

# 중년기 부부관계 향상 프로그램 개발\*

## The Development of the Marriage Enrichment Program for Middle-Aged Couples

고신대학교 가정관리학과

조교수 宋貞我

Dept. of Home Management, Kosin University

Assistant Prof: Jung Ah Song

### 〈목 차〉

- |                        |      |
|------------------------|------|
| I. 서론                  |      |
| II. 프로그램 개발을 위한 이론적 배경 |      |
| III. 부부관계 향상 프로그램 개발   |      |
| IV. 프로그램 실시 및 평가       |      |
| V. 결론 및 제언             | 참고문헌 |

### 〈Abstract〉

This study is an evaluation research which examines the effectiveness of the Marriage Enrichment Program for Middle-Aged Couples(MEPM). This program focuses on the marital dyadic relationship as a family life education. The MEPM was developed to strengthen the marital relationships and to improve the potential for individuals and couples. For the effectiveness of the study, the author conducted previous survey research with a literature review. The Marriage Enrichment Program was delivered to eight middle-aged couples at Hotel Hilton in Kyung Joo on June 5-6, 1995. Through statistical analysis, the effectiveness of the MEPM was significant in the areas of couple communication, problem solving ability, sexual relationship, acceptance for the value differences, and mutual respect. The study also found that changes in thinking is much slower than learning for the new skills and knowledge.

\* 이 논문은 1994년도 한국 학술진흥재단의 공모과제 연구비에 의하여 연구되었음

## I. 서론

오늘날 우리의 생활사에 혁명적인 변화가 일어나고 있다. 유년기는 짧아지고 성인기가 늘어나고 있다. 평균수명의 연장으로 중년기, 노년기의 연령층이 늘어가고 성인기의 각 단계는 70년대에 비하여 10년씩 늘어나고 있다(Sheehy, 1995). 또한 자녀수의 감소로 자녀양육기간이 짧아지고 부모역할로부터 독립하는 나이도 빨라져 중년기가 장기화되는 현상이 나타나고 있다. 이에 따른 중년기 우울증환자, 무기력증 환자 등 중년기의 결혼관계를 어렵게 만드는 많은 요인들이 나타나고 중년기 이혼을 또한 증가하는 추세(통계청, 1994)를 보이면서 최근엔 중년기 가족문제가 대두되고 있다.

중년기에서 부딪히는 문제를 크게 세 측면으로 구분해 보면(Arcus, 1993) 첫째는 상호세대간의 문제(intergenerational issue)로 중년기에 있는 자녀와 노부모와의 관계 또는 중년기 부모와 자녀와의 관계에서 오는 문제이다. 둘째는 개별적인 문제(individual issue)로 중년기에서 직면하는 신체적인 변화, 심리적인 변화에 의한 자아정체성 혼돈 및 위기감 또는 중년기의 조기 은퇴등에서 오는 문제이다. 셋째로는 부부문제(couple issue)로서 부부 이인적 관계(dyadic relationship)에서 일어날 수 있는 부부갈등, 부부성문제, 부부대화 등 부부 상호관계에서 대두되는 문제이다.

요즈음 우리 사회는 급속한 속도로 변화하고 있다. 첨단과학기술의 발달, 정보화, 세계화에 의한 개방의 물결은 우리 가족구조와 가족관계에도 적지않은 변화를 요구하고 있다. 핵가족의 선호, 맞벌이 부부증가, 성역할 변화등의 현대적 가치관을 동반하면서 전통적인 사회 관습과 규범을 중시하던 제도적 결혼에서 부부 정서적 관계를 중시하는 동반자적 결혼으로 옮겨지고 있다.

제도적 결혼은 사회관습과 규범에 의한 남녀 성역할의 성패가 행복한 결혼의 척도였다면, 동반자적 결혼은 부부 이인적 관계가 중심이 되며 부부간의 애정과 친밀성이 부부 행복의 중요한 척도가 되고 있다고 하겠다.

그러나 감정표현에 경직된 사회에서 자라는 우리는 서로의 애정이나 친밀감을 표현하기란 쉬운 일이 아니다. 따라서 부부가 배우자에 대한 관심과 온정을 소유하고 있다할지라도 감정이입에 의한 부부간 대화나 최적의 상호작용은 용이하지 않다고 본다. 가족구조면에선 부부가 중심이 되는 핵가족의 체계를 유지하고 있으나 부부 상호작용에 의한 감정표현이나 정서를 표현하는 가족기능면에선 역기능에 가깝다고 하겠다.

특히 중년기는 지도자로서 가족과 사회를 위해 다른 어느 시기보다 더 열심히 봉사, 헌신, 기여하고 있다. 그리고 그와 함께 부딪히는 사건들도 많고 동시에 그로 인하여 경험하는 심리적인 고통과 갈등 또한 많다. 그럼에도 불구하고 중년기에서 부딪히는 이러한 문제들로 마땅히 가서 호소할 곳이 없고 그들을 위한 시설이나 프로그램은 거의 없는 실정이다(김애순, 1993; 송정아, 1996). 이러한 시점에서 중년기에 있는 개인과 부부 및 가족의 삶의 질을 향상, 유지시킬수 있는 부부관계 향상프로그램이나 중년기 부부들에게 많은 삶의 도전과 용기를 불어넣을 수 있는 프로그램들이 절실히 요구된다.

특히 중년기의 선행연구에서 중년기 부부의 심리적인 변인들이 중년기 위기감에 중요한 변인이 되고 있어 본 연구는 부부 이인적 관계에 초점을 둔 가족생활교육 프로그램을 개발하여 그 효율성을 평가하였다. 본 프로그램의 내용은 부부관계 향상에 초점을 두고 부부의 상호작용 강화와 그들 자신과 부부에게 내재해 있는 잠재력을 계발하여 부부관계를 활력있는 관계로 성장하도록 도와주는데 그 목적을 두었다.

## II. 프로그램 개발을 위한 이론적 배경

### 1. 중년기의 특성

Jung은 인생의 전반기에는 사람들이 그의 외계와 밀접한 관계를 맺으면서 살아온것에 비하여 인생의 후반기에는 그들의 내면세계의 요구에 귀를 기울여야 하며 지금까지 외적 세계에 쏟아왔던 에너지를

새로운 내면의 세계로 방향을 전환해야한다고 보았다.

Levinson(1978)은 중년기를 자기자신에 대한 재평가와 자아비난의 시기로 보았다. 자신을 돌아보며 그동안 쏟아왔던 정열과 정성에 대하여 재평가를 시도하게 된다. 나는 과연 누구인가? 지금까지 내가 무엇을 해왔나? 40년 가까이 살아온 인생의 목표와 야망은 어디에 있는 것일까? 우리의 결혼생활은 어떠했나? 등의 질문이 제기된다. 나이 먹는 것에 대한 아쉬움과 자신에 대한 갈등과 혼돈, 심리적 허탈감 등은 자아 정체감의 위기를 가져오며 부부관계와 자녀관계에도 위기를 가져온다. 게다가 중년기 남편들의 목표달성에 대한 초조감이나 시간에 대한 압박감으로 인한 일의 몰두성향은 부부가 같이 할 시간의 양이 감소되고 대화부족으로 인한 남편에 대한 서운함이나 소외감등은 부부관계를 위기로 몰아간다.

중년기의 남편들은 지금까지 자신이 걸어온 분야에서 쌓은 전문적인 지식과 기술로 직장과 지역사회에서 마음껏 재질과 기량을 발휘하며 자기성취에 대한 인생의 만족감이 최고 정점에 이른 시기이다(Campbell, 1980). 그러나 중년기 아내들은 심리적 허탈감과 신체적 무력감으로 삶의 만족도, 결혼생활의 만족도가 최하의 수준에 있게 되어 남편과 아내사이의 갭이 가장 큰 시기이기도 하다(Rho, 1989).

때문에 가족생활교육 프로그램은 위에 진술된 중년기 특성들에 대한 지적 정보를 제공하여 자신과 부부생활을 돌아보며 자신과 부부생활에 대한 재평가와 현재를 직시할 수 있는 기회를 제공한다. 뿐만 아니라 자신과 부부의 잠재력 가능성을 깨닫고 앞으로의 삶을 재조정하여 더 나은 방향으로 끌고 갈 수 있는 재도전의 기회를 제공한다.

## 2. 중년기 부부의 성역할

Jung은 중년기는 자기인식에 의한 개별화(individuation)가 이루어져야 하며 개별화는 진정한 자아를 실현(self-realization)하는 것으로서 어느누구도 아닌 자기자신이 되는 것을 의미하며 무의식을 의식화하는 것이라고 설명했다. 즉 중년기 남편에게는 사랑

과 감정의 분화가, 중년기 아내에게는 정신적인 지혜의 발달이라는 과제가 주어진 것이다. 그 동안 억눌려온 남성속의 anima(여성성)와 여성 속의 animus(남성성)를 의식화시켜 서로의 성을 이해, 개발시키 나갈 때 중년기 부부관계를 잘 유지시킬 수 있다고 보았다.

특히 중년기에서는 그동안 anima(여성성)와 animus(남성성)가 균형을 이루지 못하고 억눌림으로, 거부된 경험들로 인간내면에 침전되어 있다가 고개를 들어 출현하게되며 그로인한 남편과 아내가 중년기를 통해 맞게되는 심리적인 변화도 아주 대조적이다. 그동안 남편들은 주로 도구적인 역할로 권위를 가지고 가족의 물질적인 필요를 채우기 위해 열심히 일하고, 아내들은 표현적인 역할로 가족의 정서적인 요구를 채우는 것으로 그 역할들이 고정되면서 배우자가 담당하는 부분의 일들을 억제해 왔다. 그런데 중년기에 이르면 남성 속에 억눌려 있던 여성성이 고개를 들고 출현하면서 그 동안 한쪽으로 기울었던 역할분담이 균형을 이루게 되어 남편들은 좀 더 가정적이 되고, 아내들은 여성 속에 존재하는 남성성이 출현하면서 그 동안 가정을 중심으로 이루어졌던 생활반경을 뚫고 한층 독립심이 강해지며 적극적으로 된다(Dobson, 1983; Gutman, 1987). 김남순(1986)의 연구에서도 중년기에 이르면서 남자는 더욱 공격적이고 친밀해지며 공격성이 줄어들고 정복이나 권력보다는 사랑에 더욱 관심을 갖는 반면 여자는 더 공격적이고 지배적이 된다고 했다. 그런데 중년기에 들어선 남편이 이러한 정상적인 변화에 적응하지 못하고 계속 권위적이거나 아내에게서 순종적인 것만을 요구할때 심각한 내면의 부조화를 경험하게 되며 가정불화의 큰 원인이 된다고 한다(이부영, 1978). 중년기에서 적극적으로 주도적인 아내가 더 이상 순종적인 역할을 감당하지 않으려할 때 남편은 아내를 떠나 자신의 여성성을 투사할 수 있는 복종적인 역할이 가능한 젊은 여성을 찾기도 하며 아내보다 못생긴 여자나, 수준에 맞지 않는 여자를 택하기도 한다. 따라서 중년기 부부관계는 무의식에 억눌려 있는 남성성과 여성성을 개발하여 양성성을 지닌 남편과 아내의 부부관계로 나아갈때 더 원만한 부부관계

가 유지될 수 있다고 본다.

여기에서 양성성은 가정내에서 남편과 아내의 역할이 전도되는 것이 아니라 남편과 아내에게 있는 모든 특성과 잠재력을 살려서 가장 좋은 것들을 통합한다는 개념으로 가정내에서의 성 역할에 보다 융통성을 발휘하여 여러 영역에서 보다 긍정적인 선택을 할 수 있게 하는 것이다. 최근 연구들은(Sheehy, 1995; Livson, 1983) 양성성을 지닌 여성이 여성성만을 고수하는 여성보다 훨씬 더 심리적인 성숙을 보이며, 스트레스와 위기대처능력이 높게 나타나고 정신적 육체적 질병이 적다는 것이다. 그러므로 양성성을 지닌 성역할 태도는 적극적이면서 긍정적인 태도로 급변하는 유동적 상황에 신속히 대응할 수 있는 능력을 극대화시킬 수 있다고 하겠다. 이러한 논거위에 중년기부부 교육 프로그램 내용에서 성역할의 주제는 중요한 부분을 차지한다고 하겠다.

### 3. 중년기 부부의 성

성생활을 통한 부부상호관계의 만족은 역동적인 부부친밀감 유지와 건강한 결혼생활 유지에 중요한 요인이 되고 있다. 부부생활을 신선하게 유지하는 건강한 부부들은 유약하고 미온적인 부부들에 비하여 성에 대한 높은 욕구를 표현하고, 성관계의 적응과 조화에 노력을 보이며, 부부 성관계 횟수와 요구도도 서로가 적극적임을 보여주고 있다(Terman, 1951; Lee, 1980; Rho, 1989).

국내의 결혼연구에서도 성생활에 대한 아내의 태도가 긍정적이고 적극적일때 건강한 결혼생활을 유지하고 있다고 나타났다.(송정아, 1995) 성생활이 부부의 결혼만족에 많은 부분을 차지하고 있음에도 불구하고 우리는 성을 타부시 여겼으며 부부의 성생활은 은밀해야 한다고 언급하기를 꺼려하는 경향을 보여왔다.

현대에 이르러 성은 더 이상 금기시 되어야 할 주제가 아니며 특히 중년기 남편과 아내에게 생기는 성생활의 부조화는 이혼으로까지 발전할 수 있기 때문에 서로 회피해야 할 문제가 아닌 함께 풀어 나가야 할 과제이다. Kinsey 성 보고서는 남성과 여성의

성의 기질의 차이를 보이고 있다. 남성의 성에 대한 관심과 반응의 절정시기는 10대 후반인 18-19세인 20세 안팎인 것에 비하여 여성은 30대 후반에서 40대 초라고 한다. 여성은 나이가 들면서 성에 눈이 뜨이고 심리적으로 해방감을 느낄 뿐만 아니라 임신의 두려움에서도 해방되기 때문에 중년기에 접어들면서 성생활에 점점 활기를 띠며 기술적인 측면에서도 발전을 보이고 적극적인 자세로 되어간다.

반면, 중년기 후반에 경험하는 폐경은 중년기 여성들의 젊음, 여성성, 여성다움을 상실시킬 수 있는 사건이므로 이에따라 스트레스를 받을 수 있고 중년기 남편 또한 직업이나 사회로부터 오는 육체적인 피로와 정신적인 스트레스로 생활동이 상당히 감퇴하는 경향을 보인다. 그러나 그 원인이 나이먹음에 따른 신체적인 변화나 생리적인 요인보다는 성활동에 대해 갖는 부부의 부정적 태도가 더 큰 원인이라고 말한다(Mayer, 1993). 즉 40대 이후의 섹스는 끝이라는 태도, 나이든 사람의 성적인 활동이나 관심은 부적당하고 불쾌한 것이라는 왜곡된 생각이 문제라는 것이다.

Psychology Today에, “40대이후에도 성생활이 가능할까?”라는 질문에 90%이상의 학생들이 아마도 자기 부모들은 좀처럼 성교를 하지 않으며 oral sex는 절대로 하지 않을 것이라고 대답했다고 한다.

중년기에 있는 부부들 역시 40대이후의 성생활은 왠지 거북스럽고 불만족스러우며 이것은 나이에 의한 자연스러운 현상이라고 믿어버린다는 것이다. 그러나 1993년에 출판된 자누스의 성행위 보고서에는 65세 이상된 남자의 69%와 여자의 74%가 적어도 1주일에 한번 이상의 성행위를 하는 것으로 나타나 나이든 부모에게 희망을 주고 있다. 그러나 중년기에는 성생활의 횟수보다는 성생활의 질에 초점을 두고 부부의 동반자적 관계에 중점을 두어야 한다고 본다. 성치료 전문가인 Masters 와 Johnson (1966)도 부부간의 성관계를 개선하는 기본은 육체적 관계보다는 정신적 관계가 먼저 유지되어야 하며 사랑이 있는 성행위를 하는 것이라고 말한다.

#### 4. 중년기의 위기감 변인

중년기의 연구가 증가함에 따라 보편적인 중년기의 위기 유무에 대한 상반된 견해가 대두되고 있다. 그러나 많은 연구 결과들은 중년기를 위기의 시기, 문제의 시기로 보고 있다. 특히 중년기 부부관계에서 직장과 사회로부터 부여받은 과다한 역할과 책임은 부부가 함께 있을 시간을 빼앗으며 대화결핍으로 부부관계를 소원한 관계로 이끈다.

송정아(1996)의 중년기 위기감 연구에서 자존감이 낮을수록 중년기의 위기감이 높고, 부부사이의 역할 분담이나 역할공유가 융통성있게 이루어질수록 위기감 수준이 낮으며, 어떠한 상황이든 직면하는 문제 앞에서 부부가 서로 헌신하고자 할때 위기감 수준이 낮아진다고 밝혔다. 뿐만아니라 부부 간에 가치관의 차이가 클수록 위기감이 높고, 문제해결능력 또는 갈등대처 능력이 부족할수록 서로의 차이점 수용이 어렵고 문제를 해결, 조정해가는 과정에서도 부정적인 면을 강조하여 위기감을 증폭시킨다고 하였다.

효과적인 대화기술은 부부 대화에서 상호관계성 유지와 상대방에 대한 존경을 표시하며, 가족 안에 갈등이 일어날때 가족 구성원들이 인지하고 있는 서로 다른 문제점들은 나눔으로 해결책과 대안들을 마련하여 건강한 결혼생활을 유지할 수 있다(Stinnett & Defrain, 1985). 그러나 우리나라의 전통적인 남성 위주의 사회에서 오는 남성의 권위, 독단적인 의사결정과 문제해결은 아내의 건강한 결혼생활 유지에 치명적인 부정적 영향을 미치고 있다고 보고한다(송정아, 1995).

지금까지의 문헌고찰 내용들은 '중년기 부부관계 향상 프로그램'의 내용구성과 주제선정에 유용한 자료가 될 수 있다고 사료된다.

### Ⅲ. 부부관계 향상 프로그램 개발

#### 1. 프로그램의 구성 절차

가족생활 교육자들은 변화해가는 사회의 흐름과 사조에 맞춰 가족생활교육을 발전시켜야 한다. 그리고 가족생활주기별 전 영역에 걸쳐서 전문화된 지식과 실제 교육을 받을 수 있는 청중들의 다양한 욕구와 경험들을 충족시킬수 있도록 프로그램이 계획되어져야 한다.

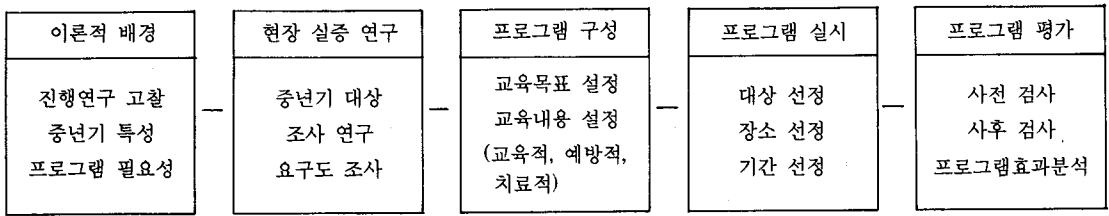
효과적인 가족생활교육 프로그램은 가족전문가들에 의해 연구된 확고한 이론을 근거로 지적정보 제공과 함께 매일의 삶에 적용될 수 있는 원리에 입각한 계획을 가족구성원 또는 지역사회에 잘 전달할 수 있도록 계획된 프로그램이어야 한다.

이론만을 강조한 프로그램은 실생활 적용이 어렵고 또 실생활 적용만을 강조한 프로그램은 이론적 기초가 부족하여 프로그램 효율성이 떨어진다. 그리고 확고한 이론 위에 잘 계획된 실용성있는 프로그램이라 할지라도 가족생활 교육자가 전달과정에서 미숙함을 보인다면 이것 또한 비효과적이다. 그러므로 전달자인 가족생활 교육자는 계획된 프로그램 내용과 함께 훈련현장 분위기와 진행과정에서 필요한 자료들을 재점검하고, 살아있는 프로그램을 효과적으로 전하기 위해 다양한 테크닉들을 습득할 필요가 있다.

중년기 부부관계향상 프로그램 개발을 위한 연구 모형은 <그림 1>에 나타나 있다.

#### 2. 프로그램의 특성

본 프로그램의 이론적 배경은 Jung과 Levinson의 중년기 이론, Duvall의 가족생활 주기 이론을 참고하여 발달과정에서 요구되어지는 중년기 부부관계 욕구에 초점을 두었다. 효과적인 의사소통 기술은 STEP의 반영적 경청 기술과 PET의 I-Message방법을 도입하였고, 갈등대처 기술에서 건전한 부부싸움 요령은 Bach와 Wyden(1970)이 발표한 "건설적 싸움" 이론에 근거를 두고 있다. 부부의 친밀감을 증진시



\* '현장실증 연구'는 각주 참조.

〈그림 1〉 중년기 부부관계 향상 프로그램 개발을 위한 연구모형

키는 아름다운 성생활은 Freud이론과 Kinsey, Masters & Johnson의 연구에 기저를 두고 있다.

프로그램 구성에서는 프로그램 기획자가 무엇을 누구에게 어떠한 환경에서 어떻게 전해야하며 프로그램의 목표와 목표달성의 방법이 자세히 진술되어야 한다. 본 가족생활교육 프로그램 구성은 Tylerian 모델에서 강조하는 다음과 같은 핵심되는 프로그램 질문을 염두에 두고 계획되었다.

첫째, 목표 진술에서 교육적인 목표로 무엇을 추구하는가?

둘째, 학습내용과 학습경험이 일치되도록 어떠한 교육적인 경험이 수반되어야 하는가?

셋째, 교육하고자하는 전체적인 개요 계획에서 이 프로그램을 통하여 얻어진 경험들을 어떻게 효율적으로 조직화할 수 있는가?

넷째, 평가 진술에서는 이 프로그램을 통하여 목표달성은 어떻게 결론지을 수 있는가?

### 3. 프로그램 목표

가족생활 교육의 궁극적인 목표는 최종적으로 행동의 변화를 가져오는데 있으며, 이것은 프로그램 기획자의 인격과 교육적인 철학과 관련된 주관적인 문제라고 진술된다(Tyler, 1949). 이러한 논거는 기획자가 구상하는 프로그램의 논리성이 무엇인가를 집약적으로 나타내야함을 의미한다고 할 수 있겠다.

이러한 논거 위에서 전체 프로그램이 갖는 세계의 광의의 목표와 프로그램 각 단계가 갖는 일곱개의 세부적인 하위목표를 설정하였다.

광의목표의 진술은 다음과 같다.

첫째, 중년기에 관한 지적 정보를 습득하게 한다. 지적정보는 삶의 통찰력을 갖게하며 통찰력은 행동의 변화를 유도할 수 있는 힘을 제공한다.

둘째, 실생활에 적용할 수 있는 기술을 훈련하여 매일의 삶 속에서 행동의 변화가 계속 일어날 수 있도록 한다.

셋째, 지적정보에 의한 통찰력과 기술훈련에 의한 행동의 변화는 개인과 가족의 삶의 질 향상과 사회를 변화시킨다.

위에 진술된 광의의 목표를 이루기 위하여 각 단계에서 이루고자 하는 세부적인 하위목표는 다음과 같다.

1) 인간발달 단계를 알고 중년기에 있는 현재의 나를 발견하게 한다.

2) 자신에 대한 긍정적인 자아상과 높은 자존감으로 자신을 사랑하고 배우자를 사랑하며 이웃을 사랑할 수 있는 방법을 습득하게 한다.

3) 부부의 차이와 양성성에 대하여 알고 배우자에 대한 새로운 인식과 행동변화로 부부관계를 증진시킨다.

4) 대화하는 기술을 익혀서 자기노출과 적극적 경청으로 효과적인 의사소통을 하게한다.

5) 친밀감을 위한 건전한 부부싸움 요령 기술을 익혀서 부부갈등 해결과 부부 만족도를 높인다.

6) 사랑하는 기술, 표현하는 기술 습득으로 서로의 사랑을 확인하며 유지하게 한다.

7) 성에 대한 긍정적인 사고로 아름다운 부부 성생활을 하게 하며 결혼만족도를 높인다.

#### 4. 프로그램 내용

앞에서 진술한 이론적 배경을 중심으로 중년기 부부관계 향상을 위한 프로그램 내용을 연구자가 한정하였고 Session별 제목들을 다음과 같이 진술하였다.

먼저 Pre-session에서는 ‘당신은 누구세요?’라는 제목으로 등록과 함께 사전검사 및 부부소개 등 참석자들과 프로그램 전달자들과의 친밀감 형성에 초점을 두었다.

첫번째 영역은 중년기 특성에 관한 것으로 중년기의 육체적인 변화, 심리적인 변화, 중년기 위기, 자아 정체감 등에 관한 내용이다. 중년기에서 자신의 삶을 되돌아보며 자아발전과 함께 긍정적인 자아상을 갖는데 초점을 두었고, Session 1의 제목은 ‘중년기 삶, 머무르고 싶은 한 지점에서’이다.

두번째 영역은 중년기에서의 성역할 변화, 양성성 그리고 부부 사랑에 관한 내용으로 Session 2의 제목은 ‘그대, 나의 영원한 반려자’이다.

세번째, 네번째 영역은 부부대화에 관한 것으로 ‘듣기’와 ‘말하기’에 관한 내용이다. Session 3과 Session 4의 제목은 ‘당신을 알고 싶어요.’ 그리고 ‘내 마음 그대에게’이다.

다섯번째, 여섯번째 영역은 부부갈등과 성생활에 관한 내용으로 Session 5와 Session 6의 제목은 ‘당신과 한 팀에서’ 그리고 ‘아름다운 성, 당신과 함께’이다.

### IV. 프로그램 실시 및 평가

#### 1. 프로그램 실시

중년기 부부를 위한 부부행복세미나를 실시하기 위하여 ‘초대의 글’ 팜플렛을 만들어 부산언론 기관인 각 신문사와 방송국, T.V. 방송국에 보내어 8쌍의 중년기 부부신청을 받았다. 부산에서 좀 떨어진 쾌적한 장소인 경주 힐튼호텔에서 6월 5-6일 양일간에 걸쳐 마라톤식 세미나를 실시하였다.

##### ① 대상선정

중년기 부부대상 선정에서 남편의 나이를 40세에서 60세로 한정하였다. 남편의 나이를 한정하는 이유는 남편과 아내의 나이차를 0-5세 정도로 보고 남편의 나이가 40-60세이면 부인의 나이는 35-60세로 중년의 나이이기 때문이다.

##### ② 장소

우리나라의 관광지이며 쾌적하고 아늑한 경주 힐튼 호텔을 선정하였다. 경비가 드는 고급 호텔을 선정하는 이유는 중년기 부부는 어느정도 지위와 경제적인 여유가 있을뿐만 아니라 지금까지 바쁘게 살아온 삶을 잠시 되돌아보며 가족을 떠나 부부만의 시간을 갖고 서로를 점검하며 세미나 내용을 자유롭게 실습해 볼 수 있기 때문이다.

##### ③ 기간

가족으로부터 자유로울 수 있는 싱그러운 초여름의 연휴 기간인 6월 5 - 6일 을 택하였다.

##### ④ 전달방식

전달방식은 단회적 전달 방식과 연속적 전달방식이 있다. 단회적 전달방식은 주로 집단 또는 참석자들이 자신들의 필요나 특성에 맞는 topic을 선정하여 가족생활교육자에게 1회로 한정하여 요구하는 것이다. 가족생활교육자는 그들의 요구에 따라 프로그램을 개발하고 그들의 시간에 맞춰 전달, 수행하는 소극적 방법으로 보통 단회로 끝나게 된다. 비용에 대한 부담이 없고 대상 선정이 용이하다. 연속적 전달 방식은 며칠 또는 몇 주간에 걸쳐 연속적으로 수행, 전달하는 방식이다.

매주마다 2-3시간씩 몇 주간에 걸쳐서 하는 방법 또는 주말이나 연휴를 이용하여 집중적으로 전달하는 마라톤식 전달방식이 있다. 본 프로그램은 1박 2일코스인 마라톤식 전달방식을 선택하였다.

진행단계는 다음과 같으며, 한 SESSION마다 1시간30분이 소요되었다.

1. 강의
2. 활동 및 실습
3. 토픽에 대한 그룹토의 및 경험 발표

- 4. 부부 나눔의 시간
- 5. 실습경험 토의
- 6. 종결
- 7. 과제 - 매일의 삶에 적용할 것 결단
- \* 전달 순서는 내용에 따라 바뀔수도 있다.
- \* (가벼운 game, 노래, 율동, 아침산책이 있다.)

2. 프로그램의 평가

1) 평가방법

평가방법은 설문지에 의한 자기보고식 평가로 사전검사와 1달후 사후검사를 우편으로 실시하여 t값에 의한 비교분석이었다. 프로그램 전달후 사후검사를 바로 실시하지 않고 1달후에 사후검사를 실시한 이유는 1박 2일의 마라톤식 전달방식이었기 때문에 강의실 밖에서의 실습 기간이 부족하여 태도나 행동의 변화를 측정하기에는 무리라고 생각되었다. 평가분석은 전체집단, 남편집단, 아내집단으로 나누어 사전, 사후로 비교하였다.

2) 평가측정도구

본 프로그램의 평가연구에서 사용된 측정도구인 부부간의 애정, 부부 헌신, 성역할 수행태도와 배우자 존중에 관한 내용은 Barrett-Lennard의 관계척도

(Relationship Inventory)에서, 부부간의 대화, 문제해결 능력, 가치관에 관한 내용은 Bienvenu의 부부대화척도(Bienvenu's Marital Communication Inventory)에서 3문항내지 4문항씩 발췌하여 수정, 번안하였다. 성생활에 관한 척도는 3문항으로 본 연구자가 구성하였으며 성생활의 질적인 측면, 성관계 횟수에 관한 측면, 성 대화에 관한 측면으로 구성되었다.

3) 프로그램 참석자의 일반적 특성

프로그램 참석자의 일반적 특성은 <표 1>에 나타나 있다.

4) 프로그램 평가분석

평가내용은 “중년기 부부관계 향상 프로그램”을 통하여 얻은 지식, 사고의 변화, 태도 및 행동의 변화, 기술 습득에 관한 것으로 구체적인 평가내용은 부부사이의 애정관계, 의사소통, 성역할 수행, 갈등대처기술, 가치관 차이 인정, 배우자 존중, 헌신, 및 성생활에 관한 항목 등이었다.

평가분석은 <표 2>에 나타나 있는 바와같이 부부이인적 상호관계에 초점을 둔 항목에 관한 것이다. 8개의 항목중 의사소통, 갈등대처능력, 가치관의 차이 인정, 배우자 존중, 성생활에 대한 효율성이 유의하게 높게 나타나 본 프로그램이 의사소통이나 갈등

Pre-session 당신은 누구세요?

진행단계	교육내용
목표	참석자들 간의 Rapport 를 형성하게 한다.
오리엔테이션	등록 개인 및 부부관계 전반에 걸친 사전 검사 실시 부부 소개하기 프로그램 참가동기와 바램 나누기 프로그램 개요 소개 참가규칙 및 계약 설명 Rapport 형성 game
준비물	사전 검사지 Game에 필요한 도구 프로그램 개요 및 계약서



Session 1. 중년기 삶, 머무르고 싶은 한 지점에서 (중년기 특성)

진행 단계	교육 내용
목 표	1. 중년기의 발달단계 및 중년기 심리를 안다. 2. 현재의 나를 발견한다. 3. 자기 노출과 함께 긍정적인 자아상과 높은 자존감을 갖는다.
강 의	1. 중년기의 특성 ① 육체적인 변화와 심리적인 변화 ② 중년의 위기 - 자아 정체감의 위기 관련변인 설명 갱년기 증상 ③ 성숙기 - 풍요로운 삶 2. 긍정적인 자아상과 자존감 나는 누구인가?
활 동 및 실 습	1. 삶의 의미 점검 ① 나는 누구인가?(자신과의 만남) 나에 대해 진술하기 (형용사와 동사 사용) ② 자신의 life-line 그려보기 나에게서 가장 행복했던 시기, 슬펐던 시기 적어보기 [ 나를 기쁘게 한 사건 나를 괴롭게 한 사건 ③ 나에게서 소중한 것 적어보기 나의 장점 적어보기 (10가지 이상) 나의 약점 적어보기 (5가지 이내) 5년후의 자아상 그려보기 ④ 중년의 위기감 적어보기 [ 변화되어가는 나의 모습 자신의 나이를 알아가는 것 2. 부부 나눔의 시간 Worksheet에 적은 위의 내용을 부부가 함께 나눈다. 서로의 장점 인정 해주고 찾아주기 3. Group 토의 및 발표 중년의 위기 피할 수는 없을까?
종 결	경험 발표 과제(결단 : 자신의 장점 강화 훈련)
준 비 물	강의 자료 Worksheet 위기감 척도

Session 2. 그대, 나의 영원한 반려자 (성역할, 부부사랑)

진행 단계	교육 내용
목 표	1. 부부의 차이를 알고 배우자의 행동을 이해, 수용한다. 2. 부부역할 및 양성성에 대한 이해를 넓혀 역할분담의 융통성을 기른다. 3. 부부 첫사랑의 감격을 재확인하고 현재의 부부관계를 증진시킨다. 4. 사랑 표현의 기술을 익힌다.
강 의	* 시선모으기 위하여 함께 노래부르기 1. 남성과 여성의 차이 2. 부부역할 및 양성성 3. 사랑의 기술(Erich Fromm) 4. 사랑의 유형 - 에피투미아, 에로스, 필레오, 스톨게, 아가페 If Love, Because Love, In Sprit of Love
활 동 및 실 습	1. 결혼의 의미 점검 ① 부부와의 만남 ② marital life-line 그려보기 (결혼생활 중 가장 기뻐던 일, 슬펐던 일, 괴로웠던 일) 내 마음을 사로 잡았던 기억들 적어보기 남편/아내에게 가졌던 첫사랑 고백 ③ 자신의 성역할 Complex 적어보기 자신이 혼자라고 느꼈을때 적어보기 칭찬을 듣고 싶을때 적어보기  2. 부부 나눔의 시간 Work-sheet에 적은 위의 내용을 부부가 함께 나눈다. 우리 부부의 사랑의 유형  3. 말과 Skin-ship을 통한 사랑 표현하기 남편이 아내에게 아내가 남편에게 (손 잡기, 안아주기, 업어주기, Kiss . . . )  4. Group 토의 및 role play 성역할 역전현상 변화된 경험 나누기 (역세진 아내, 연약해진 남편) 역할극
종 결	경험 발표 과제(결단 : 말과 Skin-ship을 통한 사랑 표현하기)
준 비 물	강의자료 Work-sheet

Session 3. 당신을 알고 싶어요 (부부대화 I - 듣기)

진행 단계	교육 내용
목 표	1. 효과적인 대화기술을 익힌다. 2. 적극적 경청, 반영적 경청, 감정 이입적 경청기술을 익힌다. 3. 배우자를 인정하는 기술을 습득한다.
강 의	* 함께 노래부르기 1. 들어주는 기술 ① 적극적 경청 ② 반영적 경청 ③ 감정이입적 경청
활 동 및 실 습	* 적극적 경청, 반영적 경청, 감정 이입적 경청 기술 실습 1. 들어주지 않아서 서운했던 상황설정 및 실습 ① 남편이 아내의 이야기 들으면서 주의 기울이지 않고, 시선 마주치지 않고 탄척을 피운다. ② 아내가 남편의 이야기 들으면서 탄척을 피운다.  2. 잘 들어주어서 기뻐던 상황설정 및 실습 - 남편과 아내가 교대로 경청기술 실습 ① 적극적 경청기술 실습 및 훈련 ┌ 주의기울이기 └ 시선마주치기 ② 반영적 경청기술 실습 및 훈련 ┌ 고개끄덕이기, 미소짓기 └ 간단한느낌표현하기 ③ 감정 이입적 경청 ┌ 경험인정하기 └ 감정공유하기  3. 나눔의 시간 서로의 느낌 나누기
중 결	경험발표 (느낌의 차이) 과제 (결단 : 들어주는 기술 실습)
준 비 물	강의자료 Work-sheet 경청 평가지

대처기술, 성생활과 부부 이인적 관계에 대한 태도 변화와 가치관의 차이 인정, 배우자 존중 등의 사고

의 변화에서 유익한 프로그램이라고 사료된다. <표 3>과 <표 4>는 남편집단과 아내집단만의 사

## Session 4. 내마음 그대에게 (부부대화 II - 말하기)

진행 단계	교육 내용
목 표	1. 효과적인 의사소통 기술을 습득한다. 2. 나-메시지 기술을 습득한다. 3. 배우자를 세워주는 기술을 익힌다.
강 의	* 함께 노래 부르기 1. 말하기 기술 ① 메시지내용 [ 생각 표현하기 [ 감정 나누기 ② 메시지 전달방법 [ I-message (행동____, 결과____, 느낌____) [ You-message
활 동 및 실 습	* I-message 기술 실습 배우자의 비난으로 말미암아 기분이 상했던 상황 설정 및 실습 ① You-message 실습 · 남편이 아내에게 전하는 You-message · 아내가 남편에게 전하는 You-message ② I-message 실습 위와 똑같은 상황을 · 남편이 아내에게 I-message로 바꾸어 실습 · 아내가 남편에게 I-message로 바꾸어 실습 ③ 부부 나눔의 시간 You-message와 I-message 전달 후 또는 받은 후의 느낌 발표
종 결	경험발표 (느낌의 차이) 과제 (결단 : I-message 기술 실습)
준 비 물	강의자료 I-message 평가지 You-message 평가지 Work-sheet

전, 사후 검사를 비교하여 남편과 아내가 어떤 항목에 더 많은 향상을 보였는가를 분석하였다. 표3에 나타난 바와같이 남편은 갈등 대처기술, 가치관 차이 인정, 배우자 존중의 항목에 유의한 차이를 보였고, 아내들은 <표 4>에서와 같이 배우자 존중과 성생활

항목에 유의한 차이를 나타내고 있다.

<표 5>는 본 프로그램을 통하여 얻은 지적 정보와 기술습득을 실생활에 어느 정도 적용하고 있으며, 얼마나 사고가 변하고 있는지, 태도 및 행동의 변화는 어떠한 지에 대한 변화 측정이다. 이 항목에 관한 질

Session 5. 당신과 한 팀에서 (부부갈등)

진행 단계	교육 내용
목 표	1. 부부갈등의 원인과 해결방법을 배운다. 2. 부부가 갈등할 때 효과적인 감정표현법을 배운다. 3. 건설적 부부싸움 요령을 익힌다.
강 의	* 함께 노래부르기 1. 부부갈등의 주원인  2. 부부갈등시 감정표현 - XYZ 표현 기법 (X - 상황, Y - 행동, Z - 느낌)  3. 해결방법 * 건설적 부부 싸움 부부싸움의 규칙들 정당한 부부싸움(fair play) - 부부 모두 승자 비겁한 부부싸움(dirty play) - 부부 모두 패자
활 동 및 실 습	* 부부갈등, 문제 해결을 위한 실습 1. 부부에게 있었던 문제 또는 갈등 상황 설정 및 실습 ① 비겁한 부부싸움 실습 부부 모두 규칙을 지키지 않음 ② 정당한 부부싸움 실습 부부가 동의하는 정당한 규칙 적절한 조건에서 싸움 시작 인격이 아닌 행동만을 공격 양방 통행의 대화 (Time-Out) 문제한정 상대방 관점 확인 화해준비 대안선택 ③ 부부싸움 성적 매기기
종 결	경험 발표 과제(건설적 부부싸움 실습)
준 비 물	강의 자료 부부싸움 평가지

문은 다음과 같다. “프로그램을 통하여 얻은 지식은 당신의 삶에 어느정도 도움이 됩니까? 프로그램을 통하여 당신의 태도가 변화되고 있다고 생각합니까? 프로그램을 통하여 얻은 기술을 당신의 삶에 적용하고 있습니까? 프로그램을 통하여 당신의 사고가 바

뀌어가고 있습니까?” 5점 Likert 척도로 ‘전혀 아니다, 아니다, 잘 모르겠다, 그렇다, 아주 그렇다’이다. <표 5>에서 보여주는 바와같이 사고 변화 영역은 지식, 태도, 기술 습득 영역에 비하여 유의하게 낮게 나타나고 있어 사고변화 영역이 지식 습득이나 기술

## Session 6. 아름다운 성, 당신과 함께

진행 단계	교육 내용
목 표	1. 성생활에 대한 긍정적인 사고와 적극적인 태도를 갖는다. 2. 부부 성 만족으로 부부관계를 증진시킨다.
강 의	1. 인간은 성적인 존재 남성과 여성의 성에 대한 기질적인 차이 부부가 하나되는 과정  2. 성적인 부적응  3. 성 인식 긍정적인 사고 적극적인 자세 남성과 여성의 기질적인 차이  4. 성생활의 대화 Sex : 사랑의 무기인가? 냉전의 무기인가? 성반응 단계 : 흥분, 고원, 절정, 회복  5. 40대 이후의 성 감정순화 분위기 조성 침실에서의 여유 부드러운 애무 키젤요법 결코 늦지 않았습니다.
활 동 및 실 습	1. 자신과 부부 성생활 점검 자신의 성적 욕구에 대하여 적어보기 성 반응에 대하여 솔직하게 표현하기 배우자의 가장 예민한 성감대 찾아 적어보기 부부 성 생활에서 불만스러운 점 적어보기  2. 40대 이후의 부부 성생활 실습 (취침 시간에) 긍정적 사고, 적극적 자세, 성의 대화, 키젤 요법, 배우자 성감대 찾기  3. 부부 나눔의 시간 Work-sheet에 적은 것 부부가 함께 나누다.
종 결	경험발표 과제 (결단 : 긍정적 사고, 적극적 자세, 성의 대화, 키젤 요법, 배우자 성감대 찾기)
준 비 물	강의자료 성 생활 만족도 평가지 성 반응 단계자료

〈표 1〉 프로그램 참석자의 일반적 특성

변 인	구 분	남 편	아 내
		빈 도 (%)	빈 도 (%)
연 령	35 - 39 세		2 (25.0)
	40 - 49 세	5 (62.5)	4 (50.0)
	50 - 59 세	3 (37.5)	2 (25.0)
학 령	고 졸	2 (25.0)	5 (62.5)
	전문/대학중퇴	1 (12.5)	
	대학졸	3 (37.5)	3 (37.5)
	대학원 이상	2 (25.0)	
직 업	주 부		6 (75.0)
	생산/서비스	4 (50.0)	1 (12.5)
	사 무 직	3 (37.5)	1 (12.5)
	전 문 직	1 (12.5)	
수 입	100 - 149 만원		2 (25.0)
	150 - 199 만원		1 (12.5)
	200 - 249 만원		1 (12.5)
	250만원 이상		4 (50.0)
종 교	기 독 교	3 (37.5)	3 (37.5)
	천 주 교	1 (12.5)	1 (12.5)
	불 교	3 (37.5)	3 (37.5)
	무 교	1 (12.5)	1 (12.5)
결혼년수	10 - 20년		4 (50.0)
	21 - 30년		4 (50.0)
자 녀 수	1명		1 (12.5)
	2명		4 (50.0)
	3명		2 (25.0)
	4명		1 (12.5)

습득보다 변화가 느낌을 알 수 있다.

5) 총괄평가

프로그램 전달자에 대한 평가와 프로그램 진행상의 문제점이나 교육내용의 개선점 및 제안점에 대하여 개방형 질문으로 총괄적 평가를 실시하였다.

교육내용에 대해서는 전체적으로 긍정적인 반응을 보였고, 개선점이나 제안점에 대해서는 '더 실제적이었으면 좋겠다'는 의견 외에는 거의 언급을 하지

않았다.

프로그램 전달자에 대한 평가도 '친근감이 있다, 적극적이다, 준비가 잘 되었다' 등의 긍정적인 반응을 보였고 프로그램 진행상의 제안점으로는 '년중 기획 프로그램이면 좋겠다, 이 프로그램의 후속 프로그램이 꼭 있으면 좋겠다'는 내용이었다. 꼭 짜인 일정에 따라가기가 좀 벅찼으며 자유시간을 더 주었으면 좋겠다는 내용과 쾌적한 장소가 참 좋았다고 언급했다.

〈표 2〉 프로그램 참석 전체 집단의 사전, 사후검사 비교

항 목	사전 검사		사후 검사		t 값
	문항평균	표준편차	문항평균	표준편차	
애 정	3.86	2.58	4.39	1.34	-1.93
의 사 소 통	3.59	1.64	4.13	1.14	-2.31*
성 역 할 수 행	3.83	.58	3.92	.79	-.43
갈 등 대 처 기 술	3.78	2.46	4.14	2.61	-2.17*
가 치 관	3.22	1.46	3.91	2.07	-2.59*
존 중	3.28	1.59	4.47	1.06	-6.33***
현 신	3.41	2.64	3.50	2.31	-.31
성 생 활	3.29	3.42	4.08	2.21	-3.13**

\* P &lt;.05, \*\* P &lt;.01, \*\*\* P &lt;.001

〈표 3〉 프로그램 참석 남편 집단의 사전, 사후검사 비교

항 목	사전 검사		사후 검사		t 값
	문항평균	표준편차	문항평균	표준편차	
애 정	3.89	3.08	4.44	1.51	-1.08
의 사 소 통	3.59	1.72	4.34	.82	-1.96
성 역 할 수 행	3.83	.75	4.00	.63	-1.00
갈 등 대 처 기 술	3.83	3.02	4.44	1.63	-2.45*
가 치 관	3.25	1.60	4.19	1.41	-2.93*
존 중	3.13	1.39	4.63	.71	-7.94***
현 신	3.94	1.81	3.56	2.42	1.07
성 생 활	3.38	4.09	4.13	1.69	-2.11

\* P &lt;.05, \*\*\* P &lt;.001

이상의 내용을 정리해 볼때 후속 프로그램과 매년 실시할 수 있는 연중 프로그램 기획이 요구되며, 1박 2일에서 2박 3일 정도의 연장 프로그램도 기획하여 비교 분석해 볼 수 있겠다.

## V. 결론 및 제언

‘중년기 부부관계 향상 프로그램’은 부부의 이인적 관계에 초점을 둔 가족생활교육 프로그램으로 중년기 부부의 상호작용 강화를 통한 부부관계 향상과

부부의 잠재력을 계발하여 부부관계를 활력있는 관계로 성장하도록 도와주는데 그 목적을 둔 프로그램이다. 본 연구에서 이 프로그램에 대한 효율성 검증도 실시되었다. 효과적인 가족생활교육 프로그램은 통합학습이 이루어질 수 있는 창조적이고 실천적인 훈련모델이어야 한다(Ammons & Giorano, 1982). 즉 통합학습은 프로그램을 통해서 주어진 지적 정보가 참석자의 생각과 감정 그리고 태도 및 행동의 변화를 가져오는 학습이어야 한다.

본 연구자도 통합학습이 이루어질 수 있도록 효과



〈표 4〉 프로그램 참석 아내 집단의 사전, 사후검사 비교

항 목	사전 검사		사후 검사		t 값
	문항평균	표준편차	문항평균	표준편차	
애 정	3.83	2.26	4.33	1.27	-1.96
의 사 소 통	3.59	1.72	3.92	1.33	-1.20
성 역 할 수 행	3.83	.41	3.83	.98	.00
갈 등 대 처 기 술	3.72	2.04	3.83	3.21	-.60
가 치 관	3.19	1.41	3.63	2.55	-1.02
존 중	3.44	1.81	4.32	1.30	-2.94*
현 신	2.88	3.01	3.44	2.36	-1.26
성 생 활	3.21	2.88	4.04	2.75	-2.17*

\* P < .05

〈표 5〉 프로그램 참석 후 중년기부부의 삶의 변화 측정

항 목	문항평균	표준편차	F	Duncan
지 식	4.16	2.98	4.51**	a
사 고	3.88	2.73		b
태 도	4.16	2.86		a
기 술	4.44	1.20		a

\*\* P < .01

적인 프로그램을 구성하기 위하여 문헌고찰과 함께 선행연구를 실시하여 중년기 부부들을 위한 가족생활교육 필요성을 조사하여 프로그램을 개발하였다.

8쌍의 중년기 부부를 대상으로 1995년 6월 5 - 6일 양일간 경주 힐튼 호텔에서 프로그램을 실시 한 후 프로그램의 효과에 대한 평가 분석을 다음과 같이 요약할 수 있겠다.

첫째, ‘중년기 부부관계향상 프로그램’은 의사소통, 갈등대처기술, 가치관의 차이 인정, 배우자 존중, 성생활 영역에 효율성이 높았다. 그러므로 본 프로그램은 의사소통과 갈등 대처기술, 성생활에 대한 사고의 변화와 태도 및 행동변화에 유익한 프로그램임을 알 수 있었다.

둘째, 남편과 아내집단으로 나누어 분석한 결과, 남편은 갈등 대처기술, 가치관의 차이점, 배우자 존중에 향상을 보였고 아내들은 배우자 존중과 성생활

에 향상을 보였다.

셋째, 사고 변화 영역은 지식 습득이나 기술 습득, 태도 변화 영역보다 변화가 느림을 알 수 있었다.

이 프로그램의 지속적인 향상과 개발을 위하여 다음과 같은 제한점과 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구의 제한점으로는 프로그램 개발후 실시과정에서 중년기 부부 대상모집이 어려웠다. 좀더 효율적인 대상모집 방안이 강구되어야 하겠다.

둘째, 8쌍의 소집단에 의한 1회 평가로 프로그램의 효과를 일반화하기에는 한계가 있으므로 여러 다른 규모의 집단을 대상으로 한 비교연구가 요구된다.

셋째, 평가 연구에 대한 지속적인 연구방법이 개발되어야 한다. 프로그램의 효과에 대한 객관적인 평가를 위하여 통제집단과 실험집단에 의한 비교연구가 실시되어야 하고 1박 2일 프로그램, 2박 3일 프로그램, 또는 주 1회 6주 프로그램을 실시한 후 비교 검증이 필요하다.

넷째, 총괄평가에서 보여준 것처럼 ‘연중 기획 프로그램’이 제공되어야 많은 부부들이 미리 계획을 세워 참여할 수 있겠다. 참석자들의 지속적인 부부관계 향상을 위하여 ‘후속 프로그램 또는 후속 모임’이 제공되어야 한다.

다섯째, 프로그램의 효율성을 높이기 위하여 자질을 갖춘 가족생활 교육자가 필요하며 그들에게 방향

을 제시할 수 있는 지침서나 안내서가 절실히 필요하다.

[각주] 우리나라 대도시에 거주하는 중년기의 남편 34명과 중년기의 아내 249명을 대상으로 한 현장실증 연구는 1996년 대한가정학회지 제 34권 1호에 자세히 나와있다.

### 【참 고 문 헌】

- 1) 김남순 (1985) 중년기의 성격발달에 관한 이론적 접근, 경상대 논문집, 제24권(1), 169-180.
- 2) 김명자 (1989) 중년기 연구, 서울 ; 교문사.
- 3) 김애순 (1993) 중년기 위기감(3), 한국 노년학, 13(2), 1-14.
- 4) 송정아 (1995) 한국도시 부부의 건강한 결혼 관련변인 연구, 한국가정관리학회지 13, 69-78.
- 5) 송정아 (1996) 사회심리적 변인에 의한 중년기 부부의 위기감 연구, 대한가정관리학회지 34(1), 79-92.
- 6) 신기영 · 옥선화 (1991) 중년기의 위기감과 사회관계망 지원에 관한 연구, 한국가정관리학회지 9, 161-178
- 7) Ammons, P. & Giorano, J. (1982) Social Casework : The Journal of Contemporary Social Work pp67-72
- 8) Arcus, M. (1990) Introduction to family life education, Minneapolis, MN : National Council on Family Relations.
- 9) Arcus, M.E., Schvanevedt, J.D., & Moss, J.J. (1993) Handbook of family Life Education. Newburg Park : Sage.
- 10) Avery, C. & Lee, M. (1964) Family life education : Its philosophy and purpose. The Family Life Coordinator. 13(2), 27-37
- 11) Bach, G. & Wyden, P. (1968) The Intimate Enemy, New York, Avon Books.
- 12) Barrett-Lennard, GT (1978) The Relationship Inventory : Later developments and adaptations. JSAS Catalog Selected Doc Psychol 8:68
- 13) Bienvenu M.J., Sr (1978) : A counselor's guide to accompany a Marital Communication Inventory. Saluda, NC, Family Life.
- 14) Campbell (1980) The sense of well-being in America : Recent patterns and trends. New York : McGraw-Hill.
- 15) Duvall, E.M., & B.C.Miller (1985) Marriage and the family development, 6th ed., N.Y. : Harper & Row.
- 16) Gottman, J. (1992) Why marriage succeed or fail, Simon and Schuster.
- 17) Jung, C.G. (1954) The Structure and dynamics of psyche, Princeton : Princeton University Press.
- 18) Lee D.B. (1980) Military transcultural marriage. Unpublished Ph.D. Dissertation. University of Utah.
- 19) Levinson, D.J. (1978) The Season's of man's life. N.Y. : Alfred Knoff, Inc.
- 20) Livson, F.B. (1976) Patterns of personality Development in Middle Aged Women : A Longitudinal Study, International Journal of Aging and Human Development, 7, 107-150.
- 21) Masters, W.H. & Johnson, V.E. (1966) Human Sexual Response, New York : Bantam Books.
- 22) Mayer, N. (1991) Man of Mid-life. New York : Banton Books.
- 23) Rho, J.J. (1989) Multiple factors contributing to marital satisfaction in Korean-American Marriages. Unpublished Doctoral Dissertation, K.S.U.
- 24) Sheehy, G. (1995) Revolutionary Shifts in aging norms, World View, August, 25-36.
- 25) Terman, L.M. (1951) Psychological factors in marital happiness. New York : Plenum Press.
- 26) Tyler, R.W. (1949) Basic principles of curriculum and instruction. Chicago : University of Chicago Press.