



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2024.5.3.

☎ 580-6600

안녕하십니까? 활기찬 아이들의 웃음소리와 따사로운 햇살이 교정에 가득 찬 5월입니다. 다양한 학교 행사가 많은 5월에는 교실 안 친구들이 더욱 가까워지고 때론 서로 갈등을 경험하기도 하는데요. 이번 상담실 소식지에서는 내가 세운 나의 '경계'를 다른 사람에게 침범당했을 때 어떻게 대처하면 좋은지 함께 살펴보도록 하겠습니다.

마음나무 상담실 5월 상담주제

< 나와 친구와의 건강한 경계를 세우는 방법 (건강한 울타리 지키기) >

교실 속에서 우리는 친구와 양보하고 배려하며 함께 맞추어 나가는 과정을 배우고 있어요. 혹시 친구가 선을 넘어 나를 존중하지 않는다고 느꼈을 때, 멀어지기 싫어서 참기만 했던 적이 있나요? 여기서 선이란, 다른 사람이 나를 함부로 대한다고 느꼈을 때, 내 마음이 상하고 있다고 보내오는 신호가 바로 '선'이에요. 다른 말로는 '경계'라고 합니다. 그렇다면 친구가 이 경계를 넘어서 내 마음을 상하게 했을 때, 어떻게 대처하는 것이 좋을까요? :) 그럴 땐, **"건강한 나의 경계"를 세워야 합니다.** 누군가가 불친절하고 예의 없는 말과 행동으로 내 생각이나 의견을 무시할 때 상대방에게 유연한 경계를 세운다면, 마음이 상하기 전에 나를 보호할 수 있어요. 그러므로 자신의 경계를 세우는 것은 우리가 살아가는 데 꼭 필요한 능력입니다. ★

그렇다면 경계의 종류는 어떤 것들이 있는지 알아보까요? 오랜 시간 동안 인간관계에 대해 연구를 해온 '니나 브라운' 교수가 분류한 자아 경계의 4가지를 아래에서 함께 살펴보아요.

- 1. 부드러운 경계:** 나의 경계가 너무 약해서 자신의 의견이 없이 친구의 의견대로 생각하고 행동하는 경우가 많아요. 다른 사람이 원하는 것과 내가 원하는 것을 구분하기 어려워요.
- 2. 스펀지 경계:** 부드러운 경계와 엄격한 경계의 중간 형태로, 친구의 기분이 잘 전염될 수 있어요. 다른 사람에 의해 나의 결정이 휘둘릴 수 있어요.
- 3. 엄격한 경계:** 벽이 쳐진 것처럼, 나만의 세계가 강해서 다른 사람들과 좀처럼 어울려지지 않아요. 과거에 안 좋았던 경험은 비슷한 부정적인 상황이 벌어지면 과거 경험을 바탕으로 판단하게 되어 더욱 견고한 자신만의 세계가 생겨요.
- 4. 유연한 경계:** 어떤 선택을 할 때 허용할 수 있는 범위 안에서 다른 사람의 의견을 참고하고, 자신만의 올바른 통제력과 판단력으로 결정할 수 있어요. 어떤 것을 거절하고 어떤 것을 받아들일지 스스로 결정할 수 있고, 다른 사람의 기분이 전염되거나 휘둘리지 않아 가장 바람직한 경계라고 할 수 있습니다.

[뒷장 계속]

나의 경계 유형은 어떤 유형인가요? 우리는 모두 나의 경계를 허물고 친구와 가까워지는 경험을 해봤을 거예요. 처음부터 유연하고 건강한 경계를 가지기란 어렵기 때문에 많은 연습이 필요해요. 그렇다면 우리 함께 ‘건강한 울타리 지키기’를 통해 유연한 경계를 세우는 방법에 대해 배워보아요!

〈건강한 울타리 지키기〉
첫째, 저녁에 씻은 이후 ‘오늘 하루를 되돌아보는 시간’을 가져요! 오늘은 어떤 일이 나의 경계가 흔들릴 만큼 스트레스가 되었는지 질문합니다. [예시] - 오늘 하루 어떤 일들이 있었나요? 스트레스가 되는 일이 있었나요? - 이 일로 인해 해야 할 일을 제대로 하지 못할 만큼 스트레스가 되었나요?
둘째, 스트레스받는 일이 있었다면, 누군가가 내 경계를 침범할 때 느끼는 감정에 집중해 보세요! 나에게 어떤 경계가 필요한지 알아내는 거예요. 스트레스, 두려움, 불안감, 분노 등의 감정을 느꼈다면 자신의 경계를 세울 필요가 있다는 신호입니다. *3월 소식지 ‘불안’ 참고 [예시] 수학 시간에 발표한 정답이 틀렸을 때, 친구에게 “너는 그것도 모르냐?”는 말을 들어서 화도 나고 창피해서 눈물이 났어요. ✓ 모두가 보는 앞에서 무례한 말을 들어 창피했기 때문에 친구에게 ‘함부로 말하지 않았으면 좋겠다.’라는 의사 표현을 하여 경계를 세울 필요가 있습니다!
셋째, 자신의 경계에 대해 주변 친구들에게 솔직하게 표현해요! 자신이 지키고 싶은 경계의 이유나 감정을 설명하고 이를 통해 다른 사람으로부터 경계를 보호받는 거예요! 이렇게 하는 것이 다른 사람을 거부하는 일이 아니며, 자신의 경계를 지켜주기에 꼭 필요하답니다. [예시] “친구야, 사실 아까 수업 시간에 너에게 ‘그것도 모르냐?’는 말을 들었을 땐, (사건) 친구들 앞에서 창피하고 속상해서 눈물이 났어. (감정) 다음에 내가 틀리더라도 그런 말은 하지 않았으면 좋겠어.” (경계 세우기)

스스로 무언가를 선택하고 결정하는 일에 정답은 없지만, 다른 사람의 의견을 그저 따르기 보단 나만의 기준과 경계를 세우는 것이 매우 중요해요. 매일 조금씩 노력해 자신을 있는 그대로 이해하고 받아들여 유연하고 안전한 나의 울타리를 만들 수 있기를 응원합니다. :)

출처- 정희주, “예고바운더리-나와 타인의 건강한 경계를 세우는 방법”, 정신의학신문, 2023.12.21.,
<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34993>