

# 인간관계와 의사소통

- 인간관계 속의 자기이해 -

/어/학/교/양/학/부/  
/최/윤/경/

행복과 비례하는 인간관계와 관련한 이야기..  
“인간관계와 의사소통”... 무엇을 배우는가?

# 목차구성

1 '나'라는 존재에 대한 이해

2 '나'를 알기 위한 자아분석

3 나 변화시키기

4 [자기적용] 탐구 및 토의

Part 1.

‘ 나 ’ 라는 존재에 대한 이해

# William James

1842.01.11. – 1910. 08.26.

미국 심리학자, 철학자(실용주의, 기능주의적 접근, 근대 심리학의 창시자)

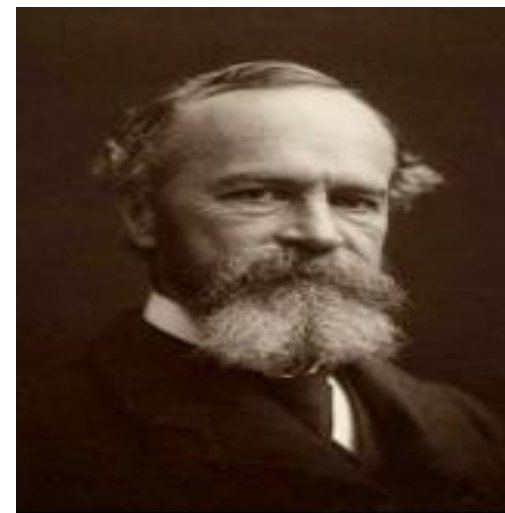
성공하고 싶다면 성공한 사람처럼, 행복하고 싶다면 행복한 사람처럼  
생각(상상)하는 대로 살면 생각(상상)하는 대로 살게 될 것입니다(The Principles of Psychology, 1890)

“자신에 대한 믿음, 생각(자아)…자신이 만든다.”

자기가 보는 자아, 타인이 보는 자아, 자신 그대로의 자아가 그것이다.(에밀리의 치료)  
인간은 생각에 따라 마음과 생각이 바뀐다(내면의 태도를 바꿈으로써 삶의 외면도 바꿀 수 있다 ; 비전).

우리가 슬프기 때문에 우는 것이 아니라,  
울고 있는 것을 인지하기 때문에 슬프다

행동은 감정을 따르는 것처럼 보이지만, 진정한 행동과 감정은 공존한다.  
또한 의지보다 더 직접적으로 조정할 수 있는 행동을 규제함으로써 간접적으로 감정을 규제한다.(감정에 대한 정신물리학적 이론 구축)



- ‘나는 누구일까?’ ‘나는 내 가정에서 어떤 존재일까?’ ‘나는 직장에서 어떤 존재일까?’ ‘나는 이 사회에서 어떤 존재일까?’ 등 자기 스스로에게 질문을 던지고, 스스로의 정체성에 대해 끊임없이 묻고 또 물으면서 시작한다.



## 1) 물리적 자아

외모, 신체와 그 특성, 재산 및 소유물을 포함하는 특성

## 2) 심리적 자아

성격, 능력, 적성 등과 같이 자신의 내면적 특성

## 3) 사회적 자아

타인과의 관계 속에서 자신의 위치와 신분을 나타내는 특성

# 자아의 개념

## <다측면적 구조에서 보는 자아개념>

### 2) 이상적 자아

이상적으로 되기를 바라는 자신의 모습

- 괴리가 클수록 좌절감과 실패감 ↑
- 주변사람과 비교하여 현실적 자아가 우월하더라도 자신의 이상적 자아에 훨씬 못 미친다면 스스로 불만족 ↑

### 3) 의무적 자아

부모와 같이 중요한 사람들에 의해 기대되는 나의 모습

- 괴리가 클수록 불안과 부담감 ↑
- 부모나 주변 사람들의 기대수준이 높고 현실적 자아가 그 기대에 못 미치면 부담감 ↑

### 1) 현실적 자아

현재의 나에 대한 정보를 담고 있는 자아

### 4) 가능한 자아

앞으로 노력하면 가능하다고 보는 자신의 모습

- 현실적 자아에 대한 불만족할 뿐만 아니라 이상적 자아나 의무적 자아와 거리가 있다 하더라도, 자신이 노력하면 그러한 기준에 도달할 수 있다는 자신감과 자아효능감이 있으면 불안과 불만족은 일시적이게 되므로 심리적 부담감이 적을 수 있음.
- 그러나, 앞으로 아무리 노력해도 이상적 자아나 의무적 자아에 도달할 수 없다고 느낄 때는 좌절감과 절망감이 더욱 심해질 수밖에 없다.



# “나 자신에 대한 지각, 태도”

인간의 한 개체로서의 자신에 대해 갖는 상(이미지:image) ; 자신감과 자아존중감으로 구성

물리적 자아

심리적 자아

사회적 자아



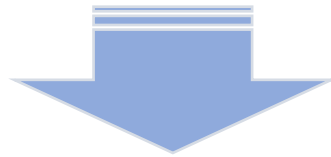
현실적 자아

이상적 자아

의무적 자아

가능한 자아

- 인생의 초기 : ‘나’ 와 ‘나 아닌 것’ 을 변별하게 되고, 자기의식 발달시킴.
- 성장과정 : 다른 사람과의 사회적 상호작용을 통해 자기에 대한 지식을 습득하여 저장하고 자기 자신을 평가



자기에 대한 지적인 인식과 평가내용이 ‘자아개념’ 을 구성함.

- 이러한 자아개념은 자아존중감의 기초가 되며, 대인관계에 중요한 영향을 미치게 된다.  
즉, 자신에 대한 평가가 긍정적일 경우에는 자아존중감이 높아지고 자신에 대해 만족하지만,  
부정적일 경우에는 자아존중감이 낮아지고 자신에게 실망하게 된다.
- 특히 자신이 중요하게 여기는 자아요소에서 부정적인 평가를 받게 되면 좌절감을 더 크게 느끼게 된다.  
예) 외모에 근거한 물질적 자아 중시하는 사람이 외모에 대한 부정적인 평가를 받게 되는 경우.



# 자아의 기능과 중요성

## 1) 경험의 여과 기능

직각적 여과장치로써 그 사람의 모든 경험과 타인과의 상호작용 내용을 1차적으로 걸러내는 기능을 한다.

## 2) 자성예언 기능

세상일이 우리가 믿고 예견한 대로 되어가는 것처럼 느끼게 되는 현상으로 자성예언, 자기 충족적 예언, 또는 피그말리언 효과라고 한다.  
즉 스스로 잘할 수 있다고 믿고, 잘할 것이라고 기대하는 등의 스스로 만들어 낸 개념 또는 이미지가 곧 행동화 되어 나타날 수 있다는 것이다.

## 3) 주변 정보의 해석

\*부정적인 자아개념 : 비난적, 부정적 피드백에 보다 민감하고 비판적 / 자기 행동이 타인에 비해 열등하다고 평가.

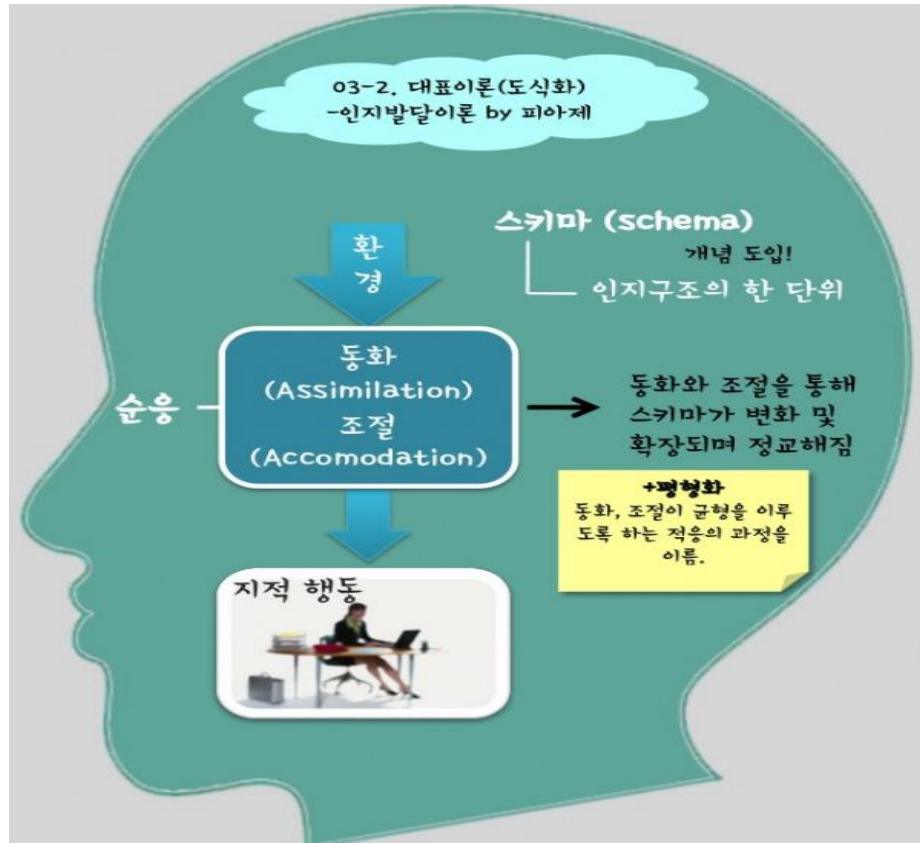
\*긍정적인 자아개념 : 호의적이고 자신의 장점과 단점을 모두 인정 / 상대방이나 주변의 사건을 있는 그대로 수용.

사람은 자아를 통해 세상과 타인을 바라보기 때문에 자아가 중요하다.

즉 과거 경험이나 주변인의 평가를 통해 타인과 세상을 바라보는 인지적 틀의 도식(Scheme)을 형성하고,  
이 도식으로 타인과 세상을 바라보고 평가하기 때문이다.



# 인지도식과 인지발달 / 인간관계



[jeunghuihun46 - 텍스트리 - 그림 발췌]

- ♥ 도식(scheme) : 특정 사물이나 상황에 대한 반응으로서 반복적, 습관적으로 수행
- ♥ 동화(assimilation) : 기존의 사고방식으로부터 해석하고 구성하는 것
- ♥ 조절(accommodation) : 대상과 사태가 가지고 있는 속성간의 관계를 알아차리고 이를 인지적으로 고려하는 것
- ♥ 평형화(equilibration) : 동화와 조절의 통합과정

새로운 정보와 경험을 이해할 수 없을 때 인지적 불평형 발생

→ 동화와 조절을 통해 평형화 → 도식 확장 = 인지발달



Part 2.

**나를 알기 위한 자아분석**  
*(Transactional Analysis)*



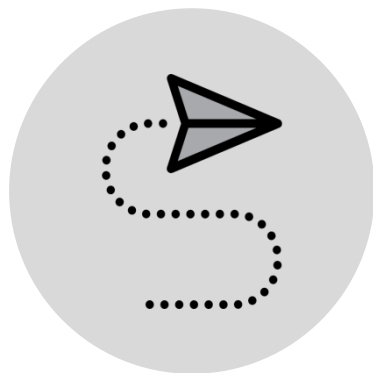


## 인간관계가 교류되고 있는가를 분석하는 “Transactional Analysis”

- 교류분석은 1950년대 후반 미국의 정신과 의사 **Eric Berne(1910~1970)**에 의해 창안되었고 인간의 성격이 심리적으로 어떻게 구조화되어 있는지를 **세 가지 자아 상태** 모델을 통해 성격의 형성과정을 보여주는 성격 이론이자, 개인의 성장과 변화를 위한 체계적인 심리치료 이론이다.



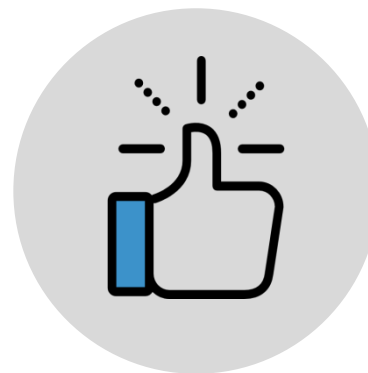
자율적인 존재



자유로운 존재



선택할 수 있는 존재



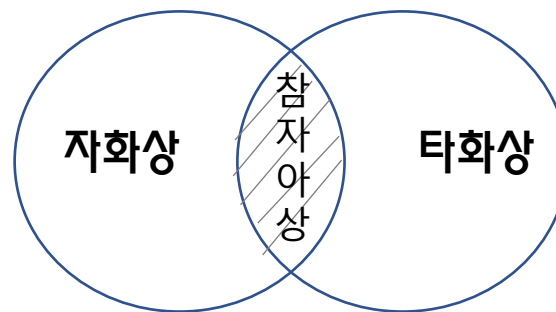
책임질 수 있는 존재

## Transactional Analysis (교류분석)

# 나와 타인을 보는 창문 “자화상과 타화상”

인간은 누구나 “나는 이런 사람이다.” “당신은 이런 사람이다.”  
하는 일련의 이미지인 자화상 및 타화상을 갖고 있다. (나와 타인)

- 나는 소극적(혹은 적극적)이다.
- 나는 내성적(혹은 외향적)이다.
- 나는 타인을 좋아(혹은 싫어)한다.
- 나는 자신감 있다.(혹은 없다)



자! 과연 나는 어떤 사람일까요?

## Transactional Analysis (교류분석)

# 우리 인생은 한편의 연극과 같은 것이다. “삶의 태도(패턴) / 인생각본”

셰익스피어의 말대로 온 세상은 하나의 무대다.

개인의 표정이나 행동계획은 자신도 알지 못하는 사이에 어떤 각본에 의해 이루어진다.

각본이란 어린 시절의 결정에 기초한 삶의 계획으로서 부모에 의해 보강되고, 후속사건에 의해 정당화되고 선택된 결단으로 절정에 이르는 것이라고 하겠다.

그러므로 예정된 프로그램에 얽매인 인간의 삶에다 정확한 정보와 활력을 불어 넣어서 재결단(redecision)에 의한 자유로운 삶을 회복시키자는 데 그 목적이 있다.

자! 과연 나는 어떤 각본으로 사는 사람일까요?

## 다투지 않는 것보다 더 중요한 “OK-gram”

자기 자신과 타인에 대해서 어떻게 느끼고 어떻게 결론을 내리고 있는가를 그 사람의 ‘**삶의 자세(인생 태도)**’ 라고 한다. 이 경우 그 성질을 긍정적인 것과 부정적인 것의 2개로 크게 나누어 간단히 긍정(OK), 부정(NOT-OK)으로 나타낸다.

이러한 태도를 배합해보면, 자신에 대해서 OK인지 NOT-OK인지, 타인에 대해서 OK인지 NOT-OK인가를 결합하여 4가지 인생태도 유형으로 나눈다.

모든 아이는 원래 ‘자타긍정의 태도’ 로부터 시작하지만, 양육자와의 상호작용에 따라 다른 태도를 형성할 수 있다. 아이가 이러한 태도 가운데 하나를 일단 가졌을 때, 그 아이는 그 태도와 맞도록 인생각본의 나머지를 이 태도에 짜맞출 것이다.

## OK-gram 검사 실시

자, 그러면 동영상을 잠시 멈추시고..

교재 55-57 페이지를 활용해(없으신 분은 과제 파일에 첨부해 두었으니 활용하셔서),

OK-gram 검사 를 실시하고 채점해 봅시다.

검사할 때 주의사항은 매우 그렇다(5) – 전혀 그렇지 않다(1)까지 5지선다(5점식 리커르트 척도)에 맞춰

현재의 자신의 솔직한 생각대로 흰색 빈칸에 1에서 5 숫자 중 하나를 적으시면 됩니다.,

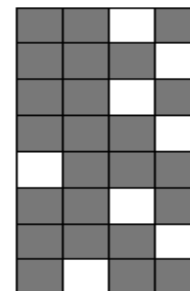
그리고

채점할 때 주의사항은 세로 열 별로 써진 숫자의 합을 구하셔서

네 개의 합계점수를 내시면 됩니다.

그 점수가, U-, U+, I+, I- 순의 점수가 됩니다.

1. 나는 나 자신을 좋아한다.
2. 나는 타인으로부터 호감을 얻지 못하는 인간이다.
3. 나는 태어나서부터 소중하게 길러졌다고 생각한다.
4. 나의 탄생은 그다지 환영받지 못했다고 생각한다.
5. 나는 근본적으로 인간을 신용하지 않고 스스로 한다.
6. 나는 지금 생활에서 필요로 되는 유익한 인간이라고 생각한다.
7. 나는 나 자신을 쓸모없는 인간이라고 생각하는 경우가 있다.
8. 다른 사람의 행동방식이나 사고방식이 나와 달리하고 있을지라도 특히 싫지 않는 기분이다.



!에도 전향적(前向的)으로



합 계

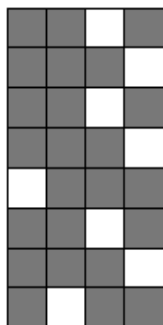


U- U+ I+ I-



# OK-gram 검사 실시 후, 결과 도출 및 정리

1. 나는 나 자신을 좋아한다.
2. 나는 타인으로부터 호감을 얻지 못하는 인간이다.
3. 나는 태어나서부터 소중하게 길러졌다고 생각한다.
4. 나의 탄생은 그다지 환영받지 못했다고 생각한다.
5. 나는 근본적으로 인간을 신용하지 않고 스스로 한다.
6. 나는 지금 생활에서 필요로 되는 유익한 인간이라고 생각한다.
7. 나는 나 자신을 쓸모없는 인간이라고 생각하는 경우가 있다.
8. 다른 사람의 행동방식이나 사고방식이 나와 달리고 있을지라도 특히 싫지 않는 기분이다.



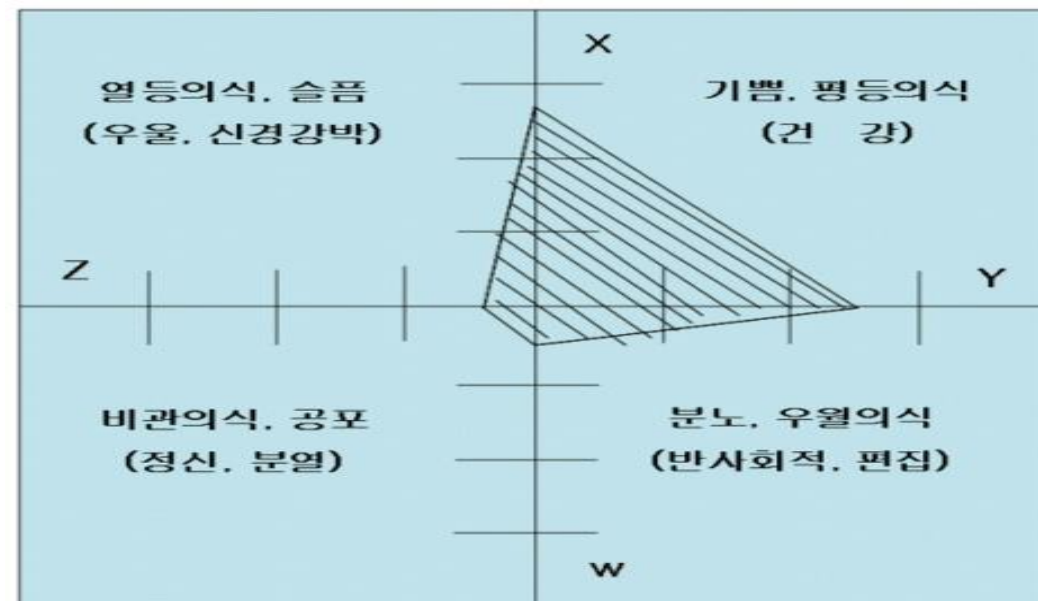
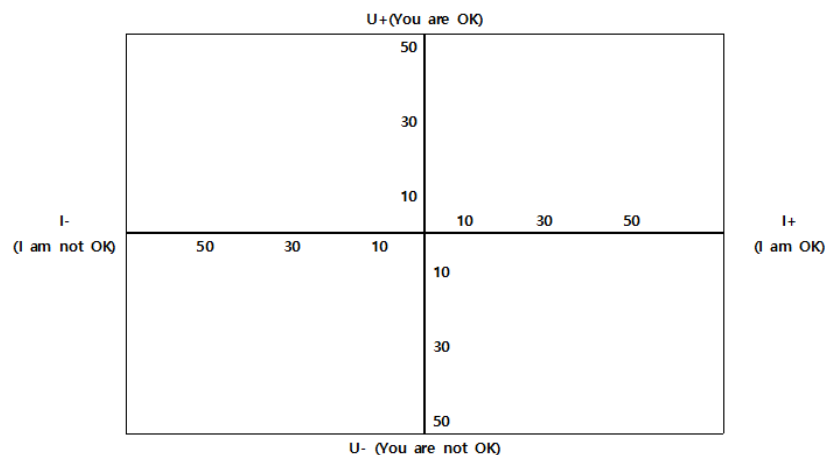
합 계				
	U-	U+	I+	I-

※ 위 검사에서 나온 합계 점수를 유형에 따라 정리한다. 자기관(I'm OK - I'm not OK 중 점수가 높게 나온 것)과 타인관(You're OK - You're not OK 중 점수가 높게 나온 것)을 합치면 자신의 인생 태도 유형이 나온다.

	I'm OK	I'm not OK	You're OK	You're not OK
유 형	I+	I-	U+	U-
점 수				
나의 인생태도				

# OK-gram 검사 결과 도출 및 정리

당신의 오케이그램 (Ok-Gram)



자. 그러면 이제

계산된 U-, U+, I+, I- 순의 점수를 가지고

과제란 첨부파일을 열어(좌측 그림) 해당 축에 본인의 점수 자리에 점을 찍은 다음

네 점을 연결해 오른쪽 예시와 같이 사각형을 만드시면(우측 그림처럼) 완성됩니다.

## *Transactional Analysis (교류분석)에 기초한 인생태도(OK-gram)*

### #. 인생태도란?

- Eric Berne의 교류분석 이론에 기초함
- 인생태도는 성장 과정 속에서 부모와 의미 있는 타인들과의 관계 속에서 긍정적 또는 부정적 자극의 반복 및 강화에 의해 형성된다.
- 이는 자신을 긍정적으로 보는 측면(I' m OK), 자신을 부정적으로 보는 측면(I' m not OK), 타인을 긍정적으로 보는 측면(You' re OK), 타인을 부정적으로 보는 측면(You' re not OK)이 발달하고, 이 4가지 측면의 조합에 따라 인생태도의 유형이 분류된다.

# 인생태도 (OK-gram)

- '나는 별 볼 일 없고, 너는 잘났다' 는 태도
- 스스로에 대한 열등감, 무가치함, 우울, 무력감과 같은 정서적 태도
- 타인에게 의존하려는 욕구
- 스스로 '희생자' 역할 감당
- 때로는 수동적 공격성을 표출하기도 함

## 인생태도의 유형

### 자기부정-타인긍정

(I' m not OK - You' re OK)

### 자기긍정-타인긍정

(I' m OK - You' re OK)

### 자기부정-타인부정

(I' m not OK - You' re not OK)

### 자기긍정-타인부정

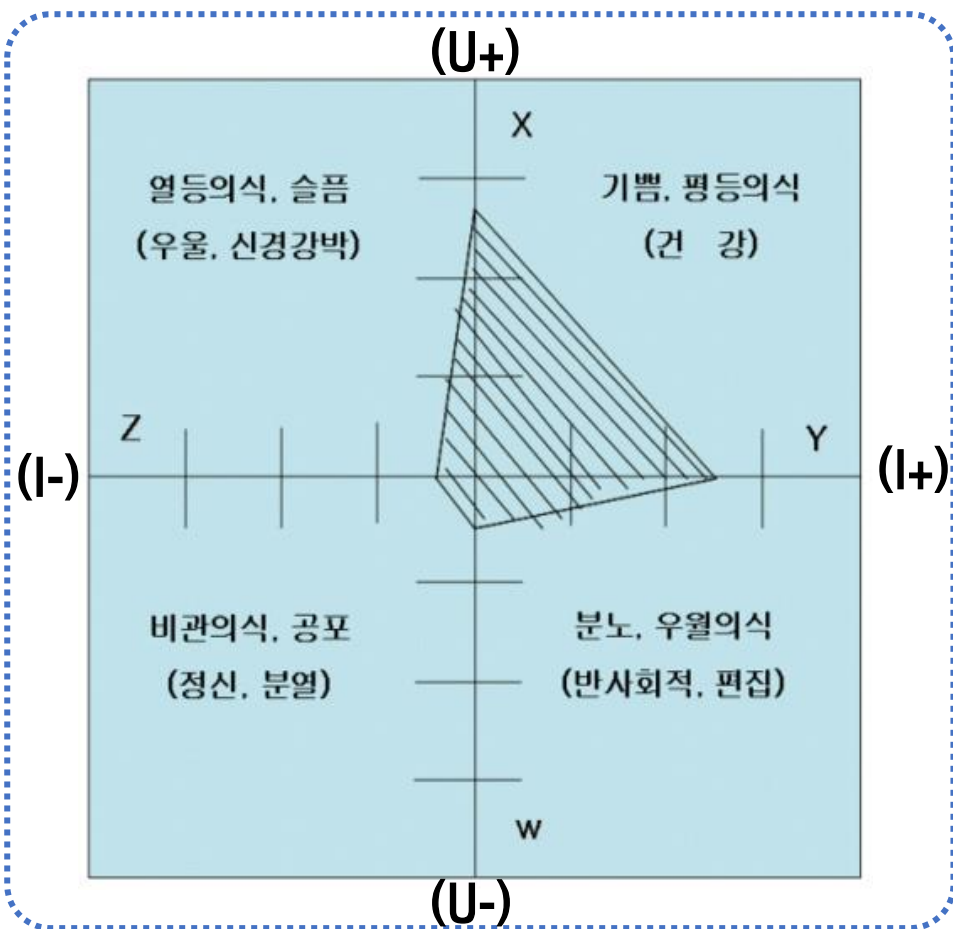
(I' m OK - You' re not OK)

- '나도 당신도 이만하면 괜찮다' 는 생각
- 자신과 타인에 대한 긍정적인 삶의 태도
- 인생을 가치 있는 가능성의 세계라고 여기고, 긍정적이고 낙천적 인생관을 지님

- '나도 별 볼 일 없고, 너도 별 볼 일 없다' 는 태도
- 비관론적인 삶의 태도
- 만사 부정적, 인생에 대한 회의감, 삶의 의미 상실하여 자포자기한 채 살아가는 경향 有

- '나는 잘났고, 너는 별 볼 일 없다' 는 식의 삶의 태도
- 타인과 거리를 두고, 불신하고, 무시하며 독선적이고 야심이 많음
- 전반적으로 권위주의적이고 자기중심적인 성격으로 드러나는 경우가 많음

# Ok-gram의 패턴 분석



## 2. 자기부정·타인긍정(-+)

(희생자 역할, 도피적 태도)

자기경시

대인공포

열등감, 콤플렉스

우울반응, 교류의 회피

## 1. 자타긍정(++)

(협력적 태도, 건강한 사람)

자타의 조화, 공존

참다운 인간존중

협력관계, 평화주의

참다운 자기실현

## 4. 자타부정(-,-)

(무익한 태도, 건강한 대인관계의 지속  
어려움)

불신, 포기, 결별, 절망

허무주의

정신병, 자살

거절, 폐쇄

## 3. 자기긍정·타인부정(+,-)

(타인귀인, 책임전가, 편집적인 태도)

배타주의

강한 자기에,

야심가

독선, 방해, 비행, 범죄

# 인생태도와 행동과의 관계

행동측면 \ 태도	자기긍정-타인긍정	자기긍정-타인부정	자기부정-타인긍정	자기부정-타인부정
타인과의 관계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 누구와도 사이 좋게 모든 일을 잘 해낸다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지배, 추궁, 징벌, 배타적이다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 타인으로부터 도피한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 타인을 신뢰하지 않고 공격한다.</li> </ul>
자기와의 관계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기를 존중하고 소중하게 생각한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 타인의 진의를 바르게 수용하는 경험이 없다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기는 강하지 못하고 무능하다고 생각한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 존재하는 권리를 부정한다.</li> <li>• 자기에 대해서도 공격적이며 인간적 수용을 거부한다.</li> </ul>
분노의 감정	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 분노를 표시해야 할 때는 자유롭게 표출한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 원한의 분노를 품고 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 욕구불만의 분노가 많고 이러한 분노를 마음속에 축적한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체제나 세상에 대한 분노를 품고 있다.</li> <li>• 희망 없는 세상에 대한 분노를 품고 있다.</li> </ul>
두려움의 감정	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 두려워할 때는 두려워할 자유가 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 타인을 지배하는 힘을 잃을까 봐 두려워한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 실패에 대한 두려움이 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 버림받는다는 혼자서만 있게 된다는 두려움이 있다.</li> </ul>
인생에의 지향	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘지금-여기(here &amp; now)’에 산다.</li> <li>• 성공을 목표로 하는 승자의 생활을 하며 자기를 바꾸려고 노력한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑백논리의 이분법적 태도를 지니고 경직된 삶을 살아간다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 무엇을 원하는지 자신도 잘 모르며 자기 것도 챙기지 못한다.</li> <li>• 문제나 책임으로부터 도피하고 낙담한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인생의 목표가 없으며 될 대로 되라는 인생이다.</li> </ul>
커뮤니케이션	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 개방적</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기방어, 공격적</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 타인비난, 자기방어, 자기합리화</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 적대감, 혐악, 반항적</li> </ul>

Part 3.

**나 변화시키기**

『분노의 기술(When Anger Hurts)』의 저자인 McKay는

“우리는 다른 사람을 변화시킬 수 없다. 오직 우리 자신만을 변화시킬 수 있다.”

즉, 사람은 자기가 원할 때 변하지, 당신이 그들이 변화하기를 원한다고 해서 변화하지는 않는다는 것이다.

사람은 변화하도록 칭찬과 격려 등으로 강화되거나 변화할 능력이 있을 때에만 변화한다는 사실이다.



Adler(1979)

“의미란 장면 그 자체에 의해 결정되는 것이 아니고 우리가 그 장면에 의미를 부여함으로써 그 의미를 결정한다.”

인간관계에서 타인이 보는 행동이나 상황이 의미하는 바를 생각하는 과정이 바로 ‘의미추론 과정’이다.

그런데, 타인의 행동에 대한 의미를 추론하는 과정에서 오류나 왜곡이 발생하면 오해가 생기게 된다.

이러한 의미추론 과정에서 ‘인지적 오류(cognitive error)를 범한다.

이러한 인지적 오류는 인간관계에서 상대방의 의도나 사건의 의미를 왜곡하여 오해하게 하는 주된 원인이 된다.

# 일상생활에서의 인지적 오류들 1.

- 독심술(mind reading) :
  - 충분하고 적절한 증거가 없는데도 다른 사람의 마음을 마음대로 추측하고 단정하는 오류
  - 상황에 대한 비극적 결말이나 최악의 시나리오를 생각하는 것
- 정신적 여과(mental filtering):
  - 인간관계에서 주된 내용은 간과하고 특정한 일부 세부사항에만 주의를 기울여 전체의 의미를 해석하는 오류
  - 인간관계에서 극단적으로 부정적인 세부사항에만 머무르고, 긍정적인 양상을 여과함
- 과잉일반화(overgeneralization) :
  - 단일 사건에 기초하여 극단적인 신념을 가지고 그것들을 유사하지 않은 사건들이나 장면에 부적절하게 적용하는 오류
- 의미확대 혹은 의미축소(magnification or minimization) :
  - 개인이 불완전한 점을 최대화하거나 좋은 점을 최소화할 때 생기는 오류
  - 일반적으로 자신의 실수나 결점, 타인의 재능을 바라볼 때는 실제보다 더 크게,  
자신의 장점이나 타인의 문제를 바라볼 때는 축소하여 작고 멀게만 보는 경향

# 일상생활에서의 인지적 오류들 2

- **개인화(personalization):**
  - 관련 지을 일이 아님에도 불구하고, 외적 사건들을 자기 자신과 관련 짓는 인지 오류
- **흑백논리적 사고(all or nothing thinking):**
  - 이분법적 사고(dichotomous thinking)라고도 함
  - 완전한 실패 아니면 대단한 성공과 같이 극단적으로 흑과 백으로 구분하려는 오류
  - 즉, 흑백논리로 사고하고 해석하거나, 경험을 극단으로 범주화함
- **감정적 추리(emotional reasoning):**
  - 임의적 추리(arbitrary inference)라고도 함
  - 충분한 근거 없이 막연히 느껴지는 감정에 근거해 결론을 내리는 오류
  - 정서적 감정이 왜곡으로 보이지 않고, 현실과 진실의 반영으로 여겨지는 것으로 정서적 경험에 근거하여 그 자신, 세계 혹은 미래를 추리
- **파국화(catastrophizing):**
  - 개인이 걱정하는 한 사건을 취해서 지나치게 과장하여 두려워하는 것에서 생기는 인지 오류
- **잘못된 명명(mislabeled):**
  - 사람의 특성이나 행위를 기술할 때, 과장되거나 부적절한 명칭을 사용하여 기술하는 인지 오류
  - 자신이나 타인에 대한 부정적 견해는 어떤 잘못에 근거한 자기 명명(self-labeling)에 의해 창조

## 나를 변화시키려는 결심의 습관화 66일

Wardle(2009) - 교수팀의 변화의 습관 연구 결과



# 인지적 왜곡과 오류에서 벗어나기

## (1) 논박하기      인지적 오류를 합리적 생각과 다시 언어로 바꾸는 일련의 질문.

### 1단계

- **확인된 인지적 왜곡과 그에 근거한 자기언어에 대해 규정하여 다시 진술하도록 한다.**  
예) 수업시간에 친구랑 떠들다가 선생님의 질문에 엉뚱한 대답을 하여 친구들이 크게 웃었을 때,  
‘어이구, 이런 멍청이.’ → ‘답을 엉뚱하게 하여 친구들이 나를 바보 멍청이라고 놀릴 것이다.’

### 2단계

- **재구성한 생각이나 자기언어가 합리적인가를 묻고 답하는 것이다.**  
예) ‘답을 틀리게 했다고 바보 멍청이여야 할 근거가 어디 있는가?’

### 3단계

- **인지적 왜곡이나 그에 근거한 자기언어를 자신이 하고자 하는 일에 도움이 되는 생각이나 언어로 대체하는 것이다.**  
예) ‘수업에 집중하고, 선생님의 질문에 잘 답하였다면 좋았지만 그러질 못했다. 수업 중에 선생님 말씀을 잘 듣지 않으면 질문을 받았을 때 잘 답하지 못할 것이다. 이제부터는 더욱 충실히 수업에 참여해야겠다.’

## 인지적 왜곡과 오류에서 벗어나기

### (2) 인지타당성 평가    개인이 합리적으로 생각하고 있는가의 여부를 평가하는 것.

A(Alive)

나의 사고는 나를 생기 있게 하는가?

F(Feel)

나는 이러한 사고의 결과로 기분이 더 나아졌는가?

R(Reality)

나의 사고는 현실적인가?

O(Others)

나의 사고는 다른 사람과의 관계에 도움이 되는가?

G(Goals)

나의 사고는 나의 목표를 성취하는 데 도움이 되는가?

# 인지적 왜곡과 오류에서 벗어나기

## (3) 재귀인하기

부적절한 귀인으로 받는 고통에서 탈피할 수 있도록 정확한 인과관계에서 자신의 책임 여부를 파악하도록 하는 것.

### 첫째

- 내부적 귀인 – 행위자의 성격, 능력, 동기 등 내부적 요인에 귀인하는 것.
- 외부적 귀인 – 행위자 밖의 요소인 환경, 상황, 타인, 우연 등의 탓으로 귀인하는 것.

### 둘째

- 안정적 귀인 – 그 원인이 내부적인 것이든 외부적인 것이든 비교적 변함이 없는 지속적인 요인인 성격, 지적 능력에 귀인하는 것.
- 불안정적 귀인- 자주 변화될 수 있는 요인인 노력, 동기 수준에 귀인하는 것.

### 셋째

- 전반적-특수적 귀인
  - 귀인이 얼마나 구체적으로 한정되어 있는지의 정도

# 인지적 왜곡과 오류에서 벗어나기

## (4) 자기지시적 훈련    자신에게 하는 말이 자신의 행복에 직접적인 영향을 끼친다는 가정에 근거함.

문제정의적  
자기 말

나는 TV나 영화보기를 너무 좋아해서 공부하는 시간을 많이 빼앗기고 있으니 큰 문제다.

문제접근적  
자기 말

TV나 영화를 보는 시간을 줄일 수 있는 방법을 생각해 봐야겠다.

주의집중적  
자기 말

나태해졌던 마음을 가다듬고 정신을 바짝 차려야겠다.  
공부할 때는 오직 공부만 생각하겠다.

자기보상적  
자기 말

오늘 집중해서 판생각하지 않고 공부했더니 TV 보는 시간도 크게 줄었고  
공부도 많이 했다. 나는 대견한 일을 했다.

대응적  
자기말

요사이 다시 TV를 많이 본다. 나도 모르는 사이에 마음이 나태해졌다.  
그러나 다시 한 번 마음을 굳게 먹고 공부에 전념해 보겠다.

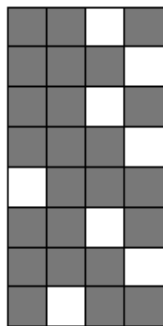




#더 나아가기#적용

# 3주차 수업에 따른 상호작용 과제

1. 나는 나 자신을 좋아한다.
2. 나는 타인으로부터 호감을 얻지 못하는 인간이다.
3. 나는 태어나서부터 소중하게 길러졌다고 생각한다.
4. 나의 탄생은 그다지 환영받지 못했다고 생각한다.
5. 나는 근본적으로 인간을 신용하지 않고 스스로 한다.
6. 나는 지금 생활에서 필요로 되는 유익한 인간이라고 생각한다.
7. 나는 나 자신을 쓸모없는 인간이라고 생각하는 경우가 있다.
8. 다른 사람의 행동방식이나 사고방식이 나와 달리고 있을지라도 특히 싫지 않는 기분이다.



합 계				
	U-	U+	I+	I-

※ 위 검사에서 나온 합계 점수를 유형에 따라 정리한다. 자기관(I'm OK - I'm not OK 중 점수가 높게 나온 것)과 타인관(You're OK - You're not OK 중 점수가 높게 나온 것)을 합치면 자신의 인생 태도 유형이 나온다.

	I'm OK	I'm not OK	You're OK	You're not OK
유 형	I+	I-	U+	U-
점 수				
나의 인생태도				

## 인생태도 유형에 따른 자기이해

활동지

03

● 인생태도 검사 결과에서 나타난 자신의 인생태도 유형을 정리하시오.

	I'm OK	I'm not OK	You're OK	You're not OK
유 형	I+	I-	U+	U-
점 수				
나의 인생태도				

# 3주차 수업에 따른 상호작용 과제

◎ 유형으로서의 자신의 특성을 설명하고, 활동 소감 및 자기 자신에 대해 새롭게 깨달은 점, 또는 앞으로의 다짐 등을 적어보세요.

당신의 OK -gram 은?	U+ (You're OK)																			
	<table border="1"> <tr> <td rowspan="3">I- (I'm not OK)</td> <td>30</td> <td>20</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>20</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>30</td> <td>20</td> <td>10</td> </tr> </table>	I- (I'm not OK)	30	20	10	10	20	30	30	20	10	<table border="1"> <tr> <td>10</td> <td>20</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>20</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>20</td> <td>30</td> </tr> </table>	10	20	30	10	20	30	10	20
I- (I'm not OK)	30		20	10																
	10		20	30																
	30	20	10																	
10	20	30																		
10	20	30																		
10	20	30																		
	U- (You're not OK)																			
	I+ (I'm OK)																			

나의 특성	※ 자기 자신을 바라보는 관점 및 태도, 타인을 바라보는 관점 및 태도 등을 포함한 자신의 인생태도 유형으로서의 자신의 특성에 대해 설명하세요.

Part #

# 3주차 수업에 따른 상호작용 과제

---

활동 소감	
----------	--



## 오늘의 핵심내용

1. 나 자신에 대한 이해, 자아개념에 대해 정리해보기
2. 오늘 실시한 OK-gram 검사를 통해 알게 된 자신의 면면 정리해 보기
3. 나를 변화시키기 위한 노력들에 대해 생각해보기

## 그걸 아깁니다.

인사할 때

허리를 조금 더 숙이면 보다 정중해집니다.

그러나 그걸 아깁니다.

말 한마디라도 조금 더 정중하게 하면

듣는 사람은 기분이 좋을 텐데 그걸 아깁니다.

도움을 준 사람에게

“감사합니다.” 하면 참 좋을 텐데 그걸 아깁니다.

실례를 했으면

“죄송합니다.” 하면 참 좋을 텐데 그걸 아깁니다.

아내에게 한 번 더

“사랑합니다.” 하면 좋을 텐데 그것도 아깁니다.

칭찬의 말도 아끼고 격려의 말은 더 아깁니다.

주어서 손해 볼 것도 없는데

이 모든 것을 열심히 아깁니다.



Q&A



Thank you for your attention  
**감사합니다.**

“본 강의 동영상 및 자료는 대한민국 저작권법을 준수합니다.

본 강의 동영상 및 자료는 인하공업전문대학 재학생들의 수업목적으로 제작·배포되는 것이므로,  
수업목적으로 내려 받은 강의 동영상 및 자료는 수업목적 이외에 다른 용도로 사용할 수 없으며,  
다른 장소 및 타인에게 복제, 전송하여 공유할 수 없습니다.

이를 위반해서 발생하는 모든 법적 책임은 행위 주체인 본인에게 있습니다.”