

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> 2025-5월호 상담 주제

'상처 난 마음을 위로하는 친절의 힘'

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

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



학부모님, 안녕하십니까?

만개하던 벚꽃과 샛노랗게 피어 우리의 눈을 즐겁게 해주던 개나리도 서서히 지고 '계절의 여왕'인 5월이 다가왔습니다. 이번 상담 소식에서는 친절의 힘에 대해 소개하고자 합니다.

<우리들의 마음나눔터> 2025-5월호 상담 주제 **‘상처 난 마음을 위로하는 친절의 힘’**

우리 어양초 친구들은 전혀 생각하지도 못했던 누군가의 친절에 구겨졌던 마음이 펴지거나 따뜻한 감동을 받았던 경험이 있나요?

우리는 크고 작은 친절을 베풀기도 하고 받기도 하며 살아가요. 친절한 미소와 태도는 보기만 해도 하루의 시작을 바꿀 수 있을 만큼 기분이 좋아져요. 이처럼 친절은 서로에게 **연결감**을 느끼게 해줘요. 친절은 받을 때뿐만 아니라 베풀 때에도 나도 모르는 사이에 우리 몸에서 **안정감**을 느끼게 하는 옥시토신 호르몬과 **행복감**을 느끼게 하는 도파민 호르몬이 나오게 해요. 그래서 **친절한 마음가짐을 실천한 사람들일수록 스트레스를 덜 받고 정서적인 안정감과 행복감을 많이 느끼게 돼요.** 또한 친절은 전염성이 있어서 **친절을 베푸는 사람과 친절을 받는 사람은 물론 친절을 목격한 사람에게까지도 긍정적인 영향**을 줘요.

이렇듯, 친절의 힘은 위대해요. 그런데 우리가 일상에서 친절을 베풀기 어려운 이유는 무엇일까요?

1. 자기만의 생각이나 감정에만 집중할 때

- 누군가에게 친절을 베풀기 위해서는 주변에서 일어나는 일에 관심을 가지고 잘 관찰해야 해요. 그런데 자기만의 생각이나 감정에만 집중하면, 다른 사람들에게 무슨 일이 일어나는지 알아채지 못하고, 결국 친절을 베풀 기회도 놓치고 말아요.

2. 몸과 마음이 피곤할 때

- 스스로가 친절을 베풀기 힘든 상태일 때는 먼저 스스로 에너지를 회복하고 여유를 되찾는 것이 먼저예요. 몸과 마음이 지친 상태로 다른 사람에게 친절을 베풀기란 힘든 일이니까요.

3. 상대방의 거절이 두려울 때

- 다른 사람에게 친절을 베풀고 싶지만, 상대방이 거절하거나 원하지 않을지도 모른다는 생각에 주춤하게 되면서 친절을 베풀기 어려울 수 있어요.

< 일상 속 친절을 베푸는 방법♥ >

그렇다면 일상에서 어떻게 하면 친절을 베풀 수 있을까요? 함께 살펴보고 실천해 보아요!★

1. 인사하기

- 아파트 엘리베이터에서 마주치는 이웃이나 학교에서 만나는 친구에게 먼저 웃으면서 인사를 해보세요. 간단한 미소와 인사는 하루를 기분 좋게 보낼 수 있게 해줘요.

2. 관심보이기

- 친구에게 어떤 친절을 베풀지 관심을 갖고 지켜보세요. 달라진 친구의 머리를 보고 “머리 정말 잘 어울려”라며 작은 칭찬을 할 수 있고, 전학 와서 낯설어하는 친구에게 ‘우리학교 구경시켜 줄까?’라고 먼저 말을 걸며 다가갈 수 있어요.

3. 감사 표현하기

- 급식을 배식받거나, 택배를 배달받았을 때처럼 다른 사람들에게 친절을 받으면 감사함을 표현해 보아요. 간단한 감사 편지나 진심이 담긴 감사 인사로 마음을 표현하면 마음이 따뜻해져요.

4. 작은 친절 실천하기

- 우산이 없는 친구와 같이 우산 쓰기, 집에서 밥을 다 먹고 난 그릇 싱크대에 넣기, 뒤에 오는 친구를 위해 문 잡아주기, 친구에게 먼저 자리 양보하기처럼 집 또는 학교에서 실천할 수 있는 작은 친절을 베풀어보아요.

우리는 매순간 친절한 행동과 불친절한 행동 중 어떤 행동을 할지 선택할 수 있어요. 따뜻한 말 한마디, 환한 미소와 감사의 표현, 작지만 선한 행동이나 도움 등을 매일 조금씩 선택하며 실천해 보아요. 작은 친절을 실천하며 더 큰 친절을 만들어 갈 우리 어양초 친구들을 선생님이 늘 응원할게요.♥

- [출처] 1. 강대성, “[강대성의 혁신수업]주는 사람이 되는 방법(행복과 건강을 지키는 이타적 삶)”, 투데이신문, 2024.11.22., (<https://www.ntoday.co.kr/news/articleView.html?idxno=111150>)
2. 이호선 정신건강의학과 전문의, ‘작은 친절의 위대한 힘’, 정신의학신문, 2022.11.04. (<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33756>)
3. 전형진 정신건강의학과 전문의, ‘동안의 비결은 ‘친절함’’, 정신의학신문, 2021.12.08. (<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=32184>)
4. 프란시스코 피로, 『친절에 관한 작은 책』, 웅진북클럽, 2020
5. 팻 지틀로 밀러, 『작은 친절』, 북뱅크, 2019

2025년 4월 24일
익 산 어 양 초 등 학 교 장

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

화려한 장미와 함께 계절의 여왕이 돌아왔습니다.

선선한 바람과 함께 가볍게 산책하기 좋은 요즘입니다!

‘따스한 마음을 함께 나누며 소소한 행복을 찾아보아요!♥’

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