PDF 회식 거절 가이드

회식 자리 이렇게 거절하면 미움받지 않는다

7가지 이유 유형과 대상별(팀장님·팀 단체방·회식 주최자) 거절 문자 21가지 조합을 전부 인쇄용으로 정리했습니다.

01 이번 회식, 꼭 가야 할까?

기준	선택지		
최근 한 달 참석	0회 (+2)	1~2회 (+1)	3회 이상 (0)
이번 회식 성격	중요 행사 (+2)	정기 회식 (+1)	번개 (0)
내일 일정	있음 (-2)	없음 (0)	

세 값을 더해서 **3점 이상**이면 참석 추천, **0~2점**이면 살짝 얼굴만 비춰도 OK, **음수**면 이번엔 빠져도 무리 없어요.

02 대상별 거절 문자 21가지

선약형 · 이미 잡힌 개인 약속이 있어서

팀장님/상사께	팀장님, 이번 회식 참석하고 싶었는데 이미 잡혀 있던 개인 약속이 있어서 부득이하게 참석이 어려울 것 같습니다. 다음 회식엔 꼭 참석하겠습니다.
팀 단체 채팅방	저 이번 회식 못 갈 것 같아요ㅠㅠ 예전부터 잡혀있던 약속이 있어서요. 다들 맛있게 드세요!
회식 주최자/총무께	안녕하세요, 이번 회식 참석 여부 관련해서 미리 말씀드립니다. 이미 잡혀 있던 개인 약속이 있어서 부득이하게 참석이 어려울 것 같습니다. 인원 파악에 참고 부탁드립니다.

컨디션형 · 컨디션 관리가 필요해서

팀장님/상사께	팀장님, 이번 회식 참석하고 싶었는데 컨디션 관리가 필요한 시기라 부득이하게 참석이 어려울 것 같습니다. 양해 부탁드립니다.
팀 단체 채팅방	저 오늘 컨디션이 안 좋아서 회식은 못 갈 것 같아요ㅠㅠ 다음에 꼭 함께할게요!
회식 주최자/총무께	안녕하세요, 이번 회식 참석 여부 관련해서 미리 연락드립니다. 컨디션 관리가 필요한 시기라 부득이하게 참석이 어려울 것 같습니다. 참가 인원 파악에 참고 부탁드립니다.

가족행사형 · 집에 급한 일이 있어서

팀장님/상사께	팀장님, 이번 회식에 참석하고 싶었는데 집에 급한 일이 생겨서 부득이하게 참석이 어려울 것 같습니다. 양해 부탁드립니다.
팀 단체 채팅방	저 오늘 집에 급한 일이 생겨서 회식 참석이 어려울 것 같아요. 다들 즐거운 시간 보내세요!
회식 주최자/총무께	안녕하세요, 이번 회식 참석 여부 관련해서 미리 말씀드립니다. 집에 급한 일이 생겨서 부득이하게 참석이 어려울 것 같습니다. 인원 확인에 참고 부탁드립니다.

자기계발형 · 개인적으로 준비하는 일이 있어서

팀장님/상사께	팀장님, 이번 회식에 참석하고 싶었는데 개인적으로 준비하는 일정이 있어서 부득이하게 참석이 어려울 것 같습니다. 다음엔 꼭 참석하겠습니다.
팀 단체 채팅방	저 오늘 개인적으로 준비하는 게 있어서 회식은 못 갈 것 같아요! 다들 재밌게 다녀오세요~
회식 주최자/총무께	안녕하세요, 이번 회식 참석 여부 관련해서 미리 말씀드립니다. 개인적으로 준비하는 일정이 있어서 부득이하게 참석이 어려울 것 같습니다. 인원 파악에 참고 부탁드립니다.

육아형 · 아이를 돌봐야 해서

팀장님/상사께	팀장님, 이번 회식 참석하고 싶었는데 아이를 돌봐야 하는 상황이라 부득이하게 참석이 어려울 것 같습니다. 양해 부탁드립니다.
팀 단체 채팅방	저 오늘 아이 때문에 회식 참석이 어려울 것 같아요ㅠㅠ 다음엔 꼭 함께할게요!
회식 주최자/총무께	안녕하세요, 이번 회식 참석 여부 관련해서 미리 연락드립니다. 아이를 돌봐야 하는 상황이라 부득이하게 참석이 어려울 것 같습니다. 참가 인원 파악에 참고 부탁드립니다.

낯가림형 · 아직 자리가 좀 부담스러워서

팀장님/상사께	팀장님, 이번 회식은 아직 마음의 준비가 필요해서 다음 기회에 참석해도 될까요? 다음번엔 편하게 참석하겠습니다.
팀 단체 채팅방	저 아직 다들과 좀 서먹해서 이번 회식은 다음에 참석해도 될까요ㅠㅠ 다들 재밌게 다녀오세요!
회식 주최자/총무께	안녕하세요, 이번 회식은 아직 적응 기간이라 다음 기회에 참석하고 싶습니다. 참가 인원 파악에 참고 부탁드립니다.

기타 · 그 밖의 개인적인 사정이 있어서

팀장님/상사께	팀장님, 이번 회식 참석하고 싶었는데 개인적인 사정이 있어서 부득이하게 참석이 어려울 것 같습니다. 양해 부탁드립니다.
팀 단체 채팅방	저 오늘 개인 사정이 있어서 회식은 못 갈 것 같아요ㅠㅠ 다음에 꼭 함께할게요!
회식 주최자/총무께	안녕하세요, 이번 회식 참석 여부 관련해서 미리 말씀드립니다. 개인적인 사정이 있어서 부득이하게 참석이 어려울 것 같습니다. 참가 인원 파악에 참고 부탁드립니다.

03 미움받는 거절 vs 미움 안 받는 거절

기준	미움받는 거절	미움 안 받는 거절
타이밍	당일 갑자기 못 간다고 통보	며칠 전 미리 언급
빈도	매번 빠짐	어쩌다 한 번, 골고루 참석
이유 설명	이유 없이 그냥 안 감	짧고 담백한 이유 언급
태도	물어봐도 대충 얼버무림	참석 못해 아쉽다는 티 내기
사후 반응	회식 얘기에 무관심	다음날 어땠는지 물어보기

04 거절해도, 이미지는 지킬 수 있어요

선표현 다음 번엔 먼저 참석 의사 밝히기

성의 참석 못해도 다음날 커피·간식 하나 돌리기

안부 회식 다음 날 어땠는지 가볍게 물어보기

타협 완전히 빠지기보다 1차만 살짝 얼굴 비추기

© BIZFORMS 비즈폼 직장인 업무맵