제 89호 "강연 공포증" 극복하기

최근에 어느 교수님의 강의를 관찰할 기회가 있었습니다. 그 교수님의 목소리는 처음부터 끝까지 떨렸습니다. 목소리뿐만 아니라 강의 노트를 쥔 손 마저 가끔 부들부들 떨었습니다. 이러다가 교수님이 "깨지지" 않을까 하는 조바심 때문에 교수님의 말이 귀에 잘 들려오지 않을 정도였습니다. 아마 교수님께서 처음 강단에 서신 날이었던 모양입니다.

저 역시 신임교수였을 적에 강의하면서 상당히 많이 떨었던 기억이 납니다. 특히 강의실 들어가기 직전의 초조함은 글로 다 표현할 수 없습니다. 손바닥과 발바닥이 땀에 축축하게 적을뿐더러 속이 하도 메스꺼워서 구토증을 느낄 정도였으니까요. 아무튼 저는 많은 사람들 앞에 서서 말하는 것에 대한 두려움, 즉 "강연 공포증"을 심하게 느끼는 편에 속했습니다.

"강연 공포증"에서 비롯하는 이런 문제는 어느 정도 해결하실 수 있습니다. 몇 가지 방법을 소개합니다.

1. 초점을 자기 자신 대신 강의 내용에 맞춘다.
목소리가 떨리고 있다는 사실을 알게되면 자꾸 입에 신경이 쓰이게 되고, 결국 혀가 뒤엉켜서 말까지 더듬게 됩니다. 또, 말이 헛갈려 나오니까 강의 내용은 더욱 뒤죽박죽되기도 합니다. 떨리는 목소리에 더듬는 말, 그리고 두서없는 강의 내용...삽시간에 문제가 감당 못하게 커져버립니다. 이것은 강의하는 자기 자신(자신의 초조함)에게 온갖 신경을 쏟고 있기 때문입니다. 신경을 자신으로 모으지 마시고 강의 내용에 집중하시거나 학생들한테로 확산해 보십시오. 소심한 사람도 자기가 진정 믿는 생각을 말할 때에는 자신 있게 말할 수 있습니다.

2. 강의 순서를 적어둔다.
강의 주제와 소제목을 칠판 한 구석이나 OHP에 적어두어 언제나 볼 수 있게 하면 일단 신경 쓸 일을 한가지 줄이게 됩니다. 그뿐 아니라 강의 순서(소제목 리스트)는 초조함으로 잠시 컨트롤을 잃게 되어도 강의를 다시 차분히 시작할 수 있게 해줍니다.

3. "강연 공포증"을 긍정적으로 받아들인다.
강의를 하기 앞서 아랫배가 뒤틀리거나 짜릿짜릿해오는 이유는 교수님께서 대담하지 못해서가 아니라 훌륭한 강의가 되길 바라는 정성이 가득해서입니다. 사실 강의를 오래하다 보면 이런 기분을 자주 느끼지 못합니다. 배짱이 늘어난 이유도 있겠지만 아마 뻔뻔해져서가 아닐까 합니다. "그저 대충 때우고 넘어가지!"하는 마음이 있다면 조마조마할 이유가 없지 않습니까? 그러니 "강연 공포증"은 항상 최선을 다 하고 완벽하기를 바라는 교수님만이 느낄 수 있는 현상입니다.

4. 연습한다.
마지막으로, 연습을 하셔야 합니다. 특히 "강연 공포증"을 많이 느끼시는 편이시면 연습을 마치 학생들 앞에서 강의하시듯 소리내어 하셔야 합니다. 강의를 처음부터 끝까지 다 연습하는 것이 바람직하지만, 적어도 첫 10분 정도에 해당하는 강의는 연극 대본을 외우듯이 연습하셔야 합니다. 강의의 시작이 바라던 만큼 매끈하게 진행되면 어느덧 "강연 공포증"이 슬며시 사라져 버리게 됩니다.

이상은 제가 강의 공포증을 없애기 위해 써 보았던 방법들입니다. 혹시 다른 방법을 쓰시고 계시면 제게 알려주시기 바랍니다.

ⓒ 조벽, 2000