

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> 2024-5월호 상담 주제

**'나와 친구 간의 건강한 경계 지키기'**  
**(자아 경계)**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

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



활기찬 아이들의 웃음소리와 따사로운 햇살이 반가운 5월입니다. 이번 상담실 소식지에서는 '나와 친구 사이 건강한 경계 세우기'에 대해 알아보려고 합니다. 가정의 달 5월은 새 학년에 익숙해지면서, 친구들과는 더욱 가까워지고 때로는 갈등을 경험하기도 하는 시기입니다. 5월 상담실 소식지를 통해 다른 사람으로부터 나의 '경계'를 배려받지 못했을 때, 어떻게 대처하면 좋을지 함께 살펴보는 시간을 가져 보면 좋겠습니다.

<우리들의 마음나눔터> 2024-5월호 상담 주제

## ‘나와 친구 간의 건강한 경계 지키기! (자아경계)’

우리는 학교에서 친구들과 함께 지내며, 서로 협동하고 배려하는 방법을 배우며 지내요. 하지만 서로가 친해졌다는 이유로, 가끔 친구가 나를 함부로 대하거나 존중하지 않을 때가 발생하기도 해요. 아무리 친한 친구여도 장난을 치다가 어느 정도의 적당한 선을 넘게 되면, 서로 마음이 상하는 상황이 생길 수 있어요. 이처럼 사람들은 저마다 마음이 상하지 않도록 ‘존중받고 싶은 자신만의 울타리’ 즉, ‘자아 경계’가 있어요. 이 자아 경계는 다른 사람이 나에게 불친절하고 예의 없는 말이나 행동을 하면, 내 마음이 상하고 있다고 신호를 보내줘요. 우리는 그 신호를 알아채, 상대방에게 유연한 경계를 세워 내 마음을 보호하죠. 그러므로 건강한 자아 경계를 세우는 것은 우리가 살아가는 데에 꼭 필요한 능력이에요. 그렇다면 자아 경계에는 어떤 종류가 있을까요?

### < 니나 브라운 교수의 자아 경계 4가지 >

부드러운 경계 (자아 경계 약함)	- 나의 의견은 없이 친구의 의견대로 생각하고 행동하고 있는 경우가 많아요. - 다른 사람이 원하는 것과 내가 원하는 것을 구분하기 어려워요.
스펀지 경계 (자아 경계 중간)	- 친구의 기분이 나에게 잘 전염될 수 있어요. - 다른 사람에 의해 나의 결정이 휘둘릴 수 있어요.
엄격한 경계 (자아 경계 강함)	- 벽이 쳐진 것처럼 나만의 세계가 강해서 다른 사람들과 잘 어울리지 못해요. - 과거 좋지 않았던 경험과 비슷한 상황이 생기면 그 경험을 바탕으로 판단해서, 더욱 단단한 자신만의 세계가 생길 수 있어요.
유연한 경계★ (바람직한 자아 경계)	- 어떤 선택을 할 때, 다른 사람의 의견을 참고하여 듣고, 자신만의 가치관과 올바른 판단력으로 결정할 수 있어요. - 어떤 것을 거절하고 받아들일지 스스로 결정할 수 있어요. - 다른 사람의 기분이 나에게 전염되거나 쉽게 휘둘리지 않아요.

## < 건강한 울타리를 지키는 방법 >

나의 자아 경계 유형에 대해 잘 살펴보았나요? 처음부터 유연한 경계를 가지기는 쉽지 않아요. 다음 방법을 통해 건강한 자아 경계를 세워 보아요!♥

### 1. 하루를 되돌아보는 시간 갖기

- 오늘 있었던 일 중 나의 경계가 흔들릴 만한 스트레스가 있었는지 스스로에게 질문해 보아요.
- [예시] '오늘 하루 어떤 일들이 있었나요?'
- [예시] 내가 해야 할 일을 제대로 하지 못할 만큼 스트레스를 받은 일이 있었나요?
- [예시] 지금도 그 일이 계속 화가 나거나 걱정 되나요?

### 2. 스트레스 받는 일이 있었다면, 그 때 느끼는 감정에 집중하기

- 다른 사람으로부터 나의 경계를 침범당했을 때, 느꼈던 감정에 집중해 보아요. 불안, 화, 짜증 등의 감정을 느꼈다면, 내가 건강한 자아 경계를 다시 세워야 한다는 신호예요.
- [예시] 수학 시간에 발표한 내용이 틀렸을 때, 친구에게 '너는 그것도 모르냐?'라는 말을 들어 화도 나고 창피해서 눈물이 났어요.  
→ 모두가 보는 앞에서 무례한 말을 들어 창피했기 때문에, 친구에게 '함부로 말하지 않았으면 좋겠어.'라고 의사 표현을 하여 경계를 세울 필요가 있어요.

### 3. 다른 사람에게 솔직하게 표현하기

- 내가 지키고 싶은 경계의 이유나 감정을 설명하여, 다른 사람으로부터 경계를 보호받아요. 이는 다른 사람을 거부하는 것이 아니며, 나의 경계를 지켜주기 위해 꼭 필요한 거예요.
- [예시] '○○아, 사실 아까 수학 시간에 친구들 앞에서 '그것도 모르냐'라는 말을 들었을 때(사건) 창피하고 속상해서 눈물이 났어.(감정)  
다음부터는 내가 틀리더라도 그런 말은 하지 않았으면 좋겠어.'(경계 세우기)

스스로 무언가를 선택하고 결정하는 것에 정답은 없지만, 다른 사람의 의견을 그저 따르기보다는 나만의 가치관과 경계를 세우는 것은 매우 중요해요 자신을 있는 그대로 이해하고 받아들여 건강하고 안전한 나의 울타리를 만들어 보아요!♥

[출처] 정희주 정신건강의학과 전문의, '[예고바운더리]나와 타인의 건강한 경계를 세우는 방법', 정신의학신문, 2023.12.21.  
(<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34993>)

2024년 5월 3일  
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 상담신청(의뢰)서/동의서 작성 안내 예정)

\* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요! :D

- 상담실: 070-8853-1493

**화려한 꽃과 푸르른 나무들이 춤을 추는 5월,  
저마다의 색을 내는 꽃과 나무처럼 나만의 색깔을 펼쳐보아요!  
‘세상 어디에도 없는 특별한 나를 아껴주세요!♥’**

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