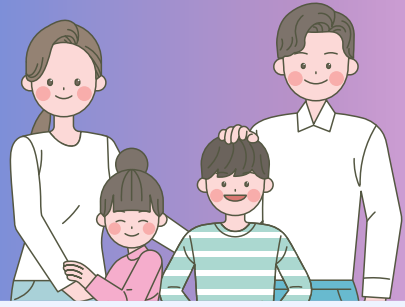


학부모 소식지



발행인 백일현

발행처 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

전화 044-415-2209 / FAX 044-415-2369

주소 30147 세종특별자치시 시청대로 370

세종국책연구단지 사회정책동 7층

새 학년, 아이의 관계 형성을 돕는 가정의 역할



변국희 교감
화진초등학교

새 학년이 되면 아이들은 새로운 환경과 새로운 친구들과 속에서 설렘과 긴장을 동시에 경험합니다. 이 시기에 가장 흔히 나타나는 어려움은 의도와 다르게 전달된 말이나 행동에서 비롯되는 작은 오해입니다.

실제로 한 학생이 친구의 이름을 장난스럽게 바꿔 불렀던 일이 있었습니다. 아이는 친근함의 표현이라고 생각했지만, 상대 친구는 모욕감을 느껴 담임교사에게 도움을 요청했습니다. 담임교사는 두 학생과 함께 '말의 영향'을 돌아보며 서로의 관점을 이해하도록 도왔고, 이 과정에서 갈등은 확대되지 않고 자연스럽게 관계가 회복될 수 있었습니다. 이 사례는 새로운 관계를 형성하는 초기 단계에서 부모와 교사의 세심한 관찰과 교육적 개입이 얼마나 중요한지를 잘 보여줍니다.



가정에서는 무엇보다 아이의 감정 변화를 세심하게 살펴보는 것이 중요합니다. 학교에서 어려움을 겪고 있을 때 아이들은 말 대신 표정의 변화, 잠버릇이나 식사량의 변화, 등교를 망설이는 모습 등으로 신호를 보내는

경우가 많습니다. 이러한 신호가 보일 때 부모가 아이의 말을 차분히 들어주면 아이는 보호받고 있다는 안정감을 느끼게 됩니다.

동시에 담임교사와의 상담을 통해 상황을 공유하면 불필요한 오해를 줄이고 문제를 조기에 해결하는 데 도움이 됩니다. 실제로 갈등 초기 단계에서 가정과 학교가 원활히 소통한 경우 갈등이 확대되지 않고 건강한 관계로 회복되는 사례를 많이 찾아볼 수 있습니다.

학교는 신학기에 관계 형성 프로그램, 또래 갈등 예방교육, 학교폭력 대응체계를 운영하며 학생을 지원하고 있습니다. 그러나 무엇보다 중요한 것은 일상 속에서 존중과 배려를 배우는 경험입니다. 가정에서 '상대의 표정을 살피는 연습', '불편한 상황을 솔직하게 표현하는 방법' 등을 함께 이야기해 보시기 바랍니다. 가정과 학교가 든든한 파트너가 되어 아이들의 안전하고 행복한 학교생활을 함께 만들어가길 기대합니다.



긍정적인 아이로 키우기 위한 부모의 역할: 자녀의 건강한 자아 찾기

자녀를 긍정적인 아이로 키우기 위해서는 건강한 자기기찬관을 형성하도록 도와 자아존중감을 기르는 것이 중요합니다. 다음은 가정에서 실천할 수 있는 방법입니다.

공유경 교수 부산대학교 아동가족학과

① 조건 없는 사랑 전달하기



자녀가 언제 어디서든 사랑받고 있다는 느낌을 받을 수 있도록, 자녀의 존재 자체를 존중하고 수용하는 메시지를 일관되게 전달하는 것이 중요합니다.

- 일상 속에서 "엄마(아빠)는 네가 있어 행복해. 너는 존재 자체로 소중한 아이야." 라고 말해 주세요.

- 실수나 실패 후에는 "결과는 아쉬울 수 있지만, 너는 여전히 소중한 아이야." 라고 전해 주세요.

- 갈등이나 혼육 상황에서도

"지금은 화가 나지만, 너를 사랑하는 마음은 변하지 않아.", "네 행동에는 동의하지 않지만 너를 향한 사랑은 그대로야." 와 같이 사랑의 메시지를 분명히 해 주는 것이 좋습니다.

② 남과 비교하지 않고 자녀의 성장을 인정해주기



다른 사람과 비교하거나 평가절하기보다는, 자녀의 구체적인 행동과 노력을 중심으로 작은 변화와 성장을 인정해 주는 것이 도움이 됩니다.

- "어제의 너보다 한 단계 나아갔구나. 꾸준히 노력하는 모습이 보기 좋아." 와 같이 말해 주세요.

비교가 필요할 경우에도

다른 사람이 아닌 과거의 자신과 비교하며, 향상된 점을 짚어 주는 것이 자녀에게 부담을 주지 않고 성장에 초점을 맞추는 데 도움이 됩니다.

③ 감정은 수용하고 행동에는 한계 정하기

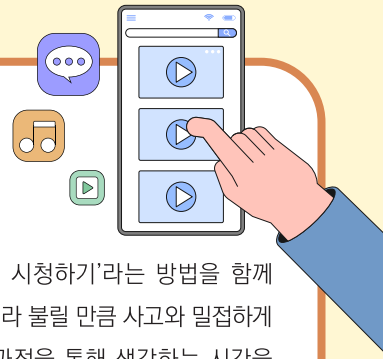


감정을 적절히 표현하거나 조절하는 기술이 부족하면 분노 표출이 잦아지고 불안이나 우울로 이어질 수 있습니다. 자녀의 감정은 공감하되, 행동에는 분명한 기준을 제시해 주는 것이 필요합니다.

- 분노를 표현할 때에는 "화가 난 건 이해해. 하지만 소리를 지르거나 물건을 던지는 행동을 하면 안 돼. 화를 표현할 다른 방법을 함께 찾아보자." 라고 말해 주세요.

- 좌절감을 표현할 때에는 "노력했는데 결과가 기대에 미치지 못해 속상한 건 당연해. 하지만 방울을 세계 달는 행동은 바람직하지 않아. 잠시 감정을 정리할 시간을 가져보자." 와 같이 안내해 주세요.

자녀의 스마트기기 사용 조절, 이런 방법은 어떨까요?



박한철 교사
덕성여자고등학교

최근 학교 현장에서는 스마트기기 사용을 둘러싼 다양한 논의가 이어지고 있습니다. 그 과정에서 문득 학생들의 스마트기기 사용 현황이 궁금해졌습니다. 나의 스크린타임(앱이나 웹사이트에서 사용자가 얼마만큼의 시간을 소비하였는지 알려주는 기능) 화면을 공개하면서 넌지시 학생들에게 물었습니다. 처음에는 주저하던 학생들이 하나 둘씩 자신의 스크린타임을 공개하면서 이야기를 꺼냈는데 결과는 충격적이었습니다. 하루 5시간이 넘는 학생들이 많았고 숏폼 형태의 영상을 보는데 많은 시간을 할애하고 있었습니다. 한번 시작하면 멈출 수 없어서 공부할 시간이 줄었다는 이야기도 덧붙였습니다. 집중력 저하를 유발하고 학습을 방해할 가능성이 높은 숏폼이 학생들의 생활 깊숙이 침투해 있었습니다.

이후 학생들과 함께 스마트기기를 어떻게 조절해 사용할 수 있을지 논의하는 시간을 가졌습니다. 앱 사용 시간 제한 설정, 암호 설정 등 다양한 방법이 제안되었고, 그 중 '숏폼 하나 시청 후 멈추기 → 손으로

두 줄 분량의 비평문 쓰기 → 다음 숏폼 시청하기'라는 방법을 함께 실천해 보기로 했습니다. 손은 '뇌의 확장'이라 불릴 만큼 사고와 밀접하게 연결되어 있습니다. 짧은 비평문을 쓰는 과정을 통해 생각하는 시간을 만들어 준다면 학생들이 숏폼의 도파민 중독에서 벗어나 스마트기기 사용 시간을 조절할 수 있다는 확신이 있었습니다.

약 2주가 지난 뒤 일부 학생들의 스마트기기 사용 시간이 눈에 띄게 줄어들기 시작했습니다. 학생들은 비평문을 쓰며 스스로를 돌아보게 되었고, 자연스럽게 사용 시간을 조절하게 되었다고 말했습니다. 물론 여전히 스마트기기 사용을 줄이기 어려워하는 학생들도 있었습니다. 그만큼 쉽지 않은 문제이기 때문입니다.

호주, 프랑스 등과 같이 법령 제정을 통해 청소년의 소셜미디어 사용을 전면적으로 제한하는 방식보다는 학생 스스로 스마트기기 과의존에 대한 문제를 인식하고 올바른 사용 방법을 익히도록 하는 것이 더 효과적이라고 생각합니다. 가정에서도 이러한 방법을 참고하여 자녀가 스마트기기를 책임있고 자율적으로 사용할 수 있도록 도움을 주셨으면 합니다.



사이버 공간에서 스스로를 지키는 내면의 힘

디지털미디어 환경에서 청소년의 상호작용이 증가함에 따라, 사이버 공간에서 자신을 보호하는 방어 행동의 중요성도 더욱 커지고 있습니다. 다음은 디지털 환경에서의 자기 보호 역량을 키워주기 위해 알아야 할 사항입니다.

금경희 서울시립인터넷중독예방상담센터장

디지털 리터러시와 자기 보호

디지털 리터러시란? 디지털 리터러시는 정보를 비판적으로 이해하고 소통하는 능력을 의미합니다. 이 역량이 높아질수록 사이버폭력에 노출될 위험을 줄일 수 있으며, 신뢰할 수 있는 정보와 그렇지 않은 정보를 구별하고 가짜 뉴스나 악성 메시지로부터 자신을 보호하는 데 도움이 됩니다.

▶ 사이버 공간에서의 의사소통 능력

청소년은 사이버 공간에서도 자신의 의견을 적절히 표현하고 갈등을 평화적으로 해결하는 의사소통 능력을 기를 필요가 있습니다.

주의 깊게 살펴봐야 할 경고 신호

- ① **감정 변화:** 스마트기기 사용 후 불안, 우울, 분노 등 감정 변화가 반복적으로 나타나는 경우
- ② **인터넷 사용의 변화:** 갑작스럽게 스마트기기 사용이 지나치게 늘어나거나 반대로 사용을 피하려는 경우
- ③ **사회적 고립:** 친구들과의 오프라인 활동이 줄고 외부와의 연락을 회피하는 경향이 나타나는 경우

학부모의 역할

- ① **정기적인 대화:** 자녀가 사이버 공간에서 겪는 일상적인 경험을 자연스럽게 이야기할 수 있도록 정기적인 대화 시간을 마련해 주세요.
- ② **경청하기:** 자녀의 이야기를 비판하지 않고 경청하여 마음을 열고 도움을 요청할 수 있도록 하는 것이 중요합니다.
- ③ **감정 표현 돕기:** 자녀가 긍정적·부정적 감정을 모두 솔직하게 표현할 수 있도록 격려하고, 안전하게 감정을 표현할 수 있는 환경을 만들어 주세요.
- ④ **전문기관에 도움 요청하기:** 자녀가 사이버 공간에서 어려움을 겪고 있다면 혼자 고민하도록 두지 말고 학교, 상담기관, 청소년 센터 등 전문기관에 도움을 요청해 주세요. (* 스마트쉼센터 상담 전화: 1599-0075)



2025 학부모 소식지 4호
학부모 만족도 조사



만족도 조사에 참여 시 추첨을 통해 **커피 기프티콘**을 드립니다!

사은품: 1만원 상당 커피 기프티콘 | 추첨자 수: 50(명) | 소요시간: 30(초)

**선물
받아가세요**