

투데이 칼럼

긍정적인 표정 관리

현대는 많은 사람을 상대하고 방송 및 정보화 사회가 발달한 시대다. 세상이 복잡하고 초를 다루며 사는 세상이다. 속도의 경제시대인 21세기는 감성과 표정관리가 중요하다.

중국의 입어당(林語堂)의 산문집 '중국인의 지혜'에 보면 '중국적 교양의 본질은 세 가지다. 말과 감정을 감출 것, 신사에게 거짓말도 할 것, 자신과 친구의 거짓말을 유머 감각으로 받아들이는 데서 오는 정신적 평정을 보여 줄 것 등이다. 나는 고통스런 세상살이를 통해, 이를 터득했고 그 결과 작은 원망도 나타내지 않고 모욕도 당당하게 받아들임으로써 덕망을 얻었다.'는 내용이 나온다.

미국작가 피츠제럴드의 대표작 '위대한 개츠비'에는 "남을 비판하고 싶을 때 세 사람이 다 너처럼 유리한 입장에 놓여 있지 않다는 걸 명심해라. 아버지의 이런 충고로 나는 모든 일에 판단을 유보하는 버릇이 생겼다.

그래서 잘 알지도 못하는 사람들이 찾아와 속마음을 털어놓곤 했다. 그래서 주로 관대하다는 평을 받았다."는 말이 있다.

세상 어디에서나 감성지수(EQ)를 통해 즉각적인 반응을 자제하고 감정을 조절, 온화하거나 덤덤한 얼굴



김양욱

전주교육대학교 평생교육원 교수

로 속내를 감추면 '사람이 좋다. 인품이 뛰어나다, 역시 지도자다'라는 말을 듣는다는 이야기다.

표정 관리의 중요성을 모르는 사람은 거의 없다. 심리 상태를 느끼지 않아야 하는 협상이나 골프, 카드놀이, 고스트 같은 게임에선 말할 것도 없다. 일상생활에서도 속마음을 숨기면서 무표정하지 않고 반응을 잘 보여야 하는 경우가 있다.

난처한 지경에 처한 상사나 동료를 보고 무심코 웃었다가 자신도 모르는 사이에 다른 사람에게 타도의 대상이 되는 일도 있다.

문제는 표정 관리를 잘해야 하는 줄 알지만 실천하기가 쉽지 않다는 것이다. 한 포털사이트에 의하면 직장인들의 95.9%가 직장생활에서 표정 관리를 잘해야 할 필요성을 인정하고 있는데도 불구하고 64.4%는 표정 관리 부족으로 손해 본 적이 있

다고 대답했다.

이것은 한 마디로 표정 관리가 결코 간단하지 않다는 것이다. 감정을 빠르게 드러내지 않는 사람이 되기 위해서는 표정 관리에 대한 부정적 생각을 갖지 않는 것이다.

삶을 바꾸는 표정 관리 훈련을 살펴보자.

첫째, 자신의 스피치를 해야 한다. 우리 몸을 이루는 원자는 들리는 모 든 말에서 영향을 받는다. 말은 원자의 떨림을 신나게 만들기도 하고 침울하게 만들기도 한다. 확신의 말, 자신 있는 말은 마음속으로부터 무언가 긍정적인 것을 믿게 만드는 수단이다.

둘째, 동기 발견을 통한 자기 동기 부여다. 동기는 인생을 바꾸는 행동을 이끌어낸다. 사랑, 두려움, 명예, 자존은 행동을 이끄는 가장 강력하고도 기본적인 동이다. 동기부여의 조

건은 '열정' '긍정적인 생각' '긍정적 심리' '긍정적 기억' 자신과 신이 내린 잠재력에 대한 믿음이다.

셋째, 시각화이다. 스포츠 심리학자들에 의하면 시각화 정신훈련은 실제 경기 때 몸이 더 신속하고 효과적으로 움직이게끔 신경을 자극하게 된다. 시각화에 확신의 말이 결합되면 태도와 동기부여에 영향을 많이 미친다는 것이다.

넷째, 긍정적인 내면 대화이다. 긍정적인 내면 대화를 통해 부정적인 프로그램을 삭제하거나 수정할 수 있다.

다섯째, 긍정적인 인사말이다. 마음을 써서 상대의 기운을 북돋우는 말을 던진다면 다른 사람의 인생에 엄청난 영향을 줄 수 있다.

여섯째, 열정이다. 열정은 긍정적인 태도를 유지하고 동기부여 상태를 지속시키는 핵심요소이다. 열정의 여원을 보면 '내면의 영혼'이다. 열정과 긍정적 태도는 성공으로 이끄는 결단력이다.

세상살이의 핵심인 스피치 생활을 잘하기 위해서는 긍정적인 사고로, 때로는 답답하게, 때로는 밝고 명랑하게 표정관리를 잘해야 한다. 인간 관계에서 다른 사람의 표적이 되지 말고, 만나고 싶고, 사귀고 싶은 사람, 칭찬하고 도와주며, 키워주고 싶은 사람이 되자.

사설

정읍 출신 한학자 기세춘

정읍 출신 한학자 기세춘(高世春)씨가 최근 향년 86세로 세상을 떠났다. 그는 제자백가 중 한명인 묵자(墨子)를 국내 처음으로 완역한 한학자이다.

조선 중기 성리학자 기대승(1527~1572)의 15대 손으로 1937년 태어난 고인은 전주사범학교를 졸업했다.

그 뒤 교사, 공무원을 거쳐 시인 신동엽이 편집주간으로 있던 '교육평론'에서 취재부장으로 일했다.

1963년 동학혁명연구회를 발족 시켰다가 당시 이 연구회 학술위원장을 맡았던 신영복(1941~2016) 전 성공회대 교수와 함께 통일혁명당 사건에 연루됐다.

여러서 한학을 배운 고인은 1992년 묵자를 완역한 책 '묵자'에 대한 남이런 없다' 상하권을 펴냈다. 우리나라에서는 처음으로 묵자를 완역하고 해설한 책이다.

문익환(1918~1994) 묵자와 이 책에 대해 주고받은 서신이 1994년 '예수와 묵자'라는 책

로 나오기도 했다. 고인은 묵자 학당을 만들어 강의도 했다.

여기서 배운 이들이 2009년 묵자학회(현재는 묵자연구회)를 창립했다. 소춘수 묵자연구회 사무처장은 "고인은 중국에서 열린 세계묵자대회에 초빙돼 기조연설을 하기도 했다"고 전했다.

고인은 1994년 신영복 전 교수와 함께 '중국역대사가선집' 4권을 냈다.

2002년에는 '신세대를 위한 등암사상 새로 읽기' 시리즈로 유가·묵가·도가·주역을 출간했다.

2007년에는 중국과 조선의 성리학을 정리한 '성리학 개론'과 '정자' 완역서를 펴냈다. 이후 '노자강의' (2008), '논어강의' (2010), '실학사상' (2012) 등을 출간했다.

작고하기 직전까지 묵자적인 주역 해설서 출판을 준비 중이었던 것으로 알려졌다. 기묘한 대통령비서실 방역기 확산의 부천이기도 하다.

전주 효정평화아카데미

전주 효정평화아카데미 수료식이 지난 25일 지도자와 선교사 등 130여명이 참석한 가운데 전주시 진북동 전주교구에서 열려 주목을 받았다. 행사 1부는 아카데미 수료식과 감사패 수여, 모범상 및 수료증 수여가 있었다.

2부 평화 축복식은 성주식, 성수식, 성혼관당, 축도, 성혼선포순으로 진행되었다. 특히 축복식의 의미와 가치에 대한 설명회가 있었다.

3부 자매 결연식은 축하 공연, 억만세 삼창이 이어졌다. 축하 공연은 아케다 호나미 선교사의 색소폰 연주로 모두의 가슴을 울렸다.

이동하 대교구장은 "우리는 평화에원이라고 칭하며 환영해주고 있습니다. 오늘 행사는 수료식과 저희 가정연합에서 드릴 수 있는 축복식을 해드리게 됩니다.

축복을 받고 한국 땅에 와서 세계평화를 위해서 땀 흘려 일하고 있는 다문화 가정, 축복가정들과 함께 자매결연을 맺어드

리는 시간으로 준비하고 있습니다."라고 말했다.

감사패 수여는 효정평화아카데미 발전에 기여한 김영구 운영위원장과 홍순환 부원장에게 전해졌다. 김영구 운영위원장은 "지역발전과 국가발전 그리고 통일에 최선을 다하는 모든 분들이 되시기를 기원 드립니다."라고 했다.

참가자들은 다 같이 손을 잡고 우리의 소원을 부르며 하루빨리 신통일한국이 이루어지기를 소망했다. 참가자들은 소유하기보다는 나눔으로 살고 이해받기보다는 이해하고, 위로받기보다는 위로하는 마음으로 살아갈 것을 다짐했다.

장찬으로 함께 하며, 원망하기보다는 감사하고, 사랑받기보다는 사랑하며 살 것을 주문했다. 날마다 씨 뿌리는 마음으로 살기란 쉽지 않은 일이다. 힘든 일이지만 그대로 정성과 공경으로 함께 하기를 배워야 할 것이다. 가정의 행복으로 사회 복리의 근원이 되는 주인공들이 되기를 희망한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'반 아시안 증오범죄' 견해 밝히는 BTS 정국



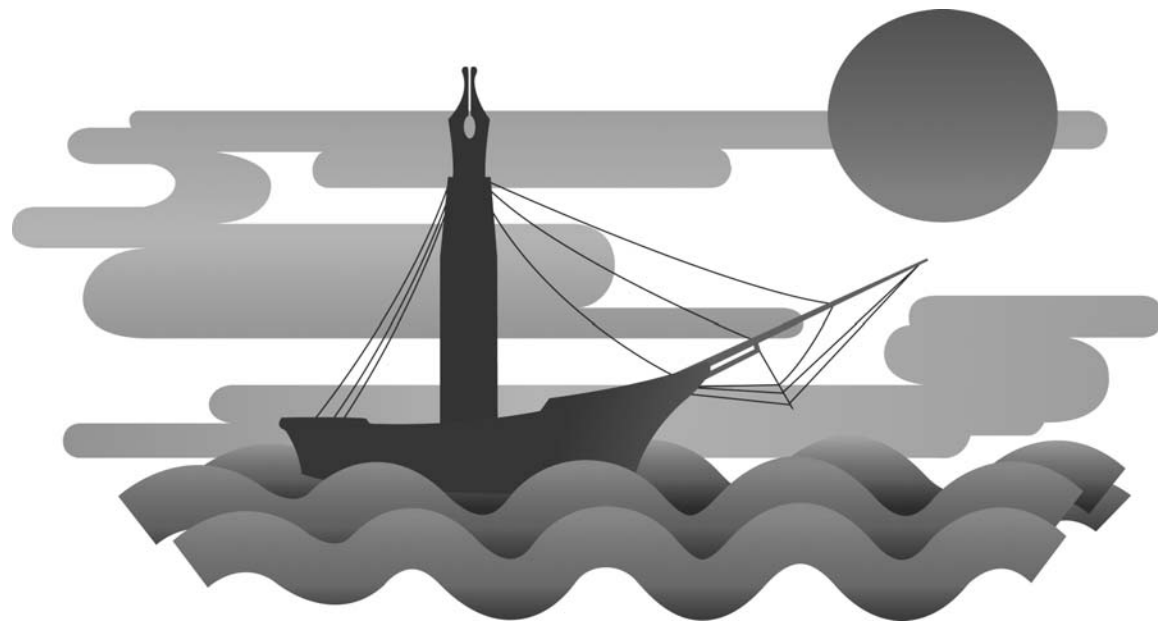
그를 방탄소년단(BTS)의 정국이 5월 31일(현지시간) 백악관 기자회견실에서 발언하고 있다. BTS는 조 바이든 대통령의 면담에 앞서 기자회견에서 반 아시안 증오범죄에 대한 견해를 밝혔다.

포격으로 파괴된 포타슈나 가옥들



5월 31일(현지시간) 우크라이나 키이우 외곽 포타슈나의 가옥들이 포격으로 파괴돼 전태만 남아 있다.

구독 · 광고문의 063-288-9700



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