
발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2014년 3월 30일

발행인 : 현 명 호

인쇄일 : 2014년 3월 30일

주 소 : (156-756) 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 대학원
성격 및 개인차 연구회 (302동 B107호)

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

전 화 : 070-4806-3331 팩스 : 02-816-5124

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교) 김용희(광주대학교)

유제민(강남대학교) 이민규(경상대학교) 이인혜(강원대학교) 장문선(경북대학교) 조성근(충남대학교)

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 19, No. 1.

March. 2014.

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by Korean Health Psychological Association

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma777@hanmail.net)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Min-Kyu Rhee(Gyeongsang National University), In-Hyae Yi(Kangwon National University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University), Sung-Gun Cho(Chungnam National University)

Korean Health Psychological Association,

Chungang University, 84, Heukseok-ro,

Dongjak-gu, Seoul 156-756

KOREA

이 학술지는 2013년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)

수석부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국내협력부회장 김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
국제협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

총무이사 조 성 근 (충남대학교)
교육이사 권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
홍보이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
학술이사 조 현 주 (영남대학교 심리학과)
재무이사 심 은 정 (부산대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (대전대학교 산업광고심리학과)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
고 진 경 (송실사이버대학교 상담심리학과)
김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)
김 용 희 (광주대학교 심리학과)
박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
안귀여루 (강남대학교 학교 교육대학원)
장 문 선 (경북대학교 심리학과)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)

감 사 이 민 규 (경상대학교 심리학과)
고 문 김 교 현 (충남대학교 심리학과)

사무국장 주 해 원 (중앙대학교 심리학과)
사무간사 홍 혜 인 (중앙대학교 심리학과)
편집간사 김 선 미 (삼육대학교 상담심리학과)

한국심리학회지

건강

제 19 권 제 1 호

[개관논문]

발달적 관점에서 본 아동·청소년의 정서조절 박 지 선 / 1

[경험논문]

마음챙김 요가와 요가니드라가 마음챙김, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 미치는 영향 양 희 연·조 옥 경 / 23

마음챙김에 기초한 관계증진 훈련이 기혼여성의 결혼만족도에 미치는 효과 정 화 숙·정 봉 교 / 43

웰빙인지기법이 버스 운전기사들의 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과 민 경 은·김 정 호·김미리혜 / 63

마음챙김 명상이 중년 여성의 화병 증상, 우울, 불안 및 스트레스에 미치는 효과 유 승 연·김 미 리 혜·김 정 호 / 83

긍정 심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과 정 지 현·손 정 략 / 99

The Validation of the Korean Version of the Knowledge of Evidence-based Services Questionnaire Chad Ebesutani · Sungwon Choi / 119

대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구 정 소 영·김 종 남 / 147

Parental Knowledge of Peer Networks and Peer Influences on Adolescent Substance Use: Ethnic Group Comparisons within a National Study of Adolescents Jieun Lee · Lisa Jordan-Green · Hyungcho Lee / 167

불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절곤란이 걱정에 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과 양 경 은·박 기 환 / 187

대학생의 거부민감성이 우울증상에 미치는 영향에 대한 인지적 정서조절의 중재효과 류 혜 라·박 기 환 / 203

알코올 중독자의 정서인식력과 자기개념, 대인관계 문제 간의 관계 박 현 립·박 현 진·장 문 선·구 본 훈·배 대 석 / 219

다이어트, 섭취귀인양식 및 초기 부적응 도식이 정서적 섭식과 외부단서적 섭식에 미치는 영향 박 윤 선·최 윤 경 / 235

흡연갈망과 금단증상이 금연유지에 미치는 영향: 대처와 금연효과지각의 중재효과를 중심으로	김 지 회 · 이 영 호 / 253
Big-win과 Big-loss의 경험 유/무가 문제성 도박 심각성에 미치는 영향	목 현 수 · 박 기 뽐 · 강 성 군 · 황 순 택 / 271
사회적 불안 상황에서 시각조망과 해석 수준의 효과	최 성 은 · 최 훈 석 / 283
양육시설아동들의 인지능력 특성	이 선 주 · 조 혜 수 · 오 상 우 / 303
성인에착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계: 자기가치감 수반성의 조절효과	임 지 준 · 권 석 만 / 321
노인의 신체건강과 주관적 행복에 대한 스트레스와 자기노출의 역할	김 혜 경 · 서 경 현 / 353
완벽주의, 반추, 우울의 관계: 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의	박 지 연 · 이 인 혜 / 371
분리개별화와 우유부단의 관계에서 자기존중감과 자기개념 명확성의 매개효과	정 선 경 · 정 남 운 / 387

[Brief Report]

아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형	김 완 석 · 신 강 현 / 407
자아강도, 스트레스 대처 및 긍정적 정신건강 간 관계에 대한 구조방정식 모델: 청소년을 중심으로	김 진 영 / 421
신체손상을 입은 산업재해 환자가 경험하는 심리적 문제에 관한 질적 연구	이 해 경 · 서 경 현 / 431
여대생의 섭식 조절 행동에 대한 동기의 순서적 연계 모형 검증	이 미 령 · 신 용 균 / 443

마음챙김에 기초한 관계증진 훈련이 기혼여성의 결혼만족도에 미치는 효과[†]

정 화 숙 정 봉 교[‡]
영남대학교 심리학과

본 연구는 마음챙김에 기초한 관계증진 훈련이 기혼여성의 결혼만족도에 미치는 효과를 알아보고자 하였다. 관계증진 훈련 참여자들은 훈련집단과 통제집단에 각 12명씩 배정되었다. 관계증진 훈련은 8회기로 구성되었다. 참여자들의 부부 스트레스, 마음챙김, 부부 친밀감 그리고 결혼만족도가 사전, 사후, 추후 검사 시기에 측정되었다. 관계증진 훈련은 부부 스트레스를 유의미하게 감소시켰고 마음챙김, 부부 친밀감 그리고 결혼만족도를 유의미하게 증가시켰다. 관계증진 훈련에 따른 부부 스트레스의 감소와 마음챙김, 부부 친밀감 그리고 결혼만족도의 증가 효과는 훈련이 끝나고 4주 후에도 지속되었다. 이러한 결과는 관계증진 훈련이 마음챙김, 부부 친밀감 그리고 부부 스트레스 수준의 변화를 통해 결혼만족도에 긍정적인 효과를 미칠 수 있음을 시사한다. 연구의 의의와 실용적 적용의 가능성이 논의되었다.

주요어: 마음챙김, 관계증진, 결혼만족도, 부부 스트레스, 부부 친밀감

현대사회에서는 부부갈등으로 인해 많은 고통을 겪는 가정들이 증가되고 있는 추세이다. 부부갈등은 부부 당사자뿐만 아니라 자녀들에게도 부정적 영향을 끼치는 주원인이 되고 있다. 서로 간의 갈등으로 인해 부부관계가 붕괴되는 이혼은 부부 자신의 안녕에 손상을 줄 뿐만 아니라 배우자의 사망보다 더 부정적인 결과를 나타내기도 한다(Nock, 1981). 또 지금까지 맺어

[†] 본 연구는 제1저자의 박사학위 논문의 일부를 수정 보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 정봉교, (712-749) 경북 경산시 대동 214-1 영남대학교 심리학과. Tel: 053-810-2230. E-mail: bkchung@ynu.ac.kr

은 인간관계를 약화시켜 사회생활에도 부정적 영향을 주기도 한다. 이혼한 사람들의 자살율은 분노, 우울, 상실감, 불신감 등의 증가로 인하여 이혼을 하지 않은 기혼자들의 자살율에 비해 평균 3~4배 높다(최규련, 2005).

그러나 부부관계의 갈등이 존재해도 이를 바람직하게 해결할 수 있다면 관계의 질이 손상되지 않을 수 있다. 부부관계 갈등의 해소는 이혼 예방과 결혼만족도를 높여주기 때문에 부부간의 불화를 개선하기 위해 무엇보다도 중요하다. 결혼만족도란 한 개인이 결혼생활에 얼마나 만족 하는가와 불만족 하는가에 이르는 연속선상의 태도라고 정의 할 수 있다(권정혜, 채규만, 2000). 상담 장면이나 임상장면에서도 과거에 비해 부부문제를 호소하며 부부생활의 갈등과 문제로 전문가를 찾는 사람들이 증가하면서 치료적 요구 또한 증가하고 있는 추세다. 따라서 이혼의 예방과 결혼만족도의 향상은 가족 상담, 부부치료 뿐만 아니라 모든 심리치료 분야에서 중요한 과제가 되고 있다. 이러한 필요성에 따라 부부갈등을 완화시키고 부부관계를 개선시키기 위한 많은 치료 프로그램이 개발되어 있다. 그 중 부부간의 의사소통과 갈등해소를 위한 프로그램은 가톨릭교회를 중심으로 실시해온 ME프로그램과 미네소타 부부의사소통 한국형 프로그램(이현숙, 1998) 등이 대표적이라 할 수 있다. 종래에 실시된 부부관계 상담은 주로 부부갈등이 발생했을 때 그 원인보다는 갈등해소에 초점을 두고 의사소통 증진, 갈등해결 기술 증진, 분노조절 등을 통해 문제를 해결하는 데 관심을 기울여 왔다.

그러나 부부갈등을 해소하기 위해서는 갈등의 원인을 탐색하고 그 원인을 제거하는 것이 중요

하다고 볼 수 있다. 특히 부부문제에 전문가를 찾는 사람들 중 부부 스트레스를 잘 대처하지 못한 사람들이 차지하는 비중이 늘어나면서 자연히 결혼만족도와 스트레스 대처와의 관계에 대한 관심이 증가하였다. 그러나 스트레스는 부부간의 불만족에 대한 다른 위험인자들(의사소통 기술, 낮은 성적 만족 등) 만큼 넓게 연구되어지고 있지 않다. 그럼에도 불구하고 많은 횡단적, 장기적 그리고 치료 효과 연구에서 스트레스와 관계의 질과의 관련성이 확인되어지고 있다(Carson, 2002). 스트레스 대처능력이 좋은 커플들이 부부 간에 기능적인 관계를 갖는다(Karney & Bradbury, 1995). 예방프로그램들이 다양한 형태로 널리 사용되는데 Markman, Floyd, Stanley 그리고 Storaash(1988)의 예방과 관계강화프로그램(Prevention and Relationship Enhancement Program : 이하 PREP)과 Guerney(1977)의 관계강화(Relationship Enhancement: 이하 RE)와 같은 부부 불만족의 예방을 위한 접근들이 만들어 졌지만 스트레스 대처능력이 표적이 되지 않는 못했다. 건강한 개인의 기능적인 것이 성공스러운 결혼에 중요하다는 개념을 세우는 현대 커플 문헌들의 리뷰(Holford, Sander, & Behrens, 1994; Sayers, Kohn, & Heavey, 1998)들도 파트너들의 스트레스 대처기술을 격려하는 부분에 목적을 둔 프로그램에 대해 제안하기 시작했다.

이런 맥락에서 최근 심리학에서는 병리적 요소를 제거하기보다 전인적 건강과 예방적 차원의 개입 필요성이 부각되고 있다. 심리적 갈등의 해결을 위한 원인적 제거기법 개입 중에는 참여자들에게 건강과 스트레스를 효과적으로 대처하는 능력을 함양시키기 위한 명상에 기초한 훈련방법이 있다.

그 가운데에서 대표적인 것이 1979년 메서추세츠 의과대학의 Kabat-Zinn(1990)이 만성 통증환자를 치료하기 위해 도입한 마음챙김에 기초한 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness-Based Stress Reduction: 이하 MBSR)이다. Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김을 “현재의 순간에 주의를 집중하는 능력, 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험한 것을 느끼며, 또한 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정”으로 정의하고 있다. Bishop, Lau, 그리고 Sapiro 등(2004)은 마음챙김이 특정한 심리적 과정이며 따라서 훈련을 통해 개발되어질 수 있는 기술과 유사하다는 특징 때문에 마음챙김을 심리적 상태(state)보다는 특정한 심리적 양식(mode)으로 보는 것을 선호한다. 또한 마음챙김은 명상을 통해서 뿐만 아니라 상담이나 다른 심리치료와 같은 다른 처치를 통해서도 학습되어질 수도 있다고 본다. 마음챙김은 명상을 통해서 뿐만 아니라 거의 모든 심리치료이론에서 내적 경험에 대한 자각과 알아차림을 통하여 강조되고 있으며, 이에 따라 몇몇 이론가들은 마음챙김을 효과적인 심리치료의 공통요인으로 주장하고 있다(Goleman, 1980; Martin, 1997). 명상(meditation)은 심리학적, 의학적 및 임상적 장면에서 가장 보편적으로 사용되는 스트레스 대처전략 중 하나이다. 마음챙김 명상은 마음챙김을 수행하는 방식으로 존재할 수 있는데, 그 양식은 매 순간의 경험에 주의를 기울이며, 외적이든 내적이든 모든 자극에 대해 마음을 열고 그 경험에 개입하지 않고 순수하게 관찰 혹은 의식하는 것을 특징으로 한다. 따라서 마음챙김 명상을 통해서 자신과 세계를 있는 그대로 바라봄으로써 자기 자신과 세계에 대한 바른 앎, 혹은 통찰을 얻게 된다(김정호, 2004). 마음챙김 명상은 개

인의 내면에 대한 이해를 증진시키면서 내면의 변화를 가져오는 특징이 뚜렷하다. 마음챙김이 스트레스 관리에 있어서 효과적임은 많은 명상 적용 연구들에서 확인되어 왔다(김정호, 2001; 장현갑, 2004; Kabat-Zinn, 1990/1998). 즉 마음챙김은 스트레스 반응이 발생하거나 발생한 후에 지속하고 있을 때 그것을 알아차리게 해줌으로써 스트레스 관리를 효과적으로 실행할 수 있게 해주며, 동시에 스트레스 반응 자체의 소멸에도 도움을 준다. 마음챙김에 기초한 심리치료는 Kabat-Zinn(1990)을 필두로 하여 Teasdale, Pope, Moore, Willimas 그리고 Segal(2002)의 우울증 환자를 위한 마음챙김에 기초한 인지치료(Mindfulness Based Cognitive Therapy: MBCT), Linehan(1993a)의 경계선 성격장애 환자들을 위한 다면적 치료 접근으로 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy: DBT), Hayes, Strosahl과 Wilson(1999)의 경험을 수용하도록 촉진하는 수용-전념치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT)와 같이 다양한 구조화된 프로그램들로 활성화되어 스트레스를 개인이 보다 효과적으로 대처할 수 있도록 돕는데 효과적임 확인되고 있다.

MBSR은 심리학적, 의학적 증후를 개선시킬 뿐만 아니라 대인관계 행동을 개선시킨다(Kabat-Zinn, 1996). 마음챙김은 자신의 감정, 생각 및 행동을 알아차리게 하고 나아가 타인과의 관계에서 상황에 적절한 대처를 유도하게 한다. 이것은 자신뿐 아니라 타인의 정서, 동기 및 사고를 이해함으로써 대인관계의 긍정성을 함양하는데 도움이 된다(Shapiro, Schwartz, & Santerre, 2005). 따라서 마음챙김이 가장 친밀하면서도 갈등의 소지가 있는 대인관계인 부부관계의 다양한 문제를 개선

하는데 있어 긍정적 효과를 기대할 수 있다 (Burpee & Langer, 2005). 이 연구에 의하면, 장기간의 결혼생활 과정에서 부부가 지금-여기의 측면들을 자각하지 못하고 미해결된 과거의 핵심적 감정에 사로 잡혀 있을 때 갈등과 불행이 커지는 경향을 보인다. 특히 마음챙김의 기제 중 있는 그대로 받아들이는 수용은 최근 이혼사유의 절반 정도가 성격차이에 의한 부부갈등(통계청, 2009)인데 이를 해결하는데 필요한 태도이다. 부부관계에서의 수용은 배우자를 변화시키려는 투쟁을 내려놓고 결혼관계에서 발생하는 모든 갈등의 원인조차 그대로 바라보며 받아들이는 것을 의미한다(Jacobson & Christensen, 1996). 마음챙김에 기초한 관계증진 훈련은 부부가 지각하는 차이와 갈등 등의 불만족 요인을 직접 다루기보다는 이들로 하여금 마음챙김 명상을 통하여 부부 각자의 차이를 알아차리도록 함으로써 수용지향 태도로의 변화를 도모하고 자각과 수용능력을 배양함으로써 부부관계를 증진시키고자 한다. 국내 연구에서도 이러한 효과가 입증된 바 있다. 예컨대 이지은과 윤호균(2007)은 부부관계와 마음챙김 및 의사소통 패턴과의 관련성을 살펴본 연구에서, 마음챙김은 자신에 대한 비판단적 수용 영역에서 배우자에 대한 이해와 수용을 높여 주며, 현재 자각과 주의집중은 기존에 형성된 인상이나 고정관념에 지배되지 않고 매 순간 생생하게 경험하게 한다는 점에서 부부관계를 권태롭지 않게 해 주고 부정적인 과거 경험의 영향을 완화시켜 주고 또 부부관계 갈등의 해소를 어렵게 하는 자기중심성에서 벗어날 수 있도록 돕는 탈 중심적 주의 또한 부부관계의 의미 있는 요인일 것이라고 하였다. 따라서 부부관계에서 현재 자각, 주의

집중, 비판단적 수용 및 탈중심적 주의 등 마음챙김의 기제는 부부관계 증진에 있어서 중요한 요인이라고 할 수 있다.

이러한 의미에서 기존의 MBSR을 부부치료에 적용한 마음챙김에 기초한 관계증진 프로그램 (Mindfulness Based Relationship Enhancement, Carson, 2002; 이하 MBRE)이 개발되었고 그 효과가 검증된 바 있다(Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2004). MBRE의 전반적인 구조는 관계를 증진하고 관계 고통을 예방하기 위해 고안되었다. MBRE는 삶의 경험에서 더 깨어있고 편안하며, 즐거움, 연민 및 연결감 등의 선천적인 자원의 증진과 마음을 열고 수용하는데 초점을 유지함으로써 관계를 증진시키는 것으로 보고되었다(Carson et al., 2004). 이와 같이 부부관계증진에 관한 기존연구에서는 실제 부부나 기혼여성을 대상으로 마음챙김에 기초한 관계증진 프로그램을 통한 부부문제를 개선하기 위한 시도는 없었다.

이에 본 연구에서는 한국 실정에 맞는 마음챙김 능력의 배양으로 부부 스트레스를 감소시키고, 부부 친밀감을 증가시켜 결혼만족도를 증진시킬 수 있는 프로그램을 MBRE(Carson, 2002)를 토대로 하여 MBSR(장현갑, 2006)과 대인관계훈련(이형득, 1987)을 참고로 하여 재구성하였다. 연구자들은 부부 스트레스가 부부의 결혼만족도에 영향을 미치며, 부부 스트레스와 부부관계의 질과의 관련성을 확인해 왔다(Harper et al., 2000; Karney & Bradbury, 1995; Kinnunen & Pulkinen, 1998). 또한 부부 스트레스가 부부의 결혼만족도에 미치는 영향(장춘미, 2001; 최유경, 2003)과 마음챙김이 스트레스를 완화시키는데 효과가 있다는 연구가 계속되고 있다(김정호, 2001;

장현갑, 2004; Astin, 1997; Kabat-Zinn, 1990/1998; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998). 특히 한국 가족의 경우, 자녀교육, 제반 가정생활 그리고 노부모 모시기 등에 대한 일차적 책임이 중년기 여성에게 집중되고 있어서 중년기 여성의 역할과 책임이 더욱 과중되어 스트레스가 된다(김명자, 1992; 정화숙, 2010). 또 남자에 비해 여자가 스트레스와 결혼만족간의 상관성이 높게 나타났다(오윤선, 1995). 이러한 사실은 한국의 중년기 기혼여성들이 남성에 비해 높은 스트레스 상황에 있으며, 그런 만큼 결혼생활에서 취약한 점을 가지고 있음을 말해준다.

따라서 본 연구의 목적은 중년기 기혼여성을 대상으로 관계증진 훈련을 실시하여 결혼만족도를 높이고자 한다. 이를 위하여 본 연구에서는 다음과 같이 연구문제를 설정하였다. 첫째, 마음챙김에 기초한 관계증진 훈련이 부부간의 스트레스를 감소시키는데 효과가 있는가? 둘째, 마음챙김에 기초한 관계증진 훈련이 부부간의 마음챙김의 수준을 높이는데 효과가 있는가? 셋째, 마음챙김에 기초한 관계증진 훈련이 부부 사이의 친밀감을 향상시키는데 효과가 있는가? 넷째, 마음챙김에 기초한 관계증진 훈련이 결혼만족도를 증진시키는데 효과가 있는가? 이와 더불어 훈련이 끝난 4주 후에도 그 효과들이 지속되고 있는가를 알아본다.

방 법

연구 참여자

본 연구에서는 이혼하지 않고 결혼생활을 유지

해 온 중년기의 기혼여성들 가운데, 참여를 희망하는 24명을 대상으로 하였다. 화요일에 가능한 사람 12명을 훈련집단에 배치하고, 참여할 의사는 있지만 시간이 맞지 않는 사람 12명을 통제집단으로 배치하였다.

훈련집단의 평균연령은 48.58(7.34)이며 통제집단의 평균연령은 50.58(5.23)이며 훈련집단의 평균 결혼연수는 21.50(9.57)이며 통제집단의 평균 결혼연수는 25.67(6.20)이었다.

측정도구

부부 스트레스 척도. Holmes와 Rahe(1976)가 고안한 SRRS(Social Readjustment Rating Scale)로 43개 문항을 국내에서 장병욱(1985)이 한국 실정에 맞게 수정 보완한 것을 이를 전경아(1991)가 7개 항목(성격적인 문제와 성 및 애정문제, 의사소통 문제, 경제문제, 친척 및 자녀문제, 역할 문제, 기타 문제)로 총 37문항인데 본 연구에서는 기타문제를 제외한 35문항을 사용하였다. 채점 체계는 5점 리커트 척도로서 ‘전혀 그렇지 않다.’ 1점에서 ‘매우 그렇다.’ 5점으로 했다, 점수가 높을수록 부부 스트레스의 정도가 높음을 의미한다. 부부 스트레스 척도의 내적 일치도 계수인 Cronbach’s α 는 성격적 문제가 .79, 성과 애정은 .67, 의사소통문제는 .87, 친척과 자녀는 .69, 역할은 .94, 부부 스트레스 전체는 .94인 것으로 나타났다.

마음챙김 척도(Mindfulness Scale). 박성현(2006)이 개발한 마음챙김 척도는 20개 문항으로 되어 있다. 이 척도는 탈중심적 주의 5문항, 비판

단적 수용 5문항, 현재 자각 5문항, 그리고 주의집중 5문항의 4개 요인으로 총 20문항으로 되어 있다. 탈중심적 주의를 마음의 현상에 휩싸이지 않고 관찰자의 위치에서 바라보는 것을 의미한다. 비판단적 수용은 자신의 내적 경험에 대해 사유 작용을 통한 평가나 판단을 멈추고 발생한 경험을 있는 그대로 받아들이고 허용하는 태도이다. 현재 자각이란 현재 순간에 일어나는 몸과 마음의 경험에 대한 즉각적이고 명료한 알아차림을 의미한다. 주의집중은 현재의 경험이나 과업에 주의를 유지하고 집중하는 것을 말한다. 채점체계는 5점 리커트 척도로서 전혀 그렇지 않다. 1점에서 매우 그렇다 5점으로, 점수가 높을수록 마음챙김의 정도가 높음을 의미한다. 마음챙김 척도의 내적 일치도 계수인 Cronbach's α 는 탈중심적 주의를 .82, 비판단적 수용은 .80, 현재 자각은 .75, 주의집중은 .80, 마음챙김 전체는 .92인 것으로 나타났다.

부부 친밀감 척도(Marital Intimacy Scale). 이경희(1998)가 개발한 부부 친밀감 척도를 사용하였다. 척도의 구성은 인지적 친밀감 5문항, 정서적 친밀감 5문항, 성적 친밀감 5문항 등으로 총 15문항 되어 있다. 인지적 친밀감은 상대방을 독립적이며 자율적인 존재로 인정하는 정도, 상대방의 결점까지도 이해하고 수용하는 정도이며, 정서적 친밀감은 정서적 밀접함의 정도, 심리적 밀접함의 정도, 상대방에게 배우자로서 느끼는 적합감과 상호 보완성, 그리고 일치감의 정도이다. 성적 친밀감은 부부가 성을 개방적으로 두 사람의 관계증진을 위한 한 측면으로 받아들이는 정도를 말한다. 채점체계는 각 문항에 대한 5점 리커트

척도로서 '전혀 그렇지 않다.'의 1점부터 '매우 그렇다'의 5점까지이며, 역채점 문항은 3문항(2, 9, 14)이다. 점수가 높을수록 부부 친밀감이 높은 것을 의미한다. 부부 친밀감 척도의 하위영역별 내적 일치도 계수인 Cronbach's α 는 인지적 친밀감이 .82, 정서적 친밀감은 .77, 성적 친밀감은 .82, 부부 친밀감 전체는 .89인 것으로 나타났다.

결혼만족도 척도. Spanier(1976)가 개발한 Dyadic Adjustment Scale(DAS)의 우리말 번역판인 부부적응 척도(DAS)를 사용하였다(이민식, 김중술, 1995). 이 척도는 총 32문항으로 부부일치도 13문항, 부부만족도 10문항, 애정표현 5문항, 응집력 5문항 등 4개의 요인으로 구성된다. 부부일치도는 가정의 경제적 문제, 오락과 종교 문제, 인생관, 가사에 대한 부부의 일치 정도를 말하는 것이고, 부부만족도는 부부관계에 만족하고 몰입하는 정도를 의미한다. 애정표현도는 애정표현과 성에 대한 만족을 말하는 것이다. 마지막으로 응집력은 부부가 활동에 공동으로 참여하고, 생각을 교환하고, 계획을 세워 함께 일하고, 공동의 흥미를 교환하는 것을 의미한다. 채점체계는 5점 리커트 척도로서 점수가 높을수록 결혼만족도가 높음을 의미한다. 하위영역별 내적 일치도 계수인 Cronbach's α 는 부부일치도가 .85, 부부만족도는 .64, 애정표현은 .61, 응집력은 .84, 결혼만족도 전체는 .89인 것으로 나타났다.

절차

본 연구는 중년기 기혼여성을 대상으로 희망자를 공고하여 24명을 선정하였다. 12명을 훈련집단,

12명을 통제집단으로 배정하였다. 훈련집단으로 배정된 대상은 본 프로그램에 참가하여 훈련을 받았다. 연구에서 사용된 프로그램은 MBRE (Carson, 2002)를 토대로 하여 MBSR(장현갑, 2006)과 대인관계훈련(이형득, 1987)을 참고로 하여 재구성되었다(표 1). 훈련은 주 1회 120분~150분씩, 총 8회에 걸쳐 실시되었다. 설문지 조사는 프로그램 시작 전에 사전검사, 프로그램 종료 시에 사후검사, 프로그램 종료 4주 후에 추후검사 모두 3회 실시하였다. 훈련집단의 운영은 명상치유전문가인 본 연구자가 진행하였다.

표 1. 프로그램 회기의 주제와 내용

회기	프로그램 활동주제	프로그램 활동내용
1회기	프로그램 소개 및 부부소개	1. 프로그램 소개 2. 자애명상, 소개(별칭, 기대) 3. 마음의 성질, 마음챙김의 이해, 마음챙김 핵심태도 4. 건포도 먹기 명상, 호흡, 과제부여, 생활명상
2회기	행동양상에서 존재양상으로 자기이해	1. 보디스캔 2. 마음의 산만성 3. 자기이해 4. 과제부여, 걷기명상
3회기	마음챙김 호흡명상 부부이해	1. 보디스캔 2. 부부 이해: 성격 차이, 남녀 성차 3. 호흡의 힘, 호흡명상 4. 과제부여
4회기	마음챙김 정좌명상1 마음챙겨 듣기	1. 정좌명상1(마음챙김 호흡확장: 신체감각) 2. 관심기울이기 3. 과제부여 4. 호흡확장명상(3분호흡)
5회기	마음챙김 정좌명상2 (대상없이 깨어있기) 나의 마음표현하기	1. 정좌명상2(마음챙김 호흡확장: 소리, 생각, 느낌) 2. 나의 마음표현하기(느낌말하기) 3. 과제부여 4. 호흡명상
6회기	마음챙김 요가 공감하기	1. 마음챙김 요가 2. 자애명상 3. 공감하기, 과제부여 4. 호흡명상
7회기	파트너 요가 사랑과 용서	1. 파트너 요가 2. 자애명상(사랑과 용서) 3. 사랑의 편지쓰기 4. 걷기명상
8회기	자기 명상 익혀서 굳히기 피드백 주고받기	1. 파트너 요가 2. 자애명상 3. 피드백 주고받기: 사랑의 선물 4. 호흡명상 5. 사후검사, 프로그램 평가

자료 분석

훈련집단과 통제집단의 사전검사에서 집단 간 동질성 분석을 실시하였다. 그리고 결혼만족도, 마음챙김, 부부 친밀감, 부부 스트레스 척도의 신뢰도 검증을 위하여 내적 일치도에 의한 신뢰도 검증(cronbach's α)을 실시하였다. 또한 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 피험자 간 요인인 집단(훈련집단, 통제집단)과 피험자 내 요인인 검사시기(사전검사, 사후검사, 추후검사)에 따른 결혼만족도, 마음챙김, 부부 친밀감, 부부 스트레스에 대한 반복 측정 이원변량분석을 실시하였다. 그리

고 상호작용 효과가 나타난 경우에는 단순 주효과를 검증하였다.

결 과

두 집단의 평균 및 사전평가 비교

훈련집단과 통제집단 간 사전검사 측정치의 동질성을 확인하기 위하여 F 검증을 실시한 결과, 모든 변인(부부 스트레스, 마음챙김, 부부 친밀감, 결혼만족도)에서 집단 간 차이가 유의하지 않았다(표 2). 또한 훈련집단과 통제집단의 사전, 사후,

표 2. 훈련집단과 통제집단의 관련변인들의 동질성 비교

변인		훈련집단($n=12$)	통제집단($n=12$)	F
스트레스	성격적인 문제	1.99(.62)	2.34(.35)	3.13(n,s)
	성과 예정	1.53(.38)	1.79(.41)	2.90(n,s)
	의사소통 문제	2.40(.49)	2.49(.45)	.23(n,s)
	경제적 문제	2.24(.51)	2.56(.67)	1.86(n,s)
	친척과 자녀 역할	2.12(.57)	2.17(.49)	.05(n,s)
	전체	2.08(.49)	2.40(.57)	2.40(n,s)
	전체	2.08(.43)	2.30(.27)	2.32(n,s)
마음챙김	탈중심적 주의	3.55(.46)	3.42(.28)	.68(n,s)
	비판단적 수용	3.46(.63)	3.25(.50)	.93(n,s)
	현재자각	3.57(.49)	3.62(.49)	.07(n,s)
	주의집중	3.58(.55)	3.35(.57)	1.10(n,s)
전체	3.54(.35)	3.41(.22)	1.23(n,s)	
부부 친밀감	인지적	3.75(.60)	3.45(.46)	2.14(n,s)
	정서적	3.83(.60)	3.60(.37)	1.39(n,s)
	성적	3.22(.69)	2.99(.93)	.50(n,s)
전체	3.60(.48)	3.34(.42)	2.14(n,s)	
부부 관계	부부합의도	3.16(.76)	2.94(.71)	.61(n,s)
	부부만족도	2.97(.32)	2.84(.35)	1.00(n,s)
만족도	애정표현	1.96(.47)	1.67(.60)	1.88(n,s)
	응집력	2.55(.77)	2.14(.76)	1.92(n,s)
	전체	2.86(.40)	2.62(.40)	2.28(n,s)

()는 표준편차임

추수시기에 따른 전체 변인의 평균과 표준편차를 표 3에 제시하였다. 표 3에 따르면 훈련집단의 마음챙김은 3.54에서 4.13으로, 부부 친밀감은 3.60에서 3.92로, 결혼만족도는 2.86에서 3.11로 사후에 향상된 것으로 나타났다. 반면 부부 스트레스는 2.08에서 1.90으로 낮아진 것으로 나타났다.

집단 간 사전-사후-추후 반복측정 변량분석 결과

프로그램 시작 전과 종료 후, 종료 후 4주 후에 반복적으로 실시한 훈련집단과 통제집단의 검사를 반복측정 변량분석으로 분석하였다. 각 집단의 사전, 사후, 추후의 평균과 변량분석의 결과(표 3)와 각 변인의 사전, 사후, 추후의 변화를 그래프(그림 1-그림 4)로 제시하였다.

부부 스트레스. 부부 스트레스는 집단의 주효

과[$F(1, 24) = 5.36, p < .05$], 검사 시기의 주효과[$F(2, 48) = 3.20, p < .05$], 집단과 검사 시기 간의 상호작용의 주효과[$F(2, 48) = 3.25, p < .05$]가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 추후검사에서 집단에 따라 유의미한 차이가 나타났다[$F(1, 24) = 7.61, p < .05$]. 즉 훈련집단의 추후검사 점수가 통제집단의 추후검사 점수에 비해 유의미하게 낮아졌다. 또한 훈련집단에서는 검사 시기에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다[$F(1, 24) = 4.85, p < .05$]. 훈련집단의 추후검사 점수가 사전검사 점수에 비해 유의미하게 낮아졌음을 알 수 있다. 통제집단은 사전, 사후, 추후의 점수 차이가 유의하지 않았다(표 3, 그림 1).

부부 스트레스의 성격적인 문제는 집단의 주효과[$F(1, 24) = 12.14, p < .01$], 검사 시기의 주효과[$F(2, 48) = 3.56, p < .01$], 집단과 검사 시기의 주효과[$F(2, 48) = 4.94, p < .01$]가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 부부 스트레스의 성과

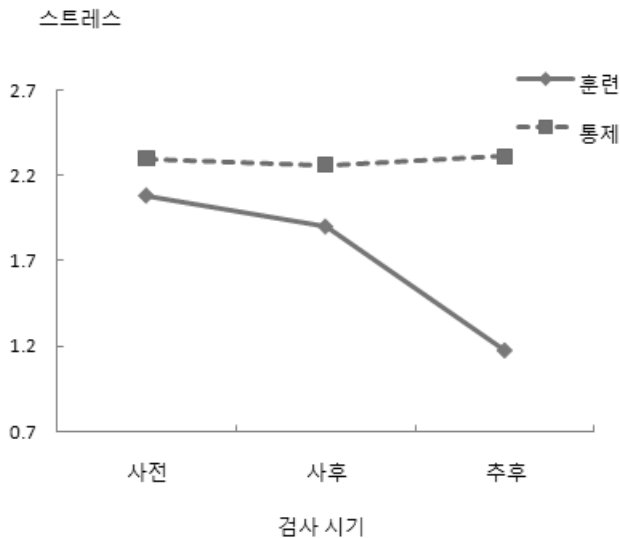


그림 1. 부부 스트레스의 사전, 사후, 추후 변화

애정 문제는 집단과 검사 시기 간의 상호작용효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다 [$F(2, 48) = 4.76, p < .05$]. 이 상호작용 효과는 훈련집단의 사전에 비해 추후에 통계적으로 유의미하게 감소된 것에 기인하는 것으로 나타났다 [$F(1, 24) = 4.85, p < .05$]. 부부 스트레스의 의사소통 문제 [$F(2, 48) = 5.23, p < .01$]과 경제적 문제 [$F(2, 48) = 6.59, p < .01$]. 모두 사전에 비해 사후에 유의미하게 감소된 것에 기인하는 것으로 나타났다. 역할 문제 [$F(1, 24) = 6.11, p < .05$]는 집단 간의 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그

리나 친척과 자녀에서는 집단 간 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

마음챙김. 마음챙김에 대한 집단의 사전, 사후, 추후검사 결과를 반복측정 변량분석으로 검증한 결과에 의하면, 집단의 주효과 [$F(1, 24) = 23.11, p < .001$]와 검사 시기의 주효과 [$F(2, 48) = 17.02, p < .001$], 집단과 검사 시기 간의 상호작용의 주효과 [$F(2, 48) = 15.66, p < .001$]에서 유의미한 것으로 나타났다. 단순 주효과 분석을 실시한 결과, 사후검사 [$F(1, 24) = 21.60, p < .001$]와 추후

표 3. 처치조건과 검사 시기에 따른 관련변인의 평균(표준편차)과 반복측정 변량분석 결과

변인	훈련집단(N=12)			통제집단(N=12)			F		
	사전	사후	추후	사전	사후	추후	집단	시기	
성격적인 문제	1.99 (.62)	1.65 (.67)	1.15 (.52)	2.34 (.35)	2.35 (.44)	2.38 (.51)	12.14**	3.56*	4.94*
성과애정 문제	1.53 (.38)	1.69 (.75)	1.45 (.40)	1.79 (.41)	1.62 (.45)	1.85 (.51)	1.28	.01	4.76*
부부 의사소통 문제	2.40 (.49)	2.36 (.68)	2.01 (.69)	2.49 (.45)	2.50 (.60)	2.22 (.85)	.46	5.23**	.14
스트 경제적 문제	2.24 (.51)	1.95 (.63)	1.85 (.52)	2.56 (.67)	2.41 (.74)	2.20 (.89)	2.60	6.59**	.25
레스 친척과 자녀	2.12 (.57)	1.89 (.54)	2.24 (1.23)	2.17 (.49)	2.09 (.61)	2.00 (.75)	.00	.67	1.22
역할 문제	2.08 (.49)	1.76 (.52)	1.84 (.80)	2.40 (.57)	2.37 (.31)	2.27 (.74)	6.11*	1.42	.73
전체	2.08 (.43)	1.90 (.52)	1.18 (.57)	2.30 (.27)	2.26 (.38)	2.31 (.32)	5.36*	3.20*	3.25*
마음	3.55 (.46)	4.14 (.60)	4.28 (.64)	3.42 (.28)	3.46 (.54)	3.23 (.53)	13.10**	6.01**	11.28***
챙김 비판단적 수용	3.46 (.63)	4.20 (.39)	4.23 (.51)	3.25 (.50)	3.38 (.51)	3.34 (.42)	16.18***	12.80***	6.90**
현재 자각	3.57 (.49)	4.15 (.39)	4.28 (.44)	3.62 (.49)	3.69 (.33)	3.52 (.50)	8.14**	7.78**	9.33***
주의 집중	3.58 (.55)	4.03 (.45)	4.05 (.38)	3.35 (.57)	3.48 (.49)	3.38 (.51)	8.33**	6.17**	3.25*
전체	3.54 (.35)	4.13 (.41)	4.21 (.44)	3.41 (.22)	3.50 (.26)	3.37 (.32)	23.11***	17.02***	15.66***
부부	3.75 (.60)	4.08 (.67)	4.22 (.64)	3.45 (.46)	3.26 (.36)	3.35 (.51)	11.56**	2.70	7.50**
친밀 정서적친밀감	3.38 (.60)	4.12 (.60)	4.05 (.81)	3.60 (.37)	3.52 (.57)	3.55 (.74)	3.74	.96	2.81
감 성격친밀감	3.22 (.69)	3.55 (.88)	3.50 (.96)	2.99 (.93)	2.91 (.63)	3.01 (.66)	2.33	1.67	2.84
전체	3.60 (.48)	3.92 (.60)	3.92 (.68)	3.34 (.42)	3.22 (.32)	3.31 (.43)	8.14**	2.72	6.97**
결혼	3.16 (.76)	3.63 (.60)	3.79 (.59)	2.94 (.71)	2.98 (.69)	2.99 (.56)	7.28*	3.60*	2.52
만족	2.97 (.32)	2.94 (.59)	3.17 (.68)	2.84 (.35)	2.94 (.41)	2.82 (.33)	1.01	.74	2.71
도 애정표현	1.96 (.47)	2.13 (.50)	2.27 (.30)	1.67 (.60)	1.92 (.41)	1.87 (.50)	4.67*	3.32*	.43
응집력	2.55 (.77)	2.86 (.61)	2.93 (.93)	2.14 (.76)	2.02 (.64)	2.00 (.70)	8.48**	.49	2.34
전체	2.86 (.40)	3.11 (.52)	3.27 (.57)	2.62 (.40)	2.69 (.40)	2.64 (.41)	8.13**	3.67*	2.80

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

검사[$F(1, 24) = 31.56, p < .001$]에서는 집단에 따라 유의미한 차이가 나타났다. 또한 훈련집단에서 검사 시기에 따라 유의미한 차이가 나타났다 [$F(2, 24) = 25.59, p < .001$]. 즉 훈련집단의 사전 검사 점수에 비해 사후점수가 유의미하게 높아졌으며, 사전검사에 비해 추후검사에서도 유의미하게 높아졌음을 알 수 있다(표 3, 그림 2)

마음챙김의 탈중심적 주의는 집단의 주효과 [$F(1, 24) = 13.10, p < .01$]와 검사 시기의 주효과 [$F(2, 48) = 6.01, p < .01$], 집단과 검사 시기의 상호작용의 주효과 [$F(2, 48) = 11.28, p < .001$]에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 마음챙김의 비판단적 수용도 집단의 주효과 [$F(1, 24) = 16.18, p < .001$]와 검사 시기의 주효과 [$F(2, 48) = 12.80, p < .001$], 집단과 검사 시기의 상호작용의 주효과 [$F(2, 48) = 6.90, p < .01$]에서 유의미한 것으로 나타났다. 또 마음챙김의 현재 자각도 집단의 주효과 [$F(1, 24) = 8.14, p < .01$]와 검사 시기의 주효과 [$F(2, 48) = 7.78, p < .01$], 집단과 검사 시기의 상호작용의 주효과 [$F(2, 48) = 9.33, p < .001$]에서 통계적으로 유의

미한 것으로 나타났다. 마음챙김의 주의집중은 집단의 주효과 [$F(1, 24) = 8.33, p < .01$]와 검사 시기의 주효과 [$F(2, 48) = 6.17, p < .01$], 집단과 검사 시기의 상호작용의 주효과 [$F(2, 48) = 3.25, p < .05$]에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이것은 사전에 비해 사후에 통계적으로 유의미하게 향상 된 것에 기인하는 것으로 나타났다.

부부 친밀감. 부부 친밀감에 대한 집단의 사전, 사후, 추후검사 결과를 반복측정 변량분석으로 검증한 결과에 의하면, 집단의 주효과 [$F(1, 24) = 8.14, p < .01$]와 집단과 검사 시기 간 상호작용의 주효과 [$F(2, 48) = 6.97, p < .01$]가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 단순 주효과 분석을 실시한 결과(표 3), 사후검사 [$F(1, 24) = 13.61, p < .01$]와 추후검사 [$F(1, 24) = 7.64, p < .05$]에서 집단에 따른 유의미한 차이가 나타났다. 또한 검사 시기에 따라 훈련집단에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다 [$F(2, 24) = 8.42, p < .01$]. 즉 훈련집단의 사전검사 점수에 비해 사후검사에서도 유의미하게 높아졌음을 알 수 있으며, 추후검사 점

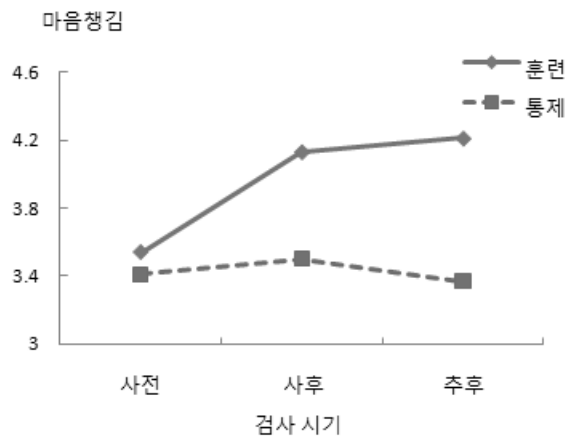


그림 2. 마음챙김의 사전, 사후, 추후 변화

수 또한 사전검사 점수에 비해 유의하게 높아졌음을 알 수 있다(표 3, 그림 3). 부부 친밀감의 인지적 친밀감은 집단의 주효과[$F(1, 24) = 11.56, p < .01$]. 집단과 검사 시기 간 상호작용의 주효과[$F(2, 48) = 7.50, p < .01$]에서 유의미한 것으로 나타났다. 이것은 사후검사[$F(1, 24) = 15.29, p < .001$], 추후검사[$F(1, 24) = 14.39, p < .001$]에서 집단에 따라 유의미한 차이가 나타났다. 또한 혼

련집단이 검사 시기에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다[$F(2, 24) = 8.12, p < .01$]. 즉 혼련집단에서 사후검사 점수가 사전검사 점수에 비해 추후검사가 사전검사 점수에 비해 유의미하게 높아짐을 알 수 있다. 그러나 정서적 친밀감과 성적 친밀감은 집단 간 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

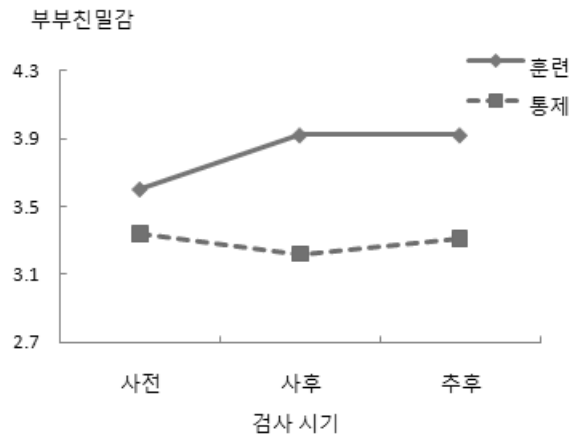


그림 3. 부부 친밀감의 사전, 사후, 추후 변화

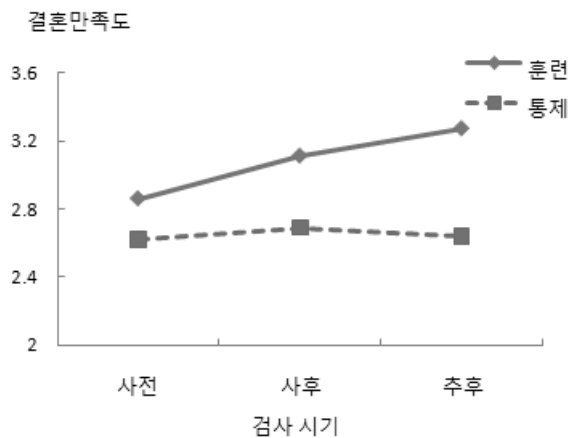


그림 4. 결혼만족도의 사전, 사후, 추후 변화

결혼만족도. 결혼만족도에 대한 집단의 사전, 사후, 추후검사 결과를 반복측정 변량분석으로 검증한 결과에 의하면, 집단의 주효과[$F(1, 24) = 8.13, p < .01$], 검사 시기의 주효과[$F(2, 48) = 3.67, p < .05$]에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 단순 주효과 분석을 실시하였다(표 25). 사후검사[$F(1, 24) = 5.48, p < .05$]와 추후검사[$F(1, 24) = 10.47, p < .01$]에서 집단에 따라 유의미한 차이가 나타났다. 또한 훈련집단에서 검사 시기에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다[$F(2, 24) = 4.07, p < .05$]. 즉 훈련집단이 사전 검사에 비해 추후검사에서 결혼만족도 점수가 유의미하게 높아졌음을 알 수 있다(표 3, 그림 4). 결혼만족도의 부부일치도 [$F(1, 24) = 7.28, p < .05$], 결혼만족도의 애정표현[$F(1, 24) = 4.67, p < .05$] 그리고 응집력[$F(1, 24) = 8.48, p < .01$]은 증가경향성을 보였으나 부부만족도는 집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

논 의

본 연구에서는 마음챙김 명상에 기초한 심리치료에 대한 선행연구와 MBRE(Carson, 2002), MBSR(장현갑, 2006) 그리고 대인관계훈련(이형득, 1987)을 토대로 하여 중년기 기혼여성의 결혼만족도를 증진시키기 위한 집단 프로그램을 구성하고 그 효과를 살펴보고자 수행되었다. 본 연구의 대상은 훈련집단 12명과 통제집단 12명이었다. 효과검증을 위하여 사용한 도구는 부부 스트레스 척도(SRRS), 마음챙김 척도(MS), 부부 친밀감 척도(MIS) 및 결혼만족도 척도(DAS)였다. 통계적인 검증 결과, 관계증진 훈련이 부부의 결혼만족도를

증진시키고 부부 스트레스를 감소시키는데 기여하는 것으로 나타났다. 그 결과를 정리해 보면 다음과 같다.

관계증진 훈련 실시 결과, 사후평가에서 관계증진 훈련집단은 통제집단에 비해 부부 스트레스가 감소하였고, 마음챙김, 부부 친밀감 그리고 결혼만족도가 증가하였다. 훈련집단의 부부 스트레스가 통제집단에 비하여 유의하게 감소된 결과는 마음챙김 명상훈련으로 스트레스가 감소되었다는 선행연구(김정호, 2001; 장현갑, 2004; Carson, 2002; Carson et al, 2004; Kabat-Zinn, 1990/1998)와 일치하는 것이다. 마음챙김 명상 훈련을 통한 평안과 자각이 부부 스트레스에 처했을 때 균형 잡히고 상상력 있는 방법으로 대응할 수 있게 하여 당시의 부부 스트레스로 인한 각성을 줄이거나 사후에 보다 빨리 회복하는데 도움을 준다는 시각도 있다(장현갑, 2006; Kabat-Zinn, 1990). 또한 부부갈등의 주요한 원인인 부부 스트레스는 배우자에 대한 역할기대와 수행평가의 차이가 클수록 부부 스트레스를 크게 인지(이정우, 이윤미, 1995)하므로 상대의 기대 정도를 알아차리고 조정하게 하였다. 또한 대화를 통해 상대가 자신의 역할 수행을 어느 정도 평가하는지를 알아차리고 자신도 상대를 있는 그대로 수용함으로써 역할에 대한 인식의 차이를 줄여 부부 스트레스가 감소되었다. 부부 스트레스의 하위요인 중 성격적인 문제, 성과 애정, 의사소통 문제, 경제적 문제, 역할 문제에서는 훈련집단이 통제집단에 비해 유의하게 더 낮아졌으나 자녀 및 친척과의 문제에서는 훈련집단이 통제집단에 비해 유의하게 감소되지 않았다. 이와 같은 결과는 중년기 기혼여성들은 자녀에 대한 부부 스트레스가 가장 높고(임영희, 2004),

또한 정서적, 신체적으로 몹시 지치고 예민해져 있는 중년의 위기를 흑독하게 겪고 있는 시기로 사춘기라는 발달위기를 겪고 있는 반항아 자식을 돌보면서, 동시에 병약한 부모의 보호자가 되어야 한다는 삼중의 고난의 시기(이미나, 2000)여서 자녀와 친척문제에 대한 부부 스트레스를 완화시키려면 장기간 마음챙김 명상 훈련이 필요할 것으로 생각된다.

다음으로 관계증진 훈련 실시 결과, 기혼여성의 마음챙김의 변화에 대해 알아보았다. 훈련기간 동안 관계증진 훈련집단과 통제집단에서는 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 Carson(2002)과 Carson 등(2004)의 연구에서 마음챙김에 기초한 관계증진 훈련집단이 통제집단에 비해 마음챙김 수준이 증가한 결과와 일치한다. 이는 마음챙김 명상 훈련 중 보디스캔과 호흡명상에서 순간순간 지금 여기에서 주의집중과 깨어있는 훈련과 신체, 감각, 감정, 마음을 비판단적으로 수용하는 훈련과 상황에서 한 발짝 떨어져 봄으로써 마음챙김 수준이 배양되는데 효과가 있음을 나타내는 결과이다. 본 프로그램은 중년기 기혼여성의 마음챙김 수준을 배양하는데 효과적임이 확인되었다.

관계증진 훈련기간 동안 훈련집단과 통제집단의 부부 친밀감에서는 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 Carson(2002)과 Carson 등(2004)의 연구에서 마음챙김에 기초한 관계증진 훈련집단이 통제집단에 비해 친밀감이 증가한 결과와 일치한다. 이는 마음챙김 명상 훈련은 자아 확장, 보다 큰 전체와의 연결감과 타인에 대한 사랑, 신뢰감 등을 경험하게 하고(Astin, 1997; Carson et al., 2004; Kabat-Zinn, 1993; Shapiro et al., 1998), 자아 확장으로 친밀한 관계가 증가 됨(Aron &

Aron,1997)으로 볼 수 있다. 또한 본 프로그램 중 마음챙겨 듣기와 자신의 욕구와 감정을 표현하고, 파트너 요가로 파트너들이 신체적으로 지지해주고 즐거운 자세로 서로서로 치료적 역할을 촉진해 주고 마음챙김 터치연습으로 부부 친밀감의 향상에 효과적임을 나타내는 결과라 보여진다. 마음챙김의 하위요인 중 관계증진 훈련기간 동안 인지적 친밀감은 훈련집단이 통제집단에 비해 유의하게 증가하였으나 정서적 친밀감, 성적 친밀감에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이와 같은 연구 결과는 결혼기간이 지속되면서 부부 각자의 상대방과 결혼 자체에 대한 마음챙김은 줄어들 가능성이 있고 관계가 지속되면서 비판과 경직적 태도를 가지고 있어서 정서적 성적 친밀감을 배양하는 데는 장기간의 훈련이 필요한 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 본 관계증진 훈련이 중년기 기혼여성의 결혼만족도에 영향을 미치는 변인들에 긍정적인 효과가 나타났음을 시사한다.

다음으로 기혼여성의 결혼만족도에 대해 알아보았다. 관계증진 훈련기간 동안 결혼만족도에서는 훈련집단과 통제집단에서 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 Carson(2002)과 Carson 등(2004)의 연구에서 마음챙김에 기초한 관계증진 훈련집단이 통제집단에 비해 결혼만족도 수준이 증가한 결과와 일치한다. 이는 마음챙김의 기제 중 자기중심성에서 벗어나 관찰자의 위치에서 현상을 바라보고 서로의 다른 입장을 충분히 고려할 수 있도록 하는 ‘탈중심적 주의’는 부부관계를 향상시키는데 도움을 줄 수 있으며, 결혼만족도와 일관되게 높은 상관을 보였다(이지은, 윤호균, 2007). 부부관계에 있어서 시간이 지남에 따라 마

음챙김이 되지 않은 상태 즉 변화하는 맥락을 무시할 때 갈등과 불행이 높아지는 경향이 있는데 마음챙김 수준이 높은 사람은 비판과 경직성보다는 개방적인 태도와 유연성이 많은 환경을 창조함으로써 결혼관계의 향상을 가져왔다는 것이다 (Burpee & Langer, 2005). 즉 마음챙김 명상 훈련을 함으로써 '현재 자각과 주의집중'으로 기존에 형성된 인상이나 고정관념에 지배되지 않고 매순간순간 배우자 서로를 이해하고 생생하게 경험하게 한다는 점에서 부부관계를 권태롭지 않게 하고 부정적인 과거 경험의 영향을 완화시켜 줄 수 있어 결혼만족도 수준이 높았으리라 여겨진다. 또한 마음챙김 명상을 통한 '수용'으로 참여자들이 그들 자신에 대해 느끼는 연민과 타인에 대한 공감의 증가를 경험하게 된다(Shapiro et al., 1998). 배우자에 대한 이해와 수용적 태도(존중)는 공감과 관계형성의 기초가 된다. 국내에서도 배우자의 차이점을 수용함으로써 결혼만족도가 증진됨을 밝힌 바 있다(이기복, 2006). 보디스캔과 호흡명상에서 중요한 부분인 '내려놓기'는 부부관계에서 도움이 되지 않는 순환과정으로 빠져 들어가는 것을 막아주고 그것으로부터 빠져나오게 하는 중요한 기술로 부부관계를 증진시키는 중요한 기제라고 볼 수 있다. 본 연구에서 측정된 참여자들의 주관적 보고에 의하면, 자비명상, 호흡명상, 정좌명상 등으로 부부관계를 증진시키는 마음챙김 수준의 증가와 부부 친밀감의 증가와 의사소통 기술의 개선 등으로 스트레스를 감소시키고 결혼만족도가 높아진 것 같다. 결혼만족도의 하위요인별로 살펴보면, 부부일치도, 애정표현, 응집력에서는 훈련집단과 통제집단에서 유의한 차이가 나타나지 않으나, 부부만족도에서는 유의한 차이가 나타나지

않았다. 이는 부부관계 증진 프로그램인데 부인만 관계 증진 훈련에 참여하여 부부만족도에 기여하지 못하였던 것일 수도 있다. 앞으로 부부가 함께 본 관계증진 훈련에 참여하여 부부만족도에 미치는 효과에 대한 연구가 필요함을 시사한다.

한편 관계증진 프로그램이 끝난 4주 후에 실시된 추후 평가에서도 관계증진 훈련집단의 부부 스트레스의 감소와 마음챙김, 부부 친밀감 그리고 결혼만족도의 증가 효과가 지속되었다. 이러한 결과는 관계증진 훈련집단을 대상으로 종결 후 2개월 뒤 후속 모임을 갖고 추후 평가를 한 결과, 대부분의 결과 측정치에서 종결 시에 나타났던 효과가 유지되었다는 이우경(2008)의 연구와 개입 후 3개월 후 개인의 척도들뿐만 아니라 관계에서의 부부들의 개선점들도 대개 같은 수준으로 계속되었다는 Carson 등(2004)의 연구의 결과와 일치한다. 본 관계증진 훈련은 마음챙김 명상 프로그램에 부부 이해와 문제에 대한 이해를 돕기 위해 대인관계 기술을 첨가하였다. '나는 누구인가?'를 통하여 자신과 상대방을 이해하고 관심기울이기와 느낌보고, 공감하기 등을 훈련함으로써 갈등이나 문제에 대해 대화하고 서로의 욕구를 충족하여 부부일치도와 응집력을 높이고 파트너 요가를 통해 자연스럽게 애정표현을 할 수 있게 되어 결혼만족도가 증진되었다고 볼 수 있다. 즉 마음챙김 수준을 높여 부부 스트레스를 감소시키고 부부 친밀감을 증진시켜 결혼만족도를 증진시키는 데 효과적임을 알 수 있다.

본 연구가 갖는 의의를 기술하면 첫째, 통합의학 프로그램으로 탁월한 효과가 입증된 MBSR과 인본주의 이론을 바탕으로 구성된 대인관계훈련 프로그램이 접목된 프로그램으로 부부관계 뿐만

아니라 부모-자녀관계, 교우관계, 이성관계 등 다양한 대인관계증진을 위한 심리치료 프로그램의 적용 가능성을 시사하게 되었다.

둘째, 마음챙김에 기초한 관계증진 프로그램의 선행연구에서는 스트레스를 덜 받는 부부를 중심으로 스트레스 감소를 주로 측정하였다. 그러나 본 연구에서는 다양한 부부 스트레스에 노출되어 있는 중년기 기혼여성을 대상으로 마음챙김을 배양하여 스트레스를 감소하여 중년기 기혼여성의 결혼만족도 증진에 초점을 맞춘 점에 의의가 있다.

셋째, 지금까지 수행되어온 많은 연구들은 대부분 인간의 부정적인 측면들에 초점을 맞추어 왔다. 그러나 이제는 인간이 행복으로 나아가는 방법이 병리적인 입장에서 잘못된 것을 고치는 것뿐만 아니라 긍정적인 측면을 계발하여 수용하는 것이 중요하다는 의견에 관심이 모아지고 있다. 이런 점에서 볼 때 본 연구에서 중요한 변인인 마음챙김은 최근의 긍정심리학적 동향과 맥을 같이 하고 있다고 볼 수 있다.

본 연구의 제한점과 추후 연구방향을 살펴보면 첫째, 본 연구에서 효과를 검증하기 위해 사용된 결혼만족도, 마음챙김, 부부 스트레스, 부부 친밀감 측정치들은 주관적 자기보고에 근거한 것이므로 실제 훈련에 참여한 기혼여성들과 그 배우자들이 일상생활에서 기능수준이 얼마나 향상되었는지를 검토하지 못했다는 점이다. 이 점을 보완하기 위해 추후연구에서는 행동 관찰 및 배우자의 평정 등 다양한 보완자료를 마련할 필요가 있겠다.

둘째, 연구에 참여한 중년기 기혼여성의 사례수가 상대적으로 적어 통계적 검증에 민감하지 않았을 가능성이 있으며, 본 연구의 결과를 모든 기

혼여성에게 일반화하기가 다소 어려울 가능성이 있다는 점이다. 따라서 추후연구에서는 보다 많은 수의 연구 대상을 확보할 필요가 있겠다.

셋째, MBRE(Carson, 2002)는 부부관계증진 프로그램으로 대상이 부부인데 본 연구에서는 기혼여성들을 대상으로 하였다. 이는 남편들의 참여가 어렵고 또한 기혼여성들이 더 많은 문제를 안고 있다는 선행연구(이미나, 2000)와 기혼여성들만 참여한 부부관계향상 프로그램 선행연구(김연수, 2010; 소병숙, 2009)도 있으며 기혼여성에게 부부 친밀감 척도를 사용한 선행연구(김수진, 2012; 박소희, 2006)와 기혼여성에게 결혼만족도 척도를 사용한 선행연구(홍미기, 2009; 하은혜, 1999)도 있다. 앞으로의 연구에서는 부부나, 결혼을 앞둔 예비부부 그리고 대학생 커플 등으로 대상을 다양화할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서는 프로그램 종결 후 4주 후에 추후 검사를 실시하였는데 부부를 대상으로 하는 프로그램은 장기적으로 지속되는 효과가 중요하다는 점에서 후속 연구에서는 프로그램 종결 후 6개월이나 1년 후에 추후효과에 대한 평가가 이루어져야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 권정혜, 채규만 (2000). 부부적응 프로그램의 개발과 그 효과에 관한 연구. 한국심리학회지: 임상, 19, 207-218.
- 김명자 (1992). 중년기 부부의 일상적 스트레스와 가족응집력, 적응력 및 복지감 연구. 논문집 33, 31-56. 12월. 숙명여자대학교.
- 김수진(2012). 중년여성의 부부 친밀감, 우울과 갱년기증상과의 관계. 을지대학교 임상간호대학원 석

- 사학위논문.
- 김연수(2010). 가족탄력성 접근을 활용한 여성결혼이민자 대상 부부관계 향상 프로그램 개발 및 효과. *한국가족관계학회지* 14(4) 59-90
- 김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스 관리: 정서 마음챙김을 중심으로. *한국 심리학회지: 건강*, 6, 23-58
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교대학원 박사학위논문.
- 소병숙(2009). 결혼이민여성의 부부관계 향상 프로그램의 개발과 효과 검증: 해결중심 단기 가족치료 이론을 중심으로. 전북대학교대학원 박사학위논문.
- 오명선(2010). 교류분석-집단미술치료가 부부 친밀감과 의사소통에 미치는 효과. 영남대학교대학원 박사학위논문.
- 오윤선 (1995). 한국 부부들의 결혼만족도에 관한 상관연구 : 기독교인 부부 중심으로. *논문집* 3(95. 5), 27-68. 한국성서신학교 선교문제연구소.
- 이경희 (1998). 부인이 지각한 갈등과 친밀감에 따른 부부관계유형. 서울대학교대학원 박사학위논문.
- 이기복 (2006). 결혼만족도 향상을 위한 수용프로그램. 서울여자대학교대학원 박사학위 논문.
- 이미나 (2000). 흔들리는 중년 두렵지 않다 : 이미나 서울대교수의 준비된 마흔을 위한 가이드 31. 서울: 한겨레신문사.
- 이민식, 김중술 (1995). 부부관계 적응척도(Dyadic Adjustment Scale)의 표준화 예비연구. *한국심리학회 '95 연차대회 학술발표논문집*, 299-299.
- 이우경 (2008). **중년** 여성의 마음챙김, 스트레스, 자기-자애, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구. 이화여자대학교대학원 박사학위논문.
- 이정우, 이윤미 (1995). 배우자에 대한 가정 내 역할기대·수행평가의 차이가 부부 스트레스에 미치는 영향: 서울시 거주 부부를 대상으로. *숙명여자대학교 한국학 연구*, 5(95, 12), 205-240.
- 이지은, 윤호균 (2007). 기혼여성의 마음챙김과 부부의 사소통폐턴, 결혼만족도의 관련성. *한국심리학회지: 여성*, 12(3), 331-345.
- 이현숙 (1998). 인지 행동적 부부 의사소통 프로그램 개발에 관한 연구. 서울여자대학교대학원 박사학위논문.
- 이형득 (1987). 인간관계 훈련의 실제. 서울: 중앙적성출판사
- 임영희 (2004). 중년 기혼여성의 스트레스와 대처방안에 관한 연구. 경희대학교대학원 석사학위논문.
- 장병옥 (1985). 도시주부의 스트레스 인지수준 및 적응방법에 관한 연구. 숙명여자대학교대학원 석사학위 논문.
- 장춘미 (2001). 스트레스가 결혼만족에 미치는 영향: 부부의 지지 및 갈등해결 행동을 중심으로. 중앙대학교대학원 박사학위논문.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 9, 511-538.
- 장현갑 (2006). 마음챙김 명상. *한국임상심리학회 동계연수회 자료집*, 1, 25-86
- 진경아 (1991). 도시부부의 스트레스와 적응방법에 관한 연구: 서울시 부부를 중심으로. 경희대학교대학원 석사학위논문.
- 최규련 (2005). 이혼의 심리사회적 원인과 상담적 함의. *상담학연구* 제6권, 3, 1025-1040
- 최유경 (2003). 결혼 초기 부부의 스트레스 인지과 대처방안이 결혼적응에 미치는 영향. 중앙대학교대학원 석사학위논문.
- 통계청 (2009). 연도별 총 이혼 건수 및 증감률.
- 하은혜, 오경자, 김은정(1999). 기혼여성의 우울증상에 따른 양육 스트레스와 부부관계 적응. *한국심리학회지: 임상*, 18,1, 79-93.
- 홍미기(2009). 결혼이주여성이 인지한 문화적응 스트레스와 부부적응에 관한연구: 사회적 지지와 부부의사소통의 매개효과를 중심으로. 이화여자대학교대학원 박사학위논문.
- Aron, A. & Aron, E. N. (1997). Self-expansion motivation and including other in the self. In S. Duck (Ed.). *Handbook of personal*

- relationships: Theory, research and interventions.* 251-270, Chichester, UK: Wiley.
- Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy & Psychosomatics*, *66*, 97-106.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*, 230-241.
- Burpee, L. C. & Langer E. J. (2005). Mindfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Adult Development*, *12*, 43-51.
- Carson, J. W. (2002). *Mindfulness-based stress reduction for relationship enhancement*. Unpublished dissertation, University of North Carolina.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based Relationship Enhancement. *Behavior Therapy*, *35*, 471-494.
- Guernsey, G. B. Jr. (1977). *Relationship Enhancement*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Coleman, J. C. (1984). *Intimate relationships, marriage, and family*. Indianapolis: The Bobbs-Merrill.
- Halford, M. K., Sander, M. K., & Behrens, B. C. (1994). Self-regulation in behavioral couples therapy. *behavioral therapy*, *25*, 431-452
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1976). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, *11*, 213-218
- Kabat-Zinn, J. (1990/1998). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta(명상과 자기치유(상, 하). 장현갑, 김교현, 장주영 공역. 2005. 서울: 학지사).
- Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness Meditation. What It Is, What It Isn't, and Its Role in Health Care and Medicine, in Haruki, Y. and Suzuki, M. (eds) *Comparative and Psychological Study on Meditation*. Eburon, Delft, Netherlands, 161-170.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, *118*, 3-34.
- Kinnunen, U. & Pulkkinen, L. (1998). Linking economic stress to marital quality among Finnish marital couples. *Journal of Family Issues*, *19*, 705-724.
- Linehan, M. M. (1993a). Dialectical behavior therapy for treatment of borderline personality disorder: implications for the treatment of substance abuse. *National Institute for Drugs Abuse Research Monographs*, *137*, 201-216.
- Martin, R. J. (1997). Mindfulness: A Proposed Common Factor, *Journal of Psychotherapy Intergration*, *7*, 291-312.
- Nock, S. L. (1981). Family life Transitions: Longitudinal effects on family members. *Journal of Marriage and the Family*, *43*, 703-714.
- Sayers, S. L., Kohn, C. S., & Heavey, C. (1998). Prevention of marital dysfunction Behavioral approaches and beyond. *Clinical Psychology Review*, *18*, 713-744.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of

- marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-599.
- Shapiro, L., Schwartz, G., & Santerre, C. (2005). Meditation as an adjunct to a happiness enhancement program. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 269-273
- Teasdale, J., Pope, M., Moore, R. G., Willimas, S. & Segal, Z. (2002). Metacognitive Awareness and Prevention of relapse in Depression: Empirical Evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 70, 275-287.

원고접수일: 2013년 10월 11일

논문심사일: 2013년 11월 2일

게재결정일: 2014년 1월 6일

The Effects of Mindfulness Based Relationship Enhancement Training on Marital Satisfaction among Married Women

Hwa-Suk Jung Bong-Kyo Chung
Department of Psychology,
Yeungnam University

The purpose of this study is to examine the effects of Mindfulness Based Relationship Enhancement(MBRE) training for marital satisfaction levels. Middle-aged married women were assigned to either the training or control group. MBRE training consists of 8 sessions. Participants have completed Mindfulness Scale, Social Readjustment Rating Scale, Marital Intimacy Scale, Dyadic Adjustment Scale at pre-training, post-training and 4 weeks of follow-up test periods. The MBRE training significantly increased marital satisfaction, mindfulness, and marital intimacy whereas it significantly decreased marital stress. The effects were still maintained at the follow-up test. These results suggest that MBRE has positive effects on marital satisfaction levels through changing the mindfulness, marital intimacy and marital stress. Theoretical and practical implications of this study are being discussed.

Keywords: mindfulness, marital stress, marital intimacy, marital satisfaction, relationship enhancement