

# WORKBOOK

PREPARE  ENRICH<sup>®</sup>  
• *building strong marriages* •

커플 워크북

# PREPARE/ENRICH 프로그램에 오신 것을 환영합니다!

## 우리들의 목표는 여러분이 행복한 결혼과 가정생활을 영위하는 것입니다

축하합니다! 여러분은 이제 250만쌍 이상 참가한 보다 건강한 관계를 세우기 위한 위대한 발걸음을 내디디셨습니다. 지난 30여 년 동안 이 프로그램은 과학적인 연구와 함께 계속적으로 개선 발전되어 왔습니다. 연구 결과에 의하면, 이 프로그램은 여러분의 결혼 생활과 가정 생활이 보다 행복할 수 있도록 당신의 대인관계의 기술을 향상시키는데 도움이 될 것입니다.

기억하실 사실은 이제부터 상당한 시간에 걸쳐 여러분의 관계가 증진될 수 있도록 기회를 만드시는 노력을 해야 한다는 것입니다. 데이트를 하기 위해 저녁시간을 따로 할애하고, 함께 축하할 수 있는 특별한 날들을 찾아보면서, 여러분이 처음 데이트할 때처럼, 여러분의 최고의 우선순위를 결혼생활에 두셔야 부부관계가 성장할 수 있습니다.

만약 시간이 지남에 따라 지속되는 문제를 발견하신다면, 전문적인 상담을 받으시는 것이 중요합니다. 다른 문제들이나 질병처럼, 도움을 빨리 받으실수록, 회복될 가능성도 그만큼 높아지게 됩니다. 만약 문제가 여전히 남아 있다면, 현재 여러분을 돕고 있는 멘토나 도우미에게 연락하거나 우리의 웹 사이트로 가서서, "상담자 선택"에서 가까운 지역 내의 상담자들을 찾을 수 있습니다.

### **여러분의 결혼 기념일에 부부 관계 진단을 해보십시오.**

건강하고 행복스런 관계를 유지하기 위한 최상의 방법 한 가지는, 필요한 노력과 시간을 투자하는 것입니다. 우리가 적극 권해 드리는 것은 적어도 1년에 한 번, 결혼 기념일 같은 때, 온라인으로 진행되는 부부관계 진단인 커플 관계 검사(Couple Checkup)을 해보라는 것입니다. 커플 체크업 온라인 검사는 PREPARE/ENRICH에 기초하여 만들어졌습니다. 이 검사를 하게 되면 두 분의 관계 진단 결과를 15-20면에 해당되는 **보고서**와 함께 관계를 개선할 수 있도록 준비된 **부부 토의 지침**을 제공해 드립니다.

### **커플 체크업 도서 (학지사, 김덕일 나희수 공역):**

당신의 결혼생활을 더 견고히 하십시오. 결혼생활을 더욱 개선할 수 있도록 관계의 기술과 부부 대화의 실습을 풍성히 제안하고 있습니다. 커플이 함께 노력하면 보다 만족한 부부관계를 만들어갈 수 있습니다.

# 목 차

<b>*관계 강점 영역 및 성장 필요 영역 나누기</b>	4
<b>의사소통 : 자기주장 및 적극적 경청</b>	5
* 희망사항 리스트 작성하기	6
매일의 대화와 칭찬	7
<b>개인 스트레스 프로파일 :</b>	
*가장 중요한 문제 파악하기	8
우선순위의 균형 맞추기	9
결혼준비 스트레스	10
<b>갈등 해결 :</b>	
*커플 갈등 해결 10 단계	11
Time- Out	12
용서	13
<b>재정 관리 :</b>	
돈의 문제	14
재정적인 목표의 중요성	15
예산안 작성	16
돈의 의미	17
<b>여가 활동 : 데이트 하기</b>	18
<b>성과 애정표현 : 친밀감의 표현</b>	19
<b>역할 : 역할을 나누기</b>	20
<b>영성(가치관) : 영성 탐험하기</b>	21
<b>결혼 기대 : 결혼에 대한 기대 조절하기</b>	22
<b>자녀양육과 부모역할 :</b>	
자녀에 대한 커플 토의	23
가족회의 계획하기	23
복합가정 : 현실적인 기대 갖기	24
<b>*커플 및 가족 지도 :</b>	
당신의 관계지도	25
친밀감 연습	27
유연성 연습	28
<b>*성격특성 : SCOPE 자신의 성격을 알아보기</b>	29
<b>삶의 목표 : 함께 성취할 삶의 목표</b>	30
<b>*6가지 핵심연습</b>	



PREPARE-ENRICH

## 관계 강점 영역 및 성장 필요 영역 나누기 4

"관계는 어려움을 극복해 가면서 더욱 건강해집니다."

다음 항목들 가운데 배우자와 서로 일치하거나 불일치하는 영역을 확인하세요.

- 세 가지 관계 강점 영역은 무엇인가요? (커플 사이에 서로가 동의하며 긍정적인 부분들)
- 세 가지 성장 필요영역은 무엇인가요? (커플 사이에 불일치하며 개선이 필요한 것들)

### 관계 강점 영역    성장 필요 영역

<b>1. 의사소통</b> <i>우리는 서로의 감정을 나누고 이해한다</i>		
<b>2. 갈등 해결</b> <i>우리는 갈등을 이야기하고 해결할 수 있다</i>		
<b>3. 파트너 유형과 습관</b> <i>우리는 서로의 성격이나 습관을 인정한다</i>		
<b>4. 재정 관리</b> <i>우리는 예산과 재정 문제에 서로 동의한다</i>		
<b>5. 여가 활동</b> <i>우리는 혼자나 함께 하는 활동에 균형이 있다</i>		
<b>6. 성과 애정표현</b> <i>우리는 애정표현이나 성 생활에 대해 편히 얘기할 수 있다.</i>		
<b>7. 가족이나 친구들</b> <i>우리는 친척이나 친구들과 좋은 관계에 있다.</i>		
<b>8. 역할</b> <i>우리는 책임이나 의사결정을 하는 방법에 동의한다</i>		
<b>9. 자녀양육과 부모역할</b> <i>우리는 자녀를 출산하거나 양육하는 문제들에 서로 동의한다</i>		
<b>10. 영성(가치관)</b> <i>우리는 서로 비슷한 종교적 가치관이나 신앙관을 가지고 있다</i>		

### 커플 끼리 토의하기:

1. 서로 돌아가면서 관계 강점 부분에 대해 이야기해보세요. 장점을 한 가지씩 나누시되 세 가지를 다 나눈 후 다음 분이 나누세요.
2. 성장 필요 영역도 같은 방식으로 나눠보세요.
3. 다음 질문들을 중심으로 토의해보세요.
  - a. 배우자의 반응이 당신에게 의외였던 것이 있었나요?
  - b. 어떤 부분에서 배우자와 가장 잘 일치했나요?
  - c. 어떤 부분에서 배우자와 가장 불일치 했었나요?



PREPARE-ENRICH

## 의사소통(COMMUNICATION) 5

**"진실을 말하기 위해선 두 사람이 필요한데, 한 사람은 말하고  
또 다른 사람은 들어주기 위해서다." —헨리 쏘로(Henry David Thoreau)**

### 자기 주장 및 적극적 경청

#### 자기주장(Assertiveness):

**자기주장이란 자신이 필요로 하는 것이나 원하는 것을 요청할 수 있는 능력이요, 자신의 진정한 감정을 표현할 수 있는 능력이다.**

자기주장이란 참으로 귀한 대화의 기술입니다. 성공적인 커플들은 두 사람이 모두 자기주장을 하는 편입니다. 상대방의 마음을 읽을 수 있으리란 기대를 하기보다는 그들은 서로가 분명하게 질문하기도 하고 자기가 원하는 바를 직접 요구합니다.

자기 주장을 하는 사람들은 "나는" 이란 표현을 사용함으로써 자신의 말에 대해 책임을 집니다. 그들은 "당신은" 이란 말로 시작하기를 피합니다. 건설적인 제안을 하면서 그들은 대화에 있어서 긍정적이고 상대에 대한 존경을 표현합니다. 그들은 "감사합니다" 혹은 "해주시겠어요"란 정중한 표현을 사용합니다.

자기주장 진술의 예들:

- "난 당신과 함께 보내는 시간도 좋지만, 내 친구들과도 시간을 보내고 싶어요. 우리가 시간을 내어서 이 부분에 대한 이야기를 하고 싶어요."
- "난 다음 겨울엔 스키장에 가고 싶어요, 하지만 당신은 바닷가를 가고 싶어했지요. 어떤 결정을 내려야 할지 혼돈스럽게 느껴져요."

#### 적극적 경청(Active Listening):

**적극적 경청이란 방해하지 않고 들어주는 것이고 말한 사람이 만족할 때까지 들은 바를 확인해주는 것이다.**

훌륭한 대화를 위해서는 먼저 상대방의 이야기를 주의 깊게 들어주어야 합니다. 적극적 경청의 과정에는 말한 사람이 자신이 말한 바의 내용이나 감정이 분명히 이해되었는지의 여부를 알도록 재 진술 해주는 것이 필요합니다. 적극적 경청은 판단이나 비난을 피하고 배우자를 좀 더 이해하고자 하는 바램 가운데 호기심을 가지고 듣는 것입니다. 또한 배우자가 다음에 무슨 말을 할 것인지 생각하는 대신, 잠시 후엔 자기도 말할 차례가 주어질 것을 기억하면서, 말한 내용을 듣는데 집중해야 합니다.

적극적 경청의 예들 :

- "내가 듣기로는 당신이 우리끼리 함께 하는 시간도 좋지만, 당신의 친구들과 함께 하는 시간을 좀 더 가지고 싶다는 것 같군요. 당신은 이 문제에 대해 이야기할 시간을 잡길 원하는 거죠?"
- "내가 이해한 바로는, 내년 겨울에 당신은 스키를 가고 싶은데 제가 바닷가로 가길 원하기 때문에 염려가 된다는 것 같아요. 제 말이 맞나요?"

만약 상대방에게 자신이 느끼는 바나 원하는 바를 전할 수 있다면(자기주장), 그리고 자신의 입장이 전달되었고 이해되었음을 알게 된다면(적극적 경청), 두 사람의 친밀감은 증가될 것이다.



PREPARE-ENRICH

## 의사소통(COMMUNICATION) 6

### 희망 사항 리스트 작성하기

이 실습에서는, 커플끼리 서로가 자신의 배우자에게 더욱 자주 해주기를 바라는 것, 희망사항 리스트를 작성하게 될 것입니다. 그런 후, 서로의 목록을 상대방에게 전해주어야 합니다.

- **자기주장**이란 자신의 감정을 표현하고 자신이 원하는 바를 요구하는 능력이다.
- **적극적 경청**이란 귀를 기울여 정확히 듣고 나서 자신이 들었던 바를 말한 사람에게 반복해서 이야기할 수 있는 능력이다.

당신의 배우자와 희망사항 리스트를 나눔으로써, 당신은 **자기주장**의 기술을 보여주게 될 것입니다. 그러한 희망사항 리스트에 대한 의견을 배우자에게 나눔으로써 당신은 **적극적 경청**의 기술을 보여주게 될 것입니다.

당신의 배우자가 더욱 자주 해주기를 바라는 바 세가지 희망사항 리스트 만들기.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

희망사항 리스트를 완성한 후, 서로의 희망사항을 나누십시오.

#### 말하는 쪽의 책임:

1. 자신의 입장을 이야기하십시오("난" 혹은 "내가 바라기는..."이라고 말하십시오).
2. 만약 자신이 희망하는 바가 이뤄진다면 어떻게 느끼게 될지를 묘사해보십시오.

#### 듣는 쪽의 책임:

1. 자신이 들은 내용을 반복하거나 요약하십시오.
2. 상대방의 희망사항을 이야기하고, 그 희망 사항이 이뤄질 때 상대가 느끼게 될 소감을 이야기하세요.

서로의 희망사항을 나누는 대화를 마친 후, 다음 질문을 해보십시오 :

- 어떤 면에서 당신은 자기주장을 하는 편인가요? 개선해야 할 점이 있다면?
- 어떤 면에서 당신은 적극적 경청을 하는 편인가요? 개선해야 할 점이 있다면?



**“결혼이란 팀으로 함께하는 스포츠인 셈이다; 함께 이기든지 함께 질 수밖에 없다.”**

## 매일의 대화와 칭찬

**매일의 대화**는 단지 그날의 활동에 대해서가 아니라 두 사람의 관계에 대해 이야기하는 시간입니다. 이 대화의 초점은 자신의 삶과 더불어서로에 대한 감정에 두어야 합니다. 다음의 내용을 나누기 위해 하루에 적어도 5분간의 시간을 정해두십시오:

- **오늘 당신이 가장 즐거웠던 관계는 어떤 만남이었나요?**
- **오늘 당신이 가장 힘들었던 만남은 어떤 것이었나요?**
- **어떻게 하는 것이 서로에게 도움이 될까요?**

**매일의 칭찬**은 서로에 대해 좋게 여기는 부분에 초점을 둡니다. 매일 적어도 한가지 이상, 배우자를 칭찬해 주십시오. 그것은 일반적인 것(“당신은 재미 있어요”라든지)이나 구체적인 것일 수 있습니다(“오늘 음악회에 제 시간에 나와주어서 감사했어요”).

### \* 당신의 친밀감을 증대시키는 대화의 요령들 :

1. 배우자가 이야기하는 동안 주의를 집중하십시오. 전화나 TV는 끄시고, 눈맞춤 하십시오.
2. 배우자의 장점에 초점을 기울이고 가능한 한 많이 칭찬하십시오.
3. 자기표현을 하십시오. 자신의 생각이나 감정, 필요들을 이야기하십시오. 자기 표현을 잘 하는 한 가지 좋은 방법은 “당신”혹은 “너”를 사용하는 대신 “나”를 사용하는 것입니다. (예로, “당신은 항상 늦어요!”라고 하는 대신에, “난 염려를 많이 했어요, 왜냐하면, 당신이 늦을 거라고 얘기해주질 않았잖아요.”)
4. 판단하지 마십시오.
5. 혹시 꼭 비난할 일이 있더라도 적어도 한 가지 칭찬의 말을 잊지 마십시오. (예로, 주말마다 당신이 설거지를 해줘서 고마워요. 앞으로는 설거지가 끝나면 싱크대 물기도 닦아주실래요?)
6. 상대방을 판단하기 위해서가 아니라 이해하기 위해 경청하십시오.
7. 적극적으로 경청하십시오. 배우자가 한 말을 요약해준 다음, 당신 자신의 반응이나 느낌을 나누도록 하십시오.
8. 서로를 비난하는 것을 피하시고 함께 해결책을 위한 노력을 하십시오.
9. 갈등해결의 10단계를 활용하십시오. 문제가 지속된다면, 갈등해결의 10단계를 활용하십시오.
10. 상담자를 찾으십시오. 여러분끼리 문제를 해결할 수 없을 때는, 더 심각해지기 전에 상담자를 찾으십시오.



## 개인 스트레스 프로파일 8

PREPARE-ENRICH

**“제가 변화시킬 수 없는 것들은 수용할 수 있는 분별력을 주십시오; 제가 변화시킬 수 있는 것들은 변화할 수 있는 용기를 주십시오; 그리고 그 둘을 분별하는 지혜를 주십시오” - REINHOLD NIEBUR**

### 가장 중요한 문제 파악하기

당신은 삶 속에 스트레스를 조절하고 계십니까? 혹은 스트레스에 당신이 끌려가고 계십니까? 스트레스의 요인들은 신체적으로나 감정적으로 반응을 하게 만듭니다. 어떤 스트레스는 긍정적이기도 하지만(결혼이나 승진 등), 부정적인 것도 있습니다(실직, 자동차 사고, 질병 등). 하지만 보다 중요한 것은 그러한 다양한 스트레스 요인들을 관리할 수 있는 능력입니다.

스트레스를 관리하는 한가지 방법은 당신 자신에게 가장 중요한 문제가 무엇인지 우선순위를 매기는 것입니다. 또다른 한 가지 방법은 어떤 문제가 변화 가능 하거나 해결 가능할 지와 그렇지 못한지를 구별하는 것입니다. 다음의 실습은 보다 높은 우선순위의 문제들과 변화가능한 것들에 대한 초점을 맞추는 데 도움이 될 것입니다.

### 커플 연습 :

1. 여러분은 컴퓨터 보고서에 따라 네 가지 가장 커다란 스트레스 요인들을 발견하게 됩니다.
2. 각 문제를 살펴보고 그 문제를 다음 네 가지 칸 가운데 하나에 넣으십시오.
3. 1 번 칸이 “가장 심각한 문제들”을 담고 있습니다.

	변화 가능한 문제들	변화시키기 불가능한 문제들
높은 우선순위	<b>1 번 칸: 가장 심각한 문제들</b>  <i>당신 커플이 변화시킬 수 있는 것은 무엇인가?</i>	<b>2 번 칸</b>  <i>당신 커플은 어떻게 감당할 계획인가?</i>
낮은 우선순위	<b>3 번 칸</b>  <i>별로 중요하지 않은 문제에 너무 많은 시간을 보내고 있진 않습니까?</i>	<b>4 번 칸: 별로 심각하지 않은 문제들</b>  <i>이런 문제들은 잊어버리거나 그대로 내버려 둘 수 있지 않습니까?</i>

**커플끼리 토의하기:** 1번 칸에 있는 문제 한가지를 택해서 부부가 함께 토의하도록 하십시오.

1. 문제에 대해 서로 이야기해보십시오.
2. 갈등해결의 기술들을 활용해 보십시오.
3. 서로 융통성을 발휘하십시오.





PREPARE-ENRICH

## 개인 스트레스 프로파일 9

“우리는 파도를 멈출 순 없지만, 서핑을 배울 순 있다” - JON KABAT-ZINN

### 우선순위의 균형 맞추기

이제 다음의 각 영역에서 당신이 “현재” 보내고 있는 시간이 얼마인지 기록하십시오. 다음으로, 당신이 계획하는 시간의 양 곧, “당신의 목표”를 기록하십시오. 그런 후 목표를 성취할 방법을 결정하십시오.

영역	현재	목표	목표를 어떻게 이룰 것인가?
<b>직장/학교에서 보내는 시간들:</b>			
직장의 일을 집으로 가져옴			
직장/학교 출퇴근 시간			
<b>개인적으로 보내는 시간들:</b>			
운동하는 시간			
TV 보는 시간			
컴퓨터/비디오/게임			
취미활동			
독서			
친구와 함께 보내는 시간			
신앙 활동			
자원봉사 활동			
잠자는 시간(하루 동안)			
<b>결혼 생활(커플)로 보내는 시간:</b>			
집에서 함께 보내는 시간			
데이트나 외출			
대화의 시간(하루 몇 분?)			
<b>가정에서 보내는 시간들:</b>			
집안 청소하는 시간			
요리하는 시간			
시장보는 시간			
심부름하는 시간			
정원/잔디밭 손질하는 시간			
집 수리하는 시간			
<b>가족들과 함께 보내는 시간들:</b>			
함께 식사하는 시간			
가족과 함께 하는 활동들			
아이들 위해 운전해주는 시간			
숙제 도와 주는 시간			
집에서 놀아주는 시간			

### 커플끼리 토의하기:

- 어떤 영역에서 서로가 균형을 잃었다고 느끼는지요?
- 당신이 원하는 목표에 이르기 위해서 취해야 할 단계들은 어떤 것들입니까?



## 결혼 준비 스트레스

결혼생활에 들어가서도 마찬가지로이겠지만, 결혼식을 준비하는 동안에도 서로의 차이점과 의견 불일치는 불가피합니다. 이 시간에 그런 문제를 다루는 방법을 배우기 좋은 기회입니다. 여기에 몇 가지 도움이 될 만한 전략들이 있습니다:

1. **매 중요한 결정에 영향을 미치므로 큰 그림을 고려하십시오.** 어떤 결정은 바라는 바를 이야기하는 가운데 자연스럽게 연결되어 결정될 것입니다. 예를 들자면, 하객들의 목록이 일찌기 만들어져야 시설이나 비용이 결정되게 됩니다. 두 사람 가운데 한 사람이 열대의 바닷가에서 결혼식을 하고자 하는데, 다른 사람은 고향 마을에서 결혼식을 갖고자 한다면, 또 다른 문제인 연로하신 할아버지 할머니를 결혼식에 모실 것인가 하는 점에 비추어 그런 선택의 가능성에 대해 토의할 수 있을 것입니다. 큰 그림을 바라보게 되면 그런 차이점들을 해결하는데 도움이 될 것입니다.
2. **그 문제에 대해 누가 더 신경을 쓰는지 스스로 물어보세요.** 어떤 문제에 대해 나보다 배우자가 더욱 강한 느낌을 가지고 있다면, 은혜롭게 양보하는 쪽으로 결정할 수 있습니다. 당신은 더 아담하고 친근한 분위기에서 결혼식을 하기 원하는 반면, 배우자 쪽은 가족의 전통대로 많은 사람을 초대하는 결혼식을 원할 수 있습니다. 두 사람 가운데 보다 신경을 많이 쓰는 사람에게 맞추어서 숫자를 정하도록 하십시오.
3. **결혼 준비 기간의 스트레스나 자신감에 대해 정기적으로 평가해보십시오.** 당신의 배우자가 자신의 책임 영역을 감당하지 못했거나 어떤 일에 대해 당신 자신이 좀 더 자신이 있다면, 부드럽게 도움을 제안하거나 대신 역할을 감당할 것을 이야기해 볼 수 있습니다(예로, "전 사진 촬영에 관심이 많거든요, 그리고 다음 주엔 비교적 일이 가벼워요, 제가 사진관이나 사진사를 알아볼까요?"). 여기서 중요한 것은 그런 책임영역을 바꾸는 데 대해 "당신이 안하려고 하니, 내가 할게!"라고 하는 대신, 서로가 동의하는 것입니다. 자신의 책임 영역이 줄어든 사람은 그 대신 다른 책임을 맡도록 제안할 수 있으면 좋을 것입니다.
4. **다른 배우자가 "알아차리게 하기"보다는 서로가 말해주고 배우도록 하십시오.** 때로 한 사람에게는 문제가 분명하게 보이는데 다른 한 사람에게는 보이지 않을 수 있습니다. 그럴 경우, 서로가 자신의 가족이나 전통에 대해 이야기해 줄 필요가 있습니다. 가톨릭 배경의 신랑은 개신교 배경의 신부에게 전통적인 가톨릭에 포함되어 있는 예식에 대해 계속 놀라게 만들기 보다는, 그 의미를 설명해주어야 합니다.
5. **최선을 다해 서로의 차이점을 극복하려고 노력하는데도 불구하고 여전히 복잡하다면, 보다 깊은 문제가 갈등을 야기시키고 있지 않은지 고려해봐야 합니다.** 예로, 결혼식 크기의 문제는 때로 보다 많은 가족이나 친구들에 대한 시기심이나 경쟁심이 원인일 수 있습니다. 때로 문제는 두 사람 사이에 있기보다는, 누군가 한 사람과 더불어 가족간의 문제일 수 있습니다.

효과적인 대화의 기준은 두 사람 사이에 스트레스가 있을 때, 특히 중요합니다. 그럴 때, 상대방을 공격하기 보다는 "나 전달법"으로 표현하거나 해결책을 제시하기 전에 잘 경청해주고 어려운 문제에 대해서는 적절한 시간과 장소를 택해야 합니다. 일상적인 문제에 대해서는 일상적인 대화 방식이 괜찮습니다만, 결혼식을 준비하는 문제를 다룰 때는 당신의 최선을 다하는 것이 안전합니다.



커플 갈등 해결 10단계

모든 커플은 서로간에 차이와 불일치한 면을 가지고 있습니다. 연구에 의하면 동의 하지 않는 부분이 많고 적음 보다는 갈등을 어떻게 해결하느냐에 따라 결혼생활의 행복지수가 결정되는 것을 볼 수 있습니다. 행복한 커플들은 갈등이나 동의하지 않는 부분에 대해서 피하고 회피 하지 않습니다. 오히려 서로를 향한 존중을 하여 그 갈등을 해결하며 서로의 관계를 한결 튼튼하게 하는 것을 볼 수 있습니다. 10가지 단계는 단순하지만, 파괴적일 수 있는 갈등상황을 효율적으로 해결할 수 있도록 도와줍니다. 이 단계들을 지금 경험하고 있는 갈등 상황 뿐만 아니라, 앞으로 다가올 갈등상황에서도 사용하십시오.

- 1. 이야기할 시간과 장소를 정하십시오.
- 2. 무엇이 문제인지를 확인하십시오. 가능하다면 구체적으로 적으십시오.

3. 서로가 이 문제에 대해 어떻게 연루되었는지 평가해보십시오.

남자: \_\_\_\_\_

여자: \_\_\_\_\_

4. 과거 성공하지 못했던 시도들에 대해서 적어보십시오

- 1) \_\_\_\_\_ 3) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_ 4) \_\_\_\_\_

5. 지혜를 모으십시오. 문제해결을 위해 가능한한 10 가지 정도의 새로운 해결책을 열거하십시오. 이 단계에서는 어떤 제안에 대해서도 서로 비난하거나 판단하지 마십시오.

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1) _____ | 6) _____  |
| 2) _____ | 7) _____  |
| 3) _____ | 8) _____  |
| 4) _____ | 9) _____  |
| 5) _____ | 10) _____ |

6. 이러한 해결책의 가능성을 논의 평가하십시오. 5 번에서의 제안들에 대한 당신의 생각이나 느낌은 어떠했나요? 문제를 해결하는데 그러한 제안이 얼마나 유용하거나 적절할지에 대해 이야기를 나누십시오.

7. 서로가 동의한 하나의 해결책에 대해 시도해보십시오.

8. 각자가 이러한 해결책을 향해 어떻게 해야 할지 합의하십시오(가능한 한 구체적으로).

남자:

여자:

9. 다음 만남을 정하여 어느 정도 나아졌는지를 토의하십시오..

장소: \_\_\_\_\_ 날짜: \_\_\_\_\_ 시간: \_\_\_\_\_

10. 서로의 발전에 대해 보상해 주십시오. 해결책을 위해 노력한 바에 대해 서로에게 칭찬과 격려를 해주십시오.



**“누구나 화를 낼 수 있다. 그것은 쉽다. 하지만 바로 그 사람에게, 바른 관점을 가지고, 바른 시점에, 바른 의도를 갖고 바르게 화를 내는 것은 쉽지 않다.” - 아리스토텔레스 -**

## Time-Out

종종 화가 나거나 당황하게 되면, 갈등이 점차 심해지는 것을 볼 수 있습니다. 긍정적으로 이야기 하기 보단, 배우자가 비난하거나 비판하거나 소리지르는 것을 보게 됩니다. 적극적인 경청을 하기보단, 배우자의 말을 자르거나, 업신여기고, 무시하게 됩니다. 생리적으로, 싸우거나 도망하는 반응은 배우자와 무관하거나 거의 상관없이 자기방어적인 행동일 뿐입니다. 이러한 극단적인 상황에서는, 나중에 후회할 말이나 행동을 하기 쉽습니다. 게다가, 이러한 상황에서는 성숙한 해결 방법으로 이끄는 생산적인 대화를 하기 쉽지 않습니다. 이럴 때 Time-Out이 도움이 됩니다. Time-Out은 커플들에게 잠시 멈춰서 차분해질 수 있는 기회를 주고, 감정과 필요한 것을 알게 하고, 다시 생산적으로 문제를 바라볼 수 있도록 도움을 줍니다.

1. **Time-Out 이 필요하다는 것을 인식하십시오.** 주먹을 불끈 쥐고 있으십니까? 얼굴이 빨개지셨습니까? 숨을 가쁘게 쉬고 있으십니까? 소리지르고 싶거나 무언가를 던지고 싶습니까? 배우자의 격렬함에 두려워 떨고 있습니까? 감정적으로 차단당한 것 같습니까?
  - 너무 격렬해지거나 배우자와 건설적인 대화가 어려운 상황에 나타나는 신호를 인식하십시오.
  - 어떤 육체적이거나 감정적인 반응이 당신으로 하여금 Time-Out 이 필요하다고 말하고 있나요?
2. **Time-Out 을 요청하십시오.** 여러분 자신을 위해서 “지금 너무 화가 나서 말하지 않는 게 좋겠어, Time-out 이 필요해, 잠깐 진정하고 생각할 수 있게 한 시간 만 줄래?”라고 말하며 Time-out 을 요청하십시오.
  - Time-out 은 당신 자신을 위해서 요청한다는 것을 기억하십시오. 가끔은 다른 사람에게 “잠시 time-out 하는 게 좋겠어”라고 말하는 게 도움이 될 수 있습니다. 필요한 시간을 요청 하십시오.
3. **긴장을 풀고 진정 하십시오.** 숨을 깊게 들이 쉬십시오. 운동을 조금하거나, 걷거나, 샤워를 하십시오. 일기장을 꺼내어 적으십시오. 책을 읽거나, 기도를 하거나, TV 를 잠시 보십시오.
  - 긴장이 풀리고, 감정적인 이완이 될만한 일을 하십시오.
  - 당신은 어떻게 할 때 긴장이 풀립니까?
4. **무엇이 중요한지 기억하십시오.**
  - 무슨 생각이나 감정이 이야기를 나누게 하기 어렵게 하는지를 찾아내시기 바랍니다.
  - 나 전달법을 통해 상대방에게 내가 어떤 생각을 하거나 어떻게 느끼고 있었는지를 전달하고, 상대방이 어떻게 해주었으면 하는지를 이야기하십시오.
  - 차분히 시간을 내어 상대방의 요점이 무엇이었는지를 고려해보십시오.
  - 두 명이 한 팀이라는 것을 기억하시고, 당신의 관계가 성공적이 되려면 두 분 모두의 동의하는 방법으로 문제를 위해서 해결해야 한다는 것을 명심하십시오.
5. **다시 대화를 진행하십시오.** 긍정적인 경청과 적극적인 경청과 함께 10 가지 단계를 사용하여 문제를 해결하십시오. 보다 더 건설적인 대화를 할 수 있을 때 다시 이야기를 하겠다는 약속을 존중하십시오.



**“약한 사람은 절대 용서할 수 없다. 용서는 강한 사람만이 할 수 있는 자질 중 하나이다.”**

**- 마하트마 간디 -**

### 용서

모든 커플들은 갈등, 상처, 서로를 포기하는 상황을 경험하게 됩니다. 이런 상황에는 특별한 날이나, 부탁을 잊어버리는 것에서부터 시작하여, 배반이나 부정, 중독 또는 폭력 등으로 인한 것일 수도 있습니다. 무엇이 되었건 간에, 용서를 구하고 허락하는 것은 관계를 회복하고 치유하는 것에 큰 비중을 차지합니다.

용서는 분노와 원한으로부터 자유를 얻기 위해, 상대방에 대하여 보복이나 응징, 그리고 부정적인 생각을 할 권리를 포기하기로 하는 선택과 결단입니다. 이런 과정은 내면의 치유와 회복을 도와줄 뿐만 아니라, 관계에서의 회복을 가져오기도 합니다.

용서가 무엇인지를 아는 것도 중요합니다. 용서는 잊어버리거나, 묵인하거나, 부당한 것을 용인하는 것이 아닙니다. 이는 안전하지 않거나 불가능하기 때문에 용서가 언제나 회복을 갖고 오는 것은 아닙니다. 용서는 시간이 필요한 작업이기 때문에 빠르게 진행되지도 않습니다. 상대방에게 급하게 용서를 구하지 말고, 며칠 혹은 몇 주간 생각하고 진행할 시간을 주시기 바랍니다.

### 용서를 구하는 여섯 단계:

1. 당신이 한 일이 잘못되었거나 상처를 준 사실을 인정하십시오.
2. 당신이 잘못하여 생긴 고통을 이해하거나 공감하려 노력하십시오.
3. 당신의 행동에 대한 책임을 지고 필요하다면 보상하십시오.
4. 당신이 동일한 잘못을 하지 않을 것이라고 배우자에게 다짐하십시오.
5. 미안하다고 하면서 용서를 구하십시오.
6. 당신 자신을 용서하십시오.

### 용서를 허락하는 여섯 단계:

1. 자신의 고통과 분노를 인정하십시오. 존중 받지 못한 느낌을 인정하십시오.
2. 당신이 앞으로 기대하는 바와 한계를 구체적으로 이야기하십시오.
3. “복수하려는” 권리를 포기하시되, 앞으로는 더 잘 대하도록 요구하십시오.
4. 배우자에 대한 비난이나 적대감, 부정적인 태도를 버리십시오.
5. 배우자에게 당신의 용서를 전달하십시오.
6. (안전한 경우) 화해를 위해 함께 노력하십시오.

이 내용 중 일부는 플로리다 Jacksonville에 있는 Marriage for Life 기관의 Richard D. Marks박사의 도움으로 작성되었습니다.



**"절약은 예전의 미국인들에게 기본적인 미덕이었다. 그러나 현대 미국인의 미덕은 소비이다."  
- 데이빗 브링클리(David Brinkley) -**

### 돈의 문제

두 사람의 결합은 돈에 대한 두 사람의 성향의 결합이 됩니다. 돈에 대한 어린 시절의 경험은 돈에 대한 우리의 가치관을 형성하는데 영향을 미칩니다. 돈은 우리의 삶에서 안정감이나 부양능력, 기회나 신뢰 및 의존과 독립의 관계 등, 다양한 측면을 나타내는 상징물로 작용하고 있습니다. 그러기에 돈이 결혼한 커플들에게 주요한 갈등의 원인이 되거나 복합적인 문제의 원인이 되는 것이 놀라운 일이 아닙니다.

### 재정 목표 세우기:

재정 목표를 세우는 것은 돈에 대한 우리의 가치관의 연장이며 함께 고려해야 합니다. 안정감을 중시하는 배우자는 즐거움을 중시하는 배우자보다 저축에 관한 계획을 세우기가 쉽습니다. 재정적인 목표를 세우고 토의하며 이야기하십시오.

### 예산안 작성:

예산이란 정기적으로 지출을 분배하는 과정인 것입니다. 예산을 세워두면, 여러분 자신이나 여러분의 지출을 어느 정도 조절할 수 있게 해줍니다. 이것은 끊임없이 소비를 조장하는 문화 속에 살고 있는 우리에게 매우 효과적인 과정입니다. 예산을 세우는 한 가지 좋은 방법은 지난 1-3개월 동안 사용한 돈의 사용처에 대한 자료를 추적하는 것입니다. 그런 후, 지출분야별로 평균을 냅니다. 예산 계획서를 완성하면서 일정한 돈을 꼭 저축란에 넣도록 하십시오.

### 돈의 의미 연습과제:

여기서 여러분은 재정에 대한 서로의 입장을 평가하고 토의할 수 있습니다. 서로의 재정 성향을 이해하게 되면 서로의 강점을 바탕으로 투자를 하거나 균형을 맞출 수가 있을 것입니다.

**저축에 관한 한 마디.** Stanley와 Danko가 1996년에 쓴 "이웃집 백만 장자(THE MILLIONAIRE NEXT DOOR)"에 의하면, 평균적으로 백만 장자들은 자수 성가한 사람들이며, 근검하고 자신의 수입의 적어도 15%를 저축하려고 한다고 합니다. 지출 비율이 높을수록, 또한 비싼 차를 몰거나 명품 의상을 입는 사람들일수록 투자나 저축을 거의 하지 않는다는 사실도 알려줍니다.

백만 장자 가운데 19%의 사람들은 부동산이나 신탁 기금에서 돈을 벌었다고 했습니다. 대부분의 부자들은 부모에게 부를 물려받는다라는 신화가 사실이 아님을 의미합니다. 복리 저축의 경우 자산 관리 계획에 핵심적인 역할을 합니다.



**“부를 소유하는 것은 아무 문제도 아닙니다. 다만 부가 사람을 소유할 때가 문제입니다”**

**- 빌리 그래햄(Billy Graham)-**

## 재정적인 목표의 중요성

부부들은 다른 어떤 주제보다도 재정적인 문제에 관해 서로 다투기 쉽습니다. 돈이 얼마나 많은, 적든, 무엇을 구입하고 돈을 어떻게 쓸 것인가를 결정하는 것은 대부분의 부부들이 갈등하는 문제입니다.

대부분, 부부들은 단기간의 재정 목표, 곧 “오늘 난 크레딧 카드 빚100불을 갚아야 해.”하는 등에 집중합니다. 하지만 단기간의 재정 목표는 장기간의 목표, 곧 “집을 사는데 필요한 목돈을 마련하기 위해 저축을 해야 해.”라는 점과 함께 고려되어야 합니다.

부부 사이의 재정적인 갈등을 줄이기 위한 한 가지 방법은 부부가 함께 장단기적인 재정의 목표에 대해 토의하고 결정하는 것입니다. 부부가 함께 공통되는 목표를 세우게 되면 팀웍도 생기고 복잡한 재정분야에서 서로 협력하는 것이 가능합니다.

## 재정목표를 확인하고 결정하기

장단기적인 목표수립을 개인적으로 해보십시오. 그런 후에 서로가 한 내용을 나누십시오. 당신의 단기 목표는 6개월에서 1년 내에 이루고자 하는 목표입니다. 장기목표는 1년에서 5년까지 이루고자 하는 것입니다. 목표는 실현 가능하되 분명하고도 구체적이어야 합니다.

### 단기적인 목표: (6개월 내지 1년)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 장기적인 목표: (1년 내지 5년)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 커플끼리 토의하기:

- 서로의 목록에 대해 이야기하십시오. 공통되는 부분은 어떤 것인가요?
- 서로 다른 부분은 무엇입니까?
- 부부가 함께 공통되는 목표를 결정하십시오.
- 이러한 목표를 도달하기 위해 서로가 기여할 수 있는 책임에 대해 이야기하십시오.
- 목표를 향해 나갈 수 있도록 때때로 다시 점검하도록 하십시오.



## 예산안 작성

수입	남편수입:	아내수입:	
	총수입:		
지출		현재 지출액	미래 지출 계획
기부			
주거비	전세, 월세, 모기지		
	각종 세금		
부채/빚	자동차 할부		
	개인 부채		
	신용카드		
교통, 차량유지비	기름값/대중교통비		
	차량수리, 유지비		
식비	식료품비		
	외식비		
건강 유지비			
보험료	의료 보험		
	차량 보험		
	가족/생명/건강		
의복 비용			
개인 물품 비용			
가정 물품 비용			
통신 및 각종 서비스 비용	전화 / 휴대폰 비용		
	케이블 비용		
	인터넷 비용		
	세탁 비용		
	기타 비용		
그 밖의 지출	저축		
	선물구입비		
	오락비		
	보모비		
	자녀학용품/교육비		
	기타		
수입 합계			
지출 합계			
남은 금액 또는 부족분			





1	2	3	4	5
전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다.	중간이다.	대체로 그렇다.	매우 그렇다.

돈의 의미

아래의 문장을 읽고 빈칸에 1~5의 점수를 기록하십시오:

- \_\_\_ 1 나는 재정적으로 매우 성공한 사람들을 존경한다.
- \_\_\_ 2 규모가 있는 상품들을 구입할 때, 다른 사람들이 내가 구입한 상품을 어떻게 생각할지를 중요하게 생각한다.
- \_\_\_ 3 고급 품질의 물건들을 갖고 있으면 나를 돋보이게 한다.
- \_\_\_ 4 나의 생활수준이 나의 동료들의 생활수준과 비슷하거나 더 낮게 유지하는 것이 중요하다.
- \_\_\_ 5 나에게는 저축통장에 어느 정도의 돈이 들어있는 것이 매우 중요하다.
- \_\_\_ 6 새로운 물건을 구입하는 것보다 차라리 은행에 여유 돈을 갖고 있는 것이 낫다.
- \_\_\_ 7 나는 높은 수익의 잠재성을 가진 위험을 감수하는 투자보다 적절한 수익의 안전한 투자를 더 좋아한다.
- \_\_\_ 8 나는 우리 청구서들을 지불할 돈이 충분하다는 것을 알면 더 안심이 된다.
- \_\_\_ 9 나는 정말 쇼핑하고 새 물건들을 사는 것이 즐겁다.
- \_\_\_ 10 돈이 더 많은 사람들은 더 즐겁다.
- \_\_\_ 11 나는 정말 나 자신과 다른 사람에게 돈 쓰기를 즐긴다.
- \_\_\_ 12 돈으로 행복을 살 수는 없지만, 돈은 행복하게 사는 데 도움이 된다.
- \_\_\_ 13 돈주머니를 관리하는 사람이 다 지배한다.
- \_\_\_ 14 공동 예금 계좌에 내 돈을 다 넣는 것은 내게 위험하다.
- \_\_\_ 15 돈의 중요한 혜택 중 하나는 다른 사람들에게 영향력을 행사하는 능력에 있다.
- \_\_\_ 16 나는 우리가 번 돈을 우리가 각각 관리해야 한다고 생각한다

채점과 해석

4문항씩 4영역으로 구분하여 각 영역의 점수를 합한 후, 당신의 돈에 대한 성향을 평가해 보십시오. 각 영역의 점수범위는 4점부터 20점까지이며, 점수가 높을수록 그 영역의 성향이 높다는 것을 의미합니다. 아래에 당신의 점수와 해석을 안내하는 두 표가 있습니다. 각 영역별 당신의 점수에 대한 해석을 기록하십시오.

점수 해석

영역	항목	당신의 점수	점수 해석	점수 합계	점수 해석
지위로서의 돈	1-4	_____	_____	17-20	매우 높음
안전으로서의 돈	5-8	_____	_____	13-16	높음
즐거움으로서의 돈	9-12	_____	_____	9-12	보통
자립으로서의 돈	13-16	_____	_____	4-8	낮음

커플 끼리 토의하기:

각 영역에서 당신과 파트너의 점수를 비교해 보고, 돈에 어떤 가치를 두는지를 나누어 보세요.



## 데이트하기

당신이 배우자와의 관계를 생동감 있게 유지하거나 성장하기를 원한다면, 우리가 드릴 수 있는 최상의 조언은 배우자와 데이트를 하라는 것입니다. 데이트를 할 때 두 사람의 우정에 도움이 되는데, 사실상 바로 이 우정이야말로, 두 사람의 지속적이고 성공적인 결혼생활의 가장 커다란 특징인 것입니다. 데이트의 습관을 잘 만들어둔다면, 두 사람의 우정을 세워갈 뿐만 아니라 앞으로 수년 동안 감정적으로 친밀한 관계를 유지할 수 있게 됩니다. 다음의 실습과제는 여러분들이 데이트하는 습관을 시작하거나 재강화하도록 도움을 줄 것입니다.

### 1. 다음 질문에 서로 다른 종이에 답을 기록하십시오:

- 당신의 관계에서 돌아보았을 때, 가장 즐거웠던 데이트는 언제였나요?
- 함께 지내면서 어떤 것이 가장 즐거웠나요? (스포츠, 취미활동, 흥미거리 등)
- 짝과 함께 배우거나 하고 싶었던 것은 어떤 것이 있나요? (스포츠나 요리, 하이킹 등)

### 2. 서로의 답을 나누어 보고 가능한 데이트의 활동 목록을 적어보십시오.

- a. \_\_\_\_\_ b. \_\_\_\_\_  
 c. \_\_\_\_\_ d. \_\_\_\_\_

### 3. 위의 목록을 평가해보고 어떤 것부터 먼저 할 수 있을지 순서를 정해보십시오.

평가를 할 때, 아래의 지침을 활용하십시오. 예를 든다면, 예산이 빠듯한 경우, 땅콩버터와 젤리 샌드위치를 준비하여 공원으로 소풍을 가는 것으로 조정할 수도 있을 것입니다.

- \* 데이트에 소요되는 시간(한 시간이나 두 시간, 하루 저녁이나 오후, 오전이나 하루 종일 등)
- \* 데이트를 하는데 드는 비용(돈이 적게 듦, 적당함, 돈이 많이 듦)
- \* 데이트 하는데 드는 에너지(힘이 적게 듦, 적당함, 힘이 많이 듦)

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

4. 이제 수첩을 꺼내서 다음 두 달 동안 매주 한번씩 데이트하기 위한 날짜를 기록하십시오. 새로운 습관을 만들기 위해선 적어도 3주가 걸리고 6주쯤 실천하면 좋은 느낌을 받는다고 합니다. 배우자와 앞으로 두 달 동안 데이트를 실시하십시오. 그러면 당신 부부 사이에는 즐거움과 로맨스, 웃음을 유지하게 될 것입니다.



## 친밀감의 표현

정서적인 친밀감과 신체적인 친밀감은 매우 밀접합니다. 충분한 감정적인 친밀감이 있을 때, 신체적인 관계도 최상이 될 수가 있습니다.

### 커플 끼리 토의하기:

다음 질문은 애정표현이란, “말이나 표정 등 성적이지 않은 형태로 사랑을 전달하는 표현”이란 정의 하에 고안된 것입니다.

애정표현이란 대체로 습득된 기술입니다. 이 분야에서 상당히 자연스런 사람이라고 할지라도 사실은 어린 시절부터 자연스레 주변 사람들로 부터 애정표현을 보았거나 경험한 바, 훈련을 받았던 사람입니다. 성적 표현이 힘든 경우도 원 가정에서 애정표현이 없었거나 드물게 표현된 경우인 경우 인 것 같습니다. 어쨌든, 성장배경이나 이 분야에서 받았던 영향에 대해 이야기하는 것이 매우 중요합니다.

- 당신에게 있어서 “애정표현”이란 어떤 것입니까?
- 성장과정 속에서 당신의 가정에서는 어느 정도 애정표현(언어적 혹은 비언어적)이 있었나요?
- 당신은 그런 애정표현에 어떻게 반응하였나요?
- 당신의 아버지는 어떻게 애정을 표현하셨나요?
- 당신의 어머니는 어떻게 애정을 표현하셨나요?
- 1 부터 10 까지 수치로 표현한다면, 당신의 결혼 생활에서 기대하는 애정표현은 어느 정도인가요?

(1 - 아주 작음; 10 - 아주 많음)

### 미혼 커플의 경우:

- 당신의 가정에서 성교에 대한 태도는 어떠했나요? 드러내어 말했나요?
- 성교에 대해 당신은 어디에서 알게 되었나요?
- 당신의 배우자에게 당신의 성교의 경험에 대해 완전히 이야기하셨나요? 그렇지 못했다면, 왜 그랬나요?
- 애정표현의 부족이나 성적인 불만족으로 인해 관계가 깨어진 적이 있나요?
- 음란물(포르노그래피)에 대한 입장을 이야기해보십시오.
- 가족 계획이나 산아 제한에 대해 이야기해본 적이 있나요?

### 기혼 커플의 경우:

- 성교를 위한 분위기가 무르익기 위해 당신에게 필요한 것은 무엇인가요?
- 성교를 주도하는 것이 쉬운 편인가요? 왜 그런가요?
- 당신은 얼마나 자주 성교를 원하나요?
- 애정표현 가운데 당신이 가장 좋아하는 행동은 어떤 것인가요?
- 애정표현 가운데 당신이 불편하게 느끼는 행동은 어떤 것인가요?
- 사랑의 행위를 더욱 만족스럽게 하기 위해 서로가 노력할 수 있는 것은 어떤 것이 있을까요?



**"모든 동물은 평등하다, 그러나 어떤 동물들은 다른 동물들보다 더 평등하다."**  
- 조지 오웰(George Orwell)

## 역할을 나누기

집안에서 당신이 하고 있거나 할 것으로 예상하는 일들과 배우자가 해주길 바라는 일들을 적어보십시오. 당신의 배우자도 동일한 목록을 만들어야 합니다. \* 현재 함께 생활을 하고 있지 않은 미혼 커플의 경우, 미래에 함께 생활할 때를 생각하며 작성해봅니다.

### 집안에서 당신이 할 일

### 배우자가 해주길 바라는 일

a. _____	a. _____
b. _____	b. _____
c. _____	c. _____
d. _____	d. _____
e. _____	e. _____
f. _____	f. _____

## 커플끼리 토의하기:

1. 각기 목록을 다 만든 후, 서로 비교하면서 상의해보십시오. 놀랄 일이 있나요?
2. 역할들은 관심과 기술에 따라 나뉘어나요, 아니면 전통적인 남녀 역할에 따라 나뉘어나요?
3. 이러한 목록이 당신이 자라면서 보았던 부모님의 역할과 비교했을 때 얼마나 비슷하거나 다른가요?
4. 당신의 역할 목록에서 서로가 조정했으면 하는 것들에 대해 토의하십시오. 필요하다면, 지금의 목록을 수정하십시오.
5. 지금의 목록을 수정하여서 앞으로의 할 일에 대해 합의한 내용을 결정하십시오. 새로운 목록을 다시 살펴볼 시간을 정하십시오.

### 관계에서의 역할 연습: 일주일 동안 역할을 바꾸어 하기

각자가 해야 할 집안 일을 기록한 후, 하루나 일주일 동안 서로의 역할을 대신 하도록 계획을 세워보십시오. 이처럼 역할을 바꾸어봄으로써 서로에 대해 좀 더 이해를 할 수 있게 될 것입니다.

“우리는 영적인 경험을 하는 인간이 아니라 인생을 경험하는 영적인 존재다.”

- 피에르 테아르 드 샤르댕(Pierre Teilhard de Chardin)

### 영성 탐험하기

영적 생활이나 신앙은 인간 경험에 있어서 강력한 영역입니다. 영적 신앙은 개인이나 부부들의 가치관이나 행동에 기초를 제공할 수 있습니다. 신앙적인 면에서 서로 공통점이 많을수록, 그들의 믿음이야말로 그들의 관계에 생명을 불어넣어준다고 느낍니다. 반면에, 종교적 공통점이 낮거나 별로 고무적이지 못한 사람들은 별로 그렇게 느끼지 않습니다.

그럼에도 불구하고, 관계에 있어서 신앙의 잠재적 유익을 전제한다면, 영적 생활에 대한 서로의 입장을 살펴보고 평가해보는 것은 일리가 있다고 봅니다. 믿음이 강하고 열심 있는 커플들은 자신들의 신앙으로 인해 서로의 사랑을 더욱 깊게 만들고 서로 성숙해가거나 함께 자신들의 꿈을 이루는데 도움이되는데 기초를 제공한다고 합니다. 서로의 신앙면에서 불일치가 크다면 서로의 신앙의 뿌리에 대해 이야기함으로써 서로를 이해하는데 도움이 될 것입니다.

### 커플끼리 토의하기:

당신은 배우자의 영적인 삶의 배경에 대해 얼마나 아십니까? 당신 자신의 영적인 삶의 배경에 대해서는요? 가정의 전통이 있다면 그만큼 관계에서의 안정감이나 평온함을 느끼게 해줄 것입니다.

배우자와 함께 시간을 따로 내어 다음과 같은 질문에 토의해보면서 서로의 답을 나눠 보십시오. 만약 질문에 대한 답이 곤란한 경우, 다른 가족에게 물어보십시오.

1. 당신 가정의 종교적 전통이나 유산은 무엇인가요?
2. 당신의 가족이 지키는 종교적 절기나 종교의식에는 어떤 것이 있나요?
3. 당신 개인적인 신앙은 당신 가족들과 비교했을 때, 어느 정도 비슷한가요?
4. 종교적 절기나 종교의식 가운데 어떤 것이 당신에게 의미있다고 보나요?
5. 종교적 상징물 가운데 당신에게 의미 있는 것은 어떤 것인가요(십자가, 크리스마스 트리)?
6. 당신이 준비하는 특별한 음식이 있나요?
7. 서로 교환하는 선물에는 어떤 의미가 있나요?
8. 당신의 신앙이 가치관이나 결정하는 일에 어떤 영향을 미치나요?
9. 당신의 신앙이나 영적 생활이 결혼 생활에 어느 정도로 일치되기를 원하나요?
10. 당신의 자녀들의 양육에 있어서 강력한 정도의 종교적 영향을 미치고 싶은가요?
11. 하나님에 대한 이해가 당신의 생애를 통해 어떻게 변화되었나요?
12. 인생의 의미가 무엇이라고 믿고 있습니까?



**“모든 실망은 채워지지 않은 기대 때문이다.”**

### 결혼에 대한 기대 조절하기

사랑과 결혼에 대한 기대는 관계에 강력한 영향력을 끼칠 수 있습니다. 대체로 당신은 어떤 일이 일어나야 한다고 당신이 기대했던 대로 이뤄지는 정도에 따라, 만족하든지 실망하게 될 것입니다. 대부분의 결혼한 커플들은 처음엔 최상의 경험을 할 것이란 기대와 믿음 속에 출발했습니다.

다음은 많은 커플들이 가지고 있는 결혼에 관한 환상입니다. 읽은 후 자신에게 해당하는 것들을 표시하십시오. 그리고 서로의 입장을 이야기해보세요.

1. 내 배우자는 내 모든 필요를 채워줄 것이다.
2. 시간이 지나면 우리들의 문제는 해결될 것이다.
3. 내가 요구해야 한다면 별로 의미가 없는 거야.
4. 우리 결혼 후 큰 문제 없이 영원토록 행복하게 살 것이다.
5. 과거나 현재의 비밀은 괜히 배우자에게 고통만 주므로 말하지 않는 것이 낫다.
6. 결혼 생활에서 낭만이 줄어들다는 것은 사랑이 식어진 것이다.
7. 우리의 관계는 언제나 동일하게 유지될 것이다.
8. 내 배우자의 성에 대한 관심은 나와 동일할 것이다.
9. 우리의 관계는 아기가 태어나면 더 좋아질 것이다.
10. 내 배우자의 성생활에 대한 기대는 나와 동일할 것이다.
11. 어떤 것도 서로에 대한 우리의 사랑을 의심하게 만들 수 없다.
12. 난 배우자에 대해 알아야 할 모든 것을 안다고 믿는다.
13. 훌륭한 결혼에 필요한 것은 오로지 사랑 뿐이다.
14. 내가 성가신 부분에 대해서는 관계에 불필요한 문제를 일으키기 보다는 침묵을 지키는 편이 낫다.

### 커플끼리 토의하기 :

1. 위의 내용 가운데 당신이 믿고 싶도록 유혹되는 것은 어느 것인가요?
2. 그런 말에 동의한다면, 어떻게 그것 때문에 나중에 실망할 수 있을까요?
3. 어떻게 해서 그런 말대로 믿거나 살려고 하면, 당신 자신이나 배우자를 충분히 사랑하거나 존중하지 못하게 될까요?



PREPARE-ENRICH

## 자녀 양육과 부모 역할 23

*“결혼 전에 나는 자녀양육에 대한 여섯 개의 이론이 있었다.*

*나는 지금 여섯 명의 자녀가 있지만, 자녀양육에 대한 이론은 없다.” - 존 윌멧(John Wilmot)*

### 자녀를 가지고자 계획하는 커플들:

#### 자녀에 대한 커플 토의 사항들:

1. 자녀를 갖기 원하는지, 또한 언제 갖기 원하는지 토의하십시오.
2. 자녀를 몇 명이나 가지기 원하시나요?
3. 만약 기대치 않은 임신이 된다면 어떻게 하시겠습니까?
4. 만약 당신이 불임이란 사실을 알게 된다면 어떻게 하시겠습니까? (예로 입양? 불임시술?)
5. 당신이 기대하는 아버지와 어머니의 역할은 무엇입니까?
6. 아기가 젖먹이거나 어린 시절 누가 아이를 돌봐줄 것이라 기대합니까? (예로, 당신 자신? 배우자? 부모? 조부모?)
7. 자녀양육에서 훈계는 어떻게 하길 원하나요? (매, 벌주기, 타임 아웃 등)
8. 자녀를 양육할 때, 자신의 어린 시절과 다르게 키우고 싶은 것은?
9. 자녀양육에 있어서 친척들과 가까이 지내게 하는 것이 당신 입장에서는 얼마나 중요한가요?
10. 자녀양육에 있어서 신앙이나 영적인 환경은 얼마나 중요하다고 생각 하시나요? 자녀에게 어떤 가치관을 심기를 원하시나요?

### 이미 자녀가 있는 부부들:

#### 가족 회의 계획하기

가족들이 함께 하는 시간은 서로를 연결하고 날마다의 생활에서 있었던 경험을 나누는 시간입니다. 이러한 시간을 함께 보내게 될 때, 가족들은 서로가 지원 받는다고 느끼며 새로운 삶의 에너지와 자연집단인 가정에 소속감을 갖게 될 것입니다.

#### 토의 지침들:

- 충분히 성장한 자녀들은 반드시 참여토록 해야 합니다.
- 온 가족이 함께 모일 정기적인 시간과 장소를 정하십시오.
- 의견을 나누도록 격려하십시오. 비난하거나 비평하지 마십시오.

#### 가족끼리 나눌 토의 사항들:

1. 이번 주에 개인적으로나 가족 안에서 일어난 일 가운데 제일 좋았다고 느끼는 것은 무엇이었나요?
2. 이번 주에 개인적으로나 가족 안에서 제일 힘들었던 것은 무엇인가요?
3. 앞 질문들 가운데 다르게 할 수도 있었던 일은 무엇이었나요?
4. 당신의 가정에서 강점은 무엇입니까?



“결혼한 지 2년이 지났지만, 난 여전히 이방인 처럼 느껴진다.” - 어느 양부모

## 복합 가정: 현실적인 기대 갖기

다음과 같은 환상을 읽은 후, 자신이나 배우자와 비슷한 생각인지 살펴 보십시오. 아래 지침에 따라 토의해 보십시오.

**환상:** 우리는 서로 사랑하기 때문에 다른 가족들도 서로 사랑하게 될 것이다.

**현실:** 재혼 가정 안에서 사랑이나 좋은 일이 일어날 수도 있고 안 날 수도 있습니다. 감정적으로 가까워지기 위해선 시간이 필요합니다. 어떤 경우엔 빨리 생기기도 하지만 어떤 경우엔 시간이 걸립니다. 심한 경우 전혀 가까워지지 않는 경우도 있습니다.

**환상:** 이번에는 이전 보다 더 잘 살아갈 것이다.

**현실:** 별거나 이혼을 경험했던 이들은 과거로부터 힘든 교훈을 배우게 됩니다. 이제 재혼하여 새로운 사람과 만나 새로운 변화를 경험하지만, 흔히 이전 가정에서의 어려움 속으로 빠져들어가는 경우가 많습니다(예로, 갈등이 생기면 피해 버린다든지 하는 일). 과거의 실수를 반복하지 않도록 주의하십시오.

**환상:** 우리 자녀들도 새로운 가정에 대해 기뻐할 것이다.

**현실:** 사실은 어린이들에게 있어서 기뻐해야 부모의 재혼은 혼란을 가져오게 되거나 심한 경우에는, 재혼가정을 혐오할 수 있습니다. 재혼은 부모 입장에서는 유익일지 모르나 자녀들의 입장에서는 고통입니다. 시간이 많이 지난 다음에야 가정 안에 안정이 된 후에야, 자녀들에게도 유익할 수 있습니다. 그러므로 자녀들에 대해서 인내해야 합니다.

**환상:** 양부모는 자녀들과 빨리 친숙해져서 어느 부모처럼 행동하게 될 것이다.

**현실:** 어떤 경우, 양부모가 자녀들에게 받아들여지기를 몹시 바라던 끝에 마치 친부모가 하듯이 다루려고 합니다. 또한 친부모처럼 사랑을 표현하려 합니다. 하지만 아이들은 처음엔 어느 정도 양부모와 거리를 두는 것이 필요합니다. 흔히 자녀들의 속도에 맞추어 자녀들이 이끄는 것을 따르는 편이 낫습니다.

**환상:** 우리는 쉽게 새로운 가족을 형성할 것이다.

**현실:** 대부분, 자녀들은 새로운 가족을 원치 않습니다. 그들을 위해서는 시간이 필요하며 가족적인 느낌이 필요합니다. 양부모와 자녀들과의 관계에 대해서는 최소한의 기대를 가지는 것이 너무 큰 기대를 했다가 현실화되지 못하는 것보다 훨씬 낫습니다.

## 커플끼리 토의 하기:

1. 위의 사항 중 어떤 내용을 신뢰했던 부분인가요?
2. 그런 기대로 인해 어떤 실망이나 좌절을 가져올 수 있을까요?
3. 어떻게 하면 재혼 부부의 관계를 유지하면서도 재혼가정의 어려움을 대비하거나 우선순위를 잘 잡을 수 있을까요?

Ron L. Deal의 The Smart Stepfamily: Seven Steps to a Healthy Family(2002)에서 인용하였습니다.





“누군가와 결혼한다는 것은 동시에 그 사람의 가족과도 결혼하는 것이다.”

## 당신의 관계 지도

컴퓨터 보고서에 보면 친밀감과 유연성의 지도를 표시하는 커플지도와 원가정의 가족지도가 나옵니다. 이러한 지도는 당신의 원가정이나 현재 커플의 관계를 묘사하거나 시각적으로 도식화하는데 도움이 될 것입니다. 또한 서로 많이 다르기 때문에 두 가정이 한 가족관계로 연합해가는데 어려움을 더할 수 있는 요소가 될 수 있습니다.

**친밀감:** 친밀감이란 당신이 다른 사람과의 관계에서 느끼는 정서적으로 연결된 정도를 말합니다. 그것은 관계에서 분리됨(독립)과 함께함(결속)의 균형을 어떻게 이루느냐 하는 문제를 포함하고 있습니다. 가까움의 정도는 나와 우리, 충성도, 의존과 독립의 정도입니다. 친밀감을 다섯 등급으로 나누는데, 균형 잡힌 결속된 관계(3단계)가 가정 건강한 것이고, 가장 낮은 분리된 단계나 가장 높은 단계인 지나친 결속의 단계는 문제가 있는 가정입니다.

**유연성:** 유연성이란 커플이나 가족관계에서 변화에 대해 얼마나 개방적인가를 말해줍니다. 변화나 안정 사이의 균형을 어떻게 잡고 있나요? 유연성의 정도는 지도력이나 관계 속의 역할, 규율이나 징계를 나타냅니다. 친밀감과 마찬가지로, 유연성도 다섯 등급으로 나뉘집니다. 중간 정도의 유연성이 건강하고도 행복한 것입니다(3단계). 이 부분도, 양극단(지나친 유연성이나 엄격한 역할) 문제가 있는 가정이라고 봅니다.

## 커플끼리 토의하기 :

- 당신의 커플 검사결과를 살펴보고, 친밀감과 유연성의 결과를 비교해보십시오.
- 당신의 원가정 검사결과를 살펴보고, 친밀감과 유연성의 결과를 비교해보십시오.
- 다음과 같은 구체적인 예를 활용하여 당신이 원가정에서 경험한 친밀감이나 유연성에 대해 나누십시오.:
  - 공휴일에 가진 가족들의 모임 부모님의 결혼 생활에서의 유연성 정도
  - 가족이 아팠을 때의 돌보는 모습
  - 스트레스가 많은 변화(이사, 직장이동 등)
  - 생일이나 기념일을 축하하기
  - 만찬 / 식사 시간
  - 훈계를 하거나 부모 역할의 책임
  - 부모님의 결혼에서의 친밀한 정도

1. 친밀감이나 유연성과 연관하여 서로의 원가정이 얼마나 비슷하거나 다른가요?
2. 그러한 유사함이나 차이가 당신 커플의 현재관계에 어떻게 영향을 끼칠까요?
3. 당신의 원가정에서 어떤 부분이 현재의 커플관계에 재현되었으면 하나요?
4. 당신의 원가정에서 어떤 부분이 현재의 커플관계에 재현되지 않았으면 하나요?
5. 당신의 현재 커플관계에서 친밀감이나 유연성의 정도에 대해 만족하십니까?
6. 현재의 정도를 높이거나 낮출 수 있는 방법을 생각해보십시오.

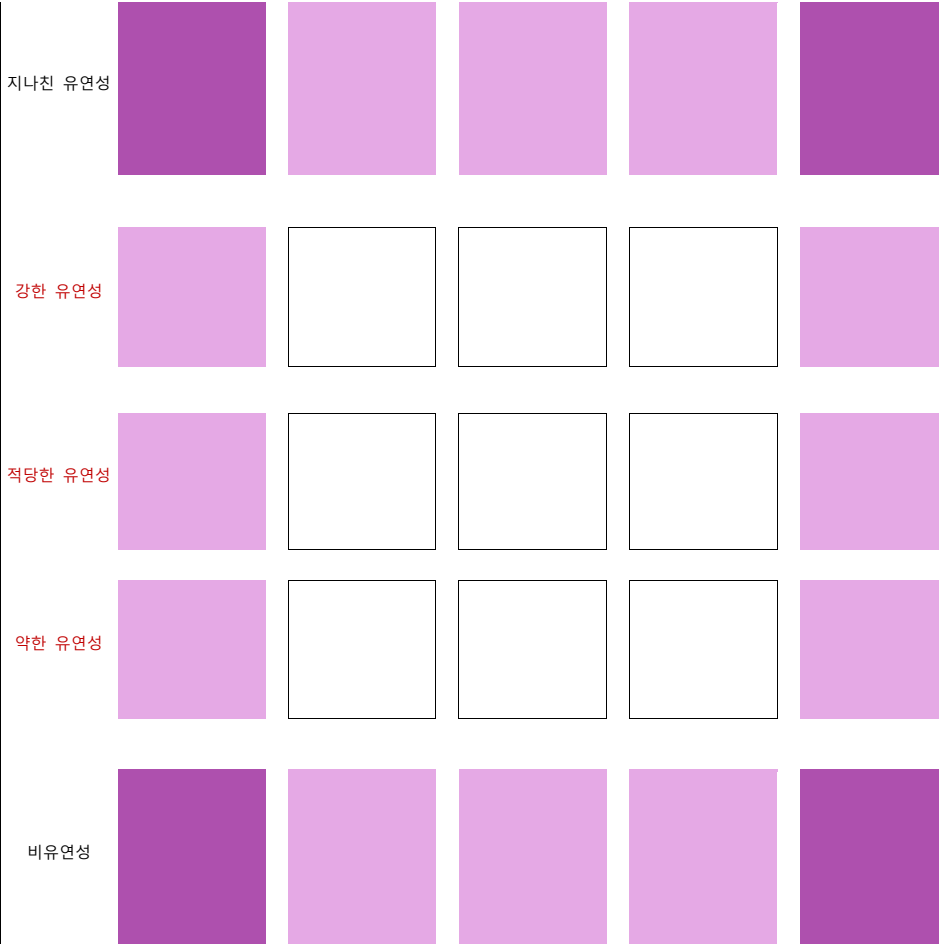
# 커플 및 가족 지도 26



## 친밀성

유연성

단절      약한 결속      적당한 결속      강한 결속      지나친 결속



유연성의 징후	불균형 지나친 유연성
변화	너무 많이 변화
리더십	리더십의 결핍
역할 공유	극적인 역할 변화
훈육	불규칙한 훈육

균형	
유연성의 징후	약한 유연성 ~ 강한 유연성
변화	필요시 변화 가능
리더십	공유된 리더십
역할 공유	역할 공유
훈육	민주적 훈육

유연성의 징후	불균형 비유연성
변화	너무 작은 변화
리더십	권위주의적 리더십
역할 공유	역할 공유 거의 없음
훈육	엄격한 훈육

친밀성의 징후	불균형	균형	불균형
단절	단절	약한 결속 ~ 강한 결속	지나친 결속
"나" 대 "우리"	너무 많은 '나' 분리	나-우리의 훌륭한 균형	너무 많은 '우리' 함께함
친밀성	약한 친밀성	보통 ~ 높은 친밀성	너무 많은 친밀성
충실성	충실성 결핍	보통 ~ 높은 충실성	충실성을 요구
독립성	높은 독립	상호 의존적인	높은 의존성



### 친밀감 연습 - 관계의 균형을 잡기 위한 실제적인 조언들

만약 여러분이 “단절된” 혹은 “다소 소원한” 관계로 진단되었다면, 보다 친밀한 관계를 위해 다음의 여러 가지 제안 중 한 가지 이상을 시도해보십시오.

- 다음 빈칸을 넣어보십시오. 당신 자신이나 배우자의 내적인 감정을 이해하기 위해 다음을 활용해보세요. “내가 행복감을 느끼는 때는 \_\_\_\_\_ 입니다. 내가 두려워하는 것은 \_\_\_\_\_ 입니다. 내게 시간이 좀 더 주어진다면, \_\_\_\_\_ 하고 싶습니다. 제가 좋아하는 책 종류는 \_\_\_\_\_입니다. 제가 아무에게도 이야기하지 않은 것 한 가지는 \_\_\_\_\_입니다. 제가 싫어하는 것은 \_\_\_\_\_입니다. 내가 좋아하는 음식은 \_\_\_\_\_ 입니다.”
- 시간과 에너지를 너무 많이 요구하여 부부관계를 위협하는 외부 활동에 대해 “안돼요”라고 말하십시오.
- 커뮤니티 봉사나 자원봉사 활동에 함께 참여해 보십시오.
- 매주 한번씩 “데이트의 밤”을 시작하십시오.
- 함께 계획을 세우고 꿈을 꾸십시오. 당신의 생애동안에 당신이 하고 싶은 일들의 목록을 꾸미신 후 배우자와 나누십시오.
- 함께 수업을 듣거나 함께 휴가를 보내십시오.
- 서로가 함께 공유할 수 있는 취미나 활동을 찾으십시오.
- 배우자를 칭찬하십시오.

만약 여러분이 “지나치게” 혹은 “매우 친밀한” 관계라면, 다음과 같이 독립성을 키울 수 있는 일을 시도해 보십시오.

- 다른 사람들과 친구관계를 만들고 유지하기 위해 노력하십시오.
- 배우자와 떨어져서 혹은 친구들과만 수업에 참가하세요.
- 배우자가 참여하지 않은 무슨 일에 자원봉사 하세요.
- 혼자서 산책하거나 달리기나 일지쓰기를 하십시오. 자신을 더 이해하고 자신을 즐기세요. 당신의 감정 탱크가 가득차게 되면, 후에 배우자와 나눌 것이 더욱 많아질 것입니다.

**유연성 연습 - 관계의 균형을 잡기 위한 실제적인 조언들**

만약 여러분이 “유연성이 없는” 혹은 “다소 경직된” 관계로 진단되었다면, 보다 유연한 관계를 위해 다음 여러가지 제안 가운데 한 가지 이상을 시도해보십시오.

- **지도력이나 역할을 바꾸십시오.** 만약 당신 자신이나 배우자의 역할이나 지도력 형태를 너무 엄격하게 정해두었다면, 늘 하던 방식에서 변화를 시도해보십시오.
- **정해 둔 일정이나 일의 목록을 무시하십시오.** 하루 동안 시계를 보지 말고 시간을 보내도록 하십시오.
- **당신의 역할이나 관계에 대한 기대에 대해 지혜를 짜내 보십시오.** 융통성을 높이도록 수정해 보십시오.
- **한 주간 동안이라도 당신의 배우자와 역할을 바꾸어 보십시오.** 만약 배우자가 주로 시장을 보았다면, 한 주 동안만이라도 당신이 시장을 보고 배우자는 다른 일을 하게 하십시오.
- **정말 돌발적인 무엇을 시도해 보십시오.** 하루 동안이나 한 주간 동안 배우자와 함께 시간을 보내기 위해 로맨틱한 곳으로 피하십시오.

만약 여러분이 “지나치게 유연한” 혹은 “매우 유연한” 관계로 진단되었다면, 다음과 같은 제안을 시도하여 보다 안정감을 더하도록 하십시오.

- **보다 일관성 있게 하거나 전통과 형식을 따르세요.** 연구에 의하면 전통이나 의식을 지키는 가족들이 보다 높은 결혼 만족도와 훌륭한 가족관계를 유지하고 있다고 합니다. 의식을 함께 나눌 때, 강한 친밀감과 사랑의 관계를 형성하고 가족들의 삶에 질서를 더하게 됩니다. 의식이란 단지 명절이나 성인식만이 아니라 일상적인 것들도 커플에게나 가족들에게 매우 중요합니다. 또한 함께 식사를 하는 방식이나 잠자는 것이나 기상 습관 등, 또한 매일 나누는 인사나 작별의식도 포함됩니다.
- **정해 둔 일정이나 일의 목록을 따르고 누가 무엇을 할 것인지 정하십시오.** 배우자와 상의하십시오.
- **당신의 부모역할을 보다 일관성 있게 실천하십시오.**
- **배우자에게 한 약속을 지키십시오.**



## 성격특성 29

**질문:** "서로 다른 성격끼리 끌린다"거나 "유유상종"이 사실인가요?

**대답:** 둘 다 맞습니다.

### SCOPE 자신의 성격을 알아보기

우리의 성격을 살펴보는 것은 매력적이고도 재미 있는 과정이 될 수 있습니다. 그것은 또한 서로가 사랑하는 커플들에게 도전이 될 수도 있는데, 서로가 삶에 대한 매우 다른 선호도와 접근방식을 가질 수 있기 때문입니다.

### 커플끼리 토의하기 :

먼저, 성격특성SCOPE 부분의 결과를 살펴보십시오.

#### 1. 어떤 부분에서 서로의 성격이 비슷합니까?

- a. 그러한 비슷한 성격으로 말미암아 두 사람에게 어떤 도움이 될까요?
- b. 이 부분에서 서로가 비슷하기 때문에 약점이 되는 것이 있나요?

#### 2. 어떤 부분에서 서로의 성격이 다릅니까?

- a. 서로 다른 성격으로 인해 당신의 관계에 어떤 도움이 될까요?
- b. 부정적으로는, 어떻게 영향을 미칠까요?

#### 3. 당신의 수행할 역할이 당신의 성격유형의 강점과 일치합니까?

(예로, 정리를 잘 하는 사람이 가계부 정리를 맞고 있나요?)

#### 커플들을 위한 조언

- 당신 배우자의 성격을 바꾸려고 애쓰지 마십시오. 가능하지 않습니다!
- 처음 당신에게 매력을 느끼게 했던 배우자의 성격의 긍정적인 면을 기억하십시오.
- 자신의 행동에 대해 책임감을 가지십시오. 관계에 긍정적으로 영향을 줄 수 있도록 노력하십시오.
- 어떻게 하면 두 분의 성격 차이가 관계 강점이 될 수 있을까요?



PREPARE - ENRICH

## 삶의 목표 30

**“만남이 곧 시작이고, 뭉치는 곧 발전이며, 함께 일하는 것이 성공이다.”**  
-헨리 포드(Henry Ford)

### 함께 성취 할 삶의 목표

각 개인은 먼저 시간을 내어 자신의 개인적인 목표와 커플로서, 가족으로서의 목표를 세워야 합니다. 그런 다음, 커플이 함께 서로의 목표에 대해 나누고, 특히 다음 한 해 동안 어떤 것에 우선순위를 둘지에 대해 합의하십시오. 목표는 구체적이고 분명해야 한다는 사실을 명심 하십시오.

#### 배우자 1의 목표

개인적인 목표

1.

2.

3.

#### 배우자 2의 목표

개인적인 목표

1.

2.

3.

#### 커플로서의 목표

1.

2.

3.

#### 커플로서의 목표

1.

2.

3.

#### 가족으로서의 목표

1.

2.

3.

#### 가족으로서의 목표

1.

2.

3.

### 커플끼리 토의하기:

- 배우자의 목표 가운데 어떤 것으로 인해 놀라셨나요?
- 당신에게 가장 중요한 목표는 무엇인가요?
- 이런 목표와 관련하여 현재 문제점은 무엇인가요?
- 당신 자신의 목표와 배우자의 목표는 상호보완적인가요?
- 이런 목표를 이루기 위해 서로가 어떻게 도와줄 수 있을까요?
- 이런 목표가 현실화되기 위해서 첫 단계로 해야 할 것은 무엇인가요?