



**전일고등학교**  
**Jeonil High School**

## 가정통신문

전주시 완산구 우전로 249  
 본교무실: 063) 239-3003  
 위(Wee)클래스: 239-3072

# 나 자신을 사랑하기: 감정 돌보기

부모는 자녀가 성장하고 독립할 때까지 아낌없는 사랑을 주기 위해 노력합니다. 이러한 사랑은 자녀의 의식주를 해결하는 것뿐만 아니라, 자녀에게 적절한 교육을 제공하고, 자녀와 미래에 대한 고민을 나누는 등 자녀의 일상 전반에 걸친 보살핌과 관심을 포함합니다. 부모가 자녀에게 베푸는 모든 것은 자녀가 올바르게 성장해 건강한 어른이 되기를 바라는 마음에 아무런 대가 없이 해주는 것입니다. 또한 부모는 자녀가 훗날 어떤 어려움에 직면하더라도 단단한 방패를 가지고 위기를 현명하게 극복하고 지혜롭게 대처하며 타인과도 잘 어울려 지내기를 바랄 것입니다. 단단한 방패는 자기 자신을 아끼고 돌보며 사랑하는 마음에서 시작됩니다. 따라서 부모는 자녀가 스스로를 아끼고 돌보며 사랑하는 마음을 가질 수 있도록 도와주어야 합니다.

## 1 ▶ 자녀의 본보기 되어 주기

- 살아가면서 받는 일정한 스트레스는 피할 수 없습니다. 이러한 스트레스에 건강하게 대처하며 일상을 잘 유지하는 것은 나이와 성별을 막론하고 누구에게나 중요한 일입니다. **사람마다 어려움에 대처하는 방식은 다양합니다.** 그중에는 건강한 방식도 있지만, 오히려 장기적으로 상황을 악화시키는 잘못된 방식도 있습니다. 이러한 대처방식은 그동안 살아오며 겪은 다양한 경험에 바탕을 두고 있으며, 특히 어린 시절의 경험은 긍정적이든 부정적이든 큰 영향을 미칩니다. 따라서 다양한 경험은 자녀의 성격 형성에 중요한 역할을 할 수밖에 없습니다.
- 가족이라는 울타리 안에서 자녀는 부모의 행동 방식을 보고 듣고, 스펀지처럼 그대로 흡수합니다. 예전 대가족 시대에는 집안에 어른이 많아 다양한 어른들의 모습을 볼 수 있었던 장점이 있었습니다. 그러나 오늘날 대부분 핵가족 시대가 되면서, 자녀가 만날 수 있는 어른의 수가 크게 줄었고, **부모의 역할은 더 중요해진 시대**가 되었습니다. 따라서 어떤 어른보다 부모의 대처방식이 자녀에게 세상을 살아가는 방법으로 전해지는 경우가 많아졌습니다.
- 부모는 힘들고 어려울 때 스트레스를 해소하는 각자의 방식이 있습니다. **건강하게 스트레스 관리를 하고 있다는 것은 좋은 방패를 갖고 있다는 뜻이기도 합니다.** 방패가 단단할수록 부정적 감정을 더 잘 처리하게 되고 마음의 상처를 덜 받게 됩니다. 그런데 방패가 제대로 기능하지 않는다면, '자라보고 놀란 가슴 솥뚜껑 보고 놀란다'라는 옛말처럼 작은 부정적 상황에서도 예전의 좋지 않았던 상황이 다시 떠오를 수 있고, 쉽게 마음에 상처를 받아 깊은 구렁텅이에 빠진 것처럼 무너지게 되는 경우도 있습니다.
- 단단한 방패를 갖추는 방법, 즉 어렵고 힘든 상황에 맞서 건강하게 나 자신을 지키는 가장 중요한 방법은 무엇일까요? 여러 가지 측면을 이야기할 수 있지만, **가장 중요한 첫 단추는 자신의 '감정'을 잘**

**알고 잘 다루는 것입니다.** 나를 사랑하고 아껴주는 마음으로 내 감정도 소중히 여기고 잘 다루어 주는 것이 중요합니다. '감정'을 과소평가하지 않고, 느끼고 꺼내보고 이해하고 잘 처리하는 것이 필요합니다.

#### <약한 방패의 예시>

- ▶ 비관적인 생각으로 자책하거나 타인을 원망하느라 앞으로 나아가지 못하는 습관 - **흑백논리의 방패, 합리화의 방패**
- ▶ 사소한 일에도 쉽게 폭발하는 습관 - **피해의식의 방패**
- ▶ 감정은 무시한 채 문제해결에만 초점을 맞추어 감정을 억누르는 습관 - **억압의 방패**
- ▶ 결정을 주저하고 변화를 두려워하여 시작하지 못하고 망설이는 습관 - **완벽주의의 방패**
- ▶ 과음하고 술에 의존하는 습관, 게임으로 도피하는 습관 - **현실회피의 방패**

#### <단단한 방패의 예시>

- ▶ 감정을 잘 수용하여 마음의 상처가 깊어지지 않도록 보호하는 습관 - **공감의 방패**
- ▶ 비난, 거절, 실패를 두려워하지 않고 직면하며 대안을 찾는 습관 - **플랜 B의 방패**
- ▶ 상황에 따라 유연하게 내 태도와 행동을 바꾸어 융화되는 습관 - **유연성의 방패**
- ▶ 어려운 상황에서도 희망을 잃지 않는 습관 - **긍정성의 방패**
- ▶ 안정적인 취미와 대인관계를 통해 스트레스를 잘 해소하는 습관 - **안전지대의 방패**

- 위의 예시 외에도 많은 방패들이 존재합니다. 내가 어떤 방패를 가졌는지 생각해 보고, 약한 방패는 보수하고 단단한 방패는 더욱 잘 관리할 수 있도록 해야 합니다.

#### <약한 방패를 보수하는 예시>

- ▶ 내 감정의 주인이 되어 약한 방패를 만들어내는 감정에 대해 이해하고 공감해 주는 것
  - 드라마나 영화 주인공의 감정에 공감하기: 주인공의 대사와 행동에 이입해 보기
  - 감정 일기 쓰기: 겪었던 일을 바탕으로 자신의 마음을 글로 써보기
  - 감정 인터뷰하기: 자신이 했던 행동에 대해 인터뷰한다고 생각하고 말하기, 녹음 또는 녹화하기, 시청자가 되어 다시 보기.
- ▶ 무의식중에 존재했던 잘못된 습관을 파악(예시: '억압'의 방패)하여 모르던 것에서 아는 것으로 만들기
  - 자신의 습관(방패)에 대해 생각해 보기
  - 개선해야 할 습관(약한 방패)의 장점과 단점 써보고 저울질해 보기
  - 잘못된 습관을 대신할 건강한 습관(단단한 방패) 찾아보기

- 자녀에게 단단한 방패를 물려주는 것은 집안의 보배를 물려주는 것과 같은 큰 가치가 있습니다. 이를 위해서는 **첫째, 부모가 단단한 방패를 가지고 있어야 합니다. 둘째, 자녀와의 긍정적인 관계 속에서 자녀가 부모를 존경하는 마음으로 부모의 방패를 스스로 흡수할 수 있도록 도와주어야 합니다.** 단단한 방패를 가진 부모일수록 건강한 부모-자녀 관계는 자연스럽게 형성되는 경우가 많습니다.

## 2

### 자신을 사랑하는 모습이 곧 내가 자녀를 사랑하는 모습

- 자녀에게 직접적인 언어로 사랑을 표현하고 칭찬하며 돌보는 것은 자녀가 부모로부터 충분한 돌봄을 받고 있다고 느낄 수 있게 하여, 자녀의 자긍심과 자존감을 건강하게 발달시킵니다.



- 자녀는 부모님의 일상적인 모습을 항상 관찰하고 바라보는 존재라는 점을 잊지 말아야 합니다. 부모와 자녀가 상호작용하고 있지 않는 시간에도 자녀는 부모의 생활 방식에 지속적으로 노출되어 있으며, 부모가 어려운 상황에서 어떻게 대응하고 문제를 해결해 나가는지 보고 있습니다.
- 모든 변화를 끌어낼 첫 단추는 '감정'이지만, '감정'보다 우선되어야 할 것이 한 가지 있습니다. 바로 **나 자신을 사랑하는 것**입니다. 나 자신에게 너무 관대해지라는 의미는 아닙니다. 인간은 누구나 완벽하지 않으며 다양한 감정을 느끼는 약한 존재임을 받아들이고, 나 역시 완벽하지 않은 사람이지만 여전히 괜찮은 사람이고 사랑을 주고받을 수 있는 존재임을 깨닫는 것을 의미합니다. 자신을 믿고 때로는 상처받은 자신을 알아차려 스스로 위로와 휴식을 줄 수 있어야 합니다. 이를 통해 자연스럽게 단단한 방패를 가지게 되고, 스트레스에 대처하는 힘도 강해집니다.
- 부모는 자녀를 자신과 동일시하는 경우가 많기 때문에 자녀가 힘든 일을 겪을 때 자녀와 같은 방패를 보이는 경우가 많습니다. 이것은 자신도 모르는 사이에 자연스럽게 나타나는 반응이므로 결국 부모가 평소에 자신을 안정되고 건강하게 사랑하는 것이 중요합니다. 자녀에게 이러한 모습을 물려주세요. 자녀도 자신을 온전히 사랑하고 부모의 단단한 방패를 본받을 수 있도록 말입니다.

### ☑ 이런 부분을 확인해 주세요.

- ▶ 건강한 정서습관을 자녀에게 물려줄 수 있기를 응원합니다.
- ▶ 시행착오 없이 성장하는 것은 없습니다. 지금 시작해도 늦지 않습니다. 모든 부담을 혼자 짊어질 필요도 없습니다. 필요할 때는 언제든지 전문가에게 도움을 요청하세요.

2025. 1. 10.

## 전 일 고 등 학 교 장

본 뉴스레터는 **교육부와 학생정신건강지원센터가**  
**한국학교정신건강의학회**에 의뢰하여 제작하였습니다.

본 뉴스레터에 관해 문의 사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

### < 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4639 (평일 09:00~17:00)



smhrc@schoolkeepa.or.kr