

투데이 칼럼

자기표현이 경쟁력이다

누구나 자기표현을 하는데 적극적으로 해야 한다. 정보화 시대에는 누가 나를 홍보해 주는 것이 아니다. 스스로 나를 홍보하는 "자기 브랜드화" 하지 않으면 경쟁력이 떨어진다. 다음 대통령도 UCC에서 나온다'는 신문기사의 헤드라인을 읽은 적이 있는데 고개가 끄덕여진다.

과거에는 자신의 색깔을 버리고 조직에 순응하며 일단 충실히 하면 우수한 인재로 인정받았다. 그러나 지금은 표현 능력이 있는 사람, 커뮤니케이션에 능통한 사람이 더 인정받는다.

어느 취업포털 사이트에 '기업이 원하는 인재 10가지 유형'이 나왔다. 왜가 있는 사람, 진취적인 사람, 친화력이 있는 사람, 자기개발을 하는 사람, 책임감이 있는 사람, 창의력이 있는 사람, 대인관계에 능력이 있는 사람, 올바른 가치관이 있는 사람, 건강한 마음을 가진 사람, 표현 능력이 있는 사람을 꼽았다.

요즘 기업들은 표현 능력이 떨어지는 사람은 의사소통 등이 원활치 않아 조직에 부정적인 영향을 미치는 반면 자기표현을 잘하는 직원이 많을수록 기업의 발전 가능성이 높다고 평가하고 있다.

유명한 연예인들도 가장 자신 있는 점을 효과적으로 표현해서 인기를 끌고 있다. '코미디 박사'로 알려진 장경동 목사도 얼마나 인기가



김 양 옥
전주교대 평생교육원 전담교수

좋은개 종교인이나 비종교인 모두가 장 목사의 설교를 듣고 싶어 하는 것은 모든 내용을 솔직하고 거리낌 없이 표현하기 때문이다. 이렇듯 자기를 어떻게 표현하느냐에 따라 개인의 브랜드 가치가 결정되고 이것이 곧 성공으로 이어지는 것이다.

말은 상대와 주제, 상황과 장소를 잘 분석하여 진실하고 재미있게 해야 한다. 자기표현은 타인에게 나를 알리는 것뿐만 아니라 상대방이 어떻게 받아들일 것인가까지 염두에 두고 해야 한다.

'이제 됐지' 하며 상대가 수용하던 말은 신경 쓰지 않는 자기표현은 많은 효과가 적다. '왜 세상은 날 알아주지 않지?' 하는 말을 입에 달고 살지 말자. 자기를 제대로 표현하고 있는 지 되돌아보고 문제가 있다면 스스로 변해야 한다.

표현의 방법을 생각해 보자. 가장 중요한 것은 공감적 자기표현을 해

야 한다. 나와 코드가 맞는 사람만 만나고, 만족스러운 상황에만 부딪힌다면 마음대로 자기표현을 해도 별 문제없다. 그런데, 미소를 지으며 마워하는 사람을 만나기도 해야 하고, 가고 싶지 않은 자리에도 참석해야 한다.

이런 상황에서 자기 마음대로 표현을 하면 어떤 사람과도 좋은 관계를 만들어 나갈 수 없을 것이다. 좋은 이미지를 주고 상대방의 권리와 인격을 존중해야 상대가 원하는 욕구를 채워주는 공감을 얻어 낼 수 있다.

자기표현을 잘하는 아나운서들을 살펴보면 공감을 줄 수 있는 자기표현을 잘 한다. 방송 진행할 때는 웃치람이나 말투, 행동을 두드러지게 하지 않는다. 그러면서 방송 의도를 무엇보다 우선시 한다. 방송 의도는 출연자와 시청자를 하나로 묶는 공감대 형성의 구심점이기 때문이다.

공감적 자기표현을 기르려면 '화술'이 필요하다. 이튼을 알고 훈련을 해야 한다.

훈련에는 스피치학과에서 받는 것이 제일이다. 다른 사람 앞에 일부러 나서서 이야기하고 고른 음성, 정확한 발음구사, 조리 있게 말하는 연습을 해야 한다. 한 가지 주제에 30초, 1분, 3분, 10분 등 시간을 정해두고 말하는 훈련을 하면 좋아진다.

'상황 말하기'는 어떤 상황을 가정에 놓고 상황에 맞게 말을 한다. '인지 말하기'는 준비한 내용을 머릿속에 잘 정리해서 자연스럽게 접한다. 하루나 일주일 동안 가장 인상 깊었던 일을 6차 원칙에 따라 말하는 훈련인 것이다.

스피치 내용뿐만 아니라 자기표현의 중요한 부분을 차지하는 결모습(외양)을 표현하는 능력도 중요하다. 결모습의 이미지는 물론 얼굴 표정이 문제인 사람은 감탄사 연습을 많이 해야 한다. 밝은 모습, 친근한 모습을 보여주는 연습을 하자. 그래서 자기를 분석하고 평가하는 열린 마음으로 체계적인 훈련에 앞장서자.

불안감과 긴장감 그리고 열려스러운 마음을 날려버리고 자기를 표현하는 종합적인 학습을 꾸준히 하자. 그래야 워만한 인간관계를 형성하고, 감성과 표현의 시대에 자기 경쟁력을 가질 수 있다.

사설

서울로 오는 지방환자

지난 2월 전공의들의 집단사직 이후 비상 진료 체계가 가동되며 대부분 병원의 진료가 줄어들어 상황에서도, 지방 환자들의 '빅5' 병원 쏠림현상은 여전히 심각하다.

올해 상반기 서울에 있는 상급종합병원과 종합병원 등 큰 병원을 찾은 지방 환자의 60% 상당은 빅5 병원에서 진료 받은 것으로 나타났다.

서울에 있는 상급종합병원은 서울대병원·세브란스병원·서울아산병원·삼성서울병원·서울성모병원 등 '빅5' 병원을 포함해 14곳, 종합병원은 44곳이다.

올 상반기 지방에서 서울의 상급종합병원과 종합병원을 찾은 진료실 인원은 167만1천867명이고, 이 중 59.3%인 99만4천401명은 빅5 병원에서 진료 받았다.

서울에 있는 상급종합병원 14곳만 따지면 빅5 병원 쏠림 현상이 더 심각했다. 올해 상반기 서울의 상급종합병원을 찾

은 지방 환자 128만9천118명 중 77.1%가 빅5 병원 진료 환자였다.

올 상반기 서울 상급종합병원과 종합병원에서 지방 환자의 진료 건수는 530만4천653건이다. 이중 빅5 병원에서 시행된 진료 건수가 316만8천943건으로 59.7%를 차지했다.

빅5 병원이 진료비 전체에서 차지하는 비중도 컸다. 지방 환자의 올 상반기 서울 상급종합병원·종합병원 진료비는 2조3천870억9천400만원이다. 이중 1조5천602억7천500만원이 빅5 병원에서 나왔다.

큰 병에 걸려도 최고 수준과 실력을 갖춘 지역거점 병원에서 안심하고 치료받을 수 있도록 지역의료로 획기적으로 강화해야 한다. 어디서나 양질의 의료서비스를 누릴 수 있도록 '지역 완결형 의료체계'를 구축해야 한다. 특히 지역 간 의료 격차 해소를 통해 빅5 병원 쏠림 현상을 개선해야 할 것이다.

상록풍선아트노인인지능력향상

대한노인회 전북특별자치도 연합회 소속 상록풍선아트봉사단의 봉사 활동이 노인들의 두뇌 인지 능력 향상에 도움이 되고 있다.

상록풍선아트봉사단은 최근 전주 하하호호주간보호센터에서 어르신 대상 풍선아트 봉사 활동을 실시했다.

이날 봉사 활동은 주간보호센터 어르신들과 '다함께 노래 부르기로 시작했다. 센터 어르신들은 밝은 표정으로 노래를 부르면서 눈인사를 나누고 봉사단원들을 반갑게 맞이해주었다.

이어 건강 체조 지도와 동화구연, 풍선으로 칼과 꽃을 만들었고 미술도 선보였다. 특히 풍선으로 만들기를 하는 활동은 어르신들의 두뇌 인지 능력 향상에 도움이 되고 있다.

센터 직원들의 칭찬에 풍선아트 봉사단원들은 힘이 난다며 기뻐했다. 대한노인회 전북연합회 상록풍선아트봉사단은 노인식처와 함께 회원 20명으로 구성된 공연 활동을 펼친

우수 자원봉사클럽이다. 봉사단은 당초 퇴직 교사로 구성됐다. 2024년 현재 12년째 요양병원과 주간보호센터에서 월 2회 이상 꾸준히 봉사 활동을 실시하고 있다.

코로나19 때는 직접 방문하던 공연에서 zoom을 활용해 회원들의 자택에서 비대면 온라인으로 공연 활동을 활발하게 펼치기도 했다.

움직이기 힘든 환자나 어르신들에게 조금이나마 활력이 넘치는 상황과 즐거움으로 위로를 전해드리기 위해 최선을 다하고 있다.

어르신들을 대상으로 실시간 온라인 공연을 하고 있으며 유튜브 NS풍선으로 봉사 활동 영상을 정기적으로 업로드하고 있다.

기노신 단장은 '환한 표정의 어르신들을 보면 새로운 프로그램 개발하여 더 기쁘게 해드려야겠다는 책임감이 든다'라며 봉사단원 모두 힘이 닿는 한 꾸준히 봉사하겠다고 포부를 밝혔다.

사진으로 보는 지구촌 소식

티모테 살라메 닭은풀 우승 상금은 '50불'



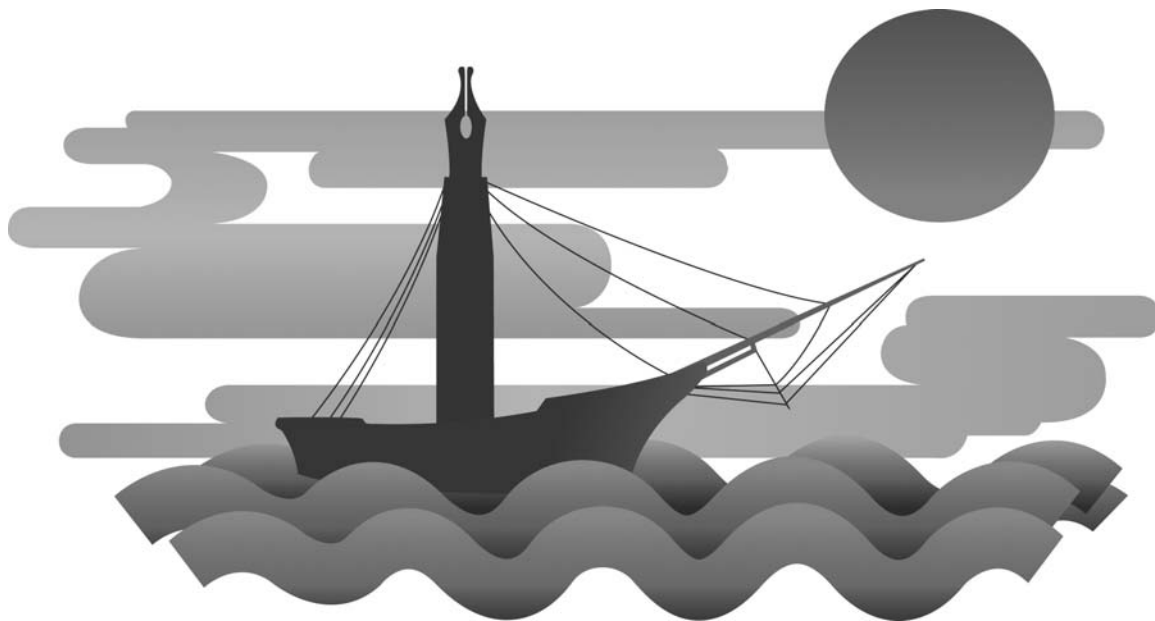
27일(현지시각) 미국 뉴욕 워싱턴 스퀘어 파크서 배우 티모테 살라메 닭은풀 대회가 열려 관계자들이 우승자가 받은 대형 수표를 들고 있다. 이날 대회 참가자들은 영화 '왕카'의 윌리 왕카, '풀'의 풀 아트레이데스 등 티모테가 영화에서 맡았던 역할로 분장했다. 우승자인 미셸(21)은 트로피와 상금 50달러(약 7만원)를 받았다.

트럼프 유세 무대서 상의 찢는 헐크 호건



전 프로레슬러 헐크 호건이 27일(현지시각) 미국 뉴욕의 매디슨 스퀘어 가든에서 열린 공화당 대선 후보 도널드 트럼프 전 대통령의 유세 무대에 올라 지지 연설 전 상의를 찢고 있다.

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 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