

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> 10월호 상담 주제

'고운 말 차림표(말의 힘)'

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

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



푸릇푸릇하던 나무들이 알록달록 새롭게 옷을 갈아입는 10월, 사랑스러운 아이들은 오늘도 옹기종기 모여 활기차게 학교생활을 함께하고 있습니다. 선선해진 가을 날씨처럼 어양 가족 여러분의 가정에도 평안함이 매일 깃들길 기원합니다.

‘말 한마디로 천 냥 빚을 갚는다.’는 속담처럼 우리의 ‘말’은 큰 힘을 가지고 있습니다. 따라서 이번 10월 상담실 소식지에서는 바른 언어의 중요성에 대해 이야기 나눠볼까 합니다. 우리 아이들이 자신의 마음을 올바르게 표현하는 행복한 학교생활을 보낼 수 있도록 함께 읽고, 실천해주시기 바랍니다.

<우리들의 마음나눔터> 10월호 상담 주제

‘고운 말 차림표(말의 힘)’

우리는 평소에 가족, 친구들과 소통할 때 ‘말’을 가장 많이 사용하죠. 그런데 여러분은 ‘말의 힘’에 대해서 얼마나 알고 있나요? MBC 한글날 특집 ‘말의 힘’에서 실시한 실험에 따르면, 흰 쌀밥을 각각 유리병에 담아 한 병에는 칭찬을 하고, 다른 한 병에는 욕설을 했더니 욕설을 한 병의 밥이 시커멓게 곰팡이가 피어난 것을 확인할 수 있었어요! 이처럼 우리가 일상생활에서 쉽게 내뱉는 말 한 마디가 다른 사람에게 용기를 줄 수도 있고, 좌절감을 줄 수도 있어요. 즉, 비난보다는 고운 말을 사용한다면, 나 자신과 주변 사람들을 더 존중하고 아끼는 마음을 가질 수 있고 더 나아가 소중한 우정과 추억을 쌓을 수 있어요!

그럼 어떻게 하면 고운 말을 잘 사용할 수 있을까요? 아래 ‘고운 말 차림표’를 읽어보고 우리 함께 실천해보아요!♥

딱딱해진 마음을 말랑말랑하게 만들어주는...

고운 말 차림표

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 1. 화가 나도 극단적인 표현은 삼가기 | 6. 긍정적인 맞장구를 치기 |
| 2. 비교해서 말할 땐 한번 더 생각하기 | 7. 기분 좋은 상징언어를 자주 사용하기 |
| 3. 사람이든 물건이든 비난하지 않기 | 8. 푸념과 한탄의 말을 줄여보기 |
| 4. 배려가 있는 농담/유머 사용하기 | 9. 고마움 새롭히기 |
| 5. 언제나 때에 맞는 말 하기 | 10. 자신을 표현할 때는 언제나 겸손하게 하기 |

※ 처음엔 누구나 어색할 수 있어요! 포기하지 말고 꾸준히 노력해보기!

< 비난 가득한 말을 긍정적인 말로 바꾸는 방법♥ >

우리 어양초 친구들은 비난하는 말을 자주 사용하나요? 언어는 나의 또 다른 얼굴이에요. 평소에 비난 가득한 말을 많이 사용하면, 듣는 사람도 힘들뿐더러 나의 이마와 미간에 주름도 많이 생기고, 입꼬리가 내려가게 되죠. 또한 비난 가득한 말을 사용하면 별일 아닌 것도 심각해져버려요. 긍정적인 말을 많이 사용하면 표정도 밝아지고, 항상 웃음이 가득하고 행복한 일들이 생겨요. 아래 표를 통해 우리 모두 긍정적인 말과 마음을 가질 수 있도록 연습을 해보아요!

고운말 차림표를 활용하여, 부정적인 말을 긍정적인 말로 바꾸어 보아요!

부정적인 말		긍정적인 말
넌 머리는 좋은데 노력을 안 해!		최고가 아니어도 괜찮아! 최선을 다 하자!
넌 너무 예민해!		넌 변화를 빨리 알아차리는구나!
난 너무 소심한 것 같아.		난 신중한 편이야.
넌 왜 뭐만 하면 울어?		넌 감성이 굉장히 풍부하구나.
절교하자!	→	이러면 속상하고 곤란해.
넌 도대체 무슨 생각을 하는 거야?		넌 자신만의 생각이 분명한 친구구나.
이것도 못하다니... 역시 난 바보야.		이거 보통 일이 아니구나.
넌 정말 뻔뻔해.		너의 추진력을 따라가는 게 어려워.
에휴... 내가 그렇지 뭐...		파이팅! 할 수 있어, 괜찮아!
넌 너무 변덕쟁이야!		넌 다방면에 관심이 많구나.

갑자기 고운 말을 사용하려고 하다보면 우리 모두 어색한 느낌이 들 수 있어요. 하지만 계속해서 연습하고 노력하다 보면 어느새 예쁘고 바르게 말하는 어양초 친구들이 되어 있을 거예요! 지금부터 바로 친구들, 부모님, 선생님께 한번 이야기해보아요. 우리 모두 할 수 있어요!♥

출처. 이해인, 「고운 마음 꽃이 되고 고운 말은 빛이 되고」, 샘터(샘터사), 2017

MBC 한글날 특집 '말의 힘'

2022년 9월 30일
익산어양초등학교장

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 카카오톡으로 예약하기
(예약시 상담신청서 작성 안내 예정)

* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요! :D

- 상담실: 070-8853-1493

**선선한 바람이 반가운 요즘,
오늘 하루도 밝은 웃음과 함께 시작해보아요!
‘네가 있어서 오늘도 눈부신 하루!★’**

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