

투데이 칼럼

스피치의 감각 기법

미국의 경영학자 피터 드러커는 “의사소통에서 제일 중요한 것은 상대방이 말하지 않는 것을 듣는 것이다.”라고 했다. 말을 잘한다는 것은 혼자 청산유수처럼 말 잘함보다 다른 사람과 소통을 할 때 진가는 드러나는 것이다.

의사소통(communication)은 사람과 사람의 정보와 생각, 감정, 욕구가 교환되는 그것을 말할 수도 있다는 것이다.

어떤 환자들은 병원에 입원할 때 특(1인)실보다 일반실이 더 좋다고 하는 이유가 있다. 위급한 환자나 아닌 경우에는 혼자 누워있는 경우보다 일반실에서 환자와 과 이야기 나누며 치료받는 것이 더 좋아서이다.

병실도 벽 쪽보다 창문이 있는 쪽이 더 좋고 병원이나 요양원 환자들도 보고 생각하고 즐겨워하는 것, 신나는 것, 관련 있는 자들의 단합하는 것들을 보면 병도 잘 치료되고 좋다는 것이다.

그러므로, 현대 사회는 노년기를 보낼 때도 독거노인이 여러 사람들과 어울리며 소통하는 생활을 하도록 경로당, 마을회관, 요양원 등에서 소통과 관계하



김 양 옥
전주교대 평생교육원 전달 교수

며 살아가도록 한다. 그리고, 어울리고 관계를 맺으며 지낼 때 상대의 욕구를 파악하여 말로 기분이 상하는 일이 없어야 한다. 말을 잘하는 사람들은 상대의 기분을 잘 맞추며 말할 때 표현하고 싶은 것을 정확히 하지만 상대가 언짢은 말은 하지 말고 참아야 한다. 그러므로, 그 사람의 생각, 기분, 욕구, 주변 상황까지 관찰 분석하여 말하는 특별한 감각이 필요하다. 심리학자 크리스토퍼 사브리스와 대니얼 사이먼스가 정의한 “무주의 맹시”라는 현상이 있다. 이 현상은 사람들이 자기가 보고 싶

은 것에만 집중하느라 중요한 그것은 놓치게 되는 것을 말한다. 두 학자는 사람들에게 검은 셔츠를 입은 팀과 흰 셔츠를 입은 팀 중에서 말을 잘하는 사람들은 팀이 공을 몇 번 패스 하는지 수를 맞추었지만, 그 실험 중에 나타난 고릴라를 보았느냐는 질문에는 50% 이상이 답하지 못하였다는 것이다. “무주의맹시”현상은 말할 때도 나타나는데 말을 시간 내에 실수 없이 잘해야겠다는 생각에 놓치는 것들이 있다는 것이다. 준비한 내용에만 집중하느라 흥미를 잃은 상대들의 생각, 표정을 살피지 못하거나 미처 준비하지 못한 질문에 당

황만 하면 어떻게 되겠는가? 말할 때 상황을 관찰하면서 실행하면 이야기 흐름을 좋게 바꿀 수 있다. 말할 때 영두새처럼 말하지 말고 시시때때로 달라지는 말의 환경에서 능수능란하게 말을 해보면 유익하고 정확한 스피치가 되는 것이다. “말로 천 냥 빚을 갚는다”라는 말이 있듯이 자기의 주장의 말만 하는 것이 아니라 함께 말을 잘 나누는 사람이 스피치를 잘하는 사람이다. 가정이나 직장 사회에서 생기는 갈등을 말로 해결해 보자. 상대방에게 말을 건네기 전에 한 번 더 분석하고 생각하여 자신의 마음을 잘 표현하는 현대인의 자질을 높여 가보자. 말은 유창함보다도 서로 주고받는 의사소통에서 통하기 시작하고 서로 배려하는 마음에서 갈등도 예방되고 해결되는 것이다. 우리는 어떤 자리 어떤 위치에서도 서로 통하는 말로 스피치의 달인이 된다면 인생의 역경도 거뜬히 이겨낼 수 있고 성공하고 행복한 삶을 살 수 있다.

기고문

여름철 물놀이, 더 안전하고 즐겁게 즐기려면?

최근 장마가 지나가고 습한 날씨와 지속된 폭염주의보로 전북은 연일 불덩이속으로 빠져들고 있다.

도내 전 지역에 불가마를 방불케 하는 폭염이 지속되면서 사람들은 무더위를 피하고 답답한 일상에서 벗어나기 위해 물 맑은 하천과 계곡, 바다로 피서 계획을 잡는다.

하지만 이맘때면 물놀이 사고에 관한 안타까운 소식이 전해져 각별한 주의가 필요하다.

최근 3년간(2022~2024년) 도내에서 발생한 수난사고 출동건수는 총 1,118건으로 특히 여름철인 7~8월에 전체의 43.7%인 489건이 발생했다. 이중 444건이 바다와 하천에서 발생한 물놀이 수난사고로전체의 약 40%에 달하고, '23년 6월~7월 도내에서 3명의 물놀이 사망사고가 발생하기도 했다.

이렇듯, 사고의 위험은 항상 우리 주변에 도사리고 있다. 수난사고 예방을 위해 사소한 것들에도 주의가 필요하며, 평소 안전수칙을 숙지해 두어야한다. 첫째, 반드시 지정된 물놀이 장소를 이용해야 한다. 안전 관리가 이루어지지 않은 곳에서 물놀이는 사고 위험이 높다. 특히 급류, 깊은 물, 미끄러운 바닥 등 위험 요소가 많은 곳은 피해야 한다. 둘째, 어린이



최 동 수
남원소방서
현장대응단
3팀장 소방경

나 미숙한 수영자는 반드시 구명조끼를 착용해야 한다. 구명조끼는 갑작스러운 사고 시 생명을 구하는 중요한 역할을 하므로 절대 소홀히해서는 안 된다. 셋째, 음주 후 물놀이를 삼가야 한다. 알코올은 판단력을 흐리게 하고 근육의 긴장을 풀어 사고로 이어지기 쉽기 때문이다. 넷째, 무리한 수영이나 잠수는 피해야 한다. 특히 혼자 수영하는 것은 매우 위험하므로, 반드시 친구나 가족과 함께하는 것이 좋다. 마지막으로, 물놀이 전에는 충분한 준비운동을 하고, 체온 변화에 대비해 적절한 옷차림과 수분 섭취를 잊지 말아야 한다. 여름철 물놀이를 안전하게 즐기기 위해서는 단 한 순간의 방심도 허용되지 않으며 항상 주변 환경을 살피고, 안전수칙을 철저히 지키는 것이 중요하다.

사진으로 보는 지구촌 소식

가자지구에 인도적 지원 물품 투하하는 항공기



4일(현지 시간) 가자지구 중부 자와이다 상공에서 항공기 한 대가 팔레스타인 주민들에게 전달할 인도적 지원 물품을 투하하고 있다.

사설

우석대 오석홍 교수 최고 전문가 등재

우석대 오석홍 식품영양학과 교수가 세계 연구자 데이터베이스 플랫폼인 스칼라GPS(ScholarGPS)가 발표한 '2024 최고 전문가(Top Scholar)' 명단에 이름을 올렸다. 스칼라GPS는 전 세계 약 3000만 명의 학자의 연구 실적과 논문 인용 수, 학술적 영향력 등을 종합적으로 분석해 분야별 최고의 전문가를 선정하는 글로벌 학술 플랫폼이다. 오석홍 교수는 아미노부티르산 분야에서 세계 상위 0.5%에 해당하는 연구자로 선정됐다. 국내에서는 해당 분야 1위에 해당하는 성과다. 그동안 오석홍 교수는 발아현미와 발효식품 등을 활용해 뇌신경 전달물질로 알려진 GABA(감마 아미노부티르산)의 생성량을 극대화하는 연구를 활발히 수행해 왔다. 관련 논문을 국내외 우수 학

술지에 다수 게재했으며, 이들 연구는 산학협력을 통해 기능성 식품 개발 등 실용화 성과로도 이어지고 있다. GABA는 혈압을 낮추는 효능은 물론 뇌세포 신진대사 촉진과 정서 안정 등에 탁월한 효과가 있는 기능성 물질로 알려져 있다. 오 교수는 “앞으로도 GABA를 비롯한 기능성 성분에 대한 연구를 지속해 국민 건강 증진과 식품산업 발전에 기여하겠다”고 말했다. 그는 1992년 3월부터 우석대 교수로 활동하며 후학양성과 연구 활동에 매진한 업적으로 지난해 스승의 날을 맞아 학술 진흥 분야 표창을 받았다. 남다른 열정과 사명감으로 연구와 후학 양성에 헌신한 그간의 노고에 박수를 보낸다. 교육 발전과 인재 양성을 위해 더욱 힘써 주기를 기대한다.

노인회 전북연합회, 식품진흥원 업무협약

대한노인회 전북특별자치도연합회 7월 29일 연합회 회의실에서 한국식품산업클러스터진흥원과 노인 일자리 활성화 및 고령친화식품 사용성 평가운을 위한 업무협약(MOU)을 체결했다. 이번 협약은 고령친화식품의 과학적 평가 기반을 강화하고, 도내 노인 일자리 확대를 지원하기 위해 마련됐다. 양 기관은 △대한노인회 전북특별자치도연합회 소속 회원 대상 고령친화식품 사용성 평가 패널 모집 협력 △노인 일자리 관련 정보 교류 및 네트워크 구축 △고령친화식단 데이터베이스(DB) 제공 및 활용 △고령친화식품산업 발전 및 활성화 위한 공동 과제 발굴 및 추진 등이다. 그밖에 다양한 분야에서 협력하기로 합의했다. 고령친화식품 사용성 평가는 고령자의 실제 섭취 기반 데이터를 바탕으로 제품의 사용

편의성, 조작성, 기호성 등을 평가하는 제도다. 평가는 식품진흥원이 운영하는 국제공인시험기관(KOLAS 인증 기준)의 ISO 8589 인증시설 내에서 실시하며 그 결과는 성적서로 발급되어 고령친화우수식품 지정 심사의 핵심 자료로 활용된다. 김두봉 전북연합회장은 “지역 어르신들이 단순한 평가 참여를 넘어 실질적인 사회 참여 기회를 얻게 되기를 기대한다”며 “다양한 연계 사업도 적극 추진하겠다”고 말했다. 김덕호 식품진흥원 이사장은 “실효성 있는 사용성 평가 운영과 고령친화식품의 신뢰도 확보를 위해 적극 노력하겠다”고 밝혔다. 고령친화식품산업의 경쟁력 제고와 도내 어르신들의 일자리 창출은 물론 고령자의 식생활 복지 증진에도 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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

