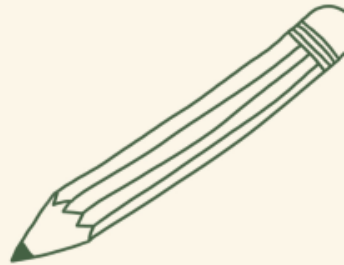




2025년 군산 가족성장학교

- 신혼부부 역할 이해 교육 -

〈신혼부부편〉

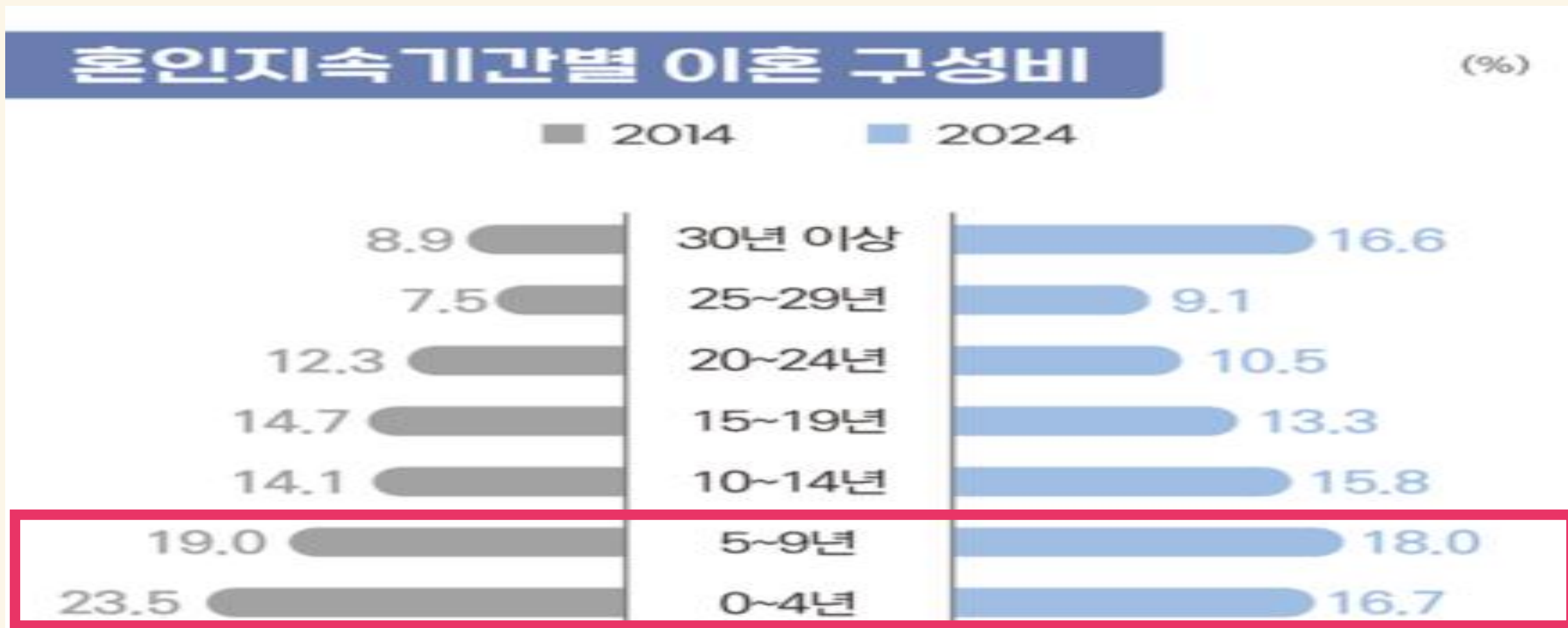


20250912

한마루관계연구소 전보영 소장



신혼부부 교육의 중요성



<출처: 통계청(2025). 2024년 혼인·이혼 통계>

한 마 루 관 계 연 구 소

Karney & Bradbury(2020)의 결혼만족도와 안정성 연구

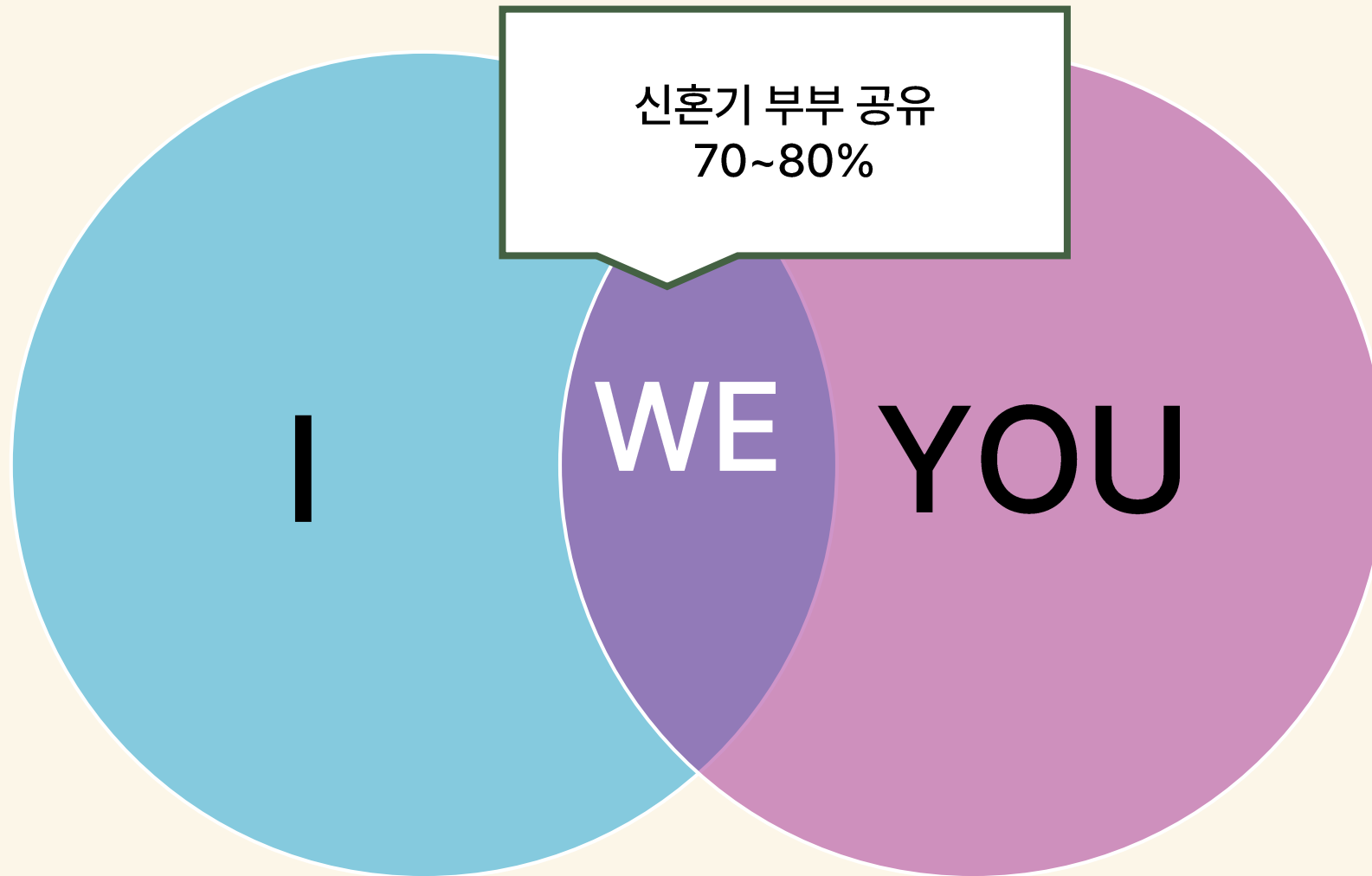
- ✓ 대부분의 부부들은 결혼만족도가 시간에 따라 변화하지 않고 매우 긴 기간 동안 안정적인 패턴을 보임 ⇒ 종단 자료를 분석한 결과, 20년 동안 결혼만족도의 변화가 크지 않음
- ✓ 부부관계는 관계에서의 권력 불평등, 토론되는 문제의 심각성과 해결 가능성의 정도, 파트너를 위해 기꺼이 변화하려는 태도와 능력, 관계 헌신 정도가 더 중요

이야기 나누기_부부란?

신혼기의 발달과업

	발달 과업	나	배우자
1	부부 정체성 확립		
2	가족 생활 계획 및 가족 규칙 설정		
3	기대감과 불일치 경험		
4	원가족과의 분리		
5	출산 계획 및 부모 됨의 준비		

발달과업1_부부정체성



부부정체성 확립

- 건강한 부부는 시간을 함께 보낸다.
- 건강한 부부는 화해의 능력을 가지고 있다.
- 건강한 부부는 성숙하다.
- 건강한 부부는 서로 친밀하다.
- 건강한 부부는 영적 생활을 공유한다.
- 건강한 부부는 서로 헌신한다.

⇒ 건강한 부부는 진실한 마음으로 서로의 말을 경청하면서,

부부 간의 갈등을 현명하게 대처할 줄 알고 서로에게 공감하는 부부

발달과업2_가족생활계획 및 가족 규칙 설정

요리

빨래

설거지

청소

가족 규칙

기타

이야기 나누기_변화 포인트

내가 변화할 수 있는 것

1.

2.

3.

배우자가 변했으면 하는 것

1.

2.

3.

발달과업3_기대감과 불일치

결혼생활에 대해서 기대했던 것

1.

2.

3.

기대와 달라서 힘들었던 점

1.

2.

3.

활동_부부 일치도

영역	항상 일치	거의 항상 일치	때때로 불일치	자주 불일치	거의 항상 불일치	항상 불일치
1. 경제 문제						
2. 오락 선택						
3. 종교 문제						
4. 애정 표현						
5. 친구 관계						

영역	항상 일치	거의 항상 일치	때때로 불일치	자주 불일치	거의 항상 불일치	항상 불일치
6. 성관계						
7. 보수성						
8. 인생관						
9. 부모 및 시가 (처가)를 대하는 방식						
10. 중요시 하는 것들과 삶의 목표						

영역	항상 일치	거의 항상 일치	때때로 불일치	자주 불일치	거의 항상 불일치	항상 불일치
11. 함께 보내는 시간 의 양						
12. 중요한 일의 결정 과정						
13. 가사일						
14. 여가 활동						
15. 직업/커리어 결정						

이야기 나누기 원칙

1. 각자 체크한 '우리 부부 일치도'를 서로 공유하고 『항상 불일치 한다 / 거의 항상 불일치 한다 / 자주 불일치 한다』로 표시한 영역이 무엇인지 탐색한다.
2. 불일치한다고 생각하는 영역에 대해서 불일치 한다고 생각하는 이유에 대해서 의견을 교환한다.
3. 나는 불일치한다고 생각하는 데, 상대방은 일치한다고 생각하는 영역(반대 상황도 점검)에 대해서 탐색한다.

발달과업4_원가족과의 분리

	정신적	정서적	경제적	물리적
나				
배우자				

나의 자립도는 몇 점? (점)

왜냐하면

⇒

배우자의 자립도는 몇 점? (점)

왜냐하면

⇒

이야기 나누기_원가족 관계에서 발생한 어려움

이야기 나누기_나의 원가족

이야기 나누기_부모님의 부부관계

이야기 나누기_가족문화의 차이

이야기 나누기_원가족과의 관계를 향상시키는 방법

발달과업5_출산계획 및 부모됨의 준비

- ✓ 자녀를 낳고, 기를 것인가?
- ✓ 자녀를 낳는다면, 몇 명의 자녀를 낳을 것인가?
- ✓ 부모가 되고 싶은 이유가 무엇인가?
- ✓ 자녀를 낳길 원하지만, 자녀가 생기지 않는다면 어떻게 할 것인가?
- ✓ 어떤 부모가 되고 싶은가?
- ✓ 자녀를 낳지 않는다면, 그 이유는 무엇인가?
- ✓ 무자녀에 대해서는 깊이 있게 이야기를 했는가?

정리_건강가족의 구성 요소_Stinnett과 동료들

헌신

(commitment)

감사와 애정

(appreciation & affection)

긍정적인

의사소통

(positive communication)

즐거운

시간의 공유

(enjoyable time together)

정신적 안녕감

(spiritual well-being)

스트레스와

위기 대처능력

(ability to cope with stress and crisis)

활동_건강가족이 되기 위한 실천 방법 모색

건강 가족 요소	우리 부부가 함께 실천할 수 있는 방법
헌신	
감사와 애정	
긍정적인 의사소통	
즐거운 시간의 공유	
정신적 안녕감	
스트레스와 위기 대처능력	

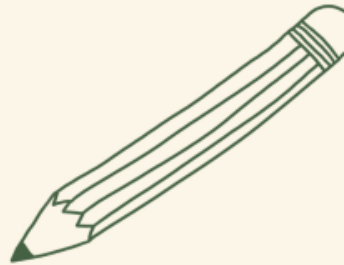
2025년 군산 가족성장학교

- 의사소통 교육 -

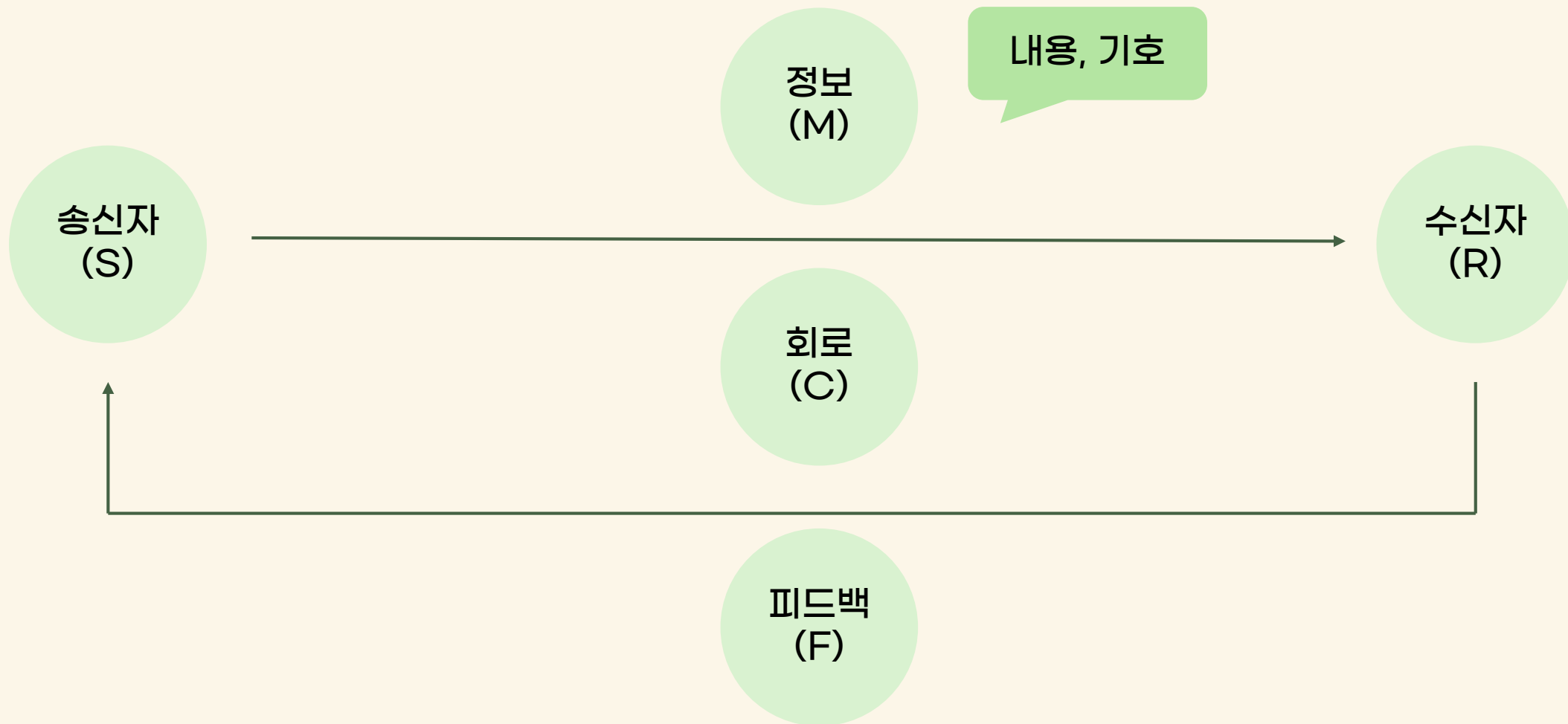
<신혼부부편>

20250926

한마루관계연구소 전보영 소장



의사소통 구성 요소



의사소통 시, 고려할 점 3가지

나

상대방

상황

활동_사티어의 의사소통 유형 검사

번호	문항	a	b	c	d	e
1	나는 상대방이 불편하게 보이면 비위를 맞추려고 한다.					
2	나는 일이 잘못되었을 때 자주 상대방의 탓으로 돌린다.					
3	나는 무슨 일이든지 조목조목 따지는 편이다.					
4	나는 생각이 자주 바뀌고 동시에 여러 가지 행동을 하는 편이다.					
5	나는 타인의 평가에 구애받지 않고 내 의견을 말한다.					
6	나는 관계나 일이 잘못되었을 때 자주 내 탓으로 돌린다.					
7	나는 다른 사람들의 의견을 무시하고 내 의견을 주장하는 편이다.					

8	나는 이성적이고 차분하며 냉정하게 생각한다.					
9	나는 다른 사람으로부터 정신이 없거나 산만하다는 소리를 듣는다.					
10	나는 부정적인 감정도 솔직하게 표현한다.					
11	나는 지나치게 남을 의식해서 나의 생각이나 감정을 표현하는 것을 두려워한다.					
12	나는 내 의견이 받아들여지지 않으면 화가 나서 언성을 높인다.					
13	나는 나의 견해를 분명하게 표현하기 위해 객관적인 자료를 자주 인용한다.					
14	나는 상황에 적절하지 못한 말이나 행동을 자주 하고 탄전을 피우는 편이다.					
15	나는 다른 사람이 내게 부탁을 할 때 내가 원하지 않으면 거절한다.					
16	나는 사람들의 얼굴 표정, 감정, 말투에 신경을 많이 쓴다.					
17	나는 타인의 결점이나 잘못을 잘 찾아내어 비판한다.					
18	나는 실수하지 않으려고 애를 쓰는 편이다.					
19	나는 곤란하거나 난처할 때는 농담이나 유머로 그 상황을 바꾸려 하는 편이다.					
20	나는 나 자신에 대해 편안하게 느낀다.					

21	나는 타인을 배려하고 잘 돌보아주는 편이다.					
22	나는 명령적이고 지시적인 말투를 자주 사용하기 때문에 상대가 공격받았다는 느낌을 받을 때가 있다.					
23	나는 불편한 상황을 그대로 넘기지 못하고 시시비비를 따지는 편이다.					
24	나는 불편한 상황에서는 안절부절 못하거나 가만히 있지를 못한다.					
25	나는 모험하는 것을 두려워하지 않는다.					
26	나는 다른 사람들이 나를 싫어할까 두려워서 위축되거나 불안을 느낄 때가 많다.					
27	나는 사소한 일에도 잘 흥분하거나 화를 낸다.					
28	나는 현명하고 침착하지만 냉정하다는 말을 자주 듣는다.					
29	나는 한 주제에 집중하기보다는 화제를 자주 바꾼다.					

30	나는 다양한 경험에 개방적이다.					
31	나는 타인의 요청을 거절하지 못하는 편이다.					
32	나는 자주 근육이 긴장되고 목이 뻣뻣하며 혈압이 오르는 것을 느끼곤 한다.					
33	나는 나의 감정을 표현하는 것이 힘들고, 혼자인 느낌이 들 때가 많다.					
34	나는 분위기가 침체되거나 지루해지면 분위기를 바꾸려 한다.					
35	나는 나만의 독특한 개성을 존중한다.					
36	나는 나 자신이 가치가 없는 것 같아 우울하게 느껴질 때가 많다.					
37	나는 타인으로부터 비판적이거나 융통성이 없다는 말을 듣기도 한다.					
38	나는 목소리가 단조롭고 무표정하며 경직된 자세를 취하는 편이다.					
39	나는 불안하면 호흡이 고르지 못하고 머리가 어지러운 경험을 하기도 한다.					
40	나는 누가 나의 의견에 반대해도 감정이 상하지 않는다.					
합계						

• **채점** a : 회유형 b : 비난형 c : 초이성형 d : 산만형 e : 일치형

의사소통 유형



- 스트레스 상황에서 모든 부분이 불일치하면 산만형
- 스트레스 상황에서 모든 부분이 적절하게 고려되면 일치형

유형	내용
회유형	• 자신의 감정을 무시하고 다른 사람에게 자신의 힘을 넘겨주고 모두에게 동의하는 말을 함 • 타인과 상호작용하는 상황을 중요시하나 자신의 진정한 감정을 존중하지 않음
비난형	• 약해져서는 안 된다는 의지를 나타내며 자신을 보호하고 다른 사람이나 환경을 괴롭히고 나무라는 것 • 비난하기 위해 다른 사람을 격하시키고 자신과 상황에만 가치를 둠 • 회유형과는 정반대의 유형
초이성형	• 자신이나 다른 사람을 지나치게 낮게 평가하는 것 • 지나치게 합리적인 입장에서 상황만을 중요시함
산만형	• 지나치게 즐거워하거나 익살맞은 행동을 하기 때문에 오히려 의사소통이 혼란스러움 • 어느 곳에도 초점이 맞추어지지 않았기 때문에 말의 의미나 내용도 없이 혼자 바쁘고 산만함
일치형	• 스스로 주체가 되어 다른 사람과 관계를 갖고 접촉하는 것을 의미 • 자신과 다른 사람을 돌보고 현재의 상황을 제대로 파악하고자 함

대화의 유형

감정 공유
대화

문제 해결
(의사결정)
대화

활동_ 감정 나누기

- ✓ 최근 가장 자주 느끼는 감정은 무엇입니까? 주로 어떤 상황에서 그런 감정을 느끼십니까?
- ✓ 내가 가장 좋아하는 감정은 무엇입니까? 주로 어떤 상황에서 그런 감정을 느끼십니까?
- ✓ 내가 가장 싫어하는 감정(다루기 곤란하기 감정)은 무엇입니까? 주로 어떤 상황에서 그런 감정을 느끼십니까?

규칙_감정공유 대화

1. 11법칙 정하기(일주일에 한번, 한 시간씩, 가장 편안하고 안락한 시간에서 장소 정하기)

- 시간:
- 장소:

2. "일주일 동안 어땠어?" 감정을 묻는 대화로 시작

3. 감정 일지 및 감정 카드 사용

감정단어						
	기쁨	슬픔	분노	고통	공포	
1	감격하다	안심이다	억억하다	패심하다	간절하다	겁먹다
2	감동적이다	여유롭다	욕이 메다	괴롭다	고민하다	곰직하다
3	감사하다	우쭐하다	미어지다	귀찮은	곰직하다	당황스럽다
4	고맙다	자랑스럽다	불쌍하다	기가 막힌	기분나쁘다	멀리다
5	기대되다	짜릿하다	불행하다	답답하다	괴롭다	무섭다
6	기쁘다	짱하다	비참하다	당황스러운	꼬이다	불안하다
7	다정하다	좋아하다	서글프다	못마땅한	답답하다	살벌하다
8	두근거리다	즐겁다	서럽다	미워하다	두렵다	섬뜩하다
9	들뜨다	통쾌하다	실망스럽다	미칠 것 같은	부담스럽다	소름끼치다
10	만족스럽다	편안하다	슬프다	분통터지다	불만스럽다	조바심이 나다
11	멋지다	풍요롭다	슬슬하다	분하다	빠져리다	주눅이 들다
12	명랑하다	평온하다	안타깝다	불쾌하다	비참하다	초조하다
13	몽글하다	포근하다	안쓰럽다	불편한	속상하다	부끄러움
14	반갑다	평화롭다	아속하다	신경질나다	숨막히다	계면찍은
15	보고싶다	활기차다	억울하다	서운하다	아프다	멋적은
16	뿌듯하다	황홀하다	우울하다	성질나는	아속하다	미안한
17	살갑다	행복하다	울적하다	심술나다	억울하다	민망한
18	산뜻하다	후련하다	울고싶다	속상하다	안타깝다	부끄러운
19	사랑하다	훈훈하다	애처롭다	악오르다	지치다	수줍은
20	상쾌하다	흐뭇하다	외롭다	알입다	충격적이다	속스러운
21	설레다	흠족하다	절망하다	어이없는	피곤하다	어색한
22	신나다	흥겹다	한스럽다	언짢다	후회스럽다	영문모름
23	시원하다	흥분하다	허무하다	절망적이다	힘들다	쪽팔리는
24	아늑하다	희망적이다	허탈하다	흥분하다	한탄하다	창피한

문제해결(의사결정) 대화

1. 이슈 구체적으로 진술

2. 왜 그 이슈가 중요하고, 당신은 무엇을 바라는지 명확하게 하기

3. 가능한 해결책 제안 및 장단점 논의

4. 실현가능하고 두 사람 모두 동의할 수 있는 해결책 결정

5. 해결책이 한번 이상 일어나는 것과 관련하면 시험기간 가지기

문제해결(의사결정) 대화

1. 이슈 구체적으로 진술

- ✓ 구체적 '행동' 을 나타내는 말로 이슈 진술
- ✓ 크고 복잡한 문제를 몇 개의 작은 문제로 나누고 한 번에 하나씩 다루기
- ✓ 두 사람 모두 문제 진술에 동의해야 하고, 둘 다 기꺼이 의논하기 원한다는 것 확실히 하기

문제해결(의사결정) 대화

2. 왜 그 이슈가 중요하고, 자신이 무엇을 바라는지 명확히 하기

- ✓ 이 부분은 '공감적 대화(감정 공유대화)'와 유사
- ✓ 이 단계를 잘 수행할 때, 이후 단계를 원활하게 진행됨
- ✓ 왜 그 이슈가 자신에게 중요한지 명확히 하고, 그 이슈에 대한 당신의 감정과 생각을 전달
- ✓ 긍정적인 말 & I- statement & 가족 공동의 이익에 대한 관점 포함
- ✓ 해결책 찾을 때 감안해야 할 자신의 필요, 욕구 설명
- ✓ 아직 구체적인 해결책 제시 X

문제해결(의사결정) 대화

3. 가능한 해결책 제안 및 장단점 논의

- ✓ 두 사람 모두의 필요와 선호 반영하는 구체적 해결책 제시
- ✓ 현재와 미래 위한 해결책에 초점 두기
- ✓ 브레인스토밍(가능한 다양한 해결책들을 '평가하지 말고' 생성하기)
- ✓ 간단히 기록하면서 대화하면 도움이 됨
- ✓ 몇 가지 솔루션에 대해 각각의 장단점 논의하기

문제해결(의사결정) 대화

4. 실현가능하고 두 사람 모두 동의할 수 있는 해결책 결정 ①

- ✓ 만약 둘 다 만족하는 해결책을 찾을 수 없다면, 서로 조금씩 양보하는 양보안 제안
- ✓ 양자택일 주제에서 각자가 너무 각자의 해결책에 강한 신념을 가지고 있다면, 상대를 설득하려 애쓰기 보다 서로의 욕구와 감정을 이해하는 데 에너지 쓸 것(2단계로 돌아갈 것: 공감적 대화). 그 후 각각 조금 더 균형 잡힌 관점에서 해결책의 장단점 논의
- ✓ 대화를 충분히 심도 있게 나눈 후 (시간이 오래 걸림)
- ✓ 둘 중 한 사람의 선호 따르기로 동의

문제해결(의사결정) 대화

4. 실현가능하고 두 사람 모두 동의할 수 있는 해결책 결정②

- ✓ 해결책을 분명하고, 구체적이고, 행동을 묘사하는 용어로 진술
- ✓ 해결책에 동의한 후 합의된 해결책을 글로 분명하게 적기
- ✓ 해결책을 분명히 따르고자 하는 의도가 없다면, 해결책 수용하지 않기
- ✓ 당신을 분개하게 할 수 있는 해결책 수용하지 않기

문제해결(의사결정) 대화

5. 시험기간 가지기 ⇒ 시도해 보기

- ✓ 시험기간 있으면, 상대적으로 의사결정 쉬움
- ✓ 해결책 여러 번 시도
- ✓ 시험기간 끝날 때 해결책 평가
- ✓ 시험기간을 통해 배운 경험을 고려해 해결책 수정

의사소통 시, 주의할 점

- ✓ 규칙은 '원칙'을 의미
- ✓ '양질의 대화'라는 '내용물'을 담기 위해 알맞은 형식이 필요
- ✓ 대화의 원칙에 익숙해지면 누구나 각자 부부의 특징과 상황에 맞게 조정할 수 있음
- ✓ 중요한 것은 서로를 존중하고 돌보고 사랑하고 신뢰하고 정성을 다하는 마음으로 대화하는 법을 배우고 익히는 것임

WHY



HOW