



참 · 꿈 · 힘으로
미래를 열어가는
봉서 어린이

봉서 가정통신문

제 23-1 호 2023. 1. 3.

미래비전의 공유로
참 · 꿈 · 힘을 키우는
봉서초등학교

학부모님 안녕하세요? 다사다난한 한 해가 지나가고 2023년 새로운 해가 찾아왔습니다. 새로운 희망과 목표를 가지고 힘차게 시작 할 수 있는 한 해 되시기 바랍니다.

차가운 바람이 불어 나의 몸과 마음에도 따스한 온기가 필요한 시점입니다. 나를 따뜻하게 해 주는 언어! “위로” 나는 내 자신과 주변 소중한 사람들에게 따뜻한 말을 건네고 있나요? 새해 첫 상담주제는 위로에 대해 알아보려고 합니다.

<1월 상담주제>

‘친구를 위로하는 법 (위로의 4가지 원칙)’

소중한 사람들에게 “따뜻한 말”과 “위로”를 전해주고 싶은데 설불리 어설픈 위로는 될까봐, 상대가 어떤 말이 필요할지, 어떻게 표현해야 할지, 매 순간, 사람마다, 상황마다 달라 적절하게 표현하지 못할 때가 많습니다. 다음 내용을 확인하고 가족과 이웃들에게 따뜻한 위로를 건네보세요!

<좋은 위로? 그렇지 않은 위로?>

위로라는 것도 좋은 위로는 있고 그렇지 않은 위로는 있을까요? 위로를 건넬 때 내가 어떤 마음인지가 중요합니다.

위로에는 나의 진심, 내 감정 에너지가 얼마나 담겨있는지가 더 중요한 것 같습니다. 아무리 거창한 이야기, 옳은 이야기를 해도 위로는 되지 않는 경우가 많이 있습니다.

중요한 것은 “어떤 말을 하느냐” 보다 “내가 상대방에게 전달하고 싶은 메시지가 무엇일까?”, “그 메시지를 전달하고 싶은 마음은 얼마나 간절할까?”가 중요합니다.

“내 진심을 너에게 꼭 전달하고 싶어” 라는 마음처럼요.

“내가 너의 마음을 잘 이해하고 있어. 너를 믿어줄게” 라는 마음의 온기와 간절함이 전달된다면 그 어떤 말보다도 효과가 있습니다.

[뒷장 계속]

<친구를 위로하는 방법 (위로의 4가지 원칙)>

1. 들어주기 (경청)

때론 그 어떤 한마디 말 보다 없이 들어 주는 것이 가장 큰 위로일지 모릅니다.

위로를 해주기 전에 상대가 어떤 상황이었는지 “그랬었구나.” “그런 상황이었구나” 고개를 끄덕여주며 눈과 귀로 들어주는 것이 중요합니다.

2. 상대의 감정 읽어주기 (명료화)

“화났구나, 우울했구나” 라고 감정을 있는 그대로 말해주는걸 「명료화」라고 합니다.

친구의 혼란스러운 감정을 나도 같이 느끼고 있다는 것을 말로 확인하여줍니다.

“마음이 많이 아팠겠다. “가슴에 구멍이 뚫린 것 같았겠다.” “세상을 잃어버린 것 같은 느낌이 들었겠다” 처럼요. 상대의 감정을 있는 그대로 말로 표현해 줍니다.

3. 감정 인정해주기

“그런 상황이라면, 화가 나는게 당연해. 그런 상황에서 눈물이 나는게 당연 한거야. 네가 약해서 그런게 아니야.” 라고 말해줍니다. 상대의 감정반응이 그 상황에서 자연스럽게 당연하다는 것을 알 수 있도록 합니다. 그래야 상대방이 화를 내고 눈물을 흘리며 슬퍼하는 감정을 표현하였을 때 처해진 상황에서 자연스러운 감정 반응임을 알아차리고 죄책감이나 부적절감에 휩싸이지 않을 수 있습니다.

4. 상대방의 가치를 높여주기

“그럴 수 있지. 그럼에도 불구하고, 너는 소중한 존재야.” 라는 것을 상대방에게 표현해줍니다. “이렇게 힘든 일을 겪었지만, 네가 내 옆에 있어 줘서 고마워”라고요.

위로를 통해 나를 비롯한 다른 사람들에게도 따뜻한 마음을 전파해보세요! 차가운 겨울 바람으로 몸은 비록 움츠러들었지만, 마음만큼은 따뜻한 온기로 활짝 피어날 수 있습니다.

출처. 정신의학신문: 김병수 정신건강의학과 전문의

<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=9111>

무료 심리상담 지원 기관 및 이용 안내

<지역사회 무료 심리지원 기관>

완주교육지원청 Wee센터	<ul style="list-style-type: none"> • 개인상담(방문, 전화, 사이버) 및 심리검사 지원 • 전화: 063-270-7640 / 홈페이지: www.jbwje.kr • 이용시간: 평일 9시 ~ 18시 • 완주군 용진읍 지암로 65
완주군청소년 상담복지센터	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년 상담 및 위기 청소년 통합지원, 부모교육 • 전화: 063-291-3303 / 홈페이지: www.wanju1388.or.kr • 청소년전화 1388(24시간 이용 가능) <ul style="list-style-type: none"> - 전화: 국번 없이 1388로 전화하기 (핸드폰: 지역번호+1388) - 문자: #1388로 고민 문자 보내기 - 카카오톡: #1388 검색하고, 친구 추가 후 카톡 보내기 • 청소년사이버상담센터(www.cyber1388.kr): 채팅, 게시판, 댓글 상담 실시 • 완주군 삼례읍 삼봉로 125 완주군청소년수련관
완주군 정신건강 복지센터	<ul style="list-style-type: none"> • 정신건강 상담 및 교육(코로나19 관련 온라인 검진지 수거 및 상담 실시) • 자살예방 상담전화 129, 자살예방 상담전화 1393 • 전화: 063-262-3066 / 홈페이지: www.wjmhc.or.kr • 이용 시간: 9시 ~ 18시(점심시간 12-13시 제외) • 완주군 삼례읍 삼봉 8로 10-10 완주군보건소 2층

<365일, 24시간 이용 가능한 무료 심리지원 기관>

다들어줄개	<ul style="list-style-type: none"> • 문자: 1661-5004로 고민 문자 보내기 • 어플: 구글[Play Store]/ 애플[App Store]에서 '다들어줄개' 다운 받고 이용하기 • 카카오톡: 다들어줄개 검색하고 친구 추가 후 카톡 보내기 • 페이스북: 다들어줄개 검색하고 페이스북 메시지 보내기
상다미쌈	<ul style="list-style-type: none"> • 카카오톡: 상다미쌈 검색하고 채널 추가 후 카톡 보내기