

친구관계 근육키우기

Youth Counseling BRIEF

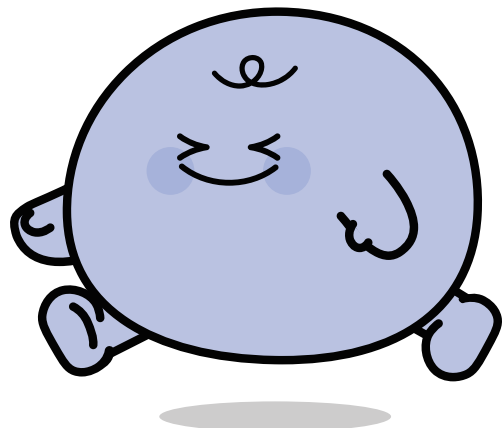
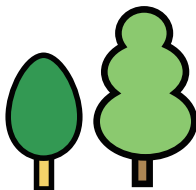
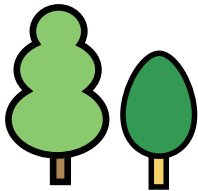
발행인 한정원

발행일 2026년 6월 30일

발행처 한국청소년상담복지개발원



친구와 잘 지내는 힘,
연습하면 커집니다!



* 한국청소년상담복지개발원의 2020년 '불안·우울 청소년 상담개입 매뉴얼 : 마음근육 키우기 프로젝트'를 발췌·요약하여 재구성함.

2026 청소년상담브리프 1호

인 쇄 : 2026년 6월

발 행 : 2026년 6월

발 행 인 : 한정원

발 행 처 : 한국청소년상담복지개발원
(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79, 센텀사이언스파크(7층~10층)
T.(051)662-3131 / F.(051)662-3008
<http://www.kyci.or.kr>

인 쇄 처 : 글로브임팩트

비매품

본 간행물은 성평등가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.
본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

친구 관계 근육 키우기



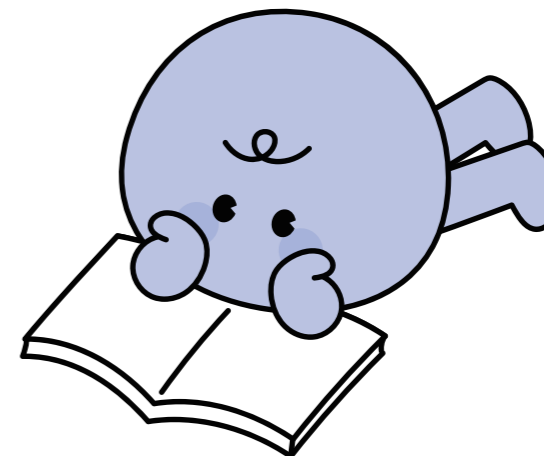
관계는
타고나는 재능이
아닙니다.

연습할수록
강해지는 힘
입니다.

개가
왜 화났지?

친구랑
어색해졌는데
어떡하지?

웁싹인데...
내가 뭘 잘못
말했나?





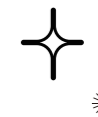
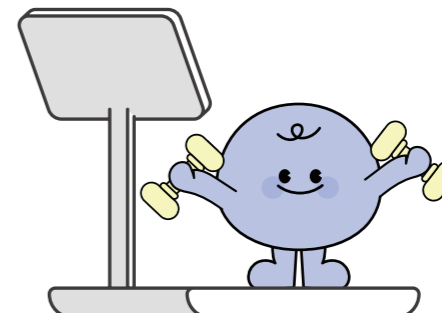
친구 관계 저절로 좋아지지 않아요

친구들과 잘 지내고 싶지만,
마음처럼 되지 않을 때가 있나요?

친구 관계나 사람들과의 관계에서도
나를 지키면서 잘 지내는 기술이 있어요.
이것은 마치 우리가 헬스장에 가서
나에게 맞는 운동을 처방받기 전에 하는
'인바디 측정'과 비슷한 거예요.

나의 몸 어디에 근육이 없는지 알아야
운동을 더해서 근육을 만들 수 있을 테니까요.
친구 관계도 먼저 내가 어떤 방식으로 친구를 사귀고
어떤 어려움이 있는지 알아보는 것이 중요합니다.

나의 친구 관계 근육 측정하기



나의 친구 관계 Check !

1. 내가 위험한 상황일 때,
도움을 청할 만한 사람이 있나요? 있다면, 누구인가요?
2. 나는 뭔가 잘못된 것을 알았을 때
친구에게 쉽게 사과하나요?
3. 나는 원치 않은 부탁을 친구가 하면
거절을 할 수 있나요?
4. 나는 다른 사람과 의사소통
(내 의견이나 감정을 말하는 것) 하는데 어려움이 있나요?

**친구 관계의 중요성을 알고 친구 관계 패턴을
알아보는 것이 관계 근력을 키우는 첫 걸음입니다.**

관계에도 근육이 있다!

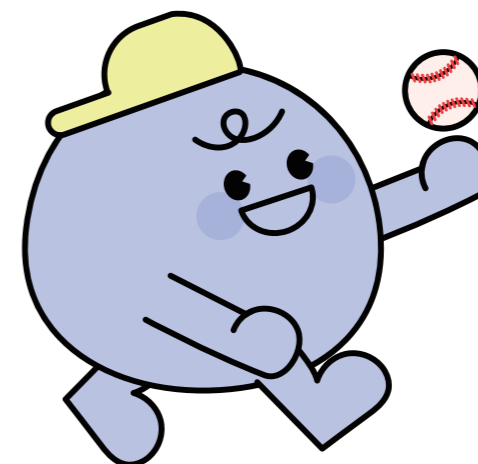


관계근력이란 "나를 지키면서도
다른 사람과 건강하게 지내는 힘"을 말합니다.

잘 지내던 친구 관계에서 갈등이 생기는 이유는 다양하지만
가장 중요한 것은 친구와 나 사이에
균형이 깨졌기 때문입니다.

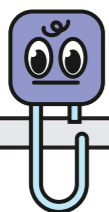
한 사람만 계속 참거나,
한 사람만 자기 마음대로 하게 되면
친구 관계는 점점 힘들어질 수 있습니다.
준비운동 없이 갑자기 무거운 기구를 들면
몸에 무리가 생길 수 있는 것처럼, 친구 관계도 마찬가지로입니다.

자기를 존중하면서
상대방의 마음도 배려하는 방법,
하고 싶은 말을
건강하게 표현하는 방법,
불필요한 갈등을
줄이는 방법을 배우는 것
운동 전 준비운동과 같습니다.
자, 그럼 '관계 근력 키우기'
4단계를 알아보까요?





1단계. 친구 관계를 방해하는 내마음의 걸림돌 찾기



친구들과 잘 지내고 싶은데
왜 마음처럼 되지 않을까요?

사실 우리 마음속에는 관계를 어렵게 만드는
'걸림돌'이 숨어 있을 수 있습니다.

관계근력을 키우려면 먼저 나를 방해하는 걸림돌이
무엇인지 알아야 합니다.

나의 친구 관계를 방해하는 걸림돌은 무엇일까요?

친구와 어떻게 지내야할지 모르는 마음
"무슨 말을 해야 하지?", "어떻게 행동해야 하지?"

**다른 사람에게
내가 어떻게 보일지 걱정하는 마음**
"나를 싫어하면 어떡하지?", "내 말을 들어주지 않을거야"
"어차피 안될건데 뭐..."

나의 감정에 휘둘리는 마음
"너무 속상한데 말을 못하겠어..."
"친구가 부탁하면 거절을 못하겠는데..."

내 힘만으로 해결하기 어려운 마음
"친구가 강하게 밀어붙이면 난 자꾸 작아질까.."
"속상하지만 꼭 참으면 원하는 걸 얻을 수 있겠지.."

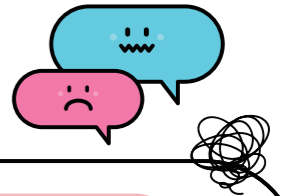



2단계. 대화의 걸림돌 찾기

친구와 갈등이 생겼을 때 우리는 보통
“누가 잘못했을까”를 먼저 생각합니다.
하지만 갈등은 말하는 방식 때문에 더 커질 때가 많습니다.
같은 말이라도 “네 말 듣고 정말 속상했어”라고 말하기보다
“너는 왜 항상 그런식으로 말을 하니?”라고 말할 때
상대방은 비난받는다고 느껴서 화를 낼 수 있습니다.

갈등을 해결하려면 내가 친구와
어떻게 대화하고 있는지 알아보는 것이 중요합니다.


나의 대화 유형은 ?



 **수동적**


**"괜찮아."
"난 상관없어."**

다른 사람에게
상처를 주거나
불편하게 할까봐
참고 맞추는 유형

 **공격적**


**"내 말대로 해."
"네가 잘못했어."**

내가 원하는 것을
얻기 위해 직설적이고
강하게 표현하며
상대방을 밀어붙이는 유형

 **수동-공격적**

**"됐어."
"알아서 해."**

겉으로는
괜찮다고 하지만
속으로는 화가 나 있고
간접적으로 표현하는 유형

 **자기주장적**

**"나는 이렇게 생각해."
"네 생각도 이해해."**

내 마음을
솔직하게 표현하면서도
상대방을
존중하는 유형



3단계. 건강한 친구관계 유지하는 방법 배우기

친구 관계에서 균형을 유지하는 것이란

자아존중감을 유지하면서

내가 원하는 것을 얻고,
갈등을 줄이는 관계에서

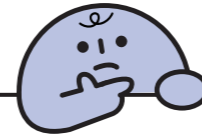
방해되는 것들을

최소화하는 것입니다.

건강한 친구 관계맺고 유지하는 법

친·호·인·가

#친절하기 (젠틸 근육 만들기)



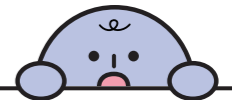
#호의적으로 대하기 (경청 근육 만들기)



#인정하고 받아들이기 (수용 근육 키우기)



#가벼운 마음으로 대하기(편안 근육 키우기)





친·호·인·가*의 비밀

① 친절하기: 젠틀 근육 만들기

젠틀 근육 만들기는 상대방을 존중하는 마음과 태도로 말하기입니다

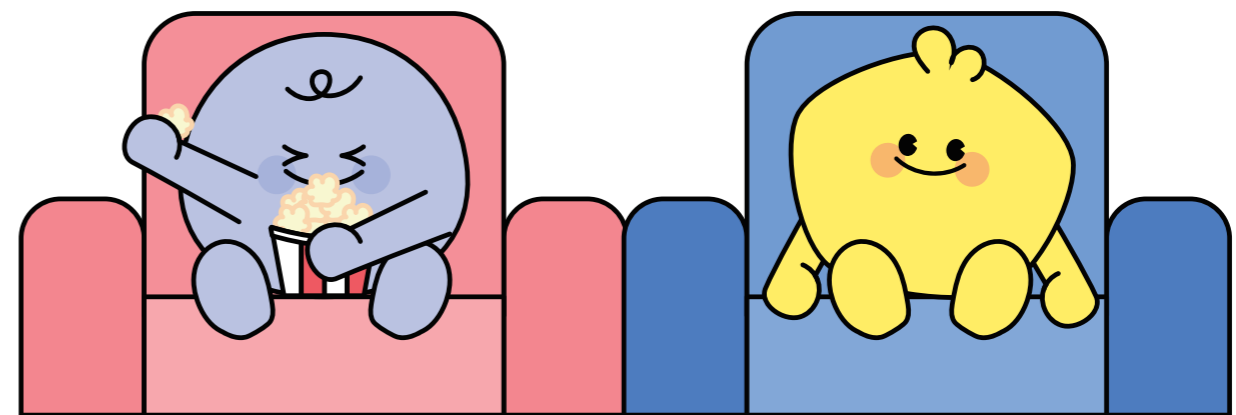
- 1 공격하지 않고 말하기
- 2 비난하지 않고 말하기
- 3 부드러운 목소리로 말하기

* 참고 : 조영범 역(2017). 청소년을 위한 DBT 다이어렉티컬 행동치료: 감정조절장애와 경계선 성격장애 치료를 위한 매뉴얼. 더트리그룹

② 호의적으로 대하기 : 경청 근육 만들기

경청 근육이란 상대방의 이야기를 진심으로 듣고 이해하려고 노력하는 힘입니다.

- 1 상대의 이야기에 집중하기(경청)
- 2 친구의 말을 끊지 않고 끝까지 듣기
- 3 판단하기보다 이해하려고 하기
- 4 편안한 표정과 눈맞춤으로 듣기





③ 인정하고 받아들이기 : 수용 근육 키우기

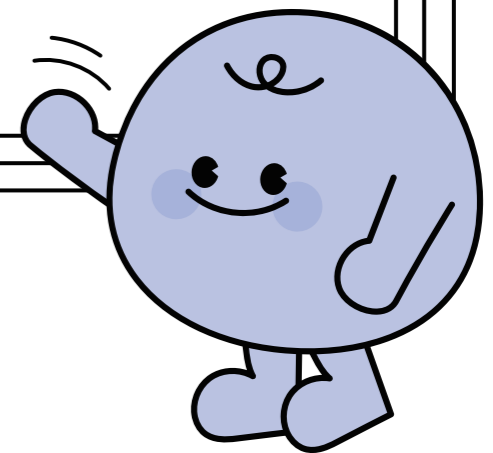
수용 근육이란 상대방의 생각, 감정을 있는 그대로 이해하려고 노력하는 힘입니다.

- 1 친구의 감정을 공감해 보기
- 2 "왜 그랬어?" 대신 "어떤 기분이었어?"라고 묻기
- 3 친구의 이야기에 "그럴 수 있겠다"라고 말하기
- 4 친구의 입장에서 생각해 보기

④ 가벼운 마음으로 대하기 : 편안 근육 키우기

편안 근육이란 상대방이 나와 함께 있을 때 편안함과 안정감을 느끼게 하는 힘입니다.

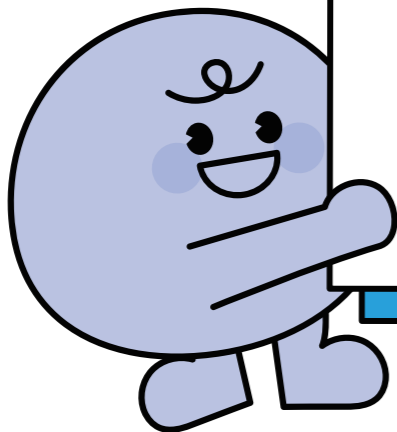
- 1 친구에게 미소 지으며 인사하기
- 2 편안한 표정으로 이야기 나누기
- 3 고개를 끄덕이며 친구의 말 들어주기
- 4 함께 웃을 수 있는 유머 사용하기
- 5 친구를 놀리거나 상처 주는 농담 하지 않기



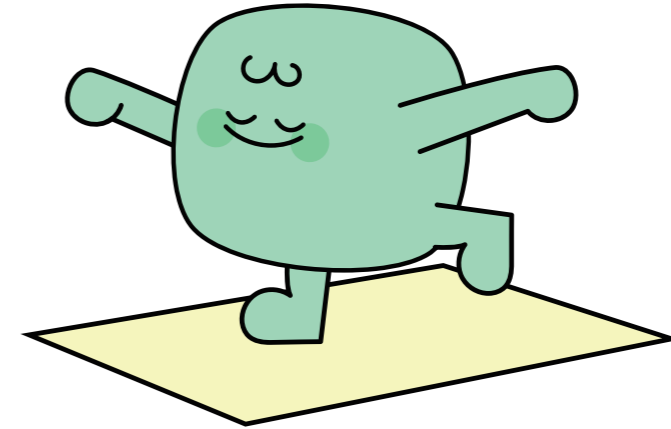
4단계. 타협의 마스터 되기



친구 관계에서
갈등이 전혀 없을 수는
없습니다.



누구나 관계에서
갈등을
경험하게 되죠.
그 이유가 뭘까요?



갈등은 누구에게나 생길 수 있어요!

친구 관계에서 갈등은 흔히 일어날 수 있는 일입니다.

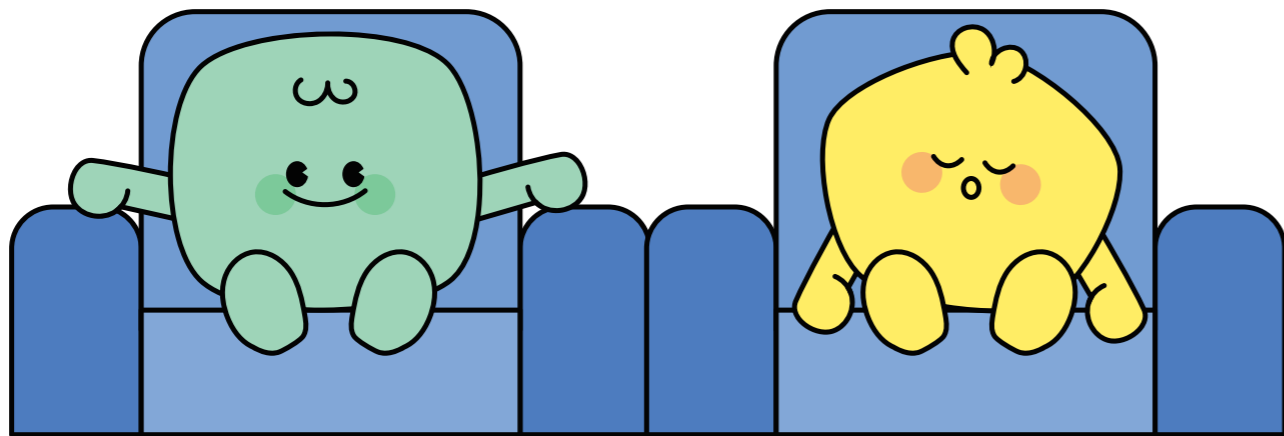
갈등이 생겼다고 해서 관계가 나쁜 것은 아닙니다.

갈등을 어떻게 해결하느냐가 더 중요 합니다.

우리는 서로 다르기 때문이에요!

친구와 나는 생각이 다르고 원하는 것도 다를 수 있습니다.

서로 원하는 것이 다를 때 갈등이 생기지만, 중요한 것은 서로의 다름을 이해하고 함께 해결하는 것입니다.



갈등이 생겼을 때 이렇게 도전해 보세요!

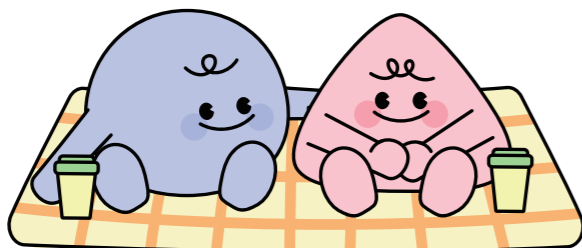
- 1단계 내가 원하는 것이 무엇인지 생각 하고 이야기하기
- 2단계 친구가 원하는 것이 무엇인지 귀기울여듣기
- 3단계 서로가 원하는 것을 조금이라도 얻을 수 있는 방법 찾기
- 4단계 내가 줄 수 있는 것은 주고, 받을 수 있는 것은 받으며 함께 해결 하기

타협은 한 사람이 참거나 포기하는 것이 아니에요!
함께 해결 방법을 찾아나가는 것입니다.

관계 근력 레벨업 완료!



운동을 한 번 한다고
근육이 생기지 않듯,
좋은 관계도 한 번의 노력으로
만들어지지 않습니다.



친구 관계 근력이 강한 사람은

- ✓ 친구를 **존중하는 마음과 태도로 친절하게** 말합니다
- ✓ 친구의 이야기를 **진심으로 듣고 이해하려고 노력**합니다
- ✓ 친구의 생각, 감정을 있는 **그대로 이해하려고 노력**합니다
- ✓ 친구가 나와 함께 있을 때, **편안하게** 대합니다.
- ✓ 갈등이 생겨도 **포기하지 않고 해결하려고 노력**합니다.

여러분의 관계 근력 레벨 업을 응원합니다!