

# 동고동락 東高同樂

제2016-12호 2016. 12. 05

■ 군산동고등학교 ■ 학습공동체로 성장하는 참학력 학교 ■ 군산동고등학교 ■

세계로 웅비하는 참된 인재



<편집> 수업컨설팅실

## 잉태의 계절, 겨울의 의미와 절기

겨울은 잉태의 계절이다. 새 생명을 예비하는 기간이다. 겨울은 죽음의 계절이라고도 한다. 그러나 이 죽음은 재생의 봄을 매개한다. 창조적 파괴란 말이 있듯이 죽음이 삶을 낳는다. 겨울은 과거가 밀려가고 새로운 세계를 오게 하는 거름이다.

겨울은 고난을 상징한다. 고난은 더 큰 성취를 이루게 한다. 고난이 있는 다음에야 희열이 있다. 겨울이 있어야 봄이 오고, 겨울의 추위가 있어야 꽃이 핀다. 들에 피는 꽃을 보라. 영양분이 많은 곳에서 자라는 풀은 꽃을 피우기 어렵고, 날씨가 따뜻함만으로 이루어질 때 꽃망울을 터트리기 힘들다. 척박한 땅에 뿌리를 내린 풀들은 빈약하지만 꽃대를 세우고 꽃을 피우며 열매를 맺는다.

겨울은 눈의 계절이다. 눈은 온 세상의 더러움을 한때나마 깨끗하게 덮는다. 세상을 정화하는 이미지로서 눈은 세상의 아름다움이다. 하얀 색이 주는 감각적 아름다움뿐만 아니라 내적 정화 또는 영혼의 맑은 아름다움을 동시에 보여준다. 서설은 그래서 마음을 따뜻하게 한다. 첫눈은 사람들의 마음을 설레게 한다. 깨끗함이 주는 이미지 속에서 사랑하는 사람들끼리 만남은 그 자체가 눈처럼 티끌 없는 맑은 영혼이다.

음력으로 겨울은 10, 11, 12월이다. 시월은 입동, 소설이 있고, 11월은 대설과 동지가 있다. 12월은 소한과 대한이 있다. 절후로 보면 눈과 추위의 계절이다. 그리고 밤이 가장 긴 동지가 있다. 겨울은 그래서 밤의 계절이다. 옛날에는 긴긴 밤 화롯가에서 고무마를 밤참으로 구워먹으며 옛날이야기를 귀 기울여 듣던 계절이다. 농한기라서 새끼를 꼬거나 하면서 따뜻한 방 안에서 오손도손 정을 나누는 계절이었다.

입동은 겨울에 들어선다는 뜻으로 양력으로 11월 7, 8일에 해당하며, 수시빙(水始氷)이라 하여 얼음이 얼기 시작하고, 지시동(地始凍)이라 하여 땅이 얼기 시작한다.

소설은 눈이 조금 내린다는 뜻으로 양력으로 11월 22, 23일에 해당한다. 폐색이성동(閉塞而成冬)으로 생기가 막히고 달혀 겨울이 된다.

대설은 큰 눈이 내린다는 말로 양력으로 12월 7, 8일쯤이다. 할단불명(할단불명)으로 갈단새도 울지 않으며,

호시교(虎始交)로 호랑이가 짝짓기를 한다.

동지는 겨울이 지극하다는 뜻으로 겨울이 가장 깊은 때로 밤이 가장 길다. 하지와 정반대이다. 보통 양력으로 12월 22, 23일에 해당한다. 동지는 큰 명절이다.

소한은 작은 추위란 뜻으로 양력으로 1월 5, 6일에 해당한다. 안북향(雁北向)으로 기러기가 북쪽으로 향하며, 작시소(鵲始巢)로 까치가 집을 짓기 시작한다.

대한은 큰 추위란 뜻으로 양력으로 1월 20, 21일쯤이다. 계유(鷄乳)라 하여 닭이 알을 품고, 정조여질(征鳥厲疾)로 매가 사납고 빨라진다. 수택복견(水澤腹堅)으로 연못의 얼음이 단단해진다

대한이 큰 추위라 하지만, "대한이 소한집에 놀러왔다가 얼어 죽었다." "춥지 않은 소한 없고 포근하지 않은 대한 없다.", "소한의 얼음이 대한에 녹는다."라는 속담처럼 대한이 소한보다 오히려 덜 춥다. 이는 절후가 중국에서 사용하는 것을 가져다 쓰는 데서 온 문제라 할 수 있다.

## ◎ 겨울날

신경림

우리들  
깨끗해지라고  
함박눈 하얗게  
내려 쌓이고

우리들  
튼튼해지라고  
겨울 바람  
밤새껏  
창문을 흔들더니

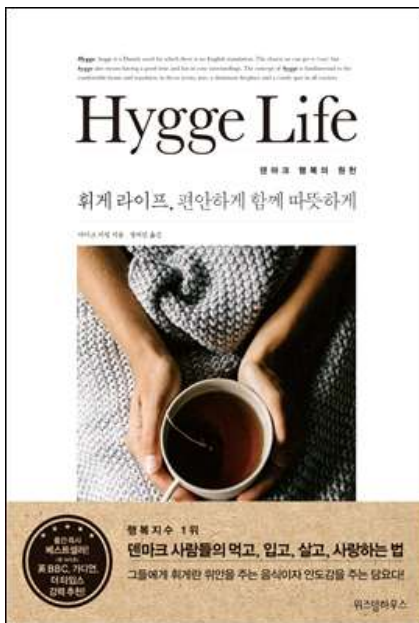
새벽 하늘에  
초록별  
다닥다닥 붙었다

우리들  
가슴에 아름다운 꿈  
지니라고

## 참된 인성, 참된 인재

### 행복! 휴게(Hygge) 10계명 -덴마크 행복의 원천

1. 분위기. -조명을 조금 어둡게 한다.
2. 지금 이 순간. -현재에 충실한다. 휴대전화를 끈다.
3. 달콤한 음식. -커피, 초콜릿, 케이크, 사탕. 더 주세요!
4. 평등. -'나'보다는 '우리. 뭔가를 함께하거나 TV를 시청한다.
5. 감사. -만끽하라. 오늘이 인생의 최고의 날일지도 모른다.
6. 조화. -우리는 경쟁을 하고 있는 것이 아니다. 우리는 이미 당신을 좋아한다. 당신이 무엇을 성취했든 뽐낼 필요가 없다.
7. 편안함. -편안함을 느낀다. 휴식을 취한다. 긴장을 풀고 쉬는 것이 가장 중요하다.
8. 휴전. -감정 소모는 그만. 정치에 관해서라면 나중에 얘기한다.
9. 화목. -추억에 대해 이야기를 나눔으로써 관계를 다져보자. "기억나? 우리 저번에 ..."
10. 보금자리. -이곳은 당신의 세계다. 평화롭고 안전한 장소다.



### ‘휴게 Hygge’는 ‘웰빙 Wellbeing’

노르웨이어 ‘휴게’ 단어의 뜻은 ‘웰빙’이다. 그러나 어쩌면 ‘휴게’는 ‘포옹’을 뜻하는 ‘hug’라는 단어에서 유래했을지 모른다. ‘hug’는 1560년대 단어인 ‘포옹하다’, ‘반아들이다’라는 뜻의 ‘hugge’에서 유래했다. 흥미롭게도, ‘배려.’ ‘분위기.’ ‘위안.’ ‘포옹.’ ‘웰빙’은 모두 오늘날 이야기하는 휴게의 요소들과 일치한다.

휴게는 간소한 것, 그리고 느린 것과 관련이 있다. 휴게는 새것보다는 오래된 것, 화려한 것보다는 단순한 것, 자극적인 것보다는 은은한 분위기와 더 가깝다. 여러 면에서 휴게는 ‘느리고 단순한 삶’의 덴마크인 사촌이라고 할 수 있다. 크리스마스에 잠옷을 입고 영화 <반지의 제왕>을 보는 것, 좋아하는 차를 마시면서 창가에 앉아 창밖을 내다보는 것, 여름휴가 기간에 친구나 가족들과 함께 모닥불을 피우는 것 모두가 휴게다. (마이크 비팅의 『Hygge Life』에서)

## 배움과 성장의 참학력

### 칭찬하는 방법

칭찬은 사람을 성장시킨다. 말 한 마디의 칭찬의 표현은 언어적 칭찬과 비언어적 칭찬이 일치해야 한다. 또한 칭찬받을 만한 행동을 하면, 바로 그 자리에서 칭찬하는 것이 좋다. 칭찬은 타이밍이 중요하다.

마크 트웨인은 “좋은 칭찬 한 마디에, 두 달은 활력 있게 살 수 있다”라고 말했다. 칭찬을 들으면 누구나 기분이 좋아지고 활력이 생기기 때문일 것이다.

#### ‘칭찬 10계명’

1. 칭찬할 일이 생겼을 때 즉시 칭찬하라
2. 잘한 점을 구체적으로 칭찬하라.
3. 공개적으로 칭찬하라.
4. 결과보다는 과정을 칭찬하라.
5. 사랑하는 사람을 대하듯 칭찬하라.
6. 진실한 마음으로 칭찬하라.
7. 긍정적인 눈으로 칭찬하는 일을 더 많이 찾아라.
8. 일이 잘 풀리지 않을 때 더욱 격려하라.
9. 일이 잘못됐을 경우, 관심을 다른 방향으로 유도하라.
10. 가끔씩 자기 자신을 칭찬하라.



### ‘하나마나한 칭찬 5가지 유형’

1. 입버릇처럼 칭찬한다.  
-칭찬을 받는 사람은 형식적인 칭찬이라고 생각한다. 별다른 감흥이나 대응할 가치를 느끼지 못한다. 예) “늘 저렇지 뭐.”
2. 칭찬과 비난을 섞어서 한다.  
-비난을 하기 위해 칭찬을 이용했다는 느낌을 갖게 한다. 솔직하지 않은 것 같아서 더 나쁘다. 예) “결국 이 이야기를 하려고 그랬군!”
3. 칭찬의 타이밍이 늦다.  
-오히려 평소에 상대방이 자신에 대한 관심이 부족했음을 깨닫는 계기가 된다. 예) “웬 뒷북?”
4. 부풀려 칭찬한다.  
-마치 비꼬는 것처럼 들린다. 또는 뭔가 공공이가 있다는 느낌이 들어 상대방을 경계하게 된다. 예) “그 정도로 칭찬받을 일은 아닌데 ... 다른 시킬 일이 있나?”
5. 칭찬을 지나치게 의식한 나머지 잘못된 일에 대해서도 그냥 넘어가거나, 심지어 칭찬한다.

『칭찬은 고래도 춤추게 한다』에서 육중한 범고래가 관객들 앞에서 온갖 재주를 부리도록 하기 위해 조련사들이 사용하는 가장 효과적인 방법이 바로 칭찬이라고 한다. 이 범고래는 원래 식인종으로 불릴 만큼 매우 거칠고 사납다고 한다.(권순현, 『강의하지 말고 참여시켜라』에서)