박사학위논문

결혼초기 부부관계향상 프로그램 개발

서울여자대학교 대학원

교육심리학과

김 희 진

박사학위논문

결혼초기 부부관계향상 프로그램 개발

서울여자대학교 대학원

교육심리학과

김 희 진

결혼초기 부부관계향상 프로그램 개발

지도 김 유 숙 교수

이 논문을 박사 학위 논문으로 제출함

2004년 12월 일

서울여자대학교 대학원

교육심리학과

김 희 진

감사의 글

상담학을 선택하고 마흔이 넘은 뒤늦은 시기부터 이 공부를 시작하기까지, 그리고 지금 이 결실을 맺기까지, 저의 삶에 주인 되시어 인도해 오신 하나님께 먼저 감사를 드립니다.

이 논문을 완성하는 과정에서 많은 분들의 도움을 기억합니다. 논문의 주제 선정, 기본적 준거 틀, 프로그램의 내용 구성 및 완성까지 아낌없이 지도해주신 김유숙 교수님께 진심으로 감사드립니다. 또한 연구과정중 힘들 때마다 따뜻하게 지지해주시고 학문적 조언을 주시며 인생의 스승님과도 같으신 이옥주 교수님, 연구 설계 및 방법과 절차, 특히 질적 연구에 관심을 가지시고 지도해주신 배호순 교수님, 논문의 방향, 내용 및 통계분석에 대한 지도를 주셨던 박승호 교수님, 늦은 나이라도 공부하며 연구할 때가 가장 아름답다고 힘찬 격려를 주시며 연구에 박차를 가하게 하셨던 오영환 교수님, 부부프로그램에 대한 조언을 아끼지 않으시고 도움을 주신 채규만 교수님, 박사과정 입문할 때 원서를 직접 손에 쥐어주시며 격려해 주셨던 황영훈 교수님, 서울여대를 적극 추천해 주시며 연구를 자극해 주신 오성춘 교수님께 감사드립니다.

특히, 프로그램의 기본 자료를 소개해주시고 진행과정에서 효과검증까지 조언·격려해 주시며 논문심사까지 맡아 주신 이호영 박사님, 좋은 논문 되기까지 한번 잘 해보자시며 논문심사를 자상하고 꼼꼼하게 맡아 주셔서 많은 공부가 되게 하신 김득성 교수님, 그리고 효과분석 통계에 큰 도움을 준 평택대학 동료인, 이훈자 교수, 누구보다 감사한 분은 가족치료의 임상과정초기에 지도감독을 3년 동안 해주시고 끊임없는 연구를 독려해 주신 김종옥 박사님, 제 심리를 누구보다 잘 분석하시고 아낌없는 지원과 격려를 주신 서울정신분석상담연구소 윤순임 소장님께 진실로 감사를 드립니다.

열린 마음으로 자신들의 삶에 대한 진지한 추구와, 부부관계향상 프로그램에 열정적인 관심을 가지고 참여하여 오히려 인도자가 격려 받을 만큼 도움이 되었던 8쌍의 결혼초기부부들, 때때로 연구실에 들러 성원해 주신 서울외국어고등학교 김덕환 교장선생님, 필요한 자료수집 및 정리, 그리고 논문 탈고까지 밤샘하며 도와준 서울외고 학생심리상담소의 동역자인 배정주 선생, 매사를 지원해준 박진선 선생, 그리고 때마다 논문에 필요한 자잘한 도움까지 선 듯 도와준 박성주 선생에게 진정 감사함을 전합니다.

또한, 무엇보다 저에게 대학에서 가르칠 기회를 주셨고, 공부하도록 적극 지지해 주신 평택대학교 조기홍 총장님께 특별한 감사를 드립니다. 더불어 평택대학,

특히 대학원동에 함께 근무하는 동료 교수님들의 따뜻한 마음의 성원에 힘이 되었음을 감사합니다.

끝으로, 누구보다 가장 큰 격려와 적극적인 지원으로 든든한 힘이 되어주며, 생활의 모든 불편함까지도 묵묵히 인내해 준 인생의 동반자인 남편, 그리고 사랑하는 자녀들, 장녀인 수영과 큰아들 태범, 장남 주헌, 그리고 차남 성헌과 영원한 막내딸 혜정이의 엄마에 대한 신뢰와 끊임없는 사랑의 격려에 진정 고마운 마음 가득합니다.

이 외에도 저를 지지해주며 성원해 주신 많은 분들을 기억하며 감사합니다. 아낌없는 이 모든 큰 사랑을 가슴에 가득히 안고, 이제 내일 모레 육십을 바라보는 이 시점에서 남은 인생을 이웃과 더불어 나누면서 살아가리라 다짐합니다. 진실로 감사를 드립니다.

2004년 12월에

목 차

국문초록

Ⅰ. 서 론 ····· 1

1. 연구의 필요성 ····· 1

2. 연구의 목적 ····· 2

Ⅱ. 부부관계향상 프로그램의 이론적 근거 ····· 6

1. 관련 문헌 고찰 ····· 6

1) 결혼초기 부부관계의 특성 ····· 6

2) 결혼만족의 개념 ····· 7

3) 결혼만족 요인 ····· 9

4) 부부관계향상 프로그램에 대한 선행연구 ····· 19

2. 프로그램의 이론적 개념 모형 ····· 24

1) 긍정적 심리치료(Positive Psychology) ····· 24

2) Gottman의 부부 프로그램 ····· 32

Ⅲ. 프로그램의 개발 및 실시 ····· 39

1. 한국 부부의 결혼만족 요인 탐색 ····· 39

1) 한국 부부의 결혼만족과 관련된 문헌연구 ····· 39

2) 임상전문가들의 결혼만족과 관련된 변인에 대한 중요도 평가 ····· 41

3) 요인분석 결과에 대한 타당성 검토 ····· 45

2. 프로그램 내용의 체계화 ····· 47

1) 목표 설정 ····· 47

2) 내용요소의 선정 및 계열화 ····· 47

3) 내용요소에 적절한 활동요소 구성 및 조직 ····· 50

4) 프로그램 내용 개관 ····· 54

3. 프로그램 예비실시 및 수정 ····· 62

4. 프로그램 완성 및 실시 ····· 62

1) 절차 ····· 62

2) 대상 ····· 62

Ⅳ. 프로그램의 효과검증 ····· 64
1. 검증을 위한 준거 설정 ····· 64
2. 검증방법 및 절차 ····· 64
1) 프로그램 진행과정 분석 ····· 64
(1) 분석 방법 ····· 64
(2) 분석 자료 ····· 66
2) 양적 분석 ····· 66
(1) 대상 ····· 66
(2) 측정 도구 ····· 67
(3) 분석 방법 ····· 70
3. 분석 및 결과 ····· 70
1) 프로그램 진행과정 분석 결과 ····· 70
2) 양적 분석 결과 ····· 128
Ⅴ. 논의 ····· 138
1. 문헌연구를 통한 결혼만족의 핵심요인 탐색 및 선정 ····· 138
2. 결혼초기 부부관계향상 프로그램의 내용 요소 구성 ····· 140
3. 긍정적 심리치료 접근방법의 적용 ····· 141
4. 양 방향적 접근 프로그램 ····· 142
5. 프로그램 효과검증 : 주관적 검증 및 객관적 검증에 관한 논의 ····· 142
Ⅵ. 결론 및 제언 ····· 152
1. 결론 ····· 152
2. 제언 ····· 155

【참고문헌】 ····· 157
【부록】 ····· 169
ABSTRACT ····· 188

표 목 차

<표 1>국내외 대표적인 부부관계향상 프로그램의 이론 및 가정, 주된 교육내용 ····· 22
<표 2>결혼만족도와 관련된 연구 논문에서 확인된 변인의 빈도분석 ····· 40
<표 3>설문조사에 참여한 임상전문가들의 인구통계학적 특성 ····· 42
<표 4>임상 전문가들이 평가한 결혼만족에 영향을 미치는 변인의 중요도 평균 ····· 43
<표 5>결혼만족에 영향을 미치는 변인들의 요인분석 ····· 44
<표 6>연구를 통해 선정된 한국 부부의 결혼만족도에 영향을 미치는 핵심요인 ····· 46
<표 7>프로그램 회기별 주제와 부부가 추구하고 변화해야할 영역 및 세부 활동 ····· 52
<표 8>참가한 부부들의 인구통계학적 특성 ····· 63
<표 9>프로그램 진행과정 분석의 틀 ····· 65
<표 10>비참가집단 부부들의 인구통계학적 특성 ····· 66
<표 11>한국판 결혼만족도 검사(K-MSI)의 하위척도들 ····· 69
<표 12>1회기 참여부부들의 반응 요약 ····· 72
<표 13>2회기 참여부부들의 반응요약 ····· 76
<표 14>3회기 참여부부들의 반응요약 ····· 86
<표 15>4회기 참여부부들의 반응요약 ····· 96
<표 16>5회기 참여부부들의 반응요약 ····· 102
<표 17>6회기 참여부부들의 반응요약 ····· 107
<표 18>7회기 참여부부들의 반응요약 ····· 114
<표 19>8회기 참여부부들의 반응요약 ····· 120
<표 20>자기보고서를 통해 나타난 프로그램 내용에 대한 만족도 ····· 127
<표 21>자기보고서를 통해 나타난 프로그램 참가 희망도 ····· 128
<표 22>부부 친밀성에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후검사 결과 ····· 129
<표 23>부부 친밀성에 대한 참가집단의 사전-사후검사 결과 ····· 129
<표 24>부부 대화수준에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후검사 결과 ····· 130
<표 25>부부 대화수준에 대한 참가집단의 사전-사후검사 결과 ····· 130

<표 26>부부의 갈등 대처방식에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후 검사 결과 ····· 131
<표 27>부부의 갈등 대처방식에 대한 참가집단의 사전-사후검사 결과 ····· 131
<표 28>부부의 성 만족에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후검사 결과 ····· 131
<표 29>부부의 성 만족에 대한 참가집단의 사전-사후검사 결과 ····· 132
<표 30>부부의 원 가족으로부터의 분화수준에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후검사 결과 ····· 132
<표 31>부부의 원 가족으로부터의 분화수준에 대한 참가집단의 사전-사후검사 결과 ····· 132
<표 32>부부의 배우자 가족과의 갈등에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후 검사 결과 ····· 133
<표 33>부부의 배우자 가족과의 갈등에 대한 참가집단의 사전-사후검사 결과 ····· 133
<표 34>부부의 역할수행에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후검사 결과 ····· 134
<표 35>부부의 역할수행에 대한 참가집단의 사전-사후검사 결과 ····· 134
<표 36>부부의 부모역할 갈등에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후검사 결과 ····· 134
<표 37>부부의 부모역할갈등에 대한 참가집단의 사전-사후검사 결과 ····· 134
<표 38>부부 결혼만족도에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후검사 결과 ····· 135
<표 39>부부 결혼만족도에 대한 참가집단의 사전-사후검사 결과 ····· 137

그림 목차

<그림 1>발달하기 위한 인간의 기본적인 수용능력과 그 조건들 ····· 27
<그림 2>다문화적인 갈등 유발의 방식 ····· 28
<그림 3>프로그램 내용요소의 계열화 설계 ····· 48

국문 초록

결혼초기 부부관계향상 프로그램 개발

본 연구는 결혼초기 부부관계향상 프로그램개발에 목적이 있다. 이를 위하여 한국부부의 결혼만족요인을 탐색·규명하여, 전반적인 결혼만족의 핵심요인을 선정하였고 그 요인을 기본으로 부부교육프로그램을 개발하였다. 이와 같은 연구목적을 보다 효과적으로 달성하기 위한 구체적인 연구는 다음과 같다.

첫째, 부부프로그램의 내용구성에 중심 요인이 되는 결혼만족의 전반적인 핵심요인을 선정하기 위해서, 1970년에서 2003년 6월까지 국내에서 발표된 결혼만족과 관련된 문헌연구를 하였다. 이를 통해서, 결혼만족의 주요변인을 탐색하였고 본 연구절차에서 다섯 가지요인을 결혼만족의 핵심요인으로 다음과 같이 선정하였다 : 요인 1은 부부의사소통, 요인 2는 갈등해결 및 스트레스 대처방법, 요인 3은 부부의 성(性), 요인 4는 배우자 원 가족과의 관계, 요인 5는 역할분담 및 자녀양육 등, 전반적인 결혼만족에 영향을 주는 가장 기본적인 요인들이다.

둘째, 탐색·선정된 결혼만족의 다섯 가지 핵심요인을 지지하는 요소로써 긍정적 감정 및 친밀감 형성 단계를 첨가하여 프로그램 내용을 구체화함으로써 8주간의 부부관계향상 프로그램을 구성하였다.

셋째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램에 참여한 부부들의 변화효과를 검증하였다. 효과검증에서는 먼저 프로그램진행과정에서 부부들이 나타낸 반응들을 중심으로 변화과정이 분석되었고, 다음으로 변화효과의 보조 자료로 삼기위한 양적분석이 병행되었다.

넷째, 프로그램 종료 및 효과검증 후에 보다 실질적이고 효과적으로 적용 가능한 결혼초기 부부관계향상 프로그램을 제시하고자 하였다.

본 프로그램의 기본이론은 Peseschkian의 긍정적 심리치료이론을 채택하였으며, 이와 맥락을 함께하는 Gottman의 '건강한 부부의 집(Sound Marital House)'이라는 부부교육프로그램을 본 프로그램의 기저내용으로 적용·재구성하였다.

프로그램은 총 8회기 과정으로써 자원한 1년~5년 이내의 8쌍의 결혼초기 부부들을 대상으로 교회에서 실시하였다. 매주 1회기 당 150분을 실시하여 총 20시간을 할애하였으며 프로그램을 실시한 후에 효과검증을 하였다. 먼저 효과검증은 프로그램진행과정분석방법으로 부부들이 나타낸 반응을 중심하여 변화과정을 분석하였고, 다음으로 변화효과의 보조 자료로 삼기위하여 양적분석을 병행하였다. 양적

분석을 위해서는 참가집단과 비참가집단 부부에게 사전·사후검사를 실시하여 집단간·집단내 비교를 하였다.

먼저 프로그램진행과정분석과 프로그램 종료 후 실시한 프로그램 요인만족도 평가에서 나타난 결과는 다음의 일곱 가지로 요약된다.

첫째, 참가집단 부부들은 상호 긍정적인 감정을 확인하고 정서적인 친밀감을 느끼게 되었으며, 이전보다 배우자를 더 신뢰하게 되어 부부의 친밀성이 높아졌음을 확인하였다.

둘째, 배우자와 대화할 때 자신의 생각과 감정을 원하는 대로 표현할 수 있게 되고, 배우자의 말을 경청할 수 있게 되어 긍정적이고 수용적인방식으로 의사소통 방식이 향상되었다.

셋째, 갈등해결 방식에서 갈등을 새로운 관점으로 평가하고, 각 부부 나름대로 해결 가능한 갈등을 효과적으로 조절하는 방법을 찾고 적용해 가려는 태도가 긍정적으로 변화되었다.

넷째, 프로그램에 참가하기 이전보다 배우자와 성에 대해 개방적으로 이야기하고 자신이 원하는 기법이나 욕구를 적극적으로 표현할 수 있게 되어 보다 적극적·개방적인 방법으로 부부간의 성적 만족을 위해 협력하는 자세로 향상되었다.

다섯째, 프로그램에 참가한 이후 배우자와 배우자의 원 가족에 대해 보다 더 이해하게 되었고, 배우자 원 가족과 보다 바람직한 관계를 맺기 위해 구체적·실제적인 방법을 찾아 실천하기로 부부가 타협하는 태도로 변화되었다.

여섯째, 부부의 역할수행에서 서로 협의하여 공평하게 역할을 분담하고, 자녀양육에 대한 책임을 나누고 협력하는 자세로 향상되었다.

일곱째, 참가집단 부부들은 프로그램 참가 후 부부관계와 결혼생활 전반에서 긍정적인 변화를 보였으며, 결혼생활에 대한 만족감이 높아졌음을 확인하였다..

다음으로 참가부부들의 변화효과에 대한 참고자료인 양적분석결과는 다음과 같이 요약된다.

참가집단 부부들의 대화수준 정도는 프로그램 참가 후 실시한 집단간·집단내 비교에서 모두 증가하는 효과가 있었으며, 성 만족도에서도 프로그램 참가 후 실시한 집단간·집단내 비교에서 모두 증가하여 성 만족도가 향상되는 효과를 확인하였다. 또한 원 가족과의 분화수준은 참가집단 부부들이 자신의 원 가족으로부터 분화정도가 프로그램 실시 후에 비참가집단에 비해 증가하였고, 배우자 가족과의 갈등을 낮게 지각하는 것으로 나타났다. 부부들의 역할분담에서도 참가집단 부부들은 참가하기 이전보다 부부역할 수행 정도가 증가하였음을 확인하였다. 한국판 결혼만족도 검사(K-MSI, Korean Marital Inventory)에서도 프로그램 참가 후 실시한 집단간·집단내 비교에서 결혼만족도의 하위척도 중 배우자 가족과의 갈등척도에서

통계적으로 유의한 차이가 나타나 부부간에 배우자 원 가족으로 인한 갈등이 감소하였음을 확인하였다. 이 외에 전반적 불만족 척도, 정서적 의사소통 불만족 척도, 문제해결 의사소통 불만족 척도, 공격행동 척도, 공유시간 갈등 척도, 성적 불만족 척도, 원 가족 문제 척도 등 일곱 개의 하위척도에서 사전검사보다 사후검사에서 평균점수가 낮아져 프로그램에 참가한 부부들이 결혼만족도와 관련된 영역에서 불만족수준이 낮아졌다. 이로 미루어 부부관계수준이 긍정적으로 변화하였음이 확인되었고 전반적으로 부부관계가 향상되는 효과가 있었다고 추론할 수 있다.

이상과 같은 분석결과에 비추어 볼 때, 본 결혼초기 부부관계향상 프로그램은 한국 상황에서 효율성 있게 적용할만한 부부교육프로그램으로써 활용될 수 있을 것이다. 나아가 본 연구에서 탐색·선정한 다섯 가지 결혼만족요인들도 전반적인 부부관계의 변화와 향상을 목표로 하는 부부교육프로그램의 핵심요인으로 활용될 수 있으리라 사료된다.

* **주제어** : 부부, 결혼초기, 부부관계향상 프로그램, 결혼만족, 결혼만족 요인, 긍정적 심리치료, Gottman의 부부프로그램, 건강한 부부의 집(Sound Marital House), 부부교육 프로그램, 부부의사소통, 부부갈등해결 및 스트레스 대처, 부부의 성, 배우자 원 가족과의 관계, 역할분담, 자녀양육

I. 서 론

지구촌 시대의 도래와 함께 한국사회에서도 개인적·시대적·상황적 변천에 따라 부부관계가 과거와 달리 삶의 질을 추구하는 방향으로 빠른 변화의 양상을 보이고 있다. 즉 결혼생활에서 외적인 안정성보다는 부부의 질적인 관계를 향상시키고자하여 부부간의 친밀감과 결혼만족에 대한 관심이 증가하고 있는 것이다. 결혼만족(marital satisfaction)이란 것이 결혼생활 전반에 대한 부부 각자의 주관적 감정이며 개인적인 태도를 나타내기 때문에, 부부간에 만족이 적게 되면 결혼을 종결하고자하는 방향으로 결정을 내리는 부작용 또한 양산(量産)되고 있다.

그러므로 본 연구에서는 현 사회적 양상과 관련하여 왜 결혼초기 부부관계향상 프로그램개발이 필요하며 어떠한 프로그램이 부부관계향상에 도움이 될 것인지를 연구하여 특히 한국 상황에서 결혼초기 부부들에게 적용할만한 효과적이고 실제적인 부부관계향상 프로그램을 제시하고자 하였다.

1. 연구의 필요성

결혼초기는 부부의 공통적인 삶을 위하여 일상생활 방식과 습관들에서부터 친밀한 관계를 추구하는 방식, 화를 내거나 화를 푸는 방식, 의사소통방식, 삶에 대한 가치관 등에 이르기까지 자신들이 가지고 있는 서로 다른 두개의 패러다임을 끊임없이 조정하고 함께 협상해가는 과정이다(Minuchin, Roseman & Baker, 1978). 그러한 과정에서 필연적으로 일어나는 갈등들을 원활한 상호작용을 통해 해결하면서 부부라는 새로운 체계를 안정적으로 형성하며 결혼만족에 이른다고 볼 수 있다. 그러나 결혼초기의 갈등 문제에 효과적으로 대처하지 못하고 적응에 실패할 때에 부부가 이혼에 이르는 확률이 가장 높은 것으로 드러나고 있다. 따라서 결혼초기의 부부관계는 만족도도 높을 수 있지만, 반면에 갈등의 잠재력 또한 높은 시기라고 볼 수 있다.

최근 통계청 자료(2004)에 따르면, 2003년 우리나라 부부의 총 이혼건수는 167,096건으로 2002년 145,324건에 비하여 21,800건(15.0%)이 늘어났으며, 하루 평균 약 458쌍이 이혼한 것으로 나타났다. 이는 98년 이후 가장 크게 증가한 것으로, 1992년 53,000여건에 비해 10년 사이에 3배로 증가한 것이다(통계청, 2004). 특히 2003년 한해 전체 이혼건수 167,096건 가운데 결혼기간이 0~4년 사이의 이혼건수는 41,000여건으로 전체 이혼건수의 24.6%로 나타나, 다른 결혼연수(결혼 10~14년 19.6%, 20년 이상 17.8%)에 비해 결혼초기의 이혼건수가 가장 높게 나타나고 있다.

서구를 능가하는 이러한 가정해체현상의 증가추세를 해결하기 위한 일환으로, 2003년도 12월 하반기에 건강가정기본법이 국회에서 통과됨에 따라, 복지부는 2004년도 업무계획에 이혼율을 낮추기 위한 계획을 포함하기로 하였다. 즉 협의 이혼의 경우라 할지라도 이혼소송 전에 정부가 인정한 이혼상담기관의 상담을 반드시 거치도록 하는 방안을 추진하기로 한 것이다. (한겨레, 2004. 03. 26).

이와 같은 시대적인 요청에 따라 결혼초기 부부들의 이혼을 예방하기 위해서는 무엇보다 결혼초기 부부들을 돕기 위한 프로그램개발이 시급히 필요하다. 그동안 한국에서도 결혼 초기 부부 및 전체 부부의 이혼예방을 위하여 결혼 만족이나 적응증진을 위한 교육 및 적응 프로그램들이 활성화돼 왔으며, 1980년대 이후 부부교육 프로그램 또는 부부집단상담 프로그램들이 개발·보급되어 왔다. 프로그램의 궁극적인 목적은 부부의 결혼만족을 향상시키고자 하는데 있다. 그러나 국내에서 적용하고 있는 부부관계향상 프로그램들은 대부분 동서양에서 일반적으로 인정되고 있는 결혼만족요인에 기초한 요소들을 중심으로 서구에서 개발된 프로그램 내용을 한국 실정에 맞게 수정·적용해 온 프로그램들이다. 또한 기존의 국내 결혼만족과 관련된 연구물에서도 부부의 결혼만족의 핵심요인들을 탐색한 연구들은 없었으며 대부분 결혼만족에 영향을 미치는 개별적 요인들을 확인하고, 각 요인들이 미치는 영향과 상호작용 효과 등을 검증하는 것이었다. 결혼만족이란 것이 가변성이 무궁한 매우 개인적이고 주관적인 요소이므로 결혼만족에 영향을 주는 요인들을 찾아내고 측정하는 방법들도 학자들마다 견해의 차이를 보이고 있다.

이와 같이 이미 결혼만족이 시대적 상황에서 매우 중요함을 인식하여 1980년대 이후 결혼만족 및 부부관계향상 프로그램에 대한 관심도도 증가해 왔지만 전반적으로 한국 상황에 맞는 결혼만족요인에 맞춘 프로그램은 미비한 상태라 할 수 있겠다. 그러므로 현재 한국에서 결혼초기 이혼율의 급증을 예방하고 초기부부관계를 향상시키기 위하여 부부교육프로그램개발의 필요성이 매우 시급한 시대적 요구로 제기된다. 이와 더불어 한국 상황에 맞는 부부의 결혼만족요인들이 무엇인지를 탐색·선정해야 할 과제도 추가로 따른다.

2. 연구의 목적

본 연구에서는, 부부관계를 향상시킬 수 있는 부부교육프로그램개발의 필요성에 따라 특히 무엇보다 시대적으로 급선무인 결혼초기 부부관계향상 프로그램 개발에 주 목적을 두었다. 이는 현재 급증하고 있는 결혼초기 부부의 이혼을 예방하며 나아가 부부의 원활한 상호적응을 통해서 실제적이고도 정서적인 친밀감을 형

성하고 만족한 결혼생활을 영위해 가도록 돕기 위한 것이다. 또한 이러한 연구목적을 보다 효율적으로 이루기 위하여 본 연구에서는 한국 상황을 고려한 부부들의 결혼만족요인들을 탐색·규명하고 보다 핵심적인 요인들을 다섯 가지로 선정하였다: 요인 1은 부부의사소통, 요인 2는 부부의 갈등대처방식, 요인 3은 부부의 성, 요인 4는 배우자의 원 가족과 관계 맺기, 요인 5는 부부의 역할 수행 등이다. 이는 부분적이며 일반적으로 인정되고 있는 결혼만족요인들 중심으로 수정·적용해 온 프로그램들과 차별화하고자 하는 노력으로써 본 연구에서 선정된 요인들을 중심요소로 하는 부부교육프로그램을 구성하는 새로운 시도를 접목하고자 한 것이다.

또한 본 연구 프로그램의 기본 성격을 부부간의 문제에 초점을 두는 것보다는 부부간의 긍정적인 자원을 도출하고 부부상호 협력적인 해결을 격려하는 특성을 부각하고자 하였다. 더 나아가 부부들이 결혼생활에서 원활하게 상호 작용해 온 긍정적인 부분들과 이미 부부들이 가지고 있으나 표면화되지 않은 수용력을 발전시켜 갈 수 있는 프로그램개발에 주안점을 두었다. 이와 같은 부부의 긍정적이고 성공적인 경험을 찾아내어 강화시키는 프로그램개발을 위하여, 연구자는 Peseschkian이 창설한 '긍정적 심리치료' 이론을 프로그램의 배경이론으로 채택하였다.

Peseschkian의 긍정적 심리치료 접근은 사람이 가지고 있는 기본적인 긍정적 능력을 보다 확장하는데 관심을 가진다. 과학적이고 전문가적인 권위로 환자의 병리적인 관점에 초점을 맞추어 사람의 병을 진단하는 것에서 탈피하여 환자가 앓고 있는 심리적 갈등이나 장애에 보다 더 관심을 가지는 치료접근이다. 또한 인간이 가지고 있는 기본적인 능력인 '알고자 하는 능력'과 '사랑하고자 하는 능력'을 환기시켜서 개인 스스로의 수용력을 키워 갈 수 있는 '자조능력(Ability of self-help)'을 강화하는데 관심을 기울인다(Peseschkian, 1990). 이와 같은 긍정적 심리치료 접근은 부부들의 문제를 병리적인 부분 즉, 문제와 부정적인 면에 초점을 두기보다는 건강하고 긍정적인 면에 초점을 맞추어 강점으로 발전시켜가는 본 프로그램의 맥락과 일치하였다. 인간이 이미 가지고 있는 알고자하는 능력과 사랑하고자 하는 능력을 초점으로 부부가 이미 가지고 있는 긍정적 자원을 도출하여 부부상호 협력하여 자조능력을 함양해 갈 수 있도록 프로그램의 기본체계로 조직화 하였다.

따라서 본 프로그램의 내용구성에 있어서도 긍정적 심리치료 접근과 매우 유사한 접근으로 구성된 Gottman의 부부교육프로그램을 차용하여 내용을 재구성하였다. 연구자의 견해로 볼 때에, Gottman의 부부프로그램 또한 부부관계에서 나타나는 긍정적인 부분들을 강화하여 부부관계를 향상시키는 내용으로써, 본 부부관계향상 프로그램의 기본으로 차용하기에 유용하고 적절한 부부프로그램으로 인식하였기 때문이다.

Gottman(1999)도 자신이 개발한 부부교육프로그램에서 부부들의 부정적인 모습

을 구태여 드러내지 않고 긍정적인 정서 및 감정을 환기시킴으로써 친밀감을 향상시키는데 주안점을 두고 있다. 그는 부부관계를 개선하고 강화시킬 수 있는 실질적인 7가지 원칙[1]을 이끌어 내어 '건강한 부부의 집(Sound Marital House)'이라는 개념을 제시하였다. 그의 프로그램에서는 부부간에 우정(friendship)을 가지고 있을 경우 행복한 결혼생활을 영위할 수 있다는 것을 강조하고 있다. 즉 부부가 자신들의 부정적인 모습을 드러내지 않고 서로 긍정적인 부분들을 찾고, 이를 통해 긍정적인 정서가 풍부할 때 부부간의 친밀감이 형성되어 우정이 돈독해지며 행복하고 만족스러운 결혼생활을 할 수 있다고 실험을 통해서 증명하고 있다. 그는 기존의 부부 프로그램들과 같이 의사소통 기술이나 갈등대처 기술 습득을 통해 부부의 문제를 해결하려는 것에서 탈피하여, 전반적인 부부관계에서 친밀성과 정서적 영역과 같은 부분에서 긍정적인 변화에 초점을 두고 있음으로, 본 프로그램의 기본으로 채택하기에 유용하였다.

그러므로 본 프로그램개발에 있어서도, 본 연구에서 탐색·선정한 전반적인 결혼만족의 다섯 가지 요인 이외에도 Gottman이 부부프로그램에서 중요하게 다루고 있는 우정과 친밀감 형성을 본 프로그램의 기본 요소로 포함하였다. 본 프로그램에서도 부부관계변화 및 관계 향상을 의사소통이나 갈등해결과 같은 특정한 영역에만 제한하지 않고, 부부의 친밀감형성과 긍정적 자원들을 부각시켰다. 이를 토대로 하여 부부간의 다양한 문제 및 갈등을 긍정적이고 원활하게 해결해가는 상호수용력을 향상시키고 더불어 '자조능력'이 강화되도록 내용구성을 체계화 하였다. 그러므로 이와 같은 프로그램의 과정을 통해서 결혼생활의 탄력성(resilience)[2]을 가질 수 있도록 일깨우는 결혼초기 부부관계향상 프로그램개발에 본 연구의 주 목적을 두었다.

더 나아가 본 프로그램개발 접근법에 있어서도 지금까지 대부분의 프로그램들과는 다른 양 방향적 접근을 시도하여 다른 프로그램들과는 다른 차원의 노력을 기울였다. 현재까지 활용되고 있는 프로그램들 가운데는 부부관계를 강화하기 위한 상담 및 예방에 관한 프로그램들로써 외국의 경우 인지·행동적 접근, 인간중심 접근, 실존주의접근, 게슈탈트 접근 등 다양한 접근 방법들이 있다(Baucom, Shoham, ;Mueser, Daiuto & Stickle 등, 1998; James, 1991; Snyder & Wills, 1989). 국내의 경우에도 부부들에게 의사소통기술의 습득과 행동수정을 위한 인지적 재구조화에

---

1) 원칙 1: 애정지도(Love Maps) 상세히 그리기. 원칙 2 : 좋아하고 하는 칭찬하는 관계 만들기. 원칙 3: 같이 있는 것 대 서로 멀어지는 것. 원칙 4 : 배우자의 영향 수용하기. 원칙 5 : 해결 가능한 문제 해결하기. 원칙 6 : 서로의 꿈(dream) 지지하기. 원칙 7 : 함께 공유하는 인생의 의미 발견하기

2) 역자 註 : 탄력성이란 삶에서 다양하게 일어나는 어려움에 원활하게 기능하여 대처해 감으로써 극복해 갈 수 있는 뛰어난 개인의 능력이다(Turner, 2001).

초점을 맞춘 교육프로그램들이 대부분이다(박남숙, 2000). 이는 전문적이고 지시적인 교육을 강조하는 일 방향적인 접근의 프로그램들로써 연구자는 이와 같은 전문가의 지시적인 교육에서 탈피하고자 한 것이다. 그러므로 인도자와 참여자 그리고 부부가 상호 협력하여 바람직한 목표 달성을 창출해 내는 양 방향적 접근을 프로그램에 접목하였다.

이와 같은 연구목적을 효과적으로 달성하기 위한 구체적인 연구과정은 다음과 같이 요약된다.

첫째, 1970년에서 2003년까지의 국내에서 발표된 결혼만족과 관련된 문헌연구를 하였다. 이를 통해서 전반적인 결혼만족의 핵심요인을 탐색하여 다섯 가지 주요요인을 선정하였다.

둘째, 탐색·선정된 결혼만족의 다섯 가지 요인위에 긍정적 감정 및 친밀감 형성요소를 첨가하여 기본내용으로 구체화함으로써 8주간의 교육프로그램으로 조직화 하였다.

셋째, 긍정적 심리치료 접근방법을 프로그램에 적용하여 문제중심에서 탈피하고 부부들이 가지고 있는 긍정적인 자원과 내적 힘에 초점을 두었다.

넷째, 전문가의 일 방향적인 지시적 교육에서 탈피하여, 인도자와 참여자 및 참여부부들이 상호 협동하는 양 방향적 접근을 시도하였다.

다섯째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램에 참여한 부부들의 변화효과에 대한 검증을 하였다. 먼저 프로그램 진행과정에서 부부들이 나타낸 반응들을 중심으로 변화과정을 분석하였고, 다음으로 변화효과의 보조 자료로 삼기위하여 양적분석을 하였다.

여섯째, 프로그램 종료 및 효과검증 후에 보다 실제적이고 효과적으로 적용할 만한 프로그램을 제시하였다.

II. 부부관계향상 프로그램의 이론적 근거

1. 관련 문헌 고찰

1) 결혼초기 부부관계의 특성

결혼초기는 앞으로의 결혼 및 가족생활의 바탕이 이루어지는 시기로써, 성장배경과 경험이 다른 두 사람이 성격, 의사소통, 갈등해결방식, 성 역할, 경제적, 인간관계 등과 같은 요인들을 새롭게 이해하며 상호 작용해 가는 방법을 통해서 관계형성을 이루어가는 시기이다. 배우자들은 각각의 원 가족으로부터 분화하여 새로운 관계인 부부로 전환하기 위해 서로의 생활습관이나 성격에 대해 이해함으로써, 부부 두 사람의 목표를 형성하고 상호수용적인 태도로 타협하는 과정을 거친다. 이와 같은 타협의 과정에서 부부공동의 삶을 위하여 일상생활 방식과 습관들에서부터 친밀한 관계를 이루기까지, 화를 내거나 화를 푸는 방식, 의사소통방식, 삶에 대한 가치관 등 자신들이 가지고 있었던 서로 다른 두개의 패러다임을 조정하고 끊임없이 상호 협상하는 방법을 터득해야 한다(Minuchin, Roseman & Baker, 1978). 그러나 결혼초기 단계에 있는 대부분의 부부들은 자신의 원 가족관계 안에서 익숙한 방식대로 생활을 하게 되며 서로의 방식을 인정하지 못한 채 자신의 방식만을 주장하는 경우가 많아지게 됨으로서 부부간에 원활한 협상을 이루지 못하고 갈등에 부딪치게 된다.

그러므로 부부들은 초기결혼생활 전반에 걸쳐 나타나는 갈등을 조절하고 해결해 가는 과정을 통해서 상호 적응해 가며 부부라는 새로운 체계를 안정적으로 형성할 수 있게 된다. 만일 이러한 갈등 문제에 효과적으로 대처하지 못하여 적응에 실패한다면 부부는 이혼을 결정하기 쉽다고 한다(최혜경・노지영・박의순, 1994). 이러한 경향은 통계청 인구동태조사(2004)에서 보고하고 있는 것처럼, 결혼 5년 미만의 초기 이혼율이 2003년 한해 전체 이혼건수 가운데 24.6%에 달하여, 다른 결혼연수에 비해 가장 높으며 사유별 이혼건수에서도 부부간 불화로 인한 이혼이 전체 이혼사유의 56%라고 하는 것은 결혼초기 부부의 불안정한 관계를 증명하고 있다. 이러한 결과들은 앞으로의 결혼생활의 상호작용패턴을 형성하게 되는 결혼초기 시기, 특히 결혼연수가 5년 이내인 부부관계에서 원활환 상호이해와 적응문제 및 갈등해결 방법들은 이후의 결혼생활의 패턴을 형성하는 중요한 역할을 한다고 할 수 있다.

결혼초기 부부가 겪는 갈등과 관련하여 특히 한국문화에서는 젊은 부부와 양가

부모사이에 발생하는 갈등과 긴장까지 포함되는데 이는 새 가족의 시작으로 인간관계를 재조정하는 협상과정에서 일어나는 불일치 때문이다. 한국에서는 부부가 결혼 직후부터 해야 할 중요한 과제의 하나가 결혼으로 성립된 친족관계를 잘 유지하는 것이다. 남편은 새로 생긴 처가친족과의 관계를 그리고 아내는 남편 쪽의 새로운 친족들과 원만한 관계를 유지하고 새로운 관계를 재정립해야 한다. 왜냐하면 배우자의 부모 또는 형제나 친족관계에서 일어나는 갈등은 부부간의 갈등으로까지 확대될 수 있기 때문이다. 이는 결혼초기 부부에 대한 연구(이신영, 1984; 김혜경, 1987)에서 부부의 갈등 요인 중 인척 또는 친족 요인이 상당 부분을 차지한다는 연구결과와 최근 부부의 이혼사유가 부부간의 개인적 문제인 성격 차이(45%) 다음으로 가족간 불화(14%) 순으로 나타났다는 것을 통해서도 확인할 수 있다(중앙일보, 2003).

위에서 살펴본 것처럼, 결혼초기는 가족생활의 바탕을 이루는 중요한 시기이며, 만족한 결혼이 되기 위해서는 부부 개개인의 태도와 노력도 무엇보다 필요하지만 먼저 결혼초기 부부관계의 특성을 정확히 인식하고 서로에 대해 잘 적응하도록 돕기 위한 결혼생활의 지침이나 안내에 대한 이해 또한 절실히 필요하다. 그러나 부부의 결혼만족과 관련된 많은 연구들 중에서 결혼초기에 대한 연구는 연구자들의 관심부족과 연구대상선정의 어려움 등으로 거의 이루어지지 않고 있다. 이는 부부를 대상으로 한 교육프로그램들에서도 예외는 아니어서 한국에서 결혼초기 부부를 대상으로 한 부부 교육프로그램은 2001년 이후 5개 정도(우혜민, 2001; 김명숙, 2001; 유은희, 2002; 방현주, 2002; 김영실, 2003)밖에 없는 실정이다.

이는 결혼초기의 부부를 대상으로 결혼만족에 영향을 미치는 요인들을 강화하여 앞으로 나타나는 결혼생활의 문제에 잘 대처하고 적응할 수 있는 제반능력을 길러주는 프로그램연구가 무엇보다 시급한 과제임을 시사하고 있다.

따라서 본 연구에서 결혼초기를 결혼지속 기간 5년 이내로 정하고, 이 시기의 부부들을 대상으로 그들의 결혼만족을 증진할 수 있는 부부관계향상 프로그램을 개발하고자 함은 시의 적절하지 아니할 수 없다.

2) 결혼만족의 개념

‘결혼만족(marital satisfaction)’이란 결혼생활 전반에 대한 부부의 주관적 감정과 태도를 나타내는 일반적 용어이다. 그동안 ‘결혼만족’은 결혼생활의 성공여부를 가늠할 수 있는 하나의 기준으로서 부부와 가족에 대한 연구 분야에서 많은 관심을 가지고 다루어져 왔다.

결혼만족의 개념과 관련된 연구들에서 흔히 지적되는 문제는 개념과 용어가 확고하게 정립되어 있지 않다는 것이다. 결혼만족은 많은 연구자들에 의해 조금씩 다르게 정의되고 있는데, 즉 결혼적응(marital adjustment), 결혼행복(marital happiness), 결혼성공(marital succession), 결혼 안정성(marital stability) 및 결혼의 질(marital quality) 등과 같이 다양한 용어들을 사용하고 있다.

이와 같이 결혼만족의 용어 및 개념이 다양한 이유는 만족이란 한 개인이 충족되는 욕구의 정도를 나타내는 주관적이고 개인적인 상태를 의미하는데 누구에게나 일반화하여 규정하는 것은 쉽지 않다. Burr와 Hill, Nye, Reiss 등(1979)은 결혼만족에 대한 여러 가지 정의들 가운데 두 개의 견해, 즉 주관성과 객관성에 대한 견해로써 다음과 같이 축소하여 제시하고 있다. 첫째는 만족이란 '한 개인이 가지는 기대와 그 사람이 실제로 받는 보상(rewards) 사이의 일치 정도'라고 정의하는 객관적인 견해이고, 다른 하나는 한 개인이 주관적으로 경험하는 만족과 불만족, 혹은 행복과 불행, 즐거움과 즐겁지 않음에 대한 현상으로써 결혼만족의 주관적 견해를 설명하고 있다.

이와 같이 결혼만족에 대한 견해 설정에 있어서도 개인의 객관적인 견해와 주관적인 경험으로 나뉘고 있으며 여러 학자들의 견해에서도 객관성과 주관성을 지지하는 학자들이 구별되어 있다. 결혼만족의 객관성에 동의하는 학자로서는 Lewis와 Spanier(1979) 그리고 Lenthall(1977) 등으로 결혼만족을 한 개인이 결혼에 대해 가지는 기대와 실제로 받는 보상이 일치하는 정도로써 정의하고 있다. 또한 결혼만족의 주관성에 동의하는 학자들로 Hawkins, Jeries, 그리고 Rollins와 Fledman등이 있는데, Hawkins (1968), Jeries(1979)는 결혼만족을 "개인이 결혼생활 전반에서 경험하는 즐거움, 만족, 행복 등의 주관적 감정 또는 태도"라고 정의하고 있고, Rollins와 Fledman(1970)은 "결혼생활에서 추구하는 목표나 욕구를 어느 정도 달성하였는가를 경험하는 주관적 감정이나 태도"로 보고 있다. 즉 결혼만족의 주관성에서는 결혼생활 전반에 대한 즐거움, 만족, 행복, 그리고 목표달성 정도 등 개인이 경험하는 주관적 반응을 중요시 하고 있는 것이다.

한국학자들의 견해에서는, 결혼만족개념에 대해 김명자(1985)는 "결혼생활의 실제와 기대간의 일치에서 오는 개인의 관점에 따른 주관적 만족정도"라고 하였으며, 유영주(1976) 또한 "결혼생활 전반에 있어 부부의 행복과 만족에 대한 주관적 감정이나 태도"라고 정의하였다. 김득성(1994)도 결혼만족에 대한 용어정의에서 "결혼만족도는 결혼생활에 대한 개인의 총체적인 평가를 의미한다."고 제시하고 있다.

이상과 같이 결혼만족에 대한 다양한 용어와 개념정의를 종합하여 볼 때 결혼만족(marital satisfaction)이란 결혼생활에 관련되어 있는 객관적 요인과 주관적 요

인에 의해 영향을 받는 것으로써 일반화하여 규정하기란 쉽지 않음을 볼 수 있다. 만약에 만족에 대한 객관적인 기준이 성립된다 할지라도 모든 사람이 그 기준에 동의하기란 어렵기 때문이다. 따라서 결혼만족개념으로서 결혼생활전반에 대한 개인의 총체적인 평가를 의미하는 정도로써 이해할 수 있음직하다.

이상과 같이 다양한 결혼만족을 한마디로 개념화하여 정의하기는 어렵다. 그러나 이와 같은 맥락에서 결혼만족에 영향을 주는 요인들을 밝혀내려는 연구들도 있다. 역시 결혼만족에 영향을 미치는 요인들도 매우 다양하여 여러 가지 변인들이 복합적으로 영향을 주고 있는 것으로 나타났다. 그러므로 결혼만족에 어떠한 변인들이 복합적으로 영향을 주고 있는지를 국내외 여러 연구결과를 통해 결혼만족요인들로써 밝혀진 것들에 관하여 고찰해 보고자 한다.

3) 결혼만족 요인

본 연구에서는 결혼만족과 관련된 연구들을 통해 밝혀진 일반적으로 결혼만족에 영향을 미치는 다양한 변인들을 크게 심리적 변인·대인간 변인·사회 인구학적 변인으로 나누어 살펴보고자 한다.

(1) 심리적 변인

1970년대 이후 여러 연구를 통해 밝혀진 결혼만족에 영향을 미치는 심리적 요인들에는 성격, 가치관, 자아개념, 자아존중감 등이 있다.

먼저 개인적 특성요인인 성격특성은 대체적으로 인구·사회학적 변인보다 결혼만족도와 관련하여 더 많은 설명력을 지니는 것으로 나타났다(Kelly & Conley, 1987). 이러한 결과는 개인의 인구·사회학적 변인보다는 상대방의 성격적 특성을 아는 것이 결혼생활의 만족과 안정성을 예측하는데 도움을 줄 수 있다는 것을 나타낸다.

Kelly와 Conley(1987)는 50년간의 장기연구를 통해 정서적으로 불안정한 성격특성은 결혼적응에 있어 결정적인 변수임을 밝혀냈고, 이혼한 사람들이나 배우자에게 불 만족감을 느끼는 사람들의 경우에도 정서적 불안정수준이 높다고 하였다. 또한 성격특성 중 융통성과 공감능력은 결혼생활에 있어 문제해결과정에서 매우 중요한 특성으로 융통성 및 공감능력이 뛰어날수록 결혼적응과 정적상관이 있는 것으로 밝혀졌다(Kieren과 Tallman, 1972). 이 외에도 충동적인 성격은 결혼만족도와 부적상관을 가지며(Farrington, 1991), 외향적 성격, 특히 남편의 외향적 성격은 결혼만족도와 정적상관관계를 보여(Richmond, Craig & Ruzicka, 1991) 성격특성이

부부의 결혼만족에 영향을 미치는 중요한 변인임을 검증하였다.

다음으로 개인이 가지고 있는 가치관도 결혼만족에 영향을 미치는 것으로 연구에서 밝히고 있다. 즉, 개인의 도덕에 대한 가치관, 인생에 대한 가치관, 직업에 대한 가치관, 종교에 대한 가치관등이 결혼만족에 영향을 준다고 하였는데, 삶의 중요부분에 대한 부부의 가치관이 유사할수록 결혼만족과 정적인 상관관계가 있음을 보고하고 있다(Atkinson, 1985; Schoen, 1980).

자아존중감 역시 결혼만족에 영향을 미치는 심리적 변인으로, Webb(1972)과 McCahan (1973)은 결혼생활의 성패를 가늠하는데 중요한 영향을 미치는 변인이라고 하였다. 이를 지지하는 연구로써 모의희(2002)는 Schafer와 Keith(1999)의 자아존중감 변화에 대한 종단연구를 소개 하였다. Schafer와 Keith는 부부를 대상으로 연구를 시작할 당시, 부부 각자의 자아존중감 검사를 하였고, 13년이 경과한 후에 부부의 자아존중감을 다시 검사하였는데 남편과 아내 모두 자아존중감이 낮아졌다고 보고하였다. 그들은 보고에서 자아존중감의 감소가 부부들의 나이, 교육, 수입의 정도에 영향을 받지 않았다고 하였는데, 이를 주목하여 볼 때 연구자들은 부부의 자아존중감 감소가 부부 적응에 영향을 미칠 수 있다는 가정을 해 볼 수 있음을 시사하였다. 그러나 부부의 자아존중감과 결혼만족과의 관계에 대한 연구는, 개인의 자아존중감과 다양한 환경적 변인과의 관계 및 자아존중감과 성장배경과의 관계에 대한 연구에 비해 구체적인 연구가 부족한 편으로서 앞으로 이에 대한 보다 많은 연구의 필요성이 제시되고 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이, 개인의 내적 요인인 심리적 변인 중 성격, 가치관, 자아존중감 등이 일반적으로 부부의 결혼만족에 영향을 미치는 상관관계가 있음을 고찰할 수 있었다.

(2) 대인간 변인

기존의 문헌연구에서 연구자들은 부부의 결혼만족과 관련하여 대인간 관계변인인 의사소통, 갈등해결 방식, 성(性), 역할기대 등이 영향을 미치는 변인으로 주목하고 있다.

결혼만족과 관련된 많은 연구들에서 부부간의 의사소통은 결혼만족의 중요한 변인으로 밝혀지고 있다(Christensen, 1988; Guthrie & Noller, 1988; Gottman, 1993; Gottman & Porterfield, 1981; Kirchler, 1989; Schaap et al, 1998). 결혼만족이 높은 부부일수록 부부간에 의견일치의 빈도가 높고, 부정적인 감정을 덜 주고받으며, 배우자의 비언어적 의사소통 메시지를 보다 정확하게 알아차리는 것으로 보고하고 있다. 그리고 결혼만족이 높은 부부일수록 긍정적인 의사소통방법을 사용하며, 개인적인 문제를 논의하는데 보다 많은 시간을 보내고, 갈등을 갖는 시간이 적

은 것으로 밝혀져 부부간에 긍정적이고 만족스러운 의사소통과 결혼만족이 상관관계가 있음을 알 수 있다. Noller와 Fitzpatrick(1990) 또한 부부간의 긍정적인 의사소통은 부부로 하여금 비난, 불평, 경고와 같은 벌보다는 인정, 찬성, 유머, 웃음과 같은 긍정적인 보상을 보다 많이 주고받는 것으로써 긍정적 의사소통이 부부의 결혼만족을 높인다고 하였다.

연구를 통해 밝혀진 결혼만족과 관련된 또 다른 대인간 변인은 갈등해결 방식이다. 결혼만족과 갈등해결 방식과 관련된 연구들(Christensen & Heavey, 1990; Gottman, 1993; Johnson, 1990; Robert와 Krokoff, 1990)에서 결혼만족이 높은 부부일수록 갈등을 동의, 협상, 유머로써 해결하고, 결혼만족이 낮을수록 갈등이 발생하면 직접 충돌하여 언어적·신체적 폭력을 사용하거나, 갈등을 회피하고, 방어기제를 사용하고 있다고 보고하고 있다. 그리고 결혼만족이 높을수록 회피·행동 표출적 대처방안, 감정적 대처방안, 외부도움 요청방안보다는 이성적 대처방안을 사용하려고 하였다. 이러한 결과들은 실제로 결혼만족도가 높은 부부와 낮은 부부간의 비교에서 갈등의 존재 유무보다 갈등대처방법에서 유의한 차이가 나타났다고 보고한(Yelsma, 1984) 연구결과를 뒷받침하는 것으로 부부의 갈등해결방식이 결혼만족에 영향을 미친다는 것을 증명하고 있다.

부부간의 역할기대도 결혼만족에 영향을 미치는 대인간 변인의 하나라 할 수 있다. Jacobson(1952)은 결혼생활을 유지하고 있는 부부와 이혼한 부부를 대상으로 부부간의 역할기대 일치도와 결혼만족과의 관계를 연구한 결과를 보고하였다. 그 결과 이혼한 부부는 결혼을 유지하고 있는 부부보다 역할기대에서 크게 불일치를 나타내었다고 하였으며, 이는 역할기대의 일치도와 결혼만족과 유의한 상관이 있다고 하였다. Hawkins와 Johnson(1969)의 연구에서도 배우자에 대한 역할기대와 역할수행 간에 불일치가 발생할 때 결혼만족도는 낮아진다고 보고하여 결혼생활의 만족과 역할기대 및 역할분담이 상호 유의한 관계임을 증명하고 있다.

또한 부부의 성(性)과 관련된 변인도 결혼만족에 주요한 영향을 주는 것으로 연구에서 보고하고 있다. Terman(1983)은 부부간의 성적조화와 부인의 오르가즘 경험이 결혼만족과 관련이 있다고 하였고, Knox(1971)도 부부의 성적 성숙과 성욕의 일치는 원만한 부부관계를 이루는 요인이라 하였다. 이 밖에도 여러 연구에서(Dentler, 1960; Douglas, 1974; Landis, 1975) 성적 일치감과 조화는 결혼적응 및 만족과 매우 밀접한 관계가 있으며 핵심적인 요소로 작용한다고 보고하고 있어 부부간의 성과 관련된 변인은 결혼만족에 영향을 미치는 주요한 변인이라 할 수 있음을 볼 수 있었다.

이상의 연구 결과들을 종합해 볼 때, 대인간 변인이라 할 수 있는 부부의 의사소통, 갈등해결 방식, 성(性), 역할기대 등이 부부의 결혼만족에 주요하게 영향을

미치는 변인들로서 참고 할 수 있었다.

(3) 사회・인구학적 변인

앞에서 살펴본 심리적 변인과 대인간 변인 외에 결혼만족에 영향을 미치는 변인으로써 성별, 연령, 학력, 자녀 수, 사회경제적 지위, 결혼 연수 그리고 종교 등의 사회・인구학적 변인들을 고찰해 보았다.

결혼만족과 관련된 연구들에서 성별에 따른 결혼만족을 비교해 볼 때 남성이 여성보다 결혼만족이 높은 것으로 보고하고 있다(유영주, 1976; 이옥진, 1982; 최규련, 1987; 정현숙, 1996; 이정은, 1999). 부부의 연령의 경우 대부분의 연구에서 부부의 연령차가 적을수록 결혼만족이 높다(유영주, 1978; 정기원, 정기원・이상영, 1992, 허윤정, 1997)고 하였으나 연령과 결혼만족과는 관련이 없다는 상반된 결과(박경자, 1982;이선주, 1988)들도 있다.

부부의 사회경제적 지위에 따른 결혼만족의 정도를 살펴보면 교육수준, 소득수준, 남편의 지위수준이 높을수록 결혼만족이 높았으며(이인수・유영주, 1986; 김화자・윤종희, 1991; 이호신, 2000), 남편의 안정된 직업과 수입, 부부 상호간의 소비태도에 만족할수록 결혼생활에 만족한다고 보고하고 있다(Knox, 1971). 교육수준의 경우에는 직업과 소득이 결혼만족을 위한 매개변수로서 작용하는데, 즉 교육수준에 맞는 직업과 소득이 만족되어야 결혼만족이 증가되는 것으로 정적인 상관관계가 있음을 보고하는 연구결과가 지배적이었다. 또한 소득수준의 경우에는 절대적인 수입보다는 수입에 대한 주관적인 만족감이 결혼만족과 관련이 있다는 데 의견을 같이하고 있다(Lewis & Spaniner, 1979; Scazoni, 1975; 이호신, 2000).

결혼연수와 결혼만족 관련연구에서는 연구결과가 일치하지 않고 있다. Gilford (1986)는 결혼연수와 가족생활주기에 따라 결혼만족이 점차적으로 증가한다고 보았으나, Miller(1976)의 경우에는 결혼기간이 길어지면서 결혼만족이 점차 감소한다고 하였다. 그러나 또 다른 연구(Lewis & Spaniner, 1979; 송말희・이정우, 1986; 정현숙, 1999)들에서는 결혼만족이 U자 형태의 변화, 즉 신혼기에 높았던 결혼만족이 첫 자녀 출생 이후 감소하였다가 후반기에 다시 높아지는 것으로 나타나 일치된 결과들이 일치하지 않고 있다.

이 외에도 부부가 같은 종교를 가지고 있는 경우에 결혼만족이 높게 나타났으며(Heaton et al., 1991; 김미숙, 1989), 연애 혼을 한 경우가 중매 혼에 비해 더 높은 결혼만족을 보이는 경향이 있다는 연구결과도 있다(이동원, 1988).

위와 같이 선행연구들을 중심으로 살펴본 결과 성별, 연령, 학력, 자녀 수, 사회경제적 지위, 결혼연수, 종교 등의 사회・인구학적 변인들이 부부의 결혼만족에 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었으며, 이 중 결혼 연령과 결혼연수, 소득수준

등은 결혼만족에 영향을 미치는 변인임에는 틀림이 없으나 그것이 정적인 상관관계가 있는지 아니면 부적인 상관관계가 있는지에 대한 결과는 연구자들마다 일치하지 않았다.

이상으로, 부부의 결혼만족과 관련된 선행연구들을 고찰해 보았을 때 결혼만족에 영향을 미치는 요인들로써 성격, 가치관, 자아존중감과 같은 심리적 변인에서부터 부부간의 의사소통, 문제해결 방식 등의 대인간 변인, 그리고 성별과 교육수준, 종교, 사회경제적 지위 등과 같은 사회 인구학적 변인들까지 다양한 각도에서 상관관계가 있음을 살펴보았다. 따라서 부부의 결혼만족에는 어느 한 가지 요인만 작용하는 것이 아니라 부부와 관련된 모든 요인들이 복합적으로 작용하여 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다.

다음으로는 한국 부부의 결혼만족에 영향을 미치는 요인은 무엇인지 고찰해 보고자 한다. 이는 한국 상황에서 부부들의 결혼만족요인의 특성이 무엇인지를 고찰해 봄으로써 본 연구에서 탐색·규명하고자 하는 한국부부의 결혼만족요인연구에 참고하기 위함이다. 한 개인은 시대적·문화적 변화에 따라서 영향을 받는다. 그러므로 결혼만족 역시 그 개인이 속한 사회와 환경변화의 흐름에 따라 영향을 받는다고 볼 수 있다. 따라서 기존의 연구를 통해 한국 부부의 결혼만족요인들의 특성을 파악하는 것은 무엇보다 본 연구목적인 결혼초기 부부관계향상 프로그램개발을 위해 필수적인 탐색이라 아니할 수 없다. 나아가 본 연구에서 한국 부부의 상황에 적절하고 객관성 있게 적용될 수 있는 결혼만족요인들을 선정하여 부부관계향상 프로그램 구성에 바탕요인들이 될 수 있도록 기초 자료로 제공할 수 있을 것이다.

(4) 한국 부부의 결혼만족 특징

가. 한국 부부의 결혼관계 변화

한국사회가 산업화, 도시화 과정을 거치면서 한국가족의 형태도 확대가족에서 부부관계에 중심을 두는 핵가족으로 변화하였다. 따라서 부부관계가 가족의 핵심적 관계가 되고 남녀간의 역할동질화가 이루어져 부부관계가 평등화되는 경향이 높아졌다.

사회에서도 과거와는 달리 삶의 질에 대한 관심이 늘어나면서 부부관계에 있어서도 결혼생활의 외적인 안정성보다는 부부의 질적인 관계를 향상시키려는 방향으로 관심이 증가하고 있다. 이러한 추세는 부부간의 친밀감과 만족도를 증진시킬 수 있다는 장점이 있지만, 대신 부부간에 만족이 적을 때, 결혼을 종결하고자하는 방향으로 결정을 내리는 부작용을 낳기도 한다. 이러한 경향과 더불어 결혼과 이혼

에 대한 사회의 관점도 변화하여 일생동안 결혼에 헌신해야 한다는 믿음도 적어지고 이혼에 대해 허용적인 태도로 변화하여 이혼을 바람직하지는 않지만 유감스러운 경험으로 받아들이고 나아가 가족의 어려움을 해결하기 위한 하나의 해결방법으로 간주하기도 한다(김미숙, 김명자, 1989).

이와 같은 부부관계에 대한 개인적·사회적 인식의 변화는 많은 부분 결혼안정성에 영향을 끼쳤다. 그동안 국내외 학자들(Booth, Johnson, White & Edwards, 1986; 김득성, 1992; 김미숙, 김명자, 1990; 김선영, 1988; 전춘애, 박성연, 1993; 최연실, 1987)이 부부의 안정적인 결혼을 예측하는 가장 강력한 요소로 확인한 것은 결혼만족이었다. 결혼만족이 없을 때 결혼이 해체 될 위험이 큼으로 특히 조기 이혼율의 경우 10년 전에 비해 3배로 증가하는 심각한 현상을 가져왔으며 지속적인 갈등을 야기하는 심리적 해체현상도 증가하고 있다. 또한 젊은 부부일수록 결혼을 해체하려고 할 때 더 이상 주변을 인식하지 않는다고 하며(전춘애, 박성연, 1993), 결혼 5년 이내인 결혼초기 부부의 이혼율은 다른 결혼지속 연수에 비해 상대적으로 높다고 한다.

그러므로 결혼초기의 부부해체에 대한 예방하는 교육이 시급하다 하겠다. 안정적인 결혼유지를 위해서 결혼만족이 증진되어야 하겠으며 결혼만족과 관련된 연구들을 통해서 한국부부의 결혼만족요인들을 고찰해 보는 것이 무엇보다 필요한 과제이다. 더불어 이러한 연구를 바탕으로 결혼초기 부부들의 이혼예방 및 부부관계 향상프로그램들이 개발, 보급되어야 한다.

나. 한국 부부의 결혼만족 요인

앞에서 살펴본 것처럼 가족의 형태 및 결혼관계에 대한 관심이 변화함에 따라 결혼생활의 외적인 안정성 보다 부부의 질적인 관계향상에 대한 인식으로 삶의 방향이 바뀌고 있다. 이에 따라 한국 부부의 결혼만족과 이에 영향을 미치는 요인들 역시 예외는 아니다. 여기에서는 기존의 연구결과들을 중심으로 한국부부의 결혼만족요인들이 무엇이 우선적인지를 고찰해 보기로 하겠다.

한국부부의 결혼만족과 관련된 연구들에서 다루어진 변인에 대한 고찰로써, 먼저 대인간 변인을 살펴볼 것이다. 대인간 변인으로서는 대부분 다음의 일곱 가지의 변인들을 제시하고 있다. 첫째, 부부의 의사소통, 둘째, 갈등해결방식, 셋째, 부부의 성, 넷째, 성 역할 태도, 다섯째, 부부간의 역할기대와 역할수행의 일치도, 여섯째, 역할 분담, 일곱째, 배우자의 원 가족과의 관계 등이 있다.

첫째, 부부의 의사소통은 기존의 연구에서 가장 많이 다루어진 변인이다.

한국 부부의 공통 문제는 의사소통이 원만하지 못한 점이며, 의사소통 능력 부족과 의논 및 협상기술이 부족한 부부들이 문제를 야기한다(송성자, 1985). 따라서

부부관계에 불만족하는 부부들의 경우 의사소통 기술이 부족하였으며, 부부간의 의사소통이 잘 될 때 결혼의 각 영역에 대한 불만족도가 낮아지게 된다(송시내, 1999). 한국 부부들의 결혼만족과 의사소통과의 관계는 의사소통의 이해도 수준이 높아짐에 따라 결혼만족이 높아지는 것을 볼 수 있으며(송말희・이정우, 1986), 부부간의 커뮤니케이션 정도가 높을수록 결혼만족이 높았다고(이상숙, 1990) 보고하고 있다. 또한 긍정적 의사소통 양식을 사용하고(이정은, 1999), 개방적이며 효율적인 의사소통을 하며(김화자・윤종희, 1991; 강희정, 1995), 부부간에 의사결정유형이 일치형인 경우 부부간의 결혼만족도가 가장 높게 나타났다고 하였다(이미란, 1994; 홍보선, 1994). 이러한 선행연구 결과들을 볼 때 부부간 의사소통이 결혼만족에 크게 영향을 미치는 요인으로 작용하고 있음을 증명하고 있다.

둘째, 부부간에 갈등해결방식 역시 결혼만족에 주요하게 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 부부가 갈등상황에서 이성적인 대처를 하는 경우에 결혼만족이 높다고 하였고(고현선・지금수, 1995; 김은정, 1992; 조유리, 2000; 최규련, 1995), 회피적 대처방안을 사용할 경우 결혼만족이 낮다고 하였다(최규련, 1995). 그리고 결혼만족이 높은 부부들의 경우 부부 문제를 부부 공동의 문제로 지각하고 상호 만족하는 해결책을 찾으려고 노력을 기울였다고 한다(이선미, 2001). 또한 갈등에 대한 부부의 지각이 서로 상이하다는 것을 부부 자신이 이해하고 수용할 때 문제 극복과 결혼만족의 향상을 가져올 수 있었음을 증명하고 있다(임승락, 1998). 이러한 결과들은 부부가 갈등을 어떻게 이해하고 어떠한 해결방식을 선택하는가에 따라 부부의 결혼만족을 가져오는데 영향을 미치고 있음을 나타내고 있다.

셋째, 부부의 성에 대한 연구에서는 과거의 전통적인 역할에서 벗어나 우애적이고 민주적인 부부관계로 변화하면서 부부간의 성생활 만족이 결혼만족에 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 부부생활에서 성관계는 개인의 행복 및 결혼만족을 측정하는 지표들 중의 하나로 작용하는 것으로(윤가현, 1998), 성생활에서의 만족이 높으면 결혼만족이 높고 부부갈등이 감소한다고 하였으며(김효현, 1996; 이영실, 1990) 부부간의 성 생활의 부재는 별거나 이혼의 가능성과 관계가 깊은 것으로 나타났다(김요완, 2000). 변주혜(2002)는 20대~60대의 기혼 남녀를 대상으로 한 부부의 성(性)에 관한 연구에서 성생활 빈도가 높고(주 3회 이상), 성 생활 스트레스가 낮으며, 배우자와 성적인 대화를 자주할수록 결혼만족이 높은 것으로 증명하고 있다. 또한 혼외관계 경험이 없는 사람이 혼외관계 경험이 있는 사람보다 결혼만족과 성생활만족이 높으며, 결혼만족이 낮은 사람이 대부분 혼외관계를 상상하는 경험이 높고 또한 혼외관계 중에 있는 것으로 나타났음을 보고하고 있다. 이러한 결과들은 부부의 성생활만족이 결혼만족에 주요변인으로 작용하고 있음을 보여주고 있다.

넷째, 성 역할 태도와 관련하여 이성희・김태현(1989), 정승혜(1988), 정지숙

(1994), 최규련(1984)의 연구에서는 한국에서 남편이 전통적이고 아내가 현대적인 성역할 태도를 가진 경우에 결혼만족이 가장 낮은 것으로 보고하고 있다. 또한 부부가 비슷한 성역할 태도를 공유할 때, 부부의 결혼만족이 높았으며, 남편의 성역할 태도가 근대적일 때, 부인의 결혼만족이 높았다고 하였다(강은령, 1989; 박미령, 1988; 정승혜, 1988). 또 진희경(1998)의 연구에서는 기혼여성들이 양성성 성역할 정체감을 형성할 때 결혼만족이 높았음을 보고하고 있다. 이러한 연구결과들은 과거와 달리 한국 부부의 결혼만족에서 부부의 성생활과 성역할에 대한 태도가 부부의 결혼만족에 영향을 미치는 중요한 변인으로 작용하고 있음을 고찰 할 수 있었다.

다섯째, 부부간의 역할기대와 역할수행의 일치도가 결혼만족에 영향을 미친다고 하는 연구들이다. 부부의 성생활 및 성역할 태도와 함께 한국부부관계의 변화에 따라 결혼만족에 영향을 미치는 또 다른 변인은 부부간의 역할기대와 역할 수행의 일치도 라고 한다. 이와 관련한 연구에서 부부간의 역할기대와 수행이 일치할수록 결혼만족도가 높고 결혼적응도 유의하게 높다고 하였으며, 배우자의 역할을 긍정적으로 평가하며 역할긴장감이 낮을수록 주부의 결혼만족감도 증가 하였다고 보고하고 있다(최규련, 1984; 최외선, 1980).

여섯째, 부부의 역할분담도 역할기대와 수행과 마찬가지로 결혼만족에 영향을 미친다고 한다. 역할분담과 결혼만족과의 관계를 다룬 연구에서는 부부간의 가사노동 분담과 그에 따른 결혼만족 수준을 밝히는 내용이 주를 이루는데, 남편이 가사노동 참여를 긍정적으로 받아들이고 참여하는 행동이 높을수록 결혼만족이 높다고 보고하고 있다(윤명희, 임정빈, 1985). 또한 남편의 가사일 보조가 많을수록 결혼생활에 보람을 느낀다는 비율이 높으며(최신덕, 1986; 정영희, 1992), 남편이 자녀양육의 책임을 분담하고 역할분담을 지지하는 태도를 가질 때 주부의 결혼만족이 높은 것으로 증명하였다(이정숙, 1990; 최규련, 1993; 허영옥, 1993). 이러한 결과는 사회적으로 핵가족과 맞벌이 부부가 증가하고, 우애적, 민주적 부부관계로 변화하며, 부부간의 평등과 공평성에 대한 인식이 증가하면서 과거와는 달리 부부간의 역할기대와 수행일치, 역할분담이라는 새로운 변인이 한국부부의 결혼만족에 영향을 미치는 변인으로 중요함을 시사하고 있는 것이라 하겠다.

일곱째, 배우자의 원 가족과 관련된 변인이 결혼만족에 영향을 주고 있다는 연구들이 있다. 이미숙(1997)은 가족을 우선으로 여기고 가부장적 윤리규범을 근간으로 하는 가족주의 가치와 결혼만족과의 관계 연구에서, 부부 중 남편이 부인보다 상대적으로 가족주의 가치를 지지하였으며, 남편이 가족주의 가치를 지지하는 부부일수록 남편 자신보다 부인의 결혼만족에 부정적인 영향을 미쳤다고 하였다. 원 가족과 결혼만족과의 관계에서 며느리가 고부갈등이 적다고 느낄수록 결혼만족이 높

았다고 하였으며(박성혜, 1995), 부부 각자는 자신의 원 가족과의 관계가 심리적으로 건강할수록 부부의 결혼안정성이 높은 것으로 연구되었다(김순기, 2001; 김현정, 1999).

지금까지 가족과 관련된 변인과 결혼만족과의 관련성에 대한 연구는 앞에서 살펴본 다른 대인간 변인들(의사소통이나 갈등해결방식, 성 역할, 역할기대 등)과 비교할 때 상대적으로 미비한 편이다. 그러나 결혼초기 부부 갈등요인 중 인척 또는 친족 요인이 상당 부분을 차지하고 있다(이신영, 1984; 김혜경, 1987). 현재 가족관계의 변화에 따라 부부 중심의 핵가족을 이루고는 있으나 과거에 비해 접촉하는 친족원의 수만 변화했을 뿐 여전히 친족의 중요성도 변화하지 않았고, 부부 양가의 부모를 중심으로 하는 근친 간 접촉도 빈번하고 그 결속유대도 강하다고 할 수 있다(이광자, 1988). 따라서 가족 관련 변인도 부부의 결혼만족에 중요하게 영향을 미치고 있는 변인으로 간주되며 한국부부의 결혼만족과 관련하여 보다 많은 연구의 필요성이 제기된다 하겠다.

이상과 같이 한국 부부의 결혼만족에 영향을 미치는 것으로 확인된 의사소통, 갈등해결 방식, 부부의 성, 성역할 태도, 역할기대와 수행의 일치, 역할 분담 및 원 가족과의 관계 등은 부부의 상호작용과 관련된 변인이라 할 수 있다. 이러한 부부간 상호작용과 관련된 변인 뿐만 아니라 개인의 가지는 내적 변인이라 할 수 있는 심리적 변인도 결혼만족에 영향을 미치는 유의미한 변인으로 보고하고 있다.

심리적 변인에 대한 선행연구를 통해 확인된 변인으로는 자아존중감, 자아분화, 성격특성 및 내적 통제성 등이 있다.

선행연구를 살펴볼 때, 부부 개개인이 자아존중감이 높을수록 결혼만족이 높고 활력적인 결혼생활을 유지하고 있으며(이은주, 1993; 김임용, 1994), 특히 아내의 자아존중감이 부부 적응과 결혼만족에 중요한 요인으로 나타났다(모의희, 2001). 그리고 긍정적 자아개념을 가진 경우 결혼만족이 높은 것으로 나타났다(조명희, 1988; 조성욱・신효식, 1987; 최외선・손현숙, 1991; 최규련, 1993).

자아분화 또한 결혼만족과의 관계에서 중요한 변인으로 작용하고 있다. 자아분화란 '보다 큰 집단과의 연결성을 유지하면서 자신을 통합적 존재로 유지시킬 수 있는 능력'(신혜숙, 1993)이라 정의할 수 있는데, 개개인의 자아분화가 잘 이루어진 경우에 부부관계가 향상되고 결혼만족이 높아진다고 하였다(고현선, 1994). 김희수(1993), 이창만(1992)의 연구에서도 자아분화 수준이 높을수록 결혼만족도가 높고 자아분화수준이 낮을수록 결혼만족도가 낮아지는 것으로 보고하고 있다. 따라서 부부 개개인의 자아분화수준은 결혼만족에 중요하게 영향을 미치는 요인임을 알 수 있다.

선행 연구 중에서 결혼만족과 성격특성의 관계를 규명하는 연구는 많지 않은

편이다. 김미정(2001)은 한국 부부의 경우 심리적인 변인 중 성격을 결혼만족에 가장 중요한 요인으로 생각하였고 결혼만족이 높은 부부일수록 성격특성 중에서 정서적 안정 대 불안정, 온정 대 냉담, 신중성 대 충동성과 같은 특성들을 중요하게 생각한다고 하였다. 오선주(2002)의 연구에서는 성격특성과 결혼의 질과의 관계에서 남편의 경우에는 아내의 사회성이 높을수록 그리고 아내의 경우에는 남편의 책임성이 높을수록 결혼만족을 느끼는 것으로 보고하고 있으며, 부부의 성격특성 중 배우자가 아닌 자신의 안정성이 결혼만족이나 갈등에 영향을 주는 것으로 밝혀졌다. 그리고 이선희(2000)는 MBTI 성격유형의 유사성과 결혼만족도와의 관계에 대한 연구에서 부부의 성격유형이 외향적인 경우와 성격유형이 불일치한 경우, 즉 아내가 인식형(P)이고 남편이 판단형(J)인 부부, 그리고 특히 남편이 외향형(E)이고 아내가 내향형(I)인 부부들은 결혼만족도가 높았음을 확인하였다.

또한 내적 통제성과 결혼만족과의 관계연구가 있다. 내적통제성이라 함은 어떤 행위의 원인이나 결과를 자신의 능력, 태도, 노력 등의 내적인 요인으로 돌리는 성격특성을 말한다. 이종숙(1988)은 주부가 내적통제 경향을 지닐수록 결혼만족이 높은 것으로 나타났다고 하였으며, 박성호(2001)와 한주리・허경호(2004)의 연구에서도 부부의 내적통제성과 결혼만족사이에는 정적인 상관관계가 나타나 내적 통제성이 높을수록 결혼만족이 높다고 제시하고 있다.

이상으로 선행연구를 중심으로 한국부부의 결혼만족에 영향을 미치는 변인들을 고찰해 보니, 부부간의 상호작용과 관련된 변인인 의사소통, 갈등해결 방식, 성생활 및 성역할 태도, 역할기대와 수행의 일치, 역할 분담 등이 결혼만족에 주요한 변인으로 작용하고 있음을 확인하였다. 이 외에도 심리적 변인인 자아존중감, 자아분화 및 성격 특성 변인 및 내적 통제성 변인 등도 결혼만족에 영향을 미치고 있는 변인들임을 알 수 있었다. 나아가 개인적・사회적 변화에 의해서도 부부의 결혼만족 및 부부관계변화에 중요한 매개요소가 된다는 것을 발견할 수 있었다.

그러나 이와 같은 연구들을 종합해 볼 때에, 대부분의 연구들이 결혼만족에 영향을 미치는 개별적 요인들을 확인하고, 각 요인들이 미치는 영향과 상호작용 효과 등을 검증하는 결혼만족에 대한 부분적인 요인들에 관한 연구들이었다. 그러나 정작 부부의 가장 기본적인 결혼만족의 핵심요인들을 총체적으로 탐색・규명한 연구는 발견할 수 없었다. 그러므로 본 연구에서 부부관계향상 프로그램개발을 위한 자료로서 무엇보다 가장 기본적이고도 전반적인 결혼만족요인들을 탐색・규명하여 부부관계향상프로그램구성을 위한 핵심요인으로 제공하고자 하는 시도는 시의 적절한 것으로 사료된다.

더 나아가 국내외 부부관계 향상 프로그램과 관련된 선행연구들을 고찰함으로써 부부프로그램의 발달과정과 주요 내용 및 문제점 등을 탐색하여 본 연구의 부부관계향상프로그램개발을 위한 참고자료로 삼고자 한다.

4) 부부관계향상 프로그램에 대한 선행연구

부부관계향상프로그램(Marriage Enrichment Program)은 부부들로 하여금 결혼생활에서의 자기발견과 인격적 성장 그리고 이러한 변화와 성장 가능성에 근거를 두고 부부관계의 질을 향상시키고자 하는데 그 목적을 둔다(Warner, 1981). 부부관계향상 프로그램은 다양한 이론적 접근들, 예를 들어, 행동주의, 형태치료, 의사거래분석 및 여러 이론적 접근들에 기초해 있지만, 원래는 참 만남집단과 인간잠재력 성장 집단(encounter & human potential movement group)에 그 기반을 두고 있다. 이를 기반으로 하여 1960년대 초부터 부부관계향상 프로그램이 활발하게 시작되었다. 과거에는 주로 부부관계의 문제점 파악 및 개선과 치료에 초점을 두던 것을 최근에는 보다 예방적이고 부부 개개인의 성장잠재력 측면에 주안점을 두고 진행되고 있다. 이 프로그램들은 대부분 부부관계의 질, 상황변화에 따른 대처능력 그리고 가족발달 등에 따른 적응능력 등을 향상시키는 것을 목표로 하고 있다 (Miller, Nunnally & Wackman, 1975; Guerney, 1979).

Urban(1980)은 부부관계 향상이란 건강한 부부생활을 영위하고 있는 부부들에게 그들이 가진 내적 힘과 자원을 활용하여 보다 만족스러운 관계를 갖도록 도와주는 활동이라고 하였으며 Warner(1981)는 결혼생활 도중 부딪치는 많은 어려움에 대처하는 능력과 가족발달에 따른 적응능력을 향상시킬 목적으로 부부들을 조력하는 방법이라고 규정하고 있다. Mace 와 Mace(1976)또한 부부관계향상프로그램이 비교적 건강한 결혼생활을 하고 있는 부부들에게 초점을 두어 관계의 질을 높이고, 결혼만족수준을 더 향상시키는 것을 전제로 한다고 하였다. 이러한 견해들을 볼 때 부부관계 향상은 건강한 생활을 영위하고 있는 부부들에게 그들의 내적인 힘과 자원들을 활용하여 부부관계를 보다 안정시키고, 결혼생활의 변화에 대처하는 능력을 함양하게 하는 것에 목적이 있음을 알 수 있다.

서구에서는 부부관계 향상을 위해 다양한 프로그램들이 개발·실시되어 왔다. 그 중 대표적인 프로그램들로 Miller 등(1976)이 개발한 미네소타 부부의사소통 프로그램(Minnesota Couple Communication Program), Travis와 Travis(1975)의 부부관계 프로그램(Pairing Enrichment Program), Stein(1975)의 부부관계 진단실습(Marriage Diagnostic Laboratory), Smith와 Smith(1976)의 부부의사소통 실습프로그램, Rappaport(1976) 의 부부관계 수정 프로그램, Guerney(1977)의 부부관계증진 프로그램 (Conjoint Relationship Enhancement), Stanly, Markman의 결혼문제 예방 및 결혼생활향상프로그램(Prevention and Relationship Enhancement Program : PREP), 그리고 Gordon(1984)의 PAIRS(Practical Application of Intimate Relationship Skills) 등이 있다. 이러한 프로그램들은 공통적으로 개인의 잠재력에

대한 인식 및 개발, 의사소통기술, 친밀성 증진, 행동수정 기술, 성적인 만족 증진 등을 기본으로 하고 있다(모의희, 2001).

부부관계향상 프로그램들은 일련의 연구들을 통해 부부 적응이나 부부관계를 향상시키는데 긍정적인 효과가 있음이 확인되었다. Clinebell(1970)과 Dilon(1975)은 부부관계향상 프로그램이 부부의 자아존중감을 높여 부부간의 친밀감 수준을 높인다고 하였다. Rappaport(1975)도 부부관계향상 프로그램이 의사소통기술을 발달시킴으로써 자기수용과 타인수용의 폭을 넓히고 행복한 결혼생활을 영위할 수 있도록 한다고 하였다. Miller(1971)는 부부관계향상 프로그램이 자기이해를 촉진시켜 부부관계 만족을 달성하는 것으로 보았고, Carter(1980)는 부부관계에 대한 올바른 자각능력과 갈등상황에 대처하는 해결능력을 키워준다고 하였다. 그러나 대부분의 부부관계향상 프로그램은 기본적인 의사소통 기술과 갈등해결기술을 제시하여 부부관계를 변화시켜 나갈 수 있는 능력배양에 초점을 둔 반면 부부 자신들의 역동적인 상호관계에 대하여 깊은 인식의 기회를 제공하지 못했다는 제한점을 지니고 있다.

또한 부부관계 향상 프로그램이 모든 부부의 문제 해결에 도움을 줄 수는 없으며, 해결된 문제들도 시간이 경과되면 재발되는 단점들이 있음을 인정하고 있다(Zimmerman, 1978; Jocobson, & Addis, 1993; Snyder, Mangrum & Wills, 1993). 이러한 단점들을 보완하기 위하여 인지치료, 체계이론, 게슈탈트 이론 등을 접목하여 정서에 초점을 맞춘 부부치료, 전략적 부부치료, 통찰 부부치료 등이 단독으로 또는 기존의 행동치료에 통합된 프로그램 형태로 개발・시행하는 일련의 노력들을 시도해 오고 있다(Baucom, Shoham, Mueser, Daiuto, & Stickle, 1998; James, 1991; Snyder & Wills, 1989).

국내의 프로그램들을 볼 것 같으면 1990년대 이후부터 본격적으로 부부를 대상으로 한 프로그램들이 개발・실시되어 왔다. 초기에 실행된 프로그램은 가톨릭교회에서 활성화되어 있는 ME(Marriage Encounter)프로그램, 부부관계향상을 위한 학습프로그램, 교회 중심의 예비부부 프로그램, YMCA에서 실시하는 결혼 강좌 등이 있다(김혜석, 1990; 정석희, 1992; 조선경, 1990; 최혜경, 노치영과 박의순, 1994). 이 프로그램들은 그동안 한국에서 소홀히 다루어져온 부부관계에 관심을 불러일으키고, 교육을 통해 부부관계 개선을 도모하였다는데 큰 의의를 두고 있다. 그러나 일부 프로그램들은 종교적 배경이 강하여 대중화하기 어렵거나 외국 프로그램을 바탕으로 하여 문화적 환경이 다른 우리나라 부부들의 요구들을 충분히 반영하지 못하는 등 프로그램의 내용 면에서 조직성과 체계성이 부족하다는 비판을 받고 있기도 하다(권정혜・채규만, 2000).

그러므로 이러한 프로그램들의 제한점을 보완하기 위하여, 의사소통 기술 습득

이나 행동수정을 위한 인지적 재구조화에 초점을 맞춘 프로그램들이 개발·실시되었다(권정혜·채규만, 2000; 김성희, 1999; 이현숙, 1999; 이창숙, 유영주, 1998). 이 프로그램들은 우리나라 부부들에게 절대적으로 부족한 부부간의 대화의 필요성을 인식시키고 대화기술을 습득하게 하는데 기여하고 있지만 실생활에서 적용하기가 복잡한 면이 있고, 친밀성과 정서적 영역 같은 전반적인 부부관계에서의 변화를 가져오기에 제한적이라 할 수 있다(박남숙, 2000).

최근에는 이와 같은 의사소통 기술 습득이나 인지·행동적 접근 중심의 부부관계 향상프로그램들과 차별화하여 통합적인 프로그램을 개발하려는 노력들이 있었다. 박남숙(2000)은 부부의 친밀성과 정서적 의사소통을 구성요소로 하는 성장발달적 관점의 Guerney의 관계증진 모델을 기초로 하는 부부성장 집단 프로그램을 개발하여 실시하였다. 모의희(2002)는 Satir의 성장모델과 Mcholland가 주장한 개인의 잠재력 중에서 의사소통과 자아존중감을 함께 향상시킬 수 있는 성장적 요소들로 구성된 집단상담 프로그램을 개발하여 실시하였다. 이 두 프로그램은 공통적으로 부부의 성장이라는데 관심을 두고 집단상담을 활용하였다.

위와 같은 부부를 대상으로 한 프로그램에 대하여 효과 검증을 한 연구들은 부부관계 향상에 유의한 효과를 보인 결과(모의희, 2002; 박남숙, 2000; 이창숙, 1997; 이현숙, 1999)도 있었지만, 아무런 영향을 미치지 못한 상반된 연구결과(권정혜·채규만, 2000)도 있다.

다음에 제시된 <표 1>은 위에서 제시한 국내외 부부관계 향상을 목적으로 개발된 프로그램들 중에서 대표적인 프로그램들의 이론 및 가정(假定), 그리고 주된 교육내용별에 따라 정리한 것이다.

표 1. 국내외 대표적인 부부관계 향상 프로그램의 이론 및 가정, 주된 교육내용

프로그램명	개발자	이론 및 가정	주된 교육 내용
Marriage Encounter (ME)	Calvo(1967)	가정 : 인간관계의 문제는 상대방에게 가면 쓴 거짓 모습을 보여주는데 있다	의사소통(자기개방 강조) 정서적 대화(공감반응)
Minnesota Couple Communication Program(MCCP)/ 한국형MCCP	Miller, Nunnally & Wackman(1968) 채규만,최규련 (1996)	이론 : 체계이론 의사소통이론 가정 : 가족체계와 부부체계를 성장시킨다.	자신과 배우자 관계에 대한 자각과 이해/ 의사소통 기술/ 갈등해결 기술
Relationship Enhancement(RE)	Guerney(1977)	이론 : Rogers의 비지시적 내담자 중심이론	의사소통기술(감정적 의사소통, 공감적 경청)/ 갈등해결기술
PAIRS	Gordon(1984)	이론 : 경험주의이론, 대상관계이론, 행동주의이론과 가족체계이론의 통합적 모델	사랑의 매듭/ 감정적 이상반응/보이지 않는 장부(원 가족)/신뢰의 기술/ 감정이입적 경청
중년기 부부관계 향상 프로그램	송정아(1994)		자아정체감, 자아발견/성역할/성, 사랑의 표현기술/의사소통기술/갈등해결 기술
부부관계 향상 프로그램	오윤자(1994)		차이점 수용/감정이입, 감정표현/의사소통기술/부부간 친밀성/갈등해결
부부관계 프로그램 (일, 사랑, 가족 함께 가기)	정현숙(1995)	이론: 체계론적 관점	남녀차이/부부간 인식차이/성역할/의사소통기술/갈등해결기술/부모자녀관계
부부 의사소통 교육 프로그램	최정숙(1996)	이론 : Myers와 Myers, Galvin과 Brommel의 의사소통이론	지각과정/의사소통기술/공감반응/문제해결
부부갈등해결 교육프로그램	이창숙과 유영주 (1998)	이론: Baucom과 Epstein의 인지-행동적 모델	남녀이해/친밀감형성/역기능적 지각과 귀인패턴의 재구조화/역기능적 규준, 기대, 가정의 재구조화/분노조절/감정적 상호작용/의사소통훈련/문제해결과정
인지 행동적 부부의사소통 프로그램	이현숙(1998)	이론 : 인지-행동이론	친밀감 형성/자각하며 말하기/배려하며 듣기/갈등 대처하기/분노대처하기/남녀 대화유형/부부사랑 가꾸기, 고백하기
부부 적응 프로그램	권정혜와 채규만 (2000)	이론: 인지-행동이론	배우자에 대한 이해와 수용/의사소통기술 및 문제해결기술증진/배우자 가족에 대한 대처/만족스런 성 생활 준비/분노조절
부부성장 집단상담 프로그램	박남숙(2000)	이론 : Rogers의 비지시적 내담자 중심이론 Guerney의 관계증진 모델을 기초로 함	배우자에 대한 수용과 이해/부부관계에서 자신의 욕구와 감정에 대한 자각과 표현/공감적 의사소통/부부의 정서적 관여와 체험수준의 향상
부부적응 집단상담 프로그램	모의희(2002)	이론 : Satir의 성장모델	부부의 생활과정확인하기/부부의 생존방식학인하기/가족규칙 재구성하기/잠재된 가능성 찾아주기/부부 생활목표 설정과 성장하기

이상의 표에서 나타내고 있는 것을 포함하여, 1990년대 이후부터 국내에서 실시되고 있는 프로그램들은 약 65개이며 프로그램의 특성에 따라 접근방식이나 교육대상, 수행방법 등을 달리하고 있다. 현재까지 실시되고 있는 프로그램 중 부부관계향상을 목적으로 한 프로그램은 45개(70%)이며, 특정 기술을 습득하기 위한 것으로 의사소통 향상을 주 목적으로 한 프로그램은 12개(18%), 갈등해결 중심 프로그램은 8개(12%)이다. 이처럼 프로그램의 특성에 따라 중재요소들이 다양하지만 궁극적으로 모든 프로그램들은 '부부관계 향상'이라는 목적을 지향하고 있다.

프로그램의 내용을 살펴보면 공통적으로 모든 프로그램에서 부부 의사소통 기술과 갈등해결 기술훈련을 포함하고 있으며, 그 외에 친밀감 증진, 성적만족 증진, 잠재력 각성 및 개발, 정서(감정) 등을 포함하고 있다. 그리고 각 프로그램의 배경이론이나 모형들은 주로 의사소통이론, 인지행동이론, 체계이론 등이 중심을 이루며, 최근에는 이들과 차별화하여 통합적인 접근을 시도하고 있다.

이와 같은 프로그램들은 각각 지적하는 양상이 조금씩 다르지만 일반적으로 나타난 문제점들을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 기법이 너무 어려워 부부들이 스스로 이용하기에 무리가 있고 실생활에 적용하기 힘들다.

둘째, 부부관계를 중심으로 한 활동 보다는 기술습득에 치중하며, 특히 의사소통 기술에 편중되어 있다.

셋째, 외국 프로그램에 바탕을 두어 한국 부부들의 요구를 충분히 반영하지 못하고 있다.

넷째, 앞에서 소개한 프로그램들을 제외하고 대부분의 프로그램들이 프로그램 구성을 위한 배경이론이 미비하고, 이론적 배경이 있어도 교육내용과 접목되는 부문이 미약한 편이다(이창숙, 1998).

다섯째, 교육내용이 의사소통과 갈등해결, 인지적 재구조화를 통한 행동수정 등 부분적인 요인에 초점을 두는 경향이 있다.

개발자의 의도에 따라 프로그램의 내용은 다양할 수 있지만, 궁극적으로 지향하는 목적이 부부관계향상이라면 전반적인 부부관계에서의 변화와 향상을 가져올 수 있는 내용들로 구성되는 것이 바람직한 것으로 사료된다.

이와 같이 국내에서 실시되고 있는 부부관계향상 프로그램들의 문제점들을 개선·보완하기 위해서는 한국적 상황에서 무엇보다 부부들의 필요성을 고려해야 한다. 먼저 확실한 배경이론을 접목하여 부부관계에 대한 질 높은 연구를 바탕으로, 총체적인 부부관계의 변화와 향상을 가져올 수 있는 요인들에 기반을 둔 내용들로 구성되어 실제 생활에서 효율적으로 적용 가능한, 특히 결혼초기 부부관계향상 프로그램개발의 필요성이 제시되고 있다.

2. 프로그램의 이론적 개념모형

1) 긍정적 심리치료(Positive Psychology)

(1) 긍정적 심리치료의 인식론적 맥락

세상에는 눈에 보이지 않는 성스러운 힘에 의해 좌우된다는 중심원리에 강조를 두었던 낭만주의적 관점은 “절대적인 진리가 존재하며 보편적 원리를 근거로 객관적으로 실재를 파악할 수 있다고 믿는” 기계론적 세계관의 영향을 받고 있는 모더니즘의 출현으로 도전을 받는다. 모더니즘의 출현은 전통적인 정신치료접근은 과학의 힘과 객관적인 전문가의 지식에 의존하도록 강조되어 과학적인 지식을 가진 전문가들이 자연스럽게 환자위에 군림하게 된다(김유숙, 2002 ; 정혜정, 2004).

뒤이어 1980년대는 지금까지 확립된 진리들에 도전하는 포스트모더니즘이 출현하는 시기가 되어 절대적으로 인정받아 왔던 진리에 대한 회의를 갖기 시작하고 회의론 문학, 종교, 예술, 심리학 등의 다양한 분야에서 탈 구조화하기 시작 한다. 이와 같은 사조의 흐름에 따라 1900년대 초에는 사회구성주의의 싹이 트기 시작하여 모더니즘의 절대적 지식과 진실의 가능성에 대한 믿음은 더 한층 약화되었고 개인의 경험에 초점이 맞추어진 주관성을 중시하는 관점으로 바뀌어 왔다. 이러한 인식론의 변화에 따라서 포스트모더니즘의 관심이 과학적 지식을 가진 전문가에 대한 신뢰를 약화시키고 개인이 살고 있는 세계를 기술하고 설명하는 과정을 분명히 밝히는 주관성에 관심을 가지게 된다(김유숙, 2004).

포스트모더니즘과 사조를 같이하여 사회구성주의에서도 절대적인 진실은 존재하지 않는다고 보며, 언어로 표현되는 개인의 주관성을 중시한다. 개인은 언어를 통해서 현실을 구성하며, 현실은 언어를 통해서 조직되고 유지됨으로 사람이 구성하는 현실은 언어체계를 통하여 표현된다는 점을 강조한다. 이는 사람들이 세상에 태어나서 문화적으로 만들어진 언어체계 속에 이미 존재하는 언어 형태를 받아들여서 특정집단의 관습, 상징, 은유를 표현하기 때문에 이미 개인이 내면화한 언어체계에 따른 표현을 존중한다. 그러므로 치료과정에서 내담자들의 다양한 견해와 가정들을 중요시해야 한다고 강조하고 있다.. 그러므로 언어의 역할이 자기와 타인 그리고 세계와의 관계에서 상호 작용하는 습관을 결정한다고 본다. 즉, 개인이 경험하고 있는 자기와 문제는 모두 특정한 관계의 맥락에서만 의미를 가지며 이러한 관계가 일어나는 합의된 영역에서 표현되는 언어는 그 개인만이 경험하는 것을 표현함으로써 다른 사람의 경험과 구별되어야 하는 것이다(Anderson, 1998).

Hoyt또한 치료과정에서 치료적 대화를 통하여 부족한 것을 강점으로 만들고 문제에서 해결을 구성하고 과거에서 벗어나 미래지향적으로 생각하게 만들 수 있

다고 보았다. 치료적 대화를 통하여 문제에 대한 이해의 차이를 깨닫게 하면서 환자가 지금까지 현실화하지 못한 인식의 가능성을 미래로까지 끌어내야 한다고 하였다(Hoyt, 1996). 이와 같은 치료의 과정을 현실화해갈 때에 무엇보다 중요한 것은 치료자와 내담자간의 협력적 치료관계라고 Anderson은 제시하고 있다(Anderson, 1998). 협력적 관계라 함은 치료자는 덜 위계적 위치에서 치료자와 내담자의 관계를 평등하며 협력적인 관계로 변화시켜서 평등한 인간관계를 고려해야 함을 의미한다고 하겠다.

이와 같은 포스트모더니즘과 사회 구성주의적 인식론과 유사한 맥락에서 Peseschkian(1990)은 전통적인 치료유형보다 유용한 대안치료로서 긍정적 심리치료를 제시하고 있다. 그 또한 전통의학의 정신 치료에서 과학적이고 객관적인 병리적 관점에서 환자를 진단하는 치료자의 편협적이고 전문적 위계에 도전하였다. 그러므로 모더니즘 시대의 대단했던 사회과학의 힘에 근거한 표준적인 기준과 준거를 토대로 전문가의 지식에 준하여 객관적으로 사람의 행동을 평가하고 변화시키려던 접근에서 탈피하였다. 무엇보다 환자 자신의 정신적 갈등이나 장애에 더 관심을 가지며 환자의 주관적인 이해를 변화시킴으로써 치료 장면에서 공유된 현실의 공동 창조자로서 치료자와 내담자의 동등한 개입을 강조하는 접근법으로 변화를 시도 한다. 이와 같은 긍정적 심리 치료접근은 모든 사람은 자신의 삶에 대한 개인적인 전문성을 발달시킬 권리가 있다는 인식과 함께 그 개인이 속해 있던 다른 문화나 여러 계층의 내담자 및 가족에까지도 깊은 관심을 기울이고 있다.

(2) 긍정적 심리치료

긍정적 심리치료는 Nossrat Peseschkian이 그 창설자로서 다문화적 접근을 기초로 하여 발전시켜 왔다. 그는 1933년에 페르시아에서 태어났으며 1954까지 서독에서 살았다. 그는 정신의학과 신경학의 전문가로서 서독, 스위스, 미국 등지에서 전통 정신치료 훈련을 받았다. 그가 긍정적인 심리치료에 초점을 두고 다 문화적이며 여러 치료분야를 제휴하는 심리치료접근에 관심을 가지게 된 동기는 다양한 문화적 배경을 가진 18개의 집단을 다루면서부터였다. 그와 그의 동료들이 함께 연구한 사례는 총 5만 여의 심리치료 상담에 기초하였으며 긍정적 심리치료접근이 전통적인 치료 유형보다 유용한 대안 치료로서 증명하여 제시하였다(Pseschkian, 1986).

Peseschkian과 그의 동료들은 긍정적 치료접근을 적용하여 다음과 같은 갈등을 다루고 치료한 경험을 제시하고 있다. 즉 알코올 중독, 다른 형태의 약물 중독, 부부 문제, 교육 문제, 우울증, 공포증, 성적 장애 그리고 정신 신체증과 같은 갈등을 다루는 경험들이다. 그 결과 짧은 기간의(6~10번의 면담) 치료로서 괄목할만한

개선 및 치료의 효과를 얻었다. 일 년이 지난 후 재검사를 했을 때 대부분의 경우 개선된 상태를 유지하고 있었음을 발견하였고, 오히려 알코올 중독과 약물중독의 경우에는 특별히 결과가 좋았음을 증명하였다. 그가 연구한 분야는 특히 정신 신체증에 관한 의학, 정신치료, 그리고 가족치료이다(Peseschkian, 1990)

가. 긍정적 심리치료의 개념

긍정적 심리치료의 인식론적 배경 또한 포스트모더니즘과 사회구성주의와 맥을 같이 하는 접근으로서 전통의학과 정신치료의 편협적인 진단에서 탈피하여 환자들이 가지고 있는 심리적 갈등이나 장애에 더 관심을 가진다. 그러므로 개인의 주관성에 기초하여 언어로 표현하게 하고 내담자의 목표를 과거보다는 미래에 성취하고자 하는 욕구를 지지해주며 소망에 의미를 가지게 함으로써 미래 지향적으로 생각하도록 목표를 확대하는 전략을 추구하는 지론을 따른다. 나아가 다 문화적 접근의 필요성을 제시하며 환자에게 필요한 치료 가능하고 다양한 새로운 접근법들을 상호 보완하여 치료모형들을 통합하여 적용하려는 융통성을 가지며 좋은 치료 효과를 증명하고 있다(Peseschkian, 2000).

그러므로 긍정적 심리치료에서 가장 기본적인 개념은 무엇보다 개인이 본질적으로 타고난 두 가지 기본적인 긍정적 능력을 기초로 하는데 있다: 하나는 '알고자 하는 능력(ability to know, 인지-cognition))'과 '사랑하고자 하는 능력(ability to love)'이다. 치료 장면에서 환자의 두 가지 기본적 능력을 확장시키며 강화해가는 과정을 통해 인간이 자신의 장애를 긍정적으로 재평가할 수 있는 수용력을 가지고 있음을 전제로 한다. 그러므로 치료자는 환자를 고통 받는 수동적인 모습이 아닌 자조 능력이 있는 대상(the subject of self-help)으로 긍정적인 평가를 한다(Peseschkian,, 2000).

또한 환자들의 다문화적-역사적(transcultural-historical) 배경을 중요시하며 초 이론적 재해석(metatheoretical reinterpretations)에 초점을 둔다. 환자의 행동, 질병 혹은 증상에 대한 문화적이고 역사적인 평가는 그 평가에 따라 대안적인 해석이 가능하고 그 의미가 달라질 수 있다. 그러므로 인간이 가지고 있는 병 이외에 병으로 발전시키는 특정 요소가 무엇인지를 정신사회적인 배경, 즉 환자의 문화배경까지 이해해야 함을 강조하고 있다(Peseschkian, 1990). 그러므로 개인의 증상이 인간관계에서 나타나는 상호작용 관계에서 어떻게 진행되는지 그 과정에 초점을 맞추어 개인이 가지고 있는 수용력뿐만 아니라 불안과 갈등을 일으키는 정서영역까지를 중요시 한다. 즉 내담자의 견해, 개념들 그리고 다른 문화배경을 가진 집단들의 규범들 및 가족들까지 치료적 체계에 포함시키는 것이다. 동양과 서양의 문화배경의 차이를 고려하여 객관적이 아닌 환자의 주관성을 중요하게 다루는 치료적

접근은 어떤 상황의 어떤 사람에게도 적용할만한 접근의 융통성을 가지고 있다.

나. 치료 접근

긍정적 심리치료에서의 치료 접근은 다음의 네 가지로 요약할 수 있다: 1. 긍정적인 재해석(Positive reinterpretation) 2. 실질적이고 기본적인 인간의 수용력(Basic human capability) 탐색을 통한 자조능력(Ability of Self-help) 강화 3. 다양성과의 조화(Unity in Diversity) 4. 문화를 초월한 갈등유발의 네 가지 영역(four fields of conflicts over transcultural categories) 등이 있다(Peseschkian, 1990).

첫째, 긍정적인 재해석은 치료가 시작되는 시점에서 나타나는 실제적인 사실들에 초점을 두며, 거기서부터 증상에 대한 다양한 평가들을 통하여 치료적인 관점을 변화시키며 그 가운데서 '긍정적' 의미를 얻으려 한다. 즉 외로움에 대한 불안으로 혼자 있지 못한다고 할 때 '타인과의 관계에 대한 필요가 절실하군요.' 라는 긍정적인 재해석을 통해서 환자는 외로움에 대한 불안을 극복하게 되고 질병에 숨겨진 동기들이나 질병에 대한 심리사회적 조건들을 쉽게 다룰 수 있게 된다. 더 나아가 치료자는 환자를 수용하기가 수월해 진다.

둘째, 실제적이고 기본적인 인간의 수용력 탐색을 통한 자조능력 강화는 인간이 본질적으로 타고난 두 가지 기본적인 능력을 기초로 한다: 하나는 알고자(인지-cognition) 하는 능력과 사랑하고자 하는 능력이다. 자신이 현존하고 있는 자신의 신체, 자신의 환경, 그리고 시간들(영적인 시간 포함)을 둘러싸고 있는 환경에 따라 다르지만 이러한 기본적인 수용능력들은 분화되어 특정한 흔적을 가지며 정교하게 구조를 이룬다(Peseschkian, 1985).

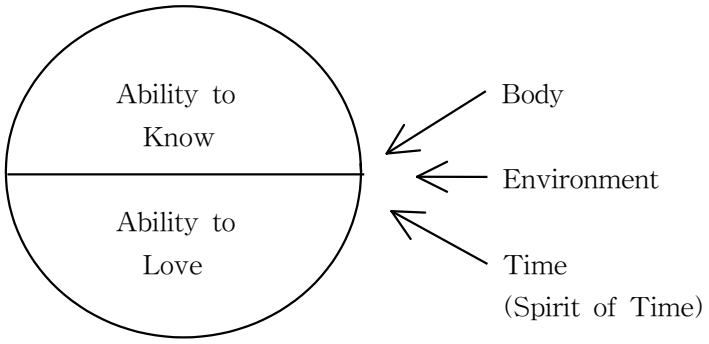

그림 1. 발달하기 위한 인간의 기본적인 수용능력과 그 조건들(Peseschkian,, 2000)

'알고자 하는 능력'은 모든 사람은 현실적인 범위 안에서 상호연관성을 인식하려고 한다. 즉 자신이 누구이며, 어디서 왔는지를 알고자 하며 해답을 얻으려 한다. 이것이 지각 능력이다. '사랑하고자 하는 능력'은 개인의 정서적 영역, 감정 영역으로써 감정적 관계라고도 할 수 있는 영역으로 상호관계성에서 사랑하려고 하는 능력에 대한 표현이다. 치료에서 환자의 두 가지 기본적 능력을 확장시키며 강화해가는 과정은 인간이 자신의 장애를 긍정적으로 재평가할 수 있는 수용력을 가지고 있음을 전제로 한다. 그러므로 치료자는 환자를 고통 받는 수동적인 모습이 아닌 자조 능력이 있는 주관적인 대상(the subject of self-help)으로 대한다.

셋째, 다양성(Unity in Diversity)과 조화를 이루는 것이다. 이는 사람이 자기 주변 세상과 가까운 관계를 가지면서 자신의 능력을 발전시키는 것으로써 마치 하나의 씨가 환경-흙, 비, 가꾸기-과 상호작용을 통해서 확장되어 풍성한 수확능력을 가지는 것과 같은 것이다. 이는 바로 사람이 가지고 있는 순전한 감각 안에 있는 두 가지 능력과 버금가지는 않으나 그 능력의 형태 내에서 가족과 사회의 관계적인 구조와 개인의 삶의 경험을 통해서 적응해 가는 능력이다. 인간은 본질적으로 선하고 타고난 수용능력들을 가지고 있으므로 자기의 능력을 환경과 바람직한 상호작용을 통해서 개발할 수 있는 기본적인 능력들이 있다고 보며, 치료를 통해서 다양성에 조화를 이루어가게 한다.

넷째, 문화를 초월한 갈등유발의 네 가지 영역들을 다룬다. 1) 신체-감각 2) 이성-성취감 3) 전통-접촉 4) 직관-미래 등이다. 사람들은 서로 다른 문화 속에서도 갈등의 내용들이 모두 다름에도 불구하고 갈등을 유발하는 가능성들이 공통적인 구조를 지니고 있다는 것이다. 사람이 문제에 부딪히거나, 속상하거나, 부담을 느끼거나, 오해가 있거나, 지속적인 압박 속에 있거나, 삶에 무의미함을 느낄 때 어려움을 표현하는 방식에는 유사성이 있다. 유럽과 북미 지역에서는 그 배경에 이성(reason)과 성취감이 있는 반면 동양에서는 신체, 사회적 관계, 직관적인 감각과 장래에 더 높은 가치를 두는 경향이 있음을 설명하고 있다. 문화를 초월한 갈등유발 방식의 공통적인 구조는 다음과 같이 도식화 된다.

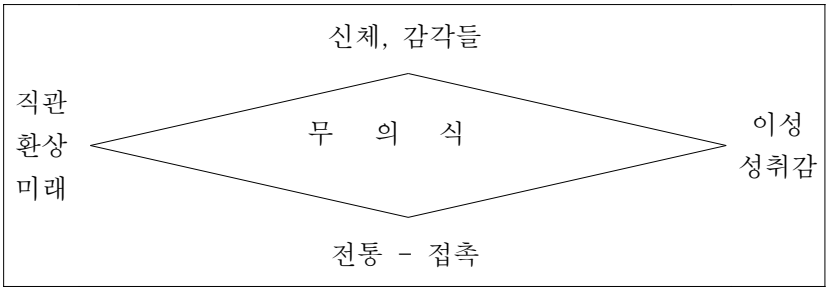

그림 2. 다문화적인 갈등 유발의 방식(Peseschkian, 1990)

이와 같이 진행되는 사람들의 갈등야기과정은 각 사람이 만들어내는 자신의 이성, 생각, 소망 그리고 감각을 통해 나타나는 갈등 등 비교적 넓은 범주에 속하며 Peseschkian은 그의 연구에서 다음과 같이 설명하고 있다. ① 신체-감각 : 심신증으로 나타나는 갈등 해결의 가능성과 신체를 지각하는 방법이다. ② 이성-성취감 : 성취기준들이 형성되는 방법으로 개인이 자기개념에 통합시키는 방법으로 두 가지 반응의 방법으로 나타난다. 한 가지는 일(work)로 도피하는 것이며 다른 한 가지는 성취 요구에서 탈피하는 것이다. ③ 전통-접촉 : 가족, 배우자와의 관계, 집단과 상위 사회단체와의 관계 안에서 끊임없이 일어나는 사회적 활동의 질이 나타나는 방법인데 자기들의 전통이나 개인적인 학습 경험을 통해서 특정 짓게 된다. ④ 직관-미래 : 직관과 공상은 순간적인 현실을 초월하게 되고 활동의 의미, 삶의 의미, 욕망, 미래에 대한 생각, 그리고 유토피아 등 사람이 그리는 모든 것을 달성 할 수 있다. 특히 철학과 종교는 직관-공상에 대한 능력을 가지게 되고 그로부터 먼 미래에까지 연결 고리를 형성한다. 사람은 개인적인 공상을 활성화함으로 갈등을 야기 시키는데 즉 해결방법에 대한 환상을 가지거나 바라는 결과를 상상하거나 반대자가 처벌을 받거나 심지어 죽임을 당하는 것을 그려보면서 갈등한다고 보는 것이다(Peseschkian, 1986).

다양한 문화배경을 가진 집단들에 대한 Peseschkian의 연구의 결과에서 얻어진 갈등유발의 영역들은 문화를 초월하여 어느 민족에게도 갈등유발 방식을 다룰 수 있는 기본을 제공하고 있다. 즉 다양한 문화권의 사람들이 자신과 자신을 둘러싸고 있는 환경을 어떻게 지각하며 어떤 방법으로 현실검증을 하며 갈등을 야기시키는지 갈등유발 방식에 있어서 공통적인 구조들을 가진다는 것이다. 다문화적인 상황이라 함은 국가간의 다른 문화양상 뿐만 아니라 다양한 사회적 계급 및 개인간의 환경적인 차이까지도 광범위하게 포괄적으로 고려할 수 있음을 전제로 하고 있다.

다. 치료전략의 다섯 단계

긍정적 심리치료의 기법으로서는 다음의 다섯 단계 치료전략 절차를 따른다.

첫째, 관찰하기 / 거리두기가 있다. 환자는 글로써 무엇 때문에 또는 누구 때문에 그리고 언제 화가 나는지 어떤 상황에서 즐거운지를 보고한다. 치료자는 긍정적인 해석을 하고 초문화적인 측면들 즉, 환자들이 경험한 예증을 들어 환자의 지혜를 끌어낸다.

둘째, 환자에 대한 목록 작성하기가 있다. 환자가 가진 잠재성을 확인하는 단계이다. 체계적인 면담을 통해서 환자의 갈등과 실제 능력을 분별하게 하여 어떤 관련이 있는지를 찾는다. 어떤 형태의 갈등이 어떤 상황에서 두드러지게 긍정적 또

는 부정적으로 나타나는 지 그리고 누구와 관련되어 그러한 경향이 드러나는지를 찾고 그러한 문제들을 어떻게 해결해 왔는지를 작성한다.

셋째, 상황격려하기이다. 환자가 원활하게 대처했던 상황을 격려하는 것이다. 상대방을 비판하는 대신에 현상을 긍정적으로 보도록 지지해 준다. 또한 환자의 주변 환경과 관련된 삶 속에서 일어나는 사건들을 긍정적으로 볼 수 있었던 능력을 확대하는 것이다.

넷째, 언어화하기로 안내한다. 대화를 단절하지 않고 말로서 상대방과(또는 갈등관계에 있는 사람과)이야기하게 한다. 이는 개인의 주관성에 기초하여 언어로 표현하게 함으로써 배우자끼리 서로 수용하며 발생하는 문제들을 함께 상의하는 법을 배우게 된다. 또한 앞으로 6개월 이내에 어떤 미해결 된 문제를 해결하고 싶은지 소망들을 이야기하게 한다. 내담자의 목표를 과거에서 찾기 보다는 미래에 성취하고자 하는 욕구에 초점을 두게 하여 소망을 가지게 함으로써 미래 지향적으로 생각하게 하는 것이다.

마지막으로, 목표확대하기가 있다. 증세를 가지기 이전에 성취하려고 했던 목표들은 무엇이었으며, 아직도 어떤 것들이 실현 가능한 것으로 남아있는가를 확인하게 한다. 나아가 향후 5년 이내에 성취하고 싶은 것들은 무엇인지 다섯 가지를 나열하게 함으로써 성취 욕구를 지지해주며 그 의미를 확대할 수 있게 하였다(Peseschkian, 2000).

이와 같은 치료적 전략으로 환자가 미해결된 문제를 스스로 해결하도록 자조능력(ability of self-help)을 향상시키며, 이루지 못했던 성취 욕구를 지지함으로써 소망을 부각시키고 삶에 대한 새로운 의미를 부여하여 새 출발할 수 있게 하는 것이다.

라. 긍정적 해석에 대한 실제적인 적용 및 치료의 목적

긍정적 심리치료 진단의 기본적인 관점은 병에 있는 것이 아니라 그 병을 극복해 갈 수 있는 '사람' 자체에 있으며 사람이 가지고 있는 긍정적인 능력에 관심을 가진다. Resnick, Warmoth & Serlin도 그들의 연구에서 밝히기를 Peseschkian의 긍정적인 심리치료의 목적이란 '긍정적인 가능성'을 가지고 있는 실체로서의 모든 인간은 심리적 갈등이나 장애만 가지고 있는 것이 아니라 '기본적 수용력'을 가지고 있는 존재로서 그 능력 및 수용력을 자극하여 실제적으로 활용가능한 수용력으로 전화해 가도록 격려하는데 중점을 둔다고 하였다(Resnick, Warmoth & Serlin, 2001). 따라서 치료자의 위치는 내담자의 기본적인 수용력과 실제 활용할 수 있는 수용력사이에서 역할을 한다. 다양한 문화와 다양한 사회적 계급에 바탕을 둔 사람들이 가지고 있는 문제들은 문화를 초월한 새로운 방법의 접근으로 가능한

새로운 사고를 하게하여, 환자의 자조능력 내에서 새로운 방향으로 전환해 갈 수 있도록 치료를 발전시켜 간다(Peseschkian, 2000).

이와 같은 치료의 목적을 달성하기 위해서 내담자로 하여금 모든 증상과 모든 질병은 기본적으로 새롭게 재해석하게 한다. 고정된 관점을 변화시키면 그때부터 새로운 해결점을 찾는 기점이 되고 내담자가 새로운 방법들을 적용할 수 있는 자조능력을 가지게 된다는데 초점이 있다. 그러므로 내담자에 대한 객관적인 증거를 다루기보다는 내담자의 주관성에 기초하여 장애의 과정을 다룬다. 내담자들은 다양한 증상들에 대하여 보통 부정적으로 해석한 진단들 때문에 해결이 불가능하고 유쾌하지 않은 것으로 느끼게 되는데 긍정적으로 재해석을 함으로써 실제적인 필요를 해결할 수 있는 능력을 가지게 된다. 예를 들어, “얼굴이 붉어지는 것을 긍정적으로 표현한다면 무엇일까?” “나를 억제함으로써 어떤 유익을 얻는가?” “불면증이나 다른 수면 장애 때문에 어떤 기능들이 충족되는가?” “내가 걱정하고 있다면 그 걱정은 무엇을 의미하는가?” 자신의 장애를 건강과 복지와 연결지어 전통적인(보통 부정적인 색깔을 띠는) 관념으로 생각하는 것을 뛰어 넘어 새롭게 이해함으로써 자신의 증상에 대해 “긍정적”인 의미를 얻는다(Peseschkian,1990). 그래서 긍정적인 재해석은 오래된 개념을 기본적으로 다시 재고하면서 정말로 내담자에게 적용할만한 대안적인 해석과 치료 방안을 찾도록 자극을 한다. 그래서 치료의 목표는 각 개인, 가족 및 집단을 이해함으로서 새로운 대안방법들을 시도해 볼 수 있도록 변화시켜 가는데 치료의 목적을 가진다.

이상에서 제고해 본 긍정적 심리치료의 개념과 접근방법 및 치료 전략들을 본 연구 프로그램의 기본 바탕으로 채택하여 다음과 같이 적용하였다.

첫째, 인간의 긍정적인 능력과 수용력을 부부들이 가지고 있는 내적 자원과 연결하여 적용하였다. 즉 개인이 가지고 있는 긍정적인 능력인 알고자 하는 능력과 사랑하고자 하는 능력을 도출하여 부부 상호간의 자조능력을 강화하였다. 즉 부부가 원활하게 상호 작용해 온 긍정적인 자원을 탐색하여 서로 격려와 칭찬을 줌으로써 실생활에 적용할 수 있는 자조능력으로 향상시키는데 초점을 두었다.

둘째, 배우자 각자의 주관성을 중시하여 표현하고자 하는 것을 솔직하게 언어로 이야기하게 하였다. 이는 대화를 단절하지 않고 말로서 상대방과(또는 갈등관계에 있는 사람과) 이야기함으로써 배우자끼리 서로 배려하며 수용하여 발생하는 문제들을 함께 상의하는 법에 초점을 두었다.

셋째, 실제 결혼생활에서 나타나는 사실들 및 다양한 문제 영역의 갈등들을 부정적으로 해석하기보다는 긍정적으로 재해석할 수 있는 방안들을 먼저 격려하게 하였다. 나아가 부부의 갈등을 필연적인 현실로 수용하며 함께 토의함으로써 협동적으로 해결 및 조정해 가는 대처방안을 찾아갈 수 있게 하였다.

넷째, 배우자마다 서로 다른 문화적 환경에서 익숙해 온 행동 및 생활습관들을 이해함으로써 수용능력을 향상시키며 융통성을 가지는데 주안점을 두었다. 즉 배우자 각자의 원 가족 안에서의 관습들에 대한 이해를 넓혀 수용할 수 있는 능력을 확장하게 하였다.

다섯째, 다양성에 조화를 이루도록 부부 주변의 인간관계 및 환경과 원활한 상호작용을 할 수 있게 하였다. 즉 한국 상황에서는 배우자의 원 가족과의 긍정적인 관계를 유지하는 방법들을 부부의 협의를 통해 바람직하고 조화로운 인간관계에 적용하게 하였다.

마지막으로, 목표확대하기 전략에서는 각 부부들이 이루고 싶은 소망들과 연결시켜 미래지향적인 성취에 목표를 두게 하였다. 이는 부부가 가지고 있는 소망의 근원을 과거에서 찾기 보다는 미래에 성취해 가도록 초점을 두고 미래 지향적인 희망으로 표현하는 작업과 연결지어 부부의 행복한 미래를 설계하게 하였다.

이상과 같은 긍정적 심리치료접근 이론을 본 연구의 프로그램에 배경이론으로 차용하면서, 프로그램을 보다 실제적이고 효과적으로 적용 가능한 프로그램으로 만들기 위하여, 긍정적 심리치료 이론과 유사한 맥락으로 구성되어 있는 Gottman의 부부프로그램을 본 프로그램내용으로 재구성할 수 있는 기본 프로그램으로 채택하였다.

2) Gottman의 부부 프로그램

(1) 기본 개념

John M. Gottman은 부부간의 정서, 생리현상, 그리고 의사소통을 다루어 결혼안정성과 이혼을 예견할 수 있는 연구를 하여 명성을 드러내었으며 결혼과 자녀양육에 대한 성공적인 연구로 많은 부분에서 주요한 수상을 하였다. 그는 워싱톤 대학에서 심리학 명예교수로 재직하고 있으며, 가족문제연구실험실(Family Research Laboratory)을 설립하여-매스컴에서는 “애정 실험실(Love Laboratory)”이라는 용어로 부르기도 함- 부부들에 대한 연구와 실험들을 계속 수행하였다(Gottman & Silver, 1999). 그는 16년 동안, 천여 쌍의 부부를 면접하고, 그 중 650쌍의 부부를 14년간 추적 조사한 연구 결과를 통해 일상생활에서 약간의 노력으로 부부관계를 개선하고 강화시킬 수 있는 실질적인 7가지 원칙을 이끌어냈다. 그리고 이 원칙을 바탕으로 ‘건강한 부부의 집(Sound Marital House)’이라는 개념을 제시하였는데 이는 부부관계가 친밀해지고 좋아지는 기본적인 틀을 개념화한 것이다(Gottman, 1999).

이러한 개념에 입각하여 과학적인 방법을 통해 부부관계를 연구하기 위해서 워싱턴 대학 내 '시애틀 애정연구소' 실험실에서 자원한 부부들을 대상으로 현장에서 벌어지는 갈등과 분쟁을 비디오로 촬영하고 관찰하는 실험 내용을 분석하였다. 그리고 부부들의 몸에 직접 마이크로폰과 가슴에 생리적 반응을 측정할 수 있는 기록 장치를 부착하여 심장박동수와 스트레스 정도 등 생리적 반응으로 인한 감정의 변화를 측정하였다. Gottman은 이러한 관찰과 내용분석, 과학적인 측정을 통해 행복한 결혼과 불행한 결혼의 차이점을 규명하려 하였고 나아가 부부가 결혼생활에서 애정을 잃지 않고 행복한 결혼생활을 할 수 있도록 부부들을 도와줄 수 있는 방법을 찾으려 하였다(Gottman 외, 1999).

Gottman은 이와 같이 부부들의 대화와 상호작용을 분석한 장기적인 연구결과들을 통해 연구소에 찾아오는 부부들의 행동과 의사소통을 5분 정도만 관찰해도 그 부부가 행복한 결혼생활을 할 수 있는지 아니면 이혼을 하게 되는 지를 평균 91%의 정확도로 예측할 수 있다고 하였다. 그는 장기간에 걸쳐 축적해온 연구결과를 통해 부부관계에서 다음과 같은 위험한 신호들이 나타나면 이러한 예측이 가능하다는 증명을 하였다(1991).

첫 번째 신호는 부부간에 대화를 거칠게 시작하는 것(harsh start-up)이다. 부부가 말다툼을 하는 것이 문제가 아니라 어떤 대화이든 거칠게 시작하면 다른 한 명이 어떤 완화책을 내놓더라도 반드시 나쁜 결과로 귀결된다는 것이다(Gottman, 1993).

두 번째 신호는 부부의 대화나 상호작용 속에서 '네 가지 위험요인(four horsemen)'이 나타나는 경우이다. 이는 부부관계에서 나타나는 비난(criticism), 경멸(contempt), 자기방어(defensiveness), 담쌓기(stonewalling) 등 '네 가지 위험요인'으로 불린다. 이 요인들이 부부생활에 나타나게 되면 부부관계는 파괴되고 이혼을 예측할 수 있다고 하였다. 네 가지 위험 요인 중 '비난'은 배우자에 대한 불만이 있을 때 배우자의 인격을 비난하는 것이며, '경멸'은 배우자를 평가절하하고 비웃는 것으로써 배우자에 대한 부정적인 감정이 강하면 강할수록 경멸하고 싶은 충동이 강하하고 하였다. '자기방어'는 자신에게는 문제가 없다는 태도로 은근히 배우자를 반격하는 것을 말하며, '담쌓기'는 배우자에게 침묵하거나 무반응, 무시하는 반응의 태도를 말한다. 담쌓기는 비난, 경멸, 자기방어와 같은 위험요인들을 바탕으로 나타나는 부정적인 감정이 팽배해진 것으로써 일종의 회피행동이라 볼 수 있다. 부부들의 대화와 상호작용에서 이러한 네 가지 위험요인들이 계속되면 부부간에 부정적인 감정들이 고조되고 결국은 관계를 파괴하여 이혼에 이르게 된다(한국결혼지능연구소, 2004. 재인용).

세 번째 나타나는 신호는 부부사이에 네 가지 위험요인이 마치 '홍수

(flooding)'처럼 넘친다는 것이다. 부부사이에 부정적인 감정에서 나오는 비난과 경멸, 방어와 담쌓기 등이 홍수처럼 넘쳐나게 되면 극단적으로 상대방을 경계하게 되고 그 감정의 '홍수'로부터 자신을 지키기 위해 상대방과의 관계를 단절하게 된다. 그리고 감정적 단절은 결국 이혼으로 귀결하게 된다고 보았다(Gottman, 1999).

네 번째로 부부간의 상호작용에서 나타나는 몸짓을 통해서 이혼이 예측될 수 있다고 하였다. 실험에서 Gottman은 부부들의 생리적 반응인 혈압이나 호르몬의 분비량, 맥박 등을 재었는데 부부가 말다툼을 하는 동안에 어느 정도로 강한 스트레스를 받고 있는가를 알 수 있었고, 이을 통해서 부부들이 결국 이혼할 것인지 아닌지를 예측할 수 있었다는 것이다. 왜냐하면 배우자와 대화 중 신체적 스트레스 강도가 지나치게 높아지면, 비난이나 경멸하는 말로 공격하든가 아니면 자기방어나 담쌓기와 같은 방법으로 자신을 지키려고 하여, 결국 부부는 이성적으로 대화하여 문제를 해결할 수 없게 된다고 한다(Cottman 외, 1999).

다섯 번째 신호는 부부간에 회복시도가 실패하는 것이다. 부부가 갈등을 조정하는 과정에서 '잠깐 쉬자,' '미안해요,' '그만 하지요' 등으로 긴장상태를 완화시키려는 회복시도를 하는 것은 부정적인 감정을 사라지게 하고 수용이 일어나게 도와준다. 그래서 부부싸움 중에 네 가지 위험요인이 자주 등장한다 할지라도, 부부가 서로 회복시도를 효과적으로 사용할 수 있다면 안정을 되찾을 수 있다고 하였다. 그러나 이러한 회복시도가 좌절되고 실패한다면 또한 이혼을 예측할 수 있다는 것이다. Gottman은 연구(1995)를 통해 네 가지 위험요인만 존재하는 부부의 경우에는 82% 정도의 확률로서 이혼을 예측할 수 있고, 회복시도가 실패하는 부부의 경우에는 이혼예측의 정확도가 90% 이상이 된다고 하였다. 그는 연구(1999)에서 회복시도를 유효하게 사용한 신혼부부의 84%는 6년 후에도 행복한 결혼생활을 하고 있었는데, 회복시도를 사용하지 않거나 부부 중 한사람이 회복시도를 무시한 부부는 이혼을 하였다고 하였다.

마지막으로 이혼을 예측할 수 있는 신호는 부부간에 현재나 미래 뿐 아니라 과거의 연애시절이나 결혼생활에 대해서 부정적인 시각을 갖고 있는 경우이다. 네 가지 위험요인이 부부생활을 지배하고 있으면 부부가 긍정적인 의사소통을 하지 못하게 되고, 나아가 배우자가 해온 일, 현재 배우자가 하는 일 모두를 혐오하는 감정을 유발하게 된다. 결국은 이제까지 결혼생활에서 있었던 일들을 부정적인 시각으로만 보려고 하여 끝내 자신들의 결혼에 대해 비관적인 생각을 갖게 됨으로 이혼을 결정하게 된다는 것이다(Gottman, 1998). 결혼생활의 위험을 알리는 이와 같은 신호들은 모두 부부관계가 긍정적인 감정보다는 부정적인 감정이 지배하고 있으며 감정적으로 분리된 상태라는 것을 보여주고 있다.

Gottman은 또한 행복한 결혼생활을 하고 있는 부부들에 관한 실험연구 결과

도 제시하고 있다. 부부가 비록 의견차이가 있는 경우에도 일상생활에서 서로에 대한 배려를 어떻게 표현하여 정서교감을 하는지에 따라 행복한 결혼생활에 대한 열쇠가 된다는 것을 발견하였다. 이는 정서적인 감성과 관련된 것으로써 이러한 정서적 감성이 친밀감을 형성하며 부부간의 우정을 쌓게 한다고 보았다. 그러므로 그는 결혼생활에서도 부부간에 가장 중요한 것은 '우정(friendship)'이며, 그 우정을 강화하는 것이 결혼생활의 기본이라고 증명하였다. 그러므로 자신의 부부프로그램내용 구성은 '행복한 결혼생활은 부부의 깊은 우정으로 성립한다.'는 간단명료한 진실을 중심으로 이루어졌다고 강조한다. 여기서 부부의 우정이란 부부가 협동생활자로서 서로 존경과 기쁨을 함께 나누는 것을 의미하며, 부부가 서로 친밀하게 되어, 배우자가 좋아하는 것과 싫어하는 것, 습관, 인생에 대한 희망이나 꿈을 충분히 이해하고 그 이해한 것을 일상생활에서 구체적으로 표현하는 것이라고 하였다(Gottman, 2001).

Gottman은 또한 장기적인 회복을 목표로 하는 부부치료에서 공감훈련(적극적인 경청)은 효과가 없다고 하였는데, 이는 행동의 교환이나 문제해결을 위한 의사소통 훈련으로는 목표를 달성할 수 없다고 하였다. 그는 부부치료가 효과가 있으려면 우선 부부가 친해지는 변화가 있어야 하며, 부부가 갈등을 해결하는 것이 아니라 조정하는 방향으로 변해야 한다고 하였다. 그리고 일상생활이나 일, 관계 등에서 일어나는 많은 스트레스를 부부간에 가정에서 관리할 수 있어야 한다고 했다. 이렇게 부부사이가 친밀해지고 갈등을 관리할 수 있기 위해서 '건강한 부부의 집(Sound Marital House)'이라는 개념을 제시하였다(Gottman, 1999)

Gottman의 건강한 부부의 집(Sound Marital House)이론은 다음과 같이 요약될 수 있다. 먼저 부부가 친밀해지고, 그 친밀감을 바탕으로 부부간에 긍정적인 정서가 형성되어 부부사이의 주된 정서가 되게 한다. 그렇게 되면 부부는 파괴적인 방법이 아닌 긍정적인 방법으로 갈등을 조정할 수 있게 된다. 그리고 지속되는 갈등에 대처하기 위해 부부가 갈등상황에서 부부상호간 입장에 대한 의미를 밝혀내고 이해를 통해서 수용하려고 노력한다. 그는 이러한 수용의 과정을 부부가 '갈등 속의 꿈(dream-within-conflict)'을 찾는 것이라 하였다. 부부가 대화와 타협을 통해 서로의 꿈(dream)을 알고 수용하게 되면 결혼의 상징(symbol)적 의미를 공유하게 되어, 결혼의 목표, 의식, 역할 등을 부부만의 새로운 의미와 문화로 창출하게 된다는 것이다(Gottman, 2001).

(2) Gottman의 부부 프로그램

Gottman은 현재까지 약 30년간의 자신의 연구를 바탕으로 부부들을 위한 주말과정 workshop 프로그램인 '예술적이고 과학적인 사랑'(The Art & Science of Love)을 개발하였다. 이 프로그램은 앞에서 제시한 '건강한 부부의 집(Sound Marital House)'의 개념을 중심으로 부부간의 긍정적 감정과 친밀감형성을 통해 부부간의 우정을 강화하기 위하여 주말 프로그램으로 개발된 것이다. 프로그램에 참석한 부부들은 부부관계에 대한 새로운 통찰과 부부의 친밀감과 우정을 증진(improve)시킬 수 있는 연구에 기초(research-based)하여 관계 맺는 기술을 배운다. 그리고 건강하고 긍정적인 방법으로 부부간의 갈등을 해결할 수 있도록 도움을 얻는다.

프로그램 대상은 결혼생활 또는 결혼관계를 강화(strengthen)시키기 원하는 부부들이며, 심각한 문제(예 : 가정폭력)를 가진 부부에게는 적절하지 않다. 프로그램에서 부부들은 존경, 애정, 그리고 친밀감(closeness)을 향상할 수 있는 방법, 부부가 각자의 내면에 있는 보다 깊은 관계를 형성하고 나누는 방법, 갈등에 대해 안정되게 토론하는 방법, 정체된(stagnation)갈등을 대처해 나가는 방법, 부부관계에서 장점을 유지하고 강화하는 방법을 배운다(Gottman, 1999).

프로그램의 내용은 크게 두 가지 과정으로 구분한다. 첫 번째 과정에서는 부부 서로가 좋아하는 마음, 존경하는 마음, 그리고 친밀감을 형성하는 방법을 배운다. 두 번째 과정에서는 부부간에 야기되는 갈등에 대처하는 새로운 방법을 배운다.

첫 번째 과정에서 참여한 부부들은 먼저 일상생활에 묻혀 있었던 부부관계를 연결시켜 주는 긍정적 감정을 탐색하여 부부관계에서의 강점이 무엇인지 발견하는 작업을 한다. 그리고 발견한 강점을 강화시켜 부부사이의 우정을 증진시키기를 배운다. 이러한 활동을 위하여 애정지도(Love Map)만들기, 부부 서로가 좋아하고 존중하기 (fondness and admiration system), 그리고 당신과 함께 하고 싶어요(turning toward during everyday event) 등의 활동을 한다(한국결혼지능연구소, 2004. 재인용).

애정지도란 각 배우자의 머릿속에 자기 배우자의 인생과 관련된 정보를 얼마나 알고 있는지를 측정하는 것이다. 부부는 애정지도 만들기를 통해 자신이 배우자에 대해 알고 있는 것이 어느 정도인지를 깨닫고 배우자에 대해 더 많이 알 수 있도록 관심을 기울인다. 부부가 서로에 대한 정보를 일상생활에 일반화하고, 최근 배우자의 실제 생활에 대해 좀 더 많은 정보를 얻고 이해함으로 부부간의 긍정적 감정을 강화시킨다.

부부가 서로 좋아하고 존중하기(fondness and admiration system)는 부부가 놓치고 있거나 묻어두고 있었던 배우자에 대한 긍정적인 감정을 일깨우고 서로 배

려해주며 존중하는 마음의 수준을 높이는 것이다. 이 활동에서 부부는 배우자에 대해서 좋아하는 점과 장점이라 생각했던 점을 찾아서 서로 칭찬한다.

다음으로 당신과 함께 하고 싶어요(turning toward during everyday event)라는 활동은 부부가 일상생활에서 배우자에게 관심을 기울이고 긍정적으로 반응해 줌으로써 부부간의 긍정적 감정 쌓아가기를 연습한다. Gottman은 평상시 긍정적인 감정을 주고받으려는 노력을 많이 한 부부는 '애정은행 예금(Emotional Bank Account)'이 많은 부부로써 강한 스트레스나 위기 상황에 부딪쳐도 잘 극복할 수 있다고 하였다. 즉 우리가 평상시 은행에 돈을 예금하여 잔고를 많이 쌓아 놓으면 경제적으로 어려울 때 유익하게 찾아 쓸 수 있는 것처럼, 부부가 평상시에 긍정적인 감정을 상호간에 많이 주고받고, 배려해주며, 존중하는 태도에 대한 노력을 기울이는 부부는 애정 예금에 긍정적 정서가 많이 쌓이게 된다고 하였다. 그러한 부부는 위기가 닥쳤을 때 그 쌓여진 애정으로 인하여 위기를 쉽게 극복할 수 있게 된다. 이를 위하여 부부는 함께 할 수 있는 여러 가지 목록을 만들고, 함께 하고 싶은 일들을 협의하여 일상생활에서 실천하는 활동을 한다(Gottman외 , 1999)

두 번째 과정에서는 부부간에 야기되는 갈등에 효과적으로 대처하는 방법을 세 가지 단계로 요약할 수 있다.

첫 단계는 부부간의 갈등 유형이 해결 가능한 것이지 반복적으로 지속되는 것인지를 구별해보는 것이다. 자신들의 부부관계에서 야기되는 갈등들이 해결이 가능한 갈등들인지 지속적으로 반복되는 것인지를 구분하여 지속적인 갈등들은 부부관계에서 표면화되어 확대시키지 않으면서 해결 가능한 갈등을 효과적으로 다루며 조절하는 방법을 찾는다.

두 번째 단계는 효과적인 갈등 조절을 위한 네 가지 방법을 익히고 연습한다. 첫째, 대화를 부드럽게 시작하기(Softened Start-up), 둘째, 회복시도 배우기(De-escalation), 셋째, 자기감정 가라앉히기(Self-shooting), 넷째, 배우자의 영향 수용하고 타협하기(Accepting Influence & Repair Work) 등이 있다.

세 번째 단계에서는 지속적으로 반복되는 갈등과 관계되는 배우자의 '꿈(dream)'이 무엇인지를 앎으로써 이해하는 과정을 밟는다. Gottman은 부부간에 지속적인 갈등을 야기 시키는 문제의 내면에는 배우자가 원하고 바라는 어떤 의미와 관계가 있다고 하면서 이를 '꿈(dream)'이라 이름 하였다. 부부가 서로의 '꿈(dream)'을 알고 이해해 줄때 지속적인 갈등 해결이 가능하다고 보았다. 그러므로 부부는 결혼생활에서 지속적으로 발생하는 갈등과 부부 각자의 꿈이 어떻게 관련되어 있는지를 탐색하고 이해함으로써 서로간의 꿈을 나누는 연습을 포함하고 있다.

프로그램 진행은 참여자들의 다양한 이야기(안내)와 역할극, 실제 부부관계에

서 일어나는 일들을 가지고 부부들끼리 연습하는 부부활동으로 구성되며, 집단 활동이나 집단에서의 자기노출활동은 자제하게 한다(Gottman, 1999).

이상과 같은 Gottman의 부부프로그램을 긍정적 심리치료 이론과 접목하여 Gottman이 그의 부부프로그램에서 제시하고 있는 7가지 원칙들 가운데 5가지 원칙들을 채택하여 본 연구의 결혼초기 부부관계향상 프로그램개발에 8회기의 기본 내용으로 재구성하였다. Gottman의 부부프로그램의 7가지 원칙들 중에 5가지 원칙들은 다음과 같다. 원칙 1: 애정지도(Love Maps) 상세히 그리기, 원칙 2 : 좋아하고 하는 칭찬하는 관계 만들기, 원칙 3: 같이 있는 것 대 서로 멀어지는 것, 원칙 4 : 배우자의 영향 수용하기, 원칙 5 : 해결 가능한 문제 해결하기 등이다.

또한 본 프로그램에서 부부들의 활동내용 구성에 있어서도 회기별 주제에 따라 다음과 같은 10가지 과정의 활동으로 다양하게 전개·진행하는 방향으로 설정하였다. 1. 부부들의 긍정적 자원 탐색하기 2. 격려하고 칭찬하기 3. 게임을 통해 주제 이해하기 4. 주제에 대해 이야기 나누기 5. 구성원들이 역할극 하기 6. 부부가 실연하기 7. 대안 찾으며 타협하기 8. 발표하기 9. 부부의 실천사항 계획하기 10. 부부의 긍정적인 미래설계하기 등의 진행으로 구성하였다.

III. 프로그램의 개발 및 실시

1. 한국 부부의 결혼만족 요인 탐색

1) 한국 부부의 결혼만족과 관련된 문헌연구

본 연구자는 지금까지 한국부부의 결혼만족에 영향을 미치는 주요요인들을 탐색하기 위하여 문헌연구의 대상을 1970년부터 2003년 6월까지 국내에서 발표된 가정학, 교육학, 심리학, 교육심리학, 상담심리학 및 목회상담심리학 및 간호학 등의 관련 분야 석·박사학위논문과 학술지 게재 논문으로 제한하였다. 결혼만족에 영향을 주는 요인은 다양하기 때문에 관련된 학문영역 역시 다양하지만, 그 중에서 본 연구의 목적에 맞게 가정학, 교육학, 교육심리학, 심리학, 상담심리학, 목회상담심리학 및 간호학 등의 관련 분야로 영역도 한정하였다. 그리고 출처 대상도 종합검색 목록을 통해 자료 관리 및 소장정보의 확인이 명확한 연구물 중에서 학위논문과 학술지 게재 논문으로 제한하였다.

이와 같이 선정된 석·박사 학위논문 335편, 학술지에 게재된 논문 110편 가운데에 석·박사 학위논문이 학술지에 중복 게제된 것을 제외하고, 논문의 주제, 초록, 연구 설계 등을 검토하여 최종적으로 박사논문 12편, 석사논문 143편, 학술지논문 55편 등 총 210편을 분석 대상으로 구분하였다. 그리고 이 연구들에서 나타난 결혼만족에 영향을 미치는 변인들을 조사하였다. 그 결과, 높은 빈도를 나타낸 변인들을 확인하여 총 70개 변인을 찾아내었다.

조사를 통하여 찾아낸 70개의 변인들을 연구의 필요상 변인의 특성에 따라 요인별로 묶기 위하여, 연구자는 결혼만족과 관련된 기존의 문헌과 이론들을 참고로 하여 크게 개인내적 요인, 부부간 요인, 성, 의사소통, 부모/가족관련 요인, 직업관련 요인으로 구분하였고 빈도분석방법을 활용하여 종합분석 하였다. 종합 분석한 결과는 <표 2>와 같다.

표 2. 결혼만족도와 관련된 연구 논문에서 확인된 변인의 빈도분석

요 인	변 인	빈도	합계
의사소통	**의사소통 유형**	**27**	37
	의사소통 효율성	5	
	대화요인(시간, 표현정도)	5	
성	**성역할태도**	**22**	42
	성역할정체감	8	
	성/성생활	6	
	성만족도	4	
	성역할인지	2	
부부간 요인	**갈등해결방법**	**11**	88
	가사역할 공유정도	10	
	역할수행에 대한 기대 및 평가	10	
	배우자선택요인(유형)	9	
	공평성 인지도	8	
	의사결정유형	7	
	역할 갈등	7	
	결혼관(태도)	4	
	부부상호작용 요인	4	
	부부관계유형	3	
	결정권	3	
	부부역할인지	2	
	결혼생활 영역(생활관심 영역)	2	
	부부의 권위유형	2	
	아내의 가정관리 능력	2	
	생활습관	1	
	남편의 알콜중독	1	
	남편의 폭력	1	
	남편의 은퇴	1	
개인내적 요인	스트레스	9	84
	심리적 문제	9	
	자아존중감	8	
	성격특성	7	
	자아분화수준	6	
	내외통제성	5	
	자율성	5	
	감정노출, 자기노출	5	
	스트레스 대처방안	4	
	자아개념	4	
	개인특성	4	
	가치관	2	
	주관적 자원인지	2	
	자아정체감	2	
	성격유형(MBTI)	2	
	건강관련행동	2	
	자기효능감	1	
	적응과정	1	
	일상적 특성	1	
	책임귀인양식	1	
	자아실현	1	
	정신병적 경향성	1	
	Egogram	1	
	인터넷 과 몰입	1	
직업 관련 요인	**아내(주부)의 취업유무**	**10**	27
	직업특성변수	7	
	취업동기	3	
	직업만족도	3	
	남편의지지도	3	
	직업과 관련된 역할갈등	1	
부모/가족 관련 요인	**원가족의 정서적 건강성**	**4**	29
	가족 가치관	4	
	부모에 대한 애착	4	
	가족기능(응집성/적응성)	4	
	부모와의 유대	3	
	친족/친족행동의 정도	2	
	자녀와의 애정적결속도	2	
	우애성	1	
	노부모 부양부담	1	
	자녀의 출산	1	
	자녀의 장애	1	
	배우자의 장애	1	
	시부모와의 갈등	1	

<표 2> 에서 보는바와 같이 결혼만족에 영향을 미치는 70개의 변인들 가운데 가장 높은 빈도로 나타난 변인은 의사소통 변인이었으며, 그 다음으로 성역할 태도, 갈등해결방법, 역할수행에 대한 기대 및 평가, 가사역할 공유정도, 아내의 취업유무 순으로 나타났다.

연구의 필요상 70개의 변인을 특성에 따라 연구자가 구분하여 묶은 6가지 요인별 분포는 부부간 요인이 가장 높은 빈도로 나타났고, 그 다음으로 개인내적 요인, 성 요인, 의사소통 요인, 부모·가족 관련요인, 직업관련 요인 순으로 나타났다.

이상의 결과를 통해, 1970년~2003년 6월까지 국내에서 발표된 결혼만족과 관련된 연구 논문에서 결혼만족에 영향을 미치는 총 70개의 변인이 확인되었으며, 이 중 가장 많은 영향을 미치는 것은 의사소통 변인이었다. 그리고 연구자가 변인의 특성에 따라 구분한 6개의 요인 중 가장 많은 영향을 미치는 요인의 빈도는 부부간 요인인 것으로 나타났다.

이와 같은 결과를 바탕으로 연구자는 70개의 변인들의 중요도를 평가해 보기위하여 실제로 임상장면에 있는 가족문제 전문가들의 견해를 조사하였다.

2) 임상 전문가들의 결혼만족과 관련된 변인에 대한 중요도 평가

국내 연구논문들 가운데서 추출하여 빈도분석방법을 활용하여 종합 분석된 70개의 변인들 중에서 빈도수가 낮은 변인들과 이질적인 변인들을 제외하고 유사한 성격의 변인들을 통합하였다.

빈도수가 낮은 변인이란 <표 2>에서 나타나듯이 빈도가 2미만인 변인으로 남편의 알콜중독, 남편의 폭력, 남편의 은퇴, 자아실현, 임상적 특성, 정신병적 경향성, Egogram, 배우자 또는 자녀의 장애, 적응과정, 생활습관, 시부모와의 갈등, 임상적 특성, 자기효능감, 우애성, 자녀출산 등이 제외되었다.

이질적인 변인이라 함은 건강관련행동, 인터넷 과몰입 등을 제외하였다. 유사한 성격의 변인들은 통합하는 과정에서는 성생활변인은 성 만족 변인으로, 자아정체감은 자아개념으로, 개인특성과 성격유형(MBTI)은 성격특성/성격유형으로, 가치관과 가족가치관은 결혼관으로, 결혼생활영역은 가정관리 능력으로 통합하였다. 그리고 대화요인은 의사소통 효율성으로, 가족기능과 부모와의 유대는 배우자의 원 가족문제로, 친족행동과 자녀와의 애정적 결속도는 원 가족 부모에 대한 애착으로, 취업 동기는 주부의 취업유무로, 직업특성변수와 직업만족도는 취업과 관련된 주부의 역할갈등으로, 가사역할 공유정도는 역할수행으로, 역할갈등, 결정권, 공평성 인지도 및 부부역할인지는 부부간 역할인지 및 평가로 통합되었다.

이런 과정을 통해 70개의 변인 중 빈도수가 낮은 17개의 변인과 이질적인 변인 3개

그리고 유사한 성격의 변인 18개를 12개로 통합하니 모두 38개의 변인들이 제외되고 최종적으로 32개의 변인들을 선정하였다.

32개의 변인들을 기본으로 구성한 설문지를 e-mail을 통하여 실제 임상 장면에 있는 가족 및 부부치료 전문가들과 수련중인 준 전문가들에게 배포하여 한국부부의 결혼만족에 영향을 미치는 변인들 가운데 그 중요도에 대한 임상전문가들의 견해를 조사·추출하였다.

조사대상인 임상전문가로는 한국가족치료학회, 한국상담학회 내 가족상담학회 소속 수퍼바이저, 1급 전문가, 2급 전문가들이 선정되었다. 수퍼바이져는 1·2급전문가의 가족 및 부부상담 사례를 지도·감독할 수 있는 전문가들이며, 1급 전문가는 최소 100사례 이상, 2급 전문가는 최소 30사례 이상 가족 및 부부상담의 경험을 가지고 있는 전문가들이다. 선정된 임상전문가 285명 중에서 설문 조사에 응답한 전문가들은 71명이었다. 71명의 응답자에 대한 인구통계학적 분석을 살펴보면 <표 3>과 같다.

표 3. 설문조사에 참여한 임상전문가들의 인구통계학적 특성

구분		빈도(%)	구분		빈도(%)
성별	남	8(11.3)	전문가 자격구분	수퍼바이져	16(22.5)
	여	62(87.3)		1급	27(38.0)
	무응답	1(1.4)		2급	20(28.2)
				무응답	8(11.3)
연령	20-30세	9(12.7)	임상경험	1~3년	21(29.6)
	31-40세	14(19.7)		3~6년	15(21.1)
	41-50세	34(47.9)		6~10년	8(11.3)
	51-60세	11(15.5)		10~15년	12(16.9)
	61세 이상	2(2.8)		15~20년	4(5.6)
	무응답	1(1.4)		20년 이상	7(9.9)
				무응답	4(5.6)
학력	대졸	4(5.6)	임상장소	병원	4(5.6)
	석사과정	8(11.3)		연구소	14(19.7)
	석사	10(14.1)		학교상담소	15(21.1)
	박사과정	20(28.2)		시도청소년상담소	4(5.6)
	박사	28(39.4)		관련단체 부설상담소	15(21.1)
	무응답	1(1.4)		기타	15(21.1)
				무응답	4(5.6)

다음의 <표 4>와 <표 5>는 임상전문가들의 견해를 조사·추출한 자료를 두 가지 측면으로 분석한 결과이다.

<표 4> 는 부부 및 가족치료와 관련된 임상 전문가들이 평가한 결혼만족에 영향을 미치는 변인들의 중요도에 대한 평균값에 대한 분석이며, <표 5>는 임상전문가들이 중요도를 평가한 32개 변인간의 상호관계성 및 공통된 특성을 동일한 요인으로 묶기 위

하여 요인 분석함으로서 핵심 요인으로 나타난 결과이다.

표 4. 임상 전문가들이 평가한 결혼만족에 영향을 미치는 변인의 중요도 평균

변 인	중요도	변 인	중요도
자아존중감	4.54	결혼관	3.97
스트레스 대처방법	4.51	결혼생활 스타일	3.77
결혼에 대한 정서적 만족	4.42	가정관리 능력	3.69
자아개념	4.39	의사소통 효율성	4.65
감정노출, 자기노출	4.39	의사소통 유형	4.35
자아분화수준	4.25	성생활 만족	4.10
스트레스	4.07	성역할 인지	4.01
내외통제성	3.87	성역할 태도	3.96
주관적 자원인지	3.87	성역할 정체감	3.65
책임귀인양식	3.80	배우자의 원 가족 문제	4.29
성격특성/성격유형	3.74	자녀양육	4.27
갈등해결방법	4.51	부모 부양부담	4.00
부부간 역할인지 및 평가	4.20	원 가족 부모에 대한 애착	3.99
배우자 선택요인	4.06	취업에 대한 남편의지지	4.15
의사결정유형	4.04	취업과 관련된 주부의 역할갈등	3.97
역할 수행	4.04	주부의 취업유무	3.19

<표 4>에서 나타난 것처럼 임상 전문가들이 가장 중요하다고 평가한 변인은 32개의 변인 중 의사소통 효율성(M=4.65)으로 나타났고, 그 다음으로 자아존중감(M=4.54), 갈등해결 방법 (M=4.51), 스트레스 대처방법(M=4.51), 결혼에 대한 정서적 만족(M=4.42)의 순으로 나타나고 있다.

아래의 <표 5>에서 나타난 임상 전문가들이 평가한 32개의 변인간의 상호 관계성 및 공통된 특성을 동일하게 묶기 위한 요인분석의 결과는 7개의 핵심요인으로 구분되었다. 그리고 7개의 요인으로 추출되면서 나타난 설명력은 60.5이다.

표 5. 결혼만족에 영향을 미치는 변인들의 요인분석

	1	2	3	4	5	6	7	공통성
원 가족 부모에 대한 - 애착	.833	5.382E-02	-4.15E-02	.153	1.156E-02	2.390E-02	-2.43E-02	.723
배우자 원가족 문제	.640	.378	.234	4.090E-02	2.109E-02	-.256	.238	.732
부모에 대한 부양부담	.631	.454	2.887E-02	.145	.193	-6.29E-03	-3.26E-02	.665
부부간 역할인지 및 - 평가	.509	-3.81E-02	.348	.320	.304	.107	-.140	.607
스트레스대처방법	7.182E-02	.714	.214	3.161E-02	.258	7.145E-02	-2.50E-02	.635
스트레스	5.515E-02	.706	1.438E-02	91.77E-02	9.176E-02	8.205E-02	.143	.547
감정 및 자기노출	.314	.576	.265	-.152	-.124	9.878E-02	6.241E-02	.552
내외통제성	-.177	.507	-3.70E-02	.130	-.211	.209	.431	.581
갈등해결 방법	8.703E-02	.505	-1.96E-02	.104	.430	.231	-7.77E-02	.518
자녀 양육	.295	.431	.105	.226	-.135	-.342	5.529E-02	.473
의사소통 효율성	-2.17E-02	.341	.763	4.462E-02	-1.77E-02	7.025E-02	1.79E-02	.706
의사소통 유형	-.212	.257	.440	.252	.119	-.152	9.871E-02	.414
자아분화 수준	.333	-3.79E-02	.419	.369	-8.11E-03	.384	-.309	.667
결혼관	-.191	.115	.419	.165	7.097E-02	.292	.279	.421
성생활 만족	.135	9.791E-02	.828	-.103	9.068E-02	5.527E-02	2.767E-02	.736
취업과 관련된 - 주부의 역할갈등	-4.50E-02	.119	3.279E-02	.825	.189	-.186	-.111	.781
가정관리 능력	.230	1.339E-02	8.121E-02	.630	3.991E-02	.178	.132	.508
주부취업에 대한 - 남편의 지지도	.240	.277	3.666E-02	.624	1.653E-02	5.608E-02	.221	.578
책임귀인 양식	-1.77E-03	-3.27E-02	5.858E-02	.597	1.414E-02	.327	.322	.571
성역할 인지	-.108	.139	3.294E-04	7.617E-02	.851	4.868E-02	1.412E-02.	.764
성역할 태도	8.159E-02	3.780E-02	5.914E-02	.166	.718	-.150	130	.593
성역할 정체감	.507	-4.74E-02	-.191	-.182	.648	7.557E-02	5.035E-02	.757
자아개념	5.685E-02	.141	.199	.121	-3.62E-03	.808	.146	.751
자아존중감	-8.86E-02	.221	-.160	5.470E-03	-4.10E-02	.735	2.267E-02	.624
주관적 자원인지	7.503E-02	-2.78E-02	.151	.106	-5.37E-02	.526	.389	.471
성격특성/성격유형	0.129	.128	-2.87E-02	3.724E-02	.114	9.722E-02	.802	.700
배우자 선택요인	-.157	-3.20E-02	.145	.365	.135	.272	.619	.655

* 요인 가운데 주부의 취업유무, 의사결정유형, 결혼생활스타일, 결혼에 대한 정서적 만족은 요인 부하량 .40이하로 나타나 분석에서 제외됨.

<표 5>에서 알 수 있듯이 요인 1에는 원 가족 부모에 대한 애착, 배우자의 원 가족 문제, 부모에 대한 부양부담, 부부간 역할인지 및 평가가 포함되었다. 요인 2에는 스트레스 대처방법, 스트레스, 감정 및 자기노출, 내외통제성, 갈등해결 방법, 자녀 양육으로 묶였고, 요인 3에는 성생활 만족, 의사소통 효율성, 의사소통 유형, 자아분화 수준, 결혼관이 포함되었다. 요인 4에는 취업과 관련된 주부의 역할갈등, 가정관리 능력, 주부취업에 대한 남편의 지지도, 책임귀인 양식으로 구성되었으며, 요인 5에는 성역할 인지, 성역할 태도, 성역할 정체감으로 묶였다. 요인 6에는 자아개념, 자아 존중감, 주관적 자원

인지가 포함되었고, 마지막 요인 7에는 성격특성/성격유형, 배우자 선택으로 구성되었다.

이상과 같은 분포를 나타내고 있는 결혼만족의 핵심요인에 대하여 연구자는 내용관련 타당성을 검토하고자 전문가들의 자문을 구하는 과정을 거쳤다.

3) 요인분석 결과에 대한 타당성 검토

연구자는 결혼만족에 영향을 미치는 요인분석 결과에 대하여 타당성을 검토하고 최종 요인을 선별하기 위하여 “전문가 협의체”를 구성하였다. 전문가협의체에 참여한 5인의 전문학자들은 부부 및 가족치료 임상전문가, 교육심리 및 상담학 교수들이었다. 협의체의 자문을 얻어 각 핵심요인들의 타당성을 검토한 결과, 최종적으로 5가지 요인이 선정되었다.

전문가협의체가 요인분석 결과에 대한 타당성을 검토하는 과정에서 논의한 내용은 다음과 같다.

첫째, 협의체의 전문학자들은 연구자가 임상전문가들로 하여금 결혼만족변인들의 중요성을 평가하게 한 것은 현실적이고 합리적인 선택이라고 평가하였다. 그들은 현장에서 전문가로서 부부 또는 예비부부를 대상으로 한 집단 프로그램실시 및 실제 부부치료 경험을 통해 볼 때, 일반 부부들의 경우 어떤 요인이 실제적인 부부관계를 향상시킬 수 있는지를 구별하는 인식이 부족하여 결혼만족요인을 선택·평가하기에는 무리가 있을 수 있다고 하였다. 반면에 임상전문가들은 부부 및 가족상담 그리고 프로그램 인도 등의 임상활동 경험으로 결혼만족변인들을 보다 객관적으로 평가할 수 있다고 보았다. 그러므로 본 연구에서 임상전문가들의 견해를 조사한 것이 보다 적절한 평가방법이었음에 의견을 같이 하였다.

둘째, 전문가들은 결혼만족과 관련된 국내 연구논문들에서 확인된 변인들의 빈도분석 결과와 임상 전문가들의 평가에 의해 선정된 결혼만족도에 영향을 미치는 변인들의 중요도 및 요인분석 결과에 대해 논의하였다. 그 결과, 전문가들은 먼저 요인분석에서 동일한 요인으로 묶인 변인들 중 그 성격이 이질적인 것으로 생각되는 것을 분류하여, 성격이 유사한 요인에 포함시키는 작업을 하였다. 그래서 요인2에 속한 자녀양육 변인을 요인4에, 요인3에 속한 성생활 만족을 요인5에 포함시켰다. 또한 요인 2에서 스트레스 및 스트레스 대처방법 변인은 갈등해결방법 변인과 같은 요인으로 묶였으므로 부부갈등해결방법에서 스트레스를 함께 다루어 주어도 무방하겠다고 전문가들은 의견을 모았다.

셋째, 전문가들은 또한 분류된 요인 중 자아와 관련된 요인 및 성격과 관련된 요인은 전반적인 부부관계향상 프로그램에서 다루기보다 그 요인만 중심으로 한

부부프로그램이던지 또는 부부 및 개인치료에서 장기간에 걸쳐 심도 깊게 다루어져야 할 요인으로 판단하여 프로그램의 내용요소에서 제외하도록 조언을 주었다.

이와 같은 과정으로 전문가들이 토의한 결혼만족요인 분석결과의 타당성에 대한 검토 및 조언을 바탕으로 연구자는 부부관계향상 프로그램을 구성하는데 실제적이고 구체적으로 적용, 가능한 요인을 최종적으로 평가하여 핵심요인으로써 5개의 요인을 선정하였다. 선정된 요인은 다음과 같다 : 요인1은 의사소통, 요인2는 갈등해결방법, 요인3은 성 요인, 요인4는 배우자 원 가족과의 관계, 마지막으로 요인5는 역할 분담 및 자녀양육 등 <표 6>에서 나타난 바와 같다.

표 6 . 연구를 통해 선정된 한국 부부의 결혼만족에 영향을 미치는 핵심요인

요인	요인 1	요인 2	요인 3	요인 4	요인 5
요인 내용	부부 의사소통	갈등해결 방법 및 스트레스 대처방법	부부의 성(性)	배우자 원 가족과의 관계	역할 분담 및 자녀양육

또한 전문가 협의체에서는 요인분석 결과에 대한 타당성을 검토하는 과정 외에 프로그램 내용구성에 관해서도 다음과 같은 조언을 하였다.

먼저 전문가들은 임상경험으로 미루어 볼 때 프로그램은 한 분야만을 집중적으로 다루기보다는 결혼생활과 관련된 요인들을 전체적으로 다루어 주는 것은 매우 중요한 결정이라고 하였으며, 그런 의미에서 본 연구에서 선정된 5개의 핵심요인은 전반적인 부부관계향상을 목적으로 하는 프로그램의 내용요소로 적절하다고 하였다.

다음으로 프로그램에서는 부부의 부정적인 문제를 강조하는 것에서 탈피하여 보다 긍정적인 요인(예; 정서적 친밀감, 애정)을 더 부각시키고 이를 강화시켜주는 것이 필요하다고 전문가들이 의견을 주었다. 임상경험의 한 예로써, 여성의 경우, 한번의 역기능적인 사건, 즉 폭력사건이 다루어질 때, 이 사건이 정신적 상처(trauma)가 되어 계속 이 문제에서 벗어나지 못하고 부정적인 사고를 하는 경우가 많음을 주지하였다. 그러므로 부부관계향상 프로그램에서는 부부간의 긍정적인 요인에 초점을 두는 것이 바람직하다고 제언하였다.

마지막으로 프로그램 진행과 관련하여 현실적으로 프로그램은 8회기가 적절하며, 참가한 부부들이 프로그램 내용을 숙지하고 적용하기 위해서는 한 회기 시간은 적어도 3~4시간이 적절하다고 조언하였다.

연구자는 이상과 같이 전문가 협의체에서 논의 하여 제안한 점들을 프로그램내용을 체계화하는데 적극적으로 참조・활용하였다.

2. 프로그램 내용의 체계화

1) 목표 설정

본 연구의 목적을 성취하기 위해 프로그램의 실질적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 부부가 원활하게 상호 작용해 왔던 긍정적인 자원을 탐색하여 보다 효과적으로 발전시킨다.

둘째, 부부의 긍정적인 감점 및 친밀성을 증진시켜 부부간의 우정을 새롭게 확립한다.

셋째, 부부의 결혼만족에 영향을 미치는 것으로 확정된 5가지 요인들을 강화시켜 실제 생활에 적용·활성화한다.

넷째, 실제 생활에 적용·활성화하면서 부부관계가 향상되어 결혼만족을 증진시킨다.

다섯째, 부부들이 가지고 있는 소망을 확장하여 부부관계의 보다 긍정적인 미래를 설계한다.

2) 내용요소의 선정 및 계열화

연구자는 이상과 같이 설정된 프로그램의 목표를 달성하기 위하여 다음과 같이 프로그램의 내용요소를 선정하고 이를 계열화 하였다.

첫째, 연구자는 앞에서 한국부부의 결혼만족에 영향을 미치는 핵심요인으로 선정한 부부간의 의사소통, 갈등해결 방식, 부부의 성(性), 배우자 원 가족과의 관계, 부부의 역할분담 및 자녀양육 등 5가지 요인을 내용요소로 선정하였다.

둘째, 위의 요인들 이외에 '부부간의 긍정적 감정 및 친밀감 형성' 단계를 프로그램의 내용요소로 포함하였다. 연구자는 결혼초기 부부의 결혼만족에 영향을 미치는 요인들을 강화시켜 부부관계를 향상시키기 위해서는 먼저 참여한 부부들이 배우자에 대한 긍정적 감정을 탐색하여 찾고 이를 강화하여 부부간의 친밀감과 우정을 형성하는 것이 필요하다고 보았다. 이는 부부사이가 친해지고 부부간의 긍정적 감정이 있을 때 갈등을 관리할 수 있으며 만일 그렇지 못한 경우에는 이혼을 예측하기 쉽기 때문이다(Gottman, 1999). 한국의 부부들은 대부분 부부간의 정서적인 감정을 표현하고 교환하는데 어려움을 느끼며(정석희, 1992), 이러한 경향은 결혼초기 부부들의 경우에도 예외는 아니다(김효정, 2003). 따라서 한국 부부의 결혼만족에 영향을 미치는 요인들을 다루기에 앞서 부부간에 친밀해지고, 긍정적인 감정이

우세하여 서로를 존중하고 배려할 수 있게 된다면, 결혼생활과 관련된 여러 요인들을 다룰 때 좀 더 긍정적인 변화를 가져올 수 있을 것으로 사료된다.

셋째, 위와 같이 선정된 내용요소를 프로그램의 목적에 맞추어 계열화하였다. 먼저, 연구자는 본 프로그램을 8회기로 구성하였다. 이는 현실적으로 부부프로그램을 실시할 경우 8회기가 적절하다는 전문가들의 조언에 따른 것이며, 연구자가 내용요소로 선정한 요인들을 포함시킨 프로그램구성에도 8회기가 적절하다고 판단하였기 때문이다. 따라서 전체 프로그램을 8회기로 정하고 내용요소를 계열화하였다.

프로그램의 내용요소를 계열화 한 설계는 다음과 같이 도표화 하였다.

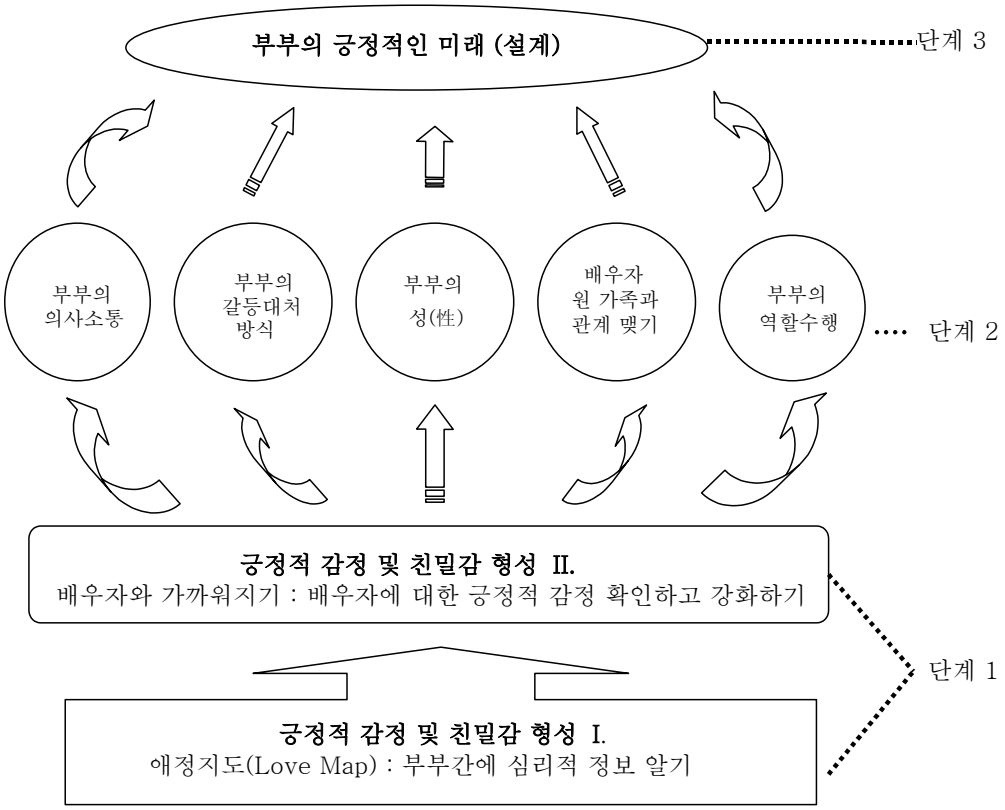

그림 3. 프로그램 내용요소의 계열화 설계

위의 프로그램 내용요소의 계열화 설계에서 보듯이, 연구자는 먼저 결혼만족에 영향을 미치는 요인들을 강화시키기 위해서는 참여한 부부들이 배우자에 대한 긍

정적 감정을 탐색하고 이를 강화하여 부부간의 친밀감과 우정을 형성하는 것이 무엇보다 중요하다고 사료되어 '긍정적 감정 및 친밀감 형성'을 프로그램의 바탕요소로 설계하였다. 이에 따라 1회기와 2회기에는 부부간의 긍정적 감정 및 친밀감을 형성하는데 중점을 두었다. 그리고 1, 2 회기를 통해 형성된 부부간의 긍정적 감정과 친밀감을 바탕으로 3회기~7회기까지는 이번 연구에서 핵심요인으로 선정한 결혼만족도에 영향을 미치는 요인들을 강화하는 것에 초점을 두었다.

그러므로 연구자는 선정된 핵심요인 중 부부간 의사소통 요인을 3회기에서 다루기로 하였다. 연구에 따르면 한국에서는 부부관계에 의사소통이 절대적으로 부족한 것으로 드러나 있다(박남숙, 2000). 연구자가 한국부부의 결혼만족에 영향을 미치는 핵심요인들을 선정할 때 전문가들이 가장 중요한 요인으로 지적한 것 역시 의사소통이었다. 또한 부부를 대상으로 한 집단 교육 및 상담 프로그램 중 가장 많이 다루고 있는 것 역시 부부간의 의사소통을 증진시키는 것이었다. 따라서 연구자는 참여한 부부들이 1, 2회기를 통해 형성된 긍정적인 감정과 친밀감을 바탕으로 의사소통 할 수 있을 때, 다른 핵심요인들을 다룰 수 있는 능력이 생길 수 있다고 생각하여, 3회기에서 부부간의 의사소통에 초점을 두었다.

이를 바탕으로 4회기에서는 부부가 일상생활에서 부딪치는 다양한 갈등을 다루는 방식을 탐색하고 해결방법을 협의하는데 중점을 두었다. 부부간의 갈등은 부부생활을 계속하는 동안 거의 피할 수 없는 일이다. 부부간에 갈등이 있다고 해서 결혼에 실패하는 것은 아니며 오히려 결혼생활 속에 잠재되어 있는 어려움을 나타내고 이를 통해 서로 이해하지 못한 부분을 발견할 수 있는 기회가 되기도 한다. 그러나 부부가 긍정적인 과정을 통해 갈등을 해결하는 방법을 알지 못한다면, 갈등이 심화되고 더 이상 부부가 해결할 수 없을 때는 별거나 이혼에 이르기도 한다(Gottman, 2001). 그러므로 연구자는 부부가 긍정적인 의사소통을 통해 갈등을 긍정적인 방법으로 해결하는 방식을 다룰 수 있는 능력을 갖는 것이 중요하다고 생각되어 4회기에서 갈등대처 방식을 중심으로 하였다.

이와 같이 부부생활에서 가장 기본적으로 필요한 요인들을 다룬 후, 5회기에서는 부부간의 성(性)에 초점을 두었다. 결혼생활에서 성 행위는 부부관계 향상에 중요한 매개물로 작용하고 있으며(김정옥 등, 1996), 부부생활에서 성관계는 개인의 행복 및 결혼만족을 측정하는 지표들 중의 하나로 작용하고 있다(윤가현, 1998). 이는 기혼자들에게 성 생활의 만족이 결혼생활의 만족과 직결되며, 부부간의 성생활의 부재는 별거나 이혼의 가능성과 관계가 깊다는 연구결과들을 통해서도 확인할 수 있다 (김요완, 2000). 그러나 우리나라 부부생활에서 성 생활의 중요성은 간과되어 왔으며, 이는 부부를 대상으로 한 프로그램에서도 예외는 아니어서 대부분의 프로그램들이 직접적으로 성에 관한 내용을 다루고 있지 않은 경우가 많다.

따라서 연구자는 부부의 성 요인이 다른 요인들보다 결혼생활의 만족에 보다 중요한 영향을 미친다고 생각하였음으로 배우자 원 가족과의 관계와 부부역할 수행 요인보다 부부의 성(性)요인을 먼저 다루었다.

다음으로 6회기에서는 배우자 원 가족과의 긍정적인 관계를 맺는 것에 중점을 두었다. 결혼한 후에 배우자의 원 가족과 맺게 되는 새로운 가족관계는 결혼생활에서 또 다른 중요한 요소로 작용한다. 다세대로 전수되는(송성자, 1995) 원 가족에 대한 탐색을 통해서 보다 배우자의 원 가족에 대한 수용적인 자세가 무엇보다 중요하다. 결혼에서 가장 중요한 것은 부부 두 사람의 관계이지만 그 두 사람을 둘러싼 가족관계를 무시한다면 가족 내 불화가 생겨나기 쉬우며, 그 불화는 결국 부부 두 사람의 관계에 부정적인 영향을 미치게 된다. 결혼초기 부부는 새 가족의 시작으로 인간관계를 재조정하게 되는데, 특히 한국문화에서는 이 과정동안 젊은 부부와 양가부모사이에는 많은 갈등과 긴장이 야기되기도 한다. 한국가족에서 흔히 있는 고부간의 갈등이나 친족관계에서의 갈등은 부부간의 갈등으로까지 확대될 수 있으며, 결혼 초기 부부에 대한 연구에서도(이신영, 1984; 김혜경, 1987) 부부의 갈등 요인 중 인척 또는 친족 요인이 상당 부분을 차지한다고 하였다. 따라서 6회기에는 배우자의 원 가족과의 관계를 탐색하고 긍정적인 관계를 맺는 방법을 모색하게 하였다.

7회기에서는 부부의 결혼만족 핵심요인으로는 마지막인, 부부간의 역할수행 및 자녀양육 요인을 강화하는데 초점을 두었다. 가족의 형태가 부부 중심의 핵가족으로 변화해 가면서 가정 내 여성의 지위가 크게 향상되고 있는 현실에서 부부간의 역할 기대와 역할 수행의 불일치로 인한 갈등유발 가능성은 더욱 커지고 있다(김경신, 김오남, 1996). 부부가 서로에게 기대하는 역할에 대해 자신들의 욕구를 분명하게 전달하지 못하고 배우자가 무엇을 원하는지 잘 알지 못한다면 필연적으로 갈등이 유발됨으로, 7회기에서는 부부간의 역할 수행요인을 강화하고자 하였다.

8회기는 프로그램의 종결회기로써, 부부들이 자신들의 긍정적인 미래의 모습을 설계하는데 초점을 두었다. 참여한 부부들이 프로그램을 통해 새롭게 발견하고 경험한 것을 바탕으로, 자신들의 강점과 장점, 잠재된 가능성, 그리고 부부관계에서 변화된 점들을 결혼생활에 적용하여 부부가 바라는 미래의 모습으로 발전시켜가게 하는 것이다. 즉, 부부가 협동하여 꼴라쥬 작업을 통해서 함께 만들어 가는 미래를 설계하는 것이다.

3) 내용 요소에 적절한 활동요소 구성 및 조직

선정한 프로그램의 내용요소에 입각하여 활동요소를 구성하고 조직할 때 연구

자는 다음과 같은 두 가지 점들에 조직의 초점을 두었다.

첫째, 참여한 부부들의 긍정적인 자원에 초점을 두고 그들이 가지고 있는 장점 및 강점을 찾아 각 부부만 가지고 있는 긍정적인 방법을 찾고 협의하는 것에 강조점을 두었다. 연구자는 각 회기의 '탐색하기' 과정을 통해서 부부들이 결혼생활을 하는 동안에 원활하게 상호 작용해 온 긍정적인 부분들과 이미 부부들이 가지고 있으나 표면화되지 않은 긍정적 수용력들을 발전시킬 수 있게 하였다.

둘째, 기존의 프로그램들과는 다른 방향의 접근을 시도하여 양방향접근을 시도하였다. 즉 전문가적인 틀에 맞추어진 기술 습득이나 행동수정에 초점을 두는 일방향적인 프로그램보다는 참여자와 집단 지도자가 함께 협력할 뿐 아니라 참여 부부들의 상호 협력적인 자세로 함께 만들어가는 프로그램에 주안점을 두었다. 따라서 기존 프로그램들처럼 회기별 주제에 맞게 인도자가 의도하는 목표를 설정하는 것이 아니라 참여한 부부들이 각 회기의 주제에 따라 자신들이 추구하고 변화해야 할 영역을 탐색할 수 있도록 설정하였다.

위와 같은 프로그램조직을 통하여 강조된 내용요소에 입각하여, 연구자가 구성한 활동요소는 인도자의 '안내', 부부활동과 소집단 활동, 이야기 나누기, 발표하기, '사랑 만들기 계획서' 등이다. 활동요소에 대한 구체적인 내용은 아래의 네 가지로 요약된다.

첫째, 본 프로그램에서 인도자는 '강의'를 하지 않고 방향을 안내해 주는 역할을 한다. 즉, 회기에서 다루고자 하는 내용을 이론적으로 정형화되어 있는 틀에 맞춰 따라가게 하기 보다는 내용을 소개하여주고, 부부들은 탐색하여 자신들의 상황에 맞게 변형・발전시켜 갈 수 있는 방향을 제시하는 '안내'를 하는 것이다.

둘째, 참여자들의 활동 중 부부활동을 강조하여 구성한다. 부부활동은 부부들의 자발적인 참여를 유도하기 위한 활동으로 다양하게 전개・진행하는 방향으로 설정하였다. 1. 부부들의 긍정적 자원 탐색하기, 2. 격려하고 칭찬하기, 3. 게임을 통해 주제 이해하기, 4. 주제에 대해 이야기 나누기, 5. 구성원들이 역할극 하기(role playing) 6. 부부가 실연하기(enactment), 7. 대안 찾으며 타협하기 8. 발표하기, 9. 부부의 실천사항 계획하기, 10. 부부의 긍정적인 미래설계하기 등으로 이루어진다. 부부활동을 통하여 부부는 평소에 깨닫지 못했던 배우자에 대한 긍정적 감정을 찾고 이를 표현하고, 부부관계에서 새롭게 발견하고 경험한 점들을 배우자와 함께 나눈다. 이러한 과정에서 부부간에 긍정적 정서가 지배하게 되며 친밀감을 경험하고 궁극적으로 부부간의 우정과 사랑을 쌓아갈 수 있게 하였다. Gottman(1999)은 자신의 부부치료 프로그램은 '행복한 결혼은 부부의 깊은 우정으로 성립한다.'는 간단명료한 진실을 중심으로 만들었다고 하였으며, 행복한 결혼생활을 하는 사람들은 배우자에 대한 긍정적인 정서가 강한 사람들로서, 부부사이에 가장 중요한 것은

‘우정’이라고 하였다. 그러므로 본 프로그램에서도 부부활동을 통하여 각 부부가 서로에 대한 긍정적 정서를 회복하여 친밀감과 우정을 쌓아가는 것을 통해 결혼생활과 관련된 여러 요인들을 다루는 능력을 강화하게 하였다.

셋째, 소집단 활동을 통해 구성원들의 자발적 참여와 상호작용이 원활하게 이루어지게 한다. 이를 통하여 참여한 부부들은 다른 부부들의 부부관계 패턴을 관찰하고 모델링 하는 기회를 가질 수 있다. 또한 소집단에서 토의하고 발표하는 활동을 통해 집단 구성원들 간에 생각과 감정을 공유할 수 있게 된다.

마지막으로 부부가 ‘사랑 만들기 계획서’를 작성하여 프로그램 과정에서 발견한 자신들의 장점과 잠재되어 있는 가능성, 그리고 영향 받은 점 등을 실제 부부생활에서 협력을 통해 구체적으로 실천하게 한다. ‘사랑 만들기 계획서’는 각 회기에서 다룬 내용을 일상생활에서 보다 잘 적용하기 위해, 부부가 다음 한 주간 동안 함께 노력할 점을 찾아 계획을 세우는 것이다. 계획서를 작성하면서 부부는 그 회기에서 다룬 내용을 다시 한번 점검하며, 한 주간 동안 실천하도록 노력하는 과제를 부여받게 된다. 인도자는 다음 회기에서 프로그램을 시작하기 전에 지난 회기 과제를 수행했는지를 점검하고 과제를 수행하면서 경험한 것들을 구성원들과 함께 나누는 시간을 갖는다. ‘사랑 만들기 계획서’는 1회기부터 7회기까지 계속해서 만들게 되며, 7회기 동안 만들어진 것을 바탕으로 마지막 8회기 때 부부가 함께 자신들만의 ‘새롭게 쓰는 언약서’를 완성하게 하였다.

위와 같은 활동요소구성을 바탕으로 연구자는 프로그램을 각 회기 당 180분, 총 8회기로 조직하였다. 그리고 각 회기는 회기에서 다루는 내용에 대한 ‘탐색’과정과 인도자의 안내, 참여자들의 활동, 활동 후 이야기 나누기, 발표하기, 또한 부부가 협의하여 실제 생활에 적용하여 실천할 것을 협의하는 ‘사랑 만들기 계획서’ 작성하기로 구성, 조직화하였다.

다음에 제시된 <표 7>은 이상과 같은 과정을 거쳐 구체화된 프로그램의 회기별 주제와 부부가 추구하고 변화해야할 영역 및 세부 활동을 요약한 것이다.

표 7. 프로그램 회기별 주제와 부부가 추구하고 변화해야할 영역 및 세부 활동

회기	회기별 주제	부부가 추구하고 변화해야 할 영역	세부 활동
1회기	**긍정적 감정 및 친밀감 형성 I** 애정지도(Love Map) : 부부간의 심리적 정보 알기	▪ 프로그램의 목적과 진행방법 이해. ▪ 구성원간의 친근한 관계형성 ▪ 집단 참여의 동기 부여 ▪ 애정지도(Love Map)만들기를 통해 부부가 배우자에 대해 알고 있는 것이 어느 정도인지 깨닫고 배우자와 더 친숙할 수 있는 방법을 탐색, 발전시키기.	▪ 전체 프로그램 안내(orientation) ▪ 안녕하세요? : 구성원 소개하기 – 부부별칭짓기 – 구성원들에게 자기소개하기 ▪ 애정지도(Love Map)만들기 ▪ 사랑만들기계획서 작성 및 과제부여

회기	회기별 주제	부부가 추구하고 변화해야 할 영역	세부 활동
2회기	**긍정적 감정 및 친밀감 형성 II** 배우자와 가까워지기 : 배우자에 대한 긍정적 감정 확인하고 강화하기	▪ 부부간의 긍정적인 감정과 잠재되어 있는 강점을 끌어내어 확인하기 ▪ 부부간의 긍정적 감정을 강화시켜 줌으로써 부부사이의 우정을 쌓아가기	▪ 과제 점검하기 ▪ 당신이 너무 좋아요 - 배우자 장점 확인 및 지지하기 ▪ 애정은행 예금에 대해 안내하기 ▪ 당신과 함께 하고 싶어요. -배우자와 함께 하고 싶은 일 찾기 ▪ 3분 애정 뉴스 -만남에서 결혼까지 과정 돌아보기 ▪ 사랑만들기계획서 작성 및 과제부여
3회기	**부부의** **의사소통**	▪ 대화습관 확인하고 대화습관이 부부관계에 미친 긍정적, 부정적인 영향 탐색. ▪ 배우자의 감정을 상하지 않으면서 자신의 생각과 감정을 분명하고 정확하게 전달하는 방법 발견하기 ▪ 주의를 기울여 배우자의 이야기를 있는 그대로 잘 듣는 방법 발견하기. ▪ 부부가 변화시키고자 하는 대화법을 발전시켜 실생활에 적용, 활용하기.	▪ 과제 점검하기 ▪ 대화를 시작할 때의 특징 탐색 ▪ 부드럽게 시작하기 VS 거칠게 시작하기 : 탐색 및 역할극 ▪ 내 마음을 잘 표현하여 말하기 -부부간에 말하기 실연하기 ▪ 자신의 듣는 태도 탐색하기 ▪ 배우자의 표현 잘 들어주기 -부부간에 듣기 실연하기 ▪ 배우자와 대화할 때 변화할 점 탐색 ▪ 사랑 만들기 계획서 작성 및 과제부여
4회기	**부부의** **갈등대처 방식**	▪ 부부사이에 일어날 수 있는 갈등에는 해결 가능한 갈등과 지속되는 갈등이 있음을 알고 구별하기. ▪ 부부가 지속적인 갈등을 확대하기보다는 협동하여 해결 가능한 갈등을 효과적으로 조절하는 방법을 찾고 적용하기.	▪ 갈등 유형 구분하기 -해결 가능한 갈등과 지속적인 갈등 ▪ 해결 가능한 갈등 다루기 -부드럽게 대화 시작하기 -회복시도로 진정시키기(Repair and De-escalation) -자기감정 다독이기(self-shooting) -배우자의 의견 수용하기 ▪ 사랑 만들기 계획서 작성 및 과제부여
5회기	**부부의** **친밀한 성(性)**	▪ 부부관계에서 성의 중요성 인식하기 ▪ 성지식에 대해 바르게 이해하기 ▪ 부부간의 성적 친밀감과 이에 관련된 의사소통 수준을 향상시키기. ▪ 성에 대한 태도, 말, 행동에 관련된 건강한 성의 기술 익히기	▪ 성에 대한 이해 VS 오해 -내가 알고 있는 성(性)지식 탐색하기 ▪ 친밀한 부부의 성생활을 위하여 - 성 지식에 대한 안내 ▪ 내가 느끼는 성(性), 원하는 성(性) - 성 만족도 확인하기 - 어떻게 표현할까요? ▪ 우리 부부의 친밀한 성을 위하여 -성생활과 관련하여 충족되기를 원하는 자신의 소원 혹은 최근에 경험했던 좋았던 점을 구체적으로 배우자에게 표현한다. ▪ 사랑 만들기 계획서 작성 및 과제부여
6회기	**배우자** **원 가족과** **관계 맺기**	▪ 배우자의 원 가족에 대해 이해하는 시간 갖기. ▪ 자신의 원 가족으로부터 비롯된 긍정적 또는 부정적 영향을 살펴보고, 현재 배우자와의 관계에 부정적영향을 미치는 요인을 발견하기. ▪ 배우자 원 가족에 대한 기대를 확인하고 이를 현실적·합리적으로 조정할 수 있는 대처능력 키우기.	▪ 나의 원 가족 이해하기 -나의 이마고(imago), 부모의 이마고(imago) 탐색하기 -부모의 결혼생활이 나의 결혼생활에 미치는 영향 탐색하기 ▪ 배우자 원 가족과 관계 맺기 -배우자 가족에 대한 기대 다루기 -배우자 원 가족과 관련된 문제 다루기 ▪ 사랑 만들기 계획서 작성 및 과제부여
7회기	**부부의** **역할수행**	▪ 서로 잘 수행해온 역할 확인하고 지지하기 ▪ 배우자에게 기대하는 역할 확인하고 조정하기. ▪ 자녀양육의 책임은 부부 모두의 역할임을 인식하고 양육책임을 함께 나누는 방법 찾기	▪ 나와 배우자가 기대하는 부부역할 -그동안 잘 수행해온 역할 확인하기 -배우자에게 기대하는 역할 확인하고 협의하기 ▪ 함께하는 자녀양육 -자녀양육의 어려움 함께 나누기 -자녀양육에서의 책임감 나누기 ▪ 사랑 만들기 계획서 작성 및 과제부여
8회기	**부부의** **긍정적인 미래** **설계**	▪ 프로그램을 통해 강화된 요인들을 바탕으로 부부의 긍정적인 미래를 설계하기 ▪ 프로그램 종결 및 축하하기	▪ 부부 꿀라쥬 만들기 ▪ 새로 만드는 언약서 작성하기 ▪ 축복 합니다 : 부부 및 구성원들과 프로그램 종결 축하하기/피드백 나누기

4) 프로그램 내용 개관

본 프로그램은 첫째, 부부의 긍정적 감정 및 친밀성을 증진시켜 부부간의 우정을 새롭게 확립하며, 둘째, 한국 상황에서 부부의 결혼만족에 영향을 미치는 것으로 검토된 요인들을 강화하여 부부의 결혼만족도를 향상시키는데 중점을 두었다. 나아가 부부들이 협동하여 실제적이고 구체적으로 생활에 적용함으로써 행복한 미래를 설계하는 것을 목적으로 하였다. 구성된 프로그램의 내용은 다음과 같다.

1회기 아는 것은 사랑하는 것 : 부부소개 및 애정지도(Love Map) 만들기

첫 회기는 프로그램의 도입단계로 첫째, 참여한 부부들 간의 친밀감을 형성하고 참여 동기를 높이며, 둘째, 배우자에 대한 정보를 더 많이 알게 되어 배우자를 좀 더 이해하고 이를 통해 부부간의 긍정적 감정을 강화시키는 것에 초점을 둔다. 도입활동, 프로그램에 대한 소개, 부부 소개하기, 애정지도 만들기, Gottman의 '건강한 부부의 집(Sound Marital House)'에 대한 안내 및 설문지 작성 등으로 구성된다.

도입단계에서는 참여한 부부들의 긴장감을 완화시키고 편안하고 수용적인 분위기에서 이야기를 나눌 수 있는 분위기를 조성하는 것이 필요하다. 이를 위해 다른 구성원들에게 자기부부를 소개하는 '안녕하세요? '라는 활동을 하였다. 활동은 참여한 부부들의 특성을 나타내는 부부 별칭 짓기와 배우자의 매력 포인트 알려주기, 결혼생활에서 가장 기억에 남는 점, 프로그램에 참가하게 된 동기와 프로그램을 통해 부부사이에 변화되기를 바라는 점, 참여한 구성원들에게 기대하는 점 등으로 구조화하였다.

구성원들에게 소개하는 활동이 끝나면 부부활동으로 '애정지도(Love Map)만들기'를 한다. 애정 지도(Love Map)는 배우자의 인생과 관련된 정보를 머릿속에 그려 놓은 지도를 말하는데, 부부가 재미있게 참여할 수 있도록 게임형식을 통해 진행한다. 부부는 애정지도 만들기를 통해 자신이 배우자에 대해 알고 있는 것이 어느 정도인지를 깨닫고, 배우자에 대해 더 많이 알게 되는 계기를 갖는다. 그리고 서로 알게 된 내용을 일상생활에 일반화하여 최근 배우자의 실제 생활에 대해 좀 더 알고 이해함으로 부부간의 긍정적 감정을 강화시킬 수 있다.

Gottman의 '건강한 부부의 집(Sound Marital House)'에 대한 안내를 통해 행복한 부부의 조건들에 대해 부부가 이야기를 나눈 후 마무리 단계에서는 부부가 한 주간 동안 서로를 더 잘 알기 위해 실천할 수 있는 계획을 협의하고 '사랑 만들기

계획서'를 작성한다.

2회기 좋아하는 마음, 존중하는 마음 : 배우자와 가까워지기

2회기에는 그동안 놓치고 있거나 묻어두고 있었던 배우자에 대한 긍정적인 감정을 일깨워서 서로 지지해주는 것을 통해 부부간에 친밀감을 형성하는 것을 강조점을 둔다. 인도자는 먼저 지난 회기의 과제를 점검한다. 참여자들은 지난회기에 실천했던 경험을 구성원들과 함께 나누고, 배우자의 장점을 확인하는 '당신이 너무 좋아요', 활동에서 배우자와 함께 해왔던 일들을 탐색한다. 또한 앞으로 함께 하고 싶은 활동들을 협의하는 '당신과 함께 하고 싶어요.'라는 주제와 부부가 자신들의 만남에서 결혼까지의 과정을 돌아보며 서로에 대한 긍정적 감정을 확인하는 '3분 애정 뉴스'라는 활동으로 구성된다.

'당신이 좋아요'에서는 부부활동으로 배우자의 장점을 찾고 서로 지지해주며 그 장점을 부각시키는 부부만의 애칭을 짓는다. 그런 후 인도자가 Gottman의 비드(Bid)와 '애정은행예금(Emotional Bank Account) 효과'에 대해 안내한다. 비드(Bid)란 부부가 배우자의 관심과 흥미, 애정, 감정적인 지지를 받기 위해 나름대로 하는 모든 노력의 시도를 말한다. 또한 '애정은행예금'이란 평상시 은행에 돈을 예금을 했다가 어려울 때 찾아 쓰는 것처럼, 부부가 평상시에 서로 긍정적인 감정을 많이 주고받고, 또 배려하며 존중하는 태도를 가지려는 노력을 기울일 때, 애정은행에 예금이 많이 쌓이게 된다는 것이다. Gottman은 애정은행 예금이 많은 부부는 위기가 닥쳤을 때 그 쌓아진 애정으로 인하여 쉽게 위기를 극복할 수 있다고 하였다.

두 번째 활동인 '당신과 함께 하고 싶어요.'에서는 그동안 '배우자와 함께 한 일'을 탐색하고, 부부가 서로 배우자와 함께 하기를 원하는 일을 찾아 서로 비교해 본다. 그리고 그 중에서 현실가능한 일들을 협의하여 실천하기로 한다.

세 번째 활동인 '3분 애정뉴스'는 부부가 함께 두 사람의 만남에서 결혼까지의 이야기들을 뉴스형식으로 만들어 3분 동안 다른 구성원들 앞에서 발표하는 것이다. Gottman(1999)은 이를 '과거로부터 배우기'라고 하면서 부부가 지난 연애시절의 즐거웠던 일들을 서로 이야기 나눌 때, 그들 안에 남아있는 긍정적 감정들을 끄집어 낼 수 있으며 이를 통해 현재의 결혼생활에 도움을 받을 수 있다고 하였다.

앞의 모든 활동들이 끝난 후에는 부부가 활동을 통해 새롭게 발견한 점이나 경험한 점 등을 이야기 나누고 2-3명의 자원자가 구성원들에게 발표하여 각 부부들의 경험을 나누는 시간을 갖는다. 그리고 부부가 서로를 좀 더 존중하고 배려하기 위해 함께 노력할 점들을 협의하여 '사랑 만들기 계획서'를 작성하는 것으로 마

무리 한다.

3회기 마음을 나누는 대화 : 부부의 의사소통 강화하기

3회기에 부부가 변화하고 협력할 점은 첫째, 부부들은 자신들의 대화습관이 부부관계에 미친 긍정적, 부정적인 영향을 탐색한다. 둘째, 배우자의 감정을 상하지 않으면서 자신의 생각과 감정을 분명하고 정확하게 표현·전달하며 배우자를 있는 그대로 이해하기 위하여 주의를 기울여 듣는 것의 중요성을 인식한다. 셋째, 부부가 변화시키고자 하는 대화법을 발전시켜 실생활에 적용하는 것이다.

이를 위해 참여한 부부들이 대화를 시작할 때의 특징을 알아보고 자신들이 그동안 어떠한 대화법을 사용해 왔는지 탐색한다. 인도자는 먼저 말하기의 두 가지 측면, 즉 '부드럽게 시작하기'와 '거칠게 시작하기'의 유형이 어떠한지를 안내해 준다. 다음으로 이야기의 주제를 선정하여 '부드럽게 시작하는 대화' 와 '거칠게 시작하는 대화' 유형에 따라서 자원하는 구성원들이 역할극을 한다. 그런 후에 부부들은 자신들만의 주제를 정하여 자기가 표현하고자 하는 것들을 실연해 봄으로써 자기를 표현·전달하는 연습을 한다.

말하기에 이어, 배우자의 말을 주의 깊게 듣는 경청에 대하여 부부들은 자신들의 듣기 태도가 어떠했는지를 먼저 탐색한다. 다음으로 인도자는 듣기에 대한 안내를 한다. 말하기의 활동에서와 같이 자원하는 부부가 주제를 선정하고 듣기에 대한 역할극을 한다. 역할극을 관찰한 부부들은 자기들의 주제를 가지고 대화를 나누면서 배우자가 말하는 것에 주의를 기울여 듣기에 대한 실연을 해 본다.

이와 같은 과정으로 말하기, 듣기에 대해서 탐색, 토의, 협의하는 시간을 가져보면서, 각 배우자는 마음을 나누는 대화를 하기 위해서는 자신이 먼저 변화되고 강화해야 할 점들이 무엇인지를 찾는다. 부부들은 또한 앞으로의 결혼생활에서 친밀한 의사소통을 나누기 위해 노력할 점들을 협의하며 '사랑 만들기 계획서'를 작성하는 활동을 한다.

기존의 부부를 대상으로 한 프로그램에서는 부부간 의사소통을 향상시키기 위하여 말하기와 듣기 기술 또는 표현기술의 습득에 초점을 두고 있다. 부부 의사소통에 적용하는 '효과적인 대화법(Active Listening)'이나 미네소타 대화훈련 프로그램 등은 단기간에 습득하여 실생활에서 활용하게 하는 프로그램들이다. 대부분의 부부프로그램이 4주~8주까지로 구성되어 있고 그 중에서 부부간 의사소통을 다루는 회기는 1~2회기 정도로 구성되어 있다. 따라서 인도자의 이론에 대한 강의와 실습이 병행된다 하더라도 1~2회기라는 짧은 시간에 의사소통기술을 습득하기에

는 매우 제한적이다. Gottman은 부부의 효과적인 의사소통을 위해서는 서로가 수용적인 분위기 안에서 공감하며 대화를 나눌 수 있어야 하는데 현실적으로 부부가 이와 같은 환경을 만들기가 어려우므로 단기적인 대화기법 훈련을 통한 의사소통 기법이 실제 부부생활에서 효과적으로 사용되지 못하고 있다고 한다(Gottman, 1991).

따라서 3회기에서는 부부간의 의사소통 기술을 습득하고 연습하기 보다는 참여한 부부들이 실제 부부생활에서 어떤 대화유형을 사용하는지를 탐색하고 '말하기'에서는 Gottman이 제시한 '부드럽게 시작하기' 대화의 방법을 적용하여 실연해 보게 하였다. 그는 행복한 부부생활을 하는 부부들을 대상으로 한 16년간의 연구결과를 토대로 부드럽게 대화를 시작하는 것이 배우자의 감정을 상하지 않는 상태에서 원활한 대화를 유지하는 것이라고 제시하였다.

또한 '듣기'에서는 상대방의 말을 주의 깊게 듣기 위한 방법을 안내한 후, 부부가 자신들의 문제를 주제로 내어 놓고 말하기와 듣기를 실연하게 하였다. 대부분 의사소통 기술을 연습할 때는 표현기술에 역점을 두고 있으며, 부부보다는 동성끼리 짝을 하고 대화주제도 배우자가 아닌 다른 사람과 경험했던 갈등과 관련된 주제를 택하는 경우가 많다. 그러나 Gottman이 제시한 대화방법은 장시간 연습을 필요로 하는 기술이 아니므로 부부들이 실생활에 적용하기에 더 용이하다고 보아, 본 프로그램에서는 실제 부부들의 문제를 내어 놓고 상호 협의하여 주제를 정하여 말하기와 듣기를 실연하게 하였다. 이는 실제생활에서 부부가 부딪치는 문제가 곧 부부 의사소통의 주제가 되기 때문에 타인과의 갈등이 아닌 부부의 갈등문제를 내어 놓고 실연하는 것이 필요하다고 보았기 때문이다.

4회기 함께 해결해가요 : 부부간의 갈등해결하기

부부사이에 일어날 수 있는 갈등에는 해결 가능한 갈등과 지속되는 갈등이 있음을 Gottman은 구별하고 있다. 4회기에서는 부부가 지속적인 갈등을 확대하기 보다는 해결 가능한 갈등을 협동하여 효과적으로 조절하는 방법을 찾고 적용하는 것에 강조점을 둔다. 부부간의 갈등유형을 구분하기 위해서 해결 가능한 갈등과 지속적인 갈등에 대해 안내를 참조하고, 사례를 통하여 해결 가능한 갈등과 지속적인 갈등을 구별해 본 후, 부부들은 실제 자신들이 갈등하고 있는 문제가 어느 유형에 속하는지를 탐색해 본다. 자신들의 갈등유형들이 어떠한 갈등인지를 구별한 후, 참여한 부부들은 인도자의 안내를 통해 갈등유형에 따른 해결방식을 확인한다.

Gottman은 부부프로그램에 참석한 부부들을 관찰하여 탐색한 결과 갈등을 잘

해결해 나가는 부부들은 다음과 같은 방식들을 따르고 있음을 발견하였다. 다음은 Gottman이 제시하고 있는 4가지의 갈등해결 방법들이다. 1. 부드럽게 대화 시작하기, 2. 회복시도를 통해 배우자의 감정을 진정시키기, 3. 스스로 감정 다독이기, 4. 배우자의 의견 수용하기 등으로 구분된다(Gottman, 1993).

참여한 부부들은 부부 나름대로 그동안 갈등을 해결하기 위해 사용해온 방법들을 탐색하고 이를 구성원들과 공유하고 인도자의 안내와 다른 부부들의 경우들도 참고하여 자신들이 사용해보지 못한 해결방법들을 찾고 이를 실연해본다. 그리고 부부들이 현재 갈등의 요지가 있는 문제를 주제로 선정하여 자신들이 적용 가능한 갈등해결방법을 상호 타협한다. 갈등상황에 대처하는 자신들만의 방식을 협의하여 '사랑 만들기 계획서'를 작성하는 것으로 마무리 한다.

기존의 부부 프로그램에서는 갈등해결을 위한 방법으로 대부분 '무패법'을 적용하고 있다. 그러나 본 프로그램에서는 먼저 참여한 부부들이 갈등상황에서 효과적으로 사용하고 있는 갈등해결방법을 탐색한 후 구성원들과 함께 나누게 하였다. 이는 부부들 나름대로 갈등상황을 해결하기 위해 서로에게 긍정적인 방향에서 상호작용해 온 방식들을 확인하고, 다른 부부들에게서도 모델링하는 기회가 될 수 있기 때문이다. Gottman 역시 갈등해결방법을 이론에서 찾은 것이 아니라 행복한 결혼생활을 하고 있는 부부들을 대상으로 그들의 갈등해결방법을 관찰하여 발견한 과정을 소개하고 있다.

5회기 : 친밀한 부부의 성

5회기에서는 부부관계에서 성생활의 중요성을 인식한다. 정확하고 구체적인 성 지식을 알며, 성에 대해 개방적으로 의사소통함으로써 부부가 협력하여 변화를 시도하는 것이다. 부부간의 성 만족을 향상시키기 위해서는 성에 대한 개방적인 의사소통과 구체적·과학적인 성 지식을 증가시켜야 한다. 참여한 부부들이 게임을 통해 자신의 성 지식을 확인하고, 부부의 성행위와 관련하여 인도자는 전희, 키스, 성감대, 체위 등에 대해 구체적으로 안내한다.

성에 대한 개방적인 의사소통을 향상시키기 위하여 자신의 성 만족도를 확인하고 자신이 성관계에서 배우자에게 원하는 것을 탐색하였다. 그런 후 남녀 집단으로 나누어 자신들이 원활하게 수행해 온 것들을 서로 토의하고 발표한다. 그리고 자신이 원하는 성에 관하여 정직하고 솔직하게 표현(시간, 장소, 체위, 성관계를 원할 때와 원하지 않을 때)하는 방법들에 대해서도 구체적으로 토의한다. 토의한 결과에 대한 남녀 대표자의 발표를 통해서 구성원들은 남성과 여성이 원하는 성에 관한

각기 다른 표현에 대해 객관적으로 듣고 이해할 수 있는 기회를 갖는다.

그리고 결혼초기 부부들의 성생활에 관한 다양한 표현을 포함하고 있는 비디오를 시청한 후 각 부부별로 서로의 견해를 토의하는 시간을 가진다. 먼저 성생활과 관련하여 충족되기를 원하는 자신의 소망, 혹은 최근에 경험했던 좋았던 점들을 구체적으로 배우자에게 표현한다. 그런 후, 배우자에게 기대하는 성적 표현이나 기법, 태도 등에 관해 구체적으로 이야기한다. 나아가 성생활을 위해 자신들이 수행해 왔던 좋은 점들을 원활하게 강화시켜가야 할 방법들을 부부가 함께 협의하고 '사랑만들기 계획서'를 작성하는 것으로 마친다.

부부생활에서 성관계는 개인의 행복 및 결혼만족을 측정하는 지표들 중의 하나로 작용하고 있다(윤가현, 1998). 이는 기혼자들에게는 성 생활의 만족이 결혼생활의 만족과 직결되며, 부부간의 성 생활의 부재는 별거나 이혼의 가능성과 관계가 깊다는 연구결과들을 통해서도 확인할 수 있다(김요완, 2000). 그러나 우리나라 부부생활에서는 성 생활의 중요성이 간과되어 왔으며, 이는 부부를 대상으로 한 프로그램에서도 예외는 아니었다. 대부분의 프로그램들이 직접적으로 성에 관한 내용을 다루고 있지 않은 경우가 많다.

따라서 본 프로그램에서는 한국부부의 결혼만족에 영향을 미치는 요인의 하나가 성(性)이었고 기존의 부부 프로그램들에서도 부부의 성생활에 대해 구체적으로 다루지 않았기 때문에 이에 대한 개방적인 접근의 필요성을 부각시키고자 하였다. 그러므로 부부가 자신들의 성생활에 대해 편안하고 수용적인 분위기에서 개방적으로 의사소통할 수 있게 하였다, 그리고 시청각자료를 활용하여 구체적·실제적인 성 지식을 안내하는데 주안점을 두었다.

6회기 또 다른 나의 가족 : 배우자 원 가족과 긍정적인 관계 맺기

6회기에는 배우자와 자신의 원 가족에 대한 탐색을 통해서 부부 서로의 가족에 대한 이해의 폭을 넓혀 가는데 초점을 두었다. 부부가 먼저 자신의 원 가족에 대한 통찰로서 자신에게 전수된 긍정적 또는 부정적 영향들을 살펴보고 배우자와 함께 자신들의 원 가족에게서 받은 영향들을 토의한다. 이를 통해서 배우자와의 관계에 부정적 영향을 미치는 요인들을 발견함으로써 배우자의 원 가족과의 관계에서 나타나는 문제들을 이해한다. 이를 토대로 배우자 원 가족에 대한 기대를 확인해보고 이를 현실적·합리적으로 조정할 수 있는 대처방법들을 배우자와 함께 협의한다. 따라서 6회기에서는 배우자 원 가족과 보다 긍정적인 관계를 맺을 수 있는 방법 모색을 목표로 한다.

참여한 부부들은 자신과 자신의 부모에 대한 이마고(imago)를 탐색하고 이를 배우자와 함께 이야기한다. 이러한 과정에서 부부는 서로의 긍정적·부정적 특성에 영향을 준 부모의 특성을 이해하고 자신과 배우자의 부모에 대해 객관적인 시각을 갖는다. 그런 다음 내가 느끼는 부모의 결혼생활과 현재 나의 결혼생활, 그리고 내가 기대한 결혼생활을 탐색하고 배우자와 함께 토의하고 발표한다. 배우자의 원 가족과 긍정적인 관계를 맺기 위하여 노력해 온 점들을 탐색하고 배우자와 함께 그러한 노력을 기울여 온 점들을 서로 격려·칭찬해 준다.

그리고 부부가 서로 배우자 부모와 형제들에게 갖는 기대를 탐색하고 이를 배우자와 이야기한다. 이러한 과정을 통해 부부는 배우자의 원 가족에게 원하는 바를 배우자에게 정직하게 표현해 주고, 배우자 원 가족들이 자신에게 갖는 기대에 대하여 배우자의 생각과 자신의 생각과의 차이를 비교하고 토의한다.

부부들은 각자 배우자에게 이야기하고 싶은 배우자 원 가족과 관련된 최근의 문제를 선정하고 그것에 대한 자신의 해결 방법을 찾아본다. 그런 후에 배우자와 함께 3회기와 4회기에서 경험하고 합의한 각 부부만의 대화법과 갈등해결법을 최대한 활용하여 서로 만족할만한 대안을 찾는다. 그리고 앞으로 배우자의 원 가족과 보다 긍정적인 관계를 맺기 위해 일상생활에서 실천할 수 있는 것들을 협의하여 '사랑 만들기 계획서'에 작성하고 마무리 한다.

7회기 함께 나누고 책임져요 : 부부 역할분담과 자녀양육

7회기에는 일상생활에서 부딪치는 부부의 역할분담과 자녀 양육에 대한 부부의 책임에 중점을 두었다. 현실에서 나타나는 부부간의 역할갈등을 먼저 이해하고 부부가 협력하여 원활한 역할분담을 하고, 자녀양육의 어려움을 함께 책임지며 나누는 것에 초점을 둔다.

먼저 부부가 그동안 잘 수행해 왔던 긍정적인 부부역할 및 자녀 양육 역할들을 탐색하면서 그동안의 수고와 노력을 칭찬하고 격려해 준다. 또한 일상생활에서 배우자에게 기대하는 부부생활의 역할들과 자녀양육에서 책임져야할 부모로서의 역할에 대해 부부가 함께 조절·협의한다. 나아가 앞으로 부부로서의 역할과 자녀에 대한 책임 및 부모로서의 역할을 원활하게 수행해 가기 위해서 노력해야 할 일들을 실제적·구체적으로 합의하여 '사랑 만들기 계획서'를 작성한다.

8회기 Forever Love : 함께 설계해 갈 우리 부부의 미래

8회기에서는 부부들이 자신들의 긍정적인 미래의 모습을 설계하는데 중점을 두었다. 7회기까지의 과정 속에서 새롭게 깨닫고 경험한 것을 통하여 앞으로 두 사람이 만들어가고자 하는 긍정적인 결혼생활과 부부관계에 대해 배우자와 함께 나누고 이를 표현한다. 그리고 1~7회기까지 부부가 협의하고 실천한 것을 앞으로의 결혼생활에서 계속 실천해가며 이를 통해 부부간의 친밀감과 우정을 쌓아갈 수 있도록 부부가 노력할 것을 결단하는데 이번 회기의 초점이 있다.

먼저 '함께 만들어 갈 부부의 미래'라는 주제로 꼴라쥬(collage)를 만든다. 꼴라쥬 만들기는 자신이 모르는 무의식속에 잠겨있는 욕구, 소망, 기대를 의식으로 끌어올려 의식화하는 작업이다. 이 작업을 위해서 부부들은 헌 칼라 잡지, 색연필, 크레용, 색종이, 가위, 풀 등을 준비해 온다. 부부가 함께 자신들이 만들어가고자 하는 긍정적인 결혼생활과 부부관계에 대해 어떠한 소망이 있는지를 설계하는 마음으로 꼴라쥬를 함께 작업하여 만든다. 색종이를 오려 붙일 수도 있고, 잡지에서 원하는 모양을 오려 붙일 수도 있다. 또한 그림으로 채우기도 하면서 꼴라쥬를 작업한다. 작업하는 과정에서 부부는 자신들이 기대하는 미래의 부부상(像) 및 결혼생활 설계에 대한 이야기를 나눌 수 있다. 그리고 무의식적으로 드러난 자신의 소망들을 보고 느낀 점, 생각한 점 등에 대해 이야기 한다. 꼴라쥬를 완성한 후에는 구성원들이 함께 다른 부부들이 완성한 꼴라쥬를 관람하며, 자신들이 완성한 꼴라쥬를 구성원들에게 소개한다.

다음으로 1~7회기까지 각 회기에서 다룬 내용을 일상생활에서 보다 잘 적용하기 위해 부부가 함께 만들고 실천해 보았던 '사랑 만들기 계획서'를 바탕으로 부부가 자신들만의 '새로운 언약서'를 완성한다. 언약서를 완성하는 동안 부부들은 매 회기 '사랑 만들기 계획서'를 작성하고 실천하면서 경험한 점이나 어려웠던 점 등에 대해 이야기를 나눈다. 그리고 구성원들과 새로운 언약서를 완성하면서 느낀 점들을 함께 나눈다.

마지막으로 구성원들과 배우자를 축복하는 시간을 갖는다. 먼저 8회기 동안 함께 프로그램에 참여했던 구성원들에게 인상 깊었던 점, 고마웠던 점, 새롭게 알게 된 점, 과정 중에 하지 못했던 이야기들을 나누고 격려하고 칭찬한다. 그리고 부부가 준비된 화관을 서로에게 씌워주고, 얼굴을 마주 보고 서로를 축복해 주면서 프로그램 참여 8주 동안 배우자 서로에게 고마웠던 점, 새롭게 알게 된 점, 지금까지 함께 해 오면서 감사했던 점 등에 대한 이야기를 나눈다. 그리고 부부가 서로 안아주면서 "당신이 있어 행복합니다!" "당신이기 때문에 행복합니다!"라는 말로 격려하며 끝맺음을 한다.

3. 프로그램 예비실시 및 수정

구성한 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 교회에서 광고하여 부부관계향상 프로그램에 참여할 결혼초기 부부들을 모집하였다. 모두 5쌍의 부부들이 지원하여 이들을 대상으로 예비 프로그램을 실시하였다. 기간은 2004년 4월 11일~ 5월 30일까지 매주 1회, 3시간(180분)씩 8주 동안 실시하였다.

예비프로그램에 참여한 부부들의 인구학적 특성을 보면, 연령은 28세~35세에 이르며 평균 연령은 29.6세이다. 학력은 모두 대졸(10명)로 구성되었고, 직업은 회사원(7명), 교사(1명), 전문직(1명), 자영업(1명)으로 구성되었다. 결혼기간은 1년 미만이 1쌍, 1~2년 1쌍, 2~3년까지가 3쌍이며, 대부분 중산층 가정으로 구성되었다.

프로그램의 예비실시 결과, 참여자들은 프로그램에 대해 매우 적극적이었으며 긍정적인 피드백을 주었다.

예비실시에서 프로그램의 구성과 관련하여 몇 가지 개선점이 제시되었다. '프로그램의 회기 당 시간(180분)을 조금 줄였으면 좋겠다.', '부부의 성과 관련하여 전체적으로 이야기 나누기가 곤란한 점이 있으므로 남녀 집단으로 나누어 이야기를 한 후, 남녀 집단의 의견을 각각 발표하는 것이 좋겠다.', '성과 관련된 시청각자료가 있으면 더 좋을 것 같다.' 등의 의견이 제시되었다.

참여자들의 피드백과 연구자가 프로그램을 진행했던 경험을 토대로 본실시 프로그램을 재편성·구성하였다. 재편성한 프로그램은 회기 당 시간을 180분에 150분으로 줄였으며, 5회기에서 '부부의 성'을 다룰 때에는 소집단활동을 남녀 집단으로 구분하여 토의하고 대표자가 남자집단과 여자집단의 의견을 발표하는 형식으로 바꾸었다. 그리고 결혼초기부부의 성생활과 관련된 비디오 물을 구입하여 15~20분정도 관람하고 소감을 나누는 시간을 갖도록 재구성 하였다.

4. 프로그램 완성 및 실시

1) 절차

본 프로그램은 '사랑과 우정을 키우는 부부'라는 명칭으로 교회에서 결혼초기 부부들을 대상으로 모집공고를 하고 자원한 부부들을 대상으로 실시하였다. 참가신청을 한 11쌍의 부부 가운데 8쌍이 본 프로그램에 참여하였고, 3쌍은 1회기 참석 후 시간상의 이유 및 자녀 돌볼 사람을 찾지 못한 이유로 참가하지 못했다. 프로그램은 매주 2시간 30분(150분)씩 총 8회에 걸쳐 실시되었다. 실시기간은 2004년 8월

8일 시작하여 9월 26일에 종료하였다.

2) 대상

본 프로그램에 참가한 부부는 결혼 5년 미만의 결혼초기 부부들로 모두 8쌍이었으며, 8회기 모두 참가하였다. 참가한 부부들의 인구통계학적 특성은 <표 8>과 같다.

표 8. 참가한 부부들의 인구통계학적 특성

구분		빈도(%)	구분		빈도(%)
성별	남	8(50.0)	자녀수	없음	6(37.5)
	여	8(50.0)		1명	10(62.5)
연령	26-30세	3(18.8)	학력	고등학교 졸업	1(6.3)
	30-35세	12(75.0)		(전문)대학교 졸업	15(93.8)
	36-40세	1(6.3)		대학원 이상	-
월평균 소득	200-250만원 미만	4(25.0)	결혼 기간	12개월 미만	4(25.0)
	250-300만원 미만	2(12.5)		12-24개월	-
	300-350만원 미만	6(37.5)		25-36개월	4(25.0)
	350-400만원 미만	2(12.5)		37-48개월	4(25.0)
	400만원 이상	2(12.5)		49-59개월	4(25.0)
결혼 형태	연애	10(62.5)	직업	주부	4(25.0)
	중매	2(12.5)		판매/서비스직	1(6.3)
	중매+연애	4(25.0)		소규모자영업	2(12.5)
본인이 생각하는 경제수준	상	-		일반 사무직	4(25.0)
	중	16(100.0)		일반 전문기술직	4(25.0)
	하	-		고위 전문직	1(6.3)

IV. 프로그램의 효과 검증

1. 검증을 위한 준거 설정

본 연구에서 개발한 부부관계향상 프로그램의 효과검증을 위한 구체적 내용은 다음과 같다.

1) 프로그램에 참가한 부부들의 친밀감은 향상될 것인가?
2) 프로그램에 참가한 부부들의 의사소통 방식은 긍정적으로 변화할 것인가?
3) 프로그램에 참가한 부부들의 갈등상황에 대한 대처방식은 보다 긍정적으로 변화할 것인가?
4) 프로그램에 참가한 부부들은 성 만족에 긍정적인 변화를 보일 것인가?
5) 프로그램에 참가한 부부들의 배우자 원 가족과의 관계는 긍정적으로 변화할 것인가?
6) 프로그램에 참가한 부부들의 역할수행은 긍정적으로 원활하게 변화할 것인가?
7) 프로그램에 참가한 부부들의 결혼만족도에 긍정적인 변화가 있을 것인가?

2. 검증방법 및 절차

결혼초기 부부들에게 프로그램을 적용·실시한 후에 효과검증을 두 가지 방법으로 분석하였다. 하나는 프로그램 진행과정 분석방법이요 다른 하나는 양적분석 방법이다. 먼저 프로그램 진행과정 분석에서는 참여부부들이 나타낸 반응을 중심으로 변화과정을 분석하였고, 다음으로 변화효과의 보조 자료로 삼기위하여 양적 분석을 병행하였다.

1) 프로그램 진행과정 분석

결혼초기부부들에게 프로그램을 적용·실시한 후에 참여한 부부들이 나타낸 반응들을 중심으로 변화과정을 분석하였다.

(1) 분석 방법

프로그램 진행과정 분석에서는 사례연구와 같은 관점으로 프로그램 참여과정 전반에 걸쳐서 나타난 특기 사항들을 기술하고 묘사하며 종합 정리하였다. 연구자는 프로그램의 진행과정 분석의 틀을 크게 다음의 세 단계로 구분하였다. 첫 번째

단계는 친밀감 형성단계로 프로그램 1, 2회기에 대한 분석이다. 이 단계에서는 부부간의 긍정적 감정 및 친밀감을 형성하는 과정에서 일어나는 부부관계의 변화를 분석하였다. 두 번째 단계는 연구자가 확정한 결혼만족에 영향을 미치는 5가지 요인을 강화하는 단계로서 3회기~7회기까지의 분석이다. 이 5가지 요인들에 대한 활동과정에서 부부들이 탐색하고 경험한 것을 바탕으로 부부관계에서 이러한 요인들이 어떻게 강화되는지 참여자들의 반응의 변화를 분석하였다. 세 번째 단계는 부부의 미래설계 단계에 대한 분석이다. 참여 부부들은 프로그램에 참여하면서 새롭게 발견하고 경험한 부부들의 강점과 장점, 잠재된 가능성, 그리고 부부관계에서 변화된 점들을 바탕으로, 부부가 자신들이 바라는 미래의 부부관계와 결혼생활에서 자신들이 희망하는 미래를 함께 만들어가는 과정을 분석하였다.

이와 같이 프로그램 진행과정을 세 단계로 구분하여 분석하면서 각각의 회기는 다음과 같은 범주로 분석하였다. 먼저 회기별 주제와 관련하여 부부가 그동안 원활하게 수행해온 긍정적인 상호작용들에 대해 탐색하였다. 다음으로는 참가한 부부들이 프로그램을 통해 새롭게 발견하거나 경험한 것은 무엇이며, 부부관계에 영향을 받은 점들은 무엇인지 찾아보는 과정을 분석하였다. 마지막으로 프로그램을 통해 얻은 새로운 경험을 바탕으로 실제 부부생활에서 적용할 점은 무엇인지, 그리고 프로그램에서 각 회기에 다룬 내용이 실제 결혼생활에서 어떠한 도움이 될 것인지 탐색하고 적용하는 과정을 분석하였다. 이러한 프로그램 진행과정 분석의 틀은 다음의 <표 9>와 같다.

표 9. 프로그램 진행과정 분석의 틀

분석 단계	단계별 목표	회기	각 회기별 활동내용 및 요인	각 회기별 분석주제
단계 1	부부의 긍정적 감정 및 친밀감 형성 단계	1회기	애정지도 만들기 : 부부간의 심리적 정보 탐색하기	▪ 긍정적인 자원 탐색 ▪ 프로그램에서 영향 받은 점 ▪ 실제 부부생활에서 적용할 점
		2회기	배우자와 가까워지기 : 배우자에 대한 긍정적 감정 확인하고 나누기	
단계 2	결혼만족에 영향을 미치는 요인 강화 단계	3회기	부부의 의사소통 요인	▪ 긍정적인 자원 탐색 ▪ 프로그램에서 영향 받은 점 ▪ 실제 부부생활에서 적용할 점
		4회기	갈등대처방식 요인	
		5회기	부부의 성(性) 요인	
		6회기	배우자의 원 가족과 관계 맺기	
		7회기	부부의 역할수행요인	
단계 3	부부의 미래설계 단계	8회기	긍정적인 부부의 미래 설계	▪ 긍정적인 자원 탐색 ▪ 프로그램에서 영향 받은 점 ▪ 실제 부부생활에서 적용할 점

(2) 분석자료

참가한 부부들에게서 부부관계와 결혼생활에서 실제로 어떠한 변화가 일어나고 있는가를 규명하기 위하여 프로그램 진행과정 전반에 걸쳐 분석을 실시하였다. 이를 위하여 참가한 부부들에게 프로그램에 대한 자기보고서를 작성하도록 하였다. 그리고 프로그램 1회기~8회기까지의 전 과정을 녹음하고 비디오로 녹화하였으며, 녹화한 내용에 대한 축어록을 작성하였다.

2) 양적 분석

결혼초기부부들에게 프로그램을 적용·실시한 후에 참여한 부부들의 변화 효과를 측정하기 위한 보조 자료로 양적분석을 실시하였다. 양적분석을 위해 참가집단과 비참가집단 부부에게 사전·사후검사를 실시하여 집단 간·집단 내 비교를 하였다.

(1) 대상

양적분석을 위해 본 연구자는 참가집단 부부들과 같은 결혼 5년 미만의 결혼초기 부부들을 편의표집 하였다. 이들은 참가집단과 비슷한 인구학적 특성을 가진 8쌍의 부부들로 구성되었다. 비참가집단에게 참가집단과 동일하게 프로그램 실시 첫 회기인 8월 8일에 사전검사를 실시하였고, 프로그램 마지막 회기인 9월 26일에 사후검사를 실시하였다. 비참가 집단 부부들의 인구학적 특성은 <표 10>과 같다.

표 10. 비참가집단 부부들의 인구통계학적 특성

구분		빈도(%)	구분		빈도(%)
성별	남	8(50.0)	자녀수	없음	6(37.5)
	여	8(50.0)		1명	10(62.5)
연령	26-30세	3(18.7)	학력	고등학교 졸업	-
	30-35세	6(37.5)		(전문)대학교 졸업	13(81.0)
	36-40세	7(43.8)		대학원 이상	3(18.0)
월평균 소득	200-250만원 미만	2(12.5)	결혼 기간	12개월 미만	2(12.5)
	250-300만원 미만	2(12.5)		12-24개월	4(25.0)
	300-350만원 미만	6(37.5)		25-36개월	6(37.5)
	350-400만원 미만	4(25.0)		37-48개월	2(12.5)
	400만원 이상	2(12.5)		49-59개월	2(12.5)
결혼 형태	연애	14(87.4)	직업	주부	-
	중매	1(6.3)		판매/서비스직	2(12.5)
	중매+ 연애	1(6.3)		소규모자영업	-
본인이 생각하는 경제수준	상	2(12.0)		일반 사무직	7(43.8)
	중	14(88.0)		일반 전문기술직	4(25.0)
	하	-		고위 전문직	3(18.0)

(2) 측정 도구

본 프로그램의 양적분석을 위해 측정하고자 사용한 측정도구는 부부친밀성 척도, 부부 대화척도, 부부갈등대화척도(CPQ), 성 만족척도, 부부역할 척도 및 부모역할 갈등척도, 한국판 결혼만족도 검사(K-MSI) 등이다.

가. 부부 친밀성

부부의 친밀성을 측정하기 위해서는 Schllein(1971)의 상호친밀성 척도(Interpersonal Relationship Scale: IRS)를 사용하였다. 이 척도는 총 52문항으로 구성된 5점 척도이며, 부부의 상호친밀성 정도를 측정한다. 배우자에 대한 신뢰와 친밀감, 의사소통에서의 개방성 등의 요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 박남숙(2000)이 번역하여 4명의 전문가들을 통해 내용 타당화 과정을 거친 것을 사용하였다. 이 검사의 검사-재검사 신뢰도는 .92이고, 박남숙(2000)의 연구에서는 .96였으며, 본 연구에서는 .84였다.

나. 부부의 의사소통

참가집단 및 비참가집단 부부의 전반적인 대화수준을 측정하기 위하여 Bienvenu(1970)의 '부부 대화 척도(Marital Communication Inventory :MCI)'를 박남숙(2000)이 번역하여 내용타당화 과정을 거친 것을 사용하였다. 이 척도는 총 46문항으로 구성된 4점 척도이며, 부부의 전반적 대화수준 즉 부부가 평소 일상사나 경제적 문제, 부부관계에서 경험하는 감정적인 면에서 얼마나 터놓고 대화하는가를 측정한다. 이 척도의 반분 신뢰도 계수는 .93이고, 박남숙(2000)의 연구에서는 .92였다. 본 연구에서는 .72였다.

다. 부부의 갈등 대처방식

부부가 갈등상황에서 대처하는 행동을 측정하기 위해 Christern과 Sullaway(1984)가 개발한 Communication Patterns Questionnaire(CPQ)를 이현숙(1999)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 부부관계에서 어떤 문제가 처음 생길 때, 문제를 의논할 때, 문제에 대한 의논이 끝난 후의 세 단계에서 자신과 배우자의 특정한 갈등대처행동에 대한 지각을 '전혀 그렇지 않다'에서 '언제나 그렇다'의 5점 척도로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 검사-재검사 신뢰도는 .75였다.

라. 부부의 성 만족도

부부의 성에 대한 태도와 성생활 및 배우자에 대한 성적 만족 등 전반적인 성생활과 관련된 만족을 측정하기 위한 것이다. 이 척도는 총 24문항으로 구성된 5점

척도이며, 질문에 대해 본인이 느끼는 만족정도를 매우 그렇지 않다(1점)~매우 그렇다(5점)까지 평가하도록 하며 만족도의 총점은 24~120점까지이다. 본 연구에서 검사-재검사 신뢰도는 .92였다.

마. 부부의 배우자 원 가족과의 관계

부부의 배우자 원 가족과의 관계에 영향을 미치는 변인들을 측정하기 위하여 먼저 부부의 원 가족과의 관계를 알아보는 자아분화 척도를 사용하였다. 자아분화 척도는 제석봉(1989)이 Bowen의 자아분화척도를 한국 실정에 맞게 개발한 것을 재사용한 전춘애(1994)의 자아분화 척도를 기초로 김미라(2001)이 수정한 것을 사용하였다. 척도는 제석봉(1989)의 자아분화척도 중에서 삼각화 척도 3문항과 부모와의 정서적 융합 정도를 측정하는 정서적 단절 하위 척도 11문항만을 선택해 사용하였다. 총 14문항으로 5점 척도로 구성되어 있다. 이 척도의 검사-재검사 신뢰도는 .889이며, 본 연구에서는 .79였다.

다음으로 배우자 가족으로 인한 부부 갈등 정도 평가하기 위하여 한국판 결혼만족도 검사(K-MSI)의 하위척도인 배우자 가족과의 갈등척도(CIL)를 재사용하였다. 총 10문항으로 예(T) 또는 아니오(F)로 답하도록 구성되어 있으며 불만족 정도를 측정하여 점수가 높을수록 배우자 가족과의 관계로 인해 부부갈등이 심하다는 것을 의미한다.

바. 부부의 역할수행

본 프로그램에 참가한 부부들의 역할 수행 정도를 부부간의 역할분담 정도와 자녀양육과 관련한 부모역할 갈등으로 구분하여 측정하고자 하였다.

부부의 역할분담과 역할수행 정도를 측정하기 위해서 김정자(1998), 김순주(1993), 서광희와 조병은(1993), 이윤미(1995)의 연구를 토대로 장병옥(1997)이 작성한 부부역할수행 척도를 사용하였다. 이 척도는 하위 영역으로 배우자 역할, 부모 역할, 며느리・사위 역할, 가사역할 및 경제 역할 등에서의 역할 수행정도를 측정하도록 되어 있으며, 5점 척도로 각각 점수가 높을수록 역할수행을 많이 하고 있음을 뜻한다. 척도의 문항은 장병옥(1997)이 예비조사를 거쳐 최종적으로 남편의 경우 21문항, 부인은 23문항을 채택하여 구성하였다. 자녀양육과 관련된 부모역할 갈등을 측정하기 위해서는 김혜신(2003)이 사용한 부모역할갈등 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 16개 문항으로 구성된 5점 척도이며, 본 연구에서 검사-재검사 신뢰도는 .92였다.

사. 결혼만족도

본 프로그램에 참가한 부부 집단 및 비참가 집단 부부의 결혼만족도를 알아보기 위하여 한국판 결혼만족도 검사(Korean Marital Satisfaction Inventory, 권정혜, 채규만, 1998)를 사용하였다. 이 검사는 미국의 임상심리학자인 Snyder 박사가 개발한 결혼만족도 검사와 이 검사의 개정판을 기초로 한국 부부들의 결혼만족도를 평가하기 위해 개발된 것이다. 결혼만족에 중요한 측면인 부부관계 내 공격행동 정도를 평가하는 척도를 추가하였으며, 우리나라의 결혼생활에서 배우자 가족과의 관계가 중요한 영향을 미치는 점을 고려하여 배우자 가족과의 갈등척도를 추가하였다. 부부갈등으로 치료를 받으러 온 부부들의 전반적인 결혼 불만족 정도와 결혼생활의 11개 영역에 대한 세부적 결혼 불만족을 평가한다. 총 150문항으로 구성되며, 제시된 문항이 자신과 일치하면 예에 그렇지 않으면 아니오에 표한다. 초반 139문항은 모든 응답자가 반응하며, 나머지 21개 문항은 자녀를 둔 경우에만 응답한다. 한국판 결혼만족도 검사(K-MSI)는 다음의 <표 11>에 제시된 것과 같은 척도들로 구성되어 있다.

표 11. 한국판 결혼만족도 검사(K-MSI)의 하위척도들

척도		척도내용
타당도척도	비일관적 반응 척도	얼마나 일관적인 방식으로 응답했는가를 평가
독립척도	관습적 반응 척도	부부관계를 사회적으로 바람직하게 제시하고 왜곡하려는 경향성 측정
	전반적 불만족 척도	결혼생활에 대한 전반적인 불만족인 분위기를 말해주는 지표
	정서적 의사소통 불만족 척도	배우자에게 느끼는 애정, 정서적인 친밀성의 결여 정도 측정
	문제해결 의사소통 불만족 척도	부부간의 의견차이 해결을 위한 의사소통상의 문제나 비효율성 평가
	공격 행동 척도	배우자의 언어적 위협과 신체적인 공격행동 수준 평가
	공유시간 갈등 척도	배우자와 함께 시간을 보내는 정도 및 동지애의 정도 측정
	경제적 갈등 척도	가계관리와 관련된 부부간의 불일치 정도 평가
	성적 불만족척도	성관계나 관련된 성적 활동의 양과 질에 대한 불만족 평가
	비관습적 성역할 태도 척도	성역할, 가사활동, 자녀양육 등에 대한 비관습적, 개방적 태도 평가
	원가족 문제 척도	불행한 어린시절, 가족 또는 부모의 결혼생활 분열 등 원가족 내의 갈등 반영
	배우자 가족과의 갈등 척도	배우자 가족으로 인한 부부 갈등 정도 평가
	자녀 불만족 척도	자녀와의 관계에 대한 질 및 자녀의 정서, 행동적 상태에 대한 걱정 평가
	자녀 양육 갈등 척도	실제 자녀를 양육하는 과정에서 부부간에 겪는 갈등 수준 평가

한국판 결혼만족도 검사의 각 척도의 내적 합치도 계수(Cronbach-α계수)는 .70～.93으로 나타났다.

(3) 분석방법

프로그램의 효과를 알아보기 위해 참가집단과 비참가 집단의 부부에게 프로그램 시행 전과 후에 각각 사전-사후검사를 실시하였다. 그리고 프로그램의 실시여부에 따른 집단간 차이를 확인하기 위하여 독립 t-test를 실시하여 비교 하였다. 참가집단의 프로그램 시행 전, 후의 차이는 paired t-test를 사용하여 비교하였다.

3. 분석 및 결과

1) 프로그램 진행과정분석 결과

(1) 분석준거에 의한 단계별 분석

본 프로그램의 진행과정은 연구자가 설계한 분석준거에 따라 단계별, 회기별로 분석되었다. 먼저 전체 프로그램 진행과정 분석 결과가 요약되어 표로 제시되고 그 다음으로 구체적인 각 회기별 진행과정 분석내용이 제시될 것이다.

가. 단계 1 : 부부의 긍정적 감정 및 친밀감 형성단계(1, 2회기)

본 연구를 통해 확인된 한국 부부의 결혼만족에 영향을 미치는 요인들을 중심으로 개발된 본 프로그램은 결혼초기 부부들을 대상으로 결혼만족도요인을 강화시키고자 하는데 주 목적이 있다. 이러한 과제를 위하여 부부간의 긍정적 정서와 감정을 도출해 내어 배우자 서로를 수용할 수 있는 능력을 확장시킴으로 부부간의 친밀감을 형성할 수 있는 기틀마련에 먼저 과제의 주안점을 두었다. 이 프로그램 구성에 기본프로그램으로 채택된 Gottman(1999)의 견해 또한 긍정적인 정서를 바탕으로 수용력이 확장되어 우정을 키울 수 있는 부부들은 친밀한 관계를 형성할 수 있고 나아가 부부간의 갈등을 관리할 능력이 배양된다고 하였다.

이 목적달성을 위해서 1~2회기에서는 먼저 참여한 부부들이 배우자에 대한 긍정적 감정을 탐색하여 이를 강화하는 단계로 구성하였다. 그래서 부부 상호간에 친밀감을 형성하여 우정과 사랑이 돈독해지며 원활한 상호작용을 할 수 있는 바탕이 되게 하였다. 만일 긍정적 감정보다 부정적인 감정이 앞선다면 부부사이가 친해지기 어렵게 되며 갈등을 관리할 능력이 약해져서 이혼을 예측하기 쉽다는 것이

다(Gottman, 1999). 서구와 달리 우리나라 부부들은 많은 경우 부부간의 정서적인 감정을 표현하고 교환하는데 어려워하며 이러한 경향은 결혼초기 부부들의 경우에도 예외는 아니다(김효정, 2003). 본 프로그램의 예비실시에 참여했던 결혼초기의 부부들도 나름대로 서로에 대해 관심이 많고 큰 갈등 없이 결혼생활을 하고 있지만, 평소에 배우자의 긍정적인 면을 표현해주고 수용하는 것이 부족하다고 시인하였다.

따라서 연구자는 한국 부부의 결혼만족도요인들을 다루기에 앞서 부부간의 친밀성을 향상 시킬 수 있는 것이 우선해야 한다고 보았다. 그러므로 1~2회기에서는 부부간의 긍정적인 감정을 먼저 탐색하고 다음으로 서로를 존중하고 배려할 수 있는 자원을 발견하여 강화하는데 초점을 두었다. 이와 같은 점이 강화 될 때에 결혼만족요인들에 바람직한 변화를 가져올 수 있는 바탕을 이룰 수 있을 것이다.

1회기 : 아는 것은 사랑하는 것 : 부부소개 및 애정지도(Love Map) 만들기

부부간의 긍정적 감정 및 친밀감 형성을 돕기 위해 1회기에는 애정지도(Love Map)만들기를 통해 서로 배우자의 인생 및 생활과 관련된 정보를 얼마나 알고 있는지 탐색하였다.

1회기에서 참여자들이 추구하고 변화해 가야할 목표는 다음과 같다.

- 프로그램의 목적과 진행방법을 이해한다.
- 구성원간의 친근한 관계를 형성한다.
- 애정지도(Love Map)만들기를 통해 부부가 배우자에 대해 알고 있는 것이 어느 정도인지 깨닫고 배우자와 더 친숙할 수 있는 방법을 탐색, 발전시킨다.

다음의 <표 12>은 1회기에서 성취하고자 하는 목표를 위해 참여한 부부들이 활동하면서 나타낸 반응을 요약한 것이다.

표 12. 1회기 참여부부들의 반응 요약

단계별 목표	회기	회기별 활동 주제	활동 내용	회기별 분석 주제		
				긍정적인 자원 탐색	프로그램에서 영향 받은 점 (프로그램을 통해 새롭게 알게 된 점)	실제 부부생활에 적용할 점
1단계 부부의 긍정적 감정 및 친밀감 형성	1회기	부부의 심리적 정보 탐색하기	애정지도 (Love map) 만들기	애정지도를 만들면서 참여한 부부들은 서로의 일상생활에 대해서는 잘 알고 있는 편이었다. 그들은 평소 부부생활에서 나름대로 대화를 하려고 노력한 편이었으며 그러한 노력 때문에 자신들이 서로의 생활에 대해 알 수 있었다고 하였다.	참여자들은 배우자에 관한 정보를 찾고 공유하는 과정을 통해 그동안 자신들이 서로 알고 있다고 생각했으나 그것이 자신의 관점에서 피상적이었음을 알았다. 배우자의 스트레스나 미래에 대한 꿈 등을 간과하고, 바쁜 생활이나 자녀양육 때문에 상대적으로 배우자에 대해 무관심했었음을 깨달았다. 배우자의 생활에 더 관심을 가져야겠다고 하였으며, 애정지도를 통해서도 배우자에 대해 더 자세히 알게 되었으나 앞으로 배우자에 대해 구체적인 부분까지 확인하고 알고자 하는 노력을 기울여 더 깊은 대화까지 할 수 있는 지금 상황을 유지해야겠다고 하였다.	참여자들은 각자 배우자에 대해 더 많이 알고 이해하기 위하여 앞으로 부부가 매일 서로의 생활에 관심을 갖고 이야기할 시간을 갖는 것이 필요하다고 인정하였다. 이를 위해 부부들은 하루에 한번 서로에 대해 칭찬해 주어야 하겠다는 부부, 취침 전 10분간 하루의 생활과 어려운 점들을 이야기하기로 한 부부, 3개월에 한 번 정도 부부만의 시간을 가져 서로의 삶과 미래의 계획에 대해 공유하는 시간을 갖기로 정하는 부부 등 다양한 적용을 보여주었다.

<표 12>에 요약된 대로 참여한 부부들이 반응한 표현들을 구체적으로 서술한 내용은 다음과 같다.

■ 긍정적인 자원탐색

애정지도를 만들면서 참여한 부부들은 서로의 일상생활에 대해서는 잘 알고 있는 편이었다. 그들은 평소 부부생활에서 나름대로 대화를 하려고 노력한 편이었으며 그러한 노력 때문에 자신들이 서로의 생활에 대해 알 수 있었다고 하였다. 다음은 참여한 부부들이 자신들의 긍정적인 자원을 탐색하고 난 후의 반응이다.

계리 : 평소에 이야기를 잘 하는 편이라 서로 잘 알고 있을 거라고 생각했는데 실

계로 해보니까 좀 모르는 면도 있었어요. 하지만 서로의 생활에 대해서 웬만큼 알고 있었구요...어떤 부분은 모를거라고 생각했는데 잘 알고 있는 것도 있구요...

곰돌아빠 : 아내에 대해서 알고 있던 것을 다시 한번 확인하게 되었습니다. 아내도 저도 대화가 중요하다고 생각해서 나름대로 한다고 생각했는데 효과가 있는 것 같네요. 저희는 그동안 살면서 부딪친게 너무 많아서 언제부턴가 대화하지 않으면 안 된다고 해서 대화를 하려고 노력했거든요. 오늘 서로에 대해서 정말 알려고 노력하지 않으면 안 되겠단 생각을 다시 한번 했습니다.

넘치는 걸 : 신혼이긴 하지만 그래도 서로에 대해 잘 알고 있는 것 같아요. 연애기간이 짧아서 저희끼리 이야기를 많이 한 편이에요. 아직 아이도 없어서 다른 사람들보다 얘기할 시간이 많은 것 같기도 하구요. 아직 부족하고 모르는 부분이 있기도 하지만 그래도 웬만큼 아는 것 같네요.

■ **프로그램에서 영향 받은 점**

참여한 부부들은 배우자에 관한 정보를 찾고 공유하는 과정을 통해 그동안 자신들이 서로 알고 있다고 생각했으나 그것이 자신의 관점에서 피상적으로 알고 있는 것이 많았으며 배우자의 스트레스나 미래에 대한 꿈 등에 대해 간과하고 있었음을 알게 되었다. 다음은 '애정지도 만들기' 활동을 한 후, 참여한 부부들이 배우자에 대해서 새롭게 알게 되거나 경험한 것에 대하여 반응한 내용이다.

영부인 : 그동안 전 남편에 대해 잘 안다고 생각했어요. 그런데 오늘 보니까 제가 아는 것과 다른 것들이 많아 솔직히 쪼끔 당황스럽네요. 너무 피상적으로 아는데 다 안다고 한 것 같기도 하고.....솔직히 다른 부부들과 비교해서 남편과 이야기를 많이 한다고 생각해서 서로 잘 알 것이라고 생각했거든요. 일반적인 것에 대한 거는 그래도 아는 편인데 직장에서 남편이 받는 스트레스나 어려움은 잘 몰랐던 것 같네요.....

대통령 : 저도 아내와 비슷합니다. 아내랑 이야기를 잘 하는 편이어서 많이 알 거라고 생각했는데 생각보다 아는 게 적었습니다. 아내가 말한 대로 제가 회사 일에 대해서는 집에서 말을 잘 안 하는 편이고 그래서 아내가 몰랐던 것도 있는 것 같습니다. 아내가 '왜 말하지 않았어' 라고 하는데 할말이 없네요. 제가 말을 안 하고 짜증을 낸 일도 있어서..... 그동안 서로 아는게 중요한데 제가 말을 안 하면 아내가 알 수 없다는 걸 생각 못하고 산 것 같습니다.

기주 : 아내에 대해 당연하다고 생각하고 간과하고 있었던 것이 있다는 것 알게 되었습니다. 전 너무 당연히 '그렇지'라고 생각했는데 아내는 '자기가 그런 말 한

적이 없다'는 거예요. 그래서 제가 우겼더니 아내가 관심이 없었던게 아니냐며 조금 화를 내더라구요. 제 생각만으로 아내가 그렇게 원한다고 생각 한게 많았던 거 같아 반성을 해야겠습니다.

참여한 부부들은 배우자의 삶에 대해 더 자세히 알게 된 경험을 통해 서로 간에 더 깊은 대화를 할 수 있을 것이라고 하였다. 또한 배우자의 생활 및 생각에 대해 구체적인 부분까지 확인하고 알고자 하는 노력을 해야겠다는 생각을 더 하였다. 또한 바쁜 생활이나 자녀양육 때문에 상대적으로 배우자에 대해 무관심했었는데, 앞으로는 배우자의 생활에 관심을 가지고 서로 이야기하겠다고 하였다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

톰 : 아내에 대해 구체적인 정보를 알게 되어 앞으로 대화하는데 많은 도움이 될 것 같다. 그동안 대화를 하면서도 잘 모르고 있었다는 생각을 안했는데 내가 아내에 대해 모르는 것이 생각보다 많다는 것을 알게 되었다. 그리고 자세히 알려면 아내가 이야기하는 것에 대해서도 더 관심을 가지고 들어야한다는 생각도 들었다. 앞으로 더 많이 알게 된다면 우리 부부의 대화가 더 풍성해질 것 같다.

웰빙 아내 : 예전에 아는 것이 전부라고 생각하고 그동안 남편에게 무관심한 면이 많았다는 것을 알았어요. 아이가 태어나면서 남편보다 아이에게 신경이 쓰여 요즘 남편에게 소홀한 부분이 많다는 생각을 하긴 했지만, 이번에 정말 확실해진 것 같네요. 남편도 자기도 그런 부분이 있다고 말했구요. 이걸 통해서 아이에 대한 것 말고 우리끼리 서로 더 잘 알아야겠다는 얘기를 했어요. 그리고 그렇게 하면 더 사이가 좋아져서 아이에게도 더 좋을 것 같구요.....

끔찍이 : 사실 그동안 일 때문에 바쁘다고 하면서 아내에게 신경 안 쓴 부분이 많다. 아내가 집안일을 다 챙길 거라고 생각했고 아내가 화를 내거나 말을 할 때만 문제가 있다는 생각을 했다. 아내는 나에 대해 아는 편인데 이걸 해보니까 내가 아내에 대해 제일 모르는 것 같다. 그래서 아내한테 미안하다. 애정지도 만들기를 하면서 말로만 할 게 아니라 정말 아내를 위한다면 아내에 대해 구체적으로 알고 배려해 주어야하고, 앞으로 실천하도록 노력하겠다.

■ **실제 부부생활에 적용할 점**

애정지도 만들기를 통해 각자 자신이 배우자에 대해 알고 있는 것이 어느 정도인지를 깨닫고 배우자에 대해 더 많이 알고 이해하기 위하여 앞으로 부부가 매일 서로의 생활에 관심을 갖고 이야기할 시간을 갖는 것이 필요하다고 하였다. 이를 위해 하루에 한번 서로에 대해 칭찬하며, 취침 전 10분간 하루의 생활과 어려운

점들을 이야기하기로 하였다. 그리고 3개월에 한번 정도 부부만의 시간을 가져 서로의 삶과 미래의 계획에 대해 공유하는 시간을 갖기로 하였다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

바늘 : 이제부터라도 아내가 말할 때까지 기다리지 않고 먼저 아내에게 어떻게 지냈는지 물어봐야겠다. 지금까지는 집에 와서 저녁식사 시간에 뉴스를 봤는데 앞으로는 텔레비전을 끄고 그 시간을 이용해서 아내와 하루 동안 지낸 일에 대해 이야기하기로 했다.

파워맨 : 저희는 저녁에 잠자리에 들기 전에 10분 정도 하루간의 삶을 나누기로 했습니다. 아직 아이가 없어 잠자리에 들기 전에 여유가 있어서 그 시간에 하기로 했습니다. 그동안 잘 못했던 어린 시절 이야기나 직장 이야기도 하고 서로 고민하는 부분에 대해서도 나누려고 합니다.

깜찍이 : 그동안 남편은 일 때문에 저는 아이 때문에 둘만의 시간을 가져본 적이 없는데, 이번에 애정지도 만들면서 함께 하는 시간이 없어 잘 모른다는 생각을 했어요. 그래서 3개월에 한번정도는 가까운 곳이라도 둘이서만 나가보기로 합의했습니다. 거기 가서 쌓였던 얘기도 하고 마음도 새롭게 하고 오기로 했어요...

2회기 좋아하는 마음 존중하는 마음 : 배우자와 가까워지기

2회기에는 부부가 서로 배우자의 긍정적인 면을 찾아 지지해 줌으로써 부부간의 긍정적인 정서를 탐색하여 친밀감을 형성하는데 중점을 두었다.

이와 같은 목표를 성취하기 위하여 배우자의 장점을 확인하며 함께 하고 싶은 활동들을 협의하고 결혼 전 교제기간 동안에 가졌었던 긍정적인 감정을 확인하`는 활동을 하였다. 이러한 활동들은 다음과 같다. [활동 1] 당신이 너무 좋아요 : 장점 확인. [활동 2] 당신과 함께 하고 싶어요 : 함께 하고 싶은 활동 협의. [활동 3] 3분 애정 뉴스 만들기 : 만남에서 결혼까지의 긍정적 정서 등의 활동이다.

2회기에서 참여자들이 추구하고 변화해 가야할 목표는 다음과 같다.

- 부부간의 긍정적인 감정과 잠재되어 있는 강점을 끌어내어 확인한다.
- 부부간의 긍정적 감정을 강화시켜 줌으로써 부부사이의 우정을 쌓아간다.

2회기에서 성취하고자 하는 목표를 위해 참여한 부부들이 활동하면서 나타낸 반응은 다음의 <표 13>에 요약되었다.

표 13. 2회기 참여부부들의 반응 요약

단계별 목표	회기	회기별 활동주제	활동 내용	회기별 분석 주제		
				긍정적인 자원 탐색	프로그램에서 영향 받은 점 (프로그램을 통해 새롭게 알게 된 점)	실제 부부생활에 적용할 점
1단계 부부의 긍정적 감정 및 친밀감 형성	2회기	배우자와 가까워지기	활동 1 배우자의 장점 확인하고 지지하기	참여자들은 배우자의 장점을 확인하는 것에 별다른 어려움을 나타내지 않았다. 그들은 자신들이 표현을 잘 못하는 편이지만 배우자의 장점에 대해서는 잘 알고 있으며, 그 장점 때문에 자신들의 결혼생활이 별 문제없이 이루어지고 있다고 하였다. 또한 장점을 지지받으면서 모두들 기뻐하였다.	참여자들은 배우자가 장점이 많음에도 불구하고 이를 지지하고 칭찬하는 일이 부족했다는 것을 깨닫게 되었다고 하였다. 그리고 자신도 배우자에게 칭찬이나 지지를 받는 일에 익숙하지 않았음을 발견하였고, 배우자를 통해 자신이 가지고 있는 장점을 새롭게 발견하는 계기가 되어 자신의 장점을 찾고 지지해준 배우자에게 고마움을 느낀다고 하였다. 이를 계기로 서로에게 표현하는 기회를 갖게 되었다고 하였다.	참여자들은 배우자의 장점을 찾아 지지해주는 과정을 통해 앞으로 일상생활에서 배우자의 단점보다는 장점을 먼저 발견하고 이를 지지하는 일들을 할 수 있도록 노력하겠다고 하였다. 또한 앞으로의 결혼생활에서 부부간에 부정적인 것 보다 긍정적인 감정이 많아질 수 있도록 작은 일에서부터 배우자의 장점을 찾아 이를 표현하는 일을 하겠다고 하였다.
			활동 2 배우자와 함께 하고 싶은 활동 찾기	참여자들은 활동하면서 그동안 배우자와 함께 하면서 잘해왔던 일들이 생각보다 많이 있음을 발견하고 놀라워했으며, 이를 통해 자신들의 결혼생활이 부정적인 것 보다는 긍정적인 모습들이 많이 있음을 발견할 수 있었다고 하였다.	참여자들은 서로 함께 해온 일들 중에 간과하거나 미처 생각하지 못한 일들이 무엇인지 확인하였고, 배우자가 원하는 일을 구체적으로 알게 되었다. 그리고 배우자와 함께 하고 싶은 일들을 탐색하고 협의하는 과정에서 서로가 좀 더 발전적인 모습으로 변화할 수 있을 것이라는 기대를 하게 되었다. 또한 배우자가 원하는 일들이 무엇인지 알게 되어 타협을 통해 이를 실천하는 방법을 찾으려고 노력하였다.	참여자들은 일상생활에서 부부가 함께 할 수 있는 일을 하기 위해서 먼저 배우자가 원하는 바를 확인하는 시간을 갖도록 노력하겠다고 하였다. 그리고 배우자가 원하는 것을 서로 긍정적인 마음으로 받아들이는 태도를 갖기 위해 구체적인 방법들을 찾았다. 그 예로 일상생활에서 함께 하는 시간을 확보하고, 이메일이나 편지로 서로에 대한 애정이나 관심을 표현하는 일을 하겠다고 하였다.
			활동 3 만남에서 결혼까지의 과정 돌아보기	연애에서 결혼까지의 과정들을 돌아보면서 부부들은 즐겁고 행복하다고 하였다. 그들은 배우자의 좋은 점, 자신이 좋아했던 점 등을 다시 한번 찾을 수 있었고, 그 장점이 없어지지 않고 남아있다는 것을 발견하여 배우자에 대한 긍정적인 감정들이 서로에게 남아 있음을 확인하였다.	참여자들은 그동안 일상생활에 묻혀져 있던 배우자에 대한 좋은 감정, 자신이 좋아한 배우자의 장점 등을 다시 찾을 수 있었다. 그리고 그동안 자신이 그런 배우자의 장점보다 단점만을 보고 있었던 것은 아닌지 반성하게 되었다고 하였다. 연애시절의 서로에 대한 긍정적인 감정들을 떠올리는 일들을 한다면 앞으로의 결혼생활에서 갈등이나 어려움이 있을 때 이겨나갈 수 있는 힘을 얻을 수 있고, 배우자를 이해하고 수용하기가 쉬울 것이라고 하였다.	참여자들은 연애시절에 가졌던 긍정적 감정들을 회복하기 위해 연애시절 함께 갔던 추억의 장소를 찾아가고 두 사람만의 시간을 자주 갖겠다고 하였다. 그리고 연애시절에 서로 잘 베려해 주려던 마음과 태도로 돌아가 배우자에게 관심을 기울이고 존중하려는 노력을 해야겠다고 하였다.

<표 13>에 나타난 대로 프로그램에 참여한 부부들이 반응하여 표현한 구체적인 내용은 아래와 같다

[활동 1] '당신이 너무 좋아요' : 배우자의 장점 확인하기

■ **긍정적인 자원탐색**

배우자의 장점을 확인하고 이를 지지해주는 '당신이 너무 좋아요'라는 활동을 통해 참여한 부부들은 배우자의 장점을 확인하는 것에 별다른 어려움을 나타내지 않았다. 그들은 자신들이 표현을 잘 못하는 편이지만 배우자의 장점에 대해서는 잘 알고 있으며, 그 장점 때문에 자신들의 결혼생활이 별 문제없이 이루어지고 있다고 하였다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

기주 : 하나하나 찾으면서 칭찬할 게 참 많은 것 같아요. 제가 그걸 다 칭찬해주지는 않은 것 같은데... 그래도 아내가 저보다 나은 사람이라 제가 장점 찾기가 더 쉬웠던 것 같습니다.

톰 : 여기 있는 분들이 다 비슷한 것 같은데... 남자들이 원래 표현을 잘 못하잖아요. 그래도 아내의 장점은 잘 알고 있구요. 또 가끔은 그것 때문에 큰 문제없이 지내지 않나 싶습니다.

웰빙아내 : 제가 보기보다 다혈질이에요. 그래서 어떤 때는 참지 못할 때가 있는데... 오늘 남편의 장점을 찾으면서 남편의 장점 때문에 제가 많이 도움을 받고 있구나 그런 생각을 하게 되었어요.

곰돌엄마 : 남편이 원래 다정하고 사교적이어서 저를 언제나 잘 웃겨주거든요. 그럴 때마다 화가 났다가도 그냥 웃어버리는데 지금 생각하니 그러한 남편의 장점들이 나를 참 편안하게 해 주었구나 하는 생각이 드네요...

■ **프로그램에서 영향 받은 점**

참여한 부부들은 서로의 장점을 찾고 지지해주는 과정을 통해 배우자가 장점이 많음에도 불구하고 평소에는 잘 깨닫지 못했으며, 배우자의 장점을 알고도 이를 지지하고 칭찬하지 못했다는 것을 알게 되었다고 하였다. 그리고 자신도 배우자에게 칭찬이나 지지를 받는 일에 익숙하지 않았음을 발견했다고 반응하는 부부도 있었다. 이들은 서로의 장점을 찾고 지지해주는 과정을 통해 그동안 간과하고 있었던 배우자의 장점을 찾을 수 있는 기회가 되었을 뿐만 아니라, 배우자를 통해 자신이 가지고 있는 장점을 새롭게 발견하고 그런 점을 칭찬하고 격려해 준 배우자에게 고마움을 느꼈다고 하였다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

영부인 : '남편이 장점이 참 많은 사람인데 왜 잊고 살았나'하는 생각이 들었어요. 다른 때 남들에게는 남편의 장점을 말하면서 막상 집에서는 그런 모습을 잊고 내가 서운한 부분만 얘기한 것 같아요. 그리고 남편한테 칭찬을 들었을 때 아나한테 그런 면이 있었나 생각해보면서요.. '그런 면을 더 살려서 더 해주고 싶다.' 라는 생각을 했어요.

곰찍이 : 저희가 이런 걸 잘 못하는데..계가 태생이 경상도 사랑입니다. 그래서 무뚝뚝하고 와이프가 좋아하는 거는 친구들이 옆에 있는데 위해주는 건데 계가 그런 표현에 인색합니다. 칭찬해주고 싶은 것이 많았는데 식구들이 옆에 있으면 '야 이런거 참 잘 한다'는 말을 한 기억이 별로 없는 것 같다. 머릿속에는 그런 생각들이 있는데 잘 못한다. 오늘도 프로그램을 하면서 잘 못하는 것 같다. 늘 함께 사는 사람이라는 생각에 이런 거에 인색한게 아닌가 싶다.

깜찍이 : 평소에 그런 얘기를 못 듣다가 오늘 들으면서 이 사람이 마음속에 이런 마음도 갖고 있구나하는 생각이 들었고 고맙기도 했다. 그런데 배우자에게 칭찬을 받으면서 쑥스러운 마음이 들었다. 내가 칭찬을 해주는 것도 힘들지만 받는 것도 좀 힘들다는 것을 알게 되었다.

계리 : 남편에게 칭찬을 들으면서 '어 나한테 이런 면이 있었나?' 그리고 계 스스로 단점이라고 생각했던 부분이 있었는데 이 사람은 그걸 장점으로 받아들인다는 걸 발견했어요.

곰돌 엄마 : 남편에게 다시 한번 칭찬을 들으니까 남편이 그렇게 계 있는 모습 그대로 받아주고 인정해주니까 다시 한번 고마웠고 감사했어요.

웰빙 남편 : 결혼하기 전에는 솔직히 잘해줬다가 결혼 후에 저 같은 경우에도 상당히 도와줬던 부분이 감춰지고 있거나 줄어들고 있거나 하는 걸 계 스스로 느끼고 있는데 아내는 왜 모르겠어요... 그걸 알면서도 내가 모르는 나의 장점을 찾아서 이야기해주는 아내가 고마웠어요.

■ 실제 부부생활에 적용할 점

참여한 부부들은 이렇게 배우자의 장점을 찾아 지지해주는 과정을 통해 새롭게 발견하고 경험한 것을 통해 앞으로 일상생활에서 배우자의 단점보다는 장점을 먼저 발견하고 이를 지지하는 일들을 할 수 있도록 노력하겠다고 하였다. 또한 이런 일들이 계속된다면 앞으로의 결혼생활에서 부부간에 부정적인 것 보다 긍정적인 감정이 많아지게 되어 서로 갈등이 있을 때 도움이 될 것이라고 하였다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

바늘 : 사실 칭찬을 받을 때 좀 쑥스러웠습니다. 아내하고 이렇게 하는 일도 처음이

고. 물론 가끔씩 고맙다는 말을 하긴 했지만 이렇게 구체적으로 이야기한 건 처음인 것 같습니다.

끔찍이 : 아내가 좋아하는 모습을 보니까 저도 좋았습니다. 미안하기도 하고.....저도 무뚝뚝한 사람이라 표현을 잘 못하거든요. 이걸 하면서 앞으로 아내한테 자주 고맙다는 말을 해야겠다고 생각했습니다. 서로 이렇게 말하면 분위기도 부드러워질 것 같고 부부사이도 더 좋아질 것 같습니다. 싸울 일도 줄어들 것 같고...

대통령 : 저도 아내가 칭찬해주니까 기분이 좋았구요, 더 잘해줘야겠다는 생각이 들었습니다. 앞에서 말씀하신대로 이렇게 서로 장점을 찾다보면 서로 긍정적인 감정이 많아질 것 같고 갈등도 줄어들 것 같다는 생각이 들었습니다. 문제는 실천인데...잘 하도록 노력하겠습니다.

곰돌엄마 : 평소에 남편이 배려를 잘 하는 편이라 고마운 마음을 갖고 있었지만 오늘 이렇게 서로 칭찬하니까 더 기분이 좋았다. 나보다 남편이 표현을 잘 하는 편이라 나보다 남편이 더 내 장점을 많이 아는 것 같아 남편에게 미안하기도 했다. 장점을 발견하는 일이 중요하다는 것을 알았지만 평소에 자꾸 잊고 사는데 앞으로 더 남편의 칭찬꺼리를 찾는 노력을 해야겠다.

태영 : 그동안 좋은 점이 참 많았는데 그런 면을 보지 못했던 것 같고 칭찬해주지 못했다. 앞으로는 좋은 점들을 찾고 그걸 많이 칭찬하고 격려해 주어야 하겠다. 그리고 남편이 나를 칭찬하는 말을 들으면서 생활 때문에 평소에 잘 느끼지 못하니까 시간을 내어 남편의 장점을 찾는 일을 해봐야겠다는 생각이 들었다.

[활동 2] '당신과 함께 하고 싶어요' : 배우자와 함께 하고 싶은 활동 찾기

부부간의 긍정적 감정을 찾고 친밀감을 형성하기 위해 2회기에 실시한 또 다른 활동은 '당신과 함께 하고 싶어요.'이다. 이 활동은 배우자와 함께 해왔던 일들을 탐색하고 앞으로 함께 하고 싶은 활동들을 협의하는 것을 통해 배우자의 욕구를 이해하고, 긍정적으로 반응해주며, 애정을 가지고 함께 하고자하는 마음을 전달하는 것이다.

■ 긍정적인 자원탐색

활동을 통해 참여한 부부들은 그동안 함께 하면서 잘 해왔던 일들이 생각보다 많이 있음을 발견하고 놀라워했으며, 이를 통해 자신들의 결혼생활이 부정적인 것보다는 긍정적인 모습들이 많이 있음을 발견할 수 있었다고 하였다. 다음은 참여한

부부들의 반응이다.

태영 : 우리 부부가 행복한가 고민한 적이 있었는데 생각보다 우리가 함께 잘 해온 일들이 꽤 많았고 그걸 확인하면서 서로 행복해하고 있다는 것을 알았다.

톰 : 실제로 자세히 찾아보니까 되게 많이 나왔어요. 낮을 거라고 생각했는데 오히려 많이 나왔더라구요. 그래서 좀 놀랐고 많이 못해준다고 생각했던 것에 대해 아내가 그동안 잘해주었다고 말하니까 기분도 좋구요.

곰돌엄마 : 그래도 우리 부부는 잘 해왔지 하고 생각했는데 실제로 탐색한 결과도 같아서 좋았어요. 요즘 들어 함께 하는 시간이 좀 부족해서 힘든 일도 있었는데 이걸 하면서 남편이 노력해준 것이 느껴져 미안하고 고맙고 그러네요.

■ **프로그램에서 영향 받은 점**

참여한 부부들은 자신들이 함께 해 온 일들 중에 간과하거나 미처 생각하지 못한 일들이 무엇인지 확인하고 배우자가 원하는 일이 무엇인지를 구체적으로 알게 되었다. 그리고 배우자와 함께 하고 싶은 일들을 탐색하고 협의를 하는 과정을 통해 부부들은 서로가 좀 더 발전적인 모습으로 변화할 수 있을 것이라는 기대를 하게 되었다. 나아가 배우자가 원하는 일들이 무엇인지 알려는 노력을 기울여서 타협을 통해 실천하는 것이 필요하다고 하였다.

실 : 당연히 우리가 함께 원하는 일이라고 생각했던 일에 대해 남편이 원하는 것과 내가 원하는 것이 다르다는 것을 알았다. 서로 원하는 일이 무엇인지를 찾으면서 남편이 가지고 있는 바램들을 정확히 알게 되었고 그 일들을 함께 해야겠다는 생각이 들었다.

곰찍이 : 같이 하는 일이 많다고 생각하면서도 이 중에 생활에 관계된 일을 같이 하고 있지만 서로 비전을 같이 나누는 일에는 의논하지 않고 혼자 일방적으로 정하지 않았나 라는 생각을 했습니다.

웰빙 아내 : 아직 아기가 어리니까 제약 받는게 많아서인지 남편과 함께 하는 일이 줄어들었어요. 아이의 일에 대해서는 이야기를 했지만 우리 부부의 장래 비젼이나 서로의 삶을 나누는 일을 많이 못했던 것 같아요. 남편은 일을 핑계로 전 아이를 핑계로 이런 얘기를 못했던 것 같다는 생각이 드네요.

깜찍이 : 그동안 내가 원하는 일들을 얘기하는게 서투르고 그런 부분에 대해 대화도 잘 못했던 것 같다. 오늘 얘기하면서 남편이 서로 노력하고 함께 해보자는 얘기를 하니까 너무 고마웠고, 앞으로 함께 하기로 결정한 일들에 대해 기대가 된다.

영부인 : 남편과 내가 좀 더 발전적인 모습으로 변화할 수 있을 것이라는 가능성을 발견할 수 있었다.

곰돌아빠 : 같이 하고 싶은 일들을 구체적으로 의논하면서 앞으로 다른 일도 이렇게 하면 좋겠다는 생각을 했다. 그러면 서로 갈등이 잘 안 생길 것 같고 아내와 좀 더 사이좋게 살아갈 수 있을 것이다.

바늘 : 그동안 내가 일방적으로 남자가 할 일과 여자가 할 일을 구분해서 요구한 것 같다. 오늘 보니까 아내가 하고 싶은 일들이 내 생각과 다른게 많았는데 먼저 아내가 원하는 일을 같이 해야겠다. 아내가 싫어하는 행동은 좀 줄여보도록 노력해야 하겠고...

넘치는 걸 : 아직 신혼이라 그런지 남편이 함께 해주는 일이 많다. 남편에게 감사한 부분인데.... 앞으로 살면서 더 일들이 많을텐데 이런 일들을 지금처럼 함께 의논해가면서 결정하면 좋을 것 같다. 그렇게 되면 서로에 대한 불만도 적을 것 같고 서로 간에 항상 긍정적인 감정이 먼저 들것 같다는 생각을 했다.

■ **실제 부부생활에 적용할 점**

함께 하고 싶은 일들을 찾고 협의하는 과정을 통해 참여한 부부들은 다음과 같은 일들을 적용해야겠다고 하였다. 첫째, 일상생활에서 부부가 함께 할 수 있는 일을 하기 위해서 먼저 배우자가 원하는 바를 알고 이를 긍정적인 마음으로 받아들인다. 둘째, 일상생활에서 함께 하는 시간을 확보하고, 이메일이나 편지로 서로에 대한 애정이나 관심을 표현하는 일을 한다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

끔찍이 : 저는 하루 종일 밖에 나가서 떠들고 비즈니스 하니까 집에 와서는 정말 아무것도 하기가 싫어요. 집에 와서는 리모콘을 애인삼아 혼자 TV 보는게 제 취미가 되었거든요. 아내는 그걸 별로 좋아하지 않구요 제가 이제는 그런 시간을 줄이고 함께 얘기하는 시간을 늘리기로 했어요. 그렇게 되면 둘이 함께 하고 싶은 일들을 얘기하게 되고 그래서 좀 더 가까워지고 서로를 더 잘 이해할 수 있을 것 같아요. 저희는 어떤 일을 함께 하는 것보다 먼저 함께 이야기하는 시간이 우선인 것 같아요.

계리 : 서로에게 편지를 쓰거나 이메일을 보내서 함께 하기를 원하는 걸 이야기하기로 했어요. 연애할 때는 그렇게 해서 서로 같이 하는 시간을 찾으려고 애썼던 것 같은데 요즘은 그렇지 않아서 그렇게 정했어요.

기주 : 점심때나 퇴근 전후로 통화를 많이 하는 편이긴 한데 별 내용 없이 하는 경우가 많았더라구요. 그래서 전화로 안부를 묻는 것도 잘하지만 한주에 한번 정도는 서로의 감정을 나누는 메일을 쓰자는 이야기를 했구요, 매일 할 수는 없

고 한 주에 2-3번 정도 일과를 마치고 있었던 일들을 이야기하는 시간을 갖자고 협의했습니다.

[활동 3] '3분 애정뉴스 만들기' : 만남에서 결혼까지의 과정 돌아보기

2회기에 부부간의 긍정적 감정 및 친밀감을 형성하기 위한 마지막 활동은 '3분 애정뉴스'이다. 이는 부부가 함께 두 사람의 만남에서 결혼까지의 이야기들을 뉴스형식으로 만들어 3분 동안 다른 구성원들 앞에서 발표하는 것이다. Gottman(1999)은 이를 '과거로부터 배우기'라고 하면서 부부가 지난 연애시절의 즐거웠던 일들을 서로 이야기하면 그들 안에 남아있는 긍정적 감정들을 끄집어낼 수 있으며 이를 통해 현재의 결혼생활에 도움을 받을 수 있다고 하였다. 이 활동을 통해 참여한 부부들은 자신들이 연애시절을 회상하고 서로 이야기함으로써 서로에 대한 보다 많은 긍정적 감정들을 탐색하고 이를 통해 자신들의 정서적 강점을 발견할 수 있었다.

■ **긍정적인 자원탐색**

참여한 부부들은 연애에서 결혼까지의 과정들을 돌아보면서 즐겁고 행복해 하였다. 그동안 잊고 있었던 배우자를 선택하게 된 이유들을 떠올리며 배우자의 좋은 점, 자신이 좋아했던 점 등을 다시 한번 찾을 수 있었고 그 장점이 없어지지 않고 남아있다는 것을 알았다고 하였다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

영부인 : 옛날을 회상하며 기쁨을 느낄 수 있어 행복했다. 남편과 그 때 이야기를 하면서 서로 웃고 그때 잘했던 남편의 좋은 면들이 다시 떠올라서 좋았다.

태영 : 예전에 서로 사랑하고 행복했던 기억을 떠올리며 즐겁고 행복했다. 오랜만에 남편이 좋았던 일들을 떠올리니까 그 때만큼은 아니지만 가슴이 뛰고 기분이 좋아졌다. 그리고 내가 좋아했던 그 모습, 좋은 점 같은 것들이 여전히 남아 있는데 내가 자꾸 잊어버리고 산게 아니었나 하는 생각을 했다.

파워맨 : 아직 신혼이지만 아내를 처음 만났을 때 느꼈던 감정이 생각났다. 내가 아내의 어떤 면을 좋아했었는지 다시 생각해 보게 되고 아내의 좋은 면들을 잊지 말아야겠다는 생각도 했다.

■ **프로그램에서 영향 받은 점**

참여한 부부들은 함께 연애과정을 이야기하고 발표하면서 그동안 일상생활에 묻혀져 있던 배우자에 대한 좋은 감정, 자신이 좋아한 배우자의 장점 등을 다시

찾을 수 있었다. 그리고 그동안 자신이 그런 배우자의 장점보다 단점만을 보고 있었던 것은 아닌지 반성하게 되었다고 하면서 연애시절에 서로 잘 해주려던 마음과 태도를 다시 회복해야겠다고 하였다. 다음은 참여한 부부들의 반응의 예이다.

기주 : 연애할 때 아내에게 잘 보이고 싶고 잘 해주려고 했던 일들이 떠올랐습니다. 그전에는 그랬는데 지금은 못하는 게 아닌가 싶어서 미안하기도 하고...연애시절 서로 잘해주려던 그 마음만큼 서로에게 배려하면 힘들 일이 없을 것 같다는 생각이 들었구요. 그래서 저나 아내나 그런 마음을 회복해야 할 것 같습니다.

톰 : 사람이라는게 하나의 허물을 보게 되면 그거를 가지고 크게 생각하는 것 같아요. 그럴 때 이전의 아내의 긍정적인 모습을 떠올리면 좀 나아질 것 같아요. 감정도 좀 나아질 것 같고... 결혼한 지 얼마 안됐지만 아내가 가진 장점이 참 많은데 그거보다 자꾸 단점을 먼저 보는 것 같아 반성을 했어요.

■ **실제 부부생활에 적용할 점**

참여한 부부들은 연애시절의 서로에 대한 긍정적인 감정들을 떠올린다면 앞으로의 결혼생활에서 갈등이나 어려움이 있을 때 이겨나갈 수 있는 힘을 얻을 수 있고, 배우자를 이해하고 수용하기가 쉬울 것이라고 하였다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

대통령 : 저희도 가끔씩 치열하게 싸우는데 그럴 땐 '아 내가 왜 결혼했을까' 이런 생각도 하거든요. 그럴 때 연애할 때 좋았을 때 감정들을 떠올린다면 긍정적인 감정이 들면서 추억이 되고 살아가는데 우정을 다져갈 수 있는 자원이 되지 않을까 생각이 들어요.

기주 : 전 어렵고 힘들 때 옛날의 좋았던 것들을 생각하면 그걸 잊을 수 있지 않을까라는 생각을 했구요. 아내에 대해 많은 것을 이해하며 살아갈 수 있을 것 같습니다.

실 : 이전에 남편과 함께 하면서 행복했던 일들을 떠올리면서 힘들 때마다 이런 기분을 꺼내어 놓고 회상한다면 남편을 좀 더 용납할 수 있을 것 같다.

곰돌아빠 : 부부싸움을 하게 되면 안 좋은 기억만 떠올리게 되는데 그런 안 좋은 기억들 보다는 이렇게 좋았던 기억들을 먼저 떠올려야겠다는 생각을 했습니다. 그리고 아내에 대한 그런 긍정적인 면들을 더 발전시켜가자는 생각을 했습니다.

웰빙 아내 : 참 예전에는 이런 일도 있었구나 하는 생각으로 즐겁고 행복했다. 이런 기억들을 통해 이후의 어려움을 이겨낼 수 있는 힘이 될 것 같다.

프로그램의 초기 과정이라 할 수 있는 1, 2회기에서는 참여한 부부들이 배우자에 대한 긍정적 정서 및 친밀감을 형성하도록 돕는데 중점을 두었다. 그 결과, 참여한 부부들은 배우자에 대해 서로 알고 있다고 생각했으나 자신의 관점에서 피상적으로 알고 있는 것이 많았고, 특히 배우자의 스트레스나 미래에 대한 꿈 등에 대해 간과하고 있었음을 발견 하였다. 그리고 배우자가 장점이 많음에도 불구하고 평소에는 잘 깨닫지 못하였고, 배우자의 장점을 알고도 이를 지지하고 칭찬하지 못했다는 것을 깨닫게 되었다고 하였다. 이렇게 새롭게 발견한 점을 바탕으로 참여한 부부들은 활동을 통해 서로의 장점을 찾아 지지해주며, 거꾸로 배우자를 통해 자신이 가지고 있는 장점을 새롭게 발견하는 계기를 삼았다.

배우자에 대한 정보를 자세히 알고, 서로의 장점을 찾아 지지해주고, 함께 해왔던 일들과 하고 싶은 일들을 협의하는 일련의 과정을 활동하였다. 참여한 부부들은 자신의 장점을 찾아 지지해준 배우자에게 고마움을 느꼈으며, 그동안 함께 하면서 잘 해왔던 일들이 생각보다 많이 있음을 발견하면서 자신들의 부부생활에서 긍정적인 모습을 발견할 수 있었다. 이러한 과정은 참여한 부부들에게 서로에 대한 긍정적인 감정을 찾고 고양시키며 자신들이 좀 더 발전적인 모습으로 변화할 수 있을 것이라는 기대를 하게 하였다. 그리고 이런 일들이 계속된다면 앞으로의 결혼생활에서 부부간에 부정적인 것 보다 긍정적인 감정이 많아지게 되어 서로 갈등이 있을 때 도움이 될 것이라고 하였다.

위와 같은 참여자들의 반응을 통해 1, 2회기에 부부간에 긍정적인 감정이 형성되고 서로에 대한 친밀감이 향상되어 가고 있음을 확인할 수 있었다.

나. 단계 2 : 결혼만족 요인의 강화단계(3～7회기)

지금까지 1,2 회기를 통해서 부부간의 긍정적 감정과 친밀감 형성에 대한 활동을 강화하였다. 이번회기인 3회기부터 7회기까지는 연구자가 탐색·규명한 한국부부의 결혼만족에 영향을 미치는 요인을 강화하는 단계로서 규명된 요인들에 초점을 맞추는 활동으로 이어졌다. 연구과정에서 탐색·규명된 결혼만족도요인들은 5가지 요인들로서 1. 부부간의 의사소통, 2. 갈등해결 및 스트레스대처 방법, 3. 부부의 성(性), 4. 배우자 원 가족과의 관계, 6. 역할 수행 및 자녀양육 등이었다.

그러므로 이와 같은 요인들을 한 회기에 한 요인씩 배치하여 3회기에서 7회기까지를 결혼만족에 영향을 미치는 요인 강화단계로 구분하였다. 3회기는 부부간의 의사소통, 4회기에서 다룰 수 있는 주요인으로써 갈등 해결 및 대처 방식으로 묶었으며 이 회기에서는 스트레스 대처방법은 일반적인 기법을 안내해 주는 형식으로 간략하게 다루었다. 5회기에는 부부의 성, 6회기에는 배우자 원 가족과 관계

맺기, 7회기에는 부부간의 역할수행 및 자녀양육과 관련된 요인들로 묶어 각 요인들을 강화하는 활동을 하였다.

3회기 마음을 나누는 대화 : 의사소통 요인 강화단계

연구에 따르면 우리나라 부부들의 관계에서 정서적으로 표현하는데 어려움이 있다고 하며(정석희, 1992), 의사소통이 절대적으로 부족한 것으로 드러나 있다(박남숙, 2000, 이현숙, 1998). 연구자가 한국부부의 결혼만족도요인들을 탐색·규명할 때 부부 및 가족치료 전문가들이 가장 중요하게 영향을 미치는 요인으로 지적한 것 역시 의사소통이었다. 또한 부부를 대상으로 한 집단 교육 및 상담 프로그램 중 가장 많이 다루고 있는 것 역시 부부간의 의사소통을 증진시키는 것이었다. 이는 인간관계에 있어서 의사소통이 얼마나 중요한지를 보여주고 있음을 의미한다.

따라서 본 프로그램의 3회기에서는 부부간의 의사소통 요인을 강화하는 프로그램으로 구성하였다. 1, 2회기에 부부간의 긍정적 정서를 바탕으로 친밀감이 형성 된 후에 긴장이 보다 완화된 상태에서 긍정적인 의사소통의 방향을 탐색하는 활동으로 들어갔다. 참여한 부부들이 그동안 상호 의사소통을 잘해왔다면 그러한 부분들을 더 강화하고 더 발전시켜 갈 부분들을 탐색하여 '자기표현'을 보다 긍정적으로 함으로써 부부관계를 원활하게 하는데 목적을 두었다.

본 프로그램에서 부부간의 의사소통을 크게 '말하기'와 '듣기'로 구분하여, 참여한 부부들이 자신의 말하기와 듣기 태도를 탐색한 후 효과적인 말하기, 듣기를 위한 방법을 찾고 실연하였다. 먼저 각자 배우자에게 말하고자 하는 주제를 선택하고, 말하고 듣기 연습을 위해 부부가 실연하고 협의하여 앞으로의 결혼생활에서 부부간에 친밀한 의사소통을 위해 노력할 점들을 찾아보았다.

이번 회기에 참여한 부부들이 추구하고 변화해 가야할 목표는 다음과 같다.

- 자신의 대화습관을 확인하고 대화습관이 부부관계에 미친 긍정적, 부정적인 영향을 탐색한다.
- 배우자의 감정을 상하지 않으면서 자신의 생각과 감정을 분명하고 정확하게 전달하는 방법을 발견한다.
- 주의를 기울여 배우자의 이야기를 있는 그대로 잘 듣는 방법을 발견한다.
- 부부가 변화시키고자 하는 대화법을 발전시켜 실생활에 적용하고 활용한다.

다음의 <표 14>는 3회기에서 성취하고자 하는 목표를 위해 참여한 부부들이 활동을 하면서 나타낸 반응을 요약한 것이다.

표 14. 3회기 참여부부들의 반응 요약

단계별 목표	회기	회기별 활동요인	활동 내용	회기별 분석주제		
				긍정적인 자원 탐색	프로그램에서 영향 받은 점 (프로그램을 통해 새롭게 알게 된 점)	실제 부부생활에 적용할 점
2단계 결혼만족 요인 강화	3회기	부부의 의사소통	말하기	참여자들은 어떤 때는 자신들의 대화 방법이 잘 된 것 인지는 알 수 없지만 그래도 서로 대화로 문제를 해결하려고 노력한다고 하였다. 그리고 기분에 따라 달랐지만 신혼초 보다는 그래도 대화를 부드럽게 시작하려고 노력하며, 대화하는 방법을 알아가고 있다고 하였다.	참여자들은 대화를 많이 하지만 시작하는 방법이 거칠고 공격적인 면이 많았음을 알게 되었다. 그리고 배우자의 말을 듣고 말하기보다 자신의 생각과 감정을 전달하는 것이 우선이었음을 발견하였다. 참여한 부부들은 그동안 자신을 표현한다는 것이 자신의 관점과 입장만을 내세운 것이었으며, 자신이 하고자 하는 말을 구체적으로 표현하지 못했고, 말하기 어려운 부분은 직접적으로 표현하지 않아 배우자가 이해할 수 없었다는 것을 알았다고 한다. 그리고 자신이 대화를 부드럽게 시작하고 분명하고 구체적으로 자신의 생각과 감정을 전달할 때 배우자가 자신의 말을 경청하고 진지한 태도를 보여주고 이전보다 적극적으로 반응하는 것을 경험하였다.	앞으로의 부부생활에서 어떤 상황에서든지 대화를 부드럽게 시작한다면 자신이 하고자 하는 말을 효과적으로 전달할 수 있고 배우자도 자신의 말을 수용할 수 있게 되어 서로에 대한 상처나 비난 없이 대화를 할 수 있을 것이라고 하였다. 그리고 대화할 때 과거의 잘못을 이야기하지 말고, 한 번 더 생각을 정리한 후에 대화를 시작하며, 배우자가 자신의 이야기를 들을 수 있는 상태인지를 살펴서 대화를 시작해야겠다고 하였다.
			듣기	참여자들은 말하기와는 달리 듣기에서는 자신들의 긍정적인 자원을 탐색하기 어려워했다. 이들은 인도자의 안내를 들으면서 배우자의 말을 경청하기보다는 자신이 하고 싶은 말을 하기 위해 배우자의 말을 들었기 때문에 제대로 들었다고 할 수 없다고 하였다. 그러므로 듣기에서 긍정적인 자원 찾기에 어려움을 고백하였다.	참여자들은 자신이 배우자의 말을 끝까지 듣지 못하고 중간에 자신의 입장을 말하려고 한다는 것을 알게 되었다. 특히 대부분의 참여자들은 배우자와의 대화에서 자신의 이야기는 잘 표현하는 편이었는데 듣기에는 무관심했음을 알았다고 하였다. 그러므로 자신의 듣기 태도에서 새롭게 발견한 점을 바탕으로 부부들은 배우자의 표현을 듣는 실연을 하였다. 그 결과, 배우자의 말이 끝날 때 까지 인내하며 경청하는 것의 중요성을 알았다. 무엇보다 잘 듣기 위해서 배우자의 말을 비난으로 듣지 않고 여유를 가지고 들어주는 태도를 가져야 함을 깨달았다고 하였다.	참여자들은 대부분 자신이 듣기에서 변화되어야 할 점으로 배우자의 말이 끝날 때 까지 기다리는 것이라고 하였다. 만약 그렇게 한다면 배우자의 생각과 감정을 잘 알게 되고 반대로 자신의 이야기를 할 때도 효과적으로 할 수 있을 것 같다고 하였다. 그리고 배우자의 이야기를 듣고 난 후 자신이 제대로 이해하고 있는지를 확인하고, 배우자의 입장에서 들으려는 노력을 기울이겠다고 하였다.

<표 14>에 요약된 대로 참여한 부부들이 반응한 표현들을 구체적으로 서술한 내용은 다음과 같다.

□ 말하기

참여한 부부들은 대화를 시작할 때의 특징을 탐색하였다. 자신이 그동안 어떠한 대화법을 사용했는지 알아보고, 자신의 생각과 마음을 배우자에게 잘 전달할 수 있는 방법을 찾고 실연하였다.

■ 긍정적인 자원 탐색

참여한 부부들은 그동안 부부간에 의사소통이 어떻게 이루어졌는지, 자신들이 원활하게 수행해온 의사소통의 유형은 어떠했는지 탐색하였다. 참여한 부부들은 대부분 그동안 대화를 많이 하려고 노력해 왔고, 대화를 통해 문제를 해결하려는 편이라고 하였다. 또한 그동안 여러 번의 시행착오를 거쳐 현재 대화를 시작할 때는 가능하면 부드러운 말로 시작하고 있는 부부들도 있었다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

제리 : 결혼할 때부터 대화를 많이 하자고 했고 지금도 그렇게 하려고 노력한다. 아직 신혼이긴 하지만 남편과 대화를 많이 하려고 노력하고 있다. 싸움도 하긴 하지만 서로 말을 안 하거나 그러지 않고 대화를 해서 풀려고 한다.

톰 : 부모님들이 대화를 안 하는 분들이었다. 그래서 결혼하면 꼭 아내와 대화를 하며 살겠다고 생각했고 지금까지는 나름대로 대화를 하는 편이라고 생각한다.

곰돌 아빠 : 처음에는 그렇지 않았는데 그동안 많이 부딪치고 싸우면서 큰소리를 내는 것이 능사가 아닌 것 같다. 그래서 지금은 말을 할 때 화가 나더라도 많이 부드럽게 시작하고 있는 것 같다.

웰빙 아내 : 기분에 따라 다르지만 그래도 부드럽게 시작하는 편이다. 예전에는 내 감정이 먼저여서 화가 나는 대로 말하곤 했는데 그래도 별 소용이 없다는 것을 깨달았다. 내가 부드럽게 말을 하면 남편이 들어준다는 것을 알긴 한다..... 그래서 요즘은 사실 남편에게 부드러운 말로 얘기를 하는 편이다. 그런데 그것이 정말 쉽지는 않다.

대통령 : 부부간에 대화가 중요하다는 이야기를 많이 들었고 실제로 결혼해서 살면서 정말 그렇다는 생각을 많이 한다. 우리 부부는 싸울 때 치열하게 싸우는 편이라 어떤 때는 우리의 대화방법이 잘 된 것인지는 알 수 없지만, 아내도 나도 대화로 문제를 해결해야 한다는 데는 동의한다. 그래서 싸울 때도 소리를 지

르긴 하지만 대화를 하려고 한다.

깜찍이 : 신혼 초에 정말 부딪치는게 많아 화를 많이 내고 자연히 말도 거칠게 했는데 이제는 대화하는 법도 제가 화가 나더라도 부드럽게 시작하려고 노력해야 겠어요.

■ **프로그램에서 영향 받은 점**

참여한 부부들은 대부분 대화의 중요성을 알고 부부간에 대화를 많이 하려고 노력하고 있었다. 그러나 대화를 시작할 때의 특징을 탐색하고 난 후 참여한 부부들은 대화를 많이 하지만 시작하는 방법이 거칠고 공격적인 면이 많았음을 알게 되었다. 또한 배우자의 말을 듣고 말하기보다 자신의 생각과 감정을 전달하는 것이 우선이었다는 것을 알게 되었다고 하였다. 다음은 자신과 배우자의 대화방법을 탐색하고 나서 새롭게 발견하거나 경험한 것에 대한 참여 부부들의 반응이다.

영부인 : 저는 문제의 발단을 남편이 제공하는 것이 많다는 생각이 드는데 그걸 처리하는 방식에서 제가 말하는 방식도 소리부터 치고 말하는게 아닐까 싶어서 개선이 필요하다는 생각을 했어요. 그래서 저를 화나게 하는 일의 발단이 남편에게 있더라도 제가 좀 더 부드러운 말로 바꾸어서 시작해야 되겠다고 생각했어요.

실 : 내가 대화를 시작할 때 참 공격적으로 했었다는 것을 알게 되었다. 그동안 내가 배우자에게 대화한다고 했던 방식이 사실은 서로 싸움을 일으키기가 쉬운 것이었던 것 같아요.

기주 : 제가 좀 지적하는 스타일이에요. 회사에서도 지적을 잘 하는 편이구요. 전 얘기를 딱딱 말하고 넘어가는 스타일이어서 그게 아내에게는 거칠게 말하는 것으로 들렸을 것 같아요. 제가 생각해도 아내에게 거칠거나 교육하려는 말투로 얘기한 것이 많았던 것 같습니다

곰돌 엄마 : 대화는 많이 하지만 말하는 방법이 잘못될 때가 많았다는 것을 알게 되었다

웰빙 남편 : 나름대로 부드럽게 시작하는 편이라고 생각했는데 아내와 이야기하다보니 그렇지 않은 것 같네요. 내 위주로 생각하고 나는 그렇지 않다고 생각했는데 아내 입장에서는 서운한 부분이 많았다는 것을 알게 되었습니다.

대통령 : 우리 부부 모두 마음과는 달리 말을 거칠게 시작하는 편이었던 것 같아요.

참여한 부부들은 배우자에게 자신을 표현하지 못한 것은 자신이 말해도 배우자가 바뀌지 않을 것이라는 생각이나 권위적인 태도, 배우자에게 말 안 해도 알 것이라는 자기 위주의 생각 때문에 자신을 제대로 표현하지 못했다는 것을 알게

되었다.

실 : 남편이 '말해도 그대로'라는 생각을 가지고 있어서 참았다 터프러니까 큰 싸움을 했던 것 같아요.

톰 : 남자라는 권위를 살린다는 면에서 아내와 좀 더 솔직하게 나에 대해 말하지 못한 것 같다

기주 : 회사에서의 스트레스 등을 말하면 같이 스트레스를 받을 것 같아 말하지 못했다. 아내를 배려한다는 생각에서 했는데 아내는 그런 부분이 서운했던 것 같다.

끔찍이 : '내가 하는 말을 다 알아들을 것이다.' 라는 생각으로 내 방식대로만 말을 했다.

웰빙 아내 : 남편과 부딪치면 내가 힘들어지니까 그런 감정을 담고 있는게 힘들어서 내 의견을 무시한 채 남편의 말에 맞추려고만 한 것 같다.

이렇게 새롭게 발견하고 경험한 점을 바탕으로 참여한 부부들은 배우자에게 대화를 부드럽게 시작하여 자신의 생각과 마음을 표현하는 방법을 찾고, 이를 배우자와 함께 실연하였다. 그 결과, 그동안 자신을 표현한다는 것이 자신의 관점과 입장만을 내세운 것이었으며, 자신이 하고자 하는 말을 구체적으로 표현하지 못했고, 말하기 어려운 부분은 직접적으로 표현하지 않아 배우자가 이해할 수 없었다는 것을 알게 되었다. 그리고 자신이 대화를 부드럽게 시작하고 분명하고 구체적으로 자신의 생각과 감정을 전달할 때 배우자가 자신의 말을 경청하고 진지한 태도를 보여주고 이전보다 적극적으로 반응하는 것을 경험하였다. 다음은 말하기 실연을 통해 참여한 부부들이 경험한 것에 대한 반응이다.

대통령 : 저는 아내에게 말을 할 때 뭔가를 구체적으로 이 사람한테 말해주고 싶을 때 마음은 안 그런데 비난하듯이 말을 하는 것 같습니다. 그러고 다른 상황이지만 저희 가족문제나 집안 문제에서 같이 말하기 어려운 부분이 있으면 그걸 너무 돌려서 이야기해서 내용이 너무 모호해지고 아내가 이해할 수 없을 때가 많았던 것 같습니다. 부드럽게 말하기를 하니까 아내가 뭔가 경청하고 있다는 느낌을 받았구요, 아직도 말할 때 좀 돌려 말하는 것 같긴 한데...이 부분은 좀 더 연습이 필요한 것 같습니다.

곰돌 아빠 : 저는 말을 할 때 사설이 너무 길다는 단점이 있어요, 그래서 말할 때 사전 설명이 너무 길어서 듣기가 지루하다는 말을 잘 듣는 편입니다. 아내와 말할 때도 그런 편이구요. 말하기를 하면서 핵심을 집어서 구체적으로 말을 해야겠다고 생각하고 그렇게 해 보려고 했거든요. 그랬더니 아내가 더 잘 이해

하는 것 같았습니다.

바늘 : 내 주관과 관점을 너무 내세웠던 것 같아요. 아내가 내 말을 안 듣는 것 같으면 더 화가 나서 꼭 내 입장을 이해시키려고 한 것 같고.. 아내와 말하기를 하면서 아내 마음이 그렇지 않았다는 것을 알게 되었고 내 입장을 이야기 하는게 나를 표현하는 것이 아니라는 것을 알았습니다.

태영 : 이야기를 시작할 때 감정이 먼저 앞서고 남편이 내 상황을 이해하지 못하는 것 같아 계속 설명하고 확인받으려 해서 더 역효과가 나지 않았나 싶어요. 그래서 아까 남편과 이야기할 때 설명하지 않고 차분하게 내가 속상했던 부분에 대해 이야기를 했어요. 그러니까 남편이 더 잘 듣는 것 같았습니다.

끔찍이 : 구체적으로 설명하지 않고 포인트만 말하니까 아내가 상황을 이해하지 못해서 오해를 한 경우가 많았어요. 지금 이야기해 보면서 내가 부드럽게 말하고 앞뒤 상황을 구체적으로 설명하니까 아내도 훨씬 잘 이해하고 동의하였고, 오해 없이 듣는 것 같았습니다.

웰빙 남편 : 말을 할 때 장난스러운 표현이 너무 많았든 것 같아요. 내 딴에는 분위기를 부드럽게 하려고 한건데 그게 오히려 아내의 기분을 상하게 할 수도 있는 것 같아요.

실 : 남편이 더 부드럽게 반응하니까 내가 남편을 수용하는 면이 많아지는 것 같아요.

파워 맨 : 내가 부드럽고 진지하게 말을 하니까 아내도 덩달아 진지하게 잘 듣는 것 같아요.

■ **실제 부부생활에 적용할 점**

참여한 부부들은 말하기와 관련하여 자신과 배우자가 앞으로 부부생활에 적용하고 노력하여 변화시켜 갈 점에 대해 다음과 같이 발표하였다. 대화를 시작할 때 자신의 화나고 속상한 감정을 앞세우지 말고 배우자의 입장에서 생각하고 부드럽게 대화를 시작하는 것이 중요함을 인식하였다고 한다. 앞으로의 부부생활에서 어떤 상황에서든지 대화를 부드럽게 시작한다면 자신이 하고자 하는 말을 효과적으로 전달할 수 있고 배우자도 자신의 말을 수용할 수 있게 되어 서로에 대한 상처나 비난 없이 대화를 할 수 있을 것이라고 하였다.

그리고 과거의 잘못을 이야기하지 말고, 한 번 더 생각을 정리한 후에 대화를 시작하며, 배우자가 자신의 이야기를 들을 수 있는 상태인지를 살펴서 대화를 시작해야겠다고 하였다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

영부인 : 저는 좀 화가 나면 돌변을 해요. 계속 좋았다가 한번 나빴다 그러면 엄청 화를 내요. 조그만 일이 터졌을 때 간결하게 그 일만 얘기해야 되는데 전 쌓

앞다가 한꺼번에 터트리니까..... 어떤 면에서는 한꺼번에 터프리니까 속이 시원할 때도 있는데 결국 둘 다 상처가 되는 거 같아요. 대화를 부드럽게 시작하면 남편을 비난하거나 무조건 화부터 내는 일은 없을 것 같아요. 제가 원하는 것도 좀 정리해서 말할 수 있을 것 같구요.

깜찍이 : 전 이 사람이 밖에서 일한다는 건 생각을 못하고 그 일만을 너무 부각을 시켜서 이 사람이 어떤 상황인지 확인을 못하고, 스트레스를 얼마나 받았는지 확인 못하고 그것만(섭섭함만) 쏟아놓는 경우가 많았거든요. 그러면 남편이 그 때서야 내가 밖에서 어땠는지 아냐 이렇게 말하면 갑자기 너무 미안한거예요. 그래서 남편이 내가 이야기하기 전에 '내 기분이 이렇다.'라는 걸 이야기해줬으면 좋겠구요, 제가 고쳐야 할 점은 어떤 상황이 닥쳤을 때 남편이 너무 피곤한 것 같으면 참을 수 있는 여유를 가져야겠다는 생각을 했어요.

곰돌엄마 : 서로를 존중해주는 마음이 늘 있어야 하고 상대를 지적하기 보다는 내가 부족하다는 것을 알려주는 것이 필요하다고 생각한다.

바늘 : 서로의 입장을 이해하는 것이 필요한 것 같습니다. 서로의 상황을 이해하지 않고 대화를 시작하려니까 부딪치는 부분이 너무 많고 감정만 앞서는 경우가 많았습니다. 앞으로는 제 입장과 감정만 신경쓰지 말고 부드러운 말로 시작하도록 연습을 많이 해야 할 것 같습니다.

깜찍이 : 화나고 속상한 감정만 앞세우지 말고, 상대방의 최근 입장이나 기분을 먼저 알고 이해하는 마음으로 대화를 시작해야겠어요.

기주 : 서로에 대한 배려가 없이는 부드럽게 대화를 하기가 어려울 것 같다. 그동안 대화한다면서 아내에게 나만 알아달라고 한 것 같다. 그래서 비난하거나 거칠게 말을 하는 경우가 많았던 것 같은데 앞으로는 좀 더 아내라면 어떨까라는 생각을 하면서 말을 시작해야겠다.

웰빙 남편 : 내 감정을 살펴보고 나서 화가 났을 때는 먼저 감정을 가라앉히고 말을 시작하려고 노력해야겠다.

넘치는 걸 : 남편과 대화하는 것이 생각보다 쉽지 않은 일 같아요. 부드럽게 말을 시작하는 것도 어렵구요. 결혼 전에는 잘 할 수 있을 것이라 생각했는데 막상 하고 나니까 정말 어렵더라구요. 제 대화방법을 보면서 아직도 부족하다는 생각을 많이 했는데 앞으로 제가 생각한 점들을 고쳐갈려고 한다면 어떤 일이 생겨도 일단 싸우지 않고 말해야겠다는 걸 생각했어요. 그러면 남편도 제 말을 잘 들어줄 것 같구요. 그러다보면 서로 이해하는 부분도 더 많아질 것 같다는 생각을 했습니다.

□ 듣기

듣기에서는 자신의 듣기태도를 탐색하고, 서로 배우자의 이야기를 경청하는 것을 실연하였다.

■ 긍정적인 자원탐색

참여한 부부들은 말하기와는 달리 듣기에서는 자신들의 긍정적인 자원을 탐색하기 어려워했다. 이들은 인도자의 안내를 들으면서 배우자의 말을 경청하기 보다는 자신이 하고 싶은 말을 하기 위해 배우자의 말을 들었기 때문에 제대로 들었다고 할 수 없다고 하였다. 부부들은 듣기에서는 긍정적인 자원을 찾기가 어렵다고 고백하였다.

■ 프로그램에서 영향 받은 점

참여한 부부들은 자신이 배우자의 말을 경청하지 못하고 있으며, 배우자의 말을 끝까지 듣지 못하고 중간에 자신의 입장을 말하려고 한다는 것을 알았다. 특히 대부분의 참여자들이 대화 한다는 것을 자신의 이야기를 잘 표현하는 것으로만 알았지 상대방의 이야기를 잘 들어주어야 하는 것에는 무관심했다는 것을 시인하고 '듣기' 부분에 마음을 기울여야겠다고 하였다.

바늘 : 듣기를 하면서 반성을 많이 했다. 집에 들어오면 듣는 것도 텔레비 보면서 대답한 것 같다. 경청이 아니라 청취를 했다. 그래서 아내가 전에 얘기를 했다고 하는데 기억이 안난다고 하는 경우가 많았던 것 같다.

곰돌엄마 : 남편은 제가 좀 사오정이래요... 사실 잘 듣는다고 하면서도 저 혼자 생각을 막 해가지고 생각을 키워서 혼자 부들부들 떤다거나 화를 내는 경우가 있었거든요.

웰빙 남편 : 아내의 말을 들을 때 자꾸 내 입장을 변명하려거나 반발 같은 감정 때문에 자꾸 말을 막아서고 이야기를 끊게 되는 일이 많았다는 것을 알았다. 사실 같은 문제로 자꾸 이야길 하는 경우가 많아 그럴 때면 솔직히 잔소리 하는 걸로 듣고 건성으로 답했다는 생각이 든다.

영부인 : 남편이 저로 인해서 서운한 점을 말하게 되는데 오히려 제가 그 말을 듣고 꼭 이겨야 되겠다는 마음으로 화를 내게 되는 데 '나는 잘못한 게 없다' 라는 생각으로 자꾸 말하는데 끼어들고 내 감정만 이야기하는 것 같아요. 오늘 보니까 제가 말하는 것만 급급했고 제대로 듣는 일을 못했다는 생각이 드네요.

위와 같은 탐색을 통해 자신의 듣기 태도에서 새롭게 발견한 점을 바탕으로

참여한 부부들은 배우자의 표현을 듣는 실연을 하였다. 그 결과, 자신의 생각을 표현하는 것 이상으로 배우자의 말을 듣는 것도 중요하며, 배우자의 말이 끝날 때까지 경청하는 것이 필요하다는 것을 알게 되었다. 그리고 잘 듣기 위해서 배우자의 말을 비난으로 듣지 않고 여유를 가지고 들어주는 태도를 가져야 한다고 하였다. 참여한 부부들의 반응은 다음과 같다.

웰빙 아내 : 남편이 나를 비난한다는 생각을 하지 않고 마음의 여유를 갖고 열심히 들어주려고 하는 태도를 길러야겠다.

깜찍이 : 내가 생각하고 있던 부분이 맞지 않더라도 끝까지 이야기할 수 있는 시간을 주고 확인을 통해 내가 갖고 있던 생각을 잘 이해시키며 상대의 상황을 이해하고 받아들일 수 있어야 하겠다.

기주 : 내가 말하는 것 이상으로 듣는 것도 중요하다는 생각을 했다. 지금까지는 내 생각을 말하는 게 먼저였는데 앞으로는 아내의 말을 먼저 듣고 내 생각을 말할 수 있도록 노력해야겠다.

곰돌아빠 : 들을 때는 좀 더 여유를 가지고 끝까지 들어주도록 노력해야겠다. 듣기를 하면서 아내의 말을 잘 듣기만 해도 아내의 감정이 풀린다는 것을 알았다. 사실 이제까지는 말로 아내를 설득하려고 한 때가 많았는데 이제부터는 말보다 듣기를 잘 하면 오히려 아내가 나를 잘 이해할 수 있을 것이라고 느꼈다.

영부인 : 오해를 만들지 않도록 서로 자신의 생각을 정확하게 전달하고 들을 때도 재확인하여 들을 수 있도록 노력하는게 필요한 것 같다.

파워맨 : 아내의 말을 들으면서 중간에 듣다가 끼어들고 변명을 하고 싶어 하는 경우가 많다. 특히 내가 잘못했던 것을 얘기하면 내 입장만 생각나서 듣지 못하고 아내에게 변명하고 그게 받아들여지지 않으면 화를 내는 경우가 있었다.

■ 실제 부부생활에 적용할 점

참여한 부부들은 배우자와 함께 듣기를 실연한 후 대부분 자신이 듣기에서 변화되어야 할 점으로 배우자의 말이 끝날 때 까지 기다리는 것이라고 하였다. 만약 그렇게 한다면 배우자의 생각과 감정을 잘 알게 되고 반대로 자신의 이야기를 할 때도 효과적으로 할 수 있을 것 같다고 하였다. 그리고 배우자의 이야기를 듣고 난 후 자신이 제대로 이해하고 있는지를 확인하고, 배우자의 입장에서 들으려고 노력하는 것이 필요하다고 하였다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

태영 : 말하기 듣기 하면서 아직은 좀 배운대로 하는게 어려운 것 같구요 특히 들을 때 상대방이 얘기하는데 자꾸 제 얘기를 하고 싶어서 그걸 참으면서 다 듣는

게 어려웠습니다. 앞으로는 아내의 말이 끝날 때까지 꾹 참고 잘 듣는 연습을 해야겠어요. 그리고 아까 듣기 할 때 아내가 말을 다 한 다음에 '이야기 들어줘서 고마워'라는 말을 하니까 기분이 좋았어요. 사실 들으면서 내 잘못을 이야기하는거 같아 서운한 마음이 들었는데 그 얘길 들으니까 서운한 마음이 줄어든 것 같아요. 그래서 저도 앞으로 말이 서로 끝나면 그런 말을 주고 받아야겠다는 생각을 했습니다.

넘치는 걸 : 저는 듣기 할 때 배우자의 말을 재확인하는게 필요하다고 생각을 했어요. 남편이 말을 할 때 분명하지 않게 한 적도 있지만 저도 듣다가 딴 생각하고 순간적으로 말을 놓치는 경우도 있구요. 그래서 다 듣고 나면 잘 듣고 있는 건지 재확인을 해야겠다고 생각했어요.

끔찍이 : 오늘 의사소통을 하면서 든 생각이 제가 아내와 정말 대화를 못했구나 하는 생각이 들었어요. 사실 그것 때문에 아내가 프로그램에 참석하자고 한 것 같은데.....제 마음은 그렇지 않은데.. 제가 이런 걸 정말 못합니다. 저도 아내가 말하면 테레비보다 가 건성으로 대답하고 나중에 기억 못하고 그래서 싸운 적도 많아요. 오늘 저는 말하기보다 듣기를 먼저 잘해야겠다는 생각을 했습니다. 그래서 아내의 말을 주의 깊게 듣고 그것을 꼭 기억하고 실천하도록 노력해야겠다는 생각을 했어요.....

3회기에는 참여한 부부들이 긍정적인 의사소통을 하도록 돕는데 중점을 두었다. 본 프로그램에 참여한 부부들은 대부분 대화의 중요성을 알고, 대화를 많이 하려고 노력하고 있는 편이었다. 그러나 대화를 시작할 때 비난을 하거나 권위적인 태도로 말을 거칠게 시작하는 편이기도 하고, 배우자의 입장이나 감정보다는 자신의 생각과 감정을 전달하는 것이 우선이었다는 것을 확인하였다. 그래서 배우자의 말을 들을 때에도 경청하지 못하고, 끝까지 듣지 못한 채 중간에 자신의 입장을 말하고 있다는 것을 알게 되었다.

이와 같은 탐색을 통해 새롭게 발견한 점을 바탕으로 참여한 부부들은 말하기와 듣기를 실연하였다. 실연을 통해 부부들은 대화를 시작할 때 배우자의 입장과 상황을 고려하면서 부드럽게 대화를 시작하고, 과거의 잘못을 이야기하지 않고, 한 번 더 생각을 정리한 후에 말해야겠다고 하였다. 그리고 말하기 이상으로 배우자의 말을 듣는 것이 중요하며, 배우자의 말이 끝날 때 까지 경청하는 것이 필요하다고 하였다. 그렇게 한다면 배우자의 생각과 감정을 잘 알게 되고 반대로 자신의 이야기를 할 때도 효과적으로 할 수 있을 것 같다고 하였다.

3회기에 참여한 부부들의 반응을 통해 먼저 대부분의 참여자들이 프로그램에 참석하기 이전에 대화가 자신의 이야기를 잘 표현하는 것으로 알고 듣기에는 무관

심했다는 것을 발견할 수 있었다. 그리고 듣기 과정을 통해 배우자의 말을 끝까지 듣는 것을 매우 어려워한다는 것을 확인하였다. 이러한 점은 앞으로 부부간의 의사소통에서 듣기, 그 중에서도 먼저 배우자의 말을 끝까지 인내하여 듣는 태도를 강조할 필요가 있음을 시사하고 있다. 또한 3회기가 종료한 후 일부 부부들은 '협의한 내용을 적용해 보는 시간이 좀 부족했다' '듣기에 대한 시간을 좀 더 늘였으면 좋겠다.'고 하였다. 이는 전체적으로 '말하기'와 '듣기'를 균형 있게 다루기 위해서는 한 회기보다는 두 회기에 걸쳐 말하기와 듣기 회기를 별도로 다룰 필요성이 있음을 나타내는 것이라 할 수 있다.

다음으로, 참여자들은 말하기와 듣기 반응 모두에서 지금까지 자신의 입장에서 말하고 들었던 것에서 변화하여 배우자의 입장에서 친구 같은 마음으로 말하고 듣도록 노력해야겠다고 하였다. 이러한 반응은 프로그램을 통해 부부간의 의사소통에 대한 참여자들의 관점이 자신에서 배우자로 변화하고 있음을 확인할 수 있는 것이었다.

4회기 함께 해결해가요 : 갈등대처 방식 요인 강화단계

모든 인간관계에서 갈등은 필수적으로 나타나며, 부부라는 인간관계는 다른 인간관계와 달리 보다 밀접하고 계속적인 상호관계를 통해 이루어지기 때문에 부부간의 갈등은 부부생활을 계속하는 동안 거의 피할 수 없는 일이다. 그러므로 부부간에 갈등이 있다고 해서 결혼에 실패하는 것은 아니며 오히려 결혼생활 속에 잠재되어 있는 어려움을 나타내고 이를 통해 서로 이해하지 못한 부분을 발견할 수 있는 기회가 되기도 한다. 그러나 부부가 긍정적인 과정을 통해 갈등을 해결하는 방법을 알지 못한다면, 갈등이 심화되고 더 이상 부부가 해결할 수 없을 때는 별거나 이혼에 이르기도 한다.

그러므로 본 프로그램에서 4회기는 부부간의 갈등을 대처하는 방식을 강화하는데 초점을 두었다. 부부가 갈등을 긍정적인 방법으로 해결할 수 있는 능력을 강화하기 위하여 먼저 부부간의 갈등유형을 두 가지로 구분하였다. 하나는 '해결 가능한 갈등'이요 다른 하나는 '지속적인 갈등'이다. 해결 가능한 갈등은 상황적이고 일시적인 문제에 국한되어 발생하는 갈등이며 반면에 지속적인 갈등은 마치 결혼생활의 일부분처럼 계속적으로 나타나는 해결되지 못한 갈등을 말한다. 이런 과정을 통해 부부가 갈등을 긍정적인 방법으로 대처할 수 있는 능력을 강화하도록 하였다. 갈등유형을 구분한 후 참여한 부부들은 인도자의 안내를 통해 갈등유형에 따른 대처방식을 확인하였다. 그리고 부부가 함께 협의하여 갈등상황에 대처하는 자신들만의 방식을 찾아 실제 갈등상황에서 적절하게 적용하도록 하였다.

4회기에서 부부가 추구하고 변화해 가야할 목표는 다음과 같다.

- 부부사이에 일어날 수 있는 갈등에는 해결 가능한 갈등과 지속되는 갈등이 있음을 알고 구별한다.
- 부부가 지속적인 갈등을 확대하기 보다는 협동하여 해결 가능한 갈등을 효과적으로 조절하는 방법을 찾고 적용한다.

4회기에서 성취하고자 하는 목표를 위해 참여한 부부들이 활동을 하면서 나타낸 반응은 아래의 <표 15>에 요약하였다.

표 15. 4회기 참여부부들의 반응 요약

단계별 목표	회기	회기별 활동요인	활동 내용	회기별 분석 주제		
				긍정적인 자원 탐색	프로그램에서 영향 받은 점 (프로그램을 통해 새롭게 알게 된 점)	실제 부부생활에 적용할 점
2단계 결혼만족 요인 강화	4회기	갈등 대처 방식	▪갈등유형 구분하기 ▪해결가능한 갈등에 대처하기 -부드럽게 대화시작하기 -회복시도로 진정시키기 -자기감정 다독이기 -배우자의 의견수용하기	참여자들은 그동안 나름대로 갈등을 해결하기 위해 활용했던 자신들의 방법들을 탐색하였다. 부부별로 차이는 있지만 대부분 그들 나름대로 시행착오를 거쳐 갈등상황에 대처하는 방법을 가지고 있었다. 부부들은 그동안 나름대로 갈등을 해결하기 위해 활용했던 방법들을 탐색하였다. 그래서 '서로 차 한잔하자', '꿀꿀', 'STOP'등과 같이 구호를 만들어 배우자에게 자신이 화가 나 있거나 흥분되어 있음을 알리는 방법을 사용해 왔다고 하였다. 부부들은 자신들이 활용해 왔던 방법들이 꽤 잘 해온 것임을 알고 좋아하였다.	먼저 자신과 배우자가 가지고 있는 갈등유형이 무엇인지 탐색하고 현재 자신들이 갈등하고 있는 문제가 어떤 유형인지 구분하였다. 그 결과, 대부분 자신들이 갈등하고 있는 문제는 해결 가능한 갈등이었음을 구분하였다. 또한 그동안 부부간에 반복되어 서로에게 책임을 돌리던 일들이 지속적인 갈등이란 것도 처음 알았다고 한다. 그러고 보니 오히려 마음이 편해졌다는 반응을 나타내기도 하였다. 그리고 갈등이 있을 때 꼭 즉각적으로 해결해야만 하는 것은 아니라는 것도 알고 나니 부부간의 갈등에 대해 여유 있는 마음이 생긴 것 같다고도 하였다. 그러므로 지속적인 갈등은 배우자를 먼저 이해하려고 노력하면서 확대시키지 않아야 된다는 것을 깨닫게 되었다고 한다. 갈등유형을 구분해 본 후, 부부들은 기존에 사용한 방법 외에 갈등이 있을 때 새롭게 적용할 수 있는 방법들을 협의하였고, 그 과정에서 자신과 배우자의 흥분된 감정을 조절하는 법들을 적용해 보면서 서로의 의견을 수용하는 법을 실연해 보면서, 이러한 과정을 적용하게 되면 관계가 빨리 회복될 수 있을 것 같다고 하였다. 또한 갈등으로 감정이 격해지면 일단 배우자에게 거부적인 태도를 취한 적이 많았는데, 대처방식을 통해 감정을 가라앉히고 문제의 원인을 차분히 돌아볼 수 있고 보니 앞으로 이러한 노력이 필요함을 인정하였다.	참여자들은 갈등에 대처하는 방식에 대한 탐색과 실연을 통해 실제 부부문제에 적용하기 위한 방법들을 협의하였다. 그 결과, 부부들 나름대로 '커피', '꿀꿀', 'STOP'등과 같은 구호를 만들어 자신이나 배우자의 격한 감정을 가라앉히는 방법을 약속하였다. 그리고 산책을 하거나 차를 마시며 3회기에서 경험한 말하기와 듣기의 방법을 사용하여 대화를 통해 갈등을 해결해갈 수 있도록 노력할 것이라고 하였다.

<표 15>에 요약된 대로 참여한 부부들이 반응한 표현들을 구체적으로 서술한 내용은 아래와 같다.

■ 긍정적인 자원 탐색

참여한 부부들은 갈등유형을 구분하고 그동안 나름대로 갈등을 해결하기 위해 활용했던 방법들을 탐색하였다. 부부간에 차이는 있지만 대부분 그들 나름대로 많은 시행착오를 거쳐 갈등상황에 대처하는 방법을 가지고 있었다. 다음은 부부가 그동안 갈등에 대처하고 이를 해결하기 위해 효과적으로 사용한 방법의 한 예이다.

톰 : 저희는 결혼 전에 서로 싸워 브레이크를 밟을 수 없게 되었을 때 어떻게 해결할 것이냐는 말을 듣고 서로 규칙을 정해서 싸인을 주기로 했거든요. 그래서 '서로 차 한잔 하자' 그러구 차를 준비하면 그동안 화가 난 게 좀 가라앉고 정리를 할 수 있을 것 같아서 그렇게 하자고 했어요. 결혼 하고 나서 그 방법을 자주 쓰는 건 아니지만..나름대로 효과가 있는 것 같구요, 또 하나 아내하고 얘기한 게 자꾸 반복되는 다툼은 서로 얘기하지 말고 일단 덮어두고 자제하고 다툼이 있을 때 먼저 다른 쪽으로 돌리면서 차를 한잔한다든지 춤을 같이 춘다던지 같이 할 수 있는 것을 하자고 했어요...

곰돌 엄마 : 저희가 지금까지 한 게 있거든요 서로 다혈질이고 참는 성격이 아니라서 너무 힘들게 할 정도로 화가 날 때는 '꿀꿀'하고 말하면 '한마디만 더 하면 나 폭발한다. 그만 입 다물어라'라는 뜻으로 받아들이고 일단 말을 그치고 진정시키기로 했어요. 그러고 나면 처음부터 다시 이야길 해야 되잖아요 그러려면 생각을 했다가 정리해서 이야기하게 되고 화해하게 되더라구요. 그래서 그 방법을 썼는데 지금까지는 잘 되고 있는 편이고 남편이 '꿀꿀'하면 일단 저도 입을 다물고 가만히 다른 방으로 가거나 잠깐 동안 말을 하지 않죠..

영부인 : 저희도 둘 다 다혈질인 편이고 제가 먼저 화를 낼 때가 많아요. 그럴 땐 남편이 '잠깐만'하고 먼저 말을 중지하고 서로 좀 떨어져 있으려고 해요. 예전에는 말을 안 하는 것도 밉고 싫었는데 지나다보니까 그게 싸움을 크게 만들지 않더라구요. 그래서 저도 요즘은 '잠깐'하고 말을 하고 멈추고 잠시 쉬는 시간을 가지려고 노력하죠.

■ 프로그램에서 영향 받은 점

참여한 부부들은 자신과 배우자가 가지고 있는 갈등유형이 무엇인지 탐색하고 현재 자신들이 갈등하고 있는 문제가 어떤 유형인지 구분하였다. 그 결과, 대부분

자신들이 갈등하고 있는 문제는 해결 가능한 갈등이었음을 알았다고 하였다. 그동안 부부간에 반복되어 서로에게 책임을 돌리던 일들이 지속적인 갈등이란 것을 처음 알게 되었는데, 오히려 마음이 편해졌다는 반응을 나타내기도 하였다. 그리고 갈등이 있을 때 즉각적으로 해결해야만 하는 것도 아니라는 것을 알고 부부간의 갈등에 대해 여유 있는 마음이 생긴 것 같다고도 하였다. 그러므로 지속적인 갈등은 배우자를 먼저 이해하려고 노력하면서 확대시키지 않아야 된다는 것을 깨닫게 되었다고 한다.

과분한 걸 : 나는 갈등은 반드시 해결해야 한다고 생각했는데 갈등을 구분할 수 있다는 것이 새로웠다. 그리고 내가 화내는 부분은 지속적인 갈등을 얘기할 때가 더 많다는 것을 알게 되어 앞으로는 지속적인 갈등으로 화를 내는 일은 없도록 해야겠다.

웰빙 아내 : 남편과 대화를 통해 갈등을 줄여나갔다고 생각했지만 항상 답답했던 부분이 있었는데 그것이 지속적인 갈등 때문이었다는 것을 알았다

톰 : 우리 부부의 경우에 해결 가능한 갈등은 대화로 해결할 수 있다고 생각하는데 서로의 역할에 대한 기대치는 지속적인 갈등에 속하는 것 같다.

대통령 : 막연히 이 문제는 해결 가능할거야 라고 생각했던 것이 사실은 지속적인 갈등이었다는 것을 발견하였다. 그리고 지속적인 갈등을 빨리 해결하려기보다는 노력하면서 확대시키지 않아야 한다는 것을 알게 되었다,

바늘 : 해결 가능한 갈등은 서로 노력한다면 얼마든지 해결할 수 있다는 것을 깨닫게 되었다. 문제는 아내와 내가 서로에 대해 이해하고 받아주려고 하는 것인 것 같다.

기주 : 모든 문제가 다 해결가능 한 것이라는 생각에서 벗어나서 갈등이 지속될 수도 있고 그렇다고 해서 잘못되는 것은 아니라는 것을 알게 되어 갈등에 대해 좀 더 여유 있게 대처할 수 있을 것 같다.

부부간의 갈등유형을 구분한 후 참여한 부부들에게 해결 가능한 갈등에 대처하고 이를 해결할 수 있는 방식에 대한 인도자의 안내가 있었다. 본 프로그램에서 해결 가능한 갈등에 대처하기 위한 방식은 Gottman의 이론을 바탕으로 인도자가 재구성한 것이다. 부부가 해결 가능한 갈등을 대처하기 위한 방식에는 '부드러운 말로 대화를 시작하기,' '회복시도로 배우자를 진정시키기,' '스스로 감정을 다독이기,' '배우자의 의견을 수용하기,' 등이 있다.

이와 같은 갈등 대처 방식에 대한 인도자의 안내 후, 참여한 부부들은 대처방식에 대한 안내를 참조하고 실연을 해 봄으로써 자신들의 문제에 적용해 보았다.

그 결과, 자신과 배우자의 흥분된 감정을 조절하는 법을 적용하여 서로의 의견을 수용하는 법을 알았다고 하였다. 그와 같은 과정을 적용해 보니까 관계가 빨리 회복될 수 있을 것 같다고 하였다. 또한 갈등으로 감정이 격해지면 일단 배우자에게 거부적인 태도를 취한 적이 많았는데, 대처방식을 통해 감정을 가라앉히고 문제의 원인을 차분히 돌아볼 수 있게 되었다고 하였다. 참여한 부부들의 반응은 다음과 같다.

과분한 걸 : 실제로 남편과 문제를 가지고 이야기하면서 대처방식대로 하니까 화나거나 속상한 감정이 가라앉는다는 걸 느꼈어요. 그렇게 하고나니까 갈등의 원인에 대해서도 서로 차분하게 돌아볼 수 있고 남편의 마음도 배려할 수 있게 되는 것 같구요...

웰빙 남편 : 일단 감정을 조절하고 제게 여유 있는 마음을 갖게 하는 것 같습니다

태영 : 생각해보니까 그동안 화가 났을 때 감정을 다독이기 위한 방법을 사용해본 적이 거의 없는 것 같아요. 그냥 속상하고 서운해서 남편 말은 안 듣고 거부적인 태도를 가진 적도 많은 것 같은데, 대처방식에 관한 것을 듣고 실습도 해보니까 일단 흥분된 감정을 가라앉히고 남편 말을 듣는 것이 중요한 것 같아요. 남편도 제가 흥분하지 않고 들으니까 자기도 제가 얘기할 때 듣는 것 같구요.

바늘 : 일단 감정이 격해지지 않아서 서로 심한 말을 하지 않고 문제를 얘기할 수 있게 되는 것 같습니다.

깜찍이 : 저는 제가 남편보다 수용하는 편이라고 생각했는데 어떤 면에서는 내 마음대로 하고 싶은게 많았던 것 같습니다. 남편이 화나게 했지만 남편의 말을 들으려 하지 않고 일단 화가 나면 제가 옳다는 대로 하려고 한 것 같네요. 그래서 서로 입장만 내세우다 큰 싸움이 되는 경우도 많았구요. 그전에는 화가 나면 모두 변명처럼 들리고 그것 때문에 더 화가나고 그런 것 같은데 대처방식을 써서 감정을 조절하면 남편의 말을 들을 수 있는 마음이 생기는 것 같습니다.

실 : 화를 발전시키는 것이 아닌 물러서게 하는 방법을 안 것 같다.

제리 : 단순히 화를 참거나 넘어가는 방법이 아니라 갈등에 대해 새로운 관점에서 보게 했고 다른 부부들이 사용하는 방법을 배울 수 있었다.

■ 실제 부부생활에 적용할 점

참여한 부부들은 갈등에 대처하는 방식에 대한 탐색과 실연을 통해 실제 부부문제에 적용하기 위한 방법들을 협의하였다. 그 결과, 부부들 나름대로 '커피', '꿀꿀', 'STOP'등과 같이 구호를 만들어 자신이나 배우자의 격한 감정을 가라앉히는 방법을 약속하였다. 그리고 산책을 하거나 차를 마시며 3회기에서 경험한 말하기

와 듣기의 방법을 사용하여 대화를 통해 갈등을 해결해갈 수 있도록 노력할 것이라고 하였다.

곰돌 아빠 : 일단 우리 부부의 갈등에 대해 다시 돌아보게 되었고 일단 큰 싸움으로 번지지 않도록 조절하는 방법을 배운 것 같습니다. 저희는 그동안 사용한 '꿀꿀'이라는 구호를 사용해 마음을 정리한 다음에 아이가 있으니까 둘이 잠깐 동안 산책을 하면서 이야기하기로 했습니다.

웰빙 남편 : 갈등에 대해 새로운 눈으로 보게 되고 어떻게 타협하고 수용할까에 대해 좀 더 자세히 알게 되었다. 사실 아내와 부딪치는 문제가 지속적인 갈등인데 한꺼번에 다 해결할 수는 없고 천천히 둘이서 맞춰가기로 하였다. 사실 싸우게 되는 거는 주로 감정이 조절이 안 되어서인데 오늘 연습한 것을 집에서 사용한다면 서로 언성을 높이는 일이 없을 것 같다.

실 : 사실 화가 나면 아무 말도 하기 싫어 며칠씩 말을 안 한 적도 있는데... 그러고 나면 해결이 되는 건 없고 문제만 gm지부지 되고 말았다. 오늘 남편과 이야기하면서 우리 부부가 자주 부딪치는 문제가 지속적인 갈등이고 서로 양보하지 못했다는 생각을 했다. 우리는 남편이 구호 같은 거는 쑥스러워 잘 못하니까 서로 화가 나면 화난다고 말하고 잠깐 방에 들어갔다 심호흡을 하고 나와서 말하기로 했다. 이런 방법을 사용하다보면 싸움이 많이 줄 것 같고, 포기해야 할 부분도 빨리 포기가 될 것 같다.

기주 : 앞으로는 싸움보다 서로의 의견을 타협하고 합의점을 찾기 위해 노력하게 될 것 같다.

그동안 내 입장에게 일방적으로 요구하고 따라줄 것을 기대했던 것 같다. 아내도 그런 걸 자꾸 접하니까 서로 갈등이 생기고, 지금까지는 아내가 나한테 더 맞춰주고 했는데 이제는 서로에게 맞는 방법을 찾으려고 노력해야겠다.

4회기 활동을 통해서 참여한 부부들은 자신과 배우자가 가지고 있는 갈등유형을 탐색해보고 갈등을 구분하여 대처할 수 있다는 것이 새로웠다고 하였다. 부부간의 모든 갈등은 즉각적으로 해결해야만 하는 것이 아니라는 것을 알게 되었고, 갈등에 대해 여유 있는 태도를 갖게 되었다고 하였다. 그리고 해결 가능한 갈등에 대한 대처방식을 탐색하고 협의하는 과정을 통해 자신과 배우자의 흥분된 감정을 조절하면서 서로의 의견을 수용하는 방식을 적용하여 해결해 나가야겠다고 한다. 각 부부들은 실제 부부생활에서 갈등에 부딪칠 때 해결할 수 있는 자신들의 방식을 협의하고 실천하기로 서로 약속을 하였다.

위와 같은 반응을 통하여 참여한 부부들이 부부간의 갈등을 새로운 관점으로

평가하고, 지속적인 갈등을 확대하기 보다는 각 부부 나름대로 자신들만의 해결 가능한 갈등을 효과적으로 조절하는 방법을 찾고 적용해 가려는 자세를 발견할 수 있었다.

5회기 친밀한 부부의 성 : 성 요인 강화단계

부부관계는 인간의 성욕과 성 행위가 사회적, 법적, 도덕적으로 인정되는 관계이다. 결혼생활에서 성 행위는 부부간 관계 향상에 중요한 매개물로 작용하고 있으며(김정옥 등, 1996), 부부생활에서 성관계는 개인의 행복 및 결혼만족을 측정하는 지표들 중의 하나로 작용하고 있다(윤가현, 1998). 이는 기혼자들에게 성 생활의 만족이 결혼생활의 만족과 직결되며, 부부간의 성 생활의 부재는 별거나 이혼의 가능성과 관계가 깊다는 연구결과들을 통해서도 확인할 수 있다(김요완, 2000). 그러나 우리나라 부부생활에서 성 생활의 중요성은 간과되어 왔으며, 이는 부부를 대상으로 한 프로그램에서도 예외는 아니어서 대부분의 프로그램들이 직접적으로 성에 관한 내용을 다루고 있지 않은 경우가 많다.

본 프로그램에서는 5회기 과정을 부부간에 친밀한 성(性)관계강화에 중점을 두고 다음과 같이 부부가 추구하고 변화해 가야할 목표를 설정하였다.

- 부부관계에서 성의 중요성을 재인식한다
- 성 지식에 대해 바르게 이해하여 정확하고 구체적인 성지식을
- 부부간에 성에 대한 의사소통 수준과 성적 친밀감을 향상시킨다
- 성에 대한 태도, 말, 행동에 관련된 건강한 성 기술을 익힌다

다음의 <표 16>는 5회기에서 성취하고자 하는 목표를 위해 참여한 부부들이 활동하면서 나타낸 반응을 요약한 것이다.

표 16. 5회기 참여부부들의 반응 요약

단계별 목표	회기	회기별 활동요인	활동 내용	회기별 분석 주제		
				긍정적인 자원 탐색	프로그램에서 영향 받은 점 (프로그램을 통해 새롭게 알게 된 점)	실제 부부생활에 적용할 점
2단계 결혼만족 요인 강화	5회기	부부의 성(性)	▪ 성지식 탐색하기 ▪ 성만족 확인하기 ▪ 자신이 원하는 성(性)을 표현하기 ▪ 성표현 방법찾고 협의하기	참여자들은 자신들의 성에 대한 태도나 행동을 탐색하였다. 그 결과, 참여자들은 비교적 성에 대한 요구를 표현하는 편이며, 성적 표현이나 기법, 태도 등에서 배우자를 배려하고 배우자의 요구에 맞추려고 노력해 왔음이 나타났다. 그리고 부부 모두 자신이 원하는 것보다 배우자가 원하는 것을 수용하는 편이었으며 자신의 요구를 솔직하게 표현하는 편이었다.	성에 대한 태도나 성적 표현 등에서는 배우자를 배려하는 긍정적인 상호작용을 하는 반면에 기존의 성에 관한 지식을 잘 알고 있거나 알려고 하는 시도는 부족하였다. 이들은 지금까지 알고 있는 성지식들이 상식수준이었으며, 남들은 어떻게 성생활을 하는지 궁금하긴 했지만 이를 적극적으로 알려는 시도는 별로 없었다. 프로그램을 통해 새롭게 성 지식을 알고, 자신이 배우자에게 무엇을 원하는지 탐색한 후 참여한 부부들은 성 지식에 대해 구체적· 실질적으로 알게 되어 앞으로의 성 생활에 많은 도움을 받을 수 있을 것이라고 하였다. 또한 새롭게 알게 된 성 지식을 활용하여 배우자에게 보다 적극적인 성적 표현을 하려고 할 것이며, 배우자의 욕구에 대해 보다 잘 이해하려는 마음이 생긴다고 하였다	참여자들은 프로그램을 통해 새롭게 알게 된 성 지식을 바탕으로 배우자의 욕구를 배려하여 실제 부부생활에서 자신들만의 친밀한 성관계를 만들기 위한 방법들을 구체적으로 협의하였다. 그 결과, 좀 더 개방적인 태도로 자신과 배우자의 욕구를 표현하고 받아들이며, 배우자와 즐거운 성을 누리기 위해 새로운 방법들을 시도하고 새로운 장소나 분위기를 만들어가야겠다고 하였다.

위의 <표 16>에 요약된 대로 참여한 부부들이 반응한 표현들을 구체적으로 서술한 내용은 다음과 같다.

■ 긍정적인 자원 탐색

참여한 부부들은 그동안 자신들의 성에 대한 태도나 행동을 탐색하였다. 그 결과, 참여자들은 비교적 성에 대한 요구를 표현하는 편이며, 성적 표현이나 기법, 태도 등에서 배우자를 배려하고 배우자의 요구에 맞추려고 노력했다고 하였다. 이들은 자신이나 배우자 모두 자신이 원하는 것보다 배우자가 원하는 것을 수용하는 편이었으며 자신의 요구를 솔직하게 표현한다고 하였다. 참여한 부부들의 반응은 다음과 같다.

태영 : 제가 원하는 것 보다 남편이 원하는 대로 해주었다고 생각해요. 남편도 내가 싫다고 할 때에 기분 안 나쁘게 받아 들이구요. 그런 점에서는 잘 배려해 준다고 생각합니다.

곰찌이 : 아내는 제가 요즘 피곤하고 스트레스가 쌓여서 힘들다는 것을 잘 이해하고 받아들여 주는 편입니다.

곰돌 아빠 : 저희는 적극적으로 표현하는 편입니다. 말하지 않으면 서로 모르니까 솔직히 이야기 하자고 했거든요. 저는 아내가 말하지 않아도 먼저 묻고 해주려고 했다고 생각합니다. 아내도 오늘 정말 좋았어, 고마워, 사랑해 이런 말로 자기 느낌을 표현해줍니다.

대통령 : 아내가 원하지 않을 때는 그 의견을 받아들여주는 편입니다.

제리 : 제가 원하지 않을 때나 원하지 않는 기법이어도 남편이 원할 때는 되도록 맞추어주려고 합니다. 남편도 저한테 무리하게 요구하지는 않구요.....

과분한 걸 : 남편이 내 기분이나 표현에 민감하게 반응해주고 계속 확인해 주며 배려해 준다고 생각합니다.

■ **프로그램에서 영향 받은 점**

참여한 부부들은 성에 대한 태도나 성적 표현 등에서는 배우자를 배려하는 긍정적인 상호작용을 하는 반면에 성에 관한 지식을 잘 알고 있지는 않다고 하였고 알려고 하는 시도도 부족하였음을 시인하였다. 이들은 지금까지 알고 있는 성지식들이 상식수준이었으며, 남들은 어떻게 성생활을 하는지 궁금하긴 했지만 이를 적극적으로 알려는 시도는 별로 없었다.

그러나 참여한 부부들은 대화를 통해 배우자가 무엇을 원하는지 알려는 노력을 하였으며 가능한 긍정적인 태도로 배우자에게 표현하려고 하였다. 참여한 부부들의 반응은 다음과 같다.

기주 : 성에 대해 자세하게 알려는 노력을 별로 하지 않았던 것 같다. 단지 남들은 어떻게 하는가에 대한 궁금증은 있었다.

웰빙 아내 : 저는 책을 통해 도움을 받은 편인데요..... 결혼하고 나서 친구들과 이야기를 하거나 좋다고 했던 책들을 가끔씩 보았어요. 남편한테도 읽은 걸 이야기해주기도 하고...잘 알아야한다는 생각은 하는데 별로 노력은 안한 것 같네요.

제리 : 별로 알고자 하지 않은 것 같다. 남편이 이야기를 하면 그 때는 함께 성에 대해 대화를 나누기도 하지만 구체적으로 무엇을 알아야할지 잘 몰랐던 것 같다.

태영 : 성에 대한 책이나 이런 것 보다는 남편이 내게 무엇을 원하는지 알려고 했다.

그래서 원하는 것을 말하면 가급적 배려하려고 노력했다

톰 : 성에 대해 가급적 진솔하게 말하는 편입니다. 아내에게도 부드럽게 제 요구를 표현하는 편이구요. 아내도 그런 부분에서는 저와 비슷한 것 같습니다.

프로그램을 통해 새롭게 성 지식을 알고, 자신이 배우자에게 무엇을 원하는지 탐색한 후 참여한 부부들은 성 지식에 대해 구체적, 실제적으로 알게 되어 앞으로의 성 생활에 많은 도움을 받을 수 있을 것이라고 하였다. 그리고 새롭게 알게 된 성 지식을 활용하여 배우자에게 보다 적극적인 성적 표현을 할 수 있으며, 대화 나눌 때에 배우자의 욕구에 대해 보다 잘 이해할 수 있었다고 하였다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

바늘 : 아내도 나와 비슷한 욕구를 가지고 있다는 것을 알았다. 상식적으로는 알고 있었지만 아내와 서로 이야기하면서 아내도 말하지 않았을 뿐이지 나와 욕구가 비슷하다는 것을 보고 솔직히 좀 놀랐다. 머릿속으로 아는 것과는 다른 것 같다.

기주 : 막연하게 알고 있었던 것을 구체적으로 알게 되어 앞으로의 성 생활에 많은 도움을 받을 수 있을 것 같다. 아내와 이야기하면서 그동안 내가 모르던 아내의 욕구 같은 것을 알게 되었다. 사실 서로 원하는 것을 이야기한다고 하지만 구체적으로 무엇을 원하는지 정확하게 말한 적이 없는 것 같다. 요즘은 서로 회사일로 인한 스트레스로 좀 힘들기도 했는데 오늘 이야기를 하면서 서로 힘든 부분에 대해 이야기할 수 있어 좋았다.

영부인 : 아이를 출산하고 난 후 관계가 소원했었다. 남편의 요구에 잘 대해주지 못했고, 그런 내 모습을 남편이 이해해주고 받아주어 고마웠다. 그런데 오늘 성 지식에 대해 알고 남편과 이야기하면서 남편이 얼마나 나를 배려했는지 알 수 있었다. 앞으로는 남편을 좀 더 배려하고 노력해야겠다.

넘치는 걸 : 새롭게 알게 된 것들을 적용하면 좀 더 적극적이고 배우자를 배려할 수 있을 것 같다. 그리고 서로 간에 즐겁게 성을 즐기기 위해 노력해야 한다는 생각을 했다

곰돌아빠 : 새롭게 알게 된 부분이 많아 도움이 되었다. 앞으로 부부관계에서 실천하고 노력해 볼 수 있을 것 같다

실 : 부부관계를 보다 부드럽게 즐길 수 있을 것 같다

대통령 : 좀 더 노력하고 알아야겠다는 생각을 하게했다. 그전에는 그냥 단순히 내가 아는 것만으로 무리 없이 지낼 수 있을 거라는 생각을 했다.

제리 : 앞으로 서로의 욕구에 대해 배려하는 마음이 많아질 것이라고 기대한다. 그리

고 새롭게 배운 것들이 많아 남편과 함께 공유할 수 있을 것이라 생각한다.

■ **실제 부부생활에 적용할 점**

참여한 부부들은 프로그램을 통해 새롭게 알게 된 성 지식을 바탕으로 배우자의 욕구를 배려하여 실제 부부생활에서 자신들만의 친밀한 성 관계를 만들기 위한 방법들을 구체적으로 협의하였다. 그 결과, 좀 더 개방적인 태도로 자신과 배우자의 욕구를 표현하며 받아들이며, 배우자와 즐거운 성을 누리기 위해 새로운 방법을 시도하고 새로운 장소나 분위기를 만들어가야겠다고 하였다. 참여한 부부들의 반응은 다음과 같다.

태영 : 남편과 이야기하면서 내가 말하지 않았기 때문에 남편이 모르는 부분이 많았다는 것을 알았다. 사실 내가 원하는 것을 구체적으로 표현하는 것을 주저했던 것 같다. 남편이 어떻게 생각할지 잘 모르겠고. 그런데 오늘 이야기하면서 남편이 내가 말해주기를 원한다는 것을 알았다. 앞으로는 좀 더 적극적으로 내가 원하는 것을 표현해야겠다.

곰돌아빠 : 앞으로는 전희에 좀 더 적극적이고 여러 기법을 시도하려고 한다. 그리고 기법이나 장소 등에서 새로운 시도와 노력을 할 필요가 있다는 것을 알았다. 그래서 2달에 한번정도는 아이를 맡기고 아내와 좀 더 분위기 있는 장소를 찾아 둘만의 시간을 갖기로 하였다.

파워맨 : 신혼이라 다들 좋을거라고 하는데 아내도 나도 모르는 부분이 참 많다는 생각을 했다. 성적인 면에서도 서로 알아가는 데 시간이 필요하다는 생각을 하는데 생각만하고 노력이 부족했던 것 같다. 그리고 오늘 알게 된 지식을 적극적으로 실천해봐야겠다는 생각이 들었다.

웰빙 아내 : 좀 더 열린 마음으로 서로가 느끼는 것을 표현해야겠다는 생각을 했다. 남편은 그래도 표현을 하는 편인데 내가 좀 말하는 걸 어려워하는 것 같다. 그동안 아이 키우느라 남편의 요구에도 덜 민감했는데 그런 부분에서 좀 더 노력해야겠다.

5회기에서 참여한 부부들은 대부분 성에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있었다. 부부간에 성에 대한 의사소통은 비교적 원활하게 이루어지고 있었으며 성적 행동이나 태도 등에서 배우자를 배려하고 배우자의 요구에 맞추려고 노력하고 있었다. 그러나 참여한 부부들은 성 지식을 알아야 한다는 생각은 있지만 이를 위해 구체적인 노력은 기울이지 못하고 자신이 알고 있는 지식에 의존하는 경우가 많았다. 이와 같은 반응을 통해서 참여한 부부들은 성적 의사소통에서는 비교적 개방적이

고 배우자의 요구를 배려하는 태도를 가지고는 있었으나 성 지식을 증가시키는 면에서는 소극적인 태도를 취하고 있음을 확인할 수 있었다.

6회기 또 다른 나의 가족 : 배우자 원 가족과의 관계 강화단계

결혼한 후에 배우자의 원 가족과 맺게 되는 새로운 관계는 결혼생활에서 또 다른 중요한 요소로 작용한다. 결혼에서 가장 중요한 것은 부부 두 사람의 관계이지만 그 두 사람을 둘러싼 가족관계를 무시한다면 가족 내 불화가 생겨나기 쉬울 것이며, 그 불화는 결국 부부 두 사람의 관계에 부정적인 영향을 미치게 된다. Gottman(1998)은 결혼생활에서 가장 전형적인 문제 영역의 하나로 배우자 원 가족과의 관계를 들었고, 행복한 부부들도 배우자 가족과의 관계는 지속되는 갈등으로 존재한다고 하였다. 우리나라의 연구들(서병숙, 1993; 박영옥, 1986; 김재경, 1991)에서도 배우자 원 가족과의 관계가 부부간의 갈등을 유발하는 중요한 원인이 된다고 하였다. 따라서 결혼을 통해 형성된 또 다른 가족인 배우자의 원 가족에 대한 태도와 자세 및 관계 형성은 부부관계에 중요한 영향을 끼친다고 할 수 있다.

그러므로 본 프로그램의 6회기에서는 배우자 원 가족과 보다 긍정적인 관계를 형성하도록 돕는 것에 중점을 두었다. 참여한 부부들은 먼저 서로 자신의 원 가족에 대해 이해하는 시간을 가졌다. 이는 각자가 가지고 있는 자신의 원 가족에게서 전수된 것들이 무엇인가를 탐색해 봄으로써 배우자 원 가족에 대한 이해를 확장하는데 목적이 있었다. 다음으로 배우자 원 가족에 대한 기대를 확인하면서 보다 열린 마음을 가지고 배우자 원 가족과 관련된 현실적인 문제들을 탐색하게 하였다. 그리고 이러한 기대를 현실적, 합리적인 방법으로 부부가 협력하여 조정할 수 있는 방법을 협의하게 하였다.

6회기에 부부가 추구하고 변화해 가야할 목표는 다음과 같다.

- 배우자의 원 가족에 대해 이해하는 시간을 갖는다
- 자신의 원 가족으로부터 비롯된 긍정적 또는 부정적 영향을 살펴보고, 현재 배우자와의 관계에 부정적 영향을 미치는 요인들을 발견한다.
- 배우자 원 가족에 대한 기대를 확인하고 이를 현실적·합리적으로 조정할 수 있는 대처능력을 키운다.

아래의 <표 17>는 6회기에서 성취하고자 하는 목표를 위해 참여한 부부들이 활동하면서 나타낸 반응을 요약한 것이다.

표 17. 6회기 참여부부들의 반응 요약

단계별 목표	회기	회기별 활동요인	활동 내용	회기별 분석 주제		
				긍정적인 자원 탐색	프로그램에서 영향 받은 점 (프로그램을 통해 새롭게 알게 된 점)	실제 부부생활에 적용할 점
2단계 결혼만족요인강화	6회기	배우자의 원가족과 관계맺기	자신과 배우자 원 가족 살펴보기	참여자들은 배우자가 부모님에게서 전수받은 부정적인 영향을 결혼생활에서 답습하지 않기 위해 각자가 노력해오고 있었음을 발견하였다. 그러한 조화를 이루려는 노력을 해온 배우자의 모습에 대해 대부분 고마워했다.	참여자들은 은연중에 부모의 이마고가 자신의 이마고에 많은 영향을 미쳤으며, 특히 부모에게서 전수된 부정적 이마고의 영향이 자신의 결혼생활 중에 그대로 나타나는 부분들이 있다는 것을 알았다. 그리고 자신과 마찬가지로 배우자의 긍정적, 부정적 이마고도 배우자의 부모님 이마고의 영향을 받았음을 이해하게 되었다. 이러한 영향들에 대해서 배우자와 함께 이야기 나누면서, 각자 배우자 부모님에 대해 좀 더 알게 되는 기회가 되었다고 하였다. 자신의 부모님을 객관적으로 볼 수 있는 기회가 되었으며, 프로그램에서 배우자에게 부모님에 대한 이야기를 객관적으로 할 수 있었다고 하였다.	참여자들은 탐색과정을 통해 새롭게 발견한 것들을 바탕으로 부모의 결혼생활의 긍정적인 모습은 자신의 결혼생활에서 더 긍정적인 모습으로 발전시켜가고 반면에 부정적인 모습은 자신의 결혼생활에서 나타나지 않게 하려는 노력을 기울여 가겠다고 하였다.
			배우자 원가족과 관계맺기	참여자들은 배우자와 함께 그동안 서로의 원가족과 관련된 문제를 긍정적으로 해결해왔던 방법을 탐색하였다. 그 결과 대부분 대화를 통해 배우자의 생각이나 요구를 알고 가능하면 비난하지 않고 표현하려 했다. 그리고 배우자의 부모님에 대해 그들이 무엇을 원하시는지 미리 알아서 긍정적으로 관계를 형성하도록 노력해 온 것으로 나타났다.	참여자들이 배우자의 원가족에게 기대하는 것은 따뜻한 격려의 말과 지속적인 지지였다, 즉 어른들이 자신이나 배우자의 의견을 무시하고 일방적으로 일을 진행시키거나 요구하지 않는 것이었다. 부부들은 배우자의 원 가족에 대한 자신의 기대를 다루고 해결하기 위해서는 먼저 배우자의 원가족을 있는 그대로 인정하고 받아들이려는 노력이 필요하다고 하였다. 그리고 배우자 가족들의 말을 자신의 생각대로 해석하여 상처받지 않고 대화를 통해 서로가 가지고 있는 견해를 확인하는 과정도 필요하다고 하였다. 원 가족과의 바람직한 관계형성을 위해서 무엇보다 부부가 협력하여 존중하는 마음으로 서로의 욕구를 조절하고 해결해 가야 한다고 하였다	배우자 원 가족과 보다 긍정적인 관계를 맺기 위해 부부가 함께 협의하여 실제적인 방법을 찾게 하였다. 그 결과, 자주 찾아뵙고 시간을 갖는다, 한 주에 한번 정도 전화로 안부를 묻는다, 명절에 양쪽 부모님을 모두 찾아뵙고 인사를 한다, 용돈을 드릴 때는 서로 상의하여 자신의 부모님께 배우자가 드린다, 배우자의 부모님이나 형제들에게 불편한 마음이 생겼을 때 배우자가 진정할 때까지 위로하고 기다려준다 등의 부부생활에서 실제적으로 적용할 수 있는 방안들을 모색하였다

<표 17>에 요약된 대로 참여한 부부들이 반응한 표현들을 구체적으로 서술한 내용은 다음과 같다.

□ 자신과 배우자의 원 가족 살펴보기

■ 긍정적인 자원 탐색

배우자의 원 가족에 대해 이해하기 위해서 먼저 참여한 부부들은 먼저 자신과 자신의 부모의 이마고(image)를 탐색하였다. 탐색을 통해 현재 자신의 긍정적 혹은 부정적 모습에 영향을 미친 부모의 영향을 살펴보고 이를 배우자와 나누는 시간을 가졌다. 그 결과, 배우자가 부모님에게서 전수받은 부정적인 영향들을 자신의 결혼생활에서 답습하지 않기 위해 나름대로 노력하고 있었다는 것을 발견하였다.

곰돌엄마 : 지나간 거에 대해서는 서로 잘 얘기를 못했었는데 이 기회를 통해서 서로 살아온 환경 같은 것도 알 수 있었고 부모님의 부정적인 모습이 있기는 하지만 남편 같은 경우에는 그 부분을 많이 절제를 하고 바꾸려고 노력한다는 걸 느꼈어요.

계리 : 저희는 대화를 많이 하는 편이라고 생각을 하거든요 남편은 칭찬하는 것을 잘하고 부드럽게 말을 잘해요 그거에 대해서는 남편에게 고맙게 생각하구 있었구 연애할 때부터 원래 잘한다고 생각을 했었는데 쓰다 보니까 부모님이 대화를 많이 안 하시는 편이어서 자기는 결혼하면은 부부간에 대화가 얼마나 중요한지를 몸소 체험했기 때문에 대화만큼은 잘 해야 되겠다고 생각했대요. 저는 원래 연애할 때부터 잘해왔기 때문에 자연스럽고 당연하다고 받아들였던 걸 이 사람은 되게 많이 노력을 하고 있었구나 라는 걸 알게 되었어요.

■ 프로그램에서 영향 받은 점

자신과 자신의 부모의 이마고(imago)를 탐색하는 과정에서 참여한 부부들은 은연중에 부모의 이마고가 자신의 이마고에 많은 영향을 미쳤으며, 특히 부모에게서 전수된 부정적 이마고의 영향이 자신의 결혼생활 중에 그대로 나타나는 부분들이 있다는 것을 알게 되었다. 그리고 자신과 마찬가지로 배우자의 긍정적, 부정적 이마고도 배우자의 부모님 이마고의 영향을 받았음을 이해하게 되었다. 이러한 영향들에 대해서 배우자와 함께 이야기 나누면서, 각자 배우자 부모님에 대해 좀 더 알게 되는 기회가 되었다고 하였다. 참여한 부부들의 반응은 다음과 같다.

웰빙 아내 : 은연중에 부모의 이마고가 나의 이마고가 되어 있는 부분을 발견하게 되

었다. 사실 싫어하고 안 해야겠다고 생각했던 모습인데 내가 바로 그 모습을 닮아가고 있는 것 같다. 남편이나 아이를 대할 때 그런 모습이 나타날 때가 있는데 앞으로는 좀 더 고치려고 노력해야겠다.

바늘 : 아버지가 어머니에게 일방적으로 행동하는 모습이 참 싫었는데 나도 아내에게 그렇게 하고 있는 것 같다는 생각을 했다. 이런 부분이 아내와 자주 부딪친다는 걸 알고 있긴 했지만 좀 더 정확하게 알게 된 것 같다.

위와 같은 활동을 통해 참여한 부부들은 자신의 부모님을 객관적으로 볼 수 있는 기회가 되었으며, 이전보다 배우자에게 객관적으로 부모님에 대해 이야기 할 수 있었다고 하였다. 다음은 참여한 부부들이 반응한 예이다.

넘치는 걸 : 부모의 이마고를 보니 부정적인 부분 중 많은 것이 나에게도 발견되었다. 이전에도 부정적인 모습을 알고 있다고 생각했지만 다시 살펴보면서 막연하게 싫다는 게 아니라 좀 더 객관적으로 볼 수 있게 된 것 같다. 나 자신에 대해서도 좀 더 객관적으로 보게 되는 것 같고.....

곰돌아빠 : 이전에 아내가 부모님에 대해 불만을 얘기하면 알고는 있지만 좀 기분이 나쁜게 사실이었다. 그런데 나와 부모의 이마고를 살펴보면서 부모님의 부정적인 모습을 볼 수 있게 되었고 아내와 이야기할 때도 자연스럽게 얘기할 수 있게 되었다. 내가 먼저 그런 모습을 찾아 이야기하니까 아내도 더 편하게 받아들이는 것 같다.

■ **실제 부부생활에 적용할 점**

참여한 부부들은 탐색과정을 통해 새롭게 영향을 받게 된 것을 바탕으로 부모의 결혼생활의 긍정적인 모습은 자신의 결혼생활에서 더 긍정적인 모습으로 발전시켜가고 반면에 부정적인 모습은 자신의 결혼생활에서 나타나지 않도록 노력해야 하겠다고 하였다. 참여한 부부들의 반응은 다음과 같다.

태영 : 내 안에는 우리 부모님의 좋은 모습, 나쁜 모습이 다 있는 것처럼 남편도 똑같을 것같다 라는 생각이 들었다. 우리가 부모님을 바꿀 수 없을 것 같고 우리가 그런 부정적인 모습을 우리의 결혼생활에서 나타내지 않도록 노력하는게 중요하다는 것을 알게 되었다.

곰찍이 : 솔직히 나는 어머님이 일찍 돌아가셔서 부모님의 결혼생활의 모습에 대한 기억이 별로 없다. 백지상태인 것 같은데, 나와 아내 둘 다 부모님의 긍정적인 모습은 잘 나타내려고 애쓰고 부정적인 모습은 고쳐가려고 애쓰다 보면 우리가

생각하는 행복한 가정을 이룰 수 있을 것이라고 생각한다.

톰 : 서로의 것을 보고 느낀 것은 서로 잘하기를 원 하는구나 라는 생각을 했구요, 좋은 면은 받아들이고 나쁜 면은 고쳐야 하는데... 결혼생활을 하면서 제가 잘 못하는 것을 아내는 같이 해결하기를 원하고... 어떤 때는 잘 안되기도 하지만 고치려고 노력해야죠.

□ 배우자 원 가족과 관계 맺기

■ 긍정적인 자원 탐색

자신과 부모의 이마고 및 자신의 부모의 결혼생활에 대한 탐색을 한 후 참여한 부부들은 배우자와 함께 그동안 서로의 원 가족과 관련된 문제를 긍정적으로 해결해왔던 방법을 탐색하였다. 그 결과 대부분 대화를 통해 배우자의 생각이나 요구를 알고 가능하면 비난하지 않고 표현하려 했다고 하였다. 그리고 배우자의 부모님에 대해 그들이 무엇을 원하시는지 미리 알아서 긍정적으로 관계를 형성하도록 노력해 왔다고 하였다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

영부인 : 남편과 대화를 통해 서로 요구하는 것을 듣는 편이다. 처음에는 서로 이야기를 안 하고 해주기만을 기대했는데 요새는 서로 자기 부모님에게 해주기를 원하는 거를 이야기하고 조절하는 편이다.

제리 : 남편의 생각을 물어보고, 부모님이 좋아하시는 것에 대해 서로 이야기를 해줍니다. 지금까지 얼마 안 되는 시간이지만 그것 때문에 별로 실수할 일이 없었던 같아요.

톰 : 저는 처가식구들과 함께 외식을 자주 하는 편입니다. 어른들과 자주 식사하는 시간을 갖다보면 좀 더 친해질 것 같아서요. 그리고 처가 식구들과 관련된 일을 이야기할 때는 비난하지 않는 태도로 이야기 하려고 합니다.

웨빙 아내 : 남편이 하는 것을 인정하고 되도록이면 맞춰주려고 한다.

■ 프로그램에서 영향 받은 점

참여한 부부들이 사용해 온 긍정적인 방법들을 탐색한 이후 자신이 배우자 가족에게 기대하고 있는 것을 살펴보고, 이러한 기대를 다루고 해결하는 방법에 대해 배우자와 협의하는 시간을 가졌다. 그 결과, 참여한 부부들이 배우자의 원 가족에게 기대하는 것은 따뜻한 격려의 말과 지속적인 지지와 격려, 어른들이 자신이나 배우자의 의견을 무시하고 일방적으로 일을 진행시키거나 요구하지 않는 것이었다. 참여 부부들은 배우자의 원 가족에 대한 자신의 기대를 다루고 해결하기 위

해서는 먼저 배우자의 원 가족을 있는 그대로 인정하고 받아들이려는 노력이 필요하다고 하였다. 그리고 배우자 가족들의 말을 자신의 생각대로 해석하여 상처받지 말고 대화를 통해 서로가 가지고 있는 견해를 확인하는 과정도 필요함을 알았다고 하였다. 원 가족과의 바람직한 관계형성을 위해서 무엇보다 부부가 협력하여 존중하는 마음으로 서로의 욕구를 조절하고 해결해 가야 한다고 하였다. 참여한 부부들이 반응한 예는 다음과 같다.

계리 : 서로 따뜻하고 배려하는 말을 자주 했으면 좋겠다. 지금도 잘 해주시는 편이지만 시부모님들이 표현을 안 하는 분들이어서 어떻게 말을 해야 될지 모를 때가 있다. 좀 더 자주 서로에 대한 관심과 배려를 표현하면 좋겠다.

바늘 : 서로 배려하고 어려운 이야기도 서슴없이 말씀해 주셨으면 좋겠다. 사위라고 잘해주시지만 때로는 너무 어렵게 대하시는 것 같아 오히려 그게 서운할 때가 있다.

곰돌엄마 : 남편은 형제나 부모가 원할 경우 하려고 노력하는데도 남편에게 무리하게 요구할 때가 있다. 그리고 남편이나 나의 생각과 관계없이 일방적으로 무언가를 하라는 요구를 하실 때가 있는데 그럴 땐 너무 당황스럽고 왜 우리만 해야하나하는 생각이 들 때가 있다.

웰빙 아내 : 시어머님이 남편을 너무 위하세요.. 아들 자체를 귀하게 여기니까 그 자체가 저한테 스트레스가 되고 시댁에 가면 얼굴이(남편) 상했다는 얘길 계속하세요. 그게 여자한테는 엄청 스트레스가 되거든요. 근데 어머님이 보실 때는 아들이고 하니까 걱정이 되시겠지만 좀 더 잘한 것을 지지해주시고 격려해주셨으면 좋겠어요. 그러면 좀 더 힘이 날 텐데.....

영부인 : 배우자의 가족들과 좋은 관계를 맺고 살려면 서로에 대해 알려고 노력하며 있는 그대로 인정할 때 가능할 것 같다는 생각을 했어요. 남편과 다투게 되는 이유도 사실은 서로 잘 이해하지 못하거나 인정하지 못할 때 그렇게 되는 것 같더라구요. 시댁 식구들과의 관계도 비슷하다고 생각합니다.

과분할 걸 : 시부모님이나 형제들의 말을 내 마음대로 해석해서 상처받지 않는 것이 중요한 것 같다. 그래서 내 마음대로 판단해서 화내고 상처받지 말고 먼저 남편에게 물어보고 확인하여 남편이 아니라고 한다면 일단 그렇게 받아들여야겠다고 생각했다.

기주 : 아내도 그렇고 저도 부모님들이 바뀌기를 기대하지 않고 내가 그 분들을 인정하고 상처받지 않도록 긍정적인 방향으로 생각하는 것이 필요한 것 같습니다. 전 어떤 때는 계 부모님이 바뀌기를 기대하기도 하는데..... 그렇게 기대하기보다는 먼저 아내에게 계 생각을 잘 전달하고 기회가 되면 부모님들에게도 잘

전달할 필요가 있을 것 같습니다.

■ **실제 부부생활에 적용할 점**

배우자 원 가족과 보다 긍정적인 관계를 맺기 위해 부부가 함께 협의를 통해 실제적인 방법을 찾도록 하였다. 그 결과, 자주 찾아뵙고 시간을 갖는다, 한 주에 한번 정도 전화로 안부를 묻는다, 명절에 양쪽 부모님을 모두 찾아뵙고 인사를 한다, 용돈을 드릴 때는 서로 상의하여 자신의 부모님께 배우자가 드린다, 배우자의 부모님이나 형제들에게 불편한 마음이 생겼을 때 배우자가 진정할 때까지 위로하고 기다려준다 등의 부부생활에서 실제적으로 적용할 수 있는 방안들을 모색하였다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

톰 : 장인 장모님과 좀 더 가까워질 수 있는 길은 자주 찾아뵙고 외식이나 시간을 갖는 것이라는 생각이 든다. 함께하는 시간이 많으면 내가 그 분들을 좀 더 잘 알 수 있기 때문에 쓸데없는 오해를 하지 않아도 되고 그렇게 되면 자연히 긍정적인 관계를 맺어가지 않을 까 싶다.

파워맨 : 저희는 한 주에 한번 양쪽 부모님께 전화를 드리기로 했어요. 사실 생활하다 보면 저도 아내도 전화한번 못할 때가 많거든요. 아직 신혼이라 부모님들이 걱정이 더 많고 궁금하신 것도 많은 것 같은데 저희가 먼저 전화를 드려서 알려야겠다고 정했습니다.

바늘 : 요 몇 년간 아내가 명절 때 처가에 가지 못했습니다. 거리도 있고 저희 부모님과 형제들 뒤치다꺼리 하다보면 시간도 없고 해서 못 갔는데 아내가 많이 서운했던 것 같습니다. 그래서 올해부터는 제가 먼저 나서서 처가에 가겠다고 하기로 했습니다.

곰돌엄마 : 사실 얼마 전 남편 누님과 좀 안 좋은 일이 있었어요. 제가 느끼기에는 너무 일방적인 이야기를 하시고 저는 아무래도 받는 입장이니까요. 그래서 제가 연락을 안했더니 남편이 왜 안하냐고 하더라구요. 그럴수록 해야 한다구... 그런데 전 못 하겠는 거예요. 그래서 그 일로 다투고 힘들었어요. 오늘 그 이야길 하면서 제가 힘들었던 얘길 했거든요. 그랬더니 남편이 제가 풀릴 때까지 기다려준다고 했어요. 그 말을 들으니까 고맙구 눈물이 났어요. 남편이 제 맘을 알아준 것 같아서요...

6회기 활동에서 참여한 부부들은 이마고(image)를 탐색하는 것을 통해 서로 배우자의 부모에 대해 이해하게 되었다. 자신의 부모님을 객관적으로 보고 이전보다 배우자에게 객관적으로 부모님에 대해 이야기 할 수 있었다고 하였다. 그리고

배우자 원 가족과 긍정적인 관계를 맺기 위해서는 먼저 배우자의 원 가족을 있는 그대로 인정하고 받아들이려는 노력을 해야 하겠다. 또한 배우자 가족들의 말을 자신의 생각대로 해석하여 상처받지 말고 대화를 통해 확인하고 해결해야 한다고 하였다. 그리고 배우자와 함께 그동안 서로의 원 가족과 관련된 문제를 긍정적으로 해결해왔던 방법들을 더 발전시키기 위해 부부가 함께 협의하면서 실제적인 방법을 찾아 실천하기로 하였다. 이러한 반응을 통하여 참여한 부부들은 각자 자신에 대해서 그리고 배우자 원 가족에 대해서 객관적으로 이해할 수 있게 되었다고 한다. 배우자 원 가족과 보다 긍정적인 관계를 형성하기 위한 구체적이고 실제적인 대안을 찾아 가려는 부부들의 모습을 볼 수 있었다.

7회기 함께 나누고 책임져요 : 부부의 역할 수행 강화단계

가족의 형태가 부부 중심의 핵가족으로 변화해 가고 가정 내 여성의 지위가 크게 향상되어 가면서 부부간의 역할 분담 문제가 결혼생활의 중요한 요인으로 대두하고 있다. 여성들은 남성들에 비해 더 평등주의적 역할태도를 가지고 있고 변화의 속도도 빠른 반면에, 남성들은 아직도 전통적이며 보수적인 역할태도를 가지고 있으며 변화의 속도도 느리기 때문에 부부간의 역할 기대와 역할 수행의 불일치로 인한 갈등유발의 가능성은 더욱 커지고 있다. 실제로 많은 부부들이 자신이 배우자에게 기대하는 역할에 대해 막연하게 알고 있는 경우가 많다. 그래서 배우자에게 이를 정확하게 전달하지 못하고 배우자가 자신이 원하는 대로 해주기만을 바라게 된다. 배우자도 상대방이 무엇을 기대하는지 분명하게 알지 못하기 때문에 자기가 경험하고 배운 성역할을 기준으로 자기의 생각대로 추측하여 행동한다.

이와 같이 부부가 서로에게 기대하는 역할에 대해 자신들의 욕구를 분명하게 전달하지 못하고 무엇을 원하는지 잘 알지 못함으로 필연적으로 갈등을 유발시킨다. 이러한 역할 갈등은 결혼초기에서 첫 자녀 학교 입학하기 전까지 시기에 가장 많이 발생한다고 한다.

따라서 본 프로그램 7회기에서는 부부간의 역할 수행요인을 강화하는 프로그램으로 구성하였다. 참여한 부부들이 일상생활에서 부딪치는 역할갈등에 대처하고 해결할 수 있는 능력을 기르는데 주안점을 두고 지금까지 잘 수행해온 역할들과 배우자에게 기대하는 역할을 탐색하도록 하였다. 그리고 서로 배우자에게 기대하는 역할들과 자녀양육에 대한 책임감을 나누고 협의하게 하였다.

7회기에 부부가 추구하고 변화해 가야할 목표는 다음과 같다.

▪ 부부가 서로 잘 수행해온 역할을 확인하고 지지한다.

▪ 배우자에게 기대하는 역할을 확인하고 조정한다.
▪ 자녀양육의 책임은 부부 모두의 역할임을 인식하고 양육책임을 함께 나누는 방법을 찾는다.

7회기에서 성취하고자 하는 목표를 위해 참여한 부부들이 활동하면서 나타낸 반응은 다음의 <표 18>에 요약하였다.

표 18. 7회기 참여부부들의 반응 요약

단계별 목표	회기	회기별 활동요인	활동 내용	회기별 분석 주제		
				긍정적인 자원 탐색	프로그램에서 영향 받은 점 (프로그램을 통해 새롭게 알게 된 점)	실제 부부생활에 적용할 점
2단계 결혼만족 요인강화	7회기	부부의 역할수행	부부 역할 분담	참여자들은 부부역할과 관련하여 대부분 부부간에 역할분담이 원활하게 이루어져 왔으며, 서로가 공평하게 역할을 분담하려고 노력했다는 것을 발견하였다. 그리고 이런 탐색을 통해서 자신들이 그래도 잘 감당하고 협조해온 편이라는 생각이 들어 서로에 게 감사하게 되었다고 이야기 하였다.	참여자들은 비교적 원활하게 수행되어 온 부부역할 이외에 배우자에게 기대하는 역할들을 탐색하고 역할분담에 대한 협의를 하였다. 그 결과, 자신이 배우자에게 기대하는 역할에 대해 막연하게 알고 있는 경우도 많았고, 이를 배우자에게 명확하게 전달하지 못했다는 것도 알게 되었다. 그리고 이제까지 서로간의 경험과 성장배경에서 오는 차이를 무시한 채 자신이 경험한 것을 기준으로 배우자에게 기대하는 경우가 많았음을 새롭게 깨닫게 되었다고 하였다	참여자들은 앞으로는 막연하게 기대하고 실망하지 않아야 하겠다고 하였다. 자신의 의견을 제시하여 타협을 해야 하며, 요구가 아닌 협조와 부탁하는 자세로 서로에게 기대하고 있는 것을 알려주고 지속적으로 역할분담을 해나가야 한다고 하였다. 또한 서로의 역할과 어려움을 이해하고 긍정적으로 받아들인다면 역할갈등은 많은 부분 해결할 수 있을 것이라고 하였다
			자녀 양육	자녀양육과 관련하여 그동안 배우자가 잘 수해해왔던 것들을 지지해주며 서로가 느끼는 어려움을 나누었다. 그 결과, 아내들의 경우는 남편이 자신이 느끼는 양육의 어려움을 이해하고 격려해주어서 힘이 되었다고 하였으며, 남편들의 경우는 아내가 수고하고 고민하고 있음을 새삼 깨닫게 되고 미처 알지 못했던 어려움을 이야기할 수 있어서 좋았다고 하였다.	참여자들은 자녀양육에서 지금까지 자신이 책임지고 잘 수행해온 역할은 무엇인지 탐색해보고 서로 부모로서 책임져야할 부분은 무엇인지에 대해 협의하였다. 그 결과, 부모역할에 대한 자신의 태도에 아직 준비가 안 되고 부족한 부분들이 있었다는 부부(자녀 없는 부부)는 부모역할의 준비가 중요하다고 하였다. 자녀가 있는 부부는 자녀양육에 치중한 나머지 부부간의 친밀한 관계에 대해서 소홀했음을 발견하였다고 하였다	참여자들은 앞으로는 자녀양육이 공동의 책임이라는 생각으로 좋은 엄마나 좋은 아빠로서가 아닌 '좋은 부모'로서의 역할의 중요성을 인식하였다고 하였다. 좋은 부모로서의 역할을 감당하기 위해서는 부부가 공동으로 일관된 양육태도를 갖기 위해 서로 협의를 통해서 부모가 함께 통일된 양육태도를 보이겠다고 하였다

<표 18>에 요약된 대로 참여한 부부들이 반응한 표현들을 구체적으로 서술한 내용은 다음과 같다.

□ 부부 역할 분담

■ 긍정적인 자원 탐색

참여한 부부들은 먼저 부부역할과 관련하여 지금까지 자신과 배우자가 잘 수행해온 역할이 무엇이었는지 탐색하였다. 그 결과 대부분 부부간에 역할분담이 원활하게 이루어져 왔으며, 서로가 공평하게 역할을 분담하려고 노력했다는 것을 발견하였다. 참여한 부부들의 반응은 다음과 같다.

깜찍이 : 그동안 역할분담이 대체로 잘 되어왔다는 것을 알게 되었다. 남편은 일에 나는 아이양육에 정신이 없어 우리가 어떤 역할을 하고 있는지 의식하지 못하고 살았는데 남편과 함께 탐색해보면서 우리가 그래도 잘 해온 편이라는 생각이 들어 다행이라는 생각이 된다.

곰돌엄마 : 여자, 남자로서의 역할과 함께 서로가 도움이 필요할 때 구분 없이 도와주려고 했던 것 같다. 함께 탐색하면서 몇 가지 일치하지 않는 부분이 있지만 지금까지는 각자의 일을 잘 감당하고 협조해 왔다고 생각한다. 앞으로도 서로의 역할과 어려움을 이해해주고 긍정적으로 받아들이려는 마음이 있다면 잘 해내가리라 생각한다.

기주 : 일상생활에서 서로 역할분담을 잘 해온 편이다. 맞벌이 부부이기 때문에 서로 돕지 않으면 힘들어진다는 것을 알았고 그래서 서로 조절하면서 역할을 나누려고 했다.

영부인 : 남편이 비교적 가사 일을 잘 돕는 편이고 경제적인 문제에서 생각을 같이 해 함께 노력하고 있다. 맞벌이라 서로 힘들고 지칠 때가 많고 그래서 역할문제로 부딪치는 부분이 있기는 하지만 내가 요구하면 남편이 수용하는 편이라 잘 해왔던 것 같다.

■ 프로그램에서 영향 받은 점

다음으로 참여한 부부들은 비교적 원활하게 수행되어 온 부부역할 이외에 배우자에게 기대하는 역할들을 탐색하고 역할분담에 대한 협의를 하였다. 그 결과, 자신이 배우자에게 기대하는 역할에 대해 막연하게 알고 있는 경우도 많았고, 이를 배우자에게 명확하게 전달하지 못했다는 것도 알게 되었다고 하였다. 그리고 이제까지 서로간의 경험과 성장배경에서 오는 차이를 무시한 채 자신이 경험한 것

을 기준으로 배우자에게 기대하는 경우가 많았음을 새롭게 깨닫게 되었다고 하였다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

태영 : 전 저희 집에서 아버지가 했던 일들은 당연히 남편도 할 거라고 생각했는데 결혼하고 나니까 그게 아니더라구요. 그래서 신혼 초에 그런 부분으로 많이 싸웠어요. 일일이 다 얘기할 수도 없고 또 얘기해도 남편이 늦게 들어오고 해줄 시간이 많지 않으니까 저만 입 아프게 얘기한다는 생각도 들었구요. 그런데 오늘 제가 기대하는 걸 이야기하다가 시간이 없어서도 그렇지만 남편이 그런 걸 해야 된다는 생각을 못한다는 걸 알았어요. 제가 원하는 것을 제대로 알고 있지 않더라구요. 전 그동안 계속 말했으니까 당연히 알고 있다고 생각했는데...앞으로는 구체적으로 남편에게 알려 주려고 생각합니다. 잔소리처럼 들릴 수도 있지만 남편이 그렇게 얘기를 해주면 자신이 노력하겠다고 했어요.

웰빙 남편 : 전 아내가 기대하고 있는 걸 알면서도 잘 들어주지 못한 것 같습니다. 아내가 기대하는 부분이 사실은 계속 부딪치는 문제였거든요. 지속되는 갈등 같기도 한데...문제는 제가 그 일을 다른 일보다 우선하지 않는다는 거지요. 그걸 아내도 아는 것 같고, 그래서 해결이 안 된 것 같습니다. 아내와 서로 기대하는 일을 말하면서 내가 원하는 대로만 할 수 없고 조절을 해야 된다는 생각을 했습니다. 약속한 것은 잘 지키도록 노력해야 하구요.

■ **실제 부부생활에 적용할 점**

서로 기대하는 역할에 대해 이야기를 나눈 후 참여한 부부들은 앞으로는 막연하게 기대하고 실망하지 않아야 하겠다고 하였다. 자신의 의견을 제시하여 타협을 해야 하며, 요구가 아닌 협조와 부탁하는 자세로 서로에게 기대하고 있는 것을 알려 주고 지속적으로 역할분담을 해나가야 한다고 하였다. 그리고 서로의 역할과 어려움을 이해하고 긍정적으로 받아들인다면 역할갈등은 많은 부분 해결할 수 있을 것이라고 하였다. 참여한 부부들의 반응은 다음과 같다.

끔찍이 : 지금까지 바쁘다는 핑계로 내 일에만 신경을 쓴 경우가 많았던 것 같은데 앞으로는 아내의 입장과 상황을 이해하려는 태도를 가지고 자주 대화를 해야겠다는 생각을 했습니다. 오늘 보니까 아내가 원하는 것을 잘 모르고 있고 집안일은 아내가 잘 하니까 나는 무조건 가사 일을 좀 도와주면 되겠지 하는 생각이 있었던 것 같습니다. 그동안 아내가 잘 해오기도 했구요. 오늘 이야기하니까 아내는 그런 일을 도와주기보다 아이와 시간을 갖는 거 같은 다른 일들을 같이 하기를 원하더라구요. 그렇게 못해준게 미안하기도 하고, 그래서 저도

아내가 원하는 일들을 물어보고 아내도 물어보고 해서 같이 할 수 있는 일들을 찾아가기로 했습니다.

영부인 : 저희가 동갑인데요. 제가 기대하는 일을 해 주지 않을 때 화가 나고 짜증이 나서 남편에게 함부로 말을 했던 것 같네요. 사실 그러면 안 되는 줄 아는데 그럴 때 제가 감정 조절을 잘 못하는 편이어서 그런 경우가 많았어요. 제가 생각해도 남편이 기분 나빠서 안 해줄 것 같거든요. 그래서 앞으로는 남편을 존중하는 태도로 부드럽게 협조를 구하도록 해야겠어요.

□ 자녀 양육

자녀 양육 부분에서는 참여한 부부들이 서로 역할을 잘 수행하도록 도울 뿐 아니라 부모로서 자녀양육의 기능을 잘 감당할 수 있도록 자녀양육에 관한 어려움과 책임감을 함께 나누도록 하였다.

■ 긍정적인 자원 탐색

먼저 참여한 부부들은 자녀양육과 관련하여 그동안 배우자가 잘 수해해왔던 것들을 지지하고 서로가 느끼는 어려움을 나누었다. 그 결과, 아내들의 경우에는 남편이 자신이 느끼는 양육의 어려움을 이해하고 격려해주어서 힘이 되었다고 하였으며, 남편들의 경우에는 아내가 수고하고 고민하고 있음을 새삼 깨닫게 되고 미처 알지 못했던 어려움을 이야기할 수 있어서 좋았다고 하였다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

실 : 내가 처해 있는 상황을 얘기하고 공감을 받고 그 일을 함께 생각해보고 해결하려는 시도를 할 수 있어서 좋았다

곰돌 엄마 : 부부가 함께 작은 거지만 소소한 문제도 함께 이야기할 수 있고 남편이 내 어려움을 이해하고 있다는 것을 알게 되어 힘이 되었다

곰찍이 : 아내가 수고하고 고민하고 있음을 새삼 깨닫게 되고 미처 알지 못했던 어려움을 이야기 할 수 있어서 좋았다

■ 프로그램에서 영향 받은 점

자녀양육의 어려움을 함께 나누고 격려한 후에 참여한 부부들은 자녀양육에서 지금까지 자신이 책임지고 잘 수행해온 역할은 무엇인지 탐색해보고 서로 부모로서 책임져야할 부분은 무엇인지에 대해 협의하였다. 그 결과, 부모역할에 대한 자신의 태도에 아직 준비가 안 되고 부족한 부분들이 있었음을 깨닫게 되었으며, 자

녀양육에 치중한 나머지 부부간의 친밀한 관계에 대해서 소홀했다는 것을 발견하였다고 하였다. 다음은 자녀양육에 j대한 책임감을 나누고 협의한 이후의 참여한 부부들의 반응이다.

곰찍이 : 전 부끄러운 얘긴데 자녀양육에 대해 크게 생각한 건 없다는 것을 알았습니다. 아이가 10개월인데 너무 어려서 제가 무슨 도움이 될까 싶더라구요. 근데 아내는 도움이 된다고 하니까 아직 내가 부모 될 준비가 안 되었나 다시 생각해보게 되었어요. 그래서 이제부터라도 좋은 책이나 자료 같은 것을 열심히 보고 부모역할에 대해 배워가려고 합니다.

실 : 아기가 어떤 환경에서 자라냐에 따라서 달라진다고 생각하거든요. 저는 모든 중심이 아이한테 맞춰져 있어서 남편한테 소홀한 부분도 있던 것 같구요... 그래서 이런 부분에 대해 남편과 의견교환을 해야 할 것 같아요.

영부인 : 저희도 나름대로 행복한 느낌을 가지고 남편을 출근시킨다고 생각했는데 애로 인해서 행복을 느낀 거지 서로 간에 정서적인 느낌을 못 느낀 것 같아요. 그래서 내일부터는 서로 껴안아주고 그걸 아이한테 보여주어야겠다는 생각을 했어요.

■ **실제 부부생활에 적용할 점**

참여한 부부들은 앞으로는 자녀양육이 공동의 책임이라는 생각으로 좋은 엄마나 좋은 아빠로서가 아닌 '좋은 부모'로서의 역할의 중요성을 인식하였다고 하였다. 좋은 부모로서의 역할을 감당하기 위해서는 부부가 공동으로 일관된 양육태도를 갖고 협의해야겠다고 하였다

곰돌아빠 : 양육은 공동의 책임이고 좋은 엄마만 있어서는 안 된다는 것을 알게 되었습니다. 계 딴에는 역할을 한다고 생각하지만 다시 한번 나와 아내가 함께 노력해서 좋은 부모가 되어야 한다는 것을 알게 되었습니다. 그러려면 아이와 보내는 시간을 좀 더 늘리고 아내와 좋은 부부관계를 만들어 가는 것이 필요한 것 같습니다.

대통령 : 예전부터 들어서 알기는 했지만 혼자서 좋은 부모가 될 수는 없을 것 같다. 아내와 협의하여 일관성 있는 양육태도를 가질 수 있도록 노력해야겠다.

7회기에 참여한 부부들은 대부분 부부간에 역할분담이 원활하게 이루어져 왔고, 서로 공평하게 역할을 분담하려고 노력해왔다. 그러나 배우자에게 기대하는 역할에 대해서는 막연하게 알고 있고, 이를 배우자에게 명확하게 전달하지 못했다는

것을 새로이 알게 되었다고 하였다. 그래서 막연하게 기대하고 실망하기 보다는 자신의 의견을 제시하여 타협을 해야 하겠다고 하였다. 요구가 아닌 협조와 부탁하는 자세로 서로에게 기대한 것을 알려 주어 지속적으로 역할분담을 해나가야 함을 인식했다고 하였다.

자녀양육과 관련하여 참여한 부부들은 그동안 배우자가 잘 수행해왔던 것들을 지지하고 서로가 느끼는 어려움을 나누고 격려하면서 부모로서의 일체감을 느낄 수 있었다고 하였다. 자녀양육이 공동의 책임이라는 생각으로 좋은 엄마나 아빠가 아닌 좋은 부모의 역할을 할 수 있도록 부부가 공동으로 일관된 양육태도를 갖도록 협의해야 함을 더 알게 되었다고 하였다

위와 같은 반응을 통해서 참여한 부부들은 앞으로 일상생활에서 부딪치는 역할갈등을 배우자와 구체적으로 타협하고 지속적으로 역할분담을 잘 수행해 나가려는 자세를 보였다. 자녀양육에 있어서도 좋은 부모의 역할을 공동으로 책임질 수 있는 태도를 새로이 인식하게 되었음을 확인할 수 있었다.

다. 단계 3 : 부부의 긍정적인 미래 설계 단계(8회기)

8회기 Forever Love : 부부의 긍정적인 미래 설계

행복한 부부는 서로의 꿈을 이루는 것이 결혼생활의 목표 가운데 하나라고 생각한다. 그들은 결혼생활을 통해 서로의 꿈을 실현하려고 노력한다(Gottman, 1999). 결혼은 두 사람이 만나 그들의 삶의 목표와 의식, 역할, 심리적 유대 등에서 두 사람이 가지고 있는 꿈을 실현하는 과정이다. 따라서 부부가 함께 인생의 의미를 공유할 수 있는 결혼생활을 할 수 있다면 그 부부는 그들만의 새로운 문화를 창출해 낸 것이라고 할 수 있다.

8회기는 부부가 서로 자신의 미래의 결혼생활에 대한 꿈을 발견하며, 그 꿈을 존중하고 공유하는 기회를 갖는데 중점을 두었다. 그리고 부부가 기대하고 꿈꾸는 결혼생활을 현실생활에서 이루어가기 위해 부부가 실천해나가야 할 사항들을 협의하도록 하였다.

8회기에서 참여한 부부들이 추구하고 변화해 가야할 목표는 다음과 같다.

- 프로그램을 통해 강화된 요인들을 바탕으로 부부의 긍정적인 미래를 설계한다.
- 프로그램을 종결하고 배우자, 구성원들과 함께 그동안 서로 노력한 것에 대해 축하하고 감사하는 시간을 갖는다.

다음의 <표 19>는 참여한 부부들이 8회기에서 성취하고자 하는 목표를 위해 활동을 하면서 나타낸 반응을 요약한 것이다.

표 19. 8회기 참여부부들의 반응 요약

단계별 목표	회기	회기별활동주제	활동 내용	회기별 분석 주제		
				긍정적인 자원 탐색	프로그램에서 영향 받은 점 (프로그램을 통해 새롭게 알게 된 점)	실제 부부생활에 적용할 점
3단계 부부의 미래설계	8회기	부부의 긍정적인 미래설계	부부가 함께 꼴라쥬 만들기	참여한 부부들은 꼴라쥬를 함께 만들면서 자신과 배우자가 서로 행복한 결혼생활을 꿈꾸고 그걸 이루려고 노력하고 있음을 발견하였다. 그리고 자신들이 이루려고 노력하는 점들이 같다는 것을 깨닫게 되어 배우자와 좀 더 친밀해 졌다고 한다.	참여자들은 그동안 막연하게 앞으로 어떻게 살아가야 할 것인가를 생각했는데 꼴라쥬를 만들면서 자신이 어떤 것을 기대했는지 생각해 보는 기회가 되었다고 하였다. 그리고 배우자가 기대하는 것에 대해서도 막연하게 아는 경우가 많았는데 정확하게 확인할 수 있게 되어 배우자를 더 이해할 수 있게 되었다고 하였다. 꼴라쥬 만들기를 통해 참여자들은 부부가 함께 미래를 이야기하고 그것을 서로 아는 것이 중요하다는 것을 깨닫게 되었다. 배우자와 함께 서로의 꿈을 이야기하면서 서로 함께 한다는 느낌이 들어서 좋았다고 한다. 그리고 평소에 잘 느끼지 못했던 부부간의 유대감을 느끼게 되었으며, 미래를 그려보면서 서로 희망적이고 긍정적인 모습을 떠올려 행복하다고 하였다.	참여자들은 앞으로의 부부생활에서 자신과 배우자가 기대하는 결혼생활을 실천할 수 있는 구체적인 방법들을 찾을 수 있도록 노력할 것이며, 서로가 인생에서 바라는 꿈을 찾고 공유하는 시간을 갖는 것이 필요하다고 하였다. 그리고 일년에 한번 쯤 부부만 따로 시간을 내서 한해의 인생계획이나 바라는 것들을 이야기하는 시간을 가지고 그런 걸 통해서 좀 더 배우자를 이해할 수 있어야겠다고 하였다
			새로 쓰는 언약서	새로 쓰는 언약서를 작성하면서 참여자들은 그동안 사랑 만들기 계획서를 작성하면서 가정에서 배우자가 부족했던 점을 긍정적인 방향으로 바꾸려고 노력했다는 것을 확인하였다. 그동안 서로 실천하기로 했던 것을 지키기 위해 노력하였고 그 과정에서 자신과 배우자가 변했다고 하였다. 또한 프로그램 과정 동안 배우자에게서 동지애와 우정 같은 것을 느끼게 되었다고 하였다.	참여자들은 한주마다 실천하기로 했던 것들 중에서 잊어버리고 지나간 것들이 있었는데 생각났고, 추상적으로 해야 된다고 생각했던 것들을 글로 쓰다보니까 구체적으로 생각하게 되었다고 하였다. 그리고 자신이 가정에서 부족했던 점을 긍정적인 방향으로 바꾸도록 노력할 것이며, 그러기 위해서는 무엇보다 서로 격려하고 지지해주며 프로그램에서 경험한 것들을 실천해가는 것이 중요하다고 하였다.	참여자들은 앞으로의 결혼생활에서 지키기로 협의한 사항들을 실천하도록 노력할 것이며, 협의한 사항들을 하나씩 실천한다면 좋은 가정을 만들 수 있을 것이라고 하였다. 또한 대화를 통해 서로의 기대를 조절해가고, 그동안 서로 협의한 내용들을 잊지 않고 적용한다면 앞으로 부부간에 문제가 있을 때 잘 해결해나갈 수 있을 것이라고 하였다.

<표 19>에 요약된 대로 참여한 부부들이 반응한 표현들을 구체적으로 서술한 내용은 다음과 같다.

□ 부부가 함께 꼴라쥬(collage) 만들기

미래의 결혼생활이나 부부관계와 관련된 자신의 꿈을 발견하고 공유하는 과정을 갖기 위하여 '함께 만들어 갈 부부의 미래'라는 주제로 꼴라쥬(collage)를 만들었다. 꼴라쥬 만들기는 자신이 모르는 무의식속에 잠겨있는 욕구, 소망, 기대를 의식으로 끌어올려 의식화하는 작업이다. 부부는 꼴라쥬 작업을 통해 미래의 결혼생활과 부부관계에 대해 무의식적으로 드러난 자신의 꿈을 발견하고, 배우자와 함께 자신이 기대하는 미래의 부부상(像) 및 결혼생활 설계에 대한 이야기를 나누었다.

■ 긍정적인 자원 탐색

참여한 부부들은 꼴라쥬를 함께 만들면서 자신과 배우자가 서로 행복한 결혼생활을 꿈꾸고 그걸 이루려고 노력하고 있음을 발견하였다. 그리고 자신들이 이루려고 노력하는 점들이 같다는 것을 깨닫게 되어 배우자와 좀 더 친밀해졌으며, 평소에 잘 느끼지 못했던 부부간의 유대감을 느끼게 되었다고 하였다.

실 : 꼴라쥬를 만들면서 남편이 나처럼 행복하기를 바란다는 것을 알았어요. 남편도 당연히 행복하기를 원하겠지만 구체적으로 이런 모습으로 나와 함께 하기를 원한다는 말을 처음 들은 것 같네요. 그 말을 들으면서 기분이 좋고 행복해졌습니다.

곰돌아빠 : 부부간의 그 끈끈한 감정 같은 걸 느꼈습니다. 결혼생활이 혼자만 잘한다고 되는 건 아닌것 같은데 오늘 아내와 이야기하면서 다시 그런 생각을 했습니다. 혼자가 아니라 우리 둘이 같이 만들어간다는 거. 그리고 둘이 함께 행복하기 위해 노력하니까 앞으로 힘든 일도 있겠지만 잘 될거라는 생각이 들었습니다.

■ 프로그램에서 영향 받은 점

참여한 부부들은 배우자와 함께 꼴라쥬를 만들면서 그동안 막연하게 생각했던 미래에 대해 구체적으로 생각해보았고 자신이 어떤 것을 기대했는지 돌아보는 기회가 되었다고 하였다. 그리고 배우자가 기대하는 것에 대해서도 막연하게 아는 경우가 많았는데 정확하게 확인할 수 있게 되어 배우자를 더 이해할 수 있게 되었다고 하였다. 참여한 부부들의 반응은 다음과 같은 표현에서 잘 나타나고 있다.

깜찍이 : 남편이 바라는 결혼생활이 무엇까에 대해 생각해본 적이 별로 없었던 것 같아요. 그냥 하루하루 살았던 건 아닌가 싶기도 하고... 남들처럼 사는 게 아니라 내가 바라고 원하는 결혼생활이 무언지 생각하고 찾아보게 되어 새롭고 남편이 기대하는 것을 확인할 수 있어서 좋았어요.

곰돌 엄마 : 부부가 함께 만드는 작업을 하면서 이야기를 할 수 있어 좋았어요. 남편과 이런 내용으로 이야기를 해본 것이 참 오래되었다는 생각도 들구요. 결혼하기 전에 이런 이야기를 한 적이 한번 있는데 그때는 너무 막연했던 것 같네요. 이야기를 하면서 그 때 생각과 지금 살아보고 나서의 생각이 좀 다르다는 생각을 했어요. 앞으로 살면서 또 다른 것을 기대하게 될 것 같아서 종종 이런 얘기를 남편과 해봐야겠다는 생각을 했어요.

기주 : 처음 할 때는 너무 막연하고 잘 떠오르지 않았는데 생각해보니까 제가 그런 생각을 안 하고 산 것 같습니다. 그래서 뭘 원하는지 기대하는지 잘 모르고 있다는 생각이 들었습니다. 아내도 그렇구요. 근데 둘 다 행복하게 살고 싶다는 생각은 하고 있다는 것을 알게 되었어요. 그래서 이 프로그램도 한 것 같구요.

꼴라쥬 만들기를 통해 참여한 부부들은 부부가 함께 미래를 이야기하고 그것을 서로 아는 것이 중요하다는 것을 깨닫게 되었고, 배우자와 함께 서로의 꿈을 이야기하면서 서로 함께 한다는 느낌이 들어서 좋았다고 하였다. 참여한 부부들은 다음과 같이 표현하였다.

태영 : 앞으로 우리에게 좋은 일들, 지금보다 더 잘될 것이라는 기대를 할 수 있어서 행복했어요. 지금보다 나은 모습으로 남편과 만들어 갈 수 있을 거라는 기대도 생기구요...

웰빙 남편 : 함께 미래를 이야기하는 게 참 중요한 일이라는 생각을 했습니다. 그전에도 종종 이야기하긴 했지만 지금처럼 구체적으로 이야기한 적은 없는 것 같네요. 아내가 바라는 결혼생활의 모습을 이루어주고 싶다는 생각이 들었습니다. 저도 제가 원하는 것을 이루려고 아내와 같이 노력해야 겠구요.

■ **실제 부부생활에 적용할 점**

참여한 부부들은 앞으로의 부부생활에서 자신과 배우자가 기대하는 결혼생활을 실천할 수 있는 구체적인 방법들을 찾을 수 있도록 노력해야하고, 서로가 인생에서 바라는 꿈을 찾고 공유하는 시간을 갖는 것이 필요하다고 하였다. 그리고 일년에 한번 쯤 부부만 따로 시간을 내서 한해의 인생계획이나 바라는 것들을 이야기하는 시간을 가지고 그런 걸 통해서 좀 더 배우자를 이해할 수 있어야겠다고 하

였다. 다음은 참여한 부부들의 반응이다.

넘치는 걸 : 저희가 기대하는 부부생활을 하려면 서로 많이 노력해야 한다고 생각해요. 기대는 높은데 노력은 안하면 서로 싸울 일 밖에 없을 것 같아서요. 지금은 신혼이라 더 그런거 같은데. 앞으로 서로 원하는 걸 먼저 물어봐주고 노력하면서 살아야겠다는 생각을 했어요.

계리 : 언젠가 어떤 부부가 연말이나 신년 초에 부부끼리 일박이일로 엠티 같은걸 가서 일년 계획을 한다는 이야기를 들었어요. 그 때 참 좋은 생각이라고 했는데...오늘 이걸 하면서 저희도 그렇게 해보면 좋을 것 같다는 생각이 들었어요. 서로 알고 노력하려면 시간을 내야하는데 평소에는 잘 안되고 시간을 내기 힘드니까 그렇게 해보면 좋을 것 같아요.

대통령 : 저희는 집 장만하는게 당장 큰 목표여서 그걸 위주로 산 것 같다는 생각을 했습니다. 현실적으로 중요하고 앞에 닥친 일이라 그랬는데 너무 짧게 생각한 것 아닌가 싶구요. 그래서 아내와 좀 더 넓게 어떤 모습으로 살아야 할지에 대해 이야기했는데요. 그러다보니까 서로 가지고 있던 꿈들을 이야기하고 그러면서 서로를 좀 더 이해할 수 있게 되었구.. 앞으로는 이런 시간을 자주 갖자고 했습니다.

□ 새로 쓰는 언약서

앞에서 꼴라쥬 만들기를 통해 확인한 부부가 기대하고 꿈꾸는 결혼생활을 현실생활에서 이루어가기 위해 부부가 실천해나가야 할 사항들을 협의하였다. 이를 위해 1회기~7회기까지 각 회기에서 다룬 내용을 일상생활에서 보다 잘 적용하기 위해 부부가 함께 만들고 실천해 보았던 '사랑 만들기 계획서'를 바탕으로 부부가 자신들만의 '새로운 언약서'를 완성하였다.

■ 긍정적인 자원 탐색

새로 쓰는 언약서를 작성하면서 참여한 부부들은 그동안 '사랑만들기' 계획서를 작성하면서 배우자가 가정에서 부족했던 점을 긍정적인 방향으로 바꾸려고 노력했다는 것을 확인하였다. 그리고 그동안 서로 실천하기로 했던 것을 지키기 위해 노력하였고 그 과정에서 자신과 배우자가 변했다고 하였다. 그리고 그 과정에서 배우자에게서 동지애와 우정 같은 것을 느끼게 되었다고 하였다.

대통령 : 8주 동안 참석하면서 힘들었는데 그래도 성실하게 참석할 수 있었던 건 저

희가 기대하는 바가 있었기 때문인데 바라는 거는 아내도 마찬가지 일텐데 서로 행복한 가정을 만드는 거거든요. 그래서 참석하면서 어떤 말을 할 때 부드럽게 말하기, I-메시지를 사용해 보려고 노력 했구요 화가 났을 때는 한 템포 줄여간다는 생각도 했구요.. 아내에 대해서는 어떤 동지애나 우정 같은 걸 느꼈습니다. 함께 노력해서 이루어가는 사람이라는 생각이 들더라구요.

실 : 음....저는 참 많이 나아졌어요. 8주가 짧은 시간이었는데 전 그전에는 남편에게 짜증을 많이 내는 스타일이었는데 정말 요즘엔 짜증을 내려하면 남편이 빨리 저지를 시키고 저도 그런게 많이 없어져서 요즘은 부부싸움이라는 걸 잘 안 한거 같아요.

끔찍이 : ... 약속한 것들을 지켜야 된다고 생각 했어요 그동안 계가 핑계가 '바쁘다 돈 벌어야 된다.' 라는 생각이 온통 머릿속에 있어서 솔직히 말하면 이런 부분을 등한시 한게 있었어요. 우선순위를 일에 먼저 두지 가정에 먼저 두지 않았거든요. 난 밖에 생활이 중요했고 아내는 같이 있는 생활이 중요하고...그런데 이제 가정생활을 중요하게 생각하고 우선순위를 두려구요...

■ **프로그램에서 영향 받은 점**

새로 쓰는 언약서를 작성하면서 참여한 부부들은 한주마다 실천하기로 했던 것들 중에서 잊어버리고 지나간 것들이 있었는데 생각났고, 추상적으로 해야 된다고 생각했던 것들을 글로 쓰다보니까 구체적으로 생각하게 되었다고 하였다. 그리고 그 주에 배운 걸 실천했어야 했는데 잘못한 부분들이 떠올랐고 한 주간 동안 실천하는 것도 힘든데 프로그램이 끝난 후에는 얼마나 잘 지킬수 있을까 하는 걱정도 들었다고 하였다. 이들은 자신이 가정에서 부족했던 점을 긍정적인 방향으로 바꾸도록 노력해야 하며, 그러기 위해서는 무엇보다 서로 격려하고 지지하며 프로그램에서 경험한 것들을 실천해가는 것이 중요하다고 하였다.

곰돌엄마 : 언약서 쓰면서 한주마다 성실히 했고 느끼고 지나갔다고 생각했는데 다시 보니까 새롭더라구요. 잊어버리고 지난간 것들이 있었는데 이걸 하면서 다시 한번 좀 더 마음의 여유를 갖고 생활할 수 있지 않을까라는 생각이 들더라구요.

끔찍이 : 추상적으로 뭘 해야 한다든가 부부가 사이가 좋아지려면 요런 것들을 해야 된다 는 생각을 했는데 글로써 쓰다보니까 구체적으로 생각하게 되고 이런게 쌓이면 좋아지지 않을까 생각했어요.

계리 : 저도 기억을 하면서 쓰면서 그 주에 배운 걸 실천했어야 했는데 잘 못했구나라는 생각을 했거든요. 이렇게 한 주간 동안 실천해보는 것도 힘든데 끝난 후

에는 얼마나 잘 지키고 살 수 있을까라는 생각도 들구요. 그래도 남편도 저도 변하려고 노력한 부분이 있으니까 앞으로는 더 지키려고 노력해야 겠다는 생각이 들었어요.

기주 : 무엇보다 서로 배려 하는게 중요한 것 같습니다. 다른 분들 얘기처럼 실천하지 않으면 아무 소용이 없고 어떻게 보면 이것 때문에 서로 못한다고 비난할 수도 있을 것 같아요. 그래서 서로 배려하고 칭찬하는게 좋을 것 같습니다. 앞에서 그런 걸 연습한 것 같은데... 서로 좋은 감정이 없으면 힘들 것 같다는 생각이 듭니다.

■ **실제 부부생활에 적용할 점**

참여한 부부들은 앞으로의 결혼생활에서 지키기로 협의한 사항들을 실천하도록 노력할 것이며, 협의한 사항들을 하나씩 실천한다면 좋은 가정을 만들 수 있을 것이라고 하였다. 그리고 대화를 통해 서로의 기대를 조절해가고, 그동안 서로 협의한 내용들을 잊지 않고 적용한다면 앞으로 부부간에 문제가 있을 때 잘 해결해 나갈 수 있을 것이라고 하였다.

곰돌아빠 : 저희는 사실 처음에는 이런게 필요 없다고 생각 했었어요 이런거 안 해도 우리는 잘 산다 그런데 8주 동안 참석하면서 느낀 걸 실천하면서 배운게 참 많아요. 사실 이걸 걸어놓고 보면서 이런 부분은 약속을 했으니까 해야지 이런 생각을 할 것 같고 한 가지 한 가지 이런 걸 실천한다면 좋은 가정을 만들 수 있지 않을까라는 생각이 들어요.

깜찍이 : 이걸 쓰면서 좀 더 구체적으로 생각하고 실천해야 할 것 같다는 생각을 했어요. 앞으로도 어떤 일을 할 때는 구체적이고 실천 가능한 것을 찾도록 해야겠고 남편과 더 많은 대화로 서로 원하는 걸 조절해야 할 것 같아요. 이 프로그램에 참석하면서 누구보다 제가 참 많이 변했어요. 남편에게 모두 기대를 걸며 왜 이렇게 안 해주냐고 투정만 부렸지 믿고 기다려주지 못했거든요. 이제는 제가 남편에게 모든 기대를 거는 대신 어느 부분은 그냥 두어야 한다는 걸 깨달았어요. 왜 진작에 그렇게 하지 못했는지 몰라요. 전 이번에 너무 중요한 것을 알았어요.

톰 : 중요한거는 좀 더 실천적으로 행동으로 옮어가기에는 아직 공백이 있는 것 같아요. 그 상황이 되면 수업시간에 뭐라고 그랬지 이런게 생각이 잘 안되요.... 그래서 자주 실천하기로 한걸 봐야겠다는 생각이 들었어요. 그렇게 되면 프로그램에서 중요하다고 했던 부부간의 우정이 생길 것 같구요. 자주 지속적으로 문제가 있을 때 이번에 배운 것이 중요한 다리역할을 할 수 있으면 좋겠어요.

8회기에서 참여한 부부들은 꼴라쥬를 함께 만들면서 자신과 배우자가 서로 행복한 결혼생활을 꿈꾸고 그걸 이루려고 노력하고 있음을 발견하였다. 그리고 그동안 막연하게 알고 있던 자신과 배우자의 꿈과 기대를 확인하였으며 그것을 통해 부부가 함께 미래를 이야기하는 것이 중요하다는 것을 깨닫게 되었다. 새로 쓰는 언약서를 작성하면서 참여한 부부들은 그동안 '사랑 만들기 계획서'를 실천하는 동안 자신이 가정에서 부족했던 점을 긍정적인 방향으로 바꾸도록 노력했다고 하였다. 그리고 실천하기 위해 노력하는 과정에서 자신과 배우자가 변했고, 배우자에게 동지애와 우정 같은 것을 느끼게 되었다고 하였다.

이와 같은 반응을 통하여 8회기까지 참여한 부부들은 행복한 부부가 되기 위해 노력하였고 그 과정에서 자신과 배우자가 변화하는 경험을 했다는 것을 알 수 있었다. 그리고 자신들의 미래에 대해 긍정적인 기대를 가지고 있으며, 부부간의 유대감을 발견하였고, 대화를 통해 서로의 기대를 조절하고 협의한 내용들을 적용해 본 경험을 통해 앞으로 부부간에 문제가 있을 때 잘 해결해나갈 수 있을 것이라는 자신감을 갖게 되었다는 것도 확인할 수 있었다.

(2) 프로그램 내용에 대한 만족도와 후속 프로그램 참가 희망도

가. 프로그램 내용에 대한 만족도

프로그램 종료 후 본 프로그램이 참가한 부부들에게 어떻게 도움이 되었는지를 알아보기 위하여 자기보고서 형식을 통해 프로그램의 전반적인 내용에 대한 만족도를 평가하였다.

그 결과, 본 프로그램에서 참가한 부부들은 전반적으로 프로그램의 내용에 대해 만족하는 것으로 나타났다. <표 20>에서 알 수 있듯이 결혼만족에 영향을 미치는 요인을 구성요소로 한 본 프로그램의 내용에 대한 만족도를 묻는 문항들에 대해 참가한 부부들의 대부분은 '그렇다'와 '매우 그렇다'에 응답하였다. 참가자들은 프로그램에 참가한 경험이 자신과 배우자의 부부관계에 도움이 되고 변화를 가져왔으며, 결혼만족에 영향을 미치는 각 요인들과 관련하여 긍정적인 변화를 가져왔다고 응답하였다.

표 20. 자기보고서를 통해 나타난 프로그램 내용에 대한 만족도

(n= 16, 단위 %)

문 항	전혀 그렇지 않다		그렇지 않다		그렇다		매우 그렇다	
	남	여	남	여	남	여	남	여
프로그램은 자신과 배우자의 부부관계에 도움이 되었다	-	-	-	-	7(43.8)	5(31.2)	1(6.3)	3(18.7)
프로그램에서의 경험을 통해 실제 부부생활에서 긍정적인 변화가 있었다	-	-	-	-	7(43.8)	6(37.5)	1(6.3)	2(12.5)
프로그램에서의 경험을 통해 이전보다 배우자와 친밀해졌다고 느낀다	-	-	-	-	6(37.5)	6(37.5)	2(12.5)	2(12.5)
프로그램에서의 경험을 통해 이전보다 배우자에 대한 긍정적인 감정(정서)이 많아졌다고 느낀다.	-	-	-	-	6(37.5)	6(37.5)	2(12.5)	2(12.5)
프로그램에서의 경험을 통해 이전보다 배우자와 대화할 때 나의 생각과 감정을 내가 원하는 대로 표현할 수 있게 되었다	-	-	-	-	7(43.8)	6(37.5)	1(6.3)	2(12.5)
프로그램에서의 경험을 통해 이전보다 배우자와 대화할 때 배우자의 말을 경청할 수 있게 되었다.	-	-	-	-	5(31.3)	6(37.5)	3(18.7)	2(12.5)
프로그램에서의 경험을 통해 이전보다 배우자와의 갈등이 있을 때 서로 원하는 긍정적인 방향으로 타협하고 해결할 수 있게 되었다	-	-	-	-	7(43.8)	7(43.8)	1(6.3)	1(6.3)
프로그램에서의 경험을 통해 이전보다 배우자와 성에 대해 개방적으로 이야기하고 내가 원하는 기법이나 욕구를 적극적으로 표현할 수 있게 되었다	-	-	-	-	6(37.5)	7(43.8)	1(6.3)	2(12.5)
프로그램에서의 경험을 통해 이전보다 배우자의 가족에 대해 이해하고 긍정적인 관계를 맺으려고 노력한다	-	-	1(6.3)	-	7(43.8)	6(37.5)	1(6.3)	1(6.3)
프로그램에서의 경험을 통해 이전보다 부부간의 역할을 서로 협의하여 분담할 수 있게 되었다.	-	-	-	-	6(37.5)	6(37.5)	2(12.5)	2(12.5)
프로그램에서의 경험을 통해 이전보다 배우자와 함께 부모역할을 감당하기 위해 노력하고 있다	-	-	-	-	4(25.0)	6(37.5)	4(25.0)	2(12.5)
프로그램에서의 경험을 통해 나와 배우자의 결혼생활에 대한 만족감이 높아졌다.	-	-	-	-	5(31.3)	7(43.8)	3(18.7)	1(6.3)
프로그램에서 매 회기마다 배우자와 협의한 일들을 앞으로의 결혼생활에서 계속 실천해 나가도록 노력하겠다.	-	-	-	-	4(25.0)	6(37.5)	4(25.0)	2(12.5)
프로그램의 각 회기에서 다룬 내용들에 대해 만족한다.	-	-	-	-	6(37.5)	3(18.7)	2(12.5)	5(31.3)
종 합	-		0.07(0.07)		11.86(74.46)		4.07(25.47)	

나. 후속 프로그램 참가 희망도

프로그램 종료 후 본 프로그램이 참가한 부부들에게 후속 프로그램이 개설될 경우의 참가 희망도를 조사하였다. 참가한 부부들은 대부분 후속 프로그램이 개설된다면 참가하기를 희망하는 것으로 나타나, 본 프로그램에 대한 긍정적인 태도를 갖고 있는 것으로 나타났다. 그리고 본 프로그램을 다른 결혼초기 부부들에게 권하고 싶어 하며, 결혼연수가 5년 이상인 부부들에게 실시해도 효과가 있을 것이라는 희망을 나타냈다. 참가한 부부들의 자기보고서에 나타난 프로그램 참가 희망도를 알아본 결과는 <표 21>에 나타나 있다.

표 21. 자기보고서를 통해 나타난 프로그램 참가 희망도

(n= 16, 단위 %)

문 항	전혀 그렇지 않다		그렇지 않다		그렇다		매우 그렇다	
	남	여	남	여	남	여	남	여
후속 프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.	-	-	-	-	5(31.3)	3(18.7)	3(18.7)	5(31.3)
이 프로그램을 다른 결혼초기 부부들에게도 권하고 싶다	-	-	-	-	4(25.0)	6(37.5)	4(25.0)	2(12.5)
이 프로그램은 결혼초기가 부부들뿐만 아니라 결혼년수가 5년 이상인 부부들에게 실시해도 효과가 있을 것이라고 생각한다	-	-	-	-	6(37.5)	6(37.5)	2(12.5)	2(12.5)
종 합	-	-	-	-	10(62.5)		6(37.5)	

2) 양적 분석 결과

부부관계향상 프로그램에 대한 양적 분석을 하기 전에 참가집단과 비참가집단의 등분산성을 알아보기 위하여 사전 검사에서 각 척도별로 두 집단의 F검증을 실시하였다. 그 결과, 모든 척도에서 두 집단간에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 즉 참가집단과 비참가집단은 결혼만족도, 부부친밀성, 부부 대화수준, 갈등상황에 대한 대처방식, 성 만족, 부부 역할수행 등에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 참가집단과 비참가집단 모두 등분산성 집단으로 보아도 무방하다 하겠다.

(1) 부부 친밀성에 미치는 효과

프로그램의 실시가 부부 친밀성에 미치는 효과를 알아보기 위해 참가집단과 비참가집단간의 부부친밀성 검사결과에 대한 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 두 집단을 독립 t-test를 사용하여 비교하였다. 그 결과, 부부 친밀성의 경우 사후검사(t=-1.480, p<.10)에서 집단간 유의한 차이가 나타났다. <표 22>의 부부친밀성에 대하여 참가집단의 경우 평균값(Mean)이 사전검사에서 194.56, 사후검사에서 194.75로 나타난 반면에 비참가집단의 경우는 사전검사에서 평균값이 196.75, 사후검사에서 204.75로 증가하여 유의한 차이가 있는 것으로 분석되었다.

다음으로 프로그램에 참가한 부부들의 친밀성의 변화 정도를 알아보기 위하여 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 paired t-test를 사용하여 비교하였다. 그 결과 사전-사후검사 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 분석결과는 <표 22>와 <표 23>에 제시되어 있다.

표 22. 부부 친밀성에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후 검사 결과

구분		N	Mean	SD	t
사전	참가집단	16	194.56	10.95	-0.416
	비참가검사	16	196.75	17.95	
사후	참가집단	16	194.75	17.38	-1.480*
	비참가집단	16	204.75	20.69	

* p< .10

표 23. 부부 친밀성에 대한 참가집단의 사전-사후 검사 결과

구분	N	Mean	SD	t
사전검사	16	194.56	10.95	-0.037
사후검사	16	194.75	17.38	

(2) 부부 의사소통에 미치는 효과

프로그램의 실시가 부부의 의사소통에 미치는 효과를 알아보기 위해 참가집단과 비참가집단간의 부부 대화수준 검사결과에 대한 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 두 집단을 독립 t-test를 사용하여 비교하였다. 그 결과, 참가집단에서는 집단간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(t=-1.873, p< .10). 즉, 참가집단의 부부들이 비참가집단의 부부들보다 부부간의 대화수준이 낮음을 알 수 있다. 그러나 사후검사 결과에서는 부부 대화수준에서 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이가

나타나지 않았다. 이러한 결과는 참가한 부부들의 대화수준이 증가했음을 의미하는 것이라 할 수 있다. 프로그램에 참가한 부부들의 대화수준의 변화 정도를 알아보기 위하여 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 paired t-test를 사용하여 비교하였다. 그 결과, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(t=-1.761, p< .10). 이는 참가한 부부들의 대화수준 정도가 프로그램에 참가하기 전보다 증가한 것을 나타내는 것으로, 프로그램 실시가 참가한 부부들의 대화수준 증진에 효과가 있음을 나타내는 것이라 할 수 있다. 분석결과는 다음의 <표 24><표 25>에 제시되어 있다.

표 24. 부부 대화수준에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후 검사 결과

구분		N	Mean	SD	t
사전	참가집단	16	151.13	14.11	-1.873*
	비참가집단	16	160.13	13.04	
사후	참가집단	16	160.63	13.77	-0.194
	비참가집단	16	161.56	13.54	

* p< .10

표 25. 부부 대화수준에 대한 참가집단의 사전-사후 검사 결과

구분	N	Mean	SD	t
사전검사	16	151.13	14.11	-1.761*
사후검사	16	160.63	13.77	

* p< .10

(3) 부부의 갈등 대처방식에 미치는 효과

프로그램의 실시가 부부의 갈등상황에 대처하는 방식에 미치는 효과를 알아보기 위해 참가집단과 비참가집단간의 부부갈등 대화 검사결과에 대한 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 두 집단을 독립 t-test를 사용하여 비교하였다. 그 결과, 사전, 사후 검사 모두에서 집단간 유의한 차이가 나타나지 않았다. 프로그램에 참가한 부부들의 대화수준의 변화 정도를 알아보기 위하여 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 paired t-test를 사용하여 비교하였다. 그 결과 사전-사후검사 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 분석결과는 다음의 <표 26>와 <표 27>에 제시되어 있다.

표 26 . 부부의 갈등 대처방식에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후 검사 결과.

구분		N	Mean	SD	t
사전	참가집단	16	84.88	11.91	-0.699
	비참가집단	16	87.88	12.36	
사후	참가집단	16	87.38	10.48	0.260
	비참가집단	16	86.38	11.22	

표 27 . 부부의 갈등 대처방식에 대한 참가집단의 사전-사후 검사 결과

구분	N	Mean	SD	t
사전검사	16	84.88	11.91	-0.765
사후검사	16	87.38	10.48	

(4) 부부의 성 만족에 미치는 효과

프로그램의 실시가 부부의 성적 만족에 미치는 효과를 알아보기 위해 참가집단과 비참가집단간의 부부의 성만족도 검사결과에 대한 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 두 집단을 비교하였다. 그 결과, 참가집단에서는 집단간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(t=-3.160, p< .05). 즉, 참가집단의 부부들이 비참가집단의 부부들보다 성 만족도를 낮게 지각하고 있음을 알 수 있다. 그러나 사후검사 결과에서는 성 만족도에 있어 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 참가한 부부들의 성 만족도가 증가했음을 의미하는 것이라 할 수 있다. 프로그램에 참가한 부부들의 성 만족도의 변화 정도를 알아보기 위하여 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 paired t-test를 사용하여 비교하였다. 그 결과, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(t=-3.339, p< .05). 이는 참가한 부부들의 성 만족도가 프로그램에 참가하기 전보다 증가한 것을 나타내는 것으로, 프로그램 실시가 참가한 부부들의 성 만족도 증진에 효과가 있음을 나타내는 것이라 할 수 있다. 분석결과는 다음의 <표 28>과 <표 29>에 제시되어 있다.

표 28. 부부의 성 만족에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후 검사 결과

구분		N	Mean	SD	t
사전	참가집단	16	67.00	10.19	-3.160**
	비참가집단	16	80.13	13.11	
사후	참가집단	16	78.19	11.99	-1.081
	비참가집단	16	82.81	12.21	

** p< .05

표 29. 부부의 성 만족에 대한 참가집단의 사전-사후 검사 결과

구분	N	Mean	SD	t
사전검사	16	67.00	10.19	-3.339**
사후검사	16	78.19	11.99	

** p< .05

(5) 부부의 배우자 원 가족과의 관계에 미치는 효과

프로그램의 실시가 부부의 배우자 원 가족과의 관계에 미치는 효과를 알아보기 위해 먼저 부부가 자신의 원 가족으로부터의 분화정도를 측정하여 검사결과에 대한 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 두 집단을 비교하였다. 그 결과, 참가집단에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 프로그램을 종료한 직후 실시한 사후검사에서는 참가집단과 비참가집단에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(t=1.737, p< .10). 즉 참가집단이 비참가집단보다 프로그램에 참가한 후에 자신의 원 가족으로부터 분화정도가 높아졌다는 것을 알 수 있다. 프로그램에 참가한 부부들이 자신의 원 가족에서 분화되는 정도를 알아보기 위하여 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 paired t-test를 사용하여 비교하였다. 그 결과, 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 분석 결과는 다음의 <표 30>와 <표31>에 제시되어 있다.

표 30. 부부의 원 가족으로부터의 분화수준에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후 검사 결과

구분		N	Mean	SD	t
사전	참가집단	16	34.94	4.20	-.149
	비참가집단	16	35.25	7.29	
사후	참가집단	16	36.13	6.13	1.737*
	비참가집단	16	31.94	7.44	

* p< .10

표 31 . 부부의 원 가족으로부터의 분화수준에 대한 참가집단의 사전-사후 검사 결과

구분	N	Mean	SD	t
사전검사	16	34.94	4.20	-.677
사후검사	16	36.13	6.13	

다음으로 배우자 가족으로 인한 부부 갈등 정도 평가하기 위하여 한국판 결혼만족도검사(K-MSI)의 하위척도인 배우자 가족과의 갈등척도(CIL)를 재사용하여 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 독립 t-test를 사용하여 두 집단을 비교하였다. 그 결과, 사전검사와 사후검사 모두에서 두 집단간에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 프로그램에 참가한 부부들이 배우자 가족과의 갈등 정도의 변화를 알아보기 위하여 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 paired t-test를 사용하여 비교하였다. 그 결과, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(t=1.381, p< .10). 이는 참가한 부부들의 배우자 가족으로 인한 부부갈등 정도가 프로그램에 참가하기 전보다 감소한 것을 나타내는 것이라 할 수 있다. 분석결과는 다음의 <표 32>과 <표 33>에 제시되어 있다.

표 32. 부부의 배우자 가족과의 갈등에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후 검사 결과

구분		N	Mean	SD	t
사전	참가집단	16	2.56	1.50	-0.102
	비참가집단	16	2.63	1.93	
사후	참가집단	16	1.88	1.20	0.142
	비참가집단	16	1.81	1.28	

표 33 . 부부의 배우자 가족과의 갈등에 대한 참가집단의 사전-사후 검사 결과

구분	N	Mean	SD	t
사전검사	16	2.56	1.50	1.381*
사후검사	16	1.88	1.20	

* p< .10

(6) 부부의 역할수행에 미치는 효과

본 프로그램에 참가한 부부들의 역할 수행 정도를 부부간의 역할분담 정도와 자녀양육과 관련한 부모역할 갈등으로 구분하여 측정하였다. 먼저 배우자 역할, 부모 역할, 며느리・사위 역할, 가사역할 및 경제 역할 등에서의 부부간의 역할 수행 정도를 측정한 결과, 참가집단과 비참가집단에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 프로그램에 참가한 부부들의 역할수행 정도의 변화를 알아보기 위하여 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 paired t-test를 사용하여 비교하였다. 그 결과, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(t=-1.534, p< .10). 이는 참가한 부부들의 역할수행 정도가 프로그램에 참가하기 전보다 증가한 것을 나타내는 것이라 할 수

있다. 분석결과는 다음의 <표 34>와 <표 35>에 제시되어 있다.

표 34. 부부의 역할수행에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후 검사 결과

구분		N	Mean	SD	t
사전	참가집단	16	75.13	12.89	-1.033
	비참가집단	16	79.38	10.24	
사후	참가집단	16	81.50	10.21	1.079
	비참가집단	16	77.69	9.78	

표 35. 부부의 역할수행에 대한 참가집단의 사전-사후 검사 결과

구분	N	Mean	SD	t
사전검사	16	75.13	12.89	-1.534*
사후검사	16	81.50	10.21	

* p< .10

다음으로 부부의 역할 중 자녀양육과 관련하여 자신이 지각하는 부모역할과 역할갈등 정도를 측정하여 검사결과에 대한 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 두 집단을 비교하였다. 그 결과, 사전, 사후 검사 모두에서 집단간 유의한 차이가 나타나지 않았다. 프로그램에 참가한 부부들의 부모역할에서 느끼는 갈등 변화를 알아보기 위하여 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 paired t-test를 사용하여 비교하였다. 그 결과, 통계적으로 유의한 차이 가 나타나지 않았다. 분석결과는 다음의 <표 36>와 <표37>에 제시되어 있다.

표 36. 부부의 부모역할 갈등에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후 검사 결과

구분		N	Mean	SD	t
사전	참가집단	10	46.00	17.64	-1.018
	비참가집단	10	52.60	10.44	
사후	참가집단	10	47.40	13.30	0.404
	비참가집단	10	44.30	20.31	

표 37. 부부의 부모역할갈등에 대한 참가집단의 사전-사후 검사 결과

구분	N	Mean	SD	t
사전검사	10	46.00	17.64	-0.225
사후검사	10	47.00	13.30	

(7) 부부의 결혼만족도에 미치는 효과

프로그램의 실시가 참가한 부부들의 결혼만족도에 미치는 효과를 알아보기 위해 참가집단과 비참가집단간의 한국판 결혼만족도 검사(K-MSI)결과에 대한 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 두 집단을 독립(independent) t-test를 사용하여 비교하였다. 그 결과, 부부의 결혼만족도를 측정하는 하위영역척도들에 대한 사전검사에서 두 집단간에는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 프로그램을 종료한 직후 실시한 사후검사에서도 참가집단과 비참가집단간에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 다음으로 프로그램에 참가한 부부들의 결혼만족도의 변화 정도를 알아보기 위하여 사전-사후 평균과 표준편차를 산출하고 paired t-test를 사용하여 비교하였다.

그 결과, 배우자 가족과의 갈등척도(t=1.381, p< .10)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 배우자 가족과의 갈등척도에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다는 것은 참가한 부부들의 배우자 가족으로 인한 부부갈등 정도가 프로그램에 참가하기 전보다 감소한 것을 나타내는 것이다. 그리고 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으나 결혼만족도의 하위척도 중 전반적 불만족 척도, 정서적 의사소통 불만족 척도, 문제해결 의사소통 불만족 척도, 공격행동 척도, 공유시간 갈등 척도, 성적 불만족 척도, 원 가족 문제 척도 등 7개의 하위척도의 점수가 사전검사보다 사후검사에서 낮아지는 경향성을 보였다. 분석결과는 <표 38>과 <표 39>에 제시되어 있다.

표 38 . 부부 결혼만족도에 대한 참가집단과 비참가집단의 사전-사후 검사 결과

구분			N	Mean	SD	t
비일관적 반응척도(INC)	사전	참가집단	16	5.20	2.86	.803
		비참가집단	16	4.00	2.12	
	사후	참가집단	16	3.60	2.30	-.810
		비참가집단	16	4.67	2.07	
관습적 반응척도(CNV)	사전	참가집단	16	3..69	1.85	-2.099
		비참가집단	16	5.38	2.63	
	사후	참가집단	16	3.88	3.05	-1.153
		비참가집단	16	5.06	2.77	
전반적 불만족 척도(GDS)	사전	참가집단	16	6.25	4.31	.644
		비참가집단	16	5.31	3.91	
	사후	참가집단	16	4.44	3.29	.419
		비참가집단	16	3.88	4.24	
정서적 의사소통 불만족 척도(AFC)	사전	참가집단	16	3.81	2.23	-.228
		비참가집단	16	4.00	2.42	
	사후	참가집단	16	3.63	2.47	.313
		비참가집단	16	3.38	2.03	

구분			N	Mean	SD	t
문제해결 의사소통 불만족 척도(PSC)	사전	참가집단	16	6.88	3.56	-1.313
		비참가집단	16	8.69	4.22	
	사후	참가집단	16	5.63	3.40	-1.147
		비참가집단	16	7.06	3.68	
공격 행동 척도(AGG)	사전	참가집단	16	1.81	2.04	-1.334
		비참가집단	16	2.81	2.20	
	사후	참가집단	16	1.31	1.78	-1.249
		비참가집단	16	2.19	2.17	
경제적 갈등 척도(FIN)	사전	참가집단	16	2.69	2.60	.000
		비참가집단	16	2.69	1.91	
	사후	참가집단	16	2.69	2.30	-.624
		비참가집단	16	3.19	2.23	
성적 불만족 척도(SEX)	사전	참가집단	16	4.13	3.24	.295
		비참가집단	16	3.81	2.74	
	사후	참가집단	16	3.75	2.84	1.189
		비참가집단	16	2.63	2.50	
비관습적 성역할 태도 척도(ROR)	사전	참가집단	16	6.50	2.31	.632
		비참가집단	16	6.00	2.16	
	사후	참가집단	16	6.25	2.27	-.372
		비참가집단	16	6.56	2.50	
원가족 문제 척도(FAM)	사전	참가집단	16	3.69	2.21	.709
		비참가집단	16	3.06	2.74	
	사후	참가집단	16	3.00	2.31	1.451
		비참가집단	16	2.00	1.51	
배우자 가족과의 갈등 척도(CIL)	사전	참가집단	16	2.56	1.50	-.102
		비참가집단	16	2.63	1.93	
	사후	참가집단	16	1.88	1.20	.142
		비참가집단	16	1.81	1.28	
자녀 불만족 척도(DSC)	사전	참가집단	10	1.80	.84	.447
		비참가집단	10	1.60	.55	
	사후	참가집단	10	2.00	1.07	-.298
		비참가집단	10	2.17	.98	
자녀양육 갈등척도(CCR)	사전	참가집단	10	0.70	1.16	-.579
		비참가집단	10	1.10	1.85	
	사후	참가집단	10	1.90	1.91	1.304
		비참가집단	10	1.57	1.05	

표 39 .부부 결혼만족도에 대한 참가집단의 사전-사후 검사 결과

구 분		N	Mean	SD	t
비일관적 반응척도(INC)	사전검사	16	5.20	2.86	.803
	사후검사	16	3.60	2.30	
관습적 반응척도(CNV)	사전검사	16	3..69	1.85	-1.99
	사후검사	16	3.88	3.05	
전반적 불만족 척도(GDS)	사전검사	16	6.25	4.31	1.253
	사후검사	16	4.44	3.29	
정서적 의사소통 불만족 척도(AFC)	사전검사	16	3.81	2.23	-.228
	사후검사	16	3.63	2.47	
문제해결 의사소통 불만족 척도(PSC)	사전검사	16	6.88	3.56	.914
	사후검사	16	5.63	3.40	
공격 행동 척도(AGG)	사전검사	16	1.81	2.04	.679
	사후검사	16	1.31	1.78	
공유시간 갈등 척도(TTO)	사전검사	16	4.19	2.37	.593
	사후검사	16	3.63	2.34	
경제적 갈등 척도(FIN)	사전검사	16	2.69	2.60	.000
	사후검사	16	2.69	2.30	
성적 불만족 척도(SEX)	사전검사	16	4.13	3.24	.366
	사후검사	16	3.75	2.84	
비관습적 성역할 태도 척도(ROR)	사전검사	16	6.50	2.31	.298
	사후검사	16	6.25	2.24	
원가족 문제 척도(FAM)	사전검사	16	3.69	2.21	.795
	사후검사	16	3.00	2.31	
배우자 가족과의 갈등 척도(CIL)	사전검사	16	2.56	1.50	1.381*
	사후검사	16	1.88	1.20	
자녀 불만족 척도(DSC)	사전검사	10	1.80	.837	-1.000
	사후검사	10	2.00	1.07	
자녀양육 갈등척도(CCR)	사전검사	10	0.70	1.16	-.130
	사후검사	10	1.90	1.91	

V. 논 의

본 연구는 결혼초기 부부를 위한 부부관계향상 프로그램 개발에 주 목적을 두었다. 이는 우선 한국에서 결혼초기 부부들의 급증하는 이혼을 감소시키기 위한 대안을 제시할 뿐 아니라 나아가 결혼초기 부부생활을 건강하게 영위하여 부부관계를 질적으로 향상시켜 갈 수 있는 능력을 배양시킴으로써 보다 안정적인 결혼만족을 성취하게 할 사회적 필요성을 충족시키기 위함이다. 이와 같은 연구목적을 보다 효과적으로 성취하기 위해서 본 연구에서는 먼저 한국부부들의 결혼만족에 영향을 미치는 필수적인 핵심요인들을 규명하여 선별할 필요를 제기하였다. 연구자는 그 핵심요인들을 바탕으로 프로그램구성이 이루어져야 바람직한 부부관계형성을 이루어 결혼만족을 증진시킬 수 있을 것으로 고려하였기 때문이다. 그러므로 먼저 부부의 결혼만족에 영향을 주는 필수적인 핵심요인들을 판별(identify)하였고, 다음으로 그 요인들을 중심으로 결혼의 안정성을 유지하고 제고하여 결혼 만족을 향상시켜 갈 수 있는 목표를 달성할 수 있도록 프로그램 내용을 구성하는 노력을 기울였다.

이러한 연구목적 및 프로그램 목표 성취를 위해서 문헌연구를 바탕으로 적용할 만한 근거 이론을 채택하여 실제적이고 활용 가능한 프로그램개발에 기본이론으로 접목하였다. 프로그램개발을 위한 연구절차와 내용구성 및 프로그램실시 후 변화효과를 검증한 결과에 이르기까지 논의할 점들은 다음과 같다.

1. 문헌연구를 통한 결혼만족의 핵심요인 탐색 및 선정

결혼초기 부부관계향상 프로그램개발의 효율성을 위해 먼저 문헌연구와 전문가들의 평가 및 검증을 통하여 한국 부부들의 전반적인 결혼만족에 영향을 미치는 핵심요인들을 탐색·규명하여 그 과정에서 결혼만족에 필수적인 핵심요인을 다섯 가지로 선정하였다. 선정된 다섯 가지 요인을 중심으로 부부관계의 변화와 향상을 가져올 수 있는 프로그램 내용으로 구성하였다. 본 연구에서 선정한 다섯 가지 요인들은 다음과 같다. 요인1은 의사소통, 요인2는 갈등해결방식, 요인3은 부부의 성(性), 요인4는 배우자 원 가족과의 관계, 요인5는 역할 분담 및 자녀양육 등이다.

이와 같은 과정이 필요했음은 다음과 같은 현실을 극복해보고자 하는 노력의 일환이다. 첫째, 현재까지 한국에서 적용되고 있는 부부프로그램들이 대부분이 서구에서 개발된 프로그램들을 한국 실정에 맞게 수정·적용되어 문화적 환경이 다른 한국 부부들의 요구들을 충분히 반영하지 못하고 있었다. 둘째, 프로그램의 내

용들도 대부분 의사소통과 갈등해결, 인지적 재구조화를 통한 행동수정 등 부분적인 면에 초점을 두고 있음으로 한국 부부의 전반적인 부부관계향상을 가져오기에는 현실적으로 한계가 있었다. 그러므로 본 연구에서는 한국 상황에서 보다 전반적인 부부관계향상을 이룰 수 있는 필수적 요인들을 근간으로 하는 프로그램의 필요성을 충족하기 위하여 전반적인 결혼만족의 핵심요인을 탐색·선별하는 작업을 우선하였다.

이를 위해서 1970년에서 2003년까지 한국에서 연구되어온 결혼만족과 관련된 문헌연구를 토대로 결혼만족요인들을 탐색하여 70개의 변인들 중심으로 연구되어져 왔음을 확인하였다. 70개의 변인들을 빈도분석방법을 통해서 32개 변인들로 판별하였고 다음으로 가족 및 부부치료 임상전문가들이 결혼만족과 관련된 32개 변인의중요도를 평가하는 절차를 거쳤다. 마침내 연구자는 임상전문가들이 평가한 32개의 중요도에 대한 평균값을 분석하여 요인분석의 방법을 통해서 결혼만족의 주요 요인으로 7개의 요인을 선별하였다. 끝으로 요인분석 결과에 대한 타당성 검토를 위해서 관련분야 전문학자들의 자문을 얻기 위한 전문가협의체가 구성되었고, 최종적으로 전반적인 결혼만족요인으로 다루어 질 수 있는 핵심요인을 5가지로 선정하게 된 것이다.

기존 연구들과 달리 일반 부부가 아닌 관련 전문가들에게 결혼만족 변인들의 중요도를 평가하게 한 것은 보다 객관적인 요인을 추출하기 위함이었다. 이러한 시도는 기존 연구들에서는 대부분 자기보고식 질문을 통해 결혼한 사람들이 자신의 결혼에 대한 느낌과 생각을 검증하여 결혼만족과 관련된 개별 부부들의 개인적, 주관적 생각과 태도를 확인할 수는 있었으나, 보다 객관적이고 보편적인 시각을 확인하는 것에는 한계가 있음을 극복하기 위함이다. 이러한 점에 대해 전문가협의체에서도 연구자의 견해를 지지하였다. 협의체의 전문가들도 부부 또는 예비부부를 대상으로 한 집단 프로그램이나 부부치료의 임상경험에 비추어 볼 때, 일반 부부들의 경우 어떤 요인이 부부관계를 향상시킬 수 있는지를 구별하는 인식이 부족하여 결혼만족과 관련된 요인을 평가하기에는 무리가 있을 수 있다고 하였다. 따라서 본 연구에서 일반적인 부부들의 견해보다는 가족 또는 부부문제 임상전문가들의 견해를 조사한 것이 보다 적절한 평가방법이었다는 결론에 이르렀다.

이상과 같은 언급에 비추어볼 때, 본 연구에서 한국적 상황에서 결혼만족의 필수적인 핵심요인을 선정함으로써 부부의 필요성을 고려하고 전반적인 부부관계의 변화와 향상을 가져올 수 있는 부부관계향상 프로그램을 구성하려는 새로운 시도는 매우 의의 있는 연구로써 그 의미를 찾을 수 있을 것이다.

2. 결혼초기 부부관계향상 프로그램의 내용 요소 구성

본 프로그램내용의 효과적인 구성을 위하여 연구자는 본 연구에서 한국부부의 결혼만족에 영향을 미치는 필수적인 요인들로써 평가·선정된 다섯 가지 핵심요인을 기본내용요소로 체계화 하였다.

기존의 국내 부부관계향상 프로그램들은 대부분 의사소통과 갈등해결, 인지적 재구조화를 통한 행동수정 등 부분적인 면에 초점을 두고 있다. 따라서 전반적인 부부관계를 향상시키고 부부의 정서적 감정과 친밀성영역까지 변화를 가져오기에는 제한적이어서, 부부 자신들의 역동적인 상호관계에 대한 깊은 인식의 기회를 제공하지 못했다고 할 수 있다(박남숙, 2000; Carter, 1980). 이러한 점과 관련하여 본 연구과정에서 구성한 전문가 협의체의 전문가들도 부부프로그램에서 한 분야만을 집중적으로 다루기보다는 결혼과 관련된 전반적이고도 핵심적인 요인들을 총체적으로 다루어 부부관계향상에 구체적이며 실제적인 도움을 줄 필요가 있음을 지지하였다. 따라서 부부관계향상프로그램을 위해서 본 연구자가 선정한 5개의 핵심요인을 중심으로 내용요소를 구성하는 것은 매우 의미가 있는 것으로 평가되었다.

또한 프로그램 내용 구성에서 연구자는 5가지 요인들 이외에 Gottman의 부부프로그램에서 채택한 '부부간의 긍정적 감정 및 친밀감 형성'을 프로그램의 기저내용요소로 포함하였다. 연구자는 결혼만족의 핵심요인들을 강화시켜 부부관계를 향상시키기 위해서는 먼저 참여한 부부들이 배우자에 대한 긍정적 감정을 탐색하여 찾고 이를 강화하여 부부간의 친밀감과 우정을 형성하는 것이 필요하다고 보았다. 이는 부부사이가 친해지고 부부간의 긍정적 감정이 있을 때 갈등을 관리할 수 있으며 만일 그렇지 못한 경우에는 이혼을 예측하기 쉽기 때문이다(Gottman, 1999). 더구나 한국 부부들의 경우 대부분 부부간의 정서적인 감정을 표현하고 교환하는데 어려움을 느낌으로 연구자는 배우자에 대한 긍정적 감정을 탐색·강화하여 부부간의 친밀감과 우정을 먼저 형성시킴이 더 바람직하다고 보았다. 이를 바탕으로 결혼생활과 관련된 여러 요인들이 다루어 질 때 보다 긍정적인 변화가 있을 것이라 여겼다. 전문가협의체에서도 프로그램 구성에서 부부의 부정적인 문제를 강조하는 것에서 탈피하여 보다 긍정적인 요인(예; 정서적 친밀감, 애정)에 초점을 두고 이를 강화시켜주는 것이 필요하다고 제안하였다. 그러므로 연구자는 결혼만족의 5가지 핵심요인을 지지해 줄 수 있는 바탕요소로써 친밀감과 긍정적인 감정 형성 단계를 포함시킨 내용요소로 구성·체계화하였다.

이와 같은 본 프로그램의 내용요소에 대해 실제로 프로그램에 참가한 부부들은 긍정적인 반응을 나타내었다. 프로그램 종료 후 실시한 프로그램 내용에 대한 만족도 평가에서 참가한 부부들은 대부분 프로그램이 자신과 배우자의 부부관계에 도

움이 되었으며(그렇다 75.0% , 매우 그렇다 25%), 프로그램의 각 회기에서 다룬 내용들에 대해 만족한다(그렇다 56%, 매우 그렇다 44%) 고 반응하였다. 이와 같은 참여자들의 반응은 선정된 5개 핵심요인과 '부부간의 긍정적 감정 및 친밀감 형성' 이라는 내용요소가 실제로 부부관계에 도움이 되는 요인임을 긍정적으로 지지해 주고 있다.

그러므로 본 프로그램내용 요소가 5개의 핵심요인과 부부의 긍정적 감정과 친밀감 형성요소로 구성된 것은 한국 부부들 가운데, 특히 결혼초기 부부관계향상 프로그램의 내용요소로써 적합한 것이었음을 의미한다 하겠다.

3. 긍정적 심리치료 접근방법의 적용

본 연구에서는 프로그램의 가장 중심적인 부분을 참여부부들이 가진 내적 힘과 긍정적인 자원을 활용하는 내용에 두었다. 이는 부부들이 원활하게 상호 작용해 왔던 부분들을 더 만족스러운 관계로 발전시킬 수 있는 인간 본래의 능력을 확장하는데 목적이 있었기 때문이다. 이와 같은 기본적 욕구를 충족하기 위하여 연구자는 Peseschkian이 창설한 '긍정적 심리치료' 접근을 배경이론으로 차용하였고 이와 유사한 경로를 따르고 있는 Gottman의 부부교육프로그램을 본 프로그램의 근본원리로 접목하였다. 긍정적 심리치료접근이 문제점에 치중하기 보다는 사람이 본질적으로 가지고 있는 '긍정적 능력'을 보다 확장하여 자조능력으로 발전시켜 가는데 목적을 두는 이론이었으며 Gottman의 부부프로그램 또한 부부들의 긍정적인 부분들을 강화하는데 초점을 두고 있는 내용구성으로써 본 프로그램의 맥락과 일치하였기 때문이다. 연구자는 또한 결혼초기 부부관계는 결혼년수가 오래지 않으므로 갈등 심화로 문제가 생기기보다는 문제발생 경로가 근본적으로 미숙한 상호작용에서 야기되는 경우가 많기 때문에 문제에 집중하기보다는 부부들의 보다 건강한 긍정적인 면들을 강화하는 것이 더 효율적이라 여겼다. 그러므로 부부들이 바람직하게 상호 작용함으로써 자신들의 문제를 조절해 갈 수 있는 자조능력향상에 무엇보다 더 중요한 시사점을 부여하였다.

Mace 와 Mace(1976)도 그들의 연구에서 밝히기를 부부관계 향상이란 비교적 건강한 결혼생활을 영위하고 있는 부부들의 관계의 질을 높이고 만족수준을 더 향상시키는 것을 전제로 해야 함을 주장하였으며, Gottman 또한 긍정적 정서와 친밀감형성으로 부부간 우정(friendship)을 쌓아가는 결혼생활이 행복하다고 하였다. Urban (1980)역시 부부관계 향상이란 부부들이 가진 내적 힘과 긍정적 자원을 활용하여 보다 만족스러운 관계를 갖도록 도와주는 활동이라고 제안하고 있다. 이와

같은 학자들의 주장과 맥을 같이 하여 본 프로그램에 참여한 부부들은 '자신들이 이미 관계를 잘 유지해 오고 있었음에도 그러한 사실 보다는 문제 영역에만 초점이 맞추어져서 갈등들을 많이 해 온 것 같다.' 면서 앞으로는 잘 해온 부분들을 더 격려하고 칭찬해 줄 필요를 느꼈다.'고 반응하는 보고를 하고 있다.

그러므로 본 프로그램에서 부부들이 가지고 있는 내적 힘과 긍정적 자원을 활용하여 부부간의 수용력을 향상시키고, 자조능력이 강화되게 함으로써 결혼생활에서의 탄력성을 가지게 할 수 있는 프로그램개발은 매우 의미 있는 일이라 사료된다.

4. 양 방향적 접근 프로그램

연구자는 프로그램개발의 실제에서 기존의 프로그램과 차별화하는 시도의 하나로 프로그램 활동 면에 있어서 전문가의 지시적인 일 방향적인 교육에서 탈피하여 인도자와 참여자의 상호작용적인 양 방향적 접근을 시도하였다.

국내의 부부관계향상 프로그램들은 대부분 전문가의 일 방향적인 지시적이며 훈련적인 교육부분이 강조되어 있으나 본 연구에서는 전문가적인 틀에 맞추어진 기술 습득이나 행동수정에 초점을 두기보다는 참여자와 집단 인도자가 함께 협력할 뿐 아니라 참여 부부들의 상호 협동적인 자세로 함께 만들어가는 데 프로그램에 주안점을 두었다. 그러므로 본 프로그램에서 인도자는 '강의'를 하지 않고 회기에서 다루고자 하는 주요 내용을 안내해주고, 부부들이 탐색하여 자신들의 상황에 맞게 변형·발전시켜 갈 수 있는 방향을 제시하는 '안내자' 역할만 함으로써 참여자들을 격려·지지하여 전문가적인 권위를 약화하고자 하는 방향으로 새롭게 접목한 부분 등은 의미 있는 노력의 일환이라 하겠다.

5. 프로그램 효과검증 : 주관적 검증 및 객관적 검증에 관한 논의

본 프로그램에 참여한 부부들의 변화효과에 대한 검증은 먼저 프로그램 진행과정에서 부부들이 나타낸 자기보고 반응들을 중심으로 변화과정을 분석하였고, 다음으로 변화효과의 보조 자료로 삼기위하여 양적분석을 하였다. 이를 위해 참가집단과 비 참가집단 부부에게 사전·사후검사를 실시하여 집단 간·집단 내 비교를 하였다.

1) 부부의 친밀성 향상

앞에서 살펴본 것처럼 본 프로그램은 부부들의 건강하고 긍정적인 면에 초점을 맞추어 강점으로 발전시켜나가도록 구성되었다. 먼저 프로그램에 참가 부부들의 반응을 통해서 친밀성이 변화하는 과정을 분석한 내용은 다음과 같다. 참가한 부부들은 자신과 배우자에게 있는 긍정적인 자원을 찾고 난 후 그동안 함께 잘 해왔던 일들이 생각보다 많이 있음을 발견하고 놀라워했다. 그리고 자신들의 결혼생활에 대해 부정적인 것 보다는 긍정적인 모습들이 많이 있음을 발견하게 되어 서로가 좀 더 발전적인 모습으로 변화할 수 있다는 소망을 확인하여 기뻐하였다. 이 과정에서 부부들은 상호 긍정적인 감정을 확인하고 정서적인 친밀감을 느끼게 되었으며, 이전보다 배우자를 더 신뢰하게 되어 부부의 상호친밀성이 높아지게 되었음을 표현・보고하였다.

프로그램 종료 후 실시한 프로그램 내용에 대한 만족도 평가에서도 참가 부부들은 프로그램을 통해 부부간에 친밀성이 향상되었다고 반응하였다. 부부들은 대부분 프로그램에서의 경험을 통해 이전보다 배우자에게 친밀감을 더 느낀다고 하였으며(그렇다 75%, 매우 그렇다 25%), 프로그램에 참가하기 전보다 배우자에 대한 긍정적인 감정(정서)이 많아졌다고 보고하였다(그렇다 75%, 매우 그렇다 25%). 이와 같은 결과를 통해서 본 프로그램이 부부간의 긍정적 감정을 도출하여 친밀감 향상에 긍정적인 변화를 주었음을 확인할 수 있었다.

그러나 양적분석에서는 프로그램에 참가한 집단의 친밀감에 대한 사전-사후검사에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 반면에 참가집단과 비참가집단 간 비교에서는 사후검사에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이는 참가집단의 경우 평균값(Mean)은 사전검사에서 194.56로 사후검사에서 194.75로 나타난 반면에 비참가집단의 경우는 사전검사 평균값이 196.7로, 사후검사 평균값은 204.75로 증가하였기 때문이다.

이러한 관점에서 볼 때 양적분석에서의 이와 같은 결과에 대해서는 두 가지로 추측이 가능하다. 첫째, 참가집단은 결혼초기의 부부들로서 아직까지 심각한 갈등상황에 있지 않고, 부부간의 상호친밀성 수준이 프로그램에 참가하기 이전부터 높은 부부들이었기 때문에 별다른 차이를 보이지 않을 수 있다는 것. 둘째는 행동변화와 달리 친밀성과 같은 정서적 변화가 8주간의 짧은 기간에 통계적으로 유의한 차이를 나타낸다는 것에는 한계가 있다는 추론이 가능하다.

이러한 추측이 가능한 증거로, 참가집단의 부부들은 사전검사에서 상호친밀성을 측정한 평균점수가 상위에 속하였을 뿐만 아니라 또 다른 척도인 한국판 결혼만족도(K-MSI) 하위척도 중 배우자에게 느끼는 애정이나 친밀성 결여정도를 나타내는

‘정서적 의사소통 불만족 척도’에서 “하”(T점수 50점 이하) 범위에 속하는 점수(40~45점)를 받았다. 임상적인 관점에서 볼 때 이 범위에 속한 부부들은 부부관계 및 결혼생활이 만족스럽고, 배우자를 애정이 깊고 지지적인 사람으로 생각할 경향이 높다고 한다. 나아가 이러한 부부들은 배우자와 긍정적인 감정을 나누며, 친밀감을 공유할 뿐만 아니라 둘 사이의 갈등도 쉽게 의논할 수 있는 능력이 있는 사람들이라고 한다(권정혜・채규만 편역, 2002).

2) 부부 의사소통 방식의 긍정적인 변화

프로그램 진행과정분석을 통해서 보면 본 프로그램에 참가한 부부들의 의사소통 방식에서도 긍정적인 변화들이 나타났음을 확인하였다.

본 프로그램에 참가한 부부들은 대부분 대화의 중요성을 알고, 대화를 많이 하려고 노력하는 편이었다. 그러나 그들은 부부의 긍정적인 자원 탐색에서 의사소통 중 ‘말하기’와는 달리 ‘듣기’에서는 자신들의 긍정적인 자원탐색을 어려워했다. 말하기 탐색에서는 자신들의 대화방법이 잘 된 것 인지는 알 수 없지만 그래도 서로 대화로써 문제를 해결하려고 노력하고 있었고, 신혼 초 보다는 대화를 부드럽게 시작하려는 시도를 하고 있다고 하였다. 그런데 듣기에서는 배우자의 이야기를 경청하지 못했음을 발견하고 경청의 중요성을 깨닫게 되었다고 하였다.

부부들은 말하기와 듣기 반응 모두에서 지금까지 자신의 입장에서 말하고 들었던 것에서 변화하여 배우자의 입장에서 친구 같은 마음으로 말하고 듣도록 노력해야겠다고 하였다. 나아가 상대방을 비난하지 않고 대화를 시작 할 수 있어야 하며, 듣기에서는 진지한 태도로 인내하며 상대방의 말을 끝까지 경청하고, 이전보다 적극적으로 반응해 주는 것이 의사소통에서 효과적임을 경험하였다. 이러한 반응은 프로그램을 통해 부부간의 의사소통에 대한 참가자들의 관심이 자신에서 배우자로 변화하고 있음을 확인할 수 있는 것이다. 이처럼 책임감을 배우자가 아닌 자신에게 초점을 둔 의식을 갖게 된 것은 부부관계변화가 향상되는 중요한 요소라고 할 수 있다(Greenberg 등, 1993).

참가한 부부들의 변화는 프로그램 종료 후 실시한 프로그램 내용에 대한 평가에서도 찾아 볼 수 있다. 참여한 부부들은 대부분 프로그램에서의 경험을 통해 이전보다 배우자와 대화할 때 자신의 생각과 감정을 원하는 대로 표현할 수 있게 되었고(그렇다 81.3%, 매우 그렇다 18.7%), 배우자와 대화할 때 배우자의 말을 경청할 수 있게 되었다(그렇다 68.7%, 매우 그렇다 31.3%)고 하였다. 이상과 같은 결과를 볼 때, 본 프로그램은 참가한 부부들의 의사소통 방식에 긍정적인 변화를 가져오는데 기여했다고 할 수 있다.

프로그램 진행과정 분석에서 확인된 부부의 의사소통 방식과 관련된 긍정적인 변화는 양적분석에서도 확인할 수 있다. 참가집단 부부들의 경우 부부 대화 수준에서 집단내·집단간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 참가집단 부부들의 대화수준 정도가 참가하기 전보다 증가한 것을 보여주는 것으로, 프로그램 실시가 부부들의 대화수준 증진에 효과가 있음을 나타내는 것이라 볼 수 있다.

위와 같이 진행과정분석과 양적분석 결과들을 종합해 볼 때, 본 프로그램은 참가한 부부들의 의사소통 방식에 긍정적인 변화를 가져오는데 효과가 있다고 할 수 있다.

그러나 프로그램 진행과정 분석에서 나타나듯이 일부 부부들의 경우에 '협의한 내용을 적용해 보는 시간이 좀 부족했다' '듣기에 대한 시간을 좀 더 늘였으면 좋겠다.' 등의 반응을 보였다. 연구자 또한 프로그램을 진행한 후에 의사소통의 '말하기'과정 보다 상대적으로 '듣기'의 비중이 적었음이 아쉬움으로 남았다. 실제 프로그램 진행과정분석에서도 부부들은 대화를 많이 하려고 노력하여 '말하기'는 잘 하는 편이었으나 배우자의 말을 끝까지 듣고 경청하는 '듣기'능력이 부족하다고 보고한 것과 관련하여 앞으로 듣기 과정을 보충하여 먼저 배우자의 말을 끝까지 인내하여 듣는 '경청태도'를 프로그램에서 보다 더 강조할 필요가 있음을 시사한다 하겠다.

3) 부부의 갈등 대처방식의 긍정적인 변화

본 프로그램에 참가한 부부들은 갈등상황에 대한 대처방식에서 긍정적으로 향상된 변화를 나타냈다. 갈등 대처방식과 관련하여 부부들은 그동안 나름대로 갈등해결을 위해 활용했던 긍정적인 방법들을 탐색하였다. 부부별로 차이는 있지만 대부분 나름대로 시행착오를 거쳐 갈등상황에 대처하는 방법을 가지고 있었다. 그들은 상호간에 '차 한 잔 하자,' '꿀꿀,' 'STOP'등과 같은 구호를 만들어 배우자에게 자신이 화가 나 있거나 흥분되어 있음을 알리는 방법을 사용해 왔으며, 이 방법들이 자신들의 갈등해결에 중요한 긍정적인 대처방식이었음을 알게 되었다. 또한 부부간의 모든 갈등은 즉각적으로 해결해야만 하는 것이 아니라는 것도 알게 되어 갈등에 대해 여유 있는 태도를 가지게 되었다고 하였다.

참가한 부부들은 기존에 사용한 방법 외에 갈등이 있을 때 새롭게 적용할 수 있는 방법들을 협의하였고, 그 과정에서 자신과 배우자의 흥분된 감정을 조절하면서 서로의 의견을 수용하는 방식을 적용하여 해결해 가려는 태도의 변화를 보여주었다.

위와 같은 반응을 통하여 참가집단 부부들이 부부간의 갈등을 새로운 관점으로

평가하고, 지속적인 갈등을 확대하기 보다는 각 부부 나름대로 자신들만의 해결 가능한 갈등을 효과적으로 조절하는 방법을 찾고 적용해 가려는 자세를 발견할 수 있었다.

프로그램 종료 후 실시한 프로그램 내용만족도 평가에서도 참여한 부부들은 대부분 프로그램 참여 후, 이전보다 배우자와의 갈등을 서로 원하는 긍정적인 방향으로 타협하고 해결할 수 있게 되었다(그렇다 87.5%, 매우 그렇다 12.5%)고 보고하였고, 갈등 대처에 긍정적인 방식을 적용하여 해결하려는 변화를 보이고 있음을 확인하였다. 이러한 결과들은 본 프로그램이 갈등상황에 긍정적인 대처방식을 찾고 변화해 가는데 있어서 참여한 부부들에게 효과가 있었음을 알 수 있다.

그러나 양적분석 결과에서는 참가집단에서 통계적인 유의한 차이는 나타나지 않았다. 또한 참가집단과 비참가집단과 사전-사후검사 비교에서도 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 참가한 부부들이 결혼초기의 부부들로 누적되어 온 갈등이 비교적 적었고, 대부분 만족스러운 부부관계를 유지하고 있었으며, 만약 갈등이 있다 하더라도 사소한 것이거나 오래되지 않았을 가능성이 높은 부부들이었기 때문에 나타난 결과라고 가정해 볼 수 있다. 결혼초기 부부들의 경우는 특별히 갈등이 심한 부부를 제외하고는 결혼연수가 5년 이상인 부부들보다는 상대적으로 결혼만족이 높은 편이라는 연구결과들이 있다(Lewis & Spaniner, 1979; 송말희・이정우, 1986; 정현숙, 1999). 그리고 또 다른 척도인 한국판 결혼만족도(K-MSI)의 사전검사에서 프로그램참가부부들의 경우 결혼만족도 하위척도 중 '문제해결 의사소통 불만족' 척도에서 "하"(T점수 50점 이하)범위에 속하는 점수(40～45점)를 받았다. 이 척도는 부부간에 특정한 문제해결 기술 부족이나 배우자의 과민반응, 예민한 주제에 대한 논의 불가 등을 다루는 문항으로 임상적인 관점에서 볼 때 "하" 범위에 속하는 부부들은 결혼생활 및 부부관계에서 겉으로 드러난 불화는 거의 없는 편이며, 부부간에 불일치가 있을 때 이를 적극적이고 효과적으로 해결하며, 타협점을 찾을 수 있는 사람들이라고 한다(권정혜・채규만 편역, 2002). 프로그램에 참여했던 부부들도 대부분 갈등을 잘 해결하는 나름대로의 대처방안을 활용하고 있었던 부부들임을 고려할 때 질적 분석과 달리 양적분석결과에서 참가한 부부들의 갈등대처 방식 변화에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았음이 이해가 가능하다.

4) 부부의 성 만족에 대한 긍정적인 변화

프로그램 진행과정분석에서 보면 부부들은 대부분 성에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있었다. 부부들이 성과 관련한 긍정적인 자원탐색을 통해 성에 대한 의사소통을 비교적 원활하게 하는 편이며 성적 행동이나 태도 등에서도 배우자를 배려하

고 배우자의 요구에 맞추려고 노력하고 있다는 것을 발견하였다. 그러나 성 지식을 알아야 한다는 생각만 있었지 이를 위해 구체적인 노력은 기울이지 못하고 자신이 알고 있는 지식에 의존하고만 있는 경우가 많았다. 이는 참여한 부부들이 성적 의사소통에서는 비교적 개방적이었지만 성 지식을 증가시키는 면에서는 소극적인 태도를 취하고 있음을 나타내었다. 부부들은 프로그램과정에서 성 지식과 태도, 성에 대한 개방적 의사소통 및 부부간의 친밀하고 즐거운 성을 위한 성적 기법 등 전반적인 성적 만족과 관련하여 참가하기 이전보다 긍정적인 향상을 보이고 있음을 확인하였다.

이와 같은 향상으로 인하여 새롭게 알게 된 성 지식을 바탕으로, 실제 부부생활에서 배우자의 욕구를 배려해주며 자신들만의 친밀한 성 관계를 만들기 위한 방법들을 구체적으로 협의하였다. 그 결과, 서로 배우자와 원하는 성적 기법이나 태도, 분위기, 장소 등 직접적인 부부의 성생활과 관련된 주제를 가지고 이야기 나누고, 즐거운 성을 누리기 위해 새로운 방법과 장소 및 분위기를 만들려는 적극적인 방법을 찾고자 노력하였다.

참여자들의 반응은 프로그램 종료 후 실시한 프로그램 내용 만족도 평가에서도 찾아볼 수 있다. 그들은 프로그램에서의 경험을 통해 이전보다 배우자와 성에 대해 개방적으로 이야기하고 자신이 원하는 기법이나 욕구를 적극적으로 표현할 수 있게 되었다(그렇다 81.3%, 매우 그렇다 18.7%)고 보고하여 이전보다 적극적이고 개방적인 방법으로 부부간의 성적 만족을 위해 노력하고 있음을 나타냈다.

과정분석에서 나타난 부부의 성 만족과 관련된 긍정적인 변화는 양적분석에서도 확인할 수 있다. 참가 집단 부부들의 성 만족도는 집단내·집단간에 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이는 프로그램참가부부들이 상호 성 만족을 높게 지각하고 있음을 나타내는 것으로, 프로그램에 참가한 이후 부부들이 성의 중요성을 재인식하고 성적 만족을 느끼며 성적 친밀감을 나누는 능력이 향상되었음을 보여주는 것이다. 성에 대한 것은 행동으로 쉽게 취해 볼 수 있는 요인으로써 친밀감 형성, 갈등해결 요인과 다르게 변화에 장기적인 시간이 필요한 영역이 아니므로 효과검증에서 통계적으로 유의함이 즉시 나타나지 않았을까하는 추측이 가능하다.

위와 같이 진행과정분석과 양적분석 결과들을 종합해 볼 때, 본 프로그램의 부부의 성 요인은 참여한 부부들의 성 만족에 긍정적인 변화를 가져오는데 기여한 것으로 볼 수 있다.

5) 배우자 원 가족과의 긍정적인 관계 형성

본 프로그램에 참가한 부부들은 참가하기 이전보다 배우자와 배우자의 원 가족

에 대해 보다 이해하게 되었으며 긍정적인 관계를 맺기 위해 구체적·실제적인 방법을 찾으려는 노력을 보였다.

참가부부들은 긍정적인 자원탐색을 통해 부모에게서 전수받은 부정적인 영향을 결혼생활에서 답습하지 않기 위해 각자가 노력해오고 있었음을 발견하였다. 그리고 그동안 서로의 원 가족과 관련된 문제를 긍정적으로 해결하기 위해 대화를 통해 배우자의 생각이나 요구를 알아차리고 가능하면 비난하지 않고 표현하려 했으며, 배우자의 부모님들이 무엇을 원하시는지 미리 알아서 긍정적으로 관계를 형성하도록 노력해 온 것으로 나타났다.

프로그램을 통해 참가한 부부들은 부모와 자신들의 이마고(image)탐색에서 자신과 배우자의 부모를 이해하게 되었고, 이전보다 부모님에 대하여 배우자에게 객관적으로 이야기 할 수 있었다. 그리고 배우자 원 가족과 긍정적인 관계를 맺기 위해 구체적·현실적으로 부부가 협력할 수 있는 방법을 협의하였다. 그 결과, 배우자의 원 가족을 있는 그대로 인정하고 받아들이려고 노력하였으며, 배우자 가족들의 말을 자신의 생각대로 해석하여 상처받지 않고 대화로 확인하며 해결하기로 하였다. 그리고 그동안 배우자 가족과 관련된 문제를 긍정적으로 해결해왔던 방법들을 더 발전시키기 위해서 실제적인 방법을 부부가 협의하여 실천하기로 약속하였다.

이러한 과정을 통해 참가한 부부들이 자신과 배우자의 원 가족에 대해 객관적으로 이해하게 되었고, 부부가 함께 배우자 원 가족과 보다 긍정적인 관계를 형성하기 위한 구체적·실제적 대안을 찾는 긍정적인 모습을 확인할 수 있었다. 이와 같은 긍정적인 변화는 프로그램 종료 후 실시한 프로그램 내용 평가에서도 나타났다. 참가한 부부들 중 1명을 제외하고는 프로그램 참여이전보다 배우자의 가족에 대해 더 이해하게 되어 긍정적인 관계를 맺으려고 노력한다(그렇다 81.3%, 매우 그렇다 12.5%)고 보고하고 있다.

양적분석에서도 프로그램진행과정분석에서 확인된 배우자 원 가족과의 긍정적인 관계 변화를 확인할 수 있었다. 원 가족과의 분화정도를 분석한 결과 참가집단 부부와 비참가집단 부부간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 그리고 참가집단의 경우 프로그램 종료 후 실시한 사후검사에서 배우자 가족과의 갈등척도에 유의한 차이를 나타냈다. 이러한 결과는 프로그램에 참가한 후 참가집단이 비참가집단보다 자신의 원 가족으로부터 분화정도가 높아졌으며, 배우자 가족으로 인한 부부갈등 정도가 프로그램참가이전보다 감소한 것임을 보여주는 것이다.

위와 같은 분석결과는 본 프로그램이 참가부부들에게 자신의 원 가족에게서 분화하는데 효과가 있었으며, 이전보다 자신과 배우자의 원 가족을 이해하게 되어, 배우자 가족으로 인한 부부갈등을 감소시키게 되었고 보다 긍정적인 관계를 형성

하는데 효과가 있었음을 확인할 수 있었다.

6) 부부 역할수행에서의 긍정적인 변화

본 프로그램에 참가한 부부들은 프로그램 진행과정에 대한 내용분석을 통해서 참가하기 이전 보다 부부간에 공평하게 역할분담을 하려는 노력을 시도하고, 자녀양육에서 책임을 나누고 협력하려는 태도를 나타냈다.

부부간에 역할분담에 대한 긍정적인 자원탐색을 통해서, 대부분의 부부들은 역할분담이 원활하게 이루어져 왔고, 서로 공평하게 분담하려는 노력을 기울여왔음을 확인할 수 있었다. 참여부부들은 배우자가 기대하는 역할에 대해서 막연하게 짐작하였지 명확하게 표현하지 못했다는 것을 새롭게 발견하여, 자신의 의견을 제시하여 타협해야 함을 깨닫게 되었다. 그리고 요구가 아닌 협조와 부탁의 자세로 서로에게 기대한 것을 알려 주고 역할분담을 지속적인 노력으로 원활한 협조를 해나가겠다고 상호동의 하였다.

자녀양육에 대해서도 참가부부들은 그동안 배우자가 잘 수행해왔던 점들을 격려해주고 상호간의 어려움을 나누면서 부모로서의 일체감을 느꼈다고 보고하였다. 그리고 자녀양육에서 지금까지 자신이 책임지고 잘 수행해온 역할을 탐색해보고 부모로서 책임져야할 부분에 대해 협의하였다. 그 결과 자녀가 없는 부부들은 부모역할의 준비가 중요하다는 것을 깨닫게 되었으며, 자녀가 있는 부부는 자녀양육에 치중한 나머지 부부간의 친밀한 관계에 대해서 소홀했음을 발견하였다. 프로그램을 통해 부부들은 자녀양육이 공동의 책임임을 깨닫고, 좋은 엄마나 아빠만이 아닌 좋은 부모의 역할로 부부가 공동으로 일관되고도 통일된 양육태도를 갖기로 협의하였다.

위에서 보여준 것처럼 연구자는 참여한 부부들이 앞으로 일상생활에서 부딪치는 역할갈등을 배우자와 구체적으로 타협하고 역할분담을 지속적으로 잘 수행해 나가고자하는 자세를 확인할 수 있었다. 자녀양육에서도 좋은 부모의 역할을 공동으로 책임질 수 있는 태도를 새로이 인식하게 되었음을 확인하였다.

부부들의 변화는 프로그램 종료 후 실시한 프로그램 내용 평가에서도 찾아볼 수 있다. 그들은 프로그램에서의 경험을 통해 이전보다 부부간의 역할을 서로 협의하여 분담할 수 있게 되었으며(그렇다 75%, 매우 그렇다 25%), 이전보다 배우자와 함께 부모역할을 감당하기 위해 노력하고 있다(그렇다 62.5%, 매우 그렇다 37.5%)고 하였다.

위와 같은 긍정적인 변화는 양적분석에서도 확인할 수 있었다. 부부의 역할수행 측정에서 참가한 부부들이 비참가집단에 비해 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

이는 참가한 부부들의 역할수행 정도가 프로그램참가 이전보다 증가한 것으로써, 본 프로그램은 참가한 부부들이 협동과 타협을 통해 지속적으로 역할분담을 실천하고 공동으로 부모역할을 책임질 수 있도록 기여했음을 확인할 수 있었다.

7) 부부 결혼만족도의 향상

본 프로그램은 결혼초기 부부들의 결혼만족에 영향을 미치는 요인을 강화하여 부부들이 실제생활에 적용함으로써 부부관계를 향상시키고자 하였다. 효과적인 연구를 위하여 한국 부부의 결혼만족에 영향을 미치는 5가지 핵심요인과 함께 부부의 긍정적 감정 및 친밀감 형성'을 내용요소로 포함하여 프로그램을 구성하고 실시하였다. 그리고 효과를 검증을 위하여 참가한 부부들의 반응을 토대로 프로그램 진행과정분석과 양적분석으로 검증하였다.

그 결과, 앞에서 살펴본 것처럼, 프로그램 진행과정 분석에서 참가한 부부들의 친밀감 형성, 의사소통, 갈등대처 방식, 성 만족, 배우자 원 가족과의 관계, 부부의 역할 수행 및 자녀양육과 관련하여 긍정적인 변화들을 보였다. 이처럼 본 프로그램에서 결혼만족에 영향을 미치는 핵심요인으로 선정한 모든 요인들에서 부부들이 긍정적 변화를 가져온 것은 결국 참가한 부부들의 결혼만족도가 프로그램에 참가하기 이전보다 향상되었다는 것을 의미한다.

이러한 긍정적인 변화는 프로그램 종료 후 실시한 프로그램 내용만족도 평가에서도 긍정적인 만족감을 나타내고 있다. 참가한 부부들은 프로그램에서의 경험을 통해 자신과 배우자의 결혼생활에 대한 만족감이 높아졌다(그렇다 75%, 매우 그렇다 25%)고 하였다. 그들은 본 프로그램이 자신과 배우자의 부부관계에 도움이 되었고(그렇다 75%, 매우 그렇다 25%), 실제 부부생활에서 긍정적인 변화가 있었다(그렇다 81.2%, 매우 그렇다 18.8%)고 응답하여, 본 프로그램을 통해 부부관계와 결혼생활 전반에서 긍정적인 변화가 나타났으며, 이를 통해 결혼생활의 만족감이 높아졌다는 것을 확인할 수 있었다. 또한 참가한 부부들이 프로그램에서 매 회기마다 배우자와 협의한 일들을 앞으로의 결혼생활에서 계속 실천해 나가도록 노력하겠다(그렇다 62.5%, 매우 그렇다 37.5%)고 응답한 것을 볼 때, 프로그램에 참가한 과정에서 일어난 긍정적인 변화들이 앞으로의 결혼생활에서도 지속될 수 있을 것을 예측할 수 있다. 이상의 프로그램 내용만족에 대한 결과를 볼 때, 16명의 참여부부들의 평가는 그렇다가 평균 11.86명(74.46%), 매우 그렇다가 평균 4.07명(25.47%), 그렇지 않다가 평균 0.07명(0.07%)으로 응답한 것으로 종합할 수 있다. 또한 후속 프로그램이 개설될 경우에 참가 희망도를 조사하였는데, 참여부부들은 후속프로그램에 참여 희망도에서 그렇다 10명(62.5%), 매우 그렇다 6명 (37.5 %)의

분포를 나타내었다. 이와 같이 거의 대부분의 참가자들이 프로그램을 통해 긍정적인 영향을 받은 것을 확인하였다.

양적분석의 경우 본 프로그램의 실시가 참가한 부부들의 결혼만족도에 미치는 효과를 알아보기 위해 참가집단과 비참가집단에 한국판 결혼만족도 검사(K-MSI)를 실시하였다. 그 결과, 참가집단과 비참가집단간에는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 참가집단의 경우 프로그램 종료 후 실시한 사후검사에서 결혼만족도의 하위 척도 중 배우자 가족과의 갈등척도에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

배우자 가족과의 갈등척도에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다는 것은 참가한 부부들이 배우자 가족으로 인한 부부갈등 정도가 프로그램에 참가하기 전보다 감소한 것을 나타내는 것으로, 프로그램 실시가 참가한 부부들의 배우자 가족으로 인한 부부갈등을 감소하는데 효과가 있음을 나타내는 것이라 할 수 있다.

이 외에 다른 결혼만족도의 하위척도들 가운데 통계적으로는 유의한 차이를 보이지 않았으나 전반적 불만족 척도, 정서적 의사소통 불만족 척도, 문제해결 의사소통 불만족 척도, 공격행동 척도, 공유시간 갈등 척도, 성적 불만족 척도, 원 가족 문제 척도 등 7개의 하위척도에서는 사전검사보다 사후검사에서 점수가 낮아졌다. 점수가 낮아진 경향은 프로그램 실시 후 참가한 부부들이 결혼만족도와 관련된 영역에서 불만족 수준이 낮아졌음을 나타내는 것이다. 결혼만족도의 하위영역 척도들은 비일관적 반응 척도, 관습적 반응 척도, 비관습적 성역할 태도 척도의 3개의 척도를 제외하고 다른 모든 척도에서 불만족 정도에 대한 점수가 높을수록 그 영역에서 불만족의 수준이 높다는 것을 의미하기 때문이다. 따라서 통계적으로 크게 유의한 차이를 나타내지는 않았으나 대부분의 하위척도의 평균점수가 사전검사보다 사후검사에서 낮아지는 경향을 보이고 있다. 이는 프로그램참가부부들이 결혼만족도와 관련된 하위영역척도에서 불만족의 수준이 낮아졌음으로 결혼만족을 향상시키는데 효과가 있었음을 확인하였다.

VI. 결론 및 제언

본 장에서는 본 연구에서 개발한 프로그램 및 효과검증결과를 토대로 결론을 제시한 후 후속 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

1. 결론

본 연구 결과에 기초한 결론은 다음과 같다.

첫째, 결혼초기부부를 위한 부부관계향상 프로그램 개발을 위하여 문헌연구와 임상전문가들의 평가를 통해 결혼만족에 영향을 미치는 변인들을 탐색·규명하였다. 그리고 전문학자들의 타당성 검토와 조언을 통해 결혼만족에 영향을 미치는 핵심요인을 5가지로 선정하였다. 요인1은 의사소통, 요인2는 갈등해결방법, 요인3은 성 요인, 요인4는 배우자 원 가족과의 관계, 마지막으로 요인5는 역할 분담 및 자녀양육 등이다.

둘째, 전반적인 부부관계향상에 중점을 두는 프로그램 개발을 위하여 기본내용 요소로서 본 연구에서 선정한 5가지 핵심요인에 '부부간의 긍정적 감정 및 친밀감 형성' 요소를 포함하여 결혼초기 부부관계향상프로그램을 개발하였다. 이는 한국 부부들의 경우 대부분 부부간의 정서적인 감정을 표현하고 교환하는데 어려움을 느끼기 때문에 연구자가 배우자에 대한 긍정적 감정을 탐색·강화하여 부부간의 친밀감과 우정을 형성하고, 이를 바탕으로 결혼생활과 관련된 여러 요인들을 다루어 갈 때 좀 더 긍정적인 변화를 가져올 수 있을 것으로 보았기 때문이다. 그러므로 5가지 핵심요인을 지지하는 요소로써 친밀감과 우정형성요소를 포함하여 내용구성을 하였다.

셋째, Peseschkian의 긍정적 심리치료 접근이론을 프로그램의 배경이론으로 채택하였고, 이와 맥락을 함께하는 Gottman의 '건강한 부부의 집(Sound Marital House)'이라는 부부교육프로그램을 본 프로그램의 기저내용으로 적용·재구성하였다. 이는 부부들이 가진 내적 힘과 긍정적인 자원들 그리고 이미 부부들이 가지고 있으나 표면화되지 않은 긍정적 수용력에 초점을 둔 것으로, 새로운 것을 훈련하는 것이 아닌 부부들의 본래 가지고 있던 능력을 활용하게 하였다는 데 의미가 있다.

넷째, 인도자의 지시적인 일 방향적 접근에서 벗어나 참여자와 인도자의 상호작용을 촉진하는 양 방향적 접근을 시도하였다. 이는 전문가적인 틀에 맞추어진 기술

습득이나 행동수정보다는 참여부부들 상호간에 그리고 인도자와 참여자간에 협력적 자세로 서로 협동함으로써 참여자 스스로 바람직한 결과를 성취하게 하는데 의의를 두었다.

마지막으로, 결혼초기부부들에게 개발된 프로그램을 적용·실시한 후 참여부부들이 프로그램과정에서 나타내는 반응을 중심으로 그 효과를 검증하였다. 효과검증은 결혼초기 부부들 8쌍(16명)에게 프로그램을 적용·실시한 후, 참가한 부부들이 프로그램진행과정에서 나타내는 반응을 중심으로 분석하는 질적 분석을 실시하였다. 그리고 참가부부들의 변화 효과를 측정하기 위한 보조 자료로 삼기 위해 양적 분석을 병행하였다. 이를 위해서 참가집단과 비참가집단 부부에게 사전·사후검사를 실시하였고, 집단 간·집단 내 변화를 비교하였다.

그 결과, 프로그램진행과정 분석에서 참가한 부부들은 친밀감 형성, 의사소통, 갈등대처 방식, 성 만족, 배우자 원 가족과의 관계, 부부의 역할 수행 및 자녀양육 등 본 프로그램에서 결혼만족의 핵심요인으로 선정한 모든 요인들에서 긍정적인 변화를 보였다. 이러한 변화는 프로그램 종료 후 실시한 내용 평가에서도 나타나 참가집단 부부들은 프로그램을 통해 결혼생활에 대한 만족감이 높아졌고, 실제 부부생활에서 긍정적인 변화가 있었다고 보고하였다.

프로그램 양적분석에서도, 부부의 의사소통, 성 만족도, 배우자 원 가족과의 관계, 부부의 역할 수행 등 4가지 요인과 결혼만족도척도의 배우자 갈등 척도에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내 8주간의 짧은 기간동안에 즉각적으로 효과측정이 가능한 부분에서는 모두 분명한 효과를 확인하였다.

이와 같이 참가집단의 부부관계 및 결혼생활 전반에서 긍정적인 변화가 나타나고 결혼만족이 향상된 것을 볼 때 본 프로그램은 부부관계향상에 효과가 있다고 할 수 있다.

이상의 연구결과를 기반으로 종합해 보면 다음과 같은 시사점을 요약해 볼 수 있다.

첫째, 본 프로그램은 요인탐색과정을 통해 탐색·선정된 5가지 필수적인 핵심요인을 기본으로 구성하여 개발하였음으로 한국 상황에서 결혼초기 부부들에게 적용할만한 부부관계향상프로그램으로 제공할 수 있을 것이다.

기존의 부부프로그램들은 동·서양에서 일반적으로 적용하고 있는 결혼만족요인들에 기초한 서구의 프로그램들을 일반화하여 재구성한 프로그램들이 대부분이었다. 이에 비추어 볼 때, 본 프로그램은 한국 상황에서 부부에게 적용할만한 요인들로 구성하여 개발하였다는 점에 그 의미를 둘 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서 탐색하여 규명·선정한 결혼만족요인들은 한국 상황에서 전반적인 부부관계의 변화와 향상을 가져올 수 있는 부부관계향상 프로그램에서 필수적이고 핵심적인 구성요인으로 제공할 수 있을 것이다.

기존의 한국에서 연구되어온 결혼만족의 요인들은 대부분 자기보고식 질문을 통해 기혼자들에게서 결혼에 대한 느낌과 생각을 검증하였으므로 결혼만족과 관련된 개별 부부들의 개인적, 주관적 생각과 태도를 확인할 수는 있었으나, 보다 객관적이고 보편적인 시각을 확인하는 것에는 한계가 있다고 볼 수 있다. 이러한 한계를 극복하기 위해서 본 연구에서는 한국 부부의 결혼만족에 영향을 미치는 핵심요인 5개를 선정하는 연구를 시도하였다는 점에서 의미 있는 시사점을 찾을 수 있을 것이다.

셋째, 한국 상황에서 부부프로그램에 적용할 만한 새로운 이론적 모델로 긍정적 심리치료 접근을 제시하였다. 이는 기존의 대부분의 접근법과 달리 문제중심에서 탈피하여 부부들이 가지고 있는 내적 힘과 긍정적인 자원 및 수용력에 초점을 두는 차별화된 시도이다.

그러므로 본 프로그램에서 긍정적 심리치료 접근을 적용하여 이미 부부들이 가지고 있는 긍정적인 힘에 기초하여 원활한 상호작용을 촉진하고 만족스러운 부부관계로 발전시켜 가도록 한 것은 긍정적인 방향전환의 필요성을 제시한 시도였다는 점에서 그 의의가 있다하겠다.

넷째, 전문가의 일 방향적인 지시적 교육에서 탈피하여 양 방향적 접근을 시도함으로써 인도자와 참여자 및 참여부부가 상호 협동하는 프로그램의 모델로서 제시될 수 있을 것이다.

지금까지 대부분의 부부관계강화 프로그램들은 전문가적 이론의 틀에 맞추어 기술습득 또는 행동수정에 초점을 두는 일 방향적인 프로그램이었으나 본 연구에서는 이와 다른 시도를 하였다는 점에서 의미가 있다. 즉 인도자가 '강의'를 하지 않고 매 회기의 방향 및 내용을 간단하게 소개하고 안내해 주는 역할을 해줌으로써 참가한 부부들 스스로 탐색하고 자신들의 상황에 맞게 변형·발전시켜 갈 수 있는 방향을 제시하는 역할만 하였다. 이처럼 기존 프로그램들과 달리 인도자가 '강의'가 아닌 '안내자의 역할'을 하는 새로운 프로그램 접근법을 시도하였다는 데에서 그 의의를 찾을 수 있을 것이다.

2. 제언

본 연구에서 나타난 결과에 근거하여 앞으로의 연구에 대한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 프로그램의 장기효과를 측정할 수 있는 종단적인 연구가 필요하다.

본 연구에서 개발한 프로그램의 경우 한국부부의 결혼만족에 영향을 미치는 주요 요인들을 프로그램의 구성요소로 하였기 때문에 8주라는 짧은 시간에 강화되어 그 효과성을 측정하기에는 한계가 있었다. 또한 참가집단의 부부들이 결혼초기의 부부들이기 때문에 시간이 경과함에 따라 결혼만족도에서 어떠한 차이를 보이는지를 추적 조사할 필요가 있다. 그러므로 5년 후, 10년 후의 종단적인 연구를 통해서 한국부부의 결혼만족에 영향을 미치는 요인들에 변화가 있는지, 그리고 기존의 전문가적인 틀에 맞추어진 프로그램들과 달리 부부가 상호 협력적인 자세로 함께 만들어가는 프로그램의 효과성은 얼마나 지속되는지를 연구해 볼 필요성이 제기된다.

둘째, 후속 프로그램개발 연구가 필요하다.

즉 결혼년수가 5년 이상인 부부들을 대상으로 하는 프로그램 개발이 요구된다. 프로그램을 종료한 후 사후 평가를 위한 자기보고서에서 참여한 부부들은 모두 결혼년수가 5년 이상인 부부들에게 실시해도 효과가 있을 것이라 제안하였고, 후속 프로그램이 개설된다면 참여하기를 희망하는 것으로 나타났다. 본 연구에서 규명·선정한 5개의 결혼만족도요인 역시 결혼초기 부부들에게만 영향을 미치는 요인이 아니라 결혼년수가 다른 부부들에게도 적용 가능한 요인임으로 이를 바탕으로 한 부부교육프로그램개발의 필요성도 제기된다 하겠다.

셋째, 프로그램 내용구성에서 부부간의 의사소통을 두 회기에 걸쳐 다루는 방법도 고려할 필요가 있다.

본 프로그램은 교육 프로그램으로서 결혼만족의 핵심요인으로 선정된 의사소통 요인을 안내하여 그 중요성을 경험하게 하고, 부부가 상호 협력적인 자세로 의사소통 방법을 찾아가는 것에 중점을 두었다. 따라서 의사소통의 말하기와 듣기를 한 회기에서 다루었는데 시간할애의 비중이 '듣기' 부분에 충분하지 않았다. 프로그램 진행 후 참여자들은 '말하기'보다 상대적으로 '듣기'의 비중이 적었다는 평가를 하였다. 그러므로 전체적으로 말하기와 듣기 과정을 균형 있게 다루기 위해서는 부부의 의사소통 요인을 두 회기에 걸쳐 말하기와 듣기 회기를 별도로 다룰 필요가 있음을 제언하고자 한다. 그러면 프로그램의 회기가 9회기가 되는데 꼭 8회기로 적용하는 것이 적절하다면, 본 프로그램의 1, 2회를 한 회기로 구성하는 것도 고려해 볼 수 있겠다. 왜냐하면 결혼초기 부부의 경우 갈등이 심한 부부를 제외하고 상대

적으로 다른 결혼년수의 부부들에 비해 친밀감이 높기 때문에 프로그램을 적용할 때 1, 2회기의 활동내용 중 취사선택하여 구성할 수 있으리라 사료된다.

넷째, 부부갈등해결을 다루는 4회기에서 Gottman의 부부프로그램에서 제시하고 있는 부부의 꿈(dream)을 다루어 주면, 부부의 공감대 형성 및 상호 이해가 깊어지는데 도움이 될 수 있으리라고 본다. 부부의 지속되는 갈등 속에는 해결되지 않은 부부각자의 꿈이 내면에 있기 때문에 본 프로그램에서는 안내정도로 그쳤으나 오히려 부부의 꿈을 다루어 주었더라면 배우자에 대해서 보다 깊은 이해를 할 수 있는 경험제공에 도움이 될 수 있을 것이다.

다섯째, 프로그램의 실시시간으로 적절한 시간은 한 회기 당 적어도 3시간을 할애함이 유용할 것 같다.

본 프로그램의 예비실시 후에, 참여부부들이 3시간 보다는 2시간 30분도 적절할 것 같다는 제안을 하여, 본 실시에서 2시간 30분을 적용하였다. 연구자의 견해에서 볼 때, 매 회기마다 부부들이 충분한 활동을 하기에 매우 분주하였고, 참여부부들도 바쁘다고 보고하기도 하였다.

마지막으로, 연구자들은 흔히 프로그램 시행에만 초점을 두게 되는데, 결혼초기 부부들을 대상으로 프로그램을 실시할 경우에, 프로그램과 연계된 환경적 문제까지도 충분히 고려해야 한다.

결혼초기의 부부들의 경우에는 자녀가 5세 미만이기 때문에 장시간 부모와 떨어져 있기 곤란한 경우가 많이 있다. 그러므로 특정하게 돌봐줄 양육자가 없는 경우 8주 동안 자녀를 맡긴다는 것이 어렵고 이 일이 스트레스로 작용하여 프로그램에서 탈락될 경우도 생길 수 있다. 본 프로그램에 신청한 부부들 중에서도 이러한 문제 때문에 결국 참석하지 못한 경우도 있었다. 또한 시간대도 저녁시간 보다는 낮 시간(주말 오후)의 경우가 바람직하다 하겠다. 어린 자녀들을 저녁 늦은 시간까지 떼어놓기가 쉽지 않은 시기의 부부들이기 때문이다.

따라서 결혼초기 부부들을 대상으로 부부프로그램을 실시할 때는, 사전에 부부들이 프로그램에 집중할 수 있도록 부부들의 참여가 수월한 시간대 및 아울러 나이 어린 자녀를 돌봐줄 수 있는 협조체계에 대한 충분한 토의 및 필요성을 사전에 인식해야 할 것이다.

참고 문헌

강미영(2000). 현실요법 부부집단프로그램이 내적 통제성, 자아존중감, 결혼만족도에 미치는 효과. 한양대학교 석사학위논문.

강은령(1989). 부부의 결혼적응에 관한 연구 : 취업주부, 비취업주부를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.

강희정(1995). 도시부부의 의사소통 효율성과 결혼만족도에 관한 연구. 성신여자대학교 석사학위논문.

고현선(1994). 부부의 자아분화가 부부적응에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.

_____(1995). 부부의 갈등대처유형이 결혼만족도에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 제13권 4호, 71-83.

고현선, 지금수(1995). 부부의 갈등대처유형이 결혼만족도에 미치는 영향. 한국가정관리학회지 28, 71-83.

권정혜, 채규만(2000). 부부적응프로그램의 개발과 그 효과에 관한 연구. 한국임상심리학회지 19(2), 207-218.

김경신,김오남(1996). 맞벌이 부부의 역할기대 및 역할갈등과 결혼만족도. 한국가정관리학회지, 제 14권 2호, 1-18.

김광률(2001). 기독교인 결혼준비 집단상담 프로그램의 개발 및 효과검증. 계명대학교 박사학위논문.

김덕일(1996). 애착유형에 따른 부부간의 사랑유형과 결혼만족도. 전남대학교 석사학위논문

김득성(1994). 결혼초기 결혼만족도와 결혼안정성간의 관계 : 사회교환이론적 접근. 부산대학교 가정대학 연구보고 제 20집, 25-34.

김명자(1978). 주부의 결혼만족도에 관한 연구 : 주부의 직업유무를 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.

_____(1985). 가족관계에 대한 부부의 가치의식과 결혼만족도에 관한 연구. 아세아여성연구 24, 숙명여자대학교 아세아여성연구소, 139-166.

김명숙(2001). 결혼초기 크리스천 부부를 위한 관계증진 프로그램 개발. 한남대학교 석사학위논문.

김미숙(1990). 도시부부의 결혼안정성 및 그 관련변인 연구. 숙명여자대학교 석사학위논문.

김미정(2001). 부부들이 지각하는 결혼만족도에 영향을 미치는 심리사회적 요인. 이화여자대학교 석사학위논문.

김성민(2003). 결혼초기 남녀의 결혼만족도와 관련된 변인에 관한 연구. 계명대학교 석사학위 논문.
김성희(1999). 인지-행동적 부부관계촉진 훈련 프로그램, 집단상담 프로그램. 한국발달상담학회 출판부.
김순옥(2001). 부부관계향상을 위한 부부교육의 필요성 및 실태. 성균관대학교 생활과학 4권, 55-69.
김영실(2003). 결혼초기 부부들의 결혼만족도, 의사소통, 상호수용에 대한 부부적응 프로그램의 효과. 고려대학교 석사학위논문.
김영희(2000). 목회자 아내가 겪는 스트레스와 대처방안에 관한 조사연구. 순천향대학교 석사학위 논문.
김요완(2000). 부부 의사소통 유형과 성지식 수준의 성만족도와의 관계 연구. 연세대학교 석사학위논문.
김유숙(2002). 가족치료. 서울 : 학지사.
김유숙 역(2004). 심리치료와 사회구성주의. 서울 : 학지사.
김은정(1992). 결혼초기 주부의 역할갈등 및 갈등해결방법과 결혼만족도. 이화여자대학교 석사학위논문.
김인숙(1988). 부부간의 의사소통 유형 제차원에 따른 결혼만족도와의 관계에 관한 연구. 서울대학교 석사학위논문.
김임용(1994). 현실치료집단훈련이 주부들의 자기존중감과 결혼만족도에 미치는 효과. 효성여자대학교 석사학위논문.
김재형(1999). 부부관계 강화훈련 프로그램이 부부의사소통 및 부부관계만족에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위논문.
김혜경(1987). 결혼초기 부부의 갈등에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
김혜석(1989). 결혼준비 성인교육 프로그램 개발연구. 이화여자대학교 박사학위논문
김화자,윤종희(1991). 가족생활주기에 따른 부부의 의사소통 효율성과 결혼만족도에 관한 연구 : 국민학교, 중・고등, 대학교의 학부모를 중심으로. 한국가정관리학회지 18, 155-170.
김효정(2003). 기독교인 부부관계증진 프로그램이 신혼부부 갈등해결 방식에 미치는 효과. 호남신학대학교 석사학위논문.
김희수(1993). 부부의 자아분화수준에 따른 결혼만족도. 고려대학교 석사학위 논문.
모의희(2002). 자기존중감과 의사소통 훈련을 통한 부부적응 집단상담 프로그램의 개발. 한양대학교 박사학위논문.
방현주(2002). 결혼초기 부부를 위한 의사소통 프로그램의 개발 및 평가. 신라대학교 석사학위 논문.

박경아(2002). 효과적인 의사소통을 위한 크리스천 부부교육 프로그램 개발. 한남대학교 석사학위논문.
박경자(1982). 부부상호간의 의사소통과 가정생활행복도와의 관계에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
박남숙(2000). 부부성장 집단상담 프로그램. 연세대학교 박사학위논문
박미령(1988). 한국 취업주부의 결혼만족도에 관한 일 연구 : 성역할태도와 주관적 자원인지의 영향을 중심으로. 고려대학교 박사학위논문.
박성호(2001). 부부의 자아존중감, 내적통제성 및 의사소통과 결혼만족도와의 관계. 서강대학교 석사학위논문.
박태영(2003). 가족생활주기와 가족치료. 서울 : 학지사.
백정선(2000). 결혼초기 크리스챤 부부의 성역할태도와 결혼만족도 연구. 서울신학대학교 석사학위논문.
변주혜(2002). 부부의 성(性)연구 : 외도를 중심으로. 성신여자대학교 석사학위논문.
송말희・이정우(1986). 도시주부의 커뮤니케이션 이해도와 결혼만족도간의 관계연구. 한국가정관리학회지, 4(1), 33-47.
송성자(1995). *가족과 가족치료.* 서울 : 법문사.
송시내(2000). 결혼생활만족과 부부 의사소통에 관한 연구. 성신여자대학교 석사학위논문.
신혜숙(1993). 자아분화척도의 요인타당화 연구. 고려대학교 석사학위 논문.
양유성(2004). *이야기치료.* 서울 : 학지사.
오선주(2002). 본인과 배우자의 성격특성이 결혼의 질에 미치는 영향; 남편과 부인의 비교연구. 대한가정학회지 제40권 10호 통권 176호, 201-215.
오윤자(1992). 가족생활교육 프로그램 개발을 위한 기초연구-부부교육을 중심으로. 한국가정관리학회지 10(2), 209-229.
우혜민(2001). 결혼초기 부부관계 향상프로그램의 구성 및 효과검증. 부산대학교 석사학위논문.
원유미(2000). 부모의 양육태도, 결혼만족도, 의사결정유형과 자녀특성과의 관계. 원광대학교 박사학위논문.
유영주(1976). 한국가족에 있어서의 결혼연구; 현대인의 결혼관조사를 중심으로. 인하대학교 논문집 2권, 127-150.
유은희(2002). 결혼초기 부부관계향상 프로그램의 효과검증 : PREP (Prevention and Relationship Enhancement Program) 을 중심으로. 부산대학교 석사학위논문.
이광자(1992). 가정환경과 학령전 아동의 대인문제해결 사고간의 관계 조사연구. 신

구전문대학 논문집 10, 43-63.
이동원(1988). 도시부부의 결혼의 질에 관한 연구. 연세대학교 박사학위논문.
이미란(1994). 주부의 자아실현성과 의사결정유형 및 결혼만족도에 관한 연구. 동아대학교 석사학위논문.
이미숙(1985). 자녀의 성, 연령, 수와 주부의 성역할 태도가 결혼만족도에 미치는 영향. 한국가정관리학회지 6, 151-170.
이상숙(1990). 부부간의 커뮤니케이션과 결혼 만족도와의 상관연구. 성신여자대학교 석사학위논문.
이선미(2001). 결혼초기 부부갈등과 갈등대처방식이 결혼만족도에 미치는 영향. 경북대학교 석사학위논문.
이선정(2000). 기혼여성의 배우자 선택요인과 결혼만족도. 전남대학교 석사학위논문.
이선주(1988). 기혼여성의 결혼관과 그에 관련된 결혼만족도. 이화여자대학교 석사학위논문.
이선희(2000). 부부의 MBTI 성격유형의 유사성과 의사소통 및 결혼 만족도의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
이성희, 김태현(1989). 성역할태도에 따른 부부간 가족역할구조 분석 : 서울시 기혼남,여를 대상으로. 한국가정관리학회지 14, 109-125.
이신영(1984). 결혼초기의 부부갈등에 관한 조사연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
이인수,유영주(1986). 결혼만족도척도의 타당화 연구. 한국가정관리학회지 7권, 1-14.
이은주(1993). 기혼남녀의 자아존중감과 활력적 결혼생활과의 관계연구. 경희대학교 석사학위논문.
이정은(1999). 개인특성, 스트레스 및 부부간 의사소통과 결혼만족도의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
이종성 외(2000). *사회과학 연구를 위한 통계방법.* 서울 : 박영사.
이종숙(1988). 주부의 내외통제성과 결혼만족도에 관한 연구. 건국대학교 석사학위논문.
이창만(1992). 자아분화 수준에 따른 부부갈등과 부부적응. 고려대학교 석사학위논문.
이창숙(1998). 부부갈등해결 교육프로그램 개발연구 : Baucom과 Epstein의 인지-행동적 치료모델에 기초하여. 경희대학교 박사학위논문.
이창숙,유영주(1998). 부부갈등해결 교육프로그램 개발연구, 한국가족관계학회지 제

3권 1호, 46-71.
이행옥(1994). 부부간의 의사소통과 결혼만족도와의 관계. 원주전문대학 학술논총 제 20집, 69-79.
이현숙(1999). 인지행동적 부부 의사소통 프로그램 개발에 관한 연구. 서울여자대학교 박사학위논문.
이호신(2000). 결혼생활만족에 관련된 부부의 상호작용 요인들. 성신여자대학교 석사학위논문
임승락(1998). 부부간 의사소통 행동과 결혼생활만족-성차, 요구입장 차이 및 성격특성의 영향. 고려대학교 석사학위논문.
정기원,이상영(1992). 부부의 동질성이 결혼의 질에 미치는 영향. 보건사회논집 12권 1호, 92-107.
정석희(1992). 부부관계 증진을 위한 학습프로그램이 부부의사소통과 부부적응에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위논문.
정지숙(1994). 부부의 성역할 태도, 의사결정 및 의사소통이 결혼 만족도에 미치는 영향. 대구대학교 석사학위논문.
정승혜(1988). 부부의 성역할태도에 따른 결혼만족도 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
정영희(1992). 현대사회에서의 부부간의 역할에 관한 연구. 성신여자대학교 석사학위논문.
정현숙(1996). 도시 부부의 결혼만족도 변화 패턴. 한국가정관리학회지 30, 51-60.
_____(1997). 부부관계 프로그램; 일・사랑・가족 함께 가기, 한국가족관계학회지 추계학술대회, 34-36.
_____(2001). 한국형 결혼만족도 척도개발을 위한 이론적 고찰. 대한가정학회지 제39권 11호 통권 165호, 89-106.
조명희(1988). 자기개념과 결혼만족도 관계연구. 고려대학교 석사학위논문.
조선경(1990). 의사소통을 통한 부부관계 강화 프로그램. 계명대학교 석사학위논문.
조성욱,신효식(1987). 결혼만족도와 자아개념의 상관에 대한 연구. 한국가정관리학회지 9, 177-200.
조유리(2000). 부부갈등 및 갈등대처행동과 결혼만족도. 전남대학교 석사학위논문.
진희경(1998). 부모에 대한 애착과 성역할정체감 및 결혼만족도의 상관연구. 서강대학교 석사학위논문.
천성문, 이희백, 이영순(1994). 부부간의 관계증진 프로그램이 주부들의 자기노출과 부부적응에 미치는 효과. 성심생활 13, 성심여자대학교 학생지도연구소, 43-64.

최규련(1984). 부부의 성역할태도와 결혼만족도에 관한 연구 I. 대한가정학회지 57, 91-102.

_____(1987). 한국 도시부부의 결혼만족도 요인에 관한 연구. 고려대학교 박사학위 논문.

_____(1995). 가족체계의 기능성, 부부간 갈등 및 대처방안과 부부의 심리적 적응과의 관계. 대한가정학회지 106, 99-113.

최외선(1980). 부부의 역할기대와 그 적응에 관한 연구. 영남대학교 박사학위논문.

최외선,손현숙(1991). 도시주부의 자아긍정감과 가정생활만족도. 대한 가정학회지 87, 99-114.

최윤화(2000). 부부관계 증진프로그램이 부부 의사소통과 결혼만족도에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위논문.

최지희(1984). 결혼전후 환경이 부부관계 및 정서에 미치는 영향에 관한 연구. 석사학위논문, 부산대학교.

최혜경,노지영, 박의순(1994). 결혼초기 부부를 위한 부부교육프로그램의 구성. 한국가정관리학회지, 12, 171-180.

통계청(2004). 인구동태통계연보. 서울.

하천호(2000). 부부관계 증진을 위한 교육 프로그램의 연구. 장로회신학대학교 석사학위논문.

한겨레신문. 2004년 3월 26일자 .

한국결혼지능연구소(2004). Gottman 모델 부부치료의 임상적 적용. 부부치료 전문가 교육과정 1. 한국결혼지능연구소.

한주리・허경호(2004). 아내와 남편의 의사소통 능력, 논쟁성향 및 성격과 결혼만족도의 관계. 방송학보, 18권 4호.

허윤정(1997). 부부관계유형에 따른 결혼만족도 연구 : 의사소통과 갈등해결방식을 중심으로. 성신여자대학교 석사학위 논문.

홍보선(1994). 부부간 의사소통효율성 및 의사결정유형과 결혼만족도에 관한 연구. 동아대학교 석사학위논문.

Allgood, S, M., & Crane, D. R. (1991). Predicting Marital Therapy Dropouts. *Journal of Marital and Family Therapy, 17(1),* 73-79.

Arcus, M. E.(1987). A framework for life-span family life education, *Family Relation, 36(1),* 390-393.

Baucom, D. H., Shoham, V., Mueser, K., Daiuto, A. D., & Stickle, T. R.(1998). Empirically supported couple and family intervention for marital distress and adult mental health problem. *Journal of consulting and clinical Psychology, 66*, 53-88.

Bretherton, R. & Orner, R.(2003). Positive psychotherapy in disguise. *The psychologist. 16*, 136-140

Bradbury, T. N., & Rincham, F. D.(1988). Individual difference variables in close relationships: A contextual model of marriage as an integrative framework, *Journal of personality and Social psychology. 54*. 713-721.

Burr, W. R., et al.(1979). Contemporary Theories about the Family(Vol. 1), New York : Free Press.

Carter, W. L. (1980). *The Relationship among Self-Esteem, Marital Communication, and Marital Adjustment*. Doctoral dissertation , North Texas State University.

Cookerly, J. R. (1980). Does Marital Therapy Do Any Lasting Good? *Journal of Marital and Family Therapy, 6,* 393-397.

Dilon, J. D.(1975). Marital Communication and its relation to self-esteem, Doctorian dissertation, United States International University.

Floyd, F. J., Markman, H. J., Kelly, S., Blumberg, S. L., & Stanly, S. M.(1995). Preventive intervention and relationship enhancement, In N.S. Jacobson, *Clinical Handbook of couple therapy*. The Guilfors Press: New York, London.

Gale, J., & Newfield, N.(1992). A Conversation Analysis of a Solution-Focused Marital Therapy Session. *Journal of Marital and Family Therapy, 18(2)* 153-165

Gall, M. D., Borg, W. R., & Gall, J. P.(1996). *Educational Research : An Introduction.* Longman Publishers, U.S.A. : NY.

Gilford, R.(1986). Marriage on later life. *Generations, 10*, 16-20.

Gottman, J. M.(1981). The Topography of Marital Conflict: A Sequential Analysis of Verbal and Nonverbal Behavior. *Journal of Marriage and*

the Family 39, 3, pp. 461-477.

Gottman, J. M. & Porterfield, A. L.(1981) Communicative Competence in the Nonverbal Behavior of Married Couples. *Journal of Marriage and the Family v43 n4* 817-824.

Gottman, J. M.(1982). Emotional Responsiveness in Marital Conversations. *Journal of Communication, 32,* 108-120.

Gottman, John M. & Levenson, R. W.(1985) A Valid Procedure for Obtaining Self-Report of Affect in Marital Interaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 53,* 151-160.

Gottman, J. M., & Krokoff, L. J.(1989). Marital Interaction and Satisfaction: A Longitudinal View. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57,* 47-52

Gottman, John M.(1991). Predicting the Longitudinal Course of Marriages. *Journal of Marital and Family Therapy, 17,* 3-7.

Gottman, J. M. (1995). *Why Marriages Succeed or Fail.* Simon & Schuster.

Gottman, John M.(1993). The Roles of Conflict Engagement, Escalation, and Avoidance in Marital Interaction: A Longitudinal View of Five Types of Couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61,* 6-15.

Gottman, J. M. & Coan, J., & Carrere, S., & Swanson, C.(1998) Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed Interactions. *Journal of Marriage and the Family 60,* .5-22.

Gottman, John M.(1999). *The Marriage Clinic.* W.W. Norton & Company : New York.

Gottman, J. M. & Silver, N.(1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work.* Three Rivers Press : New York.

Gottman, J. M. & DeClare, J.(2001). *The Relationship Cure*. Three Rivers Press : New York.

Guidana, V. F.(1999). Constructivism In Psychotherapy. *Constructivist Psychotherapy : A Theological Framework*(pp. 93-108). American Psychology Association.

Guerny, G. B., Jr.(1979). Relationship Enhancement. San Francisco : Jossey-Bbass.

Gurman, A. S. (1979). Dimensions of Marital Therapy: A Comparative Analysis. *Journal of Marital and Family Therapy, 5,* 5-16.

Hoyt, M. F.(1998). *The Handbook of Constructive Therapies*. New York : The Guilford Press.

Jacobson, Neil S.(1980). Behavioral Marital Therapy: Current Trends in Research, Assessment and Practice. *American Journal of Family Therapy, 8*, 3-5

Jacobson, Neil S.(1991). Behavioral versus Insight-Oriented Marital Therapy: Labels Can Be Misleading. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59,* 142-145

Jacobson, N. S. & Addis, M. E.(1993). Research on Couples and Couple Therapy: What Do We Know? Where Are We Going? *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61,* 85-93

James, P. S. (1991). Effects of communication added to an emotionally focused couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 17,* 263-276.

Johnson, S. M., Makinen, J. A. & Millikin, John W. (2001). ttachment Injuries in Couple Relationships: A New Perspective on Impasses in Couples Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy ,27(2)*, pp.145-155

Juni, S., Grimm, D. W. (1994). Marital Satisfaction as a Function of Dyadic Gender-Role Constellations. *American Journal of Family Therapy, 22(2),* 106-112

Kayser, K.(1996). The Marital Disaffection Scale: An Inventory for Assessing Emotional Estrangement in Marriage. *American Journal of Family Therapy, 24(1)*, 83-88

Katz, L. F., & Gottman, J. M(1996). Spillover Effects of Marital Conflict: In Search of Parenting and Coparenting Mechanisms. *New Directions for Child Development, 74,* 57-76

Kelly, E. L. & Conley, J. J.(1987). Personality and compatibility : A prospective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of personality and Social psychology. 52.* .27-40.

Lampropoulos, G. K. (2001): Integrating Psychopathology, Positive Psychology, and Psychotherapy . *The American psychologist. 56(1),* 87.

Landis,J. T.(1975). Personal Adjustment, Marriage and the Family, New York : Prantice Hall.

Lefcourt, H. M.(1966). Internal versus external control of reinforcement : A review. *Psychological Bulletin, 65*, 206-220.

Lenthall, G. (1977). Marital Satisfaction and Marital Stability. *Journal of Marriage and Family Counseling, 3(4)*, 25-31

Lewis, R. A & Spanier, G. B(1979). Theorizing about th quality and stability of marriage, In Burr, W., Hill, R., Nye, I, & Reiss, I(ed.), *Contemporary theories about the family*, Vol 1, New York: Free Press.

Luther, G., & Loev, I.(1981). Resistance in Marital Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 7,* 475-480.

Mace, D. R. & Mace, V.(1976). The selsction, Training, and Certification of Factilitators for Marriage Enrichment Programs, *Family Coordinator 25(2)*, 117-126.

Magnuson, S., & Norem, K.(1998). Marital Counseling: An Integrated Brief Therapy Approach. Family Journal: *Counseling and Therapy for Couples and Families, 6(3),* 235-238.

McCahan, G. R.(1973). *The relationship between self-concept and marital satisfaction*. Doctoral dissertation, University of South Dakota.

Minuchin, S., Roseman, B. L., & Baker, L.(1978). *Psychosomatic Families : Anorexia nervosa in context*. Cambridge, MA : Harvard University Press.

Miller, S., Nunnally, E., & Wackman, D. B.(1975). Alive and aware Minneapolis : Interpersonal Communication Program, Inc.

O'Donohue, W., & Crouch, J. L.(1996). Marital therapy and gender-linked factors in communication. *Journal of marriage and family therapy, 22*, 87-110.

Peseschkian, N.(1985). *In Search of Menaing*. Springer-Verlag Berlin.

Peseschkian, N.(1986). Positive Family Therapy. Springer-Verlag Heidelberg.

Peseschkian, N.(1990). Positive Psychotherapy: A Transcultural and Interdisciplinary Approach to Psychotherapy. *Psychotherapy and psychosomatics.* 53, p.1-4.

Peseschkian, N.(2000). *Positive Psychotherapy : Theory and Practice of a New Method.* Sterling Publisher Pvt. Ltd., New delhi.

Qualls, S. H. (1993). Marital Therapy with Older Couples. Family Journal: *Counseling and Therapy for Couples and Families, 1(1),* 42-50

Resnick, S., Warmoth, A., & Serlin, I. A.(2001). The Humanistic Psychology and Positive Psychology connection : Implication for Psychotherapy. *Journal of Humanistic psychology, 41(1),* 73-101

Rappaport, A. F.(1976). Conjugal Relationship Enhancement Program: In D. Olson(Ed.). Treating Relationship. Lake mills, Iowa: Graphic Publishing.

Scanzoni, J.(1975). Sex roles, economics factors and marital solidarity in black and white marriage. *Journal of Marriage and the family, 37.*

Schafer, R. B. & Keith, P. M.(1999). Change in adult self-esteem: a longitudinal assessment. *British journal of Social Psychology, 38*, 303-314.

Snyder, D. K., & Wills, R. M.(1989). Behavioral versus insight-oriented marital therapy : Effects on individual and interspousal functioning. *Journal of Consulting and Clinical psychology, 57*, 39-46.

Snyder, D. K., Mangrum, L. F., & Wills, R. M. (1993). Predicting couple's response to marital therapy: A comparison of short-and long-term predictors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*, 61-69.

Stanley, S. M., Blumberg, S. L., & Markman, H. J. (1999). Helping Couples Fight for Their Marriages: The PREP Approach. In R. Berger & M. Hannah, (Eds.), Handbook of preventive approaches in couple therapy. New York: Brunner/Mazel.

Todd, T. C.(1984). Strategic Approaches to Marital Stuckness. *Journal of Marital and Family Therapy, 10(4)*, pp373-379.

Tritt, K., Loew, T. H., Meyer, M., Werner, B., & Peseschkian, N.(1999). Positive Psychotherapy: Effectiveness of an Interdisciplinary Approach . *The European journal of psychiatry. 13(4).* pp. 231-243

Tuckman, B. W.(1999). *Conducting Educational Research*. Harcourt Brace : Orlando.

Turner, S. G.(2001). Resilience and Social Work practice: Three Case Studies. *The Journal of contemporary Human Service. 82(5)*, pp. 441-448

Warner, M. D., (1981). *Comparison of a Religious Marriage Enrichment Program with an Established Communication Training Enrichment Program.* Doctoral dissertation. Purdue University.

Webb, D. G. (1972). *Comparison of a religious marriage enrichment program with an established communication training enrichment program*. Doctoral dissertation, Purdue University.

Wile, Daniel B. (1979). An Insight Approach to Marital Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 5(4),* pp. 43-52.

Zimmerman, A. (1978). *The Effect and Effectiveness of A Communication Oriented Workshop in Marital Conflict Resolution.* Doctoral dissertation, University of Minnesota.

w.w.w.gottman.com.

<부록 1> **프로그램 회기별 내용 요약**

1회기	아는 것은 사랑하는 것
부부가 추구하고 변화해야 할 영역	▪ 자기소개를 통하여 구성원간의 친근한 관계형성과 참여의식을 높인다. ▪ Gottman의 건강한 부부의 집(Sound Marital House)이론과 기능적 부부의 특징을 알고 좀 더 행복한 결혼생활을 위해 부부가 주의하고 노력할 점은 무엇인지 살펴본다. ▪ 애정지도(Love Map)만들기를 통해 부부가 각자 자신이 배우자에 대해 알고 있는 것이 어느 정도인지를 깨닫고 배우자와 더 친숙할 수 있는 방법을 탐색, 발전시킨다.
안내하기 (10분)	전체 프로그램 목적과 내용, 진행에 대해 안내한다.
활동 1 “안녕하세요” (50분)	1. 부부 별칭짓기 부부가 자신들의 특성을 잘 나타낼 수 있는 별칭을 짓는다. 예) 미녀와 야수 couple, 닭살과 대패 couple 등 2. 소개하기 ▪ 각 항목별로 부부가 자신들을 소개할 내용을 상의하여 작성한다. ▪ 작성한 내용을 중심으로 각 부부별로 지은 별칭과 함께 다른 구성원들에게 자신들을 소개한다(각 부부별로 3분씩 시간을 준다) ※ 소개할 내용 : 이름 / 나이/ 결혼년수/ 가족구성원/ 참가동기/ 결혼생활에서 가장 기뻤던 일/ 배우자의 매력포인트 / 프로그램을 통해 얻고 싶은 것 / 프로그램에 기대하는 것
Break Time(10분)	차와 간식을 나눈다
활동 2 “애정지도 만들기” (50분)	1. 애정지도 만들기(게임) ▪ ‘애정지도 만들기 게임’을 통해 부부가 각자 자신이 배우자에 대해 알고 있는 것이 어느 정도인지를 깨닫고 배우자에 대해 더 많이 알게 되는 계기를 갖는다. ▪ 서로 알게 된 내용을 일상생활에 일반화하여 최근 배우자의 실제 생활에 대해 좀 더 알고 이해함으로 부부간의 긍정적 감정을 강화시킨다. 2. 이야기 나누기 ▪ 부부가 서로 애정 지도 만들기 게임을 통해 느낀 점, 배우자에 대해 새롭게 알게 된 점은 무엇인지에 대해 이야기를 나눈다. 그리고 앞으로 서로 배우자에 대해 더 잘 알아야할 것은 무엇인지, 더 자세히 알 수 있는 방법은 무엇인지에 대해 협의한다. 3. 발표하기 : 자원하는 사람들이 부부가 나눈 이야기들을 집단에서 발표한다.
안내하기 (15분)	1. Gottman의 건강한 부부의 집(Sound Marital House) 안내 Gottman이 이야기하는 행복한 결혼생활을 위한 조건과 과정인 ″건강한 부부의 집(Sound Marital House)″이론을 안내한다. 2. 발표하기 ▪ ‘건강한 부부의 집’에 대한 안내를 통해 새롭게 알게 된 점을 집단에서 발표한다.
사랑 만들기 계획서 작성하기 (10분)	▪ ‘사랑 만들기 계획서’는 각 회기에서 다룬 내용을 일상생활에서 보다 잘 적용하기 위해, 부부가 다음 한 주간 동안 함께 노력할 점을 찾아 계획을 세우는 것이다. 리더는 이 계획서는 1회기 모임부터 8회기 모임까지 계속해서 만들게 되고, 8회기동안 만들어진 계획서를 바탕으로 마지막에 부부가 함께 자신들만의 ‘건강한 부부의 집(Sound Marital House)’을 만들어 완성하게 된다는 것을 안내한다. ▪ 앞으로 한 주간 동안 부부가 서로 더 잘 알기 위해 함께 노력할 점은 무엇인지 찾아본다. 그리고 부부가 합의하여 노력할 점(3가지 정도)을 아래의 ‘사랑 만들기 계획서’ 적고 실천해 본다.
과제부여 (5분)	최근 배우자의 일상생활과 관련된 애정 지도 만들기.

2회기	좋아하는 마음 존중하는 마음
부부가 추구하고 변화해야 할 영역	부부간의 긍정적인 감정과 잠재되어 있는 강점을 끌어내어 확인하고 강화시켜줌으로써 부부사이의 우정을 쌓아가게 한다
과제점검 (10분)	▪ 구성원들이 지난 회기 과제를 실천했는지를 점검하고, 과제를 하면서 느낀 점을 집단에서 발표한다.
활동 1 배우자와 가까워지기 (35분)	1. 당신이 너무 좋아요 ▪ “내가 좋아하는 배우자의 모습” 탐색하기 : “자신이 좋아하는 배우자의 모습”을 workbook의 목록에서 모두 찾아 표시한다. ▪ 내가 좋아하는 배우자 특성을 잘 표현한 형용사 탐색 탐색한 목록 중에서 “나는 당신의 ~를 진심으로 좋아합니다”에 적합한 형용사를 3-5개 정도 선택한다. ▪ 배우자 지지해 주기 배우자와 함께 서로 자신이 선택한 좋아하는 배우자의 모습들을 지지해 준다. 지지할 때는 배우자의 그런 면이 나타났던 사건에 대해 구체적으로 이야기한다. 2. 부부 애칭 짓기 : 생활 속에서 서로 부를 애칭 ▪ “나는 당신의 ~를 진심으로 좋아합니다‘에 해당하는 형용사를 보고 그것에 적합한 배우자의 애칭을 짓고, 서로 불러준다. 3. 발표하기 ▪ 자신이 좋아하는 배우자의 모습을 찾으면서 배우자에 대해 새롭게 알게된 점, 배우자에게 “나는 당신의 ~를 진심으로 좋아합니다”라는 말을 들었을 때의 느낌에 대해 집단에서 발표한다.
Break Time(10분)	차와 간식을 나눈다
안내하기 (10분)	애정은행 예금(Emotional Bank Account) ▪ 비드(Bid)의 개념 안내 : 비드란 부부가 배우자의 관심과 흥미, 애정, 감정적인 지지를 받기 위해 나름대로 하는 모든 노력의 시도. ▪ 애정은행 예금의 개념과 효과 안내
활동 2 애정은행 예금 1 (35분)	당신과 함께 하고 싶어요. ▪ 배우자가 해주었으면 하고 간절히 바라는 일(5가지)을 정하고 배우자에게 이러한 일들을 기대하는 이유에 대해 이야기한다. ▪ 부부가 배우자에게 서로 기대하는 일들(10가지)중에서 현재 실현할 수 있는 일이 무엇인지 찾아본 후, 두 사람이 함께 하고 싶은 일 2가지를 결정한다. 결정할 때는 자신과 배우자가 모두 하고 싶은 일을 선택한다.
활동 3 애정은행 예금 2 (35분)	1.부부 이야기(3분 애정 뉴스 만들기) ▪ 부부가 먼저 조용히 눈을 감고 결혼을 하고자 했던 시기에 지녔던 서로간의 사랑을 잠시 회상해 본다. ▪ 회상이 끝나면, 부부가 함께 뉴스의 앵커가 되어, 3분간 방송할 원고를 만든다. 원고의 내용은 두 사람의 만남에서 결혼까지 일어났던 이런저런 이야기들을 소개하는 것이다. 두 사람의 결혼에 얽힌 이야기들을 3분 동안에 생생하게 소개할 수 있도록 원고를 작성한다. ▪ 부부는 뉴스 앵커가 되어 3분간 두 사람의 러브 스토리를 다른 구성원들에게 발표한다. 2. 발표하기 부부가 함께 두 사람의 만남에서 결혼까지의 이야기들을 엮으면서 새롭게 발견한 긍정적인 감정들은 무엇인지 집단에서 발표한다.
사랑만들기 계획서 작성하기 (10분)	앞으로 부부가 서로를 좀 더 존중하고 배려하기 위해 함께 노력할 점은 무엇인지 찾아본다. 그리고 부부가 합의하여 노력할 점들을 아래의 ‘사랑 만들기 계획서’에 적고 실천해 본다
과제부여 (5분)	하루에 최소한 한번 배우자 애칭 부르기. 사랑 만들기 계획서 실천하기

3회기	마음을 나누는 대화
부부가 추구하고 변화해야 할 영역	▪ 자신의 대화습관을 확인하고 대화습관이 부부관계에 미친 긍정적, 부정적인 영향을 탐색한다. ▪ 배우자의 감정을 상하지 않으면서 자신의 생각과 감정을 분명하고 정확하게 전달하고, 또한 배우자의 있는 그대로 이해하기 위하여 잘 듣는 것의 중요성을 인식한다. ▪ 진솔한 태도로 자신을 표현하여 말하고, 주의를 기울여 배우자의 이야기를 잘 듣는 방법을 발견한다. ▪ 부부가 변화시키고자 하는 대화법을 발전시켜 실생활에 적용, 활용한다.
과제점검 (10분)	▪ 구성원들이 지난 회기 과제를 실천했는지를 점검하고, 과제를 하면서 느낀 점을 집단에서 발표한다.
안내하기 1 (10분)	우리는 지금 어떤 대화를 하고 있는가? ▪ 부부간의 일 방향적인 대화 ▪ 대화의 두 가지 수준
활동 1 대화를 시작할때의 특징 알아보기 (15분)	1. 대화를 시작할 때의 특징 탐색하기 ▪ 부부가 각자 “대화를 시작할 때, 말하기의 특징 찾기”를 통해 자신이 대화를 시작할 때의 특징을 탐색한다. 2. 발표하기 대화를 시작할 때, 말하기의 특징을 찾아본 후의 느낀 점, 새롭게 알게 된 점, 어떻게 변화시켜 나갔으면 좋겠는지에 대해 집단에서 발표한다.
안내하기 2 (10분)	1. 부드럽게 시작하기 vs 거칠게 시작하기(Softened start-up vs Harsh start-up) 대화를 시작할 때 부드럽게 시작하는 경우와 거칠게 시작하는 경우에 대해 안내한다 2. 부드럽게 시작하는 대화 대화를 부드럽게 시작하려 할 때 고려할 점에 대해 안내한다.
활동 2 역할극 (15분)	1.역할극 하기 ▪ 자원하는 두 부부가 제시된 상황을 가지고 한쪽은 거친 말로 시작(harsh start-up)하고, 다른 한쪽은 부드러운 말로 시작(softened start-up)하는 역할극을 한다. 2. 집단토의 ▪ 역할극에 참여한 부부들이 거친 말로 대화를 시작할 때와 부드러운 말로 시작할 때의 느낌에 대해 이야기한다. ▪ 구성원들은 관찰자로서 두 가지 반응을 보았을 때의 느낌에 대한 피드백을 교환한다.
활동 3 내 마음을 잘 표현하여 말하기 (25분)	1. 이야기 할 주제 선정하기 부부가 서로 배우자에게 이야기하고자 하는 주제를 선정한다. 2. 자기를 표현하여 말해보기 ▪ 부부는 이야기하는 사람과 듣는 사람을 정하고 배우자에게 자신이 하고자 하는 주제를 가지고 이야기를 한다. ▪ 역할 바꾸기 : 시간(5-10분)이 지나면 역할을 바꾸어 듣던 사람은 말하고 말하던 사람은 상대방의 이야기에 주의를 기울여 듣는다. 3. 느낌 나누기 부부가 모두 말하기를 마치면 말할 때의 느낌과 들을 때의 느낌에 대해 서로 이야기를 나누고 피드백을 준다.
Break Time (10분)	차와 간식을 나눈다
안내하기 3 (10분)	듣기 : 배우자의 이야기에 귀 기울이기 ▪ 경청의 중요성 ▪ 배우자의 말을 주의깊게 듣기

활동 4 배우자의 표현 잘 들어주기 (20분)	1. 이야기 할 주제 선정하기 부부가 서로 배우자에게 이야기하고자 하는 주제를 선정한다. 2. 듣기 실연 ▪ 부부는 이야기하는 사람과 듣는 사람을 정하고 배우자에게 자신이 하고자 하는 주제를 가지고 이야기를 한다. 이때 부부는 말하는 것 보다 배우자의 이야기를 듣는 것에 집중한다. ▪ 역할 바꾸기 : 시간(5-10분)이 지나면 역할을 바꾸어 듣던 사람은 말하고 말하던 사람은 상대방의 이야기에 주의를 기울여 듣는다. 3. 느낌 나누기 부부가 모두 말하기를 마치면 말할 때의 느낌과 들을 때의 느낌에 대해 서로 이야기를 나누고 피드백을 준다.
탐색 (10분)	1. 배우자와 대화할 때 변화시켜 가야할 점 탐색 말하기와 듣기 안내를 참고로 하여 배우자와 대화할 때 자신이 변화하고 강화해야 한다고 생각되는 점을 탐색한다. 2. 발표하기 탐색 및 활동을 통해 자신과 배우자의 의사소통(말하기와 듣기)방식을 살펴보고 새롭게 발견한 점과 느낀 점, 앞으로 변화해야 할 점에 대해 집단에서 발표한다.
사랑만들기 계획서 작성하기 (10분)	앞으로 부부가 서로 더 친근해 질 수 있는 마음을 나누는 대화를 위해 함께 노력할 점들이 무엇인지 찾아본다. 그리고 부부가 합의하여 노력할 점들을 아래의 '사랑 만들기 계획서'에 적는다.
과제부여 (5분)	사랑 만들기 계획서 실천하기

4회기	함께 해결해 가요 : 갈등해결하기
부부가 추구하고 변화해야 할 영역	부부사이에 일어날 수 있는 갈등에는 해결 가능한 갈등과 지속되는 갈등이 있음을 구별하여 안다. 그리고 부부가 지속적인 갈등을 확대하기 보다는 협동하여 해결 가능한 갈등을 효과적으로 조절하는 방법을 찾고 적용한다.
과제점검 (10분)	구성원들이 지난 회기 과제를 실천했는지를 점검하고, 과제를 하면서 느낀 점을 집단에서 발표한다.
안내하기 1 (10분)	▪ 부부갈등 이해하기 ▪ 부부갈등의 두 가지 종류 : 해결 가능한 갈등 VS 지속적인 갈등 ▪ 지속적인 갈등을 일으키는 문제들 ▪ 지속적인 갈등의 내면에 있는 꿈
탐색하기 (10분)	▪ 부부갈등을 해결하기 위해 사용한 긍정정인 방법 탐색하기 지금까지 부부간에 갈등을 해결하기 위해 사용한 긍정적인 방법들을 탐색한다.
활동 1 갈등 구분하기 (15분)	1.해결 가능한 갈등과 지속적인 갈등 구분하기 제시된 여러 문제들이 해결이 가능한 문제인지 아니면 지속적으로 계속될 문제인지 구별해 봄으로써 현재 부부가 가지도 있는 문제가 어느 것에 속하는지 탐색한다. 2.현재 부부의 문제 살펴보기 현재 부부가 부딪치고 있는 문제들이 있다면 그 문제들이 해결 가능한 것인지 아니면 지속적인 것인지 구별해 본다.
안내하기 2 (10분)	해결 가능한 갈등 다루기 ▪ Gottman이 제시한 해결 가능한 갈등을 다루는 과정을 간략하게 안내한다. ▪ 첫 번째 단계 : 부드럽게 대화 시작하기(softened start-up) ▪ 두 번째 단계 : 회복시도로 진정시키기(Repair and De-escalation)
활동 2 회복시도로 진정시키기 (10분)	▪ 부부가 사용해온 회복시도로 진정시키는 표현 찾기 ▪ 회복시도로 진정시키는 새로운 방법 협의하기 부부가 함께 실제 생활에서 사용할 수 있는 친숙한 표현들을 선택하여 새로운 '진정시키기'방법을 찾고 배우자와 함께 실천하기로 약속한다. ▪ 발표하기 : 부부들이 함께 협의한 내용을 집단에서 발표한다.
Break Time (10분)	차와 간식을 나눈다
안내하기 3 (10분)	세 번째 단계 : 자기감정 다독이기(Self-shooting) ▪ 생리적 각성상태(DPA) 및 이에 대한 남녀의 차이(진화론적 관점) ▪ 갈등상황에서 일단 중단하여 휴식하기 (take break) ▪ 상상작업으로 스스로 다독이기(imaging and self soothing)
활동 3 자기감정 다독이기 (10분)	▪ 부부가 자기감정을 다독이기 위해 사용해온 긍정적인 방법 찾기 ▪ 자기감정 다독이는 방법 협의하기 -부부가 각자 대화 도중이나 화를 폭발하거나 흥분된 감정이 진정이 되지 않을때 스스로 감정을 다독일 수 있는 새로운 방법을 탐색하고, 서로 탐색한 방법을 교환하여 살펴보고 실천 가능한 것들을 협의한다.
안내하기 4 (10분)	네 번째 단계 : 배우자의 의견 수용하기(accepting influence). ▪ 부부가 서로 배우자의 의견을 수용하여 타협하는 과정에 대해 안내한다.

활동 4 배우자의 의견 수용하기 (15분)	▪ 배우자와 타협할 주제 선정하기 부부가 서로 타협할 주제 하나를 선정한다. 주제는 부부가 실제 직면하고 있는 문제 또는 제시된 사례들 중에서 합의하여 주제를 선택 한다. ▪ 문제를 이야기 할 수 있는 환경 조성하기 부부가 문제를 이야기할 수 있는 환경(시간, 장소, 분위기 등)에 대해 이야기하고 서로 협의한다. ▪ 문제 이해하기 배우자와 타협하기 위해 먼저 타협해야 할 문제를 이해한다. 문제를 이해하기 위해 누구의 문제인지, 그 문제에 대한 자신의 감정은 어떠한지 그리고 자신이 양보할 수 있는 부분과 없는 부분은 무엇인지에 대해 탐색해 본다. ▪ 배우자의 의견 수용하기 및 타협하기 이야기 하는 사람과 듣는 사람을 배우자와 함께 정한 후 배우자와 선정한 문제에 대해 이야기한다. 이야기 할 때는 앞에서 안내한 '배우자의 의견을 수용할 때 주의할 점'을 참고로 하여 서로의 의견을 수용하면서 타협한다. ▪ 발표하기 : 부부가 서로의 의견을 수용하면서 타협하는 과정을 시연하고 느낀 점에 대해 이야기를 나눈 후 집단에서 이를 발표한다.
사랑 만들기 계획서 작성하기 (10분)	앞으로 부부가 갈등상황에서 서로를 배려하면서 갈등을 조정하기 위해 함께 노력할 점들은 무엇인지 찾아보고, 부부가 합의하여 결정한 것을 '사랑 만들기 계획서'에 적는다.
과제부여 (5분)	과제 1 : 부부의 문제 살펴보기 현재 부부가 부딪치고 있는 문제들이 있다면 적어보고, 그 문제들이 해결 가능한 것인지 아니면 지속적인 것인지 구별해 본다. 과제 2 : ▪ 타협해야할 문제가 있는 부부들 : 이번 회기에서 다룬 갈등해결의 방법들을 실제로 활용하여, 해결하고자 하는 문제를 부부가 서로 타협하여 해결해보는 연습을 한다. ▪ 특별하게 타협해야할 문제가 없는 부부들 : 한 주간 동안 부부가 사소한 일일지라도 대화를 나누게 될 때에 부드럽게 시작하는 대화를 시도하여 대화를 나누는 연습을 한다.

5회기	친밀한 부부의 성(性)
부부가 추구하고 변화해야 할 영역	▪ 부부관계에서 성의 중요성을 인식한다 ▪ 성지식에 대해 바르게 이해한다 ▪ 부부간의 성적 친밀감과 이에 관련된 의사소통 수준을 향상시킨다. ▪ 성에 대한 태도, 말, 행동에 관련된 건강한 성의 기술을 익힌다.
과제점검 (10분)	구성원들이 지난 회기 과제를 실천했는지 점검하고, 느낀 점을 집단에서 발표한다.
안내하기 1 (5분)	결혼생활에서 성(性)의 중요성 ▪ 결혼생활에서 성의 중요성과 성에 대한 태도에 대해 안내한다.
탐색하기 (10분)	▪ 자신의 성에 대한 태도와 행동 탐색하기 자신의 성에 대한 태도와 행동 및 성생활에서의 자신과 배우자의 요구를 잘 수용하고 표현했는지에 대해 탐색한다.
활동 1 성에 대한 이해 VS 오해 (15분)	1.내가 알고 있는 성(性) O, X 게임을 통해 자신이 올바른 성지식을 가지고 있는지를 점검한다. 2, 발표하기 ▪ 게임이 끝난 후 구성원 중 자원자 2-3명이 자신이 가지고 있던 성지식을 확인하면서 느낀 점을 발표한다.
안내하기 2 (10분)	▪ 사랑으로 이끄는 행위들 전희 / 키스/ 성감대 / 체위 등 직접적인 성행위와 관련된 행위들에 대해 안내한다.
활동 2 내가 느끼는 性 내가 원하는 性 (20분)	▪ 자신의 성만족도 확인하기 Workbook에 제시된 '성만족도 확인하기'를 작성하고, 자신이 느끼는 성만족도가 어느 정도인지 확인한다. ▪ 배우자와의 성생활에서 긍정적인 모습 탐색하기 부부간에 친밀하고 만족스러운 성생활을 갖기 위해 그동안 서로 노력한 긍정적인 면 들을 탐색한다. ▪ 자신이 성관계에서 원하는 것 확인하기 자신이 배우자에게 성관계에서 원하는 것을 구체적으로 탐색하고 이를 기록한다.
Break Time (10분)	차와 간식을 나눈다.
활동 3 어떻게 표현할까요? (25분)	▪ 집단토의하기 구성원들이 남성과 여성 두 집단을 나뉘어 배우자에게 성에 관한 표현(시간,장소,행위 등)을 어떻게 할지에 대해 토의한다. ▪ 발표하기 : 집단에서 토의된 내용을 서로 발표하고, 서로에게 피드백을 준다.
활동 3 비디오 시청 (15분)	▪ 부부의 성과 관련된 시청각물(비디오 테이프)을 감상한다 ▪ 발표하기 : 비디오 시청한 소감을 발표한다.
활동 4 우리부부의 친밀한 성을 위하여 (20분)	▪ 배우자와 함께 이야기하기 -지금까지 함께 해왔던 성적 표현이나 기법· 태도 등에서 배우자를 지지해 주고 싶은 점들을 구체적으로 표현한다. -배우자에게 기대하는 성적 표현이나 기법, 태도 등에 관해 구체적으로 이야기한다. ▪ 배우자와 협의하기 -부부가 함께 앞으로 자신들의 성관계를 위해 어떤 점들을 더 강화해야 할지 에 대해 이야기하고 협의한다.
사랑 만들기 계획서 작성하기 (10분)	부부가 합의하여 자신들의 친밀하고 만족스러운 성생활을 위하여 함께 노력해야할 일들은 구체적으로 정하여 사랑 만들기 계획서에 적는다.
과제부여 (5분)	▪ 사랑을 준비하기 배우자의 마음을 열기 위해 자신이 배우자에게 해줄 수 있는 것들은 찾아보고 이를 실천한다. 예) 설거지 도와주기, 아늑한 침실 분위기 만들기, 맛사지 해주기 등 ▪ 배우자가 원하는 성행동 실행하기 -새롭게 알게 된 배우자가 바라는 성행동을 구체적으로 실천하기 -사랑 만들기 계획서를 작성하면서 부부가 합의한 사항을 일주일 동안 서로 협력하여 실천한다.

6회기	또 다른 나의 가족 : 배우자 가족과 관계 맺기
부부가 추구하고 변화해야 할 영역	▪ 배우자의 원가족에 대해 서로 이해하는 시간을 갖는다. ▪ 자신의 생각, 태도 및 감정(정서) 중에서 자신의 원 가족으로부터 비롯된 긍정적 또는 부정적 영향을 살펴보고, 현재 배우자와의 관계에 부정적 영향을 미치는 요인들을 발견한다. ▪ 서로 배우자 원 가족에 대한 기대를 확인하고 이를 현실적이고 합리적인 것으로 조정할 수 있는 대처능력을 키운다.
과제점검 (10분)	구성원들이 지난 회기 과제를 실천했는지를 점검하고, 과제를 하면서 느낀 점을 집단에서 발표한다.
안내하기 1 (5분)	▪ 자신의 원 가족에 대한 이해
활동 1 나의 원 가족 이해하기 (40분)	▪ 나의 이마고(imago) 탐색하기 나의 긍정적·부정적인 특성 찾기 / 나의 이마고가 나의 삶에 미친 영향찾기 ▪ 부모의 이마고(imago) 탐색하기 부모의 긍정적·부정적인 특성 찾기 / 부모의 이마고가 자신에게 미친 영향 찾기 ▪ 이야기 나누기 자신이 탐색한 자신의 이마고와 부모에게서 전수받은 이마고를 기록한 것을 가지고 배우자와 교환하여 탐색을 통해서 발견한 자신에게 긍정적인 영향을 미친 특성과 자신의 이마고를 더 긍정적인 모습으로 발전시키기 위해 개발해야 할 특성,배우자의 긍정적인 모습을 발전시켜가도록 지지하고 격려할 부분에 대해 이야기나눈다.
활동 2 부모의 결혼생활 나의 결혼생활 (20분)	▪ 부모의 결혼생활 부모의 결혼생활을 통해 자신이 받은 영향 가운데 부정적·긍정적 정서 가운데 어떤 느낌이 더 많은지 탐색한다 ▪ 내가 느끼는 부모의 결혼생활 & 내가 기대하는 나의 결혼생활 부모의 결혼생활을 돌아보고 현재 자신의 결혼생활에 영향을 준것에 대해 탐색한다 ▪ 이야기 나누기 배우자와 함께 자신이 느끼는 부모의 결혼생활에 대한 이미지가 현재 나의 결혼생활에 긍정적인 영향을 미친 점,앞으로 만들어 갈 결혼생활에 대한 기대에 대해 이야기 나눈다.
Break Time (10분)	차와 간식을 나눈다
활동 3 배우자 가족과의 관계 탐색하기 (20분)	▪ 배우자 가족과의 관계 살펴보기 배우자의 부모와 형제, 친척들과의 관계를 살펴보고 좋은 점과 불편한 점(어려운 점)은 무엇인지 탐색한다 ▪ 배우자 가족과의 관계에서 긍정적인 모습 찾기 배우자와 함께 그동안 서로의 원 가족과 관련된 문제를 긍정적으로 해결해왔던 방법을 탐색한다. ▪ 배우자 가족에 대한 기대 다루기 문장완성하기를 통해 자신이 생각하는 배우자 가족과 관련된 기대를 살펴본다 ▪ 배우자와 이야기 나누기 배우자와 함께 배우자 가족에게 좋았던 점, 감사했던 점, 배우자 가족과 보다 좋은 관계를 만들기 위해 발전시켜 나가야 할 점, 자신이 배우자의 원 가족에게 기대하는 점, 자신이 생각하는 배우자 원 가족들이 자신에게 가지는 기대와 그에 대한 배우자의 생각 등에 대해 이야기 나눈다. ▪ 협의하기 부부가 자신의 생각과 배우자의 생각이 일치하지 않은 경우 이에 대해 서로 의견을 나누고, 어떻게 조율해 갈 수 있을지 협의한다.

활동 4 배우자 원 가족과 관련된 문제 다루기 (30분)	▪ 문제 선정하기 배우자 원 가족과 관련하여 최근에 일어난 문제 중 배우자에게 이야기하고 싶은 일을 선정한다. ▪ 자신이 생각하는 해결방법 찾기 선정한 문제에 대해 자신의 생각과 느낌을 적은 후 자신이 생각하는 해결 방법을 탐색한다. ▪ 협의하기 -배우자와 함께 서로가 선정한 배우자 가족과 관련된 문제와 자신이 생각하는 해결 방법을 이야기 한다. 부부는 3회기와 4회기에서 경험하고 합의한 각 부부만의 대화법과 갈등해결법을 최대한 활용한다. -부부가 자신과 배우자의 해결방법을 비교하고 서로 조언하여 선정한 문제에 대해 상호 만족할 수 있는 대안을 찾는다. ▪ 발표하기 구성원들에게 배우자와 원 가족 문제에 대해 이야기 할 때 자신이 사용하여 긍정적인 결과를 가져온 방법들을 이야기하고 함께 나눈다.
사랑 만들기 계획서 작성하기 (10분)	앞으로 부부가 배우자의 원 가족과 바람직한 관계를 맺을 수 있는 방법이 무엇인지 찾아본다. 그리고 부부가 합의하여 결정한 것을 '사랑 만들기 계획서'에 적는다.
과제부여 (5분)	사랑 만들기 계획서에 기록한 부부의 합의사항을 일주일 동안 서로 협력하여 실천하기.

7회기	함께 나누고 책임져요 : 역할분담과 자녀양육
부부가 추구하고 변화해야 할 영역	▪ 자신이 배우자에게 기대하는 역할은 무엇인지 확인하고, 자신과 배우자의 역할 기대가 다를 경우 이를 조정할 수 있다. ▪ 부부가 서로 만족스러운 관계를 유지하기 위해 합의하고 설정해야 할 부부 역할에는 무엇이 있는지 살펴본다. ▪ 자녀양육에 대한 스트레스 정도를 확인하고 스트레스를 가져오는 원인을 찾아본다. ▪ 자녀양육의 책임은 부부 모두의 것임을 인식하고 양육책임을 함께 나누는 방법을 찾는다. 훌륭한 엄마, 훌륭한 아빠라는 부부 각각의 책임이 아니라 훌륭한 부모 되기를 인식하고 책임 있는 부모로서 함께 적용하는 능력 키운다.
과제점검 (10분)	구성원들이 지난 회기 과제를 실천했는지를 점검하고, 과제를 하면서 느낀 점을 집단에서 발표한다.
안내하기 1 (5분)	부부의 역할기대와 역할갈등
활동 1 부부가 잘 수행해 온 역할 & 내가 기대하는 배우자의 역할 (30분)	▪ 부부가 잘 수행해 온 역할 탐색하기 workbook에 제시된 부부역할들 중에서 각 영역별로 그동안 자신과 배우자가 잘 수행해 온 역할들을 탐색한다. ▪ 내 배우자에게 기대하는 역할 확인하기 -제시된 부부역할들 중에서 각 영역별로 배우자에게 기대하는 역할을 찾아본다. -부부가 서로 배우자에게 기대하는 역할을 확인한다. ▪ 자신과 배우자의 기대 조정하기 -부부가 그동안 잘 수행해온 역할과 배우자가 원하는 역할을 확인한 후 서로의 역할 기대를 조정하여 협의한다. -배우자와 함께 협의한 역할을 지속적으로 실행하기 위해 부부가 함께 노력할 점을 구체적으로 논의한다. ▪ 발표하기 : 자신과 배우자의 역할기대를 조정하면서 느낀 점을 발표한다.
Break Time (10분)	차와 간식을 나눈다
안내하기 2 (10분)	▪ 자녀의 출생이 부모에게 미치는 영향
활동 2 자녀양육과 관련된 어려움 나누기 (30분)	▪ 자녀양육과 관련하여 배우자를 격려하기 자녀양육과 관련하여 서로 배우자의 노력과 수고에 대해 칭찬과 감사를 전하는 표현을 한다. ▪ 자녀양육과 관련된 어려움 나누기 -이야기할 순서 정하기 : 부부가 누가 먼저 이야기 할 것인가 순서를 정하여 교대로 이야기한다. -최근 자녀양육에서 느끼는 어려움 이야기하기 먼저 이야기하기로 한 배우자가 자신이 최근 자녀양육에서 느끼는 어려움이 무엇인지를 이야기 하고 상대편 배우자는 경청한 후 배우자가 말한 어려움에 위로와 감사를 보낸다. 이야기가 끝나면 바꾸어 진행한다. ▪ 발표하기 구성원 중 자원자(2-3명)들이 배우자에게 칭찬과 격려를 받으면서 느낀 점, 자녀양육을 대한 어려움을 나누면서 새롭게 깨달은 점, 자신과 배우자가 더 좋은 부모가 되기 위해 노력해야 할 점 등에 대해 이야기한다.
안내하기 3 (10분)	발달단계에 따른 부모역할

활동 4 자녀양육에 대한 책임 나누기 (30분)	▪ 부모의 역할 VS 아버지 또는 어머니 역할 탐색 좋은 아버지나 어머니가 아닌 좋은 부모가 되기 위해 노력할 점에 대해 이야기 나눈다 ▪ 더 좋은 부모가 되기 위해 자녀양육에 대한 책임감 나누기 -자녀를 양육할 때 부모가 책임져야 하는 일들에 대해 부부가 각자 자신이 주로 책임을 맡을 수 있는 역할은 무엇인지, 그리고 배우자가 책임을 맡기를 원하는 역할은 무엇인지를 구별하여 의견을 교환한다. -주된 책임 소재를 정한 후, 배우자가 담당한 역할을 돕기 위해 자신이 할 수 있는 일은 무엇인지 생각하고 배우자와 이야기 나눈다. ▪ 발표하기 구성원 중 자원자(2-3명)들이 배우자와 함께 양육 역할을 나누고 책임지기위해 자신이 할 수 있는 일들을 협의 한 것에 대해 발표한다.
사랑 만들기 계획서 작성하기 (10분)	앞으로 부부로서 그리고 부모로서 함께 나누어야 할 역할과 책임을 지기 위해 노력해야 할 일들이 무엇인지 구체적으로 논의하고 합의하여 결정한 하여 '사랑 만들기 계획서'에 적고 실천한다.
과제부여 (5분)	사랑 만들기 계획서에 기록한 부부의 합의사항을 일주일 동안 협력하여 실천하기.

8회기	Forever Love : 함께 설계해 갈 우리 부부의 미래
부부가 추구하고 변화해야 할 영역	▪ 7회기까지의 과정 속에서 새롭게 깨닫고 경험한 것을 통하여 앞으로 두 사람이 만들어가고자 하는 긍정적인 결혼생활과 부부관계에 대해 배우자와 함께 나누고 이를 표현한다. ▪ 1~7회기까지 부부가 협의하고 실천한 것을 앞으로의 결혼생활에서 계속 실천해가며 이를 통해 부부간의 친밀감과 우정을 쌓아갈 수 있도록 부부가 노력할 것을 결단하도록 한다. ▪ 프로그램을 종결하고 배우자와 구성원들을 축복하는 시간을 갖는다
과제점검 (10분)	▪ 구성원들이 지난 회기 과제를 실천했는지를 점검하고, 과제를 하면서 느낀 점을 집단에서 발표한다.
안내하기 1 (10분)	꼴라쥬(collage)에 대한 이해
활동 1 함께 만들어갈 부부의 미래 (60분)	▪ 부부 꼴라쥬(collage)만들기 - 부부가 함께 자신들이 만들어가고자 하는 긍정적인 결혼생활과 부부관계에 대해 어 떠한 소망이 있는지를 설계하는 마음으로 꼴라쥬를 부부가 함께 작업하여 만든다. - 꼴라쥬를 작업하는 과정에서 부부는 자신들이 기대하는 미래의 부부상(像) 및 결혼생활 설계에 대한 이야기를 나눈다 ▪ 이야기 나누기 부부가 꼴라쥬 만들기를 통해 무의식적으로 드러난 자신의 소망들을 보고 느낀 점, 생각한 점 등에 대해 이야기 한다. ▪ 완성된 꼴라쥬 소개하기 꼴라쥬를 완성한 후에는 구성원들이 함께 다른 부부들이 완성한 꼴라쥬를 관람하며, 구성원들에게 자신들이 완성한 꼴라쥬를 소개한다
Break Time (10분)	차와 간식을 나눈다
활동 2 새로 만드는 언약서 (30분)	▪ 새로 만드는 언약서 완성하기 1~7회기까지 각 회기에서 다룬 내용을 일상생활에서 보다 잘 적용하기 위해 부부가 함께 만들고 실천해 보았던 '사랑 만들기 계획서'를 바탕으로 부부가 자신들만의 '새로운 언약서'를 완성한다. ▪ 이야기 나누기 언약서를 완성하면서 매 회기 '사랑 만들기 계획서'를 작성하고 실천하면서 경험한 점이나 어려웠던 점 등에 대해 이야기를 나눈다. ▪ 발표하기 구성원들과 새로운 언약서를 완성하면서 느낀 점들을 함께 나눈다.
활동 3 축복합니다 (30분)	▪ 구성원들을 축복하기 8회기 동안 함께 프로그램에 참여했던 구성원들에게 참여하면서 인상 깊었던 점, 고마웠던 점, 새롭게 알게 된 점, 과정 중에 하지 못했던 이야기들을 나누고 격려하고 칭찬한다. ▪ 배우자를 축복하기 -부부가 준비된 화관을 서로에게 씌워주고, 얼굴을 마주 보고 서로를 축복해 주면서 프로그램 참여 8주 동안 서로 고마웠던 점, 새롭게 알게 된 점, 지금까지 함께 해 오면서 감사했던 점 등에 대한 이야기를 나눈다. -부부가 서로 안아주면서 "당신이 있어 행복합니다!" "당신이기 때문에 행복합니다!"라는 말로 격려와 끝맺음을 한다.

<부록 2> 부부 친밀성 척도

* 다음은 귀하의 부부관계에 관한 질문입니다. 각 문항을 읽으시고 귀하의 경우에 가장 잘 해당되는 곳에 V표 해 주십시오.

	확실히 그렇다	그런 편이다	잘모르겠다	아닌 편이다	전혀 아니다
1.우리 사이에 심각한 의견대립이 있을 때 나는 배우자의 입장을 존중한다					
2.나는 배우자에게 어떤 말이든 거리낌 없이 말할 수 있다					
3.우리 부부의 관계에서 나의 약한 면을 보일 수 있을 것이다.					
4.우리 부부의 관계에서 나는 단지 갈등을 피하기 위해 조심한다.					
5.배우자에게 나의 강렬한 감정이나 깊은 속마음을 표현할 수 있다					
6.나는 우리 부부가 의견이 일치하지 않을 때에도 배우자를 수용할수 있다					
7.나는 배우자의 말을 대부분 믿는다.					
8.나에게 속상한 일이 생겼을 때 배우자가 곁에 있었으면 한다.					
9.나는 외로울 때 배우자와 함께 있고 싶다.					
10.나는 어려운 일이 생겼을 때 배우자가 관심을 가져주기를 요청한다.					
11.배우자와 단 둘이 있을 때 편안함을 느낀다.					
12.나는 배우자에게 실수하지 않을까 하고 염려한다.					
13.배우자와 함께 있을 때 편안하게 쉴 수 있다					
14.배우자가 나의 기분을 상하게 할까봐 걱정된다.					
15.배우자와 함께 하는 생활은 나에게 안정감을 준다.					
16.내 문제를 배우자와 함께 나누고 의논한다.					
17.나는 배우자를 이해하며 그의 기분을 공감 한다.					
18.나는 배우자의 말을 주의 깊게 듣고 그가 자신의 문제를 해결하도록 돕는다.					
19.배우자는 나의 말을 종종 오해하는 것 같다.					
20.배우자는 자신에게 득이 되는 경우에는 거짓말을 하기도 한다.					
21.우리 부부 관계에서 나는 때때로 손해 보는 것처럼 느껴지고 불신감이 생기는 때가 있다.					
22.배우자는 나를 충분히 공감해주고 이해한다.					
23.배우자를 믿지 못하는 경우가 더러 있다.					
24.우리 부부는 서로에게 무척 친근감을 느낀다.					
25.배우자는 나를 진정으로 이해하지 못한다					
26.배우자를 지나치게 믿지 않는 것이 낫다.					
27.배우자에게 나의 깊은 감정을 드러내지 않는다					
28.배우자와 함께 있을 때 자연스럽게 행동하기가 어렵다.					
29.배우자는 단지 들킬지 모른다는 이유 때문에 나에게 솔직한 것 같다.					
30.배우자는 그가 실제로 하는 것 이상으로 나를 배려하는 척하는 것 같다					
31.내가 일하는 방식은 종종 배우자에게 오해되는 경향이 있다.					
32.배우자가 나를 얼마나 진정으로 아끼며 사랑하는지 의심할 때가 있다.					
33.배우자가 나에게 잘해줄 때 무슨 숨은 의도가 있는지 의심할 때가 있다.					
34.배우자에게 나 자신에게 대해 말하기가 어렵다.					
35.내가 나중에 후회할지도 모를 말이나 행동을 할까봐 배우자를 피한 적이 더러 있다					
36.나는 배우자가 한 약속은 꼭 지킨다고 믿는다.					
37.배우자가 나에게 하는 충고는 신뢰할만한 것이라고 여겨지지 않는다.					
38.배우자는 설사 들킬 염려가 없다 하더라도 결코 바람을 피우지 않을 것이다.					
39.배우자가 약속한 말에 대해 신뢰할 수 있다.					

	확실히 그렇다	그런 편이다	잘 모르겠다	아닌 편이다	전혀 아니다
40.배우자는 나에게 공정하게 대한다.					
41.배우자는 나에게 듣기 좋은 말보다는 자신이 실제로 믿는 바를 말하는 것 같다.					
42.배우자가 나를 배려한다고 믿는다.					
43.배우자는 자신이 한 약속에 대해 충실하다.					
44.배우자는 속마음을 진솔하게 이야기한다.					
45.배우자는 나에게 많은 얘기들을 장황하게 말하지만 납득하기 어려운 때가 있다.					
46.우리 부부의 관계에서 내가 방심하면 손해보는 경우가 있다.					
47.배우자는 자신이 한 말에 대해 진지하며 실천하려고 노력한다.					
48.배우자는 나에게 일어난 일에 대해 진정으로 관심을 갖는다.					
49.어떤 사람이 나를 왜 싫어하는지 배우자와 이야기를 나눈다.					
50.다른 이성과 관련된 걱정거리에 대해서 배우자와 의논할 수 있다.					
51.내가 창피하게 느끼는 일에 대해서도 배우자에게 말한다.					
52.배우자에게 따뜻한 감정을 느낄 때 배우자와 신체적인 접촉을 한다.					

<부록 3> 부부 대화 척도

* 다음의 문항을 읽고 귀하의 경우에 가장 잘 해당되는 곳에 V표 해 주십시오.

	대부분 그렇다	때때로 그렇다	거의 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1.당신은 가계의 지출내용에 대해 배우자와 의논합니까?				
2.당신과 배우자는 각자의 일이나 관심사에 대해 서로 의논합니까?				
3.당신은 감정을 숨기는 경향이 있습니까?				
4.당신의 배우자는 짜증스런 투로 얘기합니까?				
5.당신과 배우자는 말하고 나서 괜히 말했다고 후회하는 경향이 있습니까?				
6.당신은 식사시간에 편안하고 즐거운 마음으로 대화합니까?				
7.당신은 배우자의 잘못을 추궁하는 것이 필요하다고 생각합니까?				
8.배우자는 당신의 기분을 이해하는 것 같습니까?				
9.배우자는 잔소리를 합니까?				
10.배우자는 당신이 무슨 얘기를 하려는지 들으려고 합니까?				
11.배우자가 당신에게 화를 낼 때에 당신도 그 순간 매우 화가 납니까?				
12.배우자는 당신을 칭찬합니까?				
13.배우자의 기분이나 태도를 이해하는 것이 어렵습니까?				
14.배우자는 당신에게 애정표현을 합니까?				
15.배우자는 당신이 말할 때에 도중에서 끊지 않고 끝가지 잘 들어줍니까?				

	대부분 그렇다	때때로 그렇다	거의 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
16.당신과 배우자는 서로에게 화가 났을 때 오랫동안 아무 말도 하지 않고 침묵을 지킵니까?				
17.관심사나 활동이 서로 다를 경우에 배우자는 당신이 하고 싶은 대로 하게 합니까?				
18.당신이 우울하거나 상심할 때에 배우자는 당신을 기분 좋게 하려고 애씁니까?				
19.의견이 배우자와 서로 다를 경우, 당신은 상대방이 화를 낼까봐 표현을 하지 않습니까?				
20.배우자는 당신이 자신을 이해하지 못한다고 불평합니까?				
21.당신이 배우자로 인해 기분이 좋아졌을 때, 그것을 배우자가 알도록 표현합니까?				
22.배우자가 자신의 속마음과 다르게 말한다고 느낍니까?				
23.당신의 생각이나 감정, 신념을 이야기함으로써 배우자가 당신을 이해하는데 도움을 줍니까?				
24.배우자와 의견이 다를 경우, 화를 내지 않고 이야기합니까?				
25.당신은 배우자와 돈 문제로 많이 다툽니까?				
26.당신과 배우자는 문제가 생겼을 때 화내지 않고 그것을 함께 의논할 수 있습니까?				
27.당신은 진짜 속마음을 배우자에게 표현하는 것이 어렵습니까?				
28.남편 혹은 아내로서 당신의 역할이나 의무에 대해 배우자는 협조적이며 정서적으로 지지합니까?				
29.배우자는 당신에게 화가 났을 때 무례하게 대합니까?				
30.당신과 배우자는 집안일 외의 여가활동에 함께 참여합니까?				
31.배우자는 당신이 자신의 말을 잘 듣지 않는다고 나무랍니까?				
32.배우자는 당신이 그에게 소중한 존재임을 느끼게 합니까?				
33.배우자를 단지 배우자만이 아닌 친구로도 신뢰합니까?				
34.배우자보다 친구에게 속마음을 더 쉽게 털어놓습니까?				
35.당신이 말하려 하는 것을 배우자가 대부분 이해한다고 느낍니까?				
36.당신과 배우자는 대화할 때에 혼자 독점해서 말합니까?				
37.당신과 배우자는 공통된 관심사에 대해 이야기합니까?				
38.배우자는 자주 부루퉁하거나 시무룩한 편입니까?				
39.당신과 배우자는 아주 사적인 문제에 관해서도 이야기를 나눕니까?				
40.당신과 배우자는 부부사이의 개인적인 문제를 서로 의논합니까?				
41.배우자는 당신의 하루 일과가 어땠는지 물어보는 대신 미루어 짐작합니까?				
42.배우자는 당신에 대한 존중이나 칭찬의 감정을 잘 표현하지 않습니까?				
43.당신과 배우자는 그날 일어난 유쾌한 일에 대해 이야기합니까?				
44.배우자가 당신에 상처를 줄까봐 어떤 일에 대해 얘기하기를 꺼려하거나 주저합니까?				
45.당신은 배우자가 말할 때에 실제로는 듣지 않으면서 듣는 척 합니까?				
46.당신 부부는 문제해결을 위하여 대화의 시간을 갖습니까?				

<부록 4> **부부 갈등 척도**

※ 다음은 부부사이에 일어나는 갈등을 어떻게 다루는지 알기 위한 것입니다. 해당하는 것에 V 표 해 주십시오.

I.부부 사이에 어떤 문제 생겼을 때	전혀 아니다	가끔 아니다	보통 이다	가끔 그렇다	항상 그렇다
1.우리는 모두 문제를 들추려고 하지 않는다.					
2.우리는 문제에 대해 의논하려고 한다.					
3.나는 문제를 피하려고 하고, 배우자는 문제를 의논하려고 한다.					
4.배우자는 문제를 회피하려고 하고, 나는 문제를 의논하려고 한다.					
II.문제에 대하여 의논할 때					
1.우리는 서로 비난하고, 책임을 추궁하고, 화를 낸다.					
2.우리는 서로 자신의 감정을 표현한다.					
3.우리는 서로 배우자를 위협한다.					
4.우리는 서로 가능한 대안과 방법을 제시한다.					
5.나는 문제에 대하여 의논하고 싶지 않아 말없이 있으려고 하면, 나의 배우자는 잔소리를 하고, 나를 힘들게 한다.					
6.나의 배우자가 문제에 대하여 의논하고 싶지 않아 말없이 있으려고 하면, 나는 잔소리를 하고, 나의 배우자를 힘들게 한다.					
7.나는 나를 방어하려고 하고 나의 배우자는 비난한다.					
8.나의 배우자가 방어하려고 하고 나는 비난한다.					
9.나의 배우자는 나를 위협하고, 나는 항복한다.					
10.나는 나의 배우자를 위협하고, 나의 배우자는 항복한다.					
11.나의 배우자는 욕을 하고, 내 인격을 무시한다.					
12.나는 나의 배우자에게 욕을 하고, 인격을 무시한다.					
III.문제에 대하여 의논이 끝났을 때					
1.우리는 모두 배우자의 입장에 대해 공감하게 된다.					
2.우리는 의논이 끝나고 서로 멀어진다.					
3.우리는 모두 문제가 잘 해결된 것 같이 느낀다.					
4.의논이 끝나면, 우리는 모두 배우자에게 더 잘해주려고 노력한다.					
5.나는 쌀쌀히 대하는 반면, 나의 배우자는 문제가 잘 해결되어 원상태로 된 것 같이, 잘하려고 애를 쓴다.					
6. 나의 배우자는 쌀쌀히 대하는 반면, 나는 문제가 잘 해결되어 원상태로 된 것 같이, 잘하려고 애를 쓴다.					

<부록 5> **부부 성만족 척도**

※ 다음의 질문문항에 대해 본인이 느끼는 만족정도에 V표 하십시오
(1점은 매우 그렇지 않다, 3점은 보통이다, 5점은 매우 그렇다)

질문 문항	점 수				
1.나는 배우자가 성생활을 즐긴다고 느낀다	1	2	3	4	5
2.나의 성생활은 매우 자극적이다	1	2	3	4	5
3.성관계는 배우자와 나에게 재미있는 일이다	1	2	3	4	5
4.나는 배우자가 나에 대해 성생활이나 기타 다른 부분에 대해서도 만족한다고 생각한다	1	2	3	4	5
5.나는 성행위가 더럽거나 혐오스럽다고 생각하지 않는다	1	2	3	4	5
6.나의 성생활은 단조롭지 않다	1	2	3	4	5
7.우리 부부는 성관계에 충분한 시간을 할애한다	1	2	3	4	5
8.나의 성생활 수준은 높은 편이라고 느낀다	1	2	3	4	5
9.배우자는 성적으로 매우 자극적이다	1	2	3	4	5
10.나는 배우자가 좋아하거나 사용하는 성기법을 즐긴다	1	2	3	4	5
11.배우자는 지나치게 성관계를 요구하지 않는다	1	2	3	4	5
12.나는 성관계가 멋진 것이라고 생각한다	1	2	3	4	5
13.배우자는 성행위에 지나치게 집착하지 않는다	1	2	3	4	5
14.나는 성생활이 우리 부부관계를 유지시키는 그 무엇이라고 느낀다	1	2	3	4	5
15.내 배우자는 성관계에서 거칠거나 난폭하게 하지 않는다	1	2	3	4	5
16.내 배우자는 성관계를 할 때 청결을 중요시한다	1	2	3	4	5
17.나는 성이 부부관계의 정상적 기능이라고 생각한다	1	2	3	4	5
18.우리 부부는 성관계 주기가 비슷하다	1	2	3	4	5
19.나는 성생활이 우리 부부관계에 많은 도움이 된다고 생각한다	1	2	3	4	5
20.나는 배우자 이외 다른 누군가와 성행위에 대한 욕구를 느껴본 적이 없다	1	2	3	4	5
21.나는 배우자에게 성적으로 쉽게 흥분한다	1	2	3	4	5
22.나는 배우자가 나에게 성적으로 만족한다고 느낀다	1	2	3	4	5
23.배우자는 나의 성적 요구와 욕구에 매우 민감하게 반응해 준다	1	2	3	4	5
24.나는 배우자와의 성관계 횟수가 적절하다고 생각한다	1	2	3	4	5

<부록 6> 원 가족과의 분화 척도

※ 다음은 귀하가 결혼하기 전 자신의 부모에 대해서 느꼈던 바를 알고자 하는 질문입니다. 각 문항마다 귀하의 생각을 가장 잘 나타내는 곳에 V표 해주십시오.

나는...	전혀 그렇지 않았다	대체로 그렇지 않다	그 저 그렇다	대체로 그렇다	매 우 그렇다
1.부모님끼리 싸우면 어머니(또는 아버지)는 나에게 동정을 구하곤 하였다					
2.부모님끼리 싸우면 어머니(또는 아버지)는 나에게 상대방에 대한 불평을 털어놓곤 하였다.					
3.부모님끼리 싸우면 그 문제를 내가 해결해주기를 은근히 바라셨다.					
4.부모님과 떨어져 살면 대단히 편하리라 생각했다.					
5.나는 집에 있어도 외로움을 느꼈다.					
6.나는 우리 가정이 싫어서 빨리 결혼하여 새 출발을 하고 싶어했다.					
7.나는 부모님과 별로 대화를 나누고 싶지 않았다.					
8.나는 부모님에게 고마운 마음이 들었다					
9.나는 부모님과 의견이 달라고 항상 그분들을 존경했다.					
10.나는 바깥에서 일어난 일에 대해 부모님과 잘 상의하였다.					
11.나는 가족과 함께 있어도 남같은생각이 들때가 있었다.					
12.나는 어릴 때 차라리 다른 집에 태어났으면 하는 생각이 들곤 했다.					
13.나는 나의 부모님의 다른 유형의 부모님이었으면 하고 바란적이 있었다.					
14.나는 부모님이 나를 정말로 사랑하는 마음이 있는지 의심될 때가 있었다.					

<부록 7-1> 부부 역할수행 척도

※다음의 내용을 읽고 귀하께서 실제로 수행하는 정도와 일치하는 부분에 V표 하십시오.

<남편용>	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	반반 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1.나는 아내가 고민을 하거나 피곤해보이면 많은 위로와 동정을 보낸다.					
2.나는 자주 아내의 의논 및 대화상대가 되어준다.					
3.나는 아내의 건강관리에 대해 신경을 쓴다.					
4.나는 아내에게 성적 만족을 주기 위해 노력한다.					
5.나는 부부애를 두텁게 하기 위해 노력한다.					
6.나는 아내에게 신뢰감, 안정감, 편안함을 느끼게 해준다.					
7.나는 자녀들의 습관이나 생활에 신경을 쓰고 지도해준다.					
8.나는 자녀들의 생일이나 입학, 졸업식을 잊지 않고 챙겨준다.					
9.나는 자녀들과 자주 시간을 같이 하고, 대화 및 의논 상대가 되어준다.					
10.나는 자녀들의 학업에 신경을 쓰고 지도해준다.					
11.나는 처가식구들과 관계를 좋게 하기 위해 노력한다.					
12.나는 처가의 행사에 적극적으로 참여한다.					
13.나는 장인, 장모님을 자주 찾아뵙거나 전화한다.					
14.나는 가끔 처가에 돈을 보낸다.					
15.나는 집안 정돈(집 안팎 청소, 집안 꾸미기 등)에 협조한다.					
16.나는 빨래나 의류정리를 분담해서 한다.					
17.나는 가족의 식사준비나 설거지 등의 부엌일을 한다.					
18.시장보기나 물품을 구입할 때 아내와 동반하여 도와준다.					
19.나는 장래의 경제적 지출을 위한 대비(교육비, 주택마련)를 한다.					
20.나는 집안의 경제적 어려움이 있을 때 융통하여 해결할 수 있다.					
21.나는 고액의 물품(자동차, 가구 등)이나 주택 매매 등을 한다.					

<아내용>	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	반반 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1.나는 남편이 고민을 하거나 괴곤해보이면 많은 위로와 동정을 보낸다.					
2.나는 자주 남편의 의논 및 대화상대가 되어준다.					
3.나는 남편의 건강관리에 대해 신경을 쓴다.					
4.나는 남편에게 성적 만족을 주기 위해 노력한다.					
5.나는 남편의 사회활동을 존중하고 이해해준다.					
6.나는 부부애를 두텁게 하기 위해 노력한다.					
7.나는 남편에게 신뢰감, 안정감, 편안함을 느끼게 해준다.					
8.나는 남편의 직업생활에 대한 노고를 인정한다.					
9.나는 자녀들의 습관이나 생활에 신경을 쓰고 지도해준다.					
10.나는 자녀들과 자주 시간을 같이 하고, 대화 및 의논 상대가 되어준다.					
11.나는 자녀들의 학업에 신경을 쓰고 지도해준다.					
12.나는 시부모님을 자주 찾아 뵙거나 전화를 드린다.					
13.나는 시댁의 식구들과 관계를 좋게 하기 위해 노력한다.					
14.나는 시댁의 행사에 적극적으로 참여한다.					
15.나는 가끔 시댁에 돈을 보낸다.					
16.나는 집안 정돈(집 안팎 청소, 집안 꾸미기 등)을 잘한다.					
17.나는 명절계획이나 손님초대 계획을 혼자서도 잘 세운다.					
18.나는 간단한 집수리나 주택관리를 잘한다.					
19.나는 장래의 경제적 지출을 위한 대비(교육비, 주택마련)를 한다.					
20.세세한 지출은 물론 경제적인 큰 지출도 내가 신경쓴다.					
21.나는 집안의 경제적 어려움이 있을 때 융통하여 해결할 수 있다.					
22.나는 고액의 물품(자동차, 가구 등)이나 주택 매매 등을 한다.					
23.나는 은행 대출방법이나 절세 방법을 알고 있다.					

<부록 7-2> 부부의 부모역할 갈등 척도

※ 다음의 각 문항은 귀하의 부모역할에 관한 생각을 알아보기 위한 것입니다. 귀하의 생각과 일치하는 것에 V표 해주십시오.

항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그런 편이다	매우 그렇다
남편이 집에 들어오면 아내의 일을 덜어주기 위해 자녀들을 돌보는 일은 남편이 맡아야 한다					
자녀는 아버지와 어머니에게 똑같이 자상한 사람과 따뜻함을 필요로 한다					
가사일이나 자녀를 돌보는 일은 아버지와 어머니 모두 같이 나누어서 해야한다					
아버지들도 어머니와 생후 몇 개월동안 아이를 돌볼 수 있다					
아버지와 어머니는 자녀들을 위해 똑같이 중요하다					
나는 자녀를 돌보는데 있어 유능하다					
나는 부모역할을 잘 하고 있으며 좋은 부모의 모델이라고 생각한다					
나는 부모로써 해야 할 일을 잘한다					
자녀가 나를 좋은 부모로 보는지에 대해 자신이 없다					
나는 부모로써 아무것도 이룬 것이 없다					
자녀가 잘못했을 때 깨달을 수 있도록 잘 설명하고 지도한다					
자녀가 무엇을 힘들어하는지 누구보다도 잘 안다					
나는 좋은 부모가 되는데 필요한 지식과 방법을 잘 안다					
나는 자녀와의 관계에서 생기는 문제를 잘 다룬다					
우리 자녀들은 양육하기가 까다롭다					
우리 자녀들은 다른 아이들보다 순하다					

ABSTRACT

Development of the Marital Relationship Enhancement Program for Early Marital couples

Kim, Hee Jin

Department of Educational Psychology
The Graduate School of
Seoul Women's University

The following study focuses on the development of the marital relationship enhancement program for early marital couples. For this purpose, the core factors that influence the success of Korean people's marriages are selected through examining and identifying the main variations of their marital satisfaction. The program is then structured on the basis of those core factors. The study carried out to accomplish this goal is described as follows.

First, a study was taken to select the core factors of overall marital satisfaction to be used for the couple's education program. This involved using literature relating to marital satisfaction in Korea from 1970 to 2003. The main variations of marital satisfaction were examined and identified and as a result five core factors were selected. These factors are as follows: couple's communication, ways to solve conflicts and manage stress, the couple's sex life, the relationship with spouse's family of origin, and the sharing of gender roles and child rearing.

Second, an eight-week program for enhancing couples' relationships was

developed. This was according to positive emotional and intimate elements which form the basis of the five core factors as discussed.

Third, the effectiveness of the changes in the couples that attended the enhancement program is verified. This is done through a process analysis of how couples respond during the program intervention using a qualitative method. To enhance the understanding of the qualitative analysis better, a quantitative analysis is run in parallel.

Fourth, the enhancement program is then offered in a practical and adoptable manner according to the results of the effectiveness of the program intervention.

For the program, Peseschkian's Positive Psychotherapy is adopted as the fundamental theory. Gottman's couples workshop program "Sound Marital House", which is in the same framework as Peseschkian's theory, is also applied as a basic content in restructuring the program.

The enhancement program is administered in eight sessions over a period of eight weeks for eight couples in a church. The couples must be married for a period of between one and five years. Each session is 150 minutes and therefore 20 hours of intervention will be administered over the course of the program. The effectiveness of the program is verified as follows. The process of the couple's changes is analyzed as a qualitative method. To help enhance understanding, quantitative analysis is also run. This includes a 'before-test' and 'post-test' that are administered to eight participating couples and eight nonparticipating couples. Once established, the results are compared among the members within each group and between the groups themselves.

To begin, in order to determine the outcome of the qualitative analysis, the process of the changes experienced by the couples is analyzed. Participants are then evaluated according to the factors of marital satisfaction. And last, a summary of the results of the program is made which includes the following seven issues.

First, the participants confirm their feelings of positive emotions and intimacy in their interrelationships and also the increase in their level of trust for each other.

Second, in terms of communication, the couples come to express what they think and feel and to listen to the their spouses with more patience when

talking and listening to each other. They also acknowledge that they are mutually more positive and understanding of each other.

Third, in solving the couple's conflicts, the participants confirm that they are now able to adjust their attitudes in order to find an effective way of reaching an agreement with their spouses as their level of cooperation increases. They can thus evaluate their own difficulties with a new point of view.

Fourth, for the couple's sex life, the participants come to improve their ability to express their feelings. They can then discuss and cooperate with an open mind about what their desires are, what techniques they want to use, and how they are to be treated by their spouse. Wives, especially, have benefited from this part of the program.

Fifth, with respect to the relationships with the spouse's family of origin, participants report that they can better understand things after attending the program. Ultimately, they come to change their outlook in making mutual agreements and are able to find concrete and practical ways of managing their relationships and put this into practice with their family-in-law.

Sixth, in regard to the couples' role of practicing their marriage, the participants confirm what their moderate roles are and how they divide them in a proper way through cooperating with each other.

Seventh, for the couples' marital satisfaction, the participants say that they get to know each other much better creating a positive change in their marriage. In the end, they confirm that their marital satisfaction has increased.

Finally, the quantitative analysis is made in order to enhance the understanding of the qualitative analysis. The result is summarized as follows.

The degree of marital communication was improved considerably when comparing results among the members within each group and between the groups themselves. The degree of couple's sexual satisfaction was also confirmed to have significantly increased using the same parameters. For the degree of differentiation from family of origin, the participating couples were more differentiated than the nonparticpating couples. It is also proved for them to perceive the conflict with their spouses' family of origin lower. In dealing with the sharing of roles, the results of the members within the groups showed that there was much improvement after attending the program.

For Korean Marital Satisfaction Inventory(K-MSI), regarding conflict with a spouse's family, on a subordinate scale among K-MSI, it was found to have significantly declined when comparing results among the members within each group and between the groups themselves. In addition, among general marital dissatisfaction scales, the level of dissatisfaction on seven subordinate scales in the participating couples had decreased.

Therefore, the marital relationship enhancement program is confirmed to be effective for improving marital satisfaction with respect to the five factors that were discussed in this dissertation and used as the core factors for overall marital satisfaction in Korea.

In light of the results of the analysis described above, it can be determined that the marital relationship enhancement program for early marital couples is adaptable within Korean context. Furthermore, the five factors of marital satisfaction can also be put into practical use as the core factors to be used in a program that has a goal of marital relationship change and enhancement.

* key words : Couple, Early marriage, Marital Relationship Enhancement Program, Marital satisfaction, The factor of marital satisfaction, Positive psychology, Gottman's couple program, Gottman's "Sound Marital House," Couple's education program, Couple's communication, Solving couple's conflict and coping ability of stress, Couple's sex, The relationship with spouse's family of origin, The sharing of gender roles and child rearing.