

(사)한국예절문화원

# 청소년 기본생활예절

교육자료

2021-05-03



## ▶ 인사의 의미

- 안부를 묻거나 공경하는 뜻을 표할 때하는 경우
- 처음 만나 서로 이름을 주고 받으며 자신을 소개하는 경우
- 사람들 사이에서 지켜야 할 예의범절 등의 포괄적인 의미
- 정성의 마음으로 하는 친절과 협조의 표시
- 응답보다는 자기가 하는데 의의
- 명랑한 사회생활, 원만한 대인관계유지
- 인간관계의 시작과 끝
- 상대방에 대한 친절과 존경심의 표현

## ▶ 인사의 중요성

- 상대의 인격을 존중하는 경의 표시
- 정성의 마음으로 하는 친절과 협조의 표시
- 응답보다는 자기가 하는 데 의의
- 즐겁고 명랑한 사회생활, 원만한 대인관계 유지

인사라는 것은 말 그대로 ‘사람 인’과 ‘섬길 사’가 합쳐진 말로써 사람이 마땅히 하여야 할 일, 사람을 섬기는 일을 뜻합니다. 따라서 인사란 ‘사람의 일의 시작이며, 끝’이라고 할 수 있습니다.

또한 스스로를 낮추며 남을 높이는 인사를 통하여 ‘사람다운 사람’이 될 수 있습니다. 인사는 예절의 기본이며 인간관계의 시작으로 도덕과 윤리형성의 기본이 되고 있습니다. 인사는 상대방을 존중하고 배려하는 마음, 경의를 표하는 마음, 조직의 신뢰감과 원만한 인간관계 형성에 기여할 수 있습니다.



## ▶인사의 방법

### - 인사할 때의 마음가짐

1. 모든 인사는 정중하고 자연스러워야 한다.
2. 얼굴의 표정은 밝게 하고 몸가짐은 단정히 하여 즐거운 마음으로 하여야 한다.
3. 인사의 기회는 극히 순간적이므로, 시기를 놓치지 말고 적기에 실행해야 한다.
4. 고개만 숙이지 말고 마음속에서 우러나오는 진실한 자세로 반기고 또 감사하는 마음으로 인사해야 한다.
5. 상대가 “나의 인사를 받아 줄 것인가” 라는 생각은 금물이다.
6. 인사는 당당하고 밝고 자신 있게 해야 한다.

### - 인사의 시기

1. 일반적으로 30분 이내(인사 대상과 방향이 다를 때)
2. 가장 좋은 시기는 6보(인사 대상과 방향이 마주칠 때)
3. 측방이나 갑자기 만났을 때에는 즉시
4. 뒷사람을 만났을 경우에는 멈추어 서서 정중하게 인사
5. 복도에서 뒷사람을 만났을 경우에는 한쪽 옆으로 비키며 인사

## - 인사하는 동작 및 위치

### 1. 손의 위치

: 여자는 오른손으로 왼손을 감싸며 아랫배에 가볍게 대고 손등이 보이도록 한다. 또한 손이 몸에서 떨어지지 않도록 하며, 손에 너무 힘을 주지 않도록 한다.

2. 다리 및 발 뒷꿈치를 붙인 상태에서 양발의 내각이 30도를 유지하도록 하고 무릎은 펴서 붙이도록 한다. 양다리에는 적당히 힘을 주어서 인사를 할 때 균형을 유지하도록 한다.

3. 머리와 허리는 머리만 숙이지 말고 허리와 일직선이 되도록 상체를 굽히고 머리는 허리선보다 15도-20도 더 숙이도록 하며, 턱은 안으로 당겨야 한다.

4. 어깨 : 어깨에 힘을 빼고 부드럽게 하여 어깨선이 굽지 않도록 한다.

5. 엉덩이 : 엉덩이에 힘을 주어 뒤쪽으로 빠지지 않도록 한다.

6. 시선 : 인사하기 전이나 인사한 후에 상대의 눈을 응시하며, 인사 중에는 자기의 발 끝으로부터 40cm(45도 인사)-1m(15도 인사)정도 앞을 바라본다.

## ▶ 인사의 종류

- **목례** : 상체를 5도정도 숙이며, 차접대할 때나 자주 대할 때, 짐을 들었을 때 할 수 있는 인사법이다.
- **가벼운 인사** : 상체를 15도 정도 숙이며, 간단한 인사, 복도, 실내 등의 좁은 장소에서 하며, 같은 사람을 두 번 이상 만났을 때 할 수 있는 인사법이다.
- **보통 인사** : 상체를 30도정도 숙이며, 일반적인 인사로 가장 기본이 되는 인사로서 웃어른에 대한 인사법이다.
- **정중한 인사** : 상체를 45도 정도 숙이며, 손님맞이와 배웅, 감사의 뜻을 전할 때 하는 인사법이다.
- **기타** : 악수나 포옹 등의 인사법도 있다.

## ▶ 상황에 따른 인사법 몇 가지

- **작업 중일 때의 인사** : 작업 중인 일이 인사할 정도의 여유가 있다면 상황에 맞게 가볍게 목례를 한다. 그러나 도저히 인사를 할 수 없는 경우에는 하지 않아도 된다.
- **모르는 사람이 인사를 하는 경우** : 우선 인사를 한 후에 주위 사람에게 누구인지 물어보고 다음에 마주쳤을 때 가벼운 인사말을 먼저 건네면 더욱 좋다.
- **화장실에서** : 화장실에서는 인사하지 않고 다만 눈이 마주칠 경우 목례한다.