



‘나’와 ‘너’ 모두를 배려하는 주장 훈련법

이숙영 이숙영 자기계발 클리닉 대표

얼마 전부터 뜨기 시작한 단어들이 있다. 혼밥(혼자 먹는 밥)과 혼술(혼자 마시는 술). 불과 몇 년 전만 해도 혼자 밥을 먹으러 가면 이상하게 보거나 불쌍하게 바라보는 인식이 강했지만, 요즘은 1인 식당도 많이 생겨나는 추세이고, 이들을 바라보는 시선도 예전과는 사뭇 달라졌다. 1인 가구 500만 시대에 접어들면서 홀로 밥과 술을 먹고 여가를 즐기는 ‘혼족(혼자 사는 사람)’을 대상으로 한 TV 프로그램도 늘어나고 있다. 케이블 채널 올리브의 ‘조용한 식사’와 ‘8시에 만나’는 ‘혼밥’을 주제로 한 프로그램이며, 이제 막 방영이 시작된 tvN 드라마 ‘혼술남녀’는 ‘혼술’을 하는 노량진 강사들과 ‘공시생(공무원 시험 준비생)’의 이야기를 그리고 있다.

인간은 혼자서 살아갈 수 없는 사회적 존재임에도 불구하고 왜 이런 나홀로족 현상이 늘어나고 있는 것일까? 아마도 관계 속에서 더 이상 상처받기를 원하지 않는 현대인들의 자화상이 아닐까. 타인과의 관계는 늘 불편을 초래하며, 갈등은 어디든 사람 둘만 있어도 생긴다. 서로 다르기 때문이다. 그러면 혼자 있으면 갈등이 없을까? 그렇지 않다. 인

간은 자기 자신과도 갈등하는 존재다. 『허기사회』라는 책을 보면, 관계의 과잉은 관계의 결핍을 초래함으로써 사람들이 정서적 허기에 빠져있다고 주장한다. 정서적 허기는 밥을 먹었는데도 계속 배가 고픈 느낌을 받는 것으로, 그 원인은 육체의 허기가 아니라 마음의 허기 때문이다. 그리고 그 안에는 대부분 불안이나 무기력 등이 자리 잡고 있다고 한다. 우리는 디지털 기술이 만들어내는 과잉연결 상태의 시대에 살고 있지만, 실상은 관계의 허기에 빠져 있는 셈이다. 이러한 ‘관계의 허기’를 잘 보여주는 대표적인 영화가 스파이크 존즈 감독의 〈그녀〉가 아닐까 싶다. 이 영화에서 보여주는 손편지의 인기는 사람들이 얼마나 관계의 허기에 빠져 있는가를 잘 보여주는 장면이다.

새로운 관계를 맺는 것에 대한 두려움과 불안이 점점 커지는 현대인들에게 자기의 생각과 감정을 제대로 전달함으로써 ‘나’와 ‘너’ 모두를 배려할 수 있는 주장 훈련법을 소개해본다.

주장행동이란 상대방에게 피해를 주지 않는 범

위에서 자신이 표현하고 싶은 것을 나타내는 행동이다. 여기서 '상대방에게 피해를 주지 않는다'는 크게 두 가지 의미를 지닌다. 첫째는 상대방의 권리를 침해하지 않는다는 것이다. 이는 다른 사람도 나와 마찬가지로 인간으로서 기본적 권리가 있음을 인정해야 함을 뜻한다. 둘째는 상대방에게 불쾌감을 주지 않는다는 것이다. 물론 경우에 따라서 말하고자 하는 내용 그 자체가 상대방에게 실망감을 줄 수도 있다. 하지만 말하는 방법이 잘못되어서 상대방을 불쾌하게 해서는 안 된다는 의미다. 즉 주장행동은 자기가 하고 싶은 행동을 하되(소극적 행동을 하지 않음), 타인에게 피해를 주지 않는 행동(공격적 행동을 하지 않음)이다. 여기서 소극적 행동과 공격적 행동에 대해 좀 더 구체적으로 살펴보자. 소극적 행동은 타인의 입장만 배려하고 타인이 자기의 욕구와 인권을 침해하도록 허용하며, 자기의 욕구와 권리를 솔직하게 표현하지 못하는 행동을 말한다. 이런 행동은 상대방은 좋아할지 몰라도 자신이 너무 힘들어서 사람을 피하게 된다. 또한, 자신에 대한 실망으로 자책하게 되고 상대방에 대한 원망이 쌓이게 되어 대인관계가 소원해진다. 공격적 행동은 자신의 입장만 배려하고 타인의 욕구와 인권을 무시하는 행동으로, 처음에는 승리감이나 우월감이 들 수도 있으나 나중에는 죄의식이 생긴다. 그 결과 상대방에게 복수심을 심어주게 되어 관계가 깨지게 된다. 결국 소극적, 공격적 행동으로는 주위 사람들과 좋은 관계를 유지하기는 어렵다. 이러한 두 행동을 비주장행동이라 하며, 비주장행동을 주장행동으로 바꾸는 것이 바로 주장훈련이다.

다음은 우리가 일상생활에서 자주 겪는 대인관계의 장면과 그 장면에 대한 반응(행동)으로, 주장행동과 비주장행동(소극, 공격)을 구별해보자.

① 회의 중 의견을 말하고 있는데, 누가 내 말을 가로막는다. →“하고 싶은 말이 있는 것 같은데, 하던 말을 끝내고 싶습니다.”(주장) ② 집 옆의 골목에서 아이들이 시끄럽게 떠든다. →“아, 조용히 해라! 떠들려면 너희 집에 가서 떠들어라.”(공격) ③ 옷을 사려고 입어 보았는데 마음에 들지 않아 돈은 있지만 사고 싶지 않다. →“값을 잘못 본 것 같군요. 옷은 마음에 드는데 지금 그만한 돈이 없습니다.”(소극) ④ 옆의 담배연기 때문에 기침이 나서 견디기가 어렵다. →“아저씨께서 담배를 피우시니 제가 기침이 나네요. 담배를 꺼 주시면 참고맙겠습니다.”(주장) ⑤ 당신이 어떤 사람과 데이트를 한 번 했는데 그에게 관심이 없다. 그런데 그가 또 만나자고 한다. →“이번 주에 바빠서요. 이번 토요일에 시간이 안 나요.”(소극) ⑥ 8명의 남자와 1명의 여자로 구성된 모임에서 당신에게 커피심부름을 시킨다. →“싫어요, 내가 여자라는 이유로 커피 심부름을 해야 하나요?”(공격)

대부분의 사람은 봉급 인상이나 승진 등에 관해 자기주장을 하게 되면 직장을 잃을지 모른다는 잘못된 생각을 갖고 있다. 특히 유교적 문화권에서 살아온 우리나라 사람들은 자신의 생각이나 감정을 솔직히 표현하기보다는 상대방의 입장에 순종하며 자신을 자제하고 양보하는 것을 미덕으로 여겨왔다. 그러다 보니 자기표현을 잘하고 독립적이고 적극적이기를 요구받는 현대인들은 전통적인 겸양의 가치와 적극적 자기표현의 가치 간에 갈등을 겪게 된다. 따라서 주장훈련은 유교적 전통이 강한 우리나라 사람들에게 더욱 필요하다고 볼 수 있다. 인간 관계에서 빚어지는 갈등의 여러 원인 중 하나는 입장차이다. 특히 중요한 사항을 결정할 경우 서로 입장이 다를 때, 자신의 입장만을 내세우거나 일방적으로 타인의 의견만을 수용하여 의사결정을 내린다면 결코 최선의 결정이라 하기는 어려울 것이다. 나와 다른 생각을 말하는 사람은 그 나름대로는 충분한 이유가 있음을 기억하자. TTA