



### 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

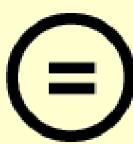
다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원 저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리와 책임은 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)



박사학위논문

# 공감능력 척도 및 프로그램 개발

대전대학교 대학원

심리학과 상담심리전공

허순향

2018년 2월

박사학위 청구논문

# 공감능력 척도 및 프로그램 개발

지도교수 남승규

이 논문을 심리학 박사학위 청구논문으로 제출함

2017년 10월

대전대학교 대학원

심리학과 상담심리전공

허순향

허순향의 심리학 박사학위  
청구논문을 인준함

2017년 12월

위 원장

---

위 원

---

위 원

---

위 원

---

위 원

---

대전대학교 대학원

# 목 차

목 차 .....	i
표 목 차 .....	iii
그림목차 .....	v
<b>I. 서 론 .....</b>	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	7
<b>II. 이론적 배경 .....</b>	<b>8</b>
1. 공감 .....	8
2. 공감능력과 관련된 요인들 .....	16
<b>III. 공감능력 척도의 개발 .....</b>	<b>23</b>
1. 선행 공감능력 척도 .....	23
2. 연구대상 .....	26
3. 연구절차 .....	26
4. 연구결과 .....	28
5. 논의 .....	35
<b>IV. 공감능력 척도의 타당화 .....</b>	<b>40</b>
1. 연구대상 .....	40
2. 연구절차 .....	40
3. 연구결과 .....	41
4. 논의 .....	47
<b>V. 공감능력의 효과 검증 .....</b>	<b>48</b>
1. 연구대상 .....	48
2. 연구방법 .....	48

3. 연구결과 .....	49
4. 논의 .....	54
<b>VII. 공감능력 향상 프로그램의 개발 .....</b>	<b>56</b>
1. 프로그램 개발과정 .....	56
2. 선행 공감능력 향상 프로그램 .....	56
3. 공감능력 향상을 위한 선행 프로그램의 효과검증 .....	57
4. 공감능력 향상을 위한 최종 프로그램 개발 .....	62
<b>VIII. 공감능력 향상 프로그램의 평가 .....</b>	<b>76</b>
1. 예비연구 .....	76
2. 연구가설 .....	78
3. 연구방법 .....	79
4. 연구결과 .....	85
5. 논의 .....	92
<b>VIII. 종합논의 .....</b>	<b>95</b>
<b>참 고 문 헌 .....</b>	<b>99</b>
<b>영 문 초 록 .....</b>	<b>114</b>
<b>부 록 .....</b>	<b>118</b>
<b>감 사 의 글 .....</b>	<b>179</b>

## 표 목 차

표 1. 공감의 정의 .....	10
표 2. 선행연구에 사용된 공감척도 .....	24
표 3. 공감능력 척도 개발 및 타당화 절차 .....	27
표 4. 공감능력척도의 요인분석 결과 .....	31
표 5. 성별에 따른 공감능력과 그 하위요인에 대한 평균, 표준편차 및 F값 .....	33
표 6. 연령에 따른 공감능력과 그 하위요인에 대한 평균, 표준편차 및 F값 .....	34
표 7. 공감척도의 하위요소 .....	37
표 8. 연구대상자의 인구 통계적 특성 .....	41
표 9. 설정된 공감능력 구조모형의 적합도 .....	42
표 10. 설정된 공감능력 측정모형의 회귀계수와 유의도 .....	44
표 11. 성별에 따른 공감능력과 그 하위요인에 대한 평균, 표준편차 및 F값 .....	45
표 12. 연령에 따른 공감능력과 그 하위요인에 대한 평균, 표준편차 및 F값 .....	47
표 13. 공감능력 척도와 하위요인 및 문항구성 .....	50
표 14. 개인행복 척도와 하위요인 및 문항구성 .....	50
표 15. 공감능력과 긍정심리자본 및 행복간의 관계 .....	51
표 16. 공감능력수준에 따른 긍정심리자본과 하위요인들의 평균과 표준편차 ..	52
표 17. 공감능력수준에 따른 행복과 하위요인들의 평균과 표준편차 .....	52
표 18. 긍정심리자본과 공감능력수준에 따른 행복과 하위요인들의 평균과 표준편차 .....	53
표 19. 긍정심리자본과 행복간의 관계에서 공감능력의 매개효과 검증 ....	54

표 20. 공감 프로그램 선행연구	57
표 21. 공감능력향상 효과 검증을 위한 사전 프로그램	59
표 22. 공감능력향상 프로그램 참여에 따른 사전검사의 차이 검증	60
표 23. 공감능력향상 프로그램의 참여에 따른 사전-사후 차이 검증	61
표 24. 공감능력향상을 위한 최종 프로그램	74
표 25. 연구대상자의 인구 통계적 특성	77
표 26. 공감능력향상 예비 프로그램의 효과 검증	77
표 27. 연구대상자의 인구 통계적 특성	80
표 28. 공감능력 척도의 하위요인 및 문항구성	81
표 29. 긍정심리자본 척도의 하위요인 및 문항구성	82
표 30. 행복 척도의 하위요인 및 문항구성	82
표 31. 개인행복 척도의 하위요인 및 문항구성	83
표 32. 직무소진 척도의 하위요인 및 문항구성	83
표 33. 우울 척도의 하위요인과 문항구성	84
표 34. 불안 척도의 문항구성	84
표 35. 집단상담 치료적 요인 척도의 하위요인 및 문항구성	85
표 36. 사전검사의 평균과 표준편차 및 F	86
표 37. 사후검사의 평균과 표준편차 및 F	88
표 38. 긍정심리자본의 차이의 평균과 표준편차 및 t	89
표 39. 개인행복의 차이에 관한 평균과 표준편차 및 t	90
표 40. 직무소진의 차이에 관한 평균과 표준편차 및 t	90
표 41. 우울/불안의 차이에 관한 평균과 표준편차 및 t	91
표 42. 집단상담 치료요인의 차이에 관한 평균과 표준편차 및 t	92

## 그림 목차

그림 1. 공감능력의 이론구조모형 .....	42
그림 2. 공감능력의 측정구조모형 .....	43
그림 3. 공감능력향상 집단상담 프로그램 개발 .....	62
그림 4. 공감능력향상 집단상담 프로그램 평가 .....	76

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성

2002년의 월드컵응원, 2008년의 촛불집회, 2014년의 세월호 자원봉사 그리고 최근의 촛불과 태극기의 대립처럼, 사람들이 보여주는 많은 감성적인 현상들은 공감의 중요성을 더욱 분명히 하고 있다. 2008년 미국 대통령 선거에서 벌어 오바마는 재정 적자보다 ‘공감의 결핍’의 문제 해결을 강조하여 대통령이 되었고, 2010년에 제레미 리프킨은 앞으로의 세상을 ‘공감의 시대’라고 역설하기도 했다(남승규, 2017).

상담은 내담자와 상담자가 당면한 문제해결을 위하여 상담관계를 맺고 상담경험을 통해 발달과 성장을 위해 상호 협력하는 과정이다. 이 과정에서 특히 중요한 특성이 공감이다. 상담에서 내담자와 관계를 맺고 성과를 이루려면 상담자는 내담자의 경험에 공감해야 한다. 그러므로 처음 상담을 시작하는 초보 상담자나 많은 경험이 있는 경력 상담자 모두에게 공감은 상담자가 갖추어야 할 특성으로 그 어느 것보다도 중요하다.

상담자는 내담자의 문제 해결을 돋는 협력자로서 주도적인 역할을 하고 상담자 자체가 도구가 되기 때문에 상담자 요인이 중요하다고 볼 수 있다(박성희, 2004). 상담자가 전문가로 성장하기 위해서는 많은 교육과 수련을 필요로 한다. 상담과 심리치료가 추구하는 목표는 내담자의 문제 해결 및 바람직한 방향으로의 변화와 성숙이며, 내담자의 이러한 변화와 성숙은 전문적인 훈련을 받은 상담자의 개입을 통해 이루어 질 수 있다(박영선, 2009). 상담의 경험이 많지 않은 상담자의 경우 내담자의 저항에 쉽게 당황하며, 내담자와 공감하는데 어려움을 느낀다(김미지, 2005). 또한 급변하는 사회 속에서 발생하는 내담자 문제의 해결과 숙련된 상담자로서의 성장을 앞두고 있는 예비 상담자에 대한 교육은 미흡하다고 상담자들은 말하고 있다(최윤미, 2003).

공감은 마음에 산소를 불어넣는 일이며, 인간관계의 꽃이라 할 수 있다. 공감이란 상대의 입장이 되어서 ‘마음의 소리’를 듣는 것으로 매 순간 깨어서 상대의 감정, 사고, 욕구, 소망, 갈등을 정확하게 알아차려야 하는데 상대가 말하고 있는 내용뿐만 아니라 상대가 스스로 알아차리지 못하거나 겉으로 표현하지 못하는 속마음까지

알아차리는 민감성이 요구된다. 그러므로 공감은 인간관계 형성에 가장 필요한 역량이면서도 많은 사람들이 실천하기 어려워하는 기술이기도 하다.

상담자는 사람들과 환경에 민감하게 반응하도록 수련 받을 뿐만 아니라 자신의 감정보다는 내담자의 요구를 먼저 알아차리고 반응하는 능력을 갖추는 것이 중요하다고 인식되어져 왔다. 또한, 상담자는 내담자의 감정을 있는 그대로 느끼고, 내담자가 인식하지 못하고 있는 깊은 감정을 직면하여 그 감정에 대하여 적절한 정서에 반응 할 수 있는 능력, 즉 공감능력을 가지고 있어야 한다. 그러므로 상담을 성공적으로 진행하고 목적을 달성하기 위해서 상담자의 공감능력은 상담의 기본적이고도 필수적인 요소이다.

현대사회를 정의하는 키워드 중의 하나는 “불행과 불통의 시대”이다. 지난 반세기 동안 물질적으로 풍요로워졌지만, 삶의 만족도는 거의 높아지지 않았다. 직장인들의 절반 이상이 직업에서 성취감을 느끼지 못하고, 평균 이혼율은 50%에 이르고 있으며, 우울증과 불안감도 늘어나는 추세다. 유럽인과 미국인 가운데 4분의 1 이상은 살아가는 동안 어느 시점에서 정신건강에 문제를 느낀다고 한다. 이런 현실로 비추어 볼 때 우리는 행복한 삶을 누리고 있다고 말할 수 없다. 이에 개인적으로나 사회적으로 불행한 삶에서 벗어나기 위한 노력의 일환으로써 공감(empathy)에 중점을 두고 그 해결책을 찾아보고자 한다. 기본적으로, 우리가 다른 사람들과 살아가면서 서로에게 공감하지 않는다면, 원활하게 소통할 수도 없고, 우리가 안정적이고 평화롭게 소통할 수 없다면, 진정 행복해질 수도 없을 것이다.

한 인간의 삶은 다른 사람들과의 관계 속에서 태어나서 관계 속에서 지내다가 그 관계를 떠나는 것으로 생각해 볼 수 있다. 따라서 삶의 질과 행복은 다른 사람들과의 관계의 질에 따라 차이가 난다. 또한 인간관계는 사람들에게 심리적인 만족감을 주며 삶의 적응과도 깊이 관련되어 있는 요소이다. 원만한 인간관계를 통해 개인은 정체감을 확립하고, 건전한 성격을 발달시키며, 자아성취감과 행복감 등 인간이 추구하는 다양한 욕구를 충족시킨다. 그러나 반대로 원만한 인간관계를 영위하지 못하면 불안과 우울, 욕구 좌절, 소외 등의 정서적인 어려움을 겪게 된다.

정서를 나누는 것은 대인관계에서 사회적 상호작용을 통하여 자기개념을 확고히 해주고 다른 사람의 도움을 이용하도록 만들기 때문에 어려움에 효율적으로 대처할 수 있도록 도와주는 역할을 한다(Lehman, Ellard, & Wortman, 1986). 또한 정서표현을 잘 하는

사람들은 표현을 잘 못하는 사람들보다 눈에 잘 띄고(Sullins, 1989) 다른 사람들로부터 더 많은 사랑을 받는다(DePaulo, 1992). 즉 정서표현은 자신의 상황을 알리는 의사소통의 수단인 동시에 타인으로부터 도움을 얻고 친밀감을 형성할 수 있는 도구가 되는 것이다.

오늘날은 초연결의 시대이다. 우리는 서로서로 얹히고 살친 인연들로 연결되어 있다. 따라서 개인적인 삶이나 직장생활과 같은 조직적인 삶에 있어서 공감력(power of empathy or sympathy)은 그 위상이 올라갈 수밖에 없다. 왜냐하면 상대방의 생각과 감정에 대한 이해나 고려 없이 다른 사람들에게 영향력을 발휘하기는 쉽지 않기 때문이다. 공감력은 개인차가 있지만 누구에게나 주어진 생득적인 능력이다. 그런데 이런 공감능력이 나이나 지위가 올라갈수록 메말라 간다. 심지어 상사에게만 강력히 발휘되고 만만한 사람에게는 작동하지 않는다. 각종 인지활동에 들어가는 에너지를 최대한 아끼려는 ‘인지적 구두쇠(cognitive miser)’ 현상이 작용하는 탓이다.

최근 우리 사회에서 일어나는 부정적인 현상인 집단따돌림과 괴롭힘에 의한 왕따, 학교부적응과 폭력, 인터넷 과몰입, 높은 자살률 등의 사회적 문제는 공감의 결핍으로 볼 수 있다. 이런 다양한 사회적 문제는 개인과 개인 간, 개인과 집단 간, 집단과 집단이 서로를 이해하고 공감하는 능력이 부족한 데서 비롯된 것이다.

현대사회를 특징짓는 키워드 중의 다른 하나는 ‘혼자서’이다. 컴퓨터, SNS, 스마트폰의 보유와 사용이 들면서 인간관계의 어려움을 겪고 있는 사람들이 늘어나고 있다. 늘 연결되어 있으면서도 외로운 현대인의 고독은 혼자 밥과 술을 먹는 ‘나 홀로’ 문화와 결혼을 하지 않는 비혼, 혼자 사는 일인가구가 증가하는 사회현상을 보이고 있다. 이러한 현상들에는 경쟁적 인간관계나 관계의 피로에서 오는 대인관계의 회피가 있으며, 학업으로 인하여 대인관계를 훈련할 만한 교육기회가 줄어든 것도 영향을 미치고 있다. 우리사회에서 일어나고 있는 이러한 현실은 개인화로 인한 인간소외, 관계 단절과 같은 문제들을 매우 심각하게 만들 수 있는 가능성이 있기 때문에 이를 개선할 대안으로 공감 능력을 기를 필요가 있다(김태훈, 2015). 다양한 사회 문제와 심리적 문제를 해결하기 위한 대안적 접근으로 대인관계에 있어서 중요한 요소인 의사소통능력(구자경, 2006)과 대인관계의 기초가 되는 공감능력(박성희, 2004; 정진옥, 2016)을 키우는 것은 중요하고 필수적 요소라 할 수 있다.

공감능력은 타인의 감정이나 심리상태, 내적 경험을 이해하고 느낄 수 있는 능력

을 말한다(김명신, 2017; 최명선, 김광웅, 한현주, 2005). 공감능력이 높은 사람은 다른 사람의 감정이나 심리상태를 잘 읽어낼 수 있으며, 비판하기보다 수용적 태도를 갖고 다른 사람을 도와주려고 하는 성향을 가지고 있다. 공감능력은 협동성과 사회성, 대인관계능력과 이타행동 등의 친사회적 행동과 정적인 상관을 가지고(김윤희, 2015), 공격적인 행동과는 부적인 상관을 가진다. 공감교육을 받은 사람들의 공감력과 만족도가 향상되었고(최의숙, 1988; Ancel, 2006; Cinar & Cevahir, 2007; Cutcliffe & Cassedy, 1999; Ozcan, Oflaz & Bakir, 2012; Razavi, Delvaux, Marchal, Durieux, Farvacques, Dubus & Hogenraad, 2002), 의사소통기술과 대인관계 능력이 향상되었으며(송은주, 2006; 하이경, 2015; 정진옥, 2016; Edwards, Peterson & Davies, 2006), 스트레스가 감소되었고(Beddoe & Murphy, 2004), 정서표현이 증가하는 모습을 보였다(정진옥, 2016, Razavi, Delvaux, Marchal, Durieux, Farvacques, Dubus & Hogenraad, 2002).

상담은 상담자와 내담자의 관계 속에 진행되는 ‘목적을 지닌 커뮤니케이션’이라 정의할 수 있다. 상담은 커뮤니케이션인데, 기본적으로 커뮤니케이션은 관계에 기반을 두는 것이다(김항중, 허순향, 남승규, 2015). 개인이 친구나 연인에게 보내는 커뮤니케이션도, 기업이 고객들에게 보내는 커뮤니케이션도, 국가가 국민에게 보내는 커뮤니케이션도 관계에 기반을 둔다. 커뮤니케이션 능력에 있어 공감은 대인관계의 기초가 되는 태도로서 공감적 태도와 기술의 습득을 필요로 한다. 또한 인간관계의 질은 많은 부분이 공감에 의해 결정될 수 있다. 공감은 이미 마음에 담아두고 있거나 생각하고 있는 것을 다시금 소통하는 것으로 공감은 마음을 통해서 서로를 알아가고 이해하는 것이다. 따라서 공감의 완성은 인지적인 측면과 정서적인 측면뿐만 아니라 ‘소통’과 같은 행동적인 측면을 함께 고려하여야 한다.

커뮤니케이션 능력은 타인과의 관계 속에서 적절한 의사소통 수단을 인지하고 활용하여 다른 사람과 효과적으로 상호작용하는 능력을 의미한다(이경미, 2015). 그런데 오늘날의 중요한 변화 중의 하나는 커뮤니케이션 방식이 수직적이고 하향식의 전달방식에서 수평적이고 타협하는 커뮤니케이션을 요구하는 분위기로 바뀌었다는 것이다. 이런 변화에 맞추어 친밀한 인간관계를 유지하고 발생되는 갈등을 해소하는데 중요한 역할을 할 중요한 요인으로 공감을 볼 수 있다(박혜원, 2002). 어떠한 방식으로 소통이 이루어지더라도 결국 의사소통의 핵심은 전달하고자 하는 바가 적

절한 방식으로 상대에게 정확히 전달되는 것일 것이고, 개인이 높은 수준의 의사소통 능력을 가지고 있다면 대인간의 의사소통은 원활할 것이다(최윤미, 2011).

상담분야에 첫 발을 디디는 상담자들뿐만 아니라 이미 많은 경험을 겪은 경력 상담자들에게도 공감은 어려운 일이다. 상담 장면에서, 적절한 수준의 공감을 이루어내고, 적합한 공감방식을 찾아내며, 상담자와 내담자를 서로 연결하는 공감을 만들 어내는 것은 노련한 경력 상담자들에게도 어려운 과제로 여겨지고 있다. 왜냐하면 상담과정은 일방적인 관계가 아니라 양방적인 관계이기 때문에 공감은 서로 통한다는 느낌이 필수적으로 뒤따라야 한다. 만약에 상담자와 내담자 간의 소통의 문제가 해결되지 않는다면, 공감(共感)은 그냥 공감(空感)으로 그칠 수 있다. 따라서 상담효과를 제고시키기 위해서는 공감과 소통을 별개의 개념으로 나누어서 볼 것이 아니라, 동전의 앞면과 뒷면처럼 함께 고려해야 한다.

공감능력은 사람에 따라서는 생득적으로 이미 지니고 있는 사람도 있지만, 일종의 기술이고 대부분은 힘겨운 노력과 경험을 통해서 후천적으로 획득할 수 있는 특성이고 역량이다. 사회적 관계를 잘하기 위해서는 나의 생각을 정확히 알고, 다른 사람의 생각과 행동을 정확히 인식하는 것뿐만 아니라 나와 타인의 느낌을 함께 나눌 수 있고(Gallese, 2007), 좀 더 나아가 적절한 반응을 보일 수 있어야 하며, 더불어 자신의 감정과 타인의 감정을 적절한 언어로 표현하는 능력이 갖추어야 한다(김광수, 김해연, 2009).

상담분야에서 공감과 공감능력은 상담의 만족수준과 상담효과를 제고하는데 매우 중요하다. 그런데 공감과 공감능력에 대한 연구는 아직까지 많은 부분이 ‘비밀의 정원’처럼 미지의 영역으로 남겨져 있다.

첫째, 공감의 개념을 심리학적 관점에서 살펴본 연구가 많지 않다. 공감개념을 살펴본 연구가 있었지만, 이미 오랜 시간이 지났다. 무엇보다도 초기 상담이론가들이 말했던 공감과 오늘날 연구자들이 말하는 공감은 개념적으로 많은 변화가 있었다. 어떤 연구자들은 공감의 정서적 측면만을 강조하기도 하고, 다른 연구자들은 인지적 측면에 중점을 두기도 하지만, 공감은 인지와 정서적 측면뿐만 아니라 행동적 측면까지 함께 다루어야 한다. 왜냐하면 공감은 일방적인 과정이 아니라 양방적인 과정이기 때문에 서로간의 교감이 이루어지는 행동적 측면이 포함되어야 한다.

둘째, 공감 특히, 공감능력에 대한 개념에 많은 혼선이 있다. 공감능력에 대하여

어떤 관점을 취하는가에 따라서 공감능력에 대한 개념적 정의가 다르다. 개념적 정의(conceptual definition)가 다르기 때문에, 공감에 대한 조작적 정의(operational definition)도 다르고 그것을 측정하는 도구인 척도(scale)도 다르다. 동일하게 공감이란 심리현상을 다루면서도, 서로장님 코끼리 만지듯 서로 다른 얘기를 말하기도 한다. 공감에 대한 과학적 연구가 이루어지기 위해서는 적어도 모두가 공감할 수 있는 공감과 공감능력척도가 필요하다.

셋째, 공감능력은 생득적인 측면이 있기는 하지만, 후천적으로 개발될 수 있다. 공감능력은 하나의 역량이기도 하고 기술이기도 하다. 역량과 기술을 학습과 훈련을 통하여 높일 수 있는 것처럼, 공감능력도 향상시킬 수 있다. 다른 사람의 마음을 이해하고 함께 교감할 수 있는 공감능력을 향상시키는 것이 결코 쉬운 일이 아니지만, 아파보지 않은 사람이 아픈 사람들을 이해하지 못하다가 자신이 아파보고서야 아픈 사람을 이해하는 것처럼 우리는 직접적이거나 간접적인 경험을 통해서 공감능력을 향상시킬 수 있다.

끝으로, 상담의 목적은 상담자마다 다를 수 있지만, 상담의 궁극적인 목적은 내담자와 그 주위 사람들 그리고 사회를 행복하게 만드는 것이다. 상담은 단순하게 내담자의 문제와 불행을 경감시키는 것이 아니라 내담자를 보다 행복하게 만들어주어야 한다. 최근 심리학 분야에서 왕성하게 이루어지는 행복에 대한 과학적 연구가 “긍정심리학(positive psychology)”이라는 이름으로 진행되고 있다. Seligman(2002)은 긍정심리학적 관점을 다음과 같이 말하였다. “그동안 우리 인류에게는 더 행복해지기보다는 덜 불행해지는 것이 시급한 과제였는지 모른다. 그러나 21세기에는 더 행복한 삶을 추구하는 적극적인 자세로의 전환이 이루어지고 있다. 불행의 범칙으로는 행복을 설명할 수 없으며 불행을 감소시키는 방법으로 행복을 증진할 수 없다. 정신장애를 설명하고 정신장애를 치료하는 이론으로 성숙한 인격을 설명하고 인격적 성장을 함양할 수 없다. 이러한 문제의식 속에서 행복의 범칙과 행복의 증진방법을 과학적으로 탐구하는 학문분야가 긍정심리학이다.” 이 연구에서는 상담의 궁극적인 목적을 원만한 인간관계를 구축하고 심리적 안정을 도모하면서, 궁극적으로는 각 개인의 행복을 향상시키는 것이라고 본다. 따라서 개인의 불안과 우울 같은 심리적 문제점을 경감시키는 것도 중요할 뿐만 아니라, 개인의 긍정심리자본과 행복수준을 향상시키는 것도 중요하다.

## 2. 연구의 목적

거시적으로는 행복한 개인과 행복한 세상을 위하여, 미시적으로는 상담자의 공감 능력을 향상시키기 위한 구체적이고 실제적인 방안을 마련하기 위하여 다음과 같은 연구를 진행하였다.

첫째, 공감에 대한 이론적 연구를 통하여 공감의 정의와 공감능력의 구성요소를 포함한 개념정립 연구를 진행하였다.

둘째, 이론적 연구에 기초하여 현대사회에 걸 맞는 공감능력 척도를 개발하고 일 반화가능성을 높이기 위한 타당화 연구를 실시하였다.

끝으로, 공감능력의 인지적 요소와 정서적 요소, 및 행동적 요소를 포함한 다차원 적 공감능력 향상 프로그램을 개발하여 원만한 인간관계 구축과 심리적 안정 그리고 행복감 향상에 기여하는지를 알아보았다.

## II. 이론적 배경

연구목적을 달성하기 위하여 선행연구에 기초하여 이 연구에서 다루게 될 주요 개념들을 살펴보았다. 첫째, 대표적인 선행연구들에서 제안된 공감의 정의를 살펴보고, 이 연구에 사용할 공감을 조작적으로 정의하였다. 둘째, 선행연구들에 기초하여 공감의 구성요소를 살펴보고, 공감의 구성요소에 걸맞게 공감능력을 인지적/정서적/행동적 3차원을 포함하는 형태로 새롭게 개념화하였다. 셋째, 공감능력에 영향을 미치거나 영향을 받을 수 있는 심리적 요인들을 살펴보았다.

### 1. 공감

#### 1) 공감의 정의

공감이라는 개념이 처음 소개된 이후, 이에 대한 개념을 정리하려는 여러 학자들의 노력이 있었다(Muncera & Lingb, 2006). 상담 장면에서 공감과 관련하여 주로 사용되는 용어는 'Empathy'인데, 그리스 말 empatheia에서 유래되었고, empatheia의 em은 in, 즉 ~속으로, ~안으로의 뜻을 가지고 있으며, patheia는 라틴어의 pathos로 고통, 열망을 뜻한다. 이러한 의미를 종합해 보면 공감은 '고통 속으로, 고통 안으로'의 뜻이 된다. 따라서 공감의 개념을 정의하면 '타인의 고통 속으로 들어가 느끼는 것'이라 할 수 있다(김영란, 2004).

일상생활뿐만 아니라 다양한 학문 분야에서 공감이란 용어를 사용하고 있다. 학문적으로, 공감(共感)은 '동감', '동정', '감정이입', '연민' 등의 의미로 혼용되어 사용해 왔으며, 영어로는 empathy, sympathy, compassion을 사용 장면에 따라 적용하고 있다. 구체적으로 Empathy는 '공감', '감정 이입' 등으로 해석되어 심리학, 상담학, 교육학, 종교학에서 사용되고, Sympathy는 '공감', '동감' 등으로 해석되어 교육학, 광고학, 소비자학 등에서 사용되고 있다. Compassion은 '공감', '동정', '연민' 등으로 해석되어 교육학, 사회학 등에서 사용되고 있다. 이런 혼용을 정리하면서 박성희(2010)는 공감과 관련된 선행 연구를 분석한 결과 공감적 태도는 주로 교육 영역에서, 의사소통 기능은

주로 상담과 심리치료영역에서 강조되고 있다고 하였다. 남승규(2010)는 공감이란 용어를 사용할 때 상담과 임상분야에서는 ‘감정이입’의 의미를 지니는 Empathy를, 일상생활과 소비 장면에서는 ‘감정공유’의 의미를 지닌 Sympathy를 사용하기를 추천하였다.

## 2) 공감의 구성요소

공감에 대한 대표적인 선행연구들에서 이루어진 공감에 대한 정의를 정리하면 <표 1>과 같다. <표 1>에 제시된 것처럼, 공감에 대한 정의는 인지적 관점과 정서적 관점 그리고 행동적 관점에서 각기 다르게 다루어져 있다. 실제로, Davis(1980)는 공감을 여러 가지 특성과 요소들을 포함한 복합적인 심리적 구성개념으로 보았고, Mackay(1990)는 공감을 성격으로 보는 관점, 행동으로 보는 관점, 체험된 정서로 바라보는 관점이 포함되어 있다고 주장하기도 했다.

초기의 학자들은 공감을 정서적인 요소나 인지적인 요소로 정의하였지만, 1970년대 후반부터는 표현적 요소까지 포함시켜야 한다는 주장들이 나오고 있다(조용주, 2010). 구체적으로 살펴보면, 공감을 ‘내담자가 현재 처한 상황을 있는 그대로 인정하며, 그것에 대해 어떠한 평가나 판단을 하지 않고 온전히 있는 그대로 수용하는 것’이라고 본 Rogers(1959)의 주장은 인지적 공감을 강조하는 것이고, Hogen(1969)도 공감을 타인의 감정을 이해하는 인지적 능력으로 보았다.

반면에, 공감을 정서적 차원에 보는 연구들도 있다. 공감을 ‘내담자의 입장이 자신의 입장인 것처럼 상황이나 느낌 혹은 감정들을 이해하고 공유하는 것’으로 본 Kohut(1959)의 주장은 정서적 공감에 초점을 맞춘 것이고 Brant(1982)도 공감을 타인의 감정을 경험하는 정서적인 특성으로 보았다.

또한 공감을 행동적 관점을 본 연구들도 있다. 공감을 ‘현재의 느낌에 대한 치료자의 민감성과 이해된 것을 내담자의 현재 느낌에 조율된 언어로 의사소통할 수 있는 언어적 재능 두 가지 모두 포함한다.’는 Traux와 Carkuff(1967)의 행동적 공감을 강조하는 것이고, 공감은 관계적인 측면에서 나타나는 것이므로 외적으로 표현되는 요소도 중요하다는 Vreeke와 Mark(2003)은 연구도 행동적 공감에 중점을 두었다.

표 1. 공감의 정의

연구자	년도	정의
Mead	1934	타자의 역할을 취해보고 대안적인 조망을 취해 볼 수 있는 능력
Rogers	1957	내담자의 지적 경험을 체험·감지하고, 이렇게 경험한 것을 전달하는 것
Rogers	1959	상대방의 현실을 있는 그대로 인정하며 어떠한 평가나 판단을 하지 않고 있는 그대로 수용하는 것
Kohut	1959	다른 사람의 경험이 마치 우리 자신의 것인 것처럼 내적인 체험을 상상하도록 하는 양식
Barrett-Lennard	1962	다른 사람의 외부적인 의사전달 '이면에' 있는 의식을 경험하는 것
Truax & Carkuff	1967	현재의 느낌에 대한 치료자의 민감성과 이해된 것을 내담자의 현재 느낌에 조율된 언어로 의사소통할 수 있는 언어적 재능
Hogan	1969	타인의 감정을 이해하는 인지적 능력
Mehrabian & Epstein	1972	다른 사람의 정서적 경험을 지각하는 대리적인 정서적 반응
Rogers	1975	타인의 감정 및 정서, 그들의 내적 경험을 이해하고 함께 느끼며 의사소통하는 과정을 아우르는 복합적인 행동
Kohut	1982	사람들 사이를 정서적으로 강력하게 결합시키는 양식
Kohut	1984	다른 사람의 내적 삶 속에서 자신을 생각하고 느끼는 능력
Baron-Cohen & Wheelwright	2004	상대방의 감정에 대한 이해를 기반으로 상대방이 느끼고 생각하는 것과 동일하게 경험하는 것
Batson	2009	다른 사람의 생각과 감정을 포함한 내적인 상태를 아는 것, 그리고 다른 사람의 입장에서 어떻게 생각하고 느끼는지를 상상하는 것

그런데 현대의 공감에 대한 관점은 공감을 다차원적으로 보는 것에 동의하고 있다. 예를 들어, 김혜리 등(2013)은 공감을 인지적 측면, 정서적 측면 모두가 필요한 다차원적인 개념으로 보았고, Baron-Cohen과 Weelwright(2004)는 공감을 정서적 측면과 인지적인 측면뿐만 아니라 표현하는 측면인 ‘사회기술’이나 ‘의사소통’의 요소도 고려해야 한다고 주장하였다. 공감을 인지적 요소와 정서적 요소 및, 표현적 요소를 포함하는 복합적인 개념으로 정의한 연구도 존재한다(박찬경, 2014, 송재영, 2014). 또한 정진옥(2016)은 공감이란, “타인의 감정 및 정서 그리고, 그들의 내적 경험에 대하여 이해하고 함께 느끼고, 의사소통을 하는 과정을 아우르는 복합적인 행동”이라고 보았다.

이와 같이, 선행연구들의 주장을 종합해보면, 공감이란 개념은 다차원적인 개념임을 알 수 있다. 태도(attitude)라는 심리적 구성개념을 인지적 요소와 정서적 요소 및 행동적 요소로 보는 것과 마찬가지로, 공감을 인지적 측면과 정서적 측면뿐만 아니라 행동적 측면을 포함하는 개념으로 정의하는 것이 타당해 보인다. 따라서 이 연구에서는 공감에 대한 최근의 연구들에서 합의가 이루어지고 있는 형식에 따라서 인지적/정서적/행동적 차원을 모두 포함하여 다음과 같이 정의하였다. 공감은 “내담자의 현실을 그대로 인정하고 수용하며(인지적 공감), 내담자의 입장이 되어 느낌이나 감정을 이해하며(정서적 공감), 내담자에 대해 이해된 것을 언어로 의사소통할 수 있는 능력(행동적 공감)”으로 조작적으로 정의하여 사용할 것이다.

### 3) 공감커뮤니케이션 모형

인간관계에서 있어서 공감능력은 소통의 다리가 된다. 대개의 사람들은 자신이 공감하는 것에 대하여, 호의적이고 긍정적인 반응을 보인다(김항중, 남승규, 2014). 소통을 잘 하려면 공감을 해야 하고, 공감을 잘 하려면 자신에 대한 방어와 불안, 상대에 대한 부정적 감정의 제거가 선행되어야 할뿐만 아니라 공감능력을 향상시킬 필요가 있다.

이 연구에서는 공감과 소통을 하나로 묶어서 공감 커뮤니케이션 모형을 상정하고자 한다. 사람들이 공감 커뮤니케이션에 접하여 태도와 마음이 변화하고 행동상의 변화가 나타나는 것은 공감모듈, 공감능력, 및 공감화법 세 가지 구성요소에 의하여 결정된다(김항중, 남승규, 2014; 김항중, 허순향, 남승규, 2015). 여기서 공감모듈은 설득 커뮤니케이션 모형의 설득매체와, 공감능력은 설득출처와, 공감화법은 설득메시

지와 본질적으로 유사한 커뮤니케이션 특성을 지닌다고 가정한다.

첫 번째 구성요소인 공감모듈에 따라서 공감반응에 차이가 있다. 사람들이 일반적으로 많이 사용하는 세 가지 공감모듈은 생각에 기초를 두는 이성적 공감모듈과 느낌에 기초를 두는 감성적 공감모듈 그리고 체험에 기초를 두는 행동적 공감모듈로 나눌 수 있다. 한 사람이 모든 공감모듈을 사용할 수 있지만, 특히 더 많이 사용하는 공감모듈이 있다. 사람들이 자주 사용하는 공감모듈에 따라서 정보처리과정도 다르다. 이성적 공감모듈을 주로 사용하는 사람은 정보와 유용성에 초점을 맞춘 이성에 기반을 둔 정보처리과정을 사용하고, 감성적 공감모듈을 주로 사용하는 사람은 재미에 초점을 둔 감성에 기반한 정보처리과정을 선호한다(김항중, 남승규, 2014). 행동적 공감모듈을 주로 사용하는 사람은 몸소 실천하는 방식으로 체험에 기반을 둔 정보처리과정을 선호한다(김항중, 남승규, 2014). 주로 사용하는 공감모듈이 무엇이든, 공감모듈을 적절하게 사용하는 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 강한 공감심리반응을 보인다.

두 번째 구성요소인 공감능력에 따라서 공감반응에 차이가 있다. 사람마다 공감능력에 차이가 있다. 어떤 사람들은 매우 공감을 잘하는가 하면 어떤 사람들은 전혀 공감을 하지 못한다. 그리고 공감을 잘하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 교감이나 신뢰, 만족이나 행복과 같은 공감반응을 더 강하게 보인다(김항중, 남승규, 2014). 공감능력은 선천적으로 차이가 있지만, 경험을 통하여 높일 수 있다. 아파 본 사람이 아픈 사람의 몸과 심정을 더 잘 이해할 수 있는 것처럼, 사람들이 직접적으로나 간접적으로 다양한 경험을 축적하고 공유하게 되면 점점 더 공감능력을 높일 수 있다.

세 번째 구성요소인 공감화법에 따라서 공감반응에 차이가 있다. 일반적으로 사람들을 움직이게 하는 공감화법은 다섯 가지 요소를 갖추어야 한다. 공감화법은 첫째, 인간존중의 언어를 사용해야 한다. 개인의 인격을 존중하는 올바른 마음과 타인을 신뢰하고 수용하는 태도여야 한다. 둘째, 감정을 공유해야 한다. 공감은 감정을 공유하여 타인의 감정을 대리적으로 체험하는 활동이다. 왜냐하면 공감은 다른 사람의 감정을 수용하여, 타인의 감정을 민감하게 느끼고 이해하여 함께 공유하는 현상이고, 상대의 내부에서 진행되는 여러 심리적 과정에 동참하여 잠시나마 상대방의 삶을 직접 느껴보는 정서적 체험의 과정이기 때문이다. 셋째로 공감화법의 중요한

목표 중 하나는 원활하고 긍정적인 관계를 유지하도록 것이다. 공감은 타인과 함께 존재의 방식으로서 타자를 깊게 만나게 하는 통로이다. 사람들은 깊이 있는 만남을 통하여 한층 더 깊은 공감을 하며, 마음과 마음이 연결되는 새로운 관계를 가꾸어 간다. 넷째, 공감화법으로 상대의 말을 수용적으로 받아들이는 것은 커뮤니케이션의 문을 여는 방법이다. 수용적 경청은 마음의 문을 열고 들어가 타인을 있는 그대로 받아들이는 행위이다. 그러므로 수용적 경청은 상대를 ‘있는 그대로’ 받아들이고 상대에게 진정으로 받아들여진다는 느낌이 전달되어야 한다. 이처럼 자신의 마음을 열어놓고, 수용적으로 대화하는 것은 상대에게 자신의 감정이나 문제를 다른 사람과 공유할 수 있도록 만든다. 또한 다른 사람을 있는 그대로 받아들임으로써 그를 진정으로 인정하고 존중할 수 있도록 한다. 다섯째로 공감화법은 대화에 수동적으로 참여하는 것이 아니라, 적극적으로 경청하고 반응하는 것이다. 적극적 경청은 듣는 사람이 말하는 사람에게 적극적으로 피드백을 하는 것으로 말하는 사람의 생각을 이해하려고 노력하는 행위인 것이다.

이 연구에서는 공감 커뮤니케이션 모형(김항중, 허순향, 남승규, 2015)의 세 가지 구성요소 중에서 공감능력에 초점을 맞추어서 연구를 하고자 한다. 왜냐하면 공감능력은 다른 구성요소들보다 상담분야에서 무엇보다도 중요하기 때문이다.

#### 4) 공감능력

공감능력이 높은 사람은 다른 사람의 감정이나 심리상태를 잘 읽어낼 수 있으며, 비판하기보다 수용적 태도를 갖고 다른 사람을 도와주려고 하는 성향을 가지고 있다. 따라서 상담의 질과 상담효과를 제고하기 위해서는 공감능력이 중요하다.

Rogers(1975) 오래 전에 공감을 타인의 정서적 경험을 마치 나 자신의 것처럼 이해하고, 매 순간 순간 함께 느끼며, 서로 간에 의사소통하는 과정이 포함되는 복합적인 행동이라고 하였다. 공감능력은 타인의 감정이나 심리상태, 내적 경험을 이해하고 느낄 수 있는 능력(최명선, 김광웅, 한현주, 2005)이고, 타인의 입장과 상황을 이해하고, 그 사람이 필요로 하는 것이 무엇인지 이해하는 것이며 상대의 감정을 나의 것처럼 느낄 수 있는 능력(우미혜, 2016)이다.

이 연구에서는 공감능력을 “내담자의 현실을 그대로 인정하고 수용하며(인지적

공감), 내담자의 입장이 되어 느낌이나 감정을 이해하며(정서적 공감), 내담자에 대해 이해된 것을 언어로 의사소통할 수 있는 능력(행동적 공감)”으로 조작적으로 정의하였다. 이런 조작적 정의에 입각하여 공감능력의 차원을 인지적 공감능력, 정서적 공감능력 그리고 행동적 공감능력으로 구분하였다.

### (1) 인지적 공감능력

공감능력을 인지적 공감으로 보는 관점에서 공감적 과정의 핵심은 타인의 입장에 처해보거나 역할을 취해보는 것으로써 타인과의 사회적 관계 측면에서 공감을 이해하는 것이다(박성희, 2010). 따라서 공감은 상대방의 입장에서 생각해보고, 상대방의 마음을 함께 느끼며 적절하게 행동하는 것이다(이준·유숙경·이윤옥, 2014).

공감의 인지적 요소에서는 타자의 관점에서 상황을 바라보고, 상상해보고, 사고하는 것으로 타인의 관점으로 본다는 것은 사실에 대한 정확한 인식에 초점을 두고 있는 인지적 숙고의 과정으로 볼 수 있다. 다시 말하면, 타인의 사고, 감정, 바람, 고통 등에 대한 통합적인 통찰과 인식이라고 볼 수 있으며, ‘타인의 감정과 동기에 대한 인지적 이해’라고 정의할 수 있다(Howe, 2013).

공감능력의 인지적 요인으로 조망수용, 감정의 재인, 역할 취하기를 들 수 있는데, 조망수용은 다른 사람의 관점이나 태도를 이해하기 위해 자기중심성을 탈피하는 과정으로, 가능한 한 다른 사람의 입장을 취하여 그의 관점에서 사건이나 사물을 바라보고 이해하는 능력이라고 볼 수 있다(Davis, 1980; Selman, 1980). 감정의 재인은 타인의 감정 상태를 식별하고 가려낼 수 있는 능력으로, 상대방의 감정을 정확하게 재인해내기 위해서는 언어적 내용, 상황적 단서, 비언어적 단서 등에 민감해야 한다(Broke, 1971). 역할 취하기는 타인의 역할을 취해보고, 대안적인 관점을 취해 볼 수 있는 능력으로 보았다(Davis, 1994).

Hoffman(1977)은 인지적 공감(cognitive empathy)을 다른 사람의 생각, 의도, 바람 등의 마음을 나타내는 능력으로 보았고, Davis(1980)는 타인에 대한 내적 상태에 대한 이해라고 보았으며, Roman Krznaric(2014)은 타인의 경험이나 느낌을 이해하고 수용하는 인지적 과정으로 보았다. 또한 Smith(2006)는 인지적 공감을 ‘다른 사람의 역할을 취해보고, 대안적 관점에서 바라볼 수 있는 능력이라고 하였다.

## (2) 정서적 공감능력

가장 많은 연구자들이 공감능력을 정서적 공감으로 본다. 공감능력을 정서적 공감으로 보는 관점은 공감을 타인의 정서 상태를 경험하는 정서적 측면으로 보는 견해로 자신의 경험보다는 타인의 관점에 맞추며, 타인의 정서와 유사한 정서를 대리 경험하는 것이라 할 수 있다(Barnett, 1987; Feshbach & Feshbach 1987; Hoffman, 1987).

인지적 공감이 다른 사람의 생각, 의도, 바람 등과 같은 마음 상태를 표상하는 능력이라면, 정서적 공감(affective empathy)은 타인의 정서를 공통으로 느끼고, 그 표현에 적절하게 반응하는 능력으로 볼 수 있다(Hoffman, 1977). Davis(1980)도 공감을 타인에 대한 내적 상태에 대한 이해라는 인지적 요소와 타인과의 일치된 감정과 같은 정서적 요소 그리고 이 두 요소를 포괄하는 타인과의 관계성향으로 설명하였고, Roman Krznaric(2014)도 공감을 타인의 경험이나 느낌을 이해하고 수용하고 인지하는 과정으로 그 때의 감정을 자신의 것처럼 느끼는 정서적 과정이 통합되어 작용하는 개념으로 보고 있다. Smith(2006)는 이렇게 다른 사람의 역할을 취해보고 대안적인 조망을 취해보는 능력을 인지적 공감, 다른 사람의 정서를 대리적으로 공유할 수 있는 능력을 정서적 공감으로 구분하였다.

Hoffman(2010)은 공감을 타인이 어떻게 느끼고 있을지를 느끼거나, 타인의 위치에 있어 봄으로써 유발되는 정서적 상태라고 하며, 정서 공명과 정서 감염의 개념이 포함되어 있다고 하였다. 정서 공명(emotional resonance)은 정서적 경험이 조작된 의식적인 노력에 의해서가 아니라 전의식적인 과정(preconscious process)을 통해서 메아리가 전달되듯이 자연스럽게 울려 퍼지는 현상으로 공감이 타인의 감정을 알고 이해하는 것을 넘어 타인의 감정을 자신의 감정처럼 느끼고 경험한다는 점을 말하고 있다. 정서감염(emotional contagion)은 상담자가 내담자와 동일한 감정을 느끼는 것으로 심리치료자들에 의해 주로 사용된 개념이다. 즉, 전염처럼 일어나는 정서반응을 의미하는 것으로 타인의 몸짓이나 표정을 반사적으로 따라하는 동작모방 현상을 통해 나타난다.

### (3) 행동적 공감능력

공감능력을 행동적 공감으로 보는 관점은 의사소통능력을 중시한다. Carkuff와 Truax(1967)는 ‘내담자가 현재 느끼는 감정을 아주 민감하게 느끼고 느낀 느낌을 내담자에게 언어적으로 표현하는 능력, 그리고 이러한 느낌을 관찰과 측정이 가능하도록 수치로 수량화할 수 있도록 하는 조작적 기능’으로 의사소통할 수 있도록 공감을 정의하였다. 수량화 할 수 있다는 측면으로 접근한 의사소통기능으로서의 공감은 이를 교육을 하거나 훈련시킬 수 있는 기능임을 의미한다(박성희, 2004; 박영선, 2010).

공감의 행동적 요소는 상담자가 내담자의 내면적 세계에 대해 이해한 바를 정확하고 민감하게 표현하여 전달하는 것을 의미한다. Roger(1975)는 공감을 ‘감식한 바를 의사소통하는 것’이라고 하였고, Danish와 Kagan(1971)은 ‘탐색하고 기술하는 것’이라고 하였으며, Carkuff와 Truax(1967)은 ‘상대방의 감정에 대해 느끼고 이해한 바를 의사소통하는 능력’이라고 하였다. 의사소통적 요소를 공감의 정의에 포함시킨 최초의 학자는 Roger이다. Roger(1975)는 상담 장면에서 상담자가 내담자의 생각과 감정을 이해하고 있다는 것을 내담자에게 전달할 때 사용하는 공감적 표현은 내담자의 변화와 발달을 촉진시키게 한다고 보았다.

## 2. 공감능력과 관련된 요인들

공감능력과 관련된 요인들을 공감능력에 영향을 미치는 요인들과 공감능력이 영향을 미치는 요인으로 구분하여 살펴보았다.

### 1) 공감능력에 영향을 미치는 요인들

공감능력에 영향을 미치는 요인들을 많이 있지만, 이 연구에서는 일관된 연구결과를 보여주는 경청, 애착, 반영 및 불안을 살펴보았다.

### (1) 경청

공감능력은 경청에 의하여 차이가 나타날 수 있다. 상담이 진행되는 상호작용과정에서 이루어지는 상담자의 공감 행동인 적극적인 경청에 대해 ‘세 번째 귀로 듣는다’고 표현하였다(주은선, 2001). ‘적극적인 경청’은 상담자가 내담자와 함께 있음을 전달하는 주의집중 행동까지 포함하는 영역으로, 내담자를 대하는 상담자의 경청하는 태도는 ‘비언어적이고 상담자가 내담자에게 집중하고 존중하고 있는 마음이 태도를 통해서 드러나는 것’이다(두경희, 2005).

### (2) 애착

공감능력은 초기 아동기의 애착현상과 밀접한 관련이 있다(김사훈, 1998; 이수현, 김동민, 서영석, 2006). 공감능력은 애착의 결과이기도 하고 애착 형성의 조건이기도 하다(조성호, 2004). 안정애착이 형성된 사람은 자신의 욕구에 덜 집착하고, 타인의 욕구에 민감하게 반응할 수 있는 반면에(Barnett, 1987), 불안애착이나 회피애착을 보이는 사람들은 공감능력이 떨어져 친밀감을 형성하기가 어려울 수 있다(Joireman, Needham & Cummings, 2001).

국내 연구에서도 애착회피가 정서적, 인지적 공감에 영향을 미치며 애착불안은 영향을 미치지 않는다고 하는 연구(이주혜, 조영아, 2014), 애착 회피는 인지적, 정서적 공감과 부적 상관, 애착불안은 인지적 공감과 정적 상관을 보인다고 하는(정경아, 김봉환, 2010) 연구가 있다.

### (3) 반영

공감은 타인의 경험을 아는 감각(이은형, 2014)이다. 공감의 생리학적 측면의 중심에는 거울 신경이 있다. 거울 신경에서 거울은 자신의 행동과 비추어진 타인의 행동을 구별하지 못하고 있어, 다른 사람의 행동을 보고 있음에도 불구하고 자기 자신이 행동할 때와 똑같이 활성화 된다(이은형, 2014; Rizzolatti, 2005). 그렇기 때문에 타인의 행동이나 표정과 같은 신체적 변화를 보면 자신의 실제 경험하는 것처럼 느낀다는 것이다. 거울 반응과 같은 행동적 공감은 자신과 유사하다고 느껴질 때 더 잘 일어나기 때문에(Davis, 1994), 상대방의 행동이나 목소리 톤을 자신도 모르게 무의식적으로 따라 하고 있기도 하고, 실제로 같은 행동을 할 때 공감이 더 잘 일어난다(이은형, 2014; Chartrand & Bargh, 1999).

상담현장에서는 우울한 내담자와 상담할 때에는 내담자의 목소리 톤과 같이 상담자도 소리를 낮추거나 속도를 느리게 하도록 훈련하고 있다. Camron과 Paye(2011)는 고통 받는 아동의 사진을 보여주었을 때 느끼는 연민의 감정과 도움행동이 시간이 지남에 따라 개인 간 차이가 있는데 이는 정서반응의 처리 과정이 개인마다 상이함을 시사한다.

#### (4) 불안

불안은 위험한 자극상황이나 위협을 지각했을 때 수반되는 것으로, 인간이 경험하는 보편적이고 공통적인 정서반응이다(강석기, 고수현, 2012).

주성욱(1998)은 상담자가 불안을 많이 느낄수록 공감의 수준이 낮다고 보고하였고, 이형주와 최해림(2010)은 상담자의 불안수준이 높을수록 상담을 하는 과정에서 기술을 구사하는 능력이 낮다고 제안하면서, 상담에서 중요한 기술인 공감 능력을 향상시킴으로써 상담기술을 보다 효과적으로 구사하게 되면 불안 수준이 저하되면서 상담자의 원활한 기능을 수행할 수 있을 것이라고 하였다. 이는 상담자의 불안이 내담자에게로 연결되어 공감을 방해하는 요소로 작용한다는 것을 의미한다.

### 2) 공감능력이 영향을 미치는 요인들

공감능력이 영향을 미치는 요인들은 많이 있지만, 이 연구에서는 연구의 목적에 부합하게 대인관계, 이타성, 긍정심리자본 및 행복과 같은 긍정적인 요소와 공격성, 직무소진 및 우울과 같은 부정적인 요소를 살펴보았다.

#### (1) 대인관계

인간관계에 있어서 공감능력은 소통의 다리가 된다. 대개의 사람들은 자신이 공감하는 것에 대하여, 호의적이고 긍정적인 반응을 보인다(김항중, 남승규, 2014). 공감은 인간관계의 핵심요소(Redmond, 1989; Rogers, 1951)로 타인과의 친밀한 관계형성과 유지를 돋는다. 공감은 타인에 대한 지극한 관심에서 나오는 것으로 이를 바탕으로 대인관계를 조화롭게 하여 소통에 기여한다(김윤희, 2015).

공감과 대인관계에 대한 연구를 살펴보면, 공감 수준은 대인관계 유능성과 유의한

관련성을 보였으며(배미정, 조한익, 2014; 이주혜, 조영아, 2014), 공감 능력이 높을 수록 타인에 대해 긍정적인 관점을 취하고, 상대방에게 개방적인 마음을 가지게 되어 관계 만족감이 높아졌다(Davis & Oathout, 1987).

대인관계 유능성과 관련하여, 공감은 친사회적 행동을 촉진하며 장기적으로 보다 만족스러운 대인관계를 발달시키게 도와준다는 점에서 주목할 만하다. 공감과 대인 관계에 대한 연구를 살펴보면, 공감 수준은 대인관계 유능성과 유의한 관련성을 보였으며(배미정, 조한익, 2014; 이주혜, 조영아, 2014), 공감 능력이 높을수록 타인에 대해 긍정적인 관점을 취하고, 상대방에게 개방적인 마음을 가지게 되어 관계 만족감이 높아졌다(Davis & Oathout, 1987). 또한 공감은 내집단 뿐 아니라 외집단에 대한 편견을 감소시키는 효과를 나타냈다(김경희, 이희경, 2013).

## (2) 이타성

자신에게 아무런 이익이 되지 않는, 심지어 희생을 감수해야 하는 일을 하는 것을 어떻게 설명할 수 있을까? 오랫동안 이타행위의 주 유발기제로 설명되어 온 개념이 공감이다(박성희, 2004; Hoffman, 1982). 개인이 타인의 고통에 공감하게 되면 도우려는 이타행동이 유발된다.

공감능력이 높을수록 남을 배려하는 이타적인 행동을 더 많이 보이는 것으로 나타났다. 공감의 정서적 측면은 고통 받고 있는 대상을 보고 염려나 근심을 느끼는 이타적인 공감동기, 고통 받는 대상을 보며 자기 지향적인 근심을 느끼는 이기적인 개인적 고통동기로 구분될 수 있다(조효진, 손난희, 2006).

Charbonneau와 Nicol(2002), Wentzel 등(2007)은 공감이 친사회적 행동과 상관을 보였다고 하였으며, Eisenberg 등(2009)도 15년간의 종단적 연구에서 아동기의 공감이 성인의 친사회적 행동과 의미 있는 상관을 보였다고 하였다. 그러나 Feshbach(1982)에 따르면, 공감과 친사회적 성향의 상관이 낮은 것은 그 관계가 상황적 영향을 받기 때문으로 보인다. 공감과 관련된 선행연구 결과들을 보면 공감은 대인관계를 발달시키고 갈등해결에 긍정적인 영향력을 행사하며 친사회적 행동과 협동성을 길러준다(조한익, 이미화, 2010).

## (3) 긍정심리자본

공감능력은 긍정심리자본을 높일 수 있다. 우리가 행복한 삶을 누리기 위해서는 정원을 가꾸고 키우듯이, 우리 스스로 마음의 힘을 가꾸고 키워야 한다(남승규, 2017). 흔히 마음의 힘을 말할 때, 일반적으로는 ‘긍정의 힘(power of positivity)’을 얘기하는데, 학문적으로는 심리자본 특히, 긍정심리자본과 관련지어 많은 연구가 있었다. 긍정심리자본을 구성하는 네 가지 요소는 그 동안 독립된 개념으로 개별적으로 연구되어 왔지만, 최근 네 구성요소들 간의 공통성과 공유된 매커니즘이 밝혀짐에 따라 네 가지 구성요소의 상위개념으로서 긍정심리자본을 하나의 핵심개념으로 고려하고 있다(Luthans, 2007).

#### (4) 행복

행복한 삶은 모든 인류가 소망하는 대표적인 가치 중의 하나이다. 우리가 행복하기 위해서는 우선적으로 즐겁고 재미있어야 한다. 그런데 행복한 사람과 불행한 사람을 비교한 Lyubomirsky(2001)에 의하면, 행복한 사람과 불행한 사람은 서로 다른 주관적 세계를 경험한다고 느끼고 있으며, 자신의 경험 안에서 머무르고 있는 것 같다고 결론지었다. 동일한 상황, 사건, 일을 마주하더라도 행복한 개인은 자신의 행복을 유지하는 쪽으로 생각하고 행동하며, 불행한 개인은 자신의 불행을 유지하는 쪽으로 생각하고 행동한다. 즉, 행복한 이유에서 가장 큰 차이를 만드는 것은 세계 그 자체가 아니라 그 세계에 대한 개인의 주관적 해석이다.

공감이 행복에 미치는 영향을 알아보는 것이 필요한 이유는 행복이 정신건강에 영향을 미치기 때문이다. 그동안 심리치료 영역에서는 불안, 우울, 스트레스 등 정신병리가 없는 상태를 정신이 건강한 상태라고 정의하였다(이찬종, 허재홍, 2011). 하지만 최근에는 긍정심리학이 등장하면서 정신건강을 단순히 삶에서 문제가 없는 상태보다는 삶의 질을 더 낫게 하는데 초점을 맞추어야 한다고 강조하기 시작하였다(Arthaud-Day, Rode, Moony, & Near, 2005). 또한 행복한 대인관계를 잘 유지하기 위해서는 다른 사람의 입장에서 생각해 보고 그 사람이 경험하는 감정적인 상태를 이해하는 공감능력이 중요하다(고은경, 손애리, 황순택, 2010)

#### (5) 공격성

타인을 공감하는 능력이 높으면 대인관계가 원만하고, 상대를 공격하려는 행동이

낮으며, 도움행동 및 친사회적 행동을 더 많이 한다는 여러 선행연구가 있다(김정미, 2009; 박성희, 2002; 이화영, 유성모, 2011). 공감의 결핍은 아동의 공격성을 증가시키고 부모에 의한 아동학대를 초래하는 경향이 있다(박성희, 2004, 2009).

타인의 부정적 정서를 대리 경험하는 사람은 공감적 관심을 촉발시켜 공격적 행동을 억제하는 경향이 있다. 한편 공감능력의 부재가 소통이 필수적인 대인관계에 있어서 심각한 손상을 줄 수 있는 것인 만큼 공감능력도 공격성과의 관계에서 고려되고 있는데, 타인에 대해 공감이 잘 되는 사람이 공격성이 낮은 것으로 보고되고 있다(하영희, 2004; De Wied, Goudena & Matthys, 2005; Lesure-Lester, 2000).

공격성이 높은 사람들의 공감능력이 떨어진다고 하는 공감과 공격성과의 관련성도 차츰 밝혀지고 있으며, 자존감은 보복 및 분노와 부적(-) 관련성을 보이는 요인으로 지적되고 있다(서수균, 2007). 공감능력의 결여는 다른 사람에 대한 정서를 둔감하게 만들어 반사회적 행동으로 인한 반사회적 성격장애를 발현시킨다(박지언, 이은희, 2008; Blair, Sellars, Strickland, Clark, Williams, & Smith, 1996; Feshbach, 1987).

## (6) 직무소진

Weisberg와 Sagie(1999)에 의하면 직무소진은 근무부담으로 인해 생겨나는 신체적, 정신적 고갈상태로, 근무조건의 열악함에도 불구하고 작업에 대한 욕구가 높은 직종의 근로자에게 두드러지게 나타나는 심리적 증후군이다.

직무소진을 경험하는 것은 조직의 구성원 개개인의 심리적 건강과 조직의 생산성에 손해가 될 가능성이 있기 때문에 직무소진 발생요인과 이를 예방하는데 관련된 요인들에 대한 관심을 기울여 왔다(예: Cordes & Dougherty, 1993). 직무 소진을 예방할 수 있는 자원으로 중요시 되는 하나는 사회적 관계를 맺고 있는 주변 사람들에 의해 제공되는 정서적 지지이다. 사회적 관계로부터 제공되는 정서적 공감인 존중, 사랑, 애정, 관심 등은 정서적 지지로 나타난다.

Skovholt(2003)는 상담자에게 볼 수 있는 심리적 소진과 관련된 변인 중 하나로 공감을 설명한 바 있다. 이타적 직업이라는 특성상 상담자들은 내담자에게 지속적으로 민감해야하고 일방적인 배려와 보살핌을 제공해야 하므로 상담자는 큰 정서적 부담을 안고 있을 수 있다(최윤미, 양난미, 2001).

## (7) 우울

우울은 현대사회에서 흔히 겪는 질환으로, ‘마음의 감기’라고 일컬을 정도로 빈번히 발생하는 장애이며, 순간적인 우울을 경험하는 것에서부터 지속적인 상실감이나 무력감, 임상적인 증상을 가지는 매우 광범위한 인간의 심리상태이다

Lazarus와 Lazarus(1994)에 의하면, 우울이란 삶에서 경험하는 나쁜 조건에 의해 유발되는 정서로, 슬픔을 동반하기 때문에 목표를 포기하게 만든다. Maslach, Schaufeli 및 Leiter(2001)에 의하면, 정신적으로 건강하지 못한 사람들은 사회와 직장에서 경험하는 가벼운 스트레스를 비롯하여 일상생활에서 발생하는 문제를 극복하는데 어려움이 있다고 한다.

우울은 건강한 사람도 흔히 경험할 수 있는 정서이지만(강석기, 고수현, 2012), 슬픔, 외로움, 공허감, 흥미와 기쁨상실 등의 정서적 증상과 자기비난, 죄의식, 무가치감, 사고력 및 주의력 저하 등의 인지적 증상, 그리고 불면증, 식욕감퇴, 체중감소, 피로감 등의 생리적 증상이 동반되어, 일상생활에 큰 지장을 줄 수 있다(Beck, 1974). Jylha와 Isometsa(2006)는 우울과 불안이 높은 사람은 일상생활 속에서 부정적 정서와 사고력 및 집중력 감소, 낮은 자존감, 비효율적인 문제해결능력 등을 나타낼 수 있다고 보고하였다.

### III. 공감능력 척도의 개발

공감능력 척도개발 연구는 새로운 공감능력 척도를 개발하는 것이다. 공감에 관한 선행연구들을 살펴본 결과, 공감개념이 질적으로나 양적으로 확대되고 확장되었음을 확인하였다. 이론적 연구에 의하여 공감능력은 다차원적인 인지적/정서적/행동적 공감능력으로 구성되어 있다는 것도 확인하였다. 따라서 현대적 의미의 공감능력을 측정할 수 있는 신뢰롭고 타당한 공감능력 척도를 개발하였다.

공감 측정을 위해 새로운 척도를 개발해야만 하는 이유는 여러 가지 측면에서 생각해 볼 수 있는데, 근본적인 이유는 공감을 제대로 측정하는 척도가 없다는 것이다. 예를 들어, 공감을 측정할 때 자주 사용되는 척도가 Davis(1983)의 대인간 반응척도(IRI) 인데, 많은 비판을 받고 있다. Baron-Cohen, Wheelwright(2004)는 IRI의 차원 중 ‘상상하기’ 척도가 과연 ‘순수한 공감’을 측정하는지 불분명하다고 지적하였고, Lawrence 등(2004)은 Davis의 대인간 반응척도의 ‘개인고통’척도는 공감으로 보기 어렵다고 지적하기도 하였다. 특히, ‘상상하기’가 허구의 인물을 동일시하는 데 초점을 두었다고 하더라도 너무나 빈번하게 정서적 요소에 포함되는 것이 확인되고 있기 때문에, 인지적 공감의 요소와 정서적 공감의 요소 중 어디에 포함되는 것이 적절하고 적합한지를 결정하기 어렵다고 지적하였다.

대인간 반응척도에 대한 많은 연구들에서 공통적으로 나타나고 있는 문제점은 대인간 반응척도의 하위요인인 상상하기와 개인적 고통이 공감의 구성개념을 적절하게 측정하지 못한다는 것이다(김윤희, 2017). 따라서 이 연구에서는 공감에 대한 학문적이고 과학적인 연구가 가능하도록 공감능력을 인지적/정서적/행동적 공감으로 새롭게 정립한 공감능력 개념에 입각하여 이를 신뢰롭고 타당하게 측정할 수 있는 척도를 개발하였다.

#### 1. 선행 공감능력 척도

공감능력척도를 개발하기에 앞서서 공감과 공감능력을 측정하고 있는 대표적인 공감척도에 대한 선행연구들의 살펴보고, <표 2>에 정리하여 제시하였다. <표 2>

에 제시된 것처럼, 선행연구들에서 사용된 척도들은 다차원성을 가정하는 현대의 공감개념을 제대로 측정하지 못하고 있다.

**표 2. 선행연구에 사용된 공감척도**

척도명	연구대상	측정요소	문항수
Hogan(1969) 공감척도	육군 장교, 과학직종의 성인	인지적 요소	64문항
Mehrabian과 Epstein(1972) 공감척도	대학생	정서적 요소	30문항
Davis(1983) 대인관계 반응지수	성인	인지적 요소 정서적 요소	36문항
Baron-Cohen과 Wheelwright(2004) 공감지수	자폐스펙트럼 장애가 있는 성인과 일반성인	-	40문항
Carkhuff(1969) 공감적 반응 척도	상담자	의사소통 수준	-
김윤희(2017) 공감능력척도	성인	인지적 요소 정서적 요소 태도적 요소	32문항

### 1) Hogan의 공감 척도

Hogan(1969)의 공감척도는 인지적 요소를 측정하는 도구이다. 육군 장교와 과학 관련 직종을 가진 성인을 연구대상으로 공감을 측정하였기 때문에 일반인에게 적용하기에는 무리가 따른다(Scott, 2011). Davis(1994)는 이 척도가 공감보다는 사회기술을 측정하는 것으로 공감을 측정하고 있다고 보기 어렵다고 하였다.

### 2) Mehrabian과 Epstein의 공감 척도

Mehrabian과 Epstein(1972)은 공감을 대리적 정서반응으로 정의하고 정서적 공감척도를 개발하였다. Hogan(1969)의 공감척도가 인지적 측면만을 평가하고 있어 공감의 정서적인 측면을 평가하는 도구가 필요하다고 판단하여 대학생을 대상으로

하여 개발하였다. 이 척도의 문항들이 정서적 공감을 측정하는지 불분명하다는 지적을 받고 있다(Lawrence et al., 2004).

### 3) Davis의 대인관계 반응지수

Davis(1983)는 공감을 인지적 요소와 정서적 요소를 포함한 다차원적 특성을 가진 것으로 파악하고, 각 요소별 2개의 하위요인으로 나누어 척도를 제작하였다. 인지적 공감에는 관점취하기와 상상하기, 정서적 공감에는 공감적 관심과 개인적 고통의 하위요인이 있다. 가장 광범위하게 사용되고 있는 척도이지만 상상하기와 개인적 고통이 공감으로 보기 어렵다는 문제가 지적되고 있다(Baron-Cohen & Wheelwright, 2004).

IRI는 지금까지 개발된 공감척도 중 가장 안정적인 척도로 폭넓게 사용되고 있지만 국내에서는 연구자가 타당화를 거치지 않고 임의적으로 사용하고 있어 심각한 문제가 있다.

### 4) Baron-Cohen과 Wheelwright의 공감지수

Baron-Cohen과 Wheelwright(2004)의 EQ는 공감이 복합적인 요소로 구성되어 있다는 Davis(1980)의 견해를 바탕으로 가장 최근에 개발된 척도이다. EQ는 공감의 성차와 전공차를 밝히고, 일반인과 자폐 및 아스퍼거 장애를 가진 자를 변별하는데 유용한 척도이나 요인구조와 요인을 구성하는 문항 수가 일관되게 나타나지 않는다는 문제가 있다.

### 5) Carkhuff의 공감적 반응 척도

Carkhuff(1969)의 공감적 반응척도는 상담자의 촉진적 의사소통수준을 확인하기 위하여 개발되었다. 상담자의 반응이 얼마나 촉진적인가를 다섯 가지 수준으로 분류하는 척도이다(박성희, 2004).

### 6) 김윤희의 공감능력 척도

김윤희(2017)의 공감능력척도는 교육학의 관점에서 공감능력을 측정하고자 하였

다. 3요인과 6개의 하위요인으로 구성되어 있다. 3개의 요인은 인지적 요소와 정서적 요소 그리고 태도적 요소이다. 다시 인지적 요소는 역할수용과 감정의 재인으로, 정서적 요소는 감정공명과 대리감정으로, 태도적 요소는 진정성과 경청으로 구분하였다. 이 척도는 공감의 심리적 구성개념을 정립하는데 있어서 근본적인 문제가 있다. 공감의 개념에 공감과는 매우 독립적인 구성개념인 태도라는 개념을 포함하는 오류를 범하고 있다.

이상의 내용을 종합해 보면, 위의 척도들은 본 연구자가 연구하고자 하는 공감의 인지적, 정서적, 행동적 요소를 포함하는 다차원적인 측정이 불가하고, 상담에서 중요한 요소인 의사소통과 관계 형성 측면을 측정할 수 없다. 따라서 상담 현장에서 공감을 측정할 수 있는 다차원적 구성요소를 지닌 공감능력 척도가 필요하다.

## 2. 연구대상

이 연구는 2017년 3월 9일부터 4월 10일까지 자료를 수집하였다. 대전/세종/충남에 거주하는 남자 231명(48.84%)과 여자 242명(51.16%)을 포함하여 전체 473명이 연구에 참여하였고, 연령은 10대 이하 148명(31.28%), 20대 116명(24.52%), 30대 90명(19.02%), 40대 78명(16.49%), 및 50대 이상 41명(8.66%)을 포함하였고, 평균연령은 29.33세(표준편차=12.41)이었다.

## 3. 연구절차

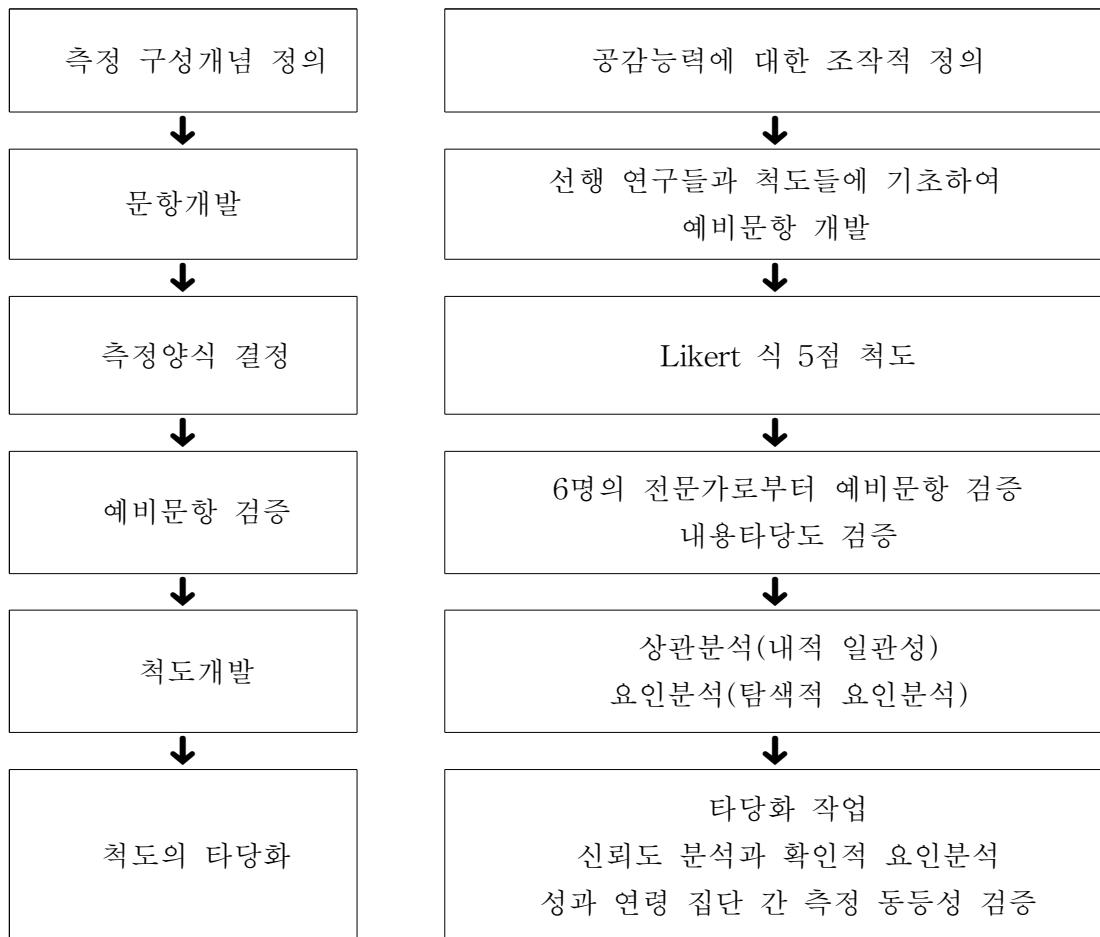
<표 3>에 제시된 공감능력척도의 개발 절차와 같이, 공감능력에 대한 조작적 정의를 내리고, 선행연구들에서 사용된 척도들을 참고하여 문항을 개발한 다음에, 6명의 상담전문가들에게 문항의 내용타당도에 대한 검증을 받은 다음에, 공감능력에 대한 척도개발을 진행하였다.

대전/세종/충남에 거주하는 10대부터 50대까지 473명을 대상으로 이론적 연구를 토대로 공감능력을 인지적/정서적/행동적 공감능력으로 개념화하고, 이런 공감능력 개념에 적합하면서 공감과 관련하여 널리 사용되는 척도로 질문지를 구성하여 조사 연구를 실시하였다. 수집된 자료는 SAS9.2와 SPSS21을 이용하여 분석하였다. 사용

된 척도의 신뢰도는 상관분석을 사용하였고, 척도의 내적일관성을 알아보는 Cronbach의 알파계수를 검토하였다. 타당도(validity)의 구성타당도는 요인분석을 사용하여 검토하였다. 요인분석에서 초기치는 다중상관계수를 적용하였으며 분석방법은 주축분해법을 사용하였고, 회전방법은 배리맥스 방식을 적용하여 분석하였다.

그 다음에 세 개의 척도를 모두 포함하여 하나의 척도로 통합한 후에 동일한 방식으로 새로운 공감능력척도를 개발하였는데, 고유값(eigen value)이 1.0 이상인 요인들로 최종 요인을 추출하였다. 더불어 공감능력에 대한 실태를 파악하기 위하여 성별과 연령별에 따른 공감능력과 하위요인의 공감능력을 알아보고 분산분석을 통하여 그 차이를 검토하였다.

표 3. 공감능력 척도 개발 및 타당화 절차



새로운 공감능력 척도를 개발하기 위하여 구성된 질문지에 포함된 첫 번째 척도는 공감을 인지적, 정서적 요소로 구분하여 Davis(1983)가 개발한 대인간 반응성 지수를 Kang(2009)이 한국어로 번역하여 신뢰도와 타당도를 검증받은 한국어판 IRI를 사용하였다. 이 척도는 인지적 공감으로 관점취하기, 상상하기를 정서적 공감으로는 공감적 관심, 개인적 고통을 포함하여 2영역 4범주로 되어있으며, 범주 당 7문항으로 총 28문항으로 구성되어 있으며, 부정문항 9개, 긍정문항 19개이다.

연구에 포함된 두 번째 척도는 대인관계능력척도로 Buhrmester, Furman, Wittenberg, Reis(1988)이 개발한 것을 한나리와 이동귀(2010)가 한국어판 대인관계 유능성 척도로 번역하여 대학생에 맞게 타당화한 척도이다. 1점 ‘잘 못한다’부터 5점 ‘매우 잘 한다’의 5점 척도로 총 31문항으로 구성되어 있다. 점수범위는 1에서 5점으로 되어있으며, 점수가 높을수록 대인관계 능력이 좋다는 것을 의미하며, 31문항 반응의 평균으로 계산한다.

세 번째 척도는 의사소통능력척도로 Navran(1967)이 부부의 의사소통 검사(Primary Communication Inventory)를 하기 위하여 개발한 PCI를 모의희와 김재환(2002)이 번역하여 사용한 질문지의 내용을 일반적인 의사소통에 맞게 수정한 박영선(2009)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 내용적 측면에는 경청의 기술과 자기노출 및 자기표현의 능력, 공감의 능력과 관계 형성에서의 의사소통의 능력 등을 포함하고 있다. 언어적 의사소통 척도 20문항과 비언어적 의사소통 척도 5문항으로 되어 있다. 문항은 1점은 ‘전혀 그렇지 않다’와 5점은 ‘항상 그렇다’로 구성되어 있으며 5점 평정척도이다. 모의희와 김재환(2002)이 결혼한 남녀 248쌍을 대상으로 한 PCI의 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )를 측정한 결과는  $\alpha$ 계수 .89이었다. 박영선(2009)의 경우에도 신뢰도는 .84로 나타났다.

#### 4. 연구결과

공감능력을 3차원적인 인지적/정서적/행동적 공감능력으로 새롭게 개발된 공감능력척도의 신뢰도와 타당도는 우수한 것으로 나타났다. 요인분석을 통하여 추출된 요인의 명칭은 상담분야의 전문가 6명의 합의를 거쳐서 결정하였고, 요인의 수는 고유값(eigen value)이 1.0이상이고, 요인에 포함되는 항목들은 요인부하량(factor

loading)이 .40 이상인 것으로 기준 삼았다.

### 1) 사용된 척도의 신뢰도

이 연구를 위하여 사용된 척도의 신뢰도를 알아보기 위하여 내적일관성계수인 Cronbach의 알파계수를 구하여 살펴보았다. 전체적으로, 사용된 척도의 신뢰도는 모두 우수한 것으로 확인되었다. 공감을 인지적/정서적 2차원으로 본 공감척도의 알파계수는  $\alpha = 0.7737$ 이고, 대인관계능력척도는  $\alpha = 0.9073$ 이며, 의사소통능력척도는  $\alpha = 0.8664$ 이고, 새롭게 개발된 인지적/정서적/행동적 공감을 포함하여 3차원으로 구성한 척도는  $\alpha = 0.8497$ 로 나타났다.

### 2) 사용된 척도의 타당도

<표 4>에 제시된 바와 같이, 요인분석 결과에 의하면, 공감능력은 최종적으로 6개의 요인이 추출되었다. 추출된 요인구조는 공감능력모형에서 제안한 것과 일치되게, 6개의 공감능력요인들은 인지적 공감능력, 정서적 공감능력, 및 행동적 공감능력을 포함하여 크게 세 개의 하위요인으로 분류할 수 있는 것으로 확인되었다. 그리고 인지적/정서적/행동적 공감능력은 각각은 다시 두 개의 하위요인으로 구성되어 있다. 구체적으로 살펴보면, 인지적 공감능력은 ‘관점수용능력’과 ‘사고조절능력’으로, 정서적 공감능력은 ‘감정표현능력’과 ‘감정몰입능력’으로, 행동적 공감능력은 ‘의사소통능력’과 ‘관계형성능력’으로 명명하였다. 각 요인을 구성하는 최종 문항들은 척도의 간명성(parsimony)과 통일성을 위하여 요인부하량(factor loading)이 .40 이상이면서 요인과의 관련성이 높은 6개의 문항까지를 포함시켰다.

첫 번째 요인은 “관계형성능력”요인으로 명명하였는데, ‘나는 새로운 사람에게 함께 모이거나 무엇인가를 같이 하자고 요구하거나 제안하는 것을 잘한다.’, ‘나는 새로운 관계를 시작하기 위해 잘 모르는 사람들이 있는 모임에 가는 것을 잘한다.’, ‘나는 사람들을 처음 알게 될 때, 함께 하면 흥미롭고 유쾌한 사람이라는 걸 알리는 것을 잘한다.’, ‘나는 내가 알고 싶은 새로운 사람과 대화를 이끌어 가는 것을 잘한다.’, ‘나는 흥미를 느끼거나 매력적이라고 생각하는 새로운 사람과 함께 할 것을 찾

거나 제안하는 것을 잘한다.’ 그리고 ‘나는 알고 싶은 사람에게 스스로를 소개하는 것을 잘한다.’를 포함하여 6개의 문항을 포함하고 있다.

두 번째 요인은 “감정표현능력” 요인으로 명명하였는데, ‘나는 데이트 상대나 지인이 당신이 하고 싶지 않은 어떤 것을 하도록 요청했을 때 “No”라고 말하는 것을 잘 한다.’, ‘나는 친구의 합리적이지 않은 요청을 거절하는 것을 잘한다.’, ‘나는 친구에게 그(녀)가 내 기분을 상하게 하는 말을 했다고 말하는 것을 잘한다.’, ‘나는 친구가 약속을 지키지 않았을 때 친구에게 맞서는 것을 잘한다.’, ‘나는 친구가 내가 원하지 않는 운동을 같이 하자고 할 때, 친구에게 분명하게 거절을 할 수 있다.’ 그리고 ‘나는 친구가 나를 무시하거나 배려하지 않을 때 나의 권리를 지키는 것을 잘한다.’를 포함하여 6문항으로 구성하였다.

세 번째 요인은 “의사소통능력” 요인으로 명명하였는데, ‘나와 친구들은 서로의 개인적인 일에 대하여 자주 이야기한다.’, ‘나는 친구들과 아주 터놓고 이야기를 잘 한다.’, ‘나는 친구들과 나의 감정에 대하여도 종종 대화를 통해 감정을 나눈다.’, ‘나는 그날 있었던 유쾌한 일에 대하여 가족과 친구들에게 자주 이야기한다.’, ‘친구들은 나에게 말하기 힘든 이성문제에 대하여도 종종 이야기한다.’ 그리고 ‘나는 다른 사람들이 이야기하는 것을 잘 듣는 편이다.’를 포함하여 6문항으로 구성하였다.

네 번째 요인은 “감정몰입능력” 요인으로 명명하였는데, ‘나는 좋은 영화를 볼 때, 아주 쉽게 주인공의 입장이 되어 생각할 수 있다.’, ‘때때로 나는 곤경에 처한 타인을 보고도 측은해 하지 않는다.’, ‘나는 흥미로운 이야기나 소설을 읽으면서, 이야기 속의 사건이 나에게 일어난다면 어떨지 상상한다.’, ‘나는 연극이나 영화를 보고나서 내가 마치 극중에 나오는 한 인물이 된 듯한 느낌이 듈다.’, ‘나는 나보다 불행한 사람들에 대해서 흔히 동정심을 가진다.’ 그리고 ‘나는 흔히 일어나는 것으로 생각될 일에 대해서도 쉽게 감동을 받는다.’를 포함하여 6문항으로 구성하였다.

다섯 번째 요인은 “관점수용능력” 요인으로 명명하였는데, ‘나는 다른 사람을 비판하기 전에 내가 그들의 처지였다면 어떠할지를 생각해보려고 노력한다.’, ‘내가 누군가에게 화가 났을 때, 나는 대개 잠시 동안이라도 그 사람의 입장을 이해하려고 노력한다.’, ‘나는 해로운 갈등을 피하기 위해 친한 친구에게 내 감정을 폭발하지 않는 것을 잘한다.’, ‘나는 어떤 결정을 내리기 전에 나의 결정에 반대하는 모든 사람의 입장을 고려하려고 노력한다.’, ‘나는 친한 친구와 싸울 때 화가 난 감정을 참을 수

있는 것을 잘한다.' 그리고 '나는 친구에게 화가 났을 때, 동의하지 않더라도 그(녀)가 타당한 관점을 가지고 있다는 것을 받아들이는 것을 잘한다.'를 포함하여 6문항으로 구성하였다.

**표 4. 공감능력척도의 요인분석 결과**

	요인1	요인2	요인3	요인4	요인5	요인6
D1 나는 새로운 사람에게 함께 모이거나 무엇인가를 같이	<b>0.7120</b>	0.1192	0.1355	0.1135	0.0729	-0.1371
D28 나는 새로운 관계를 시작하기 위해 잘 모르는 사람들이	<b>0.7006</b>	0.0648	0.0347	0.1134	0.0635	-0.0659
D12 나는 사람들을 처음 알게 될 때, 함께 하면 흥미롭고	<b>0.6843</b>	0.1460	0.1252	0.2075	0.0770	0.0448
D9 나는 내가 알고 싶은 새로운 사람과 대화를 이끌어 가는 것	<b>0.6783</b>	0.1658	0.2164	0.0763	0.1148	-0.0754
D5 나는 흥미를 느끼거나 매력적이라고 생각하는 새로운 사람	<b>0.5983</b>	0.1507	0.1826	0.1593	0.1698	-0.0613
D17 나는 알고 싶은 사람(혹은 데이트하고 싶은 사람)에게	<b>0.5492</b>	0.2649	0.1031	0.0847	0.1532	-0.0943
D10 나는 친구의 합리적이지 않은 요청을 거절하는 것을	0.0935	<b>0.7457</b>	0.1178	0.0386	0.0721	-0.0417
D6 나는 데이트 상대나 친구로 당신이 하고 싶지 않은 어떤	0.1279	<b>0.7206</b>	0.0211	0.0323	-0.0292	-0.0024
E12 나는 친구가 내가 원하지 않는 운동을 같이 하자고 할 때	-0.0203	<b>0.5802</b>	0.2058	-0.0381	0.0192	-0.0092
D13 나는 친구가 나를 무시하거나 배려하지 않을 때 나의	0.2590	<b>0.5771</b>	0.1858	0.0283	0.1772	-0.2016
D24 나는 친구에게 그(녀)가 내 기분을 상하게 하는 말을	0.2097	<b>0.5696</b>	0.1213	0.0112	0.0519	0.0473
D20 나는 친구가 약속을 지키지 않았을 때 친구에게 맞서는 것	0.1488	<b>0.5573</b>	0.1185	0.0849	0.0033	0.0437
E18 나와 친구들은 서로의 개인적인 일에 대하여 자주 이야기	0.1148	0.1548	<b>0.7291</b>	0.0732	0.0118	0.1117
E22 나는 친구들과 아주 터놓고 이야기를 잘한다.	0.1984	0.1125	<b>0.7229</b>	0.0205	0.0724	0.0300
E21 나는 친구들과 나의 감정에 대하여 종종 대화를 통해	0.1255	0.1332	<b>0.6599</b>	0.1541	0.1843	-0.0631
E20 나는 다른 사람들에게 이야기하는 것을 잘 듣는 편이다.	0.0138	0.0258	<b>0.5150</b>	0.0777	0.2708	-0.1061
E13 친구들은 나에게 말하기 힘든 이성 문제에 대하여도	0.1275	0.1649	<b>0.4463</b>	0.0538	0.1523	0.0483
E1 나는 그 날 있었던 유쾌한 일에 대하여 가족과 친구들에게	0.1351	0.2233	<b>0.4058</b>	0.1585	-0.0486	0.0477
C23 나는 좋은 영화를 볼 때, 아주 쉽게 주인공의 입장이	0.1331	0.1473	0.0708	<b>0.7475</b>	0.0917	-0.0117
C5 때때로 나는 곤경에 처한 타인을 보고도 측은해 하지	0.0993	0.0577	0.1402	<b>0.7143</b>	0.0762	0.0726
C26 나는 흥미로운 이야기나 소설을 읽으면서, 이야기속의	0.0332	0.0786	0.1545	<b>0.6545</b>	0.1003	0.0971
C16 나는 연극이나 영화를 보고나서 내가 마치 극중에 나오는	0.1743	0.0362	0.0585	<b>0.6238</b>	0.0680	0.1211
C20 나는 혼히 일어나는 것으로 생각될 일에 대해서도 쉽게	0.2207	-0.0463	0.0674	<b>0.3921</b>	0.1695	0.2115
C2 나는 나보다 불행한 사람들에 대해서 혼히 동정심을	0.1003	-0.1437	-0.0064	<b>0.3442</b>	0.1608	0.0805
C25 내가 누군가에게 화가 났을 때, 나는 대개 잠시 동안이라도	0.0893	-0.0094	0.0060	0.0945	<b>0.6538</b>	0.0116
C28 나는 다른 사람을 비판하기 전에 내가 그들의 처지였다면	0.1316	0.0975	-0.0059	0.1729	<b>0.6342</b>	-0.0046
D31 나는 해로운 갈등을 피하기 위해 친한 친구에게 내 감정을	0.0715	-0.0163	0.1505	0.0408	<b>0.6147</b>	-0.1071
C8 나는 어떤 결정을 내리기 전에 나의 결정에 반대하는 모든	0.0360	0.0282	0.0129	0.1494	<b>0.5544</b>	0.0280
D8 나는 친한 친구와 싸울 때 화가 난 감정을 참을 수 있는	0.0574	0.0251	0.1855	-0.0130	<b>0.5532</b>	-0.1150
D27 나는 친구에게 화가 났을 때, 동의하지 않더라도 그(녀)가	0.1306	0.0997	0.2171	0.0810	<b>0.5324</b>	0.0178
C6 나는 급박한 상황에서 걱정스러워하며 어쩔 줄 몰라 한다.	-0.0487	0.0080	0.0103	0.1906	-0.0431	<b>0.6508</b>
C24 나는 위급한 상황에서 자신을 잘 통제하지 못하는 편이다.	-0.0252	-0.0551	0.0181	0.0285	-0.1053	<b>0.6379</b>
C27 나는 도움을 절실히 필요로 하는 응급상황에 처한 사람을	-0.0541	-0.0200	0.0548	0.1019	0.0298	<b>0.6018</b>
C17 나는 긴장되는 상황이 두렵다.	-0.2315	-0.0112	0.0365	0.1669	-0.0230	<b>0.5986</b>
C10 나는 때때로 매우 감정적인 상황에서 아무것도 할 수	-0.0528	-0.0590	-0.0234	0.0548	-0.0204	<b>0.5826</b>
C4 때때로 나는 곤경에 처한 타인을 보고도 많이 측은해하지	0.1085	0.1962	-0.0489	-0.1644	0.0006	<b>0.3310</b>

**설명분산**

3.0920 2.7948 2.5340 2.5172 2.4627 2.2303

마지막 요인은 “사고조절능력” 요인으로 명명하였는데, ‘나는 위급한 상황에서 자신을 잘 통제하지 못하는 편이다.’, ‘나는 급박한 상황에서 걱정스러워하며 어쩔 줄 몰라 한다.’, ‘나는 도움을 절실히 필요로 하는 응급상황에 처한 사람을 보면 어쩔 줄 몰라 한다.’, ‘나는 때때로 매우 감정적인 상황에서 아무 것도 할 수 없다는 무력감이 든다.’, ‘나는 긴장되는 상황이 두렵다’, ‘때때로 나는 곤경에 처한 타인을 보고도 많이 측은해하지 않는다.’를 포함하여 6문항으로 이루어졌다.

요인분석 결과에 의하면, 공감능력은 최종적으로 6개의 요인이 추출되었다. 이 연구의 공감능력모형에서 제안한 것과 일치되게, 6개의 공감능력요인은 인지적 공감능력, 정서적 공감능력, 및 행동적 공감능력을 포함하여 크게 세 개의 하위요인으로 분류할 수 있는 것으로 확인되었다. 인지적/정서적/행동적 공감능력은 각각은 다시 두 개의 하위요인으로 구성되어 있다. 구체적으로 살펴보면, 인지적 공감능력은 ‘관점수용능력’과 ‘사고조절능력’으로, 정서적 공감능력은 ‘감정표현능력’과 ‘감정몰입능력’으로, 행동적 공감능력은 ‘의사소통능력’과 ‘관계형성능력’으로 명명하였다.

### 3) 성별에 따른 공감능력의 차이

성별에 따라서 공감능력에서 차이가 있는가를 알아보기 위해 살펴본 성별에 따른 공감반응의 평균과 표준편차 그리고 F값을 <표 5>에 제시하였다. <표 5>에 나타난 바와 같이, 성별에 따라서 공감능력에서 차이가 있는가를 알아본 결과에 의하면, 전체 공감반응의 경우에 여자 집단(평균=3.35, 표준편차=0.35)이 남자 집단(평균=3.30, 표준편차=0.35)보다 더 높은 경향성을 보이지만, 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다. 성별에 따른 공감반응에서 유의미한 차이를 보이는 부분은 인지적 공감의 관점수용요인과 사고조절요인, 정서적 공감의 감정몰입요인, 그리고 행동적 공감의 의사소통요인이었는데, 관점수용요인은 남자가 여자보다 더 높은 경향성을 보였고, 사고조절요인, 감정몰입요인, 및 의사소통요인은 여자가 남자보다 더 높은 경향을 보였다.

표 5. 성별에 따른 공감능력과 그 하위요인에 대한 평균, 표준편차 및 F값

	남자	여자	전체	F
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	
공감능력 전체	3.30(0.35)	3.35(0.35)	3.33(0.73)	2.33
인지적 공감	3.14(0.39)	3.17(0.39)	3.16(0.39)	1.05
관점수용요인	3.55(0.54)	3.38(0.54)	3.46(0.55)	10.45***
사고조절요인	2.72(0.62)	2.96(0.58)	2.85(0.61)	18.05***
정서적 공감	3.33(0.44)	3.38(0.49)	3.36(0.47)	1.20
감정표현요인	3.30(0.62)	3.24(0.65)	3.27(0.63)	1.16
감정몰입요인	3.36(0.60)	3.53(0.63)	3.45(0.62)	8.14**
행동적 공감	3.44(0.52)	3.49(0.52)	3.46(0.52)	1.13
관계형성요인	3.20(0.68)	3.19(0.70)	3.19(0.69)	0.01
의사소통요인	3.67(0.56)	3.79(0.55)	3.73(0.55)	5.29*

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

구체적으로 살펴보면, 첫째, 인지적 공감의 두 가지 하위요인 모두에서 성차를 확인할 수 있었다. 관점수용요인의 경우에는 남자(평균=3.55, 표준편차=0.54)가 여자(평균=3.38, 표준편차=0.54)보다 더 높은 경향을 보이면서 유의미한 차이를 보였고 [F(1,463)=10.45, p<.001], 사고조절요인의 경우에는 여자(평균=2.96, 표준편차=0.58)가 남자(평균=2.72, 표준편차=0.62)보다 더 높은 경향을 보이면서 유의미한 차이를 보였다[F(1,463)=18.05, p<.001]. 둘째, 정서적 공감에서 감정몰입요인의 경우에 여자(평균=3.53, 표준편차=0.63)가 남자(평균=3.36, 표준편차=0.60)보다 더 높은 경향을 보이면서 유의미한 차이를 보였다[F(1,463)=8.14, p<.01]. 끝으로, 행동적 공감의 의사소통요인의 경우에 여자(평균=3.79, 표준편차=0.55)가 남자(평균=3.67, 표준편차=0.56)보다 더 높은 경향을 보이면서 유의미한 차이를 보였다[F(1,463)=5.29, p<.05].

#### 4) 연령대에 따른 공감능력의 차이

연령대에 따라서 공감능력에서 차이가 있는가를 알아보기 위해 살펴본 연령대별 평균과 표준편차 그리고 F값을 <표 6>에 제시하였다. <표 6>에 나타난 바와 같이, 연령대별에 따라서 공감 반응에서 차이가 있는가를 알아본 결과에 의하면, 가장 높은 연령대 집단은 20대 이하(평균=3.38, 표준편차=0.32)이고, 그 다음은 40대(평균=3.31, 표준편차=0.43), 30대(평균=3.24, 표준편차=0.33), 50대 이후(평균=3.19, 표준편

차=0.73)의 순으로 나타났고, 유의수준 .001에서 유의미한 차이를 보였다 [F(3,469)=6.10, p<.001]. 연령대에 따른 공감반응에서 유의미한 차이를 보이는 부분은 전체 공감능력, 정서적 공감과 두 하위요인인 감정표현요인과 감정몰입요인 그리고 행동적 공감과 그 하위요인인 의사소통요인에서 20대 이하가 가장 높고 50대 이후가 가장 낮은 경향성을 보이면서 연령대에 따른 차이를 보였다. Scheffe 사후비교 결과에 의하면, 그 차이는 20대 이전과 다른 연령대 간의 차이인 것으로 확인되었다.

표 6. 연령에 따른 공감능력과 그 하위요인에 대한 평균, 표준편차 및 F값

	20대 이하	30대	40대	50대 이상	전체	F
	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	
공감능력 전체	3.38(0.32)	3.24(0.33)	3.31(0.43)	3.19(0.73)	3.33(0.73)	6.10***
인지적 공감	3.19(0.39)	3.08(0.33)	3.18(0.47)	3.07(0.38)	3.16(0.39)	2.46
관점수용요인	3.48(0.57)	3.40(0.56)	3.50(0.48)	3.44(0.52)	3.46(0.55)	0.55
사고조절요인	2.90(0.57)	2.76(0.62)	2.83(0.71)	2.70(0.61)	2.85(0.61)	2.08
정서적 공감	3.44(0.45)	3.20(0.42)	3.38(0.49)	3.12(0.46)	3.36(0.47)	9.31***
감정표현요인	3.38(0.64)	3.12(0.60)	3.23(0.58)	2.98(0.65)	3.27(0.63)	7.36***
감정몰입요인	3.50(0.62)	3.29(0.63)	3.55(0.59)	3.29(0.55)	3.45(0.62)	3.72**
행동적 공감	3.52(0.54)	3.40(0.50)	3.41(0.46)	3.31(0.42)	3.46(0.52)	2.89*
관계형성요인	3.21(0.76)	3.19(0.65)	3.20(0.55)	3.10(0.52)	3.19(0.69)	0.25
의사소통요인	3.83(0.57)	3.62(0.51)	3.61(0.54)	3.53(0.45)	3.73(0.55)	6.98***

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

구체적으로 살펴보면, 첫째, 정서적 공감의 경우에 20대 이하(평균=3.44, 표준편차=0.45)이고, 그 다음은 40대(평균=3.38, 표준편차=0.49), 30대(평균=3.20, 표준편차=0.33), 50대 이후(평균=3.19, 표준편차=0.73)의 순으로 나타났고, 유의수준 .001에서 유의미한 차이를 보였다[F(3,469)=6.10, p<.001]. 둘째, 정서적 공감의 하위요인인 감정표현요인의 경우에 20대 이하(평균=3.38, 표준편차=0.64)이고, 그 다음은 40대(평균=3.23, 표준편차=0.58), 30대(평균=3.12, 표준편차=0.60), 50대 이후(평균=2.98, 표준편차=0.65)의 순으로 나타났고 유의수준 .001에서 유의미한 차이를 보였고

[ $F(3,469)=7.36$ ,  $p<.001$ ], 감정몰입요인의 경우에는 40대(평균=3.55, 표준편차=0.59)가 가장 높았고, 그 다음이 20대 이하(평균=3.50, 표준편차=0.62)이고, 30대(평균=3.29, 표준편차=0.63)와 50대 이후(평균=3.29, 표준편차=0.55)의 순으로 나타났고, 유의수준 .01에서 유의미한 차이를 보였다[ $F(3,469)=3.72$ ,  $p<.01$ ].

셋째, 행동적 공감의 경우에 20대 이하(평균=3.52, 표준편차=0.45)이고, 그 다음은 40대(평균=3.41, 표준편차=0.46), 30대(평균=3.40, 표준편차=0.50), 50대 이후(평균 =3.31, 표준편차=0.42)의 순으로 나타났고, 유의수준 .05에서 유의미한 차이를 보였다[ $F(3,469)=6.10$ ,  $p<.05$ ]. 끝으로, 행동적 공감의 하위요인인 의사소통요인의 경우에 20대 이하(평균=3.83, 표준편차=0.57)이고, 그 다음은 30대(평균=3.62, 표준편차 =0.51), 40대(평균=3.61, 표준편차=0.54), 50대 이후(평균=3.53, 표준편차=0.45)의 순으로 나타났고, 유의수준 .001에서 유의미한 차이를 보였다[ $F(3,469)=6.10$ ,  $p<.001$ ].

## 5. 논의

연구결과에 의하면, 첫째, 최종적으로 공감능력의 요인구조는 6개의 요인으로 이루어졌다. 이론적 연구와 일치되게, 추출된 6개의 요인들을 살펴보면 공감능력은 인지적 공감요인, 정서적 공감요인, 및 행동적 공감요인을 포함하여 크게 세 개의 구성요소로 이루어져 있음을 알 수 있다. 인지적/정서적/행동적 공감요인 각각은 우리가 제안한 공감 개념과 일관되게 다시 두 개의 하위요인씩 뮤여질 수 있음도 확인하였다.

둘째, 성별에 따른 공감반응의 차이를 확인하였다. 인지적 공감의 관점수용요인과 사고조절요인, 정서적 공감의 감정몰입요인, 그리고 행동적 공감의 의사소통요인에서 공감의 성차가 나타났다. 관점수용요인은 남자가 여자보다 더 높은 경향성을 보였고, 사고조절요인, 감정몰입요인, 및 의사소통요인은 여자가 남자보다 더 높은 경향을 보였다.

셋째, 연령대에 따른 공감의 차이를 확인하였다. 연령대에 따른 공감반응에서 유의미한 차이를 보이는 부분은 전체 공감반응, 정서적 공감과 두 하위요인인 감정표현요인과 감정몰입요인 그리고 행동적 공감과 그 하위요인인 의사소통요인에서 20대 이하가 가장 높고 50대 이후가 가장 낮은 경향성을 보이면서 연령대에 따른 차

이를 보였다.

### 1) 연구의 시사점

이 연구는 세 가지 새로운 사실과 함께 학문적으로나 실무적으로 가치 있는 의의를 지니고 있다. 첫째, 공감의 구성요소가 인지적 공감과 정서적 공감, 그리고 행동적 공감을 포함하여 다차원적으로 구성되어 있다는 점을 실증적으로 확인하였고, 이를 측정할 수 있는 척도를 개발하였다는 점이다. 이 연구에서는 공감능력을 “내담자의 현실을 그대로 인정하고 수용하며(인지적 공감), 내담자의 입장이 되어 느낌이나 감정을 이해하며(정서적 공감), 내담자에 대해 이해된 것을 언어로 의사소통할 수 있는 능력(행동적 공감)”으로 정의하여 사용하였는데, 3개의 구성요소로 뮤여지는 6개의 요인이 추출되었다.

추출된 하위요소들의 특성을 살펴보면, 인지적 공감능력에서 관점수용능력은 타인의 관점에서 사건을 보고 대안적 관점을 취하는 것이고 사고조절능력은 타인의 감정 상태를 식별하여 반응하는 것이다. 정서적 공감능력의 감정표현능력은 타인의 감정을 자신의 감정처럼 느낀 것을 표현하는 것이고, 감정몰입능력은 타인의 감정을 자기감정처럼 대리 경험하는 것이다. 행동적 공감능력의 의사소통능력은 타인의 내면세계를 이해하고 이해한 것을 표현하는 것이고, 관계형성능력은 타인과 친밀한 관계를 형성하는 것이다.

<표 7>에 제시한 바와 같이, 이 연구에서 얻어진 공감능력척도의 구성요소를 가장 널리 사용되는 Davis(1983)의 척도와 비교하면 확연한 차이를 발견할 수 있다. 하나는 인지적 공감과 정서적 공감에 행동적 공감을 추가하여 3차원의 공감능력척도라는 점이다. 다른 하나는 그동안 공감능력과 관련이 없는 것으로 많은 비판을 받으면서도 사용되었던 상상하기와 개인적 고통과 같은 요인을 대체할 수 있는 요인이 추출되었다는 점이다.

더욱이, 공감의 구성요소 각각에서 개인차, 성차 및 연령차가 나타난다는 점은 공감이란 심리적 구성개념으로 사람들이 보여주는 다양한 커뮤니케이션 행동과 심리과정을 적절하게 설명하기 위해서는 단순하게 공감이란 말이 아니라 공감의 세분화된 측면들에 대한 면밀한 검토가 필요함을 보여주는 것이다.

표 7. 공감척도의 하위요소

요소	Davis(1983)	본 연구
인지적 공감	관점 취하기 상상하기	관점수용능력 사고조절능력
정서적 공감	공감적 관심 개인적 고통	감정표현능력 감정몰입능력
행동적 공감	-	의사소통능력 관계형성능력

둘째, 공감의 성차를 구체적으로 확인하였다는 점이다. 현실적으로 공감에 대한 성차를 확인할 수 있는 현상들과 연구결과들이 존재하고 있음에도 불구하고, 공감 반응의 성차가 분명하게 드러나지 않았던 이유를 일부분이나마 밝힐 수 있었다. 김성일(2010)은 남성과 여성의 성차에 대하여 남성적 특성과 여성적 특성은 선천적인 요인보다는 사회적 요인의 결과이며, 상호배타적이 아닌 연속적이지만 서로 다른 단일 행동으로 취급되어야 한다고 주장하면서, 양성적 특성이 강조되고 있는 현대의 추세에 비추어 볼 때 공감의 성차는 생물학적인 성(sex)이 아닌 사회적인 성(gender)의 차이로 구분하여 부모의 양육방식과 관련지어 보는 것이 의미 있다고 하였다. 그러나 많은 연구에서 공감의 성차를 보고하였다. 예를 들어, Wakabayashi(2007)는 일반인과 대학생을 대상으로 공감하기와 체계화하기 설문을 실시한 결과 체계화는 남자가 여자보다 높지만, 공감하기는 여자가 남자보다 높다는 연구결과를 보고하였고, Baron-Cohen(2003)은 남성과 여성에게서 나타나는 다양한 행동적, 인지적 특성의 차이는 사회적 문화적 요인만으로 설명할 수 없다면서 남녀차이는 생득적인 것으로 인류 진화의 과정에서 여성 뇌는 공감하기에 적합하도록, 남성 뇌는 체계화하기에 적합하도록 만들어졌다고 하였다. 이 연구에서는 전체적인 공감에서는 성차를 보이지 않았고 구체적인 공감요인에서는 성차를 보인 것으로 나타났다. 이런 연구결과는 공감이란 심리적 구성개념을 어떤 측면에 초점을 맞추는가에 따라서 다른 결과가 나타날 수 있음을 보여주는 것이다. 지금까지 많은 연구가 공감의 인지적 측면을 강조했지만, 공감의 성차는 정서적 공감과 행동적 공감에서 나타나는 것으로 확인되었다. 선행연구들에서 공감의 성차에 대한 혼합적인

결과가 나타난 이유는 그 초점이 무엇인가에 따라서 나타난 현상이라 할 것이다.

끝으로, 공감의 연령차를 확인하였다. 보다 흥미롭고 가치 있는 측면은 공감반응이 연령대에 따라서 변화할 수 있음을 확인한 점이다. 이 연구결과에 의하면 20대 이전의 연령대에서 공감반응이 가장 높게 나타나고, 30대에 줄어들다가 다시 40대에 증가하고, 또 다시 50대에 감소하는 경향성을 확인하였다. 이런 연구결과는 다양한 사회생활 속에서 많은 사람들과 관계를 모색하는 20대의 경우에는 공감이란 심리적 경험의 중요해지지만, 경쟁의 관계 속에서 제 앞가림에 바쁜 30대에는 공감이란 심리적 경험의 중요성은 줄어들다가, 어느 정도 안정기에 접어드는 40대에 다시 공감의 중요성이 부각되면서 높아지다가, 새로운 인생을 재준비해야하는 50대에는 다시 공감의 가치가 줄어드는 것으로 보인다. 그런데 공감에 대한 연구들은 공감이야말로 역경과 문제를 해결하고 인간관계를 발전시키는데 절대적으로 필요하다고 본다. 따라서 보다 성공적인 커뮤니케이션과 삶을 위해서는 자기 앞가림에 바쁜 30대와 50대에 공감에 대한 관심과 실천이 가능하도록 도와줄 필요가 있음을 보여주는 것이다.

## 2) 연구의 제한점 및 앞으로의 연구방향

이 연구는 공감을 개념적으로 정의하고 이를 측정할 수 있는 척도를 개발하였을 뿐만 아니라, 공감능력의 개인차, 성차, 및 연령차를 확인하였다는 점에서 가치가 있다고 할 수 있지만, 많은 제한점을 지니고 있기 때문에 이를 보완하기 위한 연구가 수행되어야 할 것이다.

첫째, 공감능력 척도에 대한 타당화 작업이 필요하다. 이 연구에서는 대전/세종/충남에 거주하는 473명을 대상으로 얻어진 자료에 기초하여 개념적으로 정립된 공감모형을 확인한 것이다. 개발된 척도의 신뢰도와 타당도뿐만 아니라 일반화가능성을 높이기 위하여 다양한 지역과 연령층에 속한 사람들을 대상으로 한 추가적인 자료 수집과 함께 공변량구조모형(covariance strutural model)과 같은 방법론을 적용한 후속연구가 필요하다.

둘째, 공감의 성차를 확인하기 위해서는 가외변수들이 통제된 엄격한 실험설계안에서 그 차이를 알아볼 수 있도록 추가적인 연구를 통해서 확인해 볼 필요가 있다.

셋째, 공감의 연령차를 확인하기 위해서는 종단적 연구를 실시할 필요가 있다. 이 연구에서는 연령대에 따른 공감반응의 차이가 나타나는 이유를 추론한 것일 뿐, 이에 대한 구체적인 확인 작업을 진행한 것은 아니다. 따라서 연령에 따른 공감의 변화추이를 확인하기 위한 후속연구가 필요하다.

## IV. 공감능력 척도의 타당화

공감능력 척도개발 연구를 통하여 공감능력은 인지적 공감능력, 정서적 공감능력, 및 행동적 공감능력으로 구성되어 있다는 것을 확인하였다. 따라서 새롭게 개발된 척도의 활용가능성과 일반가능성을 제고하기 위하여 척도의 타당화 작업을 진행하였다.

### 1. 연구대상

<표 8>에 제시된 바와 같이, 본 연구는 2017년 8월 20일부터 9월 14일까지 추가 자료를 수집하였다. 대전/세종/충남에 거주하는 남자 300명(50.84%)과 여자 290명(49.15%)을 포함하여 전체 590명이 연구에 참여하였고, 연령은 20대 이하 268명(45.42%), 30대 108명(18.30%), 40대 118명(20.00%), 및 50대 이상 96명(16.27%)을 포함하였고, 평균연령은 33.08세(표준편차=14.04)이었다.

### 2. 연구절차

이론적 연구를 토대로 공감능력을 인지적/정서적/행동적 공감능력으로 개념화하여 개발된 척도와 함께, 삶의 만족도와 긍정심리자본 그리고 행복을 포함하는 질문지를 구성하여 조사연구를 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS20과 AMOS를 사용하여 분석하였는데, 척도개발 연구에서 추출된 요인들에 대한 확인적 요인분석으로 공분산구조모형을 검토하여 개발된 척도의 구성타당도를 재확인하는 타당화 작업을 진행하였다. 더불어 성별과 연령별에 따른 공감능력과 하위요인의 차이를 알아보는 분산분석을 통하여 검토하였다.

표 8. 연구대상자의 인구 통계적 특성

분류기준	남자		여자		전체		
	N	%	N	%	N	%	
연령	20대 이하	118	(20.00)	150	(25.42)	268	(45.42)
	30대	61	(10.33)	47	(7.96)	108	(18.30)
	40대	61	(10.33)	57	(9.66)	118	(20.00)
	50대 이상	60	(10.16)	36	(6.10)	96	(16.27)
	전체	300	(50.84)	290	(49.15)	590	(100.00)
학력	고졸 이하	28	(7.73)	31	(8.56)	59	(16.29)
	전문대졸	27	(7.45)	32	(8.83)	59	(16.29)
	대학	97	(26.79)	73	(20.16)	170	(46.96)
	대학원 이상	45	(12.43)	29	(8.01)	74	(20.44)
	전체	197	(54.41)	165	(45.58)	362	(100.00)
결혼여부	미혼	38	(10.49)	39	(10.77)	77	(21.27)
	기혼	157	(43.37)	121	(33.42)	278	(76.79)
	기타	2	(0.55)	5	(1.38)	7	(1.93)
	전체	197	(54.41)	165	(45.58)	362	(100.00)

주: 연령의 전체 사례수(n=590)와 학력과 결혼여부의 전체 사례수(n=362)가 차이가 있는 것은 대학생들의 경우에 학력과 결혼여부에 대한 질문이 없었기 때문임.

### 3. 연구결과

#### 1) 공분산구조모형을 이용한 타당화 작업

AMOS를 사용하여 개념적 연구를 통하여 설정된 공감능력의 구조모형을 실시하였다. 척도의 일반화가능성을 높이기 위하여 척도개발연구에서 추출된 요인들에 대한 확인적 요인분석으로 공분산구조모형을 검토하여 개발된 척도의 구성타당도를 재확인하는 타당화 작업을 진행하였다. AMOS 분석결과에 의하면, 모형의 적합도는 우수한 것으로 확인되었다. [그림 1]과 [그림 2]에 제시된 것처럼, 공감능력을 인지적 공감능력과 정서적 공감능력, 그리고 행동적 공감능력으로 구분하고, 다시 인지

적 공감능력은 관점수용능력과 사고조절능력으로, 정서적 공감능력은 감정표현능력과 감정몰입능력으로, 행동적 공감능력은 의사소통능력과 관계형성능력으로 구분하였다.

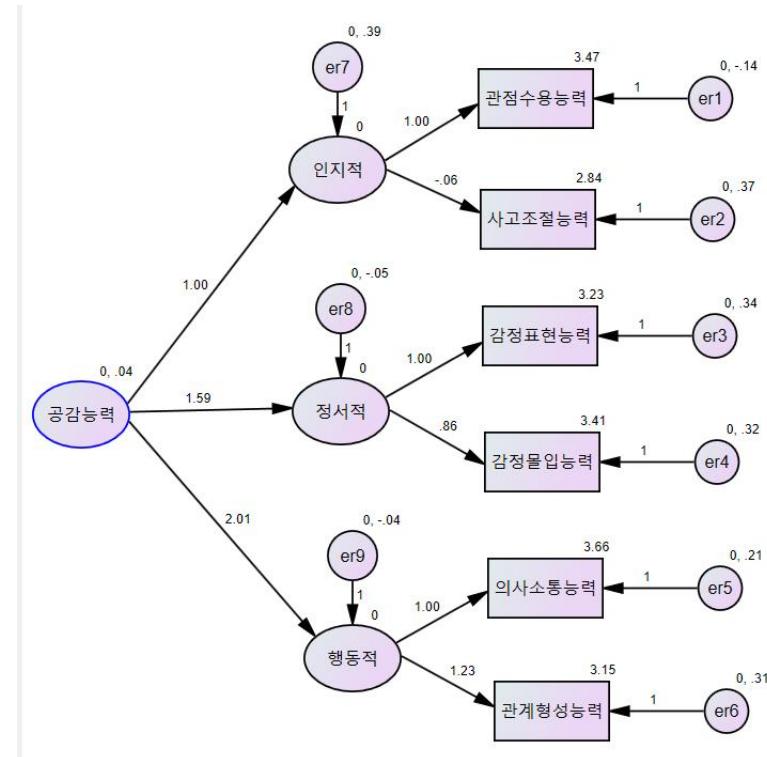


그림 1. 공감능력의 이론구조모형

[그림 1]과 <표 9>에 제시된 것처럼, 공감능력의 이론적 구조모형의 적합도는 전반적 적합도 지수인 GFI와 AGFI가 모두 .90을 넘었기 때문이다.

표 9. 설정된 공감능력 구조모형의 적합도

분류	GFI	AGFI	RMR	RMSEA	NFI	CFI	TLI
기준	0.9 이상	0.85 이상	0.5 이하	0.1 이하	0.9 이상	0.9 이상	0.9 이상
결과	0.971	0.897	0.020	0.117	0.877	0.887	0.718

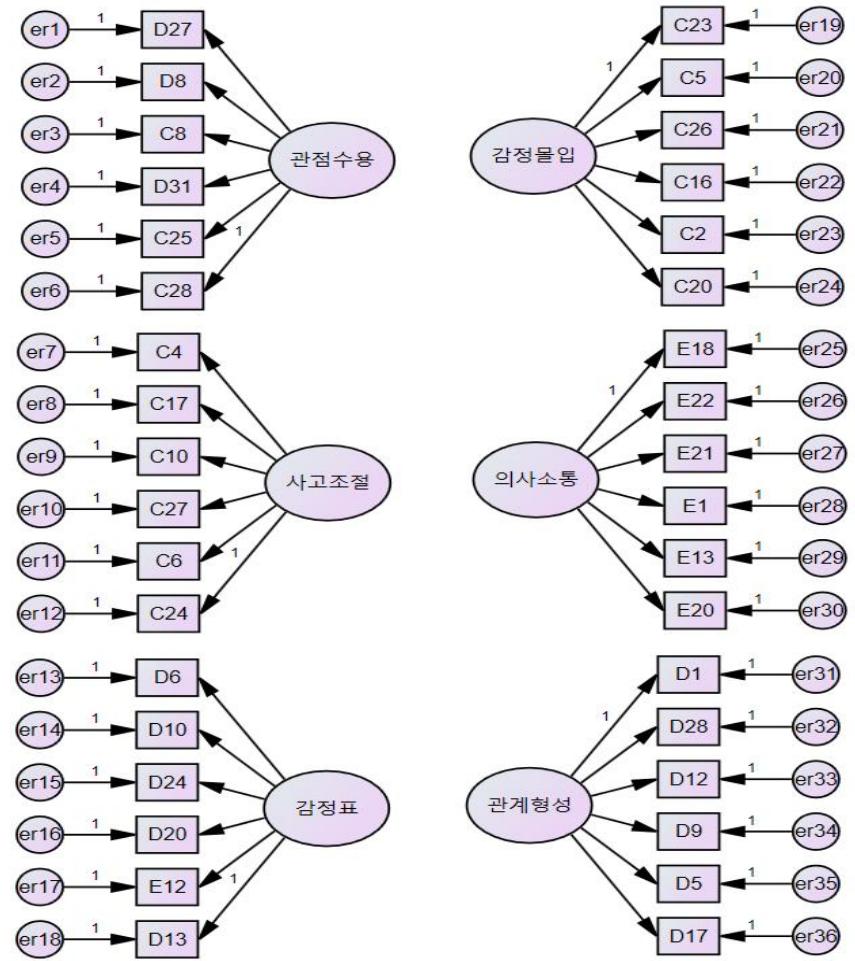


그림 2. 공감능력의 측정구조모형

표 10. 설정된 공감능력 측정모형의 회귀계수와 유의도

문항	관계	요인	Estimate		S.E.	C.R.	P
			비표준화	표준화			
C23	<---	감정몰입	1.000	0.732			
C5	<---	감정몰입	.887	0.544	.080	11.040	<0.001
C26	<---	감정몰입	1.007	0.696	.071	14.093	<0.001
C16	<---	감정몰입	1.136	0.700	.080	14.218	<0.001
C2	<---	감정몰입	.486	0.357	.066	7.320	<0.001
C20	<---	감정몰입	.671	0.481	.070	9.545	<0.001
E18	<---	의사소통	1.000	0.753			
E22	<---	의사소통	1.178	0.791	.067	17.579	<0.001
E21	<---	의사소통	.991	0.753	.060	16.627	<0.001
E1	<---	의사소통	.743	0.529	.065	11.442	<0.001
E13	<---	의사소통	.803	0.555	.066	12.105	<0.001
E20	<---	의사소통	.527	0.459	.052	10.057	<0.001
C28	<---	관점수용	1.000	0.634			
C25	<---	관점수용	1.166	0.654	.098	11.885	<0.001
D31	<---	관점수용	.987	0.608	.089	11.052	<0.001
C8	<---	관점수용	.851	0.564	.080	10.608	<0.001
D8	<---	관점수용	.965	0.570	.092	10.529	<0.001
D27	<---	관점수용	.879	0.598	.081	10.835	<0.001
C24	<---	사고조절	1.000	0.614			
C6	<---	사고조절	1.248	0.719	.103	12.108	<0.001
C27	<---	사고조절	1.041	0.608	.095	10.991	<0.001
C10	<---	사고조절	1.115	0.593	.103	10.857	<0.001
C17	<---	사고조절	1.159	0.642	.104	11.195	<0.001
C4	<---	사고조절	.511	0.268	.087	5.909	<0.001
D13	<---	감정표현	1.000	0.666			
E12	<---	감정표현	.993	0.565	.088	11.296	<0.001
D20	<---	감정표현	1.020	0.582	.090	11.331	<0.001
D24	<---	감정표현	1.081	0.604	.093	11.576	<0.001
D10	<---	감정표현	1.413	0.774	.099	14.317	<0.001
D6	<---	감정표현	1.418	0.708	.104	13.629	<0.001
D1	<---	관계형성	1.000	0.741			
D28	<---	관계형성	1.044	0.687	.066	15.917	<0.001
D12	<---	관계형성	1.016	0.751	.060	17.044	<0.001
D9	<---	관계형성	1.046	0.772	.060	17.392	<0.001
D5	<---	관계형성	.941	0.726	.058	16.217	<0.001
D17	<---	관계형성	.826	0.649	.057	14.377	<0.001

[그림 2]와 <표 10>에 제시된 것처럼, 공감능력의 측정모형에 대한 회귀계수와 표준회귀계수를 살펴본 결과 모두 .001수준에서 유의미한 것이 확인되었다. 따라서 새롭게 개발된 공감능력척도의 일반화가능성을 확인하는 타당화 작업은 검증되었다.

## 2) 분산분석을 이용한 타당화 작업

새롭게 개발된 척도의 변별타당도를 검토하기 위하여 성별과 연령별에 따른 공감능력과 하위요인의 차이를 알아보는 분산분석을 통하여 살펴보았다.

### (1) 성별에 따른 공감능력의 차이

성별에 따라서 공감능력에서 차이가 있는가를 알아보기 위해 살펴본 성별에 따른 공감반응의 평균과 표준편차 그리고 F값을 <표 11>에 제시하였다.

표 11. 성별에 따른 공감 능력과 그 하위요인에 대한 평균, 표준편차 및 F값

	남자	여자	전체	F
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	
공감능력 전체	3.27(0.35)	3.33(0.35)	3.30(0.35)	4.06*
인지적 공감	3.13(0.39)	3.18(0.39)	3.16(0.39)	2.26
관점수용요인	3.54(0.53)	3.40(0.53)	3.47(0.54)	8.99**
사고조절요인	2.73(0.62)	2.96(0.58)	2.84(0.61)	21.02***
정서적 공감	3.29(0.43)	3.35(0.49)	3.32(0.46)	2.28
감정표현요인	3.25(0.61)	3.20(0.63)	3.23(0.62)	0.96
감정몰입요인	3.34(0.57)	3.51(0.66)	3.42(0.62)	11.42***
행동적 공감	3.38(0.53)	3.44(0.53)	3.41(0.53)	1.85
관계형성요인	3.16(0.69)	3.14(0.71)	3.15(0.70)	0.08
의사소통요인	3.60(0.58)	3.73(0.55)	3.66(0.57)	8.21**

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

성별에 따라서 공감능력에서 차이가 있는가를 알아본 결과에 의하면, 전체 공감능력의 경우에 여자 집단(평균=3.35, 표준편차=0.35)이 남자 집단(평균=3.30, 표준편차=0.35)보다 더 높은 경향성을 보이지만, 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다. 성

별에 따른 공감반응에서 유의미한 차이를 보이는 부분은 인지적 공감의 관점수용요인과 사고조절요인, 정서적 공감의 감정몰입요인, 그리고 행동적 공감의 의사소통요인이었는데, 관점수용요인은 남자가 여자보다 더 높은 경향성을 보였고, 사고조절요인, 감정몰입요인, 및 의사소통요인은 여자가 남자보다 더 높은 경향을 보였다.

구체적으로 살펴보면, 첫째, 인지적 공감의 두 가지 하위요인 모두에서 성차를 확인할 수 있었다. 관점수용요인의 경우에는 남자(평균=3.55, 표준편차=0.54)가 여자(평균=3.38, 표준편차=0.54)보다 더 높은 경향을 보이면서 유의미한 차이를 보였고 [F(1,463)=10.45, p<.001], 사고조절요인의 경우에는 여자(평균=2.96, 표준편차=0.58)가 남자(평균=2.72, 표준편차=0.62)보다 더 높은 경향을 보이면서 유의미한 차이를 보였다[F(1,463)=18.05, p<.001]. 둘째, 정서적 공감에서 감정몰입요인의 경우에 여자(평균=3.53, 표준편차=0.63)가 남자(평균=3.36, 표준편차=0.60)보다 더 높은 경향을 보이면서 유의미한 차이를 보였다[F(1,463)=8.14, p<.01]. 끝으로, 행동적 공감에서 의사소통요인의 경우에 여자(평균=3.79, 표준편차=0.55)가 남자(평균=3.67, 표준편차=0.56)보다 더 높은 경향을 보이면서 유의미한 차이를 보였다[F(1,463)=5.29, p<.05].

## (2) 연령에 따른 공감능력의 차이

연령대에 따라서 공감능력에서 차이가 있는가를 알아보기 위해 살펴본 연령대별 평균과 표준편차 그리고 F값을 <표 12>에 제시하였다.

<표 12>에 나타난 바와 같이, 연령대별에 따라서 공감 반응에서 차이가 있는가를 알아본 결과에 의하면, 가장 높은 연령대 집단은 20대 이하(평균=3.38, 표준편차=0.32)이고, 그 다음은 40대(평균=3.26, 표준편차=0.41), 30대(평균=3.23, 표준편차=0.33), 50대 이후(평균=3.17, 표준편차=0.33)의 순으로 나타났고, 유의수준 .001에서 유의미한 차이를 보였다[F(3,586)=11.33, p<.001]. 선행연구와 일관되게, 연령대에 따른 공감반응에서 유의미한 차이를 보이는 부분은 전체 공감능력, 정서적 공감과 두 하위요인인 감정표현요인과 감정몰입요인 그리고 행동적 공감과 그 하위요인인 의사소통요인에서 20대 이하가 가장 높고 50대 이후가 가장 낮은 경향성을 보이면서 연령대에 따른 차이를 보였다. Scheffe 사후비교 결과에 의하면, 그 차이는 20대 이전과 다른 연령대 간의 차이인 것으로 확인되었다.

표 12. 연령에 따른 공감능력과 그 하위요인에 대한 평균, 표준편차 및 F값

	20대 이하	30대	40대	50대 이상	전체	F
	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	
공감능력 전체	3.38(0.32)	3.23(0.33)	3.26(0.41)	3.17(0.33)	3.30(0.35)	11.33***
인지적 공감	3.19(0.39)	3.09(0.33)	3.16(0.43)	3.13(0.39)	3.16(0.39)	1.90
관점수용요인	3.48(0.57)	3.39(0.57)	3.50(0.46)	3.51(0.50)	3.47(0.54)	1.02
사고조절요인	2.91(0.58)	2.79(0.61)	2.79(0.67)	2.76(0.61)	2.84(0.61)	2.10
정서적 공감	3.43(0.45)	3.19(0.42)	3.33(0.52)	3.14(0.39)	3.32(0.46)	13.29***
감정표현요인	3.38(0.63)	3.09(0.59)	3.16(0.58)	3.04(0.55)	3.23(0.62)	10.55***
감정몰입요인	3.50(0.62)	3.30(0.60)	3.49(0.68)	3.24(0.50)	3.42(0.62)	5.73***
행동적 공감	3.52(0.54)	3.35(0.52)	3.33(0.47)	3.24(0.49)	3.41(0.53)	8.66***
관계형성요인	3.20(0.76)	3.13(0.67)	3.14(0.59)	3.02(0.65)	3.15(0.70)	1.54
의사소통요인	3.83(0.57)	3.58(0.53)	3.53(0.58)	3.44(0.48)	3.66(0.57)	16.17***

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

#### 4. 논의

공감능력 척도의 타당화 연구는 공감능력 척도개발 연구와 일관된 결과를 보여주면서 공감능력을 인지적/정서적/행동적 차원으로 구성하여 새롭게 개발한 척도의 타당화가능성을 확인할 수 있었다는 점은 적어도 두 가지 학문적으로나 실무적으로 가치 있는 의의가 있다.

첫째, 공감의 구성요소가 인지적 공감과 정서적 공감, 그리고 행동적 공감을 포함하여 다차원적으로 구성되어 있다는 점을 재확인하였고, 이를 측정할 수 있는 신뢰롭고 타당한 척도를 개발하였다는 점이다. 현대적인 관점에서 공감능력을 보다 정량적이고 실증적으로 측정할 수 있는 수단을 마련하였기 때문에 상담분야와 심리학분야에서 공감에 관한 연구를 활성화하는데 도움이 될 것이다.

둘째, 공감의 구성요소 각각에서 개인차, 성차 및 연령차가 나타난다는 점은 공감이란 심리적 구성개념으로 사람들이 보여주는 다양한 행동과 심리과정을 적절하게 설명하기 위해서는 단순하게 공감이란 말이 아니라 공감의 세분화된 측면들에 대한 면밀한 검토가 필요함을 보여주는 것이다.

## V. 공감능력의 효과 검증

이 연구는 긍정심리학 분야에서 주로 다루는 심리적 변수들인 긍정심리자본과 행복에 대하여 공감능력이 미치는 영향을 알아보고자 한다. 이론적 연구를 통하여 확인된 바와 같이, 공감은 상담분야의 다양한 부분에서 긍정적인 영향을 미친다. 예를 들어, 이미 오래 전에 Rogers가 말한 것처럼, 공감적 이해는 상담효과를 높이는데 매우 중요한 상담요소이다. 따라서 이 연구에서는 상담에서 공감의 가치와 역할을 보다 구체적으로 알아보고자 한다. 이를 위하여 공감을 인지적/정서적/행동적 다차원으로 새롭게 정립한 공감능력 개념을 적용하여 공감능력의 차이에 따라서 긍정심리자본과 행복 각각에서 어떤 변화가 나타나는지를 확인하고, 그 다음에 긍정심리자본과 행복간의 관계에서 공감이 매개효과를 갖는지 조절효과를 갖는지를 알아보고자 한다.

### 1. 연구대상

본 연구는 2017년 3월 9일부터 4월 10일까지 자료를 수집하였다. 대전/세종/충남에 거주하는 남자 231명(48.84%)과 여자 242명(51.16%)을 포함하여 전체 473명이 연구에 참여하였고, 연령은 10대 이하 148명(31.28%), 20대 116명(24.52%), 30대 90명(19.02%), 40대 78명(16.49%), 및 50대 이상 41명(8.66%)을 포함하였고, 평균연령은 29.33세(표준편차=12.41)이었다.

### 2. 연구방법

이 연구는 조사연구로 공감, 긍정심리자본 및 행복을 포함한 질문지를 구성하여 개별면접방식으로 자료를 수집하였다. 공감척도는 인지적 공감/정서적 공감/행동적 공감을 포함하여 공감을 다차원으로 측정하는 Likert 식 5점 척도를 새롭게 개발하여 사용하였고, 긍정심리자본척도는 Luthans, Youssef, 및 Avolio(2007)가 개발한 긍정심리자본 척도(Psychological Capital Questionnaire : PCQ)를 김강훈, 김정기와 박상만(2012)의 수정·번안한 Likert 식 5점 척도를 사용하였으며, 행복척도는 서은

국, 구재선, 이동귀, 정태연, 및 최인철(2010)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 행복을 개인적 측면과 관계적 측면 그리고 집단적 측면으로 구분한 만족도와 긍정정서 및 부정정서를 측정하는 문항들로 구성되어 있고, 9문항의 Likert 식 7점 척도이다.

수집된 자료의 분석방법은 SAS9.2와 SPSS20을 이용하여 분석을 사용하여 척도의 신뢰도와 타당도를 알아보았다. 신뢰도(reliability)는 상관분석을 사용하여 알아보았는데, 내적일관성을 알아보는 Cronbach의 Alpha계수로 검토하였다. 타당도는 구성타당도를 살펴보았다. 구성타당도(construct validity)는 요인분석을 사용하여 검토하였다. 그 다음에 공감, 긍정심리자본 및 행복의 개인차, 성차, 및 연령차를 분산분석을 통하여 살펴보았다. 더불어, 공감과 긍정심리자본 및 행복의 관계를 다중상관분석과 다중회귀분석을 사용하여 검토하였다.

### 3. 연구결과

#### 1) 사용된 척도의 신뢰도와 타당도

공감과 긍정심리자본 및 행복에 관한 척도들의 신뢰도를 알아 본 척도의 내적일관성 계수는 모두 우수한 것으로 확인되었다. 공감능력척도는  $\alpha = .8494$ 이었고, 긍정심리자본 척도는  $\alpha = .9186$ 이었고, 행복척도는  $\alpha = .9240$ 으로 모두 인정할 수 있는 수준으로 나타났기 때문에, 사용된 척도의 신뢰도는 문제가 없는 것으로 확인되었다. 새롭게 개발된 공감척도의 타당도를 알아보기 위한 요인분석 결과에 의하면, 공감척도는 6개의 요인이 추출되었는데, 개념적 연구와 일치되게 ‘관접수용요인’과 ‘사고조절요인’을 끓어서 “인지적 공감”, ‘감정표현요인’과 ‘감정몰입요인’을 끓어서 “정서적 공감”, ‘관계형성요인’과 ‘의사소통요인’을 끓어서 “행동적 공감”으로 명명하였다. 공감능력 척도와 관련하여 추출된 하위요인들과 해당 문항 및 신뢰도계수를 <표 13>에 제시하였다.

표 13 공감능력 척도와 하위요인 및 문항구성

하위요인	문항번호	신뢰도 계수
관점수용능력	1-6	.7766
사고조절능력	7-12	.7399
감정표현능력	13-18	.8133
감정몰입능력	19-24	.7766
관계형성능력	25-30	.8570
의사소통능력	31-36	.7777
공감능력	1-36	.8494

개인행복 척도와 관련하여 추출된 하위요인들과 해당 문항 및 신뢰도계수를 <표 14>에 제시하였다. 개인행복척도의 타당도를 알아보기 위한 요인분석 결과에 의하면, 개인행복척도는 4개의 요인이 추출되었는데, 선행연구와 일치되게 ‘행복영향요인’, ‘행복감’, ‘건강’ 및 ‘성공’이라고 명명하였다. ‘행복영향요인’은 행복한 사람들이 보여주는 공통적인 특성에 관한 문항들이고, ‘행복감’은 행복을 하나의 감정이라고 보는 행복의 하위요소이며, ‘건강’과 ‘성공’은 행복을 말할 때 행복에 중요한 영향을 미치는 요인들이다. 여기서 ‘성공’요인은 일과 사랑 그리고 인간관계라는 인생과업과 맥을 같이하는 것이다.

표 14. 개인행복 척도와 하위요인 및 문항구성

하위요인	문항번호	신뢰도 계수
행복영향요인	1-3, 5-8, 12, 18, 21, 24	.8681
행복감	4, 11, 13, 17, 20, 22	.7928
건강	10, 14, 19, 23	.7808
성공	9, 15, 16	.6693
개인행복	1-24	.9240

## 2) 공감능력, 긍정심리자본, 및 행복의 관계

<표 15>에 제시한 바와 같이, 공감능력과 긍정심리자본 및 행복 간의 관계를 알아보기 위한 상관분석 결과에 의하면, 공감능력과 긍정심리자본 간의 정적 관계와 공감능력과 행복 간의 정적 관계를 확인할 수 있었다.

**표 15. 공감능력과 긍정심리자본 및 행복 간의 관계**

	공감능력	관점수용	사고조절	감정표현	감정몰입	의사소통	관계형성
긍정심리자본	0.5083***	0.4479***	-0.1669***	0.2505***	0.3641***	0.3303***	0.5355***
희망	0.3744***	0.2963***	-0.1915***	0.2103***	0.3026***	0.2130***	0.4452***
자기효능감	0.4554***	0.4287***	-0.2691***	0.2570***	0.3059***	0.3358***	0.5262***
복원력	0.46165***	0.4636***	-0.1268**	0.1646	0.3232***	0.3053***	0.4731***
낙관주의	0.41634***	0.3178***	0.1017*	0.1893***	0.2817***	0.2573***	0.3146***
개인행복지수	0.4765***	0.3613***	-0.1856***	0.2016***	0.3553***	0.3961***	0.5229***
행복영향요인	0.4746***	0.4008***	-0.2438***	0.2367***	0.3477***	0.3381***	0.5604***
행복감	0.3730***	0.3205***	-0.1706***	0.1079***	0.3201***	0.2901***	0.4330***
건강	0.3903***	0.2704***	-0.0817	0.1735***	0.3067***	0.2628***	0.4155***
성공	0.4244***	0.2639***	-0.1436**	0.1915***	0.2646***	0.4828***	0.4140***

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

## 3) 공감능력에 따른 긍정심리자본과 행복의 차이

공감능력에 따른 긍정심리자본과 행복의 차이를 확인하였다. 먼저, 공감능력에 따른 긍정심리자본과 그 하위요인들의 차이를 알아본 평균과 표준편차 및 일원분석 결과를 <표 16>에 제시하였다. <표 16>에 제시된 바와 같이, 공감능력수준이 높은 사람들이 공감능력수준이 낮은 사람들에 비하여 전체 긍정심리자본의 수준뿐만 아니라 그 하위요인들 모두에서 그 수준이 더 높은 것으로 나타났고, 모두 .001 수준에서 유의미한 차이가 있는 것으로 확인되었다.

표 16. 공감능력수준에 따른 긍정심리자본과 하위요인들의 평균과 표준편차

항목	상	하	전체	F
	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	
긍정심리자본	3.64(0.47)	3.29(0.46)	3.48(0.49)	64.01***
희망	3.61(0.71)	3.22(0.63)	3.43(0.70)	37.33***
자기효능감	3.81(0.59)	3.37(0.61)	3.60(0.64)	58.99***
복원력	3.60(0.50)	3.31(0.46)	3.47(0.50)	43.64***
낙관주의	3.54(0.43)	3.26(0.44)	3.41(0.45)	45.86***

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

또한 공감능력수준에 따른 행복과 그 하위요인들의 차이를 알아본 평균과 표준편차 및 일원분석결과를 <표 17>에 제시하였다. <표 17>에 제시된 바와 같이, 공감능력수준이 높은 사람들이 공감능력수준이 낮은 사람들에 비하여 전체 행복 수준뿐만 아니라 그 하위요인들 모두에서 그 수준이 더 높은 것으로 나타났고, 모두 .001 수준에서 유의미한 차이가 있는 것으로 확인되었다.

표 17. 공감능력수준에 따른 행복과 하위요인들의 평균과 표준편차

항목	상	하	전체	F
	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	
개인행복지수	3.88(0.47)	3.51(0.49)	3.71(0.52)	69.34***
행복영향요인	3.83(0.54)	3.40(0.51)	3.63(0.57)	76.82***
행복감	3.89(0.60)	3.51(0.58)	3.71(0.62)	48.79***
건강	3.67(0.59)	3.44(0.64)	3.56(0.62)	16.69***
성공	4.13(0.50)	3.68(0.56)	3.92(0.57)	82.80***

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

더불어, 공감능력수준과 긍정심리자본에 따른 행복과 그 하위요인들의 차이를 알아본 평균과 표준편차를 <표 18>에 제시하였다.

표 18. 긍정심리자본과 공감능력수준에 따른 행복과 하위요인들의 평균과 표준편차

공감능력수준	상			하			전체
	상		하	상		하	
	항목	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	
개인행복지수	4.07(0.39)	3.90(0.36)	4.02(0.39)	3.55(0.42)	3.31(0.43)	3.40(0.44)	
행복영향요인	4.05(0.46)	3.83(0.37)	3.98(0.45)	3.45(0.45)	3.19(0.44)	3.29(0.46)	
행복감	4.10(0.51)	3.89(0.47)	4.04(0.51)	3.52(0.57)	3.31(0.54)	3.39(0.56)	
건강	3.84(0.53)	3.84(0.43)	3.84(0.50)	3.37(0.57)	3.23(0.64)	3.29(0.61)	
성공	4.29(0.44)	4.03(0.45)	4.21(0.46)	3.85(0.46)	3.51(0.53)	3.64(0.53)	

<표 18>에 제시된 바와 같이, 공감능력수준이 높고 긍정심리자본의 높은 사람들의 행복수준과 그 하위요인들의 수준이 가장 높은 반면에, 공감능력수준이 낮고 긍정심리자본이 낮은 사람들의 행복수준과 그 하위요인들의 수준이 가장 낮은 경향성을 보였다. 이원분산분석결과에 의하면, 공감능력과 긍정심리자본의 주효과(main effect)는 확인되었지만, 공감능력과 긍정심리자본과의 상호작용효과(interaction effect)는 없는 것을 확인되었다.

#### 4) 긍정심리자본과 행복 간의 관계에서 공감의 효과

긍정심리자본과 행복 간의 관계에서 공감능력이 조절변수로 작용하는가 아니면 매개변수로 작용하는가를 검토한 결과에 의하면, 공감은 긍정심리자본과 행복간의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 앞에서, 행복에 대한 긍정심리자본과 공감 능력의 상호작용효과가 나타나지 않았기 때문에, 공감능력의 조절효과는 없는 것으로 보인다.

표 19. 긍정심리자본과 행복간의 관계에서 공감능력의 매개효과 검증

No.	독립(매개)변수	종속변수	B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	조정 R <sup>2</sup>	F
1	긍정심리자본	행복	.79932	.76930	25.91***	.5918	.5909	671.32***
2	긍정심리자본	공감능력	.33291	.47729	11.69***	.2278	.2261	136.59***
3	공감능력	행복	.61400	.41485	9.86***	.1721	.1703	97.28***
4	긍정심리자본	행복	.76528	.73655	21.87***	.5955	.5937	340.02***
	공감능력(매개)		.10223	.06863	2.04*			

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

<표 19>에 제시된 바와 같이, 회귀분석결과에 의하면, 1단계에서 독립변수인 긍정심리자본이 종속변수인 행복을 유의미하게 예측하고 있음을 확인할 수 있었다( $\beta = .76930$ ,  $t = 25.91$ ,  $p < .001$ ). 2단계에서 독립변수인 긍정심리자본이 매개변수인 공감능력을 유의미하게 설명하고 있음을 보여주고 있다( $\beta = .47729$ ,  $t = 11.69$ ,  $p < .001$ ). 3단계에서 매개변수인 공감능력이 종속변수인 행복을 유의미하게 예측하고 있음을 확인할 수 있다( $\beta = .41485$ ,  $t = 9.86$ ,  $p < .001$ ). 4단계 회귀분석결과 독립변수인 긍정심리자본은 행복( $\beta = .73655$ ,  $t = 21.87$ ,  $p < .001$ )에 유의하게 정적인 영향을 미치고 있고, 매개변수인 공감능력도 종속변인인 행복( $\beta = .06863$ ,  $t = 2.04$ ,  $p < .05$ )을 유의미하게 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이런 연구결과는 공감능력이 긍정심리자본과 행복 간의 관계를 부분매개하고 있음을 보여주는 것이다.

#### 4. 논의

전체적으로, 공감능력과 긍정심리자본 간의 정적 관계와 공감능력과 행복 간의 정적 관계를 확인하고, 공감능력에 따라서 긍정심리자본과 행복의 차이를 확인하였으며, 공감능력이 긍정심리자본과 행복 간의 관계를 부분 매개한다는 것을 확인하였다. 구체적으로 살펴보면, 첫째, 공감능력은 개념적 연구에서 예상한대로 6개의 요인이 추출되었고, ‘관점수용요인’과 ‘사고조절요인’을 묶어서 “인지적 공감”, ‘감정표현요인’과 ‘감정몰입요인’을 묶어서 “정서적 공감”, ‘관계형성요인’과 ‘의사소통요인’을 묶어서 “행동적 공감”으로 명명하였다. 둘째, 공감능력과 긍정심리자본 간의 정적 관계와 공감능력과 행복간의 정적 관계를 확인하였다. 이런 연구결과를 공감능

력이 높을수록 긍정심리자본이 높고, 행복수준이 높다는 점을 의미하는 것이다. 셋째, 공감능력이 높은 사람들이 공감능력이 낮은 사람들보다 긍정심리자본과 그 하위요인 모두에서 그 수준이 높은 것으로 나타났다. 넷째, 공감능력이 높은 사람들이 공감능력이 낮은 사람들보다 행복과 그 하위요인 모두에서 그 수준이 높은 것으로 나타났다. 끝으로, 공감능력은 긍정심리자본과 행복 간의 관계에서 조절효과가 있는 것이 아니라 매개효과, 그것도 부분 매개효과가 있었다. 이런 연구결과는 사람들의 마음의 힘을 강화하고 사람들을 보다 더 행복하게 만들기 위해서는 긍정심리자본을 육성하는 것도 중요하지만, 공감능력을 향상시키는 것이 효과적임을 보여주는 것이다. 불행과 불통의 시대에 공감능력을 높이는 것은 개인의 삶과 그 삶의 질을 높이는데 있어서도 효과적일 뿐만 아니라, 사회 전반의 삶과 그 질을 향상시키는데 도움이 될 것이다.

이 연구의 결과를 확언하고 일반화하기에는 몇 가지 제한점을 지니고 있다. 첫째, 연구대상이 주로 대전/세종/충남에 거주하는 사람들로만 이루어져 있기 때문에, 이 연구를 통해서 얻어진 결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 다양한 지역에 거주하면서 모든 연령층을 대상으로 수집된 자료에 기초한 추가적인 연구와 타당화 작업이 진행될 필요가 있다. 둘째, 공감능력을 측정하기 위하여 이 연구에서 새롭게 개발된 척도의 신뢰도와 타당도를 보강하는 작업이 다방면으로 필요하다. 끝으로, 조사연구를 통하여 얻어진 연구결과를 보다 세밀하게 분석할 수 있도록 실험연구를 통하여 확인할 필요가 있다. 개념적으로나 논리적인 측면을 넘어서 현장과 실무에서 검토될 필요가 있다.

## VI. 공감능력 향상 프로그램의 개발

공감능력을 측정할 수 있는 척도를 개발하고 타당화 과정을 거쳤으며, 공감능력이 궁정심리학 분야에서 많은 관심을 받는 궁정심리자본과 행복에 미치는 영향을 확인하였다. 따라서 공감능력을 향상시킬 수 있는 프로그램을 개발하고자 한다. 이를 위하여 먼저 프로그램 개발과정을 살펴보았고, 지금까지 사용해 왔던 선행 공감능력 향상 프로그램의 효과를 검증해본 다음에, 새롭게 정립된 공감능력개념에 부합하는 공감능력향상 프로그램을 개발하였다.

### 1. 프로그램 개발과정

교육이나 상담 프로그램을 개발할 때 널리 사용하는 것은 Branch(2009)의 프로그램 개발모형이다. 이것은 5단계의 첫머리를 따서 ADDIE 모델이라 하는데, 분석(analysis), 설계(design), 개발(development), 실행(implementation), 및 평가(evaluation) 단계로 구성되어 있다. 첫 단계는 분석단계로 학습자 분석, 요구 분석, 환경 분석으로 무엇을 할 것인가에 대해 정의하는 과정이다. 두 번째 단계는 설계단계로 교수 방법을 구체화하는 과정으로 목표 진술, 평가도구설계, 매체선정을 하는 과정이다. 세 번째 단계는 개발단계로 실제 현장에서 사용된 자료를 만드는 과정으로 예비실험과 수정을 거쳐 자료를 완성한다. 네 번째 단계는 실행단계로 설계되고 개발된 과정을 실제 현장에 적용 설치하여 보는 단계이다. 마지막 단계는 평가단계로 실행과정의 모든 것을 평가하는 단계로 전체적인 과정 적합도와 성취도를 점검하는 단계이다.

### 2. 선행 공감능력향상 프로그램

공감능력을 향상시키기 위한 프로그램은 많이 개발되고 실시되고 있다. 성인을 대상으로 공감 프로그램을 수행했던 최근 연구를 정리한 것이 <표 20>이다. 김혜영(2016)은 주로 공감을 정서적 반영과 의사소통을 훈련하는 내용으로 구성하였고,

박영선(2010)은 초심 상담자를 위한 공감교육 프로그램개발하면서 의사소통 능력을 향상시켜 궁극적으로는 공감능력이 향상되어 상담에 도움이 될 수 있도록 구성하였다. 또한 정진옥(2016)은 공감교육이 의사소통 기술뿐만 아니라 그 전에 공감의 인지적 요인과 정서적 요인을 포함한 다차원적인 접근에 근거한 공감모형과 공감교육이 필요하다고 하였다.

**표 20. 공감 프로그램 선행연구**

연구자 (년도)	연구 대상	중재방법(시간)	중재요소	결과변수
박영선 (2010)	상담자	공감훈련 프로그램 (주 1회 3시간, 8회기)	인지적, 정서적, 의사소통적 요소	상담관계, 의사소통능력, 자기효능감, 상담자발달수준
정진옥 (2016)	대학생	공감교육 프로그램 (주 2회 2시간, 총15시간, 6회기)	인지적, 정서적, 의사소통적 요소	공감, 대인관계능력, 돌봄
김혜영 (2016)	대학생	인지행동치료 프로그램 (주 2회, 90분, 10회기)	인지적, 정서적, 의사소통적 요소	민감성, 의사소통기술
고경희 (2017)	교사	공감교육 프로그램 (14회)	인지적, 정서적, 의사소통적 요소	공감능력과 태도
권경은 (2017)	대학생	공감증진 프로그램 (주2회, 150분, 4주, 20시간)	정서적 요소, 의사소통적 요소	공감인식, 대인관계, 의사소통

### 3. 공감능력향상을 위한 선행 프로그램의 효과 검증

공감능력 향상을 위한 프로그램을 개발하기에 앞서서, 공감에 관한 선행연구들에서 사용했던 프로그램이 공감능력을 향상시키는데 효과가 있는가를 검증하기 위한 연구를 실시하였다.

Davis(1983)가 개발한 공감측정 도구인 대인간 반응성 지수 IRI는 국내 학자들에 의해 가장 많이 사용되는 공감측정 도구중 하나로(박성희, 2004), Davis(1983)는 IRI를 해석할 때, 종합보다는 하부요소를 고려하기를 권장하였는데 이는 네 가지 특성이 서로 상이하기 때문이다.

## 1) Davis(1983)의 방식을 준용한 선행 프로그램의 구성

프로그램 개발의 사전연구에서는 공감능력에 대한 이론적 연구를 통하여 얻어진 공감능력향상모형에 기반을 두고서, IRI의 하부요소 4가지와 행동적 공감을 추가하여 구성하였다.

프로그램의 1회기는 프로그램에 대한 안내와 자기소개, 공감 동화를 통한 공감의 유익을 알게 함으로써 참석자들이 공감을 준비하는 마음열기 단계이다.

2-4회기는 공감의 인지적 측면에 초점을 맞추어 2회기는 공감을 위한 준비과정으로 공감적 경청방법을 알 수 있도록 자신의 경청태도 알기, 적극적 경청과 소극적 경청, 경청연습을 하였다. 3회기는 관점 취하기로 관점의 차이는 동영상으로, 관점 전환연습은 그림상황카드를 활용하여 하였다. 4회기는 상상하기로 180도의 진실 영상을 통하여 다르게 보는 힘을 알게 하고 그립카드 6장을 사용하여 상상하여 이야기를 구성하여 보기, 빈 의자 기법으로 입장을 바꾸어 생각해 보도록 하였다.

5-7회기는 공감의 정서적 요소에 초점을 맞추었다. 5회기는 자신과 타인의 감정 알기로 정서적 민감성을 키우기 위해 표정카드와 감정카드를 사용하여 자신의 현재의 감정과 숨은 감정을 알아채고 표현할 수 있도록 하였다. 6회기는 자신과 타인의 감정 연결하기로 ‘너는 특별하단다.’를 돌려 읽으며 주인공의 감정과 자신의 감정을 연결할 수 있도록 하였다. 7회기는 상대의 마음을 읽어주고 감정 표현하기로 현재의 감정을 동그라미 안에 그림으로 표현하기, 감정 돌려 그리기, 감정 피자 그리기를 하였다. 살아오면서 행복했던 일, 힘들었던 경험에 대한 자신의 신체 반응을 보도록 하였다.

모든 회기는 도입-전개-종결 순으로 구성되었다. 도입은 10-20분으로 현재 감정으로 인사하기, 지난 시간 돌아보기, 회기 목표 소개로 이루어졌으며, 전개는 90분으로 설명으로 이루어진 이론적 단계와 경험할 수 있는 실습으로 구성하였다. 종결은 10-20분으로 소감과 느낌 나누기, 요약정리, 다음회기 소개를 하였다. 각 주제는 공감능력에 대한 실습적인 부분과 자신에 대한 깊이 있는 개방을 통한 집단상담의 효과를 병행할 수 있도록 구성하였다.

표 21. 공감능력 향상 효과 검증을 위한 사전 프로그램

회기		주제	목표	프로그램 활동 내용
1		마음열기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램의 목적 이해</li> <li>• 친밀감형성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램의 목적과 진행방법을 안내</li> <li>• 공감의 중요성, 공감동화</li> <li>• 자기소개, 친밀감형성 활동</li> </ul>
2		공감적 경청	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음으로 경청하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 경청방법 알기</li> <li>• 올바른 경청, 잘못된 경청 태도</li> </ul>
3	인지 공감	관점 수용하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 서로의 다른 관점을 이해하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 관점의 차이</li> <li>• 관점전환 연습</li> </ul>
4		상상하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다른 사람의 입장이 되어 생각해 보기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6개의 카드를 보며 생각해 보기</li> <li>• 입장 바꿔 생각해 보기</li> </ul>
5		공감적 관심	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기감정과 타인 감정을 알아채기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 숨은 감정 찾기: 다양한 감정을 표현하는 느낌 단어 설명</li> <li>• 한국의 대표감정 찾기</li> </ul>
6	정서 공감	개인적 고통	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신과 타인의 감정 연결하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정-생각 연결하기: 삶에서 가장 좋았던 일, 가장 힘들었던 일이 있었을 때 감정 알아보기</li> <li>• 마음탐색일지: 감정을 나누면서 자신과 타인의 감정에 민감해지기</li> </ul>
7		감정 표현하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 상대의 마음 읽어 주고 감정 표현하는 방법 알기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현재의 감정: 원안을 주어진 매체로 선, 색, 형태를 이용하여 매워보기</li> <li>• 느낌을 그림으로 표현하기</li> </ul>
8	행동 공감	의사소통	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 행동을 통하여 자신과 상대의 마음 알기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 의사소통의 방법으로 언어적, 비언어적 소통</li> <li>• 등으로 소통하기, 거울 따라하기</li> </ul>
9		관계형성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신체반응을 통해 자신과 타인의 감정알기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 바꾸기 놀이: 변화 알아차리기</li> <li>• 가장 힘들었던 일에 나의 신체 반응 탐색하기</li> </ul>

8-9회기는 공감의 행동적 요소에 초점을 맞추었다. 8회기는 의사소통으로 언어적-비언어적 소통으로 신뢰게임, 눈 마주치기, 거울놀이 등으로 신체활동을 통하여 감각으로 정서를 인식할 수 있게 하였다. 9회기는 관계형성으로 신체반응을 통해 자신과 타인의 감정을 알 수 있도록 시각, 청각을 통하여 자신의 기분을 표현하며,

## 2) 선행 프로그램의 효과 검증

이 연구는 2017년 3월 15일부터 5월 31일까지 대학생 14명을 대상으로 선행연구들에서 사용했던 기존 방법을 그대로 따라서 집단상담 형태의 공감능력향상 사전프로그램을 실시하였다. 먼저, 성별과 학년을 고려하여 7명씩 실험집단과 통제집단으로 구분을 하고, 앞에서 논의한 공감능력향상 프로그램을 실험집단에게만 실시하였다. 집단 상담은 인지적 요소보다는 정서적 요소와 행동적 요소를 강조하였고, 언어적인 방식으로 접근하기보다는 시각적으로 표현하거나 매체를 활용하였다. 그 다음에 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전검사와 사후검사를 실시하여 공감능력향상 프로그램의 효과가 있는가를 집단 간 차이를 검토하였는데, 이 연구에서는 두 집단의 사전검사에서 동질적인 집단을 구성하기 못하였기 때문에, 실험집단을 대상으로 사전검사와 사후검사의 차이를 비교하여 공감능력향상에 효과가 있는가를 살펴보았다.

**표 22. 공감능력향상 프로그램 참여에 따른 사전검사의 차이검증**

항목	참여집단	비참여집단	전체	F
	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	
전체공감능력	3.52(0.24)	3.27(0.17)	3.40(0.24)	4.91*
관점수용능력	3.83(0.36)	3.45(0.52)	3.64(0.47)	2.51
사고조절능력	2.33(0.82)	2.88(0.55)	2.61(0.72)	2.14
감정표현능력	3.43(0.87)	3.52(0.29)	3.48(0.62)	0.07
감정몰입능력	3.56(0.65)	3.36(0.41)	3.45(0.52)	0.44
의사소통능력	4.17(0.50)	3.79(0.78)	3.98(0.66)	1.16
관계형성능력	3.83(0.63)	2.62(0.38)	3.23(0.80)	18.99***

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

<표 22>에 제시한 것처럼, 실험집단과 통제집단을 대상으로 공감능력에 대한 사전검사 결과는 공감능력향상 프로그램에 참여한 대학생들(평균=3.52, 표준편차=0.24)이 참여하지 않은 대학생들(평균=3.27, 표준편차=0.17)보다 더 높고 그 차이도 .05수준에서 유의미하였다. 특히, 관계형성능력에서 큰 차이를 보였다. 즉, 공감능력향상 프로그램에 참여한 대학생들(평균=3.83, 표준편차=0.63)은 참여하지 않은 대학생들(평균=2.62, 표준편차=0.38)보다 관계형성능력이 더 높고 .001 수준에서 유의한 차이를 보였다. 연구를 진행하기 위해서 적어도 사전검사에서 실험집단과 통제집단이 차이가 없어야 하는데, 신청을 통해서 이미 형성된 학생들을 대상으로 프로그램을 실시하다 보니 공감능력에서 차이가 없는 동질적인 집단을 구성할 수 없었다.

그래서 공감능력향상 프로그램에 참여하는 대학생들만을 대상으로 사전-사후검사의 차이를 검토하였는데, 그 결과가 <표 23>에 제시되어 있다. 공감능력의 변화에서 증감이 있기는 했지만, 사전검사와 사후검사의 차이에서 유의미한 차이를 보이지는 않았다. 이런 연구결과는 선행연구에서 주로 사용하던 방법을 준용하여 구성된 공감능력향상 프로그램이 효과가 없음을 보여주는 것이다.

표 23. 공감능력향상 프로그램의 참여에 따른 사전-사후 차이 검증

항목	사후검사	사전검사	차이	t
	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	
전체공감능력	3.48(0.30)	3.52(0.24)	-0.05(0.24)	-0.45
관점수용능력	3.83(0.44)	3.83(0.36)	0.00(0.36)	-0.42
사고조절능력	2.76(0.46)	2.33(0.82)	0.43(0.57)	1.59
감정표현능력	3.28(0.72)	3.43(0.87)	0.03(0.30)	-0.09
감정몰입능력	3.71(0.67)	3.56(0.65)	0.11(0.38)	-1.04
의사소통능력	3.81(0.31)	4.17(0.50)	-0.36(0.36)	-1.26
관계형성능력	3.50(0.36)	3.83(0.63)	-0.33(0.77)	-0.31

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

## 4. 공감능력향상을 위한 최종 프로그램 개발

[그림 3]에 제시한 것처럼, 새롭게 정립된 공감능력의 하위 구성요소들을 반영한 공감능력 향상 프로그램을 개발하였다. 공감능력 향상 프로그램은 인지적 요소와 정서적 요소 그리고 행동적 요소를 포함시킴으로써 공감과 소통을 통합하는 효과를 얻을 수 있다.



### 1) 프로그램 개발과정

#### (1) 분석단계

프로그램 개발을 위한 핵심용어로 공감, 공감연습, 공감능력, 공감교육 프로그램, 공감훈련 프로그램, 공감 집단상담 프로그램 등을 사용하여 실험연구를 중심으

로 공감 프로그램에 대한 체계적인 문헌고찰 및 선행연구를 고찰하였다. 또한 상담 전공 박사과정 3인의 면담을 통하여 공감과 관련된 문제를 사정하여 개발에 이용하였다.

## (2) 설계 단계

본 연구의 목적은 예비상담자의 공감능력을 향상시켜 상담의 효과를 높이고자 하는 것이다. 따라서 프로그램의 중재요소는 공감의 개념에 기초한 공감의 인지적, 정서적, 행동적 요소를 통하여 상담자의 공감능력을 높이고자 하였다.

프로그램 개발 방법에는 개념적인 요소에 따라 개발하는 방법과 기존에 효과가 있다고 증명된 프로그램을 선택하여 적용하는 방법 등이 있는데(신경일, 1994), 본 프로그램에서는 공감 프로그램에 대한 효과가 있다고 평가된 박영선(2009), 김혜영(2016), 정진옥(2016)의 프로그램을 참고하여 적용하였다.

박선영(2009)의 초심상담자를 위한 공감교육프로그램은 초심상담자의 상담관계를 향상시키고, 언어적 의사소통 능력과 비언어적 의사소통을 향상시키는데 효과가 있으며, 상담자로서 공감의 중요성을 인식하게 되었다고 하였다. 8회기 실습중심의 상담교육으로 객관적 지각훈련, 비언어적 정서 알아차리기, 감정재인을 알아차리기 위한 민감성 훈련, 공감능력 향상을 위한 반성적 공감 훈련, 상대를 변화시키는 효과적인 피드백, 좋은 인간관계를 위한 효과적인 칭찬, 지적에 대한 공감의 수용으로 구성되어 있다.

김혜영(2016)의 인지행동치료 기반 공감훈련프로그램은 공감인지훈련, 인지적 재구성, 의사소통기술 훈련을 중점으로 하였다. 10회기로 인지행동치료 모델 심리교육에 중점을 두어 인지훈련으로는 감정-생각 연결하기, 관점취하기, 상상하기를 구성하였고 인지적 재구성으로 자기와 타인 감찰하기, 의사소통기술 훈련은 주의 집중하기, 경청하기, 공감적 반응하기로 구성되어 있다.

정진옥(2016)의 공감교육프로그램은 공감이 대인관계 능력 및 돌봄에 미치는 효과를 평가하기 위한 것이다. 6회기로 마음으로 경청하기, 서로 다름을 이해하기, 자신과 타인의 감정을 알아채기, 공감 표현하기, 공감과 돌봄으로 구성되어 있다.

본 연구에서는 자신과 타인의 관점 수용하기, 부정적 사고 알아차리기, 자신과 타인의 감정 경험하기, 언어적-비언어적 소통, 긍정 대화를 통한 관계형성으로 구성하

였다. 상담자들이 실무에 적용 할 수 있도록 활동, 도서, 카드 등 시각적 매체를 사용하도록 구성하였다. 프로그램 효과 평가를 위한 평가도구로서는 소감문과 사전 사후검사로 측정하였다.

문헌고찰 결과 프로그램 시간은 5시간에서 100시간까지 다양하며, 11시간 이하의 공감훈련 프로그램도 효과적이라는 근거가 있었다(Brunero et al., 2010). 따라서 본 프로그램은 주1회 80분, 8회로 구성하였다. 공감능력 향상을 위해서는 개인적 경험, 자신의 경험에 대한 성찰, 생각과 행동의 전환을 하는 경험적 학습이 중요하다는 것이다(Reynolds & Scott, 2000). 따라서 본 프로그램은 이러한 요소를 충족시킬 수 있는 집단상담의 형태로 구성하였다.

### (3) 개발 단계

본 연구의 프로그램 진행의 전체적인 구성은 1회기에는 프로그램에 대한 안내와 자기소개를 통한 마음열기이며, 2-3회기는 인지적 공감, 4-5회기는 정서적 공감, 6-7회기는 행동적 공감, 8회기는 마무리로 구성되었다. 모든 회기는 도입, 전개, 종결로 구성되며, 도입은 10분으로 현재의 기분으로 인사하기, 전개는 60분으로 직접 경험할 수 있는 실습 단계로 구성하였으며, 종결은 10분 소감나누기이다. 방법은 각 주제에 대해 실제로 자신에 대한 깊이 있는 성찰을 하고, 다른 사람들의 피드백을 통하여 자신을 돌아보게 하는데 초점을 두었다.

### (4) 실행 단계

예비 프로그램의 내용 구성에 대한 타당도 검증은 상담전공 박사 2인과 석사 4인의 자문을 거쳐 수정하였다. 전문가 타당도를 통해 프로그램의 구성 및 내용타당도를 검증한 결과, 수정된 내용은 인지적 공감의 공감적 경청과 상상하기가 전체적인 구성에 맞지 않는다는 의견을 반영하여 사진 자극을 통하여 부정적 사고를 알아채는 사고조절로 수정하였다. 프로그램 구성에서 각 요소의 실습과 활동에 사용되는 매체의 이론적 근거를 제시하였다. 정서적 공감의 개인적 고통도 제외하고 감정표현을 하기위한 자기공감하기, 타인공감하기로 수정하였다. 행동적 공감의 관계 형성은 신체 반응보다는 긍정적 관계형성이 중요하다는 의견을 반영하여 관계형성의 긍정요소인 서로에 대한 장점을 찾아 칭찬하기 요소를 추가하였다. 매회기 종결에

각 구성원에게 각 회기를 정리하는 소감문을 작성하도록 하여 자신의 변화를 발견 할 수 있게 하였고, 이를 집단에서 나누면서 자신과 타인에 대한 이해가 증가 되도록 하였다.

### (5) 평가단계

선행 프로그램의 전문가 타당도 결과와 예비 연구에 참여한 대상의 사후설문지로 프로그램을 평가하였다. 평가결과를 토대로 내용을 보강하고 실습과 매체에 대한 보완을 거쳐 최종 프로그램을 확정하였다.

본 프로그램과 선행 프로그램의 차별성은 공감능력을 향상시키기 위해 인지적, 정서적, 행동적 요소를 고려한 다차원적 공감개념에 입각하였으며, 특히 의사소통과 관계형성 능력을 추가하고 각 공감요소별로 구성하여 실무에 활용할 수 있도록 구성된 것이다.

## 2) 프로그램 구성과정

선행연구에서 주로 사용하던 방법을 준용하여 구성된 공감능력향상 프로그램의 효과를 확인할 수 없었다. 시대적 요구는 공감에 대한 교육과 훈련이 체계적이고 통합적으로 이루어져야만 할뿐만 아니라 새롭게 구성된 공감능력향상 프로그램의 개발을 촉구하고 있다. Gordon(2010)은 어렸을 때부터 공감능력을 발달시킬 수 있도록 교육함으로써 인간관계의 긍정적 토대를 마련해 줄 뿐 아니라, 나아가 이후 성장과정에서 공감능력의 결여로 타인을 이해하지 못해 발생하는 어려움을 미연에 방지할 필요가 있다고 하였다. 김봉년(2012)에 의하면, 공감능력은 타인의 생각과 감정을 이해하고 공유하는 사회적 감수성으로, 이를 향상시키기 위해서는 감성과 사회성을 발달시켜, 정신건강의 질을 높이는 문화·예술적 접근이 필요하다고 하였으며, 공감은 학습과 사회화의 과정이므로 교육이나 훈련으로 공감능력을 높이는 것이 가능하다고 하였다(박성희, 2004). 공감은 내담자의 심리상태나 감정, 내적 경험들의 총합으로 상담자는 이를 이해하고 상대가 이해할 수 있도록 이를 반영해 주는 능력으로 상담자가 갖추어야 할 자질이다. 공감의 요소인 인지적, 정서적, 행동적 요소는 어느 한 요소에 치우침이 없이 세 요소가 독자적 혹은 서로 상호영향을 주

고받으며 작용하는 복합적 개념이다.

공감능력 향상을 위한 최종 프로그램은 공감능력에 이론적 연구와 새롭게 개발된 공감능력척도 그리고 공감능력이 긍정심리자본과 행복에 미치는 긍정적인 영향을 종합적으로 고려하여 새롭게 구성하였다. 최종 프로그램과 예비 프로그램의 차이점은 공감능력을 향상시키기 위해 인지적 요소, 정서적 요소, 행동적 요소를 모두 포함한 3차원적 공감개념에 입각한 공감의 각 요소에 중점을 둔 프로그램으로 실생활뿐만 아니라 임상 환경에서도 활용될 수 있도록 통합적으로 구성한 것이다. 프로그램은 개인의 공감능력뿐만 아니라 타인과의 공감을 통해 깊이 있는 만남을 할 수 있도록 집단 프로그램으로 구성하였다.

### (1) 인지적 공감능력

공감의 인지적 요소에 역할 수용과 관점 수용 능력이 포함된다는 것은 이미 널리 인정되고 있다(박영선, 2010). 공감의 요소 중 가장 명백하고 공통되게 확인된 부분이 바로 인지적 공감의 관점 수용으로 볼 수 있다(Davis, 1980, 1983; Hoffman, 1982). 관점수용과 역할수용에 대한 연구는 Peaget(1932)와 Mead(1934)로부터 비롯되었다. Mead(1934)는 타인의 역할을 취해보고, 대안적 관점을 생각해 볼 수 있는 능력으로 공감을 정의하며 역할-취하기의 측면을 부각시켰다. 역할-취하기는 취하려는 역할내용의 특성에 따라 나누어지는데, 주어진 대상과 다른 위치에 있는 사람에게서 어떤 모습으로 보일까를 상상하도록 하는 지각적 역할-취하기, 다른 사람의 동기, 의지, 생각 등을 추론하는 능력으로 인지적 역할 취하기와 다른 사람이 경험하고 있는 정서적 반응을 취해보는 능력인 정서적 역할 취하기로 구분되어 정의되고 있다. 이러한 세 종류의 역할-취하기는 개념의 유사성에도 불구하고 상호 관련이 낮은 것으로 나타남으로 인하여 비교적 독립적 특성을 나타내고 있는 것으로 알려져 있다.

Piaget와 Inhelder(1969)는 인지능력처럼 공감능력도 일련의 연속적인 변화를 통하여 발달한다고 주장하였는데, 공감능력의 발달이 아동의 자기중심적 사고가 '탈중심적 사고(decentering)'로 전환하는 시기에 발달한다고 보았고, 공감능력은 탈 중심적 사고가 가능한 만 7세 이후에 형성된다고 보았다. Peaget(1932)와 Mead(1934)의

인지적 관점에서 바라보면 '상대의 의도나 느낌을 정확하게 식별해 내는 것'만으로는 공감의 충분조건이 되지 못한다는 것이다. 그러므로 관점 취하기가 보다 중요한 요소가 된다.

Davis(1980)는 공감의 차원을 인지적 차원과 정서적 차원의 두 차원으로, Barrett-Lennard(1981)는 공감을 인지적 차원, 정서적 차원과 더불어 의사 전달의 흐름이 내포되어 있기 때문에 이를 단일 차원에서 이해하려면 무리가 생긴다고 하였다. 또한, 공감의 인지적 요소를 고려하지 않고 행해지는 공감적 반응은 오히려 관계 형성에 장애가 될 위험을 안고 있다고 하였다(Carkhuff, 1969).

Sachse(2000)는 타인과 상호작용에 함에 있어서 자신의 욕구와 가치 그리고 내적 세계의 '준거틀'을 재형성하도록 돋는 치료과정에서 공감의 인지적 측면을 강조하면서 다시금 주목하게 되었다. 인지적 공감의 부족은 타인의 욕구와 단점 그리고 불안 등을 알아내지 못하게 하고(Clark, 1980), 정서적 공감의 부족은 감정의 표현을 억제하게 하여 사회적 긴장과 대인관계 갈등을 초래할 수 있으므로 관계형성에 장애가 될 수 있다고 볼 수 있다(Smith, 2006).

### ① 관점수용능력

Mead(1934)에 의한 공감 연구에서는 인지적 요소인 관점수용능력을 공감의 핵심으로 보았다. 탈중심화 능력이 아직 발달되지 않은 아동은 공감 능력이 부족할 수 있다는 연구 결과에서 비롯되었다. 인지발달 단계에서도 공감능력이 자기중심적 사고가 탈중심적 사고로 전환되어 타인에 대한 관점을 이해할 수 있는 시기에 발달 할 수 있다고 하였다. 상대의 관점을 이해하고 상대방의 행동을 예측하는 능력을 공감의 중요한 요소로 보았고, 이러한 인지적 요소가 공감능력을 향상시키는데 선형되어야 한다고 주장하였다(Sachse, 2000). Feshbach(1982)에 의하면, 탈중심화의 발달과 관점취하기의 관계에 대한 공감 연구는 상관이 있는 것으로 나타나고 있으며, 공감에서 있어서 인지적인 과정은 빼놓을 수 없는 중요한 개념이 되었다. 또한 공감을 잘하기 위해서는 상대의 관점을 수용하고, 역할을 추론하여 취해볼 수 있는 능력이 필요하다는 사실을 입증하였다. 상대의 입장과 관련해 역할을 취해보는 능력이 공감적 정서를 더 높였다는 연구 결과가 나타나 공감과 관점 취하기가 직접적인 관계가 있다고 주장하는 연구도 있다(김혜영, 2016; Underwood & Moore, 1982).

상대의 감정을 정확하게 알기 위해서는 상대가 말하는 내용에 포함된 상황적 단서와 비언어적인 단서를 찾아낼 수 있는 능력을 필요로 한다. 이는 인지능력과 관련지어 생각할 수 있는데 언어적인 내용이 사회적 맥락이나 단서를 포함하여 말하는 사람의 감정상태와 일치해야 공감반응이 일어난다는 것에 기초할 수 있다 (Mayhew & Strayer, 1985). Feshbach(1982)에 의하면, 상황에 대한 상대의 평가를 추론하고 상대가 갖고 있는 소망과 기대, 내면에 숨겨진 동기 등을 사회적 관점과 맥락을 취하는 인지적 요소를 포함한 공감은 높은 수준의 공감으로 여겨진다고 하였다.

Bullmer(1975)는 공감 과정에서 정확한 대인간 지각이 하는 역할의 중요성을 밝히고 있다. 민감하고 잘 표현된 반응이라 하더라도 그러한 반응이 정확한 지각과 반응에 바탕을 둔 것이 아니라면 정확한 공감이 일어날 수 없고, 사람들과의 관계에서 진정한 공감이 존재하기 어렵다고 말한다. 결국 공감은 정확하게 공감을 지각하는 것으로부터 시작되는 것이므로, 인지적 공감을 위해서는 정확하고 민감하게 내담자의 관점을 지각하고 수용하여야 한다는 것이다. 본 회기에서는 공감을 보다 정확하고 민감한 관점으로 지각 할 수 있도록 하는 것을 목적으로 한다.

자기중심적인 입장에서 단순히 다른 사람의 역할을 해본다는 의미가 아니라 상대의 지각적 경험과 활동을 추론하고(Flavell, Borkin, Fry, Wright, & Jarvis, 1968), 상대의 입장과 관점에 서서 역할을 해 보는 타인 지향적 차원에서의 역할 취하기 (Feshbach, 1978)인 것이다. Mead(1934)는 ‘타인을 이해할 수 있는 능력’이라는 인지적 요소를 공감의 개념에 추가하여 공감적 과정의 핵심으로 보고, 공감하는 사람이 일시적으로 타인의 역할을 취하거나, 타자의 입장에 처해보는 것이라는 개념을 발전시켰다.

따라서 집단 프로그램에서는 공감이 감정이나 동기를 인지해 내는 인지적 능력과 관련된다는 것과 상대의 내면 상태를 이해하기 위하여 과학적 추론과정이 공감에서 매우 중요하다는 논리적이고 이론적 근거(Flavell, Botkin, Fry, Wright & Jarvis, 1968)에 바탕을 두어 관점수용하기에 중점을 두었다.

## ② 사고조절능력

Beck(1997)에 의하면 자동적 사고는 특정 상황과 관련되어 심사숙고하거나 합리

적으로 판단한 것이 아닌, 빠르고 짧게 순간적으로 스쳐 지나가는 생각을 의미한다 (김혜영, 2016). 이것은 의식적 자각함이 없이 자동적으로 진행되어 반복적으로 사용하여 습관화되면 자신의 자동적 사고를 사실인 것처럼 비판없이 받아들이게 되어 사고의 오류가 발생 된다(Beck, 1997). 인지적 왜곡인 부정적 자기상과 과도한 기대, 현실에 대한 불만으로 생긴 변화욕구, 무기력으로 인한 의욕상실, 자동적으로 일어나는 사고, 정서적 무책임감과 문제 회피 등과 같은 부정적 생각들이 공감의 방해요소로 어떻게 작용할지에 대해 생각해 보고, 대안적 사고로 전환함으로써 공감능력을 향상시키는데 도움이 되도록 하였다(김혜영, 2016).

대안적 사고를 할 수 있도록 하는 구체적인 방법으로는 자신이 생각하는 것을 좀 더 생각하기보다는 폭넓게 배운다는 관점으로 생각하게 하고, 반대 근거를 찾아보거나 함으로써, 자신의 생각이 맞았을 때 일어날 가능성이 있는 최악의 상황과 최선의 조건을 생각한 후 이를 통하여 중심을 잡아 현실적으로 가능한 결론을 내릴 수 있도록 하였다. 상대의 감정을 알기 위해서는 상대방이 말하는 내용과 상황적 단서, 비언어적인 메시지가 주는 정보를 찾아낼 수 있는 능력이 있어야 한다(Barden, Zeck, Dancan & Master, 1980). 집단상담을 통하여 집단원의 다양한 대안적 사고를 듣게 됨으로써 자신의 생각을 정리하여 새롭게 사용할 수 있는 대안적 사고를 찾을 수 있도록 하였다.

## (2) 정서적 공감능력

Fairbairn(1952), Winnicott(1965), Mahler(1975) 등은 공감이 모방적 특성이 강한 영유아기에서 출발한다고 보면서, 공감을 어머니와 영 유아 간의 ‘특수하고 특별한 정서적 유대’라고 간주하였다. 즉, 어머니의 정서와 심리 상태가 유아에게로 전달되어 유아의 심리적 상태를 구성하게 됨으로써, 그 결과 유아의 심리상태가 어머니의 심리와 일치하는 공감현상을 일으키는 것으로 이를 정서감염(emotional contagion)이라고 부르고 있다. 정서감염의 의미를 포함하면서 공감의 정서적 의미를 지칭할 때 가장 흔히 사용되는 용어로 ‘공유된 정서(shared affect)’ 혹은 ‘대리정서(vicarious affect)’가 있다.

Lipps(1907)는 공감의 최종결과를 ‘공유된 느낌(shared feeling)’이라고 보았고,

Hoffman(1984)은 ‘자기 자신의 상황보다 상대방이 처한 상황에 부합하는 정서적 반응’이라고 하였으며, Baston, Fultz와 Schroeder(1987)는 ‘다른 사람의 고통을 목격한 결과로서 경험된 타자 지향적인 배려, 자비, 상냥함의 느낌’이라고 하였으며, Barnett, Howard, Milton와 Dino(1982)는 ‘타인의 정서에 꼭 일치하지 않더라도 이에 부합하는 대리적 경험’이라고 하였다. Kohut(1978)은 공감을 ‘인간 체험에 대한 인간적인 메아리’라고 하였다.

정서적 요소는 정서반응에 초점을 맞추어 상대방의 감정이 전달되는 것으로 ‘공유된 정서’, ‘대리적 정서’라고 한다. 공유된 정서는 다양하게 나타나는데 상대방의 자세와 몸짓, 표현 등의 신체적 행동을 자동적으로 모방함으로써 공감반응이 일어난다는 이론에 근거하고 있으며, 보다 중요한 점은 공감이 상대의 감정이나 느낌에 대한 반응으로 정서 반응은 ‘상대가 느끼는 정서나 감정과 부합하는 것 또는 대리적인 것’이다(Barnett, 1981; Baston, Fultz, & Schoenrode, 1987; Hoffman, 1984). Davis(1994)에 의하면 정서적 공감은 출생 후 가장 먼저 생성되기 시작하여 점차 나이가 들어감에 따라 조금 더 성숙한 인지적 공감으로 발전해 나간다고 하였다.

## ① 감정표현능력

Hoffman(1982)은 대리적 감성이 각성되는 형태를 유형화 하였는데 그 중 ‘동작모방(motor mimicry)유형’은 타인의 고통스러운 얼굴표정을 관찰할 때 자동적으로 자신의 얼굴표정이나 몸짓을 통해 이 정서적 고통을 모방하는 현상을 말한다. 즉 상대방의 표정이나 몸짓으로 자신의 정서를 모방하는 것을 봄으로서 공감 받고 있다는 것을 알게 된다. Corcoran(1981)은 정서는 그 자체가 하나의 신체현상이라고 하였다.

## ② 감정몰입능력

Ickes(2003)에 의하면, 공감은 타인의 경험을 아는 감각이라고 하였다. 공감 상대를 거울처럼 비추어주며 이때 공감을 담당하는 신경세포를 거울신경세포라고 부른다. Rizzolatti(2005)에 의하면, 거울 신경은 자신의 행동과 다른 사람의 행동을 구별해 내지 못하기 때문에 타인의 행동을 볼 때도 자신이 직접 행동할 때와 같이 활성화 된다고 하였다. Davis(1994)에 의하면, 이러한 공감은 자신과 비슷하다고 느끼는 상황에서 더 잘 일어나기 때문에, 비슷하다고 생각되는 상대의 행동이나 목소리 톤

을 무의식적으로 따라 하기도 하고 그렇게 하면 실제로 공감이 더 잘 일어난다는 것이다(Chartand & Bargh, 1999).

공감에는 자기중심적 공감과 타인 중심적 공감이 있다(Gourbert, 2005). 자기중심적 공감은 ‘타인이 느끼는 감정을 자신의 경험으로 추측하여 느끼는 것’이고, 타인 중심적 공감은 ‘타인이 느끼는 감정을 느낌과 동시에 타인의 상황과 타인의 느낌을 더 자세하고 깊이 알려고 하는 것’이다.

### (3) 행동적 공감능력

Egan(1976)에 의하면, 공감은 ‘다른 사람의 내면에 들어가서 타인의 준거(criteria)나 관점으로 세상을 보고, 식별하는 의사소통을 강조하면서 타인이 느끼는 세계가 어떠한 것을 느끼는 기능으로서 식별하는 것’과, ‘상대방의 느낌과 경험 그리고 이런 느낌을 바탕으로 한 행동들에 대해 이해한다는 사실을 상대에게 의사소통하는 것’이라는 것이다.

공감능력을 향상시키기 위한 의사소통기술 훈련은 개개인이 자신의 각 체계를 가지고 참여자 간에 의미 있는 관계를 형성하여 서로 주고받는 상호작용을 하는 것으로 훈련을 통해 익힌 것을 어색하지 않게 일상생활에서 자연스럽고 편안하게 사용할 수 있도록 하는 과정이다.

공감의 행동적 요소는 두 가지로 볼 수 있는데 하나는 새롭게 탐색하고 기술하는 것이고(Danish & Kagan, 1971) 다른 하나는 상대방에 대해 새롭게 알게 되어 이해한 것을 의사소통하는 능력(Truax & Carkhuff, 1967)으로 보고 있다. 그리고 행동적 요소의 의사소통의 긍정적인 영향을 강조했는데, 개개인이 자신의 생각을 확실히 알고, 알게 된 정서를 명료하게 표현하는 의사소통을 하는 것이 대인관계에 긍정적인 영향을 미친다고 보았다. 공감은 언어적 능력으로 자신이 민감하게 느낀 바를 적절한 언어로 상대에게 전달할 수 있는 것은 공감적 반응을 촉진한다(박정수, 1986; 마정권, 1988).

공감의 행동적 요소는 언어적, 비언어적 요소로 구분하여 볼 수 있다. 공감의 비언어적 요소는 정서적 요소에서 언급한 동작모방 연구가 있다. Goldstein과 Michaels(1985)은 공감은 언어적 반응뿐 아니라 비언어적인 반응 역시 매우 중요함

을 설명하면서, 상대와 비언어적인 공감반응을 공유하는 것은 대인간의 관계 수준을 더 깊고 친밀하게 만든다고 하였다.

### ① 의사소통능력

Egan(1976)에 의하면, 공감은 ‘다른 사람의 내면에 들어가서 타인의 준거(criteria)나 관점으로 세상을 보고, 식별과 의사소통을 강조하면서 타인이 느끼는 세계가 어떠한 것을 느끼는 기능으로서 식별하는 것’과, ‘상대방의 느낌과 경험 그리고 이런 느낌을 바탕으로 한 행동들에 대해 이해한다는 사실을 상대에게 의사소통하는 것’이라는 것이다.

### ② 관계형성능력

좋은 인간관계 형성을 위해서는 서로에게 긍정적인 에너지를 주고받아야 한다. 사람의 행동을 변화시키는 가장 강력한 도구로 칭찬을 생각해 볼 수 있다. 칭찬은 사람들을 더 잘 행동하게 하고 삶에서 발생하는 어려움이나 모험을 받아들이는데 있어서 용기를 주기 때문에 칭찬과 인정, 지지와 격려는 친밀감을 형성할 수 있는 의사소통 기술 중 최고로 볼 수 있다(김행수, 배미화, 유동수, 2009; 이재명, 2003). 지지하는 차원에서 하는 칭찬은 듣는 사람에게 긍정적인 자아 개념을 갖게 하고 자신을 긍정적으로 인지하는데 도움을 될 수 있다(성미옥, 2003)

Borders(1991)은 다양한 집단 구성원들로부터 받는 정직하고 진솔한 피드백은 집단 성공의 핵심이 되는 열쇠라고 하였다.

칭찬이 갖는 중요한 이득으로 칭찬은 칭찬받는 사람뿐 아니라, 칭찬하는 사람에게도 매우 긍정적인 영향을 미치고 있으며(김상복, 장현실, 2004), 이로 인해 나타나는 칭찬의 효과는 자아 존중감 증가, 대인관계 형성의 증진, 좋은 인간관계의 유지와 발전에 이르기까지 다양하게 나타나고 있다(고동우, 문상정, 이형래, 2007). 칭찬의 방법으로는 상대방보다 먼저 해야 하고, 창조적이어야 하며, 나 중심이 아니라 상대를 중심으로 할 때 효과적이며, 공개적인 칭찬은 자존감과 자긍심을 높이게 되는 효과를 갖게 되어 대인관계를 좋게 만드는 효과가 있다고 하였다. 이러한 장점이 많은 칭찬을 할 때 주의할 점으로 칭찬은 일관성이 있게 하여야 한다고 하였다(박영선, 2010; 이재명, 2003). Guerney (1977)는 촉진자 양식에서 일반적으로 수행수준

에 비해 개선되었음을 보여주거나 정서적으로 어려운 문제를 다루는 것이었을 때는 언제나 칭찬하여 지지해야 한다고 제시하였다.

### 3) 공감능력 향상을 위해 구성된 최종 프로그램

<표 24>에 제시된 것처럼, 최종 프로그램의 구성은 전체 8회기로 구성되었다. 1회기에서는 전체 프로그램에 대한 안내와 집단원의 자기소개, 공감 동화를 통한 공감의 유익을 알게 함으로써 참석자들이 공감을 준비하는 마음열기 단계이다.

2-3회기에서는 공감의 인지적 요소에 초점을 맞추었다. 2회기는 관점수용능력으로 관점의 차이를 알아보기 위해 그림상황카드를 활용하여 관점전환과 관점 인지훈련을 하였다. 3회기는 사고조절능력으로 부정적 사고에 대한 인지적 재구성을 위하여 살아오면서 후회되는 일을 알아보고 결정에 대한 자각을하도록 하며, ‘어떤 눈물일까요’를 통하여 관찰한 것에 대한 사고를 점검할 수 있도록 하였다.

4-5회기는 공감의 정서적 요소에 초점을 맞추었다. 4회기는 감정 표현 능력으로 자신의 감정을 알아차리고 표현할 수 있도록 하였다. 감정카드를 사용하여 자신의 어제, 오늘, 내일의 감정을 알아채고 표현하도록 하였다.

5회기는 감정몰입능력으로 자신과 타인의 감정을 알 수 있는 자기 공감, 타인 공감과 ‘인생을 다시 산다면’을 통하여 타인의 감정을 자신의 감정처럼 느끼는 경험을 하도록 한다.

6-7회기는 공감의 행동적 요소에 초점을 맞추었다. 6회기는 의사소통능력으로 신체감각을 통하여 비언어적 표현에 대한 민감성을 갖도록 하였다. 상대와의 거리, 걸으며 느낌나누기로 표현해 보도록 하였다.

7회기는 관계형성능력으로 자신에게 하는 칭찬, 칭찬을 통한 긍정 연습을 통하여 긍정적 관계 형성을 할 수 있도록 하였다. 8회기는 종결회기로 통합적 기법을 활용하여 자신이 공감 받았던 경험과 공감 받지 못했던 경험을 통하여 공감의 통합적 접근을 하였다.

표 24. 공감능력 향상을 위한 최종 프로그램

단계	회기	주제	목표	프로그램 활동 내용
전개	1	마음열기	• 프로그램의 목적이해 • 친밀감형성	• 프로그램의 목적과 진행 방법을 안내 • 공감의 중요성 • 자기소개, 친밀감형성 활동 • 집단의 약속을 정하기
	2	관점수용하기 (관점수용능력)	• 자신과 타인의 관점을 이해하고 수용하기	• 그림상황카드를 통하여 이야기를 만 들며 자신의 관점을 지각하게 하기 • 다른 조의 이야기를 들으며 타인의 관점 수용하게 하기
	3	부정적 사고 알아채기 (사고조절능력)	• 부정적 감정을 생기게 하는 인 지적 오류 발견 하고 대안적 사 고 찾기	• ‘어떤 눈물일까요?’를 보며 각자가 관 찰한 것 나누기 • 살아오면서 후회되는 일에 대해 나 누며 감정과 사고 조절하기
	4	정서알아차리기 (감정표현능력)	• 자신과 타인의 감정을 느끼고 정서반응을 경험하기	• 자신의 감정을 일기예보, 동물로 표 현해보기 • 감정카드로 자신의 감정을 표현하고 타인의 감정을 수용할 수 있도록 하기
	5	타인의 감정 알아차리기 (감정몰입능력)	• 타인의 감정을 대리 경험하기	• 눈 맞춤을 통해 자기 공감 등으로 하 는 대화를 통해 타인 공감하기 • 인생을 다시 산다면을 통해 서로의 감정 나누기
	6	언어적, 비언어적 소통 (의사소통 능력)	• 마음을 이해하고 알게 된 것을 나 누기	• 거울 놀이를 통해 비언어적 표현에 대한 민감성 키우기 • 상대와의 거리, 비언어적 공감 나누기
	7	관계형성을 위한 피드백 (관계형성 능력)	• 긍정적 대화를 통해 친밀감 형 성하기	• 장점 찾기 • 타인과 자신에게 칭찬을 하며 긍정 연습하기
종결	8	마무리	• 통합적 공감하기	• 공감 받았던 경험, 공감 받지 못했던 경험을 나누기.

모든 회기는 <도입 - 전개 - 종결>의 단계로 구성하였다. 각 회기는 80분의 시간으로 진행하였다. 도입단계는 10분을 배정하여 현재 감정으로 인사하기, 지난 시간 돌아보기, 회기 목표 소개로 이루어졌다. 전개단계는 60분 실습으로 프로그램에 중점을 두어 진행하였다. 종결단계는 10분으로 소감과 느낌 나누기, 요약정리, 다음회기 소개로 구성하였다.

## VII. 공감능력 향상 프로그램의 평가

공감능력 향상을 위한 최종 프로그램의 효과를 살펴보았다. [그림 4]에 제시된 것처럼, <공감능력 향상을 위한 집단프로그램>은 공감개념과 새롭게 개발된 공감능력 척도, 및 긍정심리학적 관점을 종합적으로 고려하여 새롭게 구성된 것이다. 공감능력을 효과적으로 향상시키기 위해서는 인지적/정서적/행동적 공감능력을 순차적으로 그리고 통합적으로 향상시킬 필요가 있는데, 이를 위하여 공감의 인지적/정서적/행동적 요소를 강화할 수 있는 공감능력 향상 프로그램을 구성하여 대학생/예비상담자/직장인/교사 등을 대상으로 실시하여 그 효과를 살펴보았다.



### 1. 예비연구

공감능력 향상 프로그램의 효과를 살펴보기에 앞서서 예비연구로 2017년 8월 18일 직장인 22명을 대상으로 단기 프로그램을 실시하여 공감능력을 향상시킬 수 있는지를 살펴보았다. 연구에 참여한 사람들의 성별과 연령대는 <표 25>과 같다.

표 25. 연구대상자의 인구 통계적 특성

분류기준	남자		여자		전체		
	N	%	N	%	N	%	
연령	20대 이하	1	(04.54)	2	(09.09)	3	(13.63)
	30대	1	(04.54)	5	(22.72)	6	(27.27)
	40대	5	(22.72)	0	(00.00)	5	(22.72)
	50대 이상	4	(18.186)	4	(18.18)	8	(36.36)
	전체	11	(50.84)	11	(49.15)	22	(100.00)

이 연구는 단일표본설계이기 때문에 참가한 직장인들을 대상으로 사전-사후검사의 차이를 검토하였는데, 그 결과가 <표 26>에 제시되어 있다. 프로그램의 참여에 따라서 공감능력의 변화에서 증감이 나타났고, 관점수용능력과 사고조절능력에서 유의미한 차이를 보였다. 특히, 관점수용능력의 사전검사(평균=3.45, 표준편차=0.54)보다 사후검사(평균=3.58, 표준편차=0.52)에서 공감능력이 향상되는 결과를 보였다. 이런 연구결과는 새롭게 구성된 공감능력향상 프로그램이 공감능력을 제고하는데 효과가 있을 수 있음을 보여주는 것이다.

표 26. 공감능력향상 예비 프로그램의 효과 검증

항목	사전검사	사후검사	차이	t
	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	
전체공감능력	3.12(0.23)	3.11(0.28)	-0.01(0.04)	-0.21
관점수용능력	3.45(0.54)	3.58(0.52)	0.13(0.06)	2.17*
사고조절능력	2.47(0.55)	2.16(0.63)	-0.31(0.08)	-3.49**
감정표현능력	3.01(0.59)	3.11(0.70)	0.09(0.06)	1.55
감정몰입능력	3.20(0.41)	3.14(0.51)	-0.05(0.06)	-0.83
의사소통능력	3.54(0.58)	3.59(0.65)	0.04(0.08)	0.52
관계형성능력	3.07(0.63)	3.12(0.74)	0.05(0.12)	0.40

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

## **2. 연구가설**

새롭게 구성된 공감능력향상 프로그램으로 예비연구를 실시한 결과에 의하면, 새롭게 개발된 프로그램에 참여하는 것이 공감능력을 향상시키는데 도움이 될 수 있음을 보여주었다. 따라서 다음과 같은 연구가설을 세워서 본 연구를 진행하고자 한다.

### **1) 공감능력**

공감능력향상 집단프로그램은 공감능력을 향상시키기 위하여 개발된 것이기 때문에, 참여는 공감능력을 높여줄 것이다. 따라서 다음과 같은 가설을 세울 수 있다.

가설 I. 공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 공감능력이 더 높을 것이다.

가설 I-1. 공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 인지적 공감능력이 더 높을 것이다.

가설 I-2. 공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 정서적 공감능력이 더 높을 것이다.

가설 I-3. 공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 행동적 공감능력이 더 높을 것이다.

### **2) 긍정심리자본과 행복**

공감능력향상 집단프로그램에 참여하는 것은 공감능력을 향상시켜 줄 것이고, 공감능력이 높은 사람들은 공감능력이 낮은 사람들보다 긍정심리자본이 높고, 행복수준도 높기 때문에 다음과 같은 가설을 세울 수 있다.

가설 II. 공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 긍정심리자본이 더 높을 것이다.

가설 III. 공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 행복수준이 더 높을 것이다.

### 3) 직무소진, 우울, 및 불안

공감능력향상 집단프로그램에 참여하는 것은 공감능력을 향상시켜 줄 것이고, 공감능력이 높은 사람들은 공감능력이 낮은 사람들보다 직무소진이 낮고, 우울수준도 낮고, 불안감도 낮기 때문에 다음과 같은 가설을 세울 수 있다.

가설 IV. 공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 직무소진이 더 낮을 것이다.

가설 V. 공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 우울수준이 더 낮을 것이다.

가설 VI. 공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 불안감이 더 낮을 것이다.

### 4) 집단상담 치료효과

공감능력향상 집단프로그램에 참여하는 것은 공감능력을 향상시켜 줄 것이고, 공감능력이 높은 사람들은 공감능력이 낮은 사람들보다 직무소진이 낮고, 우울수준도 낮고, 불안감도 낮아지므로 집단상담의 치료효과가 나타날 것이기 때문에 다음과 같은 가설을 세울 수 있다.

가설 VII. 공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 집단상담 치료효과를 보일 것이다.

## 3. 연구방법

### 1) 연구설계

이 연구는 실험연구로 공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들을 실험집단으로 분류하고, 참여하지 않은 사람을 통제집단으로 구분하여, 공감능력과 긍정심리자본 및 행복이 증가하고, 직무소진과 우울 및 불안이 감소하는가를 살펴봄으로써 공감능력향상 집단상담 프로그램의 효과를 t검증과 F검증을 통하여 검토하였다.

구체적으로, 집단상담 프로그램의 효과는 두 가지 방식으로 검토되었다. 첫 번째 방식은 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단의 사전검사에 차이가 없음을 먼저 확인한 다음에, 프로그램의 실시 후에 실험집단과 통제집단의 사후검사에서 차이가 있는가를 확인함으로써 프로그램의 효과를 알아보는 것이다. 두 번째 방식은 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단의 사람들을 대상으로 사전검사와 사후검사를 비교하고 그 차이점수에 기초하여 집단상담 프로그램의 효과를 평가하는 것이다.

## 2) 연구대상

<표 27>에 제시된 바와 같이, 이 연구는 2017년 9월 18일부터 11월 27일까지 실시하였으며, 참여한 사람들은 D지역의 상담대학원에 재학 중인 자로 11명을 임의 표출하였다. 프로그램에 자발적으로 참여하기로 동의한 자로 현재 직장에 재직하고 있다. 이들을 연구대상을 정한 이유는 예비상담자로서 상담에서 핵심 기술인 공감에 대한 관심이 높고 현장 활용에 대한 욕구가 높아서이다.

표 27. 연구대상자의 인구 통계적 특성

기준	남자		여자		전체		
	N	%	N	%	N	%	
집단	통제집단	3	(25.00)	8	(25.00)	11	(50.00)
	실험집단	1	(25.00)	10	(25.00)	11	(50.00)
	전체	4	(50.00)	18	(50.00)	22	(100.00)

### 3) 측정도구

본 연구는 자기보고 설문으로, 설문지는 공감능력척도 36문항, 긍정심리자본척도 24문항, 행복 9문항, 개인행복척도 24문항, 직무소진척도 15문항, 우울척도 30문항, 불안척도 20 문항, 그리고 집단상담 치료적 요인척도 32문항을 포함한 질문지에 답하도록 하였다. 각 문항은 Likert식 5점 척도와 7점 척도를 사용하였다.

#### (1) 공감능력 척도

<표 28>에 제시된 바와 같이, 이 연구에서는 공감능력을 측정하기 위하여 본 연구에서 타당화 작업을 통해 만든 척도를 사용하였다. 이 척도는 Likert 5점 척도로 “인지적 공감”, “정서적 공감”, 및 “행동적 공감”을 알아보는 36문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 인지적 공감적 공감 핵심자기평가 점수를 산정할 때 하위요인들을 구분하지 않고 12문항을 뮤어서 하나의 값으로 사용한다.

표 28. 공감능력 척도의 하위요인 및 문항구성

하위요인	문항번호	신뢰도 계수
인지적 공감	1-12	0.8659
정서적 공감	13-24	0.8016
행동적 공감	25-36	0.7400
공감능력	1~36	0.9062

#### (2) 긍정심리자본 척도

<표 29>에 제시된 바와 같이, 이 연구에서는 긍정심리자본을 측정하기 위하여 Luthans 외(2006)가 개발한 긍정심리자본 척도(Psychological Capital Questionnaire : PCQ)를 김강훈, 김정기와 박상만(2012)의 수정·번안한 것을 신동인(2016)이 연구 대상자에 맞도록 수정한 것을 사용하였다. 긍정심리자본척도의 하위구성요소는 “자기효능감”, “희망”, “복원력”, “낙관성” 등 4개의 영역으로 구성되어 있고, 전체 24문항 Likert 식 5점 척도이다.

표 29. 긍정심리자본척도의 하위요인 및 문항구성

하위요인	문항번호	신뢰도 계수
자기효능감	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9	0.8659
희망	8, 10, 11, 12	0.8016
복원력	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 24	0.7400
낙관성	20, 21, 22, 23	0.6307
긍정심리자본	1~24	0.9062

### (3) 행복 척도

이 연구에서는 행복을 측정하기 위하여 두 개의 척도를 사용하였다. <표 30>에 제시된 바와 같이, 하나는 만족도와 정서에 초점을 맞춘 서은국, 구재선, 이동귀, 정태연, 및 최인철(2010)이 개발한 행복척도이다. 이 척도는 행복을 개인적 측면, 관계적 측면, 집단적 측면으로 구분한 만족도와 긍정정서 및 부정정서를 측정하는 문항들로 구성되어 있고, 9문항의 Likert 식 7점 척도이다.

<표 31>에 제시된 바와 같이, 다른 하나는 행복을 정서적인 측면만이 아니라 행복에 영향을 미칠 수 있는 다양한 요인을 포함하여 측정하는 개인행복척도(남승규, 2014)이다. 개인행복척도의 하위구성요소는 “행복감”, “성공”, “건강”, “행복영향요인”을 포함하여 4개 영역과 24 문항으로 구성되어 있다.

표 30. 행복 척도의 하위요인 및 문항구성

하위요인	문항번호	신뢰도 계수
만족도	1-3	.93
긍정정서	4-6	.88
부정정서	7-9	.92
행복	1-9	.97

표 31. 개인행복 척도의 하위요인 및 문항구성

하위요인	문항번호	신뢰도 계수
행복영향요인	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 12, 18, 21, 24	.93
행복감	4, 11, 13, 17, 20, 22	.88
건강	10, 14, 19, 23	.92
성공	9, 15, 16	.93
개인행복지수	1-24	.97

#### (4) 직무소진 척도

<표 32>에 제시된 바와 같이, 이 연구에서 사용된 직무소진 척도는 Schaufeli, Leiter, Maslach, 및 Jackson(1996)가 개발하고, 신강현(2003)이 타당화 연구를 한 일반직 종사자를 위하여 개발된 직무소진척도인 MBI-GS(Maslach Burnout Inventory-General Survey)이다. 이 척도는 직무소진을 정서적 소진 요인, 냉소 요인, 직업자신감의 3영역이며 15문항으로, 5점 평정척도이다.

표 32. 직무소진 척도의 하위요인 및 문항구성

하위요인	문항번호	신뢰도 계수
정서적 소진	1-5	.90
냉소	6-9	.81
직업자신감	10-15	.86

#### (5) 우울 척도

우울을 측정하는 도구로는 이민수와 이민규(2003)가 개발한 한국 우울증 척도 (Korean Depression Scale: KDS)를 사용하였다.

표 33. 우울 척도의 하위요인과 문항구성

영역	하위요인	문항번호	문항수	$\alpha$
인지	미래에 대한 부정적 생각	1, 2, 3, 4, 5.	5	.88
	자기애에 대한 부정적 생각	6, 7, 8., 9, 10	5	.85
정서	걱정 및 초조	11, 12, 13, 14, 15	5	.92
	우울 기분	16, 17, 18, 19, 20	5	.92
신체	신체화 증상	21, 22, 23, 24, 25,	5	.91
의욕	의욕 상실	26, 27, 28, 29, 30	5	.92

<표 33>에 제시된 바와 같이, 한국 우울증 척도는 미래에 대한 부정적 생각, 자기에 대한 부정적 생각, 걱정 및 초조, 우울 기분, 신체화 증상, 의욕 상실의 6개 영역 5개 문항으로 총 30문항이며 5점 Likert식 척도로 구성되어 있다. 점수 범위는 0 점-120점까지로 점수가 높을수록 더 우울함을 나타낸다.

#### (6) 불안척도

대상자들이 생활수준에서 느끼는 불안수준을 검사하기 위하여 Spielberger, Gorsuch와 Lushene(1970)가 개발한 특성 불안척도(State-Trait Anxiety Inventory: STAI)를 김정택, 신동균(1978)이 한국어로 번안하여 표준화시킨 상태-특성 불안척도를 수정 보완한 고영옥(2010)의 척도를 사용하였다.

표 34. 불안 척도의 문항구성

구 분	문항번호	신뢰도 계수
특성불안	1-20 (역채점: 1,6,7,10,13,16,19)	.88

<표 34>에 제시된 바와 같이, 이 척도는 정신장애가 없는 성인이 일반적인 상태에서 느끼는 불안을 측정하기 위해 개발한 도구로, 성인의 불안을 측정하는데 가

장 많이 사용되는 도구이다. 점수의 범위는 1-4점으로, 지난 일주일 동안 얼마나 자주 해당 문항의 기분을 느꼈는지를 ‘전혀 없었다.’, ‘1-2번 있었다.’, ‘3-4번 있었다.’, ‘5-7번 있었다.’로 응답한다. 20개의 문항으로 구성되어 있으며 불안척도의 전체 신뢰도(Cronbach's α) 값은 .88이었다.

#### (7) 집단상담 치료적 요인척도

Kivlighan, Multon, 및 Brossart(1996)가 제안한 집단상담 치료적 요인척도(The Group Counseling Helpful Impacts Scale GCHIS)는 개인상담과 집단상담에 대한 다양한 문헌고찰을 통하여 광범위한 회기 효과를 반영하기 위해 개발되었다.

**표 35. 집단상담 치료적 요인 척도의 하위요인 및 문항구성**

하위요인	문항번호	신뢰도 계수
긍정적 수용적 분위기-좋은 관계 형성	6, 7, 8, 16, 23, 24, 25, 27, 29	.90
자기문제와 감정에 대한 통찰과 이해	1, 3, 4, 5, 11, 14, 20, 30	.88
집단에 대한 몰입과 적극적 참여	9, 10, 12, 15, 22	.79
잠재된 특성과 감정의 직면	13, 17, 18, 19, 21	.76
타인과의 상호작용을 통한 학습	2, 26, 28, 31, 32	.79
전체신뢰도	1-32	.94

<표 35>에 제시된 바와 같이, 이 척도는 3가지의 다른 평가체계를 통합한 것으로 ① Elliott(1985)의 유익한 효과 분류(taxonomy of helpful impacts) ② Mahrer와 Nadler(1986)의 유익한 순간의 범주 평가(categorics of good moments) ③ Bloch 등(1979)의 치료적 요인들 등이 포함되어 있다. 32개 항목으로 5점 평정 척도이다.

## 4. 연구결과

집단상담 프로그램의 효과를 두 가지 방식으로 검토한 결과는 공감능력향상 집단상담 프로그램의 효과가 있음을 보여주고 있다. 예상한 바와 같이, 집단상담 프로그

램에 참여하기 전보다 참여한 후에 공감능력, 긍정심리자본 및 행복수준이 더 높아지는 반면에, 직무소진, 우울 및 불안을 더 낮아지는 경향이 있다는 것을 확인할 수 있었다.

### 1) 공감능력향상 집단상담 프로그램이 공감능력에 미치는 영향

집단상담 프로그램의 참여 이전에 공감능력에 있어서 실험집단과 통제집단 간의 차이가 없다는 것을 확인하였고, 집단상담 프로그램 참여 이후에 두 집단의 공감능력에서 차이가 있음을 확인하였다.

#### (1) 사전검사에 의한 실험집단과 통제집단의 차이검증

집단상담 프로그램에 참여하기 이전에 공감능력에서 실험집단과 통제집단 간의 차이가 없다는 것을 확인하기 위하여 인지적/정서적/행동적 공감을 포함하는 3차원 공감능력 척도를 사용하여 사전검사를 실시하고 그 차이를 살펴보았다.

**표 36. 사전검사의 평균과 표준편차 및 F**

항목	집단상담 프로그램	통제집단	실험집단	전체	F
	항목	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	
공감능력	3.27(0.23)	3.23(0.29)	3.25(0.26)	0.12	
인지적 공감	3.12(0.29)	3.14(0.42)	3.13(0.35)	0.01	
정서적 공감	3.10(0.31)	3.03(0.45)	3.06(0.38)	0.17	
행동적 공감	3.60(0.57)	3.53(0.46)	3.56(0.51)	0.09	
관점수용능력	3.59(0.45)	3.71(0.47)	3.65(0.45)	0.37	
사고조절능력	2.65(0.70)	2.56(0.76)	2.61(0.71)	0.08	
감정표현능력	2.89(0.52)	2.65(0.66)	2.77(0.59)	0.90	
감정몰입능력	3.30(0.37)	3.41(0.54)	3.36(0.45)	0.28	
의사소통능력	3.89(0.46)	3.95(0.48)	3.92(0.46)	0.09	
관계형성능력	3.30(0.76)	3.11(0.75)	3.20(0.75)	0.36	

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

<표 36>에 나타난 바와 같이, 사전검사에서 통제집단과 실험집단 간의 공감능력

은 차이가 없음을 확인할 수 있었다. 전체 공감능력의 경우에 통제집단의 평균은 3.27(표준편차=0.23)이고 실험집단의 평균은 3.23(표준편차=0.29)으로 나타났고, 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다.

## (2) 사후검사에 의한 실험집단과 통제집단의 차이검증

집단상담 프로그램에 참여한 후에 공감능력에서 실험집단과 통제집단 간의 차이가 있다는 것을 확인하기 위하여 공감능력을 측정하는 척도를 사용하여 사후검사를 실시하고 그 차이를 살펴보았다. <표 37>에 제시된 바와 같이, 사전검사에서 나오지 않았던 통제집단과 실험집단 간의 공감능력에서 차이가 공감능력향상 프로그램에 참여하고 난 다음에 나타나는 것을 확인할 수 있었다. 공감능력의 경우에, 공감능력향상 집단상담 프로그램에 참여한 사람들(평균=3.44, 표준편차=0.42)은 참여하지 않은 사람들(평균=3.18, 표준편차=0.22)보다 공감능력이 더 높고, 그 차이도 .05수준에서 유의미한 것으로 확인되었다( $F(1,18)=3.16, p<.05$ ).

공감능력이 유의미하게 향상된 부분은 관점수용능력과 의사소통능력이다. 관점수용능력의 경우에, 공감능력향상 집단상담 프로그램에 참여한 사람들(평균=4.13, 표준편차=0.29)은 참여하지 않은 사람들(평균=3.45, 표준편차=0.40)보다 관점수용능력이 더 높고, 그 차이도 .001수준에서 유의미한 것으로 확인되었다( $F(1,18)=17.05, p<.001$ ). 또한 의사소통능력의 경우에, 공감능력향상 집단상담 프로그램에 참여한 사람들(평균=4.13, 표준편차=0.30)은 참여하지 않은 사람들(평균=3.63, 표준편차=0.49)보다 의사소통능력이 더 높고, 그 차이도 .01수준에서 유의미한 것으로 확인되었다( $F(1,18)=7.07, p<.001$ ). 이런 연구결과는 새롭게 구성된 공감능력향상 프로그램이 공감능력을 제고하는데 효과가 있을 수 있음을 보여주는 것이고, “공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 공감능력이 더 높을 것이다.”라는 가설 I 을 지지하는 것이다.

표 37. 사후검사의 평균과 표준편차 및 F

항목	집단상담 프로그램	통제집단	실험집단	전체	F
		Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	
공감능력	3.18(0.22)	3.44(0.42)	3.30(0.34)	3.16*	
인지적 공감	2.97(0.37)	3.21(0.35)	3.08(0.37)	2.20	
정서적 공감	3.17(0.35)	3.31(0.60)	3.23(0.47)	0.40	
행동적 공감	3.40(0.63)	3.81(0.57)	3.59(0.62)	2.17	
관점수용능력	3.45(0.40)	4.13(0.29)	3.76(0.49)	17.05***	
사고조절능력	2.48(0.72)	2.30(0.65)	2.40(0.68)	0.36	
감정표현능력	3.08(0.52)	3.11(1.02)	3.09(0.76)	0.01	
감정몰입능력	3.26(0.45)	3.50(0.53)	3.37(0.49)	1.20	
의사소통능력	3.63(0.49)	4.13(0.30)	3.85(0.48)	7.07**	
관계형성능력	3.18(0.88)	3.48(0.94)	3.32(0.90)	0.53	

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

## 2) 공감능력향상 집단상담 프로그램이 궁정심리자본에 미치는 영향

<표 38>에 제시된 것처럼, 공감능력향상 집단상담 프로그램에 참여한 사람들은 참여하기 전보다 참여한 후에 궁정심리자본의 모든 영역에서 증가하는 경향성을 보였고, 낙관주의에서는 그 차이가 유의미한 것으로 확인되었다. 낙관주의의 경우에, 사전검사(평균=3.09, 표준편차=0.25)보다 사후검사(평균=3.33, 표준편차=0.26)에서 낙관주의가 높아지는 결과를 보였고 .05 수준에서 유의미한 결과가 나타났다. 이런 연구결과는 새롭게 구성된 공감능력향상 프로그램이 궁정심리자본을 제고하는데 효과가 있을 수 있음을 보여주는 것이고, “공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 궁정심리자본이 더 높을 것이다.”라는 가설 II을 지지하는 것이다.

표 38. 긍정심리자본의 차이의 평균과 표준편차 및 t

프로그램 참여 긍정심리자본	사전검사	사후검사	차이	t
	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	
긍정심리자본	3.41(0.30)	3.78(0.28)	0.33(0.17)	1.93
희망	3.48(0.54)	4.06(0.46)	0.58(0.27)	2.13
자기효능감	3.58(0.57)	4.08(0.58)	0.45(0.31)	1.48
복원력	3.51(0.28)	3.67(0.30)	0.07(0.13)	0.58
낙관주의	3.09(0.25)	3.33(0.26)	0.20(0.07)	2.68*

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

### 3) 공감능력향상 집단상담 프로그램이 행복에 미치는 영향

<표 39>에 제시된 것처럼, 공감능력향상 집단상담 프로그램에 참여한 사람들은 참여하기 전보다 참여한 후에 행복의 모든 영역에서 더 높아지는 경향을 보였고, 개인행복지수와 성공에서는 그 차이도 유의미한 것으로 확인되었다. 개인행복지수의 경우에, 사전검사(평균=3.81, 표준편차=0.26)보다 사후검사(평균=4.12, 표준편차=0.26)에서 더 행복한 결과를 보였고, .05수준에서 유의미한 결과를 보였다. 또한 성공의 경우에, 사전검사(평균=4.00, 표준편차=0.47)보다 사후검사(평균=4.48, 표준편차=0.41)에서 더 성공적으로 인식하였고, .05수준에서 유의미한 결과를 보였다. 이런 연구결과는 새롭게 구성된 공감능력향상 프로그램이 행복을 제고하는데 효과가 있을 수 있음을 보여주는 것이고, “공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 더 행복할 것이다.”라는 가설 III을 지지하는 것이다.

표 39. 개인행복의 차이에 관한 평균과 표준편차 및 t

프로그램 참여 개인 행복	사전검사	사후검사	차이	t
	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	
개인행복지수	3.81(0.26)	4.12(0.26)	0.30(0.11)	2.72*
행복영향요인	3.79(0.29)	4.10(0.24)	0.24(0.14)	1.65
행복감	4.09(0.32)	4.35(0.30)	0.25(0.14)	1.73
건강	3.34(0.40)	3.53(0.42)	0.19(0.10)	1.79
성공	4.00(0.47)	4.48(0.41)	0.51(0.22)	2.33*

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

#### 4) 공감능력향상 집단상담 프로그램이 직무소진에 미치는 영향

<표 40>에 제시된 것처럼, 공감능력향상 집단상담 프로그램에 참여한 사람들은 참여하기 전보다 참여한 후에 직무소진이 더 낮아지는 경향성을 보였지만, 그 차이가 유의미하지 않은 것으로 확인되었다.

표 40. 직무소진의 차이에 관한 평균과 표준편차 및 t

프로그램 참여 직무소진	사전검사	사후검사	차이	t
	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	
직무소진	2.30(0.75)	1.92(0.39)	-0.21(0.17)	-1.19
정서적 소진	2.64(0.86)	2.20(0.56)	-0.20(0.27)	-0.73
냉소	1.95(0.72)	1.64(0.53)	-0.22(0.19)	-1.15

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

이런 연구결과는 새롭게 구성된 공감능력향상 프로그램이 직무소진을 낮추는 경향성을 확인했지만, “공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 직무소진이 더 낮을 것이.”라는 가설 IV를 지지하지 않는 것이다.

## 5) 공감능력향상 집단상담 프로그램이 우울과 불안에 미치는 영향

<표 41>에 제시된 것처럼, 공감능력향상 집단상담 프로그램에 참여한 사람들은 참여하기 전보다 참여한 후에 우울과 불안이 더 낮아지는 경향성을 보였지만, 그 차이가 유의미하지 않은 것으로 확인되었다.

표 41. 우울/불안의 차이에 관한 평균과 표준편차 및 t

프로그램 참여 우울과 불안	사전검사	사후검사	차이	t
	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	
우울	0.81(0.40)	0.64(0.29)	-0.11(0.12)	-0.95
미래부정생각	0.91(0.33)	0.96(0.27)	0.02(0.11)	0.19
자기부정생각	1.00(0.43)	1.04(0.29)	0.04(0.12)	0.35
걱정초조	0.71(0.50)	0.33(0.50)	-0.24(0.19)	-1.26
우울기분	0.69(0.50)	0.49(0.45)	-0.20(0.19)	-1.03
신체화증상	0.78(0.59)	0.51(0.38)	-0.22(0.18)	-1.19
의욕상실	0.76(0.61)	0.53(0.36)	-0.11(0.16)	-0.67
특성불안	2.24(0.42)	1.92(0.19)	-0.20(0.11)	-1.74

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

이런 연구결과는 새롭게 구성된 공감능력향상 프로그램이 우울과 불안을 낮추는 경향성을 확인했지만, “공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 우울이 더 낮을 것이.”라는 가설 V를 지지하지 않는 것이고, “공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 불안이 더 낮을 것이.”라는 가설 VI를 지지하지 않는 것이다.

## 6) 공감능력향상 집단상담 프로그램이 집단상담의 치료요인에 미치는 영향

<표 42>에 제시된 것처럼, 공감능력향상 집단상담 프로그램에 참여한 사람들은 참여하기 전보다 참여한 후에 집단상담 치료효과의 모든 영역에서 더 높아지는 경향을 보였고, 직면을 제외한 모든 영역에서 그 차이도 유의미한 것으로 확인되었다.

표 42. 집단상담 치료요인의 차이에 관한 평균과 표준편차 및 t

치료요인	프로그램 참여	사전검사	사후검사	차이	t
		Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	
치료효과		3.25(0.50)	3.98(0.46)	0.69(0.27)	2.54*
관계형성		3.38(0.61)	4.26(0.63)	0.81(0.32)	2.51*
통찰이해		3.06(0.50)	3.79(0.32)	0.63(0.20)	3.18**
몰입참여		3.49(0.58)	4.53(0.39)	1.05(0.25)	4.15**
직면		2.71(0.89)	2.85(1.02)	0.15(0.56)	0.27
학습		3.58(0.50)	4.45(0.45)	0.80(0.22)	3.53**

주: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

집단상담 치료효과의 경우에, 사전검사(평균=3.25, 표준편차=0.50)보다 사후검사(평균=3.98, 표준편차=0.46)에서 더 높은 결과를 보였고 .05수준에서 유의미한 결과를 나타냈다. 또한 관계형성의 경우에, 사전검사(평균=3.38, 표준편차=0.61)보다 사후검사(평균=4.26, 표준편차=0.63)에서 더 높았고 .05수준에서 유의미한 결과를 보였다.

더불어, 통찰이해와 몰입참여 및 학습의 경우에서도 동일한 경향성을 보였고, .01수준에서 유의미한 차이를 나타냈다. 이런 연구결과는 새롭게 구성된 공감능력향상 프로그램이 집단상담 치료효과를 제고하는데 효과가 있을 수 있음을 보여주는 것이고, “공감능력향상 집단프로그램에 참여한 사람들은 참여하지 않은 사람들보다 집단상담 치료효과를 보일 것이다.”라는 가설 VII을 지지하는 것이다.

## 5. 논의

### 1) 연구의 시사점

집단상담 프로그램의 효과를 두 가지 방식으로 검토한 결과는 공감능력향상 집단상담 프로그램의 효과가 있음을 확인하였다. 예상한 바와 같이, 집단상담 프로그램에 참여하기 전보다 참여한 후에 공감능력, 긍정심리자본 및 행복수준 그리고 집단

상담 치료효과는 더 높아지는 반면에, 직무소진, 우울 및 불안이 더 낮아지는 경향성을 보였다. 흥미로운 연구결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 사전검사에서 나오지 않았던 통제집단과 실험집단 간의 공감능력의 차이가 공감능력향상 프로그램에 참여하고 난 다음에 나타나는 것을 확인한 점이다. 특히, 관점수용능력과 의사소통능력에서 많은 향상을 확인하였다.

둘째, 긍정심리자본의 하위요인들 중 낙관주의 요인에서 많은 향상을 보였다. 이런 결과는 공감능력 중 관점수용능력과 맥을 같이 하는 것이다. 공감은 자신의 시각에서 벗어나 다른 사람의 입장에서 서 보는 과정인데, 이런 관점의 수용과 변화의 과정이 낙관주의도 함께 높여주는 결과를 나온 것으로 보인다.

셋째, 개인행복지수와 하위요인 중 성공 요인에서 향상이 나타났다. 이런 연구결과는 공감능력을 향상시키는 것이 개인의 행복수준과 성공가능성을 높여준다는 것을 시사하는 것이고, 현대사회의 핵심적인 성공전략으로 공감능력을 강조하는 Dev Patnaik(2016)의 주장과도 상통하는 것이다.

끝으로, 공감능력향상 집단상담 프로그램에 참여한 후에 집단상담 치료효과가 직면을 제외하고 모든 하위요인에서 향상이 나타난 점이다. 이런 연구결과는 새롭게 개발된 공감능력향상 프로그램이 상담효과를 높일 수 있음을 보여주는 것이다.

## 2) 연구의 제한점 및 앞으로의 연구방향

예상과는 다르게, 직무소진, 우울, 및 불안에서 개선되는 결과를 얻어내지 못했다. 전체적으로 직무소진과 우울 및 불안이 낮아지기는 했지만, 유의미한 차이를 보이지는 않았다. 이런 연구결과가 나온 이유는 몇 가지를 생각해 볼 수 있다. 첫째, 연구의 실험집단에 참여하는 사람들이 예비상담자이기 때문에 상대적으로 직무소진과 우울 및 불안 정도가 높지 않기 때문이다. 따라서 후속연구를 통해서 관심이 되는 직무소진, 우울 또는 불안 수준이 높은 사람들을 대상으로 해당 프로그램을 실시해봄으로써 활용 범위를 재검토할 필요가 있다. 둘째, 상담 프로그램의 효과가 보다 장기적인 관점에서 검토될 필요가 있을 수 있다. 직무소진, 우울 및 불안은 80분씩 8번의 회기로 개선되거나 치료될 수 있는 것은 아니기 때문이다. 따라서 프로그램

의 단기, 중기, 장기 목표를 설정하고 검토하는 과정이 필요할 것이다. 셋째, 성별과 연령대에 따른 공감능력의 차이를 확인하였다. 이 연구에 참여한 사람들이 상대적으로 연령대가 높은 편이기 때문에 공감능력향상 프로그램의 효과가 충분하게 나타나지 않았을 수 있다. 따라서 성별과 다양한 연령대를 고려하여 프로그램 참가자를 선발하여 프로그램의 효과에 대한 후속연구를 진행할 필요가 있다.

## VIII. 종합 논의

### 1. 연구의 의의 및 시사점

상담분야에서 공감과 공감능력은 상담의 만족수준과 상담효과를 제고하는데 매우 중요하다. 그럼에도 불구하고 공감과 공감능력에 대한 연구는 아직까지 많은 부분이 미지의 영역으로 남겨져 있다. 이 연구는 미지의 영역으로 남겨져 있는 많은 부분들 중에서 다음과 같은 몇 가지 사항을 해결하고자 노력하였다.

첫째, 공감의 개념을 심리학적 관점에서 살펴본 연구가 많지 않고, 초기 상담이론가들이 말했던 공감과 오늘날 말하는 공감은 개념적으로 많은 변화가 생겼다. 따라서 이 연구에서는 공감의 개념을 새롭게 정립하고자 하였고, 공감을 인지와 정서적 측면뿐만 아니라 행동적 측면까지 함께 다루었다. 왜냐하면 공감은 일방적인 과정이 아니라 양방적인 과정이므로 서로간의 교감이 이루어지는 행동적 측면이 포함되어야하기 때문이다. 공감에 대한 이론적 연구를 통하여 이 연구에서는 공감에 대한 최근의 연구들에서 합의가 이루어지고 있는 형식에 따라서 인지적/정서적/행동적 차원을 모두 포함하여 공감을 다음과 같이 정의하였다. “공감은 내담자의 현실을 그대로 인정하고 수용하며(인지적 공감), 내담자의 입장이 되어 느낌이나 감정을 이해하며(정서적 공감), 내담자에 대해 이해된 것을 언어로 의사소통할 수 있는 능력(행동적 공감)”이다. 이런 정의는 현대적 의미를 담아서 공감을 구체적으로 개념화 한 것으로 공감에 대한 과학적 연구를 진행할 때 기초 자료로 활용될 수 있다는 점에서 이론적 가치를 지닌다.

둘째, 공감 특히, 공감능력에 대한 개념에 많은 혼선이 있다. 공감능력에 대하여 어떤 관점을 취하는가에 따라서 공감능력에 대한 개념적 정의가 다르다. 개념적 정의가 다르기 때문에, 공감에 대한 조작적 정의도 다르고 그것을 측정하는 도구인 척도도 다르다. 동일하게 공감이란 심리현상을 다루면서도, 서로 장님 코끼리 만지듯 서로 다른 얘기를 말하기도 한다. 따라서 공감에 대한 과학적 연구가 이루어지기 위해서는 적어도 모두가 공감할 수 있는 공감과 공감능력척도가 필요하다고 보고 공감능력을 인지적 요소, 정서적 요소 및 행동적 요소가 포함된 공감능력척도를

개발하고 일반화가능성을 높이기 위하여 타당화 연구를 진행하였다. 그 결과물로 이론적 연구에 기초하여 현대사회에 걸 맞는 공감능력척도를 개발하였다. 새롭게 개발된 공감능력척도는 인지적/정서적/행동적 차원을 포괄하는 다차원 척도로 복잡하고 다양한 공감 현상을 과학적으로 연구할 때 사용할 수 있는 신뢰롭고 타당한 측정도구를 제공하였다는 점에서 학문적 가치를 지닌다.

셋째, 공감능력은 생득적인 측면이 있기는 하지만, 후천적으로 개발될 수 있다. 공감능력은 하나의 역량이기도 하고 기술이기도 하다. 다른 사람의 마음을 이해하고 함께 교감할 수 있는 공감능력을 향상시키는 것이 결코 쉬운 일이 아니지만, 역량과 기술을 학습과 훈련을 통하여 높일 수 있는 것처럼, 공감능력도 향상시킬 수 있다. 따라서 이 연구에서는 공감능력을 향상시킬 수 있는 집단상담 프로그램을 개발하였다. 기존의 상담분야에서 사용되는 공감능력향상 프로그램은 공감능력의 한 부분에 초점을 맞춘 것이 대부분이기 때문에, 보다 효과적으로 공감능력을 향상시키기 위해서는 인지/정서/행동을 종합적으로 다루는 프로그램을 개발할 필요가 있다고 보았다. 그래서 공감에 대한 이론적 연구와 공감능력에 대한 다차원 모형에 기초하여 공감능력향상 프로그램을 개발하였다. 뿐만 아니라 개발된 공감능력향상 집단상담 프로그램을 실시하여 집단 상담을 통한 공감능력향상 프로그램의 효과를 검토하였다. 예상한 바와 같이, 집단상담 프로그램에 참여하기 전보다 참여한 후에 공감능력, 긍정심리자본 및 행복수준 그리고 집단상담 치료효과는 더 높아지는 반면에, 직무소진, 우울 및 불안이 더 낮아지는 경향성을 보였다. 이런 연구 결과는 새롭게 개발된 공감능력향상 집단상담 프로그램이 상담효과를 높이는데 구체적인 기여를 할 수 있을 뿐만 아니라 상담 현장에서 널리 활용될 수 있다는 점에서 실무적 가치를 지닌다. 무엇보다도, 직무소진, 우울, 불안 그 자체를 경감시키는 프로그램을 진행하지 않았음에도 줄어드는 경향성을 보였다는 것은 직무소진이나 우울과 불안을 경감시키는 프로그램에 공감능력을 향상시키는 프로그램을 접목시킨다면 훨씬 긍정적인 결과를 얻어낼 수 있음을 시사하는 것이다.

끝으로, 상담의 목적은 상담자마다 다를 수 있지만, 이 연구는 상담의 궁극적인 목적으로 내담자와 그 주위 사람들 그리고 사회를 행복하게 만드는 것으로 보았다. 새롭게 각광받는 긍정심리학적 관점과 맥을 같이 하면서, 상담은 단순하게 내담자의 문제와 불행을 경감시키는 것이 아니라 내담자를 보다 행복하게 만들어주어야

한다고 보았다. 따라서 공감능력향상 집단상담 프로그램이 개인의 불안과 우울 같은 심리적 문제점을 경감시킬 수 있는가 뿐만 아니라, 개인의 긍정심리자본과 행복 수준을 향상시킬 수 있는가를 연구하였다. 이런 과정에서 공감능력이 긍정심리자본과 행복을 높여줄 수 있다는 것을 확인하였다. 이런 연구결과는 긍정심리학적 관점은 상담 분야에 적용하는 것이 가능하다는 것이고, 상담의 대상과 범위를 약점과 단점을 지닌 사람들이 아니라 강점과 장점을 지닌 사람들로 확장할 수 있음을 보여 주었다는 의의를 지닌다.

## 2. 연구의 제한점 및 앞으로의 연구방향

최종적으로 개발된 공감능력향상 집단상담 프로그램을 사용한 연구에서 직무소진, 우울, 및 불안에서 유의미한 차이를 내면서 개선되는 결과를 얻어내지 못했다. 전체적으로, 직무소진과 우울 및 불안이 낮아지기는 했지만, 유의미한 차이를 보이지는 않았다. 따라서 공감능력향상 집단상담 프로그램의 활용가능성과 활용가치를 높이기 위해서는 다음과 같은 측면들을 고려하고 해결해야 할 것이다.

첫째, 연구의 실험집단에 참여하는 사람들이 교직에 있는 예비상담자이기 때문에 상대적으로 긍정심리자본과 행복수준은 높은 반면에 직무소진과 우울 및 불안 정도가 높지 않기 때문에, 천장효과(ceiling effect)로 인하여 유의미한 차이가 나타나지 않은 것일 수 있다. 따라서 후속연구를 통해서 관심이 되는 직무소진, 우울 또는 불안 수준이 높은 사람들을 대상으로 해당 프로그램을 실시해 봄으로써 활용 범위를 재검토할 필요가 있다. 구체적으로, 직무소진이 일어날 가능성이 있는 콜 센터 직원과 사회복지사와 같은 감정노동자 그리고 최근 증가한 기업상담사를 대상으로 한 후속연구를 진행할 필요가 있다.

둘째, 상담 프로그램의 효과가 보다 장기적인 관점에서 검토될 필요가 있을 수 있다. 직무소진, 우울 및 불안은 80분씩 8번의 회기로 개선되거나 치료될 수 있는 것은 아니기 때문이다. 따라서 프로그램의 단기, 중기, 장기 목표를 상정하고 검토하는 과정이 필요할 것이다. 공감의 요소별로 한 회기로 진행하였고 인지/정서/행동 순으로 하였는데 정서/인지/행동 등 순서를 바꾸는 연구도 필요하다. 또한 한 요소를 집중적으로 한 인지행동치료를 기반으로 한 김혜영(2016)의 연구에서는 인지적

인 요소만으로 구성하였는데 치료가 효과적이었다는 결과가 있으므로 정서적 공감이나 행동적 공감으로 한 프로그램을 진행하여 효과를 보는 것도 필요할 것이다.

셋째, 성별과 연령대에 따른 공감능력의 차이를 확인하였다. 이 연구에 참여한 사람들이 상대적으로 연령대가 높은 편이기 때문에 공감능력향상 프로그램의 효과가 충분하게 나타나지 않았을 수 있다. 따라서 성별과 다양한 연령대를 고려하여 프로그램 참가자를 선발하여 프로그램의 효과에 대한 후속연구를 진행할 필요가 있다. 프로그램의 진행에 있어 공통적인 요소는 매체와 활동을 통한 접근이 자신의 감정을 만나게 하고 적극적으로 참여하는데 효과적이었다. 다만, 연령대에 따라 매체와 활동을 달리하여야 하는데 이는 경험치가 다르고 이해의 폭의 차이에 의한 것으로 고려되어야 할 부분으로 보인다.

넷째, 공감능력향상 집단상담이 효과적임을 알 수 있었다. 실험집단이 집단상담을 통하여 집단원간의 관계형성과 서로에 대한 통찰이해, 프로그램에 몰입참여와 학습에서 효과가 있었다. 이는 집단상담이 자기 개방과 자기 이해를 바탕으로 타인 이해로 이어지는 과정으로 볼 수 있다. 매 회기 소감문과 느낌나누기에서 자신에 대해 새롭게 발견한 점과 타인이 주는 피드백을 통하여 성장하는 모습을 볼 수 있었다. 이 연구는 구조화된 집단상담으로 진행되었으나 후속연구로 반구조화나 비구조화로 진행하는 것도 의미가 있을 것이다.

다섯째, 공감능력향상 집단상담 프로그램의 진행자가 본 연구자로 한정되어 운영되었다. 훈련의 성과가 진행자의 역량과 특성에 따라 편차가 있을 수 있음으로 추후 프로그램은 특성이 다른 연구자가 진행한다면 효과가 다를 수 있다.

끝으로, 프로그램의 성과를 측정하기 위한 방법으로 사전, 사후 설문지를 사용하였고, 개별상담자에 대한 심층면접과 추후검사를 실시하지 않았다. 심층면접을 실시하지 않은 것은 소감문을 통하여 프로그램의 성과를 알 수 있었기 때문이며, 추후 검사를 실시하지 않은 것은 이 프로그램의 효과가 실제 상담을 하는 과정에서 점진적으로 나타나기 때문에 측정이 불필요하기 때문이며, 프로그램 진행하는 연구자와의 관계에 영향을 받아 객관성을 띠기 어려울 것이라고 판단되었기 때문이다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구에서 개발된 공감능력향상 프로그램이 예비상담자에게 긍정적인 효과를 미쳤다는 것이 결과로 나타나므로 본 연구를 바탕으로 상담 현장에서 활용되기를 기대한다.

## 참 고 문 헌

- 장석기, 고수현 (2012). 청소년기 후기 대학생의 우울과 불안이 사이버 중독에 미치는 영향. **청소년학연구**, 19(8), 143-168.
- 고경희 (2017). 유아교사를 위한 공감 교육 프로그램 개발 및 적용. 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 고동우, 문상정, 이형래 (2007). 칭찬의 심리적 의미. 한국관광학회 학술대회 발표논문집. 94-106.
- 고영옥 (2010). 말더듬 심도에 따른 불안 및 태도 특성. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 고은경, 손애리, 황순택 (2010). 중학생 자기애 성향의 하위유형에 따른 기질과 공감 능력의 차이. **한국심리학회지 학교**, 7(3), 391-404.
- 구자경 (2006). 대학의 교양강좌를 이용한 공감교육 프로그램이 의사소통 및 인간관계와 치료적 요인 지각에 미치는 효과. **상담학연구**, 7(1), 11-26.
- 권경은 (2017). 공감증진프로그램이 간호대학생의 공감인식, 대인관계 및 의사소통에 미치는 효과. 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 권석만 (1995). 정신병리와 인지 I: 정서장애를 중심으로. 심리학 연구의 통합적 탐색. **한국심리학회지**, 6(1), 49-95.
- 김경희, 이희경 (2013). 의미추구와 긍정정서가 의미발견에 미치는 영향. **한국심리학회지: 일반**, 32(1), 107-124.
- 김광수, 김해연 (2009). 공감교육 프로그램이 초등학생의 공감능력과 정서지능에 미치는 영향. **초등교육연구**, 22(4), 275-300.
- 김명신 (2017). 어린이집교사의 공감능력이 영유아와의 상호작용에 미치는 영향. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 김미지 (2005). 초보상담자가 상담에서 경험하는 어려움에 관한 문항개발. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김봉년 (2012). **아이의 친구관계, 공감력이 답이다**. 서울: 조선앤북.
- 김사훈, 김창대 (1998). 대학생의 초기 대상관계와 공감능력간의 관계. **한국대학상담학회지**, 9(2), 7-48.

- 김상복, 장현실 (2004). **엄마, 힘들 땐 들어도 괜찮아**. 서울: 21세기북스.
- 김성일 (2010). 청소년을 위한 정의적 공감검사의 타당화. **한국청소년학연구**, 17(11), 1-25.
- 김영란 (2004). Rogers 및 Kohut가 정의하는 공감의 비교. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 16(4), 553-569.
- 김윤희, 김진숙 (2015). 공감훈련 프로그램의 효과에 대한 메타분석. **상담학연구**, 16(4), 1-21.
- 김윤희 (2017). 공감척도 개발 및 타당화. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정기, 박상만, 김강훈 (2011). 긍정적 심리자본과 사회적 통합: 이명박 정부의 친서민정책을 중심으로. **정치정보연구**, 14(1), 121-150.
- 김정미 (2009). 고교생의 공감, 또래영향력, 사회적 지지와 공격성과의 관계. **교육학 연구**, 47(1), 49-72.
- 김정택, 신동균 (1978). 특성 불안과 사회성과의 관계. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김태훈 (2015). 공감(Empathy)에 관한 연구. **초등도덕교육**, 47, 1-27.
- 김항중, 남승규 (2014). 공감커뮤니케이션 모형. **광고학연구**, 25(7), 139-160.
- 김항중, 허순향, 남승규 (2015). 설득커뮤니케이션과 공감커뮤니케이션. **한국심리학 회지: 소비자광고**, 16(4), 673-690.
- 김현희, 김민숙, 엄미아, 허순향, 남승규 (2017). 공감모듈과 긍정심리자본이 직무만족과 행복에 미치는 영향. **한국심리학회지: 산업 및 조직**, 30(2), 247-273.
- 김혜리, 정명숙, 손정우, 박민, 엄진섭, 문은옥, 천영운, 최현숙, 이수미 (2013). 아동의 인지적, 정서적 공감능력과 사회적 행동 간의 관계. **한국심리학회지: 발달**, 26(1), 255-275.
- 김혜영 (2016). 예비간호사를 위한 인지행동치료 기반 공감훈련프로그램 개발 및 효과. 명지대학교 대학원 박사학위논문.
- 김행수, 배미화, 유동수 (2009). **한알집단상담**. 서울: 학지사.
- 남승규 (2010). 소비자 공감에 대한 이론적 연구. **한국심리학회지: 소비자광고**, 11(4), 619-636.
- 남승규 (2014). **행복심리학**. 양서원.

- 남승규 (2017). **긍정심리학**. 양서원.
- 두경희 (2005). 내담자가 공감적으로 시작하는 상담자 반응 분석. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 마정권 (1988). 어머니의 촉진적 의사소통 수준과 자녀의 인성특성과의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 모의희, 김재환 (2002). 의사소통과 부부적응의 관계에 대한 자기존중감의 매개효과.
- 한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 14(4), 887-900.
- 박성희 (2002). 친사회행동에 영향을 미치는 가정변인 탐색. **교육학연구**, 40(1), 51-74.
- 박성희 (2004). **공감학**: 어제와 오늘. 서울: 학지사.
- 박성희 (2009). **공감**. 서울: 학지사.
- 박영선 (2010). 초심상담자를 위한 공감교육프로그램 개발 및 효과검증. 경남대학교 대학원 박사학위논문.
- 박정수 (1986). 카운슬링을 통해서 본 대학생들의 문제. **대학교육**, 22, 97-106.
- 박지언, 이은희(2008). 청소년의 불안정 애착과 문제행동: 공감능력의 조절역할. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 20(2), 369-389.
- 박찬경 (2014). 청소년기 공감능력이 학교생활적응과 학교폭력태도에 미치는 영향. 광운대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박혜원 (2002). 공감훈련이 여중생의 공감능력과 자아존중감에 미치는 효과. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 배미정, 조한익 (2014). 내현적 자기애 성향, 자존감, 인지적 및 정서적 공감 그리고 대인관계 유능성 간의 관련성 연구. **상담학 연구**, 15(6), 2417-2435.
- 서수균 (2007). 자존감과 자기애 수준에 따른 분노사고, 신념, 분노표현의 차이. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 19(3), 719-734.
- 서은국, 구재선, 이동귀, 정태연, 최인철 (2010). 한국인의 행복 지수와 그의 미. **한국심리학회 학술대회 자료집**. (1), 213-232.
- 성미옥 (2003). 초등학생의 자아존중감과 학교생활만족도 향상을 위한 칭찬프로그램 개발과 그 효과에 관한 연구. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송은주 (2006). 의사소통 훈련 프로그램이 실습 간호학생의 의사소통, 대인관계에

- 미치는 영향. **기본간호학회지**, 13(3), 467-473.
- 송재영 (2014). 초심상담자와 경력상담자의 공감반응의 차이분석. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 신강현 (2003). 일반직 종사자를 위한 직무소진 척도(MBI-GS)에 대한 타당화 연구. **한국심리학회지: 산업 및 조직**, 16(3), 1-17.
- 신경일 (1994). 상담자 교육을 위한 공감훈련 프로그램의 개발과 적용. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 우미혜 (2016). 초등학교 고학년의 공감능력향상을 위한 영상매체 활용 집단상담 프로그램개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경미 (2015). 유아교사의 의사소통능력과 회복탄력성과의 관계. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이민수, 이민규 (2003). 한국우울증척도의 개발. **신경정신의학**, 42(4), 492-506.
- 이은형 (2014). 인물 그림 감상에서 감상요인. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이주혜, 조영아 (2014). 성인애착과 대인관계능력 관계에서 공감의 매개효과. **상담학 연구**, 15(2), 579-594.
- 이준, 유숙경, 이윤옥 (2016). 공감교육 교사연수프로그램 개발을 위한 기초연구. **학습자 중심교과교육연구**, 16(4), 145-172.
- 이재명 (2003). **칭찬 한마디의 기적**. 서울: 기독교 연합신문사.
- 이찬종, 허재홍 (2011). 특집논문: 감성, 공동체, 치유; 공감, 정서 그리고 행복의 관계. **호남문화연구**, 49, 187-214.
- 이화영, 유성모 (2011). 공감, 자아존중감, 개인가치관이 친사회행동에 미치는 영향: 청소년을 중심으로. **뇌 교육연구**, 7, 33-70.
- 이형주, 최해림 (2010). 상담자의 공감, 상태-특성불안, 완벽주의 부정적 결과가 심리적 소진에 미치는 영향. **인간이해**, 31(1), 29-45.
- 정경아, 김봉환 (2010). 성인애착, 공감능력 및 결혼만족도 간의 관계. **인간이해**, 31(1), 89-104.
- 정진옥 (2016). 간호대학생을 위한 공감교육 프로그램이 공감, 대인관계 능력 및 돌봄에 미치는 효과. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 조성호 (2004). 공감의 이해. **학생생활상담**, 22, 5-28. 가톨릭대학교 학생생활상담소.

- 조용주 (2010). 청소년이 지각한 부모 공감 척도 개발 및 타당화 연구. **청소년학연구**, 17(4), 127-156.
- 조한익, 이미화 (2010). 공감능력과 심리적 안녕감의 관계에서 친사회적 행동의 매개효과. **청소년학연구**, 17(11), 139-158.
- 조효진, 손난희 (2006). 공감능력과 이타행동. **상담학연구**, 7(1), 1-9.
- 주성욱 (1998). 상담자의 상태불안과 불안조절양식이 내담자가 지각한 상담자의 공감적 태도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 주은선, 김주영 (2002). 전문상담자들의 특성과 양성조건: 상담심리전문가들의 자기보고(self-report) 연구 중심으로. 덕성여자대학교 고등교육연구소. **교육연구**, 10, 141-159.
- 최명선, 김광웅, 한현주 (2005). 치료자의 전문적 경험과 공감능력이 내담아동이 지각한 치료관계에 미치는 영향. **한국심리학회: 상담 및 심리치료**, 17, 503-521.
- 최윤미, 양난미 (2002). 상담자 소진 내용의 질적 분석. **한국심리학회: 상담 및 심리치료**, 14(3), 581-598.
- 최윤미 (2003). 한국 상담전문가의 역할과 직무 분석. **한국심리학회: 상담 및 심리치료**, 15, 179-200.
- 최윤미 (2011). 소통과 사이코드라마. **한국사이코드라마학회지**: 14(2), 147-162.
- 최의숙 (1988). 공감훈련이 간호계 학생의 공감능력 향상에 미치는 효과. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 하영희 (2004). 청소년의 공격성과 관련변인 간의 인과관계. **아동학회지**, 25(3), 121-132.
- 하이경(2015). 간호학생을 위한 의사소통 시뮬레이션 교육 프로그램의 지역사회 간호학 교과 적용을 위한 예비연구. **한국산학기술학회논문지**, 16(4), 2329- 2337.
- 한나리, 이동귀 (2009). 대인관계 유능성 질문지 한국판의 타당화 연구. **한국심리학회 학술대회 자료집**, (1), 446-447.
- Alligood, M. R. (2005). Nursing theory: the basis for professional nursing. *Professional Nursing: Concepts and Challenges*, 3, 271-289.
- Ancel, G. (2006). Developing empathy in nurses: An inservice training program. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20(6), 249-257.

- Arthaud-Day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H., and Near, J. P.(2005). "The subjective well-being construct: a test of its convergent, discriminant, and factorial validity," *Social Indicators Research*, 74(3), pp. 445~476.
- Barden, R. C., Zeck, R. A., Dancan, S. W., & Master, J. C. (1980). Children's consensual knowledge about the experimental detriments of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 968-976.
- Baron-Cohen, S. (2003). *The essential difference: Men, women and the extreme male brain*. London: Penguin.
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163-175.
- Barrett-Lennard, G. F. (1981). The empathy scale: Refinement of a nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 91-100.
- Barnett, M. A., Howard, J. A., Milton, E. M., & Dino, G. A. (1982). Effect of Inducing Sadness About Self or Other on Helping Behavior in High and Low Empathic Children. *Child Development*, 53, 920-923.
- Barnett, M. A.(1987). Empathy and related response in children. In N. Eisenberg, & J. Stayer (Eds.), *Empathy: A developmental perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Baston, C. D., Fultz, J., & Schroeder, P. A. (1987). Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. *Journal of Personality*, 55, 19-39.
- Batson, C. D. (2009). These things called empathy: Eight related but distinct phenomena . In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The social neuroscience of empathy*(pp. 3-15). Cambridge, MA: MIT Press.
- Beck, A.T. (1974). The Psychology of depression. contemporary theory and research. New York: John Wiley and Sons.
- Beck, J. S. (1997). 인지치료: 이론과 실제. (최양희, 이정흠 공역). 서울: 하나의학사.

- Beddoe, A. E., & Murphy, S. O. (2004). Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students?. *Journal of Nursing Education*, 43(7), 305–312.
- Blair, J., Sellars, C., Strickland, I., Clark, F., Williams, A., Smith, M. (1996). Theory of mind in the psychopath, *The Journal of Forensic Psychiatry*, 7, 15–25.
- Borders, L. D. (1991). Supervision evaluation. *The School Counselor*, 38, 253–255.
- Borke, H. (1971). Interpersonal perception of young children. *Developmental Psychology*, 5(2), 263–269.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional design: The ADDIE approach* (Vol. 722). Springer Science & Business Media.
- Brant, B. (1982). An index of empathy for children and adolescents. *Child Development*, 53, 413–425.
- Brunero, S., Lamont, S., & Coates, M. (2010). A review of empathy education in nursing. *Nursing Inquiry*, 17(1), 65–74.
- Bullmer, K. (1975). *The art of empathy: A manual for improving accuracy of interpersonal perception*. New York: Human Sciences.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991.
- Cameron, C. D., & Payne, B. K. (2011). Escaping Affect: How Motivated Emotion Regulation Creates Insensitivity to Mass Suffering. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(1), 1–15.
- Carkuff, R. R., & Truax, C. B. (1967). Travailing in counseling and Psychotherapy: An evaluation of integrated didactic and experiential approach. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 333–336.
- Carkhuff, R. R. (1969). *Helping and human relations: A primer for lay and professional helpers*(Vol. 1, 2). Amherst, MA: Human Resource Development.
- Charbonneau, D. & Nicol, A. A.(2002), Emotional intelligence and prosocial

- behaviors in adolescents. *Psychological Reports*, 90, 361–370.
- Chartrand, T. L., & Bargh, J. A. (1999). The chameleon effect: The perception – behavior link and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 893–910.
- Cinar, N., CevahirII, R., ŞahinIII, S., SözeriIV, C., & KuğuoğluV, S. (2007). Evaluation of the empathic skills of nursing students with respect to the classes they are attending. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 9(03), 588–595.
- Clark, K. B. (1980). Empathy: A neglected topic in psychological research. *American Psychologist*, 35(2), 187.
- Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18, 621–656.
- Corcoran, K. J. (1981). Experiential empathy: A theory of a felt-level experience, *Journal of Humanistic Psychology*, 21(1), 29–37.
- Cunico, L., Sartori, R., Marognolli, O., & Meneghini, A. M. (2006). Developing empathy in nursing students: a cohort longitudinal study. *Journal of Clinical Nursing*, 21(13–14), 2016–2025.
- Cutcliffe, J. & P. Cassedy. (1999). The development of empathy in students on short skills based counselling course: A pilot study. *Nurse Education Today*, 19, 250–7.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to Individual difference in empathy. JSAS Catalog of selected Documents in psychology, 10, 85.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126.
- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Davis, M. H., Luce, C., & Kraus, S. J. (1994). The heritability of characteristics associated with dispositional empathy. *Journal of Personality*, 62, 369–391.

- Davis, M., & Oathout, H. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 397-410.
- De Wied, M., Goudena, P. P., & Mapathy (2005). In boys with disruptive behavior disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(8), 867-880.
- DePaulo, B. M. (1992). Nonverbal behavior and self-presentation. *Psychological Bulletin*, 111, 203-243.
- Eisenberg, N., Morris, A. S., McDaniel, B. & Spinrad, T. L.(2009). Moral cognitions and prosocial responding in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds), *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed., Vol. 1, pp. 229-265). Hokoke, NJ: Wiley.
- Edwards, N., Peterson, W. E., & Davies, B. L. (2006). Evaluation of a multiple component intervention to support the implementation of a 'Therapeutic Relationships' best practice guideline on nurses' communication skills. *Patient Education and Counseling*, 63(1), 3-11.
- Egan, G. (1976). The skilled helper. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Fairbairn, W. R. D. (1952). An object-relations theory of personality: New York: Basic Books.
- Feshbach, N. D. (1978). Studies of empathic behavior in children. In B. A. Maher(Ed.), *Progress in Experimental Personality Research*(Vol. 8, pp. 1-47). New York: Academic Press.
- Feshbach, N. D. (1982). Sex differences in empathy and social behavior in children. In N. Eisenberg (Ed.), The development of prosocial behavior (pp.315-338). New York: Academic Press.
- Feshbach, N. D. and Feshbach, S. (1987). Affective processes and academic achievement. *Child Development*, 58: 1335-47.
- Feshbach. N. D. (1987). Parental empathy and child adjustment/maladjustment. In N. Eisenberg, & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp.271-291). Cambridge: Cambridge University Press.

- Flavell, J. H., Borkin, P. T., Fry, C. L., Wright, J. W., & Jarvis, P. E. (1968). The development of role-taking and communication skills in children. New York: Wiley.
- Goldstein, A. P., & Michaels, G. Y. (1985). Empathy: Development, training, and consequences. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gordon, M. (2010). 공감의 뿌리, 문희경(역). 서울 : 산티
- Guerney, B. G. (1977). Relationship enhancement: Skill-training programs for therapy, problem prevention and enrichment, San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Hoffman, M. L. (1977). Sex differences in empathy and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 84(4), 712-722.
- Hoffman, M. L. (1977). Empathy, its development and prosocial implications. *Nebraska Symposium on Motivation*, 25, 169-217.
- Hoffman, M. L. (1982). Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. In N. Eisenberg (Ed.), *The development of prosocial behavior* (pp. 281-313). New York: Academic Press..
- Hoffman, M. L. (1984). Interaction of Affect and cognition in empathy. In C. E. Izard, J. Kagan, & R. B. Zajone (Eds.), *Emotions, cognition, and behavior*: Cambridge: Cambridge University Press.
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 307-316.
- Hogenraad, R. (2002). Does training increase the use of more emotionally laden words by nurses when talking with cancer patients? A randomised study. *British Journal of Cancer Nursing*, 87, 1-7.
- Howe, D. (2013). Empathy : what it is and why it matters. 공감의 힘. 이진경 (역). 서울: 지식의 금.
- Ickes, W. (2003). Everyday mind reading: Understanding what other people think

- and feel. Amherst, NY: Prometheus Books.
- Joireman, J. A., Needham, T. L., & Cummings, A. (2001). Relationships between dimensions of attachment and empathy. *North American Journal of Psychology*, 4, 63–80.
- Jylha P., & Isometsa, E. (2006). Temperament character in symptoms of anxiety and depression in the general population. *European Psychiatry*, 21, 389–395.
- Kang, I., Kee, S., Kim, S. E., Jeong, B., Hwang, J. H., Song, J. E., & Kim, J. W. (2009). Reliability and validity of the Korean-version of Interpersonal Reactivity Index. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 48(5), 352–358.
- Kivlighan, D. M. Jr., Multon, K. D. & Brossart D. F. (1996). Helpful impacts in group counseling of multidimensional rating system. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 347–355.
- Kohut, H. (1959). Introspection, empathy, and psychoanalysis. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 7, 370–375.
- Kohut, H. (1978). The Search for the Self. Selected Writings of Heinz Kohut: 1950–1978 (ed. P. H. Ornstein), New York: Int. University. Press.
- Kohut, H. (1982). Introspection, empathy, and the semi-circle of mental health. *International Journal of Psycho-Analysis*, 63, 395–407.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* Chicago: University of Chicago Press.
- Lawrence, E. J., Shaw, P., Barker, D., Baron-Cohen, S., & David, A. S. (2004). Measuring empathy: Reliability and validity of the empathy quotient. *Psychological Medicine*, 34(5), 911–920.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason : Making sense of our emotions*. New York : Oxford University Press.
- Lehman, D. R., Ellard, J. H., & Wortman, C. B. (1986). Social support for the bereaved: Recipients and providers perspectives on what is helpful. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 438–446.

- Lesure-Lester, G. E. (2000). Relation between empathy and aggression and behavior compliance among abused group home youth. *Child Psychiatry and Human Development*, 31(2), 153–161.
- Lipps, T. (1907). Das wissen von fremden ichen. *Psychologische Untersuchungen*, 1, 694–722.
- Luthans, F., & Norman, S.M., & Hughes, L. (2006). Authentic leadership. In R. Burke & C. Cooper(Eds.), Inspiring leaders(pp.84–104). London: Routledge, Taylor & Francis.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 54, 239–249
- Mackay, R. D. (1990). What is empathy? In R.C. Mackay, J. R. hughers, & E. J. Joyce(Eds.), Empathy in the helping relationship. New York Springer.
- Mahler, M., Pine, F., Bergman, A. (1975). The psychological birth of the human infant. New York: Basic Books.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter,M, P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Mayhew, J., & Strayer, J. (1985). Developmental changes in the selection of differing emotion cues, Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Los Angeles.
- Mead, G. H. (1934). Mind, self and society. Chicago: University of Chicago Press.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40 , 525–543.
- Muncera, S. J., & Lingb, (2006). Psychometric analysis of the empathy quotient(EQ) scale. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1111–1119.
- Navran, L., (1967). Communication and adjustment in marriage. *The family Process*, 6, 173–184.
- Ozcan, C. T., Oflaz, F., & Bakir, B. (2012). The effect of a structured empathy

- course on the students of a medical and a nursing school. *International Nursing Review*, 59(4), 532–538.
- Piaget, J. (1932). The Moral Judgement of the Child NY: Hareourt, Brace Jovanovich.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). *The psychology of the child*. H. Weaver, Brace Jovanovich.
- Redmond, M. V. (1989). The function of empathy(decentering) in human relations. *Human Relations*, 42(7), 593–605.
- Reynolds, W. J., & Scott, B. (2000). Do nurses and other professional helpers normally display much empathy? *Journal of Advanced Nursing*, 31(1), 226–234.
- Rizzolatti (2005). The mirror neuron system and its function in humans, *Anatomy and Embryology*, 210, 419–421
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Cambridge: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 21(2), 95–103.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In (ed.) S. Koch, *Psychology: A study of a science*. Vol. 3: Formulations of the person and the social context. New York: McGraw Hill.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5(2), 2–10.
- Roman, K. (2014). 공감하는 능력. 김병화 역, 서울: 더 퀘스트.
- Sachse, R. (2000). Empathie. In M. Linden & M. Hautzinger(Hrsg.), *Verbaltenss berapiemanual*. Berlin: Springer.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Maslach, C., & Jackson, S. E. (1996). The Maslach Burnout Inventory–Test Manual (3rd eds). Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA Maslach burnout inventory–general suvey 22–26 66.

- Scott, H. (2011). Empathy in healthcare settings. Unpublished doctoral dissertation. Goldsmiths, University of London.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Wnyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Selman, R.L. (1980). The Growth of Interpersonal Understanding: Developmental and Clinical Analyses. Academic Press: New York.
- Skovholt, T. M. (2003). 건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다. (유성경, 유정이, 이윤주, 김선경 공역). 서울: 학지사.
- Smith, A. (2006). Cognitive empathy and emotional empathy in human behavior and evolution. *Psychological Record*, 56(1), 3-21.
- Smith, T. W. (2006). Altruism and empathy in America: Trends and correlates Chicago: National Opinion Research Center, University of Chicago. 1-48.
- Sullins, E. S. (1989). Emotional contagion revisited: Effects of social comparison and individual differences on mood convergence. Manuscript submitted for publication.
- Truax, C. B., & Carkhuff, R. R. (1967). *Toward effective counselling and psychotherapy: Training and practice*. Chicago: Aldine publishing company.
- Underwood, B., & Moore, B. S. (1982). Perspective-taking and altruism. *Psychological Bulletin*, 91, 143-173.
- Vreeke , G. J., & Mark, I. L. (2003). Empathy, an integrative model, *New Ideas in Psychology*, 21, 177-207.
- Wakabayashi, A., Akio. (2007). Empathizing and Systemising in Adults with and without Autism Spectrum Conditions: Cross-Cultural Stability. *Journal of Autism & Developmental Disorders* Plenum Publishing Corporation 37(10). 1823-1832.
- Weisberg, J., & Sigie, A. (1999). Teachers' physical, mental and emotional burnout : Impact on intention to quit. *The Journal of Psychology*, 133, 333-339.

Wentzel, K. R., Filisetti, L., & Looney, L.(2007). Adolescent prosocial behavior.  
*Child Development*, 78(3), 895-910.

Winnicott, D. W. (1965). *The maturational process and the facilitating environment*. New York: International Univ. Press.

## ABSTRACT

# Development of Scale and Program for Empathy Capability

Soon-Hyang Hur

Dept. of Psychology

Graduate School, Daejeon University

(Supervised by Prof. Seung-Kyu Nam)

The purpose of this study is to develop a scale to measure empathy capability of a counselor and to test an empathy enhancement program designed to increase empathy capability. To achieve the goals of such studies, definitions of empathy and empathetic capability were established de novo based on the previous studies, a multidimensional empathetic capability scale that can measure empathetic capability was conceived, carried out validation researches to increase possibility of generalization, created a group counseling program which can improve empathetic capability and a corresponding experiment that verifies effects of the group counseling program.

Empathetic capability scale development study collected data from total of 473 participants, 231 males and 242 females whose age ranged from 10s to 50s. Collected data was analyzed through SAS9.2 and SPSS21. Since reliability used correlational analysis, Cronbach's alpha coefficients were used to examine the internal consistency of the scale. The validity of

the scale was examined through factor analysis, multiple correlation coefficients were used for default, and rotation method was performed via principal axis method and varimax rotation. Final factors consist of items whose loading factors are equal or more than 0.30, respectively. The final factor structure includes cognitive empathy, emotional empathy, and behavioral empathy which respectively produced 2 sub-factors to total of 6 sub-factors. Specifically, cognitive empathy was further divided into perspective acceptance factor and thinking control factor, emotional empathy into emotional expression factor and emotional commitment factors, and behavioral empathy into relationship formation factor and communication factor.

Validation study of Empathetic capability scale collected data from 590 individuals composed of 300 males and 290 females. Collected data was analyzed through SPSS21 and AMOS, and, as a confirmational factor analysis for the extracted data, validation process for extracted factor structure was further studied with covariance structure model. In results, goodness of fit indexes of theory model, measure model, and structure model were confirmed to be strong and high. Difference testing of empathy capability based on the sex showed that male scored higher in cognitive control factor and emotion commitment factor under perspective acceptance capacity while females scored higher in communication factor. For age difference, it was observed that 20s have higher empathy capability than 50s and the older they are, the less capability they have.

In a study focused on positive psychology perspective and confirming effects of empathy capability, it was shown that there are differences in positive psychology capital and happiness depending on the empathy capability. That is, those with higher empathy capability has higher positive psychology capital and are happier than those with lower empathy capability. Additionally, it was investigated whether or not positive

psychology capital and happiness have a mediating or moderating effect in the relationship between them to confirm a partially mediating effect of empathy capability.

Empathy capability enhancement program development study created a multidimensional empathy capability enhancement group counsel program including cognitive, emotional, and behavioral empathy capability based on developmental process of ADDIE model. The group counseling program was made of 6 core components to match each empathy capability. Each session of program lasted 80 minutes, and their topic was made of perspective acceptance, noticing negative thoughts, noticing emotion, noticing emotion of others, verbal–nonverbal communication, and feedback for relationship formation.

In order to investigate effects of the newly developed empathy capability enhancement group counsel program, a short program focused on cognitive empathy and emotional empathy was carried as a preliminary study. Afterward, a group of participants who participated in complete program of 8 trials including behavioral empathy as well as cognitive empathy and emotional empathy and a control group was set up to observe therapeutic effects of group counsel upon empathy capability, positive psychology, happiness along with job burnout, anxiety, and depression. In results, positive psychology capital, level of happiness, and group counsel therapeutic effect was higher while loss of job, anxiety, and depression tended to be lower. First, difference of empathy capability not detected in the preliminary study was spotted after empathy capability enhancement program with a noted enhancement in perspective acceptance capacity and communication capacity. Second, among lower factors under positive psychology capital, optimism factor showed a significant increase. Third, among lower factors under personal happiness scale, success factor showed an enhancement. Lastly, all lower factors, barring confrontation,

showed advancement after empathy capability enhancement group counsel program participation. These study results displayed that the newly constructed empathy capability enhancement program can contribute to increasing counseling effect and be generally utilized in counseling settings.

---

**Key words:** Empathy Capability, Development and Validation of Empathy Capability Scale, Empathy Capability Enhancement Group Counseling Program

## 부 록

### <부록 1> 공감능력척도 개발 설문지

안녕하세요.

이 설문지는 사람들의 생각과 느낌에 대한 것입니다.

있는 그대로 솔직하게 답해주시면 연구에 매우 큰 도움이 될 것입니다.

여러분의 응답은 연구논문에만 활용되며 비밀이 완전 보장됩니다.

문항을 보고 처음 느껴지는 정도에 따라 답해주시면 됩니다.

여러분을 나타내는 숫자 부분에 ○ 표시하시기 바랍니다. 감사합니다.

대전대학교 일반대학원 심리학과  
연구자 허순향

1. 성별 : ① 남 ② 여
2. 연령 : 만 ( ) 세
3. 결혼여부 : ① 미혼 ② 기혼 ③ 기타
4. 최종학력 : ① 고졸 ② 전문대졸 ③ 대졸 ④ 석사 ⑤ 박사수료 ⑥ 박사
5. 근무직군 : ① 사무직 ② 전문직 ③ 교육직 ④ 연구직 ⑤ 생산직 ⑥ 판매직 ⑦ 기타( )
6. 근속연수 : ( )년 ( )개월
7. 근무하는 조직의 전체규모 : ① 10인 이하 ② 10인 이상~50인 이하 ③ 50인 이상
8. 직위/직책 : ① 사원 ② 과장 ③ 차장, 부장 ④ 임원 ⑤ 기타( )
9. 소득수준 : 연봉 ( )만원
10. 생활수준: ①상상 ②상중 ③상하 ④중상 ⑤중중 ⑥중하 ⑦하상 ⑧하중 ⑨하하

### Empathy Capability Scale

No	문항	전혀 아니다	아니다	반반 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 비교적 규칙적으로 내게 일어날 법한 일에 대해서 공상을 하거나 상상을 한다.	1	2	3	4	5
2	나는 나보다 불행한 사람들에 대해서 흔히 동정심을 가진다.	1	2	3	4	5
3	나는 때때로 다른 사람의 관점에서 어떤 일을 생각해 보는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
4	때때로 나는 곤경에 처한 타인을 보고도 많이 측은해하지 않는다.	1	2	3	4	5
5	나는 소설 속에 나오는 주인공의 감정에 잘 몰입된다.	1	2	3	4	5
6	나는 급박한 상황에서 걱정스러워하며 어쩔 줄 몰라 한다.	1	2	3	4	5
7	나는 대개 영화나 연극을 객관적인 입장에서 보며, 흔히 그것에 완전히 몰두하지 않는다.	1	2	3	4	5
8	나는 어떤 결정을 내리기 전에 나의 결정에 반대하는 모든 사람의 입장을 고려하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
9	다른 사람이 이용당하는 것을 보면, 그들을 보호하고 싶은 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
10	나는 때때로 매우 감정적인 상황에서 아무 것도 할 수 없다는 무력감이 든다.	1	2	3	4	5
11	나는 때때로 내 친구들이 어떤 관점으로 사물을 보는지를 상상함으로써 그들을 더 잘 이해하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
12	좋은 책이나 영화에 완전히 몰입하는 경우는 내게는 다소 드문 일이다.	1	2	3	4	5
13	나는 누가 다치는 것을 보았어도 당황하지 않고 침착함을 유지하는 편이다.	1	2	3	4	5
14	나는 보통 타인의 불행을 보고도 크게 혼란스러워하지 않는다.	1	2	3	4	5

No	문항	전혀 아니다	아니다	반반 이다	그렇다	매우 그렇다
15	내가 옳다고 확신하는 일에 대해서는 다른 사람의 주장을 듣는데 많은 시간을 허비하지 않는다.	1	2	3	4	5
16	나는 연극이나 영화를 보고 나서 내가 마치 극중에 나오는 한 인물이 된 듯한 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
17	나는 긴장되는 상황이 두렵다.	1	2	3	4	5
18	다른 사람이 부당한 대접을 받는 것을 보고 서도 때때로 그들이 측은하다는 느낌이 들지 않는다.	1	2	3	4	5
19	나는 대개 위급한 상황을 매우 효과적으로 대처한다.	1	2	3	4	5
20	나는 흔히 일어나는 것으로 생각될 일에 대해서도 쉽게 감동을 받는다.	1	2	3	4	5
21	나는 모든 문제에는 두 가지 측면이 있다고 믿고 있으며, 양쪽 측면을 모두 고려하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
22	나는 나 자신이 매우 온화한 사람이라고 말 할 수 있다.	1	2	3	4	5
23	나는 좋은 영화를 볼 때, 아주 쉽게 주인공의 입장이 되어 생각할 수 있다.	1	2	3	4	5
24	나는 위급한 상황에서 자신을 잘 통제하지 못하는 편이다.	1	2	3	4	5
25	내가 누군가에게 화가 났을 때, 나는 대개 잠시 동안이라도 그 사람의 입장을 이해하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
26	나는 흥미로운 이야기나 소설을 읽으면서, 이야기속의 사건이 나에게 일어난다면 어떨지 상상한다.	1	2	3	4	5
27	나는 도움을 절실히 필요로 하는 응급상황에 처한 사람을 보면 어쩔 줄 몰라 한다.	1	2	3	4	5
28	나는 다른 사람을 비판하기 전에 내가 그들의 처지였다면 어떠할지를 생각해 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5

## Interpersonal Relation Capability Scale

No	문항	매우 못한다	못 한다	반반 이다	잘 한다	매우 잘 한다
1	나는 새로운 사람에게 함께 모이거나 무엇인가를 같이 하자고 요구하거나 제안하는 것을	1	2	3	4	5
2	나는 친구에게 그(녀)가 당신을 대하는 방식을 좋아하지 않는다고 얘기하는 것을	1	2	3	4	5
3	나는 친한 친구가 중요한 삶의 결정(예: 진로 결정)에 대한 생각이나 감정을 처리하도록 돕는 것을	1	2	3	4	5
4	나는 친한 친구와 의견 불일치가 생겨 큰 싸움이 되려고 할 때 내가 틀릴 수도 있다고 인정하는 것을	1	2	3	4	5
5	나는 흥미를 느끼거나 매력적이라고 생각하는 새로운 사람과 함께 할 것을 찾거나 제안하는 것을	1	2	3	4	5
6	나는 데이트 상대나 지인이 당신이 하고 싶지 않은 어떤 것을 하도록 요청했을 때 “No”라고 말하는 것을	1	2	3	4	5
7	나는 새로운 친구나 데이트 상대를 믿고 나의 약하고 민감한 부분을 보도록 하는 것을	1	2	3	4	5
8	나는 친한 친구와 싸울 때 화가 난 감정을 참을 수 있는 것을	1	2	3	4	5
9	나는 내가 알고 싶은 새로운 사람과 대화를 이끌어 가는 것을	1	2	3	4	5
10	나는 친구의 합리적이지 않은 요청을 거절하는 것을	1	2	3	4	5
11	나는 가까운 친구에게 내가 부끄러워하는 나 자신에 대해 얘기하는 것을	1	2	3	4	5
12	나는 사람들을 처음 알게 될 때, 함께 하면 흥미롭고 유쾌한 사람이라는 걸 알리는 것을	1	2	3	4	5
13	나는 친구가 나를 무시하거나 배려하지 않을 때 나의 권리(권리를 지키는 것을	1	2	3	4	5
14	나는 새 친구에게 “진짜 당신”을 알도록 하는 것을	1	2	3	4	5
15	나는 친한 친구가 가족이나 룸메이트와의 문제에 대처하도록 돕는 것을	1	2	3	4	5

No	문항	매우 못한다	못한다	반반 이다	잘한다	매우 잘한다
16	나는 싸우면서 친구의 견해를 받아들이고 그(녀)의 관점을 확실히 이해할 수 있는 것을	1	2	3	4	5
17	나는 알고 싶은 사람(혹은 데이트하고 싶은 사람)에게 스스로를 소개하는 것을	1	2	3	4	5
18	나는 큰 싸움이 될 수 있는 의견불일치를 야기할 수 있는 말을 삼가는 것을	1	2	3	4	5
19	나는 새로운 데이트 상대나 새로 알게 된 사람에게 만나서 뭔가를 할 시간을 정하기 위해 전화하는 것을	1	2	3	4	5
20	나는 친구가 약속을 지키지 않았을 때 친구에게 맞서는 것을	1	2	3	4	5
21	나는 친한 친구가 기분이 안 좋을 때 그(녀)를 격려할 수 있는 말이나 행동을 할 수 있는 것을	1	2	3	4	5
22	나는 전체를 비난("너는 언제나 그래")하지 않고 친구와 구체적인 문제를 해결하는 것을	1	2	3	4	5
23	나는 친구가 되고 싶은 사람 혹은 데이트 하고 싶은 사람에게 좋은 인상을 주는 것을	1	2	3	4	5
24	나는 친구에게 그(녀)가 내 기분을 상하게 하는 말을 했다고 말하는 것을	1	2	3	4	5
25	나는 친한 친구에게 내가 얼마나 그(녀)를 높게 평가하고 신경쓰는지 얘기하는 것을	1	2	3	4	5
26	나는 친구의 문제가 내게 흥미가 없을 지라도 진실 된 공감적 관심을 보여주는 것을	1	2	3	4	5
27	나는 친구에게 화가 났을 때, 동의하지 않더라도 그(녀)가 타당한 관점을 가지고 있다는 것을 받아들이는 것을	1	2	3	4	5
28	나는 새로운 관계를 시작하기 위해 잘 모르는 사람들이 있는 모임에 가는 것을	1	2	3	4	5
29	나는 데이트 상대나 친구에게 그(녀)가 나를 화나게 하는 일을 했다고 말하는 것을	1	2	3	4	5
30	나는 친한 친구가 도움과 격려가 필요할 때 잘 받아들일 수 있는 방식으로 충고를 할 수 있는 것을	1	2	3	4	5
31	나는 해로운 갈등을 피하기 위해 친한 친구에게 (그것이 정당화되더라도) 내 감정을 폭발하지 않는 것을	1	2	3	4	5

## Communication Capability Scale

No	문항	전혀 아니다	아니다	반반 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 그 날 있었던 유쾌한 일에 대하여 가족과 친구들에게 자주 이야기 한다.	1	2	3	4	5
2	나는 그 날 있었던 불쾌한 일에 대하여 가족이나 친구들에게 자주 이야기 한다.	1	2	3	4	5
3	나는 내가 동의하지 않는 일이나 대화하기 어려운 일에 대하여도 가족이나 친구들에게 이야기한다.	1	2	3	4	5
4	나는 가족이나 친구 모두가 흥미있어 하는 일에 대하여 이야기한다.	1	2	3	4	5
5	나와 다른 사람이 대화할 때 대부분 내용이나 방법에서 내가 느끼는 방식으로 한다.	1	2	3	4	5
6	내가 어떤 질문을 하려고 할 때, 그것을 질문하기 전에 상대방이 내가 질문하려는 것이 무엇인지 알 때가 많다.	1	2	3	4	5
7	나는 상대방의 얼굴표정이나 몸짓에서 상대방의 감정을 안다.	1	2	3	4	5
8	나는 가족이나 친구들과의 대화에서 대화하는 것이 꺼려지는 주제가 종종 있다.	1	2	3	4	5
9	나의 가족이나 친구들은 눈짓 또는 몸짓으로 나에게 의사를 전달하는 경우가 종종 있다.	1	2	3	4	5
10	나는 중요한 결정을 내리기 전에 가족이나 친구들과 서로 상의한다.	1	2	3	4	5
11	나의 가족들은 내가 말하지 않아도 내가 하루를 어떻게 보내는지 알아채는 경우가 종종 있다.	1	2	3	4	5
12	나는 친구가 내가 원하지 않는 운동을 같이 하자고 할 때, 친구에게 분명하게 거절을 할 수 있다.	1	2	3	4	5
13	친구들은 나에게 말하기 힘든 이성 문제에 대하여도 종종 이야기한다.	1	2	3	4	5
14	나와 친구들은 다른 사람이 알지 못하는 특별한 의미를 갖는 말이나 은어를 종종 사용한다.	1	2	3	4	5
15	나는 가족이나 친구들에게 감정에 치우치거나 당황하지 않고 나의 확고한 생각을 말한다.	1	2	3	4	5

No	문항	천혀 아니다	아니다	반반 이다	그렇다	매우 그렇다
16	나는 친구들에게 내가 나쁘게 보일만한 것은 말하기를 꺼린다.	1	2	3	4	5
17	나는 상대방의 말투를 보고 그가 실제로 말하는 내용과 뜻이 다르다는 것을 잘 알아챈다.	1	2	3	4	5
18	나와 친구들은 서로의 개인적인 일에 대하여 자주 이야기 한다.	1	2	3	4	5
19	나는 대부분의 경우 상대방이 내가 이야기하고자 하는 것을 잘 이해한다고 느낀다.	1	2	3	4	5
20	나는 다른 사람들이 이야기하는 것을 잘 듣는 편이다.	1	2	3	4	5
21	나는 친구들과 나의 감정에 대하여도 종종 대화를 통해 감정을 나눈다.	1	2	3	4	5
22	나는 친구들과 아주 터놓고 이야기를 잘한다.	1	2	3	4	5
23	나는 내가 생각하고 느끼는 것을 다른 사람들에게 잘 이해시킨다.	1	2	3	4	5
24	나는 나의 느낌을 곧잘 행동이나 몸짓으로 나타낸다.	1	2	3	4	5
25	나는 친구들로부터 내가 자기들의 말을 잘 들어주는 친구라는 소리를 자주 듣는다.	1	2	3	4	5

## Subjective Wellbeing Scale

다음은 삶의 만족에 대한 질문입니다.

우리의 삶은 개인적 측면(개인적 성취, 성격, 건강 등), 관계적 측면(주위 사람들과의 관계), 집단적 측면(내가 속한 집단 - 직장, 지역사회)으로 구분될 수 있습니다. 삶의 각 측면에서 귀하게 중요하게 생각하는 부분을 떠올려 보십시오. 귀하는 그러한 삶의 각 측면에 대해서 얼마나 만족하십니까?

전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(7점)까지 보기 중에서 귀하의 생각과 가장 가까운 번호를 골라 주십시오.

No	참여에 감사드립니다.	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	별로 그렇지 않다	반반이다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 내 삶의 개인적 측면(개인적 성취, 성격, 건강 등)에 대해서 만족한다.	1	2	3	4	5	6	7
2	나는 내 삶의 관계적 측면(주위 사람들과의 관계 등)에 대해서 만족한다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 내가 속한 집단(직장, 지역사회 등)에 대해서 만족한다.	1	2	3	4	5	6	7

다음은 지난 한 달 동안 귀하가 경험한 감정을 묻는 질문입니다.

지난 한 달 동안 무엇을 하며 지냈는지, 어떤 경험을 했는지를 생각해 주십시오.

그리고 나서 다음에 제시된 감정들을 얼마나 자주 느꼈는지 전혀 느끼지 않았다(1점)에서 항상 느꼈다(7점)까지의 보기 중에서 귀하의 생각과 가장 가까운 번호를 골라 주십시오.

No	참여에 감사드립니다.	전혀 느끼지 않았다	느끼지 않았다	별로 느끼지 않았다	반반이다	가끔 느꼈다	자주 느꼈다	항상 느꼈다
4	즐거운 느낌	1	2	3	4	5	6	7
5	행복한 느낌	1	2	3	4	5	6	7
6	편안한 느낌	1	2	3	4	5	6	7
7	짜증나는 느낌	1	2	3	4	5	6	7
8	부정적인 느낌	1	2	3	4	5	6	7
9	무기력한 느낌	1	2	3	4	5	6	7

## Personal Happiness Scale

No	문항	전혀 아니다	아니 다	반반 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 정서적으로 안정되어 있다.	1	2	3	4	5
2	나는 인간관계가 좋은 편이다.	1	2	3	4	5
3	나는 내 삶의 순간순간을 즐기려고 한다.	1	2	3	4	5
4	다른 사람들은 내가 행복한 사람이라고 말한다.	1	2	3	4	5
5	나는 생활 속에서 긍정적인 감정을 많이 경험하는 편이다.	1	2	3	4	5
6	나는 낙천적인 사람이다.	1	2	3	4	5
7	나는 내게 일어나는 일을 나 스스로 통제할 수 있다고 생각하는 내적통제자이다.	1	2	3	4	5
8	나는 활발하고 적극적으로 생활하는 외향적인 사람이다.	1	2	3	4	5
9	나는 직장이나 학교든 내가 할 일을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
10	나는 건강한 마음을 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5
11	나는 결혼을 했거나 앞으로 결혼을 할 거다.	1	2	3	4	5
12	나는 정상에 서보는 절정경험을 해본 적이 있다.	1	2	3	4	5
13	나는 적당히 쓸 수 있을 만큼의 돈을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
14	나는 정신적으로 건강하다.	1	2	3	4	5
15	나는 다른 사람들에게 사랑을 주기도 하고 받기도 한다.	1	2	3	4	5
16	나는 친밀한 관계를 유지하고 있는 사람들이 많다.	1	2	3	4	5
17	나는 세상이 소중하고 아름다운 곳이라 생각한다.	1	2	3	4	5
18	나는 자아존중감이 높은 편이다.	1	2	3	4	5
19	나는 생활 속에서 부정적인 정서를 많이 경험하는 편이다.	1	2	3	4	5
20	나는 내가 행복하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
21	나는 사람들에게 내세울 만한 나만의 대표강점이 있다.	1	2	3	4	5
22	나는 내 삶에 만족해한다.	1	2	3	4	5
23	나는 육체적으로 건강하다.	1	2	3	4	5
24	나는 하는 일에 흠뻑 빠져드는 몰입경험을 해봤다.	1	2	3	4	5

## Psychological Capital Scale

No	문항	전혀 아니다	아니 다	반반 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 해결책을 찾기 위해 장기적인 문제를 분석하는 일에 자신이 있다.	1	2	3	4	5
2	나는 내 일과 관련된 분야에서 대표로 나설 자신이 있다.	1	2	3	4	5
3	나는 공동의 일에서 전략을 논의 할 때 기여를 할 자신이 있다.	1	2	3	4	5
4	나는 공동의 일과 관련하여 목표를 세울 때 도움이 될 자신이 있다.	1	2	3	4	5
5	나는 문제를 논의하기 위해 다른 이들을 자신있게 만날 수 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 동료 및 이웃들에게 내가 가진 정보를 자신있게 제공할 수 있다.	1	2	3	4	5
7	만약 어려움을 스스로 해결해야 한다면, 나는 문제를 해결할 다양한 방안을 생각해 낼 수 있다.	1	2	3	4	5
8	나는 어떤 문제든지 그것을 해결할 수 있는 방법은 다양하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
9	나는 요즘 내 목표를 열정적으로 추구하고 있다.	1	2	3	4	5
10	나는 인생에서 나 자신이 상당히 성공적이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
11	나는 목표한 일에 도달할 많은 방법을 생각할 수 있다.	1	2	3	4	5
12	나는 요즘 나 자신을 위해 설정한 목표를 잘 달성하고 있다.	1	2	3	4	5
13	나는 일에서 차질이 생겼을 때 그것을 견뎌내고 회복하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
14	나는 종종 일에서 겪는 어려움을 다양한 방식으로 잘 관리한다.	1	2	3	4	5
15	나는 나에게 일이 주어진다면 ‘그래, 내 일이야하고 생각한다.	1	2	3	4	5
16	나는 종종 스트레스를 받는 일에서도 긍정적인 부분을 찾는다.	1	2	3	4	5
17	나는 경험이 있기 때문에 일과 관련된 힘든 시간을 잘 극복할 수 있다.	1	2	3	4	5
18	나는 일을 할 때 한 번에 많은 것을 다룰 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
19	나는 어두운 부분이 있으면 반드시 밝은 부분도 있다는 믿음으로 일을 한다.	1	2	3	4	5
20	내가 하는 일의 결과가 불확실할 때, 나는 최선의 결과를 기대한다.	1	2	3	4	5
21	나의 일과 관련해서 문제가 생기면, 나는 그 일이 잘 안 될 것이라고 받아들이는 편이다.	1	2	3	4	5
22	나는 항상 내 일의 밝은 면을 보려고 한다.	1	2	3	4	5
23	나는 내가 하는 일의 전망에 대해 낙관적이다.	1	2	3	4	5
24	내가 하는 일은 결코 내가 원하는 방식으로 풀리지 않는다.	1	2	3	4	5

## <부록 2> 공감능력 향상 프로그램 설문지

안녕하세요.

이 설문지는 사람들의 생각과 느낌에 대한 것입니다.

있는 그대로 솔직하게 답해주시면 연구에 매우 큰 도움이 될 것입니다.

여러분의 응답은 연구논문에만 활용되며 비밀이 완전 보장됩니다.

문항을 보고 처음 느껴지는 정도에 따라 답해주시면 됩니다.

여러분을 나타내는 숫자 부분에 ○ 표시하시기 바랍니다. 감사합니다.

대전대학교 일반대학원 심리학과  
연구자 허순향

1. 성    별 : ① 남 ② 여

2. 연    령 : 만 (        ) 세

3. 근무연수 : (        ) 년 (        ) 개월

4. 교육수준 : ① 고졸 ② 대졸 ③ 대학원졸

No	솔직한 답변은 연구에 많은 도움이 됩니다. 참여에 감사드립니다.	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	반반 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 내 인생에서 보람을 상당히 느낀다.	1	2	3	4	5
2	나에게는 대부분의 일들이 재미있다.	1	2	3	4	5
3	나는 내가 일에 언제나 몰입하거나 전념하는 편이다.	1	2	3	4	5
4	인생은 좋은 것이다.	1	2	3	4	5
5	나는 매우 행복하다.	1	2	3	4	5
6	나는 다른 사람을 유쾌하게 해주는 편이다.	1	2	3	4	5
7	나는 정신적으로 늘 맑게 깨어 있는 편이다.	1	2	3	4	5
8	나는 잘 웃는다.	1	2	3	4	5
9	나는 자주 기쁨과 즐거움을 느낀다.	1	2	3	4	5
10	나는 대부분의 사람들에게 따뜻한 감정을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
11	나는 다른 사람들에게 굉장히 관심이 많다.	1	2	3	4	5
12	나는 활력이 넘친다고 생각한다.	1	2	3	4	5

■ 모든 점을 고려해 볼 때, 당신은 자신의 생활에 어느 정도 만족하십니까?(100점 만점)

0점 10점 20점 30점 40점 50점 60점 70점 80점 90점 100점

■ 모든 점을 고려해 볼 때, 당신은 스스로 얼마나 행복하다고 생각하십니까?(100점 만점)

0점 10점 20점 30점 40점 50점 60점 70점 80점 90점 100점

## Empathy Capability Scale

No	문항	전혀 아니다	아니 다	반반 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 다른 사람을 비판하기 전에 내가 그들의 처지였다면 어떠할지를 생각해 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
2	내가 누군가에게 화가 났을 때, 나는 대개 잠시 동안이라도 그 사람의 입장을 이해하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
3	나는 해로운 갈등을 피하기 위해 친한 친구에게(그것이 정당화되더라도) 내 감정을 폭발하지 않는 것을 잘한다.	1	2	3	4	5
4	나는 어떤 결정을 내리기 전에 나의 결정에 반대하는 모든 사람의 입장을 고려하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
5	나는 친한 친구와 싸울 때 화가 난 감정을 참을 수 있는 것을 잘한다.	1	2	3	4	5
6	나는 친구에게 화가 났을 때, 동의하지 않더라도 그(녀)가 타당한 관점을 가지고 있다는 것을 받아들이는 것을 잘한다.	1	2	3	4	5
7	나는 위급한 상황에서 자신을 잘 통제하지 못하는 편이다.	1	2	3	4	5
8	나는 급박한 상황에서 걱정스러워하며 어쩔 줄 몰라 한다.	1	2	3	4	5
9	나는 도움을 절실히 필요로 하는 응급상황에 처한 사람을 보면 어쩔 줄 몰라 한다.	1	2	3	4	5
10	나는 때때로 매우 감정적인 상황에서 아무것도 할 수 없다는 무력감이 든다.	1	2	3	4	5
11	나는 긴장되는 상황이 두렵다.	1	2	3	4	5
12	때때로 나는 곤경에 처한 타인을 보고도 많이 측은해하지 않는다.	1	2	3	4	5
13	나는 테이트 상태나 지인이 당신이 하고 싶지 않은 어떤 것을 하도록 요청했을 때 “No”라고 말하는 것을 잘한다.	1	2	3	4	5
14	나는 친구의 합리적이지 않은 요청을 거절하는 것을 잘 한다.	1	2	3	4	5
15	나는 친구에게 그(녀)가 내 기분을 상하게 하는 말을 했다고 말하는 것을 잘한다.	1	2	3	4	5
16	나는 친구가 약속을 지키지 않았을 때 친구에게 맞서는 것을 잘한다.	1	2	3	4	5

No	문항	전혀 아니다	아니 다	반반 이다	그렇 다	매우 그렇 다
17	나는 친구가 내가 원하지 않는 운동을 같이 하자고 할 때, 친구에게 분명하게 거절을 할 수 있다.	1	2	3	4	5
18	나는 친구가 나를 무시하거나 배려하지 않을 때 나의 권리(권리를 지키는 것을 잘한다.)	1	2	3	4	5
19	나는 좋은 영화를 볼 때, 아주 쉽게 주인공의 입장이 되어 생각할 수 있다.	1	2	3	4	5
20	때때로 나는 곤경에 처한 타인을 보고도 측은해 하지 않는다.	1	2	3	4	5
21	나는 흥미로운 이야기나 소설을 읽으면서, 이야기 속의 사건이 나에게 일어난다면 어떨지 상상한다.	1	2	3	4	5
22	나는 연극이나 영화를 보고 나서 내가 마치 극중에 나오는 한 인물이 된 듯한 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
23	나는 나보다 불행한 사람들에 대해서 흔히 동정심을 가진다.	1	2	3	4	5
24	나는 흔히 일어나는 것으로 생각될 일에 대해서도 쉽게 감동을 받는다.	1	2	3	4	5
25	나와 친구들은 서로의 개인적인 일에 대하여 자주 이야기 한다.	1	2	3	4	5
26	나는 친구들과 아주 터놓고 이야기를 잘한다.	1	2	3	4	5
27	나는 친구들과 나의 감정에 대하여 종종 대화를 통해 감정을 나눈다.	1	2	3	4	5
28	나는 그 날 있었던 유쾌한 일에 대하여 가족과 친구들에게 자주 이야기 한다.	1	2	3	4	5
29	친구들은 나에게 말하기 힘든 이성 문제에 대하여도 종종 이야기 한다.	1	2	3	4	5
30	나는 다른 사람들이 이야기하는 것을 잘 듣는 편이다.	1	2	3	4	5
31	나는 새로운 사람에게 함께 모이거나 무엇인가를 같이 하자고 요구하거나 제안하는 것을 잘한다.	1	2	3	4	5
32	나는 새로운 관계를 시작하기 위해 잘 모르는 사람들이 있는 모임에 가는 것을 잘한다.	1	2	3	4	5
33	나는 사람들을 처음 알게 될 때, 함께 하면 흥미롭고 유쾌한 사람이라는 걸 알리는 것을 잘한다.	1	2	3	4	5
34	나는 내가 알고 싶은 새로운 사람과 대화를 이끌어 가는 것을 잘한다.	1	2	3	4	5
35	나는 흥미를 느끼거나 매력적이라고 생각하는 새로운 사람과 함께 할 것을 찾거나 제안하는 것을 잘한다.	1	2	3	4	5
36	나는 알고 싶은 사람(혹은 데이트하고 싶은 사람)에게 스스로를 소개하는 것을 잘한다.	1	2	3	4	5

## State-Trait Anxiety Scale

No	문항	전혀 없었다	1-2번 있었다	3-4번 있었다	5-7번 있었다
1	나는 기분이 좋다.	1	2	3	4
2	나는 쉽게 피로해진다.	1	2	3	4
3	나는 울고 싶은 심정이다.	1	2	3	4
4	나도 다른 사람들처럼 행복했으면 한다.	1	2	3	4
5	나는 마음을 빨리 정하지 못해서 실패를 한다.	1	2	3	4
6	나는 마음이 놓인다.	1	2	3	4
7	나는 차분하고 침착하다.	1	2	3	4
8	나는 너무 많은 어려운 문제가 밀어 닥쳐서 극복할 수 없을 것 같다.	1	2	3	4
9	나는 하찮은 일에 너무 걱정을 한다.	1	2	3	4
10	나는 행복하다.	1	2	3	4
11	나는 무슨 일이건 힘들게 생각한다.	1	2	3	4
12	나는 자신감이 부족하다.	1	2	3	4
13	나는 마음이 들판하다.	1	2	3	4
14	나는 위기나 어려움을 피하려고 애쓴다.	1	2	3	4
15	나는 울적하다.	1	2	3	4
16	나는 만족스럽다.	1	2	3	4
17	사소한 생각이 나를 괴롭힌다.	1	2	3	4
18	나는 실망을 지나치게 예민하게 받아들이기 때문에 머릿 속에서 지워버릴 수가 없다.	1	2	3	4
19	나는 착실한 사람이다.	1	2	3	4
20	나는 요즈음의 걱정거리나 관심거리를 생각만 하면 긴장 되거나 어찌할 바를 모른다.	1	2	3	4

## Korean Depression Scale

No	문항	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1	나에게 희망이 없다고 생각한다.	0	1	2	3	4
2	나의 미래는 어둡다.	0	1	2	3	4
3	나의 앞길은 기쁨보다는 불쾌함이 가득할 것이다.	0	1	2	3	4
4	나는 내가 진정으로 원하는 것을 얻지 못할 것이다.	0	1	2	3	4
5	나의 미래는 현재보다 더 행복할 것이다.	0	1	2	3	4
6	내 인생은 실패작이라고 생각한다.	0	1	2	3	4
7	자신에 대해 무가치하고 창피스럽게 느낀다.	0	1	2	3	4
8	아직까지 인생이란 살만한 가치가 있다고 느낀다.	0	1	2	3	4
9	나의 삶은 허무하고 무의미하다.	0	1	2	3	4
10	나는 되는 일이 없다.	0	1	2	3	4
11	나의 삶이 후회스럽고 괴롭다.	0	1	2	3	4
12	나는 불안정하고 안절부절 못한다.	0	1	2	3	4
13	나는 과민하고 초조감을 느낀다.	0	1	2	3	4
14	이유 없이 오랜 시간 동안 걱정을 한다.	0	1	2	3	4
15	나는 무섭고 거의 공포 상태이다.	0	1	2	3	4
16	가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨칠 수가 없다.	0	1	2	3	4

No	문항	전혀 아니다	아니 다	보통 이다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
17	슬픔을 느낀다.	0	1	2	3	4
18	비참하고 울고 싶은 기분이다.	0	1	2	3	4
19	대부분의 시간을 울적하게 보낸다.	0	1	2	3	4
20	괜히 울적해서 운 적이 있고 지금도 그런 기분이다.	0	1	2	3	4
21	머리가 아프다.	0	1	2	3	4
22	가슴이 답답하다.	0	1	2	3	4
23	식은 땀 및 오한이 난다.	0	1	2	3	4
24	온 몸에 열이 치민다.	0	1	2	3	4
25	입안이 마르고 쓰다.	0	1	2	3	4
26	하고 있는 일에 마음을 집중하기 어렵다.	0	1	2	3	4
27	하는 일마다 힘들게 느껴진다.	0	1	2	3	4
28	평소보다 말수가 줄었다.	0	1	2	3	4
29	최근에 내 문제를 해결하고자 하는 의욕을 상실 했다.	0	1	2	3	4
30	나는 많은 시간 무력감을 느낀다.	0	1	2	3	4

행복한 인생은 나에게

중요하지 않다	1	2	3	4	5	중요하다
의미가 없다	1	2	3	4	5	의미가 있다
유용하지 않다	1	2	3	4	5	유용하다
필요하지 않다	1	2	3	4	5	필요하다
재미있지 않다	1	2	3	4	5	재미있다
흥미롭지 않다	1	2	3	4	5	흥미롭다
관심이 없다	1	2	3	4	5	관심이 있다

## Subjective Wellbeing Scale

다음은 삶의 만족에 대한 질문입니다.

우리의 삶은 개인적 측면(개인적 성취, 성격, 건강 등), 관계적 측면(주위 사람들과의 관계), 집단적 측면(내가 속한 집단 - 직장, 지역사회)으로 구분될 수 있습니다. 삶의 각 측면에서 귀하게 중요하게 생각하는 부분을 떠올려 보십시오. 귀하는 그러한 삶의 각 측면에 대해서 얼마나 만족하십니까?

전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(7점)까지 보기 중에서 귀하의 생각과 가장 가까운 번호를 골라 주십시오.

No	참여에 감사드립니다.	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	별로 그렇지 않다	반반이다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 내 삶의 개인적 측면(개인적 성취, 성격, 건강 등)에 대해서 만족한다.	1	2	3	4	5	6	7
2	나는 내 삶의 관계적 측면(주위 사람들과의 관계 등)에 대해서 만족한다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 내가 속한 집단(직장, 지역사회 등)에 대해서 만족한다.	1	2	3	4	5	6	7

다음은 지난 한 달 동안 귀하가 경험한 감정을 묻는 질문입니다.

지난 한 달 동안 무엇을 하며 지냈는지, 어떤 경험을 했는지를 생각해 주십시오.

그리고 나서 다음에 제시된 감정들을 얼마나 자주 느꼈는지 전혀 느끼지 않았다(1점)에서 항상 느꼈다(7점)까지의 보기 중에서 귀하의 생각과 가장 가까운 번호를 골라 주십시오.

No	참여에 감사드립니다.	전혀 느끼지 않았다	느끼지 않았다	별로 느끼지 않았다	반반이다	가끔 느꼈다	자주 느꼈다	항상 느꼈다
4	즐거운 느낌	1	2	3	4	5	6	7
5	행복한 느낌	1	2	3	4	5	6	7
6	편안한 느낌	1	2	3	4	5	6	7
7	짜증나는 느낌	1	2	3	4	5	6	7
8	부정적인 느낌	1	2	3	4	5	6	7
9	무기력한 느낌	1	2	3	4	5	6	7

## Group Counseling Helpful Impact Scale

No	문항	전혀 아니다	아니 다	반반 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	내 자신에 대하여 뭔가 새로운 것을 깨달았다.	1	2	3	4	5
2	다른 사람에 대하여 뭔가 새로운 것을 깨달았다.	1	2	3	4	5
3	감정이나 경험을 알아차리거나 더욱 명료해졌다.	1	2	3	4	5
4	해결해야 할 나의 문제가 무엇인지 알게 되었다.	1	2	3	4	5
5	나의 문제에 대해 내가 해야 할 일을 더 잘 알게 되었다.	1	2	3	4	5
6	집단지도자나 다른 집단원들이 나를 이해하는 것 같다.	1	2	3	4	5
7	지지와 격려를 느꼈다.	1	2	3	4	5
8	안도감과 편안함을 느꼈다.	1	2	3	4	5
9	집단상담에 더 몰입하거나 좀 더 열심히 참여하게 되었음을 느꼈다.	1	2	3	4	5
10	나는 집단지도자나 다른 집단원과 더 가까워졌다고 느꼈다.	1	2	3	4	5
11	나 자신이나 대인관계에 대해 의미있는 자료를 얻었다.	1	2	3	4	5
12	개인적인 특성이나 감정의 의미에 대해 설명하거나 탐색하였다.	1	2	3	4	5
13	이전에 기피했던 측면들이 나타나기 시작함을 알게 되었다.	1	2	3	4	5
14	통찰이나 이해를 표현하였다.	1	2	3	4	5
15	의사소통에서 표현을 더 잘하게 되었다.	1	2	3	4	5
16	집단지도자와 다른 집단원들과의 좋은 상담관계가 나타났다.	1	2	3	4	5
17	집단지도자나 다른 집단원에 대한 강한 감정을 드러냈다.	1	2	3	4	5

No	문항	전혀 아니다	아니 다	반반 이다	그렇 다	매우 그렇 다
18	개인적 일상생활의 상황에서 강한 감정을 표현했다.	1	2	3	4	5
19	새로운 차원의 성격특성이 확실하게 나타났다.	1	2	3	4	5
20	집단 바깥에서의 생활에서 새로운 행동을 하거나 다른 사람이 되려고 노력하고 있다.	1	2	3	4	5
21	목표했던 행동으로 변화가 일어났음을 말하거나 표현했다.	1	2	3	4	5
22	전반적으로 잘 지낸다고 표현한다.	1	2	3	4	5
23	카타르시스 : 마음속에 묻어 두었던 감정(화, 슬픔, 애정, 행복감 등)을 털어놓음으로써 마음이 편안해지고 위안을 얻게 되었다.	1	2	3	4	5
24	자기노출 : 나의 개인적인 비밀이나 정보(걱정, 문제거리, 환상, 사건)를 털어놓을 수 있었다.	1	2	3	4	5
25	대인관계 행동으로부터의 학습 : 집단지도자나 집단원들에게 더 자연스럽게, 새롭게, 적당하게, 반응 또는 행동해 보는 기회를 가질 수 있었다.	1	2	3	4	5
26	보편성 : 다른 사람들도 나와 비슷한 문제, 고민, 생각 또는 감정을 가지고 있다는 것을 알게 되었다.	1	2	3	4	5
27	수용 : 집단에 소속감을 느끼며 집단원들로부터 인정받고 수용되고 있음을 알게 되었다.	1	2	3	4	5
28	이타주의 : 다른 집단 성원을 도와줌으로써 나도 남에게 도움을 줄 수 있는 사람이라는 것을 알게 되었다.	1	2	3	4	5
29	지도와 조언: 집단원이나 지도자로부터 나에게 도움이 되는 말이나 충고를 들을 수 있었다.	1	2	3	4	5
30	자기이해 : 집단원 혹은 집단지도자로부터 피드백이나 해석을 통해 내 자신의 문제나 현재의 모습을 더 잘 이해할 수 있었다.	1	2	3	4	5
31	대리학습 : 집단원의 말이나 행동을 관찰하여 모방이나 모델링을 함으로써 얻는 것이 있었다.	1	2	3	4	5
32	희망의 주입: 집단을 통해 나와 집단원들이 자신들의 고민이나 걱정을 해결할 수 있다는 희망을 가질 수 있었다.	1	2	3	4	5

## Job Burnout Scale

No	문항	전혀 아니다	아니 다	중간 이다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1	내가 맡은 일을 하는데 있어서 정서적으로 지쳐 있음을 느낀다.	1	2	3	4	5
2	직장 일을 마치고 퇴근 시에 완전히 지쳐 있음을 느낀다.	1	2	3	4	5
3	아침에 일어나서 출근할 생각만 하면 피곤함을 느낀다.	1	2	3	4	5
4	하루 종일 일하는 것이 나를 긴장 시킨다.	1	2	3	4	5
5	내가 맡은 일을 수행하는데 있어서 완전히 지쳐 있다.	1	2	3	4	5
6	현재 맡은 일을 시작한 이후로 직무에 대한 관심이 줄어들었다.	1	2	3	4	5
7	내가 맡은 일을 하는데 있어서 소극적이다.	1	2	3	4	5
8	나의 직무의 기여도에 대해서 더욱 냉소적으로 되었다.	1	2	3	4	5
9	나의 직무의 중요성이 의심스럽다.	1	2	3	4	5
10	나는 직무상에서 발생하는 문제들을 효과적으로 해결할 수 있다.	1	2	3	4	5
11	내가 현재 소속된 직장에 효과적인 기여를 하고 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
12	내가 생각할 때, 나는 일을 잘한다.	1	2	3	4	5
13	나는 직무상에서 무언가를 성취했을 때 기쁨을 느낀다.	1	2	3	4	5
14	나는 현재의 직무에서 가치있는 많은 일들을 이루어 왔다.	1	2	3	4	5
15	직무상에서, 나는 일들을 효과적으로 처리하고 있다는 자신감을 가지고 있다.	1	2	3	4	5

## Personal Happiness Scale

No	문항	전혀 아니다	아니 다	반반 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 정서적으로 안정되어 있다.	1	2	3	4	5
2	나는 인간관계가 좋은 편이다.	1	2	3	4	5
3	나는 내 삶의 순간순간을 즐기려고 한다.	1	2	3	4	5
4	다른 사람들은 내가 행복한 사람이라고 말한다.	1	2	3	4	5
5	나는 생활 속에서 긍정적인 감정을 많이 경험하는 편이다.	1	2	3	4	5
6	나는 낙천적인 사람이다.	1	2	3	4	5
7	나는 내게 일어나는 일을 나 스스로 통제할 수 있다고 생각하는 내적통제자이다.	1	2	3	4	5
8	나는 활발하고 적극적으로 생활하는 외향적인 사람이다.	1	2	3	4	5
9	나는 직장이나 학교든 내가 할 일을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
10	나는 건강한 마음을 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5
11	나는 결혼을 했거나 앞으로 결혼을 할 거다.	1	2	3	4	5
12	나는 정상에 서보는 절정경험을 해본 적이 있다.	1	2	3	4	5
13	나는 적당히 쓸 수 있을 만큼의 돈을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
14	나는 정신적으로 건강하다.	1	2	3	4	5
15	나는 다른 사람들에게 사랑을 주기도 하고 받기도 한다.	1	2	3	4	5
16	나는 친밀한 관계를 유지하고 있는 사람들이 많다.	1	2	3	4	5
17	나는 세상이 소중하고 아름다운 곳이라 생각한다.	1	2	3	4	5
18	나는 자아존중감이 높은 편이다.	1	2	3	4	5
19	나는 생활 속에서 부정적인 정서를 많이 경험하는 편이다.	1	2	3	4	5
20	나는 내가 행복하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
21	나는 사람들에게 내세울 만한 나만의 대표강점이 있다.	1	2	3	4	5
22	나는 내 삶에 만족해한다.	1	2	3	4	5
23	나는 육체적으로 건강하다.	1	2	3	4	5
24	나는 하는 일에 흠뻑 빠져드는 몰입경험을 해봤다.	1	2	3	4	5

## Psychological Capital Scale

No	문항	전혀 아니 다	아니 다	반반 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 해결책을 찾기 위해 장기적인 문제를 분석하는 일에 자신이 있다.	1	2	3	4	5
2	나는 내 일과 관련된 분야에서 대표로 나설 자신이 있다.	1	2	3	4	5
3	나는 공동의 일에서 전략을 논의 할 때 기여를 할 자신이 있다.	1	2	3	4	5
4	나는 공동의 일과 관련하여 목표를 세울 때 도움이 될 자신이 있다.	1	2	3	4	5
5	나는 문제를 논의하기 위해 다른 이들을 자신있게 만날 수 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 동료 및 이웃들에게 내가 가진 정보를 자신있게 제공할 수 있다.	1	2	3	4	5
7	만약 어려움을 스스로 해결해야 한다면, 나는 문제를 해결할 다양한 방안을 생각해 낼 수 있다.	1	2	3	4	5
8	나는 어떤 문제든지 그것을 해결할 수 있는 방법은 다양하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
9	나는 요즘 내 목표를 열정적으로 추구하고 있다.	1	2	3	4	5
10	나는 인생에서 나 자신이 상당히 성공적이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
11	나는 목표한 일에 도달할 많은 방법을 생각할 수 있다.	1	2	3	4	5
12	나는 요즘 나 자신을 위해 설정한 목표를 잘 달성하고 있다.	1	2	3	4	5
13	나는 일에서 차질이 생겼을 때 그것을 견뎌내고 회복하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
14	나는 종종 일에서 겪는 어려움을 다양한 방식으로 잘 관리한다.	1	2	3	4	5
15	나는 나에게 일이 주어진다면 ‘그래, 내 일이야’하고 생각한다.	1	2	3	4	5
16	나는 종종 스트레스를 받는 일에서도 긍정적인 부분을 찾는다.	1	2	3	4	5
17	나는 경험에 있기 때문에 일과 관련된 힘든 시간을 잘 극복할 수 있다.	1	2	3	4	5
18	나는 일을 할 때 한 번에 많은 것을 다룰 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
19	나는 어두운 부분이 있으면 반드시 밝은 부분도 있다는 믿음으로 일을 한다.	1	2	3	4	5
20	내가 하는 일의 결과가 불확실할 때, 나는 최선의 결과를 기대한다.	1	2	3	4	5
21	나의 일과 관련해서 문제가 생기면, 나는 그 일이 잘 안 될 것이라고 받아들이는 편이다.	1	2	3	4	5
22	나는 항상 내 일의 밝은 면을 보려고 한다.	1	2	3	4	5
23	나는 내가 하는 일의 전망에 대해 낙관적이다.	1	2	3	4	5
24	내가 하는 일은 결코 내가 원하는 방식으로 풀리지 않는다.	1	2	3	4	5

### <부록 3> 공감능력 향상 프로그램 회기별 교육안(예비연구)

회기	1회기		
단계	도입		
주제	마음열기		
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램의 목적과 내용, 진행과정을 이해한다.</li> <li>자기소개를 하고 친밀감을 형성한다.</li> </ul>		
활동명 (배정시간)	활동내용	교수방법	준비물/기타
도입(30분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>지도자 소개</li> <li>집단원 자기소개</li> <li>학습목표와 프로그램 소개</li> <li>참가 유의사항</li> <li>서약서 작성</li> <li>설문지 작성</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>서약서</li> <li>사전 설문지</li> </ul>
이론 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>공감에 대한 이해</li> <li>-공감의 중요성과 유익</li> <li>-공감동화(공주와 달)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>공감동화 (동화로 열어가는 상담이야기)</li> </ul>
전개 실습 (50분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>자기소개하기</li> <li>별칭짓기</li> <li>공감 동화에 대한 마음나누기</li> <li>자신이 경험한 공감 나누기</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>이름표</li> <li>네임펜</li> </ul>
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>소감나누기</li> <li>정리 및 요약</li> <li>다음회기 안내</li> </ul>		

회기	2회기		
단계/공감요소	공감의 이해/인지적 공감		
주제	마음으로 경청하기		
목표	• 공감적 경청방법을 알게 한다.		
활동명 (배정시간)	활동내용	교수방법	준비물/기타
도입(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현재 기분으로 인사하기</li> <li>• 지난회기 돌아보기</li> <li>• 이번회기 목표 소개하기</li> </ul>		
이론 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 경청태도 사정</li> <li>• 경청의 중요성</li> <li>커뮤니케이션의 시작은 공감적 경험인데 상대방의 말을 귀로 듣는 동시에 눈과 가슴으로 들어야 한다. 공감적 경청 70%+Telling 30%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 유인물</li> <li>-듣기 자가 검진표</li> </ul>
전개 실습 (70분)	<p>1. 경청방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-올바른 경청방법</li> <li>-잘못된 경청방법</li> </ul> <p>한 사람을 밖에 두고 안에 있는 사람들과 30초간 바라보고 듣다가 30분간 듣지 않기를 하며 서로의 생각 나누기</p> <p>2. 경청 연습</p> <p>3명(화자, 청자, 관찰자)이 한 조가 되어 자기 가족에 대해 5분간 이야기하고 화자의 상황, 내용, 감정을 파악하며 경청한다, 관찰자는 경청태도와 경청방법을 평가하고 피드백 해준다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 역할 연기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 메모지</li> <li>• 필기구</li> </ul>
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소감나누기</li> <li>• 정리 및 요약</li> <li>• 다음회기 안내</li> </ul>		

회기	3회기		
단계/공감요소	공감의 이해/인지적 공감		
주제	서로의 다름을 이해하기		
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>상황이 같아도 각자의 관점이 다름을 알게 한다.</li> <li>자신과 타인의 관점을 이해하고 수용한다.</li> </ul>		
활동명 (배정시간)	활동내용	교수방법	준비물/기타
도입(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>현재 기분으로 인사하기</li> <li>지난회기 돌아보기</li> <li>이번회기 목표 소개하기</li> </ul>		
이론 (10분)	<ol style="list-style-type: none"> <li>관점의 차이           <ul style="list-style-type: none"> <li>-그림과 동영상을 보고 관점의 차이와 관점의 변화에 대해 인식하기</li> </ul> </li> <li>관점에 영향을 주는 요인           <ul style="list-style-type: none"> <li>-자아개념, 성격특성, 성품</li> </ul> </li> </ol>	• 강의	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 그림자료</li> <li>• 동영상</li> </ul>
전개 실습 (70분)	<ol style="list-style-type: none"> <li>관점 알아보기           <ul style="list-style-type: none"> <li>-나와 상대의 생각의 같음과 차이 발견</li> </ul> </li> <li>관점 전환 연습           <ul style="list-style-type: none"> <li>사례를 관점을 전환하여 (긍정적으로) 바꾼 다음 발표하기</li> </ul> </li> <li>어기역자           <ul style="list-style-type: none"> <li>어: 어떤 이야기인지 잘 들어주고</li> <li>기: 기분을 이해해 주고</li> <li>역: 역지사지 공감해 보고</li> <li>차: 생각의 차이가 있음을 인정합니다.</li> </ul> </li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 관점전환훈련 자료</li> <li>• 그림상황카드 (게슈탈트 그립)</li> </ul>
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소감나누기</li> <li>• 정리 및 요약</li> <li>• 다음회기 안내</li> </ul>		

회기	4회기		
단계/공감요소	공감의 이해/인지적 공감		
주제	다른 사람의 입장이 되어 생각해 보기		
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다른 사람의 입장이 되어 본다.(역지사지)</li> <li>• 입장 바꾸어 생각해 보기(역할극)</li> </ul>		
활동명 (배정시간)	활동내용	교수방법	준비물/기타
도입(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현재 기분으로 인사하기</li> <li>• 지난회기 돌아보기</li> <li>• 이번회기 목표 소개하기</li> </ul>		
이론 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 180도의 진실 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다르게 생각해보는 힘</li> <li>- 소감 나누기</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 동영상</li> </ul>
전개 실습 (70분)	<p>1. 상상하기</p> <p>6개의 카드를 보면서 각 카드의 느낌을 이야기한 다음 두 개의 카드를 선택해서 각자 이야기를 만든 후 서로의 이야기 듣기</p> <p>2. 입장을 바꿔 생각해 보기 (역할극) 빙의자 기법</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전체활동 및 피드백</li> </ul>	
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소감나누기</li> <li>• 정리 및 요약</li> <li>• 다음회기 안내</li> </ul>		

회기		5회기	
단계/공감요소		공감의 이해/정서적 공감	
주제		자기감정과 타인감정을 알아채기	
목표		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정의 다양성을 알기</li> <li>• 자신과 타인의 감정에 대한 민감성을 기르기</li> </ul>	
활동명 (배정시간)	활동내용	교수방법	준비물/기타
도입(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현재 기분으로 인사하기</li> <li>• 지난회기 돌아보기</li> <li>• 이번회기 목표 소개하기</li> </ul>		
전개 이론 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 숨은 감정 찾기</li> <li>다양한 감정을 표현하는 느낌 단어 설명</li> <li>• 감정에 영향을 미치는 요인</li> <li>자신의 욕구, 바램, 결말 속말, 결감정, 속감정</li> </ul>	• 강의	
실습 (70분)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 감정 단어 말하기 (인물 표정 그림)</li> <li>2. 한국의 대표감정 찾기</li> </ol>		표정 카드
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소감나누기</li> <li>• 정리 및 요약</li> <li>• 다음회기 안내</li> </ul>		

회기	6회기		
단계/공감요소	공감의 이해/정서적 공감		
주제	자신과 타인의 감정 연결하기		
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정과 생각을 구별하게 하기</li> <li>• 자신과 타인의 감정을 알게 하기</li> </ul>		
활동명 (배정시간)	활동내용	교수방법	준비물/기타
도입(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현재 기분으로 인사하기</li> <li>• 지난회기 돌아보기</li> <li>• 이번회기 목표 소개하기</li> </ul>		
이론 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 너는 특별하단다.</li> </ul> <p>책을 돌려 읽으며 주인공의 감정과 자신의 감정을 알게 한다.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 너는 특별하단다(도서)</li> </ul>
전개 실습 (70분)	<p>1. 감정-생각 연결하기</p> <p>-가장 좋았던 일, 가장 나빴던 일이 있었을 때 감정 알아보기</p> <p>2. 마음탐색일지</p> <p>자신의 감정을 나누면서 자신과 타인의 감정에 민감해지기</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사고 기록지</li> <li>-자기탐색일지</li> <li>-마음탐색일지</li> </ul>
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소감나누기</li> <li>• 정리 및 요약</li> <li>• 다음회기 안내</li> </ul>		

회기	7회기		
단계/공감요소	공감의 이해/정서적 공감		
주제	상대의 마음 읽어주고 감정 표현하는 방법 알기		
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 그림을 통하여 자신의 감정을 시각화하여 표현함으로써 명료하게 한다.</li> </ul>		
활동명 (배정시간)	활동내용	교수방법	준비물/기타
도입(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현재 기분으로 인사하기</li> <li>• 지난회기 돌아보기</li> <li>• 이번회기 목표 소개하기</li> </ul>		
전개 이론 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현재의 감정 원안을 잠깐 편안한 자세에서 주시하고 난 후 주어진 매체로 선, 색, 형태를 이용하여 메워보도록 한다.</li> </ul>		
전개 실습 (70분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신에 대한 느낌을 그림으로 표현하기</li> <li>• 친구에 대해 알게 된 점, 해주고 싶은 말 나누기</li> <li>• 친구와 같은 점, 다른 점 찾기(7가지 이상) 보이는 것 말고</li> </ul>		
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소감나누기</li> <li>• 정리 및 요약</li> <li>• 다음회기 안내</li> </ul>		

회기	8회기		
단계/공감요소	공감의 이해/행동적 공감		
주제	행동을 통하여 자신과 상대의 마음 알기		
목표	• 언어적-비언어적 표현을 통하여 알기		
활동명 (배정시간)	활동내용	교수방법	준비물/기타
도입(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현재 기분으로 인사하기</li> <li>• 지난회기 돌아보기</li> <li>• 이번회기 목표 소개하기</li> </ul>		
이론 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 의사소통의 방법으로 언어적, 비언어적 소통에 대해 알게 한다.</li> </ul>		
전개 실습 (60분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신뢰 게임</li> <li>• 등으로 소통하기 네 가지 감정 (화, 슬픔, 기쁨, 두려움)</li> <li>• 거울처럼 따라하기</li> <li>• 눈 마주치기 표정, 몸짓으로 감정 표현하고 감정 맞추기</li> <li>• 눈 감고 따라가기</li> </ul>		
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소감나누기</li> <li>• 정리 및 요약</li> <li>• 다음회기 안내</li> </ul>		

회기		9회기	
단계/공감요소		공감의 이해/행동적 공감	
주제		신체반응을 통해 자신과 타인의 감정알기	
목표		• 자신과 타인의 신체와 마음의 변화를 알아채게 한다.	
활동명 (배정시간)	활동내용	교수방법	준비물/기타
도입(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현재 기분으로 인사하기</li> <li>• 지난회기 돌아보기</li> <li>• 이번회기 목표 소개하기</li> </ul>		
전개 실습 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지금 내 눈에 보이는 대상을 말하기 ‘벽에 걸린 시계’</li> <li>• 한명씩 돌아가면서 내 귀에 들리는 소리 말하기‘숨소리’</li> <li>• 지금 이 순간 문득 떠오르는 생각 말하기</li> <li>• 바꾸기 놀이(변화 알아차리기 공감): 술래가 들어오기 전 까지 한 가지 이상 자신의 모습을 바꾸기</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공감 놀이터</li> </ul>
전개 실습 (60분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 한 사람이 지금 내 기분이나 감정 상태는 어떤지 몸으로 표현한다. 따라하면서 어떤 기분인지 느껴보고 표현해 본다.</li> <li>• 가장 좋았던(행복했던) 일에 나의 신체반응 탐색하기(옆)</li> <li>• 가장 힘들었던 일에 나의 신체 반응 탐색하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 손가락으로 점수를 매긴다. 찌릿한 점수를 말하기</li> </ul>	
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지금 이 순간 떠오르는 한 단어 말하기 ‘사랑’</li> <li>• 지금 이 순간 가장 원하는 것 말하기 ‘휴식’</li> <li>• 지금 소감을 한 문장으로 말하기 ‘편안하다’</li> </ul>		

## <부록 4 >공감능력 향상 프로그램 회기별 활동(예비연구 소감문)

회기	1회기
주제	마음열기
활동 내용과 소감	<p>첫 회기로 공감능력 향상 프로그램의 목적과 진행에 대해 설명한 후 사전검사를 실시하였다. 집단원의 자기소개를 하고 별칭짓기를 하였다. 집단원은 김소월(남), 쎈누나(여), 베짱이(남), 철학자(남), 케로로(남), 구름이(여), 윤동주(여)로 모두 20대이고 심리학을 전공하고 있다. 별칭은 그룹으로 나누어 자신이 지은 것과 두 사람에게 받은 것 중에 마음에 드는 것을 고르도록 하였다.</p> <p>동화로 열어가는 상담이야기의 한 부분인 ‘공주와 달’을 읽고 나누었다. 김소월은 공주가 참 순수한 생각을 가졌다고 하였고, 쎈누나는 사람들이 자신의 이야기만 하고 어리석다고 하였다. 베짱이는 광대가 공주를 생각하는 마음이 좋았다고 하였고, 케로로는 교육을 못 받은 아이가 답을 구하였다고 하였다. 구름이는 공주를 너무 오냐오냐하며 키우는 것 같다고 하였고, 윤동주는 공주가 명청하게 느껴졌다고 하였다.</p> <p>소감나누기에서는 집단을 하면서 무거우면서도 가벼워졌다, 동화를 보는 생각이 다르구나, 공감을 해준 경험이 없었다, 별칭을 보면서 내가 보는 시선과 다른 사람이 보는 시선이 다르구나, 별칭을 지으면서 기분이 좋았고, 새로웠고 서로 마음을 통하는 이야기를 하였다.</p>
회기별 전체평가	<p>처음으로 집단상담을 접한 집단원들은 기대감과 불안감, 새로운 것에 대한 어색함 등 다양한 감정으로 첫 회기를 맞이했다. 서로 얼굴은 알고 있으나 대화를 나눈 적이 없는 구성원들이 모여 앉아 서로 얼굴을 맞대고 이야기를 하다 보니 친한 사람은 장난으로 처음 보는 사람들은 경직된 모습이었다. 새로운 것에 대한 호기심과 기대감, 자신의 감정을 표현해야 하고 잘 하고 있는가 하는 두려움을 느낄 수 있었다.</p>

회기	2회기
주제	인지적 공감-공감적 경청방법
활동내용과 소감	<p>현재의 기분으로 인사하기에서 김소월은 허리가 아프다, 베짱이는 내일 체력 측정을 하는데 아침운동을 빼준다고 하여 긴장이 된다, 캐로로는 통바지를 입고 왔더니 춥고 배고프고, 졸리다, 철학자는 혼자 생각하는 시간이 많고, 잡념이 많아서 지금은 아무 생각이 없다, 윤동주는 평온하고 편안한데 평생교육 실습이 걱정이다. 구름이는 수업이 많아서 엄청 피곤하다, 웬누나는 당황스러운 일이 생겨서 화가 난다고 하였다. 2회기는 공감을 위한 첫 단계로 얼마나 자신이 잘 듣고 있는지에 대한 경청능력평가를 하였는데 79점에서 86점까지의 나타났다.</p> <p>두 모둠을 화자, 청자, 관찰자로 나누어 경청연습을 하였다. 화자일 때, 김소월은 어색하지 않아서 이야기를 잘 하였고, 구름이는 처음 이야기 할 때 무슨 말을 하지 하였는데 잘 들어주니 흐름을 따라서 하였다, 캐로로는 생각을 말하는데 가족생각이라고 하니 주제가 제한되어서 이야기하기가 힘들었고, 시간제한이 있어서 신경이 쓰였다, 베짱이는 가족에 대해 이야기하는 것이 굉장히 좋았다. 철학자는 말을 하다 보니 부담감이 느껴졌다. 윤동주는 시간제한이 있어서 신경 쓰였다, 웬언니는 편안하게 하고 싶은 이야기를 하였다. 청자일 때, 궁금한 부분을 질문하였고, 말을 잘해주어서 재미있었고, 듣는게 수월하여서 질문을 하면서 들었다. 관찰자 일 때, 같이 듣는 느낌, 이야기가 끊기는게 없었고, 듣기 보다 불편했고 슬픈 이야기를 듣는게 힘들었다. 공감능력이 떨어져서 인지 주제를 놓치게 된다. 행동기록을 하다 보니 듣는게 힘들었다. 말하는 입장에서 당황스러움이 느껴져서 끊기길래 질문을 하다보니 시간이 부족했다. 전체소감으로는 듣는 것이 어렵다고 생각했는데 말을 하는 입장이 되어보니 어려웠고, 내가 남의 말에 신경을 쓴다는 것을 알게 되었다. 친구들하고 이야기 할 때는 휴대폰을 보거나 딴 짓을 하며 신경을 안 썼는데 집중하여 들어 보니 잘 이해할 수 있었다. 눈을 맞추어 주면 하려고 하는 말이 잘 되는데 잘 안 들을 때는 말을 하고 싶지 않아서 잘 들어주어야겠다는 생각을 하였다. 진지한 말, 재미없는 말은 돌리게 된다. 오늘 시간이 빨리가서 아쉬웠다. 청자와 화자일 때 입장이 달랐다. 들어주는게 중요하다는 것을 알게 되었다.</p>
회기별 전체평가	<p>집단원들이 집중하는 모습을 보였으나 장난스럽게 하거나 자신의 감정을 표현하지 못하고 억압하는 모습을 보이기도 하였다. 주제를 가족으로 시간을 10분으로 제한하여 진행하다보니 역할에 따라서 부담을 느끼는 것 같았다. 자신의 이야기를 하기 보다는 듣는게 편하다고 하는 것으로 보아 수동적이 집단원이 많아서 생기는 현상으로 보여졌다. 집단원 간에 서로 역할을 바꾸어가며 자신의 이야기를 함으로써 상호작용을 촉진하고 경청의 중요성을 알 수 있도록 하는 시간이었다.</p>

회기	3회기
주제	인지적 공감-관점 수용하기 (관점수용 능력)
활동내용과 소감	<p>그림상황카드 중 마음에 와 닿는 카드를 고르고 느낌을 나누었다. 배짱이가 12번 카드를 보고 명절에 세배하는 북적이는 그림이라고 하자, 가족이 따로따로 노는 느낌, 화목한 느낌, 부럽다고 하였다. 구름이가 9번 카드를 보고 벚꽃구경을 가고 싶은데 못 가서 아쉽고, 무뚝뚝하지만 배려하는게 느껴진다고 하였고, 여자가 늦었는데 사과를 안 해서 남자가 빼진 것 같다, 좋으면 손을 잡는데 연인관계가 아니라 비즈니스 관계라고 하였다. 동주는 3번 카드에 대해 아기 눈에 산신령이 보여서 저쪽으로 가라고 하면서 컷속말로 동화책을 읽어주는 것 같다고 하였고, 할아버지가 나빠 보이는데 아이를 꼬득이는것 같다, 할아버지가 아이를 도와주는 것 같다, 길을 물어보는 것 같다, 손자에게 벌레 잡는 것을 알려주는 것 같다. 철학자는 60번 카드를 보고 엄마와 아들이 편안하고 따뜻한 기분이라고 하자, 엄마가 남녀차별이 심해서 울고 있을꺼다, 딸은 울고 있다. 애기들은 잘 자고 아빠는 일하느라 안 들어오셨다, 여자 친구가 어린이집 교사이다, 어머니가 아이들을 돌봐주는 것이다. 소월은 5번 카드로 여름에 택배를 시작하는 무거운 느낌으로 힘들다고 하였다. 한사람이 모든 일을 다 하는 느낌, 직급이 높은 사람이 일을 지시하는 느낌, 일하기 쉽겠다, 공사장 분위기로 힘들겠다.</p> <p>전체소감에서는 배운대로 이야기하면 싸울일이 없겠구나, 다른 사람 관점으로 생각하기가 쉽지 않구나, 어기역차가 어려워서 기억하기가 쉽지 않았다, 구체적으로 상황을 말해주어 좋았다, 제3자의 입장에서 설명을 하는 것도 힘들고, 공감적 이해가 어려워 노력을 해야 된다.</p>
회기별 전체평가	이번회기에서는 관점의 차이를 알게 하고 관점전환연습을 통하여 상대와 같음과 차이를 알게 하는 경험을 해보았다. 그림을 통하여 자신의 생각과 타인의 생각의 차이와 경험의 알게 하고 시각화된 이미지 속에서 감정을 이해하는 회기였다.

회기	4회기
주제	인지적 공감-상상하기(역할 바꾸어 생각하기, 역지사지)
활동 내용과 소감	<p>180도의 진실을 보고 신기하고, 거꾸로 매달린 그림이 무서웠다, 기준을 잡고 보면 안 보이는데 넓게 보면 다르게 볼 수도 있다, 수퍼 주니어의 로꼬거가 생각났다, 인간의 한계를 보며 신났다. 그림상황카드로 이야기 만들어 본 후에 구름이가 내가 생각하지 못한 걸 했다, 창의적 생각을 하기가 어려웠다. 이야기가 다양해서 신기했다, 그림이 우울하고 불안해서 그런지 한정적으로 생각했다, 불행을 극대화 시키려고 하였다, 사람에 따라 관점이 다르다는 걸 알게 되었다.</p> <p>빈의자 기법을 구름이가 한 후 제가 진짜 있는 것 같았다, 말하는게 직설적이라고 느꼈다, 앞으로 바로바로 이야기를 해야겠다, 느끼는 것을 표현하는 것이 어렵고, 어떻게 오느냐에 따라 관점이 다르고 표현하는게 다르다, 관점 바꾸어 창의적으로 생각하는게 어려웠다. 빈의자로 자기 생각을 해보면 그 사람의 입장을 알 수 있다. 저 자리에 앉으면 상대의 입장을 생각할 수 있을 것 같다. 있는 감정을 표현해야 하는 구나를 알게 되었다.</p>
회기별 전체평가	이번 회기에서는 같은 상황을 어떻게 다르게 느끼는지와 빈의자를 통하여 자신의 감정과 상대의 입장에 따라 느껴보는 활동을 진행하였다. 집단원들이 집중하는 모습이었고, 자신들의 감정을 표현하고 상대의 감정을 만나려고 하는 모습이었다. 동영상과 빈의자가 연결이 안 되는 느낌이라는 피드백도 하였으나 시각적 이미지를 통하여 하는 방법이어서 좀 더 자신의 감정을 만나려고 하는 회기였다.

회기	5회기
주제	정서적 공감-자기와 타인의 감정알기(감정표현능력)
활동내용과 소감	<p>표정카드: '두렵다', 마지막 중간고사라서 '쓸쓸하다', 시험을 준비하는 기간이 '지루하다', 가족과 남자친구를 정말 '사랑한다', 시험이 어떨지 몰라 '흥분된다', 시험 때문에 행복하지 않고 '부끄럽다'</p> <p>숨은감정찾기: '후회한다' 정시로 대학에 가려고 했는데 불안해서 수시로 대전대에 합격해서 들어온 것, '감사한다' 그래서 잘지내고 있고 불안해서 열심히 노력하고 있다. 제 자신이 '자랑스럽다', 시험공부를 안 해서 '과로하지 않는다' 과제를 했다는 것, 성취했다는 것, 생각하고 사는 것에 '감사하다', 시험기간인데 집중이 미친 듯이 안 되고 있다. 여친에게 시험기간이라 연락을 안 하는데 답답하고 귀찮고 '미안하다'</p> <p>숨은 감정 찾기를 하며 느낀 점: 다양한 감정을 알게 되고 표현할 수 있다는 것이다. 나의 감정을 알 수 있었다. 내 감정이라는 것이 있다는 것을 알게 되었다. 시험이라는 공통감정, 같은 감정을 다르게 표현한다는 것을 알게 되었다. 다양한 감정과 과로하다가 감정인지를 처음 알았다. 생각할 수 있는 시간이 있어서 좋았다.</p> <p>감정카드: 오랜만에 씻고 옷도 갖추어 입고 나니 '생기가 도는' 어제 에너지를 많이 써서 '피곤해', 발표도 해야하고 공부도 해야하고 '불편한', 공부를 해야 하는데 '귀찮은', 공부를 하느라 '심란한', 도서관 친구들과 피자를 먹어 '행복한', 이를 전까지 남자 친구와 말을 안하니 답답하고 '짜증나는', 오늘 열심히 하여 '뿌듯한', 시험을 망칠까봐 '무서운', 정리가 빨리 안되어 '불안한', 공부를 안 하고 나태해서 나에게 '미안한', 무언가를 할 수 있어서 '감사한', 룸메가 치킨을 사주어 어제는 '느긋하게' 놀았다, 시험 이야기를 해서 뚱줄이 타고 '긴장됨', 내일은 어떤 일이 있을까 '기대되는'</p> <p>소감: 감정단어를 알게 되어 감정이 풍부해진 것 같다, 감정을 느낄 때 훌러간다고 생각했는데, 제시된 감정이 내 감정이라는 것을 알게 되었다. 다음에는 긍정적인 단어를 골라봐야겠다. 어제, 오늘 감정이 어떤 어떤 감정이라는 알게 되어 내일은 그런 감정으로 살수 있겠구나 하는 생각이 들었다. 제 감정을 볼 수 있었고 감정을 몰랐는데 알게 되었다</p>
회기별 전체평가	이번회기에서는 자신이 가지고 있는 다양한 감정을 발견할 수 있도록 하고 숨은 감정 찾기와 감정단어 말하기를 통하여 감정의 무의식을 의식화하는 축진적 활동을 하였고 자신의 감정을 느끼도록 하였다. 수많은 감정 속에서 자신의 삶에 영향을 주는 대표적 감정들을 도출하여 만나게 하였다. 좀 더 자신들의 감정을 알게 되고 이를 바탕으로 타인의 감정을 느끼게 되어 정서적 공감할 수 있는 작업의 시초라 할 수 있다.

회기	6회기
주제	정서적 공감-자신과 타인의 감정연결하기(감정몰입능력)
활동내용과 소감	<p>‘너는 특별하단다’ 돌려 읽기: 5만원은 구기고 밟혀도 그 가치가 그대로이다 라는 생각이 들었고, 몰입이 잘되었다. 내가 원하는 나는 날씬하고 공부 잘하고 착한 모습이란 걸 알게 되었다. 열심히 안하고 게으르면서 비교하는 나를 보게 되었다. 나는 자기 애가 강하다는 걸 알게 되었다. 하향비교를 많이 해서 이만하면 되겠지 하고 생각한다. 어제보다는 나은 오늘 성장하는 밑걸음을 느꼈다.</p> <p>전체소감: 평소에 나 자신에 대해 돌아보게 되었다. 스스로 가치있는 사람이라고 생각하는게 중요하다. 언제 죽을지 모르는데 나 하고 싶은대로 하며 소중하게 살아가야 한다. 다른 사람들 의식하지 말고 살꺼다, 가식적인 행동을 안 하고 소신껏 사랑하며 살아야겠다고 표현하였다.</p>
회기별 전체평가	이번회기에서는 책을 통하여 주인공과 자신의 감정을 만나 보게 함으로써 정서에 민감성을 볼 수 있도록 하였다. 자신이 바라보는 내 모습과 타인이 보는 내 모습, 자신이 원하는 모습과 타인에 의해 만들어진 모습을 만나볼 수 있었다. 자신들의 가치를 발견하고 자신에 대한 사랑을 발견하는 모습이 좋았던 회기였다.

회기	7회기
주제	정서적 공감-감정몰입능력
활동 내용과 소감	<p>이번회기는 자신의 감정을 시각화하여 표현함으로써 명료화하는 작업을 하고자 하였다. 현재의 감정을 원안에 그리고 자신과 타인의 느낌을 표현하게 하였다. 구름이는 좋은 모습을 지키고 싶은데 우울한 기분이라서 끄집어 내기 싫어서 막연하게 있다고 하였고 집단원들은 남친과 싸울일이 있는지 밑바닥까지 보이고 있는 폭풍전야 같은 느낌이라고 하며 그래도 나는 소중하다는 마음이었으면 좋겠다고 하였다. 쎈누나는 준비해야 될게 많은데 답답하고 희망을 표시하는 별빛이라고 하였고 집단원들은 우울하고 실낫같이 잡고 싶은 것이 있어 보이는 시골 풍경이라고 하였다. 케로로는 새로운 브랜드 때문에 힘들다고 하였고, 힘들고 피곤한데 공모전에 대한 희망이 새싹으로 표현한 것 같다고 하였다. 철학자는 신기하기도 하고 모든게 연결되어 있는 느낌이라고 하였고, 집단원은 야구공에 깨진 유리창이 멘탈이 박살 난 것 같고, 거미줄에서 먹히기 직전으로 보인다고 하였다. 베짱이는 궁정적인 정서는 많이 슬픈 마음과 나쁜 마음은 작게 착한 마음은 크게 표현하였고, 연애하고 놀고 싶은 마음이라고 하였고, 집단원들은 여자친구와 불타는 사랑을 하는 것 같다고 하였다. 윤동주는 잠을 못자서 피곤하고 귀여운 강아지를 보면서 행복하다고 하였고, 집단원들은 포도, 수박등 즐거운 것을 솔직하게 다 표현한 것 같다고 하였다. 김소월은 조용하고 평안한 느낌이라고 하였고, 집단원들은 이보다 더 좋을 순 없다고 하였다.</p> <p>감정(상징)돌려그리기: 사분할로 현재의 감정을 그리게 하였고 자신과 타인의 느낌을 나누어 보았다. 케로로는 일상이 재미있어서 행복(60%)하다고 하였고, 소월은 가라앉은 사방이 막힌 각이 많아 까칠한 감정이라고 하였다. 쎈누나는 비오는 밤과 밤바다를 보면 슬프고 행복(80%)은 하트로 표현하였다. 베짱이는 엄마와 필리핀을 다녀왔고 학교에서 싱가풀로 졸업여행을 가게 되어 행복(90%)하다. 철학자는 뾰족한 가시는 분노라고 하였다. 동주는 창밖의 비와 무표정이 슬프고, 감정조절이 안되어 화나고 새콤달콤한 것을 먹으면 행복하다. 구름이는 평상시 모습과 원래 남아있는 감정이 우울하고 안 보여지고 문을 닫고 있는 모습은 슬픔, 에너지가 없고 재만 남아 있어서 분노, 소소한 행복을 찾고 있다고 하였다.</p> <p>소감나누기: 웃기고 재미있었다, 마음을 그림으로 표현하는 것이 답답하고 어려웠다, 그리다 보니 저절로 마음이 나오는 것 같다, 감정카드로는 표현할 수 있었는데 그림이 더 어려웠다, 사람마다 감정 표현하는 방식이 다르다는 것을 알게 되었다, 재미있는 이야기를 하고 크게 웃은 것이 좋았고 그림으로 표현하기가 어려웠다. 남이 보는 것과 내가 보는 모습이 같다는 것을 알게 되었다. 시각적으로 해서 재미있었다.</p>
회기별 전체평가	이번회기에서는 감정 표현이 익숙하지 않아 그림을 통하여 이미지를 시각화하는 자연스러운 방법으로 해보았다. 작업하는 과정에서는 상호 작용이 활발하였고 좀 더 자신의 감정을 만나기 시작하는 것이 의미 있었던 회기였다.

회기	8회기
주제	행동적 공감-의사소통능력(비언어적 표현)
활동내용과 소감	<p>이번회기는 비언어적 소통을 느끼고 알게 하는 작업을 하고자 하였다. 등으로 소통하기에서는 집중을 해도 못 느끼겠고 그 감정을 느낄 때의 행동을 떠올리기만 했으며 화는 등이 왔다 갔다 하였고, 기쁨은 들썩이고, 두려움은 떨리고, 슬픔은 한숨이 들리며 떨렸다. 눈으로 소통하기에서는 시선처리가 어려웠다. 거울처럼 따라 해보기에서는 익숙하지 않아서 미세한 감정처리를 몸으로 하려니 어색했다. 믿음의 통나무에서는 스릴이 있었고 믿음이 있어서 편안했다. 눈감고 걸어보기에서는 방향감각이 없어진 느낌이었고, 속도가 빠르면 무섭고 겁이 나서 앞사람을 의지하게 되었고, 좁은 공간에서 움직이다보니 부딪쳐서 쿵쿵하는 소리가 들리면 걱정이 되었다고 하였다.</p>
회기별 전체평가	<p>이번회기에서는 집단원들의 감정을 몸짓과 표정을 통하여 비언어적 의사소통을 할 수 있도록 하는 경험을 해보았다. 언어적 표현의 한계를 행동을 통해서 알 수 있게 하고 비언어적 소통을 익힐 수 있게 하였다. 신체활동을 하며 감각으로 정서를 인식할 수 있는 기회를 제공하였다. 집단원들이 서로에게 질문하며 조심스럽게 하였다. 서로 격려와 지지를 하며 공동체 의식을 가지고 관계가 더욱 돈독해지는 회기였다.</p>

회기	9회기
주제	행동적 공감-관계형 성능력
활동내용과 소감	<p>이번회기는 신체반응을 통하여 자신과 타인의 감정을 변화를 알게 하고자 하였다. 시각적, 청각적, 의식적 감각을 알아채게 하고 서로의 변화에 민감할 수 있도록 바꾸기를 해보았다.</p> <p>행복했던 일: 제대, 부산여행, 술 투어 여행, 중학교 때 놀았는데 고등학교 때 성적이 올랐던 것, 좋아하던 사람이 남친이 되었을 때, 유럽여행, 친구와의 여행</p> <p>힘들었던 일: 캐로로는 중2 때부터 담배를 피웠는데, 고 3때 담배피우다 세 번 걸려서 아빠가 학교에 호출되어 오셨는데 혼내지 않고 인정해주셨던 일, 웬언니는 고3 끝에 18세에 운전면허를 따서 차를 렌트하여 밤 12시에 초보로 바다에 갔다가 돌아오는 길에 차가 전복되어 친구 한명이 죽고, 한명은 중환자실에 있고, 한달 입원했었는데 친구 부모님을 볼 때마다 죄책감 때문에 많이 힘들었던 일과 초등학교 3학년 때 아빠가 간에 복수가 차서 돌아가신 일, 김소월은 작년에 아버지가 자살을 하셨는데 연락을 드릴까 망설이다가 안 했는데 돌아가셨는데 해드린 게 하나도 없고 아버지가 자전거 태워주셨던 기억이 나면서 힘들었던 일, 구름이는 한 살 차이인 동생이 자살시도를 하고 한 살 위인 오빠도 힘들다고 하여 돈을 보내주고 엄마도 나에게 의지를 많이 해서 가족이 힘들다는 이야기를 듣고 저에게 기대려고 하는 사람이 많아 힘들다. 베짱이는 치킨도 안먹고 용돈을 모아서 중고나라에서 노트북을 싸게 사려고 했다가 사기를 당하여 백만원을 떼였는데 6개월만에 범인을 잡았던 일이 있었다. 동주는 3학년 때 소모임의 리더를 하면서 회장에 대한 평가를 하면서 사람들과의 관계가 무서웠다. 철학자는 좋아했던 누나가 남자친구가 있는데 없다고 거짓말을 하며 양다리를 걸치며 지내다가 알게 되었을 때라고 하였다.</p>
회기별 전체평가	<p>마지막 회기로 이번회기에서는 과거 행복했던 경험과 힘들었던 경험을 통하여 자신의 감정을 만나고 신체반응을 느껴보고자 하였다. 친밀감과 응집력이 형성되어 있어 자신을 개방하고 서로 수용하며 공감하는 모습이었다. 자신의 과거 경험을 진솔하게 표현하고 지지적 환경 속에서 서로를 함께 느낄 수 있는 회기였다고 할 수 있다.</p>

## <부록 5> 공감능력 향상 프로그램 회기별 교육안(본 연구)

회기	1회기	
단계	도입	
주제	마음 열기	
이론적 근거	<ul style="list-style-type: none"> <li>자료출처: 달과 공주는 박성희(2007)의 동화로 열어가는 상담 이야기-수용과 공감의 지혜이다.</li> <li>준비물: 서약서, 사전 설문지, 이름표, 네임펜, 공감동화</li> </ul>	
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램의 목적과 내용, 진행과정을 이해한다.</li> <li>자기소개를 하고 친밀감을 형성한다.</li> </ul>	
활동명 (배정시간)	활동 내용	
도입(30분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>지도자 소개</li> <li>집단원 자기소개</li> <li>프로그램의 목적 소개</li> <li>참가 유의사항</li> <li>서약서 작성</li> <li>설문지 작성</li> </ul>	
전개	이론 (10분)	<ol style="list-style-type: none"> <li>공감에 대한 이해: 공감의 중요성과 유익 “왜 공감이 필요할까?” 질문을 통해 동기를 유발 좋은 인간관계에 도움을 주는 대화기술로서의 공감에 대해 설명한다.</li> <li>사람을 만나야 내가 산다. 깊게 만나려면 공감을 하여야 하고 공감을 통하여 깊이 있는 관계를 구축할 수 있다.</li> </ol>
	실습 (30분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>별칭짓기</li> <li>끈 풀기, 신뢰 게임(활동)</li> <li>공감동화(공주와 달): 공감 동화에 대한 마음나누기</li> </ul>
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>소감나누기</li> <li>정리 및 요약</li> <li>다음회기 안내</li> </ul>	

회기	2회기
공감요소	인지적 공감-관점수용 능력
주제	관점 수용 하기
이론적 근 거	<ul style="list-style-type: none"> <li>그림상황카드: 게슈탈트 미디어에서 제작한 게슈탈트 치료이론에 근거하여 만들어진 그립(GRIP: Gestalt Relationship Improvement Program) 도구이다.</li> <li>준비물: 그림상황카드</li> </ul>
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>상황이 같아도 각자의 관점이 다름을 알게 한다.</li> <li>자신과 타인의 관점을 이해하고 수용한다.</li> <li>상황에 대한 정확한 지각을 할 수 있게 한다.</li> </ul>
활동명 (배정시간)	활동내용
도입(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>현재 기분으로 인사하기</li> <li>지난회기 돌아보기</li> <li>이번회기 목표 소개하기</li> </ul>
이론 (10분)	<ol style="list-style-type: none"> <li>관점의 차이: 관점의 차이와 관점의 변화에 대해 인식하기. 보고 들은 내용을 표현 할 때도 듣는 사람의 관점에 따라 다르게 듣고 말할 수 있다.</li> <li>지각훈련: 정확하게 지각하고 표현할 수 있어야 내담자를 왜곡되지 않은 시각으로 보고 공감할 수 있다. 정확한 지각에 바탕을 두지 않은 공감은 아무리 잘 표현되고 민감한 것이라 하더라도 진정한 공감이 될 수 없다.</li> </ol>
전개  실습 (50분)	<ol style="list-style-type: none"> <li>관점 알아보기 (4명이 한조) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나와 상대의 생각의 같음과 차이 발견한다.</li> <li>- 그림상황카드를 주고 자신들의 관점을 발표하게 한다.</li> <li>- 관점 인지 훈련: 그림보고 이야기한다.</li> </ul> </li> <li>관점 전환 연습: 다른 팀에서는 어떻게 다르게 지각하고 있는지 서로 나누어 보게 한다.</li> <li>어느 팀이 객관적으로 묘사했는지 서로 피드백 한다. 조원들의 모습을 서로 묘사해 본다.</li> </ol>
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>소감나누기</li> <li>정리 및 요약</li> <li>다음회기 안내</li> </ul>

회기	3회기
공감요소	인지적 공감-사고조절능력
주제	부정적 사고 바꾸기, 부정적 사고에 대한 인지적 재구성
이론적 근거	<ul style="list-style-type: none"> <li>부정적 사고 Feuerstein과 Feuerstein(2003)의 모형에서는 그림과 사진으로 구성된 시각적 도구를 사용하여, 정서를 표현하였고 사회적 관계와 행동적 상호관계 속에서 감정적 요소를 이해하도록 도와줄수 있다고 하였다(최은주, 2006).</li> <li>준비물: 사진</li> </ul>
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>부정적 감정을 유발시키는 인지적 오류 찾기</li> <li>대안적 사고 찾기</li> </ul>
활동명 (배정시간)	활동내용
도입(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>현재 기분으로 인사하기</li> <li>지난회기 돌아보기</li> <li>이번회기 목표 소개하기</li> </ul>
이론 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>부정적 자동적 사고와 인지적 왜곡이 자신의 생활에 어떤 영향을 미치고 있는지를 알게 한다.</li> </ul>
전개 실습 (50분)	<ol style="list-style-type: none"> <li>살아오면서 후회되는 일 한 가지(예: 첫 직장을 그만둔 것) '내 동생이 겪은 일이라면 나는 뭐라고 해 줄까?' '다시 그 시간으로 돌아간다면 나는 어떤 결정을 할까?'</li> <li>어떤 눈물일까요? 관찰한 것 이야기하기: 일어난 일을 본 그대로 사진 찍듯이, 녹음 하듯이 표현하기</li> </ol>
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>소감나누기</li> <li>정리 및 요약</li> <li>다음회기 안내</li> </ul>

회기	4회기
공감요소	정서적 공감-감정표현능력
주제	정서 알아차리기
이론적 근 거	<ul style="list-style-type: none"> <li>감정카드: 인사이트 심리검사연구소(학지사). 내담자가 자신과 타인의 감정을 인식할 수 있도록 돋는다. 공감을 주고받는 훈련과정, 역압된 감정을 표현하는 과정, 역압된 감정을 표현하는 과정 등 감정을 나누고 표현하는 상담의 과정을 효과적으로 진행할 수 있도록 제작되었다.</li> <li>동물사진:</li> <li>준비물: 감정카드, 동물사진</li> </ul>
목표	자신과 타인의 감정을 느끼고 정서반응을 경험한다.
활동명 (배정시간)	활동내용
도입(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>현재 기분으로 인사하기</li> <li>지난회기 돌아보기</li> <li>이번회기 목표 소개하기</li> </ul>
활동 (20분)	<p>1. 감정을 억압하고 드러내지 않았을 때보다 내담자 자신의 감정을 발견하고 표현했을 때 더 깊은 관계 경험과 치유경험을 할 수 있음을 나누기</p> <p>2. 어제, 오늘 그리고 내일의 감정</p> <p>1) 모든 감정카드를 펼쳐 놓는다.</p> <p>2) 각자 마음에 드는 감정카드를 3장씩 선택한다.</p> <p>어제, 오늘 나의 감정, 내일 느끼고 싶은 감정을 선택한다.</p> <p>어제와 오늘의 감정에 대해 나누고, 내일 느끼고 싶은 감정을 위해 오늘 자신에게 필요한 변화가 무엇인지 나눈다.</p>
실습 (40분)	<ol style="list-style-type: none"> <li>나의 감정을 일기예보 형식으로 표현해보기</li> <li>정서 피자만들기</li> <li>자신이라고 생각하는 ‘동물’ 사진 고르고 선택한 이유, 느낌 감정을 표현하기</li> </ol>
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>소감나누기</li> <li>정리 및 요약</li> <li>다음회기 안내</li> </ul>

회기	5회기
공감요소	정서적 공감-감정몰입능력
이론적 근거	<ul style="list-style-type: none"> <li>인생을 다시 산다면-나딘 스테어(여, 미국 켄터키 거주)가 85세에 인생을 돌아보면서 쓴 시. 류시화 시집 지금 알고 있는 걸 그 때도 알았더라면 중에서</li> <li>준비물: 시</li> </ul>
주제	자신의 감정과 타인의 감정 알기
목표	타인의 감정을 자기감정처럼 대리 경험한다.
활동명 (배정시간)	활동내용
도입(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>현재 기분으로 인사하기</li> <li>지난회기 돌아보기</li> <li>이번회기 목표 소개하기</li> </ul>
활동 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>자신과 타인의 감정 알아보기             <ol style="list-style-type: none"> <li>자기공감 눈 맞춤의 힘: 2분간 눈을 맞추고 자신의 감정을 표현해 보기</li> <li>타인공감 등으로 하는 대화: 등을 맞대고 2분간 상대의 감정을 느껴보기</li> </ol> </li> </ul>
전개  실습 (50분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>인생을 다시 산다면에서             <ol style="list-style-type: none"> <li>자신에게 와 닿는 구절을 이야기 한다</li> <li>자신이 느낀 타인의 감정을 이야기하고 서로 나눈다. -전체 참가자들이 번갈아 가면서 공감한다.</li> </ol> </li> <li>최근에 자신이 경험한 감정 나누기</li> </ul>
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>소감나누기</li> <li>정리 및 요약</li> <li>다음회기 안내</li> </ul>

회기	6회기
공감요소	행동적 공감-의사소통능력
주제	언어, 비언어적 정서 알아차리고 소통하기
이론적 근거	<ul style="list-style-type: none"> <li>신체감각 체험중심치료: 피터 레빈</li> </ul> <p>사적인 거리두기와 신체감각 알아차리기를 통하여 건강한 공격성과 신체의 비언어적 공감을 할 수 있게 한다.</p>
목표	타인의 내면세계를 이해하고 이해한 것을 표현하고 소통한다.
활동명 (배정시간)	활동내용
도입(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>현재 기분으로 인사하기</li> <li>지난회기 돌아보기</li> <li>이번회기 목표 소개하기</li> </ul>
활동 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>비언어적 표현에 대한 민감성 키우기: 타인에게 발견되는 감정을 인지해 내는 능력(거울처럼 따라하기) 거울보기 대화 교육(말 반복해 주기)</li> <li>의미전달의 70% 이상이 비언어적 행동을 통해 이루어지므로, 시선접촉, 신체언어를 이해할 수 있게 한다.</li> </ul>
전개 실습 (50분)	<ol style="list-style-type: none"> <li>상대와의 거리 친밀감의 거리를 찾도록 한다. 나와 타인이 어떻게 다른지 나누어 보기</li> <li>거리 조절하기 원안에서 이름을 부르고 주머니를 던지며 자신의 생각대로 조절이 되는지 안 되었다면 어떠했는지 나누기</li> <li>둘 쪽 짹을 지어 걷게 하고 느낌 나누기(나와 그가 어떻게 생각과 느낌이 다른지 알게 하기)</li> <li>비언어적 공감으로도 이해받는 느낌을 갖게 되었는지 피드백하게 한다.</li> </ol>
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>소감나누기</li> <li>정리 및 요약</li> <li>다음회기 안내</li> </ul>

회기	7회기
공감요소	행동적 공감-관계형성능력
주제	관계 형성을 위한 피드백
이론적 근 거	<ul style="list-style-type: none"> <li>박영선(2009). 초심상담자를 위한 공감교육프로그램 개발 및 효과검증. 경남대학교 대학원 박사학위논문. 6회기의 청찬</li> <li>준비물: 종이컵</li> </ul>
목표	긍정적 대화를 통하여 친밀한 관계를 형성한다.
활동명 (배정시간)	활동내용
도입(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>현재 기분으로 인사하기</li> <li>지난회기 돌아보기</li> <li>이번회기 목표 소개하기</li> </ul>
활동 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>종이컵(?)의 장점을 최대한 많이 찾게 한 후 조별로 발표하게 한다.</li> </ul> <p>장점을 찾기 위해서는 자세히 관찰해야 하며 장점을 찾기 위해 단점은 생각하지 않았음을 알게 한다.</p>
전개 실습 (50분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>칭찬을 통한 긍정 연습</li> </ul> <p>칭찬은 관계를 형성하는데 중요한 수단이다. 칭찬을 들은 사람은 자신감이 생기고 고통을 맞닥드릴 용기를 가질 뿐 아니라 상대에게 호감을 갖게 한다.</p> <p>상대의 장점을 살려 칭찬하고, 들은 칭찬 중에 가장 마음에 와닿는 칭찬에 대해 피드백한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>자신에게 하는 칭찬: 어색 할 수 있음을 미리 알려준다. - 다른 사람에게 듣는 것도 중요하지만 스스로에게 하는 것도 효과적임을 알게 한다.</li> </ul>
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>소감나누기</li> <li>정리 및 요약</li> <li>다음회기 안내</li> </ul>

회기	8회기
공감요소	마무리
주제	공감의 실제
이론적 근 거	<ul style="list-style-type: none"> <li>준비물: 사후설문지</li> </ul>
목표	통합적 공감하기
활동명 (배정시간)	활동내용
도입(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>현재 기분으로 인사하기</li> <li>지난회기 돌아보기</li> <li>이번회기 목표 소개하기</li> </ul>
활동 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>공감을 통한 깊은 만남을 통해 깊은 관계를 형성할 수 있다.</li> </ul>
전개 실습 (50분)	<p>1. 통합적 기법 활용하기 3명씩 모둠</p> <p>한명을 내담자로 하여 관점 수용하고 감정을 알게 하고 효과적으로 표현하여 의사소통할 수 있도록 한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>자신이 공감 받지 못했던 경험</li> <li>자신이 공감 받았던 경험을 이야기 하고 감정이해하기</li> <li>가족에 대해 이야기 하고 서로 공감해보기.</li> <li>손 잡고 서로에게 피드백하기</li> </ol>
종결(10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 전체 소감나누기</li> <li>정리 및 요약</li> <li>사후 설문지 작성</li> </ul>

## <부록 6> 공감능력 향상 프로그램 회기별 활동(본 연구 소감문)

	<p>상큼 톡톡이: 아이에 대한 생각을 하게 되었다. 이 시간은 나를 위한 시간이었고, 다른 부분에 대해서는 생각하지 않는 시간이었는데 내 시간을 찾고 있을 때 나의 자녀를 떠올리게 되었으며 일상으로 돌아갔을 때 나의 역할을 충실히 해야겠구나 생각을 했다. 주말부부를 하면서 하고 있을 나의 일, 아이를 시댁에 맡겨두고 남편없이 시댁에서 아이를 키우며 일하고 있는 나의 모습에 연민을 느꼈다. 같이 살면 안되요? 하던 6살 아이의 울음으로 생각이 많아지는 시간이었다.</p> <p>왕뚜껑 공감녀: 나의 경험이 특별하게 나에게만 일어났다고 생각했는데 모두들 동일한 경험을 했으며 서로 공감할 수 있었다. 육아에서 힘듦, 죄책감, 미안함을 모두가 공감하고 나눌 수 있어서 좋았다. 힘들었던 경험을 나누면서 그 힘듦이 작아지는 느낌을 받았다. 그림에서 느낀 감정을 드러내어 나를 객관적으로 바라볼 수 있었다. 몸으로 하는 활동을 하다 보니 함께 한 사람들이 훨씬 가깝게 느껴졌다.</p>
1.2회기	<p>에너지아저: 이번시간을 통해 모든 사람에게는 어려운 시간이 있었고, 과거의 시간을 통해 후회하기도 하고 그것을 통해 성장하기도 한다는 것을 알게 되었다. 이번시간에 이야기를 나누면서 자녀 교육에 대한 경험을 들으면서 누구나 다 자신의 문제로 인해 자녀에게 잘못한 적이 있었고, 그것을 그냥 죄책감을 갖는 것으로 끝나는 것이 아니라 인식을 통해 더 나은 방향으로 성장하게 할 수 있음을 생각하게 되었다.</p> <p>옥구슬: 별칭을 정하는 활동이 굉장히 재미있고 유익했다. 별칭을 정하기 위해 상대방의 장점을 자세히 관찰할 기회가 생기고, 또 다른 사람들이 나의 장점을 찾아서 얘기해주는 것을 듣는 것도 기분 좋았다. ‘당신은 이웃을 사랑하십니까?’, 인간 실 풀기, 신뢰게임을 하며 처음 어색한 사이에서 친밀감을 형성하고 분위기를 형성하는데 유익한 활동이었다. ‘그림상황카드’로 자연스럽게 상대방의 생각을 알 수 있고, 스토리를 풀어낼 수 있었고, 그 활동을 통해 사람마다 생각의 차이가 있음을 이해할 수 있었다. 자연스럽게 서로 이야기할 수 있는 시간으로 약간 더</p>

편안해진 느낌이었다.
초롱이: 별칭 정하기를 하면서 단 한 번도 생각해 보지 못했던 내 모습을 다른 시각으로 남들은 보고 있구나 하는 생각이 들었고, 나한테 정말 이런 모습이 있나? 하며 돌아보게 되었다. 신뢰게임을 통해서는 내가 이 사람들을 많이 믿고 있구나 하는 생각을 하게 되었고, 그림상황카드를 하며 같은 그림을 보는 시각이 전혀 다를 수도 있다는 점과 나를 투영한 그림을 선택하게 되는구나를 깨닫게 되었다. 다른 구성원의 눈물을 보면 같이 공감할 수 있었고, 우리끼리 점점 더 가까워지는 듯한 가슴 뿌듯한 감정을 느꼈다.
코스모스: 가장 슬픈 카드로 선정한 그림을 보며, 내가 가장 힘들어 했던 과거를 보았다. 가장 행복한 카드로 선정한 그림을 보며 내가 바라는 미래의 모습을 들여다보았다. 둘의 공통점은 ‘엄마’라고 생각한다. 미래의 나(엄마)는 자식의 장점을 들여다보고, 많이 관찰하면서 그 아이가 바르게 성장하도록 도와줄 것이다. 더불어 과거의 엄마가 왜 그렇게 힘들어했는지 조금 더 생각해보며 이해할 것이다.
미코: 이야기를 하던 도중 나의 모순을 새삼 깨닫게 되어 우울해졌다. 좋은 엄마가 되고 싶다고 말은 하지만, 실제로 크게 노력하지 않으며, 주중에는 날 위한 활동들에 에너지를 할애하며 피곤해도 욕심부리며 지내고 있기 때문이다. 곁으로는 아이 쟁기지 못해 죄스럽다 하면서 실제로는 ‘나’ 자신에 더 열중하고 있고, 이러한 모순된 내 자신의 모습을 확인하고 뚜렷하게 내가 뭘 원하는지 알지 못해 답답한 느낌이 든다.
솜사탕: 활동을 통해 구성원간에 친밀도가 높아진 것 같고, 훨씬 이 과정에 참여하는 마음이 편안해졌다. 부정적 카드 선책에서 과거의 모습이 떠올라 가슴 아팠지만, 여러 선생님들께서 함께 공감해 주시고 각자의 사연을 솔직하게 말씀해 주시니 그 분들과 마음을 나누면서 위로를 받은 것 같다. 늘 이시간이면 피로가 몰려왔지만, 이번 시간을 마친 지금 오히려 마음이 따뜻해진다.
매화: 사람들에게는 살아가는 모습이 모두 다르게 보이지만 그 내면을 들여다보면 누구나 공감할 수 있는 상황들을 가지고 살아가고 있다. 누

	<p>구나 공감하고 상대를 이해할 수 있다면 어떤 힘든 상황도 극복하고 이겨 나갈 수 있을 것이다. 조그마한 사소한 것으로도 즐거움과 행복을 찾을 수 있다면 그것이 행복이라고 생각되고 그러한 평정심은 편안한 상태를 만들어 어떤 부정적인 것도 내면에서 일어나지 않을 것이다.</p> <p>장미: 자신의 감정 들여다보기를 통해 ‘희노애락’의 상황을 떠올려 보았으며 자신의 감정상태를 언어라는 수단을 사용하여 표현하면서 자신에게 직면하고 상대방의 감정에 이입할 수 있는 시간이었다. 자신을 회복하고 관계를 회복하고, 미래의 관계를 재정립할 수 있는 계기가 되었다. 오늘부터라도 나 자신의 마음 상태 감정을 읽어보는 시간을 갖도록 할 것이다. 타인의 감정에 예민하게 읽어주기도 해야 할 것이다.</p>
3회기	<p>현재기분으로 인사하기</p> <p>상큼 톡톡이는 여기오면 기분이 좋아진다고 하였고, 초롱이는 수학여행을 진행하는데 참가자가 계속 변동이 있어 마음이 미친년 널뛰듯이 한다고 하였다. 옥구슬은 몸은 피곤한데 기분은 7점정도로 무난하게 지내고 있다. 에너자이저는 가을이라 미술관에도 가고 음악회도 다녀오니 마음이 평화롭다. 솜사탕은 아이 수능도 있어 걱정했는데 학교 일이 잘 풀려서 편안하다. 체리는 교통사고로 일자목이 되어서 아프고 물리치료를 받고 있는데도 팔이 저려서 힘들다. 코스모스는 너무 피곤해서 비몽사몽인데 여기오니 힘이난다. 매화는 몸은 피곤한데 기분은 좋다고 하였고, 장미는 오는 길에 국화를 보며 기분이 좋아졌다고 하였다. 공감녀는 하나씩 일을 해 내고 있어서 기분이 좋다고 하였다.</p> <p>살아오면서 후회되는 일 한 가지</p> <p>상큼톡톡은 사대를 가고 싶지 않아서 공대에 갔다가 적성에 맞지 않아서 결국 돌아서 교사를 하고 있는 것이다. 공감녀는 틀안에서 살아야 하는 것이 답답하여 영어를 조금 더 해서 여행가이드를 하며 돌아다니는 일을 했더라면 하는 후회가 듦다. 얌전한 이미지인데 과감한 귀걸이를 하며 분출하고 있다. 지금 과감하게 해도 괜찮다는 이야기를 들으니 내가 나를 모르고 있었네 하는 생각이 들며 웅크렸다. 체리는 19세부터</p>

26살까지 동갑의 남자를 짹사랑했다. 체리는 사랑이었는데 그가 바람이 나서 떠나고 나니 내가 왜 그 아이를 바라봤을까 하는 마음과 제 인생의 가장 아름다운 시절을 몽땅 다 바쳤는데 하는 후회와 그 땐 그 사람 때문에 다른 사람에게 줄 마음이 없었다는 생각을 드니 속상했다. 다시 돌아간다면 바라만 보지 말고 적극적으로 해보고 안 된다고 하면 접고 싶다. 지금 생각해보니 그 아이와는 스킨쉽이 없었다. 후회되는 일이긴 하지만 그 시간에 가진 감정이 소중했고 내가 좋아했던 사람이고 현재 나를 헌신적으로 좋아하는 사람을 만나기 위한 길이었던 것 같다.

솜사탕은 고3 때 사춘기가 와서 학교도 안가고 대학도 안간다고 하며 반년간 속을 썩였는데 어머니가 나무라지 않고 숨죽여 우시면서 견디셨다. 지금 우리아이에게 엄마로서 후회되고 반성이 된다. 우리 엄마는 80%가 자식걱정이었다. 공감녀는 고3 때 야자 빼고 영화보고 놀았는데 엄마에게 안 미안했다고 하였다.

#### 소감나누기

에너자이저: 같은 장면을 보면서도 사람마다 각자 가지고 있는 경험으로 인해 느끼는 것이 다를 수 있다는 것과, ‘단어’의 인지로 인해 생기는 고정관념에 대해 느끼게 되었다. 후회하는 일은 그것 때문에 삶속에서 새롭게 삶을 바라보게 하는 계기가 되는 일이라 생각한다. 아무일도 안 일어나는 것보다 후회되더라도 하고자 했던 것을 한 것이 더 좋다고 생각한다.

옥구슬: 사물을 정확하게 바라보는 연습과 나 자신의 감정을 깊게 들여다 보고 정확하게 표현해 보는 연습이 필요하다는 걸 깨달았다. ‘인생에서 후회스러운 일’ 활동에서 나의 과거도 돌아보는 계기가 되었고, 다른 사람들의 이야기를 들으며 서로를 더 알아가는 시간이었다. 이야기를 듣기 전까지 상대방에 대해 내가 가지고 있던 생각이 그 사람의 이야기를 들으며 더욱 이해하게 되며 달라지고 상대방과의 공통점을 찾게 되는 것 같다.

초롱이: ‘어떤 눈물일까요’ 에서는 같은 상황을 보고 참으로 다양하게 느끼는 구나, 한편으로 나와 같은 생각을 하는 사람이 많구나 하는 것

을 느꼈다. ‘후회되는 순간’에서는 다른 이들의 후회되는 순간에 완전히 공감이 되기도 했고, 저 사람에게 저런 모습이 있었구나 하는 신선함과 새로움을 발견하는 시간이었다.

상큼 톡톡히: 인생에서 후회되는 순간은 누구에게나 있다. 그러나 후회는 접어두고 지금의 삶에 최선을 다하면서 살아가는 나의 인생을 그려 나가야겠다. 지쳐있는 심신에 삶의 활력소를 불어 넣어주는 시간이 되었다.

코스모스: ‘어떤 눈물일까요’에서 사람들을 더 많이 관찰하고 그들의 감정에 공감할 수 있도록 노력해야겠다고 생각했다. 바쁘다는 핑계로 스치고 지나갔던 많은 사람들을 떠올리며 앞으로는 가슴으로 소통하는 사람이 되어야겠다고 다짐했다. 살면서 가장 후회했던 일을 나누는 시간을 통해 사람들의 상황을 이해하게 되었고, 지금은 잘 극복하여 이 자리에 계신 모습이 훌륭해 보이기고 했다. 스스로 만족할 줄 모르는 성격을 가지고 있다고 생각했으나 과거를 후회하는 일이 많지 않다는 것에 놀랐다. 이 시간을 통해 아픔도 힘듦도 많이 극복한 것 같아 기쁘다.

매화: 모든 사람에게서 일어나는 일들을 저마다 갖는 문제들로만 인식하게 되는데 여기에서 이야기를 듣다보면 어렵듯이 나의 과거를 떠올리며 돌아보게 되고 나 또한 그러한 일들이 있었다는 것을 느껴본다. 같은 상황이지만 다르게 상황을 인식하는 것을 보면 개인 나름대로의 독특함을 가지고 있다는 것을 알게 되었다.

솜사탕: 서로 이야기를 나누면서 같은 장면이라도 전혀 새롭게 접근해서 상황을 파악할 수 있다는 점을 새삼 느끼게 되어 신선한 자극이 되었다. 후회되는 일을 털어 놓으면서 곁으로는 웃었지만 마음이 무거웠다. 고 3의 힘들었던 방황이 생각나고 엄마께 몹쓸 짓을 한 것 같아 후회스럽다. 남은 시간만이라도 엄마에게 잘 해드려야겠다는 다짐을 해본다.

체리: 주어진 일들을 하나씩 처리해가며 일 중심으로 살다가 인간의 눈물과 감정을 들여다 보는 시간을 가졌다. 내 인생의 눈물과 후회되는 일을 떠올려보며 공개적으로 이야기도 해 보았다. 아름다웠던 나의 시절,

	<p>순수한 시간의 기억이 나의 감정들을 깨우는 듯하다. 후회는 지나가고 성장이 있다. 이제 더 성숙하고 아름다운 모습으로 나의 시간을 걸어야겠다.</p> <p>장미: 한 사람을 알아가는 과정에는 그 사람에 대한 관심과 이해 그리고 공감력임을 다시 한 번 느끼게 된다. 피상적으로 관계 맺은 사람과 대화를 통해 깊이 있는 관계를 맺고 오직 나만의 장미 한 송이로 기억 할 수 있으며 마음속에 그 사람을 사진 찍어 남겨둘 수 있으리라. 대화 즉 언어는 생각을 표현하고 사람을 이해하는 중요한 수단이다. 언어를 사용해서 상대를 알아가는 과정이 참으로 매력적이다. 그리고 후회는 발전의 첫걸음이다.</p> <p>왕뚜껑 공감녀: 내 안에 변화하려는 열정이 있다. 내가 에너지를 가지고 있는 사람이구나. 그리고 타인이 나를 차갑고 도도한 사람이 아니라 부드럽고 배려심이 많은 사람으로 보고 있다는 것을 알았다. 지도자가 허당끼가 있다고 말해 주어서 좋았다. 내가 알고 있는 내 모습과 타인이 바라보는 내 모습이 다르구나. 난 부드럽고 배려심이 많은 사람이구나.</p>
4회기	<p>감정카드</p> <p>체리: 어제 감정은 아기를 낳은 날이라서 사랑스러운, 오늘은 딸 생일인데 세상에 태어나서 가장 잘한 일이라 마음이 따뜻한, 내일은 딸에 대한 마음으로 행복한 이다.</p> <p>미코: 어제 감정은 주말에 집이 엉망으로 정리가 되지 않아서 육아 휴식을 고려하고 있는데 남편이 집안일을 도와주지 않으면서 경제적인 이유로 하지 말라고 하여 짜증나고 답답한, 오늘은 수업도 애들도 똑같아서 지루한, 내일은 반 대항 합창대회여서 재미있는 이다.</p> <p>옥구슬: 어제는 남편에게 외출하자고 했더니 ‘어디갈건데’라는 말이 거슬렸으나 참고 나가면서 짜증난, 일을 하느라 잠을 못자서 오늘은 피곤한, 감동 추구형으로 남편으로부터 감동을 받고 싶다는 생각으로 내일 감정은 감동적인을 골랐다.</p> <p>장미: 딸이 4개월만에 집에 왔는데 남편하고 딸하고 하루종일 집에서</p>

잠만 잤는데 좋아서 어제는 감사한, 오늘은 국민신문고에 민원이 여러 건 올라와서 처리하고 걱정하느라 답답한, 내일은 답변자료를 잘하여 편안하고 가벼운 감정이었으면 좋겠다.

솜사탕: 고3 딸아이에 살렸다고 그만 먹으라고 하는데 어제 평펴짐한 몸으로 뛰어가는 아이를 보니 안쓰럽고 미안한 마음이 들어서 미안한, 오늘은 고3 딸아이의 수능이 걱정되어 긴장된. 내일은 아이도 저도 안정된 마음을 갖고 싶어서 안정된을 골랐다.

에너자이저: 어제는 월요일에 해야할 숙제와 발표로 걱정스러운, 늘 배가 고파도 참고 왔는데 오늘은 분식집에서 좋아하는 땡볶이와 김밥을 먹고 5분 늦게 왔는데 든든한, 내일은 통계 시험이 통과되고 끝나면 초코케익을 먹을 생각으로 기대되는 마음이다.

초롱이: 솜사탕을 보면 나도 고3 아들 엄마인데 자다가도 벌떡 일어나지는 감정으로 어제는 불안한, 내일 시험인데 빨리 끝났으면 하는 마음으로 심난한, 내일은 고3이 시험을 잘 보았으면 좋겠고, 이럴 때 대학원 공부한계 잘했다는 마음으로 만족스러운 이다.

공감녀: 어제 베란다 청소를 하고 세탁기 빨래를 널고 청소를 하는데 남편이 누워서 TV를 보며 깔깔 웃던 생각이 나서 서운한, 오늘은 조퇴를 하고 퍼머를 하고 나니 생기가도는, 내일은 시험이 끝나고 안심이 되는 이다.

매화: 어제는 감기가 걸려서 불쾌한, 오늘은 고통스러운, 내일은 통쾌했으면 하는 마음이다.

#### 소감나누기

왕뚜껑 공감녀: 내가 주변사람에게 서운한 것이 있으면 표현을 잘 하지 않고 상대가 알아주길 바라고만 있구나, 서운한 생각이 들면서도 상대에게 어떤 행동이나 말을 하지 않고 서운해하거나 빼지면서 툴툴거리는 구나, 감정표현을 해야겠구나 하고 느꼈다.

매화: 나 혼자 불편함에 내 어려움을 이야기 하였는데 다른 집단원들이 이야기를 들으면서 누군가에 의해 기뻐할 수도 즐거울 수도 안타까울 수도 어려울 수 있다는 것에 대하여 느낌을 갖으며 집사람에게 나는 어

---

	<p>편 모습으로 비추어질지가 궁금하다.</p> <p>장미: 순간순간 느끼는 감정을 진단해보고 말로 표현해봄으로써 감정에 이름표를 붙여보는 계기가 되었으며, 다른 사람들이 느끼는 감정에 공감도 하고 나의 추억과 함께 겹쳐서 느껴보는 기회였으며, 저마다의 스토리를 들을 수 있어 기분이 전환되었다.</p> <p>에너자이저: 감정을 내가 무엇으로 느끼고 있는가를 인지하는 의도적인 연습을 통해 나의 감정을 다시한번 돌아보게 되는 시간이었다. 그냥 지나가는 시간이 아니라 순간순간에 내가 느끼고 있는 감정을 읽음으로써 나에 대한 생각을 더 잘 할 수 있겠다는 생각을 하게 되었다.</p> <p>미코: 웃고 떠들며 상대방에 대해 더 알게 되었다. 끼어들어 말하고 싶을 때 다른 사람의 기회라는 것을 의식하며 참으려고 노력했는데 잘 된 것 같아 뿌듯했다. 휴식에 대한 고민 이야기할 때 진심으로 조언해 주어서 도움이 되었다.</p> <p>솜사탕: 스스로의 감정을 들여다 볼 수 있는 기회가 되어 좋았다. 요즘 더욱 정신없이 살다보니 내 감정에는 솔직할 수 없을 때가 더 많았는데 표현이라도 솔직히 드러내보니 한결 편안해진다.</p> <p>체리: 어제, 오늘, 내일의 감정카드를 하나씩 뽑았다. 나의 감정을 얘기하면서 기분이 좋아졌고 다양한 카드를 선택한 다른 분들의 이야기를 들으면서 일상을 공감한 기분이 든다. 내일은 오늘보다 더 행복하길.</p> <p>초롱이: 다른 분들의 이야기를 들으며 격한 공감을 하게 되었고, 시간이 지날수록 더욱 더 친밀해지는 느낌이 들었다.</p> <p>옥구슬: 내 감정을 정확하게 들여다보는 연습을 할 수 있어서 좋았고, 더 많은 연습이 필요함을 느낀다. “감정표현하기”의 중요성을 새삼 더 느꼈다.</p>
--	--

---

5회기	<p>현재 감정으로 인사하기</p> <p>매화는 김장을 했는데 힘들었지만 든든한 기분, 초롱이는 동생이 수술을 했는데 잘 되었고, 아들 수능이 연기 되었는데 감사한 마음, 솜사탕, 상큼톡톡은 편안하다, 공감녀는 토요일날 교통사고가 나서 우울하고 속</p>
-----	--

상하다, 옥구슬은 숨가쁜 하루를 보냈는데 지금은 좀 낫아졌다. 에너자이저는 앞에서 길게 말해서 듣다가 지쳤다.

자기공감은 어색하고 웃음이 났고, 초롱이는 상대가 괜찮다고 해결될꺼 예요라고 하는 것으로 느껴졌다.

타인공감에서 장미는 솜사탕이 자신에게 기대라고 하는게 느껴져서 작지만 든든하고 여행가서 쉬는 느낌이다. 미코는 코스모스의 온기가 느껴졌다고 하였고, 체리는 매화가 든든한 벽처럼 느껴졌고, 초롱이는 공감녀에게 기대어 쉬고 싶었다고 하였다.

인생을 다시 산다면

솜사탕은 우둔해지고를 읽으며 곰과로 불안하게 살았고 상상속의 고통에서는 심한 예기 불안과 어머니의 꿈 전화로 늘 불안한 삶을 살았다는 생각이 들어 대범하고 편안하게 살고 싶다는 마음이 들었다. 매화는 장비는 간단히에서 늘 철저하게 준비하고 여행을 다녔던 생각이 들었다고 하자 초롱이는 여행갈 때 준비를 많이하여 집을 옮기라는 말을 들었는데 늘 불안해서 여행을 못 다닌 것이 후회된다고 하였다. 에너자이저는 침묵파장을 하며 신발을 벗어던지고 사는 것이라고 하였고 코스모스는 다양한 경험을 하며 실수를 더 해보고 싶다고 하였다. 체리는 우둔해지리가에서 늘 예민한 부분이 있는 자신을 발견하며 그렇게 살고 싶다고 하였다.

소감문

코스모스: 한 명의 작가가 쓴 시를 보고 나의 경험과 감정을 떠올리며 화자와 공감을 시도했다. 이후 여러 명의 발표를 통해 유사한 부분을 발견해 동질감을 느꼈고, 내가 생각하지 못한 부분에서는 새로운 경험을 하고 통찰을 얻었다. 이 과정을 통해 인정받고 있다는 느낌이 들었고, 더 유대감 있는 공동체가 형성되었다고 생각한다. 우울하고 딱딱한 분위기가 아니라, 진솔하게 자신의 삶을 들여다보고 표현하는 모습에서 아름답고 감동적인 시간을 보냈다고 생각한다. 특히 책상을 없애고 등 글게 모여 앉아 이야기하는 이 시간은 저녁식사 후 하루를 돌아보며 즐거웠던 일, 힘들었던 일을 얘기하는 시간 같아서 학교생활이 어려워도

---

<p>슬기롭고 용기있게 극복하는 힘을 기르게 된 것 같다.</p> <p>상큼톡톡이: 명한 상태에서 상대를 바라보는데 기도를 하는 기분이었다. 상대의 오늘 하루 일과를 둘었던터라 하루가 바뻤을 선생님에 대한 이야기와 그러한 일을 마무리할 수 있는 능력에 존경심이 생겼다. 어색하지만 유쾌한 순간이었다. 등을 맞대로 서로에게 최적한 상태를 위해 자리잡는 상대의 마음을 느낄 수 있었다. 시를 읽으며 내 상황이 힘들구나 그런데 잘 견뎌내는 내 자신이 오늘도 대견하였다.</p> <p>매화: 인생을 다시 산다 해도 본인의 기질이 달라질 수 없다면 달라지는 것은 아무것도 없을 것이다. 사람들은 지금 바로 이순간이 나를 바꿀 수 있는 좋은 기회라는 것을 놓치고 사는 것 같다. 나도 그런 것 같지만 달라지려고 많이 노력하고 있는 중이다.</p> <p>장미: 짧은 시간 내에서 마음을 나눌 수 있는 그리고 편안한 마음으로 대할 수 있는 관계가 만들어 질수 있구나 하는 생각과 기회를 얻었다. 온전히 나에게 집중할 수 있는 시간이었다. 나를 들여다보고 내가 원하는 모습이 무엇인지 나의 내면에 한결음 들어갈 수 있었다.</p> <p>체리: 상대방의 눈을 보고 등에 기대어 보면 조용한 순간을 응시하거나 자신을 느껴보는 시간을 가졌으나, 상대방이 이성이어서 좀 어색한 면이 있었다. 다른 사람들의 나눔을 통해 그 느낌을 공유했다. 시를 보며 나 자신의 인생을 돌아보는 시간을 갖게 되었다. ‘좀 더 우둔하게 살자’에 밀줄치며 내 자신의 성향과 현실에서 맞추려고 애쓰는 피곤함을 나누었고 다른 선생님들의 고백을 통해 다양한 성향과 어려움을 들으며 소통과 큰 위로를 느꼈다.</p> <p>초롱이: 시라는 매개체를 통해 이야기에 들어가는 것이 훨씬 쉽고 상대방의 말에 공감이 더 되는 것 같다. 처음 시를 받았을 때 시적인 감수성이 약하여 살짝 긴장되었으나 단순히 주제를 주고 이야기를 하는 것보다 시에서 자신에게 맞는 글귀를 찾고 이야기에 들어가니까 훨씬 쉽게 말할 수 있었다.</p> <p>솜사탕: 시를 읽고 나누며 나 자신을 돌아보는 기회가 되었고, 다른 분들의 이야기 속에서 나의 모습을 부분적으로 발견할 수 있었다. 이제는</p>	
--	--

---

	<p>거리낌없이 집단 구성원들을 믿고 의지하며 마음을 나눌 수 있게 된 것 같아 뿌듯하다.</p> <p>에너자이저: 공감이란 무엇인가를 체험하는 시간이었다. 공감하기 위해서는 온전히 나를 내려놓고 깊이 상대를 느끼기 위해 모든 감각을 집중해야 하다는 생각을 하게 되었다. 시를 일고 이야기를 나누면서 각자 자신이 가진 성격이 누군가에게는 장점이 되고 누군가에게는 단점이 될 수도 있지만 있는 그대로의 나를 받아들이면 그것 자체로 행복한 삶이 될 것 같다.</p> <p>미코: 그냥 이렇게 두서없이 내 얘기를 하면 되는 건지 지금 무언가 의미있는 작업이 되고 있는 건지 궁금하다. 생각보다 남의 이야기를 듣는 것이 힘들고, 특히 내가 길거나 중심이 없는 남의 이야기를 듣는 것을 즐기지 않는다는 사실을 새삼 깨달았다. 내 이야기가 길어져 듣는 이가 피로울까봐 신경이 쓰이기도 하며, 짧고 조리있게 말하고 싶다는 욕심이 생긴다.</p> <p>초롱이: 주위 사람들의 행동스타일이나 성격 등을 듣고 공감하며 자연스럽게 내 속에 있는 내 모습을 꺼내 보여줄 수 있어서 한층 편안함과 안정감을 느꼈고, 함께 웃고 공감하면서 속이 후련해지는 들판 한적한 시원함을 느낄 수 있었다.</p> <p>공감녀: 내가 했던 실수들을 사람들 앞에서 있는 그대로 이야기하니까 속이 시원했다. 내 실수에 대해 다른 사람들이 어떻게 생각할지 몰라 두려운 마음이 컸으나 이야기하고 나니 별 것 아니었다. 그리고 내 주변 사람들은 내가 말하기 전에 벌써 나의 이런 실수하는 모습을 알고 받아들이고 있었다는 사실을 깨달았다. 내 주변 사람들이 든든하고 고마웠다.</p>
6,7,8회 기	<p>장미: 늘 지쳐서 아무 생각없이 오게 되는 시간이지만 종료시점에서는 사람을 알아가고, 일대일로 면대면하면서 한사람의 깊이를 알게 되는 순간순간이 소중한 만남이라는 생각을 하게 된다. 각각의 사람은 자기 만의 향기가 있고 그 향기를 느낄 수 있어 위로와 즐거움과 다시 힘을</p>

---

<p>내는 기회가 되는 것 같다.</p> <p>매화: 긴 시간은 아니었지만 생각을 나누면서 서로를 알아가는 시간이었던 것 같다. 누군가의 단점보다는 장점을 이야기 하는 것이 익숙하지는 않았지만 그래도 장점을 이야기하고 그 이야기를 들으며 나에게도 상대방에게도 공유되는 수많은 감정 중에서도 서로를 기쁘게 할 수 있다는 것에 긍정적인 사고를 가지며 항상 타인을 칭찬할 수 있는 사람이 되어야겠다고 다짐한다.</p> <p>초롱이: 타인을 칭찬하는 활동을 하며 그 사람을 자세히 관찰하고 그 사람에 대해 생각해 보면서 다들 참으로 많은 장점을 가지고 있구나 하고 느꼈다. 뒤집어 보면 단점이 될 수도 있는 것들을 장점으로 전환하는 것을 보며 보는 시각에 따라 같은 행동도 다르게 볼 수 있다는 것을 느꼈습니다.</p> <p>왕뚜껑 공감녀: 내가 몰랐던 나의 장점에 대해 다른 사람의 말을 통해 듣게 되었을 때 마음이 뭉클했다. 그리고 다른 사람들의 장점을 서로 나누면서 사람들과 좀 더 가까워졌다. 사람들의 이야기를 들으면서 서로의 차이를 알게 되고 인정하고 받아들이는 연습의 시간이었다.</p> <p>체리: 이번시간은 칭찬샤워를 받는 시간! 이상하게 남을 칭찬할 때가 더 편안했다. 나에게 쏟아지는 칭찬도 즐길 수 있는 겸손한 사람이 되어야겠다는 생각이 든다. 짧은 시간 함께 동안 선생님들께서 나를 잘 보시고 많이 알고 계심이 놀라웠다. 다음을 인정하고 사람을 더 좋아하고 내 모습을 그대로 즐기며 행복한 인생을 살아야겠다. 가장 기억에 남는 수업이 될 것 같다.</p> <p>미코: 나 자신에 대해 생각해보는 계기를 가졌다. 타인이 보는 내 모습, 내가 타인에게 보이고 싶어 하는 모습, 실제 내 모습, 이 세 가지가 모두 다르다는 것을 깨달았고 세 가지가 비슷하면 좋겠다고 생각했다.</p> <p>지난 시간에는 내가 경청을 어려워 한다는 점을 깨달았고 오늘은 내가 타인에게 큰 관심이 없었음을 깨달았다. 다른 선생님들이 말씀하시는 것과 나의 말을 비교해 볼 때 나의 무심함이 드러났을 것 같아 민망했고, 경청과 타인에 대한 관심은 상담의 중요한 요소일 것 같아 좋은 상</p>	
---	--

---

담자가 되는 것은 참 어렵겠구나라는 생각을 했다.

에너자이저: 다른 사람들과 나와의 생각의 차이를 인정하는 것을 배우게 되었고, 내가 쉽다고 생각한 나의 특질이 타인에게는 닳고 싶은 부분이 될 수도 있기 때문에 내가 갖고 있는 자질과 특성을 받아들이는 것에 대해 생각하게 되었다.

상큼톡톡이: 내가 느끼는 물리적인 공감거리와 내가 한 말에 대해 나의 의도와는 다르게 상대방이 느낄 수 있음을 다시금 깨달았다. 칭찬샤워를 통해 다른 사람을 통해 바라본 나의 모습을 엿볼 수 있었고 이 시간을 온전히 나만의 것으로 여겨 즐기고 있는 내 자신에 대해 만족감과 행복감을 느꼈다. 소중한 시간이 나에게 주어짐을 느끼게 해주셔서 감사합니다.

코스모스: 공던지기: 상대에게 약하게 던졌다고 생각했으나 강한 느낌으로 받는 모습을 보고 주의를 기울이게 되었고, 상대의 기분을 살피게 되었다. 내가 의도한 대로 상대에게 그대로 가는 것이 아님을 깨닫게 되었다. 혹시 말실수는 하지 않았는지 다시 나를 돌아보는 계기가 되었다. 짹지어 따라다니기: 나는 상대를 좋아해서 뒤에서 팔짱을 끼고 싶은 마음이 들었으나 표현이 쑥스러워 주저했다. 상대는 그 모습을 보고 거리감을 느꼈다고 한다. 앞으로 나의 감정이 내가 의도한 대로 잘 전달될 수 있도록 표현을 정확하게 잘 해야겠다는 생각이 들었다.

칭찬샤워: 모든 사람에게는 남들이 보는 것과 같은 칭찬을 발견할 수도 있고 남들이 보지 않는 것도 발견할 수 있다. 항상 긍정적인 마음으로 상대를 보는 연습을 많이 해야겠다. 더불어 공통적으로 나오는 나의 칭찬에 감사하며, 이를 강점으로 삼아 타인과 긍정적 관계를 맺을 수 있도록 노력해야겠다고 생각했다.

## 감사의 글

늘 가슴 속에 모닥불을 피우고 살았습니다. 박사공부를 하고 싶다는 마음은 시간이 지나도 꺼지지 않았고, 몇 차례의 수술을 하며 간절한 제 마음을 보게 되었습니다.

우선 오늘이 있기까지 저를 이끌어 주신 남승규 교수님께 깊이 감사드립니다. 학문에 부족함이 많은 늦된 제자를 따스함과 세심함으로 가르쳐 주시고, 자신감을 갖도록 지지해주셨습니다. 학문적 견해가 확고하신 교수님께 가르침과 지도를 받게 된 것은 저에게 행운입니다. 웃음없는 제자에게 행복하게 생활하라고 하시며 늘 성실하게 연구하시는 교수님의 삶을 닮으려 노력하겠습니다.

따스한 가르침과 기회를 주시고 학교와 인연을 맺을 수 있도록 이끌어주신 김향중 교수님, 투박한 말씀 속에 핵심과 격려를 담아주신 우석봉 교수님, 자상하고 꼼꼼하게 가르쳐 주시고 조용한 미소로 응원 해 주신 이재창 교수님, 먼 길을 마다하지 않으시고 환한 웃음으로 오셔서 명쾌하게 지도해 주신 아주대학교 신강현 교수님, 세심하고 차분하게 말씀해주신 장현아 교수님께 감사드립니다.

바쁘다는 이유로 함께할 시간을 갖지 못하여도 늘 반갑게 곁을 내어준 동기와 선배님들, 논문이 진행 될 때마다 생각을 나누어준 DH의 후배들에게도 감사의 마음을 전합니다. 이 논문이 만들어질 수 있도록 프로그램에 참여하여 성장에 도움을 주신 참가자들과 곁에서 격려해주고 기도하며 마음을 나누어 준 친구들과 동료상담자들에게도 감사드립니다.

먼 곳에서 지켜보시며 흐뭇해하실 아버지와 요양원에서 떨 걱정으로 아파하실 어머니께 감사드립니다. 어려운 일이 있으면 한 달음에 달려와 곁을 지켜 준 동생 순정과 언니들에게도 고마운 마음을 전합니다. 바쁘게 사는 엄마를 응원하고 묵묵히 자신의 삶을 살아내며 가슴 따뜻한 남자로 성장하고 있는 아들 성일에게 사랑과 감사의 말을 전합니다.