



정읍초등학교 정이와오비  
Jeongyeon Elementary School

푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

## 4 월 상 담 소 식

담당 : 상담실

문의 : 070-4705-6375

배부, 홈페이지 게시

안녕하십니까? 꽃샘추위가 물러가고 따스한 바람이 불어오듯, 새 학년의 긴장감은 녹아 가고 새로운 학급에 점차 적응해가는 4월입니다. 학부모님의 가정에도 따듯함이 가득하길 기원합니다.

4월 상담소식지에서는 자기표현에 있어서 수용만큼이나 중요한 “거절”에 대해 이야기를 해보려 합니다. 자녀들과 함께 읽고 건강한 거절에 대해 이야기를 나눠보는 것은 어떨까요?

### <마음 하나> 4월 상담주제

#### 친구의 부탁을 거절하는 게 어려워요! 건강한 거절 방법은?

주변 친구들의 부탁을 거절하는 것은 어려운 일입니다. 친구들의 부탁을 거절한다면 친구 관계가 나빠질 것 같고, 자신이 이기적인 사람처럼 보일까 봐 두렵기 때문입니다. 그러나 거절하는 것은 매우 중요합니다. 건강한 거절은 친구 관계에서 신뢰감을 줄 수 있으며, 나 자신에게는 포용과 인정이 될 수 있기 때문입니다. 거절을 건강하게 하지 못하는 사람은 상대방의 부탁에 다음과 같은 반응을 보일 수 있습니다. 혹시 나에게 해당하는 모습이 있는지 살펴볼까요?

#### ▣ 확인해봅시다 ▣

- 수용하는 방식: 사람들의 부탁을 거절하지 못해서 내가 할 수 없는 상황임에도 불구하고 받아들이는 경우를 말합니다. 이런 지나친 수용은 나의 시간 관리에 어려움을 겪게 되며, 결국 많은 부탁들을 다 들어줄 수 없게 됩니다. 나의 시간은 한정적이기 때문입니다.
- 공격하는 방식: 어떤 사람들은 남들의 부탁에 공격적인 반응을 보이기도 합니다. 충분히 내가 들어줄 수 있음에도 불구하고 “이거 나보고 하라는 거야?”, “왜 내가 해줘야 하는데?” 등의 공격적으로 상대를 대함으로써 부탁을 방어합니다.
- 피하는 방식: “생각해볼게....”라고 대답하며 상대방의 부탁을 피하기만 하는 방식입니다. 상대방은 긍정이나 부정의 답변을 기다리고 있지만, 반응하지 않고 계속해서 피하기만 하는 방식입니다.

위의 반응들은 모두 부적절한 거절의 방식입니다. 친구와 친밀한 관계를 유지하면서도 자신을 보호하려면 어떻게 거절해야 할까요? 건강한 거절 방법을 알아보시다.

[뒷장 계속]

♥ 건강하게 거절하는 방법 ♥

○ “그날 할 일이 있었던 것 같은데 확인해보고 답을 줄게!”

- “일정이 있었던 것 같은데, 확인해보고 답을 줄게.”라고 **시간적 여유를 확보**한다면 바로 거절하는 것보다 끌끄러운 상황을 피할 수 있습니다. 또 내가 부탁을 들어줄 수 있는지 없는지 여유 있게 생각할 수 있어서 현명한 결정을 내릴 수 있습니다.

○ “내 숙제 다 하고 도와줄게. 그때까지 기다릴 수 있어?”

- “내가 너무 도와주고 싶은데, 오늘까지 꼭 끝내야 하는 숙제가 있어. 다 끝내고 도와줘도 될까?”라고 **상대방에게 판단의 선택권을 주는 것**입니다. 상대가 시간이 부족하다면 다른 친구에게 도움을 요청하겠죠?

○ “이런 방법으로 시도해보는 건 어때?”

- “이런 방법으로 해 봐.” 또는 “그건 이 친구가 더 잘 아는데 한번 물어보는 건 어때?”라고 **직접 도와줄 순 없지만 다른 방법을 알려줄 수도 있습니다.**

○ “너를 좋아하는 것과 도와줄 수 있는 것은 달라!”

- 친구의 부탁을 거절하는 것이지, 부탁하는 사람을 거절하는 게 아니라는 **생각의 전환**이 필요합니다. 만약 상대방도 “나를 싫어해서 거절하는 거지?”라고 오해를 한다면 잘 말해줄 수 있어야겠죠?

○ “나는 이만큼만 도와줄 수 있어!”

- 평소 **나의 한계**가 어디까지인지 명확하게 알고 있어야 내가 할 수 있는 것 이상으로 부탁한다면 거절할 수 있습니다.

건강한 거절은 친구 관계에 믿음을 주고 스스로 자신을 난처하게 하지 않기 때문에 자기표현에 있어서 꼭 필요합니다. 부탁을 거절하는 것은 어렵지만 건강한 거절 방법을 알고 조금만 용기를 낸다면 누구나 할 수 있습니다.

출처 - 1) 정정엽 정신건강의학과 전문의 칼럼  
(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=19098>)  
2) 류쉬안, 지금 나에게 필요한 긍정심리학, 다연, 2019

2022년 4월 15일

정읍초등학교장