



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

# 가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2023.8.4.

☎ 580-6600

안녕하십니까? 힘겨웠던 무더위도 조금씩 잦아들고 아침, 저녁으로 시원해져 가는 바람을 느낄 수 있는 여름의 끝자락 8월입니다. 방학을 보내고 있는 우리 아이들의 얼굴에도 웃음꽃이 가득한 늦여름, 보호자님의 가정에도 건강과 평안이 가득하시기를 기원합니다.

우리는 살아가면서 누구나 기쁨, 행복, 분노, 슬픔 같은 감정을 느끼고, 누군가에게 이런 감정을 표현하게 됩니다. 특히 '분노' 감정은 부정적인 감정으로 여겨지고, 숨기고 참으라는 이야기를 많이 들어왔던 감정 중 하나입니다. 그래서 이번 8월 상담 소식에서는 여러 가지 감정 중 '분노'에 대해 알아보려고 합니다.

## 마음나무 상담실 8월 상담주제

### < '화나는 것이 뭐 어때, 화내는 것이 문제지!' >

분노는 감정 그 자체로써 목표가 이루어지지 않았거나 필요가 좌절되었을 때 경험되는 감각입니다. 화가 나면 다른 친구나 사람들에게 행동이나 말 등으로 이를 표현하여 자신이나 다른 사람이 위협해지기도 합니다. 사실 분노는 '내가 중요하게 생각하는 것을 지키고 싶어!', '안 좋은 일이 일어났다는 걸 알려야겠어!'라고 생각하기 때문에 나타나는 것입니다. 분노를 느끼면 몸이나 눈에 힘이 들어가기도 하고 심장이 빨리 뛰기도 합니다. 감정으로서의 분노 자체는 나쁜 것이 아니지만 이러한 분노를 곧바로 말로 표현하거나 행동으로 표현하면 짧은 시간 안에 나 자신이나 다른 사람을 위협하게 만들 수도 있습니다.

그렇다면 분노를 건강하게 다룰 수 있는 방법은 무엇인지 한번 알아보까요? 최근 있었던 화가 났던 일에 대해 생각해 볼까요? 나는 어떤 상황에서 화를 내게 되나요? 화가 날 때 나의 모습(표정, 행동, 신체 반응 등)은 어떤가요? 화가 났을 때 한 말과 행동은 어떤가요? 나의 행동으로 인한 결과는 어떤가요? 혹시 나의 말과 행동으로 인해 친구나 다른 사람에게 피해를 주지는 않았나요?

어떻게 하면 나의 화난 마음을 다른 사람에게 효과적으로 전달할 수 있을까요? 다음 장에서 다른 사람에게 전달하는 방법에 대해 알아보시다.

[뒷장 계속]

### 〈화가 났을 때 이렇게 행동해 봐요!〉

1. 속으로 '잠깐!'하고 외치고 크게 열 번 이상 심호흡을 해봐요.
    - 이때는 들이마시는 숨보다 내쉬는 숨을 더 길게 쉬어요.
  2. 잠시 화가 난 그 자리를 떠나기
    - 지금 친구와 대화하기가 어렵다면 감정을 정리하고 마음의 준비가 될 때까지 나와 친구에게 시간을 주세요.
    - 이때는 자리를 떠나는 이유를 설명해 주세요. "지금은 너무 화가 나서 시간이 좀 지난 후에 다시 이야기하자"
  3. 마음속으로 숫자 거꾸로 세기
    - 20부터 1까지 차근차근 숫자를 세어 보아요.
    - 이때 화나게 했던 상황이나 사람은 생각하지 말아야 해요.
  4. 내가 좋아하는 음악을 들어요.
    - 편안한 자세로 앉거나 누워서 좋아하는 음악을 들으며 마음을 진정시켜요.
  5. 숨이 찰 때까지 운동하기
    - 숨이 찰 때까지 운동장을 달리면 화가 난 감정이 가라앉을 수 있어요.
- ★ 위 방법을 모두 시도해 보았는데도 계속 화가 나고, 화를 조절하기 어렵다면, 언제든지 상담실로 찾아와서 함께 이야기 나눠요! ★

분노는 일상생활에서 사람들이 가장 자주 느끼는 감정 중 하나입니다. 우리는 분노를 통해 내가 소중하게 생각하는 것이 무엇인지 깨닫기도 하고, 나를 지킬 수도 있습니다. 하지만 분노가 커지면 다른 사람을 공격하거나 상처를 주게 되는 경우도 생길 수 있습니다. 평소 나는 어떨 때 화가 나고 어떤 식으로 화를 표현하는지 살펴보고, 건강하게 화를 표현하는 방법에 대해 실천해 봤으면 좋겠습니다. 다음 소식지에서는 분노 조절 방법에 이어서 분노를 올바르게 표현하는 방법에 대해서 알아보도록 하겠습니다. 분노를 건강하게 잘 다루고 몸도 마음도 건강하게 성장할 우리 친구들을 항상 응원할게요.

출처- 정신건강증진 프로그램, 교육부, 2010, p.129~160.

경기도교육청 단위학교 특별교육 프로그램 <'내 마음의 매듭풀기'>,  
경기도교육청, 2022, p.85~87.

2023년 8월 4일

부 안 초 등 학 교 장