

부부 적응 프로그램의 개발과 그 효과에 관한 연구*

권 정 혜

채 규 만

고려대학교 심리학과

성신여대 심리학과

본 연구는 예비부부나 신혼부부들의 부부 적응을 위한 프로그램을 개발하여 그 효과를 연구했다. 연구의 제 1단계에서는 선행 연구들과 임상경험을 기초로 부부 적응 프로그램을 개발하였으며, 주 내용은 다음과 같다: 배우자에 대한 이해 및 수용, 의사소통기술 및 문제해결기술 증진, 배우자 가족에 대한 대처, 만족스러운 성생활 준비, 분노 조절 등이다. 제 2단계에서는 13쌍의 예비부부 및 신혼부부들에게 한 주에 2시간씩 총 8주 동안 부부 적응 프로그램을 실시하였다. 프로그램의 효과를 검증하기 위해 프로그램 참가집단의 예비부부들에게 프로그램 전 후로 자기보고 설문지를 실시하고, 프로그램에 참가하지 않은 13쌍의 예비부부들에게 결혼 전과 결혼 후 1개월 이내에 같은 설문지를 실시해 그 차이를 비교하였다. 평가내용은 부부관계 적응, 정서적 의사소통, 문제해결 의사소통, 친밀감, 우울감 등이었다. 프로그램 참가집단의 프로그램 전 후의 점수 비교 결과 여자 배우자들의 성역할태도가 관습적으로 변화하였으며, 그의 모든 척도에서 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 비참가집단의 경우 남자 배우자들은 결혼 직후 부부관계 적응과 친밀감이 증가했으며, 정서적 의사소통 불만족과 우울감은 감소하였고, 여자 배우자들의 경우 문제해결 의사소통 불만족이 유의미하게 감소하였다. 프로그램 종료 후 6개월 후에 연락이 가능한 프로그램 참가집단 5쌍과 비참가집단의 6쌍에게 추후조사를 시행한 결과 결혼만족도에 두 집단간 유의미한 차이가 없었다.

현재 한국사회는 삶의 질에 대한 관심이 늘어나면서 부부관계에 있어서도 결혼생활의 안정성보다는 부

부관계의 질을 향상시키는 방향으로 관심이 증가하고 있다. 이러한 추세는 부부간의 친밀감과 만족도를 증

* 이 논문은 1997-98년도 학술진흥재단의 자유공모과제 연구비 지원을 받았음.

* 본 연구가 가능하도록 도와주신 영락교회 상담부 이현숙님께 감사드리며, 연구조교로 참여하여 자료수집 및 통계분석을 도와준 박두진, 박승주, 남궁운에게 감사드립니다.

† 교신저자(Corresponding Author) : 권 정 혜 / 고려대학교 심리학과 서울특별시 성북구 안암동 5-1 136-701 / FAX : 02-928-9203 / E-mail : junghye@kuccnx.korea.ac.kr

진시킬 수 있다는 장점이 있지만, 대신 부부간에 만족이 적을 때 결혼을 종결하는 방향으로 결정을 내리는 부작용을 낳기도 한다. 최근 젊은 부부의 높은 이혼율도 이런 맥락에서 보다 잘 이해할 수 있을 것이다. 즉 결혼 초기에 적응이 어렵고 부부관계가 개선될 기미가 보이지 않으면, 일생동안 같이 살면서 괴로워하느니 갈라서는 편이 낫다고 하면서 이혼으로 결혼 생활을 종결하게 되는 것이다.

경제기획원 조사통계국(1998)에 따르면 결혼한 부부의 33.7%가 이혼을 하며, 하루평균 339쌍의 부부가 이혼을 한다고 한다. 이혼 부부의 절반이상이 결혼 후 10년 이내에 결별하고, 이중 결혼 후 5년 안에 파경을 맞는 경우가 31.3%로 가장 많은 것으로 나타났다(동아일보, 1994).

우리 나라 부부들의 결혼 만족에 관한 연구들에서는 인구통계학적 특성과 함께 부부간의 의사소통, 성생활, 애정표현 등이 많은 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 부부간의 성격차이로 인한 갈등이 높은 것으로 나타났다(유은희, 1994; 윤성숙, 1996; 정현숙, 1996; 최규련, 1987). 이런 연구 결과들은 갈등 해결 방식이나 애정표현 등 부부간의 상호작용이 만족스러운 결혼생활의 유지에 중요한 요인임을 시사한다.

미국에서는 80년대 중반까지 성행하던 이혼율이 최근 감소 추세에 있다고 한다. 이것은 결혼 신고 시에 결혼전 부부 상담을 받은 증서(premarital counseling certificate)를 첨부하거나, 결혼 후 3개월의 유예기간을 두고 결혼유지 의사를 결정한 후에 혼인신고를 하는 등 지역사회와 정부 차원에서의 예방 조치에 힘입은 바가 크다. 미국 뿐 아니라 유럽에서도 부부간의 적응 증진과 이혼 방지를 위해서 조기교육 및 적응 프로그램이 활성화되어 있다. 한 예로 독일의 Hahlweg과 Markman(1998)이 개발한 Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL, A Couples' Learning Program)은 6회기 동안 효과적인 의사소통과 문제해결 기술, 성생활에 대한 의견교환, 부정적인 감정표현과 기독교적 결혼의 의미를 다루는 프로그램이다. 이들은 교육 참가자 55쌍과 교육에 참가하지 않은 17쌍의 부부를 3년간 추적 연구했는데 이혼율, 관

계 만족도, 의사소통 행동에 있어서 EPL에 참가한 부부들의 결혼 생활이 더 긍정적이었다고 보고했다.

국내에서도 여러 부부교육 프로그램들이 개발되었는데, 교회를 중심으로 실시되고 있는 예비부부 프로그램, 카톨릭 교회에서 활성화되어 있는 M.E.(Marriage Encounter) 프로그램, 부부 성장(Marriage Enrichment) 프로그램, YMCA의 결혼강좌 등이 있다. 이 프로그램들은 우리 나라에서 소홀히 다루어져온 부부관계에 관심을 불러일으키고, 교육을 통해 부부관계 개선을 도모하였다는 데 큰 의의가 있다. 그렇지만 종교적인 배경이 강해 대중화하기 어렵거나, 외국 프로그램을 바탕으로 하고 있어서 우리 나라 부부들의 요구를 충분히 반영하지 못하고, 프로그램의 내용 면에서 조직성과 체계성이 부족하다는 비판을 받고 있다(오윤자, 1992; 최혜경, 노지영, 박의순, 1994).

최근 인지행동적 접근을 하는 부부관계 개선 프로그램들이 개발되어 활발히 실시되고 있다. 이창숙과 유영주(1998)는 사회 복지관에서 22명의 주부들에게 인지행동적 접근의 부부관계 개선 프로그램을 실시하고 그 효과를 보고하였다. 8회기로 이루어진 이 프로그램의 주 내용은 부부간의 역기능적 사고 수정, 남녀의 성차 이해, 분노 조절, 바람직한 의사소통과 문제해결기술 증진, 감정표현 연습 등이었다. 이들은 프로그램에 참여한 주부들을 대상으로 프로그램 전과 후를 비교한 결과 부부간에 상호 역기능적인 상호작용이 유의미하게 감소되었다고 한다. 남편들의 참여가 없었다는 점과 프로그램 효과에 대한 측정에서 주부들의 주관적인 보고에 의존했다는 점이 제한점으로 남지만, 인지행동적 접근의 유용성을 제시하였다고 볼 수 있다.

또한 이현숙(1999)은 인지행동적 의사소통 프로그램인 미네소타 부부대화 프로그램을 52쌍의 부부들에게 실시하여 그 효과를 보고하였다. 연구결과 프로그램 참여 후 부부 모두에게서 전반적 결혼만족도가 상승되었고, 남편들에게는 정서적 의사소통 문제와 공유시간 갈등 문제가 감소하였으며, 부인들에게는 공격행동 문제가 감소한 것으로 나타나 인지행동적 의

사소통 프로그램의 효과를 입증하였다.

본 연구에서는 우리 나라에 결혼 초기 부부들의 이혼율이 증가하는 현실을 고려하여 이들을 대상으로 부부 적응을 돕는 인지행동적 접근의 프로그램을 개발하고, 프로그램의 효과를 검증하고자 하였다. 효과적인 프로그램 개발을 위해 먼저 부부 적응에 필수적인 요인에 관한 선행연구들을 개관했다.

부부 생활에서 가장 기초가 되는 것은 배우자에 대한 깊은 이해와 수용이다. 우리 나라의 이혼한 부부들을 조사한 바에 의하면 성차에 대한 이해의 부족과 성격차이가 부부간의 불화와 깊은 관련이 있다고 밝혀졌다(김정옥, 1993). Jacobson과 Magolin(1979)은 부부치료에 대한 통합적 접근의 필요성을 역설하면서 기존 부부행동치료 프로그램에서 소홀하게 다루어졌던 배우자에 대한 이해와 수용이 좀 더 자세히 다루어져야 한다고 강조했다. 따라서 원만한 부부관계를 유지하기 위해 배우자 성격이나 남녀 차이에서 오는 행동양식의 차이를 정확하게 이해하고 이를 수용하는 것이 필수적이라고 볼 수 있다.

결혼만족에 대한 경험적 연구들이나 부부치료 사례 연구들이 공통적으로 지적하는 점은 부부간의 대화기술과 문제해결 능력이 결혼생활을 만족스럽게 유지하는 가장 큰 요인이라는 것이다(윤성숙, 1996; Jacobson & Magolin, 1979; Knudson, Sommers & Golding, 1980; Vincent, Weiss, & Brichler, 1975). 특히 결혼 초기에는 이제까지 다른 환경에서 자라난 두 개인이 하나의 생활공동체를 이루게 됨에 따라 사소한 의견 대립이나 견해차이가 자주 일어난다. 이러한 의견 대립이나 갈등을 상대방의 감정을 상하지 않으면서 표현하고 조정할 수 있는 능력이 있는 부부들은 성공적인 결혼생활을 해나가게 되지만, 그렇지 못한 부부들은 갈등이 심화되고 부부관계가 악화되어 이혼에까지 이를 수 있다. 실제로 의사소통 훈련은 많은 부부 적응 프로그램의 핵심적 요소로 자리잡고 있다(이창숙, 유영주, 1998; Hahlweg & Markman, 1998; Jacobson & Magolin, 1979).

우리 나라는 전통적으로 가족중심의 사회로서 결혼은 두 개인의 결합이기도 하지만 양가의 결합이라고

도 볼 수 있다. 따라서 신혼 부부들에게 배우자 가족과 생활양식에 대한 적응은 관계만족도를 높이는 데 필수적인 과제이다. 선행연구들에 의하면 시집식구들이나 처가식구들과의 갈등이 부부관계를 위협하는 주요 원인이 되고, 심지어 여성들의 주된 이혼사유가 시대과의 문제에 있다는 주장도 있다(고정자, 1988; 이광규, 1981). 특히 고부갈등은 여성의 결혼만족도를 낮출 뿐 아니라(이경애, 1981; 박영숙, 1987; 유가효, 1976), 부부관계, 손자녀 관계에까지 부정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(유가효, 1976; 고정자, 김갑숙, 1993). 따라서 우리 나라 부부들을 위한 부부 적응 프로그램에서는 배우자 부모와의 관계를 원만하게 만들고 가족공동체 생활에 성공적으로 대처하는 훈련이 포함되어야 한다.

만족스러운 성생활은 부부간의 친밀감을 증진시키고 결혼을 유지시키는 중요한 요인이다(Gurman & Kniskern, 1981; Nicholes, 1988; Wince and Carey, 1991). 부부 상담을 받으러 오는 부부들의 약 75-80%는 성에 관련된 문제로 도움을 요청하고 있는 것으로 나타났다(Greene, 1970; Sager, 1974). 한국인 부부를 상대로 결혼생활과 성생활에 관한 조사결과 남편의 57%, 아내의 67%가 성문제로 이혼을 고려한 적이 있었다고 보고하였다(중앙일보, 1995). 또한 부부의 불만족스런 성생활은 성격차, 부부간의 대화문제와 함께 이혼 사유의 3대 요인으로 지적되고 있다. 신혼부부들이 성에 대한 잘못된 지식이나 성에 대한 무지로 배우자에게 상처를 주고 즐거운 성생활을 하지 못하는 경우가 적지 않다. 이를 예방하기 위해 부부 적응 프로그램에서는 성에 대한 기본 지식과 정보를 제공하고, 성에 대한 강박관념이나 불안을 다루어주는 것이 반드시 필요하다(Hahlweg & Markman, 1998).

부부간에 원만하고 만족한 결혼생활을 영위하기 위해서는 부정적인 분노나 공격적 행동을 조절하는 것이 중요하다. Hendrix(1988)에 의하면 분노는 신체적으로 표현되든 언어적으로 표현되든 배우자에게 큰 상처를 주게 되고, 그 형태에 관계없이 부부관계에 파괴적인 영향을 미친다. 그렇지만 분노를 전혀 표현하지 않고 내적으로 간직하고 있는 것도 부부 만족

에 도움이 되지 않는다고 볼 수 있다 (Gottman & Krokoff, 1989). 따라서 분노를 조절하고, 적절히 표현하는 방법을 훈련하는 것이 부부 적응을 높이는 데 필수적이라고 볼 수 있다(이창숙, 유영주, 1998).

위의 연구들에 기초하여 본 연구에서는 배우자에 대한 바른 이해 및 수용, 부부간의 의사소통 및 문제 해결기술 증진, 배우자 가족에 대한 대처, 성생활에 대한 준비, 분노 조절이 만족스런 부부 생활을 영위하기 위한 핵심적 요소라고 가정하고, 이 요소들을 포함하는 부부 적응 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램의 효과를 검증하기 위해 예비부부와 신혼부부에게 이 프로그램을 실시한 후 프로그램에 참가하지 않은 부부들과 결혼 만족도와 친밀감, 우울감의 변화를 비교하였다.

방법

연구대상

부부 적응 프로그램은 영락교회 상담부를 통해 참가 신청을 받은 서울, 경기 지역에 거주하는 13쌍의 예비부부와 신혼부부를 대상으로 실시하였다. 부부 적응 프로그램은 3~4쌍의 커플을 대상으로 소집단으로 운영하였으며, 전부 3차에 걸쳐 실시하였다. 비참가집단의 부부들은 프로그램 참가집단 부부들과 비슷한 인구통계학적 특성을 지닌 13쌍의 예비부부와 신혼부부를 대상으로 하였다. 프로그램 참가자중 기혼은 2쌍이었으며, 프로그램 중에 결혼한 부부는 4쌍이었으며, 7쌍은 프로그램 후 6개월 이내에 결혼하였다. 비참가집단의 부부들은 1차 설문지 작성 후 6개월 이내에 모두 결혼하였다. 연구의 최종 참가자들은 총 26 쌍으로 이들의 인구통계학적인 특성은 표 1과 같다.

부부 적응 프로그램

부부 적응 프로그램은 매주 2시간씩 8주에 걸쳐 시행되었다. 다음은 프로그램의 세부 내용이며, 표 2에

표 1. 인구통계학적 특성

| | | 부부 훈련 집단(%) | 비참가 집단(%) |
|--------|-----------|-------------|-----------|
| 성별 | 남 | 13(50.0) | 13(50.0) |
| | 여 | 13(50.0) | 13(50.0) |
| 연령 | 20대 | 21(80.8) | 21(80.8) |
| | 30대 | 5(19.2) | 5(19.2) |
| | 평균 | 28.1세 | 27.9세 |
| 교육 수준 | 고졸 | 2(7.7) | - |
| | 대졸 | 17(65.4) | 20(80.0) |
| | 대학원졸이상 | 7(26.9) | 5(20.0) |
| 월평균 수입 | 100만원이하 | 5(23.8) | 10(41.7) |
| | 100~199만원 | 6(28.6) | 6(25.0) |
| | 200~299만원 | 6(28.6) | 4(16.7) |
| | 300~399만원 | 4(19.0) | 3(12.5) |
| | 400만원이상 | - | 1 (4.2) |
| 결혼 과정 | 연애 | 8쌍(66.7) | 10쌍(76.9) |
| | 중매 | 2쌍(1.7) | 1쌍(7.7) |
| | 절충 | 2쌍(1.7) | 2쌍(15.4) |

요약 정리했다.

배우자에 대한 이해와 수용

첫 번째 시간은 프로그램에 참가한 커플들의 자기 소개 및 프로그램에 대한 개략적 소개로 시작하였다. 그 후 문제를 해결하는 방식과 애정을 표현하는 방식에 대한 남녀의 차이를 살펴보고, 각자의 경험을 토론히도록 하였다. 끝으로 프로그램에 대한 심리적 참여를 높이기 위해 ‘사랑의 서약’을 적고 발표하도록 하였다.

두 번째 시간에는 첫 시간 후 과제로 내주었던 MBTI 검사 결과를 이용하여 자신의 성격과 상대방의 성격에서 공통점과 차이점을 살펴보고, 일상생활에서 이러한 성격특성이 구체적으로 어떻게 나타나는지 살펴보도록 하였다. 과거에 경험했던 오히려 갈등이 성격의 이해부족에서 생겨난 것이 아닌지 확인해 보고, 두 사람의 성격 차이를 인식하고, 상대방을 수용하는 자세를 훈련했다.

표 2. 부부 적응 프로그램의 세부 내용

| 주 | 주 제 | 프 로 그 램 내 용 |
|---|--------------------|---|
| 1 | 배우자에 대한 이해와 수용 | MBTI검사 결과를 통한 배우자 성격 이해 |
| 2 | | 배우자의 강점과 약점 이해 남녀 성차에 따른 행동양식 이해 성차를 적용해 배우자의 행동양식 이해 |
| 3 | 의사소통기술 및 문제해결기술 증진 | 6 가지의 말하기 훈련 |
| 4 | | 5 가지의 듣기 훈련 |
| 5 | | 8 단계의 문제해결기술 훈련 4 가지 대화 스타일의 선택 |
| 6 | 배우자 가족에 대한 대처 | 양가의 가풍과 가치관에 대한 이해 결혼 후 친부모와의 관계 정립 결혼 후 배우자 부모와의 관계 정립 배우자 가족의 생활방식에 대한 이해와 대처 훈련 |
| 7 | 만족스러운 성생활을 위한 준비 | 성에 대한 바른 이해 남녀 성기의 구조적 차이와 성 반응에 대한 이해 성의 만족을 증진시키기 위한 대화 방법 훈련 성의 기교 및 체위 설명 피임방법 설명 |
| 8 | 분노 조절 | 다양한 분노반응 이해 분노감정의 조절 방법 훈련 분노감정의 단계별 대처 훈련 |

의사소통기술 및 문제해결기술 훈련

세 번째 시간에는 부부에게 대화 기술이 필요한 이유를 설명하고, 자각의 동그라미를 이용한 의사전달 방법을 훈련하였다. 자각의 동그라미는 관찰한 것, 생각한 것, 느끼는 것, 바라는 것을 구분하여 말하는 것이다. 각 커플이 최근에 일어난 일을 예로 들어, 자각의 동그라미판을 직접 손에 들고 상대방에게 효과적으로 말하는 방법을 연습하였다.

네 번째 시간에는 부부에게 듣기의 중요성에 대해 교육하고, 듣기 훈련을 실시하였다. 듣기훈련은 주의를 기울이고 관심 보이기, 더 이야기하도록 요청하기, 상대방 이야기 요약하기, 개방형으로 질문하기 순서로 단계적으로 구성되어 있다. 참가자들은 세 번째 시간에 배운 자각의 동그라미와 함께 듣기 동그라미를 사용하면서 말하고 듣는 연습을 하였다.

다섯 번째 시간에는 부부간에 의견이 불일치하거나 갈등상황에 놓였을 때 문제를 해결하기 위한 대화 기술을 훈련하였다. 참가자들은 과거나 현재에 겪고 있는 갈등상황을 놓고 다음과 같은 과정을 통해 갈등을 해결하는 연습을 하였다: 문제를 확인하고 정의하기, 문제를 해결하기 위한 약속하기, 문제를 충분히 이해하기, 바라는 것 확인하기, 대안 만들기, 행동을 선택하고 검증하기, 결과 평가하기의 단계를 거친다. 대화 기술과 듣기 기술, 문제해결 기술 등을 포함하는 이 훈련들은 프로그램 시간 이외에도 실제 상황에서 연습해 보도록 강조하였다.

배우자 가족에 대한 대처 훈련

여섯 번째 시간에는 원가족과 배우자 가족을 심도 있게 이해하고, 원만한 관계를 이루기 위한 방법을

논의하였다. 커플 단위로 자신의 가족사항, 가족 분위기, 특히 부모님의 결혼 생활에 대해 얘기하고 부모님이 자신에게 미친 긍정적이고 부정적인 영향에 대해 구체적으로 얘기하였다. 배우자에 대해 자신의 부모님들이 가지고 있는 기대를 살펴보고, 이에 대해 커플이 어떻게 공동으로 대처하고 노력해 갈지 이전 시간에 배운 의사소통 훈련 기술을 활용하면서 해결 방법을 찾도록 하였다.

또한 일반적으로 배우자 가족과의 관계에서 아내쪽이 더 심한 어려움을 겪게 되는 경우가 많으므로, 남편이 어떻게 중재자 역할을 수행하고, 배우자에게 위로와 지지를 전달해 줄 수 있을지 가상적인 상황을 놓고 함께 연습하였다. 마지막으로 배우자와 의논해야 할 실질적인 문제들을 확인해 보고, 서로의 의견을 조정하고 약속하였다.

만족스러운 성생활을 위한 훈련

일곱 번째 시간에는 부부 생활에서 성생활의 중요성과 남녀 차이에 대해 설명하고, 성교 과정을 준비, 흥분, 절정, 정리 단계로 구분하여 각 단계에서 적절한 행동들을 살펴보았다. 특히 남녀간에 성적 흥분의 과정이 어떻게 다른지 설명하고 이를 극복하고 서로의 쾌감을 증진시키기 위한 방법들을 살펴보았다. 신혼부부들이 흔히 경험하는 불안과 이를 극복하기 위한 이완법, 그리고 성생활에 대한 잘못된 기대를 극복하는 방법들을 논의하였다. 마지막으로 피임법에 대한 정보도 제시하였다.

분노 조절 훈련

부부사이에 감정이 격한 상태에 있을 때 프로그램에서 배운 내용을 실제에 적용하기 힘들기 때문에 서로 화가 났을 때 대처하는 기술들을 연습하였다. 부부간에 나타나는 다양한 분노 표현의 방법과 유형에 대해서 살펴보고, 자신과 상대방의 분노 처리 유형을 논의하도록 하였다. 분노를 초기, 중기, 위기 단계별로 나누어 각 단계에 따른 대처방법들을 교육하였으며, 준비한 예와 참가자들이 경험한 예를 가지고 분노를 표현하고 해결하는 방식에 대해 연습하였다. 마

지막으로 분노 표현에서 서로가 지켜야 할 규칙과 긍정적인 부부싸움을 위한 규칙을 정하도록 하였다.

측정 도구

부부관계 적응. 결혼을 앞둔 커플들의 관계가 얼마나 원만한지 알아보기 위해 Spanier(1976)가 만든 Dyadic Adjustment Scale(DAS)의 우리말 번역판인 '부부관계 적응 척도'를 사용했다(이민식과 김중술, 1995). 총 32개 문항 중 본 연구의 목적에 맞는 7개 문항을 사용하였으며, 이 문항들을 예비부부의 결혼 전 관계에 맞도록 수정하여 사용하였다. 본 연구에서 신뢰도는 프로그램 전후에서 각각 .77, .78이었다.

결혼 만족도. 결혼 만족도에 대한 다차원적 측정도구인 한국판 결혼만족도 검사(Korea Marital Satisfaction Inventory, 권정혜, 채규만, 1998)를 예비부부에게 맞게 수정하여 사용하였다. 결혼전 평가에는 정서적 의사소통 문제 척도, 문제해결 의사소통 문제 척도, 관습적 성역할 태도 척도를 사용하였으며, 결혼 후 평가에는 전체 척도를 사용하여 결혼생활의 세부 영역에 있어서의 결혼 만족도를 평가하였다.

친밀감. 예비 부부의 친밀성을 측정하기 위해 임승락(1998)이 사용한 부부관계 친밀성 문항을 사용하였다. 이 문항은 Christensen과 Sullway(1984)가 개발한 Relationship Issue Questionnaire의 친밀성/독립성 문항을 번역한 것으로 10점 척도상에 친밀감 정도를 평정하도록 되어 있다.

우울감. 우울감을 평가하기 위해 전경구와 이민규(1992)가 번안하여 사용한 CES-D(Center for Epidemiological Studies-Depression scale)를 사용했다. 이 척도는 총 20개 문항으로 이루어져있으며, 지난 일주일 동안 각 문항의 문제를 경험한 정도를 1점(거의 드물게, 1일이하)에서 4점(대부분, 5-7일)으로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 내적 일치도는 프로그램 전후에 각각 .90, .94였다.

절차 및 분석 방법

프로그램의 효과 검증을 위해 참가집단의 부부들에게 프로그램 실시 전과 직후에 부부관계 적응 척도, 한국판 결혼만족도 검사의 하위척도인 정서적 의사소통 문제 척도, 문제해결 의사소통 문제 척도, 관습적 성역할 태도 척도, 우울감 척도 그리고 가족 배경 및 인구통계학적 변인을 조사하는 설문지를 실시하여 paired *t*-test를 실시하였으며, 프로그램에 참가하지 않은 비참가집단의 부부들에게도 동일한 설문지를 결혼 전과 결혼 직후에 실시하여 paired *t*-test를 실시하였다.

프로그램에 참여한 커플들은 대다수가 한번도 빠지지 않았으며, 13쌍중 4쌍이 프로그램 도중 결혼하였기 때문에 신혼여행 등의 사유로 1~2회 불참하였고, 불참한 사람의 경우 그 다음 시간에 일찍 와서 불참했던 시간에 다른 내용을 간단히 전달받았다. 프로그램에서 3회 이상 불참하면 탈락시키는 것으로 하였으나 도중에 탈락한 커플은 없었다.

프로그램의 장기적인 효과를 살펴보기 위해 결혼 6개월 후에 두 집단 모두에게 한국판 결혼만족도 검사를 우편으로 발송하여 연락이 가능한 참가집단 5쌍과 비참가집단 6쌍으로부터 응답 결과를 회수하였다. 두 집단의 비교를 위해 paired *t*-test를 실시하였다.

결과

프로그램의 효과 검증

프로그램의 효과 검증을 하기 전에 프로그램에 참가한 부부 집단과 비참가 부부 집단의 인구통계학적 변인에 대한 차이검증을 하였다. 그 결과 두 집단간에 나이, $t(23) = .218$, 교육수준, $\chi^2(2, N=51) = 2.558$, 수입, $t(23) = .224$ 에 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 다음으로 프로그램 실시 전의 평가에서 프로그램 참가집단과 비참가집단 사이에 차이가 있는지 비교하였다. 그 결과 두 집단 사이에 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 남자의 경우, 부부관계 적응, t

(23) = 1.023, 정서적 의사소통, $t(23) = 1.062$, 문제해결 의사소통, $t(24) = .166$, 관습적 성역할, $t(23) = .086$, 친밀감, $t(24) = .319$, 우울감, $t(24) = -.195$ 로 집단간에 유의미한 차이가 없었다. 여자의 경우, 부부관계 적응, $t(22) = -.675$ 정서적 의사소통, $t(22) = .608$, 문제해결 의사소통, $t(21) = -.437$, 관습적 성역할, $t(23) = .709$, 친밀감, $t(24) = -1.263$, 우울감, $t(24) = 1.117$ 로 집단간에 유의미한 차이가 없었다.

부부 적응 프로그램의 효과를 검증하기 위해 프로그램 참가 부부들의 프로그램 전 후의 결혼 만족도 및 우울감을 비교해 본 결과, 여자 배우자의 관습적 성역할 태도, $t(12) = 2.743$, $p < .05$ 를 제외하고는 유의미한 차이가 없었다(표 3 참조).

비참가집단의 결혼 전과 결혼 직후를 비교해 본 결과 남자 배우자의 경우는 부부관계 적응, $t(12) = -4.865$, $p < .001$, 정서적 의사소통, $t(10) = 2.366$, $p < .05$, 친밀감, $t(12) = -2.694$, $p < .05$, 우울감, $t(12) = 2.761$, $p < .05$ 에서 유의미한 차이가 있었으며, 여자 배우자의 경우 문제해결 의사소통, $t(10) = 2.345$, $p < .05$ 에서 유의미한 차이가 있었다(표 3 참조). 즉 비참가집단의 남자배우자들은 결혼 전에 비해 결혼직후 부부관계 적응과 친밀감이 증가됐고, 정서적 의사소통에 대한 불만족과 우울감은 감소했으며, 여자 배우자들은 문제해결 의사소통에 대한 불만족이 감소한 것으로 나타났다.

다음으로 프로그램 참가집단과 비참가집단의 사후 결과를 비교해 보았는데, 남자 배우자의 경우 부부관계 적응, $t(23) = -1.062$, 정서적 의사소통, $t(23) = 1.635$, 문제해결 의사소통, $t(24) = .141$, 관습적 성역할 태도, $t(22) = -1.587$, 친밀감, $t(24) = -3.042$, $p < .01$, 우울감, $t(23) = .806$ 으로, 친밀감을 제외한 다른 모든 척도에서 유의미한 차이가 없었다. 여자 배우자의 경우에도 부부관계 적응, $t(22) = -1.239$, 정서적 의사소통, $t(22) = 1.373$, 문제해결 의사소통, $t(24) = 1.225$, 관습적 성역할 태도, $t(24) = -.312$, 친밀감, $t(24) = -2.711$, $p < .05$, 우울감, $t(24) = 1.659$ 으로 친밀감을 제외한 모든 척도에서 유의미한 차이가 없었다. 남자와 여자 모두 비참가집단이 프로그램

표 3. 프로그램 참가 집단 참가전과 참가후, 비참가 집단의 결혼전과 결혼후의 비교

| | 프로그램 참가 집단(13쌍) | | | 비참가집단 (13쌍) | | |
|-----------|-----------------|--------------|--------|--------------|--------------|------------|
| | 참가전 | 참가직후 | t | 결혼 전 | 결혼 후 1개월 이내 | t |
| 부부 관계 적응 | | | | | | |
| 남 | 29.25 (4.35) | 28.92 (4.38) | .538 | 27.77 (2.77) | 30.38 (2.29) | - 4.865*** |
| 여 | 25.91 (5.79) | 26.73 (4.41) | -.716 | 27.33 (3.89) | 28.50 (3.29) | - 1.735 |
| 정서적 의사소통 | | | | | | |
| 남 | 2.82 (1.89) | 2.45 (2.30) | .536 | 3.00 (2.19) | 1.64 (1.43) | 2.366* |
| 여 | 4.73 (2.45) | 4.36 (3.96) | .347 | 3.91 (3.96) | 2.27 (2.49) | 2.015 |
| 문제해결 의사소통 | | | | | | |
| 남 | 5.85 (3.91) | 5.15 (4.72) | .739 | 5.62 (3.15) | 4.92 (3.52) | .787 |
| 여 | 5.17 (4.80) | 6.75 (5.66) | -.397 | 5.91 (3.08) | 4.00 (2.83) | 2.345* |
| 관습적 성역할 | | | | | | |
| 남 | 6.55 (2.25) | 4.64 (2.62) | 1.449 | 5.83 (2.66) | 6.42 (2.61) | -.398 |
| 여 | 8.00 (2.35) | 4.38 (2.53) | 2.743* | 7.25 (2.86) | 4.83 (2.55) | 1.611 |
| 친밀감 | | | | | | |
| 남 | 8.54 (1.05) | 8.23 (1.30) | .743 | 8.38 (1.39) | 9.46 (0.66) | - 2.694* |
| 여 | 7.69 (1.75) | 7.85 (1.14) | -.305 | 8.54 (1.66) | 8.92 (0.86) | - 1.000 |
| 우울감 | | | | | | |
| 남 | 27.42 (6.13) | 26.08 (9.24) | .517 | 28.38 (5.95) | 23.92 (2.75) | 2.761* |
| 여 | 34.15 (8.96) | 34.54(10.45) | -.101 | 30.54 (7.48) | 29.15 (5.26) | .945 |

* $p < .05$ *** $p < .001$

참가집단에 비해 친밀감이 유의미하게 높은 것으로 나타났다.

프로그램 6개월 후 추수 조사

프로그램의 6개월 후 효과를 확인하기 위해 연력이 가능했던 프로그램 참가집단 5쌍과 비참가집단 6쌍을 대상으로 결혼만족도를 비교하였다. 프로그램 직후에 실시한 정서적 의사소통 척도, 문제해결 의사소통 척도, 관습적 성역할 태도 척도에서 얻은 점수를 6개월 후 점수와 비교하기 위해 paired t-test를 실시했다. 그 결과 참가집단의 남, 녀 모두에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 남자 배우자의 경우, 정서적 의사소통, $t(3) = .522$, 문제해결 의사소통, $t(4) = -4.098$, 관습적 성역할 태도, $t(2) = -.199$, 여자배우

자의 경우, 정서적 의사소통, $t(4) = -1.000$, 문제해결 의사소통, $t(4) = -1.863$, 관습적 성역할 태도, $t(4) = -.993$, 으로 유의도 .05 수준에서 유의미한 차이가 없었다.

비참가 집단의 시간에 따른 변화를 보기 위해 프로그램 참가 부부 집단과 동일한 방식으로 paired t-test를 했다. 그 결과 남, 녀 모두에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 남자 배우자의 경우, 정서적 의사소통, $t(5) = -.183$, 문제해결 의사소통, $t(5) = -.919$, 관습적 성역할 태도, $t(5) = 2.200$, 여자 배우자의 경우, 정서적 의사소통, $t(5) = .361$, 문제해결 의사소통, $t(5) = -.966$, 관습적 성역할 태도, $t(5) = -.988$ 로 유의미한 차이가 없었다.

프로그램 참가집단과 비참가집단의 결혼 생활을 결혼 만족도의 하위 척도별로 비교한 결과 남자와 여

표 4. 결혼 6개월 후 프로그램 참가집단과 비참가 집단
집단의 한국판 결혼만족도 하위척도의 비교

| | 프로그램 참가 집단(5쌍) | 비참가집단 (6쌍) | t |
|-------------|-------------------|---------------|--------|
| 비일관적 반응 | | | |
| 남 | 3.60 (2.30) | 4.67 (2.07) | -.810 |
| 여 | 5.20 (2.86) | 4.00 (2.10) | .803 |
| 관습적 반응 | | | |
| 남 | 4.00 (0.71) | 5.33 (2.25) | -1.264 |
| 여 | 2.80 (2.05) | 5.33 (3.20) | -1.521 |
| 전반적 불만족 | | | |
| 남 | 1.60 (3.05) | 1.50 (1.52) | .071 |
| 여 | 4.80 (7.26) | 1.67 (2.16) | 1.015 |
| 정서적 의사소통 | | | |
| 남 | 2.40 (2.70) | 1.67 (1.03) | .618 |
| 여 | 6.00 (5.34) | 2.00 (2.53) | 1.640 |
| 문제해결 의사소통 | | | |
| 남 | 10.00 (4.30) | 5.67 (2.94) | 1.982 |
| 여 | 7.60 (6.58) | 5.17 (3.13) | .809 |
| 공격행동 | | | |
| 남 | 2.80 (2.39) | 2.33 (1.03) | .436 |
| 여 | 2.40 (1.67) | 1.67 (0.52) | 1.026 |
| 공유시간 갈등 | | | |
| 남 | 2.60 (1.82) | 3.33 (2.07) | -.618 |
| 여 | 4.60 (3.58) | 3.17 (1.94) | .849 |
| 경제적 갈등 | | | |
| 남 | 1.20 (1.30) | 0.83 (0.98) | -.302 |
| 여 | 3.20 (2.59) | 1.67 (1.37) | 1.264 |
| 성적 불만족 | | | |
| 남 | 3.40 (3.78) | 2.67 (1.75) | .427 |
| 여 | 2.80 (2.05) | 1.50 (1.38) | 1.256 |
| 관습적 성역할 태도 | | | |
| 남 | 5.20 (4.15) | 5.33 (1.97) | -.070 |
| 여 | 8.20 (3.11) | 6.33 (2.94) | 1.020 |
| 원가족 문제 | | | |
| 남 | 2.80 (1.92) | 1.00 (0.89) | 2.057 |
| 여 | 2.60 (2.51) | 1.17 (0.98) | 1.296 |
| 배우자 가족과의 갈등 | | | |
| 남 | 1.20 (1.30) | 0.83 (0.98) | .533 |
| 여 | 2.60 (2.07) | 1.33 (1.63) | 1.136 |
| 자녀 불만족 | | | |
| 남 | 0.00 (0.00) | 0.50 (1.22) | -.905 |
| 여 | 0.20 (0.45) | 0.33 (0.82) | -.325 |
| 자녀 양육 갈등 | | | |
| 남 | 0.40 (0.89) | 0.17 (0.41) | .576 |
| 여 | 0.80 (1.79) | 0.50 (1.22) | .330 |

논 의

자 배우자 모두 결혼 만족도 검사의 모든 하위척도에서 차이가 없었다(표 4 참조).

본 연구에서는 예비부부 및 신혼부부를 대상으로 부부 적응을 돕는 프로그램을 개발하고, 프로그램의 효과를 검증하였다. 이를 위해 부부관계 적응과 의사소통, 친밀감 및 우울감을 프로그램 전, 후로 비교해 본 결과, 여자의 성역할 태도가 관습적으로 변화한 것을 제외하고는 다른 변인들에서 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면 비참가집단 남자 배우자의 경우 부부관계 적응, 친밀감, 정서적 의사소통에 대한 만족감이 유의미한 수준으로 향상되고 우울감도 감소하였으며, 여자 배우자의 경우에도 문제해결 의사소통에 대한 만족감이 향상됐다.

임상 장면에서 보면 부부의 관습적 성역할 태도는 결혼 만족도와 밀접한 관련이 있다. 남편이 성역할에서 지나치게 보수적인 반면에 부인이 개방적일 경우 부부는 의사 결정, 가사 분담 등에서 갈등을 겪을 가능성이 높다. 따라서 성역할에 대한 부부간의 차이는 결혼 생활에서 갈등을 야기하는 잠재 요인이 된다. 본 연구에서 여자의 관습적 성역할 태도가 남편의 태도와 비슷한 수준으로 변화한 것은 부부간의 잠재적 갈등의 요소를 완화시켜 주었다고 볼 수 있다. 그러나 이외에 프로그램 실시에 따른 부부 적응의 향상이 나타나지 않았다.

이러한 결과는 다음과 같은 이유에서 비롯되었을 가능성이 있다. 첫째, 프로그램에 참가한 예비 부부들이 프로그램에 참여하면서 프로그램 전에 인식하지 못하고 있었던 문제들을 새롭게 자각하고, 다른 커플들과 비교하게 되어 상대적으로 관계만족도를 낮게 평가했을 수 있다. 둘째, 프로그램 참가 시기에 관한 것인데, 프로그램에는 결혼 전인 7쌍의 예비부부와 결혼한 신혼 부부 2쌍이 참가하였으며, 프로그램 중에 결혼한 커플도 4쌍이었다. 따라서 프로그램에서 배우 기술들을 사용할 기회가 많지 않았을 가능성이 있다.

셋째, 사후평가에 참가집단의 경우 프로그램 직후에 결혼하지 않은 커플들이 많았고, 비참가집단의 경우 결혼한 커플들이 많아 이러한 결과가 나타났을 수 있다. 즉 비참가집단의 경우 사후평가가 결혼직후에 이루어져 결혼 후 일시적으로 나타나는 허니문 효과에 따라 결혼만족감이 증가된 것으로 생각해 볼 수 있다. 특히 남성이 여성에 비해 부부관계 적응과 정서적 의사소통에 대한 만족이 유의미하게 향상되었다는 점이 주목할 만 하다. 두 집단의 6개월 추수비교에서 결혼만족도에 유의미한 차이를 보여주지 않은 결과가 이런 추론을 지지해준다고 보겠다. 그렇지만 여전히 본 연구에서 개발한 프로그램의 효과가 상당히 제한적이었다는 결과는 남는다고 볼 수 있다.

끝으로 본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 프로그램 참가집단과 비참가집단의 사례수가 적었다는 점을 들 수 있다. 둘째, 본 프로그램을 예비부부 중심으로 실시하였기 때문에 부부생활에서 겪는 문제들에 대해 현실감이 부족했거나 갈등의 가능성을 직면하기 꺼려했을 가능성이 있다. 후속연구를 통해 결혼 초기 부부들을 대상으로 본 프로그램을 실시하여 프로그램의 효과를 검증하고 프로그램을 보완해 나가는 작업이 필요할 것이다.

참고문헌

- 경제기획원 조사통계국 (1998). 인구동태통계. 경제기획원 통계국.
- 고정자 (1975). 한국가정의 고부관계에 관한 연구. 동아대학교 석사학위 청구논문.
- 고정자 (1988). 한국 도시주부의 고부갈등에 관한 연구. 한양대학교 박사학위 청구논문.
- 고정자, 김갑숙 (1993). 고부관계 연구에 대한 고찰. 한국가정관리학회지, 11(1), 235-247.
- 권정혜, 채규만 (1998). 한국판 결혼 만족도 검사의 타당화 및 표준화 I. 한국심리학회지: 임상, 18(1), 123-139.
- 김정욱 (1993). 이혼 원인의 실증적 연구: 이혼과 가족문제. 한국 가족학 연구회(편). 서울; 하우.
- 동아일보 (1994). 30대 부부 성격차 이혼 늘고 있다. 2월.
- 박영숙 (1987). Minuchin의 이론체계 내에서의 한국 가정의 고부갈등에 관한 연구. 동아대학교 석사학위 청구논문.
- 오윤자 (1992). 가족생활 교육 프로그램 개발을 위한 기술연구(II)-부부교육을 중심으로-. 한국가정관리학회지, 10, 209-229.
- 유가효 (1976). 한국 도시가족의 고부갈등의 실태와 전망. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 유은희 (1994). 상담가족의 부부간 상호작용. 한국가족상담·교육연구소 개소 1주년 기념 학술세미나 연구보고서, 1(1), 40-53.
- 윤성숙 (1996). 도시부부의 커뮤니케이션과 의사결정 참여도에 따른 결혼만족도 연구. 성신여자대학교 석사학위 청구논문.
- 이경애 (1981). 고부간의 갈등에 관한 연구. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.
- 이광규 (1981). 한국 가족의 심리문제. 일지사.
- 이민식, 김종술 (1995). 부부관계적응척도(Dyadic Adjustment Scale)의 표준화 예비연구. 한국심리학회 '95 연차대회 학술발표 논문집, 291-299.
- 이창숙, 유영주 (1998). 부부갈등 해결 교육프로그램 개발연구- Baucom 과 Epstein의 인지-행동적 모델에 기초하여. 한국가족관계학회지, 3(1), 46-71
- 이현숙 (1999). 인지행동적 부부 의사소통 프로그램 개발에 관한 연구. 서울여자대학교 박사학위 청구논문.
- 임승락 (1998). 부부간 의사소통 행동과 결혼생활 만족. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 전점규, 이민규 (1992). 한국판 CES-D 개발 연구 1. 한국심리학회 '92 학술발표논문집, 437-445.
- 정현숙 (1996). 도시 부부의 결혼만족도 변화 패턴. 한국가정관리학회지, 14, 51-60.
- 중앙일보 (1995). 결혼생활과 성생활. 4월.
- 최규연 (1987). 한국도시 부부의 결혼만족도 요인에

- 관한 연구, 고려대학교 박사학위 청구논문.
- 최해경, 노지영, 박의순 (1994). 결혼초기 부부를 위한 부부교육프로그램의 구성. *한국가정관리학회지*, 12(1), 171-180.
- Christensen, A., & Sullway, M. (1984). *Communication Patterns Questionnaire*. Unpublished manuscript, University of California, Los Angeles.
- Gottman, J. M & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view, *Journal of consulting & clinical psychology*, 57(1), 47-52.
- Greene, B. L. (1970). *A Clinical approach to marital problems: Evaluation and management*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Gurman, A. S. & Kniskern, D. P. (1981). *Handbook of Family Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Hahlweg, K. & Markman, H. J. (1998). Prevention of marital distress: results of a German prospective longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 12(4), 543-556.
- Hendrix, H. (1988). *Getting the love you want: A guide for couple*. New York Henry Holt & Co.
- Jacobson, N. & Magolin, G. (1979). *Marital Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Knudson, R. M., Sommers, A. A. & Golding, S. I. (1980). Interpersonal perception and modes of resolution on marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(5), 751-763.
- Nicholes, W. C. (1988). *Marital Therapy: An Integrative Approach*. The Guilford Press.
- Sager, C. J. (1974). Sexual dysfunction and Marital discord. In H. S. Kaplan, *The new sex therapy* (pp. 501-506). New York: Brenner/Mazel.
- Snyder, D. K. (1979). *Marital Satisfaction Inventory Manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- 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.
- Vincent, J. P., Weiss, R. L. & Birchler, G. R. (1975). Dyadic problem solving behavior as a function of marital distress and spousal vs. stranger interactions. *Behavior Therapy*, 6, 475-487.
- Wince, J. P. & Carey, M. P. (1991). *Sexual Dysfunction: A Guide for Assessment and Treatment*. The Guilford Press.

원고접수일 1999. 12. 14

수정원고접수일 2000. 1. 19

게재결정일 2000. 2. 8 ■

A Study on the Effectiveness of Premarital Educational Program

Jung-Hye Kwon

Department of Psychology
Korea University

Paul Kyu-Man Chae

Department of Psychology
Sung-Shin Women's University

The purpose of this study was to develop an integrative marital counseling group program for premarital and newly-wed couple and to evaluate the effectiveness of this program. The main components of the program were helping couples accept the spouse as he/she is, develop communication and problem solving skills, understand sex life better and cope with anger.

Participants were thirteen premarital and early-wed couples recruited from the community through the church. They attended eight weekly 120-min-sessions of cognitive-behavioral premarital counseling program. Non-participant group consisted of thirteen couples whose demographic characteristics were very similar to participant group. Both group were asked to fill out the questionnaires which included measures of couple satisfaction(the Modified Korean Marital Satisfaction Inventory K-MSI by Kwon & Chae, 1998, the Korean version of DAS by Spanier, 1976), intimacy(the adapted Korean version of Relationship Issue Questionnaire by Christensen & Sullway, 1984), depression(the Korean version of CES-D by Roth & Locke, 1973) before and after the program. Follow-up assessment was performed 6 months after the program was completed.

Results indicated that there were no significant differences for the counseling group between pre-counseling and post-counseling assessment. Husbands of non-participant group demonstrated significantly better marital adjustment and intimacy and less dissatisfaction of affective communication and depression just after marriage. Wives of non-participant group showed significantly less dissatisfaction of problem-solving communication. However, these effects were washed out after six months.