

## 중용(中庸)적 태도 함양 프로그램의 개발과 효과검증: 대인관계 문제를 중심으로\*

안 도 연 이 훈 진\*

서울대학교 심리학과

개인의 심리 내적인 측면 및 대인관계에서 모두 적응적인 역할을 하는 중용(中庸)은 대인갈등을 해결하는 이상적인 접근방법일 수 있다. 본 연구에서는 대인관계에서 중용의 긍정적 역할을 실증적으로 확인하고, 중용적 태도를 함양할 수 있는 프로그램을 개발하여 대인관계와 관련된 능력 향상을 중심으로 그 효과를 검증하였다. 비교집단으로는 자기주장 훈련 집단을 선택하였다. 이를 위해 연구 1에서는 중용과 대인관계 문제, 공감 및 갈등해결 전략의 관계를 살펴보았다. 대학생 274명의 자료를 분석한 결과, 중용적 태도가 높을수록 대인관계 문제는 적었고, 공감의 하위요인 중 조망수용 및 공감적 관심은 높았으며 개인적 고통은 낮았다. 또한 갈등해결 전략 중 자신과 타인 모두에게 이익이 될 수 있는 긍정적 전략인 절충과 통합 전략을 많이 사용하였다. 즉, 중용적 태도가 높은 사람일수록 인지 및 정서적 공감 능력은 높았고, 그로 인해 정서에 압도되는 부정적 측면은 적었으며 대인관계 갈등에서 긍정적인 해결전략을 많이 사용하였다. 연구 2에서는 대학생 및 일반인 22명을 대상으로 중용적 태도 함양 및 자기주장 훈련 프로그램을 실시하였다. 각 집단에 11명씩 배치하였고 삶의 만족, 자존감 및 연구 1에서 살펴본 대인관계 변인을 중심으로 두 집단의 효과를 비교분석하였다. 그 결과 두 집단 모두 대인관계 문제 감소에 효과적이었다. 이에 더해 중용적 태도 함양프로그램은 삶의 만족, 상태 자존감, 공감 능력 및 긍정적 갈등해결 전략에서, 자기주장 훈련은 부정적 갈등해결 전략에서 상대적으로 더 나은 효과를 보이는 경향이 있었다. 마지막으로 연구의 의의와 제한 및 보완할 점과 추후 연구 주제에 대하여 논하였다.

주요어 : 중용, 중용적 태도 함양 프로그램, 자기주장 훈련, 대인관계 갈등관리

\* 이 논문은 제1저자의 박사 학위논문의 일부를 수정 및 보완한 것이며, 2016년도 '한국심리학회'의 재원으로 신진연구자 연구지원 사업의 지원을 받아 수행된 연구임.

† 교신저자: 이훈진, 서울대학교 심리학과, 서울시 관악구 관악로 1, E-mail: [hjlee83@snu.ac.kr](mailto:hjlee83@snu.ac.kr)

대인관계는 사람이 살면서 필연적으로 마주하게 되는, 인생의 대부분을 차지하는 삶의 중요한 요소이다. 그런 만큼 대인관계를 만족스럽게 유지하는 것은 중요한 일이다. 대인관계는 두 사람 사이의 역동적이고 상호복합적인 양식으로, 개인이 타인에 대해 경험하는 인지와 정서 및 행동적 측면의 심리적 양식으로 볼 수 있다(김성희, 박경희, 2010). 따라서 자신과 타인에 대한 이해, 타인에 대한 신뢰 및 공감 등은 대인관계를 적절히 유지하도록 돕는다. 또한, 대인관계에서 벌어지는 갈등에 효과적으로 대응하는 것도 관계 형성과 유지에 있어 상당히 중요하다. 대인관계 상에서 갈등은 대체로 부정적인 것으로 인식되어 왔으나, 변화의 원동력으로 작용하여 개인이나 집단이 정체 상태를 벗어나게 하는 순기능도 있는바, 성장을 위해 필수적인 요소이기도 하다(이수원, 1993). 그러나 대인관계 갈등에 적절히 대처하지 못하면 다양한 대인관계 문제를 경험하게 되는데, 이러한 대인관계 문제는 심리적 장애를 촉발하기도 한다(Horowitz & Vitkus, 1986). 따라서 대인관계 갈등을 잘 해결하는 일은 심리적 건강을 유지하는 데 중요하다.

여전히 한국인의 삶에 많은 영향을 미치고 있는 유학의 개념 중 하나인 중용(中庸)은 자신의 중심을 잡고 타인을 받아들여 대인관계를 조화롭고 안정적으로 유지할 수 있도록 하는 덕목으로, 동양에서는 갈등 상황에 대한 이상적인 접근방법으로 알려져 있다(안도연, 이훈진, 2016, 2017; 이수원, 1997; Pan & Sun, 2018). 또한, 중용은 충동에 따라 행동하지 않고, 행동 전에 상황을 총괄적으로 살펴보는 것을 강조하고, 갈등적인 대인관계에서 균형 잡히고 조화로운 행동을 선택하도록 권장하는

바(Yang & Chun, 미발표; Yao, Yang, Dong, & Wang, 2010, p.53에서 재인용), 사회적 상황에서 효용성이 크다. 따라서 중용적 태도를 익히는 것은 대인관계 능력을 향상하는 데 도움이 될 수 있다. 실제 일상에서의 중용 경험을 조사한 결과, 중용은 주로 대인관계 갈등 상황에서 현명하고 지혜로운 판단을 내리는 것을 통해 나타나고 있으므로, 중용의 실천을 통해 조화로운 대인관계를 맺고 만족스러운 삶을 살 수 있으리라 가정할 수 있다(안도연, 이훈진, 2016).

최근까지 중국, 대만 및 홍콩 등 중화권에서는 중용에 관한 실증적 연구가 많이 진행되고 있다. 중용과 다양한 정신건강 변인의 관계를 탐색하고 중용이 어떠한 적응적 역할을 하는지 연구하거나, 시지각 과정 및 혁신 행동에 어떠한 영향을 주는지 검증해왔다(Chang & Yang, 2014; Chou, Chu, Yeh, & Chen, 2014; Huang, Lin, & Yang, 2012; Pan & Sun, 2018; Sun, Yan, & Chu, 2014; Wang & Yu, 2014). 또한, 중용에 대한 토론 및 교육을 위주로 단기간 개입한 뒤, 우울감이 감소했다는 결과를 보고하기도 하였다(Yang 등, 2016). 그러나 국내에서는 아직 중용에 대한 실증적 연구가 부족하다. 따라서 본 연구에서는 우선 중용이 대인관계 관련 변인들과 어떠한 관련성이 있는지 실증적으로 살펴보고, 중용적 태도를 함양하는 프로그램을 개발하여 대인관계 변인을 중심으로 그 효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 2개의 연구를 진행하였다. 우선 연구 1에서는 중용과 대인관계 문제, 공감능력, 갈등 해결 전략의 관계를 탐색하였다. 연구 2에서는 초기 청년기에 해당하는 대학생이나 대학원생 및 직장인 초년생 또래의 참여자를 대상으로 중용적 태도를 함양하기 위한 프로그램

을 개발하고 자기주장 훈련과 비교하여 효과를 검증하였다.

### 연구 1. 중용과 대인관계 변인 간 관계 탐색

개인은 대인관계를 떠나서는 적응적으로 살아가는 데 한계가 있는데, 대인관계를 건강하게 유지하도록 돕는 중요한 요인 중 하나는 공감(empathy)이다. 공감은 다른 사람의 상황을 이해하고, 타인의 정서를 함께 느낄 수 있는 능력으로 이를 바탕으로 타인에 대한 적절한 반응을 선택하여 표현할 수 있어 적절한 소통의 기본이 된다. 이러한 공감은 인지적 공감과 정서적 공감으로 구분된다. 인지적 공감이란, 타인의 생각이나 의도, 감정, 소망 등의 다양한 정신적 상태에 대해서 추론하고 이해할 수 있는 능력이며(Fridh, 1989), 정서적 공감이란 타인의 정서를 대리적으로 공유할 수 있는 능력이다(Barson, Fultz, & Schoenrade, 1987). Davis(1983)가 개발한 대인관계 반응척도 또는 공감척도로 불리는 도구에서는 이러한 인지 및 정서적 공감을 구분하여 측정한다(Davis, 1983; Pulos, Elison, & Lennon, 2004). 안도연과 이훈진(2017)의 연구에 따르면 중용은 상황을 잘 파악하고 자신의 행동을 적절하게 맞추는 시중(時中)과 한쪽으로 치우치지 않는 불편불의(不偏不倚) 그리고 타인에게 열려있고 나와 다른 것을 포용하는 역지사지(易地思之)의 세 요인으로 구성되어 있다. 타인의 상황을 인지적으로 파악하고 이해하는 인지적 공감과 대리적으로 경험하고 적절한 정서적 반응을 보일 수 있는 정서적 공감은 각각 중용의 시중 및 역지사지 측면과 부분적으로 유사하다고 여겨진다. 이에 중용은 공감과 정적 상관을

나타내며, 공감의 하위 요소들과 차별적인 상관관을 보일 수 있을 것으로 예상할 수 있다.

또한, 중용은 대인관계 갈등 상황에서 효과적이고 유용한 해결방법이 될 수 있다. 갈등의 해결은 관계를 유지하는 데 상당히 중요하다. 실제 관계가 단절되는지 혹은 유지되는지의 여부는 갈등 그 자체뿐 아니라 갈등을 해결하려는 노력과 방법에 달려있다(이수원, 1993). 이에 중용이 어떠한 갈등해결 전략에 해당하는지 확인하는 것은 추후 대인관계 능력을 함양할 수 있는 구체적인 방법을 마련하는 데 도움이 될 수 있을 것이다. 이수원(1997)은 중용을 통해 갈등 상황에서 시비를 초월하게 되는 과정을 설명하면서, 중용은 통합적 해결방식이라고 주장하였다. 이수원(1997)에 따르면 중용은 어떠한 문제에 대해 지니는 태도 자체의 질적 발달을 의미하는데, 중용을 통해 시비의 원천이 되는 개인의 이해관계나 입장을 벗어나 사태를 '있는 그대로' 볼 수 있게 되어 갈등을 통합적으로 해결할 수 있다고 설명하였다.

Rahim(1983)은 갈등 상황에서 자기 및 타인의 욕구를 고려하고 충족하고자 하는 기준에 따라, 회피(avoiding), 지배(dominating), 절충(compromising), 양보(obliging), 통합(integrating) 등 총 5개의 갈등해결 전략을 제시하였다(그림 1). 그 후 Wilmot과 Hocker(2001)는 Rahim이

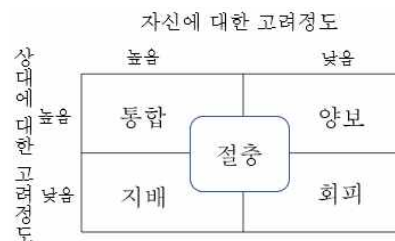


그림 1. Rahim의 갈등관리 해결전략 유형

제안하고 개발한 갈등해결 전략 모델 중 자기에 대한 고려 측면에 자기 주장성을, 타인에 대한 고려 측면에 협동성 개념을 추가하면서, Rahim의 5가지 갈등해결 전략을 회피(avoidance), 경쟁(competition), 절충(compromise), 순응(accommodation), 협력(collaboration) 요인으로 재명명하였다. Hong(2006)에 따르면, 회피는 자신과 타인에 대한 'lose/lose' 전략으로 갈등을 부인하거나 해결하고자 하지 않는 것이며, 지배/경쟁은 'win/lose' 전략으로 자신의 욕구나 목표를 극대화하고 획득하고자 하는 태도이다. 이와 반대로 양보/순응은 'lose/win' 전략으로 자신보다 상대의 욕구나 목표를 만족시키고자 하는 태도로 자신을 희생하여 관계를 유지한다. 통합/협력은 'win/win' 전략으로 자신과 타인의 욕구를 모두 최대한으로 충족하고자 하는 해결책을 모색하는 태도이며, 절충은 'win some/lose some' 전략으로 자신과 타인의 욕구를 모두 조금씩 낮추어 적절한 수준으로 노력하고 수용할만한 정도의 결과를 나누는 것이다(Hong, 2006). 따라서 자신의 입장을 벗어나 타인의 상황을 고려하면서도 상황을 있는 그대로 보는 통합적 해결방식인 중용은(이수원, 1997) Rahim이 제안한 갈등해결 전략 중 통합 및 절충 해결방식에 해당할 수 있을 것이다.

공감과 통합 및 절충적 해결방식과 관련될 것으로 예상되는 중용은 또한 대인관계 문제들과는 부적 상관을 보일 것으로 예측된다. 중용 경험을 수집한 연구(안도연, 이훈진, 2016)를 통해서도 중용은 일상의 대인관계 갈등을 해결하는 데 효과적인 행동을 하도록 돕는 역할을 하는바, 중용적 태도가 높은 사람은 대인관계 문제를 더 적게 보일 것으로 예상할 수 있다. 연구 1은 이러한 가설들을 확

인하기 위한 목적으로 진행되었다.

## 방 법

### 연구참여자

참여자는 서울 소재 대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하고 있는 학부생 288명이었다. 심리학과 연구 참여 온라인 사이트를 통해 모집 문건 및 연구 설명문을 보고 자발적으로 연구 참여에 동의 의사를 밝힌 참여자만 포함하였고, 연구 참여에 대한 보상으로 연구 참여 점수를 제공하였다. 전체 참여자 중 불성실 응답을 제외한 274명의 응답을 분석하였다. 이 중 남학생은 148명(54%), 여학생은 126명(46%)이었으며, 연령은 만 18~26세였다(전체 평균연령: 20.05세,  $SD = 1.67$ ). 남학생의 평균 연령은 20.41세( $SD = 1.91$ )였고, 여학생의 평균 연령은 19.64세( $SD = 1.23$ )였으며, 복학생의 비율이 높은 남학생의 평균 연령이 유의미하게 높았다,  $t(272) = 3.86, p < .001, \text{Cohen's } d = 0.48$ .

본 연구는 기관생명윤리위원회의 사전승인을 받았다(IRB No. E1705/003-012).

### 측정도구

#### 중용 척도(Zhongyong Questionnaire: ZQ)

안도연과 이훈진(2017)이 관련 문헌과 일반인들의 경험을 수집한 것을 바탕으로 제작한 총 19문항으로 된 5점 리커트 형식의 자기보고식 척도다. 중용 척도는 시중(時中), 불편불의(不偏不倚), 역지사지(易地思之) 등 3개의 하위요인으로 구성되어 있다. 문항의 예시로는 “나는 극단적으로 치우치지 않는다”, “나는 다

양한 관점에서 보는 편이다”, “나는 상황 파악을 잘한다” 등이 있다. 타당화 연구에서 내적 일관성 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90으로 보고되었고, 본 연구에서는 .85였다.

**대인관계 반응성 척도/공감척도  
(Interpersonal Reactivity Index: IRI)**

다차원적으로 공감을 측정하기 위해 제작된 자기 보고식 척도다. Davis가 개발한 것을 강일 등(2009)이 한국어로 번역하여 타당화한 척도를 기본으로 하였고, 정연희(2012)가 수정한 것을 참고하여 더 쉽고 적절한 표현의 문장을 사용하였다. 하위 차원에는 조망수용, 상상하기, 공감적 관심 및 개인적 고통의 4가지 요인이 있다. 조망수용은 인지적으로 타인의 심리적 관점을 취하는 것이고, 상상하기는 책이나 영화 등의 인물이 느끼는 정서를 동일시해 보는 것이며, 공감적 관심은 타인에 대한 동정 및 타인의 감정을 느끼는 것이며, 개인적 고통은 타인이 느끼는 고통이나 공포에 대해서 개인이 겪는 정서적 압도감이나 불안, 공포를 나타낸다(Pulos, Elison, & Lennon, 2004). 국내 타당화 연구에서 내적 일관성 계수는 .80으로 보고되었고, 본 연구에서는 .79였다.

**갈등해결 전략척도(Modified Rahim  
Organizational Conflict Inventory-II: ROCI-II)**

Rahim(1983)에 의해 개발된 갈등 척도를 Wilmot과 Hocker(2001)가 각 요인 당 5개 문항으로 구성된 5요인 25문항 척도로 수정하여 만들었다. 자신에 대한 고려와 타인에 대한 고려로 2차원 상에서 갈등해결 방식을 분류할 수 있으며, Rahim의 분류에 의하면 회피, 지배, 절충, 양보, 통합 요인으로, 개정된 후에는 같은 문항들이 회피, 경쟁, 절충, 순응, 협력 요

인의 이름으로 구성되어 있다. Hong(2004)이 번안하였으며 보고된 내적 일관성 계수는 .87이었다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .71로 나타났다.

**한국형 대인관계 문제검사 단축형(Short  
form of the Korean Inventory of Interpersonal  
Problems Circumplex Scales: KIIP-SC)**

Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureno, & Villaseron (1988)의 원판 척도를 홍상환 등(2002)이 총 8개 문제 영역의 40문항 단축형으로 타당화한 자기보고식 척도다. 8개의 문제 영역은 ‘과관여, 사회적 억제, 자기희생, 냉담, 과순응성, 자기중심성, 비주장성 및 통제지배’로 구성된다. 내적 일관성 계수는 영역별로 .61~.89로 보고되었다.

**분석**

IBM SPSS Statistics 24를 사용하여 인구통계학적 정보와 각 척도들의 기술 통계를 산출하고, 연령 및 성별에 따른 차이를 분석하였다. 또한, 각 척도들 간의 상관을 살펴보았다.

**결 과**

**기술통계치 및 성차**

참여자들의 중용 척도 평균은 67.16점, 표준편차는 8.34였다. 각 척도의 남녀 간 차이를 분석한 결과, 중용 척도에서는 차이가 없었으나, 대인관계 문제 중 자기중심성과 통제지배 영역, 갈등해결 전략 중 지배/경쟁요인에서 남학생이 유의미하게 높은 점수를 나타냈으며,

공감 중 상상하기, 공감적 관심 및 개인적 고통, 갈등해결 전략 중 회피요인에서는 여학생의 점수가 유의미하게 높았다(표 1). 또한, 남녀 간 상관관계수 비교 분석(Fisher's Z transformation 계수) 결과에서도 유의미한 차이가 있어, 성별을 통제하고 부분상관계수를 산출하였다.

중용과 대인관계 문제, 공감 및 갈등해결 전략 간 상관

성별을 통제한 뒤, 중용 척도와 대인관계 문제, 공감 및 갈등해결 전략 척도의 상관을 분석하였다(표 2). 중용은 대체로 대인관계 문제와는 부적 상관을 나타냈다. 특히 자기중심성, 냉담, 사회적 억제 및 통제지배 영역과 .3

표 1. 성별에 따른 중용 척도와 하위요인들의 평균과 표준편차

	남(n=148)	여(n=126)	t	Cohen's d
<b>중용적 태도</b>	<b>67.57(8.73)</b>	<b>66.49(7.94)</b>	<b>1.07</b>	<b>0.13</b>
시중(時中)	28.75(4.46)	28.61(3.90)	0.27	0.03
불편불의(不偏不倚)	17.33(2.79)	16.77(2.96)	1.61	0.19
역지사지(易地思之)	21.49(3.24)	21.11(2.87)	1.03	0.12
<b>대인관계 반응(공감)</b>				
조망수용	24.36(4.06)	24.42(3.67)	0.12	0.02
상상하기	23.66(5.03)	24.90(4.88)	2.07*	0.25
공감적 관심	23.35(4.06)	25.03(3.82)	3.51**	0.43
개인적 고통	19.39(4.52)	21.98(4.36)	4.82***	0.58
<b>대인관계 문제</b>	<b>97.44(22.34)</b>	<b>96.27(19.04)</b>	<b>0.46</b>	<b>0.06</b>
과관여	13.30(4.49)	12.79(3.26)	1.23	0.13
사회적 억제	12.43(4.50)	12.32(4.30)	0.20	0.02
자기희생	13.77(3.52)	14.16(3.48)	0.92	0.11
냉담	12.28(4.43)	12.00(3.72)	0.56	0.07
과순응성	11.72(3.62)	12.54(3.73)	1.83	0.22
자기중심성	11.09(3.11)	9.95(2.71)	3.19**	0.39
비주장성	12.29(4.45)	12.87(4.18)	1.10	0.13
통제지배	10.57(3.44)	9.64(2.97)	2.36*	0.29
<b>갈등해결 전략</b>				
절충	18.86(2.53)	19.04(2.32)	0.61	0.07
통합/협력	19.01(2.83)	19.66(2.62)	1.96	0.24
양보	17.09(3.27)	17.24(2.97)	0.40	0.05
지배/경쟁	13.59(3.64)	12.43(3.66)	2.64**	0.32
회피	16.01(2.94)	16.84(3.14)	2.25*	0.27

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

표 2. 중용과 대인관계 문제, 공감 및 갈등해결 전략의 부분상관(N = 274)

	중용적 태도	시중 (時中)	불편불의 (不偏不倚)	역지사지 (易地思之)
<b>대인관계 문제</b>	<b>-.40***</b>	<b>-.41***</b>	<b>-.26***</b>	<b>-.27***</b>
과관여	-.24***	-.20	-.24***	-.16
사회적 억제	-.35***	-.37***	-.22***	-.26***
자기희생	-.14	-.19	-.11	-.01
냉담	-.37***	-.40***	-.16	-.30***
과순응성	-.22***	-.30***	-.15	-.06
자기중심성	-.38***	-.35***	-.23***	-.39***
비주장성	-.20	-.26***	-.13	-.08
통제지배	-.34***	-.26***	-.29***	-.31***
<b>공감</b>				
조망수용	.42***	.25***	.39***	.43***
상상하기	.06	.09	-.12	.14
공감적 관심	.26***	.22***	.11	.32***
개인적 고통	-.35***	-.26***	-.38***	-.25***
<b>갈등해결 전략</b>				
절충	.36***	.27***	.31***	.31***
통합/협력	.38***	.36***	.26***	.32***
양보	.02	-.03	-.01	.12
지배/경쟁	-.02	.04	-.04	-.07
회피	-.13	-.16	-.08	-.07

\*\*\*  $p < .001$ .

이상의 부적 상관이 있었다. 대인관계 문제의 하위 영역들과 중용의 하위요인 간 상관을 보면 대부분 시중 요인과 부적 상관이 높았으나, 자기중심성 및 통제지배 영역은 역지사지 요인과의 부적 상관이 상대적으로 높게 나타났다.

다음으로 공감의 하위요인들과 중용의 상관을 살펴보면, 중용적 태도가 높을수록 조망수용 및 공감적 관심이 늘어났고, 개인적 고통은 줄어들었다. 그리고 상상하기와는 상관이 없었다. 하위요인으로 보면, 조망수용과 공감

적 관심은 역지사지 요인과, 개인적 고통은 불편불의 요인과 상대적으로 더 큰 부적 상관을 보였다. 즉, 중용적 태도가 높을수록 인지적, 정서적 공감은 높지만, 그에 따르는 정서적 압도감이나 고통감을 느끼는 정도는 낮았다.

마지막으로 중용 척도와 갈등해결 전략 간의 상관을 보면, 예상한 바와 같이 중용적 태도는 갈등해결 전략 중 절충 및 통합 요인과 유의미한 정적 상관이 있었고, 양보, 지배 및 회피와는 상관이 나타나지 않았다. 한편, 중용

의 하위요인을 중심으로 보면, 갈등해결 전략들과의 차별적 상관은 크지 않았다.

## 논 의

연구 1의 목적은 중용적 태도가 대인관계에서 실제 긍정적 역할과 관련되어 있는지, 또한 자신과 타인에게 모두 득이 되는 갈등해결 전략을 보이는지를 실증적으로 검증하는 것이었다. 이를 위해 대인관계 문제, 공감 및 갈등해결 전략을 측정하였고 중용과의 관계를 분석하였다. 그 결과, 예상했던 바와 같이 중용적 태도 경향성이 높을수록 대인관계에서 겪는 문제들이 적어졌다. 특히 중용적 태도가 높을수록 사회적 억제, 냉담, 자기중심성 및 통제지배와 관련된 문제가 적었다. 중용적 태도는 극단적이지 않는 것, 역지사지와 타인에 대한 배려, 사회적 상황을 충분히 고려해서 적절한 행동을 하는 것으로 구성되어 있어(안도연, 이훈진, 2017), 특히 대인관계에서 타인과 거리를 두거나 혹은 자신을 위주로 상황을 판단하여 문제가 발생할 가능성을 줄일 수 있을 것으로 생각할 수 있다.

두 번째로 대인 간 공감을 측정하는 척도와 중용 척도의 관계를 보면, 중용적 태도는 인지적 공감을 측정하는 조망수용 및 정서적 공감을 측정하는 공감적 관심과 모두 유의미한 상관이 있어, 중용적 태도가 높을수록 공감 수준이 높았다. 반면, 정서적 고통의 하위요인인 개인적 고통과는 부적 상관이 있어 중용적 태도가 높을수록 타인의 고통으로 자신까지 괴로움을 겪거나 정서적 상황에 압도되고 공포를 느끼는 정도는 낮아졌다. 기존 연구들을 통해 정서적 공감에서 '공감적 관심'과 '개인

적 고통'이 차별적인 영향을 지닌다는 점이 주장되었다.(Cheetham, Pedroni, Antley, Slater, & Jäncke, 2009; Kim & Han, 2018) Batson의 공감-이타주의 가설(empathy-altruism hypothesis)에 기반을 둔 다양한 연구들에서 공감적 관심을 바탕으로 한 의사결정이 공리적 및 이타주의적 측면과 관련될 수 있으며, 개인적 고통에 기인한 의사결정은 한 개인을 위한 행동 결정에 더 관련될 수 있고, 이 두 측면이 뇌 활성화 부분에서도 차이가 있음이 제안되었다(Batson 등 1991; Bloom, 2014; Buffone 등, 2017; Cheetham 등, 2009; López-Pérez, Ambrona, Gregory, Stocks, & Oceja, 2013; López-Pérez, Carrera, Ambrona, & Oceja, 2014; Woodruff, Daut, Brower & Bragg, 2011). 더욱이 Kim과 Han(2018)은 개인적 고통은 공감의 부정적 측면이며, 오히려 공감적 대인소통을 방해한다고 주장하기도 하였다. 이러한 차이는 공감을 할 때 상황을 객관적으로 조망하는 것과 실제 그 사람의 입장에서 상황을 조망할 때 생기는 공익과 사익의 인지 및 정서적인 심리내적 충돌과 관련된다고 보인다. 그럼에도 불구하고 "저는 결코 대중을 구원하려 하지 않았습니다. 다만, 한 사람을 바라볼 뿐입니다(I never look at the masses as my responsibility. I look at the individual. I can only love one person at a time - just one, one, one)"라고 말한 마더 테레사의 말처럼 공감과 공감에 따르는 행동을 위해서는 한 사람의 상황을 이해하고 그 고통을 상상해 보는 과정이 필요할 수 있을 것이다. 본 연구 결과에 따르면, 중용적 태도는 조망수용을 통해 그 상황에 대입해보고 정서적으로 공감적 관심을 보이면서도 고통감에 압도되지 않고 평정심을 유지할 수 있는 균형적 공감 능력일 것으로 생각된다.



세 번째로 예상했던 바와 같이, 중용적 태도는 갈등해결 전략에서 절충 및 통합 요인과 유의미한 정적 상관을 보였다. 그러나 지배나 회피 및 양보와는 부적 상관을 나타내지 않았다. 하지만 오히려 이것은 중용적 태도의 특성을 명확하게 해주는 결과로 해석할 수 있을 것으로 생각된다. 회피는 사회적 억제, 자기 희생, 냉담, 비주장성, 과순응성을 비롯하여 전체 대인관계 문제와 .44~.45의 상관을 보였으며, 양보도 과순응 및 비주장성과 .33~.38의 상관을 보였다. 즉, 회피나 양보가 과하면 문제가 생기는 것인데, 만약 중용적 태도가 이런 전략이나 행동과 유의미한 부적 상관이 있었다면 오히려 한쪽으로 기울어진 과한 태도를 보이는 것과 다름없기 때문에, 그렇다면 또 다른 문제와 관련될 가능성이 있다. 따라서 상관이 없게 나타났다는 것이 오히려 중용적 태도의 '치우침 없음'을 나타냈다고 볼 수 있다. 즉, 중용이란 대인관계에서 적극적인 문제해결을 위해 절충이나 통합 및 협력을 추구하는 자세이고, 갈등을 회피하거나 갈등 상황에서 자기 생각이나 욕구를 고려하지 않는 태도와는 상관이 없다(이수원, 1997). 더불어 Rahim(1983)에 의해 가장 건설적인 해결전략으로 제안된 통합/협력 요인과 중용적 태도가 가장 높은 상관을 보여, 중용적 갈등 해결을 통합적이라고 제안한 이수원(1997)의 주장을 실증적 연구를 통해 증명하였다.

이런 결과들을 종합해 보면, 중용적 태도를 보이는 사람들은 대인관계에서 자신의 중심을 잘 잡으면서도 타인의 상황을 이해하고 공감적 관심을 보이며, 조화로운 관계를 형성하고 유지할 수 있는 긍정적 갈등해결 전략을 보유하고 있다고 해석할 수 있다.

## 연구 2. 중용적 태도 함양 프로그램의 개발과 효과검증

연구 2의 목표는 중용적 태도를 함양하는 프로그램을 개발하고 효과를 검증하는 것이다. 중용이 대인관계 문제와는 부적 상관을, 공감 및 긍정적 갈등해결 전략과는 정적 상관을 보였던 연구 1의 결과에 기반하여 대인관계 관련 변인을 중심으로 프로그램 효과를 검증하고자 하였다. 더불어 기존 연구(안도연, 이훈진, 2017; Chou, Chu, Yeh, & Chen, 2014; Huang, Lin, & Yang, 2012; Pan & Sun, 2018)에서 중용은 정서조절, 삶의 만족 및 자존감 등의 전반적인 심리적 적응 요인과 정적 상관을 나타냈던바, 추가로 삶의 만족 및 자존감을 측정하였다.

프로그램은 심리학적으로 연구된 중용 개념을 활용하여 대인관계 능력이 향상되도록 돕는 것을 목표로 하였다. 중용적 태도를 기르기 위해서는 충분한 시간과 반복적 훈련이 필요하지만, 논어를 읽는 훈련만으로도 인성 교육이 가능하다는 결과(김승룡, 채한, 이민경, 2017)를 통해 볼 때, 중용의 의미와 심리학적으로 연구된 내용을 단기간 동안 교육 및 훈련하는 것도 효과가 있으리라 기대할 수 있다. 이에 본 연구에서는 중용적 태도 함양 훈련을 총 4회기(주 1회, 회기 당 2시간 총 8시간)로 구성하였다.

비교집단의 훈련으로는 대인관계 문제에서 중요한 요인인 자기표현 및 자기주장을 함양하기 위한 프로그램을 선택하였다. 동양 문화권의 동양적 개념을 사용한 중용적 태도와 서양적 훈련인 자기주장 훈련을 대비시켜 효과 정도와 대인관계에서 더 효율적인 훈련이 있는지 검증하고자 하였다.

동양 문화권에서 자기주장이나 표현은 적게 하는 것이 권장되어 왔다. ‘말이 많으면 실수도 많다’거나 ‘가루는 칠수록 고와지고, 말은 할수록 거칠어진다’는 속담에서 알 수 있듯이 일반적으로 말이 많은 것은 단점으로 부각되며, 말이 적으면 신중하고 점잖다고 표현되어 장점으로 여겨지기도 한다. 심지어 식사 메뉴에도 통일성을 추구하듯 한국문화에서 자신의 생각과 욕구를 나타내기는 쉽지 않다. 한국의 대학생들이 대인관계에서 자기주장 및 자기표현을 충분히 하지 못하는 것은 겸양이나 양보를 미덕으로 하는 동양 문화권의 영향으로도 볼 수 있다. 한편, 서양에서는 형평성을 존중하고 개인의 자유를 선호한다. 현대 서양인들은 세상을 보다 분석적이고 원자론적 시각으로 바라보면서 사물을 주변 환경과 독립적인 것으로 이해한다(조공호, 2007). 서양식의 언어 표현 또한 맥락보다는 하나의 ‘대상’에 초점을 맞추고 있어 많은 영역에서 자율권을 유지하면서 적극적으로 논쟁하는 것이 선호된다(Nisbett, 2003/2004). 서양 문화권에서 자기주장은 대인관계 상황에서 요구되는 기술이다. Wolpe(1958)는 자기주장이란 불안을 느끼지 않고 타인에게 자기감정을 적절히 표현하는 것으로 정의하였고, Clark(1979)은 남의 권리에 피해를 주지 않으면서 편안하고 분명하며 자신감 있게 자신을 표현하면서 업무에 대한 적극적인 태도를 보이고 건설적인 비평과 도움을 주고받는 것이라고 정의하였다(조용애, 2009에서 재인용). 이에선 칭찬, 감동, 동의, 인정 등 긍정적인 감정표현과 서운함, 불쾌감, 분노 등의 부정적인 감정표현, 자신의 권리를 주장하고 비합리적인 요구를 거부하는 것이 모두 해당된다. 이러한 자기주장은 상대방에게 자신의 생각, 감정 등을 알려 자신에 대한

이해를 높이고 신뢰할 수 있는 기회를 제공하며, 상대방에게 원하는 것을 적절하게 요청하거나 상대방의 변화를 유도해냄으로써 원만한 대인관계를 형성할 수 있고 자신의 정신건강에도 도움을 받을 수 있다(이지현, 2009).

자기주장을 적절히 하는 것은 한 개인의 자존감 및 불안이나 분노 등의 정서표현 건강함과 관련된다. Arkin(1981)에 따르면 불안한 사람들은 소외나 고립을 피하려는 자기방어적 이유로 자기노출을 꺼린다고 주장하였다. 하지만 이런 전략은 부적응적 대인관계를 유도하여 자기 패배적 대인관계 패턴을 만든다(Meleshko & Alden, 1993). 따라서 Arkin(1981)은 불안 수준의 감소를 위해서 오히려 적절한 불안의 표현이 필요하다고 제안한다. 분노 또한 이와 유사하다. 자기주장 훈련을 사용하여 대학생의 분노억제 및 분노표출 감소를 연구한 이경선과 손정락(2010)에 의하면 분노의 과도한 억제와 표출은 심혈관계 질환 및 대인관계에 부정적 영향을 주기 때문에 적절한 수준과 방법으로 자기주장을 하는 것이 정신건강에 도움이 된다.

자기주장 훈련 프로그램은 참가자들에게 자기주장 행동 뿐 아니라 정서적 안정, 자존감 향상 등에 효과가 있는 점이 이미 반복적으로 검증되어 왔기 때문에(권성민, 이철구, 이현림, 2003; 이재섭, 이재욱, 최승숙, 2011; 한금신, 임희수, 양보겸, 정혜경, 서용진, 2005), 본 연구에서 비교집단으로 사용하기에 위험성이 크지 않은 프로그램으로 생각되었다. 연구에서 사용한 자기주장 훈련은 하영석 등(1983)이 대학생을 대상으로 개발한 8회기의 프로그램을 인지, 정서, 행동의 요소를 연습하는 4회기로 수정한 것이다. 프로그램에는 ‘자기 행동의 탐색과 구분’, ‘Ellis의 합리적 정서 이론에 근거

를 둔 비주장행동의 비합리적 사고 찾기·'이완훈련', '행동변용이론에 근거한 모델링(modeling), 관찰(observation), 역할극, 행동 연습 등의 요소들이 들어있으며, 본 연구에서는 위 내용들을 축약해서 훈련하였다. 국내에서 자기주장 훈련은 하영석의 프로그램을 기반으로 여러 형태로 변형되어 왔다. 이정선과 손정락(2010)이 분노 감정에 특화해서 개발한 8회기의 자기주장 훈련이 있으며, 조용애(2009)가 중환자실 간호사를 대상으로 개발한 3회기 자기주장 훈련이 있다. 또한 이지현(2009)이 기존의 자기주장 훈련을 종합하여 당뇨병 환자의 대인관계 스트레스 조절 방안으로 제시한 6~8회기의 자기주장 훈련 프로그램이 있다. 수정된 프로그램들로도 그 효과가 검증되어 왔기 때문에 본 연구에서도 4회기로 수정하는데 무리가 없다고 판단하였다.

기본적으로 두 가지 집단 훈련의 구성에서 핵심 내용 이외에 집단 초기 라포형성 및 각 회기에 사용한 방법적 측면을 동일하게 구성하였다. 즉, 두 집단에서 모두 동영상 촬영과 역할극 및 신체 반응을 관찰하였다.

이미 자기주장 훈련 프로그램의 효과가 검증되어왔기 때문에 두 프로그램 모두 대인관계 문제 개선에 효과적일 것으로 예상하였다. 내용상으로 보면 자기주장 훈련이 중용의 시중 요인과 일부 관련되어 있으나, 균형과 안정을 의미하는 불편불의 및 타인에 대한 공감인 역지사지 요인에 대한 부분은 많이 포함되지 않았다. 이에 중용적 태도 함양 훈련이 사회적 상황에서 상대적으로 자신의 변인에 더욱 초점을 맞추는 자기주장 훈련에 비해 더 다양한 대인관계 문제분야에서 감소를 보일 것으로 예상하였다. 또한, 자기주장 훈련이 자신의 비주장에 초점을 맞추어 적절히 주장하

는 기술을 익히고 타인에게 자신의 생각이나 욕구 및 감정을 효과적으로 전달하는 방법을 연습하는 것에 비해, 중용적 태도 함양 훈련은 상황 전체를 파악하고 상대를 공감하며 그것에 맞추어 자신을 조절하는 것에 더 초점을 두어 배우게 된다. 이를 통해 중용 집단에서는 자기주장 집단에 비해 상대의 입장을 수용하고 공감하며, 갈등 상황에서 상대의 의견을 함께 고려하여 절충 혹은 통합하는 갈등해결 전략을 습득한 기회가 더 많을 것으로 예상하였다. 이에 연구의 가설을 다음과 같이 설정하였다.

**가설 1.** 중용적 태도 함양 훈련 집단과 자기주장 훈련 집단 모두, 훈련 전에 비해 훈련 후의 삶의 만족도와 상태 자존감이 증가할 것이다.

**가설 2.** 중용적 태도 함양 훈련 집단과 자기주장 훈련 집단 모두, 훈련 전보다 훈련 후의 대인관계 문제가 감소될 것이며, 중용 집단에서 대인관계 문제의 감소량이 더 클 것이다.

**가설 3.** 중용적 태도 함양 훈련 집단은 자기주장 훈련 집단에 비해 훈련 후 조망수용, 공감적 관심 및 긍정적 갈등대처전략의 증가 정도가 더 클 것이다.

## 방 법

연구참여자

중용적 태도 및 자기주장 훈련 참여자는 서

울소재 대학교 학생 및 일반인으로 구성된 28명이었다. 학내에서 심리학과 관련 과목 수강 중 안내를 받았거나, 학내 혹은 외부의 온라인 게시판에 게시된 모집 문건 및 연구 설명문을 보고 자발적으로 연구 참여에 동의 의사를 밝힌 참여자만 포함하였다. 서론에서 밝혔듯이 청년기에 대인관계 능력 향상 및 갈등관리 방법의 습득이 중요한바, 우선 연구를 위해 본 프로그램의 참여자의 연령을 만 33세 이하로 제한하였다.

전체 참여자 28명 중 총 6명이 회기 시작 전과 시작 이후 탈락하여 훈련의 효과 검증에는 최종적으로 4회기를 모두 참여한 22명의 응답만을 포함하였다. 22명 중 남성은 12명(55%), 여성은 10명(45%)이었다. 집단 별 분포를 보면 두 집단 모두 각각 남성이 6명, 여성이 5명이었다. 중용적 태도 함양 훈련 집단에 참여한 11명의 평균 연령은 24.18세( $SD=4.14$ )였으며, 자기주장 훈련 집단에 참여한 11명의 평균 연령은 21.27세( $SD=2.49$ )였다. 본 연구는 기관생명윤리위원회의 사전승인을 받았다(IRB No. E1708/002-014).

#### 측정도구

##### 중용 척도(Zhonyong Questionnaire: ZQ)

연구 1에서 사용한 것과 동일하다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .82였다.

##### 주장행동 평가척도(Rathus Assertive Scale)

Rathus(1973)가 자기주장 정도를 평정하기 위해 제작한 척도를 하영석 등(1983)이 한국 실정에 맞게 번안한 것을 사용하였다. 다만, 그중 “안내양의 불친절한 점을 보면 바로 이야

기해준다”와 같이 시대적으로 오래된 용어를 쓰는 경우에는 2009년 조용애가 수정한 버전을 사용하였다. 하영석 등이 보고한 내적 일관성 계수는 .95였고, 조용애가 보고한 내적 일관성 계수는 .86이었다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .92였다.

##### 한국형 대인관계 문제검사 단축형(Short form of the Korean Inventory of Interpersonal Problems Circumplex Scales: KIIP-SC)

연구 1에서 사용한 것과 동일하다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .89로 나타났다.

##### 삶의 만족 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)

Diener, Emmon, Larsen과 Griffin에 의해 1985년에 개발되었으며, 국내에서는 1998년 조명환과 차경호가 번안하였다. 5문항으로 삶의 만족도에 대한 전반적인 인지적 판단을 7점 척도로 측정한다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .81이었다.

##### 한국판 상태 자존감척도(Korean version of State Self-Esteem Scale: K-SSES)

상태 자존감을 측정하기 위해서 1991년 Heatherton과 Polivy가 개발한 20문항의 자기보고식 척도다. 박홍석과 이정미(2015)가 한국판으로 타당화한 것을 사용하였다. 원판 요인에서는 수행, 사회 및 외모/신체 요인으로 구성되었고 한국판으로 타당화한 척도에서는 2문항이 제외된 18문항의 수행, 사회 및 일반 자존감 요인으로 구성되었다. 본 연구에서는 원척도의 20문항을 그대로 사용하였다. 타당화 시 보고된 내적 일관성 계수는 .89였고, 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .90으로 나타났다.

**대인관계 반응성 척도/공감척도(Interpersonal Reactivity Index: IRI)**

연구 1에서 사용한 것과 동일하다. 다만, 연구 2에서는 연구 1에서 중용과 상관성이 나타나지 않은 상상하기 변인은 분석에 포함하지 않았다. 본 연구에서 측정된 상상하기 변인을 제외한 나머지 문항들의 내적 일관성 계수는 .83이었다.

**갈등해결 전략척도(Modified Rahim Organizational Conflict Inventory-II: ROCI-II)**

연구 1에서 사용한 것과 동일하다. 다만, 연구 2에서는 절충과 통합을 긍정적 전략으로, 양보, 지배, 회피를 부정적 전략으로 묶어서 분석하였다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .61로 나타났다.

**프로그램 평가질문지**

프로그램의 사후와 추후에, 프로그램에 대한 만족도, 이해도, 효과 정도와 프로그램 사후와 추후 평가 사이 4주간 프로그램에서 배운 내용의 활용 정도를 질문하였다. 모두 10점 척도를 사용하였다.

**스트레스 사건 질문지**

프로그램의 사후와 추후에 종속측정치들에 영향을 줄 수 있는 스트레스가 있었는지 질문하였고, 구체적 사건과 스트레스 정도를 1점부터 10점 사이에서 보고하도록 하였다.

**절차**

“대인관계 관련 프로그램”으로 홍보하여 1차로 총 15명이 신청하였고 2차로 총 13명이 추가로 모집되어 집단 별 2차수, 총 4개의 집

단으로 진행되었다. 참여자의 사전 질문지를 바탕으로 집단 간 연령, 성별 및 각 척도별 기저선에 차이가 없도록 두 집단에 배치하였다. 그 중 3명이 프로그램 시작 전 개인적 이유로 참여를 포기하여, 중용적 태도 함양과 자기주장 훈련 집단에 각각 12명과 13명이 참여하였다.

집단은 4주 동안 주 1회 2시간씩 총 8시간으로 진행되었다. 1차로 모집하여 집단을 시작한 13명의 경우 중용 집단에 6명, 자기주장 훈련 집단에 7명이 배치되었고, 9월에서 10월 사이 동일한 날짜에 집단이 진행되었다. 2차로 모집하여 집단을 시작한 12명의 경우 중용과 자기주장 훈련 집단에 각각 6명씩 배치되었고, 10월 중 4주간 화요일과 목요일에 진행되었다. 집단의 진행자는 모두 임상심리전문가였다. 중용의 실증적 연구가 초기 단계이며, 본 훈련이 처음으로 만들어진 프로그램이었기 때문에, 중용적 태도 훈련은 내용을 가장 잘 숙지하고 있는 임상심리전문가인 본 연구자가 진행하였다. 자기주장 훈련 집단은 2명의 임상심리전문가에 의해서 진행되었다. 자기주장 훈련은 하영석(1983)이 개발한 8회기의 프로그램 자료를 4회기로 수정하여 구성하였다. 4회기의 기본적 구조, 동영상 촬영 및 역할극 등의 훈련 틀은 중용 집단과 동일하게 구성하였다. 진행을 위한 구체적인 회기 별 스크립트를 작성하여 진행자가 달라도 되도록 유사하게 진행할 수 있도록 하였으며, 회기 진행 전 연구자와 진행자가 프로그램의 전반적인 진행 절차를 검토하였다. 집단 진행 후 자기주장 훈련의 2개 집단 사이에 주요 요인별 변화량 차이가 있는지 검증하였고, 유의미한 차이가 나타나지 않아 통합하여 분석하였다.

평가 자료는 프로그램 시작 전과 종료 후

그리고 종료 4주 후에 총 3차례 수집되었고, 질문 내용은 종료 후와 4주 후에 실시된 프로그램에 대한 평가 및 그간의 스트레스 사건을 조사한 것을 제외하고 모두 동일하였다. 집단 시작 후 중용 집단에서 1명, 자기주장 훈련 집단에서 2명이 탈락하였다. 그 중 중용 집단의 1명은 1회기 이후 내용은 밝히지 않은 개인적 사유로 참여하지 못하였고, 자기주장 훈련 집단에서는 1회기 후 1명, 2회기 후 1명이 탈락하였는데, 전자는 집단 장소에 대한 불편감이 있었으며, 후자는 군입대로 더 이상 참여하지 못하였다. 따라서 사전, 사후 및 추후 설문지를 모두 완료한 참여자는 22명이었다.

### 중용적 태도 함양 프로그램의 구성

중용적 태도 함양을 위한 내용은 기존의 연구 결과들(안도연, 이훈진, 2016, 2017, 미발표)

을 바탕으로 구성하였다(표 3). 중용은 삶 속에서 역동적인 조화와 균형을 지속적으로 실천하는 태도로 볼 수 있고, 이를 바탕으로 제작된 중용 척도(안도연, 이훈진, 2017)는 상황을 파악하고 행동을 적절하게 조절하는 의미인 시중, 극단으로 치우치지 않는다는 의미인 불편불의 및 나와 다른 것을 포용하는 역지사지 요인으로 구성된다. 이에 따라 프로그램은 전반적인 중용에 대한 소개와 각 요인 별 훈련이 1회기씩 포함되어 총 4회기로 구성되었다. 다만, 중용 척도의 요인에는 중용의 개념 연구(안도연, 이훈진, 2016)를 통해 도출되었던 동기적인 측면인 용(庸)과 신독(慎獨)이 포함되지 않았다. 따라서 심리학적으로 구성된 중용 요인과 이에 따르는 프로그램 내용에서도 지속해서 실천하는 훈련이 부족할 수 있을 것이다.

1회기에는 중용의 개념을 설명하고 심리학

표 3. 중용적 태도 함양 프로그램의 내용 개요

회기	회기 별 교육 및 훈련 내용
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ice-breaking 및 자기소개</li> <li>• 중용의 의미와 경험으로 조사된 내용들을 소개하고 중용의 3요인을 교육함</li> <li>• 기존 연구 결과를 소개하여 중용과 성격 특성들의 관계를 설명함</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 첫 번째 '시중(時中)' 요인의 교육</li> <li>• 객관적 상황 파악 및 맥락에 따른 이해 설명을 위해 시지가 자료를 제시함</li> <li>• 맥락 파악을 측정할 수 있는 척도를 실시하여 참여자 자신에 대해 살펴보도록 함</li> <li>• 3인 모둠을 구성하여 대화를 나누는 모습을 1인당 3개의 관점에서 동영상 촬영(정면/뒷모습/전지적 위치)</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 두 번째 '역지사지(易地思之)' 요인의 교육</li> <li>• 3인 모둠을 구성하여 제시된 시나리오 및 자신의 대인관계 어려움 경험을 소재로 한 역할극 훈련, 같은 내용에서 입장을 바꾸어 역할을 해보도록 함</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 세 번째 '불편불의(不偏不倚)' 요인의 교육</li> <li>• 균형을 잡는 운동 기기 체험을 통해 신체적인 균형 잡기 감각을 경험함</li> <li>• 자신의 감각, 생각 및 감정의 알아차림 연습</li> </ul>

적으로 연구된 내용을 전반적으로 소개하였다. 중용은 살아가는데 주변과 지속적으로 조화와 균형을 이루려고 노력하는 것으로 주변 상황 및 나를 모두 계속 관찰하면서 적절한 행동을 하는 것이며, 이를 위해 관점의 유연성과 나의 정서를 조절하면서 표현하는 것, 역지사지의 자세로 상대를 공감하는 것 등을 설명하였다. 이후 프로그램이 시행되는 매주마다 요인별로 연습할 것을 소개하였다. 각 회기를 중용 척도의 하위요인으로 나타난 ‘시중(時中)’, ‘불편불의(不偏不倚)’ 및 ‘역지사지(易地思之)’ 요인의 교육과 활동으로 구성하였다. 다만, 세 하위요인의 개념이 완전히 분리되는 것은 아니므로 교육 내용 상 연결된 측면이 있었다. 또한, 내용의 흐름을 고려하였을 때, ‘시중’ 회기 이후 ‘역지사지’ 연습을 하는 것이 적절하여, 불편불의의 요인의 교육을 맨 마지막 4회기에 실시하였다.

2회기 ‘시중’ 교육에서는 요인분석을 통해 구성된 요인의 개념과 해당 문장을 실생활과 연계하여 설명하였다. 예를 들면, 중용 척도의 시중 요인에는 “나는 상황 파악을 잘 한다”와 “내 행동은 상황에 맞게 시의적절하다”, “나는 때와 장소에 맞게 감정표현을 한다”와 같은 문항들이 속해있다. 일상에서 상황을 파악하고 적절한 행동을 취하는 것의 대표적인 예로는 상갓집에 방문했을 때와 결혼식에 참석했을 때가 있다. 개인적으로 아무리 기쁜 일이 있다고 하더라도 타인의 상갓집에 방문하여 신나게 웃고 떠드는 것을 삼가는 것과 슬픈 일이 있더라도 결혼식에서 통곡하지 않는 것은 상황을 알고 자신의 행동을 조절하는 시중의 대표적인 예가 될 수 있다. 이렇듯 주변 상황과 맥락을 자신 위주가 아니라 객관적으로 파악하는 것과 그 맥락 내에서 자신의 행

동을 균형 있게 바라보는 것이 중요함을 교육하고 그에 맞는 훈련을 실시하였다. 이 부분에서 국내에서 개발된 눈치 척도들을(이영훈, 2014; 조규관, 권태우, 김경원, 2016; 허재홍, 박원주, 2013) 조합하여 실시해서, 스스로 주변 파악 능력이 어느 정도인지 판단하도록 도왔다. 이후 실제 훈련으로는 관점체택 변화를 유도한 연구(김은향, 2012; 이정인, 김창대, 2015)에서 동영상 활용을 통한 개입이 효과적이었다는 결과를 바탕으로 세 가지 관점에 따른 동영상 촬영을 진행하였다.

시공간적 조망수용 능력 및 시지각 자극이나 자신의 신체적 위치를 정신적으로 위치변형시키는 능력이 사회 인지나 공감능력과 상관관계를 보이며, fMRI 등의 뇌영상 연구에서도 시지각적 조망이나 변형 능력과 공감 능력에 관련된 뇌 부분이 일치한다는 등의 연구(Gronholm, Flynn, Edmonds, & Gardner, 2012; Mattan, Rotshtein, & Quinn, 2016; Sulpizio et al., 2015; Thirioux, Jorland, Bret, Tramus, & Berthoz, 2009; Tomei, Besson, & Grivel, 2017)를 통해 시지각적으로 다른 관점에서 조망하는 것이 맥락을 종합적 및 객관적으로 파악하고 사회 인지 및 공감 능력을 향상시킬 수 있다고 판단하였다. 따라서 주변 상황을 객관적으로 파악하고, 자신의 모습도 잘 파악하도록 돕기 위해, 자신의 ‘정면’과 ‘뒷모습’ 및 이야기하고 있는 상대와 나의 옆모습을 사선의 위쪽인 ‘전지적 시점’에서 촬영하도록 하였다. 더불어 교육 설명과 훈련 전후로 맥락에 따라 다르게 볼 수 있는 사진(오리-토끼 ambiguous figure 등)을 활용하여 관점 유연성을 추가로 설명하였다. 또한, 관점 유연성은 이수원과 이영훈(1989)의 태도연구와 이수원(1997)의 중용 연구에서 제시된 바와 같이, 하나의 사안에 대해

“예” 혹은 “아니오”가 양극단에 있는 양극성 구조가 아니라 “예”와 “아니오”가 각각의 스펙트럼을 가진 이원적 구조임을 통해서도 설명하였다.

3회기에서는 ‘역지사지’ 요소를 교육하고 훈련하였다. 나와 다른 것에 대해 열려있는 태도를 보이고 공감과 배려를 하는 내용을 교육하고 공감의 개념을 설명하였다. 이수원(1997)이 중용을 실천하기 위한 기본 태도로 강조한 것은 역지사지인데, 이것은 타인의 입장이 되어 보는 것이다. 이수원(1997)은 대인관계 갈등 상황에서 타인의 입장이 그 사람의 ‘역할’ 때문이라고 설명하였고, 역할극을 통해 사회적 갈등이나, 어떤 이슈에 대한 태도 및 입장을 연구하기도 하였다(김태준, 이수원, 1992; 이수원, 이영훈, 1989; 이영훈, 2011). 따라서 역할극이 역지사지 요소를 연습하도록 하는데 효과적일 것으로 판단하였다. 3회기 훈련에서는 입장개입연구에서 제시된 시나리오(김태준, 이수원, 1992)를 연구자가 상황에 맞게 각색한 내용과 참여자들이 2회기에 작성한 자신의 대인관계 어려움 장면 내용을 바탕으로 한 역할극을 2회 실시하였다.

마지막으로 ‘불편불의’ 요인을 교육 및 훈련하는 4회기에서는 내적인 안정 및 치우치지 않는 태도 등을 교육하였다. 중용에서의 균형은 ‘역동적 균형(dynamic equilibrium)’임을 강조했고, 계속 돌아가는 팽이를 예로 들어, 중용은 스스로 계속 돌지만 멀리서 보면 멈춰있는 듯 안정적으로 보이는 상태임을 설명하였다. 자신이 치우치진 않았는지, 어떠한 상태인지 지속해서 파악하는 것이 중요할 것으로 보고, 자신을 관찰하는 연습을 하였다. 이를 위해 반원 모양으로 되어있고, 위에 올라서면 넘어지지 않기 위해 계속 움직여야 하는 운동기

를 사용하여 참여자들 스스로가 실제 끊임없이 움직이면서 유지해야 하는 신체적 균형 잡기의 감각을 경험하도록 하였다. 신체적 감각을 살펴보는 이유는 우리가 살아가는 모든 경험은 ‘살아진 세계(lived world)’로 ‘체험’하는 것과 관련되기 때문이다(Merleau-Ponty, 1945/2002). 신체화 된 경험(embodied experience)은 최근 인지과학에 영향을 받아 활발히 논의되는 체험주의 철학과 신체중심 심리치료(body-focused psychotherapy) 등의 흐름에 맞추어 상당히 관심을 받는 주제다. 이는 신체적/물리적 경험과 분리되기 어려운 정신/심리적 경험에 큰 관심을 두고 있다. 노양진(2013)도 유학적 가치를 ‘경험적으로 책임 있는 철학으로, 즉 여전히 살아있는 덕목으로 현재를 사는 개인들에게 부합하는 방식으로 재구성할 것으로 제안한다. 더불어 앞서 2회기 시중 교육을 위해 참고한 논문들을 바탕으로 자신의 신체적 관찰이 심리적 과정에 영향을 줄 수 있다고 판단하였고, 연구를 통해 중용이 자신과 타인의 신체적 표상과 상관을 보이는 점을 고려하여(안도연, 이훈진, 미발표), 신체적인 균형 잡기 연습을 사용하였다.

또한, 자신의 감각, 생각 및 정서를 알아차릴 수 있는 훈련을 실시하였다. 이는 김정규(2010)가 개발한 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(Gestalt Relationship Improvement Program, GRIP)에서 사용하는 ‘알아차림 훈련’의 일부를 차용하였다. 본 훈련에서 사용한 알아차림 훈련은 지금 현재 여기에서 느껴지는 감각, 생각, 정서를 “나는 \_\_\_\_\_를 알아차립니다”라는 문장 내에 넣어서 표현하게 한 것이다.

## 분석

IBM SPSS Statistics 24 프로그램을 사용하여



집단 간 사전 동질성 검증, 개입조건에 따른 차이검증 및 종속측정치들의 변화량 간 상관 분석을 실시하였다.

이하로 나타났다(Cohen, 1988). 다만, 두 집단 간 연령 변인에서 차이의 경향성이 나타났다,  $t(20) = 2.00, p = .060, \text{Cohen's } d = 0.85$ .

### 결 과

두 집단 간 프로그램 평가 및 측정 기간 사이의 스트레스 비교

#### 두 집단의 사전 동등성 검증

두 집단의 사전 동등성 검증을 위해 집단 간 비교 분석을 하였다. 그 결과, 두 집단의 남녀구성비율과 연령을 비롯하여 각 측정치들에서 모두 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 또한 효과크기의 값도 0.50 이하의 중간 효과

프로그램 사후 및 추후 평가에서 프로그램의 만족도, 효과 정도, 이해도 및 활용도를 측정하였다. 또한, 종속측정치들에 영향을 줄 수 있는 측정 시기 간 발생한 스트레스 사건을 조사하였다. 분석 결과는 표 4에 제시하였다.

프로그램 사후에 평가한 프로그램의 만족도와 도움의 정도 및 프로그램이 끝난 후부터

표 4. 중용 및 자기주장 훈련 집단 간 프로그램 평가 및 스트레스 정도 비교

평가변인	중용 집단 (n=11)	자기주장 집단 (n=11)	t	Cohen's d
만족도	8.73(1.27)	7.27(2.15)	1.93	0.83
도움정도(효과정도)	8.45(1.44)	6.82(2.48)	1.89	0.80
시중(時中) 혹은 인지	8.36(1.36)	8.18(1.54)		
불편불의(不偏不倚) 혹은 정서	8.91(1.22)	8.00(2.10)	-	-
역지사지(易地思之) 혹은 행동	8.45(1.04)	7.73(1.56)		
이해의 용이함	8.27(1.35)	9.45(0.69)	2.59*	1.10
시중(時中) 혹은 인지	7.82(1.25)	8.45(0.69)		
불편불의(不偏不倚) 혹은 정서	8.36(1.21)	8.73(0.79)	-	-
역지사지(易地思之) 혹은 행동	8.09(1.14)	8.73(1.01)		
변화의 요인(인원, %)				
시중(時中) 혹은 인지	1(9.1)	6(54.5)		
불편불의(不偏不倚) 혹은 정서	7(63.6)	3(27.3)		
역지사지(易地思之) 혹은 행동	3(27.3)	2(18.2)		
사후-추후 기간 적용정도	6.36(1.03)	6.27(2.41)	0.12	0.05
사전-사후 기간 스트레스 정도	6.83(1.17)	7.57(1.13)	1.15	0.64
사후-추후 기간 스트레스 정도	7.11(1.36)	7.17(2.79)	0.52	0.03

\*  $p < .05$ .

추후 평가를 실시하기까지 4주 동안 훈련한 내용을 적용한 정도는 중용적 태도 함양 훈련 집단과 자기주장 집단이 차이가 없었다. 그러나 프로그램 내용을 이해하는데 얼마나 쉬웠는지에 대한 질문에서는 자기주장 훈련 집단이 높았으며, 효과크기의 값도 1.10으로 매우 크게 나타났다,  $t(20) = 2.59, p < .05$ , Cohen's  $d = 1.10$ (Sawilowsky, 2009). 즉, 자기주장 훈련 내용이 훨씬 더 쉬웠기에, 추후 중용 훈련에서 교육 내용을 더욱 쉽게 이해할 수 있도록 보완이 필요할 것으로 생각되었다. 하위 요소별 도움 정도를 보면, 중용적 태도 함양에서는 불편불의 요인의 훈련이 도움이 되었으며, 자기주장 훈련에서는 인지적 요인의 훈련이 도움이 되었다고 보고하였다. 실제 변화의 요인

으로 선택한 비율 또한 불편불의와 인지적 요인에서 가장 높게 나타났다.

프로그램 사후 및 추후 평가에서 측정 시기 사이에 종속측정치에 영향을 미칠 수 있는 스트레스 정도를 조사한 결과, 두 집단의 차이가 없어 비교 분석에서 이를 고려하지 않았다.

집단 내 훈련효과 분석

가설 1을 검증하기 위해 두 집단에서 각각 사전-사후-추후 간 종속측정치를 분석하였고, 각 시기 간 변화량 차이를 검증하였다

중용적 태도 함양 집단의 훈련 효과 분석

중용적 태도 함양 집단의 사전, 사후 및 추

표 5. 측정시기에 따른 중용적 태도 함양 집단의 종속측정치 비교

종속변인	중용적 태도 함양 집단( $n=11$ )			F	부분 $\eta^2$
	사전	사후	추후		
<b>중용적 태도</b>	60.36(8.52)	72.18(6.54)	70.09(5.77)	12.86 <sup>***</sup>	.56
시중(時中)	26.18(3.66)	30.73(3.80)	30.00(3.41)	7.02 <sup>**</sup>	.41
불편불의(不偏不倚)	15.09(4.48)	18.45(2.58)	18.18(1.83)	8.81 <sup>**</sup>	.47
역지사지(易地思之)	19.09(3.08)	23.00(2.72)	21.91(1.97)	8.15 <sup>**</sup>	.45
<b>자기주장</b>	85.09(19.69)	94.45(16.10)	96.18(13.27)	4.63 <sup>*</sup>	.32
<b>대인관계 문제</b>	106.27(15.28)	89.09(11.50)	83.27(11.52)	17.46 <sup>***</sup>	.64
<b>삶의 만족도</b>	24.00(4.80)	26.64(3.53)	26.18(4.87)	3.59 <sup>*</sup>	.26
<b>상태 자존감</b>	64.64(10.48)	73.91(8.42)	73.36(10.03)	6.00 <sup>*</sup>	.38
<b>공감 능력</b>					
조망수용	23.27(4.84)	25.73(3.90)	26.09(3.08)	2.91	.23
공감적 관심	22.45(4.30)	23.82(3.99)	24.45(3.47)	0.80	.07
개인적 고통	21.45(3.08)	19.36(3.29)	18.91(2.91)	5.78 <sup>*</sup>	.37
<b>갈등해결 전략</b>					
긍정적 전략	36.09(5.58)	38.64(3.67)	38.00(3.13)	2.37	.19
부정적 전략	45.36(5.12)	44.18(6.26)	43.55(5.72)	0.48	.05

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

후에 따른 변화를 검증하기 위해 종속측정치에 대한 반복측정 분산분석을 실시하였다(표 5). 먼저 사전-사후-추후 시기의 측정치들을 비교하였다. 훈련의 주요 내용인 중용적 태도가 유의미하게 상승하였고, 선형모형을 검증한 결과에서도 유의미하게 나타나 추후 이러한 경향성이 지속될 가능성이 시사되었다,  $F(1, 10) = 13.31, p = .004, \text{부분}\eta^2 = .57$ . 또한 훈련의 내용이 아니었던 자기주장 정도도 유의미하게 상승하여, 중용 훈련이 자기주장을 증가시키는 데에도 영향을 준 것으로 보인다.

훈련을 통해 주로 기대했던 효과인 대인관계 문제가 크게 감소하였고, 선형모형 검증 결과도 유의미하게 나타나 중용적 태도 함양 훈련이 대인관계 문제를 낮추는데 효과적일

뿐 아니라 그 효과가 지속될 수 있음을 확인하였다,  $F(1, 10) = 23.00, p = .001, \text{부분}\eta^2 = .70$ . 또한 삶의 만족도와 상태 자존감도 유의미하게 증가하였다. 공감능력의 경우에는 중용 훈련을 통해 시기에 따라 개인적 고통이 감소하는 정도는 유의미하였으나, 조망수용 및 공감적 관심이 유의미하게 증가하지는 않았다. 그러나 조망수용 능력의 경우, 증가하는 경향성은 나타나고 있었다,  $F(2, 9) = 2.91, p = .078, \text{부분}\eta^2 = .23$ .

갈등해결 전략에서는 세 시기 간 긍정 및 부정 측정치들의 변화량이 유의미하지 않았다. 다만, 대체로 긍정적 전략은 증가하고 부정적 전략은 감소하는 경향성이 있었다. 하위 전략 중에서는 통합 전략이 세 시기 간 유의하게

표 6. 측정시기 별 중용적 태도 함양 집단의 종속측정치 차이 비교

종속변인	사전-사후		사후-추후		사전-추후	
	<i>t</i>	<i>d</i>	<i>t</i>	<i>d</i>	<i>t</i>	<i>d</i>
<b>중용적 태도</b>	4.72**	1.57	0.92	0.34	3.65**	1.34
시중(時中)	3.51**	1.22	0.54	0.20	3.00*	1.08
불편불의(不偏不倚)	4.39**	0.92	0.46	0.12	2.57*	0.90
역지사지(易地思之)	3.61**	1.35	1.12	0.46	2.80*	1.09
<b>자기주장</b>	1.95	0.52	0.83	0.12	2.57*	0.66
<b>대인관계 문제</b>	5.29***	1.27	1.47	0.51	4.80**	1.70
<b>삶의 만족도</b>	2.84*	0.63	0.48	0.11	1.74	0.45
<b>상태 자존감</b>	2.84*	0.98	0.23	0.06	2.68*	0.85
<b>공감능력</b>						
조망수용	1.83	0.56	0.31	0.10	2.21	0.70
공감적 관심	0.98	0.33	0.39	0.10	1.05	0.26
개인적 고통	3.07*	0.66	0.71	0.14	2.49*	0.85
<b>갈등해결 전략</b>						
긍정적 전략	1.91	0.54	0.78	0.11	1.35	0.42
부정적 전략	0.73	0.21	0.26	0.11	1.24	0.33

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

증가한 것으로 나타났다,  $F(2, 9) = 3.81, p = .040$ , 부분  $\eta^2 = .28$ .

그 다음으로 시기에 따른 개별적 효과를 탐색하기 위해 사전-사후, 사후-추후 및 사전-추후의 변화량을 구분하여 검증하였다(표 6). 사전-사후 시기의 중용적 태도와,  $t(10) = 4.72, p = .006$ , Cohen's  $d = 1.57$ , 삶의 만족도 및 상태 자존감이 모두 유의미하게 상승하였고, 대인관계 문제와,  $t(10) = 5.29, p < .001$ , Cohen's  $d = 1.27$ , 개인적 고통이 감소하였다. 그 외에도 공감적 관심, 부정적 전략을 제외한 나머지 변인들이 효과 크기 0.50 이상의 증감을 보였다.

사후-추후 시기에는 유의미한 수준으로 상승 혹은 감소한 경우는 없었으나, 대인관계 문제의 감소 정도가 중간 이상의 효과크기를

보였다,  $t(10) = 1.47, p = .171$ , Cohen's  $d = 0.51$ .

사전-추후 시기 비교에서는 중용적 태도, 자기주장 정도 및 상태 자존감이 유의미하게 상승했고, 대인관계 문제와 개인적 고통이 유의미하게 감소하였다. 또한 유의미하진 않았으나, 중간 정도의 효과크기를 보인 변화 요인 들로는 삶의 만족도(Cohen's  $d = 0.45$ ), 조망수용(Cohen's  $d = 0.70$ ), 긍정적 전략(Cohen's  $d = 0.42$ )이 있었다. 즉, 중용적 태도 함양 훈련을 통해 대인관계 문제와 개인적 고통의 감소 및 상태 자존감의 증가가 훈련 이후에도 이어질 수 있음을 확인하였다.

### 자기주장 집단의 훈련 효과 분석

비교집단인 자기주장 훈련 집단의 효과를

표 7. 측정시기에 따른 자기주장 훈련 집단의 종속측정치 비교

종속변인	자기주장 훈련( $n=11$ )			F	부분 $\eta^2$
	사전	사후	추후		
<b>중용적 태도</b>	63.55(7.89)	66.82(7.25)	66.82(9.55)	1.16	.10
시중(時中)	27.73(5.00)	28.73(4.20)	28.73(4.63)	0.48	.05
불편불의(不偏不倚)	16.27(2.57)	16.64(3.01)	17.55(3.50)	1.04	.10
역지사지(易地思之)	19.55(3.30)	21.45(2.81)	20.55(3.91)	1.72	.15
<b>자기주장</b>	89.91(18.12)	101.36(14.03)	100.27(11.39)	5.56*	.36
<b>대인관계 문제</b>	102.36(20.81)	87.55(12.14)	81.45(15.19)	5.00*	.33
<b>삶의 만족도</b>	22.91(6.41)	23.73(6.44)	25.09(6.19)	1.89	.16
<b>상태 자존감</b>	68.45(15.19)	70.00(12.22)	70.91(13.49)	0.28	.04
<b>공감 능력</b>					
조망수용	23.73(4.82)	24.18(4.26)	24.45(4.03)	0.29	.03
공감적 관심	24.27(4.92)	24.00(4.86)	24.36(5.14)	0.14	.01
개인적 고통	21.64(3.78)	19.73(3.44)	20.45(3.08)	2.78	.22
<b>갈등해결 전략</b>					
긍정적 전략	35.64(4.80)	40.45(5.09)	34.90(4.20)	2.26	.20
부정적 전략	46.27(4.69)	42.91(6.47)	42.27(4.41)	2.50	.20

\* $p < .05$ .

분석하였다. 중용 집단과 마찬가지로 사전, 사후 및 추후의 종속 측정치들의 반복측정 분산 분석 및 시기별 차이를 분석하였다(표 7). 그 결과 자기주장의 정도가 유의미하게 상승했고, 선형 모형 검증을 통해 그 경향성이 지속될 것임이 확인되었다,  $F(1, 10) = 7.79, p = .019$ , 부분 $\eta^2 = .44$ . 자기주장 훈련은 대인관계 문제의 감소와 부정적 갈등해결 전략의 감소, 특히 회피 전략의 감소에 효과적으로 나타났으나,  $F(2, 9) = 3.56, p = .048$ , 부분 $\eta^2 = .26$ , 삶의 만족도와 상태 자존감의 변화는 유의미하지 않았다.

각 시기별 차이 분석 중(표 8), 사전-사후 시기를 살펴보면, 자기주장 정도가 유의미하게 상승하여,  $t(10) = 2.39, p = .038$ , Cohen's  $d =$

0.71, 훈련이 잘 진행되었음을 알 수 있었다. 대인관계 문제의 감소,  $t(10) = 2.42, p = .036$ , Cohen's  $d = 0.87$ , 갈등해결에 있어서 긍정적 전략의 상승도 유의미하게 나타나,  $t(10) = 3.25, p = .009$ , Cohen's  $d = 0.97$ , 자기주장 훈련이 대인관계 문제에 효과적으로 나타났다. 한편, 사후-추후 시기에는 종속측정치들의 긍정적인 유의미한 변화는 나타나지 않았다. 오히려, 갈등 해결의 긍정적 전략이 비교적 크게 감소하는 양상이 나타났다,  $t(10) = 1.88, p = .092$ , Cohen's  $d = 0.52$ . 마지막으로 사전-추후 시기의 분석에서 보면 결과적으로 자기주장 정도가 유의미하게 상승했고, 대인관계 문제, 갈등 해결에서의 부정적 전략이 유의미하게 감소하였다. 유의미하지 않았으나, 삶의 만족

표 8. 측정시기 별 자기주장 훈련 집단의 종속측정치 차이 비교

종속변인	사전-사후		사후-추후		사전-추후	
	$t$	$d$	$t$	$d$	$t$	$d$
<b>중용적 태도</b>						
시중(時中)	0.85	0.22	0.00	0.00	0.80	0.21
불편불의(不偏不倚)	0.56	0.13	0.85	0.28	1.35	0.42
역지사지(易地思之)	2.38*	0.62	1.00	0.26	0.76	0.28
<b>자기주장</b>	2.39*	0.71	0.44	0.09	2.79*	0.68
<b>대인관계 문제</b>	2.42*	0.87	1.29	0.44	2.35*	1.15
<b>삶의 만족도</b>	0.68	0.13	2.05	0.22	1.57	0.43
<b>상태 자존감</b>	0.40	0.17	0.50	0.07	0.63	0.17
<b>공감능력</b>						
조망수용	0.49	0.10	0.28	0.07	0.72	0.16
공감적 관심	0.44	0.06	0.65	0.07	0.10	0.02
개인적 고통	1.88	0.53	1.08	0.22	1.63	0.35
<b>갈등해결 전략</b>						
긍정적 전략	3.25**	0.97	1.88	0.52	0.06	0.02
부정적 전략	1.45	0.59	0.34	0.12	2.72*	0.88

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ .

도가 중간 효과 정도로 상승하여(Cohen's  $d = 0.43$ ), 자기주장 훈련이 삶의 만족도를 높이는 역할을 했음을 알 수 있었다. 한편, 긍정적 전략은 오히려 다소 감소하였다. 결과적으로 자기주장 훈련이 갈등 해결 시 부정적 측면을 감소시켜 대인관계에 효과적이었으나, 긍정적 전략에는 영향을 미치지 못했던 것으로 판단된다.

### 집단 간 훈련효과 분석

다음으로 가설 2와 3을 검증하기 위해 두 집단의 세 차례 측정 시기 및 사전-사후, 사후-추후 및 사전-추후 시기 별 종속측정치 변화에서 차이가 있는지 분석하였다. 집단 간 측정시기에 따른 상호작용효과는 나타나지 않았다. 사전-사후 시기에 따른 차이 검증 결과, 중용적 태도에서만 집단과 측정 시기의 상호작용 효과가 유의미하였다,  $F(1, 20) = 7.304$ ,  $p = .014$ , 부분 $\eta^2 = .27$ . 특히 중용적 태도의 불편불의 요인에서 상호작용 효과가 두드러졌다,  $F(1, 20) = 8.912$ ,  $p = .007$ , 부분 $\eta^2 = .31$ .

그 다음으로 두 집단의 사전-사후 및 사전-추후 시기에 따른 차이 검증을 실시하였다. 그 결과 상호작용 효과가 유의미한 종속측정치는 없었다. 다만, 표본 수가 적어 통계적으로 유의미하지 않았을 가능성이 있다고 판단되어, 두 집단의 사전-사후 및 사전-추후 측정치 변화량의 평균을 비교하고 효과크기를 산출하였으며, 변화 추이를 그림을 통해 나타냈다(부록 1 ~ 4). 그러나 대인관계 문제 감소량 비교에서도 중용 집단이 자기주장 집단에 비해 대인관계 문제의 감소에 더 효과적이거나 서로 더 효과적인 하위 영역이 있을 것이라는 가설 2는 검증되지 않았다.

그 다음으로 조망수용과 공감적 관심의 변화량을 비교하였다. 통계적으로 유의미하지 않았으나, 사전-사후 및 사전-추후의 변화량 비교에서 중용 집단의 조망수용 능력의 변화가 자기주장 집단에 비해 변화가 큰 경향성을 나타냈다,  $t(20) = 1.22$ ,  $p = .237$ , Cohen's  $d = 0.52$ ,  $t(20) = 1.08$ ,  $p = .295$ , Cohen's  $d = 0.46$ . 공감적 관심의 비교에서도 중용 집단의 변화량이 자기주장 집단의 변화량에 비해 더 큰 경향이 있었다,  $t(20) = 1.28$ ,  $p = .214$ , Cohen's  $d = 0.55$ .

한편, 부록 3을 보면, 조망수용과 공감적 관심 및 개인적 고통의 경우 중용 집단에서 각각 긍정적인 방향으로 변화를 보인 후 그 변화 경향이 유지되었다. 그러나 자기주장 집단에서는 조망수용과 개인적 고통이 훈련 직후에는 늘거나 줄어 긍정적 방향으로 변화하였으나, 추후에는 다시 감소 혹은 상승하여 효과가 유지되지 않았다. 특히 공감적 관심은 훈련 후 저하되어, 자신에게 집중된 훈련이 타인에 대한 공감의 정도를 다소 저하시켰을 수 있다.

갈등해결 전략에서도 두 집단의 변화량 평균을 비교하였다. 두 집단 간 사전-사후 및 사전-추후 시기의 긍정적 전략과 변화량 차이 분석 결과, 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 부정적 전략의 변화량 비교의 경우에는 사전-사후 및 사전-추후에서 모두 자기주장 집단의 변화량이 중용 집단보다 더 크게 나타났다,  $t(20) = 1.18$ ,  $p = .252$ , Cohen's  $d = 0.40$ ,  $t(20) = 1.15$ ,  $p = .264$ , Cohen's  $d = 0.49$ . 그림으로 살펴보면, 중용 집단은 훈련 후 긍정적 전략이 상승하였고, 부정적 전략은 감소하였다. 자기주장 집단의 경우는 훈련 직후 긍정적 전략이 상승하였으나, 4주 후에는 오히려 사전보다

더 감소하였고 부정적 전략은 상당히 감소하였다(부록 4).

위의 결과를 종합하면 통계적으로 유의미하지 않았으나, 중용 집단에서 조망 수용이나 공감적 관심이 상대적으로 더 늘어났고, 긍정적 전략, 특히 통합 전략도 증가하였다. 그러나 부정적 전략의 감소는 자기주장 훈련에서의 효과가 상대적으로 더 컸다.

## 논 의

연구 2에서는 중용적 태도를 함양하는 훈련을 개발하여 효과를 검증하였다. 대인관계에 초점을 두었고, 유교적 개념인 중용적 태도를 함양하는 훈련이 동양적 행동 특성을 반영한다고 생각했기 때문에, 대인관계 능력 향상 훈련 중 자신에게 초점을 맞추어 주장행동을 증가시키는 면에서 서양적인 특성을 반영한다고 볼 수 있는 자기주장 훈련(Dwairy, 2004)을 비교집단으로 선택하였다. 한 회기 당 2시간으로 구성된 4회기의 프로그램을 실시했고, 프로그램의 사전, 사후 및 프로그램이 끝난 4주 후에 중용과 자기주장, 대인관계 문제, 공감능력, 대인 갈등 시의 대처 전략 및 삶의 만족도와 상태 자존감을 측정하였다.

사전·사후·추후 시기에 수집한 자료를 분석한 결과, 두 집단 모두 대인관계 문제가 감소하였다. 그러나 개인적 고통의 감소 및 삶의 만족도와 자존감의 증가는 중용 집단에서만 유의미하게 나타났다. 대학생들을 대상으로 한 학기동안 다른 개입 없이 논어 읽기를 한 것만으로도, 단순한 기본 한문 교육을 받은 집단에 비해 인성이 함양되었다는 연구(김승룡 등, 2017)와 대학의 교양 강좌를 통해 인간

관계의 내용을 교육하고 소그룹 훈련을 병행하여 심리적 성숙 및 인간관계의 만족도, 의사소통, 신뢰감 등의 영역에서 효과를 보였다는 연구(송명자, 이현림, 2008) 결과를 통해 보더라도, 총 4회기 8시간의 짧은 회기였지만 중용의 교육과 훈련이 대인관계 문제 감소와 삶의 만족도 향상에 효과적이었다고 볼 수 있을 것이다. 또한, 중용 집단에서 상태 자존감이 향상되었으며, 하위 요인 중 사회적 자존감 뿐 아니라, 외모/신체적 자존감이 상승하였다. 신체에 직접적인 변화가 없는데도 불구하고 관련된 부분에서 유의미하게 자존감이 상승하였다는 것은, 주어진 것을 바꾸는 것을 통해서가 아니라, 그것을 바라보는 관점의 변화를 통해 획득된 것일 수 있다.

자기주장 훈련도 대인관계 문제 감소에 효과적이었다. 이는 서양과는 문화적 영향이 다른 국내에서도, 자기주장 훈련을 통해 고등학생이나 대학생, 중환자실 간호사, 당뇨병 환자, 지적 장애 및 불안 장애 등의 정신장애 환자 등 다양한 연령과 직업군에서 주장능력을 비롯한 대인관계 능력과 불안 및 분노 감소, 스트레스의 감소, 자기 옹호 증가에 효과가 있었다는 기존의 연구와 일치한다(권성민 등, 2003; 김성희, 1982; 이경선, 손정락, 2010; 이재섭 등, 2011; 조용애, 김금순, 2013; 한금선 등 2005). 그러나, 자존감이나 삶의 만족도가 유의미하게 상승하지 않은 것은 기존 연구들과는 다른 결과다. 이는 자기주장 능력이 향상되길 원하는 참여자를 모집한 것이 아닌, 일반적인 대인관계 능력을 향상하고자 하는 참여자들을 모집하였고, 자기주장 향상을 원하였더라도 무선 배정에 따라 중용 집단에 참여했을 수 있어, 참여자들의 동기와 사전 자기주장 정도의 수준이 기존의 연구들과 달랐

을 가능성과 관련될 수 있다. 또한, 추가로 실시한 변화량의 상관을 분석한 결과를 통해 보면, 자기주장 훈련으로 삶의 만족도나 자존감이 상승하고, 비주장성은 줄어들었으나 지배등과 같은 대인관계 문제 영역이 증가한 측면이 있어, 이러한 것이 부정적 영향으로 작용하여 효과를 상쇄했을 가능성이 있다.

한편, 갈등해결 전략 중 긍정적 전략과 부정적 전략은 두 집단에서 모두 세 차례 측정 시기 별 차이가 통계적으로 유의미하지 않았다. 다만, 자기주장 집단에서 부정적 전략 중 회피 전략이 세 시기에 걸쳐 유의미하게 감소하였다. 자기주장 훈련은 참여자의 비주장적 행동에 초점을 두어 개입하며 비주장 행동에는 '소극적 행동'과 '공격적 행동'이 포함된다. 소극적 행동은 자신의 권리를 옹호하지 못하고 포기하는 행동이며, 공격적 행동은 자신의 권리에만 집착하여 타인을 전혀 고려하지 않고 침해하여 상대방을 불쾌하게 만들어 원하는 바를 얻지 못하게 되는 행동이다(하영석, 1983). 이러한 비주장 행동은 결과적으로 자신에게도 타인에게도 이익이 되지 않는 방향으로 관계를 이끌게 되는데, 이는 갈등해결 전략 중 자신과 상대방이 모두 손해에 이르는 (lose/lose) '회피' 전략과 유사하다고 여겨진다. 따라서 비주장 행동을 수정하여 주장 행동으로 변화시키는 것이 회피 전략을 감소시키는데 효과적이었다고 볼 수 있다.

두 훈련 간 차이분석에서는 대인관계 문제와 공감 및 긍정적 갈등 전략에서 유의미한 상호작용 효과가 없어 가설 2와 3은 지지되지 않았다. 다만, 중용 훈련이 공감 능력의 증가 및 갈등 상황에서 긍정적 전략을 증가시키는데 상대적으로 더 효과적일 수 있고, 자기주장 훈련은 대인관계 갈등 해결의 부정적 전략

의 감소에 더 효과적일 수 있음이 시사되었다. 이러한 차이는 앞서 언급한 대로 자기주장 훈련의 내용이 개인의 비주장적인 행동에 집중하여 교정하는 훈련에 초점이 맞추어져 있기 때문으로 보인다. 특히 자기주장 집단에서 긍정적 전략은 훈련 직후에 증가하였다가, 4주 후 측정 시에는 오히려 사전에 비해 감소하였다. 이는 부정적 전략이 줄어드는 것과 긍정적 전략이 늘어나는 것은 서로 독립적일 수 있고, 긍정적 전략과 관련된 자기주장 훈련의 효과가 단기적일 수 있음을 시사한다.

추가적으로 중용적 태도 함양 훈련의 효과를 구체적으로 분석하기 위해 프로그램 사전-사후 변화량의 상관을 산출하였다. 그 결과 중용적 태도의 함양은 대인관계 문제를 감소시키고, 공감 능력을 향상시켰다. 각 요소별 훈련의 효과를 세분화하여 분석한 결과, 첫 번째 시중(時中) 훈련은 공감척도의 조망수용과 .51의 상관을 나타냈고, 긍정적 전략과도 .44의 정적 상관을 보여, 시중(時中)의 훈련이 주변 상황을 다양한 입장에서 균형 있게 파악하고 통합적이고 타협적 갈등 해결 전략을 사용하는 경향을 향상시켰다고 볼 수 있었다. 초등학생을 대상으로 동영상 클립 활용하여 관점채택 변화를 유도한 연구(김은향, 2012; 이정인, 김창대, 2015)에서 동영상을 활용한 개입이 효과적이었다는 결과를 보면, 본 훈련에서 활용한 3가지 관점에서의 동영상 촬영도 효과가 있었다고 볼 수 있다. 그러나 이 훈련이 조망수용 뿐 아니라, 주변 상황과 맥락을 정확히 파악하고 그에 맞추어 자신의 행동을 조절하는 시중의 능력을 직접적으로 함양시켰는지에 대해서는 추가적인 검증이 필요하다. 추후에는 훈련 참여자의 지인이 평가한 행동 평가 도구를 함께 사용하여 각기 다른 관점에



서 동영상을 촬영하는 것이 맥락 파악의 정확도와 행동 조절 및 적절성을 증가시키는 직접적인 영향이 있는지 파악하는 것이 필요하겠다.

두 번째로 불편불의(不偏不倚) 요소의 교육과 훈련 내용에는 신체나 감각부터 시작하여 자신의 생각과 감정을 관찰하는 것과, 관찰을 바탕으로 자신의 마음이 치우치거나 기울어지지 않았는지 살펴서 안정적으로 마음을 가다듬는 연습이 포함되어 있다. 분석 결과 불편불의 요인은 긍정적 갈등해결이나 조망수용을 증가시켰으나, 삶의 만족도는 저하시켰다. 중용적 태도를 함양하기 위해 자신을 살펴보도록 한 것이 부정적 자기초점적 주의를 높여 자연스러운 욕구와 감정을 억제하는 역할을 하기도 했던 것으로 보인다. 예를 들어, 참여자들은 훈련 중 “제가 이렇게 생각하는 것이 문제인가요”, “(자신이 촬영된 동영상을 보면서) 제가 이상하게 보이는 것 같아요(부정적 뉘앙스)”와 같이 자신에게 주의를 돌리는 과정에서 부정적인 정서와 사고를 나타내었는데, 자신에게 주의를 돌릴 때 비판단적이고 수용적인 마음챙김의 태도가 바탕이 되어야 적응적으로 영향을 미칠 수 있다는 점에서(박성현, 성승연, 2008), 자기에게 주의를 두는 훈련으로 생성될 수 있는 부정적인 자기초점적 주의 및 부정적인 자동적 사고 등의 불편감에 대해 충분히 개입하지 못하여 오히려 참여자들이 자신의 자연스러운 감정과 욕구들을 억압했을 가능성이 있다. 이로 인해 삶의 만족에서 저하를 가져왔을 수 있다.

자기초점적 주의를 내적으로 생성된 자기 관련 정보에 주의의 초점을 두는 것이다(Ingram, 1990). 자기초점적 주의에는 부적응적 자기초점적 주의와 적응적 자기초점적 주의가

있다. 부적응적 자기초점적 주의를 보이는 사람들은 자기몰입과 경직성이 높고, 자기에 대한 생각에 지향되어 있어 반추가 증가되어 우울이나 불안이 상승한다(신현균, 2006; 이인혜, 2008; 이지영, 2011; Clark & Wells, 1995; Ingram, 1990; Nolen-Hoeksema, 1991). 그러나 적응적인 자기초점적 주의를 마음챙김과 관련되어, 자신의 생각과 감정을 관찰하는 것을 통해 자기에 대한 통찰을 높여 심리적 성숙을 이끌며, 자신 뿐 아니라 자신의 다른 다양한 측면과 외부에 쉽게 주의를 전환시켜 적응적 정서조절에 도움이 된다(박성현, 성승연, 2008; 이지영, 2011).

기존 연구(안도연, 이훈진, 2017) 및 연구 1의 결과를 통해 중용적 태도는 마음챙김 및 자신과 타인에게 균형 있게 주의(attention)를 두어 정서적 혼란에 압도되지 않는 것과 관련되어 있음이 밝혀졌다. 따라서 중용적 태도는 적응적 자기초점적 주의와 관련될 수 있다. 그러나 자신에게 초점을 돌리는 훈련 과정에서는 비판단적 태도도 함께 강조해야 적응적인 알아차림 태도가 획득되는 것이다. 이에 추후 불편불의(不偏不倚) 요인의 훈련에 마음챙김의 요소와 부정적 사고에 대한 인지적 개입을 더 추가할 필요가 있다. 더불어 사전의 심리적 상태에 따라서 자기초점적 주의가 부정적으로 작용할 수도 있고, 긍정적으로 작용할 수도 있기 때문에(Carr, Teasdale, & Broadbent, 1991), 훈련 전 참여자의 상태를 파악하는 것도 중요할 것으로 보인다.

마지막으로 역지사지(易地思之) 요인의 증가는 긍정적 전략의 증가에 효과적이었다. 그러나 공감 척도의 개인적 고통도 함께 증가하여 타인의 입장에 서보고 나와 다른 것을 수용하거나 타인을 배려할 때 상황에 흔들리지 않는

훈련은 충분히 이루어지지 않았던 것으로 보인다. 이러한 결과는 정서조절에 긍정적 역할을 하는 불편불의 요인의 훈련이 부족했던 것 과도 관련될 수 있다.

앞선 연구들에서 중용의 하위 세 가지 요인은 .5에서 .6정도의 비교적 높은 상관을 보였다. 이는 중용의 세 요인이 구분될 수는 있으나, 결국 중용적 태도는 세 요인이 모두 적절히 조합된 상태라는 것을 의미한다고 볼 수 있었다. 위의 결과도 결국 중용적 태도를 잘 발휘하려면, 역지사지의 증가와 함께 불편불의 요인도 충분히 훈련되어야 한다는 것을 의미한다.

### 종합논의

중용(中庸)은 친숙성이 높은 유학의 개념으로, 삶에서 역동적인 균형과 조화를 지속적으로 추구하고자 하는 태도이다. 특히 갈등 상황에 대한 이상적인 접근 방법으로(이수원, 1997; Pan & Sun, 2018), 사회적 상황에서 효용성이 크다. 따라서 중용적 태도를 함양하면 대인관계를 잘 형성하고 유지하는 데 도움이 될 수 있다. 중용 내용을 교육하고 토론함을 통해 우울감이 감소했다는 결과를 고려하면(Yang 등, 2016), 중용의 심리적 개입이 효과가 있을 것으로 생각된다. 그러나 국내에서는 아직 중용에 관한 실증적 연구가 부족하다. 따라서 본 연구에서는 중용과 대인관계 문제, 공감능력, 갈등해결 전략의 관계를 실증적으로 알아보고, 중용적 태도를 함양하는 훈련을 개발하여 대인관계 능력 향상을 중심으로 그 효과를 검증하였다.

연구 1의 결과, 중용적 태도를 취할수록 대

인관계에서 더 적은 문제를 보였고, 갈등 상황에서 긍정적인 전략을 나타냈다. 또한 중용적 태도를 보이는 사람일수록 타인을 공감할 때 감정에 휩싸여 압도되거나 혼란스러워 하지 않으면서도 인지적 및 정서적 공감 능력이 높았다. 이는 중용적 태도가 평소에 단지 내면에 관심을 두는 것 보다, 정서 안정을 위해 요구될 때 자신의 내면에 충분히 주의(attention)를 둘 수 있는 적응적이고 균형 있는 주의 배분과 관련되어 있다는 것과도 연결되는 결과였다(안도연, 이훈진, 2017). 결국 중용적 태도는 자신이 안정된 상태이며, 타인과 관계를 형성하고 유지하는 데 긍정적으로 작용한다. 친사회적 행동 및 공감적 관계를 맺는데 개인적 고통이 오히려 방해가 될 수 있다는 연구(Kim & Han, 2018)를 고려하면 중용은 타인의 입장을 이해하면서도 정서적 공감을 하고 소통할 수 있는 능력이 될 수 있을 것이다.

연구 2에서는 중용적 태도를 함양하는 4회기 프로그램을 개발했고 대인관계 영역에서 자기주장 훈련과 비교하여 그 효과를 검증하였다. 그 결과 중용 집단에서 대인관계 문제의 감소 및 공감 능력의 향상이 나타나 연구 1의 결과와 연결되었다. 그뿐만 아니라, 비교 집단인 자기주장 훈련 집단도 대인관계 문제의 감소에 효과적이었다. 그러나 중용 집단에서만 자존감이나 삶의 만족도가 유의미하게 증가하였다. 아마도 이는 자기주장 훈련이 삶의 기술을 익히기 위한 훈련이라면, 중용 훈련은 삶의 전체 태도 변화와 관련된 훈련이었다는 점과 연관될 수 있을 것이다. 한국인의 특성에 맞는 상담 모델을 주장하면서 그 대안으로 삶의 전반에 영향을 주는 접근과 수행 모델을 제안한 것(윤호균, 2008; 장성숙, 2008)

과 일관된 결과다. 다만, 중용 훈련이 동양적인 상담 모델로서 삶의 태도를 변화시키고 스스로 지속적으로 노력하는 동기를 증가시키는 것과 관련되는지 좀 더 확인하기 위해서는, 중용 훈련을 더 보완한 후 더 넓은 개입 목표와 범위를 포괄하는 서양의 치료 모델과의 비교가 필요할 것이다.

훈련 내용 중 어느 영역에서 효과가 있는지를 분석한 결과에서 중용의 3가지 요인이 모두 함께 나타나는 것이 중용적 태도임이 시사되었다. 정서 관련 변인들과 중용의 관계를 연구한 결과(안도연, 이훈진, 2017)에서 정서 조절과 긍정적으로 관련된 요인은 불편불의(不偏不倚)였다. 상황을 잘 파악하고 타인을 공감하는 것이 개인의 정서적 고통을 증가시킬 가능성이 있는데, 이런 부작용을 보호하는 것이 불편불의(不偏不倚) 요인일 수 있다. 그러나 연구 2에서 실시된 중용 훈련 중 이 요인의 훈련이 분석 결과 삶의 만족도 저하 등과 관련되었다. 즉, 자신의 상태를 자각하는 훈련이 부정적 자기초점을 증가시킬 가능성이 있었으며, 정서 조절 문제에서 보호 작용을 하지 못했다. 불편불의 요인이 충분히 연습되지 않은 것이 삶의 질 저하와 관련될 수 있다는 결과로 예상할 수 있듯이, 세 요인이 골고루 갖춰진 경우가 아니라면 오히려 부적응적 양상을 나타낼 가능성도 있을 것으로 보인다.

한편, 중용적 태도를 함양하는 훈련을 통해 상태 자존감의 사회적 자존감 뿐 아니라 외모/신체적 자존감이 상승된 점은 상당히 흥미로운 부분이다. Totton(2003)에 따르면, 신체심리 치료는 정신, 감정, 사회 및 영적인 삶의 근본적 구현으로서의 한 개인과 작업하는 것이며, 치료자는 내담자의 내적인 자기 조절적 과정과 외부 현실의 정확한 인식을 모두 복돋는다.

이는 기존 및 본 연구를 통해 나타난 중용의 특성과도 일치된다. 중용은 불편불의(不偏不倚)을 통해 내적 자기조절을 하며, 더불어 같은 정도의 주의(attention)를 외부로 돌려 시중(時中)을 통해 외부 상황을 정확히 지각하고, 나아가서 그것에 자신을 맞추는 것이다. 김용옥(2011)은 도덕의 중요성을 논하면서, 도(道)가 언어와 지식과 인식의 문제이고 객관적 세계를 대상으로 하는 것이라면, 덕(德)은 내면적, 주관적 세계를 대상으로 하는 “몸의 축적”에 관한 것이라고 언급한다. 김용옥은 도와 덕이 모두 중요하며, 덕은 결국 습관을 통해 몸에 쌓이는 것이라고 말한다. 중용의 용(庸)이 의미하는 일상성과 항상성이 바로 작은 습관들을 통해 몸에 중용적 태도를 체득하는 것일 수 있다.

유교에서 몸과 마음의 관계는 주로 인간의 본성과 신체적 욕망 간의 대립으로 다루어진다. 이는 『書經』에서 최초로 제기된 것으로 알려져 있다(임현규, 2017). “인심(人心)은 위태롭고, 도심(道心)은 은밀하니(미묘하니), 오직 정(精)하고 일(一)해야만 진실로 그 중(中)을 잡을 수 있다”라는 말에서 보면, 도심이 주인이 되면 위태로운 것이 없어지고 은밀한 것이 드러나서 중용의 경지에 이르게 된다고 할 수 있다(이수원, 1997). 즉, 중용이란 인간의 개인적 욕심을 초월한 도를 매일 실천하는 습관을 통해 몸에 축적시키는 것이다. 덕(德)의 축적도, 개인적 욕심(人心)도 모두 몸에서 비롯된다. 결국 중용적 태도가 삶의 만족도, 외모/신체 자존감과 정적 상관을 보이는 것은 몸과 신체를 모두 건강하고 긍정적으로 바라보면, 삶의 경험이 만족스러울 것이고, 중용의 실천에 장애가 되는 욕심을 조절할 가능성이 클 것임을 시사한다. 다만, 이러한 주장을 뒷받침

하기 위해 중용 실천의 장애가 되는 변인들에 대한 실증적 연구는 더 필요하다.

본 연구 결과로 미루어 볼 때, 중용은 개인적 수준에서 정서조절, 높은 자존감과 삶의 만족 등을 위한 행동을 북돋는다고 볼 수 있다. 즉, 중용은 자기 내적인 정서를 안정시키고 적절하게 표현하며, 자신을 그대로 수용하면서 삶의 의미와 목표를 위해 정진(精進)하도록 하는 것으로 보인다. 사회적 수준에서 중용은 대인관계에서 타인과 관계를 형성하고, 갈등을 효과적으로 해결하여 관계를 우호적으로 유지하는 데 도움이 되는 것으로 볼 수 있다. 중용적 태도를 취하게 되면 주변 상황과 맥락을 객관적으로 파악하고 타인에 대해 공감적 입장을 갖도록 한다. 특히 대인관계 갈등 상황에서 중용적 태도는 나와 타인을 함께 고려하는 통합 및 절충적 대처를 사용하게 하여, 상황에 대한 관점의 질적인 변화를 일으킨다고 보여진다. 즉, 중용은 개인 수준의 조화와 균형 및 사회적 수준의 조화와 균형을 내포하고 있으며, 이를 지속적으로 추구하고자 하는 태도라고 볼 수 있을 것이다.

본 연구의 함의 중 첫 번째는 이수원(1997)이 중용에 대해 심리학적으로 탐구한 내용을 실증적으로 증명하였다는 점이다. 특히 양적 연구와 더불어 중용적 태도 함양 프로그램을 통해 갈등해결 전략 중 win/win 전략에 해당하는 통합(integration)이 유의미하게 증가한 점은 이론적인 해석에 실증적 근거를 마련한 것으로 볼 수 있다. 즉, 중용은 자신을 비우면서 상황을 있는 그대로, 객관적으로 파악하고 상대의 입장을 고려하여, 상황과 맥락에서 다른 차원에서의 관점 변화를 통해 새로운 가치를 발견하여 통합적 갈등 해결을 추구한다는 측면(이수원, 1997)을 실증적 연구들을 통해 밝

힌 점이 본 연구의 중요한 가치일 것이다.

두 번째 함의는 중용적 태도가 누구라도 익힐 수 있는 태도임을 확인하였다는 점이다. 이는 이상적이면서도 긍정적인 측면이 있는 것을 알고 있으나, 개념상 모호하고 실생활에 적용하는 데 쉽지 않다고 여겨지던 중용을, 시중, 불편불의 및 역지사지 등의 하위 세 가지 요소들로 구성하고 훈련시켜 그 효과를 검증하였다는 점에서 지지될 수 있다. 즉, 연구 결과 중용은 실생활에서 적응적인 역할을 할 수 있으며, 훈련을 통해 늘어날 수 있는 태도로 나타나, 유학적 개념의 실용적 적용과 구체적 방안을 마련할 수 있음이 확인되었다.

본 연구의 한계 및 추후 연구의 제안점은 다음과 같다. 첫째, 실제 중용적 태도 함양과 관련된 구체적 행동 예시와 훈련이 보충되어야 할 것이다. 이는 훈련의 이해 용이도가 자기주장 훈련에 비해 낮은 점과 집단 참여자들의 실제 반응(예, “실생활에서 중용을 어떻게 적용해야 하는지 구체적인 행동 팁이 있으면 좋겠다.”, “신입사원 때 전무님과 바둑을 두었는데, 처음에는 저드러야지라고 생각했지만 하다보니 승부욕이 생겨서 이겨버렸다. 그럴 때 중용적 태도를 취한다는 것은 어떻게 하는 것인지?” 등)을 통해 나타났다. 또한, 갈등대처 전략의 변화에서 훈련 직후 그 차이가 충분히 크지 않은 것과 자기주장 훈련 집단에 비해 부정적 전략의 감소량이 작았던 것이 결국 구체적 행동이나 훈련의 부족과 관련된다고 보이기 때문에, 추후 훈련에는 이와 같은 구체적 내용의 보완이 필요하다.

둘째, 부정적 자기초점적 주의를 방지하기 위한 수용적 태도와 인지적인 개입이 필요할 것이다. 더 나아가, 참여자들의 사전 심리적 응수준과 주호소 문제를 파악하여, 훈련 요

소들의 순서를 바꿀 수 있도록 모듈별로 구성하는 것이 요구된다. 중년 여성을 대상으로 행복 증진을 위한 활동들을 개인주의적 요소들(개인-초점적 요소)과 집단주의적 요소들(집단-초점적 요소)로 나누어 살펴본 윤성민과 신희천(2013)의 연구를 비롯하여, 자기초점적 주의와 관련된 연구 결과들(박성현, 성승연, 2008; Carr et al., 1991)에서 심리적으로 취약한 경우 개인주의적 요소들이나 개인의 불안정한 측면을 먼저 보완하는 것이 중요하다고 제안된 것을 고려하면, 중용적 태도 함양 훈련에서 효과를 높이기 위해 참여자의 특성에 따라 순서를 바꾸는 것이 도움이 될 것이다. 즉, 개인적인 심리적 안정이 더 필요한 경우 훈련의 순서를 불편불의와 같은 개인적 요소를 먼저 배치하고 이후 역지사지(易地思之)와 시중(時中)이라는 집단적 요소를 훈련하는 것이 효과적일 것이다.

셋째, 충분한 훈련 및 연습을 위해 프로그램의 기간을 충분히 늘릴 필요가 있다. 훈련은 사후 및 추후에도 계속 효과를 나타냈으나, 프로그램이 짧아 훈련 내용을 실생활에 적용하여 익숙해지는 데는 부족했던 점이 보고되었다. 더불어 하위 요소별 분석에서 세 요소가 모두 조합되는 것이 중용적 태도의 긍정적 효과를 증대시킬 수 있다고 제안된 바, 세 가지 요소를 충분히 연습하여 모두 잘 작용하도록 익숙해질 시간이 필요하다. 따라서 교육과 훈련의 내용을 보충하여 조금 더 긴 회기의 프로그램 구성이 요구된다.

넷째, 중용적 태도 변화의 파악을 위해 좀 더 객관적인 측정치가 필요하다. 본 연구에서 훈련의 효과는 모두 자기보고식 질문지로 측정되었다. 추후에는 참여자들의 실제 변화를 알아볼 수 있는 행동 변화나 지인 평정 등의

측정치를 수집하는 것이 필요할 것이다.

다섯째, 결과를 통해 보면 중용은 대인관계나 사회성 영역 뿐 아니라 정서조절, 자존감 향상 및 행복 증진, 부부 관계 등 다양한 일반적, 심리적 요구와 신체 및 섭식 장애를 비롯한 정신 장애 측면에 모두 효과적일 수 있다. 따라서 추후에는 임상적 장면은 물론 다양한 연령대 및 주제를 가진 일반인을 대상으로 특화된 훈련을 개발하여 중용적 태도의 이점을 더 많이 활용할 수 있을 것이다.

마지막으로 더욱 탐구할 부분은 중용에 있어서 매우 중요하게 여겨지는 '실천성'이다. 중용적 태도는 좋은 것이며 효과적인 것임을 알면서도 실제 생활 속에서 지속적으로 실천하는 것은 어렵다. 프로그램 참여자들도 개념을 학습하고 일상생활에서의 경험과 연결은 하면서도 이를 지속적으로 실천하거나 나의 입장에 유리하지 않은 측면에서 적용해야할 때 어려움을 보고하였다. 앞선 논의에서 중용 실천의 어려움이 사욕(私慾)과 관련된 가능성이 있음이 제시되었듯, 알고 있는 것과 행하는 것의 차이에 집중하여, 실천을 방해하는 요소를 찾는다면 중용적 태도를 함양하는 데 더욱 큰 도움이 될 것으로 생각된다.

## 참고문헌

- 강 일, 기선완, 김성은, 정범석, 황지희, 송지은, 김지웅 (2009). 한국어판 대인관계 반응성 척도의 신뢰도 및 타당도 연구. *Journal of Korean Neuropsychiatry Association*, 48, 352-358.
- 권성민, 이철구, 이현림 (2003). 자기표출훈련과 자기주장 훈련이 불안신경증 환자의

- 불안수준에 미치는 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(1), 17-33.
- 김성희 (1982). 고등학생들을 대상으로 한 주장훈련의 효과. 학생지도연구: 경북대학교 학생생활연구소, 15(2), 1-30.
- 김성희, 박경희 (2010). 대학생 대인관계조화 프로그램 개발. 상담학 연구, 11(1), 375-389. doi: 10.15703/kjc.11.1.201003.375.
- 김승룡, 채 한, 이민경 (2017). 한문교육의 인성증진에 대한 상관관계 연구. 동아대학교 석당학술원 석당논총, 67(0), 119-150.
- 김용옥 (2011). 중용, 인간의 맛. 서울: 통나무.
- 김은향 (2012). 관점채택을 통한 공감에 다문화 가정 아동에 대한 편견감소에 미치는 영향. 서울대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김정규 (2010). 계슈탈트 관계성 향상 프로그램 매뉴얼. 서울: 계슈탈트미디어.
- 김태준, 이수원 (1992). 사회적 갈등에 대한 시각에서 입장개입의 효과. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 6(2), 29-42.
- 노양진 (2013). 몸이 철학을 말하다: 인지적 전환과 체험주의의 물음. 서울: 서광사.
- 민경환 (2002). 성격심리학. 서울: 범문사.
- 박성현, 성승연 (2008). 자기-초점적 주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김의 조절 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1127-1147.
- 서울대학교 대학생활문화원 (2016). 서울대학생의 정신건강과 인성함양을 위한 서비스 체계 구축 및 활성화 방안 연구 보고서. 서울대학교 대학생활문화원.
- 신현균 (2006). 우울한 기분상태가 신체화집단의 자기초점적 주의, 신체감각증폭지각, 신체귀인 및 신체화 증상에 미치는 영향. Korean Journal of Clinical Psychology, 25(2), 467-488.
- 안도연, 이훈진 (2016). 유학적 개념과 일상에서의 경험 조사를 통한 중용(中庸)의 심리학적 정의 도출: 예비연구. 한국심리학회지: 일반, 35(2), 283-300.
- 안도연, 이훈진 (2017). 한국판 중용(中庸)척도의 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 일반, 36(4), 421-440. doi: 10.22257/kjp.2017.09.36.4421.
- 윤성민, 신희천 (2013). 행복증진을 위한 개입 활동들의 효과에 영향을 미치는 성격 5요인의 역할 탐색. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(2), 275-308.
- 윤호균 (2008). 온마음 상담. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(3), 505-522.
- 이경선, 손정락 (2010). 자기 주장훈련이 대학생의 분노억제와 분노표출의 감소에 미치는 영향. 社會科學研究, 34(2), 115-133. doi: 10.33071/ssricb.34.2.201012.116.
- 이수원 (1993). 사회적 갈등의 인지적 기제: 사회적 자아중심성. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 7(2), 1-23.
- 이수원 (1997). 중용의 심리학적 탐구. 한국심리학회 추계심포지엄 학술발표자료.
- 이수원, 이영훈 (1989). 태도의 면역기제: 양극성에서 이원성으로. 한국심리학회지: 일반, 8(1), 67-87.
- 이영훈 (2011). 중립태도에서 조망수용능력 수준에 따른 상황에 대한 태도, 상황에 대한 시비판단 및 준거가치, 인지량의 차이. 한국여성교양학회지, 20, 107-127.
- 이영훈 (2014). 조망수용과 공감, 그리고 눈치의 관계. 한국여성교양학회지, 23, 131-153.
- 이인혜 (2008). 자기초점주의 유형이 자전기억 과일반화와 우울 기분 감소에 미치는 효

- 과: 경험적 및 분석적 자기초점주의. 한국심리학회지: 건강, 13(3), 583-602. doi: 10.17315/kjhp.2008.13.3.003.
- 이재섭, 이재욱, 최승숙 (2011). 자기주장 훈련 중재프로그램이 경도지적장애학생의 자기 인식과 자기옹호에 미치는 효과. 특수교육 저널: 이론과 실천, 12(4), 113-136.
- 이정인, 김창대 (2015). 관점채택을 통한 공감이 초등학생의 공격성 및 또래폭력 허용도에 미치는 영향. 상담학연구, 16(5), 253-266. doi: 10.15703/kjc.16.5.201510.253.
- 이지영 (2011). 자기초점적 주의와 정서조절의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(1), 113-133.
- 이지현 (2006). 당뇨병환자의 대인관계 스트레스 조절 방안 - '자기주장(self-assertiveness)'을 통한 효과적인 의사소통. 당뇨병(JKD), 7(4), 340-345.
- 임현규 (2017). 심신문제와 유교. 민족의학연구원(편). 전통철학과 의학에서 본 몸과 마음. pp. 191-231. 서울: 도서출판 문사철.
- 장성숙 (2008). 상담사례 과정에 반영된 현실 역동상담의 특성. 한국심리학회지: 사회문제, 14(1), 349-365.
- 정연희 (2012). 상담자의 공감능력과 문화적 유사성 지각이 내담자에 대한 인상형성에 미치는 영향. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 조규관, 권태우, 김경원 (2016). 고등학생용 눈치척도 개발 및 타당화. 교육문화연구, 22(1), 127-144. doi: 10.24159/joec.2016.22.1.127.
- 조공호 (2007). 동아시아 집단주의의 유학사상적 배경, 심리학적 접근. 경기도: 지식산업사
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가 간 비교. 아산재단 연구총서.
- 조용애 (2009). 중환자실 간호사를 위한 자기주장 훈련 프로그램의 효과. 서울대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 조용애, 김금순 (2013). 중환자실 간호사를 위한 자기주장 훈련의 효과. 임상간호연구, 19(2), 255-264.
- 하영석, 김성희, 문창현, 석수룡, 윤정륜, 이명자 (1983). 공격적, 소극적인 대학생을 위한 자기주장 훈련 프로그램. 학생지도연구: 경북대학교 학생생활연구소, 16(1), 1-50.
- 한금선, 임희수, 양보경, 정혜경, 서용진 (2005). 정신질환자의 자기주장 훈련이 대인관계, 사회행동 및 정신증상에 미치는 효과. 대한간호학회지, 35(5), 896-903.
- 허재홍, 박원주 (2013). 눈치척도 개발 및 타당화: 대학생집단을 대상으로. 상담학연구, 14(6), 3537-3555. doi: 10.15703/kjc.14.6.201312.3537.
- 홍상황, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경 (2002). 한국형 대인관계 문제검사 원형척도의 단축형(KIIP-SC) 구성. Korean Journal of Clinical Psychology, 21(4), 923-940.
- Antonucci, T. C. (2001). Social relations. In J. E. Birren & K. W. Schaie(Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 53-77). San Diego, CA: Academic Press.
- Arkin, R. M. (1981). Self-presentational styles, In J. T. Tedeschi (Ed.), *Impression management theory and social psychological research* (pp. 311-333). San Diego, CA: Academic Press. URL: <https://doi.org/10.1016/C2013-0-11591-7>
- Batson C. D., Batson, J. G., Slingsby, J. K., Harrell, K. L., Peekna, H. M., & Todd, R. M. (1991). Empathic joy and the Empathy-

- Altruism Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 413-426. doi: 10.1037/0022-3514.61.3.413.
- Batson, C. D., Fultz, J., & Schoenrade, P. A. (1987). Adults' emotional reactions to the distress of others. In N. Eisenberg, & J. Strayer (Eds), *Empathy and its development*, 163-184. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bloom, P. (2014) Forum: against empathy. *Boston Review* 10 September. URL: <http://bostonreview.net/forum/paul-bloom-against-empathy>.
- Buffone, A. E. K., Poulin, M., DeLury, S., Ministero, L., Morrisson, C., & Scalco, M. (2017). Don't walk in her shoes! Different forms of perspective taking affect stress physiology. *Journal of Experimental Social Psychology*, 72, 161-168. doi: 10.1016/j.jesp.2017.04.001.
- Carr, S. J., Teasdale, J. D., & Broadbent, D. (1991). Effects of induced elated and depressed mood on self-focused attention. *British Journal of Clinical Psychology*, 30, 273-275. URL: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1991.tb00948.x>
- Chang, T., & Yang, C. (2014). Individual differences in Zhong-Yong tendency and processing capacity. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01316>.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier(Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). New York, NY: Guilford Press.
- Cheetham, M., Pedroni, A. F., Antley, A., Slater, M., & Jäncke, L. (2009). Virtual milgram: empathic concern or personal distress? Evidence from functional MRI and dispositional measures. *Frontiers in Human Neuroscience*, 3, 1-13. doi: 10.3389/neuro.09.029.2009.
- Chou, L. F., Chu, C. C., Yeh, H. C., & Chen, J. (2014). Work stress and employee well-being: The critical role of Zhong-Yong. *Asian Journal of Social Psychology*, 17, 115-127. URL: <https://doi.org/10.1111/ajsp.12055>.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. doi: 10.1037/0033-2909.112.1.155.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126. doi: 10.1037/0022-3514.44.1.113.
- Dwairy, M. (2004). Culturally sensitive education: Adapting self-oriented assertiveness training to collective minorities. *Journal of Social Issues*, 60(2), 423-436. doi: 10.1111/j.0022-4537.2004.00114.x.
- Frith, U. (1989). *Autism: Explaining the Enigma*. Oxford: Blackwell.
- Gronholm, P. C., Flynn, M., Edmonds, C. J., & Gardner, M. R. (2012). Empathic and non-empathic routes to visuospatial perspective-taking. *Consciousness and Cognition*, 21, 494-500. doi: 10.1016/j.concog.2011.12.004.
- Hong, J. (2004). *A comparison of Korean and U.S.*



- American conflict management styles as related to communication apprehension*. Doctoral Dissertation. Southern Illinois University, Illinois. USA.
- Hong, J. (2006). Conflict management in an age of globalization: A comparison of intracultural and intercultural conflict management strategies between Koreans and U.S. *Americans. Speech and Communication, 6*, 168-201.
- Horowitz, L. M. & Vitkus, J. (1986). The interpersonal basis of psychiatric symptoms. *Clinical Psychology Review 6*(5), 443-469. URL: [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(86\)90031-0](https://doi.org/10.1016/0272-7358(86)90031-0).
- Huang, C. L., Lin, Y. C., & Yang, C. F. (2012). Revision of the ZhongYong Belief-value scale. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies, 38*, 3-41.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin, 107*, 156-176. doi: 10.1037/0033-2909.107.2.156.
- Kim, H. & Han, S. (2018). Does personal distress enhance empathic interaction or block it?. *Personality and Individual Differences, 124*, 77-83. doi: 10.1016/j.paid.2017.12.005.
- López-Pérez, B., Ambrona, T., Gregory, J., Stocks, E., & Oceja, L. (2013). Feeling at hospitals: Perspective-taking, empathy and personal distress among professional nurses and nursing students. *Nurse Education Today, 33*, 334-338. doi: 10.1016/j.nedt.2013.01.010.
- López-Pérez, B., Carrerab, P., Ambronac, T., & Oceja, L. (2014). Testing the qualitative differences between empathy and personal distress: Measuring core affect and self-orientation. *The Social Science Journal, 51*, 676-680. doi: 10.1016/j.soscij.2014.08.001.
- Mattan, B. D., Rotshtein, P., & Quinn, K. A. (2016). Empathy and visual perspective-taking performance. *Cognitive Neuroscience, 7*(1-4), 170-181. doi: 10.1080/17588928.2015.1085372.
- Meleshko, K. G. A. & Alden, L. E. (1993). Anxiety and self disclosure: Toward a motivational model. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(6), 1000-1009. doi: 10.1037/0022-3514.64.6.1000.
- Merleau-Ponty, M. (2002). *지각의 현상학* (류익근 역). 서울: 문학과 지성사. (원전은 1945년에 출판).
- Nisbett, R. (2004). *생각의 지도* (최인철 역). 서울: 김영사. (원전은 2003년에 출판)
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569-582. doi: 10.1037/0021-843X.100.4.569.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 1061-1072. doi: 10.1037/0022-3514.77.5.1061.
- Pan, W & Sun, L (2018). A Self-Regulation model of Zhong Yong thinking and employee adaptive performance. *Management and Organization Review, 14*, 135-159. URL: <http://dx.doi.org/10.1017/mor.2017.33>.
- Pulos, S., Elison, J., & Lennon, R. (2004). The hierarchical structure of the Interpersonal Reactivity Index. *Social Behavior and Personality, 32*(4), 355-360. URL: <https://doi.org/10.2224/sbp.2004.32.4.355>.
- Rahim, M. A. (1983). A Measure of styles of

- handling interpersonal conflict. *Academy of Management Journal*, 26(2), 368-376. URL: <https://doi.org/10.5465/255985>.
- Sawilowsky, S. (2009). New effect size rules of thumb. *Journal of Modern Applied Statistical Methods*, 8(2), 467-474. doi: 10.22237/jmasm/1257035100.
- Sulpizio, V., Committeri, G., Metta, E., Lambrey, S., Berthoz, A., & Galati, G. (2015). Visuospatial transformations and personality: evidence of a relationship between visuospatial perspective taking and self-reported emotional empathy. *Experimental Brain Research*, 233(7), 2091-2102. doi: 10.1007/s00221-015-4280-2.
- Sun, X., Yan, M., & Chu, X. (2014). Passive mood and work behavior: The cross-level mediating effect of Zhong-Yong. *Acta Psychologica Sinica*, 46, 1704-1718. doi: 10.3724/SP.J.1041.2014.01704.
- Thirioux, B., Jorland, G., Bret, M., Tramus, M., & Berthoz, A. (2009). Walking on a line: A motor paradigm using rotation and reflection symmetry to study mental body transformations. *Brain and Cognition*, 70, 191-200. doi: 10.1016/j.bandc.2009.02.006.
- Timmers, M., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (1998). Gender differences in motives for regulating emotions. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 24, 974-985. doi: 10.1177/0146167298249005.
- Tomei, A., Besson, J., & Grivel, J. (2017). Linking empathy to visuospatial perspective-taking in gambling addiction. *Psychiatry Research*, 250, 177-184. doi: 10.1016/j.psychres.2016.12.061.
- Totton, N. (2003). *Body Psychotherapy: An Introduction*. Open University Press, Philadelphia, USA
- Wang, P. & Yu, Y. (2014). *A Review of the relationship on Zhong-yong thinking and innovation intention*. 2nd International Conference on Advances in Social Science, Humanities, and Management.
- Wilmot, W. W., & Hocker, J. L. (2001). *Interpersonal Conflict* (6th Ed). NY: McGraw-Hill.
- Woodruff, C. C., Daut, R., Brower, R., & Bragg, A. (2011). Electroencephalographic a-band and b-band correlates of perspective-taking and personal distress. *Cognitive neuroscience and neuropsychology*, 22, 744-748. doi: 10.1097/WNR.0b013e32834ab439.
- Yang, X., Zhang, P., Zhao, J., Zhao, J., Wang, J., Chen Y., Ding, S., and Zhang, X. (2016). Confucian culture still matters: The benefits of Zhongyong Thinking (Doctrine of the Mean) for mental health. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47, 1097-1113. URL: <https://doi.org/10.1177/0022022116658260>.
- Yao, X., Yang, Q., Dong, N., & Wang, L. (2010). Moderating effect of Zhong Yong on the relationship between creativity and innovation behavior. *Asian Journal of Social Psychology*, 13, 53-57. doi: 10.1111/j.1467-839X.2010.01300.x.

1차원고접수 : 2019. 04. 08.

수정원고접수 : 2019. 06. 06.

최종게재결정 : 2019. 06. 25.

## Development and Effects of the Zhongyong Attitude Cultivating Program

Doyoun An

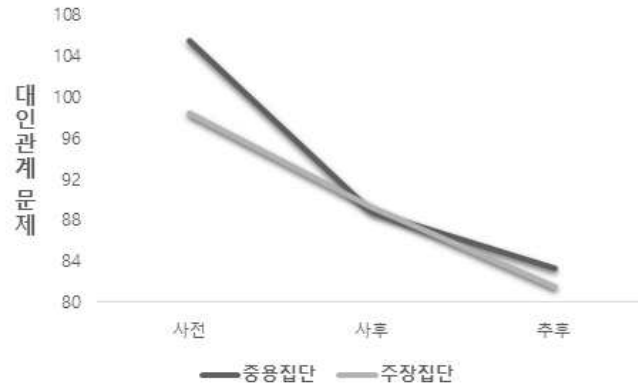
Hoon-Jin Lee

Department of Psychology, Seoul National University

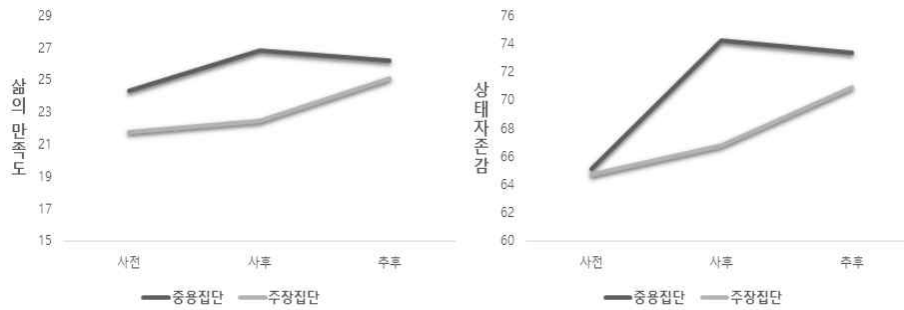
Zhongyong, which plays an adaptive role in both intrapersonal and interpersonal problems, may be an ideal approach to resolving interpersonal conflicts. This study aimed to examine the positive role of Zhongyong in the interpersonal context and develop a program to cultivate the Zhongyong attitude. The assertiveness training group was selected as a comparative group. In study 1, we analyzed the correlations between Zhongyong and interpersonal relationship variables such as interpersonal problems, empathy, and conflict management strategies. The results of analyzing the data of 274 college students showed that the higher the Zhongyong attitude, the fewer the interpersonal problems, the higher the perspective-taking and empathic concern, and the lower the personal distress of the Interpersonal Reactivity Index(IRI). Integrating and compromising strategies of the Modified Rahim Organizational Conflict Inventory-II(ROCI-II) had also showed positive correlation with Zhongyong. In study 2, the effects of the four-session Zhongyong attitude cultivating program and assertiveness training program were compared. Eleven people were assigned to each group and a total of four 2-hour sessions were held. Interpersonal problems, conflict management strategies, empathy, life satisfaction, and the self-esteem were measured pre- and post-training, and 4 weeks later. As a result, both groups have been effective in reducing interpersonal problems. In addition, Zhongyong attitude cultivating program tended to show relatively better effectiveness in life satisfaction, self-esteem, empathy ability and positive conflict management strategies. In the general discussion section, the implications and limitations of this study and suggestions for future research were discussed.

*Key words* : Zhongyong, Zhongyong attitude cultivating program, Assertiveness training, Interpersonal conflict management

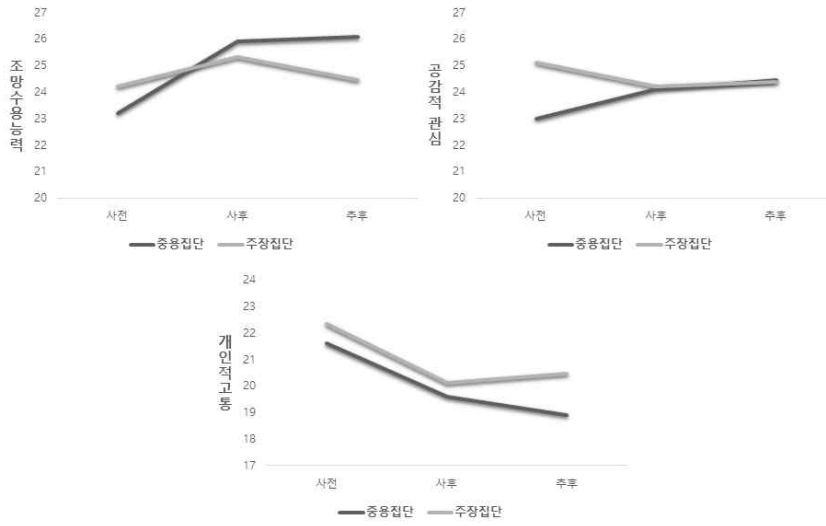
부 록



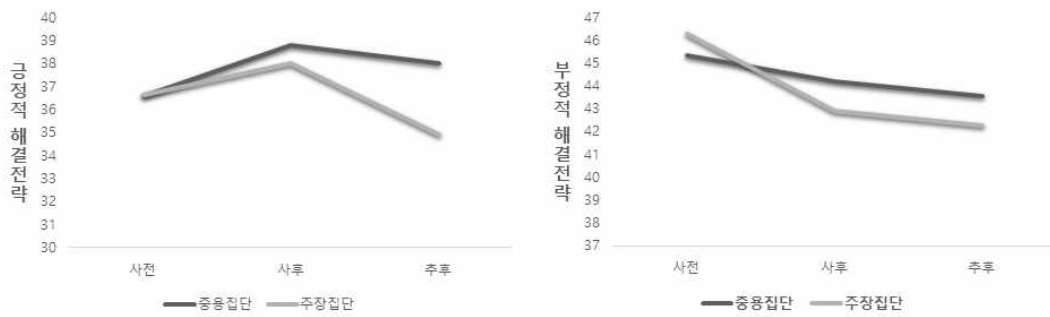
부록 1. 측정시기 별 대인관계 문제 변화



부록 2. 측정시기 별 삶의 만족도와 상태 자존감 변화



부록 3. 측정시기 별 조망수용능력, 공감적 관심 및 개인적 고통의 변화



부록 4. 측정시기 별 긍정 및 부정적 갈등해결 전략의 변화