

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> 2024-11월호 상담 주제

**'친구에게 상처 주지 않고
말하는 방법'**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

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



함께 있어 즐거우며 나에서 우리로 가는 행복한 어양교육

알록달록 예쁘게 옷을 갈아입은 나무들로 눈이 즐거워지는 11월입니다. 깊어져 가는 가을만큼 우리 어양 가족의 각 가정에도 건강과 평안이 가득하기를 기원합니다.

학교생활을 하다 보면 친구들과의 관계 속에서 친구에게 상처를 주는 경우가 종종 생기기도 합니다. 이번 11월 상담실 소식지에서는 친구에게 상처 주지 않고 나의 마음도 건강하게 지킬 수 있게 말하는 방법에 대해 알아보려고 합니다. 함께 읽고 서로에게 힘이 되어주는 친구 사이가 되면 좋겠습니다.

<우리들의 마음나눔터> 2024-11월호 상담 주제

‘친구에게 상처 주지 않고 말하는 방법’

어양초 친구들은 친구들끼리 속상한 일을 겪거나 화가 날 때 나도 모르게 친구에게 상처 주는 말을 하거나 욕을 해 본 경험이 있나요? 욕의 사전적 의미는 ‘남의 인격을 무시하는 모욕적인 말 또는 남을 저주하는 말’로 듣는 사람이 기분이 상하고 화가 날 수 있어요. 욕에 대한 뇌과학 실험을 통해 욕이 뇌에 미치는 영향에 대해 살펴볼까요?

< 욕이 뇌에 미치는 영향 >

< 실험 1 > 제한 시간 내에 카드 짝 맞추기 계획도 그리기

< 실험 2 > ‘대한민국’하면 연상되는 단어 30초 안에 모두 말하기

대상 결과	A 그룹(하루에 욕 100회 이상 사용)	B 그룹(하루에 욕 10회 미만 사용)
실험 1	• 계획도가 비어 있거나 알아보기 어려움	• 카드 모양을 그려 짝을 맞추도록 작성
실험 2	• 10개 미만의 단어를 이야기 함	• 10개 이상의 단어를 이야기 함

< 왜 그럴까요? >

- 뇌의 ‘가지치기(Pruning)와 변연계 때문이에요.
- 뇌의 가지치기란 많이 쓰는 것, 필요한 것을 제외한 나머지 불필요한 것들을 뇌에서 없애 버리는 작업을 말해요. 즉, 욕을 많이 쓰면 쓸수록 욕과 관련된 부분을 제외한 나머지 부분들을 없애게 되어 점점 어휘력이 떨어져서 제대로 된 단어들을 사용하지 않게 되어 버려요.
- 변연계란? 뇌에서 사람의 기억, 감정, 호르몬을 조절하는 곳으로 욕을 많이 쓰면 변연계에 문제가 생겨 감정을 조절하는 능력이 줄어들어요. 그렇게 되면 충동적인 행동을 하게 될 수 있어요.

이처럼 우리의 뇌에 나쁜 영향을 주는 욕보다는 바른 말을 사용해 친구들에게 내 마음을 말해주는 것이 좋겠죠. 그렇다면 친구가 욕을 할 때에는 어떻게 대처하면 좋을지 함께 알아보을까요?

<뒷장 계속>

★ 친구에게 상처 주지 않고 건강하게 말하는 방법 ★

< 상황 1 > 친구가 갑자기 욕을 하며 화를 내요.

- 친구랑 장난치고 싶어서 다가갔는데, 친구가 갑자기 욕을 하고 화를 내면 놀라고 당황스러울 수 있어요. 그럴 땐, 먼저 친구가 왜 그랬는지 생각해 보아요. 아마도 친구가 장난을 받아 줄 기분이 아니었거나 다른 일로 기분이 나쁜 상태였을 수 있어요.
- 친구에게 화를 내며 따지기보다는 장난친 것에 대해 먼저 사과하고 '욕하지 않았으면 좋겠어.'라고 이야기해 보아요.
- 때론 내가 한 장난의 정도가 심해서 받아들이는 친구가 화를 내고 욕을 하는 경우도 있어요. 혹시 내가 한 장난이 너무 지나쳐서 친구의 기분이 상한 것은 아닌지 생각해 보아요. 그럴 땐, '내가 한 장난이 너무 지나쳐서 화가 났다면 미안해. 다음부터는 조심하도록 할게.'라고 이야기 해주세요.

꿀팁★

- 말 대신 욕을 하면 친구가 내 마음을 알 수 없어요.
- 친구의 장난을 받아 줄 여유가 없을 때에는 '지금은 장난칠 기분이 아니야.'라고 말해요.
- 내가 하는 장난이 친구 입장에서는 지나치지 않은지 생각해 보아요.

< 상황 2 > 친구가 같이 놀면서 욕을 해요.

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

꿀팁★

- 욕이 습관이 되면 기분이 좋거나 나쁠수록 더 많은 욕을 사용하게 되요.
- 욕하는 것을 불편해하는 친구가 있다는 것을 기억해요
- '우리끼리 놀 때는 욕하지 않고 바른 말 쓰기' 규칙을 정해서 놀아 보아요.

친구들과 지내다 보면, 생각 없이 던진 나의 말 한마디가 친구의 마음에 깊은 상처를 줄 수 있어요. 바른 말을 통해 내 감정을 전달한다면 친구도 분명 내 마음을 잘 이해해 줄 거예요. 나도 친구도 말 한마디에 마음 아프지 않도록 '친구에게 상처 주지 않고 건강하게 말하기 방법'을 활용해 보아요. 한 걸음 더 성장할 우리 어양초 친구들을 늘 응원할게요.♥

- [출처] 1. 강승임, 『나도 상처받지 않고 친구도 상처받지 않는 말하기 연습』, 위즈덤하우스, p. 42~43
 2. 김윤나, 『상처 주는 말 하는 친구에게 똑똑하게 말하는 법』, 북라이프, p. 6, 88~91, 124~125
 3. 교육부 공식 블로그_대한민국 교육부, "욕의 영향", [https://if-blog.tistory.com/1439\(욕이 우리에게 미치는 영향\)](https://if-blog.tistory.com/1439(욕이 우리에게 미치는 영향)), 2024.02.17.
 4. 이재용, 변지민 기자, "어릴적 심한 욕설 들으면 뇌까지 평생 상처입는다.", 동아일보, 2012.04.21.
<https://www.donga.com/news/lt/article/all/20120420/45663549/1>

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 상담신청(의뢰)서/동의서 작성 안내 예정)

* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요! :D

- 상담실: 070-8853-1493

**푸르른 하늘, 울긋불긋 예쁜 옷으로 갈아 입은 나무,
쌀쌀한 바람이 가을과 함께 찾아왔네요.**

‘소중한 사람들과 고운 말을 주고 받으며 존중해요!♥’

* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 ‘우리들의 마음나눔터’는 총 10회 발송 예정입니다.