

“여보, 요즘 힘들지” 이렇게 말하는 게 답살스럽다?

한국가족상담교육연구소 / www.consult.or.kr

“따뜻한 한마디로 시작되는 대화”가 건강한 가족관계 만들어

우리 사회는 자기표현보다는 절제를 미덕으로 삼아왔다. 그런 문화적 전통 때문에 우리 가족들은 서로간에 따뜻하게 대화하는 습관이 잘 안들었다고나 할까? 특히 감정을 표현하는 일은 좀처럼 답살스럽게 느껴지기도 한다. “여보, 요즘 힘들지?”, “당신 덕분에 내가 얼마나 기뻐는지 몰라요!”, “저에게 이렇게 훌륭한 부모님이 있다는 사실이 너무나 행복해요.” 등등..... 사실 요즘같이 바쁘게 생활하는 현대인들에게 이러한 가족간의 따뜻한 말 한마디는 천금보다 귀한 자원이 될 것이다.

모두가 바쁜 하루...무슨 일이 있었는지 알고 있는가

가족들의 하루를 보면 모두가 바쁘다. 아버지는 직장일로 바쁘고, 어머니는 어머니대로 가정생활, 사회생활로 바쁘다. 그러는사이 학교에서 돌아온 아이들은 이 학원 저 학원을 순회(?)하며 대부분의 낮 시간을 보내게 된다. 저녁시간 이후에야 겨우 가족들이 만날 수 있다. 그러나 모두가 내일을 준비하기에 여념이 없다. “그런데요 엄마?” 하고 오늘 있었던 일을 말하려는 자녀 앞에서, “너 숙제 다 했어? 가방 챙기고? 준비물은 없어?”하고

아이의 말문을 막던 아내나 어머니를 기억할 수 있을 것이다. 이런 이유들로 많은 가족들이 힘들어하고 있다.

“왜 무슨 일이라도 있니?” 한 변만이라도 물었다면...

사회생활로 지친 몸과 마음을 가정에서 위로 받으려 했는데, 왜 이렇게 일찍 들어왔느냐는 식의 아내의 태도에 몹시 서운했다는 어느 가정의 고백이 기억난다. 맘머느리로 시집와서 시부모님 모시고 온갖 제사는 다 치러도, 남편으로부터 따뜻한 말 한마디 듣지 못했다는 결혼 10년 된 주부의 하소연도 예사롭지 않다. ‘나 학교가기 싫어요’ 하는 아이에게 ‘왜 무슨일이라도 있니?’ 라고 한 변만이라도 물었다면, 아이가 왕따의 고통을 견디다 못해 스스로 목숨을 끊는 일은 없었을지도 모른다.

자신의 잣대로 상대방을 바라보면 이해할 수 없는 일 많아

이런 문제들을 해결하기 위한 방법은 없을까? 그렇진 않다. 그러나 그 답은 너무나 구태의연하게도 가족간의 대화밖에는 없다. 이렇게 말하면, 많은 사람들이 ‘그거야 누가 모르냐’, ‘내가 노력

안해본 것도 아니다'하고 주장할 사람들이 있을 것이다. 하지만 가족간의 대화가 중요하고, 또 그 동안 많은 노력을 해 왔음에도 불구하고 문제가 해결되지 않은데는 이유가 있다. 대화를 하는데도 기술이 필요한데, 그 기술을 접해볼 기회가 없었기 때문이다. 우리는 자신의 생각을 전달하는데는 너무나 익숙하다. 모든 상황을 자기식으로 해석하고 받아들이려는 성향이 강하기 때문이다. 자신의 논리적 잣대로 보면, 다른 사람의 행동에 대해 이해할 수 없는 경우들이 많다.

큰 입만 있고, 큰 귀는 없는 게 근원적인 문제

그렇게 되면 그런 문제들이 자기 안에서 갈등을 일으키게 된다. 급기야는 그 사람이 왜 그런 행동을 했는가를 그 사람 입장에서 이해하려 하기 보다는, 내가 생각할 때 그것이 왜 이해되지 않는지에 대해 설파함으로써 자신도 모르는 사이에 상대방과 대립하게 된다. 이와 같이, 우리들이 가족 관계 뿐만 아니라 모든 대인관계에서 쉽게 간과하는 부분이 있다. 그것은 바로 우리 모두가 큰 입만 가지고 있지 큰 귀는 가지고 있지 않다는 사실이다. 즉, 말을 할 수 있는 기회는 많은데 들을 수 있는 기회를 갖지 못한다는 것이 문제인 것이다. 대화는 누군가가 말을 하고, 상대방은 들어주어야 한다. 그리고 나면 이번에는 반대로 들었던 사람이 말을 하고, 말했던 사람은 다시 듣는 사람의 입장이 되어야 한다. 그러나 여기에서 한번쯤 생각해 볼 것은 혹시 우리가 말만 하려하고, 상대방이 말하는 사이 다음 말을 준비하지는 않는지 반성해 볼 필요가 있다.

'듣는 기술'을 익혀 유쾌한 대화를 하자

대화가 유쾌하려면 무엇보다 듣는 기술이 필요하다. 상대방의 말을 잘 들어주는 사람이 있으면 우리는 더욱 신나게 말을 할 수 있을 것이다. 자신

의 말을 신나게 하고 나면, 왠지 미안한 마음에 상대방의 말도 경청하게 될 것이다.

즉, 다른 사람의 말을 적극적으로 듣는다는 것이 곧 유쾌한 대화의 시작인 것이다. 그럼 상대방의 말을 적극적으로 듣는다는 것은 어떤 것인가?

우선, 상대방의 말을 주의를 기울이고 있음을 알아차리게 해야한다. 이를테면 하던 일을 멈추고 상대방에게 눈을 돌린다는가, 고개를 끄덕이거나 "아하~"하는 식으로 적절하게 맞장구를 쳐 준다.

둘째, 잠시 상대방이 말을 중단할 때 그와 관련된 이야기를 충분히 할 수 있도록 '그렇구나. 뭐 더 할말 없니?'하고 질문을 해 보는것도 좋다. 이것은 수동적으로 말을 듣기보다는 좀 더 적극적으로 경청하는 방법이 될 것이다.

셋째는 자신이 들은 상대방의 말을 더하거나 빼지 말고, 그대로 옮겨보는 것이다. 대개 사람들은 자기가 듣고싶어 하는 말만 들으려 하는 속성이 있기 때문에, 상대방의 말을 놓치는 경우들이 많다. 대화에서 생길 수 있는 오해의 소지를 미리 막아보자는 것이다. 마지막으로 상대방의 말 중에서 궁금하게 생각되는 부분에 대해 질문을 하는 것이다. 이렇게 하면 상대방의 생각에 대해 충분히 공감할 수 있을 것이고, 따라서 이제부터는 좀 더 진솔한 대화를 시작할 수 있게 된다.

건강한 가족생활은 누구나 꿈꾸는 인생의 목표일 것이다. 그러나, 건강한 가족생활이란 그냥 얻어지는 것이 아니라 끊임없이 고민하고 노력하는 가운데 얻어지는 것만은 틀림없다. 무엇보다 건강한 가족생활을 위해서는 가족원 모두가 큰 입보다 큰 귀를 가지려는 노력이 필요하다. 서로에게 어떤 일이 있었는지, 무엇 때문에 힘들어 하는지는 듣지 않고는 알 수 없는 일이기 때문이다. PEPEK