



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한 벌 교육 통신

발행일 : 2024.09.03.

발 행 : 익산한벌초등학교

제 목 : 9월 상담소식지(올바르게 사과하는 방법)

9무더위가 한풀 꺾이며 선선한 바람이 불어오길 바라보는 9월입니다.

9월 상담 소식지에서는 “올바르게 사과하는 법”에 대해 알아보고자 합니다. 학교에서 친구들과 지내다 보면 종종 사과를 해야 할 때도, 사과를 받아야 할 때도 생기기 마련입니다. 어떻게 하면 진심을 담아 미안한 마음을 전하며 사과할 수 있을까요? 그 방법에 대해 함께 소식지를 읽어보며 알아보시다.

익산한벌초등학교 9월 상담 소식지

〈사과의 정석: 올바르게 사과하는 방법〉

학교에서 친구들과 지내다 보면 서로 크고 작은 오해들로 인해 싸우고 화해하기도 합니다. 여러분은 친구에게 실수했을 때 바로 사과하지 않아 친구와 멀어졌던 경험이 있나요? 사과를 해야 하는 걸 알지만 일부러 그런 것이 아니라 당황스럽고, 주변 친구들이 나를 탓하는 것처럼 들려서 억울한 마음에 사과를 하지 못했던 적도 있을 거예요. 그러나 적절한 시기에 진심으로 사과를 전하지 않으면 주변 친구들에게 믿음을 잃을 수도 있습니다. 진정한 사과는 오히려 친구들 사이에 믿음을 더욱 쌓이게 하고 친구와의 관계를 더욱 단단하게 만들어요.

사과를 하기 위해서는 나의 실수를 깨끗이 인정해야 합니다. 그것은 큰 용기가 필요한 일이에요. 간혹 사과를 하면 친구에게 졌다는 생각이 들거나, 사과를 받아 주지 않을 것 같은 두려움이 들거나, 책임지는 것에 대해 부담스러운 마음이 들어 사과하기가 쉽지 않을 수도 있어요.

하지만 사과하는 것은 절대 부끄러운 일이 아니에요. 오히려 잘못을 인정하고 친구에게 미안하다고 말하는 것은 굉장히 용기 있고 좋은 사람들이 할 수 있는 행동입니다. 또 좋은 친구는 용기 내서 사과한 친구를 함부로 비난하지 않아요. 사과를 건넬 때는 힘들겠지만 막상 사과하고 나면 마음이 후련해지고 친구와 관계가 더 좋아질 거예요. 그렇다면 어떻게 사과를 하면 좋을지 함께 연습해 볼까요?



<올바르게 사과하는 방법>

1. 내 실수로 기분이 상한 친구에게 사과하는 방법

- (미안한 이유) + “미안해” → “~해서 미안해.” 라고 말하기

[예시] 꿀벌아, 소리 지르면서 말해서 미안해.

- 장난하듯이 말하지 않기
- 별 것 아니라는 태도로 말하지 않기
- 다른 친구 핑계를 대거나 변명하지 않기
- 진심을 담아 말하기.

2. 친구가 나에게 화가 났는데 그 이유를 모를 때 사과하는 방법

- 나에게 화가 났는지 확인하기 + 화난 이유 물어보기

[예시] 꿀벌아, 혹시 나한테 화났어? 왜 화났는지 이유를 말해주면 좋겠어.

- 친구가 이유를 말할 때, 잘 들어주기 **[예시]** “아~ 그랬구나.”, “속상했겠다.”
- 내가 잘못된 점이 있다면 진심으로 사과하기

[예시] 내 말이 너를 화나게 할 줄 몰랐어. 그렇게 말해서 미안해.

3. 너무 속상하고 억울해서 당장 친구에게 사과하고 싶지 않을 때

- 솔직하게 속마음을 말하고, 괜찮아졌을 때 용기 있게 사과하기

[예시] “나도 지금은 너무 속상해서 그러는데 조금만 기다려 줘.”

“지난번에 내가 그렇게 말해서 미안해. 그리고 기다려줘서 고마워.”

4. 사과를 했지만 친구가 사과를 받지 않을 때

- 사과를 받아주지 않아서 서운하다고 친구를 원망하거나 비난하지 않기
- 사람마다 화가 풀리는 시간이 다르기 때문에 친구의 마음이 풀릴 때까지 기다려주기

[예시] 꿀벌아, 마음이 풀리면 말해줘. 나는 너랑 화해하고 싶어!

5. 내가 친구에게 사과를 받을 때

- 사과는 용기가 필요한 일이라는 것을 알고 친구의 진심이 느껴지면 나도 마음을 풀고 친구의 사과를 받아 주기.

[예시] 누구나 실수할 수 있지, 꿀벌아 사과해줘서 고마워


- 그럼에도 불구하고 사과를 받고 싶지 않을 때는 친구가 기다릴 수 있게 말해주기.

[예시] 사과해줘서 고맙지만 아직은 속상해. 조금만 기다려줘.

[참고문헌]

1. 김윤나, 「상처 주는 말 하는 친구에게 똑똑하게 말하는 법」, 북라이프, 2023, p. 142-172
2. 강승임, 「나도 상처 받지 않고 친구도 상처 받지 않는 말하기 연습」, 위즈덤하우스, 2023, p. 10-13
3. 전형진 정신건강의학과 전문의, 「[대인관계] 미안하다는 말은 너무 늦지 않게」, 정신의학신문, 2022.9.27.
(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33588>)

2024.09.03.
익산한벌초등학교장



내 마음이 쉬어가는 곳

익산한벌초 상담실

상담실은 어떤 곳인가요?

상담실은 고민이 있을 때, 누군가에게 내 이야기를 털어 놓고 싶을 때 방문하는 곳이에요. 고민이 있다면 언제든지 상담실에 찾아오세요!

어디에 있나요?

3동 2층에 있어요.

언제 이용할 수 있나요?

8:30 ~ 4:30 (예약제 운영)

아침 시간 / 쉬는 시간 / 점심 시간 / 방과 후

어떻게 이용할 수 있나요?

상담실로 직접 찾아와서 신청서를 작성하거나 담임선생님께 말씀드려요.

* 더 궁금한 점이 있다면 상담실(063-839-1591)로 연락 주세요. ^^