

LIFE



아름다운 노후 건강한 노년

삶의 지혜를 물려주는 효과적인 대화법
**한 번의
좋은 대화가
백년의 유산이
된다**

뜻하고자 한 것과는 달리 말이 꼬이고
앞뒤 말이 한없이 길어진다거나, 아들
내외나 손자, 손녀들과 10분 이상
자연스럽게 대화를 나누어 본 것이
까마득하다면 스스로 대화 습관이나
방법에 대해 되돌아보아야 한다는
신호이다.

글 손지혜 기자



길을 가다 스치던 젊은이만 보아도 무엇이든 도와주고 싶고 알려주고 싶은 것이 노년의 마음이다. 성공적인 인생으로 가는 올바른 길과 빠른 길을 가르쳐 내가 겪은 실수나 실패를 피해가도록 길잡이가 되고 싶다.

하지만 그 방법이 매끄럽지 못할 때에 말 속에 숨어있는 옥석 같은 조언은 곧장 빛을 잃은 잔소리로 변질하고 만다. 같은 내용이라도 전하는 기술에 따라 지겨운 소리만 늘어놓는 잔소리꾼이 되느냐 무엇이든 의논하고 조언을 구하고 싶은 인생선배가 되느냐가 결정된다.

‘평생 말만 하고 살았는데 말 하나 못할까 봐 걱정이냐는 호기로운은 잠시 접어두고, 무엇이든 잘 해보고자 연습하고 노력했던 젊은 마음으로 돌아가 보자. 같고 님은 의사소통의 기술이 남은 노년을 더욱 윤택하게 만들 것이다.

“내가 젊었을 땐 말이지”는 과감히 생략하자

인생에 관한 충고를 하거나 용기를 북돋아 주고자 대화를 시작할 할 때에 빠지지 않는 멘트가 바로 “내가 젊었을 땐 말이지”이다. 패기와 도전정신을 강조할 때에 특히 자주 쓰이곤 하는데, 사실 젊은 시절의 일화를 예로 들어 충고나 조언을 하는 것은 그리 좋은 방법이 아니다. 속된 말로 ‘세상이 뒤집혔다.’라고 할 수 있을 만큼 많은 것들이 변하였고 사는 조건이나 사고방식, 경제상황과 직장환경 등이 과거와 상당히 달라졌기 때문이다. 수십 년 전의 상황을 빗대어 이야기를 시작하는 것은 오히려 듣는 이로 하여금 답답함을 유발하고 대화의 시작부터 빗장을 걸어 잠그는 원인이 될 수도 있다. 과거의 성공담이나 실패담을 예로 드는 것은 현시대의 젊은 이들이 과거와 비교해 겪는 어려움에 대해 “힘들지?” 하며 위로와 격려를 전할 때가 더 효과적이다.

진심으로 듣고 진정으로 답하자

조언을 구하고자 하는 상대가 어떠한 고민을 하고 있는지, 어떠한 답을 구하는지 충분히 들은 다음 심사숙고하여 말하자. 때로 해주고 싶은 말이 많고 의욕이 앞서 상대의 말을 충분히 듣지 않고 내가 하고 싶은 말만 늘어놓는 경우가 있는데 이는 목이 마른 사람에게 빵을 내밀고, 배가 고픈 사람에

게 물을 억지로 먹이게 될 수도 있는 격으로, 대화의 진전에 있어 아무런 도움이 되지 않는다. 경청으로 시작된 대화는 상대에게는 이해받고 있다는 안정감을 주어 깊은 속내를 자연스럽게 꺼내 보일 수 있도록 도와주고 스스로에게는 생각할 수 있는 여유와 더 좋은 도움을 줄 수 있게 만든다.

조언은 짧고 명쾌하게, 칭찬은 길고 자세하게

아무리 훌륭한 조언이라도 길고 반복적으로 듣게 되면 ‘잔소리’로 들리게 되기 마련이다. 또한, 이야기가 길어지면 전달하고자 하는 주제는 불분명해지고 상대는 대화가 끝난 후 정확한 요점을 파악하지 못하게 되어 대화 상대방으로서의 매력을 상실하게 된다. 즉흥적으로 떠오르는 말들보다는 진심으로 상대를 생각하여 전하고자 하는 바를 마음속으로 분명하고 매끄럽게 여러 번 정리한 다음 간결하고 명쾌하게 이야기하자. 자칫 선을 넘었다가는 잔소리와 비난으로 오해받기 쉬운 충고와 조언은 짧게 마무리하고, 잘하고 있는 점에 대해 칭찬과 응원을 아낌없이 한다면 다 큰 자식이라도 사탕을 받으러 오는 어린아이의 마음으로 즐거이 찾아올 것이다.

지나간 일은 꺼내지 말고 지금 필요한 말만 전하자

좋은 대화가 언쟁이나 불화로 끝나는 데에는 꼭 빠지지 않는 법칙이 있다. 과거사를 들추어내어 꼬리에 꼬리를 무는 것

“아무리 훌륭한 조언이라도 길고 반복적으로 듣게 되면 ‘잔소리’로 들리게 되기 마련이다. 즉흥적으로 떠오르는 말들보다는 진심으로 상대를 생각하여 전하고자 하는 바를 마음속으로 분명하고 매끄럽게 여러 번 정리한 다음 간결하고 명쾌하게 이야기하자. 충고와 조언은 짧게 마무리하고, 잘하고 있는 점에 대해 칭찬과 응원을 아낌없이 한다”



이 바로 그것. 처음에는 좋은 의도로 대화를 시작했는데 이야기를 이어가다 보면 자연스럽게 지난 일들이 떠오르기 마련이다. 이때 아무리 과거에 비슷하게 일어났던 아랫사람의 실수나 부족함이 자세하게 기억이 나더라도 될 수 있으면 다시 꺼내어 지적하지 말자. 누구나 지난 실수는 되새기고 싶지 않다. ‘예전에도 그러지 않았냐’는 식으로 이야기를 하다 보면 상대는 핀잔과 공격으로 느껴 자리를 피하고 싶어진다. 지나간 일은 지나간 일로 묻어두는 것이 나이 든 이의 현명함이다.

사소한 충고는 주어를 ‘너’가 아닌 ‘나’로 바꾸자

사실 충고나 조언은 인생의 큰 결정을 앞둔 상황에서보다 일상생활에서 훨씬 빈번하게 일어난다. 이때 어른이 가장 많이 하게 되는 실수가 바로 아랫사람의 과실을 짚어내는 것인데, 특히 “너는 이걸 왜 이렇게 처리했니, 이것 때문에 문제가 되는 것 같구나”라고 시작되는 조언은 그 시작과 동시에 스트레스가 될 뿐이다. 상황이 잘못되었다는 것은 아랫사람도 충분히 인지하고 있을 경우가 많으므로 일상에서의 사소한 충

고는 주어를 ‘너’가 아닌 ‘나’로 바꿔보자. “나는 이런 방법을 써봤더니 잘 풀리더구나.” 라고 던지시 도움을 준다면 잔소리만 늘어놓는 어른이 아닌 여유로운 인생선배로 다가갈 수 있다.

가족일수록 더욱 조심스럽고 다정하게

조사에 따르면 일반적으로 모르는 사람보다 부모와 친척 간의 대화에서 사소하거나 깊은 상처를 받는 경우가 더 많다고 한다. 이는 ‘가족은 무조건 내 편’ 혹은 ‘집안의 어른이니까’라는 발화자의 무의식에서 비롯되는데, 어른은 아랫사람의 자라온 과정을 잘 알기 때문에 가깝게 여기지만 젊은이는 그때를 잘 기억하지 못하기 때문에 어른들이 무심결에 툭툭 내뱉는 충고는 공격적으로 느껴지거나 자신을 놀림감으로 대한다는 오해를 불러온다. 외국 속담에는 “좋은 할머니 한 명이 훌륭한 가문을 만든다.”라는 말이 있다. 어른 한 사람의 인품과 언행이 대대손손 내려간다는 뜻이다. 아랫사람을 아끼고 사랑하는 마음을 잘 다듬어 전한다면 백년을 이어 내려갈 소중한 유산이 될 것이다. ☺