



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

# 가정통신문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2023.9.8.

☎ 580-6600

무더위로 지친 몸을 달래주는 시원한 가을바람이 불어오는 9월입니다. 선선한 날씨에 마음까지 여유로워지는 계절입니다. 지난달 8월 상담실 소식지에서는 분노가 무엇인지 알아보고, 이를 해소할 수 있는 방법을 알아보았습니다. 9월 소식지에서는 분노를 다스린 후, 상대방에게 올바르게 표현하는 방법을 소개하고자 합니다. 이번 소식지를 읽고 몸과 마음의 세계에 대해 주의 깊게 살펴보며, 각자의 마음속 깊은 곳을 들여다보는 시간을 가져보면 좋겠습니다.

## 마음나무 상담실 9월 상담주제

### < 화가 날 땐 이렇게 말해요! >

#### <영희의 일기>

오늘 체육 시간에 모둠별 이어달리기를 하는데, 같은 팀이 된 철수가 나에게 다짜고짜 '너 빠져! 길동아 들어와!, 너가 뛰면 난 안 뛴 거야'라고 했다. 철수는 달리기를 잘하는 친구라, 철수가 뛰지 않으면 우리 팀이 질 게 뻔했다. 이 소리에 친구들이 나를 다 쳐다봤다. 나는 눈물이 핑 돌면서 너무 화가 났다. 하지만 당황해서 아무 말도 할 수 없었다. 너무 분하고 창피했다.

영희의 일기는 우리 친구들이 학교에서 자주 경험하는 '화나는 상황'이죠. 한번 살펴볼까요? 영희는 철수가 하는 말을 듣고 화가 났어요. 하지만 화는 우리가 기대했던 것이 이루어지지 않았을 때 드는 생각으로 인해 발생해요. 즉, 영희는 철수가 한 말에 자극은 받았지만, 화가 난 것은 **영희가 한 생각 때문이에요**. 다시 말해, **'왜 내가 빠져야 해. 친구들 앞에서 빠지라는 말을 들었다.'**라는 영희의 생각이 화를 일으킨 것이지요. 그리고 사람들은 화가 났을 때 **아무 말도 하지 못하고 참거나, 반대로 욕이나 소리를 지르는 경우가 있죠**. 하지만 이런 방식으로 화를 표현하게 되면, 영희처럼 **억울함**이 쌓이거나, 혹은 **'그때 좀 참을걸.'**하는 생각이 들게 되는 것 같아요. 따라서 화는 **화가 난 순간에 화난 마음을 알아차리는 것이 중요해요**. 내가 왜 화가 나는지, 그때 내 몸에서 어떤 반응이 일어나는지 알아차린다면, 화는 **쑥 내려가게** 돼요. 아래 화를 제대로 표현하는 방법을 읽어보고 함께 노력해보아요!★

[뒷장 계속]

## <화를 제대로 표현하는 방법!>

### 1. 화를 잘 다스리기

- ① 화가 나는 순간 알아차리기(내가 언제 화가 나는지 메모하기)
- ② 가슴을 들어 올렸다, 내렸다 크게 심호흡 세 번 하기
  - 뇌에 산소가 충분히 공급되어 화가 많이 가라앉아요.
- ③ 상황이 격해지면 일단 자리 피하기('잠시 후에 말하자.'라고 말해보기)
- ④ 화를 일으킨 내 생각을 찾기
  - 무엇 때문에 화가 났는지, '내가 ~라고 생각하는구나.'하고 화를 일으킨 내 생각을 찾아보세요.
- ⑤ 내가 무엇을 원하고 있는지, 필요로 하는지 찾아보아요.
- ⑥ 가능하면 상대 마음을 추측해보기
  - '뛰고 싶다.', '존중받고 싶다.', '이겼으면 좋겠다.', '상대가 나에게 하는 말이나 행동은 나를 두고 하는 말이 아니라, 상대가 기대하고 있는 것이 어그러졌기 때문이다.'라고 추측해보기

### 2. 그 사건에 대해 말하기

- ① 화를 알아차리고 나면 상대방에게 대화를 청해보아요. 단, 편안하게 말할 수 있을 때 대화를 요청합니다.
- ② 그 사람을 찾아가서 나의 마음과 상태를 솔직하게 말해요. 특히 '네가 ~해서'라는 식으로 상대방에 대한 원망을 담지 말고, **내 얘기**를 하는 것이 중요해요. '나'로 말을 시작해서 내 마음이 어땠는지 말해요.  
예시) "네가 빠지라고 해서~" (X) / "나는 '너 빠져'라는 말을 들었을 때~" (O)
- ③ 그리고 상대방의 이야기를 들어보세요. 어떤 마음이었는지를 판단하거나 평가하지 않고 그대로 들어보아요.

위 방법이 처음에는 어색할 수 있어요. 하지만 억울함을 속에 담아 두는 것보다 나은 거예요. 화를 잘 다스리고, 효과적으로 내 마음을 전달하려면 꾸준한 연습이 필요해요. 어색하지만 용기를 내어서 계속 시도해보세요. 그러다 보면 침묵하거나 화를 상대방에게 퍼붓는 것보다 더 나은 해결 방법을 찾을 수 있을 거예요.

출처- 김미경, 「어린이를 위한 비폭력 대화」, 도서출판 우리학교, 2015, p.125-139.

2023년 9월 8일

부안초등학교장