



정음초등학교 · 정어와오비
Jeongum Elementary School

푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정음초등학교

11월 상담소식

담당 : 상담실

문의 : 070-4705-6375

배부, 홈페이지 게시

안녕하십니까? 불어오는 차가운 바람에 우리의 몸과 마음에도 따스한 온기가 필요해지는 나날, 우리 아이들과 학부모님 가정에도 따스함으로 등백 채워지길 기원합니다.

이번 11월 상담소식지는 위로에 대해 알아보려고 합니다. 나를 따뜻하게 해주는 언어! “위로”. 정음초 가족들은 나 자신과 주변 소중한 사람들에게 따뜻한 말을 건네고 있나요?

〈마음 하나〉 11월호 상담 주제

“친구를 위로하는 법- 위로의 4가지 원칙”

우리 친구들은 다른 친구를 위로해본 경험이 있나요? ‘나만 위로하는 것이 어렵나?’하고 걱정하는 친구들이 있을 수 있어요. 하지만 의외로 소중한 사람들에게 “따뜻한 말”과 “위로”를 전해주고 싶은데 어설픈 위로는 될까 봐, 상대방에게 어떤 말이 필요한지, 어떻게 표현해야 할지 몰라서 위로를 어려워하는 친구들도 많을 거예요. 위로하는 사람에 따라, 그때의 상황이 달라서 위로를 적절하게 표현하는 데 어려움을 느낄 때가 많습니다.

이러한 위로에 좋은 위로와 나쁜 위로가 있을까요?

〈좋은 위로? 그렇지 않은 위로?〉

위로를 건넬 때 내가 어떤 마음인지가 중요합니다. 위로에 내 진심, 내 감정에너지가 얼마나 담겨있는지가 더 중요한 것 같아요. 아무리 거창한 이야기, 웅은 이야기를 해도 위로는 안 되는 경우가 많거든요. 이때, “어떤 말을 하는지”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.

그렇다면 어떤 말을 하고 어떻게 행동해야 상대방이 위로받을 수 있을까요? 친구의 위로는 필요한 사람들은 어떤 말을 듣고 싶어 하고, 상대방이 나에게 어떻게 해주길 바랄까요?

[뒷장 계속]

〈친구를 위로하는 방법 (위로의 4가지 원칙)〉

1. 들어주기 (경청)

때로는 그 어떤 한마디보다 말없이 들어주는 게 가장 큰 위로일지 모릅니다. 때론 위로해주기 전, 상대가 어떤 상황이었는지 “그랬었구나.”, “그런 상황이었구나” 하며 고개를 끄덕여주며 눈과 귀로 들어주는 게 중요해요.

2. 상대의 감정 읽어주기 (명료화)

“화났구나, 우울했구나”라고 감정을 있는 그대로 말해주는 것을 “명료화”라고 합니다. 친구의 혼란스러운 감정을 나도 같이 느끼고 있다는 것을 말로 확인해주는 거지요. “마음이 많이 아팠겠다.”, “가슴에 구멍이 뚫린 것 같았겠다.” “세상을 잃어버린 것 같은 느낌이 들었겠다.”라는 것처럼요. 상대의 감정을 있는 그대로 말로 표현해주는 거지요.

3. 감정 인정해주기

“그런 상황이라면, 화가 나는 게 당연해. 그런 상황에서 눈물이 나는 것은 당연한 거야. 나도 그러는걸? 네가 약해서 그런 게 아니야.”라고 말해주는 거예요. 상대의 감정반응이 그 상황에서 자연스럽게 당연하다는 것을 알려주는 겁니다. 그래야 상대가 화를 내거나 슬퍼해도 그러한 감정들이 당연하다고 받아들일 수 있어, 화를 냈거나 눈물을 흘리며 슬퍼하는 감정을 표현하고 난 후에 죄책감이나 부적절한 느낌에 휩싸이지 않아요.

4. 상대방의 가치를 높여주기.

“그럴 수 있지. 그럼에도 불구하고, 너는 소중한 존재야.”라는 것을 표현해주는 거예요. “이렇게 힘든 일을 겪었지만, 네가 내 옆에 있어 줘서 고마워”라고 말을 전달해 봐요.

마음이 따뜻해지면 사람의 마음과 행동도 따뜻한 방향으로 움직입니다. 더 나은 방향, 성장하는 방향으로요. 스스로 위로를 해줘도 좋고 다른 사람으로부터 위로받아도 좋습니다. 우리의 건강한 성장을 위해 위로의 4가지 원칙, 기억해주세요. 이를 통해 자기를 사랑하며 다른 사람도 사랑할 수 있는 정읍초 가족이 되길 바랍니다.

출처- 정신의학신문: 김병수 정신건강의학과 전문의

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

2022년 11월 18일

정 읍 초 등 학 교 장