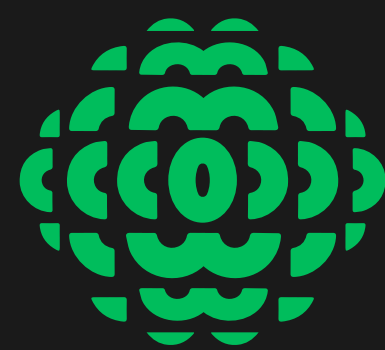


내 이야기를 전하는 법



세계 뇌성마비의 날
10월 6일

문의사항

contact@worldcpday.org

소셜 미디어 팔로우

[@worldcpday](https://www.instagram.com/worldcpday)





내 이야기를 전하는 법 (스스로의 힘을 지키면서 전하기)

한 사람의 이야기는 강력합니다. 자신만의 방식으로 전하세요.

당신의 경험만으로도 충분합니다. 변화를 만들기 위해 꼭 대중 연설가나 소셜 미디어 전문가일 필요는 없습니다.
짧은 한마디든 긴 글이든 조용한 대화든, 당신의 이야기는 세계가 뇌성마비를 이해하는 데 큰 도움이 됩니다.

이 가이드는 당신이 연민이 아닌 자부심을 가지고 당당하게 이야기하도록 도와줄 것입니다.

언제나 당신의 상황에 맞춰서 이야기할 수 있게 안내해줄 것입니다.

1

“나”로 시작하세요

내 삶의 전문가가 바로 나입니다.

가장 진실되고 현실적인 감정으로부터 시작하세요.



예시:

- ✓ “이게 바로 나라는 사람입니다.”
- ✓ “뇌성마비가 내 일상에 이렇게 자리잡고 있습니다.”
- ✓ “사람들이 흔히 오해하는 점은....”
- ✓ “사람들이 나에 대해 알아줬으면 하는 부분은....”

2

고난이 아닌 강점에 집중하세요

뇌성마비에 관한 이야기들은 종종 너무 한계점에만 집중합니다.

스스로의 힘, 관점, 자부심을 강조하는 이야기를 전할 수 있습니다.



다음과 같이 표현해 보세요:

- ✓ “나는 나의 일을 이렇게 해냅니다.”
- ✓ “뇌성마비는 “극복해야 할 대상”이 아니에요. 내 삶이죠.”
- ✓ “내 움직임은 남들과 다르지만 그렇다고 내가 부족하진 않아요.”

바꾸고 싶은 부분을 말하세요

애드보커시는 어려움에 초점을 맞추는 것이 아닙니다.

새로운 관점으로 바라보고 싶은 대상을 이야기하는 것입니다.



이렇게 마무리해 보세요:

- ✓ “내가 바꾸고 싶은 것은....”
- ✓ “여러분이 도울 수 있는 방법은....”
- ✓ “내가 목소리를 내는 이유는....”

예시

“

모든 학생을 포용하는
학교 시스템을 원합니다.

”

“

모든 학생을 포용하는
학교 시스템을 원합니다.

”

“

모든 학생을 포용하는
학교 시스템을 원합니다.

”

4

나의 언어로 표현하세요

사람들은 완벽함보다 진솔함에 더 마음이 움직입니다.

문장이나 문법이 완벽하지 않아도 됩니다.



다음과 같이 말해도 괜찮습니다:

- ✓ “나는 모든 해답을 갖고 있진 않지만, 이야기를 갖고 있어요.”
- ✓ “이건 내 경험일 뿐이고, 다른 사람들의 생각은 다를 수 있습니다.”
- ✓ “질문이 있다면, (존중하며) 물어보세요. 무시하는 것보다 질문하는 게 낫습니다.”



세계 뇌성마비의 날



10월 6일

문의사항

contact@worldcpday.org

소셜 미디어

@worldcpday

