

2025
중3-1
창비

2025 중3-1 국어 창비 | 3(1) 말하기 불안 해소하기 직전 보강

이 서적은 「저작권법」에 따라 보호됩니다. 본 자료의 무단 배포, 도용 시, 저작권법에 의거하여 책임을 질 수 있습니다.

이것만은 알고 시험장에 가자!

AI 직전 보강



이번 단원에서는 어떤 문제들이 출제되나요?

이번 단원에서는 아래와 같은 문제들이 출제될 수 있어.

1. 제시된 본문을 읽고 그 내용에 대한 설명으로 알맞은 것을 묻는 문제
2. 본문에서 설명하고 있는 ‘말하기 불안 증상’의 원인 또는 해결 방안을 묻는 문제
3. 강연의 특징을 묻는 문제
4. 강연자의 전략과 관련하여 묻는 문제
5. 내용을 효과적으로 전달하기 위해 활용할 수 있는 방안을 묻는 문제



선생님, 저는 여러 사람 앞에서 발표할 때마다 너무 떨려요.
머릿속이 하얘지고, 말도 막히고요. 이런 말하기 불안을 어
떻게 해야 할지 정말 어렵고 힘들어요.

네 말처럼 말하기 불안은 많은 학생이 겪는 자연스러운 현상이란다. 먼
저 말하기 불안을 뭘지부터 알아보자. **말하기 불안은 여러 사람 앞에서
말하기 전이나 말하는 도중에 겪는 심리적, 신체적 불편함을 말해.**



아, 저도 얼굴이 빨개지고 다리가 떨린 적이 있었어요.

맞아. 대표적인 증상에는 **말문이 막히거나, 목소리가 떨리고, 청중
의 시선을 피하려 하는 행동도 있어.** 그런데 이런 불안은 잘만 대
처하면 충분히 줄일 수 있어.



어떻게요?

첫 번째는 인식 개선이야. ‘**완벽하게 말해야 해**’라는 강박을 버리
고, 불안한 감정도 자연스럽게 받아들이는 연습이 필요해. 그리고
자신을 과소평가하지 않고, 성공적으로 말하는 모습을 상상해 보
는 것도 좋아.





그럼 실전에서 바로 효과가 있을까요?

실전 대비도 중요하지. 두 번째 방법은 **신체적 반응을 완화하는 체조를 하는 거야**. 예를 들면 **심호흡을 반복하거나, 어깨와 목을 돌려서 긴장을 푸는 거지**. 이걸 발표 직전이나 기다리는 동안 큰 도움이 돼.



발표 전 준비도 중요하겠네요?

맞아. 세 번째는 **충분한 준비와 연습이야**. **말할 내용을 잘 정리하고, 익숙한 주제로 연습을 반복하면** 자연스럽게 자신감이 생긴단다.



청중이 무섭게 느껴질 때도 있어요. 그럴 때는 어찌죠?

아주 좋은 질문이야. 네 번째는 **청중과의 관계를 긍정적으로 생각하는 거야**. 청중이 고개를 끄덕이거나 미소를 지어 줄 때, 화자는 훨씬 안정감을 느껴. 그러니까 청중의 반응도 중요한 대처 방법이 될 수 있어.



이제 조금은 자신감이 생기는 것 같아요!

2025
중3-1
창비

2025 중3-1 국어 창비 | 3(1) 말하기 불안 해소하기 지문 분석

이 서적은 「저작권법」에 따라 보호됩니다. 본 자료의 무단 배포, 도용 시, 저작권법에 의거하여 책임을 질 수 있습니다.

지문 분석

안녕하세요. 저는 오늘 여러분께 **‘말하기 불안’**(강연 주제)에 관해 강연을 할 **말하기 전문가 유창한**(강연자 소개)입니다. 만나서 반갑습니다.

▶ 강연 주제 및 강연자의 자기소개

이렇게 여러분 앞에 나서서 이야기를 하려니 전문가인 저 역시도 조금은 떨리고 긴장이 되는데요(청중의 공감을 불러일으킴.), **아마 여러분도 정도의 차이는 있지만 여러 사람 앞에서 말을 할 때 불안을 느낀 경험이 있을 것입니다.**(청중의 경험을 환기하여 강연에 대한 관심 유도) 그래서 오늘은 먼저 [말하기 불안이 무엇인지, 그 증상에는 어떤 것들이 있는지 살펴보겠습니다. 그런 뒤에 우리가 말하기 불안을 겪는 까닭이 무엇인지, 이를 효과적으로 극복하려면 어떻게 해야 하는지 설명해 드리겠습니다.]([]: 강연 내용을 소개함. 강연의 순서 제시, **윗글에 대한 설명을 묻는 문제에서 ‘말하기 불안에 대해 본격적으로 설명하고 있다.’가 틀린 선지로 출제되었습니다.**)

▶ 앞으로 할 강연 내용 예고

말하기 불안이란? 말하기 불안의 증상은?

대부분의 사람들은 **발표나 연설처럼 공식적인 상황**(말하기 불안을 느끼는 상황)에서 말을 할 때 부담을 느끼거나 긴장을 하고는 합니다. 이렇듯 **여러 사람 앞에서 말하기 전이나 말하는 과정에서 개인이 경험하는 불안 증상**(말하기 불안의 정의, 심리적·신체적 증상을 모두 포함함. **작년과 마찬가지로 말하기 불안의 다양한 증상에 관한 선지가 출제되었습니다.**)을 말하기 불안이라고 합니다. 그렇다면 말하기 **불안의 증상에는 어떤 것들이 있을까요?**(질문을 통한 청중의 관심 유도 - 강연자의 말하기 방식)

▶ 말하기 불안의 개념

말하기 불안을 느끼는 화자는 **머릿속에서 말할 내용을 정리하는 데 어려움을 겪고**(말하기 불안의 증상 ①), **얼굴이 붉어지거나 식은땀을 흘리기도 합니다.**(말하기 불안의 증상 ②) 또한 **목소리를 떨거나 말을 더듬기도 하고**(말하기 불안의 증상 ③) **청중의 시선을 피하기도 하지요.**(말하기 불안의 증상 ④) **말하기 불안의 증상은 매우 다양하며 대체로 여러 가지가 복합적**(복합적인 증상이 나타나는 말하기 불안 - 다리가 후들후들 떨림, 말문이 막힘, 옷자락을 쥐어뜯으며 안절부절못하게 됨. 내용 **일치에 관한 문제에서 ‘말하기 불안의 증상은 복합적으로 나타나기도 한다.’가 옳은 선지로 출제되었습니다.**)으로 나타납니다.

▶ 복합적으로 나타나는 말하기 불안의 증상

말하기 불안을 겪는 까닭은?(**작년과 마찬가지로 말하기 불안의 원인을 묻는 문제가 출제되었습니다.**)

말하기 불안의 증상이 복합적으로 나타나는 것처럼 말하기 불안의 원인도 어느 한 가지로 꼭 집어 설명하기 어렵습니다.(말하기 불안의 증상처럼 말하기 불안의 원인은 복잡적임.) **성격이 지나치게 소극적이고 부끄러움이 많거나 자신의 능력이나 태도 등에 부정적인 생각을 지닌 경우**(말하기 불안의 원인 ①) 말하기 불안을 겪을 수 있습니다. 그리고 **여러 사람 앞에서 말을 해 본 경험이 적거나 말하기 상황에 친숙하지 않은 경우**(말하기 불안의 원인 ②, **말하기 불안의 원인을 묻는 문제에서 ‘여러 사람 앞에서 말을 해 본 경험이 많은 경우’가 틀린 선지로 출제되었습니다.**)에도 말하기 불안을 겪을 수 있지요. 또한 **말하기 준비를 충분히 하지 못했거나 자신의 주장에 확신이 없을 때**(말하기 불안의 원인 ③)에도 말하기 불안이 생겨날 수 있습니다. 이뿐만 아니라 **청중이 자신의**

말을 부정적으로 평가할지도 모른다는 생각(말하기 불안의 원인 ④)이 말하기 불안을 유발하기도 합니다.

▶ 말하기 불안을 겪는 까닭

말하기 불안에 어떻게 대처해야 할까?(말하기 불안에 대처하는 방법, **작년과 마찬가지로 말하기 불안의 대처 방법에 관한 문제가 출제되었습니다.**)

[그렇다면 말하기 불안을 어떻게 이겨 낼 수 있을까요? 말하기 불안을 극복하기 위해서는 **먼저 말하기 불안과 관련된 부정적인 인식을 긍정적으로 바꾸어야 합니다.**(말하기 불안에 대처하는 방법 ①: 인식의 문제, 심리적 증상)]([]: 자문자답의 형식)이를 위해서는 우선 [말하기 상황에서 생겨나는 불안감 자체를 자연스러운 것으로 받아들여야 합니다. 그리고 완벽하게 말을 해야 한다는 지나친 **강박 관념**(마음속에서 떨쳐 버리려 해도 떠나지 아니하는 억눌린 생각)을 버리고 스스로를 **과소평가**(사실보다 작거나 약하게 평가함. **말하기 불안을 겪고 있는 학생의 상황을 <보기>로 제시하여 조언하는 문제에서 ‘자신의 능력을 과소평가하지 말고 스스로를 믿어 보는 것은 어떨까?’가 옳은 선지로 출제되었습니다.**)하지 말아야 합니다. 여러 사람 앞에서 성공적으로 말을 하는 자신의 모습을 상상해 보는 것]([]: 인식 개선 방법의 구체적인 예, 열거, **작년과 마찬가지로 말하기 불안의 원인에 관한 문제가 출제되었습니다.**)도 도움이 됩니다.

▶ 말하기 불안에 대처하는 방법 ①: 인식의 문제

말하기를 앞두고 긴장감이 높아졌을 때에는 **불안증 극복 체조**(말하기 불안에 대처하는 방법 ②: 신체적 반응에 관한 문제, **불안증 극복 체조를 효과적으로 전달하기 위해 활용할 수 있는 방안에 관한 문제에서 ‘그림, 사진이나 동영상과 같은 매체 자료를 활용한다.’가 옳은 선지로 출제되었습니다.**)를 해 보세요. 내가 말할 차례를 기다리는 동안 이 체조를 하면 불안 때문에 발생하는 **신체적 반응, 즉 다리가 떨리고 호흡이 가빠지는 등의 증상을 줄일 수 있습니다.**(불안증 극복 체조의 효과, 신체적 증상)

▶ 말하기 불안에 대처하는 방법 ②: 신체적 반응에 관한 문제

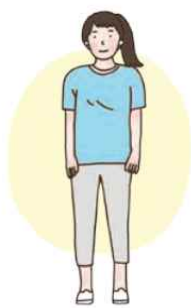
불안증 극복 체조



심호흡을 천천히 여러 차례 반복한다.



허와 턱을 풀어준다.



바른 자세를 유지한다.



손과 손목의 힘을 빼고 손목을 풀어준다.



어깨와 등을 똑바로 하고 앉은 다음 배를 당긴다.



머리와 목에 힘을 빼고 고개를 천천히 좌우, 아래위로 돌린다.

그리고 **말하기를 철저하게 준비하고 사전에 연습을 충분히 하는 것**(말하기 불안에 대처하는 방법 ③: 말하기 행위의 준비에 관한 문제, **작년과 마찬가지로 말하기 불안의 대처 방법에 관한 문제가 출제되었습니다.**)도 말하기 불안을 극복하는 데 도움이 됩니다. **말을 더듬거나 유창하게 말하지 못하는**(말하기 준비를 제대로 하지 않았거나 연습이 충분하지 않았을 때의 결과) 원인이 **말하기에 관한 준비가 부족했거나 말하기에 능숙하지 못해서**(말하기 불안이 생기는 원인)일 수도 있기 때문입니다. 따라서 이러한 경우에는 [자신이 잘 아는 주제를 선택하여 치밀하게 자료를 수집하고, 말할 내용을 전달하기 편하게 조직하는 등 철저하게 말하기를 준비해야 합니다. 더불어 말할 때 손동작이나 자세, 시선 등이 자연스러워 보이게끔 이를 충분히 연습]([]: 말하기 행위 준비의 구체적인 예, **말하기 행위 준비의 구체적인 예를 <보기>로 제시한 후 <보기>의 내용이 해결 방안이 될 수 있는 말하기 불안을 고르는 문제가 출제되었습니다.**)해야 합니다.

▶ 말하기 불안에 대처하는 방법 ③: 말하기 행위의 준비에 관한 문제

우리는 말하기 상황에 따라 화자가 되기도 하고, 청자가 되기도 하지요. **청자들은 화자가 편안한 마음으로 말할 수 있는 수용적인 분위기를 조성**(말하기 불안에 대처하는 방법 ④: 청중에 관한 문제, 청자의 태도)해 주어야 합니다. **청자는 화자가 준비한 내용을 자신감을 가지고 잘 전달할 수 있게 긍정적인 반응을 보이며 화자의 말을 들어야 합니다.**(청자들의 바람직한 자세와 태도, **작년과 마찬가지로 청자의 태도에 관한 문제가 출제되었습니다.**) **화자의 말을 경청하는 청자의 자세는 화자의 말하기 불안을 줄이는 데 도움**(말하기 불안은 화자의 개인 문제이기도 하지만 청자의 태도에 따라서 불안을 줄일 수도 있음.)이 됩니다.

▶ 말하기 불안에 대처하는 방법 ④: 청중에 관한 문제

자신감 있게 말하기 위하여

지금까지 우리는 **말하기 불안의 개념과 증상, 그리고 그 원인과 대처 방법에 관해 알아보았습니다.**(앞선

강연 내용 요약) 제가 오늘 설명한 내용을 바탕으로 말하기 불안을 극복하기 위해 노력한다면 **여러분이 전달하고 싶은 말을 좀 더 썩썩하고 자신 있게 전할 수 있을 것입니다.**(말하기 불안 극복의 효과) 그럼에도 말하기도중에 불안감이 느껴진다면 **잠시 숨을 고르면서 마음속으로 스스로에게 용기를 주는 말들을 해 보세요. 자신이 준비하고 연습한 것들을 차근차근 떠올려 보는 것도 좋습니다.**(말하기 불안에 대처하는 또 다른 방법) 그러면 이내 안정감을 되찾고 준비한 대로 말하기를 잘 마칠 수 있을 것입니다.

▶ 강연 내용 요약정리(중심 내용을 묻는 문제에서 '말하기 불안의 결과'가 틀린 선지로 출제되었습니다.)

어느 정도의 말하기 불안은 자연스러운 현상이므로 말하기 불안을 부정적으로만 볼 필요는 전혀 없습니다. **적당한 불안과 긴장은 오히려 말하기에 도움이 될 수도 있으니까요.**(말하기 불안이 부정적이지만은 않은 이유, 말하기 불안의 순기능, 이 문장을 <보기>로 제시하여 내용을 고려했을 때 들어가기에 적절한 문단을 고르는 문제가 출제되었습니다.) **다들 앞으로 말하기 불안에 적절히 대처하면서 자신의 의견을 분명하고 자신감 있게 말할 수 있기를 바라게요.**(강연자가 알려준 대처 방법을 활용하여 말하기 불안을 극복할 것을 당부하며 마무리) **이것으로 오늘의 강연을 마치겠습니다. 감사합니다!**(마무리 인사)

▶ 당부 및 강연 마무리

2025
중3-1
창비

2025 중3-1 국어 창비 | 3(1) 말하기 불안 해소하기 지문 확인

이 서적은 「저작권법」에 따라 보호됩니다. 본 자료의 무단 배포, 도용 시, 저작권법에 의거하여 책임을 질 수 있습니다.

지문 확인

안녕하세요. 저는 오늘 여러분께 ‘말하기 불안’(강연 _____)에 관해 강연을 할 **말하기 전문가 유창한**(_____ 소개)입니다. 만나서 반갑습니다.

▶ 강연 주제 및 강연자의 자기소개

이렇게 여러분 앞에 나서서 이야기를 하려니 전문가인 저 역시도 조금은 떨리고 긴장이 되는데요(청중의 _____을 불러일으킴.), 아마 여러분도 정도의 차이는 있지만 여러 사람 앞에서 말을 할 때 불안을 느낀 경험 **이 있을 것입니다.**(청중의 _____을 _____하여 강연에 대한 _____ 유도) 그래서 오늘은 먼저 [말하기 불안이 무엇인지, 그 증상에는 어떤 것들이 있는지 살펴볼 것입니다. 그런 뒤에 우리가 말하기 불안을 겪는 까닭이 무엇인지, 이를 효과적으로 극복하려면 어떻게 해야 하는지 설명해 드리겠습니다.]([]: 강연 _____을 소개함. 강연의 _____제시, **윗글에 대한 설명을 묻는 문제에서 ‘말하기 불안에 대해 본격적으로 설명하고 있다.’가 틀린 선지로 출제되었습니다.**)

▶ 앞으로 할 강연 내용 예고

말하기 불안이란? 말하기 불안의 증상은?

대부분의 사람들은 **발표나 연설처럼 공식적인 상황**(_____을 느끼는 상황)에서 말을 할 때 부담을 느끼거나 긴장을 하고는 합니다. 이렇듯 **여러 사람 앞에서 말하기 전이나 말하는 과정에서 개인이 경험하는 불안 증상**(_____의 정의, _____증상을 모두 포함함. **작년과 마찬가지로 말하기 불안의 다양한 증상에 관한 선지가 출제되었습니다.**)을 말하기 불안이라고 합니다. 그렇다면 말하기 **불안의 증상에는 어떤 것들이 있을까요?**(_____을 통한 _____의 _____유도 - 강연자의 _____방식)

▶ 말하기 불안의 개념

말하기 불안을 느끼는 화자는 **머릿속에서 말할 내용을 정리하는 데 어려움을 겪고**(말하기 불안의 _____①), **얼굴이 붉어지거나 식은땀을 흘리기도 합니다.**(말하기 불안의 _____②) 또한 **목소리를 떨거나 말을 더듬기도 하고**(말하기 불안의 _____③) **청중의 시선을 피하기도 하지요.**(말하기 불안의 _____④) **말하기 불안의 증상은 매우 다양하며 대체로 여러 가지가 복합적**(_____적인 _____이 나타나는 말하기 불안 - _____가 후들후들 떨림, _____이 막힘, _____을 쥐어뜯으며 _____못하게 됨. **내용 일치에 관한 문제에서 ‘말하기 불안의 증상은 복합적으로 나타나기도 한다.’가 옳은 선지로 출제되었습니다.**)으로 나타납니다.

▶ 복합적으로 나타나는 말하기 불안의 증상

말하기 불안을 겪는 까닭은?(**작년과 마찬가지로 말하기 불안의 원인을 묻는 문제가 출제되었습니다.**)

말하기 불안의 증상이 복합적으로 나타나는 것처럼 말하기 불안의 원인도 어느 한 가지로 꼭 집어 설명하기 어렵습니다.(말하기 불안의 _____처럼 말하기 불안의 _____은 _____적임.) 성격이 지나치게 소극적이고 부끄러움이 많거나 자신의 능력이나 태도 등에 부정적인 생각을 지닌 경우(말하기 불안의 _____①) 말하기 불안을 겪을 수 있습니다. 그리고 **여러 사람 앞에서 말을 해 본 경험이 적거나 말하기 상황에 친숙하지 않은 경우**(말하기 불안의 _____②, **말하기 불안의 원인을 묻는 문제에서 ‘여러 사람 앞에서 말을 해 본 경험이 많은 경우’가 틀린 선지로 출제되었습니다.**)에도 말하기 불안을 겪을 수 있지요. 또한 **말하기 준비를 충분히 하지 못했거나 자신의 주**

장에 확신이 없을 때(말하기 불안의 ____ ③)에도 말하기 불안이 생겨날 수 있습니다. 이뿐만 아니라 **청중이 자신의 말을 부정적으로 평가할지도 모른다는 생각**(말하기 불안의 ____ ④)이 말하기 불안을 유발하기도 합니다.

▶ 말하기 불안을 겪는 까닭

말하기 불안에 어떻게 대처해야 할까?(말하기 불안에 ____ 하는 방법, **작년과 마찬가지로 말하기 불안의 대처 방법에 관한 문제가 출제되었습니다.**)

[그렇다면 말하기 불안을 어떻게 이겨 낼 수 있을까요? 말하기 불안을 극복하기 위해서는 **먼저 말하기 불안과 관련된 부정적인 인식을 긍정적으로 바꾸어야 합니다.**(말하기 불안에 ____ 하는 방법 ①: ____ 의 문제, ____ 적 증상)]([: ____ 의 형식)이를 위해서는 우선 [말하기 상황에서 생겨나는 불안감 자체를 자연스러운 것으로 받아들여야 합니다. 그리고 완벽하게 말을 해야 한다는 지나친 **강박 관념**(____ 속에서 떨쳐 버리려 해도 떠나지 아니하는 ____ 생각)을 버리고 스스로를 **과소평가**(사실보다 ____ 거나 ____ 하게 평가함. **말하기 불안을 겪고 있는 학생의 상황을 <보기>로 제시하여 조언하는 문제에서 '자신의 능력을 과소평가하지 말고 스스로를 믿어 보는 것은 어떨까?'가 옳은 선지로 출제되었습니다.**)하지 말아야 합니다. 여러 사람 앞에서 성공적으로 말을 하는 자신의 모습을 상상해 보는 것]([: ____ 의 구체적인 예, ____, **작년과 마찬가지로 말하기 불안의 원인에 관한 문제가 출제되었습니다.**)도 도움이 됩니다.

▶ 말하기 불안에 대처하는 방법 ①: 인식의 문제

말하기를 앞두고 긴장감이 높아졌을 때에는 **불안증 극복 체조**(말하기 불안에 ____ 하는 방법 ②: ____ 반응에 관한 문제, **불안증 극복 체조를 효과적으로 전달하기 위해 활용할 수 있는 방안에 관한 문제에서 '그림, 사진이나 동영상과 같은 매체 자료를 활용한다.'**가 옳은 선지로 출제되었습니다.)를 해 보세요. 내가 말할 차례를 기다리는 동안 이 체조를 하면 불안 때문에 발생하는 **신체적 반응, 즉 다리가 떨리고 호흡이 가빠지는 등의 증상을 줄일 수 있습니다.**(____ 의 효과, ____ 적 증상)

▶ 말하기 불안에 대처하는 방법 ②: 신체적 반응에 관한 문제

불안증 극복 제조



심호흡을 천천히 여러 차례 반복한다.

혀와 턱을 풀어준다.

바른 자세를 유지한다.

손과 손목의 힘을 빼고 손목을 풀어준다.

어깨와 등을 똑바로 하고 앉은 다음 배를 당긴다.

머리와 목에 힘을 빼고 고개를 천천히 좌우, 아래위로 돌린다.

그리고 **말하기를 철저하게 준비하고 사전에 연습을 충분히 하는 것**(말하기 불안에 _____ 하는 방법 ③: 말하기 행위의 _____에 관한 문제, **작년과 마찬가지로 말하기 불안의 대처 방법에 관한 문제가 출제되었습니다.**)도 말하기 불안을 극복하는 데 도움이 됩니다. **말을 더듬거나 유창하게 말하지 못하는**(말하기 _____를 제대로 하지 않았거나 _____이 충분하지 않았을 때의 결과) 원인이 **말하기에 관한 준비가 부족했거나 말하기에 능숙하지 못해서**(말하기 불안이 생기는 _____)일 수도 있기 때문입니다. 따라서 이러한 경우에는 [자신이 잘 아는 주제를 선택하여 치밀하게 자료를 수집하고, 말할 내용을 전달하기 편하게 조직하는 등 철저하게 말하기를 준비해야 합니다. 더불어 말을 할 때 손동작이나 자세, 시선 등이 자연스러워 보이게끔 이를 충분히 연습]([]: 말하기 행위 _____의 구체적인 예, **말하기 행위 준비의 구체적인 예를 <보기>로 제시한 후 <보기>의 내용이 해결 방안이 될 수 있는 말하기 불안을 고르는 문제가 출제되었습니다.**)해야 합니다.

▶ 말하기 불안에 대처하는 방법 ③: 말하기 행위의 준비에 관한 문제

우리는 말하기 상황에 따라 화자가 되기도 하고, 청자가 되기도 하지요. **청자들은 화자가 편안한 마음으로 말할 수 있는 수용적인 분위기를 조성**(말하기 불안에 _____하는 방법 ④: _____에 관한 문제, 청자의 _____)해 주어야 합니다. 청자는 **화자가 준비한 내용을 자신감을 가지고 잘 전달할 수 있게 긍정적인 반응을 보이며 화자의 말을 들어야 합니다.**(청자들의 바람직한 _____와 _____, **작년과 마찬가지로 청자의 태도에 관한 문제가 출제되었습니다.**) **화자의 말을 경청하는 청자의 자세는 화자의 말하기 불안을 줄이는 데 도움**(말하기 불안은 화자의 _____문제이기도 하지만 청자의 _____에 따라서 _____을 줄일 수도 있음.)이 됩니다.

▶ 말하기 불안에 대처하는 방법 ④: 청중에 관한 문제

자신감 있게 말하기 위하여

지금까지 우리는 **말하기 불안의 개념과 증상, 그리고 그 원인과 대처 방법에 대해 알아보았습니다.**(앞선 강연 내용 _____) 제가 오늘 설명한 내용을 바탕으로 말하기 불안을 극복하기 위해 노력한다면 **여러분이 전달하**

고 싶은 말을 좀 더 썩썩하고 자신 있게 전할 수 있을 것입니다.(말하기 불안 _____의 _____ 그럼에도 말하기도중에 불안감이 느껴진다면 잠시 숨을 고르면서 마음속으로 스스로에게 용기를 주는 말들을 해 보세요. 자신이 준비하고 연습한 것들을 차근차근 떠올려 보는 것도 좋습니다.(말하기 불안에 _____ 하는 또 다른 _____) 그러면 이내 안정감을 되찾고 준비한 대로 말하기를 잘 마칠 수 있을 것입니다.

▶ 강연 내용 요약정리(중심 내용을 묻는 문제에서 '말하기 불안의 결과'가 틀린 선지로 출제되었습니다.)

어느 정도의 말하기 불안은 자연스러운 현상이므로 말하기 불안을 부정적으로만 볼 필요는 전혀 없습니다. 적당한 불안과 긴장은 오히려 말하기에 도움이 될 수도 있으니까요.(말하기 불안이 _____이지만은 않은 이유, 말하기 불안의 _____, 이 문장을 <보기>로 제시하여 내용을 고려했을 때 들어가기에 적절한 문단을 고르는 문제가 출제되었습니다.) 다들 앞으로 말하기 불안에 적절히 대처하면서 자신의 의견을 분명하고 자신감 있게 말할 수 있기를 바랄게요.(강연자가 알려준 _____을 활용하여 말하기 불안을 _____할 것을 _____하며 마무리) 이것으로 오늘 의 강연을 마치겠습니다. 감사합니다!(_____ 인사)

▶ 당부 및 강연 마무리

2025
중3-1
창비

2025 중3-1 국어 창비 | 3(1) 말하기 불안 해소하기 내신 암기

이 서적은 「저작권법」에 따라 보호됩니다. 본 자료의 무단 배포, 도용 시, 저작권법에 의거하여 책임을 질 수 있습니다.

암기용

1. 「말하기 불안, 어떻게 극복할까」 제재 개관

갈래	강연록
성격	객관적, 해설적, 예시적
제재	말하기 불안
주제	말하기 불안에 효과적으로 대처하는 방법
특징	<ul style="list-style-type: none"> 말하기 전문가가 학생들에게 말하기 불안에 관해 강연하는 형식으로 서술됨. 학생 수준에서 실천해 볼 수 있는 말하기 불안의 여러 가지 대처 방법을 소개함. ‘불안증 극복 체조’를 그림으로 소개하여 실제로 쉽게 따라 해 볼 수 있게 함.

5. 말하기 불안의 원인

- 자아 개념이 부정적이거나 지나치게 성격이 소극적이고 부끄러움을 잘 타는 경우
- 대중 앞에서 말을 해 본 경험이 적거나, 청중을 포함한 말하기 환경에 친숙하지 않은 경우
- 자신이 말할 내용이 충분히 준비되어 있지 않거나 화제와 관련한 입장이나 내용에 확신이 서지 않은 경우
- 청중이 자신의 말을 어떻게 평가하고 반응할 것인지에 관한 염려가 큰 경우

2. 「말하기 불안, 어떻게 극복할까」 글의 짜임

처음	강연자 소개 및 강연 내용 소개
중간	말하기 불안의 개념과 증상, 말하기 불안의 원인, 말하기 불안의 대처 방법
끝	강연 내용 요약 및 정리

6. 말하기 불안에 대처하는 방법 - ① 인식의 문제

- 완벽하게 발표해야 한다는 강박 개념 버리기
- 성공적으로 발표하는 장면 상상하기
- 말하기 불안을 일시적인 현상, 자연스러운 현상으로 인식하기

3. 말하기 불안의 개념

여러 사람 앞에서 말을 하기 앞서 또는 말을 하는 과정에서 개인이 경험하는 불안 증상

7. 말하기 불안에 대처하는 방법 - ② 신체적 반응에 관한 문제

- 심호흡하기
- 혀와 턱 풀어 주기
- 바른 자세 유지하기
- 손과 손목 풀어 주기
- 어깨와 등을 똑바로 하고 앉은 다음 배를 당기기
- 고개 돌리기

4. 말하기 불안의 증상

- 머릿속에서 말할 내용을 정리하는 데 어려움을 겪음.
- 얼굴이 붉어지거나 식은땀을 흘림.
- 목소리를 떨거나 말을 더듬기도 함.
- 청중의 시선을 피하기도 함.

8. 말하기 불안에 대처하는 방법 - ③ 말하기 행위의 준비에 관한 문제

- **준비** 단계: **친숙**하며 잘 아는 **주제** 선택하기, 치밀하게 **자료** 수집하기, 말할 내용을 전달하기 편하게 **조직**하기
- **실행** 단계: **시선** 접촉, **손동작**, **자세** 등이 자연스럽게 이루어지게 연습하기

9. 말하기 불안에 대처하는 방법 - ④ 청중에 관한 문제

- 화자가 **편안**한 마음으로 말할 수 있는 **수용적** 분위기 조성
- 화자가 준비한 내용을 자신감을 가지고 전달할 수 있도록 **긍정적**인 반응 보이기
- 발표 내용에 **경청**하기

10. 말하기 불안 극복의 효과

- 자신이 전달하고 싶은 말을 좀 더 **씩씩**하고 **자신** 있게 전할 수 있음.
- **긍정적** 자아 개념을 형성하게 됨.

11. 말하기 불안이 부정적이지만은 않은 이유

- 어느 정도의 말하기 불안은 **자연스러운** 현상임.
- 적당한 **불안**과 **긴장**은 오히려 말하기에 **도움**이 될 수도 있음.

12. 말하기 불안 증상에 따른 극복 방법

발표를 앞둔 상황에서 다리가 떨리고 호흡이 가빠진다.	→	긴장을 풀어 주는 불안증 극복 체조 를 한다.
발표를 할 때 말을 더듬거나 유창하게 말하지 못한다.	→	말하기를 철저하게 준비 하고 사전에 연습 을 충분히 한다.
완벽하게 발표해야 한다는 지나친 압박 관념에 사로잡힌다.	→	말하기 불안과 관련된 부정적 인 인식을 긍정적 으로 바꾼다.

TEST 1단계

1. 「말하기 불안, 어떻게 극복할까」 제재 개관

갈래	□연록
성격	□관적, □설적, □시적
제재	말하기 □안
주제	말하기 □안에 효과적으로 □처하는 방법
특징	<ul style="list-style-type: none"> • 말하기 □문가가 학□들에게 말하기 불□에 관해 □연하는 형식으로 서술됨. • □생 수준에서 □천해 볼 수 있는 말하기 □안의 여러 가지 대□□법을 소개함. • ‘불안증 극복 체조’를 그□으로 소개하여 실□로 쉽게 따라 해 볼 수 있게 함.

2. 「말하기 불안, 어떻게 극복할까」 글의 짜임

처음	강□자 소개 및 □연 □용 소개
중간	말하기 불안의 □념과 □상, 말하기 불안의 □인, 말하기 불안의 □처 방□
끝	강연 내용 □약 및 □리

3. 말하기 불안의 개념

여러 사람 앞에서 □을 하기 앞서 또는 말을 하는 과□에서 개인이 경험하는 불□ 증□

4. 말하기 불안의 증상

- 머릿속에서 말할 내용을 정□하는 데 어려움을 겪음.
- 열□이 붉어지거나 □은땀을 흘림.
- □소리를 떨거나 □을 더듬기도 함.
- 청중의 시□을 피하기도 함.

5. 말하기 불안의 원인

- 자아 개념이 부□적이거나 지나치게 성격이 소□적이고 부끄러움을 잘 타는 경우
- 대중 앞에서 말을 해 본 □험이 적거나, 청중을 포함한 □하기 환□에 친숙하지 않은 경우
- 자신이 말할 내용이 충분히 □비되어 있지 않거나 화제와 관련한 입장이나 내용에 □신이 서지 않은 경우
- 청중이 자신의 말을 어떻게 □가하고 □응할 것인지에 관한 □려가 큰 경우

6. 말하기 불안에 대처하는 방법 - ① □식의 문제

- 완벽하게 발표해야 한다는 □박 관□ 버리기
- 성공적으로 발표하는 장면 □상하기
- 말하기 불안을 일□적인 현상, 자□스러운 현상으로 인식하기

7. 말하기 불안에 대처하는 방법 - ② 신체적 반응에 관한 문제

- □호흡하기
- □와 □ 풀어 주기
- 바른 자□ 유지하기
- □과 손□ 풀어 주기
- 어□와 □을 똑바로 하고 앉은 다음 □를 당기기
- 고□ 돌리기

8. 말하기 불안에 대처하는 방법 - ③ 말하기 행위의 준비에 관한 문제

- □비 단계: 친□하며 잘 아는 □제 선택하기, 치밀하게 □료 수집하기, 말할 내용을 전달하기 편하게 □직하기
- 실□ 단계: 시□ 접촉, 손□작, 자□ 등이 자연스럽게 이루어지게 연습하기

9. 말하기 불안에 대처하는 방법 - ④ 청중에 관한 문제

- 화자가 편□한 마음으로 말할 수 있는 수□적 분위기 조성
- 화자가 준비한 내용을 자신감을 가지고 전달할 수 있도록 긍□적인 반응 보이기
- 발표 내용에 경□하기

10. 말하기 불안 극복의 효과

- 자신이 전달하고 싶은 말을 좀 더 □씩하고 □신 있게 전할 수 있음.
- 긍□적 자아 개념을 형성하게 됨.

11. 말하기 불안이 부정적이지만은 않은 이유

- 어느 정도의 말하기 불안은 자□스러운 현상임.
- 적당한 불□과 긴□은 오히려 말하기에 □움이 될 수도 있음.

12. 말하기 불안 증상에 따른 극복 방법

발표를 앞둔 상황에서 다리가 떨리고 호흡이 가빠진다.	→	긴장을 풀어 주는 □안증 극□ 체□를 한다.
발표를 할 때 말을 더듬거나 유창하게 말하지 못한다.	→	말하기를 철저하게 준□하고 사전에 □습을 충분히 한다.
완벽하게 발표해야 한다는 지나친 압박 관념에 사로잡힌다.	→	말하기 불안과 관련된 □정적인 인식을 긍□적으로 바꾼다.

TEST 2단계

1. 「말하기 불안, 어떻게 극복할까」 제재 개관

갈래	ㄱ ○ ㄹ
성격	ㄱ ㄱ 적, ㅎ ㅅ 적, ㅇ ㅅ 적
제재	말하기 ㅂ ○
주제	말하기 ㅂ ○ 에 효과적으로 ㄷ ㅊ 하는 방법
특징	<ul style="list-style-type: none"> • 말하기 ㅈ ㄹ ㄱ 가 ㅎ ㅅ 들에 게 말하기 ㅂ ○ 에 관해 ㄱ ○ 하는 형식으로 서술됨. • ㅎ ㅅ 수준에서 ㅅ ㅊ 해 볼 수 있는 말하기 ㅂ ○ 의 여러 가지 ㄷ ㅊ ㅂ ㅂ 을 소개함. • ‘불안증 극복 체조’를 ㄱ ㄹ 으로 소개하여 ㅅ ㅈ 로 쉽게 따라 해 볼 수 있게 함.

2. 「말하기 불안, 어떻게 극복할까」 글의 짜임

처음	ㄱ ○ ㅈ 소개 및 ㄱ ○ ㄴ ○ 소개
중간	말하기 불안의 ㄱ ㄴ 과 ㅈ ㅅ, 말하기 불안의 ○ ○, 말하기 불안의 ㄷ ㅊ ㅂ ㅂ
끝	강연 내용 ○ ○ 및 ㅈ ㄹ

3. 말하기 불안의 개념

여러 사람 앞에서 ㄹ 을 하기 앞서 또는 말을 하는 ㄱ ㅈ 에서 개인이 경험하는 ㅂ ○ ㅈ ㅅ
--

4. 말하기 불안의 증상

<ul style="list-style-type: none"> • 머릿속에서 말할 내용을 ㅈ ㄹ 하는 데 어려움을 겪음. • ○ ㄱ 이 붉어지거나 ㅅ ○ ㅌ 을 흘림. • ㄹ ㅅ ㄹ 를 떨거나 ㄹ 을 더듬기도 함. • 청중의 ㅅ ㅅ 을 피하기도 함.

5. 말하기 불안의 원인

<ul style="list-style-type: none"> • 자아 개념이 ㅂ ㅈ 적이거나 지나치게 성격이 ㅅ ㄱ 적이고 부끄러움을 잘 타는 경우 • 대중 앞에서 말을 해 본 ㄱ ㅎ 이 적거나, 청중을 포함한 ㄹ ㅎ ㄱ ㅎ ㄱ 에 친숙하지 않은 경우 • 자신이 말할 내용이 충분히 ㅈ ㅂ 되어 있지 않거나 화제와 관련한 입장이나 내용에 ㅎ ㅅ 이 서지 않은 경우 • 청중이 자신의 말을 어떻게 ㅍ ㄱ 하고 ㅂ ○ 할 것인지에 관한 ○ ㄹ 가 큰 경우

6. 말하기 불안에 대처하는 방법 - ① ○ ㅅ 의 문제

<ul style="list-style-type: none"> • 완벽하게 발표해야 한다는 ㄱ ㅂ ㄱ ㄴ 버리기 • 성공적으로 발표하는 장면 ㅅ ㅅ ㅎ ㄱ • 말하기 불안을 ○ ㅅ 적인 현상, ㅈ ○ ㅅ ㄹ ○ 현상으로 인식하기
--

7. 말하기 불안에 대처하는 방법 - ② 신체적 반응에 관한 문제

<ul style="list-style-type: none"> • ㅅ ㅎ ㅎ 하기 • ㅎ 와 ㅌ 풀어 주기 • 바른 ㅈ ㅅ 유지하기 • ㅅ 과 ㅅ ㄹ 풀어 주기 • ○ ㄱ 와 ㄷ 을 똑바로 하고 앉은 다음 ㅂ 를 당기기 • ㄱ ㄱ 돌리기
--

8. 말하기 불안에 대처하는 방법 - ③ 말하기 행위의 준비에 관한 문제

- 단계: 하며 잘 아는 선택하기, 치밀하게 수집하기, 말할 내용을 전달하기 편하게 하기
- 단계: 접촉, 등이 자연스럽게 이루어지게 연습하기

9. 말하기 불안에 대처하는 방법 - ④ 청중에 관한 문제

- 화자가 한 마음으로 말할 수 있는 적 분위기 조성
- 화자가 준비한 내용을 자신감을 가지고 전달할 수 있도록 적인 반응 보이기
- 발표 내용에 하기

10. 말하기 불안 극복의 효과

- 자신이 전달하고 싶은 말을 좀 더 하고 있게 전할 수 있음.
- 적 자아 개념을 형성하게 됨.

11. 말하기 불안이 부정적이지만은 않은 이유

- 어느 정도의 말하기 불안은 현상임.
- 적당한 과 은 오히려 말하기에 이 될 수도 있음.

12. 말하기 불안 증상에 따른 극복 방법

발표를 앞둔 상황에서 다리가 떨리고 호흡이 가빠진다.	→	긴장을 풀어 주는 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 를 한다.
발표를 할 때 말을 더듬거나 유창하게 말하지 못한다.	→	말하기를 철저하게 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 하고 사전에 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 을 충분히 한다.
완벽하게 발표해야 한다는 지나친 강박 관념에 사로잡힌다.	→	말하기 불안과 관련된 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 적인 인식을 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 적으로 바꾼다.

O / X 문제

1. O 2. X 3. O 4. X 5. O 6. X 7. O 8. X
9. O 10. O

【1~20】 <말하기 불안 해소하기>에 대해 제시된 설명이 적절하면 O, 아니면 X를 선택하십시오.

1. 말하기 불안은 누구에게나 나타날 수 있는 자연스러운 심리 현상이다. (O / X)

2. 말하기 불안을 극복하기 위해서는 무조건 많은 말하기 연습이 유일한 방법이다. (O / X)

3. 자신감 있는 자세는 말하기 불안을 줄이는 데 도움이 된다. (O / X)

4. 청중을 외면하고 말하면 말하기 불안이 줄어든다. (O / X)

5. 말하기 불안은 준비와 연습으로 어느 정도 극복할 수 있다. (O / X)

6. 말하기 불안은 유전적인 요인으로만 발생한다. (O / X)

7. 긍정적인 자기 암시는 말하기 불안을 완화하는 데 도움이 된다. (O / X)

8. 말하기 불안은 절대로 사라지지 않으며 극복할 수 없다. (O / X)

9. 천천히 말하며 호흡을 조절하면 긴장을 줄이는 데 효과적이다. (O / X)

10. 실전 발표 경험이 많아질수록 말하기 불안은 점차 줄어들 수 있다. (O / X)