

투데이 칼럼

말의 에너지로 꿈을 실현하자

사람은 누구나 자기의 꿈을 실현시켜 성공과 행복을 찾고자 한다.

꿈을 실현시키는 데는 여러 가지 방법이 있지만 여기서는 잠재능력을 일깨우는 것을 생각해 본다.

가능성 있는 신인을 발견하면 "당신은 틀림없이 스타가 될 수 있어. 내가 길을 터주지" 하고는 자기의 인맥 등 모든 것을 동원해서 연출을 한다.

신인스타를 무대에 올려놓기 전에 각계의 유명 인사를 초청하여 킥과 발과 축하말, 격려의 말을 선사하게 한다. 그러면 무명의 신인은 분에 넘치는 기대에 감격하여 무대에 올라서 자기의 현재 능력은 물론 잠재 능력까지도 발휘하게 된다는 것이다.

이렇듯 역할연기를 통해서 잠재능력을 일깨우는 방법이 좋기는 하지만, 이런 찬스는 만나기도 어렵고 흔한 일이 아니므로 일상생활에서 손쉽게 실행할 수 있는 방법은 스피치화적으로 자기대화(self talk)를 만들어서 사용하는 것이다.

말의 작용 중에서 가장 중요한 것은 사고(思考)의 역할이다. 우리의 생각은 말을 통해서 상대방에게 전달되는데, 이 말이 뛰어난면 당연히 생각의 내용도 뛰어난게 마



김 양 옥

한국스피치면접컨설팅 대표

련이다. 따라서 상대와의 대화도 물론이고 자기 대화에 있어서도 효과적인 말의 선택이 성과를 좌우한다.

그렇다면 자기의 잠재능력을 일깨우는 자기 대화는 어떻게 만들어야 할까?

몇 가지 알아보기로 한다. 첫째, 아름다운 긍정의 말을 사용한다.

불분명한 부정적인 말에서는 건전한 자기 이미지나 자신감이 나올 수 없다.

긍정적이고 분명한 긍정적인 말이 중요하고 미사여구나 늘어놓는 것은 아니다.

특히, 자기 대화는 눈으로 보고 입으로 표현하는 것이므로 시각적으로 아름답고 청각적으로 부드럽고 좋은 말이어야 한다.

어떤 상황에서도 긍정의 생각을 잃지 않고 항상 웃는 얼굴로 주위를 즐겁게 하는 여인이 있었는데 그 사

람은 호감 가는 여성으로 알려진 미국 제2대 대통령 루스벨트 대통령의 영부인 엘리저 루스벨트의 이야기이다.

그 남편이 39세에 소아비염 증상으로 휠체어 신세를 지게 되었는데 어느 날 남편의 휠체어를 밀며 산책을 하면서 '비온 뒤에는 반드시 맑은 날이 찾아오지요? 당신에게도 꼭 그런 날이 올 거예요'

말을 듣고 있던 남편인 루스벨트 대통령은 물었습니다. '이제 두 다리를 쓸 수 없게 됐는데 그래도 나를 사랑하오?' 그녀는 대답했습니다.

'내가 언제 당신의 두 다리만 사랑했나오?' 이런 아내의 사랑과 격려의 말은 남편을 다시 일으켜 세웠고 훗날 미국의 대통령 자리에 올랐다.

둘째, 현재진행으로 말을 해야 한다. 이것은 단순히 현재의 실재를 부정하는 것이 아니라, 미래를 현재에

직결시키는데 목적이 있다. 자기의 꿈이 이미 이루어진 것으로 간주하면 현재 의식면에서의 노력과 잠재의식의 힘이 상승효과를 나타낸다.

셋째, 구체적이고 상세하게 그려야 한다.

잠재의식은 컴퓨터와 비슷해서 주입시킨대로만 작용한다는 것이다.

따라서 자기가 원하는 바를 구체적으로 뚜렷하게 명령을 해야 효과가 나타난다.

넷째, 자기 대화의 주어(主語)는 모두 '나'여야만 한다.

잠재의식은 사람을 식별하지 못하므로 대상을 '나'라는 말로 입력시켜야만 자기한테 유리하게 작동하기 마련이다.

'나는 나날이 점점 좋아진다', '나는 할 수 있다' 등으로 말한다.

다섯째, 자기 확신을 갖는 말이다. 모든 일은 자기가 먼저 자신감이 있어야 가능하고 그것에 대한 확신을 가질 때 창조력도 발휘된다.

자신감의 확신은 초능력도 발휘될 수 있다.

교육철학자 에밀 토티는 교육의 첫 과제가 아이들에게 말을 똑똑하게 하도록 가르쳐야 한다고 주장했다.

그러므로, 스피치기법 터득하여 자기의 꿈을 실현시키는데 큰 원동력이 되게 하고 평소애 에너지가 되는 말을 생활화하여 꿈을 이루자.

사설

재향군인회 제70주년 의미

전라북도재향군인회는 지난 1월 5일 국립 입실 호국원을 방문하면서 2022년 임인년(壬寅年) 새해를 맞이했다. 이날 재향군인회는 전북 지역 14개 시군회 임직원 등 회원이 참석한 가운데 순국선열과 호국 영령의 숭고한 뜻을 기렸다.

특히 굳건한 안보 의지와 신뢰 그리고 사랑받는 향군 건설을 다짐했다. 백상록 회장은 "올해 도 대한민국 최고 최대 안보 단체로서 소속감과 국가 안보의 제2보루라는 자부심을 갖도록 최선의 노력을 다해 줄 것"을 당부했다.

대한민국재향군인회는 올해로 창설 70주년을 맞았다. 향군은 1952년 2월 1일 6·25전쟁 중에 전투 자원을 위해 임시 수도 부산에서 창설됐다. 전쟁 후에 향군은 향토예비군 창설의 모체가 됐다.

특히 지난 70년간 북한의 도발과 국가 위기가 있을 때마다 적극적으로 안보 단체 역할을 했다. 실제로 향군은 회원 100만 명을 갖춘 안보 단체로 성장 발

전했다. 안보는 국가의 존망과 국민의 생존권이 걸린 문제다. 전쟁 눈앞에서 벗어나 국가의 안보 역량을 강화해야 한다. 전문 안보 강사 운영과 함께 유튜브 방송을 통한 대국민 안보 계도 활동도 중요한 과제다.

국민과의 원활한 소통을 위해 대 언론 홍보를 적극적으로 추진하고 SNS를 활성화해 소통을 강화해야 한다.

안보의 핵심축인 한미동맹 강화를 위한 다각적인 노력도 필요하다.

향군은 현재 주한미군주최, 한미동맹재단, 미국재향군인회와도 MOU를 체결하고 상호 교류 협력을 활발히 추진하고 있다. 22개 해외 조지를 기반으로 다양한 활동과 폭넓은 공공외교도 펼치고 있다.

다양한 봉사 활동도 하고 있다. 향군은 시대 변화와 안보 단체인 특성에 맞게 탐바꿈해야 한다. 창설 70주년을 맞아 걸어온 길을 되돌아보고 미래를 위해 재도약을 해야 할 때이다.

이옥주 파랑새 장구교실

코로나 시대에 신나는 장구교실이 힐링 역할을 하고 있다. 전주시 덕진구 동부대로 733 우이동 3가에 있는 이옥주 파랑새 노래교실은 누구나 쉽고 재미있게 장구를 배울 수 있는 공간이다.

장구를 통해 스트레스를 말끔히 씻어내는 것은 물론 코로나 힐링을 특별히 하기 때문이다. 이곳에서는 사물놀이를 비롯 설장구, 풍물놀이 등을 모두 배울 수 있다. 향토 예술이 배어있는 민요 가락 장구를 배울 수 있는 좋은 현장이다.

오랫동안 장구를 가르치는 이옥주 원장은 전국 국악대전 최우수상을 수상했다. 그는 신바람 놀이 문화의 전도사다. 특히 우리 가락 민요 장구교실을 운영하면서 인기가 높다.

이옥주 파랑새 장구교실 원장은 전통문화를 발굴해 고품격 문화도시로 거듭나기 위한 장구교실을 꿈꾼다.

아래 앞서 참여자들에게 장구의 기본 타법과 풍물 가락을 익히도록 한다.

장구는 국악 연주와 농악에서 빠질 수 없는 악기다. 한자로는 장고(杖鼓)라고 한다. 북통의 모양이 허리가 잘록하다고 하여 세요고(細腰鼓) 또는 요고(腰鼓)라고도 한다.

장구는 내려치는 힘의 강약, 북판과 변죽의 차이 등에 따라 수많은 소리의 변주를 이루며 연주할 수 있다. 성악곡이나 독주곡의 반주 혹은 실내악과 같이 음량이 작은 음악일 때는 변죽을 친다.

합주곡이나 풍물같이 음량이 큰 음악일 때는 북판을 친다. 장구는 오른손에 대쪽으로 만든 가는 채를 가지고 그 채편을 치며, 왼손으로는 손바닥으로 북편을 친다. 양편을 동시에 치는 것은 쌍(雙)이라 한다.

채로 채편만 치는 것을 편(鞭), 왼손으로 북편만 치는 것을 고(鼓), 그리고 채로 잠시치고 굴리는 소리를 내는 것은 요(搖)라고 한다. 이옥주 원장은 "전통 가락을 직접 몸으로 느껴보는 시간이 매우 중요하다"고 강조한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

부모와 기념사진 찍는 우간다 소아암 생존 어린이들



15일(현지시간) 우간다 킴팔라의 물라고 국립병원에서 '세계 소아암의 날' 기념행사가 열려 소아암에서 생존한 어린이들이 부모들과 함께 기념사진을 찍고 있다. 세계가 소아암의 날을 기념하면서 우간다 암 투병 어린이들의 무료 치료에 대한 희망의 불씨가 지펴지고 있다.

영국 유류 가격, 또다시 최고치 갈아치워



15일(현지시간) 영국 런던의 한 주유소에 휘발유와 경유 가격이 표시돼 있다. 영국 휘발유와 경유 가격이 지난 주말 사상 최고치를 갈아치우면서 가정의 생활비 부담이 더욱 커지는 것으로 나타났다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large graphic with a boat on waves and a sun/moon, containing text about '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for people who give courage and hope). The text includes a quote: "더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. It also mentions support for local development and a commitment to providing news and information to the region.