

공감 그리고 글로벌 시티즌 쉽

공감 그리고 글로벌 시티즌쉽

강의: 송은주 박사

일시: 2014. 10. 29 (수) 오후 2시~4시

장소: 서울NPO지원센터 2층 “반다”

참가: 신은희, 전민혜, 유소영, 류광해, 장예경, 박한나, 이해영, 노유진, 정대웅, 고대권

기록: 정승구

<공감 연구의 필요성>

공감은 대단히 섬세하게 다뤄야 할 주제인데, 너무 흔하게 쓰고 있어서 오히려 악용되고 있는 면이 있음.
진정한 의미의 공감을 정의하고 교육하기 위해 깊이 있는 연구가 필요하다고 생각함.

<공감이 뭐길래?>

최근 10년 사이에 많이 연구되고 넓어지고 있다. 왜 그럴까?
공감 논의에 불을 지핀 4가지 이야기.

1. 공감은 인류의 미래 추동력 (The Empathic Civilization by 제레미 리프킨)
2. 공감은 혁명을 일으킬 수 있다 (Humanity on a Tightrope by Paul R. Enrich and Robert E. Ornstein)
3. 20세기는 자기 성찰의 시대, 21세기는 공감의 시대 (인터넷 기술 발전으로 인간 관계의 급진적인 변화가 일어나는 시대. 나만 알아서는 답이 안 나오고, 공존하는 사람과 관계에서 답이 나오고, 그 때 가장 강력한 요소가 ‘공감’)
4. 오바마 대통령이 아이들에게 강조하는 한 가지

<공감에 대한 오해와 진실>

1. 공감은 유전되는가, 후천적으로 배울 수 있는가? (둘 다 O)
공감이 유전인 근거는 갓 난 아기들이 모여 있을 때 하나가 울면, 주변 아기들도 울기 시작하는 걸 보면 알 수 있다.
공감은 생명체의 생존 스킬임.
후천적 배움도 맞다. 얼마나, 어떻게 배웠느냐에 따라 공감 능력의 차이가 난다. 그런데 연령과 발달정도에 따라 공감 교육의 방법이 다르다. 세분화하지 않고 교육하면 임팩트 없고 오히려 심정적으로 부담을 느낀다.
2. 아이의 공감 능력은 부모에게 달렸다? (O)
아이들은 6개월이면 부모가 왜 감정을 경험하는지 이해하는데 흥미를 보이기 시작함.
보통은 2살 전에 공감에 대해 표현하기 시작함.
모가 공감에 대해 먼저 모형을 구축하는 것이 선행되어야 함 (개인에게 스킬이 필요한 것)
3. 공감은 동정이나 연민과 같은 뜻이다? (X)
미디어에서 자주 오해 됨.
공감은 다른 사람을 시각으로 볼 수 있는 능력, 타인의 감정을 이해하고 나눌 수 있는 능력, 타인의 취향을 발견하는 것에 관한 것, 다양성과 차이, 타인의 경험에 진정으로 관여하는 것, 사회적 관계에 관한 것이다.
4. 공감은 스킬이 필요하다? (O)
후천적으로 개발될 수 있는 것이다.

공감 그리고 글로벌 시티즌쉽

<공감에 관한 3가지 능력 요소>

공감을 뭉뚱그리면 이런 요소들을 놓치기 쉬우므로 주의해야 함

1. 자기 자신의 감정과 타인의 감정을 구별할 줄 아는 능력
자기인식에 대한 센스. 타인의 아픔이 자신에 대한 공격이라고 느끼는 사람들이 있는데, 구분하도록 교육이 필요.
2. 타인의 관점을 이해하는 능력
다른 사람의 신발을 신어 보는 것.
3. 자신의 감정적 반응에 균형을 잡을 수 있는 능력
스스로 판단하여 타인의 잘못을 방조하거나 휩쓸려가지 않아야 함. 타인의 악행을 이해하고 돕는 건 공감이 아님.

<공감은 힘이 세다! 어떤 힘이 있을까?>

1. 공감 교육 이후 아이들 사이의 왕따가 줄어 듦
 1. 리더의 역량 (청소년기 리더 역할 하는 아이들을 연구했더니 공감지수가 높음)
 2. 공격적이거나 반 사회적인 성향이 있는 사람은 공감능력이 낮음
 3. 자아와의 건강한 관계형성, 정서지능이 높고, 학습능력이 올라갈 수 있다는 결과
(자아와 공감이 되어야 바깥으로도 공감이 될 수 있음. 또한 외부 지식을 받아들이는 학습능력은 타인을 이해하는 공감의 메커니즘과 같다는 연구 결과도 있음)
- > 미래에 더 중요해질 역량으로 꼽히고, 많은 선진국에서 정규 교육 과정에 포함되고 있음

<내 아이의 공감 능력을 '길어 올리는 방법'>

1. 감정(행동)에 이름 붙이기 어떤 감정을 느낄 때 부모나 교사가 눈을 보면서 '~~하구나'라고 말해주기. 이런 건 이런 감정이다 라는 학습이 일어남.
2. 감정에 대해 표현하게 하기 왜 싫은지 감정에 대해 표현하게 하기. 폭력이나 폭언 대신에 어떤 감정 상태인지 표현해보게 하라. 엄마가 느끼는 감정도 표현해주기.
3. 다른 사람의 언행을 해석하게 하기 공감은 경험에 의해 빨리 습득되어 오래 간다. 실제 또는 책에서 상황에 대해 느낌을 함께 이야기 해보기. 독서교육에서 캐릭터에 빙의해보게 하기 (너라면 어떤 느낌이었을까?)
4. 세심하고 조용하게 예의범절 몸에 베게 하기 타인이 싫어하는 영역침범을 함부로 하지 않는 자기 규율이 있는 것.
5. 작은 임무 부여하기 책임감과 공감능력이 대단히 밀접한 관계가 있음.

<21세기 인간 욕구(공감)의 표출 방법>

1. Participation
 2. Experience
 3. Share
 4. Emotional connection
- 참여, 경험, 공유, 감정적 연결, 이렇게 4가지가 바로 우리가 현재와 미래를 잘 살기 위한 요건이라 할 수 있다.

<공감하면 건강해진다 - "피크 체험">

공감 그리고 글로벌 시티즌쉽

공감을 보거나, 듣거나, 누구에게 얘기만 해줘도 몸에 이상 증세가 일어난다. 가슴이 따뜻해지는 느낌이 드는 것. 글래스고 대학의 데이비드 해밀턴 박사는 가슴이 따뜻해지는 경험은 심장을 튼튼하게 만드는 옥시토신 분비를 촉진한다고 말하고, 그 밖에도 면역력 강화(세르토닌 분비), 노화방지, 통증과 염증이 줄어 드는 효과도 있다고 함

<공감교육의 설계에 대해>

공감교육을 디자인 하는 것은 또 다른 부분인 만큼 공감에 대한 이론과 실증 연구결과, 효능을 생각하고 교육 디자인을 해주셨으면 하는 바람이 있음.

공감을 너무 커다랗게 정의하는 문제, 너무 좁게 틀에 맞춰 정의하는 문제에 빠지지 않는 것이 중요.

