



정읍초등학교 · 정어와오비  
Jeongup Elementary School

푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

## 10 월 상 담 소 식

담당 : 상담실

문의 : 070-4705-6375

배부, 홈페이지 게시

선선한 가을 날씨에 가족들과 안전에 유의하며 행복한 시간을 보내고 계신가요? 코로나19의 확산세가 좀처럼 꺾이지 않아 평범한 일상으로 돌아가는 데 시간이 조금 더 걸리겠지만 우리는 그 안에서 작은 행복을 찾으며 일상을 살아가고 있는 것 같습니다.

이번 10월 상담 주제는 ‘나의 감정 올바르게 표현하기’입니다. 우리 학생들이 자신의 감정을 정확하게 알고 적절하게 표현하며 행복한 학교생활이 될 수 있도록 가정에서도 함께 실천해주시기 바랍니다.♥

〈마음 하나〉 10월호 상담 주제

### ‘나의 감정 올바르게 표현하기’

감정이란? 누구에게나 존재하는 것으로 눈에는 보이지 않지만, 내 생각과 행동 나아가 내 삶의 전반적인 것에 영향을 주는 것을 말합니다. 우리가 건강한 삶을 살아가기 위해서는 이러한 자신의 감정을 잘 알아차리고 자연스럽게 표현하고 적절하게 전달하는 것이 매우 중요합니다. 다음 ‘감정 표현 3단계’를 통해 자신의 감정을 건강하게 표현할 수 있도록 꾸준히 연습해보시기 바랍니다.

## 감정 단어

〈아래 빈칸을 채워보세요!〉

사 랑	행 복	분 노	설 립	외로움
섭섭함	감 동	초초함	허전함	기쁨
우울	두려움	부 뜻	답답함	당 황
신 남	무서움	편안함	알미운	고마움

[뒷장 계속]

## part A. 자기감정 알아차리기

### 1. 자기감정 받아들이기

나의 감정에는 잘못된 것이 하나 없습니다. 어떤 감정을 느낀다고 해서 화내지 않아도 됩니다.

그저 “이런 감정을 느끼고 있으며, 자연스러운 것이니 걱정하지 않아도 돼”라고 말해주세요.

### 2. 감정에 따라 몸이 어떻게 반응하는지 알아보기

무서울 때 식은땀을 흘리거나 부끄러울 때 얼굴이 뜨거워지거나 화가 날 때 빠르게 심장이 뛰는 것처럼 나의 몸이 특정 감정에 어떻게 반응하는지 안다면 나의 감정을 훨씬 더 잘 알아차릴 수 있습니다.

### 3. 감정을 표현하는 단어 익히기

나의 감정을 표현할 수 있는 단어나 문장을 모른다면 애매한 상태로 남게 됩니다. 다양한 감정을 표현한 단어들을 찾아보고 자신의 감정을 최대한 자세하게 표현할 수 있는 단어들을 쓰도록 노력해보세요.

▪ 좋다 → 즐거운, 행복한

▪ 나쁘다 → 짜증이 나는, 혼란스러운

### 4. 스스로에게 물어보기

나에게 스스로 “왜”로 시작하는 질문을 통해 감정의 이유를 밝혀내도록 해보세요. 질문을 통해 자신의 감정의 원인을 파악할 수 있습니다.

“울고 싶다. 왜 그럴까? 같은 반 친구 때문에 화가 났기 때문이다. 왜 화가 날까? 그 친구가 내 기분을 상하게 했기 때문이다. 왜 기분을 상하게 했을까? 그 친구가 나를 무시했기 때문이다”

### 5. 복잡한 감정 분석하기

감정을 느낄 때는 다양한 감정을 한 번에 느끼게 되는데 복합적인 감정을 하나씩 풀어서 차례로 해결해야 합니다.

예를 들어 숙제를 못 해서 부모님께 혼이 났을 때 부모님에 대한 짜증과 함께 숙제를 마치지 못한 자신에 대한 실망감을 느낄 수 있습니다.

[뒷장 계속]

## part B. 다른 사람에게 감정 표현하기

### 1. “나”로 시작하는 문장 쓰기

나의 감정을 다른 사람에게 표현할 때는 “나”로 시작하는 문장을 쓰는 것이 효과적입니다. 상대방에게 죄책감을 느끼게 할 염려도 없고 상대방과 연결된 감정을 느끼게 하기 때문입니다.

### 2. 먼저 자신의 감정에 대해 대화하기

다른 사람이 나의 감정에 대하여 먼저 말을 꺼내기는 쉽지 않은 일입니다. 내가 먼저 자신의 감정에 대하여 솔직하게 표현해 보도록 해봅시다. 이때 최대한 솔직하게 친절하게 말하는 것이 좋습니다.

### 3. 명확하게 소통하기

소통은 감정을 표현하는 데 매우 중요한 수단입니다. 나의 감정을 공유할 수 있는 믿을 만한 사람들과 먼저 소통하기 시작해보세요. 또한 최대한 명확하게 설명하고 구체적으로 표현하는 것이 좋습니다.

### 4. 상대방의 말을 경청하기

나의 말을 상대방이 들어 준 것처럼 상대방의 말 역시 경청하는 것이 필요합니다. 상대방의 말에 집중하면서 고개를 끄덕이고 호응해주는 등의 반응을 하는 것이 좋습니다.

### 5. 심호흡해보기

감정적으로 상황에 따라 행동하기 전에 심호흡을 통해 긴장을 풀어주는 노력을 해봅시다. 행동하기 전 심호흡을 하면 생각을 정리할 수 있고 책임감 있는 행동으로 이어질 수 있습니다.

### 6. 믿을 수 있거나 긍정적인 마음을 가진 사람들과 어울리기

사람은 사회적인 동물이기 때문에 주변에 부정적으로 생각하는 사람들로 가득하다면 금방 내 생각도 부정적인 방향으로 흐르게 될 것입니다. 따라서 긍정적인 사람들과 사귀으로써 긍정적인 영향을 받을 수 있게 됩니다. 항상 긍정적이고 나를 지지해주고 믿어주는 친구들과 가깝게 지낼 수 있도록 노력해보세요.

### 7. 감정을 표현하는 것에 문제가 있다면 전문가의 도움 받기

자기감정을 표현하는 데 어려움이 있을 수 있습니다. 스스로 문제를 해결하기보다 전문적인 훈련을 받은 사람의 도움을 받는 것이 훨씬 효율적일 수 있다는 점을 기억하세요.

## part C. 스스로 감정 표현하기

### 1. 명상하기

명상은 스트레스나 불안감을 느끼는 상황 속에서 자신에게 집중할 수 있도록 하고 스스로를 침착하게 만드는 강력한 도구입니다. 조용하고 편안한 장소에서 천천히 심호흡하며 자신의 감정에 대하여 생각해 봅니다. 현재 나의 감정이 어디에서 왔고 어떻게 하면 좋겠는지를 생각을 해보세요.

### 2. 감정 일기 적기

자신의 감정을 글로 쓰는 것은 감정을 명확하게 밝히고 정리하는 데 도움이 됩니다. 감정 일기를 쓰는 것만으로도 스트레스를 큰 폭으로 줄여주고 면역력을 길러주며 긍정적인 마음을 갖는 데 많은 도움이 됩니다.

### 3. 운동하기

견디기 힘들고 과도한 분노로 감정이 폭발할 것 같은 날에는 운동을 통해 해소하는 것이 효과적일 수 있습니다. 가벼운 운동이나 스트레칭 혹은 평소 좋아하는 활동을 하는 것도 감정을 해소하는 데 도움이 됩니다.

### 4. 스스로에게 보상하기

행복, 즐거운, 신남 등의 긍정적인 감정을 느낄 때는 긍정적인 상태를 유지하기 위해서 친구들과 놀러 가거나 좋아하는 간식을 먹는 등 스스로에게 상을 주도록 합니다. 좋은 감정에 대한 보상은 뇌에서 긍정적인 감정을 느끼려고 노력하기 시작할 것이며 이는 긍정적인 마음을 가지는 데 도움이 됩니다.

### 5. 주어진 상황 속에서 감정을 표현하는 다양한 방법을 생각해 보기

자신의 감정을 표현한다는 것은 결국 자신의 선택입니다. 주어진 상황에서 나의 선택에 따라 부정적이거나 긍정적으로 표현될 수 있습니다. 자신의 감정을 알아차리고 어떤 선택을 할 수 있는지 생각해 보는 것이 필요합니다.

[뒷장 계속]

## < 감정 일기 작성 방법 >

나의 감정을 스스로 표현하고 조절하는 방법 중에 감정 일기를 쓰는 것이 매우 효과적이라고 합니다. 감정 일기는 일과를 마치고 쓰는 일기와는 다르게 감정에 초점을 맞추고 이를 확대하여 쓰는 것을 말합니다. 감정 일기를 통해 자기감정에 대한 통찰력과 조절 능력을 향상할 수 있으며 무엇보다 오랜 시간 습관처럼 꾸준히 쓰는 것이 중요합니다.

아래 예시를 참고하여 지금부터 감정 일기를 작성해보세요!

감정일기

3 학년 10 반

이름

최민수

날짜 2021년 10월 6일 수요일

감정날씨 슬픔, 화, 짜증

“ 감정을 날씨로 표현해두면 나중에 날씨만 보아도 그날의 감정을 떠올릴 수 있어요! ”

무슨 일이 있었나요? <감정이 일어났었던 사건을 기록하세요!>

오늘 엄마가 숙제 검사를 하는 날인데 숙제를 다하지 못했다.  
 엄마한테 혼이 났다. 또 숙제를 다 할때까지는 나가 놀지 말라고 하셨다.  
 그래서 오늘 철수와 놀이터에서 놀기로 한 약속을 지키지 못했다.

어떤 감정이 일어났나요? <사건을 통해 일어났던 감정을 최대한 솔직하게 적어보세요!>

어려운 문제가 많아서 빨리 할 수 없었는데 엄마가 내 사정을 몰라주는 것 같아서 섭섭하고 속상했다.  
 숙제를 못한 나 자신에게도 실망스러운 마음이 들었다.  
 또 철수랑 놀지 못해서 짜증이 나고 철수에게 미안하기도 했다.

출처. 위키하우 - 정신건강 '자기감정 표현하는 법'

YouTube - [한국방송통신대학] 생활 속 심리학 15강 '나의 감정을 일기에 적어보기'

2021년 10월 15일

정 읍 초 등 학 교 장