

# 이성과 감성을 융합시켜 만든 대화훈련프로그램 -교류분석의 P-A-C기법을 활용하여-

김광조

국제신학대학원대학교 사회복지상담심리학 박사과정

## A conversation training program that combines reason and sensitivity -Using the P-A-C technique of Transactional analysis-

Kwang-Jo Kim

Social work counseling psychology doctoral course, International theology Graduate school University

요 약 본 연구는 어릴 때 형성된 성격이 현실의 생활과 성장에 도움이 되지 않을 때, 이성과 감성을 통합하는 대화훈련을 통하여 자율적인 인간으로 재탄생하게 하는 프로그램을 만드는 데 연구의 목적을 두었다. 연구방법은 현재 자신의 성격을 5가지 자아 상태로 분석하고, 그 결과를 수정·보완하는 방법을 찾는 것이다. 연구결과는 외적으로 나타난 자아 상태를 자아 상태 활성화기법으로 보완하는 방법을 알게 하고, 내적인 부분은 교류분석(TA)변화의 궁극적 목표인 삼위일체의 변화 즉, 자각성, 자발성, 친화성의 3가지 능력의 변화를 통해 자율성을 달성하게 하는 것이다. 이는 개인의 모든 자원을 사용하여 문제점을 해결하는 능력으로 해방시키거나, 회복을 실제 행해보이게 하는 것이다.

주제어 : 성격, 자율성, 교류분석, 구조·기능분석, 자아상태, 재결단

**Abstract** The purpose of this study is to create a program that will revitalize as an autonomous person through dialogue training that integrates reason and emotion when the personality formed as a child does not help life and growth of reality. The research method is to analyze the current personality as five ego states and find a way to correct or complement the result. Study results found a way to complement the external ego states shown in the state to self-activation techniques, The inner part is to achieve autonomy through the change of Trinity, the ultimate goal of change of Transactional Analysis(TA) namely, the change of three abilities: self-awareness, spontaneity, and intimacy. This is the ability to use all the resources of an individual to solve problems, or to make recovery look real.

**Key Words** : Personality, Autonomy, Transactional analysis, Structure·function analysis, Ego-states, Redecision

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성 및 목적

본 연구는 자고나면 변화되고 있는 과학시대에 대해서도 과학적으로 접근하여 단시간에 배워도 제대로 활용할 수 있는 방법이 있어야 한다는 데 그 필요성을 두었다. 연구의 목적은 과학적으로 접근한 TA성격이론으로 이성과 감성을 접목(융합)시켜 만든 대화훈련프로그램을

만들어 자율적인 인간으로 재탄생하게 하는 데 있다[1]. TA창시자인 Eric Berne은 개인의 personality(성격)는 대화를 어떻게 하느냐, 즉 어떻게 표현하느냐에 따라 결정되어진다고 한다[2]. 사람이 태어나 성격이 이루어지는 과정이 양육자의 영향, 즉 환경의 조건에 의해서 성격이 형성된다고 한다[3]. 어린 시절에 만들어진 성격은 성장하면서 환경에 맞게 바꾼다는 것은 자신의 신념부터 바뀌어 자동적사고까지 바뀌어야만 가능하다[4]. 그래서 이

\*Corresponding Author : Kwang-Jo Kim(kjoukim@hanmail.net)

Received January 26, 2018

Accepted April 20, 2018

Revised February 19, 2018

Published April 30, 2018

렇게 만들어진 성격으로 인하여 불행한 인생의 결말이 예고된다면, 다음과 같은 이유로 TA이론의 재결단을 통하여 성격을 바꾸게 할 것이다[5].

**첫째**, TA의 ①, ②, ③자아상태(Ego-states)는 원초아(Id), 자아(Ego), 초자아(Superego)의 정신분석성격이론에서 출발하였다.

**둘째**, TA는 스스로를 분석할 수 있는 자기분석의 도구이므로 자율훈련이 가능하다.

**셋째**, TA는 잘못 형성된 성격이나 행동도 변화 가능하다고 보고 있으며, 생의 초기의 잘못 형성된 초기결단을 초월할 수 있다는 입장과 Anti-Determinism(반결정론적)인 입장을 취한다.

**넷째**, ①, ②, ③자아상태는 관찰이 가능한 현상이므로 성격평가의 객관성을 높인다. 그러므로 자신과 타인의 언행을 통해 관찰이 가능하다.

**다섯째**, TA는 개인이 지금까지 살아온 행동패턴, 사고방식, 느낌이나 태도 등을 검토, 평가하여 바람직한 자기변화로 이끌어으로써 인간관계개선에 실효성을 나타내는 특징이 있다.

## 1.2 연구범위 및 내용

연구범위는 TA의 3가지 구조적자아상태와 5가지 기능적자아상태로 한다. 연구내용은 이성과 감성을 접목(융합)시켜 구조·기능분석을 자유롭게 활용하도록 하는데 목표를 두었다. 구조기능분석을 이해하면, 의사거개의 자극과 반응의 연쇄적 상호작용의 모든 과정을 도식으로 표현하여 명확히 분석할 수 있다. 의사소통기술은 TA집단상담의 과정으로 훈련할 것이며, 인간관계에서 의사소통으로 문제의 소지가 될 수 있는 요인은 공감훈련으로 의사소통훈련을 할 것이다[6]. 훈련내용은,

**첫째**, 개인의 현시점에서의 자신의 성격을 알 수 있도록 기능별 자아상태를 학습한다. 그래서 J. M. Dusay 저 우재현 역의 『이코그램, (1993)』을 적용하기로 한다.

**둘째**, 자신의 현시점에서의 성격성향을 파악한 후 기능별 자아상태 중 어느 자아상태를 행동으로 옮겼을 때 가장 자신에게 효율적으로 도움이 될 것인가로 세부적 목표를 세운다.

**셋째**, 세부적 목표가 자동적사고로 변할 때까지 반복 연습하게 한다[7]. 실제로는 3가지 구조적자아를 융합하여 조화롭게 활용할 수 있는 전인적 능력을 배양하도록 하는데 있다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 교류분석(TA)

교류분석은 미국의 정신의학자 Eric Berne이 1950년대 후반부터 제창하기 시작한 상담 및 심리이론으로 집단 치료의 한 방법이다. 교류분석의 이론에서 교류란 대화 또는 의사소통을 의미하며 이것은 단순히 표면적인 말의 교환뿐만 아니라 마음속 깊이 전해지는 미묘한 의미, 정교한 의도, 숨겨진 느낌 등 여러 가지 측면을 포함한 깊은 수준의 의사소통을 의미한다[2]. 교류반응이란 사람들이 언어적, 비언어적 자극에 대하여 다양하게 반응하는 것을 뜻한다[5].

### 2.2 구조분석과 기능분석의 자아상태

TA성격이론에서의 구조분석이란 성격이나 일련의 교류들에 대하여 자아상태 모델의 관점에서 ①, ②, ③자아상태의 분석을 의미한다. 개인의 자아상태가 특정현상이나 현실적인 실제장면에서 어떻게 나타나고 있으며 어떠한 기능을 하고 있는가를 보는 것이 기능분석이다. 기능분석은 ①자아상태를 더욱 기능적으로 분류하여 비판적인 어버이자아 (CP), 양육적인어버이자아 (NP)로 나눈다. ②자아상태는 태어날 때 그대로의 자연스럽고 속박이 없는 자유스런 어린이자아 (FC)의 기능과, 주변상황이나 분위기에 적응하려고 하며, 다른 사람의 의견이나 지시에 잘 따르고 의존하는 순응한 어린이자아 (AC)의 기능으로 분류한다. ③자아상태의 기능은 정보나 사실, 이성과 현실을 관장하는 부분이므로 더 이상 세분화 하지 않고 사용한다[8].

### 2.3 이코그램

5가지 기능적자아를 나타내고 있는 Egogram은 임상적 진단이나 교육 및 경영조직 등의 다양한 현장에서 중요한 도구로 활용되고 있다[5]. 『이코그램243패턴』이라는 우재현의 저서가 있다[9]. 우재현의 『이코그램243패턴』은 유일한 한국표준화 이코그램으로 한국국민의 이코그램으로 된 자료이므로 프로그램을 진행할 때 보조자료로 이용할 것이다.

이코그램의 개발자 J. Dusay의 우위유형에는, (NP)가 높으나, (FC)가 높으나에 따라 호인형과 모험가형, (NP)가 높으면서 (AC)도 높고, (FC)가 높으면서도 (CP)도 높으나에 따라 헌신형과 자기주장형, (A)가 낮으나, 높으나

에 따라 갈등형과 이상형, (CP)우위형과 (AC)우위형을 완고형과 순종형, (CP)와 (A)우위형을 완고한 경찰형, (CP)와 (FC)우위형을 제멋대로형, (NP)와 (FC)가 높을 때 명랑낙관형, (CP)와 (A)와 (AC)가 높은 고뇌형, (A)가 높고 (AC)가 적당히 높은 참모형, (CP)가 적당히 높고 (A)가 높을 때 성취형으로 본다.

자신이 어떤 일에 관심이 있고 무슨 일을 하느냐에 따라서 성격은 달라진다. 이 말은 이고그램의 높낮이는 본인의 마음이라고 이고그램을 만든 듀세이는 말하고 있다 [10,11].

### 3. 연구 방법

#### 3.1 대상

대상은 성격변화를 원하는 사람이면 누구나이다. 인간 행동의 중심요인이 성격이라면 성격의 핵심은 자아구조를 이해하는데 있다. 자아구조를 이해하는 것은 행동의 변화를 가져오게 하고 행동의 변화는 성격의 변화를 가져오게 한다[12]. 성격은 타고나는 성격(기질, 인격)이 있고, 살아가면서 고칠 수 있는 성격(태도, 역할성격)이 있다. 윌리엄 제임스(William James)는 “금세기에 있어서 가장 위대한 발견은 인간은 자신의 성격을 바꿀 수 있다는 것을 알게 된 것이다”라고 하여 인간은 변화 가능한 changeable animal임을 선언했다[13]. TA이론을 적용한 치료의 최종 목적은 자율성의 획득이다[1]. 즉, 인생초기의 잘못된 결단에 의해서 경험한 감정들을 재 경험하게 함으로써 스스로를 보다 분명히 알게 되어 자신이 변화시키고자 하는 것을 변화시키고, 강화시키고자 하는 것을 강화시킬 수 있으며, 자신에 대한 새로운 결정을 함으로써 자율적으로 살아갈 수 있도록 환경을 제공하여 긍정적인 심리를 회복시키는 것이다. 이에 대하여 초기결단을 각성하고 현재의 행동과 삶의 방향에 대해 새로운 결단을 하고자 할 때 그 방법을 제시할 것이다[14].

#### 3.2 절차

구조기능자아를 변화시키기 위한 대화방법훈련프로그램의 순서와 그 내용은 다음과 같다.

- 1회기: 친밀감형성, P, A, C 탐색과 이해
- 2회기: P, A, C 사례대입으로 활용능력 소개
- 3회기: P, A, C 감정사고 나누어 탐구와 발전

- 4회기: (CP, NP, A, FC, AC) 자아→시각적 소개
- 5회기: (CP, NP, A, FC, AC)의 기능적 자아활용
- 6회기: 기능적 자아의 자신대화패턴 탈출연습
- 7회기: 융합적인 나! 3가지 대화패턴 융합연습
- 8회기: 관점 바꾸기(역지사지), Sharing

## 4. 프로그램의 실제

### 4.1 프로그램의 구성

정신분석이론에서는 초자아형성을 하면서 분별력이 생기게 되고[3], 타인의 시선을 의식하고 억압이라는 방어기제를 쓰게 되면서, 자유의지가 퇴화되어, 자율성을 잃어버리게 되고, 마침내는 홀로서기가 되지 않아 의존적인 삶을 살게 되어 순수한 자신을 잃어버리는 삶을 살게 된다고 한다. 이러한 정신분석이론에서 출발한 교류분석(TA)이론 중에서 구조기능분석이론으로 프로그램을 구성하였다. Mehrabian이 1971년 『Silent Message』에서 말한 언어는 7%만이라고 한 것에 한걸음 더 나아가 교류분석의 P, A, C를 세션에서 전부 쓰게 함으로써 말하는 사람의 뜻(의미)까지 전달하는 효과로 이 문제를 해결하려고 하였다[15].

### 4.2 프로그램의 실제

#### 4.2.1 프로그램의 전개요령

**첫째**, 좋은 글을 읽음으로서 마음의 문을 열고 시작하게 한다. 회기 끝에는 친밀감을 위해 허그를 한다. 좋은 글은 집단에 따라 내용을 바꾼다.

**둘째**, 회기마다 집단(대상)에 적합한 도구를 사용한다. 용지에 크레파스, 사인펜 등을 이용하여 발표의 시간을 갖고 느낌을 공유하게 한다.

**셋째**, Fig. 1(Ego-state)과, Table 1로 충분한 설명이 이론의 토대가 된다.

**넷째**, 어린이는 동화(그림)로, 청, 장년부는 드라마나 게임에서, 노년부는 흘러간 노래나 전래동화에서 놀이로, 유연하게 접근하게 될 것이다.

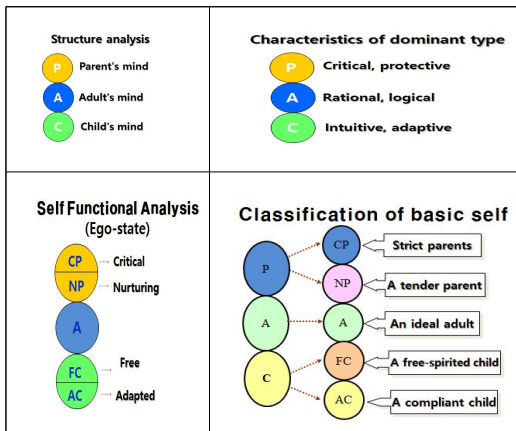


Fig. 1. Ego-state [2]

Table 1. KTAA Action pattern chart [2]

(I, O=Influence on opponent)

high score	I, O	Advice
<b>CP</b> -Conscience follows. Keep the rules. Strong sense of duty, responsibility	He replied carelessly. Don't allow quitting halfway. Critical.	Abandon perfectionism, You can afford to admit your good points or thoughts. enjoy
<b>NP</b> -I like sympathy and caring. The spirit of service abound. I will defend the weak	Too much protection, interference. It hurts the independence of the opponent.	Make your relationship as cool as possible. Don't meddle.
<b>A</b> -Rational, respect for rationality. Calm & cool, judging by objective.	It's mechanical. It's unfortunate. It's cool.	Turn your eyes to your feelings and mood of the opponents.
<b>FC</b> -Only naive, strong curiosity. It's intuitive, active, & creative.	Self-centered. animal. It's emotional. I do what I want to say,	Don't act with feelings or emotions, Once you breathe & act
<b>AC</b> -Cooperative, uncompetitive. good kid. Obey. deliberation.	I am careful. patience. I have a grudge.	Don't hesitate to express it. We try to do it from oneself.

Low score	I, O	Advice
<b>CP</b> -It's flexible. It's laid-back tranquility.	The distinction is unclear. It lacks judgment. Don't obey the rules.	Impose obligations & act responsibly. Raise judgment.
<b>NP</b> -It doesn't interfere with what happens around you.	No sympathy. I don't care about other people's work. There is no warmth	Try to have compassion. Service to family & friends. Take care.
<b>A</b> -There is human beauty. Good people. It's naive.	Ignoring reality. The thoughts are not arranged. Logicality, it lacks judgment.	I think of things from various angles. Have them answer themselves.

<b>FC</b> -docile. It doesn't become emotional.	Not funny. No expression, no expression of pleasure.	The cheerful act. Sports, travel, eating out is good to go.
<b>AC</b> -Keep your own pace. It has an independent & high philosophy.	Unilateral. It gives the impression that it's difficult to access. Arbitrarily	It thinks as the position of the opponent & hears opinion. Attach the body the attitude of others first.

#### 4.2.2 프로그램의 내용

제목 : “이성과 감성이 통합된 대화훈련 프로그램”  
(P-A-C를 활용한 : 8회기 프로그램내용)

**1회기 :** P, A, C(소개)가 무엇인지 탐색과 이해를 위한 시간이 되겠습니다.

**2회기 :** 구조분석의 P, A, C를 사용하여 가훈(사훈, 주례사, 등등)을 만들어 보겠습니다.

**3회기 :** 만나고 싶은 사람을 만나는 시간. 눈을 감고, 지금 가장 생각나는 사람을 떠올리다음, 그 사람과 대화를 해봅니다. 눈을 뜨고 발표하는 시간을 가집니다(자아 별로 정리).

**4회기 :** 기능적자아를 자료 Fig. 1로 학습하도록 구별 연습을 합니다. 그림을 그리거나, 잡지, 그림책(콜라주기법)이용→상징적 표현으로 기능적 자아 익히기→예: 엄한 모습은 (CP)로 나타냅니다.

**5회기 :** 5가지 기능적자아를 신문사회면, 동화에서 찾아서 역할극을 해보겠습니다.

**6회기 :** Table 2를 읽고 자신이 자주 쓰고 있던 패턴에서 벗어나는 방법을 연습해보겠습니다.

Table 2. Characteristics when the ego-state is superior[2]

(F=function, obstacle-to communication)

F	obstacle	Linguistic clues
CP	criticism. accusation	"You are too frivolous" "You are lazy"
	command. coercion	"Must do" "Of course I should."
	warning. threats	"You'd better" "If you do not, then"
	admonition. sermon	"It is your duty to do" "You should not do it."
	advice. suggest solution	"You can not play." "Do as you say"
	regulation. control	"This guy, you're wrong"
NP	Sympathy, comfort	"... I'm worried about this." "Too bad"
	overprotection. & parenting	"Do not worry, Leave it to me."
A	sympathetic approval	"You did very well." "That friend is bad"
	logical persuasion	Why are you so wrong ....

	argument.	
	Inquiry. hearing	When, where, who, what, how, why?
	analysis. diagnosis	What's wrong ...
FC	mockery, Sarcasm	This cry! You're good!
AC	mockery. sarcasm	Change topic. silence
	closure. evasion	"Let's see" "I hate you."

**7회기** : 3가지 대화방법 - ①상보교류(상호보완적인 대화), ②교차교류(어긋나게 하는 대화), ③이면교류(이중, 암시 있는 대화) -을 연습한다.

예 : <아들에게 심부름을 시키기 위해서> 한 세션(session)에서 목적인 심부름, 사고부분(Ⓐ자아)에 대한 것만이 아니고, 감정부분(Ⓒ자아)과 사회적(Ⓔ자아)의식도 함께 표현하도록 한다. 이성(사고)과 감정을 통합(융합)하여 표현하면 즉, ⒺⒶⒸ자아를 함께 사용할 수 있다면, 상대의 마음까지 읽게 되어 각자의 성격을 분석하거나 맞하게 되지는 않을 것이다.

**8회기** : 자아상태 이동연습(사례 연습). 동화를 선택, 장면마다 Ⓔ, Ⓐ, Ⓒ를 기입해보겠습니다. 예) '토끼와 거북이 경주하기'를 제목만 빌려와서 내용을 바꾸게 한다.

## 5. 연구결과

### 5.1 이고그램 결과

Dusay는 Egogram에서 자아상태 활성화기법을 개발하였다[1]. Dusay는 Egogram에서 5가지 자아상태를 익혀서 스스로 높낮이를 정하게 하고 있다. 자아상태의 높낮이는 에너지 일정량의 범칙에 의해 낮은 에너지의 수준을 높이면, 높아져 있던 에너지는 자동으로 내려가기 때문에 높은 자아를 낮추지는 않는다[11]. (CP)활성화기법은 (CP)를 알맞게 높여서 자신을 지키고, 자신을 타인의 변덕의 노예가 되지 않도록 보호한다. (NP)활성화기법은 따뜻함을 제공하여 성장을 촉진한다. Ⓐ자아상태 활성화기법은 어려운 상황 하에서도 잘 생각하며 매일 정해진 사소한 일을 처리. Ⓐ와 (FC)가 동시에 작동하면 창조성을 낳는다. (FC)활성화기법은 통찰력과 재치가 있다. 놀기를 즐기고, 직감적. 유머가 있다. (AC)활성화기법은 타협, 인내, 타인에 대하여 관대. 자주 사람들과 잘 어울린다. 과잉된 (AC)는 고분고분하거나 가짜 반항의 양면이다.

이고그램이 처음부터 아주 낮거나 아주 높은 자아상태는 전문가의 도움이 필요하다.

### 5.2 내적변화 결과

자각성(순수감각적인 느낌의 능력), 자발성(모든 범위에서 지금에서 직접 선택할 능력), 친밀성(공유를 기본으로 Ⓐ자아에 의한 계약 작성과 Ⓔ자아로 상황을 파악)으로 자아이동을 하게 된다. 이때 즐거운 기분으로 삶을 영위하려면 자타가 OK(긍정)가 되도록 한다. 이 모든 것은 재결단으로 궁극목표를 달성하게 된다[1].

번은 진정한 자율적인 인간은 모든 행동범주를 초월하는 무엇인가가 있으니, 바로 자각, 과거의 프로그램을 넘어서는 무엇인가가 있으니, 바로 자발성, 그리고 게임보다 더 큰 만족을 주는 무엇인가가 있으니, 바로 친밀감이라고 하면서, 지금이라도 자율성(autonomy)의 획득으로 삼위일체의 변화를 달성하기를 원한다면[2], 지금 여기에 적합한 표현방법, 즉 이성과 감성이 통합되는 대화방법이 밑받침이 되어야 자율성을 획득하게 되고, 자아실현을 달성하여 가능성 있는 인간으로 재탄생할 수 있다고 하였다.

## 6. 논의 및 평가

### 6.1 논의

P. Drucker(1909-2005)는 「Next Society」에서 사회변동을 불러일으키는 축으로 4가지를 말하였다[16]. 첫째, 과학기술구조로 1년을, 둘째, 경제구조로, 경영지식이 5년을 단위로. 셋째, 정치사회구조는 5-10년을 주기로, 넷째, 문화구조—정신구조는 가장 지체된 현상으로 가만히 두면 한세대(30년)가 걸린다고 말한다[2]. Drucker의 주장에서도 알 수 있듯이 정신구조는 쉽게 바뀌지 않기 때문에 시대의 변천에 따라 따로 훈련이 필요하다. 현시점에서 대화는 처음 말을 배우기 시작하는 어린이들의 학습내용에 적용되는 것이 가장 효율적이겠지만, 시기와 대상은 원할 때는 누구에게나 적용될 수 있도록 한다는 생각을 전제로 하였다. 연구도구는 인지, 정서, 행동, 관계를 모두 통합(융합)하여 심리치료에 이용하고 있는 TA이론의 구조기능자아를 적용하여 대화방법의 교정단계를 제시하고자 하였다[3].

### 6.2 평가

TA의 철학이자 인간관에서 평가해보면[2],

**첫째**, TA에서 가장 기본이 되는 철학적 가정으로 인

간은 태어날 때 본래 OK로 태어난다는 것이다. 그러나 NOT-OK로 자기 자신을 매김 하는 사람은 자신이 변화될 수 있다는 전제에 의문점이 있을 수 있다.

**둘째**, 교류분석은 인생의 초기에 양육자로부터의 명령과 금지에 의해 자율성이 유보된 것을 스스로 되찾게 하여 포기된 자율성을 증대시키는 것을 주목적으로 한다고 하나, 모든 사람들이 그렇다는 것은 보편적인 주장이 될 수도 있다.

**셋째**, 초기결단이 타당하지 않다고 판단될 때, 새로운 결단 선택으로 운명을 개척한다. 즉 인간은 변화할 수 있다고 한다[2]. 그러나 변화는 단순히 오래되고 낡은 전략에 따르고 있는 지금의 행동패턴에 대한 자각과 이해만으로 가능한 것은 아니다. 적극적 재결단(redecision)으로 서만이 가능하다는 것과, 과학적 논리로 접근한 반대한 교류분석이론을 사고할 수 있는 능력이 전제가 되어 사고능력이 부족하면 어렵다는 선입견이 생겨 시도도 하지 않을 수 있다는 것이다.

## 7. 결론 및 제언

### 7.1 결론

교류분석이론을 학습하면 3자아의 독특함과 중요성을 알게 된다. 특히 P자아는 세상의 자아로 사회적인 자아, C자아는 감정을 읽어주는 자아, A자아가 현실에서 정보를 주고받는 자아인데 이 3자아를 세션(session)마다 제대로 융합(통합)하여 활용한다면, 소통에서 자율적인 인간이 되어, 처음 인간이 가지고 태어난 무한한 잠재력을 발휘할 수 있는 순수자기로 재탄생되어 있을 것이다. 순수자기는 칸트의 『실천이성비판』에서 자기가 선택한 가치를 욕망의 만족과 무관하게 실행하는 의지를 자유로 본다면, 순수의지는 순수자기가 된다고 정의했다[17].

TA의 최종적인 목표가 인간관계 개선이라면, 이는 사고, 감정, 행동의 세 차원을 조화롭게 통합하는 것, 즉 thinking part와 feeling part를 통합하면 creative하게 된다고 한다[1]. 이를 이 논문에서 적용하였다.

사실 P, A, C의 자아상태는 각각 다 사고, 감정을 할 수 있다[2]. C자아상태의 핵심부분은 어릴 때 사고를 어른이 되어서 replay하는 것, 과거의 산물이다. A자아상태는 지금-여기를 강조한다. 지금에서 행동, 감정, 사고는 다 A자아상태다. C자아상태는 뿌리가 child에서 연유된다. (CP)자아상태가 강한 사람은 물이 요것 밖에 없

다. (NP)자아상태와 (FC)자아상태가 강한 사람은 물이 아직도 그만큼 있다고 한다. 고도의 논리를 수행할 때는 A자아상태다. 도박장의 각종 행동이 머리를 고도로 쓰는 A자아상태여도 실질적으로는 C자아상태를 쓰고 있다. 그래서 자아상태는 종합적으로 판단해야 한다[1]. 자아상태의 분별능력이 생기고, 3자아를 이성과 감정으로 균형 있게 쓰게 되면, 자율적 인간으로 창조적이 될 것이다. 결과적으로 8회기의 단기 프로그램으로 과학적 접근법의 소통방법을 배우고, 친밀감형성을 위한 성격변화를 도모할 수 있게 될 것이다.

### 7.2 제언

TA를 하는 목적이 자발성을 통하여 자각을 깊게 함으로써 심신의 자기통제를 가능하게 하는 것, 왜곡된 인간관계에 빠지지 않고 친밀한 마음의 접촉을 하면서, 자신의 사고방식, 느낌방식 및 행동에 책임을 갖는 데까지 성장하여 자율성을 경험하도록 되어있다[2]. 즉 P, A, C의 활용능력을 배워 이성과 감성을 조절하여 P, A, C를 균형 있게 사용한다면, 자율적인 인간으로 가는 기초가 된다는 것이다. 그래서 본 연구에서는 8회의 대화훈련프로그램을 통하여 소통에 필요한 공감능력도 신장될 것이지만, 번과 메라비언의 연구 다음 단계로 이성과 감성을 통합하여 P, A, C를 활용하게 함으로서 성숙(완벽)한 대화를 구성할 수 있다는 것이다. 그래서 개인이 급격하게 변화하는 환경에 잘 적응하는 통합된 인간으로 재탄생된다는 논리를 제언한다.

## REFERENCES

- [1] J. H. Woo. (1995). *Clinical Transactional Analysis (TA)Program*. Daegu: Jongam Seowon.
- [2] J. H. Woo. (1992). *Transactional Analysis (TA)Program for Mental Development*. Daegu: Jongam Seowon.
- [3] C. J. Lee. (2003). *Dialogue with Freud*. Seoul : Min Song-sa.
- [4] K. A. Park. (1997). *Cognitive Behavioral Therapy*. Seoul: Academician.
- [5] J. H. Kim. (2009). *Development of Gram Scale for TA Analytic Theory*. Doctoral dissertation. Daegu University, Daegu.
- [6] S. T Lee. (1992). *The Effects of Understanding TA & Re-Experience-Oriented TA Program on Autonomy &*

- Life Posture*. Doctoral dissertation. Keimyung University, Daegu.
- [7] M. H. Kim. (1997). *The Principle and Practice of Cognitive Therapy*. Korea Mental Health Social Welfare Society. <https://www.kamhsw.org/modules/doc/index.php?doc=intro>
- [8] S. Woolams & M. Brown. (1978). *Transactional analysis: A modern and comprehensive text of TA theory and practice*. Dexter, MI: Huron Valley Institute.
- [9] J. H. Woo. (1995). *Egogram 243pattern*. Seoul: Jongam Seowon.
- [10] J. M. Dusay. (1972). Egograms and the “constancy hypothesis”. *Transactional Analysis Bulletin*, 2(3), 37-41. DOI : 10.1177/036215377200200313
- [11] J H Woo. (1993). *Compilation, Egogram*. Seoul: Jongam Seowon.
- [12] H. J. Yoon. (1976). Relationship between Self Concept and Adaptation. *Princess Sadaebu Sul Student Guidance Institute*, 5th House.
- [13] K. J. Kim. (1998). *The Effects of Psychological Program on Self-State*. Master's Thesis. Daejeon University, Daejeon.
- [14] M. Goulding & R. Goulding. (1979). *Changing lives through redecision therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- [14] H. B. Trecker. (1972). *The Program Development Process*. New York : Association.
- [15] G. J. Kim. (2017). *Transactional analysis Consulting Institute*. Daum Cafe. <http://cafe.daum.net/kjoukim>
- [16] H. B. Trecker. (1972). *The Program Development Process*. New York : Association.
- [17] H2O. (2017). *Kant's pure will is not a duty but a free will*. H2O's Blog. <http://blog.daum.net/hy2oxy/8693714>

김 광 조(Kim, Kwang Jo)

[정회원]



- 1998년 2월 : 대전대학교 사회복지 행정학과(석사)
- 2012년 9월 : 국제신학대학원대학교 사회복지상담심리학 박사과정 입학
- 2008년 11월 : 한국교류분석협회 교류분석상담전문가 슈퍼바이저
- 2017년 9월 : 사단법인행복한가정문화원 성폭력상담원 교육훈련시설장
- 2017년 12월 : 동작가정폭력상담소위원
- 2018년 3월 ~ 현재 : 상담과 심리학강사
- 관심분야 : 지식정보서비스
- E-Mail : kjoukim@hanmail.net