



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한 벌 교육통신

발행일 : 2024.11.11.

발행 : 익산한벌초등학교

제 목 : 11월 상담소식지(욕해도 될까요?)

알록달록한 단풍나무를 보는 즐거움이 가득한 11월입니다.

여러분은 바른말 고운말을 잘 사용하고 있나요? 친구끼리 친근함의 표시로, 화가 많이 났다는 걸 표현하기 위해, 무시당하지 않거나 강해 보이기 위해, 어쩌면 습관적으로 욕설을 사용하고 있지는 않나요? 이번 11월 소식지에서는 욕설을 사용하면 안 되는 이유와 욕하는 습관을 고치기 위한 방법을 알아보아요!

익산한벌초등학교 11월 상담 소식지 〈욕해도 될까요?〉

걸음마를 떼지 못한 아기가 욕하는 모습을 상상해 보세요. 어색하고 이상한 기분이 들죠? 우리는 태어날 때부터 욕을 할 줄 아는 상태로 태어나지 않았어요. 하지만 커갈수록 친구들과 어울리며 욕설에 노출되기 시작해요. 또래 친구, 미디어, 지나가는 사람들 등 다양한 곳에서 욕을 접하면서 따라 하다 보면 나도 모르게 습관적으로 욕을 하게 됩니다.

욕은 “다른 사람의 인격을 무시하고 저주하는 말.”이라고 해요. 여러분은 욕에 이런 의미가 있다는 걸 알고 있었나요? 많은 친구들이 이런 의미가 있다는 것은 몰랐을 뿐 아니라 친구의 인격을 무시하고 저주하기 위해서 욕을 사용하는 것은 아닐 거예요. 여러분이 사용하는 욕설은 분노의 표현보다는 습관적 표현이기 때문이에요. 그럼 나쁜 의미만 담지 않으면 욕을 사용해도 괜찮을까요?

한 TV 프로그램에서 욕과 관련된 실험을 했어요. 욕을 많이 하는 학생그룹과 욕을 하지 않는 학생그룹을 나누고 계획을 세우고 지키는 능력, 다양하고 풍부한 언어를 사용할 수 있는 능력, 감정을 조절하고 공감할 수 있는 능력들을 비교해 보았습니다. 실험 결과, 욕을 하지 않는 학생들이 세 가지 모두 다 우수하다는 결과가 나왔어요. 욕을 쓰면 쓸수록 뇌의 계획성, 감수성, 어휘력을 담당하는 부분이 부풀어 올라 제대로 기능하지 못하게 만들기 때문이에요. 이 실험을 통해 욕은 듣는 사람에게만 상처를 주는 것이 아니라 욕을 하는 자신에게도 상처를 주는 것이라는 걸 알 수 있어요.

욕하는 습관을 고치는 것은 어려운 일이지만 나와 주변의 소중한 사람에게 상처 주지 않기 위해 고치도록 노력해야 합니다. 그럼 어떻게 하면 욕하는 습관을 버리고 존중하고 아름다운 언어습관을 가질 수 있을까요? 다음 장에서 함께 연습해 보아요!

<욕하는 언어 습관을 고치는 방법>

1. 자신의 언어 습관 돌아보기

- 언어는 말 그대로 '습관'이기 때문에 내가 알기 위해 노력하지 않으면 잘 모를 수 있어요. 아래 방법을 통해 나의 언어 습관을 확인해 보아요.
 - ① 내가 하루에 욕을 몇 번이나 하는지 세어보기
 - ② 내가 다른 사람과 대화하는 장면 동영상으로 찍고 확인하기
 - ③ 가족, 친구 등 가까운 주변 사람에게 물어보기
- 위 방법 중 편한 것을 골라 평소 내 언어 습관이 어떤지 확인하고 욕을 많이 한다면 줄이기 위해 노력해야겠죠?

2. 폭력적인 내용의 미디어 줄이고 책 읽는 습관 들이기

- 폭력성이 높은 영화, 만화 또는 자극적인 콘텐츠를 주로 하는 개인 방송에는 많은 비속어와 욕설이 나와요. 폭력과 욕설은 높은 전염성을 가지고 있어서 폭력적인 미디어를 시청하는 것만으로도 나에게 익숙해지고 습관이 될 수 있습니다.
- 시집과 소설에는 아름다운 우리 말과 풍부한 언어 표현들이 가득해요. 자극적인 매체 대신 책을 접하다 보면 책과 시집에서 사용하는 표현들이 익숙해지고 습관이 될 수 있습니다.

3. 욕을 대신할 수 있는 말로 하기

- 습관은 고치는 것이 아니라 새로운 습관으로 덮어야 한다는 말이 있죠. 욕을 한번에 끊어내기가 어렵다면 대신할 수 있는 다른 말로 바꿔 조금씩 줄여보아요.
- 감정 단어를 사용해서 표현하는 것도 좋은 방법이에요.

4. <언어 일기> 쓰기


- 저녁에 하루를 돌아보며 내가 했던 말들을 떠올려보고 좋았던 말, 좋지 못했던 말을 적어보세요. 좋았던 말은 입에 붙도록 말해보고 좋지 않은 말은 쓰지 않도록 다짐해요.

생각 없이 던진 날카로운 말과 욕은 다른 사람의 마음에 상처를 남길 수 있어요. 그리고 내가 욕을 받고, 목소리로 듣는 과정에서 나에게도 상처를 입힌답니다. 서로에게 해로운 욕보다는 존중하고 배려하는 말로 마음을 표현하는 익산 한벌초 친구들을 상담 선생님이 응원합니다^^♥

출처: 교육부 공식 블로그, "욕의 영향", <https://if-blog.tistory.com/1439>, 24.02.17.
정신의학신문, 정형진, "감탄사로 일상적으로 사용하는 욕설- 욕 중독, 20.9.2.
<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=21440>
욕 대신 말, 도원영, 장선우, 설펽원, 서한솔 지음

2024.11.1.

익산한벌초등학교장



내 마음이 쉬어가는 곳

익산한벌초 상담실

상담실은 어떤 곳인가요?

상담실은 고민이 있을 때, 누군가에게 내 이야기를 털어 놓고 싶을 때 방문하는 곳이에요. 고민이 있다면 언제든지 상담실에 찾아오세요!

어디에 있나요?

1동 3층에 있어요.

언제 이용할 수 있나요?

8:30 ~ 4:30 (예약제 운영)

아침 시간/쉬는 시간/점심 시간/방과 후

어떻게 이용할 수 있나요?

상담실로 직접 찾아와서 신청서를 작성하거나 담임선생님께 말씀드려요.

* 더 궁금한 점이 있다면 상담실(063-839-1591)로 연락 주세요. ^^