



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2024.8.23.

☎ 580-6600

안녕하십니까? 햇님의 뜨거운 인사에 땀방울이 송골송골 맺히는 8월입니다. 폭폭 찌는 듯한 더위에 시원한 물줄기가 간절해지는 여름이 본격적으로 시작되었습니다.

8월 소식지에서는 멋지게 사과하는 방법에 대해 소개하고자 합니다. 학교에서 친구에게 실수나 잘못했을 때, 어떻게 하면 진심을 담아 사과할 수 있을까요? 모두 함께 읽고 진정한 사과란 무엇인지 생각해 보면 좋겠습니다.

마음나무 상담실 8월 상담주제

< 내 사과를 받아줘! >

학교생활을 하다 보면 친구들과 서로 의견이 맞지 않거나 크고 작은 오해들로 서로를 비난하고 싸우게 되는 경우가 있지 않나요? 이런 상황이 일어나면 사과해야 하는 건 알지만 바로 미안하다는 말이 잘 나오지 않을 때도 있고, 일부러 그런 게 아닌데 주변 사람들이 나무라는 눈빛부터 보내면 괜히 억울한 마음이 들기도 해요. 실수했다는 사실 자체가 자존심이 상하기도 하고요. 실수했을 때 나의 마음은 어땠는지 마음속으로 한번 떠올려 보아요.

★ 실수했을 때 나는 어떤 마음일까? ★

- 실수하거나 잘못된 게 부끄러워서 숨고 싶었다.
- 주변 사람들 때문이라고 탓하고 싶었다.
- 자존심이 무척 상해서 잘못을 인정하기 싫다.

하지만 누군가에게 사과한다는 것은 말처럼 쉬운 일이 아니죠. 일단 사과는 나의 실수나 잘못을 깨끗하게 인정해야 해요. 간혹 사과하는 것에 대해 자신의 약점을 내보이는 것 또는 스스로가 패배자가 된다고 생각하는 때도 있어요. 그리고 잘못된 행동에 대해 책임지는 것이 부담스럽다거나 사과한 이후에 상대방이 사과를 받아주지 않을지도 모른다는 두려움이 앞서 기꺼이 사과하기를 주저하게 만들기도 해요.

그렇지만 사과하는 건 부끄러운 게 아니에요. 친구에게 미안하다고 말하고 싶다면 솔직하게 사과해야 해요. 좋은 친구는 용기 내서 사과한 친구를 비난하지 않아요. 만약 내가 피해를 보았는데, 친구가 슬쩍 넘어가면 기분이 어떨까요? 이런 생각을 해보면 내가 실수했을 때 어떻게 해야 하는지 답은 나와 있죠. **사과는 시기를 놓쳤더라도 꼭 해야 해요.** 말을 꺼낼 때는 힘들겠지만 막상 하고 나면 후련해질 거예요. 그렇다면 어떻게 말을 꺼내면 좋을지 함께 연습해 볼까요?

[뒷장 계속]

〈 사과할 때 어떻게 말을 꺼내볼까요? 〉

첫째, 친구에게 사과하는 방법

- (미안한 이유) + ‘미안해’→ ‘~해서 미안해’
 - 주의 사항: ▶ 장난하듯이 대충 X
 - ▶ 아무 일 없었다는 듯이, 별것 아니라는 태도 X
 - ▶ 친구 평계를 대거나 다른 변명 X
- [예시) 00아, 소리 지르면서 말해서 미안해]

둘째, 친구가 화가 났는데 그 이유를 모를 때, 사과하는 방법

- ① (나에게 화가 났는지 확인하기) + (화가 난 이유 물어보기)
- [예시) 00아 나한테 화났어? 왜 화났는지 이유를 말해주면 좋겠어.]
- ② 친구가 이유를 설명해 줄 때, 잘 들어주기(‘아~그랬구나.’, ‘속상했겠다.’ 등)
 - ③ 내가 잘못된 점이 있다면 진심으로 사과하기
- [예시) 내 말이 너를 화나게 할 줄 몰랐어. 그렇게 말해서 미안해.]

셋째, 너무 속상하고 억울해서 **당장 친구에게 사과하고 싶지 않을 때**

- 솔직하게 속마음을 말하고, 괜찮아졌을 때 용기 있게 사과하기
- [예시) ‘나도 지금은 속상해서 사과하기 어려워, 조금만 기다려 줘’
‘지난번에 내가 그렇게 말해서 미안해. 기다려줘서 고마워’]

넷째, 사과했지만 친구가 시간이 더 필요할 때(친구가 **내 사과를 받지 않을 때**)

- 사과를 받아주지 않아서 서운하다고 친구를 원망하는 말은 하지 않기
 - 사람마다 화가 풀리는 시간이 다를 수 있으므로 진심을 담아 말하고 친구의 마음이 풀리길 기다려 주기
- [예시) 00아 마음이 풀리면 말해줘 나는 너랑 화해하고 싶어]

다섯째, 내가 친구에게 **사과받을 때**

친구가 사과할 때 화를 내면서 거절하면 서로 마음이 불편해져요. 용기 내서 사과한 친구도 부끄러워서 오히려 나를 원망하는 마음이 생길 수 있어요. ‘누구나 실수할 수 있다.’라고 생각하면서 속상한 마음을 비우고 친구가 사과할 때 받아줘요. 그래야 내 마음도 편안해져요. 그런데도 마음이 풀리지 않는다면, ‘네 마음은 알겠어. 그런데 아직은 속상해.’라고 말해주세요. 그 말을 들은 친구는 미안한 마음으로 내 마음이 풀리기를 기다릴 거예요.

피해를 본 친구에게 나중이라도 사과하지 않으면 괜한 오해가 생기고 서로 사이가 멀어질 수도 있어요. 지금 그런 일로 고민하고 있다면 심호흡 한번 크게 하고 친구에게 가서 말을 걸어볼까요? 생각보다 쉽게 화가 풀릴지도 몰라요.♥

출처- 강승임, 「 나도 상처받지 않고 친구도 상처받지 않는 말하기 연습 », 위즈덤하우스, 2023, p. 10-13.

김윤나, 「 상처 주는 말 하는 친구에게 똑똑하게 말하는 법 », 북라이프, 2023, p. 142-172.

전형진, “대인관계-미안하다는 말은 너무 늦지 않게”, 정신의학신문, 2022.9.27.,

<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33588>

2024년 8월 23일

부 안 초 등 학 교 장