# 새로운 환경, 새로운 관계 ❧

Q) 저는 고등학교 1학년 여학생입니다.
요즘 인간관계에 있어서 너무 어려움이 많아 이렇게 펜을 듭니다. 저는 제가 소극적인 사람이 아니라고 생각했는데, 요즘 들어 왠지 제가 너무 비정상적인 것 같다는 느낌을 받아요.
고등학교 와서 처음으로 합반이 되었는데 남자 아이들과 말을 할 때 너무 어색하고 무슨 말을 어떻게 해야할지 모르겠어요. 조용한 남자 아이들 앞에서는 할 말도 많고 그리 불편하지 않은데 활발한 남자 아이들 앞에서는 별 할 말도 없고 부담스럽기만 해요. 그리고 남들 앞에서 발표를 하거나 말을 할 때 너무 두렵고 떨려서 얼굴까지 새빨개져요. 토론수업도 무섭고, 단합대회나 수학여행같이 남들과 어울리는 시간이 기다려지지도 않아요. 너무 새로운 환경에 적응하기가 힘듭니다. 어떻게 이 어려움을 극복할 수 있을지 알려주세요.

A) 우선 자매에게 일어나고 있는 변화에 초점을 맞춰 함께 생각해 보겠습니다.
첫째는 자매가 겪고 있는 어려움은 새로운 환경에 적응하면서 생겨난 임시적인 적응 문제로 보입니다. 보통 이러한 것을 스트레스(stress)라고 합니다. 고등학교에 진학하여 새로운 친구들을 사귀어야 하는 환경의 변화가 일어났고, 중학교 때와는 다르게 남녀 공학을 다니게 된 것도 자매에게는 스트레스입니다.

이러한 적응의 문제는 시간이 흐르면서 다소 상태가 나아질 수 있으므로 조금 힘들더라도 견디는 것이 필요할 듯 합니다. 급우들과 익숙해지고 알게 되면 긴장감이나 불안감도 어느 정도 완화될 수 있기 때문입니다. 스트레스를 주는 상황을 극복하기 위한 긴장완화 훈련도 배워 두는 것이 좋습니다. 남들 앞에서 두렵고 떨릴 때는 깊게 심호흡을 해보십시오. 코로 숨을 들이쉬고(복식호흡) 잠시 멈추었다가(5초정도) 입으로 숨을 내뱉는 것입니다. 이렇게 5번 이상하면 진정이 될 것입니다. 호흡에 따라서 자연스럽게 몸을 움추렸다가 숨을 내뱉을 때 함께 근육의 긴장상태를 이완 시키면 효과가 더 좋습니다.

둘째로 자매는 자신의 성격에 대한 이해가 필요합니다. 이전에는 소심한 줄 몰랐는데 성격이 소심하며 심지어는 비정상적인 것은 아닐까 걱정하고 있습니다. 성격은 어떤 면에서는 오른손잡이 또는 왼손잡이와 같이 자신이 더 선호하는 어떤 생활방식이나 태도입니다. 따라서 내성적인 것은 좋지 않은 것이고 외향적이어야만 좋은 성격이라고 할 수는 없습니다.
자매가 말했듯이 조용한 아이들과는 잘 이야기 할 수 있는 장점을 가지고 있습니다. 대신 활달한 남자 아이들과의 대화가 어렵다는 것은 그런 아이들과 다르기 때문에 익숙치 못한 것이지 성격적인 문제로 볼 필요는 없습니다. 자매께서는 자신이 좋아하고 싫어하고, 편하고 불편하고, 익숙하고 익숙치 않은 것에 따라 다르게 행동하고 생각할 수 있다는 점을 인정해야합니다. 그것이 자신의 장점과 약점을 함께 바라보는 균형 있는 자세입니다.

문제는 자매가 어떻게 이것을 극복할 수 있는가 하는 것입니다. 좀더 자연스럽게 친구를 사귀고, 특별히 남자급우들과 스스럼없이 대할 수 있는 방법은 어떤 것이 있을까요?

우선은 여러 사람들과 함께 있거나 대화를 나누는 것은 힘이 들기 때문에 소수의 조용한 친구와 교제를 나누는 것이 안전하겠지요. 일대일의 만남보다는 남녀 몇몇이서 함께 대화를

나누는 것도 한 방법이 될 수 있습니다. 소규모 독서 클럽이나 동아리 같은 친한 친구들의 모임에 참여해서 자신을 표현하는 훈련을 하는 것도 한 방법이지요. 활달한 아이들 가운데 친해지고 싶은 친구가 있다면 직접 얼굴을 맞대고 대화를 나누기보다 전화 통화나 편지 쓰기, 다른 사람의 글을 인용해서 자신의 감정을 표현하기, 사서함에 음성녹음하기 등 간접적 방법을 통해서 부담을 줄이는 것도 괜찮을 듯 싶습니다.

마지막으로 자매께서 배워야할 것은 자기표현 또는 자기주장 훈련입니다. 이것은 대인관계에서 다른 사람을 존중하면서도 자신의 생각이나 의견, 느낌 등을 솔직하게 전달하고 표현할 수 있는 방법이나 기술 등을 배움으로써 대인관계를 향상시키는 것입니다. 간단하게 혼자서 이런 훈련을 하려 한다면 다음과 같은 것들을 고려해 보십시오.

첫째는 상대방에게 요청하는 훈련입니다. 자매가 원하는 것에 대해서 구체적으로 명확히 표현하고, 만일 요청이 거부될 때 그것을 받아들이며 거절을 해도 자매 전체를 거부하는 것은 아니라고 생각하는 것입니다.
예를 들면 "~해도 좋을까?"  또는 "내가 ~하고 싶은데, 우리 같이 ~해 볼 마음이 있니?" 라고 묻는 것입니다. 만약 상대방이 거절한다면 그의 대답을 존중하되 상대방에 대해서 공격적이지 않으면서도  같이 못해서 좀 실망스럽다. 그렇지만 다음에 하지 뭐  라고 자신의 감정을 표현할 수 있습니다. 이러한 훈련은 자매가 불안을 덜 느끼는 친구부터 시작하는 것이 좋습니다. 예를 들면 조용한 여자친구, 활달한 여자친구, 조용한 남자친구, 활달한 남자친구 순으로 진행하는 것이 좋습니다.

두 번째는 상대방을 칭찬하는 훈련입니다. 칭찬은 인간의 기본적 욕구이며  나는 너를 좋아한다 라는 표현입니다. 칭찬을 할 때는 구체적으로, 솔직하고 간결하게 하는 것이 좋습니다. 예를 들면 "너는 운동을 잘하는구나" 보다는 "체육시간에 너 참 잘 뛰더구나" 가 보다 구체적인 칭찬입니다. 칭찬은 하나의 자기 주장 훈련임으로 다른 사람들의 장점을 찾아 칭찬해 주고 격려해 주는 것은 대인관계를 성장시킬 뿐 아니라 자신감도 고양시켜 줍니다.

하나님께서는 모세의 지도력 하에 안전하게 있다가 모세의 뒤를 이어 민족의 지도자가 된 여호수아에게 이렇게 말씀하십니다.
"마음을 강하게 하라. 담대히 하라… 오직 너는 마음을 강하게 하고 극히 담대히 하여… 마음을 강하게 하고 담대히 하라. 두려워 말며 놀라지 말라 네가 어디로 가든지 네 하나님 여호와가 너와 함께 하느니라(수 1:6-9)"

이 말씀은 여호수아가 얼마나 놀래고, 두려워하고, 약해 있었는가를 보여줍니다. 그렇기에 몇 번씩 반복해서  마음을 강하게 하라 고 명령하셨습니다. 새로운 환경, 새로운 위치에 놓이면서 여호수아는 큰 부담과 어려움이 있었습니다. 하나님께서는 여호수아와 함께 함으로 그를 통해서 이스라엘 민족 구원의 역사를 완성하겠다고 말씀하십니다. 그렇습니다. 자매도 새로운 환경에 적응하느라 비록 힘들지라도 하나님께서 함께 하시면서 회복시켜주시고, 좋은 인간관계를 만들어가도록 도와주실 것입니다. 꼭 그렇게 되시길 바랍니다.

글/홍인종(목사, 장신대 상담학 교수)

☼ 청소년과 함께하는 QT나라 ,「새벽나라」제공
http://isena.com/