

침묵으로도 가능한 소통

글말교실 특강(2025년1학기)

한희정 (교양대학)

말을 한다는 것 목소리를 낸다는 것

- 과거에는 권력자의 몫.
- 최근엔 각종 매체, 플랫폼의 1인 미디어를 통해 자신의 목소리를 낼 수 있는 기회가 많음.
- 노인, 성소수자, 장애인, 청소년, 병을 앓는 이들이 자신의 의견, 경험을 나눔.
- 정보, 경험, 삶 자체가 콘텐츠인 세상.
- 살고 죽고 일하고 놀았던 수많은 이야기가 발굴되고 "말"로 전달되어야 함.

침묵 silence은 단절?

- 침묵 당하다 / 침묵하다

silence 고요, 적막, 정적, 침묵, 묵념

조용히 하게 하다. 반대의견을 말하지 못하게 침묵시키다.

침묵 1.아무 말도 없이 잠잠히 있음. 또는 그런 상태.

2.정적(靜寂)이 흐름. 또는 그런 상태.

3.어떤 일에 대하여 그 내용을 밝히지 아니하거나 비밀을 지킴. 또는 그런 상태.



- “웅변은 은이요, 침묵은 금이다.” “잔잔한 물이 깊다.”

- “잘 알면 세마디로 족하다. 잘 모르니 서른 마디가 필요한 법이다.”

醱 酵 / 최승호

부패해가는 마음 안의 거대한 저수지를
나는 발효 시키려 한다

나는 충분히 썩으면서 살아 왔다
묵은 관료들은 숙변을 내게 들이부었다
나는 낮은 자로서
치욕을 나의 것으로 받아들였다
이 땅에서 냄새나지 않은 자가 누구인가
수렁 바닥에서 멍든 얼굴이 썩고 있을 때나
흐린 물 위로 떠오를 때에도

나는 침묵했고

그 슬픔을 나의 것으로 받아들였다

나는 한 때 이미 죽었거나
독약 먹이는 세월에 쓸개가 병든 자로서
울부짖음 대신 쓴 거품을 내 뱉었을 뿐이다
문제는 스스로 마음에 뚜껑을 덮고 오물을 거부할수록

오물들이 더 불어났다는 사실이다
뒤늦게 나는 그 뚜껑이 성긴 그물이었음을 깨닫는다

물왕저수지라는 팻말이 내 마음의 한 변두리에 꽂혀 있다
나는 그 저수지를 가본 적이 없다

물왕저수지 가는 길가의 팻말을 얼핏 보았을 뿐이다
그 저수지에

물의 법이 물왕의 도가

아직도 순환하고 있기를 바란다

그 저수지에 왕골을 헤치며 다니는 물뱀들이

춤처럼 살아있기를 바란다

그리고 물과 진흙의 거대한 반죽에서 흰 갈대꽃이 피고

잉어들은 찹찹거리고 물오리 떼는 날아올라

발효하는 숨결이 힘차게 움직이고 있음을

내 마음에도 전해 주기 바란다



침묵 수행

- 거의 모든 종교에는 묵언 수행 있음
- 프랑스 수도원에서의 침묵 수행 경험



or, Eng, Jp) 그래, 여기까지 잘 왔다 | 김창욱 서울여대 기독교학과 겸임교수 | 세바시 335회

침묵 대화

- 엘리자베스 퀴블러 로스는 자기안의 침묵과 접촉하는 법을 배우라고 권유.



- 내 안의 침묵과 접촉하라. 내가 나에게 전하는 긍정의 말이 많은지?
나 스스로 비난과 회한, 후회, 자괴감이 많은지?

- 일어나는 모든 일에 나름의 목적이 있다는 것을 인식하라고 권유.

우리는 반드시 이 땅을 떠나 죽을지 모르는 예측 불가능한 삶을 살고 있음을 매 순간 기억할 필요가 있다는 것.

- 잠시 침묵하면서 대화를 연습할 충분한 이유 있음.

- 이런 침묵대화를 통해 우리는 자신의 말과 행동을 스스로 선택할 수 있는 힘을 기를 수 있음.

휴식의 이미지

- 모든 휴식이나 긴장완화는 고요함, 적막, 조용함이 전제.



말과 침묵의 균형

- 말이 너무 많은 사람, 너무 오래 침묵을 지키는 사람
- 말을 해야 할 때 입을 닫아서 속병이 들거나 어느 순간 갑자기 폭발해 버리는 경우
- 반대로 별 것도 아닌 것에 지나치게 비난하고 잔소리 해대는 사람
- “말은 적게, 침묵은 많이”
- 잔소리의 부작용, 침묵의 효과
- 침묵의 필요성을 염두에 두고 말을 해보자. 대화 도중 튀어나오려는 말을 자제해 보자. 이후 자신과 상대에 어떤 효과가 있는지 살펴보자.

건설적 침묵, 파괴적 침묵

- 듣기 싫은 말을 들었을 때 감정이 상한다고 생각없이 대꾸하고 언쟁을 시작.
 - 서로의 언쟁이 건설적인 차원을 벗어나면 말을 멈추어 볼 것.
 - 설사 상대가 화가 나서 자리를 떠났다 하더라도 언쟁이 더 커지지 않음.
 - 또는 상대도 진정하고 대화를 시도하려고 하는 더 바람직한 결과를 얻을 수도 있음.
 - 주의 사항은 침묵을 하더라도 상대의 말을 경청하고 있다는 느낌은 전달해야 함. 상대의 말을 듣지 않거나 말 없이 상대를 노려보는 것은 삼가해야.
-
- 하고 싶은 만큼 말을 했던 경우와 말을 삼가하고 침묵을 하면 경청할 경우와 비교해서 어떤 차이가 있는지 살펴보자.

조언과 코칭의 차이는 침묵

- 침묵은 코칭의 기본 원칙이며 가장 효과가 뛰어나고 빠른 변화 유도 방법
- 충고, 자문은 선의로 조언을 주려는 것.
- 코칭은 조언을 줄이고 상대가 생각할 수 있게 해주는 것.
- 침묵은 동기를 부여하고 책임감을 일깨워 줌.
- 적절한 순간에 말을 하지 않는 것이 말을 잘 하는 자.
- 협상 전문가들도 말이 없는 포커페이스, 침묵할 줄 아는 사람이 두려운 상대라고 함.
- 말하기전에 생각을 먼저해야 하는 것을 모르는 이는 별로 없다. 그러나 실천하는 드물다. 생각과 말은 동시에 할 수는 있으나, 실상 그렇지 않음.



잘 들어주는 사람을 선호

- 대화를 하다가 입을 다물어버리는 것이 예의에 어긋하는 것 아닌가
- 오히려 말을 많이 하는 것이 상대에게서 동등권, 존엄성을 빼앗는 행위일 수도!
- 반대로 상대의 말을 경청하는 사람은 상대에게 관심과 애정, 존경을 표현하는 것.
- Best Friend 생각해보면... “내 말을 잘 들어주는 친구“
- 우리는 말을 많이 하는 사람보다, 내 말에 귀를 기울여주는 사람을 원함.
- 법정에 서는 모든 피고인들은 묵비권이 있음. 자신에게 불리한 말은 하지 않아도 되는 권리.
- 침묵은 유익한 것. 침묵하면 자신감 있고 믿을 수 있는 사람으로 보인다. 적시에 침묵하자.

대화가 주는 여백

- 한국과 미국, 소통의 형식에서 차이가 큼.
- 어떤 자리에서 누군가가 말을 더듬거렸다고 할 때, 한국사람은 바로 참견하기 쉬움(도와주고 싶은 선의라도).
- 미국 사람에서는 다른 사람이 말하는 중에 끼어들면 큰 실례.
- 도와주는 것이 아니라 더듬거리는 사람을 더 비참하게 만드는 모욕이라고 생각하기 때문.
- 요즘은 많은 이들이 소통의 중요성을 인식하고 배우고 또 실천하려 하기에 함부로 끼어드는 일은 줄어듦.
- “나쁜 관중”이 되지 않는 것은 쉽다. 낄 때 안 낄 때만 잘 구별하자!

관중

우리 모두는 관중으로 태어납니다.
육아인들은 아시죠 그느낌. '사랑하지만 고만좀 붙어라'느낌. ㅋㅋ
아이들을 보면 하루종일 관심을 끌기 위해 필사적으로 노력합니다.



말을 하면, 들을 수 없다

- 한여름, 땀땀 울어 대는 매미는 수매미.
- 온 힘을 다해 우는 수매미들은 정작 바로 옆에서 울어 대는 수매미의 소리는 전혀 듣지 못한다고 함.
- 자기 소리만 내는 데 정신이 없어서 옆의 매미 소리를 못 듣는 매미, 남의 일이 아님.
- 제임스 버릴 에인절(1829~1916년)은 버몬트 대학교에서 1866년부터 1871년까지 총장 역임,
- 이후 1871년부터 1909년까지 미시간 대학교의 총장 역임.
- 38년간 총장 자리 유지 비결 “나팔을 불려고 애쓰기보다는 안테나를 높이는 데 노력했다“
- 목소리를 높일수록 관계는 추락할 뿐임. 다른 사람들의 말소리에 귀 기울이자.

침묵의 어려움

- 교통사고가 났을 때, 목소리가 커야 손해를 안 본다는 말, 아직도 진실인가?
- 이런 나라에서 소통을 위해 말수를 줄이자니... 가능할까?
- 인간관계에서 실패한 경험을 되돌아보면 원인은 말의 양이 상대방보다 몇 배가 많은 것에 기인할 때가 있음.
- 침묵은 쉽지 않음.
- 침묵할 줄 아는 사람이 진정 용감한 사람임.
- 경솔하지 않고 겸손하고 사회적 관계를 잘 이룰 준비가 돼 있는 사람이 말수를 줄이고 침묵하려고 노력함.
- 말의 양을 줄여보자. 그리고 인간관계에 어떤 변화가 있는지 살펴보자.

말은 강자의 몫?

- 다이알로그"는 그리스어 "διάλογος(dialogos)"에서 유래된 말.
- "통하여(διά)" + "말, 논리(λόγος)"를 의미.
- 이 단어는 처음에 주로 독백을 의미했음.
- 왜 대화의 어원이 독백일까? 과거에는 대화의 주체가 힘을 가진 자의 전유물이었을 것.
- 말하고 싶으나 힘이 없는 이들은 혼잣말, 중얼거리면서 자신의 안타까움을 해소했을 것이라 추측.
- 말할 수 있다는 것은 힘을 가진 사람의 권한이었던 셈.
- 이러한 연원으로 말을 하지않으면 통제권을 잃을 수 있다고 생각하는 것이 아닐까.

이 청득심 以聽得心

- “내가 왜 듣고만 있어야 해?”
 - 듣자 듣자 하니까 정말....
 - 내가 입이 없어서 말을 안하는 줄 알아?
-
- 침묵은 이제 상대방에 대한 대단한 배려 또는 나 자신의 처절한 인내가 되어 버림.
 - 듣지 않고, 말하지 못하게 됐다고 욕하는 이들이 늘고, 이제는 잘 들어줄 아는 사람이 강자!
 - 미 카네기연구소의 연구, 성공한 이의 80퍼센트가 성공이 인간관계에서 결정되었다고 보고, 이 때 인간관계의 핵심에는 듣기에 있다고 강조. 이청득심, 듣는 것으로 마음을 얻자.

갈등이 없다고요?

- 말 많은 사람 중에 소통에 안된다고 괴로워하는 사람을 드물 수 있음.
- 많이 듣는 사람은 소통이 힘들어하는 경우가 많음.
- 말하는 사람은 자신의 말이 옳다고 생각함. 생각을 주체하지 못해 쏟아 내고서는 자신의 말을 듣는 상대방에게 대단한 일을 하고 있다고 여김.
- 부하와 갈등이 없다고? 권위적 소통일 가능성이 큼.
- 직장에서 누구와 갈등을 겪는지 물어 보았을 때 하급자에서 상급자로 올라갈 수록 부하 직원과 갈등이 없다고 답할 비율이 높음.
- 관계에 스트레스가 없다고 생각한다면, 누군가에게 무례하게 쏟아내는 사람이 아닌지 돌아보자.

침묵, 비움의 태도

- 말하지 않으면 안된다는 불안감에 ‘아무 말 대잔치’를 벌이는 경우가 있음.

- 타인에게 말을 쏟아 내기를 참기 어려운 이유

- 첫째, 말을 안하면 자신이 무시당할지도 모른다고 착각하기 때문.

말을 하지 않아서 보다, 쓸데 없는 말을 해서 더 문제가 됨.

- 둘째, 말을 하지 않는 것 자체가 어렵기 때문.

말을 하지 않는 것은 기다린다는 것. 기다린다는 것은 자신의 에고(자아)를 통제하는 것.

- 말을 줄이는 것은 자신의 이기적인 본성을 줄이려는 태도임.

-
- 침묵한다는 것은 자기를 비우는 태도.
 - 누군가 말을 끝낼 때까지 침묵한다는 것은 아무나 할 수 있는 일은 아님.
 - 자기를 비운다는 것은 자기를 낮춘다고 겸손이기에 쉽지 않음.
 - 그러나 자신의 성장을 위해서라도 침묵 그리고 비움의 태도는 관심을 두어야 함.
 - 나를 비우는 것, 타인의 말이 끝날 때까지 기다리는 것.
 - 성찰로 잃을 것은 아무것도 없다는 것을 기억하자.

말하기 전 5초 생각하기

- 사실 누구나 침묵할 수 있다. 그냥 입 다물기.
- 어떤 경우에 침묵하기가 어려운가. 그 이유를 찾아보기.
- 유독 침묵하기가 어렵다면 어떤 두려움 탓인지 살펴보기
- 그런 상황에서의 감정 살펴보기
- 침묵이라는 것은 절대로 입을 열지 말라는 것이 아님.
- 말을 하건, 침묵을 하건 의식적으로 하라는 의미.

난감한 침묵, 적극적으로 맞이하기

- 침묵의 순간이 어색하다면, 어떤 이유에서 그런지 자신에게 물어 보기.
- 끼어들기 힘든 자리에서는 억지로 끼어들려고 하지 말기.
- 조용히 아는 주제가 나올 때까지 기다리기.
- 난감하게 느껴지는 침묵의 순간이 찾아왔다고 해서 아무 말이나 하지 말기.
- 미사여구 없는 정직과 재치로 지적인 대응이 필요함.

모든 소음 끊어 보기

- 고요가 두렵더라도 가끔 의도적으로 고요한 환경을 찾아보기
- 고요 속에서만 가장 중요한 사람을 만나게 됨. 바로 자기 자신.
- 자신을 찾는 가장 빠른 길은 마음과 대화를 나누는 것.
- 이 대화는 정적에 대한 두려움을 없애 주게 됨.
- 자신의 내면에 관심을 가지고 자신을 존중하는 대화를 연습하기.
- 입을 다물면 지혜의 샘인 직관을 발견할 수 있음.
- 고요 속에서만 인생의 의미를 찾을 수 있음. 말을 하는 대신 글 써보기.

참고 도서

- 코르넬리아 토프, 장혜경 옮김. <침묵이라는 무기>, 가나출판사.
- 김범준, <왜 욕하세요?>, 유노북스.
- 로버트 존스, 제리 룰, 이종도 옮김. <내 그림자에게 말걸기>, Y브릭로드.

THANK YOU
감사합니다

