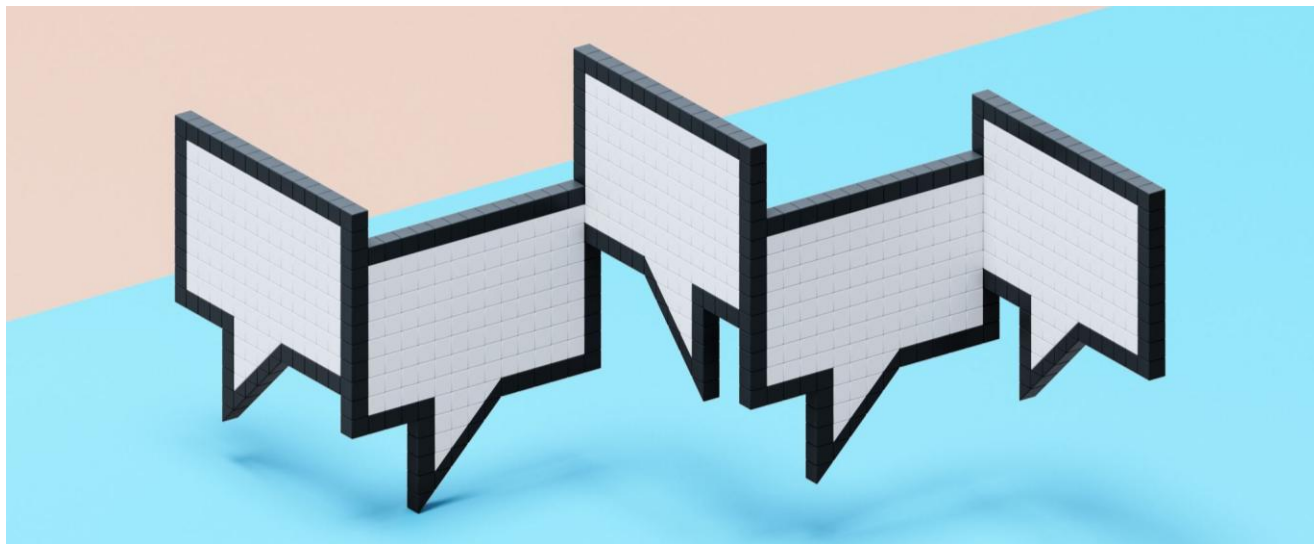


관계의 문을 여는 소통의 기술

두번째 시간



오늘부터, 관.문.소에서의 다짐



- 우리는 아직 서로를 잘 모릅니다.
- 색안경을 벗고 **호기심**을 가지고 서로의 이야기를 **들어요**.
- **틀려도, 멈춰도, 다시 말해도 괜찮습니다.**
- 잘 말하려 하기보다 **솔직하게 나누고**, 서로에게 **박수 쳐 줍시다.**
- 이곳엔 무서운 사람은 없어요.
- 눈치 보지 말고 **자유롭게 말하고**, 궁금한 건 **언제든 질문해요.**

[호칭] 님문화

- 수업에서 우리는 모든 사람들의 이름에 “님”을 붙여서 부릅니다.
- 친근감이 있으면서도 가벼운 존댓말을 사용합니다.

오늘부터
우리는

님

생각보다 강력한 이름의 힘

“사람의 이름은 그 사람에게 모든 언어에서 가장 감미롭고 중요한 소리.”

데일카네기

- 사람은 누구나 자기 이름에 애착을 가짐 ▶ 자기 이름을 정확하게 기억해주는 사람에게 호감이 생김
- **자주 부르기**: 상대방의 이름을 자주 부르는 것은 상대방에게 친밀감을 느끼게 함
- 초면인 상황에서 '이름 부르기' 한층 더 큰 위력을 발휘함. **상대의 이름을 짚어주며 말하면**

상대방도 나의 이름을 기억하기 위해 한 번이라도 더 시선을 맞추는 것

“잘 부탁드립니다” ▶ 유나님, 잘 부탁드립니다

이름을 기억한다는 것

'기억의 자연법칙' 세 가지

- 인상: 사물의 인상을 생생하게, 지속적으로 마음에 새기는 것. 집중력이 필요!
 - 친구의 이름을 기억하지 못하는 것은 기억력 때문이 아니라 **관찰력** 부족 때문
 - 이름과 함께 모습을 잘 관찰하고 기억할 수 있을 만한 포인트를 만들어 새긴다
- 반복: 되뇌이면서 장기기억에 저장하는 것.
 - 계속 한자리에서 똑같은 이름을 반복해서 말하는 것이 아님
 - 잊을 만 하면 한번씩 뭐였더라..하고 생각해보는 것
- 연상: 기억하고자 사람의 이름과 다양한 연상을 엮는다.



“상대방의 이름을 정확하게 들으라. 이름을 말해 달라고 하라.
그리고 다시 말해 달라고 요청하라. 스펠링도 물어보라.
당신이 관심을 가지면 그는 우쭐해질 것이고
당신은 그의 이름을 기억할 수 있을 것이다.”

- 폴리처 -


우리의 목표



기말고사까지 **15** 명

기억하는 것도 중요하고

기억 되는 것도 중요하다



인간관계

인간관계의 특징

① 독특성

관계하는 두 사람의 인간 관계는 사람마다 다르다.

② 대체불가능성

각각의 관계가 독특하므로 어떠한 인간관계도 다른 인간관계에 의해 대체될 수는 없다.

③ 상호 의존성

관계하는 당사자의 운명은 상호 연관되어 있다.
서로 영향을 주게 된다.

④ 노출성

인간관계에서 필연적으로 **자기노출**이 수반된다.

⑤ 내적 보상성

인간관계가 밀접하고 깊이가 있을 수록
그 관계가 주는 내적 보상이 크다(예, 만족감).

⑥ 참 만남의 희소성

여러 관계 중에 진정한 만남을 경험하기는 쉽지 않다.

자기노출

- **자기노출(self-disclosure):** 자신의 개인적인 정보, 감정, 생각, 경험 등을 타인과 공유하는 것.
 - 자신을 드러내지 않으면서 상대의 정보나 지식만을 알아내려는 관계는 일방적이므로 소통을 지속하기 힘들.
 - 내가 먼저 진실하고 정직하며 열린자세로 상대방을 대할 때 관계는 더욱 공고해지고 오래 지속됨.

내가 먼저 마음의 문을 열면 상대방도 마음의 문을 쉽게 열게 됨.



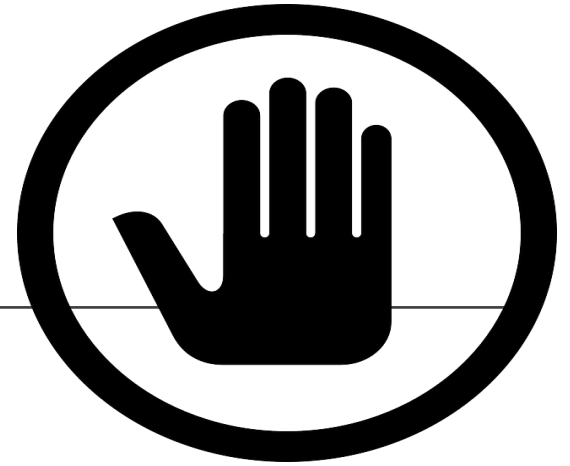
관계에서 자기노출의 역할

- ① **신뢰 구축:** 상대방에게 나에 대해 알려줌으로써 상대방이 나에 대해 더 많이 이해할 수 있게 함.
이 과정에서 경계심 낮추고, 신뢰를 구축하는 데 도움.
- ② **친밀성 강화:** 자신의 감정과 경험을 솔직하게 표현함으로써 서로 더 가까워지는 데 도움이 됨.
- ③ **자기이해 증진:** 자신의 가치관이나 취향을 공유함으로써 자신을 표현하고, 타인에게 인정받을 수 있는 기회를 얻을 수 있음. 이 과정은 자기이해 증진에 도움이 됨.
- ④ **정화 효과:** 자신에게 일어난 부정적 사건을 상대방에게 털어놓는 것은 스트레스를 줄여 줌으로써 심리적 안녕감을 증가시킴.

★ 그러나, 자기노출은 무조건적으로 **모든 상황에서 적절한 것은 아님.**

★ **상대방과의 관계, 상황, 자신의 편안함을 고려하여 자기노출의 정도를 결정하는 것 중요.**

노출 금기



- 노출을 금기시키는 주제들이 사회에 있음
- 금기를 어길 때 상대가 겉으로 불편감을 표현하지 않더라도, 속으로는 많은 불쾌감을 품을 수 있음.
- **대표적 금기 주제:** 종교, 정치, 인종, 성별 등 갈등 유발 주제, 자존심에 손상을 줄 수 있는 주제
너무 거친 표현, 현재 연인에게 과거 연애와 관련한 이야기, 재산과 소득에 대한 질문,
개인적인 문제(특히 첫 만남, 친밀하지 않은 사람과의 대화에서 피할 것)

관계의 발달단계(6단계)

1) 시작단계

- 상대방에게 매력을 느끼고 관계를 갖고자 마음을 먹는 것에서 시작
- 상대를 관찰한 다음, 그에게 접근할 것인지 생각해보고 최종적 결정을 내리면 첫 단계가 시작

★ 관계는 **자기노출**로 시작함

- 때로는 이상적인 모습('잘난사람')으로 자신을 표현해서 남들이 자신을 알아주기를 원하지만, 상대에겐 내가 거짓된 사람이란 느낌을 줄 수 있어 서로 가까워지는 데 걸림돌이 될 수 있음.
- 있는 그대로의 나의 모습으로 어필하는 것이 더 매력적이나 **어느 정도로 솔직하게 자신을 노출할 것인지를 잘 조절**해야 함.

관계의 발달단계(6단계)

2) 실험단계

- 잘 모르는 상대방의 특성에 대해 알아봄
- 과연 이 관계는 어느 정도까지 가능한가? 유지할 수 있을 것인가?
- 처음에는 피상적인 관계가 지속되다가 성숙한 관계로 지속되려면 그에 대한 **정보를 수집**해야 함

관계의 발달단계(6단계)

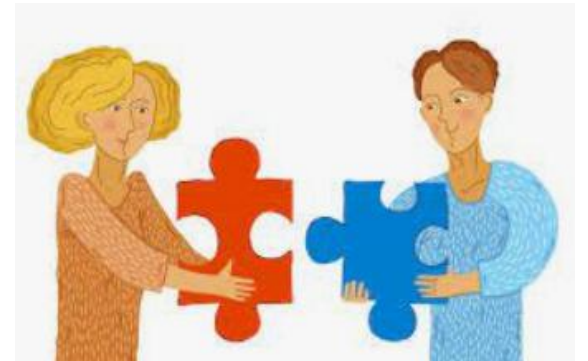
3) 심화단계

- 단순히 아는 관계 수준에서 친한 관계 수준으로 넘어가는 단계
- 마음과 시간을 투자하여 관계를 발전시켜 감에 따라 친밀성과 신뢰 수준이 증가
- 관계 자체가 즐거운 것으로 인식되므로 더 많은 이야기를 나누고, 더 많은 시간을 함께 보내고, 결과적으로 더 깊은 관계를 발전시킴(개인적인 부분 공유함)

관계의 발달단계(6단계)

4) 통합단계

- 심리적으로 하나가 되는 단계
- 선물과 사진 교환, 둘만이 간직할만한 추억거리 만들고...
- 관계가 더 심화되고 더욱 많은 것을 공유하며 서로 간의 차이가 최소화
- 신뢰와 자기 노출이 더욱 심화됨으로써 서로 관계가 최고조로 깊어질 수 있음



관계의 발달단계(6단계)



5) 재협상단계

- 심화, 통합된 관계가 지속되는 어느 한 순간에 스스로 관계 자체를 되돌아보고 재검토해보게 되는 것
- 서로의 불만에 대하여 적극적으로 대화하고 협상하는 노력이 필요함
- 서로의 노력을 통해 새로운 차원으로 관계를 발전시키거나 협상이 제대로 되지 않아 관계를 더 이상 지속시킬 수 없는 단절을 경험할 수도 있음

관계의 발달단계(6단계)



6) 동맹관계

- 만족스런 재협상 결과에 따라 관계를 공식화시키려는 일종의 계약 단계
- 공적이고 법적인 헌신을 하려고 결혼을 결정하기도 하고, 의형제를 맺기도 하며, 그외에도 다양한 방식으로 서로 간에 **책임**을 지려는 노력이 일어남.
- 의무가 아닌 **자발적 의도로 헌신하고 관계에 기여**하며, 관계에 대한 새로운 규정 및 새로운 행동 규율이 정해지기도 함.

관계의 발달 단계

시작단계

관계를 맺어볼 마음이 생기는가?
자신에 대한 노출(자기노출)

실험단계

어떤 사람인가? (정보수집)
이 관계는 어디까지 지속 가능한가?

심화단계

이제 우리 친해졌네
더 많은 시간 함께 보내고 싶어/ 비밀을 알려줄까

통합단계

난 너고 넌 나야~
가장 깊은 마음을 나누는 사람

재협상단계

과연 우리 이대로 지내도 괜찮을까?

동맹관계

서로에게 헌신할 것을 공적으로 약속

관계의 시작

첫인상

첫 인상

- 처음으로 상대방과 만났을 때 형성되는 이미지와 감정
- 간단한 인사, 언어적인 표현, 비언어적인 신호 등으로 형성되며, 이후의 관계에 영향을 미침.

First
Impression



[활동1] 간단한 소개 후 작성해보기

- 상대방과 인사, 자신의 이름 정도만 주고받는 아주~ 간단한 소개를 주고 받은 후, 상대의 첫인상에 대한 나의 현재 느낌을 적어주세요.
- 또한 어떠한 상대의 모습이 첫인상에 영향을 미쳤는지에 대해 작성해보세요.
- 적어야 하는 내용은 진솔한 것이 좋습니다. 그러나 누가 들어도 기분이 나쁜 표현은 사용하지 않아야겠지요?

첫인상의 형용사들

따뜻하다 카리스마 연애고수 심쿵 똑똑하다 친근하다 착하다 친해지고 싶다 허당 꼼꼼하다
땡땡이 어른스럽다 마음이여리다 활발하다 리더십있다 순수하다 정확하다 매력적 재미있다 활발하다
어른스럽다 흥미롭다 배려있다 강해보인다 세심해보인다 투명하다 귀엽다 조용하다 해맑다 상큼하다
상냥하다 개성있다 기발하다 사랑스럽다 친절하다 유머있다 분위기메이커 작가같다 신비롭다
창의적이다 훈훈하다 반장스탈 느긋하다 사교적이다 침착하다 생각이 깊다 가식 없다 팩폭러
고혹적이다 듬직하다 츤데레 핵인싸 동네형 빠릿빠릿하다 눈치가 빠르다 무뎌하다 성실한 이미지
보들보들하다 햇살같다 우아하다 세련미가 있다 눈이 높다 솔직하다 순딩하다 거짓말 못한다 유쾌하다
매력적이다 호감형 눈물이 많다 청순하다 내스탈 인간비타민 믿음직스럽다 장난꾸러기 고급스럽다

기분 좋은 부메랑, 인사

- **인사**에서 모든 것이 **시작**됨.
- 그러나, 우리 주변에는 먼저 인사를 하는 사람들이 생각처럼 많지 않음.
- 흔한 인사일지라도, 먼저 건네는 사람은 특별한 느낌을 줌.
- 인사말에 자신감을 키우고 싶다면, 인사 뒤에 짧은 몇 마디를 덧붙여보자!

“안녕하세요, 오늘 날씨가 참 좋네요.”

- ▶ 덧붙이는 말이 거창할 필요 없음, 상대방의 근황을 묻는 사소한 일상의 대화면 충분함
사소한 몇 마디에 상대방은 호의를 느낌

자기소개

처음에는 차갑고 도도해 보였는데, 알고 보니 의외로 서글서글 하더라.

- 인간은 누구나 잘 알지 못하는 대상에 경계심을 품음 ▶ 동물적인 방어본능에서 비롯된 자연스러운 현상
- 첫 만남에서 상대에 대한 경계심으로 인해 감정 소모하지 않을 좋은 방법
 - ▶ 저는 '이러이러한 사람입니다' 먼저 자신을 소개하는 것 - **상대의 경계심을 풀어줄 좋은 출발점!**

“제가 인상이 좀 험하죠? 생긴 건 이래도 아주 소심한 성격입니다. 사실 지금도 긴장해서 등에 땀이 나네요.”

자신의 성격/성향을 소개하면서 구체적인 예를 곁들이면 그것이 발화점이 되어 재밌는 대화가 시작될 것!

첫만남에서 나의 성격이나 특징을 먼저 재치 있는 몇 마디 말로 요약해서 표현해보자!

공통점

- 인간은 **자신과 비슷한 사람에게 호의를 품는 경향**이 있음
- 공통점을 찾는 과정에서 유대감을 은근슬쩍 자극하면 친근감이 생겨남.
즉, 첫 만남에서 공통점을 찾아보는 것은 친밀감 형성에 도움이 됨.
- 단, 공통점을 찾으려고 열심히 질문하다 보면 심문하는 것 처럼 될 수 있음.
공통점이 잘 발견되지 않는다면 **차이점을 화제로 삼는 것도 상대에 대해 알아갈 수 있는 좋은 방법!**
- 사람 간에 가치관은 너무나도 다르고, 다양하기 때문에 차이점은 무제한으로 찾을 수 있음
- 나와 다른 부분에 대해 **왜 이럴까? 궁금해서 질문**하고,
- 이야기 나누다 보면 상대에 대해서 더 잘 알 수 있기에, **경계심을 푸는데 도움이 됨.**

서로를 알아가는 A or B 질문 리스트

취향

아침형 / 밤형

문자 / 전화

커피 / 차

산 / 바다

도시여행 / 자연여행

강아지 / 고양이

루틴·삶

주말: 집콕 / 나들이

운동: 유산소 / 근력

계획적 / 즉흥적

충전: 혼자 / 함께

공부·일 스타일

아이디어 먼저 / 실행 먼저

빠르게 완성 / 완성도 중시

앞자리 / 뒷자리

[활동2] 만남을 해보자

- 내 짝꿍을 **다른 친구에게 소개해줄 수 있을 만큼** 상대에 대해 알기
 - 먼저, 상대에게 간단히 자기소개 하기(자기 별명 혹은 동물 소개 포함)

❖ 내 짝꿍에 대해 다음의 문장을 완성하고, 그 이유를 설명할 수 있을 정도는 알아가야 함

- 제 짝꿍 _____님의 첫인상은 _____
- _____님의 매력 포인트는 _____.
- _____님에게서 배우고 싶은/가져오고 싶은 것은/ 탐나는 것은 _____.
- 우리의 공통 취향은 _____, 다른 점은 _____.
- _____님을 떠올리면 해시태그 3개 : #_____ #_____ #_____

[활동3] 두번째 인상

- 짝꿍과 활동을 해본 뒤에 인상에 변화가 있었나요? 상대방에게 지금 느껴지는 인상을 세 가지 정도의 형용사로 표현해봅시다.

[활동4] 내 짝꿍을 소개하는 글 써보기

- 지금까지 대화 한 내용을 바탕으로 내 짝꿍을 소개하는 글을 써봅시다.
- 이 글을 바탕으로 다른 친구에게 내 짝꿍을 소개해 줄 것입니다.

[활동5] 어때? 괜찮았어?

- 짝꿍을 소개하는 글을 짝꿍 본인에게 보여주겠습니다.
- 짝꿍은 자기 소개를 읽고 자신이 잘 표현된 것 같은지, 수정하거나, 빼거나 더하고 싶은 내용이 있는지 피드백 해주세요. 그 내용을 바탕으로 소개글을 조금 수정하셔도 좋습니다.



내. 짹. 소

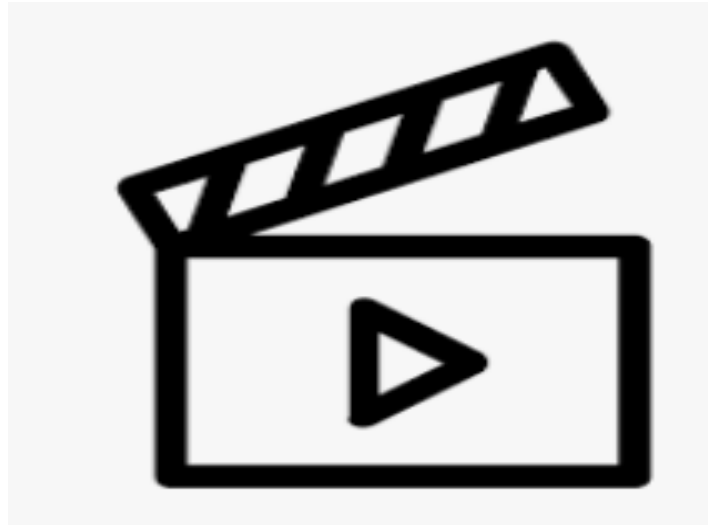
내 짹꿈을 소개합니다

첫 인상을

결정짓는 요소는

무엇이라 생각되니까?

첫 인상을 결정하는 시간 및 요소



<https://www.youtube.com/watch?v=78xcYyEgEFw>

[활동6] 느낀점 정리하기

- 어떤 점이 유익했는지, 어떤 점이 어렵게 느껴졌는지, 체험하며 새롭게 알게 된 점, 혹은 다른 친구들을 보면서 배워야 겠다고 생각한 점, 더 생각해볼 것, 앞으로 적용해볼 점 등등 다양한 소감을 마무리하기에 적어보세요(최소 5줄)