

투데이 칼럼

셀프이미지(Self-Image)

현대는 감성과 이미지 시대인 매력의 시대이다. 세계적인 비즈니스 컨설턴트 브라이언 트레이시는 “매력 있는 사람이 결국 성공하는 시대이다.” 라고 역설하였다. 사람도 제품도 감성과 이미지가 깊숙이 녹아있어야 알아주고 좋은 제품 명품으로 대접받는 것이다.

자신에 대해 갖고 있는 생각의 총체를 셀프이미지라고 생각한다.

맥스웰 몰츠라는 외과의사가 쓴 두권의 책을 통해 잘 알수 있는 정이다.

그는 오랫동안 여성들에게 성형수술을 해주다가 깨닫게 되었는데 수술 후 몇 년이 지나면 성형수술 받은 여성들의 인생이 예의없이 크게 변한다는 사실을 알았고 그 사람들이 좋은 방향으로 변했다는 것이다.

이를 설명하게 위해 몰츠박사는 “셀프이미지”라는 단어를 썼던 것이다.

성형수술을 받은 여성들은 모두 자신의 외모에 대해 열등감을 가지고 있었으며 보통여성들도 80%가 자신의 외모에 열등감을 가지고 있다고 한다.

지금의 얼굴이 싫으니 자신이 좋아하는 얼굴로 바뀌달라는 것

인데 당연히 수술 후에는 좋아하는 얼굴, 멋진얼굴이 되는데 몇 년뒤 살펴보면 대부분의 경우 그 사람의 인생이 좋은 방향으로 급격하게 변했음을 확인할 수 있다. 몰츠 박사가 그 중요한 사실을 생각하게 된 것은 매우 소수의 예외적인 경우로 있을 수 있지만 이들은 수술 후에도 셀프이미지가 바뀌지 않았기 때문이다. 수술을 받고 성공한 대부분의 여성이 자신의 외모가 좋은 방향으로 바뀌었다고 생각한 반면 소수의 예외적인 사람들은 그렇게 생각하지 않았다는 것이다. 이 둘을 비교하면 중대한 사실이 있으니 그것은 “자신의 외모가 변했다”라고 생각하는가, 그렇지 않는가에 의해 인생이 변했다는 사실이다. 셀프대리의 변화가 문제가 된것이 어쩐쪽이 “예쁜가”는 문제

가 되지 않았다는 것이다. 또 한 가지 중요한 사실은 수술을 받은 한 여성의 경우인데, 자신은 변했다고 생각하고 있었지만, 사실은 매우 간단한 수술로 그 여성의 주위 사람들은 누구도 그녀가 성형수술을 받은 것을 몰랐던 시대이다. 그럼에도 그녀의 인생을 수술 후, 극적으로 좋은 방향으로 바뀌었다는 것이다. 몰츠박사는 “성형수술이 성공한 여성의 인생이 호전되는 것은 꼭 외모의 변화 때문만이라고 할 수 없다.” 외모가 변했다고 생각한 결과 생겨난 새로운 ‘셀프이미지’가 인생을 호전시킨 것이다. 라고 말하고 있다. 여기에서 명확하게 밝혀진 것은 “생각은 사실과는 무관할 수도 있다.”는 것이다. 즉, 자신의 외모에 대해 어떻게

생각하고 있는지가 여성의 인생에 커다란 영향력을 불러오는 것이다.

그렇다면 성형수술은 꼭 필요하지 않을 수 있다.

성형수술을 하거나 하지 않거나 자기 자신이 “전보다 예뻐졌다.” 이외같이 셀프이미지나 셀프대화는 엄청난 자기를 변화시키고 사회도 변화 시킬 수 있다. 오늘날 외모 지상주의가 유행이고 외모가 예쁜 사람들이 연봉도 스펠치도 더 신뢰가 있는 것도 사실이다.

옛말에 “마음먹기 달랐다.”, “할 수 있다.”는 말도 있듯이 셀프이미지, 셀프대화로 큰 발전을 하자.

현대는 별난 몸짓, 말투, 목소리로 브랜드를 만들면 돈을 버는 시대가 왔다.

스파치 화습으로 셀프이미지, 셀프대화기법, 셀프품가집을 향상 시켜보자.

그러면, 내 인생은 놀라운 발전으로 성공과 행복도 창출 할 수 있다.

김 양 욱

우석대 평생교육원 전담교수

사진으로 보는 지구촌 소식

ICC 구치소 도착한 두테르테 전 필리핀 대통령



로드리고 두테르테 전 필리핀 대통령이 탑승한 것으로 보이는 차량 행렬이 12일(현지 시간) 네덜란드 헤이그의 스헤베닝겐 국제형사재판소(ICC) 구치소에 도착하고 있다. '미약과의 전쟁'으로 반인도적 살상 범죄 혐의를 받는 두테르테 전 대통령이 ICC 구치소에 수감됐다.

마흐무드 칼릴 체포에 성난 사람들



12일(현지 시간) 미국 뉴욕 맨해튼 연방 법원 인근 광장에서 마흐무드 칼릴을 지지하는 사람들이 칼릴의 사진을 들고 시위하고 있다. 가자 전쟁에서 이스라엘이 민간인을 대량 살상한 것에 항의해 미 컬럼비아대 시위를 주도한 칼릴을 미아민세라단속국(ICE)이 체포하자 이에 항의하는 시위가 이어지고 있다. 시민 단체들은 영주권자이자 미국 시민과 결혼한 칼릴을 체포한 것은 수정헌법 1조 위반이라며 트럼프가 법을 위반하지 않은 반대자들까지 탄압하고 있다고 비난하고 있다.

사설

최악의 보이스피싱 수법

갑수룩 최악의 보이스피싱 수법이 늘고 있어 주의가 절실하다. 재직증명서까지 보내 자신이 경찰관임을 강조하며 개인 정보를 알려달라고 하기도 한다. 최근에 실제로 있었던 일이다. 알고 보니 보이스피싱이었다.

경찰 등의 수사기관에선 절대로 전화로 개인 정보를 요구하지 않는다는 점을 기억해야 한다.

최근 어느 여성이 지구대로 다급하게 들어왔다. 이 여성은 울먹이며 불법 도박사이트 운영과 자금세탁에 연루됐다는 경찰관의 전화를 받았다고 말했다.

경찰관이 맞는지 의심하자 재직증명서와 수사 보고서까지 이메일로 받았다고 했다. 하지만 인증 번호를 알려주고 난 뒤 상품권이 결제됐다는 알림이 여러 차례 울리자 수상함을 느끼고 지구대로 찾아온 것이다.

지구대에 있던 경찰관들은 보이스피싱이라는 사실을 바로

알아챘다. 경찰은 “피해자분이 경찰 재직증명서나 수사 서류 같은 것을 받으셨다고 했는데요, 메일로. 경찰에서는 절대 피해자는 사건 관계자한테 개인적으로 그런 서류들을 보여주지는 않는다.”고 했다.

발 빠른 조치 덕분에 결재된 상품권은 환불 받아 다행히 피해로 이어지지는 않았다. 경고에도 불구하고 최근 5년 사이 경찰이나 검찰, 금융감독원을 사칭한 보이스피싱은 증가세를 보이고 있다.

코로나19 이후 대출 사기형 보이스피싱이 감소세를 보이는 것과 대조적이다. 일반인들이 잘 모르는 법률 용어를 섞어가며 범조에 연루되었다고 속이고 예금 보호나 피해자 입증 명목으로 돈을 편취해가는 수법도 많다.

사이트 링크가 포함된 문자는 일단 의심하고, 특히 돈을 요구하는 경우에는 경찰서나 지구대에 직접 찾아가 확인하거나 112에 신고해야 한다.

설자리 없는 전북

전북이 갑수룩 설자리가 없다. 전북이, 수도권과 비수도권 광역 도시 사이에 끼어 '전북'이란 상황에 놓여 있다. 청년들은 일자리를 찾아 수도권으로 떠나고, 정부 정책은 광역권 도시로 쏠리고 있다.

정부는 비수도권 경제를 활성화하겠다고며 전략사업지역 15곳을 선정했다. 경남 창원권 4곳, 부산·울산·광주권 각각 3곳, 대구·대전권 각각 1곳이다. 이차전지와 수소, 자동차 등 국가 첨단산업과 지역 특화산업 육성을 내세웠다.

개발이 제한된 그린벨트 42제곱킬로미터를 풀어주는 과격적인 지원 내용도 담았다. 정부는 “17년 만에 해제할 수 있는 그린벨트 총면적을 확대합니다. 이를 통해 국가 및 일반산업, 물류단지, 도시 개발 사업 등 국가와 지역의 다양한 전략 사업을 적극 뒷받침하겠습니다.”라고 했다.

해당 지역은 새로운 산업을

키우고 확장해 나갈 기회로 평가하고 있다. 부산시는 “부산의 미래를 이끌 신산업들이 주로 유치될 예정이어서 부산이 글로벌 거점 도시로 나아가는데 굉장히 중요하다.”고 했다.

울산시는 “그린벨트를 도시의 성장을 막는 걸림돌이 아닌, 지방 경쟁력을 높이는 돌파구로 만들어 갈 것입니다.”라고 했다. 비수도권 지역의 균형 발전을 꾀한다는 측면에선 긍정적으로 볼 수 있지만, 문제는 환경 훼손과 전북에 미칠 악영향이다.

전북도는 “그린벨트 해제로 인해서 광역시 중심의 산업이 커지는 경향이 있다. 신산업 기업 유치에 경쟁이 더 치열해질 것으로 예상된다.”고 전했다.

수도권까지 나서 기업들의 이탈을 막기 위한 규제 완화를 정부에 지속적으로 요구하고 있어, 전북의 설 자리가 더 위축될 수 있다는 우려가 나온다.

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 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

