



# 2024학년도 1학기 글말교실 소감문



**연인에게, 나에게 솔직해지기**

이름	정성현
전공	자동차it융합전공
학번	20211117
참여 프로그램	<input type="checkbox"/> 글말특강 ( 7회차)

이번 글말특강 '연인관계의 말하기'는 연인과 소통함에 있어 나의 태도에 큰 깨달음을 주었다.

연애를 하며 연인과 대화를 할 때 가장 중요한 것은 경청이라고 생각했었다. 나의 의견을 말하는 것보다는 상대방의 의견을 존중하며 상대방에게 맞추는 것이 좋은 사람이라고 믿었던 것이다. 실제로 연애를 하며 사소한 부분에서도 내 의견보다는 상대방의 의견을 듣고자 했다. 예를 들면 밥을 먹을 때도 상대방이 먹고 싶은 메뉴를 먹고, 데이트를 할 때도 상대방이 하고 싶은 것을 하러 갔다. 그게 좋은 남자친구라고 생각했고, 그래야만 다툼을 피할 수 있다고 생각했다.

그런 나에게 거절을 표현한다는 게 참 어려운 일로 다가왔다. 내가 상대방의 의견을 거절한다는 게 잘못하면 싸움으로 번질 수도 있고, 내가 거절했다는 사실이 상대방에게 상처를 주게 되진 않을까 걱정도 했던 것 같다. 내가 상대방의 감정을 헤아릴 줄 모르고 그리 섬세한 사람이 아니라는 것을 알기에 더 조심스럽게만 대했던 것 같다. 그래서인지 잘 다툼다는 것도 나에게서 새로운 충격으로 다가왔다. 다툼은 나에게서 연인 관계에서 엄청난 문제이고 절대 일어나서는 안 될 일로 치부되고 있었는지도 모르겠다.

강의에서 가장 인상깊었던 부분 또한 거절을 표현하는 방법이다. 내가 거절하는 것을 두려워했던 이유는 거절을 단지 '싫어'라는 표현으로 생각해서이다. 그러나, 거절이라고 해서 그렇게 극단적이고 단호하게 상대방의 의견을 잘라내는 표현이 아니라는 것을 알게 되었다. 사실 원래도 알고 있었지만 완곡하게 거절하는 방법을 잘 몰라서, 내가 거절의 의사를 표현했다가 상대방의 기분이 상할 것 같아서 외면해왔다.

또한, 연인끼리 다툼다는 게 오히려 더 좋은 관계를 만들 수 있다는 사실 또한 알게 되었다. 서로 못할 말을 하고 상처를 주는 것은 당연히 좋지 않다. 그러나, 현재의 내 감정 상태를 표현하며 욕구를 표현하는 것은 절대 나쁜 게 아니다. 오히려 나의 욕구를 상대방에게 알림으로써 보다 더 좋은 연인관계를 맺을 수 있다. 제일 중요한 것은 다투게 된 상황에 대해 '그 일'만을 다투는 부분인 것 같다. 괜히 과거에 어쨌고, 평소에 항상 그랬다는 등 다른 일까지 끌어들이는 것은 결국 상대방에 대한 비난에 불과하다. 이번 강의를 통해 내 감정을 표현하고 연인 관계에서 건강하게 다투는 게 얼마나 중요한 지 알게 되었다.

마지막으로, 감정을 인식하고 말하는 것이 연인관계에서 중요하다는 사실도 깨우쳤다. 다른 사람에게 상처를 주지 않고, 존중하는 태도는 중요하다. 하지만, 그 이전에 내 감정이 상하지 않고, 내가 다른 사람들에게 존중 받는 것 또한 중요하다. 특히나 연인관계에서는 상대방의 감정이 외면 받지 않도록 서로의 감정과 생각을 존중해주는 것이 중요하다. 그러기 위해서는 자신의 감정을 속이지 않고 솔직하게 받아들이고 표현하는 것이 먼저 이루어져야 한다. 사람은 저마다의 욕구가 있기 때문에 같은 상황에서도 자신의 욕구에 따라 다른 감정이 생길 것이다. 상대방이 나와 다른 감정이 생겼다고 해서 그것을 비난해서도, 무시해서도 안 된다. 상대방의 감정을 존중하고 이해해야 건강한 관계를 형성할 수 있을 것이다.

우선 상대방의 감정을 헤아리기 이전에 나의 감정부터 인식하는 게 선행되어야 한다. 부정적인

감정이 들 때마다 상대방에게 있는 그대로 부정적인 감정을 표출하다 보면 상대방은 지치게 될 것이다. 그렇다고 해서 그 감정을 참기만 하다 보면 결국은 내가 지치게 되어 건강한 관계를 유지하기 어렵다. 나의 감정을 인식하고 그 감정을 다루는 연습을 하다 보면 자연스럽게 상대방의 감정도 이해할 수 있을 것이다.

특강을 들으며 참 많은 생각이 들었다. 그동안의 나는 어떤 사람이었는지 되돌아보고, 앞으로 어떤 마음가짐으로 연인과 대화를 해야 할지 생각하는 계기가 되었다. 이번 특강을 통해 나의 마음에 조금 더 솔직한 사람이 되고 싶다는 생각이 들었다. 나의 마음을 돌보고 연인의 감정도 헤아릴 줄 아는 사람이 되어 연인에게도, 주변 사람들에게도 긍정적인 영향력을 주고 싶다.