

투데이 칼럼

피드백 5가지 기법

인간관계에서도 피드백을 잘 하는 사람이 성공할 수 있다는 말도 있듯이 피드백은 인간관계에서 중요하다.

피드백의 종류는 제안을 지지하는 피드백, 반대하는 피드백, 교정하는 피드백, 무시하는 피드백, 사전 피드백 등도 있다.

여기서 피드백 5가지를 알아본다.

첫째, 좋은 피드백은 구체적이다.

피드백이 두루뭉술하면 상대방에게 무시당한 듯한 느낌을 준다. "알았어", "고마워", "말대로 해" 등의 추상적인 피드백 대신 "(무엇 무엇을) 알았다", "(어떤 어떤 것이) 고맙다", "(이런 저런)경험에 비추어 볼 때 당신 생각대로 하는 것이 나을 것 같다" 등의 구체적인 피드백을 하라.



김 양 옥
전주교대 평생교육원 교수

둘째, 핵심을 골라 적절한 시점에 피드백하라.

"가만히 있으면 중간은 간다고 하지 않던가. 상대의 말에 화가 나서 못 견딜 정도의 상태라면 더욱이 당장 피드백해서는 안된다. 분노한 상태로 피드백을 하는 것은 상대의 감정에 기쁨을 붓는 '말대꾸'에 불과하다.

셋째, 상한 감정으로 말하는 사람에게 상투적인 피드백은 피

하다.

그 대신 상대의 말을 경청하고 있음을 느끼게 해주는 정도면 적당하다.

상대가 묻는 질문에 정직하게 대답하고, 여러 번 듣는 이야기 일지라도 인내심을 가지고 듣는다.

넷째, 애매모호하지 않게 피드백하라.

우리는 자신의 의도를 분명히 밝힐 때 상대방한테서도 명확한

대답을 원한다.

의사소통에 실패하는 요인 중 하나는 속마음을 명확히 밝혔는데도 상대가 불분명하게 반응하는 것이다.

상대방이 말하고자 하는 요점을 명확히 밝혔을 때는 "맞습니다.", "바로 그겁니다.", "아무렴요"처럼 분명하고 명확하게 피드백을 하라.

그것이 현명한 방법이다.

다섯째, 좋은 피드백은 대화의 방향을 잡아 준다.

특히 특정 주제를 가지고 만난 모임에서 화자가 두서 없이 말하고 주제에서 벗어나면, 피드백을 통해 방향을 정리한다. 옆으로 새는 이야기를 계속할 때는 주제와 연관된 질문을 던져 주제를 상기시킨다. 그래도 계속 옆길로 새면 단호하게 주제와 상관없는 이야기라고 지적해 준다.

독자제언

'스토킹범죄' 반의사불범죄 폐지로 강력 처벌 가능

최근 관내에서는 연인관계에서 발생한 특수폭행 사건으로 60대 남성이 징역 3년 형의 판결선고를 받아 현재 교도소에 복역 중에 있다.

과거 연인관계 또는 남녀 사이에서 이루어지는 이별범죄, 교제 폭력, 스토킹 등은 그 피해가 상당함에도 남녀 간의 연애 감정 사이에서 일어나는 사소한 일처럼 치부되어왔다.

그러나 스토킹을 넘어 상대에 대한 폭행, 납치, 심지어 살인으로 이어지는 강력한 범죄 건수가 증가하면서, 2021년 10월 21일 이를 처벌하기 위한 "스토킹범죄의 처벌 등에 관한 법률"이 시행되었다. 스토킹처벌법 시행 후 반의사불범죄 조항으로 인해 2차 가해가

발생하는 상황을 방지하기 어렵다는 지적이 계속되자 2023년 7월 11일 개정법률이 시행되었다.

이제는 반의사불범죄 조항이 삭제되어 가해자가 피해자의 의사와 무관하게 처벌받을 수 있게 되었다.

스토킹처벌법 시행 이후 스토킹이 엄연한 범죄라는 인식이 자리 잡게 되어 피해자들도 적극적으로 신고에 나서고 있다. 스토킹 행위자는 3년 이하의 징역 또는 3000만원 이하 벌금에 처하며, 흉기 등을 휴대한 경우 가중처벌돼 5년 이하의 징역 또는 5000만원 이하의 벌금에 처해질 수 있으므로 스토킹 행위를 가깝게 여겨서는 안 된다.

정태철 고창경찰서여성청소년계

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-9112 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사진으로 보는 지구촌 소식

몸길이 4.35m, 미시시피주 최대 악어 잡은 사냥팀



지난 28일(현지시간) 미 미시시피주 아주에서 악어 사냥팀이 사냥 시즌 중 아주강에서 잡은 몸길이 4.35m, 무게 약 364kg의 거대 악어를 지게치의 도움으로 들고 포즈를 취하고 있다. 이들은 지금까지 잡은 악어 중 가장 거대한 악어를 잡아 주 기록을 갈아치웠다. 미시시피주는 2009년부터 악어 사냥을 허용했으며 올해 사냥 시즌은 지난 25일부터 9월 4일까지다.

사설

일본 오염수 방출 안전성 옹호 '이해불가'

일본이 후쿠시마 제1원전에 보관 중인 오염수 방출을 시작했다. 그러면서 해양 생태계와 인체에 미치는 영향은 없다고 말한다. '과학적' 결론을 강조하는 것이다. 그런데 방출되는 총 방사능을 전 세계 바닷물의 총 부피로 나누어 연간 피폭량을 계산하는 정도가 정말 최선의 과학인가 의문이다.

자동차가 처음 개발됐을 때 엔진가 배기가스가 대기에 축적돼 지구의 온도를 올릴 수 있다고 말했다면 어땠을까. 기후재앙이 닥쳐 매년 수백만 명이 죽을 거라고 했다면 미친 사람 취급을 받았을 것이다.

플라스틱 물병이나 비닐봉지가 개발됐을 때 엔진가 그 쓰레기가 태평양 한가운데 모여 남한 면적의 15배에 이르는 '섬'을 이룰 수 있다고 말했다면 또 어땠을까. 신생아의 뇌에서 미세 플라스틱이 검출돼 건강을 위협할 거라고 했다면 역시 정신 나간 사람 취급을

받았을 것이다.

인간이 만든 제앙으로 인구 변화가 찾아와 폭우, 폭설, 폭풍, 폭염, 한파, 지진이 수시로 찾아올 수 있다. 현재 원전은 엄청나게 가동 중이다. 원전 사고는 끊임없이 일어났고, 앞으로도 일어날 수 있다.

앞으로 더 많이 건설될 중국 동해안은 물론, 우리나라에서도 언제든 후쿠시마 같은 일이 벌어질 수 있다. 이것이 현실이다. 과학도 마찬가지다. 정부 여당이 앞장서 오염수 방출의 안전성을 옹호하는 것은 도무지 이해할 수 없는 일이다.

일본 입장을 이해한다 해도 그건 일본 정부가 할 일이다. 이번 일이 나쁜 선택이 되어 방사성 물질을 해양에 투기하는 것이 일상이 될까 더 두렵다.

인류는 이미 기후와 환경 문제에 대처하지 못하고 파멸을 향해 치달고 있다. 앞날을 생각하지 않고 당장의 편리를 좇는 것이 일상화 되고 있다.

대통령 이승만과 한국전쟁

6.25 전쟁이 터진 날 이승만 대통령은 남침 후 6시30분이나 지난 오전 10시30분쯤 보고를 받았다. 당시 이승만은 완벽한 위기대처 능력을 발휘했다. 28일 새벽 3시 도쿄의 맥아더 사령관에게 전화해 "어서 한국을 구하라"고 호통을 쳤다.

주미 한국대사에게는 "적의 문 앞에 와 있다고 트루먼 대통령에게 전하라"고 했다. 남침을 워싱턴과 유엔의 긴급 현안으로 부각시켰고, 미 의회 의결도 없이 조기 참전을 이끌어냈다.

한편 이승만은 국민들에게 알리지 않고 서울을 탈출했고 한강 인도교를 폭파하는 과오를 저질렀다. 그러나 그는 초인적 전사(戰時) 대통령이었다. 외신기자와 인터뷰했고, 외교 문서를 부인 프란체스카 여사와 직접 작성하는 1인 외교를 펼쳤다.

대미 외교 경험과 고급영어 구사 능력, 애국심과 두드러진 배짱이 무기였다. 잠복해 있던

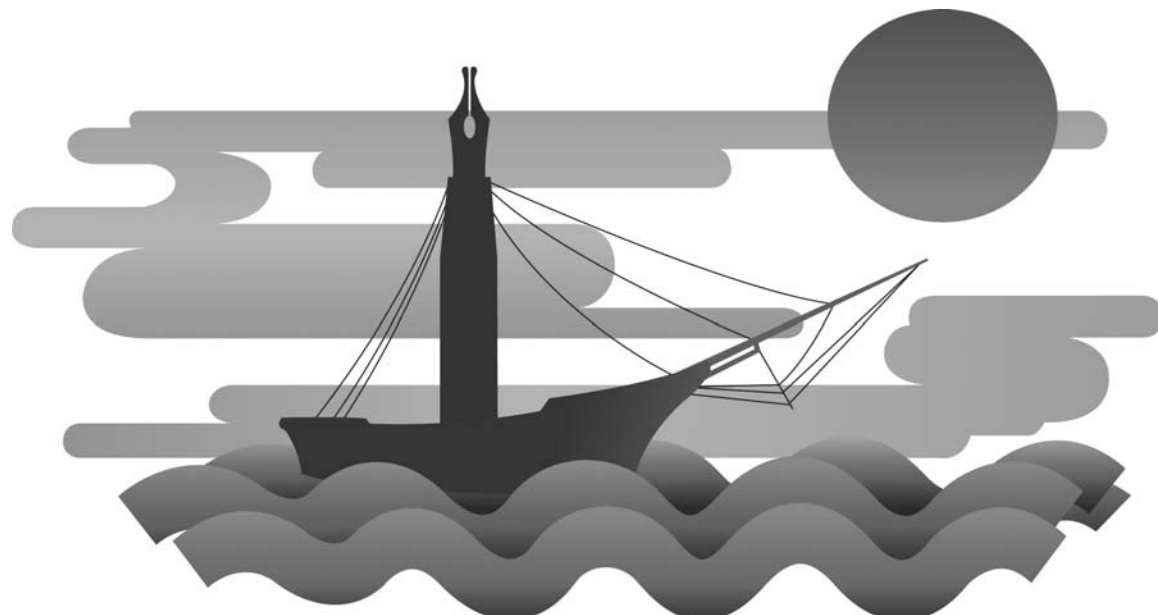
중공군에게 대패한 미군은 철수를 논의했다. 이승만은 "통일 한국을 보장하지 않으면 휴전은 수용할 수 없다. 한국군 단독으로 복진하겠다"고 선언했다.

소련·중공과의 제3차 세계대전을 피하려는 미국의 세계 전략에 반기를 든 것이다. 이승만은 1953년 6월 17일 유엔군과 공산군이 휴전에 잠정 합의하자 다음 날 2만7000여 명의 반공포로를 전격 석방했다.

결국 한미상호방위조약 체결, 2억 달러 원조, 한국군 20개 사단으로 강화 등 이승만의 요구를 수용했다. 미국은 네 차례나 이승만 제거 계획을 세웠지만 실행에 옮기지 못했다.

이승만은 강대국에도 할 말을 하는 용기, 동맹과 우방의 신뢰를 받는 외교 원칙으로 맞섰다. 지금 미국과 중국은 서로 "내게 베풀라"고 우리를 압박한다. 대통령의 역할이 중대한 요즘이다.

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