

제 7 장 . 인 간 관 계 와 대 인 관 계 의 이 해



담당교수 김창현

1. 인간관계의 이해

CONTENTS

1

인간관계의
본질, 의미와 중요성

2

성숙한
인간관계

3

인간관계의 질

학습목표 및 주요 용어



☑ 학습목표

1. 프레젠테이션을 위한 스피치 전략을 적용할 수 있다.
2. 프레젠테이션을 위한 보디랭귀지 스킬을 적용할 수 있다.
3. 발표불안 극복하기 위한 방법을 적용할 수 있다.

☑ 주요 용어

프레젠테이션

프레젠테이션 스피치

준언어

보디랭귀지

발표불안 극복방법

1

인간관계의 본질

당신은 아무도 없는 조용한 곳에서 혼자 살면 좋겠다고 생각해 본적이 있는가?

그러나 막상 나의 삶의 목표나 내용과 그 과정을 가만히 따져보면 혼자 사는 것이 불가능하다는 사실을 우리는 곧 깨닫게 된다.

우리는 그 존재의 시작에서부터 일상생활 속에서 다른 사람과 서로 돕는 조력자(助力者)의 관계로 함께 살도록 태어난 존재들이다. 우리가 인간생명의 출생과 삶의 과정 실재를 살펴보아도, 아버지와 어머니의 만남의 관계 속에서 임신되고, 관계 속에서 태어나고, 관계 속에서 자라고, 관계 속에서 살아가고 있는 존재임을 확인할 수 있다.

이러한 인간관계는 바로 우리의 삶의 터전이고 존재와 생활 그 자체다. 그래서 내가 맞게 되는 일상의 만족이나 불만의 어떤 문제도 직접 혹은 간접으로, 항상 어느 누군가와 관련되어 있다. 그 관계의 대상은 단수일 수도 있고, 복수(複數) 또는 보다 큰 집단일 수도 있다.

이러한 맥락적 관점에서 보면, 정신분석학자 Sullivan이 “인간관계 욕구의 지속적인 실패는 정신질환의 원인이 된다.”고 하는 주장의 타당성을 인정할 수 있다.

이와 같은 엄연한 사실은, 나 스스로, 혹은 혼자가 아니라 관계 속에서만 존재가 가능하고, 나아가서 함께 잘 어울려 사는 것이 행복의 기본 조건임을 말해주고 있다.

1

인간관계의 의미와 중요성

- Aristoteles "인간은 공동체 생활을 통해서만 존엄해질 수 있다."
- 인간관계는 인간을 인간답게 하는 관계
 - 아베이롱의 야생아 이야기, 인도의 늑대 어린이 카말라의 이야기
- 친절, 배려, 자비, 관심, 협동, 사랑, 보호하기
- 인간관계를 통해 인간은 자신이 가치 있는 존재임을 인식
- 좋은 인간관계
 - 성공적인 직장생활과 기업의 생산성 및 조직의 효율성을 높이는 중요한 요인
 - 신체 및 정신건강에 결정적인 영향을 미침
- 자율적 인간관계의 형성능력은 자아실현과 인간의 삶의 질과 밀접하게 관련

1

인간관계의 의미와 중요성

- 가상의 인터넷 세상에서 생길 수 있는 인간관계의 변화 또는 위기
 - 정서적 개입의 정도가 낮음
 - 신뢰감 형성의 어려움
 - 일방적인 탈퇴가 용이하여 갈등의 해소 혹은 대립의 해결이 결여되기 쉬움
 - 윤리의식의 약화
- 4차 혁명시대에서 인간이 인간다운 존엄성을 유지하면서 고도의 삶의 스트레스를 극복하고 안정되고 행복한 삶을 살기 위해서는 보다 더 높은 수준의 긍정적인 인간관계를 맺는 능력을 갖추는 것이 필요

1 인간관계의 의미와 중요성

1. 인간관계는 인간을 인간답게 한다.
2. 인간관계는 인간을 가치 있는 존재가 되게 한다.
3. 인간관계 속에서 개인의 정체감 및 여러 영역의 발달이 이루어진다.
4. 좋은 인간관계는 성공적인 직장생활, 기업의 생산성, 조직의 효율성을 높이는 중요한 요인이 된다.
5. 인간관계는 신체 및 정신건강과 매우 밀접하게 관련되어 있다.
6. 자율적 인간관계의 형성능력은 자아실현과 인간 삶의 질과 밀접하게 관련 되어있다.

2

성숙한 인간관계

- 성숙한 인격을 갖춘 사람들의 인간관계 특성(원호택, 박현숙, 1999)
 - 1) 성숙한 사람은 인간관계에 대한 현실적인 욕구와 동기를 지님
 - 현실적 동기란 현실 상황에 맞추어 조절된 동기를 의미하며 이를 위해서는 동기에 대한 조절 능력이 필요
 - 2) 성숙한 사람은 인간관계에 대한 현실적이고 유연한 신념을 지님
 - 인간은 무한히 착하고 헌신적인 측면을 지니는 동시에 무한히 사악하고 이기적인 측면을 지닌 존재
 - 인간관계의 다양성과 가변성에 대한 현실적인 이해를 지니고 있음

2

성숙한 인간관계

- 성숙한 인격을 갖춘 사람들의 인간관계 특성(원호택, 박현숙, 1999)
- 3) 성숙한 사람은 효과적이고 원활한 대인관계 기술을 가지고 있음
 - 다른 사람의 마음을 잘 이해하고 자신의 마음을 잘 전달할 수 있는 사람
- 4) 성숙한 사람은 인간관계에서 객관적이고 정확한 지각능력과 판단능력을 지님
 - 타인의 의도나 감정을 선불리 판단하지 않으며 왜곡하여 오해하지 않음
- 5) 성숙한 사람은 인간관계 속에서 안정된 감정 상태를 유지
 - 타인과의 관계를 조화롭게 유지하기 때문에 불필요한 부정적 대인감정을 그다지 경험하지 않음

3

인간관계의 질

- 병리적 인간관계
 - 상대방을 배려하거나 도움을 주려고 하지 않고, 상대방에게 상처를 줌
 - 상대를 조정하고 통제하려 하며, 자신의 이익을 위해 상대방을 이용하고 학대
- Yang 등(2010) "건강한 인간관계란 수평적 차원, 즉 평등한 위치에서 서로 협력하고 공동 작업을 하며 함께 발전해 나가는 관계"
- Yang과 Milliern, Blagen(2010)은 관계의 범위를 5단계로 나누어 제시
- 관계의 단계에 대한 인식은 인간관계에서 생기는 문제와 어려움을 이해할 수 있는 지침을 주고, 관계의 문제를 해결하고 상호성장할 수 있는 관계를 형성하기 위해 노력해야 할 부분을 찾는 데 도움이 될 것

3 인간관계의 질

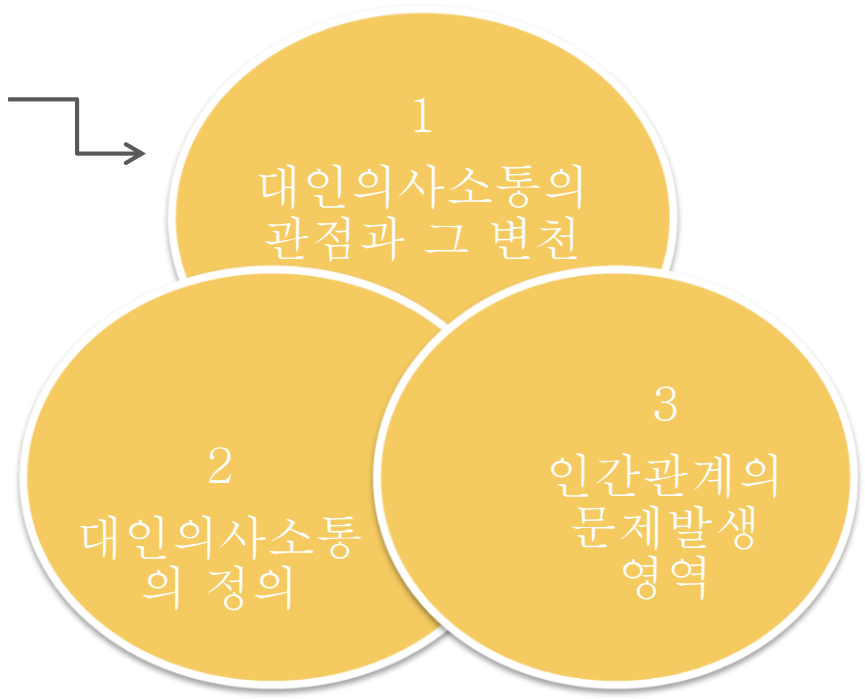
- 관계의 단계

단계	개인적 이야기
1. 아버지 같은 / 어머니 같은	나에게 이런 생각에서의 어려움은 노력들이 상대방을 지향하며 숭고하더라도, 상호 성장의 어떤 과정도 부정한다는 것이다. 게다가 여전히 미묘하게 조종하는 활동이 있을 수 있다.
2. 조종하는 / 강제적인	나는 어떻게 내가 원하는 것을 그/그녀가 되도록/하도록 하는가? 내가 통제한다고 생각하는 만큼, 상대방은 항상 반대하는 힘을 가지고 있는 위치에 있다.
3. 촉진적인	통제의 초점은 나 자신에게 있다. 나는 어느 정도 상대방의 인생 여정의 파트너로서 상대방의 성장을 위한 촉매로서 기능하고자 한다.
4. 확장하는	나는 나 자신을 성장시킬 수 있을 뿐이다. 그렇게 하면서, 타인들은 나의 성장을 통해 성장 과정을 발견하게 될 것이다. 따라서 나는 다른 사람의 성장을 증대시킬 수 있을 뿐이다. 결코 성장이 일어나도록 할 수 없다.
5. 함께 일하는 / 상호 성장	'함께 일하는'이라는 말은 협력적인 노력이라는 생각으로 되돌아가게 한다. 내가 성장하면 당신도 성장한다.

출처: Yang, Milliren,& Blagen(2010). The Psychology of Courgae.

3 인간관계와 의사소통 및 문제발생 영역

- 1) 일방작용 관점
- 2) 상호작용 관점
- 3) 상응작용 관점



Thema 7

2. 대인관계의 이해

Contents

1. 대인관계의 개념 **Thema 7**

3. 대인관계의 특성

5. 대인관계의 심리적 과정

7. 대인관계 향상방법

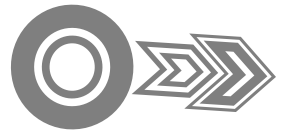
2. 대인관계의 중요성

대인관계의 이해

4. 대인관계의 문제점

6. 대인관계의 분석기법

1. 대인관계의 개념



두 사람 혹은 그 이상의 인간들 상호간에 일어나는 관계를 말함
인간과 인간 사이에 존재하는 상태, 다른 사람들과의 화합을 이룰 수 있는가,
다른 사람과의 더욱 좋은 상태를 유지하기 위한 모든 내용

2. 대인관계의 중요성

대인관계에 대한 학자들의 공통점

인간의 삶은 관계로 구성되어 있으며 타인과의 관계를 떠나서는 살 수 없다. **1**

대인관계는 한 개인의 삶의 질을 결정하는 중요한 요소이다. **2**

대인관계의 중요성

1

생존의 필요성에
기인한다고 볼 수
있다.

2

건전한 인격
발달과 긍정적인
자아정체감의
형성을 위해서
중요.

3

건강하고 행복한
삶과 삶의 질을
높이기 위해서
중요하다.

Thema 7

대인관계의 이해

3. 대인관계의 특성

성장 단계별 대인관계의 특성

자신에게 유의미한 양육자와 정서적 유대를 맺는 애착이 형성되는 시기, 안정된 애착형성은 이후의 발달과정에 중요한 영향을 미침.

유아기

인지적 능력의 향상으로 조망능력이 생겨 대인 관계가 정직, 협동, 감수성 등의 요인에 의해 영향을 받음.

인생의 의미를 찾으려 내면적으로 풍부해 지려는 태도가 발달.

통계적인 조직에 복종하는 것을 기피하며, 자신의 욕구를 만족시켜주는 조직에 열광적으로 참여하며, 자아의식이 강해지며 비판적 태도가 발달됨.

4. 대인관계의 문제점

상호 존중적 상호만족을 추구하는 관계를 형성, 유지, 발전 시키는데 필요한 지식, 기술의 부재, 결함, 왜곡을 의미하며 부정적, 파괴적인 대인관계에서 자신을 보호, 대처해 나가지 못하는 것을 의미.

대인관계 문제

사회 불안증, 사회공포증, 사회적 고립 및 위축, 친밀한 동료의 부재, 외로움 혹은 고독, 대인갈등, 비주장적 행동, 공격적 행동, 지나친 의존적 성격, 지나치게 지배적인 성격

인지적 요소

상황 별 대인관계의 목표, 목표성취에 관한 지식이 부족하고 왜곡된 지식이나 사고로 수동적, 이분법적 사고를 가짐.

정서적 및 신체적 요소

대인관계에서 정서적, 신체적 불안을 가지고 있음.

행동적 요소

대인관계에서 상황에 맞지 않는 부적절한 행동을 하거나 소극적, 수동적, 공격적 행동을 함.

청소년이 겪는 대인관계 문제

1. 동성 친구 관계에서 겪는 문제(소외, 따돌림, 무시당함)
2. 이성 친구관계에서 발생하는 문제(짝사랑, 데이트불안, 이성교제방법 미숙)
3. 부모와의 관계에서 겪는 문제(거리감, 소홀, 무관심 등)
4. 교사와의 관계에서 겪는 문제(차별, 편애, 체벌과 폭력)
5. 선-후배 관계의 문제(선배의 강요와 제재)

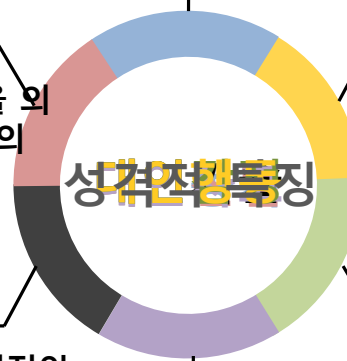
5. 대인관계의 심리적 과정

다양한 심리적 요인으로 인해 인간관계의 질이 결정된다.

Murray의 인간의 사회적 욕구

1. 인간관계의 주체인 '나'의 심리적 특성요인.
2. 인간관계의 상대인 '너'의 심리적 요인.
3. '나'와 '너' 두 사람 사이에 일어나는 상호작용 요인이다.

인간관계에 개입하는 중요한 성격적 특징



대인동기 특정한 목표를 향해 행동하게 하는 내면적인 원동력을 의미 하며 욕구, 충동, 본능으로 불림. 대인동기는 사회적 행동의 원동력이 되며, 대인행동을 결정하는 주요한 심리적 요인이 됨.

대인 행동

인간관계 상황에서 개인이 겉으로 드러내는 언어적, 비언어적 행동을 말함.

1. 자발적 대인행동 : 능동적으로 나타내는 행동
2. 반응적 대인행동 : 타인의 행동에 대한 반응행동

대인감정

1. 유쾌함-불쾌함, 좋음-싫음을 포함하는 주관적인 정서적 체험
2. 감정은 생리적 반응을 수반
3. 감정의 핵심적 요소는 행동 준비성

대인 신념

신념: 개인이 옳다고 믿고 있는 지적인 이해나 믿음을 의미. 대인신념은 대인관계, 행동에 영향을 미치는 개인의 신념을 말하고 개인의 경험내용을 체계적으로 추상화하여 지속적으로 지니고 있음.

대인기술

인간관계를 성공적으로 이끌어어나가는 언어적, 비 언어적인 사고 능력을 말한다.

대인사고

대인관계에서 일어나는 사건의 의미를 추론하는 과정과 추론된 내용을 통칭.

의미추론과정



추론된 내용 긍정성, 부정성 평가과정



대처결정과정

Thema 7

대인관계의 이해

6. 대인관계의 분석기법

교류분석(TA) 개념

자신을 이해로부터 출발하여 타인을 이해하고, 자신과 타인의 관계를 이해하여 대인관계를 개선하는데 목적이 있음



자아상태

P 아버지 자아 – 비판적, 보호적 행동특성을 나타내도록 개인의 내부에 작용한다.

A 아이 자아 – 천진, 자연스러움, 자유로운 행동 및 충동, 직관적인 행동특성이며 쾌·불쾌, 공포, 두려움 같은 감정적인 행동특성을 보이게 작용.

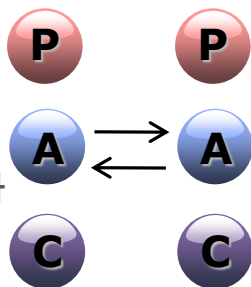
C 성인 자아 – 아버지 자아나 아이 자아의 자료들을 현실에 맞게 타당화 시키는 작용.

6. 대인관계의 분석기법

교류분석 유형

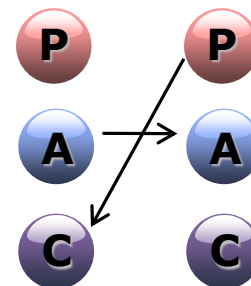
보완적 교류

자신의 어떤 자아 상태가 상대방의 어떤 자아 상태에 보낸 자극에 따라 원하는 반응을 하는 것



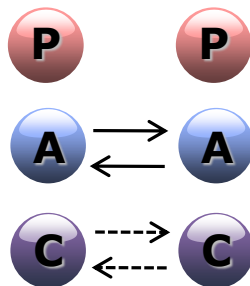
교차적 교류

상대방이 원하는 욕구가 무시되거나 잘못 이해되어 나타나는 반응의 교류



저의적 교류

동시에 이중적인 메시지가 전달되는 교류



6. 대인관계의 분석기법

조하리 창

조하리의 창
모델

자신과 타인에게 투영되는 자기의 모습을 통하여 대인관계에서의 갈등 원인을 설명하고, 그 해결 방법을 제시함으로써 대인관계능력의 발전 방향을 제시

피드백

자신에게 알려진 부분 자신에게 알려지지 않은 부분

자신과 타인이 알고 있는 행동, 정보, 태도, 감정, 희망, 생각, 동기에 적용되는 영역
우리가 알고 있지만 다른 사람에게 알려지 않은 것을 나타낸다.

1. 개방영역 (OPEN SELF)
3. 사적영역 (HIDDEN SELF)

2. 맹목영역 (BLIND SELF)
4. 미지영역 (UNKNOWN SELF)

자신에 대해 알지 못하는 것을 다른 사람이 인식할 수 있는 영역
타인에게 알려지지 않은 부분
부모로부터 이해 받지 못하고 있다는 자
신이나 타인이 자신의 어떤 행동이나 동
기에 대해 모르는 영역

타인의 시각 타인이 나를 아는 부분

조하리의 창
의 대인관계 유형

피드백 →

자기 개방 ↓

개방	맹목
사적	미지

개방형

개방	맹목
사적	미지

고독형

개방	맹목
사적	미지

게임형

개방	맹목
사적	미지


노출형

개방	맹목
사적	미지

개방형

7. 대인관계 향상 방법

1) 대인관계의 기본원칙



친절 : 상대방이 궁금하지 않게 한다.

신속 : 상대방이 기다리지 않게 한다.

봉사 : 상대방이 수고하지 않게 한다.

정직 : 상대방이 의심하지 않게 한다.


7. 대인관계 향상 방법

2) 감정은행계좌



7. 대인관계 향상 방법

3) 대인관계에서 필요한 자세



진실함이 없이 아름다운 말만 늘어놓지 말라

말을 많이 하는 것을 삼가라

아는 체하지 말라

돈에만 집착하지 말라

다투지 말라

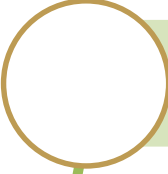
7. 대인관계 향상 방법

4) 학교, 직장에서의 대인관계

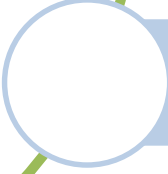
(1) 대학에서 인간관계



친구 : 친구와의 인간관계를 원활히 하기 위해서는 협력관계가 필요.

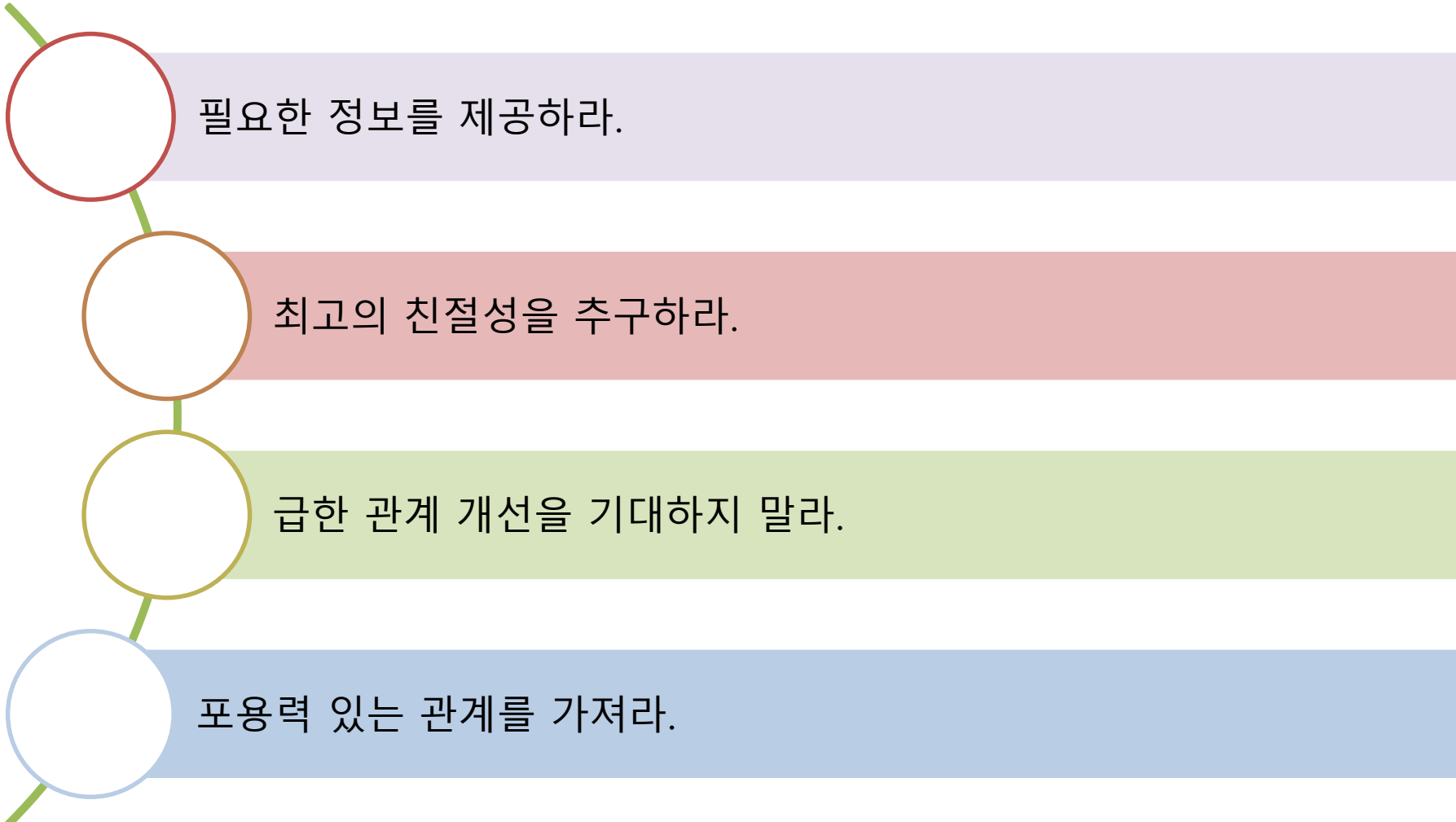


선 . 후배 : 선배에게는 내가 모르는 식견과 경험을 배우려는 자세,
후배에게는 그가 원하는 나의 경험을 기꺼이 조언해 주는 자세



교수님 : 긴밀한 유대관계를 통해 인생을 살아가는 지혜를 배우고, 인생의 멘토(mentor)로 삼아 자신의 가치관과 인생관을 정립해보자

7. 대인관계 향상 방법



필요한 정보를 제공하라.

최고의 친절성을 추구하라.

급한 관계 개선을 기대하지 말라.

포용력 있는 관계를 가져라.

다음강의(9주차)

제8장 이성관계(사랑, 결혼)

• 감 사 합 니 다 •