



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

# 가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2024.10.2.

☎ 580-6600

안녕하십니까? 상쾌한 가을바람이 솔솔 불어오는 10월입니다. 이번 10월 상담소식에서는 부탁의 기술에 대해 소개하고자 합니다. 학교에서 친구의 도움이 필요할 때 어떻게 하면 친구에게 도움을 요청할 수 있을까요? 모두 함께 읽고 부탁하는 방법에 대해 알아보시다.

## 마음나무 상담실 10월 상담주제

### < 부탁의 기술 >

우리 부안초 친구들은 무엇인가 바라는 점이 있을 때 주변 친구들에게 얼마나 잘 표현하나요? 친구와 만나서 놀 때 무엇을 하고 놀지, 맛있는 저녁으로 무엇을 먹을지와 같이 의견을 자연스럽게 표현하고 있는지, 아니면 속으로 원하는 것이 있지만 말하지 못해 친구들의 의견에 따르거나, 상대방이 맘대로 정한다며 뒤에서 불평불만을 늘어놓지는 않나요?

우리는 모든 상황에서 내가 원하는 대로만 살아갈 수 없어요. 나의 의견대로 될 수도 있고 때로는 다른 사람 의견을 따르게 됩니다. 같이 맞춰나가는 과정을 통해 서로가 원하는 것을 받아들이고 만족하는 방법을 배우게 되는 거죠. 하지만 자기 마음대로 하는 것을 바라는 것만큼, 자신이 원하는 점을 분명하게 표현하지 않는 것도 바람직한 소통 방법은 아닙니다. 내가 원하는 것을 정확하게 알리지 않는다면 상대방은 내 생각을 알지 못해 관계가 나빠질 수 있습니다.

요즘 다른 사람에게 민폐를 끼치지 않는 것을 중요하게 여기는 만큼, 누군가에게 부담을 주거나 나에게 부담이 생기는 상황에 민감하게 반응하기도 합니다. 하지만 우리는 살다 보면 누군가의 도움이 필요하거나 부탁할 일이 생길 수밖에 없습니다. 하지만 무턱대고 부탁하면 상대방에게 거절당하기 쉽습니다. 그렇다면 **부탁의 성공률**을 높이기 위해서 어떻게 이야기하면 좋을까요?

### < 부탁의 성공률 높이기! >

#### 첫째, 적절한 시기와 상황에 부탁하기

- 많은 연구를 통해 사람은 기분이 좋을 때 흔쾌히 다른 사람을 돕는다는 사실이 밝혀졌습니다. 기분이 좋으면 주변 사람들에게 관대해지며 누군가의 부탁을 받아들일 확률이 높아지기 때문이죠. 그러니 **상대방의 기분을 잘 살펴서 적절한 시기와 상황에 부탁하는 것**이 성공률을 높이는 전략입니다.

[뒷장 계속]

### 둘째, 부탁하기 전후에 감사 인사하기

- 부탁은 말 그대로 부탁입니다. 상대가 원하지 않으면 거절하는 것이 당연하죠. 그런데 가끔 자신의 부탁은 당연히 들어줘야 한다고 생각하며 예의 없이 부탁하는 사람들을 볼 수 있습니다. 부탁의 성공률을 높이기 위해서는 부탁하는 사람에게 감사 표현하는 것을 잊지 말아야 합니다.

예시) 지난번 결석으로 수업을 듣지 못해 친구의 교과서가 필요할 때

“저번에 너가 보여준 교과서가 많은 도움이 되었어. 늦었지만 고마워. 혹시 이번에도 교과서를 볼 수 있을까?”라고 부탁하기 전에 이전에 느꼈던 고마움을 표현해 주는 것이예요.

### 셋째, 상대방의 유능감 세워주기- 너밖에 들어줄 수 없는 부탁이야.

- 내가 다른 사람보다 잘해낼 능력이 있다고 느끼는 것을 유능감이라고 합니다. 그리고 사람에게는 누구나 나의 능력을 다른 사람에게 인정받고 싶은 욕구가 있습니다.

예시) 친구의 교과서를 빌릴 때 “너의 교과서를 보면 글씨도 잘 쓰고 정리가 잘 되어있어. 덕분에 너의 도움을 받을 때마다 진짜 공부도 잘되는 것 같아.”라고 말하면 부탁받은 친구의 기분이 좋아질 거예요. 따라서 상대방에게 부탁할 때 이 인정 욕구와 유능감을 충족시켜 준다면, 부탁을 수락할 가능성도 그만큼 높아진다는 사실! 알아두세요.

### 넷째, 부탁 내용 조율하기

- 부탁을 들어줄지 말지 결정하는 것은 부탁받은 사람의 마음이지만, 그 사람이 처한 상황 등 여러 가지 이유로 결정하기 어려울 수 있습니다. 때문에 상대가 부탁을 들어줄 마음은 있지만 여러 가지 이유로 고민하는 모습을 보인다면, 상대가 해줄 수 있는 범위가 어느 정도인지 질문함으로써 처음 부탁한 내용이 조정 가능함을 제안할 수 있어요.

예시) 매일 같이 만나서 학교에 오는 친구에게 10분만 일찍 만나자고 부탁했는데 친구가 바로 대답하지 못하고 머뭇거리면 어떻게 해야 할까요? 그때 “나 매일 일찍 안 가도 괜찮아. 너 가능할 때 조금 일찍 만나고 싶은 거야. 무슨 요일에 10분 일찍 만날 수 있어? 와 같이 친구가 들어줄 수 있는 범위를 질문해 보는 거예요. 이렇게 함으로써 부탁하는 입장이나 부탁받는 입장 모두가 윈윈(win-win) 하게 되는 거죠.

### 다섯째, 한 번 더 용기 내기- 두 번째 부탁의 성공률

부탁이 거절당했을 때 한 번 더 부탁해 볼 생각을 하는 사람은 많지 않을 것입니다. 그러나 뉴어크와 그 동료들의 실험에 의하면 사람들이 생각하는 것과 달리 한 번 부탁을 거절한 사람이라고 해서 그다음 부탁까지 거절하는 사람은 많지 않다는 것입니다. 아마도 상대의 부탁을 계속 거절하는 것에 대해 미안함이 들기 때문이겠지요. 그러니 한 번 거절당했다고 해서 너무 낙심하지 말고 한 번 더 용기를 내보는 것은 어떨까요?

우리 주변 사람들이 생각보다 남을 돕는 것을 좋아하며, 또 가능하다면 기꺼이 도움을 주려고 한다는 것을 기억하여 **꼭 정말로 필요한 순간에 부탁하는 용기**를 내봤으면 해요. 그리고 누군가에게 받은 도움을 잊지 말고, 누군가가 나에게 무엇인가를 부탁해 올 때 크게 무리가 안 된다면, 기꺼이 부탁을 들어주는 멋진 불안초 친구들이 되길 바랍니다.♥

출처- 네이버 국어사전, “유능감”, <https://ko.dict.naver.com/#/search?range=all&query=%EC%9C%A0%EB%8A%A5%EA%B0%90&from=nsearch>, 2024.2.14.

최강록, “yes!를 부르는 부탁의 기술- 두 번째 부탁이 성공률을 높인다?”, 정신의학신문, 2023.08.02, <https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34643>

최강록, “타인에게 요구하는 게 어려운 사람들”, 정신의학신문, 2023.12.20., <https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34990>

2024년 10월 2일

부안초등학교장