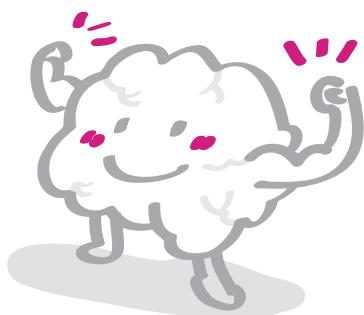


9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋



중앙치매센터 | 신서란 · 김소윤 · 김기웅

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

지금 대한민국은 치매와 전쟁 중이고, 그 싸움은 갈수록 치열해질 것 같습니다. 그러나 아쉽게도 우리는 아직 치매를 완치시킬 수 있는 치료제가 없습니다. 그래서 치매는 다른 어떤 질병들보다 ‘예방’이 중요합니다. ‘인지 훈련’은 치매에 대한 우리 뇌의 대응 능력을 키워 치매가 발생할 가능성을 낮추고, 발병 시기를 늦추며, 증상도 경감시킬 수 있는 효과적인 예방법이자 치료법입니다.

‘인지 훈련’은 신체 운동과 마찬가지로 매일 꾸준히 해야 치매에 대한 예방이나 치료 효과를 거둘 수 있습니다. 최근 인터넷이나 게임, 단행본이나 학습지 형태의 다양한 ‘인지 훈련’ 서비스들이 개발되고 있지만, 매일 매일 꾸준히 실천하기에는 아직 훈련 내용도 단조롭고 가격도 부담스러운 경우가 많은 것이 사실입니다. 저희가 중앙치매센터와 함께 신문을 이용한 인지훈련법인 ‘두근두근(頭筋頭筋) 뇌운동’을 개발하게 된 이유가 바로 여기에 있습니다. 신문은 우리 국민에게 친숙하고 신뢰받는 대표적 매체이며, ‘인지 훈련’에 이용할 수 있는 다양한 읽을거리와 볼거리가 가득합니다. ‘두근두근(頭筋頭筋) 뇌운동’은 신문을 받아보시는 분이라면 누구나 추가 비용 없이 재미있고 꾸준하게 스스로 자신의 뇌를 단련시킬 수 있는 ‘인지 훈련’법입니다. 날마다 새로운 신문 기사와 사진을 보면서 노화나 치매로 인해 손상되기 쉬운 기억력을 비롯한 다양한 인지 기능을 지속적으로 단련시킬 수 있습니다.



2014년부터 조선일보와 함께 보급하기 시작한 ‘두근두근(頭筋頭筋) 뇌운동’이 어느덧 4년째에 접어들고 있습니다. 그간 ‘두근두근(頭筋頭筋) 뇌운동’에 대한 어르신들의 관심과 사랑도 기대 이상이었습니다. 처음에는 어렵다는 분들도 많았지만, 요즘은 문제가 쉽게 느껴진다는 분들도 적지 않습니다. 꾸준한 뇌운동이 우리 어르신들의 ‘뇌력(腦力)’을 잘 지키고 키워드리고 있다는 반가운 현상이라 생각됩니다. ‘두근두근(頭筋頭筋) 뇌운동’은 초판에 12가지 뇌운동법이 소개되었고, 2판에서 6가지 뇌운동법이 추가되었으며, 이번 통합판은 다시 6가지 새로운 뇌운동법이 추가되어 총 24가지의 다양한 뇌운동법으로 구성되었습니다. 보다 효과적이고 재미있게 여러분의 뇌근육을 키우실 수 있으리라 기대합니다.

하루 30분 ‘두근두근(頭筋頭筋) 뇌운동’, 여러분의 내일이 달라질 수 있습니다. 오늘 바로 시작해 보시면 어떨까요?

감사합니다.

이 책의 활용법

훈련 구성

신문을 이용해 날마다 재미있게 인지 기능을 향상시켜 나갈 수 있는 네 가지 유형의 훈련법으로 구성되었습니다.

하루 열기 누구나 신문을 볼 때 빠뜨리지 않고 확인하게 되는 날짜와 일기를 이용하도록 구성된 인지 훈련법입니다.

세상 읽기 그날그날 관심 가는 기사를 선택하여 이용하도록 구성된 인지 훈련법입니다.

쉬어 가기 삶의 재미를 더해 주는 오늘의 운세, 방송 편성표, 문화기사 등을 이용하도록 구성된 인지 훈련법입니다.

추억 담기 오래된 신문 기사나 사진을 통해 우리 사회와 자신의 삶을 기억하고 돌아보도록 구성된 인지 훈련법입니다.

훈련 특성

훈련을 실시하기 앞서 알아두면 좋을 각 훈련법의 특성을 해당 챕터의 머릿부분에 제시하였습니다.

효과영역 해당 훈련을 통해 주로 향상시킬 수 있는 인지 영역을 표시합니다.

준비물 해당 훈련을 하기 전에 미리 준비해두어야 하는 재료를 표시합니다.

난이도 해당 훈련이 평균적으로 얼마나 어려운지를 표시합니다. 개인의 인지 능력이나 숙련 정도에 따라 제시된 난이도보다 어렵거나 쉽게 느껴질 수 있습니다.

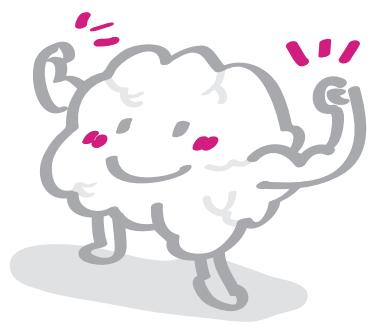
소요시간 해당 훈련을 실시하는 데 소요되는 평균 시간을 표시합니다. 개인의 인지 능력이나 숙련 정도에 따라 제시된 시간보다 더 오래 걸리거나 적게 걸릴 수 있습니다.

훈련 계획

신문이 발행되는 월요일부터 토요일까지 매일 3~40분가량 두근두근 뇌운동을 실시할 수 있는 훈련 계획표입니다. 각 훈련법의 주요 훈련 영역을 고려하여 구성하였으므로, 이를 따라 꾸준히 훈련한다면 다양한 인지 영역을 고르게 강화시킬 수 있습니다. 해당 요일에 ● 표시된 4가지 훈련법으로 시작하여, 점차 익숙해져서 훈련시간이 단축되면 ○ 표시된 훈련법을 추가하여 실시해 보세요. 하루 훈련량을 늘리고 싶거나, 집중적으로 훈련하고 싶은 인지 영역이 있다면 자신만의 훈련 계획을 세워도 좋습니다.

영역	훈련법	효과영역	월	화	수	목	금	토
하루 열기	01 날짜 계산기	지남력, 계산력, 작업기억, 시공간능력, 전환능력	●				○	
	02 날씨 따라 삼천리	주의집중력, 순서결정, 시공간능력, 작업기억			●			○
	03 돌려라 룰렛계산기	지남력, 계산력, 시공간능력, 전환능력		●		●		
세상 읽기	01 제목 외우기	기억력, 집행기능		○				●
	02 얼굴 삼행시	언어능력, 기억력, 집행기능, 시공간능력			●			
	03 바꿔 쓰기	주의집중력, 소근육운동기능, 작업기억, 정신운동속도	●					
	04 퍼즐 스크랩	시공간능력, 소근육운동기능, 집행기능, 주의집중력				●		
	05 사다리를 타자	주의집중력, 전환능력, 시공간능력, 소근육운동기능, 정신운동속도				●		
	06 신문은 스케치북	시공간능력, 주의집중력, 기억력, 소근육운동기능		●				
	07 문장 파배기	주의집중력, 전환능력, 작업기억, 소근육운동기능, 정신운동속도		○				
	08 로꾸거 암송클럽	작업기억, 주의집중력, 정신운동속도, 계산력				●		
	09 칙칙똑똑 꼬리잇기	언어능력, 집행기능, 주의집중력, 정신운동속도	○				●	
	10 킁짝쿵짝 장단치기	주의집중력, 작업기억, 시각-운동협응능력, 소근육운동기능	●				●	
	11 알록달록 단어팔레트	언어능력, 기억력, 집행기능, 소근육운동기능			●			
	12 따르릉 글자교환소	주의집중력, 작업기억, 억제력		●				
	13 손가락 낭독회	주의집중력, 억제력, 소근육운동기능		●				
쉬어 가기	01 바꿔 부르기	정서자극, 억제력, 기억력, 주의집중력				●		
	02 강세 바꿔 읽기	억제력, 주의집중력, 작업기억, 정신운동속도				○		
	03 풀어 읽기	주의집중력, 억제력, 정신운동속도, 작업기억, 계산력					●	
	04 초성 이어가기	작업기억, 주의집중력, 정신운동속도		●				
	05 오늘, 뭘 볼까	집행기능, 계산력, 주의집중력, 기억력				●		
	06 열려라, 단어창고!	언어능력, 집행기능, 기억력, 작업기억, 계산력, 정신운동속도		●				
	07 양손으로 또박또박	소근육운동기능, 주의집중력, 억제력, 시공간능력, 정신운동속도				●		
추억 담기	01 그때를 기억하시나요	기억력, 정서자극	●					

▶ 해당 요일에 ● 표시된 4가지 훈련법으로 시작해서, 점차 익숙해짐에 따라 훈련 시간이 단축되면 ○ 표시된 훈련법을 추가하여 실시해 보세요



두근두근 뇌운동 목차

I. 하루 열기

01. 날짜 계산기	12
02. 날씨 따라 삼천리	20
03. 돌려라 룰렛계산기	26

II. 세상 읽기

01. 제목 외우기	44
02. 얼굴 삼행시	54
03. 바꿔 쓰기	62
04. 퍼즐 스크랩	70
05. 사다리를 타자	78
06. 신문은 스케치북	84
07. 문장 꽈배기	90
08. 로꾸거 암송클럽	98
09. 칙칙똑똑 꼬리잇기	106
10. 쿵짝쿵짝 장단치기	118
11. 알록달록 단어팔레트	130
12. 따르릉 글자교환소	142
13. 손가락 낭독회	150

III. 쉬어 가기

01. 바꿔 부르기	160
02. 강세 바꿔 읽기	168
03. 풀어 읽기	174
04. 초성 이어가기	182
05. 오늘, 뭘 볼까	188
06. 열려라, 단어창고!	196
07. 양손으로 또박또박	204

IV. 추억 담기

01. 그때를 기억하시나요	218
----------------	-----

모범 답안

225

하루열기

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋頭筋

I - 01
날짜
계산기

I - 01.

날짜 계산기

효과영역	준비물	난이도	소요시간
지남력 계산력 작업기억 시공간능력 전환능력	신문 필기구 표준 활동지	하	3~6분

목 적

오늘 날짜를 확인함으로써 지남력을 유지시키고, 오늘 날짜에 해당하는 숫자를 더하고 곱하는 훈련을 통해 계산력, 작업기억, 시공간능력, 전환능력을 향상시킬 수 있습니다.

정 의

신문을 이용해 오늘 날짜를 확인하는 습관을 기르고, 주어진 규칙에 따라 연도와 양·음력 일자에 해당하는 숫자의 합과 곱을 구하는 훈련입니다.

효 과

- 매일 날짜를 확인하고 기억하여 시간지남력을 유지할 수 있습니다.
- 간단한 덧셈 및 곱셈을 통해 작업기억과 계산력을 향상시킬 수 있습니다.
- 덧셈과 곱셈 과제를 번갈아 수행함으로써 과제 전환 능력을 향상시킬 수 있습니다.
- 계산 과제를 공간 배치를 통해 전달하여 시공간능력을 자극할 수 있습니다.

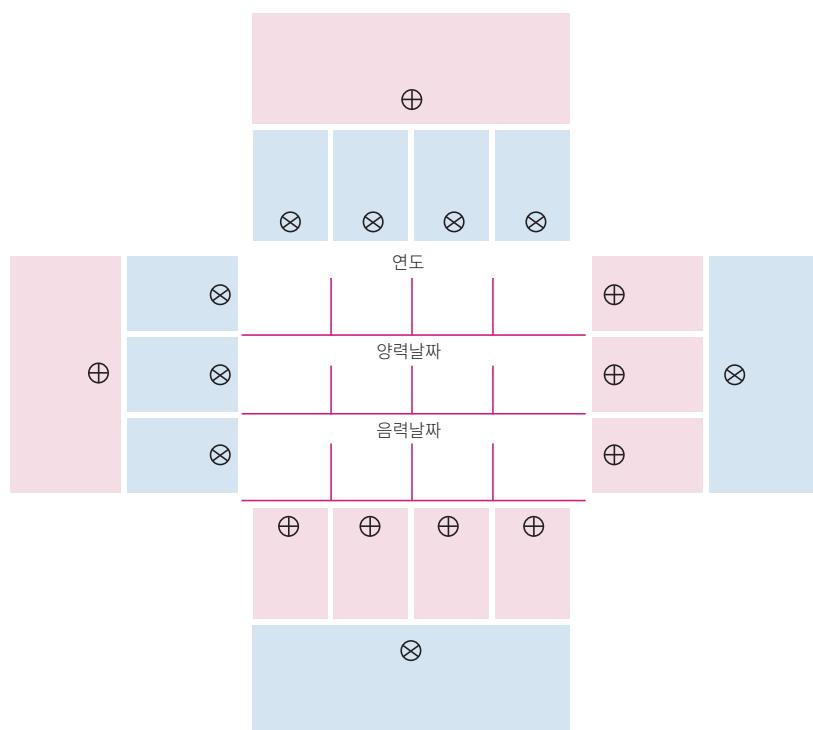
준비

오늘 날짜

- 당일 신문 1면 상단에 표시되어 있는 날짜를 이용합니다.
- 당해 연도와 당일 양력 및 음력 날짜를 모두 이용합니다.

표준 활동지

- 중앙부: 당해 연도와 당일 양력 및 음력 날짜를 기록하는 부분입니다.
- 좌변부: 중앙부에 기록된 숫자를 각 행별로 곱한 결과를 기록하는 1단계 계산부와 1단계 계산부에 기록된 세 개의 숫자를 모두 더한 값을 기록하는 2단계 계산부로 구성됩니다.
- 우변부: 중앙부에 기록된 숫자를 각 행별로 더한 결과를 기록하는 1단계 계산부와 1단계 계산부에 기록된 세 개의 숫자를 모두 곱한 값을 기록하는 2단계 계산부로 구성됩니다.
- 상단부: 중앙부에 기록된 숫자를 각 열별로 곱한 결과를 기록하는 1단계 계산부와 1단계 계산부에 기록된 세 개의 숫자를 모두 더한 값을 기록하는 2단계 계산부로 구성됩니다.
- 하단부: 중앙부에 기록된 숫자를 각 열별로 더한 결과를 기록하는 1단계 계산부와 1단계 계산부에 기록된 세 개의 숫자를 모두 곱한 값을 기록하는 2단계 계산부로 구성됩니다.



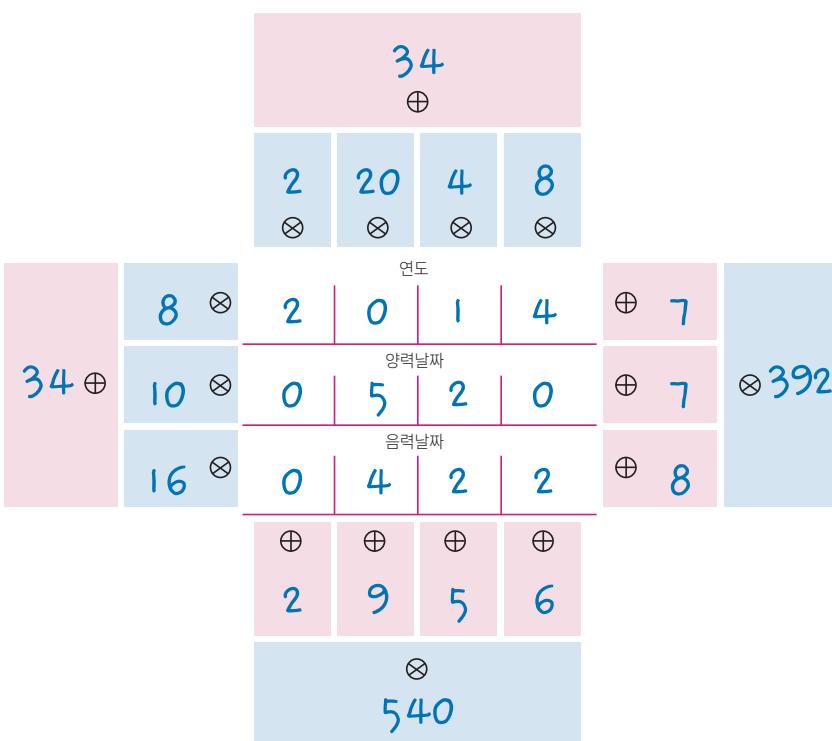
시 행

1. 당일 신문 1면 상단에 표시되어 있는 오늘 날짜를 확인합니다.
2. 확인한 오늘 날짜를 표준 활동지 중앙부에 기록합니다. 연도는 ‘연도’라고 표시된 칸에 기록해야 하고(예: 2014년의 경우 2014라고 적음), 양력 날짜는 양력 날짜 칸에 기록해야 하며(예: 1월 1일은 0101, 12월 13일은 1213이라고 적음), 음력 날짜는 음력 날짜 칸에 기록해야 합니다(기록 방법은 양력과 동일함).
3. 우선 난이도가 낮은 1단계 계산을 우변부부터 시작하여 하단부, 좌변부, 상단부 순으로(시계방향) 시행하고, 계산한 답을 해당 1단계 계산부 답란에 기록합니다. 이때 숫자 ‘0’은 곱셈이나 덧셈에 포함시키지 않고 무시해야 합니다.
4. 1단계 계산이 완료되면, 1단계 계산에서 얻어진 답을 이용한 2단계 계산을 좌변부부터 시작하여 상단부, 우변부, 하단부 순으로(시계 방향) 시행하고, 계산한 답을 해당 2단계 계산부 답란에 기록합니다.

○ 일보

날씨 ▶ A33면 음력 4월 22일 辛卯

2014년 5월 20일 화요일



『공동대표
정성 느껴져』

는 청와대 직속으로”

한민주연합 공동대표는
통령의 세월호 참사 대
비해 “대통령의 사과는
만 국민과 피해 가족에
바란다”고 말했다. 김
날 박 대통령이 눈물을
도 “그 정도면 많은 국
느끼지 않았을까 생각

하나”고 했다

난이도 조절

- 2단계 계산부의 숫자를 다시 더하거나 곱하는 방식으로 단계를 늘리거나, 1단계 계산부만 시행하여 단계를 줄이는 방법을 통해 난이도를 조절할 수 있습니다.
- 오늘 날짜 대신 생일이나 기념일 등 기억하고 싶은 날짜를 이용할 수 있습니다.
- 십자가 형태 대신 다이아몬드나 원형 표준 활동지를 이용해 계산 규칙을 변형할 수 있습니다.

실전문제

다음 신문의 날짜를 이용해 ‘날짜 계산기’ 훈련을 해 봅시다.

○일보

날씨 ▶ A29면 음력 4월 10일 己卯 2014년 5월 8일 목요일

“나부터 속죄하는 마음으로 安全시민운동 시작하겠다”

▶ 대한민국, 길을 묻다

릴레이 인터뷰 〈2〉손봉호

손봉호(사진) 고신대 석좌교수는 7일 세월호 참사와 관련해 “우리 국민 모두가 학생들의 희생에 대해 속죄를 하고 젖음을 치러야 한다”며 “당장 나부터 정치와 이념은 완전히 배제하고 생명과 안전에만 관심을 기울이는 시민운동을 시작하려고 한다”고 말했다.

손 교수는 이날 본지와 가진 인터뷰에서 “우리 국민이 세월호 희생자들에 대해 죄의식만 갖고 살아가는 것으로는 안 된다”면서 이같이 말했다.

손 교수는 “우리 국민 개개인이 지금부터는 다른 사람의 생명을 더 잘 보호하고 우리나라를 좀 더 안전하게 만드는 게 희생자들에 대한 속죄라고 생각해야



한다”면서 “자기 자신부터 운전을 할 때도, 산업 현장에서 일을 할 때도, 음식을 만들 때도 그런(속죄한다는) 마음으로 안전을 생각하면서 바꿔나가야 한다”고 말했다. 그는 “이런 문제에 대해 연구도 하고, 교육도 시키고, 고발도 하고, 감시도 하는 그런 시민운동이 이제는 필요하고 시작돼야 한다”고 말했다.

손 교수는 정부에 대해 “국민의 생명을 지키지 못한 정부는 책임을 방기한 것이고, 내각책임제 같았으면 정부 전체가 책임졌어야 할 사안”이라면서 “이번 정권만의 문제가 아니라 역대 정권이다 공동 책임져야 할 문제”라고 했다.

군사 3명이 숨지고 12명이 다쳤다.

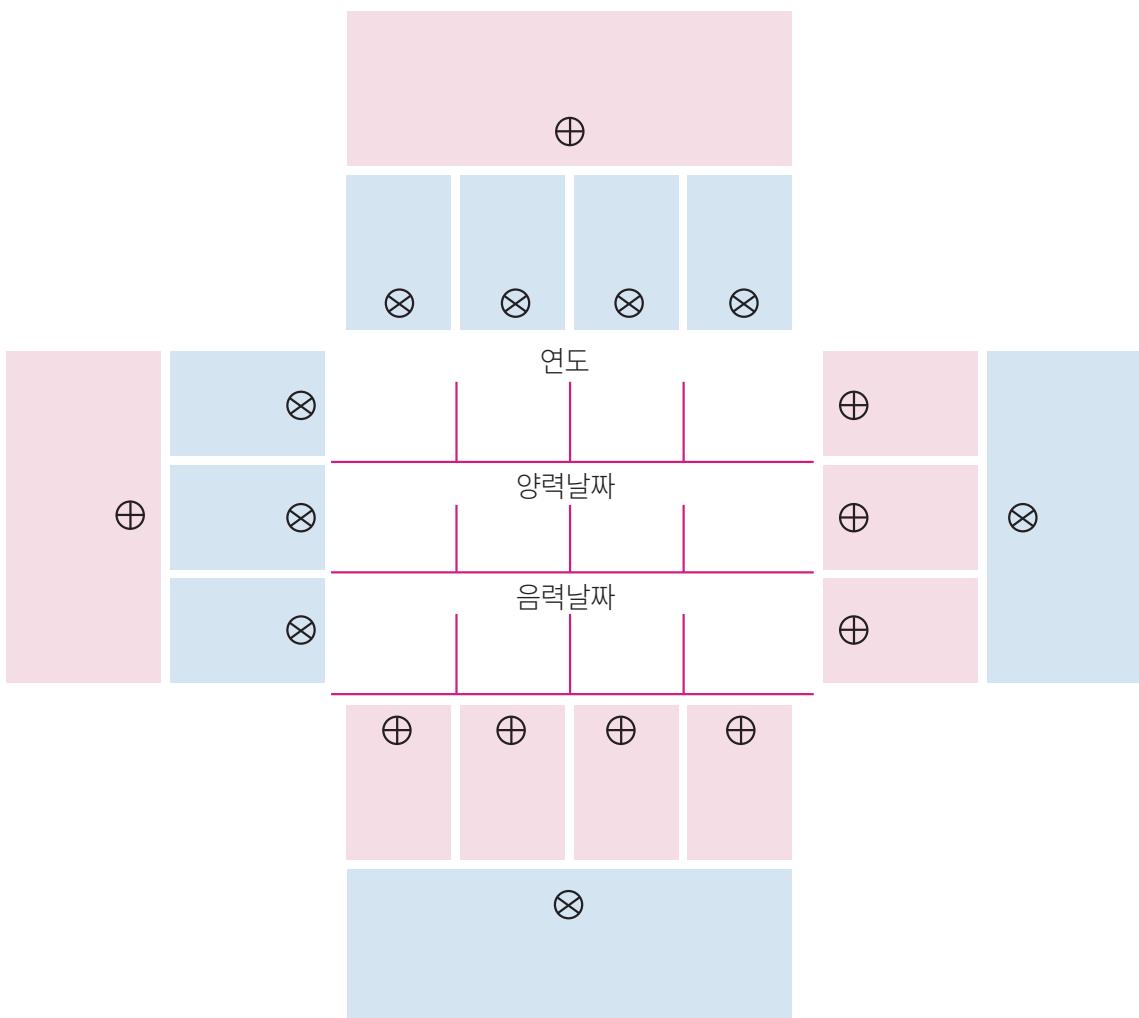
傷

101쪽

(모범답안 : 226페이지)

표준 활동지

I - 01. 날짜 계산기



▶ 복사해서 사용하세요.

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

I - 02
날씨 따라
삼천리

I - 02.

날씨 따라 삼천리

효과영역	준비물	난이도	소요시간
주의집중력 순서결정 시공간능력 작업기억	신문 필기구	중	6~8분

목 적

기상도의 다양한 정보 중에서 기온 정보에만 선택적으로 집중하여 올림차순 혹은 내림차순으로 줄을 이어가는 작업을 통해 주의집중력, 순서결정, 시공간능력, 작업기억을 향상 시킬 수 있습니다.

정 의

다양한 시각적 자극 중에서 목표 자극을 규칙에 따라 선택적으로 탐색하여 연결해 나가는 훈련입니다.

효 과

- 기상도에 있는 다양한 정보 중에서 최고기온 또는 최저기온이라는 목표 자극만 선택적으로 탐색하는 훈련을 통해 시공간 기능과 선택적 주의집중력을 향상시킬 수 있습니다.
- 최고기온 또는 최저기온을 순서대로 연결하는 작업을 통해 비교, 순서결정, 작업기억을 향상시킬 수 있습니다.

준비

기상도

- 당일 신문에서 지도 형태로 제시된 기상도를 이용합니다.
- 도시별로 최고기온과 최저기온이 표시되어 있어야 합니다.
- 최소 20개 이상 도시의 기상 정보가 있어야 합니다.

필기구

- 서로 다른 색상(빨강, 파랑 등)의 펜을 준비합니다.
- 눈에 잘 띄면서도 분명하게 표시할 수 있는 0.7~1.2mm 정도 굵기의 펜을 사용하는 것이 좋습니다.

시행

1. 오늘자 신문에서 기상도를 펼칩니다.
2. 최고기온이 가장 높은 도시를 찾아 동그라미로 표시합니다. 최고기온이 가장 높은 도시가 여럿일 경우에는 자신이 살고 있는 도시와 가장 가까운 도시에 동그라미로 표시합니다.
3. 동그라미로 표시한 최고기온이 가장 높은 도시에서 시작하여 기상도에 나와있는 도시들을 최고기온이 높은 순서대로 줄을 그어 차례로 연결합니다. 만약 최고기온이 동일한 도시가 여럿일 경우에는 연결할 거리가 가장 짧은 도시로 연결합니다.
4. 최고기온이 가장 낮은 도시까지 연결되면, 최고기온이 가장 낮은 도시에 동그라미로 표시합니다.
5. 최고기온이 가장 낮은 도시의 최저기온을 확인합니다.
6. 이 도시에서 시작하여 다시 기상도에 나와 있는 도시들을 최저기온이 낮은 순서대로 줄을 그어 차례로 연결합니다. 만약 최저기온이 동일한 도시가 여럿일 경우에는 연결할 거리가 가장 먼 도시로 연결합니다.
7. 최저기온이 가장 높은 도시까지 연결되면, 최저기온이 가장 높은 도시에 동그라미로 표시합니다.

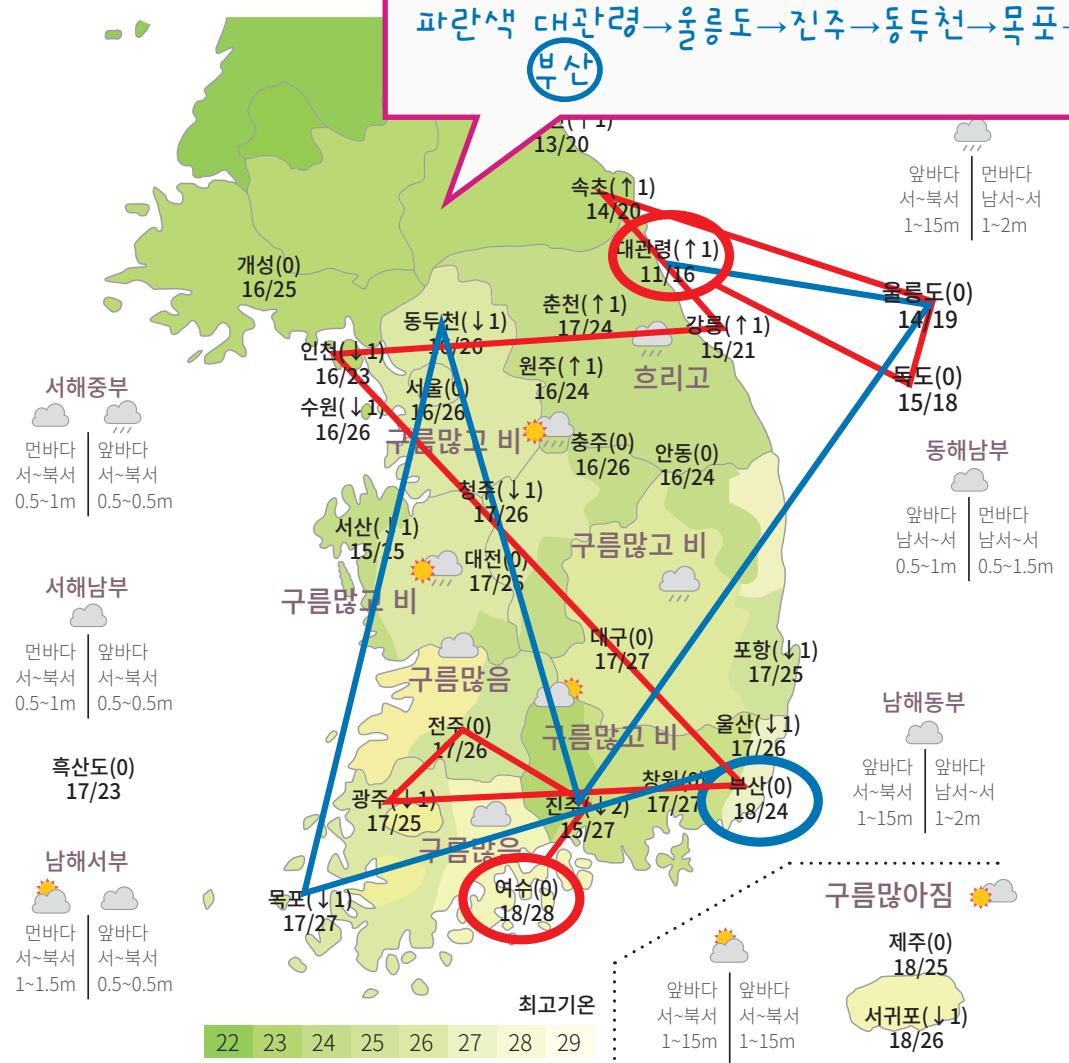
오늘기상정보

최저/최고기온(C)
괄호안은 어제 최고기온 대비 온도변화

각 도시를 이은 순서는 다음과 같습니다.

빨간색 여수 → 진주 → 전주 → 광주 → 부산 → 인천 → 강릉 → 속초 → 울릉도 → 독도 → **대관령**

파란색 대관령 → 울릉도 → 진주 → 동두천 → 목포 →



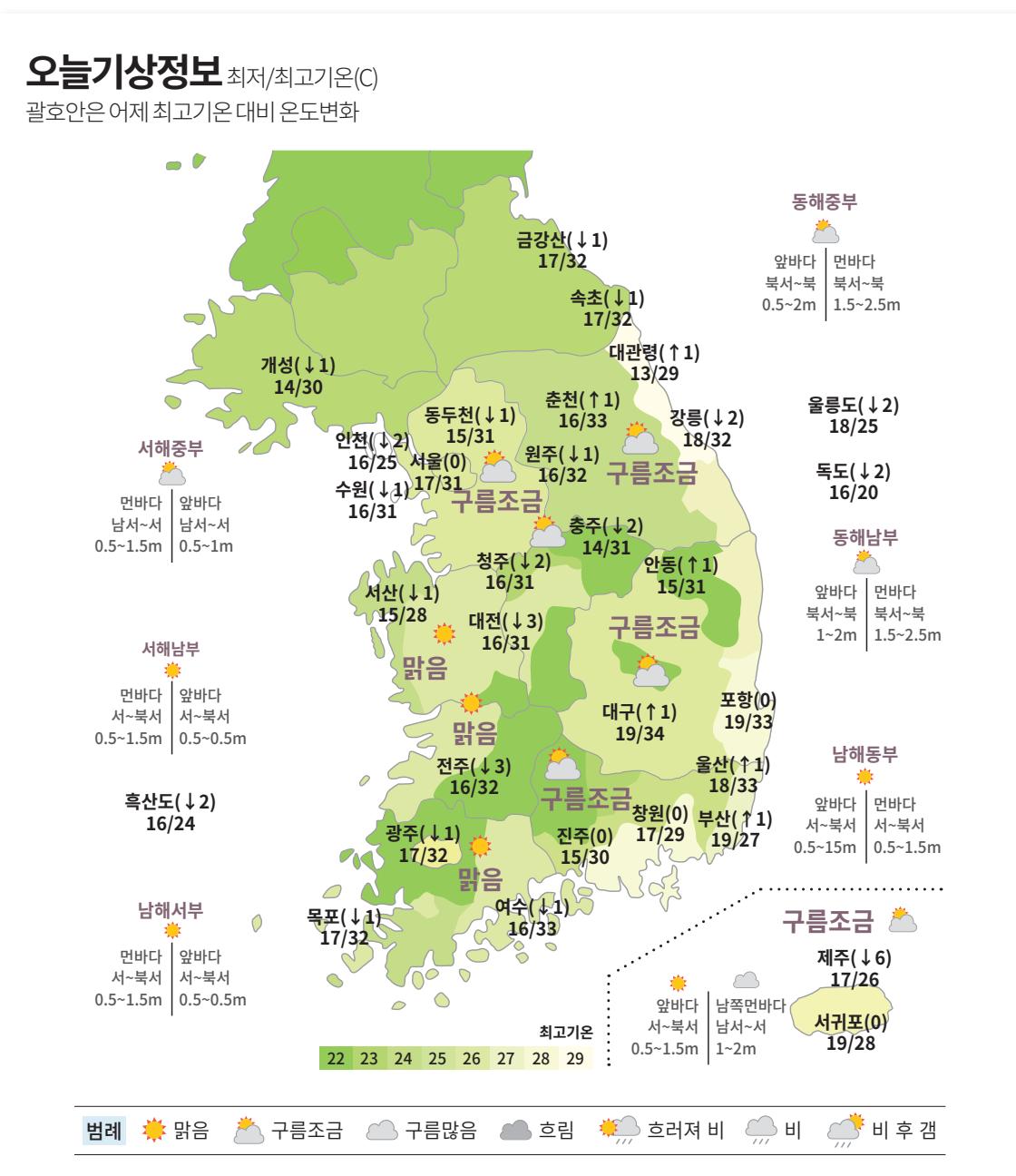
범례: ☀ 맑음 ☁ 구름조금 ☁ 구름많음 ☁ 흐림 ☀ 흐려져 비 ☁ 비 ☁ 비 후 캠

난이도 조절

- 자신이 살고 있는 도시부터 시작하여 연결할 도시의 수를 줄임으로써 난이도를 낮출 수 있습니다.
- 최고기온이 높은 도시와 최저기온이 낮은 도시를 번갈아 가며 연결하도록 하여 집행기능을 강화시킬 수 있습니다.

실전문제

다음 기상도를 이용해 ‘날씨 따라 삼천리’ 훈련을 해 봅시다.



(모범답안 : 227페이지)

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

I - 03
돌려라
룰렛계산기

I - 03.

돌려라 룰렛 계산기

효과영역	준비물	난이도	소요시간
지남력 계산력 시공간능력 전환능력	신문 필기구 표준 활동지	중	3~7분

목 적

날짜 정보에 해당하는 숫자들을 특정한 방법으로 나열하고, 크기를 비교하거나 더하고 빼는 과제를 통해 지남력, 계산력, 집행기능, 시공간능력, 전환능력을 강화시킵니다.

정 의

훈련일의 날짜 정보를 이용하여, 룰렛 모양의 계산표에 숫자를 기입하고 같은 열에 있는 숫자의 대소를 비교하거나 더하고 곱하는 계산을 해보는 훈련입니다.

효 과

- 신문을 통해 오늘의 날짜를 확인하는 습관을 기름으로써 시간 지남력을 유지할 수 있습니다.
- 일상생활에 필요한 간단한 숫자 과제를 통해 계산력 저하를 막을 수 있습니다.
- 룰렛 모양의 계산표에 숫자를 배치하고, 이를 이용해 대소 비교 및 연산 과제를 번갈아 수행함으로써 시공간능력과 과제 전환능력을 향상시킬 수 있습니다.

준비

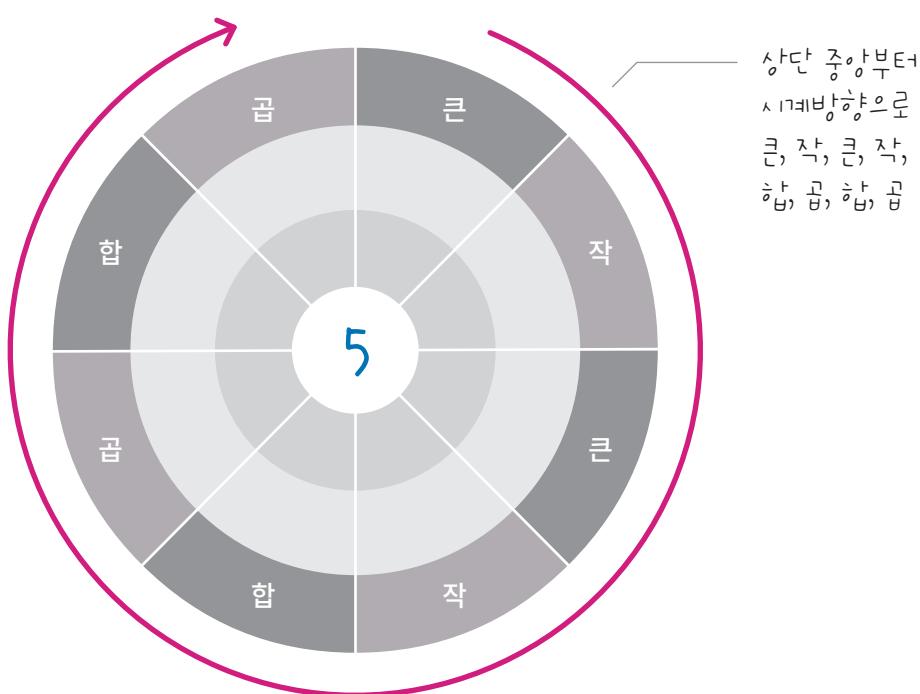
훈련에 이용할 날짜

당일 신문 1면 상단에 표시되어 있는 날짜 정보(연도, 월, 일)를 이용합니다.

표준 활동지

룰렛계산표

- 표준 활동지의 중심을 기준으로, 세 개(또는 난이도에 따라 그 이상)의同心원이 일정한 간격으로 그려진 계산표입니다. 중심원을 제외한 나머지 원들은 8개의 칸으로 등분되어 있으며, 각 칸의 크기는 2자리 이상의 숫자를 적을 수 있도록 넉넉해야 합니다.
- 가장 바깥원의 가장자리에는 이 숫자들을 이용해 어떤 과제를 수행해야 하는지 각각 표시되어 있습니다.



요일코드표

월요일부터 일요일까지 전체 요일의 이름과 7부터 1까지의 숫자가 하나씩 대응하도록 구성된 표로, 표준 활동지 하단에 제시되어 있습니다.

요일	월	화	수	목	금	토	일
코드	7	6	5	4	3	2	1

시행

- 오늘자 신문 1면을 펼쳐 상단에 표시되어 있는 **오늘의 날짜와 요일**을 확인하세요.

○ 일보

음력 8월 21일 丙午 2016년 9월 21일 수요일

北, 장거리 로켓용 엔진 분출 시험 워싱턴까지 날아갈 ICBM 만드나

북한은 20일 김정은 노동당 위원장이 지켜보는 가운데 '신형 위성 운반 로켓용 엔진 분출' 시험에 성공했다고 밝혔다. 조선중앙통신은 이날 "신형 로켓 엔진의 주진력은 80tf(톤포스·80t의 주력)이며, 200초간 연소 시험을 했다"고 말했다. 새로 개발한 엔진 하나로 80t의 무게를 200초 동안 떠받칠 수 있다는 의미다.

북한 주장이 사실이고 신형 로켓 4개를 한 다발로 묶어 1단 로켓(총 주력 320t)을 만들 경우 무게 1~1.5t의 탄두를 싣고 워싱턴·뉴욕 등 미 전역을 타격할 수 있는 대륙간탄도미사일(ICBM) 제작이 가능하다는 분석이 나온다.

신형 로켓은 지난 2월 위성을 궤도에 올리는 데 성공한 장거리 로켓 광명성호(총 주력 108t)보다 주진력이 3배쯤 강해진 것이다. 북한은 다음 달 10일 노동당 창건 기념일을 전후해 ICBM으로 전환될 수 있는 신형 장거리 로켓을 평안북도 동창리 미사일 발사장에서 쏠 가능성이 큰 것으로 전망된다.

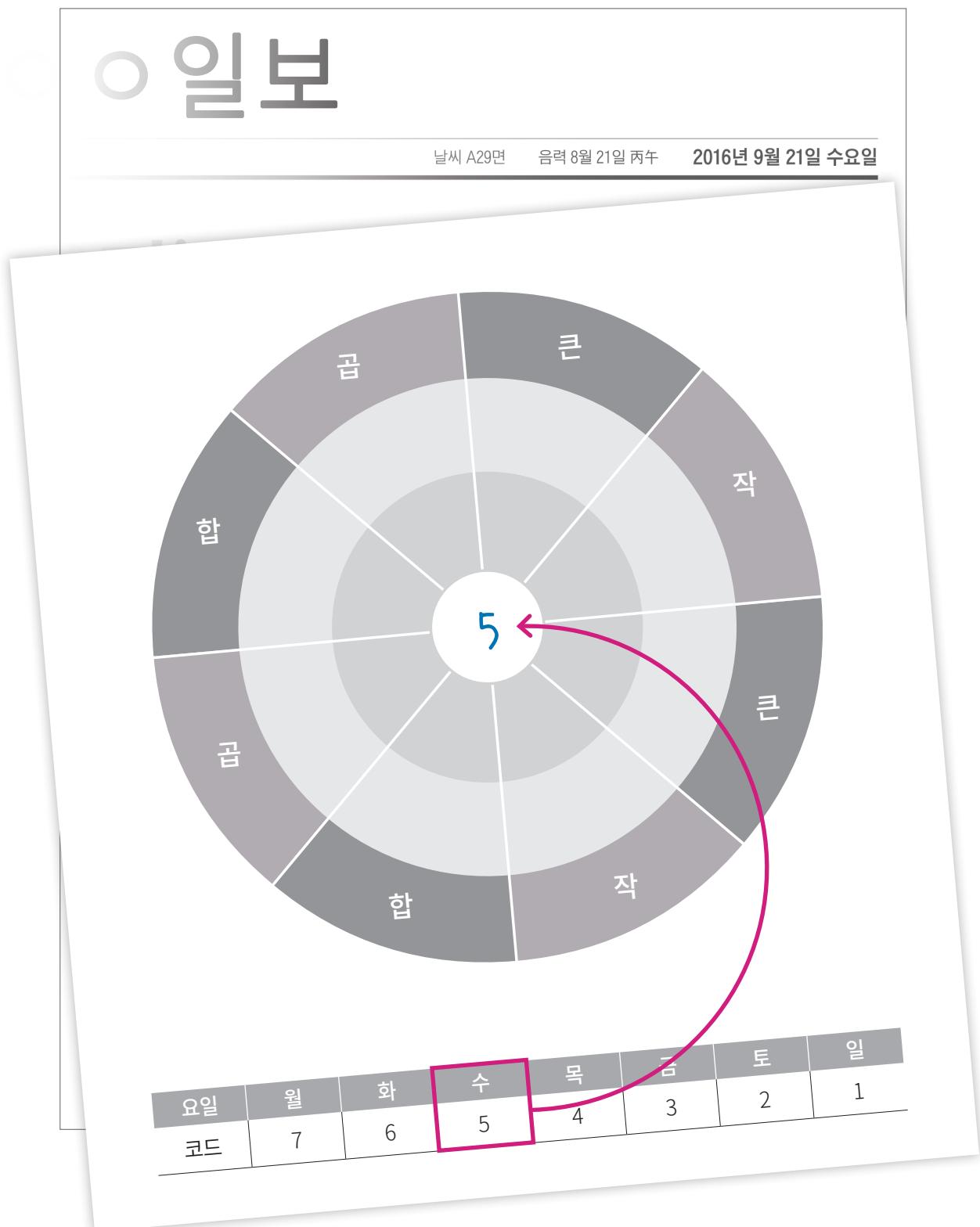
북한 관영 매체들은 이날 "처음 개발한 신형 정지 위성 운반 로켓용 대출력 발동기(엔진) 지상 분출 시험에서 대성

북한은 20일 새로 개발한 '신형 위성 운반 로켓 용 엔진 연소 시험'에 성공했다고 밝혔다. 사진은 신형 엔진이 화염을 내뿜는 장면.

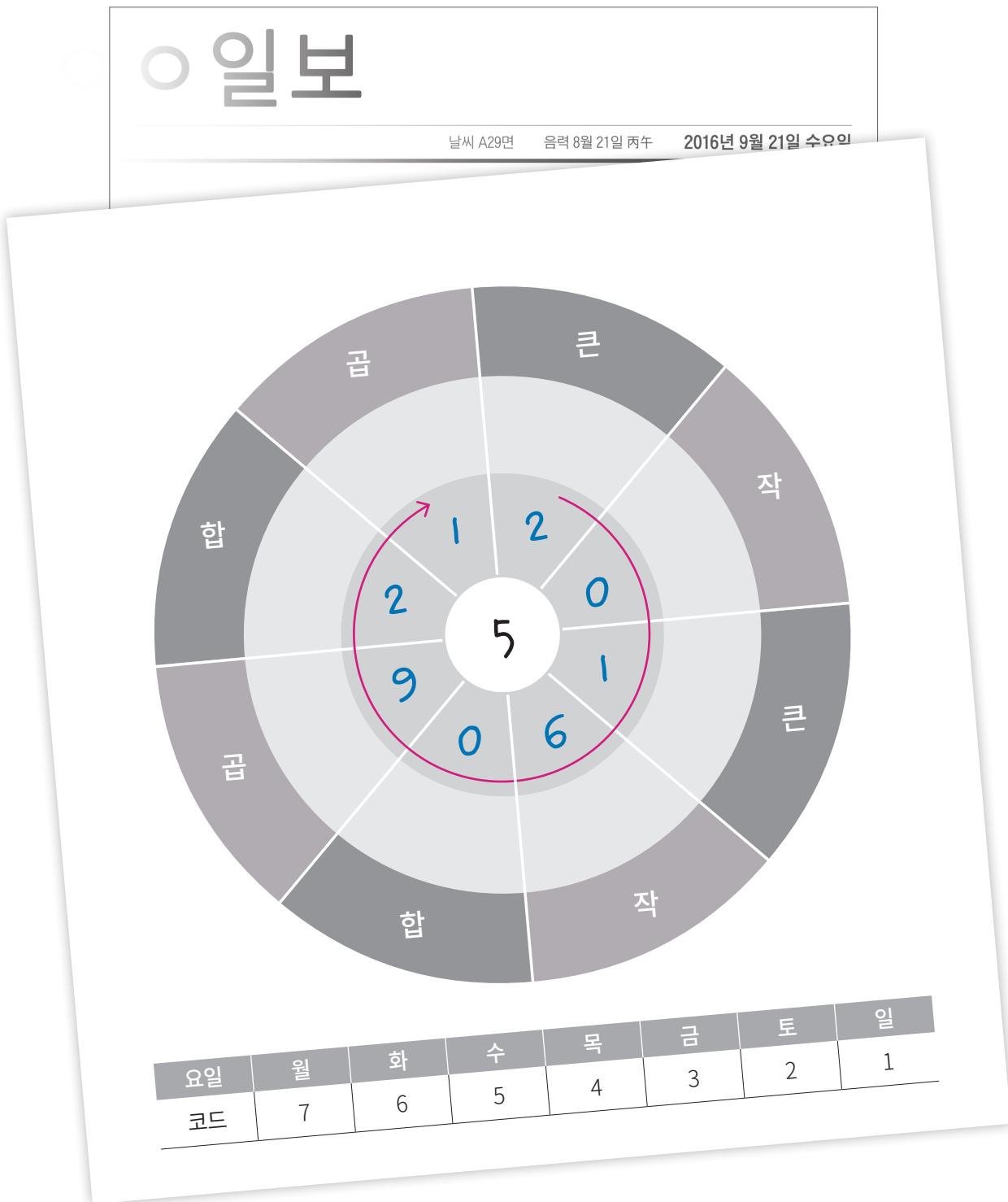
공했다"며 "김정은 동지께서 서해 위성 발사장(동창리)을 찾아 시험을 지도했다"고 전했다. 김정은은 현장에서 "우리의 힘과 기술로 다양한 용도의 위성들을 더 많이 제작, 발사해 몇 년 안에 정지(궤도) 위성 보유국이 돼야 한다"고 말했다. 정지 궤도 위성은 저궤도(고도 수백km) 보다 훨씬 높은 고도 3만6000km 상공에 자리 잡는 것이다.

北에 核개발 물자 판 中홍양그룹

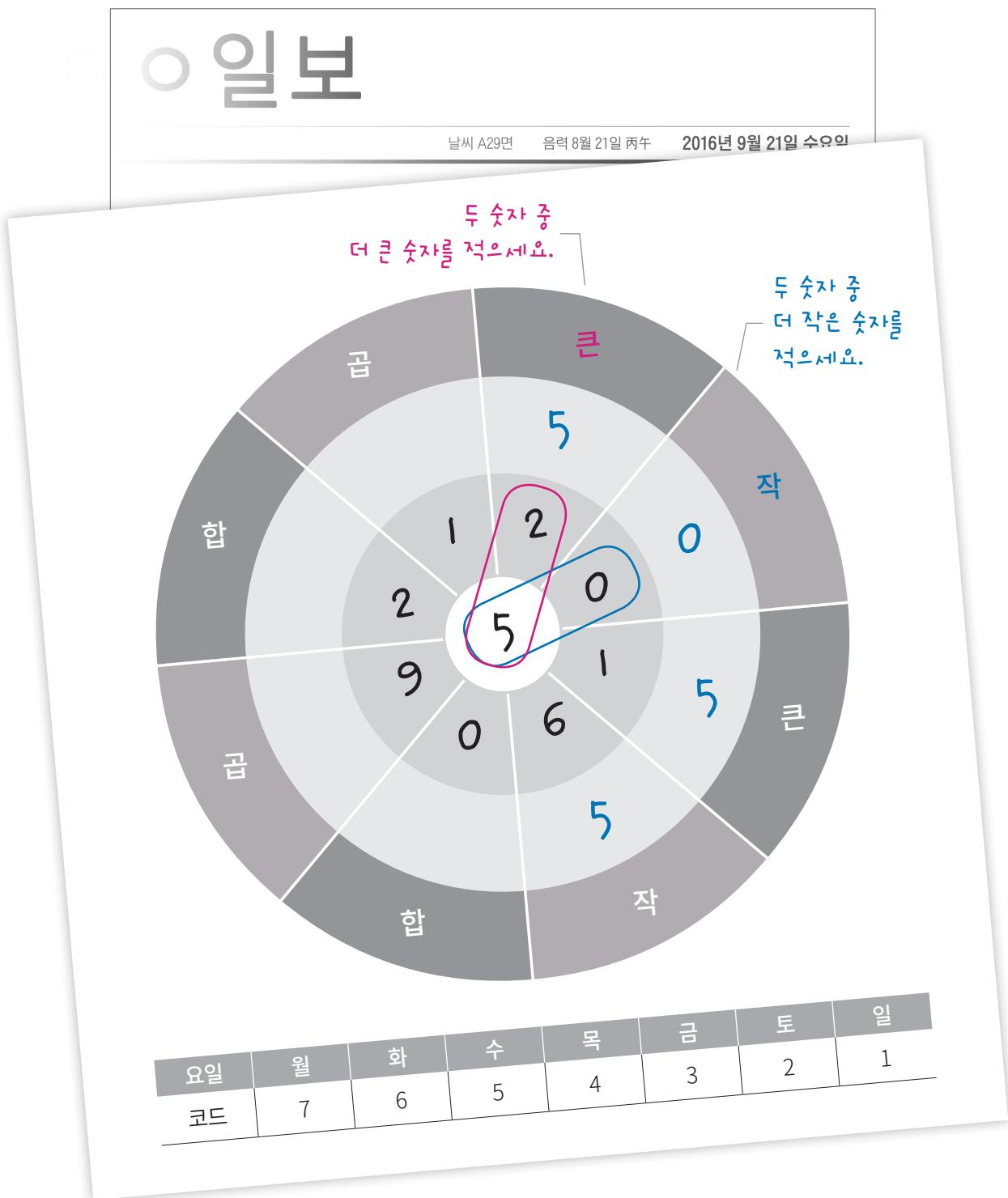
2. 표준 활동지(1) 하단에 제공된 표를 이용해 오늘에 해당하는 요일코드를 찾아보세요.
그리고 그 숫자를 룰렛계산표 중앙에 위치한 중심원 안에 적으세요.



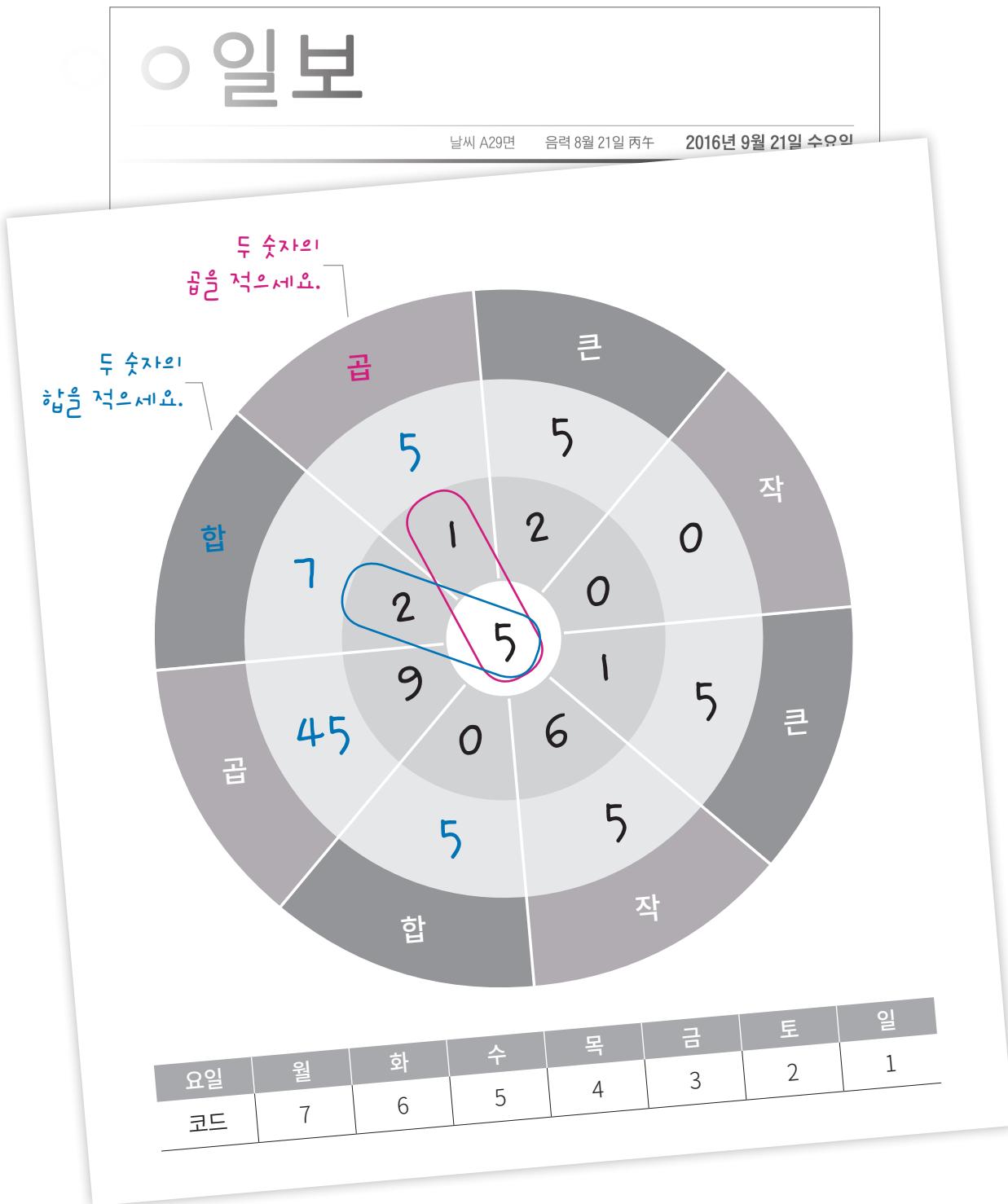
3. 중심원을 감싸고 있는 두 번째 원에는 오늘의 양력 날짜를 적습니다. 상단 중앙부터 시작해서 시계방향으로 연도, 월, 일자를 한 칸에 한 글자씩 적어 넣으세요.



4. 세 번째 원의 가장자리에는 각 칸에 해당하는 서로 다른 과제가 표시되어 있습니다. 지시에 따라 한 칸 한 칸 채워나가 보세요. 먼저, 오른쪽 반원에 해당하는 칸에서는 숫자의 크기를 비교하는 과제가 주어집니다. 같은 열에 위치한 두 숫자를 비교해서, 더 큰 수('큰') 또는 더 작은 수('작')를 선택하면 됩니다

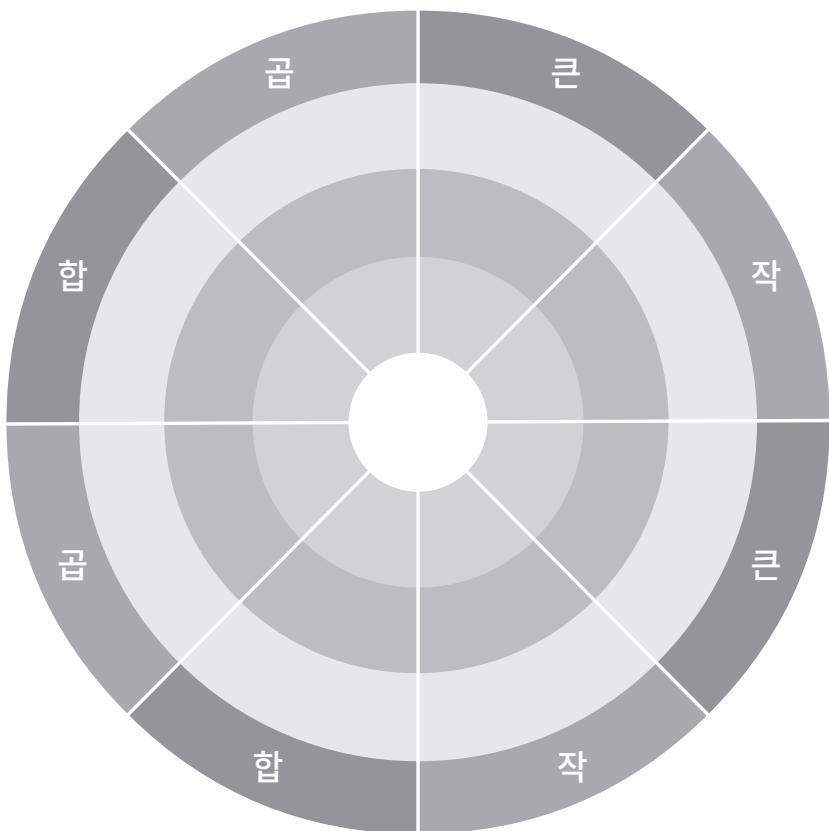


5. 다음으로, 왼쪽 반원에서는 숫자를 계산하는 과제가 주어집니다. 같은 열에 위치한 두 숫자를 더하거나(‘합’) 또는 곱해서(‘곱’) 나온 결과를 각각 적어주세요.



난이도 조절

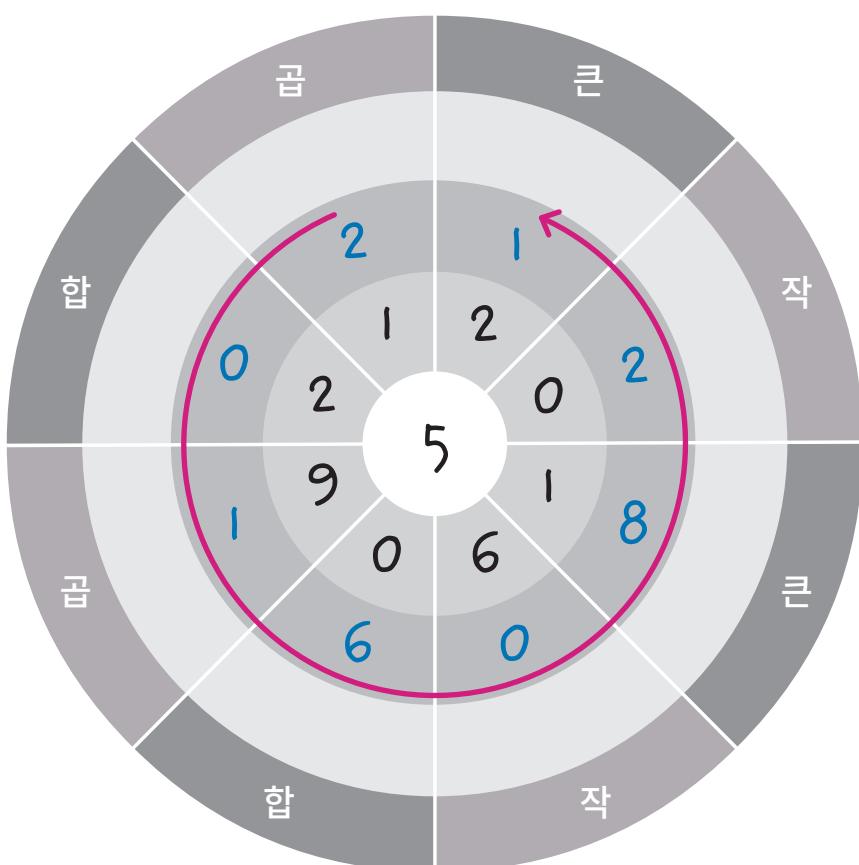
- 보다 강도 높은 ‘돌려라 룰렛계산기’ 훈련을 하고 싶다면, 요일코드표의 숫자를 바꾸거나 또는 룰렛계산표에 동심원을 추가하는 방식으로 과제의 난이도를 높일 수 있습니다.
- 본 책자에서는 요일코드표는 그대로 사용하되, 동심원을 추가하여 음력 날짜 정보를 크기 비교 및 연산 과제에 포함시키는 고난이도 훈련을 만들어 보았습니다(표준 활동지(Ⅱ)).



- 오늘자 신문 1면을 펼쳐 상단에 표시되어 있는 오늘 날짜와 요일을 확인하세요.
- 표준 활동지(Ⅱ) 하단에 제공된 표를 이용해 오늘에 해당하는 요일코드를 찾아보세요. 그리고 그 숫자를 룰렛계산표 중앙에 위치한 중심원 안에 적으세요.
- 중심원을 감싸고 있는 **두 번째 원에는 오늘의 양력 날짜**를 적습니다. 상단 중앙부터 시작해서 **시계방향**으로 연도, 월, 일자를 한 칸에 한 글자씩 적어 넣으세요.
- 세 번째 원에는 오늘의 음력 날짜**를 적습니다. 상단 중앙을 기준으로, 이번에는 **시계 반대 방향**으로 연도, 월, 일자를 기입하면 됩니다.

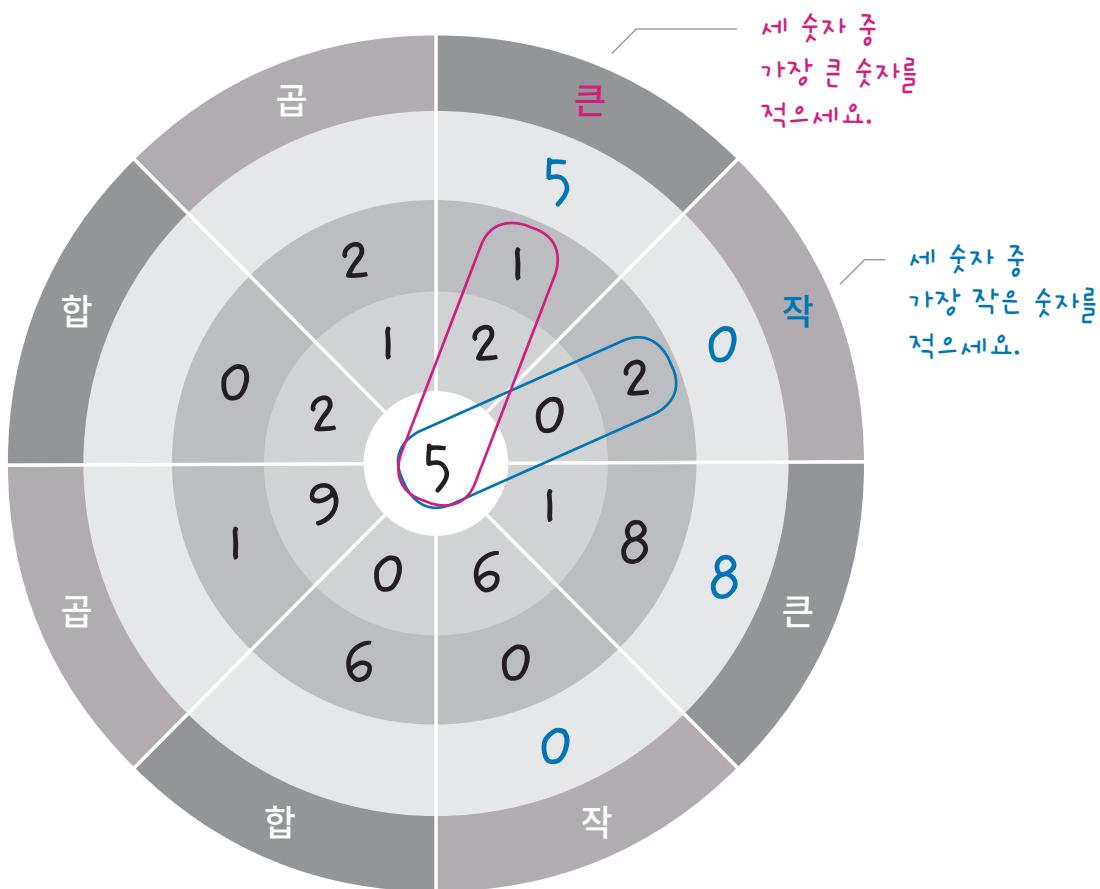


신문에 따라 음력 날짜가 표시되어 있지 않을 수 있습니다. 이 경우, 신문 1면에서 확인할 수 있는 다른 숫자를 이용할 수 있습니다(예: 해당 신문의 발행번호나 고객센터 번호, 또는 광고에 포함된 전화번호 등).

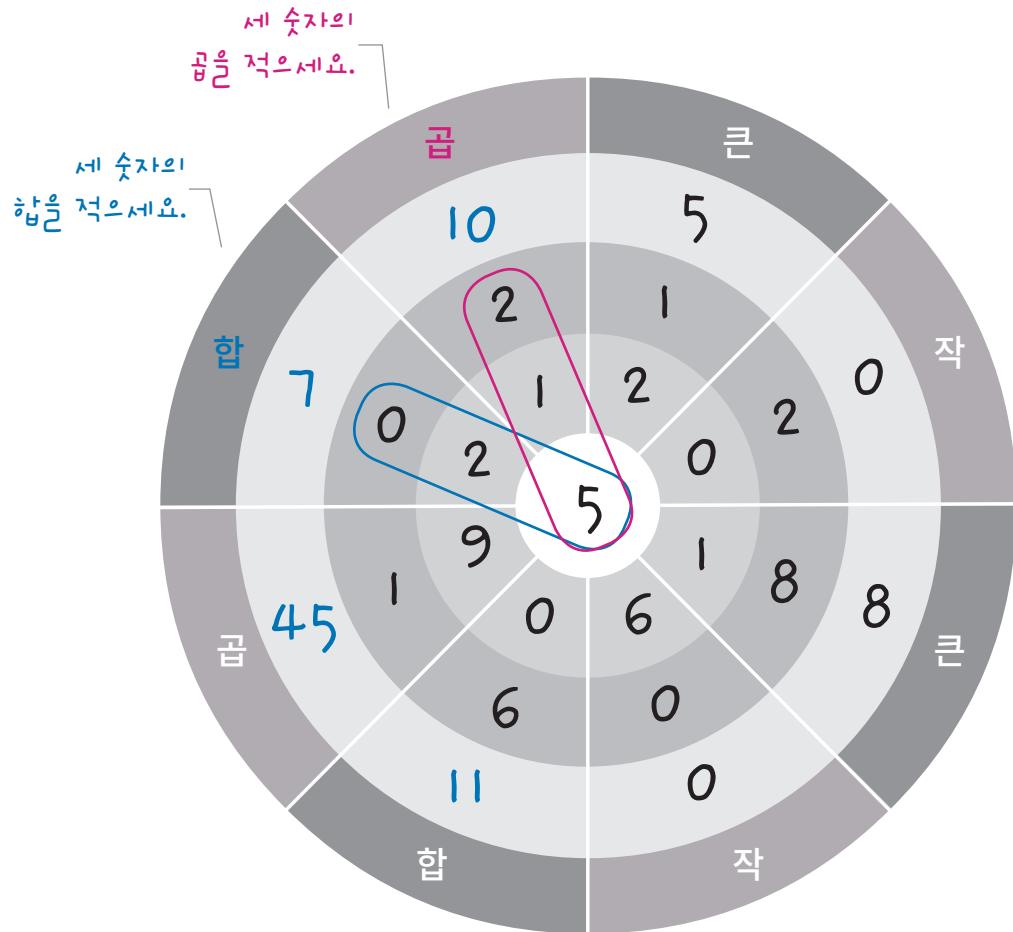


요일	월	화	수	목	금	토	일
코드	7	6	5	4	3	2	1

5. 세 번째 원의 가장자리에는 각 칸에 해당하는 서로 다른 과제가 표시되어 있습니다. 지시에 따라 한 칸 한 칸 채워나가 보세요. 먼저, 오른쪽 반원에 해당하는 칸에서는 숫자의 크기를 비교하는 과제가 주어집니다. 같은 열에 위치한 세 숫자를 비교해서, 가장 큰 수('큰') 또는 가장 작은 수('작')를 선택하면 됩니다.



6. 다음으로, 왼쪽 반원에서는 숫자를 계산하는 과제가 주어집니다. 같은 열에 위치한 세 숫자를 모두 더하거나(‘합’) 또는 곱하는(‘곱’) 계산을 해보세요.



실전문제

다음 신문 1면의 오늘의 날짜를 이용해 ‘돌려라 룰렛계산기’ 훈련을 해 봅시다.

일보

음력 4월 10일 己卯 2014년 5월 8일 목요일



국산 불트. 이 사고로 작업 중이던 근로자 3명이 숨지고 12명이 다쳤다. 이들이 사용한 것으로 드러났다.

치매 환자 50여만명 15분마다 1명꼴 생겨

60대 이상 38.9% “치매가 가장 무서운 질병”

(1) 몰라서 두려운 병

우리나라 치매 환자 수는 50여만명에 이르고, 15분마다 1명씩 새로운 치매 환자가 발생하고 있습니다. 치매로 인한 연간 사회적 비용은 10조원이 넘고, 치매 환자 실종, 동반 자살 등 각종 사건·사고도 끊이지 않습니다. 이제까지 활발하게 활동하던 기업 최고경영자나 고위 관리가 하루아침에 치매 때문에 물러나기도 합니다. 치매는 암에 버금가는 무서운 질병으로 인식되고 있지만 예방·치료법도 제대로 알려져 있지 않습니다. 본지는 치매를 제대로 알고 이겨내는 길을 모색하기 위해 ‘치매, 이길 수 있는 전쟁’ 시리즈를 연재합니다.

가장 두려운 병은 무엇인가
※ 60대 이상 응답

병명	응답률 (%)
치매	38.9%
암	38.8%
뇌출혈	11.2%

3명 사망, OECD 최하위권

지난 산업 안전·보건 분야에 미물고 있다. 이동근 대한상의 부회장은 “우리나라의 ‘일터 안전 수준’은 경제협력개발기구(OECD) 회원국 중 최하위권”이라고 말했다. ‘안전 불감(不感)’인 한국 산업계의 부끄러운 자화상(自畫像)이다.

안전사고로 사망한 하루 평균 3명꼴이 2013년 8월 1일 기준으로 8

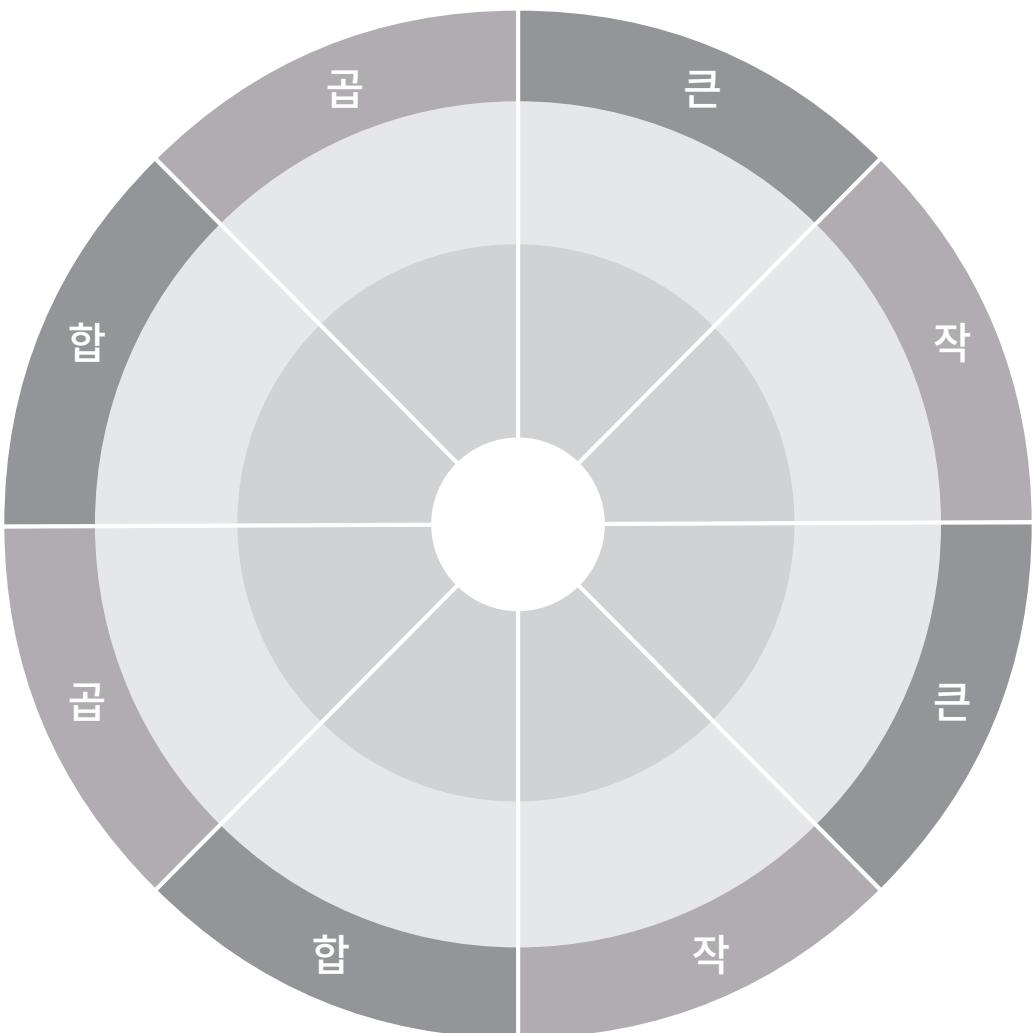
평균 476명 구조 172명

우리나라 성인 3명 중 1명은 각종 질환 중 치매를 가장 두려워하는 것으로 나타났다.

우리나라 성인 3명 중 1명은 각종 질환 중 치매를 가장 두려워하는 것으로 나타났다.

표준 활동지(|)

I - 03. 돌려라 룰렛계산기

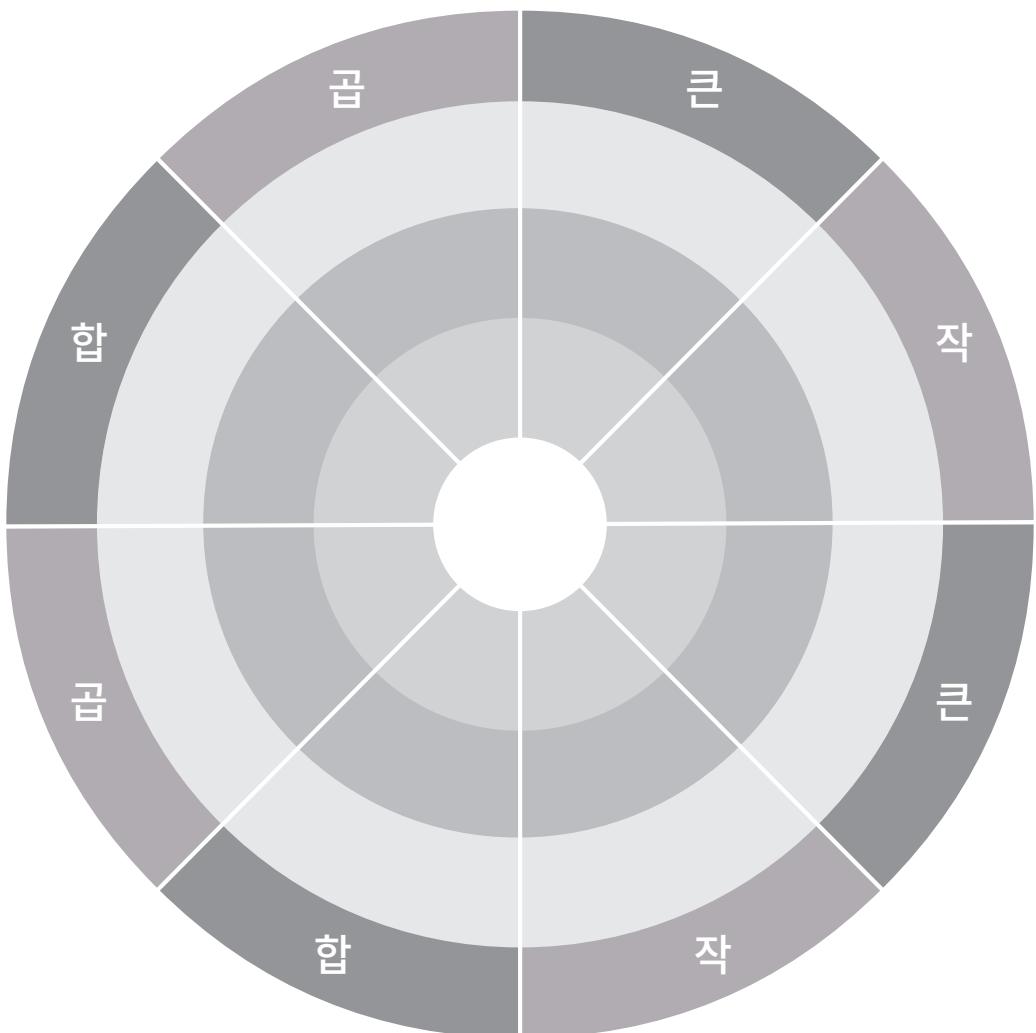


요일	월	화	수	목	금	토	일
코드	7	6	5	4	3	2	1

▶ 복사해서 사용하세요.

표준 활동지(Ⅱ)

I - 03. 돌려라 룰렛계산기



돌려라 룰렛계산기 38 39

요일	월	화	수	목	금	토	일
코드	7	6	5	4	3	2	1

▶ 복사해서 사용하세요.

세상읽기

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

II - 01
제목
외우기

II - 01.

제목 외우기

효과영역	준비물	난이도	소요시간
기억력 집행기능	신문 필기구 표준 활동지 메모지	중	6~8분

목 적

신문 기사 제목을 외우고 일정 시간이 지난 후 다시 기억해내는 학습과 자연 회상 활동을 통해 기억력과 집행기능을 향상시킬 수 있습니다.

정 의

관심 있는 기사 제목을 외우고 일정 시간이 지난 후 다시 기억해내는 훈련입니다.

효 과

- 새로운 정보를 반복적으로 저장하고 인출하는 과정을 통해 기억력 향상을 기대할 수 있습니다.
- 새로운 정보를 효율적으로 저장하는 집행기능을 향상시킬 수 있습니다.

준비

훈련에 이용할 기사

- 누구나 공통적으로 관심을 가질 수 있는 당일 신문 1면의 주요 기사 제목을 선택합니다.
 - 신문 1면 주요 기사 제목은 대략 4~6개 정도이며, 이 중 본인이 관심있는 기사의 제목을 선택하면 됩니다.
 - 금요일의 1면 기사를 이용하도록 합니다.

표준 활동지

본인이 암기한 기사 제목을 일정 시간 경과 후 회상하여 답을 쓸 수 있도록 앞·뒷면으로 구성된 활동지를 사용합니다.

〈암울〉

<뒷면>

시 행

1. 매주 금요일 신문 1면 기사를 관심 갖고 읽어보도록 합니다.
2. 읽어본 기사 중 기억해 두고 싶은 기사의 제목을 빈 종이에 몇 차례 써보면서 기억합니다.
처음 훈련을 시작할 때에는 1개의 기사로 시작해서, 점점 제목의 수를 늘려나가는 것이 좋습니다. 월요일에 정답을 확인할 수 있도록 금요일 신문은 잘 보관해 둬야 합니다.
3. 제목에 한자 단어가 포함되어 있을 경우, 그 음을 해당 글자 아래 한글로 미리 써둡니다.
4. 외우기로 결정한 기사 제목을 표준 활동지 뒷면에 적어 넣되, 제목 전체를 쓰지 말고 일부 단어들을 팔호를 이용해 빙칸으로 남겨두도록 합니다.
5. 토요일과 일요일 이틀의 자연시간을 갖도록 합니다.
6. 외웠던 기사 제목들을 다음 주 월요일에 다시 기억하여 표준 활동지 앞면에 적어보도록 합니다.
7. 만약 기사 제목이 모두 정확히 기억나지 않을 경우에는 뒷면에 자신이 지난 주 금요일에 만들어 뒀던 빙칸에 해당 단어를 채워 넣도록 합니다.

STEP 1. 금요일 ①

○○일보

날씨 ▶ A28면 음력 5월 21일 庚申 2014년 6월 18일 수요일



“후회 없이
싸우겠다”

홍명보號, 러시아戰 출사표

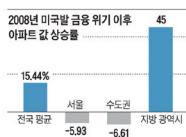
드디어 결전의 날이 밝았다. 한국 축구 대표팀은 18일 오전 7시(한국 시간) 러시아와 2014 브라질월드컵 조별리그 H조 1차전을 치른다. 한국과 러시아 모두 16강 진출은 유리한 풀리션 수운은 한판이다. 한국대표팀은 2002년 월드컵부터 최근 3회 대회 연속 출전에 승리했다. 최근 4회 월드컵에서 조별리그 1차전에서 승리한 46개 팀 중 34개팀이 16강에 진출했다. 홍명보(46) 층구 대표팀 감독은 1차전을 하루 앞둔 17일 경기장인 루마나리아 아레나에서 가진 기자회견에서 “우리 선수들은 나아가 어린 팬에게 그립하고 경기장에서 이린 판단을 내리지는 않는다. 나는 우리 선수들을 믿는다”고 했다. A3면에 계속

지방은 주택시장 살아나는데... 수도권만 옮아맨 ‘규제 10년’

NEWS & VIEW 전문가 진단

4월 대구 청성동 2가에서 분양한 ‘오페라 삼정그린코아 더 베스트’ 이아트, 409가구를 모집하는데 정약 하루 만에 3만명 넘게 몰려 순위에서 마감했다. “지방에선 단연 열여덟 번이나 된다”는 말 그대로 뜨거운 물결이 열기였다. 서울 지난달 말까지 순위 미정된 전국 이아트 28곳 중 26곳이 지방이었다. 최근 1년간 지방 10개 혁신도시의 평균 집값 상승률(3%)은 전국 평균(1.4%)을 배 이상 웃돌았다.

반대로 서울 이아트 같은 읍을 3월 말부터 12주 연속으로 떨어졌다. 지난달 주택 거래량도 전달보다 수도권은 10%, 서울 강남 3개 구는 40% 가까이 줄었다. 분양 시장도 광공 입찰이 붙었다. 수도권 인기 주거지 중 하나인 경기 화성 등 21개도시의 한 아파트는 807가구 모집에 47만명이 경 악해 전(全) 주택행에서 미달(未達) 사태



수도권 시장과 광공

청아·전례·내총 등 규제 풀린 지방은 5년새 미분양 가구 120만에 해소
수도권은 집값 떨어지고 미분양사태

를 빛냈다. 시흥 배곧신도시의 한 단지는 6007가구 모집에 고작 390만 청약했다. 인천 용인 일부 지역은 10% 넘게 관리되며 미분양 주택의 경우, 2008년 말 지방은 14만여 가구로 수도권은 약 600여 가구의 5배가 넘지만 이제는 지방(2만 1000여 가구)이 오히려 수도권보다 3000가구 정도 적다.

서울·경기·인천 등 수도권의 광공 얼어붙은 부동산 시장이 한국 경제 부흥의 첫

‘문창극 總理 카드’ 동력 상실

서청원·文후보자 진단
사회·문화·체육회

총리

인심을 빙그려온 후보자는 이미 어려운 것에 대한 책임감을 드러내고 박근혜 대통령의 인기도 떨어지게 된다”고 했다.
새누리당은 18일 의원총회를 열어 문창극 후보자 청문회 문제 등을 논의할 예정인데 이 자리에서도 자진 사퇴 요구가 상당수 나올 것으로 예상된다. 여당 핵심 관계자는 “국회 표결은 물론 인사청탁 외까지 기도”로 험한 상황”이라며 “문 후보자가 자진 사퇴하는 것은 불가피할 것 같다”고 말했다. 당초 18일 예정됐던 문 후보자 입당문의안이 국회 제출은 빠른 대로 결재가 늦어지면서 미뤄졌다. 문 후보자는 이를 “현세로선 사퇴를 생각하지 않고 청문회에서 담당하게 설명하겠다”고 했다.

“야당, 국민의 욕구 못 채워주고 있다”

재선된 청문회 강원지사 인터뷰



했다. 새정치연합은 강원지사 선거는 승리했지만, 18곳에서 치러진 시장·군수 선거에서는 1명(원주시) 당선시키는 데 그쳤다. 그는 “국민은 오래전부터 ‘새누리당이 잘 못하지만 그렇다고 당신들을 후원해 주어집니다’라고 말했다. 그는 “아이언(與軒)을 떠나 정치인들의 ‘귀족화’가 국민의 불신을 야기하는 가장 큰 문제”라며 “선거 때마다 국민과 같이 있다가 당선되는 순간 귀족화가 되어 멀어지고 자기를 권력 투쟁에 집중한다”고 말했다.

World Cup Brasil

오늘의 월드컵		한국시간
① 브라질	18일(수) 오전 4시	멕시코
② 한국	18일(수) 오전 7시	러시아
내일의 월드컵		
③ 호주	19일(목) 오전 1시	메릴란드
④ 스웨덴	19일(목) 오전 4시	칠레
⑤ 카메룬	19일(목) 오전 7시	크로아티아

알립니다

제48회 청룡봉사상
10명을 공개합니다

불이에 맞서 정의의 밤荠를 키우고 희생과 병사로 사임을 봤지만 청룡봉사상의 주인공을 꼽을 수 없습니다. 제48회 청룡봉사상 수상자들에는 삼정과 토르피, 각 1000만원의 상금이 수여되며 청룡관수상자는 1개급 특진의 영예도 주어집니다. 시상식은 6월 25일 오전 11시 서울 프레스센터 20층 국제회의장에서 열립니다. 시상식에 이어 예대 수상자들의 모임인 청룡봉사상 경기종회도 열립니다.

▶ 수상자 공적 A10면

▲총상: 이상진(기방·경위)

▲신상: 김근 경사(전현수 청음서 상봉지구)

▲용상: 김민기 경위(서울경 수사과), 이동수 경위(경남경 수사과), 박현경 경사(경기 경찰서)

▲인상: 한주한·김광용(전라남도 진도군), 헝구열(경기도 용인시)

▲의상: 故 양현호(부산시 남구), 정나미(경기도 용인시)

八面鏡

서청원 의원, 文 총리 후보자 사법 요구, 문 후보자보다 허 훨씬 청와대가 더 곤혹스럽겠군.

○

러시아와 첫 시합 위해 전국서 응원 준비. 침울한 분위기 펼쳐내고 오랜 만에 “대-한민국 짹짜짜 짹짜.”

○

국내 경단 빠리 뒷 걸던 춘남미 어린 이들 대구으로 미국 블랙 월경. 나라가 소란스러우면 백성이 떠나는 법.

송광용 수석, 論文 중복게재

송광용 청와대 교육문화수석이 “작은 논문을 두 개의 학술지에 ‘중재’ 한 것으로 밝혀졌다.” 대 부분은 교육부 고위인물인 송광용(한국고등교육정책대학원)과 밭간에는 “고등교육연구” 학술지 두 곳에 동시에 게재했다.

본지 취재 결과 송 수석은 서울교대 교수와 교수 시절인 1997년 12월 ‘대학 경영의 자율화 방안’이라는 제목의 논문을 제목뿐 아니라 폭자, 내용이 똑같은 하니의 논문이다.

A5면에 계속



STEP 2. 금요일 ②

OO일보

날씨 ▶ A28면 음력 5월 21일 庚申 2014년 6월 18일 수요일



밤 새운 광화문광장의 붉은 악마들 17일 밤 서울 광화문광장에서 축구 대표팀 서포터스 클럽인 '붉은 악마' 회원들과 일반 시민들이 한데 모여 2014 브라질 월드컵 H조 첫 경기에서 우리 대표팀이 러시아를 꺾기 기원하며 응원하고 있다.

“후회없이
싸우겠다”

홍명보호, 러시아戰 출시표

드디어 결전의 날이 밝았다. 한국 축구 대표팀이 18일 오전 7시(한국 시간) 이집트 2014 브라질 월드컵 조별리그 H조 1 차전을 치른다. 한국과 러시아 모두 16강 진출을 위해선 불가피할 수 있는 한판이다. 한국대표팀은 2002년 한·일 월드컵부터 최근 3개 대회 연속 첫 경기에서 승리했다. 최근 4차례 월드컵에서 조별리그 1차전에서 승리한 46경기 팀 중 84.8%인 39개 팀이 16강에 진출했다. 홍명보(46) 축구 대표팀 감독은 1차전을 하루 앞둔 17일 경기장인 루이지아나 파크에서 아메리칸에서 가진 기자회견에서 “우리 선수들은 나아가 이린 베이지지만 그렇다고 경기장에서 오인 판단을 내리지는 않는다. 나는 우리 선수들을 믿는다”고 했다. A3면 ‘부수’

지방은 주택시장 살아나는데... 수도권만 옮아맨 '규제 10년'

지방은 주택시장 살아나는데... 수도권만 옮아맨 규제 10년
지방은 주택시장 살아나는데... 수도권만 옮아맨 규제 10년
지방은 주택시장 살아나는데... 수도권만 옮아맨 규제 10년
문창극 총리 카드 동력 상실

후회없이 싸우겠다

야당, 국민의 욕구 못 채워주고 있다

송광용 수석, 논문 중복 저작

송광용 수석, 논문 중복 저작

....

요구. 문 후보자보다 허 깔린 청와
대가 더 곤혹스럽겠군.

러시아와 첫 시합 위해 전국서 응원
준비. 칠판 한 분위기 벌쳐내고 오랜
만에 “다·한민국 짹짱짜 짹짜.”

국내 경단舡력 못 견디 충남미 어린
아들 대구모로 미국 불법 윌경. 나라
가 소란스러우면 백성이 떠나는 법.

송광용 청와대 교육문화수석이 괴
같은 논문을 두 개의 학술지에 ‘중
재’ 한 것으로 밝혀졌다.

본지 취재 결과 송 수석은 서울교
육학과 교수 시절인 1997년 12월 ‘다
원의 자율화 방안’이라는 제목의 논

발행면수 A32·B12·C8

‘문창극 總理 카드’ 동력 상실

서정원 “文후보자 진짜 민심은 끓을 때 문 후보자는 이미 어
려워하고 청문회는 7:30 재
보선도 불리해지고 박근혜 대통령의
이상에 이어 새누리당에서도 문창극
총리 후보자에 대한 자진 사퇴 요구가 거
세지면서 문 후보자의 총리 임용은 정치
적으로 사실상 불가능한 국면으로 가고
있다.”

전략에 좌장이나자 유력 당권 주자인 서
정원 의원은 17일 본지 통화에서 “문 후
보자 스스로 되신하는 것이 국가와 국민
을 위한 길”이라며 “국회 인사청문회
까지 가게 되면 너 끈 파장을 일고 본인
도 화상을 더 많이 맞을 수 있으니 지금
정리하지 않으면 안 된다”고 말했다. 서
정원 의원은 또 “문 후보자 사퇴 요구에 대해
정의대 측이 심심하게 생각할지 모르지
다”고 했다.

“야당, 국민의 욕구 못 채워주고 있다”

재선된 최문순 강원지사 인터뷰

6·4 지방선거에서 재선에 성공한 새정
치민주연합 최문순(서울) 강원지사는
“국민이 원하는 건 현장으로 내려오라는



했다. 새정치연합은
강원지사 선거는 승
리했지만, 18곳에서
후보자 임명동의안의 국회 제출은 박 대
통령의 경제가 늦어지면서 미뤄졌다. 문
후보자는 “국회 표결은 물론 인사청문
회까지 기다도 힘든 상황”이라며 “문 후
보자가 자신 사퇴하는 것이 불가피할 것
같다”고 말했다. 당초 이날 예정었던 문
후보자 임명동의안의 국회 제출은 박 대
통령의 경제가 늦어지면서 미뤄졌다. 문
경리하지 않으면 안 된다”고 말했다. 서
정원 의원은 또 “문 후보자 사퇴 요구에 대해
정의대 측이 심심하게 생각할지 모르지
다”고 했다.

알립니다

제48회 청룡봉상상

10명을 공개합니다

불의에 맞서 정의의 범죄자를 지키고 희생
과 복수로 사회를 밝힐 것은 청룡봉상상의 주인
공을 공개합니다. 제48회 청룡봉상상 수상자
들에게는 상장과 트로피, 각 100만원의 상
금이 수여되고 경찰관 수상자는 1계급 특전
의 명예도 주어집니다. 수상식은 6월 25일 오
전 11시 서울 포스코센터 20층 국제회의장에
서 열립니다. 시상식에 이어 여태 수상자들의
의 모임인 청룡봉상회 경기총회도 열립니다.

〈앞면〉

〈뒷면〉

()은 주택시장 살아나는데, 수도권만 옮아맨 ()
(), 국민의 ()못 채워주고 있다
문창극 ()카드 동력 ()

STEP 3. 월요일

<앞면>

지방은 주택시장 살아나는데… 수도권만 올아면 규제 10년

야당, 국민의 육구 못 채워주고 있다

문창극 총리 카드 동력 상실

<뒷면>

(지방)은 주택시장 살아나는데… 수도권만 올아면 (규제 10년)

(야당) 국민의 (육구) 못 채워주고 있다

문창극 (총리) 카드 동력 (상실)

앞면을 모두 완성하실 수 있으면 뒷면은 채워넣지 않아도 됩니다.

난이도 조절

- 금요일 신문기사 제목을 하루 뒤인 토요일에 외우거나, 5일 뒤인 수요일에 외우는 방법으로 지연시간을 줄이거나 늘림으로써 난이도를 조절할 수 있습니다.
- 기억해야 할 기사 제목의 수를 늘리거나 줄임으로써 난이도를 조절할 수 있습니다.
- 1면이 아닌 다른 지면의 기사 제목을 활용할 수도 있습니다.
- 매주 1회가 아니라 매일 또는 격일로 시행하는 방식으로 훈련 횟수를 조정하여 훈련 효과를 높일 수 있습니다.

실전문제

다음 신문 1면을 이용해 ‘제목 외우기’ 훈련을 해 봅시다.

○○일보

날씨 ▶ A29면 음력 5월 9일 목 申 2014년 6월 6일 금요일

힘 합쳐 ‘나라의 未來’ 열라는 국민의 명령

6·4 民心의 경고

“대통령 人事 등 모든 국정 혜신을 野에 반복하기 아닌 대안 요구한 것”

세월호 침몰은 국민의 마음을 아프게 하고 6·4 지방선거는 국민의 마음을 갈라놓았다. 어려운(難)과 어렵(難)은 그동안 서로 대상방법을 심판해달라고 했으나, 국민은 거꾸로 어려 모이며 결고를 내리는 표심을 보여왔다. 정치권이 국민 전체가 겪고 있는 와중 후 스트레스 장애와 비슷한 증상을 하루빨리 극복하는 데 앞장서고, 건강하고 힘찬 시사회를 건설하는 데 기여하는 주민인 생활이다.

김정숙 여자와 서희교수는 “세월호의 아픔을 겪고 난 국민들이 보여준 민심은 ‘세월호 산문’도 아니고 ‘대통령 눈을 닦기’도 아니었다”면서 “대통령과 어야가 자신만만한 성장을 중지하고, 대통령국민 다시 일어서면서 미안하고 국민들 사기가 전작될 수 있도록 힘을 학자하는 것”이라고 밝혔다.

조조령 전 의원은 대통령에 대한 부른 뒤 터였다. 그는 “수도 서울과 행정 중심 세종에서 환경변화는 모든 대중문화에 불신임 경과와 같은 것이고, 대통령부터 달리해야 한다는 주문”이라면서 “당장 이번 개각에서부터 나흘로 인사” 방식을 버리고 본인의 속임수로 국민 대화함을 위한 인사 인사를 청하자고 구하는 인사부터 실천으로 보여야 한다”고 말했다.

원내 및 전문가들은 어려운 대로에서도



경기도 보수 知事·진보 교육감 “잘해 봤습니다” 6·4 지방선거에서 당선된 남경필(오른쪽) 경기지사·당선자와 이재명 경기도교육감 당선자가 5일 수원의 경기도신관원 대강당에서 열린 당선 축하식에 참석해 손을 잡고 웃으며 이야기를 나누고 있다. 두 당선자는 “성지는 다른 당(黨)에서 했지만 앞으로는 번역도 자주하고 서로 협력해서 살펴 보자”며 번역도 교환한 것으로 알려졌다.

광역단체장 與8:野9… 기초단체장 與117:野80

6·4 지방선거의 17개 시·도지사 선거 결과 새누리당은 8곳, 새정치민주연합이 9곳에서 각각 승리했다.

5일 중앙선거관리위원회의 최종 결과에 따르면 새누리당은 부산·서울·부여·대구·경상남도·인천·용인·울산·경기 남경포·경북·경관·경남·울진·포항·제주 8곳, 무소속이 2곳에서 승리했다. 광역 기획·홍보 등이 이당 후보를 누르고 승리를 확정했다. 새정치연합이 의원을 홍보 등이 이당 후보를 누르고 승리를 확정했다.

차

지했고 새정치연합이 349석, 무소속 20석, 통진당 3석, 노동당 1석 순이었다. 기초의원 선거비례대표 20명에 이어 5명은 새누리당이 1412석, 새정치연합 1177석, 무소속 277석, 통진당 34석, 정의당 11석, 노동당이 6석을 얻었다. 이중에는 노동당 1석, 새누리당 5석, 노동당 20석, 새정치연합 277석, 통진당 34석, 정의당 11석, 새누리당 6석을 얻었다.

기자 A2-3·4-5·6-8-10-12면

전국 기초자치단체장 당선자 A16-17면

※교체값: 보수9명, 진보15명, 중도1명

“16강 뚫겠다”

홍명보 감독, 월드컵 출사표



대학생이던 1990년 그가 이탈리아에서 처음 월드컵 무대를 밟은 이래 풍물보(风魔报)-6·4 사태 단 이후 서 있는 한국 축구의 실력과 아름, 기록을 함께했다.

2002년 월드컵에서 4강을 확정 짓는 승부차기에 성공하고 양현우 패와 체환한 미소와 함께 딜리가던 주장 허명보의 도움은 지금도 국민 마음속에 가장 기분 좋은 날이 있는 한국 축구의 추억이다. 선수로 네 차례의 월드컵을 뛰었고 대표팀 고장을 거쳐 브라질월드컵까지 감독으로 나서는 허명보가 대회 개막(15일)을 1주년 남짓 앞두고 친구 훈련자인 미국 마이애미에서 출사표를 던졌다.

16일(한국 시간) 대표팀이 마침내 미아미에 벌리 아일리스터에서 만난 흥 감독은 “우연히 지도자가 됐고 월드컵이라는 큰 경기지 알게 됐지만” 월드컵 이후 애니에 대한 평가는 끊임없이 될 수도 있지만 중요한 것은 성실히 최선을 다해 준비하는 것”이라고 말했다.

2010년 남아공월드컵에서 원정 16강을 달성한 후 한국 축구의 월드컵 목표는 8강이 됐다. 흥 감독은 “현실적으로 조별 리그 통과가 목표가 아니겠느냐”며 “16강 뒤엔 어떤 일이 일어날지 모른다”고 했다.

A24면 계속

아웅산 순국사절 추모비 오늘 미얀마에서 제막식

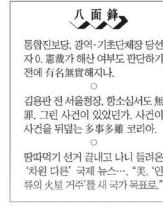
오늘 제 59회 현충일

북한에 의한 아웅산 폭탄 테러 사건의 생동화를 기리는 ‘아웅산 순국사절 추모비 제막식’이 6월 마지막 양력 5월 아웅산 국립묘지에서 열린다. 1983년 10월 전두환 전 대통령의 미얀마 국민 대량 학살에 대한 대로로 서서운 전 부친들을 비롯해 17명의 장관·수령들이 회향했다. 참사가 일어난 지 30년 87일 만에 서서운으로 테러 현장에 추모비가 건립되는 것이다.

추모비는 ‘아웅산 순국사절 추모비 건립위원회’(위원장 김현현 전 주미대사)와 조선일보, 외교부가 공동으로 2012년 5월부터 2년간 건립 작업을 주선해온 끝에 현충일인 6월 완공됐다.

이날 제막식에는 윤병세 외교부 장관과 관찰원 견인위원장, 순국사절 유족 23명, 테러 사건 생존자인 이기백 전 국방장관과 미얀마 측 인사들이 참석한다.

32면 빌행



3주택 이상 보유자 임대소득, 税金 줄여준다

2010년 1월 1일부터 3주택 이상 보유자에게 세금을 절감하는 정부의 대안은 3주택 이상 보유자라도 연간 임대 소득이 2000만원 이상이라면 종합과세를 적용하는 대신 세금을 절감하는 방향으로 전환된다. 세금은 2000만원 이상이라면 2주택자와 3주택자는 900만 원 이상이면 종부세를 내야 한다. 세금은 2000만원 이상이라면 2주택자와 3주택자는 900만 원 이상이면 종부세를 내야 한다.

서승환 국토교통부 장관은 5일 간선 업계 조선 간접징수 자리에서 “임대소득 14% 단일세율)로 세금 부담을 경감하는 방안을 내놓았다.

유럽중앙은행, 사상 첫 마이너스 예금금리 도입 ▶ A22면

KBS 吉 사장 해임안 가결

보도 독립성 침해 논란으로 사회 입바닥을 받았던 김현경 KBS 사장에 대한 해임 청원이 6일 이어졌다. KBS 사장은 5일 서울 어의도 KBS 신관 회의실에서 이사회를 열고 경기 사장 해임 제청안에 대해 표결을 벌인 결과 찬성 7표, 반대 4표로 해임안이 가결했다고 밝혔다.

KBS 이사장은 “현기 사장에 대한 해임 제청안을 가결한 것은 2008년 정연주 전 사장에 이어 두 번째다.

(도법답안 : 230페이지)

표준 활동지

II - 01. 제목 외우기

<앞면>

<뒷면>

▶ 복사해서 사용하세요.

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

II - 02
얼굴
삼행시

II - 02.

얼굴 삼행시

효과영역	준비물	난이도	소요시간
언어능력 기억력 집행기능 시공간능력	신문 필기구 표준 활동지	중	2~4분

목 적

인물의 이름을 시각적 단서인 생김새와 언어적 단서인 삼행시 짓기를 활용하여 학습함으로써 언어능력, 기억력, 집행기능, 시공간능력을 향상시킬 수 있습니다.

정 의

- 삼행시를 이용해 사람의 이름과 생김새를 기억하는 반복 훈련을 통해 정보의 시각적 특성과 언어적 특성을 연결하여 기억력을 향상시키는 훈련입니다.
- 사람뿐만 아니라 사물을 기억하는 데에도 적용할 수 있습니다.

효 과

- 이름을 이용해 삼행시를 짓는 과정을 통해 언어 능력을 향상시킬 수 있습니다.
- 시각 및 언어 단서를 동시에 활용하여 저장하면 성공적으로 인출할 확률을 높이기 때문에 기억력 향상에 도움을 줄 수 있습니다.
- 사람의 생김새와 이름을 연합하여 저장하는 집행기능을 향상시킬 수 있습니다.
- 사람의 생김새를 파악하는 과정을 통해 시공간능력을 향상시킬 수 있습니다.

준비

훈련에 이용할 기사

- 당일 신문의 인물기사에서 얼굴 사진과 이름이 함께 나온 사람을 한 명 선택합니다.
- 처음에는 한 사람부터 시작하고, 익숙해지면 사람 수를 늘려나갈 수 있습니다.

표준 활동지

- 각 네모 상자 안에 암기할 사람의 이름을 한 글자씩 기입합니다.
- 각 이름자를 첫 글자로 삼행시를 지어 네모 상자 옆에 차례대로 적습니다.



:



:



:



:

시 행

1. 당일 신문에 얼굴 사진과 이름이 함께 나온 인물 중에서 기억해 두고 싶은 사람을 선택합니다.
2. 표준 활동지의 네모 상자 안에 각 이름자를 먼저 적어 넣습니다. 이름이 외자인 경우에는 이행시를, 이름이 네 글자인 경우에는 사행시를 지으면 됩니다(성이 두 글자인 경우).
3. 얼굴 사진을 보면서 각 이름자를 사용하여 얼굴 생김새나 분위기를 잘 나타낼 수 있도록 삼행시를 지어 봅니다.
4. 완성한 삼행시를 표준 활동지에 적어 넣고 몇 차례 읽어 봅니다. 당일 신문은 다음 날 이름을 떠올릴 때 사진을 사용할 수 있도록 잘 보관하고, 해당 기사에서 사진에 해당하는 인물의 이름은 까만 볼펜으로 덧칠해 지워둡니다. 또는, 해당 기사의 인물 사진만 가위로 오려 두어도 좋습니다.
5. 다음 날 신문에 있는 얼굴 사진만 보고 해당 인물의 이름을 기억해서 맞춰 봅니다.
6. 만약 잘 기억나지 않을 경우, 삼행시의 둘째, 셋째 행을 가린 상태에서 첫 행만 보고 이름을 맞춰보고, 그래도 어려울 경우 차례로 둘째와 셋째 행까지 확인하고 기억해 봅니다.
7. 만약 잘 기억하지 못했을 경우에는 동일한 과정을 반복하여 그 다음 날 다시 이름을 기억해 보도록 시도합니다.

STEP 1. 훈련일

2014년 4월 11일 금요일 A23

“교회 나오란 얘기 안해요, 밭 갈고 기다려야죠”

건물 안 짓고 교회 봄길한 25년
높은뜻연합선교 김동호 목사

“어떤 조지아든 성장 속에 폐방의 인자(因子)가 자라고 있다. 성장의 동력이 있던 요인이 폐방의 원인으로 바뀌는 순간을 가려야 한다. 지금이 높은뜻연합선교의 가나니에서 더 걸릴 수 있는 때라고 생각해 ‘안뚱한 것’을 했다.”

2009년 2월 인터뷰에서 김동호 당시 높은뜻연합선교회 목사는 이렇게 말했다. 그로부터 5년이 흘렀다.

지난 9일 만난 김동호(63) 목사는 “들어 보면 교회 봄길(分立)은 평생 가장 잘한 일”이라고 말했다. 당시 높은뜻연합선교회는 한국 개신교계에서는 드문 교회 분립이라는 실험을 시도했다. 2011년 10월 서울 남산 송의아래 강릉을 벌여 예배를 드리며 창립한 교회는 현재 면적과 인구 5000명에 이르게 됐다. 하지만 솔의 아래 강당을 더 넓힐 수 없게 되자 새 건물을 구하는 대신 2009년 교회를 내 개로 나눠낸 것. 각각의 교회는 담임목사를 따로 두고 재정·인사도 독립했고 김 목사는 높은뜻연합선교회 대표 목사를 맡았다. 그리고 교회 건물 짓는 데 쓰일 돈으로 세티민(탈북자)에게 일자리를 제공하는 버스 공장과 전기 공장 등을 세우고, 세티민과 국내외 취약 계층을 돋는 열린 나눔재단을 세웠다.

“솔직히 본립 대신교인이 40% 정도는 줄어들 것이라란 각오를 했습니다. 2007년 제가 안식년으로 교회를 1년간 빼았을 때에도 20% 정도 교인이 빠진 적이 있었거든요.” 하지만 기우(杞憂)였다. 그 후 5년, 4년으로 출퇴했던 교회는 국내 6곳, 일본 1곳 등 모두 기록 늘었고, 교인 수는 9000명이 되었다.

김 목사는 “분립을 전후한 과정을 ‘교회는 할 수 있느냐 없느냐를 뛰어넘지 않고 해야 할 일이었겠다’며 ‘주어진 일을 하다가 하나님께 새 문을 열어주시면 그 안으로 들어가면 된다’고 했다. 공장은 계속 직자였고 ‘집어나 하나’ 생각도 들었다.



김동호 높은뜻연합선교회 대표 목사는 “건물을 짓는 대신 교회 교회 분립”이라고 말했다.

2009년 교회 건물 대신 공장 설립
탈북자 일자리 제공, 매출 40억
교회 나누 후 교인은 4000명 늘어
“들어켜 보면 평생 가장 잘한 일”
그러나 한 아주머니 이원이 전날 아근 후
늦잠을 자는 바람에 출근버스를 놓치자
김포 입에서 공장이 있는 파주까지 40분
들여 택시 타고 와서 ‘우리를 위해 공장을
세워주셨는데…’ 라며 일을 마쳤다는
소식을 듣고 그는 “아 이런 성공하겠다”
는 생각이 들었다고 했다.
이 낙성은 작년 40억원의 매출을

김

: 김장도 잘 도와줄 것 같은
(누구든지 어려운 일이 있으면 적극적으로 도와줄 것 같음)

동

: 동글동글한 인상에
(선한 눈매와 얼굴형이 동그랑)

호

: 호탕한 웃음을 지고 있는 목사님
(크게 웃고 있는 모습이 호탕해 보임)

지금의 천주교 뒤엔 그가 있었네

聖 聖 聖 聖
앞둔 요한 23세 전기 출간
‘2차 바티칸공의회’ 뒷얘기 담아



“나의 사목 비결은 저 삼자기입니다. 저 벌린 두 팔은 나의 교회적 강령이었습니다. 저 두 팔은 그리스도가 모든 이를 위해 죽음을 달아줍니다.”

암 투병 중이던 요한 23세 교황(1881~1963)은 죽음을 앞둔 1963년 5월 말 병상에서 주변 친인들에게 이렇게 말하고 수술을 거부하며 “주교단계, 교황단계 죽도록 두려워하지”고 했다. 그리고 6월 3일 선종했다. 오는 27일 바티칸에서 요한 바오로 2세(1920~2005)와 함께 시성(溢靈; 성인의 반열에 오르는)되는 요한 23세. 그의 시성식을 앞두고 요한 바오로 2세에 비해 우리에게 딸 알맞진 요한 23세의 삶과 업적을 다룬 전기 ‘요한 23세 성인 교황’(가톨릭출판사·원숙사전)과 “다시 만나고 싶은 사람, 교황 요한 23세”(바오로밀 출판사·사전) 2종이 출간 여겼다. 미국 저널리스트 그雷 토빈과 마지막 10여간 비서를 자낸 카포비라 초기경은 ‘제2차 바티칸공의회’를 개최해 현대 가톨릭의 물줄기를 뚫려온 것으로 보인다.

요한 23세는 선출 당시 고령(77세)에

건강도 좋지 않아 ‘지나가는 교황’처럼

보였지만 실제로는 ‘준비된 교황’이었다.

당시 가톨릭은 종세 이후 이어져온 전통

을 고수하려는 보수파와 시대의 변화에

맞춰 개혁하려는 세신파의 갈등이 커져가

고 있었다.

요한 23세가 끼친 카드는 곧의회(公議會)

그의 비서였던 카포비라 초기경은

교황이 공의회에 대해 처음 이야기를 끼

년 것이 1958년 10월 30일이라고 증언한

다. 교황 선출 후 48시간이 지나지 않은

시점이었다. 추진진은 무시됐다.

교황청 주변에서 “1963년부터는 어렵

고 그다음 해부터 하자”고 하자 그는 “그

기술력의 물줄기를 뚫려온 것으로 보인다.

이세연
한태
은반
블레
권의
기선
나는

STEP 2. 다음날



이 사람의 이름은 김동호입니다.

난이도 조절

- 이름을 외울 사람의 수를 늘림으로써 난이도를 조절할 수 있습니다.
- 사람 대신 새로 나온 물건이나 장소의 명칭을 사용함으로써 난이도를 조절할 수 있습니다.

실전문제

다음 인물 기사를 이용해 ‘얼굴 삼행시’ 훈련을 해 봅시다.

책 ‘붓다 순례’ 폐낸 **자현**님
붓다 향한 대중 오해 바로잡고
기준 사실은 현대적으로 재해석

‘사람은 마땅히 스스로 조심하여/ 먹을 때마다 절제해 양을 알라/ 그것으로 받는 고통 적어지고/ 편히 소화해 수(壽)를 보존하리라’

붓다가 생존해 있던 2500년 전 인도 사위국의 바사닉 왕이 “비만으로 병이 있고 괴롭다”고 토로하자 붓다가 지어 준 계송(偈頌·불교시)이다. 왕은 이 계송을 받들어 끼니때마다 시종에게 들게 하며 식사량을 조절했다. 마침내 체중 감량에 성공한 왕은 붓다 앞에 무릎을 꿇었다. 초기 불교 경전 ‘잡아함경’의 천식경(喘息經)에 기록된 내용이다.

월정사 교무국장으로 동국대에서 강의하는 자현(茲玄) 스님은 이 가르침에 담긴 붓다의 현대적 가치를 주목했다. “붓다의 말씀은 살을 빼는 방법에 관한 세계 최초의 디아이트 경전입니다. ‘살 빼는 것보다 마음 다스리는 게 더 중요하다’는 지적은 하지 않았습니다. 실제 삶에 유용한 가르침으로 먼저 왕의 건강관리를 도운 뒤 자연스레 불문에 귀의시킨 거지요.” 스님은 “붓다는 실용적 접근을 중시하고 전략적 사고도 하는 분이었는데 그런 장점이 잘 알려지지 않아 늘 안타까웠다”고 말했다. 그가 ‘붓다 순례’ (불광출판사)를 쓴 이유다.

자현 스님은 이 책에서 붓다에 대해 그간 대중이 오해한 사례들을 바로잡거나 기준에 알려진 사실들을 현대적인 의미로

는 논문 등을 바탕 삼아 대중적으로 풀어 쓴 것이다. 책은 붓다가 음력 4월 8일에 태어나 16대 나라를 80년간 편력했고, 불교 가르침의 기본인 4성제와 8정도 12연 기설이 모두 4의 배수인 것도 이런 연유라고 설명한다.

붓다의 열반일로 알려진 2월 15일도 붓다가 두 그루 사라수 나무 사이에 누웠다는 기록과 승상(繩床·그물침대)이라는 기록이 전하는 점을 들어 역사적 사실이 아닐 가능성이 크다고 지적한다. 붓다가 열반한 쿠시나가라 지방의 2월은 춥기 때문에 나무 사이에 그물침대를 걸어둘 수 없다. 붓다가 열반할 때 사라수가 꽃을 피웠다는 기



자현 스님은 “8월쯤엔 한국 사찰의 특징을 소개하는 책도 낼 예정”이라고 말했다.

(모범답안 : 231페이지)

표준 활동지

II - 02. 얼굴 삼행시

. . .

. . .

. . .

. . .

. . .

. . .

. . .

. . .

. . .

. . .

. . .

. . .

▶ 복사해서 사용하세요.

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

II - 03
바꿔
쓰기

II - 03.

바꿔 쓰기

효과영역	준비물	난이도	소요시간
주의집중력 소근육운동기능 작업기억 정신운동속도	신문 필기구 표준 변환표 표준 활동지	중~중상	6~10분

목 적

자음과 모음을 주어진 규칙에 따라 기호로 변환하는 과제를 통해 주의집중력, 소근육운동 기능, 작업기억, 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.

정 의

- 한글의 자음과 모음에 대응하는 기호 세트를 이용하여, 신문 기사의 제목 또는 마음에 드는 글귀를 기호로 변환하는 작업입니다.
- 선택한 글귀 속의 각 글자를 초성, 중성, 종성으로 나누어 각각의 자모에 해당하는 기호로 바꿔쓰는 작업으로 정확성과 속도가 중요합니다.

효 과

- 노화나 치매로 인해 손상될 수 있는 지속적 주의력과 선택적 주의력을 향상시킬 수 있습니다.
- 반복적인 글씨 및 기호쓰기를 통한 소근육운동기능 향상 및 손운동을 통해 뇌를 자극 할 수 있습니다.
- 자음과 모음에 대응하는 기호의 반복적 암기를 통한 작업기억을 향상시킬 수 있습니다.
- 반복적인 글자의 해체와 재조합을 통해 언어 및 시공간구성능력을 향상시킬 수 있습니다.
- 수행속도관리를 통한 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.

준비

훈련에 이용할 기사

- 신문의 기사 제목이나 내용 중 마음에 드는 문장을 선택합니다.
- 20자 전후로 너무 길지 않은 문장부터 시작하는 것이 좋습니다.
- 가능한 숫자나 외국어가 포함되지 않은 문장을 선택하는 것이 좋습니다.
- 숫자나 외국어가 포함된 문장일 경우, 해당 숫자 또는 외국어의 한글표기를 해당 글자 하단에 미리 적어두어야 합니다.
- 쉼표, 따옴표, 느낌표, 물음표 등의 문장부호는 변환하지 않고 무시합니다.

표준 변환표

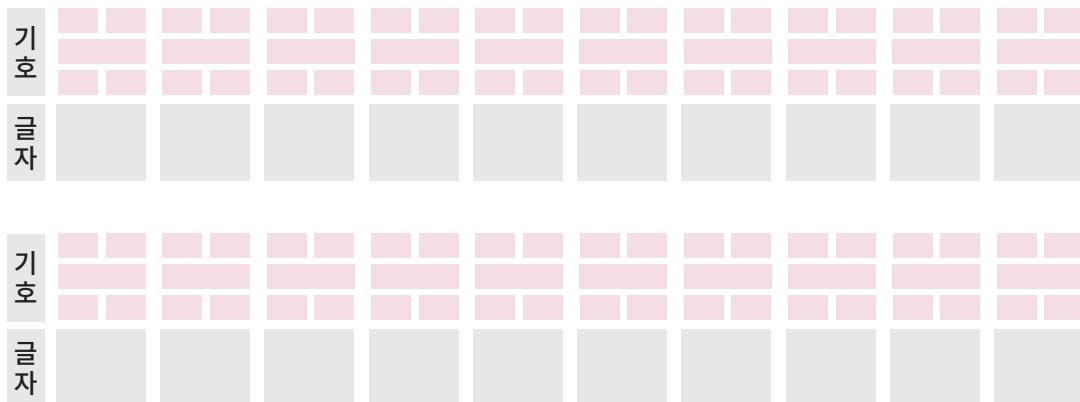
- 자음 30자(기본자음 14자, 겹자음 16자)에 대응하는 숫자와 모음 21자(단모음 10개, 이중모음 11개)에 대응하는 알파벳을 사용합니다.
- 표준 변환표의 자모 및 대응 기호는 15포트 이상 크기로 제작해 가독성을 높여야 합니다.
- 수시로 찾아보기 쉽도록 눈에 잘 띠는 곳에 두기를 권장합니다.

	ㄱ	ㄴ	ㄷ	ㄹ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅇ	ㅈ	ㅊ	ㅋ	ㅌ	ㅍ	ㅎ
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	
ㄳ		ㄵ			ㄶ	ㄷ		ㄹ						
15		16			17	18		19						
ㄵ	ㄷ	ㄶ	ㄻ	ㄺ	ㄶ	ㄷ	ㄹ	ㄹ	ㄻ	ㄷ	ㄷ	ㄷ	ㄷ	
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				

	ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅘ	ㅜ	ㅛ	ㅡ	ㅣ	
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		
ㅐ	ㅒ	ㅔ	ㅖ	ㅚ	ㅕ	ㅕ	ㅕ	ㅕ	ㅕ	ㅕ	
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	

표준 활동지

- 기호칸과 글자칸으로 구성되며, 각 줄당 10글자를 기록할 수 있습니다.
- 기호칸: 바꿔 쓸 글자의 초성은 첫 번째 줄, 중성은 두 번째 줄, 종성은 세 번째 줄에 기록합니다.
- 글자칸: 기호칸에 기록된 기호를 다시 원 글자로 변환하여 기록합니다.



시 행

1. 오늘자 신문에서 바꿔 쓰기 할 기사 제목이나 문장을 선택합니다.
2. 가급적 숫자나 외래어가 없는 문장을 선택합니다.
3. 숫자나 외래어가 포함된 문장을 선택한 경우, 한글 발음에 해당하는 글씨를 해당 글자 아래 미리 써둡니다.
4. 표준 변환표를 잘 보이는 곳에 준비합니다.
5. 표준 변환표를 참조하여 해당 문장을 기호로 변환하여 표준 활동지 기호칸에 기록합니다. 이때 초시계를 이용해 걸리는 시간을 측정합니다.
6. 완료 후 변환에 걸린 시간을 기록합니다. 이 과정은 생략할 수도 있습니다.
7. 신문은 덮고 기호칸에 작성된 기호들을 다시 글씨로 변환하여 글자칸에 기록합니다. 이 때 초시계를 이용해 걸리는 시간을 측정합니다.
8. 완료 후 변환에 걸린 시간을 기록합니다. 이 과정은 생략할 수도 있습니다.

난이도 조절

- 변환할 글자의 수를 늘리거나 줄여서 난이도를 조절할 수 있습니다.
- 부부나 친구가 동일한 문장을 더 빨리 변환하는 경쟁 게임을 통해 스트레스 상황에서 집중력을 높이는 훈련을 할 수 있습니다.
- 표준 변환표를 보지 않고 외워서 변환함으로써 작업기억 난이도를 높일 수 있습니다.

“치매 환자 50여만명 15분마다 1명꼴 생겨”

60대 이상 38.9% “치매가 가장 무서운 질병”

· 심장 질환(19명)보다 치매를 갖게 되고, 결국 치매 발견과 치료에 더 큰 어려움을 겪게 된다는 것이다. 한양대 의대 김희진 교수는 “암에 대한 정보는 많이 알려져 암

· 60대 이상에서는 가장 피하고 싶은 병은 비율(38.9%)이 상일 뿐 사전에 알고 대처하려는 노력이 부족(38.8%)을 앞섰다. 노년층에서는 ‘하다’고 말했다.

장수(長壽)의 축복'을 방해하는 '제1 질병'이 치매라고 인식한다는 것이다. 50·60년대 취재팀이 치매 환자를 가족으로 둔 36%, 40대의 35.8%도 치매를 가족을 중심으로 심층 인터뷰한 결과, 전체의 87%에 걸쳐 치매는 여전히 두려운 질병으로 꼽았다. 전문가들은 “가족이 치매에 걸리면 치매를 두려워하는 주요 원인”이라고 답했다. 한국인이 전통적으로 가장 두려워하는 질병은

자음	ㄱ	ㄴ	ㄷ	ㄹ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅇ	ㅈ	ㅊ	ㅋ	ㅌ	ㅍ	ㅎ
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14
	ㄱ	ㄴ	ㄷ	ㄹ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅇ	ㅈ	ㅊ	ㅋ	ㅌ	ㅍ	ㅎ
	15	16				17	18		19					
	ㄱ	ㄴ	ㄷ	ㄹ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅇ	ㅈ	ㅊ	ㅋ	ㅌ	ㅍ	ㅎ
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			

모음	ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅘ	ㅜ	ㅙ	ㅡ	ㅣ				
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J				
	ㅐ	ㅒ	ㅔ	ㅖ	ㅚ	ㅟ	ㅟ	ㅖ	ㅡ	ㅣ				
	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U			

치매는 치매에 대한 공포감과 함께 무서운 질병으로 인식되고 있지만 예방·치료법도 제대로 알려져 있지 않습니다. 본지는 치매를 제대로 알고 이겨내는 길을 모색하기 위해 ‘치매, 이길 수 있는 전쟁’ 시리즈를 연재합니다. 우리나라 성인 3명 중 1명은 각종 질환 중 치매를 가장 두려워하는 것으로 나타났다.

본지가 설문조사 기관인 미디어리서치를 통해 전국 성인 남녀 1000명에게 ‘가장 피하고 싶은 병’이 무엇인지를 물은 결과, 337명(33.7%)이 ‘치매’라고 답했다. 한국인이 전통적으로 가장 두려워하는 질병은

60대 이상 38.9% “치매가 가장 무서운 질병”

60대 이상 38.9% “치매가 가장 무서운 질병”



실전문제

다음 기사를 이용해 ‘바꿔 쓰기’ 훈련을 해 봅시다.

1200만대 리콜한 GM, ‘결함’이 社內 금기어였다

〈defect〉



미국 GM의 여성 CEO 메리 베라. GM은 소비자와 분쟁을 불러올 수 있는 일부 단어를 금지어로 정해 내부 직원들에게 쓰지 않도록 교육해 온 사실이 밝혀졌다.

GM 내부의 금기어	
금지어	순화가 필요한 단어
widow-maker	problem(문제) → condition(상태)
과부 제조기·'남편 잡는 일'이라는 속어	defect(결함) —→ does not perform to design(계획과 어긋남)
life-threatening	failed(불량) —→ visible crack(눈에 띄는 흠), broke(부서진) 저렴 구체적 단어
생명을 위협하는	
dangerous	
위험한	
evil	
사악한	

GM 리콜 사태 일지
2013년 12월 10일 GM 이사회, 차기 CEO로 메리 베라 부사장 선임
2014년 2월 13일 GM 전 회장과 경쟁

美 교통안전국, 68개 단어 못 쓰게 한 GM 사내 문서 공개

사망 사고를 유발할 수 있는 치명적 차량 결함을 10년 넘게 은폐했다는 의혹을 받고 있는 GM(제너럴모터스)이 결함(defect)이나 문제(problem) 같은 단어를 금기어로 정해 내부 직원들에게 쓰지 말도록 교육해온 것으로 드러났다. 소비자와 법적인 분쟁이 발생할 때 불리한 증거로 채택될 것에 대비한 조치다. GM이 내부적으로 결함을 알현에서도 올해 2월에야 뒤늦게 대규모 리콜에 나선 것은 이처럼 책임을 지지 않으려는 면피 성향의 기업 문화도 작용했다는 분석이다.

미 교통부 산하 고속도로교통안전국(NHTSA)은 16일(현지 시간) GM이 직원들에게 결함과 안전, 문제 등 68개 단어를 쓰지 못하도록 교육한 사내 문서를 공개했다.

GM은 지난 2008년 사내용으로 작성된 이 문서에서 “보고서를 작성할 때 결함 대신 이슈(issue)나 상태(condition), 사안(matter) 같은 단어를 쓰라”고 권고했다. 자동차 사고 시 법적 책임문제와 직결되는 ‘안전(safety)에 문제 있다’는 표현도 ‘안전과 관련된 잠재적인 상황(potential safety implications)이 있다’는 식으로 대체하도록 했다. 또 ‘위험한

‘결함’은 책임 인정으로 간주돼 이슈·사안 같은 단어 사용 권고 ‘결함 보고서’ 제출 어려웠을 것

차량 접화장지 결함 은폐 의혹 업계 최대 358억원 벌금도 부과

(dangerous) ‘끔찍한(terrifying)’ ‘지독한(horrible)’ ‘사악하다고 할 만큼) 유해한(evil)’ 같은 형용사와

웠을 것”이라며 “GM이 차량 결함을 공개하기까지 그렇게 오랜 시간이 걸렸다는 것은 회사의 가치 체계에 상당한 문제가 있다는 증거”라고 했다.

지난 2월 13일 접화장지 결함이 의심되는 차량 78만대로 시작한 GM의 리콜 사태는 현재까지 미국에서만 1120만대(세계적으로 1280만대)로 눈덩이처럼 불어났다. NHTSA 조사 결과, 2000년 이후 GM 차량의 접화장지 결함으로 엔진이 멈추거나 에어백이 평지지 않아 사망한 사람은 최소 13명에 달한다. 엔서니 폭스 미 교통부장관은 “GM은 접화장지와 에어백 결함을 최소 2009년 11월부터 인지하고 있었다”면서 “(늑장 대응에 나선) GM의 조치는 명백히 현행법을 위반하고 공공안전 의무를 준수하지 않은 것”이라고 말했다.

미 교통부는 GM에 대해 자동차 업체 규제 철학을 강화하겠다는 입장을 밝혔다.

GM은 지난 2008년 사내용으로 작성된 이 문서에서 “보고서를 작성할 때 결함 대신 이슈(issue)나 상태(condition), 사안(matter) 같은 단어를 쓰라”고 권고했다. 자동차 사고 시 법적 책임문제와 직결되는 ‘안전(safety)에 문제 있다’는 표현도 ‘안전과 관련된 잠재적인 상황(potential safety implications)이 있다’는 식으로 대체하도록 했다. 또 ‘위험한

자	을	그	ㄴ	ㄷ	ㄹ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅇ	ㅈ	ㅊ	ㅋ	ㅌ	ㅍ	ㅎ
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14		
15		16			17	18		19							
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
모	ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅕ	ㅜ	ㅕ	ㅠ	ㅡ	ㅣ				
모	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J					
음	H	ㅐ	ㅔ	ㅖ	ㅕ	ㅕ	ㅕ	ㅕ	ㅕ	ㅕ	ㅕ				
음	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U				

(모범답안 : 232페이지)

표준 활동지

II - 03. 바꿔 쓰기

기호											
글자											
기호											
글자											
기호											
글자											
기호											
글자											
기호											
글자											
기호											
글자											
기호											
글자											

▶ 복사해서 사용하세요.

표준 변환표

II - 03. 바꿔 쓰기

	ㄱ	ㄴ	ㄷ	ㄹ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅇ	ㅈ	ㅊ	ㅋ	ㅌ	ㅍ	ㅎ
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	
자	나	다	라	마	바	파	وا							
음	이	이	이	이	이	이	وا							
	15		16			17	18		19					
	18		19			20	21	22	23	24	25	26	27	28
	20													

	ㅏ	ㅓ	ㅗ	ㅓ	ㅗ	ㅓ	ㅗ	ㅓ	ㅗ	ㅓ	ㅗ	ㅓ	ㅗ	ㅓ
모	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J				
음	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U			

▶ 복사해서 사용하세요.

II - 04
퍼즐
스크랩

II - 04.

퍼즐 스크랩

효과영역	준비물	난이도	소요시간
시공간능력 소근육운동기능 집행기능 주의집중력	신문 필기구 자, 가위, 풀 스크랩 공책 표준 도안	중~상	10~12분

목 적

주어진 도안에 맞춰 기사를 조각으로 자르고, 다시 원래의 모양으로 맞추는 작업을 통해 시공간을 분석·조작하는 능력과 함께 소근육운동기능, 집행기능, 주의집중력을 향상시킬 수 있습니다.

정 의

학습자가 스크랩하고자 하는 기사를 기하학적 도형으로 구성된 도안을 따라 자른 다음, 다시 원래 모양대로 조합해 붙이는 훈련입니다.

효 과

- 도안에서 제시한 절취선을 선택한 기사 위에 그대로 따라 그리는 작업을 통해 시공간 분석능력을 향상시킬 수 있습니다.
- 잘려진 기사 조각을 스크랩 공책에 원래 모양대로 조합해 붙이는 작업을 통해 집행기능과 시공간 조작능력을 향상시킬 수 있습니다.
- 기사 위에 그린 절취선을 따라 기사를 자르고, 잘려진 기사 조각을 스크랩 공책에 재조합하여 붙이는 작업을 통해 손가락 소근육운동기능을 향상시킬 수 있습니다.
- 기사를 재조합할 때 절취선 주변의 단어 연결을 단서로 이용함으로써 주의집중력, 기억력의 향상에도 도움이 됩니다.

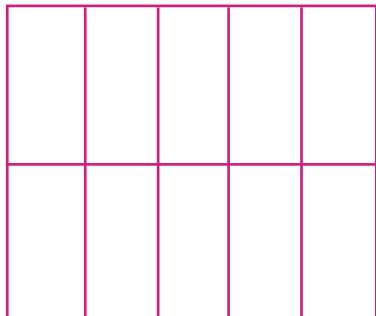
준비

훈련에 이용할 기사

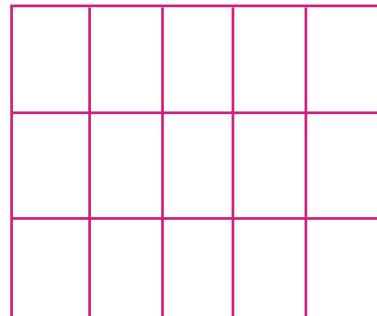
- 오늘자 신문에서 건강 관련 기사 중 하나를 선택합니다.
- 가로 15cm, 세로 10cm 이상의 직사각형 모양의 기사를 이용하는 것이 좋습니다.

표준 도안

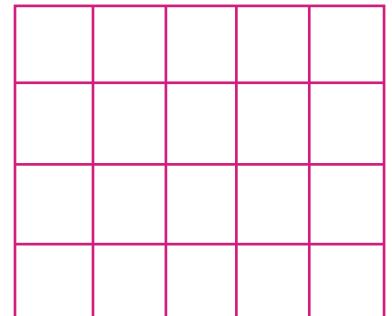
- 조각의 수에 따라 하(9~10조각), 중(14~15조각), 상(18~20조각)의 난이도가 구분되고, 조각의 모양에 따라 1(사각), 2(삼각) 유형으로 나뉘는 총 6가지 표준 도안이 제공됩니다.
- 학습자가 본인의 학습 수준과 선호에 따라 사용할 도안을 한 가지 선택합니다.



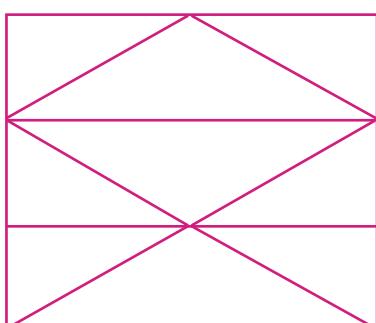
하-①



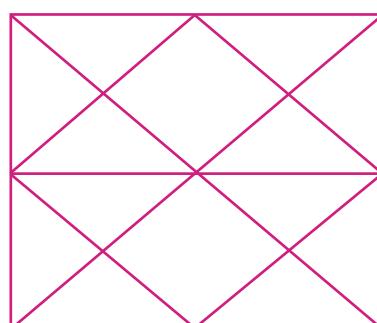
중-①



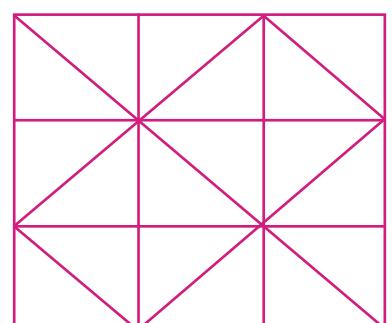
상-①



하-②



중-②



상-②

시 행

1. 학습자가 관심 갖고 스크랩해 둘 기사(건강 관련 기사 등)를 하나 선택하여 꼼꼼히 읽도록 합니다.
2. 해당 기사를 가위나 칼을 이용해 직사각형 모양으로 신문지에서 잘라냅니다.
3. 잘라낸 기사의 뒷면에 표준 도안 중 하나를 선택하여 절취선을 그려 넣습니다. 자를 대고 연필로 그리는 것이 좋습니다.
4. 그려진 절취선을 따라 가위나 칼로 잘라서 기사를 조각냅니다.
5. 잘려진 기사 조각의 모양과 방향, 절취선 부근의 단어 또는 사진/그림을 고려하여 원래 기사 형태로 맞춰 배열합니다.
6. 원래 기사 형태로 다시 맞추는데 성공하면, 맞춰진 기사를 스크랩 공책에 풀을 이용해 부착 합니다.
7. 스크랩 공책에 퍼즐을 맞추는데 걸린 시간을 측정하여 함께 기록해 둘 수도 있습니다.

STEP 1.

보름째 안 낫고 콜록… 면역력 낮아 생기는 ‘감기 릴레이’

다른 바이러스에 연달아 감염
축농증·기관지염일 수도
결핵 등 중증 질환 가능성

주부 서모(34)씨는 한 달 내내 감기를 앓는 네 살 짜리 딸 때문에 걱정이 많다. 열이 내리고 감기가 나아졌다고 안심하려고 하면, 다시 열이 오르고 기침이 심해지기를 반복하고 있기 때문이다. 처음에는 집 근처 작은 의원을 다니다가 감기가 오래 기는 것 같아 큰 병원에 가서 약도 바꿔 먹었지만 별다른 차도 없다. 보통 감기는 길어야 2주라고 하는데, 2주 이상 감기가 계속 되는 이유는 뭘까?

감기는 리노바이러스, 콕시카이 바이러스 등 200여 종의 감기 바이러스 중 하나에 감염돼 걸린다. 발열·콧물·기침·기대·인후통·두통·근육통 등의 증상이 나타나며, 이런 증상은 보통 7~10일이면 사라진다. 따라서 감기 증상이 2주 이상 계속된다면 다른 종류의 감기 바이러스에 재감염됐거나, 감기가 아닌 다른 질환을 의심해야 한다.

◇종류가 다른 감기 바이러스에 또 감염

감기는 치료제가 없다. 충분한 휴식과 적절한 식사를 통해 떨어진 면역력을 정상화해야 몸 속 감기 바이러스가 사멸한다. 중앙대병원 감염과 최성호 교수는 “면역력이 완전히 회복되지 않은 상태에서 증상 완화만 해주는 감기약에 의존한 채 계속 과로를 하거나, 사람이 밀집한 곳에 드나들면 다른 종류의 바이러스에 감염될 가능성이 있다”고 말했다.



감기 증상은 7~10일 정도 간다. 2주 이상 감기를 달고 산다면 다른 종류의 감기 바이러스에 재감염됐거나, 감기가 아닌 다른 질환에 걸렸을 가능성이 높다.

기예 또 걸릴 수 있다”고 말했다.

어린이집이나 유치원에 다니는 영유아·어린이들은 면역력이 약해 감기에 잘 걸리는데다, 단체생활을 하면서 전염도 잘 되기 때문에 감기가 반복되는 경우가 많다. 어린 손주를 돌보는 노인 역시 손주에게 감기가 옮아 감기를 오래 앓는 경우가 많다.

◇2주 넘으면 합병증 생긴 것
감기 증상이 2주를 넘겨 계속되면 감기로 인한 합병증을 의심할 수 있다. 대표적인 것인 부비동염(축농증), 기관지염, 폐렴이다. 최성호 교수는 “평소 호흡기가 좋지 않거나, 흡연을 하는 사람에게 감기 합

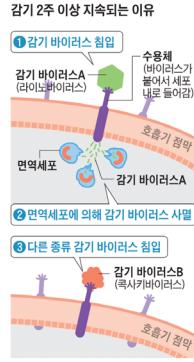
병증이 잘 생긴다”고 말했다. 감기 합병증은 감기와 다른 점은, 부비동염(축농증)의 경우 고마파과 함께 고름과 같은 누런 물이 많이 나온다는 것이다. 코 주변에 열감이나 통증도 있다. 하이비인후과병원 이상덕 원장은 “콧물이 목 뒤로 넘어가면 기침을 하기 때문에 감기로 착각하기 쉽다”며 “축농증으로 인한 기침은 밤에 누우면 심해진다”고 말했다.

폐 속 가느다란 기관지에 염증이 생기는 기관지염은 기침과 기래가 반복되는 것이 특징이다. 어린아이들에게 잘 생기며, 기관지염에 걸리면 숨이 가빠서 숨쉴 때마다

숨이 올라갔다 내려갔다 한다. 폐렴은 깊은 기침과 함께 누런 거래가 계속 나오고, 심하면 호흡곤란·사방에 이기도 한다. 기관지염과 달리 에스레이 검사를 하면 폐에 염증이 보인다.

강남성심병원 김영내과 이재갑 교수는 “이미 알레르기 비염, 천식, COPD(만성폐쇄성폐질환)와 같은 만성 호흡기 질환이 있는 사람이 감기에 걸리면 원래 갖고 있던 질환이 악화되면서 증상이 심해져 감기가 낫지 않는 것처럼 보일 수 있다”고 말했다.

◇감기 아니라 다른 병일 수도 있

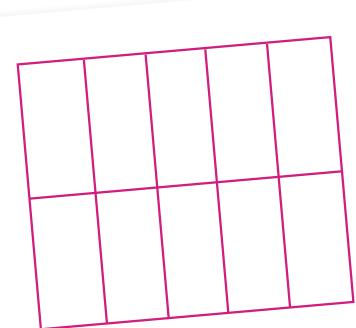


다. 결핵은 감기로 오해하는 대표적 질병이다. 보통 3~4주 이상 미열이 나면서 마른 기침을 하고, 체중 감소·수면 중식은 패이 동반되면 결핵을 의심해야 한다. 이런 증상이 나타나면 즉시 엑스레이 검사를 받아봐야 한다.

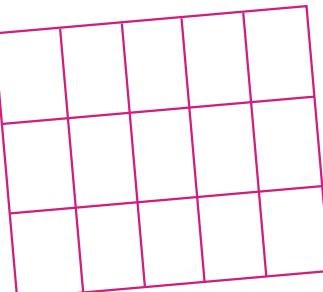
위 속의 음식물이 올라오는 위식도역류(식도폐색증)와 같은 만성 호흡기 질환이 있는 사람이 감기에 걸리면 원래 갖고 있던 질환을 악화되면서 증상이 심해져 감기가 낫지 않는 것처럼 보일 수 있다”고 말했다.

상-①

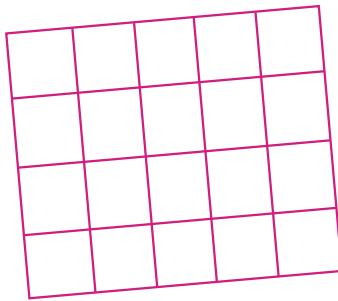
중-①



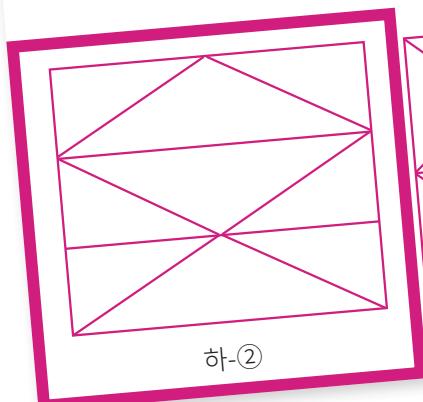
하-①



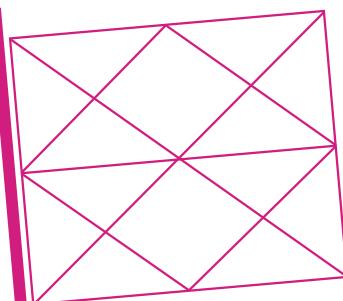
중-①



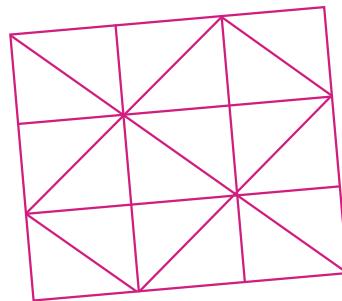
상-①



하-②



중-②



상-②

STEP 2.

보름째 안 낫고 콜록… 면역력 낮아 생기는 ‘감기 릴레이’

다른 바이러스에 연달아 감염
축농증·기관지염일 수도
결핵 등 중증 질환 가능성

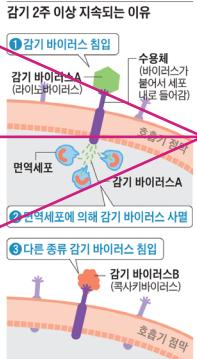
주부 노보(34)씨는 한 달 내내 감기를 앓는 네 살짜리 딸 때문에 걱정이 많다. 열이 내리고 감기가 나아졌다고 안심하려고 하면, 다시 열이 오르고 기침이 심해지기를 반복하고 있어 때문이다. 처음에는 집 근처 작은 의원을 다니다가 감기가 오래 가는 것 같아 큰 병원에 가서 약도 처방 받았지만 별다른 차도 없다. 보통 감기는 길어야 2주라고 하는데, 2주 이상 감기가 계속되는 이유는 뭘까?

감기는 라이노바이러스, 평상시 바이러스 등 200여 종의 감기 바이러스 중 하나에 감염돼 걸린다. 발열·콧물·기침·咽喉·인후통·두통·근육통 등의 증상이 나타나며, 이런 증상은 보통 7~10일이면 사라진다. 따위에 또 걸릴 수 있다”고 말했다.

이런 아침이나 휴식시간에 나타나는 영유아·어린이들은 면역력이 약해 감기에 잘 걸리는데다, 단체생활을 하면서 전염도 잘 되기 때문에 감기가 반복되는 경우가 많다. 어린 손주를 돌보는 노인 역시 손주에게 감기 가을이 감기를 오래 앓는 경우가 많다.

◇종류가 다른 감기 바이러스에 또 감염 감기는 치료제가 없다. 충분한 휴식과 적절한 치사를 통해 떨어진 면역력을 정상화해야 끝 속 감기 바이러스가 시발한다.

중앙대병원 감염내과 최성호 교수는 “면역력이 완전히 회복되지 않은 상태에서 증상 완화만 해주는 감기약에 의존한 체계 속 과정을 하거나, 사람이 밀집한 곳에 드나들면 다른 종류의 바이러스에 감염돼 감



감기 증상은 7~10일 정도 간다. 2주 이상 감기를 앓고 사다면 다른 종류의 감기 바이러스에 재감염됐거나, 감기가 아닌 다른 질환에 걸렸을 가능성이 높다.

병증이 잘 생기다”고 말했다. 감기 합병증 이 감기와 다른 증상, 즉 증상(즉증상)의 경우 치료법과 함께 고열과 같은 두런 붓들이 많이 나온다는 것이다. 코 주변이나 열이나 통증도 있다. 하나님나비인후과병원 이상재 원장은 “콧물이 복 뒤로 넘어가면 기침을 하기 때문에 감기로 착각하기 쉽다”며 “즉증증으로 인한 기침은 밤에 누우면 심해진다”고 말했다.

폐 속 가느다란 기관지에 염증이 생기는 기관지염은 기침과 가래가 반복되는 것이 특징이다. 어린아이들에게 잘 생기며, 기관지암에 걸리면 숨이 가빠서 숨쉴 때마다

다. 결핵은 감기로 오해하는 대표적 질병이다. 보통 3~4주 이상 미열이 나면서 마른 기침을 하고, 체중 감소·수면 중식은 땀이 둘째되며 결핵을 의심해야 한다. 이런 증상이 나타나면 즉시 앤스레이 검사를 받아봐야 한다.

위 속의 음식물이 올라오는 위식도역류 질환도 감기로 오해할 수 있다. 위 속의 음식물이 식도 점막을 자극해 반사적으로 기침을 일으킨다. 기침 외에 목 뒤, 가슴통증 등이 놓인다는 것이 특징이다.

난이도 조절

- 난이도는 퍼즐 조각의 수나 모양을 이용해 조절할 수 있습니다.
- 학습자나 지도자가 다양한 도안을 만들어 사용할 수 있습니다.
- 기사의 크기를 이용하여 난이도를 조절할 수도 있습니다.

실전문제

다음 신문기사를 이용해 ‘퍼즐 스크랩’ 훈련을 해 봅시다.
표준 도안의 하-②를 이용하여 퍼즐을 만들어 보세요.

답답하고 찌릿한 가슴 통증, 심장병 아닌 ‘마음의 병’

심장병으로 오해하기 쉬운 질환

식후 타는듯한 느낌 '역류성식도염'
누를 때 통증 더 심하면 '녹연골염'
스트레스 등 정신적 문제 탓이라면
“이상 없다” 의사 소견만으로 나아

회사원 김모(40·서울 광진구)씨는 1주 일 전, 새벽에 극심한 가슴통증을 느껴 응급실에 실려 갔다. 김씨가 “심장과 문제가 있는 것 아냐?”고 걱정하자, 병원에서는 심전도와 심장초음파 검사를 했다. 하지만 심장에는 이상이 없었다. 과거에 위염을 앓았고, 아스피린을 복용한 적이 있다는 김씨의 말을 듣고 병원에서는 위내시경 검사를 실시했다. 진단 결과는 역류성식도염이었다.

김씨처럼 가슴통증이 있으며 심장에 문제가 생겼다고 생각하는 경우가 많다. 하지만 건국대병원 심장혈관내과 김현중 교수는 “가슴통증으로 병원을 찾은 환자 중 절반은 심장과 관계 없는 식도·근골격계 질환자”라고 말했다.

가슴통증이 생기는 대표적인 심장질환은 협심증이다. 가슴이 빠르거나 조조이는 느낌이 들고, 왼쪽 팔이나 어깨로 통증이 번지는 것이 특징이다. 통증은 주로 운동할 때 생긴다. 운동을 하면 심장의 산소 수요량이 많아지는데, 협심증 환자는 심혈관이 좁아 심장에 충분한 피가 공급되지 않기 때문이다. 만약 운동하지 않을 때나 자세를 바꿀 때 가슴통증이 나타난다면 심장질환이 아닌 다른 원인으로 있을 가능성이 높다.

가슴통증을 느끼면 우선 가까운 내과에서 혈압을 채고, 심전도 검사를 받아 심혈관에 문제가 있는지 확인해야 한다. 대학 병원의 흉통클리닉에 가면 더 정확한 진단을 받을 수 있다. 심장질환이 아니라면 의심 가는 질환을 담당하는 전료과로 연결해준다. 가슴통증이 나타나기 때문에 심

심장질환과 헛갈리기 쉬운 가슴통증 질환	
증상	의심 가는 질환
가슴이 화끈거림, 식사 후 통증	역류성식도염·식도경련 등 식도질환
비늘에 찔리는 것처럼 따끔한 통증	녹연골염 등 근골격계 질환
가슴이 답답하고 찌릿한 통증	우울증, 불안장애 등 정신질환



가슴 부위가 아프면 일단 심장에 문제가 있다고 생각하는 사람이 많다. 하지만 역류성식도염, 녹연골염, 우울증·스트레스가 있어도 가슴통증이 나타나므로 정확한 진단이 필요하다.

장질환으로 오해하기 쉬운 주요 질환은 다음과 같다.

▷ 역류성식도염 = 역류한 위산이 식도를 자극해 박막사장을 막았을 때처럼 가슴 속이 ‘祚’ 한 느낌이 들고, 타들어 가는 느낌 이 든다. 강남세브란스병원 소화기과 김지현 교수는 “역류성식도염은 보통 식후에 통증이 나타나고, 짧게는 2분 길게는 10분 이상 통증이 지속되는 특징이 있다”고 말했다. 위산이 역류하므로 가만히 누워 있을 때도 통증이 나타난다. 우리나라 물을 마시면 위산이 중화되어 일시적으로 통증이 완화된다.

▷ 녹연골염 = 가슴을 바늘로 찔리는 듯한 통증이 느껴진다. 갑비뼈와 가슴뼈를 연결해주는 연골에 염증이 생겼을 때 발생한다. 통증을 해면 가슴이 콕콕 쑤시듯 아프고, 상체를 움직일 때마다 통증과 함께 ‘뚝’ 소

리가 난다. 아픈 곳을 손가락으로 누르면 통증이 심하게 느껴진다는 점에서 심장질환

으로 인한 가슴통증과 다르다. 김현중 교수는 “녹연골염은 헨스나 수영 등 무리한 운동이 원인이므로, 20~30

대 젊은 사람이 가슴통증을 호소하면 대개

‘녹연골염인 경우가 많다’고 말했다.

▷ 우울증 등 정신적 원인 = 스트레스, 우울증, 불안장애 등 정신적 원인도 가슴통

증을 유발한다. 통증은 스트레스가 근육을

과도하게 수축시킬 때 생긴다. 맨바디 할

리자면서 가슴이 저릿하거나 답답하고 습

이 턱을 막히면 스트레스가 원인일 가능성

이 높다. 분당차병원 정신건강의학과 김보

라 교수는 “정신적인 원인으로 생긴 가슴

통증은 ‘특별한 이상이 없다’는 소리만 들

여도 통증이 사라지는 특징이 있다”고 말

했다.

턱·팔·어깨 아픈데 심장병?

환자 30%, 가슴통증 못 느끼… 증상 전혀 없는 경우도

심근경색·협심증이 있다고 반드시 가슴 통증이 나타나는 것은 아니다. 가슴이 아 닌 턱, 배, 팔이 아프거나 아래 아무런 증 상이 안 나타날 수도 있다. 서울성모병원 순환기내과 장기욱 교수는 “이런 경우는 전체 심근경색·협심증 환자 중 30% 정도”이며 “대부분 고령이거나 당뇨병이 있음을 때 이런 증상이 나타난다”고 말했다.

심근경색·협심증이 있는데 가슴통증이 없으면 대부분 치통처럼 턱이 아프거나, 식사 후 급체한 것처럼 팔이나 어깨가 아프거나, 노화·당뇨병 등으로 감각신경이 제 기능을 놓아기 때문에 그런 증상이 나타난다. 심장 부근의 감각신경은 심장에서 생긴 통증을 뇌로 전달하는 역할을 하며, 턱·윗배·팔·어깨에도 연결돼 있다. 한림대한강심병원 순환기내과 한성우 교수는 “심장에서 생긴 통증이 감각신경을 타고 뇌로 전달됐을 때, 뇌가 이 통증이 다른 부위의 신경에서 태고 온 것이라 착각하면 이런 현상이 생

긴다”고 말했다.

이에 통증이나 특이 증상이 없고, 단순

히 몸에 기운이 없다고만 느끼는 경우도

있다. 이유는 명확히 밝혀지지 않았지만,

노화·당뇨병 등으로 감각신경이 제 기능

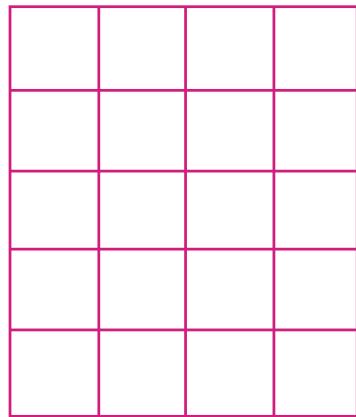
을 놓아기 때문일 것으로 의료계는 추정

한다.

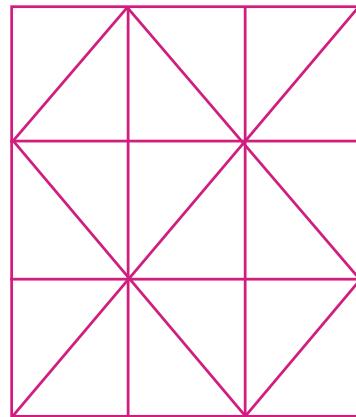
감각신경은 심장에서 생긴 통증을 뇌로

표준 변환표

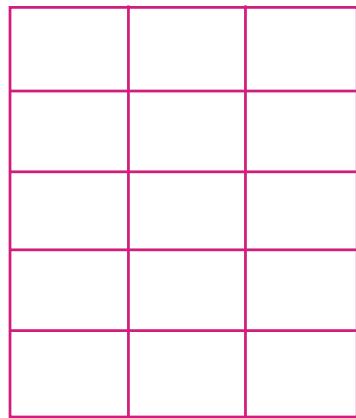
II - 04. 퍼즐스크랩



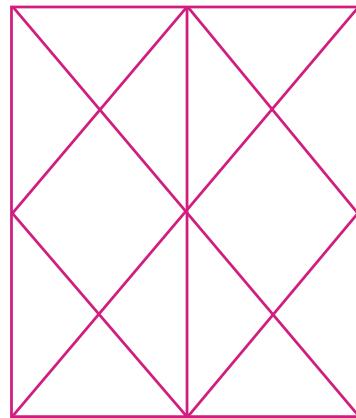
상-①



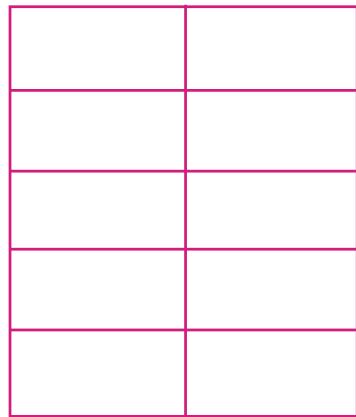
상-②



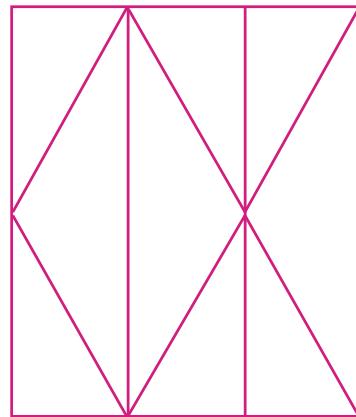
중-①



중-②



하-①



하-②

▶ 복사해서 사용하세요.

II - 05
사다리를
타자

II - 05.

사다리를 타자

효과영역	준비물	난이도	소요시간
주의집중력 전환능력 시공간능력 소근육운동기능 정신운동속도	신문 필기구	중하	3~6분

목 적

기사를 읽으면서 특정 시각적 목표 자극에 선택적으로 반응하여 선을 이어 나가는 과제를 통해 주의집중력, 전환능력, 시공간능력, 소근육운동기능, 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.

정 의

기사를 읽다가 지정된 모음이 나오면, 마치 사다리타기 놀이를 하듯 해당 모음이 지시하는 방향으로 위치를 이동하여 다시 읽어나가는 훈련입니다.

효 과

- 글자의 중성에만 집중하고, 여러 모음 중 방향 전환 기능이 있는 모음에만 주의를 기울여야 하므로 선택적 주의력을 향상시킬 수 있으며 전체 기사를 읽는 동안 주의집중력을 유지해야 하므로 지속적 주의력 또한 향상시킬 수 있습니다.
- 모음이 지시하는 방향에 따라 상하좌우로 읽는 위치를 이동해야 하므로 시공간능력을 향상시킬 수 있습니다.
- 해당 모음에 따라 다른 방향으로 진행을 전환해야 하므로 전환 능력을 향상시킬 수 있습니다.
- 반복적으로 수직 및 수평선을 그려야 하므로 소근육운동기능을 향상시킬 수 있습니다.
- 수행 속도를 높여나가는 과정을 통해 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.

준비

훈련에 이용할 기사

당일 신문에서 단 당 20줄 이상의 비교적 긴 기사 또는 칼럼을 선택합니다.

필기구

눈에 잘 띄면서도 분명하게 표시할 수 있는 0.7~1.2mm 정도 굵기의 펜을 사용하는 것이 좋습니다.

시행

1. 당일 신문에서 훈련에 이용할 기사나 칼럼을 하나 선택합니다.
2. 선택한 기사를 첫 글자부터 오른쪽으로 읽어나가면서 줄을 긋기 시작합니다.
3. 첫 번째 단에서는 모음이 ‘ㅜ’나 ‘ㅠ’인 글자를 만나면 동그라미로 표시하고, 다음 규칙을 적용하여 아랫줄로 이동하여 읽어나갑니다. 단, 가장 아랫줄에서는 더 이상 아래로 내려갈 수 없으므로 해당 글자가 있어도 무시하고 계속 오른쪽으로 읽어나가 두 번째 단의 가장 아랫줄까지 줄을 긋습니다.

모음	규칙	모음	규칙
ㅜ	아래로 한 줄 이동	ㅠ	아래로 두 줄 이동

4. 두 번째 단에서는 가장 아랫줄의 첫 번째 글자부터 오른쪽으로 읽어나가되, 이동 방향이 위쪽입니다. 모음이 ‘ㅗ’나 ‘ㅛ’인 글자를 만나면 동그라미로 표시하고, 다음 규칙을 적용하여 윗줄로 이동합니다. 단, 가장 윗줄에서는 더 이상 위로 올라갈 수 없으므로 해당 글자가 있어도 무시하고 계속 오른쪽으로 읽어나가 세 번째 단의 가장 윗줄까지 줄을 긋습니다.

모음	규칙	모음	규칙
ㅗ	위로 한 줄 이동	ㅛ	위로 두 줄 이동

5. 세 번째 단 이후로는 홀수 단에서는 다시 첫 번째 단과 같은 방법으로 줄을 그어 나가고, 짝수 단에서는 두 번째 단과 같은 방법으로 줄을 그어 나가서 해당 기사의 마지막 글자에 도착하면 종료됩니다.

전세서 월세 옮긴 지역가입자, 건보료는 확 줄어

월세살이 형편 어렵다 간주돼
전세보다 2만~7만원 적게 내

세입자 “저금리로 월세 느는데
건보료라도 줄어서 다행”

“비싼 월세집 사는 사람에게도
서민과 같은 혜택 주는 건 문제”

서울 마포구의 단독주택에 보증금 1억 5000만원을 **월세** 살던 이모(62)씨는 지난 2월 초 전세를 월세 보증금 2000만원에 월세 70만원으로 바꿨다. 집주인이 “저금리 시대에 전세금 받아사는 이자도 안 나온다”며 월세를 요구했기 때문이다. 이씨는 건강보험료를 책정할 때 전 월세 금액도 재산으로 평가하는 점을 생각해 건강보험공단을 찾았다. 다른 재산 소득(토지 442만원 연금 105만원)까지 합쳐 서 터시 계산한 결과, 이씨가 매달 낸 대하는 건강보험료는 월 11만190원에서 7만 1100원으로 35%(3만9010원) 내려가게 됐다. 월세 건보료는 재산 공여율이 높아 전세 건보료보다 유리하기 때문이다.

1억5250만원짜리 전세 사는 자영업자 김모(59)씨도 보증금 1000만원에 월세 75

전세에서 월세로 바뀌어 건보료가 낮아진 경우

전세 1억5000만원	월세 70만원 보증금 2000만원	전세 1억5250만원	월세 75만원 보증금 1000만원
재산 토지 442만원 연금 105만원	재산 토지 442만원 연금 105만원	소득재산 사업소득 64만원 자동차 1대	소득재산 사업소득 64만원 자동차 1대
건강보험료 11만190원	건강보험료 7만1180원	건강보험료 10만5069원	건강보험료 6만3410원

만원으로 바꾸면서 건보료가 10만5069원에서 이달부터 6만3410원으로 40% 가량(4만1659원) 떨어졌다. 김씨는 “전세 부담이 줄어들었으면 좋겠지만 건보료로 조금 내리니 다행”이라고 말했다.

이어도 단독주택·빌리를 전세에서 월세로 바꾸는 경우가 늘어나면서 지역가입자들의 건강보험료가 월 2만~75만원씩 줄어드는 것으로 나타났다. 저금리 시대를 맞아 월세 세입자들이 생각지도 않은 건보료 인하라는 황제를 한 쌤이다.

서울 서초구 세입자의 건보료가 더 많이 줄어 부문 건보료가 낮아진다”며 “애당초 월세 세입자들이 전세 세입자들보다 형편이 다 어려울 것으로 간주해 건보료 부담을 적게 지도록 설계됐기 때문”이라고 말했다. 똑같은 전세 보증금을 월세로 바꾸더라도 보증금이 적고, 월세액이 높을수록 건보료가 적게 나오는 것으로 나타났다.

특히 보증금 등 재산이 많을 때 건보료도 비례해 올라가야 하는데, 재산이 많아

20~30% 가량 건보료가 떨어지는 것에 빠져 더 큰 혜택을 보게 된 것이다.

이규식 연세대 명예교수는 “현재의 건강보험제도에서 재산 보험료 산정 방식은 비단 동산을 가진 사람이 더 큰 혜택을 받도록 잘못 설계돼 있다”면서 “고가 아파트에 월세 사는 사람아직이 아파트에 월세 사는 서민들과 건보 차이가 별반 없다는 것은 큰 문제”라고 말했다.

◇ 월세부 전·월세 자료 확보되면 건보료 더 내야

한편 정부는 지역가입자들의 전 월세 거리를 정확히 파악하기 위해 오는 7월부터 국토교통부에서 ‘전·월세 확장 고지표’를 받겠다는 입법 예고 중이다. 이렇게 되면 전·월세를 사는 지역가입자들의 건보료가 오르게 돼 또다시 건보료 인상 파문이 일 가능성이 있다. 예를 들어 1억 원에서 1억 3000만 원으로 전세 보증금이 오르면 건보료도 900원 가량 올라간다. 광단 관계자는 “전세 공단에서 매기는 지역가입자의 전·월세 금액은 서세와 80~90% 수준 밖에 안 되 정확한 자료로 건보료를 매기면 건보료가 대부분 올라갈 것”이라고 말했다. 건보공단은 현재 국민은행 부동산 시세·부동산 등을 이용해 전·월세 가격을 매기고 있다.

허리 아픈 한국인

허리디스크, 일원 사용 1위로

▶ 4단으로 구성된 기사를 이용하여
‘사다리를 타자’ 훈련을 한 예

난이도 조절

- ‘ㅏ’, ‘ㅠ’ 또는 ‘ㅗ’, ‘ㅍ’가 아닌 다른 모음이나 자음을 방향 전환 자극으로 제시할 수 있습니다. 예를 들어 중성에 ‘ㅣ’가 나오면 세 줄 아래로 줄을 그어 이동하는 규칙을 추가할 수도 있고, ‘ㅓ’가 나오면 아래로 세 줄 오른쪽으로 세 칸 떨어진 글자로 대각선으로 줄을 그어 이동하는 규칙을 추가할 수 있습니다.
- 세로로 쓰인 글이나 기사를 이용할 경우, ‘ㅏ’, ‘ㅑ’, ‘ㅓ’, ‘ㅕ’를 이용하여 좌우 방향으로 줄을 그어 나가는 방식으로 변형할 수 있습니다.
- 배우자나 친구와 함께 같은 기사를 사용하여 경쟁 게임을 하면 스트레스 상황에서 수행의 정확성과 정신운동속도를 높이는 훈련이 될 수 있습니다.

실전문제

다음 기사를 이용해 ‘사다리를 타자’ 훈련을 해 봅시다.

오늘 立春… 봄, 어디까지 왔니?

‘9일 평균 5도’가 기상학적 봄 부산은 9일, 서울 내달 12일쯤

4일은 절기상 봄의 시작을 알리는 입춘(立春)이다. 3일 국립공원관리공단에 따르면, 한려해상국립공원 부근 옛 구조라 분교에는 춘당매(春堂梅)가 이미 꽃망울을 터뜨렸다.

그렇다고 조만간 완연한 봄이 시작되는 것은 아니다. 서울에 봄다운 봄이 오려면 적어도 한 달 넘게 기다려야 할 것 같다. 봄의 시작을 ‘절기상 기준’으로 따지면 입춘부터지만, 우리나라에서 입춘은 아직 한겨울 날씨에 가깝기 때문이다.

기상청에 따르면, 4일 서울의 아침 최저 기온 평년값(1981~2010년 평균)은 영하 5.5도이고, 올해도 영하 3도 정도로 예상된다. 이처럼 입춘에도 한겨울 날씨를 보이는 것은, 24절기가 중국 주나라 때 허베이 지방 기후에 맞게 정해져 우리나라 기후와 차이가 있기 때문이다. 반기성 케이웨더 예보센터장은 “우리나라에서는 입춘 때 호

된 추위가 찾아오기 때문에 ‘입춘 추위에 김칫독 깨진다’ ‘입춘 추위는 꿔다 해도 한다’는 말이 나왔다”고 말했다.

다만 지구온난화 영향으로 입춘 때 기온은 점차 올라가는 추세다. 국립기상연구소에 따르면, 1919~2008년 사이 90년간 한반도 입춘의 평균·최고·최저기온은 10년마다 평균적으로 0.22도, 0.28도, 0.24도씩 올랐다.

절기 기준 이외에도 봄의 시작을 따지는 기준은 여럿 있다. 우선 통상 1년 열두 달을 4등분해 나누는 ‘계절 기준’은 3월 1일부터를 봄으로 친다. ‘천문학적 기준’으로 봄의 시작은 낮과 밤의 길이가 같은 춘분(3월 20~21일)부터다. 그러나 ‘기상학적 기준’으로 봄의 시작은 ‘9일간의 일평균 기온 평균값이 영상 5도 이상 올랐다가 다시 떨어지지 않는 첫날’로 정의한다. 이 기준으로 서울의 봄은 3월 12일, 부산엔 2월 9일쯤 시작된다. 서울엔 입춘에서 36일을 더 기다려야 기상학적 봄이 찾아오는 셈이다. 반면 부산엔 다음 주면 기상학적 기준으로 봄이 온다.

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

II - 06
신문은
스케치북

II - 06.

신문은 스케치북

효과영역	준비물	난이도	소요시간
시공간능력 주의집중력 기억력 소근육운동기능	신문 필기구 빈 종이 2장	중	5~8분

목 적

기사의 특정 글자만을 골라 직선으로 연결하여 그림을 그리고, 이 그림을 빈 종이나 신문의 다른 면에 그대로 옮겨 그려봄으로써 시공간능력, 주의집중력, 기억력, 소근육운동기능을 향상시킬 수 있습니다.

정 의

기사 속에서 정해진 글자만 찾아내어 선으로 연결함으로써 새로운 도형을 만들고, 이렇게 만든 도형을 다시 한번 옮겨 그려보는 훈련입니다.

효 과

- 선택된 글자들을 직선으로 서로 연결하여 새로운 도형을 만들고, 이를 빈 종이에 그대로 옮겨 그려봄으로써 시공간구성능력을 향상시킬 수 있습니다.
- 기사 속에서 특정 글자만을 집중하여 찾아내는 과정을 통해 선택적 주의력과 지속적 주의력을 향상시킬 수 있습니다.
- 신문에서 글자를 연결하여 만든 도형을 보지 않고 다시 한번 빈 종이에 외워서 그려봄으로써 시각적 기억력을 향상시킬 수 있습니다.
- 글자들을 직선으로 연결하고, 옮겨 그리는 과정을 통해 소근육운동기능을 향상시킬 수 있습니다.

준비

훈련에 이용할 기사

당일 신문에서 단 당 20줄 이상의 비교적 긴 기사 또는 칼럼을 선택합니다.

필기구

눈에 잘 띄면서도 분명하게 표시할 수 있는 0.7~1.2mm 정도 굵기의 펜을 사용하는 것이 좋습니다.

빈 종이

- 백색 또는 미색 A4용지나 빈 노트 2장을 준비합니다.
- 정해진 규격은 없으나 반드시 훈련에 이용할 기사보다 크거나 같은 크기여야 합니다.

시행

1. 당일 신문에서 스케치북으로 사용할 기사 또는 칼럼을 하나 선택합니다.
2. 기사 전체를 읽으며 글자 ‘의’가 나오면 동그라미로 표시합니다.
3. ‘의’에 표시한 동그라미들을 원하는 순서대로 직선으로 연결합니다.
4. 이렇게 만들어진 도형을 빈 종이 또는 신문의 다른 면에 그대로 옮겨서 그려봅니다. 최대한 모양과 크기가 원래 도형과 비슷하게 그려야 합니다.
5. 이렇게 옮겨 그려본 도형을 이번에는 보지 않고 외워서 다시 한번 빈 종이에 그려봅니다. 최대한 모양과 크기가 원래 도형과 비슷하게 그려야 합니다.

복지 사각지대 해결사로



▲ 오후 서울 노원구 월계동에 사는 통장(統長) 이정순(58)씨가 이웃을 찾아가 어려움이 없는지 얘기를 나누고 있다. 노원구 복지인 이씨는 집집이 다니며 복지 사각지대에 놓인 이웃이 없는지 찾고 있다.

“나는 인간적 도움도 줄 수 있다”
“제 도움이 필요한 차상위 계층인 것
으로 드러났다.”
“통장 제도를 복지와 가장 먼저 연
관시킨 곳은 서울 노원구였다. 노원
구 2011년 구 조례로
기여할을 정립,
기부 시스템을 대
레이터베이스를
구축한 것 같은 158
명의 통장들이 있
었다. 이 중 53%(8

정부청사 출입 신원 확인 절차 청와대·국정원 직원만 특별 대우?

행자부, 출입 관련 새 지침 논란
전화 한 통이면 신분 확인 끝
입법·사법 공무원은 5분 걸려

“청와대와 국정원 직원만 특별
대우인가요?”

국회 의원 보좌관 A씨는 최근 서
울 세종로에 있는 정부 서울청사
에 들어가려니 차지당했다. 업무
차 이곳을 찾을 때면 신분증을 내
고 출입증으로 교환하곤 했는데,
갑자기 절차가 바뀌었기 때문이
다. 신분증을 제시한 것은 물론이
고 만날 예정인 공무원까지 1층 안
내 데스크로 불러 자신의 신분을
확인시켜줘야 했다. A보좌관은
“바쁜 공무원을 국회로 부르는 게
미안해 내가 정부 청사로 있는데,
출입증을 받는 데만 5분 이상 걸리
니 황당하다”고 했다.

이렇게 된 건 정부 청사를 관리
하는 행정자치부가 최근 출입 절
차에 대한 새 지침을 내렸기 때문
이다. 행자부는 기준에는 국회의
원 보좌관 같은 입법부 공무원이
나 사법부 공무원에게는 신분증을
임시로 받아 출입증으로 바꿔줬
다. 하지만 지난달 24일 지침을 통
해 입법부와 사법부 공무원도 일
반인으로 간주하고, 일반인이 정

부 청사를 출입할 때와 같은 절차
를 따르도록 했다.

그런데 청와대와 국가정보원 직
원에 대해서는 예외를 뒀다. 행자
부는 지침에서 ‘청와대 출입증 소
지자는 방문 부서 우선 확인 후 방
문증 교부 없이 출입을 허가한다’
‘국정원 공무원은 현장 방호 직원
에게 안내한다’고 규정했다. 청와
대 직원은 전화 한 통화로 신분을
확인해 출입을 허가해 주고, 국정
원 직원 역시 쉽게 출입 가능하도
록 한 것이다. 이렇다 보니 입법부
와 사법부 공무원들은 “엄밀히 따
지면 청와대나 국정원 직원도 행
정부 직원이 아닌데 왜 우리만 차
별하나?”라며 불만을 보이고 있다.

이에 대해 행자부는 “미국 국회
사무처와 4~5차례 협의했고 상호
각의에 따라 내린 지침”이라고 밝
혔다. 행자부 관계자는 “보안을 위
해 출입 공무원의 개인 정보를
우리가 어느 정도 알고 있어야 하
는데, 입법부 및 사법부와 이 모든
방대한 정보를 공유하기 어려워
내린 조치”라고 말했다. 또 다른
관계자는 “청와대와 국정원은 크
게 보면 행정부의 일원이므로 같
은 행정부 직원의 출입에 준해 출
입 절차를 간소화시켰다”고 말했
다.

터울리며 ‘이름 삼행시’ 지어 보세요

<44>얼굴 삼행시 · 날짜 계산기

조선일보·중앙치매센터 공동개발

1 신문에서 얼굴 사진이 큼지막하게 나온
기사를 찾아 읽어보세요.

2 가위나 칼로 사진만 오려서 공책에 붙임
니다.

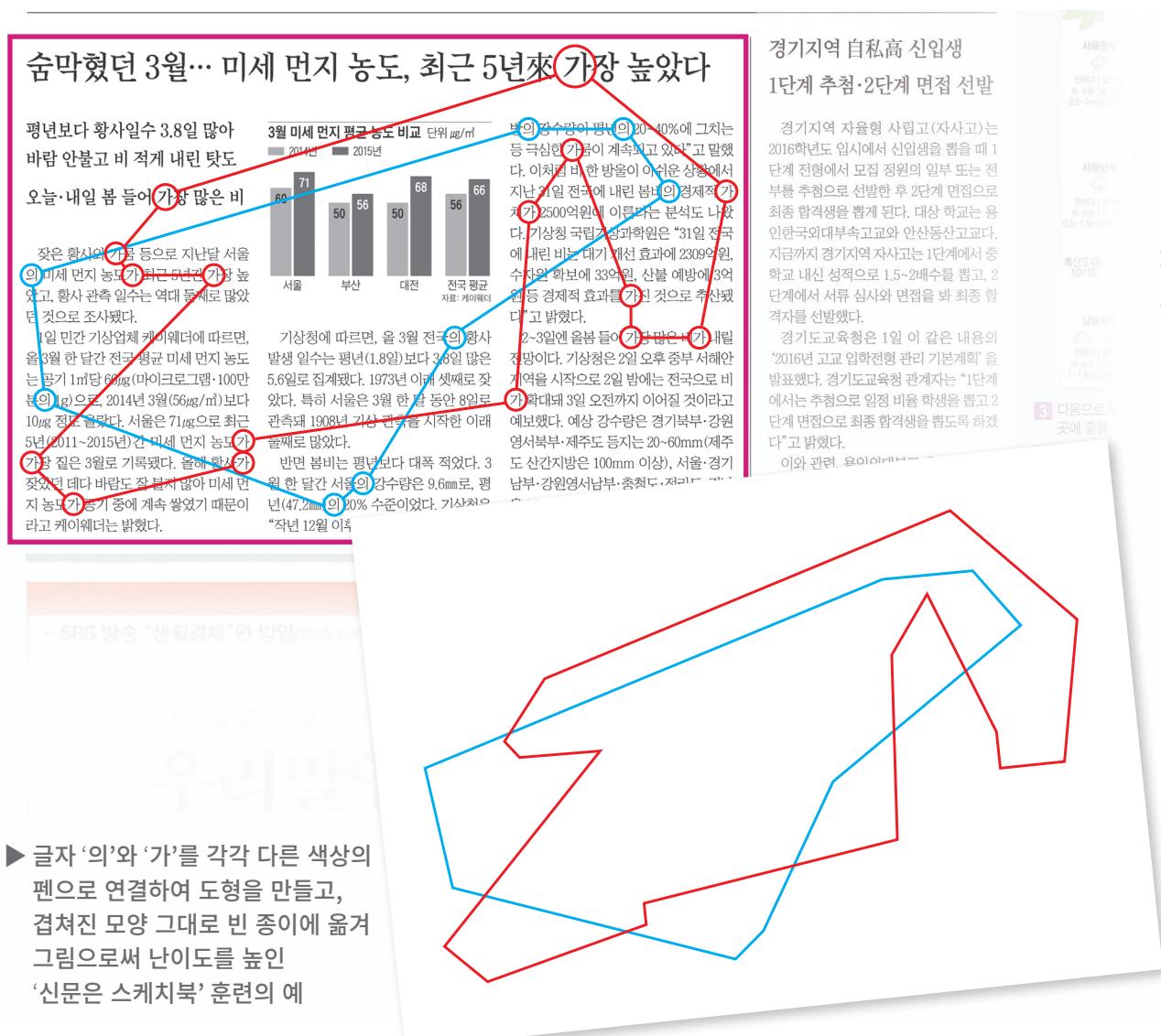
3 사진 속 인물 이름을 기억해 예시처럼
(이모) 안에 한 자씩 적어보세요.

▶ 예상과 같이 다른 사람의 얼굴이나 문장기기 절
대적으로 다른 노력을 삼행시를 지어봅니다.

▶ 선택한 기사에서 글자 ‘의’를 연결하여
만들어진 도형을 빈 종이에 그대로
옮겨 그린 ‘신문은 스케치북’ 훈련의 예

난이도 조절

- 기사의 길이를 줄이거나 늘림으로써 난이도를 조절할 수 있습니다.
- 선택할 글자를 ‘의’ 대신 ‘는’이나 ‘가’ 등 다른 글자로 바꿈으로써 난이도를 조절할 수 있습니다. 더 자주 나오는 글자를 선택할수록 난이도가 높아집니다.
- 선택할 글자 종류를 2개 이상으로 늘려서 난이도를 조절할 수 있습니다. 예를 들어 ‘의’와 ‘가’를 각각 다른 색상의 펜을 사용하여 동그라미로 표시한 다음, ‘의’끼리 연결해 도형을 하나 그리고, ‘가’끼리 연결해 또다른 도형을 겹쳐 그리도록 합니다. 이렇게 겹쳐진 두 도형을 빈 종이에 옮겨 그림으로써 시공간능력을 보다 효과적으로 자극시킬 수 있습니다.
- 옮겨 그린 도형을 일정 시간(예: 30분)이 흐른 후 빈 종이에 원래 도형을 안 보고 다시 그려봄으로써 시각적 기억력을 강화할 수 있습니다.



실전문제

다음 서평 기사를 이용해 ‘신문은 스케치북’ 훈련을 해 봅시다.

식탁 위로 올라온 통영의 삶

통영 섬 부엌 단디 탐사기

김상현 지음 | 남해의 봄날 | 232쪽



경남 통영의 섬 욕지도에선 저녁이면 집집 부엌마다 고등어 굽는 냄새가 피어오른다. 노릇노릇 구운 고등어 한 점 뜯어 밥 위에 얹어 먹는 것이 이 섬사람들의 하루 마무리다. 고등어는 자연이 준 선물이었다. 이 선물이 어머니의 손맛과 만나 섬 전체를 고소한 향으로 물들였다. 욕지도 옆 두미도의 저녁 부엌에선 도다리 쑥국이 끓고 있다. 이 섬의 어머니들은 “내는 머리가 맛있다”며 자식들에게 도다리 몸통이 담긴 쑥국을 내민다.

통영 출신으로 지역 신문 기자 생활을 한 저자는 3년간 통영 앞바다에 떠 있는 섬들의 부엌을 찾았다. 통영의 섬 570개 중 사람이 사는 섬은 44개. 그 섬들의 부엌에서 만난 사람과 삶, 그리고 음식을 기록했다. 저자는 섬의 부엌에서 우리가 잊어버린 ‘공동체’를 다시 찾는다. 그물 손질부터 어로 작업이며 미역 채취까지, 섬의 생업은 어느 하나 서로 돋지 않고는 해낼 수 없다. 섬마다 하나씩 있다는 마을제(祭)도 다 같이 고된 노동을 이겨내기 위한 의식이었다. 그렇게 함께 바다에서 길어올린 먹을거리들이 집집 부엌에 모인다.

섬의 부엌마다 각자의 삶과 문화가 녹아 있다. 물이 귀했던 우도에서는 톳밥을 지어 먹으며 혹독한 보릿고개를 넘겼다. 매물도에서는 해녀들이 따온 성게알로 끓인 미역국을 손님상에 올렸다. 자연히 혼기가 찬 해녀들이 인기를 독차지했다. 저자는 부엌을 통해 섬사람들의 고되지만 풍요로운 삶과 문화를 들여다본다. 제목 그대로 ‘단디(‘제대로’라는 뜻의 경상도 사투리)’ 탐사했다.

(모범답안 : 235페이지)

II - 07
문장
꽈배기

II - 07.

문장 꽈배기

효과영역	준비물	난이도	소요시간
주의집중력 전환능력 작업기억 소근육운동기능 정신운동속도	신문 필기구 표준 활동지	상	3~6분

목 적

각 글자에 알맞은 규칙을 적용하여 기사 제목의 초성과 종성을 바꾸어 쓰는 작업을 통해 주의집중력, 전환능력, 작업기억, 소근육운동기능, 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.

정 의

- 선택한 기사 제목을 주어진 규칙에 맞게 초성과 종성의 자리를 바꾸어 쓰는 훈련입니다.
- 글자의 형태나 문장 내 위치에 따라 다른 규칙이 적용되므로, 매 글자마다 특성을 파악하고 적합한 규칙을 판단하여 적용하는 과정이 수반됩니다.

효 과

- 해당 글자에 적용할 규칙을 선택하기 위해서는 매 글자의 특성에 주의를 기울여야 하므로 주의집중력을 향상시킬 수 있습니다.
- 자음과 모음을 일종의 기호로 이해하고 제시된 규칙에 따라 재조합하는 과정을 통해 전환능력 및 작업기억 향상에 도움이 됩니다.
- 반복적인 쓰기 훈련으로 소근육운동기능을 향상시켜 줍니다.
- 수행 속도를 관리하면 정신운동속도 향상 효과 또한 기대할 수 있습니다.

준비

훈련에 이용할 기사

당일 신문에서 단 당 20줄 이상의 비교적 긴 기사 또는 칼럼을 선택합니다.

표준 활동지

- 선택한 기사의 제목을 적는 ‘제목’ 줄과 바로 아래에 각 글자를 꽈배기 규칙에 따라 바꾸어 적을 수 있는 ‘꽈배기’ 줄로 이루어진 세트가 반복되는 줄노트 형식의 활동지를 사용합니다.
- ‘제목’ 줄과 ‘꽈배기’ 줄은 바탕색을 다르게 적용하여, 선택한 기사 제목을 적어 넣을 때 헷갈리지 않도록 배려합니다.
- 글자를 큼직하고 또박또박 적을 수 있도록 1.5cm 이상의 줄 간격을 적용합니다.

제 목	
꽈배기	
제 목	
꽈배기	

시 행

1. 당일 신문에서 훈련에 이용할 기사나 칼럼을 하나 선택합니다.
2. 선택한 기사 또는 칼럼의 제목을 표준 활동지의 ‘제목’ 줄에 적고, 소제목이 있으면 그 다음 ‘제목’ 줄에 적어줍니다. 숫자나 알파벳 또는 한자 단어가 포함되어 있을 경우, 그 음을 한글로 바꾸어 씁니다.
3. 적은 기사 제목을 소리 내어 읽어봅니다.
4. 다음 꽈배기 규칙을 적용하여, ‘꽈배기’ 줄에 기사 제목의 초성과 종성을 바꾸어 적습니다.

꽈배기 규칙

- 규칙 1. 받침이 있는 글자일 경우, 초성과 종성을 바꿔 씁니다.
(예: 운동 → 눕온)
- 규칙 2. 받침이 없는 글자일 경우, 비게 되는 초성 자리에 자음 ‘ㅇ’을 적어줍니다.
(예: 두근두근 → ㅡㄴ늑ㅡ늘)
- 규칙 3. 겹받침(ㄱ, ㅋ, ㅌ, ㅊ, ㄹ, ㅁ, ㅂ, ㅍ, ㅎ) 또는 쌍받침(ㄲ, ㅆ)이 있는 글자인 경우, 앞의 자음을 초성으로 바꿔씁니다.
(예: 읽기 -> 링익, 읊다 -> 릉암, 있고 -> 싱옥, 밖 -> 갑)
- 규칙 4. 쌍자음(ㄲ, ㄸ, ㅃ, ㅆ, ㅉ)으로 시작하는 글자일 경우, 해당 단자음 (ㄱ, ㄷ, ㅂ, ㅅ, ㅈ)을 종성으로 바꿔씁니다.
(예: 쟁다 -> 뜻암, 빵 -> 압, 깎아서 -> 각양엇)

5. 바꿔 적은 기사 제목을 소리 내어 읽어봅니다.

난이도 조절

- 처음에는 단어나 짧은 구절을 사용하여 규칙을 익히고, 점차 글자 수를 늘려가면서 난이도를 높여가기를 권장합니다. 보다 훈련량을 늘리고 싶다면 기사 제목 대신에 해당 기사 본문의 한 단락을 사용하여 문장 괴배기 훈련을 할 수 있습니다.
- 받침이 없는 글자의 경우, 초성을 모두 ‘o’으로 적지 않고 바로 앞 글자의 종성으로 바꾸어 쓰도록 함으로써 난이도를 높일 수 있습니다(예: 감기 → 막믹). 단, 해당 글자가 문장의 첫 글자이거나(예: 가방 → 악압) 바로 앞 글자도 받침이 없을 경우(예: 인지기능 → 닝낮익은)에는 초성 자리에 ‘o’를 적도록 합니다. 이 규칙을 따른다면 ‘두근두근’은 ‘운느衄느’으로, ‘중앙치매센터’는 ‘웃앙잇앰넷널’으로 바꿔 쓸 수 있습니다.

대형마트처럼... 학원도 매달 두번 일요일 쉬나

조희연 서울시교육감 '학원 日曜 휴무제' 도입 논란

조희연 서울시교육감이 대표적 선거 공약으로 내세웠던 '월 2회 일요일 학원 휴무제'를 올해 도입할지 관심이 쏠리고 있다. '월 2회 일요일 학원 휴무제'는 한 달에 일요일 두 번은 학원 수업을 전면 중지하는 것으로, 학부모와 학생들 관심이 높은 공약이었다. 조 교육감은 취임 후 이 공약에 대해서는 말을 아끼며 "주진 아 취는 것으로" 하거나, 학부모에게는 "제가

내고 싶은을 수 있게 해주는 취지다. 사교육비 부담도 줄일 수 있다. 일부 설문 조사에서는 이 정책에 찬성하는 학생과 학부모가 많은 것으로 나타났다. 지난해 7월 기독교 교사 단체인 '좋은교사 운동'이 전국 초·중·고 학생 645명과 학부모 442명을 대상으로 설문조사한 결과

학원 일요 휴무제에 대한 찬반 의견

학생들 휴식이 필요하다.
찬성 가족과 함께 주말 보낼 수 있다
사교육비가 줄어든다.
학생들 학습 권리 를 침해한다.
반대 교육·인터넷 강의 등 '통신 효과'가 발생한다
학원의 영업 자유를 침해한다

을을 비롯한 시도교육청 대부분이 조례를 만들어 밤 10시 또는 11시까지로 학원 운영 시간을 제한하는 것도 이 조항에 근거했다.

'일요 학원 휴무제'가 학원의 영업권과 학생들의 학습권을 침해한다는 반대 논리도 만만치 않았다.

학생·학부모 차석 신고

제 목

과 배 기

제 목

과 배 기

제 목

과 배 기

대형마트처럼... 학원도 매달 두 번 일요일 쉬나

안영암 읍내면 ... 강릉온 암암온 넙 링용 링 위안

조희연 서울시교육감 학원 일요 휴무제 도입 논란

웃이네 엇갈잇 육궁막 강릉 링용 융움엣 온빙 논날

▶ 선택한 기사의 제목과 소제목을 이용하여
'문장 괴배기' 훈련을 한 예

실전문제

다음 기사를 이용해 ‘문장 괴배기’ 훈련을 해 봅시다.

설 연휴 맑고 포근… 해외 갈땐 독감 조심

설에 서울 영하3도… 평년과 비슷

내일 수도권엔 산발적으로 비

북미·中·日·유럽 등 독감유행
예방접종하고 손 자주 씻어야

설 연휴 전국 날씨

온도는 서울 최저/최고(섭씨도)

18일(수) 19(목·설날) 20(금) 21(토) 22(일)

구름 조금 구름 많음 구름 많음 구름 조금 구름 많음

-3/5 -3/4 -3/5 -2/6 -1/5

이번 설 연휴(18~22일) 기간엔 큰 추위 없이, 대체로 맑거나 구름만 가끔 끼는 날씨가 이어질 전망이다. 연휴 동안 해외여행을 떠나는 사람도 많을 것으로 예상돼, 감염병에 걸리지 않도록 유의해 달라고 보건 당국은 당부했다.

◇설 연휴, 대체로 맑고 포근

기상청은 ‘설 연휴 기상 전망’을 12일 발표하고 “설 연휴 기간 우리나라에 뚜렷한 한기(寒氣)는 들어올 것 같지 않아, 서울의 아침 최저기온은 영하 3도~영하 1도

분포를 보일 것”이라고 예보했다. 연휴 동안 서울의 낮 최고기온도 영상 4~5도 분포로, 평년과 비슷할 것으로 보인다. 연휴 기간에 고기압의 영향으로 서울뿐 아니라 전국적으로도 대체로 맑은 날씨가 이어질 것으로 기상청은 내다봤다.

이번 주말(14~15일)은 비교적 포근하겠고, 토요일(14일)엔 서울·경기와 강원 영서 지방에 아침부터 낮 사이 산발적으로 눈이 날리거나 빙방울이 떨어질 것으로 기상청은 예보했다. 일요일(15일) 오후부터

는 충청 이남 서해안 지방에 비가 오기 시작해, 다음 주 월요일(16일)엔 수도권을 포함한 전국으로 비가 확대될 것으로 보인다. 화요일(17일) 밤엔 전국 대부분 지역의 기온이 영하권으로 내려가, 내린 비나 눈이 얼어 미끄러울 수 있으니, 이런 귀성길에 나서는 운전자들은 유의해 달라고 기상청은 당부했다. 13일은 전국이 대체로 맑고, 서울의 아침 최저기온은 영하 6도 정도로 예상된다.

◇해외여행 땐 감염병 주의해야

이번 설 연휴에 해외여행객이 특히 많을 것으로 보여, 인플루엔자나 덴기열·말라리아 등 각종 감염병에 걸리지 않도록 유의하라고 질병관리본부는 당부했다. 이번 설 연휴(17~22일 기준)엔 인천공항 이용객이 역대 최대 규모인 78만명에 이를 것으로 예상된다.

12일 질병관리본부에 따르면, 지난해 해외에서 걸려 국내로 들어온 감염병 사례는 총 383건으로, 2010년 이후 매년 300건 이상 꾸준히 신고되는 상황이다. 덴기열·말



설 명절을 앞둔 12일 오전 인천국제공항이 해외여행을 떠나려는 시민들로 북적이고 있다. 인천 국제공항공사는 설 연휴 기간인 17일부터 22일 사이에 인천공항 이용객이 역대 설 연휴 중 최다인 78만 명에 이를 것으로 예상했다.

리리아·세균성 이질·장티푸스 등과 같은 감염병에 걸리는 경우가 잦다. 중국과 사우디아라비아에선 동물인플루엔자 인체감염증과 중동호흡기증후군 등이, 북미·유럽 등에선 인플루엔자가 유행 중이라 유의해야 한다는 것이 질병관리본부 설명이다. 중국·일본·홍콩 등 인접 국가에선 인플루엔

자나 이로 인한 합병증으로 사망하는 사람도 늘어나는 추세다. 질병관리본부 관계자는 “65세 이상 노인이나 소아·임신부 등 우선 접종 권장 대상자는 출국하기 전 인플루엔자 예방접종을 하는 것이 좋고, 여행 중에는 손 씻기 등 개인위생 수칙을 잘 지켜야 한다”고 말했다.

(모범답안 : 236페이지)

표준 활동지

II - 07. 문장 꽈배기

제 목	
꽈배기	
제 목	
꽈배기	
제 목	
꽈배기	
제 목	
꽈배기	
제 목	
꽈배기	
제 목	
꽈배기	
제 목	
꽈배기	

▶ 복사해서 사용하세요.

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

II - 08
로꾸거
암송클럽

II - 08.

로꾸거 암송클럽

효과영역	준비물	난이도	소요시간
작업기억 주의집중력 정신운동속도 계산력	신문 필기구 초시계 표준 기록지	종	5~8분

목 적

기사의 제목을 순서대로, 그리고 거꾸로 최대한 빠르게 외워서 읽고 그 평균 속도를 기록하는 작업을 통해 작업기억, 주의집중력, 정신운동속도, 계산력을 향상시킬 수 있습니다.

정 의

- 선택한 기사 제목을 외워 소리 내어 순서대로 암송해보고, 이어서 마지막 글자부터 거꾸로 암송해보는 훈련입니다.
- 정확하게 순서대로 암송한 글자 수와 정확하게 거꾸로 암송한 글자 수, 그리고 각 조건에서 암송하는데 걸린 글자 당 시간을 측정하여 외울 수 있는 글자 수와 속도가 훈련을 통해 개선되는지 확인합니다.

효 과

- 순서대로 암송하거나 거꾸로 암송하는 과정 모두 집중력을 향상시킬 수 있습니다.
- 거꾸로 암송하기를 통해 작업기억을 향상시킬 수 있습니다.
- 암송 속도를 최대한 빠르게 하기 위해 애쓰는 과정을 통해 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.
- 암송하는 데 걸린 글자 당 시간을 계산하는 과정을 통해 계산력을 향상시킬 수 있습니다.

준비

훈련단어

- 당일 신문의 기사 또는 광고에서 기억하고 싶은 단어나 문구를 선택합니다.
 - 훈련단어의 글자 수는 5~7자 내외로 선택하기를 권장합니다.

초시계

- 선택한 훈련단어를 순서대로 암송하는 데 걸린 시간과 거꾸로 암송하는 데 걸린 시간을 각각 초 단위로 측정할 수 있는 시계를 준비합니다.
 - 스마트폰의 초시계를 이용할 수 있습니다.

표준 기록지

- 훈련 일자와 선택한 훈련단어, 훈련 내용을 매회 기록해갈 수 있는 기록표를 사용합니다.
 - 훈련 내용은 훈련단어를 순서대로 외워 말한 결과를 적는 '순서대로 암송하기'칸과, 거꾸로 외워 말한 결과를 적는 '로꾸거 암송하기'칸으로 나누어 기록합니다.
 - '순서대로 암송하기' 칸과 '로꾸거 암송하기' 칸은 모두 각 시행에서 정확하게 암송하는 데 성공한 글자 수(자)와 시간(초), 암송에 걸린 글자 당 시간(초/자)을 적을 수 있도록 구성함

훈련일자	년	월	일	요일	훈련단어			
순서대로 암송하기	자	초	평균	초/자	로꼬거 암송하기	자	초	평균 초/자

시 행

1. 당일 신문에서 훈련에 이용할 5~7자의 단어나 문구를 선택합니다.
2. 표준 기록지에 오늘의 날짜와 훈련단어를 선택하여 적고, 두세 번 소리내어 읽어봅니다.
3. 신문이나 표준 기록지를 보지 않고 훈련단어를 순서대로 외워봅니다. 이 때, 암송에 성공한 글자 수와 걸린 시간을 확인하여 표준 기록지의 ‘순서대로 암송하기’ 칸에 각각 적습니다.
4. 이번에는 훈련단어를 암송하되, 마지막 글자부터 거꾸로 외워봅니다. 예를 들어 훈련단어가 ‘중앙치매센터’라면 해당 글자를 보지 않고 ‘터센매치양중’이라고 암송하면 됩니다. 이 시행에서 성공한 글자 수와 걸린 시간은 표준 기록지의 ‘로꾸거 암송하기’ 칸에 각각 적습니다.
5. 각 시행에 걸린 시간을 암송에 성공한 글자 수로 나누어 평균 속도를 구하여, ‘순서대로 암송하기’ 칸과 ‘로꾸거 암송하기’ 칸의 마지막 빈 칸을 채워 넣습니다.

난이도 조절

- 훈련단어의 글자 수로 난이도를 조절할 수 있습니다. 처음에는 5글자 정도의 짧은 길이의 단어를 사용하지만, 점차 글자 수를 늘려 10글자 이상의 기사 제목이나 문장으로 훈련할 수 있습니다.
- 동일한 훈련단어를 사용하여 배우자, 가족 또는 친구와 누가 더 정확하고 빠르게 암송할 수 있는지를 겨루는 경쟁게임을 통해 훈련의 재미와 효과를 보다 높일 수 있습니다.

“학생 취업능력 키워주는 게 大學의 의무”

대학 개혁 성공적으로 추진한 美인디애나大 맥로비 총장 인터뷰

“지금 대학들이 높은 등록금에 걸맞은 교육을 하고 있는가, 대학이 제공하는 교육이 지금 학생들에게 필요한 교육인가를 대학 스스로 끔임없이 돌아봐야 합니다. 만약 그렇지 않다면 현실에 맞게 대학 교육을 개혁해 나가야 하지요.”

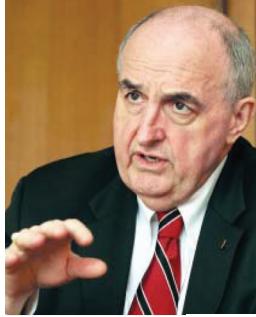
최근 한국을 방문한 미국 인디애나 대학교의 마이클 맥로비(McRobbie·65) 총장은 ‘21세기 대학의 역할’에 대해 “학생들이 학교를 졸업할 때 사회에서 요구하는 충분한 자격 조건을 갖출 수 있도록 해야 하는 것이 대학의 의무”라고 강조했다.

인디애나대에는 9개 캠퍼스와 11만5000여 명의 학생, 8000여명 교수진을 두고 있다. 인디애나대학에서 공부하는 외국인 유학생 중 중국인(약 3000명) 다음으로 한국 학생(800여명)이 많을 정도로 캐나다

도 오픈한다.

하지만 인디애나 대학을 눈여겨봐야 할 이유는 다른 데 있다. 인디애나대는 미국 대학 중에서도 사회적 변화에 발맞춰 대학 개혁을 비교적 성공적으로 추진하고 있는 대학으로 꼽힌다. 인디애나대는 전통적으로 행정대학과 경영대가 강세였지만, 최근 인터넷으로 강의를 수강하고 학위를 딸 수 있는 ‘인디애나 대학 온라인 학부’를 개설하고, 세계 최초로 자선학(Philanthropy) 학부를 만드는 등 새로운 시도를 하고 있다.

2012년 체육학과 보건학, 어학 등을 결합해 ‘공공보건학부’를 만든 것은 대표적인 학과 구조조정 사례로 꼽힌다. 특히 이공계는 정보학과 컴퓨터학과 등 기존 학과를 재조정해 ‘정보컴퓨터학부’를, 인문계는



졸업자가 과정 공급되고 있는데, 학생들이 일정한 자격증을 학위 과정 내에서 습득할 수 있도록 하는 시스템을 구축해야 한다”고 말했다. 하지만 그는 “학과 조정 등 대학 구조조정이 기초 학문과 실용 학문 간 의도치 않은 고리를 불러올 수 있기 때문에 아주 조심스럽고 신중하게 추진해야 한다”고 말했다.

맥로비 총장은 “미국 사회에서도 학생의 경제적 배경에 따른 교육 격차, 치솟는 등록금 문제가 중대한 이슈”라며 “인디애나 대학은 다양한 사회적 배경의 학생들을 입학시키기 위해 노력하고 있다”고 했다.

이번 방한 중 인천 송도 글로벌 캠퍼스’를 들려본 맥로비 총장은 “송도 캠퍼스는 매우 흥미로운 시도”라고 말했다. ‘송도 글로벌 캠퍼스’에는 미국 뉴욕주립대학과 조

훈련일자	2015년 3월 25일 수曜일			훈련단어	맥로비 총장		
순서대로 암송하기	5 자	2 초	평균 0.4 초/자	로꾸거 암송하기	5 자	5 초	평균 1.0 초/자
훈련일자	년 월 일 요일			훈련단어			
순서대로 암송하기	자	초	평균 초/자	로꾸거 암송하기	자	초	평균 초/자
훈련일자	년 월 일 요일			훈련단어			
순서대로 암송하기	자	초	평균 초/자	로꾸거 암송하기	자	초	평균 초/자

나무로 만든 초대형 봉식목일을 앞두고 서울 광화문광장에 ‘세상을 녹색으로’라는 문구가 적힌 초대형 그림봉 조형물이 설치됐다. 산림청은 25일 오후 광화문광장에서 묘목 2만 본을 시민들에게 나눠줄 예정이다.

통과해야 하는 등 이동 경로를 길고 번거로웠다. 그러나 새로 개통하는 환승 통로를 이용하면 지하철 1·4호선과 공항철도 간 이동 시간이 현행 12분에서 5분으로 줄 해 광역으로 공행철도로 이동하거나 서부역 방향으로 갈 수 있게 됐다. 국토부 관계자는 “수도권통합환승체계가 적용되는 버스 이용자는 추가 요금 없이 환승 통로를 지날 수 있다”고 말했다.

▶ 기사를 읽고 ‘맥로비 총장’을 훈련단어로 선택하여 ‘로꾸거 암송클럽’ 훈련을 한 예

실전문제

다음 기사를 이용해 ‘로꾸거 암송클럽’ 훈련을 해 봅시다.

호남KTX 내달부터 운행

서울 용산과 광주송정을 연결하는 호남고속철도가 4월 1일 개통된다. 국토교통부는 “4월 1일 광주송정역에서 개통식을 열고 2일부터 영업에 들어갈 계획”이라고 11일 밝혔다.

호남고속철도가 개통되면 서울에서 광주까지 1시간 33분이면 갈 수 있게 된다. 수도권과 호남이 반나절 생활권으로 묶이는 것이다. 지금은 2시간 39분이 걸린다.

같은 날(2일) 본격적으로 영업을 시작하는 ‘신경주~신포항 고속철도’ 개통식은 오는 31일 신포항역에서 이완구 국무총리가 참석한 가운데 하루 먼저 열릴 예정이다. 이 노선이 개통되면 서울~포항을 2시간 15분에 갈 수 있게 된다. 두 노선의 승차권은 오는 13일부터 판다.

국토부는 “호남고속철도의 노반 침하(沈下) 문제 등은 지난달 말까지 보수 작업을 끝냈고 안전에 지장이 없는 것으로 확인됐다”고 밝혔다.

(모범답안 : 237페이지)

표준 기록지

II - 08. 로꾸거 암송클럽

훈련일자	년	월	일	요일	훈련단어			
순서대로 암송하기	자	초	평균	초/자	로꾸거 암송하기	자	초	평균 초/자
훈련일자	년	월	일	요일	훈련단어			
순서대로 암송하기	자	초	평균	초/자	로꾸거 암송하기	자	초	평균 초/자
훈련일자	년	월	일	요일	훈련단어			
순서대로 암송하기	자	초	평균	초/자	로꾸거 암송하기	자	초	평균 초/자
훈련일자	년	월	일	요일	훈련단어			
순서대로 암송하기	자	초	평균	초/자	로꾸거 암송하기	자	초	평균 초/자
훈련일자	년	월	일	요일	훈련단어			
순서대로 암송하기	자	초	평균	초/자	로꾸거 암송하기	자	초	평균 초/자
훈련일자	년	월	일	요일	훈련단어			
순서대로 암송하기	자	초	평균	초/자	로꾸거 암송하기	자	초	평균 초/자

▶ 복사해서 사용하세요.

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

II - 09
칙칙똑똑
꼬리잇기

II - 09.

칙칙똑똑 꼬리잇기

효과영역	준비물	난이도	소요시간
언어능력 집행기능 주의집중력 정신운동속도	신문 필기구 표준 활동지	중	5~10분

목 적

임의로 주어진 초성 자음을 단서자극으로 사용하여 단어를 떠올리는 과제로 언어능력, 집행기능, 주의집중력, 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.

정 의

선택한 문장의 초성 자음을 이용한 단어 만들기 과제를 수행하되, 꼬리를 물듯 바로 앞 단어의 마지막 글자에 해당하는 초성부터 시작하여 다음 단어를 만들어가는 훈련입니다.

효 과

- 주어진 단서를 이용하여 본인의 어휘 창고를 탐색하고, 떠오른 단어 중에서 가장 적절한 단어를 선택하는 과정을 통해 언어능력과 집행기능을 향상시킬 수 있습니다.
- 제목 글자에서 초성 자음에만 집중하여 차례대로 단어를 만들어 나가는 훈련으로 주의 집중력을 향상시킬 수 있습니다.
- 수행에 소요되는 시간을 점차 줄여나가며 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.

준비

훈련에 이용할 기사

당일 신문에서 관심 가는 기사 또는 칼럼을 하나 선택합니다.

표준 활동지

선택한 기사의 제목을 적는 ‘제목’줄과 각 글자의 초성 자음을 적는 ‘자음’줄, 그리고 단어를 만들어 적을 수 있는 ‘칙칙똑똑 꼬리잇기’란으로 구성되어 있습니다.

제목																
자음																
칙칙																
똑똑																
꼬리잇기																

시행

1. 오늘자 신문에서 마음에 드는 기사 또는 칼럼 제목을 하나 고르세요.

은퇴 나이 늦을수록 치매 발병 위험 낮아진다

이른 퇴직, 높 활동·운동량 줄어... 두뇌 퇴화가 치매 시기 앞당겨

요즘 정부와 노동계는 정년 시기를 다소 늦추는 대신 임금을 줄이는 방안들을 논의하고 있다. 의학적으로 볼 때 정년을 늦추는 것은 치매 예방에 좋다는 연구 결과가 많다. 은퇴 나이가 늦을수록 치매에 적게 걸리고, 걸리더라도 늦게 걸린다는 것이다.

프랑스 국립건강의학연구소는 2010년 12월 자영업자로 일하다 은퇴한 42만9803명을 대상으로 그들의 건강 및 의료보험 기록을 분석했다. 이들의 약 2.7%가 치매 증상이 있었고, 약물치료 등을 받고 있었다. 연구팀은 이들의 은퇴 나이와 치매 발생 시기 간의 관계를 조사했다. 그 결과, 은퇴 나이가 1년 더 늦어질 때마다 치매 발생률은 3%씩 줄었다. 연구팀은 "은퇴 연령이 늦어질수록 치매에 적게 걸리는 것은 명확하다"며 "두뇌는 사용하지 않으면 결국 퇴화한다는 가설을 입증하는 것"이라고 말했다. 은퇴 후 머리 쓰는 강도가 낮은 생활보다는 일하면서 정신적인 활동을 왕성히 유지하는 것이 치매 예방에 도움이 된다는 얘기다.

이런 현상은 교육 수준이나 일을 시작한 나이와 상관없다. 퇴직 시기가 중요하다는 얘기다. 영국 런던 킹스대 사이먼 러브스톤 교수팀은 치매 환자 1320명을 대상으로 교육 정도와 일을 시작하고 그만둔 시기를 조사하고 나서 이를 치매 발병 시기와 비교했다. 그 결과 교육 수준이나 고용 시기는 치매 발생 시기와 관련이 없었다. 퇴직 시기만이 치매 발생에 영향을 미쳤다. 일찍 퇴직할수록 치매가 빨리 왔고 늦게 퇴직한 노인들은 치매 오는 시기가 늦어졌다. 평균적으로 퇴직 시기가 1년 늦춰질수록 치매 발생 시기도 0.13년 늦춰졌다.

영국 연구진도 일찍 일을 그만두면 정신적 자극이 줄어들고 운동량도 적어져 치매 발생 위험이 커진다고 분석했다. 그런 환경이 고혈압이나 당뇨병 위험도 높이기 때문에 치매 발생에 영향을 미친다. 직장에서 받는 정신적 스트레스가 건강을 해칠 수도 있지만, 일을 하면서 느끼는 다양한 자극과 활력은 확실한 치매 예방약인 셈이다.

2. 표준 활동지의 ‘제목’줄에 해당 제목을 옮겨 적고, 그 아래 ‘자음’줄에는 각 글자의 초성 자음을 적어보세요.

- 띄어쓰기, 문장부호(쉼표, 마침표, 따옴표, 가운데점 등)는 무시하고 글자만 적으세요.
- 숫자, 한자, 외국어 등이 포함되어 있다면, 그 음을 한글로 바꾸어 적으면 됩니다.

은퇴 나이 늦을수록 치매 발병 위험 낮아진다

이른 퇴직, 뇌 활동·운동량 줄어... 두뇌 퇴화가 치매 시기 앞당겨

요즘 정부와 노동계는 젊녀 시기로

제목	은	퇴	나	이	늦	을	수	록	치	매	발	병	위	험	낮	아	진	다	
자음	o	E	t	o	N	o	s	r	u	t	m	b	b	o	h	t	o	z	d
칙칙폭폭 꼬리잇기																			

3. 이제 ‘자음’줄의 초성 자음들을 이용해 본격적인 ‘칙칙똑똑 꼬리잇기’ 훈련을 시작해 봅시다. 먼저, 처음 두 자음을 확인하고, 해당 자음으로 만들 수 있는 단어들을 떠올려 보세요. 그리고 하나를 선택해 ‘칙칙똑똑 꼬리잇기’란의 첫 번째 줄에 적어보세요.

은퇴 나이 늦을수록 치매 발병 위험 낮아진다

이른 퇴직, 놀 활동·운동량 줄어... 두뇌 퇴화가 치매 시기 앞당겨

요즘 정부와 노동계는 정년 시기를 다소 늦추는 대신 임금을 줄이는 방안들을 논의하고 있다. 의학적으로 볼 때 정년을 늦추는 것은 치매 예방에 좋다는 여론이 있다.

이런 현상은 교육 수준이나 일을 시작한 나이와 상관없다. 퇴직 시기가 중요하다는 얘기다. 영국 런던 키스 메이슨 교수팀은

제목	은퇴 나이 늦을수록 치매 발병 위험 낮아진다
자음	o E n o n o s r k t m b b o h n o z d
암 털	암 털

칙칙똑똑
꼬리잇기

4. 다음에는 두 번째와 세 번째 자음을 이용해 단어를 만들고, ‘칙칙폭폭 꼬리잇기’란의 두 번째 줄에 적으세요.

- 단, 앞 단계에서 만든 단어의 마지막 글자를 그대로 다음 단어의 첫 글자로 사용할 수는 없습니다. 예를 들어 앞 단계에서 초성 자음 ‘ㅅ ㄱ’을 이용해 ‘사과’라는 단어를 만들었다면, ‘ㄱ ㄷ’에 해당하는 다음 단계에서는 ‘과’로 시작하는 단어를 제외하고 만들어 보세요 (과도(X), 구두(O)).

은퇴 나이 늦을수록 치매 발병 위험 낮아진다

이른 퇴직, 뇌 활동·운동량 줄어... 두뇌 퇴화가 치매 시기 앞당겨

요즘 정부와 노동계는 정년 시기를 다소 늦추는 대신 임금을 줄이는 방안들을 논의하고 있다. 의학적으로 볼 때 정년을 늦추는 것은 치매 예방에

이런 현상은 교육 수준이나 일을 시작한 나이와 상관없다. 퇴직 시기가 중요하다는 얘기다. 영국

환자하고 병 시기만 누록 오년 . 극기 .

제목	은퇴 나이 늦을수록 치매 발병 위험 낮아진다
자음	ㅇ ㅌ ㄴ ㅇ ㄴ ㅇ ㅅ ㄹ ㅊ ㅁ ㅂ ㅂ ㅇ ㅎ ㄴ ㅇ ㅈ ㄷ
칙칙폭폭	암 틸
꼬리잇기	터 널

5. 같은 방식으로 마지막 자음까지 단어를 만들어 나가세요. 반드시 두 글자 단어만 만들어야 하는 것은 아니니, 가능하면 세 글자, 네 글자 단어도 만들어 보세요.

 - 만약 앞 단계와 동일한 초성 단서가 주어졌다면, 최대한 새로운 단어를 만들어 보세요. 예를 들어 앞 단계에서 이미 ‘ㅅ ㄱ’에 해당하는 ‘사과’라는 단어를 만들었다면, 이번에는 ‘수고’, ‘세계’ 등의 단어를 떠올려 적어볼 수 있습니다.

난이도 조절

- 훈련에 이용할 기사 또는 칼럼 제목의 글자 수를 줄이거나 늘리는 방법으로 난이도를 조절할 수 있습니다.
- 표준 활동지의 ‘자음’줄을 채우지 않고, ‘제목’줄의 글자를 보고 바로 초성 자음을 떠올려 ‘칙칙 똑똑 꼬리잇기’ 훈련을 한다면 주의집중력과 작업기억을 더욱 강화시킬 수 있습니다.
- 배우자, 가족 및 친구와 게임 방식으로도 훈련할 수 있습니다. 동일한 제목을 이용해서 각자 ‘칙칙똑똑 꼬리잇기’ 훈련을 하되, (1) 더 짧은 시간 안에 훈련을 마치는 사람이 이기거나 또는 (2) 긴 단어를 많이 만들어 더 적은 단어 개수로 훈련을 마친 사람이 이기는 등 다양한 규칙을 설정할 수 있습니다.

실전문제

다음 신문기사를 이용해 ‘칙칙똑똑 꼬리잇기’ 훈련을 해 봅시다.

감기약 항생제, 2020년까지 절반 줄인다

오·남용으로 내성균 생겨

항생제 오·남용으로 항생제 효과가 점점 떨어지고, 항생제 내성균이 발생해 공중보건을 위협한다는 경고가 세계 곳곳에서 나오면서 정부가 항생제 처방률을 대폭 낮추겠다고 발표했다.

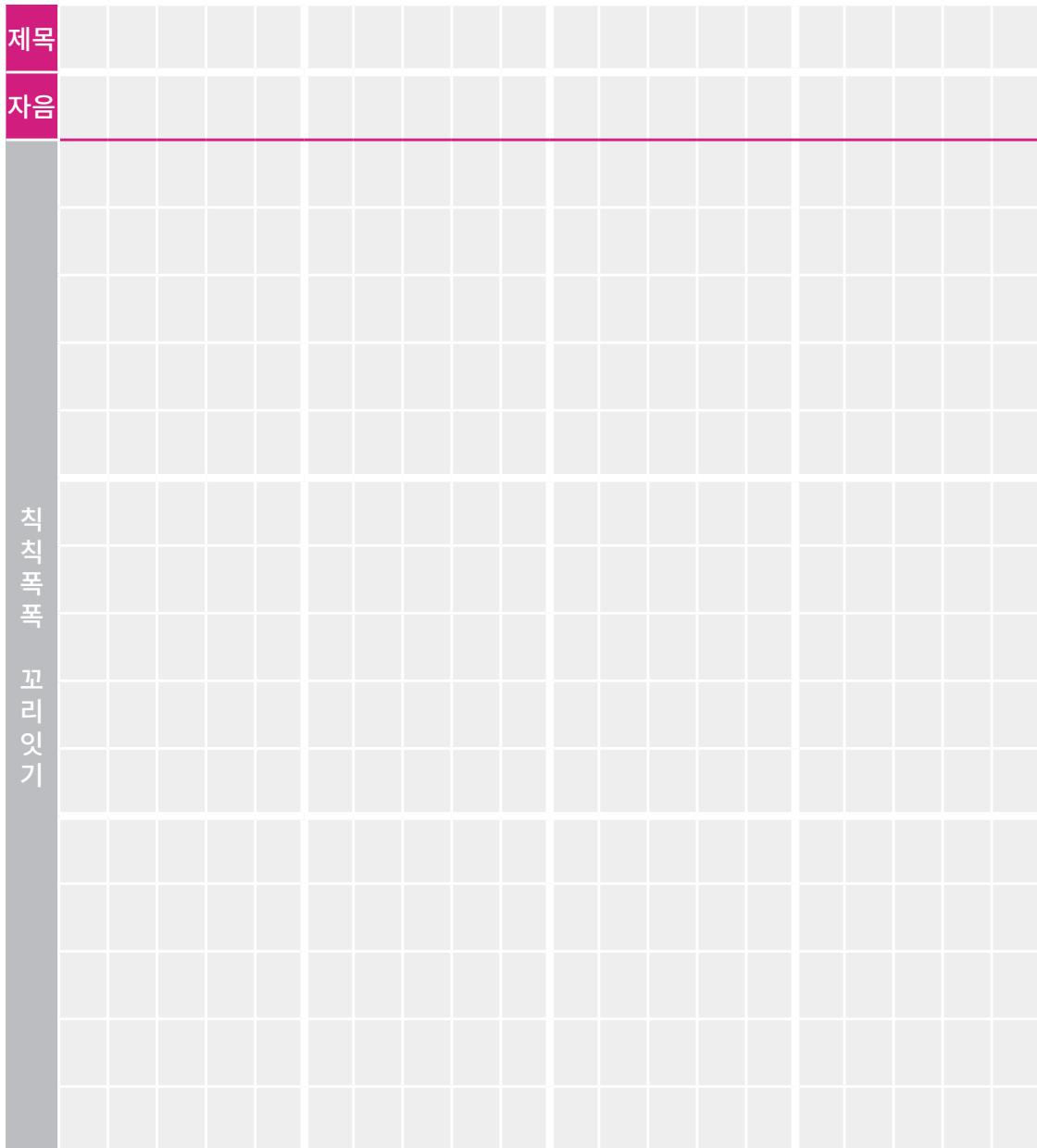
정부는 11일 정부 서울청사에서 황교안 국무총리 주재로 열린 제86회 국가정책 조정회의에서 '국가 항생제 내성 관리대책(2016~2020)'을 확정했다. 이에 따르면, 정부는 지난해 기준 44%인 감기 항생제 처방률을 2020년까지 절반으로 줄이기로 했다. 감기 항생제 처방률은 2002년 73.3%에서 2015년 44%로 크게 떨어지긴 했지만, 최근 4년간 44~45% 수준에서 더 내려가지 않고 있다.

감기 항생제 이외에도 호흡기질환과 수술용 항생제 등 인체에 사용하는 항생제 사용량도 현재보다 20% 줄이기로 했다. 의료기관에 지급하는 수가를 항생제 처방률에 따라 외래관리료(진찰료에서 진료비를 제외한 비용)의 1% 범위에서 차등 지급하던 것을 2019년 까지 3% 범위로 확대해 항생제 적정 사용을 유도하기로 했다. 또 수의사 처방이 필요한 항생제를 기존 20종에서 40종으로 확대하기로 했다. 농축수산 분야에서 항생제 사용량도 10~20% 감축할 계획이다.

(모범답안 : 238페이지)

표준 활동지

II - 09. 칙칙똑똑 꼬리잇기



▶ 복사해서 사용하세요.

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋頭筋

II - 10
쿵짝쿵짝
장단치기

II - 10.

쿵짝쿵짝 장단치기

효과영역	준비물	난이도	소요시간
주의집중력 작업기억 시각-운동협응능력 소근육운동기능	신문 필기구 표준 활동지	중상	7~12분

목적

주어진 규칙에 맞추어 글자를 몇 가지 유형으로 분류하고, 각 유형에 해당하는 음성 또는 동작과 함께 문장을 읽는 과제를 통하여 주의집중력, 작업기억, 시각-운동 협응능력, 소근육 운동기능을 강화시킬 수 있습니다.

정의

각 글자를 글자의 특정 요소를 기준으로 구분하여 해당 분류에 따라 주어진 문장을 입소리와 손장단으로 변환하는 훈련입니다.

효과

- 받침이나 모음처럼 각 글자의 특정 요소에 주의를 기울여 분류하고, 각각에 임의의 반응 규칙을 적용시킴으로써 선택적 주의력과 작업기억을 향상시킬 수 있습니다.
- 글자를 규칙에 맞추어 기호로 바꿔쓰거나 손장단을 치는 반복 훈련을 통해 시각-운동 협응능력과 소근육운동기능을 향상시킬 수 있습니다.
- 손장단을 치며 글을 읽는 등 동시에 두 가지 이상의 과제에 주의를 배분해야 하므로 분할적 주의력을 향상시킬 수 있습니다.
- 수행에 소요되는 시간을 점차 줄여나가며 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.

준비

훈련에 이용할 기사

당일 신문에서 관심 가는 기사 또는 칼럼을 하나 선택합니다.

표준 활동지

- 활동지 상단에 훈련에 필요한 ‘쿵짝쿵짝 규칙표’가 큼직하게 제시되어 있고, 하단에는 훈련 내용을 기록하는 ‘쿵짝쿵짝 활동지’가 제공됩니다.
- 쿵짝쿵짝 규칙표:** 주어진 글자를 일정한 기준에 따라 유형을 나누고, 각 유형별로 서로 다른 입소리 글자와 손장단 기호가 표시되어 있는 규칙표입니다.

구분	받침이 없는 글자	받침이 있는 글자
입소리	쿵	덩
손장단	◑ (왼손 치기)	● (양손 치기)

- 쿵짝쿵짝 활동지:** 기사의 제목을 적는 ‘제목’줄과 각 글자에 해당하는 입소리 글자와 손장단 기호를 찾아 적는 ‘입소리’줄과 ‘손장단’줄로 한 세트가 구성되고, 이 세트가 반복되는 칸노트 형태의 활동지입니다.

제목									
입소리									
손장단									
제목									
입소리									
손장단									

시행

1. 오늘자 신문에서 마음에 드는 기사 또는 칼럼 제목을 하나 고르세요.

75세 이상 운전면허, 3년마다 갱신한다

2018년부터 재발급 주기 5년서 단축... 안전교육도 의무화

2018년부터 75세 이상 고령 운전자의 운전면허 갱신 주기가 5년에서 3년으로 짧아진다. 국민안전처와 국토교통부, 경찰청 등은 "그동안 우리나라의 노인 운전면허 관리가 해외에 비해 허술했다"면서 "고령 운전자의 운전면허 갱신 주기를 단축해 안전사고를 줄이는 종합 대책을 추진한다"고 28일 발표했다. 65세 미만 운전자의 면허 갱신 주기(면허 취득 시기와 종에 따라 7~10년)는 바뀌지 않는다.

안전처 등에 따르면 운전면허증을 가진 65세 이상 노인의 수는 2011년 145만1437명에서 2013년 186만9155명, 작년 229만4058명으로 증가하고 있다. 노인 운전자가 일으킨 교통사고 건수도 2011년 1만3596건에서 2013년 1만7590건, 작년 2만3063건으로 가파른 상승 곡선을 그리고 있다.

우리나라는 2017년 고령사회(65세 이상 노인이 총인구의 14% 이상), 2026년엔 초고령사회(노인이 총인구의 20% 이상)로 진입할 전망이다. 이에 따라 안전처 등은 내년에 도로교통법을 개정, 2018년부터 75세 이상 노인 운전자가 면허 갱신을 할 때마다 교통안전교육을 받도록 의무화할 예정이다.

하지만 이번 대책에는 고령 운전자가 실질적으로 운전을 할 능력이 있는지를 평가하겠다는 방안

은 없다. 따라서 기존처럼 고령 운전자가 시력 측정이나 손떨림 등 간단한 손동작 검사 등의 적성검사를 거치고, 새로 도입되는 교통안전교육만 이수하면 쉽게 면허를 갱신할 수 있다. 영국은 노인 운전자 교통사고를 예방하는 차원에서 70세 이상 운전자는 3년마다 운전면허를 갱신하도록 하고, 운전이 가능하다는 의사 소견서를 의무적으로 내도록 규정되어 있다. 일본도 70세 이상 운전자는 3년마다 면허를 갱신하면서 인지기능 검사를 함께 받도록 하고 있다. 포르투갈에선 70세부터 2년마다 면허를 갱신하며, 건강검진도 받아야 한다. 강수철 도로교통공단 박사는 "외국처럼 노인 운전자의 치매·뇌전증 여부 등 정밀 건강 검진을 하고, 돌발 상황 대처 능력이나 차량 속도 추정 능력 등을 알아보는 인지기능 검사를 강화해야 한다"고 말했다.

한편 안전처 등은 노인 보호 구역(작년 859곳)을 2020년까지 1900곳 이상으로 확대하겠다고 밝혔다. 노인 보호 구역은 노인 보행자 안전사고를 예방하도록 노인이 자주 찾는 사회복지관·요양병원·경로당 등의 주변 300m에 건널목·과속방지턱·신호등·안전펜스 등을 대폭 늘리도록 지정한 구역을 말한다. 안전처 등은 노인 거주 안전을 위해 내년까지 '공공 실버 주택'을 2000호 공급할 예정이다.

2. 표준 활동지(Ⅰ)의 ‘제목’줄에 선택한 제목을 옮겨 적으세요.

- ▣ 띄어쓰기, 문장부호(쉼표, 마침표, 따옴표, 가운뎃점 등)는 무시하고 글자만 적으세요.
- ▣ 숫자, 한자, 외국어 등이 포함되어 있다면, 그 음을 한글로 바꾸어 적으면 됩니다.

구분	받침이 없는 글자	받침이 있는 글자
입소리	쿵	덩
손장단	(원손 치기)	(양손 치기)

제목	칠	십	오	세	이	상	운	전	면	허	삼	년	마	다	강
입소리															
손장단															

제목	신	한	다	이	천	십	팔	년	부	터	재	발	급	주	기
입소리															
손장단															

제목	오	년	서	단	축	안	전	교	육	도	의	무	호		
입소리															
손장단															

3. 쿵짝쿵짝 규칙표를 보고, 제목 각 글자에 해당하는 입소리를 찾아보세요. 해당 글자가 받침이 없다면 ‘쿵’, 받침이 있다면 ‘덩’이라고 ‘입소리’칸에 적으면 됩니다. 다 적었다면, ‘입소리’줄을 가리고 제목을 입소리 글자로 바꾸어 읽어보세요.

 - 중간에 틀리게 읽었을 경우 다시 첫 번째 글자부터 시작하세요.

구분	받침이 없는 글자	받침이 있는 글자
입소리	쿵	덩
손장단	(원손 치기)	(양손 치기)

4. 이번에는 쿵짝쿵짝 규칙표에 따라, 제목 각 글자에 해당하는 손장단 기호를 확인하세요. 받침이 없는 글자라면 원손 치기를 나타내는 기호인 ‘◑’, 받침이 있는 글자라면 양손 치기를 나타내는 기호인 ‘●’를 ‘손장단’칸에 그려 넣으세요. 다 마쳤다면, ‘손장단’ 줄을 가린 채 무릎, 책상 또는 방바닥을 규칙대로 두드리며 제목을 큰 소리로 읽어보세요.

- 중간에 손장단이 틀렸을 경우, 다시 첫 번째 글자부터 시작하세요.

구분	받침이 없는 글자	받침이 있는 글자
입소리	쿵	덩
손장단	◑ (원손 치기)	● (양손 치기)

제목	칠	십	오	세	이	상	운	전	면	허	삼	년	마	다	거
입소리	덩	덩	쿵	쿵	쿵	덩	덩	덩	덩	쿵	덩	덩	쿵	쿵	덩
손장단	●	●	◑	◑	◑	●	●	●	●	◑	●	●	◑	◑	●
제목	신	한	다	이	천	십	팔	년	부	ㅌ	자	발	급	주	거
입소리	덩	덩	쿵	쿵	덩	덩	덩	덩	쿵	쿵	쿵	덩	덩	쿵	쿵
손장단	●	●	◑	◑	●	●	●	●	●	◑	●	●	●	◑	●
제목	오	년	서	단	축	안	전	교	우	도	으	무	흐		
입소리	쿵	덩	쿵	덩	덩	덩	덩	쿵	덩	쿵	쿵	쿵	쿵	쿵	쿵
손장단	◑	●	◑	●	●	●	●	●	●	◑	●	●	●	●	●

난이도 조절

- 훈련에 이용할 기사 또는 칼럼 제목의 글자 수를 줄이거나 늘리는 방법으로 난이도를 조절할 수 있습니다.
 - 배우자, 가족 및 친구와 동일한 제목을 이용해서 서로의 훈련 소요시간을 재어, 더 빠르고 실수 없이 과제를 완수하는 사람이 이기는 방식으로 게임을 할 수 있습니다.
 - 훈련이 익숙해지면 ‘입소리’, ‘손장단’칸을 채우지 않고, 곧바로 제목을 (1) 입소리 글자로 바꾸어 읽어본 후, (2) 손장단을 치면서 큰 소리로 읽어보고, 마지막으로는 (3) 입소리 글자로 읽으며 동시에 손장단을 치는 방식으로 난이도를 높일 수 있습니다.
 - 보다 강도 높은 ‘쿵짝쿵짝 장단치기’ 훈련을 하고 싶다면, 글자를 구분하는 유형의 가짓수를 늘리거나 새로운 입소리·손장단 규칙을 설정하여 나만의 쿵짝쿵짝 규칙표를 만들어 보세요.
- ▶ 본 책자에서는 초성에 오는 자음에 따라 유형을 구분하여, 각각 다른 입소리와 손장단으로 읽어보도록 하는 고난이도 규칙을 만들어 보았습니다(표준 활동지(II)).

구분	이응 (○)	이응을 제외한 단자음 (ㄱ, ㄴ, ㄷ, ㄹ, ㅁ, ㅂ, ㅅ, ㅈ, ㅊ, ㅋ, ㅌ, ㅍ, ㅎ)	쌍자음 (ㄲ, ㄸ, ㅃ, ㅆ, ㅉ)
입소리	묵	짝	덩
손장단	×	☆ (손뼉 치기)	● (양손 치기)

75세 이상 운전면허, 3년마다 갱신한다

2018년부터 재발급 주기 5년서 단축... 안전교육도 의무화

2018년부터 75세 이상 고령 운전자의 운전면허
갱신 주기가 5년에서 3년으로 짧아졌다.

제목	칠	십	오	세	이	상	운	전	면	허	남	년	마	다	기
입소리	짝	짝	목	짝	목	짝	목	짝	짝	짝	짝	짝	짝	짝	짝
손장단	☆	☆	X	☆	X	☆	X	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
제목	신	한	다	이	천	십	팔	년	부	터	재	발	급	주	기
입소리	짝	짝	짝	목	짝	짝	짝	짝	짝	짝	짝	짝	짝	짝	짝
손장단	☆	☆	☆	X	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
제목	오	년	서	단	축	안	전	교	육	도	의	무	호		
입소리	목	짝	짝	짝	짝	목	짝	짝	목	짝	목	짝	짝	짝	짝
손장단	X	☆	☆	☆	☆	X	☆	☆	X	☆	X	☆	☆	☆	☆

하지만 이번 대책에는 고령 운전자가 실질적으로 운전을 할 능력이 있는지를 평가하겠다는 방안

... 노인 거주 안전
을 위해 내년까지 '공공 실버 주택'을 2000호 공급할 예정이다.

▶ 초성 자음에 따라 글자를 3가지 유형으로 구분한 새로운 규칙을 적용함으로써,
보다 난이도 높은 '쿵짝쿵짝 장단치기'
훈련을 한 예

실전문제

다음 신문기사를 이용해 '쿵짝쿵짝 장단치기' 훈련을 해 봅시다.

옆구리 감싼 채 훨체어 열연... 막 내린 뒤 울음 터뜨린 그녀

갈비뼈 중상에도 연기 투혼... 연극 '마스터 클래스' 오른 윤석화

무대 가운데 문이 양쪽으로 활짝 열리며 훨체어를 탄 여성이 안으로 들어오자 객석에서 박수가 터졌다. "박수는 안 치셔도 됩니다. 수업을 하려 왔으니까요." 지난 7일 저녁 서울 국립극장, 소프라노 마리아 칼라스로 분한 배우 윤석화(60)가 연극 '마스터 클래스'의 첫 대사를 말하며 선글라스를 벗었다. 지난 3월 같은 연극에서 성큼성큼 걸어올 때와 변함없는 카리스마였다.

공연을 앞둔 지난달 20일 교통사고로 갈비뼈 6대가 부러지는 중상을 입은 윤석화는 열흘 연기된 개막일을 지키려 재활 치료와 연습을 병행했다. 공연 직전 무대 뒤 칸막이 형태로 만든 임시 분장실에서 만난 그는 일그러진 표정으로 "집에서 두 차례 쑥뜸을 하고 간신히 나왔다"고 했다.

X레이를 찍어보니 등뼈에도 실금이 간 상태였다. 하지만 대사를 잊어버릴까봐 진통제도 맞지 못했다. 공연을 강행하는 이유에 대해 "배우로서 무대에 선다는 건 내 삶의 전제 조건이기 때문"이라고 했다. 공연 시작 전 출연진과 함께 '파이팅'을 외칠 때 울먹이는 배우도 있었다.

훨체어를 탄 윤석화는 하이힐 대신 운동화를 신은 채 나왔다. 고통을 잊은 듯 도도하게 웃으며 또

렷한 발성으로 연기를 했다. 젊은 가수들을 다그칠 때는 독한 모습이, 훨체어에서 일어나 절규할 때는 회한이 묻어 나왔다. 하지만 1막 종반부터 아픔을 참는 표정이 눈에 띄게 드러났다. 그는 오른쪽 옆구리를 계속 유팔로 감싸 안았다. 윤석화는 "인터미션 때는 너무나 아파 쓰러질 것 같았다"고 했다.

"우린 이 세상을 좀 더 나은 곳으로 만들어 왔다고 생각합니다. 예술이 없는 세상에 비해 훨씬 풍요롭고 현명한 세상으로 말입니다." 공연 시작 2시간이 흐른 2막의 마지막 장면, 윤석화의 대사는 배 속 깊은 곳에서부터 올라오는 듯했다. 커튼콜에서 일어나 인사를 할 때 관객은 자리에서 일어나 박수를 쳤다. 윤석화는 눈시울을 붉히더니 "정말 특별한 공연이 됐습니다"라 말하곤 함께 출연한 양준모·박선옥·윤정인과 함께 '오 솔레미오'를 열창했다.

다시 분장실에서 만난 윤석화는 "온몸에 총을 맞은 것 같다. 너무 서럽다"며 울었다. 옷을 갈아입고 대기실로 들어가서는 그를 기다리던 선배 배우 박정자·손숙과 얼싸안고 울음을 터뜨렸다. 손숙이 말했다. "연극이 너를 일으켜 세운 거야. 그런데 배우가 이게 무슨 팔자니?" 윤석화가 대답했다. "언니, 내가... 이젠 못 할 게 없을 것 같아."

(모범답안 : 239페이지)

표준 활동지(|)

II - 10. 쿵짝쿵짝 장단치기

구분	받침이 없는 글자	받침이 있는 글자
입소리	쿵	덩
손장단	쿵 (왼손 치기)	덩 (양손 치기)

제목									
입소리									
손장단									
제목									
입소리									
손장단									
제목									
입소리									
손장단									
제목									
입소리									
손장단									

▶ 복사해서 사용하세요.

표준 활동지(||)

II - 10. 쿵짝쿵짝 장단치기

구분	이응 (o)	이응을 제외한 단자음 (ㄱ, ㄴ, ㄷ, ㄹ, ㅁ, ㅂ, ㅅ, ㅈ, ㅊ, ㅋ, ㅌ, ㅍ, ㅎ)	쌍자음 (ㄲ, ㄸ, ㅃ, ㅆ, ㅉ)
입소리	뚝	짝	덩
손장단	×	☆ (손뼉 치기)	● (양손 치기)

제목							
입소리							
손장단							
제목							
입소리							
손장단							
제목							
입소리							
손장단							
제목							
입소리							
손장단							

▶ 복사해서 사용하세요.

II - 11
알록달록
단어팔레트

II - 11.

알록달록 단어팔레트

효과영역	준비물	난이도	소요시간
언어능력 기억력 집행기능 소근육운동기능	신문 필기구 표준 활동지 가위	중상	5~10분

목 적

지면을 접어 구역을 나누고, 각 구역에 해당하는 글자를 이용하여 단어를 만들고 외워보는 과제를 통해 언어능력, 기억력, 집행기능, 소근육운동기능을 증진시킵니다.

정 의

오려낸 기사를 가로, 세로로 접어 몇 개의 구역으로 나누고, 각 구역마다 첫 번째 글자로 시작하는 단어를 떠올린 다음, 일정 시간이 지난 후에도 기억할 수 있도록 외워보는 훈련입니다.

효 과

- 특정 글자로 시작하는 단어를 떠올려야 하기 때문에 언어 유창성에 해당하는 언어능력을 향상시킬 수 있습니다.
- 단어를 외우고, 일정 시간이 지난 후 다시 떠올려 보는 과정을 통해 기억력을 강화시킬 수 있습니다.
- 지정된 글자로 시작하는 단어가 없으면 인출 단서를 바꾸는 과정을 통해, 문제를 파악하여 해결하는 집행기능을 향상시킬 수 있습니다.
- 종이를 자르고, 접었다 펴는 등의 활동은 소근육운동기능을 향상시킬 수 있습니다.

준비

훈련에 이용할 기사

당일 신문에서 직사각형 모양의 기사 또는 칼럼을 하나 선택하세요.

표준 활동지

- 기사 각 구역의 첫 번째 글자를 적는 ‘팔레트 글자’란과 해당 글자로 시작하는 단어를 적는 ‘팔레트 단어’란, 그리고 일정 시간이 지난 후 팔레트 단어를 다시 떠올려 적어보는 ‘팔레트 암기훈련’란으로 구성되어 있습니다. 팔레트 단어란과 팔레트 암기훈련란 사이에는 활동지를 접어 사용할 수 있도록 접는선이 표시되어 있습니다.
- 활동지 하단에는 전체 팔레트 단어 숫자와 암기에 성공한 단어 숫자를 기록할 수 있는 ‘훈련결과’란이 있습니다. 상단에 훈련일자를 기록하여 활동지를 모아두면, 훈련 추이를 확인할 수 있습니다.

훈련일자 _____

팔레트 글자	팔레트 단어	팔레트 암기훈련
훈련결과	전체 : 개	전체 : 개

시 행

1. 오늘자 신문에서 기사 또는 칼럼을 하나 골라, 테두리를 따라 오려 주세요.

- 아직 이 훈련이 익숙하지 않으시다면, 사진이나 도표가 포함되지 않은 기사를 이용하는 것이 좋습니다.

등과 같은 증세를 보이기 시작하자 총구 만들기 시작한 영화다. 그걸 알리고 하다 보니 초월적인 존재에 대해 다루게 됐다”고 했다. 그가 다른 초월적인 존재를 하나의 숨이 넘어갈 지경인데 의사, 무당, 의 신이나 종교로 단정지을 수 없다. 신이 서자마자 한참 걸음을 밟는 것도 때문이다. “무책임하고 비관적인 결말이 아니나”고 감독에게 물었다. “위로가 인상적인 끝맺음이 될 수 있겠

다가오면 피할 수 없을 뿐이라고 얘기하고 싶었어요. 최선을 다했으면, 불행과 고통에 대해 자책하지 말라는 게 제 위로입니다.”

“哭聲’ 보고 谷城 놀러들 오셨으면”
〈곡성〉 〈곡성〉

유근기 군수 글 덩달아 화제

영화 ‘곡성(哭聲)’ 개봉을 앞두고 전남 곡성(谷城) 군수가 쓴 글이 뒤늦게 인터넷에서 화제다.

유근기 군수가 전남일보에 쓴 이 글은 이렇게 시작한다. “‘곡성’ 이 소란스럽다.” 영화 ‘곡성’에 등장하는 지명은 곡성이

고, 등장인물도 전라도 사투리를 쓴다. 실제 곡성에서 활영을 했고, 나홍진 감독은 “어렸을 때 곡성에 산 적이 있다”고도 밝혔다. 영화에서는 이 마을에서 살인, 방화, 자살 등 흉흉한 사건이 계속 일어난다. 지역 주민들이 본다면 기분 나쁠 수 있기 때문에, 존재하지 않는 지명을 쓰는 경우가 많다. 유 군수도 이 글에서 “우리 군에 대한

오해가 발생하지 않도록 제작사 측에 우리 군의 입장과 요구 사항을 전달했다. 그 결과 한글만이 아니라 한자를 병기해 ‘곡성(哭聲)’으로 표기하도록 했다. 또 자막으로 ‘본 영화 내용은 곡성 지역과는 관련이 없는 하구의 내용’ 입을 내보내기로 합의했다”고 밝히고 있다.

이 글이 인터넷에서 퍼지게 된 것은 유군수의 낙천적인 태도 때문. 그는 “오히려 영화를 본 많은 사람이 우리 군을 찾아왔으면 하는 바람이다. 초록 잎의 발랄함과

갈랫빛 사철나무의 들뜨지 않는 엄정함에 감탄할 수 있다면 우리 곡성을 자격이 충분하다”며 “봄날의 곡성은 아침이면 김승옥 작가의 ‘무진기행’에서 표현한 대로 ‘피부에 탄력을 주는 정도의 공기의 저온’으로 상쾌하다”고 했다. 이 글을 본 한영희(건국대·22)씨는 “첫 문장만 보고 군수가 영화를 비난하는 딱딱한 글인 줄 알았는데, 반전이 있어서 읽는 내내 기분이 좋았다. 영화 ‘곡성’과 전남 곡성, 둘 다 관심이 생긴다”고 했다.



2. 기사를 세로로 접었다 펼친 다음, 이번에는 가로로 접었다가 펼치세요. 접었던 자국으로 본문이 총 네 개의 칸으로 구분될 수 있도록 꾹꾹 눌러 접어주세요.

- 반드시 절반으로 접거나 동일한 모양으로 나누어야 하는 것은 아니니, 원하시는 대로 접으면 됩니다.

영화 ‘곡성(哭聲)’ 개봉을 앞두고 전남 곡성(谷城) 군수가 쓴 글이 뒤늦게 인터넷에서 화제다.

유근기 군수가 전남일보에 쓴 이 글은 이렇게 시작한다. “‘곡성’ 이 소란스럽다.” 영화 ‘곡성’에 등장하는 지명은 곡성이

고, 등장인물도 전라도 사투리를 쓴다. 실제 곡성에서 활영을 했고, 나홍진 감독은 “어렸을 때 곡성에 산 적이 있다”고도 밝혔다. 영화에서는 이 마을에서 살인, 방화, 자살 등 흉흉한 사건이 계속 일어난다. 지역 주민들이 본다면 기분 나쁠 수 있기 때문에, 존재하지 않는 지명을 쓰는 경우가 많다. 유 군수도 이 글에서 “우리 군에 대한

오해가 발생하지 않도록 제작사 측에 우리 군의 입장과 요구 사항을 전달했다. 그 결과 한글만이 아니라 한자를 병기해 ‘곡성(哭聲)’으로 표기하도록 했다. 또 자막으로 ‘본 영화 내용은 곡성 지역과는 관련이 없는 하구의 내용’ 입을 내보내기로 합의했다”고 밝히고 있다.

이 글이 인터넷에서 퍼지게 된 것은 유군수의 낙천적인 태도 때문. 그는 “오히려 영화를 본 많은 사람이 우리 군을 찾아왔으면 하는 바람이다. 초록 잎의 발랄함과

갈랫빛 사철나무의 들뜨지 않는 엄정함에 감탄할 수 있다면 우리 곡성을 자격이 충분하다”며 “봄날의 곡성은 아침이면 김승옥 작가의 ‘무진기행’에서 표현한 대로 ‘피부에 탄력을 주는 정도의 공기의 저온’으로 상쾌하다”고 했다. 이 글을 본 한영희(건국대·22)씨는 “첫 문장만 보고 군수가 영화를 비난하는 딱딱한 글인 줄 알았는데, 반전이 있어서 읽는 내내 기분이 좋았다. 영화 ‘곡성’과 전남 곡성, 둘 다 관심이 생긴다”고 했다.

3. 각 구역별로 기사 본문 첫 번째 글자에 동그라미로 표시하세요.

- 선에 걸쳐진 글자가 있다면, 온전히 구역 안에 들어와 있는 다음 글자를 선택하세요.

“**(哭聲)** 보고 谷城 놀러들 오셨으면” (곡성) (곡성)

유근기 군수 글 덩달아 화제

영화 ‘곡성(哭聲)’ 개봉을 앞두고 전
국성(谷城) 군수가 쓴 글이 뒤늦게 인
터넷에서 화제다.

유근기 군수가 전남일보에 쓴 이 글은
이렇게 시작한다. “‘곡성’이 소란스럽다.”
영화 ‘곡성’에 등장하는 지명은 곡성이

고 등장인물도 전라도 사투리를 쓴다. 실제 곡성에서 활영을 했고, 나홍진 감독은 “여겼을 때 곡성이 산 적이 있다”고 밝혔다. 영화에서는 이미을에서 살인, 방화, 자살 등 흉흉한 사건이 계속 일어난다. 지역 주민들이 본다면 기분 나쁠 수 있기 때문에, 존재하지 않는 지명을 쓰는 경우가 많다. 유군수도 이 글에서 “우리 군에 대한

해가 발생하지 않도록 제작사 측에 우리 군의 입장과 요구사항을 전달했다. 그 결과 한글만이 아니라 한자를 병기해 ‘곡성(哭聲)’으로 표기하도록 했다. 또 자막으로 ‘본 영화 내용은 곡성 지역과는 관계가 끊어 있는 헐구의 내용’임을 내보내기로 협의했다”고 밝히고 있다. 이 글이 인터넷에서 퍼지게 된 것은 유군수의 낙천적인 태도 때문. 그는 “오히려 영화를 본 많은 사람이 우리 군을 찾아왔을 것이다”라고 했다. 아글을 본 한영희(건국대·22)씨는 “첫 문장만 보고 군수가 영화를 비난하는 딱딱한 글인 줄 알았는데, 반전이 있어서 읽는 내내 기분이 좋았다. 영화 ‘곡성’과 전남 곡성, 둘 다 관심이 생긴다”고 했다.

4. 동그라미로 표시된 글자들을 표준 활동지의 ‘팔레트 글자’란에 하나씩 적어보세요.

“哭聲” 보고 谷城 놀러들 오셨으면”

〈곡성〉 〈곡성〉

유근기 군수 글 덩달아 화제

영화 ‘곡성(哭聲)’ 개봉을 앞두고 전 “여겼을 때 곡성에선 죽어야 았다”고도 밝혔다. 곡성(谷城) 군수가 쓴 글이 뒤늦게 인터넷에서 화제다.

유근기 군수가 전남일보에 쓴 이 글은 이렇게 시작한다. “‘곡성’이 소란스럽다.” 영화 ‘곡성’에 등장하는 지명은 곡성이

고, 등장인물도 전라도 사투리를 쓴다. 실제 곡성에서 촬영을 했고, 나홍진 감독은 “여겼을 때 곡성에선 죽어야 았다”고도 밝혔다. 영화에서는 이 마을에서 살인, 병화, 자살 등 흉흉한 사건이 계속 일어난다. 지역 주민들이 본다면 기분나쁠 수 있기 때문에, 존재하지 않는 지명을 쓰는 경우가 많다. 유 군수도 이 글에서 “우리 군에 대한

❸ 혀가 발생하지 않도록 제작사 측에 우리 군의 입장과 요구사항을 전달했다. 그 결과 한글만이 아니라 한자를 병기해 ‘곡성(哭聲)’으로 표기하도록 했다. 또 자막으로 ‘본 영화 내용은 곡성 지역과는 관계가 없는 하구의 내용’임을 내보내기로 합의했다”고 밝히고 있다.

이 글이 인터넷에서 퍼지게 된 것은 유 군수의 낙천적인 태도 때문. 그는 “오히려 영화를 본 많은 사람이 우리 군을 찾아왔으면 하는 바람이다. 초록 잎의 벌楙함과 갈맷빛 사철나무의 들뜨지 않는 암정함에 감탄할 수 있다면 우리 곡성에 올 자격이 충분하다”며 “봄날의 곡성은 아침이면 김승옥 작가의 ‘무진기행’에서 표현한 대로 ‘피부에 탄력을 주는 정도의 공기의 저온’으로 상쾌하다”고 했다. 아글을 본 한영희(건국대·22)씨는 “첫 문장만 보고 군수가 영화를 비난하는 딱딱한 글인 줄 알았는데, 반전이 있어서 읽는 내내 기분이 좋았다. 영화 ‘곡성’과 전남 곡성, 둘 다 관심이 생긴다”고 했다.

훈련일자		2016년 5월 12일		팔레트 암기훈련	
팔레트 글자	팔레트 단어				
곡					
오					
남					
합					
훈련결과		개	전체 :	개	전체 :

5. 팔레트 글자를 이용해서 각 글자로 시작하는 단어를 떠올려 보고, ‘팔레트 단어’란에 적어 넣으세요. 그리고 이 단어들을 여러 번 소리 내어 읽거나, 메모지에 반복해서 적는 등의 방법으로 외워 보세요. 이 때, 표준 활동지는 훈련 내용이 밖으로 보이도록 점선을 따라 접어서 보관합니다.

- ‘는’, ‘름’, ‘령’, ‘있’, ‘했’ 등과 같이 해당 글자로 시작하는 단어가 전혀 없을 경우에는 팔레트 단어 칸을 비워 두거나, 또는 본문에서 그 다음 글자로 팔레트 글자를 바꾼 후 훈련을 계속하세요.

“哭聲” 보고 谷城 놀러들 오셨으면”

〈곡성〉

유근기 군수 글 뎅달아 화제

영화 「곡성(哭聲)」 개봉을 앞두고 전
답곡성(谷城) 군수가 쓴 글이 뒤늦게 인
터넷에서 회자된다.

유근기 군수가 전남일보에 쓴 이 글은
이렇게 시작된다. “‘곡성’이 소란스럽다.”
영화 ‘곡성’에 등장하는 지명은 곡성이

고, 등장인물도 전라도 사투리를 쓴다. 실
제 곡성에서 활영을 했고, 나홍진 감독은
“여겼을 때 곡성이 산 적이 있다”고도 밝혔
다. 영화에서는 이 미을에서 살인, 방화, 자
살 등 흉흉한 사건이 계속 일어난다. 지역
주민들이 본다면 기분 나쁠 수 있기 때문에,
존재하지 않는 지명을 쓰는 경우가 많다.
유 군수도 이 글에서 “우리 구석에

⑨해가 발생하지 않도록 제작사 측에 우
리 군의 입장과 요구사항을 전달했다. 그
결과 한글만이 아니라 한자를 병기해 ‘곡
성(哭聲)’으로 표기하도록 했다. 또 자막
으로 ‘본 영화 내용은 곡성 지역과는 관
련이 있는 히그의 내용’ 악을내보내기로
합의했다”고 밝히고 있다.

갈랫빛 사찰나무의 들뜨지 않는 엄정함에
감탄할 수 있다면 우리 곡성에 올 자격이
충분하다”며 “봄날의 곡성은 아침이면 김
승옥 작가의 ‘무진기행’에서 표현한 대로
‘피부에 탄력을 주는 정도의 공기의 저
온’으로 상쾌하다”고 했다. 아글을 본 한
영희(전국대·22)씨는 “첫 문장만 보고 군
수의 낙천적인 태도 때문. 그는 “오히려
영화를 본 많은 사람이 우리 구을 차시아
둘 다

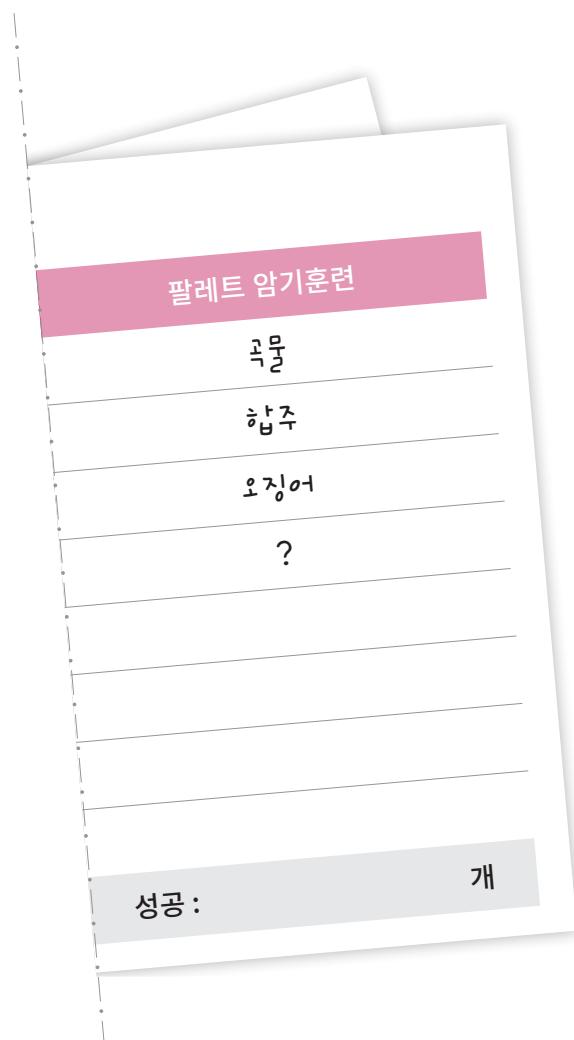
훈련일자

2016년 5월 12일

팔레트 암기훈련

팔레트 글자	팔레트 단어
곡	곡식
오	오징어
남	남대문
한	한주
훈련결과	전체 : 개 전체 : 개

6. 30분 후, 앞 단계 훈련 내용을 보지 않고 단어들을 다시 떠올려 보세요. 그리고 표준 활동지의 ‘팔레트 암기훈련’란에 적어 넣으세요.



7. 마지막으로 표준 활동지를 다시 펼쳐 단어 팔레트란과 비교하세요. 전체 단어 수와 외우는데 성공한 단어 수를 각각 아래 ‘훈련 결과’란에 기록하세요.

- 단어를 외운 순서는 바뀌어도 괜찮습니다.
- 이전 기록과 비교하면서 얼마나 훈련에 익숙해졌는지, 난이도를 어떻게 조절하는 것이 좋을지 확인해볼 수 있습니다.

“哭聲” 보고 谷城 놀러들 오셨으면”

〈곡성〉 〈곡성〉

유근기 군수 글鄧달아 화제

영화 ‘곡성(哭聲)’ 개봉을 앞두고 전 담곡성(谷城) 군수가 쓴 글이 뒤늦게 인터넷에서 회자된다.

유근기 군수가 전남일보에 쓴 이 글은 이렇게 시작한다. “‘곡성’이 소란스럽다.” 영화 ‘곡성’에 등장하는 지명은 곡성이

고, 등장인물도 전라도 사투리를 쓴다. 실제 곡성에서 활영을 했고, 나홍진 감독은 “여겼을 때 곡성이 전 적이 있다”고 밝혔다. 영화에서는 이 미을에서 살인, 방화, 살 등 흉흉한 사건이 계속 일어난다. 지역 주민들이 본다면 기분 나쁠 수 있기 때문에, 존재하지 않는 지명을 쓰는 경우가 많다. 유 군수도 이 글에서 “으~”

⑨해가 발생하지 않도록 제작사 측에 우리 군의 입장과 요구사항을 전달했다. 그 결과 한글만이 아니라 한자를 병기해 ‘곡성(哭聲)’으로 표기하도록 했다. 또 자막으로 ‘본’ 영화 내용은 곡성 지역과는 관계 없는 하구의 내용 ‘연을 내보내기로’ 합의했다”고 밝히고 있다. 이 글이 인터넷에서 폭넓게 된 것은 유군수의 낙천적인 태도 때문. 그는 “오히려 영화를 본 많은 사람이 유키 그을 끌어들여서는 안 된다”며 기분이 좋다.

2016년 5월 12일

훈련일자		팔레트 단어		팔레트 암기훈련	
팔레트 글자					
곡		곡식		곡	☒
오		오징어		오	☒
남		남대문		남	☒
ㅎ		ㅎㅎ주		?	
훈련결과		전체 : 4 개	전체 : 2 개	전체 : 2 개	개

난이도 조절

- 훈련에 이용할 기사의 길이를 통해 난이도를 조절할 수 있습니다.
- 외웠던 팔레트 단어를 다시 떠올려보는 시간 간격을 줄이거나 늘려서 난이도를 조절할 수도 있습니다. 암기 훈련이 어려우시다면 처음에는 10분 후에 떠올려 보시고, 15분, 20분 등으로 점차 간격을 늘려보세요.
- 보다 난이도 높은 ‘알록달록 단어팔레트’ 훈련을 하고 싶다면, 기사를 접는 횟수를 늘려 더 많은 팔레트 단어를 만들어 보세요.
 - 본 책자에서는 기사를 세 번(가로로 한 번, 세로로 두 번) 접어서, 총 여섯 개의 팔레트 글자를 이용해 단어를 만들고 외워 봄으로써 난이도를 높여 보았습니다. 이 때, 글자 ‘셨’과 ‘는’으로는 만들 수 있는 단어가 없어, 그 다음 글자인 ‘으’와 ‘이’로 팔레트 글자를 바꾸어 훈련하였습니다.

“**哭聲**” 보고 谷城 놀러들 오셨으면
(곡성) (곡성)

유근기 군수 글 덩달아 화제
영화 ‘곡성(哭聲)’ 개봉을 앞두고 전 “어렸을 때 곡성에 산 적이 있다”고도 밝혔다. 곡성(谷城) 군수가 쓴 글이 뒤늦게 인터넷에서 화제다. 유근기 군수가 전남일보에 쓴 이 글은 이렇게 시작한다. “‘곡성’이 소란스럽다.” 영화 ‘곡성’ 예고편

2016년 5월 12일

훈련일자

팔레트 글자

곡	곡광이	팔레트 암기훈련
으	으름장	곡광이
작	작가	서서
남	남산	지지
이	이불	남금
제	제장	남신

훈련결과

전체 : 6 개 전체 : 4 개

글자 ‘셨’으로 시작하는 단어를 만들 수 없어, 다음 글자인 ‘으’를 팔레트 글자로 사용합니다.

실전문제

다음 신문기사를 이용해 ‘알록달록 단어팔레트’ 훈련을 해 봅시다.

“미세먼지에 손놓은 정부, 애꿎은 고등어·삼겹살 탓”

‘미세먼지 스트레스’에 빠진 한국

“세상에 숨 쉴 걱정을 하게 될 줄이야….”

“또 ‘나쁨’입니다. 정말 힘들어 죽어버리고 싶습니다.”

31일 오전 한 환경 관련 인터넷 카페에 불과 2시간도 안 돼 300여명의 글이 올라왔다. 일주일째 계속되는 (초)미세먼지에 대한 공포와 틀린 예보를 반복하는 정부에 대한 불신(不信)을 드러낸 글들이다. 미세 먼지 대책을 정부에 촉구하기 위해 지난 29일 만찬이진 이 카페엔 3일 만에 네트즌 4500명이 가입했다.

미세 먼지로 흐 Bryant 시민들이 뺐났다. 시민들은 연일 잘못된 예보를 낭발하는 기상청뿐 아니라 별다른 대책을 내놓지 못하는 정부에 대해 “더 이상 정부를 믿을 수 없다”는 반응을 보이고 있다. 특히 정부가 미세 먼지 대책으로 ‘경유값 인상’과 ‘고깃집 규제’ 등을 강조하고 있다는 소식에 여론은 더 악화됐다. 서울의 한 사립대 대학원생 김동원(27)씨는 “앞으로 미세 먼지는 더 삼해질 텐데 정부는 애꿎은 고등이나 삼겹살을 불잡고 ‘풀타기’를 하는 걸로 보인다”며 “그럴 시간에 예보 시스템을 강화하든가 미세 먼지와 관련된 가이드라인이란이도 내놔야 하는 게 아닌가”라고 했다. 돈을 주고 산소를 사 머시는 자구책(自救策)을 찾는 사람들도 늘어나고 있다.

◇ “내 새끼는 평생 맑은 공기 못 마시나…”

서울 은평구에사는 교사 윤모(여·35)씨는 요즘 쉬는 시간마다 노트북을 펼쳐 ‘인원글’을 올리는 게 일상이다. 윤씨는 31개월 된 아기를 키우고 있다. 수시로 환경부나 보건복지부 홈페이지에 ‘미세 먼지 대책을 세워 달라’는 글을 올리고, 미세 먼지가 심한 날엔 자녀가 다니는 어린이집에 “오늘은 아이 활동은 안 하면 좋겠다”고



믿을 건 마스크밖에… 미세 먼지가 하늘을 뿐이었던 31일 서울 강남대로에서 한 시민이 마스크를 쓴 채 걷고 있다.

무능한 정부에 뿔나

“연일 잘못된 예보 낭발하며 경유값 인상·고깃집 규제 등 서민 목소리가 대책만 추진”

엄마들이 나섰다

“아이들에 맑은 공기 돌려줘야” 정부에 항의하고 환경운동 참여

공기도 사먹는 시대

산소 발생기·휴대용 산소캔 울해 판매량, 2013년의 2.5배

전화를 건다. 윤씨는 “가장 큰 원인인 ‘중국발’(中) 미세 먼지에 대한 해결 의지는 보이지 않고, 경유값 인상이나 고깃집 규제 등 서민 목소리가 대책만 내놓는 정부가 답답하다”며 “평생 맑은 공기는 마셔보지 못하고 자랄 우리 아이를 생각하면 엄마들이 나설 수밖에 없다”고 했다. 미세 먼지 전선(戰線)의 선두에 선 것은

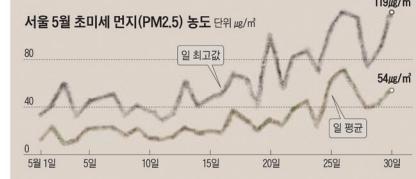
윤씨처럼 사회 운동 경력이 없는 ‘평범한 엄마’들이다. ‘죄 없는 우리 자녀들이 애꿎은 피해자가 되는 것을 참을 수 없다’는 생각으로 뭉친 엄마들이 온라인과 오프라인에서 ‘에코맘(EcoMoms) 활동을 뜻하는 에코와 엄마를 뜻하는 밤의 합성어’ 대열에 합류한 것이다. 서울환경운동연합 한자원(37) 팀장은 “최근에 ‘어떻게 환경 운동에 참여할 수 있느냐’는 어머니들의 문의 사항이 늘었다”며 “두 달 사이 캠페인 등에 참여한 회원이 100명 이상 늘었는데 이 중 절반 이상이 엄마들”이라고 했다.

◇ “경부 못 믿어 공기도 사서 마시다”

고농도 산소를 농축해 캔에 담은 ‘휴대용 산소캔’을 사서 마시는 시민들도 생겼다. 대학생 이모(24)씨는 최근 온라인 쇼핑몰에서 산소캔 주고 약 600mL 용량 산소캔 10개를 샀다. 1캔당 40회 정도 흡입할 수 있다. 이씨는 “일기예보를 믿고 운동을 하거나 나갔다가 미세 먼지를 뒤집어쓰적이 많아 구매하게 됐다”고 했다. 온라인 쇼핑몰에 라벤더·페퍼민트향 등을 첨가한 ‘프리미엄 산소캔’도 판매되고 있다.

본체만 5만~10만원이고, 석 달마다 1만~3만원짜리 카트리지를 길어줘야 하는 ‘산소발생기’도 인기가 끌고 있다. 두 살 난 아이를 둔 주부 박모(여·34)씨는 “공기 청정기는 기본이고, 산소 발생기, 산소캔까지 사는 게 요즘 엄마들 사이에서 유행”이라고 했다. 실제 온라인 쇼핑사이트 미마켓에 따르면 지난 1~4월 산소 관련 용품 판매량은 2013년 같은 기간의 2.5배로 늘었다.

이승복 서울대 환경보건학과 교수는 “미세 먼지 문제와 관련해 아무도 믿을 수 없다는 심리적 불안감이 산소캔, 산소 발생기 구매로 이어지는 것”이라며 “산소 제품으로 일시적 효과를 볼 수 있겠지만 미세 먼지에 대한 근본적 대책은 볼 수 없다”고 했다.



표준 활동지

II - 11. 알록달록 단어팔레트

훈련일자 _____

▶ 복사해서 사용하세요.

II - 12
따르릉
글자교환소

II - 12.

따르릉 글자교환소

효과영역	준비물	난이도	소요시간
주의집중력 작업기억 억제력	신문 필기구	중하	3~5분

목 적

기사를 읽으면서 특정 글자가 나오면 미리 약속한 다른 글자로 바꾸어 읽는 과정을 통해 주의집중력, 작업기억, 억제력을 증진시킵니다.

정 의

선택한 기사의 제목을 이용한 바꿔 읽기 규칙을 세우고, 이를 적용하여 기사글을 소리 내어 읽어보는 훈련입니다.

효 과

- 전체 기사글에서 특정 글자를 집중하여 찾아내는 과정을 통해 선택적 주의력과 지속적 주의력을 향상시킬 수 있습니다.
- 매 훈련마다 다른 규칙을 적용해서 글자를 바꾸어 읽어야 하므로 작업기억을 향상시킬 수 있습니다.
- 자연스러운 읽기 습관을 억누르고, 주어진 규칙에 따라 본래 글자가 아닌 다른 글자로 바꾸어 소리 내는 과정을 통해 억제력을 강화시킬 수 있습니다.

준비

훈련에 이용할 기사

당일 신문에서 관심 가는 기사 또는 칼럼을 하나 선택합니다.

시행

1. 오늘자 신문에서 마음에 드는 기사 또는 칼럼 제목을 하나 고르세요.

전국 흔들렸는데, 8분 뒤에 재난문자

일본선 예보 발동, 실시간 중계도 안전처 홈피는 90분 멈통까지

국민안전처는 12일 저녁 경주에서 규모 5.1 지진이 발생한 지 8분 만인 오후 7시 52분 긴급 재난 문자를 발송했다. 안전처는 "진앙에서 반경 120km 이내의 지역에 해당하는 부산, 대구, 울산, 경북 등 지자체 주민들에게 보냈다"고 했다. 안전처는 오후 8시 32분 규모 5.8의 더 강한 지진이 나자 9분 만인 오후 8시 41분쯤 진앙에서 반경 200km 이내 지역 주민들에게 문자를 보냈다고 밝혔다. 그러나 문자를 받지 못했다는 주민들이 적지 않았다. 울산에 사는 김모(60)씨는 "지진이 두 번 나고 인근 초등학교로 대피할 때까지 문자는커녕 정부로부터 아무런 통보를 받지 못했다"며 분통

터뜨렸다. 이에 대해 안전처는 "2G나 3G 망을 쓰는 휴대전화 이용자는 재난 문자를 못 받았을 수도 있다"고 말했다. 그러나 일본은 지진 발생에 앞서 예보(豫報)를 발동하고 지진이 일어나면 거의 실시간으로 주민들에게 알리는 시스템을 갖추고 있다.

안전처 홈페이지도 이날 지진 발생 이후 1시간 30분가량 접속이 되지 않았다. 홈페이지에는 한동안 '시스템 점검 작업으로 인해 현재 서비스가 중단되고 있음을 알려드립니다'라는 공지(公知)가 떠 있었다. 안전처는 "갑작스러운 접속 폭주로 인한 장애"라고 했다.

2. 기사 제목을 확인하고 첫 번째 글자는 동그라미, 마지막 글자는 네모로 표시하세요.
- 제목의 첫 번째 글자와 마지막 글자가 서로 다른 기사를 이용하세요.
 - 만약 해당 글자가 숫자, 한자 또는 알파벳이라면, 그 음을 한글로 바꾸어 적으세요.

전국 흔들렸는데, 8분 뒤에 재난문자

일본선 예보 발동, 실시간 중계도 안전처 홈피는 90분 막통까지

국민안전처는 12일 저녁 경주에서 규모 5.1 지진이 발생한 지 8분 만인 오후 7시 52분 긴급 재난 문자를 발송했다. 안전처는 "진앙에서 반경 120 km 이내의 지역에 해당하는 부산, 대구, 울산, 경북 등 지자체 주민들에게 보냈다"고 했다. 안전처는 오후 8시 32분 규모 5.8의 더 강한 지진이 나자 9분 만인 오후 8시 41분쯤 진앙에서 반경 200 km 이내 지역 주민들에게 문자를 보냈다고 밝혔다. 그러나 문자를 받지 못했다는 주민들이 적지 않았다. 울산에 사는 김모(60)씨는 "지진이 두 번 나고 인근 초등학교로 대피할 때까지 문자는커녕 정부로부터 아무런 통보를 받지 못했다"며 분통

을 터뜨렸다. 이에 대해 안전처는 "2G나 3G 망을 쓰는 휴대전화 이용자는 재난 문자를 못 받았을 수도 있다"고 말했다. 그러나 일본은 지진 발생에 앞서 예보(豫報)를 발동하고 지진이 일어나면 거의 실시간으로 주민들에게 알리는 시스템을 갖추고 있다.

안전처 홈페이지도 이날 지진 발생 이후 1시간 30분가량 접속이 되지 않았다. 홈페이지에는 한동안 '시스템 점검 작업으로 인해 현재 서비스가 중단되고 있음을 알려드립니다'라는 공지(公知)가 떠 있었다. 안전처는 "갑작스러운 접속 폭주로 인한 장애"라고 했다.

3. 기사 본문을 소리 내어 읽되, 제목 첫 글자와 동일한 글자가 나오면 마지막 글자로 바꾸어 읽어 보세요.

- 아직 이 훈련이 익숙하지 않으시다면, 해당 글자를 모두 찾아 동그라미로 표시한 다음 바꾸어 읽어보셔도 좋습니다.

전국 흔들렸는데, 8분 뒤에 재난문자

글자 '전'을 '자'로 바꾸어 읽으세요.

일본선 예보 발동, 실시간 중계도 안~~ㅈ~~처 홈피는 90분 먹통까지

국민안~~ㅈ~~처는 12일 저녁 경주에서 규모 5.1 지진이 발생한 지 8분 만인 오후 7시 52분 긴급 재난 문자를 발송했다. 안~~ㅈ~~처는 "진앙에서 반경 120 km 이내의 지역에 해당하는 부산, 대구, 울산, 경북 등 지자체 주민들에게 보냈다"고 했다. 안~~ㅈ~~처는 오후 8시 32분 규모 5.8의 더 강한 지진이 나자 9분 만인 오후 8시 41분쯤 진앙에서 반경 200 km 이내 지역 주민들에게 문자를 보냈다고 밝혔다. 그러나 문자를 받지 못했다는 주민들이 적지 않았다. 울산에 사는 김모(60)씨는 "지진이 두 번 나고 인근 초등학교로 대피할 때까지 문자는커녕 정부로부터 아무런 통보를 받지 못했다"며 분통

터뜨렸다. 이에 대해 안~~ㅈ~~처는 "2G나 3G 망을 쓰는 휴대~~ㅈ~~화 이용자는 재난 문자를 못 받았을 수도 있다"고 말했다. 그러나 일본은 지진 발생에 앞서 예보(豫報)를 발동하고 지진이 일어나면 거의 실시간으로 주민들에게 알리는 시스템을 갖추고 있다.

안~~ㅈ~~처 홈페이지도 이날 지진 발생 이후 1시간 30분가량 접속이 되지 않았다. 홈페이지에는 한동안 '시스템 점검 작업으로 인해 현재 서비스가 중단되고 있음을 알려드립니다'라는 공지(公知)가 떠 있었다. 안~~ㅈ~~처는 "갑작스러운 접속 폭주로 인한 장애"라고 했다.

난이도 조절

- 훈련에 이용할 기사의 길이를 통해 난이도를 조절할 수 있습니다.
- 보다 난이도 높은 '따르릉 글자교환소' 훈련을 하고 싶다면, 제목의 첫 글자와 마지막 글자를 서로 바꾸어 읽어볼 수 있습니다. 기사 본문에 제목의 끝 글자가 나오면 첫 번째 글자로 바꾸어 읽는 규칙을 추가하는 것입니다.

전 → 자
자 → 전

**전국 흔들렸는데,
8분 뒤에 재난문자**

일본선 예보 발동, 실시간 중계도 안~~자~~처 홈피는 90분 멱통까지

국민안~~자~~처는 12일 저녁 경주에서 규모 5.1 지진이 발생한 지 8분 만인 오후 7시 52분 긴급 재난문~~전~~를 발송했다. 안~~자~~처는 "진양에서 반경 120km 이내의 지역에 해당하는 부산, 대구, 울산, 경북 등 전 자체 주민들에게 보냈다"고 했다. 안~~자~~처는 오후 8시 32분 규모 5.8의 더 강한 지진이 나 전 9분 만인 오후 8시 41분쯤 진양에서 반경 200km 이내 지역 주민들에게 문~~전~~을 보냈다고 밝혔다. 그러나 문~~전~~을 받지 못했다는 주민들이 적지 않았다. 울산에 사는 김모(60)씨는 "지진이 두 번 나고 인근 초등학교로 대피할 때까지 문~~전~~는커녕 정부로부터 아무런 통보를 받지 못했다"며 분통

을 터뜨렸다. 이에 대해 안~~자~~처는 "2G나 3G 망을 쓰는 휴대~~자~~화 이용자는 재난 문~~전~~을 못 받았을 수도 있다"고 말했다. 그러나 일본은 지진 발생에 앞서 예보(豫報)를 발동하고 지진이 일어나면 거의 실시간으로 주민들에게 알리는 시스템을 갖추고 있다.

안~~자~~처 홈페이지도 이날 지진 발생 이후 1시간 30분가량 접속이 되지 않았다. 홈페이지에는 한동안 '시스템 점검 작업으로 인해 현재 서비스가 중단되고 있음을 알려드립니다'라는 공지(公知)가 떠 있었다. 안~~자~~처는 "갑작스러운 접속 폭주로 인한 장애"라고 했다.

실전문제

다음 신문기사를 이용해 '따르릉 글자교환소' 훈련을 해 봅시다.

고혈압藥 복용 땐 바나나 조심... 천식藥은 초콜릿 피해야

식약처 '복약안내서' 발간

애주가인 50대 직장인 A씨는 통풍 약을 타려 서울 서대문구의 한 약국을 찾았다가 깜짝 놀랐다. 그동안 고기나 등 푸른 생선, 맥주 같은 술 종류를 피하는 등 식단 조절을 한다고 했지만 약사가 '음식을 더 조심 하라'고 말했기 때문이다. 아침마다 빵을 먹고, 점심엔 해산물이 든 칼국수를 즐긴 게 문제였다. 약사 B 씨는 "빵을 발효할 때 쓰는 효모, 칼국수 국물을 우려 낼 때 쓰는 멸치나 조개 등도 통풍 원인인 요산을 발생시킨다는 사실을 A씨가 모르고 있었다"고 말했다.

약은 음식과 '궁합'이 맞아야 제대로 된 효과를 낼 수 있다. 식품의약품안전처 식품의약품안전평가원은 '약과 음식 상호작용을 피하는 복약 안내서'를 11일 발간하고 "약과 '상극(相剋)'인 음식을 먹으면 과도하게 약효가 나타나거나 약효가 반감하는 부작용이 생길 수 있어 주의해야 한다"고 밝혔다.

안내서에 따르면 우선 술과 함께 먹으면 안 되는 약이 많다. 대표적으로 알레르기 약(항히스타민제)은 가뜩이나 졸음을 불러일으키는데 술까지 마시면 졸음이 급격히 쏟아져 위험하다. 매일 석 잔 이상 술을 마시는 사람은 타이레놀 같은 아세트아미노펜 계

열 진통제·해열제를 먹었을 때 심각한 간 손상이 일어날 수 있다. 이뇨제·진정제·수면제도 술과 먹으면 안 되는 약으로 꼽힌다.

커피 등 카페인 음료와 상극인 약도 많다. 두통·근육통·치통 등에 쓰이는 복합 진통제엔 카페인 성분이 있어 진통제를 먹으며 커피까지 마시면 카페인 과다로 가슴이 두근거리고 다리에 힘이 풀리는 증상이 나타날 수 있다. 식약처 관계자는 "기관지 천식 약도 초콜릿·커피 같은 카페인이 든 음식과 먹으면 중추신경계가 지나치게 자극돼 흥분, 불안, 심박 수 증가 같은 부작용이 나타날 수 있다"고 설명했다.

또 녹색 채소에 들어 있는 비타민K 성분은 피를 응고시키는 작용이 있어 "혈전(血栓·혈관 속에 굳어진 팅덩어리)을 막는 약(혈액 응고 방지제)과 함께 과다 섭취하면 약효가 반감하는 부작용이 생길 수 있다"고 식약처는 전했다. 김형수 식품의약품안전평가원 약리연구과장은 "골다공증 치료제는 아침 공복에 충분한 물과 함께 삼켜야 효과가 좋으며, 콜라·사이다 등 탄산음료는 칼슘 배설을 증가시키기 때문에 골다공증 환자들이 특히 피해야 할 음식"이라고 말했다.

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

II - 13
손가락
낭독회

II - 13.

손가락 낭독회

효과영역	준비물	난이도	소요시간
주의집중력 억제력 소근육운동기능	신문	상	5~7분

목 적

기사를 읽으면서 특정 글자가 나오면 미리 약속한 손동작과 함께 과제를 통해 주의집중력, 작업기억, 억제력을 증진시킵니다.

정 의

숫자와 음이 같은 글자(예: 일(1), 이(2), 삼(3).....)를 이용하여, 주어진 글을 읽다가 해당 글자가 나오면 약속한 손동작을 함께 취해보는 훈련입니다.

효 과

- 기사글에서 특정 시각 자극만 집중해서 찾아내는 과정을 통해 선택적 주의력과 지속적 주의력을 향상시킬 수 있습니다.
- 읽기 과제와 손동작 과제를 동시에 수행해야 하므로 분할적 주의력도 향상시킬 수 있습니다.
- 숫자를 표현하는 것으로 학습되어 있는 손동작을, 숫자가 아닌 글자에 새롭게 연합시키는 과정을 통해 억제력을 향상시킬 수 있습니다.
- 규칙에 따라 손가락을 펴고 접는 활동을 통해 소근육운동기능을 향상시킬 수 있습니다.

준비

훈련에 이용할 기사

당일 신문에서 관심 가는 기사 또는 칼럼을 하나 선택합니다.

시행

1. 오늘자 신문에서 훈련에 이용할 기사를 하나 고르세요.

나이 들어도... 운전훈련 받으면 車사고 절반 줄어

美 등 '운전능력 향상' 연구 활발... 모의주행 연습기 사용도 효과 커

우리나라보다 먼저 고령화를 겪은 미국에서는 고령 운전자의 운전 능력 향상에 관한 연구가 활발히 진행되고 있다. 미 앨라배마대학 연구팀은 65세 이상 고령자 908명을 대상으로 운전 훈련과 교통사고 간의 관계를 조사했다. 6년 전 이 대학에서 5주간 운전 훈련을 받은 집단과 그렇지 않은 집단을 비교한 것이다. 조사 결과 훈련받은 쪽이 받지 않은 쪽보다 사고를 약 50% 적게 낸 것으로 나타났다.

관절과 근육 등 운전에 필요한 부위를 단련했더니 운전 실력이 좋아졌다는 연구 결과도 있었다. 예일대 의대 리처드 마로톨리 교수가 70세 이상 고령 운전자 178명을 두 그룹으로 나눈 뒤 한쪽 그룹만 7주간 팔다리 근력을 강화하는 운동을 시켰다. 그 결과 운동을 한 집단이 차선을 잘못 바꾸거나 신호를 위반하는 등의 실수를 37% 적게 한 것으로 나타났다. 마로톨리 교수는 운전재활 전문가가 8주간 고령 운전자가 운전하는 차량에

동승해 몸에 부담이 덜 되는 운전 자세와 시야가 좁아졌을 때 전방을 잘 관찰하는 요령 등을 가르쳤더니 운전 중 실수가 36% 줄었다는 연구 결과도 발표했다.

시뮬레이터(모의 주행 연습기)를 사용한 훈련도 효과가 있었다. 미국 매사추세츠대학 연구진은 72~87세 운전자 18명을 모집해 좌회전과 우회전, 고속도로에서 주행 차선 바꾸기 등 10가지 상황을 시뮬레이터에서 8주간 연습하게 했더니 참가자 모두가 실제 운전 테스트에서 훈련 전보다 높은 점수를 받았다고 밝혔다.

연세대 작업치료학과 연구진은 이 같은 내용을 정리한 논문을 지난 6월 대한작업치료학회지에 발표했다. 연세대 연구진은 "우리나라도 나이를 먹으면 무조건 운전을 못하게 된다는 편견을 버리고 고령자의 운전 능력을 지키고 복돌아줄 방법을 연구해야 한다"고 말했다.

2. 선택한 기사를 소리 내어 읽으세요. 이 때, 글자 ‘일’, ‘이’, ‘삼’, ‘사’, ‘오’가 나오면, 아래와 같이 숫자 1, 2, 3, 4, 5에 해당하는 손동작을 함께 취해보세요.

글자	일	이	삼	사	오
손동작					

- 예를 들어 ‘1주일간 20% 할인’이라는 구절이라면, 숫자 ‘1’, ‘20’에서는 손동작을 취하지 않고, 글자 ‘일’을 읽을 때에만 손가락 하나를 펴드는 동작을 취해 주세요.
- 개개인의 습관에 따라 손가락으로 숫자를 표현하는 방법이 그림과 다를 수 있습니다. 자신에게 더 익숙한 방법으로 손동작을 취하셔도 좋습니다.
- 아직 이 훈련이 익숙하지 않으시다면, 먼저 해당 글자들을 찾아 동그라미로 표시한 다음 손동작과 함께 읽어보세요.



美 등 '운전능력 향상' 연구 활발... 모의주행 연습기 사용도 효과 커

우리나라보다 먼저 고령화를 겪은 미국에서는 고령 운전자의 운전 능력 향상에 관한 연구가 활발히 진행되고 있다. 미 앨라배마대학 연구팀은 65세 이상 고령자 908명을 대상으로 운전 훈련과 교통사고 간의 관계를 조사했다. 6년 전 이 대학에서 5주간 운전 훈련을 받은 집단과 그렇지 않은 집단을 비교한 것이다. 조사 결과 훈련받은 쪽이 받지 않은 쪽보다 사고를 약 50% 적게 낸 것으로 나타났다.

관절과 근육 등 운전에 필요한 부위를 단련했더니 운전 실력이 좋아졌다는 연구 결과도 있었다. 예일대 의대 리처드 마로톨리 교수는 70세 이상 고령 운전자 178명을 두 그룹으로 나눈 뒤 한쪽 그룹만 7주간 팔다리 근력을 강화하는 운동을 시켰다. 그 결과 운동을 한 집단이 차선을 잘못 바꾸거나 신호를 위반하는 등의 실수를 37% 적게 한 것으로 나타났다. 마로톨리 교수는 운전재활 전문가가 8주간 고령 운전자가 운전하는 차량에

동승해 몸에 부담이 덜 되는 운전 자세와 시야가 좁아졌을 때 전방을 잘 관찰하는 요령 등을 가르쳤더니 운전 중 실수가 36% 줄었다는 연구 결과도 발표했다.

시뮬레이터(모의 주행 연습기)를 사용한 훈련도 효과가 있었다. 미국 매사추세츠대학 연구진은 72~87세 운전자 18명을 모집해 좌회전과 우회전, 고속도로에서 주행 차선 바꾸기 등 10가지 상황을 시뮬레이터에서 8주간 연습하게 했더니 참가자 모두가 실제 운전 테스트에서 훈련 전보다 높은 점수를 받았다고 밝혔다.

연세대 작업치료학과 연구진은 이 같은 내용을 정리한 논문을 지난 6월 대한작업치료학회지에 발표했다. 연세대 연구진은 "우리나라도 나이를 먹으면 무조건 운전을 못하게 된다는 편견을 버리고 고령자의 운전 능력을 지키고 복돌아줄 방법을 연구해야 한다"고 말했다.

난이도 조절

- 훈련에 이용할 기사의 길이를 통해 난이도를 조절할 수 있습니다.
- 보다 난이도 높은 ‘하나, 둘, 셋 낭독회’ 훈련을 하고 싶다면, 손동작 규칙을 적용할 글자 수를 늘려 보세요.

▶ 본 책자에서는 기본 규칙에 글자 ‘영’, ‘육’, ‘칠’, ‘팔’, ‘구’, ‘십’을 추가하여, 기사에 해당 글자가 나오면 정해진 손동작을 취해보도록 하는 고난이도 규칙을 만들어 보았습니다.

글자	영	일	이	삼	사	오
손동작						

글자	육	칠	팔	구	십
손동작					



우리나라보다 먼저 고령화를 겪은 미국에서는 고령 운전자의 운전 능력 향상에 관한 연구가 활발히 진행되고 있다. 미 앨라배마대학 연구팀은 65세 이상 고령자 908명을 대상으로 운전 훈련과 교통사고 간의 관계를 조사했다. 6년 전 이 대학에서 5주간 운전 훈련을 받은 집단과 그렇지 않은 집단을 비교한 것이다. 조사 결과 훈련받은 쪽이 받지 않은 쪽보다 사고를 약 50% 적게 낸 것으로 나타났다.

관절과 근육 등 운전에 필요한 부위를 단련했더니 운전 실력이 좋아졌다는 연구 결과도 있었다. 예일대 의대 리처드 마로톨리 교수가 70세 이상 고령 운전자 178명을 두 그룹으로 나눈 뒤 한 쪽 그룹만 7주간 팔다리 근력을 강화하는 운동을 시켰다. 그 결과 운동을 한 집단이 차선을 잘못 바꾸거나 신호를 위반하는 등의 실수를 37% 적게 한 것으로 나타났다. 마로톨리 교수는 운전재활 전문가가 8주간 고령 운전자가 운전하는 차량에

동승해 몸에 부담이 덜 되는 운전 자세와 시야가 좁아졌을 때 전방을 잘 관찰하는 요령 등을 가르쳤더니 운전 중 실수가 36% 줄었다는 연구 결과도 발표했다.

시뮬레이터(모의 주행 연습기)를 사용한 훈련도 효과가 있었다. 미국 매사추세츠대학 연구진은 72~87세 운전자 18명을 모집해 좌회전과 우회전, 고속도로에서 주행 차선 바꾸기 등 10가지 상황을 시뮬레이터에서 8주간 연습하게 했더니 참가자 모두가 실제 운전 테스트에서 훈련 전보다 높은 점수를 받았다고 밝혔다.

연세대 작업치료학과 연구진은 이 같은 내용을 정리한 논문을 지난 6월 대한작업치료학회지에 발표했다. 연세대 연구진은 "우리나라도 나이를 먹으면 무조건 운전을 못하게 된다는 편견을 버리고 고령자의 운전 능력을 지키고 복돌아줄 방법을 연구해야 한다"고 말했다.

실전문제

다음 신문기사를 이용해 ‘손가락 낭독회’ 훈련을 해 봅시다.

공동 수상한 번역가 스미스

한국어 공부한 지 겨우 6년... 하루키 소설처럼 번역 간결

한강의 소설 '채식주의자'를 영역해 맨부커 인터내셔널상의 공동 수상자로 선정된 데버러 스미스(28)는 런던에서 한국 문학 전문 번역가이자 틸티드 액시스 출판사 대표로 활동하고 있다. 케임브리지대학에서 영문학을 전공한 그녀는 2010년 런던 대학 소속 '동양 아프리카 연구대학(SOAS)'에서 한국학 석사 과정을 밟으면서 본격적으로 한국어를 공부하기 시작해 박사 과정 까지 마쳤다.

데버러는 지난해 한글로 쓴 산문 '한국 문학과 함께 가는 삶의 여정'을 한국문학 번역원이 내는 잡지에 발표해 "대학을 졸업할 때까지 한국 문학은커녕, 한국 음식을 먹어본 적도, 한국인을 만난 적도 없었다"고 회상했다. 그녀는 "한국이 상대적으로 부유한 선진국인 것으로 보아 한국 문학계가 활발할 것으로 짐작했다"며 한국 문학 번역가가 되기로 결심했다. 단어 하나하나 사전을 일일이 뒤지며 한국어를 공부했다. 영역본 도입부를 보면, 전세계적으로 인기 있는 일본 작가 무라카미 하루키 소설의 영

역본처럼 간결하면서 기괴한 느낌을 불러 일으킨다.

데버러는 2013년 한강의 소설 '채식주의자'를 4개월 만에 영역해 지난해 1월 영국 포르토벨로 출판사에서 냈다. 맨부커 인터내셔널상 심사위원회는 '채식주의자' 번역에 대해 "이 상의 핵심은 작가와 번역자를 동등하게 대우한다는 것"이라며 "우리는 이 낯설지만 뛰어난 책이 영어로도 완벽하게 제 목소리를 냈다고 느낀다"고 호평했다.

데버러는 수상자 발표 직전 본지와의 단독 인터뷰<본지 5월 16일 자 A25>에서 "한강이 완벽하게 계산해서 절제된 문체로 인간 본성의 가장 어둡고 폭력적인 양상을 탐사하는 방식에 이끌렸다"고 번역 동기를 밝혔다. 그녀는 한강의 소설 '소년이 온다' 영역본도 올해 초 출간했다. 배수아의 소설 '에세이스트의 책상'과 '서울의 낮은 언덕들'도 영어로 옮겨 곧 출간한다. 배수아는 "데버러는 한국 문학에 내린 축복"이라고 말했다.

(모범답안 : 244페이지)

쉬어 가기

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

III-01
바꿔
부르기

III- 01.

바꿔 부르기

효과영역	준비물	난이도	소요시간
정서자극 억제력 기억력 주의집중력	신문 필기구 표준 활동지	중상	5~8분

목 적

신문 기사를 익숙한 멜로디에 맞춰 부르는 음악적 활동을 통해 긍정적인 정서를 유발하고, 억제력, 기억력, 주의집중력을 향상시킬 수 있습니다.

정 의

학습자가 선호하는 노래의 가사를 신문에 나온 자신과 가족 또는 친구들의 오늘 운세로 바꿔 부르는 훈련입니다.

효 과

- 개사해서 부를 곡을 선택하면서 해당 노래와 관련된 과거 추억을 회상하여 정서를 자극할 수 있습니다.
- 원가사로 부르지 않도록 조절하는 과정에서 억제력을 증진시킬 수 있습니다.
- 자신과 가족 또는 친구의 오늘 운세를 외워야 하므로 단기기억력을 증진시킬 수 있습니다. 또한 좋아하는 노래를 되새겨 보기도 하고, 가까운 가족과 친구의 생일이나 띠 정보를 기억하면서 주변 사람들에 대한 관심을 높일 수 있습니다.
- 기사를 음정과 박자에 맞춰 부름으로써 주의집중력을 향상시키고 좌우뇌를 동시에 자극할 수 있습니다.

준비

노래

- 자신이 아주 잘 알고 멜로디가 익숙한 곡을 선택합니다.
 - 1절 가사의 글자 수가 많지 않은 노래를 선택해야 합니다. 20~28자의 가사가 반복되는 노래가 가장 좋으며, 가사가 92자를 넘는 노래는 선택하지 않도록 합니다. 대체로 동요의 글자 수가 가장 적고, 가곡이 중간, 가요가 가장 많습니다.

훈련에 이용할 운세

- 당일 신문에 실린 ‘오늘의 운세’에서 자신의 오늘 운세와 가까운 가족 또는 친구의 오늘 운세를 준비합니다.

표준 활동지

- 원곡 칸과 운세칸으로 구성되며, 각 줄당 12~14글자를 기록할 수 있습니다.

시 행

1. 개사해서 불러볼 노래를 선택합니다. 처음에는 동요처럼 가사의 글자 수가 많지 않고 멜로디가 익숙하고 단조로운 노래를 선택하는 것이 좋습니다.
2. 선택한 노래의 가사를 표준 활동지의 ‘원곡’ 행에 옮겨 적으면서 글자 수를 확인합니다.
3. 당일 신문에 실린 ‘오늘의 운세’에서 자신과 가까운 가족 또는 친구의 오늘 운세를 읽어보면서 자신과 주변 사람들의 하루 건강을 기원합니다.
4. 선택한 노래의 가사 글자 수와 비슷한 수준이 되도록 오늘 운세의 내용을 해당 가사 아래의 ‘운세’ 행에 옮겨 적습니다. 보통 한 사람의 오늘 운세는 10~15자 내외이므로, 예를 들어 원곡의 가사가 40자일 때는 자신을 포함한 세 사람의 오늘 운세를 옮겨 적어 글자 수를 비슷하게 맞추면 됩니다. 오늘 운세를 적을 때에는 노래의 리듬을 고려하여 내용이 잘 전달되도록 문장을 다듬는 것이 좋습니다.
5. 원곡 가사 아래 적어둔 오늘 운세로 노래 가사를 바꿔서 소리내어 불러봅니다.

난이도 조절

- 가사의 글자 수가 많고 멜로디가 복잡해질수록 난이도가 높아집니다.
- 학습수준에 따라 동요, 가곡, 가요 순으로 단계별로 적용해볼 수 있습니다.
- 오늘 할 일 또는 반드시 기억해야 할 것들이 있다면 이 방법을 응용하여 기억을 도울 수 있습니다.

오늘의 운세 4월 21일 월요일(음력 3월 22일 壬戌)



子



丑



寅



卯

24년생 근심 없으니 만사 가 편안. 36년생 물 흐르듯 이 생각하면 좋다. 48년생 멀리서 구하지 말고 가까이 서 구함. 60년생 스트레스 받지 않도록 한다. 72년생 알면 병이고 모르면 약이 됨. 84년생 자신의 내공을 쌓아두도록.	25년생 마음만 비우면 편 하다. 37년생 몸이 열 개라 도 모자랄 지경임. 49년생 가족 화목하고 가정이 편안 하다. 61년생 순풍에 항해 가 순조로운 형상. 73년생 자기 자신을 한 번쯤 되돌 아볼 것. 85년생 안 되는 일 에 집착하지 마라.	26년생 낙상이나 골절을 조심하라. 38년생 지나간 일에 너무 연연하지 마라. 51 50년생 강합보다 부드러움 이 필요함. 62년생 3년 흥 년에 풍년이 든 형국. 74년 생 책임 못 질 행운 하지 말 것. 86년생 사색하는 마음 으로 안정할 필요 있음.	27년생 마음 앞서나 몸이 따르지 않음. 39년생 마음 안 들어도 참도록 하라. 51 년생 고민하지 말고 낙천적 으로 생각. 63년생 금전 문 제로 고민이 떄를 수 있음. 75년생 하기 싫은 일 생기 게 됨. 87년생 결정은 신중 히 하도록 함.
---	--	--	---



辰



四



牛



未

28년생 생각하는 일 순조롭게 이뤄짐. 40년생 광고에 현혹되지 마라. 52년생 타인의 생각을 신중히 고려할 것. 64년생 하루 일은 아침에 세우도록. 76년생 할 일은 많고 시간이 부족함. 88년생 날 일에 참견하면 말썽이 따름.	29년생 미우나 고우나 자식이 제일임. 41년생 오후에 문서 거래 소식 온다. 53년생 생각지 않은 좋은 소식 옴. 65년생 정장보다 캐주얼 차림이 좋은 날. 77년생 본의 아닌 구설수를 조심. 89년생 욕심부리지 말고 현실에 만족.	30년생 문단속 철저히 할 것. 42년생 긍정적으로 생각하면 편하다. 54년생 바쁜 중에 실속은 적을 것이다. 66년생 업무상 재차 확인이 필요하다. 78년생 마음속 근심 밖으로 드러내지 마라. 90년생 새로운 일자리 생기게 됨.	31년생 바라는 일이 이루어지게 된다. 43년생 기대가 크면 실망도 큰 법이다. 55년생 영업인은 이익 생기게 된다. 67년생 매사 적극적으로 밀고 나갈 것. 79년생 월사람 총고를 받아들여도록. 91년생 방심하면 사고가 따른다.
--	--	--	---



中



西



戊



亥

32년생 친구와 약주 한잔 좋으리라. 44년생 문서는 꿈틀히 확인하도록 할 것. 56년생 끝마무리를 확실히 하도록 한다. 68년생 금전 융통이 원활하게 되리라. 80년생 시간을 소중하게 생각하도록. 92년생 바쁜 일에 헌신하되, 일과 여가를 조심. 81년생 시간을 배분해보자.	33년생 고마운 사람한테 감사한 마음 표현할 것. 45년생 행복은 가까운데 있는 것임. 57년생 원하는 만큼 성과 생기게 됨. 69년생 사소한 일에 따른 말썽을 조심. 81년생 시간을 배분해보자.	34년생 근심·걱정 없이 편한 하루가 된다. 46년생 큰 것보다 작은 것에 만족할 것. 58년생 망설이다가 기회 놓치게 된다. 70년생 가는 사람 잡지 마라. 82년 생 새로운 사라으마.	35년생 세월은 무상한 것이다. 47년생 건강을 잊으면 모든 것을 잃게 된다. 59년생 앞에 나서지 말고 지켜보도록 할 것. 71년생 힘들수록 용기를 가지도록
--	---	--	--

원곡	반	짝	반	짝	작	은	별	아	름	답	게
운세	타	인	생	각	신	중	히	고	려	할	것
원곡	비	치	네	서	쪽	하	늘	에	서	도	
운세	행	복	은	가	까	운	데	있	는	것	
원곡	동	쪽	하	늘	에	서	도	반	짝	반	짝
운세	책	임	못	질	언	행	은	하	지	마	란
원곡	작	은	별		아	름	답	게	비	치	네
운세	우	사	람		충	고	받	아	들	여	라

실전문제

정순씨(53년생), 남편(49년생), 아들(80년생), 동생(58년생)의 오늘 운세를 이용해 ‘바꿔 부르기’ 훈련을 해 봅시다.
동요 ‘고기잡이’를 개사해 보세요.

오늘의 운세 5월 30일 금요일(음력 5월 2일 辛丑)



子



丑



寅



卯

24년생 건강유지 잘하도
록 할 것. 36년생 재물과 명
예 모두 길하다. 48년생 중
개업자 매매 성사시키게 된
60년생 사소한 구설 생
72년생 먼저 배려하고 이해하면 편
84년생 마음과 뜻대 생각하라.
로 이루어진다.

25년생 어려움 없음을 감
사히 생각함. 37년생 가족
화목하고 집안이 평온함.
49년생 분수를 지키면 나
辈이 없다. 61년생 남의 말
을 너무 믿지 말도록. 73년
생 현재 직업을 천직으로
생각하라. 85년생 타인의
도움이 생기게 된다.

26년생 질병 조심하고 건
강을 유의. 38년생 모든 일
에 어려움 없이 편하다. 50
년생 스스로 즐거움을 찾고
51년생 동쪽에서 좋은 소
식 있을 것이다. 63년생 사
기므로 조심하라. 74년생 배우
가 된다. 86년생 궁하면 통하게
되는 법이다.

27년생 길흉 없이 순탄한
하루가 된다. 39년생 보고
도 갖지 못하는 재물이다.
50년생 동쪽에서 좋은 소
식 있을 것이다. 63년생 사
기므로 조심하라. 74년생 배우
가 된다. 86년생 궁하면 통하게
되는 법이다.



辰



巳



午



未

28년생 가족이 화기애애
하고 심신이 편함. 40년생
근심·걱정 없이 무난한 날
이다. 52년생 기쁜 가운데
근심이 생긴다. 64년생 역
마가 움직이니 영업 관계
좋다. 76년생 어려움 없이
순조롭게 된다. 88년생 기
회를 놓치지 마라.

29년생 기분 상할 일이
생기게 됨. 41년생 마음 편
하면 건강도 유지된다. 53
년생 욕심부리면 오히려 해
가 된다. 65년생 주변 사람
마음이 좋지 않아 어려움이
생기거나 일상에서 간접적
로 피해를 입을 수 있다.

30년생 기분 좋은 일 생
기게 될 것임. 42년생 명분
이 있다. 54년생 믿는 종교에 정성
을 다해 노력하면 성과를
얻을 수 있다. 66년생 성실하게
행복한 삶을 살 수 있다.

31년생 너무 완고하지 않
도록 할 것. 43년생 한 개
주고 두 개 얻는 형국임. 55
년생 매도로 금전이 들어오
들이도록. 67년생 고생한
면 기회가 생기게 된다. 79년생 노력
에 따라 운도 바뀔 수 있다.



申



酉



戌



亥

32년생 지나침은 모자람
보다 못하다. 44년생 항상
만족한 마음 가지도록 한
56년생 사소한 일에도
전력 다할 것. 68년생 상대
방은 내 마음과 다르다. 80
년생 말에는 진실이 있어야
한다. 92년생 웃는 얼굴에
침뱉지 않는다.

33년생 공적인 일과 사적
인 일 분명하게 함. 45년생
가진 것 많으면 걱정도 많
게 된다. 57년생 길한 때일
임. 81년생 자만하지 않도록
한다. 93년생 생각지 않
은 즐거움 생김.

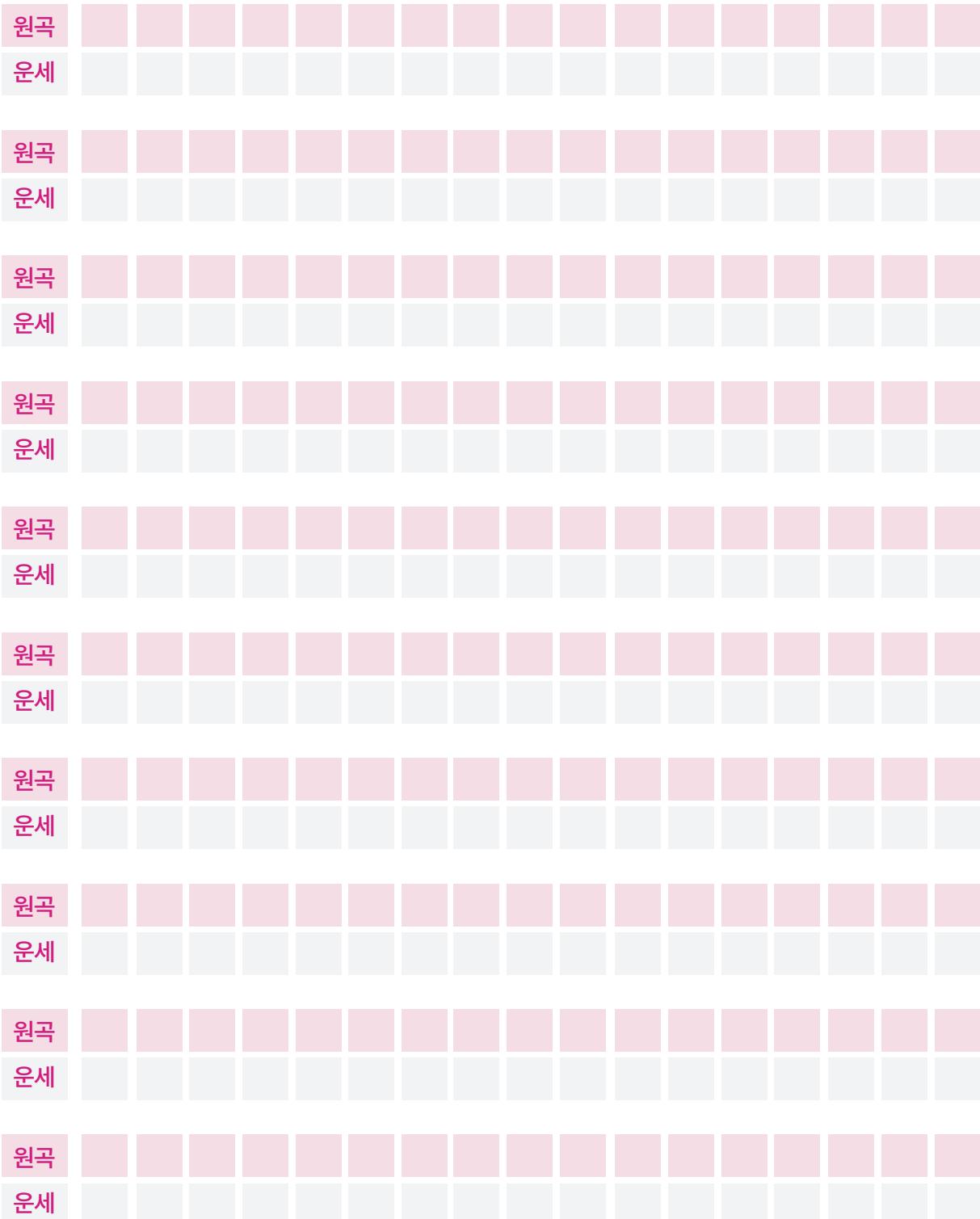
34년생 막힌 일에 실마리
가 풀리게 된다. 46년생 청
룡이 여의주를 얻은 형상이
된다. 58년생 오르막과 내리
막은 있는 것이다. 70년생
고생 끝에 나이 온다. 82년
생 바라는 일이 이루어지게
될 것이다. 94년생 현재에 너무 안
주하지 마라.

35년생 생각대로 이루어
지게 된다. 47년생 공인은
언행을 특히 조심해야 한
다. 59년생 협력자가 나타
나 도움 줄 것이다. 71년생
사소한 이성으로 구설을 조
심함. 83년생 물고기가 물
을 만난 형국. 95년생 초기
일관하도록 한다.

(모범답안 : 246페이지)

표준 활동지

III-01. 바꿔 부르기



▶ 복사해서 사용하세요.

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

III-02
강세
바꿔 읽기

III- 02.

강세 바꿔읽기

효과영역	준비물	난이도	소요시간
억제력 주의집중력 작업기억 정신운동속도	신문 필기구 메모지	중	2~4분

목 적

주어진 문장을 특정한 규칙에 따라 강세의 위치를 바꾸어 읽음으로써 억제력, 주의집중력, 작업기억, 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.

정 의

- 오늘의 운세를 순서대로 한 음씩 강세를 주어 소리 내어 읽는 훈련입니다.
- 최대한 빠르고 정확하게 과제를 수행해야 합니다.

효 과

- 규칙에 따라 강세의 위치를 바꿔 읽음으로써 집중력과 작업기억, 억제력을 향상시킬 수 있습니다.
- 최대한 빨리 읽음으로써 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.

준비

훈련에 이용할 운세

해당 일자 신문에 실린 ‘오늘의 운세’를 보고 학습자가 자신에 해당하는 운세를 확인합니다.

시행

1. 오늘의 운세에서 자신의 생년에 해당하는 운세를 확인하도록 합니다.
2. 자신의 운세를 빈 종이에 한 줄로 옮겨 적습니다.
3. 옮겨 적은 자신의 운세를 소리 내어 읽습니다. 처음 읽을 때는 첫 번째 글자에 강세를 주고, 두 번째 읽을 때는 두 번째 글자에 강세를 주는 식으로 마지막 글자에 강세가 갈 때까지 반복해서 읽습니다.
4. 강세를 주는 위치를 틀리게 읽었을 경우, 틀린 단계부터 다시 읽습니다.

오늘의 운세 5월 30일 금요일(음력 5월 2일 辛丑)



子



丑



寅



卯

24년생 건강유지 잘하도
록 할 것. 36년생 재물과 명
예 모두 길하다. 48년생 중
개업자 매매 성사시키게 된
다. 60년생 사소한 구설 생
로 이루어진다.

25년생 어려움 없음을 감
사히 생각함. 37년생 가족
49년생 분수를 지키면 나
61년생 남의 말

63년생 사
기므로 조심하라. 72년생
먼저 배려하고 이해하면 편
40년생 중화목하고 집안이
60년생 사소한 구설 생
로 이루어진다.

26년생 질병 조심하고 건
강을 유의. 38년생 모든 일
에 어려움 없이 편하다. 50
년생 스스로 즐거움을 찾도
록 할 것. 62년생 순풍에 항
항을 넘지 말도록. 73년
생 현재 직업을 천직으로
61년생 남의 말

63년생 사
기므로 조심하라. 72년생
먼저 배려하고 이해하면 편
40년생 중화목하고 집안이
60년생 사소한 구설 생
로 이루어진다.

27년생 길흉 없이 순탄한
하루가 된다. 39년생 보고
도 갖지 못하는 재물이다.
51년생 동쪽에서 좋은 소
식 있을 것이다. 63년생 사
소한 걱정 생기게 된다. 75
년생 미래 지향적으로 생각
하라. 87년생 돈 모으기보
다 쓰기는 쉽다.

항상 만족한 마음 가지도록 한다

20년생 / 11월의 마지막 주에
하고 심신이 편함. 40년생
근심·걱정 없이 무난한 날
이다. 52년생 기쁜 가운데
근심이 생긴다. 64년생 역
마가 움직이니 영업 관계
좋다. 76년생 어려움 없이
순조롭게 된다. 88년생 기
회를 놓치지 마라.



申

32년생 지나침은 모자람
보다 못하다. 44년생 항상
만족한 마음 가지도록 한
다. 56년생 사소한 일에도
전력 다할 것. 68년생
방은 내 마음과 다르다. 80
년생 말에는 진심이 있어야
한다. 92년생 웃는 얼굴에
침 뱉지 않는다.

항상 만족한 마음 가지도록 한다

午



未

31년생 너무 완고하지 않
도록 할 것. 43년생 한 개
마리 주고 두 개 얻는 형국임. 55
정성 년생 매도로 금전이 들어오
실하 게 되리라. 67년생 고생한
나. 78 보람 찾게 됨. 79년생 노력
법이 에 따라 운도 바뀔 수 있다.
일은 91년생 남의 말을 함부로
하지 말 것.



亥

마리 35년생 생각대로 이루어
생 청 지게 된다. 47년생 공인은
상이 여행을 특히 조심해야 한
내리 다. 59년생 협력자가 나타
년생 나 도움 줄 것이다. 71년생
82년 사소한 이성으로 구설을 조
지게 심함. 83년생 물고기가 물
무 안 을 만난 형국. 95년생 초지
일관하도록 한다.

난이도 조절

- 자신 외에도 가까운 가족이나 친구의 운세를 이용하여 연습량을 늘릴 수 있습니다.
- 초시계를 사용하여 배우자 또는 친구와 기록을 겨루는 경쟁게임을 할 수 있습니다.
- 강세 주는 규칙을 변경해 난이도를 조절할 수 있습니다.

실전문제

정희씨(49년생)의 오늘 운세를 이용해 ‘강세 바꿔 읽기’ 훈련을 해 봅시다.

오늘의 운세 6월 3일 화요일(음력 5월 6일 乙巳)



子



丑



寅



卯

24년생 건강 유의하도록 한다. 36년생 기분 좋은 소식을 것임. 48년생 기다리는 일의 결론이 된다. 60년생 시련은 자신과는 늦어진다. 72년생 겸손하고 양보하는 자세가 필요하지 않다. 84년생 노력하지 않으면 결실은 없다. 25년생 운기 길하여 순탄한 날이다. 37년생 걱정하는 일이 풀리게 됨. 49년생 도록 할 것. 50년생 마음 비우면 들어오는 것 많다. 62년생 시련은 자신을 강하게 만들고 73년생 행운을 달렸다. 85년생 바라는 일과 감정은 좋지 않다. 26년생 심신이 편한 날. 38년생 배풀고 배려하는 모습이다. 40년생 걱정하되 조심하도록. 52년생 원거리를 찾는다. 64년생 음주 운전은 하지 마라. 76년생 베풀도록 할 것. 88년생 서두르지 말고 차분히 하도록. 27년생 반가운 사람이 찾아오게 되리라. 39년생 근심 걱정 많이 하면 건강 해롭고 51년생 마음 가다듬고 63년생 혓된 침. 75년생 자신감과 용기가 있다. 87년생 용기와 믿음은 다른 것임.



辰



巳



午



未

28년생 기분 좋은 마음 가지도록 한다. 40년생 생 움느끼게 됨. 52년생 잘 지키도록 한다. 64년생 음주 운전은 하지 마라. 76년생 베풀도록 할 것. 88년생 서두르지 말고 차분히 하도록. 29년생 배우자한테 고마워 느끼게 됨. 41년생 가진 운 시간 보냄. 53년 내려놓도록 한다. 65년생 아랫사람한테 오는 법. 77년생 미심쩍은 행동을 한다. 89년생 활기차고 기분 좋은 하루가 된다. 30년생 주변 사람과 즐거운 시간을 보냄. 42년생 걱정 생각한다. 54년생 발동하니 차량을 조심. 66년생 눈 놋듯이 루가 된다. 78년생 성과가 있는 날임. 80년생 꼭 필요한 사람이 되어 하늘은 노력하는 자에게 복을 준다. 92년생 마음이 좋지 않아 무난한 날. 31년생 매사 긍정적으로 생각한다. 43년생 사고수 생각한다. 55년생 보람 있고 즐거운 하루가 된다. 67년생 노력한 것으로 인한 관제 주의. 79년생 생 역행하지 말고 순리 따래를 위해 절약이 필요함. 91년생 언행을 일컬어 치시키도록 한다.



申



酉



戌



亥

32년생 마음의 병은 큰 병이 된다. 44년생 지나간 무 인정에 치우치지 말라. 56년생 단순하게 생각하도 57년생 친절하게 다가오는 사람을 조심. 68년생 사방팔방으로 막힘이 없다. 80년생 주장만 내세우지 말라. 92년생 마음 비우고 순리에 따르도록 한다. 33년생 추운 겨울에 난로를 얻은 형상임. 45년생 너도 크게 된다. 58년생 친절하게 다가오는 년생 오해는 또 다른 오해. 69년생 자기 낳게 됨. 70년생 인내하는 도록. 81년생 집착하지 마라. 93년생 너무 고집 부리지 마라. 34년생 기대가 크면 실망도 크게 된다. 46년생 평정심을 유지하도록 한다. 59년생 오해는 또 다른 오해. 71년생 지나간 일에 대한 책임을 지지 마라. 82년생 집착하지 마라. 94년생 작은 것이 모여 큰 것 되는 법. 35년생 비온 뒤에 땅이 굳어진다. 47년생 수용과 상처 되는 말은 삼가도록 한다. 58년생 네그러운 마음이 필요요. 60년생 년생 상처 되는 말은 삼가도록. 70년생 내세우지 말라. 83년생 신자만심은 버리도록 할 것. 95년생 오늘 일 내일로 미루지 마라.

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

III-03
풀어
읽기

III- 03.

풀어 읽기

효과영역	준비물	난이도	소요시간
주의집중력 억제력 정신운동속도 작업기억 계산력	신문 필기구 표준 기록지 초시계	하	2분

목 적

글자를 해체하여 초성, 중성, 종성만 구분하여 최대한 빨리 읽어내는 과제를 통해 주의집중력, 억제력, 정신운동속도, 작업기억 및 계산력을 향상시키고, 평균 읽기 속도를 산출하는 과정을 통해 계산력을 증진시킬 수 있습니다.

정 의

- 주어진 글을 글자가 아닌 초성, 중성, 종성으로 분리시켜 읽어내도록 하는 선택적 집중 훈련입니다.
- 최대한 빠르고 정확하게 발음하여야 합니다.
- 간단한 곱셈, 덧셈, 나눗셈을 통하여 평균 읽기 속도를 기록하고 변화를 확인합니다.

효 과

- 노화나 치매로 인해 손상될 수 있는 선택적 주의력과 지속적 주의력을 향상시킬 수 있습니다.
- 주어진 글을 글자 그대로 읽지 않도록 억제해야 하므로 억제력을 향상시킬 수 있습니다.
- 머릿속으로 글자의 음을 떠올리고 초성만을 분리하여 발음하는 반복적인 연습을 통해 작업기억을 향상시킵니다.
- 평균 읽기 속도를 구함으로써 계산력을 향상시키고, 수행 속도관리를 통해 정신운동 속도를 향상시킬 수 있습니다.

준비

훈련에 이용할 운세

- 글자 수가 약 10-20자 내외에 해당하는 ‘오늘의 운세’ 코너에서 자신의 운세를 선택합니다.
 - 가능한 숫자, 한자, 영어와 같은 외국어가 포함되어 있지 않은 글이 좋습니다.

초시계

- 오늘의 운세를 모두 풀어헤쳐 읽는데 걸린 총 시간을 초단위로 측정할 수 있는 시계를 준비합니다.
 - 스마트폰의 초시계를 이용할 수 있습니다.

표준 기록지

- 날마다 평균 읽기 속도를 기록하여 연습 효과를 시간을 두고 평가할 수 있는 기록지입니다.
 - 과제를 수행한 날마다 날짜, 그날 자신의 운세를 표현한 글자 수, 풀어헤쳐 읽는데 소요된 시간(초), 글자당 평균 읽기 속도를 기록할 수 있도록 구성되어 있습니다.

시 행

1. 표준 기록지의 ‘훈련 날짜’란에 당일 날짜를 기록합니다.
2. 당일 신문의 ‘오늘의 운세’ 코너에서 자신의 운세를 찾아서 소리내어 읽어 보고, 모두 몇 글자인지를 세서 표준 기록지의 ‘글자 수’ 칸에 기록합니다.
3. 자신의 운세에서 글자 전체가 아니라 글자의 초성만 소리 내어 읽어 내려갑니다.
4. 초성을 다 읽으면 다시 처음부터 중성을 소리 내어 읽어 내려갑니다.
5. 중성을 끝까지 다 읽으면 다시 처음부터 종성을 소리 내어 읽어 내려갑니다.
6. 첫 글자의 초성을 읽기 시작하는 순간부터 마지막 글자의 종성을 읽을 때까지 걸리는 시간을 초시계로 측정합니다. 스스로 측정하기 어려울 때는 옆에 함께 있는 사람에게 시간 측정을 부탁하는 것이 좋습니다.
7. 초시계로 측정한 소요시간을 표준 기록지의 ‘소요 시간’란에 기록합니다.
8. 소요시간을 글자 수로 나눈 값을 표준 기록지의 ‘읽기 속도’란에 기록합니다.
9. 날마다 반복하면서 지난 일주일 동안 읽기 속도가 증가했는지 표준 기록지로 확인해 봅니다.

오늘의 운세 4월 21일 월요일(음력 3월 22일 壬戌)



子



丑



寅



卯

24년생 근심 없으니 만사
가 편안. 36년생 물 흐르듯
이 생각하면 좋다. 48년생
멀리서 구하지 말고 가까이
서 구함. 60년생 스트레스
받지 않도록 하다. 72년생
알면 병이고 약이

25년생 마음만 비우면 편
하다. 37년생 몸이 열 개라
가족 화목하고 가정이 편안
하다. 61년생 순풍에 향해
가 순조로운 형상. 73년생
약이 자기 자신을 한 번쯤 되돌

26년생 낙상이나 골절을
조심하라. 38년생 지나간
일에 너무 연연하지 마라.
50년생 강함보다 부드러움
이 필요함. 62년생 3년 흉
으로 생각. 63년생 금전 문
제로 고민이 따를 수 있음.
75년생 하기 싫은 일 생기

27년생 마음 앞서나 몸이
따르지 않음. 39년생 마음
년생 고민하지 말고 낙천적
으로 생각. 63년생 금전 문
정은 신중

(초성) 미 음 리 え し ウ ジ イ ク ミ イ イ オ オ イ イ エ ウ ウ オ

(중성) 어 이 어 우 아 이 아 오 아 아 이 어 우 우 아

(종성) 리 え

리 え

미 음



난이도 조절

- 초성, 중성, 종성을 모두 시행하지 않고 초성만 시행하거나 중성까지만 시행하는 방식으로 난이도를 조절할 수 있습니다.
- 자신뿐만 아니라 가족이나 친구의 운세까지 읽어서 연습량을 높일 수 있습니다.
- 오늘의 운세보다 글자 수가 많은 기사나 글자 수가 적은 신문 기사 제목을 이용해서 난이도를 높이거나 줄일 수 있습니다.
- 부부나 친구가 동일한 글을 더 빨리 읽는 경쟁 게임을 통해 스트레스 상황에서 집중력을 높이는 훈련을 할 수 있습니다.

실전문제

현수씨(51년생)의 오늘 운세를 이용해 ‘풀어 읽기’ 훈련을 해 봅시다.

오늘의 운세 6월 5일 목요일(음력 5월 8일 丁未)



子



丑



寅



卯

24년생 짜증 나는 일도 25년생 잘잘못은 서로 있 26년생 마음에 안 들어도 27년생 기분 상하는 일이 생기게 되리라. 36년생 자는 것이다. 37년생 인자함 참을 것. 38년생 우연히 반 생기게 된다. 39년생 말이 손한테 보람을 느끼게 된 을 잊지 말 것. 49년생 무리 가운 사람 만나게 된다. 50 많으면 잔소리로 들림. 51 다. 48년생 마음을 즐겁게 하게 진행하지 말라. 61년 년생 공든 탑은 무너지지 51년생 갈 곳이 많아 바쁜 하 가질 것. 60년생 불리할 때 생 알면 병이 되는 경우도 않는 법이다. 62년생 상대 루 뷔. 63년생 비리에 연루는 물러서도록 한다. 72년 있음. 73년생 매사 하루아 방 존중하면 나도 존중받게 되지 말 것. 75년생 생각만 생 자기 자신을 성찰해보도 침에 이뤄지는 것이 아님. 된다. 74년생 시기 질투 받 하지 말고 실천하도록. 87 록 함. 84년생 매사 준비 철 85년생 뛰는 사람 위에 나 게 되리라. 86년생 즐거움 87년생 실물수가 있으니 물건저히 하도록 한다. 는 사람 있다. 이 충만한 하루. 분실을 조심.



辰



巳



午



未

28년생 무난하고 한가로운 날이 된다. 40년생 동북 29년생 강한 의지력이 필 30년생 만물을 돌고 도는 31년생 가족 화목하고 주간 외출 시 사고를 조심. 52 요하리라. 41년생 겨울이 것이다. 42년생 공인은 언 변이 편하다. 43년생 늦은 년생 외롭고 쓸쓸한 기분이 지나가고 봄이 온 형국. 53 행을 조심함. 54년생 미루 시간에 이익 발생하게 됨. 55년생 기대에 어긋난 일년생 기대가 크면 실망도 었던 일 마무리할 것. 66년 67년생 장사 매 64년생 말이 많으면 크게 됨. 65년생 우울한 기 생 마음 흔들리지 말고 중 이 생긴다. 67년생 장사 매 실속이 적다. 76년생 상대 분이 들게 됨. 77년생 시작 심 잡도록. 78년생 생각을 출이 더 오르게 된다. 79년를 알면 승리하게 된다. 88 과 끝을 일관되게 할 것. 89 바꾸면 길이 보이게 되리 생 하루 일이 많이 바쁘게 년생 자신의 장점을 발휘하 90년생 가족의 기대에 된다. 91년생 생각지 않은 도록 할 것. 신중히 함. 91년생 생각지 않은 나쁜 일 조심함.



申



酉



戌



亥

32년생 신경통이나 디스크 조심. 44년생 냉철한 판단이 필요한 날임. 56년생 때를 놓치게 되면 손해 된 33년생 심신을 안정시켜 야 한다. 45년생 당면 문제 를 지혜롭게 처리할 것. 57년생 멀리 여행하는 것은 58년생 노력한 보람이 생 34년생 건강 관리와 유지 에 힘쓰도록. 46년생 염소 를 팔아 소를 사 오는 형국. 59년생 알맹이가 중요함. 59년생 68년생 소망하는 일이 불리하다. 69년생 자신을 기게 된다. 70년생 경제 흐는 형국. 71년생 시간 모자 이루어지게 됨. 80년생 결 한번 돌아보도록 한다. 81년생을 잘 파악하도록. 82년 랄 정도로 바쁜 날임. 83년 혼 상대자를 만나게 될 듯. 92년생 주저함 없이 적극 93년생 분수를 지 한다. 94년생 나태하게 굴 것이다. 95년생 기초를 튼 적으로 진행하라. 95년생 기초를 튼 키면 순조로운 하루가 됨. 96년생 노력할 것. 특히 쌓아두도록.

(모범답안 : 248페이지)

표준 기록지

III-03. 풀어 읽기

훈련 날짜	글자 수	소요 시간	읽기 속도
	(가)	(나)	(나) ÷ (가)
	자	초	초/자

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

III-04
초성
이어가기

III- 04.

초성 이어가기

효과영역	준비물	난이도	소요시간
주의집중력 작업기억 정신운동속도	신문 필기구 한글 자음 순서표	중하	2~4분

목 적

일정한 규칙에 따라 기사 속 글자를 차례대로 찾아가는 작업을 통해 작업기억, 주의집중력, 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.

정 의

- 기사 첫 글자의 초성부터 시작해서 한글 자음 순서에 따라 기사에서 다음 자음이 초성으로 나오는 글자를 차례대로 찾아나가는 훈련입니다.
- 기사를 처음부터 끝까지 훑어 내려가는 동시에 한글 자음 순서를 생각하여 다음 글자를 판단해야 하는 두 가지의 과제를 동시에 수행합니다.

효 과

- 선택적 및 지속적 주의력을 동시에 향상시킬 수 있습니다.
- 먼저 표시했던 초성 자음을 계속 기억하고 있어야 하므로 작업기억을 향상시킬 수 있습니다.
- 수행속도를 확인함으로써 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.

준비

훈련에 이용할 기사

모든 한글 자음이 초성으로 나오는 글자를 한 번 이상은 찾을 수 있도록 길이가 너무 짧지 않은 기사(예: 문화면 머릿기사)를 선택합니다.

한글 자음 순서표

한글 자음 순서가 익숙지 않은 사람은 훈련을 시작하기 전에 한글 자음 순서부터 다시 한 번 외워 두는 것이 좋습니다.

한글 자음 순서

ㄱ, ㄴ, ㄷ, ㄹ, ㅁ, ㅂ, ㅅ, ㅇ, ㅈ, ㅊ, ㅋ, ㅌ, ㅍ, ㅎ

시행

1. 당일 신문에서 훈련에 이용할 기사를 선택합니다.
2. 기사 제목 첫 글자에 동그라미를 치고 초성을 확인합니다.
3. 기사 제목과 기사를 읽어 가면서 기사 제목 첫 글자의 초성 다음 순서의 자음으로 시작하는 글자를 찾습니다.
4. 해당 글자를 찾으면 다시 동그라미를 치고 초성을 확인합니다. 계속하여 기사를 읽어가면서 직전에 동그라미 친 글자의 초성 다음 자음이 초성에 나오는 글자를 찾아 나갑니다.
5. 이와 같은 방식으로 기사 마지막 부분까지 표시를 해 나갑니다.
6. 겹자음(ㄲ, ㄸ, ㅃ, ㅆ, ㅉ)은 홀자음(각각 ㄱ, ㄷ, ㅂ, ㅅ, ㅈ)과 동일하다고 간주합니다. 즉 직전 글자가 ‘마음’이었으면, ‘ㅂ’으로 시작하는 글자를 찾아야 하는데 ‘빠’라는 글자가 나왔다면 이를 ‘ㅂ’으로 시작하는 글자로 간주하여 표시하도록 합니다.
7. ‘ㅎ’을 초성으로 가지는 글자까지 모두 찾으면 ‘ㄱ’을 초성으로 가지는 글자부터 다시 순서대로 찾아 나갑니다.

난이도 조절

- 기사의 길이에 따라 난이도가 달라질 수 있습니다.
- 수행 속도를 체크함으로써 정신운동속도 향상 효과를 높일 수 있습니다.

달콤해졌다, 양파도 마늘도

풍년으로 넘쳐나는 양파·마늘 오래 두고 먹는 잼·장아찌로 만들어

요샌 풍년도 걱정이다. 양파와 마늘 가격이 폭락해 농민들의 시름이 깊다. 이럴 때 더 팔아주고 먹어주는 게 도시 소비자들이 할 수 있는 최고의 보시(布施)다. 그 렇지만 먹는 데도 한계가 있다. 싸고 싱싱한 요즘 양파와 마늘을 오래 두고 먹을 수 있는 색다른 보존식 뭐 없을까. 요리연구가 강지영씨는 “잼으로 만들어보라”고 알려줬다. 매운 양파와 마늘로 달콤한 잼을? “아주 맛있는 잼이 돼요. 특히 양파의 매운맛 성분은 열을 가하면 단맛으로 바뀌거든요. 설탕의 50배 단맛을 내죠.”

강씨가 알려준 레시피대로 양파잼을 만들어봤다. 설탕을 많이 넣지 않았는데도 사과잼처럼 달콤했다. 유황 비슷한 양파 특유의 냄새가 약간 남아 있는 것이 거슬리는 이들도 있겠다. 강씨는 “양파 냄새가 싫으면 계피나 로즈메리를 넣어도 좋

다”고 했다. “레몬즙을 한 작은 술 정도 넣으면 새콤한 뒷맛이 산뜻해요. 빵에 발라 먹어도 맛있지만, 삼겹살이나 스테이크 등 고기 요리와도 잘 어울려요.” 큰 양파 2개를 40분 정도 졸이니 작은 잼 용기 하나 정도 분량이 나왔다. 양파를 가열하면 초기에 매운 향을 뺏으니, 이때 뚜껑을 덮어놓아야 온 집 안에 냄새가 배지 않는다. 매운 내는 차츰 단내로 바뀐다.

강지영씨에게 마늘에 설탕과 생크림, 버터, 레몬즙을 더해 만드는 ‘마늘크림잼’ 만드는 법도 배웠다. 크림을 줄인 듯 부드럽고 매끄러운 질감에 달콤한 맛이 일품이다. 몸에 좋은 마늘이지만 먹기 싫어하는 아이들도 오히려 더 달라고 달려들 만한 맛이다.

장아찌, 피클 등 마늘과 양파로 만드는 전통적인 보존 식품 레시피는 농촌진흥청에서 얻었다. 더 자세한 정보는 농촌진흥청 농식품종합정보시스템 웹사이트 (www.koreanfood.rda.go.kr)에서 확인할 수 있다.



양파와 설탕을 2대1 비율로 넣고 40분쯤 끓이니 훌륭한 잼이 됐다.

집에서 만들어보세요… 양파·마늘 요리

양파잼

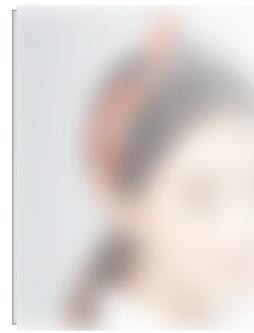
양파 200g(2개), 설탕 100g(2/3컵), 소금 약간
1. 양파 껌질을 벗기고 강판이나 블렌더에 간다.
양파 질감을 느끼려면 가능하게 채를 썬다.

붓는다.

5. 초절임액을 따라내 끓인 뒤 식혀 다시 붓기를 2~3일마다 2~3회 반복한다.

마늘크림잼

다진 마늘 200g, 생크림 1컵, 설탕 120g, 버터



한 장으로 완성하는 마법

스카프, 옷자

배우 전지현이 요즘 머리에 둘둘 말아 꽂처럼 엎고 다니는 그것! 다름 아닌 스카프다. 전지현·이보영·고소영의 스타일리스트로 유명한 정윤기씨는 “이 앓고 하늘하늘한 천만 한 장 있으면 누구나 옮여롭 톡톡 트는 멋쟁이가 될 수 있다”고 했다.

“가방에 넣고 다니다가 기분 내키면 머리나 목에 쑥 묶어줘도 되고요, 매듭을 걸어어서 블라우스나 치마 대용으로 입을 수도 있어요. 휴양지에서 입을 옷을 새로 살 필요도 없죠. 스카프 한 장으로 해결이 가능하니까요.”

말은 쉽지만 실제로 스카프를 옷처럼 입고 다니는 게 쉽진 않아 보인다. 정씨는 “가장 쉬운 네 가지 비법부터 익혀보라고 권했다.

①목에 쑥

정사각형 실크 스카프를 한 장 준비한다. 70cm × 70cm 크기가 적당하지만 조금 더 크거나 작아도 상관없다. 대각선 방향으로 반을 접어 삼각형을 만든다. 앞襟(襟) 목 뒤에 느슨하게 묶어준다. 티셔츠 같은 옷 위 어디든 살피었다. 정씨는 “여전히

실전문제

다음 기사를 이용해 ‘초성 이어가기’ 훈련을 해 봅시다.

“쓱~ 쉬운 아이라이너 한국 여성 덕분이죠”

화장품社 베네피트 부사장 줄리 벨 신제품 개발 위해 매년 한국 찾아

“오엠지!(OMG·맙소사) 제가 한국 여성들 의견을 반영해서 만든 화장품을 세상에 처음 내놨을 때가 생각나요. 전 세계 반응이 장난 아니었어요. 그 이후로 전 한국 여성들을 무조건 신뢰해요.”

미국 화장품 회사 베네피트의 글로벌 부사장 줄리 벨(Bell)이 지난 30일 한국에 왔다. 새롭게 개발한 신개념 아이라이너(눈매를 또렷하게 해주는 화장품)를 들고서다. 줄리 벨은 매년 신제품 개발을 위해 수차례 한국을 찾고 한국 시장을 연구하는 지한파(知韓派) 경영인으로 꼽힌다.

모공을 감쪽같이 가려주는 ‘포어페셔널’, 잡티를 감추는 ‘페이크업’ 같은 화장품은 그가 한국 고객의 목소리를 반영해 세계 시장에 내놓은 제품들이다.

벨 부사장은 “이번 아이라이너도 한국 여성의 도움 없으나올 수 없었다”고 했다. “한국 여성은 가장 취향이 좋고 까다로운 고객이에요. 이들이 만족한다면 어디 내놔도 잘 팔립니다.” 샌프란시스코에서 한국까지 날아와 눈의 모양과 크기가 각각 다른 20여명의 우리나라 여성을 모아놓고 제품 테스트를 수십 차례 했다. 어떤 눈에 그려도 번지지 않고 쓱쓱 잘 그려지는 아이라이너를 완성하기 위해서였다. 5년 동안 시행착오를 거쳐 끝이 칼로 잘린 듯 납작하고 뭉툭한 펜 모양의 아이라이너를 개발했다. 대개 아이라이너는 끝이 가늘고 뾰족한 봇이나 연필심 모양이다.

벨 부사장은 “쌍꺼풀이 있는 여성도, 홀꺼풀인 여성도 모두 만족할 때까지 실험을 거듭했다”면서 “이를 들고 유럽과 미

국 시장을 갔더니 모두 열광적인 반응을 보였다”며 웃었다.

벨 부사장은 “이젠 요가를 하다가도, 엘리베이터 문이 열리기 직전에도 아이라인을 쓱 그릴 수 있게 됐다”고 하더니 하이힐에 드레스 차림 그대로 일어나 갑자기 바닥에서 엎드려뻗쳐 자세를 취했다. “봤죠? 이 상태에서도 손만 뻗어 훑그리면 돼요!(웃음)”

벨 부사장은 “워낙 아이라인을 그리기 쉽다 보니 ‘쉬운 게 죄라면 그녀는 유죄’라는 카피까지 만들었다. 마케팅 이미지도 그래서 감옥에 잡혀가는 형태로 완성했다”며 분홍색 수갑을 차고 인사를 건넸다. “아이라인을 너무 잘 그려도 섹시해서 잡혀갈 수 있으니 조심해요!”

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

III-05
오늘,
뭘 볼까

III- 05.

오늘, 뭘 볼까

효과영역	준비물	난이도	소요시간
집행기능 계산력 주의집중력 기억력	신문 필기구 표준 활동지	중~중상	6~8분

목 적

다양한 선택지 중에서 자신의 상황과 선호, 각 선택지의 장단점을 비교하여 선택하는 훈련을 통해 집행기능, 계산력, 주의집중력, 기억력을 향상시킬 수 있습니다.

정 의

- 방송 편성표를 이용해 당일 시청할 프로그램을 선택하여 시청 계획을 수립하는 작업입니다.
- 하루 중 텔레비전 시청 시간이 얼마나 되는지를 계산하게 하여 운동 등 다른 활동들과 균형 잡힌 하루 일과를 계획할 수 있도록 자극합니다.

효 과

- 보고 싶은 프로그램을 선택하고, 두 개 이상의 프로그램이 동시에 방영될 경우에는 비교 선택하는 과정을 통해 집중력과 집행기능을 향상시킬 수 있습니다.
- 하루 중 텔레비전 시청 시간을 계산해 봄으로써 계산력을 향상시킬 수 있습니다.
- 다른 일과와 충돌되지 않도록 시청 계획을 잡아야 하므로 하루 일과를 회상해 볼 수 있어 기억력과 지남력을 향상시킬 수 있습니다.
- 텔레비전 시청시간과 비례하여 운동을 권장함으로써, 전반적 생활을 건강하게 만들 수 있습니다.

준비

방송 편성표

당일 신문의 방송 편성표를 준비합니다.

표준 활동지

- 시청하기로 선택한 프로그램을 시간 순서에 따라 기입하는 양식입니다.
- 시청 순서, 프로그램명, 방영채널, 시작 시간, 종료 시간 및 시청 시간합계로 구성됩니다.

시청 순서	TV 프로그램명	채널	시작	종료	시청 시간
1					시간 분
2					시간 분
3					시간 분
4					시간 분
5					시간 분
6					시간 분
7					시간 분
8					시간 분
9					시간 분
10					시간 분
날짜 ►	년 월 일		시청시간 합계 ►		시간 분
			산책시간 계획 ►		시간 분

시 행

1. 당일 신문의 방송 편성표를 보고 시청하고 싶은 프로그램들을 모두 표시합니다.
2. 선택한 프로그램들의 시작 시간과 종료 시간을 비교하여 겹치는 프로그램이 있을 경우 한가지만 선택합니다.
3. 종료 시간이 명확하지 않을 경우, 해당 프로그램 바로 다음에 방영되는 프로그램의 시작 시간을 종료 시간으로 기입합니다.
4. 당일 시청할 프로그램 선택이 끝나면, 선택한 프로그램을 표준 활동지에 기입합니다.
5. 각 프로그램의 시작 및 종료 시간을 이용해 프로그램 당 시청 시간을 계산하여 기록합니다.
6. 당일 시청할 모든 프로그램의 시청 시간을 더해서 시청 시간 합계란에 기록합니다.
7. 총 텔레비전 시청 시간의 1/3 이상에 해당하는 시간 동안 집 근처 산책 계획을 수립합니다.
예를 들어 총 시청 시간이 하루 5시간이면, 총 1시간 40분의 산책 계획을 세우면 됩니다.
단, 총 시청 시간이 3시간이 되지 않을 경우에는 하루 1시간의 산책 계획을 세우도록 합니다.
8. 당일 날짜를 날짜란에 기입합니다.

난이도 조절

- 선택한 프로그램이 연속물일 경우, 지난 시간의 줄거리를 회상해 보는 작업을 추가하여 기억을 자극하는 훈련을 할 수 있습니다.
- 늘 즐겨보는 프로그램일 경우 채널, 시작 및 종료 시간을 외워서 표준 활동지에 기록하도록 하여 기억을 자극하는 훈련을 할 수 있습니다.
- 표준 활동지를 변경하여 선택한 프로그램의 진행자나 주인공 등의 이름을 기억해 기록하도록 함으로써 기억을 자극하는 훈련을 할 수 있습니다.

KBS1	KBS2	MBC	SBS
5 00 KBS 뉴스 5 10 한국인의 밤상 6 00 KBS 뉴스광장 7 50 인간극장 8 25 아침마당 9 30 KBS 뉴스	6 00 굿모닝 대한민국 1.2부 8 00 KBS 아침 뉴스타임 9 00 (tv)TV소설(순금의 땅) 9 40 여유만만	5 00 MBC 뉴스 5 10 사람이 좋다 스페셜 6 00 MBC 뉴스투데이 1.2부 7 50 (m)모두 다 김치 8 30 생방송 오늘 아침 9 30 MBC 생활뉴스 9 45 기분 좋은 날	5 00 SBS 5 뉴스 5 10 특별한 오늘 6 00 모닝와이드 1.2.3부 8 30 (아침)연속극 <나만의 당신> 9 10 좋은 아침
10 00 무엇이든 물어보세요 10 50 TV동화 빨간 자전거 11 00 KBS 네트워크 특선 11 55 바른말 고운말 12 00 KBS 뉴스 12	10 50 지구촌 뉴스 11 15 사랑의 가족 11 45 인간극장 스페셜제 12 55 생생 정보통 스페셜	11 00 MBC 파워매거진	10 30 SBS 뉴스 11 00 SBS 생활경제
1 00 열린채널 1 30 KBS 교향악단 연주회	2 00 KBS 뉴스타임 2 10 2014 브라질 월드컵 특집제 3 00 후토스 월드컵 숲제 3 25 마스크 마스터즈제	12 00 MBC 정오 뉴스 12 20 (특별기획)호텔킹 제 1 20 제37회 이상백배 한·일 대학농구(대한민국·일본)	12 00 SBS 12 뉴스 12 30 열린TV 시청자세상 1 30 세상에서 가장 아름다운 여행 스페셜
3 00 뉴스 토크 4 00 시사진단 4 55 튼튼생활체조제	4 00 누가 누가 잘하나 5 00 꼬마신랑 충도령 2 5 30 영상앨범 산제	4 30 신통방송 호기심 탐험대 5 00 MBC 이브닝 뉴스	4 00 SBS 애니갤러리 4 30 민영방송 공동기획 <물은 생명이다>
5 00 KBS 뉴스 5 5 20 동물의 세계 5 40 세상은 넓다 6 00 6시 내고향 6 55 시청자칼럼	6 00 KBS 글로벌 24 6 30 생생 정보통	6 00 생방송 원더풀 금요일 7 20 (일일 드라마 <절기운 땔 하나>)	5 00 SBS 뉴스 퍼레이드 5 30 날씨와 생활 5 35 우리 아이가 달라졌어요 6 25 생방송 투데이
7 00 KBS 뉴스 7 7 30 똑똑한 소비자 리포트 8 25 (일일 연속극 <사랑은 노래를 타고>)	7 50 (일일 드라마 <천상 여자>) 8 30 생생 정보통 플러스 8 55 가족의 품격(풀하우스)	7 15 (일일 연속극 <빛나는 로맨스>) 7 55 MBC 뉴스 데스크 8 55 (MBC 일일 특별기획 <엄마의 정원>)	8 00 SBS 8 뉴스 8 55 궁금한 이야기 Y
9 00 KBS 뉴스 9 10 00 스승의 날 특집 다큐 (나는 선생님입니다(2)) 10 50 취재파일 K 11 30 KBS 뉴스라인 12 10 명화극장 (파이널 디시전) 2 20 (수상한 삼형제제 3 20 KBS 네트워크 침TV 4 10 다큐 공감제	10 00 VJ 특공대 (진행:신윤주) 11 10 부부클리닉 사랑과 전쟁 2 (새엄마)	9 30 리얼스토리 눈 10 00 사남일녀 11 20 나 혼자 산다 12 40 MBC 뉴스 24 1 00 스포츠 다이어리 1 15 음악여행 에스티데이 1 25 여행남녀 스페셜 1 40 리얼체험 세상을 품다제 (2 20 뉴스제)	10 00 정글의 법칙 (출연: 배성재, 봉태규, 이민우, 윤유 회) 11 25 웃음을 찾는 사람들 12 40 나이트 라인 12 50 풋볼 매거진 꾼!

시청순서	TV프로그램	채널	시작	종료	시청시간
1	MBC 파워매거진	MBC	11:00	12:00	1시간 00 분
2	KBS 뉴스 12	KBS1	12:00	1:00	1시간 00 분
3	MBC 이브닝 뉴스	MBC	5:00	6:00	1시간 00 분
4	일일 드라마 절기운 땔 하나	SBS	7:20	8:00	0시간 40 분
날짜 ►	2014년 5월 16일		시청시간 합계 ►		3시간 40 분
			산책시간 계획 ►		1시간 14 분

→ 3시간 40분 = 220분
 $220 \div 3 = 73.33 \approx 74$
 74분 = 1시간 14분

실전문제

순이씨가 표시한 오늘의 방송 편성표를 이용해
‘오늘, 뭘 볼까’ 훈련을 해 봅시다.

TV프로그램				2014년 5월 20일 화요일
KBS1	KBS2	MBC	SBS	
5 00 KBS 뉴스 5 10 내고향 스페셜 6 00 KBS 뉴스광장 7 50 인간극장 8 25 아침마당 9 30 KBS 뉴스	6 00 굿모닝 대한민국 1,2부 8 00 KBS 아침 뉴스타임 9 00 <i>廊TV소설</i> (순금의 땅) 9 40 여유만만	5 00 MBC 뉴스 5 10 고향이 좋아 스페셜 6 00 MBC 뉴스투데이 1,2부 7 50 <i>廊모두 다 김치</i> 8 30 생방송 오늘 아침 9 30 MBC 생활뉴스 9 45 기분 좋은 날	5 00 SBS 5 뉴스 5 10 충전 힐링 라이프 6 00 모닝와이드 1,2,3부 8 30 <i>廊아침 연속극</i> (나만의 당신) 9 10 좋은 아침	
10 00 무엇이든 물어보세요 10 50 TV동화 빨간 자전거 11 00 KBS 네트워크 특선 11 55 바른말 고운말 12 00 KBS 뉴스 12 1 00 중계방송 임시국회 긴급 현안질의	10 50 지구촌 뉴스 11 15 사랑의 가족 11 45 <i>廊월화 드라마</i> (빅맨) 12 50 VJ 특공대	11 00 재취업 프로젝트 (언니가 돌아왔다) 12 00 MBC 정오뉴스 12 20 우리기록 우리문화 1 20 통일 전망대	10 30 SBS 뉴스 11 00 SBS 생활경제 12 00 SBS 12뉴스 12 30 세상에 이런일이제 1 30 접속! 무비월드 스페셜	
3 00 뉴스 토크 4 00 시사진단 4 55 트는 생활체조	2 00 KBS 뉴스타임 2 10 세상의 모든 다큐제 3 00 후토스 잃어버린 숲제 3 25 마스크 마스터즈제 3 55 TV 유치원 콩다콩 4 25 애니월드 4 55 우리동네 예체능제	2 00 TV속의 TV 3 00 MBC 경제뉴스 3 20 수빈 스토리 3 50 <i>역사탐험대제</i> 4 40 제6회 전국동시지방선거 정강정책 방송연설	2 00 SBS 뉴스 2 10 현장! 고향이 보인다 3 10 중계방송 세월호 참사 관련 국회 긴급현안질의 4 00 꿈의 보석 프리즘스톤 4 30 꾸러기 탐구생활	
5 00 KBS 뉴스 5 5 20 동물의 세계 5 40 세상은 넓다 6 00 6시 내고향 6 55 시청자 칼럼 7 00 KBS 뉴스 7 7 30 세계인의 날 기획 러브 인 아시아 8 25 <i>廊일일 연속극</i> (사랑은 노래를 타고)	6 00 KBS 글로벌 24 6 30 생생 정보통 7 50 <i>廊일일 드라마</i> (천상 여자)	5 00 MBC 이보닝 뉴스 6 20 TV특종 놀라운 세상	5 00 SBS 뉴스 퍼레이드 5 30 날씨와 생활 5 35 세상에서 가장 아름다운 여행 6 05 생방송 투데이	
9 00 KBS 뉴스 9 10 00 시사기획 창 10 50 다큐 공감 11 30 KBS 뉴스라인 12 30 국악의 향기 1 10 생활의 발견 2 00 <i>廊수상한 삼형제제</i> 3 00 KBS 증계석(솔오페리단 도니제티 사랑의 묘약)	10 00 <i>廊월화 드라마</i> (빅맨) (출연: 강지환, 최다니엘, 이다희, 정소민 외) 11 10 우리동네 예체능 (출연: 강호동, 정형돈, 이영표, 윤우준 외) 12 30 스포츠 하이라이트 12 45 해외 걸작 드라마 (삼총사) (최종회) 1 35 영상앨범 산제	9 30 리얼스토리 눈 10 00 <i>廊트라이앵글</i> 11 15 재난 특별기획 (기적의 조건 1부) 12 10 MBC 뉴스 24 12 20 MBC 100분토론 1 45 쇼챔피언 2 35 놀라운 세상 스페셜 3 25 건강 플러스 4 25 시간여행 그땐 그랬지제	7 20 <i>廊일일 드라마</i> (절기운 딸 하나) 8 00 SBS 8 뉴스 8 55 2014 서울 디지털 포럼 다큐(여기, 천사가 산다)	
			10 00 <i>廊월화 드라마</i> (닥터 이방인) 11 15 심장이 뛴다 (출연: 조동혁, 장동혁, 전혜빈, 최우식 외) 12 35 나이트라인 1 05 더 쇼 2 05 스포츠 뉴이벤트 3 45 블랙박스로 본 세상	

(모범답안 : 250페이지)

표준 활동지

III-05. 오늘, 뭘 볼까

시청 순서	TV 프로그램명	채널	시작	종료	시청 시간
1					시간 분
2					시간 분
3					시간 분
4					시간 분
5					시간 분
6					시간 분
7					시간 분
8					시간 분
9					시간 분
10					시간 분
날짜 ►	년 월 일		시청시간 합계 ►		시간 분
			산책시간 계획 ►		시간 분

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

III-06
열려라,
단어창고!

III- 06.

열려라, 단어창고!

효과영역	준비물	난이도	소요시간
언어능력	신문	중	5~10분
집행기능	필기구		
기억력	표준 활동지		
작업기억			
계산력			
정신운동속도			

목 적

오늘 운세에 포함된 글자들을 새롭게 조합하여 새로운 단어를 만들어 내는 작업을 통해 언어능력, 집행기능, 기억력, 작업기억, 계산력, 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.

정 의

자신의 오늘 운세 또는 기사 제목에 있는 글자들을 다양하게 재조합하여 최대한 새로운 단어를 많이 만들어내는 훈련입니다.

효 과

- 오늘 운세 또는 기사 제목에 해당하는 글자를 글자창고로 이용해 새로운 단어를 만들어 내는 과정을 통해 언어능력과 기억력을 향상시킬 수 있습니다.
- 새로운 조합을 머릿속으로 떠올리고 중복되는 조합은 억제하는 과정은 작업기억 및 집행기능을 향상시킬 수 있습니다.
- 만들어낸 단어의 글자 수에 따라 다른 점수를 부여하여 단어창고 총점을 구하는 과정을 반복함으로써 계산력을 향상시킬 수 있습니다.
- 주어진 글자 수와 시간 내에 가능한 효율적으로 많은 단어를 만들어내는 과정을 통해 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.

준비

글자창고

- 당일 신문에 실린 운세 코너에서 자신이 태어난 연도나 날짜에 해당하는 오늘 운세를 글자창고로 사용합니다.
- 기사나 칼럼 제목을 사용할 수도 있으나, 가능한 한글로만 적힌 제목을 선택할 것을 권장합니다. 만일 제목에 한자, 알파벳, 숫자 등이 포함되어 있을 경우, 한글 글자만 글자창고로 사용합니다.

표준 활동지

- 훈련 일자와 ‘글자창고’, 그리고 글자창고의 글자들을 새로 조합하여 만든 단어를 적을 수 있는 ‘단어창고’로 구성되어 있습니다.
- 단어창고의 하단에는 새로 조합한 단어의 글자수에 따라 개수를 세고 각각 해당하는 점수(2글자: 1점, 3글자: 3점, 4글자: 5점, 5글자 이상: 10점)를 곱하여 총점을 계산합니다.

훈련 일자	년 월 일 요일
글자창고	
단어창고	
	2글자 단어 ___ 개 X 1점 + 3글자 단어 ___ 개 X 3점 + 4글자 단어 ___ 개 X 5점 + 5글자 단어 ___ 개 X 10점 = 총 ___ 점

시 행

1. 당일 신문의 운세 코너에서 자신에게 해당하는 오늘 운세를 확인하고, 표준 활동지의 ‘글자 창고’ 칸에 옮겨 적습니다.
2. 글자창고에 적어 넣은 글자들을 사용하여 새로운 단어를 만들어 ‘단어창고’ 칸에 기록합니다.

예) ‘중앙치매센터 개소’에 포함된 글자를 글자창고로 이용한다면, ‘중매’, ‘중개’, ‘중소’, ‘치중’, ‘매치’, ‘매개’, ‘소중’, ‘소매’, ‘중개소’ 등을 단어창고에 적을 수 있습니다.

3. 단어를 만드는 시간을 정해두고 하는 것이 좋습니다. 처음에는 10분 정도로 길게 시작해서 익숙해지면 5분 내지 7분으로 줄여서 해보도록 합니다.
4. 정해진 시간이 지나면 단어창고에 있는 단어의 점수를 계산합니다. 2글자 단어는 단어 1개 당 1점, 3글자 단어는 3점, 4글자 단어는 5점, 5글자 이상 단어는 10점으로 계산합니다. 위에 제시한 예의 경우, 2글자 단어가 8개, 3글자 단어가 1개이므로 점수는 11점이 됩니다.

난이도 조절

- 글자창고로 이용할 오늘 운세나 기사 또는 칼럼 제목의 길이를 늘리거나 줄이는 방법으로 난이도를 조절할 수 있습니다.
- 글자창고의 글자들을 재조합하여 만드는 단어의 범주를 동물, 식물, 국가명 등으로 제한시키면 난이도를 높일 수 있고, 의미기억력과 집행기능을 보다 효과적으로 자극할 수 있습니다.
- 배우자, 가족 또는 친구와 함께 게임 방식으로도 훈련할 수 있습니다. 동일한 글자창고를 이용해 순서대로 돌아가며 단어를 만들어 가다가 자신의 순서에 대답을 하지 못하는 사람이 지는 방식도 가능하고, 동일한 글자창고를 이용해 각자 단어를 만든 다음 총점이 높은 사람이 이기는 방식으로 진행할 수도 있습니다.

공제·각 3시간)

의 喊聲

=201)=이번 8강
내 중국 4명이 격돌
'전' 이었다. 김지
(嘉)를, 박정환
(鵬)을 차례로
박영훈도 세얼하
더 행복을 받아냈
긴다면 한국의 전
이 열세를 뒤집고
관계자들의 표
해 있다. 실로 오랜
이다.

훈련일자

글자창고

단어창고

오늘의 운세 1월 12일 월요일(음력 11월 22일 戌子)



子



丑



寅



卯

24년생 마음 안정시키면
건강도 좋아짐. 36년생 마 흘러갔다. 37년생 지혜로
음 평정 잘 유지하도록 함. 운 처신이 필요한 날임. 49
48년생 신분에 맞게 행동 년생 잘못을 인정하는 사람
만족하면 행복이다. 50년 지나간 일에 미련 두지 말
60년생 바쁜 포용하도록. 61년생 명상
생 주식 매매는 시기를 잘 라. 51년생 남의 말에 현혹
하도록 한다. 62년생 처음이 되지 말 것. 63년생 전화사
중에 즐거움 생김. 72년생 으로 지혜를 얻게 된다. 73 좋아야 뒤끝도 좋아진다. 기 당하지 않도록 한다. 75
분수에 맞춰 생활하도록. 년생 침묵이 오히려 미덕 74년생 직장서 갈등하지 년생 집 환경 변화 주도록
84년생 부족한 중에 만족 된다. 85년생 해야 할 일회 않도록 함. 86년생 현재 시 하라. 87년생 옳고 그름을
하는 마음 필요. 피하지 말도록. 27년생 운기 불리 때 신
간 보람되게 보내라. 28년생 운기 불리 때 신
분명하게 한다.



辰



巳



午



未

28년생 자신과 타인 비교
하지 말라. 40년생 사바이,

29년생 자손 걱정으로 그
2013-2014

2015년 1월 12일 월요일

주식 매매는 시기를 잘 맞추도록

주시, 주기, 주도, 식기, 식도, 매도, 시추, 시도, 기도, 추도,
잘록, 매식, 매주, 시식, 시주, 도기, 도매, 도주, 도시, 도록,
도식, 기록, 매시, 주추, 추록, 추도식

2글자 단어 25 개 X 1점 + 3글자 단어 1 개 X 3점

+ 4글자 단어 _____ 개 X 5점 + 5글자 단어 _____ 개 X 10점
= 총 28 점

▶ 50년생의 오늘 운세를 글자창고로
사용하여 '열려라, 단어창고!' 훈련을 한 예

여성화학자의 삶을 살펴보면 그녀는 여성화학자로 활동하면서 여성화학자로서의 책임감과 여성화학자로서의 자부심을 갖고 있다. 그녀는 여성화학자로서의 책임감과 여성화학자로서의 자부심을 갖고 있다.

여성화학자로서의 책임감과 여성화학자로서의 자부심을 갖고 있다. 그녀는 여성화학자로서의 책임감과 여성화학자로서의 자부심을 갖고 있다.

여성화학자로서의 책임감과 여성화학자로서의 자부심을 갖고 있다. 그녀는 여성화학자로서의 책임감과 여성화학자로서의 자부심을 갖고 있다.



뇌의학 다이제스트

중년 이후 치아 관리 안 하면 인지 기능 떨어진다

치아 건강이 인지 기능과도 관련 있는 것으로 밝혀졌다. 치아를 건강하게 관리하는 것이 뇌 건강과도 직결된다는 얘기다.

미국 노스캐롤라이나 치과대학 게리 슬레이드 교수팀은 45~64세 성인 1만1097명을 대상으로 2년 동안 인지 기능 검사와 치아 및 치주질환 검사를 진행했다.

미 게리 슬레이드 교수팀

잇몸 출혈 심한 중노년층 그룹
일 계획·수행하는 능력 저하

인지 기능과 치아 건강은 상관관계가 있다

는 것이다.
최근 연구자들은 구강 내 질병이나 치아 손실이 인지 저하나 알츠하이머병 발색과



물체를
통해 두
엄을 힘
니다.

한문제
다음 제

- ① □ 과
- ③ □ 노
- ⑤ □ 시
- ⑦ □ 중
- ⑨ □ 부
- ⑪ □ 부

2015년 1월 13일 화요일

훈련 일자

글자창고

단어창고

중년 이후 치아 관리 안 하면 인지 기능 떨어진다

중지, 증기, 이관, 이린, 이하, 이기, 후면, 후기, 후진, 치안,
치기, 아기, 아기, 관증, 관야, 관인, 관기, 관능, 안면, 하관,
하지, 인증, 인후, 인하, 인기, 인여, 지하, 지면, 지능, 기후,
기아, 기관, 기안, 기지, 어이, 진증, 진지, 다증, 후년, 떨다,
떨기, 어안, 치증, 하증, 다리, 중후, 안다, 진리, 하다, 기다, 지리,
지다, 치하, 하인, 지진, 떨이, 지인, 치다, 떨리다, 면하다, 지리다,
떨치다, 이면지, 안다리, 관리인, 지치다, 후하다, 안이하다, 다중지능

2글자 단어 58 개 X 1점 + 3글자 단어 9 개 X 3점

+ 4글자 단어 2 개 X 5점 + 5글자 단어 _____ 개 X 10점

= 총 95 점

▶ 오늘 운세보다 글자 수가 많은 건강
칼럼의 제목을 글자창고로 사용하여
보다 나이도 높은 '열려라, 단어창고!'
훈련을 한 예

실전문제

인호씨(45년생)의 오늘 운세를 이용해
‘열려라, 단어창고!’ 훈련을 해 봅시다.

오늘의 운세 3월 23일 월요일(음력 2월 4일 戊戌)



子



丑



寅



卯

36년생 자손한테 기쁜 소식 도착하게 됨. 48년생 주변 사람 조심하도록 하라. 60년생 상갓집 출입 내일 년생 매매 계약 소식 오게 될 것. 72년생 형살이 됨. 61년생 인덕 없다 하지 말고 베풀도록. 84년생 길과 흉은 존재하지만 반복은 반비례한다. 25년생 마음을 내려놓으 면 편안. 37년생 걱정은 시기로 변 사람 조심하도록 하라. 59년생 매매 계약 소식 오게 될 것. 72년생 형살이 됨. 61년생 인덕 없다 하지 말고 베풀도록. 73년생 황무지에 조심하라. 85년생 노력 없이 얻어지는 것 없다. 26년생 건강 관계 호전된다. 38년생 작더라도 만족할 만큼 좋다. 50년생 운기 너무 자만하지 말라. 62년생 바라던 매매 관계 소식을 있을 듯. 63년생 새로운 마침표를 찍으려고 노력. 86년생 배우자와 다투지는 것임. 96년생 만족과 불운을 조심하라. 27년생 건강 관계 호전된다. 39년생 건강 관리. 51년생 운기 너무 자만하지 말라. 53년생 재물운 길하니 명예에 좋음. 64년생 복쪽 사람이 옥금 물. 74년생 너무 단정 짓지 않도록 한다. 88년생 구름 없이 맑은 날. 30년생 건강 관계 호전된다. 42년생 건강 관리. 54년생 운기 너무 자만하지 말라. 66년생 걱정되는 것 말 것. 77년생 일조연 구하도록 하라. 89년생 노력을 통해 성취하게 됨. 31년생 가벼운 운동으로 건강 관리. 43년생 외롭거나 혼자 있는 것. 55년생 마음대로 되거나 혼자 있는 것. 67년생 막힌 무언가를 풀어나가는 것. 78년생 순조롭다. 90년생 봄꽃이 활성화된다. 32년생 재물 지키는 것이 성사된다. 44년생 중개업자 계약 성사 이루어지게 된다. 56년 생 실리와 명분 가지게 되는 것임. 92년생 자중하고 신중하도록 함. 33년생 무거운 마음 해소를 하도록 한다. 45년생 소망 이루니 마음이 흡족하다. 57년생 명예 길하니 남들이 있다. 81년생 자식의 운이 좋을 때에 나쁨이 생길 수 있다. 93년생 좋은 소식 듣게 될 듯. 34년생 서남쪽으로 출행하지 말 것. 46년생 긍정적 으로 생각하면 편하다. 58년생 영업자는 거래 관계를 맺을 때에 조심하라. 69년생 활성화된다. 70년생 생각을 바꾸면 행동이 바뀐다. 82년생 활하게 하도록. 94년생 김칫국을 먹으면 좋다. 35년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 47년생 공인으로 생각하면 편하다. 58년생 고즈넉한 형상. 60년생 끝마무리 잘하도록 하라. 71년생 대인 관계 원활하게 하도록. 83년생 조용히 활동하라. 95년생 물고기가 물을 물부터 마시지 말도록. 36년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 48년생 공인으로 생각하면 편하다. 58년생 고즈넉한 형상. 60년생 끝마무리 잘하도록 하라. 71년생 대인 관계 원활하게 하도록. 83년생 조용히 활동하라. 95년생 물고기가 물을 물부터 마시지 말도록. 37년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 49년생 공인으로 생각하면 편하다. 59년생 끝마무리 잘하도록 하라. 72년생 대인 관계 원활하게 하도록. 84년생 조용히 활동하라. 96년생 물고기가 물을 물부터 마시지 말도록. 38년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 50년생 공인으로 생각하면 편하다. 61년생 끝마무리 잘하도록 하라. 73년생 대인 관계 원활하게 하도록. 85년생 조용히 활동하라. 97년생 물고기가 물을 물부터 마시지 말도록. 39년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 51년생 공인으로 생각하면 편하다. 63년생 끝마무리 잘하도록 하라. 75년생 대인 관계 원활하게 하도록. 87년생 조용히 활동하라. 99년생 물고기가 물을 물부터 마시지 말도록. 40년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 52년생 공인으로 생각하면 편하다. 65년생 끝마무리 잘하도록 하라. 77년생 대인 관계 원활하게 하도록. 89년생 조용히 활동하라. 91년생 물고기가 물을 물부터 마시지 말도록. 41년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 53년생 공인으로 생각하면 편하다. 67년생 끝마무리 잘하도록 하라. 79년생 대인 관계 원활하게 하도록. 92년생 조용히 활동하라. 94년생 물고기가 물을 물부터 마시지 말도록. 42년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 55년생 공인으로 생각하면 편하다. 69년생 끝마무리 잘하도록 하라. 81년생 대인 관계 원활하게 하도록. 93년생 조용히 활동하라. 95년생 물고기가 물을 물부터 마시지 말도록. 43년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 57년생 공인으로 생각하면 편하다. 71년생 끝마무리 잘하도록 하라. 97년생 대인 관계 원활하게 하도록. 99년생 조용히 활동하라. 44년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 59년생 공인으로 생각하면 편하다. 73년생 끝마무리 잘하도록 하라. 98년생 대인 관계 원활하게 하도록. 100년생 조용히 활동하라.



辰



巳



午



未

28년생 마음을 굳건히 가진다. 29년생 밖에 나가면 나쁘거나 수분하면 무난. 30년생 환자는 질병이 호전된다. 31년생 가정 편하고 자손지도록. 40년생 좋은 일로 무난하다. 52년생 도움받을 일이 생긴다. 53년생 재물을 만들려고 과욕하게 된다. 55년생 마음대로 되거나 혼자 있는 형상. 64년생 북쪽 사람이 옥금 물. 65년생 스트레스 지 말 것. 66년생 걱정되는 것 말 것. 67년생 도움된다. 76년생 분수 지 오래 두면 병이 된다. 77년생 일조연 구하도록 하라. 78년생 막힌 무언가를 풀어나가는 형상. 79년생 키지 않으면 해로움이 따른다. 88년생 구름 없이 맑은 날. 89년생 노력을 하는 사람의 형상. 90년생 봄꽃이 동화된다. 91년생 포기하는 형상. 200 201



申



酉



戌



亥

32년생 재물 지키는 것이 성사. 44년생 중개업자 계약 성사 이루어지게 된다. 56년생 이루어니 마음이 흡족하다. 68년생 거래 관계 이로부터 청송받음. 80년생 부귀 좋은 중에 나쁨이 생길 수 있다. 92년생 자중하니 남들이 있다. 33년생 무거운 마음 해소를 하도록 한다. 45년생 소망 이루니 마음이 흡족하다. 57년생 명예 길하니 남들이 있다. 69년생 활성화된다. 81년생 자식의 운이 좋다. 93년생 좋은 소식 듣게 될 듯. 34년생 서남쪽으로 출행하지 말 것. 46년생 긍정적 으로 생각하면 편하다. 58년생 영업자는 거래 관계를 맺을 때에 조심하라. 70년생 생각을 바꾸면 행동이 바뀐다. 82년생 활하게 하도록. 94년생 김칫국을 먹으면 좋다. 35년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 47년생 공인으로 생각하면 편하다. 59년생 끝마무리 잘하도록 하라. 71년생 대인 관계 원활하게 하도록. 83년생 조용히 활동하라. 95년생 물고기가 물을 물부터 마시지 말도록. 36년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 48년생 공인으로 생각하면 편하다. 61년생 끝마무리 잘하도록 하라. 73년생 대인 관계 원활하게 하도록. 85년생 조용히 활동하라. 97년생 물고기가 물을 물부터 마시지 말도록. 37년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 49년생 공인으로 생각하면 편하다. 63년생 끝마무리 잘하도록 하라. 75년생 대인 관계 원활하게 하도록. 87년생 조용히 활동하라. 99년생 물고기가 물을 물부터 마시지 말도록. 38년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 50년생 공인으로 생각하면 편하다. 65년생 끝마무리 잘하도록 하라. 77년생 대인 관계 원활하게 하도록. 89년생 조용히 활동하라. 91년생 물고기가 물을 물부터 마시지 말도록. 39년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 52년생 공인으로 생각하면 편하다. 71년생 끝마무리 잘하도록 하라. 93년생 조용히 활동하라. 95년생 물고기가 물을 물부터 마시지 말도록. 40년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 54년생 공인으로 생각하면 편하다. 73년생 끝마무리 잘하도록 하라. 95년생 조용히 활동하라. 97년생 물고기가 물을 물부터 마시지 말도록. 41년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 56년생 공인으로 생각하면 편하다. 75년생 끝마무리 잘하도록 하라. 97년생 조용히 활동하라. 99년생 물고기가 물을 물부터 마시지 말도록. 42년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 58년생 공인으로 생각하면 편하다. 77년생 끝마무리 잘하도록 하라. 99년생 조용히 활동하라. 100년생 물고기가 물을 물부터 마시지 말도록. 43년생 봄날에 새싹이 돋아나는 형상. 60년생 공인으로 생각하면 편하다. 79년생 끝마무리 잘하도록 하라. 100년생 조용히 활동하라.

표준 활동지

III-06. 열려라, 단어창고!

훈련 일자	년 월 일 요일
글자창고	
단어창고	
	2글자 단어 ___ 개 X 1점 + 3글자 단어 ___ 개 X 3점 + 4글자 단어 ___ 개 X 5점 + 5글자 단어 ___ 개 X 10점 = 총 ___ 점

▶ 복사해서 사용하세요.

III-07
양손으로
또박또박

III-07.

양손으로 또박또박

효과영역	준비물	난이도	소요시간
소근육운동기능 주의집중력 억제력 시공간능력 정신운동속도	신문 필기구 표준활동지	상	5~8분

목적

오늘 운세를 양손으로 동시에 따라 쓰는 작업을 통해 소근육운동기능, 주의집중력, 억제력, 시공간능력, 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.

정의

자신의 오늘 운세를 양손을 각각 사용하여 동시에 적되, 순서와 방향 규칙을 바꿔 반복하여 쓰도록 하는 훈련합니다.

효과

- 수직선, 수평선, 사선, 곡선으로 이루어져 있는 한글의 자음과 모음을 한 글자의 안에서, 해당 문장의 안에서, 주어진 활동지의 안에서 알맞은 위치와 크기로 균형 있게 배치해야 하므로 시공간을 가늠하고 구성하는 능력, 소근육운동기능을 향상시킬 수 있습니다.
- 좌우 양쪽의 자극물에 동시에 주의를 기울여 지속적으로 써 나가는 작업을 통해 분산 주의력과 지속적 주의력을 향상시킬 수 있습니다.
- 글자를 원래 쓰던대로 쓰지 않도록 억제해야 하므로 억제력을 향상시킬 수 있습니다.
- 최대한 빨리 쓰도록 함으로써 정신운동속도를 향상시킬 수 있습니다.

준비

훈련에 이용할 운세

당일 신문에 실린 운세 코너에서 자신이 태어난 연도나 날짜에 해당하는 오늘 운세를 글자창고로 사용합니다.

표준 활동지

- 훈련 일자와 오늘 운세를 적는 칸과 훈련 내용을 적는 칸으로 구성되어 있습니다.
- 표준 활동지는 왼손과 오른손을 나란히 놓고 동일 선상에 오늘 운세를 적어나갈 수 있도록 가로폭이 충분히 넓어야 합니다.
- 글자를 큼직하게 써야 익숙하지 않은 손으로도 또박또박 적을 수 있으므로, 훈련 내용을 적는 칸의 높이는 1.5~3cm 정도로 넉넉하게 준비합니다.
- 훈련 방법은 화살표의 색(빨간색: 첫 번째 글자부터 순서대로 적음, 파란색: 마지막 글자부터 거꾸로 적음)과 방향(글자를 적어나갈 방향)으로 나타내며, 각 단계마다 제시합니다.

훈련일	년 월 일 요일
운세	
	왼 손
1단계	
2단계	

● : 첫 번째 글자부터, ● : 마지막 글자부터, ⇨ : 적어나가는 방향

시 행

1. 당일 신문의 운세 코너에서 자신에게 해당하는 오늘 운세를 확인하고, 표준 활동지의 ‘운세’ 칸에 옮겨 적습니다.
2. 1단계 훈련에서는 왼손과 오른손으로 동시에 해당 문장의 첫 번째 글자부터 마지막 글자 순으로 왼쪽부터 오른쪽으로 적어나갑니다.
3. 2단계 훈련에서는 왼손과 오른손으로 동시에 해당 문장의 마지막 글자부터 첫 글자 순으로 오른쪽부터 왼쪽으로 적어나갑니다.

오늘의 운세 5월 7일 목요일(음력 3월 19일 癸未)

		2015년 5월 7일 목요일		
36년생	25년생	성이 필요. 48년생 매매 관 하면 편리 소식이 오게 되리라. 60 예감 직감 년생 미래를 생각하여 결정 다. 49년생 하도록. 72년생 협동심이 조심하도 필요한 하루가 됨. 84년생 한데 잔소 마음 안 들어도 싫은 내색 73년생 주하지 말라. 96년생 미래 위 쟁 따분다. 해 노력하도록 한다.	운세	오른 손
36년생	25년생	36년생 완고함보다 융통성이 필요. 48년생 매매 관 하면 편리 소식이 오게 되리라. 60 예감 직감 년생 미래를 생각하여 결정 다. 49년생 하도록. 72년생 협동심이 조심하도 필요한 하루가 됨. 84년생 한데 잔소 마음 안 들어도 싫은 내색 73년생 주하지 말라. 96년생 미래 위 쟁 따분다. 해 노력하도록 한다.	1단계	인내하면 이루게 됨
28년생	29년생	28년생 자손한테 경사가 있게 된다. 40년생 적은 중 볍게 하지 말에 만족하도록. 52년생 인정은 건강에! 내하면 이루게 됨. 64년생 낸생 보증 제풀리지 않던 일 실마리가 라. 65년생 이보임. 76년생 큰 것만 찾지 한 오해를 조심 말고 작은 것에도 만족하 른 사람 너무 두드려. 88년생 안 되는 일에 너 년생 경계망동 무집착 말라. 분히 할 것.	2단계	인내하면 이루게 됨
32년생	33년생	32년생 지나간 세월 다시 오지 않음. 44년생 인품 갖 하루가 된다. 45년생 청송받게 된다. 56년생 수를 조심하라. 58년생 명예적인 일에 길함이 옥부리면 오히려 떠듬. 68년생 오는 기회 놓다. 69년생 인덕을 치지 않도록. 80년생 사소 말고 배풀도록. 81년생 시비가 관제로 연결된 래싸움에 등 터지다. 92년생 영뚱한 일에 시조심. 93년생 즐거움과 기력하면 이루어짐. 94년생 성실하게 노 봄이 충만한 날임.		인내하면 이루게 됨

● : 첫 번째 글자부터, ○ : 마지막 글자부터, ↗ : 적어나가는 방향

▶ 52년생에 해당하는 오늘 운세를 사용하여 ‘양손으로 또박또박’ 훈련을 한 예

난이도 조절

- 처음에는 짧은 문장으로 시작하지만, 가족이나 친구의 오늘 운세를 추가하거나 기사나 칼럼 제목을 사용하는 등 점차 훈련에 사용할 글자 수를 늘려가며 난이도를 높일 수 있습니다.
- 양손 쓰기에 어려움이 있는 학습자는, 문장을 순서대로 쓰는 1단계 훈련으로 충분히 연습한 후에 어느 정도 익숙해지면 2단계 훈련도 함께 하기를 권장합니다.
- 문장을 적어나가는 방향을 좌우뿐만 아니라 상하 또는 원형으로 설정해봄으로써 난이도를 높일 수 있습니다.
- 보다 강도 높은 양손으로 또박또박 훈련을 하고 싶다면 1, 2단계 훈련에 이어 다음 3~6단계의 훈련도 해볼 수 있습니다. 3, 4단계는 양손이 서로 다른 방향으로 문장을 적어나가고, 5, 6 단계는 양손이 서로 다른 글자를 적도록 함으로써 점차 난이도가 높아지므로 차근차근 단계를 높여가도록 합니다.

3단계 훈련 왼손과 오른손으로 동시에 해당 문장의 첫 번째 글자부터 마지막 글자 순으로 적어나가지만, 왼손은 오른쪽에서 왼쪽으로 적어나가고, 오른손은 왼쪽에서 오른쪽으로 적어나갑니다.

	왼 손	오른 손
3단계	 됨 거루 이 면 히 인	 인 내 히 면 이 루 거 됨

4단계 훈련 왼손과 오른손으로 동시에 해당 문장의 마지막 글자부터 첫 번째 글자 순으로 적어나가지만, 왼손은 왼쪽에서 오른쪽으로 적어나가고, 오른손은 오른쪽에서 왼쪽으로 적어나갑니다.

	왼 손	오른 손
4단계	 됨 거루 이 면 히 인	 인 내 히 면 이 루 거 됨

5단계 훈련 왼손과 오른손으로 동시에 해당 문장을 적어나가지만, 왼손은 마지막 글자부터 첫 번째 글자 순으로 오른쪽에서 왼쪽으로 적어나가고, 오른손은 첫 번째 글자부터 마지막 글자 순으로 왼쪽에서 오른쪽으로 적어나갑니다.

	왼 손	오른 손
5단계	 인 내 히 면 이 루 거 됨	 인 내 히 면 이 루 거 됨

6단계 훈련 왼손과 오른손으로 동시에 해당 문장을 적어나가지만, 왼손은 첫 번째 글자부터 마지막 글자 순으로 왼쪽에서 오른쪽으로 적어나가고, 오른손은 마지막 글자부터 첫 번째 글자 순으로 오른쪽에서 왼쪽으로 적어나갑니다.

	왼 손	오른 손
6단계	 인 내 히 면 이 루 거 됨	 인 내 히 면 이 루 거 됨

오늘의 운세 4월 30일 목요일(음력 3월 12일 丙子)



36년생 시간 지나면 해결된다. 48년생 밀 빠진 독에 심함. 37년생 작은 것에만 물붓지 말 것. 60년생 장사 족하도록. 49년생 무서 때 정되는 날임.

매출이 더 오르고
년생 겸소하고
은 부자는 됨.
를 아름답게 주
긴다. 96년생 정되는 날임.

훈련일
운세

2015년 4월 30일 목요일

시간 지나면 해결된다

28년생 심적인
도록 할 것. 40년
운 하루가 되리로
행복은 멀리 있는
다. 64년생 경제
하면 도움이 됨.
련이 지나면 한 푹
한다. 88년생 항상
만 없는 것이다.

32년생 항상 좋
없는 것. 44년생 시
에 너무 집착하지
56년생 배신이나
하지 않도록 조심.
큰 물고기는 큰 물에
법. 80년생 성실하
도록. 92년생 마음
씨 맘시 좋게 할 것.

1단계

왼 손

오른 손

시간 지나면 해결된다

시간 지나면 해결된다

2단계

시간 지나면 해결된다

시간 지나면 해결된다

3단계

다된 결승 면나지 간시

시간 지나면 해결된다

4단계

다된 결승 면나지 간시

시간 지나면 해결된다

5단계

시간 지나면 해결된다

시간 지나면 해결된다

6단계

시간 지나면 해결된다

시간 지나면 해결된다

● : 첫 번째 글자부터, ● : 마지막 글자부터, ⇨ : 적어나가는 방향

▶ 36년생에 해당하는 오늘 운세를 사용하여
1~6단계 훈련을 함으로써 보다 나이도 높은
'양손으로 또박또박' 훈련을 한 예

실전문제

은희씨(38년생)의 오늘 운세를 이용해
‘양손으로 또박또박’ 훈련을 해 봅시다.

오늘의 운세 5월 4일 월요일(음력 3월 16일 庚辰)



子



丑



寅



卯

36년생 선불리 언행하면 25년생 자신 건강이 제일 26년생 지인이 찾아오게 27년생 강한 의지력이 중 자존심 상처받게 됨. 48년 우선이다. 37년생 막힘이 될 듯. 38년생 바쁜 일은 끝 요하다. 39년생 연락 없던 생 바쁜 중에 실익 생긴다. 풀리어 편하게 됨. 49년생 까지 펼치도록 한다. 50년 사람 소식 올 듯함. 51년생 60년생 명분과 명예가 생 마음은 있으나 현실이 안 생 권력은 영원히 가지 않 최종적인 결정은 신중히 길 듯. 72년생 매사 결정 신 따른다. 61년생 자신 종교는 것임. 62년생 신경성 건 하라. 63년생 실패는 성공 중히 처신하도록 함. 84년에 기도하면 좋으리라. 73 강에 유의할 것. 74년생 주의 디딤돌이 된다. 75년생 생 직업에 자신감 가질 것. 년생 상대방 마음은 나와 어진 상황과 여건에 만족할 어려움을 극복하면 성과가 96년생 노력하지 않고 이 다르다. 85년생 막힌 일 가 것. 86년생 고집 부리면 어 생긴다. 87년생 직장 구할 뤄지는 것 없다. 족과 상의하도록. 려움 초래한다.



辰



巳



午



未

28년생 마음의 집 내려놓 29년생 오전보다 오후에 30년생 처음보다 뒤에 좋 31년생 생각 바꾸면 편하 도록. 40년생 부동산 매도 어려움 없어짐. 41년생 부 아진다. 42년생 어려운 상 게 됨. 43년생 자식 걱정 생 는 어려움이 따른다. 52년 동산 매매는 가능하게 된 황은 지혜로 풀도록 한다. 기게 될 듯. 55년생 명예는 생 투자는 하되 투기하지 다. 53년생 피곤한 심신 휴 54년생 아랫사람 일 너무 길하나 약간 어려움이 있 말라. 64년생 남의 방해가 식 취할 것. 65년생 중개인 간섭하지 말 것. 66년생 극 음. 67년생 의류업 종사자 있어도 무시하도록. 76년 은 계약 성사하게 됨. 77년 단적인 상황은 만들지 말 매출 오르게 됨. 79년생 다 생 인내하는 끈기가 필요하 생 공직인은 이권에 밀리지 라. 78년생 업무 성과 오르 른 사람 도움 기대하지 말 다. 88년생 많은 말과 생각 않도록. 89년생 막힌 일이 는 날. 90년생 꼬임에 혼혹 라. 91년생 흥분하지 말고 보다 실천이 중요함. 풀리게 된다. 되지 않도록 조심. 차분하게 한다.



申



酉



戌



亥

32년생 용돈이 생기게 될 33년생 옛것 지키고 자중 34년생 기분 좋아지고 활 35년생 주변 상황에 따르 것. 44년생 먼저 베풀면 사 하면 무난하다. 45년생 가 기 생김. 46년생 속단하지 면 좋을 듯함. 47년생 시행 람이 따른다. 56년생 자신 족 말에 귀 기울이도록 함. 말고 관망하도록. 58년생 착오 생기지 않도록 조심. 되돌아보는 시간이 필요. 57년생 뜻밖에 반가운 사 망설이지 말고 계획한 일 59년생 동쪽으로 영업 가 68년생 귀인 도움으로 막 랍 만나게 됨. 69년생 자기 진행하라. 70년생 대인 관 면 소득 생김. 71년생 사소 힘이 풀린다. 80년생 원칙 위치를 잘 유지하도록. 81 계 원만하게 하면 좋을 듯 한 마찰 피하도록 한다. 83 과 정도로 나가면 매사 무 년생 결자해지 마음으로스 함. 82년생 당면 문제 감정 년생 용기 가진 사람이 성 난하다. 92년생 선부른 말 스로 해결. 93년생 감정을 앞세우지 마라. 94년생 성 취함. 95년생 사고수 있으 이나 행동은 자제함. 너무 앞세우지 말라. 실과 인내로 극복한다. 니 교통사고를 조심.

(모범답안 : 252페이지)

표준 활동지(|)

III-07. 양손으로 또박또박

훈련일	년	월	일	요일
운세				
	왼 손		오른 손	
1단계				
2단계				

● : 첫 번째 글자부터, ● : 마지막 글자부터, ⇨ : 적어나가는 방향

▶ 복사해서 사용하세요.

표준 활동지(Ⅱ)

III-07. 양손으로 또박또박

훈련일	년 월 일 요일	
운세		
	왼 손	오른 손
1단계		
2단계		
3단계		
4단계		
5단계		
6단계		

● : 첫 번째 글자부터, ● : 마지막 글자부터, ⇨ : 적어나가는 방향

▶ 복사해서 사용하세요.

양손으로 또박또박 212 213

추억 담기

9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

IV-01
그때를
기억
하시나요

IV- 01.

그때를 기억 하시나요

효과영역	준비물	난이도	소요시간
기억력 정서 자극	신문 필기구 회상주기표 표준활동지	중	6~10분

목 적

누구나 기억할만한 과거 신문 기사나 광고 상의 그림 또는 사진을 이용한 회상요법을 통해 기억력을 향상시키고 정서를 자극합니다.

정 의

누구나 기억할만한 과거 신문 기사나 광고를 제시하여 해당 기사나 광고와 관련된 이야기나 그 시절의 이야기를 나누도록 함으로써 기억과 정서를 자극하는 훈련입니다.

효 과

- 회상자극물과 관련된 추억들을 되살려 보게 함으로써 기억력을 향상시킬 수 있습니다.
- 자신의 추억과 연관된 감정들을 다시 느껴보게 됨으로써 정서를 자극할 수 있습니다.

준 비

훈련에 이용할 기사

- 과거 신문을 다시 찾아볼 수 있는 인터넷 신문을 이용하거나, 신문사에 제공하는 사진첩 등을 이용하여 회상자극물로 사용합니다.
- 회상주기표에서 당일 찾아봐야 하는 과거 신문 날짜를 확인하여 해당일 신문을 검색하여 찾습니다.
- 해당일 신문에서 가장 기억에 남는 기사(월~금요일)나 광고(토요일)를 회상 자극물로 선택합니다. 사진이나 그림과 같은 시각적 자극물이 가장 효과적이나, 없을 경우 유명 사건 기사의 제목을 이용할 수 있습니다.

회상주기표

- 당일 찾아야 하는 회상자극물의 날짜를 정해둔 표로, 여기에 제시된 날짜의 과거 기사를 검색하여 회상자극물을 찾아야 합니다.
- 인생 전반의 주요 사건을 빠짐없이 회상해 볼 수 있도록 구성되어 있습니다.

	월	화	수	목	금	토
1주차	10년 전 오늘	20년 전 오늘	30년 전 오늘	40년 전 오늘	50년 전 오늘	5년 전 오늘
2주차	11년 전 오늘	21년 전 오늘	31년 전 오늘	41년 전 오늘	51년 전 오늘	10년 전 오늘
3주차	12년 전 오늘	22년 전 오늘	32년 전 오늘	42년 전 오늘	52년 전 오늘	15년 전 오늘
4주차	13년 전 오늘	23년 전 오늘	33년 전 오늘	43년 전 오늘	53년 전 오늘	20년 전 오늘
5주차	14년 전 오늘	24년 전 오늘	34년 전 오늘	44년 전 오늘	54년 전 오늘	25년 전 오늘
6주차	15년 전 오늘	25년 전 오늘	35년 전 오늘	45년 전 오늘	55년 전 오늘	30년 전 오늘
7주차	16년 전 오늘	26년 전 오늘	36년 전 오늘	46년 전 오늘	56년 전 오늘	35년 전 오늘
8주차	17년 전 오늘	27년 전 오늘	37년 전 오늘	47년 전 오늘	57년 전 오늘	40년 전 오늘
9주차	18년 전 오늘	28년 전 오늘	38년 전 오늘	48년 전 오늘	58년 전 오늘	45년 전 오늘
10주차	19년 전 오늘	29년 전 오늘	39년 전 오늘	49년 전 오늘	59년 전 오늘	50년 전 오늘

표준 활동지

- 회상할 때 반드시 한번 떠올려 봐야 할 기본 질문입니다.
- 표준 질문 외에 가능한 기사와 연관된 많은 이야기들을 자유롭게 나누거나 떠올려 보는 것이 좋습니다.

■ 이 사진(광고 또는 기사)을/를 본 기억이 나십니까?

■ 당시 이 사진(광고 또는 기사)을/를 본 느낌은 어떠했습니까?

■ 당시 당신은 몇 살이었습니까?

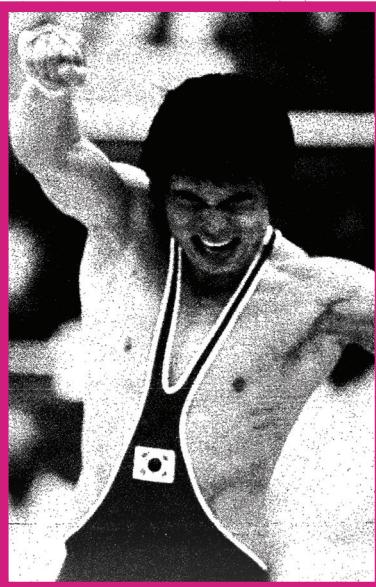
■ 당시 당신은 어디서 누구와 살고 있었습니까?

■ 당시 당신은 어떤 일을 하고 있었습니까?

시 행

1. 회상주기표에서 당일 검색해야 할 과거 신문 날짜를 확인합니다.
2. 인터넷 신문이나 신문사가 제공하는 사진첩에서 해당 날짜 신문을 검색해서 찾습니다.
3. 찾은 과거 신문을 훑어보면서 기억에 남는 사진, 광고 또는 기사를 선택합니다. 만약 해당일 신문에서 특별히 기억에 남는 사진이나 광고가 없을 때에는 1면 머릿기사 사진이나 가장 큰 광고를 회상자극물로 선택합니다.
4. 선택한 사진, 광고 또는 기사에 대해 표준 활동지에 나와 있는 질문부터 던지고 답해봅니다.
5. 표준 질문 외에 해당 사진, 광고 또는 기사와 연관된 이야기를 가능한 많이 떠올려보고 주변 사람들과 이야기를 나눠보도록 합니다.
6. 해당 사진, 광고 또는 기사와 연관된 회상이 끝나면, 해당 시기에 자신이나 가족이 어떠했었는지 떠올려보고 주변 사람들과 이야기를 나눠보도록 합니다. 관련된 과거 사진이나 기록을 찾아볼 수도 있습니다.

金永南 한국 첫 금메달



강적蘇투를리하노니꺾어
李在石은 銅메달획득



6일

레슬링重量級 동양인 첫
女하기-한민희-西独-체코 大破

力道 양겔라파 (리가) 또 세계新

수영 네스티 (수영) 金메달 異變

蘇女체조단체 노 優勝... 대피그-수영 세계新

기사내용: 1988년 9월 22일자 신간일보 24면에 실린 기사입니다.



24

면

“첫”

1988.9.22

■ 이 사진을 본 기억이 나십니까?
당연히 기억나지. 아주 생생히 기억나는걸!

■ 당시 이 사진을 본 느낌은 어떠했습니까?

88 올림픽 때 우리나라 선수가 처음으로 딴 금메달이었지 아마도?
당시 이 사진을 본 느낌은 어떠했습니까?
당연히 기억나지. 아주 생생히 기억나는걸.
TV로 직접 봤는데 정말 짜릿했지. 아직도 그 장면이 생생히 기억나.

■ 당시 당신은 몇 살이었습니까?

그때 내가 57살이었을 거야.

■ 당시 당신은 어디서 누구와 살고 있었습니까?

난 그때 내 아내랑 우리 자식들이랑 같이 남양주에 있는 아파트에서
살고 있었어.

■ 당시 당신은 어떤 일을 하고 있었습니까?

그때 난 회사를 다니고 있었어. 그때 당시 회사에서 스트레스 받는 일
이 엄청 많았는데 올림픽이 나에게 큰 위안이 됐지.

- 이 사진을 본 기억이 나십니까?
당연히 기억나지. 아주 생생히 기억나는걸!

- 당시 이 광고를 본 느낌은 어떠했습니까?
처음 봤을 때 특별한 느낌은 없었어. 아 생각났다! 우리 아들이 어렸을 때 눈이 아파서 저 광고에 나왔던 제품을 사서 아들 눈에 발라줬던 것 같아. 효과가 좋았던 걸로 기억해.

- 당시 당신은 몇 살이었습니까?
그때 내가 33살이었을 거야.

- 당시 당신은 어디서 누구와 살고 있었습니까?
그때 내 아내랑 우리 자식들이랑 서울에 막 상경해 자리 잡고 있을 때였어.

- 당시 당신은 어떤 일을 하고 있었습니까?
그때 난 시골에서 사업을 접고 서울에 있는 회사로 새로 취직하려고 가족들과 상경했지.



信赖！

医師が 信頼する 薬品
薬師が 信頼する 薬品
患者が 信頼する 薬品
信赖する 薬品은 製藥產業 전대의 命題입니다.
옥시마이신은 強力한 治癒力 · 高은 安全性 · 高은 抗菌
能開로 각종 세균성 질환의 치료에 공헌해온 抗生物質 —
옥시테트리사이클린製剤。
종근당은 옥시마이신의 制剤을 다양한 종류의 옥시마이신
제품으로 출시하여 신약주사 · 옥시마이신제약주사에 이어
안전하고 경관한 연사
치료의 배양에서 제조 · 시험 · 검사에 이르기까지 세계
최위의 薬品 경쟁 기관들이 규격화·마크화한 과정 —
細度검사 · 항암속성 · 力學시험 · 반응 통찰시험 · 투입시험
등에 103개의 버스트를 통한 効果의 積大화 · 安全性的
高度화를 추구 고개의 信赖에 보답하고 있습니다.

옥시테트리사이클린製剤
옥시마이신 안연고
각종 세균성 안과질환에
(주)종근당
대표자: 김재우 · 박 모교 · 조숙자

11.5.4 1976

난이도 조절

- 회상자극물 또는 연관된 사건에 대한 구체적인 내용을 기억해 보도록 함으로써 기억자극 효과를 높일 수 있습니다.

실전문제

다음 과거 신문의 사진을 이용해 ‘그때를 기억하시나요’ 훈련을 해 봅시다.

홍명보 발끝에 숨이 멎었다



◇ “넓어다”
한국 대표적인 수상인 ‘중국판 대교’인 베이징-톈진 고속도로에 설치된 중국 최초의 터널부에 설치된 벽지판을 익는 등부자기 마지막에 끝을 성공시킨 후 두 끝을 합한 벽면 전체 그림으로는 두 벽면 모두를 광활한 바다를 배경으로 한 폭넓은 바다를 묘사하고 있다.

승부차기 마지막 키커로 나서 '승리의 골'
이운재 스페인 4번째 슛 선방 '4강行 수훈'

서울한국서울시립도서관 2층에
당신은 예술가가 되거나 스트리트 아티스트로
나를 돌아온다. 스트리트 아티스트는 그들이
아름답고 예술적인 세상을 살피는 사람이다.
아티스트는 두 번째 세상을 살피고 두 번째
세계를 살피면서 두 번째 세상을 살피는 사람이다.
그들은 예술가로 살피고 예술가로 살피는
세계를 살피면서 예술가로 살피는 사람이다.
예술가로 살피면서 예술가로 살피는 사람이다.
예술가로 살피면서 예술가로 살피는 사람이다.
예술가로 살피면서 예술가로 살피는 사람이다.

섰다. 긴장된 얼굴. 그러나 배전노장 담게 흥은 굵문 오른쪽 귀퉁이로 왼 손의 죄를 냐냈다. 그리고 오른팔을 휘저으며 코너 플레그 쪽으로 뛰어 나왔다. 끝났다. 4경이었다.

◆20분의 열투

경기 조건은 조선시대 남북한이었다. 20여분이 지나면서 스페인의 공격이 살아나기 시작했다. 전반 21분 모리뉴에게 헤딩슛을 허용하고 막판에 나온 터키드로의 수비, 이에로의 베이트도 있었지만, 후반에 기여한 박민성은 유판현 대신 이천수급, 수비수 김태영 대신 환승호를 위계 하면서 끝 공격력을 보강했다. 반면 스페인은 박항서 수비수 위에 몰려나가며 맹군을 뿌리으로서 경쟁적으로 몸을 살피면서 떠나거나 서로 상황을 지지하거나 서로에게 도움을

친구가 있었다. 훗날 22분 짧았던 그녀의 바로 아래에서 물건을 몽땅 다 끌어온 공은 가슴으로도 뜨거웠다. 봄 열한 살의 밤이었지만 젖은 것, 해시판 상대 G/F 밤에 이어 문을 닫았다. 한국은 사람(死別)之力을 죽여 전화 같은 말로 친구를 추모하는 사람이다.

연장은 양복과 파우치와 신발에 서 우스꽝스러워 배수로 신었다. 연장은 진짜로 스웨스토 고드에인의 그림을 뒷풀이하면서 한국 음악 글로벌 팝을 뒷풀이하면서 친수의 어설픈 드라마에 미쳤을 때부터 기록시작했다. 그리고 스웨스토는 이후 활동을, 그리고 미스터리스에게는 축제를 주고 주었지만 경기장에 뱀파이어 못해하고 숨자기차에 둘렀다.

승부처기 리플레이

스페인 GK 카시야스 1 한국 스페인 1 : 1
한국 GK 이문지
한국 헤딩슛
스페인 헤딩슛
한국 퍼可以直接看懂的文本：

2 스페인 2 : 2
한국 퍼可以直接看懂的文本：

3 스페인 3 : 3
한국 퍼可以直接看懂的文本：

4 스페인 4 : 3
한국 퍼可以直接看懂的文本：

5 스페인 5 : 3
한국 퍼可以直接看懂的文本：

“3일간 페널티킥 맹훈련 대부분 오른쪽으로 찼다”

한국 이유있는 승리

스페인을 승부처기로 끊은 것은 운(運)이 아니라 순전히 연습의 결과였다.

대표팀은 지난 19일부터 3일간 베이징 한 차례로 베네리티κ 연습을 했다. 연장경기에서도 비길 경우에 대비한 것이라. 이들은 힘을 10일 미주전에서, 안정화한 18일 이탈리아전에서 실족한 것을 의외한 것기도 했다.

특히 19일에는 1시간45분의 비공개 춘천 시간 대회는 페널티킥 연습에 할애했다. 용명

보는 "선수들이 주로 오른쪽으로 차는 연습을 했다"고 밝혔다. 거스 헨팅턴 감독이 일부분 지시하지 않았지만, 이심천선수도 그랬다는 것이다.

이용호와 안정환에게 경기 중 엔은 페널티킥 때 왼쪽으로 쭈러서 살피한 것을 염두에 뒀던 것 같았다.

홍명보는 "옛날에는 나도 젠트맨 카리스마를 데려온 편이었지만 키를 하려니 훨씬 좋았다. 하지만 이제 인습학 대로 자주오게 으로 으로 왔다"고 말했다.

(모범답안 : 254페이지)

표준 활동지

IV-01. 그때를 기억하시나요

1. 이 사진을 본 기억이 나십니까?

2. 당시 이 사진을 본 느낌은 어떠했습니까?

3. 당시 당신은 몇 살이었습니까?

4. 당시 당신은 어디서 누구와 살고 있었습니까?

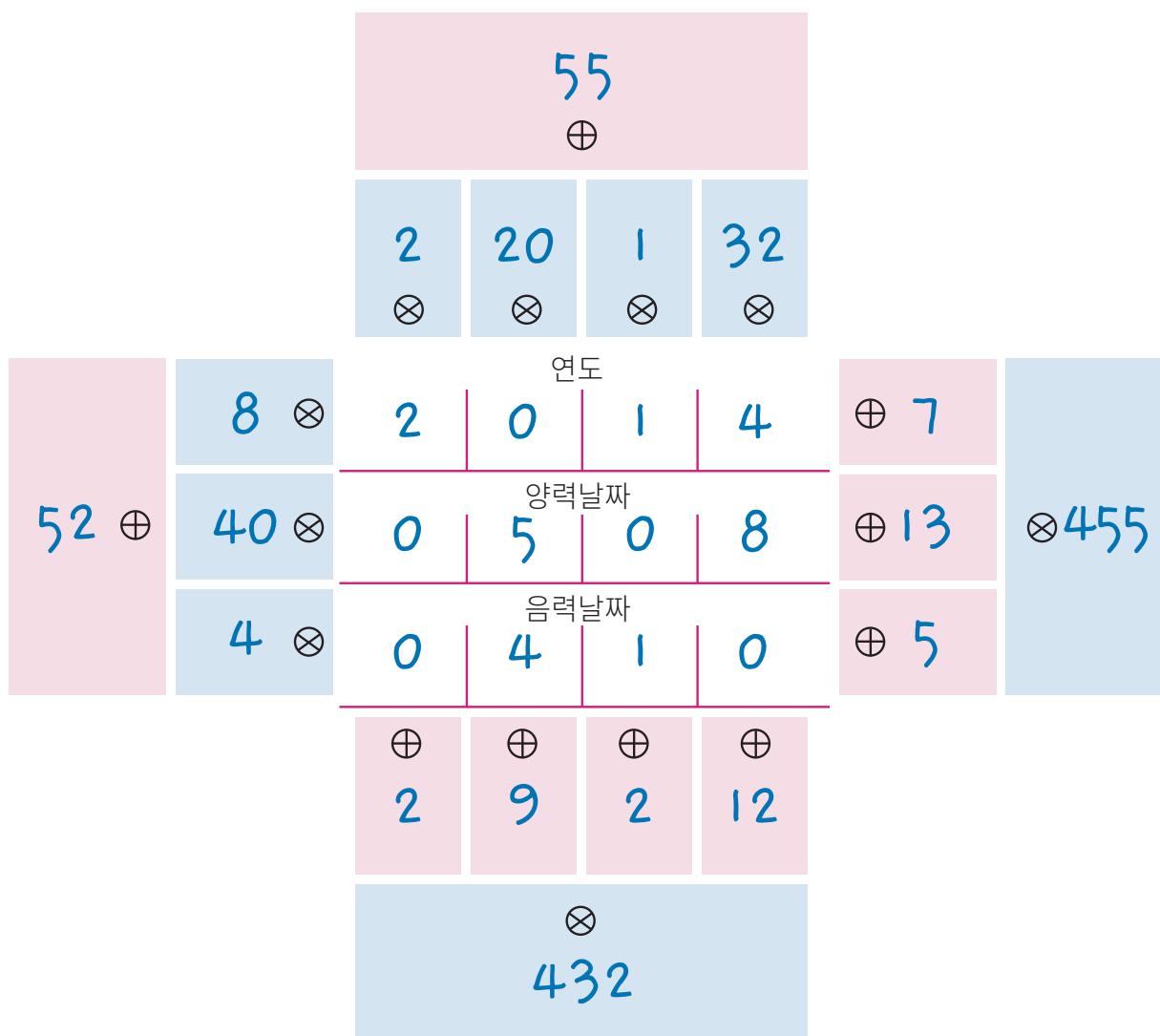
5. 당시 당신은 어떤 일을 하고 있었습니까?

▶ 복사해서 사용하세요.

모범답안

I - 01.

날짜 계산기



모범답안

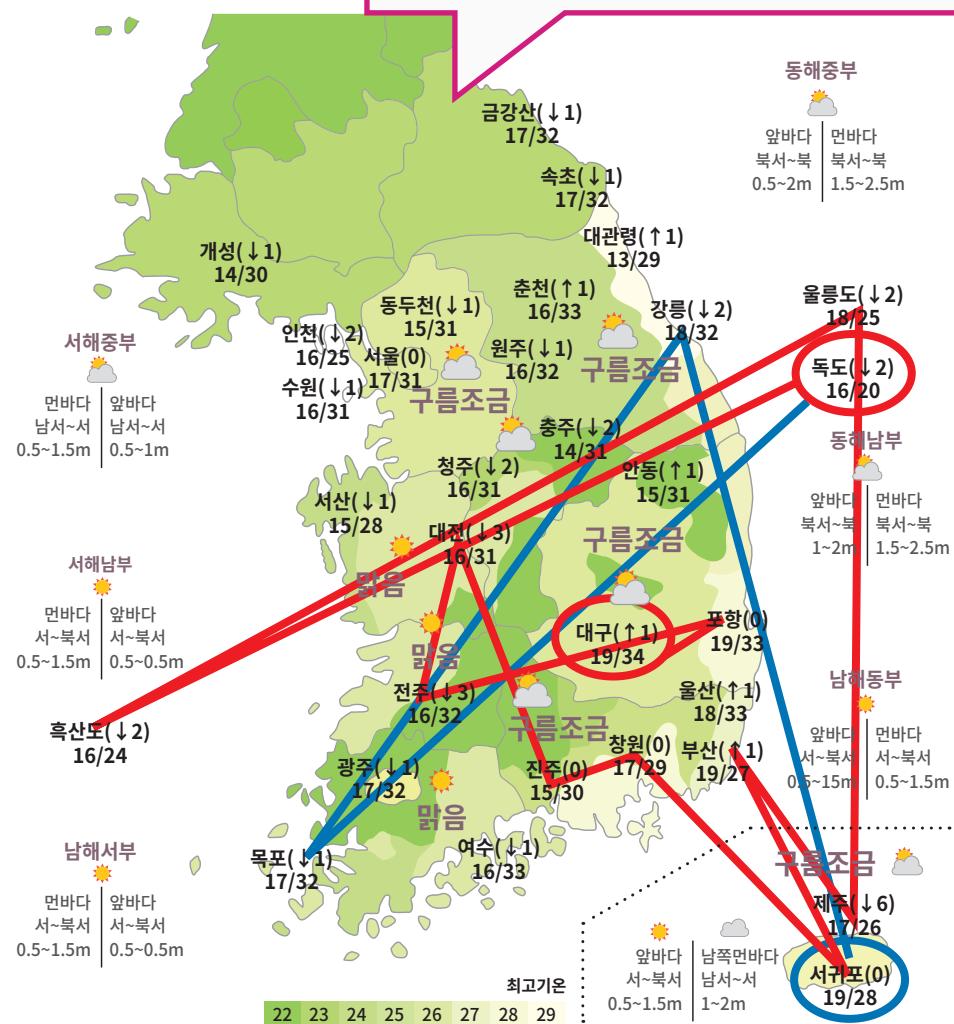
I - 02. 날씨 따라 삼천리

오늘기상정보 최저/최고기온(C)
괄호안은 어제최고기온 대비 온도변화

각 도시를 이은 순서는 다음과 같습니다.

빨간색 대구 → 포항 → 전주 → 대전 → 진주 →
창원 → 서귀포 → 부산 → 제주 → 울릉도
→ 흑산도 → 독도

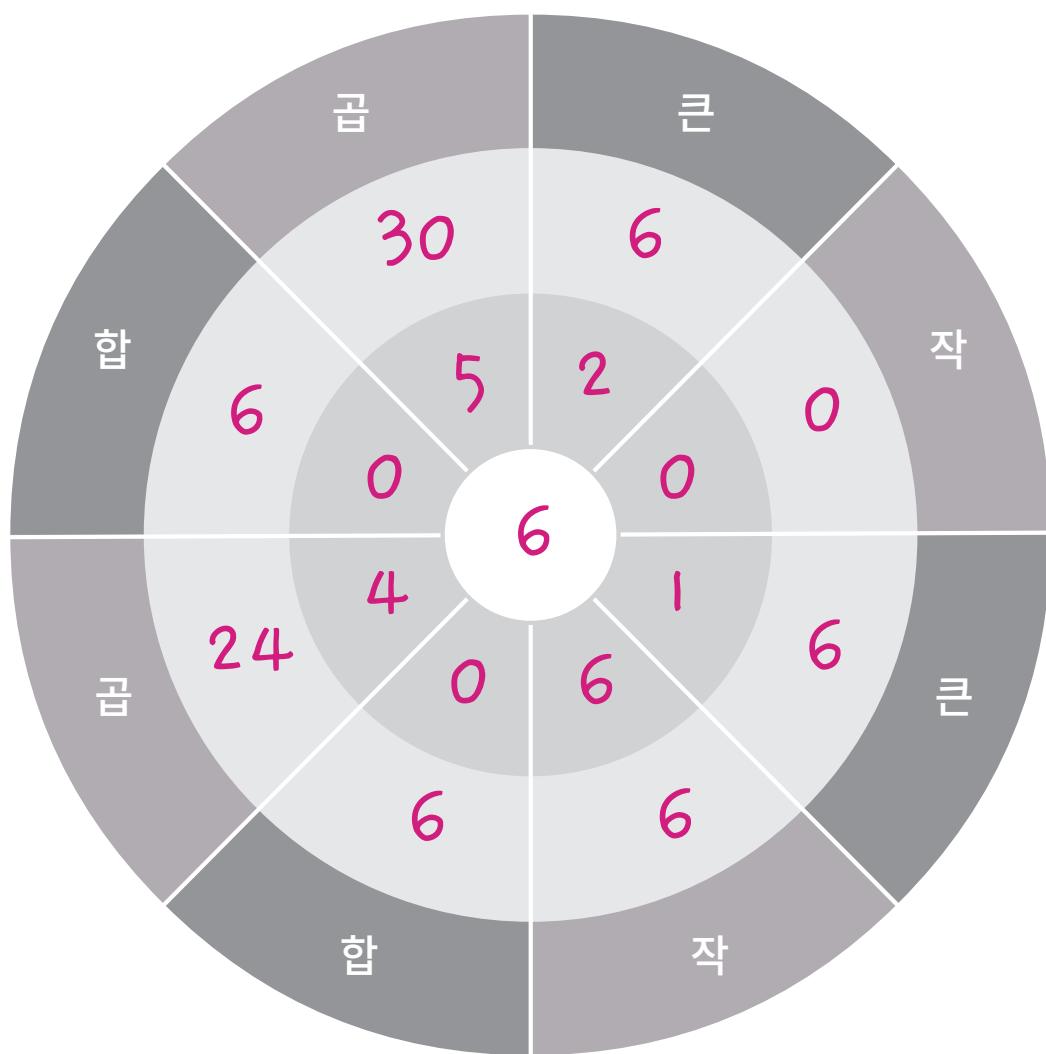
파란색 독도 → 목포 → 강릉 → 서귀포



범례: ☀ 맑음, ☁ 구름조금, ☁ 구름많음, ☁ 흐림, ☀ 흐려져 비, ☁ 비, ☀ 비 후 캡

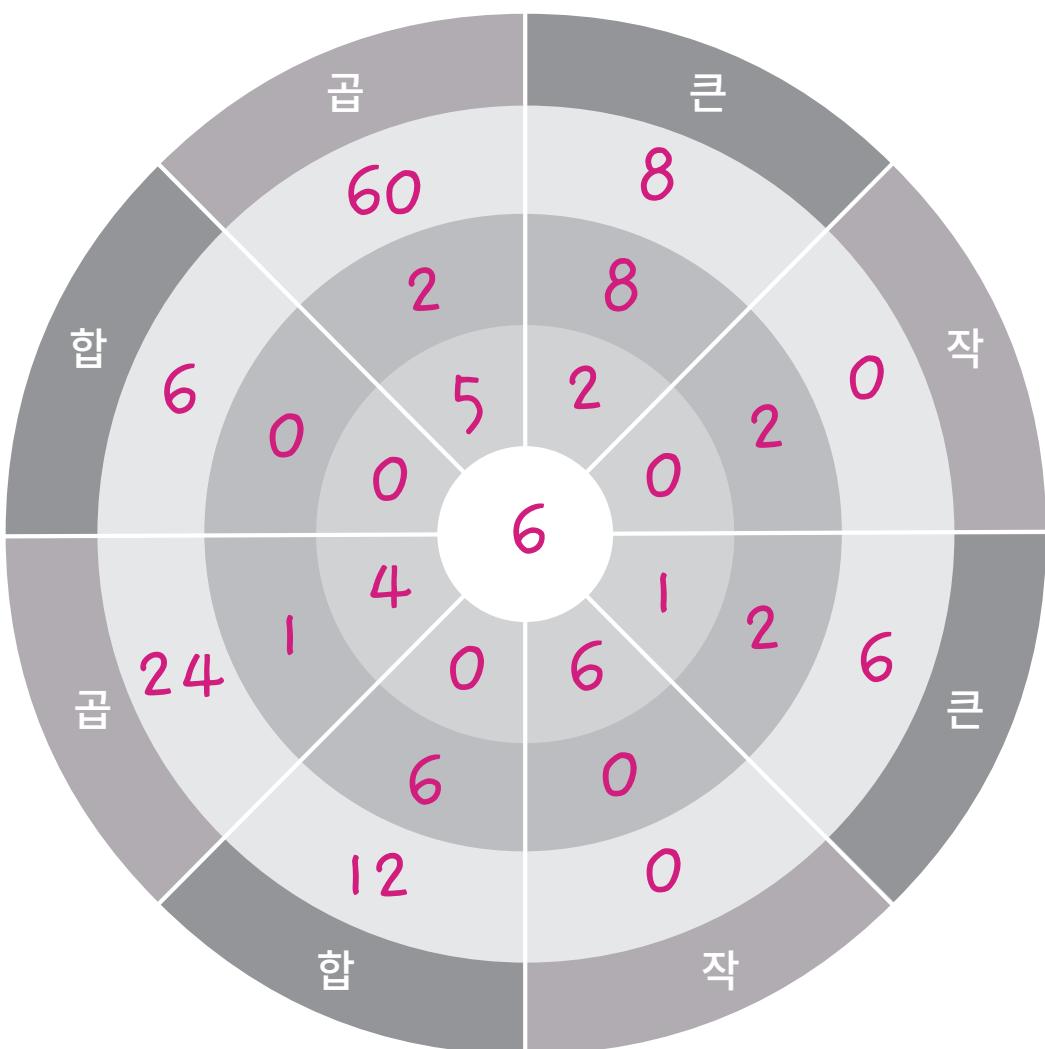
I - 03.

돌려라
룰렛 계산기



▶ 오늘의 양력 날짜 정보를 이용하여 ‘돌려라 룰렛 계산기’
훈련을 한 모범답안(I)

모범답안



▶ 오늘의 양력 및 음력 날짜 정보를 이용하여 보다 난이도
높은 '돌려라 룰렛 계산기' 훈련을 한 모범답안(II)

II - 01.

제목 외우기

■ 금요일

<메모지>

힘 험쳐 나라의 미래 열리는 국민의 명령
 아웅산 순국사절 추모비 오늘 미얀마에서 제막식
 3주택 이상 보유자, 임대소득 세금 줄여준다
 유럽 중앙은행, 사상 첫 마이너스 예금 금리 도입

<뒷면>

힘 험쳐 ()의 미래 열리는 ()의 ()
아웅산 () 추모비 오늘 ()에서 제막식
() 이상 보유자, () () 줄여준다
유럽 () 은행, 사상 첫 () 예금 금리 도입

■ 월요일

<앞면>

힘 험쳐 나라의 미래 열리는 국민의 명령
 아웅산 순국사절 추모비 오늘 미얀마에서 제막식
 3주택 이상 보유자, 임대소득 세금 줄여준다
 유럽 중앙은행, 사상 첫 마이너스 예금 금리 도입

<뒷면>

힘 험쳐 (나라)의 미래 열리는 (국민)의 (명령)
아웅산 (순국사절) 추모비 오늘 (미얀마)에서 제막식
(3주택) 이상 보유자, (임대소득) (세금) 줄여준다
유럽 (중앙) 은행, 사상 첫 (마이너스) 예금 금리 도입

모범답안

II - 02.

얼굴
삼행시



자 : 자비나롭고

(눈꼬리나 쳐지며 웃는 모습이 자비나로운 보임)

현 : 현명한 스님

(안경을 써서 현명하고 지적으로 보임)

II - 03.

바꿔 쓰기

1200만대 리콜한 GM, '결함'이 社內 금기어였다

천이백

지엠

〈defect〉

사내H



미국 GM의 여성 CEO 메리 베라. GM은 소비자와 분쟁을 불러올 수 있는 일부 단어를 금지로 정해 내부 직원들에게 쓰지 않도록 교육해 온 사실이 밝혀졌다.

GM 내부의 금기어

급지어
widow-maker 과부 제조기·남편
잡는 일이라는 속어

life-threatening 생명을 위협하는
dangerous 위험한
evil 악마

순화가 필요한 단어

problem(문제) → condition(상태)
defect(결함) → does not perform to
design(계획과 어긋남)

failed(불량) → visible crack(눈에
띄는 흠). broke(부서
진)처럼 구체적 단어

GM 리콜 사태 일지

2013년 12월 10일 GM 이사회, 차기 CEO로 메리 베라 선임 확정

사망 사고를 유발할 수 있는 치명적 차량 결함을 10년 넘게 은폐했다는 의혹을 받고 있는 GM(제너럴모터스)이 결함(defect)이나 문제(problem) 같은 단어를 금기어로 정해 내부 직원들에게 쓰지 말도록 교육해온 것으로 드러났다. 소비자와 법적인 분쟁이 발생할 때 불리한 증거로 채택될 것에 대비한 조치다.

GM이 내부적으로 결함을 알면서도 올해 2월에야 뒤늦게 대규모 리콜에 나선 것은 이처럼 책임을 지지 않으려는 면피 성향의 기업 문화도 작용했다는 분석이다. 미 교통부 산하 고속도로교통안전국(NHTSA)은 16일(현지 시간) GM이 직원들에게 결함과 안전 문제 등 68개 단어를 쓰지 못하도록 교육한 사내 문서를 공개했다.

GM은 지난 2008년 사내용으로 작성된 『결함 보고서』 제출 어려웠을 것이라는 분석이다. 차량 점화장치 결함 은폐 의혹 업계 최대 358억원 벌금도 부과(dangerous)'·'끔찍한(terrifying)'·'지독한(horrfic)'·'사악하다고 할 만큼) 유해한(harmful) 가능성

있을 것"이라며 "GM이 차량 결함을 공개하기까지 그렇게 오랜 시간이 걸렸다는 것은 회사의 가치 체계에 상당한 문제가 있다는 증거"라고 했다.

지난 2월 13일 점화장치 결함이 의심되는 차량 78만대로 시작한 GM의 리콜 사태는 현재까지 미국에서만 1120만대(세계적으로 1280만대)로 늘어나며 불어났다. NHTSA 조사 결과, 2000년 이후 GM 차량의 점화장치 결함으로 엔진이 멈추거나 에어백이 펴지지 않아 사망한 사람은 최소 13명에 달한다. 앤서니 폭스 미 교통부 장관은 "GM은 점화장치와 에어백 결함을 최소 2009년 11월부터 인지하고 있었다"면서 "(득상 대응에 나선) GM의 조치는 명백히 현행법을 위반하고 공공안전 의무를 준수하지 않은 것"이라고 말했다.

미 교통부는 GM이 2013년 12월 10일 이사회에서 차기 CEO로 선임된 후 차내 문서에 포함된 68개 단어를 제거해



II - 04.

퍼즐

스크랩

답답하고 찌릿한 가슴 통증, 심장병 아닌 '마음의 병'

심장병으로 오해하기 쉬운 질환

식후 타는듯한 느낌 '역류성식도염'
누를 때 통증 더 심하면 '누언꼴염'
스트레스 등 정신적 문제 탓이라면
"이상 없디" 의사 소견만으로 나아

회사원 김모(40·남)은 괜찮구나 씨는 1주
일 7, 새벽에 극심한 가슴 통증을 느껴 응급실에 들려 갔다. 김씨가 "심장에 문제가 있는 것 아니라고 걱정하지, 병원에서는 심전도와 심장초음파 검사를 했다. 하지만 심장에는 이상이 없었다. 과거에 위염을 앓았고, 이스피린을 복용한 적이 있는데는 김씨의 말을 듣고 병원에서는 위내시경 검사를 실시했다. 진단 결과는 역류성식도염이었다.

김씨처럼 가슴 통증이 있으면 심장에 문제가 생겼다고 생각하는 경우가 많다. 하지만 전국대병원 심장혈관과 김현중 교수는 "가슴 통증으로 병원을 찾은 환자 중 절반은 심장과 관계 없는 식도·근골격계 질환자"라고 밝혔다.

가슴 통증이 생기기 대표적인 심장질환은 협심증이다. 기습이 빠르거나 꽉 조

이는 느낌이 들고, 원쪽 팔이나 어깨로 통증이 번지는 것이 특징이다. 통증은 주로 운동할 때 생긴다. 운동을 하면 심장의 산소 요구량이 많아지는데, 협심증 환자는 심장혈관이 좁아 심장에 충분한 피가 공급되지 않기 때문이다. 만약 운동하지 않을 때나 자세를 바꿀 때 가슴 통증이 나타난다면 심장질환이 아닌 다른 원인이 있을 가능성이 높다.

가슴 통증을 느끼면 우선 가까운 내과에서 혈압을 재고, 심전도 검사를 받아 심장 관에 문제가 있는지 확인해야 한다. 대체로 병원의 흉통클리닉에 가거나 더 정확한 진단을 받을 수 있다. 심장질환이 아니라면 의심 가는 질환을 담당하는 진료 과로 연결해준다. 가슴 통증이 나타나기 때문에 심

심장질환과 헛갈리기 쉬운 가슴 통증 질환

증상	의심 가는 질환
기습이 최근거림, 식사 후 통증	역류성식도염·식도경련 등 식도질환
비늘에 짙리는 것처럼 따끔한 통증	늑연골염 등 근골격계 질환
기습이 답답하고 찌릿한 통증	우울증, 불안장애 등 정신질환



가슴 부위가 아프면 일단 심장에 문제가 있다고 생각하는 사람이 많다. 하지만 역류성식도염, 늑연골염, 우울증·스트레스가 있어도 가슴 통증이 나타나므로 정확한 진단이 필요하다.

장질환으로 오해하기 쉬운 주요 질환은 다음과 같다.

▶ 역류성식도염 = 역류한 위산이 식도를 자극해 박하사탕을 먹었을 때처럼 가슴 속이 '祚' 한 느낌이 들고, 타들어 가는 느낌이 든다. 강남세브란스병원 소화기내과 김현중 교수는 "역류성식도염은 보통 식후에 통증이 나타나고, 펄프는 2분 길게는 10분 이상 통증이 지속되는 특징이 있다"고 밝혔다.

▶ 우울증 등 정신적 원인 = 스트레스, 우울증, 불안장애 등 정신적 원인도 가슴 통증을 유발한다. 통증은 스트레스가 근육을 과도하게 수축시킬 때 생긴다. 막판이 뻘

리지면서 기습이 찌릿하거나 답답하고 숨이 턱턱 막히면 스트레스가 원인일 가능성성이 높다. 분당차병원 정신건강의학과 김보라 교수는 "정신적인 원인으로 생긴 가슴 통증은 '특별한 이상이 없다'는 소리만 들어도 증상이 사라지는 특징이 있다"고 말했다.

▶ 늑연골염 = 가슴을 바늘로 찔리는 듯한 통증이 느껴진다. 갑비뼈와 가슴뼈를 연결해주는 연골에 염증이 생겼을 때 발생한다. 심호흡을 하면 가슴이 쭉쭉 쑤시도록 아프고, 상체를 움직일 때마다 통증과 함께 '祚' 소

턱·팔·어깨 아픈데 심장병?

환자 30%, 가슴 통증 못 느끼… 증상 전혀 없는 경우도

심근경색·협심증이 있다고 반드시 가슴 통증이 나타나는 것은 아니다. 가슴이 아파도 팔이 아프거나 아래 아무런 증상이 안 나타나 수도 있다. 서울성모병원 순환기내과 장기숙 교수는 "이런 경우는 전제 심근경색·협심증 환자 중 30% 정도"라며 "대부분 고령이거나 당뇨병이 있을 때 이런 증상이 나타난다"고 밝혔다.

이에 통증이나 특이 증상이 없고, 단순 심근경색·협심증이 있는데 가슴 통증이 아파도 기운이 없다고만 느끼는 경우도 있다. 이우는 병원의 밤화지지 않았지만, 식사 후 급체한 것처럼 윗배가 아프거나, 노화·당뇨병 등으로 감각 신경이 제 기능을 못하기 때문일 것으로 의료계는 추정 한다.

감각 신경은 심장에서 생긴 통증을 뇌로

II - 05.

사다리를 타자

오늘 立春… 봄, 어디까지 왔니?

‘9일 평균 5도’가 기상학적 봄
부산은 9일, 서울 내달 12일쯤

4일은 절기상 봄의 시작을 알리는 입춘(立春)이다. 3일 국립공원관리공단에 따르면, 한려해상국립공원 부근 옛 구조라 분교에는 춘당매(春堂梅)가 이미 꽃망울을 터뜨렸다.

그렇다고 조만간 원연한 봄이 시작되는 것은 아니다. 서울에 봄다운 봄이 오려면 적어도 한 달 넘게 기다려야 할 것 같다. 봄의 시작을 ‘절기상 기준’으로 따지면 입춘부터지만, 우리나라에서 입춘은 아직 한겨울 날씨에 가깝기 때문이다.

기상청에 따르면, 4일 서울의 아침 최저 기온 평년값(1981~2010년 평균)은 영하 5.5도이고, 올해도 영하 3도 정도로 예상된다. 이처럼 입춘에도 한겨울 날씨를 보이는 것은, 24절기 가운데 중국 주나라 때 허베이 지방 기후에 맞게 정해져 우리나라 기후와 차이가 있기 때문이다. 반기성 케이웨더 예보센터장은 “우리나라에서는 입춘 때 호

된 추위가 찾아오기 때문에 ‘입춘 추위에 김칫독 깨진다’ ‘입춘 추위는 꺾다 해도 한다’는 말이 나왔다”고 말했다.

다만 자구온난화 영향으로 입춘 때 기온은 점차 올라가는 추세다. 국립기상연구소에 따르면, 1919~2008년 사이 90년간 한반도 입춘의 평균·최고·최저기온은 10년마다 평균적으로 0.22도, 0.28도, 0.24도씩 올랐다.

절기 기준 이외에도 봄의 시작을 짚자는 기준은 여럿 있다. 우선 통상 1년 열두 달을 4등분해 나누는 ‘계절 기준’은 3월 1일부터를 봄으로 친다. ‘천문학적 기준’으로 봄의 시작은 낮과 밤의 길이가 같은 춘분(3월 20~21일)부터다. 그러나 ‘기상학적 기준’으로 봄의 시작은 ‘9일간의 일평균 기온 평균값이 영상 5도 이상 올랐다가 다시 떨어지지 않는 첫날’로 정의한다. 이 기준으로 서울의 봄은 3월 12일, 부산엔 2월 9일쯤 시작된다. 서울엔 입춘에서 36일을 더 기다려야 기상학적 봄이 찾아오는 셈이다. 반면 부산엔 다음 주면 기상학적 기준으로 봄이 온다.

II - 06.

신문은 스케치북

식탁 위로 올라온 통영의 삶

통영 섬 부엌 단디 탐사기

김상현 지음 | 남해의 봄날 | 232쪽 | 1만5000원



경남 통영의 섬 욕지도에선 저녁이면 집집 부엌마다 고등어 굽는 냄새가 피어오른다. 노릇노릇 구운 고등어 한 점 뜯어 밥 위에 얹어 먹는 것이 이 섬사람들의 하루 마무리다. 고등어는 자연이 준 선물이었다. 이 선물이 어머니의 손맛과 만나 섬 전체를 고소한 향으로 물들였다. 욕지도 옆 두미도의 저녁 부엌에선 도다리 쑥국이 끓고 있다. 이 섬의 어머니들은 “내는 머리가 맛있다”며 자식들에게 도다리 몸통이 담긴 쑥국을 내민다.

통영 출신으로 지역 신문 기자 생활을 한 저자는 3년간 통영 앞바다에 떠 있는 섬들의 부엌을 찾아다녔다. 통영의 섬 570개 중 사람이 사는 섬은 44개. 그 섬들의 부엌에서 만난 사람과 삶, 그리고 음식을 기록했다. 저자는 섬의 부엌에서 우리가 잊어버린 ‘공동체’를 다시 찾는다. 그물 손질부터 어로 작업이며 미역 채취까지, 섬의 생업은 어느 하나 서로 돋지 않고는 해낼 수 없다. 섬마다 하나씩 있다는 마을제(祭)도 다 같이 고된 노동을 이겨내기 위한 의식이다. 그렇게 함께 바다에서 길어올린 먹거리들이 집집 부엌에 모인다.

섬의 부엌마다 각자의 삶과 문화가 녹아 있다. 물이 귀했던 우도지어 먹으며 혹독한 보릿고개를 넘겼다. 매물도에서는 해녀들이 끓인 미역국을 손님상에 올렸다. 자연히 흙기가 찬 해녀들이 인저자는 부엌을 통해 섬사람들의 고되지만 풍요로운 삶과 문화를 그대로 ‘단디(‘제대로’라는 뜻의 경상도 사투리)’ 탐사했다.

- ▶ 글자 ‘의’를 연결하여 만든 도형을 오른쪽과 같이 빈 종이에 그대로 옮겨 그려야 함. 이 때, 도형의 모양과 크기를 최대한 동일하게 그려보기를 권장함

II - 07.

문장 꽈배기

제 목	설 연휴 맑고 포근... 해외 갈땐 독감 조심
꽈배기	뭣 네 ^ㅠ 감옥 ^ㅠ 는 ... ^ㅠ 외 ^ㅠ 락남 곧막 ^ㅠ 옷 ^ㅠ
제 목	설에 서울 영하 삼도... 평년과 비슷
꽈배기	뭣에 어울 ^ㅠ 영하 ^ㅠ 맛온 ^ㅠ ... ^ㅠ 평년과 ^ㅠ 입수
제 목	내일 수도권엔 산발적으로 비
꽈배기	안 ^ㅠ 웃 ^ㅠ 늑 ^ㅠ 낫 ^ㅠ 납 ^ㅠ 것 ^ㅠ 을 입
제 목	북미·중·일·유럽 등 독감유 ^ㅠ
꽈배기	굽임·웃·리·웅벌 은 곧막 ^ㅠ 양
제 목	예방접종하고 손 자주 씻어야
꽈배기	영 ^ㅠ 압 ^ㅠ 벗 ^ㅠ 옷 ^ㅠ 옥 ^ㅠ 놋 ^ㅠ 앗 ^ㅠ 웃 ^ㅠ 쇠 ^ㅠ 양

▶ 주어진 기사의 제목과 소제목을 모두 이용하여 ‘문장 꽈배기’ 훈련을 한 예

II - 08.

로꾸거 암송클럽

호남KTX 내달부터 운행

서울 용산과 광주송정을 연결하는 호남고속철도가 4월 1일 개통된다. 국토교통부는 “4월 1일 광주송정역에서 개통식을 열고 2일부터 영업에 들어갈 계획”이라고 11일 밝혔다.

호남고속철도가 개통되면 서울에서 광주까지 1시간 33분이면 갈 수 있게 된다. 수도권과 호남이 반나절 생활권으로 묶이는 것이다. 지금은 2시간 39분이 걸린다.

같은 날(2일) 본격적으로 영업을 시작하는 ‘신경주~신포항 고속철도’ 개통식은 오는 31일 신포항역에서 이완구 국무총리가 참석한 가운데 하루 먼저 열릴 예정이다. 이 노선이 개통되면 서울~포항을 2시간 15분에 갈 수 있게 된다. 두 노선의 승차권은 오는 13일부터 판다.

국토부는 “호남고속철도의 노반 침하(沈下) 문제 등은 지난달 말까지 보수 작업을 끝냈고 안전에 지장이 없는 것으로 확인됐다”고 밝혔다.

훈련일자			2015년 3월 12일 목요일			훈련단어			호남고속철도		
순서대로 암송하기			6자	2초	평균 0.33 초/자	로꾸거 암송하기			6자	5초	평균 0.83 초/자
훈련일자			2015년 3월 12일 목요일			훈련단어			신경주~신포항 고속철도		
순서대로 암송하기	10자	4초	평균 0.4 초/자	로꾸거 암송하기	8자	12초	평균 1.5 초/자				

II - 09.

칙칙똑똑 꼬리잇기

제목	감	기	약	향	생	제	이	천	이	십	년	까	지	절	반	줄	인	다
자음	ㄱ	ㄱ	ㅇ	ㅎ	ㅅ	ㅈ	ㅇ	ㅊ	ㅇ	ㅅ	ㄴ	ㅋ	ㅈ	ㅈ	ㅂ	ㅈ	ㅇ	ㄷ
칙칙 똑똑 꼬리잇기	곰	곰	이															
				오	ㅎ	H												
				ㅎ	ㅎ	ㅅ												
				손	잡	이												
				입	추													
				치	악	산												
				사	냥	꾼												
				껍	질													
				재	주													
				지	봉													
				부	적	이다												

▶ 주어진 제목의 모음을 차례대로 이용하여 단어를 만들어 본 ‘칙칙똑똑 꼬리잇기’ 훈련의 예시답안

모범답안

II - 10.

쿵짝쿵짝 장단치기

제목	엎	구	리	감	싼	처	후	체	어	열	연	막	내	린	두
입소리	덩	쿵	쿵	덩	덩	쿵	쿵	쿵	쿵	쿵	덩	덩	쿵	쿵	쿵
손장단	●	○	○	●	●	○	●	○	○	●	●	●	○	●	○
제목	웅	음	으	뜨	린	그	극								
입소리	덩	덩	쿵	쿵	쿵	쿵	쿵								
손장단	●	●	○	○	●	○	○								

▶ 주어진 제목을 각 글자의 받침 유무에 따라 서로 다른 입소리와 손장단으로 읽어본 ‘쿵짝쿵짝 장단치기’ 훈련의 모범답안(Ⅰ)

제목	엎	구	리	감	싼	처	후	체	어	열	연	막	내	린	두
입소리	목	짝	짝	짝	덩	짝	짝	짝	목	목	목	짝	짝	짝	짝
손장단	×	☆	☆	☆	●	☆	☆	☆	×	×	×	☆	☆	☆	☆
제목	웅	음	으	뜨	린	그	극								
입소리	목	목	짝	덩	짝	짝	짝								
손장단	×	×	☆	●	☆	☆	☆								

▶ 초성 자음의 종류에 따라 글자를 3가지 유형으로 구분하여 서로 다른 입소리와 손장단으로 읽어본 ‘쿵짝쿵짝 장단치기’ 훈련의 모범답안(Ⅱ)

II - 11.

알록달록 단어팔레트

“미세먼지에 손놓은 정부, 애꿎은 고등어·삼겹살 탓”

‘미세먼지 스트레스’에 빠진 한국

“세상에 솔직 걱정을 하게 될 줄이야...”

“또 ‘나쁨’입니다. 정말 힘들어 죽어버리고 싶습니다.”

31일 오전 한 환경 관련 인터넷 카페에 불과 2시간도 안 돼 3000여개의 글이 올라온다. 일주일째 계속되는 (초)미세먼지에 대한 공포와 불안 예보를 반복하는 정부에 대한 불신(不信)을 드러낸 글들이다. 미세먼지 대책을 정부에 촉구하기 위해 지난 29일 만들어진 이 카페엔 3일 만에 네이버 4500명이 가입했다.

미세먼지로 회부연 하늘에 시민들이 뺐났다. 시민들은 연일 잘못된 예보를 날리는 기상청뿐 아니라 별다른 대책을 내놓지 못하는 정부에 대해 “더 이상 정부 ~~X~~할 수 없다”는 반응을 보이고 있다. 특히 정부가 미세먼지 대책으로 경유값 인상과 고깃집 규제 등을 검토했고 있다는 소식에 속으로 ~~웃음~~을 터뜨렸다.



믿을 걸 미스크밖이... 미세먼지가 하늘을 뿐
별개 넓은 31일 서울 강남대로에서 한 시민이 마
스크를 쓴 채 걷고 있다.

무능한 정부에 홀나
연이 걸못된 예보 남발하며
경유값 인상·고깃집 규제 등

운씨처럼 사회 운동 경력이 없는 ‘행방한 업자’들이다. ‘죄 없는 우리 자녀들이 에
꽃은 피해자가 되는 것을 할 수 없다’는
생각으로 몽천 엄마들이 온라인과 오프라
인에서 ‘에코맘(EcoMom-환경을 뜻하는
에코와 엄마를 뜻하는 밭의 합성어)’ 대열
에 합류한 것이다. 서울환경운동연합 한자
원(37) 팀장은 “최근 ‘이렇게 환경 운동에
참여할 수 있으나 는 어머니들이 문의 사
항이 늘었다”며 “두 달 사이 캠페인 등에
참여하는 회원이 100명 이상 늘었는데 이
중 절반 이상이 엄마들”이라고 했다.

◇ 정부 못 믿어 광기로 서서 마신다”

고농도 신소는 농축해 땅에 담은 ‘유대
용 산소캔’을 사용 마시는 시민들도 생겼
다. 대학생 이모(20)씨는 최근 온라인 쇼
핑몰에서 4만원을 주고 약 600ml 용량 산
소캔 10개를 살았다. 1캔당 40회 정도 흡입
할 수 있다. 이씨는 “일기예보를 믿고 운
동을 하거나 차량을 운행하는 것 자체가



훈련일자

2016년 6월 1일

팔레트 암기훈련

팔레트 글자

미

온

~~밀~~

보

팔레트 단어

미용실

온박지

밀음

보약

온실

온도

밀도

보금

훈련결과

전체 :

4

개

전체 :

3

개

글자 ‘를’로 시작하는 단어를
만들 수 없어, 다음 글자인 ‘밀’을
팔레트 글자로 사용합니다.

▶ 기사를 가로, 세로 각 1번씩 접은 후,
각 구역의 첫 글자를 이용해 단어를
만들고 외워 보는 ‘알록달록 단어팔레트’
훈련의 예시답안(Ⅰ)

“미세먼지에 손놓은 정부, 애꿎은 고등어·삼겹살 탓”

‘미세먼지 스트레스’에 빠진 한국

“세상에 숨 쉴 걱정을 하게 될 줄이 아...”

“또 ‘나쁨’입니다. 정말 힘들어 죽어버리고 싶습니다.”

31일 오전 한 환경 관련 인터넷 카페에 불과 2시간도 안 돼 300여 개의 글이 풀지 어 올리웠다. 일주일째 계속되는 (초)미세 먼지에 대한 공포와 불린 예보를 반복하는 정부에 대한 불신(不信)을 드러낸 글들이다. 미세 먼지 대책을 정부에 쟁구하기 위해 지난 29일 만들어진 이 카페엔 3일 만에 네이티즌 4500명이 가입했다.

미세 먼지로 흐뿌연 하늘에 시민들이 뿔났다. 시민들은 연일 잘못된 예보를 날발하는 기상청뿐 아니라 별다른 대책을 내놓지 못하는 정부에 대해 “더 이상 정부를 믿을 수 없다”는 반응을 보이고 있다. 특히 정부가 미세 먼지 대책으로 ‘경유값 인상’과 ‘고깃집 규제’ 등을 검토했고 있다는 소식에 어른은 더 악화됐다. 서울의 한 사립대 대학원생 김동원(27)씨는 “앞으로 미세 먼지는 더 심해질 텐데 정부는 예웃은 고개이나 삼겹살을 불집고 ‘불타기’를 하는 걸로 보인다”며 그날 시장에 예보 시스템을 강화하든가 미세 먼지와 관련된 기자드라인이라도 내놔야 하는 게 아닌가?”라고 했다. 돈은 주고 산소를 사



온씨처럼 사회 운동 경력이 없는 ‘평범한 엄마’들이다. ‘죄 없는 우리 자녀들이 애꿎은 피해자가 되는 것을 참을 수 없다’는 생각으로 물진 엄마들이 온라인과 오프라인에서 ‘에코맘(EcoMom)-환경을 뜻하는 에코와 엄마를 뜻하는 밤의 말씀’에 대열에 합류한 것이다. 서울환경운동연합 한자원(37) 팀장은 “최근 ‘어떻게 환경 운동에 참여할 수 있느냐’는 어머니들의 문의 사람이 늘었다”며 “두 달 사이 캠페인 등에 참여하는 회원이 100명 이상 늘었는데 이 중 절반 이상이 엄마들”이라고 했다.



◇ 정부 못 믿어 공기도 사서 마신다

고농도 산소를 농축해 캔에 담은 ‘휴대용 산소캔’을 사서 마시는 시민들도 생겼다.

대학생 이모(24)씨는 최근 온라인 쇼핑몰에서 산소캔을 주고 약 600㎖ 용량 산소캔 10개를 샀다. 1캔당 40회 정도 흡입 할 수 있다. 이씨는 “일기예보를 믿고 운동을 하려 나갔다가 미세 먼지를 뒤집어쓰는 적이 많아 고래에게 됐다”고 했다.

온라인 쇼핑몰엔 라벤더·페퍼민트향 등을 참기한 ‘프리미엄 산소캔’도 판매되고 있다.

본체만 5만~10만원이고, 쇠 달마다 1만~3만원짜리 카트리지를 같아줘야 하는 ‘산소 발생기’도 인기를 끌고 있다. 두 살

난 아이를 둔 주부 박모(여·34)씨는 “공기 청정기는 가격이

훈련일자
2016년 6월 1일

팔레트 암기훈련

팔레트 글자

팔레트 단어

미

미각

은

은화

하

하얀색

미

미역

예

예절

대

대나무

미역

미역

은화

비자국

대나무

?

훈련결과

전체 :

6

개

전체 :

5

개

▶ 기사를 세 번 접어 총 6개 구역으로 나눔으로써, 보다 나이도 높은 ‘알록달록 단어팔레트’ 훈련을 한 예시답안(Ⅱ)

II - 12.

따르릉 글자교환소

고→ㅎ

고혈압藥 복용 땐 바나나 조심... 천식藥은 초콜릿 피해야

식약처 '복약안내서' 발간

애주가인 50대 직장인 A씨는 통풍 약을 타려 서울 서대문구의 한 약국을 찾았다가 깜짝 놀랐다. 그동안 ㅎ기나 등 푸른 생선, 맥주 같은 술 종류를 피하는 등 식단 조절을 한다 ㅎ 했지만 약사가 '음식을 더 조심 하라' ㅎ 말했기 때문이다. 아침마다 빵을 먹 ㅎ, 점심엔 해산물이 든 칼국수를 즐긴 게 문제였다. 약사 B 씨는 "빵을 발효할 때 쓰는 효모, 칼국수 국물을 우려 낼 때 쓰는 멸치나 조개 등도 통풍 원인인 요산을 발생시킨다는 사실을 A씨가 모르 ㅎ 있었다" ㅎ 말했다.

약은 음식과 '궁합'이 맞아고 제대로 된 효과를 낼 수 있다. 식품의약품안전처 식품의약품안전평가원은 '약과 음식 상호작용을 피하는 복약 안내서'를 11일 발간하 ㅎ "약과 '상극(相剋)'인 음식을 먹으면 과도하게 약효가 나타나거나 약효가 반감하는 부작용이 생길 수 있어 주의하고 한다" ㅎ 밝혔다.

안내서에 따르면 우선 술과 함께 먹으면 안 되는 약이 많다. 대표적으로 알레르기 약(항히스타민제)은 가뜩이나 졸음을 불러일으키는데 술까지 마시면 졸음이 급격히 쏟아져 위험하다. 매일 석 잔 이상 술을 마시는 사람은 타이레놀 같은 아세트아미노펜 계

열 진통제·해열제를 먹었을 때 심각한 간 손상이 일어날 수 있다. 이뇨제·진정제·수면제도 술과 먹으면 안 되는 약으로 꼽힌다.

커피 등 카페인 음료와 상극인 약도 많다. 두통·근육통·치통 등에 쓰이는 복합 진통제엔 카페인 성분이 있어 진통제를 먹으며 커피까지 마시면 카페인과 다로 가슴이 두근거리 ㅎ 다리에 힘이 풀리는 증상이 나타날 수 있다. 식약처 관계자는 "기관지 천식 약도 초콜릿·커피 같은 카페인이 든 음식과 먹으면 중추신경계가 지나치게 자극돼 흉분, 불안, 심박 수 증가 같은 부작용이 나타날 수 있다" ㅎ 설명했다.

또 녹색 채소에 들어 있는 비타민K 성분은 피를 응 ㅎ시키는 작용이 있어 "혈전(血栓·혈관 속에 굳어진 핏덩어리)을 막는 약(혈액 응 ㅎ 방지제)과 함께 과다 섭취하면 약효가 반감하는 부작용이 생길 수 있다"

ㅎ 식약처는 전했다. 김형수 식품의약품안전평가원 약리연구과장은 "골다공증 치료제는 아침 공복에 충분한 물과 함께 삼켜고 효과가 좋으며, 콜라·사이다 등 탄산음료는 칼슘 배설을 증가시키기 때문에 골다공증 환자들이 특히 피해고 할 음식"이라 ㅎ 말했다.

▶ 기사 제목을 이용해서, 본문에 제목 첫 글자가 나오면 마지막 글자로 바꾸어 읽는 '따르릉 글자교환소' 훈련의 모범답안

고→❶

❶ 고혈압藥 복용 땐 바나나 조심. 천식藥은 초콜릿 피해야

❶ → 고

식약처 '복약안내서' 발간

애주가인 50대 직장인 A씨는 통풍 약을 타려 서울 서대문구의 한 약국을 찾았다가 깜짝 놀랐다. 그동안 ❶ 기나 등 푸른 생선, 맥주 같은 술 종류를 피하는 등 식단 조절을 한다 ❶ 했지만 약사가 '음식을 더 조심 하라' ❶ 말했기 때문이다. 아침마다 빵을 먹 ❶, 점심엔 해산물이 든 칼국수를 즐긴 게 문제였다. 약사 B 씨는 "빵을 발효할 때 쓰는 효모, 칼국수 국물을 우려 낼 때 쓰는 멸치나 조개 등도 통풍 원인인 요산을 발생시킨다는 사실을 A씨가 모르 ❶ 있었다" ❶ 말했다.

약은 음식과 '궁합'이 맞아 고 제대로 된 효과를 낼 수 있다. 식품의약품안전처 식품의약품안전평가원은 '약과 음식 상호작용을 피하는 복약 안내서'를 11일 발간하 ❶ "약과 '상극(相剋)'인 음식을 먹으면 과도하게 약효가 나타나거나 약효가 반감하는 부작용이 생길 수 있어 주의해 고 한다" ❶ 밝혔다.

안내서에 따르면 우선 술과 함께 먹으면 안 되는 약이 많다. 대표적으로 알레르기 약(항히스타민제)은 가뜩이나 즐음을 불러일으키는데 술까지 마시면 즐음이 급격히 쏟아져 위험하다. 매일 석 잔 이상 술을 마시는 사람은 타이레놀 같은 아세트아미노펜 계

열 진통제·해열제를 먹었을 때 심각한 간 손상이 일어날 수 있다. 이뇨제·진정제·수면제도 술과 먹으면 안 되는 약으로 꼽힌다.

커피 등 카페인 음료와 상극인 약도 많다. 두통·근육통·치통 등에 쓰이는 복합 진통제엔 카페인 성분이 있어 진통제를 먹으며 커피까지 마시면 카페인 과다로 가슴이 두근거리 ❶ 다리에 힘이 풀리는 증상이 나타날 수 있다. 식약처 관계자는 "기관지 천식 약도 초콜릿·커피 같은 카페인이 든 음식과 먹으면 중추신경계가 지나치게 자극돼 흥분, 불안, 심박 수 증가 같은 부작용이 나타날 수 있다" ❶ 설명했다.

또 녹색 채소에 들어 있는 비타민K 성분은 피를 응 ❶ 시키는 작용이 있어 "혈전(血栓·혈관 속에 굳어진 빗덩어리)을 막는 약(혈액 응 ❶ 방지제)과 함께 과다 섭취하면 약효가 반감하는 부작용이 생길 수 있다" ❶ 식약처는 전했다. 김형수 식품의약품안전평가원 약리연구과장은 "골다공증 치료제는 아침 공복에 충분한 물과 함께 삼켜 고 효과가 좋으며, 콜라·사이다 등 탄산음료는 칼슘 배설을 증가시키기 때문에 골다공증 환자들이 특히 피해 고 할 음식"이라 ❶ 말했다.

▶ 제목의 첫 번째 글자와 마지막 글자를 확인하여, 기사에 해당 글자가 나오면 서로 바꾸어 읽는 규칙을 적용해 난이도를 높인 '따르릉 글자교환소' 훈련의 모범답안

II - 13.

손가락 낭독회

공동 수상한 번역가 스미스

한국어 공부한 지 겨우 6년... 하루키 소설처럼 번역 간결

한강의 소설 '채식주의자'를 영역해 맨부커 인터내셔널상의 공동 수상자로 선정된 데버러 스미스(28)는 런던에서 한국 문학 전문 번역가이자 틸티드 액시스 출판사 대표로 활동하고 있다. 케임브리지대학에서 영문학을 전공한 그녀는 2010년 런던 대학 소속 '동양 아프리카 연구대학(SOAS)'에서 한국학 석사 과정을 밟으면서 본격적으로 한국어를 공부하기 시작해 박사 과정 까지 마쳤다.

데버러는 지난해 한글로 쓴 산문 '한국 문학과 함께 가는 삶의 여정'을 한국문학 번역원이 내는 잡지에 발표해 "대학을 졸업할 때까지 한국 문학은커녕, 한국 음식을 먹어본 적도, 한국인을 만난 적도 없었다"고 회상했다. 그녀는 "한국이 상대적으로 부유한 선진국인 것으로 보아 한국 문학계가 활발할 것으로 짐작했다"며 한국 문학 번역가가 되기로 결심했다. 단어 하나하나 사전을 일일이 뒤지며 한국어를 공부했다. 영역본 도입부를 보면, 전세계적으로 인기 있는 일본 작가 무라카미 하루키 소설의 영

역본처럼 간결하면서 기괴한 느낌을 불러 일으킨다.

데버러는 2013년 한강의 소설 '채식주의자'를 4개월 만에 영역해 지난해 1월 영국 포르토벨로 출판사에서 냈다. 맨부커 인터내셔널상 심사위원회는 '채식주의자' 번역에 대해 "이 상의 핵심은 작가와 번역자를 동등하게 대우한다는 것"이라며 "우리는 이 낯설지만 뛰어난 책이 영어로도 완벽하게 제 목소리를 냈다고 느낀다"고 호평했다.

데버러는 수상자 발표 직전 본지와의 단독 인터뷰〈본지 5월 16일 자 A25〉에서 "한강이 완벽하게 계산해서 절제된 문체로 인간 본성의 가장 어둡고 폭력적인 양상을 탐사하는 방식에 이끌렸다"고 번역 동기를 밝혔다. 그녀는 한강의 소설 '소년이 온다' 영역본도 올해 초 출간했다. 배수아의 소설 '에세이스트의 책상'과 '서울의 낮은 언덕들'도 영어로 옮겨 곧 출간한다. 배수아는 "데버러는 한국 문학에 내린 축복"이라고 말했다.

▶ 기사를 소리 내어 읽다가 글자 '일', '이', '삼', '사', '오'가 나오면 해당 손동작을 기본 나이도의 '손가락 낭독회' 훈련 모범답안(Ⅰ)

공동 수상한 번역가 스미스

한국어 공부한 지 겨우 6년... 하루키 소설처럼 번역 간결

한강의 소설 '채식주의자'를 영역해 맨부커 인터내셔널상의 공동 수상자로 선정된 데버러 스미스(28)는 런던에서 한국 문학 전문 번역가이자 틸티드 액시스 출판사 대표로 활동하고 있다. 케임브리지대학에서 영문학을 전공한 그녀는 2010년 런던 대학 소속 '동양 아프리카 연구대학(SOAS)'에서 한국학 석사 과정을 밟으면서 본격적으로 한국어를 공부하기 시작해 박사 과정 까지 마쳤다.

데버러는 지난해 한글로 쓴 산문 '한국 문학과 함께 가는 삶의 여정'을 한국문학 번역원이 내는 잡지에 발표해 "대학을 졸업할 때까지 한국 문학은커녕, 한국 음식을 먹어본 적도, 한국인을 만난 적도 없었다"고 회상했다. 그녀는 "한국이 상대적으로 부유한 선진국인 것으로 보아 한국 문학계가 활발할 것으로 짐작했다"며 한국 문학 번역가가 되기로 결심했다. 단어 하나하나 사전을 일일이 뒤지며 한국어를 공부했다. 영역본 도입부를 보면, 전세계적으로 인기 있는 일본 작가 무라카미 하루키 소설의 영

역본처럼 간결하면서 기괴한 느낌을 불러 일으킨다.

데버러는 2013년 한강의 소설 '채식주의자'를 4개월 만에 영역해 지난해 1월 영국 포르토벨로 출판사에서 냈다. 맨부커 인터내셔널상 심사위원회는 '채식주의자' 번역에 대해 "이 상의 핵심은 작가와 번역자를 동등하게 대우한다는 것"이라며 "우리는 이 낯설지만 뛰어난 책이 영어로도 완벽하게 제 목소리를 냈다고 느낀다"고 호평했다.

데버러는 수상자 발표 직전 본지와의 단독 인터뷰<본지 5월 16일 자 A25>에서 "한강이 완벽하게 계산해서 절제된 문체로 인간 본성의 가장 어둡고 폭력적인 양상을 탐사하는 방식에 이끌렸다"고 번역 동기를 밝혔다. 그녀는 한강의 소설 '소년이 온다' 영역본도 올해 초 출간했다. 배수아의 소설 '에세이스트의 책상'과 '서울의 낮은 언덕들'도 영어로 옮겨 곧 출간한다. 배수아는 "데버러는 한국 문학에 내린 축복"이라고 말했다.

▶ 난이도를 높여, 기사에 글자 '영', '일', '이', '삼', '사', '오', '육', '칠', '팔', '구', '십'이 나오면 약속한 손동작을 취해본 '손가락 낭독회' 훈련 모범답안(II)

III-01.

바꿔 부르기

원곡	고	기	를		잡	으	러		바	다	로		갈	까	나	
운세	육	심	육		부	리	면		오	히	려		해	가	도	

원곡	고	기	길		잡	으	러		강	으	로		갈	까	나	
운세	모노	수	길		지	키	면		나	쁨	이		없	구	나	

원곡	이	병	에	가	득	히	놓	어	가	지	고	서
운세	맡	에	는	진	심	이	있	어	야	만	하	고

원곡	라	라	라	라		라	라	라	라		온	다	나		
운세	오	르	막	과		내	리	막	은		있	다	네		

III-02.

강세

바꿔 읽기

丑 소띠

25년생 운기 길하여 순탄한 날이다. 37년생 걱정하는 일이 풀리게 됨. **49년생 욕심을 내면 도리어 앓게 된다.** 61년생 시련은 자신을 강하게 만듦. 73년생 행복과 ^는 음먹기에 달렸다. 85년생 일 과감하게 진행하라.

욕심을 내면 도리어 앓게 된다.

욕심을 내면 도리어 앓게 된다

욕심을 내면 도리어 앓게 된다

욕심을 내면 도리어 앓게 된다

욕심을 **내**면 도리어 앓게 된다

욕심을 **내면** 도리어 앓게 된다

욕심을 **내면** **도**리어 앓게 된다

III-03.

풀어 읽기

卯 토끼띠

27년생 기분 상하는 일이 생기
게 된다. 39년생 말이 많으면 잔
소리로 들림. 51년생 갈 곳이 많
아 바쁜 하루 됨. 63년생 비리
에 연루 되지 말 것. 75년생 생

(초성) ㄱ ㅋ ㅌ ㅍ ㅎ ㄷ ㅌ ㅎ ㅋ ㅌ ㅌ ㅍ ㅎ

(중성) ㅇ ㅗ ㅓ ㅏ ㅓ ㅓ ㅗ ㅓ ㅜ ㅓ ㅗ ㅓ

(초성) ㄹ ㄱ ㅅ ㅈ ㄴ ㅡ ㅎ ㅣ ㅌ ㅁ ㅂ ㅍ

훈련 날짜

14.06.05

글자 수

(가)

10 자

소요 시간

(나)

22 초

읽기 속도

(나) ÷ (가)

2.2 초/자

III-04.

초성

이어가기

“쓱~ 쉬운 아이라이너 한국 여성 덕분이죠”

화장품社 베네피트 부사장 줄리 벨 신제품 개발 위해 매년 한국 찾아

“오엠지!(OMG·맙소사) 제가 한국 여성들 의견을 반영해서 만든 화장품을 세상에 처음 내놨을 때가 생각나요. 전 세계 반응이 장난 아니었어요. 그 이후로 전 한국 여성들을 무조건 신뢰해요.”

미국 화장품 회사 베네피트의 글로벌 부사장 줄리 벨(Bell)이 지난 30일 한국에 왔다. 새롭게 개발한 신개념 아이라이너(눈매를 또렷하게 해주는 화장품)를 들고서다. 줄리 벨은 매년 신제품 개발을 위해 수차례 한국을 찾고 한국 시장을 연구하는 지한파(知韓派) 경영인으로 꼽힌다.

모공을 감쪽같이 가려주는 ‘포어페셔널’, 잡티를 감추는 ‘페이크업’ 같은 화장품은 그가 한국 고객의 목소리를 반영해 세계 시장에 내놓은 제품들이다.

벨 부사장은 “이번 아이라이너도 한국 여성의 도움 없이 나올 수 없었다”고 했다. “한국 여성은 가장 취향이 좋고 까다로운 고객이에요. 이들이 만족한다면 어디 내놔도 잘 팔립니다.” 샌프란시스코에서 한국까지 날아와 눈의 모양과 크기가 각각 다른 20여명의 우리나라 여성을 모아놓고 제품 테스트를 수십 차례 했다. 어떤 눈에 그려도 번지지 않고 쓱쓱 잘 그려지는 아이라이너를 완성하기 위해서였다. 5년 동안 시행착오를 거쳐 끝이 칼로 잘린 듯 납작하고 뭉툭한 펜 모양의 아이라이너를 개발했다. 대개 아이라이너는 끝이 가늘고 뾰족한 봇이나 연필심 모양이다.

벨 부사장은 “쌍꺼풀이 있는 여성도, 훌꺼풀인 여성도 모두 만족할 때까지 실험을 거듭했다”면서 “이를 들고 유럽과 미

국 시장을 갔더니 모두 열광적인 반응을 보였다”며 웃었다.

벨 부사장은 “이전 요가를 하다가도, 엘리베이터 문이 열리기 직전에도 아이라인을 썩 그릴 수 있게 됐다”고 하더니 하이힐에 드레스 차림 그대로 일어나 갑자기 바닥에서 엎드려뻗쳐 자세를 취했다. “봤죠? 이 상태에서도 손만 뻗어 훅 그리면 돼요!(웃음)”

벨 부사장은 “워낙 아이라인을 그리기 쉽다 보니 ‘쉬운 게 죄라면 그녀는 유죄’라는 카피까지 만들었다. 마케팅 이미지도 그래서 감옥에 잡혀가는 형태로 완성했다”며 분홍색 수갑을 차고 인사를 건넸다. “아이라인을 너무 잘 그려도 섹시해서 잡혀갈 수 있으니 조심해요!”

III-05.

오늘,
뭘 볼까

TV프로그램

2014년 5월 20일 화요일

KBS1	KBS2	MBC	SBS
5 00 KBS 뉴스 5 10 내고향 스페셜 6 00 KBS 뉴스광장 7 50 인간극장 8 25 아침마당 9 30 KBS 뉴스	6 00 궁모님 대한민국 1.2부 8 00 KBS 아침 뉴스타임 9 00 놀라TV 소설(순금의 땅) 9 40 여유만만	5 00 MBC 뉴스 5 10 고향이 좋아 스페셜 6 00 MBC 뉴스투데이 1.2부 7 50 궁모님 대한민국 1.2부 8 30 생방송 오늘 아침 9 30 MBC 생활뉴스 9 45 기분 좋은 날	5 00 SBS 5 뉴스 5 10 충전 힐링 라이프 6 00 모닝와이드 1.2.3부 8 30 놀라TV 연속극 '나만의 당신' 9 10 좋은 아침
10 00 무엇이든 물어보세요 10 50 TV동화 빨간 자전거 11 00 KBS 네트워크 특선 11 55 바른말 고운말 12 00 KBS 뉴스 12	10 50 지구촌 뉴스 11 15 사랑의 가족 11 45 놀라TV 드라마 '빅맨' 제1회 12 50 VJ 특공대제1회	11 00 재취업 프로젝트 '언니가 돌아왔다'	10 30 SBS 뉴스 11 00 SBS 생활경제
1 00 중계방송 임시국회 긴급 현안질의	3 00 뉴스 토크 4 00 시사진단 4 55 트쁜 생활체조제1회	12 00 MBC 정오뉴스 12 20 우리기림 우리문화 12 50 통일 전망대	12 00 SBS 12 뉴스 12 30 세상에 이쁜일이제 1 30 접속! 무비월드 스페셜
3 00 KBS 뉴스 5 5 20 동물의 세계 5 40 세상은 넓다 6 00 6시 내고향 6 55 시청자 칼럼	2 00 KBS 뉴스타임 2 10 세상의 모든 다큐제 3 00 후토스 일어버린 숲제1 3 25 미스크 마스터즈제1 3 55 TV 유치원 콩다콩 4 25 애니월드 4 55 우리동네 예체능제1	2 00 TV속의 TV 3 00 MBC 경제뉴스 3 20 수빈 스토리 3 50 이해! 역사탐험대제1 4 40 제6회 전국동시지방선거 정경정책 방송연설	2 00 SBS 뉴스 2 10 현장! 고향이 보인다 3 10 중계방송 세월호 칭사 관련 국회 긴급현안질의 4 00 꿈의 보석 프리즘스톤 4 30 꺼려하기 팀구생활
7 00 KBS 뉴스 7 7 30 세계인의 날 기획 러브 인 아시아 8 25 놀라TV 연속극 (사랑은 노래를 타고)	6 00 KBS 글로벌 24 6 30 생생 정보통 7 50 놀라TV 드라마 '천상 여자' 8 30 생생 정보통 플러스 8 55 1대 100	5 00 MBC 이브닝 뉴스 6 20 TV특종 놀라운 세상	5 00 SBS 뉴스 퍼레이드 5 30 날씨와 생활 5 35 세상에서 가장 아름다운 여행 6 05 생방송 투데이
9 00 KBS 뉴스 9 10 00 시사기획 창 10 50 다큐 공감 11 30 KBS 뉴스라인	10 00 놀라TV 드라마 '빅맨' (출연: 강지환, 최다니엘, 이대희, 정소민 외) 11 10 우리동네 예체능 (출연: 강호동, 정형돈, 이영표, 윤우준 외) 12 30 스포츠 하이라이트 12 45 해외 걸작 드라마 (삼총사) 제1회	7 15 궁모님 연속극 '빛나는 로맨스' 7 55 MBC 뉴스데스크 8 55 MBC 일일 특별기획 '엄마의 정원'	7 20 놀라TV 드라마 '질기운 딸 하나' 8 00 SBS 8 뉴스 8 55 2014 서울 디지털 포럼 다큐(여기, 천사가 산다)
12 30 국악의 향기 1 10 생활의 발견 2 00 놀라TV 연속극 제2회 3 00 KBS 증계석(솔오페라단 두니체타 디비전)	9 30 리얼스토리 눈 10 00 궁모님 연속극 '빛나는 로맨스' 11 15 재난 특별기획 '기적의 조건 1부' 12 10 MBC 뉴스 24 12 20 MBC 100분도록 1 45 소 웹피언 2 35 놀라운 세상 스페셜	10 00 놀라TV 드라마 '닥터 이방인'	9 30 리얼스토리 눈 10 00 궁모님 연속극 '빛나는 로맨스' 11 15 재난 특별기획 '기적의 조건 1부' 12 10 MBC 뉴스 24 12 20 MBC 100분도록 1 45 소 웹피언 2 35 놀라운 세상 스페셜
11 15 심장이 된다 (출연: 조동혁, 장동혁, 전혜민, 최우식 외)	11 15 심장이 된다 (출연: 조동혁, 장동혁, 전혜민, 최우식 외)	11 15 심장이 된다 (출연: 조동혁, 장동혁, 전혜민, 최우식 외)	11 15 심장이 된다 (출연: 조동혁, 장동혁, 전혜민, 최우식 외)
날짜 ►	2014년 5월 20일	채널	시청시간
		KBS2	11:45 12:50 1 시간 5 분
1	월화 드라마 빅맨(제1회)	KBS2	7:50 8:30 0 시간 45 분
2	일일 드라마 천상여자	SBS	10:00 11:15 1 시간 15 분
3	월화드라마 닥터 이방인	KBS2	12:30 12:45 0시간 15 분
4	스포츠 하이라이트		시청시간 합계 ► 3시간 15 분
날짜 ►			산책시간 계획 ► 1 시간 5 분

모범답안

III-06.

열려라,
단어창고!

훈련 일자 오	2015년 3월 23일 월요일
글자창고	소망 이루니 마음이 흡족하다 소음, 소하, 소다, 망루, 이마, 이음, 마다, 마하, 마소, 하마, 마루, 다음, 음소, 이다, 이하, 이루, 하루, 다소, 다망, 다족, 소족, 소이, 족하다, 망하다, 이루다
식도변사 60년으로 미루침범히 84년생는 것임 만족은	단어 창고
28년생 지도록. 4 쁨이 반복 52년생 도 긴다. 64년 도움된다. 키지 않으면 다. 88년생 하늘 형상은	2글자 단어 <u>22</u> 개 X 1점 + 3글자 단어 <u>3</u> 개 X 3점 + 4글자 단어 개 X 5점 + 5글자 단어 개 X 10점 = 총 <u>31</u> 점



申



酉



戌



亥

32년생 재물 지키는 것이
상책. 44년생 중개업자 계
약 성사 이루게 된다. 56년
생 실리와 명분 가지게 되
리라. 68년생 거래 관계 이
루어지게 됨. 80년생 부귀
 않는 것임. 92년생 자중하
고 신중하도록 함.

33년생 무거운 마음 해소
하도록 한다. 45년생 소망
이루니 마음이 흡족하다.
57년생 명예 길하니 남들
로부터 칭송받음. 69년생
좋은 중에 나쁨이 생길 수
비치게 된다. 93년생 좋은
소식 듣게 될 듯.

34년생 서남쪽으로 출행
하지 말 것. 46년생 긍정적
으로 생각하면 편하다. 58
년생 영업자는 거래 관계
활성화된다. 70년생 생각
한다. 71년생 대인 관계 원
년생 협한 산길을 달리는
94년생 김칫국 95년생 물고기가 물을 만
나니 활기가 넘침.

35년생 봄날에 새싹이 돌
아나는 형상. 47년생 공인
59년생 끝마무리 잘하도록
71년생 대인 관계 원
82년생 행동이 바뀐다. 83년생 초
년생 협한 산길을 달리는
95년생 물고기가 물을 만
나니 활기가 넘침.

III-07.

양손으로 또박또박

오늘의 운세 5월 4일 월요일(음력 3월 16일 庚辰)



子



丑



寅



卯

36년생 선불리 언행하면 25년생 자신 건강이 제일 26년생 지인이 찾아오게 27년생 강한 의지력이 중 자존심 상처받게 됨. 48년 우선이다. 37년생 막힘이 될 듯. 38년생 바쁜 일은 끝 요하다. 39년생 연락 없던 생 바쁜 중에 실의 생긴다. 풀리어 편하게 됨. 49년생 까지 펼치도록 한다. 50년 사람 소식 올 듯함. 51년생 60년생 명분과 명예가 생 마음은 있으나 현실이 안 생 권력은 영원히 가지 않 최종적인 결정은 신중히 길듯. 72년생 매사 결정 신 따른다. 61년생 자신 종교는 것임. 62년생 신경성 건 하라. 63년생 실패는 성공 중히 처신하도록 함. 84년에 기도하면 좋으리라. 73 강에 유의할 것. 74년생 주의 디딤돌이 된다. 75년생 생 직업에 자신감 가질 것. 년생 상대방 마음은 나와 어진 상황과 여건에 만족할 어려움을 극복하면 성과가 96년생 노력하지 않고 이 다르다. 85년생 막힌 일 가 것. 86년생 고집 부리면 어 생긴다. 87년생 직장 구할 뤄지는 것 없다. 족과 상의하도록. 려움 초래한다. 드함.

훈련일		2015년 5월 4일 월요일	
운세	바쁜 일은 끝까지 펼치도록 한다		
	왼 손	오른 손	
1단계	바쁜 일은 끝까지 펼치도록 한다	바쁜 일은 끝까지 펼치도록 한다	
2단계	바쁜 일은 끝까지 펼치도록 한다	바쁜 일은 끝까지 펼치도록 한다	

●: 첫 번째 글자부터, ●: 마지막 글자부터, ⇨: 적어나가는 방향

28년생 미 도록. 40년 는 어려움이 생 투자는 말라. 64년 살 있어도 무사 생 안내하는 다. 88년생 더 보다 실천이

32년생 용돈 것. 44년생 면 람이 따른다. 되돌아보는 68년생 귀인! 힘이 풀린다. {

과 정도로 나기, 그 때까지 단정 결사해지 마음으로 스 함. 82년생 당면 문제 감정 년생 용기 가진 사람이 성 난하다. 92년생 선부른 말 스스로 해결. 93년생 감정을 앞세우지 마라. 94년생 성취함. 95년생 사고수 있으 이나 행동은 자제함. 너무 앞세우지 말라. 실과 인내로 극복한다. 니 교통사고를 조심.

▶ 38년생에 해당하는 오늘 운세를 사용하여
'양손으로 또박또박'을 훈련한 예

모범답안

오늘의 운세 5월 4일 월요일(음력 3월 16일 庚辰)



子



丑



寅



卯

36년생 선불리 언행하면
자존심 상처받게 됨. 48년
우선이다. 37년생 막힘이
풀리어 편하게 됨. 49년생
생 바쁜 중에 실이 생긴다.
풀리어 편하게 됨. 50년
마음으로 이어나 험난한
길 듯. 72년생 매사 결정 신
띠를! 중히 처신하도록 함. 84년
에 기생 직업에 자신감 가질 것.
96년생 노력하지 않고 이
뤄지는 것 없다.



辰

28년생 마음의 짐 내려놓
도록. 40년생 부동산 매도 어려움
는 어려움이 따른다. 52년
동산 미생 투자는 하되 투기하지
다. 53년 말라. 64년생 남의 방해가
식취할 있어도 무시하도록. 76년
은 계약 생내하는 끈기가 필요하
생 공직 다. 88년생 많은 말과 생각
않도록. 보다 실천이 중요함.
풀리게 는



申

32년생 용돈이 생기게 될
것. 44년생 먼저 배풀면 사
하면 무는
람이 따른다. 56년생 자신
족 말에 구
되돌아보는 시간이 필요.
57년생 뜻
68년생 귀인 도움으로 막
람 만나게
힘이 풀린다. 80년생 원칙
위치를 잘
과 정도로 나가면 매사 무
년생 결자
난하다. 92년생 선부를 말
스로 해결,
이나 행동은 자제함.
너무 앞세

훈련일		2015년 5월 4일 월요일	
운세	바른 일은 끝까지 펼치도록 한다		
	왼 손	오른 손	
1단계	바른 일은 끝까지 펼치도록 한다	바른 일은 끝까지 펼치도록 한다	
2단계	바른 일은 끝까지 펼치도록 한다	바른 일은 끝까지 펼치도록 한다	바른 일은 끝까지 펼치도록 한다
3단계	다한 뜻도치풀 지가끌 은일 른바	바른 일은 끝까지 펼치도록 한다	
4단계	다한 뜻도치풀 지가끌 은일 른바	바른 일은 끝까지 펼치도록 한다	바른 일은 끝까지 펼치도록 한다
5단계	바른 일은 끝까지 펼치도록 한다	바른 일은 끝까지 펼치도록 한다	
6단계	바른 일은 끝까지 펼치도록 한다	바른 일은 끝까지 펼치도록 한다	바른 일은 끝까지 펼치도록 한다

● : 첫 번째 글자부터, ● : 마지막 글자부터, ↗ : 적어나가는 방향

▶ 38년생에 해당하는
오늘 운세를 사용하여
1~6단계 훈련을 함으로써
보다 난이도 높은
'양손으로 또박또박'을
훈련한 예

IV- 01.

그때를 기억 하시나요

1. 이 사진을 본 기억이 나십니까?

그럼. 이 골로 우리나라가 월드컵 4강에 올랐는걸!

2. 당시 이 사진을 본 느낌은 어떠했습니까?

정말 짜릿했지. 홍명보 선수가 공을 차는 순간 숨이 멎는 줄 알았어.

3. 당시 당신은 몇 살이었습니까?

이 때 나는 67살이었어.

4. 당시 당신은 어디서 누구와 살고 있었습니다?

난 서울에서 내 아내와 함께 살고 있었어. 지금도 그렇구.

5. 당시 당신은 어떤 일을 하고 있었습니다?

난 그때 토작하고 내 아내와 한창 여행을 다니고 있었어.

모범답안

모범답안 254 255

9988 똑똑한 신문 3171

두근두근
뇌운동

통합본

頭筋 頭筋

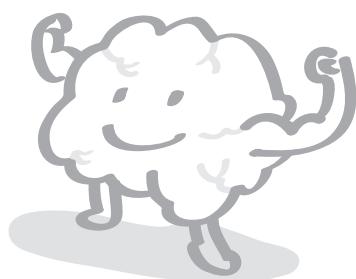
9988 똑똑한 신문읽기

두근두근 뇌운동

통합본

頭筋 頭筋 頭筋

- 저 자** 신서란 김소윤 김기웅
- 발행일** 2017년 4월 25일
- 발행인** 김기웅
- 발행처** 중앙치매센터 www.nid.or.kr
경기도 성남시 분당구 대왕판교로 670 유스페이스2 A동 3층
(전화) 1666-0921 (팩스) 031-628-6848
- 후 원** 보건복지부 조선일보
- 디자인** 그래픽오션 www.graphicocean.co.kr
- 캘 리** 임종임캘리 www.imcalli.com



비매품

93510



9 791186 007488

ISBN 979-11-86007-48-8

Copyright © 2017 중앙치매센터

본 저작물은 중앙치매센터에서 출간하였습니다.

저작권법에 의해 보호받는 저작물이므로 무단전재와 복제를 금합니다.