자기긍정-타인긍정 생활자세 확립을 위한 프로그램 개발

정 성 란*

〈 목 차 〉

I. 서 론
II. 이론적배경
1. TA의 기본가정
2. 생활자세
III. 프로그램 개발
1. 목적 및 목표설정
2. 내용선정 및 조직
IV. 결 론
참고문헌
Abstract

I. 서 론

의사거래분석법(Transactional Analysis : TA)을 창시한 Eric Berne(1910-1970)은 인간행동의 동기로서 음식, 물, 공기에 관련된 기본적인 생리적 욕구와 자극의 욕구, 구조의 욕구, 자세의 욕구와 같은 심리적 욕구들을 가정하였다. 이 중 자세의 욕구는 한 개인이 전 생애를 통하여 어떤 확고한 삶의 자세를 갖게 하는 욕구이다.

생활자세는 개인이 유아기에 자신의 경험들을 근거로 하여 자신과 타인에 대하여 내리게 된 결단들(decision)로서 형성된 자기관 및 타인관을 말한다(이성태, 1991).

1962년 Berne은 The Transactional Analysis Bulletin의 초판에서 4가지 생활자세를 소개하면서 생활자세와 정신건강과의 관계를 기술하였다. 그에 의하면 자기긍정-타인긍정의 생활자세가 가장 건설적이며, 자기긍정-타인부정은 편집증적 생활자세, 자기부정-타인긍정은 우울증적 생활자세이며 자기부정-타인부정의 생활자세는 허무감을 가지며 마침내는 정신분열증을 나타내는 생활자세

* 제주한라대학 겸임교수

라고 하였다(김홍용·정홍변, 1986).

이러한 생활자세는 한 개인에게 있어서 상황이나 시간의 흐름에 따라 바뀌어 가면서 그의 행동을 지배하고 그 생활자세에 따른 행동특성들을 나타낸다. 사람들은 자신의 어떤 측면들에 관해서는 긍정감(OK)을 학습하고, 다른 측면에 관해서는 부정감(not-OK)을 느끼도록 학습한다. 그러나 문제는 생활자세들 가운데 어떤 자세가 지속적으로 지배하고 있는가에 있다(James & Jongeward. 1975). 다시 말해 네 가지 자세 중 어떤 개인의 생활에서 가장 많은 비율을 차지하는 자세가 그 개인의 기본적인 생활자세이며, 그 기본적 생활자세는 개인으로 하여금 그러한 자세를 유지하려는 방향으로 자신과 세계를 선택적으로 지각하게 하고, 그에 따라 행동하게 하는 것이다(이성태, 1991).

예를 들어 자기긍정-타인긍정의 생활자세가 지배적으로 나타나는 사람들은 자신 및 타인을 살아갈만하고 존중할만한 가치있는 존재로 인식하며 인생을 긍정적으로 건강하게 살아갈 것이다. 반면 자기긍정-타인부정의 생활자세가 주도적으로 나타나는 사람들은 항상 불평불만이 많고 뭔가 자신은 손해보고 있다거나 부당하다는 느낌 때문에 일어나는 여러 가지 일들의 책임을 다른 사람이나 환경 탓으로 돌릴 것이며 타인들을 믿지 못할 존재로 지각할 것이다. 또한 자기부정-타인긍정의 생활자세가 강한 사람들은 다른 사람들은 모두 잘났고 잘 살아가는데 반해 자기자신은 항상 부족하고, 무기력하고, 못난 존재로 지각하면서 열등감이나 우울한 감정에 빠져 살아갈 것이다. 마지막으로 자기부정-타인부정의 생활자세가 지배적인 사람들은 깊은 허무감이나 절망감에 빠져서 나 자신 뿐만 아니라 이 세상 어느 누구도 살아갈만한 가치가 없는 부정적인 존재로 인식하게 될 것이다.

즉 TA 에서 Berne은 무대에서 연극배우가 미리 짜여진 대본대로 연기하듯이 사람들은 모두 자기가 만든 각본대로 이 세상을 살아간다고 보았다. 이러한 각본형성과 밀접하게 관련되어 있는 생활자세의 개념은 사람들이 이 세상을 어떤 방식으로 살아나가는가 하는데에 중요한 영향을 미칠 뿐만 아니라, 얼마나 건강하고 건설적으로 자기 자신 및 이 세상을 지각하는가 하는 것과 깊은 관련이 있다고 할 수 있다.

TA 상담의 궁극적인 목표는 자기긍정-타인긍정(I'm OK - You're OK)의 생활자세를 확립하는 것이라 할 수 있는데, 이것은 A(어른 자아)의 성숙되고 건강한 기능을 통해 지금-여기에서 의식적으로 결단하고 여러 가지 방법으로 노력할 때 변화와 개선이 가능하다. 이형득(1992)도 한 번 결정되고 형성된 자아상태나 생활자세 혹은 생활각본이라 할지라도 의사거래분석적인 치료 및 상담을 통하여 자유롭게 재결정 될 수 있다는 점을 강조하였다.

지금까지 국내에서 발표된 TA 연구들은 대체적으로 전체적인 TA 이론이나 상담과정을 다루고 있고 또 몇 몇의 연구(김홍용·정홍변, 1986 ; 이성태, 1991 ; 정성란, 1993, 1997 ; 김진숙, 1995) 에서 생활자세를 다루기는 했지만 4가지 생활자세에 관해 이론적으로 이해 혹은 분석하거나 TA 집단상담

의 효과를 검증하는데에 치중하고 있다고 할 수 있다. 그러므로 본 연구에서는 이러한 한계점을 보완하기 위해 자기긍정-타인긍정 생활자세를 확립하기 위한 보다 실천적이고도 구체적인 방안을 제시하는데에 그 목적이 있다.

II. 이론적 배경

1. TA의 기본가정

1) 상담목표

Berne(1964)에 의하면 TA의 주된 목적은 개인이 자신의 삶에 대해 책임지고 스스로를 지도할 수 있는 자율성(autonomy)을 갖도록 하는 것이다. 또한 자율성을 갖기 위해서는 각성(awareness), 자발성(spontaneity), 친밀성(intimacy)이 대단히 중요하다고 보고 있다. 각성적인 사람은 어른 자아가 혼합에서 벗어나 독립적으로 보고, 듣고, 접촉하고, 맛보고, 평가할 수 있다. 자발성이란 선택의 자유, 즉 선택이 가능한 여러 유형들(어버이 자아, 어른 자아, 어린이 자아)로 부터 자신의 감정을 선택하고 표현할 수 있는 자유를 말한다. 이는 게임으로부터 해방되어서 어릴 때 배운 감정만을 갖도록 하는 강박관념으로 부터의 해방을 말한다. 친밀성은 순수한 직관적 지각을 지니고 여기-지금에 살고 있는 오염되지 않은 어린이 자아의 자유를 의미한다. 다시 말하면 숨김없이 남과 사랑을 나누고, 친숙한 관계를 맺을 수 있는 수용능력을 말한다. 친밀성은 자유 어린이 자아의 기능이라고 볼 수 있다(이성태, 1991).

이상의 목적, 즉 각성·자발성·친밀성을 유지하여 결국은 자율적인 각본을 갖도록 하는 TA의 목적을 달성하기 위한 구체적인 목표는 다음과 같다(이형득, 1992).

① 혼합이 없이 어른 자아가 정상적으로 기능할 수 있도록 한다.
② 배타가 없이 상황에 따라 P, A, C가 적절히 기능할 수 있도록 한다.
③ 금지령, 회색 경품권, 만성부정감정을 각성시켜 게임에서 벗어나게 한다.
④ 초기결단 및 이에 근거한 생활각본을 새로운 결단에 근거한 자기긍정-타인긍정의 생활각본으로 바꾼다.

2) 인간관

TA에서는 전체적으로 인간을 긍정적이면서도 희망이 있는 존재로 보고 있는데, 특히 인간의 자율,

자유, 선택과 결정능력, 책임감을 강조하고 있다.

다시 말하면 첫째, 인간은 각성, 자발성, 친밀성을 가짐으로써 궁극적으로 자율적인 존재이다. 둘째, 인간은 그 무엇에 의해 결정되지 않은 자유로운 존재이다. 셋째, 인간은 어릴 때 선택되거나 결정한 그대로 계속 살아가는 것이 아니고 만약 그것이 적절하지 않다고 여겨지면 다른 대안을 선택하여 새롭게 결정할 수 있는, 선택할 수 있는 존재이다. 마지막으로 인간은 어릴 때 부모의 영향을 받더라도 궁극적으로는 자신에 대해, 자신의 삶에 대해 책임질 수 있는 존재이다(이형득, 1992).

3) 상담과정

TA의 상담과정은 그 자체가 기술적인 측면이 많은데 크게 구조분석→ 의사거래분석→ 게임분석 → 각본분석의 4단계 과정으로 구분될 수 있다.

첫째, 구조분석은 자아상태에 대한 이해와 과거의 경험 때문에 어른 자아가 기능하지 못하는 원인을 찾아 이를 해제하기 위한 것으로 이고그램 등을 통하여 자신 및 타인의 모습을 객관적으로 이해하고 분석하는 작업을 거친다. 둘째, 의사거래분석은 두 사람이 대화(혹은 교류)를 나눌 때 어떤 자아상태가 서로 관련되어 교류하는 지를 분석하는 것으로 상보적, 교차적, 이중적 의사거래로 나뉘어 이해한다. 셋째, 게임분석은 의사거래 분석 중에서 좋지 못한 의도를 지닌 이중적이면서도 암시적인 의사거래를 분석하는 과정으로서 게임의 종류를 확인하고 스탬프나 만성적 부정적 감정과도 연결시켜 이해한다. 넷째, 각본분석은 자신도 잘 모르게 어린 시절부터 무의식적으로 형성되고 결단된 각본들을 분석함으로써 자신을 깊이있게 이해할 뿐만 아니라 특히 현재의 문제행동과 관련된 각본을 찾아 재결단하도록 하여 자율적인 삶을 살아가도록 돕는 분석단계이다.

4) 주요개념

가. 자아상태

Berne(1961)은 자아상태(ego state)를 일관된 감정과 경험의 패턴과 그에 직접적으로 관련되는 일관된 행동패턴이라고 정의하고 있다. 즉 모든 사람은 세 가지의 자아상태를 가지고 있으며 그것은 구별이 가능하고 행동의 원천이 되며 성격구조를 형성한다. 어버이 자아(Parent ego state : P)·어른 자아(Adult ego state : A)·어린이 자아(Child ego state : C)가 작용하는 징후들은 얼굴표정이나 몸짓과 같은 여러 가지 비언어적 행위를 통하여 또는 언어적 행위를 통하여 관찰할 수 있다.

즉 TA에서는 현실에 대하여 자아가 반응하는 양식을 '자아상태' 라고 부르고 있다. 어버이 자아에 의한 나의 행동은 어버이 같은 나의 모습을, 어른 자아는 나로 하여금 성숙되고 합리적인 어른의 모

습을, 어린이 자아에 의한 나의 행동은 어린아이 같은 나의 모습으로 나타나게 하는 것이다.

어버이 자아상태는 그 기능상 허용적, 동정적, 보호적인 양육적 어버이 자아(Nurturing Parent : NP)와 권위적이고 강압적인 비판적 어버이 자아(Critical Parent : CP) 상태로 나눌 수 있고, 어린이 자아상태는 감정적이고 자유스럽고 창의력 있으며 적극적인 자유 어린이 자아(Free Child : FC)와, 예의바르고 순종적이거나 혹은 반항적인 적응적 어린이 자아(Adapted Child : AC)로 나뉘어진다. 그리고 객관적이고 합리적이며 P와 C를 조정,통제하는 어른 자아(Adult : A)로 구성된다(김규수·류태보, 1993).

나. stroke(존재인정자극)

인간의 심신이 함께 성장하기 위해서 먹을 것과 함께 없어서는 안될 애무, 접촉, 소리 등의 생물학적 자극을 TA에서는 스트로크(stroke)라고 한다. 인간은 스킨쉽(skinship)등 몸짓이나 눈짓, 표정, 감정, 언어 등 자신의 반응을 상대에게 알리는 인간인식(존재인지)의 기본단위로서 스트로크를 사용한다. "안녕하십니까?" 등의 인사를 서로 교환하는 것도 사회생활에 있어서 하나의 교류(transaction)이며 동시에 스트로크의 교환이다. 즉 인간은 생존을 위해 먹어야 하듯 스트로크를 먹고 사는 동물이라고 할 수 있다. 바꾸어 말하면 인간은 모두 스트로크를 필요로 하고 있으며, 사람이 산다는 것은 스트로크를 추구하기 위해서라고 할 수 있다(우재현, 1989)

스트로크의 종류로는 언어적 또는 비언어적 / 긍정적 또는 부정적 / 조건적 또는 무조건적 스트로크가 있다(우재현, 1995).

다. 의사거래 혹은 교류(transaction)

transaction이란 사회적 교섭의 한 단위를 말하는데, 개인의 어느 한 자아상태로부터의 자극이 주어지고 그것에 대한 상대방의 어느 한 자아상태에 의하여 주어지는 반응으로 구성된다(이성태, 1991).

의사거래분석 이론에서는 두 사람 이상의 사이에서 벌어지는 행동은 그들간의 의사교류를 분석함으로써 가장 잘 이해될 수 있다고 본다. 교류의 시작은 아이가 부모와의 교류를 통해서 필요한 어루만짐(stroke)을 얻는 것으로부터 비롯되어 사회적 관계로 까지 넓혀져 간다고 간주한다. 사회적 상호작용에서 나타나는 의사거래는 상보적(complimentary transaction)·교차적(crossed transaction)·이면적(ulterior transaction) 의사거래의 세 가지 종류로 나뉜다. 상보적 의사거래는 발신된 자극에 대해 예상했던 자아상태로 부터 응답이나 반응을 듣는 교류방식을 의미하고, 교차적 의사거래는 발신된 메시지나 자극이 예상했던 응답을 얻는 것이 아니고 전혀 엉뚱한 반응을 얻게 되는 교류방식이며, 이면적 의사거래란 심리적 혼란이나 정신질환의 주된 원인이 되는 교류방식으로서

한 가지 자극을 가지고 두 가지 이상의 의미나 사실을 동시에 보내는 이중적이고 복잡한 교류방식을 의미하는 것이다(청소년대화의광장, 1996).

라. 이고그램과 오케이그램

egogram이란 자신을 객관시 하고 자신의 성격의 부조화를 발견하는 "심리적 에너지의 양적 파악 방법"이라 할 수 있는데(정성란, 1993), 흔히 '겉마음 그림' 이라고 한다.

여러 상황에서의 이고그램을 그리면, 대상자 자신이 이상적으로 생각하는 이고그램과 현재의 자기 이고그램을 비교하여 성격의 편향을 인식하는 계기를 준다. 이 때 부모, 친구, 직장동료 등의 이고그램을 그리게 하면 타인과의 관계에서 어떤 태도를 취하는 것이 적절한 가에 대한 암시를 줄 수 있다. 자기의 자아상태의 문제점에 대하여 알고 남의 자아상태를 알면 타인과의 관계개선에 자아상태를 적절히 활용할 수 있게 된다(정정웅, 1987). 한 개인의 이고그램은 그의 인간유형, 가능한 문제유형, 성격내의 강점과 약점을 반영하며, 성장과 변화에 대한 안내도 구실을 할 수 있다(김정희, 이장호 공역, 1992).

반면에 오케이그램은 자신의 내면적인 특성을 말해주는 것으로 '속마음 그림' 이라고 할 수 있다. 오케이그램은 겉으로 드러나는 모습을 설명하는 이고그램과 비교해서 자신의 좀 더 내면적인 패턴과 태도 등을 이해하도록 돕기 위해, 자신과 타인에 관해 기본적으로 긍정적 혹은 부정적인 태도 중 어느 태도에 가까우며 그러한 태도가 자기자신 및 인간관계에 어떤 영향을 미치는지도 함께 알아보는 것이다(정성란, 1993).

마. 각본(script)

생활각본은 자아상태들의 구조와 이면에서 작용한다는 가정으로 유아기의 경험들에 의한 자신과 타인과 세계에 대한 결단들로서 형성된 것으로, 이는 개인 행동의 기초가 되는 전의식적인 혹은 무의식적인 개인의 생활 계획(Life Plan)이다. 또 어린 시절의 외적 사태를 자신이 해석한 바에 따라 각 개인이 결심한 것이기도 하다. 그것은 생의 초기에 부모의 메시지, 즉 부모들에 의한 지지나 명령이나 허용과 같은 양육태도에 주로 영향을 받아 형성되며, 형성된 각본에 따라 개인의 생활양식이 나타나게 된다. 즉 생의 아주 초기에 받게 된 갓난 아기의 경험들까지도 각본의 중요한 부분이 된다(이정자, 1996). 다시 말해서 모든 사람은 각자의 심리적 각본을 가지고 있으며, 가족 혹은 사회의 문화 속에 존재하고 있다(이성태, 1991).

바. 게임(game)

게임이란 분명히 규정되고 예상 가능한 결과를 향해서 추진하는 계속되는 일련의 상보적인 교류의 활동이다. 구체적으로 기술하면 그것은 감추어진 동기부여와 함께 자주 반복되고 표면적으로는 아주 그럴듯한 것 처럼 보이는 일련의 반복되는 교류이다. 즉 게임은 덫(snare)이나 음모(gimmik)가 있는 일련의 움직임이다. 모든 게임은 기본적으로 부정직한 것으로 ① 이면적 성격 ② 결말(pay-off)이라는 주요한 특징 두 가지를 가진다(우재현·김홍용 공역, 1993).

다시 말해 TA에서 말하는 심리적 게임은 이면교류가 정형화된 것으로 그 속에 '함정'이나 '속임수'를 감추어 놓은 일련의 술수이며 반복적인 것이 그 특색이다. 즉 각각의 역할자는 '라켓'(만성적 부정적 감정)이라는 나쁜 감정을 경험하면서 끝을 맺는다. 게임의 목적은 긍정적 스트로크의 교환을 즐기지 않는 사람이 부정적 스트로크를 구하는데 있다.

사. 라켓(racket)

생활각본의 한 요소로서 갚음하고자 하는 동기로서 작용할 감정들의 상품권을 모으게 하고, 그 결과로서 게임 의사거래를 하게 하는 만성적인 부정적 감정(chronic bad feeling)을 의미한다(이성태 1991). 다른 말로 하면 라켓은 환경을 조장하고 개인이 라켓 감정을 경험하는 것을 수반하는 수단으로서 의식 밖에서 사용되는 일련의 각본행동들로서 정의할 수 있다. 라켓 감정(불쾌한 감정 ; bad feeling)의 예로는 노여움, 공포, 불안, 걱정, 절망감, 열등감, 혐오감, 무력감, 우울 등이 있다(우재현, 1995).

2. 생활자세

Berne(1966)에 의하면, 6세 이전에 어린아이들은 자세의 욕구에 따라 부모나 부모대리자들의 양육태도, 즉 금지명령(injuction)과 허용(permission)에 의하여 크게 영향을 받아 생활자세를 형성하게 되는데, 이것은 한 어린아이의 자기관 및 세계관이라 할 수 있는 것이다. 생의 아주 초기에 어린아이는 자신에 관하여 어떤 결단을 하게 하는 메시지들을 받고, 경험들을 한다. 이 결단들이 기본적으로 긍정적(OK) 이거나 부정적(not-OK)인 심리적 자세들을 형성하는데 적용된다.

기본적 인생태도의 대부분은 부모로부터 어떠한 스트로크(긍정적, 부정적)를 어느 정도 받았는가에 따라 정해지는 것이다. 즉 자기나 타인에 대하여 어떻게 느끼며 어떤 결론을 내리고 있는가 하는 것이다. 자기와 타인에 대한 신뢰의 기초가 되는 체험을 기본적 신뢰감(기본적 안정감)이라고 하며, 아이들은 어머니와의 상보교류를 통해 자기나 사회에 대한 태도를 몸에 익혀나가는 것이다. 자기를 신뢰하고 남을 신뢰할 수 있을 때 아이들은 가장 안정된 상태가 되어 P, A, C의 밸런스가 잡힌 성장

을 바랄 수 있다. 다음은 OK 와 not-OK의 비교이다(김규수·류태보, 1993).

〈 OK와 not-OK의 비교 〉

OK	안심할 수 있다. 사랑받고 있다. 좋은 인간이다. 살아있는 가치가 있다. 올바르다. 강하다. 즐겁다. 아름답다. 할 수 있다. 도움이 된다. 뛰어나다. 하면 잘 된다. 자기실현을 하고 있다 등.
not-OK	안심할 수 없다. 사랑받을 가치가 없다. 보기싫다. 약하다. 어린아이 같다. 무지하다. 짓궂다. 안된다. 바보다. 동작이 느리고 머리가 둔하다. 실패한다. 무엇을 해도 안된다. 뒤떨어진다. 자기실현을 못하고 있다 등.

영어의 life position은 우리말로 해석할 때 생활자세(이형득, 이성태, 1971), 생활태도(우재현,1989 ; 김규수·류태보, 1993), 또는 인생태도(우재현, 1989) 등으로 번역하고 있다.

몇몇 저술가들은 이것들을 기본적 태도(basic position), 실존적 태도(existential positions) 또는 그냥 태도(positions)라고 부르기도 한다. 어떤 한 사람이 자신과 타인들을 인지하는 근본적인 가치에 대하여 취하는 기본적인 자세를 이 진술들은 표현하고 있다. 이는 단순히 자신과 다른 사람의 행동에 대한 의견을 가진다는 것 이상을 의미한다. (우재현, 1995).

예를 들어 인생 초기에 신체적으로 소홀하게 양육된 어린 아이들은 영양실조나 질병으로 고통을 당한다. 잔인하게 다루어진다거나, 혹은 계속 꾸중만 들으면서 자란 아이들은 생의 초기에서 부터 자신을 평가절하하기 시작한다. 결국, 이러한 아이들은 "나는 쓸모없는 놈이다" "나는 좋지 못한 놈이다" "나는 살아있을 가치가 없는 놈이다" "나는 다른 사람들을 불행하게 만드는 사람이다" "나는 바보다"라고 결단하게 된다. 그와 같은 결단들은 그 어린 아이들로 하여금 일반적인 부정적 자기존재감(a general sense of being not-OK)을 경험하게 한다. 그래서 그들은 자기부정적인 심리적 생활자세를 취하게 되는 것이다. 반면에 따뜻하고 애정이 담긴 보살핌과 좋은 영양, 적절한 보호, 그리고 존중과 수용으로 양육된 아이들은 자신감을 발달시킨다. 그들 역시 행동에 있어서는 상당한 제약을 받고, 또 의존성으로부터 독립성으로 성장하도록 격려를 받을 때도 있지만 그들은 자신에 대한 존중감을 잃지 않고, "나는 많은 것 들을 할 수 있다" "나는 존재할 만한 가치가 있다"라는 자기에 관한 결단들을 하게 된다. 이와 같은 그들의 초기의 결단들은 그들로 하여금 일반적인 긍정적 자기 존재감(a general sense of being OK)을 갖게 한다. 따라서 그들은 자기긍정적인 심리적 생활자세를 취하게 된다.

결국 개인의 긍정성(Ok-ness)은 상황에 따라 다양하다고 할 수 있으며, 부정적 감정들(not-OK)

은 보통 적응적 어린이자아(AC : adapted child)의 부분이다(James & Jongeward, 1975).

반면에 다른 사람들은 냉정하고, 무관심하며, 비난하기가 일쑤이고, 잔인하고, 노하고, 거친 사람들로 경험한 어린 아이들은 "사람들이란 믿을 수 없는 존재들이다" "사람들은 위험한 존재들이다" "다른 사람들은 좋지 못하다"라고 단정하는 결단을 내릴 수 있다. 그 결과로 그들은 타인부정(You're not-OK)적인 심리적 생활자세를 취하게 된다. 반대로, 그들에게 중요한 부모나 부모대리자들을 강하고, 지식이 많고, 애정이 있고, 존경스러운 존재로 지각하는 어린 아이들은 결국, "사람들은 공정하다" "사람들은 믿을 수 있는 존재들이다" "사람들은 나를 도울 수 있을 것이다" "다른 사람들은 무엇을 할 것인가를 안다"등과 같은 생활자세를 취하게 될 것이다. 그래서 그들은 타인긍정(You're OK)적 생활자세를 갖게 되는 것이다(James & Jongeward, 1975).

자신에 관한 자세와 마찬가지로 상황이나 대상에 따라 타인에 관한 결단들이 달라질 수 있다. 예컨대, 아버지로 부터 잔인하게 당하고 있는데 어머니에 의해 구출된 어린 아이들은 여성은 긍정적인 존재로, 남성은 부정적인 존재로 그들의 생활자세를 취하게 될 지도 모른다. 혹은 그 반대의 경우도 성립될 수 있다.

이와 같이 자신과 타인에 관한 심리적 자세들은 사람들이 어떤 방식으로 행동하도록 동기화하는 기본적인 정신적 장치(mind-set)를 제공한다(Berne, 1972 : James & Jongeward, 1975).

그러므로 아이가 이러한 태도 가운데 하나를 가졌을 때, 그 아이는 그 태도와 맞도록 각본의 나머지를 짜맞출 것이다. Berne은 모든 게임과 각본 그리고 운명은 네가지 기본적 태도 중 하나에 바탕을 두고 있다고 했다. "나도 옳고 당신도 옳다"를 선택한 아이는 승자각본(winning script)을 구축할 것이다. 그는 주위를 사랑과 선함으로 본다. 그는 자신의 부모를 사랑스럽고 신뢰할만 하다고 결단하며, 후에 이러한 견해를 일반 사람들에게도 확대시킨다. 만약 유아가 "나는 틀렸고 당신은 옳다"라는 태도를 가지면 좀 더 진부하고 실패하는 인생이야기를 쓸 것이다. 즉, 기본적 태도와 맞추기 위해 다른 사람에게 희생당하고 해를 입는 주제로 자신의 각본을 쓸 것이다. "나는 옳고 당신은 틀렸다"는 태도는 외견상으로는 승자인 것 처럼 보이는 각본을 기본으로 형성할 것이다. 그러나 이 아이는 자기는 한 수 위이고 다른 사람은 한 수 밑에 있다는 확신을 가질 것이다. 그는 자기가 원하는 것을 오직 끊임없는 경쟁을 통해 얻는데 많은 시간을 보낼 것이다. 평소에 그 주위의 사람들은 그에게 거부당하거나 무시당해서 지쳐버릴 것이다. 그 후에 그는 분명한 '승자'에서 쓰라린 '패자(loser)'로 변할 것이다. "나도 틀렸고 당신도 틀렸다"라는 태도는 대개 패자 각본에 토대를 두고 있는 것 같다. 이 아이는 인생이 무익하고 온통 실망투성이라고 확신해 버리게 되며, 자신을 무시하고 사랑스럽지 않다고 본다. 그리고 다른 사람들 역시 틀렸기 때문에 자신을 도와줄 사람은 아무도 없다고 믿는다. 그래서 거부하거나 거부당하는 장면들로 자신의 각본을 쓸 것이다(우재현, 1995).

Elson(1979)과 Harris(1969)는 자율적인 사람은 자기긍정-타인긍정 생활자세의 주도하에 있다고

하면서 자기긍정-타인긍정의 생활자세가 TA의 또 다른 하나의 궁극목적이 됨을 시사하고 있다.

Harris(1969)에 의하면 생활자세는 정신건강과 직접적인 관련을 가진다고 하면서 자기부정-타인긍정의 생활자세를 가진 사람은 극단의 경우 포기나 자살을 하며, 자기부정-타인부정의 생활자세를 가진 사람은 극단의 경우 정신병원에 입원을 하거나 아무런 희망이 없고, 자기긍정-타인부정의 생활자세를 가진 사람은 극단의 경우 범죄인이 된다고 하였다. 또한 Thamm(1972)과 Allen(1973)도 자기긍정-타인부정 자세의 특징은 보다 이지적이고 자유분방하며, 결손가정의 출신자녀가 많은 경향을 보였으며 부적응 행동과 관련을 보였다. 자기부정-타인긍정의 자세는 우울, 불안, 도피 및 자살경향과 관련되어 있는 것으로 보고되었다. 그리고 자기부정-타인부정의 자세는 가장 나쁜 건강상태이며 결손가정 출신이 많은 경향을 보였고, 부모로 부터 이해받지 못하고 있다는 감정과 내부지향적이기도 하고 외부지향적이기도 한 양면에서의 분노, 그리고 죄책감, 불신감, 대인공포, 원한과 자기자신 및 타인에 대한 부정적 감정들을 특징으로 하고 있는 것으로 보고되었다(이성태, 1991). 마지막으로 자기긍정-타인긍정의 자세는 가장 건강한 자세로서 기쁨 등과 같은 긍정적인 정서 및 자신과 타인에 대한 높은 수용성을 특징으로 하고 있으며, 이 자세를 가진 사람은 우울과 불안을 적게 보고한다고 했다(정성란, 1993).

다음은 4가지 생활자세에 관해 구체적으로 설명한 것 이다.

1) 자기부정-타인긍정(I'm not OK - You're OK)

이 자세는 생후 첫 1년 동안의 경험에 기초한 가장 시초의 잠정적인 단정이라고 볼 수 있는 초기 어린 시절의 일반적인 자세이다(이형득·이성태 공역, 1991). 어린 시절에 무력한 아동은 부모의 보살핌과 같은 긍정적인 스트로크를 경험하기 때문에 타인에 대한 긍정성(OKness)을 인정하게 되지만, 타인의 도움없이는 살 수 없다는 무능한 자신에 대해 부정성(Not OKness)을 확인하게 되는데서, 이 같은 자세가 형성된다(고명규, 1997).

이것은 보통 우울하게 되기 쉽고, 특히 자신에게 틀어박히는 C가 취하는 태도이다. 이 태도를 취하는 사람은 타인에 비하여 자신이 무력하고 열등하다는 감을 갖고 있다(우재현 역, 1993).

또한 낙심하여 생기가 없고 후회가 많으며 자기비하감을 갖고 있기 때문에 자신이 OK라고 인정하고 있는 사람들과 함께 있는 것이 고통스러우며 좀처럼 친밀한 관계를 맺을 수가 없다. 그러나 마음속에는 스트로크를 얻고 싶다는 강한 욕구를 갖고 있으면서, 타인으로 하여금 불쾌한 감정(예 : 초조, 불안, 노여움)을 유발시켜 결국 자신은 OK가 아니라는 것을 확인시키는 일이 있다(김규수·류태보, 1993).

2) 자기부정-타인부정(I'm not OK - You're not OK)

유아기를 지난 생후 1년 전후의 어린 아이들에게서 두 번째로 나타나는 이 자세는 사람들로 하여금 절망을 느끼게 하며, 삶의 흥미를 잃게 한다. 그들은 혼돈된 행동을 보이며, 심하게 우울하고 권태롭고 예측할 수 없는 행동을 나타낸다.

이 자세는 인생은 무가치한 것이며 좋은 일이 아니라고 느끼는 절망적 또는 허무적 태도이다. 이런 태도를 취하는 사람들은 타인이 주려고 하는 애정이나 관심을 거부하며 자기의 껍질 속에 들어가 타인과 교류하는 것을 그만두어 버리게 된다. 심한 경우 공허감에 사로 잡혀 생활에 대한 관심을 잃고 정신분열적인 행동을 나타내며 때로는 자살이나 살인을 저지를 수 있다. 발달적으로 보면 인생초기에 부모와 자녀 사이에 형성되어야 할 기본적 신뢰감이 어떤 형태(예를 들면 : 거절, 방치, 처벌, 학대 등)로든지 심신에 커다란 고통을 주게 되어 긍정적 스트로크가 끊어짐으로써 커다란 결함이 생기게 된 것이다. 그 영향이 이후의 인생에 까지 영향을 미쳐 뿌리깊은 불신감이나 공허감으로 나타난다든가 좋은 인간관계를 파괴한다든가 하는 것이다(김규수·류태보, 1993).

3) 자기긍정-타인부정(I'm OK - You're not OK)

이것은 자신에게 강한 의혹이나 불신감을 불러 일으키고 있는 C가 취하는 태도이다(우재현·역, 1993). 즉 지배적으로 의심이 많은 사람이 취하는 태도로서 자기 성미에 맞지 않는 것은 배제하려고 하는 특색을 보인다. 자기 이익에 도움이 안된다고 생각하면 가까운 사이라도 냉정하게 차버리는 경우가 있으며, 주변사람이나 동료의 결점을 유독히 잘 끄집어내는 특성이 있다. 자기 내부를 보기 거부하며 좋지 않은 일이 일어나면 자기를 희생자 또는 피해자로서 모두 남의 탓으로 책임을 전가하는 경향이 있고 편집증적인 행동을 취하기도 한다. 발달적으로 보면 유아기의 모자관계에서 애정의 박탈이 있었으며 심신에 커다란 고통이 주어져 그것을 혼자 견디어 온 자기애적인 아이가 몸에 지니는 태도라고 할 수 있다(김규수·류태보, 1993).

이 자세는 자신이 희생되고 있으며, 박해를 받고 있는 것으로 느끼고 있으면서, 결과적으로는 다른 사람들을 실제로 희생시키고 박해하고 있는 사람들이 가지고 있는 자세이다. 이 자세를 가지고 있는 사람들은 자기가 불행하게 된 것을 다른 사람의 잘못으로 돌려 원망하고 비난한다. 비행청소년들이나 범법자들이 이 자세를 흔히 가지고 있다. 어떤 사람들은 피해망상과 같은 극단적인 의심을 갖는가 하면, 심하면 살인하는 경우도 있을 수 있다.

4) 자기긍정-타인긍정(I'm OK - You're OK)

앞의 세 가지 자세가 무의식적이면서도 감정영역에 기초해서 이루어진데 반해 자기긍정-타인긍정의 자세는 가장 마지막에 형성되는 개인의 결단에 의한 의식적인 자세이다. 즉 A의 정상적이고도 건강한 기능에 의해 형성되는 것으로, 이 심리적 자세를 가지고 있는 사람은 자신을 포함하는 모든 사

람들의 중요성을 기본적이고도 현실적으로 인정하고 신뢰하며 수용한다. 그들은 자신의 문제들을 건설적으로 해결할 수 있으며, 정신적으로 건강하다.

이러한 자세를 갖고 인생을 사는 사람들은 자신의 가치와 타인의 가치를 함께 인정하고 존중하며 친밀하고 직접적으로 서로 상대방에 대해 순수한 배려를 하는 인간관계를 맺을 수 있다. 자기 이익을 위하여 타인을 지배한다든다 이용하기 위해 상대방을 조작하지 않으며, 남에게 보이기 위한 가면을 유지하기 위해서 많은 에너지를 쓴다거나 게임을 하지 않는다(김규수·류태보, 1993).

일반적으로 이 태도는 TA 상담의 궁극적인 목표라 할 수 있는데, 성장과정에서 필연적으로 이르는 상태는 아니므로 각 개인이 여러 가지 방법으로 훈련함으로써 얻어지는 것이다.

우재현(1993)은 OK 영역으로 들어가기 위해서 here and now에서 현재의 삶에 에너지를 투여하고 적절히 활용하며, 긍정적인 스트로크에 의한 상보교류를 하고, NP와 FC를 꾸준히 활성화시키고, OK-OK의 사람과 사귀며, 자신의 not-OK 감정을 컨트롤 할 것 등을 제안하고 있다.

결론적으로 말해 인간은 성장과정에서 네 가지 생활자세 가운데 어느 한 가지의 자세를 지배적으로 가질 수 있고 고정될 수도 있지만, 지금-여기의 현재 시점에서 A 자아의 성숙하고 건강한 기능을 통해 의식적으로 결단을 한다면 얼마든지 변화가 가능한 것이다. 따라서 더욱 건강하고 생산적인 삶을 살아가기 위해서는 자기긍정-타인긍정의 생활자세를 확립하여야 한다.

III. 프로그램 개발

1. 목적 및 목표설정

본 프로그램의 목적은 자기긍정-타인긍정의 생활자세를 확립하는 것이다. 이와 같은 목적을 달성하기 위해 크게 두 가지 목표로 세분하여 프로그램이 구성되었는데, 첫째는 자기긍정적인 생활자세를 확립하기 위한 변화계획이고 둘째는 타인긍정적인 생활자세를 확립하기 위한 변화계획이다. 그리고 지금-여기에서 집단원들끼리의 긍정적 상호작용을 최대한 활용하여 자기긍정-타인긍정적 생활자세를 확립하도록 돕는다.

2. 내용선정 및 조직

본 프로그램은 주 1회로, 각 회기별 2시간씩 * 12회기 = 총 24시간이 소요된다.

인원수는 12명 내외가 진행하는데 무리가 없을 것이고, 본 프로그램의 성격이나 내용면에서 볼 때

대학생이나 일반성인들이 프로그램 대상으로 보다 적절할 것으로 보인다.

프로그램은 전체적으로 자기긍정-타인긍정 생활자세를 확립하기 위한 내용들로 구성되어 있는데, 먼저 자기긍정적인 생활자세를 확립하기 위해서 positive stroke 받기, FC 활성화, 자신의 장점찾기, 성공경험 찾기, 생애계획 세우기 등과 같은 과정을 거치며, 타인긍정적인 생활자세를 확립하기 위해서는 positive stroke 주기, NP 활성화, 장점세례, 인생에서 의미있는 사람찾기, 내 주변에 있는 사람들에게 감사한 점 찾기 등의 과정을 거친다.

다음은 프로그램의 각 회기별 내용을 전체적으로 요약·정리한 것이다.

회기	내 용 및 주 제	회기	내 용 및 주 제
1	오리엔테이션 및 자기소개. 친밀감 형성 활동	7	생활자세의 변화 ④ - 장점찾기 및 장점세례
2	TA의 기본가정 이해하기 - 상담목표, 인간관, 상담과정, 주요개념 정리	8	생활자세의 변화 ⑤ - 성공 및 성취경험 찾기
3	생활자세란 무엇인가 ? - 이론강의 및 네 가지 생활자세 분석, 검사실시 / 대인관계 및 상황에 따른 OK 와 not-OK 감정 분석	9	생활자세의 변화 ⑥ - 인생에서 가장 의미있고, 도움받은 사람에 관한 기억
4	생활자세의 변화 ① - stroke에 대한 이해 및 분석 (stroke 자기조사표 / stroking profile)	10	생활자세의 변화 ⑦ - 주변에 있는 사람들에게 감사한 점 찾기
5	생활자세의 변화 ② - positive stroke 주고 받기	11	생활자세의 변화 ⑧ - 생에 계획(긍정적, 성취적 목표) 세우기
6	생활자세의 변화 ③ - NP 와 FC의 활성화	12	변화에 따른 결단하기 및 전체 마무리

다음은 각 회기별 내용을 목표, 진행절차, 준비물의 순으로 세부적으로 정리한 것이다.

1회 오리엔테이션 및 자기소개 - 친밀감 형성 활동

1. 목 표

프로그램의 전체적인 진행내용 및 과정, 지켜야 할 사항 등에 대한 구조화를 통해 프로그램에 적극적으로 참여할 수 있는 분위기를 조성한다.

2. 진행절차

1) 지도자에 관한 간략한 소개를 한다.
2) 친해지고 싶거나 알고싶은 사람을 선택하도록 해 둘씩 짝지어 시선마주하기를 한다(10분)
3) 짝과 함께 오게된 동기, 가족사항, 좋아하는 것과 싫어하는 것, 성격, 취미 등에 관한 이야기 등을 자유롭게 나눈다(20분)
4) 돌아가면서 한 명씩 집단 앞에서 자기 짝을 대신 소개해준다. 이 때 첫 인상, 시선마주할 때의 기분, 직접 얘기나누면서 느낀 점 등을 함께 얘기하도록 한다.
5) 본 프로그램의 목표, 이론적 근거, 전체 진행내용, 지켜야 할 사항(시간엄수, 비밀지키기, 책임감있게 끝까지 참여하기) 등에 관해 간략히 설명한다.
6) 오늘 활동에서 느꼈던 점, 지금 심정 등을 나누면서 마무리 한다.

3. 준비물

명찰표. 볼펜. 프로그램 전체 일정표. 주소록 등.

2회 TA의 기본가정 이해하기 - 상담목표, 인간관, 상담과정, 주요개념 정리

1. 목 표

프로그램의 전반적인 과정을 좀 더 잘 이해하기 위해 TA 이론에 관한 기본적인 내용들을 학습하도록 한다.

2. 진행절차

1) 지난 주 안부를 물으며, 오늘 진행내용에 관해 간략히 소개하면서 시작한다.
2) TA의 상담목표, 인간관, 상담과정, 주요개념(자아상태, 스트로크, 교류, 이고그램과 오케이 그램, 각본, 게임, 라켓) 등에 관해 준비한 자료를 보면서 강의한다.
3) 강의도중 궁금한 점이나 이해안되는 점이 있으면 질문하고, 자유롭게 토론하도록 한다.
4) 오늘의 소감을 나누면서 마무리 한다.

3. 준비물

TA 이론 강의자료

3회 생활자세란 무엇인가? - 이론강의 및 네 가지 생활자세 분석

1. 목 표

생활자세의 개념을 이해하도록 하고 자신이 어떤 생활자세를 갖고 있는지 알도록 한다.

2. 진행절차

1) 오늘의 활동에 대한 간략한 소개를 한다.
2) 생활자세의 개념, 종류, 중요성, OK 와 not - OK 감정의 구분 등에 관해 설명한다.
3) 자신에 대한 전반적인 느낌은 OK 감정과 not - OK 감정이 매우 약함(0) ~ 보통(5) ~ 매우 강함(10)의 연속선상에서 어느 정도인지 체크해 보도록 한다. 적은 후에는 간단히 발표한다.
4) 전체적인 대인관계에서 타인에 대한 자신의 OK 감정과 not - OK 감정은 매우 약함(0) ~ 보통(5) ~ 매우 강함(10)의 연속선상에서 어느 정도인지 스스로 체크해 보도록 한다. 적은 후에는 간단히 발표한다.
5) 자신과 가장 자주 만나거나 의미가 있는, 중요한 타인을 3명 선정하여 그들과의 관계에서 나의 OK 감정과 not - OK 감정은 어느 정도인지 분석해 보도록 한다. 또한 그들의 생활자세는 무엇인지 생각해보고 나와의 관계를 분석해본다. 자주 가는 상황(예. 집, 직장, 교회)에서의 OK 감정과 not - OK 감정도 체크해본다.
6) 인생태도 체크리스트를 통해 나의 생활자세는 무엇인지 객관적으로 확인해본다.
7) 오늘 활동에서 느꼈던 점을 나누면서 마무리 한다.

3. 준비물

인생태도 체크리스트. OK 와 not-OK 분석표. 볼펜.

4회 생활자세의 변화 ① - stroke에 대한 이해 및 분석

1. 목 표

stroke에 대해 이해하고 자신이 자주 쓰고 주거나 받는 stroke는 무엇인지 분석한다.

2. 진행절차

1) 오늘의 활동에 대해 간략히 설명한다.
2) stroke의 의미와 종류(인정자극 분류표) 등에 관해 강의한다.
3) stroke 자기조사표를 작성하는 방법을 설명한 후 각자 작성하도록 하고, 돌아가면서 발표해 본다.
4) stroking profile을 그린 후 스스로를 분석해보게 한다.
5) 오늘의 소감이나 배웠던 점 등을 나누면서 마무리한다.

3. 준비물

인정자극 분류표. stroke 자기조사표. stroking profile. 볼펜.

5회 생활자세의 변화 ② - positive stroke 주고 받기

1. 목 표

positive stroke를 주고 받음으로써 지금-여기에서 집단원들간에 OK 감정을 교류한다.

2. 진행절차

1) 오늘 활동에 대한 간략한 설명을 한다.
2) 긍정적 언어적 스트로크와 긍정적 신체적 스트로크를 집단원들이 한 명씩 돌아가면서 주인공이 되어 받는다.
3) 평상시에 주변 사람들에게 줄만한, 혹은 누군가가 원하는데도 표현해주지 못했던 positive stroke는 어떤 것들이 있는지 생각해보고, 어떻게 어떤 방법으로 실천할 것인지 계획을 세워

본다.

4) 오늘 활동에서 느꼈던 점들을 얘기나누면서 마무리한다.

3. 준비물

A4용지(positive stroke 계획표 작성할 것). 볼펜.

6회 생활자세의 변화 ③ - NP 와 FC의 활성화

1. 목 표

I' m OK 특성이 많은 FC 자아상태와 You' re OK 특성이 많은 NP 자아상태를 활성화시킴으로써 자기긍정-타인긍정의 생활자세를 확립할 수 있도록 돕는다.

2. 진행절차

1) 자아상태 활성화 방안의 기본원리를 설명하고 특히 FC 와 NP 자아상태의 활성화방법 및 그 중요성에 관해 언급한다.

2) 집단원들이 특히 자신에게 필요하다거나 부족하다고 생각되는 자아상태를 한 가지 선택하도록 하고(두 가지를 다 선택해도 가능), 그 활성화 방안들 중에서 자신에게 적합한 것을 지도자의 도움을 받아 실제로 시도해보도록 결단한다.

3) 한 명씩 돌아가면서 지금-여기에서 FC 와 NP 자아상태를 활성화하는 작업을 진행하는데, 다른 집단원들과 지도자는 적극 지지하는 분위기를 조성한다.

4) 오늘 활동에 대한 소감을 나누면서 마무리한다.

3. 준비물

FC 와 NP 자아상태 활성화방법 유인물.

7회 생활자세의 변화 ④ - 장점찾기 및 장점세례

1. 목 표

자신 및 타인에 대한 장점을 찾음으로써 자기긍정-타인긍정적 생활자세를 확립하도록 돕는다.

2. 진행절차

1) 오늘 활동절차에 대한 간략한 설명을 한다.
2) 백지를 한 장 주고 자신에 대한 모든 긍정적인 것들(자신의 특기, 가능성, 장점, 감사한 것, 예쁘거나 잘생긴 부분 등) 에 관해 100가지를 적도록 한다.
3) 적은 내용을 돌아가면서 발표한다.
4) 한 명씩 발표가 끝날 때 마다 크게 박수를 쳐 주면서, 다른 집단원들도 평소에 생각했던 그 사람의 장점을 한 가지씩 이야기해주도록 한다.
5) 오늘 활동에 대한 소감을 나누면서 마무리한다.

3. 준비물

A4 용지. 볼펜.

8회 생활자세의 변화 ⑤ - 성공 및 성취경험 찾기

1. 목 표

인생에서의 성공및 성취경험을 다시 한 번 상기함으로써 자신에 대한 긍정적인 느낌을 갖도록 돕는다.

2. 진행절차

1) 지금까지 살아오면서 가장 뿌듯하고, 자랑스럽고, 보람되고, 기쁘고, 성공적이었고, 행복했고, 인정을 받았다고 느껴지는 성공 및 성취경험들을 생각해 보도록 한다.
2) 백지에 3가지를 적어보도록 한다(언제, 어떤 일, 그 때의 기분 등).
3) 적은 내용을 돌아가면서 한 명씩 발표한다.
4) 한 사람의 발표가 끝날 때 마다 진심어린 격려, 박수, 긍정적 피이드백 등을 보내며 경청한다.
5) 오늘 활동에서의 소감을 나누며 마무리 한다.

3. 준비물

A4 용지. 볼펜.

9회 생활자세의 변화 ⑥ - 내 인생에서 가장 의미있고, 도움받은 사람에 관한 기억

1. 목 표

인생에서 가장 고맙고 의미있는 사람에 대한 기억을 상기하면서 타인긍정적인 생활자세를 확립하도록 도운다.

2. 진행절차

1) 지금까지 살아오면서 내 인생에서 가장 나를 도와주었다거나 격려해주고, 지지해주고, 나를 한 인간으로서 가치롭게 느끼게 해 주었던 사람들에 대한 기억을 떠 올려보게 한다.
2) 백지에 그 사람들에 대한 기억을 있는대로 찾아서 적어보도록 한다(언제, 누가, 어떤 일, 그 때의 기분 등).
3) 한 명씩 돌아가면서 적은 내용을 설명을 덧붙여서 발표해본다.
4) 오늘 활동에 대한 소감을 나누며 마무리한다.

3. 준비물

A4 용지, 볼펜.

10회 생활자세의 변화 ⑦ - 주변에 있는 사람들에게 감사한 점 찾기

1. 목 표

평상시에 늘 가까이에 있어서 소중함을 잘 모를 수 있는 주변 사람들에 대한 고마움을 일깨우면서 타인긍정적인 생활자세를 확립하도록 돕는다.

2. 진행절차

1) 평상시에 나와 가장 많은 시간을 함께 보내는 주변사람들(예. 가족, 친구, 직장동료 등)에 대해 생각해보게 하고, 그 중 세사람을 선정하도록 한다.
2) 그 사람들에 대해서 고마운 점, 잘하는 것, 장점 등을 백지를 나눠주고 적어보게 한다.
3) 적은 내용을 돌아가면서 발표해본다.
4) 오늘 활동에 대한 소감을 나누면서 마무리한다.

3. 준비물

A4 용지, 볼펜.

11회 생활자세의 변화 ⑧ - 생애계획(긍정적, 성취적 목표) 세우기

1. 목 표

발전적이면서도 성취가 가능한 생애계획을 세움으로써 좀 더 행복하고 긍정적인 삶을 살아가도록 돕는다.

2. 진행절차

1) 긍정적이면서도 행복한 삶을 살아가는 데 있어 필요한 생애계획의 중요성에 관해 설명한다.
2) 1년 후, 3년 후, 5년 후, 10년 후 단위로 나누어서 꼭 이루고자 하는 긍정적인 목표와 계획을 수립하도록 한다. 그리고 그 목표를 달성하기 위해 지금 현재 혹은 앞으로 준비해야 할 실천사항도 함께 적도록 한다.
3) 집단 앞에서 발표함으로써 자기가 세운 계획에 대한 책임감(공언하기 효과)을 느끼도록 한다.
4) 오늘 활동에 대한 소감을 나누면서 마무리 한다.

3. 준비물

A4 용지. 볼펜.

12회 변화에 따른 결단하기 및 전체 마무리

1. 목 표

자기긍정-타인긍정 생활자세 확립을 위해 지금-여기에서 변화에 대한 결단을 하면서 집단의 전 과정을 마무리한다.

2. 진행절차

1) 지금까지 진행되었던 전체적인 내용을 다시 한 번 언급하고 오늘 마무리 내용에 관해 설명한다.
2) 자기긍정-타인긍정 생활자세를 갖고 살아가기 위해 나 자신이 지금부터 지켜야 할 마음가짐이나 변화해야 할 긍정적 행동을 5가지씩 적어보도록 한다.
3) 집단 앞에서 한 사람씩 돌아가면서 오른 손을 들고 크게 소리내어 읽으면서 꼭 그렇게 하겠다는 결단과 다짐을 한다.
4) 한 사람의 다짐이 끝날 때 마다 다른 집단원들은 아낌없는 지지를 보내준다.

5) 전체 집단과정에 대한 평가로 개인적으로 배웠던 점, 아쉬웠던 점 등을 한 사람씩 발표한다. 이 때 지도자도 지금까지의 느낌, 소감 등을 이야기한다.

6) 간단한 다과를 나누며, 수료식 혹은 전체 마무리를 한다.

3. 준비물

A4 용지. 볼펜. 간단한 다과.

IV. 결　　론

본 연구의 목적은 자기긍정-타인긍정 생활자세를 확립하기 위한 프로그램을 개발하기 위한 것이었다.

이와 같은 목적을 달성하기 위하여 프로그램은 크게 두 가지 목표로 나누어서 구성되었는데 첫째는 자기긍정적인 생활자세를 확립하기 위한 변화계획이고 둘째는 타인긍정적인 생활자세를 확립하기 위한 변화계획이다. 먼저 자기긍정적인 생활자세를 확립하기 위해서는 positive stroke 받기, FC 활성화, 자신의 장점찾기, 성공경험 찾기, 생애계획 세우기 등과 같은 과정을 거치며, 타인긍정적인 생활자세를 확립하기 위해서는 positive stroke 주기, NP 활성화, 장점세례, 인생에서 의미있는 사람찾기, 내 주변에 있는 사람들에게 감사한 점 찾기 등의 내용으로 구성되어 있다.

프로그램은 주 1회로, 각 회기별 2시간씩 진행해서 전체 12회기로 총 24시간이 소요된다.

인원수는 12명 내외로 해서, 대상은 대학생이나 성인이 본 프로그램의 내용이나 성격에 보다 적절할 것으로 보인다.

추후에 본 연구에서 개발된 프로그램으로 검증의 과정을 거치는 일이 과제로 남아있는데, 프로그램을 실시하기 전에 생활자세 검사를 사전에 실시해서 자기긍정-타인긍정의 자세를 가진 사람들 보다는 자기긍정-타인부정, 자기부정-타인긍정, 자기부정-타인부정의 생활자세를 가진 사람을 대상으로 해서 본 프로그램을 실시해보는 것이 좋겠다. 혹은 자기긍정-타인긍정의 생활자세를 제외한 나머지 세 가지 생활자세를 가진 사람을 따로 한 집단씩 구성할 수 있다면 각 집단별로 프로그램을 실시해보고 생활자세의 변화를 서로 비교해보는 방법도 필요할 것이다. 또한 프로그램의 효과를 평가할 때 생활자세 검사 이외에 생활자세와 관련된 자기존중감이나, 우울, 불안, 인간관계 변화 등의 다른 변인도 함께 효과를 분석해 볼 수 있다.

참 고 문 헌

고명규(1997). 의사교류분석적 상담에 관한 이론적 접근. 학생생활연구. 제18집. 제주대학교.

김규수·류태보(1993). 교류분석치료. 형설출판사.

김정희·이장호 공역(1992). 현대심리치료. 중앙적성출판사.

김진숙(1995). TA구조분석 집단상담이 만성알콜중독자의 생활자세에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.

김홍용·정홍변(1986). "한국판 의사교류 분석적 생활자세 검사의 개발과 그 타당성 연구". 학생생활연구. 6권. 이화여대 학생생활연구소.

이성태(1991). 이해중심 TA와 재경험중심 TA 프로그램이 자율성과 생활자세에 미치는 효과. 계명대학교 대학원 박사학위 논문.

이정자(1996). TA생활각본분석 집단상담이 자기존중감에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문.

이형득(1992). 상담이론. 교육과학사.

_____ .이성태 공역(1991). 인간관계의 개선과 치료. 중앙적성출판사.

우재현(1989). 심성개발을 위한 교류분석 프로그램. 정암서원.

_____ .김홍용 공역(1993). 심리적 게임. 정암서원. 한국교류분석협회.

_____ .역(1993). 임상교류분석. 정암서원. 한국교류분석협회.

_____(1995). 임상교류분석프로그램. 정암서원. 한국교류분석협회.

정성란(1993). 의사거래 분석의 자아상태 활성화 프로그램이 생활자세에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문.

_____(1997). 생활자세와 우울의 관계분석. 제주청소년연구. 창간호. 제주도청소년종합상담실.

정정웅(1987). TA상담을 통한 인간관계 개선의 효과. 단국대학교 대학원 석사학위 논문.

청소년대화의광장(1996). 청소년 집단상담.

Allen, J.G.(1973), "Existential position and adjustment in a college population", TA Journal, 3:4, 202-204.

Berne, E. (1961). Transactional Analysis in Psychotherapy. New York : Grove Press.

_____ (1964), Games People Play, New York : Viking Penguin, Inc.

_____ (1966), Principles of group treatment. New York : Grove Press.

_____ (1972), What do you say after you say hello? New York : Grove Press.

Elson, S.E.(1979). "Recent approaches to counseling : Gestalt therapy, transactional analysis and reality therapy", In H.M. Burks. Jr. & B.Steffire(Eds.).. Theories of counseling (3rd ed.), N.Y. : Mcgram - Hill.

Harris, T.A.(1969), I'm OK - You're OK. New York : Haper & Row.

James M. & Jongeward D.(1975). The people book : Transactional analysis for students. Menlo Park, California ; Addison-Wesley Publishing Company.

Thamm, R.(1972), "Self-acceptance and acceptance of others : An exploration into personality syndromes", TA Journal, 2, 41-49.

<Abstract>

The development program for the life position establishment of I'm OK-You're OK

Jeong, Seong-ran

The purpose of this study is to develop life position establishment of I'm OK-You're OK.

To achieve this purpose, the I'm OK-You're OK life position program was classified by two aim process.

The first, the change plan for I'm OK life position establishment.

The second, the change plan for You're OK life position establishment.

This study is planned for 12 session(24 hours) as a weekly course(once a week).

I think that the appropriate subjects to this program may be undergraduate students or adults in considering the contents and traits of it.

The contents of this program is as follows :