

공감의 시대

—하나의 메커니즘은 '나'를
'우리'로 만든다



발표자: 부정옥, 고옥

카테고리

- 도입과 배경
- 공감의 개념과 메커니즘
- 공감 이론의 연구 현황
- 공감 이론 연구의
중요성과 미래 발전



도입과 배경

공감의 시야에서 생각함

- 왜 우리는 영화나 드라마를 볼 때 드라마 속 인물들의 희로애락에 따라 감정 기복이 심하고 동정의 눈물까지 흘린가? 연구자들은 이것이 뇌 속의 거울 뉴런이 우리를 대신해 영화와 영화의 생이별 장면을 재창조해 줄 것이며, 우리가 극 중 인물의 경험을 거울로 삼아 경험할 수 있게 해줄 것이라고 생각한다. 연구자들은 미리 뉴런이 다른 사람의 표정과 감정의 변화를 가장 빨리 감지하고 다른 사람의 의도를 이해하고 정신 상태를 이해하는 데 도움이 되는 고유한 모방 네트워크를 제공한다고 믿는다. 사람들은 이러한 거울상 모방을 통해 감정, 경험, 요구 및 목표를 다른 사람들과 공유할 수 있다. 그것은 우리가 정신적으로나 정서적으로 다른 사람들과 결합할 수 있게 해준다.
- 공감의 개념은 심리학에서 비롯되었지만, 이제 일상생활에서도 공감 능력은 우리 일반인들에게도 존재한다. 남의 슬픈 이야기를 들어보면 우리도 절로 풀이 죽어 당사자처럼 인상을 찌푸리게 된다. 또 예를 들면 친한 친구가 기쁜 일을 우리와 나누면, 그의 표정이나 말투 등을 통해 상대방의 기분을 느낄 수 있고, 당신의 슬픔을 슬퍼하고, 당신의 기쁨을 즐겁게 한다는 것은 일종의 공감이다. 생활이나 일에서 공감 능력을 가진 사람은 행복과 성공을 더 쉽게 얻을 수 있다. 공감 능력은 우리 모두가 갖춰야 할 필수 기술이 되어야 한다.



감정 VS 이성



서양: 정.이

두 분

동양: 정.이

합 일

서양

고대 그리스 철학과 윤리학에서 '리'와 '정'을 중심으로 서로 대립되는 관념이 형성됐다.

소크라테스는 이성을 인식과 윤리의 기초로 삼는다. 플라톤도 이성이 최고의 덕의 초석이라고 생각했다.

17세기까지 유럽 철학에서는 지각, 이성과 감정 사이에 명확한 선을 긋지 않고 오히려 인간의 일상적인 경험이 열정에 의해 인도된다고 여긴다. 이성주의 철학 사상이 대두된 후 열정과 감정 문제는 상대적으로 부차적인 위치로 후퇴했다.

18세기90년대부터 19세기30년대까지 유럽에서 낭만주의의 철학과 문예 관념이 대두되어 많은 정치인들, 철학자들, 예술가들이 이성지상의 관념에 깊은 불만을 품었다. 니체는 모든 가치를 재평가할 것을 제안하고 전통적인 도덕관, 종교 이론 및 이성주의 철학을 전면적으로 비판했다.

감정에는 인지가 포함되어 있으며 감정의 참여 없이는 인지도 행동으로 전환되기 어렵다. 미국의 정치철학자 마이클 하트는 감정이 '세상에 영향을 미치는 우리의 힘과 세계에 영향을 받는 우리의 힘, 그리고 이 두 힘의 관계'를 포함한다고 주장한다.

동양

서양철학과 대조되는 것은 중국의 유교철학은 감정에 특별한 중요한 지위를 부여할 뿐만 아니라 인간의 존재문제에 있어서도 중요한 의미를 가지고 있다는 것이다. 감정과 이성을 대립시키지 않고 둘의 통일을 추구함으로써 보편타당한 덕성의 학문을 확립했다.

유가의 덕성학은 심리적인 기초에서 감정 위에 세워져 있는데, 유가의 철학에서 마음과 정은 종종 같은 차원에서 말하는 데 마음이 곧 정이고 정이 곧 마음이기 때문이다.

정은 위아래로 말할 수 있는데, 감정은 아래에서도 말할 수 있고 위에서 말할 수도 있고 여기서 위아래는 형이상, 형이하라는 뜻이다. 감정은 인간의 기본적인 존재 방식이며 시간 속에서 인간의 존재가 전개되는 것이다. 아래로부터 감정은 감성적인 경험이며 구체적이고 현실적인 심리 활동이다. 위에서 말하면, 감정은 성리로 통할 수 있고 이성적인 형식을 가지고 있다.

우리가 감정과 이성의 관계에 대해 이야기할 때 유가는 인류가 공통의 감정을 가지고 있으며 공통의 감정은 인간의 도덕성이 보편적으로 유효하다는 증거임을 인정한다. 그것은 특정 합리성으로 감정 경험에서 실현성을 얻어 인간의 생명을 의미 있게 만든다. 감정철학은 일종의 생명철학이며, 유가의 생명철학은 단지 생명의 충동을 말할 뿐만 아니라 본능적인 충동을 말한다. 유가의 생명 철학은 이성적인 정신이 있으며 일종의 목적 이성이다.

목적 이성과 구체적인 이성은 통일되어 있으며 모두 감정과 관련이 있으며 이는 유교 이성 학설의 특징이다.

공감의 속성

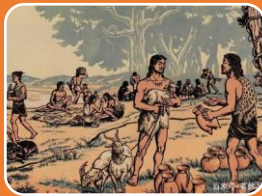
공감의 속성을 둘러싸고 학계에서는 일반적으로 공감은 자연스러운 감정 또는 능력이라고 생각한다. 에프레 테카린(Efrat Kerem)은 '공감은 타자의 심리 상태를 감정적으로 직접 느끼는 능력이며, 미묘하고 보편적이며 타인의 정서와 심리를 이해하게 하는 능력'이라고 믿는다.

속성 연구는 공감의 기원을 중시하고 인간의 정신 발달에서 형성되는 감정과 능력이 타인의 상황을 직접적으로 받아들이 수 있다는 것을 인정한다. 공감의 본질을 보면, 공감의 본질론자들은 공감을 타인의 감정에 대한 순간적인 경험의 감정 현상으로 본다.

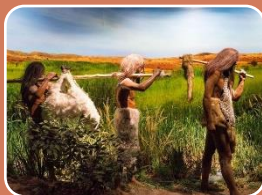
또는 공감은 타인의 생각을 지적으로 이해하고 타인의 감정 상태를 지적으로 이해하는 활동을 말하며, 타인의 심리 상태를 구성하는 활동만을 의미하며, 구성된 결과가 반드시 유사할 필요는 없다. 이러한 정의는 공감의 상태와 결과에 중점을 둔다.

공감의 구조의 관점에서, 공감은 구조적으로 다차원, 다성분 또는 공정성의 특성을 가지고 있다. 일부 학자들은 공감이 개인과 상황적 요인, 공감자에게 발생하는 과정과 공감의 감정적 결과, 비감정적 결과의 세 가지 필수 요소를 포함한다고 믿는다.

에드워드 타이타너 (Edward Titchener) 는 공감은 내적 시뮬레이션을 통해 심리적 이미지를 형성하는 과정과 상상의 감각을 통해 타인의 상황 경험을 시뮬레이션한다고 믿는다. 공감 구조 연구는 공감의 과정을 중시한다. 이 단계에서 공감은 일반적으로 '인간 상호 작용의 심리적 현상, 상태나 능력뿐만 아니라 역동적이고 방향적인 사회적 심리 과정'으로 간주된다.



상고 시대:사람들의 교류는 대면(face to face)하는 작은 부족에 국한되었고, 공감의 역할도 혈연관계망에 국한되었다.



농업 시대:문자의 출현은 시공간적 경계를 허물었고 공감 효과는 같은 종교를 가진 사람들에게까지 확장되었다.



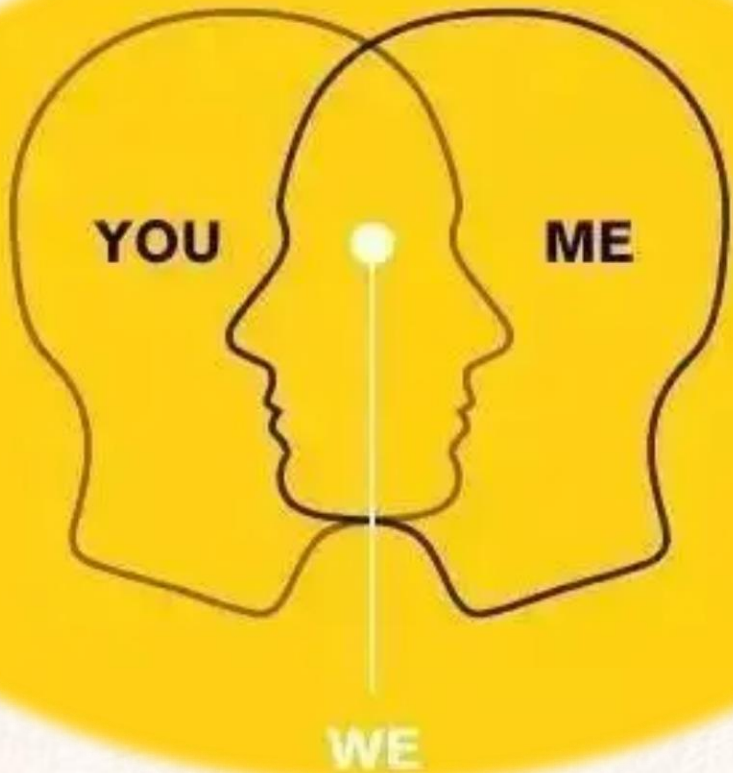
산업 시대:민족-국가가 등장하여 민족-국가 차원에서 공감적 역할을 확립할 수 있었다.



오늘날:네트워크 사회에서 인류는 공감 작용을 전 인류, 심지어 생물권 전체, 심지어 인간-기계 통합의 포스트 인류를 포함하여 확장한다.

공감의 개념과 메커니즘

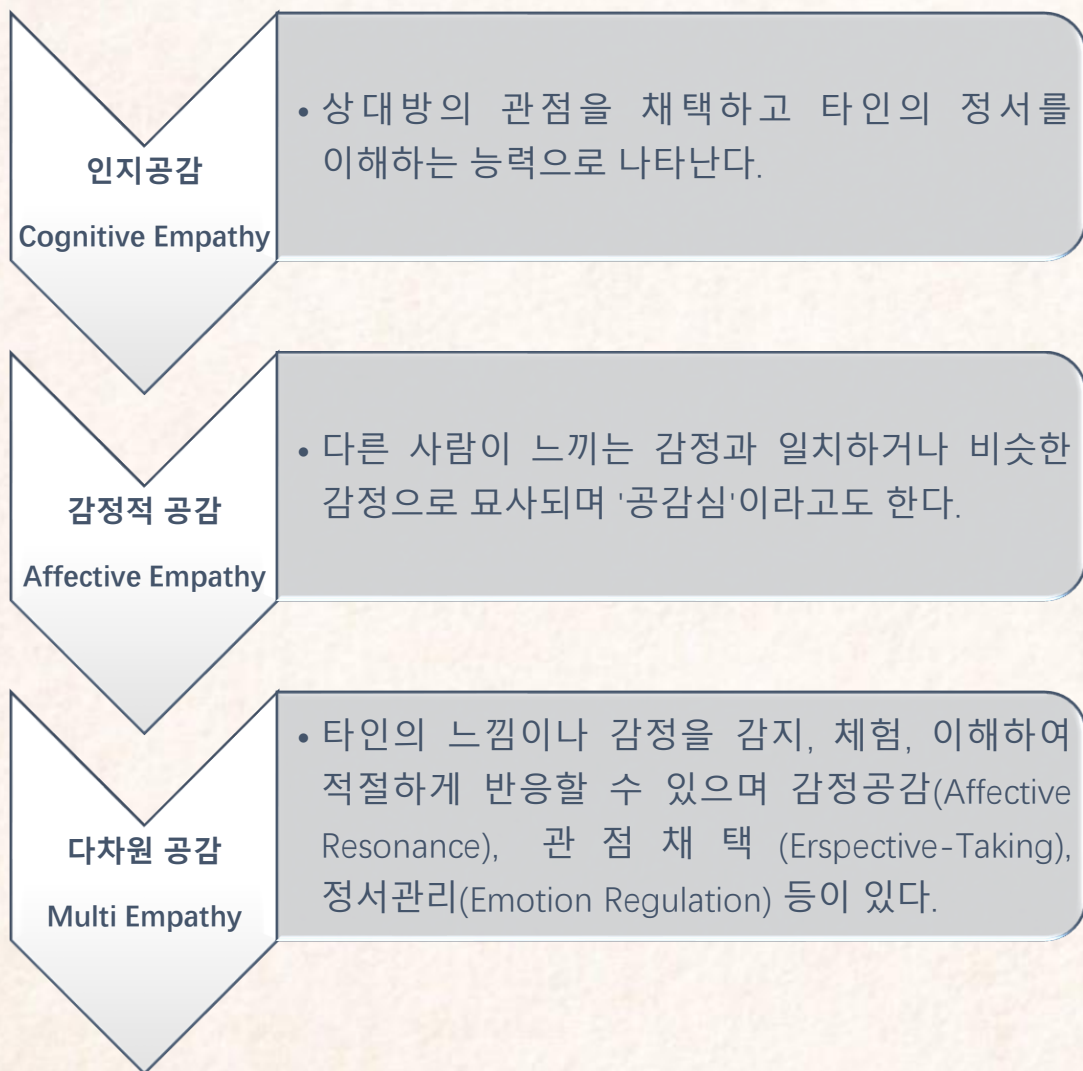
공감의 정의



공감, 이 개념은 인본주의의 창시자인 로저스에 의해 처음 제안되었으며, 이후 주로 심리학 분야에서 정신질환을 치료하는 데 사용되었다. 다른 사람이 느끼고 그들의 생각과 느낌을 이해할 수 있는 존재다. 그는 공감은 다른 사람의 내면을 경험하는 능력이라고 생각한다.

공감(empathy)이란 한 사람이 다른 사람의 독특한 경험을 이해하고 이에 반응하는 능력이다. 공감은 다른 사람에 대한 동정심과 이타적인 행동을 가능하게 한다. 공감은 정서나 감수가 아니라 인간의 타고난 능력이다. 길가에서 울고 있는 소녀를 보면 슬픔을 느낄 수 있을 것이다. 그녀는 친구와 싸웠는가? 아니면 집에 어려움이 있어서 그런가? 아니면 그녀 자신이 중병을 앓고 있는 것인가? 타인의 정서와 생각을 이해하는 이런 능력이 바로 공감이다. 일반적으로 공감은 동정과 같지 않으며 동정의 본질은 연민이라고 생각한다. 동정심은 다른 사람의 경험을 자신의 경험으로 이해하는 것이다. 예를 들어, 사실 두 사람의 경험이 실제로 동일한지 잘 모르며 동정은 종종 사실에 대한 깊은 고려 없이 즉각적인 감정에 의해 주도된다. 반대로 공감은 객관적이며, 그 생성의 기초는 가설이 아니라 사실이다. 공감은 일반적이고 일반적인 추론에서 얻은 즉각적인 반응이 아니라 심사숙고 끝에 나오는 반응이다. 공감은 의식적으로 역지사지를 하며 다른 사람의 생각과 느낌을 이해하는 과정, 이른바 타자의 슬픔을 슬퍼하고 행복을 느끼는 과정이다. 비록 우리가 우리 자신과 타자 간의 차이를 인식하더라도, 우리는 언제든지 우리의 내면에 타자의 심리 상태를 만들어 그 관점을 더 잘 이해할 수 있도록 한다.

공감 이론의 구조



공감의 생성에는 정서적 감염(Emotional Contagion), 관점 선택(Perspective Taking), 공감 관심(Empathic Concern)의 세 단계가 포함된다. 정서적 감염은 개인이 타인의 감정 상태나 상황에 직면할 때 자발적으로 정서적 깨움을 일으키고 타인과 동형적인 정서적 경험을 형성하는 것을 말한다. 관점 선택(또는 역할 선택이라고도 함)은 다른 사람의 시각이나 다른 사람이 처한 상황에서 스스로 타인의 태도와 느낌을 상상, 추측 및 이해하는 심리적 과정을 말하며 이는 공감의 인지적 구성 요소다. 공감 관심이란 다른 사람을 돕는 심리적 동기를 말한다.

공감 이론은 개인이 타인의 정신 세계를 경험하는 감각 과정으로, 사람들은 자신이 다른 사람인 것처럼 느끼고, 자신이 다른 사람의 생각에 들어간다고 느끼며, 다른 사람의 관점에서 문제를 생각하고, 자신을 타인의 관점에서 생각하고, 감지하고, 행동한다.

공감 이론의 연구 현황

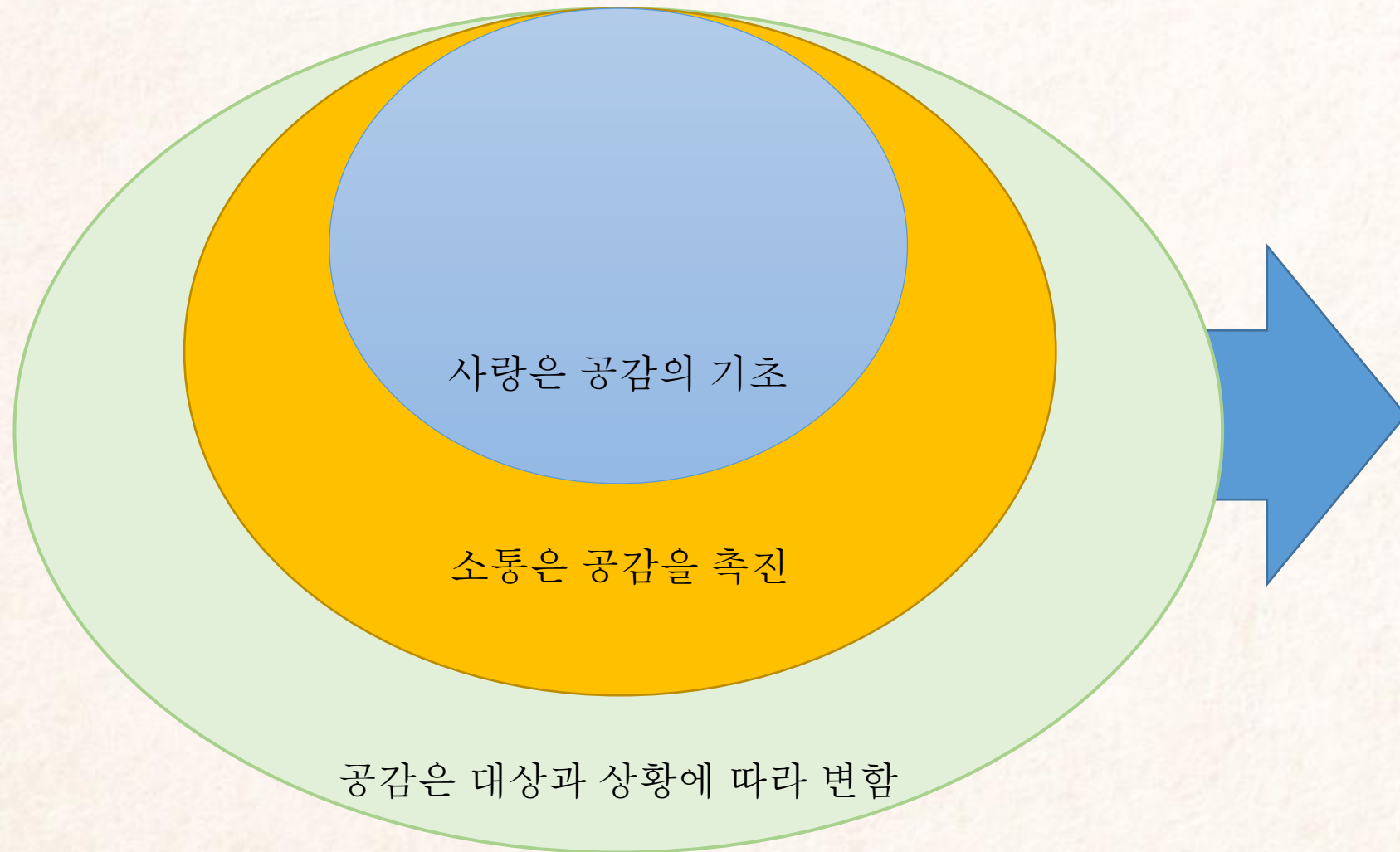
공감 현상

심리학자 버트슨(D. Batson)은 8가지 다른 공감 현상을 구분한.

- (1) 타인의 내면의 상태에 대한 이해.
- (2) 모사(motor mimicry), 즉 다른 사람의 자세나 표정과 일치하는 동작을 취하여 응답한다.
- (3) 심미적 의미에서 위치 설정, 즉 예술 작품을 감상할 때 개인의 감정적 공감 경험이다.
- (4) 타인의 감정을 느낄 수 있다.
- (5) 타인의 시각에 서서 타인의 감정을 상상할 수 있다 (imagine other perspective).
- (6) 자신이 다른 사람의 시각에 처하게 되면 어떤 느낌 (imagine-self perspective)을 느끼는지 상상한다.
- (7) 다른 사람이 고통받는 것을 보면 자신도 고통을 느낄 수 있다.
- (8) 고통 속에 있는 사람과 공감할 수 있다: 타인 취향 (other-oriented)의 느낌.



소통을 통한 공감력 향상



유가는 인애를 추구하며 <논어>는 사람을 사랑하는 태도를 요구하는데, 소위 인자애인이라고 한다. 맹자는 측은지심, 수치심, 사양심, 옴고 그름이라는 사단설을 제시했으며 이러한 중국 전통 고전은 모두 풍부한 공감 사상을 가지고 있다. 맹자왈 '내 집 어른처럼 남의 집 어른을 모시고, 내 집 아이를 사랑하는 마음으로 남의 집 아이를 대하라', '기소불욕, 물시어인', 묵가사상의 '겸애', 도가사상의 '박애', '큰길 행하 천하를 공으로 삼는다', '조화사회', '화해를 귀하게 여긴다' 등에는 공감 사상도 담겨 있다.

미디어 공감시대

- ◆ 미디어 공감 연구: 대중 미디어시대에는 전통미디어가 서사적 표현, 스토리텔링, 렌즈 언어 등의 방법을 통해 시청자의 심리적 공감, 공명 및 공감을 불러일으켰고 뉴미디어 시대에는 미디어 기술이 지속적으로 업그레이드되고 반복되었으며 전체 미디어, 입체화 및 융합형 커뮤니케이션은 새로운 공감 논리를 생성하여 감정적 공감과 정체성을 확립한다.
- ◆ 전통적인 공감은 인간의 의사소통과 대면 소통에서 비롯되며, 그 중 주의 깊게 듣는 단서(attentive listening cues), 관점의 채택 단서(perspective-taking cues), 비언어적 단서(non-verbal cues)는 공감 소통을 유발하는 세 가지 주요 단서로 간주된다. 미디어화가 뉴노멀이 되는 사회 과정에서 미디어는 공감 형성의 중요한 매개체가 될 뿐만 아니라 인간의 공감도 미디어화의 흔적을 깊이 새겼다.

미디어 공감시대

미디어 공감의 효과 측면에서, 공감 쾌락 가설(empathic joy hypothesis)에서 밝혀진 바와 같이, 공감의 수용자든 제공자든 공감 상호 작용은 전반적으로 긍정적인 감정을 가져올 수 있다. 공감은 사람들이 신체적, 정신적 상처를 치유하고 특정 치료를 받는 데 도움이 될 뿐만 아니라 정서적 자기 회복 능력을 습득할 수 있다. 다양한 응용 상황과 관련 인구에 대한 심층 분석을 기반으로 한 미디어 공감의 긍정적인 효과는 주로 신체적, 정신적 치유 보조, 신분 인식 획득 및 친사회적 행동을 자극하는 것이다. 연구에 따르면 공감은 일반적으로 부정적인 감정이나 어려운 경험의 공유에 의해 자극되며, 공감 수용자의 약한 상황으로 인해 약자를 돕는 대체 기쁨과 해탈은 공감 제공자가 공감 상호 작용을 완료하도록 동기를 부여한다. 미디어 공감의 긍정적인 효과에 더 많은 관심을 기울일 수 있다.

주요 공공보건 비상사태로서 코러나는 불안감과 불확실성으로 인해 전반적으로 부정적인 감정과 심리적 요구를 증가시키며, 이때 매개체 공감은 사람들이 매체를 통해 외부와 인간 공감대를 형성할 수 있을 뿐만 아니라 인간과 컴퓨터의 상호 작용에서 대체적인 정서적 지지와 신체적, 정신적 치료를 얻을 수 있다. 코러나 이 전 세계 시민의 공통된 외상 경험이 될 때 미디어 공감에 의해 형성된 공통 기억은 인종, 성별, 국가 및 기타 국경을 희석하고 인종주의, 성차별 및 외국인 혐오증을 극복하고 일종의 인류 운명 공동체의 정체성을 획득하는 데 도움을 준다. 그리고 신체적, 정신적 치유와 정체성의 획득은 친사회적 행동을 자극할 것이며, 이는 전염병 예방 및 통제에서 마스크 착용, 사회적 거리 두기와 같은 이타적 행동과 자선 모금 및 사회적 상호 지원과 같은 친사회적 행동에서 특히 두드러진다.



공감 이론 연구의 중요성과 미래 발전

공감 이론 연구의 중요성과 미래 발전

오늘날 인류가 직면한 가장 큰 문제는 여전히 주체로서의 '인간' 자신의 '해방' 문제이며, 인간이 어떻게 '살 수 있는'지에 대한 본질적인 문제다. 공감의 관점에서 인간의 평화적 교류의 가능성을 밝히는 것은 '인류 운명 공동체'의 구축에 매우 중요하다.

关于语言疗愈的可能性探究

- 语言疗愈的概念是基于叙事疗法、艺术疗法与心理咨询等领域的交叉融合视角提出的；它以“言说”、“对话”为基础，融合**艺术的表现手法与共情传播**的交叉视野，以期实现语言传播“**信息共享、认知共识、愉悦共鸣、心灵疗愈**”的社会功能。
- 语言疗愈不同于语言治疗，它是基于心理学和叙事理论维度的一种融合性理论探究与实践活动。它以心理学、叙事学、艺术学和播音学相关理论的融合研究为理论基础，以有声语言传播的形式为依托，以心灵疗愈为实践目的，并尝试实现话语形象的认知与塑造。

언어 치유에 관한 가능성 탐구

언어치유의 개념은 서사요법, 예술요법, 심리상담 등 분야의 교차 융합적 시각에 기초하고 있다. 그것은 '언어'와 '대화'를 기반으로 하며, 예술적 표현기법과 공감 전파의 교차 시야를 융합하고 언어 실천의 '정보 공유, 인지적 공통, 즐거운 공감, 정신적 치유'라는 사회적 기능을 실현하기 바라다.

언어치유는 언어치료와 달리 심리학과 내러티브 이론의 차원을 기반으로 하는 융합 이론 탐구 및 실천 활동이다. 심리학, 서사학, 예술학 및 방송학 관련 이론의 융합 연구를 이론적 토대로 하고, 음성 언어 전파의 형태에 의존하며, 정신 치유를 실천 목적으로 하며, 말 이미지의 인지 및 형성을 실현하려고 시도한다.

서사 요법 시각에서 언어 치유의 탐구

감정 표현과 감정 조정의 촉진: 서사 요법은 개인이 자신의 삶에 대한 이야기를 들려주고 이해되고 수용되는 감정적 분위기를 느끼도록 도와 개인의 감정 표현과 정서적 적응을 촉진한다.

인지 및 감정 재구성: 서사 요법은 개인이 자신의 경험과 느낌을 재이해하고 재구성하는데 도움이 될 수 있다. 개인의 이야기를 서술하고 해석함으로써 개인은 자신의 감정과 행동을 더 잘 이해하고, 그 속에서 배우고 성장할 수 있다. 서사 요법은 또한 개인이 부정적인 감정과 행동에서 벗어나 더 긍정적인 자기 인식 및 감정 상태를 찾는 데 도움이 될 수 있다.

새로운 의미와 목표를 세우기: 서사 요법은 개인이 자신의 인생 경험을 다시 돌아보고 자신을 위한 새로운 의미와 목표를 설정하는 데 도움이 된다. 자신의 이야기를 함으로써, 개인은 자신의 삶에 많은 소중한 경험과 성취가 있음을 발견할 수 있으며, 자신의 잠재력과 미래의 가능성을 발견할 수 있다. 이 과정에서 개체는 자신의 삶의 목표와 가치관을 재조명하고 새로운 목표와 비전을 설정하여 자신의 미래에 더 많은 의미와 동기를 부여할 수 있다.

미래세계의 대체성과 불가대체성

- 미래 세계는 '인간의 경쟁'에서 '인간-기계의 상호 경쟁'으로 넘어설까요?
- 기술은 노동력을 해방시키고 생산성과 생산품질을 크게 향상시켰습니다.
- 미래에는 문제를 해결하는 것보다 문제를 제기하는 것이 더 중요할지도 모릅니다!

芝士就是力量



감사합니다!