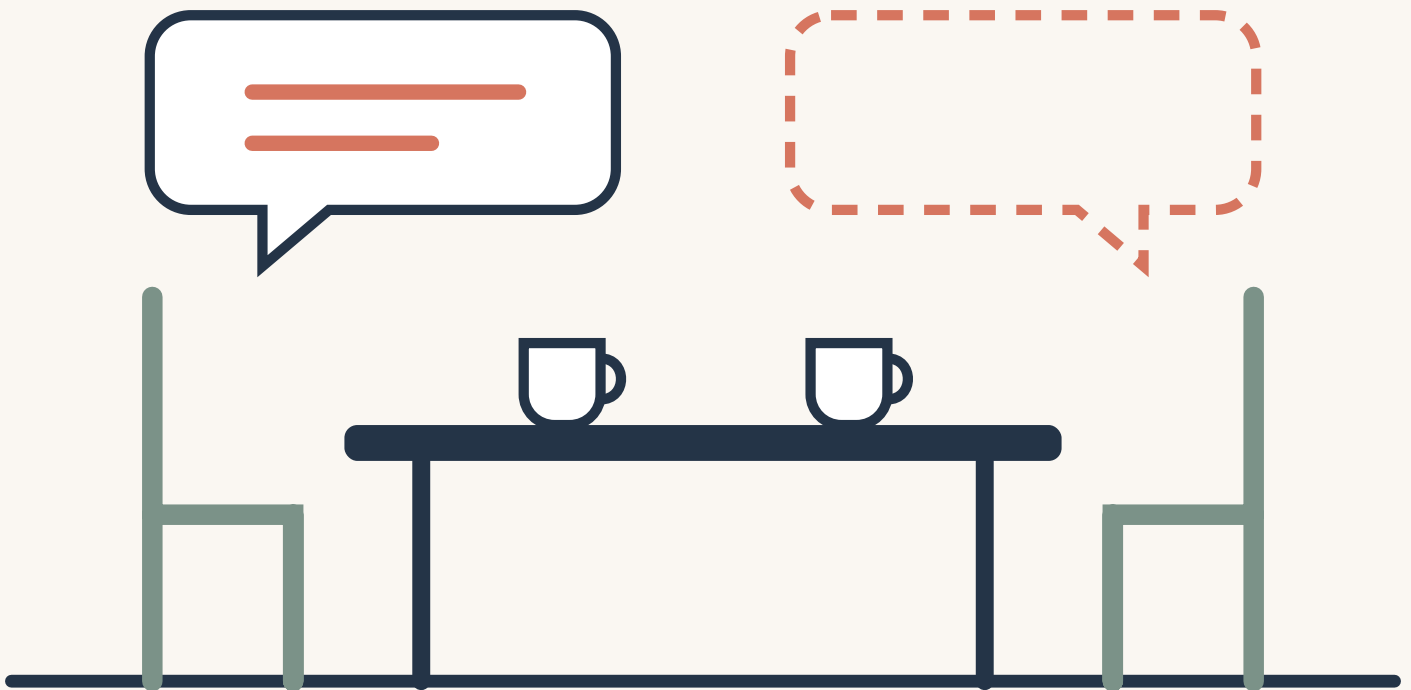


# 가까운 사이일수록 말이 어려울 때

인쇄용 실습표 R-01~R-12

빈 양식만 모았습니다. 필요한 쪽만 인쇄하세요



## 판권

|            |                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 제목         | 가까운 사이일수록 말이 어려울 때 인쇄용 실습표                                                                                                                                                                                                                     |
| 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.                                                                                                                                                                                                       |
| 개인정보 처리 안내 | PDF를 내려받을 때 이름·이메일 등 정보를 입력받지 않습니다. 웹사이트의 개인정보 처리 안내는 <a href="https://gaon-lab.kr/privacy">https://gaon-lab.kr/privacy</a> 에서 볼 수 있습니다.                                                                                                       |
| 정오표        | <a href="https://gaon-lab.kr/errata">https://gaon-lab.kr/errata</a>                                                                                                                                                                            |
| 문의         | <a href="mailto:contact@gaon-lab.kr">contact@gaon-lab.kr</a>                                                                                                                                                                                   |
| AI 활용      | 이 실습표의 양식은 생성형 AI를 보조 도구로 활용해 초안을 만들고 교정했습니다. 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. |
| 안내·면책      | 이 실습표는 가까운 사람과의 일상 대화를 준비하도록 돕는 교육용 자료이며 심리 진단·상담·치료를 대신하지 않습니다. 위협·폭력·강압이 있거나 그럴 우려가 있다면 대화 연습보다 안전과 외부 도움을 먼저 고려하세요.                                                                                                                         |

## 차례

---

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 이 실습표 사용법 .....         | 4  |
| 두 가지 쓰는 길 .....         | 4  |
| 적을 때의 약속 .....          | 4  |
| 먼저 안전을 확인하세요 .....      | 4  |
| R-01 관계 장면 선택 .....     | 5  |
| R-02 사실·해석·감정 기록 .....  | 6  |
| R-03 대화 시점과 잠시 멈춤 ..... | 7  |
| R-04 대화 준비 한 장 .....    | 8  |
| R-05 경청과 확인 질문 .....    | 9  |
| R-06 부탁과 거절 준비 .....    | 10 |
| R-07 내 참여 범위 .....      | 11 |
| R-08 작은 합의 기록 .....     | 12 |
| R-09 대화 후 돌아보기 .....    | 13 |
| R-10 다시 말하기와 사과 .....   | 14 |
| R-11 7일 연습 기록 .....     | 15 |
| R-12 개인 대화 안내서 .....    | 16 |

# 이 실습표 사용법

이 PDF는 『가까운 사이일수록 말이 어려울 때』의 실습표 R-01~R-12 빈 양식을 번호 순서대로 모은 인쇄용 모음입니다. 설명, 작성 예, 사례는 설명편에 있고, 각 양식 위에 해당 장을 적었습니다. 필요한 양식만 골라 인쇄해 쓰세요.

## 두 가지 쓰는 길

**7일 동안 한 장면을 준비할 때** 1일 R-01·R-02 → 2일 R-03·R-04 → 3일 R-04를 소리 내어 읽고 고치기 → 4~6일 필요한 양식만(대화를 했다면 R-05·R-08·R-09, 부탁을 받았다면 R-06·R-07, 사과가 필요하다면 R-10) → 7일 R-12. R-11에는 매일 한 줄씩 적습니다. 7일은 양식에 익숙해지도록 나눈 일정이며 효과가 확인된 기간이 아닙니다.

**지금 필요한 양식 하나만 쓸 때** 무엇부터 말할지 모르겠다면 R-01, 부탁을 거절하고 싶다면 R-06, 대화가 뜻대로 안 되었다면 R-09처럼 필요한 양식 하나만 써도 됩니다.

## 적을 때의 약속

- 실명, 연락처, 주소, 계좌번호는 적지 않습니다. '배우자', '큰딸', '친구 A'처럼 관계 이름으로 충분합니다.
- 기록은 나만 보는 것입니다. 상대방에게 보여 주거나 어디에 제출할 필요가 없습니다.
- 답하기 어려운 칸은 건너뛰어도 되고, 힘든 날은 쉬어도 됩니다. 점수나 판정은 없습니다.
- 칸 크기는 손글씨 두세 줄을 기준으로 설계했으며 실제 인쇄로 확인한 값은 아닙니다. 칸이 좁으면 뒷면에 이어 쓰세요.

## 먼저 안전을 확인하세요

상대에게서 위협, 폭력, 강압, 보복을 겪고 있거나 걱정된다면 이 실습표의 대화 준비보다 안전이 먼저입니다. 단둘이 대화를 시도하지 말고, 기록을 상대가 볼 수 있는 곳에 두지 마세요. 안전하게 둘 곳이 없으면 쓰지 않아도 됩니다. 위급하면 112, 폭력 피해 상담은 여성긴급전화 1366(365일 24시간, 공식 안내는 여성 피해자 중심이며 그 밖의 경우 이용 범위는 기관에 문의, 2026년 10월 25일 확인)에 연락할 수 있습니다. 그 밖의 상담 창구는 설명편 부록 C에 있습니다(2026년 10월 24일 확인, 이용 전 다시 확인하세요).

이 실습표는 일상 대화를 준비하는 교육용 자료이며 심리 진단·상담·치료를 대신하지 않습니다.

## R-01 관계 장면 선택

설명편 1장 · 여러 해 쌓인 일 가운데 이번에 다룰 장면 하나를 고르고, 이야기해도 안전한지 먼저 확인합니다.

**적기 전에** 실명·연락처·주소는 적지 않습니다. 관계 이름이나 별칭으로 충분합니다. 답하기 어려운 칸은 건너뛰어도 되고, 오늘은 쉬어도 됩니다. 작성 예는 설명편에 있습니다.

**첫 칸이 안전 확인입니다.** '예'나 '모르겠다'를 골랐다면 아래 칸을 쓰지 말고, 단둘이 대화를 시도하지도 마세요. 이 책의 대화 준비보다 안전이 먼저입니다. 설명편 부록 C의 상담 기관에 먼저 연락해 보세요. 이 칸은 안전을 판정하는 칸이 아니라 지금 걱정이 있는지 살피는 칸입니다. '아니요'라고 답해도 안전이 보장되는 것은 아니니, 쓰다가 걱정이 생기면 그 자리에서 멈추세요. 이 종이는 상대가 볼 수 없는 곳에 두고, 적기 불안하면 답을 마음속으로만 해도 됩니다. 위급하면 112, 폭력 피해 상담은 여성긴급전화 1366(공식 안내는 여성 피해자 중심, 그 밖은 기관에 문의. 1366 안내 2026년 10월 25일 확인, 이용 전 다시 확인하세요).

| 항목                                                              | 적을 내용 |
|-----------------------------------------------------------------|-------|
| 안전 확인 — 이번에 떠올린 사람과 그 일로 이야기할 때 위험·폭력·보복이 걱정되나요(예 / 아니요 / 모르겠다) |       |
| 관계 이름(실명 대신 '배우자', '큰딸', '친구 A'처럼)                              |       |
| 최근 마음에 남은 장면 — 언제, 어디서, 무슨 일이 있었나요                              |       |
| 그 장면에서 내가 바랐던 것(말하지 않은 기대도)                                     |       |
| 그 기대를 서로 말로 정한 적이 있나요                                           |       |
| 이번에 다룰 일 하나(여러 해의 일 대신)                                         |       |
| 나중에 다룰 일(이번에 고르지 않은 일)                                          |       |

## R-02 사실·해석·감정 기록

설명편 2장 · 직접 보고 들은 것과 내가 덧붙인 해석, 그때의 감정과 바랐던 것을 나누어 적습니다.

**적기 전에** 실명·연락처·주소는 적지 않습니다. 관계 이름이나 별칭으로 충분합니다. 답하기 어려운 칸은 건너뛰어도 되고, 오늘은 쉬어도 됩니다. 작성 예는 설명편에 있습니다.

**상대에게서 위협·폭력·보복을 겪고 있거나 걱정된다면** 이 양식을 쓰기 전에 설명편 부록 C의 기관에 먼저 상담하세요. 위급하면 112. 이 종이를 상대가 볼 수 없는 곳에 안전하게 둘 수 없다면 쓰지 않아도 됩니다.

| 항목                             | 적을 내용 |
|--------------------------------|-------|
| 다룬 장면(R-01의 '이번에 다룬 일')        |       |
| 직접 보거나 들은 것 — 말, 행동, 시간        |       |
| 내가 붙인 해석                       |       |
| 그때 든 감정(날말로)                   |       |
| 그 감정 아래 바랐던 것                  |       |
| 아직 모르는 것                       |       |
| 다른 가능성(떠오를 때만, 억지로 찾지 않아도 됩니다) |       |

## R-03 대화 시점과 잠시 멈춤

설명편 3장 · 지금 대화를 이어 갈 수 있는지 살피고, 멈출 때 쓸 문장과 다시 이야기할 때를 정합니다.

**적기 전에** 실명·연락처·주소는 적지 않습니다. 관계 이름이나 별칭으로 충분합니다. 답하기 어려운 칸은 건너뛰어도 되고, 오늘은 쉬어도 됩니다. 작성 예는 설명편에 있습니다.

**멈추자는 말에 상대가 길을 막거나 물건을 던지거나 위협한다면** 설득하지 마세요. 안전하게 갈 수 있다면 자리를 옮기고, 옮기기 어렵거나 위급하면 112에 연락하세요. 상담은 설명편 부록 C에 있습니다.

| 항목                                | 적을 내용 |
|-----------------------------------|-------|
| 대화를 이어 가기 어렵다는 내 신호(목소리, 말 속도, 몸) |       |
| 상대에게서 보이는 것(짐작이 아니라 보이는 것)        |       |
| 멈출 때 쓸 문장(언제 다시 이야기할지 포함)         |       |
| 다시 이야기하자고 제안할 때(요일·시간·장소)         |       |
| 멈춘 동안 할 일과 하지 않을 일                |       |
| 상대가 멈춤에 동의하지 않으면                  |       |

## R-04 대화 준비 한 장

설명편 4장 · 한 가지 일에 대해 있었던 일, 나에게 준 영향, 구체적 요청, 상대에게 물을 질문을 한 장에 모읍니다.

**적기 전에** 실명·연락처·주소는 적지 않습니다. 관계 이름이나 별칭으로 충분합니다. 답하기 어려운 칸은 건너뛰어도 되고, 오늘은 쉬어도 됩니다. 작성 예는 설명편에 있습니다.

**상대가 위협·폭력·보복을 보인 적이 있거나 걱정된다면** 대화를 준비하기보다 설명편 부록 C의 상담 기관에 먼저 연락하세요. 위급하면 112.

| 항목                              | 적을 내용 |
|---------------------------------|-------|
| 이번 대화의 주제 하나                    |       |
| 있었던 일(R-02의 사실에서)               |       |
| 그 일이 나에게 준 영향 — 감정과 실제 부담       |       |
| 구체적 요청 — 누가, 무엇을, 언제, 어느 범위     |       |
| 상대의 생각을 들을 질문                   |       |
| 상대가 거절하거나 다른 안을 내면 받아들일 수 있는 범위 |       |
| 대화를 시작할 첫 문장                    |       |
| 멈춤 신호와 멈출 때 쓸 문장(R-03)          |       |

## R-05 경청과 확인 질문

설명편 4장 · 상대의 말을 내 말로 요약하고, 맞게 이해했는지 확인하고, 동의하는 점과 아닌 점을 나눕니다.

**적기 전에** 실명·연락처·주소는 적지 않습니다. 관계 이름이나 별칭으로 충분합니다. 답하기 어려운 칸은 건너뛰어도 되고, 오늘은 쉬어도 됩니다. 작성 예는 설명편에 있습니다.

**상대가 위협적으로 변하면** 요약하거나 설득하지 마세요. 안전하게 갈 수 있다면 자리를 옮기고, 어렵거나 위급하면 112에 연락하세요. 상담은 설명편 부록 C에 있습니다.

| 항목                   | 적을 내용 |
|----------------------|-------|
| 상대가 한 말(들은 그대로, 짧게)  |       |
| 내가 이해한 요약            |       |
| 확인 질문                |       |
| 상대가 고쳐 준 부분          |       |
| 동의하는 점과 아직 동의하지 않는 점 |       |

## R-06 부탁과 거절 준비

설명편 5장 · 받은 부탁에서 할 수 있는 부분과 할 수 없는 부분을 나누고, 거절과 압박에 쓸 짧은 문장을 준비합니다.

**적기 전에** 실명·연락처·주소는 적지 않습니다. 관계 이름이나 별칭으로 충분합니다. 답하기 어려운 칸은 건너뛰어도 되고, 오늘은 쉬어도 됩니다. 작성 예는 설명편에 있습니다.

**거절에 위협이나 보복이 걱정된다면** 이 양식 대신 설명편 부록 C의 기관에 먼저 상담하세요. 위급하면 112. 보증·명의 빌려주기·대출 서명처럼 법적 책임이 따르는 부탁은 결정하기 전에 법률 상담(부록 C)을 받아 보세요.

| 항목                                    | 적을 내용 |
|---------------------------------------|-------|
| 받은 부탁(누가, 무엇을, 언제까지)                  |       |
| 내가 할 수 있는 부분                          |       |
| 할 수 없거나 하지 않기로 한 부분                   |       |
| 실제로 제안할 마음이 있는 대안(없으면 '없음'이라고 써도 됩니다) |       |
| 거절 문장 — 짧게, 이유는 한 번만                  |       |
| 다시 압박받을 때 쓸 문장과 대화를 끝내는 문장            |       |
| 답을 미루고 싶을 때 쓸 문장                      |       |

## R-07 내 참여 범위

설명편 5장 · 시간·돈·연락에서 내가 할 수 있는 범위와 하지 않을 행동을 정하고, 그 범위를 알리는 문장을 씁니다.

**적기 전에** 실명·연락처·주소는 적지 않습니다. 관계 이름이나 별칭으로 충분합니다. 답하기 어려운 칸은 건너뛰어도 되고, 오늘은 쉬어도 됩니다. 작성 예는 설명편에 있습니다.

**범위를 말하면 위협이나 보복이 따를 것 같다면** 이 양식 대신 설명편 부록 C의 기관에 먼저 상담하세요. 위급하면 112.

| 항목                               | 적을 내용 |
|----------------------------------|-------|
| 관계와 주제                           |       |
| 시간 — 내가 낼 수 있는 시간                |       |
| 돈 — 쓸 수 있는 금액과 조건(해당 없으면 비워 둡니다) |       |
| 연락 — 응답할 수 있는 시간대와 방식            |       |
| 내가 하겠다고 말할 행동                    |       |
| 하지 않겠다고 말할 행동                    |       |
| 범위를 알리는 문장                       |       |
| 다시 점검할 날                         |       |

## R-08 작은 합의 기록

설명편 6장 · 대화에서 정한 것을 무엇·누가·언제로 남기고, 아직 정하지 못한 것과 다시 이야기할 날을 적습니다.

**적기 전에** 실명·연락처·주소는 적지 않습니다. 관계 이름이나 별칭으로 충분합니다. 답하기 어려운 칸은 건너뛰어도 되고, 오늘은 쉬어도 됩니다. 작성 예는 설명편에 있습니다.

**위협이나 보복이 걱정되는 관계에서는** 이 양식을 쓰거나 합의를 보여 주기 전에 설명편 부록 C의 기관에 먼저 상담하세요. 위협 속에서 정한 일은 합의로 적을 필요가 없고, 기록이 발견되면 위험해질 수 있다면 이 양식을 쓰지 않아도 됩니다. 위급하면 112.

| 항목                  | 적을 내용 |
|---------------------|-------|
| 합의한 주제              |       |
| 무엇을                 |       |
| 누가                  |       |
| 언제까지                |       |
| 서로 동의한 점            |       |
| 아직 합의하지 않은 점        |       |
| 다시 이야기할 날           |       |
| 합의가 지켜지지 않으면 먼저 할 일 |       |

## R-09 대화 후 돌아보기

설명편 7장 · 대화가 끝난 뒤 한 말과 들은 말, 내 행동, 합의되지 않은 것을 나누고 다음 선택을 고릅니다.

**적기 전에** 실명·연락처·주소는 적지 않습니다. 관계 이름이나 별칭으로 충분합니다. 답하기 어려운 칸은 건너뛰어도 되고, 오늘은 쉬어도 됩니다. 작성 예는 설명편에 있습니다.

**위협이나 보복을 겪고 있거나 대화를 시도할수록 커질까 걱정된다면** 이 양식의 '다음 선택'을 고르기보다 설명편 부록 C의 기관에 먼저 연락하세요. 위급하면 112. 잘 말하는 것으로 해결되지 않는 문제가 있고, 그 책임은 말하는 사람에게 있지 않습니다.

| 항목                                           | 적을 내용 |
|----------------------------------------------|-------|
| 내가 한 말(기억나는 대로)                              |       |
| 상대에게서 들은 말                                   |       |
| 내가 잘한 것 하나                                   |       |
| 바꾸고 싶은 내 행동 하나                               |       |
| 합의된 것과 합의되지 않은 것                             |       |
| 내 책임이 아닌 것 — 상대의 반응과 선택                      |       |
| 다음 선택(다시 요청 / 기다림 / 제삼자 도움 / 거리 두기 / 그대로 두기) |       |

## R-10 다시 말하기와 사과

설명편 7장 · 내 행동과 그 영향을 인정하는 사과를 준비하고, 상대방에게 용서나 답을 요구하지 않는 문장을 씁니다.

**적기 전에** 실명·연락처·주소는 적지 않습니다. 관계 이름이나 별칭으로 충분합니다. 답하기 어려운 칸은 건너뛰어도 되고, 오늘은 쉬어도 됩니다. 작성 예는 설명편에 있습니다.

**상대가 위협이나 보복을 내세워 사과를 요구하고 있다면** 이 양식을 쓰기보다 설명편 부록 C의 기관에 먼저 상담하세요. 내가 인정하지 않는 일까지 사과할 필요는 없습니다. 위급하면 112.

| 항목                             | 적을 내용 |
|--------------------------------|-------|
| 내가 한 행동(구체적으로)                 |       |
| 그 행동이 상대방에게 준 영향(내가 알 수 있는 범위) |       |
| 사과 문장 — '하지만'을 붙이지 않고          |       |
| 바로잡을 일과 다음에 바꿀 행동              |       |
| 다시 말하고 싶은 원래 요청(필요할 때)         |       |
| 상대의 선택을 존중하는 문장                |       |

## R-11 7일 연습 기록

설명편 에필로그·부록 A · 일주일 동안 한 일과 쉰 날을 짧게 적습니다. 매일 모든 양식을 채우는 표가 아닙니다.

**적기 전에** 실명·연락처·주소는 적지 않습니다. 관계 이름이나 별칭으로 충분합니다. 답하기 어려운 칸은 건너뛰어도 되고, 오늘은 쉬어도 됩니다. 작성 예는 설명편에 있습니다.

**위협·폭력·보복이 걱정되는 관계라면** 대화 연습보다 안전이 먼저입니다. 이 기록을 상대가 볼 수 없는 곳에 안전하게 둘 수 없다면 쓰지 않아도 되고, 설명편 부록 C의 기관에 먼저 상담하세요. 위급하면 112.

| 날  | 한 일(읽기·양식·대화·쉼) | 짧은 관찰 | 도움이 된 점(없으면 비워 두세요) |
|----|-----------------|-------|---------------------|
| 1일 |                 |       |                     |
| 2일 |                 |       |                     |
| 3일 |                 |       |                     |
| 4일 |                 |       |                     |
| 5일 |                 |       |                     |
| 6일 |                 |       |                     |
| 7일 |                 |       |                     |

## R-12 개인 대화 안내서

설명편 에필로그 · 일주일 동안 나에게 도움이 된 문장, 멈춤 신호, 도움을 구할 곳을 한 장에 모아 다음 대화 전에 다시 봅니다.

**적기 전에** 실명·연락처·주소는 적지 않습니다. 관계 이름이나 별칭으로 충분합니다. 답하기 어려운 칸은 건너뛰어도 되고, 오늘은 쉬어도 됩니다. 작성 예는 설명편에 있습니다.

**위협·폭력·보복이 걱정된다면** 이 양식을 채우기 전에 설명편 부록 C의 기관에 먼저 상담하세요. '도움을 구할 곳' 칸은 안전하게 둘 수 있을 때만 적고, 위급하면 112입니다. 이 종이를 상대가 볼 수 없는 곳에 안전하게 둘 수 없다면 쓰지 않아도 됩니다.

| 항목                         | 적을 내용 |
|----------------------------|-------|
| 나에게 도움이 된 문장 2~3개(떠오르는 것만) |       |
| 내 멈춤 신호                    |       |
| 멈출 때 쓸 문장                  |       |
| 부탁할 때 기억할 것                |       |
| 거절할 때 기억할 것                |       |
| 도움을 구할 곳(믿을 만한 사람, 기관)     |       |
| 다음 점검일                     |       |