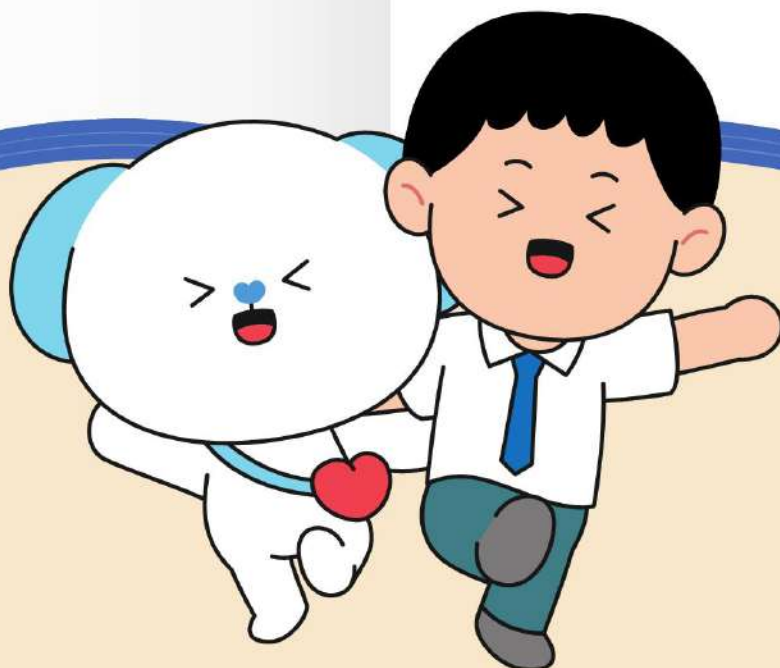


# 우리들의 학교생활 이야기

또래관계 2탄 사회성이란



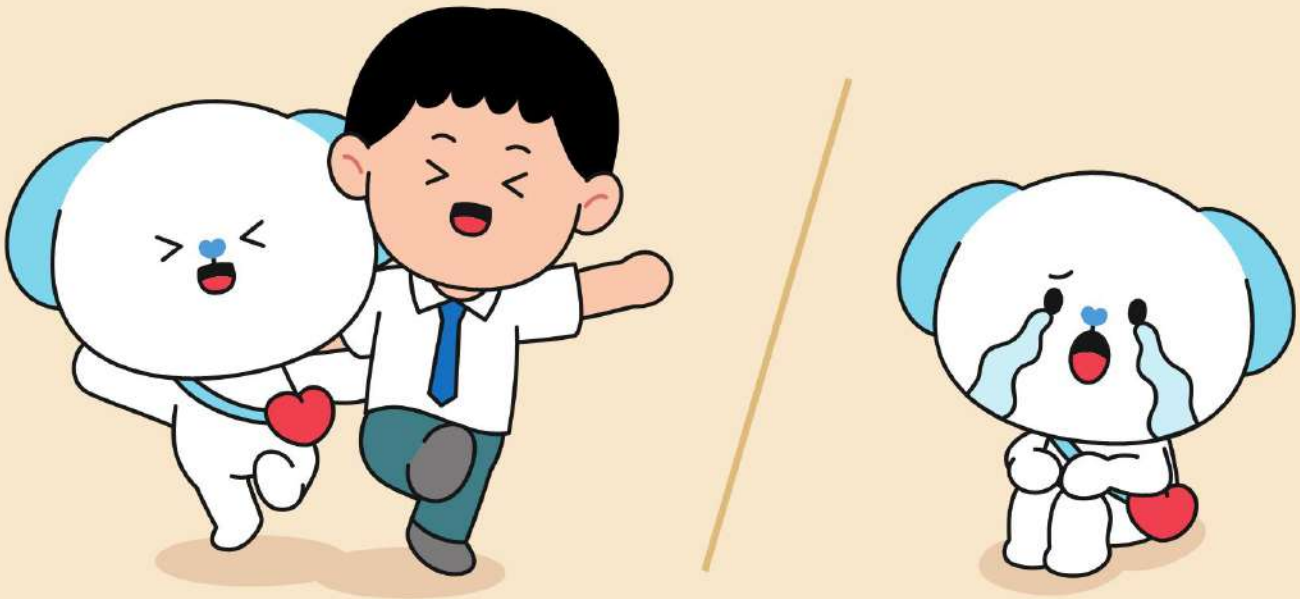
교육부



학생정신건강지원센터



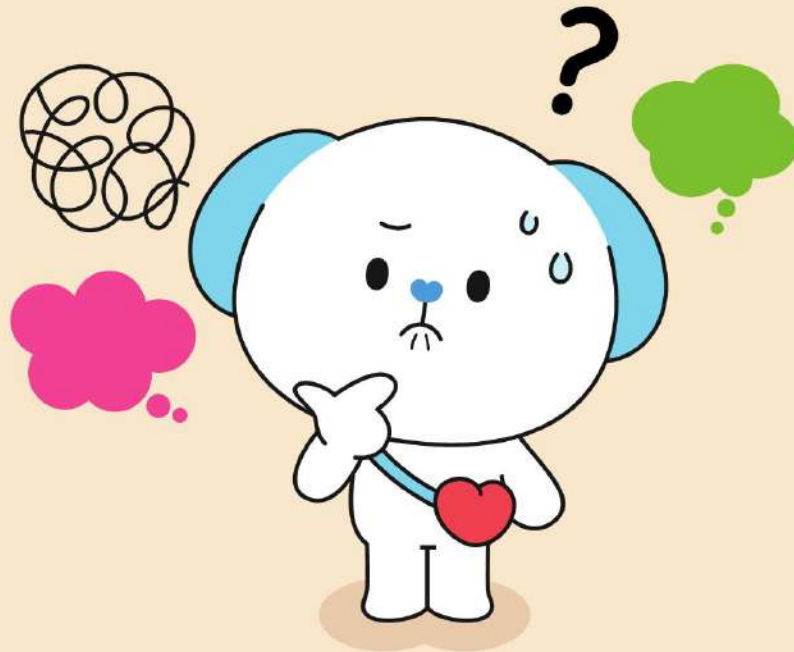
## 1 친구 관계와 나의 마음



학교를 갈 때 제일 많이 떠올리는 생각은 무엇인가요? 그날의 수업, 예정된 시험, 지속되는 공부들에 대한 생각도 나지만 학교에 가는 즐거움 중 한 가지는 바로 나와 가까운 친구를 만날 수 있다는 설레는 마음인 경우도 많습니다. 반대로 말하면 학교 안에서 고립감을 느끼게 된다면 학교를 가는 것이 달갑지 않고 때로는 힘들게 느껴지기도 합니다. 그만큼 우리는 주변의 친구들과 함께 할 때 안정감을 느끼고 즐거운 마음을 갖게 됩니다. 그래서 좋은 친구 관계를 유지하기 위한 고민은 누구나 하는 것입니다. 그럴 때 우리의 생각 속에서 성장하는 것이 '사회성'이라는 것이예요.



## 2 사회성에 있어서 제일 중요한 것은 무엇일까요?



눈에 보이지 않지만, 우리도 모르게 사회성이 매일매일 사실 자라고 있습니다. 가장 간단하게 사례를 찾아본다면 우리가 집에서 형제자매들 또는 부모님과 교류하는 모습과 학교에서 친구들과 있을 때의 모습이 완전히 똑같지 않을 수 있습니다. 오히려 매우 다를 수도 있겠지요. 친구들과 있을 때 새롭게 발휘되는 내 모습은 사회적인 모습입니다. 물론 친구에게 함부로 하는 모습은 사회적인 모습이 아니지요. **친구를 배려해 주고 때로는 양보도 해주고 친근감을 드러내는 것도 사회성이고 불편한 상황을 유연하게 잘 해결해 가는 것도 사회성입니다.** 그렇다면 사회성에 있어서 제일 중요한 것은 무엇일까요?



### 3 사회성, 공감하기

상대 마음을 인정해 주고 이해해 주는 것



속상하겠구나!

첫 번째는 공감하는 마음이에요. 공감한다는 것은 상대 감정의 옳고 그르고를 판단하는 것과는 다른 말이에요. 때로는 친구가 화가 난 마음을 보일 때 상황의 옳고 그름만 따진다면 내 입장에서 친구의 화는 옳지 않은 감정일 수 있어요. 그렇지만 공감하는 마음이라면 "네가 그렇게 느꼈다면 속상한 게 맞겠다." "속상하겠구나!"라고 **상대의 마음을 인정해 주는 거예요.** 공감은 친구의 감정을 따지고 비난하는 것이 아닙니다.





### 3 사회성, 공감하기



어떤 상황에서 “네가 느끼는 게 옳아.”라고 하는 게 아니라 “그렇게 느꼈다면 너의 마음이 이럴 수 있겠구나.”라고 상대의 마음을 이해하는 것입니다. 이렇게 **공감하기**를 잘한다면 친구와 감정적으로 크게 부딪히지 않고 친하게 지낼 수 있는 지름길을 찾을 수 있습니다.



## 4 사회성, 나 메시지 전달법 쓰기



**“나” 메시지**

내가 내 이야기의  
주인공이 되는 것

VS



**“너” 메시지**

내 이야기의 주인공이  
‘너’인 상대방이 되는 것

두 번째는 친구 사이에 가끔 있을 수 있는 불편한 마음을 무조건 숨기거나 뒤에서 헐뜯지 않는 것입니다.

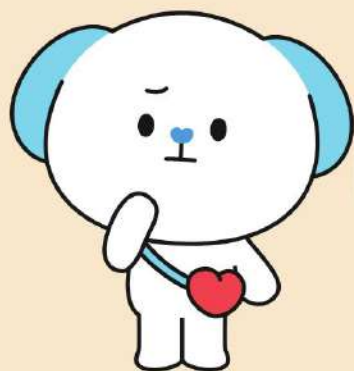
그리고 앞에서 버럭 화를 내기보다는 자신의 마음을 잘 표현하는 것이 좋습니다. 늘 친구들에게 친절하고 양보하느라 내가 느끼는 감정을 표현하지 못하고 참는 것도 좋지 않아요. 그래서 때로는 나를 불편하게 하거나 예의를 지키지 않는 친구에게는 내 마음을 잘 표현해야 할 때도 있습니다. 이때 쓰면 좋은 방법이 ‘나’ 메시지 전달법이에요.



## 4 사회성, 나 메시지 전달법 쓰기

예를 들어 생각해 볼까요? <친구가 나에게 알은척도 하지 않고 표정이 어두울 때>

### “나” 메시지



OO아! 내가 느끼기에  
우리가 예전만큼 잘 지내지  
못하는 것 같아. 그래서 나는 좀  
속상한 마음도 있는데,  
얘기 좀 나눌까?

### “너” 메시지



너 진짜 요즘  
왜 그래? 너  
이상해진 것 같아



'나' 메시지 표현에도 반응하지 않는 친구는  
안타깝지만 나에게 좋은 친구가 아닙니다.



친구는 자신을 비난한다는 느낌에  
오히려 관계가 더 나빠질 수도 있습니다.

이처럼 '너' 메시지는 자칫 내가 친구를 비난하거나 판단하는 이야기로 전달될 수 있지만, '나' 메시지는 친구에게 나의 감정을 잘 전달할 수 있습니다. 친구가 많다고 사회성이 좋은 것은 아니며, 친구만을 위해주는 것도 좋은 사회성이 아닙니다. 공감하기와 '나' 메시지 전달법 쓰기. 이 두 가지를 여러분들의 친구 관계에 조금 더 잘 활용해서 행복하고 즐거운 학교생활이 되기를 응원합니다.





**만약 지금 친구 관계에 어려움이 있다면 혼자 고민하지 마세요.**

## 마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



**학교에서 상담 받을 수 있는 곳**

- ☑ 위(Wee) 클래스



**학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳**

- ☑ 교육(지원)청 위(Wee) 센터
- ☑ 지역의 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터
- ☑ 지역의 정신건강의학과 병·의원



**전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳**

- ☑ 청소년 모바일 상담 '다들어줄개'(문자 1661-5004, 다들어줄개)
- ☑ 청소년 상담 전화 1388
- ☑ 상다미샘
- ☑ 모바일 기반의 학생 친화형 24시간 상담 채널 '라임(LIME)'

: 청소년(9세~24세) 대상 일상 속 고민부터 전문적인 심리 상담까지 모두 지원