

익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지

'우리들의 마음나눔터'

살구나무 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

파란 하늘과 몽글몽글한 구름을 보고 기분이 좋았던 이야기,

친구와의 오해로 다투게 되어 슬펐던 이야기,

오늘따라 내 뜻대로 풀리지 않아 속상했던 이야기,

어떤 이야기든 좋아요!

여러분의 진심 어린 이야기를 기다릴게요.♥

언제든지 상담실로 놀러오세요! :D

<우리들의 마음나눔터> 2025-7월호 상담 주제

'건강한 거리두기(거절하는 방법)'

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 '우리들의 마음나눔터'는
매월 다양한 상담 주제를 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



강렬한 햇빛과 후덥지근한 열기가 가득한 7월입니다. 무더운 날씨만큼 우리 어양 친구들간의 관계도 더 돈독해지고 있습니다. 친구 사이가 가까워질수록 우리는 부탁을 하거나 거절하기 어려운 상황을 경험하기도 합니다.

7월 소식지에서는 이처럼 무리한 부탁을 거절하지 못하고, 또래관계에서 어려움을 겪는 친구들을 위해 적절하게 거절하는 방법을 살펴보고자 합니다. 함께 읽고 건강한 거리두기와 거절에 대해 연습해보는 시간이 되었으면 좋겠습니다.

<우리들의 마음나눔터> 2025-7월호 상담 주제

‘건강한 거리두기(거절하는 방법)’

어양 친구들! 가까운 사이일수록 선(예의)을 지켜야 한다는 말을 들어본 적 있나요? 우리는 친하지 않은 사람에게 적당한 선을 지켜요. 하지만 점점 가까워지면서 친하다는 이유로 서로를 편하게 대하게 되고, 긴장감이 없는 상황 속에서 자칫 잘못하다가 예의에 어긋나는 말이나 행동이 튀어나와 결국엔 친했던 관계가 멀어지기도 하지요. 이처럼 관계가 가까울수록, 함께한 시간이 많아질수록 친구가 편해 지는 만큼 적당하고 건강한 선을 지키기 어려워져요.

나와 친구 사이의 거리가 건강한 거리보다 너무 가까울 경우, 너무 친하다는 이유로 친구를 함부로 대해서 친구가 불편함을 느껴 소중한 친구 관계가 깨져버릴 수 있어요. 또는 반대로 나보다는 친구를 지나치게 배려해서, 늘 친구를 먼저 생각하느라 자신의 의견을 표현하기 어렵고 서로 불편한 사이가 되기도 해요. 이처럼 서로 간의 건강한 선을 지키지 않으면 소중한 친구 관계가 깨질 수 있어요. 즉, 친구와 가깝게 지내면서도 건강한 거리를 지키는 것이 매우 중요해요. 그렇다면 건강한 거리는 어느 정도가 적당하고 어떻게 하면 건강한 거리두기를 할 수 있는 걸까요?

친구 사이에서 건강한 거리를 만들기 위해서는 내가 생각하는 나는 어떤 사람인지, 내가 편하게 여기는 것과 불편한 것은 무엇인지, 내가 원하는 행동과 원하지 않는 행동을 아는 것이 중요해요. 나에 대해 정확히 알아야 싫어하거나 원하지 않는 행동을 거절하며 나를 지킬 수 있어요. 이와 더불어 내가 존중받고 싶은 부분을 다른 사람에게도 존중해주며 예의 있고 선을 지킬 줄 아는 친구가 되어 줄 수 있어요. 다시 말해 아무리 친한 사이여도 할 수 있는 행동과 해서는 안 되는 행동을 구분하여, 무리한 부탁은 적절한 거절하기를 통해 나와 다른 사람 간의 선을 지켜 건강한 관계를 맺어야 해요. 뒷장에 제시되어 있는 건강한 거리두기 방법 중 하나인 거절하는 방법에 대해 구체적으로 알아보아요!★

< 적절하게 거절하는 방법 >

1. 되도록 빠른 시간 내에 대답하기

- 답변이 오래 걸리면 실례가 될 수 있고, 다른 방법을 찾을 수 있는 시간을 놓칠 수 있어요. 그러므로 친구에게 가능한 한 빠른 시간 안에 부탁에 대해 대답을 해요.
- 혹시 고민된다면 고민할 시간이 필요하다고 솔직하게 이야기하는 것도 좋아요.
(예시: '지금만은 생각할 시간이 필요해. 오늘 저녁까지는 이야기 해줄게.')

2. 거절한 이유 설명하기

- 친구의 부탁을 거절할 때, 들어주고 싶지만 들어줄 수 없는 이유가 분명 있을 거예요. 하지만 아무런 설명이나 이유도 말해주지 않고 거절만 한다면 오해가 생길 수 있으니, 거절한 이유에 대해 설명해 주세요.
(예시: '이 물건은 내가 아끼는 물건이라서 빌려주기 어려워.')

3. 거절에 대한 미안함 표현하기(미안해, 하지만...)

- 다른 사람이 나에게 무슨 일을 부탁하거나 함께 해보자고 하는 경우에는 나를 믿고 좋아해서 일 거예요. 그렇기 때문에 거절할 때에는 '미안해. 하지만...'을 사용하여, 다른 사람의 부탁을 들어주지 못한 것에 대한 미안함을 진심으로 전해보세요.
(예시: '미안해. 추천해 줘서 고마워. 하지만 내가 스스로 준비가 되었을 때 하고 싶어.')

4. 부분적으로 들어주거나 다른 방법 제안하기

- 부탁하는 사람의 마음이 정말 간절할 때에는 부탁을 모두 다 들어줄 수는 없어도 부분적으로 들어줄 수 있어요. 또는 도와줄 수 있는 다른 방법을 제안해 볼 수도 있어요.
(예시: '미안하지만 다 해주기는 어려울 것 같아. 직접 연습해 보면 어때? 도와줄게.')

거절은 나와 다른 사람 사이의 선을 지키고, 나답게 살기 위해 필요한 기술이에요. 무리한 부탁을 거절할 수 있는 힘은 나에게 있음을 알고, 나의 희생이 필요한 부탁은 거절하는 것이 좋아요. 이렇게 어려운 부탁을 거절하다 보면 좀 더 성장하는 나를 발견할 수 있을 거예요. 다른 사람과 건강한 거리두기를 통해, 나를 이해하고 사랑하는 우리 어양초 친구들이 되길 바라요.♥

- [출처] 1. 우경수 정신건강의학과 전문의, '나를 지키는 현명한 지혜, 건강한 거리두기', 정신의학신문, 2022.12.30.
(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33972>)
2. 이슬기 정신건강의학과 전문의, '거절해도 괜찮아-거절에도 연습이 필요하다', 정신의학신문, 2022.10.13.
(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33646>)
3. 장승용 정신건강의학과 전문의, '당신은 부탁할 수 있고, 나는 거절할 수 있다', 정신의학신문, 2023.12.26.
(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=35014>)

2025년 7월 1일

익 산 어 양 초 등 학 교 장

익산어양초등학교 살구나무 상담실♥

* 어디에 있나요?

- 본관 1층 서쪽 현관 앞

* 언제 이용할 수 있나요?

- 평일 8시 30분 ~ 16시 30분(사전예약제)

* 어떻게 이용할 수 있나요?

- 상담실로 직접 방문 또는 전화/온라인으로 예약하기
(예약시 상담신청서/동의서 작성 안내 예정)

* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요! :D

- 상담실: 070-8853-1493

땀방울이 송골송골 맺히는 무더위가 찾아왔어요.

몸도 마음도 지치지 않도록 서로를 토닥이며 응원해 주세요!

‘뜨거워진 날씨만큼 열정 가득한 너의 학교생활을 응원해!♥’

* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 ‘우리들의 마음나눔터’는 총 10회 발송 예정입니다.