

# 나눔공식

# 나눔이란

## > 나눔이란 무엇인가?

➤ 나눔 = 교류, 소통

- 나눔은 너와 나 사이의 교류이며 소통임

- ➔ 나눔을 통해 서로의 생각과 마음을 교류하게 됨

# 나눔이란

## > 나눔은 왜 필요한가?

### ➤ 우주는 원래 하나

- 우주는 원래 하나이기 때문에 서로 하나가 되려는 경향이 있음

➔ 하나가 되려면 **서로 알고 소통해야 함**

# 나눔이란

## > 나눔을 어떻게 할 것인가?

### > 나눔공식

- 나눔공식은 교류, 소통을 어떻게 할 것인가에 대한 답을 제공
  - 교류와 소통을 잘 하기 위해서는 법칙을 따라야 함

# 나눔공식

## > 나눔공식 요소 1

### ➤ 관심

- **상대방에게 관심을 가짐**
  - 관심이 전제되지 않으면 진정한 나눔이 이루어질 수 없음
  - 사랑 역시 관심에 포함됨

➔ 관심은 나눔의 바탕이 됨.  
관심의 지평 위해 나눔이 이루어짐

# 나눔공식

## > 나눔공식 요소 2

### ➤ 주기

- 나의 마음을 상대에게 온전하게 전달함

- ➔ 주기는 2단계로 이루어짐
- ➔ 나의 마음을 감지하는 것
- ➔ 감지된 나의 마음을 솔직하게 표현하는 것

# 나눔공식

## > 나눔공식 요소 3

### ➤ 받기

- 상대방이 표현한 것을 받아줌

- ➔ 받기 역시 2단계로 이루어짐
- ➔ 표현한 상대방의 마음을 공감해주는 것
- ➔ 공감된 마음으로 상대에게 반응하는 것

# 나눔공식

## > 나눔공식이란

➤ 관심의 지평 위에 표현하고 받아준다.

- **관심**이라는 기본 전제 하에서  
자신의 마음을 표현하고 (**주기**)  
상대방이 표현한 것을 받아준다(**받기**).

주기 ⇄ 받기

관심



# 나눔공식

## > 나눔공식이란

### ➤ 관심의 지평 위에 감지 표현, 공감 반응

- **관심**이라는 기본 전제 하에서  
자신의 마음을 **감지**하여 **표현**하고  
상대방이 표현한 것에 대해 **공감**하고 적절히 **반응**해준다.



# 나눔공식

## > 참고하세요.

### 관심 기울이기의 중요성에 대한 심리학적 관점

상담심리학 분야에서는 상담자와 내담자 간의 효과적인 대화를 위한 여러 가지 상담기법들이 많이 제시되어 있다. 이러한 기법들은 우리가 일상생활에서 누군가와 마음을 나누는 대화를 하고 싶을 때 매우 유용하게 활용할 수 있다.

상담의 기법에서 가장 기본이 되는 것은 상대방에게 관심을 기울이는 것이다. 상대방에게 관심을 보인다는 것은 상담 뿐 아니라 모든 의사소통에서도 기본이기도 하다. 진정한 대화가 이루어지기 위해서는 상대방이 말하고자 하는 것이 무엇인지 정성껏 주의를 기울여서 들어야 한다. 대개 주의를 기울인다는 것이 간단한 것이라고 느껴질 수도 있으나 상대방에게 계속해서 주의집중을 유지한다는 것이 쉽지 않다. 또한 상대방을 존중하고 진실하게 대하려는 마음이 있지만 외부 행동으로 드러나지 않는다면 상대가 쉽게 마음을 열지 않을 수도 있다. 상담심리학에서는 자신이 상대방에게 관심을 기울이고 있다는 것을 상대방에게 알리는 몇 가지 기술들을 소개하고 있다.

- 부드러운 시선으로 상대방의 눈을 바라본다 .
- 개방적이며 편안하고 자연스러운 자세를 취한다.
- 이따금 상대방 쪽으로 몸을 기울인다