

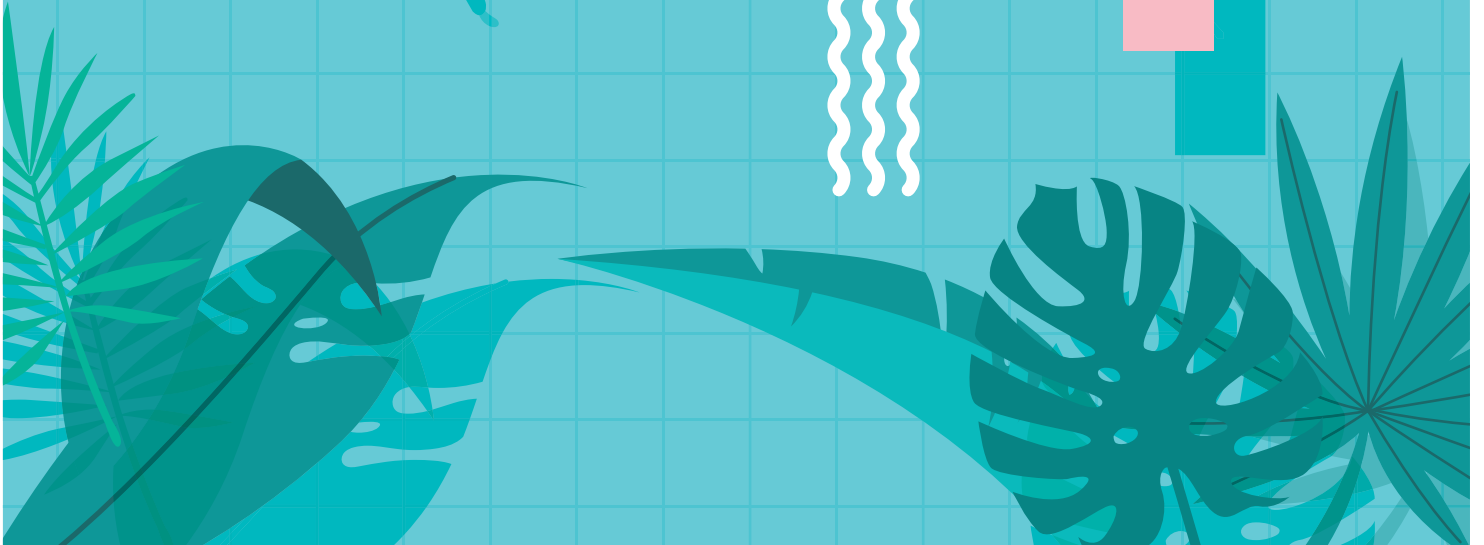
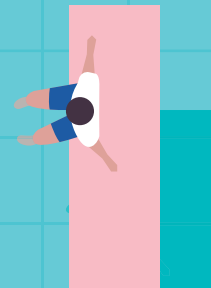


# 참사람 36.5°C

Vol. 43 | 2024년 8월 | Monthly | 발행처 교보교육재단



# SUMMER



# CONTENTS 목차

---

## 발행일

2024년 8월 2일 금요일  
Monthly

## 발행처

교보교육재단  
Tel. 02-925-8925

## 교보교육재단 공식 홈페이지

kbedu.or.kr

## 참사람 36.5°C 온라인

chamsaram.org



## Cover Story

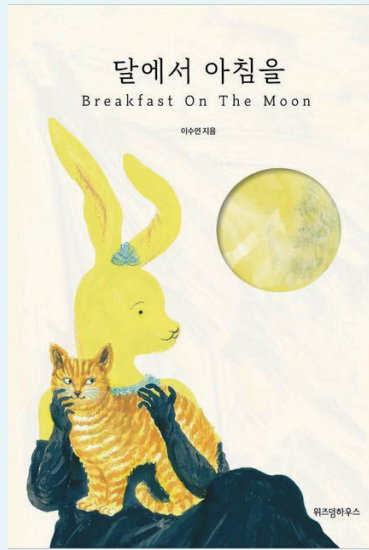
8월 '참사람을 말하다'에서는  
영화 '인사이드 아웃2'를 리뷰하며  
청소년 시기에 마주하는 다양한 감정들을  
어떻게 바라보아야 하는지 안내합니다.  
부정적 감정이 꼭 나쁘기만 한 걸까요?  
마냥 피하거나 저 깊숙한 곳에 묻어두어야만 할까요?  
성장의 계절 여름, 내면의 감정을 살피며  
자신을 알아가는 시간 되시길 바랍니다.



04

참사람을 말하다  
영화 <인사이드 아웃2>를 생각하며 :  
부정적 감정에 대처하는  
우리의 자세

소희정  
예술심리전문가/  
한국영상영화치료학회 학회장



10

책으로, 참사람으로  
'달에서 아침을' 책을 읽고:  
나는 방관자였다  
대전대산학교 공OO

'달에서 아침을'은 어떤 책?  
글 \_ 신운선 작가



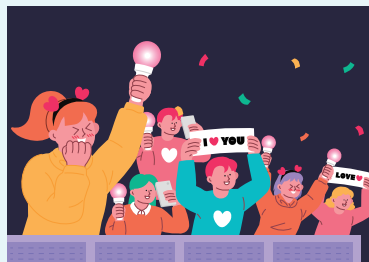
16

슬기로운 청소년 생활  
습하고 더운 여름, 치솟는 짜증지수  
슬기로운 무더위 극복방법  
소개



08

내가 만난 참사람 \_ 에세이  
308호 간달프  
글 \_ 제5회 '내가 만난 참사람'  
에세이 공모전 수상자 박병후



13

아이들에게  
지나치게 열광하는 우리 아이,  
이대로 괜찮을까요?

글 \_ 김은혜  
서울시립청소년미디어센터  
청소년미디어치료상담실 상담사



18

재단 소식  
교보교육재단, 해낸다컴퍼니와  
업무협약 체결

체.인.지 졸업식 현장 스케치  
2024년 광화문글판 여름편

## 영화 <인사이드 아웃2>를 생각하며 : 부정적 감정에 대처하는 우리의 자세



올해 여름, 공감의 힘으로 전 세계에서 흥행가도를 달리는 영화가 있습니다. 국내에서만 벌써 8백 만 관객을 돌파하고, 세계적으로 14억 달러를 돌파하며 역대 전 세계 애니메이션 수익 2위를 기록한 ‘인사이드 아웃2’입니다.

8월은 여름의 절정이자, 새로운 계절을 준비하는 전환점입니다. 이 시기는 다양한 감정이 교차하여, 우리에게 깊은 성찰과 성장을 안겨주지요. ‘인사이드 아웃2’의 라일리가 경험하는 감정들처럼, 여름은 우리 삶에서 중요한 감정적 변화를 상징합니다. 바로 지금, 인사이드 아웃2에 많은 사람들이 주목하는 이유일지도 모릅니다.

### 9년 만에 돌아온 속편

영화 ‘인사이드 아웃2’는 사춘기를 맞이한 라일리가 새로운 학교와 하키 캠프에 적응하면서 겪는 감정 변화를 중심으로 전개됩니다. 1편의 감정들에 ‘불안’, ‘당황’, ‘따분’, ‘부럽’의 새로운 감정들이 등장하여 라일리의 복잡한 감정 세계를 더욱 풍부하게 만들지요. 라일리는 친구들과의 갈등과 경쟁 속에서 자신의 정체성을 찾고, 자아를 형성해 나갑니다. 이 과정에서 감정들이



소희정 예술심리전문가/한국영상영화치료학회 학회장

서른 즈음까지 내게 부여한 것들은 ‘나’라고 여기며 살아오다 ‘나는 누구인가?’를 마주하기 시작할 때 심리상담의 길로 들어섰다. 이후, 그동안 옹골진 마음으로 꽉 채워진 삶을 살았던 나에게도 너그러워지는 여유가 생겼다. 모든 것이 홀로 존재하지 않고 상호 연관성을 이루는 세상 안에서 사람들과 함께하는 것을 사랑한다. 우리는 행복할 권리, 나아가 행복할 의무가 있다고 믿으며 다양한 사람들을 만나고 있다. 요즘은 우석대학교에서 ‘행복의 심리학’ 등의 교과목으로 학생들의 마음을 들여다보는 중이다.





서로 협력하며 라일리가 어려움을 극복하도록 돕습니다. 영화는 청소년기의 도전과 성장을 감동적으로 그려내며, 1편에서와 같이 감정의 중요성을 다시 한 번 일깨웁니다.

### ‘인사이드 아웃’ 시리즈의 대표 감정들

‘인사이드 아웃’ 시리즈는 어린 시절부터 사춘기를 맞이하며 느끼는 감정들을 통해, 인간의 정서적 성장과 변화를 심도 있게 보여주는 영화입니다. ‘인사이드 아웃 1’은 기쁨과 슬픔의 균형을, ‘인사이드 아웃2’는 사춘기의 불안을 중심으로 이야기합니다.

#### 인사이드 아웃 1편 / 대표 감정:

##### 기쁨(Joy), 슬픔(Sadness)

영화 ‘인사이드 아웃 1’에서는 기쁨(Joy)의 감정이 중심이 됩니다. 라일리가 태어나고 처음으로 ‘기쁨’이라는 감정이 나타나지요. 어릴 때 미끄럼틀을 타면서 즐거워하는 모습, 부모님과 함께 하키를 즐기며 행복해하는 장면은 초기 경험과 기억을 긍정적으로 형성하는 역할을 합니다. 하지만, 슬픔(Sadness)의 중요성도 부각됩니다. 등교 첫날 학교에서 반 친구들에게 자신의 이야기를 하다가 울음을 터뜨리는 장면이나 기억 구슬을 슬픔이 만지는 장면 등 영화는 슬픔이 없으면 진정한 기쁨을 느낄 수 없다는 것을 강조합니다. 기쁨과 슬픔, 이 두 감정이 함께 작용해야만 라일리가 균형 잡힌 정서적 삶을 유지할 수 있음을 보여줍니다.

#### 인사이드 아웃 2편 / 대표 감정:

##### 불안(Anxiety)

영화 ‘인사이드 아웃 2’에서는 사춘기의 복잡한 심리적 변화를 반영하며, 라일리의 내면에서 새로운 감정인 불안(Anxiety)이 주요 역할을 합니다. 라일리가 새로운 학교에서 친구를 사귀지 못하고 혼자 점심을 먹는 장면, 하키 경기를 앞두고 긴장하여 “I am not good enough”라고 말하는 장면은 그녀가 낯선 환경에 대한 두려움과 불확실성을 강하게 느끼도록 하고, 경기에서 실수할까봐 두렵게 만듭니다. 이처럼 불안은 라일리가 새로운 환경에 적응하고, 타인들과 관계를 맺고, 도전에 직면하면서 잘 드러냅니다. 영화는 라일리가 자신을 보호하고, 변화에 적응하며, 새로운 자아를 형성하는 데 불안이 중요한 역할을 한다는 것을 보여줍니다.

### 심리학적 관점으로 바라보는 불안(不安, Anxiety)

불안은 ‘안전하지 않다’는 의미를 가집니다. 위험이나 위협에 대한 반응으로, 인간이 느끼는 복합적인 정서죠. 현대 사회에서 불안은 급격한 변화와 발전 속에서 정체성의 혼란, 과도한 걱정과 두려움, 긴장감 그리고 신체적 증상으로 나타납니다. 결핍과 생존의 문제가 있을 때 불안하고, 형제자매, 친구, 동료와의 경쟁이 자신을 불안하게 만듭니다.

심리학자 배리 스웨치(Barry Schwartz)의 “선택의 역설(Paradox of Choice)” 이론으로 살펴보면, 그는 선택 과부하로 인해 오히려 불안과 스트레스가 증가한다고 주장했습니다. 우리가 더 나은 선택을 하려는 과정에서 선택의 압박과 후회에 대한 두려움이 생긴다는 것이죠. 이러한 불안은, 우리가 살아가는 환경과 상호작용하며, 인간 존재의 본질과 밀접하게 연결되어 있습니다.

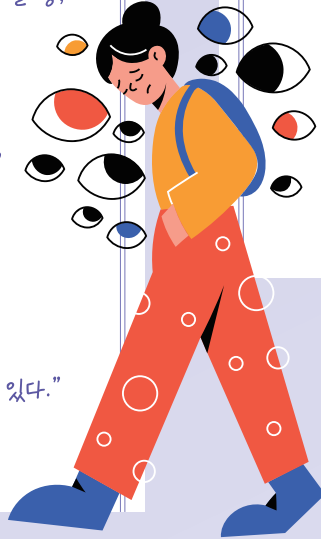
불안은 자연스러운 감정이며 완전히 없애는 것이 불가능하기 때문에 불안을 제대로 인지하고 이해하는 것이 중요합니다. 꼭 부정적 요소만 가진 것은 아닙니다. 불안은 우리가 중요한 결정을 내려야할 때 신중하게 선택하게 하고 경각심을 줍니다. 또한, 위험을 피할 수 있도록 돕고 우리의 한계를 넘어서는 도전을 가능하게 하죠.

## 심리학자가 말하는 불안

“불안은 나쁜 것이 아니다. 그것은 우리가 아직 극복해야 할 무언가가 있다는 신호일 뿐이다.” 심리학자 칼 융, 그는 불안을 개인의 내면 성장을 위한 중요한 신호라고 하였다.

“불안은 자신의 약점과 한계를 인식하게 하며, 이를 통해 진정한 강점을 발견할 수 있다.” 심리학자 칼 로저스, 그는 자기 인식을 통해 성장이 가능하다고 봤다.

“불안은 내면의 갈등을 드러내는 신호이다. 그것을 이해하고 해결함으로써 평화를 찾을 수 있다.” 정신분석학자 프로이트, 그는 불안을 무의식적인 갈등의 표현으로 정의하였다.



## 초자아(Superego): 도덕적인 심판관

도덕적 기준과 사회적 규범을 내면화하여 자아를 비판하거나 인정한다. 라일리가 “I am not good enough”라고 느낄 때, 이는 초자아의 비판적 목소리가 자아를 압박하는 것을 의미한다. 예를 들어, 라일리가 하키 연습 중에 팀원들과 심하게 다툰 후, 자신의 과격한 행동을 반성하며 관계의 중요성을 깨닫고 사과하는 장면이 이를 잘 드러낸다.

## 청소년기의 경험과 내면의 신념 형성

청소년기는 인간 발달의 중요한 시기로, 이 시기에 형성된 경험과 내면의 신념은 개인의 자아 정체성에 큰 영향을 미칩니다. 가족과의 상호작용, 또래와의 관계, 개인적 경험 등은 청소년들 미래의 행동과 결정에 많은 부분 관여합니다. 에릭 에릭슨(Erik Erikson)의 발달 단계에서 청소년기는 정체성 대 역할 혼미(Identity vs. Role Confusion) 단계에 해당합니다.

정신분석의 창시자 프로이트(Sigmund Freud)는 인간의 마음, 즉 성격이 세 가지 요소로 이루어져 있다고 주장했습니다. 그는 불안을 자아(Ego)가 원초아(Id)와 초자아(Superego) 사이에서 균형을 맞추려는 과정에서 발생하는 긴장으로 봤습니다. 현대 사회에서 초자아는 사회적 규범과 도덕적 요구를 강화하며, 이는 개인이 원초아의 본능적 욕구를 충족시키지 못할 때 불안으로 나타납니다. 이러한 긴장은 현대인의 삶에서 불안을 지속적으로 유발하는 주요 요인이 되지요.

## 원초아(Id): 충동적인 어린아이

라일리의 즉각적인 욕구와 본능적 반응을 반영한다. 새로운 환경에서 친구를 사귀지 못할까 봐 두려워하고, 참여했던 하키 캠프에서 뛰어난 선수들을 보며 부러워하는 장면은 원초아의 본능적 욕구와 불안을 나타낸다.

## 자아(Ego): 현실적인 중재자

라일리가 하키 팀에서의 갈등을 해결하고 중요한 경기에서 팀을 위해 협력하는 과정은 자아가 현실적이고 합리적으로 작동하는 것을 보여준다. 이처럼, 친구들과 원만한 관계를 맺고, 하키 팀에서 자신의 역할을 찾으며 현실적으로 문제를 해결하는 모습은 자아를 나타낸다.

## 새로운 환경에서의 도전 :

라일리는 전학을 가면서 처음으로 친구들을 사귀는 과정에서 어려움을 겪는다. 이 장면은 새로운 환경에서 자신의 역할을 찾으려는 과정을 보여준다. 라일리는 자신의 정체성을 탐색하고, 새로운 역할을 시도하며, 이 과정에서 혼미를 겪게 된다.

## 갈등의 발생과 정체성 확립 :

라일리가 하키 팀에 들어가기 위해 노력하는 과정에서 팀원들과 갈등을 경험한다. 그녀는 자신의 자리를 만들려고 노력하지만, 다른 팀원들과의 경쟁을 하며 어려움을 겪는데 승리를 위해 협력함으로써 자신의 가치를 인정받고, 팀원들과의 갈등을 해결해 나간다.

에릭 에릭슨의 정체성 대 역할 혼미 단계는 청소년기 동안 자신의 정체성을 확립하는 중요한 시기입니다. 라일리가 새로운 학교와 하키 팀에서 겪는 갈등과 해결해나가는 과정은 이 발달 단계를 잘 반영하고 있지



요. 라일리가 이러한 경험을 통해 자신의 정체성을 발견하고, 건강한 신념 체계를 형성하기 때문입니다.

### 청소년 자녀를 둔 부모님께

‘인사이드 아웃’의 주인공 라일리가 경험하는 감정의 변화는 청소년기의 다채로운 감정 세계를 단편적으로 보여주는 영화입니다. 이 시기에 있는 자녀 또한 라일리처럼 다양한 감정을 겪으며 성장해갑니다. 자녀들은 기쁨과 슬픔, 불안, 당황, 따분함, 부러움 등의 감정들이 교차하며 혼란스러워할 수 있습니다. 그리고 이러한 자녀를 바라보는 부모님을 또한 감정의 변화와 혼란을 함께 겪을 수 있지요. 라일리의 부모님이 라일리의 감정을 이해하고 지지해준 것처럼, 자녀의 감정을 공감하며 대화를 통해 신뢰를 쌓아 주세요. 무엇보다도 자녀가 스스로를 소중히 여기고, 자신의 가치를 발견할 수 있도록 따뜻한 격려와 사랑을 아낌없이 전해주시길 바랍니다.

### 청소년 여러분에게

‘인사이드 아웃’의 라일리처럼, 여러분도 다양한 감정을 겪으며 성장하는 과정에 있어요. 때로는 불안하고 혼란스러울 수 있지만, 그런 감정들도 모두 중요한 경험이에요. 긍정적인 경험뿐만 아니라 부정적인 경험 역시 자아 형성에는 꼭 필요하며, 부정적인 경험을 하지 않으려 하거나 없애려 할 필요는 없습니다. 자신의 감정을 이해하고 받아들이면서, 어려움이 있어도 자신을 믿고 앞으로 나아가세요. 여러분의 잠재력은 끝이 없고, 스스로를 소중히 여기며 자신의 가치를 발견하는 여정을 이어가세요. 세상은 여러분의 열정과 꿈을 기다리고 있어요.



### 영화 속 대사로 살펴보는 심리

“불안아, 멈춰.

라일리가 어떤 사람인지 네가 결정할 수 없어.”

- 감정을 통제하려고 해도, 완벽하게 통제할 수 없다는 의미다.
- 라일리가 불안이라는 감정에 휘둘리지 않고, 자신의 정체성을 스스로 찾아가는 모습을 나타낸다.
- 청소년들이 불안과 같은 부정적인 감정에 사로잡히지 않고, 자기 자신을 믿으라는 것이다.

“어른이 된다는 게 이런 건가 봐. 기쁨이 줄어들는 거”


- 청소년기에서 성인기로 넘어가는 전환기를 의미한다.
- 이 시기에는 다양한 변화와 책임감이 부여되기 때문에 감정적 반응도 복잡해진다.
- 순수한 즐거움을 추구하던 어린시절을 지나, 이제는 학업, 직업, 인간관계, 경제적, 건강 등 다양한 현실적인 문제들이 불안을 유발할 수 있음을 나타낸다.

“I am not good enough”

- 자신에 대한 부정적인 평가를 담고 있다.
- 자신이 어떤 기준에 미치지 못하거나, 가치가 없다고 느끼는 감정을 나타낸다. 이는 낮은 자아 존중감과 자신감 부족을 반영한다.
- 라일리는 중요한 경기를 앞두고 자신의 실력을 의심하며 “I am not good enough”이라고 생각한다. 이는 그녀가 새로운 환경에서 겪는 불안과 자기 의심을 상징한다.

“I am a good person”

- 자신에 대한 긍정적인 평가를 담고 있다.
- 자신의 가치와 도덕적 성품에 대해 자신감을 가지고 있는 상태를 나타낸다. 자아존중감이 높으며 긍정적인 자기 자신이 가치 있는 존재라고 여긴다.
- 라일리가 하키 팀에서 팀원들과 갈등을 해결하고, 중요한 경기에서 팀을 위해 결정적인 역할을 한 후, 그녀는 “I am a good person”이라고 스스로에게 말한다. 이 순간은 그녀가 자신의 능력과 가치를 인정하고, 자신에 대한 긍정적인 신념을 형성하는 중요한 장면이다.

‘내가 만난 참사람’  
에세이 공모전 수상작 

## 308호 간달프

글 \_ 제5회 ‘내가 만난 참사람’  
에세이 공모전 수상자 **박병후**



대학생 시절, 학과 사무실 옆 308호에 자주 갔다. 똑똑, 노크를 하고 들어가면 백발의 교수님이 그곳에 있었다. 교수님은 항상 창문 너머로 들어오는 햇살을 맞으며 무언가를 읽고 있었다. 그의 안부 인사는 매번 똑같았다.

“홍차 마실래?”

홍차를 우려내는 교수님의 뒷모습은 꼭 영화 <반지의 제왕>에 나오는 간달프를 연상케 했다. 어리숙한 주인공에게 따뜻한 말을 건네는 간달프. 주인공의 좋은 친구이자 스승이었던 백발의 간달프. 영화에서 위기의 장면마다 그가 등장하면 안심 이 되었는데, 현실에서는 교수님이 나만의 간달프였다. 308호에 처음 방문한 건 대학교 2학년 때였다. 학업에 대한

고민을 많이 하던 시기였다. 당시 듣던 전공 수업은 따라가기도 벅찰 만큼 어려웠다. 그런데 오른쪽을 쳐다보면 고개를 끄덕이며 교수님과 토론하는 동기가 있었고, 왼쪽을 쳐다보면 전공 서적을 통째로 암기하는 친구가 있었다. 학기가 거듭될수록 학점과 자존감은 바닥을 쳤다. 누군가에게 고민을 털어놓을까 생각도 했지만, 친구에게 말하자니 내 부족함이 드러날까 두려웠고, 부모님께 말하자니 그들의 기대감이 부담스러웠다.

결국 찾아간 곳이 308호, 지도교수님의 연구실이었다. 사실 교수님과는 신입생 환영회 때 잠깐 본 게 전부였다. 1년 만에 찾아가도 괜찮을까 싶었지만, 당시의 나는 누구라도 붙잡아 하소연하고 싶을 만큼 절박했다.

연구실 앞에 섰다. 크게 심호흡을 하고 노크를 했다. “들어오세요.” 문을 열고 들어가니 산뜻한 향과 온기가 느껴졌다. 꽃샘추위가 가득한 3월이었음에도 몸이 녹는 기분이었다.

“병후구나!”

그의 첫마디에 두 가지 의미로 놀랐다. 내 이름을 알고 있었다는 것과 불쑥 찾아온 학생을 반겨준다는 것. 잘 찾아왔다는 생각이 들었다. 그런데 어째서인지 입이 떨어지지 않았다. 답답하고 무거운 마음을 털어놓고 싶은 건 분명한데 고민이 튀어나오지 않았다. 교수님은 홍차 한 잔을 내어준 뒤 아무런 말도 하지 않았다. 그저 온화한 표정을 한 채 맞은편에 앉아있었다. 그렇게 30분이 흘렀다.

“제 재능이 너무 부족한 것 같아요.”

그 말을 시작으로 감정을 쏟아냈다. 뛰어난 동기들과 비교하며 느낀 열등감, 아무리 공부해도 바닥을 치는 성적에 대한 자괴감, 계속 이 길을 걸어갈지 고민할까 하는 막막함. 마지막에는 거의 울먹이듯 하소연을 했다. 지금 와서 생각해보면 너무 부끄러운 기억인데, 당시 교수님은 덤덤하게 내 말을 경청해주셨다. 나의 푸념이 끝나자 그가 자신의 이야기를 들려주었다.

“내가 학부생이었을 때 가장 많이 재수강한 과목이 해석학(수학의 한 분야)이었다.”

처음 수강할 땐 C+, 그다음에 재수강할 때는 D+을 받았다고 했다. 그렇게 세 번을 재수강했더니 점점 성적보단 그 분야 자체가 재밌게 느껴졌다고. 그래서 대학원까지 갔는데 신기한 현상이 벌어졌다고 한다. 자신보다 뛰어나다 생각했던 친구들이 하나둘 떠나간 것이다. 결국 마지막에 남은 사람이 자신뿐이라 해석학 교수까지 하게 되었다고 했다.

위로가 되었다. 우직하게 한 분야를 파고드는 것도 아무나 못하는 일이겠지만, 그럼에도 위로가 되었다. 내가 이상한 게 아니구나, 내가 쏟은 시간들이 헛된 게 아니었구나, 안도감이 들었다. 그리고 처음으로 학문에 대해 생각해보았다. 성적이나 재능처럼 겉으로 드러나는 요소들이 아닌, 한 분야의 학자가 된다는 건 어떤 의미일까 곰씹어보게 되었다. 종점을 생각해

자 지금 얼마나 빨리 나아가고 있는지가 중요치 않게 여겨졌다. 대학에 입학하고서 처음으로 마음이 불안하지 않았다.

그 뒤로 거의 매주 교수님을 찾아갔다. 갈 때마다 그는 홍차를 내주었고, 나는 가끔 티백과 과자 세트를 선물로 사갔다. 우리의 가장 큰 공통점은 수학이었지만, 의외로 수학 이야기는 자주 하지 않았다. 나는 주로 그 시기에 겪었던 감정과 고민들에 대해 털어놓았고, 교수님은 가만히 듣고 있다가 본인도 그런 경험이 있다며 맞장구 쳐주시곤 했다. 어느 순간 그가 친구처럼 느껴졌다. 마흔에 가까운 나이차가 있었음에도 대수롭지 않게 여겨졌다.

그러다 우연히 교수님 연구실에서 나오는 친구를 보았다. 알고 보니 그 역시도 학업과 성적에 관한 고민을 겪고 있었다. 나만 불안한 게 아니었다. 내 오른쪽에서 고개를 끄덕이던 친구도, 왼쪽에서 책을 암기하던 친구도, 모두 불안한 사람들이었다. 그리고 그들 역시 교수님에게 고민 상담을 하고 있었다.

어느 순간 우리는 지도교수님을 간달프라 부르기 시작했다. 백발의 생김새나 온화한 분위기가 그와 꼭 닮았기 때문이었다. 영화에서는 간달프가 지팡이를 들고 주문을 외우면 거기서 빛이 뿜어져 나온다. 현실도 마찬가지였다. 비록 지팡이 대신 홍차, 주문 대신 상담이었지만, 그는 우리에게 나아갈 곳을 밝혀주는 등대 같은 존재였다.

언젠가 한 번, 교수님을 졸라 야외수업을 했던 날이 떠오른다. 별이 좋은 가을날이었다. 우리는 학교 건물 꼭대기에 올라가 일광욕을 즐겼다. 사실 거기서도 교수님이 수업을 진행하실 줄 알았는데, 의외로 일상적인 대화를 주고받았다.

“너네는 세상을 관조하는 법도 배워야 해.”

쉽 없이 달려온 우리에게 처음으로 쉬어가라 말해준 사람이었다. 그래도 된다고, 뒤쳐지는 게 아니라고 말해주었다. 그 말을 듣고 주변을 둘러보았다. 가을의 우리 학교는 더할 나위 없이 예뻐 보였다. 곳곳의 나무들은 다홍색으로 물들어 있었고, 사람들 얼굴에는 생기가 가득했다. 앞만 보고 달릴 때는 미처 알지 못했던 세상이 그곳에 있었다. 요즘도 타인과 나를 비교하려는 마음이 스물스물 차오를 때면 그날의 기억을 떠올린다. 한없이 아름다웠던 가을의 조각과, 308호 간달프가 건네는 진한 홍차 향을 추억한다.



## ‘달에서 아침을’ 책을 읽고 나는 방관자였다

글 \_ 대전대산학교 공OO

이 편지를 방관자이기에, 방관자였기에 괴로워하는 사람들에게 바친다. 나의 경험을 듣고 조금이나마 용기 내어 피해자의 편이 될 수 있는 사람이 되기를.

나도 늘 방관해 왔다. 친언니의 아픔을. 우리 언니는 왕따였다. 소심한 성격 탓에 언니는 주변인들과 잘 어울리지 못했고 그 때문인지 따돌림의 표적이 되었다. 나는 언니를 괴롭히던 가해자들과 알던 사이였음에도 “너희가 괴롭히는 사람이 우리 언니야”라고 말할 용기가 없었다. 나도 무서웠다. 따돌림의 표적을 우리 언니라고 인정하는 순간, 나까지 왕따로 보일 것만 같았다. 그래서 언니가 아파하는 것을 알면서도 늘 외면했고 피하기 바빴다. 책 표지에 ‘모르는 척하는데 익숙한 세상의 꿈들에게’라는 문구가 있다. 나도 꿈이었다. 아니, 과연 그냥 꿈이기에만 했을까?

언니가 고등학교에 입학한 뒤 친구를 사귀는 것 같았다. 그게 아니라는 것을 알면서도 내가 편하기 위해 그렇게 믿었다. ‘친구’라는 이름으로 언니는 끝없이 이용당했다. 그때쯤 언니는 내게 부끄럽고 짜증이 나는 존재였다. 나는 언니를 보며 ‘왜 맨날 저렇게 당하지?’, ‘왜 주변에 도움을 요청하지 않지?’ 생각했다.

어느 날, 언니와 다투다 “언니가 왜 친구가 없는지 알겠다. 그러니까 왕따를 당하지.”라고 말한 적이 있다. 그 말을 들은 언니의 얼굴을 잊을 수 없다. 언니에게 나는 더 이상 ‘가족’도 ‘방관자’도 아닌, ‘가해자’가 된 것이었다. 나는 그 말을 뱉고서 물론 후회했다. 언니의 상처받은 얼굴이 계속 떠올랐고, 언니에게 준 상처를 치유해 주고 싶었다. 그러나 나는 사과할 용기조차 없는 한심하고 비겁한 가해자였다.

언니가 응급실로 실려갔던 날, 나는 찾아갈 용기조차 내지 못했다. 언니를 그렇게 버랑 끝까지 밀어버린 게 나인 것만 같았다. 언니는 자신만의 방식으로 ‘지쳤음’을 주변에 끝없이 표현하고 있었다. 갑자기 짜증이 많아진 것, 학교 갈 시간만 되면 이불을 머리끝까지 덮어버리던 것 등. 그 모든 것들을 알아봤음에

도 나 하나 살겠다고 모르는 척 피해 왔던 순간들이 떠오르며 어느 병원으로 오라고 말하는 아빠마저 너무 미웠다.

책 속에 이런 구절이 있다. ‘그동안 담담한 표정이었다고 해서 토끼가 아프지 않은 것은 아니었다.’ 언니가 직접적으로 외치지 않았다고 해서, 도와달라 말하지 않았다고 해서 절대 아프지 않은 것은 아니었다는 걸 나는 왜 몰랐을까? 나는 ‘정말 힘들면 이야기하겠지.’라고만 생각했다. 아직 버틸만한 것일 거라고.

언니에게 진심으로 사과를 전하는 데에는 오랜 시간이 걸렸고 큰 용기가 필요했다. 비록 편지였지만 사과를 전했고, 그렇게 언니는 나라는 가해자를 용서해 주었다. 어쩌면 언니에게는 자신이 괴롭힘을 당하는 장면에서 누군가 달려와 “괴롭히지 마!”라고 말해 줄 슈퍼맨이 필요했던 것이 아니었을지도 모른다. 그저 자신을 따스하게 감싸주며 ‘너의 편이 있어.’라고 전해주는 온기가 필요했던 것은 아닐까?

언니와 나는 여전히 자주 다툰다. 그러나 변한 것이 있다. 나는 더 이상 언니를 부끄러워하지 않고 진심으로 사랑한다. 그리고 언니는 자신을 사랑하는 법을 배우는 중이다.

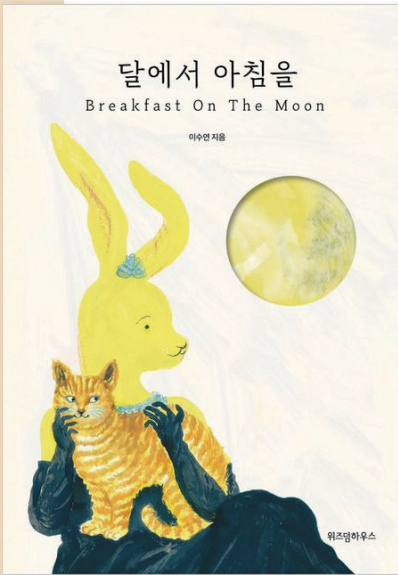




덕분에 나의 꿈은 청소년 심리상담사이다. 언니처럼 어디에도 자신의 편을 찾지 못해 괴로워하는 아이들, 그리고 나처럼 용기가 부족한 방관자, 혹은 가해자에게 도움을 주고 싶다.

이 책을 읽고, 자신이 현재 방관자라면 혹은 그 때문에 아파한 경험이 있다면 늦지 않았으니 용기를 내어 누군가의 편이 되어주라고 말하고 싶었다. 피해자들이 숨어야 하는 세상이 바뀌었으면 좋겠고, 많이 개선되고 있음에도 벗어날 수 없는 학교폭력이라는 굴레에서 버티고 있을 청소년들을 응원하고 싶다.

언니와 나는 오랜 시간이 걸렸지만, 무사히 토끼가 사랑하는 달로 놀러 갈 것이다. 더 많은 사람들이 토끼의 달로 놀러 오기를 기다리겠다. 나는 더 이상 방관자가 아니다.



‘달에서 아침을’은 어떤 책?

## 친구의 고통을 모른 척 하지 않을 용기

이 작품은 학교폭력을 방관자의 시선으로 응시하며 친구 사이에서 일어나는 복잡하고 미묘한 갈등을 글과 그림으로 섬세하게 표현했다. 친구가 상처 입어도 신경 쓰지 않는 이들과 친구를 괴롭히는 이들의 마음을 뜨끔하게 하며 피해자 토끼가 위안 삼는 노래와 영화, 달에서의 아침을 꿈꾸는 모습에 공감하게 한다.

많은 학생은 자신이 속한 집단이 하는 행동에 동조하기 쉽다. 피해자의 행실이 원인이어서 괴롭힘을 당한다고 여기기도 한다. 피해자를 도와주고 싶어도 자신이 피해를 당할까 봐 모른 척하며 죄책감과 불안을 느끼기도 할 것이다.

친구와의 우정을 지키기 위해 우리는 양심을 어디까지 내보일 수 있을까? 나를 보호하기 위해 선택한 비겁함은 어디까지 유효할까? 관계 맺기에 서툴러 주고 받게 되는 상처는 치유할 수 있을까? 토끼의 무서움과 외로움을 직면한 꿈은 달라질 수 있을까? “너는 네가 비둘기들하고 다른 것 같아?”라는 토끼의 물음에 좀 더 용기 있는 꿈의 대답을 기대하게 하는 그림책이다.



### 신운선 작가

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



# 아이돌에게 지나치게 열광하는 우리 아이, 이대로 괜찮을까요?

Q. 아이돌에게 너무 깊게 빠져 있는 딸이 걱정돼요. 아이가 남성 아이돌 그룹 세00의 N년차 팬이에요. 그 나이 또래만큼 당연한 일이라고 생각하지만, 제가 봤을 때는 좀 과한 면이 있어요. 우선 용돈의 대부분을 굿즈나 앨범 구입에 써요. '포토카드'를 모으다며 똑같은 앨범을 여러 장 사는 경우도 있고요. 방은 사진과 포스터로 도배되어있고, 시청하는 영상들도 대부분 좋아하는 가수가 나오는 예능, 음악방송... 똑같은 걸 몇 번이나 반복시청하는데다, 최근에는 인터넷 커뮤니티를 돌아다니며 해당 가수의 음원순위가 올라갈 수 있도록 제발 노래 좀 들어달라고 호소하는 글을 쓰고 다니는 것까지 알았습니다. 모든 일상과 이야기가 세00 중심으로 돌아가요. 심지어 그룹 중 가장 좋아하는 멤버에게 누군가 악플을 달면, 그 악플러와 댓글로 싸운다고 하루종일 시간과 에너지를 소비하며 공부도 뒷전입니다. 너무 집착이 과한 것 같아 조금씩 걱정이 되기 시작합니다. 우리 아이, 이대로 괜찮은 걸까요? 개입을 해야하진 않을까요?



자신의 일상생활을 잘 꾸려가면서 아이돌을 좋아한다면, 어머니도 걱정이 없으실텐데... 삶의 전반적인 요소들이 대부분 아이돌 중심으로 돌아가는 자녀를 바라보는 그 마음이 정말 걱정스럽고 답답하실 것 같습니다. 무엇보다 가수를 향한 아이의 마음이 매우 크다는 것을 아시기 때문에 무조건 말릴 수도 없는 난감한 상황이신 것 같고요. 아이가 자신의 일상과 '아이돌 덕질'의 건강한 조화를 어떻게 이룰 수 있을지 함께 고민해보면 좋겠습니다. 우선 자녀를 돕기 위해서는 청소년기의 특성과 팬덤문화를 이해하는 것이 필요할 것 같아요.

## 청소년기 특성과 팬덤문화 이해하기

우선 청소년기 특성부터 알아보겠습니다. 이 시기는 부모로부터 서서히 독립하여 다양한 관계 속에서 자아 정체감을 확립하고 발달시킵니다. 다양한 관계 중에서도 또래관계를 매우 중요하게 여기며 또래의 영향을 많이 받습니다. 청소년들은 또래들과 공통의 관심사를 공유하고, 자신을 표현하면서 소속감과 친밀감, 유대감을 경험하게 됩니다. 또 다른 특징으로는 아동기와는 다르게 학업성취, 진로결정 등과 같은 과업으로 인해 스트레스를 경험하고, 급격한 신체 성장과 성숙, 호르몬 변화로 다양한 감정적 변화를 경험하는 불안정한 시기입니다.

그렇다면 팬덤이란 무엇일까요? 팬덤은 팬(fan)과 도메인(domain)의 합성어로, 팬들이 특정한 관심사를 공유하고 그것에 대한 열정과 애정을 나타내는 공동체를 말합니다. 청소년의 팬덤문화는 현대사회에서 매우 두드러지고 중요한 현상으로, 청소년들의 사회적, 심리적, 문화적 측면에서 중요한 역할을 합니다.

심리·사회적 측면에서 팬덤은 커뮤니티를 형성합니다. 소셜 미디어와 온라인 커뮤니티를 통해 같은 아이돌을 좋아하는 청소년들이 서로 연결되고, 정보를 교환하며, 공통의 관심사를 공유할 수 있는 공간을 제공합니다. 이를 통해 청소년기 중요한 욕구인 소속감과 친밀감, 유대감이 충족될 뿐 아니라 자신을 표현하고, 받아들여지는 경험을 하기도 합니다. 또한 팬덤 활동은 청소년들이 자신의 정체성을 형성하고 표현하는 중요한 수단이 됩니다. 자신이 좋아하는 대상과 관련된 가치나 신념을 통해 자신을 정의하고, 타인에게 자신을 나타냅니다. 아이돌의 앨범, 굿즈 등은 자신의 소속과 정체성 표현의 도구가 되기도 합니다.

문화적인 측면을 살펴보면, 미디어를 통해 특정 연예인의 팬클



럽이 집단적인 행동을 통해 기부나 사회운동에 참여하는 사례를 어렵지 않게 볼 수 있습니다. 팬덤은 때로는 사회적 메시지를 전달하거나 변화를 이끄는 힘이 되기도 합니다. 청소년들은 이때 사회참여의 즐거움, 성취감과 유능감 등을 경험하기도 합니다.

이러한 팬덤문화는 청소년들에게 사회적 관계를 맺는 기술을 발달시키고, 자기표현의 기회를 제공하며, 스트레스를 해소하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 또한 커뮤니티 활동을 통해 협동심과 리더십 등을 배우는 긍정적인 영향을 미치기도 합니다. 하지만 반대로 과도한 팬덤활동은 학업 성취에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며, 특정 연예인이나 그룹에 과도하게 몰두하는 것이 심리적 의존을 초래할 수 있습니다. 그리고 온라인 상에서의 갈등이나 사이버 불링 등 부정적인 경험을 할 수도 있습니다.

## 자녀의 건강한 일상생활 회복과 팬덤활동을 위한 부모의 역할

앞서 살펴본 것과 같이 팬덤활동은 청소년들의 소속감과 유대감, 친밀감, 자기표현의 욕구, 스트레스 해소, 사회참여를 통한 유능감과 성취감 등을 충족할 수 있는 긍정적인 측면이 있기 때문에 자신에게 미치는 부정적인 영향 등을 간과하는 경우가 있는 것 같습니다. 이러한 이유로 자녀가 건강하게 자신의 삶을 돌보며, 팬덤활동을 하도록 돕는 부모님의 역할이 더욱 중요합니다. 도움을 줄 수 있는 방법을 살펴보겠습니다.

step 1.

자녀에게 질문하기!

좋아하는 그룹과 멤버는 누구니?  
 그 그룹과 멤버의 어떤 면을 좋아하니?  
 팬덤활동하면서 좋은 점은 뭐니?  
 또는 얻게 되는 것은 뭐니?  
 팬덤활동을 하면서 혹시 걱정되거나  
 염려되는 부분은 뭐니?



**목적:** 팬덤활동의 의미와 충족되는 욕구가 무엇인지 파악하기  
**태도:** 판단하거나 비난하는 마음 없이 열린 마음으로 자녀의 이야기 듣기!

질문을 통해 자녀의 팬덤활동의 의미와 충족되는 자녀의 욕구에 대해서 이해하셨다면, 엄마의 생각과 마음을 전달해주세요.

step 2.

마음 전달하기!

팬덤활동을 통해 얻게 되는 것에 대한 인정의 마음 전달하기

ex) 우리 딸한테 학교 친구 말고도 좋아하는 것을 공유하는 또래친구들이 많이 생긴 건 좋은 것 같아!  
 멤버들이랑 팬들이 같이 독거노인을 위한 연탄 봉사를 한 건 참 좋은 일인 것 같아!

지나친 팬덤활동으로 인한 걱정과 염려의 마음 전달하기

ex) 굿즈를 사는데 용돈을 모두 사용하는 것 같아서 염려스러워!  
 세OO 나온 영상을 보면서 즐거워하고 스트레스 해소하는 것도 좋지~ 그런데 똑같은 영상을 너무 여러번 볼 때면, 우리 딸의 시간이 그냥 흘러가버리는 것 같아서 걱정되고 속상해!



**목적:** 엄마의 생각과 마음 전달하기, 자녀가 간과하고 있는 부분 안내하기  
**태도:** 비난하거나 지적하지 않기

질문을 통해 자녀의 마음을 알게 되고 엄마의 마음도 전달했다면, 이제는 본격적으로 건강한 팬덤활동을 하기 위한 방법들을 함께 정하는 것이 필요합니다!

step 3.

건강한 일상생활과 팬덤활동을 위한 방법 정하기

팬덤활동의 긍정적인 측면은 유지하되, 부정적인 측면을 줄이거나 제거하는 방법 정하기

ex) 굿즈는 용돈의 50%만 사용해서 구입하기  
 시험기간에는 공부를 마친 후에 영상 시청하기  
 악플러들과 직접 싸우지 않고 댓글 신고하거나 페이지 관리자에게 삭제 요청하기 등

팬덤활동 외에 자녀의 삶에 중요한 것들을 실행하기

ex) 학교와 학원에서 집중해서 공부하기  
 적성과 흥미에 맞는 진로 탐색하고 결정하기(진로검사나 진로직업체험센터의 자원 활용하기)  
 운동하기, 일주일에 2번 가족들과 저녁식사 함께하기 등

팬덤활동을 통해 충족되는 욕구들이 다른 영역에서 어떻게 충족될 수 있는지 탐색하기

ex) 청소년센터의 문화 기획단에 들어가서 친구들 사귀고, 프로젝트 기획해보기  
 인터넷 강의를 통해 역사점수 올리기, 반 친구들이랑 여름 옷 쇼핑하기 등



- 자녀가 정한 방법과 규칙을 지키지 못하더라도 비난하지 않고, 격려하며 함께 정한 방법 상기 시키기
- 정한 방법과 규칙을 지키기 위해 노력하는 자녀를 발견한다면, 기특한 마음을 전달하기

쉽지 않겠지만 안내 드린 방법들을 하나씩 실천하신다면, 자녀의 일상생활이 건강하게 회복될 것입니다. 응원하겠습니다!

notice

걱정스럽고 불안한 마음에 용돈을 주지 않는다거나 외출 금지 등으로 팬덤활동을 강압적으로 제한하는 것은 자녀와의 관계를 악화시킬 뿐 문제해결에 도움이 되지 않으니, 절대 하지 마십시오!



김은혜

서울시립청소년미디어센터 청소년미디어치료상담실 상담사

청소년이 자신 안에 감춰진 무한한 가능성을 발견하길 기대하고, 부모는 자녀를 진심으로 이해하길 바라는 청소년 상담사입니다.

습하고 더운 여름,  
치솟는 짜증지수

# 즐거로운 무더위 극복방법 소개

8월, 본격적인 폭염과 한 밤의 열대야가  
우리를 찾아왔습니다.  
여러분들은 더위에 어떻게 대비하고 계신가요?  
이번 호 '즐거로운 청소년 생활'에서는  
활기차게 여름을 보내기 위한  
실용적인 팁들을 모아 소개합니다.  
건강한 여름 음식부터 실내용 활동,  
그리고 여름에 꼭 필요한 패션 아이템까지,  
여러분의 여름을 쾌적하게 만들어 줄  
즐거로운 비법들을 실천해보세요.



## 어디를 가지? 무더위의 천연 피난처, 숲!

숲이 하나의 거대한 '자연 에어컨'이라는 사실, 여러분은 알고 계셨나요? 숲은 나무와 식물이 밀집해 있어 자연스럽게 그늘을 만들고 뜨거운 태양광을 차단하는데요, 이로 인해 주변 온도를 낮게 유지할 수 있습니다. 또한 나무들은 증산 작용을 통해 수분을 방출하며 주변 공기를 시원하게 만든다고 해요. 연구에 따르면 숲 속의 온도는 도시 지역보다 평균적으로 2~8도 낮다고 하니, 이정도면 숲이 천연 에어컨이 나 닮았다고 해도 과언이 아니겠죠?

교보교육재단  
8월 숲 연계 프로그램  
자세히 알아보기



## 어떻게 먹지? 열대야에 대응하는 식사법!

어떤 음식, 어떻게 먹는지에 따라 우리 몸의 온도가 더 높아질 수도, 낮아질 수도 있다는 사실 혹시 알고 계셨나요? 특히 늦은 밤 잠 못 이루는 열대야에 대응하기 위해서는 적절한 '식사량'을 지키는 것이 필수입니다. 음식물을 너무 많이 섭취하거나, 혹은 소화하기 어려운 음식을 먹었을 때는 소화 과정에서의 식사 유발 열생성(Diet-induced thermogenesis, DIT) 현상으로 인해 더 많은 에너지를 소모하면서 체온이 올라갈 수 있다고 해요. 특히 '단백질' 중심의 음식은 다른 영양소에 비해 소화 과정에서 더 많은 열을 발생시킨다고 하니, 만약 한 여름 밤 편안하게 잠 들고 싶다면 저녁식사는 가벼운 샐러드 내지는 과일, 채소 중심의 식사를 하는 것이 좋습니다.



추천메뉴 : 차가운 메밀 국수, 연어 포케, 콜드 파스타, 과일을 곁들인 플레인 요거트, 현미 채소비빔밥, 베트남식 쌀국수 샐러드(분보남보) 등



## 어떻게 입지? 색상은 밝게, 핏은 루즈하게!

부득이하게 실외 활동을 해야 한다면, 적절한 옷차림이야 말로 폭염에 대응할 수 있는 가장 적절한 방법입니다. 여기에는 몇 가지 원칙이 있는데요. 첫 째는 소재! 린넨(삼베), 모달, 텐셀(Tencel), 기능성 폴리에스터와 같은 소재들은 빠르게 땀을 증발시키고 통기성이 좋아 쾌적함을 유지하게 도와줘요. 두 번째는 컬러. 옷의 색상이 밝으면 밝을수록 태양열을 반사하여 체내 온도를 유지할 수 있게 해줍니다. 화이트, 베이지, 파스텔 톤의 컬러를 추천해요. 마지막으로 핏은 루즈하게! 몸에 너무 달라붙는 핏보다는 어느 정도 여유있는 핏이 공기순환을 돕거든요. 오버 사이즈 셔츠, 와이드 팬츠, 루즈한 원피스 몸에 너무 밀착되지 않는 스타일을 추천해요.

## 어떤 걸 하지? 해가 지면 재미가 시작된다!

뜨거운 한낮을 피해 시원한 밤공기를 만끽할 수 있는 야간 행사들에 참여해보는 것도 역시 슬기롭게 무더위에 대응하는 방법입니다. 특히 8월에는 국가유산청이 주최하는 전국 '문화재야행'이 여름을 맞이하여 더욱 활발하게 운영될 예정이라고 해요. 문화재야행은 밤이 되면 새로운 아름다움을 뽐어내는 지역의 문화유산과 주변의 문화시설을 연계하여 다양한 역사문화체험의 기회를 제공하는 문화유산 매개 지역 관광 활성화 프로그램입니다. 8월에는 전북 군산, 부산시 등 전국 15개 지역에서 진행될 예정이라고 하니, 여름 밤 선선한 공기와 함께 내 고장의 문화재를 만나보면 어떨까요?

8월 전국의 문화재야행  
운영정보 알아보기





## 교보교육재단, 해넌다컴퍼니와 업무협약 체결



재단은 7월 18일 해넌다컴퍼니와 자녀인성교육 프로그램 및 교육 콘텐츠 개발을 위한 업무협약을 체결했습니다. 이번 협약을 통해 자녀인성함양을 위한 솔루션 개발 협력, 인성교육 프로그램 및 콘텐츠 개발 등 다양한 분야에서 협력할 예정입니다.

해넌다컴퍼니는 교보생명 사내벤처의 최초 분사·창업기업으로 자녀인성함양 및 자기주도력 향상, 정서적 유대관계 구축 등을 돕는 교육 서비스 플랫폼 ‘오후1시’를 개발, 운영하고 있습니다. 앞으로 교보교육재단과 해넌다컴퍼니는 어린이와 청소년을 참사람으로 키우기 위해 ‘자녀인성교육 프로그램 개발’이라는 공동의 목표를 가지고, 초·중등 학생 및 학부모를 위한 의미 있는 인성교육 프로그램 개발을 위해 함께 노력하겠습니다.

## 체.인.지 졸업식 현장 스케치

지난 7월 20일 토요일, 서울대학교 사범대학에서 ‘2024 창의리더십 체인지 여름 아카데미’의 마지막 프로그램이 진행되었습니다. 체인지의 마지막 교육 주제는 ‘창의적, 비판적 문제 해결하기’였습니다. 그동안 체인지 친구들은 각 조별로 정한 사회문제의 해결을 위해 우리가 할 수 있는 일을 탐색해보았는데요. 교권 침해, 어휘력 부족, 은둔형 외톨이, 경쟁 사회 등의 여러 사회문제를 선정했고, 관

련된 메시지를 효과적으로 전달하기 위해 ‘세상을 바꾸는 우산’을 제작하며 창의리더십을 적용해보는 시간을 가졌습니다. 우산 제작 후에는 조별로 서울대학교 캠퍼스 곳곳에서 우산과 함께 사진을 촬영하며, 최종 발표 준비를 마쳤습니다.

조별 발표회가 진행된 후에는 체인지 아카데미의 수료식이 진행되었습니다. 교보교육재단 최화정 이사장님과 서울대학교 이선영 교수님께서 체인지 학생들을 위해 따뜻한 격려의 말씀을 해주셨습니다. 이후 체인지 학생들 한명 한명에게 수료증을 전달하며 이 날 행사가 마무리되었습니다. 5월부터 7월까지 열심히 프로그램에 참여해준 체인지 친구들, 수료를 진심으로 축하드립니다!



# 2024년 광화문글판 여름편

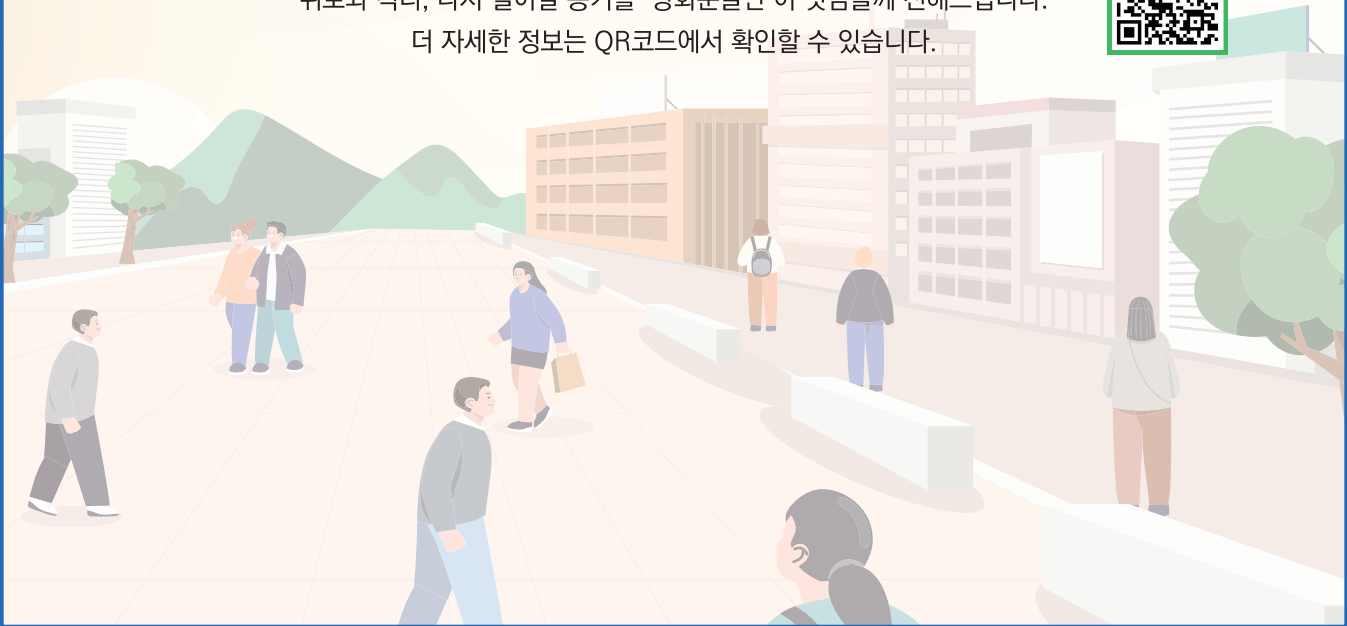
## 미소 짓는 너의 얼굴은 여름날 장미꽃처럼 가장 따분한 곳까지 향기롭게 해

캐서린 맨스필드 | 정반대



### 인생 한 문장, 광화문 글판

광화문글판은 교보생명 사옥에 부착되어 있는 시민을 위한 글판입니다.  
위로와 격려, 다시 일어날 용기를 '광화문글판'이 벗님들께 전해드립니다.  
더 자세한 정보는 QR코드에서 확인할 수 있습니다.



# 참사람 36.5°C

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