

강의 계획서

1. 과목 개요

강좌명 (Course Title)	행복한가정을만드는관계기술	담당교수 (Instructor)	문정화
년도 (Year)	2024년	학기 (Semester)	2학기
교과목 개요 (Course Description)	이 강좌는 올바른 연애관, 부부관, 부모관, 양육관 형성의 중요성을 강조하며, 관계 기술을 학습하여 행복한 가정을 만드는 방법을 제공하고자 한다. 가족복지 실천 현장의 실제 사례와 가족치료 이론을 적용하여 부부 및 부모-자녀 갈등 해결 방안을 학습하고, 이를 통해 가족 문제를 예방하고 효과적으로 해결하는 가족 관계 기술을 배양한다. 이러한 가족 관계 기술을 바탕으로 대인 관계 능력을 향상시켜 직장 및 사회생활에도 긍정적인 영향을 미치며, 이를 통해 건강한 가정을 이루고 가족복지실천가의 전문성 강화에 도움이 되고자 한다.		

2. 주차별 강의개요

주차 (Week)	핵심 (Keyword)	세부 내용 (Description)
1	과목 소개 및 운영 방법 행복한 가정과 관계 기술	여러분들의 가정은 안녕합니까? ·관계 기술의 필요성 ·행복한 가정, 관계 기술의 의미 교수 소개, 과목 소개 및 운영 방법 안내 본 과목에서 배우는 이론들
2	끌리는 남자, 끌리는 여자	배우자 선택, 행복한 결혼의 첫 단추 ·배우자 선택의 중요성 ·배우자 선택 이론 내면의 나를 알면 좋은 배우자가 보인다 ·자신의 배우자 선택 기준 ·부모 이미지 이론 ·귀향증후군
3	남녀간 사랑의 딜레마	사랑의 갈림길: 연인 관계에서 마주하는 갈등과 선택 ·연인 관계 갈등 유형 ·사랑의 딜레마 사랑의 뿌리를 찾아서: 애착유형과 연애 스타일 ·애착유형 테스트 ·존 보울비의 애착이론 온라인 평가(퀴즈)
4	좋은 배우자를 만나는 관계 기술	사랑의 패턴을 바꾸다: 애착유형별 관계 기술 ·애착유형별 연애 부적응 패턴 ·애착유형별 사랑의 딜레마 극복 방법 불안정 애착유형의 연인과 잘 지내는 방법 내면의 성장으로 성숙한 사랑의 결실 맺기 ·정신화 수준 높이기 ·5가지 사랑의 언어 검사 ·사랑의 언어 실천하기

5	체계로서의 가족에 대한 이해	<p>가족, 하나의 체계로 바라보다</p> <ul style="list-style-type: none"> •Bertalanfy의 체계이론 •체계이론에 근거한 가족의 특성 •행복한 가정의 특성 <p>결혼 초기 부부의 이혼을 부르는 위험 신호</p> <ul style="list-style-type: none"> •카터 & 맥골드릭의 가족생활주기 •결혼초기 부부의 주요 도전과 과제 •가트맨의 이혼을 부르는 위험 요인 <p>온라인 평가(퀴즈)</p>
6	좋은 남편, 좋은 부인 되기의 딜레마	<p>원가족의 그림자: 기대와 현실의 차이</p> <ul style="list-style-type: none"> •좋은 부인, 좋은 남편 되기의 딜레마 •부부관계 컨셉의 차이 •배우자관의 차이 <p>내면의 상처가 만든 갈등: 사랑의 장벽을 넘어서</p> <ul style="list-style-type: none"> •부모에 대한 부정적 표상과 분열에 대한 이해 •내면화된 부모에 대한 미해결 정서의 전이
7	평생 행복한 동반자가 되는 관계 기술	<p>반복되는 부부 갈등의 비밀: 무엇이 문제인가?</p> <ul style="list-style-type: none"> •부부갈등 사례 분석: “침묵과 비난의 악순환” •MRI 의사소통 모델에 대한 이해 <p>평생의 동반자 되기의 열쇠</p> <ul style="list-style-type: none"> •갈등 해결을 위한 변화 전략 •이ما고 부부대화법을 통한 친밀한 관계 형성
8	가족 구조에 따라 달라지는 부모의 역할	<p>자녀의 불행을 키우는 부모</p> <ul style="list-style-type: none"> •역기능적 가족 구조와 부모자녀 갈등 •가족 구조와 부모의 특성 •미누친의 구조적 가족치료 모델에 대한 이해 <p>좋은 부모로 거듭나기: 가족 구조를 재구성하다</p> <ul style="list-style-type: none"> •가족 구조의 재구조화 •자녀와 친밀하게 지내는 부모의 특성 •재구조화를 위한 실천 과제
9	좋은 엄마, 좋은 아빠 되기의 딜레마	<p>부모 역할의 그림자: 대물림의 역동과 그 영향</p> <ul style="list-style-type: none"> •부모와 자녀가 생각하는 ‘좋은 부모’의 차이 •보웬의 모델을 통한 대물림과 만성불안의 이해 <p>나는 왜 항상 감정에 뛰어드는가?</p> <ul style="list-style-type: none"> •보웬의 자아분화에 대한 이해 •자아분화 검사 및 단계별 특성 <p>온라인 평가(퀴즈)</p>
10	존경받는 부모가 되는 관계 기술	<p>왜 내가 회생양이 되었을까?</p> <ul style="list-style-type: none"> •자아분화 수준이 낮은 부모의 특성 •보웬의 삼각관계와 가족투사과정 •회생양이 된 자녀의 특성 <p>부모가 성숙해지면 자녀가 웃는다</p> <ul style="list-style-type: none"> •자아분화 수준이 높은 부모의 특성 •자아분화 수준을 높이는 실천 방법
11	부모의 마음을 아프게 하는 방식	<p>스스로를 지키는 방법, 부모와 갈등이 되다</p> <ul style="list-style-type: none"> •자아분화 수준이 낮은 자녀의 특성 •갈등대처방식 •방어기제(억압, 부정, 투사, 회피, 동일시, 퇴행 등) •마음의 상처가 부모를 아프게 한다

		<ul style="list-style-type: none"> • 사례로 풀어보는 부모의 마음을 아프게하는 자녀들의 이야기 • 건강한 대처방식을 위한 실천 방법 <p>온라인 평가(퀴즈)</p>
12	좋은 자녀 되기의 딜레마	<p>스트레스에 대처하는 나만의 방식, 그 이면의 진실</p> <ul style="list-style-type: none"> • S사례로 보는 나의 의사소통유형 • 의사소통 유형 검사 • Satir의 경험적 가족치료 모델에 대한 이해
13	좋은 자녀 되기의 딜레마	<p>빙산 탐색: 수면 아래 숨겨진 진실 찾기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 빙산탐색의 구조 • 빙산탐색의 실제
14	좋은 자녀가 되는 관계 기술	<p>말투가 달라지면 부모가 웃는다</p> <ul style="list-style-type: none"> • 일치형 의사소통으로 관계 회복하기 • 빙산탐색을 통한 의사소통 훈련하기
15	좋은 자녀가 되는 관계 기술	<p>가계도로 풀어보는 가족 이야기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 가계도 작성 방법 • 가계도로 풀어보는 가족 이야기 • 나의 변화 단계 평가