

# 기록이 만든 기적 2편

---

교실의 숨겨진 신호들

Junki

2024

기록이 만든 기적 2편

교실의 숨겨진 신호들

목차

프롤로그: 보이지 않는 것들

5부. 월요병의 진짜 이름

매주 반복되는 패턴

주말이 두려운 아이

안전한 월요일 만들기

6부. 급식을 남기는 이유

편식이 아니었다

냄새가 불러온 기억

작은 배려, 큰 변화

## 7부. 5교시의 폭풍

점심 후 돌변하는 아이

혈당과 감정의 연결고리

간식 한 조각의 기적

## 8부. 비 오는 날의 지각생

날씨와 출석의 상관관계

우산 없는 아이

시스템으로 해결하기

## 에필로그: 신호를 읽는 교사

신호 해독 체크리스트

마지막 한 마디

# 기록이 만든 기적 2편

---

교실의 숨겨진 신호들

**Junki** 지음

# 기억을 잇다, 교실을 읽다 교사를 위한 옵시 디언 완전 가이드 시리즈

## 목차

- **프를로그:** 보이지 않는 것들
- **5부.** 월요병의 진짜 이름
  - 매주 반복되는 패턴
  - 주말이 두려운 아이
  - 안전한 월요일 만들기
- **6부.** 급식을 남기는 이유
  - 편식이 아니었다
  - 냄새가 불러온 기억
  - 작은 배려, 큰 변화
- **7부. 5교시의 폭풍**
  - 점심 후 돌변하는 아이
  - 혈당과 감정의 연결고리
  - 간식 한 조각의 기적

- **8부. 비 오는 날의 지각생**

- 날씨와 출석의 상관관계
- 우산 없는 아이
- 시스템으로 해결하기

- **에필로그: 신호를 읽는 교사**

---

"문제 행동은 아이가 보내는 SOS 신호다. 기록은 그 신호를 해독하는 암호표다."

---

## 프롤로그: 보이지 않는 것들

---

1년 차 때, 나는 '보이는 것'만 봤다.

지각하는 아이. 떠드는 아이. 싸우는 아이.

5년 차가 된 지금, 나는 '보이지 않는 것'을  
보려고 한다.

왜 지각하는지. 왜 떠드는지. 왜 싸우는지.

그 '왜'를 찾는 도구가 기록이다.

이번 이야기는 내가 놓칠 뻔한 신호들에 관  
한 것이다. 월요일마다 힘들어하는 아이,  
급식을 남기는 아이, 점심 후에 돌변하는 아  
이, 비 오는 날만 지각하는 아이.

그들이 보낸 신호를 어떻게 읽었는지, 그리  
고 어떻게 응답했는지.

## 5부. 월요병의 진짜 이름

---

### 매주 반복되는 패턴

박서준이는 월요일만 되면 다른 사람이 됐다.

화요일부터 금요일까지는 밝고 활발한 아이. 그런데 월요일 아침만 되면 책상에 엎드려 있다. 눈이 충혈되어 있고, 말수가 줄고, 쉬는 시간에도 혼자 있다.

처음엔 그냥 '월요병'이라고 생각했다. 누구나 월요일은 힘드니까.

3월 4일, 월요일.

[[박서준]] 1교시 내내 엎드려 있음. "괜찮아?" 물으니 "네" 한마다.

3월 11일, 월요일.

[[박서준]] 또 엎드려 있음. 눈 충혈. 점심도 거의 안 먹음.

3월 18일, 월요일.

[[박서준]] 오늘도. 3주 연속. 월요일만 이러네.

3주간의 기록을 보니 패턴이 명확했다.

요일	상태
월	무기력, 눈 충혈, 식욕 저하
화~금	정상, 활발, 친구들과 잘 어울림

월요일만 문제다. 이건 단순한 월요병이 아니었다.

### 주말이 두려운 아이

3월 19일, 화요일. 서준이가 좀 나아 보일 때 조용히 불렀다.

“서준아, 요즘 주말에 뭐 해?”

표정이 굳었다.

“...집에 있어요.”

“재미있어?”

“...”

침묵이 길었다. 그리고 작은 목소리로.

“선생님, 저희 부모님이 주말마다 싸워요. 금요일 밤부터 일요일까지. 저는 방에서 이 어폰 끼고 있어요.”

그제야 모든 게 이해됐다.

서준이의 '월요병'은 게으름이 아니었다. 주말 내내 부모님 싸움을 들으며 잠을 못 잔 피로였다. 눈 충혈은 수면 부족, 무기력함은 정서적 소진이었다.

나는 옵시디언에 적었다.

[[박서준]] - 가정환경 파악 - 주  
말 부모 갈등, 금~일 지속 - 월요  
일 무기력 = 수면 부족 + 정서 소  
진 - 학교가 오히려 안전지대 - 접  
근법: 월요일 아침 "잘 왔어" 한마  
디

## 안전한 월요일 만들기

그 후로 나는 월요일 아침마다 서준이에게 먼저 다가갔다.

“서준아, 잘 왔어.”

처음엔 어색해했다. 그런데 몇 주가 지나자 서준이가 먼저 눈을 마주쳤다.

4월 15일, 월요일.

[[박서준]] 오늘은 엎드려 있지 않음. “선생님, 잘 왔어요” 먼저 인사.

5월 어느 날, 서준이가 쪽지를 건넸다.

“선생님, 월요일이 제일 좋아요.  
학교 오면 마음이 편해요.”

학교가 도피처가 아니라 안전지대가 되는  
것. 그게 내가 해줄 수 있는 전부였다.

## 6부. 급식을 남기는 이유

---

편식이 아니었다

이수빈이는 급식을 거의 먹지 않았다.

영양사 선생님이 걱정했다. “수빈이 편식이 너무 심해요. 고기 반찬은 아예 안 먹어요.”

나도 처음엔 그렇게 생각했다. 요즘 아이들 편식 많으니까.

그런데 기록을 보니 이상했다.

4월 3일.

[[이수빈]] 급식 거의 안 먹음. 제  
육볶음 나왔는데 밥만 조금.

4월 10일.

[[이수빈]] 오늘은 잘 먹음. 생선  
까스, 샐러드.

4월 17일.

[[이수빈]] 또 안 먹음. 돼지불고  
기.

4월 24일.

[[이수빈]] 잘 먹음. 치킨, 떡볶  
이.

패턴을 정리했다.

날짜	메뉴	섭취
4/3	제육볶음	✖

날짜	메뉴	섭취
4/10	생선까스	○
4/17	돼지불고기	✗
4/24	치킨	○

돼지고기가 들어간 날만 안 먹는다.

종교적 이유? 아니면 다른 이유?

### 냄새가 불러온 기억

4월 25일, 수빈이에게 조심스럽게 물었다.

“수빈아, 혹시 돼지고기 안 좋아해?”

수빈이가 고개를 끄덕였다. 그런데 표정이  
어두웠다.

“왜? 맛이 싫어?”

“...냄새요.”

“냄새?”

수빈이가 한참을 망설이다 말했다.

“선생님, 저희 할머니가 작년에 돌아가셨어요. 장례식장에서... 그 냄새가...”

순간 머리가 멍해졌다.

장례식장의 음식 냄새. 돼지고기 요리 냄새. 수빈이에게 그 냄새는 할머니의 죽음과 연결되어 있었다.

편식이 아니라 트라우마였다.

나는 옵시디언에 적었다.

[[이수빈]] - 급식 문제 - 돼지고기 냄새 = 장례식장 트라우마 - 작년 할머니 사망 - 편식 아님, 감각 트리거 - 접근법: 해당 메뉴 날대체 반찬 요청

## 작은 배려, 큰 변화

영양사 선생님께 상황을 설명했다. 물론 구체적인 이유는 말하지 않고.

“수빈이가 돼지고기를 먹기 어려운 개인적인 사정이 있어요. 해당 메뉴 날 대체 반찬 가능할까요?”

영양사 선생님이 흔쾌히 동의했다.

5월부터 수빈이는 돼지고기 메뉴 날 생선이나 두부 반찬을 받았다.

6월 어느 날, 수빈이가 말했다.

“선생님, 요즘 급식 시간이 안 무서워요.”

기록이 없었다면, 나는 수빈이를 '편식하는 아이'로만 기억했을 것이다. 기록이 있었기에, 냄새 뒤에 숨겨진 슬픔을 읽을 수 있었다.

## 7부. 5교시의 폭풍

---

점심 후 돌변하는 아이

정우진이는 오전과 오후가 완전히 달랐다.

1~4교시: 조용하고 집중 잘함. 5~6교시:  
산만하고, 짜증 내고, 친구와 다툼.

처음엔 “점심 먹고 나른해서 그런가 보다”  
했다. 그런데 정도가 심했다.

5월 8일, 5교시.

[[정우진]] 갑자기 옆 친구에게  
“시끄러워!” 소리 지름. 친구는 아  
무 말 안 했는데.

5월 15일, 5교시.

[[정우진]] 수업 중 책상 쾅쾅. "왜  
그래?" 물으니 "몰라요!" 짜증.

5월 22일, 6교시.

[[정우진]] 모둠활동 중 "다 싫  
어!" 하고 교실 밖으로 나감.

기록을 정리하니 패턴이 보였다.

시간대	상태
1~4교시	정상, 집중, 온순
점심시간	급식 빨리 먹고 운동장
5~6교시	짜증, 산만, 공격적

점심 후에만 문제다. 왜?

## 혈당과 감정의 연결고리

5월 23일, 우진이와 이야기를 나눴다.

“우진아, 점심 잘 먹어?”

“네, 빨리 먹어요. 축구하려고요.”

“얼마나 빨리?”

“5분이요. 밥 후루룩, 국 후루룩.”

“그리고 바로 운동장?”

“네! 종 칠 때까지 축구해요.”

그제야 이해됐다.

우진이는 점심을 5분 만에 먹고, 40분 동안 격렬하게 축구를 했다. 5교시가 시작될 때쯤이면 혈당이 급격히 떨어진 상태였다.

저혈당 증상: 짜증, 집중력 저하, 감정 조절 어려움.

우진이의 '5교시 폭풍'은 성격 문제가 아니라 생리적 문제였다.

나는 올시디언에 적었다.

[[정우진]] - 5교시 문제 - 점심 5분 섭취 → 40분 격렬한 운동 → 혈당 급락 - 5교시 짜증/산만 = 저혈당 증상 - 성격 아님, 신체 반응  
- 접근법: 5교시 전 간식 제공

## 간식 한 조각의 기적

보건 선생님과 상의했다. 저혈당 가능성에 대해.

"충분히 가능해요. 성장기 아이들, 특히 활동량 많은 남학생들은 점심 후 혈당 변동이 커요."

해결책은 간단했다.

5교시 시작 전, 우진이에게 에너지바 하나  
를 줬다.

“우진아, 이거 먹고 수업하자.”

처음엔 의아해했다. “저만요?”

“응, 네가 필요해서.”

6월부터 우진이의 5교시가 달라졌다.

6월 5일, 5교시.

[[정우진]] 간식 후 수업. 오늘 짜  
증 없음. 모둠활동 참여.

6월 12일, 5교시.

[[정우진]] 안정적. 친구에게 "미  
안, 내가 예전에 짜증 많이 냈지?"  
사과.

기록이 없었다면, 나는 우진이를 '감정 조절  
안 되는 아이'로 낙인찍었을 것이다. 기록이  
있었기에, 짜증 뒤에 숨겨진 배고픔을 읽을  
수 있었다.

## 8부. 비 오는 날의 지각생

---

### 날씨와 출석의 상관관계

김하늘이는 지각이 잦았다. 그런데 이상했다.

4월 한 달간 지각 기록을 보니 패턴이 있었다.

날짜	날씨	지각
4/2	맑음	✗
4/5	비	○
4/9	맑음	✗
4/12	비	○
4/16	맑음	✗
4/19	비	○
4/23	흐림	✗

날짜	날씨	지각
4/26	비	○

비 오는 날만 지각한다.

100% 상관관계. 이건 우연이 아니었다.

## 우산 없는 아이

4월 27일, 하늘이에게 물었다.

“하늘아, 비 오는 날 왜 늦어?”

하늘이가 고개를 숙였다.

“...버스 타야 해서요.”

“평소엔 어떻게 와?”

“걸어요. 15분이요.”

“비 오면?”

“버스요. 근데 버스가 잘 안 와요.”

“우산 쓰고 걸으면 안 돼?”

“...”

침묵. 그리고 작은 목소리.

“선생님, 저 우산 없어요.”

순간 가슴이 먹먹해졌다.

하늘이네 집은 경제적으로 어려웠다. 우산 하나 사는 게 부담이었던 것이다. 비 오는 날, 하늘이는 우산 없이 걸을 수도 없고, 버스비도 아까워서 한참을 기다렸다가 탔다.

지각이 아니라 가난이었다.

나는 옵시디언에 적었다.

[김하늘] - 비 오는 날 지각 - 우산 없음, 경제적 어려움 - 비 오면 버스 이용 → 배차 간격 길어 지각 - 게으름 아님, 환경 문제 - 접근법: 학교 비치 우산 제공, 담임 재량

## 시스템으로 해결하기

개인적으로 우산을 사줄 수도 있었다. 하지만 그건 일시적 해결이었다.

나는 학교에 건의했다.

“현관에 공용 우산함을 만들면 어떨까요?  
비 오는 날 우산 없는 학생들이 빌려 쓰고,  
다음에 반납하는 시스템으로요.”

행정실에서 동의했다. 5월부터 ‘나눔 우산 함’이 생겼다.

5월 10일, 비 오는 날.

[[김하늘]] 오늘 지각 안 함. 나눔  
우산 사용.

6월 어느 날, 하늘이가 우산함에 우산을 넣고 있었다.

“하늘아, 그거 네 거야?”

“아니요, 제가 산 거예요. 저도 기부하려고요.”

기록이 없었다면, 나는 하늘이를 ‘지각 상습범’으로만 기억했을 것이다. 기록이 있었기에, 지각 뒤에 숨겨진 가난을 읽을 수 있었다.

## 에필로그: 신호를 읽는 교사

---

12월, 다시 생활기록부 시즌.

올해 내가 만난 아이들의 기록을 펼쳤다.

- 박서준: 월요병 → 주말 가정 갈등 → 학교가 안전지대
- 이수빈: 편식 → 장례식장 트라우마 → 작은 배려로 해결
- 정우진: 5교시 폭풍 → 저혈당 → 간식 하나로 변화
- 김하늘: 비 오는 날 지각 → 우산 없음 → 시스템으로 해결

이 아이들의 공통점은 무엇일까?

모두 '문제 행동'으로 보였지만, 실제로는 '**SOS 신호**'를 보내고 있었다.

월요일 무기력함은 “주말이 힘들어요”라는 신호. 급식 거부는 “이 냄새가 슬퍼요”라는 신호. 5교시 짜증은 “배고파요”라는 신호. 비 오는 날 지각은 “우산이 없어요”라는 신호.

기록은 그 신호를 해독하는 암호표다.

---

### 신호 해독 체크리스트

문제 행동	질문해볼 것	가능한 원인
특정 요일 무기력	그 전날/주말에 무슨 일?	가정 갈등, 수면 부족
특정 음식 거부	그 음식과 연결된 기억?	트라우마, 감각 과민
특정 시간 돌변	그 전에 뭘 했나?	혈당, 피로, 스트레스
특정 날씨 지각	등교 수단은?	경제적 어려움, 교통 문제

문제 행동	질문해볼 것	가능한 원인
특정 장소 회피	그 장소에서 무슨 일?	왕따, 트라우마, 불안
특정 교사 반항	그 교사와 무슨 일?	과거 갈등, 권위 트라우마

## 마지막 한 마디

"문제 행동을 보면 '왜?'라고 묻지 말고, '언제?'라고 물어라."

'왜 그래?'는 아이를 방어하게 만든다. '언제 그때?'는 패턴을 찾게 해준다.

그리고 패턴을 찾으면, 원인이 보인다. 원인이 보이면, 해결책이 보인다.

기록하지 않으면, 패턴은 보이지 않는다.

오늘도, 아이들이 보내는 신호를 기록하자.

---

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

---

### 기록이 만든 기적 2편

#### 교실의 숨겨진 신호들

저자: Junki

시리즈: 기억을 잇다, 교실을 읽다 - 교사를 위한 옵시디언 완전 가이드

© 2024 Junki. All rights reserved.

이 책의 내용을 무단으로 복제하거나 전재 할 수 없습니다. 교육 목적의 인용은 출처를 밝히면 가능합니다.