

익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지

'우리들의 마음나눔터'

살구나무 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

파란 하늘과 몽글몽글한 구름을 보고 기분이 좋았던 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

<우리들의 마음나눔터> 2025-4월호 상담 주제

'매일 대화하고 싶은 친구 되는 법'
[경청하는 방법]

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 '우리들의 마음나눔터'는
매월 다양한 상담 주제를 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



따스한 햇살에 피어난 꽃들이 아이들을 반갑게 반겨주는 4월입니다. 어양 가족 모두 웃음과 행복이 가득하시길 기원합니다.

낮설고 새로운 3월을 보내며, 아이들은 점차 새로운 학급에 적응하고 친구 사귀기에 많은 관심과 노력을 기울입니다. 4월 소식지에서는 함께 대화하고 싶은 친구가 되는 방법에 대해 안내합니다. 이번 소식지를 통해 우리 어양초 친구들이 모두 함께 소통하는 즐거움을 아아가면 좋겠습니다.

<우리들의 마음나눔터> 2025-4월호 상담 주제

‘매일 대화하고 싶은 친구 되는 법(경청)’

우리는 학교에 가면 말을 잘하는 친구, 운동을 잘하는 친구, 대화가 잘 통하는 친구 등 다양한 친구들을 만나며 시간을 보내요. 그리고 친구들과 어울려 대화하다 보면, 내 이야기를 대충 흘려듣는 친구, 내 말을 끊고 자기 이야기만 하는 친구, 내 이야기에 크게 호응을 해주는 친구, 진심으로 귀담아듣고 사소한 것도 기억해 주는 친구들을 만날 수 있어요. 여러 친구들 중에서 대화하면 즐거운 친구는 누구일까요? 어떤 친구와 이야기를 나누고 싶나요? 대부분의 친구들은 대충 듣고, 말을 끊는 친구보다는 내 얘기에 호응해 주고, 진심으로 들어주는 친구와 대화하고 싶을 거예요. 왜냐하면, 대화를 하면 즐거운 사람의 가장 큰 특징이 바로 다른 사람의 말을 잘 들어준다는 점이에요. 우리는 말을 잘하는 사람보다 내 이야기를 잘 들어주는 사람과 대화하고 싶어 해요. 이야기를 잘 들어주는 사람과 대화를 하면 내 마음을 이해받았다는 생각에 즐겁고 편안해지기 때문이죠. 즉, 매일 대화하고 싶은 친구가 되려면 다른 사람의 말을 잘 들어주는 능력인 ‘경청’이 필요해요. 진심 어린 ‘경청’은 다른 사람의 말을 귀로 듣는 것뿐만 아니라, 말의 내용에 담긴 마음을 이해하고, 그 마음을 알아주는 것을 말해요.

그렇다면 경청을 잘하는 사람은 어떤 사람일까요? 우리가 알고 있는 유명한 사람 중 찾아본다면, 국민 MC 유재석과 오은영 박사를 떠올려 볼 수 있어요. 두 사람은 대화를 할 때, 이야기하는 사람의 말을 귀 기울여 듣고, 진심 어린 태도를 보이는 대표적인 사람들이죠. 이들은 다른 사람의 이야기를 경청하는 태도를 보임으로써 상대방에게 안정감과 신뢰감을 느끼게 하여, 솔직하고 편안한 분위기에서 자신만의 이야기를 자연스럽게 털어놓게 만들어요. 즉, 소소한 이야기 속에서도 의미를 찾아내며, 재미있고 감동적인 대화를 이끌 수 있는 것은 상대방의 이야기를 온 마음을 다해 경청하기 때문에 가능한 것이죠. 그렇다면 친구들과 즐겁게 대화하기 위해서는 어떻게 해야 할까요? 구체적인 경청의 방법에 대해 함께 알아보고 연습해 보아요!

< 매일 대화하고 싶은 친구 되는 법(경청)♥ >

1. 적절하게 반응하기

- 경청의 가장 중요한 태도는 듣는 사람이 말하는 사람의 이야기에 관심과 흥미가 있다는 것을 적절한 반응을 통해 알게 해주는 것이에요. 하지만 반응을 잘 해줘야 한다는 마음이 너무 앞서 과하게 표현하거나 질문 폭탄을 던지게 되면, 오히려 말하는 사람이 부담을 느낄 수 있어요. 또는 반대로 상대방이 무슨 이야기를 해도 시큰둥한 반응을 보이게 되면, 말하는 사람이 무안해지기도 해요. 상대방이 이야기할 때에는 자연스럽게 바라보며 고개를 끄덕이거나 적절하게 주임새를 넣는 등 잘 듣고 있다는 것을 말과 행동으로 보여주세요.
- 말하는 사람 향해 앉기, 말하는 사람 눈 맞추기, 따스하게 웃는 얼굴로 고개 끄덕이기 등

2. 공감하기

- 사람들은 누구나 다른 사람이 나의 마음을 알아주고 인정해주길 바라는 마음에 대화를 나눕니다. 그러므로 친구가 작은 농담이나 진지한 고민을 표현한다면, “그렇구나”, “너는 그렇게 생각하는구나”라고 이야기해 주세요. 그렇게 공감해준다면 친구는 안정감과 신뢰감을 느낄 거예요. 이때 주의할 점은 말하는 사람의 마음을 이해하는 공감과 친구의 말을 무조건 따르는 동의는 의미가 달라요. 공감은 친구의 이야기를 있는 그대로 이해한다는 뜻이지, 나와 친구의 생각이 같다는 말은 아니에요.

3. 있는 그대로 듣기

- 우리는 다른 사람의 이야기를 들을 때, 나도 모르는 사이에 그 사람의 상황을 생각하지 않고, 나의 입장에서 판단하는 경우가 많아요. 이렇게 나의 입장에서만 생각하게 되면 말하는 사람을 인정하고 이해하기 어려워요. 설부르게 판단하기보다는 있는 그대로 이야기를 들어주세요.

4. 따끔한 충고보다는 귀 기울여 듣기

- 우리는 누군가가 고민을 털어놓으면 충고나 조언을 통해 문제를 대신 해결해 주고 싶어 해요. 하지만 대부분의 사람들은 스스로에 대해 잘 이해하고 있어서, 이미 해결 방법을 알고 있거나 방법은 알지만 아직 실천하기 어려운 상황인 경우가 많아요. 즉, 대화를 통해 생각을 정리하고 싶었거나, 힘든 마음을 위로받고 싶었을지도 몰라요. 그러므로 따끔한 충고나 조언보다는 상대방의 마음에 귀를 기울이고 온 마음을 다해 들어주세요.

누군가의 이야기에 집중하며 진심으로 들을 줄 아는 능력은 친구를 있는 그대로 바라봐주고 존중해주는 귀하고 대단한 능력이에요! 내 두 귀를 활짝 연다면, 곁에 있는 친구들의 숨겨진 수많은 이야기를 들을 수 있어요. 이번 소식지를 통해 친구와 한 걸음 더 가까워지길 바라요!♥

[출처] 1. 이호선 정신건강의학과 전문의, '상대방의 이야기를 경청하는 방법 4가지', 정신의학신문, 2024.6.21.

(<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=35119>)

2. EBS 평생학교, <[#EBS평생학교] 5강 최고의 대화 기술, 경청 | 한석준의 배워서 바로 써먹는 말솜씨>, Youtube, 2023.5.17., https://youtu.be/Kax1dfsW5Ug?si=9Sxd1Vq_w3MF0jG(2025.2.10.)

익산어양초등학교 살구나무 상담실♥

* 어디에 있나요?

- 본관 1층 서쪽 현관 앞

* 언제 이용할 수 있나요?

- 평일 8시 30분 ~ 16시 30분(사전예약제)

* 어떻게 이용할 수 있나요?

- 상담실로 직접 방문 또는 전화/온라인으로 예약하기
(예약시 상담신청서/동의서 작성 안내 예정)

* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요! :D

- 상담실: 070-8853-1493

**알록달록 어여쁜 봄꽃들이 흠날리는 4월,
화사한 웃음꽃도 함께 피어나는 요즘입니다! >.<
‘어제보다 오늘 더 밝고 따뜻한 날이 되길 바라!♥’**