

즐거로운 우정 생활 1등급
『 』의
실천노트



시작하기 전에

좋은 친구의 조건을 떠올려 보

“친구들이 왜 저를 안 좋아할까요? 친구들은 어떤 아이를 좋아할까요?”

예비 중학교 1학년 아이가 찾아와 우울한 표정으로 이렇게 물은 적 있어. 그래서 다음 상황에서 어떤 친구가 마음에 드는지 질문했어.

첫 번째 상황

자습 시간, 한 아이가 교실로 들어오자마자 소리쳤어.

“야! 어떤 새끼가 내 욕하고 다녔어?” 그랬더니 한 아이가 개한테 이렇게 말했어.

- ① “아! 짜증 나! 왜 소리 지르고 난리야! 미친 거 아냐?”
- ② “어? 무슨 일이야? 누가 네 뒷담화를 하고 다녔어?”

두 번째 상황

뒤에 앉은 아이가 자꾸 볼펜으로 의자를 쳐서 신경에 거슬러.

그래서 “야! 좀 치지 말라고!” 하고 말했어. 이때 뒤에 앉은 아이가 말했어.

- ① “내가 언제!? 네가 먼저 의자를 흔들고 뒤로 밀었잖아!”
- ② “아, 그래? 미안. 조심할게.”

두 가지 상황에서 ①처럼 말하는 아이를 보면 어떤 마음이 드니? 당연히 ②처럼 말하는 친구라면 가까이 어울려도 괜찮을 것 같은 마음이 들 거야.

결국 아이들이 어떤 특성을 가진 친구를 좋아하는지는 우리 모두 알고 있어.



STEP 1

나와 내 친구는 어떤 기질일까?

사람은 저마다의 기질이 다르고, 그 기질에 따라 표현 방식도 달라. 『14살의 말 공부』에서 배운 네 가지 기질 ① 자극 추구 성향 ② 위험 회피 성향 ③ 보상 의존 성향 ④ 지속성 성향 중 나의 기질은 어느 쪽에 가까운지 확인해 보자.

① 자극 추구 성향

특징	체크
매점에 '불닭 맛 젤리'가 나온다면 도전해 보고 싶어.	
한 번도 가 본 적 없는 길을 찾아내는 걸 좋아해.	
매년 교복 디자인을 바꿔 주면 좋겠어.	
용돈을 하루이틀이면 다 써 버려서 항상 부족해.	
규칙을 지키는 건 중요하지만, 경우에 따라 바꿀 수도 있다고 생각해.	
종종 너무 쉽게 흥분하고 너무 쉽게 화내는 것 같아.	

② 위험 회피 성향

특징	체크
예고 없이 보는 쪽지 시험이 세상에서 제일 싫어.	
복도에서는 뛰지 않고 조용히 걸어 다녀야 해.	
새 학기에 낯설고 어색한 분위기가 힘들어.	
잘못한 것도 없는데 선생님이나 엄마한테 괜히 혼날까 봐 늘 긴장돼.	
놀러갈 때 맛집은 여러 개씩 알아 둬야 마음이 편해.	
수업 내용을 꼼꼼히 정리한 필기 노트가 내 보물이야.	

③ 보상 의존 성향

특징	체크
성적보다 중요한 건 칭찬이나 인기야.	
유튜브에서 다른 친구들의 슬픈 사연을 보면 그냥 넘어가지 못하겠어.	
친구가 싫어할까 봐 솔직하게 말을 못하겠어.	
반에 걸도는 친구가 있으면 너무 신경 쓰여.	
학교에서 혼자 밥 먹는 건 절대 못 해.	
많은 친구가 고민이 생기면 나를 찾아.	

④ 지속성 성향

특징	체크
숙제는 하기 싫어도 끝까지 열심히 해야 해.	
늘 교실에 가장 먼저 도착해.	
시험 점수를 잘 받기 위해 밤을 샌 적이 있어.	
중요한 내용을 배우는 날에는 아무리 아파도 학교에 나가는 편이야.	
하기로 마음먹었다면 내가 가장 잘해 내고 싶어.	
나는 지금보다 큰 꿈을 이뤄서 훌륭한 어른이 될 거야.	

어때? 너는 어느 성향에 가장 많이 체크 표시를 했니? 네가 어떤 성향인지 알 것 같니? 더욱 정확한 너의 기질을 알고 싶다면 가까운 상담 센터를 방문해 봐. TCI 검사를 하고 싶다고 말하면 선생님들이 잘 안내해 주실 거야.

평소 친해지고 싶었던 친구와 이 체크 리스트를 함께해 봐도 좋을 거야. 각 성향에 대한 자세한 해석은 『14살의 말 공부』에 있으니까 미리 알아 두고 친구에게 너만의 언어로 재밌게 설명해 주자!



STEP 2

나와 내 친구는 어떤 성격일까?

MBTI가 대유행이었잖아. 새 학기 짝공과의 어색한 분위기를 깨거나 친해지고 싶은 친구에게 말을 걸 때도 유용한 도구가 되었어. 자, 그러면 우리 이 MBTI로 『14살의 말 공부』에서 배운 것처럼 재미있는 대화를 이끌어 보자!

MBTI 성격 유형별 어울리는 직업

ISTP 경제학자, 파일럿	ISFP 디자이너, 의사	ESTP 경찰관, 소방관	ESFP 유치원 교사, 배우
INTP 심리학자, 프로그래머	INTJ 전문 투자자, 개발자	ENTP 국회의원, CEO	ENTJ 변호사, 대기업 임원
INFP 화가, 소설가	INFJ 의사, 사회복지사	ENFP PD, 파티 플래너	ENFJ 아나운서, 리포터
ISTJ 통계학자, 회계사	ISFJ 초등학교 교사, 창업가	ESTJ 약사, 은행원	ESFJ 마케터, 홍보 담당관

MBTI 성격 유형별 의외의 직업

ISTP 레크레이션 강사	ISFP 중고차 딜러	ESTP 플로리스트	ESFP 도서관 사서
INTP 유치원 교사	INTJ 심리 상담사	ENTP 상담 직원	ENTJ 전업 주부
INFP 재무 설계사	INFJ 카레이서	ENFP 바둑기사	ENFJ 용접사
ISTJ 래퍼	ISFJ 타투이스트	ESTJ 시인	ESFJ 물리학자

요즘 자기 MBTI 모르는 친구가 없을 테니까 이렇게 유형별로 어울리는 직업, 의외의 직업 이야기를 나눠 보면 서로를 더 잘 알게 되고 대화도 더욱 즐거워질 거야!

하지만 『14살의 말 공부』에도 나온 것처럼 MBTI는 정식 심리 검사가 아니기 때문에 어디까지나 나의 개성을 표현하는 도구로만 참고해야 한다는 점, 다들 잘 알고 있지?



STEP 3

나와 내 친구의 욕구는 무엇일까?

『14살의 말 공부』에서 우리는 인간의 다섯 가지 욕구를 배웠어. 가장 기본적인 생존의 욕구를 제외한 나머지 네 가지를 심리적 욕구라고 했는데, 원지 기억나니? 그래. 바로 ① 사랑과 소속의 욕구 ② 자유의 욕구 ③ 힘과 성취의 욕구 ④ 즐거움의 욕구야. 이 네 가지 중 강하게 작용하는 욕구가 사람마다 다르고, 그 욕구에 맞춰 올바른 방향도 잡을 필요가 있다고 했지.

하지만 올바른 방향이라는 걸 어떻게 잡아야 할지 막막하지 않니? 일단 아래 욕구 일과표를 통해 나의 오늘 하루를 먼저 돌아보며 점검해 보자.

예 중학생 소영이의 욕구 일과표

시간	한 일	충족된 욕구
오전 10시	영어 서술형 답지를 확인함 다 맞아서 선생님께 칭찬받음!!	힘과 성취의 욕구
오전 12시	급식으로 맛있는 탕수육이 나옴	즐거움의 욕구
오후 1시	내 베프 헤지가 남친이랑 헤어져서 위로해 줌 나쁜 자식!!	사랑과 소속의 욕구
오후 14시	방과 후에 맛있는 떡볶이 먹으면서 헤지를 위로함	즐거움의 욕구/ 사랑과 소속의 욕구
오후 10시	학원 숙제를 다 끝냄	자유 욕구

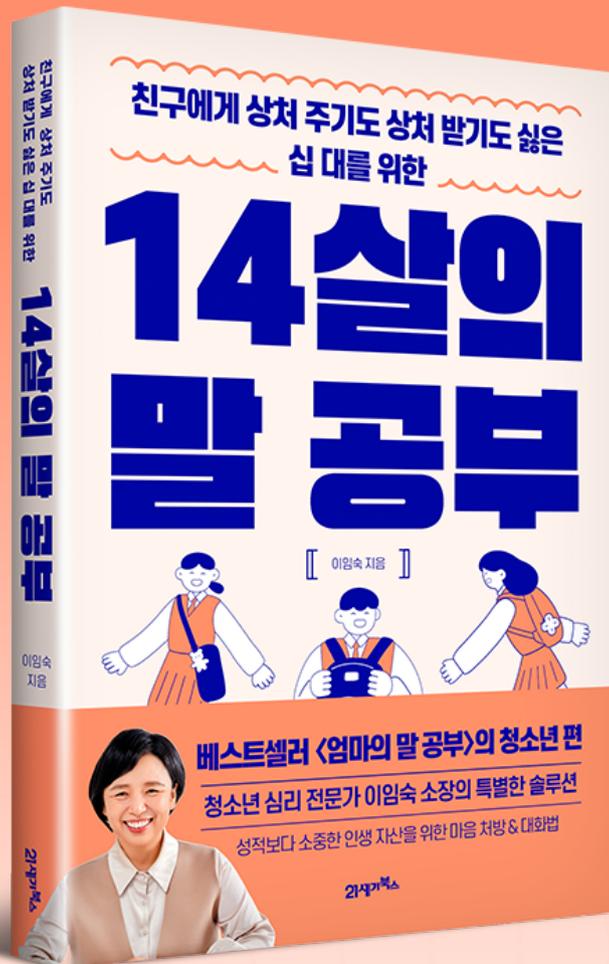
이제 나의 욕구 일과표도 작성해 볼까?

시간	한 일	충족된 욕구

이렇게 하루를 돌아보면 오늘 내가 어떤 욕구를 어떤 방식으로 충족했는지 한눈에 알아 볼 수 있지! 그리고 내일의 더 나은 선택을 위해 참고할 수도 있을 거야. 너만의 현명하고 똑똑한 방법으로 욕구 일과표를 활용해 보길 바랄게.

상처 주기도 상처 받기도 싫은

10대를 위한 똑똑한 친구 관계 솔루션!



솔직하게, 당당하게, 나답게
사회성이 쌓이고 자존감이 자란다!