

2025학년도 이리초등학교 도담도담 상담실 소식지

‘도담도담 마음우편’

도담도담 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

따뜻한 햇살을 받고 피어난 들꽃이 예뻐했던 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

〈도담도담 마음우편〉 4월호 상담 주제

📖 **‘대화하고 싶은 사람이 되는 방법! (경청)’**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♡

2025초등학교 도담도담 상담실 소식지 ‘도담도담 마음우편’은

매월 다양한 상담 주제를 상담실에서 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



배움·보람·소통으로 행복한 학교

4월 상담실 소식

편안이: 교 장 전 미 숙
살핀이: 교 감 정 선 희
엮은이: 상담교사 한 주 연
발행처: 이리초등학교 상담실
발행일: 2025년 4월 8일(화)

익산시 중앙로 15길 20

교무실 ☎ (063)-855-1500

FAX (063)-842-5661

<https://school.jbedu.kr/iri>

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

새학기가 시작되면, 아이들은 새로운 학급에 적응하고 친구 사귀기에 많은 관심과 노력을 기울입니다. 이번 소식지에서는 학기 초에 알아두면 좋을 ‘함께 대화하고 싶은 사람이 되는 방법’에 대해서 소개하고자 합니다.

〈도담도담 마음우편〉 4월호 상담 주제

‘대화하고 싶은 사람이 되는 방법! - 경청’

학교생활을 하면서 우리는 나와 다른 성격의 여러 친구들과 대화할 수 있어요. 나와 달라서 즐겁게 웃고 떠들기도 하고, 나와 비슷해서 공감도 하고, 친구와 대화하다 속상하기도 하며, 내가 친구에게 상처되는 말을 하고 나면 후회하기도 하죠. 내가 좋아하는 친구와 마음을 나누는 사이가 될 수 있는 방법이 있다면 어떨까요? 우리 함께 ‘경청’에 대해서 알아보아요.

여러분 주변에 ①말을 잘하는 사람과 ②대화하면 즐거운 사람을 각각 한명씩 떠올려 보세요! 두 사람은 어떤 점이 다를까요? 그것은 바로 경청에 있어요. 대화하면 즐거운 사람의 가장 큰 특징은 ‘다른 사람의 말을 잘 들어준다’는 거예요. 많은 사람들은 단순히 말을 잘하는 사람보다 내 이야기를 잘 들어주는 사람과 대화하고 싶어 해요. 이야기를 잘 들어주는 사람과 대화하고 나면 마음을 이해받았다는 생각에 마음이 즐겁고 편안하기 때문이죠.

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

경청을 잘하는 대표적인 사람인 유재석을 알고 있나요? 다른 사람의 이야기에 귀 기울이며 그 사람을 더 알아갈 수 있는 질문으로 출연자와 시청자들에게 많은 감동을 주는 진행자예요. 경청하는 진행자의 모습에 출연자들의 긴장도 어느새 눈 녹듯 사라지게 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 재밌고 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]

♥ 대화하고 싶은 사람이 되는 방법 (경청) ♥

1. 적절하게 반응하기

만약 경청을 위해 반응을 잘 해줘야 한다는 마음이 앞서 과장되게 표현하거나, 질문 폭탄을 던지면 오히려 친구가 부담을 느낄 수 있어요. 또는 반대로 이야기를 들을 준비가 되지 않은 사람처럼 친구가 무슨 이야기를 해도 시큰둥한 반응을 보이면 말하는 사람을 불안하게 만들죠. 친구의 이야기에 관심과 흥미가 있다는 것을 아래 예시와 같이 적절한 말과 행동으로 알려주세요.

예시) 몸을 상대방을 향해 앉기, 고개와 시선을 상대방을 쳐다보기, 눈을 맞추고 따스한 웃는 얼굴로 고개 끄덕이기 등

2. 공감하기

우리가 누군가와 대화하고 싶어 한다는 것은 나의 마음을 알아주기를 바라는 마음이 있다는 것이기도 해요. 그러니 친구가 자신의 고민과 속마음을 이야기해 오면 “그렇구나”, “너에게 그런 일들이 있었구나!”, “너는 그렇게 생각하는구나”라고 공감을 해주면 좋아요.

공감을 표현할 때 **주의할 점**이 있어요! 공감은 친구의 의견에 무조건 동의하는 것이 아니에요. 이야기 속 친구의 마음을 있는 그대로 알아주는 표현이기 때문에, ‘친구는 이런 생각과 마음을 가지고 있구나’ 정도로 이해해 주면 돼요.

3. 설부를 판단하지 않기

누군가의 이야기를 들을 때 나도 모르게 그 사람이 처한 상황이나 이야기를 나의 관점에서 판단하거나 평가하기도 해요. 하지만, 그렇게 되면 친구를 제대로 이해하는 것이 어려워지기 때문에 설부르게 판단하지 않는 자세로 이야기를 듣도록 노력해야 해요!

4. 충고보다는 귀담아듣기

어떤 친구들은 이미 자신이 어떻게 하면 좋을지 방법을 알고 있어요. 또는 방법을 알고는 있지만 아직 그것을 행동으로 옮기기 어려운 상태인 친구도 있을 수 있죠. 다만 누군가에게 이야기하면서 생각을 정리하고, 공감해 줄 사람이 필요했던 것일 수 있어요. 따끔한 충고보다는 마음을 따뜻하게 공감할 수 있는 친구가 되어주세요!

누군가의 이야기에 집중하며 진심을 다해 들을 줄 아는 능력은 친구를 있는 그대로 인정해주고 그 마음을 알아주는, 귀하고 대단한 능력이에요! 내 두 귀를 활짝 연다면, 곁에 있는 친구들의 숨겨진 수많은 이야기를 들을 수 있을지도 몰라요!♥

★소식지 퀴즈★

친구의 이야기를 듣다가 중간에 갑자기 생각난 다른 생각을 말하는 것은 경청을 잘한 것이다. (O/X)

출처:

이호선, “상대방의 이야기를 경청하는 방법 4가지”, 정신의학신문, 2024.6.21

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

EBS 평생학교 5강 최고의 대화기술, 경청, 2023.5.17

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

이리초등학교 도담도담 상담실은...

*** 언제 이용할 수 있나요?**

→ 08시 30분 ~ 16시 30분(사전 예약제)

*** 어디에 있나요?**

→ 후관 1층 중앙(보건실과 실험준비실 사이)

*** 어떻게 이용할 수 있나요?**

→ 상담실로 직접 방문 또는 전화 예약하기

(예약 시 상담신청서 및 동의서 제출 안내 예정)

*** 궁금한 점은 상담실로 연락주세요!**

→ 상담실 070-4162-2056

2025년 4월 8일

이 리 초 등 학 교 장