

하성미 기자의
心 心 talk talk

㊸ 말하는 법 강조한 부처님, 대화법(1)

# 사랑만으로는 부족해…대화를 배워야

"전 그런 뜻으로 말한 게 아니에요."

상담실에서 미희(47·가명)는 울먹이며 말했다. 남편과 수없이 대화를 시도했지만, 언제나 결론은 다툼이었고, 결국 이혼이라는 선택 앞에 서게 되었다.

그녀는 대화를 정말 많이 했다고 했다. 대화를 통해 관계를 바꿔 보고 싶었다고 했다. 하지만 남편은 늘 '무반응'이었고, 바뀌지 않았고, 그녀의 말을 "무시한다"고 느꼈다고 했다.

"제가 원하는 건 정말 간단한 거예요. 힘들면 힘들다고 말해 주고, 미안할 땐 미안하다고 한 마디만 해 주면 되는 건데…. 근데 그걸 안 해요. 그냥 저한테 문제가 있다는 듯이 말하니까 너무 화가 나요."

그녀는 남편을 "무책임한 사람", "감정이 없는 사람", "대화할 줄 모르는 사람"이라고 표현했다. 그런데 상담을 거듭하며 드러난 것은 조금 달랐다.

그녀는 '대화'를 정말 원했지만, 그 대화는 결국 '내가 원하는 답'을 듣기 위한 시도에 가까웠다. 질문이 아니라 판단이었고, 요청이 아니라 명령이었으며 기다림이 아니라 통제였다.

우리는 종종 말을 많이 하면 대화를 한 것이라 착각한다. 그러나 실제로는 말이 감정을 실은 독백이 되거나, 기다림 없이 쏟아내는 통제로 흐를 때가 많다. 질문이 아니라 판단이 되고 요청이 아니라 명령이 되며 기다림이 아니라 압박이 될 때, 상대는 들으려 하지 않는다. 또한 많은 경우, 우리는 말보다 '정답'을 더 중요하게 여긴다.

"내가 원하는 반응이 돌아오지 않으면, 넌 틀렸다"는 메시지를 담아내고 만다. 그런 말은 아무리 공을 들여도 '들을 수 없는 말'이 된다. 진짜 대화는 '상대를 바꾸기 위한 수단'이 아니라, 관계를 회복하기 위한 태도다. 상대를 교정의 대상으로 여길 때 대화는 벽을 만들고, 관계는 점점 멀어진다.

그래서 대화는 어렵다. 사실 대화는 저절로 되는 것이 아니라 '배움의 영역'이다. 내 말을 돌아보고 상대의 말에 담긴 마음을 듣는 연습을 할 때 대화는 결국 관계를 살리는 기술이 되고, 자신을 돌보는 따뜻한 도구가 되어 준다.

관계를 위한 대화를 하려면 무엇보다 먼저 평가하거나 판단하는 말, 충고하려는 습관부터 내려놓아야 한다. 그것들은 겉으로 보기엔 '도움'처럼 보일지 몰라도, 상대에게는 비난이나 지적, 혹은 우월함의 표현으로 들리기 쉽다. 예를 들어, "당신은 너무 예민해"라는 말은 단순한 감정을 전달한 것이 아니라 상대를 평가한 말이다.

관계를 위한 대화에서 중요한 것은 '내가 옳다'는 것을 증명하는 말이 아니라 '우리가 연결되어 있다'는 감각을 만드는 말이다. 평가나 판단이 개입된 순간 상대는 '듣는 사람'이 아니라 '방어하는 사람'이 되고, 대화는 이해가 아니라 '논쟁'이 된다.

**상대 바꾸려는 말이 대화 벽 만들어**
**관계 회복 첫걸음 '대화 위한 연습'**
**판단 아닌 공감, 소통의 벽 넘게 해**

충고도 마찬가지다. 아직 공감이 이루어지지 않은 상태에서 던지는 충고는 "너는 틀렸고, 나는 맞다"는 메시지로 전해진다. 그 순간부터 상대는 마음을 닫고 대화는 서로의 거리를 좁히지 못한 채 끝나 버린다.

그래서 관계를 위한 대화는 무엇보다 '들으려는 태도'에서 출발해야 한다. 듣지 않고 평가하는 말, 공감 없이 충고하는 말은, 결국 관계를 위한 말이 아니라 관계를 깨뜨리는 말이 된다.

여기에 더해 비폭력 대화(NVC, Nonviolent Communication)는 좋은 방안이 된다. 미국의 심리학자 마셜 로젠버그(Marshall Rosenberg)가 제안한 이 대화 방식은 상대를 이기거나 설득하기 위한 말이 아니라, 서로의 마음에 닿기 위한 말을 연습하는 방법이다. 비폭력 대화는 네 가지 단계로 이루어진다.

첫째, 관찰하기다. 평가나 해석 없이 있는 그대로의 사실을 말하는 것이다. 예를 들어 "당신은 요즘 나를 무시해"라는 판단 대신 "이번 주에 우리 둘이 함께 이야기한 시간이 없었던 것 같아"라고 표현하는 식이다.

둘째, 감정을 솔직하게 표현하기다. 상대를 탓하기보다 내가 느낀 감정을 담담히 말하는 것이다. "당신은 늘 제멋대로야"라는 말 대신 "그래서 나는 좀 서운하고 외로워"라고 내 마음을 전달한다.

셋째, 욕구를 인식하는 것이다. 그 감정 뒤에 숨겨진 내 안의 필요를 바라보는 것이다. "나는 함께 있는 느낌, 연결감을 느끼고 싶었어"처럼 내가 진짜로 바라고 있는 것이 무엇인지 알아차리는 과정이다.

마지막으로 넷째, 요청하기다. 명령이나 강요가 아니라 상대를 존중하며 바람을 말하는 방식이다. "지금 말해 보라고!"라는 언어 대신 "오늘 저녁에 잠깐 대화할 수 있을까?"라고 말하는 것이 그 예다.

이 네 단계는 단지 말의 형식을 바꾸는 기술이 아니라, 상대를 향한 태도와 관계의 방향을 바꾸는 연습이다. 경전 〈법구경〉에는 때와 장소에 맞지 않는 말만 하는 비구 랄루다이가 나온다. 그는 장례식장에서 〈보배경〉과 〈행복경〉을 낭송하고, 어디를 가든 처음 가진 의도와는 다른 말을 하곤 했다. 부처님은 "랄루다이는 어리석어 시의적절한 말을 하지 못하고, 배우지 못한 사람은 마치 황소와 다를 바 없다"고 꾸짖으셨다.

대화는 연습을 통한 배움이다. 내가 어떤 말을 자주 쓰는지 돌아보는 것, 상대의 말 속에 감정과 욕구가 숨어 있는지 귀 기울이는 것, 그리고 '내가 옳다'보다 '우리가 연결되어 있다'는 감각을 기억하는 것. 말은 마음의 다리다. 그 다리를 다시 놓을 수 있다면 관계는 다시 연결될 수 있다.

*현대불교신문 부산주재기자이자 가족상담전문가로 지역 가족센터에서 상담치료를 담당하고 있다.

건강 365

㊹ 온열질환

# 충분한 물 섭취, 한낮 활동 자제해야

최근 연일 지속되는 폭염으로 온열질환자가 급격히 발생하고 있고, 폭염 기간도 해마다 길어지고 있다. 이에 온열질환에 대한 주의와 즉각적인 대처가 요구된다.

우리 몸의 체온은 36.5도에서 37.5도 사이에서 변동성을 가지는데, 고온 환경에 신체가 노출되면 피부로 가는 혈액량이 증가하고 땀 발산을 통해 열을 떨어뜨린다. 하지만 장시간 고온에 노출되면 다양한 염증 물질들이 체내에 증가하고 혈관 내 손상을 유발한다. 이러한 온열질환은 4세 미만의 어린이, 노인, 심장질환자와 음주, 탈수, 수면 부족 등이 있는 경우 발생 위험이 증가한다.

### 온열질환의 종류

온열질환에는 비교적 가벼운 증상인 열경련, 열탈진(피로)에서 치명적인 열사병까지 있다. 열경련은 근육경련 현상으로 주로 고온에서 신체활동을 많이 한 후 발생하는데 종아리, 허벅지, 어깨 근육에서 주로 나타난다. 경련이 생기면 해당 부위를 스트레칭 또는 마사지하고 전해질이 포함된 용액을 보충한다. 집에서 물 1000cc에 소금을 찻숟갈로 한 숟갈 넣으면 전해질 용액을 만들 수 있다.

열탈진(피로)은 폭염에서 야외 활동 시 피로감 및 기력 저하, 어지럼증, 두통 및 구토 증상을 호소하는 것이다. 열사병과 다른 점은 대개 땀을 많이 흘리지만 체온은 정상이라는 점이다. 열탈진을 호소하는 경우 서늘한 곳으로 이동시킨 후 옷을 벗기고 휴식을 취하도록 한다.

**장시간 고온에 염증 물질 증가**
**노약자와 음주 · 수면 부족 위험**
**알코올 및 카페인 음료 피해야**

증상이 호전되면 물이나 전해질 음료를 보충하도록 한다.

열사병은 체온이 40도까지 증가하는 것이 특징으로, 몸에 땀이 나지 않는 경우가 많으며 의식 저하를 보인다. 기타 발작이나 혼수 증상을 보이기도 하며 합병증으로는 신장 기능 저하가 나타난다.



폭염 속 온열질환을 예방하기 위해서는 야외활동을 하기 전 충분히 물을 섭취해야 한다. 사진 출처=픽사베이

### 증상별 대처법

폭염 속 야외 활동 시 몸이 뜨겁지만 땀이 나지 않고 의식이 저하된 경우는 열사병을 의심해 즉시 응급실로 이송하도록 한다. 이송이 여의치 않은 경우에는 얼음을 넣은 찬물 욕탕에 몸을 담근다. 이마저도 어렵다면 미지근한 물이나 찬물을 뿌리면서 부채질하거나 젖은 수건으로 몸(주로 목, 겨드랑이, 사타구니 위주)을 닦는 응급처치를 시행하면서 119에 연락한다.

땀을 많이 흘리지만 몸이 많이 뜨겁지 않으면, 그늘로 옮긴 후 옷을 느슨하게 하고 물이나 전해질 음료를 보충하게 한다. 다리는 머리보다 높게 유지하고, 근육경련 증상이 있으면 해당 부위를 마사지한다.

### 온열질환 예방법

온열질환의 예방법은 활동 전 충분히 물을 섭취하고 활동 중에도 갈증이 있기 전에 물이나 전해질 음료를 마시도록 한다. 한낮에 활동을 피하고 활동 시 정기적으로 서늘한 곳에서 휴식을 취한다. 꽉 죄는 옷 대신 헐렁한 옷을 입고 가급적 흰색이나 밝은색의 옷을 입도록 한다. 또한 맥주나 커피 등 알코올 및 카페인 음료는 되도록 피하는 것이 좋다. 이러한 음료들은 순간 갈증 해소 효과가 있지만 이뇨 작용으로 탈수를 유발할 수 있다. 특히 고령자는 다른 연령층에 비해 폭염에 매우 취약해 최대한 야외 활동을 자제해야 한다.



정휘수
동국대학교 일산병원 가정의학과

"세상에 단 하나뿐인 특별한 이야기, 바로 당신의 삶입니다"

삶은 스쳐 가는 순간들의 연속이지만, 그 안에는 잊혀서는 안 될 소중한 이야기가 담겨 있습니다. 법보신문은 스님과 불자들의 수행 여정, 지혜의 말씀, 사찰의 역사와 전통을 한 권의 책으로 담아냅니다.
당신의 삶은 누군가에게 울림이 되고, 또 다른 이에게 길이 됩니다. 기록되지 않은 기억은 사라지지만, 글로 남긴 이야기는 세대를 넘어 살아 있습니다. 무엇보다도 스님과 불자들의 삶은 현대 불교사의 소중하고 생생한 기록입니다.
법보신문은 깊은 존경과 정성으로 당신의 이야기를 기록합니다. 그것이 잊히지 않고, 누군가의 마음에 깊이 머물도록. 지금, 당신의 이야기를 세상에 전하세요. 당신의 삶이 곧 가장 빛나는 가르침입니다.



법보신문 다르마기록문화연구소

- 스님과 불자를 잘 아는 전문 기획사
- 불교 이해가 깊은 전문 필진 확보
- 기획부터 책자 제작까지 원스톱 시스템
- 종이·전자출판 올인원(all in one) 서비스
- 고객 수요와 주문에 맞춘 제작 시스템

법보신문 다르마기록문화연구소 | 서울시 종로구 종로19 르메이에르 종로타운 A동 1501호 | 문의 ☎ 070-4707-4965