

# 자신을 표현하기 위한 효과적인 방법

## 소통 방법을 알아 두세요

공포, 분노 혹은 좌절 등 강한 감정을 겪을 때 가끔 다른 사람들이 우리를  
“이해하지 못한다”고 느낄 수 있습니다.

그러면 우리는 문제를 풀거나 필요를 충족하지 못한 채 감정이  
폭발하거나 소리를 지르거나 상황에서 움츠러들 수 있습니다.

이러한 식으로 **반응**할 때 오해와 방어  
태세를 초래하고 심지어 더 불필요한  
스트레스를 초래할 수 있습니다.

대신에 심호흡으로 감정을 누그러트린  
후에 자신의 감정을 표현함으로써,  
상황에 침착하게 **대응**하면 다른  
사람들이 당신의 말을 더 잘 들어줄 수  
있습니다.

에이, 도대체  
어디다 둔거야?

“미안한데, 달걀을  
못찾겠어요.  
도와줄 수 있어요?”

### 아래 3단계를 시도해 보세요:

- 1 감정을 파악하고 명시해  
본다. 예: “나는 지금  
좌절감을 느끼고 있다.”
- 2 대응하기 전에 천천히 한  
번 숨을 들이마시고 코로  
내쉰다.
- 3 문제나 상황, 느끼는  
감정이나 필요한 것을  
차분하고 정중한 언어로  
설명한다.

[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)

# 자신을 표현하기 위한 효과적인 방법

## 느끼는 바를 묘사하세요

당신이 화가 나 있어 보일지라도 다른 사람들은 당신이 감정을 말해주지 않으면 모를 수도 있습니다. 자신을 표현하는 데 있어서, 더 유용한 방식과 그렇지 않은 방식들이 있습니다.

“만나서 반가워요!  
어떻게 지냈어요?”

“직장 때문에 기분이 많이 안 좋고 속이 상해요. 왜냐하면 회사가 우리 직원들을 모두 해고할지 확실치 않고, 내가 다른 일자리를 찾지 못할까 봐 겁도 나거든요.”



### 유용한 방식



- **솔직함** – 당신이 정말 느끼는 바를 다른 사람에게 알림.
- **구체적임** – 일반적인 혹은 모호한 용어를 사용하지 않고 당신이 겪고 있는 여러 감정을 나열함.
- **“나”를 언급** – 다른 사람의 행동을 탓하거나 비난하기 보다 당신이 처한 상황이 어떻게 당신에게 영향을 주는 지를 설명함.

### 유용하지 않은 방식



- **공격적임** – 상처주는 말을 사용하여 소리지르거나 냉소적임.
- **침묵(셋다운)** – 움츠러들거나 다른 사람을 ‘냉대’함.
- **다른 사람을 탓함** – 자신에 관해서보다 다른 사람에 대한 대화를 함.



[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)



# 자신을 표현하기 위한 효과적인 방법

## 자신이 필요한 것을 요청하세요

당신의 감정을 표현하면 다른 사람들이 당신이 어떤 상황에 있는지를 알게되고 당신을 지원할 방법을 좀 더 잘 이해하게 됩니다.

하지만 당신이 특별한 반응을 기대하고 있거나 다른 사람들이 어떤 조치를 취해 주길 원한다면 자신의 필요를 명확하게 표현해야 합니다.

**팁:** 당신이 필요한 것을 다른 사람에게 설명하면 어려운 시기에 그들이 당신을 지원하는데 자신감을 가지고 도울 수 있습니다!

“머리를 정리할 시간이 좀 필요해서 산책을 하려고 해요. 애들 좀 봐줄래요?”



[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)

# 자신을 표현하기 위한 효과적인 방법

“초대해줘서 감사해요.  
하지만 다음 주 주말에  
부모님과 시간을  
보내려고 해요.”

## 자신의 한계를 인식하고 소통하세요

당신이 너무 많은 것에 ‘예스’라고 하면  
당신이 총당할 수 있는 것보다 더 많은  
자원 (에너지, 시간, 돈, 초점, 인내,  
사랑)을 소모하게 됩니다.

자신의 한계에 대한 소통은 침착하고  
명료하고 친절하지만 단호한 방식으로  
자신의 상황을 다른 사람들에게 알리는  
것입니다.

# 자신을 표현하기 위한 효과적인 방법

## 좋은 청자가 되세요

효과적인 의사소통은 자신을 표현하는 방법에 관해 아는 것뿐만 아니라 다른 사람들의 말에 귀를 기울이고 반응하는 방법을 아는 것입니다.

좋은 경청은 다른 사람들이 자신들의 말이 경청되고 이해되고 있음을 느끼도록 돕는 것입니다.

당신은 항상 해결책을 생각하거나 조언을 제공할 필요는 없습니다. 대신에 안심시키는 말과 확인해주는 말을 연습할 수 있습니다.

**확인해 주기** - 그들의 노고를 인정해주고 그들이 이해받고 있다고 느끼도록 도움.

**안심시켜 주기** - 그들이 자신의 장점을 기억하고 더 큰 그림을 보도록 도움.

“정말  
절망적이네요!  
준비하는데 몇 달을  
소비했어요.”

“그 프로젝트를  
취소해야 했더니 정말  
안타깝네요.  
나는 당신이 얼마나  
노력을 기울였는지 잘  
알고 있어요!”

