

TEDTalks, Julian Treasure

5 ways to listen better

00:11	우리는 듣는법을 잃어가고 있어요. 우리는 소통할때 쓰는 시간의 60퍼센트 정도를 청각에 사용하지만, 정작 우리는 잘 듣지 못합니다. 듣는것의 25퍼센트밖에 받아들이지 못하죠. 지금 현재 당신이나 이 강연은 아니겠지만, 일반적으로 그렇습니다. 듣는다는 것은 소리에서 뜻을 발견한다는거죠. 정신적인 과정이고, 어떤것을 추출해내는 과정이죠.
00:34	이러기 위해서 우리는 다양한 기술을 사용합니다. 그중의 하나가 패턴 인식이죠. (관중 소음) 이런 파티에서는, 제가 만약 "데이빗, 세라, 집중해라"라고 말하면... 막 지금 관객의 몇분이 자세를 고쳐앉았네요. 우리는 패턴을 인식하려고 잡음과 신호를 구분하는데 특히 누군가 우리 이름을 부를때 그렇습니다. 구분하는것은 또 하나의 기술인데 만약 제가 이 소리를 2분이상 지속시킨다면 당신은 말그대로 이 소리를 더이상 듣지 않을겁니다. 우리는 변화하는 소리만을 듣고 계속 지속되는 소리는 인식하지 않아요.
01:03	게다가 우리는 소리를 필터할 수 있죠. 우리가 들을 수 있는 모든 소리로부터 집중해서 들으려는 소리를 구분합니다. 대부분의 사람들은 자신이 이렇게 소리를 걸러낸다는것을 모르죠. 근데 이런 식으로 우린 우리만의 현실을 만들죠. 우리는 어떤 특정한 소리에만 주의를 기울이니. 하나의 예를 들죠: 소리나 듣는것에 있어서 의지는 아주 중요합니다. 제가 제 아내와 결혼할때 매일 귀 기울여 들어주겠다고 약속했어요, 마치 처음처럼. 근데 지금은 맨날 제가 굶뜨네요. (웃음) 사람을 만날때 가지면 좋은 생각이긴 합니다.
01:40	근데 그게 다가 아니에요. 소리는 우리가 시공간에 있다는걸 느끼게 해주죠. 지금 우리가 눈을 감더라도, 이 방의 규모를 느낄수 있겠죠, 소리의 반향과 표면에 반사되서 이리저리 움직이는것 때문이죠. 게다가 여러분은 지금 주위에 대략 몇명이 있는지 알고 있어요, 미세한 소음을 통해 말이죠. 또, 소리로 우리는 시간의 흐름을 느끼죠. 왜냐면 소리는 언제나 어떤 순간에만 울리니까요. 말하자면, 우리는 청각으로 시간의 흐름을 느끼죠. 과거에서 미래로. 그래서 "소리의 울림은 시간과 뜻을 겸비합니다."
02:14	제가 처음에 우린 점점 더 듣는법을 잃고 있다고 말했죠. 왜 그랬을까요? 많은 이유가 있어요. 먼저, 우리는 기록하는법을 생각해냈죠. 처음에는 글로, 그후에는 녹화로, 지금은 영상으로요. 천천히, 정확하게 듣는다는 것은 아예 없어졌어요. 둘째는, 지금 세상은 너무 시끄러워서, (잡음) 이런 소음은 시각과 청각을 어지럽히고 듣는걸 어렵게 하죠. 한마디로 듣기가 피곤해지는 거죠. 많은 이들이 소음을 피해 헤드폰을 사용하는데 그때 그들은 이렇게 커다란, 일종의 하나의 큰 울림의 공간에서, 자기들만의 소리를 듣죠. 수만개의 작은 음성임. 이때는, 아무도 주위를 신경쓰지 않죠.
02:58	모두 참을성을 잃어가고 있어요. 연설같은 것은 길어서 지루하니까 짧고 빨리 들을 수 있는 것만 원하죠. 대화라는게 안타깝게도 자기선전 같은걸로 대체되고 말았어요. 이런 걸 대화라고 할 수 있는지도 모르지만, 안타깝게도, 특히 영국에서는 흔히 볼 수 있죠. 우리는 점점 더 무감각 해지고 있어요. 언론은 자극적인 말들로 소리를 지르죠. 우리의 시선을 끌기 위해서. 이것은 우리가 조용하고 드러나지 않은 것들에 대해서 관심을 갖기가 점점 어려워지고 있다는 것을 뜻합니다.
03:31	듣지 못한다는건 정말 심각한 문제예요. 정말로 사소한 문제가 아닙니다. 우리에게 듣는다는 건 곧 이해하는 것의 통로죠. 집중해서 들을 때 우린 언제나 뭔가를 이해하게 됩니다. 우리가 귀를 막을 때 이런일이 벌어지죠 - 아무도 다른 이의 말에 귀 기울여 듣지 않는 세상이죠. 무서운 세상입니다. 그래서 제가 제안합니다. 다섯 가지의 간단한 운동같은거죠. 귀 기울여 듣는 법을 연습하는 겁니다. 어때요?
04:03	(관객: 좋아요) 좋습니다.
04:05	첫번째는 침묵입니다. 하루에 3분씩 침묵하는건 정말 좋은 방법이에요. 말하자면 귀를 초기화 하는 겁니다. 다시 조용함을 들을 수 있도록. 만약 완벽한 정적이 어렵다면 그냥 조용히 있는 것도 좋아요.
04:20	두번째는 제가 믹서라고 부르는데요. (소음) 이런 시끄러운곳에서 우리는 많은 시간을 보내죠- 커피점에서 들어보세요. 얼마나 많은 소리를 구별할 수 있어요? 그 공간에서 얼마나 많은 각각의 소리를 구별해 듣고 있어요? 호수 같은 아름다운 곳에서도 연습할 수 있어요. 몇 마리의 새가 지저귀죠? 어디에 있지? 물의 잔물결은 어떤 소리를 낼까? 이것은 좋은 연습입니다. 더욱더 잘 듣기 위해서 말이죠.
04:48	세번째는 더 즐기기 라는 것입니다. 이것은 아름다운 연습이죠. 주위의 일상적인 소리를 즐기는 거예요. 이건, 예를 들면, 제 건조기예요. (건조기) 이건 왈츠예요. 하나, 둘, 셋. 하나, 둘, 셋. 하나, 둘, 셋. 재밌어요. 이런것도 해보죠. (커피 분쇄기) 우와! 일상적인 소리도 귀기울여 들으면 흥미로워요. 숨어있는 합창단이죠. 이것은 언제나 우리 곁에 있어요.
05:23	다음 연습은 아마도 이중에서 가장 중요한데요, 만약 한 가지만 고른다면. 이건 듣기 포지션입니다 - 우리가 어떤걸 경청할때 취하는 자세들이죠 어떤 애길 듣느냐에 따라서 우리의 태도가 바뀌죠. 어떻게 경청할지 우리가 마음대로 정하죠. 처음에 제가 이런 필터들에 대해서 말했어요. 이런 걸 역이용해서, 무엇을 어떻게 경청할지 우리가 그때 그때 직접 정할 수 있습니다. 여기 있는건 겨우 몇 개의 자세들입니다. 여러분도 이것들을 연습할 수 있습니다. 종류는 다양하죠. 해보세요. 굉장히 재미있는 운동입니다.

05:54	마지막으로, 여기 약어입니다. 경청할때, 의사소통할때 쓸 수 있어요. 여러분이 만약 저런 역할을 하고 있다면 – 이 강연을 듣는 사람이라면 누구나 다 그럴겁니다 – 약어는 RASA 입니다. 산스크리트어로 줍, 본질이라는 뜻이죠. RASA가 뜻하는 바는 먼저 인식, 상대방에게 주의를 기울인다는 겁니다; 반응, 예를들면 그래, 어, 라고 대답하는것; 요약, ”그래서”라는 단어는 소통할 때 아주 중요합니다; 물음, 질문은 후에 묻고요.
06:26	소리는 제 열정이고 삶입니다. 소리에 대해서 책도 썼어요. 전 듣기위해 삽니다. 근데 그것조차도 많은이들에겐 벅잡니다. 그래도 전 모든이들이 귀기울여 들어야 더 나은 삶을 산다고 믿습니다 – 시공간을 느끼며 주위의 세상을 느끼며, 서로를 이해하고, 마음속으로 통하고... 왜냐하면 모든 정신적인 움직임은 듣기와 명상을 기반으로 둡니다.
06:53	그래서 우리는 학교에서 듣는법을 가르쳐야죠, 한 가지 기술로 말입니다. 왜 안가르치죠? 이상해요. 듣는걸 학교에서 가르친다면 우리의 듣는 태도를 그 내리막길에서, 그 무서운 세상으로 이어지는걸 막을테고, 그대신 우리가 서로에게 경청하는 그런 세상으로 인도할텐데요 – 사람들이 최소한 그럴 능력이 있는 그런 세상으로 말이죠.
07:15	근데 우린 어떻게 그걸 이룰지 모르죠. 하지만 이건 TED 입니다. 제 생각에 TED 사람들은 뭐든 할 수 있어요. 그래서 전 여러분이 저와 함께, 모두 함께, 이 의지를 이어서 경청하는 법을 학교에서 가르치도록, 그래서 세상을 한 세대만에 귀기울이는 사회로 탈바꿈 할 수 있도록 – 소통하는 세상, 서로 이해하는 평화로운 세상을 만들길 바랍니다.
07:36	경청해주셔서 감사합니다.
07:38	(박수)