



# 대화가 안돼 고민이시라고요?

“의사소통의 시작은 상대방에 대한 이해”

미국에서 공부를 마치고 책과 집기 등의 물건을 한국으로 보내기 위해 택배회사 방문하였을 때의 일이다.

담당 직원은 달갑지 않은 태도로 서류를 꾸미고, 포장상태가 제대로 되어 있지 않다는 것을 통명스럽게 지적했다. 그때 나의 미국 친구는 그에게 엉뚱한 반응을 보였다.

“하루 동안에도 많은 사람을 만나고, 온갖 이삿짐을 맡으면서 스트레스를 받게 되지요? 당신에게 오늘은 유별나게 힘든 날인 것 같이 느껴지는군요. 내가 도와드릴 테니 천천히 하세요.” 그러자 그는 갑자기 부드러운 인상을 지으면서 말하였다. “사실 그날 아침에 사장에게 꾸지람을 받고 하루 종일 기분이 언짢은 상태였다고.”

친구는, “당신은 최선을 다하려고 애쓰는군요. 당신은 좋은 사람입니다. 힘내세요.”라고 격려해주었다. 그는 매우 협조적으로 변하였고, 우리는 기분 좋게 일을 끝낼 수 있었다. -〈의사소통의 심리학〉 본문 125쪽 중에서.

사람은 다른 사람들과 한시도 동떨어져 살 수 없는 사회적 존재다. 우리는 다양하고 다양한 사람들과 어울리면서 대화를 주고받고, 다양한 욕구를 충족하면서 살아간다. 그 과정에서 원하는 바가 전달되고 수용되면 만족과 행복감을 느끼고, 그것이 묵살될 때는 불만족, 좌절감과 더불어 갈등과 불행한 감정을 경험하게 된다.

대인관계에서 자기를 표현하고 욕구를 충족하는 수단은 대화이며, 의사소통이다.

의사소통의 시작은 상대방에 대한 이해에서 비롯된다. 우리는 평소 애용하는 좋은 인간관계를 맺고 발전시키기 위해 대인관계의 문제점과 갈등을 효율적으로 풀어 나가는 의사소통의 기술을 익힐 필요가 있다.

대화를 하는 데는 고도의 기술이 필요하다. 예를 들어 울창한 숲을 헤치고 산등성이에 올라갔는데 저쪽 건너 언덕에 알록달록한 색깔의 물체가 눈에 띄었다고 하자. 그것은 거대한 호랑이었다. 이때 당신은 어떻게 반응할 것인가? 어떤 이는 기절할지도 모른다. 가장 바람직한 행동은 먼저 호랑이의 상태를 면밀하게 관찰하는 것이다. 그 녀석이 배가 고프고 상태인가? 낮잠을 자고 나서 기지개를 켜고 있는가? 혹은 햇볕을 쬐려고 나온 것인가? 호랑이를 주시하고 그 상태를 파악한 다음에 그에 합당한 조치를 취하는 것이 현명하지 않을까.

이런 저런 문제로 사람들과 관계를 맺고 대화할 때 이와 같은 태도가 요청된다.

대인관계에서 개인의 감정과 생각을 서로 표현하며 의견 차이나 갈등을 타협하고 조절하는 의사소통의 기술을 다룬 책이 발견됐다. 대화의 심리학 시리즈 3권이 그것. 1권 <대인관계의 심리학>, 2권 <자기주장의 심리학>, 3권 <의사소통의 심리학>으로 구성되어 있다.

이 책에서 저자인 홍경자(前 전남대 교육학과 교수)박사는 “의사소통의 시작은 상대방에 대한 이해에서 비롯된다.”고 밝힌다.

특히 날마다 대화를 주고받으면서 생활하긴 하지만 가장 가까운 사이에서 존재해야 할 사랑, 관심, 행복을 느끼지 못한 채 생활하는 부부들을 위해 ‘바람직한 부부간의 대화기법’도 심도 있게 다룬다.

가정의 주체는 부부이다. 부부가 원만한 결혼생활을 유지할 때 모든 가족이 행복할 수 있고 그렇지 못하면 그 가정은 불행하다. 단란한 부부생활을 영위하기 위해서는 효과적인 대화의 기술이 더더욱 필요하다.

이렇듯 우리의 일상생활은 관계요 대화다. 단 하루도 누군가와 말하지 않고 아무런 생각과 감정 없이 지낸 적은 거의 없을 것이다.



모든 행동은 의사소통이다.

따라서 자기와 타인과의 관계, 자기와 자기 자신과의 관계를 만족스럽게 영위하기 위하여 의견전, 담담하며, 공감적으로 자기 주장하는 기술을 익힐 필요가 있다.

이 책에서는 상대방에게 억눌리지 않고, 이와 반대로 화를 내거나 상대방을 위협하지도 않으면서 피차간에 허심탄회하게 할 말을 하고 인격적으로 좋은 관계를 유지하는 방법을 사례를 들어 친절하게 소개한다.

또 공간적 거리의 활용, 신체적 접촉, 표정, 시선 맞추기, 몸 움직임 등을 통한 의사소통의 기술은 물론 분노를 조절하고 원활하게 대화하는 법 등 대화의 기술들을 들려준다.

하고 싶은 말을 시원하게 하는 방법과 확신과 배짱을 가지고 상대방을 배려해 주는 기술, 특히 세련된 방법으로 부탁하고, 거절하며, 비판하는 사례도 살핀다.

이밖에도 주로 일 대일의 대인관계에서 개인의 감정과 생각을 서로 표현하며 의견 차이나 갈등을 타협하고 조절하여 풀어 나가는 의사소통, 즉 기본 좋고 문제해결적인 대화, 즉 ‘멋진 대화’의 기술을 다루고 있다.

멋진 대화란 문학적이고 감미로운 표현 방식의 대화라기보다는 서로 마음이 통하고 진실한 마음을 나누는 대화일 것이다.

김원우 기자 wkim@buddhapia.com

## 네터즘 강추

조근조근 들려주는 우리미술의 아름다움

**옛 그림의 마음씨** 이우복 지음, 학교재  
이우복 前 대우그룹 부회장은 조선미술에 조예가 깊다. 책에는 저자의 어린 시절부터 현재까지 미술에 대한 애착과 그 가운데 만난 사람들에 대한 이야기가 담겨 있다.

우리 미술의 애호가인 저자 이우복의 삶과 우리 미술에 대한 잔잔한 이야기가 흥미로운 이 책은 유희강, 임정순, 등 서예 스승들, 이흥희, 최순우 등 미술 학자들과의 삶이 만남을 갖게 한다. 또 함께하지 못한 정선, 김홍도 등 조선 후기 화가들과 그림을 통해 교류하는 듯한 기쁨을 들려주고 있다. 또한 유적지를 찾아가는 여정에서 발견한 삶의 여유도 전한다. 이처럼 이 책은 개인사부터 조선 미술사까지 저자가 전 생애를 바쳐 사랑한 모든 것을 담고 있다.

이 책 내용의 반은 저자의 자서전이라 할 수 있고 반은 그가 사랑하는 우리의 그림, 도자기 같은 미술품을 설명 해주는 이제 막 우리 미술에 관심을 갖게 된 사람들에게 좋은 입문서가 될 것이다. 그의 글들을 읽으면서 그의 진솔한 삶과 생각, 미술에 대한 넘치는 사랑, 많은 예술가나 학자들과의 교류 등을 보다 구체적으로 이해하게 된다. (hugh83, lifelog.blog.naver.com/hugh83)



중국 대표 교양서 훑다보면 중국이 보인다

**교양으로 읽어야 할 중국지식**(4천년 중국문화의 원류와 만나다)  
다케우치 미노루 지음, 안역관 역, 이다미디어

먼저 이 책을 읽기 전에 알아둬야 할 점은, 여러 대표적인 중국의 서적들을 소개해놓은 책이라는 것이다. 깊은 내용을 원하는 사람들에겐 부족한 느낌이 들 수도 있다.

다만 중국 문화의 흐름이나, 우리나라에 아직 소개되지 않은 여러 책들을 알 수 있는 기회를 준다는 점에서 무척 마음에 들었다.

지금도 판타지 장르를 좋아하는데, 어렸을 때도 관심 있게 보았던 도교의 세계관이 소개되어있는 <포박자>, <회남자> 등의 이야기가 소개되어있는 것도 좋았다. 그리고 보통 번역서의 소개 글이나 역자의 말 등등의 개인적인 의견이 다분히 들어가 있는 글들과는 달리 객관적으로 책을 소개하고 있어 마음 편히 읽을 수 있다.

두껍긴 하지만 처음부터 차근차근 읽어오면 좋고, 차레를 펴놓고 좋아하는 작품들의 내용을 찾아 읽는 것도 좋을 것 같다. (satomi196, yes24.com/Goods)



## 책속의 밑줄긋기

○--봄꽃들은 결코 자신의 모습을 다른 무엇으로 꾸미지 않는다. 봄꽃들은 온전하게 아름답다. 그 연한 알몸까지 그대로 드러내며 봄을 맞는다.

봄꽃들은 푸른 잎이 피기도 전에 먼저 피어나고, 자신의 몸을 불바람에 모두 떨어뜨리고서야 비로소 잎들에게 신록의 잔치를 허용한다. 봄꽃만이 낙화의 분분함을 또 하나의 아름다운 꽃으로 승화시킨다.

그렇지만 이제 나는 당신에게 부끄러운 고백이 필요하다. 우리는 단 한 번이라도 이렇게 봄꽃처럼 온전히 우리 자신의 모습을 서로에게 드러내었던 적이 있었는가?

스스로를 둘러 감싸고 있는 가식의 껍질을 벗겨낸 용기를 제대로 가져 본 적이 있었는가? 온갖 치장도 허물을 감추기에 급급하지는 않았는가?

그렇게 깨끗하게 몸을 던져 새로 피어날 나뭇잎에게 신록의 자리를 준비해 줄 아량이 있었는가?

우리들의 만남을 봄의 환희로 승화시킬 수 있었는가? 피어 있는 동안 그렇게 아름다운 모습으로 우리 자신의 생을 제대로 영위하고 있는 것인가?

-〈작은 기쁨〉 본문 116쪽 중에서, 권영민 지음, 샘터사



블서구입은 [www.yosiamun.com](http://www.yosiamun.com)

소중한 인연을 위한 정성 **영양빈점 다이어트식품**

100% 천연

### 산야초 오곡조청 인진썩조청

◆ 산야초 오곡조청 한 술갈에는 한끼 공양의 영양분이 농축 되어 있습니다. 오곡(쌀, 수수, 조, 검정쌀, 옥수수)과 옛 갈근(100% 국내산)만을 써서 몸에 이로운 산야초 달인 물과 함께 정성껏 삭혀 만든 전통식 조청입니다.

옛날, 병약한 어느 스님은 오곡조청과 생수만을 드시고 백일 기도정진하여 지병의 고통에서 벗어났다는 일화가 있습니다. 기도정진할 때, 여행 다닐 때, 땀·뱃살 때 속을 편하게 하고 든든한 요기가 되어주는 영양간식!

**산야초 오곡조청**은 불자들에게 좋은 인연입니다.

영양빈점 다이어트식품 **산야초 오곡조청 1.2kg = 48,000원**  
위장, 간, 어혈에 좋은 **인진썩조청 1.2kg = 58,000원**

**산사조청원의 명품**

뚝이오르지 않는 **산사참죽 조청 1.2kg**  
어혈, 냉증, 위장장애, 피로 독소, 적체의 해소, 신경조율, 항암, 원기회복등에 기여

6년근 산도라지로부터 **산사약도라지조청 1.2kg**  
기관지, 천식, 기침, 가래, 배농작용, 폐기능, 호흡기질환, 피로회복등에 기여

● 주문전화 : 054)372-3166  
● 입금 처 : 농협 727077-52-056761(현순희)

맑은 마음 깊은 정성 **산사조청원**

정선 동강의 자랑 **長壽청국장**

동강 백운산 토종 **長壽**

청국장분말  
청국장완  
원장/관장

강도도 정선 동강 백운산 앞 청정 지역에서  
친환경 무농약으로 재배 생산한 **깨끗 100%**

친환경 유기농법으로 재배한 콩으로 만든 **長壽청국장 분말관**

▶ 청국장이 우리 몸에 좋은 것은 조상 대대로 각 문헌을 통해 많이 알려져 있고 현재에도 많은 학자들이 연구 개발하여 논문이나 책자에 실려 있습니다. 하지만 재료가 좋아야 좋은 청국장 분말이나 완을 만들 수 있기에 **長壽 청국장 분말이나 완**은 정선 동강 앞 청정지역에서 친환경 농법으로 재배하여 조상 남들의 재래식 그대로 가마솥에 적정온도로 삶아 황토방에서 숙성, 데시틴 균이 죽지 않는 40℃에서 장시간 건조하여 분쇄한 것이 **長壽 청국장 분말**입니다.

▶ 분말로 첨가제를 사용하지 않고 압반수를 이용하여 완을 만들어 희석이 잘되므로 언제 어디서나 편리하게 드실 수 있는 장점이 있습니다.

대량생산이 아닌 소량 생산을 고집하며, 최고의 품질로 우리 몸에 좋은 식품을 만들어 건강하게 장수하실 수 있도록 정진하는 동강백운산토종이 되겠습니다.

◆입금계좌 : 농협 315012-51-078352 백승화

주문 및 문의전화  
**(033)378-4312** 청국장 분말 1kg 35,000원  
**010-4634-4311** 청국장 완 500g 25,000원  
원 장 1kg 12,000원

바로보인의 생들 **대원 문재현 선사님의 선(禪)법문 안내**

<바로보인 환단고기 전 5권 출간>

과학도 밝혀지지 못한 태초와 우주탄생의 비밀, 더불어 웅장한 우리의 고대사를 밝혀놓은 환단고기. 근본성품으로부터 비롯하여 절우주, 지구촌으로 이어온 광대무변의 역사와 진리를 전강대선사의 인가제자인 대원 문재현 선사님께서 일체종지를 통달한 명안종사의 안목으로 밀밀하게 바로보았다.

<대원 문재현 선사님의 선(禪)법문 안내>

대원 문재현 선사님의 건넌목을 엿볼 수 있는 선가귀감 서운법회가 1월 7일 일요일 오전 11시에 열립니다. 매일 첫째주 일요일 정기법회입니다. ☎ 02-522-0122

● 강주선원 ☎ 062-944-4088  
● 선문연승 / 1월 21일(매월 셋째주 일요일) 오후 2시  
● 부산선원 ☎ 051-545-2460  
● 금강정 / 1월 28일(매월 넷째주 일요일) 오후 3시

자세한 사항은 홈페이지 참조하세요  
☎ 02-522-0122 [www.zenparadise.com](http://www.zenparadise.com)

## 제1기 수행 교실

### 기초과정 수강생 모집안내 (3개월)

부처님의 가르침은 수행을 통해 완성됩니다. 이론과 수행을 겸비한 최고의 강사들에 의해 격조 높은 강의가 진행됩니다.

**교육 내용**

- 근본불교의 수행체계와 방법 - 붓다라카타 스님(보리수 선원장)
- 간화선의 원리와 수행법 - 원철 스님(조계종 기획국장)
- 대승불교의 수행체계와 공관법 - 이제열 법사(유마선원장)

■ 교육일시 : 2007년 1월 16일부터  
매주 **화요일 오전 11시**

■ 장 소 : 유마선원 수행교육원  
☎ 02)737-8227

■ 위 치 : 종로구청역 두산위브 217호  
(지하철 종각역, 안국역 하차)