



발표 불안 극복하기



1. 발표 불안증이란?

- 의사소통 불안증의 일종
- 청중 앞에 서서 발표하는 상황에서 심각하게 나타나는 육체적 심리적 증상
- 상황과 정도는 사람마다 다름
- 발표 전 자신의 발표 불안을 점검하는 과정 필요

● 의사소통 불안증

누군가와 말을 하기 전
또는 하는 동안 느끼는
두려움이나 불안증



2. 발표 불안증의 특징

1. 자연스런 현상임

- 보통의 불안증은 개인차를 지니지만 개인의 인성(personality)에 의해 전적으로 지배 받는 않음
- 어느 누구도 타인 앞에서 말하는 것이 편하지만은 않음
- 긴장 없이 편안한 상태로는 발표를 잘 수행하기 어려움
- 긴장 다스리기 필요



2. 발표 불안증의 특징

2. 발표 불안증은 긍정적 동기에서 비롯

- 최선을 다하고자 하는 긍정적인 동기에서 비롯됨
- 발표 상황이 중요하다고 판단할수록 정도가 심해짐
- 발표 결과가 불확실하기 때문에 불안함이 발생



발표 불안 요인들

- 한국 문화적 요인 : 웃어른 말 공손히 듣는 태도
- 교육환경적 요인 : 하나의 답 요구, 수동적 환경, 필기 이론
- 심리적 요인 : 실패, 실패 후 두려움, 발표 지속 기회 상실
- 사회적 행동 기술 부족 : 시선 마주치기, 인사하기, 공통화제 나누기, 자기 공개
- 상황적 요인 : 긴장된 상황, 부정적 청중, 공간의 낯섬
- 유전적 요인 : 개인 차이, 성격 등



3. 발표 불안증 대비책

- 자신의 불안증 원인을 구체적으로 분석해서 불안요소를 찾는 것으로 시작.
- 정도와 표현차이는 있지만 누구나 떨린다는 사실!
- 발표는 소리와 동작의 합성체
 <언어 - 동작 표현!!
 - 생각만 하면 복잡하고 깊어지기만 할 뿐>



발표 불안 극복하는 마음

- 주관 : 내 생각 내 감정을 가져라. 나를 인정하고 믿어라.
<나랑 대화하며 내가 나를 믿을 수 있도록 -자기 대화>
- 합리적 사고 : 나와 세상에 대해 정확하고 적절하게 사고
- 실패 : 두려워 마라. 인간은 누구나 실수를 한다.
- 청중 : 청중은 나를 띄워줄 물이다. 격려, 공감<자기 암시>
- 준비 : 연습을 통해 실수에 대처하는 법, 실패하지 않기 위해 보완할 점 등을 알아낼 수 있다.



3. 발표 불안증 대비책

1. 발표의 서론 부분 완벽하게 준비하기

- 불안증은 발표 초기에 가장 정도가 심함.
- 발표 초반에 불안증을 의식해 신경쓰기 시작하면 불안증의 소용돌이에 빠져들게 됨.
- 따라서 발표의 서론부분을 완벽하게 준비한 자세와 연습이 필요
- 연습한 사람은 시간이 지날수록 연습이 발표에 표현돼 긴장이 잦아드는 것이 보통 현상



3. 발표 불안증 대비책

2. 개요서 작성하기

- 글로 작성한 연설문보다는 개요화한 개요서나 메모카드 등을 준비.
- 개요서에 주요 아이디어와 세부 내용의 골자만 간결하게 적어둠
- 개요서는 발표 중 청중의 반응이나 상황 변화에 적절하게 대응할 수 있어 청중과의 소통에서 유리
- 카드 대본, 주요내용 항목화한 개요서



3. 발표 불안증 대비책

❖ 3. 시청각 보조 자료 이용

- 시각적 이미지는 청중 시선의 분산화.
- 발표 불안증은 발표 시작부분에서 청중을 정면으로 바라볼 때 고조됨. 시청각 보조자료를 사용하면 연사는 청중을 정면으로 바라보지 않아도 됨
- 시청각 보조자료에 집중하면 불안한 자기 심리상태 자각에 약해짐
- 시청각보조자료를 잘 선택하면 청중 호응을 유도하기 수월함
- 청중들의 시청각보조자료에 대한 높은 호응은 연사의 자신감에도 긍정적



3. 발표 불안증 대비책

4. 철저한 준비-큰 목소리로

불안증의 정도는 준비의 양에 반비례

소리, 동작, 동선 등을 철저하게 준비함. 준비는 자신 있는 발표로 표현됨

- 육체적 증상: 얼굴 홍조, 근육 경직, 입 마름, 입과 눈 경련, 혀와 턱의 굳음 현상으로 발음 부정확화, 손 떨림, 심장박동 수 증가, 어지럼증, 목소리 변이, 머릿속 백지화, 시선 불안증, 음성 가속화



불안증 극복체조

- ✓ 심호흡을 천천히 여러 차례 반복한다.
- ✓ 혀와 턱을 풀어준다.
- ✓ 바른 자세를 유지한다.
- ✓ 손과 손목의 힘을 빼고 풀어 준다.
- ✓ 어깨와 등을 똑바로 하고 앉은 다음 배를 당긴다.
- ✓ 머리와 목에 힘을 빼고 천천히 좌우로, 아래로 돌린다.



4. 불안증 극복

1. 차례를 기다리는 동안 자신의 스피치보다는 주위상황에 몰두
2. 연단에 올라서면 천천히 청중을 둘러보고 미소짓기
3. 멍한 상태 당황하지 않기
4. 불안감 숨기지 않기



나의 불안 점검하기

- 1, 평소 발표 경험: 연설, 프레젠테이션, 토의나 토론 포함
2. 발표 준비 양상: 대본유무, ppt등 제작 경험, 준비 태도(대본 암기, 대본과 동작 연습, 읽기 등 자세히)
3. 발표 시 발표 불안 표현 양상
4. 조별 발표 시 자신의 주 역할