

2022학년도 2학기 교양대학 글말교실

# 발표, 떨려도 괜찮아!

글말특강1회차\_한희정 교수님

# 발표불안 자가진단

# 1. 약점 노출 두려움

---

1. 발표를 생각만 해도 긴장된다
  2. 괜히 발표에 나서 잘못할 바에, 가능하면 발표를 피하고 싶다
  3. 청중이 나를 잘 알게 될까 봐 염려된다
  4. 발표 시 청중이 질문을 할까 봐 염려된다
  5. 청중은 내가 긴장하고 있음을 잘 알고 있을 것 같다
  6. 발표할 때, 얼굴 표정이나 신체 특징, 목소리 등이 청중에게 노출되는 것이 부담스럽다
  7. 발표할 때, 모든 사람들이 나만 쳐다보는 것 같아 신경이 곤두선다
  8. 발표할 때, 시선, 표정, 손, 몸 가짐을 어떻게 해야 할지 모르겠다
-

## 2. 실패 두려움

---

1. 발표를 앞두고 실수할까 봐 불안하다
  2. 발표를 앞두고 할 말을 잊어버릴까 봐 걱정된다
  3. 발표를 앞두고 청중의 질문에 답하지 못 할까 봐 걱정된다
  4. 청중이 나의 발표를 어떻게 생각할 지 걱정된다
  5. 발표할 때 청중이 나에게 대해 부정적 반응을 보일까 봐 염려된다
  6. 발표 중 청중이 나를 비웃을까 봐 걱정된다.
-

### 3. 불안 증상

---

나는 발표 전, 발표 중, 발표 후 다음과 같은 증상이 나타난다

1. 땀이 나고 얼굴이 붉어진다
  2. 입이 마른다
  3. 손이 떨린다
  4. 현기증이 난다
  5. 다른 사람과 시선을 접촉하기 싫다
  6. 심장 박동이 빨라진다
  7. 목소리가 작아진다. 목소리가 떨린다
  8. 몸이 굳어지고 행동이 머뭇거린다
  9. 말 수가 적어진다. 말을 더듬거린다
  10. 발표를 앞두고 잠이 오지 않는다
-

## 4. 나에 대한 신뢰

---

1. 나는 나를 좋아하지 않으며 내가 유능하다고 생각하지 않는다
  2. 나는 여러 사람 앞에서 발표를 잘 할 수 없을 것 같다
  3. 발표를 하고 나면 더 잘하지 못한 게 늘 후회스럽다
  4. 평소 혼자서 잘 되던 것이 다른 사람 앞에서는 잘 안 된다
  5. 어떤 일을 앞두고 있을 때 꼭 실패 할 것 같은 예감이 든다
  6. 나는 발표를 잘 하는 친구들을 보면 부럽다
  7. 말하기를 내 기대만큼 못하는 것은 내 자신의 무능함 때문이다
  8. 나는 발표를 잘 하지 못하는 내가 원망스럽다
  9. 나는 내가 다른 사람이었으면 하고 생각할 때가 있다
  10. 나는 아무리 생각해도 발표를 잘 할 수 있을 것 같지 않다
-

## 발표 불안 자가진단 결과

---

해당 문항 2개 이하 : 보통  
해당 문항 3-4개 : 불안한 편  
해당 문항 5개 이상 : 매우 불안

출처: <자신있게 말하기>(이의용, 국민대학교 출판부)

---

## 대중 앞에서 왜 이렇게 떨리지?

---

"좀 못하면 어때, 그럴 때도 있지"

"처음부터 잘 하는 사람이 어디 있나?"

"원숭이도 나무에서 떨어진다"

"누구나 흑역사는 있다"

"아무리 훌륭한 강연도 아주 일부분만 기억난다. 전반적인 말투, 음성, 표정 같은 것이 남는다"

---



## 당신이 가장 두렵게 생각하는 것은?

---

10위 안에 드는 것을 살펴보면,

암, 진학불가능, 무차별 범죄, 많은 사람 앞에서 말하기...

- 많은 사람 앞에 나서서 이야기를 한다는 것에 대한 불안은  
불특정 다수가 갖는 '일반적인' 현상
  - 이 불안과 두려움이 사람들 앞에서 말을 잘하는 데 장애 요인으로 작용
-

## 나서기의 두려움

---

대중 앞에서 말하기의 두려움, 언제부터인가?

대중 앞 말하기에 관하여 각자 어떤 경험이 있는가?

- 자기 생각도 있고 사람들과 이야기를 나누는 것을 좋아하지만, 대중 앞 말하기를 피하는 이들
  - 정말 피해야 할 정도로 끔찍한 경험을 되풀이 할까?
  - 시도하기 전, 결과는 아무도 모른다
  - 대중 앞 말하기를 피한다는 것은 스스로 인생에서 가질 수 있는 기회를 스스로 빼앗아 가는 것
-

# 말하기를 배운 적이 없다!

---

- 중등 교육기관에서 국어시간에 국어, 고문, 작문을 따로 떼어 배우지만 '말하기'를 배우지 않음
- 실제 <말하기, 듣기> 단원이 있지만, 국어(상)권 10개 단원, 국어(하) 6개 단원, 부록까지 전체 865쪽 중 각 단원마다 2~30쪽
- 7차 교육과정으로 가면서 수행 평가 등 활용, 조금씩 방향은 달라지고 있지만 현재 중등교육 환경에서는 말하기를 체계적으로 배울 기회가 매우 적음
- 중등교육 과정을 성실하게 이수한 학생도 대학에 와서는 말하기에 대해 자신이 없음



# 말하기는 (            )이다

---

말하기는 소통

말하기는 공감

말하기는 가르침 (배움)

말하기는 음악

말하기는 해소

말하기는 울림, 오랜 신념, 저항, 호소...(폭력, 상처, 아픔)

→ 디지털미디어 환경, 관계 맺기에서 대중 앞에서 말하기는 나날이 비중이 커지게 됨

---

# 감각 순응, 불안 해소의 매커니즘

---

## 역치閾值, threshold value

생리학 용어로 인간의 감각기관이 감지할 수 있는 최소 한도의 자극량.

예를 들면, 약취의 역치라 하면 후각으로 감지할 수 있는 약취 물질의 최소 농도.

감각을 일으킬 수 있는 최소의 자극의 세기. 적합 자극의 범위나 역치는 같은 종류의 감각기라도 동물에 따라 다름.

다른 동물이 인간과 같은 소리를 듣고, 같은 빛을 보며, 같게 느낀다고는 말할 수 없음.

역치가 낮을수록 예민한 감각이라 할 수 있음.

감각 종류에 따라 시각역·청각역이라고 함.

자극 효과는 강도 외에도 자극이 지속되는 시간이나 시간적 경과에 따라 달라짐.

---

## 감각 순응 키우기

---

그런데, 이 역치는 한번 그 크기가 정해졌다고 해서  
계속 일정한 절대치로 존재 하지 않음.

자극이 계속되면 수용되는 감수성이 차차 변하는 '감각 순응'을 일으키기도 함.

지속적으로 자극을 받으면 그것에 대한 반응이 차차 무뎌지게 됨  
목욕탕의 뜨거운 탕, 처음에 멋있고 예뻐던 그 아이,  
좋아하던 음악의 반복 청취...  
"시간이 약이야" 하는 것들... 이별이나 마음의 상처...

---

## 대중 앞 말하기가 힘든 이유

---

'무슨 내용을 말해야 할지 모르겠어'

'성격이 내성적이야'

나를 드러내기가 힘들어서?

- 1) 오프라 윈프리, 2011년 OWN 방송사업의 부진,  
2012년 하버드대 졸업 연설자 섭외,  
2013년 여름, 자신의 실패 극복담을 소재로 이야기함
- 2) 공지영 작가의 에피소드

대개는 콘텐츠의 고민, 발표할 콘텐츠가 있는데도 불안하다

---

## 대중 앞 말하기의 두려움, 합리적 이유 있나?

---

- 합리적 이유라고 생각했던 것은 콘텐츠 개발의 문제
  - 콘텐츠가 있는데도 두렵다? 이는 많은 이들이 앞에서 나를 쳐다보는 상황 자체가 하나의 자극이기 때문. 이 자극이 우리에게 반응을 일으키게 하는 역치를 넘었기 때문에 떨림과 두려움이 나타나는 것.
  - 어떠한 베테랑도 그동안 익숙했던 역치 이상의 자극이 나타나면 떨리고 두려움을 느낌. 늘어난 자극에 익숙해지려면 경험이 중요함
-



---

과거에 대한 경험은 그에 대한 순응도 빨리 일어나게 함  
새로운 경험으로 자극을 받으면 받을 수록 우리는 그 자극과 반응에 쉽게 익숙해짐

과거에 얼마나 남들 앞에서 이야기할 기회를 만들었는가?  
대중 앞에 설 기회가 많으면 많을 수록 익숙해짐  
학창시절에 이런 기회를 많이 가질 수 없었던 사람은 그 경험이 늦어짐

---

## 대중 앞 말하기 불안 해소는 가능한가?

---

불안한 마음을 이기는 가장 좋은 방법은 바로 불안하게 만드는  
그 상황과 직접 대면하는 것.

말하기의 불안은 대중 앞 말하기를 자처하는 것.

"나가면 분명히 떨릴 텐데, 어떻게 하지?"

"내게 그런 용기가 있을까?"

"용기는 도망가고 싶을 때 남들보다 5분 더 참는 것이다." (버나드 쇼)

"용기란 두려움을 감추는 것에 불과하다"

---

---

청중들 앞에 설 것을 생각하면 가슴이 뛰고 손이 떨리고 목소리가 불안하다?

그것 때문에 주저앉지 말고, 나가서 떨어라.

**대중 앞 말하기에서의 용기는 "나가서 떨 것을 알면서 앞으로 나가, 떨어보는 것!"**

사람들 앞에서 말을 해야 하는 상황이 떨릴 때 일어날 수 있는 상황보다

더 떨리고 민망한 상황을 생각하면 연습해 보자

1) 지하철 한가운데 스피치를 2,3번 시도했던 학생 이야기

(<말하기를 연습하는 책>, 서울대 스피치커뮤니케이션 동아리 다담의 회원의 경험담)

2) <자말>의 길거리 스피치 나로 말할 것 같으면...^^ 교수의 흑역사

\* 이런 연습은 어떤 말이 중요한 것이 아니라, "한다"에 있음.

---

---

" 지하철에 계신 승객 여러분 안녕하십니까. 오늘 제가 이렇게 여러분 앞에 선 이유는 물건을 팔기 위해서도 아니고, 종교를 권유하기 위해서도 아닙니다. 그렇다고 제가 이 젊은 나이에 구걸을 하기 위해 나오지도 않았습시다. 그러면 제가 여기 왜 나왔는가? (잠깐 멈춤) 그냥 나왔습시다...(그 날의 뉴스, 짧은 자신의 근황, 준비해간 짧은 이야기 등) 끝까지 들어 주셔서 감사합니다."

박수 쳐주는 사람이 있고, 그 박수는 다음 칸으로 갈 용기를 얻었음.

---

청중을 너무 의식하는 사람에게...

---



# "만다꼬?"

---

뭐하려고?

"만다꼬? 그 돈 주고 샀노?"

"만다꼬? 그래 세빠지게 헛샀노?"

난 그 자리에 오를거야!! / 만다코?

허무주의, 무기력?

불필요하게 힘(욕심)이 들어갈 때... "만다코 내가 긴장하지?"

<힘들 때 힘을 빼면 힘이 생긴다>, 김하나 작가

---

## 힘빼기 - 공개 방송 김하나 작가의 경험담

---

김하나 작가님의 책 <힘 빼기의 기술>은 나도 무척 재미있게 읽었던 에세이였다. 운동, 음식, 예술..모든 장르의 마스터들이 한결같이 입을 모아 비결로 내놓은 말이 '힘을 빼라' 이듯이 이 책 역시 삶 자체에 힘을 주지 말고 살아보자고 제안한다. 나는 당연히 이날 방송에서 김하나 작가님은 힘을 빼고 편안하고 여유있게 임하시겠구나 짐작했다. 그런데 방송 시작 전에 만난 자리에서 나는 너무 놀라고 말았는데 왜냐하면 김하나 작가님이 너무 힘을 주고 계셨기 때문이었다. 힘 빼라는 책을 쓰신 분이 이토록 힘을 주고 계시다니...공개방송이 처음이라는 김하나 작가님은 '뜨거운 얼음'이라는 시적 표현을 몸소 실천하면서 대기실에 팡팡 얼어 계셨다. 방송 중 말씀하시는 멘트들도 '힘 빼기'와는 거리가 멀었다.

- 요조의 칼럼 <말하기를 말하기>, p.63

---

# 말주변이 없다?

---

말하기에 재능이 있는 사람  
입심, 말재간, 언변, 달변, 언변, 말솜씨  
말하기의 기술 익히면 가능할까?

"말을 잘 하고 싶다" 보다 "말하고 싶다"는 욕구를 생성해야 함

---



# 구체적이고 생생함

---

구체적이지 못하고 추상적이고 평범한 이야기  
역경은 콘텐츠를 만든다

말하기 제1원리 : "듣는 이의 마음에 그림을 그려라"  
말하기 제2원리 : 청중 분석

---

## 창의적으로 표현하기란?

---

새로운 것이 아니라, 기존의 관점에서 다르게 보는 시각  
일상이 된 사물을 다른 관점에서 바라보며  
여기에 자기 생각을 얹어서 표현해보기

'직진만 1박2일'

'저도 제가 무서워요'

'먼저가, 나는 틀렸어'

---

## 무엇을 말할까? - 캐리어백 이론

---

- 우리는 영웅의 이야기를 좋아한다. 이야기의 주인공은 영웅이 되기 쉽다. 문제를 멋지게 해결하는 해결사이자 구원자.
  - 한 명의 주인공을 위해 다른 이들은 모두 엑스트라가 되는 이야기, 주도하는 자, 남성의 이야기, 앞장서는 자, 빛나는 자는 동원되는 자, 따라가는 자, 중요하지 않은 자가 아님.
  - 도나 해러웨이가 하려는 '이야기'는 자질구레한 것들에 관한 것. 어떤 영웅도 자질구레한 것들이 담겨 있는 가방을 둘러매지 않고 서는 길을 나설 수 없음
-

- 
- 가방 속에 담긴 씨앗 한 줌, 물 한 모금이 새로운 연결을 만들고 별로 중요하지 않을 것 같은 이런 사소한 것들이 세계를 만들
  - 영웅의 스펙터클한 모험은 결말이 거의 정해져 있지만,
  - 가방에 담긴 것들은 이미 끝난 것 같은 이야기도 다시 잇게 함.
  - 이야기하기는 중요하지만 영웅 일색의 이야기에서 자질구레한 것들이 가득한 캐리어백 이야기로 바꾸어야 한다고 주장
-

---

지나치게 단순한 이야기, 하나로 모든 것을 환원하는 이야기 의심하기  
자질구레한 이야기가 싸움을 피하는 부드러운 이야기는 아님  
구체적인 상황에서 응답하기 responsibility(response + ability)를 배우는 것.

출처: 최유미, <해러웨이, 공-산의 사유(Haraway, Thinking of Symptoiesis)>

---

## 말을한다는 것, 목소리를 낸다는 것

---

과거에는 권력자의 몫

요즘은 각종 매체, 플랫폼을 통해 자신의 목소리를 낼 수 있는 기회가 많음

노인, 성소수자, 장애인, 청소년, 병을 앓는 이들이 자신의 의견, 경험을 나눔

많은 스피치의 사례..정보, 경험, 삶

수많은 살고 죽고 일하고 놀았던 수많은 이야기가 발굴되고 전해져야...

---

---

"그렇다. 나는 관종이다. 관종과 눈치꾼은 한 꺾 차이다. 내가 중심이고 주체이면 관종이고 누군가의 대상이고 객체이면 눈치꾼이다. 말하고 쓰는 사람은 주체이고 읽고 듣는 이는 대상이다. 그래서 나는 말하고 쓴다. 내 말과 글이 나인데 말하고 쓰지 않으면 누가 알겠느냐. 스스로 내가 누구인지 알 수 있겠는가. 그런 사람이 과연 세상에 존재한다고 할 수 있겠는가. 더는 투명인간처럼 살고 싶지 않다. (종략) 누구나 말하고 쓸 때 가장 자기답다."

<나는 말하듯이 쓴다: 강원국의 말 잘하고 잘 쓰는 법> 중

---