



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한 벌 교육 통신

발행일 : 2025.05.08.

발 행 : 익산한벌초등학교

제 목 : 5월 상담소식지(친절의 힘)

학부모님 안녕하십니까?

만개하던 벚꽃과 샛노랑게 피어 우리 눈을 즐겁게 해주던 개나리도 서서히 지고 “계절의 여왕”인 5월이 왔습니다. 이번 상담 소식지에서는 친절의 힘에 대해 소개하고자 합니다.

✧ 익산한벌초등학교 5월 상담 소식지 ✧ 〈친절의 힘〉

우리 한벌초 친구들은 전혀 생각하지도 못했던 누군가의 친절에 구겨졌던 마음이 펴지거나 깊은 감동을 받았던 경험이 있나요?

우리는 크고 작은 친절을 베풀기도, 받기도 하며 살아가요. 친절한 미소와 태도는 보기만 해도 하루의 시작을 바꿀 수 있을 만큼 기분이 좋아져요.

이처럼 친절함은 서로 연결되어있다는 느낌, ‘연결감’을 느끼게 해줘요. 친절은 받을 때뿐만 아니라 베풀 때에도 우리도 모르는 사이에 안정감을 느끼게 하는 옥시토신 호르몬과 행복감을 느끼게 하는 도파민 호르몬이 우리 몸에서 나오게 해요. 그래서 친절한 마음가짐을 실천한 사람들일수록 스트레스를 덜 받고 정서적인 안정감과 행복감을 많이 느끼게 돼요.

또한, 친절함은 전염성이 있어서 친절을 베푸는 사람과 친절을 받은 사람은 물론 친절을 목격한 사람에게까지 긍정적인 영향을 줘요.

친절의 힘은 위대해요. 그런데 우리가 일상생활에서 친절을 베풀기 어려웠던 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 별로 원하지 않을지도 모른다는 생각에 주춤하게 되면서 친절을 베풀기 어려울 수 있어요.

[뒷장 계속]

< 일상생활 속 친절을 베푸는 방법 >

일상생활에서 친절을 베풀 수 있는 방법에는 무엇이 있을까요?

1. 인사하기

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

2. 관심보이기

친구에게 어떤 친절을 베풀지 관심을 가지고 지켜보세요. 달라진 친구의 머리를 보고 "머리 정말 잘어울려"라며 작은 칭찬을 할 수 있고, 전학 와서 낯설어 하는 친구에게 먼저 말을 걸며 다가갈 수 있어요.

3. 감사 표현하기

급식을 배식 받거나, 택배를 배달 받았을 때처럼 다른 사람들에게 친절을 받으면 감사함을 표현해 보아요. 간단한 감사 편지나 진심이 담긴 감사 인사로 마음을 표현하면 마음이 따뜻해져요.

4. 작은 친절 실천하기

우산 없는 친구와 우산 같이 쓰기, 집에서 다 먹고 난 그릇을 싱크대에 정리하기, 친구를 위해 문을 잡아주기, 친구에게 먼저 자리를 양보하기처럼 가정과 학교에서 실천할 수 있는 작은 친절을 해 보아요.

우리는 매 순간 친절한 행동과 불친절 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 친절들을 실천하며 더 큰 친절을 만들어 갈 한벌초 친구들을 선생님은 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, 2022.11.04

<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33756>

3. 프란시스코 피로, 친절에 관한 작은책, 웅진북클럽,2020

4. 펫 지틀로 밀러, 작은친절, 북뱅크, 2019

2025년 5월 8일
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?

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. ^^