

2023학년도 동신초등학교 도란도란 상담실 소식지

# ‘도란도란 마음우편’

---

도란도란 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

따뜻한 햇살을 받고 피어난 들꽃이 예뻐했던 이야기,

친구와의 오해로 다투게 되어 슬펐던 이야기,

오늘따라 내 뜻대로 풀리지 않아 속상했던 이야기,

어떤 이야기든 좋아요! 여러분의 진심 어린 이야기를 기다릴게요.♥

언제든지 상담실로 놀러오세요! :D

---

〈도란도란 마음우편〉 9월호 상담 주제

📖 **‘화가 날 땐 이렇게 말해요!’**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

동신초등학교 도란도란 상담실 소식지 ‘도란도란 마음우편’은

매월 다양한 상담 주제를 상담실에서 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



배움·보람·소통으로 행복한 학교

# 9월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 한 덕 원  
살핀이: 교 감 최 영 봉  
엮은이: 상담교사 한 주 연  
발행처: 동신초등학교 상담실  
발행일: 2023년 9월 1일(금)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

방학을 마치고 무더위로 지친 몸과 마음을 달래주는 시원한 가을바람이 불어오고 있습니다. 선선한 날씨에 마음까지 여유로워지는 9월을 맞이하였습니다.

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 살펴보면, 각자의 마음 속 깊은 곳을 들여다보는 시간을 가져보면 좋겠습니다.

〈도란도란 마음우편〉 9월호 상담 주제

## ‘화가 날 땐 이렇게 말해요!’

〈영희의 일기〉

오늘 체육시간에 모둠별 이어달리기를 하는데, 같은 팀이 된 철수가 나에게 다짜고짜 “너 빠져! 길동아 들어와!, 네가 뛰면 난 안 뛴 거야!”라고 했다. 철수는 달리기를 잘하는 친구라, 철수가 뛰지 않으면 우리 팀이 질게 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’입니다. 한번 같이 살펴볼까요? 영희는 철수가 하는 말을 듣고 화가 났어요. 하지만 화는 우리가 기대했던 것이 이루어지지 않았을 때 드는 **생각**으로 인해 발생해요. 즉, 영희는 철수가 한 말에 자극을 받았지만, 화가 난 것은 **영희가 한 생각** 때문이에요. 다시 말해, ‘친구들 앞에서 빠지라는 말을 들었다. 내가 왜 빠져야 해.’라는 생각이 영희에게 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 ‘**그 때 좀 참을 걸.**’하는 생각이 들게 되어요. 따라서 화는 **화가 난 순간에 화난 마음을 알아차리는 것**이 중요해요. 내가 왜 화가 나는지, 그 때 내 몸에서 어떤 반응이 일어나는지 알아차린다면, 화는 쭉 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, 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 하세요.
- 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 있는 **그대로 들어보아요**.

위 방법이 처음에는 어색할 수 있어요. 하지만 억울함을 속에 담아 두는 것보다 나을 거예요. 화를 잘 다스리고, 효과적으로 내 마음을 전달하려면 꾸준한 연습이 필요해요. 어색하지만 용기를 내어서 계속 시도해보세요. 그러다보면 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 1일

**동 신 초 등 학 교 장**

# **동신초등학교 도란도란 상담실은...**

## **\* 언제 이용할 수 있나요?**

→ 08시 30분 ~ 16시 30분(사전 예약제)

## **\* 어디에 있나요?**

→ 후관 1층 중앙(도서관과 사랑반 사이)

## **\* 어떻게 이용할 수 있나요?**

→ 상담실로 직접 방문 또는 전화/카카오톡으로 예약하기  
(예약 시 상담신청서 및 동의서 제출 안내 예정)

## **\* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요!**

→ 상담실 070-4012-2008

시원한 바람이 간질간질 온몸을 스치는 9월!  
무더위에 지친 몸과 마음에 여유를 찾는 시간을 가져보아요.  
‘힘들 땀 기분 좋은 상상을 하면서 에너지 충전하기!♥’