

대인관계에 있어서 성찰의 중요성에 대한 연구*

STUDY ON THE IMPORTANCE OF INTROSPECTION
IN INTERPERSONAL RELATIONSHIP

조 수 철**†

Soo Churl Cho, M.D.**†

요 약 :
(interpersonal) (intrapersonal)

가 가

중심 단어 :

서 론 (thinking),
(emotion) (behavior)

가 가
가
(tissue) (cell) 가
(organ)
(system)가 가

1997 (02 - 1997 - 153 - 0)
This research is supported by the Research Fund of Seoul National University Hospital of 1997 (Research Fund Number 02-1997-153-0).
Department of Psychiatry College of Medicine, Seoul National University, Seoul (Division of Child and Adolescent Psychiatry)
†Corresponding author

가

(intrapersonal aspect) (interpersonal aspect)

가 (power), (control), (survival) (intrapersonal) (interpersonal relationship)

Kety, Winokur, Robins (1999). (intrapersonal aspect) (interpersonal aspect)

가

Freud
Jung

연구 방법

가

결과

Sullivan, Fromm - Reichman, Arieti
"Social School", Meyer, Leighton, Lindemann

1. "論語"에서의 반성과 성찰에 대한 교훈
"曾子曰 吾日三省 爲人謀而不忠孝 與朋友交而不信乎 傳不習乎."

Pavlov Skinner
Wolpe, Stunkard

가?
가? 가
가?"

가
가?

가?

가? 가
가 issue

가

가

"子曰 君子不重則不威 學則不固 主忠信 無友不如己者 過則勿憚改."

가 . 가
가 가
가?

가? 가 가?
가? 가
“子路問君子 子曰 修己以敬 曰 修己而安人 曰 如斯而已乎. 曰 修己以安百姓 修己以安百姓 堯舜其猶病諸.”

“子謂子貢曰 女與回也 孰愈 對曰 賜也何敢望回 回也 聞一以知十 賜也 聞一而知二 子曰 弗如也 吾與女 弗如也.”

“ 가 ? , 가 ?

가
.”

가

가
가

“子貢問曰 何如 斯可謂之士矣 子曰 行己有恥 使於四方 不辱君命 可謂士矣.”

?

가

가

“子曰 不患人之不己知 患其不能也.”

“ 가
.”

2.孟子에서의 반성과 성찰에 대한 교훈
“仁者 如射 射者 正己而後發 發而不中 不怨勝己者 反求諸而已矣.”

齊其家 欲齊其家者 先修其身.”

“

.”

가 , 가

.”

가

가가

가 가

가

“ 物格而後 知之 知之而後 意誠 意誠而後 心正 心正而後 身修 身修而後 家齊 家齊而後 國治 國治而後 天下平.”

“

가 , 가

가

가

가

“ 禹 聞善言則拜.”

“

.”

가 가 , 가 가 .”

가

“ 格物 ”, “ 致至 ”, “ 誠意 ”, “ 正心 ”, “ 修身 ”, “ 齊家 ”, “ 治國 ”, “ 平天下 ” “ 大學 ”

가

“ 孟子曰 愛人不親 反其仁 治人不治 反其智 禮人不答 反其敬.”

“

가 가 ,

“ 가

,

.”

가

가

가

3. 大學에서의 반성과 성찰에 대한 교훈

“ 古之欲明明德於天下者 先治其國 欲治其國者 先

4. 中庸에서의 반성과 성찰에 대한 교훈

“ 詩云 相在爾室 相不愧于屋漏 故 君子不動而敬 不言而信.”

“

,

.”

가

5. 明心寶鑑에서의 반성과 성찰에 대한 교훈

“范忠宣公 戒子弟曰 人雖至愚 責人則明 雖有聰明 恕己則昏 爾曹 但當以責人之心 責己 恕己之心 恕人 則不患不到聖賢地位也。”

“

가 ”

“景行錄 云 責人者 不全交 自恕者 不改過。”

“

“以愛妻子之心 事親則曲盡其孝 以保富貴之心 奉君則無往不忠 以責人之心 責己則寡過 以恕己之心 恕人則全交。”

“

가

“欲知未來 先察已然。”

“

“子曰 明鏡 所以察形 往者 所以知令。”

“

가 가 , 가

가 ,

가 .

“不恨自家汲繩短 只恨他家苦井深。”

“

가 .

6. 道德經에서의 반성과 성찰에 대한 교훈

“知人者 智 自知者 明 勝人者 有力 自勝者 強 知足者 富 強行者 有志 不失其所者 久 死而不亡者 壽。”

“

가 ,

가 .

“名與身 孰親 身與貨 孰多 得與亡 孰病 是故 甚愛 必大費 多藏 必厚亡 知足 不辱 知之 不殆 加以長久。”

“

가

가?

가

가 .”

가 가 가 가 가 가

“唯老篇” 가 가 가 가 가 가

“智之難 不在見人 在自見 故 曰 自見之謂明” 가 가 가 가

“破山中敵易 破心中敵難” 가 가

가 가

고 찰

가 (transference) (countertran- sference) 가 가

“少” “目” “省” 가 가

“反省” “省察” 가 가

“省墓” 가 가

“察” “(一)” “祭” 가 가

“ (thinking) (affect, em- otion) (behavior), ” 가 가

가?

가 가 가
가 가 가
가 가 (supervision)
가 가 (analysis)
가

— **ABSTRACT** — *Korean J Child & Adol Psychiatr 11 : 179~185, 2000* —

**STUDY ON THE IMPORTANCE OF INTROSPECTION
IN INTERPERSONAL RELATIONSHIP**

Soo Churl Cho, M.D.

*Department of Psychiatry College of Medicine, Seoul National University, Seoul
(Division of Child and Adolescent Psychiatry)*

Human being can be defined in several ways. These are biological, psychological, social and religious, ethical and philosophical aspects. The first two viewpoints refer to the intrapersonal aspects and the last two viewpoints deal with the interpersonal aspects.

In every aspect, introspection is very much important to understand him or herself and other person. In this paper, the author summarized the instruction from the oriental old classic books. By doing this process, the author suggested three ways to introspect himself :

- 1) We have to read the old classic books on Wisdom and follow the teachings in those books.
- 2) Self-analysis may be one way to introspect him or herself. It is to understand his emotional response by way of thinking(reasoning). By repeating this process, affect and thinking can achieve harmony and balance.
- 3) Training analysis may help to introspect oneself. Qualified analysts may be of help.

In order to understand the psychological aspect of patients, the psychiatrists should get insight into his own mind. In this aspect, introspection is the single most important factor in achieving insight.

KEY WORDS : Interpersonal relationship · Thinking · Emotion · Introspection.