



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2024.11.8.

☎ 580-6600

알록달록 예쁘게 옷을 갈아입는 단풍나무, 은행나무를 보며 눈이 즐거워지는 11월입니다. 깊어져 가는 가을만큼, 우리 부안초 가정에도 건강과 평안이 가득하기를 기원합니다.

학교생활을 하다 보면 친구들과 관계 속에서 속상한 일을 겪기도 하고, 때로는 화가 날 때도 있습니다. 이때 친구에게 욕을 하거나 상처를 주는 경우가 생기기도 합니다. 이번 11월 상담 소식지에서는 속상하고, 화가 날 때 '친구에게 상처 주지 않고 나도 상처받지 않는 말하는 방법'에 대해 알아보려고 합니다.

마음나무 상담실 11월 상담주제

〈 친구에게 상처 주지 않고 나도 상처받지 않는 말하기 방법 〉

속상한 일을 겪거나 화가 날 때 나도 모르게 욕을 하는 경우가 생길 수 있어요. 욕의 사전적 의미를 살펴보면, "남의 인격을 무시하는 모욕적인 말 또는 남을 저주하는 말"이라고 되어 있습니다. 우리 친구들도 누군가에게 욕을 들었을 때 기분이 상하고 화가 났던 일이 한 번쯤은 있을 것 같은데요. 그렇다면 욕은 어떤 부정적인 영향을 미칠까요?

EBS 다큐프라임 <'욕'해도 될까요?>라는 프로그램에서는 몇 가지 실험을 해보았는데요. 욕을 하루에 100회 이상 하는 학생 A그룹, 10회 미만 하는 학생 B그룹으로 나누어 시간제한을 두고 계획도를 그려 카드의 짝을 맞추도록 하는 실험과 '대한민국'하면 연상되는 단어를 30초 안에 모두 말하도록 하는 어휘력 실험을 진행했습니다. 아래 실험 결과를 살펴보면 욕을 많이 사용하는 A그룹은 충동적이고 계획 없이 간단하게 행동하는 모습을 보이는 것을 알 수 있어요. A그룹이 B그룹에 비해서 충동적, 무계획적이고 어휘력도 낮게 나타난 것을 알 수 있는데 그렇다면 왜 이런 결과가 나타났을까요?

	A그룹	B그룹
계획도 그리기	뭐가 뭔지 알기 어려움. 텅텅 비어 있는 카드 많음. 아무것도 쓰여있지 않은 카드 많음.	계획적으로 그려져 알기 쉬움. 짝을 모두 맞출 수 있었음.
대한민국 연상 단어	모두 10개의 단어도 말하지 못함.	10개 이상의 단어를 말할 수 있었음.

그 원인은 우리의 뇌 안에서 일어나는 '**가지치기(pruning)**'라는 작업 때문이에요. **뇌의 가지치기란 많이 쓰는 것, 필요한 것을 제외한 나머지 불필요한 것들을 뇌에서 없애 버리는 작업을 의미해요.** 욕을 많이 쓰면 쓸수록 대화에는 제대로 된 단어들이 사용되지 않아요. 그럴 때 우리 뇌는 욕과 관련된 부분을 제외한 나머지 부분들을 없애게 되고 점점 어휘력이 떨어지는 현상이 나타날 수 있어요. 또 욕설하게 되면 뇌에서 사람의 기억, 감정, 호르몬을 조절하는 **변연계에 문제가 생겨 감정을 조절하는 능력이 줄어들게 될 수 있어요.** 이렇게 변연계에 문제가 생기게 되면 감정을 조절하지 못해 폭력적이고 충동적인 행동을 하게 될 수도 있습니다. 좋은 점 더 나쁜 점이 더 많은 욕! 욕보다는 바르고 예쁜 말을 사용하는 우리 부안초 친구들이 되었으면 좋겠습니다. 다음 장에서는 친구가 욕을 할 때 대처하는 방법에 대해 알아보을까요?

[뒷장 계속]

< 친구가 욕을 할 때 어떻게 대처해 볼까요? >

첫째, 내 장난에 친구가 갑자기 욕을 하며 화를 낼 때

친구랑 장난치고 싶어 다가갔는데 갑자기 욕을 하고 화를 내면 놀라고 당황스러울 수 있습니다. 이때는 먼저 친구가 왜 그랬는지 생각해 보도록 합니다. 아마도 친구가 장난을 받아 줄 기분이 아니었거나, 다른 일로 기분이 나쁜 상태였을 수 있습니다. 친구에게 화를 내며 따지기보다는 장난을 친 것에 대해 먼저 사과하고 '욕은 하지 않았으면 좋겠어'라고 이야기할 수 있습니다.

★참고★

- 말 대신 욕을 하면 친구가 내 마음을 알 수 없어요.
- 친구의 장난을 받아 줄 여유가 없을 때는 '지금은 장난칠 기분이 아니야'라고 말해요.
- 내가 하는 장난이 친구 입장에서 지나치지 않았는지 생각해 봐요.
이럴 때는 '내가 한 장난이 너무 지나쳐서 화가 났다면 미안해. 다음부터는 조심 할게'라고 이야기할 수 있습니다.

둘째, 친구가 같이 놀면서 욕을 한다면

친구들과 같이 놀 때 누군가 욕을 자주 하거나 심하게 하면 듣는 것만으로도 기분이 나빠질 수 있습니다. 이때는 친구에게 '같이 놀 때 욕은 하지 말자'라고 제안할 수 있습니다. 나와 계속 잘 지내고 싶은 친구라면 욕을 사용하지 않으려고 노력할 거예요. 물론 나도 친구에게 욕하지 않도록 노력해야겠죠?

★참고★

- 욕이 습관이 되면 기분이 좋거나 나쁠수록 더 많은 욕을 사용하게 돼요.
- 욕하는 것을 불편해하는 친구가 있다는 것을 기억해요.
- '우리끼리 놀 때는 욕하지 않고 바른말 쓰기' 규칙을 정해 볼 수 있어요.

친구들과 지내다 보면 서운한 일도 생기고, 화가 나기도 하고, 싸울 수 있습니다. 그리고 누구나 실수할 수 있어요. 우리는 아직 성장하는 중이니까요. 하지만 생각 없이 던진 말 한마디나 욕은 친구의 마음에 상처를 남길 수 있어요. 좋은 점보다 나쁜 점이 훨씬 더 많은 욕이 아닌, **바르고 예쁜 말을 통해 내 감정을 전달한다면 친구도 분명 내 마음을 잘 이해해 줄 거예요.**

우리 같이 서로의 말에 아프지 않도록 '친구에게 상처 주지 않고 나도 상처받지 않는 말하기 방법'을 활용해 보도록 해요. 오늘도 한 걸음 더 성장할 우리 친구들을 응원 할게요.♥

출처- 강승임, 「나도 상처받지 않고 친구도 상처받지 않는 말하기 연습」, 위즈덤하우스, 2023, p. 42-43.

김윤나, 「상처 주는 말 하는 친구에게 똑똑하게 말하는 법」, 북라이프, 2023, p. 6, 88-91, 124-125.

교육부 공식 블로그, "욕의 영향", 2024.2.17., <https://if-blog.tistory.com/1439>

이재웅, 변지민. "어릴적 심한 욕설 들으면 뇌까지 평생 상처 입는다", 동아일보, 2012.4.21., <https://www.donga.com/news/lt/article/all/20120420/45663549/1>

2024년 11월 8일
부안초등학교장