합니다. 여섯째, 누구도 모두와 친구가 될 수는 없습니다. 나와 맞지 않는다면 헤어질 줄도 알아야 합니다. 자녀가 이러한 원칙을 자신의 것으로 하기 위해서는 부모님과 관계를 통해 적용하여 자연스럽게 체득하여야 합니다. 때때로 이 과정은 더딜 수도 있습니다. 자주 칭찬하고 힘들어할 때는 격려하고 지지해주는 것이 필요합니다. 이러한 과정을 거친 자녀는 또래들에게 자신에게 솔직하고 자신감이 있는 사람, 그리고 다른 사람에게 공감하고 배려할 줄 아는 사람, 또한 눈앞에 놓인 이익 앞에서 멈출 수 있고, 깊고 멀리 볼 줄 아는 사람으로 다가갈 것입니다. 이러한 자녀라면 모두가 친구가 되고 싶어 하지 않을까요?



초·중·고 교과서 속 한자어로 출제하는

# 국가공인 한국한자어 능력인증시험

초·중·고 교과서 중심의 한자어 학습!

✓ 초·중·고 교과 이해력 증진  
✓ 어휘력 증가 및 논·구술 완벽 대비

#### 기존 한자시험과 확실히 다릅니다.

- 음과 뜻을 묻는 단순한 한자 지식평가가 아닌 교과 학습과 일상 언어 생활에 꼭 필요한 한자어에 대한 능력을 평가합니다.
- 과목별, 분야별로 핵심적인 한자어 중심으로 출제하여 한자어 뿐만 아니라 각 과목에 대한 이해가 높아집니다.
- 초·중·고 교과서에서 자주 쓰이면서도 중요한 한자어 중심으로 출제하여 교과서 한자어에 대한 이해 및 학습에 효과적입니다.

#### 시험요강

- 응시자격 : 제한 없음
- 시험장소 : 전국 고사장
- 접수방법 : 지역본부 오프라인 접수 및 온라인 접수
- 홈페이지 : <http://edu.chosun.com/hanja>
- 응시료 : 1~4급(공인급수) 25,000원  
5~7급(민간자격) 20,000원

#### 2012년 한국한자어능력인증시험 시행일정

회차	접수기간	시험일시	합격자 발표일
12회차	4월 2일~4월 20일	5월 19일 토요일	6월 8일
	1급		
	2급		
13회차	6월 25일~7월 27일	8월 18일 토요일	8월 31일
	3급		
14회차	8월 20일~9월 14일	9월 23일 일요일	10월 12일
	4급		
15회차	10월 15일~11월 2일	11월 17일 토요일	12월 7일
	5급		
	6급		

\* 국가공인 1~4급, 민간자격 5~7급 전국 동일 시행

#### 시험시간 및 합격기준

급수	시험시간	문항수	만점	합격 점수
국가공인	50분	100	600점	500~600점
				420~499점
	50분	100	600점	500~600점
				420~499점
민간자격	40분	70	400점	280~400점
	40분	70	400점	280~400점
	40분	70	400점	280~400점

\* 1~2급, 3~4급은 취득 점수에 따라 급수가 부여됩니다.

# 우리 아이의 인문 사회 상식을 책임질 단 하나의 잡지!

## 소년조선 시사 큐



### 인문 사회 잡지 시사큐는

- 1. 사회를 보는 눈을 길러줍니다.
- 2. 포트폴리오·입학사정관제에 딱 맞는 잡지입니다.
- 3. 공부의 힘을 길러줘 학년이 올라갈수록 진가가 나타납니다.

T02-724-7838 <http://edu.chosun.com/sisag>

