

# 우리 사이 이대로 OK? 나의 인간관계 유형 파악하기

박세라 클라라

## 여름 ♪ 여름 ♪ 여름 ♪ 즐거운 여름? 피곤한 여름?

여름을 맞이한 주일학교는 캠프, 신앙학교 등 여름 행사를 준비하고 진행하느라 시끌벅적해진다. 아이들에게 예수님의 가르침을 전하는 특별한 사도로서의 기분을 만끽하고 난 뒤 몸과 마음이 피곤해진 교사는 그때서야 비로소 지난 시간에 대해 되돌아볼 수 있는 기회를 갖게 된다. 이때 특히 머릿속에 떠오르는 것은 행사를 진행하며 일어났던 크고 작은 일에서 느낀 소소한 감정들과 큰소리까지 오갔던 동료 교사와의 갈등 상황 등이다. 나의 내면, 나와 타인과의 관계에 대해 돌이켜 보게 되는 것이다. 아래 제시된 상황을 읽고 나에게도 해당되는 내용이 있는지 생각해 보자.

- 캠프 기획 회의를 하며 동료 교사의 지적을 듣고 마음이 상한 적이 있다.
- 나를 놀리는 선배 교사의 농담이 농담으로 느껴지지 않았던 적이 있다.
- 행사 준비를 하며 후배 교사가 하는 것이 마음에 들지 않아 참지 못하고 한마디 한 적이 있다.
- 동료 교사가 회의 때마다 늦는 것에 화가 났으나 참은 적이 있다.
- 같은 일을 준비하고 진행하였는데, 후배 교사만 칭찬하는 선배 교사가 야속했던 적이 있다.

**스트레스는 일상적인 사건이다**

위와 같은 상황 즉, 잠재적인 스트레스를 주는 사건이 일어났을 때 교사는 다음과 같이 반응하게 된다.

정서적 반응	짜증, 분노, 불안, 두려움, 낙담, 슬픔, 죄의식, 수치, 질투, 혐오감
생리적 반응	자율 신경계의 각성, 호르몬의 변화
행동적 반응	다른 사람을 자극하거나, 비난하거나, 도움을 구하거나, 문제를 해결하려고 하거나, 감정을 방출하려 함

이러한 반응들은 교사가 인간관계에서 오는 스트레스를 자신의 안녕을 위협하는 것이라 지각하여, 스트레스에 대처하기 위한 노력으로 나타나는 것이다.

**인간은 사회 속에서 어울려 살고 있고, 서로 관계를 맺으며 살아간다**

그렇다면 여름 행사를 준비하고 진행하는 동안 교리교사는 다른 사람에 의해 스트레스를 받기만 했던 것일까? 혹시 내가 다른 이에게 스트레스를 주고도 깨닫지 못했던 것은 아닐까? 이에 대해 생각해 보기 위해 현대 미국의 심리학자인 조셉 루프트와 해리 잉햄에 의해 개발된 ‘조해리의 마음의 창(Johari's window of mind)’ 을 소개한다. 이는 사람마다 인간관계에서 표출하는 자기 노출의 정도와 피드백 수용 정도에 따라 마음의 창을 구성하는 네 가지 영역의 넓이가 모두 다르다는 내용을 기반으로 하여, 나의 인간관계 유형을 진단해 보는 방법이다.

※아래 문항을 읽고 점수를 매겨 보자.

번호	문항	←전혀 아니다      매우 그렇다→				
		1	2	3	4	5
1	나는 무언가에 대해 잘 몰랐을 경우에는 이를 바로 인정한다.					
2	나는 납득하기 어려운 지시를 받을 경우 지시한 이유를 물어본다.					
3	나는 다른 사람의 잘못을 지적할 필요가 있을 때에는 직접 말한다.					
4	나의 의견에 대해 남들이 어떻게 생각하는지 물어본다.					
5	나의 느낌을 솔직하게 표현한다.					
6	다른 사람의 감정을 존중한다.					
7	나는 걱정거리가 생길 경우, 터놓고 의 한다.					
8	나 혼자 이야기를 계속하며 남을 짜증나게 하지 않는다.					
9	남의 의견이 나와 다를 경우, 나의 생각을 말하고 함께 검토해 본다.					
10	나는 아이디어 내는 것을 권장하고, 대화를 독단적으로 끌고 가지 않는다.					

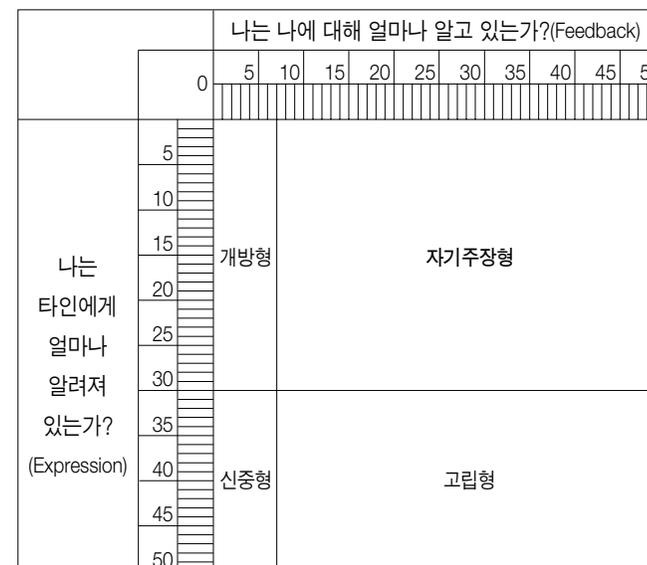
번호	문항	←전혀 아니다      매우 그렇다→				
		1	2	3	4	5
11	내 잘못을 숨기거나 남의 탓으로 돌리지 않는다.					
12	다른 사람의 충고를 잘 받아들인다.					
13	달가운 일이 아닐지라도 남들이 알아야 할 사항이라면 알려 준다.					
14	진심으로 남의 이야기를 들어 준다.					
15	말하기 거북한 내용을 거리낌 없이 말한다.					
16	나는 변명을 하지 않고 비판에 귀를 기울인다.					
17	나는 있는 그대로를 나타내며 가식이 없는 편이다.					
18	나에게 찬성하지 않는다고 남의 마음을 상하게 하지 않는다.					
19	나는 확실하는 것을 굽히지 않고 말한다.					
20	나는 다른 사람에게 그들의 생각을 발표하도록 권장한다.					

(질문지와 프로파일지는 디다체 홈페이지 'http://didache.eduseoul.or.kr' 에서 내려받을 수 있습니다.)

**※점수 합산과 프로파일지 표시 방법**

홀수 문항의 점수를 더해 나온 숫자를 세로축에 표시한 뒤, 좌에서 우로 선을 긋는다. 짝수 문항의 점수를 더해 나온 숫자는 가로축에 표시한 뒤 위에서 아래로 선을 긋는다. 선으로 분리된 네 영역 중 가장 넓은 영역이 나의 인간관계 유형을 표현하는 것이다.

예시) 홀수 문항 점수 총합 30점, 짝수 문항 점수 총합 7점



결과 : 자기주장형

<프로파일지>

		나는 나에게 대해 얼마나 알고 있는가?(Feedback)																			
		0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50									
나는 타인에게 얼마나 알려져 있는가? (Expression)	5																				
	10																				
	15																				
	20																				
	25																				
	30																				
	35																				
	40																				
	45																				
	50																				

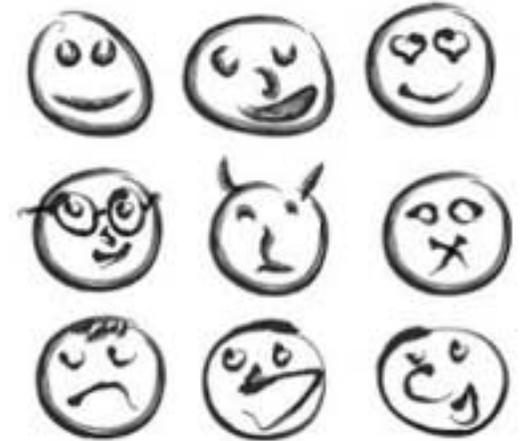
※해석은 다음과 같다.

마음의 창		나는 나에게 대해 얼마나 알고 있는가?(Feedback)	
		본인이 인식하고 있음	본인이 인식하고 있지 못함
나는 타인에게 얼마나 알려져 있는가? (Expression)	타인이 인식하고 있음	<b>개방형(Open Area)</b> · 인간관계가 대체로 원만한 사람 · 적절하게 자기표현을 잘하고 다른 사람의 말도 경청할  알아 다른 사람에게 호감과 친밀감을 줌 · 반면 지나치게 공개적이어서 말이 많고 주책없어 보일 수 있음	<b>자기주장형(Blind Area)</b> · 자신의 기분이나 의견을 잘 표현하며 자신감을 지닌 사람 · 반면 다른 사람의 반응에 무관심하거나 둔감하여 때로는 독단적이며 독선적인 모습을 보임
	타인이 인식하고 있지 못함	<b>신중형(Hidden Area)</b> · 다른 사람에 대해서 수용적이며 속이 깊고 신중한 사람 · 다른 사람의 이야기를 잘 경청하지만 자신의 이야기는 잘 하지 않음 · 다양한 상황에 잘 적응하지만 내면에서는 고독감을 느끼는 경우가 많음 · 자기 개방을 통해 다른 사람과 좀 더 넓고 깊이 있게 교류해야 할 필요가 있음	<b>고립형(Unknown Area)</b> · 관계를 맺는 데 소극적이며 혼자 있는 것을 좋아하는 사람 · 고집이 세고 주관이 지나치게 강하거나 심리적인 고민이 많으며 부정적 인 삶을 살아가는 사람들도 많음 · 좀 더 적극적이고 긍정적인 태도로 인간관계에 임할 필요가 있음

효과적인 의사소통과 원만한 대인 관계

스스로를 잘 알고 다른 사람과 교류하는 방법을 깨닫고 있는 교사라면 이 '마음의 창'은 얼마든지 크기와 영역이 변화될 수 있다. 성경에서는 대인 관계에 대해 이렇게 이야기하고 있다.

“힘 닿는 대로 이웃들에게 다가가 지혜로운 이들에게 의견을 물어라. 지각 있는 이들과 대화를 나누고 언제나 지극히 높으신 분의 율법에 대해 말하여라. 의로운 사람들과 식사를 함께하고 주님 경외하는 일을 자랑으로 삼아라. 일은 장인의 솜씨로 칭찬받고 백성의 지혜로운 지도자는 그 말로 칭찬받으리라. 수다스러운 자는 자신의 성음에서 두려움이 되고 조심성 없는 자는 자신의 말로 미움을 받으리라” (집회 9, 14-18).



갈등이나 스트레스 상황의 합리적인 해결책은 효과적인 의사소통일 것이다. 이를 위해서는 나와 상대방에 대한 온전한 이해와 상대방의 마음이나 의견에 대한 깊은 공감과 경청이 필요하다. 이러한 것들이 실천될 때 여름 행사에서 보람을 느끼고 주일학교 공동체의 일원으로서 자존감이 향상되어 기쁘게 교사 생활에 임할 수 있을 것이라 믿는다.

“그러므로 여러분은 사람이 믿음만으로 하느님과 올바른 관계를 가지게 되는 것이 아니라 행동이 뒤따라야 한다는 것을 알아두십시오” (야고 2, 24).

■참고 문헌

- 김정희, “중년 여성의 적응과 일상적 스트레스 및 정서적 경험의 관계 : 심리적 자원과 사회적 자원의 영향”, 『한국심리학회지 : 상담과 심리치료』, 1992년
- Wayne Weiten 외, 『생활과 심리학』, 시그마프레스, 2010년



박세라 클라라  
운영법인 (재)서울가톨릭청소년회 서울시립보라매청소년수련관 생명사랑센터 상담팀 팀장