

김 태 현 교수지도
박사학위 청구논문

중년기 부부성장 집단프로그램

2006

성신여자대학교 대학원

가족문화소비자학과

이 동 숙

중년기 부부성장 집단프로그램

김 태 현 교수지도

이 논문을 박사학위논문으로 제출함

2006년 4월

성신여자대학교 대학원

가족문화소비자학과

이 동 숙

인 준 서

이동숙의 박사학위논문을 인준함

심사위원 _____ ①

심사위원 _____ ①

심사위원 _____ ①

심사위원 _____ ①

심사위원 _____ ①

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 중년기 부부를 대상으로 중년기 부부성장 집단프로그램을 개발하고, 이 프로그램이 부부 각자의 개인성장과 관계성장에 효과가 있는지를 분석하는데 주된 목적을 두었으며, 아울러 참여집단의 유형에 따라 프로그램의 효과성에 차이가 있는지를 알아보고자 하였다.

프로그램 구성을 위한 기본 틀은 인간의 성장에 초점을 둔 Satir 모델을 기초로 하고, Halford와 Moor(2002)의 관계교육 프로그램을 기본모형으로 하였다. 프로그램은 부부의 강점 강화, 부부간의 차이에 대한 이해와 수용, 일치적인 의사소통, 부부갈등 해결, 부부의 성과 성역할, 변화유지 등을 요소로 6회기로 구성되었다.

개발된 프로그램의 효과검증을 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 중년기 부부성장 집단프로그램은 부부 각 개인의 성장에 효과가 있는가?

둘째, 중년기 부부성장 집단프로그램은 관계성장에 효과가 있는가?

셋째, 중년기 부부성장 집단프로그램은 참여집단의 유형에 따라 개인성장 및 관계성장의 효과에 차이가 있는가?

프로그램 효과검증을 위한 대상들은 프로그램에 참여한 일반부부집단 7쌍, 갈등부부집단 8쌍, 일반부인집단 9쌍과 비 참여집단 9쌍이며, 모두 40-59세의 중년기 부부들이었다. 프로그램 효과 검증과 각 집단별 차이를 밝히기 위해 자기보고식 질문지로 참여집단 비 참여집단의 부부 모두에게 사전검사와 사후검사를 실시하고, 프로그램 진행과정의 참여자들의 나눔 내

용을 녹음하였다. 프로그램의 효과분석은 통계적 절차에 의한 양적분석과 프로그램 전 과정에 대한 질적 분석을 병행하였다.

본 연구의 양적분석과 질적분석의 결과에 의하면, 중년기 부부성장 집단 프로그램은 중년기 부부들의 자아존중감과 일치성을 향상시켜 개인적인 성장을 가져왔으며, 전체 부부친밀감 및 부부관계를 향상시켜 부부들의 관계 성장을 가져왔다. 또한 갈등부부집단이 다른 두 집단보다 부부성장의 효과가 컸으며, 부부가 함께 프로그램에 참여한 경우가 부부 일방만 참여한 경우보다 부부성장 효과가 좀 더 컸고, 프로그램에 참여하지 않은 경우보다 부부일방만이라도 참여한 경우에 부부성장 효과가 있었다. 이러한 결과는 본 개발 프로그램이 부부의 갈등해결에 많은 도움을 줄 수 있음을 시사하며, 현사회의 초점이 되고 있는 건강가정을 위한 부부 집단프로그램이나 이혼예방 프로그램으로 활용될 가능성이 있음을 나타낸다.

본 연구에서 나타난 결과를 근거로 앞으로의 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 현대 한국사회의 노년층들의 증가를 고려할 때, 이들에게 도움을 줄 수 있는 장노년기 부부성장프로그램의 연구가 필요하다.

둘째, 장기 프로그램의 대상모집이 쉽지 않은 점을 고려할 때, 다양한 형태의 프로그램 실시 방법(단기, 마라톤 식 등)에 따른 효과에 대한 연구를 하여 보다 쉽게 부부들을 도울 수 있는 방법이 모색되어야 할 것이다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구목적 및 연구문제	5
3. 용어의 정의	6
II. 이론적 배경	9
1. 중년기 부부 성장	9
1) 중년기 부부의 특성	9
2) 부부성장의 개념	13
3) 중년기 부부성장 관련변인	16
2. 중년기 부부성장 집단프로그램의 이론적 기초	19
1) 체계론적 적용	19
2) Satir 모델의 적용	21
3. 부부성장 집단 프로그램에 대한 선행연구	33
III. 중년기 부부성장 집단프로그램 개발	41
1. 프로그램 개발	41
1) 프로그램 개발 과정	41
2) 프로그램 개발 내용	45
2. 프로그램 시행	54
1) 절차	54
2) 대상	55
3. 프로그램 평가 방법	58
1) 측정요인 및 도구	58
2) 분석 방법	62

IV. 중년기 부부성장 집단 프로그램의 효과 분석결과	63
1. 개인성장에 미치는 프로그램의 효과	63
1) 양적 분석결과	63
2) 질적 분석결과	71
2. 관계성장에 미치는 프로그램의 효과	78
1) 양적 분석결과	78
2) 질적 분석결과	88
V. 논의 및 결론	100
1. 논의	100
2. 결론 및 제언	109

참 고 문 헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

<표1> 중년기 부부성장 집단프로그램 내용 요약	47
<표2> 참여집단과 비 참여집단 부부의 인구학적 특성	57
<표3> 척도별 하위영역별 신뢰도	60
<표4> 척도별, 하위영역별 상관관계	61
<표5> 집단별 자아존중감의 사전-사후검사의 평균 및 표준편차	63
<표6> 참여, 비 참여집단 간 자아존중감의 사후검사 점수의 공변량 분석표	64
<표7> 집단별 남편, 아내의 자아존중감의 사전-사후 평균의 차이 검증	65
<표8> 집단별 자아존중감의 사전-사후 평균차이 다중비교	66
<표9> 집단별, 하위영역별 일치성의 사전-사후 검사의 평균 및 표준편차	67
<표10> 참여, 비 참여집단 간 일치성의 사후검사 점수의 공변량 분석표	68
<표11> 집단별, 하위영역별 남편, 아내의 일치성의 사전-사후 평균의 차이 검증	69
<표12> 집단별, 하위영역별 일치성의 사전-사후 평균차이의 다중비교	70
<표13> 집단별, 하위영역별 친밀감의 사전-사후 점수 평균 및 표준편차	78
<표14> 참여, 비 참여집단 간 친밀감의 사후검사 점수 공변량 분석표	79
<표15> 집단별, 하위영역별 남편, 아내의 친밀감의 사전-사후 평균의 차이 검증	80

<표16> 집단별, 하위영역별 친밀감의 사전-사후 평균차이의 다중비교	81
<표17> 집단별, 하위영역별 부부관계의 사전-사후점수 평균 및 표준편차	83
<표18> 참여, 비 참여집단 간 부부관계의 사후검사 점수 공변량 분석표	84
<표19> 집단별, 하위영역별 남편, 아내의 부부관계의 사전-사후 평균의 차이 검증	85
<표20> 집단별, 하위영역별 부부관계의 사전-사후 평균차이의 다중비교	86

그림 목 차

<그림 1> 집단별 자아존중감의 사전-사후 평균차이	66
<그림 2> 집단별, 하위영역별 일치성의 사전-사후 평균차이	70
<그림 3> 집단별, 하위영역별 친밀감의 사전-사후 평균차이	82
<그림 4> 집단별, 하위영역별 부부관계의 사전-사후 평균차이	87

I. 서론

1. 연구의 필요성

중년기를 40-59세로 볼 때, 우리나라 중년 인구는 해마다 증가하여 2005년 현재 약 27.8%이며, 2010년 30.7%로 예측되고 있어 전체인구의 1/3수준에 이를 전망이다(통계청, 2005년 추계인구). 또한 평균수명의 증가(남자 73.87, 여자 80.82; 통계청, 2003)는 중년기 부부가 함께 살아온 기간 보다 앞으로 살아가야 할 기간이 더 장기간임을 의미한다. 이와 같은 중년 인구의 증가추세, 중년기의 장기화 현상은 자신의 가치관을 재구성하고 개인적 성장과 영성을 갱신하는 활동에 좀 더 적극적으로 참여 하도록 동기를 유발하기도(Clinbell, 1992) 하지만, 한편 직업에서의 은퇴, 가족 내 권위 약화 등으로 자신의 성공이 무의미하고 자신의 삶이 하잘 것 없다고 생각하여 위축감을 느끼며 부부관계를 위기로 만들기도 한다(김명자, 1998).

인간발달에 있어서 중년기는 개인의 심리적, 신체적, 인지적 변화 등 내적 환경과 가족생활, 직업생활, 사회생활 등 외적환경에 의해 복합적인 영향을 받는 시기이다. 특히 중년기 부부들은 발달주기 상 가족원들의 다양한 욕구를 충족시키기 위해 다양한 긴장에 직면하게 되며, 자녀의 성장으로 부모의 역할이 감소되고 부부관계가 다시 중요한 하위체계로 부상하는 시기(Anderson & Sabatelli, 1999)이다. 결혼생활에서 이 시기의 중요한 과업은 부부가 개인내적인 변화와 가족생활의 변화에 적응하고 부부관계를 새롭게 정립하는 것이다(Becvar & Becvar, 2003; Schaie & Willis, 1996).

통계청 자료(2005년)에 의하면, 중년기 이혼이 전체 이혼에서 차지하는 비

율이 급증하여 전체 이혼의 남성 51%, 여성 39%에 이르고 있으며, 결혼 15년 이상의 이혼율도 전체 이혼의 31%로 장기결혼의 이혼이 급격히 증가하고 있는 추세이다. 이들의 이혼사유는 부부의 성격차이가 49%로 나타나 결혼생활에서 부부관계의 문제가 다른 문제들보다 더 심각함을 보여준다.

Clinebell(1977)에 의하면, 중년기를 건설적으로 보내기 위해서는 개인적인 성장과 관계의 성장이 필요하며, 성장은 잠재적인 능력의 실현을 통해 이루어질 수 있다. 이미나(2000)는 중년기 부부관계 재정립을 위해 무엇보다 중요한 것은 자기 자신을 있는 그대로 수용하는 것이며, 자신을 상대방에게 표현함으로써 독립적이고 친밀한 관계를 유지할 수 있게 노력하는 것이 필요하다고 제안한다. 따라서 중년기의 부부성장을 위해서는 자신의 삶을 재평가하고 진솔한 자아성찰을 함으로써 개인의 성장을 촉진하고, 배우자에 대한 이해와 수용으로 상호간의 관계성장이 이루어져야 한다. 관계의 성장이란 관계의 상호작용을 통한 상호성장이다(Surrey, 1991). 이는 상호작용적 모델에서 상호간에 힘을 불어 넣는 관계를 통해서 서로의 성장을 도모하는 시너지 효과를 창출하며, 위계적이지 않은 상호호혜적인 관계에서 이루어진다(Stiver, 1991). 이러한 점들을 고려할 때, 중년기 부부들의 개인성장과 부부관계의 성장을 돕는 프로그램이 필요하다. 고기숙(2003)은 중년기 남성의 심리적 위기 개입에 가족유대관계 강화 프로그램이 긍정적 영향을 미친다고 하며, 중년기 가족생활교육 프로그램 실시를 제안하고 있다.

지금까지 부부성장과 관련한 연구들은 주로 부부들의 결혼만족을 돕기 위한 결혼향상 연구들로 이루어졌다. 선행연구들에서 밝혀진 주된 결혼만족 요인들을 보면, 개인특성인 자아존중감(박성호, 2001; Schafer & Keith, 1999), 성격특성(오선주, 2002; Kelly & Conley, 1987), 관계특성인 의사소통(허미화, 2004; Gottman & Notarius, 2000), 관계에서의 친밀감을 나타내는

부부의 성(김요완, 2000; Riel-Emde, Thomas, & Willi, 2003) 등이다. 중년기의 결혼만족요인들도 개인특성인 자아존중감, 관계특성인 의사소통, 성(임은혜, 2004; Cox, 1996) 등이다. 노년기도 또한 의사소통, 성격문제가 부부 스트레스의 주요인(임선영, 2001; Hooyman & Kiyak, 1996)이며, 성문제가 부부 친밀감의 중요한 영향 요인(고바야시 테루유키, 2001; Strong과 동료들, 2002)임을 볼 때 의사소통, 성격문제, 성문제가 중년기 이후의 질적 부부관계에 중요한 요인이 됨을 알 수 있다.

부부들의 결혼향상을 돕기 위한 프로그램들에 대한 선행연구를 살펴보면, 외국에서는 1960년대 개발되어 현재까지 전 세계적으로 실시되고 있는 가톨릭계 신자부부들을 돕기 위한 주말 피정프로그램(ME: Calvo, 1967)을 비롯하여, 많은 인지행동적 교육프로그램들 MCCP(Miller와 동료들, 1975), FOCCUS(Markey & Micheletto, 1997), PREP(Floyd와 동료들, 1995), PREPARE/ENRICH(Olson과 동료들, 1996)과 소수의 심리교육 프로그램들 [RE(Guemey, 1977, 1987), CARE(Rogge와 동료들, 2002)]이 있다. 우리나라에도 부부들의 결혼증진을 돕기 위한 프로그램들이 많이 개발되어 왔다. 개발프로그램들은 특수집단을 위한 소수의 치료프로그램을 제외하고는 대부분이 부부관계를 적응적 관점에서 본 인지행동적 교육프로그램들(공성숙, 2004; 김순옥, 2001; 김홍숙, 2006; 원요한, 2004; 이창숙, 1998; 이현숙, 1998; 진명자, 2005)로 인지적 재구조화를 통한 행동수정에 초점을 두고 있다. 이들은 부부 자신들의 역동적 상호관계에 대한 깊은 경험은 제공하지 못했기 때문에 부부성장을 위한 진정한 변화를 가져오는 데는 제한적이다. 일부 심리치료적 접근을 한 집단상담 형태의 프로그램들은 자아존중감과 의사소통 훈련을 초점으로 한 것(모의회, 2002), 결혼초기 부부를 대상으로 한 것(김희진, 2004)이 있으며, 성장적 관점에서 부부관계 증진을 돕는 부부성장 프

로그램(박남숙, 2000)은 부부의 친밀성과 정서적 체험의 중요성을 보고하고 있다. 더욱이 중년기 부부관계향상을 위한 프로그램들은 소수이며, 거의 모두 참여대상 또한 소수이고, 의사소통 증진(이화자·최연실, 2003), 부부 친밀감 증진(이혜선, 2003) 등 부부관계의 특정요인 한 가지만을 다루고 있거나, 종교적인 성격을 강조하며(정일환, 2002), 일부는 (김영자, 1999; 송정아, 1996) 광범위한 내용을 짧은 기간에 다루고 있기 때문에, 발달적 심리적 측면에서 개인적인 변화와 관계변화가 요구되는 중년기 부부에게 필요한 질적 부부관계 증진에는 한계가 있을 것으로 본다. 또한 대부분의 선행 개발 프로그램들은 참여대상의 특성이나 유형을 밝히지 않고 시행되어, 부부집단의 갈등의 정도나 참여유형에 따라 나타날 수 있는 프로그램 효과의 차이가 무시되고 있다는 것도 제한점으로 볼 수 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이, 부부관계에서의 특정 기술훈련이나 교육을 통한 인지적 재구조화만으로는 중년기 부부들이 다양한 발달적, 심리적 변화에 대처하며 부부관계를 잘 유지해 나가도록 도우는 데 한계가 있다. 따라서 이를 보완할 수 있는 개인성장과 관계성장을 통합한 경험적 집단프로그램을 개발하여 시행함으로써 부부성장을 도울 필요가 있다. 또한 한 배우자만 프로그램에 참여함으로써 나타나는 직접적인 변화는 다른 배우자의 변화를 가져올 수 있지만, 부부 두 사람이 동시에 프로그램에 참여할 때보다 시간이 더 걸린다는 체계론적 관점과, 대부분 연구에서 프로그램 참여자들의 특성을 고려하지 않음으로써 프로그램 효과 검증에 한계가 있었다는 보고(김희진, 2004; 김홍숙, 2006)를 근거로 참여집단의 유형에 따른 프로그램 효과의 차이를 밝히는 것은 의의가 있을 것이다.

2. 연구목적 및 연구문제

본 연구에서는 중년기 부부성장 집단프로그램을 개발하고, 프로그램을 실시하여 중년기 부부들의 개인성장 및 관계성장에 미치는 효과성을 검증하고자 한다. 또한 참여 부부들의 집단유형(일반부부 집단, 갈등부부 집단, 일반부인 집단)에 따른 프로그램 실시의 효과의 차이를 탐색하는 것을 2차 목적으로 한다.

이를 위하여 인간의 성장에 초점을 둔 대표적 가족치료 이론인 Satir 모델을 기초로 프로그램의 내용요소를 구성하여 중년기 부부들의 개인성장과 관계성장을 도모하고, 관계의 악화를 예방하는데 실질적인 도움을 줄 수 있는 중년기 부부성장 집단프로그램을 개발하고자 한다. 또한 본 프로그램의 실시에 따른 효과를 검증하기 위해 특별한 갈등이 없다고 하는 일반부부 집단, 갈등을 호소하며 상담을 받고자 한 갈등부부집단, 남편이 참여하지 않고 부인만 참여한 일반부인집단 등 세 집단을 프로그램 처치를 받지 않은 비참여집단과 비교한다.

프로그램의 효과성 검증과 관련하여 본 연구에서 밝혀보고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 중년기 부부성장 프로그램은 부부 각자의 개인성장에 효과가 있는가?

둘째, 중년기 부부성장 프로그램은 관계성장에 효과가 있는가?

셋째, 중년기 부부성장 프로그램은 참여집단의 유형에 따라 개인성장 및 관계성장의 효과에 차이가 있는가?

본 프로그램의 효과성 검증과 각 집단별 차이를 밝히기 위해, 집단별로 프로그램을 실시하기 전과 종결 후에 자기보고식 평가 질문지로 사전, 사후 검사를 실시한다. 사전-사후검사 결과는 통계적 절차를 따라 양적분석을 실시하며, 프로그램 참여부부들의 개인성장 및 관계성장을 나타내는 변화를 구체적으로 알아보기 위해 프로그램 전 과정에 대한 질적 분석을 병행하고자 한다.

3. 용어의 정의

1) 개인성장

자기 자신에 대한 깊은 이해를 통해 자신의 삶을 선택하고, 자신의 삶에 대한 책임을 질 수 있는 좀 더 일치적인 존재가 됨으로써 높은 자아존중감을 가지는 것을 의미한다. 즉 일치성과 자아존중감이 높아지는 것이다.

자아존중감이란 개인이 자신의 특성과 능력에 대해 지니고 있는 생각, 판단, 감정 및 기대를 포함하는 개념으로서 인간 내면의 핵심적인 요소이다. 본 연구에서는 자아존중감을 개인이 자기 자신을 어떻게 바라보고 어떻게 느끼는가 하는 자신에 대한 가치평가를 의미한다.

일치성은 심리내적차원, 대인관계차원, 우주-영적차원의 세 가지 수준이 있다. 심리내적 차원의 일치는 자신의 내적 경험들(감각, 해석, 그리고 이들 감정들에 대한 감정들)을 인정하고 수용함으로써 그것들을 표현할 수 있게 되는 것으로 일차수준의 일치이성이다. 대인관계 차원의 일치는 이차수준의 일치성으로 내적자아에 초점을 두고 자기와 타인 그리고 자신과 관련

된 상황에 조화를 이루며 평온하게 되는 것이다. 즉 우리자신과 우리의 의사소통이 내적 경험들과 조화를 이루게 되는 것을 의미한다. 우주-영적 일치는 우주적 생명력이 존재하고 있음을 자각하고 자신과 우주-영적으로 연결되며 조화를 이루는 삼차수준의 일치이며, 충만한 '자기'로 사는 것이다.

2) 관계성장

배우자에 대한 이해, 수용과 상호 존중, 그리고 의사소통에서 공감과 일치가 증가하여 친밀감이 높아지고, 부부관계가 증진됨을 의미한다.

친밀감은 부부가 서로에 대해 경험하는 긍정적인 정서적, 인지적, 신체적 밀접함과 헌신의 정도를 의미한다. 즉 두 사람의 상호 인정과 지지, 인지·감정·행동의 상호공유성이다.

부부관계에서의 존중, 공감, 일치는 Barret-Lennard(1996)가 상담자-내담자 관계에서 존중, 공감, 일치를 측정하기 위해 만든 것으로 부부관계, 부모-자녀관계, 교사-학생관계 등 모든 성장, 조력적인 관계를 측정하는데 활용되는 척도이다. 존중은 배우자를 자신의 관점에서 평가하거나 판단하지 않고 배우자의 특성을 있는 그대로 인정하고 수용하려는 태도를 의미한다. 공감은 배우자의 생각과 감정을 그의 입장에서 이해하고 느끼며 반응하는 태도를 의미한다. 일치는 배우자에 대한 자신의 생각이나 감정, 욕구를 솔직하게 개방적으로 의사소통하는 정도를 의미한다. 본 연구에서는 부부의 상호작용에서, 배우자가 자신들에 대해 존중, 공감, 일치적이라고 지각하는 정도를 부부관계의 변화로 측정하는데 사용한다.

3) 참여집단과 비 참여집단

본 연구에서 대상은 크게 프로그램 참여집단과 비 참여집단으로 구분된다. 우선 참여집단은 부부문제에 대한 참여자들의 주관적인 보고에 따라 세 집단으로 구분하였다. 첫째, 일반부부집단은 프로그램 참여부부들로서 비교적 갈등이 없고, 상담 받은 경험이 없다고 보고한 중년기 일반부부들을 의미한다. 둘째, 갈등부부집단은 부부문제로 상담을 의뢰한 부부들 중 심각하지 않지만 부부갈등이 있다고 보고하고, 프로그램 실시 후까지 부부상담을 연기하기로 합의한 중년기부부들을 의미한다. 셋째, 일반부인집단은 남편은 프로그램 참여를 하지 않고 부인만 프로그램에 참여하는 집단으로, 특별한 문제가 없고 상담 받은 경험이 없으며, 프로그램 참여를 희망한 중년기 일반부인 봉사자들을 의미한다. 넷째, 비 참여집단은 프로그램에 참여하지 않는 비교적 갈등이 없고 상담 받은 적이 없는 중년기 일반부부들을 의미한다.

II. 이론적 배경

1. 중년기 부부 성장

1) 중년기 부부의 특성

중년기는 개인의 심리적, 신체적, 인지적 변화 등 내적 환경과 가족생활, 직업생활, 사회생활 등 외적 환경에 의해 복합적인 영향을 받는 자연스런 하나의 발달단계이다. 특히 중년기 가족은 발달주기 상 가족원들의 다양한 욕구를 충족시키기 위해 다양한 긴장에 직면하게 되며, 자녀의 성장으로 부모의 역할이 감소되고 부부관계가 다시 중요한 하위체계로 부상하는 시기로 가족의 정체성과 정서적 분위기 및 가정관리와 같은 규칙들을 재조정해야 한다고 Anderson과 Sabatelli(1999)는 제안한다. 중년기를 선행연구(김명자, 1989; 김남순, 1986; 송말희, 1999)를 기초로 40-59세로 정의 할 때 중년 인구의 증가추세, 평균 가족원수의 감소와 평균수명의 증가로 인한 중년기의 장기화 현상, 그리고 중년기가 사회적 가정적으로 중추적인 역할을 수행하는 시기라는 점에서 중년기에 겪는 위기를 발달적 위기의 범주로 볼 수 있지만 극복이 안 되었을 때는 상황적 위기로 치달을 수 있다.

이러한 중년기의 변화에 대해서는 긍정적인 시각과 부정적 시각이 있다. 중년기 부부들의 변화에 대한 긍정적 시각은 시간에 대한 태도의 변화로 지금까지 인생에서 해보지 못했던 일을 경험해 봐야할 것 같은 충동으로 결혼 관계를 재구조화 하거나 새롭게 하며(짐 콘웨이, 1996), 자신의 가치관을 재구성하고 개인적인 성장과 영성을 갱신하는 활동에 좀 더 적극적으로 참

여 하도록 동기 유발이 된다는 것이다. 그 결과 삶 속에서 필요한 실제적인 통찰력인 지혜를 얻게 되며 새로운 것에 흥미를 가지게 된다. Sheehy의 Passages에 의해 대중화된 성년기에 대한 최근의 연구들은 중년기가 만족스럽고 발전적인 ‘인생의 최상 시기’가 될 수 있으며, 중년기와 그 이후의 시기는 최근 인류에게 찾아온 선물이라고 한다. 즉 예상 평균수명의 증가는 대다수 사람들에게 새롭고 창조의 가능성이 많은 여러 인생단계를 창출해 냈으며, 50대, 60대, 70대, 그리고 80대에도 능동적인 삶을 구사할 수 있을 정도로 건강하게 장수한다. 우리에게 필요한 것은 이러한 새로운 기간들을 잘 활용하고, 향유할 수 있는 새로운 전략들이 필요하다는 것이다 (Clinbell, 1992).

Tamir(1982)가 40대 남성의 심리적 안정감은 직업에서의 성공보다 행복한 가정생활, 남편의 역할 등과 보다 밀접한 관련이 있다고 한 것과 같이 중년기 남편들은 내면적 공허감으로 가족과 시간을 더 보내며 긍정적인 부부관계를 형성한다(대니얼J.레빈슨, 1999; 알렌치넨, 2000). 한편 중년기 아내들은 자신의 삶을 재평가하고 재구성하는 자기 찾기 행동으로 남편과의 관계속에서보다는 자기 자신으로부터 즐거움을 찾으려 한다. 어딘가에 소속되어야 한다는 압력으로부터 자유로워지면서 독립의 자유를 만끽하며, 자아의 중요성을 인식하면서 자아에 보다 충실하게 되는데, 무엇을 이룩하고 무엇을 가졌는가 보다는 자신의 존재 자체에 관심을 가지게 된다. 그 결과 문화센터나 평생교육원 등 다양한 곳에서 배움을 시작하는 등 다양한 분야에 흥미를 나타내며 자신의 존재를 찾고 싶어 한다(정현숙 유계숙, 2001). 남편들은 외부에서 가족 안으로 돌아와 관계 속에서 자신을 찾으려 하고, 아내들은 가족 안에서 외부로 나가 자유로움 속에서 자신을 찾으려고 한다. 이러한 내면의 소리나 자아의 욕구에 더 많은 관심을 갖게 되면서 경험하게

되는 인생관의 변화에 대해 이미나(2000)는 자아정체감의 추구가 자아실현과 성취감을 위한 독립의 의지라고 표현한다. Jung은 행동과 의식의 탈바꿈이 발생하는 결정적 전환기에 개별화가 시작되면서 지금까지 외부로 쏟았던 에너지를 내적 자아에 초점을 맞추게 되기 때문에 이러한 변화가 나타난다고 설명하고 있다.

반면, 중년기는 부정적 변화를 경험하기도 한다. 중년기 부부들은 신체적인 감퇴와 만성적인 성인병의 증가 등 신체에 대한 민감한 반응을 보이고, 인생은 지금까지 살아온 시간이라는 관점보다 앞으로 남은 시간이라는 관점에서 점차 재조명하게 된다. 또한 자녀들의 출가와 연로한 부모님을 모시는 일이며, 자녀들이 청소년기인 경우 연로하신 부모님을 모셔야 하는 부양의 의무와 정체감 갈등을 겪는 자녀들과의 관계에서의 어려움과, 자신의 중년기 위기까지 여러 갈등을 한꺼번에 겪게 되는 3중고를 경험하게 된다(이미나, 2000). 시간에 대한 초조감과 불안감 등의 심리적 혼란과 고통이 어느 발달적 전환기보다 심각해서 '전환기'이상의 의미까지 내포하고 있기 때문에 '중년기 위기'라는 용어로 표현되기도 한다(김애순, 1993). Jung은 중년기 위기의 징표를 의미상실로 표현했으며 과거와의 급진적 단절감으로 현실 속에서 자신이 설자리가 없다고 느끼는 실존적 불안을 경험한다고 했다. 젊은 시절 추상적, 지적, 객관적 사고로 직장에서 많은 시간과 노력을 투여해온 중년기 남편들은 그들이 소비해온 시간과 노력들이 가치가 있는지 의심하며 자신들을 되돌아보게 된다. 직업에서의 은퇴, 가족 내 권위 약화 등이 복합적으로 작용하여 자신의 성공을 무의미하게 생각하고 위축감을 느끼거나, 자신의 삶을 하잘 것 없고 파괴적인 것으로 느끼며 외도 등으로 부부관계를 위기로 만들기도 한다(김명자, 1998). 중년기 부부관계의 위기는 '잃어버린 영역'에 대한 서로의 '탓'에서 비롯되기도 하는데, 이 때 부

부들은 서로의 변화에 대한 감정을 솔직히 이야기 하고, 부부 모두 자신의 삶에서 미개발되었던 영역을 추구하는 것이 서로의 성장을 위해 필요하다.

중년기 부부가 공통적으로 경험하는 특성의 변화는 성, 성역할, 자녀와의 관계, 부모역할 등에서 볼 수 있다. 나이가 들어감에 대한 자기충족적인 신념은 중년기의 성생활 영역에서 드러나는데, 중년기 성생활은 부부의 잠재적인 즐거움을 개발시키고 결혼생활을 풍성하게 해주는 중요한 요인이다. 성생활은 의사소통의 아주 강력한 형태이며, 부부관계에서 의사소통의 다른 차원을 풍성하게 하는 것은 무엇이든 성생활을 고양시킨다(Clinbell, 1977). 성적 능력이나 즐거움이 급격히 감소한다는 그릇된 통념이 실제로 성적인 면을 감퇴시키는 요인의 하나이다. 자녀양육의 짐이 감소되고, 폐경기와 함께 원하지 않는 임신의 두려움으로부터 자유로워진 중년기는 부부가 마음껏 성생활을 누릴 수 있는 시기이다. 빈도는 점차 감소할지라도 지속적인 성생활은 성적 즐거움과 함께 삶을 적극적이고 완전하게 살아가게 하는 훌륭한 도구가 된다(Martin-Sperry, 2004; Strong & DeVault, 1994).

중년기의 성역할의 변화에 있어서, Sheehy(1995)의 ‘성역할의 다이아몬드형 변화’에 의하면, 중년기 남녀의 성역할 특성은 남녀 모두 양성성을 갖게 되며, 30대 후반에 성역할의 차이가 가장 두드러지고, 50대에 유사해지면서 60대가 되면 거의 동일해진다고 한다. 이로 인해 여성들은 중년기 이후 출현하는 남성성의 영향으로 보다 주도적이고 도구적인 역할을 추구하면서 자신의 생활을 주도적으로 조종하고자 함으로써 기존의 부부관계를 유지하고자 하는 남편과 마찰이 생기기도 한다. Levson(1976, 1981)의 연구에서 전통적인 여성성과 남성성을 지닌 남녀는 이러한 성격이 비교적 안정적으로 유지되어 위기감을 보이지 않았지만, 비전통적, 비 관습적 여성성과 남성성

을 지닌 남녀는 40대 초반에 심한 정체감 위기를 경험한 후 50대에 다시 정신건강 수준을 회복했다. 이러한 비전통적인 여성과 남성이 40대 초반에 위기를 보이는 것은 그들의 기질이나 성격이 관습적인 성역할에 쉽게 부합할 수 없어서 중요한 욕구를 억압하며 살아왔기 때문이라고 한다(김애순, 1993에서 재인용).

이와 같이 중년기 부부의 개인내적인 변화와 외적 환경의 변화는 부부들에게 상호 배우자에 대한 기대와 요구를 증가시키고, 그 기대와 요구가 서로 상이할 때 부부간에 긴장감을 초래하여 갈등을 일으킬 수도 있다. 그러나 서로의 변화에 대해 이해하고 받아들임으로써 보다 성숙하고 평등한 관계로 성장 발전할 수 있다. 따라서 본 연구 프로그램은 부부간의 다양한 차이와 변화에 대한 상호이해와 수용으로 갈등을 예방하거나 해결할 수 있도록 하는데 초점을 두었다.

2) 부부성장의 개념

부부성장이란 부부 각 개인의 어느 한 면의 성장이 아닌 인간의 다양한 측면에서 조화와 균형이 내포된 전인적인 성장을 목표로 하며, 부부로서 결혼 생활에서 발생할 수 있는 다양한 문제를 다룰 수 있고, 나아가 결혼생활을 좀 더 유쾌한 관계로 이끄는 성장적 관계로 나아가는 것을 의미한다 (Clinebell, 1992)

인간은 유기적 존재로써 자기와 타인은 유기적으로 연결되어 있으며, 개인 성장과 관계성장은 밀접하게 연관되어 있기 때문에 부부성장을 위해서는

배우자 각자의 개인적 성장과 관계성장은 필수요소이다. 개인적 성장을 위해서는 자기 자신에 대한 깊은 이해를 통해 자신의 삶을 선택하고, 자신의 삶에 대한 책임을 질 수 있는 좀 더 일치적인 존재가 되어야 하며, 그렇게 됨으로써 높은 자아존중감을 가질 수 있다(Satir와 동료들, 1991). 성장하는 사람은 자신과 다른 사람들을 수용하고 변화에 개방적이며 자율적이고, 창의적이고 관계적이다. 또한 실재(reality)를 자각하고 감정이 풍부해지며, 가치체계에 깊은 관심을 가지고, 자연과 인류에 대해 친밀감을 증대시킨다. 나아가 초월적인 힘과의 관계를 키우며, 양성적 온전성을 높이고, 과거의 경험과 희망찬 미래에 대한 기대감에 의해 풍부해진 현재의 삶을 더 향유하게 된다(Clinbell, 1992).

관계성장을 위해서는 부부 각자의 개인적 성장과 더불어 서로 상대방의 심리적 상태를 이해하고 공감하며 상호친밀감을 높이고, 서로의 변화를 긍정적으로 받아들이고, 서로가 있는 그대로의 배우자를 수용하며 관계의 일치성을 이루어야 한다. Mackey와 O'Brien(1995)은 부부가 서로 상대방을 이해, 수용하고, 서로에 대해 애정을 기울일 때 새로운 역할과 삶의 목표를 찾을 수 있게 되며 부부관계는 성장할 수 있다고 한다. Satir(1988)는 진정으로 사랑한다는 것은 부부가 서로 상대방을 있는 그대로 존중하면서 자신의 길을 걸어갈 수 있는 자유를 부여하며 “나는 너를 더욱 가능성 있게 만들고, 너는 나를 더욱 가능성 있게 만들며, 나는 우리를 더욱 가능성 있게 만들고, 너는 우리를 더욱 가능성 있게 만들며, 또한 우리는 각자를 더욱 가능성 있게 만들 때” 결혼생활의 성공은 이루어진다고 한다. 이는 곧 부부의 성장으로 이루어 질 수 있음을 의미한다. Clinebell(1977)은 중년기 개인생활과 부부관계를 새롭게 하려면 개인적인 생활과 인간관계 속에 있는 세가지 원칙-성장, 의도성, 생산성을 수행해야 한다고 하며, 개인생활을 새롭게

하는 것과 부부생활을 풍요롭게 하는 것은 같은 길이라고 했다. 중년기를 건설적으로 보내기 위해 필요한 성장이란 잠재적인 능력의 실현이다. 개인적 수준에서의 잠재적인 능력이란 어떤 한 개인이 처한 인생의 특별한 상황에서의 독특한 자산을 포함해서 개인이 지니고 있으나 사용되지 못한 힘을 실현시키는 것이다. 잠재력을 실현하는 결혼생활이란 자기가 성장하면서 동시에 상대방이 성장할 수 있도록 격려해 주는 것이다. 의도성이란 자기 삶의 목표를 정하고, 배우자와 함께 결혼생활의 목표를 정하여 그 목표를 향해 노력하는 것을 의미한다. 의도성은 환경이나 상대방을 탓하지 않고 더 나은 미래를 창조하기 위해 개인의 힘을 주장하고 사용하는 것으로 중년기가 가져오는 피할 수 없는 변화에 휩쓸리지 않고 그것을 좀 더 주체적으로 조정하는 것, 즉 최선을 선택해서 거기에 따라 자유롭게 행동하는 것이다. 생산성은 자기투자를 통한 자기실현으로 자기인생을 다른 사람에게 줌으로써 자신의 삶을 찾는 것이라고 한다. Wallerstein(1995)은 부부성장은 의식적인 적응보다 내면의 변화를 의미하는 진정한 변화(trasformative)를 통해서 서로가 영향을 주고받으며 이루어진다고 했다. Corey(2002)는 부부성장은 부부로서의 역할 수행에 필요한 정보, 지식, 동기부여, 실행 등이 건강하게 활성화되는 것으로, 개인적 성장은 성숙한 결혼생활을 통해 꽃 피우게 된다고 한다.

서로의 성장을 촉진시키는 부부관계와 성장을 막는 부부관계의 차이는 관계의 상호성에 있다. 상호적 관계의 특성은 첫째, 공감을 통해 상대방의 주관적 세계에 대한 인지적, 정서적 차원에서의 자각과 책임감, 둘째, 자신의 내적 상태를 다른 사람에게 개방하고자 하는 자발성과 능력, 즉 상대방에게 자신의 필요성을 알리고, 자신의 생각과 감정을 나누며, 상대방으로 하여금 자신의 주관적 세계 안으로 들어오도록 기꺼이 허용하는 것, 셋째,

의식적으로나 무의식적으로 다른 사람을 조정하지 않고 자신의 필요성을 인정하는 능력과 다른 사람의 경험을 소홀히 하지 않고 감사하는 능력, 넷째, 상대방을 알고 존중하며 상대방의 성장을 고양시키는 과정을 중요시 하는 것, 다섯째, 상호작용 속에서 서로에게 변화의 가능성을 열어 놓는 상호작용 패턴이나 상호관계를 수립하는 것이다. 이러한 상호적 관계의 맥락 속에서 두 사람은 성장 발달할 수 있다. 즉 부부관계는 서로에 대한 관심과 애정으로 서로의 삶에 대해 관여하며, 서로에 대해 공감해주며, 서로에게 힘을 북돋워 주는 관계이며, 그러한 관계를 통해서 새로운 자기를 발견하고 자신의 정체감을 이루어가며 상대방을 성장하게 하는 복합적이고 전인격적인 역동적 상호작용 관계이다 (Jordan, 1991). 따라서 부부관계의 성장이란 상호작용 관계에서의 상호성장이다(Surrey, 1991). 이는 상호작용적 모델에서 상호간에 힘을 불어 넣는 관계를 통해서 서로의 성장을 도모하는 시너지 효과를 창출하며, 위계적이지 않은 상호호혜적인 관계이다(Stiver, 1991).

이상의 개념들을 종합하면, 부부성장이란 부부 각자가 자신과 배우자를 있는 그대로 이해, 수용하고 존중하며, 일상생활의 문제를 일치적으로 의사소통할 수 있고, 성을 통한 사랑과 친밀함을 발전시키며, 일치적이며 자율적으로 새로운 방향을 탐색해나갈 수 있는 개인성장과 관계성장이 이루어지는 것이라고 할 수 있다.

3) 중년기 부부성장 관련변인

중년기 부부성장을 위해서는 부부관계의 재정립이 필요하며, 부부가 친

밀한 연인과 대등한 인생의 동료로서의 부부관계를 새롭게 세울 것을 이미나(2000)는 제안한다. 이를 위해 무엇보다 중요한 것은 자기 자신을 있는 그대로 수용하며, 서로를 있는 그대로 인정하는 것이다. 또한 자신을 상대방에게 표현함으로써 독립적이고 친밀한 관계를 유지할 수 있게 노력하는 것이 필요하며, 특히 상대방의 마음을 알아주는 것이 중요하다고 설명한다. 사람들은 대부분 혼란과 고통을 겪은 후에 상황과 나, 상대방과 내가 공존할 수 있는 제 3의 길을 찾는다. 이 때 요구되는 것은 자신의 붕괴가 아니라 패러다임의 변화 또는 사고의 융통성이라는 것을 알게 되며, 그렇기 때문에 해결과정에서 자신의 목표와 우선순위를 재조정하고, 성격 내에서의 변화와 성숙을 경험하며 새로운 의미부여를 하게 된다. ACME(The Association for Couples in Marriage Enrichment, 1990)는 중년기 부부관계 성장을 위해서는 상대방에 대한 기대를 수정하고, 서로가 정서적 지지를 제공하며, 상호 성적인 즐거움을 발전시키며, 새로운 방향을 탐색하는 것이 중요하다고 제안하며, 중년기 새로운 부부관계를 위해 결혼을 정비할 기회를 가지라고 한다.

일반적으로 많은 부부들이 그들의 관계가 평생 지속되기를 바라며, 관계 초기에는 관계만족을 높게(Bradbury, 1998; Glenn, 1998; Markman, Stanley, & Blumberg, 2001) 보고하고 있다. 그러나 주로 결혼 10년을 통해 관계만족은 감소하며 상당한 비율의 부부들이 결혼을 끝내기 전까지 관계불안을 견디는 경우가 많다는(Glenn, 1998; Holman, 2001) 연구 결과들은 결혼생활에서 부부들이 관계만족을 유지할 수 있도록 도와줄 필요가 있음을 지적한다

선행연구들에서 밝혀진 주된 결혼만족요인을 살펴보면, 자아존중감(모의 회, 2001; 박성호, 2001; 이은주, 1993; Schafer & Keith, 1999; Benokraitis,

1996; Cox, 1996), 성격특성(김미정, 2001; 오선주, 2002; 최유정, 2001; Atkinson, 1985; Kelly & Conley, 1987; Scheon, 1980), 의사소통(김희자, 윤종희, 1991; 송말희, 1999; 허미화, 2004; Gottman & Notarius, 2000; Karney & Bradbury, 1995; Markman & Hahlweg, 1993) 등이며, 연구 초기에 간과했던 부부의 성(김요완, 2000; 이근후, 1997; 임은혜, 2004; 진희경, 1998; Greenberg & Johnson, 1986, 1988; Grunebaum, 1997; Haavio-Mannila & Kontula, 1997; Riel-Emde, Thomas, & Willi, 2003; Schnarch, 1997)도 강조되고 있다. 중년기의 결혼만족요인도 자아존중감, 의사소통, 성(김명자 · 송말희, 1998; 김옥진, 2000; 김태현 · 전길양, 2002; 송정아, 1996; 임은혜, 2004; 정옥례, 1996; 허미화, 2004; Cox, 1996; Hooyman & Kiyak, 1996) 등으로 나타나며, 노년기도 의사소통, 성격문제가 부부스트레스의 주요인(임선영, 2001; Benokraitis, 1996; Hooyman & Kiyak, 1996)이고, 성문제가 부부 친밀감에 중요한 영향을 미친다(정동철, 1993; 김동일, 2000; 고바야시 테루유키, 2001; Strong과 동료들, 2002)는 것을 볼 때 의사소통, 성격문제, 성문제가 중년기 이후의 질적 부부관계에 중요한 요인이 됨을 알 수 있다. Olson(2000)은 행복한 부부와 불행한 부부의 두드러진 차이는 주로 의사소통, 부부의 유연성, 부부의 친밀감에서 나타난다고 하며, 부부 유연성이란 변화에 적응하는 부부의 능력, 부부가 권력과 책임을 교환하거나 규칙을 변화시키는 정도, 그리고 차이를 건설적으로 조정하는 정도라고 한다. Wallerstein(1995)은 행복한 결혼을 위한 과제들 중 특히 일체감과 자율성의 확립(Building Togetherness and Creating Autonomy)을 중년기의 중요한 과제로 제시하고 있다.

이상에서의 연구들을 기초로 개인성장 변인으로 자아존중감과 일치성을, 관계성장 변인으로 친밀감과 부부관계(존중, 공감, 일치)를 중년기 부부성장

관련변인으로 하여 본 연구 프로그램 실시전과 실시 후에 측정하고자 한다.

2. 중년기 부부성장 집단프로그램의 이론적 기초

1) 체계론적 적용

체계는 서로 영향을 끼치며 상호작용하는 하위체계들의 집합체로써 세포에서 우주에 이르기까지 모든 것이 하나의 체계로 설명될 수 있다. 체계는 상호의존적 부분들이 일정기간 서로 연결되어 안정성을 이루는 네트워크를 형성함으로써 하나의 전체성을 추구한다. 모든 가족은 하나의 체계로서 개인이나 관계라는 하위체계로 이루어지며, 가족체계 내에는 부부하위체계, 부모하위체계, 형제하위체계 등의 많은 하위체계들이 서로 영향을 미치며 상호작용을 한다. 개인과 개인 간의 관계, 개인과 가족체계의 관계는 서로 연결되어 영향을 주기 때문에 개인성장이 관계성장에 영향을 미치고 관계성장이 개인성장에 영향을 미치게 된다. 따라서 하위체계들 하나하나가 성장할 때 가족 전체체계가 성장할 수 있다(Becvar & Becvar, 2003; Kantor & Lehr, 1985; Maturana, 1974; Nichols와 동료들, 2001).

전통적으로 우리사회는 가족체계를 다른 사회체계와 함께 유교이념을 바탕으로 우주적 질서의 일환으로 여겨왔으며, 삼강에도 부부유별을 인간의 5대 윤리에 포함시켰을 정도로 부부체계가 중요시되었음을 볼 수 있다(이광규, 1996). 그러나 전통적 유교규범과 현대 평등주의 규범의 공존은 부부상호 간의 역할에 대한 기대와 평가를 모호하게 하여 긴장과 갈등을 유발시키며 이혼을 포함한 가족의 위기를 가져오기도 한다(한남제, 1997). 더욱이

부부의 긴장과 갈등, 이혼위기 등은 부부의 심리적 복지뿐 아니라 자녀들에게 심각한 영향을 미치고 있음을(정혜정 외, 2002)볼 때 부부체계는 가족체계의 중심으로 가족의 기능에 핵심적 역할을 하는 중요한 위치를 차지하게 된다. 이러한 부부체계는 나름대로 개체성을 유지하면서도 그 자체로서 고유한 특성을 가진다. 부부체계는 각자의 세계를 지닌 고유한 존재로서 그들 각자의 역사에 의해 영향을 받으며, 각기 서로 상대방에게 영향을 끼치고 동시에 영향을 받는다. 인간은 이러한 부부관계 속에서 삶의 가장 깊은 친밀함을 경험하며 개인적 성장을 이루기도 하지만, 관계의 악화로 큰 상처를 경험하며 관계의 성장을 저해 받을 수도 있다. 부부관계는 삶의 모든 면에서 다른 사람의 욕구나 소망을 고려해야 하므로 개인적 욕구와 상충될 수 있고, 가장 사소한 일상 활동조차도 상대방에게 막대한 영향을 미칠 수 있기 때문에 거의 모든 사람의 자아개념에 도전이 될 수도 있다. 또한 성인자녀로서 원가족과의 관계만큼 부부의 일부로서 원가족과 관계되기 때문에 원가족은 부부체계의 성장에 영향을 미치게 된다(Bubbenzer & West, 1992; Young & Long, 1998).

가족체계 내에서 체계유지를 위해 구성원들의 행동패턴을 결정짓는 규칙들은 필요하지만, 지나치게 많거나 적은 경우 문제가 된다. 가족 안에서 분리된 하위체계의 내적 경계선이 모호하거나 존재하지 않아서 가족구성원들이 서로 지나치게 밀착되면 관계는 개별적 자율성을 상실하게 되며, 이러한 분명하지 않은 체계의 경계선은 실제로 부부갈등의 많은 원인이 되고 있다. 건강한 체계유지를 위해 필요한 규칙이 되기 위해서는 어떤 행동이 기대되는지 분명히 해주어야 하며, 규칙이 지켜지지 않을 때의 벌칙도 분명히 하고 이를 준수하여야 한다. 즉 규칙은 가족구성원 모두에게 필요한 것으로 측정가능하고, 수행할 수 있고, 바꿀 수 있으며 말로 표현되어야 한다

(Becvar & Becvar, 2003; Sieberg, 1985). 이렇게 될 때 가족 구성원 각 개인들은 성장할 수 있고, 관계의 성장도 이루어 질 수 있다.

이와 같이 개인의 문제는 개인의 심리내적인 요인에 의한 것이라기보다 개인이 유기적인 관계를 맺고 있는 가족체계의 역기능을 반영한 것이라고 보는 체계론적 관점을 근거로 본 연구에서는 부부 각 개인의 문제보다 개인이 맺고 있는 관계맥락에 초점을 두고 부부 상호작용에 관심을 갖는다.

2) Satir 모델의 적용

(1) Satir 모델의 성장에 대한 관점

Satir 모델은 실존주의, 현상학, 그리고 인본주의를 바탕으로 하고 있으며, 인간의 성장에 초점을 둔 대표적인 가족치료 이론으로 Satir 성장모델이라고도 한다. Satir는 인간이 자신의 삶을 선택하고, 자신의 삶에 대한 책임을 질 수 있는 좀 더 일치적인 사람이 되어, 높은 자존감을 갖게 될 때, 다른 사람과의 관계에서도 온전하게 될 수 있다고 하며, 이를 인간의 성장으로 보고 있다.

개인의 성장에 대한 관점은 개인이 받은 유전적 영향, 장기적 영향, 신체와 정신의 연속적 상호작용의 영향을 말한다. Satir는 선천적으로 타고난 기질, 체질, 성격에 의한 유전적 영향을 어느 정도 인정하지만, 장기적인 영향과 신체와 정신의 상호작용 영향은 선천적인 것 보다 학습과 환경, 신체와 정신 간의 상호작용의 결과로 보고 여기에 치료의 초점을 맞추고 있다. 따

라서 인간의 문제와 병리적 현상은 원가족에 대한 이해와 재구성, 개인의 내적 자원의 수용과 통합, 그리고 활용과정을 통해서 해결될 수 있다고 본다.

Satir 모델은 인간은 실존적으로 제한적임에도 자신의 삶에 대한 결정을 하고, 그에 대한 책임을 다른 누구한테도 전가할 수 없으며, 현재의 삶이 만족스럽지 않을 때 좀 더 나은 선택을 할 수 있도록 돕는다. 즉 과거의 잘못된 자신에 대한 결정을 재결정(redecision making)하도록 하며, 내가 나답게 되어 내 삶을 살게 되도록 돕는다. 인간은 그 자신다워질 수 있는 충분한 자원을 가지고 태어났다고 믿는 Satir 모델의 초점은 내가 어떤 모습의 사람이 되느냐가 아니라 내가 나의 것을 충분히 표현했느냐 하는 것이다. 더 나아가 영성의 차원에까지 연결될 때 인간의 전인성을 이룰 수 있다고 강조하며 인간의 잠재력을 우주적 생명력이라고 보았다. 즉, 나는 나이면서 동시에 나를 초월하는 존재가 되며, 외적으로 표현되는 개체들은 내적으로는 서로 연결되어있다는 것이다. 따라서 인간이 자신의 인간성을 회복하고 자신의 가치를 되찾는 개인적 성장을 이룰 때 다른 사람과의 관계에서도 진실되고 온전할 수 있는 관계적 성장을 할 수 있다고 본다(Satir와 동료들, 1991; 김영애, Banmen, 2004, 2005; 김영애, 2005).

(2) Satir 모델의 치료적 접근

Satir는 인간의 특성은 심리적 존재라고 전제하고, 인간의 심리적인 내면을 빙산으로 비유하여, 인간을 이해하기 위해서는 외부로 들어나는 모습만이 아니라 숨겨진 빙산인 내면까지 함께 이해할 수 있어야 한다고 주장한

다. 즉 내면의 열망이 충족되지 않았을 때 외부로 드러나는 행동과 대처방식이 비일치적이 된다고 보며, 인간이 일치적 존재가 될 수 있을 때 심리적으로 온전하게 살 수 있다고 설명한다. 따라서 치료는 본질적인 존재적 차원에서의 변화에 초점을 두며, 빙산탐색을 통해 내면의 결림돌들을 자각하고 경험함으로써 자신을 수용하게 되고, 깊은 내면의 열망을 충족시킬 수 있으며, 그러한 존재로서 삶을 살 수 있을 때 일치성을 이룰 수 있다고 한다.

또한 인간은 성장에 대한 열망과 자기를 온전히 표현하려는 열망을 지니고 태어났지만, 환경의 제한으로 열망을 채우지 못하고 살아남기 위해 건강하지 못한 생존방식, 즉 대처방식을 형성하게 되며, 이러한 생존방식들은 계속 반복되는 동안 자동화되어 자각 못하는 수준이 되며, 부부관계에 적용되어 자신을 중요시 하지 않거나, 배우자를 중요시 하지 않거나, 또 자신도 배우자도 없이 결혼생활만을 중요시 하거나 아무것도 중요하지 않고 그냥 살기만 하는 방식으로 나타난다. 즉 인간이 상호작용에서 드러내는 의사소통 양식은 자신들의 존재적 표현양식이며 관계양식이라고 전제하고, 일치적 상호작용을 할 수 있을 때 관계적 존재로서도 온전하게 살 수 있다고 설명한다. 따라서 이러한 비일치적 상호작용을 일치적 상호작용으로 변화시키는 데 치료의 초점을 둔다(Satir와 동료들, 1991; 김영애, 2005).

부부관계 혹은 가족관계의 상호작용체계를 보면, 사람들은 자주 그들의 차이점을 갈등으로 나타낸다. 차이점들은 종종 생존욕구를 유발하기 때문에 부부간에, 그리고 가족구성원 간에 삶과 죽음의 이슈가 된다. Satir 모델은 사람들의 관계를 동일성(sameness)과 차이점(difference)이라는 면에서 바라보며, 동일성은 우리를 끌어당기고 차이점은 우리를 성장하도록 돕는다고 한다. 사람들이 가까워질 때는 조그만 유사점을 가지고 상대방에게 물

입하며, 그들이 얼마나 많은 차이점들을 가지고 있는지 인식하지 못한다. 이것은 많은 경우 부부싸움의 원인이 된다. 사람들이 차이점을 다루는 주된 방식들은 서로가 옳다고 주장하며 신체적 혹은 언어적 다툼으로 갈등을 해결하는 '싸움하기', 자신의 견해를 억누르고 서로로부터 물러나고, 친밀이나 가까움을 피하며, 차이점을 피하기 위해 언어적 혹은 비언어적 부인을 해결책으로 사용하는 '부인하기', 때로 50/50으로 행해지는 '타협하기', 보편적으로 좀 더 깊이 연결된 열망의 차원에서 서로의 차이를 다루는 사람들은 긍정적이며 호의적으로 서로를 받아들임으로써 갈등을 해결하는 '해결하기', 그리고 관계에서의 차이를 이해, 수용하고 위험감수를 통해 차이점들을 그들의 삶에 추가함으로써 성장하게 되는 '성장하기' 등이다. Satir는 일치적인 상호작용으로 이러한 차이점을 해결하라고 하며, 차이점의 수용을 통해 서로가 성장한다고 설명한다(Banmen, 2002).

또한 Satir는 부모를 완벽한 부모역할자로서가 아니라 부족한 인간이지만 오직 나에게 생명력을 준 전달자로서 감사할 수 있을 때, 부모로부터 자유로워지고, 나 자신과 나의 생명, 더 나아가 모든 생명체의 진정한 가치를 인정할 수 있는 온전한 인류적 존재가 될 수 있다고 설명한다. 이를 위해 원가족 문제를 다룬다.

모든 인간은 생명력이 내재되어있고, 이것은 내면의 '자기'를 통해 드러나며, 다른 생명력과 연결되어 있고, 인간을 초월하는 그 무엇과도 연결되어 있다. '자기(Self)' 즉 "존재하는 나(I Am)"가 인간 존재의 핵심이라고 보며, 그것은 생명력(life-force), 영(spirit), 영혼(soul), 핵(core), 본질(essence), 존재(being)라고 했다. 이 생명력은 인간이 살아가도록 동기화시켜주며, 선택하고, 긍정적이고, 성장하려는 힘으로 나아가고자 한다. 따라서 내가 나의 생명력과 연결되어있을 때 우주적 존재와 연결되고, 또 다른 사람과도 연결

된다. 이러한 연결성을 경험할 때 우리는 공감, 배려, 연민, 돌봄, 사랑을 느끼며 자신을 일치적으로 경험한다고 보기 때문에 우주적 생명력과 연결되는 영성의 회복을 중요하게 다룬다.(Satir와 동료들, 1991; 김영애, 2005)

이상에서와 같이 Satir 모델의 치료의 핵심은 인간의 내면(빙산)의 모든 부분에 걸려있는 영킴을 풀어주고, ‘자기’와 만나게 하여 일치적 존재로 경험하게 함으로써 생명력을 일깨워 긍정적 에너지를 흐르게 하는 것이다. 이러한 인간의 변화와 성장을 돕는 Satir 모델의 치료에 있어서 중요한 5가지 요소(5 Essential Elements of Therapy)는 다음과 같다(Banmen, & Banmen, 2005; 김영애, Banmen, 2005).

첫째, 치료는 체계적이다

① 내면(Intrapsychic)탐색을 체계적으로 한다; 인간을 하나의 유기체로 보며 인간 내면의 빙산탐색이 체계적이다. 인간의 삶의 에너지는 근본적으로 긍정적 방향으로 흐르게 되어 있으며, 사람들이 내면의 걸림돌들을 새롭게 선택하고 결정하게 함으로써 삶의 에너지를 잘 흐르도록 도와주어야 한다.

② 상호작용을 체계적으로 본다; ‘관계’에서의 서로 간의 영향을 체계적으로 보며, 관계성 안에서의 체계는 기본구조가 나(self), 너(others), 상황(context)이고, 가장 기초적 중요한 관계의 3인군은 父, 母, 내담자이다. 따라서 Satir 모델은 윗세대와의 체계인 원가족 관계에서의 영향을 주의 깊게 다룬다. 세상을 보는 모든 상황을 체계적으로 바라보게 하며, 모든 것이 서로 연결되어 있다고 보기 때문에 일반상담의 심리내적인면과 가족치료의 상호작용면 둘 다를 본다.

③ 다세대를 체계적으로 본다: 자신이 어떻게 존재하게 되었고, 어떻게 존

제하는가 하는 측면에서 다세대 간의 관계를 체계적으로 본다.

둘째, 치료는 경험적으로 이루어진다: 경험적이라는 것은 감정차원에 국한되는 것이 아니라 좀 더 깊은 차원의 나의 전 존재적인 삶을 현재 이 순간에 경험하는 것이다. 즉, 개인의 내면 빙산탐색으로 과거 내면에 끼친 영향을 지금 경험하게 하며, 모든 변화 하나하나가 경험적이어야 한다. 그렇기 때문에 모든 치료과정이 순간순간마다 경험적이게 해야 하며, 이를 위해 심상기법, metaphor, 융 심리학 등을 활용하여 우뇌를 많이 사용하게 한다. 이러한 과정들은 긍정적 방향인 건강한 것, 즉 내적자원에 초점을 맞춘다.

셋째, 긍정적 방향의 목표를 가진다: Satir 모델에서의 치료목표는 내면을 다루고, 경험을 통하여 긍정적 방향으로 변화를 이루어야 한다. 진정한 변화(transformational change)가 일어나기 위해서는 열망을 건드려야 하기 때문에 치료목표는 내담자가 경험적으로 열망, 그리고 자기와 만날 수 있도록 돕는 것이어야 한다. Satir 모델은 다른 치료방법론과 달리 4가지 메타목표가 있고, 내담자와 협력하여 세우는 구체적 목표가 있다. 비교적 잘 기능하는 내담자들은 자신이 원하는 최종적인 치료 목표(원하는 결과)를 알고 있기 때문에 상담사의 도움을 필요로 하지 않는다. 그러나 자신이 경험하고 있는 내면의 진행과정을 거의 인식하고 있지 못하는 내담자들은(예: 정신병적인 환자) 자신의 역동을 자각하기 위해서, 또 치료목표를 세우기 위해서 상담사의 도움이 많이 필요하다.

넷째, 변화에 초점을 맞춘다: 변화체계(내면변화/외적변화)가 가장 중요하며, 진단, 목표 모두가 변화에 초점을 맞추어야 한다. 변화는 '희망'이 있어야 할 수 있으며, 대처방식이 변화하면 상대방이 변화하고 관계가 달라지는 것을 볼 수 있다.

다섯째, 상담자 자신을 활용한다(Use of Self): 상담자 자신이 일치적이 되

어 자신 안의 지혜와 만난상태에 있게 됨으로써, 사랑, 돌봄, 평화로움을 지니고 내담자와 존재적 차원으로 만날 수 있고, 그로 인해 만남의 관계에서도 치유되는 경험을 할 수 있다.

Satir 모델은 이러한 과정을 통해 사람들의 좀 더 깊은 차원의 본질적인 변화와 성장을 추구한다.

이상과 같은 Satir 모델의 성장의 개념과 치료적 접근은 중년기 부부들의 개인적 성장과 관계적 성장을 목표로 하는 본 개발 프로그램의 이론적 기초로 적합하며, 치료에 있어서 5가지 요소들은 프로그램의 실시에도 있어 참여자들의 성장을 돕는데 중요한 지침이 된다.

(3) 성장을 위한 도구

Satir는 개인, 가족체계, 기타 다양한 체계들의 큰 변화를 가져오게 하는 포괄적인 개입방법을 개발하여 ‘변화를 위한 도구들’이라 하였다. 사티어의 치료적 신념 및 접근이 반영된 이러한 치료기법들은 가족치료나 집단 상담에서 널리 사용되고 있으며, 개인의 성장이나 관계의 성장에 유용한 도구가 되고 있다.

가. 가족조각

가족조각은 한 가족구성원이 다른 가족구성원에 대해 느끼는 내적 정서상

태를 자세와 동작 및 소도구를 사용하여 공간적으로 나타내는 비언어적인 기법이다. 조각은 근육을 사용하여 감정을 표현하게 함으로써 감정을 직접 몸으로 느끼게 만들며, 삼차원적 시각적 모델을 제시함으로써 내적인 감정을 표면화하고 은밀한 생각과 느낌을 외면화 시킨다. 조각기법은 역동적, 능동적, 비직선적 과정으로 사건이나 태도가 동시에 지각되며 경험될 수 있고, 관계의 의미와 은유, 이미지를 제공하므로 참여자와 관찰자 모두 함께 공유할 수 있다(Duhl, Kantor, & Duhl, 1973).

이 기법의 사용목적은 가족구성원 각자가 자신의 내면적 감정에 접함으로써 실제 자신에 대해 알고 느끼며 새로운 대처방법을 생각해보도록 하는 것이다. 이러한 과정에서 가족의 역동성이 가시화 되므로 가족의 의사소통 유형, 권력구조, 경계선, 소속감, 개별화, 규칙, 가족체계의 융통성 정도가 파악될 수 있다. 또한 가족조각에서 나타나는 가족구성원간의 물리적 거리, 얼굴과 신체표정, 자세를 통하여 가족관계, 동맹, 감정, 스트레스 상황에서의 대처방법 등을 알 수 있다. 이와 같이 가족조각은 비언어적으로 표현되기 때문에 자신에 대한 표현을 용이하게 하며, 언어 능력이 제한적인 가족, 가족 간의 인간관계가 고립 혹은 밀착되어 있는 가족, 갈등이 많은 가족에게 매우 효율적이다(정문자, 2003).

Satir는 가족조각에서 무엇이 존재하는지와 무엇이 요구되는지에 대한 지각을 조각함으로써 조각을 통하여 의사소통 유형을 객관화하고 체계화시켜 인간의 내적역동과 외적 관계의 역동을 보여준다. 이러한 가족조각기법은 자기와 다른 사람에 대한 지각을 갖게 하는데 강력한 도구로 주어진 맥락에서 다른 사람들과 상황에 스스로 책임질 수 있는 사람이 될 수 있도록 즉 일치성에 도달할 수 있도록 도와준다. 가족조각은 알고, 지각하고, 느끼고, 생각하는 것을 외부에 안전하게 보여주는, 상호작용(혹은 상호작용이 없

는)의 내면의 그림을 보여주는 은유적 과정이다. 이 과정에서 사람들은 자각의 수준이 높아지면 자신의 내면의 그림을 표현할 수 있고, 체계화하고 정의내리고 설명할 수 있게 되며, 이 때 삶의 새로운 의미를 찾을 수 있고 좀 더 자기다워질 수 있게 되는 일치성에 도달할 수 있다(Satir와 동료들, 1991).

본 연구에서는 이러한 Satir의 가족조각기법을 활용하여 부부가 각자 원가족관계에서의 영향을 자각하고 이해, 수용하며 재구성하도록 함으로써 개인 성장과 관계성장을 도모한다.

나. 상호작용의 구성요소들

‘상호작용의 구성요소들’은 Satir가 생의 후반기에 개발한 방법으로 내적인 의사소통의 과정들을 자세히 관찰할 수 있는 기법이다. 이 기법은 메시지를 처리할 때 우리의 내면에서 정신적, 정서적으로 어떤 일들이 어떤 순서로 일어나는가에 초점을 둔다. Satir는 사람들이 자기가치를 인식하는 방식과 그들이 대처하고, 행동하고, 자신을 표현하는 방식 간에는 관계가 있으며, 사람들의 행동이 그들의 내적인 상태나 과정과 항상 일치하지는 않는다고 한다. 그녀는 사람들의 행동에 초점을 두기보다는 그들의 인식, 감정, 기대에 관심을 두었다. 또한 Satir는 우리가 어린 시절 동안 원가족 삼인군에서 배웠던 많은 부분들이 더 이상 우리에게 도움이 되지 않음에도 불구하고 익숙해진 대처방식들을 자각하지 못한 채 기계적으로 사용하게 된다고 설명한다. 일단 내적과정을 알고 그 과정을 따라갈 수 있게 되면 방어기제들과 의사소통의 규칙들도 변화시킬 수 있다. 일치적 의사소통을 하는데 가

장 큰 장애가 되는 것은 과거에 우리를 힘들게 했던 것들이 여전히 우리를 통제하고 있는 것이다.

구성요소의 개입은 구체적인 상호작용에 대해 스스로 질문해보는 여섯 개의 질문들로 시작된다.

첫째, ‘나는 무엇을 보고 듣는가?’이다. 이는 감각적인 자각(awareness)을 해석으로부터 분리시키는 작업이다. 즉 모든 감각을 통해 정보를 입수하고, 그 정보들을 편견 없이 보고 듣는 것을 말한다.

둘째, ‘나는 내가 보고 듣는 것에 어떠한 의미를 부여하는가?’이다. 이는 있는 그대로의 사실에 근거하여 해석하도록 돕는 작업이다. 즉 상대방의 행동에 대해 우리가 부여한 의미와 상대방이 그들의 행동에 부여한 의미를 인식하고 구별하게 한다. 우리가 사건, 사람, 경험에 부여하는 의미들 중 대부분은 우리의 과거 학습, 과거 경험, 자아존중감 정도에 기초하는 것이기 때문에 종종 관계에서의 갈등의 원인이 된다.

셋째, ‘내가 부여한 의미에 대해 나는 어떤 감정을 가지는가?’이다. 이는 감정을 부여한 의미와 구별하도록 하는 것이다. 지각하는 것과 그에 대한 해석을 분리시키면 지각한 것에 다른 의미도 있다는 것을 알게 된다. 우리는 의미에 대한 감정을 느끼게 되면서 우리가 보고 들은 것을 나의 것으로 만들게 되기 때문에 감정을 의미와 구별하는 것은 Satir 모델에서 중요하게 여기는 치료효과이다.

넷째, ‘나는 나의 감정들에 대해 어떤 감정을 느끼는가?’이다. 이는 감정에 대해 내렸던 판단을 말한다. 사람들이 그들의 감정을 어떻게 느끼는가를 인식하는 것은 치료적 개입이 필요한 영역이 어디인지를 분명하게 나타내 준다. 내담자들의 반응과정을 세심하게 관찰하는 것은 Satir의 가장 혁신적인 치료기법이며, 이러한 관찰들은 사람들이 자기 자신과 자신의 감정에 대

해 내렸던 역기능적 결정들을 변화시킬 수 있는 기회를 제공해 준다. 다섯째, ‘나는 어떤 방어들을 사용하는가?’이다. 우리가 사용하는 방어들은 대체로 과거의 학습과 경험에 기초하는 것으로, 이 작업은 내담자들이 이러한 방어들을 확인하고, 자신을 다른 방식으로 인식하고, 역기능적 패턴을 보다 건강한 행동으로 변화시키는 것이다.

여섯째, ‘나는 어떤 의사소통 규칙을 사용하는가?’이다. 이는 우리의 내적인 실재에 영향을 미치며, 의사소통까지 통제할 수 있을 만큼 큰 영향력을 지니는 가족규칙들, 즉 자기가치를 제한하고, 선택을 제한하며, 더 이상 적절하지 않거나 맞지 않는 가족규칙들을 확인하고, 재검토하거나 수정하고, 변형시킬 수 있게 하는 작업이다.

이러한 과정은 ‘자기, 타인, 상황’에서 보다 건강한 방식으로 관계를 맺도록 함으로써, 자아존중감을 높여주며, 내면의 과정과 일치적으로 의사소통할 수 있게 해준다. 즉 대처양식을 바꾸고, 자아존중감을 향상시키며, 경직된 규칙을 현실에 맞는 지침으로 새롭게 하고, 방어를 감소시키게 된다.

다. 명상

명상은 흩어져 있는 것을 한 곳에 모으고 자신의 힘을 인식하게 하며, 자신에 대해 긍정적인 생각을 갖게 하며, 자신을 사랑하도록 인식시키는 기회를 제공한다. 명상은 긍정적이어야 하며, 우리 자신의 직관적인 정신부분을 거쳐 안내되어야 한다. 명상을 구성하는 방법은 먼저 자기 자신의 직관적인 부분, 감각부분의 길을 트고 그 다음으로 신체적인 부분으로 간다 (Banmen, 2003). Satir는 인간은 끝없는 가능성을 가진 존재이며, 순간을

더욱 충만히 살 수 있다고 믿었기 때문에 명상을 통해 지금 이 순간에 무엇이 일어나고 있는지에 대한 자각을 증진 시키고, 자기확인(self affirmation), 긍정적 지각, 적절한 선택, 새로운 가능성과 자신에 대한 수용에 초점을 맞추도록 했다. 명상의 효과는 에너지 집중, 진행될 워크숍에 대해 미리 생각해보기, 정서적, 직관적 우뇌 개방하기, 내적 대화 가라앉히기, ‘지금’ 이 순간에 더욱 온전히 존재하기, 새로운 선택과 가능성으로의 개방, 부분들과 자원들의 통합 등이라고 한다(Satir와 동료들, 1991). 특히 명상은 중년기의 내면적인 삶을 새롭게 하여 육체적, 정신적, 영적 건강을 가져오는데 도움이 된다(Clinbell, 1995).

이를 기초로 본 연구 프로그램에서는 매 회기 프로그램의 시작에 명상을 실시한다.

라. 예술적 표현기법

Satir는 치료에서 특히 인간의 경험-심리적 경험, 신체적 경험, 무의식적 경험-을 을 통한 변화를 시도하며, 우뇌의 영역을 치료에 적극적으로 사용하였다. 어떤 상황에 반응하게 되는 사람들의 경험은 신체, 뇌, 무의식에 저장되며, 무의식은 상징을 통하여 드러나기 때문에 무의식 차원까지의 치료를 위해 Satir는 우뇌의 사용을 강조하고 있다(김영애, 2005). 예술적 표현기법은 우뇌를 사용하여 변화를 가져오게 하는 하나의 치료도구이다.

예술적 표현을 통해 치료하는 인지학 예술치료는 전체적 인간관을 토대로 인간을 육체적, 정신적, 영적 존재로 받아들이고, 인간을 유기체로, 생명력 있는 형상으로, 고유한 존재로 이해함으로써 전체적 존재로 파악한다는 점

에서 Satir의 신념과 같다. 이 치료의 관점은 인간과 세계와 우주와의 통일체적 관계와 질서와 조화를 바탕으로 상호소통 함으로써 우리에게 기쁨과 경이로움을 얻게하며, 인간 안에 바로 치유 가능한 내적자원이 들어 있다는 것을 확인시켜 준다. 인지학 예술치료는 인간이 겪는 내외적 혼란과 무질서를 서서히 풀어주고 조화롭게 할뿐 만아니라 자신안의 색과 소리와 움직임, 나아가 세상에 존재하는 색과 소리와 움직임과 변화에 대하여 새로운 감각체험을 하게 한다. 우리는 눈으로 이 세상의 많은 색과 형태를 인지한다. 이러한 순수한 색 언어와 형태언어는 아주 단순한 그림과 소묘와 입체 활동 연습을 통해서 재현될 수 있고, 이것은 아주 개인적 해석에 의해 아무런 부담없이 우리에게 효력을 나타낼 수 있다(매스-크리스텔레, 2004). 이와 같이 예술적 표현기법은 인간의 내면을 색과 형태의 움직임을 통하여 외부로 드러내게 하여 새로운 감각체험을 하게 함으로써 변화를 하게하는 강력한 치료도구이다.

본 연구에서는 이러한 치료도구들을 적극 활용하여 참여자들이 자기 자신에 대한, 그리고 자신과 원가족 관계, 배우자와의 관계에 대한 깊은 경험을 통해, 자기 자신과 배우자를 더욱 이해하고, 수용하여 개인성장과 관계성장을 이룰 수 있도록 돕고자 한다.

3. 부부성장 집단 프로그램에 대한 선행연구

결혼향상(Marriage Enrichment) 개념의 부부관계 교육(couple relational education)은 결혼하는 부부들에게 그들의 결혼이 건강하게 유지되기를 바

라면서 간단한 상담을 해주던 성직자들의 종교적 혼인성사로부터 발전되었다. 1960년 초기 가톨릭교회에서 결혼하는 부부들을 위해 집단 형태의 구조화된 관계교육 프로그램을 제공하기 시작했으며, 1960년 중기 서구사회에서 비 종교단체들에 의해 부부관계의 예방적, 성장지향적인 접근을 강조하는 부부관계 강화 기법인 결혼증진 프로그램(Marriage Enrichment Program)이 제공되기 시작했다(Hunt, Hof, & DeMaria 1998).

이러한 결혼증진 프로그램은 부부들로 하여금 결혼생활에서의 자기발견과 인격적 성장 가능성에 근거를 두고 부부관계의 질을 향상시키고자 하는 데 그 목적을 두고 발전되어 왔으며, 1990년대 후기까지 미국, 호주, 영국의 결혼하는 부부의 약25-30%가 관계교육 형태의 교육에 참여했다(Halford, 2001; Simons, Harris, & Willis, 1994; Sullivan & Bradbury, 1997). 국내에서 연구, 개발 실시되고 있는 부부관계 증진, 부부관계 향상, 부부관계 강화, 부부성장 프로그램들은 대부분 결혼향상(Marriage Enrichment)의 개념을 적용한 프로그램들이다.

외국에서 개발 실시되고 있는 부부관계 향상을 위한 대표적 프로그램들로는 Marriage Encounter(ME: Calvo, 1967), Minnesota Couple Communication Program(MCCP: Miller · Nunnally · Wackman, 1975), Relationship Enhancement(RE: Guemey, 1977, 1987), Practical Application of Intimate Relationship Skills(PAIRS: DeMaria & Hannah, 2002), The Preventive and Relationship Enhancement Program(PREP: Floyd와 동료들, 1995), PREPARE(Premarital Personal and Relationship Evaluation)/ENRICH(Olson과 동료들, 1996), the Facilitating Open Couple Communication Understanding and Study(FOCUS: Markey, Micheletto와 Becker, 1985), Relationship Evaluation(RELATE: Larson과 동료들, 2002),

The Compassionate and Accepting Relationships through Empathy(CARE: Rogge와 동료들, 2002) 등이 있다.

ME는 1960년대 초 스페인 바르셀로나의 예수회 신부 Gabriel Calvo에 의해 가톨릭 신자 부부들의 결혼생활 향상을 도와주는 주말 피정 프로그램으로 개발 되었으며(Goldenberg & Goldenberg, 2004), 국내에도 1967년에 도입되어 현재 더욱 확산 실시되고 있으며, 2005년 말 현재 68,500쌍이 참여했다(Worldwide ME 한국협의회, 2006). 프로그램의 내용은 의사소통에 대한 자각, 문제해결, 성, 친밀감과 종교이며, 현재 잘 지내고 있는 부부들에게는 결혼생활 증진에 효과가 있었지만 갈등이 심한 부부들에게는 문제를 더 악화시킬 위험이 있다(Lasswell & Lasswell, 1991). ME의 효과에 대한 국내 연구는 의사소통 만족과 결혼생활을 증진시키고, 부모자녀관계 만족을 증가시킨다고 나타났으나(임송은, 1996), 효과가 지속적이지 못하다는 연구(김명숙, 1999)도 있다. 또한 성직자에 의해 프로그램이 진행되고, 일반부부들도 참여할 수 있도록 하고 있으나 주로 가톨릭 신자들을 위주로 참여와 운영이 되고 있다는 제한점이 있다.

비종교적 결혼향상 프로그램인 MCCP, RE, PAIRS, PREP 과 같은 프로그램들은 긍정적 의사소통, 갈등관리, 애정의 표현 등을 내용으로 하여, 주요한 관계 기술에 대한 강의와 demonstration, 시청각 자료들, 그리고 프로그램 지도자의 피드백을 통해 기술 훈련을 받는다(Halford와 동료들, 2002). MCCP는 치료적이라기보다 특별한 문제가 없는 의사소통 기술을 가진 참여자들이 좀 더 만족스러운 의사소통 기술을 향상시키도록 돕는 교육적인 면에 중점을 두며 부부 또는 한 쌍으로 교육받도록 강조하고 있다(Goldenberg & Goldenberg, 2004). 로저스의 비지시적 내담자 중심이론을 바탕으로 한 RE는 가족관계의 문제를 돕기 위한 기술로, 보통 10회기정도의 제한 시간

에 집중적으로 이루어지는 프로그램이며, 최근 그들 부부의 제자 Barry Ginsberg에 의해 정신역동적, 행동적, 의사소통, 그리고 경험적 가족체계 개념들이 혼합된 '현대적 RE 접근'의 훈련이 실행되고 있다(Ginsberg, 1997; 2000). 주요 주제들은 갈등해결, 의사소통 증진, 용서, 종교적 신념과 실천에 대한 고려 등이다(Silliman 과 동료들, 2002). PREP는 부부문제 발생이나 갈등의 증가, 관계악화 등이 일어나기 전에 부부관계 개선을 돕기 위한 예방프로그램으로 4-10쌍의 부부집단이 매주 강의참여와 훈련을 하는 방식(extended version)과 20-60쌍의 부부들이 주말에 한꺼번에 연이어 하는 방식(marathon version)의 두 가지 형태로 구성되어 있다. 전자는 프로그램 지도자가 부부들의 기술습득과 실습을 위해 코치하거나 촉진자 역할을 하며, 내용은 행동치료, 관계향상, 의사소통 기술교육이 혼합되어 있다. 프로그램을 통해 부부들은 건설적인 의사소통, 갈등해결 기술, 결혼에 대한 현실적인 태도와 기대를 배우며, 특히 배우자의 정서적, 심리적 욕구를 만족시키는 행동의 상호작용 패턴을 개발하도록 배운다(Floyd와 동료들, 1995). 프로그램의 연구 성과는 단기적으로는 높게 나타났으나, 장기적으로는 지속적 프로그램 수행을 통해 효과를 얻는 것으로 나타난다고 한다(Goldenberg & Goldenberg, 2004).

PREPARE/ENRICH, FOCCUS, RELATE는 각 배우자가 광범한 부부 기능영역을 평가하는 자기보고식 질문지를 완성하도록 하여 그 결과에 대해 체계적인 피드백을 제공하는 프로그램이다. PREPARE/ENRICH는 1986년 예비부부의 결혼 준비를 평가하기 위해 만들어졌으나 최근 개정판(Olson, Fournier, & Druckman, 1996)은 예비부부만이 아니라 부부들의 관계 향상을 위해서도 교육할 수 있도록 했으며 현재 가장 널리 사용되고 있다. 프로그램의 내용은 결혼에 대한 기대, 의사소통, 성관계, 성격차이, 재정관리, 갈

등해결에 대한 태도, 자녀양육, 부부역할에 대한 태도, 여가시간 사용방법의 선호, 가족, 친구와 함께하는 시간에 대한 기대, 정신적 신념 영역 등이다. 특히 잠재적인 갈등영역을 초기에 확인하고 미래에 부부간의 대화를 증진시키는 데 유용하다(Olson, 1987). 이 프로그램은 국내에도 도입되어 예비부부 및 일반부부 상담에 활용되고 있으나, 조사도구가 복잡하고 양이 많으며, 집단 프로그램으로 활용하기는 어렵다는 제한점이 있다.

CARE Program은 공감의 핵심요인으로 하는 심리교육 프로그램으로, 부부들에게 결혼에서의 외부적이거나 내면적인 도전들을 보다 공감적인 의사소통 기술 훈련과 더불어 배우자와의 우정을 증진시키고, 상처받은 감정을 건설적으로 치유하기 위한 공감 기술을 가르치며, 사회적 지지, 갈등관리, 용서 등 세 가지 주요영역에서 공감 수준을 더욱 높이고자 한다. 프로그램 워크샷은 4일간 열리며, 첫 회기는 주말 5시간정도이며, 나머지 3회기는 주중의 밤에 3시간 씩으로 총 14시간 프로그램이다(Rogge와 동료들, 2002). 이 프로그램은 한 주일 동안 집중적으로 이루어지는 면에서 참여기간 동안 실생활 적용의 기회가 적을 수 있으며, 참여가 용이하지 않을 수 있고, 공감을 기술훈련으로 가르친다는 것은 한계가 있을 것으로 사료된다.

Halford와 Moor(2001)는 PREP과 CARE 프로그램을 기초로 한 6회기 관계 교육 프로그램을 개발하였는데 첫 회기는 소개와 목표설정, 2회기 의사소통, 3회기 친밀감, 4회기 갈등관리, 5회기 성, 6회기 변화관리 등의 내용으로 구성되었으며, 특히 부부가 각자 관계에 기여하는 것을 모니터하고, 자신의 변화 목표를 정하며, 그들이 정한 관계 목표를 달성하기 위해 자신의 변화를 실행하고 평가하도록 한다.

이 프로그램은 관계의 변화를 위해 개인이 변화를 실행하도록 한다는 점과 6회기 내용들이 결혼만족의 요인들을 고루 다루고 있다는 점에서 긍정적으

로 평가된다.

국내에서는 지금까지 발표된 선행 프로그램들을 살펴보면, 결혼초기 부부 적응을 돕기 위한 프로그램 12개, 예비부부들을 위한 결혼준비교육 프로그램 13개, 중년기 부부들의 결혼증진을 돕기 위한 프로그램 6개, 일반부부들의 결혼향상을 돕기 위한 프로그램 31개, 가정폭력, 장애인부부, 알콜중독 등 특수집단을 위한 치료프로그램 8개, 이혼적응 및 재혼교육 프로그램 4개 등 약 75개이며, 일부 사설 연구소들에서는 자체적으로 개발한 프로그램들을 포함하면 더 많은 프로그램들이 있다. 특수집단을 위한 프로그램은 제외하고 이들 프로그램들은 그 접근방법, 대상, 실행 등과 프로그램 특성에 따른 중재요소들은 조금씩 다르지만 ‘부부관계 증진’을 목적으로 하고 있다. 이러한 프로그램들은 주로 예방적, 발달적 차원에서 부부들의 잠재력을 개발하여 더욱 만족스러운 부부관계를 갖도록 도우는 것으로 정상부부들에게 적용시킨 인지행동 프로그램들(공성숙, 2004; 권정혜, 채규만, 2000; 김순옥, 2001; 김희진, 2004; 이성희, 2002; 이창숙, 1998; 이현숙, 1998; 정현숙, 1995; 진명자, 2005)이다. 프로그램 내용은 주로 부부 의사소통 기술과 갈등해결 기술 훈련, 부부친밀감 증진, 부부의 성만족 증진, 잠재력 개발 등이며, 프로그램의 접근 이론은 체계이론, 인지행동이론, 의사소통이론 등이 중심을 이루며 최근에는 통합적 접근도 시도되고 있다. 이들은 모두 프로그램 실시가 부부들의 관계를 향상시켰음을 보고하고 있으며, 소수의 대상들을 프로그램에 참여시킨 점과 참여자들의 갈등정도를 고려하지 않은 점을 제한점으로 들고 있다.

또한 심리치료적 접근을 한 집단상담 형태의 프로그램들은 자아존중감과 의사소통 훈련을 초점으로 한 것(모의회, 2002), 결혼초기 부부를 대상으로 한 것(김희진, 2004)이 있으며, 성장적 관점에서 부부관계 증진을 돕는 부

부성장 프로그램(박남숙, 2000)은 부부의 친밀성과 정서적 체험의 중요성을 보고하고 있다.

더욱이 중년기 부부관계향상을 위한 프로그램들은 소수이며, 거의 모두 참여대상 또한 소수이고, 의사소통 증진(이화자·최연실, 2003), 부부 친밀감 증진(이혜선, 2003) 등 부부관계의 특정요인 한 가지만을 다루고 있거나, 종교적인 성격을 강조하며(정일환, 2002), 부부관계향상을 다룬 프로그램(김영자, 1999; 송정아, 1996; 신외숙, 2002)은 광범위한 내용을 짧은 기간에 다루고 있기 때문에, 발달적 심리적 측면에서 개인적인 변화와 관계변화가 요구되는 중년기 부부에게 필요한 질적 부부관계 증진에는 한계가 있을 것으로 본다.

그 밖에 종교기관이나 사설기관 등에서 자체적으로 개발하여 시행하고 있는 부부프로그램으로 기독교기관에서 가정사역의 일환으로 결혼생활 전반에 대한 강의와 나눔으로 이루어지는 ‘부부행복학교 프로그램’, ‘건고한 결혼설계’ 결혼지능연구소의 부부사랑 만들기 프로그램, 등 다수 있으며, 가정법률상담소에서 실시하는 부부간의 갈등, 성, 성격, 결혼선택 등에 대한 일회성 교양강좌인 ‘부부갈등을 위한 워크숍’이 있다. 최근 국내에서도 부부치료 뿐 아니라 부부간의 적응증진 프로그램, 이혼방지를 위한 교육프로그램, 그리고 관계증진 프로그램이 활성화 되고 있는 것은 가족이 개인의 정신건강과 불가분의 관계에 있다는 사실과 가족의 핵심인 부부관계를 개인 정신건강의 중요한 자원으로 활용해야할 필요성이 있기 때문이라 하겠다.

부부관계 향상 프로그램의 많은 선행 연구들이 의사소통이나 갈등해결의 기술적인 측면을 강조하거나, 혹은 프로그램 내용이 너무 다양하게 구성되어 질적인 부부관계의 증진에는 한계가 있을 것으로 본다. 그리고 결혼생활에서의 부부관계를 다루는 대부분의 프로그램들이 부부 각 개인(나/너)과

부부(우리)에 대해 다루지 않고 있는데, 개인적 변화기 이루어지지 않는다면 관계의 변화를 가져오기는 어려울 것으로 사료된다. 또한 특수집단 프로그램을 제외하고는 현재 개발되어 있는 부부관계 향상, 혹은 성장 집단프로그램들은 거의 대부분 참여부부들의 부부문제(갈등의 정도 등)를 구별하지 않고 있으며, 결혼 초기나 예비부부, 소수의 중년기 프로그램을 제외하고는 가족발달주기도 고려하지 않고 전 연령층을 대상으로 동시에 시행하고 있는 점이 문제가 될 수 있다. 그리고 한 배우자만의 프로그램 참여를 통한 변화가 다른 배우자의 변화를 가져올 수 있지만, 부부가 동시에 참여했을 때 보다 시간이 더 걸릴 것이라는 체계론적 관점에서 볼 때, 부부 또는 부인 등 참여대상에 대한 구별을 하지 않고 시행되고 있는 점도 문제가 될 수 있다.

따라서 부부들이 개인적인 성장과 관계의 성장을 통해 부부성장을 도모할 수 있는 가족발달주기를 고려한 프로그램이 필요하며, 또한 프로그램의 실행에서 참여부부들의 특성(일반부부, 갈등부부, 한쪽 배우자만 참여)의 영향도 고려해 볼 필요가 있다고 본다.

Ⅲ. 중년기 부부성장 집단프로그램 개발

1. 프로그램 개발

1) 프로그램 개발 과정

본 연구에서 부부성장 집단프로그램 개발을 위해 다음과 같은 단계를 거쳤다.

1단계: 중년기 부부 및 부부성장 관련 문헌연구

관련 문헌 연구를 통해 부부성장의 개념을 정의하고, 중년기 부부의 발달적, 심리적 특성과 중년기 부부성장을 위한 과제 등을 고찰하였으며, 중년기 부부의 결혼만족요인을 고찰하였다. 이를 통하여 중년기 부부성장은 개인성장과 관계성장의 양측이 이루어져야 한다고 보고, 개인성장은 자아존중감과 일치성을, 그리고 관계성장은 부부 친밀감과 부부관계에서의 존중, 공감, 일치 등을 관련변인으로 선정하였다.

2단계: 기존 프로그램 고찰 및 분석

국내외의 다양한 부부관계 향상 및 예방 프로그램들을 조사, 분석하고, 본

연구자의 부부 상담과 부부 집단프로그램 실시 경험을 참고하여, 관계 향상 프로그램으로서 강력한 효과성 검증이 된 PREP과 공감을 핵심요인으로 하는 심리교육 프로그램인 CARE를 기초로 하여 Halford와 Moor(2002)가 개발한 부부문제 예방을 위한 Relationship Education Program의 모형과 사티어의 치료적 과정을 3단계로 나눈 Loescheon(1998)의 치료적 변형단계를 근거로 중년기 부부성장을 위한 본 연구 프로그램의 기본 모형을 확정했다.

Loescheon의 치료적 변형단계는 초기, 중기, 말기의 3단계이다. 초기는 변화를 위해 준비하기로 접촉하기, 인정하기, 자각을 촉진하기이다. 중기는 변화하기로 관여하며 자기일로 받아들이기, 역기능적 유형에 도전하기, 새로운 대안 가르치기이다. 말기는 변화를 강화하기로 실재를 지도하기, 긍정적 변화를 부각시키기이다.

Halford와 Moor의 관계 교육프로그램은 첫 회기 소개와 목표설정, 2회기 의사소통, 3회기 친밀감, 4회기 갈등관리, 5회기 성, 6회기 변화관리 등을 내용으로 한 관계만족과 안정에 관련된 주요 기술들을 적극적으로 훈련시키는 것이다. 그러나 본 연구 프로그램은 기술 훈련보다는 Satir 모델의 치료적 접근을 근거로 주요인들에 대한 내면탐색과 경험을 통한 변화로 참여부부들의 개인성장과 관계성장에 초점을 둔다.

3단계: 교육 및 치료적 요소의 구체화

기본 모형을 확정된 다음, 선행연구를 토대로 중년부부들에게 특히 중요한 부부 각 개인과 부부관계의 변화를 가져올 수 있도록 치료적 요소들을 구체화 하였다. 구성요소들은 부부의 강점 강화, 부부간의 차이에 대한 이

해와 수용, 일치적인 의사소통, 부부갈등 해결, 부부의 성과 성역할, 변화유지 등이다. 구성요소들의 교육 및 치료적 효과를 높이기 위해, 부부치료의 이론 고찰과 본 연구자의 부부상담 및 집단상담 경험을 통해 개인과 부부관계의 변화를 가져올 수 있는 Satir 모델의 치료도구인 가족조각, 상호작용의 요소들, 명상, 그리고 예술적 표현기법 등을 활용한다.

구성 내용들은 부부 각자와 상호간에 긍정적 에너지를 강화시켜 자존감을 높이며, 부부간의 차이를 이해하고 수용함으로써 상호 이해와 존중을 하게 하며, 원가족의 영향을 살펴봄으로써 상호 이해와 수용을 도모하고, 비 일치적인 의사소통 방법과 역기능적 상호작용을 변화시켜 갈등상황을 해결할 수 있도록 하여 중년기에 특히 필요한 개인성장과 관계성장을 돕는 것이다.

4단계: 프로그램 구성

구체화한 프로그램의 구성 요소들과 그 내용을 기본 모형과 본 연구자의 프로그램 진행 경험을 토대로 회기별로 조직화 하였다. 주1회 1회기로 각 회기별 3시간 씩, 6회기로 하여 6주프로그램으로 구성하였다. 프로그램은 매 회기 시작 부분에 명상을 도입하며 참여자와 지도자, 보조자가 프로그램을 준비하며, 프로그램 초반은 회기 내용에 대한 이해를 돕기 위해 강의를 하며, 참여자들의 활동과 활동 후 소감 나누기를 하고, 매 회기 마지막 부분에 부부의 친밀감을 돕는 활동과 전 집단원의 친밀감을 위한 활동으로 구성하여 친밀감과 정서적 유대를 경험하도록 하였다. 본 프로그램은 참여자들의 관심을 높이고 자발적 참여 동기를 고양시키기 위해 신체활동, 소집단 활동, 발표 등으로 구성된다. 회기별 진행은 초기에는 부부관계에서의 긍정적인

면을 다루고, 중반에는 집단 역동에 맞추어 참여자들 전체의 응집력과 치료적 경험 및 변화에 초점을 두었으며, 후반에는 성적 친밀감을 증가 시키는 주제와 변화유지를 위한 부부들의 의지를 다루었다.

5단계: 프로그램 예비실시 및 수정

이러한 단계를 거쳐 구성한 부부성장 프로그램을 종교단체 봉사자 중년부부 4쌍의 동의를 얻어 2004년 11월 6일부터 12월11일까지 주 1회 3시간씩 6주 동안 예비실시 하였다. 부부들의 연령은 남편 48-55세, 부인 43-52세로 모두 대졸이고, 남편은 회사원(2명), 자영업(1명), 은퇴(1명), 부인은 4명 모두 주부이며 중산층으로 구성되었다. 예비실시 결과 참여자들은 프로그램에 대해 적극적이었고, 긍정적 피드백을 주었다. 예비실시 프로그램 구성에 관하여 몇 가지 개선점이 제시 되었다. ‘상호작용의 요소 기법은 이해가 좀 어려워 집단에서 한 팀만 시범으로 하면 좋겠다’, ‘시범을 보일 사람이 있으면 좋을 것 같다’ 등의 의견이 제시되었다.

6단계: 최종 프로그램 구성

예비실시에서의 피드백과 본 연구자의 프로그램 진행 경험을 바탕으로 실제 프로그램을 재구성 하였다. 본 실시에서는 연구자와 보조자가 시범을 보이거나, 참여자들을 적극적으로 도울 수 있도록 하고, 상호작용의 구성요소들은 참여자들이 보다 이해하기 쉽게 도구들을 제작하였다.

2) 프로그램 개발 내용

본 연구에서 실시되는 부부성장 집단프로그램은 체계이론과 Satir 모델을 근거로 부부가 개인적으로, 그리고 관계적으로 일치적인 사람으로 성장하여, 보다 높은 자아존중감을 가지며, 상호이해와 수용으로 결혼생활에서 발생할 수 있는 다양한 문제를 다룰 수 있는 힘을 갖도록 하는 것이다. 또한 성을 통한 사랑과 친밀함을 발전시키고, 일치적이며 자율적으로 새로운 방향을 탐색해나갈 수 있도록 하는 것이다.

구성 내용은 부부 각자와 상호간에 긍정적 에너지를 강화시켜 자존감을 높이며, 부부간의 차이를 이해하고 수용함으로써 상호 이해와 존중을 하도록 도우며, 원가족의 영향을 살펴봄으로서 상호 이해와 수용을 도모하고, 비 일치적인 의사소통 방법과 역기능적 상호작용을 변화시켜 갈등상황을 해결할 수 있도록 하여 중년기에 특히 필요한 개인성장과 관계성장을 돕는 것이다. 이를 위해 별칭짓기와 긍정적 형용사를 통한 배우자 소개를 하며 프로그램을 통한 변화 목표를 세우게 한다. 부부 간의 사랑의 언어 확인과 예술적 표현기법을 통해 가치 신념에 대한 차이를 이해하고 수용할 수 있도록 한다. 원가족규칙을 찾고 그 영향을 살펴봄으로서 자신과 배우자에 대한 이해와 수용을 도모한다. 일치적 의사소통을 위한 가족조각을 경험하고 재구성한다. 갈등상황에서 일어나는 반응을 상호작용의 구성요소들로 경험함으로써 자기이해와 배우자 이해를 돕고 갈등해결을 가능하게 한다, 부부의 친밀성 강화를 위해 성역할에 대해 내면의 빙산탐색하기와 예술적 표현기법으로 중년기 결혼생활의 중요한 활력이 되는 부부의 성 상호작용을 다룬다. 부부관계의 변화를 유지시키기 위한 목표설정과 부부관계에서의 강점 강화를 위한 활동, 긍정적 에너지를 채우는 활동, 자아존중감 강화와 종결을 자

축하는 활동 등으로 마무리 한다.

(1) 프로그램의 내용 구성

회기마다 시작하기 전에 명상을 통해 참여자들이 자기 자신으로서 '지금-여기'에 참여할 수 있도록 준비시키며, 활동에 적극적 참여와 소집단에서 경험 나누기, 전체집단에서 나누기와 피드백, 부부간의 그리고 참여자들 간의 친밀감을 증진하는 활동으로 이루어진다. 첫 회기와 마지막 회기에 프로그램의 효과성 검증을 위한 자기보고식 설문지를 작성한다.

(2) 프로그램 내용 요약

프로그램에 대한 요약은 <표 1>과 같다.

1회기 부부소개 및 목표설정

첫 회기는 프로그램의 도입단계로 참여한 부부들 간의 상호친밀감을 형성하고, 프로그램 참여를 통한 개인 및 관계의 변화 목표를 설정하여, 부부들이 참여 동기와 변화 의지를 갖도록 하는 것을 목표로 한다. 도입활동, 프로그램에 대한 소개, 중년기 부부관계에 대한 이해, 변화 목표설정, 설문지 작성, 마무리 활동 등으로 구성된다.

1회기 도입단계는 참여한 부부들이 긴장을 풀고 서로 이야기를 나눌 수 있도록 편안하고 수용적인 분위기를 조성한다. 이를 위해 간단한 신체접촉

<표 1> 중년기 부부성장 집단프로그램 내용 요약

회기	주 제	목 표	내 용	활 동
1 회기	부부소개 및 목표설정	<ul style="list-style-type: none"> * 부부상호 간의 긍정적 감정형성 및 변화 목표설정 * 참여자들 간의 친밀감형성 및 참여 동기 부여 	<ul style="list-style-type: none"> * 프로그램의 목적 및 진행방법 소개 * '중년기 특성' 강의 * 부부 강점을 긍정적 형용사로 표현 * 결혼생활 중 가장 좋았던 때의 부부의 특성으로 별칭 짓기 	<ul style="list-style-type: none"> * 명상 * '손뼉릴레이' * 부부 별칭짓기, 소개하기 * 과제: 별칭 부르기 * 부부친밀감 활동: 2분 눈 마주보고 30초 안아주기.
2 회기	부부의 차이 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> * 배우자와 자신의 사랑의 언어, 가치, 가족유산 등의 차이에 대한 이해와 수용 	<ul style="list-style-type: none"> * Chapman 5가지 사랑의 언어 소개 * 부부의 사랑의 언어 확인 및 차이 이해와 조정 * 배우자와 자신의 가치의 차이에 대한 이해와 수용 * 가족규칙의 이해를 돕기 위한 강의 * 부부각자의 원가족규칙 탐색, 이해 및 수용, 지침으로 바꾸기 	<ul style="list-style-type: none"> * 명상 * 가치 색소금 작업 * 소감나누기, * 부부친밀감 활동
3 회기	부부의 의사소통 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> * 각자의 삶의 대처방식과 그 영향에 대한 이해, * 대처방식을 일치적으로 변화시키기 	<ul style="list-style-type: none"> * 자신의 주된 의사소통 유형 알기 * 'Satir 의사소통' 강의 * 의사소통 유형이 부부 상호간에 미치는 영향을 가족조각을 통해 경험, 재구성. 	<ul style="list-style-type: none"> * 명상 * Satir 의사소통 유형검사 * 의사소통 유형 가족조각 * 역할벗기 명상 * 소감나누기, * 부부친밀감 활동
4 회기	부부의 갈등해결하기	<ul style="list-style-type: none"> * 각자의 내면탐색을 통한 걸림들 자각, 이해, 변화 * 일치적 상호작용으로 갈등해결하기 	<ul style="list-style-type: none"> * '상호작용의 구성요소들'을 역할극을 통해 경험하고 이해. * 부부갈등 상황에서 상호작용을 구성하는 내적과정 탐색 * 내적과정의 구성요소들 자각,재구성 * 갈등상황에 대해 일치적으로 반응하기 	<ul style="list-style-type: none"> * 명상 * '상호작용의 구성요소들' 역할극 및 경험나누기 * 소감나누기, * 부부친밀감 활동
5 회기	중년부부의 아름다운 성	<ul style="list-style-type: none"> * 중년기 성과 성역할에 대한 이해 * 중년기부부의 성 상호작용의 중요성 인식하기 * 성 상호작용을 통한 친밀감 향상 	<ul style="list-style-type: none"> * '중년기 성과 성역할' 강의 * 배우자의 성에 대한 바른 이해 * 성역할과 상호작용의 영향 내면탐색 * 성 상호작용을 통한 친밀감 향상시키기 * 조소를 통한 부부의 성에 대한 이해와 친밀감 향상 	<ul style="list-style-type: none"> * 명상 * 진흙조소작업: 부부의 성에 대한 상징적형상 만들기 * 소감나누기, * 부부친밀감 활동
6 회기	변화유지 및 자존감 강화	<ul style="list-style-type: none"> * 변화 확인과 변화유지를 위한 목표세우기 * '자아존중감 강화 및 유지 	<ul style="list-style-type: none"> * 전체회기를 통한 부부의 변화 확인과 변화유지를 위한 목표세우기 * "부부사랑"상자로 자아존중감 강화 및 유지 * 걸림들 흘러 보내기와 긍정적 에너지 채우기 * 변화를 축하하는 촛불의식 	<ul style="list-style-type: none"> * 명상 * '부부사랑' 상자 만들기 * 부부친밀감 활동 * 맑은 물 붓기 * 촛불의식: '부부사랑'상자 전달 * 소감나누기,

인사 ‘손뼉 릴레이’를 전체가 릴레이식으로 서로 연결하며 나눈다. 강의는 참여한 부부들이 현재 경험하고 있는 중년기의 자신들과 부부관계에 대한 이해를 돕기 위해 중년기의 발달적 심리적 특성에 대한 강의를 20분 정도 한다. 부부소개 활동은 별칭짓기와 긍정적 형용사를 통한 부부 서로 소개하기이다. 별칭짓기는 결혼생활 중 가장 좋았던 부부관계의 모습을 떠올리며 그 때의 부부의 특성을 잘 나타낼 수 있는 것을 상징적으로 표현하게 한다. 부부 서로 소개하기는 배우자의 긍정적 특성을 3가지 찾고 그와 관련된 에피소드도 함께 소개하게 한다. 이는 인간은 긍정적인 내적자원을 가진 존재라는 Satir의 인간에 대한 신념을 기초로 부부의 긍정적이고 성공적인 경험에서 내적자원을 찾아 강화시킴으로써 각자의 자존감을 높이고 서로에 대해 긍정적 감정을 갖도록 하며, 참여자들 간에는 상호 친밀감을 형성하게 한다. 변화 목표설정은 부부가 중년기 부부성장 프로그램을 통한 자기 자신과 부부관계의 변화 목표를 세우는 것이다. 이는 부부들의 프로그램에 대한 기대와 참여 동기를 높이고 자기 자신의 변화와 관계에서의 변화에 대한 의지를 갖도록 한다. 과제로 프로그램 참여기간 동안 부부들이 서로를 별칭으로 부르도록 했다. 마지막 활동으로 부부간의 친밀감을 증진시키기 위한 2분간 눈 맞추기, 30초 안아주기 활동과 친교를 위한 노래로 종결한다.

2회기: 부부의 차이 이해하기

2회기는 배우자의 사랑의 언어, 가치, 가족유산등의 차이에 대해 이해하고 수용함으로써 상호 성장을 목표로 한다. 각자가 배우자에게서 느끼고, 표

현하는 사랑의 언어에 대한 확인과 이해, 부부 각자의 가치에 대한 표현과 그 차이에 대한 이해와 수용, 부부 각자의 가족유산의 차이에 대한 이해와 수용 등으로 구성된다. 배우자의 ‘사랑의 언어’에 대한 이해에서는 부부가 서로의 사랑에 대해 어떻게 표현하고 인식해왔는지를 Chapman(1995)의 ‘사랑의 다섯 가지 언어’- 인정하는 말, 선물, 봉사, 함께 하는 시간, 신체적 접촉을 통해 서로 확인하고 소집단에서 나눔으로써 더욱 이해를 돕고 조정한다. Chapman은 부부가 서로 사랑의 언어가 다를 때, 부부는 각기 자신은 상대방을 사랑하지만 상대방은 자신을 사랑하지 않는다고 느끼기 때문에 갈등이 발생한다고 한다. 따라서 부부간의 사랑의 언어를 이해하고 수용할 수 있다면 갈등을 줄일 수 있는 방법이 될 것이다.

부부 간의 가치의 차이는 부부들이 좀 더 경험적으로 서로의 차이를 이해할 수 있도록 예술적 표현기법을 활용한 ‘색소금’ 작업을 한다. 이는 참여자들이 색의 변화에 대한 경험으로 내면의 변화를 초래할 수 있도록 하기 위함이다. 색소금 작업은 상담현장에서 목표설정에 유용한 활동으로 정문자(2004)가 소개한 활동을 본 연구자가 응용하여 부부의 차이점 다루기 활동으로 창작한 것을 사용한다. 이 작업을 통해 차이에 대한 다양한 경험함으로써 서로의 차이를 이해, 수용하게 되며, 관계의 성장을 할 수 있도록 한다. 세 번째 활동인 원가족 영향에 대한 이해에서는 지도자의 안내에 따라 원가족 규칙을 탐색하고 원가족의 영향에 대한 이해와 가족규칙으로 인해 치르는 댓가를 자각함으로써 부부 상호작용에 걸림돌이 될 수 있는 강한 규칙들을 융통적인 지침으로 변화시킬 수 있도록 하며(Satir와 동료들, 1991) 집단 나눔을 통해 가족규칙의 영향에 대한 이해를 더욱 증진하고 변화를 뿌리내리도록 한다. 마지막 활동으로 부부간의 친밀감을 증진시키기 위한 2분간 눈 맞추기, 30초 안아주기 활동과 친교를 위한 노래로 종결한다.

3회기: 부부의 의사소통 이해하기(삶의 대처방식과 그 영향에 대한 이해)

3회기는 삶의 대처방식인 의사소통 유형이 부부 상호간에 미치는 영향에 대한 이해와, 가족조각 경험을 통한 자신과 배우자에 대한 통찰과, 일치적 의사소통유형으로의 변화를 목적으로 한다. 의사소통 유형에 대한 이론 강의, Satir 의사소통유형 검사(김영애, 2004)로 부부 각자의 주된 의사소통 유형 확인, 가족조각 등으로 구성한다. 사람들이 삶의 대처방식으로 사용하는 역기능적 의사소통 4가지 유형과 일치적 의사소통유형(Satir와 동료들, 1991)에 대한 강의로 의사소통유형에 대한 이해를 도모하고, 가족조각 경험을 통해 자기 자신과 가족들을 이해하고 수용하여 자신과 다른 사람을 배려하고 존중하는 일치적인 유형으로 변화하도록 한다. 이 과정을 통해 배우자에 대한 이해와 수용을 하고 관계변화를 하도록 한다. 이 작업은 집단 참여 부부들 중 원하는 한 커플의 가족조각을 작업을 하면서, 작업 참여자들이 '지금-여기'에서 느끼는 감정과 생각을 표현하게 하며, 그들이 원하는 것을 얘기하게 하고, 가족조각의 주인공도 '지금-여기'에서 느끼는 감정과 생각을 표현하도록 하며, 원하는 긍정적 방향의 조각을 해보도록 한다(김영애, Banmen, 2004, 2005). 작업이 끝나면 참여자들은 잠깐의 명상을 통해 역할 벗기를 한다. 집단 원 모두가 가족조각 작업을 보면서 느낀 점이나 경험한 점들을 소집단에서 나누고, 대표적인 경험들을 전체집단에서 나눈다. 마지막 활동으로 부부간의 친밀감을 증진시키기 위한 2분간 눈 맞추기, 30초 안 아주기 활동과 친교를 위한 노래로 종결한다.

4회기: 부부갈등 해결하기: 역기능적 상호작용과 일치적 상호작용

4회기는 부부 갈등상황에서 각자의 내면탐색을 통한 자각 및 통찰을 하고, 일치적 상호작용으로 갈등을 해결하는 것을 목표로 한다. 이를 위해 Satir 모델의 '상호작용 구성요소들'을 사용하여 부부갈등을 일으킨 사건에 대한 부부 각자의 반응을 내면빙산 탐색으로 통찰하고, 이해, 수용함으로써 좀 더 일치적 상호작용을 할 수 있게 한다. 먼저 참여자들의 이해를 돕기 위해 Satir 모델의 '상호작용의 구성요소들'에 대한 이론 강의와 시연을 한다. 다음에 부부가 그들의 최근 갈등상황에서 각자의 메시지에 대한 반응을 내면 탐색으로 통찰, 수용하고, 이를 통해 새로운 해석과 방법으로 적절한 상호작용을 하도록 구성한다. 이를 위한 활동으로 각각의 부부들이 그들의 갈등 상황에서의 상호 간의 반응에 대해, 한 쪽 배우자가 보고, 듣고, 해석하고, 느끼면서 자신의 의사소통 규칙과 방어기제(투사, 부인, 무시)를 사용하여 다른 쪽 배우자에게 반응하게 되는 내면의 과정을 체계적으로 경험해볼 수 있도록 하여, 배우자에 대한 이해와 자신에 대한 통찰과정을 통해 성장하고, 새로운 건강한 방식의 일치적 상호작용으로 바꿈으로써 갈등을 해결하도록 한다(Satir와 동료들, 1991; 김영애, Banmen, 2004, 2005). 이 과정에서의 부부의 경험을 소집단에서 나누고 특정한 경험들을 전체집단에서 나눔으로써 상호성장을 경험하도록 한다. 마지막 활동으로 부부간의 친밀감을 증진시키기 위한 2분간 눈 맞추기, 30초 안아주기 활동과 친교를 위한 노래로 종결한다.

5회기: 중년부부의 아름다운 성

이 회기에서는 중년기 부부관계에서 성생활의 중요성과 중년의 성에 대한 올바른 지식을 이해하고, 부부가 함께 노력하여 일치적인 성 의사소통을 함으로써 친밀감을 증진시키는 것을 목표로 한다. 중년기의 자기충족적인 신념은 성생활 영역에서 드러나는데, 성생활은 의사소통의 아주 강력한 형태이며, 부부관계에서 중요한 의사소통의 수단이다. 따라서 중년기 성생활은 부부의 잠재적인 즐거움을 개발시키고 부부관계를 풍성하게 해주는 중요한 요인이 된다(Clinbell, 1977). 성역할과 성(sexuality)에 대한 이해를 돕기 위한 중년의 성과 성역할에 대한 이론 강의와 성역할 행동에 대한 빙산질문, 그리고 예술적 표현기법으로 성 상호작용에 대한 상징적 형상을 조소함으로써 상호간의 성 의사소통을 하도록 구성한다. 부부가 배우자의 성역할과 성행동에 대해 자신이 어떻게 느끼고, 생각하고, 기대하는지, 진정으로 원하는 것이 무엇인지 등을 내면(빙산)탐색으로 살펴보고 그것에 대해 서로 나눔으로서 일치적인 성 의사소통을 할 수 있도록 한다. 성은 배우자에 대한 애정, 즐거움, 사랑을 표현하는 수단이고, 부부의 친밀도를 나타내주는 지표이며, 부부의 신체적 건강, 행복과 밀접한 관련이 있는 삶의 에너지원이다(Martin-Sperry, 2004). 이를 이해하고 부부가 서로의 성생활에 적극적으로 동참 할 수 있도록 성행동에 대한 구체적인 안내를 병행한다. 진흙조소 작업을 통한 예술적 표현기법으로 부부의 성생활에 대한 배우자와 자신의 모습을 상징적으로 형상화하고, 그것에 대한 부부 상호간의 경험을 통해 변화를 시도한다. 루돌프 슈타이너는 조소작업은 형태를 만들 때 재료가 주는 탄력성, 자극을 주는 효과, 자유로이 만들고, 파괴하지 않고 변형할 수 있고, 만질 때의 힘의 감각과 자신만의 에너지를 경험하게 된다고 한다(매

스-크리스탈리, 2004). 마지막 활동으로 부부간의 친밀감을 증진시키기 위한 2분간 눈 맞추기, 30초 안아주기 활동과 친교를 위한 노래로 종결한다.

6회기: 변화 유지 및 자아존중감 강화

6회기는 종결회기로 부부들이 프로그램을 통해 바랐던 목표를 점검하고, 지금까지의 활동을 통해 변화한 긍정적 자신들의 모습을 유지하고 발전시키기 위해 목표와 실행계획을 세우는 것을 목표로 한다. 프로그램 전 과정에서 부부가 새롭게 경험하고 통찰하여 얻은 개인적인 변화와 부부관계의 변화를 유지함으로써, 두 사람의 관계를 지속적으로 성장시키고, 친밀감을 증진시켜나갈 수 있도록, 부부가 노력할 것을 약속하는 목표세우기와, 부부의 자아존중감을 유지시켜줄 ‘부부사랑’상자 만들기, 프로그램 과정을 경험해 오면서 남아 있을지도 모르는 부정적 찌꺼기들을 훌러 보내고 긍정적 에너지를 채우는 맑은 물 붓기 작업, 전 프로그램에 대한 소감 나눔, 부부친밀감 증진 활동, 그리고 촛불예식을 갖는다. 회기 종결 후 프로그램 평가 설문지를 작성한다, 부부 목표는 부부가 잘 실천할 것이라는 것을 서약하는 의미로 전체집단에 공표하고, ‘부부사랑’상자는 부부 각자가 이제껏 살아오면서 느꼈거나 생각한 배우자의 장점, 고마운 점 등을 적어 넣은 상자로 서로에게 불만족하거나 실망감을 느낄 때 등 필요할 때 언제든지 꺼내 쓸 수 있고, 앞으로 계속 채울 수 있는 에너지 상자이다. 마지막 활동으로 부부간의 친밀감을 증진시키기 위한 2분간 눈 맞추기, 30초 안아주기 활동을 하고, 프로그램을 통해 변화한 자신과 배우자, 참여자들을 축하하는 촛불의식을 행한다. 의식을 하는 동안 축복의 노래를 부르며 부부가 차례로 나와 서

로의 ‘부부사랑’ 상자를 교환하고, 모두 함께 서로 축복의 인사를 하며 마무리를 한다.

2. 프로그램 시행

1) 절차

본 프로그램은 부부집단에서는 ‘부부 행복 만들기’라는 명칭으로, 부인집단에서는 ‘나의 성장으로 우리가 함께’라는 명칭으로 두 집단의 부부와 한 집단의 부인들을 대상으로 각각 실시하였다.

1차는 일반부부 집단에게 2005년 1월 9일부터 2월 5일까지 시행하였고, 2차는 부인집단에게 4월13일부터 5월25일까지, 3차는 갈등부부 집단에게 5월21일부터 6월25일까지 시행하였다. 프로그램 진행은 1회기 3시간 씩 6회기로 하였다.

각 집단 모두 첫째 날, 프로그램 시행하기 전에 사전검사를 실시하고, 프로그램을 종료한 날 사후검사를 실시했다.

프로그램 진행은 각 회기마다 참여자들이 긍정적 에너지를 한 곳에 모을 수 있는 활동으로 프로그램을 준비시키고, 목표의 제시, 사용기술의 방법에 대한 설명을 하였으며, 지도자용 지침서를 가지고 진행자 및 보조 진행자들이 시범을 보였다.

프로그램 진행은 가족치료전문가, 가족상담전문가, 한국 사티어부부·가족상담전문가, 단기가족치료전문가의 자격을 소지하고, 지난 5년간 부부치료, 가족치료, 그리고 부부집단프로그램을 진행해온 경험이 있는 본 연구자가

하였으며, 보조 진행자들은 가족상담 전공 대학원 석박사과정생들과 가족상담과 가족생활교육을 수강한 가족학전공 대학4년생들로 구성되었다.

프로그램 진행에는 프로그램 구성요소의 치료적 기법들과 치료 보조도구 등을 사용하였고, 시청각 자료들을 집단 활동에 최대한 활용하였으며, 지필, 발표 등을 병행하였다. 회기마다 종결부분에 활동 중의 느낌, 감정, 생각 등을 발표 및 평가하고, 다음회기의 내용에 대한 간략한 설명을 하고, 부부 친밀감을 증진시키는 활동과 집단의 친교를 위한 활동으로 진행되었다.

2) 대상

본 연구 프로그램의 효과성 검증을 위해 모집된 대상은 부부 모두 40세 이상의 사람들로 프로그램 참여집단 3집단(일반부부집단, 갈등부부집단, 일반부인집단)과 비 참여집단이다. 참여집단은 각기 다른 시기에 모집하여 각각 프로그램을 시행하였다,

일반부부집단은 전주시 거주 지인의 교회에 공고를 하여 비교적 갈등이 없다는 부부 10쌍을 모집하여 프로그램을 시행하였다. 프로그램 평가를 위해 프로그램 시행 전과 후에 각각 사전검사와 사후검사를 실시하였다. 이들 중 시간적인 이유로 도중에 탈락한 부부가 3쌍으로 사후검사는 프로그램 전 과정에 참여한 7쌍에게 시행되었다.

비 참여집단은 일반부부집단과 동일한 시기에 10쌍을 모집하여 프로그램 평가에 대한 전반적인 안내를 하고 프로그램 참여는 하지 않았으며, 일반부부집단과 동일한 시기에 사전, 사후 검사만 실시하였다. 비 참여집단 중 1쌍의 부부가 남편의 입원으로 탈락되어 사후검사는 9쌍에게 실시하였다.

일반부인집단은 남편과 함께 오기 어렵기 때문에 자신들만이라도 프로그램에 참여하고 싶다고 한 서울의 모 종교기관 여성 봉사자들 중, 스스로 부부문제가 많다고 생각하는 사람들을 제외한 10명을 모집하여 동일한 프로그램을 시행하였다. 프로그램 평가를 위한 사전-사후검사는 프로그램에 참여하지 않은 남편들에게도 동일시기에 검사를 시행하였다. 집단 참여자 중 1사람이 2회기 불참으로 탈락 되었다.

갈등부부집단은 서울의 모 종교기관 상담소에 부부상담을 의뢰한 부부들 중 심각한 부부문제를 보고한 부부들을 제외하고, 프로그램 참여에 동의를 하고, 프로그램 실시 기간 동안 상담을 연기하기로 합의한 부부 8쌍이다. 이들에게도 동일한 프로그램을 시행하고 프로그램 평가를 위해 사전검사와 사후검사를 실시하였다.

참여집단과 비 참여집단 부부의 인구학적 특성은 <표 2>와 같다.

<표2> 참여집단과 비참여집단 부부의 인구학적 특성 명(%)

변 인	구 분	비 참여집단 부부(9쌍)		참 여 집 단					
				일반부부집단(7 쌍)		갈등부부집단(8쌍)		일반부인집단(9쌍)	
		남편	부인	남편	부인	남편	부인	남편(불 참)	부인
연 령	40 - 44세	5(55.6)	6(66.7)	4 (57.1)	4 (57.1)	4 (50.0)	6 (75.0)	-	1 (11.1)
	45 - 49세	1(11.1)	1(11.1)	3 (42.9)	3 (42.9)	4 (50.0)	2 (25.0)	4 (44.4)	4 (44.4)
	50 - 59세	3(33.3)	2(22.2)	-	-	-	-	5 (55.6)	4 (44.4)
	평 균	46.11	44.89	45.71	44.57	45.75	43.75	52.78	50.44
교육 수준	고 졸	1(11.1)	2(22.2)	-	1 (14.3)	-	2 (25.0)	-	3 (33.3)
	전문대졸	-	-	-	-	1 (12.5)	1 (12.5)	1 (11.1)	3 (33.3)
	대 졸	5(55.6)	3(33.3)	4 (57.1)	4 (57.1)	5 (62.5)	3 (37.5)	5 (55.6)	-
	대학원 이상	3(33.3)	4(44.4)	3 (42.9)	2 (28.6)	2 (25.0)	2 (25.0)	3 (33.3)	3 (33.3)
직업	무직/주부	1(11.1)	2(22.2)	-	5(71.4)	-	3(37.5)	2 (22.2)	8 (88.9)
	학생	-	-	-	-	-	1(12.5)	-	-
	서비스/판매직	1(11.1)	1(11.1)	-	-	2(25.0)	2(25.0)	1 (11.1)	-
	사무/관리직	3(33.3)	-	3(42.9)	-	4(50.0)	-	4 (44.4)	-
	예술/종교인 전문직	-	1(11.1)	-	-	-	-	-	-
	4(44.4)	5 (55.6)	4(57.1)	2(28.6)	2(25.0)	2(25.0)	2 (22.2)	1 (11.1)	
종교	기독교	4(44.4)	5(55.6)	7(100.0)	6(85.7)	2(25.0)	2(25.0)	-	-
	천주교	-	1(11.1)	-	1(14.3)	5(62.5)	6(75.0)	8(88.9)	9(100.0)
	불 교	-	1(11.1)	-	-	-	-	-	-
	무 교	5(55.6)	2(22.2)	-	-	1(12.5)	-	1(11.1)	-
소득 수준	없 음	2(11.1)	-	-	-	1(12.5)	-	1(11.1)	-
	300미만	-	-	1(14.3)	-	2(25.0)	-	2(22.2)	-
	300-500미만	1(11.1)	-	3(42.9)	-	3(37.5)	-	2(22.2)	-
	500-800미만	3(33.3)	-	-	-	-	-	3(33.3)	-
	800이상	3(33.3)	-	3(42.9)	-	2(25.0)	-	1(11.1)	-
자 녀 수	1명	1(11.1)	-	-	-	-	-	1(11.1)	-
	2명	5(55.6)	-	7(100)	-	7(87.5)	-	6(66.7)	-
	3명 이상	3(33.3)	-	-	-	1(12.5)	-	2(22.2)	-
결혼 기간	10-20년미만	6(66.7)	-	5(71.4)	-	8(100)	-	2(22.2)	-
	20-30년미만	2(22.2)	-	2(28.6)	-	-	-	5(55.6)	-
	30년 이상	1(11.1)	-	-	-	-	-	2(22.2)	-
가족 구성	부부	-	-	-	-	-	-	1(11.1)	-
	부부/자녀	7(77.8)	-	7(100.0)	-	8(100.0)	-	7(77.8)	-
	부모/부부/녀	2(22.2)	-	-	-	-	-	1(11.1)	-

3. 프로그램 평가 방법

1) 측정요인 및 도구

본 연구에서 개발한 중년기 부부성장 집단프로그램의 효과에 대한 평가는 측정도구에 의한 양적분석과 프로그램 진행과정에 대한 질적 분석의 두 방법이다. 본 연구 프로그램의 개인성장의 효과를 검증하기 위한 측정요인은 부부의 자아존중감과 일치성이며, 관계성장의 효과를 검증하기 위한 측정요인은 부부의 친밀감 수준과 부부관계에서 배우자가 지각하는 존중, 의사소통에서의 공감과 일치정도이다. 각 변인을 측정하기 위해 본 연구에서 사용한 검사 도구는 자아존중감 척도, 일치성 척도, 친밀감 척도, 부부관계 질문지 등이다.

(1) 개인성장 요인

가. 자아존중감

자아존중감은 개인이 자기 자신을 어떻게 바라보고 어떻게 느끼는가 하는 자신에 대해 가지고 있는 태도로서 자아에 대한 가치평가를 의미한다.

본 연구에 사용한 자아존중감 척도는 자아개념 검사 중에서 가장 널리 사용되고 있는 Coopersmith(1967)의 자아존중감 검사지 58문항 중 중년부부에게 적합한 내용으로 25문항을 선택하여, 5점 척도로 구성한 것이다. 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .84이었다.

나. 일치성

일치성이란 자각(awareness) 및 개방(openness)의 상태에 있으며 인간의 심리내적, 대인간, 그리고 우주*영적 차원과 연결되어 있음을 의미한다.

본 연구에 사용한 일치성 척도는 Lee(2002)가 사티어 모델을 기초로 개발한 일치성 척도 75개 문항 중 문항-전체 간 상관관계가 0.3 이상이고, 공인타당도 검증한 38개 문항들 중에서 한국인 정서에 맞는 25개의 문항 - 심리내적 영역 10개, 대인관계 영역 10개, 우주-영적 영역 5개-을 본 연구자가 번안하고 5점 척도로 구성하여 사용하였다. 전체 문항에 대한 Cronbach α .82 였으며, 척도의 하위영역별 신뢰도 계수는 심리내적 .68, 대인관계 .68, 우주 영적 .72 였다. 심리내적 영역은 신뢰도 계수를 낮추는 것으로 분석된 10번 문항을 제거한 신뢰도 계수이다.

(2) 관계성장 요인

가. 부부 친밀감

부부의 친밀감은 부부가 서로에 대해 경험하는 긍정적인 정서적, 인지적, 신체적 밀접함과 헌신의 정도를 의미하며, 부부관계라는 관계성의 개념을 측정하기에 적절한 개념이다. 부부의 친밀감을 측정하기 위해 선행연구들(Brouke et al., 1995; Descutner & Thelen, 1991; Stevens & L'abate, 1989)을 토대로 이경희(1998)가 개발한 친밀감 척도를 사용하였다. 척도의 구성은 인지적 친밀감 5문항, 정서적 친밀감 5문항, 성적친밀감 5문항으로 총 15문항, 5점 척도로 구성되었고, 이경희의 연구에서 신뢰도 계수는 .90 이었고, 본 연구에서는

Cronbach α .92 였다. 척도의 하위영역별 신뢰도 계수는 인지적친밀감 .79, 정서적친밀감 .80, 성적 친밀감 .88이었다.

나. 부부관계(존중, 공감, 일치)

부부관계 질문지는 Barret-Lennard(1996)가 상담자-내담자 관계에서 존중, 공감, 일치성을 측정하기 위해 만든 것으로, 본 연구에서는 배우자와의 상호작용에서 부부 각자가 배우자에 대해 지각하는 정도로 관계의 변화를 측정기 위해, 박남숙(2000)이 번안한 Barrett-Lennard의 ‘부부관계 질문지(Relationship Inventory, 부부용)를 사용하였다. 박남숙의 연구에서 전체 신뢰도 계수는 .96 이었고, 본 연구에서는 .97이었다. 척도의 하위영역별 신뢰도 계수는 존중 .93, 공감 .91, 일치 .88 이었다. 프로그램에 사용된 각 척도별 하위영역별 신뢰도는 <표 3>와 같다.

척도	하위영역	남편	부인	전체
자존감		.83	.84	.84
	심리내적	.67	.69	.68
일치성	대인관계	.68	.68	.68
	우주/영적	.73	.70	.72
친밀감	전체	.82	.82	.82
	인지적	.71	.85	.79
감	정서적	.78	.81	.80
	성적	.84	.90	.88
부부관계	전체	.90	.94	.92
	존중	.93	.94	.93
관계	공감	.91	.91	.91
	일치	.86	.89	.88
	전체	.96	.97	.97

개인성장 측정요인과 관계성장 측정요인들 간의 관련성을 알아보기 위해 요인들을 상관분석 하였으며, 각 요인들 간의 상관관계가 유의한 수준으로 나타났다. 이는 개인성장과 관계성장이 밀접한 정적 상관이 있음을 나타내는 것으로 체계이론의 기본가정이 지지되는 것이다. 상관관계 분석결과는 <표 4>와 같다.

<표4> 척도별, 하위영역별 상관관계

성장요소		개 인 성 장			
		자존감	일 치 성		
			심리내적일치	대인관계일치	우주/영적일치
관 계 성 장	친 인지 친 밀	.37**	.39**	.37**	.47***
	밀 정서 친 밀	.31*	.28**	.33**	.58***
	감 성 친 밀	.42**	.36**	.50***	.41**
성 장	부 부 존 중	.38**	.32**	.40**	.55***
	부 부 공 감	.41**	.48***	.41**	.38**
	부 부 일 치	.49***	.50***	.49***	.27*

* p< .05 ** p< .01 *** p< .001

2) 분석 방법

가. 양적분석

프로그램의 효과를 분석하기 위해 프로그램 시행 전과 후에 비 참여집단과 세 유형의 참여집단을 대상으로 사전검사와 사후 검사를 실시하였다. 프로그램 효과에 대한 양적분석은 첫째, 프로그램 실시 후 비 참여집단 보다 각 참여집단의 개인성장 및 관계성장 점수가 통계적으로 더 높은가를 검증하기 위해 사전검사가 프로그램에 미치는 효과를 통제한 후 일원공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다. 둘째, 참여집단의 경우, 프로그램 실시가 개인성장 및 관계성장에 효과가 있는가를 분석하기 위해 참여집단별로 남편과 아내를 분리하여 사전-사후 평균의 차이를 paired t-test 하였다. 셋째, 본 프로그램이 세집단의 참여유형에 따라 그 효과성에 차이가 있는가를 검증하고자 하였다. 이를 위해 사전검사를 공변인으로 하고 ANCOVA를 실시하여 세집단간 사후 검사 평균의 차이를 분석하였고, Scheffe test로 사후다중검증을 하였다.

나. 질적분석

프로그램의 효과에 대한 양적분석과 함께 참여부부들의 개인적 측면의 변화와 부부관계 측면의 변화가 구체적으로 어떻게 보고되었는지를 파악하기 위해 프로그램 전 과정에 대한 질적 분석을 하였다. 이를 위해 각 회기를 진행하는 동안, 혹은 회기 종료 시 참여자들의 발표나 소감을 녹음하였고, 연구의 맥락과 현장의 맥락을 최대한 일치시키고자 하였으며(조용환, 1998), 연구문제에 따라 그 내용을 분석하였다.

IV. 중년기 부부성장 집단 프로그램의 효과 분석결과

1. 개인성장에 미치는 프로그램의 효과

1) 양적 분석결과

프로그램의 실시가 개인성장에 미치는 효과의 양적분석은 부부의 자아존중감과 일치성 수준의 변화를 측정, 분석하였다.

(1) 자아존중감

참여집단과 비 참여집단의 자아존중감의 사전-사후검사를 실시한 결과 얻어진 집단별 평균과 표준편차는 <표 5>와 같다.

<표 5> 집단별 자아존중감의 사전-사후검사의 평균 및 표준편차

	참 여 집 단						비 참여집단	
	일반부부집단		갈등부부집단		일반부인집단		사전검사	사후검사
	사전검사	사후검사	사전검사	사후검사	사전검사	사후검사		
M(SD)	3.3(0.35)	3.81(0.29)	3.04(0.35)	3.64(0.20)	3.38(0.32)	3.63(0.26)	3.41(0.24)	3.41(0.21)

본 프로그램의 실시에 따른 자아존중감의 효과를 알아보기 위해 참여집단과 비참여집단의 사전검사를 공변인으로 하여 집단별 사후검사 공변량분석(ANCOVA)을 하였으며, 분석 결과는 <표 6>과 같다. 분석결과 참여집단

(일반부부집단, 갈등부부집단, 일반부인집단)과 비 참여집단 간에 프로그램의 실시애 따른 자아존중감의 효과가 통계적($F_{(1,32)}=250.54, p<.001$; $F_{(1,34)}=131.09, p<.001$; $F_{(1,36)}= 34.88, p<.001$)으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 부부성장 프로그램의 실시가 중년기의 일반부부, 갈등이 있는 부부, 부인만 프로그램에 참여한 부부들의 자아존중감을 향상시켰으며, 따라서 개인의 성장에 효과가 있음을 시사한다고 볼 수 있다.

<표 6> 참여·비참여집단 간 자아존중감의 사후검사 점수의 공변량 분석표

변량원	자승화	자유도	평균자승	F
일반부부집단				
집단	1.77	1	1.77	250.54***
공변인	1.65	1	1.65	234.69***
오 차	.205	29	0.007	
전 체	413.62	32		
갈등부부집단				
집단	1.31	1	1.31	131.09***
공변인	1.04	1	1.04	103.91***
오 차	.311	31	.01	
전 체	421.71	34		
일반부인집단				
집단	.56	1	.56	34.88***
공변인	1.41	1	1.41	87.38***
오 차	.53	33	.01	
전 체	447.35	36		

*** $p < .001$

프로그램의 실시에 따른 집단별 남편과 아내의 자아존중감의 변화를 알아보기 위해 사전-사후 검사 평균의 차이 검증(paired t-test)을 하였다. 각 집단별로 남편, 아내의 자아존중감 변화에 대한 분석결과는 <표 7>과 같다. 분석결과 일반부부집단, 갈등부부집단, 일반부인집단의 남편, 아내 모두 사전점수에 비해 사후점수가 통계적으로 유의하게 증가한 것으로 나타났다. 이는 일반부부집단, 갈등부부집단, 일반부인집단의 남편과 아내들이 부부성장프로그램 참여를 통해 각자 자아존중감이 향상한 것임을 시사한다.

<표7>집단별 남녀의 자아존중감의 사전-사후 평균의 차이 검증

M(SD)	일반부부집단			갈등부부집단			일반부인집단		
	사전검사	사후검사	paired t	사전검사	사후검사	paired t	사전검사	사후검사	paired t
남편	3.45(0.26)	3.90(0.22)	-9.82***	3.10(0.29)	3.70(0.13)	-8.66***	3.25(0.34)	3.48(0.28)	-3.55**
아내	3.21(0.41)	3.73(0.34)	-9.92***	2.99(0.41)	3.59(0.24)	-7.46***	3.51(0.25)	3.79(0.11)	-3.91**

** p< .01 *** p< .001

또한 프로그램의 실시가 집단에 따라 부부의 자아존중감에 미친 효과의 차이를 알아보기 위해 ANCOVA로 분석한 결과, 세 집단(일반부부집단, 갈등부부집단, 일반부인집단)간에 자아존중감의 효과가 통계적($F(3,48)=52.77$, $p<.001$)으로 유의한 차이가 있었다. 이들 효과의 차이를 구체적으로 알아보기 위해 사전검사와 사후검사의 평균차이를 다중비교 분석(Scheffe test)하였고, 그 분석결과는 <표 8>과 같으며, 집단별 평균차이는 <그림1>에 나타나있다. 집단별 효과의 비교분석 결과, 일반부부집단과 갈등부부집단 부부들이 일반부인집단의 부부들 보다 자아존중감이 더 증진된 것으로 나타났

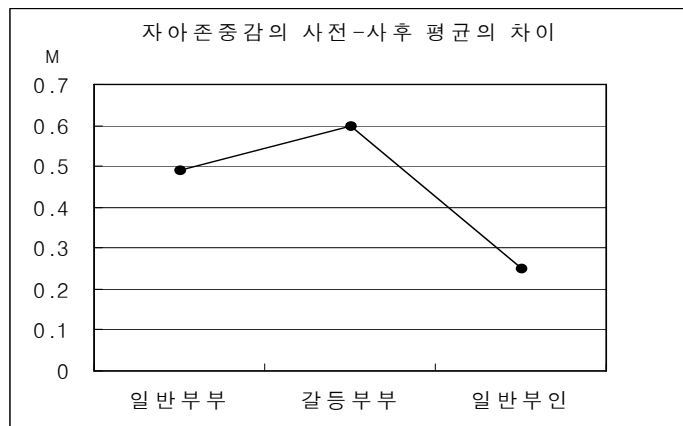
으며, 일반부부집단과 갈등부부집단 간에는 통계적으로 유의한 효과의 차이는 나타나지 않았다. 이는 부부가 함께 부부성장프로그램에 참여했을 때 부부의 자아존중감이 부인만 참여했을 때보다 더 증진되었다고 볼 수 있다. 즉 프로그램에 부부가 함께 참여했을 때 개인성장의 효과가 더 크게 나타났음을 시사한다.

<표 8> 집단별 자아존중감의 사전-사후 평균차이 다중비교

	일반부부집단	갈등부부집단	일반부인집단	F
M(SD)/S	0.49(0.13) a	0.60(0.21) a	0.25(0.20) b	52.77***

S: scheffe, *** p< .001

<그림 1> 집단별 자아존중감의 사전-사후 평균차이



(2) 일치성

일치성에 대한 참여집단과 비 참여집단의 사전-사후검사를 실시한 결과 얻어진 평균과 표준편차는 <표 9>과 같다.

<표 9> 집단별, 하위영역별 일치성의 사전-사후 검사의 평균 및 표준편차

M(SD)	참 여 집 단						비 참여집단	
	일반부부집단		갈등부부집단		일반부인집단		사전검사	사후검사
	사전검사	사후검사	사전검사	사후검사	사전검사	사후검사		
일치성	3.47(0.29)	3.89(0.22)	3.11(0.20)	3.75(0.14)	3.40(0.27)	3.67(0.25)	3.43(0.20)	3.43(0.19)
심리내적	3.35(0.36)	3.75(0.35)	3.05(0.29)	3.65(0.18)	3.34(0.40)	3.78(0.33)	3.30(0.30)	3.34(0.27)
대인관계	3.19(0.37)	3.77(0.23)	2.88(0.29)	3.60(0.20)	3.19(0.32)	3.54(0.22)	3.32(0.33)	3.32(0.30)
우주영적	4.27(0.50)	4.50(0.41)	3.53(0.34)	4.14(0.31)	3.90(0.42)	3.74(0.31)	3.82(0.34)	3.81(0.35)

프로그램의 실시에 따른 부부의 일치성의 효과를 알아보기 위해 참여집단과 비참여집단의 사전검사를 공변인으로 하여 집단별 사후검사 공변량 분석을 하였고, 그 결과는 <표 10>과 같다. 분석결과 비 참여집단과 참여집단(일반부부집단, 갈등부부집단, 일반부인집단) 간에 집단프로그램의 실시에 따른 일치성의 효과가 통계적($F_{(1,32)}=141.64, p<.001$; $F_{(1,34)}=229.57, p<.001$; $F_{(1,36)}=27.64, p<.001$)로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 부부성장 프로그램의 실시가 일반부부, 갈등이 있는 부부, 부인만 참여한 부부들의 일치성을 향상시킨 것이며 개인성장에 효과가 있음을 나타낸다.

<표 10> 참여·비참여집단 간 일치성의 사후검사 점수의 공변량 분석표

변량원	자승화	자유도	평균자승	F
일반부부집단				
집단	1.48	1	1.48	141.64***
공변인	0.92	1	0.92	87.789***
오차	.304	29	0.01	
전체	424.00	32		
갈등부부집단				
집단	1.39	1	1.39	229.57***
공변인	0.69	1	0.69	113.55***
오차	.18	31	.006	
전체	432.78	34		
일반부인집단				
집단	.64	1	.64	27.64***
공변인	0.91	1	0.91	39.48***
오차	.76	33	.02	
전체	455.64	36		

*** p < .001

프로그램 실시에 따른 참여집단의 남편과 아내의 일치성의 변화를 알아보기 위해 사전-사후검사 평균의 차이 검증(paired t-test)을 하였다. 각 집단 별로 남편, 아내의 일치성 변화에 대한 분석결과는 <표 11>과 같다.

분석결과 일치성 전반에 있어서는 일반부부집단의 남편과 아내, 갈등부부집단의 남편과 아내, 일반부인집단의 남편과 아내, 모두 사전점수에 비해 사후점수가 유의하게 증가한 것으로 나타났다. 그리고 하위영역별 변화는 심리내적인 일치성과 대인관계 일치성이 각 집단의 남편과 아내 모두 사후점수가 유의하게 증가하였다. 그러나 우주-영적인 일치성에 있어서는 일반부부집단과 갈등부부집단에서만 남편과 아내 모두 유의한 증가를 나타냈으며, 일반부인집단의 남편과 아내 둘 다 일치성의 사후점수의 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

<표 11> 집단별, 하위영역별 남편, 아내의 일치성의 사전-사후 평균의 차이 검증

M(SD)	일반부부집단			갈등부부집단			일반부인집단		
	사전검사	사후검사	paired t	사전검사	사후검사	paired t	사전검사	사후검사	paired t
일치성									
남편	3.57(0.35)	3.97(0.24)	-4.42**	3.19(0.12)	3.77(0.07)	-15.81*	3.30(0.24)	3.52(0.22)	-3.50**
아내	3.37(0.20)	3.81(0.18)	-11.89***	3.03(0.24)	3.66(0.17)	-12.45***	3.50(0.27)	3.83(0.18)	-3.63**
심리내적									
남편	3.40(0.48)	3.81(0.40)	-3.12**	3.08(0.19)	3.69(0.17)	-11.88***	3.25(0.40)	3.60(0.27)	-2.76*
아내	3.30(0.20)	3.70(0.31)	-4.96**	3.01(0.37)	3.61(0.20)	-6.21***	3.43(0.41)	3.96(0.29)	-4.10**
대인관계									
남편	3.30(0.44)	3.81(0.31)	-5.64***	3.06(0.18)	3.71(0.15)	-14.04***	3.11(0.25)	3.41(0.18)	-3.83**
아내	3.09(0.27)	3.73(0.11)	-7.64***	2.70(0.27)	3.49(0.18)	-13.56***	3.28(0.38)	3.68(0.19)	-3.50**
우주영적									
남편	4.57(0.29)	4.74(0.22)	-1.35*	3.48(0.35)	3.93(0.30)	-6.61*	3.69(0.38)	3.60(0.33)	0.88
아내	3.97(0.50)	4.26(0.41)	-1.64*	3.58(0.35)	4.15(0.40)	-5.23*	4.11(0.38)	3.89(0.20)	1.47

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

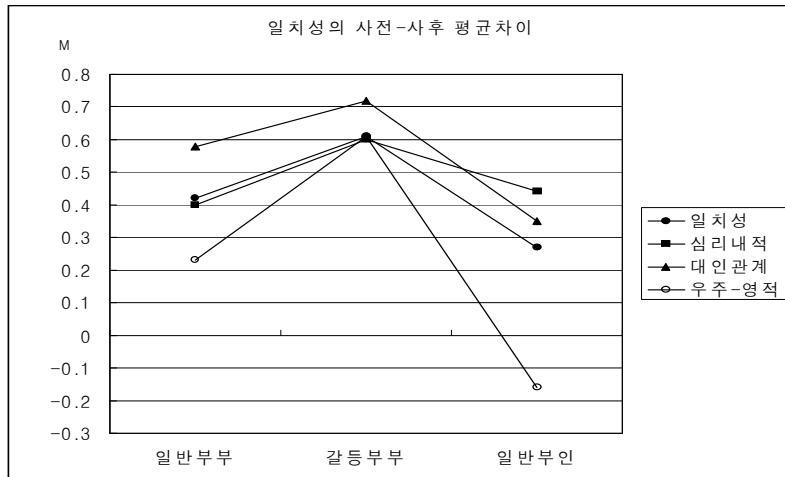
또한 프로그램의 실시가 집단에 따라 부부의 일치성에 미친 효과의 차이가 있는지를 알아보기 위해 참여집단과 비 참여집단의 사전검사를 공변인으로 하여 세 집단의 사후검사 공변량 분석(ANCOVA)을 하였으며, 세 집단(일반부부집단, 갈등부부집단, 일반부인집단)간에 일치성의 효과가 통계적 ($F_{(3,48)}=42.37, p<.001$)으로 유의한 차이가 있었다. 이러한 집단 간의 효과의 차이를 구체적으로 알아보기 위해 일치성의 사전-사후 검사 평균점수의 차이를 다중비교 분석(Scheffe test)하였다. 그 결과는 <표 12>와 같으며, 집단별 평균차이를 도식화하면 <그림2>와 같다.

<표 12> 집단별, 하위영역별 일치성의 사전-사후 평균차이의 다중비교

M(SD)/S	일반부부집단	갈등부부집단	일반부인집단	F
일치성	0.42 (0.18) a	0.61 (0.12) b	0.27 (0.23) a	42.37***
심리내적	0.40 (0.28) a	0.60 (0.21) b	0.44 (0.39) a	13.57***
대인관계	0.58 (0.23) a	0.72 (0.16) a	0.35 (0.29) b	38.79***
우주/영적	0.23 (0.39) a	0.61 (0.29) a	-0.16 (0.39) b	19.0***

S: scheffe, *** p< .001

<그림 2> 집단별, 하위영역별 일치성의 사전-사후 평균차이



집단 간 효과의 차이 분석결과, 갈등부부집단의 부부들이 일반부부집단과 일반부인집단의 부부들 보다 전반적인 일치성이 더 증진된 것으로 나타났으며, 일반부부집단과 일반부인집단간에는 통계적으로 유의한 효과의 차이는 나타나지 않았다. 하위영역별 효과의 차이는 심리내적인 영역에서는 일반부부집단과 갈등부부집단이 일반부인집단보다 더 효과가 있고, 대인관계 영역과 우주영적인 영역에서는 일반부부집단과 갈등부부집단의 효과가 일반부인집단의 효과 보다 더 크게 나타났다. 이는 부부성장프로그램의 실시가 일반부부들보다 갈등이 있는 부부들의 심리내적 일치성을 증진시키는데 더 효과가 있으며, 대인관계 일치성과 우주영적인 일치성은 부부가 함께 참여한 집단이 부인만 참여한 집단보다 더 효과가 있음을 시사한다. 우주영적인 일치성의 경우 일반부인집단의 효과는 오히려 감소한 것으로 나타났다.

2) 질적 분석결과

프로그램의 실시에 따른 개인성장 효과의 질적분석은 프로그램 전 과정에 대한 참여부부들의 발표내용과 소감 나눔에서 부부 각자의 주관적 변화를 중심으로 자신에 대한 자각과 이해, 수용을 통한 자기존중을 자아존중감의 변화로 해석하였고, 의사소통과 갈등해결에서 부부 각 개인의 일치적 표현을 일치성의 변화로 분석하였다.

긍정적 자원의 자각과 긍정적 감정 나눔의 중요성 인식

참여자들은 자신들의 긍정적 자원을 배우자를 통해 인식하고, 긍정적 감정을 나눔으로써 자신을 긍정적으로 느끼는 변화를 보였다. 또한 배우자의 강점을 단점으로 인식하고 있었음을 자각하고 자신을 이해하였고, 긍정적인 표현을 함으로써 자신들이 변화되는 것을 확인하였다. 갈등집단부부들은 그들의 강점이 현재 부부생활에서 갈등의 요소가 되고 있음을 인식하고 변화하는 모습이 보였다. 일반부인집단에서는 배우자를 통한 상호지지는 없었으나 참여자들 간에 긍정적 역동이 일어나면서 배우자에 대한 긍정적 표현이 자신들을 더 긍정적으로 느끼게 함을 인식하는 것을 볼 수 있었다.

‘나를 배려하고 이해하려는 모습이 고맙고, 내가 중요한 사람으로 느껴져요.’

(일반부부, 아내 1)

‘집 사람은 정리정돈을 정말 잘해요, 굉장히 질서가 있습니다. 그게 내가 늘 잘 못한다는 것 같아 스트레스가 많았어요. 그런 마음이 불편한 관계를 만든 것 같아요. 잘한다고 말하고 나니 오히려 마음이 편하고 좋습니다.’(갈등부부, 남편 1)

‘남편의 강점을 다른 사람들에게 말하니까 나도 좀 올라가는 것 같고 기분이 좋아진다. 칭찬하면 상대방을 위한다고 생각했는데 나 자신도 위하는 것이 되는 것 같다.’ (일반부인 1)

지각의 차이에 대한 자각 및 이해, 수용을 통한 변화

예술적 표현기법으로 사용된 색소금 작업을 통해 참여자들이 자신들의 지각체계를 경험함으로써, 서로 동일하거나 유사한 가치를 추구하면서도 방법이 다른 것을 가치가 다르다고 생각했음을 자각했고, 색의 움직임과 변화를 통해 자신을 이해하고 변화하는 모습을 보였다.

‘실제 자기주장이 강해서 남을 비판적으로 바라본 사람이 제가 아니었나 생각했어요. 내 생각에 따르지 않으면 비판적 시각으로 바라보고 주장을 고집했는데, 병을 섞어보니까 마음에 와 닿습니다’ (일반부부, 남편1)

‘가치가 같은데도 내 틀에만 맞추기를 강요하고 정죄한 것 같네요. 내 방식만 고집하지 말자 생각합니다’ (갈등부부, 아내1)

‘생활 속에서 어느 면에 가치를 두고 살았나... 제 생활이 생각대로 살고 있지 않구나, 실제 생활과 다르구나 느낍니다.’ (갈등부부, 남편2)

‘남편이 와서 저와 다르게 답았으면 화가 났을 것 같아요. 깨닫지 못했던 걸 알아서 마음이 뺨 떨어진 것 같아요’ (일반부인 2)

원가족의 영향에 대한 자각 및 이해, 수용을 통한 변화

또한 원가족규칙 탐색을 통해 참여자들이 배우자와의 혹은 자녀들과, 다른 가족들과의 관계에서 힘들었던 것이 자신들이 깨닫지 못하고 강하게 붙잡고 있는 규칙 때문임을 자각하였다. 그 규칙들은 자신들이 옳다고 생각하고 있던 것이지만 자기 자신들을 묶고 있었으며, 원가족에서 배웠거나 자기

도 모르게 학습된 것임을 인식하게 되었다. 따라서 원가족규칙이 자신들의 삶에 미친 영향을 돌아보면서 새롭게 경험하고, 그것으로부터 자유로워졌으며, 지금부터의 삶에서 융통적으로 변화시키려는 것이 확인되었다.

‘옳고 그름의 법칙이 아니라... 유교의식에서 자라온 환경 때문에 강했는데 부드러운 남자가 되어야겠다. 약속은 반드시 지켜야 한다고 생각해서 내가 한말에 스트레스를 받고, 약속을 지키지 못하거나, 과속 신호위반 등을 하면 무척 스트레스를 받았는데 상황에 따라 못 지킬 수도 있다. 늦으면 전화연락을 통해서 표현하면 되겠구나. 바 꾸니 편안해 지는 것을 느꼈다.’(일반부부, 남편2)

‘자신을 완벽하게 하려고 많이 노력했다... 동생들에게 본이 되어야 한다는 것들이 스스로를 억누르면서. 동생들 부모역할을 하다 보니 강했던 것 같다. 나를 돌아봤을 때 너무 힘든 생활을 해왔구나. 지금은 안할 수도 있다, 힘들면 안해도 된다, 그렇게 마음먹으니 너무 가뿐하다.’(갈등부부, 아내2)

“마음속에 ‘절대로’가 많았던 것 같아요. 세상에 ‘절대로’는 없다라는 말이 많이 생각이 나네요. ‘그랬으면 좋겠다’고 하니까 나를 놓아준다고 할까, 몸이 참 가벼워진 느낌이에요.”(일반부인 3)

참여자들이 자신의 긍정적 자원을 인식하고, 자신을 이해하고, 자신을 묶고 있던 틀에서 좀 더 자유로워지며, 긍정적으로 새롭게 경험하면서 자신을 존중하는 모습을 보이는 이러한 변화들은 자아존중감을 증진시킨 것으로 볼 수 있으며, 따라서 개인성장을 한 것으로 해석할 수 있다.

삶의 대처방식에 대한 자각 및 이해, 수용을 통한 변화

참여자들이 이제껏 삶의 상황에서 자신을 지키려고 대처해온 방식인 자신들의 주된 의사소통유형을 알고, 의사소통 유형의 경험을 통해 그 대처방식을 사용하는 자신들의 내면의 감정이나 지각, 기대, 열망 등을 자각하고 자신을 이해하고 수용하며, 일치적으로 변화하는 모습이 확인되었다. 또한 가족조각을 통해 원가족의 역동을 경험하고 통찰하여 자신을 진정으로 이해, 수용했으며, 대처방식을 일치적으로 바꾸려고 했다.

“평소에 제가 다른 사람 피해 안주고, 합리적으로 잘 살고 있다고 생각했다, 그런데 가족들이나 외부 공동체에서 화를 잘 안내는데, 가끔 뭔가 손해보는 듯한 느낌이 좀 있었다, 내 감정을 느끼지 않는다는 생각은 전혀 못했다.” (일반부부, 남편3)

“비난형 경험하면서 내 대처방식이 스트레스 받으면 소리부터 치고 말하는 게 아닌가 싶다. 무언가 내 속에서 요구하는 것이 있음을 느꼈다.” (일반부부, 아내2)

“회유할 때 기분이 썩 좋지 않았고, 이유 없이 비난 받는 것 같아 억울한 마음이 들었어요. 그런데 비난형이 저에게 딱 맞는 것 같다. 평소에 제 모습이... 역할하면서 제안에 모습들을 바라볼 수 있었다.” (갈등부부, 아내3)

“싫어하고 안 해야겠다고 생각했던 모습인데 내가 바로 그 모습을 하고 있다. 남편이나 아이를 대할 때 그런 모습이.” (갈등부부, 아내4)

“제 원가족 조각을 보면서, 마음이 늘 불안하고 아버지가 원망스러웠고 형에게 불만이 많았는데 이야기를 다 들어보니 각자의 입장에서 고통스러웠을 거라는 생각이 들어요. 같이 손을 잡으니까 안정이 된다. 아버지가 무척 엄해서서 우리보다는 가문이나 주위를 의식하시고 완고하시고 그랬는데, 아버지 역할을 한 분이 가족들에게

사랑을 주지 못했는데 가까이에서 사랑을 주고 싶다고 하며, 올라가 있을 땐 나만 높아져있고 가족들은 우리러보지 않은 것 같았다고 할 때, 아버지를 다시 한사람 인간으로 대면할 수 있었다. 아버지도 혼자 무척 외로우셨겠다. 돌아가셨는데, 지금까지 아버지에 대한 정은 잊고 있었다. 아버지가 용서가 된다. 마음이 한결 가벼워진 느낌이다.” (갈등부부, 남편3)

“마음은 안 그런데 제가 비난하듯이 말을 하는 것 같다. 마음과 일치되는 표현을 해 보니 마음이 편하게 느껴진다.“ (갈등부부, 남편4)

“회유할 때는 왠지 억울함이 들었는데, 비난할 때는 평상시에 못했던 것을 발산하니 속이 시원하지만, 남을 손가락으로 가리키면서 말하려니까 마음이 불편합니다. 내 마음과 겉으로 표현하는 것이 일치적이게 해야겠다.“ (일반부인 4)

“다른 사람을 비난하는 것이 일시적으로 시원하면서도 돌아서니 씁쓸한데, 내 안을 보니 뭔가 마음이 채워지지 않아서 그랬구나하는 느낀다.” (일반부인 5)

상호작용의 내적요소들에 대한 자기 통찰 및 이해를 통한 변화

참여자들이 갈등상황에서 서로가 반응하는 반응의 내면 상호작용 요소들을 탐색하고, 역할극을 통하여 경험하면서, 자신들의 규칙과 방어기제들을 인식하고 원가족규칙과 관련하여 이해하며 상호작용요소들을 새롭게 바꾸어 일치적 표현을 하는 것을 볼 수 있었다. 갈등집단부부들이 다른 집단부부들에 비해 좀 더 강한 틀을 가지고 있음을 드러냈고, 자각하면서 변화하는 것을 볼 수 있었다.

“내 위주로 생각하고 해석하고, ‘내가 하는 말을 다 알아들을 것이다’라는 생각으로

내 방식대로만 말을 했다. 내 자신이 고민하고 있었음을 새삼 깨닫게 되고, 미처 알지 못했던 어려움을 그대로 이야기할 수 있어서 좋았다.”(일반부부, 남편4)

“상대방의 이야기를 들었을 때 내가 가진 규칙들로 인해 왜곡된 해석을 한 부분들이 많다는 것을 경험했다. 규칙이 아니라 지침으로 바뀌야겠다고 다짐했다. 다른 집들도 비슷한 과정을 겪어가는구나 느낀다.” (일반부부, 아내3)

“내 마음대로 해석해서 상처받지 않는 것이 중요한 것 같다. 그래서 내 마음대로 판단해서 화내고 상처받지 말고 ” (일반부부, 아내4)

“참 공격적으로 말했었다는 것을 알게 되었다. 그동안 아내에게 말했던 방식이 서로 싸움을 일으키는 것이라 깨달아 진다.” (갈등부부, 남편5)

“내 주관과 관점을 너무 내세웠던 것 같다. 아내가 내 말을 안 듣는 것 같으면 더 화가 나서 꼭 내 입장을 이해시키려고 한 것 같고.” (갈등부부, 남편6)

“제가 굉장히 제 머릿속에 도식이 강하다고 느꼈다. 다른 사람들이 나한테만 맞춰오던 부분에 대해 미안함과 감사함이 든다. 이젠 안 그럴 수 있다.”
(갈등부부, 아내4)

“한 쪽에서만 강요하기 보다는 서로 변해서 좋은 부분으로... 말 하나라도 상대방의 감정을 상하지 않도록 노력을 해야겠다. 힘든 부분이 있는데 저만 그런 줄 알았더니 다른 분들도 그렇다는 것을 알고 괜찮아졌다. 내가 힘들어 하는 게 무언지도 알겠다. 나 자신을 신뢰하지 못한다고 느껴서 대립한 것 같다. 나 자신을 이해하니 말의 표현도 달라지는 것 같다.” (일반부인 6)

참여자들이 자신의 삶의 대처방식을 자각하고 이해, 수용하며 일치적인 의사소통을 하려 했으며, 배우자와의 상호작용에서 자신들의 규칙과 방어기제들을 자각하고 그것으로부터 자유롭게 변화하여 일치적 표현을 하려는 모

습을 보이는 변화들은 부부 각자의 일치성을 증진시킨 것으로 해석할 수 있으며, 따라서 개인성장을 한 것임을 나타낸다.

2. 관계성장에 미치는 프로그램의 효과

1) 양적 분석결과

프로그램의 실시가 관계성장에 미치는 효과의 양적분석은 친밀감과 부부 관계에서의 공감, 존중, 일치 수준의 변화를 측정, 분석하였다.

(1) 친밀감

참여집단과 비 참여집단의 친밀감의 사전-사후 점수 평균과 표준편차는 <표13>와 같다.

<표 13> 집단별, 하위영역별 친밀감의 사전-사후 점수 평균 및 표준편차

M(SD)	참 여 집 단						비 참여집단	
	일반부부집단		갈등부부집단		일반부인집단		사전검사	사후검사
	사전검사	사후검사	사전검사	사후검사	사전검사	사후검사		
친밀감	4.10(0.52)	4.41(0.37)	3.13(0.60)	3.88(0.52)	3.39(0.53)	3.69(0.41)	3.61(0.37)	3.60(0.35)
인지적	3.89(0.54)	4.27(0.41)	3.01(0.67)	3.74(0.66)	3.44(0.36)	3.81(0.50)	3.54(0.42)	3.54(0.39)
정서적	4.43(0.39)	4.61(0.29)	3.26(0.63)	4.04(0.60)	3.46(0.66)	3.54(0.59)	3.78(0.57)	3.79(0.51)
성적	3.97(0.87)	4.36(0.61)	3.13(0.75)	3.86(0.48)	3.37(0.77)	3.72(0.32)	3.51(0.51)	3.50(0.47)

본 프로그램의 실시가 부부의 친밀감에 미친 효과를 알아보기 위해 참여 집단과 비 참여집단의 사전검사를 공변인으로 하여 집단별 사후검사 공변량 분석(ANCOVA)을 하였고, 그 결과는 <표14>와 같다. 사후효과 분석결과, 비 참여집단과 참여집단(일반부부집단, 갈등부부집단, 일반부인집단) 간에 프로그램의 실시에 따른 친밀감의 효과가 각각 통계적($F_{(1,32)}=117.11, p<.001$; $F_{(1,34)}=115.78, p<.001$; $F_{(1,36)}= 27.79, p<.001$)로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

<표 14> 참여·비참여집단 간 친밀감의 사후검사 점수 공변량 분석표

변량원	자승화	자유도	평균자승	F
일반부부집단				
집단	1.40	1	1.40	117.11***
공변인	3.53	1	3.53	259.19***
오 차	.347	29	0.12	
전체	504.23	32		
갈등부부집단				
집단	3.43	1	3.43	115.78***
공변인	5.13	1	5.13	173.05***
오 차	.92	31	.30	
전체	474.37	34		
일반부인집단				
집단	.78	1	.78	27.79***
공변인	4.03	1	4.03	143.17***
오 차	.92	33	.02	
전체	477.95	36		

*** p< .001

즉 프로그램에 참여한 일반부부집단, 갈등부부집단, 일반부인집단 부부들이 프로그램에 참여하지 않은 집단 부부들보다 부부친밀감의 증진 효과가 있음을 나타낸다. 이는 부부성장 프로그램의 실시가 중년기의 일반부부, 갈등이 있는 부부, 부인만 프로그램에 참여한 부부들의 친밀감을 향상시켰으며, 따라서 관계성장에 효과가 있음을 시사한다.

프로그램의 실시에 따른 집단별 남편과 아내의 친밀감의 변화를 알아보기 위해 사전-사후검사 평균의 차이를 검증(paired t-test)을 하였다. 각 집단 별로 남편, 아내의 친밀감 변화에 대한 분석결과는 <표15>와 같다.

<표 15> 집단별, 하위영역별 남편, 아내의 친밀감의 사전-사후 평균의 차이 검증

M(SD)	일반부부집단			갈등부부집단			일반부인집단		
	사전검사	사후검사	paired t	사전검사	사후검사	paired t	사전검사	사후검사	paired t
친밀감									
남편	4.09(0.56)	4.43(0.41)	-4.20**	3.28(0.39)	4.00(0.49)	-7.28***	3.50(0.55)	3.76(0.39)	-2.55*
아내	4.10(0.52)	4.40(0.36)	-4.34**	2.99(0.76)	3.76(0.54)	-8.35***	3.28(0.52)	3.63(0.45)	-4.48**
인지적									
남편	3.77(0.63)	4.26(0.41)	-2.79**	3.25(0.58)	4.03(0.56)	-4.65**	3.58(0.37)	3.87(0.50)	-2.39*
아내	4.00(0.46)	4.29(0.45)	-3.33**	2.78(0.70)	3.45(0.66)	-5.16**	3.31(0.32)	3.76(0.52)	-3.88**
정서적									
남편	4.54(0.30)	4.71(0.23)	-2.52**	3.35(0.48)	4.10(0.61)	-3.57**	3.47(0.73)	3.64(0.56)	-0.98*
아내	4.31(0.46)	4.51(0.32)	-1.87*	3.18(0.77)	3.98(0.63)	-6.38***	3.44(0.63)	3.54(0.53)	-0.23*
성적									
남편	3.94(0.96)	4.31(0.73)	-2.77**	3.23(0.65)	3.88(0.50)	-3.20**	3.44(0.64)	3.76(0.28)	-1.62
아내	4.00(0.85)	4.40(0.52)	-2.76**	3.03(0.88)	3.85(0.49)	-4.71**	3.09(0.89)	3.39(0.38)	-2.62

* p< .05 ** p< .01 *** p< .001

분석결과, 참여집단의 남편, 아내 모두 친밀감 전반에 있어서는 사전점수에 비해 사후점수가 유의하게 증가한 것으로 나타났다. 그러나 하위영역인 인지적친밀감, 정서적친밀감은 참여집단의 남편, 아내 모두 유의한 증가를 보였으나, 성적친밀감은 일반부부집단과 갈등부부집단의 남편과 아내는 유의한 증가를 나타냈으며, 일반부인집단의 남편과 아내의 성적친밀감의 변화는 유의하지 않았다.

또한 프로그램의 실시가 집단에 따라 부부의 친밀감에 미친 효과의 차이가 있는지를 알아보기 위해 ANCOVA로 분석한 결과, 세 집단(일반부부집단, 갈등부부집단, 일반부인집단) 간에 친밀감의 효과가 통계적($F_{(3,48)}=46.27, p<.001$)으로 유의한 차이가 있었다. 이들 효과의 차이를 구체적으로 알아보기 위해 친밀감의 사전-사후 검사 평균점수의 차이를 다중비교 분석(Scheffe test)하였다. 그 결과는 <표 16>과 같으며, 집단별, 하위영역별 친밀감의 평균차이는 <그림3>에 나타나 있다.

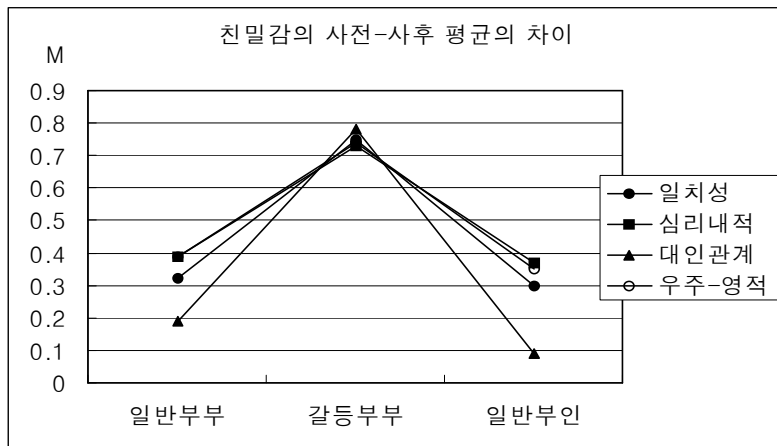
<표 16> 집단별, 하위영역별 친밀감의 사전-사후 평균의 차이 다중비교

	일반부부집단	갈등부부집단	일반부인집단	F
M(SD)/S				
친밀감	0.32(0.19) a	0.75(0.26) b	0.30(0.27) a	46.27***
인지적	0.39(0.36) a	0.73(0.41) b	0.37(0.35) a	13.31***
정서적	0.19(0.23) a	0.78(0.47) b	0.09(0.62) a	11.44***
성적	0.39(0.35) a	0.74(0.53) a	0.35(0.63) b	10.01***

S: scheffe, *** p < .001

집단 간 효과의 차이 분석결과, 전반적인 친밀감과 인지적, 정서적 친밀감의 효과는 갈등부부집단이 다른 두 집단보다 더 증진된 것으로 나타났으며, 일반부부집단과 일반부인집단의 효과의 차이는 유의하지 않았다.

<그림 3> 집단별, 하위영역별 친밀감의 사전-사후 평균차이



성적친밀감은 일반부부집단과 갈등부부집단이 일반부인집단보다 더 효과가 있는 것으로 나타났으며, 일반부부집단과 갈등부부집단의 효과의 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 부부성장프로그램의 실시가 일반부부들보다 갈등이 있는 부부들의 전반적인 친밀감을 증진시키는데 더 효과가 있으며, 일반부부의 경우 부부가 함께 참여한 집단과 부인만 참여한 집

단 간의 전반적인 친밀감 증진의 효과는 차이가 없으나, 성적친밀감의 증진은 부부가 함께 참여한 집단이 부인만 참여한 집단보다 더 효과가 있음을 시사한다. 결과적으로 부부성장프로그램의 실시가 갈등이 있는 중년기 부부들의 관계성장에 더 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

(2) 부부관계(공감, 존중, 일치)

참여집단과 비 참여집단의 부부관계의 사전-사후 점수 평균과 표준편차는 <표 17>과 같다.

<표 17> 집단별, 하위영역별 부부관계의 사전-사후 점수 평균 및 표준편차

M(SD)	참 여 집 단						비 참여집단	
	일반부부집단		갈등부부집단		일반부인집단		사전검사	사후검사
	사전검사	사후검사	사전검사	사후검사	사전검사	사후검사		
부부관계	1.44(0.63)	2.06(0.52)	0.11(1.07)	1.15(0.72)	0.89(0.74)	1.38(0.51)	0.82(0.73)	0.82(0.72)
존중	1.87(0.68)	2.35(0.45)	0.27(1.45)	1.50(0.80)	1.40(0.66)	1.48(0.60)	1.11(0.76)	1.12(0.76)
공감	1.18(0.67)	1.86(0.58)	-0.18(1.06)	0.74(0.77)	0.58(0.87)	1.43(0.57)	0.58(0.85)	0.59(0.84)
일치	1.28(0.69)	1.96(0.57)	0.25(0.83)	1.22(0.65)	0.68(0.66)	1.03(0.43)	0.62(0.34)	0.62(0.37)

프로그램의 실시가 부부관계에 미친 효과를 알아보기 위해 참여집단과 비 참여집단의 사전검사를 공변인으로 하여 집단별 사후검사 공변량 분석(ANCOVA)을 하였으며, 그 결과는 <표 18>과 같다. 사전검사 점수의 효과를 통제된 상태에서 사후효과를 분석한 결과, 비 참여집단과 참여집단(일반부부집단, 갈등부부집단, 일반부인집단)간에 프로그램의 실시에 따른 부부

관계의 효과가 각각 통계적($F_{(1,32)}=142.83, p<.001$; $F_{(1,34)}=70.14, p<.001$; $F_{(1,36)}=44.22, p<.001$)로 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 부부성장 프로그램의 실시가 일반부부, 갈등이 있는 부부, 부인만 프로그램에 참여한 부부들의 부부관계를 향상시켰으며 관계성장에 효과가 있음을 시사한다.

<표 18> 참여, 비 참여집단 간 부부관계의 사후검사 점수 공변량 분석표

변량원	자승화	자유도	평균자승	F
일반부부집단				
집단	2.45	1	2.45	142.83***
공변인	11.88	1	11.88	692.82***
오 차	.497	29	0.01	
전체	85.14	32		
갈등부부집단				
집단	4.79	1	4.79	70.14***
공변인	14.54	1	14.54	212.73***
오 차	2.119	31	.06	
전체	51.59	34		
일반부인집단				
집단	3.84	1	3.84	44.22***
공변인	10.45	1	10.45	120.42***
오 차	2.86	33	.08	
전체	71.62	36		

*** p < .001

프로그램의 실시에 따른 집단별 남편과 아내의 부부관계의 변화를 알아보기 위해 사전-사후 검사 평균의 차이검증(paired t-test)을 하였다. 각 집단

별로 남편, 아내의 부부관계의 변화에 대한 분석결과는 <표 19>와 같다. 분석결과, 참여집단의 남편, 아내 모두 부부관계 전반에 있어서는 사전점수에 비해 사후점수가 유의하게 증가한 것으로 나타났다.

<표19> 집단별, 하위영역별 남편, 아내의 부부관계의 사전-사후 평균의 차이 검증

M(SD)	일반부부집단			갈등부부집단			일반부인집단		
	사전검사	사후검사	paired t	사전검사	사후검사	paired t	사전검사	사후검사	paired t
부부관계									
남편	1.41(0.68)	2.07(0.59)	-11.60***	0.44(1.08)	1.29(0.76)	-4.72**	1.00(0.71)	1.56(0.57)	-5.00**
아내	1.47(0.62)	2.04(0.49)	-7.291***	-0.22(1.03)	1.02(0.70)	-8.14***	0.78(0.79)	1.19(0.48)	-4.288**
존중									
남편	1.82(0.79)	2.38(0.49)	-3.343**	0.71(1.47)	1.63(0.91)	-3.92**	1.38(0.73)	1.36(0.63)	1.03
아내	1.91(0.62)	2.32(0.44)	-3.79**	-0.17(1.37)	1.38(0.71)	-5.69**	1.42(0.63)	1.61(0.61)	-1.38*
공감									
남편	1.24(0.68)	1.62(0.64)	-18.25***	0.07(1.14)	0.92(0.79)	-3.79**	0.72(0.78)	1.33(0.52)	-5.98**
아내	1.13(0.70)	1.80(0.57)	-4.42**	-0.44(0.99)	0.55(0.75)	-7.47***	0.44(0.98)	1.03(0.63)	-4.02**
일치									
남편	1.18(0.75)	1.53(0.66)	-6.87**	0.55(0.72)	1.32(0.64)	-4.64**	0.89(0.50)	1.21(0.45)	-5.91*
아내	1.38(0.67)	1.98(0.53)	-5.81**	-0.04(0.87)	1.12(0.69)	-9.29***	0.50(0.69)	0.85(0.38)	-6.11*

* p< .05 ** p< .01 *** p< .001

그러나 하위영역별 변화에 대한 분석 결과, 부부관계에서 공감과 일치에 대한 지각의 정도는 남편과 아내 모두 프로그램 실시 후 유의하게 증가하였으나 존중에 대한 지각의 정도는 아내 만 유의하게 증가되었고, 남편의 사후점수 변화는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 프로그램에 참여하지

않은 일반부인집단의 남편이 아내가 자신을 존중한다고 지각하는 정도의 변화가 없었다고 해석할 수 있다.

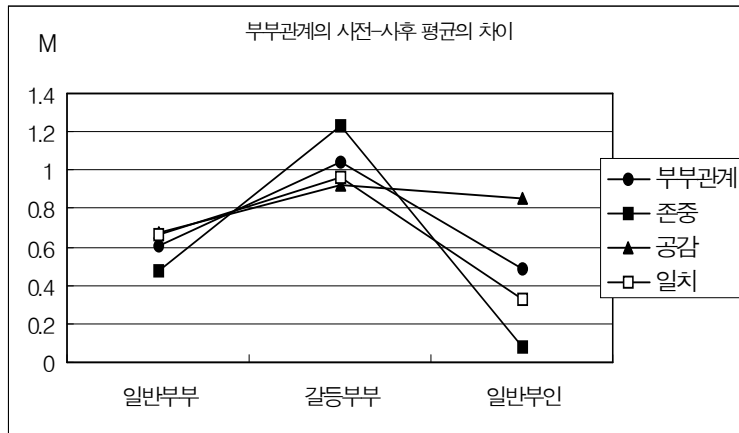
또한 프로그램의 실시가 집단에 따라 부부관계에 미친 효과의 차이가 있는지를 알아보기 위해 ANCOVA로 분석한 결과, 세 집단(일반부부집단, 갈등부부집단, 일반부인집단)간에 부부관계의 효과가 통계적($F_{(3,48)}=31.98$, $p<.001$)으로 유의한 차이가 있었다. 이들 효과의 차이를 구체적으로 알아보기 위해 부부관계의 사전-사후 검사 점수의 평균의 차이를 다중비교 분석(Scheffe test)하였다. 분석결과는 <표 20>과 같으며, 집단별, 하위영역별 부부관계의 평균차이를 도식화하면 <그림4>와 같다.

<표 20> 집단별, 하위영역별 부부관계의 사전-사후 평균의 차이 다중비교

	일반부인집단	갈등부부집단	일반부인집단	F
M(SD)/S				
부부관계	0.61 (0.18) a	1.04 (0.49) b	0.49 (0.47) a	31.98***
존중	0.48 (0.36) a	1.23 (0.77) b	0.08 (0.67) c	19.97***
공감	0.68 (0.28) a	0.92 (0.51) b	0.85 (0.54) a	16.45***
일치	0.67 (0.28) a	0.96 (0.45) a	0.33 (0.13) b	26.16***

S: scheffe, *** $p<.001$

<그림 4> 집단별, 하위영역별 부부관계의 사전-사후 평균차이



집단 간 효과의 차이 분석결과, 전반적인 부부관계의 효과는 갈등부부집단이 다른 두 집단보다 더 증진된 것으로 나타났으며, 일반부부집단과 일반부인집단의 효과의 차이는 유의하지 않았다. 하위영역별 효과의 차이 분석결과는 부부존중의 수준은 갈등부부집단이 가장 효과가 크고, 일반부인집단이 가장 낮게 나타났다. 이는 남편과 아내의 부부관계 하위영역별 분석결과에서 부인집단의 남편의 존중에 대한 사후변화가 유의한 차이가 없었음과 관련되는 것으로 볼 수 있다. 즉 부부가 함께 프로그램에 참여할 때 부인만 참여하는 경우보다 부부관계에서 배우자에 대해 지각하는 존중의 효과가 더 큰 것으로 볼 수 있다. 또한 공감수준은 갈등부부집단이 다른 두 집단보다 효과가 크고, 일반부부집단과 일반부인집단의 효과의 차이는 유의하지 않았다. 일치수준은 갈등부부집단과 일반부부집단이 일반부인집단보다 효과가 더 있는 것으로 나타났으며, 두 집단 간의 효과의 차이는 유의하지 않

았다. 이러한 결과는 부부성장프로그램의 실시가 일반부부들보다 갈등이 있는 부부들의 전반적인 부부관계를 증진시키는데 가장 효과가 있으며, 하위영역인 부부존중과 일치하는 부부가 함께 참여하는 것이 부인만 참여한 경우보다 효과가 더 큰 것으로 볼 수 있다. 결과적으로 부부성장프로그램의 실시가 갈등이 있는 중년기 부부들의 관계성장에 더 효과가 있다고 해석할 수 있다.

2) 질적 분석결과

관계성장은 프로그램 참여에서 일어나는 참여자들의 배우자에 대한 자각과 이해, 수용하는 모습들을 중심으로 관계적 변화를 분석하였다.

프로그램의 실시에 따른 관계성장 효과의 질적분석은 프로그램 전 과정을 통한 참여부부들의 발표내용과 소감 나눔에서 주관적인 관계변화를 중심으로, 배우자에 대한 자각 및 이해를 통한 관계의 변화를 친밀감의 변화로 해석하였고, 배우자가 지각하는 상호작용의 변화를 부부관계의 변화로 분석하였다.

배우자에 대한 자각과 긍정적 감정 나눔을 통한 친밀감 형성

참여자들은 배우자의 강점자원을 자각하고, 긍정적 감정을 나눔으로써 배우자와의 관계에서 변화를 보였다. 또한 서로에 대해 긍정적 감정이 일어나고 전체 역동이 긍정적으로 흐르며 참여자들 간에 상호 친밀감이 형성되

었다.

“가장 좋았다고 생각되는 경험이 서로 다르니까 솔직히 좀 놀랐어요. 알고 나니까 더 좋네요. 혼자가 아니라 서로 조화를 잘 이루어야 한다는 것을 깨달았습니다. 둘이서 고운소리를 만들겠습니다.” (일반부부, 아내1)

“모두 좋은 말들을 하니깐 더 좋은 사람들로 보이고 제 기분도 올라갑니다.”
(일반부부, 남편2)

“뭘 원하는지 기대하는지 잘 모르고 있다는 생각이 들었어요. 둘 다 행복하게 살고 싶다는 생각은 하고 있다는 것을 알게 되어 마음이 좀 놓이네요.”
(갈등부부, 남편4)

“남편이 모를 거라고 생각했는데 잘 알고 있고... 남편과 이런 내용의 이야기를 해본적이 없다. 좋은 점 찾기 하니깐 말이 조금은 통하는 것 같다.”
(갈등부부, 아내5)

지각의 차이에 대한 자각 및 이해, 수용을 통한 관계변화

부부 간의 서로 다른 면을 탐색하고 인식하면서 서로를 받아들이는 모습을 보였다(일반부부 아내5, 남편5). 예술적 표현기법을 통해 참여자들이 자신들의 지각체계를 시각적으로 경험함으로써 서로 동일하거나 유사한 가치를 추구하면서도 방법이 다르거나, 다른 가치들도 나름대로 의미가 있음을 강하게 경험하였다(일반부부 아내3, 일반부인 1). 이를 통해 상대방을 수용하려는 모습을 보였으며, 서로의 차이를 이해하고 조정하는 모습이 나타났고(갈등부부 남편5), 관계에서의 혼란을 경험하기도 했다(갈등부부 아내5).

색소금 작업에서 참여자들은 부부가 서로 다름을 수용함으로써 더욱 아름다운 부부가 될 수 있음을, 즉 서로가 성장할 수 있음을 경험했다.

“남편이 저를 좋아하는 표현으로 장난을 친다고 생각했는데, 진짜 사랑을 느낄 때는 신체적 접촉을 하고 싶다는데, 제대로 답해주지 못한 것 같아 미안하네요.”

(일반부부, 아내5)

“사랑 표현법이 제가 하는 방법이 마음속까지 안 닿아온답니다. 늘 제가 하는 방법이 맞는다고만 생각했는데. 아내가 많이 이해됩니다.” (일반부부, 남편5)

“누구나 추구하는 성향이 비슷한데 다르게 보여질 수 있구나. 그 사람이 다르게 보여지더라도 추구하는 것들을 인정해주고 바라봐줘야겠다는 마음이 들고. 억지로 동화시킬 때 무리가 있다는 것, 옳지 않다는 것을 경험했다. 삶에 녹아나야 하는데...” (일반부부, 아내4)

“그 사람을 인정하자는 깨달음이 닿았고...아내는 가족을 저는 신앙을 강조해서 갈등의 요지가 있는데. 아내를 따라 가족을 중요시하면서 신앙을 중요시하며 평생 노력하겠다고 다짐했습니다.” (갈등부부, 남편5)

“남편과 가치가 다를 줄 알았는데 비슷해서... 내가 이기적으로 남편을 대하지 않았나... 답답하고 혼란스럽다. 왜 그동안 틀리다고 생각했는지. 이해해주고 싶고 돌이켜서 생각하고 싶다. 갑자기 힘이 빠진다. 마음이 좀 무겁고 생각이 많다.”

(갈등부부, 아내5)

“추구하는 것들은 거의 비슷한데, 그것에 대한 생각들을 다르게 갖고 있다는 걸 깨달았어요. 순서와 색깔이 다른데 나름대로 그 자체가 괜찮다는 것 느꼈어요. 남편에게 너무 요구하지 말아야겠어요.” (일반부인 1)

원가족의 영향에 대한 자각 및 이해, 수용을 통한 변화

원가족의 규칙을 탐색하면서 자신들을 묶고 있던 가족규칙의 강한 틀을 통찰하고, 그것이 배우자와의 관계, 자녀와의 관계, 나아가 자신들과 관계하는 모든 사람들과의 관계에 영향을 미치고 있음을 자각하고, 배우자에 대한 이해와 수용을 하였으며, 그 규칙의 틀을 융통적으로 완화시킴으로써 관계의 변화를 보였다.

“자녀에게 순종, 위계질서를 강조하다보니 사랑하지 못했던 것 같다. 그 때문에 아내와도 좀 불편했는데... 아이들이 잘못했을 때, 상황은 고려하지 않고, 강하게 나무랐는데, 제 자신의 모습을 아들을 통해서 본다. 얼마나 고쳐질지 모르지만 노력하겠다.” (일반부부, 남편4)

“아내의 태도와 어머니가 아버지에게 했던 태도를 보면 아내에게 화가 났는데, 가족 규칙에 얽매었던 것 같다. 지침으로 바꾸니 나도 편하고 아내와도 원만해질 수 있다는 것을 느꼈다.” (갈등부부, 남편4)

“제가 감당해야 한다는 생각에 동생들이 잘못되면 제 책임이라는 생각이 많았는데, 내가 그렇게 해봐야 기대치만 올라가니까 저는 그 기대치에 맞추다 보니 항상 힘들고, 지금은 안할 수도 있다, 힘들면 안 해도 된다, 그렇게 바꾸니 너무 가뿐하고 남편과도 덜 부딪힐 것 같다.” (갈등부부, 아내2)

“남편에게 강요했던 것 같아요 제방식대로 생각하고 결정했던 것 같아요 그 사람이 다르게 보여지더라도 추구하는 것들을 인정해주고 바라봐야줘야겠다는 마음이 들죠.” (일반부인 3)

삶의 대처방식에 대한 자각 및 이해, 수용을 통한 변화

참여자들이 자신들의 삶의 대처방식인 의사소통 유형과 역기능적 유형들을 역할연기를 통해 경험해 봄으로써 부부 상호간에 미치는 영향을 이해하고, 변화하는 모습을 보였다. 가족조각 경험을 통해 가족의 역동을 통찰하고 가족과 배우자를 진정으로 이해, 수용하는 변화를 보였으며, 대처방식을 일치적으로 바꾸려고 했다.

“조각의 엄마 역할을 하면서 남편이 무섭고 멀게만 느껴졌는데, 가까이 눈높이를 맞추니까 편안해지고 가깝게 느껴졌어요. 마음이 하나가 되서 같이 한발 한발 나가게 좋아서 나란히 있고 싶었어요.” (일반부부, 아내5)

“형 역할을 하면서 뒤에 있다가 안으로 들어왔는데 비유를 하자면 사과 꼭지였는데 사과 속으로 들어온 기분이 들어요. 뒤에 있어서 가족이 보이지 않고 불안하고 배척당했는데 한 가족이라는 느낌이 들어요. 가끔 자기가 없는 것 같았던 아내 말이 생각하면서 마음이 많이 무거웠어요. 늘 함께해야겠다는 생각입니다.” (일반부부, 남편5)

“지금 보니 나도 아버지랑 똑 같이 가족에 군림한다는 생각도 들고, 아내가 제가 아이들에게 너무 엄하고 차다고 할 때, 아내가 어려서 그렇다고만 생각했고, 그래서 저는 더 이성적으로 대한다고 했는데, 제 자신이 따뜻한 정을 갈구하면서 아내나 아이들에게는 주지 못했다.” (갈등부부, 남편4)

“원가족에서 받은 아픔들을 새로운 관점으로 보게 되었다. 성장과정에서 과거를 잊어버리려고 노력했다. 유쾌했던 기억이 없기 때문에 저런 가족이 되지 말아야지 생각하며 현실에 충실하고 미래를 열심히 준비하며 살았다. 힘들고 고통스러운 과거지만 나름대로 이유가 있다는 마음이 든다... 나를 성장시키는데 방해로만 생각했는데... 아주 그런 것은 아니라는 걸 처음 느꼈다. 갑자기 시원한 바람이 느껴진다.”

(갈등부부, 남편6)

“남편이나 아이들에 한 비난이 나의 기대였다는 것도 경험했다. 제 비난을 받고 자란 아이들 생각, 동생들 생각에... 마음이 편하지 않고, 일치형 경험할 때가 참 좋고 당당해지는 느낌이었다.” (갈등부부, 아내4)

“남편이 비난할 때 엄청 자기 잘난 양 당당하게 보였는데, 내가 실지로 해보니까 많이 힘들고, 남편도 힘들겠다 싶고, 내가 참으면 되지 생각했는데, 상처 안주고 내 말도 해야 한다는 것을 깨달았다.” (일반부인 6)

참여자들은 가족조각 경험에서 원가족의 영향이 현재 자신들의 관계에 영향을 미치고 있음을 자각하였고(갈등부부 남편4), 새로운 관점과 재구성으로 감정과 지각의 변화를 경험하였으며(일반부부 남편5, 일반부부 아내5, 갈등부부 남편6), 비일치적 의사소통 유형을 경험하면서 지각과 감정의 변화를 하였고, 배우자나 자녀를 이해, 수용하는 모습을 볼 수 있었다(갈등부부 아내4, 일반부인 6).

역기능적 상호작용에 대한 자각 및 이해를 통한 변화

부부갈등상황에 대한 각자의 내면빙산 탐색을 통해 역기능적 상호작용을 초래한 배우자와의 걸림돌을 자각하고 경험하면서, 배우자에 대한 이해, 수용을 하고, 새로운 해석으로 일치적 상호작용을 하려는 관계성장의 모습을 보였다.

“내 위주로 생각하고 해석하고.... 나는 그렇지 않다고 생각했는데 아내 입장에서는 서운한 부분이 많다는 것을 알게 되었다.” (일반부부, 남편2)

“제가 감정을 ‘당신은 항상’이라고 표현하니까, 남편이 ‘내가 한두 번 해준 적도 있는데’라고 말해서 자주 부딪혔던 것 같다. 못 마땅한 일이 있을 때 기분이 좋으면 넘어가는데 기분이 좋지 않을 때는 짜증을 냈다. 내 안에서 무엇이 돌아가서 그러는지 분명히 보게 되었다, 남편이 나를 조금이라도 서운하게 하는구나보다 내가 남편한테 ‘나’라는 당신의 ‘아내’라는 인정을 받고 싶었다. 남편은 직장에 가면 다 챙겨주니까, 집에 와서 시키면 이제 내 입장이나 상황을 말해야겠다고 느꼈다.” (일반부부, 아내3)

“아내가 내 말을 안 듣는 것 같으면 더 화가 나서 꼭 내 입장을 이해시키려고 한 것 같고. 남자라는 권위를 살린다는 면에서 아내와 좀 더 솔직하게 나에게 대해 말하지 못한 것 같다. 동등한 입장에서 만나야겠다.” (갈등부부, 남편5)

“규칙이 강하다 못해 독선적인 부분이 참 많았구나. 다른 사람들이 의미를 해석하는 과정을 보면서 남편이 참 힘들었겠구나 느꼈다.” (갈등부부, 아내4)

“제가 좀 얘기를 딱딱 말하고 넘어가서 그게 남편에게는 거칠게 말하는 것으로 들렸을 것 같다. 그런 말투로 얘기를 많이 한 것 같다. 인정받고자 한 것 같다.” (일반부인 2)

“남편과 부딪치면 내가 힘들어지니까 그런 감정을 담고 있는 게 힘들어서 내 의견을 무시한 채 남편의 말에 맞추려고만 한 것 같다. 그게 더 힘들게 한 것 같다” (일반부인 7)

참여자들은 자신들의 내면 걸림돌로 인한 배우자와의 역기능적 상호작용을 자각하고 배우자를 이해하며 변화하는 것(갈등부부 남편5, 일반부인 2, 일반

부인7)을 볼 수 있었다. 또한 배우자의 감정에 대한 자각 및 이해와 수용을 하는 모습(일반부부 남편2, 갈등부부 아내4)을 보였다.

성 상호작용에 대한 자각 및 이해와 수용을 통한 변화

중년기의 자기충족적인 신념은 성생활 영역에서 드러나며, 성생활은 부부 의사소통의 아주 강력한 수단으로서 부부의 잠재적인 즐거움을 개발시켜 부부 친밀감을 높여주고 관계를 성장시키는 중요한 요인이다(Clinebell, 1977)

부부가 배우자와의 성행동에 대한 내면탐색을 통해 자신에 대해 자각하고, 배우자에 대한 이해와 성 상호작용의 중요성을 인식하고 나눔으로서 부부 친밀감을 발전시키는 것을 확인 할 수 있었다. 부부관계에 대한 상징적 형상을 진심으로 빛는 체험을 통해 더욱 깊이 있는 성 의사소통을 하며 부부 관계의 존중과 일치를 보였다.

“잘 맞추려고 하지만 안 맞는 경우들이 있다 신앙 율법에 억눌려서 사는 부분들이 많았다. 신앙생활에 충실히 하면 육적인 관계가 다운되고. 충실히 하지 못하면 충족 욕구가 강해진다. 먼저 원하는 경우가 없다보니 제가 먼저 요구를 하고 자주 요구를 하면 거부를 당하는데, 스킨십을 많이 받고 싶은데 왜 상대방은 그런 욕구가 없을까, 왜 좀 배려를 못해주나 생각했는데 서로 의사소통이 안되서 그런 걸 몰랐다. 만남의 날을 정해놓거나 준비하는 시간을 가져야겠다.” (일반부부, 남편2)

“서로 시간대 맞지 않아 타이밍을 놓치는 때가 많았어요. 아이들이 크다보니 주위의식을 많이 하고. 내방식대로 고집하는 편이 많은데 내려놓아야 한다는 것을 알았다. 제대로 되면 참 생활이 즐겁게 느껴져요. 그런데 남편이 만든 것을 보니 제가 적극성을 좀 가져야겠다는 생각이 드네요.” (일반부부, 아내5)

“섬세하고 부드러우면서도 날카로운 부분도 있어요. 전에는 모가 많이 났었는데 제가 만들어진 것도 있고, 성에 있어서도 느낌을 신혼 초부터 말을 해줬고, 제가 모르는 것을 남편이 알려줬어요. 부정적인 시각은 아니었고. 제가 보기엔 모양은 다른데 느낌은 비슷한 것 같다. 확인해 볼 수 있어서 더 좋았어요.” (일반부부, 아내1)

“테크닉에 대해서 한 번도 말해본적이 없고 아내는 이상한 건 싫어한 것 같아서. 거부할 당했을 때 내가 구실을 제대로 못하는 거 아닐까 이런 생각을 했습니다. 이 나이되도록... 진흙을 빚으면서 참 부드럽다, 마음대로 만들어 갈 수 있구나. 그런 얘기를 했다. 오늘 많이 얘기하고 만들면서. 서로 좀 더 열어놓자고 했습니다.” (갈등부부, 남편4)

“이론으로는 알았지만 아내와 이야기하고 만들면서, 아내도 말하지 않았을 뿐이지 나와 욕구가 비슷하다는 것을 보고 솔직히 좀 놀랐다. 이게 나인가도 생각되고. 머릿속으로 아는 것과는 다른 것 같다.” (갈등부부, 남편7)

“서로 이야기 하지 않는 건 비슷한 것 같다. 좋다 싫다 표현할 필요가 있어도 쉽게 꺼내지 못했다. 기분이 상할 것 같고 어느 상황에 꺼내야 할지. 오해를 하거나 거리를 두었어요. 많은 부부들이 안 나눌지 알았는데 많이 나누고 있구나. 우리도해보자고 얘기했어요.” (갈등부부, 아내6)

“남편이 걸모습은 울퉁불퉁하지만 무엇이든지 받아줄 수 있는 넓은 마음을 가졌다는 생각이 들어서 함지박을 만들었어요. 저는 꽃 한 송이를 표현했어요. 오늘 저녁 꽃을 담아줄 것 같네요. 딱 뭔가 채워지는 느낌입니다.” (일반부부인 9)

부부의 성에 대한 진흙조소작업을 통해 부부들이 장기간 부부생활을 해왔음에도 서로에 대해 아직 잘 모르는 부분(갈등부부 남편7)과 의사소통하지 않은 부분들이 있었음(갈등부부 아내6)을 자각하고 서로 이해하고 존중하며 조정하는 모습을 보였다(갈등부부 남편4). 일반부부 아내1은 남편과 성의

사소통으로 서로에 대해 더 잘 알게 되고 친밀감이 증진된 것을 볼 수 있었고, 일반부부 남편2는 부부 서로의 차이에 대해 이해하고 변화하는 모습을 보였다.

변화 확인 및 변화유지의 중요성 인식

마지막으로 부부의 자아존중감 강화를 위한 ‘부부사랑’상자 만들기와 맑은 물 붓기 작업에서 관계의 걸림돌들을 훌러 보내고 긍정적 에너지를 채우는 경험을 하면서 어떤 사람도 긍정적 에너지를 지속적으로 받으면 달라질 수 있다는 것을 깨달았고, 그 에너지는 바로 내가 나에게 주는 것임을 느꼈다고 했다. 이러한 작업들을 통해 친밀감을 증진시키는 모습을 보였다. 그리고 촛불예식을 하면서 프로그램 과정 동안 자신의 변화와 부부관계의 변화를 고맙게 여기고, 유지시켜나가려는 희망을 보여주었다.

“지난 회기 동안 서로가 이해하고 생활에서 변화된 것을 여기서 서로 나누면서 좀 더 돈독해진 것 같습니다. 배우자가 상처를 줄 때는 그로 인해 받은 영향을 살펴보고 분명히 표현합니다. 2주일에 한번 함께하는 시간을 가지며, 서로가 잘 할 때는 저금하고 그것으로 여행을 간다는 계획을 했는데, 못 지킬 수도 있지만 받아들일 수 있다는 것이 변화 한 것이라 생각합니다. 약속을 하면 지켜야 했거든요.”

(일반부부, 남편1)

“남편과 다른 참여자들이 나의 장점을 ‘부부사랑’ 상자에 이렇게 많이 넣어주니 그냥 기운이 솟아요. 아이들이 어릴 때 캠프에서 적어오는 것을 보았지만 받아보기는 처음입니다. 남편이 이쁜 상자까지 준비해온 게 너무 행복해요.” (일반부부, 아내1)

“저희는 서로 얘기를 많이 하게 되었는데, 배우자에게 화가 나거나 짜증이 날 때는 무엇이 화나게 하는지 말합니다. 서로가 분명히 원하거나 기대하는 것을 말하여 조정하기로 했어요. 뭔가 분명하니까 잘될 것 같고 기분이 좋습니다. 잘 안될 때도 상을 주라니 그게 켈로 맘에 듭니다.” (갈등부부, 아내5)

“조그만 먹물을 변화시키는데 많은 양의 물이 필요하다는 것을 보며, 원가족에 의해 가진 아픔들을 나의 새로운 강점들을 통해 치유하는 것이 얼마나 힘들고 고통스러운가 생각이 들었어요. 그래도 변화는 되는구나. 나를 자꾸 사랑해야 다른 가족들에게 긍정에너지를 줄 수 있겠구나. 그러네요. 먹물이 하얗게 되는 모습을 보면서.” (갈등부부, 남편3)

“원가족에 대한 역할을 했었는데 지금도 저의 관점에서 바라보면 안타까운 심정이고, 고치고 싶은 심정이다. 깊이 개입할 수도 없고 제가 한다고 해서 크게 달라지지 않는 안타까움이 늘 자리 잡고 있다. 은연중에 등을 돌리고 있지 않았나 느껴진다. 노력조차 많이 하지 않았다는, 나 스스로 깨끗한 물 인양 했는데... 뭔가 부어야겠다는 생각을 하게 되었다. 맑아지지 않을 것 같았는데 부으면 먹물 자체가 흘러나올 것 같았는데 달라지네요.” (갈등부부 남편6)

“나는 이 정도까지 부었는데... 한계점을 느끼는데, 끝까지 인내하고 맑은 물이 될 때까지 인내와 노력이 필요할 것 같아요.” (일반부인 8)

“집에서 상호작용의 요소들인가, 내면을 들여다보는 것을 남편과 해보았는데 문제가 잘 풀려서 그것을 계획으로 만들었습니다. 갈등이 생길 때 화가 나더라도, 화를 냈더라도 다시 풀어보려고 했어요. 자꾸 이렇게 해보면 기술연습이 아니라 진짜 우리들 마음이라서 익숙해지면 잘 될 것 같습니다.” (일반부인 3)

이상에서와 같이 참여한 부부들은 6회기 동안 자신들과 관계의 성장을 위해 노력하였으며, 그들의 성장을 제한하고 있던 엄격한 가족규칙, 역기능적

상호작용, 낮은 자존감, 비 일치성 등을 자각하고 변화하는 경험을 하였음을 볼 수 있다. 나아가 자신들의 미래에 대해 긍정적인 기대를 하며, 지속적인 부부성장을 하려는 노력을 보였다.

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 중년기 부부의 상호 성장을 촉진하는 중년기 부부성장 집단 프로그램을 개발하고 그 효과를 밝히기 위한 목적으로 세 가지 유형의 부부집단에 수행되었다. 본 개발 프로그램의 효과 검증은 참여부부들의 부부성장 측면에서 개인성장과 관계성장의 효과에 대해, 그리고 참여집단 간의 효과의 차이에 대해 통계적 절차에 의한 양적분석과 프로그램 진행과정에서 일어나는 변화내용에 대한 질적분석이 이루어졌다. 프로그램의 효과분석에서 나타난 연구결과를 기초로 다음과 같이 논의하고자 한다.

1) 개인성장의 효과

본 연구 프로그램이 개인성장에 미치는 효과를 알아보기 위해 프로그램 실시에 따른 자아존중감과 일치성의 변화를 ANCOVA와 Paired t-test로 검증하였다.

개인성장은 자신에 대한 깊은 이해를 통해 자신의 삶을 선택하고, 책임을 질 수 있는 일치적인 존재가 되는 것이며, 그로인해 높은 자아존중감을 가지게 된다(Satir와 동료들, 1991).

자아존중감은 한 개인의 삶을 유지하고 지탱할 수 있는 심리·정서적 요인으로, 부부관계 속에서 나타나는 개인의 지각된 느낌과 관련되며, 부부들의 결혼생활의 성공과 실패에 중요한 기여요인이 된다.

본 연구에 사용한 자아존중감 척도는 이러한 개인의 내면적 요소를 측정하는 것으로 프로그램을 통해 자기 자신을 가치롭게 여기는 정도가 얼마나 증가했는가 즉 개인성장에 얼마나 효과가 있었는가를 보는 것이다.

프로그램의 실시가 부부의 자아존중감에 미친 변화의 정도에 대한 분석결과, 참여집단의 부부들이 비 참여집단의 부부들에 비해 자아존중감의 변화 정도가 유의하게 높게 나타났으며, 또한 프로그램 참가 후 남편과 아내 각각의 자아존중감을 프로그램 실시 전과 비교하였을 때 통계적으로 유의하게 증가하였다. 이는 프로그램에 참여한 후 부부각자의 자아존중감 수준이 향상되었음을 보여주는 것으로 프로그램의 실시가 부부들의 개인성장에 효과가 있었음을 시사한다. 참여부부들의 프로그램 진행과정에서 반응한 내용들을 분석한 결과, 배우자를 통해 자신의 긍정적 자원을 인식하고, 자신의 감정이나 생각을 배우자와 솔직하고 구체적으로 나눔으로써, 자신을 긍정적으로 생각하며, 자신의 단점도 말할 수 있음에 스스로 감사히 여겼다. 또한 부부들이 서로 지지해줌으로써 자기 자신에 대한 만족감이 증가하며 상대방에게 개방적이고 수용적인 모습을 보였다. 갈등을 호소했던 부부들은 배우자의 강점을 단점으로 인식하고 있었음을 자각하고, 긍정적인 표현의 상호작용이 서로를 변화시킬 수 있음을 경험하며 수용적인 모습을 보이기도 했다. 또한 매 회기 시작 명상을 통하여 자신들의 내적과정을 통합함으로써 내면의 부분들을 접촉시키고, 더 높은 자존감을 갖게 됨(Banmen, 2003)을 볼 수 있었다. 이러한 결과는 프로그램의 실시가 참여부부들의 자아존중감 향상에 효과가 있다는 양적분석을 뒷받침해주고 있다. 본 연구의 결과는 Satir 성장모델을 바탕으로 한 집단상담 프로그램이 자아존중감 향상에 효과가 있었다고 보고한(모의회, 2002; 이경순, 2004) 선행연구 결과와 유사하다.

개인성장의 다른 요인인 일치성은 Satir가 성장의 척도로 중요시 한 것 (Satir와 동료들)으로 이 프로그램을 통해 일치성이 증가한 정도를 알아보기 위해 비 참여집단과 참여집단을 비교해본 결과, 참여집단이 비 참여집단에 비해 일치성이 유의하게 향상되었다. 또한 프로그램의 참가 후 남편과 아내 각자의 일치성 변화 정도를 프로그램 실시전과 비교하였을 때 전반적 일치성에 있어서 평균의 변화가 모두 유의하게 증가되었다. 그러나 일치성의 하위영역에서는 심리내적인 일치성과 대인관계 일치성은 유의미하게 증가하였으나, 우주, 영적 일치성의 변화는 통계적으로 유의하지 않았다. 이러한 결과는 프로그램에 참여한 것이 부부각자의 심리내적 일치성과 대인관계 일치성을 향상시킨 것으로 볼 수 있으며, 프로그램의 실시가 부부들의 개인성장을 도모하였음을 시사한다. 우주영적 일치성은 일치성의 3차 수준의 변화로 단기간의 변화로 1차 수준의 감정 경험을 통한 변화와 2차 수준의 기대, 지각의 변화를 통한 '자기자신(Self)'과의 만남에 이른 후 자기와 우주와의 연결성을 경험하는 변화수준(Satir와 동료들, 1991)이므로 장기적, 연속적이 아닌 집단프로그램의 실시로 변화를 측정하는데 한계가 있기 때문으로 볼 수 있다.

프로그램 진행과정에서의 참여부부들의 반응내용을 분석한 결과, 역기능적 의사소통 방식들을 모두 경험하면서 자신들이 사용하고 있을 때는 몰랐는데 역할을 해보니 스스로도 너무 힘들고, 경험해보니 상대방이 상처 입을 것이라는 자각을 하였다. 진정한 자신을 그대로 표현 하는 것이 훨씬 더 자유롭고 의사소통이 효과적임을 경험하며, 자신을 명확히 표현하려는 것을 확인할 수 있었다. 이는 프로그램의 실시가 참여부부들의 일치성 향상에 효과가 있다는 양적분석과 일치하는 것으로 해석할 수 있다.

가족조각을 시연하면서 일반부부집단과 갈등부부집단의 남편, 아내 여러

사람들이 자신의 원가족 관계의 걸림돌이 올라와 많이 힘들어 하였으나 가족재구성의 장면을 보면서 스스로 풀려나는 경험을 하였으며, 이들 중 프로그램 종료 후 상담을 받고자 하였다. 이는 프로그램이 치료적 요소를 포함하고 있으나, 부부치료 회기나 집단상담이 아니기 때문에, 경험적 집단프로그램의 진행에 있어서 치료적 한계를 명확히 해야 할 필요성이 있음을 시사하는 것이다.

이상의 결과에 근거하여 중년기 부부성장 집단프로그램은 부부 각 개인의 성장에 효과가 있는 것으로 볼 수 있다.

2) 관계 성장의 효과

본 연구 프로그램이 중년기 부부들의 관계성장에 미치는 효과를 알아보기 위해 프로그램 실시에 따른 친밀감과 부부관계의 변화를 ANCOVA와 Paired t-test로 검증하였다. 부부친밀성 척도는 대인간 상호작용으로서의 친밀감 개념으로 부부관계라는 관계성의 개념을 측정하기에 적절한 도구로서, 부부간 친밀감을 형성하기 위해서는 먼저 각 개인이 자신의 주체성을 확립해야 한다는 인지적 측면, 정서적으로 가깝게 느끼는 정도, 부부관계의 핵심이라는 성적측면을 측정하는 것이며, 성장적 부부관계의 특성을 잘 반영하는 변인이다(이경희, 1998).

프로그램 참여부부들의 친밀감 변화 정도에 대한 분석 결과, 참여집단의 부부들이 비참여집단의 부부들보다 친밀감을 유의하게 높게 지각한 것으로 나타났다. 또한 프로그램에 참가한 후 부부 각자의 친밀감의 변화 정도를 프로그램에 참가하기 전과 비교하였을 때 일반부부집단과 갈등부부집단의

남편, 부인 모두 친밀감이 유의하게 증가되었다. 그러나 인지적친밀감과 정서적친밀감은 참여집단의 부부들 모두 유의한 증가를 보였으나, 성적친밀감은 일반부부집단과 갈등부부집단의 부부들만 유의한 증가를 보였으며, 부인만 참여한 일반부인집단은 유의한 변화가 나타나지 않았다. 이는 프로그램의 참여가 중년기 부부들의 친밀감 수준을 향상시켰음을 나타내는 것으로 부부들의 관계성장을 가져온 것임을 시사한다. 성적친밀감의 경우, 부부가 서로 개방적으로 의사소통하기 쉽지 않은 우리사회의 문화적 환경을 고려할 때, 부부가 프로그램에 함께 참여하여 직접적인 의사소통을 하는 것이 서로의 성적친밀감을 향상시키는데 도움이 되었음을 시사하는 것으로 볼 수 있다.

프로그램 진행과정에서 참여부부들이 보인 반응내용들을 분석한 결과, 부부들은 긍정적인 표현을 주고받는 것이 서로에게 긍정적 영향을 주며, 배우자의 생각에 대해 더 깊이 이해하게 되고, 가깝게 느껴졌음을 보고하였다. 부부의 성 상호작용에 대한 빙산탐색에서 자신들의 진정한 욕구를 발견하고, 배우자의 욕구와 성행동에 대해 서로 솔직하게 의사소통하며, 이해, 수용을 통해 친밀감을 느끼는 것을 볼 수 있었다. 진흙소묘작업으로 서로 부부의 성에 대해 표현하면서, 직접적인 언어적 표현보다 상징적인 표현의 자유로움과 손에 닿는 느낌의 색다른 경험을 통해 성에 대한 새로운 지각이 나타나는 것을 확인할 수 있었다. 또한 프로그램을 통해 성 의사소통의 중요성을 새롭게 발견하고 경험함으로써 이전보다 부부친밀성이 높아졌음을 보고하였다. 이러한 결과는 프로그램의 실시가 참여부부들의 친밀감 향상으로 부부관계성장의 효과를 나타내는 것으로 프로그램 효과에 대한 양적분석 결과가 지지되는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 부부집단 프로그램에서 긍정적 감정자각과 긍정적 표현을 통해 부부친밀감이 형성되었음을 보고

한(박남숙, 2000; 김희진, 2004) 연구결과와 맥락이 유사하다.

본 연구에서 사용한 관계성장의 또 다른 변인인 배우자에 대한 지각을 측정하는 부부관계(존중, 공감, 일치)의 변화에 대한 분석결과, 참여집단의 부부들이 비 참여집단의 부부들보다 유의한 증가를 나타냈다. 즉 참여집단의 부부들이 비참여집단의 부부들 보다 부부관계 전반에서 배우자의 태도변화에 대해 유의하게 높게 지각하는 것으로 나타났다. 이는 부부성장 집단상담 프로그램을 통해 부부관계가 증진되었음을 보고한 박남숙(2000)의 연구결과와 일치한다. 또한 프로그램의 참가 후 남편과 아내 각자의 부부관계에 대한 지각의 변화 정도를 프로그램 실시전과 비교하였을 때 전반적 부부관계 지각에 있어서 평균의 변화가 모두 유의하게 증가되었다. 부부관계의 하위영역별 분석결과, 부부관계에서 공감과 일치 정도의 변화는 각 참여집단의 남편과 아내 모두 프로그램 실시전보다 유의하게 증가하였다. 그러나 존중의 정도에 대한 변화는 일반부부집단과 갈등부부집단의 남편과 아내의 변화와 일반부인집단의 아내의 변화는 유의한 증가를 나타냈으나, 일반부인집단의 남편의 변화는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 남편, 아내들이 프로그램에 참가한 후에 각자 부부관계에서 배우자에 대한 존중, 공감, 일치의 정도를 높게 지각함으로써 관계성장을 한 것으로 볼 수 있다. 그러나 배우자에 대한 존중의 지각정도가 프로그램에 참여하지 않은 일반부인집단의 남편은 유의한 변화를 보이지 않은 것은, 체계론적 관점에 의하면 부부성장프로그램에 부부가 함께 참여하는 것이 관계성장의 효과를 단기적으로는 더 높일 수 있음을 시사한다.

프로그램 진행과정에서 참여부부들이 보인 반응내용들을 분석한 결과, 부부들이 가족규칙과 가치관에 대한 서로의 차이를 이해하고 경험함으로써 배

우자의 서로 다른 특성에 대한 비판적인 시각에서 수용적인 태도로 변화하는 것을 확인할 수 있었다. 색소금 작업에서 부부가 서로 다름을 수용함으로써 더욱 아름다운 부부가 될 수 있음을, 즉 서로가 성장할 수 있음을 경험했다. 또한 원가족 규칙을 탐색하면서 자신들을 묶고 있던 가족규칙의 강한 틀이 자신과의 관계, 배우자와의 관계, 자녀와의 관계, 나아가 자신들과 관계하는 모든 사람들과의 관계에 걸림돌로 작용했음을 경험하고, 규칙의 틀을 융통적으로 완화시킴으로써 배우자에 대한 이해와 존중, 수용을 보이며 일치성에 도달하는 변화를 보였고, 상대방은 자신의 배우자에 대한 이해, 존중, 수용을 경험하는 것이 확인되었다. 이는 프로그램의 실시가 참여부부들의 부부관계 향상으로 부부의 관계성장의 효과를 나타내는 것으로 프로그램 효과에 대한 양적분석 결과를 뒷받침하는 것임을 시사한다.

이상의 결과들을 근거로 중년기 부부성장 집단프로그램은 부부의 관계성장에 효과가 있다고 할 수 있다.

3) 참여집단의 유형에 따른 개인성장 및 관계성장의 효과

본 연구 프로그램이 중년기 부부들의 개인성장 및 관계성장에 미치는 효과가 프로그램 참여집단의 유형에 따라 어떻게 나타나는지를 알아보기 위해 각 척도별로 세집단의 사전검사를 공변인으로 하여 사후검사 공변량을 분석(ANCOVA)하고, 각척도별 집단유형에 따른 사전-사후 평균의 차이를 다중비교검증(Scheffe test) 하였으며, 참여자들의 프로그램 진행과정에서의 변화내용을 함께 분석하였다.

프로그램 참여집단간의 자아존중감에 대한 효과의 차이를 분석한 결과,

일반부부집단과 갈등부부집단이 일반부인집단보다 변화 정도가 유의하게 높게 나타났으며, 일반부부집단과 갈등부부집단의 변화의 차이는 유의하지 않았다. 이는 부부성장프로그램 실시가 갈등을 호소한 부부나 일반부부의 자아존중감 향상에는 차이가 없으며, 부부가 함께 프로그램에 참여했을 때가 부인만 참여했을 때 보다 자아존중감 향상에 더 효과가 있음을 시사한다. 프로그램의 진행과정 분석에서 갈등부부집단의 경우 결혼초기에 지각했던 배우자의 장점을 현재 갈등으로 경험하고 있음을 지각한 것을 볼 수 있었다. 일반부인집단의 경우는 혼자만 프로그램에 참여했기 때문에 배우자의 장점을 찾으면서 긍정적인 감정이 올라오고 자신에 대한 긍정적 수용은 되었으나 배우자로부터 긍정적인 정서나 인정을 경험하지 못한 결과로 볼 수 있다.

참여집단 간의 일치성에 대한 효율성의 효과의 차이 분석결과, 전반적인 일치성과 심리내적인 일치성은 갈등집단이 일반부부집단과 일반부인집단보다 높게 나타났으며 일반부부집단과 일반부인집단 간에는 유의한 차이가 없었다. 대인관계 일치성과 우주영적 일치성은 일반부부집단과 갈등부부집단이 일반부인집단보다 변화 정도가 유의하게 높았으며 일반부부집단과 갈등부부집단 간에는 유의한 차이가 없었다. 이는 프로그램 실시에 의한 전반적인 일치성의 향상이 일반부부들보다 갈등을 호소한 부부들에게 더 큰 효과를 가져왔음을 시사하는 것이다. 또한 대인관계일치성이나 우주 영적일치성 향상의 경우는 부부가 동시에 프로그램에 참여한 경우가 부인 한쪽만 참여한 경우보다 효과가 더 크다는 것으로 볼 수 있다. 부부의사소통 방식과 상호작용의 내면탐색에 대한 프로그램 진행과정의 내용 분석결과, 부부들이 자신들의 내면에서 일어나는 감정, 지각, 기대 등과 자신들이 외부로 드러내는 방식의 불일치를 인지했으며, 내면의 걸림돌들인 자신들이 붙잡고

있는 가족규칙이나 방어기제들을 경험하고 바꾸는 모습들이 확인되었으며, 갈등집단부부들이 다른집단 부부들보다 조금 더 깊은 경험을 하는 것이 보였으나, 집단별 차이를 구체적으로 구별하기는 어려웠다.

프로그램 실시 후 친밀감 증진에 대한 참여집단별 차이의 분석결과, 갈등부부집단이 전반적인 친밀감과 인지적친밀감, 정서적친밀감 증진의 효과가 가장 크게 나타났으며, 일반부부집단과 일반부인집단 간에는 효과의 차이가 유의하지 않았다. 이는 프로그램의 실시 후 갈등부부집단의 부부들이 상호간에 친밀감이 가장 많이 향상되었음을 시사한다. 성적 친밀감은 일반부부집단과 갈등부부집단이 일반부인집단보다 더 높게 나타나 프로그램 실시에 있어서 부부가 함께 참여하는 것이 부인만 참여하는 것보다 성적 친밀감을 더 높일 수 있음을 시사한다. 프로그램 진행과정에서 성적 친밀감의 나눔에서 일반부인집단의 경우 성에 대한 인지와 자신들이 바꾸어야 할 성행동이나 태도에 대해서는 경험하고 이해하였으나, 상대 배우자가 없어 성 상호작용의 변화의 한계성이 나타나는 것을 볼 수 있었다. 이것은 일반부인집단의 성적친밀감 향상이 다른 집단들 보다 낮게 나타난 것과 관련이 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 프로그램 실시에서 부인만 참여하는 경우, 성 상호작용의 한계성을 다루어야 할 필요성을 시사한다.

참여집단간의 부부관계의 효과의 차이에 대한 분석결과, 전반적인 부부관계와, 부부공감의 정도에서 일반부부집단과 갈등부부집단이 일반부인집단보다 유의하게 높은 변화를 가져왔다. 부부존중의 정도에서는 갈등부부집단이 가장 효과가 컸으며, 일반부인집단의 효과가 가장 낮았고, 부부일치정도는 일반부인집단과 갈등부부집단이 일반부인집단보다 효과가 컸으며, 일반부부집단과 갈등부부집단 간에는 유의한 차이가 없었다. 프로그램 진행

과정 분석결과, 색소금작업과 가족규칙 탐색에서 특히 갈등부부집단의 경우 자신의 틀과 다르다고 강하게 인식하고 있던 배우자의 틀이 자신과 유사함을 인지하고 혼란을 경험하기도 했으며, 다른 집단부부들보다 관계에서의 걸림돌을 더 깊이 경험하며 변화하는 모습이 확인되었다. 이러한 결과는 부부의 갈등해결에 많은 도움을 줄 수 있음을 시사한다.

이상과 같은 중년기 부부성장프로그램에 대한 효과검증 결과들에 의하면, 본 개발 프로그램은 부부 각자의 개인성장 및 관계성장을 가져왔으며, 갈등문제 자체보다 부부성장을 다룸으로써 부부갈등 해결에 효과를 가져왔음을(Satir와 동료들, 1991) 알 수 있다. 또한 프로그램 참여유형의 효과에 대한 결과에서 일부 요소들은 부부가 함께 참여하는 것이 부부 일방만 참여하는 것보다 개인성장 및 관계성장의 효과가 더 크게 나타나 부부 일방의 변화가 다른 일방의 변화를 가져오지만 양방의 변화보다 시간이 걸릴 것이라는 체계이론의 기본가정이 지지된다. 이는 AAMFT(2006)가 보고한 결혼가족치료에서 치료완료회기가 가족치료가 가장 짧고, 부부치료, 개인치료의 순으로 이루어진다는 것과 부부 집단프로그램에 부부가 참여했을 때의 효과가 개인의 참여 효과보다 높게 나타났다는 권진숙(1996)의 연구와 일치한다.

2. 결론 및 제언

1) 결론

본 연구의 결과 및 논의를 통해 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 중년기 부부성장 집단프로그램은 중년기 부부들의 개인성장에 효과가 있다. 프로그램에 참여한 후 부부각자의 자아존중감 수준이 향상되었고, 일치성이 향상되었다. 또한 내용분석 결과 부부관계 속에서 심리, 정서적으로 자기 가치감을 높이는데 효과가 있었다.

둘째, 중년기 부부성장 집단 프로그램은 중년기 부부의 관계성장에 효과가 있다.

프로그램을 실시한 후 부부친밀감이 향상되었고, 부부관계에서의 존중, 공감, 일치에 영향을 줌으로써 전반적인 부부관계가 향상되었다. 또한 부부들의 반응에서 상호신뢰, 이해와 수용, 일치적 의사소통이 증진되었다

셋째, 중년기 부부성장 집단프로그램은 갈등부부에게 부부성장의 효과가 가장 크며, 부부가 함께 프로그램에 참여한 경우가 부부 일방만 참여하는 경우보다 부부성장 효과가 좀 더 있으며, 프로그램에 참여하지 않는 경우보다 부부일방만이라도 참여하는 경우에 부부성장 효과가 있다. 갈등부부집단이 부부의 자아존중감, 일치성 등 개인성장 효과와 부부친밀감, 부부관계 등 관계성장 효과가 세 집단 중 가장 높았다. 이는 부부갈등이 부부의 성장을 다룸으로써 해결될 수 있음(Satir와 동료들, 1991)을 시사한다. 부부의 자아존중감, 대인관계일치성, 우주영적일치성 등의 개인성장 효과와 부부의 성적친밀감, 부부관계에서의 존중, 일치 등의 관계성장 효과에서 부부가 함께 참여한 집단이 부인만 참여한 집단보다 더 효과가 있었으며, 부인만 참여한 집단도 프로그램에 참여하지 않은 부부집단보다는 부부성장의 효과가 있었다.

넷째, 본 개발 프로그램이 일반부부에게는 부부문제 예방효과를 갈등부부에게는 치료효과를 가져올 수 있음을 시사한다. 이는 개인적, 관계적 성장

을 이룬 사람은 자신의 삶에 대한 결정을 하고 문제 상황에서 일치적 상호작용을 할 수 있으며 관계적으로도 온전하게 살 수 있다는 Satir 이론(Satir와 동료들, 1991)을 근거로 하며, 아울러 일반부부와 일반부인들 중 일부가 프로그램 종료 후 부부상담을 받은 것과, 갈등을 호소하며 부부상담을 원했던 집단원은 일부만 프로그램 종료 후 상담을 받았으며 나머지는 상담의 필요성을 느끼지 않는다고 한 사실로 설명될 수 있다.

이상의 결론들을 종합해보면, 본 개발 프로그램인 중년기 부부성장 집단 프로그램은 중년기 부부들의 개인성장과 관계성장에 효과가 있음이 증명되어 부부성장을 가져왔다고 볼 수 있으며, 인간의 성장을 다루는 경험적 프로그램으로써 갈등부부에게는 부부성장을 통한 치료적 효과를, 일반부부에게는 부부성장을 통한 부부문제 예방효과를 가져왔음을 알 수 있다. 또한 부부성장프로그램에 부부가 함께 참여하는 것이 부부 일방만 참여하는 경우보다는 좀 더 부부성장 효과가 있으며, 부부 일방만이라도 참여하는 것이 프로그램에 참여하지 않는 것보다는 효과가 있다는 것이 밝혀졌다. 따라서 본 개발프로그램이 성장을 다룬다는 면에서 다른 부부프로그램들과 차별적이라 할 수 있다.

그러나 본 연구의 결과를 일반화하는 데 몇 가지 제한점을 가진다. 첫째, 프로그램에 참여한 집단과 참여하지 않은 집단의 동질성을 엄격히 통제하지 못했다. 둘째, 참여자들이 대부분 종교인들로 구성되어 일반인들에게 일반화하기는 제한이 있다. 셋째, 참여집단원들 중 일부 집단원들이 프로그램 실시 후 상담을 받은 관계로 추후검사를 실시하지 못해 프로그램 효과의 지속성을 검증하지 못했다.

2) 연구의 의의 및 제언

본 연구의 결과 및 결론에 근거하여 연구의 의의 및 부부 집단프로그램에 시사하는 바를 언급하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 중년기 부부문제의 예방 및 치료의 관점에서 부부성장에 초점을 둔 경험적인 접근의 중년기 부부성장 집단프로그램을 개발하였다는 점에 의의가 있다. 우리나라에서 실시되고 있는 대부분의 부부 프로그램은 부부의 적응을 위한 인지행동접근방식의 교육적 프로그램의 방식을 띄고 주로 기술을 가르치는데 초점을 두고 있다.

둘째, 본 연구에서 개발한 중년기 부부성장 집단프로그램이 참여자들의 개인성장 및 관계성장을 도모하였다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다. 선행 프로그램들은 주로 관계향상에만 초점을 두고 있다.

셋째, 부부성장 집단프로그램 실시의 효과가 참여집단의 특성에 따라 다르게 나타난다는 것을 밝힘으로써 추후 집단프로그램 실시에 참고자료를 제공했다는 데 의의가 있다.

넷째, 본 연구의 부부성장 집단프로그램이 부부문제의 예방과 부부 갈등 해결에 많은 도움을 줄 수 있다는 점에서 현 사회의 초점이 되고 있는 건강가정을 위한 부부 집단프로그램이나 이혼예방 프로그램으로도 활용될 수 있는 가능성이 있다.

다섯째, 본 연구의 부부성장 프로그램은 갈등이 있다는 것을 표출하기 쉽지 않은 한국부부들에게 긍정적 참여동기를 부여할 수 있다는 장점이 있다. 갈등을 호소하지 않았던 부부들이 부부성장프로그램에 참여한 후 상담을 받고자 한 것은 이를 반영한 것으로 볼 수 있다.

본 연구에서 나타난 결과를 근거로 앞으로의 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 참여자들의 특성에 따라 프로그램의 효과가 다르게 나타났다. 본 연구 결과로만 일반화시키기는 것은 제한적이기 때문에 더 많은 연구들에 의한 효과의 차이에 대한 분석이 요구된다.

둘째, 장기 프로그램의 대상모집이 쉽지 않은 점을 고려할 때, 다양한 형태의 프로그램 실시 방법(단기, 주1회, 월1회, 마라톤 식 등)에 따른 효과에 대한 연구를 하여 보다 쉽게 부부들을 도울 수 있는 방법이 모색되어야 할 것이다.

셋째, 현대 한국사회의 노년층들의 증가를 고려할 때, 이들에게 도움을 줄 수 있는 장노년기를 대상으로 한 부부성장프로그램의 연구가 필요하다.

넷째, 본 연구에서 프로그램 효과의 지속성을 밝히지 못했다. 효과의 지속성과 지속적인 효과의 증대를 위해 여러 연구들에서 제언하고 있는 후속 프로그램에 대한 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- 강진경 · 신수진 · 최혜경(2001), 결혼지속연수에 따른 한국부부의 사랑구조의 변화양상, **한국가정관리학회지**, 19,5, 51-66.
- 고기숙(2003), **중년기 남성의 심리적 위기에 관한 연구**, 성균관대학교대학원 박사학위논문.
- 고바야시 데루유키, 송현아 역(2001), **노년의 성혁명**, 이지북.
- 공성숙(2004), Gottman 이론을 바탕으로 한 부부관계증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과 연구, **한국가족치료학회지**, 12(2), 139-169.
- 권진숙(1996), **배우자 학대 부부집단 프로그램에 관한 연구**, 이화여자대학교대학원 박사학위논문.
- 권정혜 · 채규만(2000), 부부 적응 프로그램 개발과 그 효과에 관한 연구, **한국심리학회지**, 19,2, 207-218
- 김계현(2002), **상담심리학 연구: 주제론과 방법론**, 학지사.
- 김남순(1986), **한국 중년 남녀의 성격특성에 관한 연구**, 성신여자대학교대학원 박사학위논문.
- 김동일(2000), 성 없는 노인은 없다. **신동아 9월호**, 동아일보사, 662-665.
- 김명숙(1999), **ME프로그램의 효과에 관한 연구**, 가톨릭대학교 심리상담대학원 석사논문.
- 김명자(1998), **중년기 발달**, 교문사
- 김명자, 송말희(1998), 중년기 주부의 가족관계향상을 위한 가족생활 교육요구도 분석, **대한가정학회지**, 36(3),61-75.
- 김미정(2001), **부부들이 지각하는 결혼만족도에 영향을 미치는 심리사회적 요인**, 이화여자대학교대학원 석사논문

- 김선영, 김영희(2005), 결혼만족도와 이혼외도에 관련된 부부관계요인: 신혼
초와 현대 결혼생활의 변화, **대한가정학회지**, 43(9),41-57
- 김순옥(2001), 부부 의사소통 프로그램 개발, **한국가족관계학회지**, 6,1,
137-157.
- 김애순(1993), 개방성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기 위기감에 미치는
영향, 연세대학교 박사학위 논문.
- 김영란(1999), 상담단계별 상담자 공감과 내담자 체험 및 상담성과와의
관계, 연세대학교대학원 박사학위논문
- 김영애, Banmen(2004, 2005), 사티어 부부*가족상담 전문가 훈련 프로그램,
김영애가족치료연구소.
- 김영애(2004), 사티어 의사소통 훈련프로그램, 김영애 가족치료연구소.
- _____ (2005), “한국 가족에 대한 사티어 경험주의 가족치료의 적용”, **한국
가족치료의 모델과 실제**, 한국가족치료학회 제28회 워크샵 자
료집.
- 김영자(1999), 중년기 부부교육 프로그램 개발, 이화여대 교육대학원, 석사
논문.
- 김영희(1999), 결혼생활의 질과 안정성: 이론적 모델의 검증 **대한가정학회
지**, 37 (6), 77-95
- 김옥진(2000), 자아성장 프로그램이 중년여성의 자아개념에 미치는 효과에
관한 연구, **인간이해 21**, 서강대학교 학생생활 상담소.
- 김요완(2000), 부부 의사소통 유형과 성지식 수준의 성만족도와의 관계
연구, 연세대학교 석사논문.
- 김태현, 전길량(2002), 노년기 부부의 결혼특성요인과 결혼안정성, **한국가정**

관리학회지, 20(4), 197-206.

김홍숙(2006), **갈등부부를 위한 부부교육 프로그램 개발**, 경남대학교대학원 박사학위논문.

김화자, 윤중희(1991), 가족생활주기에 따른 부부의 의사소통 효율성과 결혼 만족도에 관한 연구: 초등학교, 중, 고등, 대학교의 학부모를 중심으로, **한국 가정관리학회지**, 18, 155-170.

김희진(2004), **결혼초기 부부관계향상 프로그램 개발**, 서울여자대학교대학원 박사학위논문.

대니얼J.레빈슨, 김애순 역(1998), **여자가 겪는 인생의 사계절**, 세종연구원.

_____ (1999), **남자가 겪는 인생의 사계절**, 이화여자대학교 출판부.

매스-크리스탈레, 정영순, 정여주 역(2004), **루돌프 슈타이너의 인지학 예술치료**, 학지사.

모의회(2002), **자기존중감과 의사소통 훈련을 통한 부부적응 집단상담 프로그램의 개발**, 한양대학교대학원 박사논문

박남숙(2000), **부부성장 집단상담 프로그램개발**, 연세대학교 박사학위논문.

박성호(2001), **부부의 자아 존중감, 내적 통제성 및 의사소통과 결혼만족도와와의 관계연구**, 서강대학교 석사논문

박성희(2004), **질적 연구방법의 이해: 생애사 연구를 중심으로**, 원미사.,

박혜순(1991), 중년여성의 스트레스 생활사건과 정신건강의 관계, **교육학연구** 25(1), 33-49, 한국교육학회.

송말희(1999), **중년기 주부대상 가족생활 교육프로그램 개발: 성인미혼자녀와의 관계향상을 중심으로**, 숙명여자대학교대학원 박사학위논문.

송정아(1996), 중년기 부부관계향상프로그램 개발, **한국가정관리학회지**, 29,

113-130.

알렌 B.치넨, 이나미 역(2000), **인생으로의 두 번째 여행**, 황금가지.

오선주(2002), 본인과 배우자의 성격특성이 결혼의 질에 미치는 영향: 남편과 부인의 비교연구, **대한가정학회지**, 40(10), 201-215.

원요한(2004), **지체장애인 부부들을 위한 부부관계증진 훈련 프로그램의 개발과 그 효과**, 경성대학교대학원 박사학위논문

유은희(1994), **상담가족의 부부간 상호작용**, 한국가족상담교육연구소 주최 학술세미나 연구보고서, 1, 40-53.

윤경자(1997), 결혼만족도와 결혼 안정성: 두 이론의 비교, **대한가정학회지**, 35(4), 31-46

이광규(1996), **한국가족의 구조분석**, 일지사.

이경순(2004), **가정폭력 행위자 부부 집단상담 프로그램 개발 및 적용: V. Satir 성장모델을 중심으로**, 영남대학교 대학원 박사학위논문.

이경희(1998), **부인이 지각한 갈등과 친밀감에 따른 부부관계 유형**, 서울대학교 박사학위논문

이근후(1997), 가족해체와 부부간의 성문제, **현대사회와 성윤리**, 제8회 사회윤리심포지엄, 서울: 아산사회복지사업재단, 59-76.

이미나(2000), **흔들리는 중년 두렵지 않다**, 한겨레신문사

이성희(2002), 부부관계 강화 프로그램의 개발과 효과 검증: 선택이론, 인지정서행동이론, 관계향상기법을 기초로, **한국가정관리학회지**, 20,6, 11-24.

이은주(2003), **기혼남녀의 자아존중감과 활력적 결혼만족과의 관계연구**, 경희대학교 석사논문

- 이장호, 김정희(2003), **집단상담의 원리와 실제**, 범문사.
- 이창숙(1998), **부부갈등해결 교육프로그램 개발에 관한 연구**, 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 이학식, 임지훈(2005), **SPSS 12.0 매뉴얼: 통계분석 방법 및 해설**, 범문사
- 이화자, 최연실(2003), **중년기 부부관계증진 집단상담 프로그램의 개발 및 효과성연구**, **한국가족치료학회**, 11(2), 49-76.
- 이현숙(1998), **인지행동적 부부의사소통 프로그램 개발에 관한 연구**, 서울여자대학교대학원 박사학위논문.
- 이형득(1998), **자기성장 프로그램, 곡구 이형득박사 퇴임기념 집단상담 활동 프로그램집**, 집단상담 활동 프로그램집 발간위원회.
- 임선영(2001), **노년기 부부 스트레스와 결혼불안정성**, 성신여자대학교대학원 박사학위논문
- 임송은(1996), **Marriage Encounter Program이 결혼만족도에 미치는 효과**, 가톨릭대학교대학원 석사논문
- 임은혜(2004), **중년기 기혼남녀의 결혼안정성에 기여하는 요인에 관한 연구**, 이화여자대학교대학원 석사논문.
- 정동철(1993), **노후 성생활과 재혼**, **한국노년학**, 13(2), 163-164.
- 정문자(2003), **사티어 경험적 가족치료**, 학지사
- _____ (2004), **상담현장에서 유용한 활동, Family Therapy & Activities: 가족치료 현장에서의 활용기법**, 한국가족치료학회 제26회 워크샵 자료집.
- 정옥례(1996). **중년기 여성의 자아존중감과 부부관계 및 삶의 만족도와의 관계연구**, 연세대학교 교육대학원 석사논문.
- 정현숙, 유계숙(2001), **가족관계**, 학지사

- 정혜정(2004), 가족치료의 태동과 발전과정에서 본 인식론의 변화에 관한 연구, **한국가족치료학회**, 12(1), 1-35.
- 조용환(1998), 질적연구와 양적연구, **교육인류학연구회 춘계학술대회발표자료집**.
- 짐 콘웨이, 한성열 역(1996), **남자나이 마흔이 된다는 것-흔들리는 중년기**, 학지사.
- 최규련(1995), 가족체계유형의 기능성, 부부간 갈등 및 대처방안과 부부의 심리적 적응과의 관계, **대한가정학회지** 106('95, 12), 99-113.
- 최유정(2001), 현대부부관계의 성격과 안정성에 관한 연구-역할수행과 친밀도의 양축을 중심으로, **동향과 전망**, 여름호, 통권 제49호, 140-181
- 통계청(2006), **인구동태통계 간행물**, 통계청
- _____ (2005), **인구동태통계 연보**, 통계청
- 한남제(1997), **한국가족제도의 변화**, 일지사.
- 허미화(2004), **중년기 기혼남녀의 결혼생활 및 만족에 관한 연구**, 이화여대 사회복지대학원 석사논문.
- 21세기 가족문화연구소 역(2003), **건강한 부부관계 만들기**, 양서원

- Anderson, S. & Sabatelli, R.(1999), *Family interaction: A multigenerational developmental perspective*, Boston: Allyn and Bacon
- Ballard, S. M. & Morris, M. L.(2003), The Family Life Education Needs of Midlife and Older Adults, *Family Relations*, 52, 129-136
- Banmen, J.(2002), The Satir Model: "Yesterday and Today", John Banmen guest Editor, *Contemporary Family Therapy, An International Journal, Special Issue Satir Today*, Vol. 24, No. 1, KA/HSP.
- Banmen, J.(Ed.)(2003), *Meditations of Virginia Satir: Peace Within, Peace Between, Peace Among*, AVANTA The Virginia Satir Network.
- Banmen, J. & Banmen, K.(2005), *Advanced Intensive Family Therapy Training Program: Using Satir Transformational Systemic Therapy*, Satir Institute of the Pacific, Canada. Unpublished Manuscript.
- Becvar, D. S. & Becvar, R. J.(2003), *Family Therapy, A Systemic Integration 5th ed.*, Allyn & Bacon.
- Benokraitis, N. V.(1996), *Marriage and Families: Changes, Choices, and Constraints*, NJ: Prentice Hall.
- Berg-Cross, L.(2001), *Couples Therapy*, NY: the Haworth Clinical Practice Press
- Bradbury, T. N.(Ed.)(1998), *The Developmental course of Marital Dysfunction*, NY: Cambridge Univ. Press.

- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H.(2000), Research on the nature and determinants of marriage satisfaction: A decade in review: *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.
- Chapman(1995), *The Five Love Languages*, Chicago: The Moody Bible Institute.
- Carter, E. & M. McGoldrick, M. Eds.(1980), *The Family Life Cycle: A framework for family therapy*, New York: Gardner.
- Clinbell, H.(1977) *Growth Counseling for Mid-Years Couples*, Nashville: Abingdon Press.
- Corey, M. S. & Corey, G.(2002), *Groups: Process and Practice*, 6th Ed., CA: Brooks/Cole.
- Corey, G., Corey, M. S., Callanan, P., & Russell, J. M.(2004), *Group Techniques*, 3rd. Ed., CA: Brooks/Cole.
- Cox, F., D.(1999), *Human Intimacy: Marriage, the Family and Its Meaning*, Wadsworth Publishing Company
- Cox, H. G.(1996), *Later Life: The Realities of Aging 4th ed.*, NJ: Prentice Hall.
- Farrell, M. P. & Rosenberg, S. D.(1981), *Men at Midlife*, Boston: Auburn.
- Floyd, F. J., Markerman, H. J., Kelly S., Blumberg, S. L., & Stanley, S. M.(1995), Preventive intervention and relationship enhancement, In N. S. Jacobson & A. S. Gurman (Eds.), *Clinical Handbook of Couple Therapy*, NY: Guildford Press.
- Giblin, P.(1996). Marriage and family enrichment: A process whose time has come (and gone?). *The Family Journal: Counseling &*

Therapy for Couples & Families, 4, 143-151

Ginsberg, B. G.(2000), "Relationship enhancement couple therapy", In F. M. Dattilio & L. J. Bevilacqua(Eds.), *Comparative treatments of relationship disorders*, NY: Springer.

Goldenberg, I. & Goldenberg, H.(2004), *Family Therapy*, CA: Thomson Brooks/Cole

Gottman, J. M(1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale. NJ: Erlbaum

Gottman, J. M. & Notarius, C. L.(2000), Decade review: Observing marital interaction, *Journal of Marriage and the Family*, 62, 927-947.

Greenberg, I. S., & Johnson, S. M.(1986), Affect in marital therapy, *Journal of Marital and Family Therapy*, 12, 1-10.

_____ (1988), *Emotionally Focused Therapy for Couples*, NY: Guilford Press

Grunebaum, H.(1997), Thinking about romantic/erotic love, *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 295-307.

Guttman, H. A.(1991), *Systems Theory, Cybernetics, and Epistemology in Handbook of Family Therapy*, Vol.II Ed. by A. S. Gurman and D. P. Kinskern, NY: Brunner/Mazel Publishers.

Haavio-Mannila, E. & Kontula, O.(1997), Correlates of Increased Sexual Satisfaction, *Archives of Sexual Behavior*, 26(4), 399-419.

Halford, W. K. & Moor, E. N.(2002), Relationship Education and the Prevention of Couple Relationship Problems, In N. S. Jacobson &

- A. S. Gurman (Eds.), *Clinical Handbook of Couple Therapy*, NY: Guildford Press.
- Halford, W. K., Markman, H. J., Kline, G. H., & Stanley, S. M.(2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(3), 385-406
- Hawkins, A. J., Carroll, J. S., Doherty, W.J., & Willoughby, B(2004). A comprehensive framework for marriage education, *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 53, 547-558
- Hoffman, L.(1990), "Constructing realities: An art of Lenses", *Family Process*, 29, 1-12.
- Hooyman, N. & Kiyak, H. A.(1996), *Social Gerontology: A Multidisciplinary Perspective 4th ed.*, Boston: Allyn and Bacon.
- Hoyer, W. J., Rybash, J. M., & Rodin P. A.(1999). *Adult Development and Aging 4th ed.*, McGraw-Hill.
- Hunt, R., Hof, L., & DeMaria, R.(1998), *Marriage enrichment: Preparation, mentoring, and outreach*, Philadelphia: Brunner/Mazel
- Jacobs, E., Masson, R. L., & Harvill, R. L.(2002), *Group Counselling: Strategies and Skills 4th ed.*, Wadsworth Group
- Jordan, J. V.(1991), Empathy, mutuality, and therapeutic change in connection, In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver, & J. L. Surrey(Eds), *Women's Growth in Connection*, NY: The Guilford Press.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N.(1995), The Longitudinal course of

- marital quality and stability: A review of theory, method, and research, *Psychological Bulletin*, 118, 3-34.
- Kantor, D., & Lehr, W.(1985), *Inside the Family: Toward a Theory of Family Process*, NY: Happer & Row Publishers.
- Keeney, B. P.(1983), *Aesthetics of Change*, NY: Guilford Press.
- Kurdek, L. A.(1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the Family*, 57(1), 153-164
- Larson, J. H. & Holman, T. B.(1994) Premarital predictors of marital quality and stability, *Family Relations*, 43, 228-241
- Larson, J. H., Newell, K., Topham, G., & Nichols, S.(2002), A Review of the three comprehensive premarital assesment questionnaires. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28, 233-239.
- Lee, B. K.(2002), Development of a congruence scale based on the Satir model, John Banmen guest Editor, *Contemporary Family Therapy, An International Journal, Special Issue Satir Today*, 24(1), 235-237. KA/HSP .
- _____ (2002), Congruence in Satir's Model; It's spiritual and religious significance, *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 57-78. KA/HSP.
- Levenson, R. W., Carstenson, L. L., & Gottman, J. M.(1993), Long-term Marriage: Age, Gender, Satisfaction, *Psychology and Aging*, 8, 301-313.
- L'Abate, L.(1999), Increasing intimacy in couples through distance

- writing, In Calson & L. Sperry, *The Intimate Couple*, MI: Edwards Brothers.
- Loeschen, S.(1998), *Systematic Training in the skills of Virginia Stair*, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
- Mace, D. & Mace V.(1980), Enriching marriage: The foundation stone for family strength, In N. Stinnet, B. Chisser, J. Defrain, & P. Knuab(Eds.), *Family Strength: Positive models for family life*, Lincoln NE: University of Nebraska Press.
- Mackey, R. A., & O'Brien, B. A.(1995), *Lasting Marriages: Men and Women Growing Together*, CT: PRAEGER.
- Markey, B., Micheletto, M., & Becker, A.(1985), *Facilitating Open Couple Communication, Understanding and Study(FOCUS)*, NE: Archdiocese of Omaha.
- Marsiglio, W. & Donnelly, D.(1991), Sexual Relations in Later Life: A National Study of Married Persons, *Journal of Gerontology*, 46(6), S338-344.
- Martin-Sperry, C.(2004), *Couples and Sex*, Oxford: Radcliffe Medical Press
- Miller,S, Nunnally, E., & Wackman,D.(1975), Minnesota Couples Communication Program(MCCP): Premarital and Marital Groups, In D.Olson(Ed.), *Treating Relationship*. 21-40, LakeMills, IA: Graphic.
- Minuchin, S.(1974), *Family and family therapy*, Cambridge, MA: Havard University Press.

- Nichols, M. P., Schwartz, R. C., & Minnchir, S.(2002), *The Essential of Family Therapy*, Boston: Allyn and Bacon
- Olson, D. H. & Olson, A. K.(2000), *Empowering Couples: Building Your Strength*, Minnesota: Life Innovation.
- Olson, D. H., Fournier, D. G., & Druckman, J. M.(1987), *Counsellor's manual for PREPARE/ENRICH(Rev. Ed.)*, Minneapolis, MN: PREPARE/ENRICH
- Riel-Emde, A., Thomas, V., & Willi, J.(2003), Love: An Important Dimension in Marital Research and Terapy, *Family Process*, 42(2), 253-267.
- Rogge, R. D., Cobb, R. M., Johnson, M., Lawrence, E., & Bradbury, T. N.(2002), The Care Program: A Preventive approach to marital intervention, In N. S. Jacobson & A. S. Gurman (Eds.), *Clinical Handbook of Couple Therapy*, NY: Guilford Press.
- Rosenblatt, P. C.(1994), *Metaphors of Family System Theory: Toward New Construction*, NY: The Guilford Press.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori Maria(1991), *The Satir Model: Family Therapy and Beyond*, CA: Science & Behavior Books, Inc.
- Satir, V.(1988), *The New People Making*, CA: Science & Behavior Books, Inc.
- Schaie, K. W. & Willis, S. L.(1996), *Adult Development and Aging 4th ed.*, Harper Collins College Publisher.
- Schnach, D.(1997), *Passionate Marriage. Love, Sex, and Intimacy in*

- Emotionally Committed Relationship*, NY: W.W.Norton
- Sheehy, G.(1995), *New Passage: Mapping your life across time*, NY: Ballantín books
- Sieberg, E.(1985), *Family Communication: An Integrated systems approach*. NY: Gardner Press.
- Silliman, B., Stanley, S. M., Coffin, W., Markman, H. J., & Jordan, P. L.(2002), Preventive Intervention for Couples, In H. Liddle, D. Santisban, R. Levant, & J. Bray(Eds.), *Family Psychology Intervention Science*, Washington, DC: American Psychology Association.
- Spanier, G. B. & Lewis, R. A.(1980), Marital quality: A review of the seventeenth, *Journal of Marriage and the Family*, 42, 825-839.
- Sperry, L. & Carlson, J.(1991), *Marital therapy: Integrating theory and technique*, Denver, CO: Love Publishing.
- Stanley, S. M. Blumberg, S. L., & Markman, H. J.(1999), Helping Couples Fight for Their Marriage: The PREP Approach, In R. Berg & M. Hannah (Eds), *Handbook of Preventive Approachs in Couple Therapy*, NY: Brunner Mazel.
- Stanley, S. M. Markman, H. J., St Peters, M., & Leber B. D.(1995), Strengthening marriages and preventing divorce: New directions in prevention research, *Family Relations*, 44, 392-401.
- Stanley, S. M. Markman, H. J. & Whitton, S. W.(2002). Communication, Conflict, and Commitment: Insights on the Foundations of Relationship Success from a National Survey. *Family Process*,

41(4), 659-675

Strong, B. & DeVault, C., Sayad, B. W., & Yarber, W. L.(2002), *Human Sexuality: Diversity in Contemporary America*, Boston: McGraw Hill.

Stiver, I. P.(1991), The Meaning of "Dependency" in female-male relationship In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver & J. I. Surrey(Eds), *Women's growth in connection*, NY: The Guilford Press.

Surrey, J. I.(1991), "The self-in-relation" a theory of women's development In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver, J. I. Surrey(Eds), *Women's growth in connection*, NY: The Guilford Press.

Young, Mark E. & Long, Lynn L.(1998), *Counseling and Therapy for couples*, CA: Brooks /Cole.

Wallerstein, J. S., & Blakeslee, S.(1995), *The Good Marriage: How and Why Love Lasts*, NY: Houghton Mifflin Co..

<http://www.aamft.org>(2006), What is Marriage and Family Therapy?

ABSTRACT

Marital Growth Program for Middle-aged Couples

Lee, Dong Sook

Dept. of Family Culture & Consumer Science

Graduate School

Sungshin Women's University

This research aims at developing a program for helping middle-age married couples grow both in personal and relationship level, and at determining the effectiveness of such program and the difference in effectiveness among three different participating groups. The basic theoretical work of the program is based on Satir Model focusing on human growth. The relationship education program by Halford and Moor (2002) guides the contents of this program. The program consists of six sessions, including such contents as finding and reinforcing the couples' strength in personal and relationship growth, understanding and accepting the difference of spouses, developing congruent communication style, resolving marital conflict, understanding marital sexuality and gender roles, and preserving the change.

Specific research questions of this study are: Is the program effective

on personal growth; is the program effective on relationship growth; and does the effectiveness of the program differ across three different groups on personal and relationship growth. Personal growth is consisted of such indices as self-esteem and congruency, whereas relationship growth included marital intimacy and three relationship indices.

In order to evaluate the effectiveness of the program, both *quantitative* and *qualitative* analysis were conducted. This program was conducted at three different times with different groups, such as 7 couples with reporting no marital conflicts, 8 married couples with reporting conflicts, 9 wives with reporting no conflicts, and 9 married couples for comparison.

The major findings of this study were as follows. First, the program is effective on personal and relationship growth of couples for each of these different groups. Second, this program was found to be most effective on couples with reporting conflicts. Finally, the research shows that the program is preventive for marital problems for couples with no conflicts, and therapeutic for couples with conflicts.

This research has the following implications for further research: More research should be conducted for generating the effectiveness of this program; the program helping elderly couples should be developed; and various forms of the program (e.g., short-term, marathon type program) should be developed in order to facilitate the accessibility of the participants.

<부록1> 중년기 부부성장 집단프로그램 회기별 내용요약

1회기	부부 서로 알기
목 표	1. 부부 상호간의 긍정적 감정형성 및 변화목표 설정 2. 참여자들 간의 친밀감 형성 및 참여동기 부여
강의 (20분)	1. 중년기의 발달적, 심리적 특성 부부들이 현재 경험하고 있는 중년기 부부관계에 대한 이해를 돕는다. 2. 프로그램 목적 및 진행방법 소개 프로그램 전반에 대한 소개로 프로그램에서 경험하게 될 내용에 대한 기대를 갖도록 하여 참여 동기를 높인다.
내용 및 활 동 (140분)	1. 명상으로 준비하기 프로그램 시작 전 참여자들이 자신을 인식하고 긍정적인 마음으로 회기에 임하도록 한다. 2. 신체접촉인사 손뼉릴레이 집단원들이 긴장을 풀고 서로 이야기를 나눌 수 있도록 편안하고 수용적인 분위기를 조성한다 3. 부부 별칭 짓기 부부가 결혼생활 중 가장 좋았던 때의 경험으로 별칭을 짓는다 4. 부부소개하기 각자 배우자의 긍정적 특성을 3가지 찾아 별칭과 함께 전체 집단원에게 배우자를 소개한다. 특성과 관련된 에피소드도 함께 소개한다. 5. 변화목표 설정 부부가 자기자신과 부부관계의 변화 목표를 세움으로써 프로그램에 대한 기대와 참여동기를 높이고 변화의지를 갖도록 한다. 소집단 나눔을 한다 6. 프로그램 실시 전 평가 설문지 작성
종결 (20분)	1. 회기동안의 소감을 전체집단에서 나누기 2. 부부친밀감 활동 2분간 눈 맞추기, 30초 안아주기 친교를 위한 노래와 율동 과제: 프로그램 참여기간 동안 부부들이 서로를 별칭으로 부르기
준비물	평가 설문지, 강의자료, 워크북, 명상음악 이름표, 필기도구, 유성싸인펜, 카세트 녹음기

2 회기	부부의 차이 이해하기
목 표	1. 배우자와의 차이 이해와 수용 2. 부부 각자의 원가족의 영향에 대한 이해와 수용
강의 (20분)	1. Chapman의 5가지 사랑의 언어 설명 2. 가족규칙에 대한 이해
내용 및 활동 (140분)	1. 명상으로 준비하기 2. 배우자의 사랑의 언어 확인과 이해를 통해 부부가 사랑의 표현을 서로 조정 한다. 3. 가치의 차이이해와 수용 색소금 작업으로 부부들이 서로 다른 다양한 가치에 대해 경험함으로써 가치의 차이에 대한 이해를 돕고, 지각의 변화를 도모한다. 4. 원가족규칙과 그 영향에 대한 이해와 수용 부부가 각자 가족규칙을 탐색하고, 그것이 부부관계에 미치는 영향을 자각하고 이해, 수용하여 강한규칙들을 지침으로 바꾸도록 한다. 각 활동별로 소집단 나눔을 한다
종결 (20분)	1. 회기동안의 소감을 전체집단에서 나누기 2. 부부친밀감 활동 2분간 눈 맞추기, 30초 안아주기 노래와 율동
준비물	강의자료, 명상음악, 카세트 녹음기, 필기도구, 색소금, 용기, 수저, 투명한 작은 병, 신문지

3 회기	부부의 의사소통 이해하기
목 표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 삶의 대처방식과 그 영향에 대한 이해와 수용 2. 가족조각 경험을 통한 자신과 배우자에 대한 이해와 수용, 변화
강의 (30분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Satir 병산 및 의사소통 유형 비일치적 의사소통 유형과 일치적 의사소통 유형 2. 가족조각의 이해
내용 및 활동 (130분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 명상으로 준비하기 2. 의사소통 유형 검사 Satir 의사소통 유형 검사지로 각자의 주된 의사소통 유형을 확인 한다. 3. 의사소통 유형 역할극(역기능적, 일치적 의사소통 유형) 역할극을 통해 의사소통 유형이 자신과 상대방에게 미치는 영향을 경험하고 상호 이해와 수용을 도모한다. 소집단 나눔을 한다. 4. 원가족조각, 가족재구성, 역할벗기 참여부부들 가족을 사례로 원가족조각을 한다. 가족조각을 통해 사례의 주인, 역할자들, 그 외 참여부부들이 경험하게 되는 지각, 느낌, 반응의 변화에 대해 나누며, 역할자들이 원하는 방식으로 조각을 재구성해보도록 한다. 새롭게 경험한 것들을 나눈다. 명상을 통해 역할자들이 역할벗기를 한다.
종결 (20분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 회기동안의 소감을 전체 집단에서 나누기 2. 부부친밀감 활동 2분간 눈 맞추기, 30초 안아주기 노래와 율동
준비물	강의자료, 명상음악, 카세트 녹음기, 필기도구, 의사소통 유형 그림도구, 병산 그림도구, 의사소통 유형 검사지.

4 회기	부부갈등 해결하기
목 표	1. 상호작용에 영향을 주는 내적 구성요소들을 탐색하고, 자각과 이해, 수용을 통해 새로운 일치적 상호작용을 하도록 한다.
강의 (20분)	1. 부부의 병산에 대한 소개 2. 상호작용의 구성요소들에 대한 이해
내용 및 활동 (140분)	1. 명상으로 준비하기 2. '상호작용의 구성요소들' 역할극 역할극으로 상호작용할 때의 내적과정들을 병산탐색하고. 역기능적 상호작용을 가져온 구성요소들을 자각하여, 재구성, 일치적으로 바꾸기 3. 최근 부부갈등 상황 정하기 4. 갈등상황에서의 구체적 상호작용에 대해 질문을 따라 탐색. 부부가 갈등상황에서 자신들의 상호작용의 내적과정을 탐색해보며, 기대, 감정, 규칙, 방어기제 등을 경험하고, 새로운 해석과 방법으로 적절한 상호작용을 하도록 한다.
종결 (20분)	1. 회기동안의 소감을 전체 집단에서 나누기 2. 부부친밀감 활동 2분간 눈 맞추기, 30초 안아주기 노래와 율동
준비물	강의자료, 명상음악, 카세트 녹음기, 필기도구, 상호작용의 구성요소들 도구, 병산 그림도구, 병산질문지

5 회기	중년부부의 아름다운 성
목 표	1. 중년기 성과성역할에 대한 이해하고, 성 상호작용의 중요성 인식하기 2. 일치적 성 의사소통을 통한 친밀감 향상
강의 (20분)	1. 중년기의 성과 성역할에 대한 이해 2. 일치적 성 의사소통의 중요성
내용 및 활동 (140분)	1. 명상으로 준비하기 2. 중년기 부부의 성에 대한 바른 이해 3. 성역할과 성 상호작용의 영향 내면 탐색 성 상호작용에 대한 빙산탐색으로 자신들의 걸림들을 자각하고, 변화하여 일치적 상호작용을 하도록 한다. 4. 부부의 성에 대한 상징적 형상 만들기 직접 표현하기 쉽지 않은 성 의사소통을 진흙조소를 통한 상징적 표현으로 경험하고 나눔으로써 상호간의 걸림을 풀고, 서로를 이해, 수용하여 좀 더 적극적이고 일치적인 상호작용 하기
종결 (20분)	1. 회기동안의 소감을 전체 집단에서 나누기 2. 부부친밀감 활동 2분간 눈 맞추기, 30초 안아주기 노래와 율동 3. 과제: 일치적인 성 상호작용 하기
준비물	강의자료, 명상음악, 카세트 녹음기, 필기도구, 조소용 진흙, 신문지

6 회기	부부사랑 다지기
목 표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 변화유지를 위한 목표세우기 2. 자아존중감 강화 및 유지 3. 긍정적 에너지 채우기
내용 및 활동 (130분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 명상으로 준비하기 2. 첫 회기에서 세웠던 부부의 변화 목표 점검 3. 변화유지를 위한 목표세우기 변화된 자신들의 모습을 유지하기 위한 목표와 실행계획을 세움으로써 지속적인 성장을 다짐한다. 4. “부부사랑‘상자 만들기 자아존중감 강화 및 유지를 위해 참여부부들이 다른 참여부부들의 강점자원을 찾아 각 부부의 ‘부부사랑상자’에 넣는다. 5. 맑은 물 붓기 프로그램을 통한 부부들의 변화에 대한 확인과 남은 결림물들을 흘려보내고 긍정적 에너지로 채우기 6. 회기에 대한 소감을 전체집단에서 나누기 7. 부부친밀감 활동; 2분간 눈 맞추기, 30초 안아주기
종결 (50분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 전체회기에 대한 소감 나누기 2. 변화를 축하하는 촛불의식 ‘촛불의식’을 하며 자아존중감이 채워진 ‘부부사랑상자’를 각 부부에게 전달한다. 3. 노래와 율동 4. 프로그램 실시 후 평가 설문지 작성
준비물	강의자료, 명상음악, 카세트 녹음기, 필기도구, 색도화지, 평가 설문지 부부사랑상자, 물, 비이커, 대야, 먹물, 주전자, 촛불, 종이컵

<부록2>

의사소통유형검사지

☺ 다음 글을 읽고 자신에게 해당하는 문항에 V표 하시오

- 1.() 나는 상대방이 불편하게 보이면 비위를 맞추려 한다.
- 2.() 나는 일이 잘못되었을 때 자주 상대방의 탓으로 돌린다.
- 3.() 나는 무슨 일이든지 조목조목 따지는 편이다.
- 4.() 나는 생각이 자주 바뀌고 동시에 여러 가지 행동을 한다.
- 5.() 나는 타인의 평가에 구애받지 않고 내 의견을 말한다.
- 6.() 나는 관계나 일이 잘 못되었을 때 자주 내 탓으로 돌린다.
- 7.() 나는 다른 사람들의 의견을 무시하고 내 의견을 존중하는 편이다
- 8.() 나는 이성적이고 차분하며 냉정하게 생각한다
- 9.() 나는 다른 사람으로부터 정신이 없거나 산만하다는 소리를 듣는다
- 10.() 나는 부정적인 감정도 솔직하게 표현한다
- 11.() 나는 지나치게 남을 의식해서 나의 생각이나 감정을 표현하는 것을 두려워 한다
- 12.() 나는 내 의견이 받아들여지지 않으면 화가 나서 언성을 높인다
- 13.() 나는 나의 견해를 분명하게 표현하기위해 객관적인 자료를 자주 인용한다
- 14.() 나는 상황에 적절하지 못한 말이나 행동을 자주하고 탄전을 피우는 편이다
- 15.() 나는 다른 사람들이 내게 부탁을 할 때 내가 원하지 않으면 거절한다.

- 16.() 나는 사람들의 얼굴표정, 감정, 말투에 신경을 많이 쓴다.
- 17.() 나는 타인의 결점이나 잘못을 잘 찾아내어 비판한다
- 18.() 나는 실수하지 않으려고 애를 쓰는 편이다
- 19.() 나는 곤란하거나 난처할 때 농담이나 유머로 그 상황을 바꾸려하는 편이다
- 20.() 나는 나 자신에 대해 편안하게 느낀다
- 21.() 나는 타인을 배려하고 잘 돌보아주는 편이다
- 22.() 나는 명령적이고 공격적인 말투로 상대가 공격받았다는 느낌을 줄 때가 있다
- 23.() 나는 불편한 상황을 그대로 넘기지 못하고 시시비비를 따지는 편이다
- 24.() 나는 불편한 상황에서 안절부절 못하거나 가만히 있지 못하는 편이다
- 25.() 나는 모험하는 것을 두려워하지 않는다
- 26.() 나는 사람들이 나를 싫어할까 두려워서 위축되거나 불안을 느낄 때가 많다
- 27.() 나는 사소한 일에도 잘 흥분하거나 화를 낸다
- 28.() 나는 현명하고 침착하지만 냉정하다는 말을 자주 듣는다
- 29.() 나는 한 주제에 집중하기보다 화제를 자주 바꾼다
- 30.() 나는 다양한 경험에 개방적이다
- 31.() 나는 타인의 요청을 거절하지 못하는 편이다.
- 32.() 나는 자주 근육이 긴장되고 목이 뻣뻣하며 혈압이 오르는 것을 느끼곤 한다
- 33.() 나는 나의 감정을 표현하는 것이 힘들고, 혼자인 느낌이 들 때가 많다

- 34.() 나는 분위기가 침체되거나 지루해지면 분위기를 바꾸려 한다
- 35.() 나는 나만의 독특한 개성을 존중한다
- 36.() 나는 내 자신이 가치 없는 것 같아 우울하게 느껴질 때가 많다
- 37.() 나는 타인으로부터 비판적이거나 융통성이 없다는 말을 드드기도 한다
- 38.() 나는 목소리가 단조롭고 무표정하며 경직된 자세를 취하는 편이다
- 39.() 나는 불안하고 호흡이 고르지 못하고 머리가 어지러운 경험을 하기도 한다
- 40.() 나는 누가 나의 의견에 반대하여도 감정이 상하지 않는다

* 채점방법: 같은 항목별로 V한 수를 합하여,
수가 높은 항목일수록 주로 쓰는 의사소통 유형 방식이다.

회유형: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36
비난형: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37
초이성형: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38
산만형: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39
일치형: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40

출처: 사티어 의사소통 훈련프로그램 p167-169(김영애, 2004)

<부록3> 평가설문지

I. 다음은 귀하의 인적사항에 대한 질문입니다. 일치하는 곳에 O표해 주시거나 빈칸을 채워주시기 바랍니다.

응답자_____

1. 귀하의 성별은 무엇입니까? ① 남자 ② 여자
2. 귀하의 연령은 몇 세입니까? (만 세)
3. 귀하의 자녀는 몇 명입니까? 아들 ()명, 딸 ()명
4. 귀하는 결혼한 지 얼마나 되셨습니까?
① 10년 미만 ② 10-20년 ③ 20-30년 ④ 30년 이상
5. 귀하와 함께 살고 있는 가족은 누구입니까?
① 부부 ② 부부와 자녀 ③ 부모, 부부, 자녀 ④ 기타()
6. 귀하의 교육정도는 어디에 해당하십니까?
① 중학교 이하 ② 고등학교 ③ 전문대 ④ 대학교 ⑤ 대학원 이상
7. 귀하 가정의 월 총수입은 얼마입니까?
① 없음 ② 300만원 미만 ③ 300-500만원 ④ 500-800만원 ⑤ 800만원 이상
8. 귀하의 직업은 무엇입니까?
① 무직 ② 학생 ③ 주부 ④ 서비스, 판매직 ⑤ 사무, 관리직
⑥ 예술, 종교인 ⑦ 전문직 ⑧ 기타()
9. 귀하는 종교가 있습니까?
① 기독교 ② 천주교 ③ 불교 ④ 무교 ⑤ 기타()

II. 다음 문항들은 귀하의 부부관계를 지금 어떻게 생각하시는데 대한 것입니다. 해당하는 곳에 O표 해 주십시오.

문항	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	정말 그렇다
1	우리는 각자가 개성을 가진 독립된 존재임을 서로 인정한다.					
2	우리는 서로 궁합이 잘 맞지 않는다고 느낄 때가 많다.					
3	우리 부부는 성에 관한 대화를 하는 것이 자연스럽다.					
4	우리 부부는 서로를 있는 그대로 받아들인다.					
5	우리 부부는 서로의 부족함을 채워준다.					
6	우리는 성적 즐거움을 증진시키기 위해 노력한다.					
7	우리는 서로를 충분히 이해하고 있기 때문에 이를 위해 더 이상의 말이 필요없다.					
8	우리는 상대방이 자신에게 최상의 배우자라고 생각한다.					
9	우리 부부는 성관계에 관심이 없는 것 같다.					
10	우리는 함께하는 생활을 추구하면서 또한 상대방의 개인적 자율성을 인정한다.					
11	죽음이 갈라놓기 전까지 우리는 하나이다.					

12	우리는 성관계를 통해 서로에게 더 가까워진다.					
13	우리는 상대방의 결점을 이해하고 받아들인다.					
14	우리는 대부분 방을 따로 쓴다.					
15	우리는 서로에게 성적으로 충분히 만족을 주고 있다					

Ⅲ. 다음 문항은 귀하가 지금 자신에 대해 느끼는 정도를 평가하는 것입니다. 귀하의 느낌과 같은 정도라고 생각되는 곳에 O표해 주십시오.

문항	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	가끔 그렇다	대체로 그렇다	항상 그렇다
1	나는 나 자신에 대해 상당히 자신감이 있다					
2	나는 가끔 내가 다른 사람이었으면 하고 생각할 때가 있다					
3	나는 부모님과 함께 즐거운 시간을 많이 보낸다					
4	나는 많은 사람들 앞에서 말하기가 힘들다					
5	나는 내가 지금보다 더 젊었으면 좋겠다					
6	나는 모든 일을 쉽게 결정할 수 있다					
7	다른 사람들은 나와 함께 있는 것을 좋아한다					
8	나는 집에서 화를 잘 낸다					
9	나는 가끔 내가 하는 일이 마음에 들지 않을 때가 있다					
10	나는 쉽게 포기한다					
11	나는 주로 내 문제는 내가 해결할 수 있다					
12	나는 매우 행복하다					

13	나는 나 자신을 잘 알고 있다					
14	나답게 된다는 것은 어려운 일이다					
15	집에서 아무도 나에게 관심을 주지 않는다					
16	나는 결심을 하면 꼭 지키려고 노력할 수 있다					
17	나는 나 자신을 스스로 낮추어 생각한다					
18	나는 다른 사람과 어울리는 것을 좋아하지 않는다					
19	나는 자주 나 자신이 부끄럽다					
20	나는 다른 사람만큼 잘 생기지 않았다					
21	나는 말할 것이 있으면 언제나 자신 있게 말한다					
22	나는 나에게 무슨 일이 생기든 별로 신경쓰지 않는다					
23	나는 꾸중을 들으면 금방 화가 난다					
24	대부분의 사람들이 나보다 더 인기가 많은 것 같다					
25	나를 괴롭히는 일은 별로 없다					

IV. 다음 문항은 오늘을 포함한 지난 한 주 동안의 귀하의 경험에 관한 내용입니다. 귀하의 경험을 근거로 동의하시는 정도에 O표해 주십시오

문항	내용	전혀 동의 않는 다	동의 하지 않는 다	중간 이다	동의 한다	매우 동의 한 다
1	나는 갈등상황에서 과잉 반응을 한다					
2	나는 타인들과 인간애로 연결되어 있다고 느낀다					
3	나는 타인에게 감사함을 표현한다					
4	나는 쉽게 죄책감을 느낀다					
5	나는 스트레스를 받을 때 나의 감정을 자각한다					
6	나는 나에게 맞지 않는 것이 있을 때 “아니오”라고 말할 수 있다					
7	나는 나의 과거를 받아들인다					
8	나는 새로운 것을 시도하기보다는 익숙한 것을 고수하려 한다					
9	나는 나의 건강을 보살핀다					
10	나는 나에게 상처를 준 사람들에 대하여 유감이 있다					
11	나는 일이 잘 되지 않을 때 나 자신을 비난한다					
12	나는 갈등에 대해 말하는 것을 피한다					
13	나는 갈등상황에서 타인이 그들 스스로의 행동을 어떻게 느끼는지 알지 못한다					

14	나는 순간순간 일어나고 있는 일에 대해 알아차린다					
15	나는 나의 한 부분으로서 “생명력”의 신비와, 영혼이나 신에 감사한다					
16	나는 어린시절에 배운 금지명령을 따른다					
17	나는 타인과 있을 때 긴장을 느낀다					
18	나는 타인이 나와 함께 있을 때 행복하지 않은 것은 나의 잘못이라고 느낀다					
19	나는 인간이 이처럼 잘 만들어진 것에 대해 경외심을 느낀다					
20	내 인생에는 의미와 목적이 있다					
21	나는 내 자신과 같등한다					
22	더 큰 가족의 일부로서 나 자신을 경험한다					
23	나는 나의 가족들과 관계를 잘 맺고 있다					
24	감정이 나의 인생을 지배한다					
25	나는 삶에 대한 에너지와 열정을 가지고 있다					

V. 다음은 배우자와의 관계에서 흔히 일어날 수 있는 느낌이나 행동들입니다. 문항을 잘 읽고 배우자에 대한 귀하의 지금 느낌을 가장 잘 나타낸 곳에 O표 해 주십시오

-3: 전혀 아니다	-2: 거의 아니다	-1: 아닌 편이다
+1: 그런 편이다	+2: 대부분 그렇다	+3: 확실히 그렇다

문항	내용	-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	남편/아내는 나를 한 인격체로 존중한다						
2	남편/아내는 나의 생각을 이해하고 싶어한다						
3	남편/아내는 우리 부부 관계에서 편안함을 느낀다						
4	남편/아내는 나를 진정으로 좋아한다						
5	남편/아내는 나의 말은 이해하지만 내 기분까지 이해하지는 못한다						
6	남편/아내는 나에게 솔직히 대하는 것 같지 않다						
7	남편/아내는 나를 대할 때 참을성이 없다						
8	남편/아내는 대부분 내가 말하고자 하는 바를 정확히 이해한다						
9	남편/아내는 나에게 진솔하게 대한다						

10	남편/아내는 나를 고맙게 여기는 것 같다						
11	남편/아내는 나의 행동을 그의 관점에서 이해하려고 한다						
12	남편/아내는 어떤 문제에 대해서는 내가 묻거나 말할 때 불편해 한다						
13	남편/아내는 나에게 무심하다						
14	남편/아내는 대체로 나의 기분이 어떤지 알아차린다						
15	남편/아내는 자신의 감정이나 생각을 그때마다 정확하게 표현하는 것 같다						
16	남편/아내는 나를 다소 따분하고 재미없는 사람으로 느낀다						
17	남편/아내의 선입견이 나의 말이나 행동을 이해하는 데 방해가 된다						
18	남편/아내는 그가 실제로 하는 것 이상으로 나를 좋아하고 이해한다고 생각해 주기를 나에게 바란다						
19	남편/아내는 나를 아껴준다						
20	남편/아내는 나를 못 마땅히 여기는 것 같다						
21	남편/아내는 우리 사이의 어떤 중요한 문제에 대해서도 회피하지 않는다						
22	남편/아내는 내 기분이 자신의 기분과 같을 것으로 생각할 때가 있다						
23	남편/아내는 내가 말하기 힘들어하는 내용도 이해한다						

24	남편/아내는 우리 사이에 불편한 구석이 있어도 겉으로는 그것을 무시하고 지낼 때가 있다						
25	남편/아내는 나에게 대해 마지못해 참는 편이다						
26	남편/아내는 대체로 내가 말하려고 하는 바를 다 이해한다						
27	남편/아내는 나에게 대한 자신의 진솔한 느낌이나 감정을 표현한다						
28	남편/아내는 나에게 친절하고 따뜻하다						
29	남편/아내는 내 생각이나 감정의 어떤 면은 전혀 알아차리지 못한다						
30	나에 대한 자신의 감정을 남편/아내는 모르는 것으로 느껴질 때가 있다						
31	남편/아내는 나를 정말로 소중히 여기는 것 같다						
32	남편/아내는 내가 경험한 일에 대한 나의 기분이 어떤지 정확하게 이해한다						
33	남편/아내는 나에게 대한 그의 속마음이나 사적인 감정들을 숨김없이 표현한다						
34	남편/아내는 나를 있는 그대로 좋아한다						
35	남편/아내는 어떤 특정한 일에 대해서는 내가 필요 이상으로 과민반응을 보인다고 생각한다						

36	남편/아내는 우리 관계에서 자신의 솔직한 모습을 보인다						
37	나는 남편/아내를 짜증나고 성가시게 하는 것 같다						
38	남편/아내는 우리가 의논하는 어떤 일에 대해서 내가 얼마나 민감한지 알지 못한다						
39	남편/아내의 나에게 대한 말과 행동이 겉 다르고 속 다르게 느껴질 때가 있다						
40	남편/아내는 나를 무시하는 것 같다						
41	남편/아내는 나를 이해한다						
42	남편/아내는 나에게 대한 감정을 하나도 숨김없이 표현한다						
43	남편/아내는 나에게 대해 진정으로 관심을 가져준다						
44	나에 대한 남편/아내의 태도는 너무나 틀에 박힌 듯해서 나는 그 마음을 헤아리기 힘들다						
45	남편/아내는 내가 그의 생각이나 기분을 오해하게끔 말할 때가 있다						
46	남편/아내는 나에게 대해 깊은 애정을 느낀다						
47	내가 상처받거나 화가 났을 때, 남편/아내는 화내지 않고서도 나의 감정을 정확하게 이해할 수 있다						
48	남편/아내는 말은 안하지만 우리 사이를 불편하게 하는 무언가를 느끼고 있는 것이 틀림없다						