

상담원의 자기애와 자긍심

조 영 속
(연세대간호대학 강사)

목 차

- I. 서 론
 - II. 자아개념과 자기인식
 - A. 자아개념
 - B. 자기인식의 구성요소 및 발달단계
 - III. 자기애의 의미
 - A. 자기애가 아닌 것
 - B. 자기애인 것
 - IV. 자긍심
 - A. 자긍심의 개념
 - B. 자긍심의 장애요소
 - C. 자긍심을 증가시키는 방법
 - D. 자아실현
 - V. 결 어
- 참고문헌

I. 서 론

우리 인간은 모두가 우리 존재의 애매성과 불안정성을 마주하며 살고 있다. 우리는 우리 자신의 불안정성을 숨기고 살아가는가 하면 때로는 오히려 우리의 불안정성을 더욱 느끼고 고민하기도 한다. 우리는 한 순간에는 행복스럽고 안정된 삶을 즐기고 다음 순간에는 모든 삶의 밑바닥에 떨어질 때가 있다. 여러 심리학자와 상담전문가에 의하면 오늘날 이 세상 온 세계 인류의 공통된 고통증의 하나는 인간적 교육으로서 교육은 자살이 증가되는 가장 큰 원인이라고 지적하고 있다(Larson, 1981). 이것은 현대인들의 고민이 점차 많아지고 있음을 입증해 주는 것이다. 따라서 많은 사람들이 상담의 필요성을 인식하면서 도움을 요청하고 있으며(이형

득, 1988) 이러한 추세는 우리나라가 선진국대열에 참가함에 따라 더욱 강화될 것으로 여겨진다. James Lynch는 이러한 고독으로부터 생기는 병이 더이상 퍼지지 않게 하기 위해서는 친구나 이웃 또는 낯선 사람들을 돌봐주는 것, 즉 과학적 의료를 넘어선 상담을 필요로 한다고 하였다(Larson, 1981).

상담이란 남을 이해하고 돕는 일이다(Collins, 1984). 아울러 간호사란 돕는 직업인이며 전인간호를 지향하는 오늘날의 간호사는 상담자로서의 역할이 크게 요청되고 있다는 것은 주지의 사실이다.

프로이드는 상담자가 유능하게 되기 위해서는 먼저 “자기 영혼의 무의식층을 꿰뚫어 볼 수 있는 통찰력”을 개발해야 한다고 믿었으며 아울러 자기이해(self-understanding)를 통한 자긍심이 상담자의 바람직한 특성이라는 사실은 일반적으로 공인되어 있다(Collins, 1984). 즉, 인간이 겪게 되는 여러 위기를 이해하는데 있어서는 사람을 돕기 위한 숙련된 기술을 개발하는 일도 중요하지만 상담자 자신에 대한 자기인식과 자긍심을 결정적 역할을 한다(Larson, 1981)는 것이다. 잘 생각해 보면 인간의 행동이란 것은 교육과 훈련을 통해 판단하고 행동하기보다는 그 반대로 마음속 깊이 있는 그 사람의 「생각」으로서 행동하게 되는 것이기 때문이다(Hester, 1981).

따라서 자기인식이 없으면 자기애와 자긍심도 존재할 수 없으며 자긍심을 갖지 못한 상담원에게서 효율적인 상담이란 기대하기 어려울 것이다. 자칫하면 우리는 남을 돕는다는 것을 무엇보다도 자신의 필요를 충족시키고 남을 지배하

는 즉, 자기 스스로 만족을 채우기 위한 수단으로 삼으려는 유혹에 빠지기 쉽다. 도움을 준다는 것은 사람을 구해주고 생존케 하고, 지지해주고 희복시켜 주는 것이 될 수도 있으며 또한 반대로 다른 사람을 지배하거나 조롱하거나 빼앗는 일이 될 수도 있는 것이다. 왜냐하면 주어진 어떤 상황에서 상담원이 어떻게 행동하는가는 상담원 자신이 자기 자신을 어떻게 지각하느냐에 달려있기 때문이다(Hallal, 1981).

그러므로 상담원은 자기 자신에 대해 인식하고 자기애와 자긍심을 가짐으로써 자기 스스로의 행동을 보다 잘 평가하고 통제할 수 있을 것이며 내담자의 감정과 행동을 보다 깊이 이해할 수 있게 될 것이다(Benjamin, 1969). 따라서 성격 특성에 있어서 가장 중요한 요인중의 하나인 자긍심은 상담원으로서 필수적으로 지녀야 할 요소라고 보겠다. 그러나 자긍심을 갖기 위해서는 Self의 여러 요인, 즉 자기인식과 자기애를 갖는 것이 우선되어야 한다(Hambly, 1984).

이에 본고에서는 자긍심의 의미를 이해하기 위해서 보다 포괄적 개념인 자아개념과 자기인식, 자기애라는 보다 광범위한 틀에 대해 아울러 논하고자 한다.

II. 자아개념과 자기인식

A. 자아 개념

자아개념은 출생시부터 형성되는 것이 아니라 성장하는 과정에서 어린 아이가 의미있는 타인의 존재와 자기를 분별하게 되고, 타인이 자기를 어떻게 평가하고 있는가에 관심을 기울이면서 자기 자신에 대한 태도 또는 의견을 형성하여가며 가족환경에 의해 많이 영향받는다(김래연, 김유진, 1979).

따라서 개인마다 자신에 대하여 어떤 독특한 태도를 가지게 되며 자기 자신에 대해 가지고 있는 태도를 일반적으로 자아개념이라고 한다(정원식, 1968; 전병재, 1973). 아울러 자아개념은 개인의 자신에 대한 평가뿐 아니라 개인의 성격에 대한 동일시까지도 포함하고 있다(Albrech,

1980).

또한 자아개념은 각 개인이 그 자신내에 다른 사람과의 경험, 누적된 사회적 접촉을 통해 다른 사람의 반응을 인지함으로써 형성되고 학습되며(Stuart, 1983) 그 사람의 행동반응을 결정 지어준다(Driever, 1976). 그러므로 자아개념의 형성은 두가지 특정한 지각의 상호작용결과라고 할 수 있다. 즉 다른 사람이 자기를 어떻게 보고 평가하느냐에 대한 것과 자신에 대한 자기 자신의 평가를 사회규범이나 타인이 기대하는 그것과 비교함으로써 생기는 지각이 상호작용하여 형성되는 것이다(조용분, 1985).

한편 자아개념요소는 인지적 요소와 평가적 요소로 구분할 수 있는데 인지적 자아는 주로 개인이 사회에서 담당하고 있는 역할에 관한 것이며 평가적 자아는 자기 자신을 평가적인 기준으로 파악하고 있는 것을 뜻한다(전병재, 1973). 이러한 인지적 자아와 평가적 자아는 따로따로 분리되어 있는 것이 아니고 서로가 밀접한 관계를 갖고 있어서 긍정적 경향에 따라 기대수준에 영향을 미친다. 즉 사회적 적응, 행동양식, 목표달성, 자아통합에 지대한 영향을 미치게 되므로 개인의 행동경향은 그의 자아개념과 일치하는 긍정적 방향으로 움직이게 된다(박희연, 1977).

따라서 자아개념은 일정한 것이 아니며 사람들과 주위환경과의 상호작용에 따라 반응하면서 변화할 수 있으며 높은 자아개념은 적절한 개인적 적응과 밀접한 관계가 있다(Huckabay & Arndt, 1976)고 하겠다. 그리하여 긍정적 자아개념을 가진 사람은 자신을 정확히 평가하고 적응력이 좋으며 능동적이고 현실과 이상의 조화를 이루는 반면에, 부정적 자아개념을 가진 사람은 적응이 어렵고 열등감, 불확실감을 가지며 정서적 손상이 크고 자신감이 없어 목표설정이 낮거나 비현실적이다(최훈호, 1981). 이렇게 볼 때 어느 누구도 자신의 내적자기(Inner Self)를 완전히 알 수는 없겠지만 자아개념은 인간행동에 있어서 중요한 변수임에는 틀림없다.

B. 자기인식의 구성요소 및 발달단계

다음의 도면은 자기를 조정하고 있는 요소들을 도표로 약술하고 있다(Hambly, 1984).

I. 나와 남이 아는 나	III. 나만 아는 나
II. 남이 아는 나	IV. 나와 남이 모르는 나

〈도면 1. 자아〉

“Johari Window”는 자기 자신에 대해 알게 되는 복잡한 과정을 설명하면서 자기인식의 네 가지 구성요소를 다음과 같이 분류하였다(Luft, 1970). 즉,

1) I면은 자기 자신과 다른 사람에 의해 소개되고, 관찰되는 자아로서 모두에게 알려져 있는 개방적인 영역이다.

2) II면은 자기 자신은 모르고 있지만 다른 사람들은 느끼고 있는 자아로서 폐쇄적인 영역이다.

3) III면은 자기 자신에 대해 자기는 알고 있지만 다른 사람들에게는 알리지 않는 자아로서 개인적이며 방어적인 영역이다.

4) IV면은 의식적으로 용납하기에는 그 내용이 너무나 불안을 야기시키기 때문에 타인은 물론 자기 자신도 알지 못하는 무의식적인 자아로서 내면적이며 알려져 있지 않은 영역이다.

그렇다면 예를 들어 보자. 〈도면 2〉에서 A와 B중에 누가 정신적으로 건강한 사람이라고 말

나와 남이 아는 나	나만 아는 나
남이 아는 나	나와 남이 모르는 나

A

나와 남이 아는 나	나만 아는 나
남이 아는 나	나와 남이 모르는 나

B

〈도면 2. 자아인식의 정도〉

할 수 있겠는가? A인가? 또는 B인가?

A와 B에 있어서 자기인식의 양상을 비교해 보면; 1) A는 자기 인식을 조금밖에 못하고 있다. 2) B는 자기의 잠재력을 탐색하고 실현하는 개방적인 사람이며 기쁨, 미움, 사랑 따위의 모든 종류의 경험들을 긍정적으로 수용하고 있다고 사료된다.

자기인식은 결코 완전할 수는 없지만 우리가 자신을 보다 잘 파악할 수 있는 세가지 방법이 있다. Harber, Leach, Sideleau(1978)는 자기인식의 세가지 발달단계를 다음과 같이 제시하였다.

첫째로, 자신의 소리를 듣는 것이다.

다음과 같은 질문은 스스로 자신을 반추해 보는데 도움이 될 것이다 :

—지금 나는 어떻게 느끼고 있는가? —기분이 좋다, 나쁘다, 편안하다, 긴장이 된다.

—나의 느낌을 더 세 부적으로 표현하면 어떠한 것인가? —두려움? 분노? 괴의식? 기쁨? 슬픔?

—왜 이러한 느낌이 드는가? 이러한 느낌이 일어날 만한 일이 있었는가? —누군가가 말하기를, 나를 형편없는 치료자라고 했다.

둘째로, 남의 소리를 듣는 것이다.

자기의 특징, 강점, 약점 등 자기 자신을 의식적으로 그리고 솔직하게 바라본 다음에는 남의 소리를 들으므로써 자기 자신에 대해서 많은 것을 배우게 된다. 즉 자기가 스스로 인식하지 못하는 것을 볼 수 있기 때문이다.

셋째로, 남으로 하여금 나의 얘기를 듣게 하는 것이다.

자기에 대한 인식을 발달시키기 위해서는 자기노출이 우선되어야 한다. 노출되어지는 것은 흔히 개인적이거나 방어적인 자아인 ‘나만 아는 나’에 속하며, 그것은 남에게는 알리지 않거나 숨기는 것이기 때문에 이 단계는 위험을 내포하고 있다.

‘나와 남이 아는 나’와 ‘남이 아는 나’ 그리고 ‘나만 아는 나’에 대해서 더 많이 알게 되고 더 편안해 짐에 따라 ‘나와 남이 모르는 나’인 내면적이며 알려져 있지 않은 자아에 대해서 덜 방어적이 된다. 이러한 것은 자기노출을 함으로써 불안이 유발하지만 자기 자신을 더 많이 수용하도록 이끄는 과정을 통하여 ‘나와 남이 모르는 나’의 영역이 감소되도록 하는 것이다.

자기가 자신의 한계점을 깨닫고 인정할 때 그리고 새로운 학습을 위해서 자기 자신을 아주 의도적으로 개방할 때 이상하게도 자신이 알고 애쓰던 바로 그런 종류의 사람이거나 문제가 자기에게 다가온다.

그러므로 상담원 모두는 자기 자신에 대한 한계점과 요구들에 대해서 깨달아야 할 필요가 있다.

III. 자기애의 의미

자긍심(Self-Esteem)을 갖기 위해서는 자기인식(Self-Awareness)과 아울러 자기애(Self-Love)를 갖는 것이 우선되어야 한다. 즉 자기애가 생겨야 자긍심이 생긴다는 것이다. 우리는 자기애의 의미를 굉장히 착각 혼돈하는 경향이 있다. 따라서 자기애의 의미를 찾기 위해서 우선 자기애가 아닌 것은 무엇인지 살펴보자.

Schuller(1980)는 자기애의 의미를 다음과 같이 분류했다. 즉,

A. 자기애가 아닌 것

1) 자기애는 거만한 것이 아니다.

사람들에게 자가우월적인 태도를 보이는 사람은 사실상 깊이 뿌리박혀 있는 complex를 가리기 위해 자랑하는 것이다(ex. 과대망상과 열등감은 밀접한 관계가 있다).

또한 편견은 근본적으로 깊은 불안전감—남들보다 우월하다고 느끼고 싶은 느낌—에 근거하고 있다. 자기애를 가진 사람은 결코 남들을 자기 자신보다 낮은 사람으로 보지않고 단지 다르다고 본다.

2) 자기애는 자기도취가 아니다.

자기도취적인 사람은 자신의 외관에 현혹된 사람이다. 실제로 성숙한 자기애를 가진 사람은 자기의 '신체적 자기애는 아주 등한시한다. 자기도취적인 것은 거만한 것과 사실상 비슷하며 진정한 자기애가 결여되어서 생기는 것이다.

3) 자기애는 자기우상적인 것이 아니다.

자기 가치감을 가지고 있는 사람은 어떠한 우상적인 확신도 필요로 하지 않는다.

4) 자기애는 자기주장만 내세우는 것이 아니다.

자기 고집은 내적 자기 확신이 결여된 공격적인 표현이다. 이것은 실제로 어린 아이의 ego상태이다. 자기 주장이 자기애에 의해 바뀌어질 때 종교적인 사람이 된다.

B. 자기애인 것

1) 자기애는 자기 자신을 신뢰하는 것이다.

2) 자기애는 자기 자신이 필요한 존재라는 것을 아는 것이다.

3) 자기애는 사랑을 필요로 하는 사람에게 사랑을 베풀어 주는 것이다.

4) 자기애는 자기의 가장 높은 이상을 향하여 진지하게 나아가는 것이다.

5) 자기애는 자기 자신이 정직하다는 것을 알 때 스스로에게 느끼게 되는 극치의 정서이다.

6) 자기애는 자기안에 잠자고 있는 위대한 것을 발견하는 것이다.

7) 자기애는 자기 자신이 누구이며 어떤 사람인지에 대해 자부심을 갖는 것이다.

8) 자기애는 하나님이나 자기안에서 자기 자신을 통하여 활동한다는 것을 경험하는 것이다.

자기 자신에 대한 진정한 의미의 사랑없이 자존감형성은 생각할 수 없다고 주장한 Schuller(1980)는 이처럼 자기애의 의미를 자기 가치에 대한 극치감으로, 자기를 존중하는 정서로, 자기 위엄에 대한 신성한 깨달음으로, 자신에 대한 존경심으로, 자기내면에 살아있는 신념으로서 또한 자기의존과 자기 확신, 그리고 받쳐줌으로써 내면의 안전감을 유발하는 것으로 표현했다. 아울러

러. Wilson(1988)은 자기애는 자아발견, 자아훈련, 자기용서, 자기수용을 통해서 생긴다고 하였다.

IV. 자 금 심

A. 자금심의 개념

자금심의 개념을 정의하는데 있어서 사회과학자들간에 절대적으로 동의된 연은 표현은 없다. 일반적으로, 자금심이란 자신의 가치에 대한 개인적 평가(Frerichs, 1973)로서 자신이 다른 사람으로부터 관심과 인정을 받을 만한 가치가 있는 중요한 사람이라는 느낌을 스스로에 대해 갖는 것이다(Samuel, 1977). 이러한 자금심은 자아개념과 이상적 자기 사이의 일치정도로서 나타난다. 즉, 자신의 행동이 이상적인 자기 기준에 얼마나 일치하는지 그리고 남과 비교하여 그의 성취는 어느 정도인지를 분석하여 얻어진다(Stuart & Sundeen, 1983)는 것이다.

또한 자금심은 자기와 타인의 두가지 요인에서 발생하는데 어린이의 이상적 자기는 그에게 중요한 사람(부모)의 기대에 따라 통합된다(Huckabay, 1976). 즉 자기에 대한 부모의 평가를 내재화하여 자금심이 형성하므로(Stuart, 1983) 가정에서 부모의 격려와 사랑을 받은 아이는 학교에 가서도 자신에 대한 좋은 평가를 발전시키기 쉬운 것이다. 아울러 성인기에서의 자금심은 주로 사회적 관계와 직업적인 발전을 반영한다(Stanwyek, 1983).

이렇게 볼 때 인정과 자존에 대한 욕구는 인간행동의 자극원이 되며(임은경, 1977; Stuart, 1978; 김애리, 1980), 모든 인간은 자기존중(Self-respect)과 남으로부터의 존중에 대하여 긍정적이고 안정된 평가를 필요로 하고 있으며 이러한 평가는 성취감, 자신감으로 이끈다고 볼 수 있다. 그러므로 자금심이 높으면 자신을 한 인간으로서 존중하고 가치가 있으며 유능하고 소속감을 가지고 있을 뿐만 아니라 불안이 낮고 대인관계가 원만한 반면에 자금심이 저하되면 무력감과 고통을 초래(Taft, 1985)하여 자신을 한 인간으로서 가치가 없고 무능하며 비탄 및 자기혐오, 우

울을 경험하는 경향이 있다(Battle, 1978). 또한 불안감, 불행감 등 더 많은 고통을 받으며 자기 중심적이 되며(Brocker, 1979) 대체로 상담원의 도움을 받고자 하는 사람들은 인간관계가 빈약하고 자금심이 낮다(조명옥, 1985)고 한다.

건강면에 있어서도 자금심이 높은 사람이 보다 많은 관심과 긍정적 태도를 가지게 되므로 자금심에 어떤 위협이 있게 되면 건강증진에도 크게 영향을 미칠 수 있다(송애량, 1984)는 것이다.

따라서 자금심은 일반적으로 가장 긍정적이고 바람직한 것으로서 간주되는, 개인의 건강한 면을 나타내며 건강한 성격형성에 있어 근원이 된다고 하겠다.

B. 자금심의 장애요소

기본적으로 모든 인간은 자기 자신의 자금심이 존중되어지고 유지되기를 원한다고 볼 때 자금심 유지에 있어 장애가 되는 요소는 무엇인가?

Schuller(1980)는 자금심의 장애요소를 다음과 같이 분류하였다. 즉,

1) 교만(Self-conceit); 자기 자신의 가치, 즉 자기능력과 공적을 과대평가한다.

2) 자만(Pride); 자기 자신에 대한 우월감이 지나치게 많다.

3) 자기중심주의(Egotism)와 이기주의(Selfishness); 주로 자기 유익에 대해서만 많이 생각하며 말하는 습성, 즉 자기고양(Self-exaltation)상태

4) 자기비난(Self-condemning); 자기를 경죄하느라 바쁜 사람은 자신의 모든 능력을 발휘할 자유도 갖지 못한다. 또한 이루어야 할 것을 훨씬 덜 이룬다. 반면에 건강한 사람은 자신의 가치관을 믿고 그것을 느끼며 산다.

5) 실패의식(Sense of failure); 이혼, 낙방... 우리 문화는 경쟁의 가치속에 너무 많은 것을 적용하며 소수가 성공하고 다수가 실패하는 문화를 창출하고 있다.

6) 과민성(Hypersensitive); 쉽게 화내고, 방어하고, 질투가 많다.

질투는 상대방을 우월하게 보고 자기 자신을 열등하게 보는 마음에서 비롯된다.

7) 잘못된 자기신념(False self-conception); 낮은 Self-Image

자신의 가치를 진정으로 알면 성공을 경험할 기회도 많이 얻을 것이다.

8) 부정적인 자기표현(Negative selftalk): “나는 어리석다”, “나는 좋은 사람이 아니다”등 따위. 그러나 자기 자신을 싫어하면 남도 역시 사랑할 수 없게 된다.

9) 죄의식(Guilt feeling); 죄의식에 빠져 있는 사람은 다른 사람을 신뢰하지도, 사랑하지도 않으며 자기의 깊은 마음을 다른 사람과 나누지 않는다.

C. 자증심을 증가시키는 방법

상담과 심리요법은 현재의 자아개념(real self-concept)과 이상적 자아개념(ideal self-concept) 사이가 일치함에 의해 혹은 자아증진을 강화시킴으로써 자아개념과 자증심을 증가시킨다. 다음의 10가지는 자증심을 증가시키는 방법으로 제시되고 있다(Schuller, 1980).

1) 자기 자신이 독특한 사람(unique person)임을 믿어라.

2) 자기 자신을 부정적으로 말하는 것에서 벗어나라. 또한 실패에 대한 두려움에서 벗어나라

3) 자기 자신과 다른 사람들을 수용하라.

4) 자기 자신을 보완하라.

“하나님이 나를 돕는다”는 생각 또는 중요한 사람들을 알게 되는 것. 새 옷을 사는 것등도 도움이 된다.

5) 자기 자신을 용서하라. 그리고 죄의식을 극복하라.

죄의식을 극복하지 못하면 친구도 성공도 없으며 신경증적이고 부정적인 정서를 낳는다. 또한 ‘나는 짝이다’는 생각으로 자기 자신을 싫어하며 자살을 범할 수 있다.

6) 커다란 사건에 직면하라.

도전을 하고 창조적인 프로젝트(Project)에 매달려라.

7) 성공을 믿어라.

8) 자기 자신을 미래를 향해 발전시켜라.

9) 장점을 개발하라.

10) 다른 것(ex. 하나님...)들 안에서 자증심을 가져라.

D. 자아실현

자아실현은 자기 자신의 진정한 천성을 발전시키고 자신의 가능성, 잠재력을 충족시키는 계속적인 과정(박아정, 1984)으로서 환경에 상관없이 우리 자신의 삶에 대해 우리가 책임을 지는 것을 의미한다.

보편적으로 자증심이 달성된 후에야 자아실현이 가능하며 우리가 지니고 있는 자증심의 정도에 따라 자아실현의 정도가 달라진다. Maslow (1977)에 의하면 자증심은 자아실현의 전제조건으로서 일단 자증심이 높히 달성되면 우리는 자신의 잠재력을 실현시키는데 완전히 집중할 수 있으며 의미있는 삶을 살기 위해서는 자아실현이 필요하다고 했다.

즉, 우리의 내적인 자아를 알고 발전시키는 것은 우리 자신을 실현시키는 것이며(Shostrom, 1972) 충동의 소리에 귀를 기울이는 것, 자신의 방어기제를 인식하고 발견하는 것, 그리고 정직하고 자기의 반응에 책임을 지는 것 역시 자아를 실현시키는 것이다.

그리하여 자아실현을 하는 사람은 자기 자신의 삶을 계획하고 그 계획들을 수행하며 나아가서는 사회에서 지도자가 되기도 한다. Maslow (1977)가 말하고 있는 ‘심리적 자유(psychological freedom)’를 가지고 있는 사람이 바로 자증심을 갖고서 자아실현하는 사람이며 궁극적으로 진정한 자아실현은 자기삶을 자기가 영위하는 것이라고 볼 수 있을 것이다.

V. 결 어

상담이란 남을 이해하고 돕는 행위이다. 유능한 상담자가 되기 위해서는 자기 자신에 대해 우선 아는 것이 다른 사람을 이해하는데 있어서 아주 중요한 열쇠가 된다. 그러려면 상담자 자신이 성숙해가야 한다. 성숙해가려면 자기가 모

르는 무의식 영역을 꿰뚫어 볼 수 있는 통찰력을 발전시켜야 한다. 왜냐하면 자기 자신에 대해 앞으로써 우리 스스로의 행동을 보다 잘 평가하고 통제할 수 있을 것이며 상대방의 감정과 행동을 보다 깊이 이해할 수 있기 때문이다. 그러므로 자신의 내면의 소리를 듣고 또한 남의 소리를 들으며 남으로 하여금 나의 얘기를 듣게 하는 과정을 통해서 자신의 내적인 자아를 인식하고 자신에 대한 한계점과 요구들에 대해서 깨달아야 할 필요가 있는 것이다.

또한 자기인식과 더불어 자기애를 갖는 것이 중요하다. 개인이 생산적 인간이 되려면 먼저 자기 자신을 사랑해야 하며 먼저 다른 사람을 사랑한다면 그는 아무도 사랑할 수 없을 것이다. 즉 자기 자신을 사랑치 않으면 이웃도 사랑할 수 없다는 것이다. 따라서 자기 자신을 사랑할 줄 아는 사람만이 사랑을 필요로 하는 사람에게 사랑을 베풀어 줄 수 있다는 사실을 인식하는 것 그리고 나 자신도 참으로 소중한 사람 중의 한 사람이라는 것을 깨닫는 것이 중요하다.

궁극적으로 자기애를 가진 상담원의 자긍심은 상담에 직접적인 영향을 미치게 되어 행동을 예측하고 설명하는 데 있어 중요하다고 볼 수 있다. 따라서 가장 유능한 상담원은 자기자신을 한 인간으로서 존중하고 가치가 있으며, 유능하고 소속감을 가지고 있는, 다시 말해서 높은 자긍심을 지닌 사람이라고 할 수 있겠다. 일단 자긍심이 높이 달성되어야만 비로소 자기자신의 잠재력을 실현시키는데 집중할 수 있으며 자아실현은 이 세상에서 의미있는 삶을 영위하기 위해서 반드시 필요한 것이라 할 수 있다.

종합하면 상담원으로서 정신적으로, 영적으로, 자기자신의 목소리를 들어야 하며 계속해서 자기 자신을 발전시키기 위해 노력해야만 한다. 또한 어떠한 환경에 처해 있더라도 '나' 자신이 되어야만 하는데 이것은 높은 자긍심을 가져야만 가능하다. '나' 자신에 대해서 인식하고 높은 자긍심을 가지고 있다면 상대방의 말에 경청할 수 있으며 상대방을 이해할 수 있고, 돌보고 나눌 수 있는 좋은 상담원이 될 수 있을 것이다.

〈참 고 문 헌〉

- 김명미(1987), "지체부자유정소년이 지각한 가족환경과 자아개념간의 관계연구" 이대 대학원 석사학위논문
- 김에리(1980), "자아존중감에 관한 일 연구", 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김순이(1984), "암 환자의 자아존중감과 불안과의 관계에 대한 연구", 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김태련, 김유진(1979), "가정환경이 청소년의 자아개념에 미치는 영향", 『한국문화연구원 논총』, 제33집, 이화여자대학교 한국문화연구원, pp.165~177.
- 박난준(1989), "중년여성의 자아개념과 갱년기 증상과의 관계연구", 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박아경(1988), 「자아실현의 심리」, 교육과학사.
- 박제현(1989), "입원한 노인환자의 자아존중감과 죽음에 대한 공포에 관한 연구", 이화여자대학교 대학원.
- 송 애량(1984), "건강통제위 성격, 자아존중감 및 자가 착호행위의 관계분석", 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이형득(1988), 「가죽치료입문」, 형설출판사.
- 전 병제(1973), "자아개념 이론에 관한 고찰", 『인문과학』, 연세대학교, 제29집.
- 정원식(1968), "자아개념 검사법요강", 코리안 테스트 센터
- 조명옥(1983), "외상환자의 신체상과 자기존중감에 관한 연구", 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최준호(1981), "신체장애 취학 청소년의 자아개념과 어머니의 양육태도와와의 상관연구", 성균관대학교 석사학위논문
- Albrecht, S.L., Thomas, D.L., and Chadwick, B.A. (1980), 『Social Psychology』, N.Y. Prentice, Englewood Cliffs.
- Bartly, Samuel Howard(1977), 『Essentials of Life and Health』, 2nd Ed., Random House, Inc.
- Battle, J. (1978), "Relationship between Self-Esteem and depression", 『Psychological Report』, Vol. 42, pp.754~764.
- Benjamin, A. (1969), 『The Helping Interview』, Boston, Houghton Mifflin.

- Brocker, J.(1979). "The effect of self esteem, success-failure, and self-consciousness on task Performance," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 37, pp.1732~1741.
- Collins, Gary R.(1972), 「Effective Counseling」, 정동섭역, 두란노.
- Drierer, M.J.(1976), "Theory of Self-concept", in Roy Sc. (ed.), 「Introduction to nursing An Adaptation Model」, N.J., Prentice-Hall.
- Frerichs, M.C.(1973), "Relationship of Self-concept and Internal-External Control to Selected Characteristics of Associate Degree Nursing Students", 「Nursing Research」, Vol. 24, No. 4, pp.350~352.
- Halla, J.C.(1981), "The Relationship of Health Belief, Health Locus of Control, and Self-Concept to the practice of Breast Self Examination in adult woman", 「Nursing Research」, Vol. 31, No. 3, pp.137~142.
- Hambly, Gordon C.(1984), 「Tele-Care」, Contact teleministries USA.
- Larson, Robert E.(1981), 「Preparing to Listen」, A Sourcebook for Teleministry Training Contact Teleministries USA, Pennsylvania.
- Huckabay, L.M. and Arndt, C.(1976), "Effect of Acquisition of Knowledge on Self-Evaluation to perception of Real and Ideal self-concept", 「Nursing Research」, Vol. 25, No. 4.
- Luft, Joseph(1970), 「Group Processes: An Introduction to Group Dynamics」, National Press Book, Calif.
- Maslow, A.H.(1977), 「The Farther Reaches of Human Nature」, A.N. Esalen Book.
- Samules, S.C. (1977), 「Enhancing Self Concept in early childhood」, New York, Human Sciences Press.
- Schuller, Robert H.(1980), 「Self-Love」, Fleming H. Revell Co., N.J.
- Stanwyck, D.J.(1983), "Self-esteem through the life Span", *Family and Community Health*, No. 6 Vol. 2, pp.11~28.
- Stuart and Sundeen(1983), 「Principles and Practices of Psychiatric Nursing」, St. Louis: Mosby.
- Taft, L.B.(1985), "Self-Esteem in Later Life; A Nursing Perspective", 「Advances in Nursing Science」, Vol. 8, No. 1.
- Wilson and Kneisl(1988), *Psychiatric Nursing*, 3rd ed., Addison-wesley Co, Calif.