

# 옵시디언으로 교실 기록하기

바쁜 선생님을 위한 실용 가이드

📖 프롤로그: 왜 우리는 매일 까먹고, 매년 똑같이 힘들까?

기억에 의존하는 교사 vs. 기록을 소유한 교사

꼬꼬무, 이게 뭔가요?

이 책의 구성

제1장. 작심삼일 없는 3분 기록 세팅

이 장을 마치면...

새로 나오는 용어

교실 현장의 에피소드

1-1. 데일리 노트 설정 (3단계)

1-2. ORID 템플릿: 빈칸만 채우면 끝

실습: 지금 바로 해보기

Q&A (핵심 2개)

📎 한페이지 핵심요약

핵심 메시지

이 장에서 배운 것

오늘의 실습

다음 장 예고

제2장. 대괄호 **[ [ ] ]** 로 연결하기

이 장을 마치면...

새로 나오는 용어

교실 현장의 에피소드

2-1. 대괄호 **[ [ ] ]** 사용법

2-2. 필수 링크 3가지

실습: 링크 만들기

Q&A (핵심 2개)

 한페이지 핵심요약

핵심 생각

필수 링크 3가지

핵심 단축키

다음 장 예고

제3장. 기록하기 좋은 시간, 언제 쓸 것인가?

이 장을 마치면...

새로 나오는 용어

교실 현장의 에피소드

3-1. 아침 5분: 체크박스로 시각화

3-2. 틈새 10초: 모바일 메모

3-3. 퇴근 전 5분: 머릿속 비우기

Q&A (핵심 2개)

 한페이지 핵심요약

기록하기 좋은 시간 3단계

퇴근 전 5분 루틴

핵심 메시지

다음 장 예고

제4장. 시간 여행자의 클릭: 링크와 백링크

이 장을 마치면...

새로 나오는 용어

교실 현장의 에피소드

4-1. 백링크: 내가 찾지 않아도 모여 있는 기록

4-2. 점이 선이 되는 순간

실습

Q&A (핵심 2개)

 한페이지 핵심요약

핵심 기능: 백링크 (Backlinks)

3가지 핵심 포인트

실습 요약

다음 장 예고

제5장. 꼬리에 꼬리를 무는 단서 찾기 (인물편)

이 장을 마치면...

새로 나오는 용어

5-1. 화장실 빌런의 비밀

5-2. 맥락을 아는 상담

실습

Q&A (핵심 2개)

 한페이지 핵심요약

핵심 사례

실천 포인트

달라지는 점

다음 장 예고

제6장. 반복되는 상황, 기록으로 잡기 (환경편)

이 장을 마치면...

새로 나오는 용어

교실 현장의 에피소드

6-1. 환경 키워드 링크

## 6-2. 실패한 수업, 기록으로 남기기

실습

Q&A (핵심 2개)

 한페이지 핵심요약

환경 키워드 예시

실패 → 해결책 연결

예전 방식 → 지금 방식

다음 장 예고

## 제7장. 살아있는 생활기록부: 학생 프로파일링

이 장을 마치면...

새로 나오는 용어

교실 현장의 에피소드

7-1. 학생 명단 목차 노트 만들기

7-2. 학생 카드 기본 템플릿

7-3. 태그(#)로 상태 분류하기

실습 (3분)

Q&A (핵심 2개)

 한페이지 핵심요약

핵심 개념

보안 원칙

달라진 점

다음 장 예고

## 제8장. 나만의 수업 백과사전 구축하기

이 장을 마치면...

새로 나오는 용어

교실 현장의 에피소드

8-1. 수업 노트 기본 템플릿

8-2. 연도별로 쌓이는 수업 노트

8-3. 임베드(끼워넣기)로 수업안 조립하기

실습 (3분)

Q&A (핵심 2개)

 한페이지 핵심요약

4가지 핵심 기능

기억할 문법

달라지는 점

다음 장 예고

제9장. 나만의 행사 업무 매뉴얼 구축하기

이 장을 마치면...

새로 나오는 용어

교실 현장의 에피소드

9-1. 행사 노트 만들기

9-2. 상용구 저장소

실습 (3분)

Q&A (핵심 2개)

 한페이지 핵심요약

3가지 핵심 기능

핵심 공식

예전 vs 지금

다음 장 예고

제10장. 내 교실의 전체 그림 보기: 그래프 뷰(Graph View)

이 장을 마치면...

새로 나오는 용어

교실 현장의 에피소드

10-1. 그래프 뷰의 진짜 쓸모

10-2. 정수아를 발견한 그 후

실습 (3분)

Q&A (핵심 2개)

 한페이지 핵심요약

그래프 뷰란?

핵심 쓸모

실천 루틴

예전 방식 → 지금 방식

다음 장 예고

특별편. 점들이 말을 걸어오는 날

이 장을 마치면...

새로 나오는 용어

6개월간 기록만 했다

9월 어느 금요일, 그래프 뷰를 켜다

발견은 미리 계획할 수 없다

회고 루틴 제안

실습: 첫 회고 해보기

Q&A (핵심 2개)

 한페이지 핵심요약

핵심 메시지

회고 루틴

예전 방식 → 지금 방식

 이 기록이 언제 쓰일까?

다음 장 예고

제11장. 위기의 순간, 나를 지키는 기록 (민원 대응)

이 장을 마치면...

새로 나오는 용어

교실 현장의 에피소드

11-1. 검색으로 기록 찾기

11-2. 3단계 팩트 전환 대화법

11-3. 실전 사례: 김민준

실습 (3분)

Q&A (핵심 2개)

 한페이지 핵심요약

핵심 메시지

배운 기능

3단계 팩트 전환 대화법

예전 방식 → 지금 방식

다음 장 예고

제12장. 생활기록부, 검색으로 끝내기

이 장을 마치면...

새로 나오는 용어

교실 현장의 에피소드

12-1. 생기부는 글짓기가 아니라 조립이에요

12-2. 정수아의 생기부 (10장에서 발견한 학생)

12-3. 김민준의 생기부 (5장에서 발견한 패턴)

실습 (5분)

Q&A (핵심 2개)

 한페이지 핵심요약

핵심 메시지

검색 방법

점→선→면→입체의 완성

예전 방식 → 지금 방식

다음 장 예고

## 제13장. 기록을 정리하고 나누기

이 장을 마치면...

새로 나오는 용어

교실 현장의 에피소드

13-1. 에세이 쓰기 3단계

13-2. PDF로 공유하기

⚠ 공유 전 반드시 체크!

실습 (3분)

Q&A (핵심 2개)

📎 한페이지 핵심요약

핵심 메시지

에세이 쓰기 3단계

공유 방법

핵심 문장

에필로그: 점에서 시작해 우주가 되기까지

👉 점 → 선 → 면 → 입체 → 우주

🌟 지금 바로 시작하세요

부록: 바로 쓰는 자료실

부록 A. 설치부터 세팅까지 10분 완성

부록 B. 교사 필수 단축키 TOP 5

부록 C. 기능 번역 사전

부록 D. 링크로 만들 만한 키워드

🎁 마지막 당부





# 프롤로그: 왜 우리는 매일 까먹고, 매년 똑같이 힘들까?

3교시 수학 시간, 평소 조용하던 영희가 손을 번쩍 들고 발표했습니다. ‘아, 이거 생기부에 꼭 써줘야지.’ 그런데 6교시가 끝나고 교무실에 돌아왔을 때, 영희의 그 빛나던 순간은 이미 공기 중으로 흩어졌습니다.

12월, 생기부 마감 시즌. 결국 “수업에 성실히 참여함”이라는 문장을 적습니다. 영희에게 미안하지만, 기억이 안 나는 걸 어떡합니까.

## 기억에 의존하는 교사 vs. 기록을 소유한 교사

A 선생님 (기억에 의존) > 학부모 전화: “선생님, 우리 민수가 3월에 억울한 일을 당했다는데요?” > A 선생님: “아... 3월이요? 그때... 민수가...” (머릿속이 하얘집니다.)

B 선생님 (기록을 소유) > B 선생님: (검색창에 ‘민수’ 입력, 0.5초) > “어머니, 3월 12일 2교시 말씀이시죠? 그때 상황은 이러했고, 제가 이렇게 지도했습니다.”

B 선생님에게는 ‘제2의 뇌’가 있었을 뿐입니다.

## 꼬꼬무, 이게 뭔가요?

오늘 선생님이 이렇게 한 줄을 적었습니다.

“2교시에 김민준이 또 화장실 간다고 나갔다.”

여기서 ‘김민준’이라는 이름에 대괄호를 씁니다. **[[김민준]]** 이렇게요. 그게 답니다.

일주일 뒤, 한 달 뒤, **[[김민준]]** 을 클릭하면 그동안 김민준에 대해 적었던 모든 기록들이 **알아서** 모여 있습니다.

“아, 김민준은 화요일 2교시 영어 시간마다 배가 아프구나. 영어가 문제였어!”

기록이 **알아서** 말해준 겁니다.

## 이 책의 구성

- 제1부 (점): 오늘 딱 한 줄 적는 법
- 제2부 (선): 그 한 줄을 과거와 연결하는 법
- 제3부 (면): 연결된 점들로 패턴을 읽는 법
- 제4부 (입체): 축적된 기록으로 민원 방어하고 칼퇴하는 법

“완벽하게 쓰려 하지 마세요. 엉망으로라도 일단 쓰세요.”

그 한 줄들이 모이면 선이 되고, 선이 모이면 면이 되고, 면이 모이면 입체가 됩니다.

이제 1장으로 넘어가서, 저와 함께 첫 번째 점을 찍어 봅시다.

### ⚠ 안내

이 책에 등장하는 인물, 사례, 장소, 시간 등은 모두 교육적 이해를 돕기 위해 구성된 가상의 내용입니다. 실제 인물이나 사건과는 무관합니다.

# 제1장. 작심삼일 없는 3분 기록 세팅

## 이 장을 마치면...

예전 방식	지금 방식
“뭘 써야 할지 모르겠어”	빈칸만 채우면 되니 3분이면 끝
“저장 버튼이 없어서 무서워”	자동저장이라 걱정 없음

## 새로 나오는 용어

용어	뜻
데일리 노트 (Daily Note)	매일 자동으로 생성되는 오늘 날짜의 기록장. 클릭 한 번으로 오늘의 빈 노트가 열립니다.
ORID	사실(O)→감정(R)→해석(I)→계획(D) 4단계로 하루를 정리하는 회고 방법.
자동 저장	옵시디언은 글을 쓰는 순간 자동으로 저장됩니다. 저장 버튼을 누를 필요가 없어요.

## 교실 현장의 에피소드

12월, 생활기록부 마감이 코앞입니다. 1번 강도현. 분명 이 아이, 올해 뭔가 인상 깊은 일이 있었는데… 뭐였더라? 결국 “성실하고 책임감이 강하며 타의 모범이 되는 학생임…”이라는 익숙한 문장을 적습니다.

만약 검색창에 **강도현** 입력하고 1초 만에 1년 치 기록이 펼쳐진다면? 생기부 작성 시간: 5분. 이것이 1장부터 시작되는 여정의 도착점입니다.

### 1-1. 데일리 노트 설정 (3단계)

**Step 1.** 옵시디언 왼쪽 하단의 톱니바퀴(설정) 아이콘 클릭

**Step 2.** ‘Core plugins(코어 플러그인)’ → ‘Daily notes(일일 노트)’ 켜기

**Step 3.** 끝. 왼쪽 메뉴의 달력 아이콘을 누르면 오늘 날짜의 빈 노트가 생성됩니다.

### 1-2. ORID 템플릿: 빈칸만 채우면 끝

단계	질문	예시
Objective (사실)	무슨 일이 있었나요?	“2교시에 민준이가 옆드려 잤다.”
Reflective (감정)	어떤 기분이 들었나요?	“무시당하는 것 같아 화가 났다.”
Interpretive (해석)	왜 그런 일이 일어났을까요?	“어제 가정 불화 이야기를 했었지…”
Decisional (계획)	그래서 어떻게 할 건가요?	

단계	질문	예시
		“내일 조용히 불러서 이야기 해 봐야겠다.”

## 최소 템플릿

```
# {{date:YYYY-MM-DD}} ({{date:ddd}})

## 오늘 한 줄
-

## 오늘의 회고 (ORID)
### 사실: 무슨 일이 있었나?
-

### 감정: 어떤 기분이 들었나?
-

### 해석: 왜 그랬을까?
-

### 계획: 그래서 어떻게 할까?
- [ ]
```

**중요:** 모든 칸을 다 채울 필요 없습니다. 바쁜 날은 '오늘 한 줄'에 한 문장만 적어도 됩니다.

## 실습: 지금 바로 해보기

옵시디언을 열고, 데일리 노트를 만든 뒤, 오늘 수업 중 가장 강렬했던 장면을 '딱 한 줄'만 적어보세요.

- 3교시 [[정수아]]가 조용히 손들고 발표함. 처음 보는 모습.
- 2교시 [[김민준]]이 또 화장실 간다고 나감. 이번 주만 세 번째.

## Q&A (핵심 2개)

Q1. “저장 버튼이 어디 있어요?”

A. 옹시디언은 실시간 자동 저장합니다. 그냥 창을 닫으세요. 내일 다시 열면 그대로 있습니다.

Q2. “폴더로 정리 안 해도 되는 거예요?”

A. 검색창에 이름을 치는 게 폴더보다 훨씬 빠릅니다. 링크만 잘 걸어두면 옹시디언이 알아서 정리 해줍니다. (2장에서 자세히!)



## 한페이지 핵심요약

### 핵심 메시지

“기록하지 않은 경험은 경력이 아니다.”

### 이 장에서 배운 것

기능	설명	사용법
데일리 노트		

기능	설명	사용법
	매일 자동 생성되는 오늘의 기록장	설정 → Core plugins → Daily notes 켜기
ORID 템플릿	빈칸만 채우면 되는 회고 양식	사실→감정→해석→계획 4 단계
자동 저장	저장 버튼 필요 없음	그냥 쓰고 창 닫으면 끝

## 오늘의 실습

1. 옴시디언에서 데일리 노트 기능 켜기
2. 오늘 날짜 노트 열기
3. 한 줄만 적기 (가장 인상적인 장면)

## 다음 장 예고

[[대괄호]] 로 학생 이름을 감싸면 1년 치 기록이 한 곳에 모입니다.

# 제2장. 대괄호 `[[ ]]` 로 연결하기

## 이 장을 마치면...

예전 방식	지금 방식
파일 찾으려면 폴더를 5번 클릭	이름만 부르면 바로 해당 노트로 이동
“그때 개가 뭐라고 했더라?” 기억에 의존	<code>[[김민준]]</code> 클릭 한 번으로 1년 치 기록 확인

## 새로 나오는 용어

용어	뜻
링크 <code>[[ ]]</code>	단어를 대괄호 두 개로 감싸면 파란색 연결 고리가 생깁니다. 클릭하면 해당 노트로 바로 이동해요.
Ctrl + 클릭	Ctrl 키를 누른 채 링크를 클릭하면 화면이 분할되어 두 노트를 동시에 볼 수 있어요.



## 교실 현장의 에피소드

선생님의 바탕화면: 2025\_수업자료 , 새 폴더 , 진짜\_최종 , 진짜진짜\_최종\_수정 ...

파일은 쌓이는데, 정작 필요할 때는 찾을 수가 없습니다. 폴더를 5번 클릭해서 들어갔는데, 정작 그 파일은 기타 폴더에 있었습니다.

만약, 이름만 부르면 그 파일이 바로 열린다면?

### 2-1. 대괄호 [[ ]] 사용법

글을 쓰다가 중요해 보이는 단어가 나오면, 그 단어를 대괄호로 감싸세요.

"오늘 [[김민준]]이 또 화장실 간다고 나갔다. [[화장실빌런]] 등극."

[[김민준]] 을 클릭하면 민준이 노트로 바로 이동합니다.

### 2-2. 필수 링크 3가지

유형	예시	왜 링크하나요?
학생 이름	[[김민준]]	1년 치 상담/지도 기록이 한 곳에 모여요
교육 개념	[[자기효능감]]	교육 철학 패턴이 보여요
상황 키워드	[[화장실빌런]]	반복되는 문제 패턴을 추적해요

💡 조용한 아이일수록 의식적으로 링크를 걸어야 합니다.

## 실습: 링크 만들기

## [[2026-03-14]] (목) 데일리 노트

- [[김민준]]: 수업 시작 5분 만에 화장실 간다고 나감.  
지난주에도 그랬던 것 같다. [[화장실빌런]] 등극.

1주일 뒤, [[김민준]] 을 클릭하면 민준이가 언급된 모든 날짜가 뜹니다.

“민준아, 너 3주 연속으로 목요일 2교시에만 화장실 갔어. 혹시 영어 시간이 힘들어?”

짐작이 아니라 기록을 근거로 상담할 수 있습니다.

## Q&A (핵심 2개)

Q1. “파란 글씨 클릭했더니 화면이 백지가 됐어요!”

A. 아까 쓰던 글이 삭제된 게 아닙니다! 새로운 노트로 이동한 것뿐이에요. - **돌아가기**: 화면 왼쪽 위의 ← 화살표 클릭 - **다음부터는**: Ctrl 을 누른 채로 클릭하면 화면이 분할됩니다

Q2. “실수로 뭔가 지웠어요!”

A. Ctrl + Z 를 누르면 되돌릴 수 있습니다.



# 한페이지 핵심요약

## 핵심 생각

“어디에 넣을까?”(폴더) → “무엇과 연결될까?”(링크)

## 필수 링크 3가지

유형	예시	효과
학생 이름	[[김민준]]	1년 치 기록이 한 곳에 모임
교육 개념	[[자기효능감]]	교육 철학 패턴 파악
상황 키워드	[[화장실빌런]]	반복 문제 패턴 추적

## 핵심 단축키

단축키	기능
Ctrl + Click	화면 분할하여 두 노트 동시 보기
Ctrl + Z	실수 되돌리기

## 다음 장 예고

기록의 ‘골든타임’ - 언제 기록해야 할까?

# 제3장. 기록하기 좋은 시간, 언제 쓸 것인가?

## 이 장을 마치면...

예전 방식	지금 방식
아침에 떠올린 할 일을 3교시쯤 까먹음	체크박스로 시각화하고, 하나씩 지워가며 확인
복도에서 들은 학생의 말이 퇴근 후 가물가물	스마트폰으로 10초 메모
학교 걱정을 집까지 가져감	퇴근 전에 머릿속 비우고 가벼운 마음으로 퇴근

## 새로 나오는 용어

용어	뜻
체크박스 - [ ]	할 일 목록을 만드는 문법. 체크 가능한 박스가 생겨요.
기록 타이밍	기록하기 가장 좋은 시간대. 아침 5분, 틈새 10초, 퇴근 전 5분.

## 교실 현장의 에피소드

월요일 아침, 출근길에 떠올랐습니다. ‘아, 오늘 3교시에 수행평가 안내해야 하는데!’ 정신없이 움직이다 보니 3교시가 끝난 뒤에야 깨닫습니다. “아... 수행평가 안내 또 까먹었네.”

점심시간 복도에서 [[최예진]]이 “친구들이랑 사이가 안 좋아요”라고 말했는데, 퇴근할 때 “예진이  
가 뭐라고 했더라?” 기억이 안 납니다.

### 3-1. 아침 5분: 체크박스로 시각화

## 📅 오늘의 할 일

- [ ] 3교시 수행평가 안내
- [ ] [[김민준]] 어머니께 전화
- [ ] [[최예진]] 점심시간에 말 걸어보기

체크박스 단축키: `Ctrl + L` (Win) / `Cmd + L` (Mac)

### 3-2. 틈새 10초: 모바일 메모

복도에서 예진이의 말을 들은 그 순간, 폰을 꺼내 **10초 만에** 메모합니다.

[[최예진]] - 친구 관계 힘들다고 함. 상담 필요.

💡 모바일은 선택사항! PC만 써도 충분합니다.

### 3-3. 퇴근 전 5분: 머릿속 비우기

#### ‘대나무 숲’ 섹션

##  대나무 숲 (오늘의 속마음)

\*여기에 털어버리고 퇴근합니다\*

- 오늘 철수한테 화낸 거 후회됨.
- 내일 공개수업 망하면 어쩌지...
- [[최예진]] 상담 못 해줬다. 내일은 꼭.

아무도 안 봅니다. 예쁘게 쓸 필요 없고, 욕해도 됩니다.

“여기에 적지 않으면, 이 걱정은 집에까지 따라간다.”

### Q&A (핵심 2개)

Q1. “대나무 숲에 뭘 써야 할지 모르겠어요.”

A. 퇴근하려는데 머릿속에서 맴도는 생각 있으시죠? **그거 쓰시면 됩니다.** 한 줄이어도 괜찮아요. 중요한 건 머릿속에서 꺼내서 텍스트로 남기는 것입니다.

Q2. “모바일 동기화가 어려워 보여요.”

A. PC에서만 사용하셔도 충분합니다. 모바일은 '있으면 좋은 것'이지 필수가 아니에요.



## 한페이지 핵심요약

### 기록하기 좋은 시간 3단계

시간	할 일	핵심
아침 5분	체크박스로 할 일 시각화	<code>Ctrl+L</code> 단축키
틈새 10초	모바일로 순간 포착	짧게 적기
퇴근 전 5분	대나무 숲에 걱정 쏟아내기	형식 무시

### 퇴근 전 5분 루틴

순서	할 일	시간
1	할 일 체크박스 확인	1분
2	키워드에 <code>[[ ]]</code> 씌우기	2분
3	대나무 숲 작성	2분

### 핵심 메시지

“이 5분이 퇴근 후 마음의 여유를 만들어줍니다.”

## 다음 장 예고

[[김민준]] 을 클릭하면 1주일간 기록이 **알아서 모여드는** 경험 - [백링크](#)



# 제4장. 시간 여행자의 클릭: 링크와 백링크

## 이 장을 마치면...

예전 방식	지금 방식
학부모 전화가 오면 “확인해보고 연락드릴게요”	학생 이름 클릭 한 번, 1년 치 기록 바로 확인
파일 탐색기 10분 뒤져도 못 찾음	흩어진 기록이 알아서 모여 있음

## 새로 나오는 용어

용어	뜻
백링크 (Backlinks)	’나를 언급한 다른 노트들’의 목록. 김민준 노트를 열면, 김민준을 언급한 모든 데일리 노트가 자동으로 모여 있어요.

## 교실 현장의 에피소드

민준이 어머니에게서 전화가 왔습니다. “민준이가 영어를 너무 싫어해요. 학교에서 무슨 일 있었나요?”

기억을 더듬어봅니다. 3월에 뭔가 적었던 것 같은데... 결국 “확인해보고 연락드릴게요”라며 전화를 끊고, 10분간 폴더를 뒤졌지만 찾지 못합니다.

## 4-1. 백링크: 내가 찾지 않아도 모여 있는 기록

[[김민준]] 노트를 열고 오른쪽 사이드바의 ‘백링크’ 패널을 보세요.

연결된 언급 (3개)

- 2026-03-12 : "[[김민준]]이 '저 어차피 못해요'라며..."
- 2026-04-05 : "[[김민준]]에게 쉬운 문제만 풀게 했더니..."
- 2026-05-20 : "[[김민준]] 어머니 전화. 학원 끊겠다고..."

내가 찾지도 않았는데, 3월, 4월, 5월에 민준이를 언급한 모든 기록이 알아서 모여 있습니다.

## 4-2. 점이 선이 되는 순간

김민준의 타임라인 (백링크가 모아줌)

3월 ● ————— 4월 ● ————— 5월 ● ————— 6월  
"못해요"      성공!      학원문제      지금

**패턴 발견:** > “민준이는 ‘어려운 것 = 실패’라는 공식이 머릿속에 있구나. 쉬운 문제로 성공 경험을 쌓아주니까 밝아졌는데, 학원에서 어려운 걸 시키니까 회피하는 거야!”

## 실습

1. Ctrl + 0 → 학생 이름 검색

2. 오른쪽 사이드바 → 백링크 패널 확인

3. 패턴 발견 → 본문에 핵심만 정리

# 김민준

## 📌 핵심 패턴

- 어려운 과제 → 회피 ("어차피 못해요")
- 쉬운 과제 성공 → 자신감 상승

## 💡 효과적인 전략

- 난이도를 낮춰 '작은 성공' 반복시키기

## Q&A (핵심 2개)

Q1. “오른쪽에 백링크 패널이 안 보여요!”

A. 화면 오른쪽 끝의 작은 화살표(>)를 클릭하거나, 단축키 `Ctrl + Shift + L`

Q2. “화면이 바뀌면 헷갈려요.”

A. `Ctrl` 을 누른 채로 클릭하면 화면이 좌우로 분할되어 두 노트를 나란히 볼 수 있어요.



## 한페이지 핵심요약

## 핵심 기능: 백링크 (Backlinks)

한 줄 정의: 과거에 `[[김민준]]` 이라고 적어둔 모든 기록이, 민준이 노트를 열면 자동으로 모여 있는 기능.

## 3가지 핵심 포인트

포인트	설명
클릭 = 순간이동	[[학생이름]] 클릭 → 해당 노트로 이동
백링크 = 자동 모음	10분 검색 없이 바로 확인
점 → 선 전환	흩어진 기록이 연결되어 패턴 발견

## 실습 요약

1. Ctrl + 0 → 학생 이름 검색
2. 오른쪽 사이드바 → 백링크 패널 확인
3. 패턴 발견 → 본문에 핵심만 정리

## 다음 장 예고

민준이가 왜 하필 목요일 2교시에만 화장실 가는지 추적하기

# 제5장. 꼬리에 꼬리를 무는 단서 찾기 (인물편)

## 이 장을 마치면...

예전 방식	지금 방식
학생의 문제 행동을 '감'으로 판단	흩어진 기록에서 '패턴'을 읽는다
“개는 원래 그래”라며 넘어감	행동 뒤에 숨은 진짜 이유를 파악

## 새로 나오는 용어

용어	뜻
패턴	같은 학생이 비슷한 상황에서 반복하는 행동
기록 기반 상담	“왜 그랬어?”가 아니라 “3주간 목요일마다 이랬네?”처럼 기록을 근거로 대화하는 방식

### 5-1. 화장실 빌런의 비밀

민준이가 화장실을 갈 때마다 한 줄씩 적었습니다.

[[2026-03-07]]: 2교시 영어, [[김민준]] 또 화장실 감  
[[2026-03-14]]: 2교시 영어, [[김민준]] 수업 시작 5분 만에 화장실  
[[2026-03-21]]: 2교시 영어, [[김민준]] 배 아프다며 보건실 감

[[김민준]] 노트를 열어 백링크를 보니 패턴 발견:

날짜	요일	교시	과목
3/7	목	2교시	영어
3/14	목	2교시	영어
3/21	목	2교시	영어

민준이는 **매주 목요일 2교시 영어 시간에만** 배가 아픕니다.

이건 '게으름'이 아니에요. '회피'입니다. 이제 “민준아, 혹시 영어가 힘드니?”라고 본질적인 질문을 던질 수 있습니다.

## 5-2. 맥락을 아는 상담

강도현이가 친구와 다뤘습니다. [[강도현]] 백링크를 보니: - 3월: 복도에서 다툼 - 4월: 체육 시간 욕설 - 5월: 스승의 날 편지 “저도 제 성격 고치고 싶어요”

[[가정환경]] 링크를 따라가니: > “부모님이 자주 싸우신다고 함. 아빠가 소리 지르면 몸이 굳는다고.”

도현이는 '공격적인 아이'가 아니라, **방어적으로 먼저 공격하는 습관이 생긴 아이**였습니다.

**맥락을 알 때:** > “도현아, 혹시 그 순간 '공격받는다'는 느낌이 들었어?”

## 실습

1. 마음에 걸렸던 학생 한 명 떠올리기
2. `Ctrl+O` → 학생 이름 검색
3. 백링크에서 공통점 찾기:
  - 반복되는 시간대?
  - 반복되는 상황?
  - 반복되는 관련 인물?
4. 가설 세우기: “이 아이는 \_\_\_\_\_ 때문에 이런 행동을 하는 것 같다.”

## Q&A (핵심 2개)

### Q1. “패턴을 못 찾겠어요.”

A. 패턴은 최소 3~4개의 점이 모여야 보입니다. 2주만 더 꾸준히 적어보세요.

### Q2. “상담 기록은 민감한데?”

A. 민감한 내용은 `_비공개` 폴더로 별도 관리하세요.



# 한페이지 핵심요약

## 핵심 사례

학생	표면적 문제	패턴 분석 후	실제 원인
김민준	수업 중 화장실	목요일 2교시 영어만	영어 듣기평가 불안
강도현	친구들과 다툼	큰 소리/접촉 시 반응	가정환경으로 인한 방어기제

## 실천 포인트

1. 학생 이름에 **[[ ]]** 걸기
2. 행동 키워드에도 **[[화장실]]** , **[[지각]]** 걸기
3. 3~4개 기록이 모이면 백링크에서 **패턴 찾기**

## 달라지는 점

예전 방식	지금 방식
“왜 그랬어?”	“목요일 2교시 영어 시간에 뭐가 힘들어?”
감으로 하는 상담	기록으로 하는 상담



## 다음 장 예고

학생이 아닌 '환경'의 패턴 추적 - 왜 월요일 1교시만 되면 졸비가 될까?

# 제6장. 반복되는 상황, 기록으로 잡기 (환경편)

## 이 장을 마치면...

예전 방식	지금 방식
“어? 이 상황 익숙한데?” 싶지만 언제였는지 기억 안 남	키워드 클릭 한 번으로 과거 기록 확인
모둠활동이 매년 실패, 왜인지 모름	실패 원인과 해결책이 기록으로 연결됨

## 새로 나오는 용어

용어	뜻
환경 키워드	수업 분위기에 영향을 주는 외부 요인. <b>[[월요일병]]</b> , <b>[[비오는날]]</b> 등
수업 일기예보	과거 기록을 바탕으로 “월요일 1교시는 활동 수업이 낫다”처럼 미리 준비하는 것

## 교실 현장의 에피소드

월요일 1교시, 열심히 준비한 수업인데 아이들 눈이 반쯤 감겨 있습니다. ‘내가 뭘 잘못했나?’ 자책하며 교무실에 돌아오니 옆 반 선생님도 한숨을 쉽니다. “월요일 1교시는 진짜 답이 없어요.”

매주 월요일이 이 모양인데, 왜 1년 내내 같은 방식으로 수업할까요? 기록하지 않았으니까요.

### 6-1. 환경 키워드 링크

## 2026-04-15 (월) 1교시

수업 시작하자마자 절반이 엎드려 있음. [\[\[월요병\]\]](#) 심각.

\*\*메모:\*\* 월요일 1교시에는 새로운 단원 시작하지 말 것.

한 달 뒤, [\[\[비오는날\]\]](#)을 클릭하면:

- 2026-05-02: 애들이 차분함. 필기 수업 성공.
- 2026-05-17: [\[\[김민준\]\]](#)도 화장실 안 감!

“우리 반은 비 오는 날 차분해지네.”

날씨	추천 수업
비 오는 날	독서, 필기, 조용한 토론
맑은 날	모둠 활동, 발표 수업

## 6-2. 실패한 수업, 기록으로 남기기

### Step 1: 실패 기록

[[모둠활동]] 실패. 무임승차 문제 심각.

\*\*반성:\*\* "알아서 하세요"는 안 된다.

\*\*다음에 시도할 것:\*\* 역할을 명확히 나눠주기

### Step 2: 재도전 및 성공

[[모둠활동]] 재도전. 직소모형 사용.

각자 맡은 부분이 없으면 발표가 안 되니까 다들 열심히 함.

\*\*결과:\*\* 무임승차 없었음. 성공!

## 실습

이번 주 데일리 노트에 **환경 키워드 1개**를 써보세요: - “오늘 1교시가 유독 힘들었다. [[월요병]]” - “오늘 비 와서 애들이 차분했다. [[비오는날]]”

## Q&A (핵심 2개)

### Q1. “키워드가 너무 많은데… 다 외워야 해요?”

A. 외우실 필요 없어요! “어? 오늘 왜 이러지?” 싶은 순간에 떠오르는 단어에 [[대괄호]]를 씌우세요. 키워드 목록은 쓰면서 자연스럽게 만들어져요.

### Q2. “실패한 수업은 창피해서 기록하기 싫어요…”

A. 오히려 실패한 날이 기록할 가치가 있는 날이에요. 이 기록은 선생님만 보는 거예요.



# 한페이지 핵심요약

## 환경 키워드 예시

키워드	언제 쓰나요?
[[월요병]]	월요일 아침, 아이들이 축 처져 있을 때
[[비오는날]]	날씨가 수업 분위기에 영향을 준 날
[[급식버프]]	4교시(배고파서 산만) / 점심 직후(식곤증)
[[행사후유증]]	체육대회, 현장학습 다음 날

## 실패 → 해결책 연결

1. 실패 기록 + [[키워드]]
2. 원인 분석
3. 해결책 탐색
4. 재도전 → 성공 기록

## 예전 방식 → 지금 방식

예전 방식	지금 방식
매년 같은 실패 반복	과거 기록에서 힌트 찾기
10년 경력 = 1년 × 10	10년 경력 = 쌓인 10년 기록

## 다음 장 예고

[[우리반 학생 명단]] 노트 하나가 30명 학생의 '목차'가 됩니다.

# 제7장. 살아있는 생활기록부: 학생 프로파일링

## 이 장을 마치면...

예전 방식	지금 방식
학부모 전화 오면 “누구였더라?” 당황	[[우리반 학생 명단]] 클릭 한 번으로 30명 파악
30명 정보가 흩어져 있음	한 학생의 모든 기록이 백링크로 자동 수집
12월 생기부 때 처음부터 기억 더듬기	#행특, #세특 태그 검색해서 복사-붙여넣기

## 새로 나오는 용어

용어	뜻
목차 노트 (MOC)	여러 노트를 한눈에 볼 수 있도록 링크를 모아둔 ‘관제탑’ 노트
학생 카드	학생 한 명당 하나씩 만드는 개인 노트
태그 #	단어 앞에 # 을 붙이면 태그. #행특 , #세특 처럼 검색할 때 유용

## 교실 현장의 에피소드

학부모 상담 주간. “선생님, 저 15번 신시우 엄마인데요.” 순간 멈춥니다. 시우가… 어떤 애였더라? 급하게 컴퓨터를 뒤지지만 기록이 어디 있는지 모르겠습니다. 결국 “아, 시우가요… 네, 요즘 열심히 하고 있어요”라는 뻔한 말만 반복합니다.

**30명.** 각자의 성격, 가정환경, 행동 패턴… 이걸 머릿속에만 담아두기는 어렵습니다.

## 7-1. 학생 명단 목차 노트 만들기

# 2026학년도 00중학교 0학년 0반

## 📅 학생 명단

| 번호 | 이름 | 번호 | 이름 |

| :---: | :---: | :---: | :---: |

| 1 | [[강도현]] | 4 | [[김민준]] |

| 2 | [[고우진]] | 5 | [[김서진]] |

## 📌 이번 주 관심 학생

- [[강도현]] - 교우관계 예의주시
- [[김민준]] - 영어 시간 수업 이탈 패턴 추적 중

## 7-2. 학생 카드 기본 템플릿

# 김민준 (4번)

## 📌 기본 정보

- \*\*특이사항:\*\* 영어에 대한 회피 경향
- \*\*관심사:\*\* 게임, 유튜브

## 🔗 핵심 패턴 (백링크에서 발견)

- > 매주 목요일 2교시 영어 시간 수업 이탈
- > 원인: 영어 듣기평가 불안



## 📅 생기부 초안

영어 학습에 어려움을 느꼈으나 교사의 개별 지원을 통해  
극복 의지를 보임.

## 7-3. 태그(#)로 상태 분류하기

태그	용도
#관찰필요	행동이나 심리 상태가 걱정되는 학생
#상담예정	상담이 필요하지만 아직 못 한 경우
#행특	생기부 '행동특성' 소재
#세특	생기부 '세부능력특기사항' 소재

링크 `[[ ]]` = '누구/무엇' (클릭하면 그 노트로 이동) 태그 `#` = '상태/분류' (여러 노트에 붙일 수 있는 스티커)

## 실습 (3분)

1. 우리반 학생 명단 노트 만들기
2. 학생 5명 이름 `[[ ]]` 로 감싸기
3. 한 명 클릭해서 특이사항 한 줄 적기
4. `#관찰필요` 태그 붙이기

## Q&A (핵심 2개)

### Q1. “30명 다 만들려면 한 세월 아니에요?”

A. 명단만 먼저 만들어 두세요. 실제로 '사건'이 생겼을 때 클릭해서 노트를 만드세요. 자연스럽게 채워집니다.

### Q2. “태그랑 링크, 둘 다 해야 해요?”

A. 처음에는 링크만 쓰세요. 태그는 나중에 필요할 때 추가하면 됩니다.



## 한페이지 핵심요약

### 핵심 개념

개념	설명
목차 노트	[[우리반 학생 명단]] 노트 하나로 30명 관리
학생 카드	이름 클릭 → 빈 노트 생성 → 사건 있을 때만 기록
태그(#)	#관찰필요 , #행특 등으로 검색

### 보안 원칙

1. 볼트는 내 문서 폴더 깊숙이
2. 민감 정보는 `_비공개` 폴더로 분리

3. 자리 비울 때 Windows + L

## 달라진 점

예전 방식

지금 방식

학부모 상담 때 당황

클릭 한 번으로 기록 확인

12월 생기부 고통

#행특 검색해서 복사-붙여넣기

## 다음 장 예고

수업을 체계적으로 정리하는 방법 - 3년간의 수업 기록 쌓기

# 제8장. 나만의 수업 백과사전 구축하기

## 이 장을 마치면...

예전 방식	지금 방식
매년 수업 준비에 1~2시간 검색	내 기록에서 30분이면 충분
“작년에 뭘 했더라?” 기억 안 남	검색 한 번에 지난 기록 확인
성공한 수업도 1년 뒤면 잊혀짐	연도별로 쌓이는 수업 노트

## 새로 나오는 용어

용어	뜻
수업 노트	특정 단위/주제에 대한 수업 기록. 성공한 활동, 실패한 방법을 모아둬요.
임베드 ![[ ]]	다른 노트의 내용을 현재 노트 안에 '끼워넣기'하는 기능

## 교실 현장의 에피소드

피타고라스 정리 단원. ‘작년에 효과적인 활동을 했던 것 같은데… 종이접기였나? 실생활 예시?’ 기억이 안 나서 결국 교과서 순서대로 강의합니다. 수업 후 옆 반 선생님이 “저는 ‘보물찾기 미션’ 해 봤는데 애들이 좋아했어요”라고 하자 “아! 그거였어! 내가 작년에 했던 게!”

10년 차 교사라고 10년 치 노하우가 자동으로 쌓이지 않습니다. 기록하지 않으면 매년 비슷한 시행착오를 반복합니다.

### 8-1. 수업 노트 기본 템플릿

# 피타고라스 정리

## 📌 기본 정보

- \*\*과목:\*\* 수학
- \*\*학년:\*\* 중2

---

## 📅 수업 이력

### 2025년

- \*\*방식:\*\* 보물찾기 활동
- \*\*결과:\*\* ★★★★★ - 애들 집중 잘함
- \*\*다음에:\*\* 줄자 더 준비

### 8-2. 연도별로 쌓이는 수업 노트

2024년: 강의식 → 반응 별로 (★★)

↓

2025년: 보물찾기 → 반응 좋음 (★★★★★)

3년 후: “피타고라스 정리 수업은 보물찾기 활동이 제일 낫더라고요.”

### 8-3. 임베드(끼워넣기)로 수업안 조립하기

구분	링크 <input type="text"/>	임베드 <input type="text"/>
동작	클릭하면 이동	내용이 바로 보임
수정 시	원본 수정해도 링크는 그대로	원본 수정하면 여기도 자동 변경

# 2025.05.15 - 피타고라스 정리

## 도입 (5분)

!

## 전개 (30분)

!

### 실습 (3분)

1. Ctrl + N → 제목:
2. 최소 템플릿 복사-붙여넣기
3. 올해 수업 후 한 줄만 추가

## Q&A (핵심 2개)

### Q1. “이렇게 길게 써야 해요?”

A. 처음부터 길게 쓸 필요 없어요. 올해 첫 수업 후에는 이것만:

- 보물찾기 활동
- 결과: 애들 좋아함 ★★★★★

### Q2. “임베드 문법이 어려워요.”

A. 링크 `[[]]` 앞에 느낌표(!) 하나만 추가하면 됩니다.



## 한페이지 핵심요약

## 4가지 핵심 기능

기능	설명
수업 노트	과목-단원-수업 구조로 정리
연도별 기록	시행착오를 연도별로 추적
수업 부품	도입-전개-정리 나눠 저장
임베드	! <code>[[]]</code> 로 끼워넣기

## 기억할 문법

[[링크]] → 클릭하면 이동  
![[임베드]] → 내용이 바로 보임 (느낌표 추가!)

## 달라지는 점

예전 방식	지금 방식
수업 준비 1~2시간	30분이면 충분
작년 기억 안 남	검색으로 확인

## 다음 장 예고

[[체육대회]], [[학부모상담주간]] 같은 **행사 매뉴얼** 만들기



# 제9장. 나만의 행사 업무 매뉴얼 구축하기

## 이 장을 마치면...

예전 방식	지금 방식
매년 체육대회 때마다 “작년에 뭘 했더라?”	[[체육대회]] 노트 열면 3년 치 기록이 한눈에
“아이스크림 녹았어요!” 매년 같은 실수 반복	“내년의 나에게” 섹션 보고 미리 대비
가정통신문 쓸 때마다 1시간	상용구 저장소에서 복사해서 10분

## 새로 나오는 용어

용어	뜻
행사 노트	체육대회, 수학여행 등 매년 반복되는 행사 별로 만드는 노트
“내년의 나에게” 섹션	행사 직후 깨달은 점을 적어두는 공간

## 교실 현장의 에피소드

체육대회 날. 아이스크림 박스를 열어보니 죄다 녹아 있습니다. “아... 작년에도 이랬던 것 같은데?” 분명 작년에도 비슷한 실수를 했던 것 같은데, 정확히 뭘 잘못했는지 기억이 안 납니다.

작년의 나는 왜 올해의 나에게 아무런 힌트도 남기지 않았을까요?

### 9-1. 행사 노트 만들기

# 체육대회 매뉴얼

## 📅 2026년 기록

\*\*잘된 점:\*\*

- 반티 사이즈 미리 조사해서 교환 소동 없었음

\*\*아쉬운 점:\*\*

- 간식 30분 전 주문했더니 녹음

## 📌 내년의 나에게

1. 간식은 \*\*1시간 전\*\*에 주문할 것
2. 응원 도구는 학생 수 + \*\*20개\*\* 여유분
3. 선크림 챙겨라

“지금 안 적으면 이 깨달음은 1주일 뒤에 잊혀집니다.”

### 9-2. 상용구 저장소

# 가정통신문 상용구

## 인사말 (봄)

따스한 봄바람이 불어오는 요즘, 가정에 평안을 기원합니다.

## ## 마무리

가정에서도 많은 관심과 협조 부탁드립니다.

## ## 회신 양식

✂ 절취선 \_\_\_\_\_

[ ] 참가합니다 [ ] 참가하지 않습니다

학생명: \_\_\_\_\_ 학부모 서명: \_\_\_\_\_

### 임베드로 활용:

# 2026학년도 현장체험학습 안내

![[가정통신문 상용구#인사말 (봄)]]

안녕하세요, ○○중학교입니다...

![[가정통신문 상용구#회신 양식]]

## 실습 (3분)

1. 새 노트 생성: 체육대회 또는 현장체험학습
2. 최소 템플릿 복사
3. “내년의 나에게” 섹션에 1개만 적기

## Q&A (핵심 2개)

Q1. “내년의 나에게” 섹션, 꼭 행사 당일에 써야 해요?”

A. 네, 꼭 그날 쓰세요. 일주일만 지나도 기억이 안 납니다.

## Q2. “기존에 한글(HWP)로 쓴 기안문은 어떡해요?”

A. 버리지 마세요! 옵시디언에는 **핵심 포인트**만 정리하고, 한글 파일 수정할 때 옵시디언 노트 먼저 확인하세요.



## 한페이지 핵심요약

### 3가지 핵심 기능

기능	설명
행사 노트	매년 기록 추가, “내년의 나에게” 섹션
상용구 저장소	자주 쓰는 문구 모아두기
임베드	<code>![[ ]]</code> 로 내용 바로 표시

### 핵심 공식

링크 `[[ ]]` = 클릭하면 이동

임베드 `![[ ]]` = 내용이 바로 보임

## 예전 vs 지금

예전	지금
매년 처음부터 시작	작년 기록 위에서 시작
같은 실수 반복	“내년의 나에게” 보고 대비

## 다음 장 예고

그래프 뷰로 전체 기록을 한눈에 보기 - 1년간 한 번도 언급되지 않은 [[정수아]] 발견

# 제10장. 내 교실의 전체 그림 보기: 그래프 뷰 (Graph View)

## 이 장을 마치면...

예전 방식	지금 방식
1년간 열심히 했는데, “뭘 했더라?” 막막함	내 기록이 어떻게 연결됐는지 <b>한눈에</b> 보임
조용한 학생은 자연스럽게 관심에서 벗어남	<b>연결이 없는 점</b> 하나로 놓친 학생 발견

## 새로 나오는 용어

용어	뜻
그래프 뷰 (Graph View)	내 모든 노트와 링크 관계를 점과 선으로 보여주는 시각화 기능. <b>Ctrl+G</b> 로 열어요.
외톨이 점	아무 노트와도 연결되지 않은 노트. 구석에 홀로 떠 있어요.

## 교실 현장의 에피소드

그래프 뷰를 열어봤습니다. [김민준], [강도현]... 그런데 구석에 홀로 떠 있는 작은 점이 보입니다. [[정수아]] (선 0개). 검색해도 결과가 없습니다.

정수아를 1년간 한 번도 언급하지 않았습니다. 조용하고 착한 아이라서 완전히 레이더에서 벗어나 있었어요.

### 10-1. 그래프 뷰의 진짜 쓸모

그래프 뷰가 유용한 건 '연결된 것'을 보여줘서가 아니에요. '연결되지 않은 것'을 발견할 수 있어서예요.

가운데 큰 점들: - [[김민준]] (선 12개) — 화장실빌런으로 자주 언급됨 - [[강도현]] (선 8개) — 교우관계 문제로 여러 번 상담

구석에 홀로 떠 있는 작은 점: - [[정수아]] (선 0개) — 1년간 한 번도 언급 안 됨

### 10-2. 정수아를 발견한 그 후

연결이 없는 점을 발견했다면, 다음 주에 그 학생에게 말을 걸어보세요.

## 2026-09-12 (월)

[[정수아]]에게 쉬는 시간에 말 걸어봄.

웹툰 〈재혼황후〉 좋아한다고 함.

의외로 말이 많음. 그동안 내가 기회를 안 준 건가?

관심을 가지니까 기록이 생기고, 기록이 생기니까 연결이 생긴 거예요.

## 실습 (3분)

1. 그래프 뷰 열기: `Ctrl + G`
2. 전체 조망: 마우스 휠로 줌 아웃
3. 혼자 떨어진 점 찾기: 선이 없는 점 클릭
4. 다음 주에 그 학생에게 말 걸기

## Q&A (핵심 2개)

Q1. “점들이 움직여요! 고장 난 거 아니에요?”

A. 고장 아니에요! 정상입니다. 마우스로 드래그해서 움직여봐도 돼요.

Q2. “금요일마다 꼭 봐야 해요?”

A. 꼭은 아니지만, **일주일에 딱 1분**만 투자해 보세요. “나 이번 주에 이만큼 연결했다”라는 정리가 됩니다.



## 한페이지 핵심요약

### 그래프 뷰란?

노트(점)와 링크(선)의 연결 관계를 시각화하는 기능. `Ctrl+G` 로 열어요.



## 핵심 쓸모

‘연결된 것’보다 ‘연결되지 않은 것’을 발견하는 데 있습니다.

- 구석에 홀로 떠 있는 점 = 관심에서 놓친 학생
- 조용하고 착한 아이일수록 기록에서 누락되기 쉬움

## 실천 루틴

매주 금요일 퇴근 전, 딱 1분만 그래프 뷰를 열어보세요.

## 예전 방식 → 지금 방식

예전 방식	지금 방식
조용한 학생은 레이더에서 누락	연결 없는 점으로 놓친 학생 발견

## 다음 장 예고

기록이 어떻게 민원 상황에서 근거가 되는지 - 학부모 전화에 3초 만에 대응하기

# 특별편. 점들이 말을 걸어오는 날

## 이 장을 마치면...

이 장을 마치면 달라지는 것이 있습니다. 예전에는 기록만 하고 돌아보지 않았다면, 이제는 가끔 돌아보면서 패턴을 발견합니다. 예전에는 “열심히 했는데 뭘 했더라?” 막막했다면, 이제는 기록이 알아서 말해줍니다.

## 새로 나오는 용어

용어 | 뜻 |

회고 | 쌓인 기록을 돌아보며 “어? 이런 게 있었네?” 발견하는 시간 |

발견의 순간 | 적을 때는 몰랐는데 나중에 보니까 연결되는 경험 |

## 6개월간 기록만 했다

3월부터 매일 한 줄씩 적었습니다. [[김민준]], [[강도현]], [[월요병]] ...

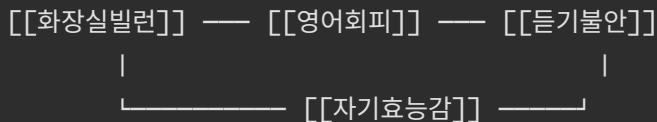
바쁜 날은 한 줄, 여유 있는 날은 세 줄.

특별한 기대 없이, 그냥 적었습니다.

## 9월 어느 금요일, 그래프 뷰를 켜다

Ctrl + G 를 눌렀습니다.

점들이 연결되어 있었습니다.



일부러 연결한 게 아닌데, 알아서 이어져 있었어요.

## 발견은 미리 계획할 수 없다

3월에 “화장실빌런”이라고 적을 때, 이게 “자기효능감”과 연결될 줄 몰랐습니다.

4월에 “영어회피”라고 적을 때, 이게 “듣기불안”의 단서일 줄 몰랐습니다.

기록할 때는 몰랐습니다. 회고할 때 알게 되었습니다.

이게 오피디언만의 매력이에요. 다른 앱에선 이런 거 안 돼요.

## 회고 루틴 제안

주기 | 할 일 | 시간 |

매일 | 퇴근 전 5분, 대나무 숲 작성 | 5분 |

매주 금요일 | 그래프 뷰 1분 조망 | 1분 |

매월 마지막 주 | 이번 달 가장 많이 링크한 키워드 3개 확인 | 10분 |

학기말 | 백링크 보며 학생별 패턴 정리 | 30분 |

## 실습: 첫 회고 해보기

1. `Ctrl + G` 로 그래프 뷰 열기
2. 가장 연결이 많은 점(학생/키워드) 클릭
3. 백링크 훑으며 “어? 이런 패턴이 있었네?” 찾기
4. 발견한 내용을 해당 노트 본문에 한 줄 추가

## 📌 회고에서 발견한 것 (2026-09)

- 화장실 이탈이 영어 시간에만 집중됨
- 원인: 듣기평가 불안으로 추정

## Q&A (핵심 2개)

### Q1. “회고할 시간이 없어요.”

A. 매주 금요일 퇴근 전 **딱 1분**만 투자하세요. 그래프 뷰를 열고 전체를 조망하는 것만으로도 충분합니다.

### Q2. “뭘 발견해야 할지 모르겠어요.”

A. 발견하려고 하지 마세요. 그냥 보세요. “어? 이게 왜 여기랑 연결됐지?”라는 순간이 자연스럽게 옵니다.



# 한페이지 핵심요약

## 핵심 메시지

“기록은 쌓는 거고, 회고는 발견하는 거예요.”

“발견과 영감은 미리 계획할 수 없습니다. 기록해두면, 발견이 찾아옵니다.”

## 회고 루틴

주기 | 할 일 |  
매일 | 퇴근 전 5분 대나무 숲 |  
매주 | 금요일 1분 그래프 뷰 |  
매월 | 자주 링크한 키워드 확인 |  
학기말 | 학생별 패턴 정리 |

## 예전 방식 → 지금 방식

예전 방식 | 지금 방식 |  
기록만 하고 끝 | 회고로 패턴 발견 |  
“뭘 했더라?” | 기록이 말해줌 |



## 이 기록이 언제 쓰일까?

오늘의 회고에서 발견한 패턴.

- 다음 주: 학생한테 핵심을 찌르는 질문을 할 수 있어요.
- 학기말: 생기부에 구체적으로 쓸 수 있어요.

- 내년: “아, 그때도 그랬지”라는 참고가 돼요.

기록할 때는 몰랐습니다. 회고할 때 알게 되었습니다.

## 다음 장 예고

이렇게 쌓인 기록이 어떻게 **민원 상황에서 나를 지켜주는지** - 학부모 전화에 3초 만에 대응하기

# 제11장. 위기의 순간, 나를 지키는 기록 (민원 대응)

## 이 장을 마치면...

예전 방식	지금 방식
학부모 전화가 오면 심장이 쿵쾅	옵시디언 켜고 검색하면서 침착하게 대응
“제가 분명히 했는데요...” 변명처럼 들림	“3월 15일에 이렇게 했습니다” 근거 제시

## 새로 나오는 용어

용어	뜻
전체 검색 <code>Ctrl+Shift+F</code>	모든 노트에서 특정 단어를 찾는 기능
근거 자료	민원 대응 시 “제가 이렇게 했습니다”를 증명하는 기록

## 교실 현장의 에피소드

퇴근 직전, 이준우 아버지에게서 전화가 옵니다. “수업 시간에 자는 거 왜 안 깨우시는 겁니까?” ‘아니, 내가 분명 깨웠는데… 언제였지?’ “제가 분명히 깨웠는데요…”라고 말하지만 변명처럼 들립니다.

억울합니다. 분명히 지도했는데, 근거가 없으니 게으른 교사가 되어버렸습니다.

### 11-1. 검색으로 기록 찾기

전화가 오면 `Ctrl+Shift+F` 부터 누르세요.

단계	행동	소요 시간
1	옵시디언 켜기	-
2	<code>Ctrl + Shift + F</code>	0.5초
3	학생 이름 입력	1초
4	엔터! 모든 기록이 시간순으로	1.5초

### 11-2. 3단계 팩트 전환 대화법

1단계: 감정 수용 (3초) > “아버님, 많이 걱정되셨겠습니다.”

2단계: 확인 요청 (5초) > “정확한 상황을 말씀드리기 위해 기록을 확인해 봐도 될까요?”

3단계: 팩트 제시 (검색 후) > “기록을 보니 3월 15일, 22일, 29일에 이렇게 지도했습니다.”



## 11-3. 실전 사례: 김민준

5장에서 기록한 `[[김민준]]` 화장실빌런 패턴이 3개월 뒤 민원 해결의 근거가 됩니다.

`[[2026-03-07]]`: `[[김민준]]` 2교시 영어 화장실 (15분 소요)

`[[2026-03-28]]`: `[[김민준]]` 상담 - 영어 듣기평가 불안 확인

`[[2026-04-12]]`: `[[김민준]]` 화장실 안 가고 영어 수업 완주!

“어머니, 기록을 보니 민준이가 영어 듣기평가가 힘들었더라고요. 지금은 스크립트를 미리 주고 있고, 4월부터 잘 적응하고 있습니다.”

## 실습 (3분)

1. `Ctrl + Shift + F` 눌러 전체 검색창 열기
2. 가장 기록이 많은 학생 이름 검색
3. “이 학생에 대해 뭐라고 설명할 수 있을까?” 생각해보기

## Q&A (핵심 2개)

**Q1. “기록이 별로 없는데 어떡해요?”**

**A.** 지금부터 시작하면 됩니다! 오늘 데일리 노트에 학생 이름 하나만 적어보세요. 3개월 뒤면 충분한 기록이 쌓여 있을 거예요.

**Q2. “통화하면서 검색은 어떻게 해요?”**

**A.** 스피커폰이나 이어폰을 활용하세요! 양손으로 자유롭게 검색할 수 있습니다.



# 한페이지 핵심요약

## 핵심 메시지

“기억은 왜곡되지만, 기록은 그대로 남아 있어요.”

## 배운 기능

- 전체 검색: `Ctrl + Shift + F` → 학생 이름 입력 → 관련 기록 전부 확인

## 3단계 팩트 전환 대화법

1. 감정 수용: “많이 걱정되셨겠습니다”
2. 확인 요청: “기록을 확인해 봐도 될까요?”
3. 팩트 제시: “3월 15일에 이렇게 했습니다”

## 예전 방식 → 지금 방식

### 예전 방식

심장 쿵광, 변명, 이불킥

### 지금 방식

침착, 팩트, 편안한 퇴근

## 다음 장 예고

1년간의 기록이 어떻게 생기부 작성 시간을 줄여주는지 - #행특 검색 한 번으로 30명의 1년 정리

# 제12장. 생활기록부, 검색으로 끝내기

## 이 장을 마치면...

예전 방식	지금 방식
12월에 30명분 생기부를 기억에서 쥐어짜야 했다	1년 치 기록을 검색해서 5분 만에 조립
“열심히 참여함”을 30명에게 복붙하며 죄책감	학생마다 구체적이고 개인화된 문장
30명 × 30분 = 15시간 야근	30명 × 5분 = 2시간 30분

## 새로 나오는 용어

용어	뜻
태그 검색	tag:#행특 처럼 특정 태그가 붙은 기록만 모아서 보는 기능
조립하기	흩어진 기록을 복사-붙여넣기-다듬기로 완성하는 것

## 교실 현장의 에피소드

12월, 생활기록부 마감. “[정수아]… 수아가 뭘 잘했더라?” 기억이 안 나서 결국 “타의 모범이 되며 학급 분위기 조성에 기여함…”이라는 뻔한 문장을 타이핑합니다.

“30명 다 이렇게 쓰면… 아이들에게 미안하지 않나?”

### 12-1. 생기부는 글짓기가 아니라 조립이에요

검색창에 입력:

tag:#행특 [[정수아]]

1년간 흩어져 있던 정수아의 기록들이 한 화면에 모입니다.

### 12-2. 정수아의 생기부 (10장에서 발견한 학생)

검색 결과:

[[2026-09-18]]: 발표할 때 친구들 경청하도록 분위기 잡아줌. #행특

[[2026-09-25]]: 수학여행 조 편성 갈등 중재함. #행특

[[2026-10-15]]: 점심시간 급식 질서 유지에 솔선수범함. #행특

**5분 만에 완성되는 생기부:** > 2학기 학급 임원으로서 조용하지만 영향력 있는 리더십을 발휘함. 학급회의 진행 시 갈등 상황을 조정하는 능력을 보였으며, 점심시간 급식 질서 유지에 솔선수범함.

## 12-3. 김민준의 생기부 (5장에서 발견한 패턴)

검색 결과:

[[2026-04-02]]: 상담 진행. 영어 듣기평가 불안 확인.  
[[2026-05-23]]: " 쌤 저 듣기 70점 나왔어요!" #행특  
[[2026-11-20]]: 기말고사 영어 75점. 본인 최고 기록. #행특

생기부 (세부능력특기사항 - 영어): > 초반 영어 학습에 어려움을 보였으나, 듣기 영역 학습 전략을 익힌 뒤 수업 참여도가 눈에 띄게 향상됨. 기말고사에서 본인 최고 기록을 달성하며 꾸준한 노력의 성과를 보임.

### 실습 (5분)

1. 검색창 열기 ( Ctrl+Shift+F )
2. tag:#행특 [[학생이름]] 입력
3. 검색 결과에서 핵심 키워드 뽑기
4. 2~3문장으로 조립

### Q&A (핵심 2개)

Q1. “1년 동안 태그를 안 달아왔는데 어떡하죠?”

A. 괜찮습니다! 학생 이름만 검색해도 됩니다. 다만 내년부터는 #행특 태그를 습관처럼 붙여보세  
요.

Q2. “30명 전부 이렇게 검색해야 해요?”

A. 아니요. 조용한 아이들과 변화가 있었던 아이만 검색하세요. 자주 생각나는 아이는 검색 안 해도 됩니다.



## 한페이지 핵심요약

### 핵심 메시지

생기부 = 글짓기가 아니라 조립

### 검색 방법

검색어	용도
[[학생이름]]	해당 학생 전체 기록
tag:#행특 [[학생이름]]	행동특성 소재만
[[학생이름]] [[발표]]	발표 횟수 집계

## 점→선→면→입체의 완성

단계	내용	장
점 찍기	“민준이 또 화장실 감”	2장
선 잇기	패턴 발견	5장
면 채우기	학생 카드에 기록 축적	7장
입체 만들기	생기부로 조립	12장

## 예전 방식 → 지금 방식

예전 방식	지금 방식
기억에서 쓰기 → 15시간 야근	검색해서 조립 → 2.5시간

## 다음 장 예고

이 모든 기록과 노하우를 동료에게 나누고, 후배에게 물려주는 방법

# 제13장. 기록을 정리하고 나누기

## 이 장을 마치면...

예전 방식	지금 방식
1년 치 기록이 쌓였는데 활용법을 모름	기록을 <b>에세이나 블로그 글</b> 로 정리
노하우가 머릿속에만 있어 공유가 어려움	<b>PDF</b> 로 만들어 동료와 나눔
퇴직하면 경험이 사라질까 걱정됨	<b>정리된 노하우</b> 를 후배에게 전달

## 새로 나오는 용어

용어	뜻
마크다운 내보내기	옵시디언 노트를 PDF, 워드 등으로 변환하는 것
PDF 변환	<code>Ctrl+P</code> → <code>Export to PDF</code> 로 파일 만들기



## 교실 현장의 에피소드

동료와 커피를 마시다가 “우리 반 애들이 비 오는 날은 유독 차분해. 월요일 1교시는 답이 없고”라고 말했더니 동료가 눈을 반짝입니다. “헐, 그거 어떻게 알았어?”

매일 적어왔던 ‘별것 아닌 한 줄들’이 어느새 ‘나만의 노하우’가 되어 있었습니다.

## 13-1. 에세이 쓰기 3단계

### Step 1: 주제 정하고 검색하기

검색어	어떤 글이 나올까?
[[자기효능감]]	자신감 없던 아이가 변화한 이야기
[[모둠활동]]	실패하고 성공한 협동학습 노하우

### Step 2: 시간순 배열

3월: 민준이가 "어차피 전 안 돼요"라며 포기함  
5월: 쉬운 문제부터 풀게 했더니 표정이 밝아짐  
12월: "선생님 덕분에 수학이 재밌어졌어요"라는 편지

### Step 3: 살 붙이기

각 장면 사이에 선생님의 고민, 시도, 깨달음을 넣으면 **교육 에세이**가 됩니다.

## 13-2. PDF로 공유하기

1. 목차 노트 열기 (예: `[[학급경영 매뉴얼]]` )
2. `Ctrl + P` → `Export to PDF` 선택
3. 학교 공용 드라이브에 올리거나 카톡으로 전송

### 공유할 만한 노트 예시

노트	대상
<code>[[신규교사를 위한 Q&amp;A]]</code>	신규 교사
<code>[[체육대회 매뉴얼]]</code>	업무 인수인계

### ⚠ 공유 전 반드시 체크!

- ☐ 학생 실명 → 가명으로 변경했는가?
- ☐ 개인정보(가정환경 등)는 삭제했는가?

### 실습 (3분)

1. 검색창 열기 ( `Ctrl + Shift + F` )
2. 가장 많이 쓴 키워드 검색
3. 기억에 남는 기록 3개 찾기
4. 새 노트 `[[나의 첫 에세이 글감]]` 에 링크 붙여넣기

## Q&A (핵심 2개)

Q1. “블로그가 없는데, 꼭 발행해야 하나요?”

A. 아니요! PDF로 저장해서 동료 한 명에게 카톡으로 보내는 것도 충분해요.

Q2. “1년 치 기록이 없는데, 에세이를 쓸 수 있나요?”

A. 3개월 기록만 있어도 충분합니다. **진솔함**이 있으면 됩니다.



## 한페이지 핵심요약

## 핵심 메시지

기록만 하던 단계에서 정리하고 나누는 단계로

## 에세이 쓰기 3단계

단계	행동
키워드 검색	관심 키워드 검색 → 글감 수집
시간순 배열	날짜순 정렬 → 이야기 흐름 생성
살 붙이기	고민/깨달음 추가 → 에세이 완성

## 공유 방법

방법	난이도	비용
PDF 내보내기	★	무료
블로그 복사	★	무료

## 핵심 문장

“글쓰기는 무에서 유를 창조하는 게 아니에요. **흩어진 재료를 엮는 것**입니다.”

“USB 하나가 아니라, **정리된 노하우**를 물려주세요.”

# 에필로그: 점에서 시작해 우주가 되기까지

🌟 점 → 선 → 면 → 입체 → 우주

3월 첫날, 선생님은 점 하나를 찍었습니다.

오늘 준호가 발표할 때 목소리가 떨렸다.

4월, 점들이 선으로 연결되기 시작했습니다.

[[이준호]] 검색

- 3월: 목소리 떨림
- 5월: 쉬운 질문에 대답 성공!
- 6월: 스스로 손 들고 발표

9월, 선들이 면이 되어 패턴을 보여주었습니다.

- [[비오는날]] → 우리 반은 차분해짐
- [[월요병]] → 1교시는 활동 수업 필수

12월, 면들이 입체가 되어 선생님을 지켰습니다.

- 학부모 민원: 1년 치 지도 기록이 방패
- 생기부 마감: 1년 치 #행특 자동 수집

그리고 이 기록들은 선생님만의 교육 철학이 되었습니다.

## 🌟 지금 바로 시작하세요

거창하게 쓰려 하지 마세요. 완벽하지 않아도 괜찮습니다.

딱 한 줄만 적으세요.

“오늘 민수가 웃었다.” “비 와서 아이들이 차분했다.”

그 한 줄이:

- 12월 야근을 한 시간 줄여줍니다
- 학부모 민원에서 선생님을 지켜줍니다
- 10년 후 선생님의 전문성이 됩니다

“기록하지 않은 수업은 공기 중으로 흩어지지만, 기록된 수업은 경력이 됩니다.”

“오늘 적어둔 한 줄이, 미래의 선생님을 우뚝 세울 것입니다.”

내일의 꼬리를 잡으러 가는 길, 함께 걸어주셔서 감사합니다.

— 끝 —

# 부록: 바로 쓰는 자료실

## 부록 A. 설치부터 세팅까지 10분 완성

### Step 1. 다운로드 (2분)

1. [obsidian.md](https://obsidian.md) 접속 → [Download] 클릭
2. 설치 파일 더블클릭 → 다음 → 완료

### Step 2. 볼트 만들기 (1분)

1. [Create new vault] 클릭
2. Vault name: 나의교무수첩
3. [Create] 클릭


### Step 3. 한글 설정 (1분)

설정(⚙️) → Language → 한국어 선택

### Step 4. 데일리 노트 켜기 (2분)

설정(⚙️) → 코어 플러그인 → 데일리 노트 ON

### Step 5. 첫 번째 노트 쓰기 (2분)

 달력 아이콘 클릭 → 아무 말이나 적기 → 저장 버튼 찾지 마세요. 이미 저장됨!

## 부록 B. 교사 필수 단축키 TOP 5

순위	단축키	기능
🏆 1	Ctrl + O	파일 빠르게 열기
🥈 2	Ctrl + P	명령어 팔레트
🥉 3	Ctrl + E	편집/읽기 모드 전환
4	Ctrl + Shift + F	전체 검색
5	Ctrl + Click	새 창으로 열기

```
| 🔥 옵시디언 생존 단축키 5종 세트 |  
|  
| Ctrl + O    → 파일 순간 소환    |  
| Ctrl + P    → 뭐든지 검색      |  
| Ctrl + E    → 화면 전환        |  
| Ctrl+Shift+F → 전체 수색        |  
| Ctrl + Click → 새 창으로 열기   |  
|
```

## 부록 C. 기능 번역 사전

IT 용어	선생님의 언어
데일리 노트	매일 아침 배달되는 새 학습지
내부 링크 [[ ]]	도라에몽의 어디로든 문



IT 용어	선생님의 언어
백링크	나를 부르는 메아리
태그 #	색깔 스티커 붙이기
그래프 뷰	우리 반 교우관계도 (별자리)
검색	AI 도서관 사서
볼트	금고 (보물 창고)

## 부록 D. 링크로 만들 만한 키워드

### 학생 행동

[[수업방해]], [[스마트폰]], [[교우관계]], [[청소지도]]

### 학부모

[[학부모민원]], [[가정환경]], [[학부모상담]]

### 데자뷰 키워드

[[화장실빌런]], [[월요병]], [[급식버프]], [[보건실투어]]

### 교육학 개념

[[자기효능감]], [[라포형성]], [[비계설정]], [[피드백]]



## 마지막 당부

“완벽하게 쓰려 하지 마세요. 엉망으로라도 일단 쓰세요.”

- 오늘 딱 한 줄만 쓰셔도 됩니다.
- 링크를 안 걸어도 괜찮습니다. 나중에 걸면 됩니다.

중요한 건 '기록의 퀄리티'가 아니라 '기록의 습관'입니다.

지금 바로 옵시디언을 켜고, 오늘 있었던 일 **딱 한 줄**만 적어보세요.

