

# 부부관계증진 집단 프로그램이 부부의 결혼만족도, 긍정적 감정, 갈등조정방식, 의사소통 악화요인에 미치는 효과\*

공 성 숙<sup>1)</sup>

## 서 론

### 연구의 필요성

최근 핵가족화 현상으로 인해 개인의 성장발달에 있어 가족의 기능이 더욱 중요한 부분이 되고 있음에도 불구하고, 이혼이나 별거 등의 가족해체 현상이 심각하게 증가하고 있어 사회 전반에 부부관계에 대한 관심이 고조되고 있다. 우리나라의 이혼율은 1970년대 이후에 증가하기 시작하여 1980년에 인구 천명당 0.6명에서 1999년에는 2.5명, 2003년에는 3.5명으로 점진적인 증가추세를 보이고 있다(Korea National Statistical Office, 2000). 또한, 최근 5년 동안 전국의 연간 초혼 혼인율은 25.2%나 감소한 반면 이혼율은 50%나 증가하였다고 Korea National Statistical Office(2002)는 보고하였다. 초혼의 이혼율에 관한 조사에서, 미국, 영국, 호주에서는 40-45%를, 독일에서는 35% 정도를 보고한 바와(Australian Bureau of Statics, 2001; McDonald, 1995; United States Census Bureau, 2002) 비교해 볼 때, 우리나라의 이혼율은 매우 심각한 수준에 도달했음을 알 수 있다.

많은 부부 전문가들은 행복한 결혼이 개인에게 여러 가지 혜택을 주고 있는 반면, 결혼으로 인한 갈등과 스트레스는 부부 당사자뿐만 아니라 그 자녀들의 정신건강에도 매우 심각한 영향을 미친다고 주장하였다(Halford & Markman, 1997; Waite & Gallagher, 2000). 이혼한 남녀의 경우 자살 위험과 우울장애 등으로 정신과 입원이 증가하였고 만성질환의 유병

률도 더 높으며(Dorian 등, 1982), 또한 이혼가정의 자녀들은 품행장애, 무단결석, 반항적 행동, 공격성, 우울, 불안 등의 다양한 행동적, 정서적 문제를 경험할 위험이 매우 높은 것으로 보고되었다(Bray & Hetherington, 1993). 즉, 이혼이나 부부갈등이 항상 부정적인 측면만 있는 것은 아니지만(Gottman, 1998), 가족 전체의 건강과 안녕(well-being)에 심각한 악영향을 미치는 것은 사실이다(Bray & Hetherington, 1993). 이와 같은 이혼율의 증가와 그에 따르는 부수적인 가족문제를 해결하기 위해 부부치료와 상담에 대한 요구가 점차 증가하고 있다.

또한 현대 사회가 고도로 산업화되고 핵가족화 되어감에 따라 직장 동료 및 교우관계 등 부부관계 이외의 여러 사회적 인간관계가 점점 소원해지면서 부부간의 친밀감이 개인의 심리적 안정에 더욱 중요한 요소로 대두되고 있다. Gottman과 Silver(1999)는 행복한 부부와 불행한 부부 50쌍을 대상으로 면역체계를 조사한 결과 행복한 부부의 백혈구는 외부로부터 공격을 받았을 때 더 잘 증식하는 것으로 나타났다. 그리고 변이된 세포나 손상된 세포를 파괴하고 종양성장을 억제하는 킬러 세포(killer cell)의 효능성도 행복한 부부가 불행한 부부에 비해 현저하게 높은 것으로 알려졌다. 또한 행복한 부부의 경우 이혼한 사람보다 평균 수명이 4년 더 길다는 연구보고도 있다(Denton, Burlison, Hobbs, Stein, Rodriguez, 2001). 이와 같이 부부관계의 증진은 이혼의 예방 뿐 아니라 부부 및 다른 가족구성원들의 건강과 행복에 중요한 요인이라 할 수 있다. 이는 최근 증가하고 있는 스트레스 관련 질환이 부부관

주요어 : 부부관계 증진, 결혼만족도, 긍정적 감정, 갈등조정방식, 의사소통 악화요인

\* 본 연구는 2003년도 한국과학재단 우수여성 도약과제 연구비 지원에 의해 연구되었음

1) 순천향대학교 의과대학 간호학과 부교수

투고일: 2005년 2월 25일 심사완료일: 2005년 5월 20일

계의 양상과 밀접한 관련이 있음을 시사하고 있어 부부관계 증진 프로그램은 간호 대상자들의 스트레스 관련 질환들을 예방하는데 기여할 수 있다.

부부관계 증진을 위한 프로그램으로는 인지행동적 접근을 기초로 한 미네소타 부부 의사소통 프로그램(Minnesota Couples Communication Program; MCCP), 그리고 내담자중심 접근법을 기초로 한 부부관계 증진 프로그램(Conjugal Relationship Enhancement Program), 이혼예방 및 관계증진 프로그램(Prevention and Relationship Enhancement Program; PREP)과 공감을 통한 관계수용 프로그램(Compassionate and Accepting Relationships through Empathy; CARE) 등이 있다. 우리나라에서 시행되고 있는 부부 프로그램으로는 카톨릭 교회에서 개발되어 사용되고 있는 참만남(Marriage Encounter) 프로그램, MCCP 프로그램 등이 있다. 이 프로그램들은 우리나라에서 부부관계라는 이슈에 관심을 갖게 하고, 시범적으로나마 부부관계 개선을 위한 교육 프로그램을 운영해 왔는데 의의가 있다. 그러나 종교기관을 중심으로 시행되어 왔기 때문에 일반 부부들의 접근이 용이하지 않으며 프로그램의 내용 면에서 전문성이 부족하다는 비판을 받고 있다(Choi, Nho & Park, 1994). 또한 우리나라에서 행해진 대부분의 부부관계 증진 프로그램에 대한 연구는 10쌍 미만의 소수를 대상으로 하여 일회성의 프로그램 효과를 보고하고 있으나(Park, 2000; Choi, 2000; Ko, 2002; Yoo, 2002), 프로그램의 활용도와 효과성을 높이기 위해서는 보다 많은 수의 부부를 대상으로 하고 대조군과 비교하는 실험연구의 필요성이 절실하게 요구하고 있다. 뿐만 아니라 부부문제 영역에 관한 연구는 지금까지 심리학, 상담학, 가족학, 사회복지학 등의 분야에서 주로 다루어져 왔으나, 최근 이혼숙려제도의 설립과 더불어 정신간호학 분야의 전문가들이 서울 가정법원의 가사조정위원으로 위촉되어 활동하는 등 간호학 분야에서도 부부상담 영역에서 담당할 역할이 증가하고 있으므로, 간호학 분야에서의 이에 대한 증재활동과 연구는 매우 중요한 의미를 갖는다고 본다. 본 연구자는 다년간에 걸친 부부치료 및 교육영역에 대한 임상경험과 서울 가정법원의 가사조정위원 및 이혼상담위원으로서의 경험에 비추어 볼 때, 부부관계 증진을 위한 집단 교육은 간호영역에서 독자적으로만 시행하기보다는 정신의학, 사회복지학, 임상심리학 분야 등의 전문가와 함께 팀웍을 이루어 제공할 때 그 효과가 더욱 증대된다고 생각한다. 이에 본 연구는 간호실무 영역에서 다학제로 구성된 치료팀 내에서 간호사가 담당할 역할을 좀더 분명히 하는데 기여할 것으로 본다.

본 연구에서는 Gottman의 이론과 기법들을 바탕으로 한 우리나라의 상황에 맞는 부부관계 증진 프로그램을 시행하여 부부관계에서 결혼만족도와 긍정적 감정을 증진시키고 갈등을

조정하는 방법 및 의사소통 양상의 호전에 대한 효과를 검증함으로써 향후 이혼예방과 부부관계증진을 도모하고자 한다.

## 연구 목적

본 연구에서는 Gottman의 부부치료적 접근에 따라 우리나라에서 개발한 부부관계 증진 집단 프로그램을 적용하여 그 효과를 평가하는 것을 목적으로 하며, 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 부부관계 증진을 위한 집단 프로그램이 부부의 결혼만족도에 미치는 효과를 규명한다.
- 부부관계 증진을 위한 집단 프로그램이 부부의 긍정적 감정에 미치는 효과를 규명한다.
- 부부관계 증진을 위한 집단 프로그램이 부부의 갈등조정 방식에 미치는 효과를 규명한다.
- 부부관계 증진을 위한 집단 프로그램이 부부의 의사소통 악화요인(비난, 모욕, 자기방어, 무시)에 미치는 효과를 규명한다.

## 연구 방법

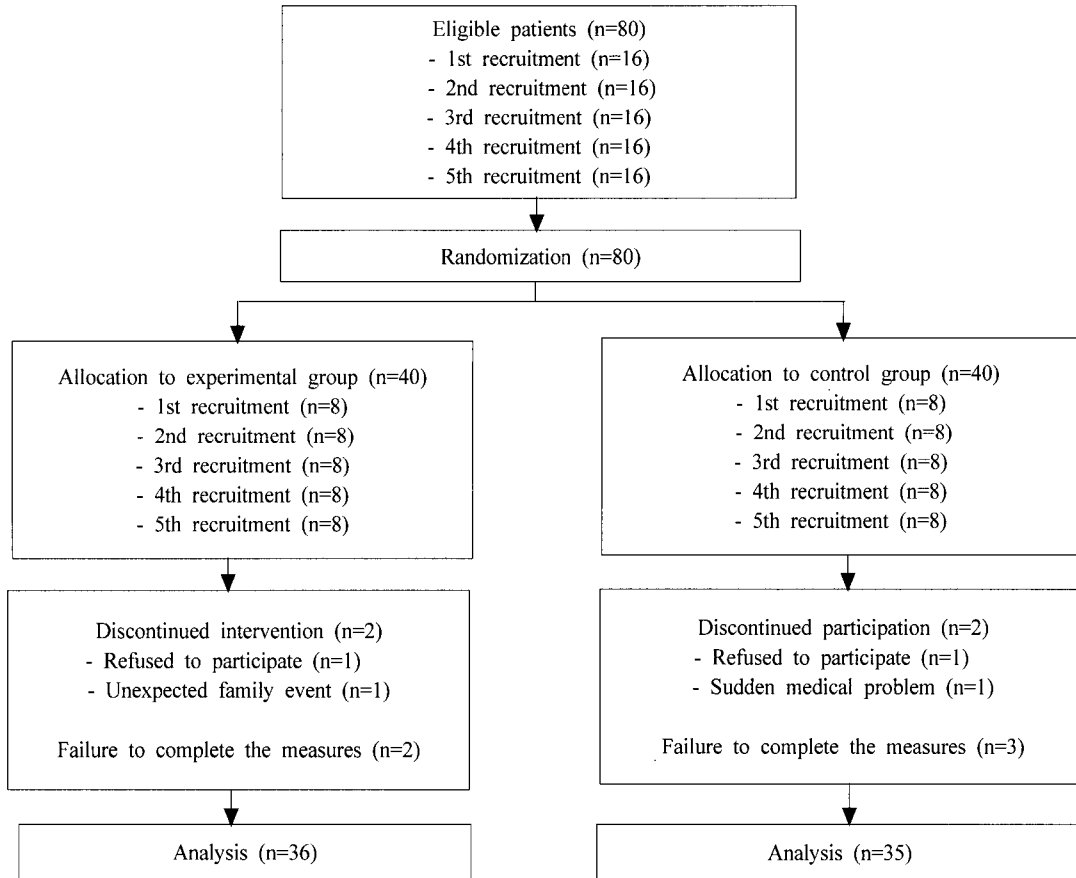
### 연구설계

본 연구는 부부관계 증진 집단 프로그램이 부부의 결혼만족도, 긍정적 감정, 갈등조정방식, 의사소통 악화요인에 미치는 효과를 분석하기 위한 유사 실험연구로서 비동등성 대조군 전후 설계이다.

### 연구대상 및 자료수집 절차

본 연구에서는 2003년 12월부터 2004년 5월까지 서울, 경기 지역에 소재한 3개 복지관 및 1개 가정복지센터를 편의 추출하여 부부관계 증진 프로그램을 홍보하고 이에 참여를 자원한 부부를 5주 간격으로 5차에 걸쳐 총 80쌍을 모집하였다. 1차에 16쌍씩의 부부를 모집하고 각 부부에게 연구의 목적과 내용을 충분히 설명한 후 “실험군” 또는 “대조군”이라고 적힌 종이를 넣고 봉한 봉투를 배분하여 실험군과 대조군에 각각 8쌍씩의 부부를 무작위로 배정하였다. 5차에 걸쳐 배정된 대상 부부는 실험군 총 40쌍, 대조군 총 40쌍이었으며, 연구참여 거절, 건강문제 발생, 가족의 예기치 않은 행사 등의 이유로 총 9쌍이 도중 탈락하였고, 연구 참여에 동의하고 사후조사까지 마친 부부는 실험군 36쌍, 대조군 35쌍으로 총 71쌍이었다(Figure 1).

실험군 40쌍의 부부를 5차로 나누어서 1차에 8쌍의 부부들



<Figure 1> Flowchart of the trial

을 한 팀으로 구성하여 운영하였으며, 각 팀별로 주 1회, 2시간씩, 총 5회의 집단 프로그램을 제공하였다. 프로그램을 개발하고 진행한 연구진은 미국에서 개최한 Gottman의 부부치료 workshop을 수료하고 2년 이상의 부부치료 및 교육의 임상경험을 가진 정신과 의사 2인, 간호학과 교수 1인, 사회복지사 2인, 임상심리사 1인의 다학제간 전문가로 구성되었다. 제 1회 프로그램을 제공하기 전에 두 집단에게 동일한 시기에 구조화된 설문지를 통하여 사전조사를 실시하였으며, 5회의 프로그램을 마친 후 두 집단에게 사전검사와 동일한 설문지로 사후조사를 실시하였다. 대조군은 연구기간 동안에는 다른 집단 또는 부부상담 프로그램에 참여하지 않도록 하였으며, 연구참여가 끝난 이후에 본 연구의 프로그램을 바탕으로 하여 제작한 연구 ‘부부 쿨하게 살기’ 관람을 제공하였다.

### 부부관계 증진 프로그램

본 연구에서는 Kong(2004)이 Gottman(1999)의 “Sound marital house theory”를 근간으로 하여 개발한 부부관계 증진 집단 프로그램을 사용하였다.

기존의 부부치료 모델이나 치료기법들이 부부관계의 부정적 측면(negativity)을 감소시키는데 주력해 왔으나, Gottman과 Notarius(2000)는 20년에 걸친 많은 연구들을 통해 부부갈등의 악순환을 예방하는 것도 중요하지만 일상생활에서 부부가 서로에 대한 긍정적인 감정을 증진시켜 부부관계의 강점을 강화하도록 돕는 것이 이혼예방과 부부관계증진에 더 핵심요인임을 밝혀냈다. 이에 Gottman의 ‘Sound marital house theory’ 이론과 모델은 부정적 감정을 해결하는 기법뿐 아니라 긍정적 감정을 증진시키고 나아가 부부가 서로에 대해서 보다 깊이 있는 이해를 하도록 돕는 다양하고 효과적인 개입방법을 강조한 것이 기존의 프로그램과의 가장 큰 차별성이라 하겠다.

Jacobson 등(1985)은 대부분의 부부치료 효과연구들을 조사한 결과 치료 후 1년 동안 그 효과가 지속되는 부부에게서는 다음과 같은 3가지 유형의 변화가 나타난다는 사실을 밝혀냈다. 첫째, 갈등이 없는 상태에서 긍정적 부부관계(positive interaction)가 증가하였고, 둘째, 갈등 상황에서의 부정적 부부관계(negativity)가 감소하였으며, 셋째, 갈등상황에서 긍정적 부부관계가 증가하였다. Gottman(1999)은 Jacobson 등(1985)의 이러한 연구결과를 바탕으로 3가지 유형의 변화가 일어나도록

하기 위한 구체적인 중재방법들을 고안하였으며, 이에 덧붙여 넷째로, 부부가 함께 삶의 의미를 공유하는 것이 중요하다고 보고 이에 대한 중재를 추가하였다. Gottman(1999)이 고안한 중재방법의 각 단계에 대해 간략히 살펴보면 다음과 같다.

● 1단계 : 갈등없는 상태에서 긍정적 감정 강화(Creating positive affect in non-conflict contexts)

Gottman, Coan, Carrere와 Swanson(1998)은 안정적이고 행복한 부부에게서 관찰된 주요 성공요소는 긍정적 감정인 부부간의 우정임을 밝혀냈다. 그러나 이미 갈등이 심해진 부부에게 긍정적 감정을 불러일으키는 것은 매우 어려운 일이므로 부부간의 관계가 악화되기 전 평소 일상생활에서 긍정적 감정을 저축하도록 돕는 중재가 필요하다고 보았다. 그는 이를 ‘애정저축계좌(emotional bank account)’라 명명하고, 평소 부부가 긍정적 감정을 강화한다면 위기에 직면했을 때에도 잘 극복할 수 있다고 설명하였다. 이를 위해 다음과 같은 3가지 중재방법을 사용한다.

첫째, 부부가 서로 배우자의 심리적 내면세계에 대해 아는 것이 중요하며, 이는 ‘애정지도(love map)’ 게임이라는 기법을 통해서 이루어진다. 또한 부부가 처음 만났을 때부터 지금까지 지내오면서 가장 긍정적 감정이 충만했던 순간을 회상하도록 하는 “oral history interview”을 사용함으로써 부부가 각자 배우자에 대한 “인지적 공간(cognitive room)”을 넓히도록 돕는다. 둘째, ‘좋아하고 존중하는 마음(fondness & admiration system)’을 표현하는 기법인데, 부부가 서로에 대해 좋아하고 존중하는 마음을 표현함으로써 지금까지 비난, 자기방어, 모욕, 무시 등의 부정적인 의사소통 방식에 의해 쌓여온 부정적인 감정을 누그러지게 하는 기법이다. 셋째, 부부간의 정서적 교감을 위한 시도(“turning toward”)를 활성화하기 위한 기법이다. 부부가 취미 및 여가활동, 가사활동을 함께 하는 것, 그리고 배우자와 공감적인 대화를 나누는 것 등이 포함된다. 이는 배우자의 정서적 교감을 위한 시도에 전혀 반응을 보이지 않는 반응(“turning away”)과 구별함으로써 그 의미가 더욱 명확해질 수 있다.

● 2단계 : 긍정적 감정 충만하게 하기(Creating positive sentiment override; PSO)

1단계의 긍정적 감정 강화를 통해 부부간에 긍정적 감정이 충만한 상태가 되어야만 우정관계가 잘 유지될 수 있다. Gottman과 Notarius(2000)는 실험실 연구를 통해 ‘긍정적 감정의 충만상태(PSO)’에 있는 부부들에게서 다음의 3가지 특징을 발견하였다. 첫째, 긍정적 감정이 충만한 아내는 남편이 화를 낼 때에도 이를 중립적으로 받아들이며, 둘째, 부부간의 갈등 상황에서도 부정적인 감정에서 벗어나 효과적인 관계회복을

할 수 있는 능력이 있고, 셋째, 갈등을 해결해 나가는 과정에서도 부정적 감정을 악화시키거나 신체적으로 흥분하지 않고 긍정적인 감정을 나타내었다. 따라서 부정적인 감정에 압도되어 있어 갈등이 더욱 깊어진 부부의 경우 1단계와 2단계의 과정을 통해 먼저 감정을 긍정적으로 전환한 이후에야 갈등 해결에 대한 논의가 효과적으로 이루어질 수 있다.

● 3단계 : 갈등의 조정(Regulating conflict)

이 단계에서의 목표는 갈등의 조정과정에서 부부가 긍정적 감정을 드러내는 것이며, ‘갈등속의 꿈(dream within conflict)’이라는 중재를 통해 갈등의 저변에 있는 남편 또는 아내의 상징적인 의미를 탐색하는 과정을 포함한다.

먼저 부부에게 갈등의 주제가 무엇인지를 탐색하도록 하는데, 부부 갈등은 크게 2가지 유형으로 분류된다. 하나는 해결 가능한 갈등(solvable issue)이고, 다른 하나는 해결할 수 없는 갈등(perpetual problem)이다. 해결 가능한 갈등은 상황적이고 일시적인 문제에 국한되어 발생하는 갈등이다. 이 경우 부부에게 효율적인 갈등조정기법을 훈련하게 함으로써 문제를 해결할 수 있도록 도와야 한다. Gottman(1999)은 부부가 대화를 시작할 때 한쪽 배우자의 부정적이고 거칠게 시작되는 대화(harsh start-up)가 갈등 악화요인으로 작용한다는 것을 지적하고 갈등조정기법에는 ‘부드럽게 대화시작하기(softened start-up)’를 교육하는 것, 관계가 악화되려는 시점에서 ‘회복시도하기(repair attempt)’, ‘배우자의 영향 수용하기’ 등을 제시했다.

두 번째 유형은 해결될 수 없는 갈등으로서 그 이면에 두 사람의 상징적인 의미가 숨겨져 있으며 오랫동안 반복적으로 지속되어 서로 상처받고 거절당했다는 느낌을 갖게 하는 갈등을 말한다. 이 갈등은 부부갈등 중에서 70% 정도를 차지하며, 부부 각자가 가진 기본적인 성격 또는 남편과 아내의 관심사, 선호도 및 욕구의 차이에서 비롯된다. 부부는 이러한 문제를 해결하려 하면 할수록 오히려 갈등이 더욱 심해지므로 이러한 문제에 대해서는 갈등이 극단적인 대립상태에 빠지지 않도록 돕고 반복적인 갈등에 관하여 부부가 대화를 나눌 수 있도록 하는 중재가 필요하다. 또한 이 갈등조정기에 있어 가장 기본이 되는 것은 부부싸움 과정에서 감정적 흥분과 분노로 인해 생기는 신체적 흥분(physiological arousal), 즉 부신피질 기전의 활성화로 도파민, 노에피네프린, 에피네프린의 분비가 증가하면서 심박동수 및 혈압, 호흡증가, 동공확대 등의 대항-도피반응(fight-flight reaction) 증상이 나타나는데, 이러한 신체적 흥분을 완화(physiological soothing)하는 것이 재발을 막아주는 중요한 역할을 한다.

● 4단계 : 상징적 의미의 공유 (Creating shared symbolic meaning)

부부가 지속적으로 부딪히는 반복적인 갈등의 이면에는 개인의 꿈이나 살아온 경험, 삶의 철학 또는 신념 등이 자리 잡고 있는 경우가 많다. Gottman(1999)은 부부가 서로 자신의 삶에서 이루어지기를 바라는 꿈이나 열망을 함께 나누고 이러한 꿈이 자신의 결혼생활에서 이루어질 수 있다고 지각할 때 비로소 부부간의 긍정적인 감정의 연결이 이루어진다고 보았다. 따라서 삶의 꿈과 의미를 부부가 함께 탐색하고 공유하는 것은 극심한 갈등으로 인한 대립상태를 벗어날 수 있도록 돕는 열쇠가 된다.

이러한 중재를 위해 주로 사용되는 기법에는 개인의 꿈이나 살아온 경험, 삶의 철학 또는 신념 등에 대해 탐색하는 “의미에 대한 면담(Meanings interview)”과 자신의 원가족에서 행해지던 의식(rituals), 구성원들의 역할, 임무, 목표 등에 대해 부부가 서로 탐색하는 “메타감정 면담(Meta-emotion interview)”이 있다. 이러한 면담들을 통해 배우자의 꿈, 철학, 신념 등이 각자의 원가족에서 어떻게 형성된 것인지 이해하고, 궁극적으로 부부가 함께 둘만의 새로운 공동의 의미를 만들어 나가도록 도와야 한다.

이러한 이론을 바탕으로 본 연구에서는 5회기의 프로그램을 개발하였으며, 프로그램의 구체적인 내용 및 치료자의 역할은 다음과 같다<Table 1>.

- 제 1회 : Gottman의 이론을 설명하고 행복한 부부와 불행한 부부의 특징을 살펴봄으로써 부부가 관계증진을 위해 노력해야 할 부분에 대한 오리엔테이션을 제공한다. 이는 Gottman 이론에서의 1단계에 들어가기 전단계로 전반적인 이론을 설명하는 것으로 구성되었다. 사회복지사 2인이 ‘이웃을 사랑하십니까’, ‘배우자로서의 점수매기기’ 등의 워밍업을 통해 대상자들의 친밀감 형성을 도왔고, 정신과 의사가 오리엔테이션 강의를 제공하였다.
- 제 2회 : 부부가 서로의 긍정적인 감정과 관계의 강점을 찾아보고 우정을 되살리는 과정으로서, “부부애정지도” 만들기, “부부가 서로 좋아하고 존중하는 마음” 강화하기 등으로 구성된다. 이는 Gottman의 이론에서의 1단계에 해당되는 강의와 연습활동을 프로그램으로 만든 것이다. 애정지도 게임은 정신간호사가 진행하였는데, Gottman이 개발한 애정지도 카드 내용을 각 배우자에게 제시하고 상대배우자에 대해 아는 바를 적도록 하여 서로에 대해 많이 아는 것이 중요함을 교육했고, 서로 좋아하고 존중하는 마음은 사회복지사가 담당하였는데, 70개의 형용사가 적힌 체크리스트를 나누어주고 배우자를 좋아하고 존중하는 마음을 표현하는 형용사 3개를 골라 이를 배우자에게 표현하게 한다.
- 제 3회 : 부부가 상호작용하는 유형(다가가기, 시비걸기,

외면하기)을 강의한 후 정서적인 교감을 늘리기 위한 다가가기(turning toward) 방법들을 역할극으로 연습하며, 부부가 일상생활에서 함께 할 활동을 선택하고 약속하는 의식을 갖는다. 눈을 감고 음악을 들으면서 부부가 결혼 전부터 지금까지 시간 중에서 가장 행복했던 시간을 회상하게 함으로써(“oral history interview”), 서로 잊혀져 가던 긍정적인 감정을 극대화하는 시간이다. 이는 Gottman의 이론의 1단계의 일부와 2단계를 연습 프로그램으로 만든 것으로 긍정적인 감정을 강화하는데 초점을 두고 있다. 정신간호사가 ‘함께 하기(turning toward)’에 대한 강의와 역할극을 진행하였고, 임상심리사가 “oral history interview” 과정을 담당하였다.

- 제 4회 : 부부갈등의 유형, 대화방법, 문제해결에 대한 내용을 다루는 시간으로서, 체크리스트를 통해 해결 가능한 갈등과 지속적으로 반복되는 갈등으로 나누어 보고 이에 대한 조정방법들과(부드럽게 대화시작하기, 상대방의 영향을 받아들이고 타협해 보기, 관계회복을 위한 시도 배우기) 의사소통 악화요인(four horsemen) 피해가는 방법을 역할극으로 배우고 연습한다. 이는 Gottman의 이론의 3단계 중 해결가능한 문제에 대한 갈등조정기법을 훈련하는 프로그램이다. 정신과 의사가 부부갈등의 유형 및 조정방법에 대한 강의를 제공하였고, 정신간호사와 임상심리사가 역할극을 통해 방법들을 실제로 연습하도록 도왔다.
- 제 5회 : 갈등의 이면에 있는 배우자의 상처나 꿈을 심리극을 통해 서로 이해하는 과정을 가졌으며, 부부가 체크리스트를 통해 각자 원가족에서의 의식, 목표, 역할 등을 탐색하면서, 부부가 공동저자가 되어 미래 인생에서 중요하게 이루어나가고자 하는 가치나 꿈을 공유함으로써, 둘만의 결혼에서의 새로운 의미를 함께 창조하는 시간을 갖는다. 이는 Gottman의 이론의 3단계 중 지속적으로 반복되는 갈등에 대한 접근인 ‘갈등속의 꿈’과 4단계의 상징적 의미 공유 과정을 프로그램으로 만든 것이다. 정신과 의사와 간호사가 갈등의 이면에 숨겨진 배우자의 꿈과 상처에 대한 강의와 연습활동을 진행한 후, 이를 임상심리사 및 사회복지사와 함께 모든 치료진이 협력하여 심리극으로 진행하였다.

## 연구도구

### • 결혼만족도

본 연구에서는 결혼만족도를 측정하기 위해 Roach, Frazier와 Bowden(1981)의 결혼만족도 도구(Marital Satisfaction Scale)를 Lee와 Yoo(1986)가 번안한 48문항 중에서 번별지수가 높은 15문항을 사용하였다. 이 도구는 4점 척도로 구성되어

<Table 1> Purposes and contents of marital-relationship enhancement program

Title of session	Purposes	Contents
Session 1: Orientation & Evaluation	1. Overall orientation is given and participants are introduced. 2. Couple will be motivated and prepared the participation of program.	1. Introduction of participants through warming-up with game format. 2. What is healthy marital relationship? - Seven factors of happy/unhappy couple - Self-assessment of couple (Assess the strength and weak point of couple using Gottman checklist)
*Psychiatrist, Social worker		
Session 2: Creating positive affect (1)	Couple will be able to process their own interaction and make it better. Ultimately, marital friendship will be rebuilt in the process of reinforcement for positive affect and strength each other.	1. Love map game Spouses establish a baseline in their knowledge of one another and begin to become better known. Partners take turns selecting a card from the 'Love Maps' deck and try to answer the question on the card. 2. Fondness and admiration Using the Gottman "I Appreciate ..." Adjective Checklist, partners take turns selecting the three or five of 72 adjectives and share their responses and explain their choices.
*Mental health nurse, Social worker		
Session 3: Creating positive affect (2)	Couple will be able to have the emotional bank account and the idea of turning toward versus turning away, so that they can evaluate the strengths they wish to build in their marriage.	1. Turning toward Using the Gottman Turning Toward Checklist, partners select the things they wish to be doing more together, and discuss their responses and come up with a consensus. 2. Oral history interview Partners describe how they met and talk about the various periods in their relationship, especially about positive memories. These memories reinforce the marital friendship.
*Mental health nurse, Psychologist		
Session 4: Regulating conflict	Couple will understand the difference between solvable and perpetual problems and they will learn the various skills of conflict regulation.	1. Perpetual issues versus solvable issues - Using the Checklists about each issue, couple understand the difference between issues. 2. Four horsemen(criticism, defensiveness, contempt, stonewalling) - Couple perform the role-play about the negative factors of marital conversation(four horsemen) 3. Effective skills on conflict regulation - Softened start-up - Accepting influence and compromise - Repair attempts and de-escalation - Physiological soothing
*Mental health nurse, Psychologist, Psychiatrist		
Session 5: Dream within conflict and shared meaning	Couple will understand the partner's life dream within conflict and create their own shared meaning.	1. Dream within conflict Partners explore the symbolic meaning of the partner's position and his/her fears of accepting influence on this issue. 2. Creating shared meaning Partners explore the partner's family rituals, roles and goals, and they share and create their unique meaning.
*Nurse, Psychologist, Psychiatrist, Social worker		

\* Involved therapists in each session

있으며 점수가 높을수록 결혼만족도가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 도구의 신뢰도는 Cronbach  $\alpha = .91$ 로 나타났다.

● 긍정적 감정(positive affect)

긍정적 감정이란 부부간의 관계를 긍정적으로 만드는데 필요한 필수적인 요소로서, 서로에 대한 관심(interest), 흥미진진함(excitement), 애정(affection), 유머(humor), 인정(validation), 즐거움과 여가를 함께 하는 것(amusement, pleasure, joy), 지지(support) 등이 포함된다(Gottman, 1999). 본 연구에서는

Gottman(1999)이 개발한 '애정지도' 20문항, '좋아하고 존중하는 마음' 20문항, '함께 하고 싶어요' 20문항의 2점 척도를 Korea marital relationship enhancement institute(2004)가 번안하여 20문항, 4점 척도로 재구성한 '긍정적 감정' 도구를 사용하였다. 점수가 높을수록 긍정적인 감정이 많은 것을 의미하며, 도구의 신뢰도는 Cronbach  $\alpha = .85$ 이었다.

● 갈등조정방식(conflict regulation)

갈등조정이란 두가지 유형의 갈등, 즉 해결가능한 문제와

반복적인 갈등을 조정해 나가는 것을 말하며, 해결가능한 문제에 대한 갈등조정기법에는 '부드럽게 대화시작하기', '회복시도하기', '배우자의 영향 수용하기' 등이 있으며, 해결 불가능한 반복적인 갈등에 대해서는 반복적인 갈등에 관하여 부부가 대화를 나눌 수 있도록 하는 '갈등속의 꿈' 기법이 있다 (Gottman, 1999). 본 연구에서는 Gottman(1999)이 개발한 '부드럽게 대화시작하기' 20문항, '회복시도하기' 20문항, '배우자의 영향 수용하기' 20문항의 2점 척도를 Korea marital relationship enhancement institute(2004)가 번안하여 20문항, 4점 척도로 재구성한 '갈등조정방식' 도구를 사용하였다. 점수가 높을수록 갈등조정을 잘 하는 것을 의미하며, 도구의 신뢰도는 Cronbach  $\alpha = .87$ 이었다.

● 의사소통 악화요인(four horsemen)

의사소통 악화요인이란 부부간의 대화에서 갈등을 더욱 악화시키고 이혼의 정확한 예측요인으로 보고된 비난, 모욕, 자기방어, 무시를 말한다. 비난은 상대방에 대한 불만이 있을 때 상대방의 인격을 비난하는 것이고, 모욕은 상대방을 평가절하하며 비웃는 것을 말한다. 자기방어는 내게는 문제가 없다는 태도로 결국 상대방에게 잘못을 돌리는 은근한 반격이며, 무시는 상대방에 대한 극심한 화 때문에 침묵이나 무반응, 도피반응을 보이는 것을 말한다(Gottman, 1999). 본 연구에서는 Gottman(1999)이 개발한 '비난, 모욕, 자기방어, 무시' 등 4가지 악화요인(four horsemen) 32문항의 2점 척도를 Korea marital relationship enhancement institute(2004)가 번안하여 32문항, 4점 척도로 재구성한 '의사소통 악화요인' 도구를 사용하였다. 점수가 높을수록 의사소통 악화요인이 많은 것을 의미하며, 도구의 신뢰도는 Cronbach  $\alpha = .88$ 이었다.

자료분석방법

수집된 자료는 SPSS WIN 10.0을 사용하여 입력하고 분석하였다.

- 대상자의 인구학적 특성은 빈도와 백분율, 평균, 표준편차로 서술하였다.
- 실험군과 대조군의 동질성을 검증하기 위해  $\chi^2$ -test와 t-test를 이용하였다.
- 부부관계 증진 집단 프로그램의 효과를 검증하기 위해 실험군과 대조군의 결혼만족도, 긍정적 감정, 갈등조정방식, 의사소통 악화요인에 대한 차이는 사전조사 값을 공변인(covariate)으로 하는 공변량분석(ANCOVA)을 이용하여 분석하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성 및 주요변수에 대한 실험군과 대조군의 동질성 검증

본 연구 대상자의 일반적 특성은 <Table 2>와 같다.

대상자 부부는 실험군 36쌍, 대조군 35쌍으로 구성되어 있으며, 각각의 변수에서 두 집단의 동질성을 검증하였다. 실험군의 평균 연령은 남편 37.8세, 아내 35.6세이며, 대조군의 경우 남편 37.5세, 아내 34.8세로 두 집단간에 유의한 차이가 없었다. 결혼 년 수는 실험군 8.55년, 대조군 6.91년이었으며, 자녀수는 실험군 1.44명, 대조군 1.25명으로 두 집단간 유의한 차이가 없었다. 또한 첫째 자녀의 평균 연령은 실험군 8.68세, 대조군 6.28세로 유의한 차이가 없었다. 부부의 결혼형태는 연애결혼이 실험군 20쌍(56.4%), 대조군 25쌍(71.4%)으로 가장 높았다. 가구형태는 '부부와 자녀'로 구성된 경우가 가장 많았는데, 실험군 24쌍(66.7%), 대조군 18쌍(51.4%)으로 나타났다. 가구 월수입은 300-400만원이 실험군 14쌍(38.9%), 대조군 12쌍(34.3%)으로 가장 높았다. 대상자의 종교는 실험군과 대조군에서 모두 기독교가 가장 많았으며 두 집단간에 유의한 차이가 없었다. 학력에서는 실험군과 대조군에서 모두 대졸 이상이 다수를 차지하였다. 직업에 있어서는 남편의 경우 사무직과 전문 특수직이 많았으며, 아내의 경우 전문 특수직과 주부가 다수를 차지하였다<Table 2 & Table 3>.

결혼만족도, 긍정적 감정, 갈등조정방식, 의사소통 악화요인의 4가지 주요 변수에 대해서 실험군과 대조군의 사전조사 점수 사이에 동질성이 있는지를 조사하기 위하여 t-test를 실시한 결과 아내와 남편에 있어 결혼만족도, 긍정적 감정, 갈등조정방식, 의사소통 악화요인 4가지 주요변수 모두 두 집단간에 유의한 차이를 보이지 않아 두 집단은 동질성이 있는 것으로 보인다<Table 3>.

부부관계 증진 집단 프로그램이 결혼만족도, 긍정적 감정, 갈등조정방식, 의사소통 악화요인에 미치는 효과

부부관계 증진 집단 프로그램을 제공받은 실험군과 제공받지 않은 대조군의 결혼만족도, 긍정적 감정, 갈등조정방식, 의사소통 악화요인에 대한 차이를 검증하기 위해 사전조사 값을 공변인(covariate)으로 하는 공변량분석(ANCOVA)을 이용하여 분석한 결과는 <Table 4>와 같다.

● 결혼만족도

프로그램을 제공하기 전후의 결혼만족도는 아내의 경우 실험군에서는 46.97점에서 48.94점으로 2점 정도가 증가한 반면,

<Table 2> Demographic characteristics of subjects by group

Variables	Category	Exp. (n=36)		Cont. (n=35)		t	p	
		N(%)		N(%)				
Religion	husband	none	14 (38.9)	9 (25.7)	3.699	.296		
		christian	16 (44.4)	14 (40.0)				
		buddism	1 ( 2.8)	4 (11.4)				
		catholic	5 (13.9)	8 (22.9)				
	wife	none	10 (27.8)	7 (20.0)			2.478	.479
		christian	16 (44.4)	12 (34.3)				
		buddism	2 ( 5.6)	3 ( 8.6)				
		catholic	8 (22.2)	13 (37.1)				
Education	husband	<high school	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	3.239	.193		
		college	2 ( 1.6)	4 (11.4)				
		university	22 (61.1)	14 (40.0)				
		>graduate school	12 (33.3)	17 (48.6)				
	wife	<high school	1 ( 2.8)	1 ( 2.9)			1.659	.646
		college	5 (13.9)	2 ( 5.7)				
		university	19 (52.8)	18 (51.4)				
		>graduate school	11 (30.5)	14 (40.0)				
Occupation	husband	office work	19 (52.8)	8 (22.9)	8.414	.078		
		service work	1 ( 2.8)	1 ( 2.9)				
		engineer work	2 ( 5.6)	7 (20.0)				
		professional work	11 (30.5)	13 (37.1)				
		others	3 ( 8.3)	6 (17.1)				
	wife	office work	4 (11.1)	6 (17.1)			6.202	.185
		service work	1 ( 2.8)	0 ( 0.0)				
		engineer work	1 ( 2.8)	0 ( 0.0)				
		professional work	10 (27.8)	17 (48.6)				
		home maker	20 (55.5)	12 (34.3)				
Income (thousand won/month)	2000-3000	10 (27.8)	10 (28.6)	.505	.918			
	3000-4000	14 (38.9)	12 (34.3)					
	4000-5000	4 (11.1)	3 ( 8.3)					
	>5000	8 (22.2)	10 (28.6)					
Type of marriage	love marriage	20 (56.6)	25 (71.4)	2.881	.237			
	match marriage	8 (22.2)	3 ( 8.6)					
	mixed type	8 (22.2)	7 (20.0)					
Number of children	none	8 (22.2)	10 (28.6)	4.666	.198			
	1	5 (13.9)	9 (25.7)					
	2	22 (61.1)	16 (45.7)					
	3	1 ( 2.8)	0 ( 0.0)					
Type of family life	only couple	9 (25.0)	11 (31.4)	3.299	.348			
	couple and children	24 (66.7)	18 (51.4)					
	with husband's family	2 (5.5)	3 (8.6)					
	with wife's family	0 (0.0)	2 (5.7)					
	others	1 (2.8)	1 (2.9)					

대조군에서는 오히려 약간의 감소를 보였다. 남편의 경우에도 아내의 경우와 마찬가지로 실험군에서는 46.63점에서 49.08점으로 1.5점 정도가 증가한 반면, 대조군에서는 오히려 약간의 감소를 보였다. 사전 결혼만족도를 공변수로 하여 공분산 분석한 결과 남편과 아내 모두 두 집단간에 유의한 차이가 있었다( $p<.001$ ).

● 긍정적 감정

프로그램을 제공하기 전후의 긍정적 감정은 아내의 경우 실험군에서는 61.75점에서 65.91점으로 4점 정도가 증가한 반면, 대조군에서는 61.94점에서 62.62점으로 약간의 증가만 보였다. 남편의 경우에도 실험군에서는 64.25점에서 66.38점으로 2점 정도가 증가한 반면, 대조군에서는 63.32점에서 63.74점으로 약간의 증가만을 보였다. 사전 긍정적 감정을 공변수로 하여 공분산 분석한 결과 아내( $p<.05$ )와 남편( $p<.001$ ) 모두 두 집단간에 유의한 차이가 있었다.



<Table 3> Homogeneity of demographics and major variables between the groups

Variables	Experiment(n=36)		Control(n=35)		t	p
	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD		
Age						
Male	37.80± 5.79		37.45± 5.46		.261	.795
Female	35.63± 5.69		34.80± 5.06		.655	.514
Number of children	1.44± 0.87		1.25± 0.98		.849	.399
Age of children						
First child(n=53)	8.68± 6.62		6.28± 6.05		1.372	.176
Second child(n=37)	6.91± 6.80		6.29± 6.37		.279	.782
Third child(n=1)	25± 0.00		0.00± 0.00			
Years of marriage	8.55± 6.74		6.91± 5.75		1.102	.274
Wife						
Marital satisfaction	46.97± 6.10		47.31± 4.39		-0.27	0.078
Positive affect	61.75± 7.32		61.94± 5.99		1.89	0.063
Conflict regulation	56.94± 7.32		56.17± 4.79		0.54	0.600
Four horseman	66.13±15.10		67.02±11.19		-0.28	0.779
Husband						
Marital satisfaction	47.63± 8.78		48.14± 6.14		-0.27	0.781
Positive affect	64.25± 7.89		63.62± 5.79		0.37	0.706
Conflict regulation	59.36± 8.19		58.65± 7.22		-0.29	0.773
Four horseman	60.22±16.48		61.51±14.51		0.38	0.703

<Table 4> Comparisons of changes in major study variables between the two group

Variable	Experiment(n=36)		Control(n=35)		F*	p
	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD		
Wife						
Marital satisfaction	pretest	46.97± 6.10	47.31± 4.39			
	posttest	48.94± 4.58	47.08± 3.87	37.73	0.000	
Positive affect	pretest	61.75± 7.32	61.94± 5.99			
	posttest	65.91± 5.83	62.62± 5.67	5.96	0.017	
Conflict regulation	pretest	56.94± 7.32	56.17± 4.79			
	posttest	60.44± 5.86	56.48± 4.98	61.28	0.000	
Four horseman	pretest	66.13±15.10	67.02±11.19			
	posttest	64.02±13.21	66.82±10.77	8.22	0.005	
Husband						
Marital satisfaction	pretest	47.63± 8.78	48.14± 6.14			
	posttest	49.08± 7.51	48.00± 5.20	14.22	0.000	
Positive affect	pretest	64.25± 7.89	63.62± 5.79			
	posttest	66.38± 5.89	63.74± 5.51	35.45	0.000	
Conflict regulation	pretest	59.36± 8.19	58.65± 7.22			
	posttest	62.41± 5.66	59.22± 5.81	11.91	0.001	
Four horseman	pretest	60.22± 6.48	61.51±14.51			
	posttest	57.77±13.05	61.40±13.87	21.17	0.000	

\* Measured by ANCOVA with the pre-test value as covariate

● 갈등조정방식

프로그램을 제공하기 전후의 갈등조정방식은 아내의 경우 실험군에서는 56.94점에서 60.44점으로 3.5점 정도가 증가한 반면, 대조군에서는 56.17점에서 56.48점으로 약간의 증가만을 보였다. 남편의 경우에도 실험군에서는 59.36점에서 62.31점으로 3점 정도가 증가한 반면, 대조군에서는 63.62점에서 63.74점으로 약간의 증가만을 보였다. 사전 갈등조정방식을 공변수

로 하여 공분산 분석한 결과 아내(p<.001)와 남편(p<.01) 모두 두 집단간에 유의한 차이가 있었다.

● 의사소통 약화요인

프로그램을 제공하기 전후의 의사소통 약화요인은 아내의 경우 실험군에서는 66.13점에서 64.02점으로 2점 정도가 감소하여 의사소통에 호전을 보인 반면, 대조군에서는 67.02점에

서 66.82점으로 약간의 감소만을 보였다. 남편의 경우에도 실험군에서는 60.22점에서 57.77점으로 2.5점 정도가 감소하여 의사소통에 호전을 보인 반면, 대조군에서는 약간의 감소만을 보였다. 사전 의사소통 악화요인을 공변수로 하여 공분산 분석한 결과 아내( $p<.01$ )와 남편( $p<.001$ ) 모두 두 집단간에 유의한 차이가 있었다.

## 논 의

본 연구에서는 Gottman(1999)의 '행복한 결혼' 이론 및 치료적 접근을 바탕으로 하여 우리 문화에 맞게 부부관계 증진을 위한 집단 프로그램을 개발하고 이를 부부들에게 적용하여 그 효과를 평가한 결과, 부부의 결혼만족도, 긍정적 감정, 갈등조정방식을 증진시키는데 유의한 효과가 있었으며, 의사소통 악화요인을 감소시키는 데에도 효과가 있는 것으로 나타났다. 기존 부부관계 증진 프로그램에 관한 여러 연구들에서도 유사한 효과를 보고하고 있지만, 본 연구는 그 중에서 거의 처음으로 36쌍이라는 많은 부부를 대상으로 하였으며, 또한 무작위로 배정한 대조군과 그 효과를 비교하였다는 데에 큰 의의가 있다고 본다.

먼저, 부부관계 증진 집단 프로그램 전후에 실험군은 대조군에 비해 남편과 아내 모두 결혼만족도가 유의하게 증가한 것으로 나타난 것은, 기존에 우리나라에서 행해진 많은 부부관계 증진 프로그램 연구에서와 일치되는 결과이다(Park, 2000; Choi, 2000; Ko, 2002; Lee & Choi, 2003). Choi(2000)는 부부관계 증진 프로그램을 받은 부부가 받지 않은 대조군에 비해 결혼만족도가 유의하게 높았다고 보고하였고, Lee와 Choi(2003)는 집단상담 프로그램을 통하여 배우자에 대한 인정과 수용이 이루어지면서 결혼생활과 배우자 및 부부관계에 대한 만족도가 높아진 것이라고 보았다. 이와 같이 부부관계 증진 프로그램에 관한 대부분의 연구에서 결혼만족도의 유의한 상승을 보고한 것은, 부부가 이러한 프로그램에 참여하는 것 자체로도 결혼만족도를 어느 정도 높이는 효과가 있을 것으로 생각된다. 본 연구에서는 특히 결혼만족도에 관한 전체 문항 중에서 '우리 부부는 여가를 함께 즐기고 있다' 문항과 '남편(아내)과 대화를 나누는 것이 즐겁다' 문항의 점수가 프로그램 실시 후 현저한 상승을 보인 결과에 비추어 볼 때, 본 프로그램의 긍정적 감정 강화 및 의사소통에 관한 중재 등의 효과가 결혼만족도를 높이는데 기여한 것으로 보인다.

긍정적 감정 변인에서도 프로그램 전후 실험군은 대조군에 비해 남편과 아내 모두 유의하게 증가한 것으로 나타났다. 기존의 부부관계 증진 프로그램에서는 긍정적인 감정을 증진시키기 위한 내용은 약간 포함되어 있지만 매우 미약한 실정이다(Markman, Stanley, Blumberg, 2001; Mo, 2002; Yoo, 2002;

Lee & Choi, 2003). 그 예로, Markman 등(2001)이 개발한 PREP에서는 '즐거움 추구활동'이라는 내용을 포함시키고 있는데, 여기서는 부부관계에서 즐거움을 함께 나누는 활동들을 계획하고 이를 유지해 나가는 방법에 대해 다루고 있으며(Yoo, 2002), Satir의 가족치료모델을 중심으로 한 중재에서는 부부가 서로 다른 점에 대해 이해하고 서로의 강점을 찾는 등의 내용이 포함되어 있다(Mo, 2002; Lee & Choi, 2003). 이는 본 프로그램의 내용 중 '부부가 함께 하고 다가가기(turning toward)'에서 부부가 취미 및 여가활동, 가사활동을 함께 하는 것 뿐 아니라 '서로 정서적인 교감을 나누기 위해 상대방의 언어적, 비언어적 메시지에 조화로운 반응을 보이는 것'을 강조하며, '서로 좋아하고 존중하는 마음'이라는 프로그램에서 부부가 평소에 배우자에게 가지고 있던 긍정적인 감정들을 표현하도록 하는 기법이 포함되어 있다. Gottman(1999)은 부정적인 감정에 휩싸여 있는 부부들에게 갈등해결 방법만을 교육하는 것은 부부관계를 호전시키는 데에 별 효과가 없는 것으로 보고하였다. 부부들은 '우리가 방법을 몰라서 안 하는 것이 아니라 그렇게 하고 싶은 마음이 안 생기기 때문이다'라고 응답하였다. 따라서 부부들로 하여금 서로가 처음 만났을 때부터 혹은 결혼한 이후 지금까지 생활해 오면서 부부로서 가장 행복했던 순간을 회상하고 그 때의 충만했던 긍정적인 감정을 되살리도록 함으로써, 먼저 부부간에 긍정적인 감정이 충만해지도록(positive sentiment override; PSO) 한 후 갈등에 대한 중재를 하는 것이 부부관계를 증진시키는 핵심적인 기법이라 하겠다.

또한, 본 연구에서는 부부관계 증진 프로그램이 부부들의 갈등조정방식을 호전시키는 데에도 효과가 있는 것으로 나타났다. 기존의 연구들이 갈등을 해결하는 방식에서 대부분 의사소통 기법을 훈련하는데 초점을 두고 있다(Park, 2000; Kim, 2002; Ko, 2002; Mo, 2002). 선행연구에서는 의사소통기법, 갈등해결기술, 행동교환기법(behavior change principle) 등을 다루는 행동주의적 부부치료가 갈등해결을 증진시키는 데에 가장 효과적인 것으로 보고하였다(Hahlweg & Markman, 1997). Park(2000)은 부부관계증진 프로그램에 관한 효과연구에서 부부갈등의 불가피성, 갈등해결의 역기능적 대처패턴을 알게 하고 건강한 대처방식을 교육하였으나 실제 갈등해결 측면에서 효과가 있는지는 측정하지 않고 전반적인 부부관계가 증진되었다고 보고하였다. 반면 Gottman 등(1998)은 행복한 부부들을 대상으로 장기간 추적조사한 결과 행복한 결혼생활의 예측인자는 '갈등의 해결'이 아니라 '갈등의 조정'이라는 것을 보고하였다. 이는 부부갈등의 70% 정도는 해결할 수 없는 갈등이므로 이러한 갈등을 부부가 조정해 나가도록 돕는 구체적인 기법들이 새롭게 첨가되었으며, 이를 효과적으로 교육하기 위해 본 연구에서는 역할극을 활용하였다. 특히 해결할 수 없

는 갈등은 부부간의 힘(power)과 지배력(dominance)에 대한 부부간의 동의정도에 따라 많은 영향을 받는 것으로 나타났는데(Jacobson 등, 1985), 부부 중 한쪽 배우자가 파워를 더 많이 가지거나 더 많은 요구를 할 때 나머지 배우자가 이를 받아들이기보다는 배우자의 요구를 철회하는 방식을 선택함으로써 부부간의 파워가 팽팽하게 맞설 경우, 부부간의 관계는 점점 더 양극화(polarization)되고 갈등은 더욱 증가 또는 악화될 수밖에 없다. 따라서 이와 같이 부부간의 갈등이 악화되는 과정에 대해 지속적으로 연구를 수행한 Gottman(1998)은 '배우자의 영향 수용하기(accepting influence)'라는 기법을 갈등조정 방식의 중요한 요소로 포함시켰다.

본 연구의 프로그램은 대상자들의 4가지 의사소통 악화요인을 감소시키는 데에도 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다. Mo(2002)는 Satir 모델에 근거하여 역기능적 의사소통 패턴을 알고 일치적인 의사소통 방법으로 바꾸는 과정을 교육하는 것에 초점을 두었는데, 실제로 부부의 역기능적 패턴을 기능적으로 변화시키는데 효과가 있었다고 보고하였다. 한편, Kim(2002)은 인지행동적 부부교육 프로그램을 개발하여 말하기 기술훈련, 듣기 기술훈련, 갈등해결훈련 등을 통해 구체적인 의사소통 기법들을 훈련하였음에도 불구하고 부부들의 의사소통 패턴을 변화시키는 데에는 유의한 효과가 없는 것으로 보고하였다. 이는 부부간의 관계를 증진시키는 의사소통 기법들은 직장 동료나 친구 등과 같은 다른 사회적 관계에서의 의사소통과는 달리, 여러 인간관계 중에서 가장 긴밀하고 또한 부모로서의 기능을 분담하는 독특한 관계이므로, 본 프로그램에 포함되어 있는 '갈등조정훈련'이나 '갈등속의 꿈'과 같은 프로그램을 통해 부정적인 의사소통 이면에 깔려있는 부정적인 감정을 변화시키는 과정에서부터 시작되어야 더욱 효과적이라고 생각한다. 또한 4가지 의사소통 악화요인을 매우 구체적인 언어로 역할극을 활용하여 훈련한 것도 부부간의 의사소통 증진에 기여하였다고 본다.

이밖에도 본 연구에서는 프로그램을 제공함에 있어 방법론적으로 기존의 프로그램들의 문제점을 개선하고 창의적인 방법을 도입한 것이 위와 같은 긍정적인 연구결과를 이끌어냈다고 본다. 첫째, 프로그램 진행방식에 있어 기존 프로그램이 치료자와 부부간의 상호작용이 더 많고 부부가 실제 연습하는 기회는 과제를 부여하는 것으로 이루어진 반면, 본 프로그램은 진행시간 동안에 부부가 함께 충분히 연습하고 상호작용할 수 있는 기회를 많이 제공한 것이 효과적이었다고 본다. 둘째, 기존의 프로그램들이 대부분 8회 또는 10회의 내용으로 구성되어 있는 반면 본 프로그램은 총 5회의 단기 프로그램으로 이루어져 대상자들의 참여가 더 용이하였다. 특히 어린 자녀가 있는 부부의 경우 자녀를 돌볼 사람이 없어서 프로그램에의 욕구가 있음에도 불구하고 이를 지속하기가 어려우므

로, 향후 부부 프로그램이 진행되는 동안 같은 시간대에 자녀들을 위한 프로그램을 병행하거나 단기화된 프로그램을 통해 부부들의 참여도를 높이는 것이 필요하다. 셋째, 본 연구의 프로그램에 포함된 "갈등속의 꿈(dream within conflict)"는 갈등의 이면에 있는 배우자의 꿈을 이해하게 함으로써 갈등의 실마리를 해결하는 과정인데, 이를 게슈탈트 기법을 도입하여 심리극의 형태로 진행함으로써 대상자들의 만족도를 높이고 프로그램 전반의 메시지를 잘 통합하였다.

본 연구는 간호학 영역에서는 부부관계증진에 관한 프로그램의 효과를 측정한 초기 연구로서 프로그램을 제공한 치료팀에 간호사가 함께 합류한 점에 큰 의의가 있다고 본다. 따라서 이러한 프로그램 운영에서의 간호사 역할이 아직 확실하게 정립되지 않은 실정인데, 본 연구자는 특히 부부의 긍정적 감정을 강화시키는 연습 프로그램 및 갈등조정훈련에서 강의와 역할극 등을 주로 담당하여 진행하였다. 프로그램 진행과정에서 특히 참여동기가 낮은 남편들을 프로그램에 합류시키고 아내들의 힘든 부분을 공감하는데 있어 간호사의 역할이 중요하다고 생각되었다. 이는 아직 부부관계 증진 영역에서의 간호사의 역할로 일반화하기에는 제한이 있으며, 추후 연구를 통해 간호사의 역할을 확고하게 정립해 나가야 할 것으로 본다.

현재 우리나라에서는 급격한 이혼율의 증가에도 불구하고 이에 대한 중재 및 예방대책이 미비한 실정이다. 본 연구에서 개발한 부부관계 증진 집단 프로그램은 부부갈등이 심화되기 전에 제공되는 예방적인 중재이므로 비용절감의 효과(cost-effectiveness)가 크다. 또한, 부부문제제를 치료의 대상으로 보지 않는 일반 부부들로 하여금 본인들이 갖고 있는 문제를 개방하기 쉽게 해주어 전반적인 부부문제제의 발생률과 이혼율을 감소시키는데 활용될 수 있을 것으로 보며, 특히 정신간호 영역에서 간호사의 1차 예방적 간호중재를 확대해 나가는데 많이 기여할 것으로 본다.

## 결론 및 제언

본 연구는 Gottman의 '행복한 결혼' 이론을 바탕으로 부부관계를 증진시키기 위한 집단 프로그램을 개발하고 이를 적용하여 그 효과를 평가함으로써 현재 우리나라의 급증하는 이혼율을 감소시키기 위한 새로운 접근전략을 도입하고자 시행된 유사 실험연구로서 비동등성 대조군 전후 설계이다. 본 연구에서 Gottman의 행복한 결혼 이론을 바탕으로 개발한 부부관계 증진 집단 프로그램을 제공받은 실험군 부부들은 대조군에 비해 결혼만족도, 긍정적 감정, 갈등조정방식, 의사소통 악화요인에서 더 많은 호전을 보였다. 결론적으로 본 연구의 부부관계증진 프로그램은 지역사회 뿐 아니라 임상의 부부들을 대상으로

관계를 증진시키는데 폭넓게 활용될 수 있을 것으로 생각되며, 나아가 가족 전체의 신체적, 정신적, 사회적 건강을 증진하는데 기여할 것으로 본다. 본 연구는 간호학 영역에서 부부관계 증진을 위한 간호중재를 효과적으로 제공할 수 있음을 시사하였으며, 이 프로그램에서의 간호사의 역할은 참여동기가 낮은 남편들을 프로그램에 합류시키고 아내들의 힘든 부분을 공감하는 것이 중요하므로 추후 연구를 통해 간호사의 역할을 확고하게 정립해 나가야 할 것으로 본다.

이상의 결과를 통해 부부관계 증진을 위한 중재 및 후속연구에 다음의 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 다양한 연령대의 부부를 혼합하여 소집단을 구성하였다. 이는 부부들간에 서로의 공감대가 적거나 집단 응집력이 생기는데 다소 시간이 걸리는 등의 단점이 있는 반면, 세대간의 차이점을 서로 이해하기에 더 용이하다는 장점도 있다. 따라서 치료자는 이러한 장단점을 숙지하고 대상자 집단에 맞게 동질적 또는 이질적 집단으로 구성하는 것이 필요하다고 본다.

둘째, 기존의 프로그램들이 8회 이상으로 구성되어있는 반면, 본 프로그램은 총 5회의 단기 프로그램으로 구성하여 부부의 참여율을 높이는데 주력하였다. 추후 프로그램들은 대상자 부부의 갈등정도나 요구도에 따라 2-3회의 단기화된 프로그램이나 6-8시간에 걸친 1회 프로그램으로 구성하는 등 다양한 프로그램을 개발하여 부부의 참여도를 더욱 활성화하는 것이 필요하다고 본다.

셋째, 본 연구에서는 프로그램을 제공한 직후에 그 효과를 측정하는 것으로 연구를 종료하였으나, 후속 연구에서는 그 효과의 지속성을 평가하기 위한 장기 추적연구(follow-up study)가 필요하며, 이를 위해 대상자 수를 더 늘리도록 제한한다. 이러한 연구를 통해 향후 보다 임상활용도가 높은 부부관계 증진 프로그램이 개발되기를 기대한다.

## References

- Australian Bureau of statistics (2001). *Marriage and divorces, Australia*. Canberra, Australia: Author.
- Bray, J. H., & Hetherington, E. M. (1993). Families in transition: Introduction and overview. *J Fam Psychol*, 7, 3-9.
- Choi, H. K., Nho, J. Y., Park, E. S. (1994). Program construction of marital education for early stage. *Kor J Home Manage Assoc*, 12(1), 171-180.
- Choi, Y. H. (2000). *The effects of marriage enrichment program on marital communication and satisfaction*. Keimyung University Master's thesis, Daegu.
- Christensen, A., Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *J Pers Soc Psychol*, 59, 73-81.
- Denton, W. H., Burleson, B. R., Hobbs, B. V., Stein, M. V., Rodriguez, C. P. (2001). Cardio-vascular reactivity and initiate/avoid patterns of marital communication: A test of Gottman's psychophysiological model of marital interaction. *J Behav Med*, 24(5), 401-421.
- Dorian, B. J., Garfinkel, P. E., Brown, G. M., Shore, A., Gladman, D., & Keystone, E. (1982). Aberrations in lymphocyte subpopulation and functions during psychological stress. *Clin Exp Immunol*, 50, 132-138.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital process. *Annals Rev Psychol*, 49, 169-197.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. W. W. Norton & Company, New York, London.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *J Marriage Fam*, 60, 5-22.
- Gottman, J. M., Notarius, C. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *J Marriage Fam*, 62, 927-947.
- Gottman, J. M., Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Brockman.
- Hahlweg, K., Markman, H. J. (1997). Effectiveness of behavioral marital therapy: Empirical status of behavioral techniques in preventing and alleviating marital distress. *J consult Clin Psychol*, 56, 440-447.
- Halford, W. K., Markman, H. J. (1997). *Clinical handbook of marriage and couple intervention*. New York: Wiley.
- Jacobson, N. S., Follette, V. M., Follette, W. C., Holtzworth-Munroe, A., Katt, J. I., & Scharaling, K. B. (1985). A component analysis of behavioral marital therapy: One-year follow-up. *Behav Res Ther*, 23, 549-555.
- Kim, Y. S. (2002). *The effect on marital educational program on marital satisfaction, communication patterns, and acceptance of early stage of marital couples*. Korea University Master's thesis.
- Ko, H. S. (2002). *Study on the effectiveness of program for marriage enrichment*. Jeonju University Master's thesis.
- Kong, S. S. (2004). Marital relationship enhancement: Program development and effectiveness. *Kor J Fam Therapy*, 12(2), 139-169.
- Korea marital relationship enhancement institute (2004). Clinical application of assessment tool for marital relationship. In Korea marital relationship enhancement institute(Ed.), *Clinical application of Gottman's marital therapy model*. Seoul.
- Korea National Statistical Office (2000),(2002). *Annual Report on the Vital Statistics*.
- Lee, H. J., Choi, Y. S. (2003). Using Satir's communication model in group counseling with middle aged couples. *Kor J Fam Therapy*, 11(2), 49-76.
- Lee, I. S., Yoo, Y. J. (1986). An assessment of the validity of the marital satisfaction scale; Roach, Frazier, Bowden' scale. *Kor J Home Manage Assoc*, 4(1), 1-13.
- Markman, H. J., Stanley, S. M., Blumberg, S. L. (2001).

- Fighting for your marriage.* Jessey-Bass Wiley Company, San Francisco.
- McDonald, P. (1995). *Families in Australia: A socio-demographic perspective.* Melbourne: Australian Institute of Family Studies.
- Mo, E. H. (2002). The development of marital group counseling program for enhancing couples' self-esteem and communication skills. *Kor J Fam Therapy, 10(2)*, 45-73.
- Park, N. S. (2000). *Development of the marital relationship enhancement program for couples.* Yonsei University Doctor's thesis.
- Roach, A., Frazier, L., & Bowden, S. (1981). The marital satisfaction scale: Development of a measure for intervention research. *J Marriage Fam, 43*, 537-545.
- United States Census Bureau. (2002) *Number, timing and duration of marriage and divorces: 1996.* Washington, DC: Author.
- Waite, L., & Gallagher, M. (2002). *The case for marriage.* New York: Doubleday.
- Yoo, E. H. (2002). *The marriage relationship enhancement program and its effects for couples in the early marriage stage.* Busan University Master's thesis.

## A Marital-Relationship Enhancement Program for Couples: Randomized Controlled Trial\*

Kong, Seong Sook<sup>1)</sup>

1) Assistant Professor, Department of Nursing, Soonchunhyang University

**Purpose:** This paper reports a randomized controlled trial to investigate the effects of a Marital-relationship enhancement program(MREP) for marital couples. **Methods:** Volunteer couples from several well-being centers in Seoul were randomly assigned either to a treatment group (n=36), participating in a MREP based on Gottman's "sound marital house" theory, or to a control group (n=35) receiving no treatment. The content of the MREP was provided to the control group after the research was completed. Data was collected from December 2003 to May 2004 using modified versions of the inventories developed by Gottman on marital satisfaction, positive affect, conflict regulation, and communication barriers. **Results:** Participants in the experimental group showed significant improvements in marital satisfaction, positive affects, conflict regulation, and communication-barrier scores compared to the control group. **Conclusion:** The present program for marital-relationship enhancement is helpful in enhancing marital relationships and regulating conflict between marital couples and, ultimately, may be useful to prevent divorce.

**Key words :** Marital relationship, Affect, Conflict, Communication barriers

\* This study was supported by a KOSEF fund for excellent female scientists in 2003.

• Address reprint requests to : Kong, Seong Sook

Department of Nursing, College of Medicine, Soonchunhyang University  
336-1 Ssangyong-Dong, Chonan City 330-090, Korea  
Tel: +82-41-570-2488 Fax: +82-41-575-9347 E-mail: kongsun@sch.ac.kr