

2025학년도 이리초등학교 도담도담 상담실 소식지

‘도담도담 마음우편’

도담도담 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

따뜻한 햇살을 받고 피어난 들꽃이 예뻐했던 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

〈도담도담 마음우편〉 7월호 상담 주제

☞ **‘어려운 부탁을 건강하게 거절하는 방법’**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♡

2025초등학교 도담도담 상담실 소식지 ‘도담도담 마음우편’은

매월 다양한 상담 주제를 상담실에서 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



배움·보람·소통으로 행복한 학교

7월 상담실 소식

편안이: 교 장 전 미 속
살핀이: 교 감 정 선 희
엮은이: 상담교사 한 주 연
발행처: 이리초등학교 상담실
발행일: 2025년 7월 3일(목)

익산시 중앙로 15길 20

교무실 ☎ (063)-855-1500

FAX (063)-842-5661

<https://school.jbedu.kr/iri>

따사로운 햇살이 가득한 7월입니다. 학기 초에 어색하고 서먹했던 아이들이 많은 시간을 함께 보내면서 부쩍 가까워지고 있습니다. 교실 안에서는 내가 친한 친구에게 무언가를 부탁하기도 하고, 또는 친구의 부탁을 받기도 하는데요. 서로 도움을 주고받는 친구 관계지만 가끔은 내가 들어주기 어려운 무리한 부탁을 요구받는 경우도 있습니다. 이 과정에서 아이들은 친한 친구이기에 무리한 부탁이더라도 거절하기 어려운 마음을 호소하기도 합니다.

그러나 진정한 친구란, 무리한 요청이나 부탁은 거절할 수 있고, 또 그것을 상대방도 받아들일 수 있어야 건강한 관계라고 할 수 있습니다. 이번 소식지에서는 거절이 두려워 또래 관계에서 어려움을 느끼는 친구들을 위해 건강한 거리두기와 적절하게 거절하는 방법에 대해 이야기 나눠보고자 합니다.

〈도담도담 마음우편〉 7월호 상담 주제

‘어려운 부탁을 건강하게 거절하는 방법’

여러분 가까운 사이일수록 예의를 지켜야 한다는 말을 들어본 적 있나요? 친하지 않은 사람은 아직 어렵기 때문에 적당한 선을 지키는 것이 어렵지 않아요. 하지만 친해지고 가까워질수록 편하다는 이유로 말과 행동을 함부로 하거나, 친구의 마음도 나의 마음과 같을 거라는 착각으로 인해 친구에게 실수를 하기도 해요. 그래서 가까운 사이일수록 예의 있고, 친절하고, 다정하게 대하는 것이 어렵고 선을 지키는 것이 어려운 것이죠. **소중한 관계를 잃지 않으려면 마음에도 건강한 거리가 필요해요. 너무 가깝지도 너무 멀지도 않은 거리 말이죠.**

아무리 친한 사이라도 마음의 거리가 너무 밀착되어 가까우면, 나의 마음은 제쳐두고 친구를 위해 배려하거나 친구의 의견을 먼저 생각하느라 내 의견을 표현하지 못하는 경우가 있어요. 이런 관계는 오래 지속될 수 없어요. 나의 어려움을 말할 수 없다면 건강하지 않기 때문에 언젠가는 멀어질 수 밖에 없답니다. 그렇다면, 나의 배려를 받는 상대방은 마냥 좋을까요? 만약 친구가 원하지 않는 과한 배려라면 편안하지 않고 오히려 부담되고 불편할 수 있어요. 때문에, 배려할 때도 친구가 정말 원하는 것인지 생각해 볼 필요가 있어요. 어떤 상황이든 친구의 의견과 내 의견을 적절히 나눌 수 있을 때가 가장 건강한 관계예요!

건강한 거리를 만들기 위해서는 우선 ‘나는 어떤 사람인지, 내가 불편한 말과 행동은 무엇인지, 내가 원하는 행동과 원하지 않은 행동은 무엇인지’ 아는 것이 중요해요. 이것을 알면, 존중해주길 바라는 나의 경계선이 어딘지 알 수 있고, 다른 사람으로부터 나의 마음을 지킬 수 있어요. 동시에 내가 존중받고 싶은 부분을 다른 사람에게도 존중해주며 예의 있고 선을 지킬 줄 아는 멋진 친구가 되어 줄 수도 있답니다! 그렇다면 이제 어려운 부탁을 건강하게 거절하려면 어떻게 해야 할지 다음 장에서 함께 알아 보아요.

[뒷장 계속]

♣ 건강하게 어려운 부탁을 거절하는 방법 ♣

1. 되도록 빠른 시간 내에 대답하기

부탁을 친구에게 가능한 한 빠른 시간 안에 대답을 해요. 답변이 오래 걸리면 실례가 될 수 있고, 다른 방법을 찾을 수 있는 시간을 놓칠 수 있어요. 혹시 너무 고민된다면 고민할 시간이 필요하다고 솔직하게 이야기해요.

(예시) "지금은 생각할 시간이 필요해. 오늘 저녁까지는 이야기 해줄게."

2. 거절한 이유 설명하기

친구의 부탁을 들어주고 싶지만, 들어줄 수 없는 이유가 있다면 설명해 주세요. 아무런 설명 없이 이유를 말하지 않고 거절만 하면 상대방에게 오해를 받을 수 있어요!

(예시) "이것은 내가 아끼는 거라서 빌려주기 어렵겠어. 미안."

3. 거절에 대한 미안한 마음 표현하기

다른 사람이 나에게 무슨 일을 부탁하거나 무엇인가 함께 해보자고 하는 경우라면, 나를 믿고 좋아한다는 뜻이기도 해요. 그래서 거절할 때, '미안해, 하지만~'을 사용해서 다른 사람의 부탁을 들어주지 못한 것에 대한 미안한 마음을 진심으로 전해보세요.

(예시) "미안해. 추천해줘서 고마워. 하지만 내가 스스로 준비가 되었을 때 하고 싶어."

4. 부분적으로 들어주거나 다른 방법 제안하기

부탁하는 사람의 마음이 정말 간절할 때는 부탁을 모두 다 들어줄 수는 없어도 부분적으로 들어줄 수 있어요. 또는 도와줄 수 있는 다른 방법을 고민해서 제안해 보는 것도 좋아요.

(예시) "미안하지만 다 해주기는 어려울 것 같아. 직접 연습해 보면 어때? 옆에서 도와줄게!"

거절은 나와 다른 사람 간의 건강한 관계를 만들기도 하고 나답게 살기 위해 필요한 기술이에요. 무리한 부탁은 거절할 수 있는 힘이 나에게도 있음을 알고 용기 내다보면, 어느새 훨씬 더 성장한 나를 발견할 수 있을 거예요! 여러분의 용기 있는 거절을 응원합니다♥

★소식지 퀴즈★

친구가 하는 부탁은 모두 들어주어야 한다? (O/X)

*상담실에 방문해서 정답을 맞추면 소정의 간식을 받을 수 있어요!

우경수 정신건강의학과 전문의, 나를 지키는 현명한 지혜, 건강한 거리두기, 정신의학신문, 2022.12.30.

<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33972>

이슬기 정신건강의학과 전문의, 거절해도 괜찮아-거절에도 연습이 필요하다. 정신의학신문, 2022.10.13.

<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33646>

장승용 정신건강의학과 전문의, 당신은 부탁할 수 있고, 나는 거절할 수 있다, 정신의학신문, 2023.12.26.

<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=35014>

이리초등학교 도담도담 상담실은...

*** 언제 이용할 수 있나요?**

→ 08시 30분 ~ 16시 30분(사전 예약제)

*** 어디에 있나요?**

→ 후관 1층 중앙(보건실과 실험준비실 사이)

*** 어떻게 이용할 수 있나요?**

→ 상담실로 직접 방문 또는 전화 예약하기

(예약 시 상담신청서 및 동의서 제출 안내 예정)

*** 궁금한 점은 상담실로 연락주세요!**

→ 상담실 070-4162-2056

2025년 7월 4일

이 리 초 등 학 교 장