



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한 벌 교 육 통 신

발행일 : 2025.04.04.

발 행 : 익산한벌초등학교

제 목 : 4월 상담소식지(친구와 대화를 잘하는 방법)

학부모님 안녕하십니까? 따스한 햇살에 피어난 꽃들이 아이들을 반겨주는 4월입니다. 학부모님의 가정에도 웃음과 행복이 가득하시길 기원합니다.

새 학기가 시작되면, 아이들은 새로운 학급에 적응하고 친구 사귀기에 많은 관심과 노력을 기울입니다. 이번 소식지에서는 학기 초에 알아두면 좋을 '친구와 대화를 잘하는 방법(경청)'에 대해서 소개하고자 합니다.

✧ 익산한벌초등학교 4월 상담 소식지 ✧ 〈친구와 대화를 잘하는 방법〉

학교생활을 하면서 우리는 다른 성격의 친구들과 매일 만나고 대화를 해요. 나와 달라서 즐겁게 웃고 떠들기도 하고, 나와 비슷해서 공감하기도 하고, 어떨 땐 친구와 대화하다 속상하기도 하고, 내가 친구에게 상처 주는 말을 했을 땐 후회하기도 하죠. 내가 좋아하는 친구와 마음이 통하는 진정한 친구가 될 수 있는 방법이 있다면 어떨까요? 마음이 통하는 친구가 되려면 친구 사이에 대화가 잘 되어야 해요. 그럴 때 우리는 "우리 정말 잘 맞는 것 같아!"라고 느끼게 되죠.

여러분 주변에 <말을 잘하는 사람>과 <대화하면 즐거운 사람>을 떠올려 보세요! 두 사람은 어떤 점이 다를까요? 그것은 바로 경청에 있어요. 대화하면 즐거운 사람의 가장 큰 특징은 다른 사람의 말을 잘 들어 준다는 거예요. 많은 사람들은 단순히 말을 잘하는 사람보다 내 이야기를 잘 들어주는 사람과 대화하고 싶어 해요. 이야기를 잘 들어주는 사람과 대화하고 나면 내 마음을 이해받았다는 생각에 즐겁고 편안하기 때문이죠.

경청이란, 단순히 귀로 듣는 것이 아니라 친구가 하는 말의 내용과 그 안에 담겨 있는 마음을 이해하고 알아주는 것을 말해요.

우리가 알고 있는 사람 중에 경청을 잘하는 대표적인 사람은 유재석 개그맨이에요. <유클즈>라는 TV 프로그램에서 유재석은 다른 사람의 이야기에 귀 기울이며 그 사람을 더 알아갈 수 있는 질문으로 출연자와 대화를 부드럽게 이어 나가요. 경청하는 진행자의 모습에 출연자들도 편안하고 진솔하게 이야기하게 되죠. 사연 속에 담긴 그 사람의 노력과 마음을 잘 알아주었다면, 출연자들은 더욱 자신의 일상 이야기를 자연스럽게 털어놓는 모습을 볼 수 있어요. 이런 장면은 보는 사람들마저 재미와 감동을 느끼게 해요.

나도 친구와의 대화에서 감동적인 대화를 이끄는 능력을 갖고 싶다면, 경청을 배우기 위해 함께 노력해 보는 것이 어떨까요? 어떻게 하면 경청을 잘할 수 있을지, 다음 장에서 함께 알아보고 연습해 보아요!

[뒷장 계속]

< 경청의 기술 >

1. 적절하게 반응하기

- 과장되게 반응하거나, 질문 폭탄을 던지면 말하는 친구가 부담을 느낄 수 있어요. 반응이 없으면 친구를 무안하게 만들죠. 적절한 반응으로 친구의 말을 잘 듣고 있다는 것을 표현해 보세요.

좋은 예	좋지 않은 예
A: 나 어제 C랑 다뤘어. B: <u>앗 정말?</u> A: 응, 서로 오해해서 나는 사과했는데 개는 안 하니까 서운하더라고! B: 아~어제 그런 일이 있었구나!	A: 나 어제 C랑 다뤘어. 서로 오해해서 나는 사과했는데 개는 안 하니까 서운하더라고! B: 정말? 언제? 왜? 누가 잘못했어? 개랑 절교할 거야? A: ...

2. 공감하기

- 공감은 친구의 말에 무조건 동의하는 것이 아니에요. 공감은 말하는 친구가 느끼는 감정을 이해하는 표현하는 것이죠. "그렇구나.", "네 입장에선 그러겠다."라고 공감해 주세요.

좋은 예	좋지 않은 예
A: 나 어제 C랑 다뤘어. 서로 오해해서 나는 사과했는데 개는 안 하니까 서운하더라고! B: <u>그런 일이 있었어? 정말 네 입장에선 서운하겠다.</u>	A: 나 어제 C랑 다뤘어. 서로 오해해서 나는 사과했는데 개는 안 하니까 서운하더라고! B: <u>맞어! C는 사과를 정말 안 하더라? 예전에 나랑 싸울 때도 C는 사과 절대 안 했어!</u>

3. 선부른 판단하지 않기

- 그 사람이 처한 상황이나 이야기를 나의 관점에서 판단하거나 평가하지 않도록 주의해야 해요. 친구를 제대로 이해하려면 선부르게 판단하지 않는 자세로 들어야 해요!

좋은 예	좋지 않은 예
A: 나 어제 C랑 다뤘어. 서로 오해해서 나는 사과했는데 개는 안 하니까 서운하더라고! B: <u>너희 둘이 어떤 오해가 있었는지는 모르지만, 너는 B가 사과하지 않아서 서운했구나.</u>	A: 나 어제 C랑 다뤘어. 서로 오해해서 나는 사과했는데 개는 안 하니까 서운하더라고! B: 무조건 C가 잘못했네. C한테 사과 받아야겠다. A: (내 잘못도 있긴 한데,,,C만 나쁜 사람이 되었네,,)

4. 충고 대신 귀담아듣기

- 친구들은 이미 자신이 어떻게 하면 좋을지 방법을 알고 있어요. 따끔하게 충고하기보다는 따뜻하게 공감해주는 친구가 되어주세요!

좋은 예	좋지 않은 예
A: 나 어제 C랑 다뤘어. 서로 오해해서 나는 사과했는데 개는 안 하니까 서운하더라고! B: <u>그런 일이 있었어? 정말 네 입장에선 서운했겠다.</u>	A: 나 어제 C랑 다뤘어. 서로 오해해서 나는 사과했는데 개는 안 하니까 서운하더라고! B: <u>너도 잘못이 있으니까 오해가 생겼지. 그냥 네가 이해하고 넘어가! 친구끼리 왜 싸워?</u>

누군가의 이야기에 진심을 다해 들을 줄 아는 능력은 귀하고 대단한 능력이에요! 내 귀와 마음을 활짝 연다면, 곁에 있는 친구들의 숨겨진 수많은 이야기를 들을 수 있을지도 몰라요!!❤


[출처] 1. 이호선, "상대방의 이야기를 경청하는 방법 4가지", 정신의학신문, 2024.6.21.

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

2. EBS 평생학교 5강 최고의 대화기술, 경청, 2023.5.17.

<https://www.youtube.com/watch?v=Kax1dfsW5Ug>

2025년 4월 4일
익 산 한 별 초 등 학 교 장



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?

3층 1동에 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. ^^