

I-Message

1 의미

- 갈등 상황에서 상대방을 비난하거나 논쟁하지 않고 자신의 감정을 표현하는 방법
- 주어를 '나'로 하여 자신이 처한 상황과 느낌을 그대로 전달하는 대화법
- 자신의 느낌, 바람, 관심사 등을 그대로 표현함으로써 문제의 원인과 문제 자체에 주목하는 방법
- 불필요한 오해와 감정적 대립으로 인한 갈등을 해결하는 대화법

단계	요소	내용	상황1 😡	상황2 😞
1단계	상황	자신에게 불편을 주는 상대방의 행동 말하기	네가 그렇게 음악을 크게 틀어 놓으면	앞에 있는 제 의자를 자꾸 발로 차니
2단계	영향	자신에게 영향을 준 상대의 행동을 '나'를 주어로 전달하기	내가 시험공부를 할 수가 없어서	제가 영화에 집중할 수가 없어서
3단계	감정	그런 상황에서 느낀 자신의 감정 표현	정말 화가 나는구나	정말 짜증이 나요

2 'You-Message'와 'I-Message' 비교

(활동지 3-1 예시, 교사만 참고함)

상황	You-Message	I-Message
상황1 국어 문제를 풀고 있는데, 앞에서 큰 소리로 떠들고 있는 친구에게	야! 시끄럽다. 조용히 해. 결과 : 친구와 싸우게 된다	• 문제를 푸는데 네가 큰 소리로 떠들면 (상황) • 내가 집중이 잘 되지 않아서 (영향) • 짜증이 나는구나. (감정) 결과 : 친구가 미안해하면서 조용히 한다
상황2 TV를 보고 있는데 마음대로 채널을 돌리는 동생에게	야! 너 죽을래. 빨리 돌려. 결과 : 서로 보고 싶은 채널을 보려고 다툰다	• 내가 말도 없이 채널을 돌리니까 (상황) • 내가 한참 흥미진진하게 보던 장면을 놓치게 되어서 (영향) • 기분이 상하는구나. (감정) 결과 : 동생과 타협해서 원하는 채널을 본다