

# 사랑의 다섯 가지 언어

# 사랑의 다섯 가지 언어

게리 채프먼 (Gary Chapman) 1938년생

웨이크포레스트대학 인류학 석사  
사우스웨스턴대학 종교교육 박사

인간관계 전문 상담가 . 결혼 가족생활 컨설턴트사 대표

저서 : 『5가지 사랑의 언어』, 『자녀를 위한 5가지 사랑의 언어』, 『부부학교』,  
『십대를 위한 5가지 사랑의 언어』, 『싱글을 위한 5가지 사랑의 언어』,  
『사랑의 부부 코칭 대화의 기술』, 『사랑의 부부 코칭 배려의 기술』,  
『사랑의 부부 코칭 초보부모의 기술』, 『결혼생활의 사계절』,  
『사랑의 부부 코칭 재정 관리의 기술』,  
『사랑의 부부 코칭 친밀한 성의 기술』,  
『사랑의 부부 코칭 시대 처가관계의 기술』,  
『사랑을 잘하는 사람들의 7가지 습관』,  
『결혼 전에 꼭 알아야 할 12가지』,  
『행복한 결혼생활을 위한 9가지 포인트』,



# 사랑의 다섯 가지 언어

## 1. 결혼한 후에 사랑은 어떻게 되는가?

결혼한 후에 사랑은 어떻게 되는가?

= 결혼한 부부나 이혼한 부부들의 공통된 질문

= 서로가 다른 사랑의 언어를 사용한다는 것이다.

내가 전달하고자 하는 사랑을 상대방이 느끼기를 원한다면 그 사랑을 상대 배우자의 제1의 사랑의 언어로 표현해야 한다. .... 소통가능

비행기 안에서 받은 질문 : 결혼한 후에 사랑은 어떻게 됩니까? (세번 결혼한 기혼자)

결혼 지속기간 = 첫번째 결혼 : 10년, 두 번째 결혼 3년, 세번째 결혼 6년 지속 = 사랑 붕괴

왜 사랑하며 결혼했던 사람들이 이혼을 하게 되는가? = 소통의 문제 (사랑의 언어 이해 필요성)

# 사랑의 다섯 가지 언어

## 2. 사랑의 그릇

모든 인간의 내면에 존재하는 감정의 그릇(emotional tank)

- 사랑의 의존증세 : 알코올 중독에 빠진 남편을 둔 여인이 남편이 일으킨 사고를 수습하면서, 그것을 사랑이라 부른다.
- 무책임한 부모 노릇 : 사랑이란 명목으로 아이들의 응석을 다 받아 준다.

**정서적인 안정을 위해서 충족되어야 하는 기본 감정 욕구**

1. 누군가에게 소속되어 있고 필요한 사람이라는 것을 느끼게 해주는 사랑과 애정의 욕구  
= 모든 아이들 내면에는 사랑으로 채워 지기를 기다리는 **감정의 그릇(사랑의 그릇)**이 있다.

# 사랑의 다섯 가지 언어

## 2. 사랑의 그릇

모든 인간의 내면에 존재하는 감정의 그릇(emotional tank)

- 아이들이 사랑받고 있다고 느낄 때 정상적으로 발육
- 이 사랑의 그릇이 비어 있으면 불만, 불안 감정 증폭, 갈증을 채우기 위한 대체 방법을 찾아 방황 = 청소년들의 비행, 탈선, 부부이혼의 원인
- 연인, 부부싸움은 상대방로부터 사랑받고 싶다는 욕망의 표출
- 사랑의 지속은 사랑의 그릇을 계속 사랑의 그릇을 채워 나가는 것이다.
- 자신이 사랑받지 못하고 있다고 느낄 때 = 불행하다는 감정 확산

# 사랑의 다섯 가지 언어

## 2. 사랑의 그릇

인간 본성 : 다른 사람으로부터 사랑받기를 갈망하는 욕구.

- 인간은 태어날 때부터 고립화에 대한 두려움을 가지며, 고립화는 인간 정신을 황폐화 시킨다.
- = 인간의 심연에는 누군가에게 친밀감을 느끼고 사랑받고 싶어하는 욕망이 있다.
- = 결혼생활은 이러한 친밀함과 사랑의 욕구를 충족시키기 위한 것이다. = '부부는 '한 몸'(성경)
  
- 배우자로부터 사랑을 받고 싶다는 욕망은 결혼생활의 중심을 이룬다.
- 모든 사람의 내면에는 사랑으로 채워 지기를 기다리는 감정의 그릇(사랑의 그릇)이 있다.
  
- 사랑이 있으면 사막도 횡단할 수 있고, 바다도 건널 수 있고, 어떤 역경도 이겨낼 수 있다.

# 사랑의 다섯 가지 언어

## 3. 사랑에 빠진다?

### - 사랑에 빠진 상태

1. 서로가 아주 긴밀한 관계를 가진다는 허상을 준다.
2. 서로에게 소속되어 있다고 느낀다.
3. 모든 문제도 정복할 수 있다고 믿는다.
4. 서로를 몹시 연애하며 위해 준다고 느낀다.
5. 자신의 유일한 소망이 사랑하는 그녀를 행복하게 해주는 것이라고 여긴다.
6. 자신이 그렇게 생각한 것처럼 상대방도 똑같이 자신에게 그럴 것이라고 믿는다.
7. 자신이 상대를 사랑하는 것 만큼 자신의 욕구를 알아차리고 자신을 사랑함으로써 자기 마음을 상하게 하지 않을 것으로 믿는다.

= 이렇게 생각하는 것은 항상 황홀하다. = 비현실적인 환상 (이지적인 인간본성)

# 사랑의 다섯 가지 언어

## 3. 사랑에 빠진다?

### - 사랑에 빠지면

- 1) 사랑에 빠지는 경험이 절정에 이를 때 행복을 느낀다.
- 2) 사랑에 빠진 사람은 사랑하는 이가 완전하다는 환상을 갖는다.
- 3) 사랑에 빠졌을 때는 그것이 영원할 것이라고 믿는다. (무엇인가에 사로잡힌 상태)
- 4) 사랑에 빠지는 감정이 영원히 지속된다는 것은 사실이 아니라 허구다.
- 5) 사랑에 빠진 상태에서는 행복감은 서로가 아주 긴밀한 관계를 가진다는 허상을 준다.  
- 고로 사랑에 빠지는 감정을 사랑이라고 부르지 말아야 한다. - **생리적인 사랑이다.**

심리학자 도로시 테노브 박사 : 로맨틱한 사랑에 사로잡힌 기간은 평균 2년 (도파민 호르몬)



# 사랑의 다섯 가지 언어

## 3. 사랑에 빠진다?

심리학자 **스코트 펙**

사랑에 빠진 상태가 진정한 사랑이 아닌 이유로서 세가지 측면 제시

- 1) 사랑에 빠지는 것은 의지에 따른 행동이나 의식이 있는 선택이 아니다.
- 2) 사랑에 빠진 것이 진정한 사랑이 아닌 것은 그것이 노력 없이 일어나기 때문이다.
- 3) 사랑에 빠지는 것은 상대방 개인적인 성장을 촉진시키는데는 진심으로 관심이 없다.
  - 사랑에 빠지는 것은 성적결합에 대한 유전적이고 본능적, 충동적 요소이다.
  - 사랑은 노력과 훈련을 필요로 한다.
  - 진정한 사랑은 사랑에 빠진 감정을 벗어나면서 비로소 시작된다.
  - 사랑의 그릇이 가득 차서 배우자가 나의 사랑 안에서 안전함을 느껴야 한다.

# 사랑의 다섯 가지 언어

## 3. 사랑에 빠진다?

결혼생활에서 분쟁을 일으키는 사소한 문제들

- 세면대 머리카락
- 욕조의 비누 거품
- 화장실 거울에 튀겨진 비누거품
- 변기 뚜껑을 올렸는지, 내렸는지
- 신발정리
- 빨랫감 처리
- 내팽개쳐진 옷가지, 양말 ..... 이런 것 때문에 말이 거칠어 지기 시작한다.

# 사랑의 다섯 가지 언어

1. 인정하는 말

2. 함께하는 시간

3. 선물

4. 봉사

5. 스킨십



What's Your  
Love  
Language?

# 사랑의 다섯 가지 언어



# 1. 인정하는 말 (인정받고 싶은 욕구)

솔로몬 : “죽고 사는 것이 혀의 권세에 달렸다.”(잠언 18:21)  
“근심이 사람의 마음에 있으면 그것으로 번뇌케 하나 선한 말은 그것을 즐겁게 한다.” (잠언 12: 25)

★ 칭찬하는 말 - **한 번 칭찬으로 두 달간 지낼 수 있다.**(마크 트웨인)

- 칭찬하는 말과 감사의 표현은 사랑을 전달하는 힘이 있다.
- 요청하는 내용을 행하도록 계속 조르는 것보다 칭찬하는 것이 훨씬 효과적이다.
- 칭찬을 들을 때 칭찬하는 상대가 원하는 것을 행하고자 한다.

# 1. 인정하는 말(인정받고 싶은 욕구)

## ★ 칭찬하는 말

마슬로우 : 정서적으로 안정 = 자기 표출의 욕구와 사회적 승인의 욕구 충족,

자기 표출의 욕구 : 자신이 소속된 집단에서 자신을 드러내고 싶은 욕구

사회적 승인의 욕구 : 그 집단에서 인정받고 싶은 욕구. 사회적 승인의 욕구,

인정받고 싶은 욕구를 채워줄 수 있는 최상의 방법이 바로 칭찬이다.

- 1) 칭찬은 인생을 바꾸는 기적을 일으킨다. - 아인슈타인 . 테너 엔리코 카루소
- 2) 칭찬은 잠재력을 깨운다. - 에디슨 . 자살한 경리 책임자(30년간 칭찬 한번 듣지 못했다.)
- 3) 칭찬은 사람을 변화시킨다. - 하루에 한 가지 칭찬하기 (내가 너를 사랑하는 이유 20가지)
- 4) 칭찬은 자신감을 심어준다.- 칭찬 한 마디가 열 마디 책망보다 낫다.
- 5) 칭찬은 모든 일에 의욕을 갖게 합니다. - 설문 : 살맛나는 때 = 아내의 인정과 칭찬

# 1. 인정하는 말 (인정받고 싶은 욕구)

## 칭찬 10계명 - 『칭찬은 고래도 춤추게 한다』

- 1) 칭찬할 일 생길 때 즉시 칭찬
- 2) 구체적으로 칭찬
- 3) 가능한 한 공개적으로 칭찬
- 4) 결과보다 과정 칭찬 (과장된 칭찬, 부담주는 칭찬, 비교하면서 하는 칭찬 금지)
- 5) 사랑하는 사람을 대하듯 칭찬
- 6) 거짓 없이 진실한 마음으로 칭찬
- 7) 긍정적인 눈으로 보면 칭찬할 일 발견
- 8) 일이 풀리지 않을 때 더욱 격려
- 9) 잘못된 일이 생기면 관심을 다른 곳으로 유도
- 10) 가끔씩 자기 자신을 칭찬 .....칭찬 10가지 목록 작성 (자신. 타인)

# 1. 인정하는 말 (인정받고 싶은 욕구)

## ★ 격려의 말

- 말로 칭찬하는 것은 배우자를 인정한다는 하나의 좋은 예이다.
- 격려는 배우자가 이미 가지고 있는 잠재력과 관심거리를 개발하도록 격려하는 것이다. = 그 잠재력은 당신의 격려의 말을 기다리고 있다,
  - 배우자가 다이어트를 하고 싶다고 말할 때 = 격려의 기회 : "당신이 원한다면 꼭 성공할 거야"
- 격려하는 데는 배우자의 마음에 공감하는 것과 배우자의 관점에서 세상을 보는 관점이 필요하다. - 먼저 배우자에게 무엇이 필요한지를 발견해야 한다.
  - = "내가 알아, 내가 당신과 함께 있잖아" "어떻게 도와줄까?"



# 1. 인정하는 말 (인정받고 싶은 욕구)

## ★ 온유의 말

- 사랑은 온유하다. 사람의 감정을 말로 전달하고 싶으면 '온유한 말'로 해야 한다. 배우자는 말의 어투로 내용을 이해한다.
  - = "오늘 저녁, 당신이 나를 도와주지 않으니 실망스럽고 기분이 안 좋아요 "아내는 자신의 감정을 나타냄으로써 남편과 친밀하여 지려는 것이다.
- 사랑은 실수를 기억하지 않는다. ...실수를 고백하고 용서를 구하라
- 과거의 실수를 처리하는 가장 좋은 방법은 과거는 과거로 끝내는 것이다.
- 용서는 감정으로 하는 것이 아니라 의지적으로 결단하는 것이다. 용서는 사랑의 표현

잠언 : 온유한 입술에 악한 마음은 낮은(얕은) 은을 입힌 토기와 같다. (잠언26:23)

# 1. 인정하는 말 (인정받고 싶은 욕구)

## ★ 겸손한 말

- 사랑은 상대방에게 부탁하는 것이지 요구하는 것이 아니다. = 부모와 아이 관계
- 부탁은 최후 통첩을 던지는 것이 아니라 방향을 제시하는 것이다. = 친밀한 관계
- **정중한 부탁은 자기 사랑의 표현이다.** "이번 주 하수구 청소 좀 해줄 수 있어요?" (신뢰)  
정중한 부탁은 선택할 여지를 준다. 사랑은 언제나 선택의 여지를 주는 것이다.  
자신이 부탁한 것 가운데 하나를 아내가 기꺼이 들어줄 때, 아내가 자신에게 관심을 가지며 자신을 존중하고 귀하게 여기고 자신을 기쁘게 하기 위하여 무엇이든지 한다는 것을 감정적으로 느낀다.  
**강제로 요구하는 것은 사랑의 표현이 아니라 폭군처럼 명령하는 것과 같다.**  
무리하게 요구하면 사랑이 지속될 수 없다, 그 요구에 응할 수 있지만 그것은 사랑의 표현이 아니다.
- **정중한 부탁은 사랑을 표현할 수 있는 가능성을 창출, 무례한 요구는 가능성을 사라지게 한다.**

## 2. 함께하는 시간 (소통의 욕구)

- 상대에 온전히 관심을 집중하는 것
- 상대와 공동 관심사를 같이 무언가를 행하는 시간 (일, 운동)
- 서로 마주보고, 상대에 시선을 고정하며 함께 대화하는 시간
- 상대의 말을 충분히 들어주며 공감해주는 시간 (성격의 종류 : 사해형 - 샘물형)  
사해형 성격의 소유자는 말하는 것을 배우고, 샘물형 성격의 소유자는 듣는 것을 배우라!
- 같은 공간에 함께 있으면서 다른 일을 하는 경우는 함께하는 시간이 아니다.

- 함께하는 시간에 대한 욕구는 진정한 대화와 소통에 대한 욕구이다.  
진정한 대화는 상대의 생각과 느낌과 욕구를 아무런 비판이나 평가 없이 들어주고, 충고나 해결이 아닌 공감과 수용으로 들어주며, 자신의 생각과 느낌, 감정들을 솔직하고 부드럽게 표현하는 것이다.

## 2. 함께하는 시간 (소통의 욕구)

### 연대감

- '함께하는 시간' = 연대감이다. = 서로에게 관심을 집중하는 것
- = 단순히 한 공간에 함께 있는 것이 아니라 상대방에게 온 관심을 집중시키고 같이 무엇인가를 하는 것을 의미한다.
  - = 공동의 목적을 위해 시간을 보내는 것은, 서로 걱정해 주며 함께 있 것만으로도 즐겁고 함께 무엇인가를 하는 것을 좋아한다는 사실을 전달

### 진정한 대화

두 사람이 그들의 경험이나 사상이나 감정이나 바람을 아무런 해석을 가리지 않고 서로 주고 받는 말을 의미한다. ....감정이 수반되지 않는 대화는 불만스러운 대화

- 인정하는 말은 말하는 것이 중요하나, 진정한 대화에서는 듣는 것이 더 중요하다.
- 직장에서 겪은 아내의 고충 토로 - 남편은 문제 해결방식 조언 반복
- =사실 아내는 조언을 기대한 것이 아니라 자기 이야기를 들어주며 이해해주고 동정해주기만을 기대한다.

## 2. 함께하는 시간 (소통의 욕구)

### 진정한 대화를 위한 자세

#### 1. 시선을 상대에게 고정시키라.

다른 생각에 빠지는 것을 막아주며, 상대방이 충분히 관심을 받고 있음을 알게 한다.

#### 2. 상대의 말을 들으면서 동시에 다른 일을 하지마라.

'함께하는 시간'은 누군가에게 전적으로 관심을 집중시키는 시간임을 기억하라.

#### 3. 상대방의 감정에 주의를 기울이라.

상대가 지금 어떤 감정을 갖고 있지? 라고 스스로 생각하며 확인해보라. (원인파악)

#### 4. 몸짓으로 표현하는 것을 주의 깊게 관찰해라. 눈물을 흘리고, 주먹을 불끈 쥐고(감정표현)

#### 5. 상대방의 이야기를 가로 막지 마라.

사람들은 평균 17초 정도 다른 생각 없이 상대 말에 집중한다. 만일 내가 당신의 말에 집중시킨다면 나 자신을 방어하거나 당신을 비방하거나 아니면 아주 독설적으로 내 입장을 고수하지 않은 것이다.

## 2. 함께하는 시간 (소통의 욕구)

### 진정한 대화를 위해 이야기 하는 법 배우기 (방언)

자기를 표현하는 것이 쉽지 않는 사람

= 자신의 생각이나 감정을 표현하도록 장려 받지 못하고 오히려 질책을 받은 경우

= 자신의 욕구에서 오는 죄책감을 느끼며 **'그것을 표현하지 않는 법'**을 배우게 된다.

= 실망감을 **내면으로 삭이는 법**을 배우게 되고 성인기에는 감정을 억제하는 사람이 된다.

진정한 대화라는 '사랑의 언어를 배우는 것은 외국어를 배우는 것과 같다.

= 자신이 감정을 지닌 사람임을 깨닫고 자신의 감정과 접촉함으로써 진정한 대화가 시작된다.

1. 하루에 세 번씩 "지난 3시간 동안 내가 무슨 감정을 가졌는가? ....**노트에 자신의 감정을 기록하라.**

사건 ..... 감정

위험하게 추월 당함..... 분노

사무실에 비서가 없음 ..... 실망

(감정에 의한 표현 - 자기 현시)

## 2. 함께하는 시간 (소통의 욕구)

### 함께하는 활동 (방언)

질문 : “나는 \_\_\_\_\_ 할 때 사랑하는 사람으로부터 가장 사랑받고 있다고 느낀다.”

“나는 내가 하고 싶은 일이나 아내가 하고 싶은 일을 함께할 때 아내로부터 가장 사랑 받는다고 느낀다.” (29세 기혼자)

#### 1. 상대가 좋아하는 일에 함께하는가의 목적은 ?

= '그가 나를 아껴준다. 내가 좋아하는 것은 무엇이든지 가까이하고 적극적으로 함께 한다.'라는 사랑의 감정을 느끼게 하기 위한 것이다.

#### 2. 활동의 필수 요소

- 1) 적어도 한 사람이 그 활동을 원하며
- 2) 상대방은 기꺼이 그것을 따라가고
- 3) 두 사람 다 왜 그것을 하고 있는지 그 이유를 알아야 한다.

### 3. 선물 (존중 받고 싶은 욕구)

선물은 물질의 차원 넘어 상대를 생각하는 마음의 표현이자 시각적 상징물

- 선물이란 그것을 손에 쥐고 “자, 이것 좀 봐, 그가 나를 생각하고 있어”, 혹은 “그녀가 나를 기억하고 있잖아” 하고 말할 수 있는 것이다.
- 고로 마음 속에 생각만 품지 말고 그 생각을 선물을 줌으로써 선물은 사랑의 마음을 실제로 표현하는 수단이 된다.
- 꼭 고가 선물이여야 하는 것은 아니다. 마음과 정성이 담긴 선물이면 된다.
- 꼭 자주 해야만 하는 것은 아니다.  
들꽃 한 송이, 커피 한잔, 문자 메시지 하나도 훌륭한 선물이 될 수 있다.



### 3. 선물 (존중 받고 싶은 욕구)

#### 선물과 돈

만일 아주 적절하게 선물을 주는 사람이 되려면

돈에 대한 당신의 태도를 바꿔야 한다. = 쓰는 것에 익숙한 자와 절약, 저축, 투자에 관심이 있는 자  
같음 : 절약형은 자신을 위해서 무엇인가를 구입하지 않는다. 왜 배우자를 위해 무엇을 사야만  
하나? .....절약과 저축은 당신의 자아의 가치와 감정의 안정감을 사는 것과 같다고 생각.

- 배우자의 감정과는 무관..... 배우자를 위해 선물을 구입하는 것은 당신을 위한 가장 좋은 투자다. (배우자의 사랑의 그릇 채우기)

#### 자신이 선물

손에 쥐어지는 것보다 값진 선물은 '존재의 선물', '자아의 선물'이다

배우자가 당신을 필요로 할 때 함께 있는 것이 '제1 사랑의 언어'인 사람은 당당하게 사랑의 언어를  
구사하는 것이다.

- 위기의 순간에 그와 함께 하는 것은 바로 당신이 줄 수 있는 가장 훌륭한 선물이 된다.  
= 당신의 몸이 당신의 사랑을 표현하는 상징이 된다. 선물은 꼭 돈을 써야만 준비하는 것만이 아니다.

## 4. 봉사 (배려 받고 싶은 욕구)

- 아내를 도움으로써 그녀를 기쁘게 하고 그녀를 위해 무엇인가를 함으로써 당신의 사랑을 표현하는 것이다.
- 상대가 원하는 것을 도와주어 기쁘게 해주는 것
- 상대가 요청하기 전에 스스로 도와주는 것
- 즐거운 마음으로 봉사하는 것
- 상대를 배려하는 마음으로 봉사하는 것
- 의지를 가지고 선택하며 노력이 필요하다.
- 사랑으로 서로 종 노릇 하라. (성경)
- 대접을 받고자 하는 대로 먼저 대접하라. (성경-황금률)

## 4. 봉사 (배려 받고 싶은 욕구)

- 봉사의 일을 생각하고 계획하고 시간을 내는 노력은 **사랑의 표현이다.**
  - 봉사라는 사랑의 언어를 배우기 위해 부모에게서 배운 역할모델과 고정관념을 재 검토할 필요가 있다.
  - 제자들의 발을 씻긴 예수의 사랑의 행위 -하인이 해야 할 일을 선생이 실천 (요13:3-17)  
= 크고자 하는 자는 다른 사람을 섬겨야 한다. / 오직 사랑으로 종 노릇하라. (갈5:13)
1. 결혼하기 전에 상대방을 위해 하던 일을 결혼 후에는 하지 않을 수도 있다.  
= 결혼 전에는 불타는 사랑의 힘으로 무엇이든지 하지만 원래 모습으로 환원
  2. 사랑은 선택이지 강요하는 것이 아니다. (강요하는 것이 아닌 정중한 요청.)
  3. 성숙한 자만이 배우자의 말에 귀를 기울인다. (불평 속에 사랑의 언어 힌트)

## 4. 봉사 (배려 받고 싶은 욕구)

- 현관 깔개인가? 아니면 사랑하는 사람인가?

배우자를 물건 취급하기 시작하면 사랑의 가능성을 배제시킨 것과 같다.

- “당신은 배우자이니 나를 위해서 어떻게 해야지” 라는 식으로 죄책감을 조성시키는 것은 사랑의 언어가 아니다.
- “이것을 해야지, 그렇지 않으면 당신에게 좋지 않을 걸”이라고 겁을 주어 강제로 하게 하는 것도 사랑과는 관계가 멀다.
- 자신을 상대방이 이용하거나 조종하도록 허락하는 것도 사랑의 행위가 아니다.

## 4. 봉사 (배려 받고 싶은 욕구)

- 고정관념 극복하기

봉사라는 언어를 배우기 위해서 남편이나 아내의 역할에 대한 고정관념을 검토할 필요가 있다. = 보통은 자기 부모의 행동양식을 그대로 답습한다.

고정관념을 깨는 일은 배우자의 감정적인 욕구를 만족시켜 주는데 아주 놀랄 만한 효과가 있다.

- 바비란 남자는 35년 동안 가졌던 고정관념을 깨는 데 눈물나는 노력을 해야만 했다. ---놀라운 변화를 위한 노력

## 5. 스킨십 (스킨십의 욕구)

- 신체적 접촉

- 육체적인 접촉은 아동발달에 필수적인 요소, 호감을 표현하거나 상황에서 자연스럽게 유발되는 인간 행위다.
- 육체적인 관계는 관계를 형성하고 발전시키기도 하고, 관계를 파괴하기도 하기 때문에 상대를 배려하여 알맞은 표현을 하는 것이 바람직하다.
- 친구간, 어린이, 연인, 부모와 자식간의 스킨십
- 마음이 전달되는 부드러운 접촉
- 사랑스럽게 매만지는 것 - 손잡기, 쓰다듬기, 포옹

## 5. 스킨십 (스킨십의 욕구)

- 신체적 접촉

- 어린아이를 부드럽게 안아 주는 것은 사랑을 전달하는 좋은 방법인데 만일 그 아이의 제1의 사랑의 언어가 육체적 접촉인 경우라면 그 이상의 더 좋은 사랑의 표현 방법은 없다.
  - 결혼 생활의 있어서 접촉에는 여러 형태가 있다. 감각은 신체 전반에 퍼져 있기 때문에 당신의 배우자를 어떤 곳이든지 사랑스럽게 매만지는 것은 일종의 사랑의 표현이 된다. 그러나 배우자의 사랑의 언어가 신체적 접촉이 아니라면 오히려 불편해하거나 귀찮게 여길 수 있다.
  - 우리의 몸은 만질 수 있지만 확대해서는 안 된다.
  - 가장 아름다운 성은 부부 사이의 성이며, 배타성을 지닐 때 안정된 감정을 유지한다.
- 위기와 육체적인 접촉의 문제**

# 사랑의 제1 모국어 발견하기

- 내 자신이 나의 사랑의 마음을 주로 전달하는 언어가 나의 사랑의 모국어
- 사랑의 언어 중에 사랑의 감정을 가장 강하게 느끼게 하는 언어가 나의 사랑의 모국어
- 상대에게 가장 강하게 기대하거나 요구하는 언어  
.....나의 사랑의 모국어 ?



# 사랑의 제1 모국어 발견하기

## - 당신의 제1의 사랑의 언어는 무엇인가?

1. Negative Searching : 당신의 배우자가 기분을 상하게 하는 말이나 행동은?
2. Deficient Searching : 나는 배우자에게 무엇을 가장 많이 요구하는가?
3. Mirror Searching : 당신 자신이 배우자에게 어떻게 사랑을 표현하는가?

- 이상의 세 가지는 일반적인 물음법이고, 오랫동안 러브탱크가 가득 차 있거나 비워 있는 경우 사랑의 언어를 발견하기 어려울 때는 다음의 방법을 사용한다.

4. Past Searching : 사랑에 빠졌을 때, 그의 어떤 면을 좋아했는가?
5. Future Searching : 내가 생각하는 이상적인 배우자상은 무엇인가?

# 사랑의 제1 모국어 발견하기

## ♡ Need vs. Seed(사랑받고 싶은 욕구 vs. 사랑하고 싶은 욕구)

- 사랑받고 싶은 욕구는 표면 욕구이며, 현실적 결핍이나 기질에서 비롯한다.
- 사랑하고 싶은 욕구는 핵심 욕구이며, 자아발견이나 본질에서 비롯한다.

♡ 나에게 있어 제1의 사랑의 언어는 무엇인가?

♡ 상대방에게 있어 제1의 사랑의 언어는 무엇인가?

# 사랑의 제1 모국어 발견하기

## 자기 사랑의 언어 발견하기

1. 자기 행동을 살펴라. ....다른 사람에게 어떤 방법으로 표현하는가?
2. 자신의 불평에 귀를 기울이라.
3. 자신이 다른 사람들에게 무엇을 기대하고 요청하는지 살펴보라.

## 상대방의 사랑의 언어 발견하기

1. 상대방의 표현, 불평, 요구사항을 살펴보라.
2. 질문하라.
3. 실험하기 (5가지 사랑의 언어를 하나씩 표현하면서 상대방의 반응 살피기)

게리 채프먼 저, 장동숙 옮김 『5가지 사랑의 언어』2006, 생명의 말씀사