

통합적 행동부부치료에 기초한 기혼여성의 결혼만족도 향상 프로그램 개발과 효과검증*

이 선 희[†]

(사)은행나무부부상담연구소

임 성 문

충북대학교 심리학과

본 연구는 통합적 행동부부치료에 기초한 기혼여성의 결혼만족도 향상 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. 부부 및 가족상담전문가 61명 대상 설문조사를 통해 부부관계, 부부의 사소통, 원가족관계, 자아분화를 결혼만족도 영향요인으로 선정하고, 기혼여성 322명을 대상으로 이 네 요인과 결혼만족도 간 유의미한 상관관계를 확인하였다. 우리나라의 부부문제에는 통합적 행동부부치료가 효과적일 것으로 판단하고, 이 가정과 전략을 반영한 모델에 위 네 가지 요인을 치료요인으로 설정하여, 한 요인을 각기 두 개의 회기에 배정한 1회 3시간 8회기 총 24시간 프로그램을 개발하였다. 서울거주 30-40대 기혼여성 27명에게 실험집단으로 본 프로그램을 실시하고, 현실치료 프로그램을 실시한 27명의 비교집단 및 27명의 무치치 집단과 사후, 추수 시점에서 공변량 분석으로 치료요인이 결혼만족도에 미치는 효과를 검증하였다. 그 결과, 사후시점에서 실험집단의 자아분화, 결혼만족도가 다른 집단들에 비해 유의미하게 높은 것으로 나타났고, 추수시점에서는 실험집단이 자아분화, 부부관계, 부부의사소통, 결혼만족도에서 다른 집단들에 비해 유의미하게 높게 나타났다. 집단내 분석에서도, 실험집단은 사후시점에서 자아분화, 부부관계, 부부의사소통, 결혼만족도가 사전시점보다 유의미하게 향상된 것으로 나타났고, 추수시점에서는 사후시점에 비해서도 더 향상되었다. 이는 본 프로그램이 우리나라 기혼여성의 결혼만족도 향상에 도움이 됨을 시사한다.

주요어 : 결혼만족도, 결혼만족도 영향요인 네 가지, 통합적 행동부부치료, 결혼만족도 향상 프로그램

* 본 연구는 이선희(2011)의 박사학위논문을 일부 수정, 요약한 것임.

† 교신저자 : 이선희, (사)은행나무부부상담연구소, (137-875) 서울 서초구 서초동 1574-5 701
Tel : 02-3473-2240, E-mail : sunnili@hanmail.net

최근 2년 연속 결혼 20년 이상 된 부부의 황혼이혼이 결혼 4년 이내인 신혼부부의 이혼을 앞지른 것으로 나타났다(조선일보, 2012년 5월21일). 이는 부부갈등이 제때에 해결되지 않고 점진적으로 악화되다가, 이혼으로 미해결 문제로 인한 부담에서 벗어나고자 하는 경향이 증가하는 것을 반영하는 것일 수 있다. 이혼은 당사자와 가족구성원들에게 부정적인 영향을 미치고 막대한 사회경제 비용의 손실을 가져온다. 따라서 적극적인 대책 마련이 시급하며 우리나라의 가족구조 및 사회문화적 요인을 고려한 부부치료전략의 모색이 요구된다. 부부치료의 방안으로 연구자들은 집단치료의 유용성을 주장하였는데, Jacobson과 Addis(1993)는 집단형태로 이루어지는 부부치료의 참가자들이 유사한 문제를 갖고 있음을 확인하고 언어, 태도, 행동 등을 공유하는 과정에서 부부관계 방식의 대안을 습득하여 치료적 변화를 이끌어낸다고 하였다.

본 연구는 관련 문헌고찰을 통해 통합적 행동부부치료(Integrative Behavioral Couple Therapy: IBCT)(Jacobson & Christensen, 1996)가 우리나라 부부들의 관계개선에 적합한 부부치료임을 확인하였다. 그리고 결혼만족도 영향요인을 검증하여 이 요인들을 프로그램의 치료요인으로 설정하고, IBCT 가정과 전략을 반영하여 새로운 프로그램을 구성한 후 이를 실시하고 그 효과를 검증하였다. 본 연구가 개별배우자인 기혼여성 대상으로 진행된 것은 다음 사항을 고려한 것이다. 다양한 독립변인들과 결혼만족 관련 연구들(김남진, 2005; 김영일, 2006; 김은정, 2008; 연규진, 2006)은 그 결과에서, 부부간 차이가 나타났음을 보고하였다. 부부 프로그램 효과검증 연구가 미진한 현 실정에서 이런 차이를 검토한 개별배우자 대상 연구

가 필요하며, 대조집단 피험자를 비교분석한 결과는 추후 연구에 여러 가지 시사점을 제공할 것이다. IBCT의 구조화에서 Jacobson과 Christensen(1998)은 배우자수용 작업과정에 개별배우자 회기가 필요함을 제안하였는데, 이는 배우자수용을 목표로 접근하는 집단프로그램의 경우에도 개별배우자 대상으로 진행될 필요가 있음을 시사해주는 것이다. 특히 극단적 대립으로 타협이 어려운 부부들에게 수용 전략으로 접근하는 본 프로그램은 개별배우자 대상으로 실시할 때 진행이 용이하고 효과를 더욱 증진시킬 수 있을 것이다.

한국인 부부문제의 독특성을 반영한 부부 프로그램의 필요성

최근에 이르러 수평적 관계를 요구하는 여성과 전통적 관계를 고수하려는 남성 간의 갈등이 커지고 있다(곽배희, 2001). 그리고 성취 지향적으로 직장생활에 주력하는 배우자로 인한 가족 갈등이 심각한데(김태현, 김필숙, 2010), 배우자가 가정보다 직장에 더 치중한다는 비난은 그를 가족으로부터 멀어지게 하며, 부부간 소통의 단절을 유발하여 갈등이 악화되는 계기를 제공한다(이창숙, 1998). 기혼부부들 중에도 원가족 으로부터 분리되지 못하고 의존하려고 할 때, 이것이 부부갈등의 실마리가 되기도 한다(최진숙, 2006). 이러한 보고들은 우리나라 부부들의 결혼만족도에 원가족 관계가 적지 않은 영향력을 행사함을 시사하는 것이다. 한국부부의 문제해결과정을 분석한 노치영(1996)은 문제를 덜 심각하게 지각할 수록 긍정적으로 해결하였고, 남편이 문제를 해결할 때 문제해결의 효율성이 높은 것으로 지각된다는 것을 발견하였다. 이런 결과는 여성의 사회진출로 아내의 기능이 부각되고 있

으나 문제해결 차원에서는 남편의 기능이 더 큰 영향력을 행사하고 있음을 반영하는 것이다.

우리나라 부부문제의 특성을 요약해보면 첫째, 가부장적 가족체제에서 남녀 평등적 가족체제로 변화하는 과도기에 있으며 이것이 부부의 기대에 차이를 가져옴으로써 갈등의 단초가 되고 있다. 둘째, 가정이 과도하게 직장일에 치중하는 경향으로 인해 가정의 가정 내 소외현상이 뚜렷하고 부부간 소통의 단절이 발생한다. 셋째, 가족의 형태는 핵가족화 되고 있으나 심리적으로 원가족과 분리되지 못하는 부부들의 경우, 그 갈등은 원가족과 관련된 것들이 많다. 마지막으로, 여성의 사회진출이 확대되어 아내의 기능이 부각되고는 있으나 가정의 의사결정은 남편이 주도하고 있다. 이와 같이 부부갈등 및 소통단절의 심각도가 매우 높고 장기적이라는 점을 문제의 독특성으로 볼 수 있다.

미국과 유럽에서 80년대 중반까지 증가하던 이혼율이 최근 감소추세에 있다고 하는데, 이유는 부부간 적응증진과 이혼방지를 위한 교육 및 상담프로그램의 효과 때문인 것으로 분석되었다(권정혜, 채규만, 2000). 현재 국내에서도 부부상담 및 치료에 대한 관심이 증가하여 부부상담 관련 이론이나 기법이 활발히 소개되고 있고, 외국에서 개발된 부부치료 이론들을 기초로 다양한 부부프로그램 연구들(권순희, 2010; 김보경, 2005; 김정민, 2008)이 발표되었으나 추수시기 측정이나 비교집단 분석이 생략되어 효과검증수준이 미진하였다. 다양한 치료요인이나 외국의 이론에 우리나라 부부문제의 특성을 반영한 절충기법은 검증된 바 없으며, 부부상담의 효과와 치료요인 및 각 이론적 접근의 효율성을 비교한 국내 연구

역시 찾아보기 어려운 실정이다.

최근의 부부프로그램 연구들(공성숙, 2004; 송정아, 2004; 이경순, 2004; 이향례, 2005)은 특정한 이론이나 접근법 즉, 대상관계 부부치료, 이마고 부부치료, Gottman 부부치료, Satir 성장모델 등 단일한 이론으로만 접근하였다. 더욱이, 일부의 연구들은 종교단체 신자들을 대상으로 실시되어 그 효과가 해당 프로그램 실시만으로 나타난 것인지 분명하지 않으며, 추수시기 및 비교집단의 자료를 분석하지 않아 개입효과가 얼마나 지속되는지, 프로그램의 효과가 무엇으로 나타났는지 확인하기 어렵다(정교영, 신희천, 2007). 이런 상황을 검토할 때 외국의 이론과 우리의 부부상담 기법 등을 절충, 통합하여 우리나라 부부들의 관계 개선 및 변화에 유용한 치료모델을 개발할 필요성이 절실해진다.

통합적 행동 부부치료: 수용적 통합 부부치료

다양한 부부치료모델들은 배우자행동의 변화를 강조하였고, 이를 위해 필요한 것은 수용이라고 제안하였다(권정혜, 채규만, 2000; 박남숙, 2001; 이기복, 2006). 통합적 행동부부치료(Jacobson & Christensen, 1996)는 배우자 수용증진을 위해 행동적 접근을 사용하면서 변화를 가져오는 수용을 강조하고 결혼만족도 향상에 초점을 둔다. 특히 한국인 내담자 부부들은 부부역할 불균형이 크고 만성적 갈등이 심각하며 문제에 대한 합의가 용이하지 않아(이선희, 2005), 배우자의 정서를 수용하지 않는다면 부부관계를 지속하기 어려워진다. Jacobson과 Christensen은 타협하기에는 너무 극단적인 갈등을 가진 부부들을 위해 기존의 공감수준을 더 증진시킬 수 있는 치료전략

수립의 필요성을 인식하여 부부간 수용을 촉진하는 수용적 통합부부치료(Acceptance-based Integrative Couple Therapy: ICT)(Jacobson & Christensen, 1996)를 창안하였다. 이후 수용을 주제로 한 부부치료 연구들을 통해 그 효과와 타당성이 검증되면서 수용적 통합부부치료가 활성화되는 기반이 마련되었고, Jacobson과 Christensen은 이를 토대로 IBCT모델을 고안하였다(Cordova, Jacobson, & Christensen, 1998). IBCT모델은 행복한 부부일지라도 불일치문제가 생기므로, 배우자의 변화를 시도하기보다 상대의 요구와 내적동기를 이해하고 수용함으로써 상대의 통찰과 자율적 변화를 유도하는 전략을 사용한다. 따라서 정서적 수용과 행동적 변화는 서로 상승작용을 하게 되며, 수용의 목표를 배우자 행동에 대한 반응을 바꾸는 것에 두는데, 만성적 순환의 틀에 얽여 연쇄적으로 부적응행동을 하는 우리나라 부부치료의 내담자들에게는 매우 적합한 치료모델이 될 것이다.

IBCT의 가정(Jacobson & Christensen, 1998)은 첫째, 부부간 상호작용에서 부부관계의 부수적인 부분을 좌우하는 파생변수에 중점을 두기보다는 부부관계의 기초를 좌우하는 지배변수를 식별하는 것에 중점을 둔다. 둘째, IBCT는 우발-형성행동과 규칙-주도행동(Skinner, 1966) 중 우발-형성행동에 초점을 맞추는데, 우발-형성행동은 규칙의 일치로부터가 아니라, 그 행동으로부터 축적되는 자연스런 결과에 따라 결정된다. 부부의 변화를 위해서는 우발-형성행동의 미묘함을 다루어야 하며 신뢰심의 증가, 성에 대한 관심, 배우자의 성취에 대한 존중 등은 규칙-주도행동을 통해 성취될 수 없다. 셋째, 수용과 변화를 위한 비결은 부부의 과거의 성공이나 장점에서 찾아볼 수 있다.

치료자가 부부들의 긍정적, 부정적 상호작용을 구분하여 대립이 중단되는 실마리를 제공하도록 하며, 그것은 이미 경험해 온 부부의 강화 레퍼토리인 경우가 있다. 넷째, 수용을 통한 중재는 충돌의 영역을 매개로 삼아 더 큰 친밀함, 관용, 그리고 변화를 발생시키는 방식에 따라 이루어진다. 다섯째, 수용 작업은 부정적 행동이 고착되어 개선될 수 없다고 보고 좌절한 배우자가 갖는 덧에 걸린 느낌에 대해 상대배우자가 공감과 연민을 느끼도록 하는데, 연민은 수용에 이르는 ‘지름길’이 된다. 결국 상대에 대한 연민을 체험하는 것이 친밀함을 강화시키는데, 서로를 이해하게 되는 이런 경험을 말로 표현하게 함으로써 수용을 촉진시킨다. 여섯째, IBCT의 수용작업은 부부관계에 불만이 있더라도 상대에 대해 만족감을 느끼도록 하여 서로 사랑하며 편안하게 되는 것을 지향한다. 이는 매우 정신적인(spiritual) 것으로 불교에서 많은 영향을 받은 것으로 보인다.

결혼만족도 영향요인의 선정

결혼만족도에 유의미하게 영향력을 행사하는 요인들을 선정하여, 이를 본 프로그램의 치료요인으로 설정함으로써 프로그램의 타당성을 확보하고자 하였다. 문헌(김정숙, 2009; 김희진, 2005; 박남숙, 2005) 검토 결과, 부부관계, 부부의사소통, 원가족관계, 성격, 부부의 성, 부부의 역할 및 자아분화 등 일곱 가지 예비요인을 추출하였고, 이를 반영한 설문 24개항을 구성한 다음, 부부 및 가족상담전문가 61명의 응답을 받아 최종 선정된 결혼만족도 영향요인은 부부관계, 부부의사소통, 원가족관계, 자아분화였다. 평균점수가 높을수록 각 하위문항들을 대표하는 요인의 중요도가 큰 것

으로 가정하였고, ‘중요하다’를 의미하는 4점 척도 영향요인으로 결정하였다. 이상과 같은 이상의 평균점을 받은 요인을 중요한 결혼만 분석결과는 표 1과 같다.

표 1. 결혼만족도 영향요인 선정을 위한 전문가 설문결과(n=61)

영향요인	문항(하위요인)	최소값	최대값	평균	표준편차
부부관계	3. 비현실적 요구	2	5	4.22	0.61
	7. 부부관계 유형	3	5	4.26	0.57
	8. 결혼생활 스타일	2	5	3.78	0.70
	9. 부정적상호작용	2	5	4.55	0.69
	12. 부정적감정	2	5	4.45	0.67
	14. 관계손상 언급, 태도	3	5	4.57	0.56
	22. 부부관계 안의 과거경험	3	5	4.27	0.58
	23. 외박, 외도, 가출	3	5	4.54	0.53
부부의사소통	3. 비현실적 요구	2	5	4.22	0.61
	5. 가치관 차이	3	5	4.50	0.52
	12. 부정적감정	2	5	4.45	0.67
	14. 관계손상 언급, 태도	3	5	4.57	0.56
	16. 부부의사소통	3	5	4.65	0.51
성격	6. 결혼관	3	5	4.11	0.60
	8. 결혼생활 스타일	2	5	3.78	0.70
	17. 배우자 선택	2	5	3.61	0.66
	18. 스트레스	3	5	4.09	0.54
	19. 성격유형	2	5	3.50	0.67
	20. 내외통제성	2	5	3.73	0.72
24. 책임귀인 양식	2	5	4.09	0.76	
부부의 역할	1. 배우자 역할	3	5	4.39	0.52
	4. 아내의 취업	1	4	3.14	0.77
	11. 배우자역할 자질 유, 무	2	5	3.90	0.72
부부의 성	2. 성적역할	2	5	3.93	0.67
자아분화	21. 자아분화	3	5	4.21	0.61
원가족 관계	10. 가족생활 주기	2	5	4.06	0.60
	13. 원가족관계	3	5	4.26	0.68
	15. 원가족애착	2	5	4.16	0.66
전 체 평 균		2.44	4.96	4.14	0.62

결혼만족도 및 결혼만족도 영향요인들에 대한 정의 그리고 그 하위요인들

결혼만족도에 대한 정의는 결혼만족도를 ‘결혼에 대한 기대와 결과 간 일치의 정도’로 가정하는(Lewis & Spanier, 1979) 객관적 입장과 결혼만족도를 ‘부부생활에서의 느낌, 신념 등을 반영하는 개인의 선호도’라고 정의하는(Roach, Frazier, & Bowden, 1981) 주관적 입장 두 가지가 있는데, 본 연구는 이 주관적 입장의 정의에 초점을 맞춘다. 관점에 따라 차이가 있으나 두 가지 모두 결혼만족도가 개인의 지각에 준거한다는 점에서는 일치함으로써, 개인의 지각이 결혼만족도에 관련된다는 점을 알 수 있다. 유사한 조건이나 상황에서도 당사자들의 지각에 수반되는 판단과 평가에 따라 만족도에 차이를 나타내는 것은 결국 이를 반영하는 것이다.

본 연구의 결혼만족도 영향요인 네 가지의 정의는 다음과 같다. 자아분화란 개인이 사람과 사건에 대해 자신의 자율성을 유지하는 것으로 결혼의 안정성에 영향을 미치며(전춘애, 1994), 개인내적 자아분화, 대인관계 자아분화 이 두 가지를 하위요인으로 한다. 부부관계란 주로 부부 상호작용의 행동적 수행으로 가정

하는데, 결혼만족도에 유의미한 영향을 미치는 부정적 상호작용(김선영, 2005)과 부부간 불일치를 조장하는 비합리적 신념(연규진, 2006)을 하위요인으로 한다. 부부의사소통은 부부가 교환하는 정서적 소통으로 가정하며, 이를 결혼생활 만족의 정적, 부적결과를 평가할만한 타당한 요인으로 보고, 부부간 공감적 태도(최윤희, 2000)와 정서조절(김은정, 2008)을 하위요인으로 한다. 본 연구에서의 원가족관계는 자신의 원가족관계를 지칭하며, 원가족 관련 미해결 문제를 가진 경우, 배우자의 원가족 관련 갈등을 해소하기 어렵다(김추순, 2007)고 본다. 회피차원의 불안애착(한혜영, 현명호, 2006), 그리고 가족의 건강성(조은경, 정혜정, 2009) 이 두 가지를 원가족관계의 하위요인으로 한다.

결혼만족도 영향요인 네 가지의 효과성 검증

표 1에서 선정된 결혼만족도 영향요인 부부관계, 부부의사소통, 원가족관계, 자아분화가 실제로 결혼만족도에 유의미한 영향을 미치는지 검증하기 위해, 위 네 가지 요인을 측정하는 검사 도구를 선정하여 이 검사들을 결혼만

표 2. 결혼만족도 영향요인들과 결혼만족도의 상관(n= 322)

	자아 분화	원가족 관계	부부관계	부부 의사소통	결혼 만족도
자아분화	1.00				
원가족관계	.34***	1.00			
부부관계	.29***	.46***	1.00		
부부의사소통	.33***	.39***	.75***	1.00	
결혼만족도	.20***	.41***	.88***	.74***	1.00
평균	3.39	3.49	0.81	3.48	3.59
표준편차	0.55	0.58	0.98	0.51	0.78

*** p<.001

표 3. 결혼만족도에 대한 결혼만족도 영향요인들의 회귀분석(n= 322)

예언변인	준거변인	B	SE	β	t	R ²
자아분화		.126	.055	.128	2.270*	.016
원가족관계	결혼만족도	.406	.048	.437	8.549***	.191
부부관계		.240	.008	.864	28.868***	.746
부부의사소통		.589	.032	.724	18.127***	.524

족도 검사와 함께 기혼여성 322명에게 실시하였고, 이 네 가지 검사 점수와 결혼만족도 검사점수의 빈도 및 상관관계를 분석한 결과를 표 2에 제시하였다.

표 2를 보면, 다섯 가지 점수 간에 유의미한 정적 상관관계가 나타났다. 네 가지 결혼만족도 영향요인과 결혼만족도의 상관관계를 살펴보면 부부관계와 결혼만족도 간 상관관계가 가장 높게 나타났고, 그 다음으로는 부부의사소통, 원가족관계 그리고 자아분화 순이었다.

결혼만족도에 대한 각 영향요인의 설명력을 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였고, 그 결

과를 표 3에 제시하였다. 표 3을 보면, 네 가지 결혼만족도 영향요인은 모두 결혼만족도에 대해 정적인 영향을 미친 것으로 나타났으며, 결혼만족도에 대한 결혼만족도 영향요인의 설명력 크기의 순위는 부부관계, 부부의사소통, 원가족관계, 자아분화로 이는 위상관분석 결과의 순위와 일치로 이루어진 것으로 나타났다.

결혼만족도 향상프로그램의 개발 및 효과검증

우리나라 기혼여성의 부부관계 개선 및 변화에 적합한 결혼만족도 향상 프로그램을 개

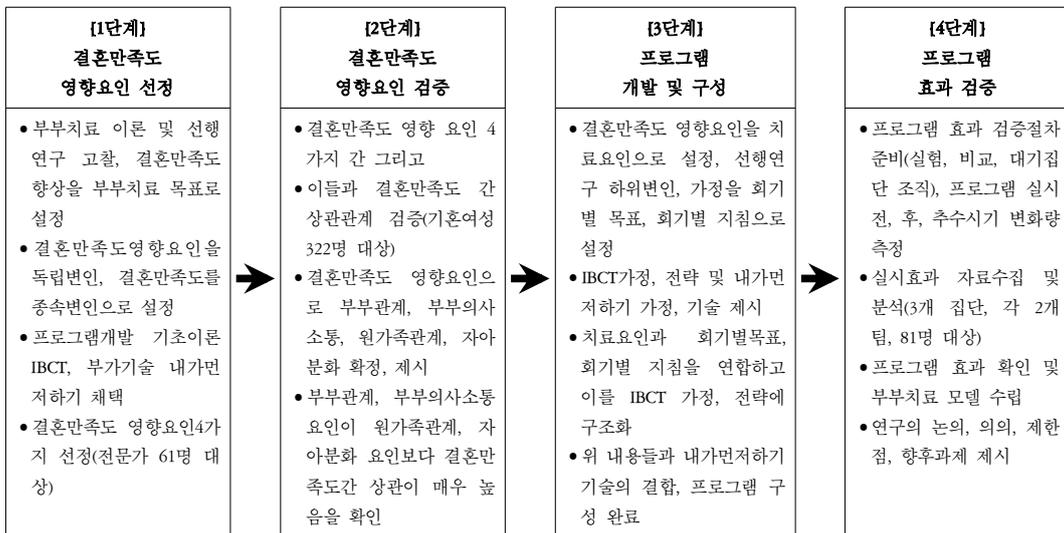


그림 1. 결혼만족도 향상 통합적 행동부부치료 프로그램 개발과정

발하기 위해, 결혼만족도 영향요인을 선정하여 검증한 다음, 검증된 결혼만족도 영향요인 네 가지 즉, 부부관계, 부부의사소통, 원가족관계, 자아분화를 치료요인으로 설정하여 프로그램을 개발하고 이를 실시한 후 그 효과를 검증할 것이다.

본 연구는 통합적 행동부부치료의 전략과 내가먼저하기-Self Help 부부프로그램(이선희, 2004)의 기술이 배우자수용을 지향한다는 점에서 일관되어 있음을 확인하고, 이 두 가지를 프로그램 구성에 구조화하여 개발을 완료하였다. 내가먼저하기-Self Help(이하 내가먼저하기) 부부프로그램은 2009년 현재 총 16차례 시행되었으며, 2006년도 13차 2개 팀의 실시 전, 후 자료를 검증한 결과(대상자, 35명) 유의미한 것으로 나타났다(이선희, 2011). 그림 1은 프로그램 개발과정 도해이다.

결혼만족도 향상 프로그램의 개발

프로그램 개발 목적

본 연구에서는 이미 검증된 통합적 행동부부치료(IBCT)와 한국의 부부상담 경험을 토대로 고안된 내가먼저하기 부부프로그램을 절충하여, 한국인 부부상담 내담자들에게 효과적인 결혼만족도 향상 프로그램을 개발하고 이를 검증하고자 한다.

새로 개발된 프로그램의 특성

본 연구에서 개발한 프로그램의 특성은, 첫째, 프로그램의 목적은 결혼만족도 향상이다. 둘째, 우리나라 기혼여성의 결혼만족도에 실

제로 영향을 미친다는 것이 검증된 요인들을 치료요인으로 설정하였다. 셋째, 우리나라의 부부문제의 독특성을 감안하여 프로그램을 개발하였다. 즉, 배우자를 수용하고 스스로를 자각하여 개선함으로써 결국 자신의 기대가 실현된다고 주장하는 IBCT의 가정과 전략이 주효할 것으로 보고, IBCT에 기초한 결혼만족도 향상 프로그램을 개발하게 되었다. 넷째, 검증된 치료모델에 검증된 요인을 구성요소로 포함시켰기 때문에 과학적이며, 각 회기마다 목표와 실시지침이 구체적이고 명료하게 제시되어 치료의 실행효과 및 검증이 가능하다. 치료요인의 타당성은 앞에서 검증되었으며, 회기별 목표와 실시지침 역시 선행연구의 하위변인과 가정을 채택하였으므로 본 프로그램의 유용성을 확인하게 될 것이다. 다섯째, 본 프로그램의 효과검증을 위해 결혼만족도 향상 현실치료 프로그램을 비교집단으로 조직하고, 대기집단을 포함한 세 가지 집단을 각기 2차례 실시하여(다른 참가자 대상) 피험자 수를 확보하였고, 처치 전, 후와 추수시기 변화량을 측정하여 검증력을 높이고자 하였다. 여섯째, 본 연구에서는 기혼여성만을 대상으로 한 프로그램이 개발되었는데, 이와 관련하여 서정선과 신희천(2007), 송정아(2004)는 배우자의 정적변화는 상대에게 전달되어 부부체제에 영향을 준다고 보고하였다.

프로그램 개발 과정

프로그램 구성절차

치료요인 및 회기 수의 결정. 결혼만족도 영향요인 부부관계, 부부의사소통, 원가족관계, 자아분화를 치료요인으로 설정하여, 이 네 가지를 두 번의 회기에서 깊이 있게 다루기 위

해, 또한 IBCT의 단기간 치료회기 수를 8회로 하는 것을 간주하여 총 8회기로 프로그램을 구성하였다.

치료요인의 배치 순서 결정. 결혼만족도 영향요인과 결혼만족도의 상관관계를 분석한 결과 상관관계가 높은 순서는 부부관계, 부부의사소통, 원가족관계, 자아분화로 나타났다. 이러한 점과 부부의사소통 촉진을 위해 부부관계의 안정성이 선행되어야 하므로 부부관계를 첫 회기에 배정하고, 분석 결과 부부관계는 자아분화보다 원가족관계와 상관이 더 높고 부부의사소통은 원가족관계보다 자아분화와 상관이 더 높게 나타났다. 이점을 고려하여 부부관계와 원가족관계를 묶고 부부의사소통과 자아분화를 묶어 인접회기에 배치하였다.

프로그램 구성단계 결정. 치료요인, 회기별 목표, 회기별 지침, IBCT 가정과 전략 그리고 내가먼저하기 기술 등 다섯 가지 프로그램의 구성요소들은 세 차례에 걸쳐 구조화 된다. 즉 치료요인과 회기별 목표 및 회기별 지침, 그 다음에는 앞의 세 가지 구성요소와 IBCT의 가정과 전략, 그리고 앞의 네 가지 구성요소에 내가먼저하기 기술을 결합하여 프로그램 구성을 완료하였다.

진행시간, 회기별 간격 및 참가자 결정. 대부분의 행동적 접근 부부프로그램들이 주당 1회, 회기 당 2~3시간, 8회기로 진행하며 (Jacobson, 1977, 1978), 본 연구의 프로그램 검증에서 3개 집단의 참가자는 2번 차수, 각각 14명, 13명임을 감안하여 1회 3시간, 8회기, 총 24시간으로 구성하였다.

치료효과의 측정. 치료효과는 각 요인과 결혼만족도를 측정하는 검사에서의 점수의 향상으로 정의하였다. 이를 측정하는 도구로는 앞의 상관관계 및 회귀분석에서 사용했던 부부관계 검사, 부부의사소통 검사, 원가족관계 척도, 자아분화 척도, 및 결혼만족도 검사를 그대로 사용하였다.

프로그램 구조화에 필요한 구성요소

정서적 수용에 관한 통합적 행동부부치료의 가정(Jacobson & Margolin, 1979)

첫째, 부부갈등에서의 비난은 고발로 나타나 문제를 과장하고 일반화하여 본질보다는 파생사건 관련 논쟁을 일으켜 결과를 더 악화시키므로, 배우자의 정서와 내적동기를 수용하여 변화에 접근한다. 둘째, 부부의 감정표현은 중요한 단서를 제공한다. 화냄, 적대감, 분노감보다는 약한 형태의 슬픔, 상처, 실망, 두려움, 불신 등의 표현이 관계개선에 도움이 된다. 셋째, 배우자에 대한 관용과 정서적 수용은 상대의 변화에 대한 압력을 감소시킴으로써 변화를 가로막는 비난과 불평을 없애도록 한다. 넷째, 통합적 행동부부치료는 기존의 행동주의 접근들이 관계의 파생물들만을 다룬다고 비판한다. 성관계 회수의 감소, 말다툼의 증가 등 관찰 가능한 현상들의 기저에는 사랑과 지지, 가치의 부족 등이 개입되며, 이를 다루는 것이 진정한 치료적 변화에 기여한다.

통합적 행동부부치료의 전략(Jacobson & Christensen, 1998; Jacobson & Margolin, 1979)

공감적 합류하기(empathic joining around problem). 배우자가 마음을 열 수 있도록 자신을 부드럽게 표현하도록 한다. 상대의 방어

적, 비수용적 반응에 대응하여 공감을 이끌어 낼 만한 느낌과 생각에 대한 표현을 증대시킨다. 이를 위해, 첫째, 상대의 고통에 대해 비난하지 않고 자신의 경험에만 초점을 맞추어 얘기한다. 둘째, 상대의 주장에 반박할 내용을 미리 생각하지 않고, 대화에 집중하여 이해도를 높인다. 셋째, 정형화된 의사소통 기술(Jacobson & Margolin, 1979)을 적용한다. 넷째, 적극적 청취(active listening), 나 말하기(I statement), 각색하기(editing), 단계화하기(leveling)를 사용한다.

문제로부터 초연하기(unified detachment from problem). 배우자 자체를 문제로 삼지 않고 문제 상황을 함께 다루고 풀어야 할 ‘그 문제’만으로 판단하여 문제와 상대를 분리하여 언급 하도록 한다. 이를 위해 첫째, 파괴적 상호작용 순간 거리를 두고 객관성을 유지한다. 둘째, 부부관계를 손상시키는 언급, 태도, 행동의 연결고리를 통찰하고 그에 관한 부부 모두의 영향을 파악하고 평가한다. 셋째, 유모어를 사용하여 통제적 상황에서 긍정적 감정으로 전환하며, 공감적 합류하기와 함께 사용한다. 넷째, 의자를 가상의 상담자로 간주하고 상대에 대한 불평을 의자에게 호소함으로써, 상대의 어려움을 알리게 하면 변화 가능성이 높아진다. 다섯째, 자신이 기대하지 않는 배우자의 행동이 비난할만한 것이 아니라 그만한 이유가 있는 것으로 상담자가 재정의 하는 방법을 보여준다. 여섯째, 문제에 대한 논쟁과 불쾌한 감정이 연결되는 것, 비난하는 행동, 탓을 하는 것에 대해 이해하고 공감을 전달함으로써 극단적 대립을 벗어나며, 생산적 논의를 창출하여 공감을 강화한다. 일곱째, 부부의 상반된 노력이 문제를 극대화 시켰을 경우 이

를 재구성하여 문제의 실체를 확인하도록 한다.

인내심 구축하기(tolerance building). 공감적 합류하기 및 문제로부터 초연하기에서 효과를 얻지 못한 경우, 극단화 과정을 감소시키기 위해 상대의 행동에 대한 부정적 반응의 격렬함을 완화시키도록 한다. 분노와 두려움 유발 자극을 경험함으로써 이를 감당하게 한다. 이러한 맥락이 유지되면 공포, 불안이 낮아지며 상대의 부정적 행동이 좀 더 참을만하게 느껴지고 갈등이 줄어든다. 수용이 더 심화될 수 있으며 기대수준이 낮아지게 된다. 이를 위해, 첫째, 상대에게 매료된 특정 행동과 관련된 부정적 행동에 대한 긍정적 국면을 찾아내 지지하도록 한다. 둘째, 회기 중에 그리고 부부생활 실제에서 일부러 부정적 행동을 실행하도록 한다(상대의 행동을 객관적으로 평가하는 기회가 된다. 의도적인 부정적 행동이 계속되면 상대는 그것이 속임수인지 아닌지 불확실하여, 그에 대한 전형적 반응을 중단하게 된다. ‘속는 자’의 정서적 기조는 조용해지는 것과 관련되며, 이는 상대의 행동결과를 허용하도록 한다). 셋째, 고통과 갈등을 줄이기 위한 상대의 경험을 상대의 입장에 비추어 허용함으로써, 배우자의 부정적 행동의 변화를 촉진한다.

자기돌봄 증진하기(greater self care). 상대가 자신의 취약함(역할수행, 책임인정, 스트레스 관리 등 적응수준의 감소)을 개선하고자 하지 않을 때, 이를 감당하기 위해 배우자의 자기신뢰를 증대시키도록 한다. 상대의 취약함을 비난하는 경우 함께 갈등에 얽혀 문제가 만성화되면, 상대는 이를 탓하고 배우자가 자

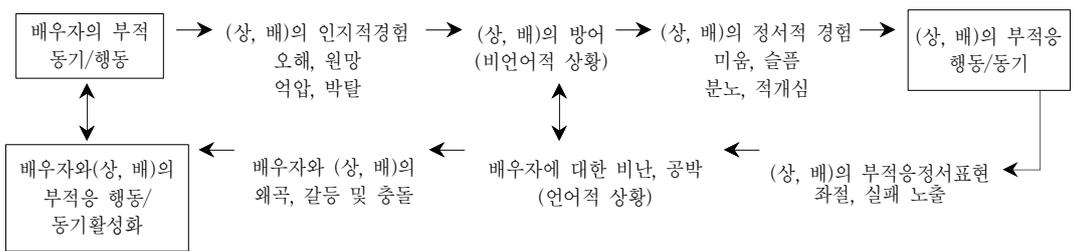
신을 비난했음을 구실로 삼아 문제로부터 도망치게 된다. 이런 결과가 생기지 않도록 갈등과 극단화 과정을 다루어 문제의 증폭을 낮추게 되면, 배우자의 자기신뢰가 높아지게 된다. 이를 위해, 첫째, 좋은 관계에서도 화내는 행동이 생길 수 있으며, 그 상황에서 자신을 들 볼 수 있다면 상대의 행동이 멈춰지고 감소될 수 있음을 경험하도록 한다. 둘째, 화내는 행동이 좋은 관계를 망가뜨리지 않을 수 있으며, 파멸적 관계가 될지라도 회복 할 수 있음을 알린다. 셋째, 분노 다스리기, 일시중지(time out), 사회적 지지망 찾기 등을 사용한다. 넷째, 부부 각자의 한계와 갈등을 감당하도록 상호간의 관용을 증가시킨다. 다섯째, 문제가 극단화되고 투쟁이 심각하여 뒷에 빠졌다고 느낄 때, 인내심 구축하기와 함께 사용한다.

내가먼저하기-Self Help 부부프로그램의 성과 기술

내가먼저하기 부부프로그램(이선희, 2004)은 부부갈등 형성과정을 가정하고(그림 2) 이에 기초하여 고안되었다. 행동치료의 선구자인 Lazarus(1989)의 중다양식 접근의 BASIC ID를 적용하여, 만성적 부부문제 안에는 문제가 확대-지속되는 과정에 영향을 준 부부 이외의

다른 요인이 있음을 파악하도록 한다. 그리고 부부간 상호작용에서 배우자가 지적하는 내 탓 때문 만 아니라 배우자 자신의 행동, 감정, 감각, 인지, 대인관계 상의 그리고 외부 환경으로부터의 여러 가지 변수가 관련됨을 인식하여, 상대가 나를 공박하더라도 그 경위를 당사자도 의식하지 못할 수 있음을 알아차리고 배우자의 역기능에 위이지 않도록 노력한다.

내가먼저하기 부부프로그램의 가정은, 역기능 배우자의 결점을 그의 특성으로 간주하고 내가먼저 문제를 삼지 않으며 배우자의 정서를 인정함으로써 배우자의 자발적 변화를 유도하여 나에게 도움이 되도록 하는 것으로, 배우자의 정서를 수용하여 변화를 촉진하는 IBCT의 가정과 유사하다. 두 가지 접근법 모두 행동치료의 범주에 속하며 배우자수용을 목표로 하는데, 내가먼저하기 부부프로그램의 기술인 수용하기, 과거 탓하지 않기, 변화시키려고 하지 않기는 IBCT의 하위전략인 수용하기, 배우자 비난하지 않기, 불일치를 바꾸려고 하지 않기 등과 일관되어 있으며, 배우자의 역기능에 말려들지 않고 때를 기다리자는 내가먼저하기 부부프로그램의 기술은 IBCT의 기본전략인 문제로부터 초연하기, 인내심 구축하기, 자기돌봄 증진하기와 그 지향점에서 일치함을 이룬다고 보고, 이 두 가지 전략과 기술



(상, 배) : 상대배우자

그림 2. 부부갈등 형성과 순환과정 모형(Bradbury와 Fincham(1991)의 부부 상호작용 맥락모형 참조)

을 결합하여 본 프로그램을 구성할 것이다. 2006년 내가먼저하기 부부프로그램 실시결과를 검증하여 그 유의미성이 밝혀짐으로써 이 기술들의 효과가 입증되었고 이는 IBCT 수용 전략의 효과와 같은 맥락에 있다고 사료된다 (이선희, 2011).

Christensen과 Pasch(1993)는 서로 부적인 행동을 연쇄 반응하는 만성적순환의 틀에 엮인 부

부를 상호 부적개입(mutual negative engagement) 부부유형이라고 하였다. 이와 관련해서 전영민(2000)은 부부치료의 내담자들이 통제력의 한계상황에서 도움을 구하기 때문에, 습관적으로 발생하는 부적인 상호작용 행동을 개선하는 것에 치료의 목표를 두어야 한다고 하였다. 현재 부부상담 현장을 찾는 부부들 중에는 만성적 틀에 엮여 연쇄적으로 부정적 상호

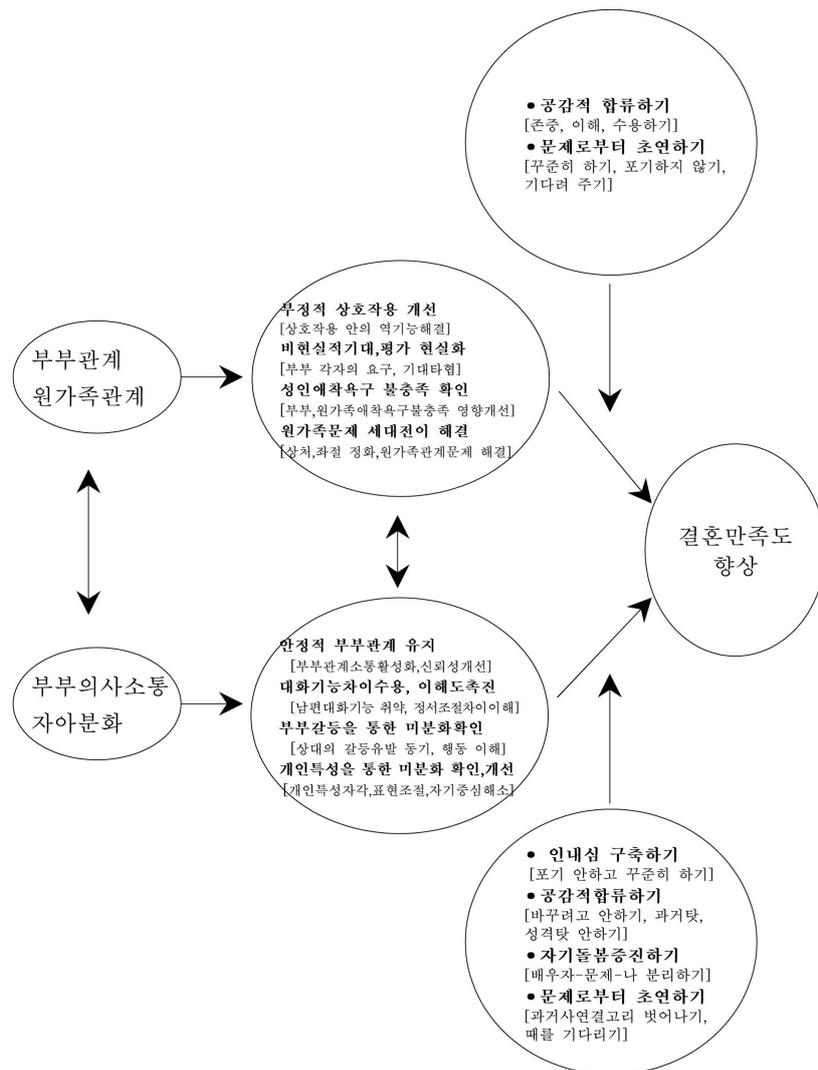


그림 3. 결혼만족도 향상 통합적 행동부부치료 프로그램 연구모형

작용을 하는 경우가 많은데, 부부-가족의 토대를 잃지 않기 위해서는 상호적인 수용을 강화할 필요가 있을 것이다. 내가먼저하기 부부프로그램의 부부갈등 형성과 순환과정 모형을 그림 2에 제시하였다.

결혼만족도 향상 통합적 행동부부치료 프로그램의 연구모형 및 구성

프로그램 구성요소들의 구조화에 따라 설정된 회기내 치료요인, 회기내 목표, 회기내 지침 및 IBCT의 전략과 내가먼저하기 기술을 조합하기 위한 연구모형(그림 3)과, 이 구성요소들에 접근하여 실행을 촉진하는 활동내용 및 기대효과가 부가된 프로그램 계획서를 표 4에 제시하였다.

결혼만족도 향상 통합적 행동부부치료 프로그램의 효과 검증

연구문제

첫째, 프로그램 종료 시 사후에, 실험집단은 비교집단이나 대기집단에 비해 부부관계, 원가족관계, 부부의사소통, 자아분화가 더 높을 것이다. 둘째, 프로그램 종료 시 사후에, 실험집단은 비교집단이나 대기집단에 비해 결혼만족도가 더 높을 것이다. 셋째, 프로그램 종료 1개월 후 추수에, 실험집단은 비교집단이나 대기집단에 비해 부부관계, 원가족관계, 부부의사소통, 자아분화가 더 높을 것이다. 넷째, 프로그램 종료 1개월 후 추수에, 실험집단은 비교집단이나 대기집단에 비해 결혼만족도가 더 높을 것이다.

방 법

연구대상

서울지역 거주 30대~40대 기혼여성을 대상으로 부부상담소 및 유관기관 홈페이지에 프로그램을 홍보하여 전화, 전자우편으로 신청접수를 받았고, 인적사항 질문지를 배부하여 응답지를 받은 후, 결혼기간, 학력, 소득수준 등이 유사한 사람들로 팀을 구성하였다. 본 프로그램 실험집단, 현실치료 프로그램 비교집단, 무처치 대기집단으로 구분하여 3개 집단 각각 27명을 조직하였고, 2008년 가을과 2009년 봄까지 13명~14명을 1개의 팀으로 구성하여 각 집단 별 2개 팀 총 6개 팀, 81명의 참가자를 대상으로 연구가 진행되었다.

연구절차

집단의 구성

- 새로 개발된 프로그램집단(실험집단): 결혼만족도 향상 통합적 행동부부치료 프로그램(표 4)을 주1회, 1회기 3시간, 8회기 총 24시간 실시하였으며, 내가먼저하기 부부프로그램 워크북을 지침서로 활용하였다.
- 결혼만족도 향상 현실치료프로그램집단(비교집단): 본 연구의 효과검증에 적합하도록 계획된 결혼만족도 향상 현실치료 프로그램(표 5)을 주 1회, 1회기 3시간, 8회기 총 24시간 실시하였다.
- 무처치집단(대기집단): 대기집단에 할당된 사람들에게는 처치 없이 대기상태에서 설문지만 3회에 걸쳐 실시했고, 1개월 후에 다시 동일한 방식으로 설문지를 작성토록 하고 회수하였다.

표 4. 결혼만족도향상 통합적 행동부부치료 프로그램(1회기 3시간, 8회기 총 24시간)

회기내 치료요인 (회기내 목표)	회기내 지침	- IBCT 전략 - 활동내용	내가먼저하기<가정> [기술]	기대효과
1회기 부부관계 (부정적 상호작용 개선)	부부 상호작용 안의 역기능 해결 <- 관계 손상언급, 행동 타협	<ul style="list-style-type: none"> - 공감적 합류하기 - - 문제로부터 초연하기 - · 부부 상호작용 과정의 서로간 불충족 욕구가 문제의 발단임을 깨닫도록 함 · 만성적 역기능이 부정적 상호작용을 지속시킴 확인, 부정적 상호작용 개선 · 문제의 발단, 지속과정에 대한 탐색, 영향 확인 	<p>< 배우자 자신을 문제로 보지 않음. 문제를 삼지 않으면 문제화 되지 않음, 해결 가능한 것에 초점을 맞춤></p> <ul style="list-style-type: none"> · 부정적 상황 명료화-> 현실파악 · 비난, 다름 줄임-> 갈등 감소, 이해촉진 <p>[존중, 이해, 수용]</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 문제 안에는 내 탓이 있음을 확인함 <부부간 존중, 공감, 진솔성 증진>
2회기 부부관계 (비현실적 기대, 평가 현실화)	부부 각자의 요구, 기대 차이 이해, 타협 <- 비현실적 기대, 평가가 문제에 기여함 확인	<ul style="list-style-type: none"> - 공감적 합류하기 - - 문제로부터 초연하기 - · 부부관계 형성과정 탐색 · 서로의 장, 단점 파악 · 부부간 입장 차이를 고려하지 않았음이 불충족의 발단임을 깨닫도록 함 · 문제에 대한 가정을 해결 가능한 것으로 변환하여 이해, 공감수준 촉진 	<p><부부관계 안에서 문제는 만들어지는 것 확인, 자가 개선시도></p> <ul style="list-style-type: none"> · 상호간 한계확인-> 오해, 왜곡 수정 · 비난, 다름 줄임-> 갈등 해결 <p>[존중, 이해, 수용]</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 해결 및 변화에 대한 집착을 버림으로써 문제에서 벗어남 <부부간 존중, 공감, 진솔성 증진>
3회기 원가족 관계 (성인 애착 욕구 불충족 확인, 부부생활 주기파악)	부부 및 원가족 애착 욕구 불충족 영향 개선 <- 애착욕구 불충족이 부부관계에 미치는 영향 확인	<ul style="list-style-type: none"> - 문제로부터 초연하기 - - 공감적 합류하기 - · 나를 불편하게 하는 배우자 모습은 의도적 이거나 나를 무시해서가 아님, 원가족 경험의 태도, 습관임을 이해함, 나도 그와 같음을 인정하고 상대를 관용함. 원가족 관계 통찰-원가족관계와 부부관계 불충족 관련성 인정 	<p><원가족관계 애착욕구 불충족 탐색></p> <ul style="list-style-type: none"> · 생활주기 수행과정에서 원가족문제 발단 확인-원가족관계회복->부부관계, 원가족관계 증진 <p>[꾸준히 하기, 포기하지 않기, 기다려주기]</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 악순환 구조가 달라짐으로써 자존감 향상, 원가족관계 불충족 감소 <원가족 긍정성, 건강성 확보>
4회기 원가족 관계 (가족생활 주기 파악, 원가족문제 세대전이 해결)	원가족관계 상처, 좌절 감정 정화, 관계문제해결 <- 애착욕구 불충족 영향은 부모님 경우에도 유사함. 이것이 세대전이 되었음을 확인	<ul style="list-style-type: none"> - 문제로부터 초연하기 - - 공감적 합류하기 - · 현재의 역기능은 배우자의 초기 경험의 상처를 투사한 것임을 깨닫고 거리를 둬. 서로를 이해하고 수용하도록 함 · 현재 부부관계에 부모님 부부관계 경험을 재연하는지 확인-세대전이 된 역기능, 문제 개선 · 원가족관계 안에서의 미해결 감정, 상처 벗어남 	<p><원가족관계 파생문제가 부부관계에 미치는 영향에서 벗어남></p> <ul style="list-style-type: none"> · 상대의 역기능이 원 가족에서 비롯된 것 이라면 나와 무관, 분리시킴-> 나의 원 가족관계 탐색, 관계 증진 <p>[꾸준히 하기, 포기하지 않기, 기다려주기]</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 부부갈등의 본질을 이해하며 적극적으로 배우자를 수용하게 됨 <원가족 긍정성, 건강성 확보>

<p>5회기</p> <p>부부의사 소통</p> <p>(안정적 부부관계 유지 및 회복)</p>	<p>부부관계 소통 활성화, 신뢰성 개선 및 회복 <- 부부의 생각, 주장 검토, 배우자 입장 공감촉진</p>	<p>- 인내심 구축하기 -</p> <p>- 공감적 합류하기 -</p> <ul style="list-style-type: none"> · 부부의사소통을 가로막는 요인을 이해, 인정-상처, 좌절을 탈피하도록 함, 의사소통 기능, 공감 촉진 · 나의 주장, 입장을 바꾸면 불편함도 바뀔 수 있음을 깨닫도록 함 · 관계 안에서 현실적 대처방안 찾기 · 원만한 부부관계 지속을 위한 노력 이행 	<p><결혼만족을 지향한다는 점에서 부부의 목표는 같음을 확인, 다만 입장차이 인정></p> <p>· 상대의 주장, 입장 호응 못할 경우, 경청, 공감 행동 늘리기 자신의 입장 설명하고 신뢰성 구축</p> <p>[바꾸려고 안하기, 과거 탓, 성격탓 안하기]</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 객관적인 시각을 가지며, 배우자를 자신의 입장으로만 판단하지 않음 <부부의사소통 기능, 이해도 증진>
<p>6회기</p> <p>부부의사 소통</p> <p>(부부간 대화기능, 이해도 차이인정, 수용)</p>	<p>남편의 대화기능 취약 부부간 정서조절 차이 이해 <- 발달과정상의 남녀간 차이, 변화시도가 더 큰 차이를 만들어 이해, 공감 촉진</p>	<p>- 인내심 구축하기 -</p> <p>- 공감적 합류하기 -</p> <ul style="list-style-type: none"> · 배우자의 특성, 단점이 나를 불편하게 하는 것은 그에 대해 불편함을 느끼는 내 몫이 있음을 알아차림, 공감촉진, 부부간 차이를 문제화 하면 해결 어려움을 깨닫기 · 바꾸려는 시도가 갈등을 악화시킴, 내려놓고 지속되도록 노력함 	<p><부부 불일치가 결혼만족을 손상시키지 않도록 타협></p> <p>· 남성의 목표지향, 여성의 관계지향에 비추어 부부간 공감촉진, 부부간 차이는 비의도적임을 인정함</p> <p>[바꾸려고 안하기, 과거 탓, 성격탓 안하기]</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 배우자중심 귀인 양식에서 벗어나 부부상호작용이 원활해짐 <부부의사소통 기능, 이해도 증진>
<p>7회기</p> <p>자아분화</p> <p>(부부갈등 선행요인 자아 미분화 확인, 개선, 자아 존중감증진)</p>	<p>갈등유발 배우자의 동기, 행동 이해촉진 <- 변화시도가 더 큰 갈등 유발함 확인, 자아분화수준 증진, 갈등해결</p>	<p>- 자기돌봄 증진하기 -</p> <p>- 문제로부터 초연하기 -</p> <ul style="list-style-type: none"> · 갈등상황에서 타협과정 명료화, 상대를 비난, 공박하지 않음은 나를 위하는 방법, 이를 실행하고 역기능 유발 방지 · 현실파악, 나의 기능성 증진 반복되는 역기능 탈피 · 내 행복은 내가 만들 수 있음을 주지. 지속노력 이행 	<p><개인의 변화가 부부의 생산적 결과 가져옴 확인></p> <p>· 나의 단점 수용하고 자기관리 강화, 갈등에 엮이지 않기 위해 분리 필요함 알기, 자아존중감 증진</p> <p>[배우자-문제-나 분리하기]</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 배우자의 사랑만이 나를 행복하게 해 준다는 시각에서 벗어나 자율성을 확보 <대인관계 자아 분화 증진>
<p>8회기</p> <p>자아분화</p> <p>(개인특성 선행요인 자아 미분화 확인, 개선, 자아존중감 증진)</p>	<p>생각, 표현, 주장조절, 개인특성자각, 자기 중심성 해소 <- 개인 특성이 문제에 기여함 확인, 자아미분화 상태 벗어남, 자아분화 증진</p>	<p>- 자기돌봄 증진하기 -</p> <p>- 문제로부터 초연하기 -</p> <ul style="list-style-type: none"> · 현실과 이상의 차이 확인 배우자도 이런 경향 있음을 인정, 이해를 공고히 함. 현실과 이상의 차이를 받아들이면 나 자신과 배우자를 받아들일 수 있음 -> 좌절, 미해결 감정 해소 실행지속-자존감 향상 · 상대에 대한 과도한 기대는 자신의 불충족욕구가 관련됨을 파악, 자기책임 인정 · 문제를 반복하지 않도록 지속적 노력의 필요성 파악 	<p><내가 노력하면 배우자의 자발적 노력수반, 변화발생 나를 도움></p> <p>· 기존의 역기능에서 벗어나 남, 원가족관계의 밀착에서 벗어나 남. 나의 기능성 증진, 갈등에 엮이지 않고 때를 기다림</p> <p>[과거사 연결고리 벗어나기]</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 배우자보다는 나 자신이 소중하므로 배우자를 수용하게 된다고 보며, 자존감이 높아짐 <개인내적 자아분화 증진>

치료효과의 측정

실험집단, 비교집단 그리고 무처치 대기집단의 변화량 측정은 모두 같은 시기에 같은 척도를 사용하여 이루어졌고, 프로그램 시작 전 사전검사, 프로그램 종료 시 사후검사, 그리고 종료 1개월 후 추수검사를 실시하였다.

측정도구

앞에서 측정한 결혼만족도 영향요인 네 가지와 결혼만족도 척도들과 동일한 것을 사용하였다.

부부관계 검사

Barrett-Lennard(1991)의 부부관계 검사(Relationship Inventory)를 박남숙(2001)이 번안한 48문항을 사용하였다. 점수가 높을수록 부부관계가 긍정적인 것으로 해석되며, 본 연구에서 내적 합치도 계수는 *Cronbach's a* = .96(준중 .91, 공감 .90, 진솔성 .86)이었다.

부부의사소통 검사

Power와 Hutchison의 부부의사소통 이해도 검사(Personal Report of Spouse Communication Apprehension: PRSCA)와 Bienvenu의 부부의사소통 검사(Marital Communication Inventory; MCI)를 참조하여 최윤화(2000)가 고안한 부부의사소통 검사를 사용하였다. 점수가 높을수록 부부의사소통 기능과 이해도가 높은 것으로 해석되며, 본 연구에서 내적 합치도 계수는 *Cronbach's a* = .88이었다.

원가족관계 검사

Moos와 Moos(1986)의 가족환경척도(Family Environment Scale; FES)를 신윤오와 조수철

(1995)이 번안한 것을 김현주(2005)가 한국의 상황에 맞게 개정한 한국형 가족환경척도 중 원가족관계의 건강성을 측정하는 27문항을 사용하였다. 점수가 높을수록 원가족관계가 긍정적임을 의미하며, 본 연구에서 내적 합치도 계수는 *Cronbach's a* = .87이었다.

자아분화 검사

전춘애(1994)가 개발하고 임지혜(2004)가 사용한 것 중 정신내적 분화(14문항)와 대인관계 분화(11문항) 25문항을 사용하였다. 점수가 높을수록 자아분화 수준이 높은 것으로 해석하며, 본 연구에서 내적 합치도 계수는 개인내적 분화, 대인관계 분화 각각 *Cronbach's a* = .88, .79이었다.

결혼만족도 검사

송말희(1986)가 번안한 Roach, Frazier와 Bowden의 결혼만족도 검사(Marital Satisfaction Scale; MSS)에서 함미영(2002)이 추출한 15문항을 사용하였다. 이 도구는 결혼 상태에 대한 주관적인 지각, 신념, 인상 등을 중심으로 개인의 결혼만족도를 측정하며, 점수가 높을수록 결혼만족도가 높은 것으로 간주한다. 본 연구에서 내적 합치도 계수는 *Cronbach's a* = .95이었다.

프로그램 진행자

본 연구의 프로그램은 한국상담심리학회 정회원으로 부부상담 경력 15년인 부부 및 가족상담전문가 1인이 새로 개발된 프로그램 계획서(표 4)에 따라 진행하였고, 비교집단의 결혼만족도 향상 프로그램은 한국상담심리학회 정회원으로 현실치료 경력 12년인 현실치료 지도자 자격증 소지자 1인이 본 연구의 비교검

표 5. 결혼만족도 향상 현실치료 프로그램(1회기 3시간, 8회기 총 24시간)

회기	주제	내용	목표
1회기	욕구와 좋은 세계	<ul style="list-style-type: none"> 5가지 심리적 욕구와 욕구 충족 경험들을 모아놓은 곳이 좋은 세계이다. 	<ul style="list-style-type: none"> 행동의 동기 이해 타인조망능력 향상
2회기	4가지 행동 유형	<ul style="list-style-type: none"> For, To, With, Leave 4가지 유형의 행동에 따라 자신과 타인에게 충족되고 좌절되는 욕구가 다르다. 	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 행동이 자신에게 미치는 영향과 남편에게 미치는 영향을 이해
3회기	욕구충족 점검	<ul style="list-style-type: none"> 좋은 세계는 사람과 사물과 신념으로 이루어졌으며, 사물과 신념은 모두 사람과 관련이 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> 남편과 좋은 관계를 유지하기 위한 필수 조건이 무엇인지 이해함 자신과 남편의 성격에 대한 이해
4회기	비교장소와 외부통제	<ul style="list-style-type: none"> 좋은 세계와 지각된 세계가 다를 때 저울이 기울어 좌절감을 느끼며, 이때 행동 충동을 느낀다. 	<ul style="list-style-type: none"> 부부의 서로에 대한 역할과 소통된 관계의 중요성 인식
5회기	지각된 세계	<ul style="list-style-type: none"> 지각된 세계는 현실과는 다르며, 자기 자신 고유의 것이다. 	<ul style="list-style-type: none"> 남편에 대한 자신의 지각을 점검해보고 자신의 지각이 행동에 미치는 영향을 이해하게 됨 상호간 결혼만족에 대한 현실적 지각을 확인, 결혼만족도를 손상시키지 않도록 노력함
6회기	선택으로서의 행동	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 행동은 자신이 선택한 것이며, 모든 상황과 조건은 정보에 불과하다. 	<ul style="list-style-type: none"> 피해자라는 시각에서 벗어남 자신의 행동에 대한 책임감 향상 자신의 삶에 대한 통제력 향상
7회기	전 행동	<ul style="list-style-type: none"> 활동하기, 생각하기, 느끼기, 신체 반응 4가지 요인과 각 요인별 통제 정도 자각. 	<ul style="list-style-type: none"> 느끼기와 신체반응에 대해서도 책임지기, 행복하기 위해 활동하기와 생각하기 바꾸기
8회기	효율적인 행동	<ul style="list-style-type: none"> 자신이 원하는 것 찾기 자신의 행동 점검하기 자신의 행동을 평가하기 새로운 계획 세우기 	<ul style="list-style-type: none"> 남편과 좋은 관계를 맺기 위해서는 자신의 행동이 달라져야 함을 인식함 결혼만족도 향상 노력을 강화함

증에 적합하도록 구성된 프로그램 계획서(표 5)에 따라 진행하였다.

자료분석

프로그램 실시 전 측정된 부부관계, 부부의

사소통, 원가족관계, 자아분화 및 결혼만족도에서 세 집단 간 유의미한 차이가 있는지 알아보기 위해 변량분석을 실시하였다. 프로그램 종료 시 사후와 프로그램 종료 1개월 후 추수에, 실험집단이 비교집단과 대기집단에 비하여 유의미한 변화량의 차이가 있는지 검

증하기 위해 위의 다섯 가지 척도 점수의 사전검사점수를 공변인으로 공변량분석을 실시하였다. 또한 각 집단의 집단내 변화량을 알아보기 위해 사전, 사후, 추수 시기의 검사점수를 대상으로 반복측정변량분석을 실시하였다. 통계검증은 SPSS v15 프로그램을 이용하였고, 각 집단별 사전, 사후, 추수검사의 평균(M)과 표준편차(SD)를 산출하였다.

결 과

집단간 동질성 검증

프로그램 실시전의 사전검사 점수가 실험집단과 비교집단, 대기집단 간에 동일한지 확인하기 위해 변량분석을 실시한 결과가 표 6에 제시되어 있다. 표 6에서 볼 수 있듯이, 원가족관계, $F(2,78)=4.80, p<.05$, 부부관계, $F(2,78)=7.29, p<.001$, 결혼만족도, $F(2,78)=4.82, p<.05$ 에서 집단 간 유의미한 차이가 나타났다. Tukey 절차로 사후검증을 실시한 결과 원가족관계, 부부관계, 결혼만족도 모두에서 실험집단이 대기집단보다 더 낮은 것으로 나타났고, 원가족관계, 부부관계, 결혼만족도 모두에서

실험집단이 비교집단보다 더 낮은 것으로 나타났다.

프로그램 효과성 검증

결혼만족도 영향요인들과 결혼만족도 사후검사 점수의 집단간 차이를 검증하기 위해 사전검사점수를 공변인으로 한 공변량분석을 실시한 결과가 표 7에 제시되어 있다.

표 7에서 볼 수 있듯이, 사전검사점수를 통제하였을 때 원가족관계의 사후검사점수에서는 집단 간 차이가 유의하게 나타나지 않았다, $F(2,77)=0.08, p=.927$. 집단간 자아분화의 사후검사점수에서는 유의미한 차이가 나타났는데, $F(2,77)=3.26, p<.05$, Bonferroni 절차를 이용한 쌍비교 결과 실험집단이 비교집단이나 대기집단보다 유의미하게 높았다. 집단 간 부부관계의 사후검사점수에는 유의한 차이가 나타나지 않았다, $F(2,77)=2.19, p=.119$. 집단 간 부부의사소통의 사후검사점수 차이도 유의하지 않았다, $F(2,77)=3.06, p=.052$. 집단간 결혼만족도의 사후검사점수에서는 유의미한 차이가 나타났는데, $F(2,77)=3.43, p<.05$, Bonferroni 절차를 이용한 쌍비교 결과 실험집단이 비교집단이나 대기집단보다 유의미하게 높았다.

표 6. 집단별 사전검사점수의 집단 간 차이검증 결과

	실험집단		비교집단		대기집단		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
원가족관계	3.18	0.61	3.33	0.31	3.56	0.36	4.80	.011
자아분화	3.00	0.65	2.98	0.53	3.15	0.49	0.77	.463
부부관계	3.40	0.71	3.79	0.39	4.06	0.75	7.29	.001
부부의사소통	3.15	0.64	3.17	0.35	3.33	0.54	0.87	.425
결혼만족도	2.95	0.77	3.13	0.61	3.51	0.65	4.82	.011

표 7. 조정된 사후검사점수의 공변량분석 결과

	실험집단		비교집단		대기집단		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
원가족관계	3.44 (3.34)	0.56	3.43 (3.41)	0.33	3.40 (3.51)	0.41	0.08	.927
자아분화	3.46 (3.45)	0.53	3.17 (3.15)	0.56	3.18 (3.21)	0.43	3.26	.044*
부부관계	4.22 (4.03)	0.76	3.91 (3.93)	0.49	3.93 (4.10)	0.71	2.19	.119
부부의사소통	3.70 (3.68)	0.66	3.54 (3.52)	0.35	3.38 (3.42)	0.44	3.06	.052
결혼만족도	3.73 (3.61)	0.72	3.37 (3.34)	0.55	3.43 (3.57)	0.56	3.43	.037*

주). () 안은 사전검사점수를 공변인으로 통제하기 전 원점수임

* $p < .05$

결혼만족도 영향요인들과 결혼만족도의 추수검사점수에서 집단 간 차이가 있는지 검증하기 위하여 사전검사점수를 공변인으로 한

공변량분석을 수행한 결과가 표 8에 제시되어 있다.

표 8에서 볼 수 있듯이, 사전검사점수를 통

표 8. 조정된 추수검사점수의 공변량분석 결과

	실험집단		비교집단		대기집단		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
원가족관계	3.55 (3.45)	0.56	3.48 (3.47)	0.43	3.61 (3.47)	0.45	1.25	.292
자아분화	3.67 (3.66)	0.62	3.25 (3.22)	0.53	3.19 (3.22)	0.47	7.09	.001**
부부관계	4.46 (4.28)	0.69	4.01 (4.03)	0.46	3.90 (4.06)	0.69	7.09	.001**
부부의사소통	3.90 (3.88)	0.58	3.59 (3.58)	0.31	3.41 (3.45)	0.46	8.45	.000***
결혼만족도	4.02 (3.94)	0.59	3.62 (3.60)	0.63	3.43 (3.53)	0.58	7.03	.002**

주). () 안은 사전검사점수를 공변인으로 통제한 후 원점수임.

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

제하였을 때 집단간 원가족관계의 추수검사 점수 차이는 유의하지 않았다, $F(2,77)=1.25$, $p=.292$. 집단 간 자아분화의 추수검사점수에서는 유의미한 차이가 나타났는데, $F(2,77)=7.09$, $p<.001$, Bonferroni 절차를 이용한 쌍비교 결과 실험집단이 나머지 두 집단에 비해 유의미하게 높은 점수를 나타냈다. 집단간 부부관계의 추수검사점수 차이도 유의미하게 나타났는데, $F(2,77)=7.09$, $p<.001$, Bonferroni 절차를 이용한 쌍비교 결과 실험집단이 비교집단이나 대기집단보다 더 높았다. 집단간 부부의사소통의 추수검사점수에서도 유의미한 차이가 나타났는데, $F(2,77)=8.45$, $p<.001$, Bonferroni 절차를 이용한 쌍비교 결과 실험집단이 나머지 두 집단보다 유의미하게 더 높았으며, 비교집단과 대기집단 간에는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 집단 간 결혼만족도의 추수검사점수

차이도 유의미하게 나타났는데, $F(2,77)=7.03$, $p<.01$, Bonferroni 절차를 이용한 쌍비교 결과 실험집단이 나머지 두 집단보다 유의미하게 더 높았다.

측정 시기별 점수변화

집단별 사전검사점수와 사후검사점수, 그리고 추수검사점수에서 평균점수의 변화를 검증하기 위해 반복측정변량분석을 수행한 결과 표 9에 제시되어 있다. 앞의 공변량분석에서 유의한 차이가 나타나지 않은 원가족관계를 제외한 자아분화, 부부관계, 부부의사소통, 결혼만족도에 대한 집단별 및 시기별 점수 차이에 대한 효과의 크기를 각 변인별로 비교하기 위해 Cohen의 d값을 산출하여 제시하였는데, Cohen의 d 값은 값이 클수록 효과의 크기가

표 9. 집단별 측정시기에 따른 검사점수의 변화에 대한 반복측정 변량분석 결과

	집단	F	p	사전-사후 효과크기	사후-추수 효과크기	쌍비교
자아분화	실험집단	13.46	.000***	0.75	0.37	사전<사후<추수
	비교집단	2.87	.065	0.31	0.14	
	대기집단	0.38	.688	0.12	0.02	
부부관계	실험집단	25.30	.000***	0.85	0.34	사전<사후<추수
	비교집단	3.28	.046*	0.33	0.20	사전<추수
	대기집단	0.11	.894	0.05	-0.06	
부부의사소통	실험집단	17.54	.000***	0.81	0.32	사전<사후<추수
	비교집단	15.19	.000***	1.01	0.17	사전<사후=추수
	대기집단	1.20	.309	0.19	0.06	
결혼만족도	실험집단	37.85	.000***	0.88	0.41	사전<사후<추수
	비교집단	5.19	.009**	0.36	0.44	사전<추수
	대기집단	0.20	.816	0.10	-0.08	

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

크다는 것을 의미하며 평균차이의 의미가 크다는 것을 나타낸다.

표 9에서 볼 수 있듯이, 자아분화는 실험집단에서만 측정시점에 따른 점수 변화가 유의미하였는데, $F(2,52)=13.46, p<.001$, Bonferroni 절차를 이용한 쌍비교 결과 추수검사점수의 평균이 사후검사점수의 평균보다 높았으며, 사후검사점수의 평균은 사전검사점수의 평균보다 높았다. 부부관계는 실험집단과 비교집단에서 측정시점에 따른 점수 변화가 유의미하였다, 각각 $F(2,52)=25.30, p<.001$; $F(2,52)=3.28, p<.05$, Bonferroni 절차를 이용한 쌍비교 결과 실험집단에서는 추수검사점수의 평균이 사후검사점수의 평균보다 높았고 사후검사점수의 평균이 사전검사점수의 평균보다 높았다. 비교집단에서는 추수검사점수의 평균이 사전검사점수의 평균보다 높았다. 부부의 사소통은 실험집단과 비교집단에서 측정시점에 따른 점수 변화가 유의미하였는데, 각각 $F(2,52)=17.54, p<.001$; $F(2,52)=15.19, p<.001$, Bonferroni 절차를 이용한 쌍비교결과 실험집단에서는 추수검사점수의 평균이 사후검사점수의 평균보다 높았고 사후검사점수 평균은 사전검사점수의 평균보다 높았다. 비교집단에서는 사후검사점수 평균이 사전검사점수 평균보다 높았고 추수검사점수 평균과 사후검사점수 평균에는 유의미한 차이가 없었다. 결혼만족도는 실험집단과 비교집단에서 측정시점에 따른 차이가 유의미하게 나타났는데, 각각 $F(2,52)=37.85, p<.001$, $F(2,52)=5.19, p<.01$, Bonferroni 절차를 이용한 쌍비교 결과 실험집단에서는 추수검사점수의 평균은 사후검사점수의 평균보다 높았고, 사후검사점수의 평균은 사전검사점수의 평균보다 높은 것으로 나타났다. 비교집단에서는 추수검사점수의 평

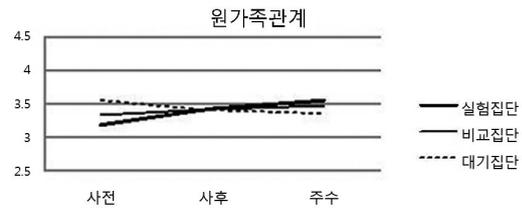


그림 4. 집단별 시기별 원가족관계 점수

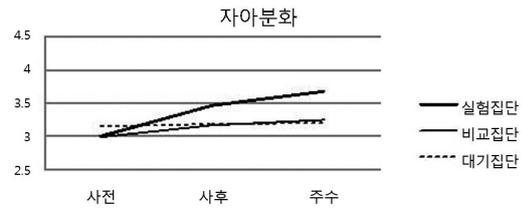


그림 5. 집단별 시기별 자아분화 점수

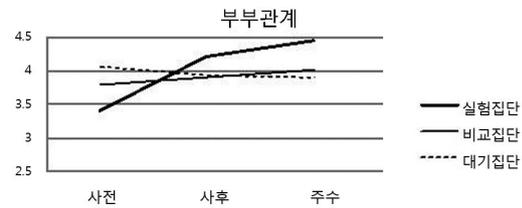


그림 6. 집단별 시기별 부부관계 점수

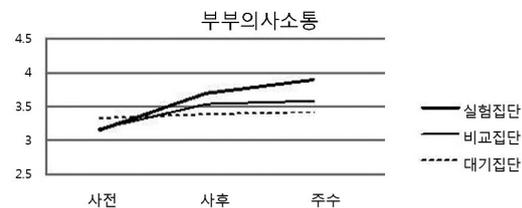


그림 7. 집단별 시기별 부부의사소통 점수

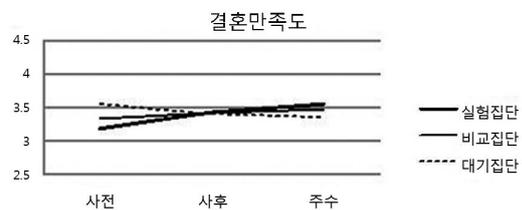


그림 8. 집단별 시기별 결혼만족도 점수

군이 사전검사점수의 평균보다 높았다.

집단 별 치료시점에 따른 각 치료요인 측정치의 변화 추이를 그림 4~그림 8에 제시하였다.

논 의

결혼만족도 영향요인 선정 및 효과성 검증

본 연구 프로그램의 치료요인을 설정하고자 결혼만족도 영향요인을 조사, 분석하여 부부관계, 부부의사소통, 원가족관계, 자아분화를 중요한 결혼만족도 영향요인으로 선정하였고, 위 네 가지 요인들과 결혼만족도의 상관을 분석하여, 중요한 결혼만족도 영향요인 네 가지가 실제로 기혼여성들의 결혼만족도와 유의미한 정적 상관관계가 있다는 것을 확인하였다. 따라서, 이 네 가지 요인들을 본 연구의 결혼만족도 향상을 위한 IBCT프로그램의 치료요인으로 최종 결정하였다.

이러한 결과는 첫째, 결혼만족도와 부부관계 및 부부의사소통 간 상관관계가 다른 요인들에 비해 두 배 이상 높게 나타난 바, 자아분화와 원가족관계는 결혼 이전의 관계경험과 관련이 있고 부부관계와 부부의사소통은 결혼 이후의 부부관계 경험과 관련이 있음을 감안할 때, 결혼만족도 향상 방안으로 과거의 개인경험에 접근하기보다 현재의 부부관계, 특히 부부관계와 부부의사소통의 증진에 초점을 맞출 필요성이 있음을 알려준다. 둘째, 네 가지 결혼만족도 영향요인들 간 유의미한 정적 상관관계가 나타났다. 이는 결혼만족도와의 상관분석에서 요인 별 상관의 강도가 상이하였으나, 네 가지요인들이 서로 상호작용함을

시사한다. 따라서, 결혼만족도 향상 프로그램 개발 시 이 네 가지 요인들을 균등하게 다루는 것이 효과적일 것임을 시사해주었다.

결혼만족도 향상 프로그램 개발 및 효과검증

본 프로그램의 효과성 증진을 위해 2000년 이후 국내에서 발표된 위 치료요인들과 결혼만족도 관련연구의 하위변인들을 프로그램의 회기내 목표로, 그 가정들을 회기내 지침으로 치료요인과 결합하였다. 또한 각 회기내 치료요인과 회기내 목표 및 지침에 IBCT전략을 접목하였으며, 이후 내가먼저하기 부부프로그램 기술들과 결합하였고 각 회기내 실행과제를 부가하여 프로그램 구성을 완료하였다. 본 프로그램의 효과검증을 위해 앞에서 개발된 결혼만족도 향상 프로그램집단(실험집단), 현실치료에 기초한 결혼만족도향상 프로그램집단(비교집단), 및 무처치집단(대기집단)으로 구분하여 처치 전, 후 및 1개월 추수 시기 이후 시점에 결혼만족도 영향요인 네 가지 및 결혼만족도의 각 시점 별 변화량과 집단 간 차이를 검증하였다.

그 결과 프로그램 종료 사후 시점에서 실험집단은, 비교집단이나 대기집단에 비하여 자아분화 및 결혼만족도가 향상된 것으로 나타났다. 프로그램 종료 1개월 후 추수 시점에서 실험집단이 비교집단이나 대기집단에 비해 자아분화, 부부관계, 부부의사소통 및 결혼만족도에서 유의미한 향상을 나타내었다. 실험집단 내 변화량의 반복측정변량분석 결과를 보면, 자아분화, 부부관계, 부부의사소통 그리고 결혼만족도가 사전, 사후, 및 추수 시점에 따라 점진적으로 상승된 것으로 나타났다. 원가족관계는 사전-사후에서는 유의한 차이가

없었고, 사전에 비해 추수시기에 유의미하게 상승된 것으로 나타났다. 결혼만족도 영향요인들과 결혼만족도 등 다섯 가지 변인들의 변화량의 크기를 비교해보면, 사전-사후에는 높은 것부터 순차적으로 결혼만족도, 부부관계, 부부의사소통, 자아분화, 원가족관계 그리고, 사후-추수에는 결혼만족도, 자아분화, 부부관계, 부부의사소통, 원가족관계로 나타났다. 자아분화의 변화량의 크기가 사후보다 추수에 부부관계나 부부의사소통에 비하여 더 높게 나타난 것이다.

이상에서 요약된 분석결과는 다음과 같은 의미를 시사해준다. 첫째, 본 연구의 프로그램이 현실치료 프로그램이나 대기집단에 비해 결혼만족도 효과와 지속수준이 더 높게 나타난 것은, 결혼만족도 영향요인인 치료요인 네 가지, 회기내 목표, 회기내 지침들과 IBCT의 가정과 전략 등 프로그램 구성요소들의 조합이 효율적으로 이루어졌음을 의미하는 것이다. 둘째, 본 프로그램을 실시한 실험집단의 자아분화 변화량이 사후 및 추수 시점에서 나머지 두 집단에 비해 유의미하게 높았다. 또한 추수시기의 집단 내 자아분화의 변화량이 네 가지 치료요인들 중 가장 높게 나타났으며 사후보다 추수에 더 높아졌고, 결혼만족도는 5개 요인의 변화량 중 사후, 추수 모두에서 가장 높은 것으로 나타났다. 자아분화가 결혼만족도에 미치는 정적인 영향을 보고한 연구들(김정숙, 2009; 전춘애, 1994; Kerr & Bowen, 1988; Mee-Gaik, 1991)에 비추어볼 때, 이러한 결과는 자아의 분화에 수반되는 자아분리수준의 증진과 결혼만족도의 향상이 상호 관련되어 있으며, 이 결과의 영향으로 프로그램 종료 후에도 치료효과가 유지될 수 있음을 시사한다. 한편, 자아분화 및 결혼만족도의 변화량이 매

우 높게 나타난 점과 사전-사후 변화량의 차이가 없었던 원가족관계가 사전-추수에 차이를 나타낸 것을 함께 감안해볼 때, 자아분화의 증진과 원가족관계 증진의 상관 가능성이 시사된다. 이는 원가족관계의 건강성과 자아분화 및 결혼만족도의 정적상관을 보고한 조은경, 정혜정(2009)의 연구결과와 일관된 것이라 하겠다. 셋째, 프로그램 개발 시 결혼만족도 영향요인이 다차원적 요인으로 구성된다는 주장(권정혜, 채규만, 1999)을 받아들여 본 연구에서는 네 가지 결혼만족도 영향요인을 치료요인으로 설정하였다. 본 프로그램이 비교 집단 프로그램이나 대기집단에 비해 유의미하게 높은 효과를 나타냈다는 것은 이러한 설정이 주효하였음을 시사하는 것이다. 넷째, 비교 집단의 집단 내 변화량의 반복측정 변량분석에서 부부관계, 결혼만족도는 사전보다 추수에 더 높았고, 부부의사소통은 사전보다 사후에 더 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 현실치료 프로그램의 유용성을 반영하였으나, IBCT프로그램에 비해 변화량이 유의하게 적었으므로 IBCT프로그램이 더 효과적이라고 결론 내릴 수 있다. 즉, 배우자의 부정적서를 수용하여 부부체제의 효율성이 증진될 때 수용수혜자의 자각, 자율성 등이 높아지고 변화와 개선이 이루어지면 이에 따라 수용제공자의 자아분화-자아분리수준의 증진과 결혼만족도의 향상이 수반될 것이라는 IBCT의 가정 하에 치료전략을 구성한 것이다. 본 연구에서 나타난 두 가지 이론적 접근 간의 차이는 이러한 수용전략의 차이에서 기인된 것으로 이해된다. 다섯째, 본 연구 프로그램의 추수시기 집단 내 다섯 가지 요인들의 변화량이 사후시기보다 더 향상된 것으로 나타났으며, 이를 통해 프로그램의 효과성과 지속성이 확인되었다.

이러한 결과는 본 프로그램의 치료요인, 회기 내 목표와 지침, 전략과 기술, 실행과제 간의 영향관계를 이해하여 참가자들이 자신들의 문제와 처치방법 간의 인과관계를 파악하고, 특히 실행과제의 미 실행결과와 그 경위를 확인하며 개선을 가로막는 상황을 구체화하고 이를 중심으로 개선과 수행능력을 촉진한 것이 성과를 나타낸 것으로 보인다. 결국, 본 프로그램은 우리나라 부부문제의 특성을 고려하여 이에 효과적일 것으로 판단된 외국의 부부치료 이론, 통합적 행동부부치료와 한국의 부부상담 경험에 근거한 내가먼저하기 프로그램을 결합한 것으로, 이는 우리나라 고유의 효과적인 부부상담 기법이 될 것으로 사료되며 따라서 역기능적 부부관계 개선과 이혼을 저하에 기여할 것으로 기대된다.

연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언점으로는, 첫째, 본 연구는 프로그램의 논리성을 입증하기 위해 양적분석에 치중하였으나, 향후 연구에서는 변화와 개선의 의미를 파악하는 질적 분석이 필요할 것이다. 둘째, 프로그램 검증에 위한 효과측정 시기 중 사후-추수 경과시일이 비교적 짧았다. 따라서 3개월, 6개월경과 시 추수연구를 통해 본 연구 프로그램의 지속효과를 추가 검증할 필요가 있다. 셋째, 효과검증 결과 원가족관계의 개선에서는 본 프로그램의 효과가 유의미하게 나타나지 않았다. 이러한 결과는 본 프로그램이 원가족관계 개선을 위해서는 미흡할 수 있음을 시사한다. 따라서 원가족관계 요인의 개선을 위한 본 연구의 전략이 일부 수정될 필요가 있다. 넷째, 검증 단계에서 집단의 동질성을 유지하고자 하였음에도, 사전검사 결과 집단 간 차이가 유의미하게 나타났다. 따라서 후속 연구에서는 이러한 점을 좀 더 면밀히 검토하여

집단 간 동질성을 확보함으로써 프로그램 효과검증의 완성도를 높일 필요가 있다. 다섯째, 프로그램의 효과검증 단계에서 새로 개발된 프로그램을 연구자가 직접 진행함으로써 실험자 편향이 철저히 통제되지 못하였다. 따라서 향후, 연구자가 아닌 제 3의 전문가가 새로 개발된 프로그램을 익혀서 실시한 후 효과를 검증할 필요가 있다.

참고문헌

- 공성숙 (2004). Gottman의 이론을 바탕으로 한 부부관계 증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과성 연구. 한국가족치료학회지, 12(2), 141-171.
- 곽배희 (2001). 요즘세상-부계혈통 의미 있을까? 갈라진 시대의 기쁜소식, 494.
- 권순희 (2010). 도노반의 부부치료 모델을 활용한 부부관계 향상 집단 프로그램 개발 및 적용. 서울여자대학교 사회복지·기독교 대학원 석사학위 논문.
- 권정혜, 채규만 (1999). 한국판 결혼만족도 검사의 타당화 및 표준화 I. 한국심리학회지: 임상, 18(1), 123-139.
- 권정혜, 채규만 (2000). 부부적응 프로그램의 개발과 그 효과에 관한 연구. 한국심리학회지: 임상, 19(2), 207-218.
- 김남진 (2005). 부부의 자아분화에 따른 부부 갈등과 결혼만족도 및 안정성. 충북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김선영 (2005). 결혼만족도와 이혼의도에 관련된 부부관계요인: 신혼 초와 현재 결혼생활의 변화. 대한가정학회지, 43(9), 42-57.
- 김보겸 (2005). 심수명의 이마고 부부치료 프로그램

- 램이 부부갈등 대처방식에 미치는 효과. 국
제신학대학원대학교 석사학위 논문.
- 김영일 (2006). 성인애착과 결혼만족의 관계에서
자아분화의 조절효과. 충북대학교 대학원
석사학위 논문.
- 김은정 (2008). 정서조절, 의사소통 그리고 결혼
만족도의 관계. 이화여자대학교 대학원 석
사학위논문.
- 김정민 (2008). Satir 부부관계향상 프로그램의
효과성 연구. 상명대학교 정치경영대학원
석사학위 논문.
- 김정숙 (2009). 부부의 자아분화가 결혼만족도에
미치는 영향: 갈등대처행동, 의사소통유형의
매개효과와 배우자지지의 조절효과. 충북대
학교 대학원 석사학위논문.
- 김추순 (2007). 유아기 어머니의 원가족애착, 결
혼만족도 및 양육태도. 충북대학교 대학원
석사학위논문.
- 김태현, 김필숙 (2010). 가족친화적 기업문화가
인적자원 성과에 미치는 효과에 대한
일·가족갈등의 매개효과 검증. 한국가족
관계학회지, 15(2), 3-29.
- 김현주 (2005). 자기성장 집단상담이 주부의 개인
적 성장, 자아분화 및 가족관계에 미치는 효
과. 계명대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김희진 (2005). 결혼초기 부부관계향상 프로그램
개발에 관한 연구-긍정주의 심리치료 접근
중심으로. 서울 여자대학교 대학원 박사학
위논문.
- 노치영 (1996). 한국부부의 부부문제해결과정. 이
화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 모의회 (2001). 자기존중감과 의사소통 훈련을 통
한 부부적응 집단상담 프로그램의 개발. 한
양대학교 대학원 박사학위논문.
- 박남숙 (2001). 부부성장 집단상담 프로그램 개
발. 연세대학교 교육대학원 박사학위논문.
- 박남숙 (2005). 부부상담에서 집단상담의 치료
적 활용: 문헌고찰과 사례연구 중심으로.
한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4),
1097-1118.
- 서정선, 신희천 (2007). 용서가 결혼만족에 미
치는 영향: 자기-상대방 상호의존성 모델
의 적용. 한국심리학회지: 상담 및 심리치
료, 19(1), 87-106.
- 송말희 (1986). 도시주부의 커뮤니케이션 이해도
와 결혼만족도간의 관계 연구. 숙명여자대
학교 대학원 석사학위논문.
- 송정아 (2004). 건강한 부부관계 향상을 위한 이
마고 부부치료 적용 연구. 이화여자대학교
대학원 석사학위논문.
- 신윤오, 조수철 (1995). 한국형 가정환경척도의
개발. 대한신경정신의학회지, 34(1), 280-
290.
- 연규진 (2006). 부부관계에 대한 비합리적 신념과
결혼만족도와의 관계: 다층모형을 이용한 자
기효과와 상대방효과 분석. 연세대학교 대
학원 석사학위논문.
- 이경순 (2004). 가정폭력 행위자 부부 집단상담
프로그램 개발 및 적용-V.Satir 성장모델
이론을 중심으로. 영남대학교 대학원 박사
학위 논문.
- 이기복 (2006). 결혼만족도 향상을 위한 수용프로
그램. 서울여자대학교 대학원 박사학위논
문.
- 이선희 (2004). '내가먼저하기-Self Help' 부부집
단교육 워크북. 서울: 성문사.
- 이선희 (2005). 아내의 초기부적응도식과 대인
관계 특성과의 관계. 서울여자대학교 학생
생활연구 18, 40-56.
- 이선희 (2011). 통합적 행동부부치료에 기초한 기

- 혼여성의 결혼만족도 향상 프로그램 개발과 효과검증. 충북대학교 대학원 박사학위논문.
- 이창숙 (1998). 부부갈등해결 교육프로그램 개발 연구: Baucom과 Epstein의 인지-행동적 치료모델에 기초하여. 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 이향례 (2005). Satir 성장모델을 적용한 부부적응 집단상담이 부부의 자존감과 의사소통에 미치는 영향. 한국교원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이현숙 (1999). 인지행동적 부부 의사소통 프로그램 개발에 관한 연구. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 임지혜 (2004). 중년기 여성의 자아분화와 우울간의 관계 연구. 서울여자대학교 기독교대학원 석사학위논문.
- 전영민 (2000). 결혼만족도 및 안정성에 관한 취약성, 스트레스, 적응통합모형. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 전춘애 (1994). 부부의 자아분화수준과 출생가족에 대한 정서적 건강 지각이 결혼안정성에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 정교영, 신희천 (2007). 부부치료의 주요 이론적 접근과 최근 연구동향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(1), 1-30.
- 조선일보 (2012. 05. 21). 황혼이혼, 연속 2년째 신혼이혼 앞질렀다.
- 조은경, 정혜정 (2009). 원가족 건강성이 심리적 안녕에 미치는 영향에 있어서 자기분화와 결혼만족도의 매개효과. 한국가족관계학회지, 13(4), 105-132.
- 최윤화 (2000). 부부관계증진 프로그램이 부부 의사소통과 결혼만족도에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최진숙 (2006). 부부 갈등과 원가족과의 상관관계 연구. 상명대학교 정치경영대학원 석사학위논문.
- 한혜영, 현명호 (2006). 성인애착과 결혼만족: 부부 조망수용과 갈등해결 효능감의 매개효과. 한국심리학회지: 임상, 25(4), 935-952.
- 함미영 (2002). 부부의 Egogram이 부부의사소통과 결혼만족도에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- Barrett-Lennard, G. T. (1991). *Relationship inventory - form os-64*. Unpublished document.
- Christensen, A., & Pasch, L. (1993). The sequence of marital conflict: An analysis of seven phases of marital conflict in distressed and nondistressed couples. *Clinical Psychology Review*, 13, pp.3-14.
- Cordova, J. V., Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1998). Acceptance versus change interventions in behavioral couple therapy: Impact on couples' in-session communication. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24(4), 437-455.
- Jacobson, N. S. (1977). Problem solving and contingency contracting in the treatment of marital discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 92-100.
- Jacobson, N. S. (1978). Specific and nonspecific factors in the effectiveness of a behavioral approach to the treatment of marital discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 442-452.
- Jacobson, N. S., & Addis, M. E. (1993). Research on couples and couple therapy: What do we know? where are we going? *Journal of*

- Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 85-93.
- Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. New York: Norton.
- Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1998). *Acceptance and change in couple therapy: A therapist's guide to transforming relationships*. New York: Norton.
- Jacobson, N. S., & Margolin, G. (1979). Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles. *New York: Brunner/Mazel*.
- Kerr, M. E. & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. New York, London: Norton.
- Lazarus, A. A. (1989). *The practice of multimodal therapy*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage, In Burr, W., R. Hill, R., Nye, I., & Reiss, I.(Eds.), *Contemporary theories about the family*, 1. New York: The Free Press.
- Mee-Gaik. (1991). *Family of origin differentiation and marital satisfaction in healthy like, healthy unlike, unhealthy like, unhealthy unlike*. Ph. D. diss., University of Texas Woman's University.
- Moos & Moos (1986) *Family Environment Scale Manual. 2nd ed*, Palo Alto, Consulting Psychologists Press.
- Roach, A. J., Frazier, L. P., & Bowden, S. R. (1981). The Marital Satisfaction Scale Development of a Measure for Intervention Research. *Journal of Marriage and the Family*, 43(3), 537-546.
- Skinner, B. F. (1966). *The Behavior of Organisms: An experimental analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- 원 고 접 수 일 : 2013. 04. 10
수정원고접수일 : 2013. 06. 19
게재결정일 : 2013. 07. 04

The Development and Verification of the Marital Satisfaction Enhancement Program for Wives Based on Integrative Behavioral Couple Therapy

Sun-Hee Lee

Ginkgo Tree Couple Counseling Institute

Sung-Moon Lim

Department of Psychology,
Chungbuk National University

This study was aimed to develop a marital satisfaction enhancement program for wives based on Integrative Behavioral Couple Therapy and verify its effectiveness. Couple relationship, communications, original family relationship, self-differentiation were selected as influential factors on marital satisfaction based on the magnitudes of correlations of marital satisfaction with the others. The program was developed, which included the four factors as therapeutic ones, and was 3-hour per one session, 8 weekly sessions. To investigate the effects of the program, three groups(i.e., experimental, comparative, and control groups) were compared. Among three groups, the experimental group was significantly higher in self-differentiation and marital satisfaction after treatment, and in self-differentiation, couple relationship, communications, marital satisfaction at one month after treatment. Wives in the experimental group reported significant improvements in couple relationship, communications, self-differentiation, marital satisfaction after treatment and further improvements in one-month follow-up. These results suggest the new program could enhance wives' marital satisfaction.

Key words : marital satisfaction, four factors influencing marital satisfaction, Integrative Behavioral Couple Therapy, marital satisfaction enhancement program