

수공예활동이 자아존중감과 공감지수에 미치는 영향

장철* · 김은지 · 김영이
경남정보대학교 작업치료학과

Effects of Handicraft Activities on Self-Esteem and Empathy Quotient

Jang Chel, PT, Ph.D* · Kim Eunji, OT · Kim Youngyi, OT
Dept. of Occupational Therapy, Kyungnam College of Information & Technology

Abstract

Purpose : In this research, I tried to examine the effect of handwork activities through group activities on self-esteem and sympathy index.

Method : In this research, for men and women enrolled in K university, we explain sufficiently the purpose and method of research and randomly assign to 20 training group and 20 control group for those who agreed with experiment we divided handwork activities twice a week from november 18, 2016 to December 6, six times in total for 30 minutes.

Results : Compared with self-esteem among groups, group training exercises showed higher interpersonal relationships than control group, and self-accepted items and self-efficacy items decreased.

empathy comparison that group fits according to arbitration period compared with group control training group, group of training exercise high emotional sympathy items and social skills items appear high, cognitive sympathy items are low.

Conclusion : From the results of this study, it turned out that the activities of handwork by group improved interpersonal relationships, emotional sympathy and social skills.

In light of the results of these studies, it can be considered that better results can be obtained when applied to children and young people who are forming self-esteem and cognitive sympathy. In future research, further studies based on age, sex and further research corresponding to each situation, student's self esteem and a broader material for developing program necessary for cognitive sympathy can be obtained.

Key Words : self-esteem, empathy quotient, handicraft

*교신저자 : 장 철, jecclub@hanmail.net

논문접수일 : 2018년 2월 27일 | 수정일 : 2018년 4월 25일 | 게재승인일 : 2018년 5월 18일

I. 서론

인간은 태어나면서 가족관계, 친구관계, 직장동료관계에 이르기까지 다양한 형태의 대인관계를 맺으면서 사회 속에 소속된다. 그리고 자신이 속한 사회에서 주어진 다양한 역할을 소화하면서 자신의 고유한 자아를 형성 및 발달시킨다(김명화, 2008). 인간은 자신이 유능하고 가치 있다고 느낄 때, 더 높은 수행력과 성취감을 느끼는데 특히 청소년기에는 자신의 경험과 환경으로 부터 영향을 받아 자아존중감이 발달하는 중요한 시기이다. 성장을 하면서 다양한 경험과 충분한 정서적 지지를 통해 자아존중감이 형성되고 성공적인 경험과 주의를 개인의 자아존중감에 큰 영향을 미친다(최자은 등, 2013). 이처럼 자아존중감은 인간의 삶에서 중대한 영향을 미치고 인간의 모든 활동까지도 통제하고 개인의 성격 발달과 사회적 행동과 행복까지도 밀접한 관련이 있다(김정희, 2007). 이러한 자아존중감을 형성하기 위해서는 중요한 네 가지 요인이 있다.

첫 번째로는, 의미 있는 타인으로써, 개개인의 삶 속에서 자신에게 의미 있는 타인이 주는 관심과 대우, 인정, 존경은 자아존중감 형성에 큰 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 두 번째, 사회적인 성공은 현실 속에서 자아존중감의 기초를 형성하게 된다는 것이다. 성공의 지표는 개인마다 차이가 있고 자신의 자아존중감을 획득하기 위해서는, 개인마다 의미 있는 성공을 열망한다는 것이다. 그리고 세 번째는 개인의 의미 있는 영역내의 성공의 경험은 자신의 목표와 가치를 재구성하고 해석할 수 있게 된다는 것이다. 네 번째 요인으로는 자아존중감을 손상 받고 가치가 저하되었다고 느낄 때 대처하는 방법으로 통제와 방어가 있는데, 통제와 방어를 통해 불안, 무력감의 경험을 줄여 개인적 평정을 유지할 수 있도록 한다(정춘인, 2008).

수공예 활동을 통해 성인이 되어서 갖게 될 직업 활동에 대해서도 도움을 얻을 수 있고 또한 자연스러운 활동들 속에서 성인이 되어 사회를 이루어 함께 살아가는 타인들에 대해서도 폭넓게 이해 할 수 있다(이상은, 2014). An과 Kim(1990)의 수공예활동은 여러 가지 재료를 이용해 다양한 형태를 만들어 내며 창조적이면서도 조형성

이 매우 강한 활동이라고 하였으며, Hong 등(2012)의 연구에서 수예 공작은 목적 있는 활동으로써 치료적으로도 가치가 있으며 동기와 만족감을 향상시키는 역할을 한다고 했다(최혜숙, 2014). 이렇게 자유로운 분위기 속에서 수공예활동을 하고, 시연하며, 그룹구성원들과 상호작용하면서 완성된 작품에 대해 칭찬을 하면서 자아존중감에 긍정적인 영향을 줄 수 있다(김영미 등, 2005). 이와 같이 수공예활동을 통해 자아존중감에 긍정적인 영향을 미칠 수 있게 되고, 자연스럽게 바람직한 행동이 형성 될 수 있다. 따라서 본 연구의 목적은 그룹 활동을 통한 수공예활동이 자아존중감 형성에 미치는 효과에 대해 알아보고자 하였다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 연구기간

본 연구는 2016년 11월18일부터 2016년 12월06일까지 부산 K대학에 재학 중인 남녀 40명을 대상으로 실시하였다. 연구의 대상자는 본 연구의 목적 및 방법에 대해 충분히 설명하고 실험절차에 문제가 없는 자로 실험에 동의한 사람을 대상으로 그룹 훈련군 20명, 대조군 20명으로 무작위로 나누어 3주간 수공예활동을 30분씩 주 2회 총 6회 실시하였다.

2. 연구도구

1) Rosenberg Self-esteem Scale (자아존중감 척도)

본 연구에서 사용한 자아존중감 검사 도구는 김정운과 김영희(2009)가 사용한 척도를 재인용한 것으로 Sherer(1982)의 ‘자기효능감’ 척도를 일부 수정한 10문항 Rosenberg가 개발한 ‘자기수용감’ 정도(Self-Esteem Scale, SES)를 전병재(1974)가 번역한 10문항, Schlein과 Guerny(1971)이 제작한 ‘대인관계기술’ 척도를 전석균(1995)이 수정, 보완한 내용 중 선별한 7문항을 사용한 총 27문항 이다. 이 도구는 4점 척도로 점수 범위는 최저 27점 최고 108점이다. 점수가 높을수록 자존감 정도가

표 1. 자아존중감 검사 도구의 하위영역 및 내용

하위영역	내용	문항번호	Cronbach' α
자기 효능감	현재의 상황을 효과적으로 다룰 수 있는 자신의 능력에 대한 자발성, 노력의 사용, 인내심	1~10	.92
자기 수용감	자신에 대한 가치나 수용과 같은 긍정적인 느낌	11~20	.94
대인관계 기술	개인이 타인에 대해 생각하고 느끼고 자각하는 정도	21~27	.89

높음을 의미한다. 자아존중감의 하위영역 및 문항번호, 신뢰도 계수는 표 1과 같다.

2) Korean Empathy Quotient : K-EQ (한국어판 공감지수) 척도

본 연구에서는 Lawrence 등(2004)이 신뢰도 타당성을 검증한 공감지수(Empathy Quotient : EQ) 척도를 허재홍과 이찬중(2010)이 번안한 것을 사용하였다. 공감지수 원어 판은 총 60문항으로 되어 있고, 허재홍과 이찬중(2010)의 연구에서 60문항을 모두 번안하였다. 하지만 60문항 가운데 20문항은 필터링 문항으로 제외되고, 23개 문항은 한국인의 문화와 정서에 부합되지 않은 문항으로 제외되어 최종적으로 17개 문항이 한국어판 공감지수 항목으로 채택되었다. 총 17개 문항은 3개의 하위영역 5점 척도로 이루어 졌으며, 인지공감 10문항, 정서공감 3문항, 사회기술 4문항으로 점수 범위는 최저 17점 최고 85점이며, 부정문항은 역채점 하였다. 한국어판 공감지수 척도에 대한 신뢰도 Cronbach' s α =0.78로 나타나 높은 신뢰도를 보였다.

3. 측정방법

연구방법으로는 먼저 5명을 일개 조로 4그룹을 만들었고, 그룹별로 같은 과제를 주어 그룹 활동을 실시하였다. 또한 그룹 활동을 통한 참여자의 자아존중감의 변화를 알아보기 위해 자기기입방식으로 사전에 자아존중감 설문조사를 실시하였으며, 실험 종료 후에 같은 방법으로 같은 설문조사를 실시하였다. 그룹 활동을 통한 수공예활동 프로그램은 2016년 11월 18일부터 2016년 12월

06일까지 주 2회씩 30분 활동을 기준으로 총 6회에 걸쳐 실시되었으며 참여인원은 총 40명으로 그룹훈련군 20명, 대조군 20명이다. 진행은 수공예활동에 대한 강의를 들어 본 연구자 3명이 직접 동시에 실시하였다. 프로그램의 내용은 누구나 다함께 참여할 수 있도록 쉬운 난이도의 수공예활동 프로그램으로 구성하고 한 회기마다 주제를 정하여 실시하였다. 자리배치는 집단 간의 유연한 친밀감 형성을 위해 임의로 4개의 그룹을 구성하였고 프로그램을 진행하면서 자유롭게 자신의 의사를 표현하고 공감대형성을 할 수 있도록 도와주었다. 연구 절차는 다음과 같다(그림 1).

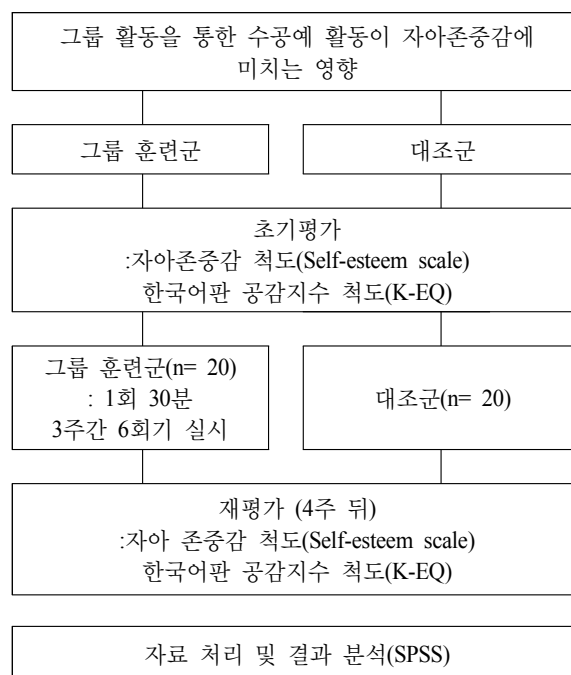


그림 1. 연구절차

표 2. 수공예활동 프로그램

회	활동 주제
1	색칠하기
2	입체종이인형 만들기
3	모자이크
4	책갈피 만들기
5	종이접기
6	실팔찌 만들기

4. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위해 동질성검사를 하였다. 그룹 활동을 통한 수공예 활동이 자아존중감 척도 (Self-esteem Scale), 한국어 판 공감지수(korean empathy Quotient : K-EQ)척도의 신

뢰도 검정(Cronbach' s α)을 실시하고 척도의 변화를 알아보기 위해 독립표본 t-검정을 실시하였다. 유의수준 α 는 0.05로 하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 연구 대상자의 일반적 특성

본 연구의 참여한 대상자의 일반적인 특성은 표 1과 같다. 대상자는 총 40명으로 부산의 K대학 작업치료과에 재학 중인 학생들을 대상으로 총 40명 그룹 훈련군 20명, 대조군 20명을 무작위로 선별하였다. 대상자의 평균연령은 그룹 훈련군 21.30±1.34세, 대조군 21.25±3.14세, 평균 몸무게는 그룹 훈련군 58.10±10.69 kg, 대조군 61.30±19.63 kg, 평균 신장은 그룹 훈련군 160.85±4.73 cm, 대조군 164.25±6.77 이었다(표 3).

표 3. 연구대상자의 일반적 특성

	그룹 훈련군	대조군
남(명)	0	4
여(명)	20	16
연령(세)	21.30±1.34	21.25±3.14
몸무게(kg)	58.10±10.69	61.30±19.63
신장(cm)	160.85±4.73	164.25±6.77

2. 중재기간에 따른 각 군간 자아존중감 변화 비교

각 군간 자아존중감 변화 비교에서 독립표본 t-검정으로 분석한 결과 표 4와 같이 나타나 중재 전 자기효능감 비교는 그룹 훈련군 2.94±0.48, 대조군 2.97±0.28로 유의한 차이가 없었으며(p>0.05). 중재 후에는 그룹 훈련군 3.64±0.57, 대조군 3.06±0.43로 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 대인관계 비교는 중재 전 3.16±0.52, 대조군

3.06±0.43로 유의한 차이가 없었으며(p>0.05). 중재 후 비교에서는 그룹 훈련군 3.36±0.44, 대조군 3.16±0.45로 유의한 차이가 없었다(p>0.05). 자기수용감 비교는 그룹 훈련군 3.02±0.53, 대조군 3.19±0.46로 유의한 차이가 없었으며(p>0.05). 중재 후 비교에서는 그룹 훈련군 3.37±0.45, 대조군 2.99±0.45로 유의한 차이가 있었다(p<0.05).

표 4. 중재기간에 따른 각 군간 자아존중감 변화 비교

		그룹 훈련군 (n= 12)	대조군 (n= 12)	p
pre	자기효능	2.94±0.48	2.97±0.28	0.840
	대인관계	3.16±0.52	3.06±0.43	0.512
	자기수용	3.02±0.53	3.19±0.46	0.284
post	자기효능	3.64±0.57	3.02±0.46	0.001
	대인관계	3.36±0.44	3.16±0.45	0.166
	자기수용	3.37±0.45	2.99±0.45	0.011

3. 중재기간에 따른 각 군간 공감지수 변화 비교

각 군간 공감지수 변화 비교에서 독립표본 t-검정으로 분석한 결과 표 5와 같이 나타나 중재 전 인지공감 비교는 그룹 훈련군 3.84±0.69, 대조군 3.51±0.62로 유의한 차이가 없었으며(p>0.05). 중재 후 비교에서는 그룹 훈련군 3.65±0.70, 대조군 3.17±0.55로 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 정서공감 비교는 중재 전 그룹 훈련군

3.97±0.71, 대조군 3.92±0.71로 유의한 차이가 없었으며(p>0.05). 중재 후 비교에서는 그룹 훈련군 4.15±0.54, 대조군 3.75±0.53로 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 사회기술 비교는 그룹 훈련군 3.20±0.88, 대조군 2.74±0.76로 유의한 차이가 없었으며(p>0.05). 중재 후 비교에서는 그룹 훈련군 3.24±0.67, 대조군 3.33±0.53로 유의한 차이가 없었다(p>0.05).

표 5. 중재기간에 따른 각 군간 공감지수 변화 비교

		그룹 훈련군 (n= 12)	대조군 (n= 12)	p
pre	인지공감	3.84±0.69	3.51±0.62	0.118
	정서공감	3.97±0.71	3.92±0.71	0.825
	사회기술	3.20±0.88	2.74±0.76	0.083
post	인지공감	3.65±0.70	3.17±0.55	0.020
	정서공감	4.15±0.54	3.75±0.53	0.022
	사회기술	3.24±0.67	3.33±0.53	0.648

IV. 고 찰

자아존중감은 대인관계를 원만히 유지시키며 인간의 행동과 생활의 적응 및 건전한 성격발달과 정신건강에 기반이 되므로 유아든 성인이든 궁극적인 행복함을 느끼기 위해 높은 자아존중감이 필수가 된다(김영숙, 2002). 자아존중감으로 형성하는 요인으로는 개인의 성공과 의미 있는 타인의 인정, 적절한 통제와 방어의 방

법이 있다(정춘인, 2008). 수공예활동은 그 자체가 자기 표현의 유효한 수단이 될 수도 있고 자신의 느낌, 감정 등을 자유롭고 솔직하게 표현함으로써 자신의 환경이나 세계, 그리고 자신과 의사소통을 할 수 있다. 본 연구는 집단 수공예 활동을 통해서 기다리기, 협동하기 등과 같은 사회적 상호작용을 통해 새로운 관계경험을 가능하게 하고 이로 인해 성취감과 만족감을 얻을 수 있으며 결과적으로 자기 자신의 대한 인식과 자아존중감을 높

일 수 있다(정은실, 1999).

본 연구 대상자는 20대 초반의 남녀를 대상으로 수공예활동을 주 2회씩 30분 활동으로 총 6회에 걸쳐 실시되었으며 참여인원은 총 40명으로 훈련 군과 대조군을 무작위로 선정하여 수공예활동을 실시하였다. 우화령(2013)의 자아존중감 및 사회성 발달을 위한 미술교육 연구에서 자아존중감 향상을 위해 미술수업을 실시한 집단이 일반 미술수업을 실시한 집단보다 학생의 자아존중감 향상에 효과가 있다고 보고되었으며 서정아(2013)의 연구에서도 찰흙을 활용한 조형 활동이 초등학교의 자아존중감 향상에 미치는 영향연구에서 찰흙을 활용한 조형 활동 프로그램 수업을 한 실험집단이 수업을 하지 않은 비교집단에 비해 자아존중감을 크게 향상시키는데 효과가 있음을 보여주었다고 보고되었다. 김효지(2010)의 연구에서는 집단미술치료를 실시한 아동은 또래관계에 영향을 미쳐 아동의 자아존중감이 향상되었다고 보고되었고 본 연구에서도 수공예활동을 실시한 그룹에서 자기효능, 자기수용 항목에서 향상되는 것으로 나타나 선행연구와 일치하는 결과가 나왔다. 따라서 수공예활동이 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다.

정수지(2015)의 연구에서는 인지행동 집단미술치료 프로그램을 통해 공감능력 향상에서 효과가 있다고 보고되었고 김미옥(2011)의 연구에서도 공감 훈련 프로그램을 실시한 조현병 환자도 공감능력, 자아존중감 및 대인관계에 영향을 미쳐 공감능력이 향상되었다고 보고되었다. 본 연구에서도 수공예활동이 인지공감과 정서공감의 향상을 가져왔다. 따라서 수공예활동이 인지공감에도 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타나 선행연구들과 일치하는 것을 알 수 있었다.

본 연구의 제한점으로는 연구 대상자가 40명으로 대상자 표본의 수가 적고 한정된 지역과 성별이 여자로 편중되어 있어서 일반화하기에는 어려움이 있다. 또한 연구기간이 3주간으로 연구결과의 지속성을 확인 할 수 없었다.

V. 결론

본 연구는 그룹 활동을 통한 수공예활동이 자아존중

감과 인지공감에 미치는 효과에 대해 알아보고자 하였다. 본 연구는 K대학에 재학 중인 남녀를 대상으로 연구의 목적 및 방법에 대해 충분히 설명하고 실험에 동의한 대상으로 총 40명, 훈련군 20명, 대조군 20명으로 무작위로 나누어 3주간 수공예활동을 주 2회 총 6회를 실시하였다. 프로그램 적용 후 그룹 활동 참여자의 자아존중감과 인지공감지수 변화를 알아보기 위해 평가척도인 Rosenberg Self-esteem Scale과 한국어판 공감지수 (K-EQ)를 실시하여 실험 전과후로 나눈 후 다음과 같은 결과를 얻었다.

첫째, 기간에 따른 각 군간 자아존중감 비교에서 그룹 훈련군이 대조군에 비해서 자기효능과 자기수용항목에서 향상되는 것으로 나타났으며 대인관계항목도 높게 나타났다.

둘째, 기간에 따른 각 군간 인지공감 비교에서 그룹 훈련 군이 대조군에 비해서 인지공감과 정서공감항목에서 향상되는 것으로 나타났다.

따라서 본 연구의 결과를 종합하여 볼 때 그룹별 수공예활동이 자기효능과 자기수용, 인지공감과 정서공감 능력이 향상되는 것을 알 수 있었다.

이러한 연구결과로 비추어볼 때 수공예활동이 자아존중감과 인지공감이 형성되는 아동과 청소년 등의 시기에 적용하게 되면 더 좋은 결과를 얻을 수 있을 것이라 사료된다. 또한 앞으로 추후 연구에서는 연령별, 성별에 따른 연구 및 각 상황에 맞는 연구들이 추가로 이루어진다면 학생들의 자아존중감과 인지공감에 필요한 프로그램 개발의 더 폭 넓은 자료를 얻을 수 있는 것이라 사료된다.

참고문헌

김명화(2008). 통합적 접근의 인터넷 중독 예방 프로그램이 초등학교의 인터넷 중독에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원, 석사학위 논문.

김미옥(2011). 공감 훈련 프로그램이 정신분열병 환자의 공감능력, 자아존중감 및 대인관계에 미치는 효과. 청주대학교 대학원, 석사학위 논문.

- 김영미, 김정남, 천성문(2005). 전개집단놀이치료가 집단 따돌림 피해아동의 자아존중감과 사회성에 미치는 효과. *인문학논총*, 10, 97-122.
- 김영숙(2002). 아동의 자아 존중감의 변인에 관한 연구. 부산외국어대학교 대학원, 석사학위 논문.
- 김정운, 김영희(2009). 아동, 청소년상담 : 사회적 지지와 자아존중감이 청소년의 외로움에 미치는 영향. *상담학연구*, 10(4), 2287-2301.
- 김정희(2007). 자아존중감향상 집단프로그램이 실업계 고등학생의 자아존중감 및 학습동기에 미치는 효과. 전남대학교 대학원, 석사학위 논문.
- 김효지(2010). 집단미술치료가 저소득층 아동의 자아존중감과 또래관계에 미치는 효과. 영남대학교 환경보건대학원, 석사학위 논문.
- 서정아(2013). 찰흙을 활용한 조형 활동이 초등학생의 자아존중감 향상에 미치는 영향 연구. 서울교육대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- 우화령(2013). 자아존중감 및 사회성 발달을 위한 미술교육 연구. 중앙대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- 이상은(2014). 발도르프 수공예교육 활동이 정신지체학생의 직업적응력에 미치는 효과. 대구대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- 전병재(1974). Self-esteem; a test of its measurability. *연세논총*, 11(1), 107-130.
- 전석균(1995). 정신분열증 환자의 사회적응을 위한 사회기술훈련 프로그램. *정신보건과 사회사업*, 2, 33-50.
- 정수지(2015). 인지행동 집단미술치료 프로그램이 만성 조현병 환자의 자아존중감과 공감에 미치는 효과. 광주여자대학교 사회개발대학원, 석사학위 논문.
- 정은실(1999). 요리활동이 유아의 과학개념 및 영양지식 개념에 미치는 영향. 명지대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- 정춘인(2008). 인성교육 프로그램 적용이 자아존중감 신장에 미치는 영향 : 초등학교 3학년 학생을 대상으로. 경인교육대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- 최자은, 문대근, 문수백(2013). 학령기 아동의 또래관계 관련변인들 간의 관계 구조분석. *한국가정관리학회지*, 31(1), 99-111.
- 최혜숙(2014). 수공예활동과 글씨쓰기활동이 양손협응(Bilateral coordination)에 미치는 영향. *대한지역사회작업치료학회지*, 4(2), 63-73.
- 허재홍, 이찬중(2010). 공감지수 (EQ) 척도의 심리측정속성. *인문과학연구*, 24, 183-200.
- An Y, Kim CI(1990). *Decorate and Making*. Paju, Mijinsa
- Hong JR, Kim HR, Yang YA, et al(2012). *Crafts for occupational therapy*. Seoul, Gyechuk Munwhasa.
- Lawrence EJ, Shaw P, Baker D, et al(2004). Measuring empathy: reliability and validity of the Empathy Quotient. *Psychol Med*, 34(5), 911-919.
- Schlein SP, Guerney BG(1971). The interpersonal relationship scale. Unpublished doctoral dissertation. Pennsylvania State University.
- Sherer M(1982). The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychol Rep*, 51(3), 663-671.

부록 1

설문지

안녕하십니까?

본 설문지는 여러분이 참여하고 있는 ‘그룹 활동을 통한 수공예활동이 자아 존중감에 미치는 영향’에 대하여 알아보려고 실시하고 있습니다.

이 설문지를 통한 여러분의 개인정보는 연구목적 이외에는 절대로 사용하지 않을 것이며, 연구가 끝나는 시점으로 폐기 됩니다.

그러므로 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 여러분의 생각을 표시해 주시기 바랍니다.

자아존중감 검사지

다음은 본인의 평소 생각에 대한 내용입니다. 자신에 대한 느낌과 가장 일치하는 정도에 체크 해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	가끔 그렇다	매우 그렇다
1	나는 어떤 문제에 대한 나의 판단은 대체로 정확하다.				
2	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.				
3	나는 무슨 일이든 정확하게 처리할 수 있다.				
4	나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용 한다.				
5	나는 계획을 잘 수립할 수 있다.				
6	나는 내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단 할 수 있다.				
7	나는 어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 될 때까지 노력해 볼 수 있다.				
8	나는 중요한 목표를 설정하면 성취할 수 있다.				
9	나는 어떤 새로운 일이 어렵더라도 배우고자 한다.				
10	나는 자신감이 있다.				
11	나는 다른 사람처럼 가치 있는 사람이라고 생각 한다.				
12	나는 좋은 자질(장점)을 많이 가졌다고 생각 한다.				
13	나는 내가 실패한 사람은 아니라고 생각 한다.				
14	나는 다른 사람들만큼 일을 잘 할 수가 있다고 생각 한다.				
15	나는 나에게도 자랑할 것이 있다고 생각 한다.				
16	나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 가진다.				

17	나는 나 자신에 대해 만족 한다.				
18	나는 나 자신을 좀 더 존중할 수 있게 되었다.				
19	나는 나 자신이 쓸모 있는 사람이라고 생각 한다.				
20	나는 때때로 내가 유능하다고 생각 한다.				
21	나는 사람들을 쉽게 사귄다.				
22	나는 다른 사람들이 나에게 말을 걸기 전에 말을 걸 수 있다.				
23	나는 다른 사람들이 자기의 고민을 털어 놓을 때 잘 들어줄 수 있다.				
24	나는 다른 사람들에게 칭찬을 잘 해줄 수 있다.				
25	나는 다른 사람들과 다른 의견을 가지고 있을 때 싸우지 않고 나의 의견을 말할 수 있다.				
26	나는 다른 사람이 나에게 화를 낼 때 덩달아 화를 내지 않고 나의 의견을 잘 말할 수 있다.				
27	나는 다른 사람들과 문제가 생겼을 때 대화로 그 문제를 해결하려고 노력 한다.				

한국어판 공감지수 (K-EQ) 질문지

다음은 본인의 평소 생각에 대한 내용입니다. 해당란에 체크 해 주십시오.

번호	문항	매우 아니다	아니다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 어떤 사람이 대화에 참여하고 싶어 하는지 아닌지를 쉽게 알 수 있다.					
2	나는 어떤 사람이 말하는 내용과 그 의미가 다를 때 쉽게 알아차릴 수 있다.					
3	나는 다른 사람들의 입장이 되어 생각하는 것이 쉽다고 생각한다.					
4	나는 다른 사람들이 어떻게 느낄 것인가를 잘 예견한다.					
5	사람들은 내가 다른 사람들이 어떻게 느끼고 무엇을 생각 하는지 잘 이해하는데 소질이 있다고 말한다.					
6	나는 내가 말하고 있는 것에 대해서 누가 관심을 갖고 있는지 또는 싫증나 있는지 쉽게 알 수 있다.					
7	나는 상대방이 어떻게 빠르고 직관적으로 느끼는지 알아차릴 수 있다.					

8	나는 다른 사람이 말하고자 하는 바를 쉽게 끄집어 낼 수 있다.					
9	나는 누군가가 그들의 진짜 감정을 숨기고 있는지 아닌지를 알 수 있다.					
10	나는 누군가가 무엇을 할지 예견하는 것을 잘한다.					
11	나는 다른 사람들을 보살피 주는 것이 정말로 즐겁다.					
12	고통스러워하는 동물을 볼 때 나는 마음이 동요된다.					
13	나는 뉴스 프로그램에서 고통 받고 있는 사람들을 보면 마음이 동요된다.					
14	나는 사회적 상황에서 무엇을 해야 하는지 아는 것이 어렵다고 생각한다.					
15	우정과 관계는 너무 어려운 일이라서 그것들에 대해서 신경 쓰지 않으려고 한다.					
16	나는 종종 어떤 것이 무례한지 공손한지 판단하는 것이 어렵다고 생각한다.					
17	나는 어떤 것들이 사람들을 왜 당황하게 하는지 알기 어렵다고 생각한다.					