**Ruth’s Mashil Fall 2015**

NO라고 말할 줄 아는 아내와 남편

Boundaries in Marriage

By Dr.Henry Cloud & Dr.John Townsend

그룹 매뉴얼

Group Mannual

* 장기 목적: 외국인과 결혼해서 타국에서 사는 한국 가정에 서로에게 도움과 협조를 줄 수 있는 성경에 바탕을둔 건설적이고 건강한 공동체 형성에 목적을 둔다.
* 단기 목적 :
  + 서양과 동양에서 바라보는 바운더리에 대한 유사점과 다른 점을 알아보고 결혼 생활에서 어떻게 영향을 미치는지 돌아보도록 한다.
  + 성경에서 말하는 바운더리의 개념이 결혼생활에서 어떻게 영향을 미치는지 생각해 본다.
* 모임 장소 와 시간 :
  + 격주 금요일 저녁 7:30:-9:30
  + 장소 : 김천신 집
* 그룹 주의 사항:
  + 그룹에서 이야기하는 모든 내용은 비밀보장을 위해 각 모임원들이 최선을 다해주시기 바랍니다.
  + 정해진 시간에 시작에서 끝날수 있도록 노력합니다.
  + 기억날때마다 서로를 위해 구체적으로 기도해 줍니다.
  + 혹시 그룹에 못 오게 되거나 중간에 모임에 참석이 어려울 때는 미리 알려주는 서로에 대한 배려를 해 줍시다.
* 그룹 형태
  + 그룹에 원하는 사람이면 언제든지 조인하실수 있습니다. 주위에 비슷한 상황에 있는 분들이 계시면 권고해 주세요.
  + 그룹 시작 (7:30-7:45) – Check in. 기도와 Quiet Time. 짧은 묵상의 기도를 통해 모임을 위한 준비를 시작한후 그동안 서로의 삶에 대해 간단히 나눕니다.
  + 그룹 토의 (7:45 – 8:45) – 정해진 챕터에 대한 질문이나 도움이 되었던 부분, 이해되지 않았던 부분을 나눕니다. 지난 일들이나 현재 벌어지고 있는 결혼생활에서 적용할 수 있는 부분이 있는지 어려움으로 예상되는 부분은 무엇인지 나눕니다.
  + 그룹 마무리 (8:45-9:00) - 각자의 상황에 맞게 두주동안 실제로 적용할 수 있는 부분들을 한 두가지씩 정해서 서로에게 나누며 적어봅니다.
  + 기도제목 나누기와 기도 (9:00-9:30) – 기도제목이 있으면 서로 나눕니다. 오늘 모임에서 도움이 되었던 점들, 고쳤으면 하는 점들이 있으면 나누며 이에 대해 같이 기도 합니다.

**그룹 매뉴얼 1 “바운더리가 무엇일까요?”**

**What is Boundaries anyway?**

바운더리는 소유물에 대한 금을 그리는 것입니다. 이것을 통해 무엇이 시작되고 끝이 난다는 것을 밝히는 것을 의미하는 것이지요. “a boundary is a property line. It denotes the beginning and end of something” 바운더리는 소유감, 책임감, 자유(ownership, responsibility, freedom)라는 기본적인 인간 권리와 관계에 있어 중요한 개념입니다. 창조전부터 바운더리와 관련된 세가지 중요한 현실이 공존했습니다: 자유(freedom), 책임(responsibility)과, 그리고 사랑(love).

바운더리는 방어/보호와 자기 조절을 위해 필요한데 많은 사람들이 이기적이라고 생각하여 바운더리에 대해 거부하는 사람이 있습니다. 또 어떤 사람들은 바운더리를 이기적인 이유로 쓰기도 합니다. 이 모든 경우가 바르지 않은 이해로 바운더리는 자기 조절에 관한 것입니다.

1. 자신이 이해하고 있는 바운더리는 무엇인지요? 책에서 말하는 바운더리의 개념과 무엇이 같이며 다른 점은 있었는지요?
2. 자기 조절 부분에 있어 다음 부분에서 부부관계속에서 어려운 점은 있는지요?
   1. 말 : 예)그건 하고 싶지 않아요. 그것에 동참하고 싶지 않아요. 그래요 그건 하고 싶어요. 내가 할께. 그거 좋다. 그건 싫다.
   2. 진실 : 거짓말 하지ㅁ라기, 외도를 하지 않기, 숨기지 말기, 다른 사람에게 베풀기, 서로 사랑하기, 동정심을 갖기, 용서
3. 바운더리 문제로 인한 문제들은 다음과 같습니다. 1)감정적으로 거리를 둠 2) 육체적인 거리를 둠 3) 다른 사람과의 관계 4) 시간

이 네가지 분야에 있어서 내가 지금 부부사이에서 겪고 있는 문제나 잘 하고 있는 분야 들은 무엇일까요?

**그룹 메뉴얼 2 “결혼을 향한 10가지 법칙”**

**Applying the Ten Laws of Boundaries in Marriage**

이 장에서는 결혼과 연결되는 10가지 법칙들을 열거하고 있습니다. 각 법칙은 다음과 같습니다.

**법칙 1. 뿌리고 거둠에 대한 법 (The Law of Sowing and Reaping)** :행동에 대한 책임, 결과에 대한 이해. 결혼은 사랑하는 감정 뿐만 아니라 “성장”하는 장입니다. 상대 배우자가 성장하는데 방해가되는 행동들은 도움이 되는 것이 아닙니다. 예를 들어 소비가 심한 남편의 카드 및을 모두 값아 주는 것과 같은 것이죠. 이는 “관계” (relationship)와 “본분”(function)으로 나뉘어 집니다. 서로에게 어떻게 영향을 상호적으로 주는가 하는 점이지요. 어떤 견해에서 보든지 문제는 문제를 가지고 있는 사람이 그 문제에대해 책임을 지려고 자세를 가지지 않는다는 데에 있습니다.

**법칙 2 : 책임감의 법칙 (The Law of Responsibility)** : 이 것은 우리의 책임이 서로에 대해서 (to) 책임을 있으나 서로를 위해서 (for)라는 개념이 아닙니다. 갈라디아서 6:2, 5)을 보면 이 법칙이 나와 있습니다. 나의 행동이 배우자에게 어떻게 영향을 미치는지 생각해보지 않고 행동하는 것은 이 책임감의 법칙에 어긋나는 것이지요. (마태복음 7:12). 또 다른 경우는 상대방이 해결해야 할 것은 다른 배우자가 책임지려고 하는 경우도 있습니다. 또 다른 한 형태는 상대방의 죄적이고 성숙하지 못한 행동에 대해 방관하는 것입니다.

**법칙 3: 월권에 대한 법칙 (The Law of Power) :** 대부분의 경우 나를 바꾸려고하는 힘보다 상대 배우자를 바꾸려는데 힘을 쏟습니다. 당신이 가지고 있는 힘이라면 자백하고, 순종하고, 잘못을 수긍하는데에 대한 힘이 있는 것입니다. 당신은 행복하지 못한 결혼을 통해서 성장할 힘이 있습니다. 자기 눈에 들어있는 분순물을 먼저 보고 고치려고 하는 힘의 법칙을 말하는 것이지요 (마태 7:1-5)

**법칙 4 : 존경에 대한 법칙 (The Law of Respect)** : 내가 존경받기를 원하듯이 상대 배우자도 존경해야 겠습니다. 내가 존경할 수 있는 방법들, 혹시 상대방을 존경하지 않았던 부분들이 있는지 먼저 묻는 것이 우리 결혼에서 고쳐야 할 부분들을 적은 리스트를 적어 내미는 것보다 훨씬 중요하고 겸손을 보이는 방법입니다.

**법칙 5 : 동기부여의 법칙 (The Law of Motivation) : 두려움에** 바탕을 두고 “네”라고 수락하는 것이 아니라 나의 가치관/신념에 바탕을 두고 “네”라고 말하는 것이 중요합니다. 두려움은 항상 사랑과 반대로 작용한다는 것을 명심하세요.

**법칙 6: 평가에 대한 법칙 (The Law of Evaluation)** : 어떤 사람이 지금 고통의 시간을 보내고 있다고 해서 반드시 뭔가 나쁜 일이 일어나고 있다는 것은 아닙니다. 고통이 성장으로 이끄는지 상처로 이끄는지 판단하는 평가가 필요합니다. 바운더리를 그리기를 거부하는 것은 옳은 것이 아닙니다. 복수를 하려고 하는 것은 더구나 그렇습니다. (로마서 12:19).

**법칙 7 : 적극성에 대한 법칙 (The Law of Proactivity**) 우리의 가치관, 원함, 필요함에 바탕을 두고 문제를 해결하려고 적극적으로 시도 한다.

**법칙 8 : 부러움에 대한 법칙 (The Law of Envy) :**다른 사람들이 가진것에 우리의 촛점을 맞추면 결코 우리가 원하는 것을 가질수 없게 됩니다.

**법칙 9 : 활동에 대한 법칙 (The Law of Activity)** : 소극적으로 기다리기보다는 적극적으로 한계/리미트를 그리는 적극적인 태도가 필요합니다.

**법칙 10 : 노출에 대한 법칙 (The Law of Exposure)** 우리의 한계를 서로 이야기해야 합니다.

1. 한국 아내로서 흔히 말하는 아내로써 갖추어야 할 “미덕”과 상반되는 법칙은 없나요? 예를 들면 아내들은 희생해야하고 “내조”해야되다는 기준은 어떻게 될까요?
2. 이 법칙에 맞게 관계형성이 되지 못하게 방해가 되는 것은 무엇이 있을까요
3. 이 법칙에 맞게 잘 되고 있는 분야들은 있습니까?

**메뉴얼 3 나 자신과의 바운더리 그리기**

**Setting boundaries with yourself**

개요: 부부 관계에서 문제가 무엇이든간에 해결을 위한 노력을 먼저 시독하는 것이 필요합니다. 불공평하게 들릴수도 있겠지만 “공평”을 요구하는 것이 타락된 현실에서는 찾아보기 힘든 일이지요. 우리가 먼저 가서 문제에 대해 지적하는 것이 기독교인의 모습입니다. (마태복음 5:23-24; 마태복음 18:15) “좋은” 배우자의 모습에서 쉽게 벌어질수 있는 바운더리 위반된 모습들이 많이 보입니다. 완벽보다 “과정”을 중시해야 합니다.

* 우리가 그릴수 있는 바운더리 부분은 다음과 같습니다. : 선한척하기, 부정하기, 관계에서 멀어지기, 책임지지 않기, 자기만 생각하기, 판단하기.

질문: 나에게 해당되는 부분은 무엇인지요?

* 상대방을 조정하기 위한 방법들은 다음과 같은 모습을 보일수 있습니다: 죄책감, 화를 내기, 상대 배우자의 바운더리에 대한 끊임없는 공격, 사랑을 멈추기.

질문: 나에게 해당되는 부분은 무엇인지요?

* 자신의 통제에 근거한 바운더리를 그리는 방법은 다음과 같습니다. : 다른 사람을 통제하려고하는 것에 대한 댓가를 깨닫기, 자신의 통제가 상대방에서 어덯게 영향을 끼치는지 배우자에게 물어보기, 상대를 바꾸려고하는 데에대한 희망이 없음을 경험하기, 의존성에 대한 문제들을 풀어나가려고 노력하기, 당신의 배우자로서 존재와 인간 존재로서 나를 분리시키기, 자신의 자유가 인정되기를 중요시하듯이 상대방의 자유도 중요시하기, 상대를 조정하려고 하기보다 바운더리를 그리려고 노력하기

질문: 나에게 해당되는 부분은 무엇인지요?

**메뉴얼 4 하나를 만들려면 둘이 필요하다**

**It takes two to make one**

진정한 “하나”가 되기위해서는 온전한 두사람이 필요합니다. 서로에게 보완 (complementing)이 되는 것과 채워주는 것 (completing)은 다릅니다. 결혼은 채워주는 것이라기보다 보완되어 주는 것입니다. 두개의 채워진 인격체가 만나 보완을 해주는 것이 결혼입니다. 결혼은 당신을 온전하게 해주는 것이 아니라 온전한 당신에게 새로운 세계의 경험을 할 수 있도록 해주는 것입니다. “two becoming one”

* 보완한다는 것은(complementing): 다른 시각, 재능, 능력, 경험 그리고 기프트를 관계속에 들여 오는 것이고 파트너쉽을 형성해 가는 것입니다.
* 채워준다는 것은 (completing) 사람으로서 나의 미성숙한 부분을 채우려고 하는 것입니다.

1. 배우자와 사랑에 빠졌던 시기 (falling in love)를 되돌아 보고 현재 부부관계를 되돌아 보면 우리의 관계는 보완하는 관계입니까 채워주는 관계입니까?
2. 보완해주는 부부관계가 되기 위한 나의 장점은 무엇일까요? 그런 장점을 충분히 활용하고 있습니까?
3. 상대 배우자가 부부 생활에 보완해주고 있는 부분은 무엇일까요?

**메뉴얼 5 : 네가 귀하게 여기는 것이 네가 갖게되는 것임**

**What you value is what you’ll have**

한국에 “참는게 미덕”이라는 말이 있듯 미국말에 “네가 참는 것을 갖게된다 You get what you tolerate”이라는 말이 있습니다. 내가 “참아내는것”은 결국 나의 가치관 (values)에 바탕을 둡니다. 결정적으로는 나의 가치관이 무엇이냐가 결혼관계에서의 바운더리를 형성하게 되는 것이지요. 행복함(happiness)가 궁극적인 가치가 아니라면 결혼관계에서 가치관은 무엇일까요? 1. 하나님의 대한 사랑, 2. 배우자에 대한 사랑, 3. 정직함 4. 진실함 5. 동정심과 용서, 6. 신실함.

1. 내게 중요한 가치관 중에 가장 중요한 것 세가지를 생각해 봅시다. 그것이 결혼 관계에서 어떻게 반영이 되고 있습니까?
2. “행복”을 귀하게 여기는것이 무슨 문제일까요?
3. Value Table 보고 이야기 나누기 :
   1. 나에게 가장 중요한 가치 세가지는 무엇일까요?
   2. 이 가치가 결혼 생활에서 어떻게 도움이 되는지 방해가 되는지 생각해 보고 나누어 봅시다

**메뉴엘 6 가치관 1 – 하나님 사랑**

**(Value 1 – Love of God)**

우리의 가치관을 하나님에 대한 사랑으로 촛점을 맞출때 다른 것들을 그게 맞게, 하나님이 원하시는 것에 맞게 조정하게 되지요. 결정적으로 하나님의 지도하에 있게 되는 것입니다.

1. 위의 글을 읽었을때 제일 먼저 들었던 감정은 무엇입니까? 어디서 그런 감정들이 일었을지 생각해 보세요.
2. 하나님 사랑을 제일 우선으로 하는데 어려운 점이 있습니까? 당신의 삶에서 하나님 사랑을 우선으로 하며 산다는 것이 어떤 모습으로 보여지고 있습니까?
3. 내가 알고있는 사람중에 가장 하나님을 사랑한다고 여기는 사람이 있습니까? 만약 지금 그런 사람을 알고 있지 못하면 성경에서 나오는 인물중 누가 가장 하나님을 사랑한다고 생각하나요?
   1. 그 사람의 결혼 생활을 어떻게 하고 있나요? 그 사람을 만나 하나님의 사랑과 결혼 생활에대해 물어 보고 다음 모임에서 나누어 봅시다.

**메뉴얼 7 가치관 2 – 배우자에 대한 사랑**

**Value 2 – Love of your spouse**

개요: 배우자를 사랑한다는 것은 세가지를 의미합니다. 1) 배우자에 대한 배려가 깊어 내 행동이 배우자에게 미치는 영향에 대해서 마치 나의 일처럼 느끼게 되는 것 2) 상대배우자의 삶을 풍요롭게 하는데 촛점을 두게 되고 3) 배우자가 무엇인지 알지 못하는 상태여도 배우자를 위해 최고를 위하는 것. 이러한 배우자에 대한 사랑은 공감 (empathy)에 기반을 두는 것이기도 하지만 무엇보다 “약속” (commitment)에 기반을 두는 것입니다. 또한 이러한 사랑은 행동 (action)이 없어서는 안되겠습니다.

1. 당신의 결혼 생활에서 “나를 사랑하듯” 다른 사람을 사랑하라는 것이 어떻게 보여지고 있는지요?
2. 배우자에대한 사랑을 보여줄수 있는 행동에는 무엇이 있을까요? 세가지정도 구체적으로 적어 봅시다.
3. 이 행동을 취하는데 방해가 되는 것이 있을까요? 그 방해물들을 어떻게 극복하겠습니까?

1. 배우자에 대한 사랑을 어떻게 보여줄수 있을지 본과에서 나눈 내용에 맞추어 한가지 정해 봅시다. 다음 모임때가지 이 한가지를 실행하고 그 이후를 모임에서 나누어 봅시다.

**메뉴얼 8 가치관 3 – 정직함**

**Value 3 – Honesty**

속임은 관계를 손상시킵니다. 속인다는 행동 그 자체가 내요보다 더 상처를 주게 되지요. 속임은 결정적으로 용서를 경험하지 못하게 하는 이유로 관계에서는 용서하기 힘든 죄가 됩니다. 상대방은 깊은 수준에서 알게되는 것 “knowing”을 통해 친밀함 (intimacy)를 경험하게 되지요. 배우자 앞에서 연약해지는 (vulnerable)용기를 갖지 못한다면 진정한 친밀함을 경험하기 어렵게 되지요.

속임이 일어나는 이유 : 자기방어, 두려움,

절대적인 약속을 위해 할 수 있는 일들 : 1. 넉넉한 관용 (grace)으로 사실을 ㅁ라할것 2. 서로에게 질문할 수 있도록 허락하고 서로를 점검하기 3. 서로 정직하지 않은 것같은 점을 볼때 서로 체크하기 4. 정직함에대한 근원적인 공포가 치유될 수 있도록 인생 파트너가 되어주기 5. 자신의 부정함과 근원된 두려움에 대한 책임을 지고 이를 해결하기위한 약속을 할것. 6. 분별력

1. 배우자에게 위험을 감수하고 정직했던 경험이 있습니까?
2. 어려서 정직하려 했는데 오히려 역효과를 가졌던 경험이 있나요? 정직하지 않았는데 오히려 좋은 결과를 이루게 된 경험이 있나요?
3. 내가 배우자에게 정직하지 못한 것들이 있습니까? 당신이 정직해지는 것을 어렵게 하는 점은 무엇일까요?
4. 좀더 정직해 지도록 내게 필요한 것은 무엇일까요?
5. 나 자신과 정직해 질 수 있는 방법 한가지, 남편과 관계에서 더 정직해 질 수 있는 것들 한 가지를 나누어 봅시다. 다음 모임때까지 실행하고 나누어 봅니다.

**메뉴얼 9 가치관 4 – 진실함**

**Value 4 – Faithfulness**

진실한 배우자란 신뢰할 수 있고(trusted), 의지할수 있고(depended upon),믿을 수 있고 (believed in) 그 사람안에서 휴식할 수 있는 (one in whom you can trust) 사람을 말합니다.

1. 내가 진실한 배우자가 되기 위해서 위에서 정의된 진실한 배우자로서 잘하고 있는 부분은 무엇일까요?
2. 더욱 노력해서 나아져야 하는 부분은 무엇일까요? 이에 방해가 되는 것이있습니까?
3. 당신의 삶에서 혹시 배우자가 잘못하고 있으니 내가 이런정도의 행동을 해도 되겠지하면서 진실하지 않게 행동하는 것이 있지는 않습니까?

진실하지 않는 것은 한 사람이 하는 것이지 두사람이 하는 것이 아닙니다. Timothy 2:13을 보면 “if we are faithless, he will remain faithful, for he cannot disown himself”라고 되어 있습니다. 우리가 어떤 일을 하든 하나님은 진실하게 남아 계시는 분이시지요. 결혼역시 이런 점을 요구합니다. 자신의 배우자가 사랑에 실패했다는 이유로 당신도 진실하지 않는 행동을 하는 변명을 하지 않도록 합시다.

4. 진실해지기 위해 내 자신과 할 수 있는 일 한가지, 남편과의 관계에서 한가지 정해 봅시다. 다음 모임까지 한가지를 실행해 보고 나누도록 합니다.

**메뉴얼 10 가치관 5 동정과 용서**

**Value 5 – compassion and forgiveness**

당신이 너무도 사랑하고 삶을 같이 하기로 약속한 배우자는 결국 완전하지 못한 존재입니다. (Ecclesiastes 7:20). 동정 (compassion)과 연약한 마음은 (tenderheardedness) 매우 중요한 가치입니다. 이것이 이루어 지기 위해서는 1) 이상적인 기준에 미달하는 것에 대해 용서하십시요. 2) 당신의 배우자가 아파하고 있다면 당신이 윤리적으로 우월한 위치에 있는 것이 아니며 도움을 줄수있는 유리한 자리에있다는 것을 기억하세요. (Colossians 3:12-14)

사람일수 밖에 없는 우리인지라 늘상 이러한 겸손과 자비, 온유한 마음을 갖기 어렵지요. 마음이 굳어진 상태 (Hardness of heart)가 이런 상태를 늘 유지할 수 없는 실패보다 더 위험한 관계의 적입니다. (마태복음 19:8) 연약한 마음은 1) 죄와 실패에 대한 식별 2) 연약함에 대한 식별 (고린도후서 1:4) 3) 다시한번 연약해질 수 있는 의지 4) 죄를 고백하는 의지

1. 내가 동정이나 용서를 경험한 적이 있습니까? 이런 경험을 가능하게 했던 당신이 한 부분은 무엇이 있습니까? 이를 하는것이 쉬웠습니까 어려웠습니까? 무엇이 어려움을 주었을까요?
2. 지금 내 안에 부부관계에 있어서 굳어진 마음은 있지 않습니까?
3. 이 굳어진 마음을 부드러운 마음으로 하기위해 내게 필요한 것은 무엇이 있을까요?

4. 동정과 용서를 생활에서 적용해 보기 위해 내가 내 자신과 할 수 있는 일 한가지 남편과의 관계에서 할 수 있는 일 한 가지를 정해서 나누어 봅시다. 다음주 동안 그 한 가지 일들을 실행한후 나누어 보도록 합니다.

**모듈 11 가치관 6 – 신실함**

**Value 6 - Holiness**

신실한 사람이란 책임물을 것이 없는 사람 (blameless)을 말합니다. 성경에서는 말하는 신실한 사람은 종교적인 사람을 말하는 것 뿐만 아니라 현실에 기반을 둔 사람을 말합니다. 신실하게 된다는 것은 깨끗하고 책임물을 것이 없는 사람을 말합니다. 진정한 성장을 한다는 것을 다른 사람을 위한것이 아니라 자신의 신실해 지는 과정에 대한 열망에서 옵니다. 신실함에 기반을 둔 결혼생활은 1) 각자에 대한 문제에대한 책임과 자백 2) 성장과 발달을 위한 끊임없는 노력 3) 사랑을 가로막는 어떤한 것에 대해서도 포기함 4) 진실을 가로막는 어떤 것에 대해서도 승인할 수 있음 5) 해가 되는 어떠한 것도 생성되지 않도록 청결한 마음을 갖음.

1. 내 생활에서 신실하지 못한 부분이 있습니까? 신실하게 되기 위해서 내가 할 수 있는 일은 무엇이 있을까요? 혹시 배우자에게 도움을 청할 일은 없습니까?
2. 내가 신실해 졌다는 가정을 해봅시다. 나의 모습은 지금과 어떻게 달라질까요? 부부 관계에서 모습은 어떻게 달라질까요?
3. 다음 한 주를 살면서 좀더 신실해 주기 위해서 내가 자신과 할 수 있는 일을 한가지 생각해 봅시다.
4. 신실해지기 위해 남편을 위해 할 수 있는 일을 한 가지 생각해 봅시다. 결정한 한 가지 일을 다음 주동안 실행해보고 다음 모임에서 나누어 봅시다.

**모듈 12 침입자로부터 결혼생활을 보호하기 위한 세가지**

**(Three’s a crowd – protecting your marriage from intruders)**

결혼생활은 적극적인 태도로 보호되어야 합니다.

삼각관계 (triangulation) : 건강하지 못한 이유로 제 삼자를 결혼 생활을 개입시켰을때 일어남. 버리는 것이 보호하는 것. (모든 건강한 부부생활은부부관계를 돈독히하기 위해 안전한 사람들에게로부터 도움이 필요하다는 점을 인지하자.) 침입자를 복돋우는 것들 : 친밀감, 허탈감을 채우려는 노력, 자신의 한계를 알지 못할때, 결혼을 오용하기, 다른사람들과 바운더리를 그리는데 문제가 있음, 다른점을 인정하며 사랑할줄 모름 (다른점이 아니라 미성숙함이 어려운 점), 분쟁을 회피함.

침입자가 될 수 있는 것들 : 직장, 친구, 아이들, 외도

1. 자신의 부부관계에서 혹시 위에서 살펴본 침입자가 있습니까? 어떻게 그 사람/물건/일들이 침입자인지 알수 있나요?
2. 한국에서는 시댁식구들과 관련해서 많은 문제들을 겪는 경우를 종종 봅니다. 시댁식구들이 침입자 일까요?
3. 이런 침입자를 발견했을때 어떻게 해결하려고 노력했었나요?
4. 12과를 읽고나서 전에 했던 노력과는 달리 생각해 볼수 있는 방법들이 있을까요?

5. 오늘 나눈 내용을 자신의 지금 부부 생활에 적용해 볼때 다음 모임때까지 실행해 볼수 있는 것이 있을까요? 한가지 이상씩 정해보고 다음 모임때까지 실행하고 나누어 봅시다.

**모듈 13 여섯가지 종류의 분쟁**

**Six kinds of conflict**

분쟁 1 : 한 배우자의 죄 (sin of one spouse) – 죄를 묻는 배우자의 태도를 고려하자. 상대방의 죄를 줄이려고 하지 말자.

분쟁 2 : 한 배우자의 모자람과 미성숙함 (immaturity or brokenness of one person) – 현실을 받아들여라. 당신의 협력을 상대방에게 알려주라.

분쟁 3 : 상한 마음은 누구의 잘못도 아님. (hurt feelings that are no one’s fault)

분쟁 4: 상반되는 욕구 (conflicting desires) – 서로 상반되는 것들이 서로를 묶어주었다는 것을 기억하자.

분쟁 5 : 한사람의 욕구와 관계의 필요성 (desires of one person vs the needs of the relationship)

분쟁 6 : 드러난 문제와 드러나지 않은 문제들 (known vs unknown problems)

1. 자신의 부부 생활에서 현재 겪고 있는 분쟁(들)이 있는가? 어떤 형태로 보이고 있는 가? 어떤 방법으로 해결하려고 하고 있는가?
2. 다른 민종과 결혼을 한 국제 결혼의 경우 문화의 차이에서 오는 분쟁 또한 쉽게 찾아볼수 있게 된다. 자신의 결혼에서 이런 부분이 보이는가?
3. 자기의 부모님들의 관계를 생각해 볼때 분쟁이 어떻게 다루어 졌는지 생각해 봅시다. 그 모습과 자신의 모습에서 비슷한 점은 없습니까? 다른 점은 무엇입니가?
4. 본 과에서 다룬 내용중에 자신의 현재에서 적용할 수 있는 것들이 있습니까? 한가지 이상 생각해 봅시다. 이 한가지를 다음 모임때까지 실행해보고 다음 모임에서 나누어 봅시다.

**모듈 14 바운더리를 사랑하는 배우자와 분쟁 해결하기**

**Resolving conflict with a boundary-loving spouse**

“바운더리를 사랑하는 배우자”란 피드백을 들을 수 있고 귀기울일수 있는 능력이 있는 사람을 말한다. 전반적인 방법 – 1. 관찰 (observation) 2. 직면 (confrontation) 3. 책임감, 슬퍼함 그리고 용서를 구함 (ownership, grief, and apology) 4. 죄를 자백함 (repentance) 5. 과정에 참여해라 (involvement in the process) 6. 재점검 (reexamination)

1. 바울더리를 사랑하는 배우자가 되기 위해 내가 제일 잘 한다고 생각되는 분야들이 있는가?
2. 내가 더 노력해야 되는 부분이 있는가?
3. 제일 어려운 부분은 무엇일까? 왜 일까?
4. 본과의 내용에서 한가지 내 생활에 적용할 수 있는 것을 정한다면 무엇일까? 다음모임 까지 실행해보고 나누어 봅시다.

**모듈 15 바운더리를 저항하는 배우자와 분쟁 해결하기**

**Resolving conflict with a boundary-resistant spouse**

바운더리가 부부관계를 더욱 부유하고 윤택하게 할 수있는 것은 두 사람이 배우자의 바운더리를 존중하고 받아들이는데서 오는 고통을 수용할 수 있을때 가능하게 된다. 이런 부부 관계에서 당신은 상대 배우자의 필요, 욕구, 그리고 상처에 대한 동정심을 높일수 있게되며 자기 조절과 인내를 형성하게 되고 상대자가 내게 어떻게 유익할까가 아니라 그 사람 자체로 배우자임을 감사하게 된다. 상대 배우자의 반응에 덜 민감하게 되고 당신을 행복하게 하는 당신 자신의 가치관에 더 의존하게 된다. 하나님이 그분과 우리의 바운더리를 어떻게 존중하는지 배우게 된다.

다른 사람을 조정하거나 자신의 삶에 대해 책임감을 지지 않는 사람은 바운더리의 메세지가 좋은 소식이나 자유를 가져다 주는 소식이 아니다. 흔히 보는 문제들은 1) 바운더리를 사랑하는 배우자는 이에대해 저항하는 배우자를 이해하기 힘들어한다 2) 대부분 내가 하고 싶은 것을 인생에서 하고자하는 태도를 취한다. 3) 바운더리에 저항을 보이는 배우자는 자기가 하고 싶은것은 하고 싶을때 해야 한다는 태도를 취한다. 많은 경우 성격적인 문제라기보다는 간과(ignorance)에서 오는 문제이다.

이런 배우자들에게는 철저한 검토가 필요하다. 이러한 태도를 취하는데는 여러가지 문제들에 근원을 둔다: 1) 동정감을 못느낌 2) 무책임감 3) 한계를 받아들임과 동시 자유를 누리지 못하는 무능력 3) 다른 사람에 대한 조정 4) 불완벽에 대한 부인 5) 보복 6) 전이 7) 저항을 불러 일으키는 특정한 환경. 이러한 배우자를 가졌다면 당신이 해야 할일이 많다 : 당신의 감정과 걱정을 상대가 알도록 한다. 2)이 시점에서는 팀으로서 문제에 접근해서는 안된다. 당신은 적이 있는 것이다. 혼자 직면하는 것 같게 느껴지겠지만 사실 당신은 하나님과 바운더리를 사랑하는 친구들이 있다. 단지 당신의 배우자에게서 많은 협조가 있으리라고 기대하지 말아라.

다음과 같은 여러가지 방법들을 사용하고자 유혹을 받을수도 있으나 **이를 해서는 안된다**! 1) 문제를 줄이기, 숨기기 2) 불평을 늘어놓거나 매달리기 (마치 사랑이 모든 것을 해결해 주듯) 3) 쪼지마라 (don’t nag) 4) 당신배우자의 행동에 대해서 계속적으로 놀라지 말라 5) 비난하지 마라 6) 문제에 대한 모든 책임을 혼자 지지 마라

**당신이 해야 할 점은** 다음과 같다 1) 영적인 교류를 맺어라 2) 성장과 소유 (영적, 감정적) 3)배우자를 다룰 자신에 대한 준비를 해라 (자신에 대해 발견) 4) 특정한 문제들을 파악하라 (어느 바운더리 부분이 침해 당했는지등 ) 5) 바운더리의 변화를 요구하는지 인간성에대한 변화를 요구하는지 점검하라 6) 대부분의 경우 깊은 태도의 변화를 요구하는 것이 바람직하다..

1. 이 본문에서 가장 마음에 남은 부분은 무엇이었을까? 그 부분을 생각할때 생기는 감정은 무엇이었는가?
2. 혹시 바운더리를 저항하는 배우자를 다루기위해 취하지 말아야 하는 행동을 내가 취하고 있지는 않는가? 왜 그런 방법을 택하게 될까?
3. 내가 이런 배우자를 다루기 위해서 해야 할 점중에 특별히 눈에 들어오는 방법이 있는가?

**모둘 16 결혼에서 바운더리 오용을 방지하기**

**Avoiding the misuse of boundaries in marriage**

예를들어 이혼이 유일하고 첫번째 방법이라 생각하기, 부인을 콘트롤 하면서 바운더리를 정한다고 우기는 남편, 남편에게 복수를 하기위해 회피를 하거나 결과를 이용하려고 하는 부인, 분노로 공격한 남편이 자신은 정직하게 행동했을 뿐이라고 변명하는 남편…

고통의 목적 : 보이지 않는 하나님의 도움과 격려를 통한 믿음의 성장, 어려울때 자신의 가치를 지키는 법을 배움, 자기만에 빠지기보다 다른 사람과 연계되기, 불완전한 배우자가 됨에 대한 용서를 받아들이는 법을 배움

순종: 흔한 오해 (에베소서 5:22-23, 25) – 일종의 질서 명시. 예수님이 교회를 위해 베풀었던 사랑 – 남편이 아내를 위해 죽고 온전한 인격체가 되게 함. 순종은 단순히 남편이 부인에게 뭐를 하라고 명령하는 것이 아님. 또 다른 문제는 아내가 옳은 것을 위한 자기 표명을 할때 남편이 부인에게 순종적이지 않다고 하는때 이다. 순종의 개념은 결코 다른 사람의 바운더리를 침범하도록 허락하는 것이 아니다. 순종은 바운더리의 개념안에서만 그 가치가 있다.

바운더리와 이혼 : 이혼은 관계에 있어서 바운더리가 아니다. 이혼은 관계의 종결이다. 결혼에서의 바운더리는 변화를 추구하고 관계를 회복시킨다.

1. 이 본문을 읽으면서 제일 마음에 많이 남았던 부분은 무엇이었는가? 왜 그랬을까?
2. 이혼과 바운더리의 관계에 대해 어떻게 생각하고 느끼는가?
3. 당신의 결혼생활에서 바운더리를 오용하지 않도록 특별히 신경써야 할 부분들이 있는가?