

인생대화공식	
01차시	매력적인 표현의 핵심 원리

1. 진정성 있는 표현의 핵심, 구체성 더하기

[사연]

저는 업무 특성상 많은 사람과 대화를 해야 합니다. 그런데 언젠가부터 제가 사용하는 말에 한계를 느끼기 시작했습니다. 누군가에게 긍정적인 피드백을 줄 때면 “너무 좋아요” “진짜 잘하셨습니다”와 같은 말을 반복하는 자신을 발견했습니다. 그러다 보니 사람들도 제 말을 그냥 예의상 하는 말, 사회 생활을 위한 말로 받아들이는 것 같습니다. 저는 진심인데, “최 과장, 사회 생활 너무 열심히 하는거 아니야?”라는 말을 들은 적도 있습니다.

제 그런 고민이 가장 고민이 심해졌던 건 사내 워크샵에서였습니다. 워크샵 준비 멤버였던 제가 어쩌다 MC를 맡아 마이크를 쥐게 되었습니다. 그런데 제가 생각해도 정말 맛없게 말한다 싶더라구요. 제가 말을 조금 더 잘 했더라면 워크샵 분위기가 더 유쾌하고 에너지가 넘쳤을 것 같은데, 그러지 못했거든요. 분위기를 주도하는게 정말 쉽지 않았습니다. 말이 아쉬우니 액션은 커지고, 웃기만 하는 자신이 바보 같이 느껴졌습니다. 워크샵이 끝나고 자괴감이 들었습니다. 제 자신이 타고나기를 말을 잘 못하는 사람 같기도 하다는 생각도 하게 되더라고요. 듣는 사람들이 혹 하는, 말을 잘 하는 사람은 따로 있는 것 같습니다. 마음은 그렇지 않은데, 말이 잘 안 나와요. 일상의 표현들을 이모티콘으로, mim으로 표현할 수 있다면 이런 제 마음을 사람들이 잘 알아줄텐데 말이죠. 저 같은 사람도 프로 MC들처럼 매력적으로, 맛있게 말할 수 있을까요?

[1] 매력 없는 말투의 특징

- 매력적이지 않고, 특징이 없는 무색무취의 말투의 특징 중 하나는 표현이 상투적이고 뻔하다는 것이다.
- 표현에 진정성이나 구체성이 없어 형식적으로 느껴지는 것.
- 이런 형식적인 표현은 진심이 없어도 누구나 쉽게 할 수 있는 말이다.
- 그만큼 말이 기억에 남거나 깊이 닿기 힘들다.

[2] 한국인이 대표적으로 많이 사용하는 부사

- 진정성 있는 표현을 위해 자주 사용하는 말습관을 점검해보자.
- 한국인이 가장 많이 사용하는 말 습관 중 하나, 부사의 지나친 남용
- 너무 진짜 엄청 정말과 같은 부사들을 일상에서 쉽게 접할 수 있다.

ex) “방금 하셨던 프리젠테이션, 너무 좋은데요!”

“그 강의 진짜 재밌더라.”

“저 집 음식 정말 맛있더라고요?”

- 말을 하는 직업을 갖지 않는다면, 보통 내가 하는 말을 객관적으로 들어볼 기회가 많지 않다. 어떤 습관이 있는지 아는 것으로부터, 변화가 시작된다.

- 내가 평소 사용하는 말을 모니터 하는 것으로 연습을 시작하자.

휴대폰 동영상 녹화나 녹음을 눌러놓고, 내가 좋아하는 음식이나 좋아하는 사람에 대해 평소 말투대로

자유롭게 1-2분간 이야기를 하는 것. 평소 내가 자주 사용하는 표현, 고질적인 말습관을 알게 된다.

[3] 진정성 있는 표현의 핵심, 부사를 빼기

“너무 좋아.”
“진짜’ 맛있어”
“엄청” 재밌더라.

위의 표현들은 부사를 통해 강조를 하거나, 보충을 했기 때문에 뒤에 나오는 표현이 단순해지고 뻔해질수 있다. ‘좋다’, ‘맛있다’ ‘재밌다’처럼 말이다.

- ‘좋다’ ‘재밌다’ 라는 표현은 다양한 감정, 구체적인 느낌으로 세분화가 가능하다.

ex) “영화가 너무 재밌다”라고 한다면 웃겨서 재밌는지, 스릴 있어서 재밌었는지, 혹은 황당해서 재밌었는지 각자 표현을 사용한 의도와 느낌이 다를 것이다.

- ‘재밌다’ 라는 큰 카테고리 안에 들어갈 수 있는 다양한 감정, 표현이 있다. 이에 대해 고민해보는 것은 좋은 표현을 하는 시작이 된다.

- 부사는 앞서 표현을 꾸며주기 때문에, 우리의 표현이 깊게 다양하게 나오는 것을 방해한다.

이미 부사를 통해, 어느 정도 감정 표현이 되었기 때문에, 표현을 할 때 순간적으로 쉽게 타협이 가능해지는 것. 빠르고 간단한 만큼, 일상에서 남용하기가 쉬운 표현이다.

- 뻔하지 않은 표현으로 매력적으로 말을 하고 싶다면, 우리의 표현을 단순하게 만드는 습관적인 ‘부사’를 빼는 것이 핵심이다.

2. 말의 생동감을 더하는 동사, 형용사 활용법

[1] 어떻게?로 구체성 더하기

- 기억에 남는 매력적인 표현에는 구체성, 진정성, 독특한 묘사가 있다.
 - 표현에 이를 더하는 방법으로 ‘어떻게?’를 넣어 구체성을 더하는 방법이 있다.
 - 먼저 부사를 뺀 뒤, 이 부사를 대체할 말을 하기 위해 말을 하기 전 ‘어떻게?’를 떠올려보자.
 - 누군가의 프리젠테이션 발표가 ‘너무 좋다!’ 라는 느낌을 받았다고 하자.
- 그럴 때 구체적으로 어떻게? 무엇이 좋은지? 한번 더, 생각해보는 것.
- 나의 느낌, 생각들을 구체화 하는 것이 중요하다.

ex) ‘참신한 아이디어였다’
‘발표 방식이 파격적이고 신선했다’
‘자신감 있는 스피치가 멋져 보였다’
‘설명이 구체적이고 공감이 됐다’

이처럼 세부 감정으로 들어간 뒤, ‘너무 좋다’를 이 느낌들로 바꿔 표현해볼 것.

ex) “대리님 프리젠테이션 너무 좋았어요!”

-> “대리님 프리젠테이션 방식이 파격적이면서도 신선해서 좋았어요! 설명도 구체적이어서 공감이 많이 됐구요.”

-이렇게 좋았어요! 라는 표현 앞에, '어떻게' 좋았는지 구체적으로 설명을 넣으면 밋밋했던 표현에 구체성이 생긴다.

-구체성이 있는 말은 뻔하고 막연한 표현에 비해 진정성이 느껴진다.

[2] 형용사 대신 동사 사용하기

- 매력적인 표현의 또 다른 핵심, 기억에 남는 신선한 표현.

- 말이 지루하고 개성 없게 느껴지는 이유는, 예측 가능한 표현이기 때문.

- 마치 명상음악과 같다. 익숙한 코드 진행, 변화 없이 흘러가는 리듬, 잔잔한 멜로디로 구성된 음악은 사람을 잠들게 한다.

- 반대로 우리의 심장이 반응하는 음악은 어딘가 의외성을 지닌다.

느리게 시작했다가 점점 빨라지거나, 익숙한 코드 진행이 아닌 의외의 코드로 세련된 톤을 만드는 편곡처럼.

- 말 역시 이렇게 의외의 전개로, 지루할 틈을 느낄 틈도 없이 하면 상대의 귀를, 마음을 사로잡을 수 있다.

- 만약 내가 말할 때 상대가 따분해 한다는 인상을 받은 적이 있다면 이렇게 지루한 명상 음악처럼 말하고 있지는 않았는지 한 번 점검해 볼 것.

-익숙한 표현을 바꾸는 방법, 감정 표현을 할 때 평소 사용하는 형용사 대신, 동사를 넣어보는 것.

동사를 넣어 생동감있게, 표현을 바꿔보자.

ex) "그 영화, 나는 너무 지루했어." 여기서 지루하다 는 형용사.

이 형용사를 동사로 바꿔보는 것.

지루해서 내가 어떤 동작을 했는지, 동사로 표현해보자.

"그 영화, 나는 좀 하품났어."

- 이렇게 동사를 사용하면, 상대의 상태가 그려지면서, 좀 더 생생하고 구체적인 느낌을 전달할 수 있다.

- 라디오 DJ 멘트, 방송을 잘 들으면 이러한 매력적인 표현들을 찾을 수 있다.

ex)"다음 소개해드릴 곡은 제가 너무 너무 좋아하는 곡입니다."

VS

"다음 소개해드릴 곡은 들을 때마다 제 심장이 쿵닥쿵닥 뛰는 곡이에요."

첫 번째 설명이 다소 막연한 반면, 두 번째 설명은 나을 노래가 궁금해진다.

대체 어떤 곡이길래 심장이 뛰지? 호기심을 갖게 하는 표현의 차이가 크다.

-어떻게 동사를 바꿔야할지 감이 안 잡히거나 시간이 걸린다면 일상에서도 형용사 대신, 자주 사용되는 관용구 혹은 표현들을 활용해 볼 것.

ex) '손에 땀을 쥐다'

'눈물이 난다'

'광대가 올라간다'

'입꼬리가 올라간다'

'무릎을 치게 된다'

- 슬펐다 라는 말을 하고 싶다면 눈물 난다, 기분 좋다 라는 말을 하고 싶다면, 입꼬리가 올라가서 내려오질 않는다 와 같은 간단한 표현으로 대체해 표현하는 연습이 필요하다.

[3] 오감 활용하기

- 매력적으로 다가오는 또 다른 표현의 특징으로, 듣는 사람에게 생생하게 와 닿는 말이 있다.
- 뻘하고 무미건조한 회색빛 표현이 아니라, 생생하게 그려지는 느껴지는 표현을 하는 방법은, 부사를 뻘 자리에, 오감을 활용해 말을 하는 것.
- 시각, 청각, 촉각, 후각, 미각을 총동원해 감정을 표현해보자.
- 유명인중에, 말을 할 때 오감을 활용해 화제였던 사례, '전지적 참견 시점' 이라는 프로그램에 출연한 개그우먼 이영자의 맛표현이 대표적이다.

ex) "싱싱한 굴은 탱탱해. 탁~ 터트리느 순간 하아.

바다 내음이 확 날거야. 매생이 바로 탄거를 파바바바 끓여 딱! 먹으면

오장육부 소장 대장까지 뜨뜻해."

- 국밥 속 굴이 '탱탱하다' 라는 시각적 표현, '바다 내음'이라는 후각적 표현, 그 오장육부가 따뜻해진다는 촉각적 표현으로 오감 표현을 완성했다.
- 평소, 오감을 활용한 표현이 어색하다면 이렇게 맛표현부터 연습을 해보자.
- 오감을 활용한 표현을 잘하는 트레이닝 팁, 1차적 감각이 아닌, 다른 감각으로 표현하는 연습을 평소 해보자.
- 음식이라면 1차적 감각, 미각 대신 청각이나 시각을 활용해 표현해보는 것.
- 음악이라면, 어떻게 들리는지에서 더 나아가 시각, 후각, 촉각으로 대체가 가능하다.
- 말을 매력적으로 하고싶다면 조금 더 부지런해져야 한다.
- 프리젠테이션을 하거나, 발표를 하는 상황처럼 말 한 마디 한 마디가 중요한 상황이라면, 외적인 매력에 투자하는 만큼의 노력을 말에도 기울여 볼 것.
- 말은 근육과 같아서, 투자하고 노력한만큼 보답한다.
- 처음엔 쉽지 않더라도 좋은 표현을 위해 꾸준히 시간을 투자하다 보면 어느 순간, 힘을 들이지 않아도 알록달록 생생한 표현이 자연스럽게 흘러나올 것이다.

3. 긍정적인 표현으로 호감 더하기

[사연]

저는 말을 참 못합니다. 스스로 말을 잘 못해서 해놓고 후회하는 경우가 많아요. 이상하게 마음과 다르게 말이 나가곤 합니다. 아무 생각 없이 말을 하는 것도 아닌데, 순간의 선택들이 아쉬운 것 같아요. 의도와 달리, 사람들이 제 말을 듣고 웃거나 어이없어 하고 아니면 반대로 썰한 분위기가 만들어집니다. 그러다 보니 오해를 살까봐 말을 아예 안하게 되어요. 말수는 점점 줄고 그러다보니 답답합니다. 좋아하는 사람들에게 호감을 사는 화법으로 제 말투를 좀 바꾸고 싶습니다. 도와주세요!

[1] 같은 말도 다르게, 긍정적으로 표현하기

- 듣는 사람이 매력적이다! 느껴지는 말, 같은 말도 예쁘게 들린다, 호감이다 라고 느껴지는 말투에는 '긍정'이 숨어 있다.
- 사연 속 고민처럼 의도와 다르게 말이 다르게 나가서 오해를 사거나 분위기가 이상해지는 상황이

오는건 언어의 민감성이 부족해서 일 수 있다.

- 아 다르고 어 다른 디테일한 말의 차이에 집중하며 말하지 않았거나, 어떤 표현으로 대체해야 할지 생각이 나지 않아서인 것.
- 대부분의 사람들이 긍정적으로 호감을 갖고 듣게 되는 이야기의 핵심 '긍정 화법'을 사용해 보자.

ex) "설명이 너무 어려운데요. 다시 한 번만 부탁드립니다." VS

"설명이 전문적이게 느껴져요. 다시 한 번만 부탁드립니다."

- 표현 속 뉘앙스의 차이를 파악해볼 것. 어렵다와, 전문적이다. 표현의 차이지만 뉘앙스가 다르게 느껴진다.
- 어렵다 라는 표현은 부정적인 뉘앙스를 가지고 있다.
- 말을 하는 사람이 설명을 못해서 어렵게 느껴진다 라고 받아들일 여지가 있는 표현이다.
- 전문적이다 라는 표현은 조금 다르다.
- 전문성이 있는 표현이기 때문에 조금 더 설명이 필요하다 라는 명확한 뜻을 오해 없이 전달하는 것.
- '전문적이다' 라는 표현에는 부정적인 뉘앙스가 들어있지 않기도 하다.
- 듣는 사람의 마음이 열리고 호감이 가는 표현에는 긍정적인 느낌이 포함되어 있다.
- 단어 선택, 표현을 선택할 때 누군가 다치지 않는 무해한 표현을 사용하는 것이 중요하다.

- 평소의 표현 뿐 아니라, 일을 할 때도 마찬가지다.

부정적인 표현을 해야 하는 상황에서도, 조금 더 긍정적인 단어들을 골라 표현하는 연습을 할 것.

- 회의를 하거나 토론의 상황, 누군가에게 꼭 부정적인 피드백을 해야하는 경우에도, 부정의 뉘앙스가 강한 표현을 사용하는 대신 긍정적인 단어들로 혹은 뉘앙스가 없는 단어에 긍정 표현을 넣는 식으로 표현을 대체해 볼 것.

ex) "방금 말씀하신 기획안은 현실성이 떨어지네요."

-> "방금 말씀하신 기획안은 실행 가능한 구체적인 방법을 마련 하시는게 어떨까 싶습니다."

- 떨어진다는 부정적인 표현 대신, 현실성이 없으니 어떻게 하자! 라는 대안을 제시하면서 상대방에게 직접적이고 강한 부정의 표현을 사용하는 것을 막을 수 있다.
- 듣는 사람 입장에서 긍정적인 표현, 뉘앙스가 모호한 단어 대신 확실한 밝은 표현들을 사용해보는 것이 핵심.

- 말을 할 때 나도 모르게 불평, 불만이 먼저 튀어나온다면 부정적인 느낌을 전하게 될 수 있다.

- 모로 가도, 해피엔딩으로 가면 긍정 화법과 가까워질 수 있다는 것을 기억하자.

- 나도 모르게 부정적인 말이 툭 튀어나와도, 결론은 어찌됐든 긍정적으로 맺는 연습을 해보는 것.

- 해피엔딩 화법을 기억하자.

- 바쁜 상황이라면 여기서 바쁘다 라는 상황은 객관적인 사실.

이 사실 뒤에, 어떤 엔딩을 선택하느냐에 따라 긍정 화법이 되기도 하고 반대로 부정적이 되기도 한다.

ex) "바빠서 미치겠다" VS "바빠서 감사해"

- 같은 '바쁨' 이지만, 후자의 말이 조금 더 신선하고 긍정적으로 다가온다.

- 같은 상황도 긍정적으로 해석하는 말습관을 가져볼 것.

- 내가 자주 하는 말들에 해피엔딩을 붙여보는 혼잣말부터 시작해보자.

- 예를 들어 하루에 '배고프다' 라는 말을 참 자주 한다면

아 배고파 – 다음에 올 말을 새롭게 바꿔보는 연습부터 시작하자.

ex) “아 배고파 죽겠다” (X)

“아 배고파 맛있는거 먹자” (O)

결론을 해피엔딩으로 만드는 것.

- 나만의 관용구처럼 입에 붙이면, 습관이 된다. 마치 외국어 배우듯 말이다.

ex) 아 배고파 맛있는거 먹자. 아 배고파 맛있는 거 먹자.

- 반복 후 그리고 배고파질 때, 이 말을 떠올리고 소리 내어 볼 것.

- 이렇게 생활화 하다보면 어느새 배고파 죽겠다 – 가 아니라, 배고파 맛있는거 먹자
라고 말하고 있는 나를 발견할 수 있다.

[3] 밝은 톤, 긍정적인 표정의 중요성

- 듣는 사람이 호감이 가는 긍정 화법에서 중요한 요소로 말의 내용이 아닌, 표정이나 목소리 톤과 같은 비언어적인 요소가 있다.

- 비언어가 커뮤니케이션에서 미치는 영향이 생각보다 매우 크다.

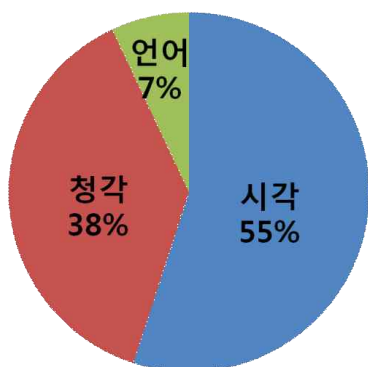
- 같은 말을 해도 다른 느낌이 드는 이유는 비언어 때문.

- 말투를 좌우하는건 말하는 표정과 목소리 톤이라고 할 정도로 어떻게 말하느냐가 매우 중요하다.
같은 대본도, 어떤 배우가 연기를 하느냐에 따라 캐릭터가 천차만별 인 것처럼 말이다.

- 소통을 할 때 얼굴 표정과 목소리 톤이 말의 내용 자체보다 더 중요하다는 연구 결과도 있다.

- ‘메라비언의 법칙’ :

- ▶ 캘리포니아대학교 심리학과 명예교수인 앨버트 메라비언이 발표한 이론
- ▶ 상대방에 대한 인상이나 호감을 결정하는 데 있어서 목소리는 38%,
보디랭귀지는 55%의 영향을 미치는 반면, 말하는 내용은 겨우 7%만 작용
- ▶ 대화를 할 때도 이 법칙을 적용할 수 있음



- 말의 내용 자체가 중요한 것이라 생각되는 우리의 생각과 달리 말을 하는 표정이나 태도, 목소리가 말을 듣는 상대방에게 매우 중요한 영향을 미친다.

- 말을 하는 표정과 목소리 톤이 상대방에게 강한 영향을 미친다.

- 아무리 긍정화법을 구사한다고 해도, 힘없는 목소리와 지쳐보이는 표정으로 상대방에게 긍정 에너지를 전하기 쉽지 않다.

- 듣는 사람에게 매력적으로 와닿는 화법에서 특히 중요한 것은 그 사람에게 맞는 톤으로 이야기하는 것이다.

- 상황에 맞는 톤이 있듯, 말의 전달력을 높이는 톤과 표정이 중요하다.
 - 일반적인 상황에서는 내가 가진 목소리 톤에서 밝은 톤을 살려서 경쾌하게 말하는 것이 좋다.
- 같은 말을 해도 힘 있고, 밝은 톤으로 말하는 사람의 말을 더 듣고 싶어진다.
- 반대로, 프리젠테이션이나 면접처럼 신뢰가 중요한 자리에서는 톤을 살짝 낮춰 말하면 조금 더 신뢰감을 줄 수 있다.

ex) 신뢰감이 중요한 뉴스 아나운서들의 낮고 진중한 톤 VS 예능 프로그램의 MC들은 평소 톤보다 살짝 격양된 톤

- 내가 처한 상황, 호감을 얻고자 하는 상황이 예능인지 혹은 뉴스인지 생각해본 뒤 상황에 맞는 표정과 말투를 구사하는 것이 중요.
- 신뢰감을 주거나 중요한 자리에서 어떤 속도와 톤으로 말을 해야 할지 감이 오지 않는다면 나와 평소 톤이나 이미지가 비슷한 프로 방송인들의 말을 듣고 따라 해볼 것.
- 롤 모델을 정한 뒤, 영어 세도잉을 하듯, 한 문장을 듣고 같은 속도와 말투로 따라해 볼 것. 높낮이까지 따라하는 식. 이렇게 말을 자주 따라하다보면 어느새 내 말도 프로처럼 다양한 높이와 속도를 구사할 수 있게 된다.