

## 1. 미러링 현상이란?

상대의 몸짓을 그대로 따라하는 것을 의미한다.  
거울처럼 상대의 모습을 같은 모습으로 반영하는 것.

### <미러링 세포의 발견>

상대의 행동을 거울처럼 비추는 거울신경세포(Mirror Neuron)  
영장류 이상의 종에서만 발견되는 세포로, 다른 누군가가 같은 행동을 하는 것을 보는 것만으로도 내가 직접 행동을 했을 때와 마찬가지로 활성화되는 세포.  
상대의 표정을 보는 것만으로도 상대의 감정을 본인의 감정처럼 느끼고 공감하며 관계를 발전시켜 나가는 행동을 하게 함.

## 2. 미러링을 제대로 하는 방법

### 1) 표정 반영하기

‘눈을 크게 뜨기’, ‘입을 벌려 놀라움 표현하기’, ‘대화하면서 눈썹 올리기’ 등  
상대의 특징적인 표정을 함께 지으면 더 생동감 있게 집중할 수 있다.

### 2) 자세 반영하기

‘몸을 앞으로 당겨서 이야기하기’, ‘몸을 뒤로 기대어 이야기하기’,  
‘옆으로 비스듬히 서서 이야기하기’ 등 상대의 자세에 나의 자세를 반영한다.

### 3) 몸짓 반영하기

몸짓이란 손이나 머리 등과 같이 신체부위를 움직이는 세부적인 행동으로,  
‘입을 가리고 웃기’, ‘물 마시기’, ‘손을 턱 아래로 가져가기’ 등의 몸짓을 반영한다.  
이때 모든 동작이 정확히 같기 보다는 비슷하기만 해도 충분하여  
상대방보다 1, 2초 뒤에 천천히 자연스럽게 반영한다.

### 4) 말의 빠르기 / 톤 반영하기

말의 높낮이, 속도를 반영해서 공감을 형성하기

### 5) 호흡의 들숨과 날숨 맞추기

상대와의 대화에 공백이 생길 때, 어색한 분위기가 흐른다고 느껴질 때  
상대의 들숨과 날숨에 여러분의 호흡을 맞춘다.

### <이것만은 기억하세요~>

미러링 할 때 마음가짐은 ‘저 사람이 지금 하고 있는 저 이야기에서 어떤 감정을 느끼는 것일까?’ 하는, 상대의 감정을 이해하고 싶다는 소망으로 하는 것이 바람직하며,  
미러링이 과할 때는 무섭거나 ‘왜 자꾸 나를 따라하지? 놀리는 건가? 이상 한 사람이네’  
라는 반응을 느낄 수도 있으므로, 미러링은 자연스러울 때 가장 효과적이다.