

투데이 칼럼

화를 다스리는 스피치

화에 한 평인은 "그가 화를 냈기 때문에 벌을 받는게 아니라 그대가 낸 화가 그대를 벌하는 것이다" (서가르니), "분 화를 낼 때마다 당신은 60초 동안 행복을 잃는 셈이다 (사상가 알프W. 에머슨) 등 많이 말하고 있다.

화를 내면 아이큐가 높은 사람도 현저히 그 수치가 낮아진다는 연구도 있기에 그 만큼 분노는 일시적으로 사람의 이성을 잃게하고 순간 판단력을 흐려 충동적 행동도 서슴지 않게 만든다

앨버트 엘리스 화자는 당신을 화나게 하는 것은 과거나 현재의 상처 때문이 아니라, 그것을 인식하는 당신의 시각이 그렇게 만든다라고 말했다

인기주의 심리학자들은 화와 관련해 어떤 일이 발생했을 때, 그 일이 다음에 제시된 것까지 유형 중 어디에 해당하는지를 먼저 살펴본 후에 분석, 평가한다고 하였다

여기서 왜 화를 내는가를 알아본다. 첫째, 달갑지 않은 상황이 화를 유발한다

모든 사람들은 자신이 원하는 바를 얻어내고 싶어하고 존중받기를 바라고 있다

그런데, 생각처럼 쉽지 않고 분노는 바로 그 좌절감에서 비롯된다

둘째, 어떤 일이 의도적으로 발생한 것처럼 보일 때 화가 난다

상대방의 어떤 행위가 실수인지, 의도적인지에 따라 생각하는 지에 따라 반응은 달라진다



김 양 옥 한국스피치면접컨설팅 대표

그러나, 의도적, 비의도적 행위에 의해 결정되기 보다는 보다 세세한 느낌에 더 민감하게 반응하는 것이 일반적이다

셋째, 어떤 일이 자신의 가치 체계와 부딪힐 때 화가 난다

누구나 가치 체계나 자기 기준을 갖고 있기 때문에 이러한 자기 기준에 반(反)하는 상황이 화를 내게 한다

넷째, 화를 내면 통제 가능하거나 피할 수 있다고 판단될 때 화를 표출한다

심리학자에 따르면 '복종'과 '위협'의 조정기능이 진화과정에서 선택되었다고 한다

결국, 화를 내는 것은 마음의 구조이며 화는 자신에게서 비롯되는 일이기도 하고, 사람과의 관계에서 발생하는 일이기도 하다

화라는 것은 인류가 추구하는 행복을 파괴하는 부정적 감정인 것이다

화가 내면 분노를 자극하는 정보들을 끌어모아 자신을 중심으로 이야기를 완성 시키려고 한다

순식간에 완성된 그 정보를 바탕으로 자기 합리화를 한 그 감정에 그 정보를 바탕으로 자기합리화를 한 그 감정에 에너지가 실어 표출하게 된다

스트레스, 분노, 욕망의 모든 단어는 개인의 상태를 흐트러는 근원이라는 사실도 알 것이다 그러므로, 분노, 욕망, 방향의 본질을 깨닫고 마음을 다스려 좋은 감정을 내뿜고 상황, 장소, 분위기를 환기시킬 수 있어야 한다

화에 대한 갖고 있는 모든 오해와 착각들을 버리고 화를 슬기롭게 풀어내기 위해 스피치 기법으로 생각해 본다

첫째, 대화를 '나 전달화법'으로 하자

자신의 입장을 진술하게, 자신의 관심을 먼저 말하고 표현하려는 것이다

둘째, '공정의 화법'으로 하자 부정적인 관계보다 긍정적인 논리에 약속해야 한다

예를 들면, '~때문에' 보다 '~앞에도 불구하고'의 말투로 '그렇지 않아' 보다 '그렇지도 있지'의 말투로

바꿔보자

셋째, '비교화법'을 너무 쓰지마라 자기를 너무 비하하지 말고 자기 존중감을 높이고 자기를 사랑해야 한다

한 사건의 화는 한번으로 끝나고 화를 하루 이상 생각하지 말라

유대인의 격언에 '오른손으로 벌하되 왼손으로 정당하게 깨닫라'는 말이 있음을 알아야 한다

넷째, '행복의 순간 화법'을 실천하라

좋은 글을 쓰든지, 즐거운 것 말하기, 성공의 지도를 상상하기, 차의 맛과 향기에 몰입해 보기, 사랑하는 사람과 대화나 스킨십 하기, 수다떨기를 해보자

다섯째, '욕심화법'을 하지 말라 인간은 욕심을 너무 부리면 결국 스트레스정으로 자신의 건강을 해치고 죽음의 길로 점점가고 있음을 알아야 한다

세상만사에 너무 욕심을 부리면 화가 나고 관계가 서운해지면서 화의 원인이 된다

그러나 중요한 것은 화를 내지 않는 데 노력해야 하지만 화를 참고 사는 사람은 심장병에 걸릴 확률이 높다는 연구도 있으니, 꼭 화를 내야 한다면 적절히 슬기롭게 표출하는 자세를 가져야 하는 것도 명심하자

앞서 말한 다섯가지 슬기로운 방법을 생각하며 몸을 지배하는 좋은말(스피치)을 사용해보자

행복을 파괴하는 '화'를 슬기롭게 대처하고 극복하는 화법(스피치)으로 어 '보다' '그렇지도 있지'의 말투로

호감받고 행복하게 살아야 한다

사설

전북의 큰 어른 작촌 조병희

작촌(鵝村) 조병희(趙炳熹) 선생은 지금도 '전북의 큰 어른'으로 기억되고 있다

실제로 그는 2001년 향토 발전에 이바지한 지역 원로에게 수여하는 '전북의 어른 상' 제1회 수상자이다

이 상은 KBS 전주방송총국과 현대자동차 전주공장이 마련한 행사다. 평생 향토와 나라 발전에 위해 헌신 봉사하는 전북의 원로를 찾아 그 업적을 선양하고, 어른을 공경하는 사회 분위기를 만들기 위해서 제정되었다

작촌 선생은 시조 시인, 한학자, 서예가, 향토사학자, 고서 수집가이다. 그는 1910년 11월 충남 논산시 강경읍 채운산 기슭 '까치밭'에서 태어났다. 그의 출생 당시 이 지역은 전라북도 땅이었다

호 작촌(鵝村)은 고향 마을 '까치밭'의 한자음을 쓴 것이다. 네 살 무렵 부모를 따라 전주로 옮긴 후, 전주고등보통학교(현 전주고)에서 공부했다. 선생은 평생에 문학과 역사, 한

학(漢學)에 관심이 많았다. 대대로 선비 집안이었다가 외삼촌이었던 시조 시인이며 국문학자인 가람 이병기 선생의 영향이 매우 컸다

작촌은 다섯 살 되던 해부터 조부로부터 천자문과 소학, 논어를 배우고 글 쓰는 법을 익혔다

그는 2002년 12월 17일 92세로 별세했다. 작촌 선생 당시 다가동 고택에는 전국에서 내로라하는 명사들이 시도 때도 없이 찾아왔다. 그때 결별인 술은 전통 명주 이강주(李薑酒)의 가원이 되었다

작촌의 3남 조병형은 국제펜클럽 한국본부 전북위원회와 전통 명주 회장이다. 조 병형 회장은 문인들의 창작 열정을 높이기 위해서 2002년 '작촌 문학상'을 제정하여 격년제로 시상하고 있다

작촌 선생은 한평생 문학과 예술을 사랑했고, 우리 고장의 역사를 사랑했다. 그의 올곧은 인생관과 향토애, 그리고 뜻깊은 선비정신을 기려야 할 때이다

고창 출신 정기남 배구 감독

정기남 우석대 배구 총감독의 후배 사랑이 귀감이 되고 있다. 전북배구협회 전무이사인 정 감독은 최근 제37회 전북대상 체육부문 수상 상금 300만원 전액을 후배들을 위해 기부했다

지난해 12월 30일 전주근영여고 체육관에서 도내 10개 배구 팀 선수단에 상금으로 구입한 배구용품을 전달한 것이다. 정 감독은 "후배들이 용기와 희망을 갖고 운동할 수 있는 원동력이 됐으면 하는 바람"이라고 말했다

고창 출신인 정 감독은 학창 시절 육상 및 배구 선수로 활약했다. 초등학교 육상 선수였던 그는 군산남중에서 배구를 시작했다. 중학교 시절 전국대회를 경험한 그는 배구 명문 남성고로 진학했다

고등학교 선수 시절 최단신의 선수였지만 순발력과 탁월한 점프력으로 이름을 날렸다. 정 감독은 군대 제대 후 지도자로 변신했다. 한일여자실업고 감독 시절 여러 국가 대표 선수를 길러냈다

모교인 남성고 코치 시절에도 훌륭한 국가 대표 선수를 육성했다. 근영여고 코치 때는 한국 여자 배구 대표팀인 선수들이 정 감독의 손을 거쳤다

그는 남성고 배구 지도자를 시작으로 우석대 배구 감독까지 두터 40여 년간 지도자의 길을 걸었다

남성고와 전주 근영여고 코치, 일신여상과 서문여고 감독을 거쳤다. 2002년부터 2005년까지 전북대 감독을 역임했다. 특히 2006년 우석대 여자 배구부를 창단해 전국대회 연속 7연패를 달성했다

2015년에 유니버시아드 여자 대표팀 감독으로 선임됐다. 2018년에는 우석대 남자 배구부를 창단하여 2년 만에 대학2부에서 2위 자리까지 올려놓았다

2013년부터 전북배구협회 전무이사를 맡고 있는 그는 전국대학 배구 연맹전 감독상 및 추계대회 최우수 지도자상을 수상하기도 했다. 정 감독이 앞으로는 전북 체육 발전에 정진하기를 기대한다

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'성년의 날' 기념식 참석한 일본 여성들

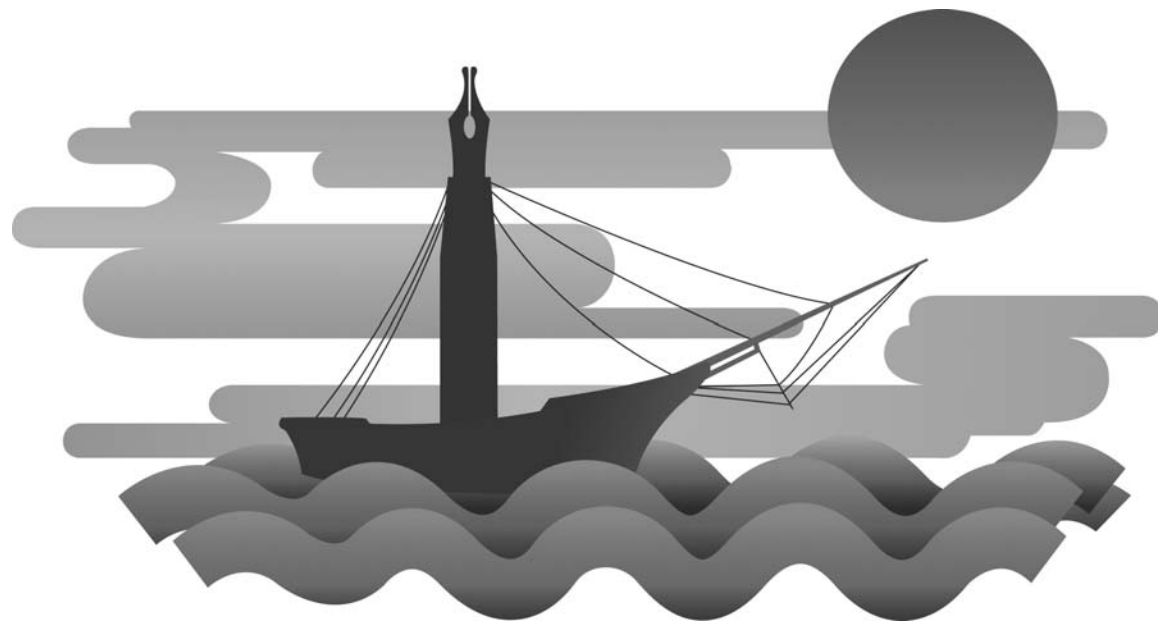


10일 일본 요코하마에서 갓 20세가 된 여성들이 전통 기모노 의상을 입고 성년의 날 기념식에 참석하고 있다.

"18세기 옷 입고 어딜 가시나요"



9일(현지시간) 러시아 상트페테르부르크에서 18세기 스타일의 옷을 입은 길거리 배우가 눈 속을 걷고 있다.



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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일