누구에게나 환영받는

새해 덕담 노하우

상대방이 잘되길 바라는 마음에 건네는 인사말 '덕담'.
하지만 이 '덕담' 때문에 명절 분위기가 무거워지기도 한다. 이에 가족들과 화기애애한 명절을 보낼 수 있는 새해 덕담 노하우에 대해 알아봤다.

정리. 편집실

어르신들을 배려하는 마음으로, 실버 코너는 큰 글씨로 표기합니다.

비교보단 함께 지나온 세월 추억하기

가족은 함께 보낸 세월이 길기에 과거의 일을 칭찬하고, 함께 떠난 여행을 추억하는 것만으로도 명절 연휴를 기분 좋게 보낼 수 있다. 하지만 추억과 반대로 가장 경계해야 하는 덕담의 주제는 비교다. 학교성적을 시작으로 직장인들의 연봉, 결혼 비교 등은 남녀노소를 막론하고 명절의 가장 큰 스트레스 요인인 만큼 덕담을 건넬 때 반드시 피해야 한다.

GOOD! "예전에 놀러 갔을 때 재밌었는데,
나중에 또 놀러 가자."

BAD. "옆집 애는 벌써 취직하고 결혼한다더라."

사생활 질문 대신 격려의 말 건네기

친척을 오랜만에 만나게 되면 상대방이 처한 상황을 제대로 알지 못하기에 사생활과 관련된 질문은 반드시 조심해야 한다. 최근 애인과 이별한 조카에게 애인의 안부를 묻거나, 퇴사 후 휴식을 취하는 조카에게 회사 이야기를 하는 것만으로도 상처를 덧낼 수 있기 때문이다. 성적과 취업 계획 등은 모두 사생활이기에 이러한 질문 대신 "코로나라 힘들지, 건강 조심해라"라는 말로 응원하는 것이 원활한 대화를 이끄는 데 더 큰 도움이 될 것이다.

GOOD! "오랜만에 보니까 키가 정말 많이 컸네~"

BAD. "공부는 열심히 하니? 반에서 몇 등이니?"

미소를 부르는 공감의 힘

공감은 불화를 잠재울 수 있는 강력한 무기다. 아무리 듣기 좋은 말도 상대방의 반응이 미적지근하면 덕담을 건넨 사람으로서 허탈하기 마련이다. 이에 웃어른이 덕담할 경우, 긍정의 끄덕임과 감사를 표해보자. 그럼 덕담을 한 사람도, 덕담을 받은 사람도 두 배로 행복해질

것이다. 설령, 부모님이 비교의 말을 꺼냈더라도 "네. 노력하고 있어요"라고 공감의 말을 전하면 부모님의 덕담은 잔소리로 넘어가지 않을 것이다.

GOOD! "감사합니다. 응원에 힘입어 더 노력할게요!"

BAD. "그만 좀 하세요! 알아서 잘하고 있어요."

부정적 표현 대신 고마운 마음 전하기

긴 명절 연휴를 마치고 집으로 돌아가는 길, 피곤함 때문에 옆에 있는 가족에게 가시 돋친 말이 나오지 않게 조심해야 한다. 나의 힘듦을 알아주길 바라는 마음에 부정적인 표현을 하는 것보다 상대방의 피곤함에 고마움을 표하는 게 먼저다. '가는 말이 고우면 오는 말이 곱다'라는 말처럼 고마운 마음을 표현했을 때 부정적인 감정은 사라지고 긍정적인 감정만 남아 누적된 피로를 해소해 줄 것이다.

GOOD! "음식 하느라, 운전하느라 고생 많았어~"

BAD. "나도 힘들어, 4시간째 운전만 하잖아!"

덕담의 포인트는 의외로 간단하다. 바로 배려다. 내가 하고 싶은 말을 하기보다는 상대방이 듣고 싶은 말을 건네며 더 행복한 명절을 맞이해보는 건 어떨까?