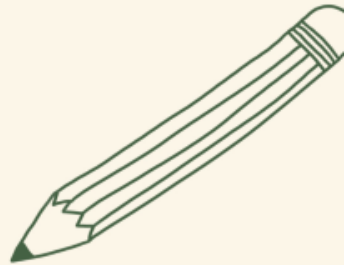




2025년 군산 가족성장학교

- DISC를 활용한 갈등해결교육 -

<예비부부편>



20250911

한마루관계연구소 전보영 소장

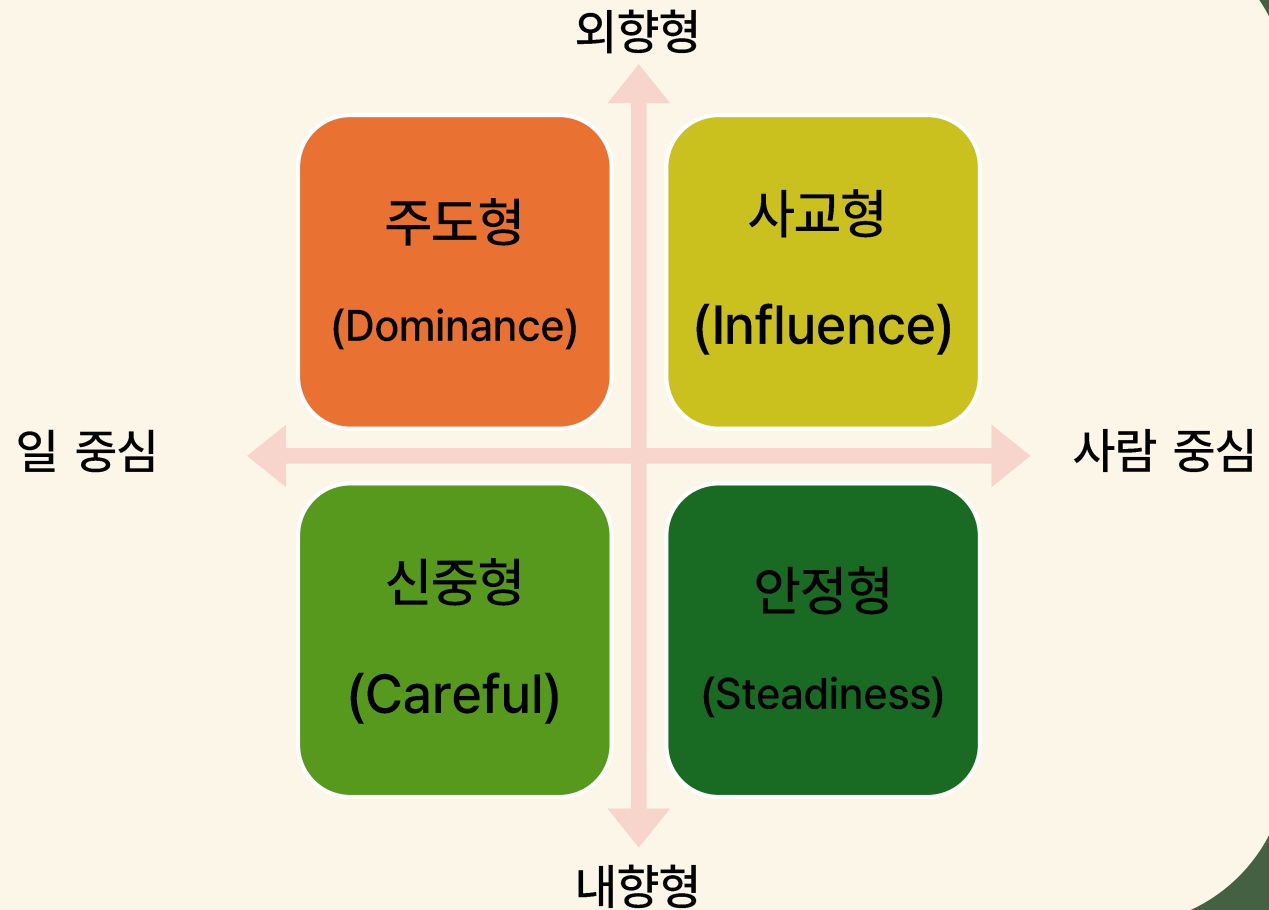


Karney & Bradbury(2020)의 결혼만족도와 안정성 연구

- ✓ 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 정도**가 더 중요

DISC의 분류

- 외향형 VS 내향형
- 일 중심 VS 사람 중심



주도형 D_외향형 + 일 중심

강점

1. 즉시 성과를 올린다.
2. 신속한 결정을 내린다.
3. 포기 하지 않는다.
4. 책임을 떠맡는다.
5. 자신감이 있다.
6. 도전을 받아 들인다.
7. 열심히 일한다.
8. 문제를 피하지 않고 해결하려고 한다.

약점

1. 조급하다.
2. 다른 사람에 대해 무관심하다.
3. 위험부담과 경고를 간과한다.
4. 융통성이 없고 고집이 세다.
5. 지나치게 많은 일을 떠맡는다.
6. 세부 사항을 무시한다.
7. 제한 받는 것을 참지 못한다.
8. 다른 사람들에게 너무 많은 요구를 한다.

사교형 I_외향형 + 사람 중심

강점

1. 낙관적이다.
2. 표현력이 좋다.
3. 즐거운 분위기를 만든다.
4. 좋은 인상을 준다.
5. 인간적이다.
6. 다른 사람들에게 설득을 잘한다.
7. 외향적이고 사람들을 잘 사귀다.
8. 열정적이다.

약점

1. 일의 끝마무리가 부족하다.
2. 너무 말을 많이 한다.
3. 충동적으로 행동한다.
4. 급하게 결론을 내린다.
5. 무리하게 약속을 한다.
6. 교묘한 말로 설득한다.
7. 결과에 대해 지나치게 낙관적이다.
8. 능력에 대한 평가를 과대하게 한다.

안정형 S_내향형 + 사람 중심

강점

1. 협조적이다.
2. 쉽게 동의한다.
3. 충성스럽다.
4. 남을 잘 섬긴다.
5. 꾸준하다.
6. 작업 수행이 안정되어 있다.
7. 대인관계가 원만하다.
8. 다른 사람의 의견을 잘 들어준다.

약점

1. 급격한 변화를 꺼린다.
2. 지나치게 관대하다.
3. 일을 미룬다.
4. 우유부단하다.
5. 갈등을 회피한다.
6. 감정을 잘 표현하지 않는다.
7. 정해진 기간에 일을 마치기 어렵다.
8. 답답할 수도 있다.

신중형C_내향형 + 일 중심

강점

1. 정리정돈을 잘한다.
2. 유능하다.
3. 자기 훈련을 잘한다.
4. 정확하다.
5. 철저하다.
6. 외교적 수완이 있다.
7. 분석적이다.
8. 높은 기준을 가지고 있다.

약점

1. 지나치게 조심스럽다.
2. 세부적인 일에 얽매인다.
3. 융통성이 없다.
4. 비판하기를 좋아한다.
5. 자발성이 약하다.
6. 의심이 많다.
7. 비판에 예민하게 반응한다.
8. 비관적이다.

각 유형별 파트너와 잘 지내는 법

D(주도형)

- 리더십을 인정하고 추진력을 격려하라
- 배우자에게 맞는 책임과 역할을 제공하라
- 사람들에게 상처를 주지 않도록 주의시켜야 한다
- 때로 목표 실현을 늦추는 중요성도 배우게 해야 한다

I(사교형)

- 관심을 자주 표현하고 칭찬하라
- 창조성과 유머스러움을 격려하라
- 계획을 수립하고 체계를 갖추도록 도와라
- 중요한 일들을 잊어버리지 않도록 끊임없이 상기시켜야 한다

각 유형별 파트너와 잘 지내는 법

S(안정형)

- 배우자를 존중하고 이해하라
- 게을러지지 않도록 도와라
- 배우자에게 데드라인을 부여하라
- 조용히 평화롭게 일하도록 도와라

C(신중형)

- 완벽함을 추구하는 배우자의 태도를 높이 평가하라
- 어떤 역할이나 상황의 계획과 책임을 맡겨라
- 배우자에게 생각하고 연구 할 수 있는 공간(환경)을 제공하라
- 높은 기준으로 스스로 자책하지 않도록 격려하라

내 유형에 따라 파트너에게 주의할 점

D(주도형)

- 경청하는 자세를 가져야 한다
- 친근감을 주고 인내심을 가져야 한다
- 이유를 설명하고 너무 지배하려 하지 말아야 한다
- 일 중독이 되지 않게 삶의 균형을 고려해야 한다

I(사교형)

- 속도를 늦추고 감정을 절제해야 한다
- 조금 더 듣고 말은 적게 해야 한다
- 충동적이 되는 것을 자제하고 일의 마무리에 신경 써야 한다
- 조금 더 현실적일 필요가 있다

내 유형에 따라 파트너에게 주의할 점

S(안정형)

- 더 단호한 태도를 가져야 한다
- 자신감을 가지고 조금 더 적극적으로 행동해야 한다
- 일을 신속하게 처리하여 제 시간에 끝내도록 한다
- 대면해서 해결하는 것을 회피하지 말아야 한다

C(신중형)

- 지나치게 사실만을 고집하지 말아야 한다
- 조금 더 낙관적으로 생각하는 습관을 길러야 한다
- 위험요소를 너무 두려워 말고 융통성을 가져야 한다
- 우울감에 빠져들지 않게 사람들과 관계를 개발해야 한다

활동_이야기 나누기

파트너의 이름 _____미안해.

내가 당신의 _____상대방의 특성_____이해하지 못하고 고치려고만 했어.

앞으로는 _____구체적인 방법_____노력 할게.

우리 서로 노력하며, 더 사랑하자!

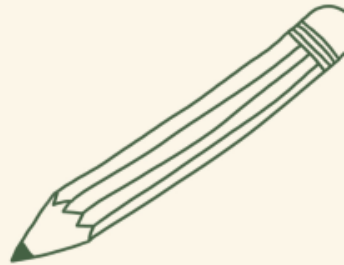
2025년 군산 가족성장학교

- 의사소통교육 -

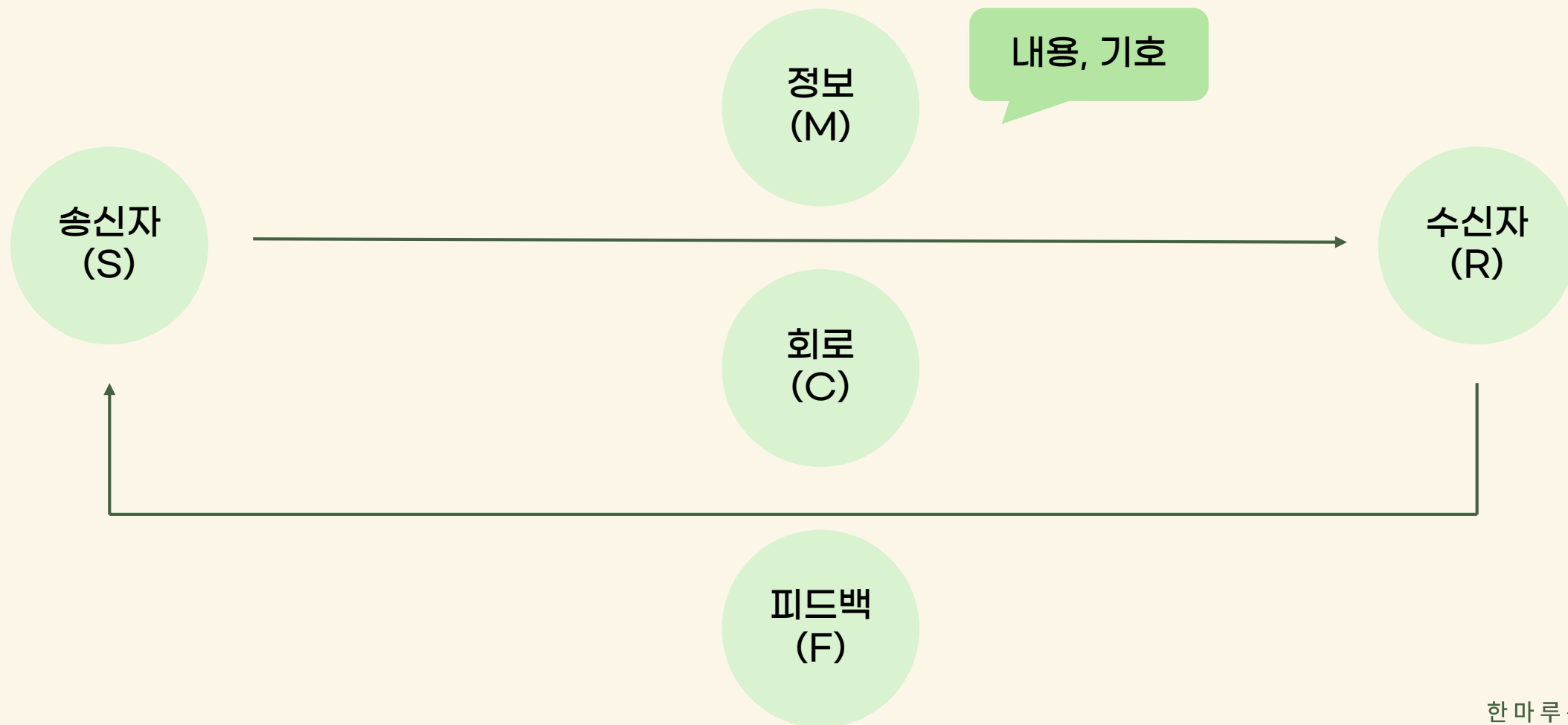
<예비부부편>

20250925

한마루관계연구소 전보영 소장



의사소통 구성 요소



관계를 힘들게 하는 대화

- ✓ 잘못된 비언어적인 표현
- ✓ 비난, 경멸, 방어, 담쌓기
- ✓ 이중구속 메시지



의사소통의 종류

언어

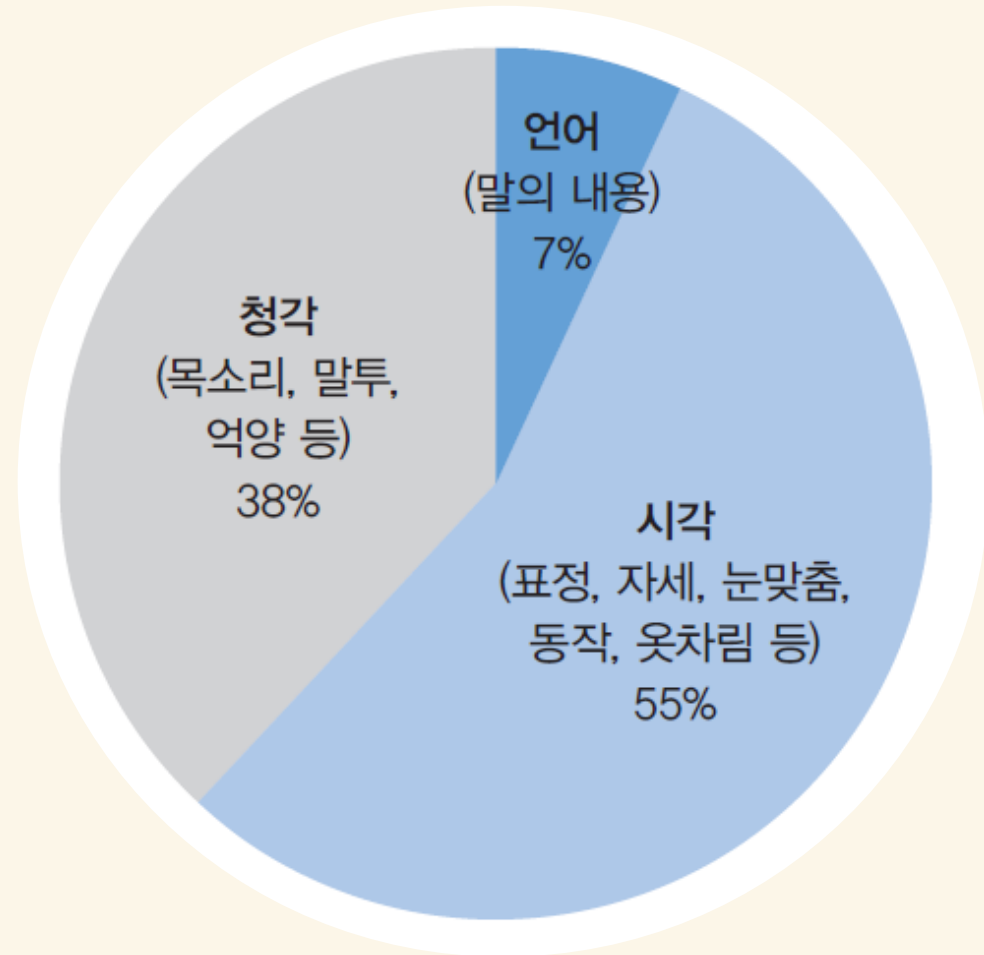
(verbal)

비언어

(non-verbal)

비언어적 표현_메라비언 법칙

- 의사소통을 할 때 한 사람이 상대방으로부터 받는 이미지는 상대방의 말의 내용, 시각적 정보, 청각적 정보에 의해 영향을 받는다는 커뮤니케이션 이론



활동_선호 & 비선호 하는 비언어적인 의사소통

✓ 파트너의 비언어적인 의사소통 중 내가 좋아하는 것은?

✓ 파트너의 비언어적인 의사소통 중 내가 싫어하는 것은?

30년
연구

+

3,000쌍
조사

=

91%

5분
관찰

관계를 망치는 4가지 방식_존 가트맨

위협 요인	특징
비난	- 배우자의 성격 또는 인격을 전면적으로 공격 “당신은 항상”, “당신은 한 번도”라는 말로 시작하는 경우가 많음
경멸	- 비난에 모욕이 부가된 것으로 배우자를 심리적으로 학대 - 빈정거림, 조롱, 욕설, 호전적인 태도가 포함 - 코웃음 치기, 입 삐죽거리기 등 얼굴 근육의 변화로 미묘하게 전달 - 경멸은 부부관계는 물론 배우자의 자존감도 파괴
방어	- 자신의 결백을 뒷받침하거나 문제의 책임을 회피하기 위해 사용 - 종종 상대방의 불평에 역으로 불평하는 형태를 보임 - 방어의 방법(예: 매일 연락 없이 퇴근이 늦는 남편이 아내에게 보이는 의사소통) ① 맞공격(“그래, 내가 늦었지만 당신이 만든 음식은 형편이 없잖아.”) ② 희생자처럼 징징대기(“상사 때문에 어쩔 수가 없었어. 당신도 내 입장이라면 그랬을 거야.”) ③ 자신은 아무 잘못이 없다고 주장(“나는 늦은 적이 없어.”) ④ 정당 분노(“이제 6시 30분밖에 안 됐잖아.”)
냉담	- 듣기만 할 뿐 대화에 동참하지 않거나 행동 또는 말로 반응을 보이지 않는 것 - 스스로 자기 진정을 위해 외부에서 들어오는 모든 자극(예: 배우자의 음성)을 제거하려고 하는 행동

대화의 유형

감정 공유
대화

문제 해결
대화

이중구속 메시지

- 한 사람이 논리적으로 상호 모순되고 일치하지 않는 두 가지 메시지를 동시에 전달하는 것
- 이중구속 메시지
 - ① 두사람이나 그 이상의 사람이 중요한 관계이면서 동시에 지속적인 관계임
 - ② 우선적으로 한 가지 명령이 주어짐
 - ③ 두번째 명령은 처음 명령과 상충되는 더욱 추상적인 것으로 흔히 비언어적 형태로 주어 지는데, 이는 개인에게 벌 혹은 위협으로 지각됨
 - ④ 개인은 그 장면에서 명령을 벗어나지 못하고 반응을 해야 함
 - ⑤ 희생자는 이중구속으로 세계를 지각하도록 조건화됨

관계를 향상시키는 대화

- ✓ 공감과 경청
- ✓ 나-전달법
- ✓ 타임 아웃



경청 & 공감

- 공감이란 상대방의 입장에서 상대방의 경험을 이해하고 느끼는 능력
- 자신이 경험한 것은 아니지만 파트너가 무엇을 느꼈을지를 이해해 보려는 노력
- 자신이 파트너의 감정을 존중하고 관심을 가지고 있음을 보여주는 것으로 충분 → 파트너가 말하는 내용에 초점을 맞추는 것이 아니라 파트너의 감정에 집중하는 노력이 필요
- 파트너의 말 중 핵심적인 요점이나 단어를 그대로 반복하고, 마지막 어미에 '~구나'를 넣어 주는 것으로 연습할 수 있음 ⇒ 메아리 화법 또는 앵무새 화법

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?

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	명량하다	평온하다	안타깝다	불쾌하다	비참하다	초조하다
13	몽글하다	포근하다	안쓰럽다	불편한	속상하다	부끄러움
14	반갑다	평화롭다	아속하다	신경질나다	숨막히다	계면적은
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

활동_대화 규칙 정하기

✓ 일주일의 시간 중에서 가장 편안하고 안락한 시간을 정해보세요.

예) 금요일 저녁 10시

✓ 집에 있는 공간 중 가장 편안하고 안락한 공간을 정해보세요(침대X, 소파X).

예) 거실 테이블

나 전달법 (I-message)

1. '나'를 주어로 시작해 파트너의 행동과 상황을 객관적인 자세에서 가능한 구체적으로 말하기 ⇒ But, 그 행동이 잘못되었다고 비난하거나 비판해서는 안 됨
2. 파트너의 행동으로 인해 자신이 어떤 감정을 느끼는지를 솔직하게 말함
3. 자신의 바람 또는 요청을 구체적으로 말함

활동_나 전달법 실습

1단계(상황): 나는_____

2단계(감정): _____

3단계(요청): _____

갈등 해결 방법_타임 아웃(Time Out)

1. 위기를 느낀 사람(A)이 '그만', '타임 아웃', '잠깐' 등 서로가 합의한 단어를 써서 싸움을 일단 멈춘다.
2. A가 '10분', '30분', '1시간' 등 감정을 가라앉히기 위해 필요한 시간을 요청한다(가능한 1시간 이상을 요청하지 말 것)
3. A가 갈등이 일어난 장소를 벗어난다.
4. A는 요청한 시간 뒤에 다시 함께 있었던 장소로 간다.
5. 차분하게 자신이 정리한 생각에 대해서 대화한다.
6. 느낀 감정에 대해서 대화한다.

활동_타임아웃 규칙 만들기

1. 타임 아웃 시 사용할 단어:
2. 타임 아웃 시 필요한 시간:
3. 타임 아웃 사용 시 주의할 점

→

→

→

WHY



HOW

