

인간관계와 의사소통

- #. 오리엔테이션 -

/어/학/교/양/학/부/
/최/윤/경/

만나서 반갑습니다.



최윤경

- ▶ 연구실 위치 : 5호관 202호
- ▶ 이메일
cyk@inhac.ac.kr
- ▶ 담당과목 및 업무소개
참인성과진로

교수자 소개

교육학(교육심리 및 상담심리)을 전공하고
우리대학 어학교양학부에서
‘인성과 리더십’, ‘인간관계와 의사소통’ 교과목을 맡고 있는
최윤경 교수입니다.

연구실은 5호관 202호
(☎ 032-870-2471 / cyk@inhac.ac.kr) 입니다.

시작과 함께 안타까운 마음을 전합니다.

JTBC PICK 3시간 전 네이버뉴스

"3월 중순 코로나 일일 확진자 27만명 예측"

국내 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 신규 확진자 수가 연일 10만명대에 가까워지는 가운데 오는 3월 일일 확진자 수가 27만명에 이를 것이라는 전문가 진



"3월 중순 코로나 신규 확진 27만명... 경향신문 PICK 2시간 전 네이버뉴스
"코로나 정점은 내달 중순...거리두기... 한국경제 PICK 3시간 전 네이버뉴스"

연합뉴스 5시간 전 네이버뉴스

코로나 장기화에 경기도민 10명 중 2명 이상 '우울' 상태 지속

13%는 전문적 도움 필요한 '심한 우울'...2020년보다는 줄어 52% "코로나19 위험 통제할 수 있어"...방역일상 지속에 56% "자신 있다" 코로나19 사태 이후 경기도민

④ 코로나 3년째, 장애인 대책은 여전히... KBS PICK 4시간 전 네이버뉴스
경기도민 과반 "코로나 위험, 우리 사회가 통제... 뉴스1 5시간 전 네이버뉴스
경기도민 51.9% "코로나19 위험 통제할 수 있... 머니S 5시간 전 네이버뉴스"

2022학년도 1학기 수업운영 방안을 코로나19 비상대책위원회 및 학과장 회의 등을 통하여 다음과 같이 공지합니다.

1. 1주차 ~ 2주차(2.28. ~ 3.11.) : 전체 교과목 비대면 수업(기 확정 시행)
2. 3주차 ~ 4주차(3.14. ~ 3.25.)

- 교양 및 전공이론 교과목 비대면 수업
- 전공실습 교과목 : 제한적 대면수업 또는 비대면수업

* 제한적 대면수업 : 반드시 대면수업을 하여야 하는 전공실습 수업

(학과 교과목별 학과홈페이지 공지 예정)

(학과 교과목별 학과홈페이지 공지 예정)

* 제한적 대면수업 : 반드시 대면수업을 하여야 하는 전공실습 수업

행복과 비례하는 인간관계와 관련한 이야기..
“인간관계와 의사소통”... 무엇을 배우는가?

목차구성

- 1 '인간관계와 의사소통' 교과목에 대한 이해
- 2 인간관계의 중요성
- 3 수업 O.T
- 4 이번주 생각해 볼 거리와 참고 동영상

Part 1.

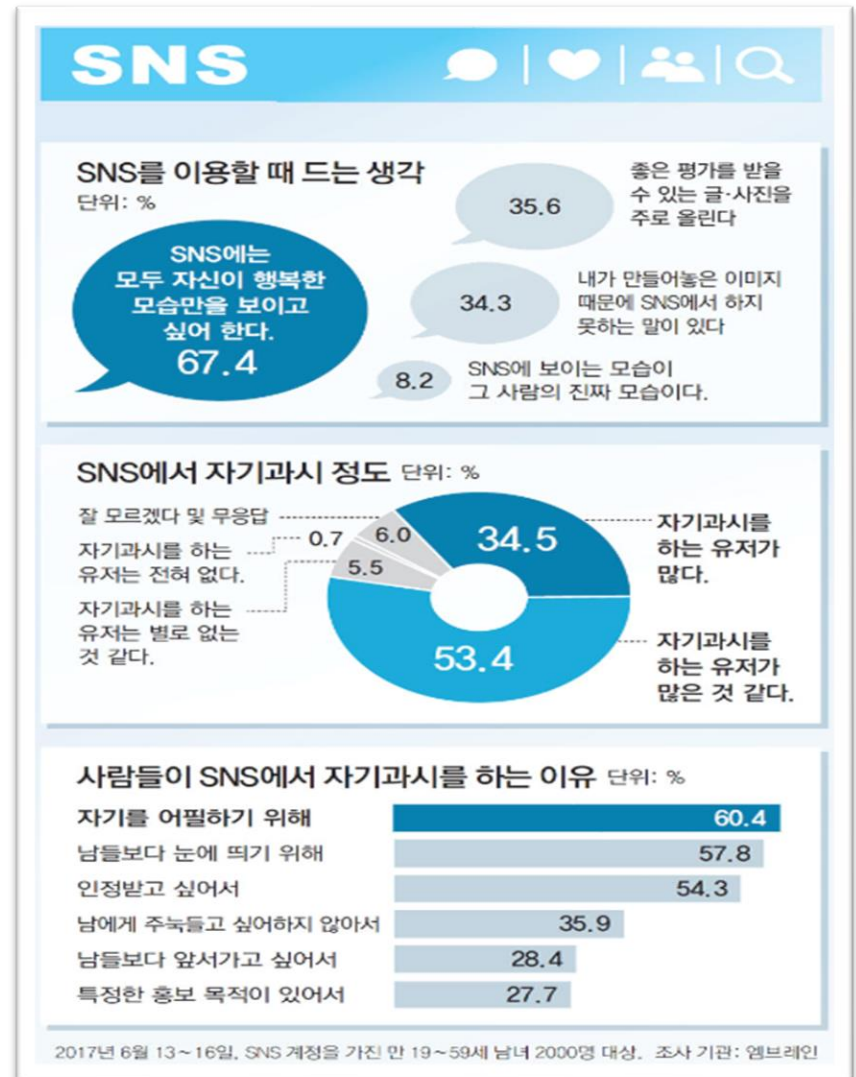
‘인간관계와 의사소통’ 교과목에 대한 이해



Part 2.

인간관계의 중요성

여러분에게 ‘인간관계’ 는 어떤 의미를 가질까요?

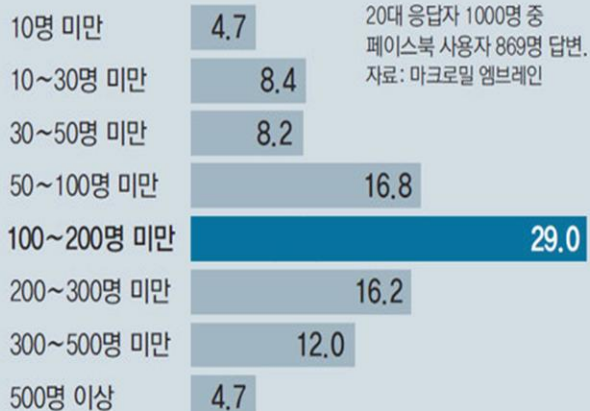


여러분에게 ‘인간관계’ 는 어떤 의미를 가질까요?



● 카·페·인 중독의 그들... SNS친구 수백명, 진짜 친구는 5명뿐

당신의 페이스북 친구는 몇 명입니까? 단위: %



‘진짜 친구’는 몇 명입니까?



3월 6~8일 20~29세 1000명 대상 조사, 자료: 마크로밀 엠브레인

‘관태족(인간관계에 권태를 느끼는 사람)’ 특징

자료: 대학내일20대연구소

면대면 대화나
전화보다
문자가 편하다

3명 이하
소규모 모임을
선호한다

친하지 않은 사람들과의
자리가 어색해서 일부러
가지 않은 적이 있다

어색한 자리에서
대화를 이어갈
자신이 없다

더 이상 새로운
인간관계를 만들려
노력하고 싶지 않다

혼자 보내는 시간은
주로 자발적 선택에
의한 것이다



전문가들이 조언하는 관태기 극복법

- 1 서로의 조망권을 인정하라**
건전한 인간관계를 위해서는 적당한 거리감도 필요하다.
- 2 인간관계를 다이어트하라**
3개월마다 대인 관계를 평가하고, 나를 지치게 하는 관계를 성찰할 필요가 있다.
- 3 상대방에게 지나치게 기대하지 말라**
타인에 대한 지나친 기대가 실망을 키운다.
- 4 일정 기간 소셜네트워크서비스(SNS)를 중단해보라**
33일, 66일, 99일 등 특정 기간 SNS를 하지 않을 때의 자유와 해방감을 느낄 수 있다.
- 5 관계 일기를 쓰라**
나와 주변인에 대한 성찰이 건강한 관계의 시작이다.

여러분의 ‘인간관계’ 는 안녕하십니까?

세계일보(20190214) 권태로운 인간관계, 즉흥성에 빠지다 [대한민국신인간관계보고서]

인간관계에 지친 한국인의 현주소 (단위: %)

연락처에 등록된 사람들 중 편한 연락이 가능한 지인의 비율

7.9

그리 친하지 않은 사람과의 만남을 일부러 피한 적이 있다

50.1

새로운 인간관계 필요한 것 같지 않아

25

자발적 아웃사이더 생활을 하고 있다

45.8

인간관계에 지쳐 아웃사이더를 자처한다

22.3

자발적 아웃사이더 생활은 긍정적이다

44.0

과제가 끝나면 조원들과 연락하지 않는 편이다

55

자료: 대학내일 20대 연구소, 알바몬



■ “좋아하는 것만 해도 시간, 돈 부족...에너지 뺏기기 싫다”

“만나면 일단 반갑긴 하겠죠. 하지만 그때 뿐이지 않을까요. 형식적으로 소식을 주고받을 수도 있겠지만 그게 무슨 의미가 있나 싶기도 하고... 답을 안했더니 친구들도 더는 연락이 없어요.”

박씨는 이 일이 있고 나서 가끔 연락하며 지내는 친구들과의 관계도 억지스럽지 않게 끊을 수 있는 방법이 없을까 생각하게 됐다. 동창 모임 멤버 7명 중 정말 편한 친구는 2명. 나머지 5명은 1년에 두어 번 술자리에서나 만난다. 그는 14일 “20년 전 대학생활 말고는 공유할 만한 게 거의 없으니 5명과도 지루하고 부담스럽기조차 한 게 사실”이라며 “갑자기 연락을 끊기도 그런 것 같아 약간 고민이다”라고 털어놨다.

박씨는 자신의 증상(?)이 ‘관태기(관계+권태기)’의 표현일 것이라는 데 동의했다. 20·30대의 전유물처럼 인식되기도 했으나 인간관계에 대한 권태와 회의감은 중장년층이라고 예외는 아니다. 혈연·지연·학연 등 어떤 끈이라도 붙잡고 ‘끈끈한’ 관계를 만들어 사회생활의 지렛대로 삼는 게 생존 전략이자 미덕으로까지 여겼던 한국 사회 인지라, 역설적으로 관계에 대한 회의는 더 강력하다. 기존의 관계를 점검하고 구조조정에 나선 이들이 ‘혼자’로만 남길 원하는 것은 아니다. **이전과는 다른 즉흥적이고, 비연속적이며, 밀도가 약한 티슈인맥이란 말로 대표되는 새로운 형태의 관계들이 곳곳에서 등장했다.**



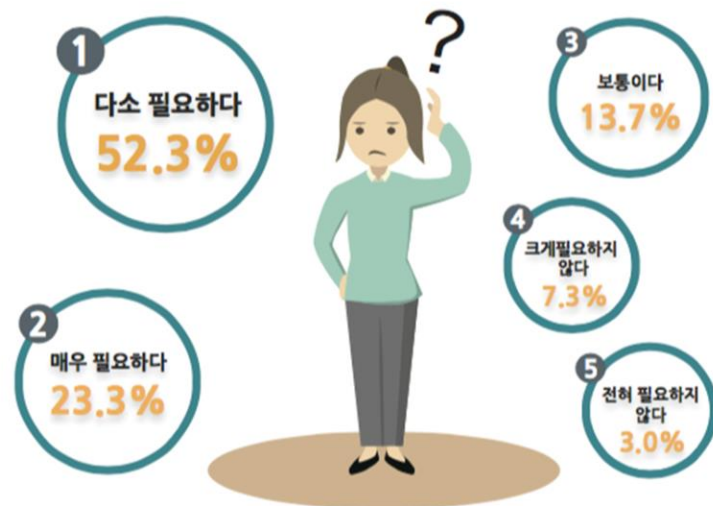
여러분의 ‘인간관계’ 는 안녕하십니까?

부대신문(20160523) 우리 학교 학생들에게 인간관계란?

살아가는데 인간관계 관리의 필요해!

<20대가 되면서 인간관계를 새로 형성하거나 관리하는 것이 필요하다고 생각하십니까?

(응답자 299명) >

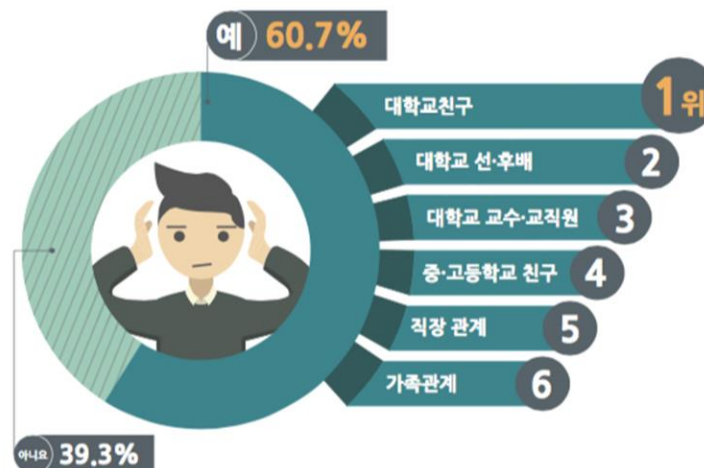


인간관계 만족도는 평균 6.44점



학생 60.7%, “인간관계 어려워”

<20대가 되면서 인간관계를 새로 형성하거나 관리하는 데 어려움 혹은 스트레스를 겪은
경험이 있으십니까? (응답자 300명)>





Part 3.

수업 오리엔테이션

강의준비

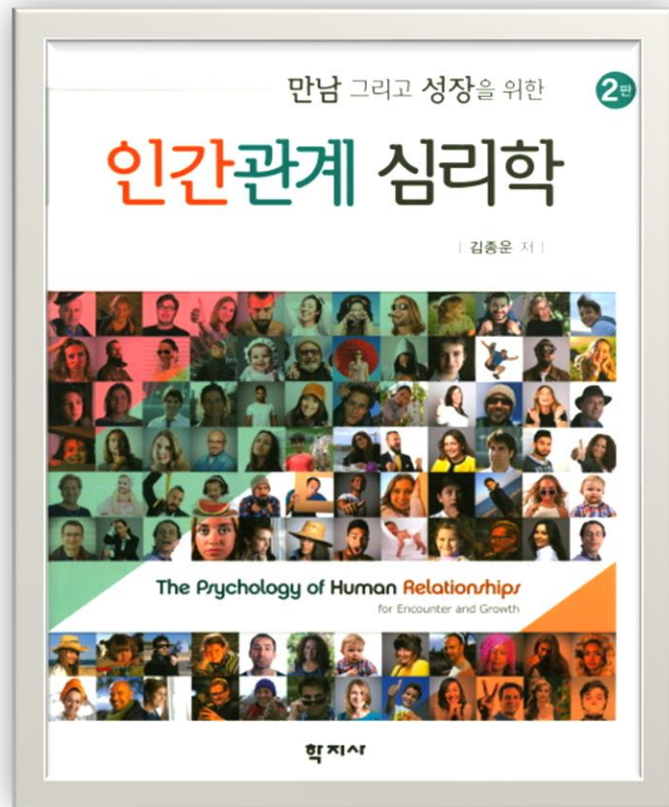
■ 마음의 준비

- 본 수업은 이론 및 실습 수업으로, 인간관계 훈련이 포함된 교과임
- 이에 매주, 파트너, 또는 모둠별 활동이 있음.

(비대면 수업시 상호작용 과제로 이를 대신함)

- 이러한 활동이 불편한 경우 수강정정 바람.

강의준비



■ 참고교재 안내

- 저자 : 김종운 (2018)
- 출판사 : 학지사
- 교재명 : (만남 그리고 성장을 위한) 인간관계 심리학

수업 계획 및 진행 과정

 상황에 따라 변동될 수도 있음

주차	날짜	주제	내용
1	02. 28 ~ 03. 04	오리엔테이션	<수업 오리엔테이션과 인간관계와 의사소통 '에 대한 기본적인 이해>  인간관계의 중요성  수업 흐름 및 운영 방법 안내  [자기적용] 수업 소감 및 needs 조사
2	03. 07 ~ 03. 11	인간관계의 기초	 인간관계에 대한 일반적인 이해  인간관계의 특성과 중요성 및 영향 요인  [자기적용] 탐구 및 토의
3	03. 14 ~ 03. 18	인간관계 속의 자기 이해	 대인관계의 기초인 자아의 개념과 중요성 이해  자기 이해를 위한 심리검사를 통한 대인관계 기초인 자기 이해를 구성  [자기적용] 탐구 및 토의
4	03. 21 ~ 03. 25	인간관계 형성과 발달	 인간관계 대상의 선택  인간관계의 발달 과정  인간관계에서의 자기 개방  [자기적용] 탐구 및 토의
5	03. 28 ~ 04. 01	인간관계의 심리학적 이해 I	 대인 동기  대인 신념  [자기적용] 탐구 및 토의
6	04. 04 ~ 04. 08	인간관계의 심리학적 이해 II	 대인 기술 & 건강한 관계를 위한 의사소통 훈련  [자기적용] 탐구 및 토의
7	04. 11 ~ 04. 15	인간관계의 상호작용적 요인 I	 대인 지각이 인간관계에 영향을 미치는 심리적 요인에 대한 이해와 자신의 대인 지각 탐색을 통한 훈련  [자기적용] 탐구 및 토의
8	04. 18 ~ 04. 22	중간고사	 추후 공지 예정

수업 계획 및 진행 과정

 상황에 따라 변동될 수도 있음

주차	날짜	주제	내용
9	04. 25 ~ 04. 29	인간관계의 상호작용적 요인 II	<ul style="list-style-type: none"> 대인사고, 대인정서, 대인행동 등이 인간관계에 영향을 미치는 심리적 요인에 대한 이해 자신의 대인감정과 대인행동 탐색을 통한 훈련 [자기적용] 수업소감 및 needs 조사
10	05. 02 ~ 05. 06	하브루타 & 창의적 대인관계적 문제 해결	<ul style="list-style-type: none"> 대인관계 훈련을 위한 방법: 하브루타 대인관계 문제 해결의 과정 문제 해결적 대인관계 개선 전략 탐색 방법 안내 [자기적용] 탐구 및 토의
11	05. 09 ~ 05. 13	동료 및 친구 간의 인간관계 이해	<ul style="list-style-type: none"> 친구관계의 의미와 특징 친구관계의 기능과 유형 친구관계의 발전과 해체 효과적인 친구관계의 전략 [자기적용] 탐구 및 토의
12	05. 16 ~ 05. 20	이성 및 부부 간의 인간관계 이해	<ul style="list-style-type: none"> 사랑의 의미와 신화 사랑의 심리학 이론 사랑의 발전과 종결 [자기적용] 탐구 및 토의
13	05. 23 ~ 05. 27	부모-자녀(가족) 간의 인간관계 이해	<ul style="list-style-type: none"> 애착 유형과 인간관계 특성 부모의 양육 태도와 자녀의 인간관계 특성 부모-자녀관계의 갈등 부모-자녀관계의 갈등 해결 방법 [자기적용] 탐구 및 토의
14	05. 30 ~ 06. 03	갈등 관리와 인간관계 및 인간관계 진단과 분석	<ul style="list-style-type: none"> 갈등의 유형/갈등 해결 전략의 유형/인간관계의 갈등 해결하기 [자기적용] 탐구 및 토의
15	06. 06 ~ 06. 10	기말고사	<ul style="list-style-type: none"> 추후 공지 예정

수업 계획 및 진행 과정

- 수업 콘텐츠 등록 : 전 주차 일요일 이전 탑재 ⇒ 해당주차 월요일부터 학습 가능~!
- 학습수행 및 과제제출 : 해당주차 월요일 9시 ~ 토요일 23시 59분
(⇒ 출결과 연결되어 있기에 시간 엄수~!!)
- 피드백 : 다음 차시 수업 전까지

이 수업의 평가방법은 이렇습니다.

■ 요구 과제 및 평가방법

평가 항목	점수	횟수	내 용
출 석	20 점	15 회	- 결석 1회당 2점 감점 / 지각, 조퇴 1회당 1점씩 감점 (과제물 미제출 → 결석, 제출 지연(24시간 이내) → 지각)
중간고사	30 점	1 회	- 추후 공지 예정
기말고사	30 점	1 회	- 추후 공지 예정
상호작용 과제 (대면수업 전환시 레포트 1회로 전환)	15 점	15 회	- 온라인 수업으로 인한 수업 연계 상호작용 과제 작성 및 제출
모듬별 활동 참여도 평가 (가능시)	5 점	5 회	- 매 모듬별 활동 참여 관찰 및 결과서 평가 후 집단평가
합 계	100점		- 교내 규정에 따른 상대평가



더 나아가기 # 적용

첫 수업을 듣고 난 후의, 여러분의 생각과 마음을 전해주세요.

인간관계와 의사소통 교과목 / 최윤경 교수

학과		학번		이름	
----	--	----	--	----	--

‘인간관계와 의사소통’ 강의를 시작하며...

활동지

01

반갑습니다. 여러분

아마도 여러 가지 생각과 이유로 이 수업을 신청하셨으리라 믿습니다.

이에 여러분의 솔직한 수강신청 동기를 알고자 합니다.

그동안 여러분의 동기와 원의가 수업에 적극적으로 실현될 수 있도록 도와드릴 수 있기 때문입니다.

이에 첫 주 수업 상호작용 과제임을 감안하여 간략한 질문으로 대신할까 합니다.

아래의 세 질문에 솔직하게 서술해 주시기를 부탁드립니다.

1. 이 수업을 수강 신청한 동기는 무엇입니까? (왜 이 수업을 수강하려 하는가?)

2. 첫 오리엔테이션 수업을 들은 지금, 나는 이 수업과 관련하여 어떤 생각이나 마음이 드시나요?

3. 이 시점에서 우리 수업에 대해 부탁이나 전하실 말씀이 있으면 간략히 적어 주세요.



Thank you for your attention
감사합니다.

“본 강의 동영상 및 자료는 대한민국 저작권법을 준수합니다.

본 강의 동영상 및 자료는 인하공업전문대학 재학생들의 수업목적으로 제작·배포되는 것이므로,
수업목적으로 내려 받은 강의 동영상 및 자료는 수업목적 이외에 다른 용도로 사용할 수 없으며,
다른 장소 및 타인에게 복제, 전송하여 공유할 수 없습니다.

이를 위반해서 발생하는 모든 법적 책임은 행위 주체인 본인에게 있습니다.”