



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

# 가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2023.11.3.

☎ 580-6600

어느덧 선선했던 가을이 지나가며 바람이 차갑게 느껴지기 시작하는 11월이 되었습니다. 날씨가 추워지면서 몸도 움츠러들고 덩달아 마음마저 움츠러드는 경향이 많은데 추워진 날씨에도 나의 마음을 건강하게 돌보며 지켜주는 것은 매우 중요해요. 그래서 이번 소식지에서는 불안이나 우울, 스트레스와 같은 부정적인 감정보다 긍정적인 감정에 초점을 맞추며 삶의 긍정적인 가치가 무엇인지 발견하는 방법에 대해 살펴보려고 합니다.

## 마음나무 상담실 11월 상담주제

### < 생각하는 것에 따라 결과는 달라져요! >

여러분! 혹시 피그말리온 효과와 플라시보 효과에 대해 들어보셨나요? 피그말리온 효과는 긍정적인 기대나 관심이 사람에게 좋은 영향을 미치는 효과를 말해요. 쉽게 말해 “내 일은 모두 다 잘될 거야.”라고 생각하면 정말로 일이 잘 되어가고 “아, 나는 모든 일이 잘 안될 거야.”라고 생각하면 실제 모든 일이 잘 안되는 것이죠. 플라시보 효과란 의사가 아픈 환자에게 효과가 없는 약을 제안했지만, 환자의 긍정적인 믿음으로 인해 아픈 것이 나아지는 현상을 말해요.



그렇다면 피그말리온 효과, 플라시보 효과의 공통점은 무엇일까요? 두 가지 모두 긍정적인 생각이 좋은 결과로 이어지는 것이라고 볼 수 있어요. 이처럼 우리가 모두 매일 같이 쉽게 할 수 있는 생각에는 우리가 알지 못하는 힘이 숨겨져 있습니다.

[뒷장 계속]

자, 그럼 우리가 가지고 있는 ‘생각의 힘’을 발휘할 수 있도록 하려면 어떻게 해야 할까요? 먼저, 아래에 있는 세 가지의 질문에 대해 점검하며 내 생각이 지금 긍정적인지에 대해 체크하며 바꿔 나가는 연습을 꾸준히 해야 합니다.

1. 이 생각이 나를 즐겁고 편안하게 하는가?
2. 이 생각이 다른 사람과의 관계를 좋게 만드는가?
3. 이 생각이 내가 소중하게 추구하는 목표를 성취하는 데 도움이 되는가?
예시) 열심히 공부했는데 수학 시험 점수가 60점밖에 안 나왔어. 나는 80점은 나올 줄 알았는데... 억울하고 짜증 나! 내 짝꿍은 열심히 공부하는 것 같지도 않았는데 80점이나 맞았네. 알미워. 이럴 바에는 공부 안 하고 시험 보는 게 낫겠다.
〈긍정적 생각으로 바꾸어보자〉
예시) 점수가 좋지 않게 나왔지만 그래도 난 열심히 공부했어! 열심히 공부한 나 자신 고생했어. 내 짝꿍은 나보다 시험을 잘 봤구나. 쉬는 시간에 내가 틀린 부분을 물어보고 어떻게 공부했는지 물어볼까? 공부 방법을 바꿔보면 다음 시험에서는 좋은 결과가 있을 거야. 열심히 해보자.

또 다른 방법은 부정 정서를 긍정 정서로 바꾸는 방법들이 있어요. 첫 번째는 감사일기를 쓰는 것이예요. 살면서 어렵고 힘든 일들이 많지만, 그 가운데 감동적인 기억, 고마움을 느꼈던 경험들이 있을 거예요. 어렵고 힘든 순간에 감사일기를 써보며 좋았던 경험을 떠올리는 것은 부정 정서를 긍정 정서로 바꾸는 방법이라고 볼 수 있어요. 〈감사일기를 쓰는 방법〉은 5월 상담 소식을 참고해보아요.

두 번째는 나의 장점을 찾는 방법이에요. 장점은 누구나 가지고 있지만, 많은 학생이 “저는 장점이 없어요. 하지만 단점은 많이 찾을 수 있어요.”라고 대답해요. 일상생활에서 우리가 긍정적인 부분보다 부정적인 부분에 많이 익숙해져 있다는 걸 알 수 있죠. ‘장점이 없다’고 대답하는 사람은 아직 발견하지 못했을 뿐이에요. 종이를 꺼내 자신이 잘하는 것을 생각해서 써보고, 다른 사람들에게 칭찬받았던 것을 떠올리며 적어보아요. 나의 장점을 찾아볼 수 있을 거예요. 이러한 활동들을 통해 ‘생각의 힘’을 긍정적으로 발휘하는 불안초 가족이 되길 바랍니다.

출처- 네이버 지식백과-피그말리온 효과, <https://c11.kr/1c0vo>

네이버 지식백과-플라시보 효과, <https://c11.kr/1c0vp>

권석만, 법원 사람들-심리상담소 [생각의 힘:긍정적으로 생각하라], <https://c11.kr/1c0vr>

권석만, 긍정심리학, 학지사, 2008.

2023년 11월 3일

부안초등학교장