친구를 잘 사귈 수 있을지 걱정돼요

「친구」
가깝거나 오래 사귄 사람, 가까이 지낸 벗, 친근하게 어울리는 사람, 우정을 나누는 관계 등으로 정의할 수 있습니다. 학기 초가 되면 아이들과 부모님 모두 친구에 대한 다양한 고민과 걱정, 긴장을 하게 됩니다.

'담임선생님은 누구일까? 누구랑 같은 반이 될까?'
학교란 아이들에게 있어 가정에서 보내는 시간만큼이나 혹은 가정보다도 더 많은 시간을 보내는 곳입니다. 청소년기가 되면 가정이나 부모님보다도 더 중요하게 느껴지는 것이 바로 또래 관계이며 대부분의 또래 관계는 학교에서부터 시작됩니다.

'새로운 친구를 사귈 수 있을까? 친했던 친구와 다른 반이 되어서 멀어지면 어쩌지? 친구들이 나를 어떻게 볼까? 친구들이 나를 싫어하면 어쩌지? 쉬는 시간에는 무엇을 하고 있어야 할까? 밥은 누구랑 먹으러 가지?'
아이들은 학년이 바뀔 때 학업에 대해 걱정도 하지만, 그것보다 훨씬 더 큰 비중으로 친구 사귀기에 대한 고민과 걱정을 하게 됩니다. 이러한 관계에 대한 긴장이나 고민은 누구나 갖고 있습니다. 심지어 흔히 "인싸"라고 불리는 학급에서 인기가 많고, 친구가 많은 아이들도 이러한 고민을 합니다. 지난 학년에서 친구들과 잘 어울리지 못했거나 좋지 않은 기억이 있었던 아이의 경우에는 이러한 고민이 더 클 수 있습니다.
고민을 하다가도, 고민하는 자기 모습이 한심해 보이기도 하고, 때로는 고민이나 걱정을 해도 나아질 것이 없다는 생각에 "에이 친구 없어도 되지!" 혹은 "난 친구 안 사귈래"하고 포기하거나 부정해 버리기도 합니다.

1 학교생활에 친구는 꼭 필요한 걸까요?

- 인간은 사회적 동물이며, 친밀함에 대한 욕구는 개인마다 정도의 차이는 있지만 누구나 갖고 있는 본능입니다. 학교는 학업을 배우기 위해서만 다니는 곳이 아닌 또래 친구들을 만나고, 또 관계 경험을 해보기 위한 공간으로, 학교에 다닐 때 친구를 사귀고 관계를 맺는 것은 필요하다고 할 수 있습니다. 하지만 "친구를 사귀어야 한다"라는 것이 꼭 "인기가 많아야 하고, 친구들과 잘 어울려야 한다"라는 것은 아닙니다. 한 반에는 여러 아이들이 있습니다. 키가 큰 아이도 있고 상대적으로 키가 작은 아이도 있습니다. 공부를 잘하는 아이도 있고, 공부보다는 운동을 더 좋아하는 아이도

있습니다. 친구들과 함께 어울리고 노는 것을 좋아하는 아이가 있는가 하면, 혼자서 책을 읽거나 그림을 그리는 것을 좋아하는 아이도 있습니다. 친구 사귀기나 사회성도 비슷합니다. 학교생활을 원만하게 하고 규칙을 지키고, 협동 활동을 하고, 고민을 털어놓거나 질문을 하기도 하는 등 같은 반 동급생들과 함께 원만하게 지내는 것이 필요한 것은 맞지만, 모두가 사교적이어야 하는 것은 아니라는 의미입니다.

2 아이가 외로워 보여서 안쓰러워요. 사회성이 부족한 걸까요?

- 요즈음은 사회성이 그 어느 때보다 중요한 화두가 되는 시기입니다. IQ나 공부보다 정서지능이나 사회성을 중요시해, 공부는 하지 못해도 친구는 잘 사귀었으면 좋겠다고 생각하시는 부모님도 계십니다. 부모님의 시선에 혼자 노는 자녀가 안쓰러워 보이거나 외로워 보일 수도 있습니다. 하지만 중요한 것은 자녀가 실제로 "외롭고 힘드냐?"입니다. 아이는 몇 명의 친구들과 어려움 없이 소통하고 관계를 맺는 것에 만족하고 자기 일을 하고 있는데, 부모의 눈에 그 모습이 안쓰러워 보여 억지로 친구를 많이 사귀라고 강요하거나 혹은 아이를 사회성이 부족한 아이라고 단정지어 보고 있지는 않은지 확인해 봐야 합니다.

- "그래도 어렸을 때는 또래 친구를 만들어야 하지 않나요?" 혹은 "진정한 친구 한두 명은 있어야 하지 않나요?" 하고 자녀의 사회적 관계를 걱정하시는 부모도 계십니다. 물론, 아이들이 사회적으로 단절되어도 된다거나 아이들에게 경험 자체가 필요 없다는 것은 아닙니다. 하지만 자녀의 사회적 경험 또한 자녀가 가진 기본 기질이나 성향에 맞춰서 생각해야 합니다.

- 만약 아이가 다소 내향적인 성향으로, 많은 친구를 만나기보다는 혼자만의 시간을 보내는 것을 선호하는 편이라면, 굳이 부모님께서 안쓰럽게 보지 않아도 됩니다.

- 그런데 만약 친구들과 사귀고 싶은 마음은 큰데, 자녀가 그 방법을 모르거나 서툴러서 친구 사귀기를 어려워하고 이에 따라 위축되거나 외로움을 느낀다면, 그때는 자녀에게 도움을 주어야 할 때가 맞습니다.

3 친구 문제로 고민하는 아이, 어떻게 도와줄까요?

- **청소년기의 심리적 특징**
  - 청소년기는 기존의 부모나 권위자의 가치관에서 벗어나서 자신만의 가치관과 생각을 정립하는 시기입니다. 심리적으로 독립을 하기 위한 건강한 과정 중으로 하나로, 이러한 과정에서 청소년들은 부모님이나 선생님의 말씀보다는 친구들의 말이나 또래 집단의 가치를 더욱 중요하게 여깁니다. 그래서 청소년기 자녀들에게 또래 관계는 학업이나 가족보다도 어쩌면 더 중요하게 느껴질 때도 있습니다.

- **청소년기 자녀의 마음을 우선 인정하고 받아들이기**
  - 학업에 집중해야 할 시기에 친구 때문에 고민하는 자녀가 걱정되고, 부모가 보기에 별것 아닌 일에 괴로워하는 자녀를 보면 답답하고 속상한 마음이 드실 수도 있습니다. 하지만 부모에게는 중요성이 작아 보이는 문제나 일들도 청소년 당사자에게는 가장 큰 문제일 수 있습니다. 청소년기

자녀가 부모에게 솔직하게 자신의 고민이나 걱정, 생각을 털어놓을 수 있게 하기 위해서는 자신이 느끼는 감정이나 생각을 부모님이 존중해주고 있다는 신뢰를 주어야 합니다. 만약 부모가 자신의 마음을 무시하거나 부모의 방식으로만 해결하려고 충고나 조언을 한다고 느끼게 되면 자녀는 마음의 문을 닫고 입도 닫을 수가 있습니다. 그래서 청소년 시기 가장 먼저 해야 할 일은 자녀의 말을 있는 그대로 들어주고, 존중해 주는 것입니다.

- **충고나 설교보다는 경청과 협력**

▸ 힘들어하는 자녀를 보면 "사회 나가면 다 새로운 친구를 사귀게 된다"라는 식의 조언이나 설교, 충고 등을 하게 될 수 있습니다. 하지만 가장 중요한 것은 지금 당장 청소년 자녀가 느끼고 있는 감정에 대해 공감해 주는 것입니다. 머리로는 알지만, 마음이 따라주지 않아 괴로운 자녀에게 논리적으로 이야기하고 설득하는 것은 공감이나 진정한 위로가 되지 않을 수 있습니다. 우선은 자녀의 말을 끝까지 진지하게 들어주는 것이 필요합니다. 그럴듯한 해결책을 주어야 할 것 같은 부담이나 압박을 느낄 수도 있지만, 자녀는 그저 자신의 이야기를 들어주는 것만으로도 자신의 감정이나 생각이 잘못된 것이 아니라는 안심을 얻습니다. 그렇게 공감대가 형성되면, 그때부터는 자녀를 가르치는 처지가 아닌, 함께 힘을 합치는 한 팀이 되어, 구체적인 방법을 모색해 봅니다. 새 학기, 친구에게 말을 거는 것이 어려운 아이라면 함께 대화 연습을 해볼 수도 있고, 혹은 친구와의 갈등으로 고민하는 아이라면 갈등을 해결하는 방법에 대해서 의논해 볼 수도 있을 것입니다.

이런 부분을 확인해 주세요.

▸ 아이들은 평생에 걸쳐 자기 친구를 찾아갑니다. 중요한 것은 당장 친구들에게 인기가 있고 없고보다는, 아이가 또래 관계에 대한 긍정적인 경험을 조금씩 쌓아 나가고, 친구 관계를 실제 경험을 통해서 익혀 나가는 것입니다. 자녀의 모습을 옆에서 지켜봐 주시 돼, 당장 변화를 바라기보다, 자녀가 성장하는 과정을 믿고 응원해 주세요. 부모가 자신의 마음을 인정해 주고, 언제나 도와줄 준비가 되어있다는 것을 아는 것만으로도 아이들은 큰 힘과 용기를 얻을 수 있습니다.

2025. 03.

익 산 고 등 학 교