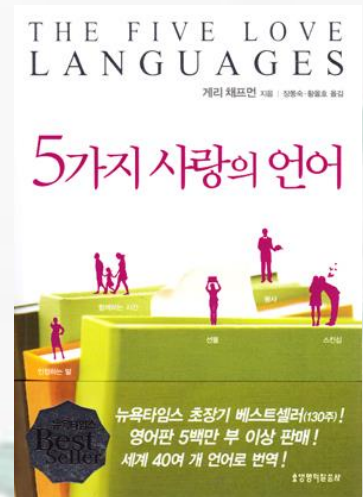


2020년 12월 12일

어머니 학교 with

#어머니학교 #어쩌다엄마 #주님제가어머니입니다
#성경적부모교실 #기도하는엄마 #말씀먹이는엄마
#주님과함께 #함께울고함께웃는 #열방교회여선교회
#언택트(Untact)시대 #온택트(Ontact)하기 #With

5가지 사랑의 언어





"사람은 사랑을 해야 한다.
그게 바로 결혼을 하지 말아야 할 이유이다."

-오스카 와일드

P.37

결혼한 부부들을 연구해보니 로맨틱한 사랑에 사로잡힌 기간은
평균 2년이라는 결론이 나왔다.

P.38

이제 결혼 생활의 **현실로 돌아온다**. 세면대 위에는 머리카락
이 널려 있고 거울은 얼룩으로 지저분하다. 화장지는 어떻게 걸
어야 하는지, 변기 뚜껑을 올려놓아야 하는지 닫아 놓아야 하는
지를 놓고 다툰다. 신발은 스스로 신장에 들어가지 않으며, 셔랍
은 스스로 닫히지 않고, 코트는 옷걸이를 싫어하고, 양말은 세탁
기에서 탈영한다.

P.40

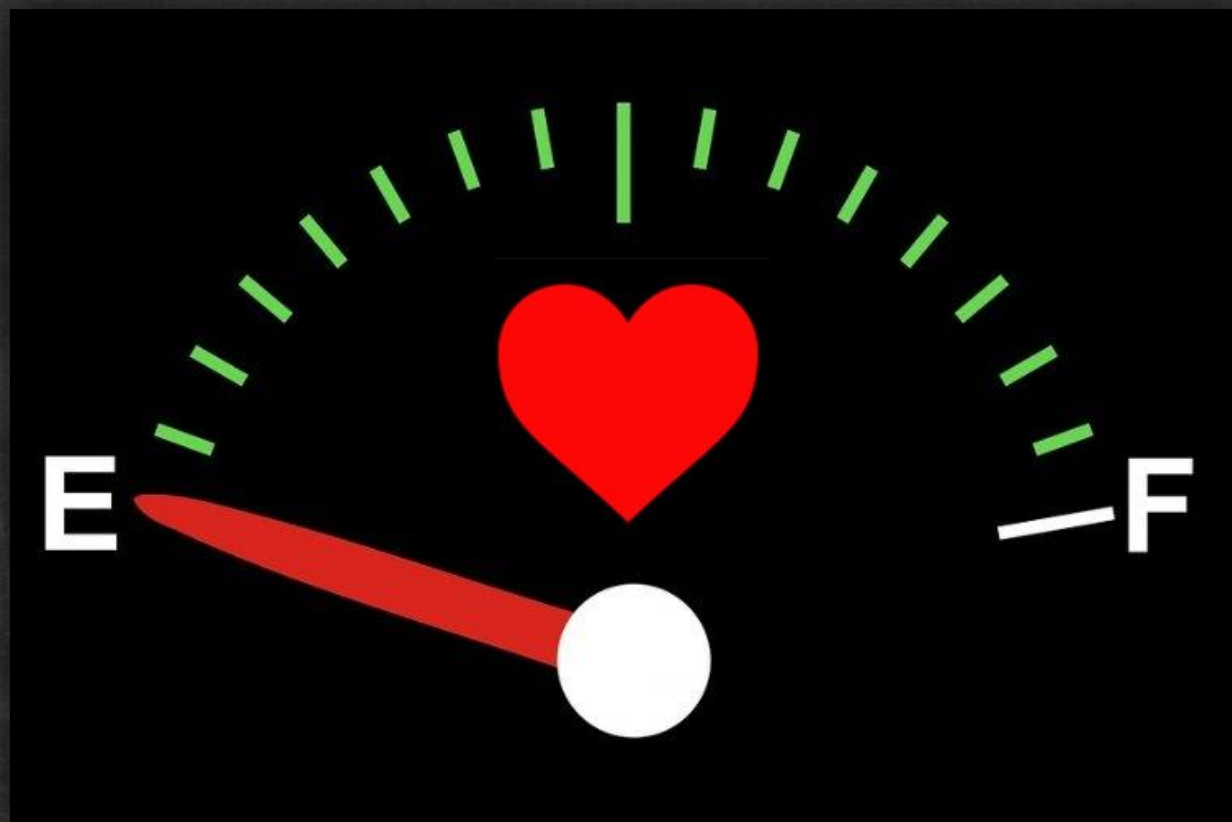
날 때부터 우리 모두는 **자기중심적**이다. 사랑에 빠진 경험이
끝나면 우리는 현실로 돌아와 자신을 주장하기 시작한다.

P.38

만일 사랑에 빠진 상태가 계속된다면 심각한 문제가 생긴다. 사랑에 빠진 사람은 다른 것에 도무지 흥미를 느끼지 못하니까 말이다. 그래서 우리는 그것을 '사로잡힌' 상태라고 부른다.

P. 42

하지만 그 '사로잡힌' 감정은 영원히 지속되지 않는다. 결혼 생활이라는 교과서에서 사로잡힌 감정은 단지 서론에 불과하다. 그 책의 본론은 이성과 의지에 의한 사랑이다. 이것은 의지적 사랑이다.



인정하는
말

선물

5가지
사랑의
언어

함께하는
시간

봉사

스킨십





1. 인정하는 말

“근심이 사람의 마음에 있으면 그것으로 번뇌하게 되나 선한 말은 그것을 즐겁게 하느니라” (잠언 12:25)

사랑을 감정적으로 표현하는 하나의 방법은 **세워 주는 말**을 하는 것이다.
칭찬하는 말이나 **감사의 표현**은 사랑을 전달하는 강력한 도구다.
인정하는 말은 단순하면서도 솔직하게 다음과 같이 표현될 수 있다.

"그 옷 당신에게 썩 잘 어울리는군."

"와! 당신 그 옷을 입으니 정말 멋있어요."

"당신이 세상에서 이 요리를 가장 잘하는 사람일거야."

"오늘 저녁 당신이 설거지 해준 것 너무 고마워요."

"오늘 밤 아이 보느라 정말 수고했어. 항상 고마워하고 있어."

당신이 원하는 것을 배우자로 하게 하기 위해 겉치레 말을 하라는 것은 아니다. 사랑은 당신이 원하는 것을 얻는 것이 아니라 **사랑하는 사람의 행복을 위해 무언가를 하는 것이다.**



1. 격려하는 말

‘격려하다’=‘용기를 불러일으키다’

우리 모두는 불안하게 느끼는 부분이 있다.
용기가 없으면 자기가 하고 싶은 일을 성취하기 힘들다.
배우자가 불안해 하는 부분의 잠재력은
당신의 격려의 말을 기다리고 있다.

격려하기 위해서는 먼저 배우자에게
무엇이 중요한지를 알아야 한다.

2. 온유한 말

“우리의 말투는 굉장히 중요하다.”

솔로몬은 "유순한 대답은 분노를 쉬게 하여도 과격한 말은 노를 격동하느니라(잠 13:1)" 고 했다. 배우자가 몹시 화가 나서 말을 함부로 할 때라도 화를 부추길 것이 아니라 부드러운 말을 해야한다. 당신은 그의 표현이 감정 상태를 나타낸다는 것을 알아야 한다. 그러므로 그가 자신의 상처와 분노, 상황에 대한 생각을 표현하도록 해주어야 한다.

그의 입장이 되어 그의 관점에서 사건을 살펴보고, 만일 당신이 잘못했다면 기꺼이 잘못을 고백하고 용서를 구하라. 그렇지 않고 배우자가 당신의 동기를 전혀 다르게 이해한다면 온유하게 그 동기를 설명하라.

“내 실수를 고백하고 용서를 구하는 것 외에
배우자의 상한 마음을 누그러뜨릴 수 있는 더 좋은 길은 없다.”

배우자가 잘못된 것을 고통스러워하며 고백하고 용서를 구하면 형벌을 내릴 것인지 아니면 용서해 줄 것인지 선택해야 한다. 내가 잘못을 심판하여 잘못에 대한 대가를 치르게 한다면, 나 자신은 재판관이 되고 배우자는 죄인이 된다. 부부간의 친밀함은 불가능해진다. 그러나 용서를 선택하면 부부 사이의 친밀함이 다시 회복될 수 있다.

수많은 사람이 지나간 과거 때문에 오늘의 새로운 날을 망치고 있다는 사실이 안타깝다. 그들은 어제의 실수를 오늘로 끌어들이다. 그래서 즐거울 수 있는 오늘을 엉망으로 만든다.

과거의 실수를 처리하는 가장 좋은 방법은 과거는 과거로 끝내는 것이다. 그 일은 분명히 일어났다. 상처를 준 것도 사실이다. 지금도 상처로 남아 있을 수 있다. 하지만 배우자는 자신의 실수를 시인하고 용서를 구했다. 용서는 감정으로 하는 것이 아니라 의지적으로 결단하는 것이다. 용서는 사랑의 표현이다.

3. 겸손한 말

“사랑은 명령하지 않고 부탁한다.”

바라는 것을 표현하는 방법이 매우 중요하다. 그것이 명령으로 제시되면 친밀할 가능성은 사라지고 상대방을 몰아가게 된다. 하지만 부탁하는 표현을 사용하면 최후 통첩을 던지는 것이 아니라 방향을 제시하는 것이다.

부탁한다는 것은 배우자의 소중함과 능력을 인정하는 것이다. 그런데 명령한다면 사랑하는 사람이 아니라 폭군이 되는 것이다. 배우자는 인정받는 것이 아니라 무시당한다고 느낄 것이다.

부탁은 선택할 여지를 준다. 이것은 매우 의미가 있다. 부탁에 응하는 것은 나를 배려하고 사랑하는 감정을 느끼게 한다. 그러나 명령으로는 사랑의 감정을 얻을 수 없다. 명령에 응할 수 있지만 그것이 곧 사랑의 표현은 아니다. 공포나 죄책감 등의 감정에서 나온 행위일 수 있다.

4. 인정하는 다른 방법들

- 간접적으로, 즉 당사자가 없는 데서 인정하는 말을 하라.
그러면 결국 배우자는 그 이야기를 듣게 되고 당신의 사랑을 확신하게 된다.
- 배우자가 있는 데서 다른 사람들에게 배우자를 칭찬하라.
대중에게 칭찬받을 때 그 영광을 배우자와 함께 나누라. 인정하는 말을 글로 써보는 것도 좋다. 글은 두고두고 다시 읽게 되는 장점이 있다.

빌과 베티의 이야기

아내는 좋은 엄마이고
요리도 무척 잘하는
훌륭한 가정 주부이지요.
하지만 그녀는 내가 일을
그렇게 열심히 하는데도
고마워하지 않아요.”

집안 일을 하나도 도와
주지 않고 나를 위해 전혀
시간을 내주질 않아요.
함께 즐길 수 없다면
집이나 좋은 자동차가
무슨 소용이 있겠어요?

1. 불만 사항을 잠깐 보류해 두고, 상대방의 **좋은 점**을 **말로** 표현하기
2. 서로의 장점 목록을 글로 쓰기
3. 일주일에 두 번씩 상대방의 장점을 찾아 말로 칭찬하기
4. 상대방이 자기를 칭찬해주면 그때 바로 그를 칭찬하지 말고,
단지 그의 칭찬을 받아들이면서 "그렇게 칭찬해 주니 고마워요." 라고 말하기.

빌의 목록

그녀는 매일 침대를 가지런히 정리한다.
그녀는 집을 깨끗하고 깔끔하게 관리한다.
그녀는 매일 아침 아이들에게 아침을 잘 먹인다.
그녀는 일주일에 세 번 정도는 저녁 요리를 한다.
그녀는 시장을 보고 아이들 숙제를 잘 도와준다.
그녀는 아이들을 학교까지 태워다 준다.
그녀는 교회 행사에 아이들을 참여시킨다.
그녀는 교회 주일학교에서 1학년을 가르친다.
그녀는 세탁소에 내 옷을 맡겨 준다.

베티의 목록

그는 12년 동안 하루도 거르지 않고 일했다.
그는 자기 일에 적극적이다.
그는 직장에서 몇 년 사이에 여러 번 승진했다.
그는 언제나 일을 더 잘하기 위해 노력한다.
그는 매달 집세를 낸다.
그는 돈 관리를 잘 한다.
그는 잔디를 손수 깎든지 사람을 불러 시킨다.
그는 한 달에 한 번 정도 쓰레기를 치운다.
그는 내가 부업으로 번 돈을 마음대로 쓰게 한다.

두 달 후 변화

빌: "아내는 내가 가장임을 다시 느끼게 했습니다. 계속 노력하겠습니다. "

베티: "우리 관계는 조금 나아진 것 같아요. 제시하신 대로 그는 말로 칭찬을 하더군요. 그는 진
실한 것 같아요. 하지만 그는 여전히 나와 시간을 함께 보내지 않아요. 우리가 함께 시간을 보낼
수 없을 정도를 그는 여전히 바쁘거든요."

배우자의 사람의 언어가 인정하는 말일 경우,

1. 다음 글을 카드에 써서 거울이나 매일 잘 볼 수 있는 곳에 붙여 놓고 배우자의 사람의 언어가 ‘인정하는 말’임을 명심한다.
2. 한 주 동안 당신이 배우자에게 하는 인정하는 말을 매일 빠짐없이 기록해 본다.
이렇게 기록하다 보면 당신이 인정하는 말을 얼마나 잘 혹은 잘못하는지 발견하게 될 것이다.
3. 한 달 동안 매일 새로운 칭찬 한 가지를 하기로 목표를 세운다. “하루 사과 한 개 씩 먹으면 의사가 필요 없다.” 는 말처럼 하루 칭찬 한마디씩 들으면 상담 받을 일이 없어진다. 칭찬하면서 기록하면 중복되는 것을 막을 수 있다.
4. 배우자에게 사람의 편지, 사람의 쪽지, 사람의 문장을 쓴 다음 조용히 혹은 팜파르를 울리면서 전달한다.
5. 배우자의 부모나 친구들 앞에서 그를 칭찬한다. 배우자의 사람을 받는 것은 물론 부모님도 좋은 사위/며느리 얻었다고 기뻐하는 갑절의 소득이 있을 것이다.
6. 배우자의 장점을 찾아 그 장점을 얼마나 감사하는지 말해 준다. 아마 그 칭찬에 맞추어 살게 될 것이다.
7. 자녀들에게 그들의 엄마나 아빠가 얼마나 좋은 사람인지 말해준다. 당사자가 있을 때든지 없을 때든지 그렇게 한다.

말이 중요하다!
말이 중요하다!
말이 중요하다!



2. 함께하는 시간

‘함께하는 시간’이란 상대방에게 온전히 관심을 집중시키는 것을 의미한다.

그저 함께 소파에 앉아 TV를 보는 것이 아니다. 그것은 TV 방송에 집중하는 것이지 배우자에게 집중하는 것이 아니다. 둘만이 오붓하게 대화하며 산책을 한다든지, 외식을 하라는 것이다. 그녀의 눈을 바라보면서 그녀가 지금 즐기는 것을 나도 온 마음을 다해 즐겨워하라는 것이다.



빌과 베티의 이야기

박사님, 하지만 그녀는 여전히 행복한 것 같지 않아요. 별로 나아진 것이 없어요.

그녀가 늘 불평했던 것이 바로 그거예요. 저는 늘 바빠요. 직장에서 승진하기 위해 얼마나 많은 노력을 하고 있는지 몰라요. 이것은 다 우리 모두를 위한 것이죠. 그런데 늘 직장에만 매달린다고 비난할 때 마음이 상하는 것입니다.

베티의 제1의 사랑의 언어는 '함께하는 시간'입니다.

그녀의 사랑의 탱크는 텅 비어서 불안해요. 당신의 사랑을 느낄 수 없다는 사실 때문에 부정적인 것이죠.

또 다른 목록을 만들어 봅시다. 그녀가 당신과 함께하기를 원하는 것들이 무엇인가요? 지난 몇 년 동안 그녀가 얘기했던 것들이요.

빌과 베티의 이야기

- 주말에 산행을 한다.
(아이들과 함께 가기도 하지만 때로는 둘만 오붓하게)
- 점심을 같이 한다.
(우아한 분위기 식당도 좋지만 맥도날드도 괜찮음)
- 아이들을 맡기고 둘만 외식하러 나간다.
- 퇴근해서는 함께 앉아 서로 그날 있었던 일을 이야기한다.
(함께 이야기할 때 TV보는 것을 그녀는 싫어함)
- 아이들과 학교에서 있었던 일들을 이야기한다.
- 토요일에는 가족이 함께 쇼핑을 간다.
- 적어도 일년에 한 번은 가족과 함께 휴가를 즐긴다.
- 산책을 하면서 대화를 한다.

“앞으로 2개월간 매주 한 가지씩 하기

1. 완전한 집중

‘함께하는 시간’을 갖는 핵심은 완전히 집중하는 것이다.

두 사람이 한 방에 같이 있다고 반드시 집중이 이루어지는 것은 아니다.
그들은 같은 시간에 같은 집에 있긴 하나 함께하고 있는 것은 아니다.

함께 하는 시간이란 상대방에게 온 관심을 집중시키면서 같이 무엇인가를 하는 것을 말한다. 사실 둘이 함께 하는 활동이 중요한 게 아니다. 중요한 것은 서로가 감정적으로 관심을 집중시키면서 시간을 보내는 것이다. 활동은 함께한다는 느낌을 불러일으키는 도구에 불과하다.

공동의 목적을 위해 함께 시간을 보내는 것은 서로 배려하고, 서로 함께 있는 것을 즐기고, 함께 무엇인가를 하는 것을 좋아한다는 사실을 전달해 준다.

2. 진정한 대화

“두 사람이 그들의 경험이나 생각이나 감정이나 바람을
우호적인 분위기에서 주고받는 공감적 대화”

배우자가 대화를 하지 않는다고 불평하는 사람들은 대부분 상대방
이 문자 그대로 전혀 말을 하지 않는다는 것이 아니다. 공감적 대화
를 하지 않는다는 말이다.

진정한 대화는 인정하는 말과 아주 다르다. 인정하는 말은 말하는
것이 중요하지만, 진정한 대화는 듣는 것이 중요하다.

No 충고! Yes 이해!

1. 배우자와 이야기 할 때는 **시선을 그에게 고정시킨다**. 이것은 다른 생각을 하는 것을 막아주며, 상대방이 충분히 관심을 받고 있음을 알게 한다.

2. 배우자의 말을 들으면서 **동시에 다른 일을 하지 않는다**. 만일 다른 일을 하고 있어 즉시 집중할 수 없을 때는 솔직히 말한다. "당신에 내게 말하고 싶어하는 것 잘 알아. 나에게 10분만 주면 이 일 다 끝내고 차분히 앉아 당신의 말을 들을게." 라는 식으로 긍정적으로 표현할 수 있다.

3. 상대방의 **감정에 주의를 기울인다**. "배우자는 지금 어떤 감정을 갖고 있나?" 라는 질문을 스스로에게 해본다. 그것을 알게 되면 확인해 본다. 예를 들면, "내가 ()하는 것을 잊어버려서 당신이 화가 난 것 같군." 과 같은 말이다. 이것은 그의 감정을 분명하게 이해하도록 도와준다.

4. **보디랭귀지를 주의 깊게 보도록 한다**. 때때로 입으로 하는 말과 몸짓으로 표현하는 것이 다를 수 있다. 진정으로 무엇을 생각하고 느끼는지 확인하기 위해 물어보도록 한다.

5. **상대방의 이야기를 가로막지 않는다**. 사람들은 평균 17초만 듣고 끼어들어 자기 생각을 말한다는 연구가 있다. 자신을 **방어**하거나 상대방을 **고치는 것**이 목적이 아니다. 상대방을 **이해하는 것**이 목적이다.

3. 말하는 법 배우기

“진정한 대화는 공감을 가지고 듣는 것뿐 아니라
자기를 표현하는 것을 요구한다.

"내 남편은 말 좀 했으면 좋겠어요. 그가 도대체 무슨 생각을 하며 무엇을 느끼고 있는지 통 알 수가 없어요." 라고 할 때, 그녀는 친밀한 관계를 원하고 있는 것이다. 그녀가 사랑받고 있다는 것을 느끼기 위해서는 남편이 마음을 보여주어야 한다.

아내의 제1의 사랑의 언어가 '함께하는 시간' 이고 '진정한 대화' 라면 남편이 자신의 생각이나 감정을 말하기 전까지는 그녀의 사랑 탱크는 늘 비어 있을 것이다.

어떤 사람에게는 자기를 표현한다는 것이 쉽지 않다. 자신의 생각이나 감정을 표현하도록 장려 받지 못하고 오히려 야단을 맞으면서 자란 사람들도 많이 있다.

장난감을 사달라고 하면 가정형편이 어렵다는 잔소리를 듣기도 한다. 그 아이는 그런 소원을 가진 데 대해 죄책감을 느끼게 되어 자기 소원을 표현하지 않는 법을 재빨리 터득한다.

분노를 표현했을 때 부모가 호되게 야단을 치는 수도 있다. 그러면 아이는 분노를 표현하는 것이 바르지 않다고 배우게 된다. 아이가 실망감을 표현하는 것에 죄책감을 느끼면, 그 아이는 그 실망감을 내면으로 쌓아두는 법을 배우게 된다. 그리하여 성인이 될 때쯤이 되면 대부분 감정을 감추는 법을 배운다. 이제 자신의 감정적 자아를 노출시키지 않는다.

그는 생각을 말하기는 하지만, 자신의 감정을 말하지는 않는다. 그는 감정을 인정하지 않는 세계에 산지가 너무 오래 된 것이다.

'진정한 대화' 라는 사랑의 언어를 배우는 것은 외국어를 배우는 것과 같다.

‘진정한 대화’라는 사람의 언어를 배우려면...

1. 하루에 3번씩 자신이 경험한 사건에 대해 느낀 감정을 노트에 기록하라.

| 사건 | 감정 |
|---------------|----------|
| 뒤차가 바짝 따라옴 | 분노 |
| 주유소 | 매우 화가 남 |
| 3일 안에 끝내야 할 일 | 좌절되고 걱정됨 |

2. 배우자에게 당신의 감정과 사건들을 간략하게 전하도록 하라. 이를 통해 당신은 배우자에게 점점 편안하게 감정을 전할 수 있게 될 것이다. 그리하여 당신은 배우자나 자녀들이나 가정에서 일어나는 일들에 대해서 자연스럽게 자신의 감정을 표현할 수 있을 것이다. 감정 그 자체는 좋거나 나쁜 것이 아니다. 그것은 생활 속에서 일어나는 사건들에 대한 심리적 반응이다.
3. 우리는 자신의 생각이나 감정을 바탕으로 하여 결정을 내린다. 자기 표현이란 그 과정을 표현하는 것이다.

사해형

이런 유형의 성격은 매일 많은 경험이나 감정이나 생각들을 받아들인다.

당신이 사해형의 소유자에게 “문제 있어요? 오늘 밤 왜 아무 말이 없어요?”라고 말하면 그는 분명히 “나는 아무렇지 않은데, 왜 그렇게 생각하지?”라고 답할 것이다. 사실 그것이 정직한 대답이다.

그에게는 말하지 않는 것이 편한 것이다. 그는 시카고에서 디트로이트까지 운전하면서 말 한마디를 하지 않아도 아무 상관이 없다.

시냇물형

이런 성격의 소유자는 눈과 귀로 보고 듣는 것은 무엇이든지 입으로 다 내보낸다. 말할 사람이 없을 때는 전화를 걸어서라도 말해야 한다.

사해형과 시냇물형이 결혼하는 경우가 많다. 이들은 서로에게 매료된다.

그렇지만 결혼 후 5년이 지난 어느 날 아침, 시냇물형이 말한다. “5년이나 살았는데, 그가 도대체 어떤 사람인지 모르겠다.” 사해형은 이렇게 말한다. “나는 당신을 너무나 잘 알지. 당신 말 좀 그만 했으면 좋겠군. 생각할 시간을 좀 가져 봅시다.

다행히 사해 성격의 소유자는 말하는 것을 배우고, 시냇물 성격의 소유자는 듣는 것을 배울 수 있다. 우리는 성격의 영향을 받지만, 극복할 수 있다.

새로운 방식을 익히는 한 가지 방법은 그날 일어난 일 3가지 정도를 이야기하고 느낀 점을 나누는 시간을 매일 갖는 것이다. -> 행복한 결혼 생활을 위한 '일일 권장량'

4. 함께하는 활동

"나는 남편/아내가 _____ 할 때 가장 사랑받는다고 느낀다."

함께하는 활동에는 부부 중 한 사람, 혹은 두 사람 다 관심 있는 것이 포함된다. 무엇을 하느냐가 아니라 왜 그것을 하느냐가 중요하다. 그 목적은 "그가 나를 배려한다. 그는 내가 좋아하는 것을 기꺼이 하고 적극적으로 한다." 라는 감정을 느끼게 하기 위한 것이다. 그것이 바로 사랑이며, 어떤 사람에게는 사랑을 가장 큰 소리로 전하는 것이다.

함께 정원을 가꾸거나, 골동품을 보러 다니거나, 음악을 듣거나, 함께 쇼핑을 가거나, 세차를 함께 하는 등 모두 함께 하는 활동에 포함될 수 있다. 흥미나 관심이 중요하다.

- 필수요소: 1) 적어도 둘 중 하나는 그 활동을 원한다.
2) 상대방은 기꺼이 그것을 따라간다.
3) 둘 다 왜 그것을 하고 있는지 그 이유를 알아야 한다.
(함께함으로 사랑을 표현하려는 것)

함께하는 활동의 이득 중 하나는 함께 회상할 좋은 추억을 제공해 준다는 것이다.

배우자의 사람의 언어가 **함께하는 시간**일 경우,

1. 두 사람 중 한 사람이 살았던 추억을 산책한다. 배우자의 어린 시절을 물어본다. “어렸을 때 기억 중 가장 재미있는 것은 무엇이냐?”, “가장 힘들었던 것은?”하고 묻는다.
2. 함께하고 싶은 활동 5가지를 말해 보게 한다. 앞으로 5개월 동안 매달 한 가지씩 실천할 계획을 세운다. 돈이 문제가 된다면 공짜로 할 수 있는 기회를 찾도록 남겨 둔다.
3. 부부가 대화할 때 가장 선호하는 장소를 물어본다. 다음 주에는 이런 문자 메시지를 보낸다. “이번 주중 하루 저녁에 당신이 말한 그곳에서 데이트 합시다. 언제가 좋을지 적당한 날짜와 시간을 알려 줘요.”
4. 배우자가 좋아하고 자신은 별로 즐기지 않는 활동들을 생각해 본다. 그런 다음 자신의 관심의 폭을 넓히기 원한다며 이 달 중에 그런 활동을 한 번 같이 해보겠다고 제안한다.
5. 단둘이 시간을 보낼 수 있도록 계획을 세워본다. 자녀를 맡아줄 사람이 필요할 수 있다.
6. 매일 시간을 내어 그날 있었던 일을 서로 이야기한다.



3. 선물

선물을 줄 때 우리는 반드시 그 사람을 생각한다.

선물 자체는 그 생각을 상징한다. 중요한 것은 마음속에 있는 생각이 아니라 사랑의 표현으로 선물을 준비하고 주는 과정으로 드러난 생각인 것이다.

아이들은 어릴 때부터 부모에게 선물을 주고 싶어한다. 이것은 선물을 주는 것이 사랑의 본질적 부분임을 잘 나타내 준다.

선물은 사랑을 나타내는 상징이다. 주례자들은 결혼식에서 "이 반지는 두 사람을 영원한 사랑으로 묶어 주는 내적이고 영적 결합을 나타내는, 눈으로 볼 수 있는 징표입니다." 라고 말한다.



1. 최고의 투자

**선물을 잘 주는 사람이 되려면
돈에 대한 태도를 바꿔야 한다.**

어떤 사람은 쓰는 것에 익숙하고, 어떤 사람은 돈을 절약해 저축하는데 주력한다. 돈을 쓰는 데 익숙한 사람이라면 배우자에게 선물을 하는 데 별 어려움은 없을 것이다. 당신이 절약형이라면 돈을 써서 사랑을 표현한다는 것에 감정적으로 큰 저항을 느낄 것이다.

당신은 자신을 위해 물건을 구입하지 않는다. 왜 배우자를 위해 무엇을 사야만 하는가? 하지만 당신도 자신을 위해 무언가를 구입하고 있다는 사실은 알아차리지 못한다. 돈을 절약하고 저축하는 것은 바로 당신의 자아의 가치와 감정의 안정감을 사는 것과 같다. 돈을 다루는 방법으로 당신은 당신의 감정적 욕구를 다스리는 것이다.

배우자의 제1의 언어가 선물이라면, 배우자를 위해 선물을 구입하는 것이 가장 좋은 투자임을 기억해야 한다. 사랑하는 배우자에게 투자하는 것은 우량 주식에 투자하는 것과 같다.

2. 자신이 선물이 됨

“자아의 선물, 존재의 선물

배우자가 당신을 필요로 할 때 함께 있는 것이 중요하다.

"남편은 나보다 야구를 더 사랑해요. 그는 아이가 태어난 날에도 야구 경기를 했고, 나는 오후 내내 병원에 혼자 누워있었지요. 아주 중요한 순간에 그는 나를 버리고 야구장에 갔어요. 그는 내 어머니 장례식 날에도 야구 경기를 했죠."

위기의 순간에 함께하는 것이 그에게 줄 수 있는 가장 훌륭한 선물이다.
당신의 몸이 당신의 사랑을 표현하는 상징이 된다.

배우자가 당신과 함께 있는 것이 중요하다면, 그것을 배우자에게 말로 표현해라.

더그와 케이트의 이야기

내 감정을 더그에게 말하면 그는 내가 왜 그토록 불행하지 이해할 수 없다고 했어요. 그는 내게 생활비를 꼬박꼬박 벌여 주고 좋은 집과 자동차가 있고 집 밖에서 일할 필요도 없으니 불평 불만 하지 말고 행복하게 여겨야 한다는 거예요. 그는 내 기분을 이해하려고 조차 하지 않았어요. 나는 완전히 거부된 기분이었어요.

이 사람은 결혼 이후 단 한번도 꽃을 사 오지 않았어요. 카드를 써준 적도 없어요. 그는 항상 '이건 돈 낭비야. 카드는 한번 보고 버리잖아.' 라고 했죠. 그런 그가 변한 거예요.

3년 전 박사님의 세미나를 듣고, 케이트의 사랑의 언어가 선물이라는 사실을 알았어요.

나는 결혼 후 한번도 선물을 주지 않았죠. 그래서 일단 일주일 동안 매일 선물을 주어 그녀에게 어떤 변화가 생기는지 알아보고 싶었어요. 그녀의 태도에서 아주 많은 변화를 볼 수 있었습니다. 나는 케이트에게 내가 좀 둔해서 당신의 사랑의 욕구를 지난 수년간 충족시키지 못해 미안하도 말했어요. 나는 그녀를 얼마나 사랑하는지, 그리고 아이들을 위해 수고해 준 것에 고맙다고 했어요. 하나님의 도움으로 이제부터 선물을 주는 자의 삶을 살 것을 고백했습니다.

배우자의 사랑의 언어가 **선물**일 경우,

1. 직접 내 손으로 만든 선물을 한다. 이를 위해 원데이 도자기 강좌나 쿠키 강좌를 들을 수도 있다. 만들면서 계속 상대방을 생각할 수 있다.
2. 한 주 동안 매일 선물을 준다. 특별한 주간이 아니어도 된다. 걱정하지 말라. 배우자는 이런 일을 일생 할 것으로 기대하지 않는다.
3. 평소에 갖고 싶어하거나 좋아하는 것에 관심을 가지고 기억해둔다.
4. 도움을 줄 사람을 찾는다. 배우자를 잘 아는 친구나 가족에게 도움을 청한다.
5. 함께 있어 주는 선물을 준다. 적극적으로 준비하라. 음악회나 운동경기 관람을 좋아하게 될지 누가 알겠는가!
6. 배우자에게 책을 주면서 당신도 읽겠다고 동의한다. 그리고 매주 한 장씩 토의하자고 제안한다. 내가 읽기 원하는 책을 고르지 말고 상대방이 관심 있어 하는 주제, 예를 들어 종교, 축구, 돈 관리, 자녀 양육, 부부관계 등의 주제에 대한 책을 선택한다.
7. 선물 퍼레이드를 한다. 아침에 배우자를 위해 초콜릿 박스를 남겨 주고, 오후에는 꽃 배달을 시키고, 저녁에는 가족들을 위한 맛있는 음식을 사간다. “웬일이냐?”고 물으면 “그냥 당신의 사랑 탱크를 채워주고 싶다.”고 말한다.

1. 당신의 결혼 생활에서 처음의 낭만적이 감정이 사라지고 ‘현실’이 보이기 시작하던 때를 돌이켜 보라. 이것이 당신의 부부 관계에 어떤 영향을 주었는가?
 2. 배우자의 어떤 말이 자신의 인생에 깊은 영향을 미쳤는지 서로 이야기해보자. (긍정적, 부정적)
 3. 당신의 결혼 생활에서 함께하는 시간을 막는 장애물은 무엇인가?
 4. 돈의 여유가 없을 때도 서로 선물을 주는 방법에는 어떤 것이 있는가?
- 