



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

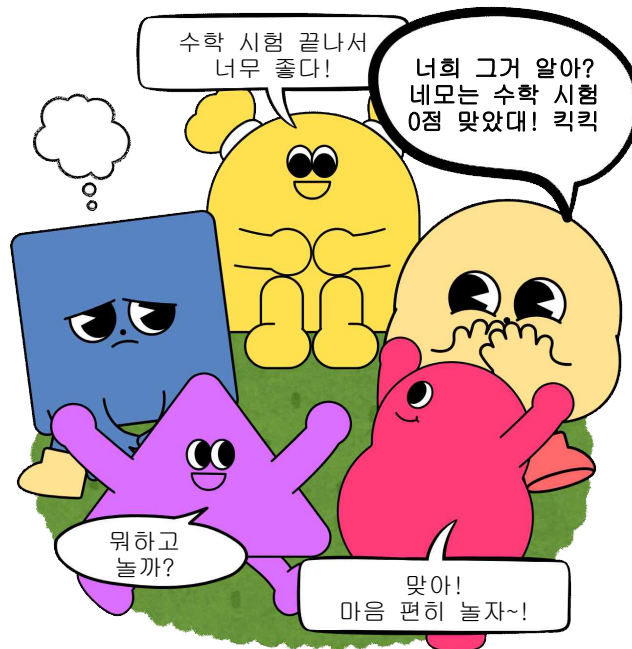
2025.6.5.

☎ 580-6600

초록빛으로 물든 자연과 함께 아이들도 다채롭게 성장하는 6월입니다. 상담실에 오는 학생 중 친구의 말에 상처받고 상담실에 방문하는 경우가 있습니다. 일부러 나를 망신 주는 듯한 친구의 말에 적절히 대처하지 못하고 서운해하는 친구들을 위해 6월 소식지에서는 무례한 친구에게 대처하는 방법에 대해 알아보는 시간을 가져보려고 합니다.

마음나무 상담실 6월 상담주제

〈 공개적으로 나에게 망신 주는 친구, 어떻게 대처하면 좋을까요? 〉



다음 그림에서 네모는 어떤 기분일까요? 아마 네모는 혼란스럽고 불쾌한 기분을 느꼈을 거예요. 그렇다면 네모는 왜 그런 기분을 느꼈을까요? 그 이유는 동그라미가 다른 친구들 앞에서 네모를 망신 주는 말을 했기 때문이에요. 여러분도 동그라미 같은 친구로 인해 네모처럼 혼란스럽고 불쾌한 기분을 느낀 적이 있나요?

친구들과 대화하다 보면 상처 주는 말을 하는 친구가 있을 수 있어요. 그림 속 동그라미처럼 비꼬거나 무시하는 말투로 다른 친구들 앞에서 나를 지적한다면 당황스러워서 아무 말도 하지 못하고 넘어가게 되죠. 하지만 시간이 지나고 다시 생각해 보면 혼란스럽고 불쾌한 감정이 생기게 돼요. 그럼 무례한 친구의 말에는 어떻게 대처하면 좋을까요? 다음 장에서 그 방법을 알아보아요!

[뒷장 계속]

〈나에게 망신 주는 친구에게 대처하는 방법〉

1. 정적(침묵) 활용하기

- 친구가 무례하게 말할 때 반응하지 않고 침묵하는 방법이에요.
- 이 방법은 '네가 한 말은 나를 불편하게 해. 다음부터 그런 얘기를 하지 마.'라는 메시지를 간접적으로 전달할 수 있어요. 반응하지 않으면 어색한 정적(침묵)이 흐르겠죠? 누구나 여러 명이 있는 자리에서 본인이 어색한 정적을 만든다면 '내가 뭔가 말실수를 했구나.'라고 생각하게 됩니다. 친구가 불편한 이야기를 했을 때 친구가 스스로 깨달을 수 있도록 반응하지 않는 것도 하나의 방법이에요.

2. 감정 표현하기

- 친구가 무례하게 말할 때 내가 느낀 감정을 직접적으로 표현하는 방법이에요.
- 이 방법은 '너의 말에 내 마음이 조금 불편하니 다음부터 조심해달라.'라는 경고가 될 수 있어요. 내 마음을 직접적으로 표현하는 것이 친구 관계를 해칠까 걱정되나요? 하지만 건강한 친구 관계를 유지하려면 친구의 무례한 말에 내가 느끼는 감정을 표현하는 것이 중요해요. 이것은 친구 관계를 해치는 것이 아니라 내 마음을 스스로 지킬 수 있고, 친구가 자신도 모르게 나에게 상처 주는 실수를 계속하는 것을 막아줄 수도 있어요.
- 만약 많은 친구와 함께 있을 때 이런 이야기를 하는 게 불편하다면 대화가 끝난 후 일대일로 있을 때 차분히 이야기하는 것도 좋아요.
- ex) '네가 한 말이 기분 나빠.', '나는 지금 불쾌해. 너에게 그런 말 듣고 싶지 않아.'

3. 친구의 노력에 칭찬해 주기

- 친구가 고치려고 노력할 때 바로바로 칭찬해 주는 방법이에요.
- 친구의 태도에 불편함을 표현했을 때 친구가 고치려는 노력이 보인다면 칭찬을 해주어요. 친구의 노력과 변화를 알아채고 칭찬해 준다면 친구는 그 칭찬에 맞게 변해가게 될 거예요.
- ex) '네가 그렇게 말해주니 훨씬 기분이 좋다.', '전보다 훨씬 부드럽게 이야기해 줘서 기분이 좋아'

무례한 친구의 말에 꼭 참고 견디는 것은 나에게도, 친구에게도 좋은 방법이 아니에요. 불편한 내 마음을 표현하기 위해 소식지에 소개된 방법 중 하나를 선택해 도전해 보아요! 불편함을 표현했을 때 나를 소중히 생각하는 친구라면 '아차!' 싶은 마음에 고치도록 노력할 거예요. 내 마음을 올바르게 표현하는 마음 튼튼 부안초 친구들이 되길 응원해요♥

출처- 김재옥, "나를 망신 주는 사람, 어떻게 처신해야 할까요?", 정신의학신문, 2022.11.18.,
<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33802>

2025년 6월 5일

부안초등학교장