

# 대인관계의 심리학

1주차. 인간관계의 의미와 중요성

1강. 인간관계의 의미와 중요성

장진아 교수



## 학습내용

---

1. 인간관계의 의미
2. 인간관계의 중요성

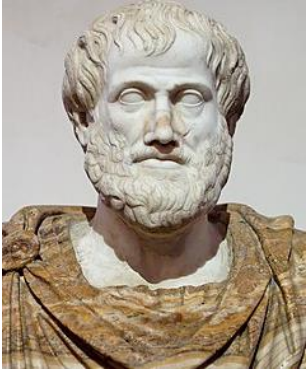
## 학습목표

---

1. 인간관계의 의미를 살펴봄으로써 삶에 대한 이해를 할 수 있다.
2. 인간관계의 중요성을 설명할 수 있다.

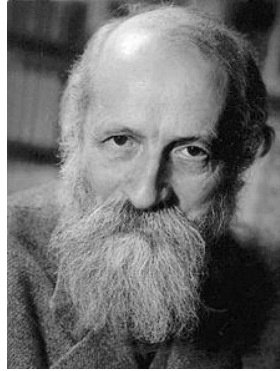
# 1. 인간관계의 의미(1)

아리스토텔레스



“인간은 사회적 동물이다.”

마르틴 부버

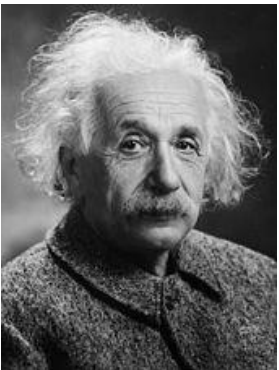


위키백과 마르틴 부버, [https://ko.wikipedia.org/wiki/마르틴\\_부버](https://ko.wikipedia.org/wiki/마르틴_부버)

“온갖 참된 삶은 만남이다.”  
“만남이 인생의 질을 결정한다.”

어떻게 인간관계를  
맺는가에 따라  
삶의 모습이 좌우됨!!

아인슈타인



“인간은 고독한 동물이면서 사회적인 동물이다. 고독한 동물로서 인간은 자기 자신의 생명과 자기에게 가장 가까운 사람들의 생명들을 보호하려고 노력하며 자기 개인의 욕망을 만족시키고 자기의 본질적 능력을 개발하고자 시도한다. 반면, 사회적 동물로서 인간은 인류로부터 인정과 애정을 얻고 인류의 즐거움을 나누어 가지며 그들이 슬플 때 위안을 주고 그들의 생활 조건을 개량하려고 노력한다.”

위키백과 아인슈타인, [https://ko.wikipedia.org/wiki/알베르트\\_아인슈타인](https://ko.wikipedia.org/wiki/알베르트_아인슈타인)

# 1. 인간관계의 의미(2)

인간은 바로 **‘인간관계’** 그 자체  
인간관계가 있기 때문에 비로소 사람인 것



## 2. 인간관계의 중요성(1)

### ❖ 인간관계의 특성(1)

#### ① 개별성

- 인간관계는 다양함(ex> 가족관계, 친구관계, 사제관계, 선후배, 직장 내 사회관계 등)
- 사람은 자신이 가지고 있는 성격과 기질이 모두 다르기 때문에 관계의 종류가 같아 하더라도 똑같은 관계를 맺는 사람은 거의 없음

#### ② 대체 불가능성

- 인간관계의 개별성 때문에 어떠한 인간관계도 다른 인간관계에 의해 대체될 수 없음

#### ③ 상호의존성

- 사람과의 상호작용을 통해 인간관계는 발전하며, 나의 행동은 상대방이 요구하는 기대에 의해 행동을 하게 되기도 함  
(ex1> 친구가 좋은 일이 있으면 나도 기쁘고, 나쁜 일이 있으면 나도 기분이 안 좋음  
ex2> 누군가 안 좋은 일을 당했을 때 우선 감정적으로 위로해주다가 시간이 흐르면 현실적으로 대처 방안에 대해 함께 고민하고 이성적으로 해결책을 찾고자 함)

## 2. 인간관계의 중요성(2)

### ❖ 인간관계의 특성(2)

#### ④ 개방성

- 인간관계를 맺다 보면 자신의 모습을 개방할 수밖에 없음  
(ex> 내 가치관, 감정, 사생활 등)
- 많이 오픈할수록 인간관계는 더 친밀해지고 숨길수록 상대적으로 피상적 관계에 해당

#### ⑤ 참만남의 희소성

- 참만남: 어떤 목적에 의해서가 아니라 관계 그 자체가 목적인 만남
- 살면서 온갖 종류의 인간관계를 경험하지만 참만남을 경험하기란 쉽지 않음
- 참만남은 상대방의 성장과 행복을 위하여 그와 함께 행복할 수 있는 경험을 하는 인간관계

#### ⑥ 갈등/고민 그리고 행복/고민이 동시 존재

- 미움, 증오, 우울, 불안, 고독, 소외, 배신, 거부, 시기, 질투 등 복잡한 심리 상태를 가져오게 하기도 하고 동시에 만족과 행복을 가져다 주는 원천이 인간관계

## 2. 인간관계의 중요성(3)

---

### ❖ 인간관계의 중요성(1)

- 우리가 어떤 인간관계를 맺고 있는가에 따라 우리 삶은 달라짐
- 한편, 인간은 누구나 자기중심적이고 이기적 속성을 가지고 있기 때문에 인간 관계 속 갈등은 피할 수가 없음
- 특히, 우리가 경험하는 많은 문제들의 원인은 ‘인간관계’에 있는 경우가 많기 때문에 인간관계를 어떻게 맺는가에 따라 우리 삶의 질이 좌우됨



## 2. 인간관계의 중요성(4)

### ❖ 인간관계의 중요성(2)

#### ■ 인간관계는 인간을 인간답게 한다

MBC 미스터리:심야괴담회 X 서프라이즈, [서프라이즈]  
야생동물에게 길러진 아이들, 모글리 현상이란?  
<https://youtu.be/MNABwMmNt6A>



J.A.L. Singh: Diary of the Wolf-Children of Midnapore (India)(1920).  
<https://www.midnapore.in/wolf-children-of-midnapore/wolf-children-of-midnapore9.html>

- 1920년 10월 17일 인도에서 2세 된 ‘아말라’라는 여자 아이와 8세 된 ‘카말라’라는 여자 아이를 늑대 굴에서 구출하여 한 부부가 양육하였는데 아말라는 1년 이내에 죽어버렸고 카말라는 9년 후에 죽었는데 양육한 지 6년이 되기까지(14세까지) 카말라는 늑대와 똑같은 소리와 행동을 하였으며 6년이 지나고 나서야 사람과 같은 행동과 말을 하였음
- 위 사례는 인간관계라는 사회적 상호작용을 통해서만 인간이 인간다워진다는 사실을 입증해주고 있음(결정적 시기에 애착관계를 통해 가능)



## 2. 인간관계의 중요성(5)

### ❖ 인간관계의 중요성(3)

#### ■ 인간관계는 인간을 인간답게 한다

- 우리는 인간관계 속에서 서로 인간으로 대하고 관심을 갖고 서로의 욕구에 반응하는 법을 배우게 됨 = **사회화**  
(인간의 학습능력은 바로 높은 가소성 때문, 이것이 동물에 비해 훨씬 뛰어나므로 지능이 뛰어남)
- 다른 사람을 대하고 관계 맺는 방식에 따라 우리가 어떤 종류의 사람이 되는가를 결정짓게 함



한국일보, '아리바다' 알 낳는 수만 마리의 바다거북, 김정균 기자  
<http://daily.hankooki.com/lpage/world/201406/dh20140617131200138520.htm>



나우뉴스, 코로나19로 해변 폐쇄하니... 브라질서 멸종위기 거북 97마리 부화, 권윤희 기자  
<https://nownews.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20200406601013>

## 2. 인간관계의 중요성(6)

### ❖ 인간관계의 중요성(4)

#### ■ 인간관계는 인간을 가치 있는 존재로 만든다

- 다른 사람의 장점과 단점, 마음에 드는 점과 안 드는 점, 잘할 때와 못할 때 모두 받아들이고 수용할 수 있을 때(= 가치 있는 존재로 인정할 때) 상대방과 나 모두 가치 있고 인간다운 존재가 될 수 있음



## 2. 인간관계의 중요성(7)

### ❖ 인간관계의 중요성(5)

- 인간관계 속에서 개인의 정체성이 발달한다



**정체성**

현재 나의 위치, 능력, 역할 및 책임에 대한  
분명한 인식으로서 자기 정의(self definition)

- ex> 청소년들은 다른 사람이 나를 어떻게 보는지에 대해 민감해서 다른 사람들에게 어떻게 보일지를 결정하고 행동하게 됨 → **자신의 위치와 역할 찾게 됨**

## 2. 인간관계의 중요성(8)

### ❖ 인간관계의 중요성(6)

- 인간관계는 성공적인 직장생활의 중요한 요인이 된다



SBS연예뉴스, 직장인 조기퇴사, 인간 관계 갈등이 끝내 '화병'으로, 연예뉴스팀  
[https://ent.sbs.co.kr/news/article.do?article\\_id=E10007526984](https://ent.sbs.co.kr/news/article.do?article_id=E10007526984)



- 실제 직장인들은 인간관계 때문에 그만두고 싶어 함
- 면접관 역시 어떤 사원의 능력도 중요하지만 다른 사람들과 잘 어울려서 일을 할 수 있을까에 대한 것을 살핌

## 2. 인간관계의 중요성(9)

### ❖ 인간관계의 중요성(7)

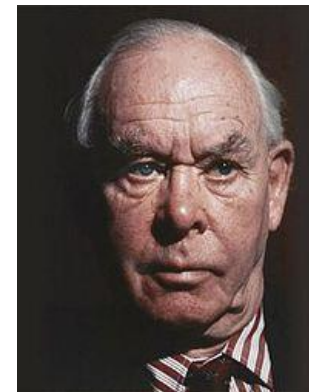
#### ■ 인간관계는 신체 및 정신건강에 지대한 영향을 미친다

- 아이들도 주변에서 돌봐주는 사람들이 안정되어 있고 따뜻하게 보살펴줄 때 대뇌의 시상하부와 뇌하수체를 차례로 자극해서 성장호르몬 분비가 왕성하게 되어 신체 발육을 촉진함, 반대로 애정이 부족할 때 성장호르몬 분비 저조로 신체적 성장이 제대로 이뤄지지 않음
- 실제로 보울비의 연구에 따르면, 따뜻한 인간관계가 결핍된 환경에서 자란 아이들은 면역력이 약하고 언어 발달, 학업성적, 대인관계에 부적응을 보이는 경우가 많았다고 함

뉴스EBS, [뉴스G] 얼마나 안아주셨나요?  
<https://youtu.be/ps85UW7XPsl>



Psicologia Moncalieri, METHODOLOGY AND CONTEXT OF THE WORK OF RENE SPITZ, Dr. Sergio Romano, <https://www.psicologiamoncalieri.it/en/metodologia-e-contesto-del-lavoro-di-rene-spitz/>.



위키백과, John Bowlby, [https://en.wikipedia.org/wiki/John\\_Bowlby](https://en.wikipedia.org/wiki/John_Bowlby).

## 2. 인간관계의 중요성(10)

### ❖ 인간관계의 중요성(8)

#### ■ 인간관계 형성 능력은 자아실현과 삶의 질에 깊게 관련되어 있다

- 미국 전역을 대상으로 표본 조사한 연구에 의하면 “당신 삶을 의미 있게 하는 것이 무엇인가?” 라는 물음에 대부분 응답자는 “부모, 친구, 형제자매, 배우자, 연인, 자녀 그리고 다른 사람으로부터 필요한 존재로 인정과 사랑을 받고 있다는 느낌이 들 때” 라고 응답함

ex> 직장에서 인간관계가 좋으면 내가 행복해짐 → 내 직장 동료도 행복해짐  
→ 생산해내는 생산품과 서비스 질에 영향을 미침 → 그것을 사용하는  
소비자에게 영향을 미침 → 결국 인류까지 영향



# 정리하기

## 1. 인간관계의 의미

→ 인간관계는 인간의 삶 그 자체이다.

## 2. 인간관계의 중요성

- 1) 인간관계는 인간을 인간답게 한다
- 2) 인간관계는 인간을 가치 있는 존재로 만든다
- 3) 인간관계 속에서 개인의 정체성이 발달한다
- 4) 인간관계는 성공적인 직장생활의 중요한 요인이 된다
- 5) 인간관계는 신체 및 정신건강에 지대한 영향을 미친다
- 6) 인간관계 형성 능력은 자아실현과 삶의 질에 깊게 관련되어 있다



다음시간에는...

# 1주차. 인간관계의 의미와 중요성

## 2강. 나의 인간관계 양식

에 대해 학습해보겠습니다.

### 참고문헌

- 김종운(2017), 『만남 그리고 성장을 위한 인간관계 심리학』, 학지사, pp.16-49
- 권석만(2017), 『젊은이를 위한 인간관계의 심리학』, 학지사, pp.19-37

A pair of hands, palms up, holding a group of white human figures. The figures are arranged in a line, with the hands positioned at the ends, suggesting a protective or nurturing gesture. The background is a soft, out-of-focus grey.

Yeungjin University

THANK YOU