

# Image Making

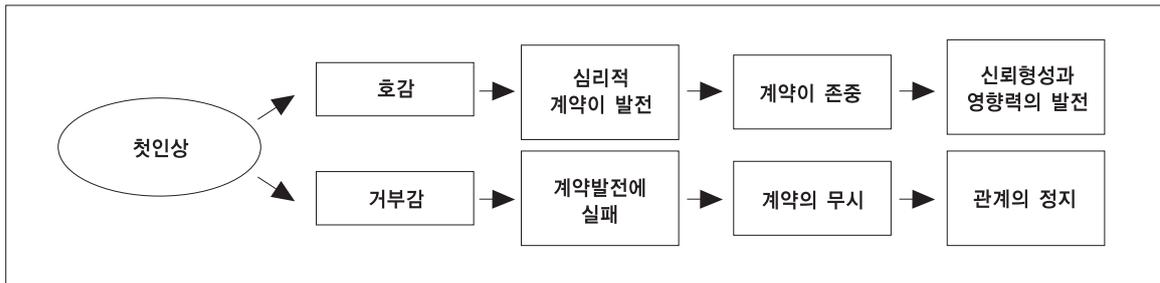
황정선 이미지공작소 대표  
imagehwang@yahoo.co.kr



## I. 첫인상과 이미지 메이킹

"첫인상이 사람을 좌우한다."는 이 말은 사람과 사람의 첫 만남에서 처음의 인상이 얼마나 중요한 지를 나타내는 말이다. 첫인상이 그에 대한 정보의 80% 이상을 결정한다는 보고서도 있다. 이는 아주 짧은 시간 안에 다른 감각적 요소와 사실여부를 떠나서 전적으로 시각적 감각에 의존하여 판단되어지는 것을 의미하며 이것을 우리가 말하는 자신의 느낌이며 첫인상이라 말한다.

또한 첫인상은 사회생활에서 직업적으로나 사교적으로나 인간관계형성에 민감한 영향을 미친다는 것을 우리는 잘 알고 있다. 이를 도식을 통해서 첫인상에 따라 이미지형성과 심리적 흐름의 변화가 인간관계에 어떻게 미치는지를 아래의 그림에서 확인하여 보자.



[그림1] 첫인상에 따른 심리적 흐름과 인간관계

### 1. 첫인상의 중요성과 그 특징

첫인상은 이미지형성에 매우 강하게 작용한다. 왜냐하면 우리는 첫인상을 두 번 줄 수 없기 때문이다. 이미지는 단숨에 형성되지 않으면서도 모자이크처럼 부분들이 모여 전체를 이룬다. 반면에 첫인상은 단숨에 형성되며 상당히 주관적인 느낌으로 모자이크의 기본 윤곽을 만들기 때문에 쉽게 바뀌지 않는 것이 바로 첫인상의 특징이다. 그래서 첫인상은 일반적이며 상상과 연상을 동반하며 신속하게 이루어지기에 이미지 메이킹에서 항상 중요한 한 부분을 차지하는 것이다.

### 2. 첫인상에서 이미지형성의 기본 요인들

심리학자 A. Mehrabian의 연구자료에 따르면 첫 만남에서 형성되는 메시지의 전달회로와 영향력의 정도는 아래와 같다고 한다.

- 1) 시각에 의한 인상 - 55%  
표정, 동작과 태도, 체형, 시선, 얼굴, 용모와 복장, 색상 등
- 2) 청각에 의한 인상 - 38%  
말씨, 음색, 음성, 말의 속도, 어투, 목소리의 높낮이, 억양과 강세 등
- 2) 말의 내용 - 7%

### 3. 첫인상에 영향을 미치는 주변 요인들

- 1) 우리의 기분과 주변 분위기
- 2) 상대방의 어떤 점이 우리의 잠재의식 속에 긍정적인 또는 부정적인 경험에 작용
- 3) 상대방이 보내는 모든 정보의 총합 즉, 얼굴표정, 바디랭귀지, 음성, 말의 내용, 말투, 자세, 의상 등

지위상징: 이미지란 말은 상징과 관계가 깊다. 상징들이 모여서 특정 이미지를 형성하는데 이를 지위상징이라고 한다. 이러한 지위 상징들은 내가 스스로를 외부에 어떻게 내보이고 싶은지를 나타낸다. 나를 드러나게 내보이는 외적인 상징들인 것이다. 이런 상징들이 외부에 조화롭게 표출될수록 사람들은 나를 더 쉽게 특정분류로 구분할 수 있다. '나'라는 실체뿐만 아니라 '나'의 주변적인 것들이 첫인상을 결정하는 도우미가 되기도 한다.

## 4. 지위상징의 경계(境界)와 첫인상의 오류

우리들은 생활 속에서 하루에도 수많은 사람들과의 만남을 갖는다. '상대는 이런 타인의 사람일 것이다'라는 것을 순간적으로 판단하고 그 판단을 토대로 삼아 커뮤니케이션을 도모하고자 한다. 첫인상을 토대로 상대에 대한 접대 방법, 커뮤니케이션 방법을 생각하는 것이다. 그런데 문제는 이 첫인상이 실로 모호하다는 것에 있다. 이 첫인상의 모호함은 어른이 되면 더욱 심해진다. 어른이 되면 될수록 연령, 사회적 지위, 상대와의 상하관계, 이해 등 갖가지 요인에 의하여 자신의 행동을 결정하고자 함으로 대인관계에 있어서의 말씨나 행동, 최초의 행동이 그대로 그 사람의 본질을 솔직하게 나타내고 있다고는 말할 수 없는 경우가 점점 많아지기 때문이다. 다만 그렇게 말을 하지만 자신에게 있어서 '낯선 사람', '미지의 사람'과의 최초의 커뮤니케이션을 어떻게 도모할 것인가를 생각할 때 역시 첫인상이 최대의 판단 요소가 되는 것은 틀림없는 사실이다. 따라서 첫인상은 모호한 것이라는 것을 대전제로 삼아서 그 모호한 정보 속에서 가능한 한 본질적인 것을 간파하는 지혜가 요구되는 것이다.

## 5. 첫인상과 표리일체 (表裏一體)

1) 외면으로 내면을 판단한다.

기본적으로 인간의 마음속에 자리잡고 있는 감정은 대다수 외면으로 어떤 형태를 갖추어 나타나게 마련이다. 슬플 때는 슬픈 얼굴이 되며 기쁠 때는 기쁜 얼굴이 된다. 이것은 어린이의 표정을 관찰해 보면 잘 알 수 있다. 이는 본래 인간의 마음과 표정이 표리일체의 관계에 있기 때문이다. 그런데 인간은 사회적 동물이므로 어느 정도 나이가 들면 감정을 겉으로 드러내지 않으려고 노력하게 된다.

그렇게 되면 상대의 표정만으로 그 사람의 마음속을 판단하기란 그렇게 쉬운 일이 아니다. 겉으로는 웃고 있지만 마음속으로는 득의 만만한 미소를 짓는 것은 어른의 세계, 특히 비즈니스의 세계에서는 항상 일어날 수 있는 일인 것이다. 다만 그렇게는 하지만 인간인 이상은 마음속에 감추어져 있는 것이 어떤 형태로든 표정이나 동작, 태도 등으로 겉으로 드러나게 마련이다.

즉 우리는 상대의 외면으로 드러나는 어떠한 동작이나 표정을 힌트로 삼아 그 사람의 내면을 판단하려 하기 때문에 우리의 내면과 외면이 일치되는 모습으로 이미지를 가꿀 필요가 있다.

2) 첫인상이 본질적인 것과 맞지 않는 경우들

- ① 상대방에 대한 정보의 정리가 되어 있지 않을 경우
- ② 감정에 흐르기 쉬울 때
- ③ 편견이 지나칠 때
- ④ 손해와 이득계산이 앞설 때
- ⑤ 열등감이 지나칠 때

## II. 표정관리와 이미지 메이킹

### 1. 미소 짓는 것과 웃음의 차이

웃음에는 영어로 표현하자면 'laugh'처럼 소리 내어 웃는 웃음과, 'smile'같이 소리 없는 웃음인 미소 두 가지가 있다. 웃음이 코미디를 보거나 유쾌한 상황에서 본인의 의지와는 관계없이 터져 나오는 수동적인 것이라면, 미소는 더 좋은 분위기를 만들기 위해 본인의 능동적인 의지로 얼굴 표정을 부드럽게 하는 것이다. 또한 웃음은 내가 즐기는 것이라면 미소는 남을 즐겁게 하는 것이다. 누군가가 내 앞에서 소리 내어 웃는다면 언짢을 것이다. 이는 내 모습이 우습다고 여겼거나 자기들만 농담을 주고받아 나와 관계없이 웃었다고 생각되기 때문이다. 하지만 이 때 미소를 짓는다면 상황을 달라진다. 미소는 상대방을 즐겁게 하는 남을 위한 스마일이기 때문이다.

따라서 웃음은 자기 감정처리의 결과이고 미소는 타인의 감정을 배려한 결과이며 그러므로 미소만이 자신이나 타인에게 기분 좋은 영향을 미치게 한다는 점이 작지만 큰 차이이다.

### 2. 미소의 위력과 아름다운 표정

인간에게만 주어진 축복의 미소는 우리의 인생을 풍요롭게 해주며 세상의 그 어떤 것보다 실제적이고 확실한 무기이다. 한 사람의 인상을 좋게 만드는 데는 여러 가지 요소가 갖추어져야 하지만 가장 일차적인 것은 미소 짓는 얼굴이다. 미소의 힘이란 과연 무엇일까? 매력적으로 아름답게 미소 짓는 얼굴은 상대방에게 호감을 줄 뿐만 아니라 상대의 마음까지 행복하게 만든다. 그리고 그 행복이 몇 배로 불어나서 다시 돌아와 운명을 바꾸어 놓기도 한다. 그것이 바로 미소의 힘이다.

주위에서 보면 얼굴이 예쁘거나 잘 생기지 않은 사람인데도 매력이 넘치는 사람들이 있다. 이들을 유심히 관찰해 보면 하나같이 얼굴 표정이 밝고 미소 띤 얼굴이 멋지다는 공통점을 발견할 수 있다.

사람은 누구나 자신에게 미소를 베푸는 사람에게 가까이 가고 싶어한다. 그러므로 상대방을 자기 의사대로 움직이게 하려면 말을 잘하는 것보다 먼저 미소를 짓는 것에서 출발하는 것이 중요하다. 우리는 대인관계에서 핵심이 아닌 것에 핵심인 것을 좌지우지하는 경우를 종종 경험한다. 같은 이치로 핵심 아닌 '미소'가 핵심적인 사업이나 면접시험에 성공적으로 작용하는 것을 직, 간접으로 경험한 바가 있다. 이것이 미소가 갖는 위력인 것이다.

#### 1) 자기 마음에 드는 미소 짓는 표정 찾기

우선 거울을 보고 여러 가지 미소와 웃는 얼굴을 지어 본다. 입을 거의 벌리지 않는 미소에서 입을 크게 열고 웃는 얼굴까지 거울 속의 자신에게 미소 지어 보라. 그 속에서 제일 마음에 들며 자신에게 꼭 맞는 미소와 웃는 얼굴을 찾는다. 자신 혼자서 판단할 수 없는 사람은 친구나 가족의 의견을 묻는 것도 좋다.

#### 2) 마음에 드는 미소를 기억하기

자신이 좋아하는 미소와 표정을 찾았으면 그 이미지를 잘 기억해 둔다. 거울을 보지 않아도 언제 어디서나 그 미소와 그 표정을 만들 수 있도록 연습한다. 처음에는 자연스럽게 미소 짓는 표정을 연출하기 어려워도 매일 연습하는 사이에 조금씩 달라질 것이다. 하루하루 달라지는 표정에 자신감과 기분의 전환이 생길 것이다.

### 3) 큰 거울로 자신의 전신을 비추기

거울은 손거울이나 화장대의 거울 외에 전신을 비출 수 있는 큰 거울이 있으면 편리하다. 거울 앞에 서서 미소와 웃음을 살펴본다. 손거울을 가지고 옆모습을 점검하고 큰 거울로 몸 전체와 미소 짓는 얼굴과의 조화를 살펴보는 것이 특히 외출하기 전에 꼭 점검해 볼 부분이다.

### 4) 얼굴체조와 표정 연습

- ① '아' 소리내기: 큰 소리를 내서 분명하게 '아'하고 두 번 소리를 낸다. 입은 턱이 움직일 정도로 될 수 있는 한 크게 벌려 '아', '아'하고 소리를 낸다.
- ② '이' 소리내기: 큰 소리를 내서 분명하게 '이'하고 두 번 소리를 낸다. 구각을 마음껏 좌우로 당기고 입술의 근육을 긴장시키는 것처럼 하고 '이', '이'하고 소리를 낸다.
- ③ '우' 소리내기: 큰 소리를 내서 분명하게 '우'하고 두 번 소리를 낸다. 구각을 약간 긴장시키는 것처럼 입술을 가볍게 앞으로 내밀고 '우', '우'하고 소리를 낸다.
- ④ '에' 소리내기: 큰 소리를 내서 분명하게 '에'하고 두 번 소리를 낸다. 구각을 의식해서 위로 올리는 것처럼 힘을 넣고 '에', '에'하고 소리를 낸다.
- ⑤ '오' 소리내기: 큰 소리를 내서 분명하게 '오'하고 두 번 소리를 낸다. 입안에 알사탕을 넣었다는 기분으로 입술을 뽀족하게 내밀고 '오', '오'하고 소리를 낸다.

## 3. 미소 띤 눈동자와 마음가짐

마음이 없는 미소는 진정한 미소가 아니다. 더 정확히 말하자면 미소가 되지 않는다. 이는 마음과 몸이 하나가 된 표현이 아니기 때문이다. 눈이 고스란히 창의 역할을 하기에 눈동자와 마음은 서로를 나타내는 단초가 된다. 아름다운 미소를 짓는 사람은 분명히 아름다운 마음에서 이루어진다. 그러므로 미소는 진실하게 상대를 바라볼 때 생겨날 수 있으며 그것을 눈동자가 방영한다는 것이다.

### 1) 눈의 표정을 생생하게 하는 연습

- ① 눈썹만을 상하로 움직인다. 잘 되지 않아도 윗 눈꺼풀의 근육을 긴장시키는 것이 중요하다. 여기에 생기가 있으면 눈매가 빛난다.
- ② 검은자위를 상, 하, 좌, 우로 천천히 크게 돌린다. 눈동자를 생생하게 빛나게 하는 효과가 있다. 피로해진 눈에도 효과가 있다.
- ③ 집게손가락을 눈과 눈 사이에 세워서 사시 연습을 한다. 검은자위의 운동과 눈 언저리의 근육을 단련시키기 위해서이다.
- ④ 다음에는 좌우의 검은자위를 떼는 연습, 목표물이 없으면 곤란하기 때문에 양쪽 집게손가락을 세워서 목표로, 눈이 떼어지지 않아도 상관없다.
- ⑤ 윙크를 멋지게 하는 사람은 눈의 표정도 풍부하다. 가볍게 한쪽 눈을 감는 것만으로도 되겠지만 오른쪽 눈을 약간 강한 듯이 감는다.
- ⑥ 이번에는 왼쪽 눈으로 윙크를 한다. 좌우 어느쪽인가의 눈이 윙크하기 곤란한 경우는 그 쪽을 중점적으로 연습할 것이다. 어느 쪽이나 똑같이 할 수 있을 때까지 한다.

### 2) 억지 웃음이 아닌 자연스런 미소연출과 마음가짐

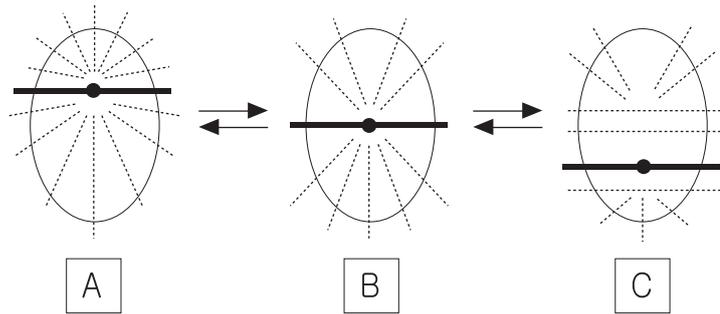
- ① 미소를 지을 때는 상대방을 진심으로 좋아하려는 노력이 필요하다.
- ② 싫은 사람과 마주했을 때도 의도적으로 긍정적인 면을 찾으려고 노력하는 것이 필요하다.

- ③ 우리의 표정은 그 마음을 그대로 나타낸 것으로 표정에 생기가 있으면 그 사람의 마음도 같이 생기로 가득 차 있음을 드러나게 된다.
- ④ 문득 무표정한 자신의 얼굴을 발견했다면 그 자리에서 미소를 지어 본다. 그리고 가볍게 미소 지으면서 '위스키~'라고 소리 내어 보면 쉽게 입술꼬리를 올리면서도 마음의 무게도 훨씬 가벼워짐을 느낄 것이다.

4. 바른 시선교환과 이미지

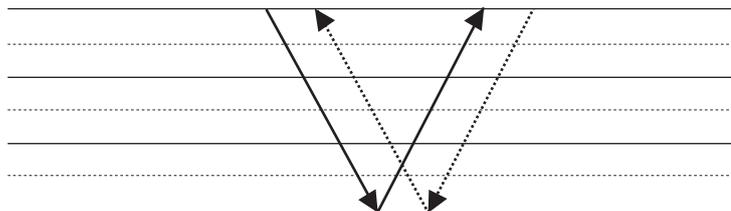
1) 호의적 눈맞춤과 좋은 인상

대개 사람들은 상대방과 대화를 할 때나 가까운 거리에서 상대를 쳐다볼 때는 상대방의 얼굴을 보기 마련이다. 이 때 우리는 오랫동안 상대의 얼굴을 바라보아도 자신이나 상대방이 불편하지 않으면서 편안한 눈맞춤을 하는 방법이 필요하다고 느꼈을 것이다. 왜냐하면 우리의 관습상 윗사람을 대할 때는 눈을 바로 쳐다보지 못하도록 교육을 받아온 탓도 있겠지만 그것이 윗사람에 대한 바른 예절이라고 잘못 알고 있었던 것이 사실이다. 그리고 우리는 알게 모르게 현대생활 속에서 자신의 시선을 어디에 두어야 할지를 몰라 찢찢했던 기억을 누구나 갖고 있을 것이다. 그러므로 상대를 바라보는 눈의 초점을 상대의 얼굴에서 떠나지 않으면서 타인에게 편안함을 주고 나아가 바라보는 자신도 좋은 인상을 주게 만드는 시선교환을 아래의 그림으로 익혀보도록 하자.



[그림2] 이상적인 시선교환 방법 I

그림 A는 처음 상대를 바라볼 때 눈에 초점을 맞추고 상대의 얼굴을 바라보면 자신의 시야에 얼굴의 이미지를 받아들인다. 이 때 초점을 눈과 눈 주위에 맞추어야만 상대는 자신에게 집중하고 있다는 이미지로 보여진다.  
그림 B는 시간이 흐름에 따라 눈을 계속바라보기가 힘들 때는 코와 코 주위로 초점을 옮길 수 있음을 보여준다.  
그림 C는 계속해서 얼굴을 바라보면서 입과 입술 주변에 초점을 맞추어 상대의 얼굴을 바라볼 수 있도록 한다.



[그림3] 이상적인 시선교환 방법 II

위의 그림은 [그림2]의 도식을 입체적으로 보여주며 계속적으로 옮겨가는 방법을 알려준다.

따라서 상대에게 시선을 맞추거나 보낼 때 가장 이상적인 방법은 자신의 시야 안에 상대의 얼굴전체를 담고 있으면서 초점을 어딘가에 맞추어야 한다. 시선의 초점은 위의 그림과 같이 처음 눈에서 시작하여 코 부위나 입 부위쪽으로 점차적으로 내려오면서 자연스러운 시선을 주면 상대적으로 편안한 인상을 받는다. 그리고 다시 입 주위에서 코와 코 언저리에서 눈과 눈언저리로 옮겨가는 순서로 시선의 초점이 이루어지면 호의적인 눈맞춤이 될 것이다.

## 2) 비호의적 눈맞춤과 나쁜 인상

- 상대의 눈만을 계속적으로 보는 경우
- 상대의 얼굴을 보지 않고 딴 곳을 보는 경우
- 힐끗힐끗 보는 상대를 훑쳐보는 경우

### Ⅲ. 자세 및 동작과 이미지 메이킹

#### 1. 바른 자세와 이미지형성

바른 자세는 신체적으로는 건강과 직결되는 기준이고 동시에 외적으로 아름답고 자신감 있는 사람으로 보여지는 기준이 된다. 자세가 바르거나 바르지 못하면 상대의 눈에 쉽게 들어와져서 이미지의 시각화가 일어난다. 자세를 평소부터 바르게 유지시켜 나가는 것이 중요하다.

우선 바른 자세나 행동은 일차적으로 자신이나 타인에게 안전함을 보여준다. 둘째, 자신이나 타인에게 안정된 자세와 태도로 보여지며 셋째, 자신이나 타인에게 편안함을 느끼게 하고 넷째, 그러므로 아름답게 보인다. 곧 아름다운 자세와 동작은 앞선 세 가지를 만족시킬 때만 가능하다는 것이다. 따라서 바른 자세와 동작이 어떤 이미지를 주는지를 확인하고 자신의 이미지향상을 위해 훈련해 보길 권한다.

##### 1) 바르게 서있는 자세

먼저 호흡을 들어 마시면서 가슴을 펴고 등줄기를 쭉 뻗는다. 이 때 아랫배에 힘을 넣고 상체를 쭉 뻗는 느낌으로 엉덩이가 약간 올라간다는 기분이 들 정도로 아랫배와 마찬가지로 엉덩이에 힘을 준다.

시선은 정면을 향하고 턱을 당겨 바닥과 수평이 되도록 한다. 머리와 어깨는 좌우로 치우쳐지지 않게 수평을 유지한다. 팔은 남성의 경우 어깨에서부터 자연스럽게 내려서 손은 가볍게 반쯤 주먹 쥐고 바지 옆 재봉선상에 살짝 닿게 한다. 여성은 손을 맞잡은 상태로 엄지부터 손바닥이 아랫배 부근을 덮는 공수(拱手)의 형태로 다소곳한 느낌을 주도록 한다. 두 다리는 남성의 경우 양 발의 발뒤꿈치 사이에 주먹이 하나 들어갈 정도로 벌리고 앞발의 각도는 무게중심이 발바닥에 놓이도록 적당히 벌려 선다. 발바닥 전체에 체중이 골고루 분배되도록 한다. 여성의 경우는 한쪽 발을 반쯤 뒤로 빼면서 무게중심을 좌측 혹은 우측으로 옮기면서 한발씩 발을 편히 해주도록 한다. 이 때 주의할 점은 두 무릎이 떨어지지 않게 두 다리를 가지런히 붙여야 한다.

##### 2) 바르게 앉는 자세

상체는 서있는 자세와 동일하며 엉덩이를 의자의 안쪽 깊숙이 들여놓으며 허리를 꼿꼿이 세워 등줄기가 의자 등받이에 살짝 닿게 앉는다.

두 다리의 모양은 남성의 경우 두 다리 사이를 적당히 벌어진 상태에서 나란히 마주보게 세워놓는다. 이 때 다리 사이의 거리는 어깨 폭 정도보다 약간 좁게 벌어진 것이 보기에 좋다. 반면 여성의 경우에는 두 다리의 무릎이 반드시 붙어야 한다. 여성이 허리를 곧게 펴는 자세는 외적 모습을 건강하고 자신감 있는 이미지로 보여준다.

##### 3) 아름답게 앉고 서는 동작

서있는 자세, 앉은 자세 그리고 앉고 서는 동작 모두의 공통점은 모두 상체를 꼿꼿하게 유지하는 것에 있다.

이는 쭉 뻗은 등줄기를 유지하면서 하체의 구부림을 통한 변화를 주기 때문이다. 아름답게 앉고 서기 위해서는 먼저 서있는 자세에서 앉을 의자로 한쪽 다리를 뒤로 뺀다. 같은 방향으로 시선과 함께 몸을 돌리면서 의자를 확인하고 동시에 몸이 돌려지는 쪽의 손으로 엉덩이를 한번 쓸어 내리듯이 옷을 스친다(이는 여성의 경우). 같은 쪽의 다리가 의자에 닿는 곳까지 뒤로 빼면서 앉을 의자를 확인하며 이 때 엉덩이를 의자 안쪽으로 깊숙이 내린다(이는 남녀 공통). 그리고 뒤로 빠진 발은 앞의 제자리로 앞의 발과 나란히 놓는다.

## 2. 동작과 이미지형성

동작은 개개인의 성격, 상황에 대한 판단력, 의지, 습관, 타인을 배려하는 여부에 따라 달라지는 요인이 된다.

타인에게 영향을 주지 않는 동작은 없지만 직접적으로 영향을 주지 않는다 하더라도 우리는 지속적으로 그 결과에 대한 영향을 자신이 받는다는 것을 염두에 두어야 한다.

### 1) 호감을 주는 몸 동작과 이미지

몸의 정면은 상대방에게 안정감을 최대한 많이 주는 각도이다. 존중의 대상을 대할 때나 예의 바른 자세를 취할 때 우리는 상대방의 정면을 향하여 우리의 몸을 정면으로 마주하며 인사와 대화를 나눈다. 몸과 같은 방향의 시선이 안정감과 안전함을 느끼게 하기 때문이다. 대상이나 사물에 대한 응시와 대면에서는 몸의 모든 부분들이 같은 방향으로 움직여줄 때 이상적인 이미지를 형성할 수 있다.

그리고 자기 몸의 측면은 나란히 누군가와 있다는 것은 심리적으로 안정감을 갖고 있지만 친근함이 느껴지는 영역이기도 하다. 반면에 몸의 후면은 자기의 시선이 닿지 않는 곳이기에 불안하다. 때문에 사람의 몸 뒤에서 자기의 몸에 접촉하는 순간에는 우리는 불편하거나 깜짝 놀랄 수도 있다는 것을 염두에 두어야겠다.

### 2) 손동작에 따른 이미지

손은 많은 것을 의미하지만 그 당시의 마음의 상태나 관심을 단적으로 보여준다. 그리고 손가락의 사용과 손바닥의 사용은 그 차이가 명백하다. 우리는 두 손을 가지고 현재 자신의 감정 상태를 표현할 수 있다.

만약 어떤 고민을 할 경우 보통 팔짱을 끼고 머리를 숙인다던가 아니면 뒷짐을 지고 방안을 서성이기도 하고, 때로는 양손으로 턱을 괴고 책상에 앉아있기도 한다. 화가 나거나 괴로운 일이 있을 때 우리는 어떤 손 모양을 취하게 될까?

손은 사람이나 사물을 가리킬 때 혹은 방향을 제시하거나 어떤 장소로 안내할 때 사용하기도 한다.

### 3) 물건을 다루는 동작과 이미지

가벼운 것은 가볍지 않게, 무거운 것은 무겁지 않은 듯이 행하는 것이 좋은 이미지를 만드는 기본 동작이다.

- ① 작고 가벼운 물건을 건넬 때는 손바닥 위에 올리거나 작은 종이 위에 올려 건넨다.
- ② 크고 무거운 물건을 가져가거나 옮길 때는 몸의 좌우가 균등하게 나누어 들거나 타인의 힘을 빌려서 양쪽에서 든다.
- ③ 부득이 혼자서 이동시킬 때는 다른 기구에 올려서 옮기는 방법이나 작게 만들 수 있으면 들을 만큼의 분량으로 분배한다.
- ④ 남성이 큰 짐을 옮길 때는 어깨나 등에 이고 지고 할 수 있으며 여성은 여러 명의 힘을 모아 하도록 하거나 다른 사람의 힘을 빌리는 것이 바람직하다.

## 3. 상황별 인사법과 이미지형성

인사는 아무리 강조해도 지나치지 않을 정도로 대인관계의 첫 이미지에서 마지막 이미지까지를 형성하는데 결정적인 역할을 하는 매개체이다. 동서양을 막론하고 사람의 인상을 좋게 하는 역할로 인사가 차지하는 비중이 매우 높다는 것을 인사와 관련된 경험이 있는 사람들은 다 공감할 것이다. 그러므로 이미지 형성에 도움이 되는 인사매너를 제대로 갖추어서 자신을 짧은 시간에 좋은 메시지를 인상 깊게 전달하는데 도움이 되도록 하여야 한다.

인사법은 국가나 지역이나 시대에 따라 달라지는 법이며 그 곳의 고유한 인사법이 존재한다. 하지만 현대사회나 국제사회에서 통용되는 신체언어의 하나인 눈맞춤이나 미소, 그리고 '안녕, 안녕하세요?' 하는 말 한마디는 대부분의 사람들의 마음을 열게 하여 자연스럽게 긴장해소와 우호감을 갖게 한다. 이는 어떤 장소나 어떤 사람을 만나게 되더라도 유효한 징표이자 긍정적인 이미지이기 때문이다. 그러면 인사매너가 서로에게 어떤 이미지가 형성되는지를 인사를 주고 받는 입장에서 살펴보자.

### 1) 인사를 받은 사람이 갖게 되는 이미지

- ① 자신의 존재를 인정한다는 이미지
- ② 자신을 반긴다는 이미지
- ③ 친절하고 따뜻하게 대한다는 이미지
- ④ 자신을 존중하고 공경한다는 이미지
- ⑤ 상대방이 친근하게 다가온다는 이미지
- ⑥ 밝고 좋은 사람이라는 이미지
- ⑦ 인간성이 훌륭하다는 이미지 등

### 2) 인사하는 사람이 스스로 갖게 되는 이미지

- ① '나'라는 정체성을 확인하게 되는 이미지
- ② 상대방과 친근하게 유대관계를 가지겠다는 이미지
- ③ 상대방에 대해 감사한 마음의 이미지
- ④ 상대의 관심을 끌고 싶어하는 이미지
- ⑤ 관계의 불편함과 소외감에서 벗어나고자 하는 이미지
- ⑥ 자신의 마음의 문을 열어 보이려는 이미지
- ⑦ 자신의 교양과 인격을 상대에게 확인시켜주는 이미지
- ⑧ 상대를 먼저 자신의 의도대로 이끌 수 있는 이미지
- ⑨ 다소곳하며 겸손해지는 이미지

### 3) 인사하는 모습과 이미지형성

우리의 인사는 절(折)이라고도 말하는데 이는 허리를 꺾는다는 형식을 나타내는 말이지 목을 꺾어서 인사하는 법은 아니다. 즉 서있을 때의 그 자세 그대로 허리를 꺾어 상체를 숙인다면 가지런히 쪽 뺀 머리에서 목, 등을 유지할 수 있다.

두 다리는 몸을 지탱하는 기둥의 역할로 두 다리가 맞닿아 있으면 공손하고 단정한 이미지를 연출하지만 두 다리를 벌린 상태에서 허리를 숙여 인사하는 것은 조직 폭력배의 인사처럼 보여질 것이다. 이는 두 다리가 몸가짐과 마음가짐에 중요한 영향을 줄 뿐만 아니라 보는 사람들에게도 그대로 보여지기 때문이다.

## IV. 스타일 연출과 이미지 메이킹

### 1. 의복과 이미지연출

일반적으로 상대방의 사전 정보나 선입견 없이 사람을 만나게 되면 우선 그 사람이 입고 있는 옷차림에 제일 먼저 시선이 갈 것이다. 그리고 그 옷이 잘 어울리는지, 격식에 어긋나지 않는지를 살피고 나아가 옷 입은 사람의 개성이 잘 나타나는지의 여부를 논할 것이다. 따라서 옷은 한 개인이 사회적 지위, 직업, 역할, 자신감, 지능, 동조성, 개성 그리고 기타 성격특성에 대한 인상을 다른 사람들에게 전달해 준다. 우리는 사람들의 옷차림에서 그의 신분이나 직업 등을 추측할 수도 있다. 이는 옷차림이 사람의 외적인 면과 함께 내적인 자아도 직접적으로 표현하고 있음을 알 수 있다. 옷은 옷 그 자체가 갖고 있는 표현력, 즉 상징성이 있어야 한다. 옷은 '제2의 피부'이며 착용하는 사람의 됬됨이를 나타낸다. 그러므로 옷을 착용할 때 그 옷이 가지고 있는 자체의 표현력과 생명력을 잘 이해한다면 옷차림이 자신의 스타일 연출에 미치는 영향을 잘 활용할 수 있을 것이다.

#### 1) Laws of Dressing

- ① 돈들여 입은 옷차림이란 인상을 남기기 위해 많은 돈을 낭비하지 않는다
- ② 설사 멋을 부려도 남들보다 애써 꾸민 티를 내지 않는다
- ③ 어두운 색상의 옷차림은 언제나 신뢰감을 남긴다
- ④ 클래식한 옷차림은 유행을 넘어서는 고상한 이유가 있다
- ⑤ 때와 장소에 맞는 적절한 옷차림은 매너있는 첫인상을 남긴다
- ⑥ 넥타이의 매듭은 단정하게 항상 정확한 위치에 놓여져야 한다
- ⑦ 브랜드의 상표가 보이는 건 절대 금물이다
- ⑧ 옷가지의 양보다는 옷차림의 질이 우선이다
- ⑨ 옷차림에 확신이 없다면 짙은 남색이나 회색 수트를 선택한다
- ⑩ 옷차림이 남자를 만들지는 않지만 변화시킬 수는 있다

#### 2) Fabulous Fashion Fifteen Rules

- ① 몸에 맞는 속옷을 입어라
- ② 팬티 자국이 보이는 것은 노(No)!
- ③ 샌들에 스타킹이나 양말을 신는 것은 절대 금물!
- ④ 판타롱 스타킹은 긴 바지에만 신을 것!
- ⑤ 털 안 깎은 겨드랑이는 노(No)!
- ⑥ 야한 옷에 큼지막한 장신구는 달지 말 것
- ⑦ 어두운 색 치마에 하얀 스타킹은 절대 신지 말 것
- ⑧ 어두운 색 치맛자락에 하얀 구두는 절대 신지 말 것
- ⑨ 알맞은 복장에 알맞은 구두를 신어라
- ⑩ 손톱과 발톱을 손질하라
- ⑪ 경제적 여유가 되는 한 가장 좋은 액세서리를 착용하라
- ⑫ 흰 바지 안에 색깔 있는 팬티를 입지 말라
- ⑬ 액세서리가 눈에 띄지 않는다면 착용하지 말라
- ⑭ 몸에 잘 안 맞는 옷은 입지 말 것
- ⑮ 당신이 강조하고 싶지 않은 모양은 반복하지 말라

## 2. 용모와 이미지 연출

### 1) 헤어와 이미지연출

헤어 스타일은 얼굴형과 직접적인 관계에 있다. 중요한 것은 역시 자신에게 어울리는 헤어 스타일을 찾는 것이다. 헤어 스타일을 정할 때는 무조건 유행을 따르지 말아야 한다. 가장 우선적으로 선택할 기준은 자신의 얼굴형과 직업의 성격 그리고 T.P.O.에 따른 연출을 고려해야 한다.

#### ① 여성의 헤어스타일

- 일반적으로 파마머리는 드라이를 함으로써 단정하고 손질된 헤어 스타일이 연출된다.
- 앞머리는 눈을 가리지 않고, 어깨선보다 짧게 한다.
- 앞머리는 흘러내리지 않고, 어깨선보다 짧게 한다.
- 머리 장식 핀은 너무 요란스럽기 않은 갈색 톤이나 검정 계통의 머리핀이 2개 이상이 되지 않아야 단정하다.
- 긴 머리는 뒤쪽을 고정시키거나 묶는 모양이 가장 편리하고 깨끗하게 보인다. 고정시켜 흘러내리지 않도록 해야 한다. Pony Tail(up) 스타일은 직장인에게 적합하지 않다.

#### ② 남성의 헤어스타일

- 단정하고 이마나 얼굴을 가리지 않아야 한다.
- 옆머리는 귀를 덮지 않게 짧아야 단정한 모습이 연출된다.
- 뒷머리는 와이셔츠 깃에 닿지 않도록 한다.
- 헤어 제품을 사용하여 고정시킨다.
- 앞머리가 이마를 덮지 않도록 한다.

#### ③ 전문직이나 사무직 여성의 이미지에 어울리지 않는 헤어스타일

직장여성이나 전문직에 종사하는 여성들은 간결하고 길이가 적당한 헤어스타일이 아름답게 보이며 지나치게 화려한 모양을 내거나 유행에 민감해서는 곤란하다. 일을 하는 여성이 긴머리를 늘어뜨리고 치렁치렁한 헤어스타일을 한다면 보는 이로 하여금 일과 관련된 전문성이 떨어져 보이며 심지어는 외모에만 관심을 기울이는 느낌마저 주기가 쉽다. 그리고 적합하지 않은 헤어스타일로 인해 자신에게도 일의 능률을 저하시킬 수 있다.

자신의 이미지에 신뢰감과 성실함을 심어주려면 가능한 어깨선을 넘지 않는 범위 안에서 자신의 스타일을 찾는 것이 바람직하다.

#### ④ 커리어우먼의 3가지 헤어스타일

- 짧은 커트 머리 형
- 단발 머리 형
- 긴 머리를 묶는 형

대체적으로 어깨선을 넘지 않는 길이와 머리를 숙였을 때 흘러내리지 않도록 고정시킨 스타일에서 단정하게 일하는 여성의 이미지를 형성하는 형으로는 위의 3가지가 적합하다.

### 2) 손(손톱)

- ① 손톱이 길었다는 느낌이 들지 않도록 항상 체크한다.
- ② 손은 항상 청결하게 유지한다.
- ③ 매니큐어를 바른 손톱은 자신의 피부보다 짙은 색상이 손을 더 깨끗하게 보여주는 효과가 있다.
- ④ 매니큐어를 바른 손톱은 손톱관리가 더 자주 요구된다.

### 3) 커리어우먼의 메이크업 요령

- ① 직장에서는 항상 화장을 해야 한다. 화장이야말로 얼굴의 정장이다.
- ② 어떤 형태의 파운데이션은 필히 사용해야 하며, 파우더 등으로 마무리해서 번쩍거림을 방지한다.
- ③ 눈 화장은 자연스러운 윤곽을 나타내기 위해서 회색, 갈색 정도의 색상을 선택해서 얇게 칠한다.
- ④ 립스틱을 얼굴 화장의 마무리이며 생기를 넣어주는 역할을 한다.
- ⑤ 립스틱 칼라의 범위는 빨강, 핑크, 보라, 오렌지 계열로 하되 진한 원색은 피하고 한 단계 정도 채도가 낮은 것으로 마무리한다.
- ⑥ 볼 화장은 화장의 끝마무리로써 생동감과 화사함, 얼굴전체의 자연스러운 윤곽을 나타내주는 기능으로 자기 피부색의 파운데이션보다 한 단계 진한 색이나 자신에게 어울리는 색상을 선택하여 가볍게 칠한다.