

## 부부상담에서 집단상담의 치료적 활용: 문헌 고찰과 사례연구 중심으로

박 남 숙<sup>†</sup>

한국외국어대학교

본 연구에서는 부부상담에서 집단상담적 접근과 그 효과에 대해 고찰하고, 부부상담에서 어떻게 치료적으로 활용할 수 있는지에 대하여 부부집단상담 전개과정 및 각 단계별 작업과제를 중심으로 논의하였다. 부부집단상담의 치료적 효과에 대한 선행연구결과에 따르면 집단상담은 부부들에게 안전하고 수용적인 작업환경을 제공함으로써 부부의 역기능적 상호작용 패턴에 대한 이해, 관찰과 모델링을 통한 효율적 의사소통 방식과 대안행동 학습, 부부상호작용에서 개방성과 친밀감 증진, 배우자에 대한 이해와 수용성의 증진 등에서 효과적인 것으로 나타났다. 부부집단상담 전개과정에 대한 문헌 고찰과 사례연구 결과에 따르면, 집단전개과정의 역동적 특성에 따라 각 단계별로 적절한 작업과제를 통해 부부집단상담의 치료적 효과를 증진할 수 있는 것으로 나타났다. 부부집단상담은 특히 부부의 남녀 성차와 관련된 갈등, 배우자에 대한 비난 혹은 힘겨루기, 갈등의 억압과 같은 역기능적 상호작용 패턴이 만성화된 부부들에게 효과적인 접근방법임을 시사한다.

주요어 : 부부집단상담, 부부집단상담의 치료적 효과, 안전하고 수용적인 환경, 자기초점화된 책임의식, 수용성, 보편성, 친밀감

---

<sup>†</sup> 교신저자 : 박 남 숙, 한국외국어대학교 학생생활상담연구소, (130-791) 서울시 동대문구 이문동 270번지  
E-mail : nspark@hufs.ac.kr

우리나라의 이혼율은 해마다 증가하여 지난해 결혼대비 이혼율이 47.4%에 달하는 높은 이혼율을 보이고 있다. 이러한 이혼율은 미국 스웨덴에 이어 세계 3위에 해당된다(2004. 4.12. 법률신문). 이혼은 당사자뿐만 아니라 자녀에게 지속적인 영향을 미치는 중대한 사회 문제로 대두되고 있다. 급증하는 이혼율 증가에 대한 방지책으로 현재 이혼 전 숙려기간의 법제화가 추진 중에 있고, 이 기간 동안의 상담이 시범적으로 실시되고 있다. 앞으로 부부상담에 대한 관심의 증대와 함께 부부상담이 활성화될 것으로 예측된다.

미국과 유럽의 경우를 보면 80년대 중반까지 성행하던 이혼율이 최근 감소추세에 있다고 하는데 그 이유는 부부간의 적응증진과 이혼방지를 위한 예방교육 및 상담 프로그램의 효과 때문인 것으로 본다(권정혜, 채규만, 2000; Jacoson & Addis, 1993). 부부상담의 현재 동향을 보면, 여러 상담이론들 간의 또한 부부개별상담(conjoint couple therapy)과 부부집단상담의 다양한 치료적 요소들을 절충한 통합적 프로그램들이 시도되고 있는 것으로 나타났다(Coche, 1998; Durana, 1999; Feld, 2003; Greenberg, James & Corney, 1988; Jacobson et al., 1993).

우리나라에서는 부부상담에 대한 관심의 증대와 함께 부부상담과 관련된 이론이나 기법이 활발히 소개되고 있다. 그러나 부부상담의 치료적 요인과 효과에 관한 연구나, 부부상담에 적합한 대상, 부부개별 상담과 집단상담적 접근 방법 중에서 어떤 대상에게 어떤 치료적 접근이 효과적인지 등에 관한 논의는 거의 없다. 특히 부부상담에서 집단상담적 접근에 대한 논의나 치료적 효과에 대한 연구는 미비한 실정이다.

부부집단상담은 가족상담과 집단상담의 두

이론에 기초하고 있다. 부부집단상담은 부부 및 가족상담과 집단상담의 치료적 요인의 장점을 결합한 접근법으로 집단상담과 가족상담의 장점을 최대한 살리고 각 방법의 약점을 보완한 통합적 접근방식이라고 할 수 있다(Coche & Coche, 1990; Feld, 1997; 1998; 2003). 부부상담에서 집단상담적 접근과 치료적 효과에 대한 연구는 미국의 경우 지난 40여 년 동안 인지행동적 관점과 인간중심적 접근에서 꾸준히 진행되어왔으며, 최근 들어서는 대상관계이론의 패러다임에 근거하여 집단상담의 치료적 효과에 대한 논의가 활발하게 진행되고 있다(Feld, 1997; 1998; 2003; L'Abate, 1985; Jacobson et al., 1993).

일반적으로 부부상담은 부부 두 사람이 함께 상담에 참여하게 함으로써 부부체계의 변화를 가져오도록 하는 방식(conjoint -therapy)이 효과적인 것으로 생각되어 왔다. 그러나 역기능적 상호작용 패턴이 만성화된 경직된 부부에게는 비효과적인 것으로 나타났다. 이런 유형의 부부들에게 집단상담은 보다 수용적이고 지지적인 환경에서 자신들의 역기능적 상호작용 패턴을 이해하고, 다른 집단원들의 상호작용을 관찰함으로써 대안적인 상호작용을 배울 수 있는 맥락을 제공한다는 점에서 유용한 것으로 나타났다(Coche & Coche, 1990; Feld, 1998; 1997; 2003).

우리나라에서 실시되고 있는 부부집단상담은 치료적 차원보다는 주로 예방교육적 성격을 띠어왔다. 교회나 성당 등을 중심으로 예비부부를 위한 교육프로그램, 부부관계개선 프로그램 등이 그 예다. 그러나 종교적인 배경이 강해 대중화가 어렵고 외국 프로그램을 바탕으로 하고 있어 우리나라 부부들의 요구를 충분히 반영하지 못하고 내용면에서 전문

성이 부족하다는 비판을 받고 있다(권정혜, 채규만, 2000). 보다 전문적인 부부대상 프로그램은 부부의사소통과 갈등해결 능력의 증진을 위한 교육프로그램이 주를 이루고 있다(이창숙, 유영주, 1998; 이현숙, 1999; 오윤자, 1992; 최혜경, 노지영, 박의순, 1994). 이는 아직 우리나라가 부부상담에서 다양한 접근법이 활성화되어 있지 않다는 사실을 말해주며 앞으로 부부상담에서의 효과를 높이기 위해서는 다양한 접근방법의 통합과, 치료적 효과에 대한 검증 및 논의가 필요함을 시사한다.

본 연구에서는 부부상담에서 집단상담적 접근과 그 효과에 대해 고찰해보고, 부부상담에서 어떻게 치료적으로 활용할 수 있는지 논의하고자 한다. 부부집단상담의 치료적 효과에 대해서는 선행연구 결과를 중심으로 고찰하였다. 부부집단상담의 치료적 활용과 관련해서는 부부집단상담 전개과정 및 각 단계별 작업과제를 중심으로 문헌연구와 사례연구를 통해 논의하고자 한다. 본 연구의 목적은 부부상담에서 부부집단상담이 얼마나 효과적으로 활용될 수 있는지에 관한 시사점을 얻고자 하는 데 있다.

### 부부갈등 및 결혼만족도에 영향을 미치는 요인

부부갈등의 원인에 대한 국내외 연구를 보면 부부갈등이나 결혼불만족을 증폭시키는 주요 요인으로 부부사이의 친밀감의 부재, 배우자의 차이점에 대한 이해와 수용의 부족, 빈약한 의사소통 기술 혹은 역기능적 의사소통 양식, 경직된 갈등해결 양식, 원가족과의 미해결 과제 등인 것으로 나타났다(권정혜, 채규만, 2000; 임승락, 1998; Guerney, & Guerney,

Cooney, 1985; Jacobson & Gurman, 1995; L'Abate, 1985). 따라서 부부상담에서는 주로 부부사이의 친밀감 증진, 배우자에 대한 이해와 수용성의 증진, 의사소통 기술 증진, 대안적 갈등해결 방식 습득, 원가족과의 미해결과제에 대한 이해 등에 초점을 맞추고 있다.

### 남녀 성차 · 성격차이에 대한 이해와 수용

부부상담과 관련된 국내외 선행연구에 따르면 배우자에 대한 이해와 수용은 부부갈등 및 결혼만족도에 영향을 미치는 주요 요인인 것으로 나타났다. 우리나라 이혼 부부들에 대한 조사에 의하면 배우자 간의 남녀 성차에 따른 이해의 부족과 성격차이에 대한 이해의 부족이 부부간의 불화와 높은 상관성이 있는 것으로 나타났다(임승락, 1998). 대학생의 이성교제 만족도에 영향을 주는 요인에 대한 연구에서도 파트너의 수용성이 가장 큰 설명력을 가진 요인으로 나타났다(박남숙, 2005). Jacobson 등(1995)은 부부치료과정에 대한 연구에서 상대방에 대한 수용 자체가 부부관계에서의 변화를 가져오는 결정적 요인이라고 하였다. Rogers(1972) 역시 배우자를 판단, 평가하지 않고 있는 그대로 수용하는 태도가 부부사이의 공감적 대화를 가능하게 하고 친밀한 관계를 만들어간다고 하였다. Sloan과 L'Abate(1985)는 부부치료과정에 대한 연구에서 상대방을 비난하지 않고 수용적인 태도를 취할 때에 변화가 일어났고, 수용적인 태도는 상대방에 대한 이해에서 나오는 것이므로 이해를 중요한 치료 요소로 보았다. Guerney 등(1985)의 연구에서는 표현된 욕구나 감정이 배우자로부터 이해 수용되었을 때에 부부관계에 변화가 일어나는 것으로 나타났다. 대부분의 구조화된 부부상

담 프로그램에서 상담자의 개입은 배우자의 성차와 성격차이에서 비롯되는 차이점에 대한 이해와 수용에 중점을 두고 있는 것으로 나타났다(권정혜 등, 2000; 1985; Guerney et al., 1985; Jacobson et al., 1995).

### 의사소통

부부갈등의 많은 부분이 부부간의 빈약한 의사소통 기술이나 역기능적 의사소통에서 비롯되며 부부갈등을 증폭시키는 주요 요인이므로, 의사소통은 부부상담에서 중요하게 다루어지고 있다. Gottman(1994)은 이혼하는 부부들의 의사소통 방식을 분석한 결과, 비판, 무시, 방어와 합리화, 냉담(마음의 문닫기) 등의 전형적인 4 단계로 이어지는 것을 알아냈다(이남옥, 1995 재인용). 의사소통 방식에서의 남녀차이, 즉 남편은 해결지향적, 비정서적 방식을, 아내는 관계지향적, 정서적 방식을 주로 사용하는 의사소통양식에서의 차이도 부부갈등의 원인이 되는 것으로 나타났다(Hoffman, 1977; Morton, 1978; Rubin, Hill, Pepalau & Schetter, 1980; 박남숙, 2000 재인용). L'Abate (1985), Greenberg(1988) 등은 부부 사이에 정서적 의사소통이 이루어지지 않을 경우 부부 친밀성 부재로 인한 불화가 발생한다고 하였다.

부부간의 역기능적 의사소통 방식에서 오는 불만족은 우리나라의 경우에도 극명하게 나타나고 있다. 우리나라 부부들에게서 나타나고 있는 전형적인 의사소통 양식은 부인은 요구적, 남편은 철수나 회피적 행동패턴이다. 갈등 상황에서 적극적으로 대처하지 않고 수동적으로 회피하는 남편의 철수행동은 부인의 더 강한 요구적 행동을 촉발시키는, 부인의 잔소리-남편의 회피-부인의 더 강도 높은 잔소리-남편

의 철수 등의 악순환으로 이어진다(송성자, 1985; 오윤자, 1992; 이기숙, 1998; 이창숙, 유영주, 1998; 임승락, 1998). 효율적인 의사소통은 부부간의 애정을 표현하고, 배우자로부터 자신이 원하는 바를 충족할 수 있는 기본적인 방법이며, 효과적인 갈등해결 수단이다. 이현숙(1999)은 52쌍의 부부들에게 의사소통 훈련을 실시한 결과, 부부 모두에게서 전반적 결혼만족도가 상승되었고, 남편들에게는 정서적 의사소통 문제와 공유시간 갈등 문제가 감소하였으며, 부인들에게는 공격행동 문제가 감소한 것으로 나타났다. 자기표현과 공감적 의사소통훈련에 중점을 둔 Guerney 등(1985)의 치료방법 역시 결혼만족도가 낮은 부부들의 자기개방을 통한 결혼만족도를 증진하는데 효과적인 것으로 나타났다.

### 친밀감

부부친밀감은 부부 사이에 존재하는 정서적 유대관계로, 결혼적응 및 결혼만족도와 관련이 높은 변인으로 나타났다. 부부간에 친밀성의 부재는 이혼과 부인의 우울증과 관련이 높은 것으로 나타났다(노은여, 권정혜, 1997; Sloan & L'Abate, 1985; Snyder, 1984; 1989). 부부친밀감은 부부가 서로의 욕구나 바람에 대해 표현하고, 반응함으로써 또한 부부관계에서 느끼는 애정이나 불만, 화, 분노 등의 긍정적 감정이나 부정적 감정에 대해 표현하고 공감하는 정서적 의사소통의 과정을 통해서 증진된다.

Greenberg와 Ford, Alden, Johnson(1993)과 L'Abate (1985)등은 부부치료의 성과에 대한 과정 연구를 통하여 부부사이에 존재하는 분노, 슬픔, 두려움, 이해와 지지, 수용과 안정에의 욕구 등의 감정과 배우자에게 원하는 것이 자각되

고 표현되는 정서적 의사소통을 통해 높은 수준의 친밀감을 경험하게 되고 부부관계가 변화된다고 하였다. Greenberg와 James, Corney (1988) 등은 부부사이의 치료적 변화가 일어나는 과정을 다음과 같이 규명하였다. 1)한쪽 배우자는 자신의 내면의 감정을 표현한다. 감정 표현은 배우자를 적대적으로 바라보는 관점의 변화를 가져온다. 2) 배우자에 대한 적대적인 관점의 변화는 덜 방어적이게 하고 지지적인 상호작용을 이끌어낸다. 3) 지지적인 상호작용의 증대는 상대방을 좀더 공감적인 입장에서 이해하게 하고 자기개방과 친밀감을 증진시킨다(Greenberg, 1989; Greenberg, James & Corney, 1988; Greenberg, Ford, Alden & Johnson, 1993). Warning과 Chelune(1983)은 자신의 표현된 감정이나 욕구에 대한 배우자로부터 정당화(validation)과정이 부부관계의 변화에 필수적이라고 보았다. Hendrix(1992)는 자기표현(sending message)-반영적경청(mirroring)-통찰-정당화(validation)-상대방의 입장에서의 공감과 이해(empathy)의 일련의 정서적 의사소통 과정을 통해 부부간의 상처와 갈등의 골이 치유된다고 하였다(오재은, 2005. 재인용). 이들의 관점을 요약하면 부부사이의 공감적 의사소통을 통한 정서적 유대감의 경험이 부부의 친밀감을 증진시키며 부부관계에서 치료적 변화를 가져오게 하는 것으로 볼 수 있다.

#### 원가족과의 미해결 과제

대상관계 이론에서는 원가족과의 미해결 갈등이 현재 배우자와의 관계에 투사됨으로써 부부갈등이 일어나는 것으로 본다. Hendrix (1992)는 많은 부부가 자신들의 배우자가 어린 시절 부모에 의해 채워지지 못했던 '미해결

과제'를 배우자를 통해 충족되기를 바라는 무의식적 동기를 가지고 결혼하게 된다고 하였다. 이들은 배우자에 대해 비현실적인 기대를 하게 되고, 이런 비현실적인 기대가 배우자와의 끊임없는 갈등구조를 만들어나가는 것으로 이해한다(오재은, 2005. 재인용). Sharpe(1990)는 부부의 역기능적 상호작용을 자아와 대상관계의 분화수준에서 이해하고 있다. 그는 부부의 역기능적 사랑관계를 공생, 적대, 공조의 세 단계로 구분하였다. 공생단계의 부부는 부부 모두 원가족과의 낮은 분화단계, 즉 미분화 단계에 있고, 부부가 극단적인 의존관계 양상을 띤다. 이 단계의 방어기제는 분열과 투사적 동일시, 빈번한 상호비난이다. 적대적 부부들은 결혼관계 속에서 독립성을 투쟁적인 방식으로 추구하며, 적대적 상호작용은 일종의 상호의존 욕구에 대한 방어기제로 본다. 이 단계의 부부들에게서 나타나는 상호작용은 비난보다는 힘겨루기 양상으로 나타난다.

부부상담에서 대상관계적 치료적 개입은 원가족과의 미해결 과제 혹은 원가족과의 분화수준에 따른 관계양상이 현재 배우자와의 관계에서 어떻게 나타나는지를 통찰하도록 하는데 있다. 통찰을 통해 자신이 수용할 수 없는 면을 배우자에게 분열적인 방식으로 투사함으로써 일어나게 되는 상호비난, 힘겨루기 등의 역기능적 해결방식의 시도를 포기하고, 대안적 해결방법을 학습하는데 초점을 맞춘다. 그 결과 상호비난이나 적대적인 관계방식에서 협력적인 관계방식으로 변화되도록 도울 수 있다. 미분화단계의 부부에게는 개인상담보다 집단상담이 더 효과적일 수 있다. 집단상담은 부부의 역기능적 상호작용이 재경험되고, 대안적인 대처방식을 학습할 수 있는 자연스런 맥락을 제공하기 때문이다. 원가족과의 미해

결 갈등이 현재 배우자와의 관계에 어떻게 영향을 주는지에 대한 이해는 부부의 상호비난을 줄이고 배우자의 행동에 대한 수용을 증대시킴으로써 부부관계에 변화를 가져오는 것으로 나타났다(Feld, 1997; 1998; 2003; Sharpe, 1990).

### 부부집단상담의 치료적 효과

부부집단상담은 부부상담의 치료적 요인을 극대화할 수 있도록 집단상담의 환경적 맥락과 집단역동을 활용하는 방법이다. 집단상담의 치료적 효과에 대한 논의는 인간행동의 변화는 대인관계적 맥락 안에서 강력하게 일어난다는 데 기초한다(Coche & Coche, 1990; Yalom, 1985). 부부집단상담의 치료적 효과와 관련한 선행연구를 검토해보면 크게 정신분석적 접근인 대상관계적 관점과 인간중심 접근, 인지행동적 접근의 세 가지 관점에서 논의되고 있는 것으로 나타났다. 먼저 대상관계적 관점에서는 부부집단상담이 부부들에게 안전하고 수용적인 작업환경을 제공한다는 점을 중요한 치료적 요소로 본다(Alger, 1976; Bowen, 1971; Coche & Coche, 1990, Feld & Urman-Klein, 1993; Grunebaum & Christ, 1981; Feld 1997; 1998; 2003). 인간중심접근에서는 집단상담이 부부사이의 친밀감 부재로 소외감을 느끼는 부부들에게 집단참가자들과의 상호작용을 통해 친밀함과 유대감을 자연스럽게 경험할 수 있는 최적의 맥락을 제공하며, 친밀한 맥락 안에서 자기개방과 공감적 의사소통 등의 경험을 한다는 측면에서 효과적이라고 본다. 부부들은 집단이라는 친밀한 맥락 안에서 자신의 느낌을 자각하고 표현하며, 다른 사람의

감정과 생각을 경청하며 상호존중하는 맥락에서 갈등을 조정하기를 배우는 과정을 통해, 개인적인 작업에서 얻는 것보다 훨씬 더 많은 친밀감을 경험하는 것으로 나타났다(Gaylin, 1989; 1990; Guerny et al., 1985). 인지행동적 접근에서는 상담자 혹은 다른 집단 참가자들의 의사소통 양식과 갈등해결 방식에 대한 모델링을 통해 효율적인 의사소통과 다양한 갈등해결 방식을 습득할 수 있다는 점을 주요 효과로 본다. 특히 경직된 갈등 패턴을 갖고 있는 부부들의 경우, 상담자 혹은 다른 부부들의 의사소통양식과 다양한 갈등해결 방식을 관찰함으로써, 대안적인 부부관계 행동방식을 습득할 수 있다는 면에서 집단상담이 개인상담보다 효과적인 것으로 나타났다(Jacobson 1993; Jacobson et al., 1993; 1995).

### 대상관계적 관점

#### 안전하고 수용적인 작업환경

대상관계이론에서는 집단이 일종의 안전하고 수용적인 버터주기 환경(Containing/Holding environment)의 역할을 하는 것으로 본다. Winnicott(1965)에 의하면 버터주기 환경이란 집단구성원이 안전한 경험을 할 수 있고 성장과 치유가 가능한 보호적이고 우호적인 환경을 뜻한다. 버터주기 환경은 상담자의 도움과 집단원들의 지지적인 피드백을 통해 가능해진다. 엄마가 유아에게 제공하는 환경과 마찬가지로 부부사이에도 버터주기 환경이 발달되어야 부부관계가 변화될 수 있다. 대상관계적 관점에서는 부부갈등과 관련된 대부분의 문제들은 사실 자신들의 원가족 속에서 해결되지 못한 갈등을 배우자에게 투사함으로써 안전하지 못한 환경을 만들어내는 데 기인하는 것으로

로 본다. 집단에서의 안전하고 수용적인 심리적 환경의 경험은 부부사이에도 안전하고 수용적인 관계가 만들어질 수 있는 치료적 요인으로 작용하는 것으로 나타났다(Alger, 1976; Bowen, 1971; Coche & Coche, 1990, Feld & Urman-Klein, 1993; Grunebaum & Christ, 1981; Feld 1997; 1998; 2003). 부부집단상담은 집단 자체가 일종의 치료적인 환경을 조성한다는 점에서 효과적이며, 치료적으로 활용될 가능성을 많이 지니고 있다.

#### 부부의 역기능적 상호작용 패턴의 이해

상담자의 도움과 집단원들의 지지적인 반응을 통해 안전하고 수용적인 집단분위기가 조성되면 다음과 같은 부부의 전형적인 역기능적 상호작용패턴이 출현하고 이런 과정이 관찰되고 탐색되고 이해될 때 치료적 변화가 일어난다(Coche & Coche, 1990; Feld, 1997; 1998; 2003).

**힘겨루기:** 부부집단상담은 특히 힘겨루기 관계패턴을 보이는 적대적 부부에게 도움이 된다. 힘겨루기는 집단원들에 의해 가장 잘 관찰되며 직면이 가능하다. 힘겨루기 양상은 개인상담에서 치료자 혼자 다루기 어렵다. 그러나 집단원들의 관찰과, 지지적이며 공감적인 피드백을 통한 집단에서의 새로운 경험은 부부상호작용의 역동에 대한 통찰이 일어나도록 하고 부부관계에서 변화가 가능하게 한다(Feld, 1997; 1998; 2003; Sharpe, 1990).

**비난:** 공생적 단계의 부부들은 함께 지내는 대부분의 시간을 상대방을 비난하고 다루는데 보낸다. 이것은 일종의 투사적 동일시 현상인데 집단 내에서 이들의 상호작용의 통찰을 도

울 수 있다. 예를 들어 부부가 서로 낭비벽이 심하다고 비난하는 경우, 집단원들은 두 사람에 대해 공감적이면서도 직면을 해준다. 집단원들의 공감적인 피드백은 부부로 하여금 자신의 행동을 성찰하게 하고 배우자에 대한 비난을 줄이는 데 도움이 되는 것으로 나타났다(Feld, 1997; 1998; 2003; Sharpe, 1990).

**갈등의 억압:** 다툼이 없는 공생관계의 부부는 갈등을 억압하고 부인하기 때문에 부부 개인상담을 어렵게 한다. 이들은 개인상담 장면에서는 억압된 분노를 인식조차 하지 못하고 적대감의 표현을 너무나 두려워한다. 그러나 다른 부부들이 갈등을 다루는 법을 관찰하면서 도움을 받을 수 있다. 예를 들어 아내의 폐쇄적이고 상처를 잘 받는 사람이므로 집단에서 남편이 문제를 제기했을 때 방어적인 태도로 나왔다. 그러나 집단원들이 위협적이지 않은 방식으로 반응하고, 다른 부부가 집단에서 자신들의 갈등을 안전하게 해결해나가는 과정을 관찰함으로써 부부 문제에 대한 개방이 가능해질 수 있다(Feld, 1997; 1998; 2003; Sharpe, 1990).

#### 인지행동적 관점

##### 의사소통 개선, 대안행동 학습

인지행동적 접근은 부부관계 개선을 위한 효율적 의사소통 기술과 대안행동의 습득에 중점을 둔다. 인지행동적 관점에서 볼 때에 부부집단상담은 두 사람의 상담자 상호작용 모델과 다른 부부들의 행동에 대한 관찰을 통해 다양한 대안행동과 대처방법을 학습할 수 있는 맥락을 제공한다는 측면에서 효과적인 것으로 나타났다(Jacobson 1993; Jacobson et al.,

1993; 1995). 부부집단상담은 한 사람 혹은 남녀 두 사람의 상담자에 의해 진행될 수 있는데 두 사람의 상담자가 진행할 경우, 상대방과의 명료한 의사소통, 갈등해결 방식, 파트너에 대한 안전하고 수용적인 관계방식의 역할 모델을 보여줌으로써 부부관계 개선을 도울 수 있다. 집단상담은 배우자와의 성차, 성역할 차이에서 오는 갈등과 갈등 시에 배우자의 행동에 대한 자신의 반응양식을 볼 수 있는 맥락을 제공한다(Coche & Coche, 1990). 특히 비난, 힘겨루기, 갈등억압 등의 상호작용 패턴을 보이는 부부들은 다른 부부들이 갈등을 좀더 유연하고 안전한 방식으로 다루는 것을 관찰함으로써 관찰한 행동을 모방하여 변화를 시도하게 된다. 이런 과정을 통해 다양한 대안 행동에 대한 모방학습과 대처방식에 대한 학습이 가능해진다(Jacobson 1993; Jacobson et al., 1993; 1995). 인지행동적 부부관계개선 집단상담프로그램의 효과에 대한 연구를 보면 집단상담 참여 후에 부부간에 의사소통의 개선과 역기능적 상호작용이 유의미하게 감소한 것으로 나타났다(이창숙, 유영주, 1998; 이현숙, 1999). 이러한 연구결과는 부부집단상담이 의사소통개선과 대안행동의 습득에 효과적이라는 관점을 지지해준다.

#### 인간중심 · 실존적 관점

##### 개방성 · 친밀성 증진

인간중심 접근에서는 부부집단상담의 주요한 치료적 효과를 부부상호 간에 의사소통에서의 개방성과 정서적 친밀성의 증진으로 보았다. 부부가 서로의 문제들을 내어놓고 작업할 수 있는 충분히 안전하고 수용적인 집단분위에서 부부의 자기개방성이 증가되어 심층

적인 의사소통이 가능해지고, 이해받고 공감받는 경험을 통해 부부친밀감이 증진된다. 특히 부부친밀감이 낮은 부부들에게 집단원들과 자신들의 어려움을 공유하고 집단원들의 지지적인 반응을 통해 유대감을 경험할 때 부부친밀감의 부재에서 오는 외로움과 소외감을 해소시켜 주고 자기개방성을 증가시킨다. Esser와 Schneider(1990)의 집단부부치료를 받은 부부들을 대상으로 한 3~5년 후의 추후조사에서 가장 주목할 만한 결과는 부부관계에서 개방성이 증가했다는 점이다. 자기개방성의 증가는 부부갈등과 관련된 탐색과 자기이해를 촉진시킴으로써 긍정적 변화를 가져오고 부부친밀감과 결혼만족도를 증진시키는 것으로 나타났다(Coche & Coche, 1990; Greenberg et al., 1985; L'Abate, 1985; Rombauts & Devriendt, 1990). 우리나라 부부들을 대상으로 한 연구에서도 부부집단상담이 친밀성 증진과, 부부대화에서 개방성 증진에 효과가 있는 것으로 나타났다(박남숙, 2000).

##### 보편성 이해와 배우자에 대한 수용성 증진

인간중심 혹은 실존적 관점에서는 부부집단상담이 배우자에 대한 이해와 수용성 증진에 효과적이라고 본다. 부부집단상담의 효과에 관한 연구 결과에 따르면, Yalom(1985)이 말한 보편성 요인이 부부집단상담에서도 주요한 치료적 요인으로 작용하는 것으로 나타났다(Coche, 1990; 1995). 특히 집단상담에서는 부부의 성차나 성역할 갈등과 관련된 문제들을 다루는 것이 효과적이는데, 관계지향적인 여성의 특성과 성취지향적인 남성의 특성이 어떻게 배우자 사이에 갈등을 일으키는지 집단상황에서 가장 잘 다루어질 수 있기 때문이다. 친밀감과 거리감의 갈등, 일과 관계의 우선순위와



관련된 문제들은 부부 사이에 흔히 일어나는 갈등인데, 이 경우 남편들은 남편들에 의해 지지받으며, 아내들은 아내들에 의해 지지와 공감을 받는 경험을 통해 성차와 관련된 갈등을 보다 효과적으로 다룰 수 있게 되는 것으로 나타났다(권정혜 등 2000; 박남숙 2000; Feld & Urman-Klein, 1993). 치료자가 부부갈등이 성차에 기인하는 것임을 명료화할 때 부부들은 뚜렷한 성차를 인식하게 되며, 상대방을 평가절하하거나 비난하는 행동이 줄어들고 성차에 기인하는 배우자의 행동에 대한 수용성이 증가한다.

### 부부집단상담의 치료적 활용: 집단전개 과정 및 각 단계별 작업과제를 중심으로

안전하고 수용적인 베타주기 환경의 경험, 부부의 역기능적 상호작용 패턴의 이해, 효율적인 의사소통과 대안행동 학습, 개방성과 친밀감의 경험, 남녀의 성차에 기인하는 부부갈등의 보편성 이해, 배우자에 대한 수용성 증대 등과 같은 부부집단상담의 치료적 요인을 집단상담을 통해 치료적으로 잘 활용하기 위해서 상담자는 집단상담의 환경적 맥락과 집단상담의 역동성을 잘 활용해야 한다. 본 연구에서는 부부집단상담이 갖는 치료적 요인들의 효과를 높이기 위해 집단상담의 전개과정에 따른 각 단계별 작업과제는 무엇인지, 또한 각 단계별 작업과제를 촉진시키기 위해 상담자가 해야 할 역할은 무엇인지 등을 부부집단상담의 전개과정에 대한 문헌연구와 사례연구를 중심으로 논의하고자 한다.

부부집단상담의 전개과정은 크게 시작단계, 작업단계, 종결단계의 세 단계로 나누어지며, 집단활동은 개인, 부부쌍, 집단원소그룹(남편/

아내집단 포함), 집단전체 차원에서의 활동 등 네 수준의 다양한 상호작용으로 이루어지고 있다. 따라서 부부집단상담을 치료적으로 활용하기 위해서 상담자는 집단의 전개과정에 따른 작업과제를 잘 선택해야 하고 여러 수준의 집단활동을 잘 활용할 수 있어야 한다 (Coche, & Coche, 1990; Feld, 1998; 2003).

#### 시작단계: 안전하고 수용적인 작업환경 만들기

부부집단상담의 치료적 효과를 높이기 위해서는 집단초기에 안전하고 수용적인 작업환경을 만드는 것이 시작단계에서의 주요 작업과제로 나타났다(Coche, & Coche, 1990; Feld, 1998; 2003). 상담자는 집단초기에 부부관계 속에 부재하는 안전한 환경을 집단에서 만들어내도록 노력해야 한다. 이를 위한 상담기법은 경청, 관찰, 해석, 경계선 조절, 갈등조절, 응집성 발달, 집단원들의 집단에의 참여(joining)촉진, 편안하고 안전한 물리적 환경조성 등이다(Coche & Coche, 1990; Feld, 1998).

#### 지지적인 집단분위기 조성 및 집단원 참여 동기 높이기

부부집단상담의 초기단계에서 집단참여자들은 배우자와 함께 집단에서 자기노출을 하는 것에 대한 불안이나 두려움이 매우 높다. 따라서 상담자는 참여자들이 느끼는 어색함이나 낯설음, 말하고 싶지 않음 등과 같은 방어적 반응을 줄이고 적극적인 참여(joining)를 하도록 촉진하는 것이 필요하다. 또한 상담자는 안전한 환경이 조성되기 전에 집단 내에서 너무 이른 자기노출이 되지 않도록 유의해야 하고 부부들을 보호해야 한다(Grunebaum & Crist, 1981). 부부들이 집단에 대해 안전감과 신뢰감

을 느끼도록 돕기 위해 상담자는 각 부부들을 경청하고 관찰하고, 질문하고, 탐색하고 자기 성찰적이 되도록 도와야 하며, 시작 단계에서 상담자는 모든 구성들이 상호작용하고 있다는 확신이 들도록 부부단위로 균형을 맞추는 것이 필요하다. 시작단계에서 집단원들의 작업 과제는 다른 집단원들을 수용해야 하고 지지적인 방식으로 반응하는 것이 효과적인 것으로 나타났다(Feld, 2003).

#### **보편적인 주제에 초점 맞추기: 부부의 성차/성격차이 이해와 수용**

부부집단상담 전개과정에 대한 선행연구 결과에 따르면 집단초반기에는 비교적 부부갈등과 직접적인 관련이 없는 덜 심각한 일반적인 주제, 이를테면 부부의 남녀차이나 성격차이와 관련된 주제를 다루는 것이 효과적인 것으로 나타났다(Coche & Coche, 1990). 집단원들의 공통 주제인 경쟁심, 신뢰, 재정, 성, 가족과의 시간사용 등을 다룰 수 있다. 이런 과정은 집단원들에게 유대감을 느끼도록 해주며, 소외감을 극복하게 한다. 안전하고 수용적인 환경이 조성되었을 때에 집단원들은 자신들의 문제나 갈등과 관련된 주제를 다룰 수 있도록 준비된다(Feld, 1998; 2003).

부부집단상담의 경우 집단 내에 부부, 남편/아내, 소그룹집단 등 여러 하위집단이 존재하며, 이들 하위집단을 치료적으로 활용할 수 있다. 남편/아내 집단의 소그룹활동은 성차 혹은 성역할 갈등과 관련된 문제를 다루는데 유용하다. 하위집단 내에서의 상호작용은 상당히 지지적이며, 하위집단 간의 동질성의 경험은 소외감을 줄이고 유대감을 형성하는데 도움이 된다. 부부의 성차와 관련된 문제를 다룰 때는 협력 치료자와의 협력적인 방식의

의사소통 모델링이 효과적인 것으로 나타났다(Feld & Urman Klein, 1993).

남편/아내 하위집단의 집단활동을 통해 부부들은 자신들의 갈등이 배우자 원인이 아니라 성차에 기인하는 것임을 이해하게 되고 배우자의 행동에 대한 수용성이 증가되는 것으로 나타났다. “남편 개인의 문제라고 생각할 때는 용서가 안되는데, 모든 남편들이 다 그렇구나”하고 생각하니 용서가 되죠.”, “남편의 성행위 요구에 대한 거절이 남편을 그토록 화나게 하고 좌절감을 느끼게 하는 일인 줄 몰랐다.”, “아내에게는 해결책 제시보다 마음을 알아주는 것이 중요한 문제임을 알게 됐다.” 등(박남숙, 2005). 부부의 성격차이에서 오는 부부갈등 이해를 돕기 위해 MBTI 성격유형에 따른 소집단활동도 도움이 되는 것으로 나타났다(권정혜 등, 2000).

#### **기본적 의사소통 기술 훈련**

안전하고 수용적인 집단이 되기 위해서는 참여자들이 적절한 수준에서 자기개방을 하고, 다른 집단원들에 대해 공감적이고 지지적인 반응을 할 수 있도록 기본적인 의사소통 기술 훈련이 필요하다. 뿐만 아니라 자기개방과 공감적 의사소통 기술의 습득은 부부의 긍정적 상호작용과 정서적 친밀감, 부부갈등을 해결할 수 있는 자원이 되므로, 집단 초기단계에서 기본적인 대화기술을 연습하도록 하는 것이 효과적이다. 이 단계에서는 부부 두 사람이 짝이 되어 활동하게 하는 것이 바람직하다. 의사소통 기술 습득 단계에서는 심각한 주제보다는 배우자의 긍정적인 면에 초점을 맞추거나 대화하기 쉬운 주제를 택하게 하는 것이 효과적인 것으로 나타났다(박남숙, 2000; 이현숙, 1999; Guerny et al., 1985).

## 작업단계

시작단계에서 안전감의 경험은 부부들로 하여금 방어적인 반응을 줄어둘게 하고 집단 내에서 부부 상호작용을 탐색할 수 있도록 동기화시켜 준다. 작업단계에서 집단원들 간의 신뢰감이 증대됨에 따라 대화수준은 깊어지며, 자기개방, 진솔한 감정표현이 증대되는 것으로 나타났다. 개방성이 증대됨에 따라 취약성과 방어성도 드러나며, 부정적 감정이 표현되고 좀더 어려운 주제들이 다루어지는 것으로 확인되었다(Alger, 1976; Coche & Coche, 1990).

부부상담의 과정연구와 관련한 선행연구 결과에 따르면 부부관계에서 치료적 변화가 일어나는 과정을 다음 4단계로 범주화하고 있다. 첫 번째는 배우자에 대한 감정이나 욕구를 자각하고 표현하는 자기개방 단계이다. 두 번째는 표현된 감정표현이 배우자에 의해 이해되고 수용되는 공감단계이다. 배우자의 행동에 대한 비난이나 잔소리 대신 배우자에 대한 감정이나 욕구의 표현은 배우자로 하여금 방어적이고 공격적인 반응을 줄이고 수용적인 반응을 이끌어낸다. 세 번째는 표현된 감정이 배우자에 의해 인정받는(validation) 단계이다. 네 번째는 자기초점화된 책임의식(self-focused)이 출현하는 단계이다. 표현된 감정이 배우자로부터 공감받고 인정될 때에 부부갈등과 관련하여 상대방에 대한 일방적 비난이 감소되고, 본인에게도 책임이 있다는 것을 자각하게 된다. 이러한 일련의 단계를 거쳐 부부의 적대적인 상호작용이 지지적인 상호작용으로 바뀌게 되는 것으로 나타났다(Greenberg 1988; Greenberg et al., 1988; 1993; L'Abate, 1985; Sloan & L'Abate, 1985).

작업단계에서 상담자는 부부 상호작용에서

심층적 자기개방과 공감반응, 자기초점화된 책임의식이 출현할 수 있도록 돕는 것이 주요 과제이다. 이 단계에서는 먼저 커플단위로 작업이 이루어지도록 한 다음, 집단전체 차원에서 나누게 하는 방법이 효과적이다(Coche & Coche, 1990).

## 자기개방, 공감반응, 자기초점화된 책임의식의 출현

작업단계에서 상담자는 부부로 하여금 부부 상호비난의 역동을 이해하게 하고 배우자를 비난하는 대신 부정적 감정 이면의 배우자로 부터 충족되지 못한 자신의 감정이나 욕구에 집중하여 표현하도록 도와준다. 배우자의 표현된 감정이나 욕구에 대해 다른 쪽 배우자는 방어적으로 반응하는 대신에 공감적인 반응이 이루어지도록 상담자는 도와야 한다. 부부갈등과 관련하여 배우자 상호간에 심층적 자기개방과 공감적인 의사소통이 이루어질 때에 자기초점화된 책임의식이 출현할 수 있다. 작업단계에서 집단원들은 자기반성적인 능력이 요구된다. 부부단위로 작업이 이루어지고, 이때에 다른 집단원들은 부부양쪽에 대해 공감적이고 지지적인 반응을 하게 된다(Guerney et al., 1985; Greenberg 1988). 다음은 작업단계에서 자기개방과 공감, 자기초점화된 책임의식이 어떻게 나타나는지 상담사례를 통해 확인한 예이다(박남숙, 2000).

갈등상황 : 아내는 지금 만삭이고 교사이다.

퇴근 후 힘들어서 저녁식사하고 혼자 팔다리 아픈 데를 찜질하면서 남편 돌아오기를 기다리고 있었다. 남편은 보통 10시 넘어서 들어오고, 집에 오면 텔레비전만 본다. 집에서 거의 대화가

없다. 보통 아내는 피곤해서 먼저 자고 남편은 혼자 텔레비전을 보다가 나중에 잔다. 얼마 전에도 바로 그런 상황이었다. 아내는 혼자 찜질하면서 남편이 좀 해주면 좋을텐데. 하는 마음이 들었다. '좀 외롭다' 그런 말을 했는데도 남편은 계속 텔레비전을 보았다. 다음은 아내가 남편에게 느끼는 이런 불만상황을 가지고 자기표현과 공감적 대화방식으로 갈등을 풀어나가는 과정이다.

아내 : 오늘은 너무 늦게 끝나고 다리도 시큰거리고 많이 힘들고 그래서. 자기가 들어와서 나랑 얘기도 하고 찜질도 해주고 그러면 좋겠는데. 계속 드라마만 보고 있으니 마음이 너무 상하고 그런 당신을 이해할 수 없네요.

남편 : ..... 그래..... 미안해요. 외로웠어? 같이 텔레비전 보면 되잖아. 머리로는 되는데 말로표현이 잘 안 돼. 그런 내 자신이 더욱 화가 나고. 그래 학교에서 무슨 일이 있었어? 얘기 좀 하자고?

아내 : 이렇게 이야기하면 되는데 그 때 상황에서선 얼굴 표정 굳어가지고 인상 쓰고 있으니 겁이 나서 말도 못하고....

남편 : 이렇게 말했으면 받아들이 쉬웠을텐데. 그 때 드라마를 보고 있었는데 아내가 또 드라마에 빠져서 그러냐고 그러더라고요.

상담자 : 그게 비난으로 들렸군요?

남편 : 조금 있다가 갑자기 아내가 외롭다고 그러면서 돌아서더라고요. 내 존재가 뭔가. 옆에 있고 그런데도 외로움을 느끼다니. 돌아누우니 내가 또 뭔가를

잘못했구나. 화가 났어요. 화가 날 경우 혼자 삭히는 시간이 필요해요. 그래 어쩌든 미안하구. 사실 나는 별로 할 이야기가 없는데 나한테 자꾸 이야기 하라고 하니깐, 자기가 외롭다고 뒤로 탁 돌아서니까 무력감이 느껴지더라고.

아내 : 나도 얘기를 많이 하는 성격도 아니고 당신이 먼저 다가와 주기를 바라는 마음이 있는 것 같아요. 그런데 당신이 먼저 다가와서 좀 괜찮아? 이런 것들을 배려하는 말 한 마디라도 해주었으면 좋겠어요.

남편 : (기계적인 반응으로) 알았어요. (집단원들 모두 웃음)

상담자 : 이럴 때 어떻게 말하면 좋을까요?

남편 : 당신이 힘든 것 알아요. 힘든 몸으로 혼자 있다가 내가 들어오면 어떤가 물어도 봐주고 그런 걸 원하는 것 같은데 그러지 못해서 미안해요.

상담자 : 이 말 들으니 부인은 어떠세요?

아내 : 좀 풀리네요.

남편 : 근데 아직까지 내 감정을 말하는 게 잘 안되거든. 말하려고 노력은 하는데 머리로는 그런 생각이 드는데 입으로는 잘 안되는데 옆에서 자꾸 그러니까 내가 더 화가 나는 거야.

아내 : 음... 여러 가지... 아버님 무뚝뚝하시고, 그런 상황에서 자기가 커왔고 그런 것 이해는 하지만 우리가 결혼한 지 일 년 되는데 갑자기 많은 걸 변화한다는 게 무리지만 계속 이런 문제로 이야기해왔고, 그런데 조금은 변하고. 곧 아기도 태어날 텐데 그런 걸 조금만 더 배려해주고 그러면 좋겠어요.

남편 : 앞으로 표현할 수 있도록 노력할게.

많이 노력하고 있는데....

상담자 : 남편이 많이 노력하고 있는데 그 건 안 알아주고 계속 더 노력하라고 하니까 짜증이 나고 화가 날 것 같거든요?

남편 : 한참 그러고 나면 하루 지나고 나면, 화해를 하거든요.

아내 : 내가 토라졌을 당시 당신이 아무 말 없었으니까 너무 마음이 상했고, 남편이 그러고 밖에 나가서 혼자서 한두시간씩 있어요. 그게 너무 속상해요. 해결을 그렇게 하려고 하니까. 기다려도 안 들어오길래 내가 나갔어요. 들어가자고. 그 때도 한마디도 안했어요. 먼저 다가가기가 그래서 혼자 울다가 너무 답답해서... 아파트 주변을 혼자 돌면서...(울먹임) 30분 동안 그러다 들어와줬어요. 아침에 일어나서 일찍 밥먹고 혼자서 출근했어요. 남편은 자고 있고.

남편 : 아침에 일어나 보니까 아내가 먼저 출근하고 없어요. 그 순간 화가 더 났어요. 그냥 혼자 잤단 말이지!

상담자 : 아내가 아침에 먼저 간 것은 그 전날 남편이 서운하게 한 것에 대한 앙갚음이죠. 그 앙갚음 행동에 대해 남편은 더욱 화가 나고, 서운하게 하고 앙갚음하고 악순환이네요.

남편 : 내가 풀릴 때까지 기다려주면 좋는데 안 풀린 상태에서 억지로 끌려 들어가니 가만 안봐두고. 아직 덜 풀린 상태에서 얘기하면 더 큰 소리 날 것 같고. 그래서 말을 안하게 되죠.

이 부부의 대화에서 나타난 상호작용을 보면 아내가 저녁시간에 남편과 함께 대화하고

싶은 마음을 “또 드라마에 빠져서 그러냐구” 하는 식의 상대방에 대한 비난투로 말한다. 이런 표현은 남편으로 하여금 방어적인 반응을 촉발시키며 문을 박차고 밖으로 나가게 하였다. 남편의 행동에 대해 아내는 더욱 실망하게 되고 그 다음날 남편에게 말도 안하고 출근하는, 앙갚음 행동을 주고받는 식이었다. 여기서 상담자는 비난과 방어, 앙갚음 등의 부부의 역기능적 상호작용 과정을 이해하도록 명료화하는 한편, 배우자에게 원하는 것을 상대방이 좀더 수용하기 쉬운 방식으로 표현해 보도록 하였고, 듣는 사람은 상대방의 말에 대해 공감적으로 반응해보게 하였다. 이 부부가 작업을 하는 동안 다른 참가자들은 이들 부부에 대해 느낀 점을 피드백해 주었다.

아내 B : 저희도 비슷한 경우를 많이 겪는데요. 남편은 거의 말 안하고 자기만의 동굴 속으로 들어가는 상황이고 저는 옆에서 몇 번 시도하다가 혼자 체념하다가 눈물로 해소하고...

남편 B : 저는 밖으로 나가지는 않는데 혼자 조용히 생각을 해요. 집사람은 저랑 같이 있는데도 외롭다는 얘기를 많이 하는데 저는 사실은 잘 와닿지 않아요. 일단 생각은 나름대로 해봐요. 어떤 느낌일까? 같이 있는데도 그런 얘기를 하니 섭섭하죠. 나는 공감이 안되고 아내는 섭섭해지면 돌아눕죠.

아내 B : 저는 섭섭해서 울고.

상담자 : 두 분이 서로를 이해하려고 많이 노력하는 것 같아요.

아내 B : 노력한다는 거를 저한테 말을 안하니까 모르죠. 지금 생각해보니까 그렇게 서로 따로 생각하는 시간은 많은

데 그 시간에 서로 대화를 하면 좋을 것 같아요.

상담자 : 그렇죠.

보조 진행자 : 아내는 느끼고 있는데 남편은 생각으로 정리하려 하니깐 잘 안되는 것 같아요. 그 부분을 서로 이해하면....

남편 : 사실 느낌이 잘 와닿지 않아요.

아내 B : 남편은 비판하라면 잘하는데 내가 왜 속상한지 섭섭한지 도대체 이해를 못해요. 그런 말에 저는 상처받고.

아내 C : 아내가 좀 더 표현을 해보면 어떨까요. 두 분 다 표현을 하면 충분히 서로 받아줄 수 있을 분들인데, 인간적으로 다가가면 서로 받아줄 수 있는 여유가 있는데 표현을 안하니깐. 표현하면 받아줄 수 있을 것 같은데....

상담자 : 그래요. 싸우고 나서 남편이 밖으로 나가려고 할 때에, 아내가 “나가지 말아요. 지금 나에게 당신이 가장 필요한 시간이에요. 나가지 말고 내 곁에 있어줘요.” 이렇게 말할 수도 있을 것 같아요.

남편 C : 보통 남편은 생활이 단조로워서 집에 오면 할 이야기가 별로 없죠. 아내가 먼저 얘기를 꺼내면 얘기하기가 쉬워질 것 같아요.

아내 D : 남편이 아내를 위로해주고 싶은 마음이 있는데 어떻게 표현해야 할지를 몰라서 답답해하는 것 같아요.

아내 : 집 분위기가 거의 침묵상태. 텔레비전 혼자 열심히 이야기하고. 텔레비전 켜져있는 시간은 거의 대화가 안되고. 남편은 휴식 시간이라고 생각하고 보는 것 같은데 그런데 저희가 집에서

잠깐 만나는 시간이 그 시간이잖아요. 남편에게 가장 큰 불만은 집에서 같이 지내는 시간이 얼마 안 되는데 그 시간에 텔레비전만보고 있는 거예요. 그러니까 전혀 대화가 이루어지지 않고.....

남편 F : 텔레비전을 없애버려야겠군요. (모두 웃음)

아내 F : 저희도 매일 싸우면서 텔레비전을 없애 버려야 한다.....

남편 : 근데 제 생각은 텔레비전 보면서도 충분히 얘기할 수 있는데.

상담자 : 아내가 그것을 원하지 않으니까. 텔레비전 보면서 할 수 있는 얘기가 있고, 그렇지 않은 얘기도 있는 것 같은데.

아내 F : 저도 남편이 드라마를 켜놓고 보고 있으면 화가 나요.

이들 부부의 갈등상황에 대해 다른 참가자들 역시 공감적인 피드백을 하였다. 남편들은 대체로 남편 입장을, 아내들은 아내 입장을 공감하였다. 참가자들은 이들이 갈등을 해결할 수 있는 보다 효율적인 방법에 대해서도 조언하였다. 다음은 집단원들의 반응이다.

아내 A: 저는 남편에 대해서도 아내에 대해서도 공감이 너무 되요. 남편은 자란 환경이 대화가 많은 환경이 아니어서 공감이 어려운 것 같고. 아내는 남편이 말이 없으니 외롭겠구나.

남편 A : 누군가를 공감할 수 있는 에너지가 내 안에 없으면, 공감이 안되는구나. 별거 아닌데 상대방이 한마디 하면 툭 나오고, 제가 받아들 만한 에너지가

있으면 상대방이 툭 나와도 받아줄 수가 있는데 회사에서 스트레스받고 들어오면 폭발해 버리더라고요.

상담자 : 공감을 잘 해 주시는 것 같아요.

아내 C : 상대방이 알아줄 때까지 기다리는 것은 문제가 있다. 내가 표현을 정확히 해야만 상대방이 오해하지 않고 공감 해주지 않나.

이들 부부는 집단원들의 지지적인 반응을 통해 갈등상황에서 느끼는 감정을 솔직하게 표현하고 해결을 시도했다는 점에서 회피하거나 덮어두기 식의 이전 반응에서 한 단계 발전하였음을 확인할 수 있다. 이후 남편은 “사람이 살아왔던 환경이 참 무섭구나. 머리로는 생각하는데 표현하는 건 안되니까 그게 안되는 데 대한 속상함이 많이 있었거든요. 표현한다는 게 쉽게 잘 안되고 앞으로 나름대로 부담감을 가지고 가야 되겠다.”고 하는 노력할 필요성을, 아내는 “하루아침에 변한다고 생각하지 않고 둘이서 같이 노력을 많이 해야겠다. 대화하는 면에서 나도 부족한데. 내가 부족하니까 남편이 이렇게 해주었으면 좋겠다. 그런 기대감이 너무 컸던 것 같다.”라고 하는, 표현하기를 어려워하는 남편에 대한 이해와 함께 부부관계에서 남편에게만 일방적으로 의존할 것이 아니라 자신도 나름대로 노력해야겠다는 자기초점화된 책임의식이 출현함을 확인할 수 있었다(박남숙, 2000; Greenberg 1988; Greenberg et al., 1988; 1993; L'Abate, 1985; Sloan & L'Abate, 1985).

### 원가족 영향력에 대한 이해

결혼생활의 문제에 대해 부부 각자의 기여하는 면이 탐색됨에 따라, 집단구성원들은 원

가족과의 미해결 과제가 부부관계에 어떤 영향을 미치는지 통찰하고 이야기하게 된다. 많은 부부가 부모가 충족시켜주지 못한 욕구를 배우자가 충족시켜줄 것이라는 환상을 가지고 결혼하며, 이런 기대가 결혼생활에서 배우자를 압박하게 된다. Feld( 1997; 1998; 2003)에 의하면 집단의 지지적인 환경은 부부들로 하여금 원가족의 끊임없는 갈등구조로부터 벗어나게 하며, 보다 현실적이고 만족스런 관계 패턴을 배우게 한다고 하였다.

아내 : 어린 시절 기억 중에 추웠던 기억. 저랑 오빠랑 언니, 셋이 연년생이었는데 엄마가 너무 힘들어서 6살 때 나한테 한마디도 안하시고 시골에 데려다 놓으셨어요. 자는 사이에 어머니와 아버지가 다 가버리셨어요. 그 후 일년 반을 할머니 집에서 살았어요. 아침에 일어나 보니 혼자 남게 되었을 때, 그때 심정이 버림받은 기분이었어요. 엄마가 이러이러해서 그렇다고 충분한 설명을 해주었으면... 당시에는 울고 매달릴까봐 얘기 안하고 그냥 가신 것 같은데 매일 기다렸던 기억이 나요. 부모에 대한 신뢰가 깨져버렸기 때문에 자라면서 아무도 믿지 않았어요. 어렸지만 초등학교 입학하면서부터 결혼하기까지 모든 걸 독립적으로 했어요. 의논하지 않고. 등록금 달라는 것 외에는 무엇이든 내가 알아서 했어요. 제일 문제는 사람을 믿지 못했던 건데. 남편한테 심한 행동을 많이 했어요. 나의 밑바닥에는 버림받았지 모른다는 그런 두려움이 있었어요. 그래서 남편한테 어떤 행동을 해도 남편이 나를 버리지

않을까 배신하지 않을까 그런 마음이 밑바닥에 있었어요. 내가 이렇게 해도 용납할 수 있단 말이야. 자꾸 확인하게 되는 거예요(박남숙, 2000).

위 사례를 보면 부인은 자기개방을 통해 어린시절의 상처가 부부관계에서 어떤 영향을 미치는지 탐색하고 부부관계에 미치는 영향을 이해하게 되고, 남편은 아내에 대한 이해와 함께 아내와의 관계에서 수용적인 태도로 대하게 됨으로써 부부관계에서 변화를 가져올 수 있음을 확인할 수 있다(Feld, 1997; 1998; 2003).

#### 종결단계

부부관계에 대한 통찰력이 생기고 부부가 서로에 대해 편안해지게 되면 종결단계가 된다. 종결단계에서는 심층적인 자기개방과 공감적 의사소통이 가능해지며, 부부가 상호비난이라는 경직된 상호작용에서 벗어나 자기초점화된 책임의식이라는 '새로운 포지션(new position)'에서 관계를 타협하는 능력이 생긴다(Bowen, 1971). 종결단계에서 부부들은 자신들의 관계를 재평가하고 그동안 집단에서 배운 내용을 통합하는 작업을 하게 된다. 처음 집단을 시작할 때 가졌던 목표와 집단에서의 경험과 통찰, 부부관계에서의 변화에 대한 평가 등이 포함된다. 집단에서 얻은 것, 부부사이에 새롭게 알게 된 것들, 변화와 성장의 경험, 집단원들에 대한 감사와 이별의 서운함 등의 감정을 나누는 것이 종결단계의 작업과제이다(Greenberg et al., 1988; 1993; Coche & Coche, 1990).

아내 : 전 요즘 남편과의 관계에서 뭔지 모를 거리감이 많이 느껴졌거든요. 그 이유가 뭘까 생각해봤는데. 제가 남편에 대해서 자신감이 별로 없는 거예요. 남편과의 관계에서 별 것 아닌 일로 상처받고 짜증을 내죠. 특히 나의 성격적인 부분, 화를 잘내는 면에 있어서... 누군가 나에게 대해 칭찬하면 온전히 수용이 안 돼요. 내가 나의 모습을 용납하지 못하고, 나의 그런 모습들, 남편이 받아주지 못하고 있다는 느낌들 속에서 내 자신이 굉장히 힘들었던 것 같아요. 남편은 남자니까 민감하게 생각안하고 그냥 지냈던 것 같은데 조금 전에 그런 부분들에 대해서 이야기하면서 앙금이 있었던 것 같다고 시인을 했어요.

상담자 : 남편이 부인 얘기 들었을 때 어땠어요?

남편 : 저도 살면서 자신감이 부족했는데, 포용이라는 것도 스스로에 대해서 자신이 있고 이런 상태에서 쉽게 되는데 자신감이 떨어지니까 직장일에서 집안 문제에 있어서도 관대하게 포용하는 게 아니라 마음의 여유가 없으니까, 아내에 대해서 이해하고 하는 게 어려웠던 것 같아요(박남숙, 2000).

위의 사례에서와 같이 종결단계에서는 부부사이에 느끼는 거리감 등의 부정적인 감정이, '자신감 없는' 자기자신의 문제에서 비롯되는 것이 아닌가 하는 책임의식의 출현과 함께 보다 심층적인 문제도 내어놓고 얘기할 수 있을 정도의 안정적인 관계로 진전되고 있음을 보여준다(Greenberg et al., 1988; 1993; Coche &



Coche, 1990).

### 부부집단상담의 치료적 활용을 위한 제언

부부집단상담은 부부상담의 치료적 요인을 극대화할 수 있도록 집단상담의 환경적 맥락과 집단역동을 활용하는 통합적 접근법이라 할 수 있다. 부부집단상담의 치료적 효과는 부부들에게 안전하고 수용적인 환경을 제공함으로써 부부들이 갈등을 일으키는 상호작용을 탐색하고 이해하게 하고, 부부의 방어적이고 상호비난적인 상호작용에서 자기초점화된 책임의식이 출현하도록 하여 부부관계의 변화를 가져오는 데 있다. 부부집단상담은 상담자와 다른 부부들의 행동에 대한 관찰과 모델링을 통해 보다 유연한 의사소통 방식과 갈등해결 방식을 학습하게 하는 포괄적인 맥락을 제공한다. 이는 점에서 효과적인 것으로 나타났다. 집단에 대한 신뢰감이 높아갈수록 부부들은 진솔한 자기개방을 통해 어려움을 공유하고 다른 부부들도 비슷한 어려움을 겪는다는 보편성을 인식하게 되며, 부부의 성차와 성격차이에 대한 이해를 통해 배우자의 행동에 대한 수용성이 증대된다. 부부집단상담의 장기적인 효과로는 부부사이의 자기개방성의 증가와 친밀감의 증진인 것으로 나타났다(박남숙, 2000; Coche & Coche, 1990, Feld & Urman-Klein, 1993; Grunebaum & Christ, 1981; Feld 1997; 1998; 2003; Greenberg 1988; Greenberg et al., 1988; 1993; L'Abate, 1985; Sloan & L'Abate, 1985).

부부집단상담의 치료적 효과를 높이기 위해서는 무엇보다도 상담자가 집단역동을 잘 이해하고 집단의 전개과정에 따라 적절한 작업

과제를 설정하여 집단원들이 각각의 작업과제를 수행할 수 있도록 촉진하는 역량과 기술이 필요함을 본 연구를 통해 알 수 있었다. 시작 단계에서 상담자의 지지적인 반응을 통해 집단원들 간에 유대감이 형성되고, 안전하고 수용적인 작업환경이 만들어져서 부부들이 방어적 반응을 줄이고 집단에 적극적으로 참여하도록 하는 것이 성공적인 집단이 되는 관건이다(Coche & Coche, 1990; Feld & Urman-Klein, 1993; Grunebaum & Christ, 1981; Feld 1997; 1998; 2003). 작업단계에서는 부부들이 진솔한 자기개방과 공감적인 의사소통을 통해 부부갈등과 관련된 이슈를 효율적으로 다룰 수 있도록 돕는 것이 필요하다(Greenberg 1988; Greenberg et al., 1988; 1993). 작업단계에서는 다른 집단원들도 부부들이 각자의 갈등을 해결해나가는 과정을 관찰하고 피드백함으로써, 갈등과 관련한 다양한 대처방식이나 효율적 의사소통 방식 등, 대안적 대처방식에 대한 통찰을 얻을 수 있도록 부부 당사자와 집단원들 간의 상호작용을 촉진할 수 있어야 한다(Jacobson 1993; Jacobson 등 1993; 1995). 종결단계에서는 집단원들이 그동안 배운 내용을 통합하고 심화시키는 것이 주요 과제이다. 부부 집단상담만이 갖는 치료적 요인으로는 여러 차원의 다양한 집단활동인데, 상담자는 집단 전개과정과 작업과제에 따라 여러 차원에서의 집단활동을 적절히 활용하는 것이 필요하다. 초기에서는 남/녀 성별로 소그룹 집단활동이 집단응집력과 보편성 이해에 도움이 되며, 작업단계에서는 부부단위의 혹은 집단전체 차원에서의 그룹활동을 적절히 활용하는 것이 효과적이다(Coche & Coche, 1990). 이밖에도 부부 집단상담의 치료적 효과를 높이기 위해 상담자는 집단원 선발 및 구성에도 유의해야 한다.

선발의 가장 우선 되는 기준은 집단경험을 통해 도움을 얻을 수 있는 부부와 부부갈등 유형, 그 다음으로 집단의 조화와 균형이다. 동질집단과 이질집단에 대한 연구는 각각 다른데, Alger(1976), Coche & Coche(1990), Feld(1998), Snyder(1989)등은 연령, 문화, 사회경제적 배경 등이 다양한 이질집단이 작업하기에 좋은 것으로 보았고, Bowen(1971)등은 동질집단이 집단의 지지적인 분위기에 도움이 된다고 보았다. 동질집단은 외상 후 우울이나 알코올, 부모역할훈련, 은퇴 등 비슷한 문제를 가지고 있는 집단에 효과적이다. 그러나 부부 의사소통이나 성 등과 같은 결혼생활과 관련된 주제는 이질집단이 효과적일 수 있다. 특히 연령대가 다양한 집단은 가족발달단계에 따른 어려움을 다루는데 효과적이다. 집단이 효율적이 되기 위해서는 공격성, 침묵, 생동감, 적극성, 반응성, 전통적 성역할, 유연성 등에서 균형을 이루는 것이 좋다. 모든 집단구성원들이 집단에 적극적으로 참여해야 하고 집단원들 간에 서로 믿고 동일시할 수 있는 동질성과 적절한 수준의 긴장을 만들어낼 수 있는 다양성이 존재해야 한다(Coche,1990; Feld,1998; 2003; Snyder,1989).

부부집단상담의 치료적 효과를 높이기 위해서는 무엇보다도 수용적이고 안전한 집단분위기의 조성 및 유지가 관건이다. 상담자는 집단 전체 차원에서 혹은 부부차원에서 수용하고, 공감하며 진솔하고 개방적인 의사소통을 할 수 있도록 모델링의 역할을 해야 한다. 집단원 모두와 부부 각자에 대한 수용과 공감, 또 부부간의 문제를 부부관계의 전체적인 맥락 속에서 이해하고 공감할 수 있는 상담자의 통합적 능력이 요구된다. 각 부부들이 자신의 문제에 대하여 작업을 할 때에 다른 부부들

역시 그 문제에 대해 공감하고 적절한 지지와 피드백을 주도록 촉진하는 것이 중요하다(Coche & Coche, 1990; Esser & Schneider,1990). 남/여 두 사람의 상담자가 진행할 경우, 의사소통과 관계맺는 방식에서 역할모델이 된다는 점에서 매우 효과적이다. 그러나 Bozarth와 Shank(1989)는 한 사람이 제공하는 치료적 조건만으로도 충분하다고 주장한다. 상담자가 남/여 두 사람으로 구성되든 혹은 한 사람으로 구성되든 간에 중요한 것은, 상담자가 부부 중 한 사람과 삼각관계를 맺지 않고 부부 두 사람에게 적절한 공감과 지지적인 태도를 유지하는 것이다.

부부집단상담은 이미 문제를 경험하고 있거나, 어려움을 겪을 소지가 높은 부부들, 현재 문제를 겪고 있지는 않지만 부부관계증진이나 부부성장에 관심을 가진 부부들에게 적합하다(Markman, Renik, Floyd, Stanley & Clements, 1993). 따라서 부부집단상담은 부부갈등의 예방차원에서 뿐만 아니라, 결혼만족도의 증진, 부부상호비난, 힘겨루기, 갈등회피 등의 만성적인 문제로 어려움을 겪는 부부들을 효과적으로 도울 수 있는, 부부상담이나 부부치료 현장에서 다양하고 심도 있게 활용될 수 있는 접근방법이라고 할 수 있다.

## 참고문헌

- 권정혜, 채규만 (2000). 부부적응프로그램의 개발과 그 효과에 관한 연구. 한국심리학회지 : 임상, 19(2), 207-218.
- 노은여, 권정혜 (1997). 결혼생활만족도와 자아존중감이 기혼여성의 우울에 미치는 영향-자아존중감의 변동성과 남녀의 차이

- 를 중심으로. 한국심리학회지 : 임상 16(2), 41-54.
- 박남숙 (2000). 부부성장집단상담 프로그램 개발. 연세대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 박남숙 (2005). 대학생의 자아정체감 수준이 이성교제 만족도에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 197-215
- 박남숙 (2005). 부부성장집단상담 축어록
- 법률신문 (2004). 우리나라 이혼율. 4월.
- 송성자 (1985). 한국 부부간 의사소통 유형과 가족문제에 관한 연구. 숭전대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 오윤자 (1992). 가족생활교육 프로그램 개발을 위한 기초연구- 부부교육을 중심으로. 한국가정관리학회지 10(2), 209-229.
- 이기숙(1988). 가족주기에 따른 부부간 커뮤니케이션 변화에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 6(1), 167-187.
- 이남옥 (2005). 이혼상담. 서울가정법원 상담위원 워킹.
- 오재은 (2005). 고급부부 및 가족상담 이론과 통합적 접근. 한국상담심리학회 제 1차 부부 및 가족상담전문가 수련과정 1급. 한국상담전문가협회.
- 이창숙, 유영주 (1998). 부부갈등해결 교육 프로그램 개발연구- Baucom과 Epstein의인지행동적 모델에 기초하여. 한국가족관계학회지, 3(1), 46-71.
- 이현숙 (1999). 인지행동적 부부 의사소통 프로그램 개발에 관한 연구. 서울여자대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 임승락 (1998). 부부간 의사소통 행동과 결혼생활만족. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 임승락, 권정혜 (1998). 부부간 의사소통행동과 결혼만족-성차, 요구입장 차이 및 성격특성의영향. 한국심리학회 '98연차대회 학술발표 논문집, 109-123.
- 최혜경, 노지영, 박의순 (1994). 결혼초기 부부를 위한 부부교육 프로그램의 구성. 한국가정관리학회지, 12(1), 171-180.
- Alger, I. (1976). Multiple couple therapy, In P. Gyerin (Ed.), *Family therapy, theory and practice* (pp, 364-387), New york: Gardener Press.
- Bowen, W, (1971), Family and family group therapy. Im H, S. Kaplan & B, Sadock (Eds), *Comprehensive group psychotherapy* (pp, 384-421), Balimore; Williams & Wilkins
- Bozarth, J. D., Shanks, A. (1989). Person-centered family therapy with couples. *Person-centered review*,4(3), 280-294.
- Coche, E., & Coche, J, (1990). *Couples group psychotherapy*. New York; Brunner Mazel.
- Esser, U., & Schneider, I. (1990), Client-centered partnership therapy as relationship therapy. In G. Lietaer, J. Rombauts, & R. Van Balen(Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties*.(pp. 839-846). Belgium Leuven University Press.
- Feld, B. G. (2003). Phases of Couples Group Therapy: A Consideration of Therapeutic Action, *Group*, 27(1), 5-19.
- Feld, B. G (1998), Initiating a Couples Group, *Group*, 22(4), 245-259.
- Feld, B, G., & Urman -Klein, P. (1993). Gender; A critical factor in couples group therapy. *Group*, 17, 3-11.

- Gaylin, N. L. (1990). Family-centered therapy. In G. Lietae, J. Rombauts, & R. Van Balen(Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties*.(pp. 59-64). Belgium: Leuven University Press.
- Greenberg, L. S. (1988). Perceived change processes in emotionally focused couple therapy. *Journal of family psychology, 2*(1), 5-31.
- Greenberg, L. S., Ford, C. L., Alden, L. S., Johnson, S. M. (1993). In-session change in emotionally focused therapy. *Journal of consulting and clinical psychology, 61*(1), 78-84.
- Greenberg, L. S., Ford, C. L., Alden, L. S., & Johnson, S. M (1993). In-session change in emotionally focused therapy. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 61*, 78-84.
- Greenberg, L. S. James, P. S., & Conry, r. E. (1988). Perceived change in couples therapy. *Journal of Family Psychology, 2*, 5-23.
- Grunebaum, H., & Crist, J,(1981). Interpretation and the task of the therapist with couples and families. *International Journal of Group Psychotherapy, 18*, 495-503
- Guerny, B. Gl Jr., Cuerney, L, & Cooney, T. (1985). Marital and family problem prevention and enrichment program. In L. L'Abate(Eds), *The handbook of family psychology and therapy*. (pp 179-1217). IL: The Dorsey Press. Halford, W.K., Sanders, R., Beherens, B.C.(1993). A comparison of the Generalization of Behavioral Marital Therapy and enhanced behavioral marital therapy. *Journal of consulting and clinical psychology, 61, 1*, 51-61.
- Jacobson, N. S. (1993). Introduction to special section on couple and couple therapy. *Journal of consulting and clinical psychology, 61*(1), 5-15.
- 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., Gurman, A. S. (1995). *Clinical handbook of couple therapy*. The Guilford Press: New york.
- Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1988). Relating process to outcome in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 14*, 175-183.
- L'Abate, L. (1985). The status and future of family psychology and therapy. In L. L'Abate(Eds), *The handbook of family psychology and therapy*. (pp 1417-1435). IL: The Dorsey Press.
- Markman, H. J., & Floyd, F. (1980). Possibilities for the prevention of marital discord: A behavioral perspective. *American Journal of Family Therapy, 8*, 29-48.
- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, Fl J., Stanley, S. M., & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4 and 5 year follow-up. *Journal of Consulting and clinical Psychology, 61*, 70-77.
- Markman, H. H., Floyd, F. J., & Stanley, S. M., & Lewis, H. C. (1986). Prevention. In N. S. Jacobson & A. S. Gurman(Eds.), *Clinical handbook of marital therapy*(pp. 173-196). New York: Guilford Press.
- Renick, M. J., Blumberg, S. L., Markman, H. J. (1992). The prevention and relationship enhancement program(PREP):An empirically

- based preventive intervention program for couples. *Family elations*. 41, 141-147.
- Rogers (1972), *On becoming partners: marriage and its alternatives*. New York: Delacorte Press.
- Rombauts, J., & Devriendt, M. (1990). Conjoint couple therapy in client-centered practice. In G. Lietaer, J. Rombauts, & R. VanBalen(Eds.), *Client-centered and experiential*
- Sharpe, S. (1990). The Oppositional Couple: A developmental object relations approach to diagnosis and treatment. In R. A. Nemiroff & C. A. Colarusso(Eds.), *New Dimension in Adult Development*, (pp, 386-415). New York; Basic books.
- Sloan, S. Z. & L'Abate, L. (1985). Intimacy. In L. L'Abate(Eds), *The handbook of family psychology and therapy*. (pp405-430). IL: The Dorsey Press.
- Snyder, D. K., Mangrum, L F., Wills, R. M. (1993). Predicting couples' response to marital therapy: A comparison of short-and long-term predictors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 61, 61-69.
- Snyder, M. (1989). The relationship enhancement model of couple therapy: An integration of Rogers and Bateson. *Person centered review*, 43, 358-383.
- Sperry, L., Carlson, J. (1991). *Marital Therapy: Integrating Theory and Technique: New directions in theory, research and practice*. New York: Praeger.
- Swenson, C. H. Jr. (1985b). Love in the family. In L'Abate(Eds), *The handbook of family psychology and therapy*. (pp357-377). IL : The Dorsey Press.
- Warning, E. m., & Chelune, G. J. (1983). Marital intimacy and self-disclosure. *Journal of Clinical Psychology*. 39, 183-190.
- Yalom, I. D. (1985). *The theory and practice of group psychotherapy*. (3rd). 최해림, 장성숙 공역 (1993). 집단정신치료의 이론과 실제. 서울: 하나의학사.
- 원 고 접 수 일 : 2005. 5. 31  
수정원고접수일 : 2005. 10. 3  
계 재 결 정 일 : 2005. 11. 5

## The Therapeutic Effect of Couple's Group Therapy in Couple's Counseling and Its Implications

Nam Sook, Park

Hankook University of Foreign Studies

The purpose of this study was to analyze the therapeutic effects of couple's group therapy, and to discuss the application of couple's group therapy to couple's marital counseling. For this purpose, the author reviewed articles and analyzed the couple's group processes. The result was as follows. First, couple's group therapy was effective by enabling the participants to establish the holding/supportive environment. Second, couple's group therapy was effective by allowing the participants to explore their dysfunctional patterns, and to enable them to develop functional patterns. Third, the couple's group therapy was effective by enabling the participants to experience the universality of their conflicts. Fourth, couple's group therapy was effective by allowing the participants to enhance the acceptance and intimacy by self-disclosure between the couples. Thus, the couple's group therapy was effective for those who had clinical and rigid dysfunctional interaction patterns, such as blaming, struggles, and project identification, and denial defense mechanism.

*Key words* : couple group therapy, containing-holding environment, self-focused responsibility, acceptance, intimacy, universality