



13805 과천시 희망길 36

과천외고 제2026-70호

가정통신문

전화 : 070-4881-3400

교무부 : 070-4881-3451

행정실 : 02-6677-5726

학교폭력예방 학부모 소식지 안내

학교폭력 예방을 위한
학부모 소식지

2026. Vol. 01

발행인 백일현

발행처 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

전화 044-415-2209 / FAX 044-415-2369

주소 30147 세종특별자치시 시청대로 370

세종국책연구단지 사회정책동 7층

모든 아이를 학교폭력으로부터 지키는 부모의 지혜

학부모 소식지



신학기, 우리 아이 교우관계 이렇게 도와주세요!



박효경

송림초등학교
생활인성부장교사

새 학년이 시작되면 교실에서는 다양한 모습의 아이들을 만나게 됩니다. 특히 신학기 초에는 특별한 이유 없이 “배가 아파요”라고 말하며 등교를 힘들어하는 학생들이 늘어납니다. 이는 새로운 환경에 대한 긴장감이나 또래 관계에 대한 불안이 몸의 불편함으로 나타나는 경우가 많기 때문입니다.

신학기 초 또래 관계는 이미 정해진 상태가 아니라 관계를 찾아가는 ‘탐색의 시기’입니다. 개학 후 1~2주 사이에 관계의 윤곽이 만들어지지만, 초반의 관계가 일 년을 결정하지는 않습니다. 서로 가까워졌다가 멀어지기를 반복하며 자신에게 편안한 관계를 찾아가는 과정이 이어집니다. 처음에는 혼자 있는 시간이 많거나 어색함을 느끼는 것이 자연스러운 모습 이기에 또래 관계에 문제가 있다고 볼 필요는 없습니다.

특히 요즘 또래 관계는 교실 안에서 머물지 않고, 단체 채팅방 등 온라인 공간에서도 함께 형성됩니다. 온라인 소통에 익숙한 아이들은 실제 만남에서 대화를 시작하거나 감정을 표현하는 데 어려움을 느끼기도 합니다. 메시지 반응이나 참여 여부 같은 작은 요소에도 의미를 크게 두기도 하며 이모티콘 대신 말로 감정을 표현하는 데 어려움이 있어 관계 속 불안이 더 커지기도 합니다. 이러한 환경에서는 아이 스스로 관계를 판단하고 조절하는 경험이 더욱 중요해지고 있습니다.

이 시기에 부모님께서 해주실 수 있는 가장 중요한 역할은 ‘안정감’을 주는 것입니다. 아이의 상태를 문제로 보지 않고 자연스러운 과정으로 이해해 주는 것이 필요합니다. “지금은

친구를 알아가는 시간이라 그럴 수 있어”라는 말은 아이에게 큰 힘이 됩니다. 또한 “친구는 생겼어?”라는 질문보다 “누구랑 있을 때 편했어?”, “어떤 이야기를 할 때 즐거웠어?”와 같이 아이의 경험과 감정을 구체적으로 묻는 것이 도움이 됩니다. 이러한 대화를 통해 아이는 자신의 경험을 정리하고 관계를 이해하는 힘을 키워갈 수 있습니다.

친구와 나눌 수 있는 대화 주제를 함께 떠올려 보거나 학교에서 있었던 일들을 이야기할 때 나의 관점과 생각을 구체적으로 표현해 보는 연습도 도움이 됩니다. 또한 가정에서도 감정을 다양하고 풍부하게 표현하는 모습을 자주 보여주는 것이 중요합니다. 한 가지 일에도 다양한 시각과 느낌이 있음을 알고, 이는 틀리거나 바꾸어야 하는 것이 아니라 서로 다름을 존중할 수 있도록 이끌어 주어야 합니다.

무엇보다 중요한 것은 모두와 잘 지내는 것이 아니라 나와 맞는 관계를 찾아가는 과정입니다. 특히 신학기 초에는 자신이 무엇을 좋아하는지 어떤 친구나 어떤 상황에서 편안함을 느끼는지를 알아가는 경험이 또래 관계 형성의 중요한 출발점이 됩니다. 자신만의 기준과 관심사가 있는 아이는 관계 속에서 쉽게 흔들리지 않고, 힘든 상황에서도 다시 일어설 수 있는 힘을 갖게 됩니다. 또한 자기 자신을 이해할수록 타인을 바라보는 여유도 생기고 관계 속에서 한 걸음 더 나아갈 수 있습니다.

아이들이 조금씩 대신 여유를 가지고 관계를 만들어갈 수 있도록 가정에서 든든한 울타리로서 따뜻하게 지지해 주시기 바랍니다. 작은 관심과 배려가 쌓여 아이들이 서로를 존중하는 긍정적인 관계를 만들어갈 수 있기를 바랍니다.



1. “배가 아파요”라고 말하는 아이

이런 모습이에요

: 아프다고 하며 등교를 거부하거나 조퇴를 희망함

이렇게 이해해 주세요

: 새로운 환경에 대한 긴장이나 또래 관계에 대한 불안은 몸의 불편함으로 표현하는 경우가 많음

이렇게 도와주세요

: “지금은 적응하는 시간이라 그럴 수 있어”,
“원래 처음에는 누구나 다 어려운 거야”
불안을 문제로 보지 말고 안정감을 주기

2. “놀 친구가 없어요”라고 말하는 아이

이런 모습이에요

: 잠깐 혼자 있었던 일을 크게 받아들임,
혼자 있는 시간을 못견뎌 함

이렇게 이해해 주세요

: 학기 초에는 혼자 있는 시간이 자연스럽게 나타남
또래 관계는 가까워졌다가 멀어지기를 반복하며 형성됨

이렇게 도와주세요

: “혼자 있는 시간이 있어도 괜찮아”
관계를 결과가 아니라 과정으로 바라보기

3. 요즘 또래 관계는 이렇게 달라졌어요

이런 모습이에요

: 개학 후 1~2주 안에 빠르게 관계가 형성됨
동시에 관계 변화도 매우 잦음

이렇게 이해해 주세요

: 관계가 빠르게 만들어지는 만큼 기대와 불안도 함께 커짐
처음 관계가 끝이 아니라 나와 맞는 친구를 찾아가는 과정

이렇게 도와주세요

: “친구는 생겼어?” 보다 “누구랑 있을 때 편했어?”,
“어떤 이야기를 할 때 즐거웠어?” 라고 묻기

4. 온라인으로 이어지는 또래관계

이런 모습이에요

: 단체 채팅방 등 온라인에서 관계가 이어짐
답장 속도, 참여 여부에 민감함
말보다 이모티콘, 사진 등을 통한 소통 방식을 선호함
실제 만남을 두려워하거나 어려워하는 경우 많음

이렇게 이해해 주세요

: 요즘 아이들은 말보다 ‘읽고 답장 안하기’, ‘답장 속도’ 같은
작은 반응에도 의미를 크게 두는 경향이 있음
교사나 부모가 개입하기 어려운 영역이 많아
아이 스스로 관계를 조절해야 하는 상황이 늘어남

이렇게 도와주세요

: 반응 하나하나에 지나치게 의미를 두지 않기
오해가 생기면 문자보다 직접 만나서 이야기하기
감정을 말로 표현하는 연습하기

5. 신학기 또래관계, 나를 아는 것에서 시작됩니다

이런 모습이에요

: 관계가 서툴러보여도 관심사를 통해 자연스럽게 친구가 생김
사교적이지 않아도 자신만의 특징이 있으면 비슷한
친구들이 모임

이렇게 이해해 주세요

: 신학기 관계는 ‘누구와 친해질까’보다 ‘나를 알아가는 과정’
자기 이해가 깊을수록 관계에서도 안정감을 느낌

이렇게 도와주세요

: “너는 어떤 걸 좋아해?” 학생의 관심사에 대해 대화하기
“언제 마음이 편해?” 경험을 돌아보기
취향과 감정을 인정해주기

박효경 교사(송린초등학교 생활인성부장)





신학기, 우리 아이의 **긍정적 관계 맺기**



오인수
이화여자대학교 교수

신학기는 아이들에게 새로운 관계를 시작하는 중요한 시기입니다. 이 시기에 경험하는 관계는 단순히 친구를 사귀는 것을 넘어 자존감, 학교 적응, 정서적 안정에까지 큰 영향을 미칩니다. 그러나 많은 아이들은 새로운 친구를 자연스럽게 받아들이는 방법이나 새로운 집단에 적응하는 방법을 충분히 배우지 못한 채 관계 속으로 들어가게 되며, 이로 인해 어려움을 겪기도 합니다. 따라서 관계는 저절로 형성되는 것이 아니라, 아이들이 경험과 연습을 통해 배워야 하는 중요한 사회적 기술이라고 할 수 있습니다. 영어의 'make friends'라는 표현처럼 친구는 생기는 것이 아니라 만드는 것입니다. 이러한 맥락에서 아이들이 주변의 친구를 배려하며 함께 어울리는 방법을 배우도록 돕는 '새 친구 포함시키기' 활동과, 새로운 환경 속에서 자연스럽게 관계를 형성하고 집단에 적응하는 과정을 익히도록 하는 '새 집단에 속하기' 활동을 소개하고자 합니다.¹⁾

신학기라는 변화의 시기 속에서 아이들이 경험하는 관계는 하루아침에 완성되는 것이 아니라, 작은 시도와 경험이 쌓이며 점차 형성되어 갑니다. '새 친구 포함시키기'와 '새 집단에 속하기'와 같은 활동을 통해 아이들은 타인을 이해하고, 스스로 관계를 만들어 가는 힘을 배워 나갈 수 있습니다. 이 과정에서 부모의 역할은 아이에게 정답을 알려주는 것이 아니라, 아이의 마음을 공감하고 스스로 생각하고 시도할 수 있도록 지지해 주는 데 있습니다. 아이가 내딛는 작은 한 걸음을 따뜻하게 격려해 줄 때, 그 경험은 자신감으로 이어지고, 결국 건강하고 긍정적인 관계를 형성하는 밑거름이 될 것입니다.

1) 두 개의 활동은 『회복탄력성 및 사회정서학습을 위한 긍정심리교육 프로그램 BOUNCE BACK(오인수, 한현희, 2024)』에 소개된 자료를 수정한 것입니다.



1 새 친구 포함시키기



오인수 교수(이화여자대학교)

'새 친구 포함시키기' 활동은 혼자 있는 친구나 새로 온 친구에게 먼저 다가와 함께 어울리는 방법을 배우도록 돕는 활동입니다. 단순히 "친하게 지내야 한다"는 당위적 메시지를 넘어서, 어떤 말을 건네고 어떻게 함께 놀 수 있는지를 구체적으로 연습하게 함으로써 배려와 공감 및 실천적 관계 기술을 기를 수 있도록 합니다. 제시된 활동지는 아이가 친구를 포함시키는 다양한 상황을 생각해 보고 바람직한 행동을 선택해 볼 수 있도록 구성되어 있습니다. 이를 바탕으로 가정에서는 부모가 자녀와 함께 상황을 나누고 "이럴 때 너라면 어떻게 할까?", "이 친구는 어떤 기분일까?"와 같은 질문을 통해 자연스럽게 대화를 이어가며 관계 맺기 기술을 익힐 수 있도록 도울 수 있습니다.



활동지

해야 할 일	하지 말아야 할 일
함께 어울리고 싶어 하는 친구가 있는지 주변을 살펴보기	어울리고 싶어하거나 외로워 보이는 친구를 보고도 모른척 하기
웃으면서 "우리랑 함께 놀래?"라고 친절한 말투와 표정으로 물어보기	친구를 끼워주지 않거나 무시하여 상대방의 기분을 상하게 하기
새로운 친구와 함께 할 수 있는 놀이를 생각하고 순서나 규칙을 바꿔 함께하는 방법을 찾기	다른 친구가 끼면 우리의 관계가 깨질 것이라 생각하여 친구를 부담스럽게 여기거나 거리두기
친구의 반응을 살펴며 편안하게 참여할 수 있도록 배려하기	상대방의 반응을 보지 않고 억지로 참여시키거나 부담을 주기
함께한 이후에도 말을 걸거나 다음 활동을 제안하며 관계를 이어가기	한 번 함께한 뒤 더 이상 관심을 보이지 않거나 다시 소외시키기



가정에서 이렇게 대화해 보세요



단계	주제	대화 예시
①	공감으로 시작하기	"요즘 반에서 혼자 있는 친구 있어?" "새로 온 친구 보면 어떤 느낌이 들어?"
②	관점 확장하기	"그 친구 입장에서는 어떤 기분일까?" "만약 네가 혼자라면 어떤 친구가 좋을까?"
③	행동 연결하기	"그럼 너라면 어떻게 말을 걸어볼 수 있을까?" "같이 할 수 있는 놀이가 뭐가 있을까?"
④	작은 실천 약속하기	"이번 주에 한 번만 시도해 볼까?" "어떤 말을 먼저 해볼지 같이 정해볼까?"



가정에서 지도 시 주의할 점

가정에서 '새 친구 포함시키기' 활동을 지도할 때에는 아이가 다른 친구를 배려하고 도와야 한다는 부담이나 의무감으로 느끼지 않도록 하는 것이 중요합니다. 새로운 친구에게 다가가는 행동은 용기와 연습이 필요한 과정이므로 결과를 요구하기보다 아이가 느끼는 어색함이나 망설임을 충분히 공감해 주고, 작은 시도 자체를 격려하는 것이 좋습니다. 또한 특정 친구를 '도와줘야 할 대상'으로 규정하기보다 함께 어울리는 자연스러운 관계로 인식하도록 돕는 것이 필요합니다. 그리고 부모가 방법을 일방적으로 지시하기보다 아이가 스스로 어떤 방식으로 다가갈 수 있을지 부모와 함께 생각해 보도록 질문하는 것이 바람직합니다. 특히 친구를 포함시키는 과정에서 기존 친구 관계가 흔들릴 수 있다는 불안을 존중해 주면서도, 함께하는 경험이 오히려 관계를 확장시킬 수 있음을 이해하도록 도와주는 것이 중요합니다.

2 새 집단에 속하기



오인수 교수(이화여자대학교)

'새 집단에 속하기' 활동은 새로운 반이나 모둠, 동아리 등 낯선 환경에서 아이가 자연스럽게 관계를 형성하고 구성원으로 적응해 나가는 방법을 배우도록 돕는 활동입니다. 단순히 "친구를 사귀어야 한다"는 결과 중심의 접근을 넘어, 처음 만나는 사람들과 어떻게 인사를 나누고 대화를 시작하며 공통점을 찾아가는지를 구체적으로 연습하도록 하는 데 목적이 있습니다. 제시된 활동지는 아이가 새로운 집단에 들어갔을 때 경험할 수 있는 다양한 상황을 떠올리고, 그에 적절한 행동을 선택해 볼 수 있도록 구성되어 있습니다. 이를 바탕으로 가정에서는 부모가 자녀와 함께 실제 경험을 나누며 "친구들에게 어떻게 다가갈 수 있을까?", "처음에 어떤 말을 해볼 수 있을까?"와 같은 질문을 통해 아이가 관계 형성의 과정을 이해하고 점차 자신감을 가질 수 있도록 도울 수 있습니다.

활동지

해야 할 일	하지 말아야 할 일
다가가기 쉬운 집단이나 함께 하고 싶은 친구를 찾아서 접근하기	인기 많은 큰 집단만 고집하거나, 어울리기 어렵다고 미리 단정하기
옆에서 상황을 살피며 말 할 적절한 타이밍을 포착하기	게임이나 대화가 한창일 때 갑자기 끼어들거나 말을 걸기
웃으며 눈을 보고 인사하거나 자기를 소개하고 친근함을 표시하기	어색하다고 눈을 마주치지 않거나 너무 오래 망설이며 기회를 놓치기
친구들의 활동에 긍정적인 말로 반응하며 관심을 보여주고 공감해 주기	무표정하거나 소극적으로 반응하거나 부정적으로 말하기
친구들의 반응을 살피며 필요할 때 "같이 해도 될까?" 라고 정중하게 물어보기	진행 중인 대화를 방해하거나, 활동을 주도하려 하기

가정에서 이렇게 대화해 보세요



단계	주제	대화 예시
1	공감으로 시작하기	"새로운 반에 가면 처음에 어떤 기분이 들어?" "처음 만나는 친구들 앞에서 어떤 점이 가장 어색해?"
2	관점 확장하기	"어떤 친구나 그룹이 좀더 다가가기 편할까?" "언제 말을 걸면 자연스럽게 대화에 끼어들 수 있을까?"
3	행동 연결하기	"처음 만났을 때 어떤 말을 해볼 수 있을까?" "친구랑 공통점을 찾으려면 어떻게 해볼 수 있을까?"
4	작은 실천 약속하기	"이번 주에 한 번만 시도해 볼까?" "어떤 말을 먼저 해볼지 같이 정해볼까?"

가정에서 지도 시 주의할 점

가정에서 '새 집단에 속하기' 활동을 지도할 때에는 아이가 새로운 환경에서 느끼는 어색함과 불안을 자연스러운 감정으로 받아들이도록 돕는 것이 중요합니다. 처음부터 원활한 관계 형성을 기대하기보다, 낯선 상황에서 한 걸음 내딛는 작은 시도 자체를 격려하는 것이 필요합니다. 또한 "먼저 다가가야 한다"는 부담을 주기보다 아이의 성향과 속도를 존중하면서 점진적으로 시도할 수 있도록 돕는 것이 좋습니다. 그리고 거절이나 어색한 경험 역시 관계 형성 과정의 일부임을 이해시키는 것이 중요합니다. 부모는 구체적인 표현이나 방법을 제시해 줄 수 있지만, 이를 정당처럼 강요하기보다 아이가 스스로 선택하고 실천해 볼 수 있도록 질문과 대화를 통해 지도하는 태도가 바람직합니다.



2026 학부모 소식지 1호
학부모 만족도 조사



"함께 문장 약속 캠페인" - 따뜻하고, 건강한 학교문화를 위해
(우리 아이/같은 반 친구들/선생님)에게 응원의 말을 선물하세요.
선정된 '응원의 말'들은 우리 아이의 학교(학급)에 맛있는 간식과 함께 전달됩니다.
*10명 선정

선물
받아가세요

2026년 5월 19일

과 천 외 국 어 고 등 학 교 장