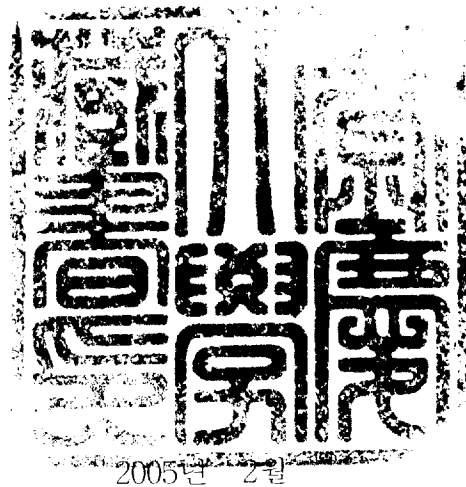


교 육 학 석 사 학 위 논 문

공감 훈련이 중학생의 공감 능력과
대인 관계에 미치는 효과



부경대학교 교육대학원

교육심리 전공

이 영 희

교 육 학 석 사 학 위 논 문

공감 훈련이 중학생의 공감 능력과
대인 관계에 미치는 효과

지도교수 이 희 영

2005년 2월

부경대학교 교육대학원

교육심리전공

이 희 영

이영희의 교육학석사 학위논문을 인준함.

2005년 2월

주 심	교육학박사	이 경 화	
위 원	교육학박사	황 희 숙	
위 원	교육학박사	이 희 영	

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	4
3. 연구 가설	5
4. 용어의 정의	5
5. 연구의 제한점	6
II. 이론적 배경	8
1. 공감의 개념	8
2. 공감과 대인 관계	15
3. 공감훈련 프로그램	22
III. 연구 방법	27
1. 실험 설계	27
2. 연구 대상	28
3. 측정 도구	28
4. 프로그램 처치 절차	29
5. 자료 분석	31

IV. 결과 분석 및 해석	32
1. 공감반응훈련이 중학생의 공감능력 향상에 미치는 효과	32
2. 공감반응훈련이 중학생의 대인관계 향상에 미치는 효과	37
3. 논의	41
V. 요약 및 결론	44
1. 요약	44
2. 결론 및 제언	46
참고 문헌	47
부 록	53

표 목 차

<표Ⅱ-1> 각종 공감훈련 프로그램의 비교	25
<표Ⅲ-1> 공감훈련 프로그램	30
<표Ⅳ-1> 실험·통제집단간 공감반응 능력에 대한 사전 점수의 평균차 검증	33
<표Ⅳ-2> 실험·통제집단간 공감반응 능력에 대한 사후 점수의 평균차 검증	35
<표Ⅳ-3> 실험·통제집단간 대인관계에 대한 사전·사후 점수의 평균차 검증	37

그림 목 차

[그림 II-1] 공감의 개념	12
[그림 III-1] 실험설계 모형	27
[그림 IV-1] 실험집단과 통제집단의 공감반응 사전 점수 그래프 (전체대상)	34
[그림 IV-2] 실험집단과 통제집단의 공감반응 사후 점수 그래프 (전체대상)	36
[그림 IV-3] 실험집단의 사전-사후 대인관계 점수 그래프 (전체대상)	40

The effect of empathy training on middle school students' empathy ability and interpersonal relationship

Young-Hee Lee

Majoring in Educational Psychology
Graduate School Of Education
Pukyong National University

The purpose of this study was to examine the effect of empathy training on middle school students' empathy ability and interpersonal relationship. In order to obtain these goals, the following research hypotheses were established:

First, Students who participated empathy training will show better empathy ability than their counterpart.

Second, Students who participated empathy training will show better interpersonal relationship ability.

Third, The effect of empathy training on middle school students' empathy ability and interpersonal relationship will be significantly different according to gender.

The experimental design for this study was pretest-post test control group design. Thirty two ninth graders in Ulsan area participated in this study. Subjects completed 1) the Empathic Response Ability Scale and 2) the Interpersonal Relationship Scale. Data were analyzed using t-test for the total sample and by gender.

The major findings of this study were as follows:

First, group members who participated in empathy training showed better empathy ability.

Second, group members who participated in empathy training did not show better interpersonal relationship ability.

Third, the effect of empathy training on middle school students' empathy ability was different according to gender. That is, female students showed higher empathy ability than male students after participating in training.

Fourth, the effect of empathy training on middle school students' interpersonal relationship ability was not different according to gender.

Based upon the above results, it was concluded that 1) empathy training is effective in improving empathy ability of middle school student but is not effective in improving interpersonal relationship ability, 2) the effect of empathy training on empathic ability is different depending upon gender. The implication of this study were discussed and recommendations for future research were made with its limitations.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년기는 한 사람의 독립된 성인으로 성장하기 위한 기반을 닦는 시기로, 사춘기와 더불어 시작되어 신체적, 심리적, 사회적, 지적, 정서적 발달이 이루어지는 중요한 시기이다. 청소년들의 생리적, 신체적 변화와 심리적 혼동 그리고 사회적 역할의 변화와 가치체제의 변화 등은 그들의 정서에 큰 영향을 미치며 정서변화에 대한 대처 능력의 부족과 조절능력의 한계는 그들의 개인적 성장 및 발달과 대인 관계를 비롯한 사회적 행동, 심리적 적응 등에 영향을 주어 갖가지 고민과 갈등, 욕구 좌절, 불안으로 인해 방황하거나 일탈행동을 일으키기도 한다.

청소년들의 이러한 비행 및 일탈 행동은 가정 문제, 사회 문제, 개인 문제 등이 복합되어 나타나지만, 개인 문제 중의 하나로 대인관계의 어려움이 큰 원인으로 지적되고 있다(구본용 외, 1993). 따라서 이런 청소년 문제를 해결하고 예방하기 위해서는 비행과 탈선 등 부정적인 문제 행동에 주목하는 치료적인 방법 못지 않게 그들의 대인관계를 향상시켜 예방하는 방법을 활성화하는 것이 필요하다.

강렬하고 긍정적이며 상호 호혜적인 대인관계 없이 인간의 성장은 불가능한 것이다. 이렇듯 대인관계의 중요한 가치와 의미를 고려할 때, 인간에게 적응적인 도움을 줄 수 있는 효과적인 대인관계의 발달을 위해 개인적인 노력을 기울여야함은 다시 강조할 필요가 없을 것이다. 이러한 대인관계 문제는 다양한 원인을 가지게 되므로, 문제해결을 위해서는 다양한 기법들이 섞여진 처치가 요구되는 것이다(이은진, 1991). 효과적인 대인관계

발달을 위한 연구는 상담과 심리치료 분야에서 매우 중요시되어 왔으며, 인간관계에서 핵심적이고 결정적인 조건이 공감이라는 것은 Rogers(1957) 이래로 여러 연구자들에 의해 밝혀진 사실이다.

상담과 심리 치료에서 지금까지 이루어진 공감 연구들의 일반적 결론 한 가지는 상담자의 공감이 내담자의 성격 변화를 가져온다는 것이다. 상담에서 공감이란 상담자의 공간적 탐색을 통하여 점차적으로 내담자의 내적 준거틀에 대한 이해를 심층적으로 확장해 가는 것이다. 상담자의 공감적 이해는 내담자가 자신에 대한 새로운 측면들을 자각하도록 돕고, 부정적인 자아 개념을 긍정적인 자아 개념으로 변화하도록, 즉 건설적으로 성격이 변화하도록 돕는다. 이러한 자아 개념의 변화와 성격 변화는 결국 행동이 변화하는 결과를 낳는다(Rogers, 1961, 1980).

공감이란, 타인의 감정이나 심리상태 그리고 그의 내적인 경험을 ‘마치 나의 것처럼(as if)’ 이해하고, 매 순간 함께 느끼고 이를 의사 소통하는 과정을 포함하는 복합적 행동이다(김사훈, 1998). 공감을 역할 수용이나 관점 수용능력이 포함된 인지적 요소, 공감에 의한 정서적 반응을 의미하는 정서적 요소, 내적으로 일어난 공감이 외적으로 전달되는 것을 의미하는 의사 소통적 요소가 결합된 복합적인 다차원 과정으로 보는 데는 학자들간에 어느 정도 동의가 이루어진 듯 하다(신경일, 1994). 그리고 공감이 여러 가지 친사회적인 행동, 즉 협동성, 사회성, 대인관계 능력, 이타 행동 등과 상당한 수준의 정적 상관을 갖는다는 연구 결과들이 쏟아져 나오며 따라 공감에 대한 관심은 확산되었고 교육의 분야에서도 주목받기 시작하였다(박성희, 1994).

공감이 친사회적 행동을 직접적으로 매개한다는 연구 결과들이 나오며 따라 공감을 훈련시키고자 하는 각종 프로그램들이 개발되었다. 한편 지금까지 개발된 공감 훈련 프로그램들(Carkfuff & Truax, 1967; Carkfuff,

1969, 1987; Ivey & Authier, 1978; Guernsey, 1977; Egan; 1976)은 대체로 Carkhuff의 개념과 훈련 방식에서 영향을 받아 공감이란 상대방의 감정을 정확히 지각하고 의사 소통하는 능력으로 정의하고, 지시적 설명, 시범, 역할연기, 집단 경험 등의 방식을 통해 공감을 훈련시키고자 하였다. 국내에서는 1980년 초부터 공감훈련 방식을 도입하여 활용하기 시작했는데, 홍경자(1983a)가 중·고등학교 교도교사 연수과정에서 Carkhuff의 훈련 모형을 도입하여, 훈련집단의 공감 수준이 의미있게 향상되었음을 보고하였다.

그 후, 홍경자(1983b), 신종우(1985), 최의숙(1988), 이은순(1991), 송수민(1993), 신경일(1994), 이옥수(1996), 김기순(1996), 김미경(1998), 채현탁(1998), 송호연(1999)등에 의해 많은 공감 훈련 프로그램, 혹은 공감 기법을 활용한 프로그램들이 개발되어 있다.

따라서 국내에서도 초·중·고 대학생들에게 뿐만 아니라 부모, 교사, 상담자 등을 대상으로 공감 훈련을 실시하여, 그 결과 이타 행동, 도움행동의 증가, 대인관계의 향상, 문제 행동의 감소 등을 보고하고 있다(이은진, 1991; 유승희, 1993; 신경일, 1994; 김기순, 1996; 이옥수, 1996; 조정아, 1996; 곽은정, 1998; 송호연, 1998; 채현탁, 1999; 한명수, 2000; 박재룡, 2001; 박해원, 2002).

그런데 기존의 국내 선행 연구들을 적용대상별로 살펴보면 홍경자(1983a)가 교도 교사를 대상으로 하고, 홍경자(1983b), 신종우(1985), 최의숙(1988), 이은순(1991), 송수민(1993), 신경일(1994), 김미경(1998) 등은 대학생들을 대상으로 하였고, 이충희(1987), 곽은정(1998)은 고등학교에 실시하였으며, 이옥수(1996), 김기순(1996), 송호연(1998)은 초등학교를 대상으로 적용하였다. 그리고 채현탁(1998), 권정안(2000) 등이 중학생들을 대상으로 적용하였다.

이상과 같이 선행 연구들을 분석한 결과 중학생을 대상으로 적용한 연구

들이 미흡했고 특히, 중학생들을 대상으로 적용한 논문에서는 남·여의 성별에 따른 공감 훈련의 효과 차이를 말해주는 연구 결과는 없었다.

따라서 본 연구에서는 중학생들을 대상으로 공감훈련을 실시한 후, 공감 훈련의 효과로 공감 능력 및 대인관계 능력이 향상되었는지 확인하고, 남·여의 성별에 따른 유의미한 차이가 있는지 확인하는데 목적이 있다.

공감이야말로 사회 적응을 위해 꼭 키워져야할 정서지능의 중요한 요인이라는 점과 현대 사회에서 건전하고 효과적인 대인관계의 필요성은 가정, 학교, 기업체 등 인간의 삶이 존재하는 모든 장면에서 절실히 요구된다는 점에서 본 연구의 의미를 찾을 수 있다.

2. 연구 문제

이상에서 논의된 연구의 필요성과 목적에 근거하여 본 연구에서 밝혀보고자 하는 연구 문제는 다음과 같다.

가. 공감 훈련을 받은 집단은 공감훈련을 받지 않은 집단에 비해 공감 능력이 증가할 것인가?

나. 공감 훈련을 받은 집단은 공감훈련을 받지 않은 집단에 비해 대인관계가 보다 향상될 것인가?

다. 공감 훈련이 공감 능력 및 대인관계에 미치는 효과는 성에 따라 유의미한 차이가 있을 것인가?

3. 연구 가설

- 가. 공감 훈련을 받은 집단은 공감훈련을 받지 않은 집단에 비해 공감 능력이 증가할 것이다.
- 나. 공감 훈련을 받은 집단은 공감훈련을 받지 않은 집단에 비해 대인관계가 보다 향상될 것이다.
- 다. 공감 훈련이 공감 능력 및 대인관계에 미치는 효과는 성에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

4. 용어의 정의

가. 공감

공감이란 투사나 내적 모방의 과정에서 노출된 내적 단서에 의해 유발되고 나누어 진 느낌을 통해 다른 사람을 보다 깊이 이해하는 것이다 (Goldsten & Michaels, 1985). 사회 심리학적 관점에서 공감은 다른 사람의 역할을 조망하는 능력이라고 정의되며(Mead, 1934), Rogers(1975)는 공감이란, “내담자의 사적인 세계를 상담자 자신의 것처럼 느끼고 이러한 경험을 전달해 주는 것”이라고 하였다.

공감이란 다른 사람의 입장에서, 다른 사람의 의미와 감정을 마치 자신이 그 사람인 것처럼 지각하는 상태를 말한다. 그러나 인식과 지각에서 끝나는 것이 아니라, 그것을 전달해 주는 것도 포함한다. 따라서 본 연구에서는 ‘공감이란, 상대방의 입장이나 관점에서 그의 감정과 의미를 이해하고 그 이해한 내용을 말로 전달해 주는 것’이라고 정의한다.

나. 대인관계

대인관계란 집단 생활 속의 성원 상호간의 심리적 관점이나 집단 생활이 계속되는 동안 성원 상호간에 형성되는 어떤 특징적인 심리적 관계와 상호작용의 패턴을 말하며, 예컨대 협력, 경쟁, 지배, 복종 등 여러 종류의 것이 있다. 이것은 성원의 작용이나 동기 부여 등에 영향을 미치는 동시에 집단 전체의 특성에도 영향을 끼친다. 따라서 본 연구에서는 ‘대인관계란, 우리들이 경험하는 양적, 질적 인간 관계나 대인간의 친밀 수준과 관계의 깊이’라고 정의한다.

다. 공감훈련

공감훈련이란 상대방에 대한 공감적 관심을 갖기 위해, 자신에게 집중된 사고를 넘어 서서 상대방의 관점이나 입장을 이해할 수 있는 능력을 교육 훈련시키는 것이다. 공감에 관한 기초적인 개념에 대한 이해와, 말하는 사람의 느낌과 그 속에 들어있는 의미에 대한 정확한 지각과 알맞은 표현을 반복 연습을 통해 숙달해 가는 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구의 결과를 일반화하는 데는 몇 가지 제한점이 있음을 밝힌다.

첫째, 본 연구의 대상은 중학교 3학년 학생들 중 소수의 희망자로 한정했기 때

에, 본 연구의 결과를 중학생 전체에 일반화하는 데 한계가 있다.

둘째, 연구의 결과 변화된 공감 수준 및 대인관계 척도가 모두 지필 검사만으로 국한되어 이들의 지각적인 측면만 측정되었다.

셋째, 개인별 특성 및 제 환경적 요소에 따른 변인들의 영향을 완전히 배제할 수

없었다.

넷째, 자기보고식 검사의 한계를 지적할 수 있다. 대상자가 고의로 또는 무의식적으로 왜곡된 응답을 할 가능성을 배제하기 힘들다.

다섯째, 실험의 현실적인 여건상 남, 여를 한 실험집단에 두다보니 한 Cell당 표집수가 적어 통계분석의 결과를 일반화하는 데 한계가 있다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 공감의 개념

공감은 사회, 도덕, 발달, 심리학 등 여러 분야에서 쓰는 용어이지만, 본 연구에서는 상담과 심리치료의 입장을 중심으로, “촉진적 인간관계의 핵심 요건(Rogers,1957)”인 공감의 개념을 살펴보고자 한다.

심리학 분야에서 T. Lipps(1903)가 Einfuhlen이라는 용어를 사용한 이래 공감(empathy)의 개념은 1930년대 많은 성격이론가들에 의해 활용되었다. 특히 1950년대 인간중심 치료자들이 이 개념을 도입하여, Rogers(1951, 1957)는 치료자가 ‘다른 사람의 태도를 사는’노력의 필요성을 역설하기 위해 공감 용어를 사용하였다. 1960년대에는 행동주의 심리학자들이 잠시 사용하였고, 가장 최근에는 이타적인 행동을 설명하기 위하여 사회심리학자들과 발달심리학자들이 사용하고 있다(김영란, 2000).

공감에 관한 초기의 견해는 G. Allport와 A. Alder에서 찾아볼 수 있다(Barret-Lennard, 1981). Allport는 ‘나는 사물과, 나 자신과, 다른 사람들에 대해서 알고 있다. 이 3가지 지식유형의 근원은 공감이다’ 라고 했다. 이 말은 공감하기 위해서는 나 자신은 물론이고, 상대방과 그와 관련되는 상황을 제대로 파악해야 한다는 것을 의미한다. 또한 Adler는 ‘다른 사람의 입장에 서서...’ ‘다른 사람의 가슴으로 느껴야 한다’고 했다. 공감에 대한 초기의 견해들은 Rogers에 의해 완성되었다고 할 수 있다. Rogers는 ‘공감이란 다른 사람의 내적 준기틀을 정확하게, 그것의 감정적인 요소와 거기에 관련된 의미를 마치(as if)라는 사실을 망각함이 없이 마치 자신이 그 사람인 것처럼 지각하는 상태(Rogers, 1957)라고 정의하면서, 공감적이라고

불리는 타인과의 존재양식은 몇 가지 측면이 담겨 있다. 이는 다른 사람의 사적인 지각 세계에 들어가서 거기에 철저히 거함을 뜻한다. 이는 순간 순간 그 사람 속에 흐르는 느껴진 의미의 변화와 두려움, 분노, 상냥함, 혼란 또는 그가 경험하는 모든 것에 민감함을 포함한다. 이는 일시적으로 그 사람의 삶을 살며, 판단하지 않고 그 속에서 부드럽고 섬세하게 옮겨 다니면서, 그가 거의 인식하지 못하는 의미까지도 감지함을 말한다. 그러나 이것이 너무 위협적일 때에는 그가 완전히 인식하지 못한 느낌을 드러내지 않으려고 할 수 있다. 이는 그 개인이 두려워하는 요소를 겁먹지 않는 눈으로 바라보면서 당신이 감지한 그의 세계를 전달해 주는 것도 포함한다 (Rogers, 1975)고 하였다.

또한 C. Patterson(1969)은 공감이란 상담자(공감자)가 내담자(공감 대상자)에 대한 경험세계를 가능한 한 내담자의 눈을 통해 그의 세계를 보는 것이라고 하였다.

이후 공감은 상대방의 관점을 수용하는 능력인 인지적 측면을 강조하거나 상대방의 정서를 대리적으로 느끼는 정의적 측면의 강조, 혹은 이해한 내용을 상대방에게 전달하는 의사소통적 측면을 강조하는 등 다양하게 정의되어 개념적 혼란을 가져오기도 했다.

인지적 측면을 강조한 학자로는 Mead(1934), Rogers(1957), Feshbach(1975) 등을 들 수 있고, 정의적 측면을 강조한 사람으로는 Barnett(1982), Hoffman(1984), Eisenberg와 Miller(1987) 등이 있으며, 의사소통적 측면의 강조는 Truax와 Carkhuff(1967)에 의해 대표된다고 할 수 있다.

그러나 차츰 공감은 이 세 가지를 포함하는 다차원적인 개념으로 이해되고 있다. Davis(1980)는 공감을 인지, 정서 두 차원을 포함하여 파악하는 것이 타당할 것이라고 주장하였고, Barrett-Lennard(1981)는 공감에는 인지

적, 정서적, 의사전달적 흐름이 내포되어 있어 이를 단일 차원에서 이해하려면 우리가 생긴다고 하였다. 신경일(1994)은 현재까지 연구되어 온 공감에 대한 개념을 통합하여, 공감이란 인지적인 관점수용과 정서적인 공유의 내적 과정을 거쳐 외적으로 표현되는 다차원적 과정이라고 개념화하였다(채현탁, 1998).

결국, 공감을 인지적 요소, 정서적 요소(정의적 요소), 의사소통적 요소(표현적 요소)가 복합된 다차원적 과정으로 보는 데는 학자들간에 어느 정도 동의가 이루어진 것 같다(신경일, 1994).

공감은 ‘역할 수용’ 또는 ‘관점 수용’ 능력을 포함하는 인지적 요소와 ‘정서의 공유’ ‘정서적 공명’ ‘정서적 감염’ ‘개인적 고통’ ‘공감적 관심’ ‘동정’ 등으로 표현되는 정서적 요소, 그리고 이와 같은 요소들이 내적 과정을 거친 결과로 나타나는 ‘공감적 언어표현’과 ‘조력행동’의 등의 표현적 요소로 구성된다(신경일, 1994).

그러나 심리치료 분야에서, 공감을 인지적, 정서적인 내적 과정으로서의 요인보다 상담자의 치료 기술로서 표현적인 요인을 강조하는 입장들이 Rogers(1957, 1975), C. Truax & R. Carkhuff(1967), Carkhuff(1969) 이후 계속되어 왔다. 상담과 심리치료 분야에서 치료적 성과와 공감과의 관련성을 지적했던 Rogers(1975)는 효과적인 상담을 위한 ‘필요 충분 조건’으로서 공감의 중요성을 강조하면서, 내담자의 입장이 되어, 내담자의 입장에서 느낀 것을 의사소통하는 것을 강조하였다. Truax와 Carkhuff(1967)는 공감이란 “내담자의 현재 감정에 민감성과 내담자의 현재 느낌에 맞추어진 언어로서 그의 이해를 의사소통하는 언어적 능력이라 정의하였다.

Barnett & Lennard(1981)는 공감에는 일련의 정서적인 흐름이 있으며 그 흐름에는 몇 가지 수준이 있어, 상담자의 공감적 경험, 공감적 표현, 내담자가 지각한 공감으로 구분하여, 주의 집중 - 공감적 공명(empathic

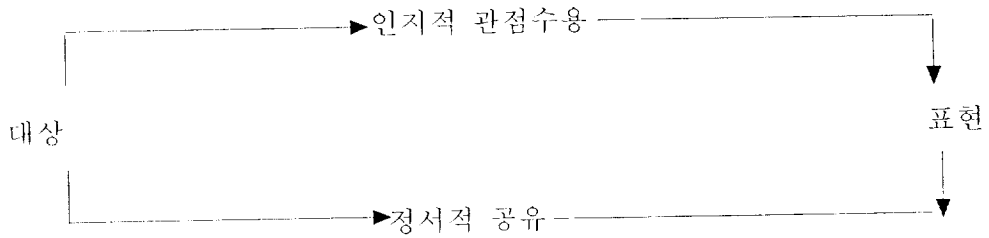
resonation) - 표현된 공감 - 수용된 공감 - 피이드백 과정이 순환적으로 진행된다는 순환적 모델을 제시하였다(문현미, 1989). 그는 둘째 단계인 공감적 공명과 셋째 단계인 표현된 공감이 실제로 공감의 가장 중요한 단계라고 주장하였다.

공감의 정의들 속에는 상호 대립적인 특성들이 포함되어 있기도 하다. 먼저 공감은 능동적인 체험으로 묘사되기도 하고 수동적인 체험으로 묘사되기도 한다. 정의들 속에 들어 있는 ‘공명’ ‘민감성’ ‘감식’ ‘진동’ ‘반응’ ‘포기’ 등의 술어들은 공감의 수동적 수용적 측면을 부각시킨 것이다. 반면에 ‘수집’ ‘파악’ ‘포착’ ‘상상’ ‘이해’ ‘지각’ ‘역할’ ‘의사소통’ 등의 술어들은 공감의 능동적, 활동적 측면을 드러낸다. 상담관계에서의 공감은 이 두 가지 과정을 모두 소유하고 있다. 결국 공감의 역할은 이 두 가지 과정이 결합될 때 완성된다. 공감의 체험은 수동적이지만, 이는 능동적으로 활용되어야 하는 것이다.

또한 공감은 과정으로 정의되기도 하고 결과로 정의되기도 한다. 상대방 내면속의 심리적인 과정에 참여하는 기제로 보는 공감은 과정적인 측면을 강조한 것이고, 참여의 결과 형성되는 인지적, 정서적 일치 현상으로 보는 공감은 결과적인 측면을 강조한 것이다. ‘상대방의 입장에 서 보기’ ‘조율하려는 시도’ 등은 공감적 과정을 부각시킨 것이고, ‘정서적 반응’ ‘심리적인 공명현상’ 등의 용어들은 공감의 결과들을 부각시킨 것들이다. 과정이면서 동시에 결과로 파악되는 이 모순적인 현상은 공감을 다차원적인 것이나 다단계적인 것으로 파악할 때 해결할 수 있다. Keefe(1976)와 Reik(Goldstein & Michaels, 1985)의 다단계설은 그 대표적인 예이다. T. Reik의 ‘의식적인 통제의 이완’과 ‘상대방을 자신 속으로 내사하기’ 등 첫 두 단계는 공감의 결과적 측면을 지적하고 있다. 공명이 이루어진 이후의 마지막 단계는 ‘상대방으로부터 후퇴하여 심리적인 거리를 두는’ 단계인데 여기에서는 다

시 과정적 특성이 작용한다(박성희, 1994).

발달 및 사회심리학 분야와 상담 및 심리치료 분야에서 현재까지 사용되고 연구되어 온 공감에 대한 개념을 통합, 정리해 보면 공감이란 인지적인 관점 수용과 정서적인 공유의 내적 과정을 거쳐 외적으로 표현되는 다차원적인 과정이라 볼 수 있겠다. 이러한 공감의 개념을 도식화하면 다음 <그림 II-1>과 같다.



I ← 공감의 내적 과정 → I ← 외적 표현의 과정 → I
(발달 및 사회심리학적 관점) (상담 및 심리치료적 관점)

< 그림 II-1 > 공감의 개념

요약하면, 공감은 자신과 타인과 사물에 대한 이해의 근원으로서, 다른 사람의 입장에서, 다른 사람의 의미와 감정을 마치 자신이 그 사람인 것처럼 지각하는 상태를 말한다. 그러나 상담과 심리치료에서 공감은 인식하고 지각하는 데서 끝나는 것이 아니라, 그것을 전달해 주는 것도 포함된다. 즉 상대의 입장이 되어 그가 느끼는 것을 표현하는 능동적이고 적극적인 과정인 것이다.

본 연구에서는 공감을 타인의 관점이나 역할을 수용하는 인지적 요소와

타인과 같은 정서를 경험하는 정서적 요소가 동시에 관련된 내적 과정이 언어나 행동으로 표현되는 것이라고 본다. 따라서 ‘공감이란 상대방의 입장이나 관점에서 그의 감정과 의미를 이해하고 그 이해한 내용을 말로 전달해 주는 것’이라고 정의한다.

한편, 공감은 생물학적으로 유전되는 것이라는 입장과 사회적인 맥락 속에서 학습되는 것이라는 입장이 있다.

유전론에서는 사람은 생물학적으로 인간이라는 종에 속한 다른 구성원들의 느낌을 상상하고 이해할 수 있는 능력을 타고난다고 전제한다. Fetenczi(1955)는 공감적 능력은 우리의 ‘무의식’ 속에 자리잡고 있다고 하였고, Buber(1948)는 우리가 타자를 만날 때 선형적인 준비 조건으로 ‘상대’에 대한 원천적인 감식’이 작동한다고 하였다. Katz(1963)는 초생적공감(primordial empathy)이라는 용어를 쓰면서, “다른 사람들과 우리들 사이에는 근본적으로 유사한 어떤 것이 있다.우리가 개인으로 존재하기 전에는 커다란 전체의 일부이었으므로 설사 우리가 분리되고 개인화 되었다고 하더라도, 우리는 여전히 원천적인 유전적인 단일성을 소유하고 있다.다른 사람들과 우리 자신 사이에는 원해 단합되었던 어떤 것을 다른 사람에게서 발견하는 것이다.”라고 말하였다. 또 Barnett(1982), Eisenberg와 Strayer(1987)는 생후 첫 주의 신생아들이 다른 유아의 울음소리에는 반응하지만 컴퓨터에 의해 조작된 울음소리에는 반응하지 않았다고 연구 결과를 보고하면서, 인간은 타인의 고통에 반응하는 선천적인 능력이 있음을 설명하였다.

이와는 대립되는 입장으로 공감이 학습과 사회화 과정을 통하여 발달하는 것이라고 주장이 있다. 주로 사회적인 ‘역할 취하기’, ‘관점 취하기’, ‘조망 취하기’ 등으로 공감을 정의하는 학자들은 공감을 사회생활을 통해 학습된 것으로 규정한다. Mead(1934)는 “인간의 마음을 사회적인 성격을

떠는 것이므로, 성장하는 아동이 역할 취하기라는 방법을 사용하여 사회의 영상과 상징들을 동화해 나간다.”고 하였으며, Katz(1963)는 “.....개인의 역사에서 역할 취하기가 일어나는 최초의 증거는 부모를 모방하는 것이다. 아동이 다른 사람의 말과 동작을 흉내낼 때, 그는 새로운 반응들을 실험하는 것이다. 그는 모종의 활동이 서로 다른 사람들에게 주는 의미가 어떤지를 비교하고 대조하는 법을 배운다.”라고 하였다. Hoffman(1984)은 인간은 초기 유아기 시절 양육자와의 관계에서 연상을 통한 모방활동을 하는 가운데 자신이나 타인의 정서에 대해 이해하고 이를 표현하는 방법을 배우게 된다고 하였다. 이처럼 공감의 학습과 사회와의 과정이라는 입장은 공감이 교육, 혹은 훈련이 가능한 것이라는 것을 시사하는데, 이에 대해 박성희(1994)는 공감이 교육의 대상이라고 하였다.

이상에서 살펴 본 바, 인간은 선천적으로 공감적인 성향을 가지고 태어나지만, 성장 과정에서 양육자로부터 자신이 이해 받고 수용되고 공감 받는 경험, 심리적인 안정감 등에 의해 공감능력이 습득되고 발달된다. 그리고 이러한 공감은 훈련과 교육이 가능한 것이다.

2. 공감과 대인관계

대인관계는 두 사람 혹은 그 이상의 사람들간의 역동적이고 지속적인 상호작용의 복합적인 패턴이다. 대인관계가 성립되기 위해서는 실존하는 인간 ‘나’와 ‘너’가 서로 독립적인 존재가 아니라 서로 상보적인 존재로, 동시에 원인이 되기도 하고 결과가 되기도 하면서 상호 지배적이 되거나 혹은 상호 의존적이어야 한다. 관계를 맺는 두 사람 중 어느 한쪽이 자기의 정체성을 잃어버리고 상대방에게 흡수되어 버리면 진정한 의미의 인간관계라고 보기 어렵다. 각기 뚜렷한 개성을 가진 두 인격체가 자발적으로 상호간에 서로에게 접근하여 그 속에 들어가 함께 연합하고 함께 나누는 관계라야 한다. Buber(1965)는 진정한 의미의 인간관계는 그 관계를 구성하고 있는 두 사람 중의 어느 한사람에게도 혹은 두 사람 상호간의 대화 즉, 그들이 함께 주고받는 상호복합작용 자체에서만 찾아 볼 수 있다고 하였다. 인간에게는 두 가지 측면의 자기, 있는 그대로의 자기 또는 참된 자기와 꾸며진 자기 또는 가면을 쓴 자기가 있다(설기문, 1997)

나와 너의 있는 그대로의 자기와의 접촉은 진정한 의미의 만남의 관계이고, 꾸며진 자기와의 접촉은 피상적인 인간관계인 스침의 관계가 된다. 스침의 관계는 역할관계로서 역할관계에 치중한 결과는 참된 인간관계에서 실패를 경험한다.

자기와의 참 만남은 진실된 자기와의 깊이 있는 만남이고 타인과의 참 만남은 있는 그대로의 자기를 드러낸 진실한 만남이요, 만남 그 자체가 목적이 되는 만남이다. 그러나 스침의 관계는 역할에 따른 표피적인 만남이요, 서로의 욕구충족과 목적 달성을 위한 타산적인 만남이다. 따라서 참 만남은 생명력이 있고 서로의 성장에 도움이 되며 만남 그 자체가 기쁨이 되지만 스침의 관계는 생명력이 없고 오히려 갈등의 근원이 되기도 한다.

청소년기 인간관계에서 가장 중요한 역할을 하는 것은 또래집단이다. 어렸을 때 이웃에서 자생적으로 친구를 사귀는 시기를 지나 청소년기는 학교나 학급이라는 인위적으로 조직된 이익집단에서 친구를 사귀며 또래집단을 형성하고 이 집단을 통하여 자아개념과 정체성이 확립되기도 하고 사회화를 학습하게 된다. 그런데 우리나라 학교프로그램은 주로 지식위주, 교과서 중심의 학습인데다가 과밀한 인원의 학급에서 교사와 학생간의 학생과 학생 상호간의 인간관계는 제한적이거나 형식적일 수밖에 없으며 정의적인 교육 역시 의례적인 경우가 많다. 이러한 환경 속에서 하루의 대부분을 학교에서 보내는 학생들은 학교나 학급이라는 집단에서 또래들과 인간관계를 맺고 또래들에게 긍정적이거나 부정적인 영향을 주고받으며 미처 교사들의 지도가 미치지 못하는 사이에 편파적인 교우관계를 맺거나 집단따돌림 같은 현상을 유발하는 등의 인간관계를 발생시킨다.

가정은 정서함양이나 언어발달, 지능발달, 사회성발달, 생활예절과 기본 습관의 형성 그리고 교육 등 모든 면에 걸쳐 중요한 기능을 수행하면서 그 수행 결과는 청소년의 인생에 절대적 영향을 주는 곳이다. 과거의 가정은 의식주와 같은 문제를 해결하는 봉사적 기능을 주로 수행하였지만 이외에 정서적 욕구충족과 애정의 충족을 위한 기능이 더욱 강조되고 있다 (Ogburn, 1962). 사랑, 친근감, 안정감, 자아 존중감 등의 정서적인 욕구를 불안감, 긴장감, 적대감이 감도는 외부세계에서는 충족할 수 없기 때문에 가정에서 갈망하게 되고 가족 간의 생산적이고 효과적인 인간관계 경험의 필요를 더욱 느끼게 되었다. 급격한 도시화·산업화 과정을 거치면서 부부 중심의 핵가족화 현상도 중학생들의 인간관계 형성에 영향을 준다. 가정이 소인수화 되어 가고 가족의 공동생활 기회가 줄어들고 있어 이러한 환경 속에서 자란 청소년들은 양보심, 협동심을 학습할 기회가 적고 공동체 의식이나 연대감이 부족해 자기 내부에서 일어나는 심리-사회적 변화와 의

부의 사회적 요구들을 통합 조종하는데 어려움을 겪는다(김형태, 1989).

Rogers(1957)는 인간 관계의 핵심이 되는 조건으로서 공감, 무조건적 존중과 진실성을 제시하였고, Klienke(1975)는 관계 초기 단계에서 다른 사람의 느낌과 생각에 무조건적 긍정적 관심을 기울여 주고 비판하지 않으면서, 경청, 이해하며, 무조건적으로 수용해 주는 사람은 상대방에게 선호되고 상대방의 마음을 끌어당기게 되기 때문에 공감은 대인간 매력의 요소가 될 수 있다고 하였다. Clark(1980), Eisenberg & Strayer(1987), Redmond(1989) 등은 대인 관계에서 공감이 서로 간에 보다 친밀한 관계를 구축해 나가는데 촉진 작용을 한다고 했으며, 특히 M. Redmond(1989)는 넓은 의미에서 공감은 대인관계를 형성하는 기본 바탕이라고 하였다.

박성희(1994)는 '공감은 다른 사람에 대한 이해력을 향상시키고, 그들에 대한 예측력을 증가시켜 준다. 상대방을 설득하고, 동의를 얻고, 모종의 관계를 구축해 나감에 있어 중요한 작용을 하는 이해와 예측 및 의사소통 능력은 공감과 불가분의 관계를 지니고 있다. 공감적 반응은 자기-개방을 증가시키고, 타인의 가치를 확인할 수 있게 하고, 지원적인 의사소통의 분위기를 제공해 줌으로써 관계를 진전시키는 계기로 작용할 수 있다. 공감의 일차적인 역할은 다른 사람의 행동을 설명하고 예측하는 것이라는 지적이다. 결국 공감이 충실하고 정확하게 일어날수록 상대방에 대한 지각이 그만큼 정확해지고 긍정적인 관계를 형성하는 일이 수월해진다고 볼 수 있다.'고 의사소통 능력으로서의 공감의 중요성을 역설하고 있다.

B. Guerney(1977)는 갈등상태에서 공감은, 상대방을 공격하기보다 존중해주면서 수용해 주는 허용적 분위기를 만들어줌으로써, 갈등해소에 도움이 되고 관계를 강화시키게 된다고 하였다. 또한 M. Hoffman(1982)은 공감은 친사회적 행동을 하고자 하는 동기를 유발하는 중재자 역할을 한다고 주장하였다.

공감이 친사회 행동을 직접적으로 매개한다는 연구결과들은, 공감이 친사회적 행동의 필수 요소이며, 타인의 요구를 아는 것과 친사회적 행동을 중재하는 동기적 과정임을 보고하고 있다(Coke, Batson & MaDavis, 1978; 양성은, 1995; 박성희, 1997). 이는 자신의 부정적인 정서를 감소시키려는 이기적 동기가 아닌, 타인의 복지를 증진시키려는 이타적 동기에 의해 유발된 행동(박성희, 1997; Batson Fultz & Schoenrode, 1987)이며, 공감능력이 향상되어 친사회적 행동이 증가하면, 공격행동의 기회는 상대적으로 감소 내지 억제하는 효과를 가져온다고 하였다(Batson & Coke, 1981; Eisenberg, 1982; Cialdini, schaller, Houlihan, Arps, Fultz & Beaman, 1987). 공감훈련을 통해서, 타인의 고통이나 부정적인 감정을 대리 경험하게 되면, 그 사람은 자신의 고통 때문에 또는 타인의 삶을 염려하는 마음 때문에 비행적 행동이 감소되거나 억제될 수 있다(Feshbach & Feshbach, 1982). Chandler, Greenspan과 Barenboim(1974)는 시설에 수용된 정서 장애 아동들에게 훈련을 통해 그들의 공감 능력을 향상시켜 훈련 직후와 12개월 후 그들의 사회 적응도가 높아졌음을 보고하고 있다.

공감의 중요성은 특히 학습과정에서 지지되고 있는데 Aspy & Hadlock(1967)의 연구는 가장 높은 수준의 공감, 온정, 성실성 조건을 갖춘 교사들이 가르친 학생들이 가장 낮은 수준의 공감, 온정, 성실성 조건을 갖춘 교사들이 가르친 학생들보다 학업성적이 더 높게 나타났다. Truax & Tatum(1966)은 유치원 교사들의 공감과 긍정적인 관심은 아동들의 적응면에서의 긍정적인 변화와 유의미한 관련이 있었고, Stoffer(1970)는 교도 교사들이 보여 주는 공감 및 관심의 수준과 초등학교 학생들의 성취 및 교실행동간의 변인간에는 유의미한 긍정적인 관계가 있었다. Keefe(1976)는 공감을 상대방으로부터 신뢰를 얻는 기본적인 척도가 되는 것이라고 하였고, Travelbee(1977)는 인간이 타인과의 상호관계를 통해서 변화하고 성장

하는 데 가장 기본이 되는 것이 공감이며 돕는 과정의 결과를 예측할 수 있는 중재 변수라 하였다.

이상에서 본 바와 같이 공감의 기능은 첫째, 서로간에 친밀한 관계를 형성하게 하여 대인관계를 발달시키고, 둘째, 갈등을 해소하여 관계를 견고히 하고, 셋째, 이타적 동기를 유발하여 친사회 행동을 증가시키고, 넷째, 비행 행동을 감소시키며, 다섯째, 사회적 적응과 학습과 성취에도 긍정적인 의미를 주고 있다.

Rogers(1986)는 어떤 인간 관계에서든지, ‘공감적 이해’, ‘존중’, ‘진실성’이 세가지만 제공된다면, 인간 내부에 가지고 있는 자기 이해를 위한 자원들 즉, 자아개념, 태도 및 자기 지향적 행위를 바꾸기 위한 광범위한 자원들을 이끌어 낼 수 있으며, 이는 변화를 위한 가장 강력한 힘이 된다고 하며 공감의 중요성을 역설하였다.

‘상처받고, 혼란에 빠지고, 불안하고 소외감이나 고통을 느낄 때, 또한 자기 가치에 대해 의심하거나 회의가 들 때 더욱 필요한 삶의 방식’(1975)으로서, 공감은 첫째, 고립감을 용해시킨다(Empathy dissolves alienation). 공감 받는 사람은 공감 받는 동안 자신이 인류와 세상과 연결되어 있다는 것을 발견한다. 둘째, 공감 받는 사람은 자신이 한 사람으로서 수용 받고 돌봄 받고 가치 있다라고 느낀다. 셋째, 민감한 공감적 이해는 무비판적, 비 판단적인 특질을 갖는다. 공감받는 사람은 이를 지각하고, 자기 수용 가능성이 점점 증대된다. 넷째, 공감은 한 사람이 정체감을 가진 하나의 독립된 가치 있는 인간으로 존재하는데 필요한 확인을 제공한다(Rogers, 1980). 따라서 공감은 대인관계나 인간관계를 발전시키는 사회적 능력으로서 뿐만 아니라, 개인의 적응과 성취, 이타행동 등의 긍정적인 경험을 통한 인성의 변화와 자기 성장에 중요한 능력이 된다.

청소년들의 비행 및 일탈 행동은 가정문제, 사회문제, 개인문제 등이 복

함되어 나타나지만, 개인문제 중의 하나로 대인관계의 어려움이 큰 원인으로 지적되고 있다(구본용 외, 1993). 개인의 성장에 중요한, 바람직하고 만족스러운 대인 관계를 발달시키지 못하는 요소들은 여러 가지 측면에서 볼 수 있으나, 인간관계에서 핵심적이고 결정적인 조건이 공감이라는 것은 Rogers(1957) 이래로 여러 연구자들에 의해 밝혀진 사실이다.

친구들 만들고 우정을 발전시키고자 하는 것은 일생을 통하여 일반적인 사람들이 가지는 공통된 관심사 중의 하나이다. 특히 청소년기는 신체적, 생리적 성숙과 더불어 여러 가지 사회적 역할을 확장해 가면서, 부모의 영향권에서 벗어나 친구와의 빈번한 사회적 유능성을 획득하게 되고, 아울러 여러 가지 감정변화를 경험하게 되며 친밀감이나 도움 등 다른 관계 특성과 함께 상당한 갈등을 지각하게 된다(이춘재 외, 1988; 김태련·장희숙, 1990; 권이중, 1992). 인간은 사회적 존재이기 때문에 부모, 교사 및 친구 등 중요한 타인과 함께 살면서 성장, 발달하게 되는데, 특히 절친한 친구에게서의 신뢰와 존경, 이해와 사랑의 언행을 통해 청소년은 자신을 믿을만한 사람, 중요한 사람, 혹은 존재 가치가 있는 사람으로 인식하게 된다(연문희, 1989). 최은영(1995)에 의하면, 청소년기 동안의 단짝 친구와의 친밀성과 수용의 경험이 사람들의 대인적 가치감을 발전시키는데 결정적인 합리적 타당성을 제공한다고 하였다. 특히 청소년들은 내면세계로 눈을 돌리면서 자의식이 강해지고 남들이 자신을 어떻게 받아들이는가에 민감할 때여서 어른과 동료의 지지가 없으면 몹시 불안해지기 때문에(연문희, 1985) 그들에게 중요한 영향을 미치는 주변 사람들에게서 중요한 존재로 인정 받고, 수용 받고, 공감하는 긍정적인 인간 관계를 경험해야 하는 것은 건강하게 성장발달하기 위해 필요하다.

강렬하고 긍정적이며 상호호혜적인 대인관계 없이 인간의 성장은 불가능하다. 효과적인 인간관계의 기술인 공감은 본능적으로 알고 태어나는 것이

아니라 교육을 통해서 성취될 수 있다 (박성희, 1994).

급속한 신체적 성숙과 정서적인 민감성과 함께 적적 능력이 발달하는 청소년 시기는, 성인으로서의 사회 생활에 필요한 여러 가지 기본적인 태도와 자질을 학습하며 자아 정체감을 형성하는 중요한 시기이다. 공감을 통해 친밀한 인간 관계를 형성하고, 만족스러운 인간 관계에서 오는 긍정적인 자기 경험은 청소년이 건강한 성인으로 성장 발달하는데 꼭 필요한 삶의 기초가 된다.

3. 공감훈련 프로그램

Rogers(1975)에게 공감은 의사소통의 기술이 아니라 하나의 태도 즉, 공감적이게 하는 하나의 기본적인 자세나 태도이다 그는 공감은 ‘경청하는 기술’ 또는 ‘느낌의 반영’ 등으로 번역하는 것에 대해 찬성하지 않으면서, 공감은 경청하는 것을 넘어서는 것이며, 다른 사람과의 관계에서 전제하고 들어가는 하나의 접근 방식이라고 한다. 공감은 공감적으로 이해한 바를 소통하는 필요한 기술을 습득하기 이전에 선행되어야 할 상대방에 대한 태도로서, 인간의 본성을 충분히 신뢰하고, 사람들의 내부에 있는 성장 가능성을 믿는 것이다.

그러나 이러한 태도와 관심은 저절로 성숙되는 것이 아니다, 인간은 누구나 다른 사람들에 대해 관심을 갖게 되지만, 이 관심이 이기적인 것이 되지 않기 위해서는 교육이 필요하다. 상대방에 대한 공감적 관심을 갖기 위해서는 자신에게 집중된 사고를 넘어서서 상대방의 관점이나 입장을 이해할 수 있는 능력을 갖추어야 하는데 바로 이러한 능력은 공감의 교육을 통해서 성취될 수 있다(박성희,1994).

공감을 ‘태도’ 또는 ‘존재양식’의 개념으로부터 관찰 가능한 행동으로 변화시키고 이를 측정할 수 있는 ‘정확공감척도’(Accurate Empathy Scale:AE)를 개발한 사람이 C. Truax와 R. Carkhuff(1967)다. 이들은 공감을 실증적으로 탐구하고 타인에게 가르치기 위한 기능으로 정착시키기 위하여 공감을 관점(역할)취하기/의사소통 차원에서 정의하고 있다. 정확한 공감이란 상대방의 관점을 이해하고 이를 상대방에게 맞는 언어로 정확하게 표현해 주는 것이다(Truax & Carkhuff, 1967).

이 척도에 의하면 공감적 반응은 말하는 사람의 ‘느낌’과 그 속에 들어 있는 ‘의미’를 이해하고 얼마나 정확하게 전달하는냐에 따라 결정된다. 다

시 말해 공감은 의사소통기능이다. 의사소통기능으로서의 공감은 교육과 훈련으로 가르칠 수 있는 대상이 된다(Gazda, 1967)

의사소통 기능으로서의 공감 교육은 몇 가지 과정을 거친다, 먼저 공감을 구성하고 있는 핵심 요소들을 추출해 내고 이를 공감의 수준에 따라 구별한 후 각각의 수준을 정확하게 표현하는 용어나 진술 방식을 찾아낸다. 이렇게 해서 찾아 낸 적절한 방식이 공감교육과정을 이루게 된다. 피험자의 입장에서는 먼저 공감에 관한 기초적인 개념을 이해하고 공감 수준에 따른 표현 방식의 차이를 숙지하며, 궁극적으로는 각 수준에 맞는 알맞은 표현을 반복과 연습을 통해 숙달해 가는 것이다(박성희, 1994).

공감은 초보적 수준의 정확 공감(primary level accurate empathy)과 더 높은 수준의 정확 공감(advanced accurate empathy)으로 구분한다. 초보적 수준의 공감은 ‘상대방이 자기 자신에 대해 명백하게 말한 것을 이해하고 이 이해한 바를 의사소통하는 것’으로 상대방이 말한 내용이나 느낌을 되돌려 주는 것이며, 더 높은 수준의 공감은 ‘상대방이 말한 것뿐만 아니라 그가 암시하고 있는 것 또는 아직 말하지 않았거나 명백하게 표현하지 못한 것까지 표현해 주는 것’으로, 그 동안의 이야기를 요약하거나 주제를 확인하며, 상대방이 가진 전제들로부터 다른 결론을 이끌어 내도록 돕는 것들이 포함된다(신경일, 1994).

종합하면, Rogers가 말한 인간의 성장가능성을 믿는 상담자의 태도로서의 공감은, Truax & Carkhuff에게서 ‘상대방의 관점을 이해하고 이를 상대방에게 맞는 언어로 정확하게 전달하는 능력’으로서 ‘언어적 의사소통’측면이 강조되었다. 따라서 공감은 정확한 지각과 표현 훈련을 통해 향상될 수 있는 능력이다.

지금까지 개발된 공감훈련 프로그램들(Carkhuff & Truax, 1967; Carkhuff, 1969, 1987; Ivy & Authier, 1978; Guernsey, 1977; Egan, 1976)은

대체로 Carkhuff의 개념과 훈련 방식에서 영향을 받았다. 공감이란 상대방의 감정을 정확히 지각하고 의사 소통하는 능력이라 정의하고, 지시적 설명, 시범, 역할연기, 집단경험등의 방식을 통해 공감을 훈련시키고자 하였고, 실제로 매우 효과적임이 밝혀졌다.(Carkhuff 1969, 1972; Steward, 1992; Smoot & Gonzales, 1993). 지금까지 개발된 의사소통 기능으로서의 공감 훈련 프로그램들 중 가장 널리 알려진 것들을 정리하면 <표Ⅱ-1>과 같다.

<표 II-1> 각종 공감 훈련 프로그램의 비교

	지시적-경험적 훈련	미시적 훈련	관계증진 훈련	대인 실험실 훈련
대표 학자	Carkhuff & Truax(1967) Carkhuff(1969)	Ivy & Authier (1971)	Guerney (1977)	Egan(1976)
공감 의 개념	내담자의 감정, 생 각에 대한 정확한 지각과 언어적 표 현	이해와 의미의 발 견에 관련되는 광 범한 조력기술로 서 적극적 경청을 위한 주의 집중 기술과 대인간 영 향 기술을 포함	타인의 위치에 자 신을 두고 그 사 람의 입장에서 그 의 생각과 느낌을 이해하고 그것을 언어적, 비언어적 으로 표현.	타인의 입장이 되 어 그를 이해하고 그 이해한 바를 표현하는 것으로 서 말하지 않은 것까지 표현해 주 는 것
훈련 방식	*지시적 훈련 *역할 연기 * 피드백 *개인 및 집단 상 황에서 실습	*지시적 훈련 *실제 면접 *모델링 *강화	*지적설명, 토의 *모델링 *관찰 *강화	*지시적 훈련 *T집단에서 대인관계 경험
주요 대상	상담자 훈련생 및 실습생 조력 관련기관 종사자, 일반인	일반인	가족관계, 연인 등 친밀한 관계의 사람 들	상담자 훈련생 및 실습생, 일반인
주요 훈련 요소	관점 수용 및 표 현 훈련	관점 수용 및 표 현 훈련	관점 수용 및 표 현 훈련	관점 수용, 표현 및 정서적 공명 훈련

우리나라에서도 1982년 이형득이 의사소통의 기초적 기법 훈련 프로그램을 실시하여 효과가 있음을 보고한 이후 공감과 공감 훈련 프로그램에 대한 연구는 다양하게 이루어져 왔다. 국내에서 선행된 공감훈련과 관련된 연구를 적용대상별로 살펴보면 홍경자(1993a)가 교도 교사를 대상으로 홍경자(1993b), 신종우(1985), 최의숙(1988), 이은순(1991), 송수민(1993), 신경일(1994), 김미경(1998) 등은 대학생들을 대상으로 이충희(1987), 곽은정(1998)은 고등학생을 대상으로 채현탁(1998), 권정안(2000)은 중학생들을 대상으로 이옥수(1996), 김기순(1996), 송호연(1998)은 초등학생을 대상으로 적용하여 그 결과 친사회행동(도움행동, 이타행동)의 증가, 문제행동 및 비행행동의 예방, 인간관계 증진 및 대인관계의 향상 등을 보고하고 있다.

이상과 같이 공감훈련 프로그램을 이용한 여러 선행연구 결과를 종합해 보면, 공감훈련은 첫째, 공감적 언어, 비언어, 행동 표현을 향상시킨다.

둘째, 의사소통 기술이 향상된다.

셋째, 자기노출, 자기표현, 자기개방을 할 수 있게 한다.

넷째, 긍정적인 대인 관계가 향상되고, 친사회 행동이 증가한다.

위의 연구 결과들에서 나타난 바와 같이 공감훈련이 궁극적으로는 자기 성장에 영향을 미치므로, 대학생이나 초등학생 시기보다는 청소년기 초기의 중학생들에게 실시하여 인간관계의 기초를 만들어 주는 것이 더 의미있는 일일 것이다.

공감훈련 프로그램의 활동을 통하여 자신과 타인을 이해하고 수용할 수 있는 공감적 삶의 기회로 제공하고, 올바른 자기 개방과 자기 이해를 할 수 있도록 도와주며, 자신과 타인을 존중하는 바람직한 인간관계를 형성할 수 있으리라 기대된다.

Ⅲ. 연구방법

1. 실험설계

본 연구의 목적인 ‘중학생에 대한 공감훈련이 공감능력의 향상 및 대인관계 능력 향상에 미치는 효과’를 알아보기 위하여, 사전-사후 통제집단 설계 및 단일집단 전후 설계를 병행하였다. 공감능력의 향상여부를 알아보기 위하여서는 실험집단과 통제집단 모두에 대하여 공감반응 사전·사후 검사를 실시하였으며, 더불어 실험집단에 대해서는 공감훈련이 대인관계에 미치는 효과를 알아보기 위하여, 프로그램 사전, 사후에 독자적으로 대인관계 검사를 실시하였다. 구체적인 실험설계 모형은 [그림Ⅲ-1]과 같다.

G _E	O ₁ , O ₂	X	O ₃ , O ₄
G _C	O ₁ ,		O ₃

GE : 실험집단

[그림Ⅲ 1] 실험설계 모형

2. 연구대상

본 연구는 울산시 소재 S중학교 3학년 학생을 대상으로 하였다. 공감훈련 참가 희망자 공고를 통해 희망자를 대상으로 실험 집단과 통제 집단에 남학생 8명, 여학생 8명을 각각 배치하여 실시하였으나 프로그램 실시 중에 2회 이상 불참한 여학생 1명을 분석 대상에서 제외시켜 실험 집단에 남학생 8명, 여학생 7명, 통제 집단에 남학생 8명, 여학생 8명을 최종 분석 대상으로 하였다.

3. 측정도구

(1) 공감반응수준 검사 : 본 연구의 종속변수인 공감능력을 측정하기 위해서 Carkhuff의 대인 관계 기능 평가 척도를 권정안(2001)이 번안·수정한 것을 사용하였다. 문항은 사전, 사후 각각 5개의 진술문으로 되어 있으며, 동일 문항 질문지를 반복적으로 시행함으로써 발생하는 연습 효과 등의 영향을 줄이기 위하여 1번, 2번, 3번 문항이 다르고 나머지는 동일한 동형 질문지로 구성되어있다. 피험자들이 반응한 내용의 평정은 세 명의 상담전문가가 Carkhuff의 대인 관계 기능 평가 척도(이장호, 1986)의 공감적 이해의 척도(1-5 수준)에 따라 평정하였으며, 각 문항에 대한 점수는 세 명의 평정자가 평정한 값의 평균치를 사용하였다. 본 연구에 앞선 예비분석 결과 중학생 대상의 신뢰도는 Cronbachs' $\alpha=.81$ 이었다.

(2) 대인관계 척도 : 대인관계를 측정하기 위해서 Guernry(1977)의 관계 변화 척도를 우리나라 상황에 맞게 문선모(1980)가 번안한 것을 사용

하였다. 이 척도는 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성의 7가지 하위 영역으로 총 25문항으로 이루어져 있으며, 총 25 문항으로 5단계로 평정하게 되어있어 1번에 1점, 2번에 2점, 3번에 3점, 4번에 4점, 5번에 5점으로 채점하며 합산점수가 높을수록 대인관계 능력이 높도록 구성하였다. 본 연구의 예비분석 결과 신뢰도는 Cronbachs' $\alpha = .81$ 로 나타났다.

4. 프로그램 처치 절차

본 연구에 참여한 연구 대상은 울산시 소재 S 중학교 3학년 학생 32명으로 프로그램 참가 희망자 공고를 보고 자발적으로 참여한 학생이다. 성별 구분은 남학생 16명, 여학생 16명이다. 이들을 실험 집단과 통제 집단에 성별을 기준으로 남녀 각각 8명씩 무선 배치하였다.

본 연구의 독립변수는 공감훈련으로, 권정안(2001)의 '중학생을 대상으로 한 공감훈련 프로그램'을 연구 대상과 실험 상황에 맞게 수정 보완하여 2004년 3월에서 4월까지 방과 후 시간을 활용하여 1회에 각 45분씩 총 13회의 실험을 실시하였다.

프로그램은 정확한 공감 훈련을 위해 공감 실시 훈련을 받은 전문 상담가에게 의뢰하여 실시하였다. 훈련 프로그램의 절차와 내용은 다음 표와 같고, 구체적인 프로그램의 내용은 <부록1: 공감 훈련 프로그램>과 같다.

<표Ⅲ-1> 공감 훈련 프로그램(매 회기 : 45분)

회기	활 동 명	활 동 내 용
1	프로그램 소개 및 사전검사	공감반응 수준검사 I, 대인관계 척도 검사 실시
2	자기소개 및 별칭 짓기	서약서 쓰기, 자기소개, 별칭 짓기, 타인의 소개 경청하기
3	공감이란?	공감의 정의와 중요성 강의 공감받거나 공감했던 경험 나누기
4	내 감정 표현하기	감정 형용사 목록 만들기 '감정표현' 활동지 작성후 발표하기/경청
5	반영적 경청 나-메세지	너-메세지를 나-메세지로 바꾸기 반영적 경청 연습
6	남의 감정 알아주기	진술문을 토대로 남의 감정 읽어주기 진술문을 토대로 공감반응 변별연습
7	공감 반응 연습	활동지를 완성하여 자기경험 이야기하기/ 상대방 에게 공감반응하기 공감받은 느낌 발표하기/경청
8	신뢰 경험하기 자기노출	넘어지는 친구 받아주기/ 느낌 발표하기/ 인생곡 선 그리기 발표 공감반응 해 주기
9	대인관계 생활 실험실 I	고민거리 털어놓기와 솔직해지기 집중적으로 공감 반응 해 주기
10	대인관계 생활 실험실 II	집중적으로 공감 반응 해 주기 공감적 의사 소통으로 갈등 해결하기
11	느낌 공유하기 공통점 찾기	롤링페이퍼에 서로에 대한 좋은 느낌, 장점 적기, 발표하기 공감 반응 해 주기
12	나의 재산 목록	나의 기쁨, 능력, 장점, 성취 적어보기 발표하기
13	소감 말하기 사후검사	공감반응수준검사II, 대인관계 척도 검사 실시

5. 자료분석

실험·통제집단을 대상으로 프로그램 처치 사전 및 사후에 걸쳐 수집된 자료는 앞서 설정한 가설에 따라 SPSSWIN(ver. 10.0) 프로그램을 이용하여 통계적 분석을 수행하였다.

가설검증과 관련한 통계적 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 가설 1 ‘공감반응 훈련에 참여한 집단은 참여하지 않은 집단에 비하여 공감능력이 보다 높아질 것이다’에 따른 하위가설들을 검증하기 위하여, 실험·통제집단 전체 및 성별에 따른 하위집단에 따라, 공감반응 검사 사전·사후 문항 각각 그리고 문항총점에 대하여 독립된 두 집단간 평균차 검증(independent two-samples t-Test)를 수행하여, 그 결과를 .05의 유의도 수준에 따라 검증하였다.

둘째, 가설 2 ‘공감반응 훈련에 참여한 집단은 사전에 비하여 사후에 대인관계 능력이 보다 높아질 것이다’에 따른 하위가설들을 검증하기 위하여, 실험집단 전체 및 성별에 따른 하위집단별로 단일집단 대응점수간의 평균차 검증(one paired sample t-Test)를 실시하였으며, 마찬가지로 .05의 유의도 수준에서 가설검증하였다.

IV. 결과분석 및 해석

본 연구는 중학교 남녀학생을 대상으로 공감반응 훈련이 공감능력의 향상 및 대인관계의 향상에 미치는 효과를 검증하고자 하였다. 아래에서는 실험·통제집단에 대하여 실험처치 사전 및 사후에 수집된 공감반응 검사 및 대인관계 검사점수를 하위문항 혹은 하위영역별로 평균차 검증을 수행한 결과를 차례로 기술하였다.

1. 공감반응 훈련이 중학생의 공감능력 향상에 미치는 효과

<표Ⅳ-1>, <표Ⅳ-2>는 <가설1-1>, <가설1-2>의 ‘공감반응 훈련에 참여한 집단(남학생, 여학생)은 참여하지 않은 집단에 비하여 공감반응 능력이 유의하게 향상될 것이다’를 가설검증하기 위하여, 전체 및 남녀 학생을 구별하여 사전·사후의 공감반응 검사에서 산출된 점수에 대한 평균차 검증을 실시한 결과를 나타낸 것이다.

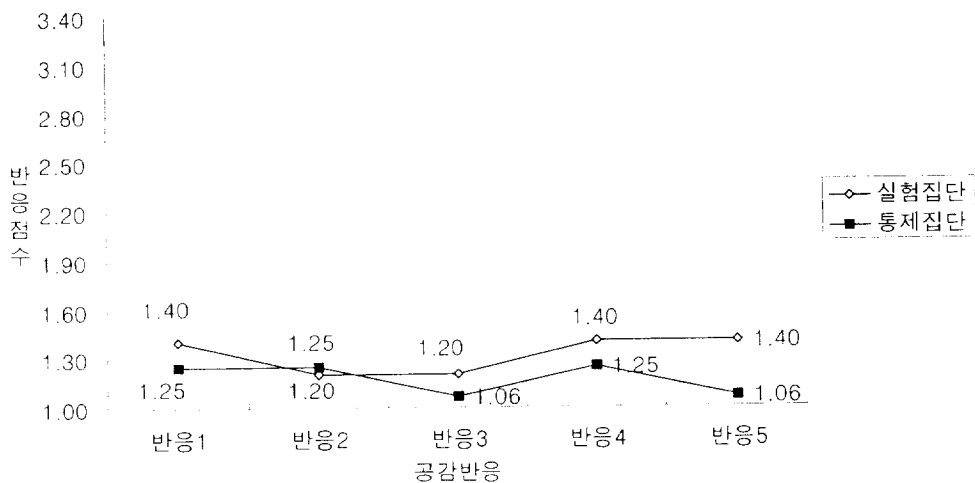
우선 <표Ⅳ-1>에서 알 수 있듯이, 사전 검사점수의 평균차 검증 결과 실험집단과 통제집단간에는 전체 및 남녀학생 모두에서 공감반응을 측정한 사전점수의 전체평균에서 유의한 차이가 없음을 나타냄으로써($p>.05$), 실험집단과 통제 집단간에는 상호 동질적임을 보여주었다. 다만, 공감반응4문항의 경우, 전체집단에서는 사전 평균점수의 차이가 보였으나(실험집단 $M=1.40$, 통제집단 $M=1.06$) 남녀학생을 구분하였을 경우 차이가 없을 뿐만 아니라, 공감수준이라는 의미에서 볼 때 동일하게 1수준(‘상대방이 냉백하게 표현한 표면감정 조차도 제대로 인식하지 못하는 의사소통기술’) 내외에 머물러 있다는 점에서 실제적인 차이가 없다고 하겠다.

<표Ⅳ-1> 실험·통제집단간 공감반응능력에 대한 사전점수의 평균차 검증

구분	공감반응	집단구분	N	평균	표준편차	t	p
진 체	공감반응1	실험집단	15	1.40	.51	.87	.389
		통제집단	16	1.25	.45		
	공감반응2	실험집단	15	1.20	.41	.32	.749
		통제집단	16	1.25	.45		
	공감반응3	실험집단	15	1.20	.41	1.12	.269
		통제집단	16	1.06	.25		
	공감반응4	실험집단	15	1.40	.51	.87	.389
		통제집단	16	1.25	.45		
	공감반응5	실험집단	15	1.40	.51	2.37	.024
		통제집단	16	1.06	.25		
남 자	공감반응1	실험집단	15	6.60	1.50	1.61	.118
		통제집단	16	5.87	.95		
	공감반응2	실험집단	8	1.38	.52	2.04	.060
		통제집단	8	1.00	.00		
	공감반응3	실험집단	8	1.13	.35	1.18	.278
		통제집단	8	1.38	.52		
	공감반응4	실험집단	8	1.13	.35	1.00	.334
		통제집단	8	1.00	.00		
	공감반응5	실험집단	8	1.25	.46	.00	1.000
		통제집단	8	1.25	.46		
여 자	공감반응1	실험집단	8	1.38	.52	2.04	.060
		통제집단	8	1.00	.00		
	공감반응2	실험집단	8	6.25	1.58	1.01	.329
		통제집단	8	5.62	.74		
	공감반응3	실험집단	7	1.43	.53	-.25	.800
		통제집단	8	1.50	.53		
	공감반응4	실험집단	7	1.29	.49	.73	.474
		통제집단	8	1.13	.35		
	공감반응5	실험집단	7	1.29	.49	.73	.474
		통제집단	8	1.13	.35		
전 체	공감반응1	실험집단	7	1.57	.53	1.24	.234
		통제집단	8	1.25	.46		
	공감반응2	실험집단	7	1.43	.53	1.27	.230
		통제집단	8	1.13	.35		
	공감반응3	실험집단	7	7.00	1.41	1.33	.205
		통제집단	8	6.12	1.12		

특징적인 면은 실험집단과 통제집단 모두에서 여학생들의 공감반응 사전 점수가 근소하나마 남학생에 비하여 상대적으로 높은 점수를 보이고 있음을 알 수 있다.

전체적으로 실험·통제집단의 사전점수에서의 낮은 공감수준 및 집단간 유사성은 [그림Ⅳ-1]의 그래프에서 보다 확연히 알 수 있다.



[그림Ⅳ-1] 실험집단과 통제집단의 공감반응 사전점수 그래프(전체대상)

다음 <표Ⅳ-2>는 사후점수의 평균차 검증결과를 나타낸 것이다. 표에서 알 수 있듯이 사후 검증 결과 실험집단 전체 및 여학생 집단에서 공감 반응 측정의 문항1-문항 그리고 전체점수가 통제집단에 비하여 높은 공감반응 점수를 나타내어 실험집단과는 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 남학생 역시 전체적으로는 통제집단의 남학생에 비하여 높은 공감점수를 나타내었으나, 4번과 5번 문항에서는 유의미한 차이가 없었다.

구체적으로 살펴보면, 전체대상의 경우 실험집단은 프로그램 처치이후 약 3.3 수준(5문항 합산점수 15.60)의 공감수준을 지님으로써 ‘상대방이

<표 IV-2> 실험 · 통제집단간 공감반응능력에 대한 사후점수의 평균차 검증

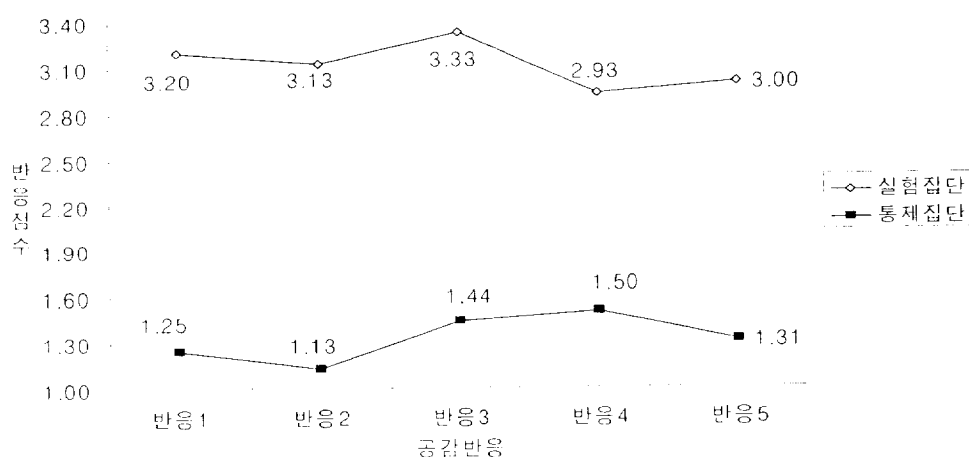
구분	공감반응	집단구분	N	평균	표준편차	t	p
전체	공감반응1	실험집단	15	3.20	1.26	5.64	.000
		통제집단	16	1.25	.45		
	공감반응2	실험집단	15	3.13	1.36	5.57	.000
		통제집단	16	1.13	.34		
	공감반응3	실험집단	15	3.33	.82	7.26	.000
		통제집단	16	1.44	.60		
	공감반응4	실험집단	15	2.93	1.10	4.59	.000
		통제집단	16	1.50	.52		
	공감반응5	실험집단	15	3.00	1.56	4.02	.001
		통제집단	16	1.31	.48		
남자	전체	실험집단	15	15.60	5.79	5.78	.000
		통제집단	16	6.62	1.66		
	공감반응1	실험집단	8	2.75	1.49	3.32	.013
		통제집단	8	1.00	.00		
	공감반응2	실험집단	8	2.50	1.31	2.54	.032
		통제집단	8	1.25	.46		
	공감반응3	실험집단	8	3.00	.93	3.55	.003
		통제집단	8	1.50	.76		
	공감반응4	실험집단	8	2.50	1.20	1.90	.088
		통제집단	8	1.63	.52		
여자	공감반응5	실험집단	8	2.25	1.58	1.71	.123
		통제집단	8	1.25	.46		
	전체	실험집단	8	13.00	6.18	2.80	.023
		통제집단	8	6.62	1.76		
	공감반응1	실험집단	7	3.71	.76	6.62	.000
		통제집단	8	1.50	.53		
	공감반응2	실험집단	7	3.86	1.07	7.07	.000
		통제집단	8	1.00	.00		
	공감반응3	실험집단	7	3.71	.49	8.96	.000
		통제집단	8	1.38	.52		
	공감반응4	실험집단	7	3.43	.79	6.05	.000
		통제집단	8	1.38	.52		
	공감반응5	실험집단	7	3.86	1.07	5.85	.000
		통제집단	8	1.38	.52		
	전체	실험집단	7	18.57	3.77	8.09	.000
		통제집단	8	6.62	1.68		

표현한 것과 본질적으로 같은 정서와 의미를 나타내어 상호교류적인 의사

소통을 하는 수준'으로 증대되었음을 알 수 있으며 통제집단은 사전점수와 유사한 1수준(5문항 합산점수 6.62)에 그대로 머물러 있음을 알 수 있다.

실험집단내의 남학생과 여학생 집단을 상호비교해 보면, 남학생의 경우 사후 약 2.6의 공감수준(합산점수 13.00)을 나타내었으나, 여학생은 약 3.7 수준(합산점수 18.57)으로 나타나 보다 높은 수준의 공감수준을 지니는 것으로 나타났다. 이는 비록, 프로그램 처치이전 또한 여학생의 사전점수가 근소하게 높긴 하였으나 거의 유사한 점수수준이었음을 비추어 본다면, 공감 훈련 프로그램이 상대적으로 여학생에게 보다 효과적일 수 있음을 보여주는 것이라고 하겠다. 이와 같은 성별차이는 논의에서 자세히 고찰해 볼 것이다.

요컨대, <가설1-1>, <가설1-2>의 '공감반응 훈련에 참여한 집단(남학생, 여학생)은 참여하지 않은 집단에 비하여 공감반응 능력이 유의하게 향상될 것이다'는 채택되었으며, 공감훈련 프로그램은 남녀 중학생의 공감능력 향상에 효과적이라고 할 것이다. [그림Ⅳ-2]의 그래프는 이를 시각적으로 보여준다.



[그림Ⅳ-2] 실험집단과 통제집단의 공감반응 사후점수 그래프(전체대상)

2. 공감반응 훈련이 중학생의 대인관계 향상에 미치는 효과

<표Ⅳ-3>은 <가설2-1>,<가설2-2>의 ‘공감반응 훈련에 참여한 집단(남학생, 여학생은) 프로그램 처치 사전에 비하여 사후에 대인관계가 보다 향상될 것이다’를 가설검증하기 위하여, 전체 및 남녀 학생을 구별하여 사전·사후의 공감반응 검사에서 산출된 점수에 대한 평균차 검증을 실시한 결과를 나타낸 것이다.

먼저 전체대상의 결과를 살펴보면, 실험집단은 전체 평균점수를 포함한 총 8개의 영역 중에서 ‘이해성’ 영역에서만 사전점수에 비하여 사후에 유의미하게 높은 점수를 나타내었음을 알 수 있다. 비록 나머지 7개 영역 즉, 전체점수(사전 M=3.58, 사후 M=3.79)를 포함하여 6개 하위영역 모두에서 상대적인 평균점수는 상승하였으나, 통계적으로 유의미한 크기는 아닌 것으로 나타났다.

<표Ⅳ-3> 실험집단의 대인관계에 대한 사전·사후점수의 평균차 검증

구분	하위영역	검사	N	평균	표준편차	t	p
전체	만족감	사전검사	15	3.45	.5526	1.58	.136
		사후검사	15	3.70	.5278		
	의사소통	사전검사	15	3.90	.5961	1.43	.173
		사후검사	15	4.06	.6301		
	신뢰감	사전검사	15	3.42	.5972	1.01	.326
		사후검사	15	3.60	.5936		
	친근감	사전검사	15	3.77	.7418	.76	.458
		사후검사	15	3.91	.5559		
	민감성	사전검사	15	3.66	.7715	1.19	.253
		사후검사	15	3.86	.6673		
	개방성	사전검사	15	3.30	.7245	1.08	.296
		사후검사	15	3.48	.6837		
	이해성	사전검사	15	3.68	.7287	2.22	.044
		사후검사	15	4.03	.3764		
	전체	사전검사	15	3.58	.5184	1.90	.077
		사후검사	15	3.79	.4118		

<표 IV-3> 실험집단의 대인관계에 대한 사전·사후점수의 평균차 검증

남자	만족감	사전검사	8	3.59	.35	1.24	.252
		사후검사	8	3.84	.53		
	의사소통	사전검사	8	4.15	.49	1.41	.200
		사후검사	8	4.40	.46		
	신뢰감	사전검사	8	3.58	.63	.51	.620
		사후검사	8	3.75	.61		
	친근감	사전검사	8	4.12	.46	.13	.897
		사후검사	8	4.16	.47		
	민감성	사전검사	8	3.81	.59	.21	.836
		사후검사	8	3.87	.64		
	개방성	사전검사	8	3.50	.65	.42	.687
		사후검사	8	3.62	.69		
	이해성	사전검사	8	3.71	.64	1.00	.351
		사후검사	8	3.93	.32		
	전 체	사전검사	8	3.76	.33	.91	.393
		사후검사	8	3.93	.39		
여자	만족감	사전검사	7	3.28	.71	.93	.386
		사후검사	7	3.53	.50		
	의사소통	사전검사	7	3.60	.59	.47	.654
		사후검사	7	3.67	.59		
	신뢰감	사전검사	7	3.23	.53	1.54	.172
		사후검사	7	3.42	.56		
	친근감	사전검사	7	3.38	.82	1.69	.140
		사후검사	7	3.61	.52		
	민감성	사전검사	7	3.50	.95	2.50	.047
		사후검사	7	3.85	.74		
	개방성	사전검사	7	3.08	.78	2.48	.047
		사후검사	7	3.31	.68		
	이해성	사전검사	7	3.64	.86	2.16	.074
		사후검사	7	4.14	.42		
	전 체	사전검사	7	3.37	.63	2.19	.071
		사후검사	7	3.63	.39		

다만 이러한 경향은 성별에 따른 남녀학생간에는 차이가 있는데, 남학생의 경우 8개 영역 모두에서 유의미한 향상점수를 나타내지는 않았으나 여

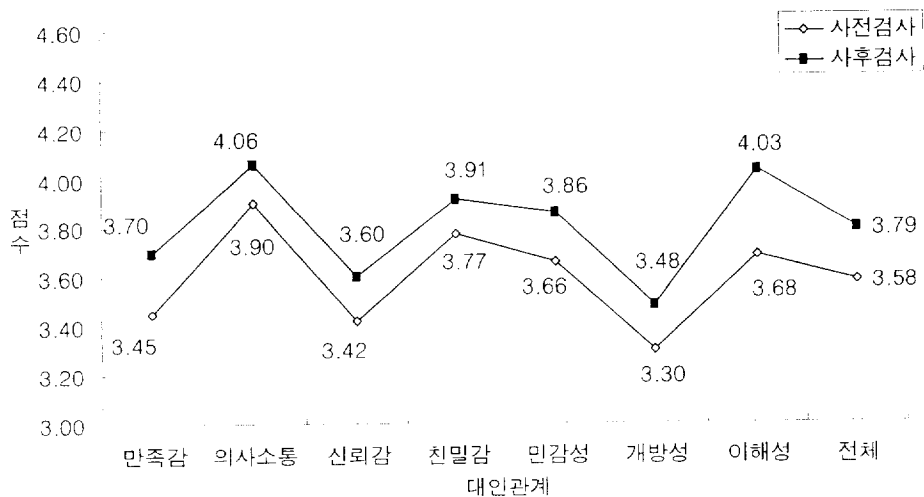
학생에서는 민감성, 개방성의 2개 영역(일방검증하의 $\alpha=0.5$ 의 유의도 수준 하에서는 이해성, 전체 영역을 포함하는 4개 영역)에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과만으로 미루어 볼 때, <가설2-1>, ‘공감 반응 훈련에 참여한 남학생은 프로그램 처치 사전에 비하여 사후에 대인관계가 보다 향상될 것이다’는 기각을, <가설2-2>, ‘공감반응 훈련에 참여한 여학생은 프로그램 처치 사전에 비하여 사후에 대인관계가 보다 향상될 것이다’는 부분적인 가설수용의 결과를 보임으로써 공감훈련 프로그램은 중학생의 대인관계 향상에 지극히 부분적으로만 효과가 있다고 결론을 내릴 수 있을 것이다.

그러나, 한편으로 <표IV-3>의 결과는 본 연구의 이러한 결론에는 다소의 주의가 필요함을 보여주고 있는 것으로 생각된다. 즉, <표IV-3>에서 남학생 대상의 분석결과를 자세히 살펴보면, 남학생들의 경우 의사소통(M=4.15), 친근감(M=4.12), 민감성(M=3.81) 등의 사전점수에서 이미 점수가 4.0점을 넘거나 거의 4점대에 접근하고 있음에 주목할 필요가 있다. 대인관계 척도의 각 하위영역별로 만점점수가 5.0점임을 감안한다면, 이는 남자 중학생들의 경우 이미 사전에 대인관계 중 의사소통이나 친근감, 민감성 등에서 높은 수준에 도달해 있음을 보여주는 것이다. 그 결과 사전점수의 천장효과로 인하여 본 연구에서 설정한 공감 프로그램의 효과가 적절히 반영되지 못할 수도 있었다는 것이다. 사실상 이는 의사소통, 친근감, 민감성 영역외에도 나머지 모든 대인관계 하위영역 즉, 만족감, 개방성, 이해성, 전체점수에서도 일반적인 경향으로 생각된다. 나머지 4개 영역에서도 사전점수는 3.5점 이상의 높은 점수를 보이고 있음을 알 수 있다.

반면에 여학생의 경우는 대인관계 척도의 영역별 사전점수의 절대수준이 남학생처럼 높긴 하되, 적어도 남학생에 비해서는 보다 낮았다는 이유에서 공감 프로그램의 효과가 어느 정도 반영되었을 수도 있다고 생각된다. 따

라서, 본 연구자는 현 연구의 결과로는 공감프로그램이 대인관계 향상에 미치는 효과에 대한 결론을 제시할 수 없으며, 가설검증의 결과 또한 판단 유보 되어야 한다고 생각한다. 이에 대한 보다 자세한 고찰은 논의 부분에서 다룰 것이다.

앞선 분석과 마찬가지로 전체집단을 대상으로 사전-사후간 각 하위영역별 점수변화를 그래프로 제시하면 [그림Ⅳ-3]과 같다.



[그림Ⅳ-3] 실험집단의 사전-사후 대인관계 점수 그래프(전체대상)

3. 논의

본 연구는 중학생을 대상으로 한 공감훈련이 공감능력과 대인관계에 미치는 효과를 검증하는 것이다. 본 연구의 결과를 서론에서 제시한 연구 가설과 관련지어 논의하면 다음과 같다.

첫째, 가설1. ‘공감훈련을 받은 집단은 공감훈련을 받지 않은 집단에 비해 공감능력이 증가할 것이다’와 관련된 연구 결과에 의하면, 실험집단과 통제집단간의 공감반응수준 사전-사후 검사 차이 검증에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 따라서 공감훈련은 중학생들의 공감능력을 향상시킨다는 결론을 얻을 수 있다.

이 결과는 박혜원(2002)이 여중생을 대상으로 한 공감훈련에서도 공감훈련을 받은 실험집단이 통제집단보다 공감반응수준 평가 점수가 증가하였다는 결과와도 일치한다. 그리고 공감훈련을 초등학생, 중학생, 고등학생, 대학생, 상담자, 부모-자녀 등 다양한 대상에 실시하여 공감능력이 향상되었다는 효과를 보고한 선행연구들과도 일치되는 결과이다.

이는 타인의 관점이나 입장을 이해할 수 있는 능력은 교육과 훈련을 통해 개발될 수 있는 능력이라는 의미이기도 하다.

둘째, 가설2. ‘공감훈련을 받은 집단은 공감훈련을 받지 않은 집단에 비해 대인관계가 향상될 것이다’와 관련된 연구 결과에 의하면, 실험집단의 대인관계척도 사후검사 점수는 사전검사 점수보다 상대적인 평균점수는 상승하였으나 통계적으로 유의미한 크기는 아닌 것으로 나타났다.

이는 공감훈련의 효과로 친 사회적 행동이 증가하고 대인관계에서의 향

상 등을 보고한 선행연구들과는 다소 배치되는 결론이다. 그러나 본 연구의 이러한 결론에는 다소의 주의가 필요함을 보여주고 있는 것으로 생각된다.

실험집단의 대인관계척도 사전검사 분석 결과를 자세히 살펴보면 사전점수의 절대 수준이 높아 그 결과 사전점수의 천장효과로 인하여 본 연구에서 설정한 공감훈련프로그램의 효과가 적절히 반영되지 못할 수도 있었다는 것이다. 따라서 본 연구자는 현 연구의 결과로는 공감훈련 프로그램이 대인관계능력 향상에 미치는 효과에 대한 결론을 제시할 수 없으며, 가설 검증의 결과 또한 판단 유보되어야 한다고 생각한다.

셋째, 가설3. ‘공감훈련이 공감능력 및 대인관계에 미치는 효과는 성에 따라 차이가 있을 것이다’와 관련된 연구 결과에 의하면, 실험집단에서의 남학생과 여학생 집단을 비교해보면 남학생보다 여학생이 보다 높은 수준의 공감능력을 지니는 것으로 나타났다. 이는 공감훈련이 상대적으로 여학생에게 보다 효과적일 수 있음을 보여주는 것이라 하겠다.

그러나 대인관계는 앞에서 언급했듯이 공감훈련이 미치는 효과에 대해서는 통계적으로 유의미한 결과를 얻을 수 없었고 다만 여학생이 남학생에 비해 평균 점수가 다소 증가하였는데 이는 여학생의 사전검사 점수가 남학생에 비해 낮았다는 이유에서 공감훈련의 효과가 어느 정도 반영되었을 수도 있다고 생각된다.

따라서 현 연구의 결과로는 공감훈련이 성에 따라 대인관계에 미치는 효과에 대한 결론을 제시할 수 없으며 가설 검증의 결과 또한 판단 유보되어야 한다고 생각한다.

이상의 사실에서 중학생들을 대상으로 한 공감훈련이 공감능력과 대인관

계능력에 미치는 효과를 검증한 본 연구는 다음과 같은 점에서 그 의의가 있다.

먼저, 공감의 일반인의 인간관계에서도 핵심적 요건임이 밝혀진지 오래된 지금, 성장기에 있는 중학생들에게 공감훈련을 실시하여 인간관계의 기초를 만들어 준다는 것이다. 공감훈련을 통해 대부분의 시간을 보내는 학교에서 성실한 인간관계는 학업, 성취, 관계 등에서 겪는 스트레스를 긍정적인 방법으로 해결할 수 있는 자원을 제공할 것이다.

둘째, 성에 따른 공감훈련의 효과 차이를 검증함으로써 이에 대한 이론적 논의와 실증적 연구를 활성화하는 데 일정한 기여를 할 수 있을 것으로 기대된다.

셋째, 공감의 실용화에 기여할 것으로 기대된다. 연구 대상자들의 경험을 중시하여 공감의 효과와 필요성을 깨닫고 터득하는데 주력했다. 집단 내에서 스스로 체험하게 한 뒤 발표하게 함으로써 주입된 지식보다 체득한 경험을 갖게 하여 일상 생활에서도 지속적인 효과가 기대된다.

V. 요약 및 결론

1. 연구의 요약

본 연구의 목적은 공감훈련이 중학생의 공감능력과 대인관계에 미치는 효과를 검증하는 것이다.

이를 위하여 설정한 가설은 다음과 같다.

1. 공감훈련을 받은 집단은 통제집단에 비해 공감능력이 증가할 것이다.
2. 공감훈련을 받은 집단은 통제집단에 비해 대인관계능력이 증가할 것이다.
3. 공감훈련이 공감능력 및 대인관계에 미치는 효과는 성에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

이상의 가설을 검증하기 위한 통계분석방법은 먼저, 가설1, 3을 해결하기 위하여 실험·통제집단 전체 및 성별에 따른 하위집단에 따라, 공감반응 검사 사전·사후 문항 각각 그리고 문항총점에 대하여 독립된 두 집단 간 평균차 검증(independent two-samples t-Test)을 수행하여, 그 결과를 .05의 유의도 수준에서 검증하였다.

두 번째로 가설2, 3을 해결하기 위해 실험집단 전체 및 성별에 따른 하위집단별로 단일집단 대응집수간의 평균차검증(one paried sample t Test)을 실시하였으며, 마찬가지로 .05의 유의도 수준에서 검증하였다.

이상의 연구를 통해 확인한 결과는 다음과 같다.

첫째, 공감훈련을 실시한 집단은 통제집단에 비해 공감능력 수준 변화 정도에서 통계적으로 유의미한 차이가 있다.

둘째, 성에 따른 공감훈련의 효과에서 여학생은 공감능력 수준 변화 정도에서 남학생보다는 효과가 있다.

셋째, 공감훈련이 대인관계 향상에 미치는 효과는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았는데 이는 실험집단의 대인관계척도 사전검사 점수의 절대수준이 높아 그 결과 공감훈련의 효과가 적절히 반영되지 못할 수도 있었다는 것이다.

2. 결론 및 제언

본 연구의 자료 분석 결과를 바탕으로 하여 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 공감훈련은 중학생의 공감능력 향상에 효과가 있다.

둘째, 공감훈련은 남학생보다는 여학생에게 더욱 효과적이다.

셋째, 공감훈련이 대인관계 향상에 미치는 효과는 본 연구의 결과로는 결론을 제시할 수 없으며, 가설검증의 결과 또한 판단 유보되어야 한다고 생각한다.

이상에서 살펴본 연구결과는 공감을 가르치고 훈련함으로써 향상되고 개발될 수 있는 개인의 능력이라는 점과 공감훈련을 통해서 청소년들이 건전하고 생산적인 생활을 할 수 있도록 도움을 줄 수 있다는 점을 시사한다.

그리고 본 연구의 결과를 근거하여 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램의 효과의 지속성 여부를 검증하는 후속 연구가 필요하다.

둘째, 성에 따른 공감훈련의 효과 차이에 대한 연구가 계속되어져 어떤 과정에서 차이가 기인하는 것인지 등에 대한 구체적인 심층 연구가 필요하다.

셋째, 공감훈련이 학년에 따라 차이가 있는지를 확인하기 위해서 다양한 학년을 대상으로 한 연구가 필요하다.

참고 문헌

- 곽은정(1998). 공감훈련 프로그램이 여고생의 긍정적인 대인관계에 미치는 효과. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 구본용 외(1993). 청소년의 삶, 고민과 대화. 청소년 대화의 광장.
- 권이종(1996). 청소년학 개론. 서울: 교육과학사.
- 권정안(2000). 중학생들을 대상으로 한 공감훈련 프로그램의 개발. 계명대학교 석사학위논문.
- 김기순(1996). 의사소통 수준에 따른 공감 프로그램이 초등학교 아동의 도움행동에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미경(1998). 공감훈련 프로그램이 상담자의 공감반응수준 및 내담자의 지각된 공감에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김사훈(1998). 대학생의 초기 대상관계와 공감능력간의 관계. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 김순실(2000). 청소년의 내·외 통제성과 대인관계 성향 연구. 제주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김영란(2000). 상담단계별 상담자 공감과 내담자 체험 및 상담성과의 관계. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김태련·장휘숙(1990). 발달 심리학. 서울: 박영사.
- 김영애(2000). 자기성장프로그램이 대인관계 및 자아존중감에 미치는 효과. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김홍배(1997). 자기성장 집단상담이 자아개념과 인간관계에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문선모(1980). 인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 연구. 경남대학교 대학원 석사학위논문.
- 문이도(1993). 중학생의 대인관계 성향과 성격특성과의 관계. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 문현미(1989). 공감적 이해와 상담 효율성과의 관계. 서울대학교 석사학

위 논문.

- 박성희(1993). **공감의 특성과 이타행동**. 서울대학교 박사학위논문.
- 박성희(1996). **공감, 공감적 이해**. 원미사.
- 박재룡(2001). **공감훈련프로그램이 초등학생의 문제행동 감소에 미치는 영향**. 부산대학교 석사학위 논문.
- 박혜원(2002). **공감훈련이 여중생의 공감능력과 자아존중감에 미치는 효과**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송수민(1993). **공감훈련이 상담자와 내담자의 역할에 따른 지각차에 미치는 영향**. 한양대학교 석사학위논문.
- 송호연(1999). **공감훈련프로그램이 초등학교 아동의 공감과 도움행동 향상에 미치는 효과**. 한국교원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 설기문(1997). **인간관계와 정신건강**. 학지사.
- 신경일(1994). **상담자 교육을 위한 공감훈련 프로그램의 개발과 적용**. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 신종우(1986). **공감훈련의 교수적 접근과 프로그램 접근 간 효과 비교**. 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 연진영(1987). **공감의 발달 및 관련 변인**. 서울대학교 박사학위 논문.
- 연문희(1985). 청소년에 대한 이해와 생활지도. **과학교육** 293('89.2) pp.62-67
- 홍경자(1883a). 교도교사 연수에서Carkhuff 의사소통기술 훈련 효과에 관한 연구. **미국학 연구** 제8호, 전남대 출판부, 23-46.
- 이옥수(1996). **자기노출 및 공감훈련 프로그램이 국민학생의 인간관계 증진에 미치는 효과**. 부산대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이은경(1998). **공감적 이해와 상담 효율성간의 관계분석을 위한 모의 상담 연구**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은순(1991). **상담실습자 교육에서의 공감훈련 효과의 분석-잠재력개발 집단 상담, 심리극 집단 상담과의 비교**. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

- 이은진(1991). **대인관계 개선을 위한 의사소통기법훈련의 효과 분석**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이춘재 외(1988). **청년 심리학**. 서울: 중앙적성출판사.
- 이형득(1982). **인간관계 훈련의 실제**. 서울: 중앙적성출판부.
- 채현탁(1998). **중학생의 이타행동 증진을 위한 집단상담 프로그램의 효과-공감훈련 기법을 중심으로-**. 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 최의숙(1989). **공감훈련이 간호계 학생의 공감능력 향상에 미치는 효과**. 동아대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 한명수(2001). **청소년 비행 예방을 위한 공감훈련 프로그램의 효과**. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍경자(1883a). 교도교사 연수에서Carkhuff 의사소통기술 훈련 효과에 관한 연구. **미국학 연구 제8호**, 전남대 출판부, 23-46.
- 홍경자(1883b). 의사소통기술 훈련 효과에 관한 연구. **전남대 학생생활연구소**, 12. 92-126.
- Aspy, D. N. (1975). Empathy: Let's get the hell on with it. *Counseling Psychologist*, 5, 10-14.
- Aspy, D. N. (1975). Application of supervised and nonsupervised microcounseling paradigms in the training of para-professionals. *Journal of Counseling Psychology*, 22, 74-78.
- Avery, A. W., D'Augelli, A. R., & Danish, S.J.(1976). An empirical investigation of the construct validity of empathic understanding ratings. *Counselor Education and Supervision*, 15, 177-183.
- Barrett-Lennard, G. T.(1962). Dimensions of therapist response as causal factors In therapeutic change, *Psychological Monographs*, 76, 43-50
- Barrett-Lennard, G. T.(1981). The empathy cycle; Refinement of a

- nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 91-100.
- Batson, C.D., Duncan, B.D., Ackerman, P., Buckley, T., & Birch, K. (1981). Is empathic emotion a source of altruistic motivation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 290-302.
- Batson, C.D., Fultz, J., & Schoenrade, P.A. (1987). Distress and empathy : Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. *Journal of Personality*, 55, 19-39.
- Benenson, D. (1971). The effect of systematic human relations training upon classroom performance of elementary school teachers. *Journal of Research and Development in Education*, 4, 70-85.
- Blackman, N., Smith, K., Brokeman, R & Stern, J. (1958). The development of empathy in male schizophrenics. *Psychiatric Quarterly*, 32, 546-553.
- Broke, H. (1971). Interpersonal perception of young children: Egocentrism or empathy. *Developmental Psychology*, 5, 262-269.
- Brems, C. (1989). Dimensionality of empathy and its correlates. *Journal of Psychology*, 123, 329-337.
- Buber, M. (1948). *Between man and man*. New York: Macmillan.
- Buie, D. H. (1981). Empathy: Its nature and limitations. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 29, 281-307.
- Carkhuff, R. R., & Truax, C. B. (1965a). Training in counseling and psychotherapy: An evaluation of an integrated didactic and experiential approach. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 333-336.
- Carkhuff, R. R. (1967). Toward a comprehensive model of facilitative interpersonal processes. *Journal of Counseling*

- Psychology*, 14, 67-72. (1969). Helping and human relations(Vol. 1, 2). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Carkhuff, R. R.(1976). Toward comprehensive model of facilitative interpersonal process, *Journal of Counseling Psychology*, 14, 67-72.
- Clark, L. B. (1980). Empathy: A neglected topic in psychological research. *American Psychology*, 35, 187-190.
- Cialdini, R. B., Schaller, M., Haulihan, D., Arps, K., Fultz, J., & Bearman, A.(1987). Empathy-based helping. : Is it selflessly or selfishly motivated? *Journal of Personality and social Psychology*, 52, 749-758.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 10, 85. (1983). The effects of dispositional empathy on emotional reactions and helping : A multidimensional approach. *Journal of Personality*, 51, 167-184.
- Eisenberg(1982). The development of reasoning about prosocial behavior, In N. Eisenberg(Eds.). *The Development of Prosocial behavior*. NY : Academic Press.
- Eisenberg, N., & Miller, P. A.(1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101, 91-119.
- Eisenberg, N., & Strayer, J.(1987). *Empathy and its development*. NY : Cambridge University Press.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child development*, 38, pp. 1025-1034
- Freschbach, N. D., & Freschbach, S.(1982). Empathy training and the regulation of aggression : Potentialities and Limitations. *Academic Psychology Bulletin*, 4, 399-413.
- Janus, M. D.(1992). Affective empathy training in the

- treatment of conduct disordered adolescents. *Disserertation Abstracts International*, (NO.93102)
- Gazda, D. M. & Ducan & Meadows, M.(1967). Counseling and group ptocedures : Report of a Survey. *Counselor Education and Supervision*, 6, pp. 305-310
- Gladstein, G. A (1977). Empathy and counseling outcome : An empirical and conceptual review, *Counseling Psychology*, 6, 70-79
- Guerney, B. G (1977). *Relationship enhancement : Skill training programs for therapy, problem prevention, and enrichment*, San Francisco : Jossey Bass
- Pecukonis, E.(1990). A cognitive/affective empathy training program as a function of ego development in aggressive adolescent females. *Adolescence*, 25, 59-76.
- Rogers, C. R.(1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, *Journal of Counseling Psychology*, 2, 95-103.
- Rogers, C. R.(1975). Empathy : An unappreciated way of being, *Counseling Psychology*, 5, 2-10.
- Truax, C. B. & Carkhuff, R, R.(1967). *Toward effective counseling and psychotherapy*. Chicago : Aldine.
- qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. *Journal of Personality*, 55, 19-39.

부 록 차 례

부록 1.	프로그램의 실제 -----	54
부록 2.	프로그램 활동지 -----	66
부록 3.	중학생용으로 수정한 공감반응수준 평가 질문지 I ---	80
부록 4.	중학생용으로 수정한 공감반응수준 평가 질문지 II ---	81
부록 5.	공감반응 수준 평정 척도 -----	82
부록 6.	대인관계 척도 - -----	84

<부록1> 프로그램의 실제

1회기 : 프로그램 소개 및 사전검사	
목표	프로그램의 성격과 목적을 이해한다. 사전검사를 실시한다.
내용	공감이란, 상대방의 마음을 이해하고, 그 이해한 것을 전달하는 것입니다. 따라서 이 프로그램은 남의 말을 경청하고 상대방의 마음을 헤아려 주는 태도와 상대방의 감정을 말로 표현해 주는 방법을 배우는 프로그램입니다. 이 프로그램은 타인과 보다 깊이 있는 수준의 대화를 가능하게 하고, 타인의 입장과 마음을 이해하게 하여, 결국은 인간관계에 긍정적인 변화를 줄 것입니다. 프로그램은 총 13시간 동안 실시되며, 도입 2시간, 공감의 이해 5시간, 마무리 1시간으로 구성되어 있습니다. 연구를 위한 공감반응수준 사전검사와 대인관계 사전검사를 실시합니다.
준비물	공감반응수준 평가 질문지 I, 대인관계적도 질문지

2회기 : 자기소개 및 별칭짓기	
목표	자기소개 과정을 통해 집단원 간의 친밀감을 형성한다. 집단의 기본 규칙을 안다.
내용	1. 앞으로 집단에서 불리고 싶은 별칭을 짓고, 돌아가면서 별칭을 짓게 된 이유를 설명하면서 자기소개를 한다. - o 나의 이름과 별칭 - o 나의 장/단점 - o 내가 좋아하는/싫어하는 음식 - o 내가 성취하고 싶은 소원 한 가지 - o 내가 기분 좋을 때/ 심심할 때/ 화날 때 2. 집단에서 지켜야 할 우리들의 약속(활동지①) - o 솔직함과 개방된 마음가짐 - o 집단원들의 사적인 비밀 엄수 - o 결석하지 않고 적극적으로 참여하기
준비물	이름표, 필기도구, 활동지①

3회기 : 공감이란	
목표	공감의 정의를 이해하고, 공감의 중요성 및 필요성을 깨닫는다.
내용	공감이란 남의 입장이나 관점에서 그의 감정을 이해하고, 그 이해한 내용을 말로 전달 해 주는 것입니다. 사람은 누가 충고하고 지시해서 변하기보다는, 그의 마음을 알아주고 기분을 헤아려 주면 스스로 긍정적이고 발전적인 방향으로 변화해가는 잠재력이 있다고 합니다. 지금 이 순간 이 집단에서부터 우리들은 누군가에게 충고, 비난, 지시 명령을 하는 것을 자제하고 상대의 기분, 감정을 읽어주려고 노력해 봅시다. 그러면 일단 그와의 관계가 따뜻하고 친밀해지는 것을 경험 할 수 있을 것입니다. 이제 여러분이 공감 받았거나 공감했던 기억을 떠올려보고 그 내용을 자유롭게 이야기해 보겠습니다. 지도자와 집단원 모두 지금 현재의 기분과 그 이유를 말하면서 정리한다. 일주일 동안 '공감 경험 해보기'를 과제로 준다.
준비물	칠판, 분필

4회기 : 내 감정 표현하기	
목표	자신의 감정을 파악하고 언어로 표현하는 연습을 통하여 공감 반응의 기초를 다진다.
내용	타인의 감정을 읽고 언어로 전달해 주기 위해서는 먼저 자신의 감정을 파악할 수 있어야 합니다. 왜냐하면 자신이 경험한 감정에 기준하여 남의 감정을 짐작하거나 상상할 수 있기 때문입니다. 이번 시간에는 자신이 느꼈던 많은 감정들을 파악하고 그 감정에 해당하는 단어들을 찾아보겠습니다. 4그룹으로 나뉘 ① 기쁨, 즐거움 ② 슬픔, 우울 ③ 놀람, 두려움 ④ 이움, 성냄 등을 표현하는 단어 목록을 만든 후 발표한다. 활동지② 감정을 나타내는 감정 목록을 배부한 후, 활동지③ 감정표현을 완성한 후 발표한다. 집단원들이 발표할 때 경청하며, 필요할 때 공감반응을 한다. 모든 집단원들이 지금 현재의 기분과 그 이유에 대해 두 문장이하의 길이로 말하면서 정리한다.
준비물	필기도구, 활동지 ②, 활동지 ③

5회기 : 반영적 경청 - 나 메시지	
목표	평상시 우리의 대화 양식이 얼마나 부정적인지 살펴보고, 효과적인 대화의 기술을 연습함으로써 깊은 만남을 가능하게 하는 의사소통을 체험해 본다. 반영적 경청과 나-메세지를 학습하여 집단상담의 의사소통 장면에서 활용할 수 있도록 준비한다.
내용	평소에 말로 인하여 상처 받았거나 감명 받았던 경험을 간단히 발표 하도록 하고, 올바른 대화 습관이 필요함을 자각하게 한다. 활동지④를 배부한다. <활동 1>의 A,B,C의 역할을 맡아 실제로 대화를 나누어 보고, 그 느낌을 나누어 본다. C처럼 하는 것이 반영적 경청이다. 효과적인 의사소통을 위해, 비난이 전혀 섞이지 않은 솔직한 자신의 느낌을 표현하는 방법이 나-메세지이다. 나 메시지는 “행동에 대한 서술 + 구체적 영향 + 감정”이 반드시 포함되어야 한다. <활동 2>를 나-전달법으로 반응하고 그 내용을 적어본 후, 함께 맞추어 본다. 활동을 모두 마친 뒤의 느낌을 이야기하며 마친다.
준비물	철관, 분필, 필기도구, 활동지④

6회기 : 남의 감정 알아보기	
목표	타인의 느낌을 파악하고 언어로 표현하는 연습을 통하여 공감 반응의 기술을 익힌다.
내용	자신의 욕구가 만족되지 않았을 때 그 사람은 부정적 감정 상태에 빠지게 된다. 이를 감정의 홍수상태라 하는데, 생각이나 감정이 자신을 가득 채우고 있기 때문에 그 상태에서는 문제를 합리적, 논리적으로 해결할 수가 없다. 활동지 ⑤를 배부한 후, 전체적으로 해 보고 답을 맞춘다. 다른 사람의 감정을 읽어 줄 때는 그 감정의 이유를 먼저 말하고, 다음으로 그 감정을 나타내기에 적절한 단어를 선택하여 표현해 주는 방법이 있다. 즉, '너는 ____ 해서 ____ 하겠구나' 라고 말하는 방법이다. 활동지⑤의 예시문으로 연습한 후, 활동지⑥을 작성하여 발표한다. 공감반응이 공감 받는 사람에게 어떤 효과를 주는지에 대해 돌아가면서 발표하고 정리한다.
준비물	질관, 분필, 필기도구, 활동지⑤, 활동지⑥

7회기 : 공감 반응 연습	
목표	충고와 비난, 말 자르기 등을 자제하고 남의 말에 관심을 기울이고 경청하는 자세와 태도를 익힌다.
내용	활동지⑦을 배부하여 공감반응을 가려내는 활동을 해 본다. 활동지⑧을 나누어 준 후, 각자 활동지에 작성한 것을 바탕으로 자기 자신의 경험을 이야기하는데, 주의 할 것은 나-매세지의 효과를 기억하고 그것을 많이 사용하라는 것이다. 돌아가면서 한 사람이 약 2분간 이야기하고, 집단은 경청한 후, 집단원들이 공감 반응을 해 준다. 활동지⑨를 작성하게 하고, 서로 짝을 지어 자기표현, 공감하기 등의 순서를 바꾸어가며 연습해 본다. 공감반응을 하고, 들으면서 각자 자신이 느끼고 깨닫고 배운 것에 대해 한 사람씩 발표하게 하여 정리한다.
준비물	필기도구, 활동지⑦, 활동지⑧, 활동지⑨

8회기 : 신뢰 경험하기, 자기 노출	
목표	활동적인 프로그램으로서, 불확실한 상황에서 자신을 맡김으로써 서로에 대한 신뢰를 경험할 수 있으며, 몸을 움직이고 부딪치는 과정에서 친밀감을 가질 수 있다.
내용	불확실한 상황에서 뒤의 친구들을 믿고 넘어지는 활동을 해 본다. 모험 상황에서 갈등, 불안을 극복하고 실행할 수 있도록 집단을 서로서로 격려하고 북돋우며 신뢰를 체험한다. 모두 다 한 후에 한사람씩 느낌을 발표한다. 활동지⑩을 나누어 준 후, 어렸을 때부터 지금까지의 인생 곡선을 그리고, 사건과 감정들을 기록한다. 작성한 것을 바탕으로 발표한다(자기노출 경험). 집단원들은 경청하며, 적극적으로 발표한 사람의 감정을 읽고 말로 표현해 주는 공감적 의사소통을 한다. 각자 자신이 느끼고 깨닫고 배운 것에 대해 한 사람씩 발표하며 정리한다.
준비물	필기 도구, 활동지⑩

9회기, 10회기 : 대인 관계 생활 실험실	
목표	모호한 공백 상태에서 공감적 의사소통을 함으로서 실생활에서의 공감적 의사소통 할 수 있는 기초를 다진다
내용	활동지 작성이 없이 자유롭게 지금 - 여기에서 공감 반응을 위주로 하여 대화를 한다. 누군가가 먼저 자신의 고민거리나 생각이나 감정을 털어 놓으면, 다른 사람들이 그 사람에게 집중적으로 주로 공감반응을 한다. 규칙: ① 한 사람 한 사람이 모두 적극적으로 참가하기 ② 지금-여기에서 말하는 어떤 것도 이 집단에서는 받아들여진다. 즉, 비난이나 비판 등은 하지 않고 있는 그대로의 상태로 받아들인다. ③ 비밀 보장 ④ 통과하기- 자신의 노출하고 싶지 않은 부분에 대해서는 이야기하지 않고 통과 할 수 있는 권리
준비물	없음

11회기 : 느낌 공유하기, 공통점 찾기	
목표	다른 사람에게 비춰진 나의 모습을 볼 수 있는 기회를 가짐으로써 자신의 모습을 돌아볼 수 있게 한다. 집단원 끼리 사랑과 신뢰를 돈독히 할 수 있다.
내용	활동지⑪을 나누어 주고 상단에 자신의 이름이나 별칭을 쓰게 한다. 자신의 이름이나 별칭의 자음/모음이 들어가는 이름의 사람에게 가서 해 주고 싶은 말이나 느낌 등을 직게 한다. 칼라펜이나 색연필 등으로 색을 칠하거나 그림을 그려주는 등 활동지를 꾸밀 수 있다. 완성되면, 자신의 활동지에 쓰여진 내용을 읽고, 한 사람씩 돌아가면서 느낌을 발표한다.
준비물	필기도구, 활동지⑪

12 회기 : 나의 재산 목록	
목표	자신의 과거를 토대로 현재를 바르게 인식하고, 미래를 설계하여 그 준비를 할 수 있다. 다른 사람의 재산 목록을 통해 자신이 생각하지 못한 것들에 대한 가치를 다시 확인할 수 있다.
내용	활동지 ⑫를 나누어 주고, (1) 자신이 좋아하거나 즐기는 것 (2) 자신에게 능력이 될 수 있는 유형, 무형의 것 (3) 자신의 장점 (4) 지금까지 성취한 것 등을 적게 한다. 적은 것을 가지고 돌아가면서 발표하며, 집단원은 경청하고 공감반응을 한다. 이 활동을 하면서 받은 느낌이나 다짐 등을 이야기하면서 정리한다.
준비물	필기도구, 활동지⑫

13회기 : 소감말하기, 사후검사	
목표	지금까지 활동을 정리하고, 공감적 의사소통을 일상 생활에 적용하고 싶은 의욕과 자신감을 가진다.
내용	소감 말하기 사후 검사
준비물	공감 반응 수준 평가 질문지Ⅱ, 대인관계척도 질문지

< 부록 2 > 프 로 그 램 활 동 지

서 약 서

본인은 공감훈련 프로그램에 참여하여 다음과 같은 사항들을 명심하여 지킬 것을 서약합니다.

1. 프로그램에 결석하지 않고 적극적으로 참여할 것입니다.
2. 집단원의 사적인 비밀을 절대 지킬 것입니다.
3. 집단원들의 인격을 존중할 것입니다.

2004년 월 일

집단원 _____

감정을 나타내는 단어 목록

<기쁨, 즐거움>

기쁘다	만족스럽다	근사하다	행복하다
편안하다	황홀하다	짜릿하다	끝내준다
살맛 난다	호뭇하다	자신감있다	유쾌하다
날아갈 듯하다	기분좋다	즐겁다	흥분된다
안심된다	상큼하다	신난다	자유롭다
산뜻하다	시원하다	후련하다	환상적이다

<성냄, 미움>

화난다	신경질난다	분노를 느낀다	귀찮다
폴치아프다	미치겠다	열받는다	괘씸하다
답답하다	성질난다	속상하다	경멸감을 느낀다
배신감이 든다	억울하다	밥 맛 떨어진다	밉다
무시당한 것 같다	맘에 안든다	불쾌하다	역겹다
구역질 난다	서운하다	혐오스럽다	싫다
약오른다	싫증난다	지겹다	그저 그렇다
죽겠다	숨막힌다	아프다	마음을 닫고 싶다

<슬픔, 우울>

슬프다	우울하다	불행하다	외롭다
가슴 아프다	절망적이다	서럽다	치량하다
불쌍하다	가없다	모욕당한 느낌이다	안타깝다
지루하다	힘들다	서운하다	허탈하다
고통스럽다	괴롭다	참담하다	불만족스럽다

<사랑, 정, 호감>

사랑스럽다	사랑을 느낀다	반했다	귀엽다
존경스럽다	친절하다	편심있다	고맙다
감사하다	다정함을 느낀다	매력을 느낀다	친근감을 느낀다
진숙하다	따뜻하다	달콤하다	삼미롭다
가까움을 느낀다	호감이 간다	도와주고 싶다	이해받는 느낌이다
믿음직스럽다	너그럽다		

<욕심, 욕구>

욕심이 생긴다	호기심을 느낀다	부럽다	찜찜하다
거만함을 느낀다	약오른다	배아프다	참을 수 없다
조급함을 느낀다	긴장된다	경쟁심을 느낀다	갖고 싶다
질투를 느낀다	고집부리고 싶다	후회스럽다	

<놀람>

놀랍다	당황스럽다	황당하다	충격적이다
정신이 번쩍든다	뒤통수맞은 느낌이다	어지럽다	한 대 맞은 것 같다
골치 아프다	화끈거린다	몸둘바를 모르겠다	

<의심스러움>

의심스럽다	의아하다	혼란스럽다	이해할 수 없다
괴로워하다	조심스럽다	갈등을 느낀다	불확실하다
곤란하다	고민하다	피곤하다	확신이 안선다
이상하다	혼돈스럽다	정리가 안된 느낌	아리송하다
캄캄하다	불안정하다	걱정된다	희망이 없다
답답하다	낯설다	절망적이다	세상이 끝난 것 같다
초조하다	마음이 급하다	후회스럽다	

<두려움>

걱정스럽다	무섭다	두렵다	공포감을 느낀다
몸이 떨린다	겁난다	초조하다	불안하다
소름끼친다	위험을 느낀다	간이 콩알만해졌다	피하고 싶다
벼랑에 선 느낌	큰일 날 것 같다		

<그리움>

그립다	감사하다	쓸쓸하다	버림받은 느낌
답답하다	아련하다	아무 생각이 없다	답답하다
부담스럽다	가슴이 뭉클하다	감동적이다	애간장이 탄다
기분이 묘하다			

<힘없음-힘있음>

약하다	부능하다	피곤하다	쉬고 싶다
시뻘다	맥 풀린다	기내고 싶다	의지하고 싶다
관심이 없다	개으름피우고 싶다	자신감이 든다	가소롭다(우습다)
허전하다	내가 필요함을 느낀다	확신한다	마음이 든든하다
낙관적이다	아직 어린애라는 느낌	대단하다	감 잡았다는 느낌
희망적이다	뭔가 이룬 듯한 느낌	뿌듯하다	비관적이다

감 정 표 현

1. 감정을 나타내는 단어 목록 중에서 자신이 경험한 감정 세 개를 골라 적어보세요.

2. 위의 감정들은 각각 어느 때에 느껴보았습니까?

3. 위의 감정들을 각각 어떻게 표현하였습니까?(언어적 행동과 비언어적 행동 모두 포함함)

대화의 기술

<활동 1> 반영적 경청

A: "만일 엄마가 내 머리에 대해 한마디만 더 하시면 한바탕 해댈거야."

B: "니가 잘하면 될 것 아니야?"

C: "너는 정말로 네 머리 모양을 흠잡는 것이 짜증나는구나."

♠ B를 들었을 때의 A의 느낌:

♠ C를 들었을 때의 A의 느낌 :

<활동 2> 나-메세지

A: "우리 엄마가 너보고 뭐라서?"

B: "내가 늦게 다니는 것이 모두 내 탓이라고 화내셔."

C: "내가 늦게 다니니까 너의 엄마가 나를 싫어해서서 속상해."

♠ 내가 B처럼 말하고 난 후의 느낌 :

♠ 내가 C처럼 말하고 난 후의 느낌 :

아래의 예시문을 갖고 나 메세지를 연습한다.

<연습1> 너는 왜 그렇게 게으르니?

<연습2> 너는 왜 그렇게 공부를 안 하니?

<연습3> 너는 왜 놀기만 하니?

<연습4> 우리는 어린애가 아니에요.

<연습5> 선생님은 영희만 귀여워하세요.

남의 감정 알아 주기

다음에서 부정적 감정상태(증오, 두려움, 슬픔 등)에 있는 사람이 누구인지를
가려내 O표 하시오.

- (1) “도대체 내가 왜 여기에 와야하는지 모르겠다.”(나 /너)
- (2) 성적표를 받은 날, “엄마가 너를 위해 그렇게 뒷받침해 주었는데 이 성적이 도대체 뭐니?”(나/엄마)
- (3) 소영이가 약속 시간에 30분 늦었다. “너는 왜 매일 약속 시간을 못지키니?” (나 /소영)
- (4) “하루 종일 컴퓨터 앞에 앉아서 무얼하니? 쓸데없는 짓 하지 말고 공부나 해라 줘.”(나 /엄마)
- (5) “너는 오늘도 지각이니? 정말 더 이상 말하기도 싫다.” (나 /선생님)

감정 읽어 주기

1. 중간고사 치는 날짜가 사흘 남았는데 난 공부가 안돼. 딱 짓 하는 시간이 너무 많아. 시험점수는 잘 받고 싶고, 그럴려면 열심히 해야 한다는 것도 알아. 그런데 내 뜻대로 공부가 되지를 않아.

공감반응 : 예) 넌 시험을 앞두고 공부가 잘 안 돼서 참 답답하겠구나

2. IMF 이후 아버지가 실직 당하시고 우리 집안은 분위기가 엉망이야. 엄마, 아버지는 자주 한숨을 쉬시고 요즘엔 돈 때문에 가끔 다투시기도 해. 난 그 틈에서 어찌할 바를 모르겠어. 아직 어린 내가 돈 벌러 사회에 나갈 수도 없고, 그렇다고 편하게 앉아서 공부만 하고 있자니 미안하기도 하고, 또 때로는 엄마, 아버지가 다투시는 것 보면 어른들이 왜 저러실까 화가 나기도 해.

공감반응 : 예) 넌 경제적인 문제로 집안이 어려워지고 부모님의 관계까지 나빠지는 것을 아직 도울 수가 없어서 답답하기도 하고 그런 상황을 견뎌야 하는 것이 참으로 힘든 모양이구나.

3. 난 작년에 이곳으로 전학왔어. 그런데 아직 친한 친구가 없어서 그런지 자주 이전 학교의 모습이 떠올라. 그 학교는 경치가 참 좋은 곳이었고, 우리 담임 선생님도 상냥하고 친절하셨어. 다정한 친구들도 많이 있어서 공기놀이 하던 일, 함께 분식집에 맛있는 것 사먹으러 깔깔거리며 다니던 일이 생각나.

공감반응 : 예) 넌 전학왔기 때문에 즐겁게 지내던 지난 학교에서의 날들

이 참으로 () 모양이구나. 그리고 아직은 이 곳 생활이 외롭기도 하겠네.

4. 오늘 종례 시간에 담임 선생님이 그리시는데 오는 토요일이 우리 학교 개교 기념일이래. 그래서 학교에 안 가도 된단다. 늦잠도 잘 수 있고 수업도 안 하고...

와! 생각만 해도 너무 좋아.

공감반응 : 예) 너는 개교 기념일에 () 것이 무엇보다() 모양이구나.

5. 난 피아노에 재능도 없고 피아노 치는 것도 싫어해. 그런데 엄마가 억지로 나에게 피아노 학원 가라고 할 때는 정말이지 짜증나, 그 때는 엄마 목소리도 듣기 싫고 얼굴도 보기도 싫어.

공감반응 : 예) 넌 (), ()겠구나.

6. 내일까지 클럽활동 부서를 결정해야 하는데 큰 일이야. 영화감상반은 내가 좋아하는 선생님이 담당하는 반이어서 가고 싶고, 독서감상반은 내가 책 읽는 걸 좋아하니 가고 싶어, 그런데 선택은 하나밖에 할 수 없으니 어떻게 해야할지 모르겠어. 영화 감상반으로 가려니 독서 감상반에 미련이 남고, 독서감상반에 가려니 영화 감상반 선생님을 볼 수 없는 것이 마음에 걸려.

공감반응 : 예) 너는 () 심하게 () 하고 있구나.

공간반응변별 연습

* 다음 중에서 공감반응에 해당하는 것을 하나만 고르시오.

1. “나는 요즘 와서 내가 정말 똥똥하다는 것을 실감하고 있어.”

- ㉠ “헬스 클럽에 가 봐, 거기서 살 뺀다는 친구가 많던데...”
- ㉡ “내가 보리에는 별로 똥똥한 것 같지 않은데 뭘...”
- ㉢ “헬스클럽에 가면 너와 같은 고민을 하는 사람을 만날거야.”
- ㉤ “넌 자신이 똥똥하다고 생각하는구나. 그리고 그것이 몹시 신경 쓰이는가 보네”

2. 엄마: “난 우리집 애가 시계를 훔쳤다는 터무니없는 소리를 들으니 속상해 죽겠어.”

- ㉠ “시계를 훔치지 않았다는 사실을 확인해 봤나요?”
- ㉡ “당신 아들이 그런 누명을 쓰게 되어 무척 기분 나쁘겠군요.”
- ㉢ “사실 여부를 확인해 보기 전에 소문을 퍼뜨리는 사람이 밉고, 짹 억울한 기분이겠습니다.”
- ㉤ “당신 아들이 절대로 그런 것을 할 리가 없겠지요.”

3. “난 웬지 한 곳에 집중할 수가 없어. 그래서 성적도 자꾸 떨어지고 있어.”

- ㉠ “나, 큰 일 났구나. 나중에 어찌될지 불 보듯이 뻔하다.”
- ㉡ “입시에 대한 불안한 생각 때문에 집중이 안되고 또 집중이 안되니 불안해 지고 해서 너는 어찌할 바를 모르고 찢찢매고 있구나.”
- ㉢ “ 다 그런 거야, 나도 경험했기 때문에 알아. 자신감을 좀 가져라.”
- ㉤ “ 주의 집중이 잘 안된다고 억지로 하면 더 안된단다.”

4. “부모님이 나한테 너무 많은 기대를 하고 계셔. 관심도 많으시고 너무 잘 해 주시니까 오히려 부담이 돼.”

- ㉠ “너도 이제 어린이가 아니라는 걸 부모님이 모르고 계시는군.”
- ㉡ “어떻게 그런 생각을 할 수 있어? 부모님 입장이 돼 봐.”
- ㉢ “부모님이 잘 해 줘도 불만이구나.”
- ㉣ “ 부모님이 공연한 참견을 할 때가 많아 신경이 많이 쓰이는구나.”
- ㉤ “ 너 혼자서 대부분 일을 훌륭하게 할 수 있는데도 부모님이 일일이 간섭을 하려 하시는구나.”

5. “ 나 이번 일요일 날 친구들과하고 극장에 가기로 했다.”

- ㉠ “중학생이 극장에 가서 영화나 보면 뭐가 되겠니?”
- ㉡ “넌 생각이 있니 없니? 다음 주에 시험 친다면서 어쨌 그 모양이니?”
- ㉢ “영화도 볼 수 있지만 공부에 지장이 있으면 안되지?”
- ㉣ “모처럼 친구들과 어울려서 재미있는 영화를 보려하니 마음이 설레고 기대가 되는 모양이구나.”

6. “오늘 몸이 아파서 조퇴를 했어. 좀 견뎌보려고 했는데 참을 수가 없었어.”

- ㉠ “몸이 아파서 많이 힘들었구나.”
- ㉡ “몸이 아프다고 자주 조퇴를 하면 어떻게 하니?”
- ㉢ “또 조퇴냐? 공부하기 싫으니 별 핑계를 다 대었구나.”
- ㉣ “그래 잘 했어. 아플 때 쉬어야지.”

활동지⑧

나를 기분 좋게 하는 것과 불쾌하게 하는 것

1. 당신이 기분 좋을 때는 언제인가요? 가능한 한 많은 예를 적어보세요.

1. 당신이 불쾌할 때는 언제인가요? 가능한 한 많은 예를 적어보세요.

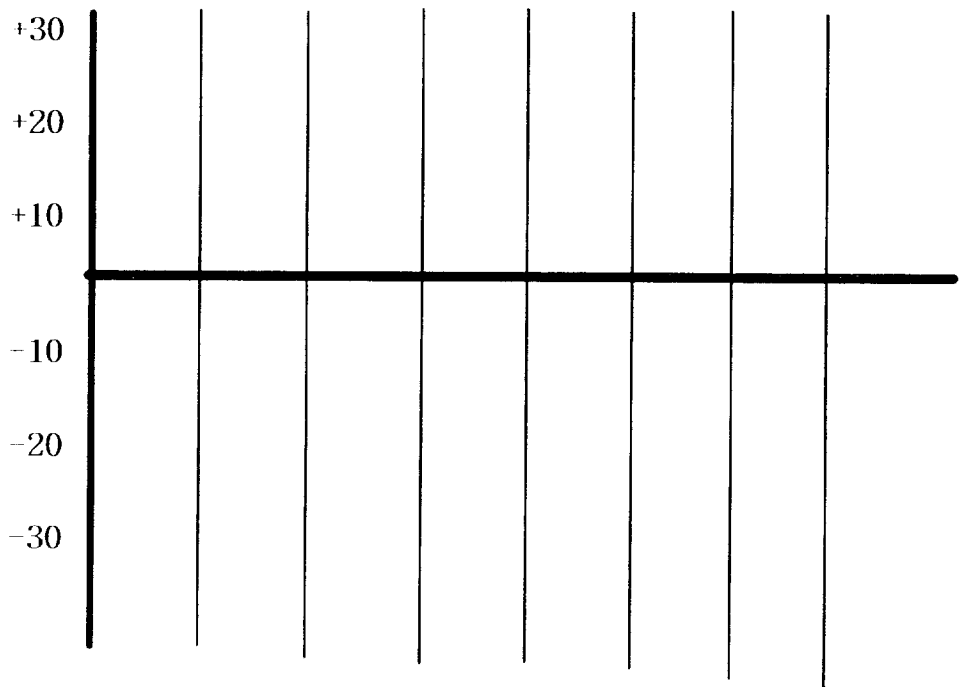
활동지⑨

행복하게 하는 것들

당신이 진정으로 행복을 느낄 때는 어떤 때입니까? 가슴이 벅차거나 행복에 겨워 눈물이 절끔거려질 때, 혹은 잔잔한 웃음이 머금어질 때, 가슴 뭉클한 감동이 올 때, 기뻐서 하늘을 나는 기분일 때 등등... 당신을 행복하게 하는 것들에 대해 적어봅시다.

나의 인생곡선

이름 _____



활동지 11

이름 또는 별칭-----

<부록3> 중학생용으로 수정한 공감반응수준 평가 질문지 I

____학년 이름 _____ 성별(남, 여)

이 설문지는 본 연구 이외의 다른 어떤 목적으로도 쓰지 않을 것이며, 비밀을 지킬 것을 약속합니다. 성실하게 답변해 주시기 바랍니다.
어떤 사람이 여러분을 찾아와서 다음과 같이 호소를 한다면 자신은 어떻게 반응할 것인지를 써 주십시오.

1. 다른 사람들은 시시한 얘기들도 참 잘하고 잘 어울리는데 나는 왜 그런 얘깃거리가 없는지 모르겠어. 나는 친구도 없고 항상 외톨이야. 어떻게 친구를 사귀어야 좋을지 모르겠어.
2. 항상 나한테 “이렇게 해라”, “이렇게 하지 마라”고 간섭하는 것이 지겨워 죽겠어.
모든 사람들이 다 그래. 엄마도 아빠도, 선생남도, 친구도 다 명령만 해, 내 맘대로 내버려뒀으면 재발 좋겠어.
3. 오늘은 정말 신이 나. 내가 학급 실장에 출마했는데 당선되었거든. 우리 반 친구들이 나를 좋아하나봐. 담임선생님께서도 내가 발표력이 좋다고 칭찬하셨어. 이번 주말에는 고향에 내려가 친척들과 시골 친구들을 만나기로 했어. 아주 기분이 최고야.
4. 이제 나는 학교를 그만 둘까봐. 아무리 열심히 노력해도 공부가 안 돼. 부모님들은 점수에 신경을 쓰는데, 나도 성적이 좋기를 원하지만 정말 별 도리가 없어. 나는 가망이 없는 것 같아.
5. 학원에 매일 나가다 보니까 항상 만나는 학생이 있어. 거의 매일 만나다 보니까 나도 모르게 장이 들었나봐. 이제는 단 하루라도 그 학생이 안 보이면 안절부절 못할 정도야. 그런데 그 학생은 꿈도 크고 야망도 가지고 있지만, 나는 아주 소박하고 단순하고 성실하게 살고 싶어. 서로가 이런 차이가 있는데다가, 우리 부모님은 이성교제를 아주 반대하시거든. 막상 그 학생을 만나지 않으려고 하면 웬일인지 손에 책이 잡히지 않아. 나는 어떻게 해야 할 지, 하루는 아주 기분이 좋다가도 또 다음 날은 울적해.

<부록4>중학생용으로 수정한 공감반응수준 평가 질문지 II

_____학년 이름 _____ 성별(남, 여)

이 설문지는 본 연구 이외의 어떤 목적으로도 쓰지 않을 것이며, 비밀을 지킬 것을 약속합니다. 성실하게 답변해 주시길 바랍니다.
어떤 사람이 여러분을 찾아와서 다음과 같은 호소를 한다면 자신은 어떻게 반응할 것인지를 써 주십시오.

1. 학교에서 다른 아이들은 서로 웃고 얘기하는 걸 보면 모두들 친구가 많은 것 같아. 무슨 모임이나, 무슨 반이다! 하고 모두들 야단인데 나는 항상 외톨이야. 어쩌다가 교실에서 다른 애들에게 말을 걸고 싶어도 무슨 말을 해야 좋을지 모르겠어. 아이들이 아예 나는 혼자 말도 않고 있는 사람으로 취급해 버려서 내가 말을 걸려고 하면 어색하고 쑥스러워지거든. 정말 어쩌면 좋을지 울고싶을 때가 많아.
2. 우리 부모님들은 너무 완고해, 조금만 집에 늦게 와도 불호령이고, 꼭 학교가 끝남 다음에 바로 돌아와야지, 그렇지 않고 허락 없이 나가거나 늦으면 난리가 나. 내가 마치 초등학교생인 것 같이 취급해. 나도 더 컸는데 제발 믿어줬으면 좋겠어.
3. 오늘은 기분이 참 좋아. 나는 꼭 아침 일찍 일어나 마당에 나가서 간단한 체조를 하고 공부를 30분 하고서 밥을 먹거든. 남들은 그 때야 일어나는 것 같아. 이라고 나면 하루 종일 공부도 잘 되고 기분도 참 좋아.
4. 이제 나는 학교를 그만 들까봐. 아무리 열심히 노력해도 공부가 안 돼. 부모님들은 짐수에 신경을 쓰는데, 나도 성적이 좋기를 원하지만 정말 별 도리가 없어. 나는 가망이 없는 것 같아.
5. 학원에 매일 나가다 보니까 항상 만나는 학생이 있어. 거의 매일 만나다 보니까 나도 모르게 정이 들었나봐. 이제는 단 하루라도 그 학생이 안 보이면 안절부절할 정도야. 그런데 그 학생은 꿈도 크고 야망도 가지고 있지만, 나는 아주 소박하고 단순하고 성실하게 살고 싶어. 서로가 이런 차이가 있는데다가, 우리 부모님은 이성교제를 아주 반대하시거든. 막상 그 학생을 만나지 않으려고 하면 웬일인지 손에 책이 잡히지 않아. 나는 어떻게 해야할지, 하루는 아주 기분이 좋다가도 또 다음 날은 울적해.

<부록 5> 공감 반응 평정 척도

(Carkhuff의 대인관계기능 평가 척도의 공감적 이해의 척도)

* 수준 1

상대방의 언어 및 행동표현의 내용으로부터 벗어나거나 주의를 기울이지 않기 때문에 감정, 의사소통에 있어서 상대방이 표현한 것보다는 훨씬 못 미치게 의사소통하는 기술

(실제) 상대방이 명백하게 표현한 표면감정 조차도 제대로 인식하지 못한 의사소통을 한다. 지루함을 느끼거나 무관심해지거나, 상대방의 참조(또는 판단기준)를 완전히 배제한 경우이다. 요컨대, 상대방의 이야기를 전혀 듣지 못하여, 상대방과의 의사소통이 손상된 경우이다. (상대방의 감정 및 의미의 초점에서 완전히 이탈)

* 수준 2

상대방이 표현한 감정에 반응은 하지만 상대방이 표현한 것 중에서 주목할 만한 감정을 제외시키고 의사소통하는 수준.

(실제) 상대방의 명백한 표면감정을 어느 정도 인식하나, 정서의 올바른 수준은 흘러버리거나 의미 수준을 왜곡시켜서 의사소통하는 수준이다. 본인은 자기의 의사를 전달할 수 있으나 상대방의 표현 수준과 일치하지 않는다. 요컨대, 상대방이 표현하거나 의도하는 것과는 거리가 있는 감정 및 의미에 반응하는 수준이다.

* 수준3

상대방이 표현한 것과 본질적으로 같은 정서와 의미를 나타내어 상호 교류적인 의사소통을 하는 수준

(실제) 상대방의 표면감정을 정확히 이해하여 반응하나 보다 내면적 감정에는 반응하지 않거나 어긋나게 해석하고 있다. 요컨대, 상대방이 표현한 표면적 감정에 있어서는 같은 수준으로 반응한다. 그러나 상대방이 실제로 느끼는 내면감정에는 정확히 반응하지 못하고 있다. 수준3은 대인관계 기능을 촉진할 수 있는 기초 수준이다.

* 수준 4

상대방이 스스로 표현할 수 있었던 것보다 더 내면적인 감정을 표현하면서 의사소통하는 수준(수준4부터는 의사소통이 촉진된다)

(실제) 상대방이 표현한 것보다 좀 더 깊은 수준까지 이해하여 의사소통한다. 이렇게 함으로써 상대방으로 하여금 이전에는 표현 할 수 없었던 감정을 표현하거나 성형하게 한다. 요컨대, 촉진자(상담자)는 상대방의 표현에다 좀 더 깊은 감정과 의미를 첨가하여 의사소통하는 수준이다.

*수준 5

상대방이 표현할 수 있었던 감정의 내면적 의미들을 정확하게 표현하거나, 상대방의 내면적 자기탐색과 완전히 같은 몰입 수준에서 상대방이 표현한 감정과 의미에 첨가하여 의사소통하는 수준.

(실제) 상대방의 표면감정 뿐만 아니라, 내면적 감정에 대해서도 정확하게 반응하는 경우이다. 상대방과 함께 경험하거나 상대방의 말을 깊이 이해한다. 이렇게 함으로써 상대방이 이전에는 불가능했던 인간 존재의 의미 등을 함께 탐색하게 된다. 요컨대, 상대방이 누군가를 충분히 인식하고 상대방의 가장 깊은 감정까지 포용하여 정확한 공감적 이해를 하여 의사소통하는 수준이다.

<부록6>

대 인 관 계 척 도

이 척도는 현재 여러분의 대인 관계가 어떠한지를 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 읽고서 자신에게 가장 적당한 것 1개를 골라서 O로 표시해 주세요. 이 척도에 담겨진 모든 내용은 연구의 목적에만 한정되며, 이에 대한 모든 책임을 연구자가 집니다.

1. 나는 인간으로서 나 자신에 대하여
 - 1) 대단히 불 만족하는 편이다.
 - 2) 대체로 불 만족하는 편이다.
 - 3) 그저 그렇다.
 - 4) 대체로 만족하는 편이다.
 - 5) 대단히 만족하는 편이다.
2. 나는 인간으로서 다른 사람에 대하여
 - 1) 대단히 불 만족하는 편이다.
 - 2) 대체로 불 만족하는 편이다.
 - 3) 그저 그렇다.
 - 4) 대체로 만족하는 편이다.
 - 5) 대단히 만족하는 편이다.
3. 다른 사람들은 나를 인간으로서 _____ 사람으로 볼 것으로 느낀다.
 - 1) 대단히 불 만족하는
 - 2) 대체로 불 만족하는
 - 3) 그저 그런
 - 4) 대체로 만족하는
 - 5) 대단히 만족하는
4. 다른 사람들은 자기 자신을 인간으로서 _____ 사람으로 본다.
 - 1) 대단히 불 만족하는
 - 2) 대체로 불 만족하는
 - 3) 그저 그런
 - 4) 대체로 만족하는
 - 5) 대단히 만족하는
5. 다른 사람들과 나의 관계는
 - 1) 대단히 원만하지 않은 편이다.
 - 2) 대체로 원만하지 않은 편이다.
 - 3) 그저 그렇다.
 - 4) 대체로 원만한 편이다.
 - 5) 대단히 원만한 편이다.

6. 나는 다른 사람의 욕구나 바라는 것을

- 1) 전혀 깨닫지 못하는 편이다.
- 2) 대체로 깨닫지 못하는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 깨닫는 편이다.
- 5) 대단히 잘 깨닫는 편이다.

7. 나는 나 자신의 느낌을

- 1) 전혀 이해하지 못하는 편이다.
- 2) 대체로 이해하지 못하는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 이해하는 편이다.
- 5) 대단히 잘 이해하는 편이다.

8. 나는 다른 사람의 느낌을

- 1) 전혀 이해하지 못하는 편이다.
- 2) 대체로 이해하지 못하는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 이해하는 편이다.
- 5) 대단히 잘 이해하는 편이다.

9. 나는 다른 사람과 의사소통을 함에 있어서

- 1) 대단히 어려움을 느끼는 편이다.
- 2) 대체로 어려움을 느끼는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 쉬움을 느끼는 편이다.
- 5) 대단히 쉬움을 느끼는 편이다.

10. 인간으로서 다른 사람에 대한 나의 감수성은

- 1) 대단히 느린 편이다
- 2) 대체로 빠른 편이다.
- 3) 그저 그렇다
- 4) 대체로 빠른 편이다.
- 5) 대단히 빠른 편이다.

11. 다른 사람에 대한 나의 관심이나 온정적 태도는

- 1) 대단히 적은 편이다.
- 2) 대체로 적은 편이다.
- 3) 그저 그렇다
- 4) 대체로 많은 편이다.
- 5) 대단히 많은 편이다.

12. 다른 사람에 대한 나 자신의 표현이나 개방성은

- | | |
|----------------|----------------|
| 1) 대단히 적은 편이다. | 2) 대체로 적은 편이다. |
| 3) 그저 그렇다. | 4) 대체로 많은 편이다. |
| 4) 대단히 많은 편이다. | |

13. 나는 다른 사람의 느낌을 이해함에 있어서

- | | |
|------------------|------------------|
| 1) 대단히 곤란함을 느낀다. | 2) 대체로 곤란함을 느낀다. |
| 3) 그저 그렇다. | 4) 대체로 쉬움을 느낀다. |
| 5) 대단히 쉬움을 느낀다. | |

14. 나는 다른 사람의 이야기를 듣는 것이

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1) 대단히 어려운 편이다. | 2) 대체로 어려운 편이다. |
| 3) 그저 그렇다. | 4) 대체로 쉬운 편이다. |
| 5) 대단히 쉬운 편이다. | |

15. 나는 다른 사람을

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1) 대단히 신뢰하지 않는 편이다. | 2) 대체로 신뢰하는 편이다. |
| 3) 그저 그렇다. | 4) 대체로 신뢰하는 편이다. |
| 5) 대단히 신뢰하는 편이다. | |

16. 나는 다른 사람에 대하여

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1) 대단히 거리감을 느끼는 편이다. | 2) 대체로 거리감을 느끼는 편이다. |
| 3) 그저 그렇다. | 4) 대체로 친근감을 느끼는 편이다. |
| 5) 대단히 친근감을 느끼는 편이다. | |

17. 인간 관계에 있어서 나는 자신감이

- | | |
|----------------|----------------|
| 1) 대단히 적은 편이다. | 2) 대체로 적은 편이다. |
| 3) 그저 그렇다. | 4) 대체로 많은 편이다. |
| 5) 대단히 많은 편이다. | |

18. 나는 의견이 서로 맞지 않을 때 의견 절충을

- 1) 대단히 못하는 편이다.
- 2) 대체로 못하는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 잘하는 편이다.
- 5) 대단히 잘하는 편이다.

19. 나는 다른 사람과 대화를 함에 있어서 어려움을

- 1) 대단히 많이 느끼는 편이다.
- 2) 대체로 느끼는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 느끼지 않는 편이다.
- 5) 대단히 느끼지 않는 편이다.

20. 나는 다른 사람에 대한 긍정적인 느낌을

- 1) 조금도 표현하지 못하는 편이다.
- 2) 대체로 표현하지 못하는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 잘 표현하는 편이다.
- 5) 대단히 잘 표현하는 편이다.

21. 나는 다른 사람에 대한 부정적인 느낌을

- 1) 조금도 표현하지 못하는 편이다.
- 2) 대체로 표현하지 못하는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 잘 표현하는 편이다.
- 5) 대단히 잘 표현하는 편이다.

22. 나는 다른 사람과 나의 개인적인 관심사를

- 1) 조금도 나누고 싶지 않다.
- 2) 대체로 나누고 싶지 않다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 나누고 싶다.
- 5) 대단히 많이 나누고 싶다.

23. 다른 사람이 나에게 대하여 표현하는 긍정적인 느낌을 믿고 받아들이는
나의 정도는

- 1) 대단히 적은 편이다.
- 2) 대체로 적은 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 많은 편이다.
- 5) 대단히 많은 편이다.

24. 다른 사람이 나에게 보이는 부정적인 느낌을 건설적으로 대하는 나의 정도는

- | | |
|----------------|----------------|
| 1) 대단히 적은 편이다. | 2) 대체로 적은 편이다. |
| 3) 그저 그렇다. | 4) 대체로 많은 편이다. |
| 5) 대단히 많은 편이다. | |

25. 나는 다른 사람과 장래에 맺고 싶은 인간관계에 대하여

- 1) 전혀 이해하지 못하는 편이다.
- 2) 대체로 이해하지 못하는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 잘 이해하는 편이다.
- 5) 대단히 잘 이해하는 편이다.