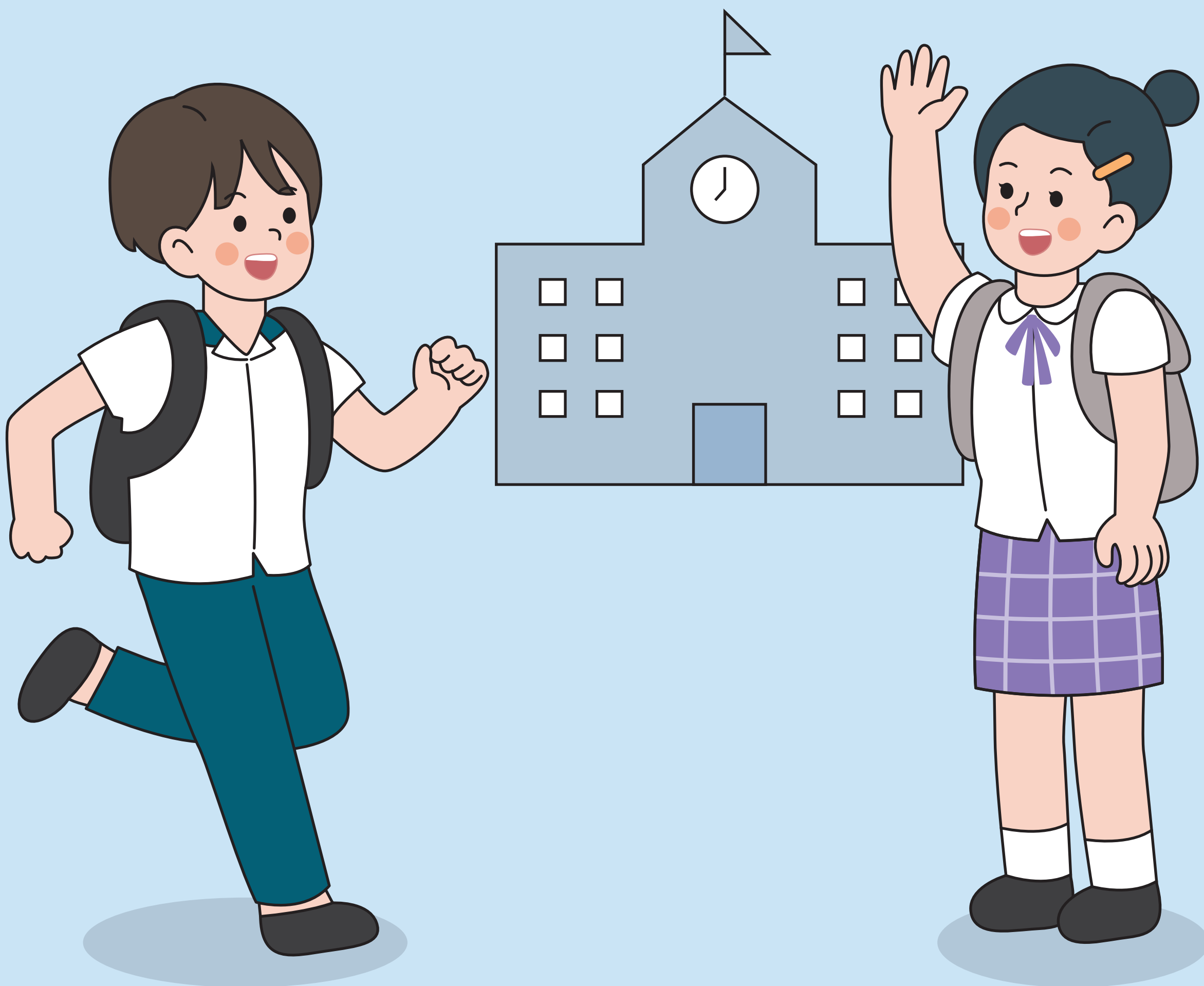


2021 학생용 카드뉴스

친구 사귀기



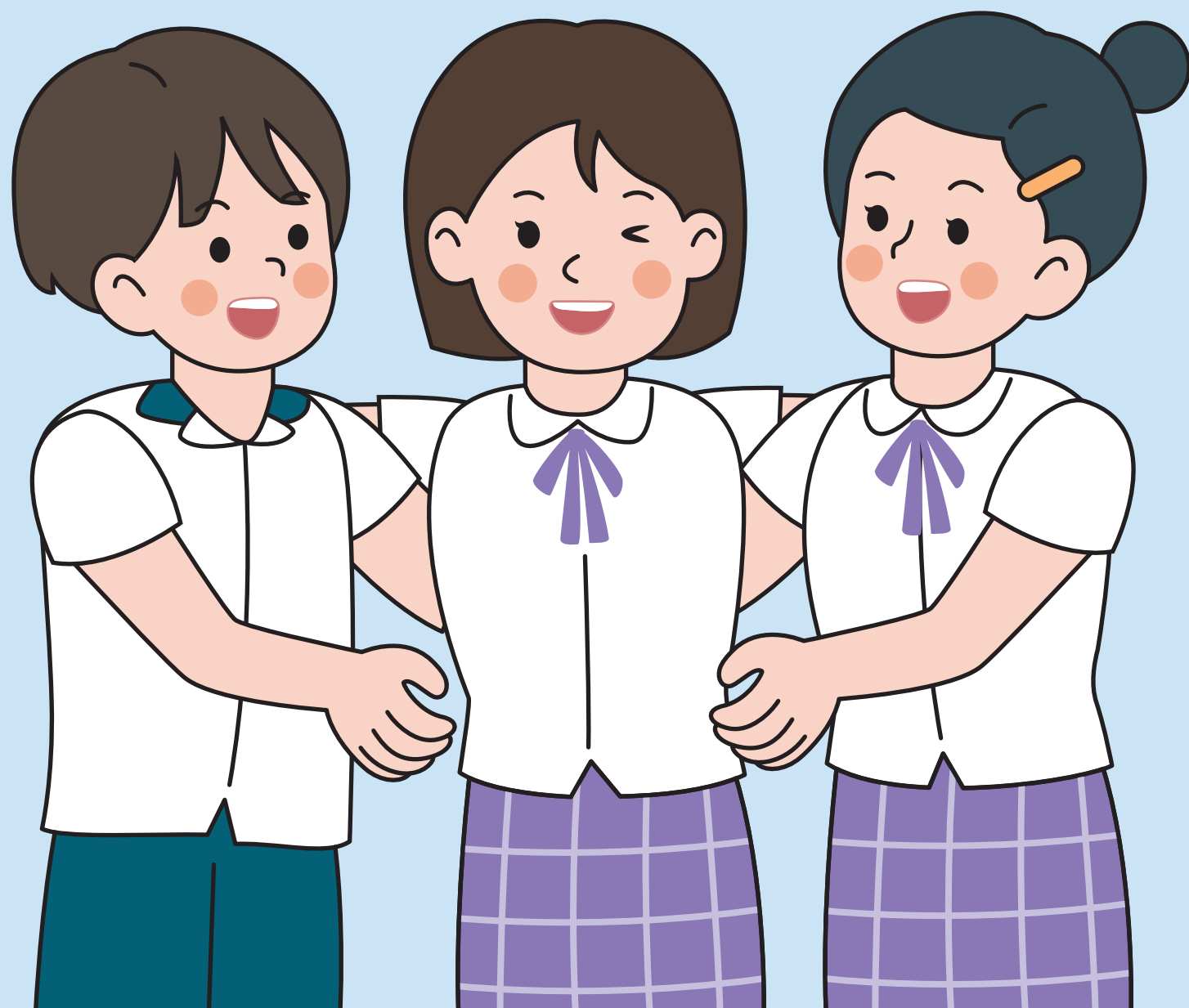
아쉽지만 짧은 여름방학을 뒤로하고 어느덧 새로운 학기의 시작입니다. 여러분들은 새학기를 어떻게 지내고 싶은가요? 여러 가지 계획이 있겠지만, 마음에 맞는 친구를 사귀는 것을 우선순위로 생각하는 친구들도 많을 것입니다.

코로나19로 인하여 예전보다 친구와 가깝게 지낼 기회가 줄어들었지만, 우리에게 친구의 존재는 여전히 소중한합니다.

학교생활로 인해 많은 시간을 친구와 지내는 중고등학교 생활에서 친구는 우리 생활의 중심이라고 할 수 있습니다.

2016년 행복교육 모니터링 결과 보고서에 따르면, 학생들의 학업 중단 이유가 '친구관계의 어려움'이 41.5%로 가장 많았다고 합니다. 그만큼 친구관계가 중요한 것이겠지요.

새 학기가 시작되면서 학교에서 다시 친구들을 만나게 되면 어떻게 지내면 좋을까요? 이번 호에서는 새학기에 친한 친구를 사귀고 즐거운 학교 생활을 희망하는 여러분들에게 도움이 될 수 있는 방법들을 알려드립니다



1

친구 관계 이해하기

- ✓ 청소년이 되면, 자신은 어떤 사람인가에 대한 의문과 불확실한 진로 고민을 많이 하게 됩니다. 또래 친구들도 서로 비슷한 고민으로 방황을 하기도 하고, 긍정적인 해결점을 얻어 안정적으로 생활 하기도 합니다.
- ✓ 따라서, 청소년기에 만들어가는 우정은 서로를 깊이 이해할 수 있다는 만족과 소속감을 주어 학교생활, 학업에 도움을 받을 뿐만 아니라 정서적인 지지를 받을 수 있습니다.
- ✓ 청소년기에는 우리의 마음과 생각하는 능력이 급격이 발달합니다. 그러므로 친구관계도 같은 동네, 학교나 취미 등을 함께하는 것에 국한되지 않고 더 폭넓게 변화합니다. 같은 감정, 생각과 가치관을 가진 친구들과 소통하며 친해지게 됩니다.
- ✓ 자신과 맞는 친구를 발견하고 소통하면서 서로를 이해하는 과정들을 반복하게 됩니다. 이 과정에서 친구사이가 자신의 행동이나 사소한 일들에 의하여 깨지기도 하고 변화하는 것을 경험할 수 있습니다. 우정을 유지하기 위하여 많은 노력이 필요하기도 합니다.

1

친구 관계 이해하기

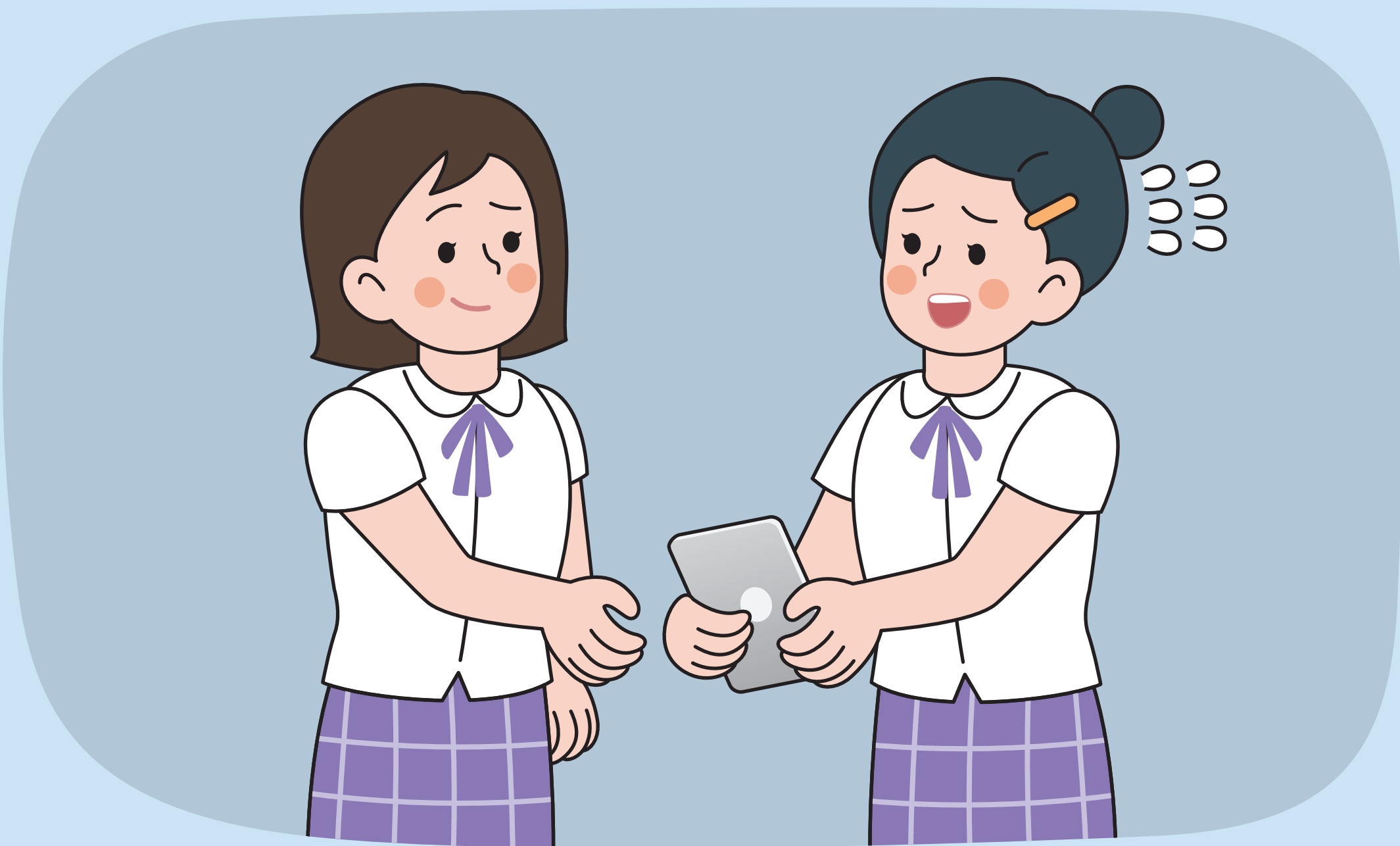
- ✓ 한편, 마음을 표현하고 싶은 욕구에 비하여 적절하게 말하는 방법과 친구의 입장에서 이해하는 것이 쉽지는 않습니다. 친구에게 자신의 감정을 과하게 나타내서 관계가 멀어지고 소통이 어려워지기도 합니다.
- ✓ 청소년기에는 친구들과 서로 생활 문화를 공유할 수 있는 그룹을 만들어 지내게 됩니다. 서로 경험이 부족하고 입시 성적, 외모, 인기 등에 민감하다보면 친구집단에서 서로 우위를 다투게 되는 일이 종종 생깁니다.
- ✓ 그러다보면, 의도하지 않게 서열에서 밀리는 친구를 무시하거나 배척하게 되는 일이 생겨날 수 있습니다. 또 그룹의 친구들이 약한 친구를 괴롭히는 것을 볼 때 자신의 생각으로 올바른 소리를 내는 것이 쉽지 않을 때도 있습니다.

2

새 학기 친구 관계 어려움을 어떻게 해결하면 좋을까요?

사례 1. 친구들의 과도한 부탁을 거절하지 못하는 'A'

'A'는 친구 관계에 늘 신경을 많이 쓰고, 인기를 얻고 싶은 마음이 큼니다. A는 인기를 잃을까 봐 아이들이 A에게 부탁하는 것들을 거절하지 못하고 이어폰 등 고가의 제품도 빌려줍니다. A 옆에 친구가 있긴 하지만, 일방적으로 무시당하기도 하여 정작 친한 친구가 없다고 느낍니다.



- 1 친구에게 인기를 얻고 싶은 마음은 누구에게나 자연스러운 마음입니다.
- 2 친구의 부탁을 들어주는 일은 좋은 일이지만, 친구에게서 멀어질까봐 싫은 부탁까지 계속 들어주다보면 점점 친구의 요구가 과해지더라도 멈추기가 어렵게 됩니다. 그러다보면 내 마음은 힘들어지지 않을까요?

2

새 학기 친구 관계 어려움을 어떻게 해결하면 좋을까요?

3 내 마음이 너무 힘들어지다 보면 언젠가 친구에게 서운했던 감정을 한 번에 터뜨리게 될 수도 있고, 관계를 급격히 끝내버리게 되기도 합니다. 외롭다 보면 다시 친구에게 매달리게 되기도 합니다.

4 혹시 자신의 모습에 아래와 같은 부정적 자기 암시를 갖고 있는 건 아닌지 살펴보세요.

- ‘내가 잘하는 것이 있는지 모르겠어’
- ‘아무도 나를 좋아하지 않아’
- ‘내가 부탁을 거절한다면 친구가 나를 떠나갈 거야.’

5 ‘자기 존중감 지키기’를 격려하고 연습해 보세요.

- 상대와 나를 공정하게 대하기
 (“친구만이 아니라 나 자신도 똑같이 소중해.”)
- 의견이 다르다 하여 사과하지 않기
 (“서로 의견은 다를 수 있고, 옳고 그름은 아니야.”)
- 호감을 사기 위해 내 가치관을 버리지 않기
 (“친절하게 대하지만, 그렇다고 잘못된 것을 따를 수는 없어.”)
- 솔직한 태도로 대하기
 (“잠깐을 모면하려는 것보다, 솔직하게 표현하는 것이 더 인정받는 방법이야.”)

2

새 학기 친구 관계 어려움을 어떻게 해결하면 좋을까요?

사례 2. 오해로 인해 또래그룹에서 멀어지게 된 'B'

'B'는 5명의 친한 또래그룹이 있습니다. 그 중에서도 좀 더 친한 C에게는 무엇이든 공유하는 편입니다. 어느 날 C에게 다른 친구에 대한 속상한 마음을 털어놓고 난 이후에, B는 친구들이 자신을 따돌리고 SNS로 험담하는 것을 알게 되었습니다. 앞에서는 친한 척하면서 뒤에서 욕한다는 이유였습니다. B는 자신감도 없어지고, 더 이상 학교도 가고 싶지 않아 울기만 합니다.



- 1 친구 관계의 어려움은 사소한 오해로부터 시작되는 경우가 많습니다. B의 경우처럼 믿었던 친구에게 따돌림을 당하는 경우 속상함과 배신감의 상처는 더욱 큼니다.
- 2 친구들에게 솔직하게 사과하고 관계를 회복해 보려 노력할 수 있습니다. 그러나 때로는 친구관계가 무너진 경험으로 인해 관계에서 눈치를 보게 되고 자신감을 회복하기가 쉽지 않을 수 있습니다.

2

새 학기 친구 관계 어려움을 어떻게 해결하면 좋을까요?

- 3 괴로움은 이렇게 예상하지 못한 상황으로 인하여 일어나고 끝나지 않을 것 같지만, 고통이 영원히 같은 정도로 지속되는 것은 아닙니다. 지금 B에게 필요한 것은 자신의 감정을 알아내고 이를 조절하는 법일 수도 있습니다. 스스로에게 아래와 같이 말해주세요.

- ‘아이들과 잘 지내기 위해 나는 최선을 다했다.’
- ‘그동안 내가 노력한 것이 물거품이 되는 것 같아 너무 슬프다.’
- ‘나도 할 만큼은 했다. 애들도 서로 험담을 하는 데 나만 따돌리는 건 이해가 안 된다.’

- 4 지금 또래관계에 문제가 생겼지만, B가 가지고 있는 친구를 사귀는 능력과 성격, 성실성과 같은 좋은 모습이 모두 문제가 있는 것이 아닙니다. 고통을 이겨내기 위해서 아래와 같이 생각해 보는 것도 한 가지 방법입니다.

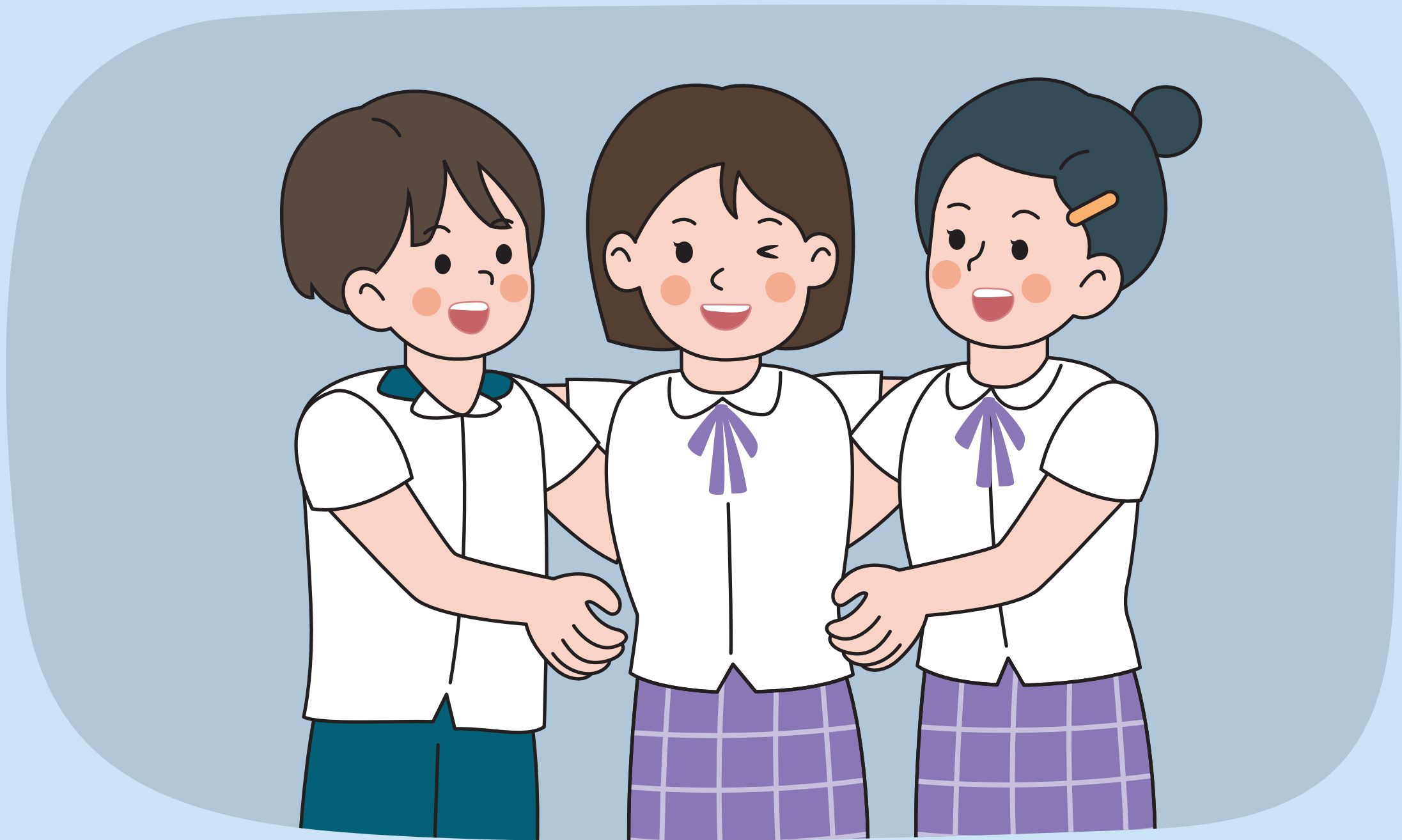
- ‘내가 험담한 것은 잘못이지만, 애들이 SNS로 공격하는 것은 아이들의 잘못이다.’
- ‘지금 반 아이들과 관계가 회복되지 않아도, 다음 학년에 새로운 기회가 있다.’
- ‘그동안 친하지는 않았지만, 나를 싫어하지 않는 친구들도 분명히 있다.’

2

새 학기 친구 관계 어려움을 어떻게 해결하면 좋을까요?

- 5 새로운 친구를 사귄다 때 자신감을 얻기 위하여, 다음의 내용을 기억해서 실천해 보세요. (**GIVE** skill)

친절하게(be **G**entle), 호의적으로 행동하면서 (act **I**nterested), 다른 사람의 감정과 생각을 수용하고 인정하는 태도와 (**V**alidate) 여유 있는 마음으로(use an **E**asy manner) 대하기



2021 학생용 카드뉴스

친구 사귀기

카드뉴스 문의사항

교육부 학생정신건강지원센터

02-6959-4640



학생정신건강지원센터