

자기이해, 자기수용, 자기표현이 타인관점수용과 의사소통역량에 미치는 영향 연구 -서울, 경기도의 한국 대학생을 중심으로-

A Study on the Effects to the Communication Capability and the Accommodation of other person's Perspective for the Self Understanding, the Self Accommodation and the Self Communication
-Centered on the University Students in Gungji-do and Seoul-

박상환*, 김장이*, 방병노**
성균관대 동양철학과*, BBR센터**

Sang-Hwan Park(sbakhwan@gmail.com)*, Jang-Ei Kim(vero2001@hanmail.net)*,
Byung-Ro Bang(raybbr@gmail.com)**

요약

본 연구의 목적은 이 시대를 살아가는 대학생들이 있는 그대로의 자기이해와 자기수용, 적절한 자기표현의 중요성 및 관계성을 이해하고 그 이해를 바탕으로 타자에 대한 공감적인 관점과 의사소통능력 향상에 도움을 주고자 한다. 연구방법은 설문조사와 통계분석으로 타인관점수용과 의사소통능력 향상에 영향을 미치는 요인들의 경향성을 알아보고, 자기이해와 자기수용, 자기표현에 대한 의미를 자기역량 향상의 관점에서 파악하였다. 연구 결과, 자기개념명료성이 높은 집단이 자기수용과 자기표현이 많은 것으로 나타났다. 본 연구를 통하여 밝혀진 점은, 자기표현과 자기수용은 상호의존성을 갖고 타인관점수용에 영향을 준다는 것이다. 자기수용이 높은 경우는 자기표현이 낮을 때, 자기수용이 낮은 경우는 자기표현이 높을 때 타인관점수용이 더 높았다. 하지만 자기표현과 자기수용이 높을수록 의사소통능력향상에 영향을 주었고 상호작용 효과는 없었다. 자기수용이 되면 자기표현보다는 경청을 통한 있는 그대로 타인을 수용하게 되고, 의사소통역량을 높이고자 할 때는 자기이해를 바탕으로 자기수용과 함께 자기표현을 통하여 향상시켜야 함을 알 수 있었다.

■ 중심어 : | 자기이해 | 자기개념명료성 | 자기수용 | 자기표현 | 타인관점수용 | 의사소통능력 |

Abstract

The purpose of this study intends that the contemporary university students would understand the importance and relationship of the Self-Expression as its appropriateness, the Self-Understanding and the Self-Accommodation as it is, and that it would conducive to enhance their Communication Capability and Accommodation to other's perspective on the base of these understandings. In accordance with the analyses of questioners and statistics as a methodology of this study, the tendency of the factors effective to the enhancement for the Communication Capability and the Accommodation to other's perspective will be found out and the meaning of the Self-Expression, the Self-Accommodation and the Self-Understanding will be analyzed by the standpoint of the enhancement of the Self-Competency. The result of this study reveals that a high distributed group for the Definitization of the Self-Conception is to have more the Self-Expression and the Self-Accommodation.

As an enlightenment from this study, the Self-Expression and the Self-Accommodation shall have a mutual reliance and be influenced to the Accommodation of Other Person's Perspective. In case of the high distribution of the Self-Accommodation, where there is the both of the low distribution of the Self-Expression and the Self-Accommodation, the Accommodation of Other Person's Perspective is high. However, if there is the higher of the Self-Expression and the Self-Accommodation, there influences the better enhancement of the Communication-Capability, and there no effect to their mutual reliance. This study enlightens when it becomes at the stage of the Self-Accommodation, a respectable listening from others makes to accommodate other as it is and when it is wanted to raise the Communication Capability, it is required to improve the capability through the Self-Expression together with the Self-Accommodation.

■ keyword : | Self-Understanding | Definitization of Self-Conception | Self-Accommodation | Self-Expression | Accommodation of Other Person's Perspective | Communication-Capability |

I. 서론

본 연구의 목적은 이 시대를 살아가는 대학생들이 있는 그대로의 자기이해와 자기수용, 적절한 자기표현의 중요성 및 관계성을 이해하고 그 이해를 바탕으로 타자에 대한 공감적인 관점과 의사소통능력 향상에 도움을 주는데 있다. 연구결과를 통하여 타인관점수용과 의사소통능력 향상에 영향을 미치는 요인들의 경향성을 알아보고, 자기이해와 자기수용, 자기표현에 대한 의미를 자기역량 향상의 관점에서 파악하여, 추후 입장에서 만나는 대학생들과 나누고자 한다. 이는 학생들에게 앞으로의 자기성장과 자기실현을 위하여 타인관점수용과 의사소통능력 향상으로 자기역량을 기르고 실천하는데 있어서 도움이 될 수 있기 때문이다. 연구하고자 한 동기는 다음과 같다. 이 시대의 대학생들이 동방예의지국이라 불리고 예의범절 문화에 익숙한 환경에서 성장하면서 타인관점수용을 몸에 익히고, 자기표현과 토론문화에 입각한 서양식 학문을 배우면서 의사소통능력이 향상된다면 통합적인 관점에서 도움이 될 것이라고 생각해왔다. 하지만 동·서양의 문화 속에서 배운 것들을 타인관점수용과 의사소통능력 향상과 자기이해와 자기수용, 자기표현으로 잘 활용하면 좋는데, 실제 강의실이나 상담실에서 만난 일부 대학생들은 여전히 상하관계 등에 의한 눈치 보기 또는 예의범절에 의한 자기표현 절제로 활발하게 토론하기 어렵다고 말하였다. 이런 이유로 본 연구의 관점은 자신의 있는 그대로의 강점은 살리고 그동안 배우고 익힌 것들을 자기표현으로, 나아가 활발한 토론 장면에서도 타인 공감과 함께 원활한 의사소통으로 잘 나눌 수 있는 방안 또는 방향성을 찾는데 두었다. 연구방법은 설문 조사를 실시하여 어떻게 자기이해와 자기수용, 자기표현을 하고 있는지, 타인공감능력과 상대방과의 의사소통능력을 향상시키고 있는지 알아본 후, 통계분석을 통하여 각각의 상관성을 알아보는 것이다. 추후, 연구 결과를 적용하여 대학생들의 학교생활은 물론 앞으로의 사회생활에 있어서도 자신의 역량을 잘 발휘하는데 도움이 되고자 한다.

동·서양의 문화 전통 안에서 인간을 파악하고 이해하는데 있어서 동·서양의 시각은 다음과 같은 내용

서 다르다. 서양의 현대 심리학에서는 자기완성 즉 성숙한 인간이 되기 위하여 개인의 자기실현에 초점을 맞추며 자기 자신에 대하여 있는 그대로를 수용하고 성장시키고자 한다. 반면 동양 특히 선진유학에서는 개인으로서의 자기완성은 조화로운 관계 달성이나 사회적인 책임 완수를 다하는 것을 기본으로 한다. 즉, ‘수신제가 치국평천하’의 개념으로써 자기완성을 통해 관계완성과 사회적인 완성을 지향한다. 자신과 타인 조망에 대한 인간이해 또한 동·서양의 시각이 다르다. 천·지·인의 세 가지 관점에서 자연과 합일의 측면에서 인간을 바라보는 동양적 관점과 자연과 인간을 구분하는 관점으로 보는 서양적 관점이 다르다. 이러한 “비교란 결국 자기 정체성을 확보하고 타자와의 공존을 도모하는 지난한 실천적 과정”[1]이고, “비교의 작업은 타자와의 대면이고 그 대면의 목적은 나와 다른 타자와의 공존을 지향하고 있다.”[2] 특히 “중국철학이든 서양철학이든 ‘철학함’의 궁극적 목적은 남과 함께 사는 세상을 지향하는 것”[3]이기에, “핵심은 자기와 남이 다르다는 것을 인정하고 그런 연후에 양자의 대화가능한 공통분모를 구하는 태도”에 의미가 있다[4].

이에 따라 동·서양의 문화와 교육을 두루 경험한 이 시대의 대학생들이 동·서양의 문화와 교육의 다름을 인정하고 그 안에서 공통분모를 구하고 타자와 공존하면서 한쪽에 치우치지 않는다면 각 문화와 교육을 통한 통합의 관점을 갖는데 도움이 될 것이라고 생각한다.

이에 본 연구를 통하여, 학생들의 학교생활이나 미래 사회인으로서 자기실현을 해나갈 때, 타인과 함께 성장하기 위해서 자기이해와 자기수용, 자기표현의 필요성을 인지하고 타인관점수용과 원활한 의사소통으로 서로의 다양함을 주고받으면서 각자가 자신의 역량을 발휘하고 활용한다면, 풍요로운 사회를 만드는데 일익을 담당할 것이라고 본다.

그 연구방법은 다음과 같다. 연구에 포함된 개념적 요인들을 수치로 측정할 수 있는 측정도구들을 이용하여 각 연구요인 간의 통계적 결과를 통해 가설을 검증하고, 수치로 측정된 각 개념들은 통계적 방법으로 자기이해와 자기수용, 자기표현을 독립변인으로, 타인관점수용, 의사소통능력 향상을 종속변인으로 하여 독립

변인과 종속변인의 변량분석을 통해서 독립변인 집단 간 종속변인의 차이를 통해 그 결과를 알아보는 것이다.

본 연구에서의 알아보고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1 : 자기이해는 자기수용, 자기표현과 어떤 관계를 보이는가?

자기개념명료성이 높으면 자기의 강점뿐만 아니라 열등함 또한 있는 그대로 수용하고 인정할 것이고, 그에 따라 자기표현이 높을 것이다.

가설1-1 : 자기개념명료성이 높은 집단과 낮은 집단 간의 자기수용 정도는 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설1-2 : 자기개념명료성이 높은 집단과 낮은 집단 간의 자기표현 정도는 유의미한 차이가 있을 것이다.

연구문제 2 : 자기표현, 자기수용은 타인이해관점, 의사소통능력과 어떤 관계를 보이는가?

자기수용과 자기표현이 높은 집단은 자신의 강점과 열등함을 있는 그대로 인정하고 수용하기 때문에 타인에 대해서도 있는 그대로의 이해도가 높고 의사소통능력이 높을 것이다.

가설2-1 : 자기수용이 높은 집단과 낮은 집단 간의 타인관점수용 정도가 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설2-2 : 자기표현이 높은 집단과 낮은 집단 간의 타인관점수용 정도가 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설2-3 : 자기수용과 자기표현의 높고 낮은 집단 간 타인관점수용의 정도가 상호작용 효과가 있을 것이다.

연구문제 3 : 자기수용과 자기표현이 높은 집단은 타인에 대한 이해도가 높기 때문에 의사소통능력이 높을 것이다.

가설3-1 : 자기수용이 높은 집단과 낮은 집단 간의 의사소통능력에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설3-2 : 자기표현이 높은 집단과 낮은 집단 간의 의사소통능력에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설3-3 : 자기수용과 자기표현의 높고 낮은 집단 간 의사소통능력에서 상호작용이 있을 것이다.

II. 이론적 배경 및 선행연구

1. 자기이해(자기개념명료성, 자기수용)

1.1 자기개념명료성

자기에 대한 이해를 어떻게 하는지 명료성은 무엇인지 이론적 특성을 알아보면 다음과 같다. “자아개념의 형성은 인간이 성장하는 과정에서 부모·동료·학교·교사들과 같은 ‘중요한 타인’들이 자기를 어떻게 보고 믿는가에 따라 많은 영향을 받는다. 이렇게 주위의 중요한 타인들의 평가적인 태도를 어떻게 받아들여느냐가 자아개념의 내용과 방향을 결정하는 중요한 요인이 된다.”[5] “자아개념은 자신에 관한 이론이기 때문에 이 ‘자기이론’(自己理論)을 바꾸는 것이 자아개념을 바꾸는 길이 된다.”[6] “자아인지(self-cognition)란 자신의 내재적 특성에 대한 이해를 의미한다. Cooley(1902)는 자아인지는 타인과의 상호작용 속에서 타인이 나를 어떻게 인식하고 평가하느냐에 따라 형성된다고 생각하였다.”[7] “자아란 ‘자기 자신에 대한 모든 생각과 느낌, 태도라고 정의할 수 있겠으나 자아개념의 형성은 사회적 맥락 속에서 타인과의 관계를 통해 이루어진다.”[8] “명료화는 상대방의 말 속에 내포되어 있는 것을 상대방에게 명확하게 해주는 것을 말한다.”[9] 그렇다면 자기개념명료성은 자기개념을 자신과 상대방에게 명확하게 해주는 것이라 하겠다.

“자기개념이란 자기 자신에 대한 지식 또는 개념. 한 개인이 자기 자신의 신체적인 특징, 건강, 용모 등의 신체적 측면에서부터 자신의 가치관, 사고방식, 감정, 태도, 성격, 도덕성 및 지적 능력 등의 사회적 측면에 이르기까지 자신에 관한 모든 부분에 대하여 가지고 있는 개념 또는 지식이나 이해를 의미한다. ‘자아개념(自我概念)’이라고도 한다.”[10] Rogers(1970)는 우리의 행동은 우리들이 갖고 있는 자기개념에 의해 좌우된다고 주장하였다. 자신에 대한 자기개념을 어떻게 가지고 있는가에 따라서 자신의 행동을 통하여 보여 주는 모습이

달라질 것이다. 자신의 좋은 면과 좋지 않다고 인식하는 부분 또한 자신의 있는 그대로를 자기개념으로 가지고 있다면, 다른 사람들에게 자신의 좋은 것만 보여주고자 애쓴다거나 열등한 부분을 감추려고 하지 않게 될 것이다. 자신을 있는 그대로 인지하고 수용한다면 자신의 행동에도 자신감이 붙게 될 것이다. 관계를 통한 사회생활에서 자신이 맡고 있는 모습을 자신의 진짜 모습으로 인식할 때 자신의 본래 모습을 잃게 된다. 이는 자신의 역할에 따른 가면 즉, 페르조나(persona)를 자신이라고 착각할 수 있다. 밖으로 보이는 모습과 내면의 보여지지 않는 모습을 있는 그대로의 자신으로 인지하고 통합해나가는 것이 필요하다고 본다.

1.2 자기수용

“자기수용(自己受容)은 자기가 가지고 있는 특징이나 특성들(심리적, 신체적 또는 행동적 측면들)에 대해 비판이나 왜곡을 하지 않고 있는 그대로 인정하고 받아들이는 것을 말한다.”[11] “자기개념뿐만 아니라 자기수용에 있어서도 자신의 있는 그대로 긍정적인 면과 부정적인 면을 인정할 때 진정한 자기수용이라 할 것이다. 이렇게 자기수용을 통한 자신의 역할수용을 할 때 ‘자신과 타인의 관점이 다를 수 있다는 것을 인지하고 타인의 입장을 취하여 타인의 생각을 추론하고 지각하는 인지능력’을 가지게 될 것이다.”[12]

Rogers(1970)는 자기수용을 개인의 행동변화와 자기성장의 시발점으로 보았고, Maslow(1970)도 자기수용을 자기실현을 성취한 사람들의 주된 특징 가운데 하나임을 강조하고 있다. 있는 그대로의 자기개념을 가지고 자기수용을 할 때, 있는 그대로의 타인수용이 가능해질 것이다. 자신의 긍정과 부정에 대한 부분을 수용하듯이 타인의 긍정과 수용도 같은 입장에서 상대방을 수용할 수 있는 기반을 갖고 있기에 가능하다고 본다.

자기수용과 타인관점수용에 있어서 공감은 중요한 역할을 한다. 생활하면서 정말 힘든 일을 겪게 되었을 때, 자신을 있는 그대로 받아주는 상대방에게 힘을 나누고 그게 어떤 내용이었든지 윤리적인 판단없이 “그랬느냐고 힘들었겠다”라고 공감받는다면 그 힘든 일은 그대로이고 변화가 없는데, 힘을 느끼는 마음의 짐이

가벼워지고 다시 일어설 수 있듯이 자신의 힘들도 이렇게 공감하고 수용해주는 것이 필요하겠다.

2. 자기표현

“자기표현은 확신을 가지고 기술적으로 자신의 생각이나 감정을 전달하는 것을 말한다. 자기표현을 할 수 있는 화자는 문제 상황에서 다른 사람을 비난하거나 일방적으로 지시하지 않고 분명하고 직접적인 표현으로 자신의 욕구나 생각, 감정 등을 표현한다. 따라서 능숙하게 갈등을 다룰 수 있고 나아가 인간관계를 원만하게 유지할 수 있게 된다.”[13] 당당하고 자신감 있게 자신의 주장을 펼치려면 생각을 많이 하고 가슴으로 느끼며 다양한 지식을 쌓고, 책과 영화 등 문화에 대한 관심을 가지고 토론에 참여하는 것도 도움이 될 것이다. 자신의 생각과 느낌 등의 자기표현을 제대로 하기 위해서는 무엇보다 먼저, 자기 자신에 대하여 잘 알아야 하고 자신의 소리에 귀 기울여야 하겠다. 어찌할 수 없는 상황에 의해 감정이나 자기표현을 억누르게 되거나 자신의 의도를 전달 못하고 상대방에게 맞춰주는 서툰 의사표현으로 인한 억울함은 자신이 통제 못할 상황에서 표출될 수 있기 때문이다. 또한 타인에 대한 신뢰가 전제되어 주고받는 대상인 타인에 대해서도 있는 그대로 경청하고 수용할 때, 각자에 대하여 더 많이 알게 되고 상호간의 성장은 물론 이런 과정으로 인하여 각자의 대인관계가 향상될 것이다. 본 연구를 통하여 대학생들에게 자기이해와 자기수용, 자기표현을 통하여 타인관점수용과 의사소통역량 향상에 도움이 되는지를 보고자 하는 이유 중 하나는 자기이해를 바탕으로 한 자기표현이 얼마나 중요한지 연구결과를 통하여 밝혀보는 것도 포함된다. 이 시대의 학생들은 동양의 문화권에서 성장하여 서구 교육을 받고, 글로벌 시대 속 인터넷 등을 통하여 다양한 문화와 정보를 접한다. 이렇게 다양하게 경험한 것들을 어떻게 자기이해를 바탕으로 적절하게 잘 표현할 수 있는가는 중요한 관건이 되었다. 아직도 자신의 언행에 책임을 지기보다는 중요한 타인의 기대에 부응하고자 하거나, 지나친 교육열에 의하여 일등지상주의에 입각하여 최고의 답변이 아니면 주저한다거나 하는 점은 생각해 볼 내용이다. 이런 이유로 토론 문화

가 정책되기 보다는 주입식 강의에 아직 익숙함도 이에 대한 대변이라 하겠다. 자기표현의 향상을 위해서는 훈련이 필요하다. “자기표현 훈련은 자기가 말하고 싶은 것을 말하도록 훈련시키는 절차이다. 이 훈련에는 감정 표현이나 감정을 나타내는 안면 표정, ‘나’라는 주어의 강조, 칭찬을 피하지 않고 받아들이는 것, 타인의 의견에 이의를 제기하는 것, 그리고 표현의 자발성을 높이는 훈련 등이 포함된다.”[14]

3. 타인관점수용-대인관계에서의 공감적 이해

“타인관점수용은 자기 자신만의 관점에서 탈피하여 다른 사람의 입장을 이해하고 그 상황 및 느낌 등을 이해하여 수용하는 능력으로 타인의 관점을 취할 수 있는 지각조망과 타인의 생각, 지식, 견해 등을 추론 평가하는 인지조망, 타인의 감정 상태를 평가하는 정서적 조망으로 정의한다.”[15] 타인관점수용이란 자기만의 관점에서 벗어나 다른 사람의 관점을 수용하는 것을 말한다. “개체성을 근거로 한 타자와의 공존은 사실 실존의 문제이기도 하다.”[16] 타자와의 공존을 위해서는 자신을 먼저 인정하는 것이고, 상대와 나의 다름을 인정하는데서 부터 가능해진다. 그러기 위해서는 자신이 진정성을 가지고 타인과 만나고 각자의 경험을 나눈다면 타자와의 공존은 이미 시작된 것이다. 동·서양의 학문을 아우르는 이 시대의 학생들이 자기에 대한 올바른 이해와 함께, 타자와의 공존을 위하여 타인관점수용 특히 타인에 대한 공감적 이해는 매우 중요하겠다. 이때의 “공감적 이해(共感的 理解)는 상담 또는 심리치료에서 사용되는 주요 기법 가운데 하나로, 상담자(또는 치료자)가 내담자의 입장이 되어 내담자가 경험하고 있는 것을 느끼고 이해하며, 나아가 이러한 느낌과 이해를 내담자에게 반응하여 전달해주는 기법 또는 그러한 능력을 말한다.”[17]

또한 “공감이란 타인의 사고(思考)나 감정을 자기의 내부로 옮겨 넣어, 타인의 체험과 동질(同質)의 심리적 과정을 만드는 일이다. 일체화(一體化)나 동일화(同一化)와는 다르며, 주위 사람들이나 현상(現象), 즉 공감 대상과 자기(공감자) 사이에 차별이 존재하는 것을 인식하면서도 대상과 자기의 심리적인 동일성을 경험하

는 것이다.”[18] 그러기에 “확장된 공감은 사람들을 진정으로 평등한 위치에 올려놓는 유일한 인간적 표현이다. 다른 사람과 공감할 때 구별은 사라지기 시작한다.”[19] 공감의 힘에 대한 대표적인 예화는 다음과 같다. 상담심리학자 칼 로저스는 오랜 불면증 환자와의 상담에서 상담시간 동안 아무런 말없이 함께 함을 통하여 불면증을 낮게 한 사례로, 이 사실은 상담 후 내담자가 불면증이 나왔다는 감사의 편지로 알게 되었다고 한다. 이렇듯 판단 없는 있는 그대로의 공감은 참으로 많은 힘이 실려 있다. “공감한다는 것은 다른 사람의 존재를 긍정하는 것이고 그들의 인생을 예찬하는 것이다. 공감의 순간은 살면서 누릴 수 있는 경험 가운데 가장 밀도 높은 생생한 경험이다.”[20] 이러한 공감의 힘은 학생들과의 면담이나 상담을 통해서도 확인할 수 있었다. 학생들은 자신이 원했던 것들이 좌절되었을 때 자신의 열등감 등을 마음 깊숙이 묻어두게 되는데 상담자 등 믿을 수 있는 상대가 판단 없이 있는 그대로 들어줄 때, 감춰진 것들을 열게 되고 자신이 진정으로 원했던 것들을 제대로 알게 되고 그것을 실행에 옮기는 힘을 얻게 된다고 공감의 중요성에 대해 말하곤 하였다.

4. 의사소통 역량

“의사소통(意思疏通)은 한 사람 또는 그 이상의 사람으로부터 타인(들)에게로 정보와 이해가 전달되는 과정, 언어적 의사소통, 비언어적 의사소통 등으로 구분될 수 있다.”[21] 그러기 위해서는 자신과 타자 간의 있는 그대로 나누는 것이 중요하겠다. “현대사회는 다양성을 추구하는 사회이다. 다양한 의견이 자유로이 개진되고 생각을 달리하는 사람이 공존하는 사회이다.”[22] “‘자기’와 ‘타자’가 동등한 사회적 위치(수평적 사회)를 지향”[23]함이 주축이 되고, “평등은 ‘나’와 ‘남’이 다르다는 것에 대한 자각 즉 차별성이 배제되는 것이 아니라 오히려 전제조건으로 용인되는 사회관계의 기초”[24]임을 인지하고 의사소통을 한다면, 진정성이 전달되는 소통이 될 것이다. 의사소통역량이 길러지면 자기표현을 통하여 적절한 자기주장과 함께 자신의 의도를 잘 전달할 것이고, 상대방의 이야기를 잘 경청하고 공감하여 인간관계를 통해서 이루어지는 사회생활에 도움이

될 것이다. 의사소통의 역량은 자신의 역할에서 부딪히는 갈등하는 문제들에 대한 문제해결능력이나 의사결정능력까지 향상시키기 때문이다.

의사소통 역량 발휘나 자기역량 발휘의 바탕이 되는 것은 바로 자기개념명료화와 자기수용으로부터의 자기 이해이다. 이러한 자기이해를 바탕으로 한 적절한 자기표현으로 타인 공감과 의사소통역할이 향상된다면 자신의 역량발휘를 제대로 해내는데 도움이 될 것이라고 본다. 인간은 누구든지 '내가 누구인가?'라는 의문을 가지고 자기 자신을 이해하고 탐색하며 나아가는 자기이해적 존재이다. 자기 자신에 대한 이해의 추구는 오직 사람에게서만 가능하다. 사람만이 자기 자신을 대상화할 수 있기 때문에 자신을 주체로서 그리고 대상으로서 구별하고 스스로 자신을 지각하고 이해하고 판단하며 평가할 수 있다. 그런데 이러한 자기 자신에 대한 이해는 자신의 사고와 행동을 구속한다. 자신에 대한 바르고 건전한 이해는 자신의 사고와 행동을 바르게 이끌어 가도록 한다. 반면에 자신에 대한 오해나 편견은 자신의 사고와 행동을 비틀어지게 이끈다. '내가 누구인가?'에 대한 응답인 '나란...이다'라는 의식, 감정이 바로 자아정체감이다. 이러한 물음에 대한 응답의 과정은 전생애를 걸쳐 계속되어진다. 사회로 진출하기 전의 대학생들이 자기에 대한 인식을 어떻게 하느냐로 사회에 진출하여 자신이 갖고 있는 자기역량 발휘나 의사소통 역량은 분명히 달라질 것이다.

그동안 자기이해와 자기수용, 자기표현, 타인 공감과 의사소통능력 등에 관련된 연구는 집단상담, 대학생, 초등학생 등 뿐만 아니라 여러 분야에서 다양하게 연구되어 왔다. 자기이해에 대한 자기개념명료화와 자기수용 그리고 자기표현, 타인관점수용과 의사소통역량에 대한 선행연구들을 살펴보면,

이지현(2003)은 감수성훈련집단에 타인조망수용이라는 훈련과정을 도입하여 집단성장 촉진요인을 분석하여 심리학적인 해석을 시도하였다. 하지만 자기이해, 자기주장, 자기개방에 대한 것보다는 타인의 생각, 행동, 입장, 의도, 역할 등에 의한 추론을 조망 수용한 후, 의사소통단계에 따른 훈련을 소개하였다[25].

오은정(2013)은 자기인식과 타인인식에 대한 의사소

통능력의 관계를 파악하고 이에 영향을 미치는 기초변인들을 연구하였다. 자기인식, 타인인식과 의사소통능력은 서로 깊은 관련이 있으며 자기 인식의 사회적 불안과 사적인 자기인식 그리고 내적인 타인인식이 의사소통능력의 변인임을 밝혔다[26].

이주연(2014)은 자기수용과 정서표현이 자기초점적 주의와 공감을 매개로 하여 대학생의 대인관계의 질을 높이고자 하였다. 그 결과 자기몰입이 자기수용, 정서표현, 공감의 중요 변인이며, 자기몰입 상태에서 자기수용과 정서표현이 낮아지는 것이 공감을 낮춘다고 분석하였다[27].

정재영(2005)은 자기성장프로그램이 자기수용, 자기표현에 미치는 영향과 더불어 사회적 기능에 미치는 차이와 성격유형과의 상호관계를 분석하였다. 자기성장프로그램이 자기수용과 자기표현에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 특히 성격유형에 의하면 내향적인 학생보다는 외향적인 학생의 사회적 기능 향상 더 효과적임을 밝혔다[28].

전혜옥(2014)은 대학생이 직면한 취업스트레스와 성인애착관련 불안과 회피수준을 조절하여 안정된 애착패턴을 갖도록 도와주는 간호중재의 필요성과 대학생이 직면한 관련 불안과 회피수준을 조절하여 우울 및 정신건강 관리를 통한 안정을 찾도록 간호중재의 중요성을 주장하였다[29].

박동영·정경화(2014)는 간호 대학생의 문화적 역량 정도와 자아존중감, 대인관계, 문화 간 의사소통능력에 대한 관계 파악과 문화적 역량에 영향을 미치는 요인을 서술적 횡단적 조사연구를 통하여, 정적 상관관계를 규명하였다. 이를 위하여 적합한 교육과 프로그램 개발을 주장하였다[30] 등이 있었다.

이상의 연구를 통해 볼 때, 자기인식, 자기수용, 자기표현, 타인조망수용, 의사소통능력 등에 관련된 연구는 다양하게 진행되어오고 있음을 알 수 있었다.

그럼에도 불구하고 본 연구에서 밝히고자 하는, 자기이해와 자기수용을 통한 자기표현과 타인관점수용과 의사소통역량 향상에 대한 필요성을 함께 다루고 있는 연구는 찾아보기 어려웠다.

이런 선행연구를 살펴본 후, 본 연구에서는 자기이해

와 자기수용, 자기표현의 중요성을 이해하고 자기표현은 있는 그대로의 자기이해와 자기수용에 영향을 받고 있다는 점과 자신의 장·단점을 있는 그대로 수용하듯이 상대방도 수용할 수 있기에, 타인 공감의 높아진다는 점, 타인공감을 통하여 의사소통역량 향상에 영향을 미치는 요인들의 경향성을 알아볼 것이다. 연구 결과를 통해서 지금은 학생으로서 추후 사회인으로서도 자기이해와 자기수용, 자기표현에 대한 의미를 자기역량과 의사소통능력 향상의 관점에서 파악하여 자신의 역할을 기르고 실천할 수 있도록 도움이 되고자 한다.

본 연구와 위 선행연구들과 차별성은 자기이해와 자기수용, 자기표현과 타인관점수용 및 의사소통역량간의 관계를 연구한다는 점이다. 무엇보다도 이 시대를 사는 대학생들을 대상으로 통계분석 연구방법을 통하여 심리학 척도인 자기이해와 의사소통척도를 적용한 점이 다르다. 본 연구를 통하여 자기이해의 정도에 따라서 타인관점수용과 의사소통능력이 어떻게 다르게 나타나는지 그 경향성을 알아본다는 점이 위 연구들과 다른 점이다.

그러기 위한 방법으로는 가장 중요한 관점인 자기개념에 대한 명료화와 자기수용에 대한 자기이해와 타인관점수용과 의사소통능력 향상을 짚 수 있는 각 척도의 내용을 설문지로 만들어 서울, 경기도 소재 4년제 대학교 두 군대를 선정하여 재학 중인 남녀 대학생을 대상으로 설문 조사를 실시할 것이다. 그 후 통계분석을 통하여 자기이해와 자기수용, 자기표현의 중요성과 관계성을 알아보고, 타인 관점수용과 의사소통능력 향상에 영향을 미치는 경향성을 알아본 후, 연구결과는 추후 대학생들과 임상에서 적용하여 도움을 주고자 한다.

III. 연구 내용 및 연구 방법

본 연구는 연구에 포함된 개념적 요인들을 수치로 측정할 수 있는 측정도구들을 이용하여 각 연구요인 간의 통계적 결과를 통해 가설을 검증하는 연구방법을 선택했다. 이용되는 측정도구들은 해당 개념을 반영할 수 있는 과학적 방법론에 입각하여 개발되었으며, 여러 연구에서 사용되어 타당도와 신뢰도가 검증된 척도들을

선정하여 표본 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 자기이해와 자기수용, 자기표현과 타인관점수용과 의사소통역량을 측정된 구체적인 척도들을 통해서 수치화하였다. 수치로 측정된 각 개념들은 통계적 방법으로 자기이해와 자기수용, 자기표현을 독립변인으로, 타인관점수용, 의사소통능력 향상을 종속변인으로 하여 독립변인과 종속변인의 변량분석을 통해서 독립변인 집단 간 종속변인의 차이를 살펴보았다. 본 연구에서는 자기이해와 자기수용에 대한 서술내지는 자기이해와 자기수용, 자기표현에 초점을 맞춘 부분을 어떻게 타인관점수용과 함께 의사소통능력 향상으로 확장해 나갈 수 있는가에 대한 방법 및 심리학적 프로그램의 구조화에 방향을 제시하는데 초점을 두었다.

1. 연구대상

본 연구는 서울, 경기도 소재 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 대학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문에 응답한 인원은 200명이었고, 불성실한 응답을 한 24명을 제외하고 총 176명의 자료를 분석하였다.

전체 응답자 중 남자는 102명(58%), 여자는 74명(42%)의 비율을 차지하였다. 학년별 비율로 분류하면 1학년 34명(19.4%), 2학년 44명(25.1%), 3학년 53명(30.3%), 4학년 44명(25.1%), 결측 1명(0.6%)으로 나타났다.

2. 측정도구

2.1 자기개념명료성 척도(Self-Concept Clarity)

본 연구에서는 Cambell 등(1996)[31]의 자기개념명료성 척도를 이용하였는데, 이 척도는 한 개인이 자신에 대해 얼마나 분명한 개념을 지니고 있는지, 자기신념이 분명하고 내적으로 일관성과 안정되어 있는지 정도를 측정한다. 자기개념에 대한 확신, 시간적 안정성, 내적 일치도를 묻는 단일요인으로 12문항 5점 척도로 구성되어 있다. 내적합치도 계수는 본 연구에서 .698이었다.

2.2 무조건적 자기수용 척도

(Unconditional Self-Acceptance Questionnaire: USAQ)

본 연구에서는 Ellis(1996)[32]의 합리적·정서적행동치료(Rational Emotive Behavior Therapy, REBT)개념을 바탕으로 2001년 Chamberlain과 Haaga가 개발하고 김사라형선(2005)[33]이 번안한 척도를 서은경(2011)[34]이 수정 보완한 무조건적 자기수용척도를 사용하였다. 타인의 인정이나 평가와 상관없이 자신을 얼마나 수용할 수 있는지를 측정하기 위해서 개발된 척도로 본 연구에서 살펴보고자 하는 자기수용 개념을 측정하는데 타당하였기에 채택되었다. 본 척도는 12문항 7점 척도 응답방식으로 구성되어 있다. 12문항 중 4, 5, 6, 8, 9번 문항은 역채점을 실시하였다. 점수의 총점은 최소 12점에서 최대 84점까지 이고 점수가 높을수록 무조건적 자기수용이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적일치도는 .792였다.

2.3 타인관점 수용척도

(Perspective-Taking Scale : PTS)

본 연구의 타인관점수용척도는 Mehrabian과 Epstein (1972)[35]의 7개의 관련요소로 구성된 33개의 문항과 Davis(1983)[36]의 4가지 하위척도로 구성된 28문항을 신경일(1994)[37]이 한국척도로 번안한 61문항을 사용하였다. 본 척도를 이용하여 타인의 생각, 감정 및 동기를 인식하는 능력과 다른 사람과 공감하고 타인의 관점에서 사물을 볼 수 있는 능력을 측정하고자 하였다. 본 척도는 5점 척도로 구성되어 있으며, 이번 연구에서 보고자 하는 부분에 해당하는 관점수용(Perspective-Taking Scale : PTS)에 관한 6문항(36, 41, 44, 54, 58, 61번)과 정서적공명 경향성의 8문항(4, 9, 25, 39, 43, 50, 57, 60번) 공감적관심 경향성의 19개의 문항(6, 11, 14, 15, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 42, 46, 47, 51번)의 총 33문항을 61문항 중 선별하여 통계처리를 했다. 최종 문항의 소검사별 신뢰도인 내적합치도 계수는 각각 관점수용(6문항) .74, 정서적공명 경향(8문항) .58, 공감적관심 경향(19문항) .47이었다.

2.4 자기표현 검사지

자기표현 검사지는 Rakos와 Schroeder(1980)[38]에 의해 개발된 자기표현 평정척도를 한국 문화 실정에 맞

게 번창진과 김성희(1980)[39]가 번안한 것이다. 본 연구에서 중요한 자기이해를 통한 타인과의 관계에서 얼마나 자기를 표현할 수 있는지를 측정하기 위한 척도로 자기표현 행동의 내용적 요소 9개 문항, 음성적 요소 7개 문항, 신체적 요소 4문항의 총 20문항으로 구성되어 있다. 5점 척도로 구성되어 있으며, 자기표현을 잘하면 5점, 자기표현을 못하면 1점으로 채점하도록 되어 있다. 본 연구에서 내적합치도 계수는 .869이었다.

2.5 의사소통 능력

연구에 사용된 개념인 의사소통역량은 관계 속에서 개인의 성취역량을 간접적으로 측정하며 이를 위해 채택한 의사소통능력 척도는 선택해석능력 14문항, 역할수행능력 14문항, 자기제시능력 7문항, 목표설정능력 7문항, 메시지전환능력 7문항의 5개 능력 요소인 49문항으로 구성되어 있으며, 이석재 등(2003)[40]이 대학생과 성인을 대상으로 개발한 척도를 사용하였다. 각 문항은 5점 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 의사소통 능력이 높다는 것을 의미한다. 49문항 중 13문항(3, 4, 15~23, 25, 26)은 역채점 되었다. 본 연구에서의 내적일치도는 .898이었다.

3. 분석방법

본 조사에서 수집된 자료는 SPSS 12.0 for windows 통계프로그램을 이용하여 t-검증 및 일원변량분석 처리하였으며, 각 분석방법은 다음과 같다.

대상자의 자기개념명료성, 자기수용, 자기표현, 타인관점수용과 의사소통능력은 평균과 표준편차 및 상관계수로 산출하여 기초 통계량이 변량 분석에 적합한 자료인지 확인하였다.

독립변인의 특성에 따른 자기개념명료성, 자기수용, 자기표현 그리고 타인관점수용과 의사소통능력 차이를 분석하기 위해 독립표본 t-검정, 일원분산분석을 실시하였다. 분석을 위한 집단 구분은 평균을 중심으로 상하위 집단으로 구분하여 분석을 실시하였다.

IV. 연구 결과

본 연구에서 설정한 세 가지 연구문제와 가설에 대한 검증결과가 제시되었으며 분석결과 남자, 여자의 성 차이는 발견되지 않았다. 전체 참가자들(N=176)을 대상으로 하여 산출된 자기개념명료성, 자기수용, 자기표현, 타인관점수용, 의사소통 변화에 대한 평균점수와 표준편차의 결과가 [표 1]에 제시되었다. 먼저 분석에 포함된 주요 변인들의 평균 및 표준편차와 변인 간 상관계수를 변량분석을 위한 타당한 자료인지 알아보기 위해 제시하였다.

표 1. 주요 변인들의 변인 간 상관계수

	1	2	3	4	5
자기표현	1.00				
자기수용	.491**	1.00			
자기개념명료성	.377**	.399**	1.00		
의사소통	.472**	.393**	-.123	1.00	
타인관점수용	.150*	-.140*	.131*	.245**	1.00
평균	3.50	4.14	2.95	3.80	3.00
표준편차	0.52	0.90	0.48	0.53	0.32

**p<.01 * p<.05

자기개념명료성 점수가 높은 집단이 점수가 낮은 집단과 자기수용이 어떻게 다르게 나타나는지를 알아보기 위하여 자기수용 변화량에 대하여 두 집단 간의 차이를 t-검증한 결과를 [표 2]에 제시하였다.

표 2. “자기개념명료성” 상-하위 집단 간 자기수용 변화량 t-검증 결과

	집단 구분	평균 (표준편차)	평균차이	t값(n=174)
자기개념명료성	상위집단 (n=85)	4.40 (.78)	0.51	3.87**
	하위집단 (n=89)	3.89 (.95)		

**p<.01 * p<.05

상위집단의 자기수용은 평균 4.40인 반면 하위집단은 3.89로 두 집단 간의 차이는 0.51이다. p=.00로서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 즉, 자기개념명료성이 높은 집단이 자기수용이 많은 것으로 나타났다. 따라서 자기개념명료성을 통한 자기이해는 자기수용을 설명해

주는 관련된 변인임을 알 수 있었다.

1.1 자기개념명료성과 자기수용, 자기표현과의 관계

자기개념명료성 점수가 높은 집단이 점수가 낮은 집단과 자기표현이 어떻게 다르게 나타나는지를 알아보기 위하여 자기표현 변화량에 대하여 두 집단 간의 차이를 t-검증한 결과를 [표 3]에 제시하였다.

표 3. “자기개념명료성” 상-하위 집단 간 자기표현 변화량 t-검증 결과

	집단 구분	평균(표준편차)	평균 차이	t값 (n=174)
자기개념명료성	상위집단 (n=85)	3.67 (.50)	0.33	4.38**
	하위집단 (n=89)	3.33 (.49)		

**p<.01 * p<.05

상위집단의 자기표현은 평균 3.67인 반면 하위집단은 3.33로 두 집단 간의 차이는 0.49이다. p=.00로서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 즉, 자기개념명료성이 높은 집단이 자기표현이 많은 것으로 나타났다. 따라서 자기개념명료성을 통한 자기이해는 자기표현을 설명해주는 관련된 변인으로 보인다. 따라서 가설 1-1과 1-2는 지지되었다.

1.2 자기표현, 자기수용과 타인관점수용의 관계

[표 4]와 [표 5]를 보면, 자기표현에 따른 주 효과는 통계적으로 유의미하다(F(1,7.0)=.01, p<.05). 또한 자기수용의 주 효과는 통계적으로 유의미하지 않았다(F(1,0.53)=0.47, p>.05). 한편 자기표현과 자기수용에 따른 상호작용 효과는 통계적으로 유의미하였다(F(1,9.47)=0.003, p<.05). 즉 자기표현과 자기수용은 상호의존성을 갖고 타인관점수용에 영향을 주었다. 평균을 비교해볼 때, 자기수용이 높은 경우는 자기표현이 낮을 때 타인관점 이해가 높은 반면(평균=3.12), 자기수용이 낮은 경우는 자기표현이 높을 때 타인관점 이해(평균=3.27)가 더 높은 것으로 나타났다. 따라서 가설 2-1과 2-3은 지지되었으며, 가설 2-2은 지지되지 않았다.

표 4. 자기수용과 자기표현에 따른 타인관점수용 점수의 기술통계 결과

		자기표현		전체
		상	하	
		평균(SD)	평균(SD)	
자기수용	상	3.04 (0.38)	3.12 (0.14)	3.06 (0.33)
	하	3.27 (0.35)	2.82 (0.23)	2.92 (0.31)
계		3.09 (0.38)	2.90 (0.24)	2.99 (0.32)

표 5. 타인관점수용 일원변량분석 결과

변량원	지승화	자유도	평균 지승화	F값
자기표현	0.61	1	0.61	7.0**
자기수용	0.46	1	0.46	0.53
자기표현*자기수용	0.82	1	0.82	9.47**
오차	5.45	63	0.09	
전체	6.93	66		

**p<.01 * p<.05

[그림 1]에 자기수용과 자기표현에 따른 타인관점수용에 대한 상호작용 효과를 그래프로 나타내었다.

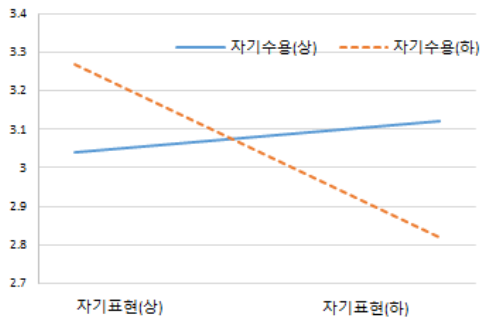


그림 1. 자기수용과 자기표현에 따른 타인관점수용 상호작용 효과

1.3 표현, 자기수용과 의사소통능력의 관계

[표 6]과 [표 7]에서, 자기표현에 따른 주 효과는 통계적으로 유의미하다($F(1,21.95)=.00, p<.05$). 또한 자기수용의 주 효과 역시 통계적으로 유의미하다($F(1,10.07)=0.00, p<.05$). 한편 자기표현과 자기수용에 따른 상호작용 효과는 통계적으로 유의미하지 않았다($F(1,0.50)=0.486, p>.05$). 즉 자기표현과 자기수용은 상호의존성을 갖고

의사소통능력에 영향을 주지는 않았다.

표 6. 자기수용과 자기표현에 따른 의사소통능력 점수의 기술통계 결과

		자기표현		전체
		상	하	
		평균(SD)	평균(SD)	
자기수용	상	4.26(0.57)	4.05(0.50)	4.22(0.56)
	하	3.90(0.41)	3.47(0.47)	3.58(0.49)
계		4.17(0.56)	3.60(0.53)	3.91(0.61)

표 7. 의사소통능력 일원변량분석 결과

변량원	지승화	자유도	평균지승화	F값
자기표현	5.71	1	5.71	21.95**
자기수용	2.62	1	2.62	10.07**
자기표현*자기수용	0.13	1	0.13	0.50
오차	16.91	65	0.26	
전체	25.36	68		

**p<.01 * p<.05

평균을 비교해 볼 때, 자기수용이 높을 때, 자기표현이 높은 경우는 의사소통능력이 높고(평균=4.17), 자기표현이 낮은 경우는 의사소통능력(평균=3.60)이 낮은 것으로 나타났다. 자기수용이 낮을 때, 의사소통능력(평균=3.58)은 자기수용이 높은 경우의 의사소통능력(평균=4.22)에 비해서 낮은 것으로 나타났다. 따라서 가설 3-1과 3-2은 지지되었으며, 가설 3-3은 지지되지 않았다.

V. 요약 및 결론

본 연구의 목적은 이 시대의 대학생들이 자기이해와 자기수용을 통한 적절한 자기표현의 중요성과 관계성을 이해하여, 타인관점수용과 의사소통능력 향상에 도움을 주는데 있다. 연구방법은 타인관점수용과 의사소통능력 향상에 영향을 미치는 요인들의 경향성을 설문 조사와 통계분석으로 알아보고, 자기이해와 자기수용, 자기표현에 대한 중요성을 자기역량 발휘의 관점에서 파악한 후, 추후 임상에서 연구결과를 대학생들과 나누고자 한다.

요약해보면, 본 연구결과 타인관점수용과 의사소통 능력 향상에 있어서 자기이해와 자기수용, 자기표현은 중요한 요인임을 알 수 있었다. 연구를 통하여 밝힌 점은, 타인관점수용에 있어서 자기수용과 자기표현의 상호의존성이 있음을 세분화시킨 점이다. 자기수용이 높을 때는, 자기표현이 낮을수록 타인관점수용이 높았다. 이는 자기표현과 더불어 타인에 초점을 둔 타인관점수용의 중요성을 분명히 밝혔으며, 차후 연구에서는 상대방에 대한 적극적 경청 부분을 다루고자 한다. 의사소통능력 향상 부분에 있어서는 자기이해와 자기수용에 의한 자기표현이 주요 요인이 되었다. 어떤 이유로든지 자기표현을 통하여 자신의 입장을 알려주지 않는다면 상대방과의 의사소통능력 향상에는 도움이 되지 않는다. 의사소통능력의 향상을 위해서는 자기이해와 자기수용, 자기표현에 대한 교육과 프로그램 그리고 지속적인 훈련이 필요하겠다.

결론적으로, 자기이해는 자신이 추구하는 가치나 목표를 달성하는데 바탕이 된다. 있는 그대로의 자기이해로부터 시작되는 각자 삶의 목표 설정은 매우 중요하다. 왜냐하면 씨앗의 DNA가 그 나무의 본질을 담고 있듯, 씨앗이 주변 환경의 도움을 주고받으며 어우러져 성장하여 원래의 모습으로 꽃피우고 열매를 맺듯이, 우리 모두는 자기 목표를 이루어내는 씨앗을 담고 성장하고 있기 때문이다. 지금 알고 있는 자신에 대한 인식은 고정되어 있지 않다. 인간은 소유주라고 철학자들이 즐겨 쓰듯이 우리 모두는 소유주를 담고 있다. 각자가 자신의 소유주를 인식한다면 있는 그대로의 자기이해의 확장을 통해서 성장하고 변화할 수 있겠다.

본 연구에서는 자기이해가 자기성장을 통한 궁극적인 자기실현에 도움이 되는 부분을 세부적으로 살펴보았다. 자기이해의 측정을 위하여 자기에 대한 명확한 신념과 일관성을 측정하는 도구를 활용하였다. 자기이해가 분명한 경우에는 자기수용과 자기표현 지수가 높았다. 현재 자신을 이해하고 있는 그대로의 자신이 될수록 자기수용과 자기표현을 잘한다는 의미이다.

동·서양 문화를 경험한 이 시대의 대학생들이 서론에서 언급한 동양에서의 사회적 책임완성의 목표로서의 문화적 가치와 서양의 자기실현에 초점을 맞춘 자기

표현과 자기수용적인 가치들을 자신의 것으로 잘 이해하고 받아들여 있는 그대로의 자기 자신이 된다면, 타인을 배려하면서도 활발한 토론문화를 만들고 참여하는데 도움이 될 것이다.

본 연구에의 자기수용은 자신에 대한 무조건적인 수용에 대하여 측정하였다. 분석결과는 자기수용에 자기표현이 포함될 때 타인관점수용 정도와 자기수용의 관계가 분명해졌다. 자기수용이 높은 경우는 자기표현이 낮을 때 타인관점수용이 높았고, 자기수용이 낮은 경우는 자기표현이 높을 때 타인관점수용이 높았다. 이는 자기수용이 되면 자기표현에 앞서 경청을 통한 있는 그대로의 타인을 수용한다는 의미이며, 자기수용이 높으면서 자기표현이 높을 때, 타인관점수용 능력이 떨어짐은 타인관점에 대해 쌍방적인 태도가 아닌 일방적인 자기전달이 될 수 있기 때문이라고 본다. 하지만 자기표현과 자기수용은 타인관점수용과는 다르게 상호의존성을 갖고 의사소통능력에 영향을 주지 않았다. 자기수용이 높은 경우에 자기표현이 높을 때 의사소통능력도 높았고, 의사소통역량이 상승했다. 자기표현이 낮을 때 의사소통능력은 낮았다. 자기수용이 낮은 경우에, 의사소통능력은 낮았다. 의사소통능력 향상에 있어서는 반드시 자기이해를 바탕으로 한 자기수용과 자기표현이 중요한 요인으로, 자기수용과 자기표현이 높을수록 의사소통능력 향상에 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다. 특히 동양 문화권인 우리의 경우, 예외범절과 상대에 대한 배려에 초점을 두어 상대가 원하지 않는다면나 같 등이 일어날 것을 미리 예견하여 자기표현을 주저하거나 주체와 달리 좋은 말로 돌려 말한다면 오히려 의사소통을 방해할 수 있다. 타인과의 관계에서 자기표현을 억압하는 것보다는 자기이해와 자기수용에 바탕을 둔 자기표현이 오히려 의사소통 향상을 이루는데 도움이 된다.

연구 결과, 자기표현과 자기수용은 타인관점수용에는 상호의존성이 있었지만 의사소통능력 향상에 있어서는 상관이 없었다는 것은 무엇보다도 자기수용을 잘 하면서 자기표현이 적절할 때 의사소통능력이 향상될 것이고, 타인과의 관계향상을 통하여 함께 성장하게 된다는 점을 잘 보여주었다.

이러한 의사소통역량은 자신의 문제에 대한 해결능력이나 의사결정능력까지 향상시키고, 다양한 타인과의 활발한 의사소통으로 다채롭고 풍요로운 사회를 만드는데 도움이 된다. 타인과의 원활한 의사소통을 위해서는 자신과 타인 상호간의 다양한 다른 모습과 차이를 인정하고 존중하면서 있는 그대로 보고 들으면서 상대방의 입장을 이해함이 필요하겠다.

본 연구는 설문지를 통해 학교장면에서 학생들이 경험한 환경 범위 내에서 자기이해와 자기수용, 자기표현을 통한 타인관점수용과 의사소통역량 수준을 확인했다. 학교 장면이 아닌 일반 기업등과 같은 권위적인 조직문화에서도 자기이해와 자기수용, 자기표현이 자기역량을 강화하는 요인으로 작용할 것인가는 과제로 남았다. 또한 조직관계와 사적인 관계에서 의사소통역량에 차이가 있을 것인지 검토할 필요가 있다. 향후 연구 과제는 실제적으로 적용할 수 있는 교육과 프로그램을 개발하여 자기역량 강화에 대하여 측정할 수 있는 질적인 연구도 필요하겠다. 또한 자기이해와 타인에 대한 공감적 관점, 의사소통능력 향상을 통하여, 자신의 숨겨진 역량을 개발하고 자기성장과 자기실현의 변화를 어떻게 구체적으로 측정할 수 있는가에 대해서도 중점적으로 연구해보고자 한다.

참 고 문 헌

- [1] 박상환, 동·서철학의 현대적 전환, 도서출판 상, p.13, 2010.
- [2] 박상환, 고쳐읽는 중국철학 이야기, 도서출판 상, p.6, 2011.
- [3] 박상환, 고쳐읽는 중국철학 이야기, 도서출판 상, p.10, 2011.
- [4] 박상환, 고쳐읽는 중국철학 이야기, 도서출판 상, p.24, 2011.
- [5] 이장호, 상담심리학, 박영사, p.119, 1982.
- [6] 이장호, 상담심리학, 박영사, p.120, 1982.
- [7] 송명자, 발달심리학, 학지사, p.261, 1995.
- [8] 최창섭, 자아 커뮤니케이션, 범우사, p.31, 1994.
- [9] 이장호, 상담심리학, 박영사, p.107, 1982.
- [10] 양돈규, 심리학사전, 박학사, p.306, 2013.
- [11] 양돈규, 심리학사전, 박학사, p.308, 2013.
- [12] 이희경, 김재환, “역할수용이 공감에 미치는 영향,” 한국심리학회지, Vol.13, No.1, p.17, 2001.
- [13] [네이버 지식백과] Basic 고교생을 위한 국어 용어사전, (주)신원문화사, 2006.
- [14] 이장호, 정남운, 조성호, 상담심리학의 기초, 학문사, p.122, 1999.
- [15] 이승화, 한국형 감수성 훈련이 타인관점 수용, 대인관계태도 및 상담효과요인에 미치는 영향, 원광대학교, 박사학위논문, p.10, 2000.
- [16] 박상환, 동·서철학의 현대적 전환, 상출판사, p.92, 2010.
- [17] 박상환, 동·서철학의 현대적 전환, 상출판사, p.34, 2013.
- [18] <http://www.doopedia.co.kr/>
- [19] 제러미 리프킨, 공감의 시대, 이경남 역, 민음사, p.201, 2010.
- [20] 제러미 리프킨, 공감의 시대, 이경남 역, 민음사, p.206, 2010.
- [21] 양돈규, 심리학사전, 박학사, p.285, 2013.
- [22] 박상환, 고쳐읽는 중국철학 이야기, 도서출판 상, p.269, 2011.
- [23] 박상환, 고쳐읽는 중국철학 이야기, 도서출판 상, p.230, 2011.
- [24] 박상환, 고쳐읽는 중국철학 이야기, 도서출판 상, p.230, 2011.
- [25] 이지현, 집단상담에서 타인조망수용 훈련을 통한 자기의식, 타인관점수용, 대인관계 변화연구 : 감수성 훈련 집단을 중심으로, 가톨릭대학교 심리상담대학원, 석사학위논문, 2003.
- [26] 오은정, 간호대학생의 자기인식, 타인인식 및 의사소통능력, 전북대학교 일반대학원, 석사학위논문, 2013.
- [27] 이주연, 자기초점적 주의와 공감과의 관계: 자기수용과 정서표현의 매개효과, 건국대학교 대학원, 석사학위논문, 2014

[28] 정재영, *초등학생의 내·외향 성격유형에 따라 자
기성장 프로그램이 자기수용, 자기표현, 사회적
기능에 미치는 영향*, 계명대학교 교육대학원, 석
사학위논문, 2005.

[29] 전혜옥, “학생의 취업스트레스, 성인애착, 자기표
현성이 우울에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논
문지, Vol.14, No.7, pp.312-323, 2014.

[30] 박동영, 정경화, “간호 대학생의 자아존중감, 대
인관계, 문화간 의사소통능력이 문화적 역량에 미
치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, Vol.14, No.11,
pp.337-346, 2014.

[31] J. D. Campbell, P. D. Trapnell, S. J. Heine, I. M.
Kartz, L. F. Lavalée, and D. R. Lehmann,
“Self-concept clarity: Measurement personality
correlates, and cultural boundaries,” *Journal of
Personality and Social Psychology*, Vol.70,
pp.141-156, 1996.

[32] A. Ellis, “Better, deeper, and more enduring
brief therapy: the rational emotive behavior therapy
approach,” New York: Brunner Mazel, Inc. 1996.

[33] 김사라형선, *어머니의 완벽주의와 아동의 정서
관계에서 무조건적 자기수용의 중재효과*, 한양대
학교 대학원, 박사학위논문, 2005.

[34] 서은경, *수퍼바이지의 완벽주의와 개인 수퍼비
전 작업동맹의 관계-수치심, 자기수용, 인지대처
의 매개효과*, 이화여자대학교 대학원, 박사학위논
문, 2011.

[35] A. Mehrabian and N. Epstein, “A measure of
emotional empathy,” *Journal of personality*,
Vol.40, pp.525-543, 1972.

[36] M. H. Davis, “The effects of dispositional
empathy on emotional reactions and helping: A
multidimensional approach,” *Journal of
personality*, Vol.51, pp.167-184, 1983.

[37] 신정일, *상담자 교육을 위한 공감훈련 프로그램의 개
발과 적용*, 부산대학교 대학원, 박사학위논문, 1994.

[38] 변창진, 김성희, “주장훈련 프로그램. 학생지도연
구,” 경북대학교 학생생활연구소, Vol.13, No.1,

pp.51-85, 1980.

[39] 이석재, 장유경, 이남, 박엽, “생애능력측정도구 개
발연구-의사소통능력, 문제해결능력, 자기주도학
습능력을 중심으로-,” 서울: 한국교육개발원, 2003.

[40] R. F. Rakos and H. E. Schroeder, *Self-directed
assertiveness training*, New York: Bio Monitoring
Applications(BMA), 1980.

저 자 소 개

박 상 환(Sang-Hwan Park)

정회원



- 1980년 2월 : 성균관대학교 동양철학과 졸업
- 1992년 : 독일기센대학교 철학(박사)
- 1993년 ~ 현재 : 성균관대학교 동양철학과 교수

<관심분야> : 비교철학, 사회철학, 문화철학

김 장 이(Jang-Ei Kim)

정회원



- 1999년 2월 : 가톨릭대학교 상담심리대학원 상담심리학과(문학석사)
- 2014년 8월 : 성균관대학교 동양철학과(박사수료)
- 2005년 3월 ~ 현재 : 미래연심

리 상담센터 소장

<관심분야> : 상담, 영성, 철학

방 병 노(Byeong-Ro Bang)

정회원



- 2000년 2월 : 가톨릭대학교 대학원 상담심리학과(문학석사)
- 2000년 3월 ~ 현재 : BBR센터 소장

<관심분야> : 영성심리, 신학, 철학