



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) 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?



## 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	1 번 칸: 가장 심각한 문제들  <i>당신 커플이 변화시킬 수 있는 것은 무엇인가?</i>	2 번 칸  <i>당신 커플은 어떻게 감당할 계획인가?</i>
낮은 우선순위	3 번 칸  <i>별로 중요하지 않은 문제에 너무 많은 시간을 보내고 있진 않습니까?</i>	4 번 칸: 별로 심각하지 않은 문제들  <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.



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.

“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.



## 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?