

결혼초기 부부관계향상 프로그램의 효과검증*
-PREP(Prevention and Relationship Enhancement Program)을 중심으로-

The Marital Relationship Enhancement Program
and Its Effects for Couples in the Early Marriage Stage

부산대학교 생활환경대학 아동가족학과

석사 유은희

교수 김득성

Dept. of Child Development and Family Studies, Pusan National Univ.

Master : Yu, Eun-Hee

Professor : Kim, Deuk-Sung

<Abstract>

The purpose of this study was to construct the Marital Relationship Enhancement Program based on PREP(Prevention and Relationship Enhancement Program), and to examine the effect of it for couples in the early marriage stage.

To perform this program, six session of time-limited(two hour) were carried out experimental group. and subjects were assigned to experimental group(N=6 couples) and control group(N=6 couples).

Scales of PREPARE II(PREmarital Personal And Relationship Evaluation), Couple Communication Scales and Commitment Scales were used as pre-post-follow instruments of this study.

Major finding were as follows :

1. Marital Relationship Enhancement Program for couples in the early marriage stage has meaningful consequences for the improvement of participants' couple relationship.
2. Marital Relationship Enhancement Program had meaningful consequence for the improvement of participants' realistic expectation of marriage, communication and conflict resolution skills and leisure activities. These positive effects maintained at follow-up. However, it hadn't meaningful consequence for the improvement of participants' marital commitment.
3. Marital Relationship Enhancement Program had also meaningful consequence for the improvement of the wives' realistic expectation of marriage, communication and conflict resolution skills and leisure activities, of the husbands' communication and conflict resolution skills.

△주요어(Key Words) : 부부관계향상 프로그램(Marital Relationship Enhancement Program), 결혼문제예방 및 결혼생활향상 프로그램(PREP : Prevention and Relationship Enhancement Program), XYZ 진술(XYZ statement),

I. 서론

1. 연구의 필요성

결혼초기는 앞으로의 결혼 및 가족생활의 바탕이 이루어지는

시기이며 서로의 생활습관 및 성격에 대한 이해와 부부 두 사람의 목표 그리고 생활양식에서 상호 적응하는 과정이므로 그 어느 시기보다 갈등 잠재력이 높은 시기라고 할 수 있다. 이 시기의 부부관계는 결혼생활 전체를 결정지을 수 있을 만큼 중요한 시기이며, 이 때 적응에 실패한 부부가 이혼을 결정하는 확률이 가장 높게 나타나고 있다(이광자, 1992).

* 주 저 자 : 유은희 (E-mail : heeyamanse@hanmail.net)

우리나라 이혼통계 결과를 보면, 2003년 동거기간별 이혼율에서 결혼기간이 0-5년 미만인 경우가 전체의 24.6%, 5-10년 미만은 23.1%, 10-15년 미만은 19.6%, 15-20년 미만은 14.9%, 20년 이상은 17.8%로, 결혼초기 이혼이 가장 높은 비율을 차지하고 있다(통계청, 2004). 또한 유은희(1994)는 부부상담을 받았던 부부들이 대부분 결혼초기부터 갈등이 있었고 갈등해결방법이 역기능적이었다고 하였다. 이는 결혼초기에 형성된 잘못된 상호작용 유형은 수정되기 어렵다는 것을 시사한다.

부부교육 프로그램 실시 시기에 있어서 가족생활주기 초기일수록 부부문제를 예방하기 쉽다는 것이 학자들의 공통된 의견이다. 예를 들어 Mace(1981)는 결혼 전, 결혼 첫 1년과 중년기 및 노년기를 준비하는 시기에 교육을 실시했을 때, 결혼문제를 예방하는 차원에서는 결혼 전 시기가 더 효과적이라고 하였다. 예방적 차원에서는 예비부부들이 기혼자들보다 교육효과가 더 클지도 모른다. 그런데 예비부부들은 결혼에 대한 환상을 가지거나 낭만적인 사랑이 최고조에 달해 있기 때문에, 결혼이후 생기는 어려움을 미리 배우는데 충분히 동기화 되어 있지 않다. 그러므로 프로그램 참여자들이 충분히 동기화 되어 교육내용에서 제기되는 주제에 공감하며 참여할 수 있으려면 결혼생활에 대한 경험이 어느 정도 있어야 할 것으로 생각된다. 더욱이 부부의 상호작용 유형이 결혼초기에 형성된다는 점을 감안할 때 이 시기는 부부교육 프로그램을 실시하기에 가장 적절한 시기라고 볼 수 있다.

사회가 급격하게 변화하고 복잡해짐에 따라 가족의 생활양식도 다양화되어 결혼생활을 지도할 지침이나 실제 교육 프로그램에 대한 요구가 증가하고 있으나, 지금까지 결혼초기 부부를 대상으로 개발된 프로그램들은 다음과 같은 제한점을 가지고 있다.

최혜경, 노치영 및 박의순(1994)은 결혼초기 부부를 위한 부부교육 프로그램에 대한 연구가 전혀 없는 상황에서 실제로 부부들이 겪고 있는 갈등 유형과 스트레스 정도를 면접조사 하여 프로그램을 개발하였으며, 프로그램에 대한 이론적인 기초를 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 그러나 활동기법에서 부부간의 사랑확인, 상호교류분석 등 부부관계 패턴을 모색하는 데 중점을 두어 실제적으로 부부가 일상생활에서 함께 적용하고 실습할 수 있는 기법들이 부족하며 프로그램 실시와 각 회기에 대한 구체적인 계획 및 효과검증이 이루어지지 않았다. 또한 유은희·정현숙(1995)은 정보제공과 기술습득에 초점을 두어 신혼부부를 위한 부부교육프로그램을 구성하였으며, 활동기법에서 척도검사에 치중되어 있고 프로그램의 각 회기별 분석 및 효과검증이 이루어지지 않았다. 그리고 우혜민(2001)은 결혼초기 부부관계향상 프로그램을 구성하여 프로그램의 효과를 검증한 것은 의의가 있으나, 활동기법들을 외국 프로그램에서 개발된 기법들을 선별적으로 조합하여 구성하였으며, 또한 프로그램 실시 후 실험집단의 부부관계가 통제집단에 비해 전반적으로 향상되었지만, 여러 하위영역-결혼에 대한 현실적인 기대,

평등한 역할 및 의사소통-에서 프로그램의 효과가 나타나지 않았다.

본 연구는 미국에서 개발된 PREP(Prevention and Relationship Enhancement Program)을 기초로 하여 한국의 부부들에게 적용할 수 있도록 재구성하여 결혼 5년 이내의 부부들에게 실시하고 프로그램의 효과를 검증하였다. PREP은 결혼성공과 관련된 구체적인 태도와 실제 행동기법들을 일상생활에서 실습하도록 구성되어 있어, 기존에 우리나라에서 개발된 프로그램들의 활동기법상의 문제를 보완하는데 효과적이라고 판단된다.

본 연구의 목적은 참가자들이 결혼초기의 부부적응에 관련된 문제 및 부부관계 특성을 이해하고, 의사소통과 갈등해결 기술을 습득하여, 보다 친밀한 부부관계를 형성하도록 도와주는 데 있다.

구체적인 연구목표는 다음과 같다.

첫째, 참가자가 결혼에 대해 가지고 있는 비현실적인 태도와 신념을 현실적으로 바꾸도록 한다.

둘째, 안전한 의사소통 기술과 효과적인 갈등해결 기술을 습득함으로써, 결혼생활에서 대처능력을 증진시키고 부부문제를 예방하도록 한다.

셋째, 부부간의 헌신과 즐거운 활동을 증진시켜 보다 친밀한 부부관계를 형성하도록 한다.

II. 이론적 배경

결혼초기는 성장배경이 서로 다른 두 남녀가 만나서 한 가족을 형성하는 과정이므로 많은 조정과 협력에 의한 적응이 요구되는 시기이다. 또한 부부간의 상호관계에 매우 민감하게 반응하는 시기이므로 높은 결혼만족과 함께 갈등이 잠재된 시기이다. 많은 학자들은 결혼초기에 배우자간의 상호적응이 얼마나 잘 되느냐에 따라 결혼초기 부부관계의 성공여부가 좌우된다고 하였다(Scanzoni & Scanzoni, 1988).

부부 및 가족치료는 지난 1950년대 이후부터 정신건강 분야에서 많은 공헌을 해왔지만 치료적인 접근만으로 많은 내담자들을 조력하는데 한계가 있었다(Mace & Mace, 1976). 이러한 한계를 극복하기 위한 노력으로 부부관계향상 프로그램이 미국에서 1960년대 초에 시작되었다. 부부관계향상의 핵심적 내용은 문제가 발생한 후 치료하는 것이 아니라, 문제가 생기기 전에 가족이 스스로 자신의 가족이 잘 기능하도록 도와주는 예방적인 것이다.

본 연구에서는 결혼 5년 이내의 부부들을 대상으로 부부관계향상 프로그램을 실시하여 보다 만족한 결혼생활을 유지할 수 있도록 자신들이 가진 잠재력을 활용하며, 바람직하고 가치가 있는 것으로 인지된 행동을 지속시키고, 효과적인 관계를 갖는 기술을 습득하여 부부관계를 향상시키고자 한다.

1. 한국의 부부관계향상 프로그램들

1) Marriage Encounter(ME) 프로그램

ME 프로그램은 현재 세계 68개국에 보급되어 있으며, 우리나라에서는 첫 ME 주말 부부교육프로그램이 1977년 수원에서 실시되었고, 현재 매우 활발하게 진행되고 있다.

ME는 직접적으로 의사소통 기술을 가르치지 않고 부부간의 대화 장면을 활용하여 간접적으로 경험하게 한다. 또 이것은 인지적 측면보다는 정서적인 측면의 “대화(dialogue)”를 강조한다. 그리고 편지 쓰기, 자아와의 만남, 도전적인 질문하기, 부부간의 밀담, 타인의 감정 수용하기, 느낌 지각하기, 느낌 노출하기 그리고 신의 가르침 재인식하기 등의 기법들을 활용하고 있다.

ME 프로그램(송정아, 1993)은 총 5단계로 구성되어 있는데, 1단계에서는 팀 지도자 부부 및 참가 부부의 경험 발표를 통하여 부부들이 공감할 수 있는 충분한 기회를 가지며, 2단계에서는 부부가 자기 따로 떨어져 주어진 설문지에 자신의 경험을 적는다. 3단계에서는 각자가 적은 설문지를 바탕으로 부부가 함께 나눔의 시간을 가지면서 그 동안 느끼지 못했던 새로운 감정을 경험하게 하며, 4단계에서는 5-6쌍의 부부가 같이 모여 설문지에 적은 문제들을 기초로 하여 토의를 진행한다. 그리하여 부부들은 자신들의 경험이 자신만의 일이 아니라는 것을 깨닫고 공감하게 된다. 5단계에서는 각 집단마다 가장 중요한 문제로 나타나는 주제가 무엇인지 알아내어 결론을 맺는다.

ME 프로그램의 제한점은 기술발달에 역점을 두지 않기 때문에 훈련적인 요소가 많이 배제되어 있고, 소집단의 상호작용을 활용하지 않고 부부간의 은밀한 대화만을 강조함으로써 주관적인 감정에 지나치게 의존하는 경향이 있다. 또한 ME 프로그램은 종교적인 신념이 많이 내포되어 있어서 대중에게 일반화하기 어려운 점이 있다.

2) 부부관계증진 학습 프로그램

부부관계증진 학습 프로그램은 정석희(1992)가 개발한 것으로, 프로그램 목표는 부부관계의 잠재력 각성, 친밀한 관계증진, 의사소통, 문제해결 기술·갈등해결 기술 발달 및 만족스럽고 기능적인 부부관계 형성 등이다.

프로그램 내용은 부부관계 이해, 적극적 경청, 배우자 마음 공감, 건설적 감정표현, 인정해 주기, 갈등해결기술 등이다. 학습은 강의, 활동, 경험 나누기 및 평가로 10주간 실시된다.

3) 신혼부부를 위한 부부교육 프로그램

신혼부부를 위한 부부교육 프로그램은 유은희·정현숙(1995)이 개발한 것으로 정보제공에 초점을 두고 있다. 프로그램의 구체적인 목적은 다음과 같다. 첫째, 삶에서 결혼과 가족의 기능 및 부부관계의 중요성에 대해 인식하기 둘째, 건강한 결혼생활의 내용 이해하기 셋째, 결혼관계에서 나타날 수 있는 다양한 문제에 대해 이해하기 넷째, 효율적인 문제해결방법에 대해 지

식 습득하기이다.

프로그램의 내용은 결혼과 가족과 나, 남성 심리·여성 심리, 효율적인 의사소통, 즐거운 성생활, 창조적으로 싸우기의 주제로 이루어져 있으며, 프로그램 진행방법은 1주일에 한 주제씩 5주에 걸쳐 실시하며, 한 회기 당 2시간에서 3시간이 소요되며 학습은 강의와 개별 작업, 부부 작업으로 진행된다.

4) 부부관계 프로그램 : 일·사랑·가족 함께하기

부부관계 프로그램은 정현숙(1987)에 의해 개발되었으며, 현재 한국가족상담교육연구소에서 실시하고 있다.

부부관계 프로그램은 가족체계론적 관점에 기초하여 사회와 가족에서의 기본적인 체계로서의 나에 대한 인식과 관계적 측면에서의 남녀관계, 부부관계, 자녀관계를 모두 포함한 통합적인 프로그램이다.

프로그램의 목표는 일·사랑·가정의 균형과 조화를 통해 원만한 가족관계를 형성하는 것이며, 프로그램 내용은 나는 누구인가?, 남성 심리, 여성 심리, 결혼이란 무엇인가?, 부부관계 I (의사소통 기술), 부부관계 II(갈등해결 방안), 자녀와의 관계 및 부모역할에 대한 올바른 인식의 주제로 이루어져 있으며, 프로그램 진행방법은 일주일에 한 주제씩 총 6회에 걸쳐 실시하며 한 회기 당 2시간-2시간 30분이 소요된다.

5) 결혼초기 부부관계향상 프로그램

결혼초기 부부관계향상 프로그램은 우혜민(2001)이 개발한 것으로, 프로그램의 목표는 결혼초기 부부의 적응을 도와주기 위하여 주요한 부부상호작용방식을 교육하는 것이다.

프로그램의 내용은 결혼에 대한 현실적인 기대, 자신에 대한 이해와 부부의 평등한 역할, 의사소통, 갈등해결, 즐거움 추구의 주제로 이루어져 있으며, 총 모임 횟수는 6회로 구성하고 한 회기 당 2시간-2시간 30분이 소요된다.

한국의 부부관계향상 프로그램은 정보제공의 접근으로부터 점차 상담이나 향상접근으로 발전되어 왔음을 알 수 있다. 프로그램의 목표와 내용에 대한 분석에서 결혼에 대한 올바른 가치관을 세우고, 효과적인 의사소통과 결혼생활의 문제해결력 강화로 부부관계를 향상시키는 것이 목표로 포함되었으며, 의사소통, 갈등해결, 자기이해, 결혼에 대한 현실적인 기대 등이 빈번하게 포함되는 내용으로 나타나고 있다. 프로그램의 활동기법 분석에서 부부가 일상생활에서 함께 적용하고 실습할 수 있는 구체적이고 구조화된 기법들이 부족하며, 여러 가지 외국의 프로그램에서 제시하는 활동기법들을 선별적으로 조합하여 구성되었다.

또한 한국의 부부관계향상 프로그램은 체계적이고 조직적인 연구와 실행이 부족한 실정이며, 단회적이거나 개발만 되고 실행되지 않는 프로그램들도 많았다. 앞으로 부부관계향상 프로그램에 더 많은 관심과 연구가 이루어져 일반화할 수 있는 프로그램들이 많이 개발되어야 할 것이다.

2. 미국의 부부관계향상 프로그램들

1) Minnesota Couple Communication Program(MCCP)

MCCP는 1968년 미국 미네소타 대학교 가족연구센터의 Sherod Miller, Elam Nunnally 및 Daniel Wackman이 개발하였다. 1971년 이후 MCCP의 효과에 대한 연구결과들이 전문학술지와 박사 학위논문으로 발표되었으며, 그 이후 Phillis Miller가 팀에 합류하여 1991년에 개정판이 나오게 되었다. 우리나라에서는 1995년부터 한국 가족상담·교육 연구소에서 '부부대화법 프로그램'이라는 명칭으로 일반 부부를 대상으로 하여 보급하고 있다(송정아 외 1998).

MCCP는 체계이론과 의사소통 가족치료 이론을 근거로 만들어졌다. 부부체계는 가족의 하위체계로서 남편과 아내는 각각 개별적이며 경계가 있으면서 동시에 상호 연관되어 있고 고유한 관계규칙을 갖는다. 그리고 부부 각자는 정보를 처리하고 효율성을 추구하며 자신의 정체감을 유지하고 자기 자신을 관찰하여 교정하는 특성을 지닌다. 또한 부부는 언어적·비언어적 의사소통을 통하여 상호작용하며 상호작용 중 행동이나 반응, 어떤 것이든지 한 배우자가 변하면 작은 변화가 상승작용을 일으켜 부부체계의 변화를 만들어낸다.

MCCP 접근에서 중요한 요소는 자각의 수레바퀴이다. 이것은 자기 자신을 더 잘 인식하도록 돕는 일종의 심리적 지도이다. 자각의 수레바퀴에는 다섯 영역이 있는데 즉 감지하고 사고하고 느끼고 바라고 행동하는 것이다. 각 부분은 자신에 대한 중요한 정보를 포함하고 있으며, 다섯 가지 영역은 서로 구별되면서 상호 연관성이 있다. 파트너들이 자신들의 느낌과 바람을 개방적으로 표현함으로써 문제를 해결할 수 있다는 것이다(Marano, 1997).

MCCP의 목적은 부부간의 의사소통 능력을 향상시킴으로써 대화방법을 개선하고 부부관계의 질을 향상시키는 것이다.

이 프로그램은 총 4회기로 구성되어 있는데, 제1회기에서는 자각의 수레바퀴를 부부에게 제시하고, 지각을 표현하는 기술들(예 : 자신에 대해 말하기, 감각 정보 묘사하기, 생각 표현하기, 감정 나누기, 소망 이야기하기, 행동 진술하기)을 연습한다. 제2회기에서는 배우자의 자각에 부응하기 위해 다섯 가지의 정확한 이해를 돕는 기술(예 : 주의 기울이기, 배우자의 경험 인정하기, 더 많은 정보 요청하기, 정확성을 위해 요약하기, 개방 질문하기)을 연습한다. 제3회기에서는 자신과 배우자가 다루기 어려운 상황에 있을 때, 자신의 행동에서 자신을 돌보는 태도와 상대방을 배려하는 태도를 구조화해 적용하는 방법인 문제 그려보기로써 해결해 나가는 방법을 배운다. 제4회기는 대화스타일 지도(communication style map)를 보여주고 대화법을 선택하도록 한다.

MCCP의 제한점으로는 제시되는 기법이나 개념들이 너무 어려워 일반인들이 쉽게 습득할 수 없고 훈련기간이 너무 짧아서 그 효과성이 단기적이라는 단점이 있다.

2) Relationship Enhancement(RE)

Guernsey(1977)는 부부들이 자신들의 문제를 해결하도록 서로 돕는 것이 좀 더 효율적이라는 결론을 가지고 Relationship Enhancement(RE)라 불리는 프로그램을 만들었다. 이 프로그램은 결혼 전 커플, 결혼한 부부, 모녀(母女)나 부자(父子)와 같은 다양한 목표 집단을 위해 개발되었으며, 3시간짜리 회기가 8주 동안 총 24시간 이루어진다. 집단은 3~4쌍의 부부와 남녀 각각 1명의 지도자로 구성된다.

RE의 목표는 듣기와 말하기 기술을 습득해 자신의 의사를 직접적이고 개방적으로 표현하며, 감정이입적 경청으로 부부 의사소통 유형을 개선하여 만족스런 부부관계를 유지하는 데 있다.

프로그램의 내용으로는 감정이입적 경청, 공감 형성, 느낌지각, 상호교류 및 수용, 정당한 싸움, 갈등해결 기술, 협상 등이 있다. 학습방법은 강의 및 시범실습, 말하기와 듣기의 역할연습, 갈등영역에 대한 의사소통, 부부갈등 해결 순으로 이어진다.

3) Marriage Survival Kit

워싱턴 대학의 심리학 교수인 Gottman은 25년간의 자신의 연구를 요약하여 Marriage Survival Kit이라는 부부들을 위한 주말과정 프로그램을 개발하였다.

Gottman은 부부들이 감정적으로 중립의 순간을 매우 적게 가진다고 하였다. 즉 그들은 감정은행계좌를 가지고 있어, 배우자의 행동이나 말에 대한 + 또는 - 감정을 계속 적립시킨다는 것이다. 또 이 프로그램의 특징은 관계에 파괴적인 네 가지 의사소통 유형에 관한 것이다. 부부들은 갈등의 순간에 비난, 경멸, 방어 및 냉담의 유형으로 의사소통 할 수 있는데, 이것은 냉담으로 갈수록 관계에 치명적이며 따라서 부부들은 부정적인 의사소통의 연속적 순환에 빠지지 않도록 해야 한다고 말했다.

Marriage Survival Kit에서는 부부들에게 갈등해결을 위한 다섯 가지 기본 기술을 가르친다. 즉 첫째, 갈등이 일어날 때는 비난하지 말고 불평을 말하라. 둘째, 배우자가 비난하는 것은 당신에게 무언가를 요구하는 것이라고 긍정적으로 받아들여라. 셋째, 갈등을 잠시 멈추거나 부정성을 표출하지 않고 이야기함으로써 갈등을 극복하라(72가지의 극복 리스트 제공). 넷째, 갈등이 너무 상승되어 남성이 냉담을 시도한다면 타임아웃을 선언하라. 다섯째, 갈등을 단계적으로 하강시켜라.

Gottman은 부부들이 일상생활에서 그들이 배운 것을 정확히 수행하는가를 확인하기 위해 6개월 후에 일일 워크샷을 실시한다. 여전히 문제를 가지고 있는 부부들은 임상가가 참여하는 특별 회기에 다시 참가할 수 있다.

4) Practical Application of Relationship Skills(PAIRS)

Gordon(1984)이 개발한 PAIRS는 부부친밀감 향상 프로그램으로서, 경험주의 이론과 대상관계 이론, 행동주의 이론과 가족체계 이론을 통합하여 개발한 모델이다(송정아 외, 1998). Gordon은 결혼이 우리의 근원가족에서부터 감정적 문제들을 건드리는 엄

청년 능력을 가지고 있다고 말한다. 과거는 일반적으로 관계에서의 숨겨진 기대와 가정을 증언하는 그 자체이며, 따라서 PAIRS에는 근원가족의 영향을 파악하기 위한 것들이 많이 있다. '순환하는 장부'나 '사랑의 매듭'이 바로 그것이다.

이 프로그램에는 결혼생활에 쉽게 적용할 수 있는 기술들이 고안되어 있는데, 참가자들에게 먼저 자신을 탐색하게 한 후에 부부관계의 역동을 탐색하게 한다. PAIRS의 120시간 동안 부부들은 배우자에 대한 헌신과 효과적인 대화기술(개방성·정직성·감정이입), 갈등해결기술(정당한 싸움, 비겁한 싸움), 매일 배우자의 기분 읽기, 정서적 민감성 영역 탐색, 의사소통 유형 탐색 등을 배우게 된다. Gordon은 의사소통 작업만으로는 충분하지 않으며 배우자와 상호작용 하는 방법을 인지적으로 이해하는 것이 중요하다고 하였다.

이상으로 미국의 부부관계향상 프로그램을 살펴보면 다음과 같다. 미국의 부부관계향상 프로그램은 상담에 의한 치료적이고 회복적인 관점에서 시작되어 교육에 의한 예방적이고 향상적인 관점으로 발전되어 왔고, 정보제공의 지식전달 위주의 교육에서 부부의 역동적인 상호관계에 필요한 기술을 훈련시키는 교육으로 발전되어 왔음을 알 수 있다. 프로그램의 목표에서는 결혼의 어려움과 이혼을 예방하기 위하여 결혼에 필요한 기술을 배우고 관계를 향상시키는 것, 특히 의사소통능력을 향상시키는 것이 부부관계향상에 중요한 요소이며, 관계의 질에 대한 평가를 통해 결혼에 대한 확신을 가지는 것 등이 포함된다. 프로그램의 내용에서는 의사소통, 갈등해결, 가치, 역할기대, 친밀감, 현실적인 결혼기대 및 즐거움 추구 활동 등이 빈번하게 포함되는 것을 알 수 있다.

또한 미국의 부부관계향상 프로그램은 오랜 역사와 함께 계속적인 실험연구가 이루어져 이론적인 체계와 전달체계가 조직적이며, 부부가 함께 실제생활에서 쉽게 적용할 수 있는 구조화된 활동기법들이 많이 개발되어 있다.

본 연구는 일상생활에서 쉽게 적용할 수 있는 구체적인 기술 및 태도를 제시할 뿐만 아니라 부부문제를 예방하고 부부사랑을 지속적으로 유지하는 방법들을 구체적으로 제시하고 있으며, 다른 프로그램들에 비해 다양한 주제내용을 구성하고 있는 PREP을 우리나라 결혼초기 부부에게 적용하고자 한다.

3. PREP의 특성

1) PREP의 발달

PREP은 부부들의 인지적·행동적 변화에 기초를 두고 있다. 이것은 행동주의적인 부부치료 분야로부터 많은 영향을 받았으며, 광범위한 결혼 연구에 기반을 두고, 결혼의 성공과 실패에 관련되는 행동과 사고방식에 초점을 두고 있다.

PREP발달의 기초는 결혼 디스트레스 예방에 대한 최초의 연구(Gottman, Markman & Notarius, 1977)에서 시작되었다. 인디애나 대학교에서 결혼 디스트레스에 대한 원인을 연구하기

위해 Gottman과 함께 Markman과 Notarius가 팀을 이루어 디스트레스 부부들의 의사소통 방식과 효과적으로 잘 기능하는 부부들의 의사소통 방식에 관심을 두어 연구를 시작하였다. 이들은 배우자와의 의사소통의 질이 디스트레스 부부와 잘 기능하는 부부를 구별하며, 잘 기능하는 부부는 부정적 상호작용의 순환 초기에 빠져 나오는 반면에 디스트레스 부부는 논의 동안 부정적 확대를 많이 한다고 밝혔다.

Markman(1981)은 초기 연구에서 디스트레스 부부와 잘 기능하는 부부들을 구별했던 의사소통 변인이 결혼 디스트레스와 이혼 발달을 예언할 수 있는가라는 가설을 밝히기 위해 장기 연구를 시작했으며, 그 결과 결혼 전 관계에서 디스트레스가 발달되기 전의 의사소통의 질이 미래의 결혼 디스트레스를 예언하는 가장 좋은 지표 중 하나라는 것을 밝혔다(Renick, Blumberg & Markman, 1992).

Markman과 Stanley(1980)는 결혼 전 커플들에게 결혼의 성공과 관련된 기술들을 가르치기 위해 고안된 중재 프로그램인 PREP을 발전시키기 시작했다. PREP의 기초는 결혼 디스트레스의 본질을 설명하고 그것의 인과적 요인 평가, 그리고 프로그램의 단·장기 효과성 검증을 강조하는 경험적 연구에 근거한다.

2) PREP의 목적

PREP은 부부에게 가능한 한 문제가 일어나기 전에, 그리고 관계악화, 갈등과 이혼의 위험성이 증가하기 전에 관계를 개선시키도록 돕기 위해 고안된 예방적 접근에 초점을 둔다. 즉 부부가 갈등을 잘 다룰 수 있도록 기술을 증진시켜 결혼의 디스트레스와 이혼의 수준을 경감시키는데 목적을 두고 있다.

PREP에서는 불일치를 건설적으로 다루는 것이 미래의 디스트레스를 예방할 수 있다는 것과 부부들은 자신들의 의사소통 행위를 바꿀 수 있고 갈등이 그들을 통제하는 대신에 그들이 갈등을 다룰 수 있게 된다는 것을 강조한다. 또 부부들이 현재와 미래에 자신들의 관계를 개선하고 강화시키는 것이 가능하다고 믿게 한다.

3) PREP의 형식과 내용

PREP은 관계기능의 결정적인 요인들에 대한 최신의 정보가 제공되기 시작한 1980년대부터 여러 번 개정되었다. 오늘날 프로그램은 두 가지 형태로 구성되어 있다.

- (1) 연장된 방식(extended version) ; 2시간에서 2시간 반 정도 소요되는 각 회기에서 4~8쌍의 부부들은 의사소통 기술에 관한 일련의 간단한 강의 또는 관계 문제에 대하여 듣는다. 각 부부는 의사소통 기술을 사적으로 연습하도록 의사소통 상담자에게 할당된다. 상담자는 코치로서 행동하고, 부부가 기술 습득을 잘 할 수 있도록 적극적인 피드백을 제공한다. 이 형태는 자신들의 관계에 기술이

얼마나 잘 맞는지 통합해서 이해할 시간이 필요한 부부에게 효과적이다(Renick, Blumberg & Markman, 1992).

- (2) 마라톤 방식(marathon version) : 20~40쌍의 부부들이 주말 과정으로 만들어진 대규모 집단에서 강의를 듣는 것이다. 프로그램은 일반적으로 호텔에서 열리고, 부부들은 기술연습을 자신들의 방에서 할 수 있다.

PREP의 내용구성은 부부관계를 파괴하는 위험신호(의사소통 유형), 화자-청자 기법, 여과장치, 분노, 건설적인 불평을 위한 XYZ 진술, 문제해결모델, 기대, 즐거움, 갈등을 다루는 기본규칙, 문제와 사건, 핵심신념체계, 우정, 관능적인 관계유지와 강화, 용서, 헌신 등의 주제를 다루고 있으며, 현재는 아래에 제시한 다양한 버전(하루, 주말, 3일, 6회기, 10시간, 90분)으로 실시되고 있다.

현재 실시되고 있는 PREP의 다양한 버전들은 다음과 같다.

- (1) 하루버전 : 오전, 오후 동안 진행하며, 주제내용은 의사소통과 갈등해결에 중점을 두고 있으며, 화자-청자 기법, 문제해결모델, 갈등을 다루는 규칙 등의 활동기법을 실습한다.
- (2) 주말(이틀)버전 : 이틀 동안 진행하며, 주제내용은 하루버전과 마찬가지로 의사소통과 갈등해결에 중점을 두고 있으며, 화자-청자 기법, 문제해결모델, 갈등을 다루는 규칙 등의 활동기법들을 실습하며, 기대, 즐거움과 우정, 헌신에 대해서도 약간 다룬다.
- (3) 3일 버전 : 하루는 오전·오후, 이틀은 저녁에 진행하며, 첫째 날은 의사소통, 둘째 날은 갈등해결 및 신념체계, 셋째 날은 우정, 관능적인 성생활, 용서, 헌신의 주제에 중점을 둔다. 타임아웃 기법, XYZ 진술을 소개하며, 화자-청자 기법은 매일 연습하도록 구성되어 있다.
- (4) 6회기 버전 : 1회기에서는 성공적인 결혼과 관련된 연구와 의사소통의 중요성을 언급하면서 화자-청자 기법을 연습하며, 2회기에서는 위험한 의사소통 유형 및 기대에 관한 내용이 포함되며, 3회기에서는 문제와 사건, 즐거움 추구활동, 4회기에서는 문제해결과 우정, 5회기에서는 헌신과 신념체계, 6회기에서는 관능적인 성생활과 갈등을 다루는 규칙의 내용을 다루고 있으며, 다양한 주제들로 구성되어 있다.
- (5) 10시간 버전 : 1회기에 2시간으로 총 5회로 구성되어 있으며, 1회기에서는 의사소통의 구조 및 화자-청자 기법 소개, 2회기는 여과장치, 문제해결 모델, 3회기는 기대, 신념체계, 문제와 사건, 4회기는 즐거움과 갈등을 다루는 기본규칙, 용서, 5회기에서는 우정, 헌신의 주제를 다룬다.
- (6) 90분 버전 : 의사소통과 갈등해결에 중점을 두어 위험신호, 타임아웃, 화자-청자기법, 갈등을 다루는 규칙, 헌신에 대해 다루고 있다.

4) PREP의 효과

PREP에 대해 많은 나라에서 다양한 연구가 이루어지고 있다. 미국 덴버대학의 결혼과 가족연구 센터에서는 1980년 이후부터 PREP의 단기·장기효과에 관한 대규모의 종단 연구를 실시하였다. PREP 실시 5년 후에, 관계의 안정성 면에서 실험집단은 8%, 통제집단은 16%가 이혼이나 별거를 한 것으로 나타났다으며, 12년 후에는 실험집단 19%, 통제집단은 28%가 이혼 및 별거를 하였다. 단기 효과 면에서 프로그램 실시 전·후의 관계의 기능성을 평가한 결과, PREP 참가 부부들이 통제집단에 비해 기술 습득에서 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 장기 효과 면에서는 PREP에 참가한 남편들은 효과가 지속되었으나, 아내들은 점차 감소하는 것으로 나타났다(Renick, Blumberg & Markman, 1992; Stanley, Peters & Markman, 1995).

또한 결혼 전에 PREP에 참여한 커플들은 덜 부정적인 상호작용, 더 긍정적인 상호작용, 관계에서 공격성이 낮으며, 결혼해체 또는 이혼비율이 낮으며, 프로그램 참여 후 5년까지 관계만족의 효과가 있으나 5년 이후에는 통제커플과의 차이에서 뚜렷한 효과가 나타나지 않았다(Stanley, Peters & Markman, 1995).

PREP 개정판으로 실시된 5년간의 독일연구에서 결혼 전 PREP에 참가한 커플들은 통제집단의 24%가 이혼한 것에 비해 4%가 이혼하였다. 게다가 모든 평가에서 더 긍정적이고 덜 부정적인 상호작용이 일관되게 나타났다. 프로그램 전·후의 의사소통 능력은 통제집단의 특성과 관계없이 확실한 효과가 있음이 밝혀졌다. PREP에 참여한 커플들은 통제집단 커플보다 의사소통을 더 잘하고, 부정적인 언어사용이 더 적었으며, PREP에 참여한 아내들은 시간이 지나감에 따라 결혼만족의 감소가 적었다.

Engaged Encounter(EE)프로그램과 비교한 연구에서는 PREP에 참여한 커플들은 상호작용과 자기보고식 만족 영역에서 향상되었다.

또한 미국 덴버대학에서 실시된 가족안정성 프로젝트(Stanley, Peters & Markman, 1995)는 종교 조직 내에서 PREP 보급의 효과성을 평가하는 연구로서 264커플을 대상으로 실시하였다. 성직자가 전달하는 PREP, 덴버대학 팀이 전달하는 PREP, 일반적인 결혼 전 프로그램으로 세 집단으로 나누어 그 적용 효과를 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, PREP에 참여한 커플들이 일반적인 결혼 전 프로그램에 참여한 커플들에 비해 더 긍정적이고 덜 부정적인 의사소통을 하였으며, 상호작용 관계에 있어서도 강점을 보였으며, 교육에 있어서도 상당히 더 만족하고 있었다. 둘째, 성직자가 전달하는 PREP에 참여한 집단과 덴버대학 팀이 전달하는 PREP에 참여한 집단 간에는 뚜렷한 차이가 없었다. 따라서 단기간 효과성에 있어서는 지도자의 전문성과는 관련이 없다는 것을 밝혔다. 셋째, PREP에 참여한 남성과 여성 모두는 의사소통 기술 훈련에서 가장 도움을 많이 받았으며 특히, 화자-청자 기법이 핵심적인 요소임을 언급하였다. 그러나 이러한 결과는 단기간의 자료를 분석하였으므로 장기간 추후에

서는 성직자가 전달하는 PREP과 덴버대학 팀이 전달하는 PREP의 결과가 일치하는지에 대한 평가가 필요하다고 하였다.

III. 프로그램 구성

1. 목표수립

본 프로그램은 참가자들이 결혼초기의 부부적응에 관련된 문제 및 부부관계 특성을 이해하고 의사소통과 갈등해결의 기술을 습득하여 부부문제를 예방하며, 보다 친밀한 부부관계를 형성하기 위한 태도 및 행동을 증진시키는 데 목적을 둔다

이를 위한 본 프로그램의 목표는 다음과 같다.

첫째, 참가자가 결혼에 대해 가지고 있는 비현실적인 환상을 버리고 현실적인 기대를 가지도록 한다.

둘째, 부부관계에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 부부들의 위험한 의사소통 유형을 이해하고 의사소통을 방해하는 여과장치를 인식하도록 한다.

셋째, 안전한 의사소통 기술과 효과적인 갈등해결 기술을 습득함으로써, 결혼에 대한 대처능력을 증진시키고 부부문제를 예방하도록 한다.

넷째, 부부간의 헌신과 즐거움 추구 활동을 증진시켜 보다 친밀한 부부관계를 형성하도록 한다.

2. 내용선정

본 결혼초기 부부관계향상 프로그램은 PREP에 근거하여 주제 및 내용을 선정하였다. PREP은 의사소통, 갈등해결, 부부적응 및 부부관계 이해, 친밀한 부부관계의 영역으로 구성되어 있으며, 주제 내용으로는 PREP의 연구배경 및 위험신호, 안전한 의사소통 구조 및 화자-청자 기법, 여과장치, 부정적인 정서 및 분노, 문제와 사건, 문제해결, 갈등을 다루는 규칙, 핵심신념 체계, 기대, 우정, 관능적인 성, 즐거움, 용서, 헌신 등을 다루고 있다.

PREP의 주제 및 내용은 <표 1> 과 같다.

<표 1> PREP의 주제 및 내용

영역	주 제	내 용
	PREP의연구배경 위험신호	· PREP소개 · 부부관계를 파괴하는 위험신호 (의사소통) · 타임아웃기법
의사 소통	안전한 의사소통 구조 화자-청자 기법	· 부부관계를 안전하게 유지하는 의사 소통 구조 · 화자-청자 기법소개
	여과장치	· 의사소통의 의도-영향 모델 · 의사소통을 방해하는 여과장치의 종류
	부정적인 정서 분노, 불평	· 부정적인 정서, 분노, 불평을 건설적으 로 표현하기(XYZ 진술)

<표 1> PREP의 주제 및 내용 <계속>

영역	주 제	내 용
갈등 해결	문제와 사건	· 문제와 사건의 차이 · 문제와 사건을 다루는 방법
	문제해결	· 문제토의의 중요성 · 문제해결모델
	갈등을 다루는 기본규칙	· 갈등을 다루는 6가지 기본규칙
부부 관계 이해	핵심신념체계	· 핵심신념의 중요성 · 핵심신념과 기대
	기대	· 기대의 정의 · 비현실적인 기대의 영향력 · 합리적인 기대관리방법
친밀한 부부 관계	우정	· 부부간 우정유지의 중요성
	관능적인 성	· 관능적인 성의 중요성 및 향상
	즐거움	· 배우자와의 데이트 · 부부간의 즐거운 활동하기의 중요성
	용서	· 용서의 의미와 중요성
	헌신	· 헌신의 의미 · 회생적인 헌신의 원동력 · 풍성한 헌신을 유지하기

결혼은 연애와는 달리 낭만적이기보다는 실제 생활을 함께 하는 것이기 때문에 얼마나 잘 적응하면서 살아가는가 하는 것이 중요하다. 대부분의 사람들이 가족의 의미나 결혼의 실체를 모르고 결혼생활을 시작하면서 결혼에 대한 환상과 기대감을 크게 갖게 되는데, 실제 결혼생활은 기대수준에 못 미쳐 실망감과 구속감을 느끼게 되고 이것이 결혼 초의 스트레스가 된다. 결혼에 대해서 후회하지 않고 잘 살아갈 수 있으려면 서로에 대해서 과도한 기대보다는 있는 그대로를 받아들이고 적응해 가는 시간이 필요하다.

따라서 결혼초기 부부관계향상 프로그램의 내용에는 결혼에 대한 환상을 버리고 현실적인 기대를 형성하여 결혼초기 부부관계를 이해하고 결혼생활에 순조롭게 적응할 수 있는 내용이 요구되므로 '기대'를 선정하였다.

Mace(1987)는 성공적인 결혼을 이루기 위해서는 기능적으로 관계를 유지하는 기술을 훈련해야 한다고 하였다. 이를 위한 첫 번째 기술이 의사소통이며, 친밀한 관계를 형성하기 위해서는 개방과 정직성을 가지고 계속적으로 대화하는 것이 필요하다고 하였다. 많은 선행연구들에서 의사소통이 성공적인 결혼과 관계가 있으며, 부부간의 의사소통의 실패는 불행하거나 실패한 결혼생활에서 거의 공통적으로 나타나는 현상이라고 하였다.

결혼성공을 위한 두 번째 기술은 갈등을 건설적으로 해결하는 것이다. 부부갈등의 정도는 결혼만족과 관련이 있으며, 부부갈등이 높을수록 결혼만족도는 낮아졌다. Gottman과 Krokoff (1989)는 갈등회피가 결혼만족도에 부정적인 영향을 미친다고 하였으며, 결혼만족도를 증가시키는 갈등해결방법은 비판단적 경청, 융통성, 타협 의지 등 이라고 하였다. 또한 효율적인 의사소통 기술과 갈등해결 기술은 성공적인 결혼생활을 위한 중요한 요인으로서 국내·외에서 개발된 부부관계향상 프로그램의

핵심내용이다. 따라서 결혼초기 부부관계향상 프로그램에는 효과적인 의사소통 기술과 갈등을 건설적으로 다루는 기술 습득의 내용을 포함해야 할 것이다. 특히 의사소통 기술에서는 부부간의 위험한 의사소통 유형을 점검하고 이를 줄여나가기 위해 안전한 대화기술에 초점을 두어 '위험신호와 안전한 의사소통 구조'를 선정하였으며, 갈등해결 기술은 서로 만족하는 방법으로 문제를 해결하도록 하는 '문제해결모델' 과 미래의 갈등상황을 예방하는 '갈등을 다루는 기본규칙'을 선정하였다.

PREP에서 친밀한 부부관계를 위한 구체적인 태도와 활동에 관한 내용으로 우정, 관능적인 성(性), 즐거움 추구, 용서, 헌신을 다루고 있다. Naifeh(1984)는 부부간의 서로에 대한 헌신은 부부관계증진과 애정발달을 촉진한다고 하였으며, Markman, Stanley 및 Blumberg(2001)는 즐거움 추구가 행복한 결혼생활에서 매우 중요한 요소라고 하였다. 우리나라에서는 부부관계향상 프로그램에서 성적인 측면을 다루기에는 문화적·정서적으로 개방되어 있지 않으며, 용서는 오랜 결혼생활에서 빚어진 갈등을 다루어야 하는 내용으로서 주로 중년기 프로그램에 적합한 주제이므로 본 프로그램에서는 성생활과 용서 주제를 제외하였다. 따라서 친밀한 부부관계를 유지하고 향상시킬 수 있는 태도와 활동에 초점을 두어 '헌신'과 '즐거움 추구'를 선정하였다.

이상의 논의를 종합하여 본 프로그램은 PREP의 주제 및 내용 중에서 기대, 위험신호, 안전한 의사소통 구조, 문제해결, 갈등을 다루는 기본규칙, 헌신, 즐거움을 선정하여, 1회기: 결혼에 대한 현실적인 기대, 2회기: 의사소통 I, 3회기: 의사소통 II, 4회

<표 2> 결혼초기 부부관계향상 프로그램 구성

회기	주 제	목 표	내 용
1회	결혼에 대한 현실적 기대	· 결혼초기 부부관계 특성을 안다. · 결혼에 대한 환상을 현실적인 사고로 변화시킨다.	· 결혼초기 부부적용 · 결혼에 대한 환상 · 결혼에 대한 현실적 기대
2회	의사소통 I -위험한 대화-	· 부부관계를 파괴하는 위험한 의사소통 유형을 안다. · 의사소통을 방해하는 여과장치를 인식한다.	· 관계를 파괴하는 위험한 의사소통 네 가지 · 의사소통의 여과장치
3회	의사소통 II -안전한 대화-	· 부부관계를 예방하는 안전한 의사소통 기술을 배우고 실습한다.	· 타임아웃 기법 · XYZ 진술 ¹⁾ · 화자-청자 기법
4회	갈등해결	· 서로 만족하는 해결책을 찾는 문제해결기법과 갈등을 다루는 6가지 규칙을 배우고 실습한다.	· 문제토의의 중요성 · 문제해결 모델 · 갈등을 다루는 6가지 기본규칙
5회	헌신	· 결혼생활을 더욱 풍성하게 하는 헌신을 이해하고 지속적으로 유지하도록 한다.	· 헌신의 의미 · 풍성한 헌신을 유지하는 방법
6회	즐거움 추구 활동	· 부부간의 즐거운 활동들을 증가시키고 유지하는 방법을 익힌다.	· 배우자와의 데이트 · 즐거움을 유지하는 방법

1) Gottman, Notarius, Gonso, & Markman(1976). XYZ statement

기: 갈등해결, 5회기: 헌신, 6회기: 즐거움 추구활동의 주제로 결혼초기 부부관계향상 프로그램으로 재구성하였으며, 각 회기의 주제에 대해 <표 2>와 같이 목표와 내용을 선정하였다.

3. 각 회기별 프로그램 내용

1) 제1회 : 결혼에 대한 현실적인 기대

제1회기의 목표는 결혼초기 부부관계에 대한 이해를 돕고, 결혼생활에 대한 서로의 기대를 알고 결혼에 대한 환상을 현실적인 기대로 변화시키는 것이다.

<표 3> 제1회 : 결혼에 대한 현실적인 기대

목표	내 용	시간	준비물
1. 진행자와 참가자들의 친밀감을 형성한다. 2. 결혼초기 부부관계 특성과 부부적용에 관련된 문제를 이해한다. 3. 결혼에 대한 현실적인 기대를 가진다.			
도입	참가자들간에 친밀감이 형성되도록 한다. 부부소개: 부부의 첫 만남, 결혼기간, 배우자를 선택한 이유와 프로그램 참여동기에 대해 이야기한다. 부부별칭 정하기 :진행자가 나누어준 명찰에 부부가 상의해서 애칭을 정하고 그 애칭을 정한 이유를 발표한다. 참가자 교재를 전달하고 활용방법을 설명한다. 부부서약서 작성하기 프로그램에 대한 기대 작성하기.	30	명찰 필기구 참가자 교재
프로그램 소개	PREP의 배경과 목적을 소개하고, 앞으로의 진행방식을 설명한다.	10	시간표
전체 활동	결혼 후 자신의 생각과 기대와는 다른 배우자의 모습을 보면서 매우 놀랐던 경험을 활동지에 적고 발표한다.	20	참가자 교재
강의	결혼초기 부부관계 특성과 부부적용에 관련된 문제를 설명한다.	10	
전체 활동	결혼에 대한 나의 생각은? :결혼에 대한 O×퀴즈를 통하여 결혼에 대한 환상을 가지고 있는지 점검해본다.	20	참가자 교재
강의	결혼에 대한 환상과 현실적인 사고에 대해 설명한다.	20	

<표 3> 제1회 : 결혼에 대한 현실적인 기대 <계속>

부부 활동	결혼생활에서 기대하는 현실적인 기대에 대한 질문지를 작성하고 배우자와 어느 정도 차이가 나는지 비교해본다 결혼에 대한 현실적인 기대를 적어보고 서로의 기대에 대해 나누어본다.	25	참가자 교재
마무리	회기 소감문 작성	10	평가지

2) 제2회 : 의사소통 I -위험한 대화-

제2회기의 목표는 부정적인 부부관계 유형을 예고하는 위험한 대화유형을 이해하고, 부부간 대화를 방해하는 여과장치를 인식하도록 한다.

<표 4> 제2회 : 의사소통 I -위험한 대화-

목표	1. 부정적인 부부관계 유형을 예고하는 위험한 대화유형을 이해한다. 2. 부부의 의사소통을 방해하는 여과장치를 인식한다.		
진행 단계	내용	시간	준비물
개인 활동	'우리의 결혼은 무슨 색깔일까?' 관계역동척도를 통하여 부부관계의 신호등 색깔을 살펴보고 현재의 결혼상태를 점검한다.	10	참가자 교재
강의	부부관계를 파괴하는 위험한 대화유형을 설명한다.	30	
부부 전체 활동	위험신호1에서 4가지의 예문을 부부가 직접 대화 해보고, 느낌을 나누고, 자신들의 주된 대화유형을 발표한다. 부부들은 자신들의 대화유형으로 역할극을 해 보고 전체적인 느낌을 나눈다. 부부들이 왜 이러한 위험한 의사소통을 하는지 토론해 본다.	30	참가자 교재
강의	부부간의 의사소통을 방해하는 여과장치를 설명한다.	20	
부부 전체 활동	단순히 배우자의 말을 오해하여 부부싸움을 한 경험이 있는지 발표한다. 말을 오해하도록 만든 여과장치가 무엇인지 활동지에 적어본다. 여과장치를 줄일 수 있는 방법에 대해 부부가 함께 의논하고 토론해 본다.	30	참가자 교재
마무리	위험한 의사소통은 부부관계 신호등이 빨간색으로 변화되어 간다는 사실을 설명하면서 마무리한다. 회기 소감문 작성	10	평가지

3) 제3회 : 의사소통 II -안전한 대화-

제3회기의 목표는 서로의 감정에 상처를 주지 않으면서 편안하게 표현할 수 있는 안전한 의사소통 기술을 배우고 실습하는 것이다.

<표 5> 제3회 : 의사소통 II -안전한 대화-

목표	부부관계향상을 위해 안전한 의사소통 기법을 이해하고 실습한다.		
진행 단계	내용	시간	준비물
강의 · 활동	'타임아웃 기법'에 대해 설명하고, 보조자와 함께 시범을 보인다. 제2회기에서 발표한 위험한 대화를 타임아웃 기법을 이용하여 대화해 보고 느낀 점을 나눈다.	30	참가자 교재
강의 · 활동	'XYZ 진술'에 대해 설명하고, 보조자와 함께 시범을 보인다 -"당신이 Y라는 상황에서 X를 할 때, 나는 Z를 느낀다." 활동지에 배우자의 성가신 행동을 적고, 그것을 XYZ 진술로 바꾸어 말해보며, 느낀 점과 유익한 점에 대해 발표한다.	30	참가자 교재
강의 · 활동	화자-청자 기법에 대해 설명하고, 보조자와 함께 시범을 보인다. 심각한 갈등이 없는 주제를 정하여 화자-청자 기법을 실습하고 이전의 의사소통과의 차이점과 느낀 점을 발표한다	40	참가자 교재
마무리	이러한 기법들을 연습하면 시간이 지날수록 더 쉽고, 덜 인위적으로 되기 때문에 필요한 상황에서 쉽게 사용할 수 있다는 것을 강조한다. 회기 소감문 작성	10	평가지

4) 제4회 : 갈등해결

제4회회의 목표는 이해와 존경을 기초로 하여 문제해결 기술을 배우고 실습하는 것이다.

<표 6> 제4회 : 갈등해결

목표	1. 성공적인 문제해결모델을 이해하고 실습한다. 2. 부부관계를 보호하기 위해 갈등을 다루는 기본규칙을 이해하도록 한다.		
진행 단계	내용	시간	준비물
강의	문제를 다루기 위한 '세 가지 주요가정'을 설명한다. 1. 문제없는 부부는 없다 2. 한 팀이 되어 문제를 처리한다. 3. 성급한 해결은 좋은 해결이 아니다. 문제해결모델을 설명하고, 보조자와 함께 시범을 보인다	30	문제해결모델 차트
부부 전체 활동	'이 문제 해결합시다' :부부문제영역에 대해 0점-100점(심각한 문제)까지 점수를 매긴다. 중간정도의 점수에 해당하는 문제를 선택한다. '문제해결모델'을 이용하여 실습하고 느낀 점을 발표한다.	30	참가자 교재
강의	갈등을 다루기 위한 여섯 가지 기본규칙에 대해 제시하고, 이 규칙을 이행하면 얻어지는 이득을 설명한다.	20	
부부 전체 활동	부부규칙 만들기 :결혼생활에서 앞으로 일어날 불가피한 갈등과 차이를 다루기 위한 부부규칙을 만들어서 발표한다.	30	도화지 매직
마무리	부부의 문제를 다룰 때 감정적으로 대처하지 말고 회기에서 배운 문제해결모델을 이용하여 이성적으로 해결할 수 있도록 강조한다. 회기 소감문 작성	10	평가지

5) 제5회 : 헌신

제5회회의 목표는 결혼생활을 더욱 풍성하게 만들기 위해서 부부간의 헌신을 이해하고 이를 지속적으로 유지하도록 하는 것이다.

<표 7> 제4회 : 갈등해결

목표	결혼생활을 더욱 풍성하게 만들기 위한 헌신의 중요성을 알고 이를 지속적으로 유지하도록 한다.		
진행 단계	내용	시간	준비물
강의	억압적인 헌신과 희생적인 헌신을 설명한다. 억압적인 헌신으로도 결혼생활은 긍정적이고 안정된 수준에 이를 수 있지만 더욱 멋진 관계를 만들기 위해서는 희생적인 헌신이 중요한 요소임을 강조한다. 희생적 헌신을 유지하는 원동력에 대해 설명한다.	30	
부부 전체 활동	나의 헌신수준은? : 부부의 헌신수준을 알아보기 위해 질문지를 각자 작성하고 배우자와 나눈다.	20	참가자 교재
강의	헌신을 풍성하게 유지하는 방법에 대해 설명한다.	20	
부부 전체 활동	풍성한 헌신으로..... : 결혼생활에 대한 우선순위, 과거에 배우자를 위해 했던 일들, 행복한 결혼생활을 만들기 위해 포기해야 할 부분에 대해 적어보고 발표한다.	30	참가자 교재
마무리	희생적 헌신을 유지하는 것이 더욱 멋진 결혼생활을 만들어 나가는데 중요한 요소임을 강조한다. 회기 소감문 작성	10	평가지

6) 제6회 : 즐거움 추구활동

제6회의 목표는 부부가 함께 즐거움을 증가시키고 유지하는 방법을 익히는 것이다.

<표 8> 제6회 : 즐거움 추구활동

목표	부부가 함께 즐거움을 증가시키고 유지하는 방법을 습득하도록 한다.		
진행 단계	내용	시간	준비물
강의	부부가 함께 즐거운 시간을 보내는 것의 중요성에 대해 설명한다. - 즐거움은 친밀한 관계를 유지시켜 준다 - 결혼만족도가 높은 부부는 부부가 함께 즐길 수 있는 양적·질적 시간을 모두 확보하고 있다. 즐거움을 방해하는 장애물에 대해 설명한다. 즐거움을 강화하고 유지하는 방법들을 제시한다.	30	참가자 교재
부부 전체 활동	즐거움을 주는 카드 1. 부부가 함께 했던 것, 앞으로 함께 하고 싶은 가장 재미있고 관심 있는 것을 활동지에 작성한다. 2. 다섯 가지 활동을 선택하여 카드에 적는다. 3. 이번 주에 꼭하고 싶은 카드목록을 3장 선택해서 배우자와 비교한다. 4. 일치하는 카드목록을 발표한다. 5. 일치하는 카드가 없다면 부부가 의논하여 한 가지를 선택해서 발표한다.	40	색카드 매직
전체 활동	'즐거움을 주는 카드'에서 선택한 활동을 실행하기 위해서 부부가 의논한 방법을 발표한다.	30	참가자 교재
마무리	프로그램을 마친 후 부부의 결혼생활을 향상시키기 위해서 배운 기술들을 계속적으로 연습하고 실제 생활에 적용하도록 강조한다. 회기 소감문 작성 프로그램 전체평가 사후검사 실시	10	설문지 평가지

워크북이 제공되었으며, 장소는 부산대학교 본관 세미나실이였다. 첫 회기 시작 전에 사전검사를 실시하고 마지막 회기를 마친 후에 사후검사를 실시하였다. 추후검사는 사후검사 실시 4주 후에 행해졌다.

셋째, 통제집단은 다른 처치 없이 실험집단과 기간을 맞추어 사전, 사후검사를 실시하였다.

2. 연구대상

본 연구의 대상은 결혼 5년 이내의 부부로 한정하였다. 부산대학교 가족학 연구실에서 주최하는 '행복한 부부 만들기'라는 제목의 포스터와 전단지, 복지관련 단체 인터넷 게시판에 올린 프로그램에 관한 설명을 보고 신청한 부부들, 주위의 권유로 신청한 부부들 12쌍을 연구대상으로 선정하고, 본 프로그램 실시 기간 동안 참여할 수 있는 6쌍을 실험집단으로, 개인적인 사유로 참석할 수 없는 6쌍은 통제집단으로 선정하였다.

연구대상자의 일반적인 특성을 살펴보면, 직업에서는 다양한 직종에 종사하고 있었으며, 평균연령은 남편은 31세, 아내는 29세이며, 학력은 대졸이상이었다고 결혼기간은 1년~3년 미만인 9쌍, 3년~5년 이내가 3쌍이었다.

3. 측정도구

1) 사전 - 사후 - 추후 검사지

결혼에 대한 현실적 기대와 즐거움 추구활동 척도는 Olson, Fournier 및 Druckman(1986)이 개발한 PREPARE II(Premarital Personal And Relationship Evaluation)를 사용하였다. 각각 10문항씩 총 20문항으로 구성하였다.

의사소통과 갈등해결 척도는 송시내(1999)가 개발한 의사소통 통질문지 중 PREP에서 강조하는 의사소통 및 갈등해결과 관련된 문항을 선택하여 각각 10문항씩 총 20문항을 사용하였다.

현신 척도는 Stanley(1992)가 개발한 부부현신에 관한 내용 10문항으로 구성하였다. 응답범주는 '매우 그렇다'에 5점을, '전혀 그렇지 않다'에 1점을 주는 5점 Likert 척도로서, 점수범위는 10에서 50까지이다.

각 척도별 신뢰도는 <표 9> 과 같다.

<표 9> 척도별 신뢰도

하위 척도	문항수	α
결혼에 대한 현실적 기대	10	.68
의사소통	10	.62
갈등해결	10	.64
현신	10	.76
즐거움 추구활동	10	.63

IV. 연구방법

1. 연구절차

첫째, 본 프로그램은 결혼 5년 이내의 부부를 대상으로 한 '행복한 부부 만들기-결혼초기 부부관계향상 프로그램'이라는 제목으로, 2002년 2월 1일부터 20일까지 약 3주 동안의 신청기간을 두고 참가 부부들을 모집하였다.

둘째, 실험집단은 2월 23-24일, 양일간에 걸쳐 집중과정 형식으로 각 회기는 110분에서 150분 사이로 총 6회 실시되었다. 참가 부부들에게 각 회기의 목표와 순서 그리로 내용이 포함된

2) 녹음내용, 소감문 및 평가지

본 프로그램의 효과를 알아보고 평가를 하기 위해 참가자들의 양해를 구한 뒤 전 프로그램의 과정을 녹음하였다. 녹음된 내용 중에서 프로그램 각 회기가 끝날 때 그 회기 프로그램에 대한 참가자의 소감내용과 본 프로그램의 끝난 직후에 전 과정에 대한 여섯 가지 질문(가장 유익했던 회기와 이유, 프로그램을 통해 얻은 점, 프로그램에 참석하면서 어려웠던 점, 가장 기억에 남는 활동, 자신의 변화된 점, 제안 점)에 대한 평가를 바탕으로 하여 프로그램의 효과를 분석하였다.

V. 결과 및 해석

1. 결혼초기 부부관계향상 프로그램 효과분석

1) 프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단의 동질성 검증을 한 결과, 전체와 5개의 하위 영역별로 두 집단 간의 유의한 차이가 없어 동질적인 집단으로 나타났다.

<표 10> 실험집단과 통제집단의 동질성 검증 (n=24)

	집 단	N	M	SD	t
전체	실험집단	12	165.17	8.04	-1.61
	통제집단	12	170.50	8.21	
결혼에 대한 현실적 기대	실험집단	12	28.16	1.74	0.33
	통제집단	12	27.91	1.92	
의사소통	실험집단	12	34.58	2.93	-1.34
	통제집단	12	36.25	3.13	
갈등해결	실험집단	12	31.33	3.98	-1.21
	통제집단	12	33.16	3.40	
헌 신	실험집단	12	38.91	2.39	-1.05
	통제집단	12	40.00	2.66	
즐거움 추구활동	실험집단	12	32.16	2.51	-0.99
	통제집단	12	33.16	2.40	

2) 실험집단과 통제집단의 프로그램 실시 전·후의 변화

<표 11> 에서 결혼초기 부부관계향상 프로그램에 참여한 부부들은 사전평균 165.17점, 사후평균 186.83점으로 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 프로그램에 참여하지 않은 부부들은 사전평균 170.50점, 사후평균 169.67점으로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 결혼초기 부부관계향상 프로그램에 참여한 부부들이 참여하지 않은 부부들보다 전반적인 부부관계가 향상되었으며, 본 프로그램은 헌신을 제외한 모든 영역에서 향상의 효과가 있는 것으로 나타났다.

<표 11> 실험집단과 통제집단의 사전-사후 차이검증

집 단	항 목	검 사	M	SD	t
실험집단	전체	사전검사	165.17	8.04	-6.48**
		사후검사	186.83	8.34	
	결혼에 대한 현실적 기대	사전검사	28.16	1.74	-3.30*
		사후검사	31.66	3.22	
	의사소통	사전검사	34.58	2.93	-6.23**
		사후검사	40.75	1.76	
	갈등해결	사전검사	31.33	3.98	-4.82**
		사후검사	37.83	2.44	
	헌 신	사전검사	38.91	2.39	-1.18
		사후검사	40.91	2.99	
즐거움 추구활동	사전검사	32.16	2.51	-3.44*	
	사후검사	35.66	2.46		
통제집단	전체	사전검사	170.50	8.21	0.25
		사후검사	169.67	8.23	
	결혼에 대한 현실적 기대	사전검사	27.91	1.92	0.66
		사후검사	27.41	2.15	
	의사소통	사전검사	36.25	3.13	0.28
		사후검사	35.91	2.77	
	갈등해결	사전검사	33.16	3.40	0.20
		사후검사	32.91	2.71	
	헌 신	사전검사	40.00	2.66	-0.8
		사후검사	40.83	2.44	
즐거움 추구활동	사전검사	33.16	2.40	0.52	
	사후검사	32.58	3.02		

*p<.01 **p<.001

3) 실험집단의 사후검사·추후검사 간의 변화

<표 12> 실험집단의 사후 - 추후 차이검증

집 단	항 목	검 사	M	SD	t
실험집단	전체	사후검사	186.83	8.34	-2.93**
		추후검사	196.33	7.54	
	결혼에 대한 현실적 기대	사후검사	31.66	3.22	-2.82**
		추후검사	35.41	3.28	
	의사소통	사후검사	40.75	1.76	-3.23**
		추후검사	43.00	1.65	
	갈등해결	사후검사	37.83	2.44	-2.54*
		추후검사	40.16	2.03	
	헌 신	사후검사	40.91	2.99	0.07
		추후검사	40.83	2.91	
즐거움 추구활동	사후검사	35.66	2.46	-1.25	
	추후검사	36.91	2.42		

*p<0.05 **p<.01

<표 12> 에서 실험집단의 사후검사 전체 평균이 186.83점, 추후검사에서 전체평균이 196.33점으로 $p<.01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이것은 시간이 지날수록 부부관계가 더 향상되었다는 것을 의미한다.

또한 다섯 영역 중 결혼에 대한 현실적 기대, 의사소통, 갈등해결은 사후-추후검사 간에 유의미한 차이가 있었으며, 부부간의 헌신과 즐거움 추구활동은 사후-추후검사 간에 유의미한 차이가 없었다. 결혼에 대한 현실적 기대, 의사소통, 갈등해결은 사전-사후검사와 사후-추후검사 간에 유의미한 차이를 보이므로, 향상의 효과가 시간이 지날수록 증가함을 알 수 있다. 부부간의 헌신은 사전-사후검사와 사후-추후검사에서 유의한 차이가 나타나지 않으므로 향상되지 않았으며, 시간이 지나도 변화가 없음을 알 수 있다. 즐거움 추구활동은 사전-사후검사 간에는 유의미한 차이가 나타났으나 사후-추후검사 간에는 유의미한 차이가 나타나지 않았으므로 향상의 효과가 시간이 지나도 지속됨을 알 수 있다.

4) 실험집단 남편과 아내의 사전·사후 변화

<표 13>의 프로그램 효과성에 있어서 남편과 아내의 영역별 차이를 검증한 결과는 다음과 같다. 첫째, 결혼에 대한 현실적인 기대에서 남편은 통계적으로 유의한 차이가 없었으며, 아내는 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 있었다. 따라서 결혼에 대한 현실적인 기대는 아내에게만 효과가 나타났다.

<표 13> 실험집단 남편과 아내의 사전 - 사후 차이검증

집 단	항 목	검 사	M	SD	t
남편집단	전체	사전검사	163.83	9.60	-4.18**
		사후검사	186.17	8.88	
	결혼에 대한 현실적 기대	사전검사	28.83	1.72	-2.00
		사후검사	31.66	3.01	
	의사소통	사전검사	33.83	2.92	-4.96***
		사후검사	41.16	2.13	
	갈등해결	사전검사	31.50	3.83	-2.83**
		사후검사	37.16	3.06	
	헌 신	사전검사	38.00	2.00	-1.75
		사후검사	41.00	3.68	
	즐거움 추구활동	사전검사	31.66	3.50	-2.00
		사후검사	35.16	2.48	
아내집단	전체	사전검사	166.50	6.77	-4.72***
		사후검사	187.50	8.54	
	결혼에 대한 현실적 기대	사전검사	27.50	1.64	-2.51*
		사후검사	31.66	3.72	
	의사소통	사전검사	35.33	3.01	-3.70**
		사후검사	40.33	1.36	
	갈등해결	사전검사	31.16	4.49	-3.76**
		사후검사	38.50	1.64	
	헌 신	사전검사	39.83	2.56	-0.69
		사후검사	40.83	2.48	
	즐거움 추구활동	사전검사	32.66	1.03	-3.10*
		사후검사	36.16	2.58	

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

둘째, 의사소통에서 남편은 $p<.001$, 아내는 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 따라서 의사소통은 남편과 아내 모두 향상되었음을 알 수 있다. 셋째, 갈등해결에서 남편과 아내 모두 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 따라서 갈등해결은 남편과 아내 모두 향상되었음을 알 수 있다. 넷째, 헌신에서는 남편과 아내 모두 유의한 차이가 나타나지 않았다. 다섯째, 즐거움 추구활동에서 남편은 유의한 차이가 없었으나, 아내는 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이를 보였다. 따라서 부부간의 즐거운 활동은 아내만 향상되었음을 알 수 있다.

2. 결혼초기 부부관계향상 프로그램 소감문 분석

결혼초기 부부관계향상 프로그램의 효과를 알아보기 위해서 각 회기 종료 시에 작성한 회기 소감문과 녹음된 내용을 바탕으로 하여, 본 프로그램의 목표와 효과에 관련된 표현을 중심으로 다음과 같이 유목화 하였다.

<표 14> 유목별 진술빈도

유 목	빈 도 수
결혼에 대한 현실적인 기대	15
위험한 의사소통의 인식 및 이해	10
안전한 의사소통의 중요성 인식 및 기술획득	21
효과적인 갈등해결의 중요성 인식 및 기술획득	18
부부간의 헌신의 중요성	11
즐거움 추구활동	9

참가 부부들의 진술 빈도를 살펴보면 의사소통 기술, 갈등해결 기술, 결혼에 대한 현실적인 기대, 부부간의 헌신, 위험한 의사소통의 인식 및 이해, 즐거움 추구활동 순으로 긍정적인 변화가 있었다는 반응을 하였다. 즉 본 프로그램에 참가한 부부들이 안전한 의사소통의 중요성 인식과 기술획득, 효과적인 갈등해결의 중요성 인식과 기술획득 그리고 결혼에 대한 현실적인 기대의 측면에서 많은 도움을 받았음을 알 수 있었다.

프로그램 각 회기 종료 시에 작성된 소감 내용은 <표 15>와 같다.

<표 15> 프로그램 회기별 소감내용

회 기	진 술 내 용	회 기	진 술 내 용
제1회	<ul style="list-style-type: none"> · 결혼에 대해 큰 환상을 가지고 있었다는 것을 깨달았다. · 지금 우리의 결혼생활을 냉철하게 바라볼 수 있었다. · 아내가 나에게 원하는 기대가 무엇인지 알게 되었다. · 서로에 대한 생각이나 기대에 대한 것을 알게 되었다. · 내가 아내의 행복에 중요한 영향력을 미치는 존재라는 것을 느꼈다. · 내가 미처 깨닫지 못했던 '결혼에 대한 환상'을 되새겨 볼 수 있었던 시간이었다. · 결혼생활에 대한 불만이나 실망들이 실제적으로 '나의 그릇된 환상'에서 비롯된 것이 아는지 생각해 볼 수 있는 기회였다. · 우리 부부는 한동안 사소한 것으로 말다툼을 많이 했었는데 그 원인이 바로 '기대'가 너무나 컸던 것이었음을 알았다. · 내가 생각하고 있던 기대가 현실적인지 점검할 수 있었다. · 나는 '결혼에 대한 환상'을 가지고 있지 않다고 생각했지만 실제로는 많은 환상을 가지고 있다는 것에 놀랐다. · 우리 부부는 갈등이 심하지 않고, 서로에게 모든 행복을 만들어 줄 것이라는 비현실적인 기대를 가지고 있었다. · 보다 시간적으로 길게 진행했으면 좋겠다. 	제4회	<ul style="list-style-type: none"> · 좋은 해결책을 찾을 수 있는 방법인 것 같다. · 그냥 각자가 생각만 하는 것 보다 같이 의논하고 아이디어를 내는 가운데 문제해결의 좋은 방법이 생기는 것 같다. · 상대방에 대한 이해와 협력을 바탕으로 단계를 밟으며 문제해결에 힘을 모을 수 있다는 것 자체가 좋은 것 같다. · 문제해결 과정을 함께 논의하고 공유하면서 서로에 대해 일체감을 가질 수 있었다. · 막연한 문제를 좀 더 구체적으로 인식할 수 있었다. · 갈등을 단계별로 하나하나 풀어가면서 해결책을 모색하는 과정에서 서로를 더 알게 되고 이해할 수 있었다. · 무엇보다 문제의 해결보다는 토의하는 과정에 초점을 두니 상대방의 배려와 이해를 느낄 수 있었다. · 서로가 다루기 원하는 주제에 대해 아이디어 및 방법을 찾는 과정이 자연스럽게 이루어지고 받아들여진다는 느낌이 든다. · 문제가 생겼을 때 문제를 해결하기 위해 적극적으로 행동하지 않았는데 브레인스토밍을 통해 생각지 않은 참신한 아이디어가 많이 나오는 것 같아 좋았다. · 문제해결을 순서를 밟아가며 또 적어가며 진행하는 것이 새롭다. · 토의와 문제해결을 따로 분리해서 생각하는 것이 문제해결에 큰 도움이 되는 것 같다. · 문제가 복잡할 경우는 의제를 확실히 정하고 대화를 하는 것이 필요하다는 것을 알았다.
제2회	<ul style="list-style-type: none"> · 우리 부부가 느끼는 대화의 문제를 다른 부부도 느끼고 있다는 것을 알게 되어 유익한 시간이었다. · 내가 아내에게 감정적인 무시를 자주 한다는 것을 새롭게 알게 되었다. · 무효화(은근히 무시, 감정적인 무시)와 같은 위험한 대화를 인식을 못했었는데 인식할 수 있는 계기가 되었다. · 부부간에 위험한 대화를 하는 부정적인 유형이 있음을 알게 되었다. · 우리 부부의 위험한 대화유형을 알았다. · 모든 부부가 비슷한 대화유형을 하고 있는 것 같다. · 우리가 평소 했던 부부간의 대화방법을 예를 통해서 자세히 알게 되었고, 어떤 대화가 우리 부부에게 필요한지 알게 되었다. · 우리 부부의 대화유형이 어떠한지 다시 한번 돌아보는 계기가 되었다. 	제5회	<ul style="list-style-type: none"> · 과거를 회상해 보고 지금의 나를 떠올리며 결혼 전 가졌던 생각과 비전들을 냉철하게 돌아볼 수 있었다. · 개인의 회생이 어떠한지 하는지 다시금 자각하게 되었다. · 과연 내가 억압적인 현신을 하는지 희생적인 현신을 하는지 고민하는 시간이 되었다. · 좀 더 풍성한 현신으로 만들어 나가야겠다. · 희생적인 현신이 보다 행복한 결혼생활을 이끌어 나간다는 것을 새롭게 알게 되었다. · 현신에 두 종류가 있다는 것을 알았다. 지금 많은 부분을 차지하는 희생적인 현신을 유지하기 위해 노력해야겠다. · 희생적인 현신으로 부부관계가 계속해서 이루어지길 희망하게 되었다. · 아내를 위해 포기해야 할 부분들이 많이 있음을 알게 되었다.
제3회	<ul style="list-style-type: none"> · '타임아웃'기법을 사용하면 계속적으로 위험한 대화유형으로 진행되지 않고, 좀 더 이성적으로 생각을 할 수 있는 시간을 가지는 것 같다. · 감정을 솔직하게 말하는 것이 어렵다고 생각했었는데 XYZ진술을 사용하니 좀 더 쉽게 표현할 수 있었다. · 화자-청자 기법은 오늘 처음 배웠는데 이 기법이 우리 부부에게 습관처럼 일상화된다면 서로에게 상처 주는 말이 많이 줄어들 것 같고 대화도 많아지고, 특히 상대방이 나를 이해한다는 느낌을 주어 부부에게 큰 도움이 될 것 같다. · 대화접근방법이나 문제해결에 대하여 화자-청자 기법을 통해 자신의 의견을 전달하고, 상대방의 의견을 이해하는 것에 자유롭게 느꼈다. 연습이 더 많이 필요할 것 같다. · 내가 감정조절을 잘 못하는 스타일인데 '타임아웃'기법이 대화를 위험한 상태에서 잠깐 돌릴 수 있는 방법인 것 같다. · 화자-청자 기법은 습관처럼 몸에 배이도록 연습해서 내 이야기를 잘 말할 수 있고, 상대방 이야기를 잘 들을 수 있도록 하면 좋을 것 같다. · 모든 기법이 두 사람 사이의 사전 동의가 중요한 것 같다. 	제6회	<ul style="list-style-type: none"> · 예전의 즐거웠던 데이트를 생각하는 것 자체가 기쁨이고 새로운 원동력을 주는 것 같다. · 평생을 회로애락을 같이 할 부부인데 더욱더 행복하고 즐겁게 살아갈 수 있도록 시간을 만들어야겠다. · 결혼하고 나서 여러 가지 이유로 즐거운 활동을 많이 포기했었는데 앞으로 두 사람의 즐거움을 위해 아이디어를 많이 내어야겠다. · 부부가 즐거움을 추구하기 위해 무엇을 할 수 있을지 구체적인 대안들을 세울 수 있어서 좋았다. · '즐거움을 주는 카드'를 만들어 보면서 서로에 대한 관심사를 새롭게 알게 되었다. · 자녀가 생기면서 부부사이의 즐거운 활동들이 사라져간다는 것을 느꼈었는데, 이번 기회에 우리 부부만을 위한 부부 데이트 시간을 따로 마련해야겠다는 생각이 들었다. · 나만의 즐거움만 추구하지 않고, 서로 함께 공유할 수 있는 여가활동을 만들어야겠다.

3. 결혼초기 부부관계향상 전체평가지 분석

본 프로그램에 대한 참가자들의 전체적인 평가를 분석하기 위해 프로그램 종료 시에 작성한 프로그램 평가지와 전체 프로그램에 대한 소감을 녹음한 것을 바탕으로 하여 살펴본 바에 의하면, 가장 도움이 된 회기는 3회기 안전한 의사소통과 4회기 갈등해결이었다. 그 이유로는 심각한 부부싸움으로 확대되는 것을 미리 예방할 수 있는 방법들이 현실에 적용하기 쉬워서 실제적인 도움이 되었고, 서로가 만족할 수 있는 문제해결기술을 습득했기 때문인 것으로 나타났다.

프로그램을 통하여 도움을 받은 부분은 부부문제를 예방하는 안전한 의사소통 기술, 서로가 만족하는 효과적인 갈등해결 기술 그리고 즐거움 추구활동이었다. 또한 참가자들은 본 프로그램을 통해 다시 한번 결혼생활을 돌아볼 수 있는 기회를 가진 것과 자신의 위험한 의사소통 유형을 인식하고, 안전한 의사소통의 중요성을 깨달았고, 대화를 충분히 나누어서 서로가 만족할 수 있는 문제해결방법을 찾은 것이 자신들의 변화된 점이라고 하였다.

기억에 남는 활동은 퀴즈를 통한 결혼에 대한 환상 점검, 부부간의 의사소통 실습, 문제해결 모델을 이용한 해결책 찾기, 즐거움을 주는 카드 만들기, 헌신수준 테스트, 배우자의 기쁨을 위해 포기해야 할 부분 발표하기, 다른 부부들의 위험한 의사소통 유형 듣기 등이었다.

어려웠던 점은 규칙에 따른 대화방법, 자기노출 등이었고, 제안점으로는 충분한 시간제공과 활동성 있는 내용 등이 지적되었다.

VI. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 미국 덴버대학에서 개발한 PREP을 참고로 하여 결혼초기 부부관계향상 프로그램으로 재구성하고, 이를 우리나라 결혼초기 부부에게 적용하여 그 효과를 실증적으로 검증하는데 있다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램에 참여한 부부들은 참여하지 않은 부부들보다 전반적 부부관계가 향상되었으며, 시간이 지날수록 향상되었다.

둘째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램에 참여한 부부들은 참여하지 않은 부부들보다 결혼에 대한 현실적 기대가 향상되었고, 시간이 지날수록 더욱 향상되었다.

셋째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램에 참여한 부부들은 참여하지 않은 부부들보다 의사소통 기술이 향상되었고, 시간이 지날수록 더욱 향상되었다.

넷째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램에 참여한 부부들은 참여하지 않은 부부들보다 갈등해결 기술이 향상되었고, 시간이 지날수록 더욱 향상되었다.

다섯째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램에 참여한 부부들은 참여하지 않은 부부들보다 부부간의 헌신에 있어서 의미 있는 차이가 나타나지 않았고, 시간이 지나도 변화가 없었다.

여섯째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램에 참여한 부부들은 참여하지 않은 부부보다 부부간의 즐거운 활동이 향상되었고, 그 효과는 시간이 지나도 지속되었다.

일곱째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램의 효과성에 있어서 남편은 의사소통과 갈등해결에서 향상되었으며 아내는 의사소통, 갈등해결, 결혼에 대한 현실적인 기대 및 부부간의 즐거움 추구 활동에서 향상되었다.

이러한 결과를 중심으로 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램은 결혼에 대한 현실적 기대 향상에 효과가 있었다. 이것은 퀴즈를 통해서 자신들의 결혼에 대한 환상을 점검하였으며, 환상과 현실적인 사고를 비교하고 토론하는 과정을 진행했기 때문으로 보인다. 한편 우혜민(2001)의 연구에서 사전-사후 검사 및 사후-추후 검사에서 결혼에 대한 현실적 기대에서 유의미한 차이가 나타나지 않은 것과 비교하면 본 프로그램이 사전-사후, 사전-추후에서 결혼에 대한 현실적 기대가 유의미하게 향상이 된 결과를 얻을 수 있었던 것은 선행연구의 제한점을 참조하여 기대와 관련된 회기에 보다 많은 시간을 배정하였으며 또한 PREP에서 제시하는 현실적이고 합리적인 기대관리 방법에 대한 구체적인 활동내용이 포함되었기 때문으로 생각된다.

둘째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램은 부부의 의사소통 기술향상에 뚜렷한 효과가 있었다. 이것은 역할극을 통하여 현재 부부의 대화유형을 인식할 수 있는 계기를 마련했으며, 또한 PREP의 안전한 의사소통 기법을 부부 대화유형에 적용하여 실습하는 과정을 거치면서 의사소통 기술이 향상된 것으로 추측된다. 이는 프로그램이 경험적이고, 행동의 연습과정이 포함될 때 효과적이라고 한 Guerney와 Maxson(1990)의 결과와 일치한다고 볼 수 있다. 또한 참가자들의 소감문이나 회기에 대한 평가진술에서도, 6개 유목 중 안전한 의사소통의 중요성 인식 및 기술획득이 전체 유목 중에서 첫 번째로 높은 빈도를 보였고, 안전한 대화를 실습한 3회기가 가장 도움이 되는 회기였다고 하였으며, 그 중에서 화자-청자 기법에 대한 높은 반응빈도를 보였다. 그리고 본 프로그램의 효과가 시간이 지날수록 향상되는 것을 볼 때, PREP의 의사소통 기법이 일상생활에서 적용하기 쉽도록 구성되어 있어 평상시 배우자와 대화할 때 직접 의사소통 기법들을 실습하고 있는 것으로 추측된다. 따라서 본 프로그램은 부부의 의사소통 기술향상에 효

과가 있다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 PREP이 의사소통기술을 향상시키는 데 효과가 있으며, 특히 화자-청자 기법이 핵심요소임을 언급한 Stanley, Peters 및 Markman(1999)의 연구와 일치한다.

셋째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램은 부부의 갈등해결 기술향상에 효과가 있었다. 이것은 참가자들이 현재 경험하고 있는 갈등문제를 구체적으로 다루도록 구성되었고, 그 회기동안 실제 부부의 문제를 다루면서 효과적으로 갈등을 다루는 것의 중요성을 인식하고 갈등해결 방법을 익힐 수 있었기 때문인 것으로 추측된다. 즉, 의사소통과 마찬가지로 경험적이고 행동 연습과정이 포함되었기 때문에 효과가 있었다고 생각된다. 이러한 것은 참가자들의 소감문이나 회기에 대한 평가진술을 통해서도 알 수 있는데, 6개 유목 중 효과적인 갈등해결의 중요성 인식과 기술획득이 전체유목 중에서 두 번째로 높은 빈도를 보였으며, 서로 만족한 해결책을 찾을 수 있는 자신감과 방법을 배웠으며, 갈등을 해결하기 위해서는 함께 토의하는 시간을 가지는 것이 필요하다는 것을 깨달았다는 반응이 많았다. 따라서 본 프로그램은 갈등해결 기술향상에 효과가 있었다.

넷째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램은 부부간의 헌신에 효과가 없는 것으로 나타났다. 이는 참가자들이 종교를 가진 사람들이 많아서 프로그램 실시 전에 헌신이 다른 영역들에 비해 매우 높은 점수를 가진 사람들이었기 때문으로 보인다. 그런데 소감문 분석에서 배우자를 위한 희생적인 헌신에 대한 중요성과 서로의 기쁨을 위해 노력해야할 부분에 대해 약간의 반응빈도를 보인 것을 볼 때 본 프로그램을 통해 부부간의 헌신에 어느 정도 도움을 받았음을 알 수 있다. 본 프로그램에서는 PREP에서 강조하는 헌신의 의미, 헌신을 유지하는 원동력, 헌신을 풍성하게 유지하는 방법의 내용을 포함했는데, 앞으로는 부부간의 헌신 수준을 높일 수 있는 좀 더 구체적이고 실생활에 적용할 수 있는 기법들을 개발하고 보완할 필요가 있다.

다섯째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램은 부부간의 즐거움 추구활동에 효과가 있음이 밝혀졌다. 이것은 부부가 즐거움을 함께 나누는 것에 대한 중요성을 인식하고 예전의 즐거웠던 데이트의 순간들을 생각하면서 실천 가능한 구체적인 대안을 세웠기 때문으로 추측된다.

여섯째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램의 효과성에 있어서 남편은 의사소통과 갈등해결에서 향상되었으며, 아내는 의사소통, 갈등해결, 결혼에 대한 현실적 기대, 즐거움 추구 활동에서 향상되었다. 이것은 아내에 비해 남편의 경우 의사소통이나 갈등해결과 같은 기술훈련에서는 변화가 바로 나타나지만 결혼에 대한 현실적인 기대, 즐거움 추구활동과 같은 신념과 관련된

사고 변화영역은 변화가 느리다는 것을 알 수 있다.

일곱째, 프로그램 효과에 대한 소감문 및 평가지 분석에서 가장 빈번한 반응을 보인 것은 의사소통의 중요성 인식과 기술획득 및 갈등해결의 중요성 인식과 기술획득이었다. 이러한 결과를 통해서 볼 때, PREP에서 제시하고 있는 의사소통과 갈등해결 기법들은 우리나라 부부들이 일상생활에서 쉽게 적용할 수 있으며, 또한 부부문제를 예방하고 향상시키는데 핵심적인 요소라고 생각된다.

이상의 결과와 논의를 통해 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다. 첫째, PREP의 주제 및 내용을 바탕으로 하여 구성된 결혼초기 부부관계향상 프로그램은 결혼초기 부부의 관계를 향상시키는데 효과적이었다.

둘째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램은 참가 부부들의 의사소통, 갈등해결, 결혼에 대한 현실적인 기대, 즐거움 추구활동을 향상시키는 데 효과적이었다.

셋째, 결혼초기 부부관계향상 프로그램에서 의사소통 기술과 갈등해결 기술은 남편과 아내 모두에게서 뚜렷한 효과가 있었다.

한편 본 연구가 갖는 의의는 첫째, 미국 덴버대학에서 20년 동안의 체계적인 연구를 바탕으로 하여 개발된 PREP의 내용을 우리나라 부부에게 최초로 적용하였으며 둘째, 통제집단과 비교 검증 및 프로그램 효과에 있어서 남편과 아내의 영역별 차이를 검증하였다는 데 있다. 따라서 본 연구는 부부관계향상을 위한 프로그램 개발에 실증적인 기초자료를 제공하게 될 것으로 기대된다.

본 연구의 제한점과 관련하여 제언을 하고자 한다.

첫째, PREP을 우리나라 부부에게 적용하는 과정에서 배우자의 근원가족 및 가족배경의 내용을 다루지 못하였다. 특히, 결혼초기 부부에게는 서로의 가족배경을 이해하고 근원가족과 결혼으로 이루어진 인척관계가 결혼생활 적용에 중요한 요인이므로 후속연구에서는 이 부분을 보완할 필요가 있다.

둘째, 프로그램 실행의 효율성을 높이기 위해서는 도구적인 요소들 즉 지도자 지침서나 부부용 교재, 오디오나 비디오 테이프 등을 개발하여 프로그램을 진행시킬 필요가 있다.

셋째, 6쌍의 소집단에 대한 효과검증으로 연구결과를 일반화하기에는 한계가 있으므로 더 큰 표본을 표집하고, 다양한 모집단을 대상으로 한 지속적인 연구가 요구된다.

넷째, 프로그램의 효과분석에서 이틀간의 집중적인 형식으로 교육을 실시하고, 그것을 사전 사후 평가하였기 때문에 실제 생활에서 부부관계가 향상되었다고 해석하기에는 무리가 있다.

다섯째, 프로그램의 단기·장기적 효과분석을 위한 중단적 연구와 다른 프로그램과의 비교연구가 실시되어야 하겠다.

여섯째, 참가대상, 지도자, 교육내용, 교육자료와 도구, 교육과정, 문화적 요소 등 여러 요인과 관련지어 프로그램 효과를 세밀하게 다각도로 분석해야 할 것이다.

□ 접수일 : 2003년 10월 02일

□ 심사일 : 2003년 12월 06일

□ 심사완료일 : 2005년 01월 31일

【참 고 문 헌】

- 김득성, 김정옥, 김영희, 박충선, 송정아, 권윤아 역(2004). **행복한 결혼생활 만들기**. 시그마프레스(주).
- 박미경(1997). **에비부부를 위한 결혼준비교육 프로그램**. 부산대학교 대학원 석사학위 논문.
- 송시내(1999). **결혼생활 만족과 부부 의사소통에 관한 연구**. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 송정아(1993). Marriage Encounter(ME) 프로그램. 제1기 가족생활교육 연수과정 연수교재, 한국가족학연구회.
- 송정아·전영자·김득성 (1998). **가족생활교육론**. 교문사.
- 오윤자(1994). **가족생활교육 프로그램 개발을 위한 연구-부부관계향상 프로그램을 중심으로**. 경희대학교 박사학위 논문.
- 우혜민 (2001). **결혼초기 부부관계 향상프로그램의 구성 및 효과 검증**. 부산대학교 대학원 석사학위 논문.
- 유은희·정현숙(1996). **신혼 부부를 위한 부부교육 프로그램**. 한국가족상담·교육연구소 개소2주년기념 학술세미나, 45-58.
- 이경희·옥선화(1999). 자기인식 향상을 통한 부부친밀감 증진 프로그램 시안. **대한가정학회지**, 37(8).
- 이광자 (1992). **한국가족의 부부관계**. 여성한국사회연구회, 사회문화연구소.
- 이창숙·유영주 (1998). **부부갈등해결 교육프로그램 개발연구**. 한국가족관계학회지, 3(1).
- 정동섭·안신우 역(2001). **세상에서 가장 실제적인 결혼생활지침서**. IVP.
- 정미향 (2000). **결혼 전 관계향상 프로그램 구성 및 효과검증**. 부산대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정석희(1992). **부부관계 증진을 위한 학습프로그램이 부부의 의사소통과 부부적응에 미치는 효과**. 계명대학교 석사학위 청구논문.
- 정현숙(1997). **부부관계 프로그램 : 일·사랑·가족 함께 가기**. 한국가족관계학회 추계 학술대회, 34-36.
- 최규련(1997). **부부대화법 프로그램의 한국에서의 적용효과**. 한국가족관계학회지, 2.
- 최혜경·노치영·박의순(1994). **결혼초기 부부를 위한 부부교육 프로그램의 구성**. 한국가정관리학회지, 12(1).
- 폴리건 부부와 겔라거 신부(1985). **늘푸른 결혼 - 신혼부부의 성숙과 결혼생활의 풍요한 갱신을 위한 프로그램**. 분도출판사.
- Arcus, M. E., Schvaneveldt, J. D. & Moss, J. J.(1993). *Handbook of family life education : foundation of family life education. Volume 2*. CA : SAGE Publications.
- Cleaver, G.(1987). Marriage enrichment by means of a structured communication Program. *Family Relations*, 36(1), 49-54.
- Denton, W.(1981). Introduction to marriage and family enrichment: a shift the paradigm. *Journal of Psychotherapy & the Family*, 2(1), 3-6.
- Doherty, W. J., Lester, M. E. & Leigh, G. K.(1986). Marriage encounter weekends: couples who win and couples how lose. *Journal of Marital and Family Therapy*, 49-61.
- Dyer, P. & Dyer, G.(1990). Marriage enrichment: process, methods and techniques. *Family Relations*, 39, 1-17.
- Fowers, B. J. & Olson, D. H.(1986). Predicting marital success with PREPARE: a predictive validity study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 12(4), 403-413.
- Gottman, J. M.(1995). *Why marriage succeed or fail*. Simon & Schuster Inc.
- Gottman, J. M. & Krokoff, L. J.(1989). Marital interaction and satisfaction: a longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47-52.
- Gottman, J.M., Markman, H.J. & Notarius, C.(1977). The topography of marital conflict : a sequential analysis of verbal and nonverbal behavior. *Journal of Marriage and the Family*, 39, 461-478.
- Gottman, J.M., Notarius, C., Gonso J., & Markman, H.J.(1976). *A couple guide to communication*. Champaign, IC: Reaserch Press.
- Gordon, L. H.(1993). *Passage to intimacy*. Simon & Schuster Inc.
- Gordon, L. H.(1996). *PAIRS one day workshop; If you really loved me*. PAIRS International Inc.
- Guerny, B.G., Jr.(1977). *Relationship enhancement : skill-training programs for therapy, problem prevention, and enrichment*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Guerny, B.G., & Maxson, P.(1990). Marital and family enrichment research : A decade review and look ahead. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 1127-1135.
- Larson. J. H.(1988). **The marriage quiz: college students'**

- beliefs in selected myths about marriage. *Family Relations*, 37(1), 3-11.
- Mace, D.(1979). Marriage and family enrichment-a new field? *Family Coordinator*, 24(2), 131-136.
- Mace, D.(1981). The long, long trail from information-giving to behavioral change. *Family Relations*, 30, 599-606.
- Mace, D.(1987). Three ways helping married couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 13(2), 19.
- Marino, H. Estroff(1997). Love lessons; 6 new moves to improve your relationship. *Psychology Today*.
- Markman H.J.(1981). The prediction of marital distress : a five year following. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 760-762.
- Markman H., Stanley S. & Blumberg S. L.(1994). *Fighting for your marriage*. Jossey-Bass Inc.
- Markman H., Stanley S. & Blumberg S. L.(2001). *Fighting for your marriage: New & Revised*. Jossey-Bass Inc.
- Markman H., Stanley S. & Blumberg S. L.(1996). *The PREP instructor kit*. PREP Educational Products, Inc.
- Olson, D, H, Founier, D. & Druckman, J.(1986). *PREPARE-ENRICH counselors manual*(Rev. Eds.)(available from PREPARE-ENRICH, P.O.Box 1363, Stillwater, OK 74076.
- Olson, D, H. & Hawley, D. R.(1992). *Self-training counselor's manual*. PREPARE/ENRICH life Innovations, Inc.
- Olson, D, H. & Hawley, D. R.(1992). *Building a strong marriage workbook*. PREPARE/ENRICH Inc.
- Renick, M. J., Blumberg, S. L. & Markman, H. J.(1992). The prevention and relation enhancement program(PREP): An empirically based preventive intervention program for couples. *Family Relations*, 41(2), 141-147.
- Schvanveldt, J. D. & Young, M. H.(1992). Strengthening families: new horizons in family life education. *Family Relations*, 41(4), 385-389.
- Sconzoni & Scanzoni(1988). *Men, women and change*. NY: cGrow-Hill.
- Stanley, S.M. & Markman, H.J.(1992). Assessing commitment in personal relationship. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 595-608.
- Stanley, S.M., Markman, H.J., St. Peters, M. & Leber, D. (1995). Strengthening marriages and preventing divorce : New directions in prevention research. *Family Relations*, 44, 392-401.
- Blumberg, S. L.(2000). *Fighting for your marriage: the PREP approach*. PREP Inc.