

투데이 칼럼

직장 내 관계를 좋게 하는 스피치 생활

직장이나 조직 등에서 중요한 것은 관계능력이다. 직장, 단체, 비즈니스 등에서 관계를 좋게 하는 스피치 생활이 매우 중요하다. 하버드대학에서도 실직자, 실패자 등에게 설문조사 하였더니 1순위가 관계능력구축이 문제였다고 발표되었다. 여기서 관계를 좋게 하는 방법을 알아본다. 첫째, 상대방과 공통점을 찾는다. (관련성의 화법) '아~ 그거 저도 무척 좋아합니다. '저하고 취미가 같군요' 등과 같이 관련성을 강조한다. 둘째, 상대와 친밀감을 강조한다. (감성의 화법) 예술적 감각 등으로 친밀감을 강조하면 관계가 좋아진다. '오늘 하는 일 힘들죠. 끝나고 식사 함께 합시다' 등과 같이 감성을 전한다.



김양욱

전주교대 평생교육원 전담교수

셋째, 상대방의 의견에 긍정적인 동의를 한다. (공정화법) 자기 의견에 동의하면 상대가 좋아하게 되었다. '저도 같은 의견입니다.' '그 사람 잘못 판단하고 있어요' 등과 같이 상대에 동의하는 불한다. 넷째, 상대방에 칭찬을 아끼지 않는다. (칭찬화법) '아! 정말 좋은 생각이네요.' '역시! 대단합니다.' 등으로 상대를 칭찬한다.

다섯째, 상대에 관심과 능력을 인정하는 표현 잘한다. (인정화법) '어제 늦게까지 일하셨네요. 저는 그렇게 못할 것 같습니다.' 사람은 인정하는 사람을 좋아하게 된다. 여섯째, 동료의식을 표현한다. (호감의 화법) '우리는 한 배를 탄 셈이잖아요. 힘 좀 내세요!' 같은 학연, 지연 등을 강조하는 것이다. 일곱째, 이미지 관리 잘한다.

(이미지 화법) 평소 행동, 말을 조심하고 자기관리를 잘하여야 한다. 막말하지 말고 상대가 좋아하는 행동할 때 관계는 좋아진다. 여덟 번째, 나 전달법을 사용한다. (나 전달화법) 상대에게 이야기 할 때 나의 느낌과 감정을 잘 구성하여 전달한다. 자신의 감정과 내용이 상대에게 기본 상하게 하는지 잘 분석한다. '시간 좀 지켜라' 보다 '너를 기다리다가 내가 불만을 못 봤다'로 표현하면 충고를 하지만 상대가 기분이 별로 나쁘지 않다. 아홉 번째, 항상 겸손한 말투로 말한다. (겸손화법) 평소 대화는 부드럽음이 강한 말투보다 효과가 좋다. 항상 겸손함을 보일 때 상대는 거부하지 않는다.

사설

우울증 환자 100만명

한 해 우울증으로 진료 받은 사람이 백만 명을 넘었다. 우울증 진료 환자는 2018년 75만 명에서 2022년 1백만 명으로 4년 새 33%가 늘었다. 흔히 기분이 처지는 것만 우울증 증상으로 여긴다. 하지만 우울증은 다양하다. 식욕이 떨어지고 불면증에 시달리는가 하면 힘이 없고 몹시 피곤하다. 의욕이 사라지고 아무런 재미를 못 느낀다. 한곳에 집중하지 못하고 기억력도 떨어진다. 사소한 일에 상처를 받거나 짜증을 낸다. 신체 증상도 나타난다. 소화가 잘 안 되고 두통이나 요통 등 갖가지 통증에 시달리면서 몸살 병에 걸린 것 같은 느낌이 든다. 우울증은 마음이 약하거나 의지가 약해 생기는 게 아니다. 기분을 조절하는 뇌 호르몬인 '세로토닌'에 이상이 생겨 나타나는 일종의 '뇌 질환'인 셈이다. 심한 스트레스를 받아도 우울증이 오지 않는 사람이 있

는가 하면 매우 취약한 사람이 있다. 우울증은 '뇌 질환'인 만큼 의지로 조절하긴 힘들다. 우울증의 원인인 뇌의 세로토닌 불균형을 빠르게 되돌리는 방법이 약물치료다. 항우울제 효과는 소화제나 감기약처럼 바로 나타나는 것은 아니다. 뇌 호르몬이 바뀌는 데 시간이 걸리기 때문이다. 대략 2주 뒤부터 식욕과 수면이 좋아진다. 이후 조금씩 의욕이 생기면서 기분이 나아진다. 정신과 약물에 대한 대표적인 오해가 '중독'이다. 신경안정제로 알려진 항불안제는 장기간 복용하면 의존성이 생긴다. 하지만 항우울제는 중독성이 없다. 나오면 언제든 끊을 수 있는 약물이다. 최근에 나오는 항우울제는 약간 졸리는 것을 빼곤 부작용이 거의 없다. 우울증을 치열한 경쟁과 노인 인구 증가 등이 영향을 미친 것으로 보인다.

사진으로 보는 지구촌 소식

설날맞이 붉은 등 촬영하는 베이징 시민



4일 중국 베이징의 지단 공원에서 한 여성이 설날을 앞두고 전시된 붉은 등과 장신구를 스마트폰으로 촬영하고 있다.

'스탈린그라드 전투' 재현, 화염방사기 뿜는 독일군



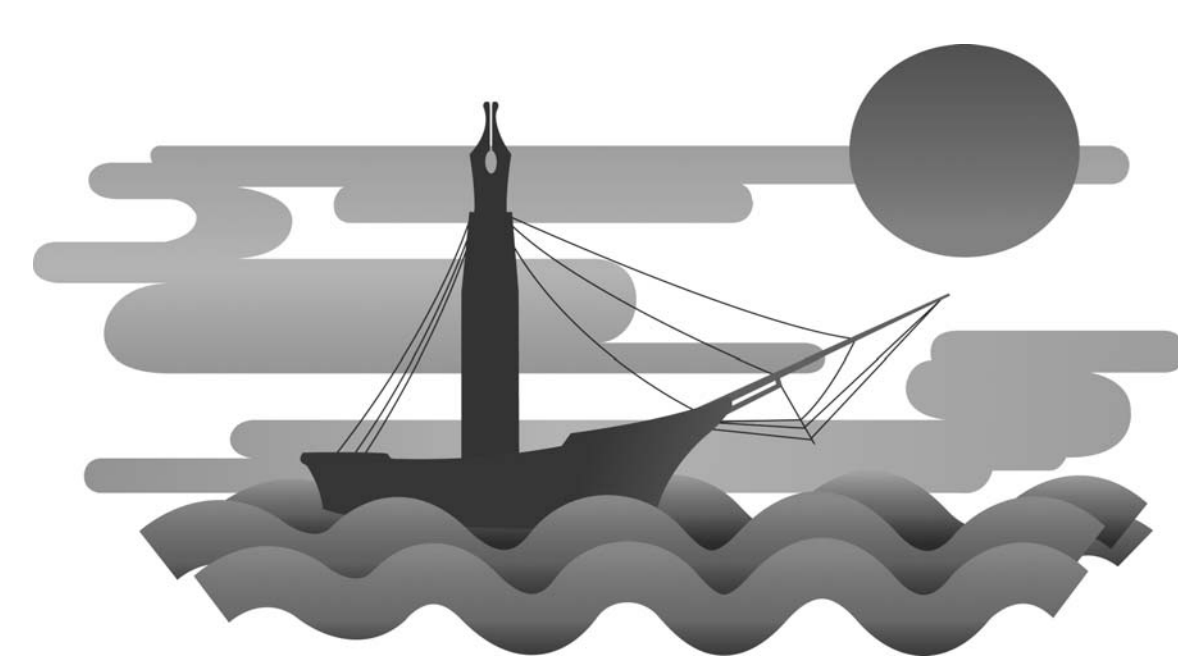
'스탈린그라드 전투' 종전 81주년을 맞아 4일(현지시각) 러시아 볼고그라드(당시 스탈린그라드)에서 구소련과 나치 독일 군인으로 분장한 배우들이 당시 전투를 재현하고 있다. 1942년 8월 21일부터 199일 동안 지속된 이 전투는 서부전선의 노르망디 상륙작전과 함께 제2차 세계대전의 흐름을 가르는 분수령이 됐다. 이 전투로 군인과 민간인 약 200만 명이 숨진 것으로 알려졌다.

전주 감나무골 재개발 분양가

새 아파트 단지 분양 때마다 고분양가 논란이 뒤따른다. 전주시 완산구 서신동 감나무골 재개발 아파트 분양가를 두고도 비슷한 논란이 이어지고 있다. 전주시는 일단 조합 측이 신청한 분양가를 낮출 것을 권고했다. 전주 감나무골 재개발 현장에는 1,900여 가구 규모의 아파트 단지가 들어선다. 이 가운데 1,200여 가구가 일반 분양이다. 조합 측은 3.3제곱미터에 1,600만원대로 전주시에 분양 가격을 신청했다. 기존 전북 최고 분양가보다 400만원 가까이 높은 가격이다. 전용면적 84제곱미터 기준으로 5억 5천만 원 정도다. 조합 측은 토지 보상비와 자재비, 인건비 등 사업 장기화에 따른 비용 상승을 고려해 분양가를 산출했다는 입장이다. 전주시는 최근 분양가 심의 위원회를 열어 조합 측에 하향 조정을 권고했다. 그리고

조합 측과 협의해 최종 분양가를 결정할 계획이다. 전주시는 "최대한 지속적으로 협의를 통해 접점을 찾은 뒤 합리적인 가격으로 분양이 될 수 있도록 하겠다"고 말했다. 전문가들은 아파트 건축비가 오른 건 사실이라면서도, 비슷한 조건의 주변 시세 등을 살펴 적정 가격을 책정해야 한다고 말한다. 분양가가 낮으면 투기 열풍이 불 수 있다. 반면 너무 높아 버리면 미분양이 나오게 된다. 적정 수준에서 실거래가를 정하는 일이 매우 중요하다. 이를 위해서는 인근 신도시 심 신축 아파트와도 비교해야 할 것이다. 전주 권역은 대규모 택지 개발이 어려운 지역이다. 특히 전주 권역에선 앞으로도 재개발, 재건축을 통해 아파트 공급이 이뤄질 것으로 예상된다. 감나무골 재개발 아파트 분양가는 그 시작점이 될 수 있다. 세간의 관심이 쏠리는 이유다.

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 행태를 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