
*

‘나’를 지키는 선긋기

: 싫다고 말해도 되는 이유

참는 게 익숙해진 당신에게 필요한 이야기



Q. 우리는 왜 ‘싫다’고 말하지 못할까요?



**“이 정도는 참아야지..”
“거절하면 분위기가 깨지잖아..”**

우리는 하루에도 몇 번씩 거절의 말을 조용히 삼키곤 합니다.

내가 여기서 ‘싫다’고 말하면 상대가 무안해하지 않을까,
나를 예민한 사람으로 오해하지 않을까 하는 걱정이 앞서기 때문입니다.

타인의 기분을 배려하고 주변의 분위기를 살피는 사이,

어느 순간 우리는 자연스럽게

‘나의 의사’보다 ‘참는 선택’을 먼저 하게 됩니다.

Q. 내 감정보다 상대를 먼저 생각하고 있진 않나요?

참는 것이 일상이 된 순간

하기 싫은 무리한 부탁임에도
거절 후의 후폭풍이 두려워
억지로 고개를 끄덕이며 들어주고

무례하고 불편한 질문 앞에서도
분위기를 깨고 싶지 않은 마음에
어색한 웃음으로 애써 넘겨버리고

단호하게 거절하고 싶은 순간마다
상대의 실망 섞인 눈치가 보여
결국 하고 싶지 않은 일을 떠맡았다면,

Q. 내 감정보다 상대를 먼저 생각하고 있진 않나요?



소리 없이 쌓여가는

타인을 향한 배려가 깊어질수록
나를 향한 배려의 공간은 사라지고
정작 내 감정은 뒤로 밀려나게 됩니다.

솔직한 마음을 계속 삼키다 보면
내가 무엇을 원하는지조차 잊은 채
감정에 무너지는 순간을 맞이하게 됩니다.

‘나만 참으면 괜찮다’라는 생각은
결국 건강한 관계를 해치고,
보이지 않는 마음의 상처로 남게 됩니다.

A. 거절은 관계를 깨는 행동이 아닙니다.



‘거절’은 상대를 밀어내는 행동이 아니라 나의 기준과 감정을 지키는 선택입니다.

‘싫다’고 말하는 것은 상대와의 단절을 의미하지 않습니다.

오히려 내가 감당할 수 있는 선을 명확히 함으로써,
건강한 관계를 지속하기 위한 '자기 존중'의 가장 기본적인 표현입니다.

타인의 기분을 살피느라 나를 잃어버리고 있었다면,
이제는 거절을 통해 내 마음의 공간을 먼저 확보해 보세요.

솔직한 거절은 상대에게도 당신의 진심을 알 수 있는
명확한 가이드라인이 되어줍니다.

A. 거절할 수 있는 것도 우리의 당연한 권리입니다.

우리는 흔히 거절을 ‘개인의 성격’ 문제로 치부하곤 합니다.
하지만 거절은 단순한 선택을 넘어
우리가 반드시 보장받아야 할 기본권과 맞닿아 있습니다.

내 마음이 편치 않을 때 불편함을 표현할 권리

원하지 않는 제안을 단호히 거절할 권리

나의 감정을 최우선으로 존중받을 권리

이 권리들은 특별한 사람만 누리는 것이 아닙니다.
나 자신을 지키고 표현하는 것,
그것이 바로 누구에게나 보장되어야 할 가장 가까운
‘인권’의 시작입니다.

HOW TO | 거절이 어려운 당신에게



거절은 짧고 분명하게, 담백할수록 강력합니다.

거절을 할 때 미안한 마음에 구구절절 변명을 늘어놓고 있진 않나요?

"이번에는 어려울 것 같아요", 길게 설명하거나 변명하기보다
짧고 분명한 어조로 나의 의사를 전달하는 것이
상대에게도, 나에게도 가장 깔끔하고 효과적인 방식입니다.

이런 순간이라면, 망설임 없이 거절해도 괜찮습니다.

어떤 상황에서 거절해야 할지 기준이 모호하다면
나의 '마음 신호'를 확인해 보세요.

거절에 거창한 논리나 대단한 핑계가 필요한 것은 아닙니다.

거절의 신호

내 마음이 왠지 모르게 불편할 때,
감당하기에 부담이 크게 느껴질 때,
혹은 단순히 내가 원하지 않는 상황일 때

정당한 선

이런 경우라면
그 어떤 충분한 이유가 없어도 괜찮습니다.
거절은 그 자체로 나의 에너지를 관리하기 위한 정
당한 선택이기 때문입니다.

선을 긋는다는 것은 관계를 끊는 것이 아닙니다.



‘나’와 ‘타인’ 사이 선을 긋는 행동을 두려워하지 마세요.

이 선은 누군가를 밀어내거나 벽을 쌓기 위한 차가운 도구가 아니라, 나를 지키는 선은 나 자신을 온전히 존중하기 위한 따뜻한 시작입니다.

건강한 관계는 서로의 경계가 어디까지인지 명확히 이해하고,
그 선을 지켜줄 때 비로소 만들어집니다.

*

타인이 아닌, ‘내 마음’을 우선으로

오늘 하루만큼은 타인의 시선에서 벗어나
나의 감정을 가장 먼저 생각하는 연습을 해보세요.

더 많은 이야기가 궁금하다면?
지금 바로 한림대학교 인권센터 계정 팔로우하고
일상 속 인권 이야기를 계속 만나보세요!

