



사랑과 꿈을 키우는  
즐거운 학교

## 한 벌 교육 통신

발행일 : 2023.04.04.

발행 : 익산한벌초등학교

### 제 목 : 4월 상담소식지(사람들 앞에 서는 것이 두려워요.)

학부모님 안녕하세요?

따스한 봄 햇살에 마음까지 따뜻해지는 4월입니다. 우리 아이들도 새 학년에 대한 긴장감을 녹이고, 친구들과 함께 적응해나가고 있습니다.

4월 소식지에서는 수행불안과 긴장을 다루는 방법에 대한 이야기를 해보려 합니다. 자녀들과 함께 읽고 긴장되었던 경험을 함께 나누고 공감과 격려를 나누는 시간을 가져보면 좋겠습니다.

#### 익산한벌초등학교 4월 상담소식지

### <사람들 앞에 서는 것이 두려워요! - 수행불안을 이겨내는 방법>

#### <친구들의 긴장되었던 경험>

현서: 리코더연주를 발표할 때 손이 떨리고 식은땀이 나요.

은하: 수업 중에 칠판 앞으로 나가서 문제를 푸는 것이 너무 끔찍하고 두려워요.

형원: 밥을 먹는 중에도 사람들의 시선이 느껴지면, 식은땀이 흘러요.

만지: 자기소개 시간에 내 차례가 되면, 어딘가에 숨고만 싶어요.

주현: 국어시간에 글을 읽을 때 모두가 나를 쳐다보면 머릿속이 하얘지는 것 같아요.

여러 사람들 앞에서 서는 상황에서는 누구나 긴장하게 됩니다. 당황하지 않고 잘 대처하는 친구도 있지만, 위 친구들처럼 긴장해서 머릿속이 하얘지는 친구들도 있어요. ‘사람들 앞에 나서는 상황’을 우리의 뇌는 위기 상황이라고 인식하고 몸이 긴장함으로써 상황을 잘 대처할 수 있게 도와줘요. 일반적인 긴장과 불안은 일상생활을 더 잘할 수 있게 도와주지만, 긴장과 불안이 너무 높아 오히려 일을 망치게 되는 경우가 있습니다. 그것을 우리는 “수행불안”이라고 합니다. 수행불안은 무대에서 공연하는 배우나 가수처럼 많은 사람 앞에 서는 사람들뿐만 아니라, 자기소개를 하거나, 친구들 앞에서 발표를 하는 평범한 상황에서도 누구나 겪을 수 있습니다.

그렇다면 수행불안은 왜 이렇게 긴장을 많이 하게 되는 걸까요? 정도가 심한 불안에는 감추어진 생각들이 있어요. ‘다른 사람들에게 내가 어떻게 보일까?’, ‘내가 하는 것을 보고 친구들이 이상하게 생각하면 어떡하지?’, ‘내가 이렇게 못하는 사람으로 보이면 안 돼.’라는 불안이 들어있어요. 결국, 이러한 생각들은 더 큰 긴장을 하게 하고, 집중력을 흐리게 합니다.

그렇다면 수행불안을 어떻게 이겨낼 수 있을까요? 다음 장에 소개된 방법들을 알아봅시다.^^

[뒷장에 계속]

## <수행불안을 이겨내는 방법>

### 1. 나를 불안하게 만드는 생각 찾기.

<예시>

- 나는 무조건 완벽하게 잘 해내야 해!
- 내가 하는 일을 다른 사람이 이상하게 볼거야.
- 내가 이상하다고 소문이 나서 결국 나는 얼굴도 못 들고 다니겠지.

이처럼 상황을 부정적으로 생각하게 되면, 마음이 불안해지고 긴장을 해요. 나도 모르게 이런 생각을 하고 있지는 않은지 내 마음을 잘 살펴봅시다.

### 2. 불안한 생각을 적어보고, “다른 사람이 나를 봐도 그럴까?” 스스로에게 질문하기.

<예시>

- 내가 긴장하는 게 다른 친구들이 나를 이상하게 볼 거라는 이유가 될까?
- 내가 아닌 다른 친구가 불안해한다면, 나는 친구를 이상하다고 생각할까?

불안했던 상황과 떠오른 생각들을 종이에 적어보고, 그 생각이 합리적인 생각인지 근거를 찾기 위해 스스로에 질문을 던져보세요.

### 3. 나를 응원하는 한마디 완성하기.

<예시>

- 처음부터 잘하지 않아도 괜찮아
- 내가 처음에는 손을 떨어도, 1분 이내에 금세 가라앉히고 집중할 수 있어
- 누구나 처음에는 긴장하기 마련이야.
- 실수도 좋은 경험이 될 수 있어

위의 과정들을 통해 생각들을 어느 정도 정리하고 나면, 이후에는 짧고 강렬하게, 합리적인 ‘한마디’를 만들어보세요. 짧고 힘이 되는 한마디를, 나의 스마트폰이나 수첩 등에 적어 다니면서 늘 마음속으로 간직하고 긴장되는 상황에 적용하면 큰 도움이 됩니다.

### 4. 위의 방법을 시도했음에도 힘이 든다면, 상담선생님에게 도움을 요청해보세요^^

수행불안을 극복하는 데 중요한 것은 불안을 없애는 것이 아니라, **불안한 상황을 견디는 힘을 기를 수 있도록 생각을 바꾸는 것**입니다. 처음부터 쉽지 않겠지만, 꾸준히 생각하고 연습한다면 분명 잘 해낼 수 있을 거예요! 긴장되는 상황도 멋지게 이겨낼 친구들을 상담선생님이 응원합니다!♥

2023.4.4.  
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 찾아주세요!

## 어디에 있나요?

3층 3동 5학년 교실 옆

## 언제 이용할 수 있나요?

8:30 ~ 4:30 (예약제 운영)

아침시간/쉬는시간/점심시간/방과 후

## 어떻게 이용할 수 있나요?

상담실로 직접 찾아와서 신청서를 작성하거나 담임선생님께 말씀드려요.

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