

학습자 주도의  
**인간관계** (교수용)



한국전문대학교육 협의회  
KOREAN COUNCIL FOR COLLEGE EDUCATION

교재 채택을 위한 참고용 견본입니다

학습자 주도의

# 인간관계 (교수용)



교재 채택을 위한 참고용 견본입니다

이 교재는 교육인적자원부와 한국전문대학교육협회가 지원한 '2007년도 전문대학 직업교육 교수-학습 개선 지원 사업'에 의해 서울여자간호대학이 주관하여 개발하였음.

교재 채택을 위한 참고용 견본입니다

교재 채택을 위한 참고용 견본입니다

I . 인 간 관 계	윤희상
	제 1장 인간관계의 이해 .....3
	제 2장 인간관계의 원칙 .....7
II . 자 기 이 해	주민선
	제 3장 자기 이해 .....13
	제 4장 자아 개념 .....17
	제 5장 자아 존중감 .....21
III . 타 인 이 해	김숙영
	제 6장 타인이해 ..... 27
	제 7장 교류분석 ..... 32
	제 8장 공감 ..... 36
IV . 인 간 관 계 증진을 위한 효과적인 의 사 소 통	김경희
	제 9장 인간관계와 의사소통 ..... 41
	제 10장 의사소통의 과정 및 장애요인 ..... 44
	제 11장 의사소통의 기법 (1) : 경청 .....49
	제 12장 의사소통의 기법 (2) : 나-전달법 ..... 53

교재 채택을 위한 참고용 견본입니다



# 1. 인간 관계의 이해

제 1 장 인간관계의 이해

제 2 장 인간관계의 원칙

교재 채택을 위한 참고용 견본입니다

## 제 1장 인간관계의 이해

### 1. 학습목표

- 스스로의 삶을 돌아보아 자신의 인간관계를 점검한다.
- 인간관계의 학문적 의미를 이해한다.
- 인간(대인)관계 척도 검사표를 이용하여 자신의 인간관계를 객관화한다.

### 2. 운영

순서	활동내용 및 지도내용	시간
①	<p>안과 바깥 원의 두개의 원을 만들고, 안과 바깥의 원에서 서로 마주 보고 파트너를 정한다. 포크댄스 유형이 될 수 있도록 만든다.</p> <p>안쪽과 바깥쪽 원의 학생들은 모두 한 걸음씩 오른쪽으로 움직여, 짝을 바꾸는 연습을 몇 차례 한다. 원이 엉키지 않도록 사전에 1회 정도 연습한다.</p>	5분
②	<p>안쪽과 바깥쪽 원에서 서로 엉키지 않고 짝을 찾으면, 이제는 ①의 상황에서 한 사람씩 짝이 바뀔 때마다 악수를 하게 한다.</p> <p>“여러분 악수하면서 첫 번째 만나는 사람을 “한 사람”이라고 외치십시오. 이런 식으로 첫 번째 만나는 사람을 ‘한 사람’으로, 두 번째 만나는 짝을 ‘두 사람’, 세 번째 만나는 사람을 ‘세 사람’, 네 번째 만나는 짝을 ‘네 사람’, 다섯 번째 만나는 사람을 ‘다섯 사람’이라고 하고, 다섯 번째 만나는 짝은 악수하면서 “만나서 반갑습니다”라고 같이 외칩니다.”</p>	5분

③	<p>다섯 번째 만나는 사람과 인사한 뒤에 교수의 지시에 따르도록 한다.</p> <p style="text-align: right;">- a 내용</p> <p>“이제까지 살면서 가장 기쁘고 즐거운 일은 무엇이었나요? 그때는 언제였으며 그 일이 왜 그렇게 기뻐나요? 짝에게 설명해 보세요.”</p> <p>짝끼리 2분 정도 서로 자신의 의사를 교환하게 한다. 위의 방법처럼 짝의 내용을 설명하고 싶은 학생은 손을 들게 하고, 손을 든 학생 2~3명을 발표하게 한다. 서로 기쁜 내용을 다시 들음으로써 그 사람에 대한 축하와 함께 가치관의 차이도 알게 된다.</p> <p style="text-align: right;">-프로그램 1의 A내용</p>	5분
④	<p>같은 방법으로 다섯 번째 만나는 사람과 인사한 뒤,</p> <p>“이런 일이 발생하면 안 되겠지만 가상을 해 보겠어요. 집에 불이 났다면 우선 꺼내오고 싶은 것의 우선순위를 정하여 3가지를 선택하고, 왜 이 3가지를 꺼내오고 싶은지 이유도 설명해 보세요.</p> <p>짝끼리 2분 정도 서로 자신의 의사를 교환하십시오.”</p> <p>위의 방법처럼 짝의 내용을 설명하고 싶은 집단구성원은 손을 들게 하고, 손을 든 학생 2~3명을 발표하게 한다. 남과 다름을, 같음을 알게 한다.</p> <p style="text-align: right;">-프로그램 1의 B내용</p>	5분
⑤	<p>같은 방법으로 다섯 번째 만나는 사람과 인사한 뒤,</p> <p>“여러분 이제 아무 말 없이 30초간 상대를 쳐다 보십시오. 그리고 상대방의 이미지를 통해 생물과 무생물을 연상해 보십시오. 떠올린 이유가 반드시 긍정적인 이유여야 합니다.”</p> <p>“짝끼리 1분 정도 서로 자신의 의사를 나누어 보십시오. 이제 까지 칭찬 중 처음 들어 보는 말이 있는 사람은 스스로 설명해 보세요.”</p> <p>상대방이 해준 말에 대해 스스로 발표하게 하는데, 계면적어 하지만 만족한 표정을 짓게 된다.</p> <p style="text-align: right;">-프로그램 1의 C내용</p>	5분

⑥	인간(대인)관계 척도표는 스스로 인관관계를 객관화 할 수 있는 것임을 설명하고, 학생이 체크하게 한다. 시간이 부족하면 이런닝을 통해 검사하게 한다.	5분
⑦	교재의 내용인 인간관계란 무엇인가에 대하여 설명한다.	10분
⑧	워크샵에서 진행된 학생의 답과 연관된 인간관계의 개념을 설명한다.	10분
		50분

### 3. 지도상 유의점

- 계단식은 학생들이 이동하면 위험하므로 편평한 강의실이 좋다.
- 짝을 이루도록 하고, 홀수이면 2명이 1조가 되어 같이 이동하게 한다.
- 인간(대인)관계 척도 검사표를 혼자 할 수 있게 유도한다.
- 인간(대인)관계 척도 검사표는 자신을 객관적으로 볼 수 있는 척도임을 설명한다.
- 인간관계 점수 계산법 : '매우 불만족' 은 1점, '매우 만족' 은 5점으로 계산한다. 합계 점수가 높으면 인간관계가 좋은 것을 의미한다.

### 4. 프로그램의 예제: 프로그램 1. 우리관계 다지기

A. 이제까지 살아오면서 제일 즐겁고 신나는 일(사건)은 무엇이며, 언제입니까? 무엇으로 그 일(사건)이 기뻐습니까?

20살 대학합격 통지서 받던 날  
이유는 재수하여서 원하는 학과에 앞기 때문예요.

B. 집에 불이 났을 때 꺼내 올 것 3가지를 우선순위로 정하면 무엇입니까? 꺼내 올 것의 이유도 함께 생각해 봅시다.

1순위는 컴퓨터요 - 아르바이트 해서 산 재산 목록 / 위라서요  
 2순위는 핸드폰요 - 연락할 곳이 있어야 도움을 청하죠  
 3순위는 일기장요 - 이제까지 나의 역사여서요

C. 짝과 얼굴을 마주본 뒤, 30초 동안 말하지 않고 상대방을 쳐다본 뒤 상대방의 얼굴과 인상에서 긍정적인 표현을 찾아보세요. 생물이나 무생물로 표현하고, 이 생물이나 무생물로 표현한 이유를 반드시 긍정적인 이유를 들어 설명하세요.

아침이슬요 웃는 모습이 맑아서 아침에 나뭇잎에 맺혀있는 이슬같아요

D. 이 시간을 통해 무엇을 느꼈습니까? 여러분은 어떤가요? 느낌이 없다고 생각하는 사람은 현재의 기분만을 말해도 좋습니다.

친구를 칭찬하니까 내 기분이 좋아졌어요

## 제 2장 인간관계의 원칙

### 1. 학습목표

- 친구관계를 이용하여 자신의 사회성을 객관화 해 봄으로써 인간관계의 중요성을 이해한다.
- 타인에 대한 태도에 따라 인간관계 유형을 설명한다.
- 타인과의 상호작용이 인간관계의 원칙임을 설명하고 자신과 타인을 인정하는 방법의 중요성을 설명한다.
- 인간관계의 개선방법을 학습하고 스스로 삶에서 적용할 수 있는 방법을 학습한다.

### 2. 운영

순서	활동내용 및 지도내용	시간
①	친구관계 엿보기 프로그램은 정답이 없고 자신에게 정직하게 대답할 것을 설명한다.	5분
②	자신의 친구 모두를 떠올리게 한다. “여러분의 친구들의 특징들을 떠올려 보세요. 이 친구들 중에서 여행가서 한 방을 쓰고 싶은 친구와 한 방을 쓰고 싶지 않은 친구가 있을 겁니다. 또한 해변가를 산책하는 상상을 해 보고 산책한다면 같이 해변가를 걷고 싶은 친구, 산책하기를 꺼려지는 친구가 있을 겁니다. 이름은 기록하지 말고 그 친구가 무엇 때문에 같이 하고 싶은지, 같이 하고 싶지 않은지 생각하고 그 내용을 적어 보세요.”	5분
③	한 친구를 여러 번 적어도 됨을 설명한다.	5분
④	연상을 위해 조용한 분위기를 유도하여 학생이 친구관계를 객관화 하는데 도움을 준다.	5분

⑤	작성 한 뒤 3-4명 자원하는 학생을 발표하게 하여 서로 어떤 친구를 선호하고 싫어하는지 확인한다.	5분
⑥	학생 발표를 중심으로 인간관계의 중요성을 설명한다.	5분
⑦	인간관계의 4가지 유형을 설명한다.	5분
⑧	인간관계 증진의 기초가 되는 “있는 그대로.....” 의 원칙 3가지를 설명한다.	5분
⑨	인간관계를 개선하는 방법으로 경청, 자기공개, 경청과 반응, 효과적인 의사소통, 신뢰형성에 대하여 개괄적으로 설명한다.	5분
⑩	<p>학습목표인 타인과의 상호작용이 인간관계의 원칙임을 설명하고 자신과 타인을 인정하는 방법의 중요성과 인간관계의 개선방법을 스스로 삶에서 적용할 수 있도록 마무리 한다.</p> <p>“오늘 프로그램에서 우리가 무엇을 확인할 수 있고 느꼈나요? 나에게 좋은 친구는 마찬가지로 남에게도 내가 그런 역할을 하는지 한번 생각해 봅시다.”</p>	5분
		50분

### 3. 지도상 유의점

- 강의실에 여유가 있으면 간격을 두고 앉도록 한다.
- 조용한 분위기를 유도하기 위해 조용한 음악을 이용할 수 있다.

#### 4. 프로그램의 예제: 프로그램 2. 친구관계 엿보기

친구	이유
1. 여행가서 한 방을 쓰고 싶은 친구	<p>불편함이 없는 친구            다른 사람을 먼저 배려할 줄 아는 친구            최소한의 예의를 갖추는 친구</p>
2. 여행가서 같이 방을 쓰고 싶지 않은 친구	<p>자기중심적인 친구            맨지 불편한 친구</p>
3. 해변가를 산책한다면 같이 걷고 싶은 친구	<p>느낌이 좋은 친구            속마음을 이야기 해도 괜찮은 것 같은 친구            나를 이해 해 줄 것 같은 친구</p>
4. 해변가를 산책 할 때 가기가 꺼려지는 친구	<p>너무 수다스러운 친구            속마음을 털어 놓아도 별 반응이 없는 친구            뭐든지 장난으로 넘기려 할 것 같은 친구</p>

교재 채택을 위한 참고용 견본입니다



## II. 자기 이해

제 3 장 자기 이해

제 4 장 자아 개념

제 5 장 자아 존중감

교재 채택을 위한 참고용 견본입니다

## 제 3장 자기 이해

### 1. 학습목표

- 자기이해의 필요성을 확인한다.
- 쯔하리 창문의 이해를 통해 자신을 이해한다.

### 2. 운영

순서	활동내용 및 지도내용	시간
①	<p>학생에게 자신에 대한 자기이해와 다른 사람이 자신을 보는 시각에는 차이가 있을 수 있다는 점과 이러한 시각 차이가 대인관계에 영향을 미칠 수 있음을 간단히 설명한다.</p> <p style="text-align: right;">- 쯔하리 창문 참고</p> <p>“자신을 관찰하고, 자신의 모든 것을 인정하고 받아들이는 것이 바람직한 인간관계를 시작하기 위해 필요합니다. 이는 자기 수용의 연습으로 나의 특성을 인정하고 수용할 때 상대방도 인정하고 존중하게 됩니다. 이제부터 자기가 자신을 바라보는 것과 다른 사람이 자신을 바라보는 것에 대하여 알아보시다.”</p>	10분
②	5-6명이 한 집단이 되도록 조직한다.	2분
③	<p>집단 간의 활동에 대한 설명을 한다.</p> <p style="text-align: right;">- 다른 사람의 의견을 경청하고, 서로 존중하도록 한다.</p>	3분
④	<p>먼저 자신이 자기에게 붙인 형용사를 적어보도록 하고, 그 이유를 적어보도록 한다.</p> <p style="text-align: right;">- 프로그램 1, A 내용</p>	5분
⑤	<p>그 다음은 집단내의 다른 구성원이 나에게 붙여준 형용사를 적고, 그 이유를 적어보도록 한다.</p> <p style="text-align: right;">- 프로그램 1, B 내용</p>	10분
⑥	<p>나와 다른 구성원이 붙인 형용사와 그러한 형용사를 붙인 이유를 비교해서 자신에 대하여 새롭게 발견한 측면을 생각해 본다.</p> <p style="text-align: right;">- 프로그램 1, C 내용</p>	5분

⑦	<p>학생들 간의 느낀 점을 서로 이야기 한다.</p> <p>“자신이 스스로를 바라보는 시각과 다른 사람이 자신을 바라보는 시각의 차이를 생각해 보고, 자신과 다른 사람의 시각 차이의 근원이 무엇인지를 생각해 봅시다.”</p> <p>“자기 탐색을 통해 자기를 객관화하는 과정에서 자신에게 있는 긍정적 측면과 부정적인 측면을 발견할 수 있게 됩니다. 이 두 가지 측면 모두 자기이해를 위해 중요합니다.”</p>	15분
		50분

### 3. 지도상 유의점

- 집단으로 나누어 토론할 때 학습자가 자신에 대해 표현하기를 꺼려 한다면, 2명으로 짝을 이루어서 서로 비교해 보면서 토론 하도록 유도한다.
- 토론시 다른 사람의 의견에 경청하도록 유도한다.

### 4. 프로그램 예제 : 프로그램 1. 나에 대하여 알아보기

A. 자신을 표현할 수 있는 형용사를 생각해 보고, 그 이유를 적어 봅시다.

자신을 표현할 수 있는 형용사는?	그 형용사를 사용한 이유는?
1. 활발한	어떤 일이든지 즐기려 하고, 가만히 앉아서 구경하는 것 보다 일을 하는데 있어서 주체성 있게 뭐든지 참여하려고 하는 편이다.
2. 이기적인	모든 것이 나를 배려해서 생각하고 행동한다기 보다는 내 위주로 일을 해나가려고 하는 경향이 있다. ‘고쳐야지’ 를 다짐해 보지만 매번 실패하고 만다.

3. 상담가 같은	남의 이야기를 들어주고, 그 사람이 처한 상황에 대해 같이 이야기하면서 조금이나마 도움이 되고자 하는 면이 있다. 그래서 내 도움이 남에게 큰 힘이 되었을 때 보람을 느낀다.
4. 완벽주의자 같은	일의 마무리를 내가 직접 하지 않으면 불안하고, 내가 뜻하는 대로 되지 않을 때는 짜증이 난다.
5. 털털한	쑈쑈이에 있어 내가 좋아하는 친구들에게는 아낌이 없고, 누군가와 사이가 정말 안 좋다가도 오해 또는 화해하고 나서는 제일 친한 친구가 되기도 한다.

B. 다른 사람이 나를 표현하는 형용사를 생각해 보고, 그 이유를 적어 봅시다.

다른 사람이 나를 표현하는 형용사는?	그 형용사를 사용한 이유는?
1. 엄마 같은	친구들이 나에게 가장 많이 하는 소리가 ‘엄마’ 혹은 ‘언니같다.’ 이다. 그 이유가 남들에 비해 성숙하고 어른스러운 마인드를 가지고 있고 상대방을 감싸주기 때문이다.
2. 냉철한	화가나서 남과 말할 때에 논리있게 반박하는 모습과 그 표정이 너무 살벌하다고 한다. 또한 친구사이라도 잔소리 할 때는 엄마처럼 무섭다고 한다.
3. 칼 같은	어떤 일을 하는 데 있어서 칼같이 깎끔하고, 모든 완벽하게 소화내려고 노력하는 것 같다고 말한다.

4. 기가 썬	상대가 누구라 할지라도 내가 하고 싶은 말은 거리낌 없이 표현하며, 좋고 싫음에 대한 표현도 확실히 하는 당차고 기가 썬 사내 대장부라 부른다.
5. 털털한	소심라는 거리가 멀고, 한 번 좋지 않던 사이라도 문제없다면 뒤끝 없는 털털한 성격이라고든 한다.

C. 자신과 다른 사람이 표현한 형용사를 비교해 보고, 그 이유를 적어 봅시다.

내가 표현한 형용사	다른 사람이 표현한 형용사	형용사를 비교해 봅시다.
상담가 같은	엄마 같은	남이 어려움에 처하거나 도움을 필요로 할 때 도와주거나 챙겨주는 모습을 상담가 또는 엄마라 표현하는 것 같다.
완벽주의자 같은	칼 같은	일을 하는데 있어서 완벽주의자처럼 끝맺음이 확실하고, 칼 같이 깔끔함을 추구하려는 나의 모습을 친구들도 같은 시선으로 봐 준 것 같다.
털털한	털털한	다른 사람들이 나에게 느끼는 털털함과 내가 나에게 느끼는 털털함은 차이가 없는 것 같다. 그리고 내 성격에 있어 털털함은 잃고 싶지 않은 면이기도 하다.
이기적인	냉철한	내가 생각한 바를 표현하는데 있어서 이 두 표현 모두 들어맞는 것 같다. 내 생각만을 이기적으로 표현하려 하고, 그 모습이 냉철했던 것 같다.
활발한	기가 썬	좀 많이 다른 뜻을 가진 형용사인 것 같다. 어찌보면 기가 썬다는 것은 이기적인 면에 더 가깝기도 한 것 같다. 하지만 두 표현 모두 싫지는 않다.

교재 채택을 위한 참고용 견본입니다

## 제 4 장 자아 개념

### 1. 학습목표

- 자아 개념의 의미와 중요성을 확인한다.
- 자기 수용의 의미와 방법을 이해한다.
- 자기 노출의 의미와 필요성을 설명한다.

### 2. 운영

순서	활동내용 및 지도내용	시간
①	<p>학생에게 자신의 과거 모습을 회상해봄으로써 자기이해를 도울 수 있음을 간단히 설명한다.</p> <p style="text-align: right;">-자아개념 참고</p> <p>“자신의 과거 모습을 회상해봄으로써 자기이해를 돕게 됩니다.”</p> <p>“지금까지 살아온 자신의 기억들을 회상해보면서, 자신에 대해 정리해 보는 기회를 갖게 됩니다. 스스로가 자신이 어떤 사람인가를 탐색해보면서 어떤 일에 대한 결과나 주변의 평가에 의존하지 않고, 자신이 느끼는 주관적인 기준에 의해 자신을 재조명해봅시다.”</p>	10분
②	5-6명이 한 집단이 되도록 조직한다.	2분
③	<p>집단간의 활동에 대한 설명을 한다.</p> <p style="text-align: center;">- 다른 사람의 의견을 경청하고, 서로 존중하도록 한다.</p>	3분
④	<p>먼저 눈을 감고 과거 자신의 모습을 회상하게 한다.</p> <p style="text-align: center;">- 유아기, 취학 전, 초.중.고.대학 학창시절</p>	5분
⑤	<p>유아기, 취학 전, 초.중.고.대학 학창시절을 나누어, 자신이 경험한 중요한 일들 중에서 가장 기뻐던 일을 적어보도록 한다.</p> <p style="text-align: right;">- 프로그램 2, A 내용</p>	5분

⑥	<p>유아기, 취학 전, 초.중.고.대학 학창시절을 나누어, 자신이 경험한 중요한 일들 중에서 가장 슬펐던 일을 적어보도록 한다.</p> <p>- 프로그램 2, B 내용</p>	5분
⑦	<p>A, B 내용을 집단 내에서 서로 발표 하도록 한다.</p>	10분
⑧	<p>구성원들간의 느낀 점을 서로 이야기 한다.</p> <p>“이러한 과정을 통하여 학습자들은 자신에 대한 자기이해를 높이며, 자아개념을 증진시킬 수 있습니다.”</p> <p>“집단내에서 자신의 과거에 대한 자기노출을 통해 서로간의 신뢰감을 형성하게 됩니다. 구성원간의 살아온 과정과 경험들을 나눔으로써 서로를 이해를 증진하고 수용하는 기회를 만들게 됩니다.”</p> <p>“프로그램을 통하여 새롭게 배운 점을 이야기해보고, 자신과 구성원들에 대해 느낀 점이 있다면 이야기 해봅시다.”</p>	10분
		50분

### 3. 지도상 유의점

- 집단으로 나누어 토론할 때 학습자가 자신에 대해 표현하기를 꺼려 한다면, 2명으로 짝을 이루어서 서로 비교해 보면서 토론 하도록 유도한다.
- 토론시 다른 사람의 의견에 경청하도록 유도한다.

## 4. 프로그램 예제 : 프로그램 2. 나를 되돌아 보기

A. 자신이 살아오면서 가장 기뻐던 일을 생각해 보고, 적어 봅시다.

과거시절	가장 기뻐던 일
1. 유아기, 취학전	부모님들께서 힘들게 자수성가 하셔서 조그마한 단칸방에 네 식구가 살았는데 조촐하지만 처음으로 우리 가족만의 보금자리로 아파트를 장만해서 이사했던 일이 어릴 때 가장 기뻐던 일이다.
2. 초등학교 시절	원래 다니던 초등학교에서 전학을 가게 되면서 알고 지내던 친구들과의 헤어짐을 겪었지만 새로운 학교에서 아직까지도 잊지 못할 추억을 많이 만들었다. 그래서 지금도 문득 그때가 생각나면 저절로 미소가 지어진다.
3. 중학교 시절	연합고사를 마치고 졸업하기 전, 같은 반 친구들 모두가 담임선생님 덕에 초대되어 놀러갔다 학교에서라는 다른 얼마 같은 모습으로 손수 음식까지 준비해주시고, 그날 하루는 모두가 가족처럼 즐거운 시간을 보냈다.
4. 고등학교 시절	학교에서 중국으로 수학여행을 갔다. 사진과 TV로만 접하던 중국의 유적지도 탐방하고 요리들도 직접 접하면서 견문도 넓히고 친구들과의 소중한 추억들도 만들었다.
5. 대학교 시절	실제로 내가 목표했던 과에 와서 전공과목에 대해 배우게 되니 감회가 새로웠다. 다소 생소했기에 어렵기도 하고 가끔 좌절도 했지만 내가 배우고 싶어 하는 것을 하고 있기에 매 순간이 기쁘다.

B. 자신이 살아오면서 가장 힘들었던 일을 생각해 보고, 적어 봅시다.

과거시절	가장 힘들었던 일
1. 유아기, 취학전	태어난 지 얼마 되지 않아 심장에 이상이 있어 서울에 있는 대학병원에서 입원치료를 받아야 했다. 가난했던 시절에 나의 치료비까지 부담해야 했기에 힘들었을 부모님과, 할머니댁에 맡겨져야 했던 언니, 어린 나이에 감당하기엔 힘든 치료를 감수해야 했던 나, 우리가족 모두에게 제일 힘들었을 때 였던 것 같다.
2. 초등학교 시절	떼엄으로 돌아가신 할아버지를 보내면서 상실감이라는 것은 처음 느껴본 것 같다. 너무 어렸기에 처음에는 실감하지 못했었지만 현실에서 다시는 할아버지를 볼 수 없다는 것을 몸소 겪으며 한 번도 경험하지 못했던 상실감이란 것을 느꼈다. 그 경험이 상당히 힘들었던 일로 기억되어 있다.
3. 중학교 시절	친하게 지냈던 친구의 배신을 겪으면서 인간관계에 있어서 한 단계 성숙해 질 수 있었다. 물론 그 일을 겪고 나서 바라는 매우 힘들었지만 그러한 일을 겪었던 것에 대해서 후회감이나 아쉬움, 미련은 남아있지 않다.
4. 고등학교 시절	내가 목표했던 바를 달성하지 못하고, 행동보다 항상 말이 앞서는 나의 모습을 경험할 때마다 더 없이 작아졌다. 수능이란 벽 앞에 당당하지 못하고, 노력보단 말만 앞섰기에 수능이 끝난 후 며칠간 매우 혼란스러웠다.
5. 대학교 시절	너무나 익숙해져버린 친구들과 헤어지거나 떨어져서, 새로운 학교에 적응하다가 나와 잘 맞지 않는 친구가 생기거나, 같듯이 벗어지면 혼자 그 상황을 감당해야 하므로 너무 지칠 때가 있다.

## 제 5 장 자아 존중감

### 1. 학습목표

- 자아 존중감의 의미를 파악한다.
- 낮은 자아 존중감을 높이기 위한 방법을 설명한다.

### 2. 운영

순서	활동내용 및 지도내용	시간
①	<p>학습자에게 누구나 좋은 면을 많이 가지고 있지만 그것을 정확하게 인식하는 것은 그렇게 쉽지 않음을 간단히 설명한다.</p> <p>“자신의 과거 경험을 떠올리며 자신의 장점을 찾을 수 있도록 노력해야 합니다. 가장 자신이 초라하게 느껴질 때 자신의 장점을 떠올리려고 해야 합니다. 또한 자신의 단점을 긍정적인 시각으로 바라보도록 노력해야 합니다.”</p> <p>“이러한 과정을 통하여 학습자들은 자신에 대한 자기비난에 대응할 수 있고, 자아 존중감을 높일 수 있습니다.”</p>	10분
②	5-6명이 한 집단이 되도록 조직한다.	2분
③	<p>집단간의 활동에 대한 설명을 한다.</p> <p>- 다른 사람의 의견을 경청하고, 서로 존중하도록 한다.</p>	3분
④	<p>자신의 장점과 관련된 과거의 기억들을 적어보도록 한다.</p> <p>- 프로그램 3, A 내용</p>	5분
⑤	<p>자신의 단점을 적고, 긍정적인 시각으로 다시 고쳐 적어보도록 한다.</p> <p>- 프로그램 3, B 내용</p>	10분
⑥	A, B 내용을 집단내에서 서로 발표 하도록 한다.	5분

⑦	<p>구성원들간의 느낀 점을 서로 이야기 한다.</p> <p>“자신의 장점을 찾아봄으로써 자아 존중감을 높이고, 자신의 단점을 찾고, 긍정적인 시각으로 다시 바라봄으로써 자아 존중감을 높일 수 있습니다.”</p> <p>“프로그램을 통하여 새롭게 배운 점을 이야기해보고, 자신과 구성원들에 대해 느낀 점이 있다면 이야기 해봅시다.”</p>	15분
		50분

### 3. 지도상 유의점

- 집단으로 나누어 토론할 때 학습자가 자신에 대해 표현하기를 꺼려 한다면, 2명으로 짝을 이루어서 서로 비교해 보면서 토론 하도록 유도한다.
- 토론시 다른 사람의 의견에 경청하도록 유도한다.

### 4. 프로그램 예제 : 프로그램 3. 나를 표현하기

A. 자신의 장점을 생각해 보고, 장점과 관련된 기억을 적어 봅시다.

나의 장점	관련된 기억
1. 사교적인 점	<p>낯선 사람에게도 쉽게 다가가는 성격이다. 그래서 길을 헤매고 있을 때 근처에 있는 가게에 들어가서 물어보거나 길가는 행인에게 도움을 구해 무사히 목적지를 찾아갔다.</p>
2. 상담해 주는 점	<p>친구가 다른 친구와 소원하게 된 점을 상담해서 내가 어떤 식으로 대화할 것을 권유했다. 그 후 그 친구는 실행으로 옮겨 다시 예전처럼 친구와 친하게 지낼 수 있었고, 고맙다며 나에게 편지를 써서 주었던 적이 있다.</p>

3. 털털한 점	중학교 때 한 친구라 정말 심각하게 사이가 안 좋았었다. 그렇지만 그게 오해에서 비롯되었음을 알고 둘이 대화를 통해 풀었는데 서로 뒤끝없이 지내서 지금은 둘도 없는 친한 친구가 되었다.
4. 활발한 성격	구경보다 뭐든 참가하려는 활발한 성격 때문에 초등학교 시절 친구들과 여자 축구부도 만들어보고, 댄스도 우리끼리 배웠다. 그만큼 다양한 경험도 쌓고 추억도 만들 수 있던 발판이 돼 주었다.
5. 야무진 성격	내가 맡은 바에 있어서는 꼼꼼하고 야무지게 해나가는 성격이다. 그래서 명절 때마다 심부름을 하다보면 언니에 비해 어른스럽게 칭찬을 많이 들었다.

B. 자신의 단점을 적어보고, 긍정적인 시각으로 다시 고쳐 적어 봅시다.

나의 단점	긍정적으로 써보기
1. 잘난 척	내가 봐도 나는 잘난 척이 심한 것 같다. 그렇지만 자기가 자신을 믿고 앞으로 나아가야만 남도 자신을 믿어 주리라 생각한다. '자신조차 인정하지 못한다면 어느 누가 그 자신을 믿어주겠나' 라는 생각을 해본다.
2. 잔소리	나는 가족이나 친구들에게도 잔소리가 많은 편이다. 그렇지만 그것을 내가 진정 그들에게 관심이 있기 때문인 것이다. 살다보면 상대방들도 내 잔소리를 관심으로 받아들여 줄 것이다.
3. 기가 센 성격	어디가서도 내 의견을 표현하는데 있어서는 거침이 없다. 너무 내 의견만을 강조하는 것도 문제는 있겠지만 내 의견은 당당히 말할 수 있는 것도 하나의 능력인 것 같다.
4. 사람을 너무 쉽게 믿어버리는 성격	처음 만난 사람도 너무 쉽게 믿어서 간혹 안 좋은 일이 생기기도 했었다. 그렇지만 남을 믿어주는 것, 그것은 남이 나를 믿게끔 만들기 위한 필수조건인 것 같다. 그리하여 지금도 원만한 대인 관계를 유지하고 있는 것 같다.

5. 쓱쓱이가 헤픈 점

돈은 저축 할 줄 모르고 친구들에게 기분이 좋을 때마다 자주 사주곤 한다. 그렇지만 너무 치졸하게 네돈, 내돈 나누는 것보다는 낫다고 생각한다.



### III . 타인 이해

제 6 장 타인 이해

제 7 장 교류분석

제 8 장 공감

교재 채택을 위한 참고용 견본입니다

## 제 6장 타인이해

### 1. 학습목표

- 타인이해의 의미를 확인한다.
- 합리적 사고와 비합리적 사고에 대하여 설명한다.

### 2. 운영

순서	활동내용 및 지도내용	시간
①	<p>이제까지 인간관계를 해 오면서 불쾌한 사건을 생각해 본다.  “오늘 여러분은 살아 오면서 경험한 일을 나누고자 합니다.  최근에 경험한 나에게 불쾌한 경험을 주었던 사건은 무엇이었는지 떠올리십시오. 그 내용을 적어보시기 바랍니다.”  -프로그램 1의 1</p>	5분
②	<p>“인간관계에서 불쾌한 느낌이 생겼을 때, 내가 상대방에게 어떤 기대를 하였는지, 그 때의 나의 기분은 구체적으로 무엇인지 적어봅시다”  -프로그램 1의 2</p>	5분
③	<p>“나의 이런 불쾌감, 불쾌한 생각들에게 대해 나의기대가 합리적인지, 비합리적인지 생각해 봅시다.  나의 기대는 반드시 이루어졌어야 하는가, 언제든지 나의 기대가 이루어지지 않으면 안 되는가, 이런 나의 기대가 잘 이루어지지 않았다면 어떤 불행한 일이 벌어지는 것인가 생각해 봅시다.”  -프로그램 1의 3</p>	5분
④	<p>5명씩 집단을 구성하여 자신의 상황과 그 때의 기분, 상대방에 건 기대, 그 기대의 합리성 여부를 서로 나누게 한다.</p>	5분
⑤	<p>학생들의 발표를 중심으로 남을 이해하기 어려운 점을 설명한다.</p>	10분
⑥	<p>학생들의 발표를 중심으로 엘리스 이론을 구성요소를 설명한다.</p>	5분

⑦	<p>합리적 사고와 비합리적 사고에 대하여 설명하고 연습하므로써 긍정적인 대인관계를 형성하는 연습으로 마무리 한다.</p> <p style="text-align: right;">- 연습문제 2</p> <p>“내 생각과 다른 사람과도 생각이나 사고의 틀이 다를 수 밖에 없음을 인정하는 것이 필요합니다.</p> <p>어떤 사건에 있어서 생긴 감정이 나중에 유사한 사건이 발생할 때 개인의 행동이나 감정에 영향을 주어 인간관계를 유지하기 어렵게 될 수 있습니다.</p> <p>여러분이 오늘 프로그램을 통해 이런 비합리적 사고에 대한 생각을 합리적으로 전환하는 시간이 되길 바랍니다. 곧 이런 사고는 인간관계를 하는데 있어 선입견으로 작용하게 되어 부정적으로 관계를 하게 됩니다.”</p> <p>학생들이 어떤 경험을 했는지 다른 학생과 경험과 느낌을 나눈다.</p>	15분
		50분

### 3. 지도상 유의점

- 경험을 나눌 수 있도록 분위기를 조성한다.
- 집단 토론할 때 비난하거나 판단하지 않도록 한다.
- 불쾌한 경험, 상대방에 대한 기대, 합리적 사고, 비합리적 사고의 단계를 거치면서 스스로의 문제를 깨달을 수 있도록 시간적 여유를 제공한다.

### 4. 프로그램의 예제: 프로그램 1. 잘못된(비합리적인) 생각에서 벗어나기

1. 최근에 경험한 대인관계 상황에서 나에게 불쾌한 경험을 주었던 사건을 구체적으로 적어보고 그 때 느꼈던 기분을 적어봅시다.

경험 / 사건	기분
<p>불과 몇 개월 전에 일이다. 상대방에게 좋게 다가가려고 웃으면서 이야기하려 하고, 그 친구가 얘기하면 경청하고 그에 대한 적절한 반응도 많이 보이려 노력했다. 그런데 그 친구는 그러한 나를 무시하듯이 대했고 오리려 다른 친구만 신경 쓰는 것처럼 보여 내가 말을 걸면 건성으로 대답하였다.</p>	<p>나를 무시하는 것 같은 경향이 보여서 상당히 기분이 불쾌하였다.</p>

2. 불쾌한 느낌이 생겼을 때, 왜 그런 기분이 들었는지 적어보고 그렇다면 나는 상대방에게 어떤 기대를 했었는지 적어봅시다.

내가 웃으며 상대방에게 관심을 보이면 상대방도 당연히 나에게 관심을 보일 거라 생각했다. 그런데 나의 호의를 받아들이기는 커녕 나를 무시하는 태도를 보이자 화가 났다. 내 호의를 자기에게 굽실거리는 것으로 여겨서 나를 무시하는 것이 아닌가 하는 생각이 들기도 했다. 그래서 며칠간은 그 친구와 거리를 두기도 했었다. 그 친구의 행동이 고의적인 것인지, 내가 너무나 예민했던 것인지, 어느 것이 맞는지는 아직도 알 수는 없지만 화가 난 것은 사실이다.

3. 나의 이런 기대들이 합리적인 생각이었는지 아니면 비합리적인 생각이었는지를 생각해 봅시다.(예를 들면, 나의 기대는 반드시 이루어졌어야 하는가? 언제든지 나의 기대가 이루어지지 않으면 안 되는지? 이런 나의 기대가 잘 이루어지지 않았다면 어떤 불행한 일이 벌어지는 것인지?)

내가 남에게 호의를 베푸는데 있어서 상대방도 어떻게 해줄 것이라는 기대를 해 놓은 것이 문제였던 것 같다. 그러한 기대를 너무 당연시 했던 것도, 그렇지 못했을 때 그 친구에게 화가 나게 된 원인 중에 하나였던 것 같다. 내가 호의를 베푸는 해도 상대방도 당연히 호의를 베풀 수 없을 수도 있다는 생각이 든다. 더구나 다른 친구와 더 중요한 이야기를 하고 있을 수 있기 때문에 내 이야기에 집중하지 못할 수도 있었을 것이다.

● 연습문제: 비합리적인 생각을 논리적이고 합리적인 생각으로 바꿔보기

비합리적 생각	합리적 생각
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 하고자 했던 일이나 행동 또는 말이 바람직하지 못한 결과를 가져온다면 파멸을 가져온다고 생각하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 하고자 한 일이 반드시 바람직한 결과를 가져오지는 않을 것이다. 더구나 잘못 된 결과가 내 인생을 망치는 것이 아니라 내 자신을 분석할 기회가 될 것이다.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 완벽해야 한다고 생각하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 완벽한 사람은 없고, 스스로 열심히 하며 모자라는 점은 보완하기 위해 노력한다.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 항상 주목을 받고 칭찬을 받아야만 한다고 생각하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 항상 주목받을 수는 없고 모든 사람에게 장점이 있다고 생각한다. 도리어 충고와 조언을 통해 내가 더 성장할 수 있다고 생각한다.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신이 무능력한 인간이기 때문에 아무것도 할 수 없다고 생각하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나모든 사람에게 잠재력이 있다고 생각한다. 나도 어떤 일에 대해서는 능력이 있고 장점이 있다고 생각한다.</li> </ul>

## 제 7장 교류분석

### 1. 학습목표

- 나의 인간관계 형태를 이해한다.
- 세 가지 자아상태의 언어적, 비언어적 단서를 이해한다.

### 2. 운영

순서	활동내용 및 지도내용	시간
①	<p>이런닝내의 에고그램을 통해 스스로의 성격유형을 확인해오던가, 수업을 이용하여 확인한다. 성격검사라고 하여 긴장하거나 두려워하는 학생을 위한 이완을 하는 설명을 한다.</p> <p>“에고그램은 그 사람이 어떤 문제가 있는 것을 확인 하려고 하는 성격검사가 아니고, 또한 성격이 좋고 나쁨 것을 가리는 검사도 아닙니다. 자신의 성격 유형을 알려주는 검사입니다. 어떤 성향으로 나와 누가 성향이 맞는지, 나와 누가 안 맞았는지 확인하고 이를 개선하기 위한 하나의 검사입니다.”</p> <p>-프로그램 2. 에고그램 프로파일</p>	3분

②	<p>에고그램을 하는 방법을 설명하여 제대로 검사 후 워크샵을 이루어지도록 한다.</p> <p>“여러분의 현 상태를 체크하세요. 간혹 여러분이 문장을 읽고 하고 싶다는 내 생각을 혼동하는 경우가 있는 것 같은데 분리하길 바랍니다. 검사 후에 성격의 특징에 대한 설명을 하는데 있어 이 성격이 아니다라고 생각하는 경우는 여러분의 현 상태가 아니라 여러분이 원하는 상태를 체크한 경우입니다.”</p> <p>“검사의 상단을 보면, ‘언제나’ 는 3점, ‘종종’ 은 2점, ‘가끔’ 은 1점, ‘좀처럼’ 은 0점을 줍니다. 여러분이 문장을 읽고 언제나 그렇다고 생각하면 3점을 주는 것입니다.</p> <p>오래 생각을 하면 자주 답이 달라지기 때문에 문항을 읽고 바로 답을 하는 것이 더 정확합니다.</p> <p>문항에 대해 4개는 검정 칸으로 칠해있고 한 곳만 하얀 빈칸이 있는데 그 하얀 빈칸에 여러분의 생각을 숫자로 적는 겁니다. 그 문항의 내용이 ‘종종’ 이면 2라고 쓰면 됩니다.”</p> <p>“다 한 경우 세로줄끼리 더하는 겁니다. 즉, 숫자를 쓴 것을 1번부터 50번까지 세로줄로 합하여 맨 하단에 기록하십시오.”</p> <p>“CP의 경우 1번, 6번, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46번 까지 적은 숫자를 더하여 총점에 CP칸 위에 적으십시오.”</p> <p>“이런 식으로 세로줄 끼리 더해 총점을 내어 가장 높은 유형이 무엇인지 순위를 매겨보세요.”</p>	7분
③	<p>에고그램을 학생 스스로 체크할 수 있도록 시간을 부여한다. 검사하는 방법에 대해 질문을 할 수 있으므로 검사중인 학생들 사이로 들어가 질문을 받는다.</p>	5분
④	<p>에고그램 결과를 나눈다.</p> <p>이 결과는 자신의 유형을 파악할 뿐이며 좋고 나쁨이 있음이 아님을 강조한다.</p> <p>“각 유형별로 큰 숫자가 1위입니다. 동점인 경우 동점으로 주고 그 다음 순위는 한칸 건너 매깁니다.”</p>	5분

⑤	<p>같은 유형끼리 교실 안에서 자리 배치를 하여 앉게 한다.  “지금 동지끼리 모였고, 서로 누가 누가 모였나 서로를 반갑게 맞이하고 쳐다보길 바랍니다.”  “이제 집단별로 대표와 서기를 뽑길 바랍니다.  같은 유형의 집단은 자신들의 행동 특징이 무엇인지 기록하길 바랍니다.”</p> <p style="text-align: right;">- 프로그램 2의 2-①</p>	5분
⑥	<p>“이제는 여러분의 장점과 단점이 무엇인지 스스로를 표현하고 공동적인 장점과 단점을 기록하길 바랍니다.”  - 프로그램 2의 2-②</p> <p>“그래서 대인관계에서 우리 유형이 갖고 있는 문제점이 무엇인지 다시 확인하기 바랍니다.”  - 프로그램 2의 2-③</p> <p>각 유형별 집단끼리 토론을 하게 한다.  각 집단별로 발표를 하게 한다.</p>	15분
⑦	<p>에고그램의 이해와 해석에 대해 학생발표를 근거로 설명한다.  - 1. 에고그램의 이해와 해석</p>	10분
⑧	<p>각 에고그램의 특징과 장·단점을 근거로 인간관계 개선을 위한 노력이 필요함을 설명한다.  “오늘 한 프로그램은 단지 검사를 하고자 함이 아니고 내가 이런 특징적 성향을 지니고 있어 어떤 유형과는 호흡을 잘 맞추고, 어떤 유형과는 잘 맞지 않을 수 있습니다. 자신의 결과를 토대로 남과 어떻게 적응하고, 상대를 이해할 지 생각하는 시간이 되었기를 바랍니다. 여러분은 인간관계 증진을 위해 어떤 노력을 해야겠습니까?”</p>	5분
		50분

### 3. 지도상 유의점

- 경험을 나눌 수 있도록 분위기를 조성한다.
- 상대방 의견에 비난하거나 판단하지 않고 경청하도록 한다.
- 불쾌한 경험, 상대방에 대한 기대, 합리적 사고, 비합리적 사고의 단계를 거치면서 스스로의 문제를 깨달을 수 있도록 시간적 여유를 제공한다.
- 에고그램 점수 계산법 : 언제나- 3점, 종종- 2점, 가끔- 1점, 좀처럼- 0점으로 표시하여 유형에 따라 세로줄로 합산하도록 한다.

### 4. 프로그램의 예제: 프로그램 2. 사람들과의 관계 분석해 보기

3. 각 유형별로 모여서 자신들의 행동 특징을 찾아보고 대인관계에서의 문제점을 토론했다.

#### FC 집단의 경우

##### ① 자신의 행동 특징

웃을 때 소리 내어 웃고 제스처가 크다 노는 것을 좋아하고, 필이 꽃히면 밤을 새고, 하기 싫은 일을 지시받으면 진짜 하기 싫어 과제도 제출하지 않는 적이 있다. 장난을 잘 친다.

##### ② 자신의 장점 및 단점

장점 : 큰소리로 잘 웃는다. 아이디어가 많다. 좋아하는 일은 뿌리췌 뽐을 정도로 열성이다.

단점 : 하기 싫은 일은 정말 못한다. 싫고 좋고가 분명하다.

##### ③ 대인관계에서의 문제점

나를 좋아하는 사람들은 극과 극이다. 권위적이고 ~해라 하고 잔소리가 많으면 하기 싫어지는데 결국은 내 손해가 된다.

아랫사람과 잘 지내지만 윗사람과 힘들다. 참는 것이 약한 것 같다.

## 제 8장 공감

### 1. 학습목표

- 공감에 대해 이해한다.
- 공감적 이해의 5수준에 대해 이해한다.

### 2. 운영

순서	활동내용 및 지도내용	시간
①	<p>“여러분 주위에서 여러분을 가장 잘 이해해주고 받아들여 주는 사람은 누구인가요? 그 사람은 나와 같이 있을때 어떻게 행동하고 반응하는지 그 특징을 생각해 보고적어봅시다.”</p> <p style="text-align: right;">-프로그램 3의①</p>	10분
②	<p>5-6명씩 집단을 이루게 한 뒤 집단의 진행자와 서기를 정하게 한다. 각자가 적은 내용을 서로 돌아가면서 이야기 한 뒤 ①의 내용의 공통점을 찾게 한다.</p>	10분
③	<p>집단별로 2-3집단의 구성원이 나와서 발표한다.</p>	5분
④	<p>학생의 발표내용을 근거로 공감에 대해 설명하고, 공감의 5 수준을 설명한다.</p> <p style="text-align: right;">- 1. 강의</p>	5분
⑤	<p>공감을 표현하기 위한 연습문제를 풀어본다. 각자의 집단에서 학생이 작성한 답을 비교 한다.</p> <p style="text-align: right;">- 2. 연습문제</p>	10분

⑥	<p>2-3명의 자발적인 학생을 발표하게 하고 공감의 중요성을 설명 한다.</p> <p>“여러분이 발표한 것처럼 잘 이해해 주고 나를 받아들여주는 사람은 공감적인 태도와 반응을 보이는 사람이라는 것을 확인할 수 있었습니다. 여러분도 공감을 잘하는 사람을 선호하듯이 여러분 스스로가 공감적 반응을 보여주는 사람이 되길 바랍니다. 오늘 프로그램에 대한 느낌이나 새로이 배운 내용을 정리해 볼까요?”</p>	10분
		50분

### 3. 지도상 유의점

- 공감에 대한 연습문제는 정답이 없고 학생들이 여러 경우의 답을 할 수 있음을 알려주고, 답에 융통성을 준다.
- 동료학생의 발표에 반응을 보이는 것도 공감적 반응임을 설명하고 경청하게 한다.

### 4. 프로그램의 예제: 프로그램 3. 내가 좋아하는 사람 찾기

1. 주변에서 나를 가장 잘 이해해주고 받아들여주는 사람은 누구이고, 그 사람은 나와 같이 있을 때 어떻게 행동하고 반응하는지 그 특징을 생각해 보고 적어봅시다.

내가 고민을 털어놓거나 속마음을 털어놓았을 때 나의 입장에서 생각하고 이해해 주려고 한다. 또 자신의 경험에 빗대어 조언이나 충고를 해주며 날 믿어준다. 내 생각이 잘못되었을 때에도 내가 얘기하는 동안에는 그럴 수 있다며 나를 위로해 준다. 그래서 나는 그 친구에게 고민거리가 생기거나 속상한 일이 생기면 항상 털어놓고 이야기를 하게 된다. 그 친구에게 말을 하면 언제나 내 편이라는 생각이 들기 때문이다.

## ● 연습문제: 공감반응 연습 해보기

예제 1.

“나 우리 조별과제 하는 게 너무 힘이 들어. 조원도 마음에 안 들고 모임에도 나가  
기 싫고, 어떻게 할까?”

조별 과제를 잘하고 싶고, 조원라도 잘 지내고 싶은데 그렇게 되지 않으니 속이 상하는  
구나.

예제 2.

“이제 곧 취업도 해야 하는데 영어 때문에 고민이야.  
해야 하는 건 알겠는데, 난 정말 영어엔 흥미가 없단 말이야. 어떻게 해야 할까?”

영어가 취업에도 관계하여 영어성적 때문에 걱정하는구나. 더군다나 흥미가 없다니 손에 잡히  
지 않는다는 거지?

예제 3.

“남자친구와 잘 지내고 싶은데, 그게 안되니깐 너무 힘들어. 자꾸 다투는  
일이 많아지는데 어떻게 해야 할까?”

남자친구와 정말 잘 지내고 싶어 하는데 이상하게 다투게 되니 속이 상하다는 거지? 너는 어떻  
게 하면 남자친구와 관계가 좋아 질 것 같아?



## IV. 인간관계 증진을 위한 효과적인 의사소통

제 9 장 인간관계와 의사소통

제 10 장 의사소통의 과정 및 장애요인

제 11 장 의사소통의 기법 (1) : 경청

제 12 장 의사소통의 기법 (2)

: 나 - 전달법

교재 채택을 위한 참고용 견본입니다

## 제 9장 인간관계와 의사소통

### 1. 학습목표

- 인간관계에서 의사소통이 중요한 이유를 이해한다.
- 의사소통의 개념 및 정의를 설명한다.

### 2. 운영

순서	활동내용 및 지도내용	시간
①	스크린에 개동별레 가사를 보여주고, 준비된 노래를 틀어준다(오디 오나 인터넷에서 미리 노래를 검색해 놓는다). 노래를 2회 반복하여 들려준다. - 프로그램 1, A 내용 노래를 틀기 전 “노래가사의 의미를 생각해 보세요” 라고 설명한다.	3분
②	학생들이 작업해야 될 내용을 보여주고 다시 듣는다. - 프로그램 1, B 내용	2분
③	의사소통과 관련하여 가사의 의미가 있는지 느낌을 적어 본다. - 프로그램 1, B 내용	3분
④	다른 친구들의 의견과 나의 의견이 어떠한지 앉은 자리에서 4-5명 집단 이루어 의견을 교류한다.	10분
⑤	다른 집단과의 차이가 있는지, 나와 우리집단의 의견과 생각의 차이가 있는지 3-4집단을 발표하게 한다.	10분

⑥	<p>이런닝을 통해 의사소통기술지를 사전에 검사하고 온 내용에 대한 토론을 한다.</p> <p>“여러분이 지난 시간에 해 이런닝을 통해 의사소통기술지를 검사하였는데 어느 정도 결과치가 나왔는지요? 어느 문항에서 문제가 되었는지 확인해 보도록 하겠습니다”</p> <p>학생 자신의 검사문항을 보면서 낮게 표시한 문항이 무엇인지 확인하게 한다.</p> <p style="text-align: right;">- 의사소통검사지</p>	7분
⑦	<p>학생이 발표한 내용을 근거로 인간관계에서 의사소통 중요성을 강의하고, 학습목표에 맞는 요약을 한다.</p> <p>“인간관계는 인생의 시작부터 마감 시까지 함께 가는 과정입니다. 인간관계는 의사소통이라는 도구를 사용하게 되지요. 인간관계를 증진하기 위해서는 의사소통이 얼마나 중요한지 노래 가사를 통해서 확인할 수 있었습니다. 학생들이 발표한 내용의 ~ ~한 부분이 의사소통의 정의라고 할 수 있습니다.”</p> <p>“이번 프로그램을 통하여 느낌 점과 새롭게 배운 점을 있다면 이야기 해 봅시다.”</p>	15분
		50분

### 3. 지도상 유의점

- 노래를 틀수 있도록 자료를 준비한다. 인터넷으로 활용이 가능한 강의실인 경우 검색을 미리하고, 인터넷이 설치되지 않은 강의실인 경우 오디오를 준비한다. 동영상화면을 보여주면 화면에 몰입되기 때문에 청취만 하도록 한다. 노래가 준비할 수 없는 상황이라면 가사를 띄우고 같이 불러본다.
- 발표를 대비하여 각 집단에서 서기와 발표자를 미리 정하게 한다.
- 토론할 때 자기의 의견을 강요하지 않고 말을 적게 하는 학생도 참여 시키도록 한다.

- 의사소통검사를 이런닝을 통해 미리 측정하게 하여 수업시간을 단축 할 수 있으나 상황이 여의치 않으면 출력하여 수업시간에 할 수 있다.
  - 검사측정시간은 20문항이므로 2분 이내 해결할 수 있는 내용이다.
  - 점수 계산법 : 5,6,7,8,9,10,11,14,15,16문항
  - 거의 그렇지 않다는 1점, 항상 그렇다는 5점
  - 나머지 문항 : 거의 그렇지 않다는 5점,  
항상 그렇다는 1점으로 채점
  - 역점수로 계산한다.
  - 결과는 점수가 높을수록 의사소통기술이 좋은 것이다.

#### 4. 프로그램의 예제 : 프로그램 1. 어울리기

1. 의사소통과 관련하여 가사에 어떤 의미가 있다고 생각합니까?

아무리 우겨 봐도 어쩔 수 없네 라는 가사가 있다.

내 의견을 말해도 전답이 잘 안 되는 경우가 있다는 뜻인 것 같다.

2. 다른 친구들은 어떠한지 의견을 나누어 보세요.

가슴을 내밀어도 친구는 없고 새들마저도 날아가 버리는 개똥벌레의 씩씩함이 느껴진다고 한다.

3. 가사의 의미는 무엇입니까?

주위를 둘러보고 가슴을 열고 다가가도 혼자이기에 하루하루가 외롭고 쓰라려 울며 지내는 모습을 표현한 것 같다.

4. 나에게 의미 있게 와 닿는 가사 부분은 어디입니까?

가슴을 내밀어도 친구가 없다고 하는 부분이 와 닿는다.

친구들과의 갈등을 겪고 나니 다시 다가가 보았지만 혼자여야 했던 짧은 기간이 있었는데 그 때가 생각난다.

## 제10장 의사소통의 과정 및 장애요인

### 1. 학습목표

- 의사소통의 과정요소를 이해한다.
- 의사소통의 방해요인을 설명한다.
- 의사소통의 장애 요인을 확인한다.

### 2. 운영

순서	활동내용 및 지도내용	시간
①	<p>집단에서 살아남기에 대한 프로그램 설명을 한다.</p> <p>“오늘은 여러분들이 매우 중요한 문제를 가장 슬기롭게 해결하는 활동을 하게 되겠습니다.중대한 결정을 해야 되기 때문에 마음을 더욱 굳게 하시고 결의하시기 바랍니다. 그러면 먼저, 8명을 1조로 하는 집단을 만들어 원형으로 앉아 주십시오.</p> <p>자, 그러면 다음 이야기를 잘 듣고 활동에 참여하여 주십시오. 지구 상에 살고 있는 인간이라면 누구도 원치 않는 일이 발생하였습니다. 방사능과 화염에 싸여 그야말로 지구촌의 최후를 맞게 되었습니다. 모든 동식물이 삼시간에 없어지고 말았습니다.</p> <p>그러나 기적은 어느 경우에서나 있기 마련입니다. 초토가 된 지구의 피투성이 속에서도 꼭 12명의 생명이 건재하여 숨을 쉬고 있었습니다. 지구의 최후의 날을 대비하여 한 과학자가 ‘캡슐’ 을 연구했습니다. 인간의 생존을 보장하고 ‘캡슐’ 로 지구의 마지막 생존자이며 미래 지구촌의 새 역사적 주인공의 구출 작업을 펴겠습니다. 그러면 지금 부터 지구촌의 유일한 생존자 12명의 명단 중 과학자를 포함하여 7명이 승선할 수 있는데 누가 캡슐에 탈 수 있다고 생각하는지 우선순위를 적어 봅시다.”</p> <p style="text-align: right;">-프로그램 2</p>	5분
②	<p>자신이 생각하는 집단에 생존할 수 있는 명단과 집단에서 선정한 명단과의 차이가 있는지 토론하게 한다</p>	5분

③	3-4집단의 구성원 대표가 나와서 생존자 명단과 이유를 발표하게 한다.	3분
④	프로그램하면서 느낀 점을 2-3명의 자원자에게 발표하게 한다.	3분
⑤	의사소통의 전달과정과 방해요인에 대해 프로그램 2의 발표내용을 중심으로 설명한다.	15분
⑥	<p>프로그램 3의 ‘내가 원하는 대화방식 프로그램’ 을 통해 스스로 측정하여 분석하게 한다.</p> <p>“인간관계 영역은 가족관계, 교우관계, 이상관계, 직장관계 등 다양한데 이 중에서 나는 어느 영역을 중요시 하는가? 내가 원하는 대화방식은 어느 것이 있는가? 확인해 보도록 하겠습니다. 항목을 체크하면서 내가 어떤 영역에 관심을 가지고 있고, 어느 영역의 대화기술을 개발하고 싶은가를 확인하도록 하겠습니다.”</p> <p style="text-align: right;">-프로그램 3</p>	10분
⑦	<p>자원하는 학생 3-4명의 예를 들어 내가 원하는 대화 방식과 어려움 점, 의사소통의 장애요인에 대해 발표하게 하고 발표내용을 중심으로 설명한다.</p> <p>“내가 불쾌한 감정을 표현할 때 어려움을 느끼는데 상대방에게 편안하게 하고 싶은데 잘 나오지 않는다 하는 것은 상대방이 나에게 대해 어떻게 생각할지에 선입견때문일 수도 있습니다.</p> <p>여러분은 어떻게 스스로를 분석하고 어느 부분을 개선하고 싶은가요? 이유는 무어라고 생각하나요? 우리 자신의 문제를 스스로 분석하여 의사소통의 장애 요인을 확인해 보는 것이 중요 합니다.”</p>	10분
		50분

### 3. 지도상 유의점

- 생존자 명단에 대해 서로의 의견을 강요하지 않고 근거를 들어 토론 하도록 한다.
- 생존자 명단에 대해 거수로 결정하지 않고 집단이 타당한 의견을 수용하여 결정한다.
- 집단에서 살아남기 프로그램에서 시간이 지연되어 내가 원하는 대화 방식의 프로그램에 대한 시간이 촉박한 경우 스스로 분석하게 할 수 있다.

### 4. 프로그램의 예제 : 프로그램 2. 집단에서 살아남기

1. 먼저 생존하지 못할 5명과 그 이유는?

- 탁월한 외교관의 역할이 많지는 않을 것 같다. 나라라 나라의 대립적인 상황이 아니기 때문이다.
- 인기 절정의 여배우보단 차라리 개라한 여자가 실패도 경험해 봤고 힘든 상황도 겪었기에 온실 속 화초 같은 여배우는 승선시키지 않겠다.
- 외국에서 유학 온 남자 대학생보다는 체력과 경험이 우세한 다른 남성들을 승선시킬 것이다.
- 차를 가져갈 것도 아니니까 트럭운전기사는 선택하지 않는 것이 나을 듯 싶다.
- 젊은 성직자 역시 많은 도움이 될 것 같지 않다

2. 이 실습을 통해서 당신 자신의 생각, 태도, 행동에 대해서 특별히 느낀 점은 무엇인가요?

내가 만약 승선을 위해 선택받는 입장이라면 지금 난 무엇을 내 세울 수 있을까 하는 의문이 들었고, 아무것도 대답할 수 없음을 알았다.  
어떤 상황에서든 쓸모 있는 사람이 되기 위해 노력해야겠다는 생각이 들었다.

3. 이 실습을 통해서 참가자 중(당신 집단)에 다른 사람의 생각, 태도, 행동 등에 대해서 특별히 느낀 점은 어떤 것인가요?(인상 깊게 느꼈던 사람에 대해서)

나와는 달리 젊은 성직자를 택한 사람이 있었다.

새로운 환경에 적응하려면 모두가 힘들고 짜증나게 되고, 충동도 잦은텐데 성직자를 데려가므로 갈등의 원만한 해결을 돕고 심신을 달래 줄 것을 기대하겠다고 말했다.

4. 어느 정도 충분히 과제가 이루어졌다고 생각하나?

내 의견을 쓰면서 내 스스로 생각도 해보고 상대방의 의견을 들으면서 내가 생각지 못한 부분에 대해서 듣기도 하고, 유익한 시간이었다.

5. 기타 느낀 점을 간단히 쓰시오.

선택이라는 건 어쩔 수 없는 거라지만 어찌보면 정말 냉정하게 만드는 것 같다. 그렇지만 필수적이라면, 나 역시 모두에게 선택받는 사람이 되고 싶다.

## 프로그램의 예제 : 프로그램 3. 내가 원하는 대화방식 찾아가기

### · 대화에 가장 크게 불편을 느끼고 있는 영역

대상 :

주변에 있는 친구들

주체와 상황 :

친구들 중 누군가라 나의 의견이 서로 일치되지 않을 때 이를 해결하는 것에 있어서 불편해 한다.

언제, 어디서 :

학교 강의 중 토론시간에서 의견 충돌이 생긴다.

### · 두 번째로 불편을 느끼고 있는 영역

대상 :

함께 놀러 다니는 친구들

주체와 상황 :

내가 생각해 놓은 할 일이 있음에도 불구하고 만나자는 제안을 해올 때 난감하다.

언제, 어디서 :

밤늦게, 혹은 거리가 멀어도 거절을 잘하지 못한다.

## 제11장 의사소통의 기법(1) : 경청

### 1. 학습목표

- 경청의 정의를 설명한다.
- 경청의 중요성을 안다.
- 경청자의 유의점을 확인한다.
- 경청기법을 이해하여 대화에서 적용한다.

### 2. 운영

순서	활동내용 및 지도내용	시간
①	<p>학생들을 세로줄로 5-7명씩 앉게 하고 세로줄의 학생수가 다른 집단과 동일한지 확인한다.</p> <p style="text-align: right;">- 프로그램 4</p>	5분
②	<p>맨 앞줄에 있는 학생을 나오게 하여 지시문을 숙지하게 한다.</p> <p>“맨 앞줄에 있는 학생은 나오세요. 앉은 자리의 세로 줄끼리는 서로 같은 팀이 되는 겁니다. 팀별로 대항을 하도록 하겠습니다. 전달문을 어느 팀이 가장 정확하게 전달되었는지 확인해 보는 시간입니다.”</p> <p>전달문 : 커피프린스 전문점에서 카페라테 2잔과 카페오레 3잔을 사 가지고 오세요.</p>	5분
③	<p>전달문을 숙지한 앞줄에 학생이 귓속말로 자신의 뒷줄에 있는 사람에게 전하고, 전달받은 2번째 학생은 3번째 학생에게 귓속말로 전달하여 맨 뒤의 학생이 쪽지에 기록하여 집단별로 발표를 한다.</p> <p>지시문과 뒷줄의 학생이 쓴 글과 차이를 확인하게 한다.</p> <p style="text-align: right;">- 프로그램 4</p>	5분

④	<p>2인씩 짝이 되어 시선나누기, 마음 나누기를 각 30초씩 한다.</p> <p>시선나누기의 진행 : “눈과 입에 힘이 들어가지 않도록 하게 하고 두 눈과 코와 이마사이를 지긋이 바라봅니다. 30초 동안 파트너를 바라보겠습니다.(30초가 지난 뒤) 이제 됐습니다.”</p> <p>마음 나누기의 진행 : “반갑습니다, 당신을 좋아하고 싶습니다 등의 표정을 보내세요. 이것도 30초 동안하겠습니다. (30초가 지난 뒤) 이제 됐습니다.”</p> <p style="text-align: right;">- 프로그램 5</p>	5분
⑤	<p>“한 사람은 서로 등을 돌리고 앉고 파트너는 자신에 대한 이야기를 1분간 합니다.” 1분을 진행한다.</p> <p>“이제 서로 옆으로 나란히 앉아 듣는 사람은 딴 짓을 하면서 듣는 등 마는 등 탄척을 하고, 역시 파트너는 자신에 대한 이야기를 합니다. 이때 말하는 사람은 느낌이 어떨지 생각해 봅니다.” 1분을 측정한다.</p> <p>“이제는 한 사람은 마주앉아 고개를 끄덕이고 미소를 머금고, 맞장구를 치면서 이야기를 듣고, 다른 사람은 자신의 이야기를 합니다.” 1분을 측정한다.</p>	5분
⑥	<p>상대방의 위치나 반응에 대해 어떤 차이가 있는지 적어보고 3-5명의 발표를 하게 한다.</p> <p style="text-align: right;">- 프로그램 5</p>	5분
⑦	<p>의사소통에서 경청이 얼마나 중요한지 프로그램의 내용을 중심으로 강의한다.</p> <p>“의사소통에서의 마음의 귀는 경청이라고 강의를 들었는데 여러분은 오늘 새롭게 느낀 점이 있나요?”</p>	20분
		50분

### 3. 지도상 유의점

- 프로그램 4 정확히 듣기(전달문 릴레이)는 집단별로 시간을 정해 시간 안에 끝에 있는 학생까지 전달되도록 하고 도중에 다시 시작하지 않도록 한다.
- 전달문은 반드시 귓속말로 해야 하며 메모하거나 쪽지로 전달하지 않는다.
- 전달문의 차이를 칠판에 집단별로 쓰게 하여 어느 집단이 지시문과 근접한지 집단별 경쟁을 하는 것도 좋다.
- 프로그램 5 시선과 마음 나누기를 진행하는데 있어, 비디오가 준비되어 있다면 학생의 진행상황을 촬영하고 같이 보면서 설명하면 자신의 모습을 확인할수 있어 효과적이다.

### 4. 프로그램의 예제 : 프로그램 4. 정확하게 듣기

지금까지 활동한 결과에 대한 느낀 점을 적는다.

상대방의 말을 우리는 알게 모르게 놓치곤 한다. 그것은 상대방에게 불편감을 주거나 서운함을 느끼게 하는 것 같다.

남의 말을 경청하는 대화의 기본자세부터 갖추어 나가야겠다.

## 프로그램의 예제 : 프로그램 5. 시선과 마음나누기

### 5. 상대방에 따라 어떻게 차이가 있는지 비교한다.

분 류	느낌 비교
등을 돌리고 앉은 경우	아예 혼자 있는 것 같다. 답답하고 상대방을 돌려놓고 싶고, 화도 난다.
옆으로 앉아서 땀 짓 하는 경우	차라리 혼자 아무얘기도 하지 않는 게 나은 거라는 생각이 들 때도 있다. 나에게 무관심 한 태도 때문에 빨리 시간이 지나서 시선을 마주치는 것을 끝냈으면 하는 생각뿐이다.
마주 앉아 맞장구치는 경우	상대방이 내 경험을 공감하고 있음을 느낄수록 좀 더 구체적으로 얘기해 주고 싶고, 내 속마음 에 대해서도 더 얘기하고 싶다.

### 6. 친구나 동아리 내에서 동료가 화를 내거나 속상해 한 경우를 1~2가 지 기록합니다.

토론을 하는 순간에는 몰랐는데 나중에 알게 되었다. 친구가 용기내서 말한 의견은 내가 아무렇지 않게 흘려버렸다는 것을 그리고 그 사실에 친구가 한동안 의견을 내지 않았었다.

#### 6-1. 위와 같은 상황에서 내가 나타낸 반응을 적습니다.

나중에는 내가 너무 내 의견만을 고집해서 상대방의 의견에 귀 기울이지 않고 있음을 느꼈다. 그래서 그 이후로는 남의 말에 맞장구치며 반응을 보이려 노력하고 있다.

## 제12장 의사소통 기법(2) : 나-전달법

### 1. 학습목표

- 나-전달법의 효과를 이해한다.
- 나-전달법과 너-전달법의 차이를 확인한다.
- 나-전달법의 사용원리를 설명한다.

### 2. 운영

순서	활동내용 및 지도내용	시간
①	<p>문제 상황을 학생으로 하여금 읽게 하고 문제에 대한 답을 적도록 한다.</p> <p>“우리에게 자주 발생하는 상황을 같이 나누겠습니다. 이 상황을 잘 듣고, 여러분이라면 이 상황에서 어떻게 말할 것인지, 또 내가 생각한 대로 말했다면 상대방은 어떤 느낌이 있을지 생각하고 기록해 봅시다.”</p> <p style="text-align: right;">- 프로그램 6</p>	5분
②	<p>문제해결을 위한 나-전달법에 대한 강의를 한다.</p> <p>“지금 상황에서 여러분의 기분은 어떤가요? 누가 기분이 나쁘죠? 그렇다면 누가 문제를 가지고 있을까요? 상대방이 분명히 잘못되어 있는데 화는 내가 나는 것일까요? 이 상황에서 묵인할 수 있나요? 내가 어떻게 이 갈등을 해결해야 할까요? 우리는 내가 문제를 갖고 있을 때, 내가 문제를 해결할 때 하는 기법을 익히도록 하겠습니다. 나-전달법은 문제를 해결하는 중요한 의사소통 기법입니다.”</p> <p style="text-align: right;">- 나- 전달법 참조</p>	20분

③	<p>나-전달법에 상황적인 연습문제를 풀고, 다른 학생들도 발표하여 서로의 답을 비교해 본다.</p> <p>“이제는 우리가 나-전달법에 대한 연습이 필요합니다. 의사소통도 훈련에 의해 효과적으로 사용할 수 있게 됩니다. 처음에는 어색하고 어렵지만 사용할수록 익숙해지고 나-전달법에 대한 효과를 느낄 수 있을 겁니다.</p> <p>다음의 연습문제는 일상생활에서 흔히 발생하는 문제입니다. 각자가 풀어 보겠습니다.</p> <p>정답은 없지만 서로 어떻게 표현했는지 발표해 보겠습니다.”</p> <p style="text-align: right;">- 나-전달법(I-message) 연습문제</p>	20분
④	<p>나-전달법에 대한 유용성을 요약정리 한다.</p> <p style="text-align: right;">- 나-전달법의 장점 참조</p>	5분
		50분

### 3. 지도상 유의점

- 나-전달법에 예상의 답을 갖고 진행하면 효율적이다.
- 정확한 답은 없기 때문에 나-전달법의 원칙에 어긋나지 않는다면 학생의 각자의 답에 대한 여유적인 해석이 필요하다.

### 4. 프로그램의 예제 : 프로그램 6. 주도적인 대화하기

(상황)

1, 평소의 자신이라면 이 경우에 어떻게 말하겠습니까?

그 친구에게 먼저 늦은 이유를 물어본다. 그러나 그 이유가 타당 하다고 생각되지 않는다면 너 하나 때문에 모두가 30분이란 시간을 손해 봤는데 뭐가 그리 당당해서 우리에게 미안하다는 기색도 없이 들어 오냐며 나무랄 것이다.

2. 위와 같이 말했을 때 상대방의 느낌은 어떠하겠습니까?

물론 내가 화내면서 말했기 때문에 어찌 보면 미안한 마음이 들다가도 도리어 화낼지도 모르겠다.

### ● I-message(나-전달법) 연습

(상황 1)

① 평소의 자신이라면 이 경우에 어떻게 말하겠습니까?

“너 하나 때문에 모두의 30분을 손해 봤는데 너는 뭐가 그리 당당해서 미안한 기색도 없이 틀어오니?”

② 위와 같이 말했을 때 상대방의 느낌은 어떠하겠습니까?

미안한 마음이 들다가도 사라질 것이다. 도리어 화를 낼 수도 있을 것이다.

③ ①이 ‘I-message’ 가 아닌 경우, ‘I-message’ 로 표현하여 봅시다.

“네가 항상 늦으니까 우리는 매일 너 오기만을 기다려야 해서 우리는 기다리는 시간이 지치고 나는 너에게 화가나.”

④ 위와 같이 말했을 때 상대방의 느낌은 어떠하겠습니까?

조금 더 완화된 표현이고, 우리의 심정을 근거를 들어 표현했으므로 미안하다고 사과 할 것 같다. 직접 못할지라도 속으로 미안한 생각은 들 것이다.

(상황 2)

① 평소의 자신이라면 이 경우에 어떻게 말하겠습니까?

“안되겠어, 내가 써야 돼.”

② 위와 같이 말했을 때 상대방의 느낌은 어떠하겠습니까?

이유도 모른 채 일부러 안 빌려준다고 생각해서 섭섭해 할 것 같다.

③ ①이 ‘I-message’ 가 아닌 경우, ‘I-message’ 로 표현하여 봅시다.

“네가 섭섭할 수도 있겠지만 실은 산지 얼마 되지 않아 나에는 망가질까봐 나도 조심스러워. 미안하지만 너를 빌려 주면 내가 숙제를 못할 것 같아 어렵겠어.”

④ 위와 같이 말했을 때 상대방의 느낌은 어떠하겠습니까?

소중한 물건이라는 것을 알게 하고 숙제라는 상황임을 감안해서 섭섭하지는 않은 듯 하다.

## (상황 3)

- ① 평소의 자신이라면 이 경우에 어떻게 말하겠습니까?  
“놀러갈 시간 있으면 청소 좀 해. 매일 나만 하잖아.”
- ② 위와 같이 말했을 때 상대방의 느낌은 어떠하겠습니까?  
자신이 외출하는데 괜히 시비 건다고 받아들일 수도 있고 미안해 하지 않을 것 같다.
- ③ ①이 ‘I-message’ 가 아닌 경우, ‘I-message’ 로 표현하여 봅시다.  
“나는 네가 설거지며 청소를 하지 않으니 집이 더럽고, 나 혼자만 해야 하니까 지치고 너한테 화가 나.”
- ④ 위와 같이 말했을 때 상대방의 느낌은 어떠하겠습니까?  
지친 나를 이해해주고 미안해 할 것 같다.

## ● 상대방을 칭찬하거나 호의적인 감정을 표현해야 하는 경우

- ① 최근 경험 가운데 상대방을 칭찬하거나 호의적인 감정을 표현하고 싶었으나 하지 못했던 상황을 구체적으로 기록합니다.  
우산이 없어서 내가 차에서 내린 곳까지 우산을 들고 친구가 마중 나왔었는데 정말 고맙웠다.
- ② 위의 경우에 당신은 실제로 어떻게 행동을 하였는지 표현해 봅시다.  
“Thank you” 라고 영어로만 말하고 얼버무렸다. 고맙다고 하고는 싶은 데 원래 잘 내뱉지 못 해서 이 날도 그냥 넘어가 버렸다.
- ③ ‘I-message’ 를 사용하여 표현하여 봅시다.  
“네가 마중 나와 줘서 내가 비를 안 맞을 수 있었어. 고마워.”

## ● 상대방에게 도움을 청해야 하는 경우

- ① 최근 경험 가운데 상대방에게 도움을 요청해야 했지만 하지 못했던 상황을 구체적으로 묘사해 봅시다.  
책은 도서관에서 빌렸는데 가져다주지 못해서 동생한테 시켰는데 갔다 오기 싫어하자 결국 혼내서, 보내는 걸 포기했다.
- ② 위의 경우에 당신은 실제로 어떻게 행동을 하였는지 표현해봅시다.  
“야 이거 학생회관 2층에 반납하고 와” 이렇게 명령조로 말했다.
- ③ ‘I-message’ 를 사용하여 표현해 봅시다.  
“철수야, 누나가 학교가야 되는데 오늘 동아리 모임이 있어 반납하기 어려운 상황이야. 네가 오늘 그 건물에 가니 힘들지만 날 도와주면 내가 연료도 내지 않아서 다행이고 고마울 것 같아. 도와줄 수 있어?”

교재 채택을 위한 참고용 견본입니다

학점의 조정, 시간적 여유가 있을 경우 다음의 프로그램을 추가로 진행할 수 있다.

## 프로그램 7. 좋은 대화 찾기

### 1. 학습목표

- 효과적인 의사소통을 확인한다.
- 의사소통을 통해 인간관계 증진을 설명한다.

### 2. 운영

순서	활동내용 및 지도내용	시간
①	영화를 소개하고 영화를 감상한 뒤 해야 될 과제를 미리 숙지하게 한다.  “오늘은 우리수업과 관련하여 인간관계와 의사소통의 예제가 있는 영화를 감상하려고 합니다. 이 영화를 통해 주인공인 심리학 박사 손 맥과이어와 월의 대화를 분석해 보는 것입니다. 특히 효과적인 대화를 중점으로 시청하겠습니다.”	5분
②	영화를 감상한다. (영화상영시간은 126분이나 상담 장면을 중심으로 편집하거나 상담 장면까지만 시청하여 시간을 조절할 수 있다.)	50분
③	영화를 감상한 뒤 각자가 제시한 문항에 답을 단 뒤 3-4명으로 집단을 구성하여 구성원의 의견은 어떠한지 토론 한다.	5분

④	3-4명의 학생이 집단의 의견을 발표한다	5분
⑤	<p>영화내용과 효율적 의사소통, 의사소통을 통해 인간관계의 증진에 대해 요약한다.</p> <p>“영화의 상담 장면은 우리에게 효과적인 의사소통의 예제가 됩니다. 특히 손 맥과이어가 월에게 하는 대화, 월이 나중에 손 맥과이어에게 이제까지 인간관계에서의 걸림돌이 되었던 것이 무엇인지 알려주는 내용이 의미있었습니다. 여러분은 영화를 통해 무엇을 느낄 수 있었는지요?”</p>	5분
		50분

### 3. 지도상 유의점

- 2시간의 수업시간이면 영화를 길게 시청할 수 있고, 50분 강의이면 상담 장면을 중심으로 시청한다.
- 영화감상을 할 수 있는 조명과 상황의 장소가 되면 효율적이다.

#### 4. 프로그램의 예제 : 프로그램 7. 좋은 대화 찾기

**상담 장면을  
10분간 틀고  
분석**

1. 어느 장면이 감동적입니까?

손의 사무실에서 율과 손이 대화하는 모습이 인상적이었다. 대화를 할 때 처음에는 손에게서 조언을 듣는 율이었지만 마지막에 율이 손에게 이야기하는 모습은 그상황이 처음부터 손에게 집중된 게 아닌가하는 생각이 들게 하였다.

그 이유는 무엇입니까?

비꼬는 듯 정곡을 찌른 율에게서 손과 그만큼 친밀해졌음을 느꼈다. 또한 대답을 피하는 손도 인정안할 수 없는 듯 했다.

2. 어느 대사가 의미 있게 와 닿습니까?

손이 죽은 아내를 회상하면서 서로의 단점을 서로만이 알고 있다는 것을 단점으로 여기지 않고 그 자체를 불완전한 인간의 매력이라 말하는 부분이 와 닿았다.

3. 효과적인 의사소통은 어느 대사입니까?

사무실에서 둘의 상담 장면은 서로의 말에 경청하며, 반응을 해 보이고, 자신의 생각을 표현하는 것을 보면서 '저것이 바로 의사소통이다' 라는 생각이 들었다.

4. 수정하면 더 효과적인 의사소통은 어느 것입니까?

마지막에 율이 손에게 그런 식으로 살다가 아무도 사귄수없게 된다는 대사 뒤에 그럴까봐 걱정된다는 자신의 심정을 담았다더라면 더 좋았을 것 같다.

교재 채택을 위한 참고용 견본입니다

교재 채택을 위한 참고용 견본입니다

## **【학습자 주도의 인간관계 교재개발팀】**

김경희(서울여자간호대학)

김숙영(서울여자간호대학)

윤희상(서울여자간호대학)

주민선(서울여자간호대학)

### **학습자 주도의 인간관계**

---

저자 : 학습자 주도의 인간관계 교재개발팀

발행처 : 한국전문대학교육협의회

발행일 : 2007년 11월 30일

인쇄일 : 2007년 12월 3일

서울시 중구 중림동 500번지 대우디오센터 7층

한국전문대학교육협의회

Tel. 02) 364-1545

Fax. 02) 364-1584

홈페이지 : [www.kcce.or.kr](http://www.kcce.or.kr)

교재 채택을 위한 참고용 견본입니다



9 788995 891889

93300

ISBN 978-89-958918-8-9

교재 채택을 위한 참고용 견본입니다