



수지초 신문

꿈을 향해
더불어 성장하는
행복한 삶 미래high+
수지교육



영양사 선생님 인터뷰

우리 학교 급식은 어떻게 만들어질까요?

여러분은 매일 먹는 학교 급식이 어떻게 만들어지는지 궁금했던 적이 있나요? 우리 학교 급식을 책임지고 계시는 이미나 영양사 선생님을 직접 만나 이야기를 나누어 보았습니다.

Q. 영양사 선생님께서는 구체적으로 어떤 일을 하고 계신가요?

A. 단순히 급식 메뉴를 정하는 일뿐만 아니라 조리 과정과 위생 관리, 식재료 검수와 보관, 발주 등 매우 다양한 일을 하고 있습니다. 또한 학생들이 더 건강하게 급식을 먹을 수 있도록 식생활 개선 교육과 영양 교육도 함께 진행하고 있어요.

Q. 매일 먹는 급식 메뉴는 어떻게 정해지나요?

A. 탄수화물, 단백질, 지방의 비율을 고려해 영양 기준에 맞게 메뉴를 정합니다. 생선과 조개류 같은 어패류 및 해조류는 주 1회 이상, 채소와 나물 반찬은 매일 제공하려고 노력하고 있어요. 물론 학생들의 기호와 성장, 건강도 함께 고려해 메뉴를 구성합니다.

Q. 메뉴를 정하실 때 가장 중요하게 생각하시는 점은 무엇인가요?

A. 성장기 학생들이 '올바른 식습관'을 형성할 수 있도록 돕는 것이 가장 중요하게 생각합니다. 그래서 맛과 색깔, 식품의 종류가 편중되지 않고 다양한 식단을 제공하기 위해 항상 노력하고 있습니다.

Q. 그렇다면 여름철 학생들에게 특히 인기 있는 메뉴는 무엇인가요?

A. 아이스크림, 치즈돈까스, 떡볶이, 치킨 등이 학생들에게 특히 인기가 많습니다. 영양소를 골고루 섭취할 수 있도록 신경 쓰면서도 학생들의 취향을 최대한 반영하려고 노력하고 있답니다.

Q. 마지막으로 우리 학교 학생들에게 해주고 싶은 말씀이 있으신가요?

A. 학생들이 급식을 통해 다양한 음식을 경험하며 건강한 식습관을 기르기를 바랍니다. 식사 예절을 잘 지키고 편식하지 않으며, 급식을 준비해 주시는 많은 분들께 감사하는 마음을 가져주었으면 좋겠습니다.

매일 먹는 학교 급식에는 이렇듯 보이지 않는 곳에서 땀 흘리는 많은 분들의 노력과 정성이 담겨있습니다. 앞으로는 급식이 만들어지는 과정을 생각하며, 더욱 감사한 마음으로 식사를 해보는 것은 어떨까요?

5학년 정유나 기자

수지초등학교에서는 몇 학년이 가장 많을까?



전교 학생수가 1,701명으로 많은 학생수 보유,
과연 그 중에선 몇 학년이 가장 많을까?

수지초등학교는 용인시에서 학생이 가장 많은 초등학교 2위를 차지하고 있는만큼 학생 수가 1,701명으로 굉장히 많은 편인데, 그 중에서 가장 많은 학급과 학생 수가 있는 학년은 몇 학년일지, 직접 학교를 돌아다니며 선생님분께 여쭙보았습니다.

답은 세 분께 여쭙보았는데, 세 분의 답변이 다 같았습니다. 과연 진짜일지 인터넷 조사도 해본 결과 똑같은 답이 나왔습니다. 학생 수가 가장 많은 학년은 5학년이라고 합니다. 수지초등학교에는 1학년은 9학급(반)으로 246명, 2학년은 9학급으로 227명, 3학년은 10학급으로 262명, 4학년은 12학급으로 312명, 5학년은 13학급으로 339명, 6학년은 12학급으로 305명으로 5학년이 가장 많은 것으로 밝혀졌습니다.

5학년이 가장 많은 이유는, 2015년에 태어난 출생아들이 가장 많아서입니다. 2015년생은 전국적으로 약 43만명 수준으로 태어났는데, 이는 현재 저학년층인 2018년생 (약 32만명), 2019년생 (약 30만명)과 비교하면 학년별 인구 자체가 약 10만명 이상 많은 수준입니다.

두 번째로는 중학교 입학 앞둔 이사를 오는 세대가 많기 때문입니다. 수지구청역 주변이나 아파트 주변에 탄탄한 학원 환경이 갖추고 있기 때문에 아이들이 고학년쯤이 되었을 때 이러한 교육환경을 누리기 위해 주변 가까운 수원이나 성남 등의 지역에서 수지구로 이사하는 인구가 많아졌습니다.

세 번째로는 1학년때 적은 인원으로도 시작했더라도 3학년, 4학년을 거치며 전학생과 입학생이 계속 쌓여, 결과적으로 5학년 시기에 전교생 중 가장 많은 인원을 달성하게 되었습니다. 그렇다면 '6학년이 가장 많아야 하는게 아닐까?' 라고 생각할 수 있지만, 6학년들은 중학교 입학 앞둔 각자의 미래나 더 좋은 중학교로 가려고 수지구에서 다른 지역으로 이동하는 경우가 많다고 합니다.

이렇게 조사를 해본 결과 수지초등학교엔 5학년이 339명으로 가장 많은 것으로 나타났는데, 일단 13학급이 있기 때문에 급식실에서도 굉장히 혼잡하고 사고가 발생하는 경우도 많으니, 사람들과 부딪히지 않게 여러분도 조심하면서 걸으셨으면 좋겠습니다!

5학년 김소린 기자



너희들은 왜 내 이름이 ‘수박’인 줄 아니?

수박의 모든 것

안녕! 내 이름은 수박이라고 해. 지금부터 나에 대해 설명할게. 잘 들어줘! 일단 난 과즙(과일의 즙)이 많고, 시원하고 달달해서 특히 여름에 인기가 많아. 사람들은 마트에 가서 묵직한 나를 사. 그리고는 과즙을 입가에 묻혀 가면서 맛있게 먹어. 그럼 나도 흐뭇해지더라!

내 이름과 관련된 뜻과 정확한 명칭 등을 알려줄게

난 박과채소로 참외, 오이, 호박, 멜론 등과 같은 부류에 속하는데 학술적인 정식명칭은 ‘레몬’인 독특한 작물이야. 학술명으로는 ‘시트룰루스 라나투스’라 불리는데 이는 매우 작은 레몬류의 열매라는 뜻이래. 최초로 이름 붙인 사람의 연구대상이었었던 재래종 수박의 과육 색깔이 레몬색이었던 것에서 유래됐대. 아무리 재래종(한 지역에서 예전부터 전해 내려온 식물의 품종)이라도 레몬색이라니, 놀랍지 않아?

날 먹었을 때의 효능(이로운 효과의 정도)을 알려줄게

첫 번째로 날 먹으면 수분 보충이 돼. 수박은 약 90% 이상이 수분이라 더운 날 갈증해소와 탈수(수분이 부족한 상태) 예방에 도움이 돼.

수박 주요 영양성분										
에너지 (kcal)	수분 (%)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당질성유	칼슘	무기질 (mg)	인철	칼륨	비타민 (mg)
21	94.5	0.4	0.1	4.7	0.1	14	12	0.2	110	45
식품성분표, 농촌진흥청										

두 번째로 심장과 혈관 건강에도 좋아. 수박에는 식이섬유, 마그네슘, 칼륨, 비타민C, 비타민A, 라이코펜 및 기타 카로티노이드가 풍부해.

세 번째로 피부에 좋아. 비타민이 풍부해 피부 탄력을 유지해 주고, 여름철 자외선에서도 피부를 보호해줘.

네 번째로는 피로회복에 좋아. 체내(몸속)에 피로 물질이 쌓이는 것을 막아주고, 지친 근육의 회복을 도와줘서 땀 흘린 뒤 무기력증(전신적인 피로감과 집중력 저하로 인해 간단한 작업을 수행하는 것조차 어려움을 겪는 부진한 상태)을 이겨내는데 효과적이야.

마지막으로 주의할 점도 함께 알려줄게

난 성질이 차고 칼륨 함량이 높기 때문에 몸이 차거나 설사 등 위와 장이 약한 사람은 피해야 해. 특히 중증 신장병환자(신장기능이 30%밖에 되지 않는 사람)는 위험해. 배탈이 자주 일어나는 어린이도 조금만 먹는 게 좋아.

자, 어때? 이제 나에 대해 꽤 많이 알았지? 더운 여름에는 내가 최고니까 많이 먹도록 해!

4학년 정하윤 기자

만약 우리 학교에 AI 로봇이 도입된다면?

AI로봇과 함께 상상해 보는 미래 학교 스케치

요즘 TV를 보면 AI와 로봇 이야기가 많이 나오는데요, 피자를 구워 주는 요리사 로봇, 커피를 내려주는 바리스타 로봇 등 이제는 우리 주변에서도 로봇을 어렵지 않게 만날 수 있습니다. 그래서 이번 기사에서는 ‘만약 우리 학교에 AI로봇이 도입된다면 어떤 변화가 생길까?’라는 주제로 이야기를 해보겠습니다. 여러분은 우리 수지초등학교에서 AI 로봇이 어떤 역할을 했으면 좋겠나요? 몇몇 친구들을 인터뷰한 결과 급식실 로봇, 도서관 로봇, 교실마다 도우미 로봇 등 다양한 의견이 나왔습니다. 이러한 의견을 토대로 미래 우리 학교의 모습을 상상해 보겠습니다.



▲ 사서 로봇 로비

도서관 로봇

실제로 경상남도 사천 시립도서관에서는 ‘사서 로봇 로비’가 최초로 도입되어 화제가 되었습니다. 로비는 얼굴 부분 LCD에 다양한 표정을 연출해서 방문객들을 맞이하고, 취향에 맞는 책 추천, 그리고 사진 촬영 기능까지 있어서 방문객들에게 아주 인기가 많다고 합니다. 우리 학교에도 사서로봇 로비가 온다면 도서관 이용이 익숙하지 않은 친구들에게도 친근하게 이용 방법을 설명해 주고 취향에 맞는 책을 추천한 후 책이 있는 위치까지 안내하는 역할을 할 수 있을 것입니다. 로비 덕분에 사서 선생님께서도 집중이 필요한 업무를 하실 수 있을 것입니다.

급식실 로봇

인천의 한 중학교 급식실에는 2024년부터 급식실 로봇이 도입되었습니다. 도입된 이유는 조리 선생님의 안전을 위해서라고 하는데, 주로 뜨거운 기름에 튀겨야 하는 튀김 요리나 볶음 요리를 담당한다고 합니다. 급식실 로봇이 도입된 후에는 “무더운 여름날 펄펄 끓는 기름 앞에서 요리하는 것이 정말 힘들었는데 로봇이 대신해 주니 훨씬 편리해졌다”와 같은 반응이었다고 합니다. 학생 수가 많은 우리 학교에도 급식실 선생님들의 수고를 덜어드릴 급식실 로봇이 도입되면 좋을 것 같습니다.



▲ 급식실 로봇



▲ 교실 도우미 로봇(생성형 AI로 제작)

교실 도우미 로봇

아쉽지만 교실 도우미 로봇이 도입된 사례는 없었습니다. 그래서 우리 학교에 최초로 도입된다면 어떻게 활용할 수 있을지 상상해서 써보겠습니다. 먼저 아이들이 등교했을 때 얼굴 인식을 통해 바로 출석 체크를 할 수 있을 것입니다. 또한 출석 체크 시 아이의 표정과 발열 상태 등 신체 특성을 분석해서 감정과 건강 상태를 예측하고 학생의 기분에 따라 위로나 격려의 말을 건네 분위기를 전환할 수 있습니다. 학습 도우미 역할도 할 수 있는데요, 수업 시간에 이해가 잘 안 된 부분은 로봇에게 추가 질문을 통해 보충 설명을 들을 수도 있겠습니다.

로봇이 우리 학교에 온다면 어떤 변화가 생길지 예측하면서 기사를 써 보았는데, 여러분도 우리 학교에 어떤 AI 로봇이 도입되면 좋을지 상상해 보면 좋겠습니다. 기자는 AI 로봇이 도입되면 분명 편리해지는 부분도 있겠지만, 친구들과 뛰어놀며 추억을 쌓아야 하는 학교에서 천진난만한 아이들이 지능형 로봇을 괴롭히고 그로 인해 오류가 발생해 로봇이 도리어 학생의 안전을 위협하는 상황이 생길 수도 있겠다는 생각을 해보았습니다. 여러분은 지능형 로봇 도입을 찬성하시나요, 반대하시나요?

6학년 안은서 기자



아침 식사를 거르면 안 되는 이유

아침을 신나고 든든하게 보내보자



"아, 배고파." "오늘 급식 뭐 나오지?" 1교시 수업 시간이 되자마자 배고파하는 친구들이 꼭 있습니다. 그래서 이번 기사에서는 아침 식사를 거르면 안 되는 이유와 최고의 아침 식사의 예를 알아보려 합니다. 친구들이 아침을 거르는 이유는 늦잠을 자서 시간이 없거나, 아침에 입맛이 없거나 먹기 귀찮아서 등 여러 가지 이유가 있습니다.

질병관리청의 청소년건강행태조사 결과에 따르면 아침 식사를 거르는 학생일수록 수업 집중도가 떨어지고 쉽게 피로감을 느낀다고 합니다. 이처럼 아침 식사를 거르면 기운이 없어져 집중력이 떨어질 뿐만 아니라, 점심시간에 폭식을 하게 되어 건강에 해롭습니다.

뇌의 에너지를 채우고 활기찬 하루를 시작하는 방법은 간단합니다. 유재석처럼 든든한 밥을 먹어도 좋지만 학교 가느라 시간이 없을 땐 무거운 밥상 대신 바나나 한 개, 우유 한 잔, 누룽지 한 그릇, 수박 몇 조각 혹은 간편한 시리얼이나 삶은 달걀처럼 10분 안에 먹을 수 있는 간단한 과일이나 단백질 음식을 먹어봅시다. 아침을 챙겨 먹으면 1교시 수업 집중력이 높아져, 공부한 내용이 훨씬 더 잘 이해되는 것을 스스로 경험하게 될 것입니다. 아침 식사를 거르지 않고 학교에서 활발히 생활하는 수지초등학교 학생이 됩시다.

5학년 이서하 기자



수지 초등학교 주변 여름 명소 탐방

무더운 여름이 시작되면서 사람들은 시원하게 쉬거나 즐길 수 있는 장소를 찾고 있어요. 날씨가 더워지면서 친구들과 어디에서 시간을 보낼 지 고민하는 경우도 많은데요. 멀리 가지 않아도 수지 초등학교 주변에는 산책하기 좋은 곳부터 실내에서 더위를 피할 수 있는 공간까지 다양한 여름 명소가 있어요. 그러면 지금부터 우리 동네에 있는 여름 명소들을 알아볼까요?

수지초등학교 주변에 있는 여름 명소 중 하나는 정평공원이에요. 많은 분들이 한 번쯤 정평공원에 가보셨을 텐데요.

정평공원은 수지초등학교와 가까운 곳에 있는 힐링 스팟이에요. 정평공원은 작은 산속에



▲정평공원

위치해 있어 여유롭게 걸으며 맑은 공기를 마실 수 있어요. 또한 정평공원 내에는 자연 속에서 마음껏 뛰어 놀 수 있는 숲속 놀이터와 일반 놀이터, 배드민턴장이 구성되어 있어요. 그 외에도 공원 곳곳에는 주민들의 건강 증진을 위한 운동기구가 설치되어 있고, 편안하게 앉아 쉴 수 있는 정자 등의 휴게시설도 잘 마련되어 있답니다. 정평공원은 단순한 공원을 넘어, 산속의 걷기 좋은 산책로와 자연 놀이 공간까지 갖춘 보석 같은 장소예요.

두 번째 여름 명소는 수지도서관이에요. 수지도서관은 수지구 청역에 위치해 있어 수지 초등학교와는 거리가 조금 멀어요. 하지만 수지도서관은 멀리 있는 만큼 값만한 가치가 있어요. 수지도서관 안에는 여러 공간들이 있는데요, 그중 북갤러리는 편하게 책도 보고 여유도 느껴보는 자유로운 공간이에요. 게다가, 아이들이 편하게 책을 읽을 수 있는 어린이 자료실과 좀 더 어린 유아를 위한 유아실, 어른을 위한 어른 존까지 따로 마련되어 있어요. 종합자료실은 조용한 열람 환경이 유지되어 학생들이나 일반인분들에게 공부하기 좋다고 해요. 3층에는 디지털 존이 있는데요, 그곳에서는 VR/AR 체험관과 미디어 창작실 등이 있어 여러 가지 체험을 할 수도 있어요.



▲수지도서관

마지막으로 소개해 드릴 여름 명소는 수지생태공원이에요. 수지생태공원은 자연과 조화를 이루는 생태 친화적인 공원이에요. 수지생태공원은 다양한 식물과 동식물이 서식하는 공간으로,

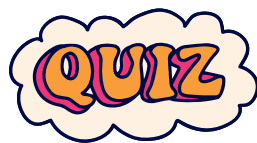


▲수지생태공원

생태 교육의 장으로도 활용되고 있다고 해요. 그곳에선 어린이와 가족을 위한 교육 프로그램과 체험 활동이 활발히 진행되고 있어요. 공원 내에는 산책로가 조성되어 있는데, 나무와 꽃들로 둘러싸여 있어 자연을 가까이에서 느끼며 여유로운 시간을 보낼 수 있는 최적의 장소예요. 수지생태공원은 조용한 분위기 속에서 힐링을 원하는 사람들에게 인기가 많으며, 지역 주민들에게도 힐링 공간으로 많은 사랑을 받고 있답니다.

이렇게 정평공원, 수지도서관, 수지생태공원 등 수지 초등학교 근처에는 여름에 가볍게 나들이하기 좋은 명소가 많아요. 시원한 나무 그늘과 산책로가 있는 정평공원에서는 가족과 함께 여유로운 시간을 보낼 수 있고, 수지도서관에서는 더위를 피해 책을 읽으며 조용한 휴식을 즐길 수 있어요. 또한 자연을 가까이에서 체험할 수 있는 수지생태공원은 다양한 식물과 생태 환경을 관찰할 수 있어 친구들과 함께 방문하기에도 좋은 장소이지요. 이번 여름에는 가까운 곳에서 특별한 추억을 만들며 시원하고 즐거운 시간을 보내 보도록 해요.

6학년 최아진 기자



떨렁해서 시원해지는 넌센스 퀴즈

1. 아마존에 살고있는 사람 이름은 ?
2. 이상한 사람들이 모여있는 곳은?
3. 노인들이 가장 좋아하는 목표는 ?
4. 팔이 목마를 때 콩에게 하는 말은?
5. 가장 빨리 먹는 떡은 ?



학교에서 월드컵 시청, 여러분의 생각은?

2026년 북중미 월드컵이 시작되었습니다. FIFA 월드컵은 4년마다 열리는 세계적인 축구 대회로 많은 사람들이 관심을 가지고 있습니다. 대한민국은 6월 12일 오전 11시 체코와 첫 경기를 치렀습니다. 경기가 오전에 있어 전국의 많은 초, 중, 고등학교에서 교사와 학생들이 함께 경기를 시청하며 함께 응원하였는데 이에 대한 찬반 논란이 뜨겁습니다.

찬성하는 의견은 “월드컵은 모두가 함께 하는 특별한 경험”이라고 강조합니다. 친구들과 응원하며 협동심을 기르고 함께 하는 즐거움을 통해 친구들과 소중한 추억을 쌓을 수 있다는 것입니다. 또한 축구 경기를 보며 경기의 규칙을 이해하는 학습 효과도 기대할 수 있습니다.

하지만 반대하는 의견도 있습니다. 수업 시간을 이용하여 경기를 보는 것은 학습에 영향을 줄 수도 있고, 축구에 관심이 없는 친구들에게는 불편함을 줄 수 있습니다. 또한 교실에서의 응원의 열기가 지나칠 경우 자칫 안전사고를 일으킬 수 있다는 우려의 목소리도 있습니다.

여러분은 학교에서 월드컵을 함께 시청하는 것에 대해 어떤 입장이신가요?

찬성하는 입장

- 월드컵은 모두가 하나될 수 있는 흔하지 않은 경험이다.
- 친구들과 함께 응원하면 협동심을 기르고 함께 하는 즐거움을 느낄 수 있다.
- 축구 경기의 규칙을 이해하는 데에 도움이 된다.

반대하는 입장

- 수업시간에 경기를 보면 교과학습에 악영향을 줄 수 있다.
- 축구에 관심이 없는 학생들은 불편함을 느낄 수 있다.
- 지나친 응원 열기로 안전사고가 발생할 수 있다.

4학년 홍연우 기자

QUIZ

상식 문제

1, 더운 여름, 햇볕이 가장 강한 낮 12시부터 5시 사이에는 어떻게 하는 것이 가장 안전할까요?

① 검은색 옷을 입어 햇빛을 흡수한다.

② 더위를 이기기 위해 열심히 땀을 흘리며 운동한다.

③ 야외 활동을 자제하고 시원한 실내에 머무른다.

④ 뜨거운 햇볕을 피하기 위해 지하주차장에서 뛰어논다.

2, 물에 들어가기 전, 심장이 놀라지 않도록 우리 몸의 어느 부위부터 물을 적셔야 할까요?

① 등 ② 심장에서 먼 팔과 다리 ③ 머리 ④ 가슴

3, 수영장이나 바닷가에서 물놀이를 하다가 몸이 떨리고 입술이 파래진다면 물에서 바로 나와 수건으로 몸을 닦고 쉬어야 한다.

(O / X)



우리반 파이팅! 우리가 최고다!!

6학년 체육대회 현장을 전달해드립니다.

오늘은 6학년들의 체육대회가 있는 날이다. 6학년 전체가 아침부터 흥분에 가득차서 몇 시간 뒤에 있을 체육대회를 연습한다. 오늘 체육대회에는 어떤 종목들이 있길래 아이들이 조마조마하게 기다리고, 떨려하는 걸까? 신문부가 체육대회의 종목을 파헤쳐 보았다.

첫 번째 체육대회의 항목은?

“와~!” 아이들의 함성소리와 함께 아이들과 선생님들의 두근두근 심장소리가 들려오며 체육대회 첫 번째 항목인 파이프공 주고받기가 시작됐다. 파이프공 주고받기란 빨대처럼 생긴 물체의 윗면이 뿔려있는 것을 각각 들고 여자, 남자로 팀을 나눠서, 한 줄로 선 뒤, 시작 소리와 함께 공을 주고 받으며, 통에 공이 가장 많이 들어가는 팀이 이기는 게임이다.

시작 소리와 함께 각 반의 여자팀이 나와 경기를 했다. 여자팀들이 하는 동안 각 반의 남자팀들은 서로 눈으로 찌릿찌릿기싸움을 하며 “우리팀 파이팅! 잘 할수 있어!!” 라고 외쳤다. 그렇게 첫 번째 항목이 아이들의 땀방울과 함께 끝났다.

두 번째 체육대회의 항목은 “깡총 깡총”

헉헉.. 승부욕에 찬 아이들의 눈은 불에 타고 있었다. 체육대회 두 번째 항목은 줄넘기이다.

이번에도 같이 각 반의 여자팀이 먼저 나와 단체 줄넘기를 시작했다. “탁! 탁! 탁!” 이기고 싶다는 아이들의 마음이 반영된 줄넘기 소리가 들렸다. 아이들은 ‘실수 하면 어떡하지?’라는 마음으로 정신없이 뛰었다. 그러다 보니 아쉬운 팀들과 좋아서 방방 뛰는 팀들이 나뉘며 두 번째 종목도 끝이 났다.

마지막 종목 과연 운동장에서 하는데... 무엇일까?

두구두구!!! 드디어 체육대회의 마지막 종목이다. 이 마지막 종목은 청백 이어달리기이다. 아무래도 이것이 이번 체육대회의 매인이기 때문에 각 반의 달리기 선수들은 서로 대화도 주고받지 않으며, 경기는 시작되었다. 경기가 시작되자마자 각 팀의 선수들은 발바닥에 불이 나게 뛰었다. 선수들이 뛰는 동시에, 응원하는 아이들 모두 일어나서 응원하고, 소리지르기 바빴다. 그렇게 해서 어느 팀은 아쉽고, 어느 팀은 화기애애하게 경기를 마쳤다.

이번 체육대회는 모두가 함께 협동하여 하는 활동이어서, 반 친구들의 경험이 된 수지초 체육대회였다.

6학년 김지원 기자



힘든데도 계단을 올라야 하는 이유?

그동안 몰랐던 계단의 비밀



▲ 건강 계단 문구 일부의 모습

해가 찡찡한 여름날, 땀을 흘리며 등교를 하는 우리를 기다리는 큰 난관(어려운 일)은 바로 계단이다. 우리 학교에는 아마 계단을 싫어하는 학생들이 아주 많을 것이다. 선생님들은 계단을 오르는 것이 좋다고 하던데, 계단을 오르는 것은 어떤 점이 좋은 것일까? 왜 엘리베이터보다 계단 이용을 권하는 것일까? 그 이유를 알아보자.

무심코 지나쳤던 계단, 좋은 상식들이 많이 숨겨져 있었다고?

우리 수지초등학교에 있는 계단들은 아주 특별하다. 우리 학교의 계단에는 매 칸 계단의 중요성, 그리고 우리 몸에 끼치는 이로 온 점 등이 적혀있는 '건강 계단' 문구가 적혀져 있다.

'계단 한 칸을 오를 때마다 수명이 4초 연장됩니다'
'계단을 걸으면 신진대사가 상승합니다'

숨을 헉헉 몰아쉬고 한발 한발 계단을 오르며 그 문구들을 읽다 보면, 이 힘듦의 순간이 나에게 이득이 되는 것 같은 기분이 몰려온다.

실제로 계단 오르기를 하면 심박 수가 상승하고 호흡량이 늘어나며, 심장과 폐의 기능이 향상된다. 그래서 혈액순환이 잘 되어 피 속에 노폐물(우리 몸에서 불필요한 물질)이 쌓이지 않는다. 또한, 계단 오르기를 할 때에는 평평한 땅을 걸을 때보다 중력을 거슬러 올라야 하므로 다리 근육을 많이 사용하기 때문에 하체의 힘을 키우는 데에 도움이 되기도 한다.

이 외에도 건강 계단 문구에는 스트레칭을 하는 방법, 올바른 식습관 등의 건강 관련 다양한 문구들이 적혀있으니 관심을 가지고 살펴보는 것도 좋을 것 같다.

등교 후 맞이한 커다란 계단, 그 앞에서 한숨을 내쉬기보다는 내 몸이 더욱 튼튼해지는 시간을 만났다고 생각해보면 어떨까? 어차피 올라야 할 것, 이왕이면 긍정적으로 말이다.

6학년 김채은 기자

비밀 친구 '마니또'로 더 가까워진 우리 반

3월 초, 기자가 속한 4학년 11반에서는 친구들과 더욱 친해지기 위한 활동으로 '마니또'를 진행했다. 마니또는 비밀 친구를 정해 상대방에게 들키지 않게 친절을 베푸는 활동이다.

마니또를 뽑는 날, 교실은 기대감으로 가득했다. 많은 학생들이 "제발 ○○이랑 하게 해주세요!"라고 말하며 자신이 원하는 친구가 뽑히기를 바랐다. 하지만 결과를 확인한 뒤에는 아쉬움에 한숨을 쉬는 친구들도 있었다.

나의 첫 번째 마니또 활동은 작은 젤리를 선물하는 것으로 정했다. 전날부터 어떤 선물을 줄지 고민하다가 편의점에서 작은 젤리를 하나 준비했다. 하지만 선물을 준비하는 것보다 더 어려운 것은 들키지 않고 전달하는 일이었다.

쉬는 시간마다 마니또 친구의 주변을 살피며 기회를 노렸다. 그러다 하교 후 신문부 수업을 마치고 조심스럽게 신발주머니 쪽으로 다가갔다. 혹시 누가 보고 있지는 않을까 주위를 두리번거리며 손에 꼭 쥐고 있던 젤리를 친구의 신발주머니 칸에 넣었다. 선물을 넣고 돌아서는 순간에도 괜히 심장이 두근거려 뒤를 몇 번이나 돌아보았다.

다음 날 하교 시간, 교실이 갑자기 시끌벅적해졌다. 마니또 친구 주변으로 아이들이 몰려들며 말했다.

"야! ○○○ 마니또한테 선물 받았대!"

"우와! 부럽다!"

그 모습을 보니 내가 더 뿌듯했다. 하지만 들키지 않기 위해 아무것도 모르는 척해야 했다. 마침 짝궁이 그 이야기를 전해주는 나쁜 최대한 자연스럽게 말했다.

"아, 내 마니또는 선물 언제 주냐? ○○○ 진짜 부럽다~"

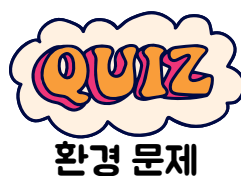
속으로는 웃음이 나왔지만 태연한 표정을 유지하려고 애썼다. 다행히 아무도 눈치채지 못했고, 그 순간 마니또 활동의 재미를 제대로 느낄 수 있었다.

일주일 동안 비밀스럽게 친절을 실천한 뒤, 드디어 마니또 공개 시간이 찾아왔다. 친구들은 차례로 자신의 마니또를 발표했다.

"제 마니또는 ○○이었습니다!"

이번 마니또 활동을 통해 학생들은 친구를 배려하는 마음을 배우고, 서로 더욱 가까워질 수 있었다. 누가 나의 마니또인지 모르는 설렘과 따뜻한 친절 덕분에 4학년 11반은 한층 더 화목한 반이 되었다.

4학년 김지아 기자



1, 가족들과 맛있게 치킨을 먹고 남은 딱딱한 닭 뼈는 어떻게 버려야 할까요?

- ① 일반쓰레기 종량제 봉투에 버린다.
- ② 플라스틱 재활용 수거함에 버린다.
- ③ 종이류 재활용 수거함에 버린다.
- ④ 음식물 쓰레기 수거함에 버린다.

2, 다음 중 '종이류' 수거함에 분리 배출해서는 안 되고 일반 쓰레기로 버려야 하는 것은 무엇일까요?

- ① 그림을 그리던 스케치북
- ② 글씨를 쓰던 공책과 수
- ③ 물건을 사고 받은 영수증
- ④ 다 읽고 난 어린이 신문