



청소년 언어 교양 길라잡이 ①

마음을 듣는 말

가족과 친구들의 생각과 감정을
존중하며 경청하기

나는 어떤

누군가에게 고민을 털어놓을 때, 상대가 어떻게 반응해 주기를 원하나요?
아래 12가지 유형 가운데, **내가 가장 원하는 반응**을 골라 봅시다.



가족이나 친구에게 속마음을 털어놓았을 때, 상대가 내 이야기를 진지하게 들어 주고 이해해 주면 마음이 한결 가벼워져요. 반대로 내 말을 제대로 들어 주지 않으면 실망하고 서운해지기도 하지요.

이런 경험을 통해 우리는 경청이 얼마나 중요한지 깨닫게 됩니다.

다음 장을 펼쳐서 12가지 반응이
이어서 소중한 사람들과 마음을

유형일까?

누군가 나에게 고민을 털어놓을 때, 여러분은 어떻게 반응하나요?
아래 12가지 유형 가운데, **자신이 평소에 보이는 반응**을 골라 봅시다.



누군가 내 말을 귀 기울여 들어 주면 '내 생각과 감정도 중요하구나.' 하고 느끼게 돼요. 서로의 이야기를 잘 들어 주고 이해해 줄 때, 우리는 더 가깝고 편안한 관계를 만들 수 있어요.

어떻게 하면 소중한 사람들과 마음을 더 잘 나눌 수 있을까요?

어떤 유형인지 확인해 보세요.
나누는 대화 방법을 알아봅시다.

켜져라! 소통 신호등 _ 마음을 듣는 대화 방법

마음을 듣는 대화를 하기 위해서는 상황과 상대의 반응에 주의를 기울이며 행동하고 말해야 해요.
자동차들이 신호등의 색깔에 맞춰 달리 움직이는 것처럼요!
이어지는 활동을 하면서 마음을 듣는 세 가지 방법을 함께 확인해 보아요.

- 1 대화 유형의 이름 위에는 신호등이 그려져 있어요. 각 유형을 확인하고, 그 대화 습관이 빨간불, 노란불, 초록불 중 무엇에 해당하는지 골라 **V 표시**를 해 봅시다.



빨간불 - 대부분의 경우에는 하지 말아야 해요.
노란불 - 주의를 기울이면서 멈출 준비를 해야 해요.
초록불 - 대부분의 경우에는 해도 괜찮아요.

1 상대의 이야기에 집중한다.

경청은 상대의 말을 귀 기울여 듣고, 흥미와 관심을 보이고, 진지하게 받아들이고, 이해해 주는 적극적이고 능동적인 행동이에요.

마음을 듣는 대화를 위해서는 머릿속에 떠오르는 다른 생각들을 잠시 내려놓고, 온전히 상대의 이야기에 집중해야 해요!



시청자형

말하는 사람에게 집중하지 않고,
말을 듣고 있는 사람들을 구경하느라 바쁘다.

함께 대화하고 있는 사람들을 배려하기 위한 것일 수도 있고, 단지 다른 사람을 관찰하는 것이 흥미로워서일 수도 있어요. 하지만 지금 말하고 있는 사람의 이야기에 집중해야 해요.



딴짓형

딴생각을 하거나
휴대 전화를 확인하느라 바쁘다.

대화할 때 가능하면 휴대 전화는 보이지 않는 곳에 넣어 두는 것이 좋아요. 급하게 연락을 받아야 한다면, 대화 상대에게 양해를 구한 뒤 연락을 받고, 가능한 빨리 연락을 끝내야 해요.



사회자형

대화가 잘 이루어지고 있는지,
소외되는 사람이 없는지 살피느라 바쁘다.

모두가 즐겁게 대화에 참여할 수 있기를 바라는 배려심이 깊은 사람이에요. 그래도 지금 말하고 있는 사람의 이야기에 집중하려는 노력이 필요해요.



대기실형

다른 사람이 이야기하는 동안
다음에 자기가 할 이야기를 생각하느라 바쁘다.

내가 무슨 이야기를 할지 생각하고 있으면, 다른 사람의 이야기를 제대로 들을 수 없어요. 지금 말하고 있는 사람의 이야기에 귀를 기울여야 해요.



자기 관리형

자기가 한 이야기가 어떻게 들렸는지,
자기가 어떻게 보일지 생각하느라 바쁘다.

상대에게 '좋은 사람'으로 보이고 싶다면, 상대의 이야기에 집중하고, 그 사람의 이야기를 진심으로 귀 기울여 들어 주어야 해요.

경 **청**
傾 **聽**

기울 경 들을 청

귀 기울여 들음.

2 상대의 이야기를 충분히 듣는다.

마음을 듣는 대화를 위해서는
상대가 자신의 생각과 감정을 충분히 이야기할 수 있도록 기다려 주어야 해요.

대화를 나눌 때 상대의 이야기를 제대로 듣지 못하는 이유 중 하나는
무엇인가를 말하고 싶은 마음을 억누르기 힘들기 때문이에요.

상대의 말하는 중에 끼어들거나, 상대의 끝나기만을 기다렸다는 듯이 바로 자기 이야기를
시작해 버린다면 상대가 하고 싶었던 이야기를 충분히 하지 못할 수도 있겠죠?

‘어디서 들었는데’ 형 이야기하고 있는 내용과 관련해서 자신이 알고 있는 지식이나 정보를 말한다. 상대에게 도움이 될 만한 이야기이거나, 흥미로운 이야기일 수도 있어요. 하지만, 상대가 이야기하고 있는 도중에 끼어들지 말고, 상대의 이야기를 충분히 들은 후에 이야기해야 해요.	‘원지 알아’ 형 상대의 말을 추측해서 멋대로 대신 끝내거나 다 안다는 듯이 말을 자른다. 다 이야기하지 않아도 알 것 같다는 말은 공감대를 만들어 주기도 해요. 그래도 상대가 말하는 도중에 끼어들어 다 안다는 듯이 말을 자르지 않도록 주의해야 해요.	‘그게 아니라’ 형 자신이 알고 있는 것과 다르거나, 틀린 이야기를 하면 끼어들어 바로잡는다. 상황이나 내용을 정확하게 이해하는 것도 중요해요. 하지만 대화 도중에 끼어들어야 할 만큼은 아닐지도 몰라요. 때로는 정확한 이해보다, 감정과 생각을 나누는 것이 더 중요할 수도 있어요.
		
		
긍정형 상대가 고민을 이야기하면, 긍정적으로 생각하길 권유한다. 많은 경우에는 위로가 되고, 힘이 돼요. 하지만 때로는 상대가 자신의 감정을 충분히 표현하지 못하게 만들거나, 제대로 공감받지 못한다는 느낌을 줄 수도 있어요.	몰입형 상대의 상황이나 감정에 과도하게 몰입해서 상대보다 훨씬 흥분한다. 강렬한 공감은 무조건적인 내 편이 있는 듯한 느낌을 줘요. 하지만 때로는 강렬한 감정 표현이 다소 부담스럽게 느껴질 수 있어요. 상대가 자신이 느낀 감정을 편안하게 표현할 수 있도록, 흥분을 조금 가라앉힐 필요가 있어요.	칭찬형 내용과 관계없이 항상 좋은 점을 찾아 상대를 칭찬하고 격려한다. 말하는 내용이나 상대의 감정과 관계없이 무조건 칭찬하고 격려하면, 진정성이 부족하거나, 제대로 공감받지 못한다는 느낌을 줄 수 있어요. 대부분의 경우에는 힘이 되겠지만, 그렇다고 해서 칭찬과 격려가 늘 정답인 것은 아니에요.

공감을 표현하기 위해 한 말들이 때로는 상대가 감정을 충분히 표현하기 어렵게 만들 수도
있어요. 혹은 상대가 느끼는 감정이 적절하지 않다는 인상을 줄 수도 있으니 조심해야 해요.

주의 깊게, 그리고 차분하게 상대의 이야기를 듣는 것만으로도 공감을 표현할 수 있습니다.

3 '나'를 내려놓고 듣는다.

나를 내려놓는다는 것은 상대의 이야기를 듣는 동안
나의 기억, 바람, 판단에 대해 말하고 싶은 마음을 잠시 내려놓는 걸 의미해요.

- 기억 - 내가 알고 있는 지식과 정보, 자신의 경험에 대해 말하고 싶은 마음
- 바람 - 상대가 어떻게 생각하거나, 느끼거나, 행동했으면 좋겠다고 말하고 싶은 마음
- 판단 - 자신의 가치관, 믿음, 신념에 따라 자기의 의견이나 생각을 말하고 싶은 마음

혹시 상대의 이야기가 끝나자마자 '나'에 대한 이야기 화제를 돌려 버리지는 않나요?

마음을 듣는 대화를 위해서는 '나'에 대해 말하고 싶은 마음을 잠시 내려 놓고,
'상대'의 이야기를 더 들으려는 노력이 필요해요.

● ● ● 해결형 상대가 고민을 충분히 털어놓기도 전에 해결책부터 제시한다. 조언이 도움이 될 때도 많아요. 하지만 조언을 하기 전에는 상대가 충분히 이야기할 수 있도록 기다려 주어야 해요. 때로는 문제를 해결하는 것보다, 감정을 나누는 것이 더 중요할 수 있어요.	● ● ● 평가형 상대가 느끼고 생각한 것에 대해서 충분히 듣지 않고 나의 느낌과 생각을 이야기한다. 타당한 의견일 수도 있어요. 하지만 상대의 생각을 충분히 듣고, 존중하는 자세도 필요해요. 나의 의견을 제시하는 것이, 때로는 상대의 느낌과 생각을 부정하는 듯한 인상을 줄 수 있어요.	● ● ● 판정형 자신의 판단에 따라 잘잘못을 따지고, 상대를 비판한다. 이야기를 듣다 보면 잘잘못을 따지게 되고, 간혹 자신의 판단에 따라 상대를 비판하게 되기도 해요. 좋은 조언이 될 수도 있지만, 때로는 옳고 그름에 대한 판단을 내려놓으려는 자세가 필요해요.
● ● ● ‘나라면’ 형 자기라면 어떻게 느낄지, 자기라면 어떻게 할지를 이야기한다. 입장을 바꾸어 생각해 보면, 상대의 상황과 입장을 더 잘 이해할 수 있어요. 하지만 계속해서 나라면 어떻게 했을지를 이야기하며, 대화의 화제를 ‘나에 대한 것’으로 바꾸어 버리면, 상대의 이야기는 별로 관심이 없는 듯한 인상을 줄 수 있어요.	● ● ● ‘나도 나도’ 형 비슷한 경험을 한 적이 있으면, 바로 자기 경험으로 화제를 돌린다. 비슷한 경험을 나누면서 서로 깊이 공감하고, 더욱 친밀감을 느낄 수 있어요. 하지만 대화의 화제를 계속 자기 경험으로 돌리면, 다른 사람 이야기에겐 관심이 없고, 자기 이야기만 하는 사람으로 보일 수 있어요.	● ● ● ‘그랬구나’ 형 상대에게 공감을 표현하지만, 단조로운 반응만 보인다. 상대의 생각과 감정을 존중하며, 묵묵히 귀 기울여 이야기를 들어 주는 사람이에요. 하지만 단조로운 반응만 이어지면, 대화가 끊겨 버리기도 해요. 가끔은 대답에 진정성이 없거나, 관심이 없어 보인다는 오해를 받을 수도 있어요.

2 각 대화 유형을 빨간볼, 노란볼, 초록볼 중에 무엇으로 표시했는지 친구들과 비교해 봅시다.
서로 다른 선택을 한 유형에 대해서는 왜 그렇게 선택했는지 이야기를 나누어 봅시다.

채워 줘! 말풍선 _ 마음을 나누는 대화 연습

마음을 듣는 것에서 한 걸음 더 나아가 볼 수도 있어요.

상대가 자신의 생각과 감정을 더 이야기할 수 있도록 반응하고 질문해 보는 거예요.

자신의 이야기를 더 듣고 싶어 하고 궁금해하는 모습에서,

상대는 여러분의 진심 어린 관심과 애정을 느낄 수 있어요!



1 마음을 나누는 대화를 위해 빈 말풍선에 들어가기에 가장 적절한 답을 골라 봅시다.



- ☐ 어제는 더 더웠어.
- ☐ 그래도 오랜만에 만난 건데, 기분 좋게 놀자!
- ☐ 시원한 데로 가자.
- ☐ 그러게. 덥다.
- ☐ 힘들겠다. 잠깐 쉬었다 갈까?
- ☐ 이번 주가 올여름 들어 가장 더운 기간이래.
- ☐ 나는 그래도 겨울보다는 여름이 좋아.

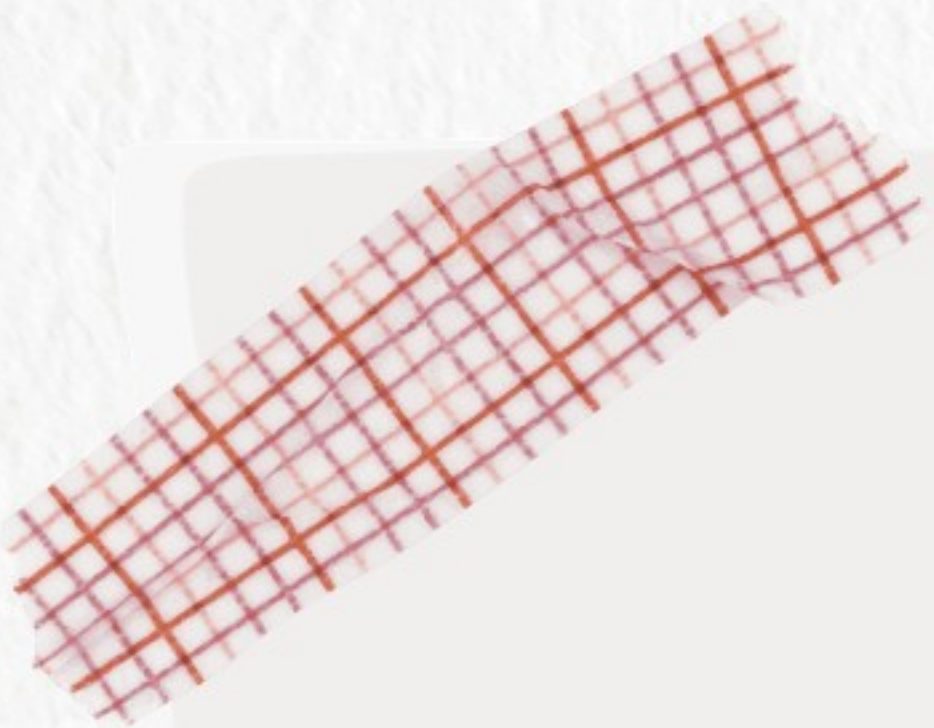


- ☐ 기대되지 않아요!
- ☐ 저도 주말에 친구들과 만나서 놀기로 했어요!
- ☐ 너무 무리하지 마세요. 그러다 다쳐요.
- ☐ 등산이 건강에 정말 좋은 운동이래요.
- ☐ 저는 등산을 왜 하는지 모르겠어요.
- ☐ 기대되지 않아요! 어느 산으로 가실 거예요?
- ☐ 잘 생각하셨어요. 아빠는 운동 부족이에요!



지금까지 살펴본 다양한 대화 유형은 상황에 따라서 마음을 나누는 대화를 방해하기도 하지만, 마음을 나누는 대화를 도와주기도 해요.

이런 유형은 좋은 것, 저런 유형은 나쁜 것으로 선을 긋기보다는 상대의 반응을 세심하게 살피며 상황에 따라 유연하게 반응하는 자세를 가져야 합니다.



이런 순간, 겪어 본 적 있나요?

- ☐ 내가 이야기를 귀 기울여 듣는 것 같지 않다며
가족이나 친구들이 서운해한 적이 있다.
- ☐ 가족이나 친구들과 대화를 나눈 후에
나에 대해 어떻게 생각할지 걱정스러웠던 적이 있다.
- ☐ 가족이나 친구들과 대화한 후에
뭔가 실망스러운 기분을 느낀 적이 있다.
- ☐ 대화를 마치고 나서, 너무 내 이야기만 하고 다른 사람의
이야기는 듣지 않았다는 걸 깨달은 적이 있다.
- ☐ 적극적으로 공감하며 이야기를 들었는데
상대의 반응이 좋지 않다고 느낀 적이 있다.
- ☐ 대화의 흐름을 끊는다는 이야기를 들어 본 적이 있다.

하나라도 해당되는 것이 있나요?

나의 대화 습관을 함께 점검해 보아요!

