



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

# 가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2025.7.4.

☎ 580-6600

눈 부신 햇살과 푸른 하늘에 싱그러운 초록빛이 가득한 7월입니다. 학기 초, 서로 어색하고 서먹했던 아이들이 날씨가 따뜻해짐에 따라 점점 친해지고 가까워지고 있는데요. 그러면서 친구들끼리 무리한 부탁을 하거나, 거절하기 어려운 상황을 경험하기도 합니다. 이러한 상황에서 건강한 친구가 되려면, 적절한 거절을 통해 관계에서 거리두기를 해야 합니다. 거절이 어려워 또래 관계에서 어려움을 느끼는 친구들을 위해 이번 소식지에서는 건강한 거리두기와 적절하게 거절하는 방법을 나눠보고자 합니다.

## 마음나무 상담실 7월 상담주제

### < 건강한 거리두기- 거절하는 방법 >

여러분 가까울수록 선(예의)을 지켜야 한다는 말을 들어본 적 있나요? 우리는 친하지 않은 사람에게는 적당한 선을 지켜요. 하지만 점점 가까워지면서 친하다는 이유로 서로에게 말이나 행동을 함부로 해서 친했던 관계가 멀어지기도 하지요. 이처럼 우리는 가까운 사이일수록 선을 지키고 건강한 거리를 두어야 해요.

하지만 건강한 거리두기를 하지 않으면, 다른 사람을 지나치게 배려하거나 나보다 다른 사람을 먼저 생각하게 되어 나의 의견을 표현하기 어려울 수 있어요. 즉, 나 자신을 지키지 못하고 다른 사람이 우선시 되는 것이지요.

그렇다면 건강한 거리두기가 필요한 이유는 무엇일까요? 건강한 거리보다 나와 친구 사이가 너무 가까운 경우, 나보다 친구를 지나치게 배려하면 불편해질 수 있어요. 친구를 먼저 생각하느라 자신의 의견을 표현하기 어려워지고 다른 사람이 나보다 우선이 되는 것이지요. 이와 반대로 너무 가까워서 친구를 함부로 대할 경우는 소중한 친구 관계가 깨질 수 있어요! 그래서 친구와 친해지면서도 건강한 거리를 만들어 가는 것이 중요하고 가깝고 친한 사이가 되어도 할 수 있는 행동과 하면 안 되는 행동들이 있어요. 건강한 거리를 만들기 위해서는 내가 생각하는 나는 어떤 사람인지, 내가 편하게 여기는 것과 불편한 것은 무엇인지, 내가 원하는 행동과 원하지 않은 행동을 아는 것이 중요해요. 그래야 싫어하는 행동을 하는 사람에게 선을 긋고 나를 지킬 수 있어요. 동시에 내가 존중받고 싶은 부분을 다른 사람에게도 존중해 주며 예의 있고 선을 지킬 줄 아는 친구가 되어 줄 수도 있을 거예요.

[뒷장 계속]

그렇다면 적절하게 거절하려면 어떻게 해야 할까요?

〈 적절하게 거절하는 방법 〉	
<b>1. 되도록 빨리 대답하기</b>	
부탁한 친구에게 가능한 한 빨리 대답해요. 답변이 오래 걸리면 실례가 될 수 있고, 다른 방법을 찾을 수 있는 시간을 놓칠 수 있어요. 혹시 고민된다면 고민할 시간이 필요하다고 솔직하게 이야기해요. (예시) "지금은 생각할 시간이 필요해. 오늘 저녁까지는 이야기 해줄게."	
<b>2. 거절한 이유 설명하기</b>	
친구의 부탁을 들어주고 싶지만, 들어줄 수 없는 이유가 있을 거예요. 그러나 아무런 설명이나 이유도 말해주지 않고 거절만 한다면 오해가 생길 수 있으니 거절한 이유를 설명해 주세요. (예시) "이것은 내가 아끼는 거라서 빌려주기 어렵겠어."	
<b>3. 거절에 대한 미안함 표현하기(미안해, 하지만...)</b>	
다른 사람이 나에게 무슨 일을 부탁하거나 함께 해보자고 할 때는 나를 믿고 좋아해서 그런 거예요. 그래서 거절할 때는 '미안해, 하지만~'을 사용해서 다른 사람의 부탁을 들어주지 못한 것에 대한 미안함을 진심으로 전해보세요. (예시) "미안해. 추천해 줘서 고마워. 하지만 내가 스스로 준비가 되었을 때 하고 싶어."	
<b>4. 부분적으로 들어주거나 다른 방법 제안하기</b>	
부탁하는 사람의 마음이 정말 간절할 때는 부탁을 모두 다 들어줄 수는 없어도 부분적으로 들어줄 수 있어요. 또는 도와줄 수 있는 다른 방법을 제안해 볼 수 있어요. (예시) "미안하지만 다 해주기는 어려울 것 같아. 직접 연습해 보면 어때? 도와줄게."	

거절은 나와 다른 사람 간의 선을 지키고 나답게 살기 위해 필요한 기술이에요. 무리한 부탁을 거절할 수 있는 힘은 나에게 있음을 알고, 거절하다 보면 좀 더 성장하는 나를 발견할 수 있을 거예요.♥

출처- 우경수, 나를 지키는 현명한 지혜, 건강한 거리두기, 정신의학신문, 2022.12.30.,  
<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33972>  
이슬기, 거절해도 괜찮아-거절에도 연습이 필요하다. 정신의학신문, 2022.10.13.,  
<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33646>  
장승용, 당신은 부탁할 수 있고, 나는 거절할 수 있다, 정신의학신문, 2023.12.26.,  
<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=35014>

2025년 7월 4일

부안초등학교장