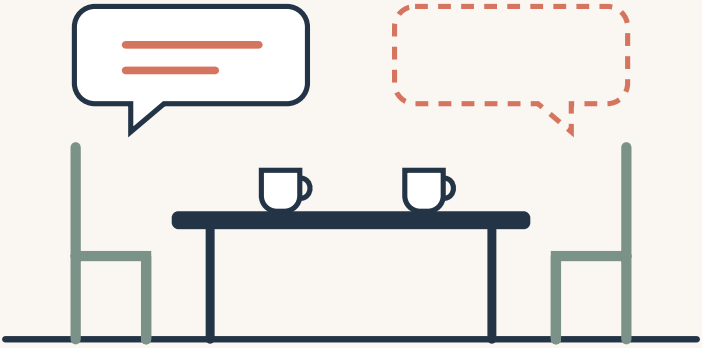
GAON-LAB · 관계 대화 워크북

가까운 사이일수록 말이 어려울 때

서운함을 쌓아 두지 않고 내 마음과 부탁을 전하는 관계 기록법

한 번의 대화를 준비하는 실습표 12종과 작성 예



전호재 · GAON-LAB

전자책 초판 · 무료 제공 · PDF 제작일 2026-10-25

판권

제목	가까운 사이일수록 말이 어려울 때
부제	서운함을 쌓아 두지 않고 내 마음과 부탁을 전하는 관계 기록법
저자	전호재
발행처	GAON-LAB
저작권자	GAON-LAB
판	전자책 초판 · 정정 r13 · PDF 제작일 2026-10-25
발행	2026년 10월 25일
판매·환불 안내	무료로 제공하는 자료이며 판매하지 않습니다. 결제·환불 절차가 없습니다.
정오표	https://gaon-lab.kr/errata
문의	contact@gaon-lab.kr
AI 활용	이 책은 자료 조사 보조, 초안 작성, 가상 사례 설계, 교정 과정에서 생성형 AI를 보조 도구로

	활용했습니다. 인용한 자료는 원문 또는 공식 페이지를 열어 확인한 범위에서만 썼습니다. 사례의 인물과 사건은 모두 가상입니다. 표지와 그림은 AI 이미지 생성 도구를 쓰지 않고 코드로 그린 도형으로 만들었습니다. 최종 내용과 편집에 대한 책임은 저자와 발행처에 있습니다.
이용 범위	이 책의 PDF는 GAON-LAB 웹사이트에서 무료로 내려받아 본인의 개인 학습과 대화 준비에 사용할 수 있습니다. 필요한 인쇄용 실습표는 본인이 사용하기 위해 인쇄할 수 있습니다. GAON-LAB의 다운로드 페이지 링크는 공유할 수 있습니다. 사업장 내부 사용은 허용하지 않습니다. 파일 자체를 수정해 배포하거나, 다른 사람에게 파일을 재배포·재판매하거나, 자신의 상품에 포함하려면 GAON-LAB의 별도 허락이 필요합니다.

개인정보 처리 안내	PDF를 내려받을 때 이름·이메일 등 정보를 입력받지 않습니다. 웹사이트의 개인정보 처리 안내는 https://gaon-lab.kr/privacy 에서 볼 수 있습니다.
안내·면책	이 책은 가까운 사람과의 일상 대화를 준비하도록 돕는 교육용 자료이며 심리 진단·상담·치료를 대신하지 않습니다. 사례의 인물과 사건은 모두 설명용 가상 사례입니다. 위협·폭력·강압이 있거나 그럴 우려가 있다면 대화 연습보다 안전과 외부 도움을 먼저 고려하세요. 이 책은 상대의 변화나 관계 회복을 보장하지 않습니다.

차례

프롤로그. 말하지 못한 한 문장이 남는 저녁 13
이런 순간에 펼쳐 보세요 15
이 책으로 하는 일 16
이 책이 약속하지 않는 것 18
오늘 적을 것 한 가지 19
이 책을 쓰기 전에 21
대화보다 안전이 먼저인 경우 21
이 책이 다루지 않는 것 24
이 책 사용법 26
두 가지 길 26
파일 구성 31
기록할 때의 약속 32
이 책이 쓰는 정리 틀에 대해 34

1장. 가까운 사람에게 기대하는 것 35
이런 상황이라면 35
핵심 질문: 우리가 서로 알고 있다고 생각한 것이 실제로 합의된 적이 있는가 37
가상 사례: 은주의 장면 선택 45
안전 확인은 매번 합니다 50
실습: R-01 관계 장면 선택 51
잘 안 될 때 53
오늘 적을 것 한 가지 54
2장. 있었던 일과 마음속 이야기를 나누기 56
이런 상황이라면 56
핵심 질문: 내가 직접 보거나 들은 것과 짐작한 것은 무엇인가 58
가상 사례: 상철의 기록 66

문장 선택의 이유 69
실습: R-02 사실·해석·감정 기록 72
잘 안 될 때 73
오늘 적을 것 한 가지 75
3장. 말하기 전에 멈추는 방법 77
이런 상황이라면 77
핵심 질문: 지금 대화를 이어 갈 수 있는가 79
가상 사례 1: 은주의 멈춤 계획 88
가상 사례 2: 모임 자리에서 감정이 올라올 때 93
상대가 멈추기를 원할 때 94
실습: R-03 대화 시점과 잠시 멈춤 96
잘 안 될 때 97
오늘 적을 것 한 가지 98

4장. 마음을 전하고 부탁을 구체화하기 100
이런 상황이라면 100
핵심 질문: 상대가 답할 수 있는 부탁은 어떤 모양인가 102
가상 사례: 은주의 대화 준비와 대화 111
실습 121
잘 안 될 때 124
오늘 적을 것 한 가지 126
5장. 거절과 거리 조절을 말하기 128
이런 상황이라면 128
핵심 질문: 내가 할 수 있는 것과 할 수 없는 것은 어디서 나뉘는가 130
가상 사례 1: 경희의 거절 138
가상 사례 2: 정민의 참여 범위 144

갑작스러운 돌봄 요청을 받았을 때 149
거절이 어렵거나 위험한 경우 150
실습 152
잘 안 될 때 154
오늘 적을 것 한 가지 155
6장. 관계에 따라 달라지는 대화 157
이런 상황이라면 157
핵심 질문: 이 관계에서 누가 정하고, 실제 부담은 누가 지는가 159
관계별로 자주 부딪히는 주제 164
가상 사례: 미라의 형제 대화 171
작은 합의를 기록하는 이유 176
실습: R-08 작은 합의 기록 178
잘 안 될 때 179

오늘 적을 것 한 가지 181
7장. 뜻대로 되지 않은 대화 다음에 183
이런 상황이라면 183
핵심 질문: 이 대화에서 내 몫은 무엇이고, 내 몫이 아닌 것은 무엇인가 185
사과와 다시 말하기 192
다음 선택 고르기 198
가상 사례 1: 상철의 돌아보기 200
가상 사례 2: 은주의 사과 204
실습 209
잘 안 될 때 211
오늘 적을 것 한 가지 213
에필로그. 잘 말하는 사람보다 다시 살피는 사람 215
잘 말하지 못한 날도 기록합니다 216

7일 연습 기록 돌아보기 217
나만의 대화 안내서 만들기 222
이 책을 덮으며 225
부록 A. 실습표 안내 227
실습표 한눈에 보기 227
양식이 이어지는 방식 232
7일 사용 안내 234
인쇄와 보관 236
부록 B. 용어 설명 237
이 책의 정리 틀과 널리 알려진 대화 방법 240
이 책에서 쓰지 않는 말 242
부록 C. 도움을 구할 때 244
국내 상담·신고 창구 245
상담에 연락하기 전에 알아 두면 좋은 것 249

가까운 사람의 도움 251
부록 D. 근거에 대하여 252
자료의 종류와 쓰임 252
이 책이 말하지 않는 것 254
사례와 예문 257
참고자료 258

프롤로그. 말하지 못한 한 문장이 남는 저녁

> 이 책에 나오는 인물과 사건은 모두 설명용 가상 사례입니다. 저자나 상담자의 실제 경험이 아니며, 실제 인물의 이야기를 바꿔 쓴 것도 아닙니다.

은주(가상)는 목요일 저녁 7시에 남편 태호(가상)와 동네 식당에서 만나기로 했습니다. 결혼기념일은 아니었습니다. 둘 다 바빠서 한 달 넘게 함께 저녁을 먹지 못했고, 지난 주말에 은주가 먼저 "목요일에 밖에서 먹자"고 했습니다. 태호도 좋다고 했습니다.

6시 40분, 옷을 갈아입고 현관에 서 있을 때 문자가 왔습니다.

오늘 늦어. 먼저 먹어.

은주는 잠깐 화면을 보다가 "알았어"라고 답했습니다. 밤 10시가 넘어 들어온 태호가 "미안, 회의가 길어졌어"라고 하자, 은주는 "아무것도 아니야"라고 말했습니다. 실제로 큰일은 아니었습니다. 회의가 길어질 수 있다는 것도 압니다.

그런데 설거지를 하는 동안 같은 장면이 계속 떠올랐습니다. 현관에서 신발을 신다가 멈췄던 순간, "먼저 먹어"라는 네 글자, 그리고 아무렇지 않은 척 답한 자기 목소리였습니다. 하고 싶은 말이 있었던 것 같은데, 그게

무엇인지 한 문장으로 떠오르지 않았습니다. "왜 늘 이래?"라고 하면 싸움이 될 것 같았고, "괜찮아"라고 하면 다음에도 똑같을 것 같았습니다.

이 책은 은주처럼 **가까운 사람에게 하고 싶은 말이 있는데, 어떻게 꺼내야 할지 몰라 삼키거나 결국 한꺼번에 터뜨리게 되는 분을** 위한 책입니다.

이런 순간에 펼쳐 보세요

- "괜찮아"라고 말한 뒤 혼자 서운해지는 밤
- 성인이 된 자녀에게 연락하고 싶지만 간섭으로 들릴까 망설여지는 순간
- 형제자매와 부모 돌봄을 나누는 이야기를 미루고만 있을 때

- 반복되는 부탁을 거절하지 못하고 약속부터 해 버린 뒤
- 다툰 뒤 같은 대화를 머릿속에서 몇 번이고 다시 돌려 볼 때

이 책으로 하는 일

이 책은 대화를 잘하는 비결이나 상대를 움직이는 말을 알려 주지 않습니다. 대신 한 번의 대화를 준비하는 과정을 작게 나눕니다.

1. 여러 해 쌓인 일 가운데 **이번에 다룰 장면 하나를** 고릅니다.
2. 그 장면에서 **직접 보고 들은 것과 내가 붙인 해석을** 나눕니다.

3. **지금 말해도 되는 때인지** 살피고, 필요하면 멈추는 문장을 준비합니다.
4. 서운함을 비난 없이 전하고, **상대가 답할 수 있는 구체적인 부탁을** 만듭니다.
5. 받은 부탁을 **거절하거나 내가 할 수 있는 범위를** 정합니다.
6. 대화가 뜻대로 되지 않았을 때 **다음에 무엇을 할지** 고릅니다.

장마다 같은 인물들의 가상 사례와 실습표(R-01~R-12)가 이어집니다. 실습표는 설명편 안에 작성 예가 있고, 빈 양식은 따로 인쇄할 수 있는 실습표 PDF에 있습니다.

이 책이 약속하지 않는 것

이 책을 읽고 문장을 준비해도 상대가 바뀐다는 보장은 없습니다. 좋은 문장으로 말했는데도 상대가 거절할 수 있고, 답하지 않을 수도 있습니다. 그것이 내가 말을 잘못했다는 뜻은 아닙니다. 이 책에서 대화의 성공은 화해나 상대의 동의가 아니라 다음과 같은 것입니다.

- 내 상황을 전보다 정확하게 설명했는가
- 부탁을 구체적으로 말했는가
- 상대의 답을 끝까지 들었는가
- 멈춰야 할 때 멈췄는가

이 책은 심리 진단이나 상담, 치료를 대신하지 않습니다. 상대의 성격을

판정하는 검사나 관계의 위험 점수도 없습니다. 그리고 **상대에게서 위협이나 폭력, 강압을 겪고 있거나 그럴까 걱정된다면, 이 책의 대화 연습보다 안전이 먼저입니다.** 그런 관계에서는 단둘이 대화를 시도하거나 설득을 되풀이하지 않기를 권합니다. 이에 대해서는 바로 다음 「이 책을 쓰기 전에」와 부록 C에서 자세히 다룹니다.

오늘 적을 것 한 가지

책을 덮기 전에 종이 한 귀퉁이에 이 문장 하나만 채워 보세요. 정답이 있는 문장이 아닙니다.

> 요즘 _____ 에게 말하지 못하고 남아 있는 것은 _____ 입니다.

은주는 이렇게 적었습니다. "요즘 남편에게 말하지 못하고 남아 있는 것은, 약속이 바뀔 때 미리 알려 주면 좋겠다는 것입니다." 적고 보니 생각보다 작은 문장이었습니다. 은주가 이 문장을 실제 대화로 옮기는 과정은 1장부터 4장까지 이어집니다.

이 책을 쓰기 전에

대화보다 안전이 먼저인 경우

이 책의 연습은 서로 의견이 다르고 서운한 일이 있지만, 이야기를 꺼냈을 때 위험해지지는 않는 관계를 전제로 합니다. 의견 차이나 다툼이 있다는 것만으로 위험한 관계라는 뜻은 아닙니다. 그러나 다음과 같은 일이 있다면 사정이 다릅니다.

- 상대가 때리거나 밀치거나, 물건을 던지거나 부순 적이 있다
- "가만두지 않겠다"처럼 나나 다른 가족, 반려동물을 해치겠다는 말을 한다

- 내 돈, 휴대전화, 외출, 사람 만나는 일을 상대가 통제한다
- 상대의 반응이 두려워서 내 말과 행동을 늘 미리 바꾸고 있다
- 거절하거나 의견을 말하면 보복이 돌아온 적이 있다

미국 공공기관의 안내는 이런 행동을 의견 충돌과 구별되는 학대나 통제의 신호로 설명하고,[S03][S05] 영국 공공기관의 안내는 이런 학대가 배우자뿐 아니라 다른 가족이나 돌봄 관계에서도 생길 수 있다고 설명합니다.[S04] 학대의 책임은 그 행동을 한 사람에게 있습니다. 내가 말을 더 잘했다면 막을 수 있었던 일이 아닙니다.

이런 관계에서는 이 책의 방법을 다음과 같이 다르게 써 주세요.

- **단둘이 대화를 시도하거나 설득을 되풀이하지 마세요.** 이 책의 대화 준비는 상대가 위험하게 반응하지 않는다는 전제에서 만든 것입니다.
- **기록을 상대가 볼 수 있는 곳에 두지 마세요.** 실습표를 쓰더라도 안전하게 보관할 수 있을 때만 씁니다.
- **혼자 결정하지 않아도 됩니다.** 부록 C의 상담 기관은 관계를 유지할지 떠날지 결정하지 않은 상태에서도 연락할 수 있습니다. 위급하면 112에 신고합니다.
- **관계를 끝내야 한다거나 지켜야 한다고 이 책이 정하지 않습니다.**

그 선택은 안전을 확보한 상태에서 도움을 받아 내리는 것이 좋습니다.

위의 목록에 해당하는지 확실하지 않을 때도 부록 C에 연락해 상황을 이야기해 볼 수 있습니다. 1장의 R-01은 첫 칸이 이 확인이며, 다른 칸을 쓰기 전에 먼저 답합니다.

이 책이 다루지 않는 것

- 우울, 불안, 중독, 극단적 선택에 대한 생각처럼 전문 평가와 치료가 필요한 어려움. 이런 어려움이 있다면 부록 C의 정신건강 상담을 먼저 이용하세요.

- 상대의 성격이나 심리 상태를 판정하는 일. 이 책에는 성격 유형 검사, 관계 위험 점수, '이런 사람은 나르시시스트' 같은 판별법이 없습니다.
- 이혼, 상속, 부양료, 돈을 빌려주고 돌려받는 일처럼 법적 판단이 필요한 문제. 대화 준비에는 이 책을 쓸 수 있지만, 결정 전에 법률 상담을 받아 보세요.

이 책 사용법

두 가지 길

이 책은 앞에서부터 차례로 읽어도 되고, 지금 필요한 장만 골라 읽어도 됩니다.

길 1. 7일 동안 한 장면을 준비하기. 마음에 걸린 장면 하나를 정해 일주일에 걸쳐 준비하는 길입니다. 하루에 10~30분이면 충분합니다. 7일은 양식에 익숙해지도록 편집상 나눈 일정이며, 관계가 나아지는 데 필요한 기간이나 효과가 확인된 기간이 아닙니다.

날 1일

할 일

1·2장 읽기, 안전 확인 후 다룰 장면 하나 고르기, 있었던 일 나누어 적기

쓰는 양식 R-01, R-02

날 2일

할 일

3·4장 읽기, 말할 때와 멈출 때 정하기, 대화 준비 한 장 쓰기

쓰는 양식 R-03, R-04

날 3일

할 일

준비한 문장을 혼자 소리 내어 읽고 고치기(실제 대화는 하지 않아도 됩니다)

쓰는 양식 R-04 고치기

날 4~6일

할 일

상황에 맞는 양식만 골라 쓰기. 쉬는 날을 넣어도 됩니다

쓰는 양식

아래 '하나만 고르는 길' 참고

날 7일

할 일

일주일을 돌아보고 나만의 대화 안내서 만들기

쓰는 양식 R-12

표의 날짜는 한 예입니다. 하루에 양식을 모두 쓸 필요가 없고, 2일의 R-03과 R-04도 같은 날 이어서 쓰지 않아도 됩니다. 대화를 미루기로

했다면 R-04는 며칠 뒤에 쓰거나 R-04만 따로 써도 됩니다.

R-11 7일 연습 기록에는 매일 한 줄씩, 한 일과 쉰 날을 적습니다. 날짜를 놓쳤다고 처음부터 다시 시작할 필요는 없습니다. 4일째에 쉬었다면 5일째에 이어서 하면 됩니다. 실제 대화는 이 일주일 안에 꼭 하지 않아도 됩니다.

길 2. 지금 필요한 양식 하나만 고르기. 오늘 당장 필요한 것이 있다면 그 양식만 써도 됩니다.

지금 상황	먼저 볼 곳
무엇부터 말해야 할지 모르겠다	1장, R-01
상대가 일부러 그런 것 같아 화가 난다	2장, R-02

지금 상황	먼저 볼 곳
성인 자녀나 부모에게 연락을 청하고 싶다	2장 R-02 → 4장 R-04(+6장 '성인 자녀'·'부모' 절)
말하다 보면 싸움이 된다	3장, R-03
할 말은 있는데 첫마디가 안 나온다	4장, R-04
상대 말을 듣다 보면 반박부터 하게 된다	4장, R-05
부탁을 받았는데 거절하고 싶다	5장, R-06
반복되는 요청에 지쳤다	5장, R-07

지금 상황	먼저 볼 곳
대화 끝에 정한 것을 남겨 두고 싶다	6장, R-08
대화가 뜻대로 안 되었다	7장, R-09
내가 한 말이 마음에 걸린다	7장, R-10

파일 구성

이 책은 세 개의 PDF 파일로 되어 있습니다.

- **설명편 A4**: 인쇄하거나 큰 화면으로 읽기 좋은 판입니다.
- **설명편 휴대전화**: 같은 내용을 휴대전화 화면에 맞게 배치한

판입니다. 쪽수는 A4판과 다릅니다.
- **인쇄용 실습표**: R-01~R-12 빈 양식만 모았습니다. 필요한 쪽만 인쇄해서 쓰세요.

설명편의 작성 예와 실습표의 빈 양식은 번호와 질문 순서가 같습니다. 인쇄하지 않아도 됩니다. 같은 질문 순서로 휴대전화 메모나 공책에 적어도 됩니다. 개인 기록이 다른 사람에게 보일 수 있는 곳에는 두지 마세요.

기록할 때의 약속

- **실명, 연락처, 주소, 계좌번호는 적지 않습니다.** '배우자', '큰딸', '친구 A'처럼 관계 이름이나

별칭으로 충분합니다. 다른 사람의 건강 정보처럼 민감한 내용도 꼭 필요한 만큼만 적습니다.

- **기록은 나만 보는 것입니다.** 상대나 다른 가족에게 보여 줄 필요가 없고, 어디에 제출하는 것도 아닙니다. 다른 사람이 볼 수 없는 곳에 안전하게 보관하기 어렵다면 쓰지 않아도 됩니다.
- **모든 칸을 채우지 않아도 됩니다.** 답하기 어려운 칸은 건너뛰고, 힘든 날은 쉽니다.
- **점수는 없습니다.** 이 책의 양식은 생각을 정리하는 도구이며, 나나 상대를 평가하거나 진단하지 않습니다.

이 책이 쓰는 정리 틀에 대해

이 책은 한 장면을 사실, 해석, 감정, 바랐던 것, 요청으로 나누어 봅니다. 이것은 GAON-LAB이 이 책을 편집하면서 쓴 정리 도구입니다. 의사소통 교육에서 널리 쓰이는 여러 방법(자기주장 훈련, 비폭력대화 등)과 비슷한 부분이 있지만, 그 방법들을 그대로 옮긴 것이 아니고 효과가 검증된 상담 프로그램이나 진단 도구도 아닙니다. 어떤 생각을 하고 있는지 종이 위에서 나누어 보는 데 쓰는 틀로 받아들여 주세요. 자세한 내용은 부록 B와 D에 있습니다.

1장. 가까운 사람에게 기대하는 것

이 장에서 할 일: 말하지 않았던 기대를 찾고, 여러 해 쌓인 일 가운데 이번에 다룰 장면 하나를 고르며, 이야기해도 안전한지 확인합니다 · 끝나면 손에 남는 것: R-01 관계 장면 선택

이런 상황이라면

영선(가상, 57세)은 3남매의 맏이입니다. 해마다 설과 추석이면 가족 모임이 영선의 집에서 열립니다. 이번 추석을 앞두고 형제 단체 대화방에 남동생이 "늘 하던 대로

누나네서 하자"고 올렸고, 여동생이 하트를 눌렀습니다. 영선은 "그래"라고 답했습니다.

추석 전날 밤, 혼자 전을 부치며 영선은 생각했습니다. '늘 나만 한다.' 그 생각은 곧 지난 몇 년의 장면으로 번졌습니다. 장보기도, 상차림도, 설거지도, 부모님 병원 일정 챙기는 것도 모두 자기 몫이었던 것 같았습니다. 다음 날 모인 동생들 앞에서 영선은 말이 없었고, 동생들은 "누나 피곤해 보인다"고만 했습니다.

핵심 질문: 우리가 서로 알고 있다고 생각한 것이 실제로 합의된 적이 있는가

가까움과 합의는 다릅니다

가까운 사이일수록 "말 안 해도 알겠지"라는 기대가 생깁니다. 함께 보낸 시간이 길수록 상대가 내 사정을 알 것 같고, 내가 무엇을 바라는지도 짐작할 것 같습니다. 하지만 오래 알았다는 것과 무언가를 함께 정했다는 것은 다릅니다.

영선의 가족에게 "모임은 누나네서"는 정해진 규칙처럼 굳어 있었습니다. 그러나 누가 무엇을 맡을지 실제로 의논한 적은 없었습니다. 영선은 동생들이 알아서 도와주기를 바랐고,

동생들은 누나가 원해서 하는 줄 알았을 수도 있습니다. 어느 쪽이든, 서로의 생각을 말로 맞춰 본 적은 없습니다.

이런 차이는 많은 가정에 있습니다. 2024년 사회조사에서 가사를 공평하게 나눠야 한다고 답한 사람(13세 이상)은 68.9%였지만, 실제로 공평하게 나눈다고 답한 비율은 부부 가운데 남편 24.4%, 아내 23.3%였습니다.[S06] 응답한 사람의 범위가 서로 달라 두 숫자를 그대로 빼서 비교할 수는 없습니다. 다만 '이렇게 해야 한다'는 생각과 실제로 이루어지는 모습이 따로 갈 수 있다는 것은 보여 줍니다. 생각이 같다고 해서 역할이 저절로 정해지지는 않습니다.

말하지 않은 기대 찾기

서운함은 대개 **기대가 어긋났을 때** 생깁니다. 그런데 그 기대는 말로 한 적이 없는 경우가 많습니다. 말하지 않은 기대를 찾으려면 서운했던 장면에서 이렇게 물어봅니다.

- 그때 상대가 어떻게 해 주기를 바랐나?
- 그 바람을 상대에게 말한 적이 있나?
- 상대가 그 바람에 동의한 적이 있나?

은주(가상)도 프롤로그의 저녁 이후 이 질문을 해 보았습니다. 약속이 바뀌면 미리 알려 주기를 바랐습니다. 그런데 그 바람을 남편에게 말한 적은

없었습니다. 은주에게는 너무 당연한 일이라 말할 필요가 없다고 생각했던 것입니다.

말하지 않은 기대를 발견했다고 해서 서운함이 부당하다는 뜻은 아닙니다. 상대도 짐작할 수 있었을 일이고, 짐작해 주었다면 좋았을 일입니다. 다만 앞으로 같은 일을 줄이고 싶다면, 그 기대를 상대가 들을 수 있는 말로 바꿀 필요가 있습니다.

상대의 사정을 알아도 내 부담은 남습니다

영선의 동생들에게도 사정이 있습니다. 남동생은 지방에서 일하느라 명절 전날 밤에야 도착합니다. 여동생은 어린 자녀를 돌보고 있습니다. 영선도 이

사정을 압니다. 그래서 더 말을 꺼내기 어려웠습니다.

상대의 사정을 이해하는 것과 내 부담을 인정하는 것은 둘 중 하나만 고르는 일이 아닙니다. "동생들도 바쁘다"는 것과 "나 혼자 하기는 벅차다"는 것은 둘 다 사실일 수 있습니다. 이 책은 상대의 사정 때문에 내 부담을 없는 것으로 치라고 하지 않습니다. 반대로 내 부담 때문에 상대의 사정을 무시하라고도 하지 않습니다. 둘을 함께 적어 두면, 4장에서 부탁을 만들 때 상대가 실제로 할 수 있는 범위를 생각하는 데 도움이 됩니다.

이번에 다룰 일 하나 고르기

'늘 나만 한다'는 생각이 들면 지난 몇 년의 일이 한꺼번에 떠오릅니다. 그 모든 일을 한 번의 대화에서 꺼내면 어떻게 될까요. 상대는 무엇에 답해야 할지 모르게 되고, 대화는 "내가 언제 그랬어?", "그때는 너도 그랬잖아" 같은 지난 일의 사실 다툼으로 흘러가기 쉽습니다.

그래서 이 책은 **한 번에 한 장면, 한 가지 일을** 다루기를 권합니다. 고를 때는 이렇게 생각해 봅니다.

1. **최근 일인가**: 기억이 생생하고 사실을 적기 쉬운 일부터 고릅니다.

2. **다음에도 반복될 일인가**: 다음 모임, 다음 약속처럼 앞으로 정할 수 있는 일이면 대화가 앞을 향합니다.
3. **크기가 감당할 만한가**: 처음부터 가장 아픈 일을 고를 필요는 없습니다. 상대와 이야기해 볼 만한 크기의 일로 시작해도 됩니다.

고르지 않은 일은 버리는 것이 아닙니다. R-01의 '나중에 다룰 일' 칸에 남겨 둡니다.

영선은 지난 몇 년의 일 가운데 '이번 설 모임 준비'를 골랐습니다. 다가오는 일이라 미리 정할 수 있고, 장보기와 요리처럼 나눌 수 있는 일이 분명했기 때문입니다. 부모님 병원 일정은 더 큰

일이라 따로 다루기로 했습니다. 이 이야기는 6장의 미라(가상) 사례에서 비슷한 상황으로 이어집니다.

과정 카드 · G-01-P

다룰 장면 하나는 어떻게 고르나

1. 최근 일부터 고르기
2. 다음에도 반복될 일
3. 감당할 만한 크기
4. 나머지는 따로 남기기
5. 안전부터 확인

그림 G-01-P — 쌓인 일 가운데 최근이고 다음에도 반복될 일이며 감당할 만한 크기의 장면 하나를 고르고 고르지 않은 일은 따로 남긴 뒤 이야기해도 안전한지 먼저 확인하는 순서

가상 사례: 은주의 장면 선택

설명용 가상 사례

은주는 R-01을 쓰면서 처음에는 '남편과의 관계 전체'라고 적으려 했습니다. 요즘 대화가 줄었고, 집안일 분담도 마음에 걸렸고, 주말을 보내는 방식도 달랐습니다. 하지만 그걸 한 번에 이야기하면 남편이 무엇부터 답해야 할지 모를 것 같았습니다.

은주는 먼저 안전 확인 칸에 망설임 없이 '아니요'라고 적었습니다. 남편과 다투면 목소리가 커질 때는 있지만, 남편이 두렵거나 보복을 걱정한 적은 없었습니다. 그다음 프롤로그의 목요일 저녁 하나를

골랐습니다. 다룰 일은 '저녁 약속이 바뀔 때 연락하는 방법'으로 좁혔습니다. 집안일 분담과 주말을 보내는 방식은 '나중에 다룰 일' 칸에 적어 두었습니다.

R-01 관계 장면 선택 — 작성 예(은주(가상), 설명용 가상 사례)

항목	작성 예
안전 확인 — 이번에 떠올린 사람과 그 일로 이야기할 때 위협·폭력·보복이 걱정되나요(예 / 아니요 / 모르겠다)	아니요
관계 이름(실명 대신 '배우자', '큰딸', '친구 A'처럼)	배우자

항목	작성 예
최근 마음에 남은 장면 — 언제, 어디서, 무슨 일이 있었나요	목요일 저녁 7시에 둘이 외식하기로 했다. 6시 40분에 '오늘 늦어, 먼저 먹어'라는 문자가 왔다. 나는 '알았어'라고만 답했다.
그 장면에서 내가 바랐던 것(말하지 않은 기대도)	약속이 바뀌면 미리, 적어도 출발하기 전에 알려 주기를 바랐다.
그 기대를 서로 말로 정한 적이 있나요	없다. 나는 당연하다고 생각했다.

항목	작성 예
이번에 다룰 일 하나(여러 해의 일 대신)	저녁 약속이 바뀔 때 연락하는 방법
나중에 다룰 일(이번에 고르지 않은 일)	집안일 분담, 주말을 보내는 방식

문장 선택의 이유

- '최근 마음에 남은 장면'에는 해석 없이 시간과 문자 내용만 적었습니다. "또 약속을 어겼다"가 아니라 "6시 40분에 문자가 왔다"입니다.
- '바랐던 것'에는 상대를 고치려는 말("약속을 지켜라") 대신 내 바람("미리 알려 주기를")을 적었습니다.

- '서로 말로 정한 적이 있나'에 솔직하게 '없다'고 적었습니다. 이것이 4장에서 부탁의 출발점이 됩니다.

안전 확인은 매번 합니다

R-01의 첫 칸은 이번에 떠올린 사람과 그 일로 이야기할 때 위협, 폭력, 보복이 걱정되는지 묻습니다. 다른 칸을 쓰기 전에 먼저 답하는 이유는, 걱정이 있다면 장면을 정리하기보다 안전이 먼저이기 때문입니다. 같은 사람이라도 주제에 따라 답이 달라질 수 있습니다. 평소에는 괜찮은 상대도 돈 이야기에서는 물건을 던진 적이 있다면, 그 주제는 다르게 다뤄야 합니다. '아니요'라고 답했다고 해서

안전이 보장되는 것은 아닙니다. 이 책의 양식을 쓰다가 걱정이 생기면 그 자리에서 멈추고 부록 C를 보세요.

'예'나 '모르겠다'를 골랐다면 이 책의 대화 준비로 넘어가기 전에 「이 책을 쓰기 전에」와 부록 C를 먼저 보세요. 안전을 확인하지 않고 대화를 시도하라고 권하지 않습니다. 그리고 그런 걱정이 드는 것은 내가 예민해서가 아닐 수 있습니다. 확인을 위해 상담 기관에 연락해 보는 것만으로도 충분히 의미 있는 다음 행동입니다.

실습: R-01 관계 장면 선택

빈 양식은 따로 제공하는 인쇄용 실습표 PDF의 R-01 쪽에 있습니다.

인쇄하지 않고 같은 질문 순서로 메모에 적어도 됩니다. 첫 칸이 안전 확인입니다.

1. **안전 확인에** 먼저 답합니다. '예'나 '모르겠다'라면 여기서 멈추고 아래 칸을 쓰지 말고 부록 C를 봅니다.
2. **관계 이름에는** 실명 대신 '배우자', '큰딸', '친구 A'처럼 적습니다.
3. **최근 마음에 남은 장면에는** 언제, 어디서, 무슨 일이 있었는지 적습니다. 처음에는 길게 써도 괜찮습니다.
4. **바랐던 것에는** 그때 상대가 어떻게 해 주기를 바랐는지 적습니다. 말하지 않았던 기대도 적습니다.

5. **서로 말로 정한 적이 있나에는** '있다 / 없다 / 모르겠다' 가운데 하나와 짧은 메모를 적습니다.
6. **이번에 다룰 일 하나에는** 여러 일 가운데 하나만 적습니다.
7. **나중에 다룰 일에는** 이번에 고르지 않은 일을 적어 둡니다. 버리는 것이 아니라 순서를 미루는 것입니다.

잘 안 될 때

- **하나만 고르기가 어려울 때**: 모든 일이 다 중요해 보일 수 있습니다. 그렇다면 '가장 최근 것'이라는 기준 하나만 쓰세요. 다른 일을 덜 중요하게 여기는 것이 아니라 순서를 정하는 것입니다.

- **기대가 무엇이었는지 모르겠을 때**: "그때 상대가 무엇을 했다면 서운하지 않았을까?"라고 물어보세요. 떠오르는 장면이 바랐던 것입니다.
- **적다 보니 관계 전체가 원망스러울 때**: 오늘은 R-01까지만 쓰고 멈춰도 됩니다. 이 책은 관계 전체를 평가하지 않습니다. 한 장면부터 시작합니다.

오늘 적을 것 한 가지

R-01의 '이번에 다룰 일 하나' 한 줄. 2장에서 이 일을 사실과 해석으로 나누어 봅니다.

장 요약 카드 · G-01-S

1장에서 가져갈 것

- 가까움과 합의는 다름
- 말 안 한 기대를 찾기
- 사정과 부담을 함께
- 한 번에 한 장면
- 안전 확인은 매번

그림 G-01-S — 오래 알았다는 것과 함께 정했다는 것은 다르며 서운함 아래의 말하지 않은 기대를 찾고 상대의 사정과 내 부담을 함께 적은 뒤 한 장면을 고르고 안전을 매번 확인한다는 1장의 요약

2장. 있었던 일과 마음속 이야기를 나누기

이 장에서 할 일: 한 장면을 직접 보고 들은 것, 내가 붙인 해석, 감정, 바랐던 것, 아직 모르는 것으로 나눕니다 · 끝나면 손에 남는 것: R-02 사실·해석·감정 기록

이런 상황이라면

상철(가상, 64세)은 화요일 저녁 8시에 서른네 살 딸 서연(가상)에게 메시지를 보냈습니다. "이번 주말에 밥 한번 먹자." 그날 밤 메시지 옆의 읽음 표시가 사라졌습니다. 수요일에도, 목요일 낮에도 답은 오지 않았습니다.

목요일 저녁, 상철은 아내에게 이렇게 말했습니다. "서연이가 요즘 아빠를 귀찮아해. 내가 연락하면 무시하잖아." 말을 하고 나니 서운함이 더 커졌습니다. 지난달 방문 약속이 미뤄졌던 일, 명절에 일찍 일어섰던 일까지 줄줄이 떠올랐습니다.

상철의 말에는 두 종류가 섞여 있습니다. "화요일에 보낸 메시지에 목요일까지 답이 없다"는 누가 봐도 같은 내용입니다. "귀찮아한다", "무시한다"는 상철이 그 사실에 붙인 설명입니다. 이 장에서는 이 둘을 나누어 적습니다.

핵심 질문: 내가 직접 보거나 들은 것과 짐작한 것은 무엇인가

눈앞의 사실을 짧게 적기

이 책에서 **사실은** 그 자리에 있던 다른 사람도 같은 말로 적을 수 있는 것을 뜻합니다. 누가 무슨 말을 했는지, 무엇을 했는지, 언제였는지입니다. 카메라나 녹음기가 있었다면

기록되었을 법한 내용이라고 생각하면 쉽습니다.

사실로 적기	해석이 섞인 말
화요일 저녁 8시에 보낸 메시지에 목요일 낮까지 답이 없다	연락을 무시한다
회의가 길어져 약속 20분 전에 "늦어"라고 문자가 왔다	나와의 약속을 가볍게 여긴다
가족 모임 장보기와 요리를 이번에도 내가 혼자 했다	다들 나를 부려 먹는다
내가 말하는 동안 휴대전화를 두 번 봤다	내 말을 듣기 싫어한다

사실을 적을 때는 '늘', '맨날', '한 번도'라는 말을 빼 봅니다. "늘

늦는다"보다 "이번 달 두 번, 약속 20분 전에 늦는다는 연락이 왔다"가 사실에 가깝습니다. 횟수를 세어 보면 생각보다 적을 때도 있고, 생각보다 많을 때도 있습니다. 어느 쪽이든 이후 대화에서 근거가 됩니다.

해석이 사실처럼 굳을 때

해석은 사실에 내가 붙인 설명입니다. 해석을 하지 말라는 뜻이 아닙니다. 상대의 행동에 이유를 붙이는 것은 자연스러운 일입니다. 다만 해석을 사실처럼 말하면 대화가 엇나가기 쉽습니다.

상철이 서연에게 "너 아빠 연락 무시하지?"라고 묻는다고 해 봅시다. 서연은 메시지에 답하지 않은 이유보다

'무시'라는 말에 먼저 반응할 가능성이 큽니다. "무시한 적 없는데?"라는 답이 오면, 대화는 답이 없었던 일이 아니라 무시했는지 안 했는지를 다투는 쪽으로 흘러갑니다.

해석이 사실처럼 굳어 가는 신호는 다음과 같습니다.

- 상대의 속마음을 단정하는 말이 들어 있다: "귀찮아한다", "일부러 그런다"
- 상대의 성격 전체를 말한다: "원래 이기적이다", "무책임한 사람이다"
- 지난 일까지 한꺼번에 묶는다: "예전부터 늘 그랬다"

이런 말을 발견하면 지우지 말고 '해석' 칸으로 옮겨 적습니다. 내 머릿속에 그런 생각이 있었다는 것도 기록할 만한 정보입니다.

서운함 아래 바랐던 것

감정은 '서운하다', '걱정된다', '화가 난다', '외롭다', '민망하다'처럼 내 안에서 일어난 것을 낱말로 적은 것입니다. 여기서 흔히 섞이는 것이 있습니다. "무시당한 느낌이야"는 감정처럼 들리지만, 실은 '상대가 나를 무시했다'는 해석을 품고 있습니다. 그 아래에 있는 감정은 서운함이나 외로움일 수 있습니다.

감정 아래에는 대개 **바랐던 것이** 있습니다. 상철의 서운함 아래에는

'딸의 근황을 알고 싶다', '내 연락이 부담인지 아닌지 알고 싶다'는 바람이 있었습니다. 바랐던 것을 찾으면 다음 장에서 만들 부탁의 재료가 됩니다. "왜 답을 안 하냐"는 따지는 말이지만, "요즘 어떻게 지내는지 알고 싶어"는 상대가 답할 수 있는 말입니다.

서운함을 느낀 것 자체가 잘못이라는 뜻은 아닙니다. 상대에게 사정이 있었다는 것을 알게 되더라도 내가 서운했던 사실은 남습니다. 상대의 사정을 이해하는 것과 내 마음을 인정하는 것은 함께 할 수 있습니다.

모르는 것은 모른다고 남기기

사실과 해석을 나누고 나면 **아직 모르는 것이** 보입니다. 상철은 서연이

이번 주에 얼마나 바쁜지, 주말에 다른 계획이 있는지, 답을 미룬 이유가 무엇인지 모릅니다. 모르는 것을 모른다고 적어 두면 대화에서 물어볼 질문이 됩니다.

"혹시 이런 사정이 있었을까" 하고 다른 가능성을 떠올려 볼 수도 있습니다. 하지만 이것은 선택입니다. 억지로 상대에게 유리한 설명을 찾을 필요는 없고, 다른 가능성을 떠올렸다고 해서 내 해석이 틀렸다고 결론 내릴 필요도 없습니다. 다른 가능성 역시 확인하기 전까지는 또 하나의 짐작일 뿐입니다.

과정 카드 · G-02-P

한 장면을 어떻게 나누어 적나

1. 보고 들은 것만 사실로
2. 속마음 단정은 해석 칸으로
3. 감정은 낱말로 적기
4. 감정 아래 바랐던 것
5. 모르는 것은 질문으로

그림 G-02-P — 마음에 남은 장면 하나를 직접 보고 들은 사실과 내가 붙인 해석으로 나누고 감정과 바랐던 것을 낱말로 적은 뒤 아직 모르는 것을 질문으로 남기는 순서

가상 사례: 상철의 기록

설명용 가상 사례

상철은 목요일 밤 R-02를 채웠습니다. 처음에는 '직접 보거나 들은 것' 칸에 "서연이가 연락을 무시함"이라고 썼다가, 그것을 '해석' 칸으로 옮겼습니다. 사실 칸에 남은 것은 세 줄이었습니다. 보낸 시간, 읽음 표시가 생긴 때, 답이 없는 기간입니다.

지난달 방문이 미뤄진 일과 명절 일은 이번 기록에서 뺐습니다. 모두 마음에 남아 있었지만, 한 장에 다 넣으면 딸에게 "그동안 쌓인 것"을 한꺼번에 꺼내게 될 것 같았습니다.

> 대신 R-01의 '나중에 다룰 일' 칸에 적어 두었습니다.

R-02 사실·해석·감정 기록 — 작성 예(상철(가상), 설명용 가상 사례)

항목	작성 예
다룰 장면(R-01의 '이번에 다룰 일')	딸에게 보낸 메시지에 답이 없는 일
직접 보거나 들은 것 — 말, 행동, 시간	화요일 저녁 8시에 '이번 주말에 밥 한번 먹자'고 보냈다. 읽음 표시는 그날 밤에 생겼다. 목요일 낮까지 답이 없다.

항목	작성 예
내가 붙인 해석	아버지 연락을 귀찮아한다. 나를 대수롭지 않게 여긴다.
그때 든 감정(낱말로)	서운함, 걱정, 조금 민망함
그 감정 아래 바랐던 것	딸의 근황을 알고 싶다. 내 연락이 부담인지 아닌지 알고 싶다.

항목	작성 예
아직 모르는 것	딸이 이번 주에 바쁜지, 주말 계획이 있는지, 답을 미룬 이유
다른 가능성(떠오를 때만, 억지로 찾지 않아도 됩니다)	답할 말을 고르는 중일 수 있다. 다만 그렇다고 내 서운함이 틀린 것은 아니다.

문장 선택의 이유

상철은 이 기록을 바탕으로 금요일에 서연에게 다시 메시지를 보냈습니다.

처음 떠오른 문장과 실제로 보낸 문장을 비교해 보겠습니다.

처음 떠오른 문장	실제로 보낸 문장
"아빠 연락은 왜 맨날 씹냐?"	"화요일에 보낸 메시지 봤지? 답이 없어서 요즘 어떻게 지내나 궁금했어. 이번 주말이 어려우면 편한 때를 알려 줘."

두 번째 문장은 사실(화요일 메시지, 답이 없음), 감정 대신 바랐던 것(어떻게 지내나 궁금함), 상대가 고를 수 있는 선택지(편한 때)를 담았습니다. '맨날'과 '씹냐'처럼 지난 일을 묶거나 의도를 단정하는 말은 뺐습니다.

이 문장을 보냈다고 서연이 바로 답한다는 보장은 없습니다. 서연은 그날 저녁 "이번 주는 좀 바빠. 다음에 연락할게"라고 짧게 답했습니다. 상철은 여전히 서운했지만, 적어도 '무시'라는 해석으로 다투지 않았고, 딸이 바쁘다는 사실 하나를 새로 알게 되었습니다. 주말마다 연락하고 싶다는 상철의 바람이 어떻게 이어지는지는 6장과 7장에서 다시 봅니다.

실습: R-02 사실·해석·감정 기록

R-01에서 고른 장면 하나로 R-02를 채웁니다. 빈 양식은 실습표 PDF에 있습니다.

1. **다룰 장면에는** R-01의 '이번에 다룰 일'을 그대로 옮깁니다.
2. **직접 보거나 들은 것에는** 말, 행동, 시간만 적습니다. 처음에는 떠오르는 대로 쓰고, 다 쓴 뒤 '늘', '맨날', '일부러' 같은 말이 있는지 찾아봅니다.
3. 찾은 말과 상대의 속마음을 단정한 문장은 **내가 붙인 해석** 칸으로 옮깁니다.

4. **감정은** 낱말 두세 개로 적습니다. '무시당한 느낌'처럼 해석이 섞여 있으면 그 아래의 감정을 다시 찾아봅니다.
5. **바랐던 것은** "~하면 좋겠다", "~를 알고 싶다"로 적습니다.
6. **아직 모르는 것에는** 상대의 사정, 내가 확인하지 못한 사실을 적습니다. 다음 장들에서 물어볼 질문이 됩니다.
7. **다른 가능성** 칸은 떠오를 때만 씁니다. 비워 두어도 됩니다.

잘 안 될 때

- **사실 칸에 쓸 것이 거의 없을 때**: 장면이 너무 넓은 것일 수 있습니다. "요즘 나를 소홀히

한다"처럼 기간 전체를 다루고 있다면, 그중 가장 최근의 하루 한 장면으로 줄여 보세요.
- **감정이 낱말로 잘 떠오르지 않을 때**: 몸의 느낌부터 적어도 됩니다. "가슴이 답답했다", "얼굴이 화끈거렸다"처럼요. 나중에 그것이 화였는지 서운함이었는지 생각해 봅니다.
- **적다 보니 내가 잘못한 것 같아 괴로울 때**: 이 기록은 누가 옳은지 판정하는 표가 아닙니다. 내 몫이 보였다면 7장의 R-10에서 다룰 수 있습니다. 오늘은 여기까지만 적고 쉬어도 됩니다.
- **같은 장면이 머릿속에서 계속 되풀이될 때**: 기록을 마친 뒤에도 생각이 멈추지 않는다면 종이를

덮고 몸을 움직이는 일을 해 보세요. 이런 되풀이가 일상생활을 오래 어렵게 한다면 부록 C의 도움을 구하는 곳을 참고하세요.

오늘 적을 것 한 가지

R-02의 '바랐던 것' 칸 한 줄. 다음 장에서 말할 때를 고르고, 4장에서 이 한 줄을 부탁으로 바꿉니다.

장 요약 카드 · G-02-S

2장에서 가져갈 것

- 사실은 누구나 같은 말로
- 해석은 지우지 말고 옮기기
- 바람이 부탁의 재료
- 모르면 모른다고
- 이해와 내 마음은 함께

그림 G-02-S — 사실과 해석을 나누고 감정과 바랐던 것을 낱말로 적으며 모르는 것은 질문으로 남기되 상대의 사정을 이해하는 것과 내 마음을 인정하는 것을 함께 할 수 있다는 2장의 요약

3장. 말하기 전에 멈추는 방법

이 장에서 할 일: 지금 대화를 이어 갈 수 있는지 알아차리는 내 신호를 찾고, 멈출 때 쓸 문장과 다시 이야기할 때를 정합니다 · 끝나면 손에 남는 것: R-03 대화 시점과 잠시 멈춤

이런 상황이라면

화요일 저녁 7시 반, 태호(가상)가 퇴근해 현관에 들어서자 은주(가상)가 식탁에서 카드 명세서를 내밀었습니다. "이번 달에 이게 다 뭐야?" 태호는 가방도 내려놓지 않은 채 "지금 그

얘기를 해야 돼?"라고 답했습니다. 은주는 "지금 안 하면 언제 해?"라고 했고, 같은 말을 한 번 더 하면서 목소리가 점점 커졌습니다. 몇 분 뒤 은주는 "당신은 늘 자기 생각만 해"라고 말했고, 태호는 아무 말 없이 방으로 들어갔습니다.

은주가 하고 싶었던 이야기는 이번 달 생활비를 어떻게 맞출지였습니다. 그런데 대화가 끝났을 때 남은 것은 "늘 자기 생각만 한다"는 말과 닫힌 방문이었습니다.

핵심 질문: 지금 대화를 이어갈 수 있는가

말할 내용보다 말할 때가 먼저일 때가 있습니다

같은 말이라도 언제 꺼내느냐에 따라 전혀 다르게 들립니다. 은주의 경우 생활비 이야기 자체가 문제였다기보다, 퇴근 직후 피곤한 순간에 준비 없이 시작된 것이 대화를 어렵게 만들었습니다.

대화를 시작하기 전에 이렇게 물어봅니다.

- 나와 상대가 지금 이 이야기를 할 시간과 여유가 있나?

- 둘 중 한 사람이 너무 피곤하거나 배고프거나 급한 일이 있지 않나?
- 다른 사람이 듣고 있는 자리는 아닌가?
- 내가 지금 말하려는 것은 R-01에서 고른 '한 가지 일'인가, 아니면 쌓인 감정 전체인가?

이 질문에 '아니요'가 많다면 지금 시작하지 않고 시간을 정해 제안하는 편이 낫습니다. "생활비 얘기 좀 하고 싶은데, 토요일 오전에 30분 괜찮아?"

이어 가기 어렵다는 내 신호

대화를 시작한 뒤에도 멈춰야 할 때가 있습니다. 감정이 크게 올라오면 상대의 말이 잘 들리지 않고, 하려던 말 대신 상처 주는 말이 먼저 나오기

쉽습니다. 많은 사람이 경험하는 일입니다.

그 순간을 알아차리는 신호는 사람마다 다릅니다. 다음 가운데 나에게 해당하는 것을 찾아봅니다.

- **목소리**: 커지거나, 반대로 아주 낮아지고 짧아진다
- **말 속도**: 빨라지거나, 같은 말을 되풀이한다
- **몸**: 얼굴이 달아오른다, 어깨나 턱에 힘이 들어간다, 가슴이 답답하다, 손이 떨린다
- **생각**: "늘", "한 번도" 같은 말이 떠오른다, 지난 일이 줄줄이 떠오른다, 이기고 싶어진다
- **행동**: 상대의 말을 끊는다, 문을 세게 닫고 싶어진다

이 신호가 나타났다고 해서 내가 잘못하고 있다는 뜻은 아닙니다. 지금은 대화를 잠시 멈추는 것이 서로에게 나을 수 있다는 알림입니다.

상대에게서도 신호가 보일 수 있습니다. 대답이 짧아지거나, 눈을 피하거나, 자리를 뜨려 하는 모습입니다. 다만 상대의 신호는 **보이는 것만** 적습니다. "화가 났다", "무시한다"는 짐작이고, "대답이 짧아졌다"는 보이는 것입니다.

멈추는 쉼과 벌주는 침묵은 다릅니다

대화를 멈추는 방법에는 두 가지가 있습니다. 겉으로는 비슷해 보이지만 상대에게 주는 메시지가 다릅니다.

함께 정하는 쉼	벌주는 침묵
멈춘다는 것을 말로 알린다	말없이 자리를 뜨거나 답하지 않는다
언제 다시 이야기할지 함께 말한다	언제 끝날지 알 수 없다
감정을 가라앉히려는 것이다	상대가 먼저 숙이기를 기다린다
다시 돌아온다	며칠씩 이어지기도 한다

화요일 저녁 태호가 방으로 들어간 것은 어느 쪽이었을까요. 은주는 알 수 없습니다. 태호는 더 있다가는 자기도 심한 말을 할 것 같아 피했을 수도 있고, 대화를 끝내고 싶었을 수도 있습니다. 여기서도 짐작을 사실로 정하지 않습니다. 다만 멈춘다는 말과 돌아올 때를 함께 알리지 않으면, 상대는 그 침묵이 무슨 뜻인지 알 수 없어 걱정하거나 거절로 받아들일 수 있습니다. 그래서 이 책은 멈출 때 **멈춘다는 것과 다시 이야기할 때를 함께 말하기를** 권합니다.

얼마나 쉬어야 하나

쉬는 시간에 정답은 없습니다. 몇 분이면 충분한 사람도 있고, 하룻밤이 필요한 사람도 있습니다. 이 책은 특정

시간을 모든 사람에게 맞는 처방처럼 제시하지 않습니다. 대신 이렇게 정해 보세요.

- 내가 보통 얼마나 지나면 차분해지는지 지난 경험을 떠올려 봅니다.
- 상대가 기다리기 어려워하는 사람이라면, 너무 길지 않게 구체적인 시간을 말합니다. "30분 뒤에 내가 먼저 말을 걸게."
- 주제가 크다면 다른 날로 약속합니다. "토요일 오전 10시에 다시 하자."

쉬는 동안에는 대화를 머릿속에서 계속 이어 가며 반박할 말을 준비하기보다, 몸을 움직이거나 R-02를 다시 적어 보는 편이 도움이 될 수 있습니다. 다른

가족에게 상대를 흉보거나 문자로 이어서 따지는 일은 쉼을 쉼이 아니게 만듭니다. 이 장의 예문에 나오는 '30분', '토요일 오전' 같은 값은 예시일 뿐이며 권장 시간이 아닙니다.

관계 카드 · G-03-R

멈추는 쉼과 벌주는 침묵은 무엇이 다른가

멈출 때 알릴 두 가지

- 멈춘다고 말로 알리기
- 돌아올 때를 정하기
- 쉬는 시간에 정답은 없음
- 알리지 않으면 뜻을 알 수 없음
- 쉬는 동안엔 R-02

그림 G-03-R — 대화를 멈출 때 멈춘다는 것과 다시 이야기할 때를 함께 말하는 쉼과 말없이 언제 끝날지 모르게 이어지는 침묵을 비교하고 쉬는 동안 할 일을 정리한 그림

가상 사례 1: 은주의 멈춤 계획

설명용 가상 사례

그날 밤 은주는 화요일 저녁의 장면을 다시 떠올리며 R-03을 썼습니다. 자기 신호를 적다 보니, 목소리가 커지기 전에 이미 "지금 안 하면 언제 해?"처럼 같은 말을 되풀이하고 있었다는 것을 알았습니다. 그 되풀이가 은주의 첫 번째 신호였습니다.

다음에는 그 신호가 오면 멈추기로 했습니다. 멈출 때 쓸 문장과 다시 이야기할 때를 미리 적었습니다. 남편이 멈추자는 말에 동의하지

> 않을 때의 문장도 함께 준비했습니다.

R-03 대화 시점과 잠시 멈춤 — 작성 예(은주(가상), 설명용 가상 사례)

항목	작성 예
대화를 이어 가기 어렵다는 내 신호(목소리, 말 속도, 몸)	목소리가 커지고 말이 빨라진다. 어깨에 힘이 들어가고 같은 말을 되풀이한다.
상대에게서 보이는 것(짐작이 아니라 보이는 것)	대답이 짧아지고 휴대전화를 본다.

항목	작성 예
멈출 때 쓸 문장(언제 다시 이야기할지 포함)	지금은 내가 말이 거칠어질 것 같아. 이 얘기는 토요일 오전에 다시 하자.
다시 이야기하자고 제안할 때(요일·시간·장소)	토요일 오전 10시, 식탁에서

항목	작성 예
멈춘 동안 할 일과 하지 않을 일	할 일: 산책하고 R-02를 다시 적어 본다. 하지 않을 일: 다른 가족에게 하소연하기, 문자로 이어서 따지기
상대가 멈춤에 동의하지 않으면	'지금 계속하면 서로 상처 줄 말이 나올 것 같아. 30분 뒤에 내가 먼저 말을 걸게'라고 한 번 더 말하고 자리를 옮긴다.

문장 선택의 이유

- "지금은 **내가** 말이 거칠어질 것 같아"는 멈추는 이유를 상대 탓이 아니라 내 상태로 말합니다. "당신이 자꾸 그러니까 얘기가 안 되잖아"와 비교해 보세요.
- "토요일 오전에 다시 하자"는 대화를 피하는 것이 아니라 미루는 것임을 보여 줍니다.
- 상대가 동의하지 않을 때도 소리를 높여 설득하지 않고, 돌아올 시간을 한 번 더 말한 뒤 자리를 옮깁니다.

토요일 오전, 은주는 생활비 이야기를 다시 꺼내기 전에 먼저 화요일에 한 말을 사과했습니다. 그 과정은 7장의 R-10에서 자세히 봅니다.

가상 사례 2: 모임 자리에서 감정이 올라올 때

설명용 가상 사례

영선(가상)은 설 모임 날 거실에서 동생들과 이야기하다가, 남동생이 웃으며 "누나는 이런 거 좋아하잖아"라고 하자 얼굴이 달아올랐습니다. 하고 싶은 말이 목까지 차올랐지만, 부모님과 조카들이 모두 있는 자리였습니다.

영선은 이렇게 말했습니다. "그 얘기는 나도 하고 싶은 말이 있어. 오늘 말고, 다음 주에 우리 셋이 통화하자." 남동생은 "왜, 무슨 일 있어?"라고 물었고, 영선은 "큰일은 아니야. 다음 설 준비를 같이 정하고

> 싶어서"라고만 답하고 부엌으로 갔습니다.

여러 사람이 있는 자리에서는 상대도 체면 때문에 방어하기 쉽고, 다른 가족이 한쪽 편을 들면서 일이 커질 수 있습니다. 영선은 할 말을 참은 것이 아니라 **말할 자리를 옮긴 것입니다**. 다음 주 통화에서 무엇을 부탁했는지는 4장에서 만드는 대화 준비 한 장의 방식으로 이어 갈 수 있습니다.

상대가 멈추기를 원할 때

반대로 상대가 "지금은 그만하자"고 할 수도 있습니다. 내 이야기가 끝나지 않았는데 대화가 끊기면 답답하고, 피하는 것처럼 느껴질 수 있습니다.

그럴 때는 언제 다시 이야기할지만 물어봅니다. "알았어. 그럼 언제 다시 얘기할 수 있을까?" 상대가 멈추자고 할 때 붙잡고 계속 말하면, 내가 원하던 대화보다 다툼이 길어지기 쉽습니다.

상대가 돌아올 때를 정하지 않고 몇 번이고 대화를 피한다면 그것은 따로 다룰 일입니다. 7장에서 상대가 대화에 응하지 않는 경우를 다룹니다.

상대가 멈추자는 내 말을 막고 길을 막아서거나, 물건을 던지거나, 위협한다면 그것은 이 장의 쉼과 다른 상황입니다. 설득하려 하지 말고, 안전하게 갈 수 있다면 안전한 곳으로 자리를 옮기세요. 옮기기 어렵거나 위급하면 112에 연락하세요. 상담은 부록 C의 기관에서 받을 수 있습니다.

실습: R-03 대화 시점과 잠시 멈춤

1. **내 신호에는** 지난번 대화가 어려워졌을 때를 떠올려 목소리, 말 속도, 몸, 생각에서 나타난 것을 적습니다.
2. **상대에게서 보이는 것은** 짐작이 아니라 보이는 행동만 적습니다.
3. **멈출 때 쓸 문장에는** 멈추는 이유를 내 상태로 말하고, 다시 이야기할 때를 넣습니다.
4. **다시 이야기하자고 제안할 때에는** 요일, 시간, 장소를 적습니다.
5. **멈춘 동안 할 일과 하지 않을 일을** 각각 적습니다.
6. **상대가 동의하지 않으면** 어떻게 할지 적습니다. 안전이 걱정되는

상황이라면 여기에 '안전하게 갈 수 있으면 자리를 옮기고, 어려우면 112에 연락한다'를 먼저 적습니다.

잘 안 될 때

- **신호를 알아차렸을 때는 이미 늦었다고 느낄 때**: 처음에는 그럴 수 있습니다. 지난 대화에서 '이때 멈췄으면 좋았겠다'는 순간을 찾아 그보다 한 단계 앞의 신호를 적어 보세요.
- **멈추자는 말이 도망치는 것처럼 느껴질 때**: 돌아올 때를 함께 말하면 회피가 아니라 약속이 됩니다. 그리고 그 약속을 지키는 것이 중요합니다.

- **약속한 시간이 되어도 다시 꺼내기 싫을 때**: 그럴 수 있습니다. 하지만 약속한 시간에 아무 말도 하지 않으면 상대는 쉼을 침묵으로 받아들일 수 있습니다. 준비가 안 되었다면 "아직 정리가 안 됐어. 내일 저녁에 하자"라고 한 번 더 미루는 말이라도 합니다.

오늘 적을 것 한 가지

R-03의 '멈출 때 쓸 문장' 한 줄. 휴대전화 메모에 옮겨 두면 실제 순간에 떠올리기 쉽습니다.

장 요약 카드 · G-03-S

3장에서 가져갈 것

- 말할 때부터 고르기
- 내 신호 알아차리기
- 멈춤과 돌아올 때를 함께
- 쉬는 시간은 내 경험으로
- 위협엔 안전부터, 어려우면 112

그림 G-03-S — 말할 내용보다 말할 때가 먼저일 수 있고 이어 가기 어렵다는 내 신호를 알아차려 멈추되 멈춘다는 것과 돌아올 때를 함께 말하고 위협이 있으면 설득하지 않고 안전하게 갈 수 있을 때 자리를 옮기며 어렵거나 위급하면 112에 연락한다는 3장의 요약

4장. 마음을 전하고 부탁을 구체화하기

이 장에서 할 일: 있었던 일, 나에게 준 영향, 구체적 요청, 상대에게 물을 질문을 한 장에 모으고, 상대의 답을 요약해 확인합니다 · 끝나면 손에 남는 것: R-04 대화 준비 한 장, R-05 경청과 확인 질문

이런 상황이라면

은주(가상)는 R-01부터 R-03까지 쓰면서 하고 싶은 말이 무엇인지 조금씩 분명해졌습니다. 그런데 막상 말하려니 첫마디가 떠오르지

않았습니다. 머릿속에 떠오르는 문장은 이런 것들이었습니다.

- "당신은 왜 항상 약속을 그렇게 쉽게 바꿔?"
- "나도 바쁜 사람이야."
- "됐어, 그냥 앞으로 알아서 해."

모두 은주의 마음을 담고 있지만, 남편이 무엇을 해 주면 되는지는 하나도 담겨 있지 않습니다.

은주는 R-03을 쓴 뒤 R-04를 이어서 썼지만, 두 양식을 같은 날 이어서 쓸 필요는 없습니다. R-03은 지금 대화를 이어 갈 수 있는지 살피는 양식이라, 대화를 미루기로 했다면 R-04는 며칠 뒤에 써도 되고 R-04만 따로 써도 됩니다.

핵심 질문: 상대가 답할 수 있는 부탁은 어떤 모양인가

따지는 질문과 답할 수 있는 부탁

"왜 항상 그래?"는 질문의 모양을 하고 있지만 답을 기다리는 말이 아닙니다. 상대가 하기 쉬운 답은 변명이나 반박입니다. "항상은 아니잖아"라는 답이 돌아오면 대화는 '항상'인지 아닌지를 다투게 됩니다.

답할 수 있는 부탁에는 다음이 들어 있습니다.

- **누가**: 내가 바라는 행동을 할 사람
- **무엇을**: 눈에 보이는 행동 하나
- **언제**: 그 행동을 할 때나 기한

- **어느 범위에서**: 매번인지, 특정 상황에서만인지

"앞으로 잘 좀 해 줘"는 이 네 가지가 모두 빠져 있습니다. "늦어질 것 같으면 알게 된 때 바로, 늦어도 오후 5시 전에 문자 한 줄 보내 줘"는 네 가지를 모두 담고 있습니다. 상대는 이 부탁에 "그래", "5시는 어렵고 알게 될 때 바로 보낼게", "그건 못 하겠어" 가운데 하나로 답할 수 있습니다. 답이 어느 쪽이든 그 답이 다음에 무엇을 할지 정하는 단서가 됩니다.

영향을 말하는 이유

부탁만 하면 상대는 왜 그것이 필요한지 모를 수 있습니다. 그래서 부탁 앞에 **그 일이 나에게 준 영향을**

짧게 말합니다. 영향에는 감정("서운했어", "걱정했어")과 실제 부담("준비를 다 마친 상태였어", "다른 약속을 취소했어")이 있습니다.

영향을 말할 때 주의할 점이 있습니다. "당신 때문에 내 저녁이 망가졌어"는 영향을 말하는 것 같지만 상대를 원인으로 지목하는 말입니다. "준비를 다 마친 상태라 시간을 버린 것 같아서 속상했어"는 같은 일을 내 경험으로 말합니다.

'나는'으로 시작해도 비난이 될 수 있습니다

대화법 안내에서 흔히 '나 전달법'이라고 부르는 방법이 있습니다. '너는'으로 시작하는 대신 '나는'으로 시작해 내 경험을 말하는

방식입니다. 가상의 갈등 장면에서 여러 대화 시작 문장을 평가하게 한 연구에서는, '나'를 주어로 하고 상대와 나의 입장을 함께 담은 문장이 상대를 덜 방어적으로 만들 것이라고 평가되었습니다.[S07] 다만 이 연구는 대학생들이 상상 속 상황을 보고 평가한 것이어서, 실제 대화에서 상대가 어떻게 반응할지까지 말해 주지는 않습니다. 한국어 존댓말이 오가는 가족 관계에서 확인된 결과도 아닙니다.

'나는'으로 시작한다고 해서 비난이 되지 않는 것은 아닙니다. 다음 문장들을 보세요.

'나는'으로 시작하지만	왜 비난으로 들리나
"나는 당신이 이기적이라고 느껴."	'느낀다'를 붙였지만 상대의 성격을 판정하는 말입니다
"나는 당신이 날 무시한다고 생각해."	상대의 속마음을 단정합니다
"나는 이제 지쳤어. 당신은 변하지 않을 테니까."	앞으로의 상대까지 단정하고, 부탁이 없습니다

이것은 이 책이 편집하면서 내린 판단입니다. 문장의 첫 단어보다

문장이 상대의 성격이나 속마음을 판정하는지, 내가 겪은 일과 바람을 말하는지가 더 중요하다고 보았습니다. 2장에서 '해석' 칸으로 옮긴 말이 '나는 ~라고 느껴' 안으로 다시 들어오지 않았는지 살펴보세요.

상대의 답을 묻는 질문

부탁을 말한 뒤에는 상대의 생각을 묻습니다. "할 수 있어?"처럼 예·아니요로 끝나는 질문도 좋지만, "당신 일정에서 그게 가능한지, 어려운 날은 어떤 날인지 듣고 싶어"처럼 상대가 자기 사정을 말할 수 있는 질문을 함께 준비하면 좋습니다.

질문을 준비할 때 **상대가 거절하거나 다른 안을 낼 수 있다는 것을** 미리

생각해 둡니다. 내가 받아들일 수 있는 범위를 적어 두면, 상대가 다른 안을 냈을 때 당황하거나 원래 부탁을 고집하지 않고 이야기를 이어 갈 수 있습니다.

듣고, 요약하고, 확인하기

부탁을 말하고 나면 이제 들을 차례입니다. 그런데 상대의 말을 듣는 동안 반박할 말을 떠올리느라 실제로는 잘 듣지 못하는 경우가 많습니다. 그래서 이 책은 상대의 말을 **내 말로 요약해서 되묻는 것을** 권합니다.

- "늦어질지 미리 알 수 없는 날이 있어서, 정해진 시간 약속은 부담된다는 말이지?"

요약이 맞으면 상대는 "응, 그 말이야"라고 하고, 틀리면 고쳐 줍니다. 은주의 남편은 "부담이라기보다 못 지킬까 봐 약속하기 싫다는 거야"라고 고쳐 주었습니다. 이 작은 차이를 확인한 덕분에 은주는 '연락하기 싫어한다'는 해석 대신 '지키지 못할 약속을 피한다'는 남편의 사정을 알게 되었습니다.

요약했다고 해서 상대의 말에 동의한다는 뜻은 아닙니다. 들은 것을 확인한 뒤에, 동의하는 점과 아직 동의하지 않는 점을 나누어 말하면 됩니다.

확인할 것 카드 · G-04-C

대화 준비 한 장에 무엇이 들어가나

- ☐ 부탁엔 누가·무엇을·언제·범위
- ☐ 그 일이 준 영향
- ☐ 상대의 생각 묻기
- ☐ 받아들일 범위 미리
- ☐ 주제는 하나만

그림 G-04-C — 대화 준비 한 장에는 누가 무엇을 언제 어느 범위에서 할지 담은 부탁과 내 경험으로 말한 영향과 상대의 생각을 묻는 질문과 받아들일 수 있는 범위와 있었던 일 하나가 들어간다는 확인 목록

가상 사례: 은주의 대화 준비와 대화

설명용 가상 사례

은주는 R-02에서 적은 사실과 바랐던 것을 바탕으로 R-04를 썼습니다. 처음 쓴 요청은 "앞으로 약속 바뀌면 미리 말해 줘"였습니다. 네 가지 요소를 넣어 다시 써 보니 '언제'가 빠져 있었습니다. 미리가 언제인지 남편은 알 수 없습니다. 그래서 '알게 된 때 바로, 늦어도 오후 5시 전'으로 고쳤습니다.

'받아들일 수 있는 범위'를 쓰는 데는 시간이 걸렸습니다. 은주가 정말 원하는 것은 약속이 바뀌지

> 않는 것이었습니다. 하지만 남편의 일정을 은주가 정할 수는 없었습니다. 결국 '5시 전이 어렵다면 알게 된 즉시 한 줄만이라도'로 적었습니다.

R-04 대화 준비 한 장 — 작성 예(은주(가상), 설명용 가상 사례)

항목	작성 예
이번 대화의 주제 하나	저녁 약속이 바뀔 때 연락하는 방법
있었던 일(R-02의 사실에서)	이번 달에 저녁 약속이 두 번 바뀌었다. 두 번 다 약속 시간 20분 전쯤 문자가 왔다.

항목	작성 예
그 일이 나에게 준 영향 — 감정과 실제 부담	서운했고, 이미 준비를 마친 상태라 시간을 버렸다는 생각이 들었다.
구체적 요청 — 누가, 무엇을, 언제, 어느 범위	늦어질 것 같으면 알게 된 때 바로, 늦어도 오후 5시 전에 문자 한 줄 보내 주기
상대의 생각을 들을 질문	당신 일정에서 그게 가능한지, 어려운 날은 어떤 날인지 듣고 싶어.
상대가 거절하거나 다른 안을 내면 받아들일 수 있는 범위	5시 전이 어렵다면 '알게 된 즉시 한 줄'만이라도 괜찮다. 이유 설명은 나중이어도 된다.

항목	작성 예
대화를 시작할 첫 문장	저녁 약속 바뀔 때 연락하는 방법을 15분만 같이 정하고 싶어.
멈춤 신호와 멈출 때 쓸 문장(R-03)	목소리가 커지면 '잠깐 쉬고 10분 뒤에 이어 가자'

일요일 저녁, 은주는 준비한 첫 문장으로 대화를 시작했습니다. 하루 전 토요일 오전에는 화요일 저녁에 한 말을 먼저 사과하고 생활비 이야기를 나누었습니다(7장).

은주: "저녁 약속 바뀔 때 연락하는 방법을 15분만 같이 정하고 싶어. 이번 달에 두 번, 약속 20분 전쯤 늦는다고 문자가 왔잖아. 나는 그때마다 준비를

다 하고 기다리던 중이라 시간을 버린 것 같아서 속상했어. 늦어질 것 같으면 알게 된 때 바로, 늦어도 5시 전에 문자 한 줄 보내 줄 수 있을까? 당신 일정에서 그게 되는지 듣고 싶어."

태호: "회의가 언제 끝날지 나도 모를 때가 많아. 5시 전에 꼭 알리겠다고 약속하기는 어려워."

은주: "늦어질지 미리 알 수 없는 날이 있어서, 정해진 시간 약속은 부담된다는 말이지?"

태호: "부담이라기보다는, 못 지킬까 봐 약속하기 싫다는 거야."

은주: "아, 그렇구나. 그러면 늦어질 걸 알게 된 순간에 보내는 건 할 수 있어?"

태호: "그건 할 수 있어. 회의 들어가기 전에 길어질 것 같으면 그때 보낼게."

둘은 '알게 된 즉시 한 줄'에 합의하고, 2주 동안 해 본 뒤 다시 이야기하기로 했습니다. 은주가 처음 바랐던 '5시 전'은 합의하지 못했습니다. 저녁 약속 자체를 어떻게 다시 잡을지도 정하지 못했습니다. 은주는 대화가 끝난 뒤 R-05에 들은 말과 합의한 것, 아직 정하지 못한 것을 나누어 적었습니다.

R-05 경청과 확인 질문 — 작성 예(은주(가상), 설명용 가상 사례)

항목	작성 예
상대가 한 말(들은 그대로, 짧게)	회의가 끝나는 시간을 나도 모를 때가 많다. 매번 5시 전에 알리겠다고 약속하기는 어렵다.
내가 이해한 요약	늦어질지 미리 알 수 없는 날이 있어서, 정해진 시간 약속은 부담된다는 말이지?
확인 질문	그러면 늦어질 걸 알게 된 순간에 보내는 건 할 수 있어?

항목	작성 예
상대가 고쳐 준 부분	'부담'보다는 '못 지킬까 봐 약속하기 싫다'는 뜻이었다고 했다.
동의하는 점과 아직 동의하지 않는 점	동의: 알게 된 즉시 한 줄 보내기. 아직: 약속 자체를 다시 잡는 방법은 정하지 못했다.

문장 선택의 이유

- **주제와 시간을 먼저 말했습니다.** "15분만 같이 정하고 싶어"는 대화의 크기를 알려 줍니다. 상대는 이 대화가 관계 전체에 대한 심판이 아니라는 것을 알 수 있습니다.

- **횟수와 시간을 사실로 말했습니다.** '항상' 대신 '이번 달에 두 번, 20분 전쯤'이라고 했습니다.
- **영향을 내 경험으로 말했습니다.** "당신 때문에" 대신 "나는 ~라 속상했어"라고 했습니다.
- **부탁에 네 가지 요소를 넣었습니다.** 누가(당신), 무엇을(문자 한 줄), 언제(알게 된 때 바로, 늦어도 5시 전), 범위(늦어질 것 같을 때)입니다.
- **상대의 사정을 물었습니다.** 부탁하고 끝내지 않고 "되는지 듣고 싶어"로 상대가 답할 자리를 만들었습니다.
- **상대의 말을 요약하고, 고쳐 준 것을 받아들였습니다.** 요약이

틀렸을 때 다투지 않고 "아, 그렇구나"라고 했습니다.

이 사례가 보여 주는 것

이 대화는 '잠정 합의'로 끝났습니다. 은주가 원한 것을 다 얻지는 못했고, 남편이 정말 약속을 지킬지도 아직 모릅니다. 이 책에서 대화의 성공은 원하는 것을 모두 얻는 것이 아니라, 내 부탁을 분명히 말하고 상대의 답을 들어 다음에 무엇을 할지 알게 되는 것입니다. 남은 문제(약속을 다시 잡는 방법)는 다음 대화의 주제로 넘어갑니다. 합의한 내용을 기록으로 남기는 방법은 6장의 R-08에서 다룹니다.

실습

R-04 대화 준비 한 장

상대가 위협·폭력·보복을 보인 적이 있거나 걱정된다면 대화를 준비하기보다 부록 C의 상담 기관에 먼저 연락하세요. R-01의 안전 확인이 '예'나 '모르겠다'였다면 여기서 멈춥니다.

1. **주제 하나를** 한 줄로 적습니다. 두 가지가 섞였다면 하나를 R-01의 '나중에 다룰 일'로 옮깁니다.
2. **있었던 일은** R-02의 사실 칸에서 가져옵니다. 횟수와 시간을 넣습니다.

3. **나에게 준 영향에** 감정과 실제 부담을 함께 적습니다. '당신 때문에'로 시작하지 않습니다.
4. **구체적 요청에** 누가, 무엇을, 언제, 어느 범위에서를 넣습니다. 다 쓴 뒤 네 가지가 모두 있는지 표시해 봅니다.
5. **상대의 생각을 들을 질문을** 적습니다.
6. **받아들일 수 있는 범위를** 적습니다. 상대가 거절할 때 내가 할 일도 생각해 둡니다.
7. **첫 문장은** 주제와 대화의 크기(시간)를 담아 적고, 소리 내어 읽어 봅니다.
8. **멈춤 신호와 멈출 때 쓸 문장은** R-03에서 옮겨 적습니다.

R-05 경청과 확인 질문

대화 중에 쓰기는 어려우니, 대화가 끝난 뒤 기억나는 대로 채웁니다. 다음 대화를 준비할 때 앞부분 세 칸을 미리 연습해 볼 수도 있습니다.

1. **상대가 한 말은** 내 해석을 섞지 말고 들은 그대로 짧게 적습니다.
2. **내가 이해한 요약은** "~라는 말이지?"로 적습니다.
3. **확인 질문은** 요약 다음에 이어서 물을 것을 적습니다.
4. **상대가 고쳐 준 부분이** 있다면 적습니다. 이것이 대화에서 새로 알게 된 것입니다.
5. **동의하는 점과 아직 동의하지 않는 점을** 나누어 적습니다.

잘 안 될 때

- **부탁이 자꾸 "~하지 마"로 끝날 때**: 하지 말라는 부탁은 상대가 무엇을 해야 할지 알려 주지 않습니다. "늦게 연락하지 마" 대신 "알게 된 때 바로 연락해 줘"처럼 할 행동으로 바꿔 보세요.
- **부탁이 너무 커질 때**: "앞으로 집안일을 반반 나눠 줘"는 한 번의 대화로 정하기 어렵습니다. "이번 주 빨래 개는 일은 당신이 맡아 줄 수 있어?"처럼 이번 주, 한 가지로 줄여 봅니다.
- **성인 자녀나 부모에게 연락을 청하고 싶을 때**: 연락이나 방문을 요구처럼 들리지 않게 청하는 방법은 6장 '성인 자녀'와 '부모'

절의 '걱정 표현과 연락 요구' 표를 함께 보세요. 2장의 상철(가상)이 이 경우입니다.

- **요약하는 게 어색할 때**: 처음에는 기계적으로 들릴 수 있습니다. "그러니까 ~라는 거지?"처럼 평소 말투로 바꿔도 됩니다. 중요한 것은 확인하는 마음입니다.
- **상대가 부탁을 바로 거절할 때**: "그럼 어떤 건 할 수 있어?"라고 한 번 물어볼 수 있습니다. 그래도 답이 없다면 그 자리에서 설득을 이어 가지 말고, 7장의 '뜻대로 되지 않은 대화 다음에'로 넘어갑니다.

오늘 적을 것 한 가지

R-04의 '구체적 요청' 한 줄. 누가, 무엇을, 언제, 어느 범위가 모두 들어 있는지 확인합니다.

장 요약 카드 · G-04-S

4장에서 가져갈 것

- 부탁엔 네 가지 요소
- 영향은 내 경험으로
- '나는'도 판정이면 비난
- 요약해서 되묻기
- 잠정 합의도 결과

그림 G-04-S — 부탁에는 누가 무엇을 언제 어느 범위에서가 들어가고 영향은 내 경험으로 말하며 나는으로 시작해도 판정하는 말은 비난이 될 수 있고 상대의 말을 요약해 확인한다는 4장의 요약

5장. 거절과 거리 조절을 말하기

이 장에서 할 일: 받은 부탁에서 할 수 있는 부분과 할 수 없는 부분을 나누고, 거절과 압박에 쓸 짧은 문장, 내 참여 범위를 정합니다. 끝나면 손에 남는 것: R-06 부탁과 거절 준비, R-07 내 참여 범위

이런 상황이라면

경희(가상, 61세)는 일요일 오후 남동생 경수(가상)의 전화를 받았습니다. 가게 운영이 어려워 다음 주까지 500만 원을 빌려 달라는

이야기였습니다. 3년 전에도 비슷한 부탁을 들어준 적이 있었고, 그 돈은 절반만 돌아왔습니다. 경희는 "생각해 볼게"라고 하고 전화를 끊었습니다. 그날 밤 잠이 오지 않았습니다. 빌려주기는 싫은데, 거절하면 동생이 어떻게 될지, 어머니가 뭐라고 하실지 걱정이 꼬리를 물었습니다.

정민(가상, 56세)에게는 다른 종류의 부탁이 반복됩니다. 고등학교 친구 A가 몇 달째 밤 10시가 넘어 전화를 걸어 회사 이야기를 한 시간씩 털어놓습니다. 정민은 친구가 힘든 걸 알기에 끊지 못했습니다. 그런데 요즘은 휴대전화에 친구 이름이 뜨면 한숨부터 나옵니다.

두 사람의 상황은 다르지만 공통점이 있습니다. 상대를 아끼는 마음과 내가 감당할 수 있는 범위가 부딪히고 있다는 것입니다.

핵심 질문: 내가 할 수 있는 것과 할 수 없는 것은 어디서 나뉘는가

거절은 관계를 끊는 말이 아닙니다

거절은 상대라는 사람 전체가 아니라 **특정한 부탁 하나에** 답하는 말입니다. "이번에는 돈을 빌려줄 수 없어"는 "너를 돕고 싶지 않아"나 "너와 가깝게 지내고 싶지 않아"와 다른 말입니다. 공공 정신건강 기관의 자기주장 안내도 자신의 생각과 필요를 분명히 말하는

것과 상대를 존중하는 것이 함께 갈 수 있다는 점을 강조합니다.[S01][S02]

물론 거절하면 상대가 실망하거나 서운해할 수 있습니다. 그것은 거절이 잘못되었다는 증거가 아니라, 상대에게도 기대가 있었다는 뜻입니다. 상대의 실망을 막는 것은 내가 다 책임질 수 있는 일이 아닙니다.

가능한 부분, 어려운 부분, 진짜 대안

부탁을 받으면 '해 준다 / 안 해 준다' 두 가지로만 생각하기 쉽습니다. 실제로는 부탁을 몇 부분으로 나눌 수 있을 때가 많습니다.

- **할 수 있는 부분**: 시간, 돈, 노력 가운데 내가 기꺼이 낼 수 있는 것

- **할 수 없거나 하지 않기로 한 부분**: 내 형편이나 원칙으로 하지 않을 것
- **진짜 대안**: 내가 실제로 할 마음이 있는 다른 도움

여기서 중요한 것은 **대안이 꼭 있어야 하는 것은 아니라는 점입니다**. 미안한 마음에 "대신 이건 해 줄게"라고 덧붙였다가 그것마저 부담이 되는 경우가 많습니다. 실제로 할 마음이 없는 대안은 거절을 뒤로 미룰 뿐입니다. 경희처럼 '할 수 있는 부분: 없음'이라고 적어도 됩니다.

이유는 한 번, 짧게

거절할 때 이유를 길게 설명하고 싶어집니다. 상대가 납득해야 거절이

끝날 것 같기 때문입니다. 하지만 이유를 길게 늘어놓으면, 상대는 그 이유 하나하나를 반박할 수 있게 됩니다. "생활비 계획이 있어서"라고 했더니 "그럼 다음 달에는 되지?", "적금 깨면 되잖아"라는 답이 돌아오는 식입니다.

그래서 이 책은 **이유는 한 번, 짧게** 말하기를 제안합니다. 이유를 말하지 않아도 거절은 성립합니다. 다만 가까운 사이에서는 짧은 이유 하나가 상대가 받아들이는 데 도움이 될 때가 있으니, 말할지 말지는 상황에 따라 고르면 됩니다.

다시 압박을 받을 때

거절한 뒤에도 같은 부탁이 반복될 수 있습니다. 이때 쓸 수 있는 방법은 크게 두 가지입니다.

1. **같은 범위를 차분하게 다시 말하기**: 새로운 이유를 덧붙이지 않고 "내 답은 같아"라고 말합니다.
2. **대화를 끝내기**: "오늘은 이 얘기를 여기서 마칠게"라고 말하고 실제로 전화를 끊거나 자리를 정리합니다.

대화를 끝내는 것은 무례한 일이 아닙니다. 같은 말을 되풀이하며 서로 지치기보다, 정해진 선에서 대화를 마치는 것도 하나의 방법입니다.

바로 답하지 않아도 됩니다

경희가 전화로 "생각해 볼게"라고 한 것은 나쁜 선택이 아니었습니다. 부탁을 받은 그 자리에서 답해야 할 의무는 없습니다. 다만 '생각해 볼게'가 거절을 피하는 말로만 쓰이면 상대는 계속 기다리게 됩니다. 그래서 **언제 답할지를** 함께 말하는 것이 좋습니다. "지금 바로 답하기 어려워. 금요일 저녁에 답할게."

거리 조절도 하나의 답입니다

정민의 경우처럼 한 번의 부탁이 아니라 반복되는 요청이라면, 거절보다 **참여 범위를 정하는 것이** 맞을 수 있습니다. 친구의 이야기를 아예 듣지 않겠다는 것이 아니라, 언제 얼마나

들을 수 있는지를 정하는 것입니다. 시간·돈·연락처럼 구체적인 항목으로 나누면 막연한 '선 긋기'보다 말하기 쉬워집니다.

이렇게 정한 범위는 상대에게 "당신은 이렇게 해야 한다"고 요구하는 것이 아닙니다. "나는 이만큼 할 수 있다"고 알리는 것입니다. 친구가 밤 11시에 전화를 거는 것을 막을 수는 없지만, 그 전화를 받을지는 정민이 정할 수 있습니다.

과정 카드 · G-05-P

받은 부탁에 답하는 순서

1. 할 수 있는 것과 없는 것
2. 대안은 진심일 때만
3. 이유는 짧게 말하기
4. 압박엔 반복 또는 마침
5. 바로 답할 의무는 없음

그림 G-05-P — 부탁을 받으면 할 수 있는 부분과 할 수 없는 부분을 나누고 진짜 대안이 있을 때만 제안하며 이유는 짧게 말하고 반복되는 압박에는 같은 범위를 다시 말하거나 대화를 끝내되 바로 답하지 않아도 된다는 판단 순서

가상 사례 1: 경희의 거절

설명용 가상 사례

경희는 월요일 아침 R-06을 채웠습니다. '할 수 있는 부분'에 처음에는 "200만 원 정도는…"이라고 썼다가 지웠습니다. 200만 원도 생활비 계획을 흔드는 돈이었고, 3년 전 일을 생각하면 돌려받지 못해도 괜찮은 금액이 아니었습니다. 결국 '없음'이라고 적었습니다.

'진짜 대안' 칸에는 공공 상담 기관을 함께 찾아보는 것만 남겼습니다. 다른 가족에게 대신 부탁해 주는 일은 '하지 않기로 한 부분'으로 옮겼습니다.

> 금요일 저녁, 경희는 약속대로 전화를 걸었습니다.

R-06 부탁과 거절 준비 — 작성 예(경희(가상), 설명용 가상 사례)

항목	작성 예
받은 부탁(누가, 무엇을, 언제까지)	남동생이 가게 운영자금으로 500만 원을 다음 주까지 빌려 달라고 했다.
내가 할 수 있는 부분	없음. 이번에는 돈을 빌려주지 않기로 했다.

항목	작성 예
할 수 없거나 하지 않기로 한 부분	돈을 빌려주는 것, 보증을 서는 것, 다른 가족에게 대신 부탁해 주는 것
실제로 제안할 마음이 있는 대안(없으면 '없음'이라고 써도 됩니다)	공공 상담 기관을 함께 찾아보는 것은 할 수 있다. 그 외에는 없음.
거절 문장 — 짧게, 이유는 한 번만	이번에는 돈을 빌려줄 수 없어. 우리 집 생활비 계획이 있어서 그래.

항목	작성 예
다시 압박받을 때 쓸 문장과 대화를 끝내는 문장	내 답은 같아. 오늘은 이 얘기를 여기서 마칠게.
답을 미루고 싶을 때 쓸 문장	지금 바로 답하기 어려워. 금요일 저녁에 답할게.

경희: "이번에는 돈을 빌려줄 수 없어. 우리 집 생활비 계획이 있어서 그래."

경수: "누나, 딱 두 달만이야. 이번엔 진짜 바로 갚을게. 지난번 일 때문에 그래?"

경희: "지난번 일을 따지려는 건 아니야. 내 답은 같아. 대신 가게 운영 상담을 받을 수 있는 공공 기관을 같이 찾아보는 건 할 수 있어."

경수: "그런 건 필요 없어. 누나가 이럴 줄 몰랐네."

경희: "서운한 거 알아. 오늘은 이 얘기를 여기서 마칠게. 다음에 다른 일로 통화하자."

경수는 대답 없이 전화를 끊었습니다. 그 뒤 2주 동안 연락이 없었습니다.

문장 선택의 이유

- "이번에는"이라는 말로 이 부탁 하나에 대한 답임을 밝혔습니다.
- 이유는 '생활비 계획' 한 가지만 말했습니다. 3년 전 일은 이유로 꺼내지 않았습니다. 꺼냈다면 대화가 지난 일을 따지는 쪽으로 흘렀을 것입니다.

- 경수가 지난 일을 먼저 꺼냈을 때도 그 이야기로 넘어가지 않고 "내 답은 같아"로 돌아왔습니다.
- 대안은 실제로 할 마음이 있는 한 가지만 제안했습니다. 거절당했지만, 더 얹지 않았습니다.
- 동생의 서운함을 부정하지 않으면서("서운한 거 알아") 대화를 끝냈습니다.

이 사례가 보여 주는 것

경희는 문장을 잘 준비했지만 동생은 화를 냈고 연락을 끊었습니다. **좋은 거절 문장이 상대의 서운함을 없애 주지는 않습니다.** 경희가 할 수 있었던 것은 자기 형편을 지키면서, 동생을 탓하지 않고, 대화를 정해진 곳에서

끝내는 것까지였습니다. 2주간의 침묵 뒤에 무엇을 할지는 7장에서 다시 봅니다.

가상 사례 2: 정민의 참여 범위

> **설명용 가상 사례**
>
> 정민은 친구의 전화를 아예 피하고 싶지는 않았습니다. 친구가 정말 힘든 시기라는 것도 알았습니다. 그래서 R-07에 '들을 수 있는 시간'부터 적었습니다. 평일 저녁 9시 30분까지, 한 번에 30분 안팎. 밤 10시 이후 전화는 받지 않고 다음 날 낮에 문자로 답하기로 했습니다.

R-07 내 참여 범위 — 작성 예(정민(가상), 설명용 가상 사례)

항목	작성 예
관계와 주제	고등학교 친구 A의 밤늦은 하소연 전화
시간 — 내가 낼 수 있는 시간	평일 저녁 9시 30분까지, 한 번에 30분 안팎
돈 — 쓸 수 있는 금액과 조건(해당 없으면 비워 둡니다)	해당 없음
연락 — 응답할 수 있는 시간대와 방식	밤 10시 이후 전화는 받지 않고 다음 날 낮에 문자로 답한다.

항목	작성 예
내가 하겠다고 말할 행동	주말 낮에 한 번 만나서 이야기를 듣는다.
하지 않겠다고 말할 행동	자정 넘어서까지 통화하기, 친구 대신 회사에 연락하기
범위를 알리는 문장	네 얘기를 듣고 싶은 마음은 그대로야. 그런데 밤 10시가 넘으면 내가 다음 날 일을 못 해서, 그 뒤에는 전화를 못 받아.
다시 점검할 날	2주 뒤 일요일

그다음 주 수요일 밤 10시 20분, 친구에게서 전화가 왔습니다. 정민은

받지 않고, 다음 날 점심때 문자를 보냈습니다.

> 어제 전화 못 받아서 미안. 네 얘기 듣고 싶은 마음은 그대로야. 그런데 밤 10시가 넘으면 내가 다음 날 일을 못 해서, 그 뒤엔 전화를 못 받아. 이번 토요일 낮에 만날래?

친구는 "그래, 그동안 내가 너무 늦게 전화했네"라고 답했습니다.
토요일에는 두 시간 동안 이야기를 나눴습니다.

한 달 뒤, 친구는 다시 밤 11시에 전화를 걸기 시작했습니다. 정민은 같은 문자를 한 번 더 보냈고, 그 뒤로는 늦은 전화를 받지 않고 다음 날 답하는

것을 이어 가고 있습니다. 범위를 한 번 말했다고 상황이 끝나는 것은 아닙니다. 정한 범위를 내가 지키는 일이 남습니다.

문장 선택의 이유

- "듣고 싶은 마음은 그대로야"로 관계에 대한 마음과 범위를 함께 말했습니다.
- 이유는 '다음 날 일을 못 한다'는 자기 사정 하나로, 친구를 탓하는 말("너는 늘 늦게 전화해")은 넣지 않았습니다.
- 할 수 없는 것만 말하지 않고, 실제로 할 수 있는 것(토요일 낮)을 제안했습니다. 정민에게는 진짜 대안이 있었기 때문입니다.

갑작스러운 돌봄 요청을 받았을 때

가족의 돌봄 요청은 돈이나 전화와 달리 거절하기가 특히 어렵습니다. "아버지가 입원하셨는데 이번 주 네가 병원에 좀 있어 줘" 같은 연락은 거절할 시간조차 주지 않는 것처럼 느껴집니다.

이럴 때도 R-06의 틀을 쓸 수 있습니다. 다만 돌봄은 한 사람이 혼자 정하기 어려운 일이고, 가족마다 경제 사정이나 건강, 사는 곳이 달라 선택의 폭도 다릅니다. "이번 주 수요일과 목요일 낮은 내가 갈 수 있어. 주말은 어려워"처럼 **당장 가능한 부분만** 먼저 답하고, 전체 분담은 형제자매가 함께 이야기하는 자리로 넘기는 방법이

있습니다. 6장에서 미라(가상)의 사례로 이 과정을 자세히 다룹니다.

거절이 어렵거나 위험한 경우

거절할 자유가 늘 같은 크기로 주어지는 것은 아닙니다. 상대에게 경제적으로 기대고 있거나, 돌봄을 받고 있거나, 거절하면 보복이 걱정되는 관계에서는 이 장의 방법을 그대로 쓰기 어렵습니다.

상대가 거절에 위협이나 폭력, 물건을 부수는 행동, 돈이나 연락 수단을 빼앗는 행동으로 반응한다면 그것은 이 책이 다루는 일상 갈등의 범위를 넘어섭니다. 미국 공공기관의 안내는 위협, 물건 파손, 돈·연락 통제 같은 행동을 배우자 관계에서의 학대 신호로

설명하고,[S03] 영국 공공기관의 안내는 이런 학대가 가족이나 돌봄 관계에서도 생길 수 있고 핵심은 상대를 통제하려는 힘이라고 설명합니다.[S04] 이런 경우에는 혼자 대화로 해결하려 하지 말고 부록 C의 기관에 먼저 상담하세요.

가족 간 금전 부탁 가운데 보증, 명의 대여, 대출 신청 대행처럼 법적 책임이 따르는 일이라면, 결정하기 전에 법률 상담을 받아 보는 것도 방법입니다(부록 C).

실습

R-06 부탁과 거절 준비

최근 받은 부탁 하나, 또는 곧 받을 것 같은 부탁 하나로 채웁니다.

1. **받은 부탁에는** 누가, 무엇을, 언제까지를 적습니다.
2. **할 수 있는 부분과 할 수 없거나 하지 않기로 한 부분을** 나눕니다. 할 수 있는 부분이 없으면 '없음'이라고 씁니다.
3. **진짜 대안은** 실제로 할 마음이 있을 때만 적습니다. 미안해서 덧붙이는 대안이라면 지웁니다.
4. **거절 문장은** 두 문장 안으로 씁니다. 소리 내어 읽어 보고, 변명처럼 길어졌다면 줄입니다.

5. **압박받을 때와 대화를 끝낼 때의** 문장을 준비합니다.
6. **답을 미루고 싶을 때는** 언제 답할지를 함께 적습니다.

R-07 내 참여 범위

반복되는 요청이나 관계에서 내가 감당할 수 있는 범위를 정합니다.

1. 시간, 돈, 연락 가운데 해당하는 칸만 채웁니다. 해당 없는 칸은 비워 둡니다.
2. **하겠다고 말할 행동과 하지 않겠다고 말할 행동을** 각각 한두 가지 적습니다.
3. **범위를 알리는 문장에는** 관계에 대한 내 마음과 범위를 함께 담습니다.

4. **다시 점검할 날을** 정합니다. 범위는 한 번 정하면 끝이 아니라 상황에 따라 바꿀 수 있습니다.

잘 안 될 때

- **거절하고 나서 죄책감이 심할 때**: 죄책감은 내가 상대를 아낀다는 신호일 수 있지만, 내가 잘못했다는 증거는 아닙니다. R-06의 '하지 않기로 한 부분'을 왜 그렇게 정했는지 다시 읽어 보세요.
- **"생각해 볼게"라고 해 놓고 답을 계속 미룰 때**: 답하기로 한 날을 정하고, 그날 할 첫 문장만 먼저 써 둡니다.

- **상대가 다른 가족을 끌어들여 압박할 때**: 각 사람에게 같은 답을 짧게 반복합니다. 내 사정을 모두에게 자세히 설명할 의무는 없습니다.
- **범위를 말했는데 상대가 계속 넘어올 때**: 말로 다시 알리는 것과 함께, 내가 할 행동(전화를 받지 않기, 자리 뜨기)을 지킵니다. 상대를 바꾸기보다 내 행동을 지키는 쪽이 내가 할 수 있는 일입니다.

오늘 적을 것 한 가지

R-06의 '거절 문장' 한 줄, 또는 R-07의 '범위를 알리는 문장' 한 줄.

장 요약 카드 · G-05-S

5장에서 가져갈 것

- 거절은 부탁 하나에
- 할 수 있는 만큼만
- 이유는 짧게 한 번
- 반복엔 참여 범위
- 위협엔 대화보다 도움

그림 G-05-S — 거절은 부탁 하나에 대한 답이며 할 수 있는 부분과 없는 부분을 나누고 대안은 진심일 때만 제안하며 이유는 짧게 말하고 반복되는 요청에는 참여 범위를 정한다는 5장의 요약

6장. 관계에 따라 달라지는 대화

이 장에서 할 일: 배우자, 성인 자녀, 부모, 친구 관계에서 누가 결정하고 누가 실제 부담을 지는지 살펴보고, 대화에서 정한 것을 작은 합의로 남깁니다 · 끝나면 손에 남는 것: R-08 작은 합의 기록

이런 상황이라면

미라(가상, 48세)의 어머니는 일흔여덟 살입니다. 지난봄 넘어지신 뒤로 한 달에 두 번 정형외과에 다니십니다. 병원에 모시고 가는 일은 거의 미라

몫이었습니다. 어머니 집과 가장 가까이 사는 것이 미라였기 때문입니다. 큰오빠는 차로 한 시간 거리에 살고, 막내 남동생은 지방에서 일합니다.

어느 날 미라는 회사에 또 반차를 내야 한다는 것을 깨닫고 형제 단체 대화방에 이렇게 썼다가 지웠습니다. "엄마는 나만 자식이야?" 대신 큰오빠에게 전화를 걸어 "다음 달 병원 일정 같이 정하자"고 했습니다.

핵심 질문: 이 관계에서 누가 정하고, 실제 부담은 누가 지는가

같은 말도 관계에 따라 다르게 들립니다

지금까지 다룬 방법은 어느 관계에나 쓸 수 있습니다. 그러나 같은 부탁이라도 배우자에게 하는 것과 성인 자녀에게 하는 것은 다르게 들립니다. 관계마다 함께 사는지, 돈을 나누는지, 누가 누구를 돌보는지, 서로에게 어떤 기대가 쌓여 왔는지가 다르기 때문입니다.

이 장에서는 관계별로 자주 부딪히는 주제를 보고, 두 가지를 함께 묻습니다.

- **이 일을 누가 결정할 권한을 가지고 있나?**
- **이 일의 실제 부담(시간, 돈, 몸의 수고)은 누가 지고 있나?**

결정하는 사람과 부담을 지는 사람이 다를 때 서운함이 쌓이기 쉽습니다. 영선(1장)의 가족 모임은 다 같이 "누나네서 하자"고 정했지만, 실제 수고는 영선 혼자 졌습니다. 이 차이를 말로 꺼내는 것이 이 장의 출발점입니다.

'부모니까', '자식이니까'로 결론 내지 않기

가족 사이의 대화에서 자주 나오는 말이 있습니다. "부모니까 당연히", "자식이라면 이 정도는", "형이니까 네가 더". 이런 역할의 당위는 대화를 빨리 끝내 줍니다. 하지만 상대가 그 당위에 동의하지 않으면 대화는 어느 쪽이 옳은지를 다투는 쪽으로 흘러갑니다.

가족의 역할에 대한 생각은 사람마다, 세대마다 다릅니다. 2024년 사회조사에서 부모의 노후를 '가족이 돌보아야 한다'는 응답은 18.2%로, 2014년 31.7%에서 꾸준히 줄었습니다.[S06] 가장 많은 응답은 '가족·정부·사회가 함께'(60.3%)

였습니다. 이것은 사회 전체의 응답 분포일 뿐 어느 가족이 옳은지를 알려주지는 않습니다. 다만 한 가족 안에서도 부모와 자녀, 형제자매 사이에 생각이 다를 수 있다는 점을 짐작하게 해 줍니다.

그래서 이 책은 '부모니까', '자식이니까'를 결론으로 쓰지 않고, **각자 실제로 할 수 있는 것을** 묻기를 권합니다. "자식이면 당연히 와야지" 대신 "이번 달 병원 동행 중에 오빠가 갈 수 있는 날이 있어?"입니다.

선택의 폭은 사람마다 다릅니다

같은 가족 안에서도 선택의 폭은 다릅니다. 가까이 사는 사람과 멀리 사는 사람, 어린 자녀를 키우는 사람,

몸이 아픈 사람, 경제적으로 다른 가족에게 기대고 있는 사람은 할 수 있는 일이 다릅니다. 문화나 종교, 가족이 오래 지켜 온 방식도 영향을 줍니다.

이 차이를 무시하고 "똑같이 나누자"고 하면 공평해 보여도 누군가에게는 감당하기 어려운 부탁이 됩니다. 반대로 "너는 바쁘니까 안 해도 돼"라고 하면 한 사람에게 부담이 몰립니다. 각자의 조건을 말로 꺼내 놓고, 그 조건 안에서 할 수 있는 일을 나누는 것이 현실적입니다.

관계별로 자주 부딪히는 주제

배우자

함께 살며 돈과 시간과 집안일을 나누는 관계입니다. 자주 부딪히는 주제는 집안일 분담, 일정과 연락, 생활비, 양가 가족과의 관계입니다.

배우자와의 대화는 일상이 이어지기 때문에 '한 번에 해결'하려 하기보다 **작게 정하고 다시 보는 것이** 잘 맞습니다. 은주와 태호(4장)는 '알게 된 즉시 한 줄'만 정하고 2주 뒤 다시 보기로 했습니다. 생활비처럼 큰 주제는 이번 달 고정비처럼 한 부분만 먼저 다룹니다.

성인 자녀

성인이 된 자녀는 자기 삶의 결정권을 가집니다. 부모는 걱정과 애정을 표현할 수 있지만, 자녀가 언제 연락하고 어떻게 시간을 쓸지는 자녀가 정합니다. 부모에게는 이 점이 서운할 수 있습니다.

이 관계에서 중요한 것은 **걱정을 표현하는 것과 연락을 요구하는 것을 구분하는 것입니다**.

걱정 표현	연락 요구
"요즘 어떻게 지내나 궁금해."	"왜 연락을 안 해?"
"편할 때 한번 밥 먹자."	"이번 주말엔 꼭 와."
"바쁘면 짧게 답해도 괜찮아."	"부모가 연락하면 바로 답해야지."

상철(2장)은 딸 서연에게 '주말마다 통화하자'고 제안하기로 했습니다. 상철은 R-04를 쓰면서 '받아들일 수 있는 범위'에 "주말마다가 어렵다면 딸이 정하는 횟수"라고 적었습니다. 제안은 하되, 딸이 거절할 수 있다는 것을 미리 받아들인 것입니다. 이

대화가 어떻게 되었는지는 7장에서 봅니다.

부모

성인이 된 내가 부모와 대화할 때는 오랜 역할이 쉽게 되살아납니다. 쉰 살이 되어도 부모 앞에서는 꾸중 듣는 자녀가 된 것 같은 기분이 들 수 있습니다. 자주 부딪히는 주제는 연락과 방문 빈도, 부모의 건강과 돌봄, 돈, 내 삶의 결정에 대한 간섭입니다.

부모가 나이 들어 돌봄이 필요해지면, 부모와의 대화와 형제자매 사이의 대화가 함께 필요해집니다. 부모 본인의 뜻을 묻는 일도 빠뜨리지 않아야 합니다. 병원에 누가 모시고 갈지를 형제끼리 정하기 전에,

어머니가 어떤 도움을 원하시는지 먼저 들어 보는 것입니다.

돌봄의 부담이 한 사람에게 지나치게 쏠려 있다면, 가족끼리의 분담만으로 해결하려 하지 않아도 됩니다. 노인장기요양보험 같은 공공 서비스가 있습니다. 돌봄·복지 서비스 상담은 보건복지상담센터(129)에 문의해 볼 수 있습니다(부록 C, 번호와 운영 정보는 이용 전 다시 확인하세요).

친구

친구 관계는 서로 선택한 관계라 가족보다 자유로워 보이지만, 그래서 오히려 서운함을 말하기 어려울 때가 있습니다. 말을 꺼냈다가 관계가 끝날까 걱정되기 때문입니다. 자주

부딪히는 주제는 연락의 균형,
반복되는 부탁, 돈 거래, 약속입니다.

정민(5장)은 친구와의 관계를 지키면서
자기 시간의 범위를 말했습니다.
정민은 '관계를 소중히 여긴다'는 말과
범위를 함께 전했습니다. 그 말이
상대에게 어떻게 들릴지는 사람마다
다릅니다.

관계 카드 · G-06-R

결정하는 사람과 부담을 지는 사람

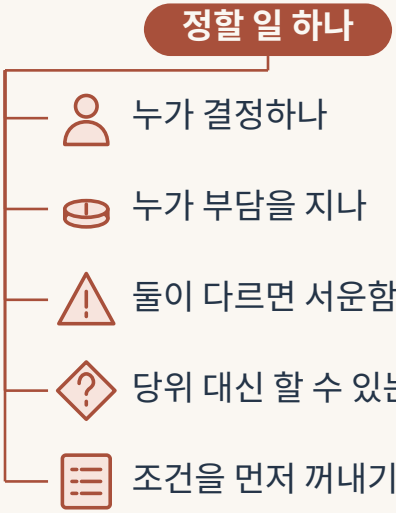


그림 G-06-R — 관계마다 어떤 일을 누가 결정하고 실제 시간과 돈과 수고를 누가 지는지 나누어 보고 역할의 당위 대신 각자 실제로 할 수 있는 것을 묻는 관계 그림

가상 사례: 미라의 형제 대화

설명용 가상 사례

미라는 큰오빠에게 전화하기 전에 어머니께 먼저 여쭈었습니다. "엄마, 병원 갈 때 누가 같이 가면 제일 편해?" 어머니는 "아무나 괜찮다. 너희 바쁜데 미안하지"라고 하시며, 차를 타고 가는 길이 제일 힘들다고 하셨습니다.

그다음 미라는 R-04로 큰오빠와의 통화를 준비했습니다. 요청은 '다음 달 병원 동행 두 번 가운데 한 번을 오빠가 맡아 주기'로 작게 정했습니다. 간병비와 생활비 분담은 더 큰 주제라 이번에는 꺼내지 않기로 했습니다.

미라: "엄마 병원 일정 얘기 10분만 하고 싶어. 다음 달에 둘째 주, 넷째 주 화요일 두 번이야. 지금까지는 거의 내가 갔는데, 회사에 반차를 계속 내기가 어려워졌어. 두 번 중에 한 번은 오빠가 맡아 줄 수 있을까?"

큰오빠: "넷째 주는 내가 휴가 내면 될 것 같아. 근데 막내는? 걔는 맨날 빠지잖아."

미라: "막내 얘기도 해야 하는데, 오늘은 다음 달 일정만 먼저 정하고 싶어. 넷째 주 오빠가 가 주면 정말 도움이 돼."

큰오빠: "그래. 진료 결과는 단체방에 올려 줘. 나도 궁금하니까."

미라는 통화를 마치고 R-08에 정한 것과 정하지 못한 것을 나누어 적고,

단체 대화방에 짧게 올렸습니다. 막내 남동생에게서는 "고마워, 난 이번엔 어렵다"는 답이 왔습니다. 막내의 참여 방법은 정하지 못한 채로 남았습니다.

R-08 작은 합의 기록 — 작성 예(미라(가상), 설명용 가상 사례)

항목	작성 예
합의한 주제	어머니 병원 동행
무엇을	다음 달 정기 진료 두 번(둘째 주 화요일, 넷째 주 화요일) 동행
누가	둘째 주는 나, 넷째 주는 큰오빠
언제까지	다음 달 말까지 해 보고 다시 정한다.

항목	작성 예
서로 동의한 점	병원 동행은 번갈아 한다. 진료 결과는 형제 단체방에 그날 저녁 남긴다.
아직 합의하지 않은 점	간병비와 생활비를 어떻게 나눌지. 막내의 참여 방법.
다시 이야기할 날	다음 달 마지막 일요일 저녁 8시, 영상 통화
합의가 지켜지지 않으면 먼저 할 일	탓하는 말을 하기 전에 이 기록을 보여 주고, 무엇이 어려웠는지 묻는다.

문장 선택의 이유

- **부모 본인의 뜻을 먼저 물었습니다.** 형제끼리 정하기

전에 어머니가 무엇을 힘들어하시는지 들었습니다.
- **요청을 작게 정했습니다.** '앞으로의 돌봄 전체'가 아니라 '다음 달 두 번 중 한 번'입니다.
- **다른 사람의 이야기로 넘어가지 않았습니다.** 큰오빠가 막내 이야기를 꺼냈을 때 "오늘은 다음 달 일정만"으로 주제를 지켰습니다. 막내를 탓하는 말에 동조하지도 않았습니다.
- **정한 것을 기록하고 공유했습니다.** 말로만 정하면 나중에 서로 다르게 기억할 수 있습니다.

이 사례가 보여 주는 것

미라의 대화는 '당장 가능한 역할만 정한' 결말입니다. 간병비 분담과 막내의 참여 방법은 아직 정하지 못했고, 어쩌면 쉽게 정해지지 않을 수도 있습니다. 하지만 다음 달 두 번의 병원 동행은 정해졌고, 다시 이야기할 날도 정해졌습니다. 큰 문제를 한 번에 풀지 못해도 작은 합의를 하나씩 쌓을 수 있습니다.

작은 합의를 기록하는 이유

대화에서 정한 것을 기록해 두면 다음과 같이 쓸 수 있습니다.

- **서로 다르게 기억할 때 확인할 수 있습니다.** "넷째 주라고 했잖아",

"난 셋째 주로 들었는데" 같은 말이 오갈 때, 적어 둔 기록을 함께 보며 무엇을 정했는지 확인해 볼 수 있습니다.
- **정하지 못한 것을 남겨 둘 수 있습니다.** '아직 합의하지 않은 점'을 적어 두면 다음 대화의 주제로 삼을 수 있습니다.
- **지켜지지 않았을 때 탓하기 전에 기록을 볼 수 있습니다.** 기록을 함께 보며 무엇이 어려웠는지 물을 수 있습니다.

기록은 상대를 감시하거나 증거로 쓰기 위한 것이 아닙니다. 합의를 공유할 때도 상대가 불편해하지 않는 방법(단체 대화방에 짧게, 또는 내 메모로만)을 고릅니다.

실습: R-08 작은 합의 기록

대화에서 무언가를 정했다면 그날 바로 채웁니다.

1. **합의한 주제를** 한 줄로 적습니다.
2. **무엇을, 누가, 언제까지를** 나누어 적습니다. 누가 맡는지 이름 대신 관계로 적습니다.
3. **서로 동의한 점을** 적습니다. 작은 것이라도 적습니다.
4. **아직 합의하지 않은 점을** 적습니다. 이것은 실패의 기록이 아니라 다음 대화의 목록입니다.
5. **다시 이야기할 날을** 정합니다.
6. **합의가 지켜지지 않으면 먼저 할 일을** 적습니다. 탓하는 말보다

확인하는 질문을 먼저 적어 둡니다.

잘 안 될 때

- **형제자매 가운데 한 사람이 대화에 아예 참여하지 않을 때**: 참여하는 사람끼리 먼저 정하고, 참여하지 않은 사람에게는 정한 내용을 알리기만 해도 됩니다. 모든 사람이 동의해야만 움직일 수 있는 것은 아닙니다.
- **부모가 "괜찮다"며 도움을 거절하실 때**: 실제로 괜찮으신지, 자녀에게 미안해서 하시는 말인지 알기 어렵습니다. "엄마가 정말 괜찮은지 알고 싶어서 그래. 제일

힘든 게 뭐야?"처럼 구체적인 어려움을 물어봅니다.
- **돈 이야기가 감정 다툼으로 번질 때**: 돈은 금액과 기간을 숫자로 적어 두고, 감정 이야기와 따로 다룹니다. 큰 금액이나 상속 같은 문제라면 가족끼리 정하기 전에 법률 상담을 고려합니다(부록 C).
- **역할의 당위가 계속 나올 때**: "자식이면 당연히"라는 말이 나오면 "그 말도 이해해. 그런데 내가 실제로 할 수 있는 건 이만큼이야"라고 내 범위로 돌아옵니다.

오늘 적을 것 한 가지

지금 대화하고 싶은 관계에서 '누가 결정하고, 누가 부담을 지는지' 한 줄. 정한 것이 있다면 R-08에 남깁니다.

장 요약 카드 · G-06-S

6장에서 가져갈 것

- 결정과 부담을 나눠 보기
- 당위보다 할 수 있는 것
- 선택의 폭은 다름
- 작은 합의를 기록
- 다시 볼 날 정하기

그림 G-06-S — 관계마다 누가 결정하고 누가 부담을 지는지 살피고 역할의 당위 대신 각자 실제로 할 수 있는 것을 물으며 선택의 폭이 다름을 인정하고 정한 것은 작은 합의로 기록한다는 6장의 요약

7장. 뜻대로 되지 않은 대화 다음에

이 장에서 할 일: 대화가 끝난 뒤 한 말과 들은 말, 내 몫과 내 몫이 아닌 것을 나누고, 필요하면 사과와 다시 말하기를 준비하며, 다음 선택을 고릅니다 · 끝나면 손에 남는 것: R-09 대화 후 돌아보기, R-10 다시 말하기와 사과

이런 상황이라면

상철(가상)은 R-04를 들고 딸 서연과 통화했습니다. 걱정되는 마음을 말하고, 주말마다 짧게 통화하면

좋겠다고 부탁했습니다. 서연의 답은 이랬습니다. "아빠, 주말마다는 어려워. 요즘 일이 몰려서 쉬는 날은 혼자 있고 싶어." 상철은 "예전엔 안 그랬잖아"라고 말해 버렸고, 통화는 어색하게 끝났습니다.

경희(가상, 5장)는 남동생의 부탁을 거절한 뒤 2주째 연락을 받지 못했습니다. 어머니에게서 "동생이 많이 서운해하더라"는 말만 전해 들었습니다.

준비를 잘해도 대화가 뜻대로 되지 않을 때가 많습니다. 이 장은 그다음에 무엇을 할지에 관한 장입니다.

핵심 질문: 이 대화에서 내 몫은 무엇이고, 내 몫이 아닌 것은 무엇인가

내가 더 잘 말했다면 달라졌을까

대화가 잘 안 풀리면 많은 사람이 그 장면을 몇 번이고 다시 돌려 봅니다. '그때 그 말만 안 했으면', '조금 더 부드럽게 말했으면'. 돌아보면 다음 대화를 준비할 때 쓸 내용을 찾을 수 있습니다. 하지만 돌아보기가 '모든 것이 내 말투 탓'이라는 결론으로 끝나서는 안 됩니다.

대화의 결과는 내 말만으로 정해지지 않습니다. 상대의 사정, 상대의 기분, 상대가 그 문제를 어떻게 보는지, 관계에 쌓인 역사가 함께 작용합니다.

서연이 주말 통화를 거절한 것은 상철의 말투 때문이라기보다 서연의 생활 때문이었습니다. 경희의 동생이 연락을 끊은 것도 경희가 거절을 잘못해서가 아니라 동생이 그 거절을 받아들이기 어려웠기 때문일 수 있습니다.

그래서 돌아볼 때는 **내 몫과 내 몫이 아닌 것을 나누어** 봅니다.

내 몫	내 몫이 아닌 것
내가 한 말과 행동	상대가 내 말을 어떻게 받아들였는지
내가 지키기로 한 범위를 지켰는지	상대가 내 부탁을 들어줄지

내 몫	내 몫이 아닌 것
상대의 말을 들었는지	상대가 나를 용서할지
다음에 바꿀 내 행동	상대가 연락을 다시 할지

내 몫이 아닌 것은 내가 아무리 노력해도 대신 정할 수 없습니다. 이것을 받아들이는 일이 대화에서 가장 어려운 부분일 수 있습니다.

상대가 거절했을 때

부탁이 거절되면 서운하고, 때로는 상대가 나를 거절한 것처럼 느껴집니다. 5장에서 내가 거절할 때 그랬던 것처럼, 상대의 거절도 **그 부탁 하나에 대한 답입니다**. "주말마다는

어렵다"는 "아빠와 연락하기 싫다"와 같은 말이 아닙니다.

거절을 받았을 때 할 수 있는 일은 몇 가지가 있습니다.

- **받아들이고 기다리기**: 상대의 답을 존중하고, 한동안 그 주제를 꺼내지 않습니다.
- **다른 크기로 한 번 다시 묻기**: 시간이 지난 뒤 부탁의 크기를 줄여 한 번만 다시 물어봅니다. "한 달에 한 번 짧게 통화하는 건 어때?"
- **내가 할 수 있는 것으로 바꾸기**: 상대의 행동 대신 내 행동을 정합니다. "내가 한 달에 한 번 짧게 안부 문자를 보낼게. 답은 편할 때 해."

같은 부탁을 같은 크기로 계속 반복하는 것은 상대에게 압박이 되기 쉽습니다. 5장에서 정민의 친구가 늦은 전화를 반복했을 때 정민이 부담을 느꼈던 것과 같습니다.

상대가 대화에 응하지 않을 때

상대가 아예 대화를 피하거나 답하지 않을 때도 있습니다. 그 이유를 나는 알 수 없습니다. 생각할 시간이 필요할 수도 있고, 화가 나 있을 수도 있고, 그 주제를 이야기할 마음이 없을 수도 있습니다. 2장에서처럼 확인되지 않은 이유를 사실로 정하지 않습니다.

이럴 때는 한 번, 대화의 문을 열어 두는 말을 남길 수 있습니다. "그때 얘기는 네가 준비되면 언제든 다시 하자. 다른

일로 연락하는 건 편하게 해." 그 뒤에는 기다립니다. 여러 번 연락해 답을 재촉하면 상대는 더 멀어질 수 있습니다.

경희는 2주 뒤 동생에게 이렇게 문자를 보냈습니다. "지난번 일로 서운한 거 알아. 내 답은 그대로지만, 너랑 연락 끊고 싶은 건 아니야. 엄마 생신 때 보자." 동생에게서는 답이 없었습니다. 경희는 더 연락하지 않고 어머니 생신까지 기다리기로 했습니다. 이것이 경희가 고른 '거리 두기'입니다.

같은 갈등이 다시 생길 때

한 번 합의했던 일이 다시 어긋나기도 합니다. 은주의 남편은 2주 동안 '알게 된 즉시 한 줄'을 잘 지키다가, 3주째에

다시 약속 10분 전에 문자를 보냈습니다.

이때 "역시 당신은 안 돼"라고 결론 내리기보다 합의 기록(R-08)을 보며 무엇이 어려웠는지 묻는 것이 다음 단계입니다. 합의가 현실에 맞지 않았다면 다시 조정할 수 있습니다. 반대로 같은 일이 계속 반복되고 상대가 조정할 뜻도 보이지 않는다면, 그 문제를 대화로 바꾸는 데에는 한계가 있다는 것을 받아들이고 내 행동을 정하는 쪽(5장의 R-07)으로 넘어갈 수 있습니다.

사과와 다시 말하기

내가 한 말이 마음에 걸릴 때

대화 중에 나도 상처 주는 말을 할 수 있습니다. 은주는 3장의 화요일 저녁에 "당신은 늘 자기 생각만 해"라고 말했습니다. 상철은 "예전엔 안 그랬잖아"라고 했습니다. 이런 말을 바로잡고 싶을 때 사과를 준비합니다.

사과에는 여러 모양이 있습니다. 같은 "미안해"라도 상대에게 다르게 전해집니다.

사과의 모양

내 행동과 영향을 인정하는 사과

예

"화요일에 목소리를 높이고 '늘 자기 생각만 한다'고 말한 건 미안해."

어떻게 들릴 수 있나

무엇을 미안해하는지 분명합니다

사과의 모양 책임을 떠넘기는 사과

예

"당신이 기분 나빴다면 미안해." / "미안한데, 당신이 먼저 그랬잖아."

어떻게 들릴 수 있나

상대의 반응이나 행동을 탓합니다

사과의 모양 용서를 요구하는 사과

예 "사과했으니까 이제 풀어."

어떻게 들릴 수 있나

상대에게 답을 재촉합니다

이 책이 권하는 사과는 첫 번째입니다. **내가 한 행동을 구체적으로 말하고, 그 행동이 준 영향을 인정하고, 다음에 바꿀 것을 말합니다.** 그리고 '하지만'을 붙이지 않습니다. "미안해, 하지만 당신도…"라고 하면 앞의 사과가 지워지기 쉽습니다. 상대의 행동에 대해서도 할 말이 있다면, 사과와 같은 자리에서 섞지 말고 따로 이야기합니다.

사과가 용서를 보장하지는 않습니다

사과와 용서는 함께 나타나는 경향이 있다는 연구들이 있습니다. 용서와 관련된 요인 22가지를 살핀 175개 연구의 분석에서, 사과는 용서와 함께 나타나는 요인 중 하나였습니다.[S09] 다만 이 분석은 일반적인 대인 관계에서의 용서를 다룬 것이고, 한국의 가족 관계를 따로 살핀 것은 아닙니다. 또 함께 나타나는 경향을 본 것이지, 사과하면 용서받는다는 뜻이 아닙니다. 용서할지, 언제 용서할지는 상대가 정할 일입니다.

그래서 사과의 마지막에는 상대의 선택을 존중하는 말을 둡니다. "지금 바로 괜찮다고 말하지 않아도 돼."

사과한 뒤에도 서운함이나 의견 차이가 남을 수 있습니다. 은주가 사과한 뒤에도 생활비를 어떻게 나눌지는 여전히 합의되지 않았습니다. 사과는 내 몫을 정리하는 일이고, 남은 문제는 그다음 대화의 주제입니다.

원래 하고 싶던 말을 다시 하기

사과를 마친 뒤, 처음에 하고 싶었던 부탁이 있다면 다시 말할 수 있습니다. 은주는 사과 뒤에 태호의 반응을 듣고 나서 "생활비 이야기는 오늘 이어서 하고 싶어. 이번 달 고정비만 같이 보자"라고 했습니다. 다만 사과와 부탁을 한 문장에 붙이면 사과가 부탁을 위한 수단처럼 들릴 수 있으니, 사과를 먼저 하고 상대의 반응을 들은 뒤에 이어 갑니다.

확인할 것 카드 · G-07-C

어긋난 대화 뒤에 무엇을 볼까

- [ ] 내 몫인지 가려 보기
- [ ] 줄여서 한 번만 다시 묻기
- [ ] 걸리는 말엔 사과
- [ ] 믿을 만한 제삼자
- [ ] 거리 두기도 선택지

그림 G-07-C — 대화 뒤 내 몫과 내 몫이 아닌 것을 나누고 거절은 부탁 하나에 대한 답으로 받으며 내 말이 마음에 걸리면 사과하고 다시 묻기와 기다리기와 제삼자 도움과 거리 두기 가운데 다음 걸음을 고르는 확인 목록

다음 선택 고르기

대화 뒤에 고를 수 있는 길은 여러 가지입니다. 어느 것이 옳다고 정해져 있지 않고, 상황에 따라 바뀔 수 있습니다.

- **다시 요청하기**: 시간이 지나고 부탁의 크기를 조정해 한 번 더 말합니다.
- **기다리기**: 상대가 준비될 때까지 그 주제를 꺼내지 않고 일상의 연락은 이어 갑니다.
- **제삼자의 도움 받기**: 두 사람 모두 신뢰하는 사람이나 전문 기관의 도움을 받는 것도 방법입니다. 가족 관계를 상담하는 공공 창구도 있습니다(부록 C). 다만 한쪽 편을

들 사람을 데려오는 것은 도움보다 압박이 되기 쉽습니다.
- **거리 두기**: 연락의 빈도나 만남을 줄이고 내 생활을 지킵니다. 관계를 끝낸다는 뜻이 아닐 수 있고, 상황이 바뀌면 다시 가까워질 수도 있습니다.
- **그대로 두기**: 지금은 다루지 않기로 정하는 것도 하나의 선택입니다. 모든 서운함을 대화로 풀어야 하는 것은 아닙니다.

어떤 길을 고르든 **관계를 반드시 회복해야 한다는 의무로 만들지 않습니다.** 반대로 관계를 끊어야 한다고 결론 내릴 필요도 없습니다. 지금 나에게 맞는 다음 걸음 하나를 고르면 됩니다.

위협이나 보복을 겪고 있거나 대화를 시도할수록 커질까 걱정된다면 그것은 다음 선택을 고르는 문제가 아니라 안전의 문제입니다. 「이 책을 쓰기 전에」와 부록 C로 돌아가세요. 잘 말하는 것으로 해결되지 않는 문제가 있고, 그 책임은 말하는 사람에게 있지 않습니다.

가상 사례 1: 상철의 돌아보기

> **설명용 가상 사례**
>
> 통화가 어색하게 끝난 날 밤, 상철은 R-09를 채웠습니다. '잘한 것' 칸에는 딸의 말을 끝까지 듣고 요약한 것을 적었습니다. '바꾸고 싶은 행동' 칸에는 "예전엔 안 그랬잖아"를 적었습니다. 그 말이

딸에게는 비교와 원망으로 들렸을 것 같았습니다.

'내 책임이 아닌 것' 칸을 쓰는 데 가장 오래 걸렸습니다. 딸이 주말을 어떻게 쓸지는 딸이 정할 일이라고 적고 나서야 조금 마음이 가라앉았습니다. 다음 선택으로는 '기다림'을 골랐습니다. 한 달 뒤 크기를 줄여 한 번만 다시 물어보기로 했습니다.

R-09 대화 후 돌아보기 — 작성 예(상철(가상), 설명용 가상 사례)

항목	작성 예
내가 한 말(기억나는 대로)	주말마다 통화하면 좋겠다고 했다. 요즘 소식을 몰라 걱정된다고 했다.
상대에게서 들은 말	주말마다는 어렵다. 일이 몰려서 쉬는 날은 혼자 있고 싶다.
내가 잘한 것 하나	딸의 말을 끝까지 듣고 요약했다.
바꾸고 싶은 내 행동 하나	'예전엔 안 그랬잖아'라고 덧붙인 말

항목	작성 예
합의된 것과 합의되지 않은 것	합의: 없음. 합의되지 않은 것: 통화 횟수
내 책임이 아닌 것 — 상대의 반응과 선택	딸이 주말을 어떻게 쓸지는 딸이 정한다.
다음 선택(다시 요청 / 기다림 / 제삼자 도움 / 거리 두기 / 그대로 두기)	기다림. 한 달 뒤 '한 달에 한 번 짧게 통화하는 건 어떤지' 한 번만 다시 묻는다.

다음 날 상철은 서연에게 짧게 문자를 보냈습니다. "어제 '예전엔 안 그랬잖아'라고 한 건 미안하다. 네 생활 존중할게. 편할 때 연락해." 서연은 "응, 아빠. 나도 다음 달에 시간 내 볼게"라고 답했습니다. 주말마다의

통화는 이루어지지 않았습니다. 상철은 그것을 받아들이기로 했습니다.

가상 사례 2: 은주의 사과

> **설명용 가상 사례**
>
> 3장의 화요일 저녁 이후, 은주는 토요일 오전 대화를 시작하기 전에 먼저 사과하기로 했습니다. R-10을 쓰면서 처음에는 사과 문장 끝에 "근데 당신도 그날 아무 말 없이 방에 들어갔잖아"를 붙이고 싶었습니다. 하지만 그것은 따로 이야기할 일이라고 생각해 지웠습니다.

R-10 다시 말하기와 사과 — 작성 예(은주(가상), 설명용 가상 사례)

항목	작성 예
내가 한 행동(구체적으로)	생활비 이야기 중에 목소리를 높였고 '당신은 늘 자기 생각만 해'라고 말했다.
그 행동이 상대에게 준 영향(내가 알 수 있는 범위)	남편은 대답을 멈추고 방으로 들어갔다. 그날 저녁 말이 거의 없었다.

항목	작성 예
사과 문장 — '하지만'을 붙이지 않고	화요일에 목소리를 높이고 '늘 자기 생각만 한다'고 말한 건 미안해. 그건 당신 전체를 판단하는 말이었어.
바로잡을 일과 다음에 바꿀 행동	목소리가 커지면 R-03의 멈춤 문장을 먼저 쓴다.

항목	작성 예
다시 말하고 싶은 원래 요청(필요할 때)	생활비 이야기는 오늘 이어서 하고 싶어. 이번 달 고정비만 같이 보자.
상대의 선택을 존중하는 문장	지금 바로 괜찮다고 말하지 않아도 돼.

은주의 사과를 들은 태호는 잠시 말이 없다가 "나도 그날 그냥 들어가 버려서 미안해"라고 했습니다. 하지만 이것은 은주가 바란 결과가 아니라 태호가 고른 반응입니다. 태호가 아무 말도 하지 않았더라도 은주의 사과는 그것대로 의미가 있었습니다. 그리고 생활비를 어떻게 나눌지는 사과 뒤에도

여전히 합의되지 않은 채로
남았습니다.

문장 선택의 이유

- **행동을 구체적으로 말했습니다.** "그날 내가 심했지" 대신 "목소리를 높이고 '늘 자기 생각만 한다'고 말한 것"이라고 했습니다.
- **그 말이 왜 문제였는지 말했습니다.** "당신 전체를 판단하는 말이었어"는 2장에서 본 해석과 판정의 문제를 스스로 짚은 것입니다.
- **'하지만'을 붙이지 않았습니다.** 상대의 행동에 대한 이야기는 지우고 따로 다루기로 했습니다.

- **상대에게 답을 요구하지 않았습니다.** "지금 바로 괜찮다고 말하지 않아도 돼."

실습

R-09 대화 후 돌아보기

대화를 마친 날, 기억이 생생할 때 씁니다. 너무 힘들다면 하루 쉬고 써도 됩니다.

1. **내가 한 말과 상대에게서 들은 말을** 기억나는 대로 나누어 적습니다.
2. **내가 잘한 것 하나를** 먼저 적습니다. 대화를 시도한 것, 끝까지 들은 것, 멈춘 것도 잘한 것입니다.

3. **바꾸고 싶은 내 행동 하나를** 적습니다. 상대의 행동이 아니라 다음에 내가 바꿀 말이나 행동으로 적습니다.
4. **합의된 것과 합의되지 않은 것을** 나눕니다. 합의된 것이 없으면 '없음'이라고 적습니다.
5. **내 책임이 아닌 것에** 상대의 반응과 선택을 적습니다.
6. **다음 선택을** 다시 요청, 기다림, 제삼자 도움, 거리 두기, 그대로 두기 가운데서 고르고, 그 이유를 한 줄 덧붙입니다.

R-10 다시 말하기와 사과

1. **내가 한 행동을** 구체적으로 적습니다. '내가 심했다'처럼 뭉뚱그리지 않습니다.

2. **그 행동이 준 영향을** 내가 알 수 있는 범위에서 적습니다. 상대의 속마음을 짐작해 늘리지 않습니다.
3. **사과 문장을** 적고, '하지만', '그래도', '근데'가 들어 있지 않은지 확인합니다.
4. **바로잡을 일과 다음에 바꿀 행동을** 적습니다.
5. **원래 하고 싶던 요청이** 있다면 따로 적고, 사과 뒤 상대의 반응을 들은 다음에 말합니다.
6. **상대의 선택을 존중하는 문장을** 적습니다.

잘 안 될 때

- **돌아볼수록 자책만 커질 때:** R-09의 '잘한 것' 칸부터

채우세요. 대화를 시도한 것, 끝까지 들은 것, 멈춘 것도 잘한 것입니다.

- **사과했는데 상대가 받아 주지 않을 때**: 사과를 반복해서 상대의 대답을 받아 내려 하지 않습니다. 사과는 한 번 분명히 하고, 그 뒤의 행동으로 보여 줍니다.
- **상대가 나에게 사과를 요구하는데 동의하지 않을 때**: 내가 인정할 수 있는 부분이 있다면 그 부분만 사과할 수 있습니다. 인정하지 않는 부분까지 사과할 필요는 없습니다. "그 말을 한 건 미안해. 그런데 그 일 전체가 내 잘못이라고는 생각하지 않아."
- **관계가 계속 나를 지치게 할 때**: 혼자 정리하기 어렵다면 부록 C의

가족 상담이나 정신건강 상담을 이용해 보세요. 도움을 구하는 것도 다음 선택 가운데 하나입니다.

오늘 적을 것 한 가지

R-09의 '내 책임이 아닌 것' 한 줄.

장 요약 카드 · G-07-S

7장에서 가져갈 것

- 결과는 내 말만이 아님
- 거절도 부탁 하나에
- 행동과 영향을 인정
- 용서는 상대가 정함
- 다음 걸음 하나 고르기

그림 G-07-S — 대화의 결과는 내 말만으로 정해지지 않으니 내 몫과 아닌 것을 나누고 거절도 부탁 하나에 대한 답으로 받으며 행동과 영향을 인정하는 사과를 하되 용서를 요구하지 않고 다음 선택을 고른다는 7장의 요약

에필로그. 잘 말하는 사람보다 다시 살피는 사람

은주(가상)가 프롤로그에서 적은 문장은 "약속이 바뀔 때 미리 알려 주면 좋겠다"였습니다. 일주일이 지난 뒤 은주에게 남은 것은 완벽한 대화가 아니었습니다. 남편과 '알게 된 즉시 한 줄'을 정했고, 생활비 이야기 중에 목소리를 높였던 일을 사과했고, 약속을 다시 잡는 방법은 아직 정하지 못했습니다. 4일째에는 피곤해서 아무것도 하지 못했습니다.

그래도 은주는 이 일주일이 의미 있었다고 적었습니다. 하고 싶은 말이 무엇인지 알게 되었고, 그것을 한 번 말해 보았기 때문입니다.

잘 말하지 못한 날도 기록합니다

이 책을 읽고 나면 '이제 잘 말해야 한다'는 부담이 생길 수 있습니다. 그런데 대화는 시험이 아닙니다. 준비한 문장을 잊어버리는 날도 있고, 멈추려 했는데 목소리가 먼저 커지는 날도 있습니다. 말이 꼬인 날, 연습을 하지 못한 날도 R-11에 한 줄로 적어 두세요. "오늘은 못 했다"도 기록입니다.

이 책에서 바라는 모습은 늘 잘 말하는 사람이 아니라, **말한 뒤에 다시 살피는 사람입니다**. 무엇을 말했고, 무엇을 들었고, 다음에 무엇을 바꿀지 돌아보는 사람입니다. 그리고 그

돌아봄이 자책으로 끝나지 않고 다음 걸음 하나로 이어지는 사람입니다.

7일 연습 기록 돌아보기

R-11은 일주일 동안 한 일과 쉰 날을 짧게 적는 표입니다. 매일 모든 양식을 채우는 표가 아닙니다. 다음은 은주의 7일 기록입니다.

R-11 7일 연습 기록 — 작성 예(은주(가상), 설명용 가상 사례)

날 1일

한 일(읽기·양식·대화·쉼)

읽기, R-01·R-02

짧은 관찰

다룰 일을 하나로 줄이니 덜 막막했다.

도움이 된 점(없으면 비워 두세요)

기대를 말한 적이 없다는 걸 알았다.

날 2일

한 일(읽기·양식·대화·쉼)

R-03·R-04

짧은 관찰

첫 문장 쓰는 데 오래 걸렸다.

도움이 된 점(없으면 비워 두세요)

요청을 시간으로 적으니 분명해졌다.

날 3일

한 일(읽기·양식·대화·쉼)

혼자 소리 내어 읽기

짧은 관찰

말투가 따지는 것처럼 들려 고쳤다.

도움이 된 점(없으면 비워 두세요)

'늘'이라는 말을 뺐다.

날 4일

한 일(읽기·양식·대화·쉼)

쉼

짧은 관찰

피곤해서 아무것도 안 했다.

도움이 된 점(없으면 비워 두세요)

쉬어도 괜찮았다.

날 5일

한 일(읽기·양식·대화·쉼)

R-10 준비

짧은 관찰

'근데 당신도…'를 붙이고 싶었지만 지웠다.

도움이 된 점(없으면 비워 두세요)

'하지만'을 빼니 문장이 짧아졌다.

날 6일

한 일(읽기·양식·대화·쉼)

사과와 생활비 이야기, R-10

짧은 관찰

남편도 '나도 그날 들어가 버려서 미안해'라고 했다. 생활비 나누는 법은 못 정했다.

도움이 된 점(없으면 비워 두세요)

사과에 답을 요구하지 않아도 된다는 걸 알았다.

날 7일

한 일(읽기·양식·대화·쉼)

대화, R-05·R-09, R-12

짧은 관찰 —

도움이 된 점(없으면 비워 두세요)

연락 방식 하나는 합의했다. 멈춤 문장을 휴대전화 메모에 옮겼다.

은주의 기록에는 쉰 날도 있고, 정하지 못한 것도 있습니다. 7일째 '짧은 관찰' 칸은 비워 두었습니다(표에는 —로 표시). 쓸 말이 없으면 비워 두어도 됩니다.

나만의 대화 안내서 만들기

일주일을 마치면 R-12에 나에게 도움이 된 것을 한 장으로 모읍니다. 다음 대화를 앞두고 이 한 장만 다시 보면 되도록 만드는 것입니다.

- **도움이 된 문장은** 이 책의 예문이 아니라 내가 실제로 써 본 문장 가운데서 고릅니다.
- **멈춤 신호와 멈출 때 쓸 문장은** 3장에서 찾은 것을 옮깁니다.

- **부탁할 때와 거절할 때 기억할 것은** 한 줄씩 짧게 적습니다.
- **도움을 구할 곳에는** 믿을 만한 사람이나 부록 C의 기관을 적습니다. 관계 이름으로 적고 연락처는 적지 않아도 됩니다.
- **다음 점검일을** 정해 그날 이 안내서를 다시 읽고 고칩니다.

R-12 개인 대화 안내서 — 작성 예(은주(가상), 설명용 가상 사례)

항목	작성 예
나에게 도움이 된 문장 2~3개(떠오르는 것만)	'15분만 같이 정하고 싶어.' / '그러면 ~라는 말이지?' / '지금 바로 괜찮다고 말하지 않아도 돼.'
내 멈춤 신호	목소리가 커지고 같은 말을 되풀이할 때
멈출 때 쓸 문장	지금은 내가 말이 거칠어질 것 같아. 이따 다시 하자.

항목	작성 예
부탁할 때 기억할 것	한 번에 한 가지, 시간과 범위를 넣는다. 상대의 답을 묻는다.
거절할 때 기억할 것	이유는 한 번만 말한다. 대안은 진심일 때만.
도움을 구할 곳(믿을 만한 사람, 기관)	언니, 부록 C의 가족상담 안내
다음 점검일	다음 달 첫째 토요일

이 책을 덮으며

가까운 사람과의 대화가 어려운 것은 그 사람이 중요하기 때문입니다.

아무렇지 않은 사람에게는 서운할 일도, 부탁하기 어려울 일도 많지 않습니다.

이 책은 상대를 바꾸는 방법을 약속하지 않았습니다. 대신 내가 할 수 있는 것을 나누어 보았습니다. 한 장면을 고르고, 사실과 해석을 나누고, 말할 때와 멈출 때를 정하고, 부탁을 구체적으로 만들고, 내 범위를 말하고, 뜻대로 되지 않았을 때 다음 걸음을 고르는 것입니다.

말하지 못한 한 문장이 남는 저녁이 다시 올 수도 있습니다. 그때 이 책의 양식 하나를 꺼내 한 줄만 적어 보세요. 그것으로 충분한 날도 있습니다.

부록 A. 실습표 안내

실습표 한눈에 보기

빈 양식은 따로 제공하는 인쇄용 실습표 PDF에 있습니다. 설명편의 작성 예와 번호, 질문, 순서가 같습니다.

번호 R-01

양식 관계 장면 선택

설명편 1장

남는 것
안전 확인, 이번에 다룰 일 하나, 나중에 다룰 일

번호 R-02

양식 사실·해석·감정 기록

설명편 2장

남는 것

사실과 해석의 구분, 바랐던 것, 아직 모르는 것

번호 R-03

양식 대화 시점과 잠시 멈춤

설명편 3장

남는 것

내 멈춤 신호, 멈출 때 쓸 문장, 다시 이야기할 때

번호 R-04

양식 대화 준비 한 장

설명편 4장

남는 것

구체적 요청, 상대에게 물을 질문, 첫 문장

번호 R-05

양식 경청과 확인 질문

설명편 4장

남는 것

상대 말의 요약, 동의하는 점과 아닌 점

번호 R-06

양식 부탁과 거절 준비

설명편 5장

남는 것

할 수 있는 부분과 없는 부분, 거절 문장

번호 R-07

양식 내 참여 범위

설명편 5장

남는 것

시간·돈·연락의 범위, 범위를 알리는 문장

번호 R-08

양식 작은 합의 기록

설명편 6장

남는 것

무엇을·누가·언제까지, 아직 정하지 못한 것

번호 R-09

양식 대화 후 돌아보기

설명편 7장

남는 것

내 몫과 내 몫이 아닌 것, 다음 선택

번호 R-10

양식 다시 말하기와 사과

설명편 7장

남는 것

행동과 영향을 인정하는 사과 문장

번호 R-11
양식 7일 연습 기록
설명편 에필로그
남는 것 한 일과 쉰 날, 도움이 된 점

번호 R-12
양식 개인 대화 안내서
설명편 에필로그
남는 것 다음 대화 전에 다시 볼 한 장

양식이 이어지는 방식

양식은 앞의 양식에서 적은 것을 다음 양식에서 다시 씁니다. 앞의 양식을

건너뛰었다면 그 칸은 지금 떠오르는 대로 적거나 비워 두어도 됩니다.

- R-01의 '이번에 다룰 일' → R-02의 '다룰 장면'
- R-02의 '직접 보거나 들은 것' → R-04의 '있었던 일'
- R-02의 '바랐던 것' → R-04의 '구체적 요청'
- R-03의 '멈출 때 쓸 문장' → R-04의 '멈춤 신호와 멈출 때 쓸 문장', R-12의 '멈출 때 쓸 문장'
- R-04의 대화 → R-05(들은 것), R-08(정한 것), R-09(돌아보기)
- R-06·R-07의 문장 → R-12의 '거절할 때 기억할 것'
- R-09의 '바꾸고 싶은 내 행동' → R-10

7일 사용 안내

「이 책 사용법」의 '길 1'을 따르는 경우의 안내입니다. 7일은 양식에 익숙해지도록 나눈 편집상의 일정이며, 효과가 확인된 기간이 아닙니다.

날 1일
할 일
R-01(안전 확인부터), R-02
소요 시간(예상) 20~30분

날 2일
할 일 R-03, R-04
소요 시간(예상) 20~30분

날 3일

할 일

R-04를 소리 내어 읽고 고치기

소요 시간(예상) 10분

날 4~6일

할 일

필요한 양식 고르기(대화를 했다면 R-05·R-08·R-09, 부탁을 받았다면 R-06·R-07, 사과가 필요하면 R-10). 쉬는 날을 넣어도 됩니다

소요 시간(예상)

하루 10~20분

날 7일

할 일 R-12

소요 시간(예상) 20분

R-11에는 매일 한 줄씩 적습니다. 소요 시간은 이 책을 편집하며 예상한 것이며, 사람에 따라 다릅니다.

인쇄와 보관

- 실습표 PDF는 A4 용지에 맞춰 만들었습니다. 필요한 쪽만 골라 인쇄하세요.
- 칸의 크기는 손글씨 두세 줄을 기준으로 설계했으며, 실제 인쇄로 확인한 값은 아닙니다. 칸이 좁으면 뒷면이나 다른 종이에 이어 써도 됩니다.
- 기록은 다른 사람이 쉽게 볼 수 없는 곳에 보관하세요. 안전하게 둘 곳이 없다면 쓰지 않아도 됩니다.

부록 B. 용어 설명

이 책에서 쓰는 말의 뜻을 정리했습니다. 학술 용어의 정의가 아니라 이 책 안에서의 쓰임입니다.

용어	이 책에서의 뜻
사실	그 자리에 있던 다른 사람도 같은 말로 적을 수 있는 말, 행동, 시간
해석	사실에 내가 붙인 설명. 상대의 속마음이나 성격에 대한 짐작이 여기에 들어갑니다
감정	서운함, 걱정, 화, 외로움처럼 내 안에서 일어난 것을 낱말로 적은 것

용어	이 책에서의 뜻
바랐던 것	감정 아래에 있는, 상대에게 기대했던 것. 부탁의 재료가 됩니다
영향	어떤 일이 나에게 준 감정과 실제 부담(시간, 돈, 수고)
구체적 요청	누가, 무엇을, 언제, 어느 범위에서 할지가 들어 있어 상대가 답할 수 있는 부탁
확인 질문	상대의 말을 내 말로 요약한 뒤 맞게 이해했는지 묻는 질문
잠시 멈춤(쉼)	대화를 이어 가기 어려울 때, 멈춘다는 것과 다시 이야기할 때를 함께 알리고 대화를 미루는 것

용어	이 책에서의 뜻
참여 범위	시간, 돈, 연락에서 내가 할 수 있는 만큼을 정한 것. 상대에게 요구하는 규칙이 아니라 내가 지킬 선
작은 합의	대화에서 정한 것 가운데 무엇을, 누가, 언제까지 할지가 분명한 것
잠정 합의	일부만 정했거나, 정해 보고 나중에 다시 보기로 한 합의
내 몫	내가 한 말과 행동, 내가 지키기로 한 것처럼 내가 정하고 책임질 수 있는 것
다음 선택	대화 뒤에 고르는 길. 다시 요청, 기다림, 제삼자 도움, 거리 두기, 그대로 두기

이 책의 정리 틀과 널리 알려진 대화 방법

이 책은 한 장면을 사실, 해석, 감정, 바랐던 것, 요청으로 나누어 적습니다. 이 틀은 GAON-LAB이 이 책을 편집하면서 정리한 도구입니다. 비슷한 생각을 담은 방법이 이미 여러 곳에서 쓰이고 있습니다.

- **자기주장(assertiveness)**: 상대를 존중하면서 자신의 생각과 필요를 분명히 말하는 의사소통 방식을 가리킵니다. 공공 정신건강 기관의 일반인용 안내 자료에서 수동적, 공격적 방식과 비교해 설명합니다.[S01][S02]

- **나 전달법(I-언어)**: '너는' 대신 '나는'으로 시작해 내 경험을 말하는 방식입니다. 4장에서 이 방식의 한계도 함께 보았습니다. [S07]
- **비폭력대화(NVC)**: 관찰, 느낌, 필요, 부탁의 네 요소로 대화를 정리하는 방법으로, 마셜 로젠버그가 정리했습니다. 이 책의 틀과 닮은 부분이 있습니다. 의료 종사자 사이의 비폭력대화를 다룬 연구를 모은 범위 검토는 7건(참가자 합계 185명)을 포함했습니다. 7건 가운데 실험 연구는 2건이고 나머지는 성찰 글, 경험 보고, 문헌 검토 등입니다. 저자들은 이 방법을 동료 관계에 쓸 만한 자원이라고

결론지었습니다.[S12] 이것은 저자들의 평가이며 관계가 나아진다는 입증은 아닙니다. 또 직장 동료 관계를 다룬 연구여서, 이 책은 그 결과를 가족 관계에 대한 효과로 옮기지 않았습니다.

이 책의 틀은 위 방법들을 그대로 옮긴 것이 아니며, 그 방법들의 공식 교재나 인증 과정과도 관계가 없습니다. 또 이 틀 자체의 효과를 검증한 연구는 없습니다. 생각을 종이 위에 나누어 보는 편집 도구로 받아들여 주세요.

이 책에서 쓰지 않는 말

다음과 같은 말은 이 책에서 쓰지 않았습니다. 상대를 판정하거나

낙인찍는 데 쓰이기 쉽고, 진단은 전문가의 평가가 필요한 일이기 때문입니다.

- '나르시시스트', '소시오패스', '회피형', '애착 불안형'처럼 상대의 성격이나 심리 상태를 판정하는 말
- '가스라이팅을 당했다'처럼 상황 전체를 한 낱말로 단정하는 말(실제 학대가 의심된다면 「이 책을 쓰기 전에」와 부록 C를 보세요)
- '이렇게 말하면 반드시 통한다'처럼 결과를 보장하는 말

부록 C. 도움을 구할 때

이 책은 일상 대화를 준비하는 책입니다. 다음과 같은 때에는 혼자 대화를 준비하기보다 도움을 먼저 구하세요.

- 상대에게서 위협, 폭력, 강압, 보복을 겪고 있거나 걱정될 때
- 극단적인 선택을 생각하거나, 절망감이 오래 이어질 때
- 가족 문제로 잠을 이루지 못하거나 일상생활이 어려운 상태가 계속될 때
- 돌봄 부담이 한 사람에게 쏠려 감당하기 어려울 때
- 이혼, 상속, 돈 거래처럼 법적 판단이 필요할 때

국내 상담·신고 창구

아래 정보는 각 기관의 공식 누리집에서 확인한 것입니다. 확인일은 2026년 10월 24일이고, 보건복지상담센터(129) 행만 2026년 10월 25일입니다. 번호와 운영 방식은 바뀔 수 있으니 이용 전에 다시 확인하세요. 운영시간을 확인하지 못한 곳은 그렇게 적었습니다.

상황 지금 위험할 때

창구
112(경찰), 119(구급)

확인한 내용 긴급 신고

상황

가정폭력·성폭력·스토킹 등 폭력 피해

창구 여성긴급전화 1366

확인한 내용

국번 없이 365일 24시간 상담과 긴급 보호 연계.[S13] 공식 안내는 여성 피해자 지원으로 되어 있으며, 그 밖의 경우 이용 가능 범위는 기관에 문의하세요

상황

극단적 선택에 대한 생각이 들 때

창구 자살예방상담전화 109

확인한 내용

2024년 1월 1일부터 자살예방 상담이 109로 통합되었습니다.[S14]

상황

마음이 힘들어 상담이 필요할 때

창구

정신건강상담전화 1577-0199

확인한 내용

24시간 정신건강 상담.[S14]

상황 가족 관계·갈등 상담

창구

가족센터 전화상담 1577-9337

확인한 내용

한국건강가정진흥원 누리집의 전화상담 번호.[S15] 운영시간과 상담 범위는 확인하지 못했습니다. 지역 가족센터는 누리집의 센터 찾기에서 확인

상황

돌봄·복지 서비스, 노인·아동 학대 상담

창구 보건복지상담센터 129

확인한 내용

국번 없이 무료. 일반 전화상담은 평일 09:00~18:00이고, 긴급복지지원·복지사각지대·노인 및 아동 학대·정신건강 상담은 24시간 제공합니다.[S17]

상황 법률 상담

창구 대한법률구조공단 132

확인한 내용

전화 법률상담(통화료 발신자 부담). 소송 지원은 소득 기준이 있습니다.[S16] 운영시간은 확인하지 못했습니다

이 표에 없는 노인보호전문기관, 장기요양 신청 창구도 있습니다. 해당 기관의 운영 정보를 공식 누리집에서 충분히 확인하지 못해 이 표에는 넣지 않았습니다. 부모 돌봄과 관련한 공공 서비스는 거주지 주민센터나 보건복지상담센터(129)에 먼저 문의할 수 있습니다.

상담에 연락하기 전에 알아두면 좋은 것

- **관계를 정하지 않아도 연락할 수 있습니다.** 관계를 유지할지 끝낼지 결정하지 않은 상태에서도 상담을 받을 수 있습니다.

- **확실하지 않아도 됩니다.** '이게 상담할 일인지 모르겠다'는 것도 상담에서 이야기할 수 있습니다.
- **기록이 도움이 될 수 있습니다.** 이 책의 R-02처럼 날짜와 있었던 일을 적어 둔 기록은 상황을 설명할 때 도움이 될 수 있습니다. 다만 상대가 기록을 발견하면 위험해질 수 있는 관계라면 기록하지 않아도 됩니다. 기록할지, 어디에 어떻게 보관할지는 상담 기관과 먼저 의논하세요.
- **위급하면 바로 112입니다.** 상담 창구보다 신고가 먼저인 순간이 있습니다.

가까운 사람의 도움

전문 기관이 아니어도 믿을 만한 사람에게 이야기하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 다만 다음을 생각해 보세요.

- 그 사람이 내 이야기를 다른 가족에게 옮기지 않을지
- 한쪽 편을 들어 갈등을 키우지 않을지
- 지금 이야기를 들어 줄 여유를 물어볼 수 있을지
- 내 동의 없이 상대에게 연락하거나 대신 말을 전하지 않을지

어렵다면 다른 사람이나 기관에 도움을 구해도 됩니다. R-12의 '도움을 구할 곳' 칸에 이런 사람과 기관을 적어 두면, 필요할 때 떠올리기 쉽습니다.

부록 D. 근거에 대하여

이 책이 어떤 자료를 어떻게 썼는지, 그리고 무엇을 말하지 않는지 밝힙니다. 참고한 자료의 목록은 이 부록 뒤의 '참고자료'에 있습니다.

자료의 종류와 쓰임

이 책이 참고한 자료는 성격이 서로 다릅니다.

- **공공기관의 일반 안내**: 서호주 보건부 산하 기관의 자기주장 안내,[S01][S02] 미국과 영국 공공기관의 가정 내 학대 안내[S03][S04][S05]는 개념을 설명하는 교육 자료입니다. 이 자료들이 소개하는 방법의 효과를 검증한

연구가 아닙니다. 이 책은 개념을 참고했을 뿐, 문장이나 표를 옮기거나 번역하지 않았습니다. 외국 자료에 나오는 외국 상담 번호는 한국 독자에게 맞지 않아 쓰지 않았습니다.

- **연구 논문**: 가상 상황의 문장 평가 연구,[S07] 관계 교육 프로그램의 메타분석,[S08] 사과와 용서의 관계를 모은 분석,[S09] 쉬는 시간(time-out)의 쓰임에 관한 연구[S10][S11] 등을 참고했습니다. 대부분 외국 표본이며, 대학생이나 특정 집단을 대상으로 한 연구입니다.
- **국내 통계**: 통계청 사회조사는 사회 전체의 응답 분포를 보여

줍니다.[S06] 어느 가족의 사정이 어떤지, 이 책이 필요한 사람이 얼마나 되는지를 말해 주지 않습니다.
- **국내 기관 정보**: 부록 C의 번호와 운영 정보는 공식 누리집에서 확인했습니다.[S13][S14][S15][S16][S17]

이 책이 말하지 않는 것

- **이 책의 효과**: 이 책과 실습표를 사용한 사람들의 관계나 마음이 나아졌는지 시험한 적은 없습니다. 커플 관계 교육 프로그램을 모은 분석에서는 의사소통 점수가 평균적으로 나아진 것으로 보고되었지만,[S08] 그것은 커플이

정해진 교육 프로그램에 참여한 연구들의 결과이고, 저자들도 표본의 인종·경제적 다양성이 부족하다고 밝혔습니다. 책 한 권을 혼자 읽는 것과는 다릅니다.
- **쉬는 시간의 길이**: 감정이 가라앉는 데 필요한 시간을 몇 분으로 정해 주는 근거는 찾지 못했습니다. 그래서 3장에서 특정 시간을 처방하지 않았습니다. 또 폭력이 있는 관계에서는 '쉬겠다'는 말이 상대를 통제하는 데 오용될 수 있다는 연구가 있어,[S10][S11] 3장에서 쉼과 침묵을 구분하고 위험한 경우를 따로 다루었습니다.
- **'나는'으로 시작하면 덜 다툰다**: 관련 연구는 가상 상황에서 문장을

평가하게 한 것이어서,[S07] 실제 대화에서 상대의 반응이 달라진다고 말할 수 없습니다. '나는'으로 시작해도 비난이 될 수 있다는 4장의 설명은 이 책의 편집 판단입니다.
- **사과하면 용서받는다**: 사과와 용서는 함께 나타나는 경향이 있지만,[S09] 그것이 사과가 용서를 가져온다는 뜻은 아닙니다.
- **한국 가족에 대한 일반화**: 외국 연구의 결과를 한국의 가족 관계에 그대로 적용할 수 있는지는 확인되지 않았습니다. 한국에서 '서운함'이라는 감정이 어떻게 연구되었는지에 대한 학술 근거도 이번 조사에서는 찾지 못했습니다.

사례와 예문

이 책의 모든 인물과 사건은 설명을 위해 만든 가상 사례입니다. 저자나 상담자의 실제 경험, 실제 상담 사례가 아닙니다. 대화 예문도 이 책을 위해 새로 쓴 것이며, 정답 문장이 아니라 고쳐 쓰기 위한 출발점입니다.

참고자료

1. [S03] Intimate Partner Violence — U.S. Department of Veterans Affairs National Center for PTSD, 2026-09-25(페이지 표시). 확인 2026-10-24. https://www.ptsd.va.gov/understand/types/violence_ipv.asp
2. [S05] Am I being abused? — U.S. Department of Health and Human Services Office on Women's Health(womenshealth.gov), 2025-09-26(페이지 표시). 확인 2026-10-24. https://

womenshealth.gov/relationships-and-safety/signs-abuse
3. [S04] Getting help for domestic violence and abuse — NHS(영국), 2026-06-23(페이지 표시 검토일). 확인 2026-10-24. https://www.nhs.uk/live-well/getting-help-for-domestic-violence/
4. [S06] 2024년 사회조사 결과(가족·교육과 훈련·건강·범죄와 안전·생활환경) 보도자료 — 통계청(현 국가데이터처), 2024-11-12. 확인 2026-10-24. https://www.mods.go.kr/board.es?act=view&bid=219&list_no=433638&mid=a10301060300

5. [S07] I understand you feel that way but I feel this way: the benefits of I-language and communicating perspective during conflict (PeerJ 6:e4831) — Rogers SL·Howieson J·Neame C, 2018-05-18. 확인 2026-10-24. https://doi.org/10.7717/peerj.4831
6. [S01] Assertiveness (Assert Yourself! 정보 모듈 목록과 모듈 1·6) — Centre for Clinical Interventions(서호주 보건부), 2019-10-21(페이지 표시 갱신일). 확인 2026-10-24. https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness

7. [S02] Assertive communication — HealthyWA(서호주 보건부), 미확인. 확인 2026-10-24. https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Assertive-communication
8. [S09] The road to forgiveness: a meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates (Psychol Bull 136(5):894-914) — Fehr R·Gelfand MJ·Nag M, 2010-09. 확인 2026-10-24. https://doi.org/10.1037/a0019993
9. [S12] Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work:

a scoping review (BMC Health Serv Res 24:289) — Adriani PA 외 5명, 2024-03-06. 확인 2026-10-24. https://doi.org/10.1186/s12913-024-10753-2
10. [S13] 여성긴급전화1366 운영 지원(정책 안내) — 성평등가족부(구 여성가족부), 미확인. 확인 2026-10-24. https://www.mogef.go.kr/sp/hrp/sp_hrp_f002.do
11. [S14] 자살예방상담전화 109 안내와 자주 하는 질문 — 보건복지부 보건복지상담센터, 미확인. 확인 2026-10-24. https://www.129.go.kr/109
12. [S15] 한국건강가정진흥원 가족센터 누리집 —

한국건강가정진흥원, 미확인. 확인 2026-10-24. https://www.familynet.or.kr
13. [S17] 보건복지상담센터 누리집 — 보건복지부 보건복지상담센터, 미확인. 확인 2026-10-25. https://www.129.go.kr/counsel/counsel01.do
14. [S16] 대한법률구조공단 누리집 — 대한법률구조공단, 미확인. 확인 2026-10-24. https://www.klac.or.kr
15. [S08] Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study (J Consult Clin Psychol 76(5):723-734) — Hawkins AJ·Blanchard VL·Baldwin

SA · Fawcett EB, 2008-10. 확인 2026-10-24. https://doi.org/10.1037/a0012584
16. [S10] Negotiated time-out: a de-escalation tool for couples (J Marital Fam Ther 29(3):291-298) — Rosen KH · Matheson JL · Stith SM · McCollum EE · Locke LD, 2003-07. 확인 2026-10-24. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01207.x
17. [S11] 'Time Out': a strategy for reducing men's violence against women in relationships? (Violence Against Women 23(6):730-748) — Wistow

R·Kelly L·Westmarland N, 2016-07(온라인). 확인 2026-10-24. https://doi.org/10.1177/1077801216647944