



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

# 가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2024.9.6.

☎ 580-6600

안녕하십니까? 무더위가 사그라지며 선선한 바람이 불어오는 9월입니다. 본격적인 2학기가 시작되며 일상에서 웃음을 잃지 않는 우리 부안초 친구들이 되었으면 하는 바람을 담아 9월 소식지를 전합니다. 이번 소식지에서는 ‘공감’에 대해 알아보고 어떻게 하면 공감을 잘할 수 있을지에 대해 안내하고자 합니다. 함께 생각해 보고 실천해 보는 시간을 가져보아요 :)

## 마음나무 상담실 9월 상담주제

### < 공감, 어떻게 하면 잘할 수 있을까? >

“너 혹시 T야?”라는 유행어 들어본 적 있나요? MBTI 성격 유형 검사가 유행하며 생겨난 표현입니다. 이 표현은 공감이나 위로를 바라는 친구의 말에 대해 ‘공감보다는 현실적인 대답’을 했을 때 주로 쓰이는 유행어입니다. 이 표현은 T 유형의 사람들이 공감을 못한다고 보이거나, 비난처럼 들릴 수 있어 조심해야 합니다. 대신, 현실적인 해결책과 함께 정서적인 공감을 바라는 사람이 많고, 그만큼 사람들이 공감을 중요하게 생각한다고 이해하면 좋겠습니다. 진정한 공감은 다른 사람에게 안정감을 주고 하며, 위로가 되어주며, 부정적인 생각에서 쉽게 벗어날 수 있게 도와줍니다.

그렇다면 과연 공감은 정확하게 무엇일까요?

공감은 다른 사람의 상황과 기분을 느낄 수 있는 능력으로 다른 사람의 감정, 의견, 주장에 대해 나도 그렇다고 느끼는 것을 말합니다. 공감은 ‘나와 다른 사람의 감정이 같지 않더라도 비슷한 정서를 공유하고 이해하는 능력’이에요. 말로 표현하지 않아도 비언어적인 의미(표정, 손짓, 행동 등)를 보고 공감할 수도 있어요. 공감을 제대로 하면 듣는 사람이 ‘내가 인정받고 이해받고 있구나’라고 느낄 수 있습니다. 공감은 흔히 두 가지 유형이 있어요.

▶ 인지적 공감	다른 사람의 관점을 받아들이는 능력 “요즘 네가 짝궁 때문에 자리를 바꾸고 싶어 하는구나!”
▶ 정서적 공감	다른 사람의 정서적인 경험을 공유하는 능력 “나도 짝궁 때문에 학교 오는 게 힘들었는데 너도 짝궁 때문에 정말 힘들 것 같아”

인지적 공감이든 정서적 공감이든 “이해”를 바탕으로 한다는 점은 잊지 않아야 해요! 혹은 나는 유독 공감하는 게 어렵다고 생각한 적이 있나요? 그렇다면 걱정하지 않아도 됩니다. 다음 장에서 공감을 어떻게 연습해야 할지 알아보아요!

[뒷장 계속]

## 〈 공감을 연습해 볼까요? 〉

**첫째,** 친구에게 주목하며(경청) 마음에 대해 물어보기

- 친구가 이야기하는 내용을 잘 들으며 (경청)

어떤 마음으로 이야기했는지 생각해 보고 물어봐 주세요. (질문)

[예시] “그때 어떤 마음으로 그런 얘기를 한 거야? 어떤 생각이 들었어?”

“너의 얘기를 잘 들어보니 ~해서 속상하고 화가 났었구나.”

**둘째,** 현재에 있어주기 (평가, 판단 금지)

- 친구와 내가 대화하고 있는 지금-여기(Here & Now)가 가장 중요해요.

친구의 말과 생각에 잘했다, 잘못했다, 맞다, 아니다. 라는 평가나 판단하지 않고 대화해요.

[예시]

**“친구가 내 뒷담화를 해서 너무 화가 났어.”**

“뒷담화한 거 네가 직접 들었어?”

“내 생각엔 뒷담화 안 한 거 같은데?”

평가, 판단

“뒷담화했다고 하니 지금 마음이 서운하겠다.”

“그런 이야기 들었을 때 순간 화가 엄청나게 났겠다.”

현재에 있어 주기

**셋째,** 적극적 돕기 (혹시 네 마음은 이런 거야?)

- 친구가 어떤 마음인지 잘 모르고 대답하기 어렵다면 친구의 표정이나 말투를 관찰하고 내가 느낀 감정을 이야기 해주세요.

[예시] “네 목소리를 들었니까, 화가 많이 난 것 같아”

“네 표정을 보니 슬프고 힘들었을 것 같아.”

**넷째,** 공감의 말 전하기 (아~ 그런 마음이구나, 그랬구나.)

- 친구가 느낀 마음을 말로 표현하여 공감의 말을 전해주세요. (인지적 공감)

더 나아가 나도 그 상황이었다면 어떤 감정이었을지, 친구와 같은 감정을 느꼈을지에 대해서 내 마음을 들여다보아요. (정서적 공감)

[예시]

“나 전학 가고 싶어. 친구들이 나만 보드게임을 안 시켜줘. 내가 끼워달라고 하면 이제 그만하자고 하면서 게임을 끝내. 나 따돌림당하는 거 같아. 짜증이 나!”

“친구들이 보드게임 안 끼워줘서 속상했겠다. 짜증도 나지만 전학 가고 싶을 정도로 외로웠을 거 같아. (인지적 공감) 나도 저번에 자리 바꾸는데 우리 반이 홀수여서 혼자 남은 건데도 서러웠어. 따돌림당하는 거 같은 기분을 느꼈을 때 얼마나 마음이 아팠겠어. (정서적 공감)”

다른 사람을 공감한다는 것은 많은 에너지가 필요한 작업이에요. 어쩌면 그래서 더 어렵게 느껴지기도 합니다. 하지만 쉽지 않은 공감이 누군가에게는 살아갈 힘이며 강력한 위로가 된다는 것을 기억하며 주변의 소중한 존재를 위해 공감적인 사람이 되어보아요♥

출처- 김가영, 사랑하는 사람을 행복하게 만드는 공감의 효과, 하이닥, 2020.12.17.,

<https://post.naver.com/viewer/postView.n?volumeNo=30251184&memberNo=3551273&Type=VERTICAL>

이호선, [EQ]공감능력있는 아이로 키우기 위해서는?, 정신의학신문, 2023.12.16.,

<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=35009>

전형진, 동감과 공감, 그 한 곳 차이, 정신의학신문, 2022.07.21.,

<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33314>

조한겸, 「사랑받는 대화법」, 파지트, 2023, P. 22~29, P.139~146.

2024년 9월 6일

부 안 초 등 학 교 장