



2024학년도 1학기 글말교실 소감문



[제목 작성]

이름	박희수
전공	기업경영학부
학번	20242930
참여 프로그램	<input type="checkbox"/> 1-on-1코칭 (담당교수) <input checked="" type="checkbox"/> 글말특강 (7회차)

한희정 교수님의 연인관계의 말하기 특강에 참여하였습니다. 사실, 저는 교양 수업을 통해 한희정 교수님의 소통 관련 수업을 들었는데, 실생활에 와닿는 강의가 좋아, 글말교실 특강 또한 같은 교수님의 강의를 수강하게 되었습니다.

주제는 연인관계에서의 말하기로, 남자친구와 거의 매일 다툼이 있던 저에게는 교수님이 예시로 말하는 좋지 못한 대화, 즉 자동적 생각으로 나오는 대화패턴이 저의 대화내역을 그대로 옮겨온 것만 같아서 부끄럽기도 하였습니다. 사람의 행동을 있는 그대로 관찰하는 것이 아닌 판단을 통해 보고 있었기 때문에 저는 늘 연인에게 불필요한 서운함을 느끼곤 하였습니다. 강의를 들은 이후, 자동적 생각을 하는 대신 행동 그 자체만을 보려고 노력하였습니다. 전에는 바로 왜 이렇게 행동하지? 날 사랑하지 않나? 이제 마음이 식었나? 나보다 다른 사람이 더 중요한가? 라는 식의 다툼을 유발하는 생각을 하곤 했습니다. 하지만 이제는 선불리 판단하려 하지 않고, 두려운 감정이 들거나 하면 이를 있는 그대로 상대방에게 표현하고, 바라는 바 (욕구)를 정확히 전달하려 노력했습니다. 먼저 노력하고, 우리가 앞으로 서로 판단하지 않고, 감정을 인식하고 욕구를 전달하고, 상대는 그 욕구를 알아차리려 노력해보자 라고 다짐을 하니 전보다 훨씬 건강하고 신뢰가 두터운 관계가 된 것 같았습니다. 미디어를 통해서도 가끔 보이는 다툼 때의 규칙을 전에는 웃기다고 생각하고 정해도 지키지 않을 거라고 생각했는데, 막상 진짜 정하고 지키려고 노력하니 서로 감정조절을 더 잘할 수 있게 되고 다툼이 커지기 전에 화해를 할 수 있었습니다.

저는 사실 상대에게 사랑 등을 이유로 감정을 다 받아 주기를 강요했던 적이 있는 것 같습니다. 객관적으로 상황을 바라보니 스스로의 문제를 찾을 수 있었고, 강의의 주제는 연인관계에서의 말하기 이지만, 비단 연인 관계뿐 아니라 친구관계에서도 충분히 성장할 수 있을 것 같습니다. 친구와 나를 비교하여 친구의 잘됨을 축하해주지 못하고 질투를 하거나 다른 집단의 사람들과 친밀해지는 것을 두려워하거나 등등 모두가 정도의 차이일 뿐 비슷한 경험이 있을 것이라고 생각합니다. 하지만 나 자신이 발전할 권리가 있는 것처럼 친구든 연인이든 각자 그 자신의 삶을 우선으로 두고 살아갈 권리가 있습니다. 모두가 이 사실을 알고 있지만, 때로는 감정적으로 그저 상대를 비난하거나 질투하며 잘못된 표현을 하기도 하는 것 같습니다. 이럴 때 스스로 생각에 브레이크를 걸고 내가 진짜 원하는 것이 무엇인지 나의 욕구를 파악하는 것이 중요하다는 사실을 알아차리려 노력하게 되었습니다.

연락이 뜸한 남자친구에게 서운하지만, 사실 단순히 연락이 없어서 라는 이유가 아닌, 이 사람이 날 떠날까 불안하고 두려운 감정이 들고 계속 교제를 하고 싶은 욕구가 있는 것입니다. 친구 관계에서도 단순히 내 친구가 다른 친구랑 친해지는 것이 싫은게 아니라 다른 친구랑 노느라 나와는 만나기 어려워질까봐 그것이 두려운 것뿐입니다. 진정한 욕구는 함께 오래 친구로 지내고 싶은 것입니다. 이러한 욕구들을 모두가 이론적으로는 알고 있으나, 막상 상황이 닥치면 자동적 생각이 먼저 들어 욕구를 찾아내는 것이 어려워지는 것 같습니다. 그래서 평소에도 이러한 사고를 하기 위해 노력하고 있습니다. 평소 건강하지 못한 대화패턴을 가지고 있던 저이기에 한희정 교수님의 강의가 굉장히 도움이 많이 되었고 스스로 계속 리마인드를 시켜 남을 쉽게 판단하고 비난하지 않으려 하고 있습니다. 욕구를 표현하는 것이 아직은 낯부끄럽고 쉽지 않지만 앞으로 의식하지 않고 자연스럽게 할 수 있도록 반복하여 노력할 생각입니다.