

제6강 자녀와의 아름다운 대화 (적극적 경청, 공감, 정중한 요청, 나-전달법)

(약 1:19) 내 사랑하는 형제들아 너희가 알거니와 사람마다 듣기는 속히 하고 말하기는 더디하며 성내기도 더디하라

대화는 인간이 다른 사람과의 인간관계를 형성하는 데 있어서 매우 중요한 매개체입니다. 대화를 통하여 사람들은 자신의 생각이나 감정을 표현하게 됩니다. 그래서 자신의 생각을 바르게 표현하는 것은 부모와 자녀간의 관계의 갈등을 미연에 예방할 수 있고, 또한 발생한 여러 갈등을 해소하는 데도 도움이 된다고 할 수 있습니다. 오늘 이 시간엔 자녀와의 올바른 대화를 위해 필요한 방법들을 배우도록 하겠습니다. 먼저 바람직하지 못한 대화의 예를 확인하도록 하겠습니다.

1. 바람직하지 못한 대화법

1) 대화에 방해가 되는 말투

(1) 설득, 도덕적 행동을 요구하는 말투

“혜민아, 공부도 좋지만 집안일도 좀 도울 줄 알아야지. 엄마가 어렸을 때는 집안일을 다 도맡아하면서 공부하고 그래도 성적이 떨어진 적이 없어. 엄마 일 좀 돕는 게 뭐 그리 어려운 일이라고 그러니?”, “아버지가 학교 다닐 때는 차비가 없어서 매일 걸어 다녔다. 그러면서도 공부는 열심히 했지. 너는 이렇게 좋은 환경에 있으니 더 열심히 공부를 해야 하지 않겠니”
“엄마가 너 만날 때는 더 힘들었어. 하지만 꼭 참고 살았지.”
“산다는 것이 원래 다 그렇게 힘든 거야.” “인내는 쓰다, 그러나 그 열매는 달다라는 말을 명심해”

(2) 명령, 지시, 요구하는 말투

“공부해!”, “TV 꺼!”, “빨리 밥 먹어!”, “청소 좀 해라!”, “숙제 빨리 안 할래!”, “TV 소리 못 줄이니!”

(3) 경고, 위협하는 말투

“너 엄마 말 안 들으면 저녁에 아버지한테 이른다.”, “한번만 더 말 안 들으면 매 맞을 줄 알아!”
“한번만 더 반찬 투정하면 앞으로 밥 안줘.”, “그렇게 속 썩히면 엄마 죽어버린다”
“TV만 계속 보면 TV 갖다 버릴거야.”, “공부 안하고 그렇게 놀기만 하면 다음부터 등록금 안 준다”

(4) 평가, 비교, 비판, 우롱하는 말투

“넌, 어떻게 이런 유치한 웃만 좋아하니?”
“이런 걸 음악이라고 듣고 있냐?”
“네가 웬일이니? 잔소리도 하기 전에 공부를 다 하게.”
“정신을 어디다 빼놓고 다니는 거야. 식용유를 빼먹었잖아. 어떻게 넌 심부름 하나도 제대로 못하니? 하여튼 어떻게 된 애가 뭐 하나 제대로 하는 게 없어. 빨리 슈퍼에 다시 갔다 와. 공부를 못하면, 잘하는게 뭐 하나라도 있어야지.”
“너는 도대체 누굴 닮아서 그 모양이냐?”
“이 글씨, 손으로 썼냐, 발로 썼냐?”,
“나이 값 좀 해라. 언제나 철이 들래?”
“넌, 구제불능이야.”
“야 이 바보야. 이것도 모르냐?”
“너는 아직 형을 따라가려면 멀었다.”
“너는 어째 동생만도 못하니? 창피하지도 않니?”

(5) 탐색, 질문, 심리 분석하는 말투

“도대체 이유가 뭐야?”
“너, 표정을 보니 엄마 말이 말 같지 않다는 거야.”

(6) 둘러대기

“그래, 그래 내일 사다 줄게”

자녀와 올바른 대화를 하지 못하면 부모 자녀 간, 마음의 장벽이 생기고 자녀가 사춘기에 접어들 무렵에는 완전히 의사소통이 단절되는 안타까운 일도 빈번하게 일어나고 있습니다.

“저는 엄마 아빠랑 거의 얘기하지 않아요. 그냥 일상적인 얘기만 하죠. 밥 먹었니? 먹었어요, 정도. 어릴 때부터 그랬어요. 엄마는 맨 날 제 말은 안 들어주고 이래라 저래라만 하는 사람이었죠. 제가 말을 안 들으면 회초리로 많이 때렸어요. 저는 맞으면서 마음속에 분노를 키워갔어요. 증오심만 가득했죠. 아빠도 거의 말이 없었어요. 한 번씩 소리를 지른 거 외엔 생각나는 게 없어요. 그렇게 살다보니 까, 이젠 엄마 아빠랑 대화할 일이 없어져 버렸어요. 다른 집은 어떤지 모르겠지만, 같은 집에서 서로 외면하고 지나쳐요……. 우리 집이 가끔 지옥 같다는 생각이 들어요.”(16세, 여학생)

2) 대화에 방해가 되는 반응들

- (1) 다른 사람이 이야기 할 때, 자기 이야기 할 것 준비하느라 건성건성 듣는 경우.
- (2) 존중 없는 반응: “그 맘 댐 다 그렇다. 그때 되면 누구나 그래”
- (3) 한풀이 반응: “나도 그랬다!” (5분 이야기 했더니 자기 이야기 1시간 동안 하는 경우)
- (4) 일방적인 지도와 설교: “산다는 것이 원래 다 그렇게 힘든 거야.”,
- (5) 어리다고 무시하는 반응: “너는 몰라도 돼!” “어른들 얘기하는데 끼어들지마!”
- (6) 말이 끝나지 않았는데 가로채서 말하는 것: 짐작으로는 가르칠 수 없습니다.
- (7) 이중 메시지: “엄마 화났어?” 화내면서 “화 안 났어!!!” 자녀들은 혼돈스러워 합니다.

2. 대화의 첫 번째 단계는 듣기 즉 ‘경청과 공감’입니다.

자녀들의 상황을 잘 듣지 않거나, 미리 판단하고 듣게 되면 바른 대화를 할 수 없습니다.

(잠 18:13) 사연을 듣기 전에 대답하는 자는 미련하여 욕을 당하느니라

사람들은 다른 사람이 자신의 얘기를 들어 주는 것을 좋아하고 경청해 주는 사람에게 항상 반응을 나타냅니다. 상대방을 중요한 사람으로 인식한다는 표시이기도 합니다. “당신이 생각하고 행동하고 믿는 것이 나에게는 매우 중요하다.”라는 것을 말해주는 방법이기도 합니다.

1) 수동적 경청

자녀의 말을 가로막지는 않지만, 그저 자녀가 말하도록 놓아두는 경청태도를 말합니다.

2) 적극적 경청

적극적 경청이란 자녀에게 주의를 집중하고, 공감해주는 경청입니다. 내가 궁금해하는 것을 듣는 것이 아니라 자녀가 말하고 싶어 하는 것을 듣는 것입니다. 다시 말하면 자녀의 감정을 이해하려는 의도를 가지고 그에 반응을 하는 것을 의미합니다. 내가 먼저 상대방을 이해하는 것, 즉 진정한 이해를 추구하며 노력하는 것입니다. 자녀의 관점을 통해서 사물을 보는 것, 즉 자녀가 세상을 보는 방식에 입각하여 세상을 보는 것입니다. 이때 우리는 자녀를 이해하고 또 그들이 느끼는 감정도 이해하게 됩니다.

커뮤니케이션 전문가들이 추정하는 바에 의하면, 커뮤니케이션 중 불과 10%만이 우리가 말하는 내용에 의해 전달되고 다른 30%는 우리가 내는 소리에 의해, 그리고 나머지 60%는 우리의 신체언어를 통해 전달된다고 합니다. 적극적 경청을 하는 경우 우리는 귀로 말을 들을 뿐만 아니라 동시에 더욱 중요한 눈과 가슴으로 듣는 것입니다. 이때 우리는 그 말이 갖는 느낌과 의미를 경청합니다. 나아가 행동도 경청합니다. 말하자면 감지하고, 직관하고, 느끼는 것입니다.

적극적 경청은 상대방을 존중하는 최고의 기술 중의 하나입니다. 자녀와 눈을 맞추고 고개를 끄덕이며, “그래?”, “그래서 어떻게 되었는데?” 라는 추임새를 넣으면서 듣는 방법이 적극적 경청의 방법입니다. 이는 자녀가 한 말을 다시 반복해서 의미를 확인해 줌으로써 부모가 자녀의 말을 잘 듣고 있다는 것을 전달 할 수 있습니다. 예를 들어 “내가 네가 한 말을 올바르게 이해했는지 모르겠구나. 그러니까 엄마가 네게 아무 말을 안 하면 기분이 상하고 겁이 난다는 거니?”하고 확인하는 것입니다. 적극적 경청을 통해 자녀의 말에 귀를 기울인다는 느낌을 주면 갈등을 해결하기가 한결 수월해집니다. 이것을 부모와 자녀의 대화에서 적용해 보세요. 자녀들은 부모를 신뢰하고 존경하게 될 것입니다.

“오, 그런 일이 있었구나. 그래서 어떻게 되었는데?”

“저런, 우리 민이가 마음이 많이 아팠겠구나.”

“그러니까 그 애가 네 색종이를 몰래 가져갔단 말이지? 정말 화가 많이 났겠구나.”

“그럼, 그렇고 말고.”

“민석이가 그렇게 말하니 엄마 마음이 무척 기쁘구나.”

“그래, ~ 했다는 말이구나?”

부모의 적극적 경청의 자세는 자녀로 하여금 큰 위로와 기쁨이 됩니다. 많은 부모가 바쁘다는 이유로 자녀와 눈을 맞추며 올바른 대화를 시도하는 것을 못하고 있습니다. 그러면 자녀들은 마음을 둘 데가 없어 방황하게 됩니다. 지금부터라도 자녀의 말에 귀를 기울이고 들어주며 적극적으로 반응해주셔야 합니다. “그래서 어떻게 됐는데...”로 대화를 이끌어 주세요.

3) 적극적 경청을 아래와 같이 훈련해보세요.

- (1) 눈을 마주보세요(make eye contact)
- (2) 적절히 끄덕이고 안면 표정을 지으세요(exhibit head nods and appropriate facial expression)
- (3) 질문하세요(ask questions)
- (4) 상대방의 말을 인용하세요(paraphrase)
- (5) 관심을 분산시키는 행동이나 제스처를 피하세요(Avoid distracting actions or gestures)
- (6) 상대방의 말을 방해하지 마세요(Avoid interrupting the speaker)
- (7) 말을 많이 하지 말고, 말하기 보다는 들으세요(don't overtalk)

4) 적극적 경청과 함께 ‘공감’은 대화를 여는 열쇠입니다.

공감은 자녀의 마음과 함께 하는 것이며, 함께 문제를 바라보는 것입니다. 공감되지 못한 대화로는 자녀들의 마음을 사로잡을 수 없습니다. 사람은 감정으로 움직일 때가 많습니다. 자녀의 감정을 있는 그대로 인정해주세요. 그리고 그 감정에 자꾸 도덕성을 접목하지 마세요.

“힘들지?” 라고 그저 마음을 알아만 주어도 자녀들은 힘을 얻습니다. 자녀와 바른 대화를 하게되면 자녀들은 부모로부터 자신들이 사랑받고 있다는 것을 자연스럽게 전달받을 수 있습니다.

(히 4:15) 우리에게 있는 대제사장은 우리 연약함을 체휼하지 아니하는 자가 아니요 모든 일에 우리와 한결같이 시험을 받은 자로되 죄는 없으시니라

(롬 12:15) 즐거워하는 자들로 함께 즐거워하고 우는 자들로 함께 울라

3. 대화의 두 번째 단계는 말하기 즉 ‘정중한 요청’입니다.

문제나 갈등이 생길 때마다 엄격하게 훈육할 필요는 없습니다. 특히 자녀와 긍정적인 관계가 형성되어 있다면 요청하는 것만으로도 충분합니다. ‘정중하다’는 것은 자녀들이 존중 받고 있으며, 사랑 받고 있다는 것을 느끼게 해주는 그 어떤 것을 말합니다. 그리고 그 정중함으로 말하는 것이 필요합니다.

“사랑한다는 말을 이제 듣고 싶진 않아요, 다만 사랑받고 있다고 느끼게해주세요.”

정중한 요청이란 어떤 상황에서 부모가 원하는 바를 자녀가 잘 알지 못할 때(모르는 척하거나, 자기

욕구에 충실하고 있을 때)는 먼저 요청을 통해 우리가 바라는 바를 밝히는 것입니다.

“엄마를 좀 도와주겠니? 000을 좀 정리해 주었으면 좋겠구나!”

만약 정중하게 요청한 대로 자녀가 따르겠다고 해 놓고 실행하지 않으면 다시 한 번 환기시켜 줍니다.

“○○야, ...를 하기로 했는데 네가 잊어버린 것 같구나, 어서 하렴.”

자녀가 계속해서 약속을 이행하지 않거나 실천하지 않는다면 정중한 요청보다 강력한 의사소통 기법인 ‘나-전달법’을 사용하도록 합니다.

4. 대화의 세 번째 단계는 ‘나-전달법’입니다. (I - message)

정중한 요청을 하여도 자녀의 행동을 변화시킬 수 없을 때에는 조용하면서도 단호한 목소리로 ‘나-전달법’을 사용하여 표현합니다.

1) ‘나’ - 전달법이란?

‘효과적인 부모역할 훈련(Parent Effective Training:PET)’의 창시자인 Thomas Gordon에 의하여 창시된 용어로서 의사소통 방법입니다. ‘나’ - 전달법은 자녀에게 ‘네가 잘못했다’라는 관점의 전통적인 방법을 지양하고, 그 대신에 자녀의 행동에 대하여 부모인 ‘내가 어떻게 느끼는가’를 말함으로써 초점을 바꾸어 주기 때문에 ‘나’ - 전달법이라고 불려집니다.

2) ‘나’ - 전달법의 이로운 점

- (1) 자녀를 비난하지 않고서 다만 부모가 자녀의 행동에 대해서 느낀 바를 말하게 됩니다.
- (2) 부모가 위협적으로 말하지 않기 때문에 자녀는 부모의 이야기를 훨씬 더 잘 경청하게 됩니다.
- (3) 자녀의 행동이 야기한 결과로써 부모가 느끼게 된 감정에 대하여 자녀가 분명히 알게 됩니다.
- (4) 자녀의 행동을 변화하라고 강조할 뿐이지, 자녀를 지적하거나 공격하지는 않습니다.
- (5) 부모가 원하는 행동이 무엇인가에 대해서 자녀에게 정보를 제공해줍니다.

3) ‘나’ - 전달법의 사용 시기

‘나’ - 전달법은 부모가 문제를 소유할 때 효과적입니다. 정중한 요구를 하여 자녀의 행동을 변화시킬 수 없을 때 두 번째로 사용하는 방법이 ‘나’ - 전달법입니다. 만일 ‘나’ - 전달법을 사용한 뒤에도 여전히 문제가 해결되지 않은 채로 남아있으면 세 번째 단계로 부모의 주장을 논리적으로 설명하고 논리적 결과를 책임지게 합니다.

‘나’ - 전달법은 조용하나 단호한 목소리로 표현할 때에 가장 효과적입니다. 그러므로 당신이 화가 났을 때는 ‘나’ - 전달법을 피하는 것이 좋습니다. 화가 난 상태에서 자녀에게 ‘나’ - 전달법을 사용하면 자녀의 반항심을 불러일으킵니다.

4) ‘나’ - 전달법, 이렇게 사용해보세요.

- (1) 문제점으로 오는 상황이나 행동을 있는 그대로 말합니다.

자녀와 자녀의 행동을 분리하는 것이 중요합니다. 자녀가 나쁜 것이 아니고 자녀가 취하고 있는 행동에 문제가 있을 뿐입니다. 자녀의 행동을 겨냥하여 언급함으로써 자녀의 인성 전체나 자존감을 공격하지 않아도 됩니다.

"네가 ~하니까" 라고 말을 시작하세요. 예를 들면, "엄마는 네가 식탁위의 접시를 치우지 않고 그대로 두니까 ~ (좀 서운해!)"

- (2) 그 상황에 대해서 당신이 느끼는 바를 그대로 말합니다.

앞에서 예로 든 것처럼 ("엄마는 네가 식탁위의 접시를 치우지 않고 그대로 두니까) ~ **좀 서운해!**"

이런 방법은 당신이 언성을 높이지 않고서도 그 문제가 당신에게 심각하다는 것을 아이에게 인식시켜줍니다. 부모가 "화가 났다"는 말을 주로 쓰는데 이것을 오히려 "속이 상했다." 혹은 "마음이 무척 아팠다." "혹은 두려웠다."라는 표현으로 대처해 주는 것이 좋습니다.

이렇게 표현할 때 자녀들은 위협감을 덜 느끼게 됩니다. "엄마는 ~에 신경이 쓰인다." 혹은 "~에 대해 마음이 상했다."라고 하는 것이 더 진실에 가까운 표현이며 더 효과적입니다. 예를 들어, "네가 ~할 때는 엄마가 흑사당하는(이용당한다는) 느낌이 드는구나."

(3) 당신의 이유를 진술합니다.

"엄마는 네가 식탁위의 접시를 치우지 않고 그대로 두니까 ~ **좀 서운해!**"
"왜냐하면 가족은 서로 도와주는 건데~ 민수가 엄마를 하나도 안 도와주는 것 같아서...!"

맹목적으로 복종을 강요당하는 것을 좋아하는 사람은 아무도 없습니다. 어른인 당신도 다른 사람들 말씀에 기꺼이 복종할 때는 그분들로부터 맹목적인 명령을 받을 때가 아니고 전후 사정의 이야기와 이유를 듣고 난 다음인 것처럼 자녀들도 이와 같습니다. 자녀가 취한 행동이 부모의 일이나 상황을 어떻게 방해하고 있는가를 설명해줄 필요가 있는 것입니다. 예를 들면, "내가 일일이 네 뒤를 따라다니며 치우느라 시간도 많이 들고 힘이 들기 때문이야"

(4) 당신이 원하는 바를 구체적으로 말합니다.

당신은 이미 '나'-전달법 이전에 정중한 요청을 하였음에도 거절당했기 때문에 이제는 좀 더 주장적이 될 차례입니다. 즉 자녀에게 당신이 원하는 바를 구체적으로 말하는 것입니다. 당신이 자녀에게 무엇인가를 요청할 때가 당신이 잠잠하게 있을 때보다 자녀로부터 더 많은 협조를 받을 수 있다는 사실을 기억하세요.

"엄마는 네가 방에서 간식을 다 먹고 나서는 빈 그릇을 부엌으로 가져와 싱크대에 담궈두면 좋겠다."
"OO야! 네 주변을 어지럽히고 청소하지 않으니, 주변이 지저분해 지는구나! 네가 무언가 하고 나면 곧바로 잘 정리하고 깨끗이 청소해야겠지?"

5. 좋은 대화는 자녀들이 존중받고 있다는 느낌을 갖게함으로써 그들이 변화될 수 있는 힘을 제공하는 것입니다.

부모와의 좋은 대화는 "부모님은 나를 믿어!" 라는 믿음을 주게 됩니다. 그렇게 된다면 어떤 고민이라도 적극적으로 부모님과 대화하고 교제하기를 망설이지 않을 겁니다.

자신의 건강을 위한 운동에도 시간을 투자하면서 자녀의 인생을 위해 자녀에게 투자하지 않는다면 이는 직무유기라고 볼 수 있습니다. 부모가 대화하는 시간을 중요하게 생각한다면 "나중에 얘기하자?" 라고 이야기 할 수 없습니다. 사랑은 반드시 인내를 동반합니다.

어린 시절은 보호자이면서 위로자, 청소년기는 상담자와 같은 부모가 된다면 우리에게 맡겨주신 자녀들을 더욱 올바르게 양육할 수 있습니다. 그리고 위와 같은 아름다운 대화의 방법들은 우리 자녀에게 하나님의 말씀을 심어주는데 틀림없이 유익할 것입니다.

- (엡 6:1) 자녀들이 너희 부모를 주 안에서 순종하라 이것이 옳으니라
- (엡 6:4) 또 아버지들이 너희 자녀를 노엽게 하지 말고 오직 주의 교양과 훈계로 양육하라