

WEEK 03.

# 자신에 대한 이해



## 학습목표

1. 개인으로서의 자신을 이해하고, 자신의 존재 가치를 실현하는 것이 타인과 친밀한 관계를 형성하는데 바탕이 될 수 있음을 알게 한다.
2. 자신과 좋은 관계를 맺는다는 것은 자신을 긍정적으로 인식하고, 성숙해 지려고 노력하며, 자신의 욕구를 자아실현 수준에 맞추어 충족할 수 있음을 이해하게 한다.

## 학습목차

- I. 자신에 대한 이해의 중요성
- II. 자아관 : 긍정적 자기인식
- III. 성숙
- IV. 인간의 기본 욕구

## 1. 자신에 대한 이해의 중요성

### ◆ 결혼이란?

- ❖ 두 사람이 삶을 공유하면서 성장하는 과정
- ❖ 건강한 한 사람과 건강한 다른 한 사람이 건강한 인간관계를 형성하는 것

“개인으로서의 나 ” 와 “관계에서의 나 ” 를 통합하는 것

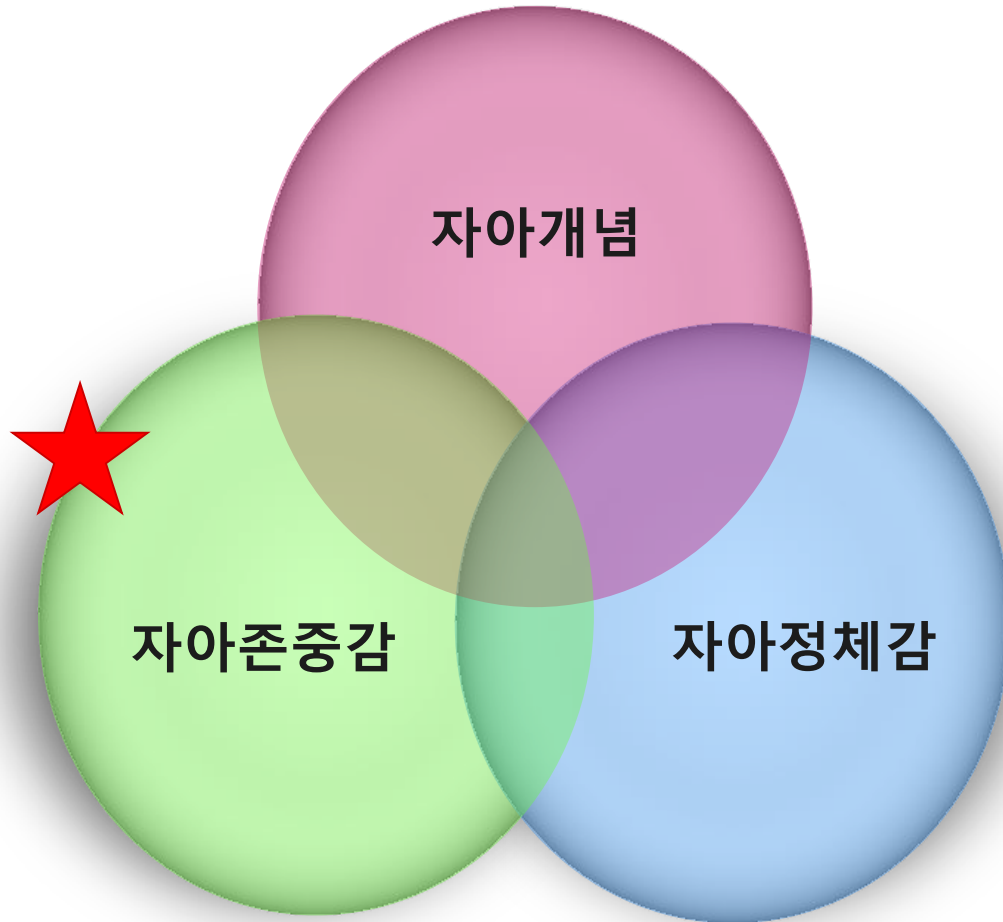


개별화

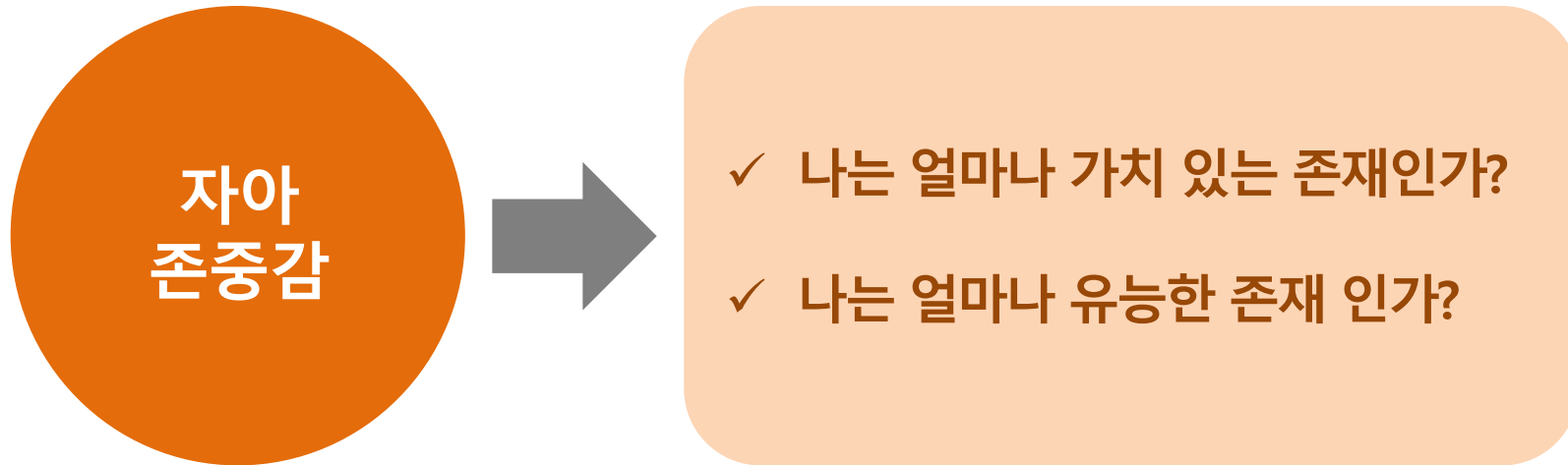


유대감

### 1. 자아존중감



### 1. 자아존중감



“나의 자아존중감 수준은?”

### 1. 자아존중감

#### 1) 생활 속에 표현된 자아존중감

	내 용
1	생활자체에서 얻은 기쁨이 투사된 태도, 말씨, 얼굴표정, 행동을 지닌다.
2	실제 일어나는 사실에 호의적이므로 자신이 생각하고, 느끼고, 행동하고, 원하는 것을 솔직하면서도 편안한 마음으로 표현한다.
3	칭찬을 주고받는 것, 좋아하는 것이나 감사하는 마음, 애정을 주고받는 일을 자연스럽게 행한다.
4	자아존중감을 완벽한 모습으로 표현해야 한다고 생각하지 않기 때문에 자신의 잘못을 쉽게 인정하며 솔직하게 말할 수 있다.
5	자신과 치열하게 싸우고 있거나 내적 갈등을 심하게 겪지 않기 때문에 말과 행동이 편안하며 자유스럽다.
6	말과 행동 사이에 균형을 유지하며 일상적으로 보고 표현하고 행동하는 것에도 과소하거나 과대하지 않고 균형감을 갖는다.

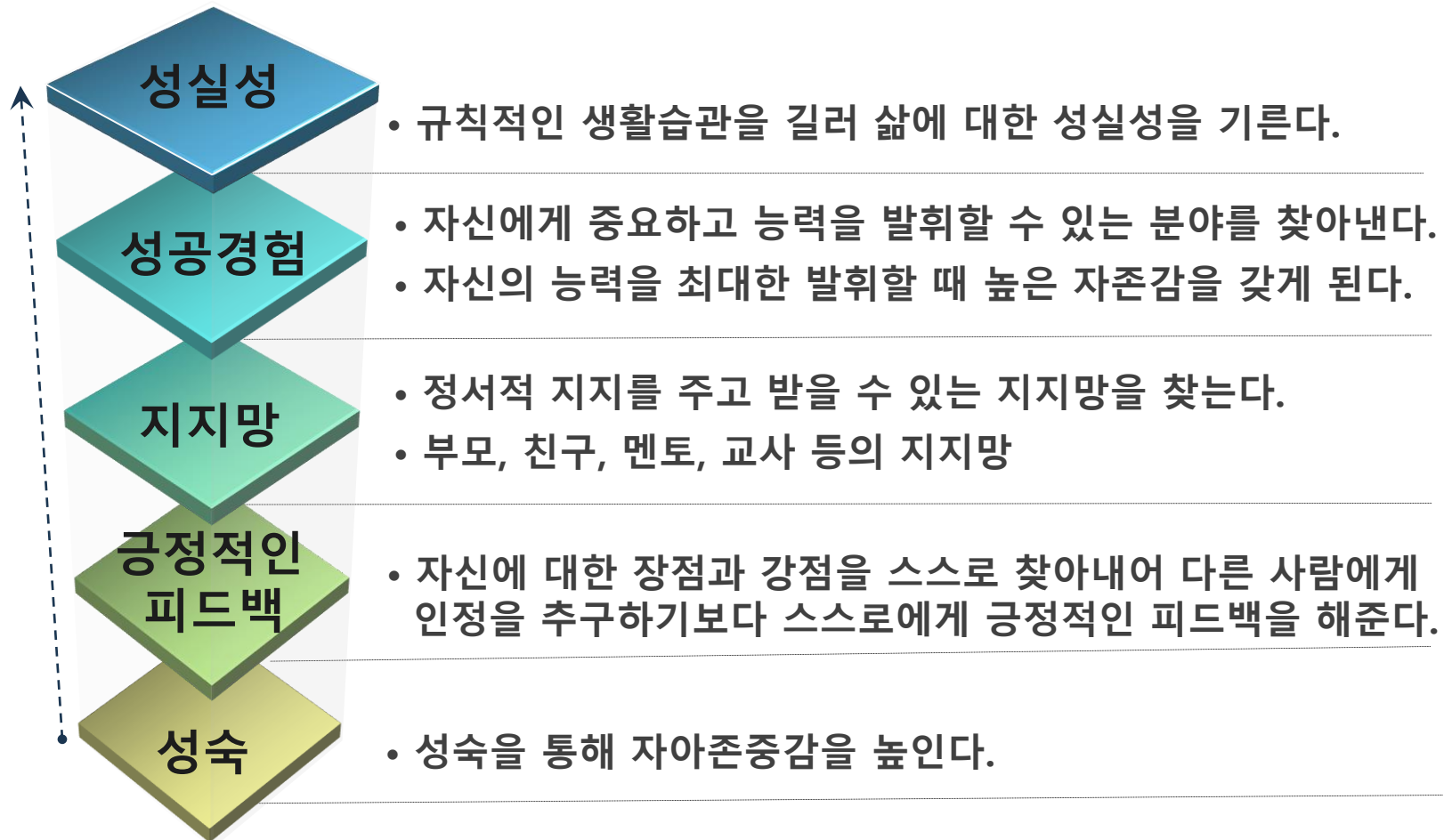
### 1. 자아존중감

#### 1) 생활 속에 표현된 자아존중감

	내 용
7	새로운 생각, 새로운 경험, 인생의 새로운 가능성에 대하여 강한 호기심을 가지고 있으며, 항상 배우려는 자세는 물론 사람과 세상에 대해 개방적인 태도를 갖는다.
8	분노나 불안감이 생기더라도 이를 수용하고 잘 조절하기 때문에 두려워하거나 억눌리지 않는다.
9	자신이나 타인의 생활에서 유머스러운 면을 즐길 줄 안다.
10	사람들을 신뢰하고, 다른 사람에 대한 공감능력이 높아 대인관계가 원만하다.
11	삶을 어둡게 보거나 비판적으로 보지 않기 때문에 풍부한 창의성으로 밝고 활발하게 행동하며 어려운 상황에 대해서도 유연함을 보인다.
12	자신이나 타인에 대해서 단호한 자세(우유부단하지 않음)를 가지고 있지만 공격적인 행동을 하지 않는다.
13	긴장이나 갈등의 상황에서도 자기 자신을 잃지 않을 위엄과 조화를 유지할 수 있다.

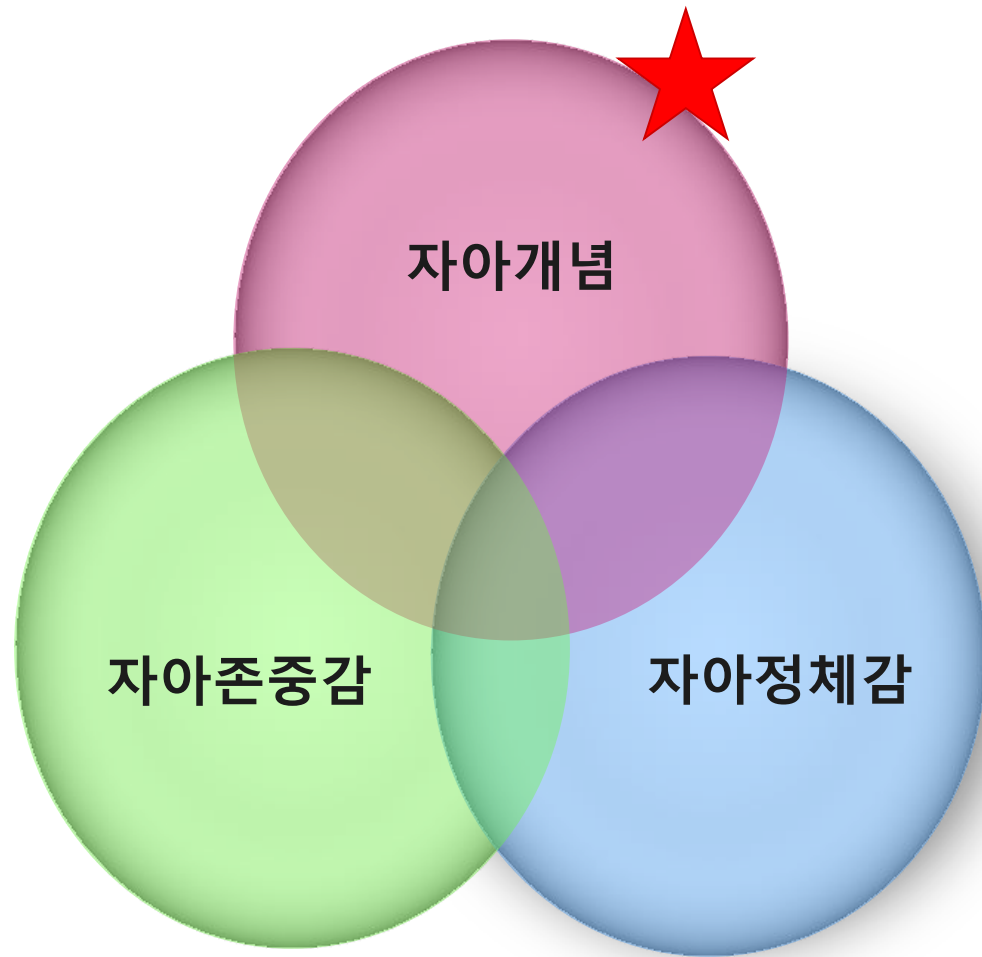
### 1. 자아존중감

#### 2) 자아존중감을 높이는 방법





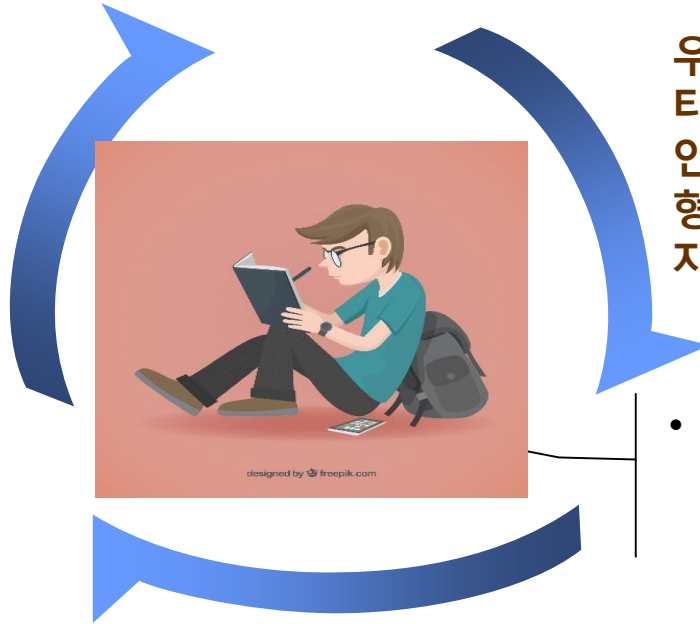
## 2. 자아개념



## 2. 자아개념

### 1) 나는 누구인가?

자신을 있는 그대로  
받아들이고 자신의  
강점과 단점을 인정할  
수 있는 사람이 건강한  
사람



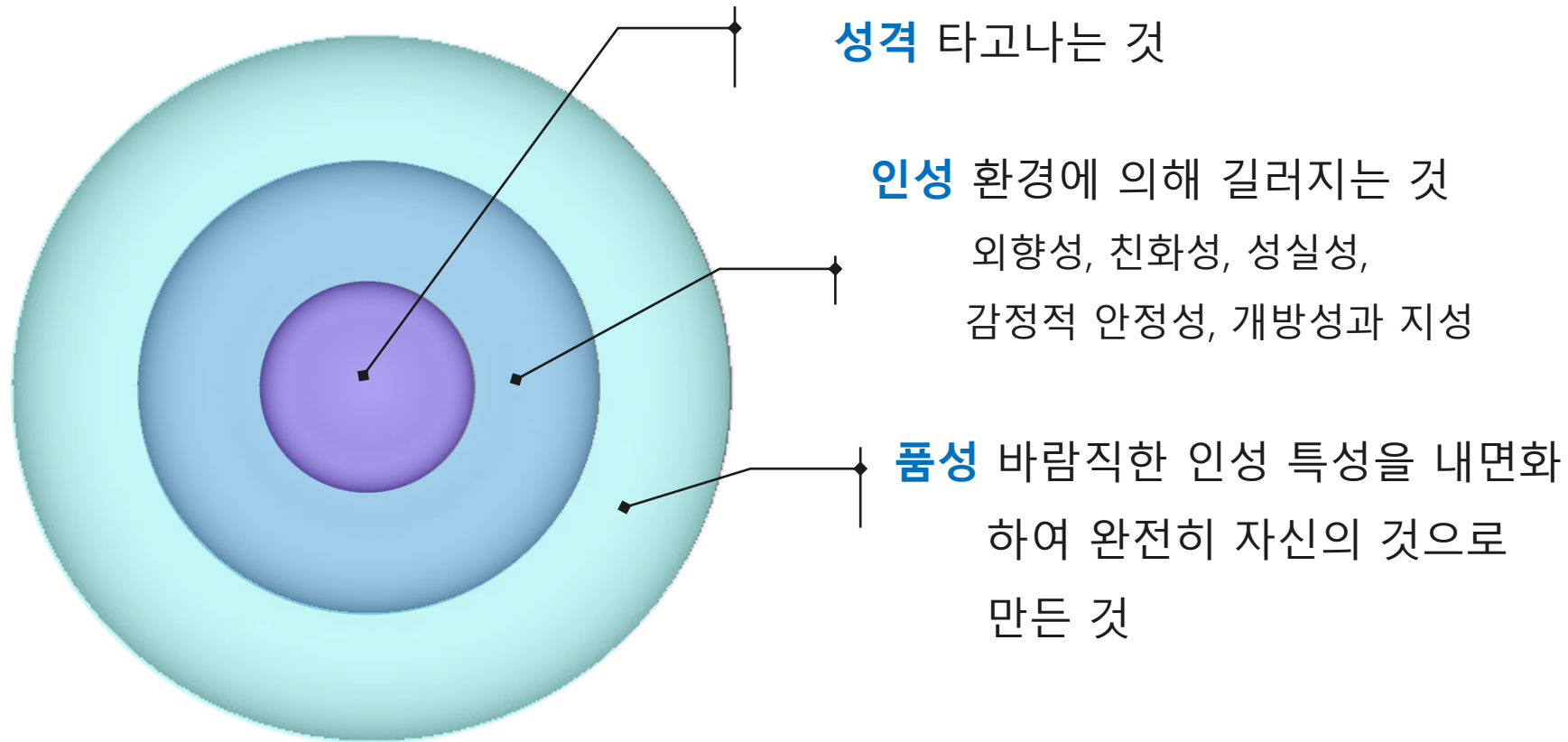
우리의 경험 중에서 자신과  
타인에 의해서 선택적으로  
인지된 내용에 의해서  
형성된 자아이미지가  
자아개념이 됨

- 성인기가 되기 이전의  
대인관계는 자아개념을  
형성하는데 중요한 요인

자아개념은 부모, 또래, 사회와 같은 외적 환경에  
의해 통제 받다가 점차적으로 내적 이미지로  
통합시켜 가는 과정을 겪으면서, 자기만의 독특한  
자아개념이 성인기 이후에 완성

### 2. 자아개념

#### 2) 성격, 인성, 품성의 차이



### 2. 자아개념

#### 2) 성격, 인성, 품성의 차이

##### ◆ 성격유형 간이검사

☐ 나의 에너지 방향은? E ..... I

(    유형)

☐ 나의 인식 기능은?    S ..... N

(    유형)

☐ 나의 판단 기능은?    T ..... F

(    유형)

☐ 나의 생활양식은?    J ..... P

(    유형)

### 2. 자아개념

#### 2) 성격, 인성, 품성의 차이

##### ◆ 성격유형 간이검사

나의 에너지 방향은?.....( 유형)	
E	I
<input type="checkbox"/> 여러 친구와 많이 사귈다.	<input type="checkbox"/> 몇 명의 친구와 깊이 사귈다.
<input type="checkbox"/> 낯선 곳에 심부름을 갈 수 있다.	<input type="checkbox"/> 낯선 곳에 심부름 가는 것이 무섭다.
<input type="checkbox"/> 모임에서 많은 일을 하는 편이다.	<input type="checkbox"/> 누가 물어볼 때에야 대답한다.
<input type="checkbox"/> 활발하고 적극적이라는 말을 많이 듣는다.	<input type="checkbox"/> 조용하고 차분하다는 말을 많이 듣는다.
<input type="checkbox"/> 내 기분을 즉시 남에게 알린다.	<input type="checkbox"/> 내 기분을 마음속에만 간직하고 있다.
<input type="checkbox"/> 많은 친구에게 얘기하는 게 더 좋다.	<input type="checkbox"/> 친한 친구들에게 얘기하는 게 더 좋다.
<input type="checkbox"/> 친구들과 함께 공부하면 잘 된다.	<input type="checkbox"/> 나 혼자 공부하면 더 잘된다.
<input type="checkbox"/> 책 읽는 것보다 사람 만나는 게 더 좋다.	<input type="checkbox"/> 사람 만나는 것보다 책 읽는 게 더 좋다.
<input type="checkbox"/> 글쓰기보다 말하기가 더 좋다.	<input type="checkbox"/> 말하기보다 글쓰기가 더 좋다.
<input type="checkbox"/> 생각이 바로 밖으로 표현된다.	<input type="checkbox"/> 생각에 빠질 때가 자주 있다.

### 2. 자아개념

#### 2) 성격, 인성, 품성의 차이

##### ◆ 성격유형 간이검사

나의 인식 기능은?.....( 유형)	
S	N
<input type="checkbox"/> 구체적이고 정확한 표현을 잘 기억한다.	<input type="checkbox"/> 상상 속의 이야기를 잘 만들어 낸다.
<input type="checkbox"/> 주변 사람의 외모나 특징을 잘 기억한다.	<input type="checkbox"/> 물건을 잃어버릴 때가 종종 있다.
<input type="checkbox"/> 꾸준하고 참을성 있다는 말을 듣는다.	<input type="checkbox"/> 창의적이고 독창적이라는 말을 듣는다.
<input type="checkbox"/> 손으로 직접 하는 활동이 좋다.	<input type="checkbox"/> 기발한 질문을 많이 하는 편이다.
<input type="checkbox"/> 그려진 그림을 색칠하는 것이 더 좋다.	<input type="checkbox"/> 직접 선을 긋고 색칠하는 게 더 좋다.
<input type="checkbox"/> 자세한 내용을 잘 암기할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 부분보다는 전체의 틀이 잘 보인다.
<input type="checkbox"/> 남들 하는 대로 따라하는 게 편하다.	<input type="checkbox"/> 스스로 나만의 방법을 만드는 게 편하다.
<input type="checkbox"/> "그게 진짜야?"식의 질문을 한다.	<input type="checkbox"/> 공상 속에 친구가 있기도 하다.
<input type="checkbox"/> 꼼꼼하다는 말을 자주 듣는다.	<input type="checkbox"/> '하고 싶다, 되고 싶다'는 꿈이 많다.
<input type="checkbox"/> 관찰을 통해 더 잘 배운다.	<input type="checkbox"/> 누구나 하는 일은 재미가 없다.

### 2. 자아개념

#### 2) 성격, 인성, 품성의 차이

##### ◆ 성격유형 간이검사

나의 판단 기능은?.....( 유형)	
T	F
<input type="checkbox"/> '왜'라는 질문을 자주 한다.	<input type="checkbox"/> 남의 말을 따르는 편이다.
<input type="checkbox"/> 의지가 강한 편이다.	<input type="checkbox"/> 인정이 많다는 말을 듣는다.
<input type="checkbox"/> 꼬치꼬치 따지기를 잘하는 편이다.	<input type="checkbox"/> 협조적이고 순한 편이다.
<input type="checkbox"/> 참을성이 있다는 말을 듣는 편이다.	<input type="checkbox"/> 어려운 사람을 보면 마음이 안 좋다.
<input type="checkbox"/> 공평한 사람이 되고 싶다.	<input type="checkbox"/> 친절하 사람이 되고 싶다.
<input type="checkbox"/> 야단을 맞아도 울지 않는 편이다.	<input type="checkbox"/> 야단을 맞으면 눈물을 참을 수 없다.
<input type="checkbox"/> 어른이 머리를 쓰다듬으면 어색하다.	<input type="checkbox"/> 어른이 머리를 쓰다듬으면 기분이 좋다.
<input type="checkbox"/> 논리적으로 설명을 잘 한다.	<input type="checkbox"/> 이야기에 요점이 없을 때가 있다.
<input type="checkbox"/> 악당이 당하는 장면은 통쾌하다.	<input type="checkbox"/> 악당이지만 그래도 불쌍하다.
<input type="checkbox"/> 결정을 내리는 일이 어렵지 않다.	<input type="checkbox"/> 양보를 잘하고 결정을 내리기가 힘들다.

### 2. 자아개념

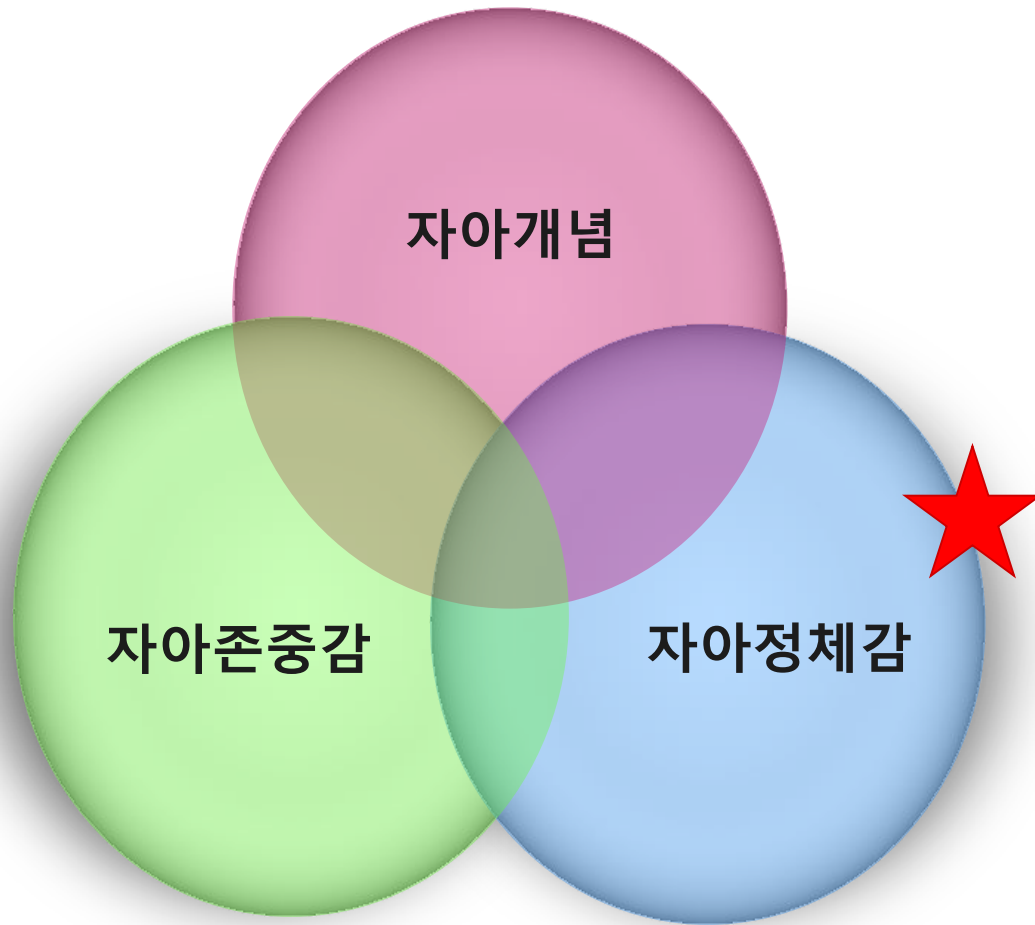
#### 2) 성격, 인성, 품성의 차이

##### ◆ 성격유형 간이검사

나의 생활양식은?.....( 유형)	
J	P
<input type="checkbox"/> 공부나 일을 먼저 하고 논다.	<input type="checkbox"/> 먼저 놀고 난 뒤에 일을 한다.
<input type="checkbox"/> 쫓기면서 일을 하는 게 싫다.	<input type="checkbox"/> 막판에 몰아서 일을 할 수도 있다.
<input type="checkbox"/> 정리 정돈된 깨끗한 방이 좋다.	<input type="checkbox"/> 방이 어지러워도 상관없다.
<input type="checkbox"/> 사전에 계획을 짜는 편이다.	<input type="checkbox"/> 계획을 짜는 것이 왠지 불편하다.
<input type="checkbox"/> 규칙적인 생활을 하는 편이다.	<input type="checkbox"/> 상황에 따라 유연하게 행동한다.
<input type="checkbox"/> 준비물을 잘 챙기는 편이다.	<input type="checkbox"/> 준비물을 잘 잊어먹는 편이다.
<input type="checkbox"/> 계획에 없던 일이 생기면 짜증난다.	<input type="checkbox"/> 틀에 박힌 생활은 재미가 없다.
<input type="checkbox"/> 목표가 뚜렷하고 실천을 잘 한다.	<input type="checkbox"/> 색다른 것이 좋고 짧은 공상을 한다.
<input type="checkbox"/> 계획적으로 일을 하는 편이다.	<input type="checkbox"/> 그때그때 일을 해치우는 편이다.
<input type="checkbox"/> 남의 지시에 따르는 편이다.	<input type="checkbox"/> 내 마음에 따라 행동하는 편이다.

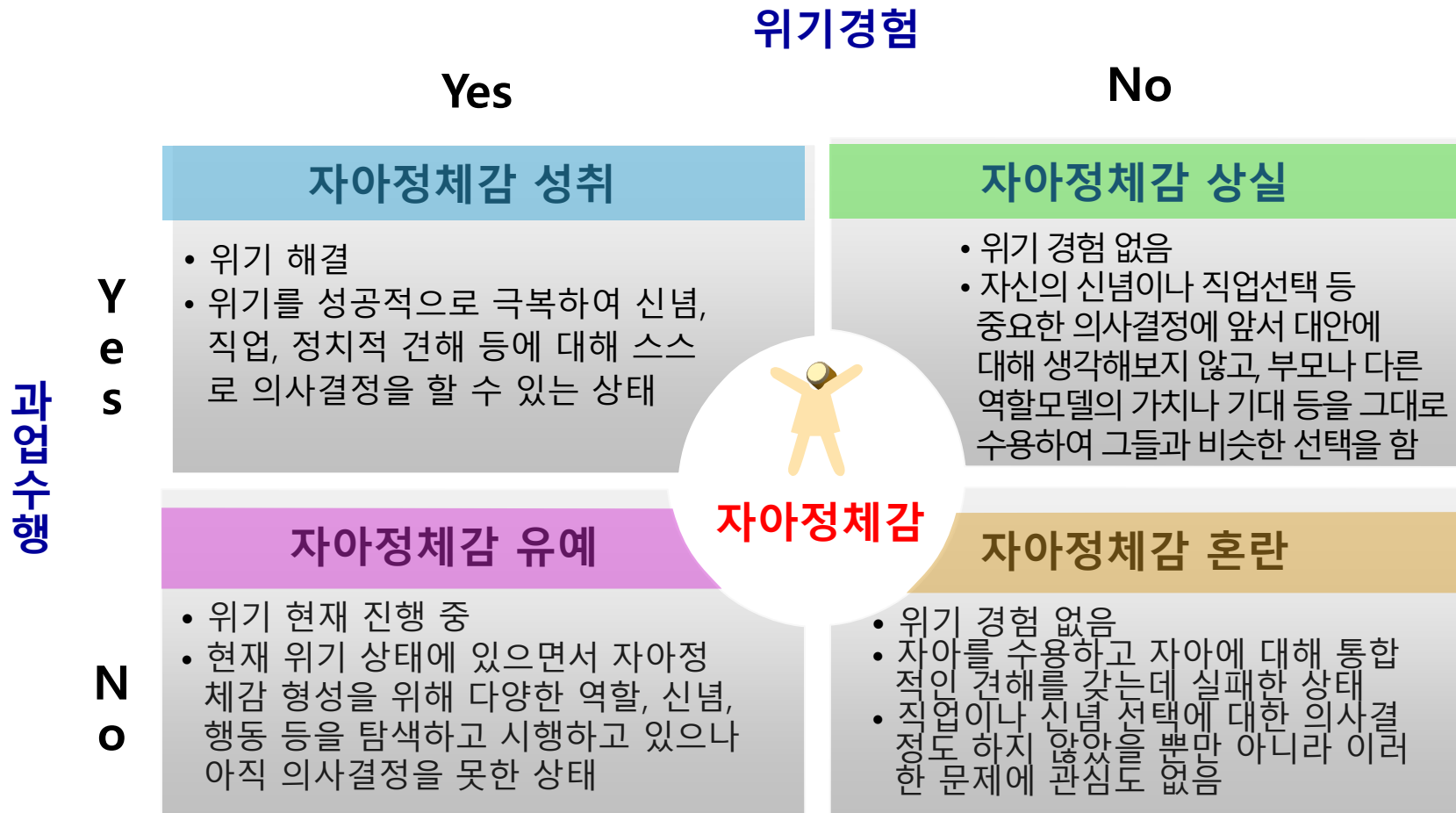


### 3. 자아정체감



### 3. 자아정체감

#### 1) Marcia의 자아정체감 유형



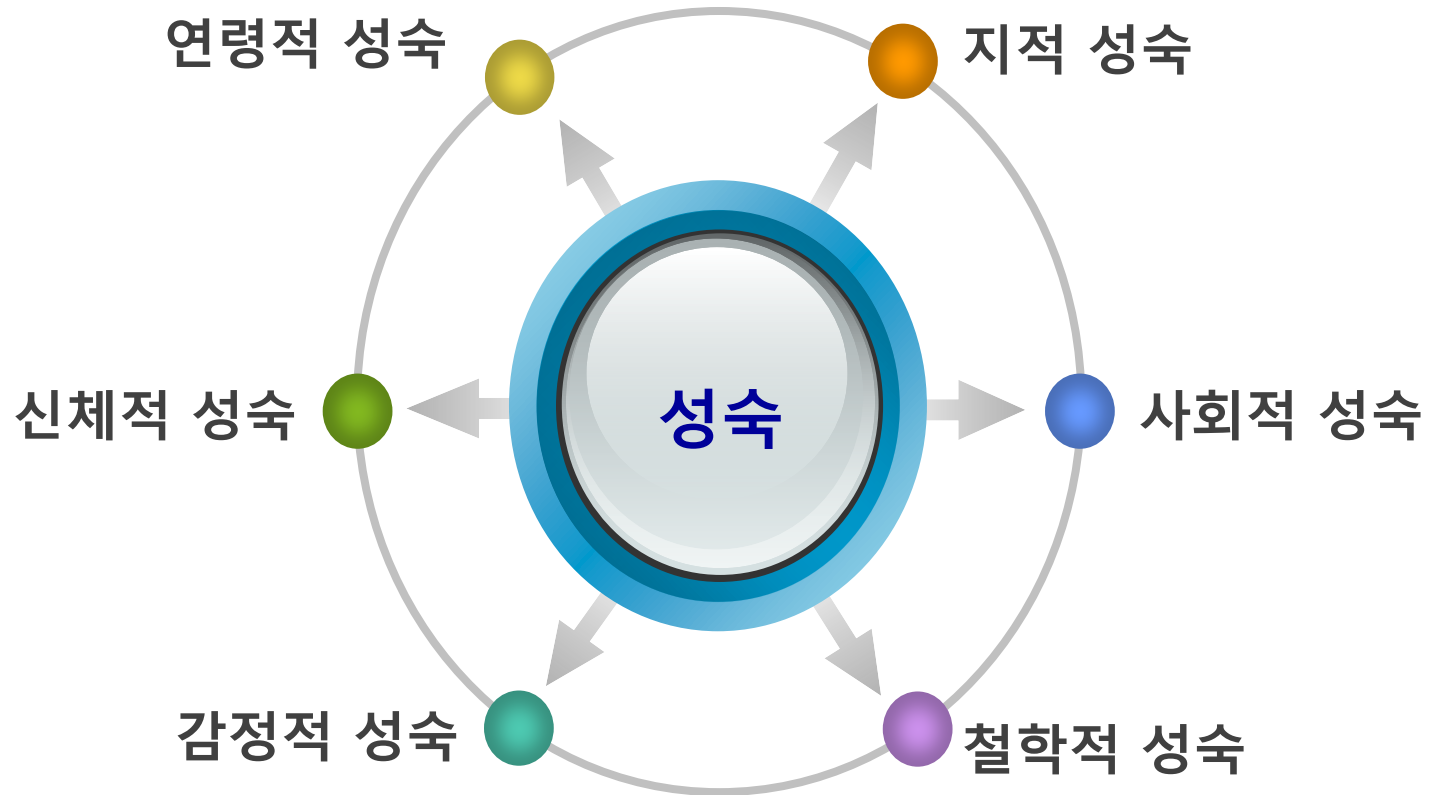
### 3. 자아정체감

#### 2) 무슨 일을 하고 살 것인가?

#### ◆ 자신이 잘 하는 일



## 1. 성숙의 유형



## 1. 성숙의 유형

### 1) 연령적 성숙

◆ 시간에 따른 나이

◆ 연령적 성숙은 법적인 문제를 다루는 나이

- 예 : 결혼을 원하는 두 젊은이가 있다면, 법적으로 정하는 일정 연령에 도달한 후에 합의에 의해 결혼하는 것을 합법적인 것으로 봄

## 1. 성숙의 유형

### 2) 신체적 성숙

- ◆ 신체를 받아들일 수 있는 능력
- ◆ 신체를 활용할 수 있는 능력
- ◆ 자신의 신체를 보호하고 건강을 증진시킬 수 있는 능력
  - 예를 들어 술, 담배, 마약, 무분별한 성으로부터 자신의 신체를 보호하고 자신의 건강을 증진시킬 수 있는 방법을 발견하여 이를 생활 속에서 실천할 수 있는 능력을 말함

## 1. 성숙의 유형

### 3) 감정적 성숙

- ◆ 자신의 감정을 알고 관리할 수 있는 능력
- ◆ 타인의 감정을 알고 다룰 수 있는 능력
- ◆ 자신의 감정을 억누르는 것이 아니라 자신과 다른 사람의 감정을 인지하고, 감정을 건설적으로 다루고 표현하는 것
  - 대인관계에 아주 중요한 요소
  - 감정적으로 미성숙한 것은 다른 어떤 요인보다 결혼을 실패로 이끄는 요인

# 1. 성숙의 유형

## 3) 감정적 성숙

### ① 감정적으로 미성숙한 사람의 특징

- 사소한 일에 감정적으로 대응하면서 화나 분노와 같은 감정을 과장되게 표현한다.
- 자신의 감정에 앞서 다른 사람의 감정을 고려하지 않는다.  
즉, 다른 사람은 어찌되었든 자신의 속만 풀리면 된다.
- 그룹에 속해 있어야만 안정감을 느껴 혼자 있는 시간을 견디기 힘들어한다.
- 과거에 감정적으로 당했던 기억을 절대로 잊지 않는다.
- 다른 사람이 자신을 속인다고 생각하여 늘 의심하고, 의심이 풀릴 때까지 꼬치꼬치 캐묻는다.
- 자신이 삶의 주체가 되지 못하고, 자신의 욕구가 무엇인지 잘 모른다.



## 1. 성숙의 유형

### 3) 감정적 성숙

#### ② 감정적으로 성숙한 사람의 특징

- 스스로 자신의 감정을 조절하고 관리할 수 있다.
- 슬픔, 고통, 분노, 우울, 좌절감 등과 같은 무거운 감정을 잘 견뎌낼 수 있다.
- 상처받은 감정을 표현하기 전에 그 감정을 미리 점검하여 건설적으로 표현할 수 있다.
- 자신의 감정을 건설적인 방식으로 표현한다.
- 같이 있는 사람들에게 즐거움과 긍정적인 에너지를 줄 수 있는 사교성의 특성을 지니고 있어 좋은 인간관계를 유지한다.

# 1. 성숙의 유형

## 4) 지적 성숙

- ◆ 지적 성숙은 이해할 수 있는 폭을 넓히는 것을 말함
- ◆ 환경의 영향을 가장 많이 받는 성숙으로 자신에게 주어진 환경이 지적으로 자극적이지 않으면 제자리에 머물게 됨
- ◆ 적절한 수준의 환경적 도전을 받거나 도전으로부터 어느 정도 성공하게 될 때 가장 급속히 발달함
- ◆ 어휘력을 늘리고 추상적인 개념을 이해하도록 함
- ◆ 스스로 의사결정하는 방법을 배움
- ◆ 문제해결력을 증진시킴
- ◆ 자신과 타인의 문제를 객관적인 관점으로 보려고 노력함
- ◆ 모든 사실을 알기 전까지 성급한 판단을 보류함
- ◆ 전 생애 동안 배움에 초점을 두는 자세를 가짐

## 1. 성숙의 유형

### 5) 사회적 성숙

- ◆ 사회적 성숙은 다른 사람과 잘 지낼 수 있는 능력을 말함
- ◆ 사회적 성숙의 궁극적인 목표는 책임감임
- ◆ 편견을 피함
- ◆ 자신의 행동과 그 행동의 결과에 대하여 책임을 짐
- ◆ 가족, 친구, 교사, 동료들의 결점이나 약점, 모순점에 대해 인내력을 기름
- ◆ 규칙과 법을 준수함
- ◆ 경제적 독립을 이룸
- ◆ 연령과 성에 관계없이 새로운 사람을 만나는데 필요한 사회적 기술 즉, 의사소통 능력이나 문제해결 능력을 개발함
- ◆ 공통적인 목표를 가지고 다른 사람과 협동하는 활동에 참여할 기회를 가짐

## 1. 성숙의 유형

### 6) 철학적 성숙 (1)

- ◆ 철학은 자신에게 동기부여의 원천이 되는 에너지를 주는 것으로 자신이 목표를 세우고 그것을 달성하기 위해 노력하게 만드는 것
- ◆ 자신과 다른 사람의 세계를 명확하게 볼 수 있도록 함
- ◆ 인생에 있어 중요한 가치가 무엇인지를 알게 해주고, 인생의 방향을 결정하는데 도움을 줌
- ◆ 자아훈련을 통하여 양심을 발달시킴
- ◆ 자신의 문제 뿐 아니라 다른 사람의 문제에 대해서도 관심을 가져 사회적 의식을 발달시킴

## 1. 성숙의 유형

### 6) 철학적 성숙 (2)

- ◆ 일상생활에서 우선적인 일을 실행할 수 있는 가치적 자율성을 발달시킴
- ◆ 인생의 방향을 위한 장기적 목표를 세움
- ◆ 자신의 생각과 행동을 이끌어 줄 도덕과 윤리적 가치를 개발시켜서 미래를 향한 목표를 향해 꾸준히 나아갈 수 있도록 함
- ◆ 자아존중감을 발달시켜 자신이 선택한 철학에 내포된 진리에 따라 지속적으로 정체감을 발달시킴
- ◆ 더 높은 단계의 철학적 성숙을 달성할 수 있도록 융통성과 적응력을 발달시킴

## 2. 성숙한 사람들의 특성

- ◆ 성숙한 사람은 전문직을 가지고 있고 전문직으로 사회에 공헌할 수 있다.
- ◆ 성숙한 사람은 경제적으로 독립되어 있다.
- ◆ 성숙한 사람은 합리적인 근거에 의하여 의사결정을 할 수 있다.
- ◆ 성숙한 사람은 자신 뿐 아니라 다른 사람도 가치 있게 생각한다.
- ◆ 성숙한 사람은 자신과 다른 사람을 이해하려고 노력하며 만족할 만한 관계를 증진시켜 나아갈 수 있다.
- ◆ 성숙한 사람은 자아훈련의 능력을 가지고 있다.
- ◆ 성숙한 사람은 자신의 행동에 대해 책임을 질 수 있다.

## 2. 성숙한 사람들의 특성

- ◆ 성숙한 사람은 감정을 조절할 수 있고 감정을 건강한 방식으로 표현할 수 있다.
- ◆ 성숙한 사람은 성과 출산 등을 인생의 경험 중 가장 의미 있는 것들 중 하나로 받아들이고, 성적으로 책임을 진다.
- ◆ 성숙한 사람은 계속되는 성취와 성장을 위하여 그들의 지적 능력을 사용한다.
- ◆ 성숙한 사람은 필요할 때 자신에 대한 변화, 환경에 대한 변화, 사회에 대한 변화를 꾀하고 그 변화에 대하여 책임을 진다.
- ◆ 성숙한 사람은 융통성이 있고 적응력이 있어서 도덕적이고 윤리적 기준을 가진 인생관을 가지고 있다.

## 1. Maslow의 인간의 기본 욕구



Maslow는 인간의 욕구, 즉 동기는 행동을 유발하는 원동력으로써 행동의 방향을 결정하고, 행동의 강도에 영향을 미친다고 하였다. 인간의 동기는 궁극적으로 자아실현을 위한 것으로 자아실현을 달성하기 위해서는 그 하위의 단계를 거쳐야 한다.



## 03. 자신에 대한 이해

3주차 수업을 마치겠습니다.

