

투데이 칼럼

Power 스피치로 성공하자

파워 스피치의 역사에 있어서 영원히 아름다운 보석처럼 빛날 이름은 버락 오바마, 오프라 윈프리, 브라이언트 레이시 등과 우리나라 출신의 진수 테리 등 많은 사람이 있다. 여기서 파워 스피치로 성공을 이룬 버락 오바마 전 미 대통령의 이야기부터 해보기로 한다.

모든 불리한 약조건을 극복하고 세계 최강의 미합중국의 대통령이 될 수 있었던 것은 물론 여러 가지의 요인이 있지만 그중 빼놓을 수 없는 것은 타의 추종을 불허하는 감성의 파워스피치 능력이다.

버락 오바마는 덴버에 있는 미식 축구 경기장인 인베스코에서 7만 5천여명이 운집한 가운데 모든 사람들의 영혼에 깊은 감동과 기쁨 그리고 희망을 주는 환상적인 파워 스피치의 능력으로 대선 후보 수락연설을 하였다.

그의 순탄치만은 않았던 어린 시절의 쓰라린 경험과 고통, 내적인 갈등, 방황과 고독은 그를 미국 최초의 흑인 대통령이라는 화려한 자리까지 오를 수 있게 만든 모티브가 되었다.

술한 갈등과 고통속에서도 미래를 차근차근 성실하게 준비하여 1996년 일리노이즈 상원의원에 당선되면서



김 양 옥
한국스피치컨설팅 대표

정치계에 발을 내딛게 되었는데, 디어 버락 오바마에게 감동적인 파워 스피치를 사용할 절호의 찬스가 왔다.

2004년 전당대회에서 미국인은 모두 하나다 라는 17분짜리 기초연설을 할 수 있는 기회를 잡은 오바마는 영혼에 감동을 주는 탁월한 파워 스피치의 현란한 스킬을 통해서 대중들의 관심을 얻게 되었다.

이 연설은 버락 오바마 시대의 본격적인 화려한 축포였고, 이후 천재적인 스피치 능력을 지닌 존 F. 케네디 전 대통령과 마틴 루터 킹 목사의 감동적인 분위기를 담고 있는 오바마는 일약 스타 정치인이 되었다.

그가 출마를 선언했던 장소는 제16대 대통령 에이브러햄 링컨 전 대통령이 지난 1858년 "내부가 갈라진

집은 오래 서 있지 못한다"라는 명연설로 흑인 노예해방의 정치투쟁을 시작했던 곳이다. 그의 주무기인 세상을 움직이는 감동적인 파워스피치로 대선후보 경선인 아이오와코카스 당원대회에서 힐러리 클린턴 당시 상원의원을 꺾고 승리를 잡았다.

그의 유세장은 록스타의 공연처럼 'Yes, We Can Believe It' (우리는 변화를 믿어요)의 구호가 끊임없이 터져 나왔다.

감동적인 세계 최강의 파워스피치는 언제나 사람들의 몸과 마음, 영혼을 움직일 수 있는 강력하고 위대한 힘을 가지고 있기 때문에 우리도 감동적인 파워스피치 학습을 통해 한국의 버락 오바마로 화려한 내 모습을 만들어 보아야 한다.

(포춘)지 선정 미국최고의 비즈니스수면에서 2위를 차지했으며, 시사

주간지인 (타임)지에서는 오프라 윈프리를 20세기의 인물로 선정하는 등 세계 최고 토크쇼의 여왕으로서 전 세계적인 인정을 받고 있다.

그녀는 또한 자신사업가로도 너무나 유명하다.

윈프리는 모든 최악의 조건인 흑인에 동종하고 가난하고 불행했던 어린 시절을 보냈던 인물이다. 윈프리는 자신이 대중 앞에서 말을 잘 할 수 있도록 격려해준 사람은 바로 할머니라고 말하며 "할머니께서는 긍정적인 생각과 깨달음, 무엇이든 할 수 있다는 가능성과 강한 자신감을 주셨다"라고 회고했다.

불행했던 과거에 얽매이지 않고 화려하고 아름답고 감동적인 삶을 보면서 우리는 다시 한번 진정한 삶의 의미를 깊이 깨달을 수 있어야 한다. 그녀의 놀라운 변신이 가능할 수 있었던 것은 강력한 무기인 감동의 파워 스피치이다.

우리 모두 지금에 만족한다거나 불만을 갖지 말고 인생의 놀라운 변화를 위해 실천하자. 우선 스피치 능력부터 기르고 긍정의 마음으로 열정적인 삶을 살아보자. 그리고 자신을 뒤돌아보고 새롭게 정비할 수 있도록 스피치 학습에 참여하는 것이 파워 스피치로서 화려한 성공한 사람들의 뒤를 따르는 것이다.

기고문

가을철 산행 필수 사항 숙지하여 산악사고 예방하자

가을철 산행은 울긋불긋 온산을 뒤덮은 단풍과 청명한 바람을 함께 느낄 수 있다. 또한 허리와 다리의 근육과 심폐지구력을 강화하고, 체중감량, 혈액순환 개선, 정신을 정복했을 때 성취감이 커 스트레스 해소 등의 효과까지 있어 일거양득의 운동이어서 가을철 산행을 즐기는 사람들이 많아졌다. 등산객이 늘면서 크고 작은 부상사고로 산악 구조 요청이 증가하고 있어 가을철 산행 시 주의사항을 숙지해 산악사고를 예방해야 한다. 가을철 산행의 특징으로는, ▲첫째 가을 산은 다른 계절에 비해 일교차가 크고 일조시간이 짧아 늦가을에는 한파가 종종 발생한다. 갑작스런 기온의 차이에 대비해 저울질비로 보온의류·방풍복·보온성 내의·겨울용침낭·장갑·털고자 등의 준비가 필요하다.

▲둘째 가을산행은 일찍 시작해 일몰 전에 끝내야 한다. 가을은 낮 시간이 짧고 밤이 길어 계곡이나 숲에서 낙엽에 미끄러지고 계곡의 앞반 위에

서 발을 헛디뎠다 부상이 발생해 급감하는 기온과 어둠 속에서 불안감 때문에 조난이 발생한다. 이런 조난상황을 대비해 랜턴과 예비전지를 배낭 속에 항상 넣고 다녀야 하며, 양손을 자유롭게 움직일 수 있도록 조끼는 손전등보다 헤드램프가 기능적이다.

▲셋째, 가을산행 중 산에서 돌연사하는 경우 50% 이상은 심장질환이 가장 대표적인 것으로 급성심근경색이라는 통계가 있다. 급성심근경색의 가장 근본적인 원인은 동맥경화증으로 신장의 관상동맥이 혈전 때문에 완전히 막히면 심장근육에 과사가 발생하고 혈관 벽에 콜레스테롤이 쌓여 혈관 내부를 좁게 만들어 협심증과 심근경색증이 발생하게 된다.

급성 심근경색의 가장 흔히 느끼는 증상은 가슴 통증으로 심장이 조이거나 쥐어짜는 듯이 느껴지며 통증이 가슴 이외의 부위로 퍼져나갈 수 있는데 주로 좌측 팔·목·턱·배꼽 위의 신체 부위에 나타난다. 이러한 통증이



최 용 모
남원소방서
현장대응팀장

30분 이상 지속되면 급성 심근경색의 의심해 즉시 병원으로 이송해야 한다. 심근경색 환자 중 20%~30%는 통증 없이 돌연사의 위험이 있으므로 당뇨 병환자 등 고위험 질병을 갖고있는 경우 주의를 하며 산행을 해야 한다.

▲등산 전·후 지켜야 할 안전수칙 사항을 알아보자. 등산 전에는 충분한 스트레칭으로 몸을 풀어 주고 필수구급약품(휴일제, 붕대, 대일밴드, 소독약)을 준비해 2인 이상 등산하며 일행 중 가장 약한 사람을 기준으로 산행을 한다. 산행 중 가슴이 답답하게

나 식은땀이 날때 심장돌연사 발생 방지를 위해 충분히 휴식을 취한 뒤 하산하고, 산행 중에는 워밍업 핸드폰 사용을 위해 꺼놓는 것이 좋다. 음식은 한끼밖에 너무 많이 먹지 말고, 조급식 자주 먹고 등산로를 벗어나지 않도록 하며, 산행 중 길을 잃었을 때에는 계곡을 피하고 능선으로 올라간다. 오르막길에서는 보폭은 좁으면서 리듬감 있게 걷고 내림은 무계종심을 낮추고 발바닥 전체로 땅을 디디며 천천히 걸어야 한다. 산행 중에는 위치표시판, 지형과 지도를 대조해 수시로 현재 위치를 확인하고 썩은 나뭇가지, 풀, 불안정한 비위를 손잡이로 사용하지 않으며 비뚤에 떨어지고 있는 낙엽을 발로 밟아 미끄러지는 일이 없도록 주의 기울여야 한다. 등산 중 다쳤다면 움직임을 최소화하면서 열과 부위를 냉찜질을 하고 출혈이 있다면 지혈 사탕을 알아보자. 등산 전에는 충분한 스트레칭으로 몸을 풀어 주고 필수구급약품(휴일제, 붕대, 대일밴드, 소독약)을 준비해 2인 이상 등산하며 일행 중 가장 약한 사람을 기준으로 산행을 한다. 산행 중 가슴이 답답하게

사설

위드 코로나와 의료체계 개편

10월 말이나 11월 초 단계적 일상 회복 즉 위드 코로나(with corona)로의 전환이 예고됐다. 위드 코로나(with corona)는 백신과 치료제를 사용해 사망자와 중증 환자를 최소화 하면서 예전 일상으로 복귀하는 것을 말한다.

코로나와 더불어 살아간다는 뜻이다. 문제는 위드 코로나를 위해서는 중증 환자, 사망자 관리를 위해 대책 치료 활성화 등 의료 대응 체계 정비가 절실하다는 점이다.

진단은 선별진료소, 치료는 생활치료센터와 감염병 진단 병원 등으로 나뉜 의료 체계를 통일하는 게 시급하다.

현재 516개 보건소와 병원급에 설치된 호흡기전담클리닉에서 주사를 놓거나 경구용(먹는) 치료제를 처방하도록 적극 활용해야 한다. 호흡기 클리닉을 중간 단계로 이용하는 일도 필요하다.

의원과 병원급 외래에서 진단과 경증 환자를 치료하게 해서 1, 2년 이후엔 보통 의원에서

호흡기 감염병을 보는 구조를 만들어야 한다. 위드 코로나가 된다고 해서 코로나 이전과 마찬가지로 돌아가지 않을 것이다.

상황에 따라서 변하게 될 것이다. 현재 코로나 바이러스는 여러 번이 바이러스를 만들고 있다. 번이 바이러스가 나오면 그때마다 새로운 백신이 필요할 수도 있다. 이때마다 임상시험과 승인을 받기 위해 시간이 걸릴 수밖에 없다. 제약회사에서는 백신을 계속해서 개발해야 한다. 확진자에게는 치료제를 투여해 사망자 및 중증 환자를 줄여나가야 한다.

확진자 수, 치명률, 집중률, 의료 역량, 델타 변이 치료를 고려한 새로운 방역 체계 전략과 체계가 필수적이다. 의료 체계 안에서 환자를 관리하는 게 절대 필요한 것이다.

재택 치료를 도입하고 생활치료센터에서 1차 대응을 해야 한다. 의료 체계 개편이 위드 코로나 준비의 시작과 끝이 될 것이다.

유튜브 정치 시대

유튜브(YouTube)는 2005년 미국에서 처음 시작됐다. You는 모든 사람을, Tube는 미국 속어로 TV를 의미한다. '당신이 원하는 TV, 당신이 원하는 콘텐츠 선택해서 보는 TV'라는 의미다.

유튜브는 당시 자신을 방송하세요(Broadcast Yourself)를 슬로건으로 내세웠다. 창업 1년 만인 2006년 하루 6만 5,000개의 신규 영상물이 업로드 됐다. 1일 영상물을 보는 횟수는 1억 건을 돌파했다.

유튜브는 기존 선거전의 양상을 완전히 바꿔 놓았다. 2007년 7월 유튜브는 CNN과 함께 미국 대통령 후보 토론회를 개최했다. 유튜브 방송을 본 사람은 CNN보다 많았다. 당시 '쇼셜미디어 대통령'은 오바마가 유튜브·트위터·페이스북 등 동영상 플랫폼과 SNS의 도움으로 대통령에 당선된 것을 말한다.

인종 문제에 대한 40분 길이의 오바마 연설 동영상은 유튜브에 올라온 지 2주 만에 조회

수가 200만 건을 넘었다. '예스 위 캔(Yes We Can)' 동영상은 불과 나올 만에 조회 수가 400만 건을 넘었다.

오바마 동영상 자료의 조회 수는 5,000만 건이 넘었다. 대선 직전 버락오바마닷컴 유튜브 채널은 2,000만 건 이상의 조회를 기록했다.

존매케인닷컴 채널은 겨우 200만 건을 넘어섰다. 요즘 세계 각국의 정치인들 역시 선거 정국에서 유튜브를 적극 활용하고 있다.

특정 연령, 성별, 취미 등 세분화된 소비층을 겨냥한 수천, 수만 명의 유튜브가 활동하고 있다. 유튜브들은 유머, 게임, 요리, 뷰티, 먹방, 일상 등 다양한 하고 개성이 강한 주제의 영상을 직접 창작해 큰 인기를 누리고 있다.

매년 수천 명이 유튜브 활동만으로 역대 수익을 올리고 있다. 한국에서도 오로지 유튜브의 오바마 연설 동영상은 유튜브에 올라온 지 2주 만에 조회

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**