

투데이 칼럼

공감 정확도를 높이며 살자

함께 살거나 생활하면서 상대방의 말과 행동을 통해 상대방의 마음을 읽는다. 상대방의 마음을 읽고 거기에 맞춰 반응하고 행동해야만 적절한 사회 생활이 가능하다. 이처럼 타인의 관점에서 상상해 그 사람의 감정을 이해하거나 직감하는 것을 '공감' (empathy)이라고 한다.

공감 능력이야말로 사회생활에서 필수적인 능력이며, 공감 지능이 사회적 리더가 되는데 매우 필요한 능력이다.

그렇다면 우리는 어떤 사람에게 더 공감을 잘하게 되는가? 공감을 잘하기 위해서는 무엇이 필요한가? 이 문제를 오랫동안 연구해온 학자가 사회심리학자 윌리엄 이케스이다.

이케스 교수에 따르면 친구들끼리는 6분 동안 다양한 행동과 말을 통해 서로 더 많은 정보를 주고받기도 했다.

공감정확도에 결정적인 기여를 한 것은 서로에 대한 '사전 정보의 양'이라고 한다.

이처럼 공감에 필요한 지식은 대부분 매우 사적인 것이어서 친밀한 관계에서 표현되는 상대방의 생각



김 양 옥

한국스피치리더십컨설팅 대표

과 감정을 경험하면서 알게 된다. 오랜 기간 함께 생활해온 부부들은 사전 정보가 많을 테니 공감정확도가 높을까? 놀랍게도 결과는 정반대로 나왔다.

뉴질랜드의 심리학자 지오프 토머스과 그 동료들은 뉴질랜드의 심리학자 지오프 토머스와 그 동료들은 뉴질랜드 캔터베리 지역에 살고 있는 80쌍이 넘는 부부들을 초청해 인간관계 문제를 토론하게 하고 그 과정을 녹화했다.

녹화가 끝난 뒤 비디오테이프를 보면서 그들이 토론에서 경험한 서로의 생각과 감정을 기록하게 했다.

그 결과 결혼 기간이 길수록 공감정확도가 떨어진다는 사실을 발견했다.

부부들은 언제부터 서로에 대한 공감정확도가 떨어지기 시작할까? 충격적이게도 대다수가 결혼한 지 1년도 채 안 돼 감소하기 시작하는 것으로 나타났다.

심리학자가 신혼부부들을 3년 동안 추적 조사한 결과, 결혼한 지 6개월이 된 시점보다 1년 반이나 2년 된 시점에서 부부의 공감정확도가 더 낮다는 사실을 발견했다.

왜 오래된 부부일수록 서로에 대한 공감 능력이 떨어지는 것일까? 오래된 부부들은 진밀한 접촉을 통해 상대방의 생각과 감정을 진정으로 나누기 보다는 것이다.

상대방에 대한 고정관념에 근거해 잘못 이해한다고 심리학자들은 입을 모은다.

부부는 시간이 가면서 계속 변하는데, 그들 사이의 친밀한 의사소통이 줄어들면서 상대방에 대한 정확한 인식은 줄어들고 결혼 초기에 형성된 서로에 대한 고정관념에 따라 상대방을 이해한다는 것이다.

그러다 보니 서로에 대한 이해는 점점 더 부정확 해지고 고정관념처럼 굳어진다.

결혼한 첫해에는 부부들이 결혼 관계를 잘 유지하기 위해 상대방의 감정과 생각을 읽으려고 각별한 노력을 기울이지만, 시간이 흐르면서 서로 잘 이해한다는 것이다.

'과도한 자신감'을 갖게 돼 서로의 말과 행동을 적극적으로 관찰하려는 동기가 떨어지고 노력을 기울이지 않게 된다고 지적했다.

공통의 화제가 줄어들면서 상대방의 생각과 감정을 지속적으로 따라가며 이해하기가 어려워진다는 것이다.

그 장기적인 결과로 결혼 기간이 길어질수록 공감정확도가 전반적으로 저하된다는 것이다.

그러므로, 상대와 소통하기 위해서는 고정관념을 버려야한다.

상대와 진정으로 자주 대화 나누며 공감 정확도를 높이며 살아 보자.

독자제언

깜빡이, 깜빡하지 마세요

차를 운전할 때 제일 먼저 배우는 것이 시동을 켜 후 방향지시등 조작 방법을 배우곤 한다.

방향지시등을 통해 차의 진행 방향을 다른 차량과 보행자에게 알리는 것이다.

상대방 운전자를 배려하는 방향지시등 일명 깜빡이 깜빡하고 있지는 않은가요?

최근 3년간 공익신고 전체 91만 7173건 중 15만 8762건이 차가 깜빡이를 켜지 않고 있다.

진로 변경을 하거나 끼어들었다는 신고가 17.3%를 차지했다.

도로교통법 제38조를 보면 "모든 차량의 운전자는 진로를 바꾸려고 하는

경우이다. 손이나 방향지시기 또는 등화로써 그 행위가 끝날 때 까지 신호를 하여야 한다."라고 규정하고 있다.

이를 어길 시 범칙금 3만원을 부과하고 있으니 차를 운전할 때 꼭 깜빡이를 켜야 한다.

깜빡이를 조작하지 않고 방향을 바꾸거나 깜빡이를 켜자마자 해야 한다. 차선을 바깥 끼어들기 등 교통사고와 보복운전을 유발하는 원인이 되기도 한다.

우리 모두 다른 운전자를 배려하는 안전한 교통문화를 만들기 위해 깜빡이 켜기 운동에 동참하길 바란다.

김민지 / 남원경찰서 교통관리계 순경

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

대선 앞둔 인도네시아, 가상 투표로 장비 등 점검



10일(현지시간) 인도네시아 수도 자카르타에서 선거관리위원회가 실시한 투표 시뮬레이션 중 한 관계자가 모의 투표용지를 들어 보여주고 있다. 인도네시아인들은 오는 17일에 치러지는 대선에서 자국의 미래에 중대한 영향을 미칠 선택의 길목길에 서게 된다.

사설

군산에 돈을 풀어야 봄이 오지

군산의 봄은 언제 오는가. 기다리고 기다려도 오지 않는 봄이기에 군산시민들은 춘래불사춘을 말하고 있을 터이다. 지난달 전북도의회 임시회에서 지역의 소리가 나오더니 군산에 대한 위기 대응이 총체적으로 부실하다는 불만이 연일 터져 나오고 있다. 결론적으로 말해 돈을 풀어야 봄이 오지 않겠느냐는 성토이다.군산에 대한 특별 예산이며 긴급지원이 죽어가는 기업을 살리지 못하고 있다는 것이다. 적재 적소에 돈을 풀어 효과를 내줘야 하는데 그런 바람과는 거리가 멀다니 답답한 노릇이다.

그래서 여기 또다시 말해야겠다. 군산이 제2의 광주형 일자리 대상으로 선정이 되는 것인지 공정한 시점이다. 군산시민을 포함해 도민들은 무조건 추진 여론이 높다. 얼마 전에 광주형 일자리가 극적 타격을 본 까닭도 있지만 군산 지역의 경제가 여전히 말이 아니기 때문이다. 그런데 문제가 있다. 저번에는 후보 물망이었는데 이름이 떠오르더니 이제는 그 비슷한 소리도 없다. 그래서 또 군산시민들의 마음이 타들어가고 있다. 전 북도와 군산시는 이번엔 군산 살

리기를 확실히 해야겠다. 전북을 위해서 전북형 일자리가 필요하다면 군산을 위해서는 군산형 일자리가 더더욱 필요하다. 군산 경제를 살리면서 돈은 다른 도시에서 엉뚱하게 많이 집행되고 있다는 보도인데 어쩌면 영문인지 모르겠다. 전북도는 군산형 일자리 추진 행보가 뚜렷해야 한다.조선과 자동차를 살리면서 이와 무관한 토목 공사비를 무더기로 편성 했는데 그나마 17% 미 집행이라는 도의회의 지적을 귀이쁘게 들어야 한다.

군산의 봄이 오게 하려면 전북도는 판단을 잘해야 한다.현재조 선소가 재가동이 될지도 모른다는 미련 섞인 말들이 있었는데 그 사실 여부도 궁금하다. 그 미련 섞인 발언들이 공연한 짝사랑이라면 그만 뒤야겠지만 가능성이 있다면 계속 타진하고 중용해볼 일이다. 그리고 군산 GM 쪽도 그렇다.

15년 명의 실직자가 발생했는데 그들을 위해 어떻게 일자리 마련을 하겠다는 말이 없으니 답답하다. 전북도는 군산의 봄을 위해 경제 진단을 보다 확실하게 해줘야겠다.

국책 사업 힘찬 추진이 있어야

도내 국책사업에 대하여 생각이 많은 요즘이다. 국가식품 클러스터에 조성한 산업단지가 저번에 준공 인가가 늦기 때문이다. 그 준공 인가는 미래를 위해서 경축할 일이다. 그래도 지난날을 돌이켜보면 마냥 반가워만 할 수 없는 게 솔직한 심정이다. 그동안 원활한 추진을 보여주지 못했던 까닭이다. 그래서 하는 말인데 이 시점에서 국책사업들의 현황 파악은 매우 중요하다. 국책사업이라는 이름만 갖고 있을 뿐, 그에 걸맞는 모습을 보여주지 못하고 있다는 지적이다.

고위 공직자들은 더욱 힘내야 한다. 지역 발전을 견인하고 있다고 믿고 있지만 그 견인하는 모습이 미약하다. 국책사업들이 지역 경제를 이끌어줘야 하는데 계속해서 희망 사항에 그친다면 곤란하다. 국책 사업이라면 지역 경제를 일으켜주는 시너지도 해야 하는데 그게 아니니 답답해서 하는 말이다. 답답한 세월이 한두해도 아니고 십수십년 쯤 그러니 유감 천만이다. 그래서 여기 말할 게 있다. 전북도는 예산 증액에 실효 발휘를 해줘야겠다. 도내 국책 사업들이 지역 발전을 이끌고 있다는 평가를 못듣고 있는 이유를 제대로 짚어 달라는 것이다.

전북도는 전주시의 탄소산업클러스터의 현주소도 확실히 짚어줘야겠다. 저번에 사상 최고의 예산 증액을 기록했다고 보도했기에 하는 말이다. 전북도의 발언은 투명하고 정직해야 한다. 그래야 납득이 가능하다.여기 다시 말하는데국책사업이라면 계속 힘차게 밀어붙여야 맞다. 물론 그 힘차게 밀어붙이는 힘은 돈에서 나온다. 말 따로 실행 따르의 세월이 오래이기에 전북이 다른 지역에 비해서 많이 낙후돼 있다. 전북도 관계자들은 이런 지적에 통증을 느껴야 한다.

지난날 여러 번 요구했던 것을 여기 또 반복하거나와 새만금 사업이 힘차게 추진됐어야 맞다. 크루즈 항만도 그렇다. 몸집을 키워조기 착공하겠다는 보도인데 그게 좀 납득되지 않는 구석이 있다.

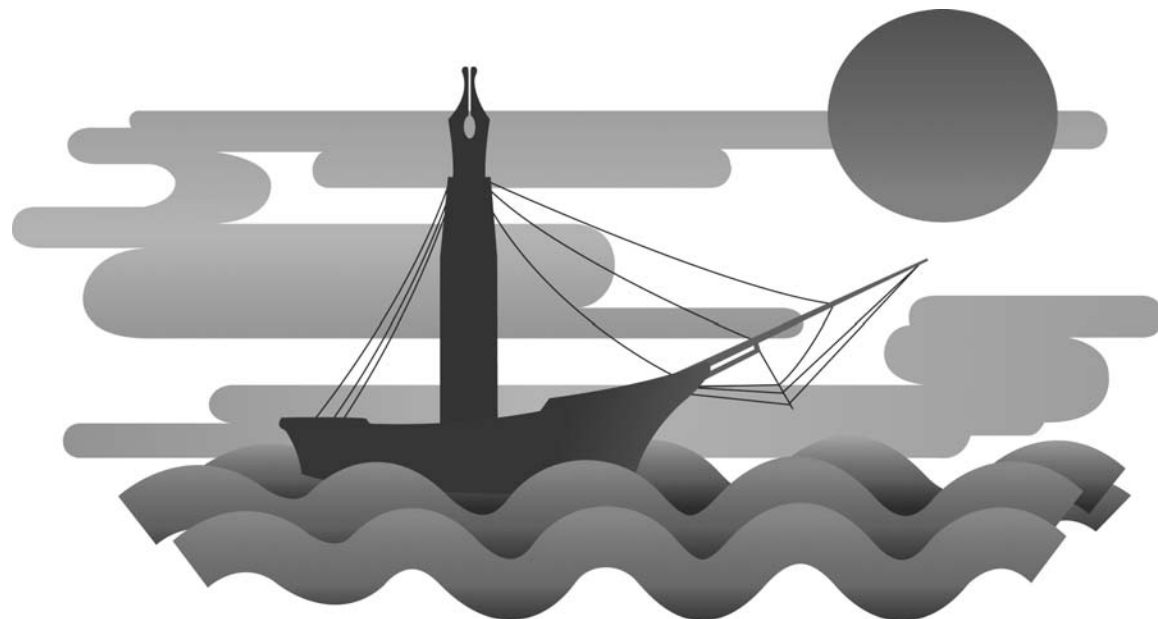
결국 언어도단언이 아닐 수 없다는 이야기다.새로운 사업의 당위성 같은 것에 공감대를 넓히는 것도 의미가 있지만 그보다는 각각의 사업에 대한 예산을 확실히 받아내는 것이 더 중요하다.전북도가 지난해 올해의 예산 증액을 위해서 동분서주했던 것처럼 올해도 내년의 예산 증액을 위해서 확실한 행보가 있어야겠다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일