

행복한 가정과 효과적인 자녀교육



비전경영연구소 최용균 소장

www.visionpower.or.kr

가족이란?

- ✓ 벌거벗은 상태에서도 창피하거나, 쑥스럽지 않은 집단
- ✓ 곁에 있으면 소홀해지기 쉽지만 멀리 떨어져 있으면 제일 먼저 생각나는 사람들
- ✓ 잘못을 덮어주고 끝없는 사랑과 용기를 주는 사람들
- ✓ 있을 때는 모르는데, 없을 때는 엄청 소중한을 느끼게 되는 물과 공기 같은 존재 !



행복한 가정이 왜 중요한가 ?

- 높은 이혼율 (114,300 이혼/329,100 결혼-2011년)
- 가족해체와 사회문제
- 편 부모 자녀와 학교, 청소년 문제



가정이 화목해야 일터의 생산성이 높아
지고 사회가 건강해지며 나라도 발전한다

행복의 정의

♪ 행복이란? ♪

$$\text{H.Q.} = \frac{\text{내가 가진 것}}{\text{내가 바라는 것}}$$

H.Q.(Happiness Quotient : 행복지수)

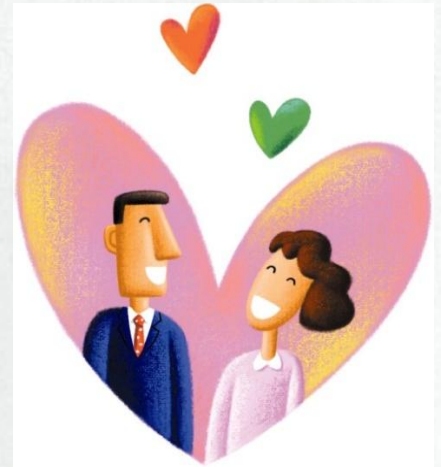
- 가진 것
- ①덤
 - ②남과 비교하라
만인고통, 균등법칙
 - ③나눔, 실천

바라는 것 : 적게 바라는 마음



행복 경영의 7가지 포인트

1. 언제 **행복**한가를 정확히 파악하자.
2. **행복**한 시간을 늘려 나가자.
3. 불행했던 기억들을 줄이자.
4. 즐겁게 일하자.
5. 지금 이 순간을 즐겨라.
6. **행복**은 마음의 상태이다.
7. 내 원래의 정체성은 기쁨임을 선언하자.



부부성격과 행복의 함수 관계

구분	첫인상	권태기 (신혼의 단꿈 에서 깬 후)	갈등기 (사랑한 만큼 미워질 때)	부부 사명
성격이 다른 부부	매력 (멋있다)	불편하다 (알 수 없다)	기 죽이기 (자기중심 욕구불출)	배려하고 키 워줘라
성격이 같은 부부	평화 (편하다)	무료하다 (뻥할 뻥자)	한눈 팔기 (상대배제, 욕구전이)	뜻을 모아 개척하라

부부갈등의 특징

1. 상대방의 마음에 들지 않는 행동

- 늦게 귀가하는 행동, 음식을 많이 먹는 행동, 정리를 하지 않는 행동, TV만 보는 행동..

2. 관점의 차이

- 돈을 아껴 쓰는 모습 → 쪼잔한 사람.
- 음식을 여유 있게 만든다 → 낭비벽이 심하다

3. 가치의 차이

- 건강 위해 채식위주 → 먹고 싶은 것을 먹을 때 더 행복하다.
- 싸고 실용적인 못 구매 → 브랜드 메이커 옷 선호
- 친척들과 거리를 둠 → 친척들과 자주 연락하고 모임



부부갈등 해결방법

현재의 갈등	바람직한 갈등해결
"야!","너" 등 상대방 호칭	상대방을 존중하는 호칭 사용
상대방의 의견이 잘못되었고 주장	상대방 의견도 일리가 있다고 생각
상대방의 말을 중간에 가로챈	먼저 상대방 이야기를 잘 듣고 말함
장황하게 전에 한 말을 자주 반복한다	구체적이고 짧게 이야기 한다
과거에 매여있다	현재에 집중한다
명령하고 강요한다	부드럽게 요청한다
사소한 실수에도 잔소리 한다	작은 실수는 그냥 넘어간다
이성을 잃고 화를 낸다	이성을 잃지 않고 화난 배경을 이야기



바라는 배필과 돕는 배필

구분	바라는 배필	돕는 배필
배우자의 문제	불만의 요인이다	내 존재의 이유이다
관계의 중심	상대방에게 무엇을 받을 것을 먼저 생각	상대방을 어떻게 도울까를 먼저 생각
배우자의 부족	나의 필요를 채울 수 없으므로 분노의 원인이 된다	마음 아파하고 위로하고 축복한다
배우자의 실수	실수나 연약함을 용납하기 어렵다	나에게도 책임이 있음을 느끼고 같이 극복한다

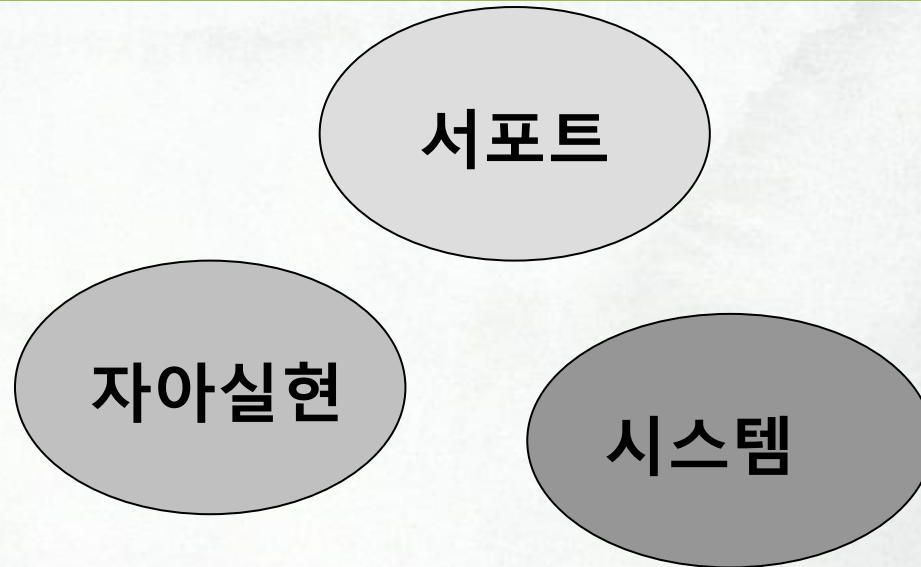
부부 대화에서 생명의 언어

1. **긍정적인 말** “이별, 슬픔 보다는 기쁨, 활력이 느껴지는 노래를 불러야”
2. **칭찬, 인정의 말** “ 당신 음식솜씨가 점점 좋아지네”
3. **감사의 말** “ 당신 덕분에 내가 행복해요”
4. **나 전달법의 말**



비난조의 말	나 전달법의 말
당신은 내 말을 듣지 않아	당신과 대화하는 것이 어렵게 느껴져요
당신은 결코 변하지 않을 거야	내가 보기에는 우리가 대화할 때마다 같은 반응을 보이는 것 같아요

코칭의 3가지 포인트



※ 코칭의 3가지 철학

제1철학	모든 사람에게에는 무한한 가능성이 있다
제2철학	그 사람에게 필요한 해답은 모두 그 사람 내부에 있다
제3철학	해답을 찾기 위해서는 파트너가 필요하다

자녀 코칭 질문 만들기

1. 초점 맞추기

-네가 지금 하고 싶은 일이 무엇이니?

2. 가능성 발견

-어떻게 하면 원하는 대로 될 수 있지?

3. 실행계획 수립

-어떻게 하면 내가 하고 싶은 일을 하는데 어떤 도움이 될까?

4. 장애요소 제거

-그렇게 하면 가장 어려운 것이 무엇일까?

5. 마무리

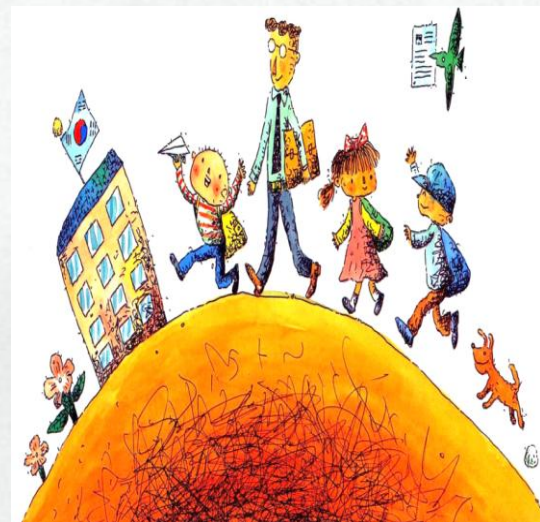
-오늘 우리가 한 얘기를 정리해 보자, 느낌이 어때?



어떤 자녀로 키워야 하는가?

- 글로벌 인재의 특징

- 직업적 전문성이 있고 유능한 사람
- 개인생활이 만족스럽고 행복한 사람
- 사회 및 인류에 대한 책임의식이 투철한 사람
- 조직과 사회를 긍정적으로 변화시키는 긍정적 영향력이 큰 사람



목표를 구체화 하는 코칭질문

1. 당신이 바라는 목표는 구체적으로 무엇입니까 ?
2. 목표를 얻은 것을 어떻게 알 수 있습니까 ?
3. 목표는 언제, 어디서, 누구와 만들고 싶습니까 ?
4. 목표를 얻었다고 가정하여 주변에 무엇이 보입니까 ?
5. 목표를 얻었을 때 어떤 소리가 들립니까 ?
6. 목표를 얻었을 때 어떤 기분이 됩니까 ?
7. 목표를 얻는 것에 방해가 되는 것은 무엇입니까 ?
→ 그것을 어떻게 극복할 수 있습니까 ?
8. 그러면 지금부터 해야 할 당신의 행동은 무엇입니까 ?

행복한 가정을 만드는 마법의 5시간

1. 헤어질 때 : 아침에 출근 할 때 배우자에게 그 날의 일정을 잠시 이야기 하고 살짝 스킨십 한다 (2분 * 5일 = 합계 10분)
2. 집에 돌아왔을 때 : 직장이나 밖에서 있었던 일들을 서로 이야기 한다 (20분 * 5일 = 1시간 40분)
3. 존경과 감사의 표현 : 배우자에게 어떻게든 감사의 말을 건넨다. (5분 * 7일 = 35분)
4. 애정이 담긴 스킨십 : 함께 있을 때 키스, 포옹, 안마 등 신체 접촉 (5분 * 7일 = 35분)
5. 데이트 : 둘만의 친밀감을 느낄 수 있는 기회를 주 1회 만든다. (2 시간)

총 합계 : 5 시간
(일주일 5시간의 노력으로 가정의 행복을 지킬 수 있다.)

결혼 생활을 성공 시키려는 노력은 헬스클럽에 다니는 것보다 훨씬 더 효과적으로 건강과 장수에 기여한다 (시애틀 애정연구소)