마음을 여는 '경청' 보시



남혜경의
Buddhist Coaching

⑭ 골드미스 딸, 엄마는 몰라도 돼!

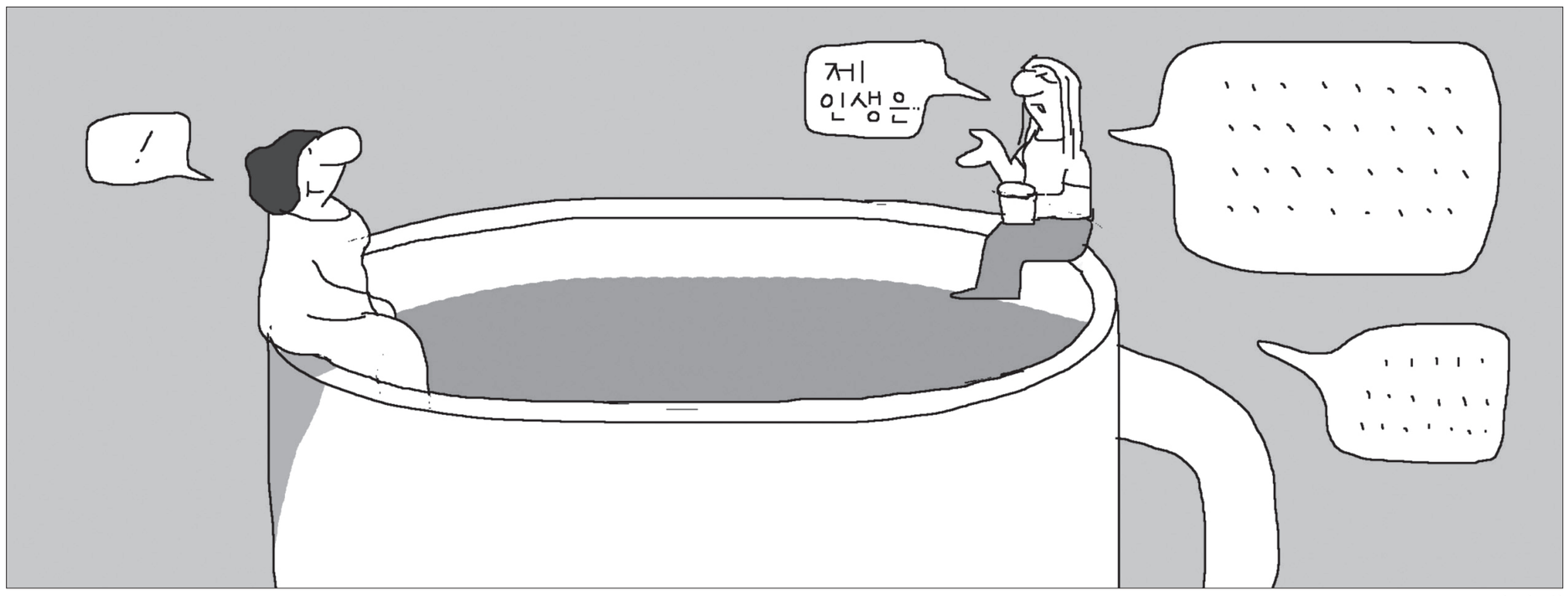


그림 · 박구원

박 여사의 딸은 30대 중반으로 대기업 과장인, 이른바 골드미스다. 주말마다 차려입고 나가서 귀가가 늦는 걸 보면 사귀는 남자는 있는 것 같은데 물어보면 "엄마는 몰라도 돼"라는 대답뿐이다.

10대 때부터 제 앞가림은 알아서 하고, 누구나 부러워하는 직장에 다니면서 승진도 빠른 딸이 대견해서 가능한 간섭을 안 하려고 해왔다. 그렁저렁 30대 중반을 넘기고 나니 결혼을 서두르지 않는 데다 엄마와 속 깊은 대화를 나누려고 하지 않는 딸아이가 요즘은 많이 걱정되고 섭섭하다. 지난 주말에는 밤늦게 술 냄새를 풍기며 귀가하는 딸에게 잔소리를 하다가 급기야 고성이 오갔다.

"친구들은 만나면 손주 자랑이 한창인데 너는 어쩌자고 그러면서 나이만 먹니"

"엄마, 또 그 소리야? 제 인생은 제가 알아서 해요."

"그러려면 나가서 니 멋대로 살어!" 라는 말까지 나오고 말았다.

미래를 그려보는 NLP 시간여행

박 여사는 딸의 인생에 깊이 개입할 욕심은 없으니 딸이 마음을 터놓는 사이라도 되기를 원했다. 말을 걸면 한 두 마디 입막음으로 더 이상의 소통을 막아버리니 서운하고 외로웠다.

딸은 대화를 시작하려는 어머니에 대해 어떤 생각을 하고 있을까. 딸의 입장이 되기 위해 그녀와의 코칭은 NLP((Neuro-Linguistic Programming, 신경언어프로그램)를 응용한, 딸의 미래를 그려보는 시간여행으로 시작했다. NLP는 행동 뒤에 숨어 보이지 않는 요소를 드러내 사고 구조를 되돌아볼 수 있는 단서를 준다.

- 귀가하는 딸을 쳐다보는 어머니의 표정을 떠올려보세요.
- 어머니를 대하는 딸아이의 표정은 어떤가요?
- 딸이 옆에 와서 앉는다고 상상해보세요.
- 지금 무슨 말을 하고 싶으신가요?

오감을 통해 딸과 함께 있는 장면을 떠올리는 그녀의 얼굴엔 여러 모습이 그려졌다. 눈동자가 빠르게 달라지고 입술을 앙다물었다 놓고 손을 머리에 갖다 대며 얼굴을 찌푸리기도 했다.

- 그럼 이제 미래로 가겠습니다. 5년 뒤 딸이 어떤 모습이면 좋을지 상상해보세요.
- 딸아이는 누구와 함께 있나요?
- 어떤 얼굴과 표정을 하고 있나요.
- 어떤 소리가 들리나요.

눈을 감고 고개를 약간 치켜든 그녀의 얼굴에 현재를 상상할 때 보다 더 섬세하고 강한 변화가 나타났다. 입 꼬리가 크게 올라가고 콧잔등이 조금 실룩였다. 2분이 넘는 미래로의 여행을 하고 눈을 뜬 그녀 얼굴에 미소가 번졌다.

그녀는 믿음직한 남편과 건강한 손주와 함께 자신의 집으로 다니러 오는 모습을 상상하니 지금부터 행복해진다고 했다.

- 이번에는 딸이 원하는 10년 뒤의 모습을 상상해보실까요? 따님은 어떤 미래를 그리고 있다고 생각하세요?
- 딸은 지금 어디서 누구와 있나요?
- 딸이 무엇을 할 때 가장 행복해 보이나요?

고개를 숙이고 손바닥으로 이마를 가린 그녀의 얼굴에는 변화가 크게 나타나지 않았다.

망설이는 듯 그녀는 말했다.

"그러고 보니 딸이 어떤 인생을 원하는지 진지하게 생각하거나 물어본 적이 없었네요. 늘 어디 가냐? 누구 만나냐? 결혼은 언제 할 생각이냐 이런 말만 한 것 같아요..."

NLP는 언어와, 비언어인 오감의 상호작용으로 경험과 인식을 끄집어내고 변화시키는 심리학 기법의 하나다.

엄마의 경청으로 딸의 마음을 열다

그 다음 코칭 시간에 그녀는 딸에게 해야 할 질문을 만들어왔다.

"10년 뒤 네가 원하는 인생은 어떤 모습이야?"

"그런 모습이 되려면 결혼이 필요하다고 생각해? 어떤 결혼생활이 너의 행복에 도움이 될까."

"요즘 만나는 남자는 어떤 점이 매력이 있니? 너의 어떤 점을 그 사람이 좋아하는 것 같아?"

"너의 그런 미래를 위해서 엄마나 아빠가 무엇을 도와주면 되겠니?"

상대의 미래 그려보는 기법
경청통해 상대방 마음 읽어
불교의 대기설법 근간 형성

그녀는 그런 질문을 해본 적이 없어서 딸에게 하려니 오글거린다고 했다. 그때부터 코칭 이슈는 '딸의 말에 집중하는 경청하기' 로 바뀌었다. 코칭에서 익혀야 할 첫 번째 기술은 주의 깊은 경청이다. 경청은 인내하고 집중하며 상대의 컨디션에 자신을 맞추는 의지가 필요한 행위다. 말 속에 함축된 의미를 충분히 이해하면서 집중해서 들어야 하기 때문에 반복적인 훈련이 필요하다.

박 여사는 질문을 하나씩 할 때마다 조용히 기다리며 딸의 대답을 최소한 5분 이상은 듣는 경청의 태도를 되풀이해서 실습했다. 듣기를 잘하는 사람은 단지 말만 듣는 것이 아니라, 말 뒤에 숨어 있는 감정과 소망, 가치관과 열정에도 귀를 기울인다.

엄마의 질문을 들은 딸은 처음 크게 웃었다고 한다.

"엄마 같지 않게 왜 그래?"

하고는 "엄마, 우리 맥주 한잔 하면서 얘기해볼까."

박 여사는 모처럼 딸이 자신의 묻는 말에 짜증내는 기색 없이 진지하게 응답해와 놀랍고 들떴다. 그녀는 2주 동안 딸과 네 차례의 대화시간을 가졌다.

"딸에게 간섭하거나 충고하지 않고 주로 듣기를 하는 대화는 처음이었어요. 딸도 처음엔 어색해하더니 점점 편안하고 즐거운 태도가 되었어요."

그녀는 매월 셋째 주 화요일에 딸과 얘기를 나누는 세화팅(세번째 화요일의 미팅)을 하기로 했다. 딸과 나눌 질문을 만들면서, 전화와 이메일로 대화를 잘하기 위한 코칭을 받았다.

"너무 오랫동안 제가 딸의 겉모습만 봐왔나 봐요. 딸이 이런 생각을 하고 있다니 놀랍고 그동안 저의 태도에 반성이 되고 그래요."

진심을 다해 들어주는 사람에겐 안정감과 신뢰를 느끼게 된다. 자신이 하는 모든 말에 관심을 보이며 적극 공감할 때 자신을 알아주고, 이해받고 있다는 느낌을 받는다.

부모는 자녀의 말을 듣기보다 자신의 감정과 소망을 먼저 말하는 습관을 갖기가 쉽다. '엄마니까 이런 말을 하지' '아직 너는 어려서 몰라. 엄마 말 좀 들어' 같이 자녀를 미숙하게 여기고 자신의 경험과 지식을 학습시키는 대화는 자녀의 입을 닫아버리는 날카로운 무기다.

일상의 보시, 듣기 훈련하기

듣기는 상당한 에너지와 인내가 필요한, 어려운 일이다. 우리 모두는 제대로 듣지 않고 말하기 바쁘다. 몰입해서 듣기는 어렵지만 노력하다 보면 집중력과 주의력이 높아지고 그 힘으로 점차 듣기가 수월해지는 선순환이 된다. 듣기를 즐길 때가 되면 스스로 성장했다는 느낌을 갖는다. 잘 듣는 사람의 표정은 훈훈하고 편안하다. 무엇보다 어느 자리에서든 잘 듣는 당신을 환영한다.

누군가의 말을 진심으로 들어주는 일은 불자가 밑천 들이지 않고 할 수 있는 훌륭한 보시다. 일상에서 할 수 있는 듣기 기술을 소개한다.

1. 말하는 사람과 시선을 맞춘다. 말에 집중하면서 상대와 교감하고 있다는 느낌을 주도록 한다.
2. 표정과 몸의 움직임으로 공감을 표현하다. 고개를 끄덕이고 눈을 깜빡거리거나 '네~' '그랬군요.' 등 짧은 감탄사를 사용해도 좋다.
3. 중간 중간에 경청하고 있다는 표시로 상대의 말을 간략하게 줄여서 되묻거나 주제를 명확하게 하는 질문을 한다.
4. 상대의 말이 끝나면 바로 의견을 달거나 다른 화제로 돌리지 말고 30초 이상 여운의 시간을 갖도록 침묵한다.
5. 무엇보다 진심을 담아야 한다, 억지로 듣지 말고 상대의 말이 내포하는 감정과 마음에 관심을 갖는다.

누군가에게 집중하며 그의 말에 경청하는 자세는 붓다가 강조하는 '지금 이 순간을 사는 지혜'의 하나다. 나에게 말을 걸고 있는 이 사람에게 집중하는 경험은, 구태여 나서지 않아도 지금 있는 자리에서 자신을 느끼는 한 방법이다. 다른 일은 젖혀두고 초조해 하지 않고 지금 이 순간에 머물 수 있다.

〈금강경〉의 첫머리는 이렇게 시작한다.

"어느 날 사위국 기수급고독원에 계셨다"

더 없이 평범하지만 강한 존재감을 느끼게 한다. 부처도 우리네와 마찬가지로 '이 순간 이 자리'에 있다.

석가모니가 성불한 뒤 각지를 돌아다니며 불법을 널리 전파했는데 특히 왕사성의 기원에서 주로 설법을 했다. 그 중 사위성의 기원이 바로 금강경에 나오는 기수급고독원이다. 수보리를 비롯한 제자들은 기원에서 부처님의 설법을 들었다.

어떻게 하면 이 순간 이 자리에서
초조해하지 않고 편히 머물 수 있을까
첫째, 지금 하고 싶은 일을 하라
둘째, 지금 이 순간의 아름다움을 느껴라

〈금강경의 지혜, 초조하지 않게 사는 법. 페이융〉

〈한국코치협회 전문코치〉

한국불교의 미래를 리드하는
동방불교대학이 **새로운 인재**를
기다립니다.

동방불교대학 2019학년도

후기 신입생 모집 공고

입학문의 www.dongbang.org
한국불교태고종 종립 **동방불교대학 교학처**
(우)03062, 서울시 종로구 율곡로 1길31(사간동 112)
Tel 02)745-2030 010-7236-0900 Fax 02)739-3470

모집요강

1. 본교는 본 종단의 종법(교육법 제19조/22조)이 정한 기본교육 기관으로서 출가득도자의 의무교육기관이다.
2. 본 종단의 합동득도수계산림을 통해 사미(니)계를 수지한 자 및 정사(재가승)는 본교에 입학해 소정의 교육과정을 이수해야 승적취적 및 법계 등 각종 자격고시 응시자격을 부여받는다.
3. 본 종단으로 전종하여 입적할 승려는 본교에 입학해 소정의 교육과정을 이수해야한다.
4. 범패학과 신입생은 매년 1학년 입학을 원칙으로 한다.(편입학 불가)
5. 본교가 개설하고 있는 모든 학과 공히 출가자(사미/사미니 포함)와 재가자 모두 응시 가능하다.
6. 본교는 한국불교태고종이 설립한 종도양성 의무교육기관으로서 정부당국의 인가여부와 무관하다.

지원자격

※ 본교 지원자는 공히 다음 사항 중 한 가지 이상의 자격을 갖춰야 한다.

1. 본 종단의 합동득도수계산림을 통해 사미(니)계를 수지한 자 및 정사(재가승)로서 교육이수의무 대상자
2. 본 종단으로 전종하여 입적한 승려로서 교육이수의무 대상자
3. 고등학교 졸업 또는 동등이상의 학력소지자로서 불교교학 · 불교의식을 수학하고자 하는 자
4. 본 종단 간부의 추천을 받은 자로서 불교교학 · 불교의식을 수학하고자 하는 자

모집인원 및 편제

※ 접수인원 미달 시 폐강될 수 있습니다.

모집학과 불교학과(2년제 정규반) **모집인원** 00명

교육비 원서접수 전형료 : 5만원 | 입학금 : 20만원 | 등록금 : 학기당 100만원
계좌번호 : 농협 301-0212-6468-11 한국불교태고종 동방대불원

특전
- 승려가 동방불교대학 졸업시 선덕 법계 품수
- 동방불교대학 졸업후 사교/대교(2년) 졸업 시 중덕 법계 품수

전형일정

1. **원서 교부 및 접수** : 2019년 7월 15일 ~ 8월 23일
   - 인터넷 교부 : 동방불교대학 홈페이지 - www.dongbang.org
   - 방문 및 우편접수 : 서울시 종로구 율곡로 1길31(사간동 112) 동방불교대학 교학처
   - 서류심사 : 2019년 8월 26일(입학전형의 서류심사는 학사관리를 위한 기초자료로 활용)
2. **합격자 발표** : 2019년 8월 27일(화) | 개별통지 및 본교 홈페이지

접수서류

※ 우편접수 및 방문제출

1. 입학원서(소정서식) 1부
2. 최종학교 졸업(예정)증명서 1부
3. 기본증명서 1부
4. 수계증 사본 1부(해당자)
5. 승적 증명서 1부(해당자)
6. 종단간부 추천서 1부(해당자)
7. 사진 : 반명함판 3매, 명함판 2매 (득도수계자는 가사장삼 수한 모습)