

# 프리 리스닝 캠페인 가이드

## 우리의 믿음:

사람들은 반드시 자신에 대한 이야기를 해야 합니다. 그 이야기를 들어주는 것만으로도 가치가 있습니다.

## 우리의 임무:

우리의 임무는 듣기입니다. 자신의 이야기를 하고 싶은 누군가가 있을 때 들어줄 수 있도록 해야 합니다.

## 어떻게 하면 될까요?

'Free Listening' 사인판을 들고 사람들이 우리와 이야기하고, 노래하고, 춤추고, 소리 지르고, 울고, 나눌 수 있도록 합니다.

## 규칙이 있나요?

규칙은 없습니다. 지침은 있습니다. 우리는 이 지침을 '듣기의 핵심'이라고 부릅니다.

## (들어준 후) 조언을 해야 하나요?

아닙니다.

## 듣기(Listening)의 핵심

**불균형한 대화** : 들어주는 것이 당신이 침묵하고 있어야 한다는 것은 아닙니다. 들어주는 것은 상대방이 대부분의 이야기를 하도록 하는 불균형한 대화를 의미하는 것입니다. (아래를 참조하여) 자유롭게 질문을 하고, 이해하고 있음을 알리고 공감을 통한 동의를 표현하셔도 됩니다.

**공감해주기** : 우리는 이 자리에 다른 사람의 마음을 바꾸려고 있는 것이 아닙니다. 이야기하는 사람에게 동의해주지 않는 것은 피해야 합니다. 만약 누군가가 동의하기 어렵거나 듣기 불편한 이야기를 한다면 더 큰 이해를 위하여 당신 자신을 들여다보시고, 웃어주시고, 그리고 그들을 위해 함께 있어주세요. 만약 상대방이 당신의 의견을 묻는다면, "저는 들어주기 위해 이 자리에 있는 것입니다. 저는 당신의 이야기가 재미있습니다."라고 말해주시면 됩니다. 또는 상대방의 지식이나 그 내용에 대한 열정을 칭찬하고 상대방이 이야기하고 싶은 또 다른 무엇

이 있는지 물어봐서 이야기의 방향을 상대방에게 다시 돌리면 됩니다.

**경계 허물기** : 이야기하는 사람이 온전히 주목받고 있음을 느끼게 하는 것은 중요합니다. 누군가 당신에게 다가오면 사인판을 내려놓고 팔짱을 풀어주세요. 이를 통해 다른 사람들의 이야기를 들어줄 수 없다는 메시지를 전달합니다. 또한 이야기를 들어주는 동안 전화 등을 사용하지 않으며 손을 흔들거나 다른 사람에 신경 쓰는 것을 피해야 합니다. 다른 누군가에게 온전히 주목하는 것은 아주 드문 일입니다. 우리는 주목하는 것에 전문가가 되어야 합니다.

**침묵 존중하기** : 침묵의 순간이 오면 그대로 두어야 합니다. 그 침묵의 공백을 빠르게 메워야 한다는 생각을 떨쳐내시기 바랍니다. 침묵은 상대방이 하려는 이야기가 말하기 두려웠던 것임을 혹은 마음 깊숙한 곳에 무겁게 자리 잡고 있는 것임을 의미하는 것입니다. 침묵의 순간에 그들을 위해 인내하며 기다려주시기 바랍니다. 그들 스스로 그 침묵의 순간을 채울 수 있도록 말입니다.

**평가, 판단, 충고, 조언 자제** : 사실 충고나 조언은 상대방에게 아무런 도움도 되지 못합니다. 평가나 판단은 상대방의 마음을 닫게 하고 말하려는 의지를 꺾이게 만듭니다. 대신 상대의 이야기를 듣다가 떠오르는 느낌이 있으면, 그 느낌은 언제나 적극적으로 표현해 주세요. 누군가의 이야기를 듣고 느낌을 말하는 것은 상대방에게나 듣는 사람에게나 큰 울림이 있습니다. 또한, 상대방의 이야기를 듣다가 어떤 상황이나 그 상황에 처한 그 사람의 마음이 궁금하시면 언제든지 물어보셔도 됩니다. 그렇게 하면 말하는 사람에게는 힘이 될 것입니다. 누군가 내 이야기에 집중하고 있다는 느낌이 들면 힘이 됩니다.

## 프리 리스닝 캠페인의 원칙

- 우리는 사람들이 그들의 이야기를 공유함에 있어 수동적인 자세를 취해야 합니다. 우리가 먼저 사람들에게 다가가는 것이 아니라, 이야기를 하고자 하는 사람들이 다가올 수 있도록 해야 합니다.
- 우리는 여기에 그들을 위해 있습니다. 그것이 전부입니다. 안건도 없고 연결되어야 할 무언가가 있는 것도 아닙니다.
- 향후의 프로젝트를 위해 사람들의 이야기를 녹취하지 않습니다. 이야기를 듣는 시간이 유일하게 중요한 순간입니다. 들어주기 이후의 글쓰기는 격려되어야 하는 것이고 기억된 경험을 근거로 한 글쓰기는 가능합니다. 하지만 이 캠페인의 진정성을 존중하기 위해, 그들이 우리와 함께 이야기하는 동안 어떠한 것도 녹취하지 않습니다.

## 듣기(Listening)의 에티켓

듣기의 기본적인 자세를 유지하기 위한 몇 가지 내용들.

- 가능하면 선글라스는 벗습니다.
- 눈을 맞추세요. 우리의 눈과 마음으로 상대방의 이야기를 듣습니다.
- 기다리는 동안, 지나가는 사람들에게 미소를 지어주고 눈을 맞추세요. 당신에게 접근하기 쉽도록 말이죠.
- 당신이 있는 곳에서 자리를 옮겨줄 것을 요청받는다면, 친절하게 이동하세요. 관계자들과의 마찰이 발생하지 않도록 합니다.
- 사람에 대해 어떤 추측도 하지마세요. 항상 그들 스스로 정보를 이야기하도록 해야 합니다.
- 돈을 요구하는 사람에게 돈을 줄 필요는 없습니다. 들어주는 것이 기부입니다.
- 상대방이 더 집중적인 주목을 원한다고 느껴지면, 다른 사람이 함께 대화에 동참하는 것을 제안해 봅니다.
- 3명 이상의 그룹으로 함께 서있지 마세요. 한 장소에 너무 많은 사람들이 있는 것은 다른 사람들을 겁줄 수도 있습니다.

## 불균형한 대화: 질문

여러분은 이야기를 들어줄 때, 예술적이라 할 수 있는 불균형한 대화를 실천하게 됩니다. 80%의 듣기와 20%의 반응. 이야기하는 사람과 들어주는 사람간의 적절한 불균형을 유지하며 대화의 중심을 이야기하는 사람에게 다시 향하도록 하는 4가지 방식의 질문이 있습니다.

- **개방형 질문** : 이런 질문은 종종 가장 중요한 질문이기도 하다. 개방형 질문은 말하는 사람이 생각한 후에 답변하도록 해줍니다. 어떻게 지내세요? 어디서 오셨어요? 와 같이 호기심을 가지고 있는 예비 대화상대와 처음 접촉을 할 때 사용됩니다. 또한 상대방이 당신에게 질문을 할 때 대화의 방향을 전환하는데 사용될 수도 있습니다. 예를 들어, 만약 상대방이 당신에게 신을 믿는지에 대해 묻는다면 “당신은 신을 믿으세요?” 또는 “신은 당신에게 어떤 의미인가요?”와 같은 개방형 질문을 통해 대화의 방향을 전환할 수 있습니다. 이것은 상대방의 신앙과 이야기에 대한 당신의 진정한 관심을 전하는 것이며 불균형한 대화를 유지하는데 도움이 됩니다.
- **명확히 하는 질문** : 이러한 질문은 상대방으로 하여금 자신이 말하고 있는 상황을 더 명확히 표현할 수 있도록 돕기 위한 것입니다. “언제 이 일이 일어났어요?”, “그때 당신은 몇 살이었어요?”, “그 일이 발생했을 때 당신이 집에 있었다고 말씀하셨나요?”와 같은 질문들은 그들의 이야기에 대한 관심에서 생기는 자연스러운 반응입니다. 이러한 질문은 당신이 적극적으로 이야기를 들어주고 있음을, 그리고 그들의 이야기에 대한 세부내용을 이해하는데 진심으로 관심이 있음을 보여줍니다.
- **이끄는 질문** : 이와 같은 질문들은 상대방이 자신의 이야기에 대해 더 (혹은 덜) 구체적인 내용을 이끌어내는데 사용될 수 있습니다. 이런 질문들은 개방형 질문보다 좀 더 구체적이고, 특히 상대방이 무언가 말하기를 원하지만 이야기를 시작하는데 조금 주저하고 있는 때 상대

방이 계속 이야기하도록 격려하는데 사용하는 최고의 방법입니다. “현재 당신 부인과의 관계는 어떠한가요?”, “최근에까지 일자리를 찾고 있나요?”와 같은 질문들은 어려운 주제에 대해 상대방이 계속 이야기를 해도 괜찮다는 것을 알게 해줍니다. 이러한 질문들은 신뢰를 전달하고 상대방에게 용기를 북돋아줄 수 있습니다.

- **긍정적 방향전환** : 이와 같은 질문은 상대방이 절망으로 빠져 들어가고 있음을 알게 되었을 때 사용될 수 있습니다. 이러한 질문들은 신뢰와 친밀감이 어느 정도 형성된 후 사용할 수 있습니다. “당신은 무엇에 감사하나요?”, “당신 인생에서 가장 최고의 일은 무엇인가요?”와 같은 질문들은 상대방에게 새로운 관점을 제시하고 아래로 가라앉는 것을 멈추는데 도움을 줍니다. 만약 말하는 사람이 우울감 또는 절망감으로 힘들어하고 있다면 이러한 질문들은 종종 그들의 마음가짐을 바꾸고 처음 이야기를 시작한 때보다 이야기를 마치고 떠날 때는 더 나은 상황이 될 수 있음을 확신하는데 도움을 줍니다.

## 질문에 답하기

답을 해야만 하는 특정 질문들을 많이 받게 될 것입니다. 아래의 공통 질문들에 대해 당신이 답할 수 있는 몇 가지 좋은 방법들이 있습니다.

- 무엇을 위해서 이 일을 하는 거예요?  
당신을 위해서입니다.
- 그래서 왜 이 일을 하는 거예요?  
글쎄요. 우리는 사람들이 마음 깊은 곳에 많은 것들을 가지고 있다고 믿습니다. 그리고 우리는 만약 그들의 가슴에 있는 많은 것들을 털어내기를 원할 때 거기에 함께 있어주기를 원합니다.
- 그래서 제가 말하는 것을 녹취하는 거예요 아니면 뭔가를 찾고 있는 거예요?  
전혀요. 저는 그저 당신을 위해서 여기에 있는 것입니다.
- 연락처를 받아볼 수 있을까요?  
저는 진짜 당신의 이야기를 듣기위해 여기 있는 것입니다. 하지만 만약 당신이 다음 주에 다시 오기를 원한다면, 이 자리에 다시 있을 것입니다.
- 돈을 좀 받을 수 있나요?  
저는 여기 당신의 이야기를 듣기위해 있는 거예요. 그것이 저의 기부입니다.

처음 세 가지 대답을 제외하고는 답을 하는 데에 갇혀 있어야 할 필요는 없습니다. 그저 제안일 뿐입니다. 하지만 처음 세 가지 대답은 우리의 임무와 의도를 설명하는 기본적인 대답입니다.

## 안전

우리가 하는 일의 성격상 안전이 중요하게 고려되어야 할 지역에서 활동할 수도 있습니다.

- 두세 명의 그룹으로 있어야 합니다.
- 남성들의 경우 들어주는 여성들에게 직접적으로 다가오는 경향이 있기 때문에 모든 사람이 서로 지켜볼 수 있도록 해야 합니다.
- 편한 복장을 하세요. '멋있어' 보이려고 하지 마세요.
- 이 캠페인을 진행할 때 가방이나 다른 개인적인 소지품들을 가지고 오지 마세요.
- 당신의 주변을 예의주시하세요.
- 당신의 전화를 그 누구도 사용하지 마세요.
- 누군가와 있을 때 당신이 불편함을 느낀다면, 다른 들어주는 사람을 함께 참여시키겠다고 정중하게 제안하세요.
- 만약 그들이 무언가를 해달라고 부탁한다면 당신은 언제나 그들에게 '아니요'라고 말 할 수 있습니다.

만약 더 많은 정보가 필요하시면 아래의 주소를 참고하시기 바랍니다.

☎ 02-557-0852, 3

✉ [mom@gonggamin.org](mailto:mom@gonggamin.org)

① <http://www.facebook.com/bigearfriends>

② <http://www.gonggamin.org>

좋습니다. 그럼 이제 들으러 가봅시다~~

들어주는 사회를 위한 프리 리스닝 캠페인에 동참해 주시는 여러분은 이미 빅 이어 프렌즈(Big Ear Friends)이십니다.