



# 04

## 사회적 기술

1. 나는 누구인가?
2. 나의 감정 알기
3. 내 감정 표현하기
4. 분노 다스리기
5. 화가 날 때..
6. 나의 의사결정 스타일
7. 결과 예측하기
8. 현명한 선택하기
9. 결과예측
10. 갈등 대처기술
11. 효과적인 의사소통 기술
12. 대인관계
13. 또래의 압력에 맞서기
14. 잘못된 관계 정리하기

## 04. 사회적기술

「자립준비프로그램」 사회적기술에서는 자신에 대해 탐색을 하고, 감정다루기 기술 및 대인관계기술에 대해 배우게 될 것입니다. 함께 하게 될 프로그램들 중에는 과거에 전혀 해본 적이 없는 것이 있을 수도 있고, 어떤 것들은 어렵게 느껴질 수도 있어요. 그렇더라도 선생님이나 친구들과 함께 차근차근 해 나간다면 분명 좋은 결과가 있을 것입니다.

사회적기술에서는 단계별로 다음과 같은 프로그램을 담고 있습니다.

Level 1	Level 2	Level 3
<ul style="list-style-type: none"><li>· 나는 누구인가?</li><li>· 나의 감정 알기</li><li>· 내 감정 표현하기</li><li>· 분노 다스리기</li><li>· 화가 날 때.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 나의 의사결정 스타일</li><li>· 결과 예측하기</li><li>· 현명한 선택하기</li><li>· 결과예측</li><li>· 갈등 대처기술</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 효과적인 의사소통 기술</li><li>· 대인관계</li><li>· 또래의 압력에 맞서기</li><li>· 잘못된 관계 정리하기</li></ul>



## 사전평가

다음의 문항은 여러분의 자립준비정도를 조사하기 위한 자립준비척도 문항 중 사회적 기술 영역입니다. 잘 읽고 현재 자신의 상태에 “√”표 하세요.

	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 나의 생각이나 감정을 다른 사람에게 명확하게 표현할 수 있다.	①	②	③	④
2. 화를 내지 않고 나에게 대한 충고를 들을 수 있다.	①	②	③	④
3. 대인관계를 맺는데 어려움이 없다.	①	②	③	④
4. 다른 사람과 갈등이 있을 때 대처할 수 있는 방법이 있다.	①	②	③	④
5. 필요할 때 남에게 도움을 요청할 수 있다.	①	②	③	④
6. 타인의 요청을 기분 상하지 않게 거절할 수 있다.	①	②	③	④
7. 지역 도서관, 운동모임, 기타동호회 등에 속해 있다.	①	②	③	④
8. 내가 위험에 처했을 때 나를 도와줄 수 있는 사람이 있다.	① 전혀 없다	② 얼마 없다	③ 다소 있다	④ 매우 많다

## 1. 나는 누구인가?

‘나는 누구인가’를 명확히 알고 있는 것은 모든 것의 기본입니다. 내가 가진 가치, 상황에 따라 느끼는 나의 감정들을 파악하는 것은 여러분이 올바른 결정을 하고 다른 사람과의 긍정적인 관계를 유지할 수 있도록 도울 것입니다. 다음의 여러 질문을 통해 내가 가지고 있는 가치가 무엇인지 알아보시다.

나는 무엇을 하는 것을 좋아합니까?

나는 무엇을 잘 합니까?

누가 나의 친구입니까?

내가 존경하는 어른은 어떤 사람입니까?

어떤 것이 나를 행복하게, 또 자신감을 갖게 만듭니까?

어떤 것이 나를 슬프게, 또 화나게 합니까?

나는 다른 사람이 나를 어떻게 대하기를 바랍니다?

내 자신의 어느 부분이 바뀌길 바랍니다?

위의 질문들은 여러분이 가지고 있는 가치가 무엇인지 알도록 도와줄 것입니다. 이제 여러분이 어떤 사람을 처음 만났다고 상상해 보십시오. 여러분은 나 자신과 내가 가지고 있는 가치에 대하여 그들에게 이야기 하려고 합니다. 다음의 문장을 완성해 보세요.

내 자신에 대하여 가장 자랑스러운 점은

나는 사람들이 이렇게 할 때 가장 화가 난다

나는 친구들이 이렇게 할 때 가장 좋다

나는 이런 어른들에게 감사한다

내가 가장 존경하는 사람은 이런 사람이다

내가 1억이 있다면 이것을 할 것이다

이 세상의 어떤 직업이라도 가질 수 있다면, 이런 일을 할 것이다

나에게 가장 중요한 것은

세상에서 한 가지를 바꿀 수 있다면, 이것을 바꿀 것이다

## Level 1\_ 사회적기술

이제 여러분이 쓴 것들을 다시 보세요. 여러분이 가진 가치 중 새롭게 발견한 것이 있습니까?

처음 만나는 사람들과 여러분 자신과 가치에 대하여 이야기 하고 싶은 것들을 더 적어 보세요.

여러분이 가진 가치에 대하여 생각해 보는 것은 여러분이 올바른 결정을 하고 삶의 여러 영역에서 목표를 세울 수 있도록 도와줄 것입니다.

다음의 영역에서 여러분이 가지고 있는 가치를 써 보세요.

영역	가치
교육	
여가활동	
돈	
취업	
우정	
건강	

나중에 다시 한번 쓰면 내용이 바뀔 수도 있습니다.

## 2. 나의 감정 알기

1) 10분 동안 다음의 감정을 나타내는 단어들을 생각해서 적어보세요.

기쁨, 즐거움	
성냄, 미움	
슬픔, 우울	
사랑, 호감	
욕심, 욕구	
놀람	
의심스러움	
두려움	
그리움	

※ 감정을 나타내는 단어들

화를 나타내는 단어

격양된	언짢은	괴로운	심술긋은	화가치민
소름끼치는	짜증난	당혹스런	혐오스런	격분한
성난	좌절된	적대적인	분개한	노발대발한
흥분된	질려버린	비난을 받은	불쾌한	거절당한
격력한	조심스런	격노한	골치아픈	혼란스런
지겨운	서운한	화가 난	신경질난	무시당한
배신당한	사악한	입다	고통스러운	억울한

행복을 나타내는 단어

사랑스런	흥겨운	매력적인	기분 좋은	상쾌한
만족스런	기쁨에 찬	놀라운	의기양양한	흥분된
명량한	행운이 가득찬	반가운	즐거운	감사한
고양된	현희에 넘치는	아주 멋진	마음에 든	자랑스러운
매혹된	황홀한	짜릿한	광장한	근사한
행복한	편안한	살맛나는	흐뭇한	자유로운
살맛나는	시원한	신나는	후련한	환상적인
날아갈 듯한	산뜻한	상큼한		

고통을 나타내는 단어들

학대 받는	두려운	혜택받지 못한	손해 보는	무시무시한
타박한	위축된	잊혀진	억눌리는 듯한	무서운
박탈된	뒤집힌	위험적인	억압받는	경멸받는
패배당한	괴로운	속임을 당한	차임을 당한	고립된
혼란스러운	무시당한	문전박대 받은	참담한	희망이 없는
고통스런	불행한	가슴 아픈	외로운	처량한

무력감을 나타내는 단어들

무기력한	무능력한	자신이 없는	적당하지 않은	어리석은
열등한	힘없는	쓸모없는	가치 없는	평범한
서러운	무시당한	희망이 없는	절망적인	우울한

당황을 나타내는 단어들				
불합리한	어리석은	서투른	기분이 상한	꼴사나운
별난	망신당한	어리석은	불쾌한	창피당한
꼴치아픈	뒤통수 맞은	얼굴이 화끈한	충격적인	놀라운

혼란을 나타내는 단어들				
혼탁한	좌절된	당황스런	혼란스런	놀라운
산만한	깜짝 놀란	소스라친	낭패당한	거슬리는
충격적인	어리둥절한	알뜰뜰한	난감한	곤란한
당혹스런	걱정스런	방해받는	멍한	좌절된

슬픔을 나타내는 단어들				
괴롭힘 당한	침울한	짐이되는	난감한	우울한
실망한	낙심한	기가 꺾인	고개 숙인	마음이 무거운
어두운	실망스런	풀이죽은	울적한	버려진듯한
외로운	버림받은	공허한	허탈한	배제당한
고독한	친구가 없는	무시당한	고립된	외로운
멀시당한	경시된	비참한	고통스런	난처한
비웃는 듯한	잃어버린	거절당한	애처로운	실증난

두려움을 나타내는 단어들				
두려운	난처한	공지에 몰린	공포스런	놀라운
초조한	불확실한	어두움	벼랑에 선듯한	소름 돋는
불안한	무서운	신경과민	겁에질린	공황의
휘둘리는	불행에 사로잡힌	무시무시한	위협적인	걱정스런
불편한	오싷한	위기에 처한	압도당한	깜짝놀란

출처: 이현주(2013)

2) 다음의 단어 목록 중 에서 아래 묘사된 일곱가지 상황에 각각 맞는 감정을 선택하세요.

기쁨, 실망, 흥분, 행복, 분노, 당황, 공포, 슬픔, 불안, 좌절

- 학생회 회장에 당선되었다. (            )
- 원하던 생일 선물을 받지 못했다. (            )
- 좋아하는 연예인의 무료 콘서트 표를 지금 막 받았다.(            )
- 내가 제일 좋아하는 친구가 교통사고를 당했다. (            )
- 학교에서 연극공연을 하는데 대사를 잊어버렸다. (            )
- 열심히 공부했음에도 성적이 기대만큼 오르지 않았다. (            )
- 거물 조폭의 두목이 나를 찾고 있다. (            )



### 3. 내 감정 표현하기

사람들이 깊은 감정을 느낄 때 다른 방법으로 그 느낌을 나타내곤 합니다. 예를 들어, 어떤 사람들은 당황스러울 때 말을 전혀 하지 않는 반면, 어떤 사람들은 킁킁거리고 웃거나 바보 같은 말들을 많이 하지요.

다음의 표에 나타는 얼굴표정을 살펴보고 어떤 감정인지 파악해 봅시다.

여러분이 그러한 감정을 가지게 되었을 때, 그 감정을 일으킨 원인은 무엇이었는지, 어떻게 반응했었는지를 써보세요.

내모습	감정의 원인	감정에 대한 반응
		
		
		
		

이 활동을 통해 느낀 나의 감정을 적어보세요.

자라면서 우리는 감정적인 반응들을 많이 합니다. 때때로 어른들은 십대들처럼 많은 감정을 가지고 있지 않은 것처럼 보이는데 이는 어른은 자신의 행동을 통제할 수 있기 때문입니다. 또 어떨 때 어른들은 별로 감정이 없는 척 하면서도 어떨 때는 매우 감정적으로 보이기도 합니다.

자신의 감정을 어떻게 적절한 방법으로 표현할 수 있는지 배우는 것은 중요합니다. 어른들이 다음의 이러한 감정들을 표현하기 위한 가장 적절한 방법은 무엇이라고 생각합니까?

1) 당황스러움 :

2) 행복 :

3) 슬픔 :

4) 불안 :

5) 화 :

6) 자랑스러움 :

7) 불쾌함 :

8) 두려움 :

9) 죄책감 :

## 4. 분노다스리기

분노는 정서를 표현할 때 발생하게 됩니다. 누군가가 내 자존심을 건드렸을 때, 원하는 일이 뜻대로 되지 않을 때, 오해받을 때 등 살아가면서 화가나는 상황은 많이 생기죠. 이러한 분노의 감정은 일반적이고 정상적인 것이지만 다루기가 어려운 정서입니다.

우리가 화를 내는 것을 보고 사람들은 '무언가 잘못된 것이 있구나' 하고 돌아보게 되기도 합니다. 하지만 화를 내어 부정적인 결과를 가져오기도 하죠. 주변사람들과 사이가 멀어지기도 하고, 어른들에게 혼이 나기도 하죠. 이러한 부정적인 결과는 우리가 분노를 올바르게 다스리지 못하기 때문입니다.

어떻게 하면 올바르게 화를 내는 것일까요? 우선 분노라는 감정의 긍정적인 면과 부정적인 면부터 살펴봅시다.

### 1) 분노의 긍정적인 면과 부정적인 면

#### ◆ 분노의 의미

- 보편적인 정서
- 가벼운 짜증냄으로부터 강한 분노
- 개인의 욕구가 방해받고 있을 때 이를 제거하려고 하는 반응
- 다른사람과 상호작용하는 동안에 종종 발생
- 생존에 필요한 적응적인 정서

#### ◆ 분노의 긍정적인면

- 어려움에 처할 때 대처할 힘의 근원
- 행동 조절 및 자기방어
- 좌절이나 부당함을 당했을 때 견딜 힘 부여
- 의사소통의 수단

#### ◆ 분노의 부정적인면

- 파괴적인 공격성으로 위기감 조성
- 친구와 싸우고 절교, 가출, 폭행 등 반사회적 행동
- 더불어 살아갈 수 없는 문제 야기
- 개인과 타인의 안전에 위협
- 자퇴, 보호관찰

2) 다음 문제를 읽고 분노의 긍정적인 면에는 '긍', 부정적인 면에는 '부' 자를 쓰세요.

- ① 생존에 필요한 적응적인 정서이다 (    )
- ② 의사소통의 수단이다 (    )
- ③ 자퇴나 보호관찰을 받을 수 있다 (    )
- ④ 파괴적인 공격성으로 위기감을 느낀다 (    )
- ⑤ 속이 시원하다 (    )
- ⑥ 좌절이나 부당함을 당했을 때 견딜 힘을 준다 (    )
- ⑦ 가족들의 마음을 아프게 한다 (    )
- ⑧ 합의를 보기 위해 돈이 많이 든다 (    )

〈정답〉

- ①긍 ②긍 ③부 ④부 ⑤긍 ⑥긍 ⑦부 ⑧부

## 5. 화가 날 때...

우리는 살아가면서 다양한 감정을 갖게 됩니다. 특히 나를 화나게 하는 상황도 생기죠. 화를 내게 되는 것은 분노를 일으키는 상황에서 내 스스로 감정을 조절 할 수 있는 능력을 상실하였기 때문입니다. 화가 나면 흥분하게 되고 신체에 변화가 일어나게 됩니다. 이 때 우리가 이러한 변화를 알아차리는 것은 화를 조절하는데 매우 중요한 역할을 합니다. 화가 날 때 우리가 느끼는 신체, 생각, 감정, 행동반응에 대해 인식하게 된다면 그 화를 조절하는데 도움이 됩니다.

※ 다음의 몇가지 문제를 읽어보고 느껴지는 반응에 첫 단어를 쓰세요. 신체반응에는 **신**, 생각 반응에는 **생**, 감정반응에는 **감**, 행동반응에는 **행**으로 적으면 됩니다.

- 1) 얼굴이 화끈거린다. ( )
- 2) 그 친구가 나에게 욕을 하다니, 참을 수 없어. ( )
- 3) 화가 난다. ( )
- 4) 마구 욕설을 퍼붓는다. ( )
- 5) 인상을 쓴다. ( )
- 6) 노엽고 언짢다. ( )
- 7) 주먹질을 하고 싸운다. ( )
- 8) 머리가 아프고 말문이 막히기도 한다. ( )
- 9) 물건을 마구 던진다. ( )
- 10) 그가 나를 깔보다니, 가만두나 봐라. ( )

☆ 분노상황에서의 나의 비합리적 생각 찾기

예)

분노장면	남 앞에서 나를 깔보는 말을 할 때
비합리적 생각	지 까짓게 나를 무시하다니!
화나는 생각 (비합리적 생각)	절대로 나를 무시해선 안된다.

☆ 나의 분노 장면(비합리적인 생각 알아보기)

분노장면	
비합리적 생각	
화나는 생각 (비합리적 생각)	

☆ 나를 화나게 하는 생각 바꾸기

예)

근거의 타당성	질문	나를 무시한다는 근거가 어디에 있는가?
	답	다른 경우에는 나의 말을 잘 따르지 않는가?
유용성	질문	나를 무시한다는 생각이 나에게 도움이 되는가?
	답	오히려 짜증이 나서 방해가 된다
현실성	질문	너는 항상 친구를 무시하지 않고 만나는 것이 현실적으로 가능한가?
	답	불가능하지

☆ 분노를 일으키는 나의 생각

화나는 생각 (비합리적 생각)		
근거의 타당성	질문	
	답	
유용성	질문	
	답	
현실성	질문	
	답	

☆ 합리적인 자기진술

예시	상황	남 앞에서 나를 깔보는 말을 할 때
	자기진술	저놈이 기분이 상한 모양이구나, 내가 말을 심하게 했나? 아니 내가 무슨 실수를 했나? 나한테 무슨 오해가 있나?
	상황	친구가 나를 툭 치고 지나갈 때
	자기진술	무척 비뻐한 일이 있는 모양이구나.
나의 상황	상황	
	자기진술	

출처: 문은주(2010)

❖ 자기지시

자기지시는 구체적인 행동을 스스로에게 지시하는 것입니다. 분노가 일어날 상황에서 먼저 합리적인 자기진술을 한 후, 구체적인 행동을 지시하는 자기지시를 함으로써 분노를 조절할 수 있습니다.

자기지시의 예를 잘 기억해 두었다가, 여러분이 화가날 때 한번 해보는건 어떨까요?  
(빈칸에 여러분만의 방법을 적어보세요~)

천천히

서두르지  
말자

깊은 호흡을  
하자

냉정하자

침착하자

신경쓰지 말자

웃어넘기자

논리적으로  
생각하자

흥분하지  
말자

남에게 차갑게  
말하지 말자

나는  
잘 할 수 있어

떨쳐버리자

열까지만  
세어보자

왜 그런지  
얘기해보라고 하자



## 6. 나의 의사결정 스타일

여러분은 매일 여러 가지 결정들을 합니다. 어떤 것들은 큰 것이고, 어떤 것들은 작은 것이지요. 어떤 것은 중요한 것이기도 합니다. 많은 생각과 정보수집 끝에 결정하는 경우도 있고, 즉시 결정하는 경우도 있지요.

다음의 연습을 하며 나의 의사결정 스타일을 살펴보세요.

오늘 아침에 뭘 입을지 어떻게 결정할 수 있습니까?

- 눈에 보이는 것을 그대로 꺼내 입는다.
- 할 수 있는 한 미뤄두었다가 한다.
- '오늘의 운세'를 읽고 결정한다.
- 친구에게 물어본다.
- 다른 사람들이 뭘 입었는지 찾아본다.
- 오늘 내가 무엇을 할 것인지, 어디를 갈 것인지 생각해 본다.

친구들이 금요일 방과 후 맥주를 마시자고 한다. 친구들과 어울릴 것인가? 이 결정을 내릴 때 나는 아마도...

- 그 순간의 느낌을 좇아 행동한다.
- 친구들이 하는 것을 따라한다.
- 피할 수 있는 한 피한다.
- 멋지게 보이는 일을 한다.
- 술, 약물에 대하여 읽어본 후 결정한다.
- 그냥 그 친구들을 피한다.
- 결정을 내리기 위해 어른과 이야기한다.

결정이 필요한 질문을 적어 보세요.

이에 대한 결정을 내릴 때, 나는 대개...

- 재빨리 그 일을 한다.
- 할 수 있는 한 미뤄둔다.
- '오늘의 운세'를 본다.
- 상황을 피하고 그러한 상황이 오지 않기를 바란다.
- 양육자가 나대신 결정을 내리도록 한다.
- 
- 

이러한 연습을 한 후, 여러분의 의사결정 스타일을 알 수 있었습니까?

## 7. 결과 예측하기

우리가 어렸을 때는 부모님이나 선생님, 다른 어른들이 어떤 행동을 할지 자주 정해주셨습니다. 그분들은 어떤 결과로부터 우리를 보호하기도 하였고, 우리가 따라야만 하는 규칙을 정해주기도 하였지요. 시간이 지남에 따라 우리는 행동에 따른 결과에 대하여 이해하게 되고, 할 일들에 대한 현명한 판단을 내릴 수 있게 되었습니다.

우리 행동의 거의 대부분은 동전의 양면과 같이 긍정(좋고)과 부정(나쁜)의 면들로 이루어져 있습니다. 예를 들어 공부(부정적인 면)를 위해 시간을 더 많이 쓰면 더 좋은 점수(긍정적인 면)를 받게 됩니다. TV 보느라(긍정적인 면) 늦게 자면 아침에 피곤해 집니다(부정적인 면).

우리 각 개인은 어떻게 행동해야 할지 결정합니다. 우리가 결과를 예측하지 못하고 생각 없이 결정할 때 놀랄 만한 일이 생기기도 합니다. 결과가 무엇일지 생각하는 것을 배우는 것은 우리에게 도움이 되는 것이죠.

다음은 결과의 네 가지 형태입니다.



자연적인 결과는 필연적으로 생기는 결과입니다. 사회적인 결과는 우리가 한 것에 대한 사람들의 반응입니다. 법적/경제적 결과는 재정적 의무, 법, 경찰, 법원 등에 관련된 것입니다. 정서적 결과는 우리 행동에 대하여 우리가 가지는 느낌입니다.

재 행동에 따라 나올 수 있는 다른 형태의 결과들을 살펴봅시다. 예를 들어, 내가 숙제를 하나도 하지 않고 놀기만 하며 공부하지 않았다면 선생님이 나쁜 점수를 주는 '자연적인 결과'와, 다른 아이들이 쳐다보고 웃는 '사회적인 결과'들이 있을 것입니다.

아래 행동들의 자연적 결과는 무엇입니까? 기억하세요! 반드시 누군가가 무엇을 해야만 결과가 생깁니다.

비 오고 바람 부는 날에 겹옷을 입지 않았다.

저녁을 먹지 않았다.

늦게 잤다.

무단횡단을 하였다.

자전거를 타고 도로변으로 나갔다.

매일 머리를 감는다.

폭설이 온 후 인도를 삽으로 치웠다.

떡볶이를 만들었다.

돈을 절약하였다.

많은 경우 행동의 사회적 결과는 자연적 결과보다 더 중요합니다. 이러한 행동의 사회적 결과들은 무엇입니까? (사회적 결과는 나의 행동에 대한 다른 사람들의 반응을 말하는 것임을 기억하세요!)

■ 늦게까지 집에 들어가지 않았다.

■ 학교에서 싸웠다.

■ 친구에게 선물을 사 주었다.

■ 수업시간에 떠들었다

취직을 했다.

상사의 욕을 하였다.

친구가 잡일을 할 때 도왔다.

달리기 경주에서 제일 빨리 달렸다.

약속에 늦게 나갔다.

어떤 행동들은 법적/경제적 결과들을 가져옵니다. 이것은 우리가 집세를 내지 않으면 쫓겨나거나 고소당 하는 것과 같은 것이지요. 우리가 남의 물건을 상하게 했다면 배상해야 합니다. 우리 사회의 사람들은 그러한 행동들을 위험한 것이라 생각합니다. 법을 어겼다면 법적 결과가 있을 것인데 이러한 결과의 대부분은 부정적인 것입니다. 아래의 행동에 대한 법적/경제적 결과는 무엇입니까?

제한속도가 시속 80km인 곳에서 110km로 달렸다.

주머니 속에 있는 담배가 단속되었다.

물건을 사고 돈을 내지 않았다.

전화요금을 내지 않았다.

무면허 운전을 하였다.

담벼락에 스프레이 페인트로 욕을 썼다.

가게에서 돈을 내지 않고 옷을 가져 왔다.

이웃집 창문을 깬다.

주차요금을 내지 않았다.

## 보너스 문제

하루를 정하여 기록을 해 보세요. 여러분이 하루에 했던 일 중 다섯 가지를 적어보고, 그 행동에 따른 모든 결과들을 적어보세요.

행 동	결 과
①	
②	
③	
④	
⑤	

## 8. 현명한 선택하기

다른 학교에 축제가 있다고 상상해보세요. 정말 가고 싶은 축제입니다. 그 학교 학생과 학생이 초대할 한 사람만이 참여할 수 있습니다. 여러분이 아는 그 학교 친구들은 이미 초대할 친구들을 모두 정했고, 여러분이 싫어하는 친구가 가자고 초대합니다. 여기서 여러분은 결정해야 합니다. 여러분은 싫어하는 그 친구와 축제에 가겠습니까? 아니면 가지 않겠습니까? 어떻게 결정을 내려야 할까요?

결정을 내리기 위해 가장 좋은 방법은 결과를 예상해 보는 것입니다.

- 만약 가지 않기로 한다면, 결과는 어떨까요?

- 만약 가기로 하였다면, 결과는 어떨까요?

- 둘 중 어느 것이 여러분에게 더 힘든 것입니까?

또, 이러한 것들을 고려할 수도 있습니다.

- 내가 싫어하는 친구와 함께 가서 즐거운 시간을 보낼 수 있을까?

- 그 친구가 그 이후에 또 같이 어울리자고 하지 않을까?

때때로 우리는 결과를 바꾸도록 선택할 수 있습니다. 위의 경우, 여러분은 축제에 가지 않으면 그 날 저녁 매우 우울할지 모릅니다. 그렇다면 그 저녁에 뭔가 다른 것을 해 보면 어떨까요? 재미있는 것을 하면 마음이 좋아질까요?

재밌게 시간을 보낼 다른 일이 있습니까?



## 9. 결과예측

결정을 내릴 때마다 우리는 어떤 결과가 일어날 것인가 예측해 봄으로 현명한 결정을 내릴 수 있습니다. 다음에 나오는 결정들이 가져오는 긍정, 부정 결과들을 써 보세요. 자연적, 사회적, 법적/경제적, 정서적 결과 생각하기가 어려우면 각각의 결과들을 연습에서처럼 미리 써두고 점수를 매겨 보세요.

중요한 시험을 앞두고 공부하는 것의 결과는 무엇이 있을 수 있습니까?

- 자연적 결과 :

- 사회적 결과 :

- 법적 / 경제적 결과 :

- 정서적 결과 :

### 결정 : 중요한 시험을 앞두고 공부하기

당신에게 얼마나 중요한지 점수를 매기세요. (1 : 별로 중요하지 않음 ~ 5 : 매우 중요함)

	긍정적인 점수	부정적인 점수
자연적 결과		
사회적 결과		
법적 / 경제적 결과		
정서적 결과		
	+	+
합 계	= 긍정의 결과	= 부정의 결과

중요한 시험을 앞두고 친구와 놀러 가는 것의 결과는 무엇이 있을 수 있습니까?

- 자연적 결과 :

- 사회적 결과 :

- 법적 / 경제적 결과 :

- 정서적 결과 :

**결정 : 중요한 시험을 앞두고 친구와 놀러가기**

당신에게 얼마나 중요한지 점수를 매기세요. (1 : 별로 중요하지 않음 ~ 5 : 매우 중요함)

	긍정적인 점수	부정적인 점수
자연적 결과		
사회적 결과		
법적 / 경제적 결과		
정서적 결과		
	+	+
합계	= 긍정의 결과	= 부정의 결과

## 10. 갈등 대처기술

우리는 매일같이 크고 작은 여러 문제와 스트레스를 겪으며 지냅니다. 어떤 사람은 '이쯤이야 문제도 아니지'라고 하는 것을 다른 사람은 엄청나게 큰 짐으로 여기기도 하고, 같은 문제에 대한 대처 방법도 가지각색이죠. 여러분은 어떻습니까? 생활하며 문제와 스트레스를 많이 느끼고 사나요? 특히 어느 부분에서 부담을 많이 느끼니까?

여러분에게 있어 현재 가장 큰 어려움은 무엇입니까?

그것을 어떻게 해결해 나가려고 준비하고 있습니까?

### 1) 나의 갈등대처 유형은?

아래 제시된 속담 또는 문장들은 갈등을 다루는 여러 가지 방법들을 나타내고 있습니다. 자세히 읽어보고 여러분이 갈등상황에서 느끼는 감정이나 태도를 표시해 주세요.

1= 전혀 그렇지 않다, 2= 거의 그렇지 않다, 3= 간혹 그렇다, 4= 대체로 그렇다, 5= 매우 그렇다

속담 또는 문장	1	2	3	4	5
1. 조금만 잘해주면 기어오른다.					
2. 나쁜 평화가 좋은 싸움보다 더 낫다.					
3. 문제가 있으니 같이 가서 함께 생각하자.					
4. 가는 정이 있어야 오는 정도 있다.					
5. 받느니 차라리 주는 편이 낫다.					
6. 로마에 가면 로마법에 따라야 한다.					
7. 골치 아픈 일에 사서 고생하지 말자.					
8. 진정한 가치가 있는 것은 어디서나 가치를 발휘한다.					
9. 백지장도 맞들면 낫다.					
10. 지나친 겸손은 무시는 것이다.					

위에서 응답한 설문지 점수를 아래와 같이 채점하여 나의 갈등대처 유형을 알아보세요.

문항 점수	계	순위	유형
2번 문항 + 7번문항			회피유형
1번 문항 + 10번문항			경쟁유형
5번문항 + 6번 문항			조절유형
4번문항 + 8번문항			타협유형
3번문항 + 9번문항			협력유형

## 2) 갈등관리 유형에 따른 특성

유형	+ ... 할 때 유용함	- 결과	특성
경쟁	신체적 위협이 있을 때, 관계보다 원칙이 훨씬 더 중요할 때	상대와의 파워 게임 장기적인 관계의 상실	지배, 학대, 거만함 (강렬한 눈 맞춤)
회피	안전에 대한 위협이 있거나 일이 있을 때	고통, 잘못 생각함	우유부단, 변명, 순종, 겁이 많음 (열등한 자세의 눈맞춤)
조절	다른 사람의 요구가 더 클 때	생동 야기, 분개, 해결 없음	순종, 조용함, 다정함 (개방적인 좋은 눈맞춤)
타협	시간이 없고 분명한 해결책이 있을 때	단기적인 해결 후 분노의 가능성	솔직함, 안정성, 경청에 능함 (좋은 눈맞춤)
협력	시간이 있고 장기적인 해결책을 비랄 때	만족스러운 장기적 해결	경청에 능함, 수용적, 유능한 (좋은 눈맞춤)

출처: 이현주(2013)

3) 갈등해결하기

앞에서 나의 갈등관리유형과 그에 따른 특성을 살펴보았습니다. 여러분이 실제 다음과 같은 갈등과 마주 하였을 때, 어떻게 해결해 나갈 수 있을지 함께 생각해 봅시다.

※ 친구들을 만났는데 친구들이 내가 이미 본 영화를 보러가자고 합니다. 재미있는 영화이기는 했지만, 나는 다시 보고싶지 않아요. 어떻게 해야할까요?  
적합하다고 생각되는 것들에 체크해 보세요.

- (    ) 아무 말도 하지 않고 함께 영화 보러 간다.
- (    ) 난 이미 봤으니까 너희들 끼리 가라고 한다.
- (    ) 그 영화 봤는데 재미 없다고 말한다.
- (    ) 가고 싶지 않지만 너희들이 원하면 가겠다고 말한다.
- (    ) 난 가지 않을 것인데 너희들이 정말 내 친구면 너희들도 가지 말라고 말한다.
- (    ) 모두 함께 볼 수 있는 다른 영화를 제안한다.

※ 학교를 졸업하고 직장에 다니고 있습니다. 월세로 30만원을 내고 혼자 살고 있는데, 내 월급에 비해 부담이 큰 편입니다. 그런데 마침 직장 동료와 함께 살자고 하는데 월세비용은 절반으로 줄어들지만, 나는 그 사람이 싫고, 함께 잘 지낼 자신이 없습니다. 어떻게 하면 좋을까요?

<b>가능한 해결 방법 :</b>	
장점 :	결정 :
단점 :	
평가 :	

※ 여러분이 자립했을 때 생길 수 있는 문제를 생각해보고, 어떻게 해결할 것인지 친구와 이야기 해보세요.

문제 :

가능한 해결 방법 :

장점 :

단점 :

평가 :

결정 :



## 11. 효과적인 의사소통 기술

대인관계에서 효과적인 의사소통을 방해하는 대화를 피함으로써 갈등상황이 일어나는 것을 예방할 수 있고 또한 갈등상황에서도 효과적인 대화를 통해 갈등을 해결할 수 있습니다

나-메시지란 내가 느끼는 감정을 먼저 밝히고, 상대방의 행동이나 의견에 대한 나의 반응을 전함으로써 상대방의 행동 변화를 요구하는 효과적인 커뮤니케이션 기술입니다. 이 방법은 자신의 느낌에 대해 왜 그러한 느낌을 가지게 되었으며 자신은 어떻게 생각하는가에 대한 문제를 자신이 본 사실과 그것으로 인한 자신의 감정의 변화에 초점을 두어 설명하는 것입니다.

- ‘나-메시지’ 사용방법
  - 1) 내 감정의 원인을 사실에 입각하여 구체적으로 묘사한다.
  - 2) 발생한 사실로 인해 나는 어떤 감정을 가지게 되었는지를 밝힌다.
  - 3) 나의 주장 또는 바라는 바를 설명한다.
- ‘나-메시지’ 사용원리
  - 1) 문제가 되는 상대방의 행동과 상황을 구체적으로 말한다. 이때, 평가, 비판, 비난의 의미를 담지 말고 객관적인 사실만을 말한다.
  - 2) 상대방의 행동이 자신에게 미친 영향을 구체적으로 말한다.
  - 3) 그러한 영향 때문에 생겨난 감정을 솔직하게 말한다.
- ‘나-메시지’와 ‘너-메시지’ 비교

	나-메시지	너-메시지
대화방식	‘나’를 주어로 하여 상대방에 대한 자신의 감정이나 생각을 솔직하게 표현함	‘너’를 주어로 하여 상대방의 행동에 대한 평가나 비평을 함
표현원리	네가 (행동) 으로 인해서 나는(감정)을 느낀다	너는 _____하다
효과	상대방에게 개방적이고 솔직하다는 인상을 준다. 나의 생각과 감정을 전달함으로써 상호 이해를 증진시킨다. 나의 느낌을 저항없이 수용하고 스스로 문제를 해결하려는 의도를 갖게되어 저항대신 협력을 구할 수 있다.	상대방의 마음에 상처를 주어 상호관계를 파괴한다. 상대방에게 일방적으로 가용하거나 공격하는 느낌을 준다. 상대방은 방어적으로 대처하거나 반감을 갖거나 저항을 하게 된다.

☆ 여러분 자신이 다음 상황에 있다고 상상하고, '나-메시지'를 사용해 보세요

1) 나는 내 친구 형돈이와 1시에 시내에 있는 쇼핑센터에서 만나기로 했습니다. 그런데 30분이 지나도 형돈이는 오지를 않고 있어요. 형돈이는 항상 늦게 오고, 나는 그 사실을 알고 있었습니다. 그렇지만 형돈이는 아무렇지도 않다는 표정으로 늦게 나타났고, 나는 형돈이 때문에 정말로 화가 났습니다. 형돈이에게 어떻게 말하면 좋을까요?

2) 내 이성친구는 나와 같이 길을 가거나, 모임에 참석할 때 나와 함께 있는데도 나는 신경쓰지도 않고 다른 사람들하고만 이야기를 합니다. 나에게서는 관심도 없는 것처럼 보이구요. 그래서 매우 화가나고 섭섭합니다. 이성친구에게 나의 마음을 어떻게 전할까요?

3) 함께 살고 있는 친구가 나에게 아무런 말도 하지 않고 내 물건을 함부로 사용합니다. 이러한 일은 오래 전부터 일어나고 있었고 처음에는 그냥 나아지겠지 했는데 여전히 나아지지 않고 있습니다. 친구에게 어떻게 말하면 좋을까요?

출처: 이현주(2013)

## 12. 대인관계

우리가 하는 결정 중 하나가 친구를 선택하는 것입니다. 여러분과 가장 가까운 두 친구를 생각해 보세요. 무엇이 좋습니까?

친구 A의 좋은 점 :

친구 B의 좋은 점 :

여러분이 좋아하지 않는 친구들이 있습니까? 어떤 점이 마음에 들지 않습니까?

친구 C의 싫은 점 :

친구 D의 싫은 점 :

모든 사람은 함께 시간을 보내고 신경 써주는 친구나 사람이 필요합니다. '아주 친한 친구'는 내가 뭐라고 해도 나를 좋아한다는 느낌을 가지게 합니다.

정말 친한 친구 외에 우리들은 '보통의 친구'들도 있습니다. 아주 많은 시간은 아니지만 함께 즐거운 시간을 보내기도 하지요. 우리는 이러한 친구들의 모든 점은 아니지만 몇 가지 점들을 좋아합니다.

그리고 잘은 아니지만 '그냥 아는 사람'들도 있습니다. 이러한 사람들이 나중에 '아주 친한 친구'가 되는 경우도 있지요.

※ 여러분이 친구들에 대하여 생각해 볼 때 아래의 어떤 점들이 여러분에게 가장 중요한 것이라고 말할 수 있습니까? 여러분에게 가장 중요한 것들을 체크해 보세요.

_____	만나면 항상 기분이 좋다.
_____	언제나 내 말을 귀 기울여 듣는다.
_____	사람의 마음을 끄는 데가 있다.
_____	함께 있으면 재미있다.
_____	지적이다.
_____	유머 감각이 있다.
_____	내가 필요한 것에 대해 민감하게 반응한다.
_____	좋아하는 것이 비슷하다.
_____	돈이 많다.
_____	책임감이 있다.
_____	대부분의 시간을 나와 보낸다.
_____	자기가 나를 얼마나 좋아하는지 이야기한다.
_____	때때로 나에게 도움을 준다.
_____	인기가 많다.
_____	깨끗하고 단정하다.
_____	정직하다.
_____	나와 같은 종교를 가지고 있다.

친구들에 대해 매우 어렵게 생각하는 다른 것들이 있습니까? 무엇입니까?

## Level 3\_ 사회적기술

우리는 때때로 싫어하는 사람들과 시간을 보내게 됩니다. 이러한 사람들을 친구라고 생각하기도 하지요. 왜 우리는 싫어하는 행동을 하는 사람들과 시간을 보냅니까? 왜 여러분이 싫은 행동을 하는 사람과 함께 보내는지 이유들을 모두 체크하세요.

- \_\_\_\_\_ 함께 지낼 다른 사람이 없기 때문에
- \_\_\_\_\_ 나를 좋아하는 것 같은 유일한 사람이기 때문에
- \_\_\_\_\_ 그 친구의 감정을 상하게 하고 싶지 않기 때문에
- \_\_\_\_\_ 그 친구가 바뀔 것이라 생각했으므로
- \_\_\_\_\_ 그 아이에게 친구가 필요하다고 생각되어
- \_\_\_\_\_ 그 친구가 선물을 주었기 때문에
- \_\_\_\_\_ 내가 중요한 사람이라는 느낌을 갖게 하므로

이러한 이유들 말고 다른 이유들이 있습니까? 무엇이 있을까요?

이러한 이유들 중에서 가장 여러분에게 해당되는 것은 무엇입니까?

### 13. 또래의 압력에 맞서기

가끔 친구들과 함께 있을 때, 내가 하기 싫어하는 것을 친구가 결정해 버리는 일이 있습니다. 나에게 아주 의미 있는 친구들이 내가 하기 싫은 일을 하기 원한다면 무언가 결정을 내려야만 합니다.

어느 날 현주는 친구들을 만났는데 친구들이 내가 이미 본 영화를 보러 가자고 합니다. 좋은 영화이기는 했지만 현주는 다시 보고 싶지는 않았습니다. 현주는 어떻게 해야 할까요? 적합하다고 생각되는 것들에 체크해 보세요.

- ..... 아무 말도 하지 않고 함께 영화 보러 간다.
- ..... 난 이미 봤으니까 너희들끼리 가라고 한다.
- ..... 그 영화 봤는데 재미없다고 말한다.
- ..... 가고 싶지 않지만 너희들이 원하면 가겠다고 말한다.
- ..... 난 가지 않을 것인데 너희들이 정말 내 친구면 너희들도 가지 말라고 말한다.
- ..... 모두 함께 볼 수 있는 다른 영화를 제안한다.

여러분이 현주라면 어떻게 하시겠습니까? 그 이유는 무엇입니까?

친한 친구들이 있을 때 우리는 친구들과 많은 것을 하기 바랍니다. 친구들이 나에게 대하여 좋게 생각하기를 바라죠. 우리는 하고 싶지 않은 일이라도 친구가 원하면 하게 되고 그러면 친구가 나를 좋게 생각할 거라고 생각하기도 합니다. 하지만 친구들은 가끔 잘못된 일도 하려고 하고 우리를 곤란에 빠뜨리기도 합니다.

친구들이 원하는 것을 해야만 한다고 느낄 때, 이것을 '또래 압력'이라고 부릅니다.

내가 원치 않는 일을 친구가 시킬 때 그들은 나에게 많은 압력을 주는 것이 됩니다. 우리가 하고 싶지 않은 일을 하거나 하지 말아야 하는 일을 하더라도 그 일의 결과에 대한 대가는 바로 내가 치르게 된다는 것을 기억하세요.

사람들이 우리가 원치 않는 일을 하도록 시키려고 할 때 우리는 간단히 '싫어' '싫습니다'라고 이야기 할 수 있습니다. 그래도 밀고 나가려 한다면 그러한 행동을 무시하거나 정중하고 조용하게 그 자리를 떠날 수도 있지요. 하지만 이렇게 하는 것이 쉬운 일은 아니지요. 때때로 어떤 친구들은 자신의 의견을 고집하기도 하는데 이러한 친구들에 맞서는 것도 쉽지 않습니다. 하지만 우리가 무엇이든 이야기하고 대답할지 미리 생각해 둔다면 이러한 일이 있었을 때 대처하기가 조금은 더 쉬울 것입니다.

아래의 말들은 사람들이 우리가 원치 않는 일을 하도록 시키며 흔히 하는 이야기입니다. 어떤 사람이 가게에서 무언가를 훔치거나 술, 담배를 권하며 본드흡입을 여러분에게 권한다고 상상해 보세요. 아마도 그들은 이렇게 이야기하겠지요. 여러분은 뭐라고 대답할 것입니까?

모든 사람이 다 하는 거야.



아기같이 그러지 마.



아무도 모를 거야.



내가 우리들보다 잘 났어?



우리랑 같이 노는 게 싫어?



넌 지금 이게 얼마나 좋은지 몰라.



지금 아니라도 언젠가는 하게 될 걸?



## 14. 잘못된 관계 정리하기

우리는 그동안 잘 지냈던 사람들과 더 이상 그 관계를 유지하고 싶지 않을 수 있습니다. 그들은 여러분과 함께 시간을 보내고 싶어 하지만 여러분은 더 이상 함께 살고 싶지 않은 룸메이트나, 더 이상 좋아하지 않는 남자친구, 여자친구 같은 경우 말이지요.

다음은 사람들이 특정인과 더 이상 친하게 지내고 싶지 않을 때 하는 행동들입니다. 무엇이 그러한 상황에서 가장 좋은 방법인지 체크해 보세요.

- ..... 그 사람에게 내 기분이 어떤지 이야기한다.
- ..... 그 사람을 피한다.
- ..... 싸움을 한다.
- ..... 내 느낌이 어떤지 제 3자에게 이야기한다.
- ..... 그 사람에게 내가 선호하는 유형이 무엇인지 이야기한다.
- ..... 그 사람에게 '당신이 더 이상 나를 좋아하지 않는다는 것을 알고 있다'고 이야기한다.
- ..... 아무 것도 하지는 않지만 무슨 일인가가 일어나기만을 바란다.

여러분이 친구에게 할 수 있는 가장 좋은 방법은 무엇입니까?

여러분이 룸메이트에게 할 수 있는 가장 좋은 방법은 무엇입니까?

여러분이 남자 친구나 여자 친구에게 할 수 있는 가장 좋은 방법은 무엇입니까?

때때로 우리는 우정을 깨려고 노력할 때가 있는데 오래된 친구일수록 어렵습니다. 오래된 친구들은 '네가 얼마나 나에게 소중한지 아니?'라고 이야기하여 죄책감을 자아냅니다. 그들은 매우 비참해하고 화를 내거나 심지어 폭력적이 되기도 합니다.

우리가 관계를 끝낸 후에도 어떤 사람이 계속 귀찮게 한다면 우리는 어떻게 하여야 합니까?

- 그 사람과 맞서고 그 사람을 만나지 않도록 강력하게 이야기한다.
- 그 사람이 위험하거나 폭력적이라면 우리는 경찰이나 법원, 지역 내 쉼터 등의 도움을 받을 수 있다.

우리는 오늘날 착취에 대한 여러 이야기를 듣습니다. 권력이 있는 사람들은 때때로 자신들의 위치를 이용하여 옳지 못한 것을 요구하기도 합니다. 어떤 사람들은 우정이나 사랑관계에 있는 사람을 착취하기도 하구요. 그러한 관계를 이용하여 성이나 돈을 얻어내려고도 합니다.

모든 관계들에 있어 계약이 포함됩니다. 그것은 관계를 맺은 사람들이 어떻게 행동할 것인가와 상대방에게 무엇을 원하는가에 대하여 암묵적으로 동의한 것을 말합니다. 이러한 것을 모두 지키려고 하는 것은 대체적으로 필요하지 않지요. 그러나, 때때로 상대방이 우리에게 요구하는 것이 옳은 것인지 의심스러울 때가 있습니다. 만약 우리의 고용주나 선생님, 양육자, 사회복지사, 보육사 선생님 등이 우리가 원하지 않는 것을 요구한다면 그것을 해야 할지 말아야 할지 언제나 명확히 아는 것은 아닙니다.

어떤 사람이 옳지 못하다고 생각되는 일을 요구할 때 여러분은 그것을 검토해 보기까지 그 일을 하지 마세요. 그 사람에게 '그러한 부탁은 마음이 편치 않다'고 이야기하고, 믿을 만한 다른 사람들과 상의해 보세요.

아무도 여러분에게 요구할 권리가 없는 일들에는 이런 것이 있습니다.

- 아무도 여러분을 만지거나 여러분이 그들을 만지도록 할 권리는 없습니다.
- 아무도 여러분에게 정직하지 못하거나 불법적인 일을 시킬 권리는 없습니다.
- 아무도 여러분에게 성행위를 강요할 권리는 없습니다.

물론 여러분은 이러한 일을 하고 싶을 때도 있을 것입니다. 이러한 일을 하고 싶을 때, 그 결과가 무엇인지, 여러분을 위하여 현명한 선택인지 꼼꼼하게 따져 보세요. 다른 사람에게 강요받지 말고 여러분 자신을 위한 현명한 선택을 해야 합니다.

어떤 사람이 여러분이 원치 않는 일을 시키려고 하는 것을 느낀다면, 즉시 이야기하세요. 그리고, 여러분의 권리가 분명해지고 여러분 자신을 보호할 수 있을 때까지 그 사람을 피하도록 하세요.



