



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#) 

박사학위논문

현실요법을 적용한 부부관계 향상
프로그램 개발 및 효과 검증

제주대학교 대학원

교육학과

원복연

2012년 12월

현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램 개발 및 효과 검증

지도교수 박 태 수

원 복 연

이 논문을 교육학 박사학위 논문으로 제출함

2012년 12월

원복연의 교육학 박사학위 논문을 인준함

심사위원장 _____인

위 원 _____인

위 원 _____인

위 원 _____인

위 원 _____인

제주대학교 대학원

2012년 12월

Development and Effect Verification of Marital Relationship
Enhancement Program based on Reality Therapy

Supervised by professor Tae-Soo Park

Bog-Yeon Won

A thesis submitted for doctorate of education

2012. 12.

This thesis has been examined and approved

DEPARTMENT OF EDUCATION
GRADUATE SCHOOL
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

<국문초록>

현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램 개발 및 효과 검증

원 복 연

제주대학교 대학원 교육학과

지도교수 박 태 수

본 연구는 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 것이다. 먼저 프로그램을 타당하게 구성하고 프로그램 개발의 효과성을 향상시키기 위해 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형을 구안·검증하였다. 이 모형의 절차에 따라 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램을 개발하였다.

개발된 프로그램의 효과 검증을 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램을 어떻게 구성할 것인가?

둘째, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 부부의 친밀감에 효과가 있을 것인가?

셋째, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 결혼만족도에 효과가 있을 것인가?

넷째, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 부부의 내부-외부통제성에 효과가 있을 것인가?

다섯째, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 부부의 자기존중감에 효과가 있을 것인가?

연구대상은 제주도의 제주시와 서귀포시에 거주하는 청소년기 자녀를 둔 부부들 중에서 자발적으로 신청한 14쌍이고, 이들을 실험집단과 통제집단으로 각각 7쌍씩 무선 배정하였다. 실험집단에게 주 1회 총 8회기에 걸쳐 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램을 처치한 후 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성 그리고 자기존중감의 차이를 양적, 질적으로 분석하였다. 양적 접근 방법은 피험자 간(집단유형:

실험집단/통제집단)-피험자 내(측정시기: 사전/사후/추후) 반복측정 분산분석, 단순주 효과 검증, 사후검증 설계에 따라 프로그램 효과를 검증하였다. 질적 분석 방법은 매 회기 프로그램의 주제와 관련하여 경험내용을 기록한 자기점검표, 프로그램 종결 후에 실시한 프로그램 만족도 평가와 활동 경험 보고서를 통한 자료를 수집하여 김영천(2006)의 질적자료 분석의 과정에 따라 분석하였다.

연구결과, 실험집단의 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성 그리고 자기존중감 척도는 통제집단에 비해 통계적으로 유의한 차이를 보였으며 프로그램 종료 4주 후에 실시한 추후검사에서 효과가 지속되는 것으로 나타났다. 또한 본 연구에서 개발한 프로그램은 종속변인들 중에 친밀감과 결혼만족도를 향상시키는 데 효과가 더 높은 것으로 나타났다. 그리고 양적인 결과를 보완하기 위해 실시한 질적 분석에서도 그 효과를 확인할 수 있었다. 이러한 연구결과에 따른 결론은 다음과 같다.

첫째, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 프로그램 개발 모형에 따라 내용 구성, 적용기법, 진행자의 현실요법적 태도 등에서 타당하게 구성되었다.

둘째, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 참여자들의 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성 그리고 자기존중감을 향상시키는데 효과가 있었다. 이는 본 연구에서 개발된 프로그램이 부부들의 개인 및 관계성장에 기여할 수 있는 예방적이고 실천적인 프로그램으로서 의의가 있다.

셋째, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 종속변인들 중에 친밀감과 결혼만족도를 향상시키는 데 효과가 더 높게 나타났다. 이는 부부의 친밀감과 결혼만족도를 향상시킬 수 있는 실제적인 프로그램으로서 그 의의가 있다.

이상의 연구결과에 비추어 볼 때, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 부부관계를 향상시키는 데 효과적이라는 결론을 내릴 수 있으며, 청소년기 자녀를 둔 부부를 대상으로 부부교육이나 부부상담에 부분적으로 기여할 수 있을 것이다.

주요어: 부부관계 향상 프로그램, 현실요법 프로그램, 부부교육 프로그램

목 차

국문초록	i
I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	7
3. 용어의 정의	7
II. 이론적 배경	10
1. 부부관계 향상 프로그램	10
2. 부부관계 향상과 현실요법	32
III. 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램 개발	53
1. 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형	53
2. 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램 개발 과정	60
가. 선행연구 분석	60
나. 요구조사 및 분석	63
다. 프로그램의 목적 및 목표 설정	69
라. 내용 선정 및 구성	70
마. 평가도구 선정	79
바. 프로그램 구성	81
사. 프로그램 예비 실시 및 평가	85
아. 프로그램 수정 보완	95
자. 프로그램 실시	103
차. 프로그램 평가	106
카. 프로그램 확정 및 관리	106

IV. 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램 효과 검증	107
1. 연구방법.....	107
가. 실험설계.....	107
나. 연구대상.....	107
다. 측정도구.....	108
라. 연구절차.....	111
마. 자료처리.....	111
2. 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램 효과 검증 결과.....	112
가. 양적 분석 결과.....	112
나. 질적 분석 결과.....	130
V. 논의 및 결론	156
1. 논의.....	156
가. 프로그램 개발에 대한 논의.....	156
나. 프로그램 효과에 대한 논의.....	161
2. 결론.....	167
참고문헌	170
Abstract	191
부 록	
<부록 1> 부부관계 향상 프로그램 요구조사 설문지.....	194
<부록 2> 프로그램 내용타당도 설문지.....	201
<부록 3> 프로그램 내용타당도 평가 결과.....	206
<부록 4> 부부의 친밀감 척도.....	207
<부록 5> 내부-외부통제성 척도.....	210
<부록 6> 자기존중감 척도.....	212
<부록 7> 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램.....	213

표 목차

표 1. 전문가의 평가에 의한 부부갈등 및 부부관계 향상에 영향을 미치는 변인의 비중도 평균	14
표 2. 부부관계 향상 프로그램 주요 내용에 대한 빈도분석	15
표 3. 결혼만족 관련 주요 선행연구 내용	18
표 4. 국내외 대표적인 부부관계 향상 프로그램의 적용 이론 및 주요 내용	23
표 5. 연구대상자의 인구사회학적 특성	64
표 6. 부부관계 향상 프로그램의 목표 및 내용 중요도 평균	68
표 7. 프로그램의 단계 및 회기별 주제	74
표 8. 프로그램의 각 회기별 주제 및 활동 내용	78
표 9. 프로그램 회기별 목표 및 내용	83
표 10. 프로그램 내용에 대한 만족도 평가 결과	86
표 11. 자기점검표 주요 내용	88
표 12. 주제별 내용 정리 결과	90
표 13. 변화의 과정	91
표 14. 활동 경험 보고서 주요 내용	92
표 15. 프로그램 참여 전·후의 표현들	94
표 16. 프로그램 참여 후의 변화과정	94
표 17. 전문가 검토 주요 내용	97
표 18. 프로그램의 회기별 목표 수정 내용	98
표 19. 프로그램의 각 회기별 주제 및 활동 내용	100
표 20. 집단별 참여자의 사회인구학적 특성	108
표 21. 한국판결혼만족도 검사의 하위척도	109
표 22. 측정도구별, 집단별, 측정 시기별 점수의 평균과 표준편차	113
표 23. 각 척도 점수의 다변량 분석 결과	114
표 24. 친밀감에 대한 변량분석 결과	115
표 25. 친밀감에 대한 집단별 단순 주 효과 검증 결과	116
표 26. 결혼만족도 전체에 대한 변량분석 결과	117
표 27. 결혼만족도 전체에 대한 집단별 단순 주 효과 검증 결과	118

표 28. 결혼만족도 하위영역별 변량분석 결과	120
표 29. 결혼만족도 하위영역에 대한 집단별 단순 주 효과 검증 결과	123
표 30. 내부-외부통제성에 대한 변량분석 결과	125
표 31. 내부-외부통제성에 대한 집단별 단순 주 효과 검증 결과	126
표 32. 자기존중감에 대한 변량분석 결과	128
표 33. 자기존중감에 대한 집단별 단순 주 효과 검증 결과	129
표 34. 집단 간 각 척도의 사전-사후 검사 차 종속변인별 변량분석 결과	130
표 35. 프로그램 내용에 대한 만족도 평가 결과	132
표 36. 자기점검표 주요 내용	135
표 37. 코딩결과 주제별 내용	139
표 38. 자신 및 부부관계에 나타나는 변화의 과정	143
표 39. 실천계획 및 적용 경험 결과	146
표 40. 활동 경험 보고서 주요 내용	149
표 41. 프로그램 참여 전·후의 표현들	153
표 42. 프로그램 참여 후의 변화과정	154

그림 목차

그림 1. 현실요법 진행과정 사이클	41
그림 2. 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형	55
그림 3. 프로그램 내용요소의 계열화 설계	74
그림 4. 실험설계	107
그림 5. 친밀감의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과	115
그림 6. 결혼만족도 전체의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과	117
그림 7. 전반적불만족의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과	121
그림 8. 정서적 의사소통의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과	121
그림 9. 문제해결 의사소통의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과	122
그림 10. 공유시간의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과	122
그림 11. 자녀양육 갈등의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과	122
그림 12. 내부통제의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과	125
그림 13. 외부통제의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과	125
그림 14. 자기존중감의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과	128

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

가족은 남녀의 결혼을 통한 부부관계에서부터 시작된다. 건강한 부부관계의 유지는 가족 간 행복의 바탕이 된다. 최근 사회·경제적 변화에 따라 결혼생활에 대한 관점이 변화되면서 부부관계에 대한 인식도 달라지고 있다. 과거에는 결혼이 경제적 안정, 사회적 지위획득, 자녀 출산 등 실용적 필요성을 우선시하고 도덕과 사회규범을 강조하였다면, 현대사회에서는 부부간의 동료감과 친밀감 및 애정유지를 위한 상호작용이 더욱 중시되고 있다(권정혜, 채규만, 1998; 김효민, 2010). 따라서 부부관계에 있어서도 결혼생활의 안정성보다는 부부간의 친밀감 및 결혼만족도를 추구하는 방향으로 그 관심도가 변화되고 있다. 이처럼 급변하는 사회 속에서 결혼은 인간이 가장 효율적으로 기능할 수 있는 안전지대로서 가족을 구성할 수 있는 제도라는 과거 인식에서 벗어나 평등, 친밀감, 애정 등의 개인적인 가치를 중시하는 부부관계의 형성이라는 관점으로 그 인식이 달라지고 있다(이정미, 2006; 장춘미, 2009).

이러한 부부관계에 대한 인식 변화는 결혼생활의 유대를 강화시키기도 하지만 불안정성도 증가시킨다. 현대의 부부는 상호간에 정서적으로 더 많은 것을 기대하는 경향이 있어서 결혼생활에서의 정서적 만족감이 고갈될 경우 부부관계를 악화시킨다. 따라서 불만족스러운 결혼생활을 영위하거나 부부관계가 악화될 경우에 이혼의 가능성이 높아지며 이로 인해 가족이 해체되는 결과를 초래하는 경우가 점차 늘어나고 있다(김민녀, 2004; 최인영, 2007).

통계청(2011)의 '2010 인구 총 조사' 결과에 따르면 이혼 상태인 가구주는 126만 7천명으로 5년 전에 비해 40.2%(36만 3천명)가 늘었고, 이는 10년 전의 2.3배, 20년 전의 7.3배, 30년 전의 18.1배 수준이다. 연령별 비중은 40대(40.3%), 50대(33.8%), 30대(12.2%), 60대(10.5%) 순이었다. 또한 총 혼인건수 대비 총 이혼건수 비율인 이혼율은 2008년 35.2%, 2009년 40.6%, 2010년 35.8%로 여전히 높게 나타나고 있다. 남녀 모두 45세 이상 연령층에서 이혼율이 상승하고 있으며 동거기간이 20년 이상

되는 부부의 이혼도 증가하고 있다.

일반적으로 가족생활주기에 따른 결혼만족도 변화에 관한 연구결과를 보면 만족도가 U자형의 경향을 보인다(Rollins & Feldman, 1970). 즉 신혼기에 가장 높았다가 자녀양육 기간 동안 계속 낮아져 청소년기 자녀를 둔 시기에 최저에 이르며, 자녀의 독립기 이후 다시 상승하는 U자형 곡선이다(김민희, 민경환, 2007; 정기선 등, 2010; 정옥분, 2003; Berry & Williams, 1987; Peterson, 2006). 이러한 U자형 결과는 가족생활주기와 결혼만족도 관련 선행연구들(김미정, 2001; 김화자, 윤중희, 1991; 이기숙, 1988; 이상현 등, 1991; 이은희, 2002; 홍순건, 2006)에서 지지된 바 있다. 청소년기 자녀를 둔 부부의 결혼만족도가 가장 낮은 이유는 자녀양육에 대한 부담이 결혼에 부정적인 영향을 미치기 때문이며(김효민, 2010; Story et al., 2007), 청소년기 자녀가 부부관계에 영향을 미치고, 결혼생활이 오래되면서 부부간의 활력과 만족도가 떨어지기 때문이라는 해석이다(정옥분, 2003). 말할 것도 없이 부부의 만족스러운 결혼생활은 부부와 가족의 정신적, 신체적 건강의 원인이 된다. 반면 불만족스러운 결혼생활은 부부 자신의 정신건강 뿐만 아니라 가족들의 정신병리의 원인이 되며(조성희, 박성희, 2010; Robles & Kiecolt-Glaser, 2003), 특히 자녀들의 정신건강에도 심각한 영향을 미친다(노은여, 권정혜, 1997; Halford & Markman, 1997; Waite & Gallagher, 2000). 또한 중년기에 부부갈등이 높거나 부부관계가 나쁘면 심리적인 적응력이 떨어진다고(김명자, 1989; 이은아, 2006). 이처럼 부부관계는 부부 둘만의 문제에 국한되는 것이 아니라 가족전체의 문제가 되고 있다. 따라서 부부관계에 대한 중요성과 사회적 관심이 증진되고 있어서 부부관계를 향상시킬 수 있는 프로그램 개발 연구가 필요하다고 하겠다.

그 동안 부부관계를 향상시켜 가족의 해체를 예방하고자 하는 목적을 갖고 중년 부부들을 대상으로 한 연구들은 많이 진행되었다. 김경진(2010)은 국외에서 진행된 중년기 부부관계에 대한 선행연구를 부부 사이의 관계 차원에 대한 연구(Ditsky, 2008; Espinosa, 2003; Harvey, 2005; Hawkins, 2005; Hsiu-Chen Yeh et al., 2006; Kupperbusch, 2002; Neely, 2005; Pool, 1997; Slade, 1991)와 정신적 육체적 건강과 관련된 연구(Ayotte, 2007; Mogilevsky, 1995; Sabone, 2002; Stanley, 2006)로 분류하고 있다. 나아가 연구자는 중년 부부에 대한 연구들이 대부분 결혼생활만족이나 적응 등과 관련된 요인들과의 상관관계를 조사한 것이었으나, 결혼생활만족과 관련

있는 요인이 부부관계에 미치는 영향에 대한 연구는 미흡하다고 지적하고 있다.

1990년대 이후부터 국내에서 실시되고 있는 부부관계 향상 프로그램들의 내용 및 대상을 중심으로 살펴보면 다음과 같다(문순희, 2009; 이동숙, 2006). 결혼초기 부부 적응을 돕기 위한 프로그램 12개, 예비부부들을 위한 결혼준비교육 프로그램 13개, 중년기 부부들의 결혼증진을 돕기 위한 프로그램 6개, 일반부부들의 결혼생활향상을 돕기 위한 프로그램 31개, 이혼 적응 및 재혼교육 프로그램 4개 등 약 66개이다. 이 프로그램들은 그 접근방법, 대상, 실행 등과 프로그램 특성에 따른 중재요소들이 다양하지만, 부부관계 향상을 지향한다는 공통점을 가지고 있다. 이처럼 부부관계 향상에 대한 국내의 연구가 활발히 이루어져 왔음에도 불구하고, 청소년기 자녀를 둔 부부의 관계에 초점을 맞춘 연구들(김효순, 엄명용, 2007; 서동진, 2005; 정은미, 김명자, 1996; 홍은영, 2010)은 극히 적은 것으로 나타났다. 이는 청소년기 자녀를 둔 부부를 대상으로 예방적·성장지향적 차원에서 그들의 긍정성을 도출하여 부부관계 향상을 촉진시킬 수 있는 프로그램 개발 연구가 요구된다고 하겠다.

과거의 부부관계 향상 프로그램은 주로 관계의 문제점 파악 및 개선과 치료에 초점을 두어 진행되어 왔다(Guerney, 1979). 이것은 부부관계의 사정이나 개입에 대한 치료적 방법이 문제해결에 초점을 두고 그러한 문제해결이 곧 부부의 만족으로 이어질 것이라는 가정을 전제로 하고 있었으나, 실제로 그렇지 않다는 것이 연구를 통해 밝혀지고 있다(Giblin, 2004). 국내의 부부관계 향상과 관련된 프로그램을 분석한 결과(김희진, 2004; 문순희, 2009; 이동숙, 2006; 이창숙 등, 1998), 기존 프로그램에서 제시한 기법이 너무 어려워 실생활에 적용하기가 힘들고, 의사소통 기술에 편중되어 있다는 문제점이 드러났다. 그리고 외국 프로그램 적용과정에서 한국 부부들의 요구를 충분히 반영하지 못한 한계가 있다. 나아가 우리나라 부부관계를 다루는데 있어서 개인적 변화를 이끌어 내지 않으면 부부관계의 변화를 향상시키는 데 어려움이 있다. 또한 국외 부부관계 관련 선행연구는 결혼과 부부관계가 지니는 긍정성에 중점을 두고 부부관계에 대한 연구들을 수행하는 경향이 있으나(Bachand & Caron, 2001), 부부관계 향상을 초점으로 하는 연구들은 거의 없는 실정이다(Young, 2004). 따라서 본 연구자는 건강한 결혼생활을 하고 있는 부부들에게 초점을 두어 그들의 내적인 힘과 자원들을 활용하여 부부관계를 보다 안정시키고, 결혼생활의 변화에 대처하는 능력을 함양시켜 부부관계를 향상시키는 요인을 찾아 프로그램을

개발하고 그 효과를 검증하는 연구를 진행할 필요성이 있다고 보았다.

부부관계 향상에 미치는 요인을 살펴보기 위하여 부부관계 향상과 관련된 연구들(강미영, 1999; 권정혜, 채규만, 1999; 김홍숙, 2005; 김희진, 2004; 문순희, 2009; 박남숙, 2000; 유옥, 2010; 이성희, 2002; 이정미, 2006; 한정희, 2011; Dillon, 1979; Gottman & Levenson, 2000; Karney & Bradbury, 1995)을 검토하였다. 그 결과, 부부관계 향상에 미치는 요인들은 결혼만족도, 친밀감, 스트레스 대처방식, 부부의 성, 갈등대처방식, 자기존중감, 내부-외부통제성, 의사소통, 자아분화 등으로 드러났다. 이 요인들 중에서 결혼만족도와 친밀감 요인은 대부분의 연구자들이 부부관계 향상 변인임을 밝히고 있으나, 내부-외부통제성과 자기존중감 요인은 몇몇의 연구자(강미영, 1999; 이정미, 2006; Dillon, 1979)만이 부부관계 향상 변인임을 주장하고 있다. 이에 대해 전영자(2005)는 부부관계 향상 관련 프로그램들이 관계적 측면에 초점을 맞추다보니 개인의 내적 변화와 성장이라는 부분은 다소 소홀하게 다루어져 온 경향이 있음을 지적하였다.

이에 대한 대안으로 정현숙(2000)은 부부관계 향상은 개인적 차원의 자기존중감, 자율성 교육을 통해 가능하고, 전영자(2005)는 부부들의 내부통제성 교육을 통해 부부관계 향상이 가능하다고 하였다. 이는 개인적 특성이 부부관계 향상에 영향을 미치는 요인으로 작용한다는 것을 보여준다(김효민, 2010; Kelly & Conley, 1987). 이러한 결과에 따르면 배경이론을 확장한 프로그램 개발 연구를 통해 결혼만족도, 친밀감을 향상시키면 부부관계가 증진되는지를 경험적으로 확인할 필요가 있다. 또한 내부-외부통제성과 자기존중감 향상이 부부관계에 긍정적인 영향을 미치는지에 대한 프로그램 개발 연구가 요구된다고 하겠다.

따라서 본 연구의 프로그램은 부부의 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성 그리고 자기존중감 향상에 초점을 두고 개발하려는 것이다. 이 프로그램은 건강한 부부관계 형성을 위한 긍정적 자원을 도출하며, 부부 상호지지적인 관계를 형성하기 위한 특성을 통해 개인 및 관계성장을 지향한다. 이를 위해 본 연구에서는 개인의 내적 변화와 성장 그리고 관계 성장 간의 균형을 강조하는 모형인 현실요법을 배경이론으로 채택하였다. 현실요법이 부부관계 향상에 기여할 수 있는 내용들은 다음과 같다. 첫째, 현실요법은 부부의 친밀감 형성에 기여할 수 있다. 현실요법에서의 친밀감은 사랑과 소속의 욕구에서 비롯되는 것으로 부부의 건강한 정신건강을 이끄는

지름길이다(Glasser, 1998). 이러한 부부간의 친밀감 형성은 관계에 도움 되는 7가지 습관 등을 통하여 가능하게 되며, 친밀감은 부부 각자의 선택에 달려 있음을 강조한다(Glasser & Glasser, 2000). 또한 친밀한 부부관계 형성은 사랑과 소속, 힘과 성취, 즐거움 그리고 자유의 욕구를 채우는 데 효과적으로 작용한다.

둘째, 현실요법은 부부의 결혼만족도를 향상시키는데 기여할 수 있다. 현실요법적 의사소통은 부부간의 상호교류과정과 개인 및 관계 성장을 촉진시키는 방법(Wubbolding, 1988)이기 때문에 이를 통해 부부들의 관계를 증진시키는 데 도움이 될 수 있다. 부부 간의 공격행동(배우자의 언어적 위협, 신체적인 공격행동 등)들은 힘의 욕구충족을 가장 크게 훼손할 뿐만 아니라 외부통제적이기 때문에 공격행동 대신에 선택이론적 언어와 전행동의 요소를 선택함으로써 관계 향상에 도움을 줄 수 있다. 또한 여가활동에서의 즐거움은 부부관계를 지속시키는 힘이 있으며, 여가 시간을 늘리는 데는 아무런 제약이 없을 뿐만 아니라 배우자가 상대방이 하는 일에 흥미를 보이기만 해도 부부관계가 향상될 수 있다(Glasser, 1995). 현실요법에서의 경제적 갈등은 부부가 서로 돈 쓰는 방식, 건강관련 태도 등에서 자신과 배우자의 성향을 이해하고 서로 타협을 시도함으로써 부부갈등을 줄일 수 있다. 또한 가사활동 및 자녀양육의 책임 분담에서의 갈등 등에서 생기는 의견 차이는 힘과 성취의 욕구, 사랑과 소속의 욕구충족을 좌절시킨다(Glasser & Glasser, 2007). 이런 연유로, 부부는 배우자의 힘과 성취, 사랑과 소속의 욕구를 충족시키도록 서로 도우면서 스스로 욕구를 채우는 방법을 배우으로써 결혼만족도를 향상시킬 수 있다.

셋째, 현실요법은 부부 각자의 내부통제성을 향상시킴으로써 부부관계 향상에 기여할 수 있다. 현실요법에서의 인간은 내적으로 동기화되어 있으며 부부가 선택하는 모든 행동은 내적 욕구를 충족시키기 위한 것이다. 이는 부부 각자의 내부통제성을 향상시켜 부부관계 증진에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 왜냐하면 내부통제성을 선택한 남편 혹은 아내는 결혼생활에서 발생할 수 있는 다양한 갈등 상황의 원인을 배우자 탓으로 전가하기 보다는 자신에게서 찾게 되므로 보다 만족스러운 결혼생활을 위한 노력을 기울일 것으로 판단되기 때문이다.

넷째, 현실요법은 부부 각자의 자기존중감을 증진시켜 부부관계 향상에 기여할 수 있다. 현실요법은 지금-여기에서의 태도와 상대방을 존중하고 긍정적인 태도를 취하는 것을 강조한다. 그리고 환경의 변화를 기다리기보다는 자신이 적극적으로 활

동하여 원하는 것을 얻고 더불어 성취 욕구를 채울 수 있다고 보는 견해를 취한다. 자율성을 존중하는 태도는 개인의 성장과 자신에 대하여 긍정적인 변화를 가져오게 한다(김인자, 1996; 송경희, 2003). 현실요법에서는 자율적으로 전행동을 선택하고 그에 따른 책임을 질 줄 아는 배우자는 자신에게 존중감을 느낄 뿐만 아니라 상대방에게도 존중 받을 수 있게 행동을 선택하는 사람이기 때문에 부부관계 향상에 도움을 줄 수 있다.

다섯째, 부부는 현실요법의 내용인 욕구강도프로파일을 통한 자기 및 배우자 이해를 촉진시키고, 결혼생활에 대한 그림책이 부부관계에 미치는 영향을 점검하여 부부관계에 도움을 주는 그림책을 선택함으로써 개인 및 관계 성장에 기여할 수 있다.

많은 연구들은 부부관계의 중요성을 인식하여 부부관계 향상 프로그램에 대한 관심과 연구가 증가했음을 보여주고 있다. 반면, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램 관련 연구(김홍숙, 2005; 이정미, 2006; 전영자, 2005)는 부족한 실정이어서 현실요법을 한층 더 구체화시키는 프로그램 개발 연구가 필요하다고 하겠다. 김홍숙(2005)은 현실요법과 미네소타 의사소통 프로그램을 근간으로, 이정미(2006)는 현실요법과 인지·정서·행동치료(REBT)를 배경이론으로 프로그램을 개발하였다. 전영자(2005)는 모든 연령층의 부부들을 대상으로 현실요법을 배경이론으로 부부관계 향상 프로그램을 개발하였으나 효과를 확인하지 않았다. 또한 현실요법 관련 프로그램 개발 연구들(강돌순, 2008; 강미영, 2006; 김순업, 2005; 김영순, 2000; 김정숙, 2001; 박숙경, 2002; 서경숙, 2007; 오귀남, 2001; 우애령, 1994)은 청소년, 예비노인, 현직교사, 주부, 정신분열병 환자, 대학생, 암환자, 예비교사, 장애아 어머니 등을 대상으로 다양하게 수행되었다. 하지만 부부관계를 향상시키기 위해 부부를 대상으로 한 현실요법에 근거한 연구는 국내에서 찾아보기 힘든 실정이어서 대상자를 확대하여 부부관계 향상 프로그램을 개발하고 그 효과를 검토할 필요성이 있다. 이에 본 연구자는 U자형 결혼만족도와 관련 있는 중·고등학생 자녀를 둔 부부를 대상으로 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램을 개발하여 경험적으로 확인 할 필요성이 있다고 보았다.

따라서 본 연구의 목적은 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증함으로써 청소년기 자녀를 둔 부부문제에 관심이 있는 실천가와 관

련기관에서 본 연구에서 개발한 프로그램을 활용하도록 돕고 나아가 부부관계 향상은 물론 청소년 자녀들에게 긍정적인 영향을 미치고자 하는 것이다.

2. 연구문제

이상과 같은 연구 목적을 달성하기 위해서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제1. 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램을 어떻게 구성할 것인가?

연구문제2. 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램의 효과는 어떠한가?

2-1. 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 부부의 친밀감에 효과가 있을 것인가?

2-2. 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 결혼만족도에 효과가 있을 것인가?

2-3. 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 부부의 내부-외부통제성에 효과가 있을 것인가?

2-4. 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 부부의 자기존중감에 효과가 있을 것인가?

3. 용어의 정의

본 연구에서 사용되는 주요 용어인 부부관계 향상, 부부의 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성, 자기존중감을 정의하면 다음과 같다.

가. 부부관계 향상(marital relationship enhancement)

부부관계 향상은 정상적인 부부가 자신들의 자원을 활용하여 자기이해 촉진, 자기 존중감 확립을 통한 친밀감 수준 증진 등으로 더 만족스러운 관계를 형성하도록 부부를 조력하는 교육적·성장지향적·상호작용적인 부부관계 향상 활동을 말한다(정석희, 1992; Clinebell; 1975). 본 연구에서의 부부관계 향상이란 부부의 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성 그리고 자기존중감 척도로 측정된 점수를 말한다.

나. 부부의 친밀감(intimacy)

부부의 친밀감은 자기 자신을 알고 알리며, 이해하고 이해 받으며, 수용하고 수용 받는 복합적이고 역동적 과정을 거치는 정서적 산물이며, 고정된 상태가 아니라 발전하는 과정으로 정의하였다(박남숙, 2000). 본 연구에서의 부부의 친밀감은 Schlein(1971)의 상호친밀감 척도(International Relationship Scale)를 박남숙(2000)이 번역하여 내용타당화 과정을 거친 척도를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

다. 결혼만족도(marital satisfaction)

결혼만족도란 일반적으로 상황에 대한 주관적 평가 내지 내적 감정 상태를 지칭하며 욕구가 충족되었을 때 느껴지는 것으로 보았다(이정미, 2006). 본 연구에서의 결혼만족도는 Snyder(1979)가 개발한 결혼만족검사를 권정혜와 채규만(1999)이 한국 실정에 맞게 수정 보완하여 표준화한 한국판 결혼만족도 척도(Korean Marital Satisfaction Inventory)로 측정된 점수를 말한다.

라. 내부-외부통제성(internal-external locus of control)

내부통제(internal control)란 자신의 행동과 생각, 감정, 신체적 반응까지도 자신이 통제하고 선택할 수 있다는 신념이나 행동을 의미하며, 반대로 외부통제(external control)는 한 개인이 다른 사람을 자신이 원하는 대로 만들기 위해 강요하고 통제하려는 것으로, 그 의미가 서로 독립적인 것으로 보았다(Glasser, 2003).

본 연구에서의 내부-외부통제성은 박재황과 김순업(2004)이 개발한 내부-외부통제성 척도로 측정된 점수를 말한다.

마. 자기존중감(self-esteem)

자기존중감은 자신에 대해 형성하고 유지하는 평가로써 긍정적 또는 부정적인 태도로 표현되며 자신을 중요하고 유능하며 성공적이고 가치 있게 보는 정도로 자신에 대한 가치의 판단이라고 정의하였다(Coopersmith, 1967). 본 연구에서의 자기존중감은 Coopersmith(1967)가 고안한 자기존중감 검사(Self-Esteem Inventory)를 이순경(1984)이 번안한 58문항 가운데 조정자(2006)가 성인들에게 적합한 25문항으로 재구성한 자기존중감 척도로 측정된 점수를 말한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 부부관계 향상 프로그램

가. 부부관계 향상 프로그램

부부관계 향상 프로그램은 1960년대 초에 미국에서 시작되었다. 처음에는 문제가 있는 부부관계의 개선과 치료에 중점을 두는 것으로 시작했으나 최근에는 부부가 가지고 있는 잠재력 자원을 가지고 보다 예방적인 것을 강조하는 측면으로 진행되고 있다(이주석, 2009). 이러한 흐름에 대해 한정희(2011)는 부부 각자의 내적인 역량과 자원을 활용하여 관계를 안정시키고 변화에 대처하는 능력 향상에 초점을 두었기 때문으로 해석한다. 이것은 최근의 부부관계 향상 프로그램은 부부의 잠재력에 초점을 두면서 개인 및 관계 성장, 적응 능력 향상에 주안점을 두고 있음을 시사한다.

Mace(1975)는 이러한 예방적이고 성장지향적인 접근을 부부관계 향상 개념으로 정립시켰다. Hof와 Miller(1980)는 부부관계 향상은 다양한 프로그램일 뿐만 아니라 하나의 철학이며 과정이라 하였다. 부부관계 향상은 잠재력은 개발되고 발전되어질 수 있다는 것에 전제를 두고 있다. Clinebell(1975)은 부부관계 증진은 부부의 자기 존중감 확립을 통하여 부부의 친밀감 수준을 향상시키는 것으로 정의하였으며, Miller(1971)는 자기이해 촉진으로 부부관계를 만족시키는 것이 부부관계 향상이라고 정의하였다. Mace와 Mace(1976)는 기능적인 부부가 더 높은 수준의 부부 만족을 위하여 제공 받는 발달·성장지향 조력행위로 개념화하였다. Mattson(1988)은 부부가 서로를 보다 잘 이해하고, 보다 개방적으로 의사소통하며, 자신과 배우자에게 더 진실하게 대하고, 특히 결혼에 대한 긍정적인 생각을 가지도록 하는 기법(예: 강의, 워크북, 교재 그리고 상호작용 등)으로 정의하였다. 또한 정석희(1992)는 정상적인 부부가 자신들의 자원을 활용하여 더 만족스러운 관계를 형성하도록 부부를 조력하는 교육적·성장 발달적·상호작용적인 부부관계 증진 활동이라고 언급하고 있다.

부부관계 향상 활동은 몇 가지의 공통적인 특성을 지니고 있다(최정숙, 1996). 첫째, 부부관계 향상 활동은 부부관계에 대해 성장지향적인 시각을 가지고 있다. 둘째, 대부분의 부부관계 향상 활동은 관계기술 습득을 위해 교육적 모형이 사용된다. 셋째, 부부관계 향상 접근은 상호 만족적인 방법으로 관계를 유지하고 성장을 위해 효율적인 의사소통이 사용된다. 또한 책임 있는 활동을 하고, 예기치 않은 상황에 적절히 대처해 나가도록 도와주는 방법으로 상호적인 의사소통기술을 제공한다.

이상의 부부관계 향상 관련 연구들은 예방적이고 성장지향적 활동에 초점을 둔 연구(이주석, 2009; 정석희, 1992; Hof & Miller, 1980; Mace, 1975; Mace & Mace, 1976)와 부부관계 향상 변인에 초점을 둔 연구(한정희, 2011; Clinebell, 1975; Miller, 1971)로 분류할 수 있다. 이것은 부부관계 향상은 예방적·교육적·성장지향적 활동, 부부 각자의 내적인 역량과 자원을 활용하여 관계를 안정시키고 변화에 대처하는 능력 향상, 자기이해 촉진, 자기존중감 그리고 친밀감 증진 등으로 가능할 수 있음을 시사한다.

이러한 시사점들을 고려하고 현실요법을 반영한 본 연구에서의 부부관계 향상이란 부부는 성장의 욕구를 가지며 욕구강도프로파일을 통한 자기 및 배우자 이해, 효율적인 전행동 선택, 현실요법적 의사소통 훈련 등으로 의미 있는 관계를 향상시키고 이를 유지·발전시켜 나아갈 수 있는 방법을 배우는 것을 말한다.

이상과 같은 개념의 부부관계 향상을 위한 실제적인 방법이 개발되어야 하는데 그것이 곧 부부관계 향상 프로그램이라 할 수 있으며, 부부관계 향상 프로그램에 대해서는 다음과 같은 견해가 있다.

Clinebell(1975)은 부부관계 향상 프로그램이란 상호만족적인 방법으로 관계를 유지하고 성장을 위한 건설적인 의사결정과 책임 있는 행동 및 의사소통기술을 통하여 위기와 변화에 대처하는 능력을 제공받는 것으로 정의하였다. Mattson(1988)은 부부관계 향상 프로그램은 부부관계에서 상호이해, 개방적 의사소통, 진실한 태도 학습 그리고 결혼에 대한 긍정적인 관점을 갖도록 돕는 기법으로 정의하였다. 또한 부부관계 향상 프로그램은 부부관계를 비교적 정확히 인지하고 있는 부부를 위한 교육적이며 상호작용적인 프로그램(최성환, 2003)으로, 의사소통·정서·성생활을 증진시키는 목적으로 개발된 프로그램(Otto, 1976)으로 정의하였다.

이상의 부부관계 향상 프로그램의 개념을 정리해보면 긍정적·부정적 요소, 잠재

력, 성장·발달 지향적 요소들을 부부관계 향상의 기본 자원으로 보고 있다. 따라서 본 연구에서의 부부관계 향상 프로그램이란 부부관계 상황에서 효율적인 전행동을 선택하고 욕구강도 프로파일을 통한 자기 및 배우자 이해를 촉진시키며 부부간의 상호작용에서 책임 있는 욕구충족 방법을 선택하기 위하여 필요한 학습경험과 활동등을 체계적으로 조합하여 치밀하게 조직한 활동이나 서비스를 말한다.

또한 본 연구에서 부부관계에 영향을 미치는 요인을 구성하기 위하여 밝은 과정은 다음과 같다. 먼저 선행연구들을 분석·통합한 결과와 국내외 부부관계 향상을 목적으로 개발된 프로그램들 중에서 대표적인 17개의 프로그램들의 주요 내용 분석 결과를 반영하였다. 그리고 현실요법에서 강조하는 부부관계에서의 기본욕구 요소와 전행동의 요소(선택과 책임) 등을 반영하여 12개 요인을 확인하였다. 이는 친밀감, 의사소통, 공유시간, 경제 갈등, 성 문제, 원가족, 배우자 가족, 자녀문제, 자녀양육 갈등, 내부-외부통제성, 자기존중감, 스트레스 대처방식이다. 마지막으로 본 연구에서의 부부관계 향상 요인 선정은 12개의 요인에 대하여 설문지를 작성한 후 요구조사를 실시하여 최종적으로 9개의 요인을 선정하였다. 이에 대한 내용은 현실요법을 적용한 프로그램 개발 과정의 요구조사 및 분석에 제시되었다.

먼저, 부부관계 향상 요인을 확인하기 위하여 부부관계 향상 혹은 강화와 관련된 선행연구들(강미영, 1999; 권정혜, 채규만, 1999; 김홍숙, 2005; 김희진, 2004; 문순희, 2009; 박남숙, 2000; 유옥, 2010; 이성희, 2002; 이정미, 2006; 한정희, 2011)을 검토하였다. 그 결과는 다음과 같다.

강미영(1999)은 결혼만족도 요인으로 내외통제성과 자기존중감을 통해 결혼만족도를 향상시킬 수 있다고 밝히고 결혼만족도는 부부관계에 큰 영향을 미치게 된다고 하였다. 권정혜와 채규만(1999)은 한국 부부의 관계에 영향력을 행사하는 요인을 12개로 제시하였다. 즉 전반적 불만족, 정서적 의사소통 불만족, 문제해결 의사소통 불만족, 공격행동, 공유시간 갈등, 경제적 갈등, 성적 불만족, 성역할 태도, 원가족 및 배우자 가족과의 갈등, 자녀 불만족, 자녀양육 갈등 등으로 제시하였다. 박남숙(2000)은 부부성장 프로그램에서 전반적 결혼만족도, 부부대화, 부부의 친밀감, 부부관계를 통한 부부성장을 확인하였다. 김희진(2004)은 부부관계 향상을 위해 한국판 결혼만족도, 부부의 친밀감, 부부대화, 갈등대처방식, 성 만족, 부부의 역할수행의 변인을 적용하였다. 김홍숙(2005)은 갈등해결 양식, 의사소통, 결혼만족도를, 이정미

(2006)는 결혼만족도, 스트레스 대처방식, 내외통제성, 자기존중감 변인을 사용하였다. 문순희(2009)는 자아분화, 의사소통, 자기존중감, 갈등대처방식, 성 만족도를, 유옥(2010)은 결혼생활만족, 의사소통, 성생활, 자기존중감, 갈등 대처방식, 스트레스 대처방식 변인으로 부부관계 향상을 확인하고 있다. 한정희(2011)는 부부관계에서의 긍정적 정서 증진과 의사소통 방식 및 갈등해결 방법의 향상, 그리고 결혼만족도 개선의 결과를 통해 부부관계 향상을 확인하였다. 특히 Dillon(1979)에 의하면 대부분의 부부관계강화 프로그램이 부부간 의사소통, 부부적응, 부부간 결혼만족, 부부관계의 질, 대인관계, 문제해결, 자기노출, 내부통제성 그리고 자기존중감을 긍정적으로 변화시킬 수 있음을 밝히고 있다.

부부관계 향상 프로그램 개발 및 효과 연구들(김홍숙, 2005; 김희진, 2004; 문순희, 2009; 박남숙, 2000; 유옥, 2010; 이정미, 2006; 한정희, 2011)에서 결혼만족도와 의사소통 변인은 6명의 연구자가, 갈등관련 변인은 5명의 연구자들이 적용하였다. 자기존중감과 성 관련 변인은 3명의 연구자가, 내부통제성과 친밀감 그리고 스트레스 대처 변인은 각각 2명의 연구자가 사용하였다. 또한 부부관계강화 변인 중에서 부부관계 향상 변인과 공통인 요인은 의사소통, 결혼만족, 내부통제성, 자기존중감, 친밀감(부부관계의 질)으로 나타났다. 또한 Clinebell(1975)은 부부관계 향상을 자기존중감 확립을 통한 친밀감 향상으로 정의하였고, Guerney(1977)는 부부관계 향상은 의사소통을 향상시키는 것이라고 하였다. 이와 더불어 부부간 상호작용과 관련된 변인과 개인이 가지는 내적변인이라 할 수 있는 심리적 변인도 부부관계 향상에 유의미한 변인임을 보고하였다. 김희진(2004)과 우애령(1994)은 자기존중감, 자아분화 및 성격특성 변인, 내부통제성 변인, 스트레스 대처양식 변인 등도 부부관계와 관련된 주요 변인임을 밝히고 있다.

한편, 부부관계 향상 혹은 강화와 관련된 요인을 확인하기 위하여 문순희(2009)의 연구를 검토하였다. 문순희(2009)는 국내외 석·박사학위논문 및 종합검색 목록에 기초한 학술지 게재 논문 중 출처 대상이 종합검색 목록을 기초하여 소장정보가 확인된 연구물 75편에서 부부갈등의 요인 30개와 부부관계 향상에 영향을 미치는 변인 20여개를 확인하여 총 50개 변인을 제시하였다. 나아가 연구자는 50개의 변인들 중 빈도수가 2이하인 낮은 변인들을 제외하고 유사한 변인을 통합하여 최종적으로 26개의 변인으로 선정하였다. 이를 다시 전문가 60명을 대상으로 부부갈등 해결 및

부부관계 향상에 영향을 미치는 변인들의 비중에 대한 내용을 조사하였다. 그 결과는 표 1과 같다.

표 1. 전문가의 평가에 의한 부부갈등 및 부부관계 향상에 영향을 미치는 변인의 비중도 평균

변 인	평균	순위	변 인	평균	순위
의사소통 유형	4.34	10	자기존중감	4.55	2
의사소통 능력	4.65	1	심리·정서적 문제	4.45	4
경청태도	4.35	8	성격차이	4.45	4
비언어적 요인	4.29	11	스트레스 대처방안	3.45	14
원가족 정서체계의 건강정도	3.25	15	자아분화수준	3.25	15
원가족과의 분화정도	3.20	20	자아정체감	3.20	20
원가족과의 관계	4.35	9	감정표현	3.55	12
자녀문제	3.25	15	갈등해결 방법	4.50	3
자녀와 갈등	3.00	25	부부관계 기능	4.45	4
성 만족	4.45	4	의사결정 유형	3.25	15
성역할 태도	3.25	15	가정폭력	3.20	20
부부직업	3.20	20	원가족 기능	3.20	20
부부의 권위유형	3.00	25	낮은 임금	3.55	12

출처: “부부갈등 예방과 치유를 위한 부부관계향상 프로그램 개발 및 효과” 문순희, 2009, 경기대학교 박사학위논문, p. 52.

표 1에서 나타난 바와 같이, 전문가의 평가에 의한 부부갈등 및 부부관계 향상에 영향을 미치는 변인의 비중도는 의사소통 능력, 자기존중감, 갈등해결 방법 등의 순으로 높게 나타났다.

또한 부부관계 향상 프로그램은 개발자의 의도에 따라 프로그램의 배경이론과 내용을 다양하게 선택 가능하다. 하지만, 프로그램 개발의 목적이 부부관계를 향상시키는 것이므로 부부관계를 향상·유지할 수 있도록 하기 위해서는 이론적인 지식, 부부관계를 향상시킬 수 있는 기술, 참여자들의 요구, 태도나 신념 등을 고려해야 될 것으로 사료된다. 이를 위해 본 연구에서는 첫 번째, 배경이론은 부부 개인 및 관계 성장을 추구하고, 내부통제성 및 자기존중감 그리고 친밀감을 향상시킬 수 있는 개념들을 제공하는 실천모형인 현실요법으로 하였다. 두 번째, 국내외 대표적인 부부관계 향상 프로그램들(권정혜, 채규만, 2000; 김희진, 2004; 모의회, 2002; 문순희, 2009; 박남숙, 2000; 송정아, 1996; 서동진, 2005; 유옥, 2010; 이기복, 2006; 이동숙, 2006; 이정미, 2006; 이창숙, 유영주, 1998; 이현숙, 1999; 진명자, 2005; 최정숙,

1996; Miller et al., 1976; Guerney, 1977)의 주요 내용들을 분석하여 부부관계 향상에 영향을 미치는 변인 14개를 찾아냈다. 이를 빈도분석 방법으로 분석하였고, 그 결과는 표 2와 같다. 세 번째, 본 연구에서 개발하려는 프로그램에 참여할 부부들의 교육에 대한 요구 등을 확인하기 위하여 요구조사를 실시하였고, 그 결과는 다음 장(Ⅲ-2-나)에 제시되었다.

표 2. 부부관계 향상 프로그램 주요내용에 대한 빈도분석

내용	빈도	순위	내용	빈도	순위
의사소통	19	1	자기 및 배우자 이해	7	3
갈등다루기	10	2	내부통제성	1	14
공감반응	4	8	성 생활	5	7
관계(자녀, 원가족, 배우자가족)	7	3	잠재능력 인식 및 개발(강점)	2	11
감정다루기	7	3	긍정적 미래설계	3	9
성역할	2	11	자기존중감	3	9
친밀감	6	6	결혼생활 바라보기	2	11

표 2에서 보는 바와 같이 부부관계 향상 프로그램의 14개의 주요 내용들 가운데 가장 높은 빈도로 나타난 것은 의사소통이었으며, 그 다음으로 갈등다루기, 관계의 중요성, 감정다루기, 자기 및 배우자 이해, 친밀감, 성생활 순으로 나타났다. 14개의 주요 내용들 중 가장 낮은 빈도로 나타난 내용은 내부통제성, 결혼생활 바라보기, 잠재능력 인식 및 개발, 성 역할, 자기존중감, 긍정적 미래 설계였다. 이러한 사실은 빈도가 높게 나타난 내용을 부부관계 향상 프로그램의 내용으로 선정하여 부부관계 향상 변인으로 강화할 필요성이 있음을 시사한다. 또한 빈도가 낮게 나타난 내용 역시 부부관계 향상 프로그램의 내용으로 선정하여 부부관계 향상 변인으로 보완할 필요성이 있다 하겠다. 이러한 빈도분석 결과는 본 연구에서 개발하려는 프로그램의 주요 프로그램 내용으로 구성하여 부부관계 향상 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증할 필요가 있다.

다음은 현실요법에서 강조하는 부부관계에서의 기본욕구와 욕구강도프로파일, 전 행동(선택과 책임) 그리고 현실요법적 의사소통 등을 반영하여 좋은 관계 형성, 내부통제(변화의 주체), 자기존중감, 결혼생활 바라보기, 여가활동, 경제적 갈등 등을

부부관계 향상 요인으로 확인하였다.

따라서 본 연구에서는 부부관계 향상 프로그램들 중에서 대표적인 17개의 프로그램들의 주요 내용 분석 결과, 현실요법의 원리 및 개념, 요구조사 결과의 과정을 거쳐 부부관계 향상 변인이 선정되었다. 이는 친밀감, 결혼만족도(의사소통, 공유시간, 원가족 및 배우자 가족과의 관계, 경제갈등, 자녀문제, 자녀양육 갈등), 내부-외부통제성, 자기존중감이다.

본 연구에서 선정된 부부관계 향상 변인인 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성, 자기존중감 등이 부부관계의 변화 및 향상과 관련하여 어떻게 규정하고 있는지를 살펴보면 다음과 같다.

(1) 친밀감(intimacy)

모든 부부가 결혼생활에서 친밀감을 경험하는 것은 아니며, 불행한 부부들의 대부분은 서로 친밀한 관계를 형성하지 못하고 있다(Glasser, 1998). 결혼한 부부 가운데 15% 정도만이 친밀감을 경험하고, 25% 정도는 결혼기념일이나 생일과 같은 특별한 날이나 질병, 사고와 같은 특별한 사건을 통해서 간헐적으로 친밀감을 경험하는 것으로 나타났다(Sloan & L'Abate, 1985).

Friedman과 Zaris(1964) 등도 친밀하지 못한 부부관계가 여성들에게 우울을 일으키는 가장 높은 가능성을 가진 주요인 중에 하나라고 하였다. Olsen과 Stephens(2001)도 문제가 있는 부부는 친밀감에 대해 서로가 다르게 정의하고 있으며 그들은 친밀감의 중요성을 이해하지 못한다고 주장하면서 부부간의 친밀감을 강조하고 있다. 그리고 Lauer와 Lauer(1985)의 연구에서는 결혼한 지 15년 이상 되는 351쌍의 부부를 대상으로 장기적인 결혼생활을 행복하고 성공적으로 이끈 이유로 우정과 헌신을 꼽았다. 이것은 성공적인 결혼생활을 영위하는데 필요한 요소 중의 하나가 친밀감임을 말해준다.

국내의 선행연구를 살펴보면, 노은여와 권정혜(1997)는 남편과의 관계의 질, 즉 남편과의 관계에서 오는 불만족이 기혼여성의 우울에 큰 취약성 요인으로 작용하는 것으로 보고하였다. 박평식(2009)은 부부친밀감 향상 방안에 관한 연구에서 부부의 친밀감을 유지할 올바른 대책이 필요하고, 부부친밀감 향상을 위한 구체적인 방안이나 프로그램이 현실적으로 많지 않음을 지적하였다. 박남숙(2000)은 부부성장 프

로그래를 개발하여 실시한 결과 부부의 친밀감에 통계적으로 유의한 차이가 나타났음을 밝혔다. 반면 김희진(2004)은 부부관계향상 프로그램을 개발하여 실시한 결과 부부의 친밀감에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았음을 밝혔다. 하지만 프로그램 내용 만족도 평가에서는 부부간의 긍정적 감정을 도출하여 친밀감 향상에 긍정적인 변화를 보고하였다. 이러한 결과에 대해 김희진(2004)은 결혼초기 부부들은 아직까지 심각한 갈등 상황에 있지 않고, 부부간의 상호친밀성이 프로그램에 참가하기 이전부터 높은 부부들이었기 때문이라고 해석하고 있다. 그리고 친밀감은 행동변화와는 달리 정서적 변화가 8주간의 짧은 기간에 통계적으로 유의한 차이를 나타낸다는 것은 한계가 있음을 지적하고 있다.

이상에서 살펴 본 바와 같이 김희진(2004)의 연구는 박남숙(2000)의 연구와는 상반된 결과를 보이고 있으나, 친밀감은 부부관계 향상을 위해 중요하다고 강조하고 있다(Friedman & Zaris, 1964; Glasser, 1998; Lauer & Lauer, 1985; Stephens, 2001). 따라서 친밀감은 부부관계 향상과 밀접한 관련을 갖는 변인임을 알 수 있다.

(2) 결혼만족도

결혼만족 요인에는 학자 혹은 이론에 따라서 유사한 점과 차이점이 있지만, 본 연구에서의 결혼만족에 영향을 미치는 변인을 크게 심리적 변인, 대인간 변인, 사회인구학적 변인으로 나누어 살펴보고자 한다. 심리적 변인에는 성격, 가치관, 자아개념, 자기존중감 등이 있다. 대인간 변인에는 의사소통, 갈등해결 방식, 성(性), 역할기대 등이 있고, 사회인구학적 변인에는 성별, 연령, 학력, 자녀 수, 사회경제적 지위, 결혼 연수, 종교 등이 있다. 김희진(2004)의 연구에서 밝힌 국내외의 선행연구들을 요약하여 제시하면 다음의 표 3과 같다.

표 3. 결혼만족 관련 주요 선행연구 내용

변인	학자	주요내용
심리적 변인	Kelly & Conley(1987)	성격특성이 인구사회학적 변인보다 결혼생활의 만족과 안정성 예측에 도움
	Kieren & Tallman(1972)	융통성과 공감능력이 떨어날수록 결혼적응과 정적상관
	Farrington(1991)	충동적인 성격은 결혼만족도와 부적상관
	Richmond, Craig & Ruzicka (1991)	외향적 성격은 결혼만족도와 정적상관
	Atkinson(1985) Schoen(1980)	부부의 가치관이 유사할수록 결혼만족도와 정적상관
	Webb(1972), McChan(1973)	자아존중감이 결혼만족에 중요한 변인
	대인간 변인	Christinsen(1988), Guthrie & Noller(1988), Gottman(1993), Gottman & Porterfield(1981), Kirchler(1989), Schaap et al (1998)
Christinsen & Heavey(1990), Gottman(1993), Johnson(1990), Robert & Krokoff(1990)		갈등해결 방식이 결혼만족에 중요한 변인
Jacobson(1952)		역할기대의 일치도와 결혼만족과 유의한 상관
Hawkins&Johnson(1969)		결혼만족과 역할기대 및 역할분담이 상호 유의한 관계
Terman(1983)		부부간의 성적조화와 부인의 오르가즘 경험이 결혼만족과 관련
Knox(1971)		부부의 성적성숙과 성욕경험이 결혼만족에 영향
사회·인 구학적 변인		유영주(1976), 이옥진(1982), 최규련(1987), 정현숙(1996), 이정은(1999)
	유영주(1976), 허윤정(1997)	부부의 연령차가 적을수록 결혼만족 높음
	박경자(1982), 이선주(1988)	연령과 결혼만족과는 관련 없음
	이인수, 유영주(1986), 김화자, 윤종희(1991), 이호신(2000)	교육수준, 소득수준, 남편의 지위수준이 높을수록 결혼만족 높음
	Knox(1971)	안정된 직업과 수입, 부부 상호간의 소비태도에 만족할수록 결혼만족 높음
	Gilford(1986)	결혼 연수와 가족생활주기에 따라 결혼만족 증가
	Miller(1976)	결혼기간이 길어지면서 결혼만족 감소
	Lewis & Spaniner(1979), 송말희, 이정우(1986), 정현숙(2000)	결혼만족이 U자 형태의 변화
	Heaton et al.(1991), 김미숙(1990)	부부가 같은 종교인 경우 결혼만족 높음

출처: “결혼초기 부부관계향상 프로그램 개발” 김희진, 2004, 서울여자대학교 박사학위 논문, pp. 9-13.

표 3에 제시된 바와 같이 심리적 변인 중 성격, 가치관, 자기존중감 등이, 대인간

변인에서는 부부의 의사소통, 갈등해결 방식, 성(性), 역할기대 등이 부부의 결혼만족에 중요하게 영향을 미치는 변인임을 알 수 있다. 또한 성별, 연령, 학력, 자녀수, 사회경제적 지위, 결혼 연수, 종교 등의 사회인구학적 변인들이 부부의 결혼만족에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

따라서 결혼만족에 영향을 미치는 변인들은 심리적 변인, 대인간 변인, 사회인구학적 변인들까지 다양한 각도에서 상관관계가 있음을 알 수 있다. 즉 부부의 결혼만족에는 어느 한 가지 변인만 작용하는 것이 아니라 부부와 관련된 많은 변인들이 복합적으로 작용하여 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

강미영(1999)은 현실요법 부부집단프로그램을 가톨릭교회에 다니는 39세에서 55세 사이의 부부를 대상으로 실시한 결과 결혼만족도에서 통계적으로 유의한 차이가 없음을 보고하였다. 이러한 결과에 대해 강미영(1999)은 현실요법에서 강조하는 자신과 타인에 대한 욕구의 이해와 수용, 책임 있는 행동 선택에 대한 태도가 짧은 시간에 변화가 되지 않을 수 있다라고 설명하고 있다. 나아가 연구자는 참여자들이 ME(Marriage Encounter) 부부로 결혼만족도가 이미 높았기 때문에 더욱 상승될 수 없는 천장효과(ceiling effect)의 결과로 해석하고 있다. 박남숙(2000)은 부부성장 프로그램을 교회에 다니는 20대에서 40대까지의 부부 8쌍을 대상으로 실시한 결과 결혼만족도가 향상하였다는 결과를 보고하였다. 김희진(2004)은 결혼초기 부부관계 향상 프로그램을 개발하고 실시하여 한국판 결혼만족도(권정혜, 채규만, 1999) 척도 중에 배우자 가족과의 갈등 척도만이 유의한 차이가 나타났음을 보고하였다. 그 외의 모든 척도에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 결혼만족도 향상에는 별 다른 영향을 미치지 못함을 보고하였다. 김홍숙(2005)은 갈등부부를 위한 부부교육 프로그램을 개발하고 실시한 결과, 그 프로그램이 결혼만족도 향상에 영향을 미쳤다고 하였다.

이정미(2006)는 맞벌이 부부를 대상으로 한 부부관계 향상 교육 프로그램을 개발하고 실시한 결과, 실험집단에서는 전체적으로 결혼만족도 향상 효과를 보였다. 반면, 성별에 따른 결혼만족도 향상 효과는 남편인 경우 통계적으로 유의한 차이를 보였으나 아내인 경우에는 유의한 차이를 보이지 않았다. 이에 대해 이정미(2006)는 아내의 사전검사에서 결혼만족도의 평균이 남편보다 상대적으로 높았고, 아내의 직업이 모두 어린이집과 관련된 직업을 가진 관계로 해석하고 있다. 유옥(2010)은 결

혼생활만족도 증진을 위한 신혼기 부부 의사소통 교육 프로그램 개발과 효과 검증 연구에서 신혼기 부부를 대상으로 실시한 결과 결혼만족도에서 유의미한 향상 효과를 보였다.

이 외에도 한국부부의 결혼만족 관련 변인에 대한 선행연구들을 살펴보면 다음과 같다. 한국부부의 결혼만족과 관련된 의사소통 연구(강희정, 1995; 고정애, 2004; 김화자, 윤종희, 1991; 박영화, 2004; 박영화, 고재홍, 2005; 송말희, 이정우, 1990; 송시내, 1999; 양태옥, 2004; 이미란, 1994; 이상숙, 1990; 이자현, 2008; 이정은, 1999; 장문선, 김영환, 2002; 최선희, 장신재, 2002), 한국부부의 결혼만족과 관련된 갈등해결 방식 연구(고현선, 지금수, 1995; 배미자, 2003; 양태옥, 2004; 원자희, 2004; 이선미, 2001; 임승락, 1998; 장문선, 김영환, 2002; 조유리, 2000; 최규련, 1995), 한국부부의 결혼만족과 관련된 부부의 성 연구(고정애, 2004; 김요완, 2000; 변주혜, 2002; 이경옥, 2003), 한국부부의 결혼만족과 관련된 성역할 태도 연구(강은령, 1989; 박미령, 1988; 이성희, 김태현, 1989; 정승혜, 1988; 정지숙, 1994; 조지은, 2005), 한국부부의 결혼만족과 관련된 부부간의 역할기대와 역할수행 연구(고정애, 2004; 김순주, 1994; 박성호, 2001; 이정은, 1999), 한국부부의 결혼만족과 관련된 원가족 관계 연구(임은혜, 2003; 장선웅, 2008; 조지은, 2005) 등 다양한 결혼만족 변인에 대한 연구가 이루어졌다.

(3) 내부-외부통제성

Phares(1975)는 내부-외부통제성과 책임성을 연구한 결과, 통제성이 내적인 사람이 외적인 사람보다 자신뿐만 아니라 타인에게도 그들의 환경에 대해 더 책임성 있게 행동한다는 것을 보고하였다. Yarish(1986)는 비행청소년을 대상으로 현실요법 훈련을 통해 내부통제성이 유의하게 상승하였고, Thatcher(1983)는 시설에 수용되어 있는 비행청소년들의 자아개념과 내부통제성이 현실요법을 적용한 후에 유의미하게 향상되었다고 하였다. Nowicki와 Brissett(1977)은 욕구충족 좌절 상황에서 내적 통제자가 외적 통제자보다 건설적으로 반응하고 의사 결정에 더 많은 시간을 소요하며 곤란을 극복하려는 경향을 나타낸다고 보고하였다. Shybut(1970)는 내적 통제자가 자아강도가 높고 욕구충족 좌절 상황을 견뎌낼 줄 아는 능력이 크다고 보고 하였다.

국내의 선행연구에서 성인을 대상으로 한 내부-외부통제성 연구를 살펴보면, 이종숙(1988)은 내부-외부통제성과 결혼만족도와 관계연구에서 내부통제 영향이 있을수록 결혼만족도에 유의미한 차이가 있음을 보고하였다. 우애령(1994)의 연구에서도 현실요법을 실시한 일반아동 어머니 집단에서 내부통제성이 유의미한 상승효과를 보였다.

이수진(1995)은 현실요법 자격이수 상담가로 하여금 21명의 대학생에게 12회기의 현실요법을 적용하여 자기통제력이 상승하였다는 결과를 보고하였다. 안광성(1998)은 서울에 위치한 가톨릭 여자 수도원 수련자 27명을 대상으로 현실요법을 적용한 결과, 내부통제성이 유의하게 증가하였음을 밝혀냈다. 또한 강미영(1999)은 부부집단을 대상으로 현실요법을 적용한 결과 내부통제성이 향상된 것으로 나타났다. 이정미(2006)는 현실요법과 인지·정서·행동치료를 배경으로 한 프로그램을 맞벌이 부부를 대상으로 적용한 후 남편 집단은 내부통제성에서 유의한 차이가 나타나지 않았으나 아내 집단에서는 내부통제성이 유의한 차이를 나타냈다고 보고하였다.

이상의 연구들은 내부통제성이 책임감과 결혼만족에 영향을 미치고, 현실요법은 내부통제성을 상승시킬 수 있음을 보여주고 있다. 또한 현실요법에서의 책임감은 상승될 수 있는 힘이 내부에 있다는 사실을 얼마나 믿어야 하는가에 달려 있으며, 자신의 욕구충족을 위해 상대방의 욕구충족을 방해하지 않는 능력이라고 하였다(Glasser, 1981). 따라서 내부통제성은 부부관계 향상과 밀접한 관련을 갖는 변인이라고 할 수 있다.

(4) 자기존중감

자기존중감이 결혼생활만족도에 영향을 미치는가에 관한 연구는 다수 이루어져왔다(강미영, 1999; 김선우, 2002; 김효민, 2010; 모의회, 2002; 박영화, 고재홍, 2005; 양순미, 2004; 원요한, 2004; 이은영, 2009; 이정미, 2006; 조지은, 2005; 최진희 등, 2002).

대부분의 선행연구에서 자기존중감이 높을수록 결혼생활만족도가 높으며 두 변인간에 유의한 정적 상관관계가 있다(강미영, 1999; 김선우, 2002; 모의회, 2002; 박영화, 고재홍, 2005; 원요한, 2004; 이은영, 2009)고 나타났다. 또한 여성의 자기존중감과 결혼만족도 사이에는 정적 상관관계가 있으며(이은영, 2009), 자기존중감이 부부

의 행복수준을 예측하는 중요한 특성임을 밝혔다(양순미, 2004; 조지은, 2005). 최진희 등(2002)의 연구에서 자기존중감과 결혼만족도의 경로분석 결과에서 자기 자신에 대한 평가와 배우자에 대한 이상화 과정이 부부관계 만족도에 영향을 미친다고 보고하였다.

자기존중감은 자신의 결혼만족도와 관계가 있을 뿐만 아니라 부부관계에 영향을 주는 것으로 보고 되었다. 박영화와 고재홍(2005)은 부부의 자기존중감이 자신과 배우자의 결혼만족 수준에 모두 영향을 주며, 효과의 크기 면에서 자기 효과가 상대방 효과보다 더 큰 것으로 보고하였다. 모의회(2002)의 연구에서도 남편과 아내의 자기존중감이 독립적 및 상호작용을 통하여 자신과 배우자의 부부적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부부의 높은 자기존중감은 서로에게 긍정적 상호작용을 증가시킴으로써 호혜적인 부부관계 유지를 할 수 있으며(김효민, 2010), 자기존중감은 결혼생활의 성공과 실패를 가늠하는 데에 영향을 미치는 주요 변인임이 밝혀졌다(McCahan, 1973; Webb, 1972). 현실요법에서의 자기존중감 향상은 힘과 성취의 욕구, 사랑과 소속의 욕구가 충족될 때 향상되는 것으로 나타났다(김옥주, 2003; 이미혜, 1997; Wubbolding, 1988).

따라서 청소년기 자녀를 둔 부부들에게 삶의 대처능력 강화라는 측면에서 볼 때 자기존중감 향상은 부부의 행복수준을 예측할 수 있으며, 나아가 부부관계를 향상시킬 수 있는 하나의 변인이 될 수 있다고 볼 수 있다.

나. 부부관계 향상 프로그램의 기존 연구 고찰

이 절에서는 먼저 국내외의 대표적인 부부관계 향상 프로그램들의 적용 이론 및 주요 내용 등을 분석하고, 이외의 부부관계 향상 프로그램 선행 연구 고찰을 통해 본 연구에서 개발하고자 하는 프로그램의 적용이론, 주요 내용, 시사점 등을 도출하여 반영하고자 한다.

먼저, 국내외에서 부부관계 향상을 목적으로 개발된 프로그램들 중에서 대표적인 프로그램 17개를 문순희(2009)가 정리한 것을 본 연구자가 추가하여 저자, 이론 및 주요 내용으로 구분하여 제시하면 표 4와 같다.

표 4. 국내외 대표적인 부부관계 향상 프로그램의 적용 이론 및 주요 내용

개발자	프로그램	적용이론	주요 교육내용
Miller, Nunnally & Wackman(1976) 채규만, 최규런 (1996)	Minnesota Couple Communication Program(MCCP) 한국형 MCCP	체계이론 의사소통 이론	· 자신과 배우자 관계에 대한 자각과 이해 · 의사소통 기술 · 갈등해결 기술
Guerney(1977)	Relationship Enhancement	Rogers의 내담자 중심이론	· 의사소통기술 · 갈등해결 기술
정현숙(1995)	부부관계 프로그램	체계이론	· 남녀차이 · 부부간 인식차이 · 의사소통 · 성역할 · 부모-자녀관계
최정숙(1996)	부부 의사소통 교육 프로그램	의사소통이론	· 의사소통 기술 · 지각과정 · 공감반응 · 문제해결
이창숙, 유영주 (1998)	부부갈등해결 교육프로그램	인지-행동이론	· 남녀이해 · 친밀감 형성 · 역기능적 지각과 귀인패턴의 재구조화 · 역기능적 기준, 기대, 가정의 상호작용 · 문제해결 과정 재구조화
이현숙(1999)	인지행동적 부부 의사소통 프로그램	인지-행동이론	· 친밀감 형성 · 자각하며 말하기 · 배려하며 듣기 · 갈등대처하기 · 분노대처하기 · 남녀 대화유형 · 부부사랑 가꾸기
권정혜, 채규만 (2000)	부부적응 프로그램	인지-행동이론	· 배우자 이해와 수용 · 의사소통기술 및 문제해결기술 · 배우자 가족 이해 · 성생활 만족과 분노조절
박남숙(2000)	부부성장 집단상담 프로그램	Rogers의 내담자 중심이론 Guerney의 관계 증진 모델	· 배우자 이해와 수용 · 부부관계에서 자신의 욕구와 감정 지각 및 표현 · 공감적 의사소통 · 부부의 정서적 관여 및 체험수준의 향상
모의회(2002)	부부적응 집단상담 프로그램	Satir 성장 모델	· 부부의 생활과정 확인하기 · 부부의 생존방식 확인하기 · 가족규칙 재구성하기 · 잠재된 가능성 찾아주기 · 부부생활목표 설정과 성장하기

김희진(2004)	결혼초기 부부관계 향상 프로그램	긍정심리치료 Gottman의 부부치료	<ul style="list-style-type: none"> · 긍정적 감정과 친밀감 형성 · 부부의 의사소통 및 부부의 성 · 배우자 및 원가족 관계 · 역할 수행 및 긍정적 미래설계
서동진(2005)	교류분석을 통한 중년기 기독인 부부의 결혼만족도 향상 프로그램	TA(교류분석)	<ul style="list-style-type: none"> · 구조분석을 통한 자아정체감 형성 · 의사소통과 스트로크 개선을 통한 자발성 형성 · 인생각본과 심리적 게임 개선을 통한 친밀감 형성
진명자(2005)	부부성장 프로그램	의사소통이론 Satir 성장 모델 성과 사랑의 심리학	<ul style="list-style-type: none"> · 성격의 이해 · 멋지게 변화되기 · 꿈지기 부부되기 · 의사소통
이동숙(2006)	중년기 부부성장 집단프로그램	체계이론 Satir 성장 모델	<ul style="list-style-type: none"> · 부부의 차이 · 부부 의사소통 · 갈등해결하기 · 성 생활 · 자기존중감
이기복(2006)	결혼만족도 향상을 위한 수용프로그램	Jacobson과 Christensen의 수용적 부부통합 치료 모델	<ul style="list-style-type: none"> · 부부간 갈등의 직접해결이 아니라 다면적인 수용능력에 초점
이정미(2006)	부부관계향상을 위한 교육프로그램	현실요법 합리적 정서요법 (REBT) P.E.T	<ul style="list-style-type: none"> · 부부 점검 및 현실인식 · 타인과의 차이 · 합리적 신념 · 의사소통교육 · 내부통제성
문순희(2009)	행복한 부부관계를 위한 부부관계 향상 프로그램	Satir 성장 모델 Bowen 모델 기독교 영성	<ul style="list-style-type: none"> · 자신 및 배우자 이해 · 원가족 · 의사소통 · 부부의 성 · 자기존중감 · 갈등다루기
유옥(2010)	신혼기 부부 의사소통 교육프로그램	Gottman의 의사소통이론 긍정심리치료 MBTI	<ul style="list-style-type: none"> · 자기 및 배우자 이해 · 자기존중감 · 의사소통 훈련 · 갈등해결 · 친밀감 · 성만족

출처: “부부갈등 예방과 치유를 위한 부부관계향상 프로그램 개발 및 효과” 문순희, 2009, 경기대학교 박사학위논문, pp. 41-42.

표 4에서 나타내고 있는 것을 포함하여, 1990년대 이후부터 국내에서 실시되고 있는 선행 프로그램들의 내용 및 대상을 중심으로 살펴보면 다음과 같다. 결혼초기 부부적응을 돕기 위한 프로그램 12개, 예비부부들을 위한 결혼준비교육 프로그램 13개, 중년기 부부들의 결혼증진을 돕기 위한 프로그램 6개, 일반부부들의 결혼생활 향상을 돕기 위한 프로그램 31개, 가정폭력, 장애인 부부, 알콜 중독 등 특수집단을 위한 치료프로그램 8개, 이혼 적응 및 재혼교육 프로그램 4개 등 약 74개이다. 특수

집단을 위한 프로그램을 제외하고 이들 프로그램들은 그 접근방법, 대상, 실행 등과 프로그램 특성에 따른 중재요소들이 다양하지만 공통적으로 부부관계 향상이라는 목적을 지향하고 있다(김희진, 2004; 이동숙, 2006). 이러한 프로그램들은 주로 예방적·성장지향적 차원에서 부부들의 강점이나 장점들을 개발하여 부부관계 향상을 촉진시키는 것으로 정상부부들을 대상으로 한 인지-행동적 프로그램들이다(공성숙, 2004; 권정혜, 채규만, 2000; 김순옥, 2001; 김희진, 2004; 이성희, 2002; 이정미, 2006; 이창숙 등, 1998; 이현숙, 1999; 진명자, 2005).

표 4에서 나타내고 있는 선행연구의 프로그램들은 적용 이론이나 내용 구성 측면에서 연구자마다 차이를 보이고 있지만, 프로그램 내용은 주로 부부 의사소통 기술과 갈등해결 기술, 친밀감 향상, 성생활 만족, 잠재력 개발 등을 포함하고 있다. 프로그램의 접근 이론은 80-90년대에는 체계이론, 의사소통이론, 인지-행동이론 등을 적용하고 있으나, 2000년대에는 이들과 차별화하여 다양한 접근을 시도하고 있다.

부부관계 향상 프로그램의 14개의 주요 내용들 가운데 가장 높은 빈도로 나타난 것은 의사소통, 갈등다루기, 관계의 중요성, 감정다루기, 자기 및 배우자 이해 등의 순으로 나타났다. 14개의 주요 내용들 중 가장 낮은 빈도로 나타난 내용은 내부통제성, 결혼생활 바라보기, 잠재능력 인식 및 개발, 성 역할, 자기존중감, 긍정적 미래 설계였다. 이러한 사실은 빈도가 높게 나타난 내용은 부부관계 향상 프로그램의 내용으로 선정하여 부부관계 향상 변인으로 강화할 필요성이 있음을 시사한다. 또한 빈도가 낮게 나타난 내용 역시 부부관계 향상 프로그램의 내용으로 선정하여 부부관계 향상 변인으로 보완할 필요성이 있다 하겠다.

표 4에서 보는 바와 같이, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램 개발 연구는 찾아보기 힘든 실정이다. 이정미(2006)는 현실요법을 부분적으로 적용한 부부관계 향상을 위한 교육프로그램을 개발하였다. 본 연구에서는 이정미(2006)의 연구를 중점적으로 검토, 분석하였다. 이 연구는 맞벌이 부부 6쌍을 대상으로 현실요법, REBT, P.E.T 등을 배경이론으로 하여 6회(회기당 3시간)의 프로그램을 개발하였다. 프로그램의 주요 내용은 기본욕구, 좋은 세계, 지각된 세계, 전행동, WDEP, 비합리적 신념 이해와 합리적 신념 찾기, 반영적 경청, 나-전달법 등으로 구성되었다. 연구결과는 결혼만족도, 스트레스 대처방식, 내외통제성, 자기존중감에서 효과가 있는 것으로 보고되었다.

이정미(2006)의 연구를 검토하고 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 세 이론을 활용하였기 때문에 부부관계 향상에 어느 이론이 어느 정도의 효과를 나타냈는지 알 수 없다는 제한점이 있다. 둘째, 세 이론의 기법들의 상호작용 효과에 대한 내용분석을 실시하지 않았다. 셋째, 현실요법의 개념과 원리들 중에 기본욕구, 좋은 세계, 지각된 세계, 전행동, WDEP 등을 적용하였다. 이를 좀 더 구체적으로 살펴보면 기본욕구는 자기 및 배우자 이해하기 활동 요소에 반영되었고, 좋은 세계는 부부의 결혼생활 기대를 탐색하는 활동 요소로 반영되었다. 지각된 세계는 부부 갈등의 내용, 전행동 개념은 현실점검하기, WDEP는 문제 해결 기법으로 적용되었다. 이들 원리의 적용은 6회기의 프로그램 중 2회기와 3회기(총 6시간)에 구성되어 있어 짧은 시간에 다루기에는 한계가 있다. 또한 현실요법의 절차적 측면(RWDEP) 중에서 WDEP는 갈등상황에서 문제해결 기법으로 적용하였으나 욕구충족적 환경 조성하기(R)는 프로그램 구성요소에 적용하지 않았다. 이는 프로그램 내용 중에 P.E.T의 반영적 경청, 나-전달법 등이 구성되어 있어 R를 프로그램 구성 요소에 포함하지 않은 것으로 판단된다.

따라서 본 연구에서는 국내외 대표적인 부부관계 향상 프로그램의 주요 내용 검토 결과와 이정미(2006)의 연구를 검토, 분석한 내용들을 보완하기 위해 다음과 같이 현실요법의 개념과 원리를 부부관계에 적용하고자 한다.

첫째, 현실요법의 개념과 원리 그리고 기법을 중심으로 프로그램 내용 및 활동 요소를 구성한다. 그리고 프로그램 운영 시간은 참여자들의 학습과 경험의 효과를 높이기 위해 8회기 24시간으로 한다.

둘째, 욕구강도프로파일을 통한 자기 및 배우자 이해하기에서 더 나아가 변화의 주체를 프로그램 내용에 포함하고자 한다. 또한 자기 및 배우자 이해하기 활동 과정에서 참여자들이 선택한 행동들이 결혼생활에 미치는 영향을 스스로 점검하는 활동도 포함한다.

셋째, 현실요법의 좋은 세계의 개념을 활용하여 결혼생활에 대한 바람 탐색에서 더 나아가 탐색된 바람을 부부가 정리하고 새로운 바람들을 선택하여 결혼생활에 적용하는 내용을 포함한다.

넷째, 현실요법적 의사소통(RWDEP)에서 욕구충족적 환경 조성하기(R)의 구체적인 목록을 이해하고, 이 목록 중에서 선택하여 실천할 수 있는 내용을 포함한다.

다섯째, 부부갈등 다루기에서 문제해결에 초점을 두기보다는 현실요법적 갈등의 관점을 이해하고 선택하는 활동을 포함한다.

다음은 표 4에 제시된 국내외의 대표적인 부부관계 향상 프로그램 이외의 선행연구들을 고찰하여 시사점을 도출한 후 이를 본 연구에 반영하기 위해 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

다양한 부부관계 향상을 위한 프로그램들이 개발·실시되어 왔다. 그 예로 서구의 대표적인 프로그램들로 Miller 등(1976)이 개발한 미네소타 부부 의사소통 프로그램(Minnesota Couple Communication Program), Travis와 Travis(1975)의 부부관계 프로그램(Pairing Enrichment Program), Stein(1975)의 부부관계 진단실습(Marriage Diagnostic Laboratory), Smith와 Smith(1976)의 부부의사소통 실습 프로그램, Rappaport(1976)의 부부관계 수정 프로그램, Guerney(1979)의 부부관계 증진 프로그램(Conjoint Relationship Enhancement) 등이 있다.

부부관계 향상 프로그램의 효과에 대해 Otto(1975)는 부부의 인격적 만남을 통해 상호이해와 공감의 수준을 향상시키며, 결혼생활에서의 성장과 향상을 추구하도록 격려하는 것이라고 했다. 이를 위해 부부가 서로 조력하고 부부 각자의 발달과 상호충만감을 촉진하여 변화시키도록 하는 것이라 하였다. Rappaport(1976)는 의사소통 기술을 발달시켜 자기 및 타인수용의 폭을 넓히고 행복한 결혼생활을 영위하는 것이라 하였고, Guerney(1977)는 부부의 의사소통 기술 습득을 통하여 기능적인 부부관계의 향상을 가져오도록 하는 것이라고 하였다. Urban(1980)은 부부관계 향상 프로그램에 참가한 부부들은 의사소통과 부부관계 만족도, 배우자에 대한 태도와 자기존중감이 향상되었으며 부부갈등을 해결하는 데 도움이 되었다고 하였다. Hof 등(1980)은 부부관계 향상 프로그램이 부부 상호간에 대한 장점과 건전성, 발달가능성 그리고 자기노출 인지 향상, 효과적인 의사소통과 갈등해소를 위해 부부가 필요한 방법을 개발하고 격려하는 것이라 하였다. Greene(1984)는 부부 의사소통과 자기존중에 대한 관계증진 프로그램의 효과 연구에서 부부 의사소통과 자기존중은 상호 연관이 있으며, 이것은 부부관계 향상에 중요한 요소라고 언급하였다.

이러한 프로그램들은 공통적으로 개인의 잠재력에 대한 인식 및 개발, 의사소통 기술, 친밀감 증진, 행동수정 기술, 성적인 만족 증진 등을 기본으로 하고 있다(모의희, 2002). 그러나 대부분의 부부관계 향상 프로그램은 기본적인 의사소통 기술과

갈등해결 기술을 제시하여 부부관계를 변화시켜 나갈 수 있는 능력배양에 초점을 두고 있다. 반면, 부부 자신들의 역동적인 상호관계에 대하여 깊은 인식의 기회를 제공하지 못했다는 제한점도 지니고 있다(문순희, 2009; 최미나, 2011). 이에 대해, 문순희(2009)는 부부갈등이 단지 의사소통의 수정만으로 부부문제가 해결될 만큼 간단하지 않다는 것을 간과했다고 지적하였다. 그리고 그 실천 내용이 어렵고 일반 부부들이 언제나 쉽게 실천할 수 있는 복잡성을 지니고 있다고 하였다.

또한 부부관계 향상 프로그램으로 모든 부부의 문제 해결에 도움을 줄 수는 없으며, 그 프로그램으로 해결된 부부의 문제들도 시간이 경과되면 재발되는 경우가 있음을 인정하고 있다(Jacobson & Addis, 1993; Snyder et al., 1993; Zimmerman, 1978). 이러한 문제점들을 보완하기 위하여 인지치료, 체계이론, 게슈탈트 이론 등을 통합하여 정서에 초점을 맞춘 부부치료, 전략적 부부치료, 통찰 부부치료 등이 단독 혹은 기존의 행동치료에 통합된 프로그램 형태로 개발·시행하는 일련의 노력들을 시도해 오고 있다(Baucom et al., 1998; James, 1991; Snyder & Wills, 1989).

국내에서는 1990년대 이후부터 본격적으로 부부를 대상으로 한 프로그램들이 개발·실시되어 왔다. 초기에 실행된 프로그램은 가톨릭교회에서 활성화되어 있는 ME(Marriage Encounter) 프로그램, 부부관계 향상을 위한 학습 프로그램, 교회 중심의 예비부부 프로그램, YMCA에서 실시하는 결혼 강좌 등이 있다(이은정, 2003). 이 프로그램들은 그 동안 국내에서 소홀히 다루어져온 부부관계에 관심을 불러 일으켰으며, 교육을 통해 부부관계 개선을 도모하였다는 데 큰 의의가 있다. 그러나 일부 프로그램들은 종교적 배경으로 대중화되기 어렵고 외국 프로그램을 국내에 적용하는 과정에서 우리나라 부부들의 요구를 충분히 반영하지 못하는 등 프로그램의 내용 면에서 조직성과 체계성이 부족하다는 비판을 받기도 했다(권정혜, 채규만, 2000).

이러한 선행연구의 프로그램들의 지적들을 보완하기 위하여 기술습득이나 행동수정을 위한 인지적 재구조화를 추구하는 프로그램들이 개발·실시되었다(권정혜, 채규만, 2000; 이창숙, 유영주, 1998; 이현숙, 1999). 이 프로그램들은 국내 부부들에게 부부간의 대화의 필요성을 일깨우고 의사소통 기술을 훈련하는 측면에서 그 의의가 있다. 하지만, 이들 프로그램들은 현실적으로 부부생활에 적용이 어렵고 부부갈등 예방 및 역기능적 부부관계와 정서치유에 미흡하여 부부관계 향상의 효과를 기대하

기에는 다소 제한적이라 할 수 있다(박남숙, 2000).

2000년대에 들어서면서 이와 같은 의사소통 기술 습득이나 인지·행동적 접근 중심의 부부관계 향상 프로그램들과 차별화하여 통합적인 프로그램을 개발하려는 노력들이 몇몇 연구자들(모의회, 2002; 박남숙, 2000)에 의해 제시되었다. 박남숙(2000)은 부부의 친밀감과 정서적 의사소통을 구성요소로 하는 성장발달적 관점의 Guerney의 관계증진 모델을 기초로 하여 부부성장 집단 프로그램을 개발하여 실시하였다. 모의회(2002)는 Satir의 성장모델과 Mcholand의 개인이 지닌 잠재력을 통하여 부부 의사소통과 자기존중감을 함께 향상시킬 수 있는 부부성장에 초점을 둔 집단상담 프로그램을 개발하여 실시하였다. 이들 프로그램의 공통점은 부부의 성장에 초점을 둔 집단상담 프로그램이다.

국외에서 진행된 중년기 부부관계에 관한 연구를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 결혼 적응과 친밀감 그리고 성적인 지식과 태도 사이의 관계에 대한 연구(Pool, 1997)와 일상의 문제 해결에 상황적 요인이 미치는 영향에 관한 연구(Neely, 2005)가 있다. 둘째, 가정에서의 경제적인 공급자의 태도에 대한 동의와 비동의가 지니는 관계의 웰빙과의 관계에 관한 연구(Harvey, 2005), 애착유형과 그에 대한 반응이 결혼만족에 미치는 영향에 대한 연구(Ditsky, 2008)가 있다. 셋째, 중년기의 성적 만족, 결혼의 질, 결혼의 불안정성 사이의 상호관계에 관한 연구(Hsiu-Chen Yeh et al., 2006)가 있다.

또한 결혼 만족과 관련한 연구를 살펴보면, 결혼만족을 위한 요인들이 1983년 이후로 어떻게 변화되었나에 대한 연구(Kupperbusch, 2002), 성격의 유사성과 결혼만족의 관계에 대한 연구(Slade, 1991) 등이 이루어졌다. 부부의 체휴 차원과 자율 차원, 그리고 그의 상호작용이 결혼만족과 육체적 반응성에 기여하는지에 대한 연구(Hawkins, 2005)가 있다. 특히 Espinosa(2003)는 40세에서 60세 사이의 12명의 기혼 중년 여성을 대상으로 질적 연구를 통하여 중년의 결혼만족에 기여하는 요인들에 대해 조사하였다. 그 결과, 결혼만족과 관련하여 가장 중요한 요인은 좋은 의사소통 기술이라고 하였다. 이 연구는 부부관계에 대한 연구로 여성만을 대상으로 하였다는 한계가 있다(김경진, 2010).

왕석순과 서병숙(1995)은 1980년부터 1994년 6월까지 국내에서 발표된 중년기에 관한 논문 34편을 선정하여 중년기에 대한 연구들을 분석 고찰하였다. 이들의 분석

결과에 따르면, 중년기에 관한 연구는 국내에서 1980년대 중반부터 본격적으로 시작되었다. 초기에는 주로 사회인구학적 요인과의 관계성이 고찰되었고, 90년대 이후로는 인성 및 가치관 변인과 사회활동과의 상관관계, 그리고 스트레스 요인과 사회관계망과의 관련성이 주로 연구되었다. 연구 방법을 살펴보면 34편 중 32편의 논문들은 조사연구법을 사용하고 자기보고식 질문지를 활용한 횡단적 조사였다. 사회인구학적 요인과의 관계성 측면에서 이루어진 중년기 연구의 결과는 여성들이 남성에 비해 적응에 더 어려움을 느끼는 것으로 나타났다. 건강상태와 막내자녀의 위치, 그리고 결혼과 가족관계 만족도는 적응과 관계가 깊은 것으로 나타났다. 중년기의 위기설을 지지하는 결과가 있었는가 하면 반대로 중년기의 성숙성을 지지하는 결과도 있었다.

김영경(2007)은 90년대 중반 이후에 진행되어온 중년기 연구에 몇 가지의 경향이 있음을 분석하였다. 그에 의하면, 질적 연구가 중년기를 대상으로 진행되었으며 중년기에 대한 연구주제가 중년기의 자아실현, 정체감, 정신건강과 스트레스, 갈등, 갱년기 증상과 관련된 주제들로 이루어졌다. 또 다른 특징은 건강증진과 관련해서 그 모형과 프로그램 개발에 관한 연구가 진행되었다는 점이다. 이 시기엔 결혼만족이나 부부관계를 향상 시켜 가족의 해체를 예방하고자 하는 목적으로 중년 부부들을 대상으로 한 연구들이 진행되었다.

국내에서 진행된 부부관계에 관한 선행연구들은 다음과 같다. 첫째, 국외 부부관계 향상 프로그램을 국내에 적용한 연구(김정민, 2008; 노광식, 2007; 오규영, 1997; 장록주, 2008), 중년 부부의 결혼 안정성 관련 연구(김미숙, 1990; 임은혜, 2004; 조은영, 2003; 최연실, 옥선화, 1987; 황종귀, 2006), 결혼만족도 관련 연구(김명숙, 2008; 여정희, 2004; 이은정, 2003; 허미화, 2004), 중년 부부관계에 미치는 요인 연구(김혜선, 2008; 박원희, 2006; 임유경, 2007), 부부관계 강화프로그램(조선경, 1989), 부부갈등해결교육 프로그램(이창숙, 유영주, 1998), 농촌부부평등 교육프로그램(최규련, 2002) 등이 있다. 둘째, 부부를 대상으로 부부관계 향상을 교육하거나 혹은 집단상담 프로그램 개발 연구(공성숙, 2005; 김수현, 최혜경, 2007; 김순옥, 2001; 김오남 외, 2008; 김홍숙, 2005; 김희진, 2004; 모의회, 2002; 문순희, 2009; 박남숙, 2000; 방현주, 이기숙, 2002; 서동진, 2005; 송정아, 1996; 오윤자, 유영주, 1994; 유옥, 2010; 유은희, 김득성, 2005; 윤명숙, 2003; 이경순, 2004; 이기복, 2006; 이동숙, 2006; 이선

미, 2003; 이성희, 2002; 이정미, 2006; 이지은, 2008; 이화련, 2008; 전영숙, 양희택, 2009; 전영자, 2005; 정미경, 김주후, 2008; 정석희, 1992; 조성현, 2008; 최혜경 등, 1994)가 이루어졌다. 셋째, 다문화가정 부부관계 향상 프로그램 개발 및 효과 연구(김숙경, 2008; 김연수, 2010; 김오남 등, 2008; 김은경, 2010; 박선희, 2008; 소병숙, 2009; 이은주, 2005; 최미나, 2011; 최정숙, 2009)가 진행되었다. 이러한 부부관계 향상 프로그램은 효과성에 있어 부부간의 기능적인 상호작용을 증가시켜 부부관계를 강화시키고 행복한 결혼생활을 할 수 있도록 가족을 지원하는 전문적인 개입활동으로써 의의가 있다(최미나, 2011).

국내에서의 부부관계 향상 프로그램 적용 결과의 연구들을 살펴보면, 프로그램을 적용한 개입이 부부적응이나 부부관계를 향상시키는데 긍정적인 효과가 입증되었다(공성숙, 2005; 권오균, 강금희, 2009; 김희진, 2004; 박남숙, 2000; 신외숙, 2002; 이정미, 2006; 최윤희, 2000). 그러나 대부분의 부부관계 향상 프로그램은 주로 의사소통 능력과 갈등해결능력을 제시하여 부부관계를 변화시켜 나갈 수 있는 능력배양에 초점을 두었다. 반면에 부부 자신들의 역동적인 상호관계에 대하여 깊은 인식의 기회를 제공하지 못했다는 제한점을 지니고 있다. 따라서 본 연구에서의 부부관계 향상 프로그램은 선행연구 및 현실요법을 토대로 개인 및 관계 성장 간의 균형을 증진시키는데 초점을 두고 그 내용을 구성하는 것이다.

현실요법을 적용한 프로그램 개발 연구에 있어서는 일부 미흡한 측면도 나타났다. 현실요법을 배경이론으로 하여 프로그램을 개발하였으나 효과를 확인하지 않은 연구(전영자, 2005), 현실요법의 일부의 내용만을 선택적으로 적용하여 프로그램을 개발한 연구(김홍숙, 2005; 이정미, 2006)가 있었다. 따라서 본 연구에서는 기존의 현실요법을 적용한 국내연구에서 일부 생략되거나 효과를 확인하지 않은 부분들을 보강하여 프로그램의 전체 단계들을 순차적으로 실행하고 적용한 후, 그 효과를 양적·질적 접근으로 확인하고자 하였다.

한편, 청소년기 자녀를 둔 부부의 결혼만족과 관련된 연구를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 청소년기 자녀를 둔 부부의 감정적 자기노출유형과 결혼만족도 연구(정은미, 김명자, 1996)이다. 둘째, 교류분석을 통한 중년기 기독교인 부부의 결혼만족도 향상 프로그램 개발 및 효과분석(서동진, 2005) 연구가 있다. 셋째, 청소년 자녀가 있는 재혼부부의 결혼만족도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구(김효순, 엄명용,

2007)이다. 넷째, 결혼만족과 부모-자녀 만족 관계연구(홍은영, 2010) 등이 있다. 이 연구들은 서동진(2005)의 연구를 제외하고는 조사연구였으며, 서동진(2005)의 연구도 부부 중 아내만을 대상으로 진행하였다는 한계가 있다. 따라서 본 연구에서는 부부관계에서 경험되는 만족에 대해 역동적인 이해를 하기 위해서는 부부가 함께 참여할 수 있는 프로그램 개발이 요구되고 있음을 시사한다.

이상에서 살펴 본 바와 같이 국내에서 부부관계에 대한 연구가 활발히 이루어져 왔으며, 선행된 프로그램들의 문제점들을 보완하기 위해서는 한국적 상황에서 무엇보다 중·고등학생 자녀를 둔 부부들의 필요성을 고려해야 할 것이다. 본 연구에서는 현실요법을 배경이론으로 접목하여 전반적인 부부관계의 변화와 향상을 가져올 수 있는 개념과 요인들에 기반을 둔 내용으로 구성하여 결혼생활에서 효율적으로 적용 가능한 부부관계 향상 프로그램 개발의 필요성이 제시되고 있다.

2. 부부관계 향상과 현실요법

가. 현실요법이 부부관계에 기여할 수 있는 주요 내용

서구에서는 부부상담 및 치료적인 접근에 한계를 느껴 예방적, 성장지향적인 관점에서 교육적 모형을 사용하는 부부관계 향상 활동이 활발하게 진행되어 왔다. 한국에서도 부부관계 향상 프로그램들이 최근 개발되고 있는 상황이다(최정숙, 2009). 몇몇의 연구자들(김희진, 2004; 문순희, 2009; 이동숙, 2006; 이창숙 등, 1998)은 기존 국내의 부부관계 향상 프로그램을 분석한 결과 다음과 같은 문제점을 지적하였다. 첫째, 기법이 너무 어려워 부부들이 스스로 이용하기에 무리가 있고 실생활에 적용하기 힘들다. 둘째, 부부관계 중심으로 한 활동보다는 기술 습득에 치중하고 있으며 특히 의사소통 기술에 편중되어 있다. 셋째, 외국 프로그램에 바탕을 두어 한국 부부들의 요구를 충분히 반영하지 못하고 있다. 넷째, 부부관계가 이론적 지식을 습득하므로 단순히 변화를 기대하기 힘들다는 특성이 있다. 다섯째, 프로그램 내용이 갈등해결, 의사소통, 인지적 재구조화를 통한 행동 수정 등 제한적인 요인에 집중하는 경향이 있다. 여섯째, 부부교육 프로그램 중 6개월에 걸쳐 진행되는 프로그램

램은 실시 기간이 길어 교육의 효율성 저하의 문제를 가지고 있다. 반면, 일회성 교양강좌로 진행되는 프로그램은 개인 및 부부가 지속적으로 참여하고 기회를 부여하기 어려워 부부관계 변화 및 개인의 변화에 한계가 있다. 일곱째, 몇몇 프로그램들(표 4)을 제외하고 대부분의 프로그램들이 배경이론이 미비하고, 이론적 배경이 있어도 교육내용과 접목되는 부분이 미약한 편이다. 여덟째, 부부관계를 다루는데 있어서 개인적 변화가 이루어지지 않는다면 관계의 변화를 도출하는 데 어려움이 있다.

본 연구에서는 이러한 문제점들을 보완할 수 있는 배경이론으로 현실요법을 채택하였는데, 그 이유는 다음과 같다.

첫째, 현실요법은 기본 욕구 중에서도 사랑과 소속의 욕구를 중요시 하는데 이는 타인과의 관계를 능동적으로 맺고자 하는 인간관계의 속성을 나타내기 때문이다. 다시 말해서 현실요법은 인간관계를 중요시 하고, 특히 부부관계, 부모-자녀관계, 가르치는 자-배우는 자의 관계, 관리자-근로자의 관계 등과 같은 구체적인 관계에 초점을 두고 각각의 관계 향상을 추구한다. 또한 현대의 가족은 관계 속에서의 욕구충족을 위해서 형성되는 것이 그 특징이므로, 이러한 관계적 욕구가 가족 내에서 충족되지 않는다면 인간은 다른 곳에서 그것을 충족시키려 한다(유영주 등, 1995). 이러한 욕구충족 과정에서 부부관계 역시 다른 인간관계와 마찬가지로 언제나 크고 작은 갈등을 경험하게 된다. 이에 Glasser(1998)는 그런 피할 수 없는 갈등상황에서 부부는 반응방법이 언제든지 선택한 것이라는 것을 인식함으로써 부부관계도 향상할 수 있음을 강조한다. 그러한 인식이 시작되는 순간부터 부부 각자는 깨달음과 자유로움을 느끼게 되고 개인의 창의력은 발휘되어 개인 성장과 관계향상에 기여하기 때문이다(Glasser, 1998).

둘째, 현실요법에서 개인은 외부통제가 아닌 내부통제에 의한 스스로의 선택에 의해 삶의 주인이 되고, 자신의 삶을 통제 가능한 존재가 된다. 그렇기 때문에 현실요법은 결혼생활에서 기법보다는 내적 동기를 강조하게 되고, 예방적이고 성장지향적인 방향을 추구한다. 이는 부부들이 지닌 긍정성에 초점을 두는 것을 의미하며, 긍정성이 부부관계에 적용이 된다면 개인적 성장은 물론 관계 향상에도 기여할 수 있기 때문이다.

셋째, 현실요법의 목표는 효과적인 욕구충족 방법을 학습하며, 성공적인 정체감을

성취하도록 돕는 것이다. 부부는 자신이 사랑을 베풀 수 있고 사랑을 받을 수 있으며 타인에게 가치 있는 존재라고 느끼고, 자기존재감을 경험하며 타인에게 해를 끼치지 않고도 자신의 욕구를 충족시킬 수 있다(Wubbolding, 1988). 이는 개인의 자신에 대한 평가로서 Coopersmith(1967)의 자기존중감의 정의와 일치하며 개인 성장과 관련 있기 때문이다.

넷째, 현실요법은 개인의 선택의식에서 비롯된 새로운 도전에 대한 강렬한 의지를 어떻게 실천에 옮길지 그 방법을 스스로 찾아내게 하는데 관심이 있는 이론이다. 이는 심리학적 이론에 대한 사전 이해가 없는 개인일지라도 자연스럽게 자가조력을 할 수 있게 하여 결혼생활에 쉽게 적용할 수 있게 하기 때문이다(Glasser & Glasser, 2000).

다섯째, 현실요법은 부부관계 향상이나 성장을 위한 새로운 계획을 어떻게 세울지를 선택하여 실천해 보기를 권장하는데, 이것은 자기평가와 피드백하기의 개념이다. 그리고 인간은 항상 더 발전할 수 있는 여지가 있음을 강조하기 때문이다.

여섯째, 현실요법의 장점은 실제로 적용하기가 쉽고, 의식적인 행동 문제를 다루기 때문에 단기 교육이나 상담이 가능하고 관계형성을 중요시 한다는 점이다. 따라서 학교상담자, 교사, 관리자, 재활분야 종사자들 사이에서 접근할 수 있는 분야로 관심이 집중되기 때문이다(조현춘, 조현재, 1994).

한편, 현실요법의 개념들 중 본 연구에서 개발하려는 프로그램의 핵심 개념인 기본욕구가 부부관계 향상에 기여할 수 있는 점들을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

현실요법에 의하면, 인간의 욕구는 기본적이고 본질적인 것이지만 욕구충족을 위해 구체적으로 바라는 것은 각 개인에 따라 독특하고 고유하며, 이것들은 비현실적일 수도 있고, 변할 수도 있으며 부부관계에서 갈등을 일으키기도 한다(김인자, 2000b). 이러한 문제점을 해결하기 위한 방안으로 Glasser(1995)는 ‘나는 누구인가? 내 배우자는 누구인가? 부부관계에서 나는 어디까지 기대할 수 있는가? 만약 그 기대가 깨어질 경우에는 어떻게 해야 하는가?’ 등에 대한 진지한 성찰이 필요하다고 강조한다. 이런 질문에 대한 대답으로 자신과 배우자의 욕구강도프로파일(성격프로파일)을 측정해보는 방법을 제시했다. 또한 부부가 관계 맺는데 어려움이 있다면 욕구강도프로파일에 대한 지식은 대단히 중요한 정보가 될 수 있다. 부부가 현재 불

만족스런 결혼생활을 유지하고 있다면 결혼생활에 문제가 있다는 것을 이미 알고 있는 셈이다. 다만 모르고 있는 것은 그 문제가 근본적으로 두 사람의 욕구강도프로파일의 큰 차이 때문이거나 삶을 다르게 선택해 온 결과에 기인한 것이다 (Glasser, 1995).

첫째, 생존욕구는 건강과 관련된 활동과 돈쓰는 방식 등에서 부부관계 향상에 기여할 수 있다. 사람들의 유전자 속에는 생존의 욕구가 저마다 다른 강도로 입력되어 있다. 일반적으로 그 차이점은 부부간에서도 좀 더 보수적이라는 형태로 드러난다. 이 성향은 대체로 건강과 관련된 활동의 차이와 돈 쓰는 방식의 차이에서 자주 나타난다. 말할 것도 없이 심각한 육체적 불건강과 빈곤은 모든 행복의 장애물이며 (Glasser & Glasser, 2000), 부부의 생존 욕구의 차이점은 건강과 관련된 습관의 차이, 돈 쓰는 방식에 대한 차이로 갈등이 발생한다. 어떤 일에 대해서든지 부부가 겪는 심각한 갈등 경험은 행복할 가능성을 감소시킨다.

또한 부부가 생존욕구의 프로파일이 현저하게 다를 경우에는 부부 사이에 사소한 일로 의견충돌이 발생하여 부부갈등이 일어날 가능성이 존재한다. 부부관계에서 한쪽의 힘이 강해 다른 쪽을 억누르면 불만은 겉으로 표현되지는 않지만 불행한 감정이 점점 자라나게 된다. 예를 들면, 유행하는 화려한 옷을 사고 싶어 하는 아내와 옷은 깨끗하고 검소하게 입으면 충분하다고 생각하는 남편 사이에도 사사건건 의견충돌들이 일어난다.

따라서 현실요법에서의 생존욕구 차이는 부부간에 문제가 있다고 말하려는 것이 아니라 부부간, 부모-자녀 간의 갈등이 발생할 소지가 많다는 점을 수용해야 함을 강조하는 것이다. 즉, 부부가 서로 돈 쓰는 방식, 건강한 생활태도 등에서 자신과 배우자의 성향을 이해하고 서로 타협을 시도함으로써 부부관계를 향상시킬 수 있을 것이다.

둘째, 사랑과 소속의 욕구는 사랑, 지지, 우정, 협동 그리고 소속감 등과 관련된 활동을 통해 부부관계 향상에 기여할 수 있다. 그러나 부부관계에서 이런 사랑과 소속의 욕구충족은 쉬운 일만은 아니다. 왜냐하면 사랑과 소속의 욕구충족은 함께 나눌 사람이 필요하기 때문이다. 그리고 배우자는 상대방의 행동을 통제할 수 없으며, 상대방이 나를 사랑하도록 만들 수도 없기 때문이다. 또한 배우자한테 사랑을 강요하는 것도 부부관계에 해를 끼치는 경우가 많기 때문이다. 행복한 부부들은 내

가 배우자를 사랑한다고 해서 배우자가 반드시 나를 사랑하게 되는 것은 아니라는 사실을 수용할 줄 안다(Glasser, 1995).

아내들은 일반적으로 사랑과 소속의 욕구에서 자신들이 얼마나 사랑을 받고 싶은가에 대해서 남편들과는 많은 차이점을 보인다. 이런 유전적인 차이점 때문인지 몰라도 아내들은 종종 원하는 것만큼 사랑을 주지 않는 남편들과 결혼하는 성향이 있다. 이런 상황에서의 부부는 모두 결혼생활에서 좌절을 경험한다. 왜냐하면 아내는 남편이 충분한 사랑을 주지 않기 때문에 그렇고, 남편은 사랑과 소속의 욕구가 높지 않기 때문에 왜 아내가 그토록 사랑을 주고받으려는지 이해하는 데 어려움을 경험하기 때문이다(Glasser & Glasser, 2000).

또한 많은 부부들이 자녀들에게는 깊은 사랑을 보이면서 같은 강도로 배우자를 사랑하지 못한다. 특히 어린 자녀들은 많은 관심과 돌봄을 필요로 하기 때문에 그 점이 사랑과 소속의 욕구를 충족시켜주며, 부모들은 자녀들로부터 많은 보답을 바라지 않을 뿐만 아니라 자녀가 기뻐하는 모습을 바라보는 것만으로 이미 충분하다(Glasser & Glasser, 2000). 그렇지만 자녀가 중·고등학생이 되면서 무조건적으로 사랑해주던 부모가 자녀들에게 더 많은 것을 기대하게 된다. 이로 인해 부부들은 많은 것을 주었다고 생각하기 때문에 보답으로 무엇인가를 기대하는 것이 당연하다고 생각하는 경향이 있다. 어떤 부부들은 자녀들에게서 원하는 것을 얻어내지 못할 때 부모-자녀 간에 불평과 다툼을 시작하고, 서로에게 기꺼이 주고자 했던 사랑의 양은 줄어들고, 결혼생활은 상처를 주고받게 된다(Glasser & Glasser, 2000). 그러므로 부부가 서로 솔직하게 자신의 생각이나 느낌을 표현하고 배우자의 입장을 헤아려서 수용할 수 있으면, 사랑과 소속 욕구의 차이를 좁힐 수 있어 부부관계 향상에 도움이 된다.

셋째, 힘과 성취의 욕구는 경청, 인정, 이해, 존중, 배려 등과 관련된 활동을 통해 부부관계 향상에 기여할 수 있으며, 특히 비난이나 불평, 잔소리, 평가, 논쟁 등은 부부관계를 심하게 훼손하게 된다. 이 욕구는 부부관계에서 자기식대로 밀고 나가거나, 동의하지 않는 배우자를 처벌하는 것은 욕구충족을 크게 훼손시켜 부부관계 향상에 도움이 되지 않는다(Glasser, 1998). 그리고 부부가 이 욕구 충족 방법을 어떻게 타협할 수 있는가가 부부관계의 수수께끼를 푸는 열쇠가 된다(Glasser & Glasser, 2000).

인간은 더 많은 돈이나 지위를 바라지만 일반적으로 스스로 존중받을 때 힘의 욕구는 충족된다(우애령, 2008a). 인간이 존중감 및 존재감을 얻기 위해 필요한 최저선은 관심이 있는 누군가가, 이상적으로는 배우자가 이야기를 경청하는 것이다. 배우자가 이야기를 들어주지 않으면 처음에는 이야기를 듣게 하려고 싸우지만 얼마간 시간이 흐르면 포기하게 되어 진지하게 의사소통을 해 볼 시도조차도 안하게 된다. 이로 인해 부부관계는 심각하게 훼손된다. 결국 부부들은 결혼생활에서 힘을 얻으려는 방법으로 적극적 혹은 소극적으로 배우자와 싸움을 선택한다.

Glasser(1998)에 의하면 힘의 욕구는 어떤 관계에서나 낮은 위치를 받아들이기 어렵게 만드는데 특히 부부관계에서 그렇다. 부부관계 향상은 부부간에 힘의 욕구 충족을 타협할 수 있어야 하며, 동반자적 관계가 되려면 배우자도 친구처럼 평등한 힘을 가지고 있어야하고 서로 함께 있는 것이 즐거울 때 가능하다. 평등한 힘은 진정으로 관심을 기울이면서 경청하는 것을 말한다(Glasser & Glasser, 2000). 따라서 부부가 진정으로 귀 기울여 듣고 받아들이는 연습을 통해 힘의 욕구를 충족시킨다면 관계향상에 도움이 된다.

Glasser(1998)는 힘의 욕구가 외부통제 심리학을 실행하게 하는 근원이며, 외부통제를 선택할수록 부부관계는 상처를 입게 된다고 한다. 이로 인해 행복한 결혼은 지속적인 관계 중에서 가장 획득하기 어려운 관계가 된다. 또한 힘은 인간의 유전자 속에 입력되어 있기 때문에 그것을 제거할 도리는 없지만, 외부통제 심리학은 인간의 유전자 속에 입력되어 있지 않다. 즉 인간이 하는 모든 행동들은 선택한 것이기 때문에 외부통제 대신에 선택이론으로 대체하면 된다.

선택이론은 자신이 통제할 수 있는 사람은 자신뿐임을 가르친다. 아무도 당신을 통제할 수 없고 당신도 다른 누구를 통제할 수 없다. 불행한 많은 부부들이 결혼생활에서 치명적인 일곱 가지 습관을 선택한다. 즉 비난하기, 탓하기, 불평하기, 잔소리하기, 위협하기, 처벌하기, 매수하기이다.

부부 모두 힘과 성취의 욕구가 높지 않고 사랑과 소속의 욕구가 높으면 좋은 관계를 형성하기 쉽다. 부부 중 한 배우자가 힘과 성취의 욕구가 높고, 다른 배우자가 그 욕구가 낮은 경우도 나쁘지 않다. 이렇게 되면 휘두르기 좋아하는 사람이 휘둘리는 사람에게 저항을 받는 경우가 적기 때문이다. 그러나 부부 모두 사랑과 소속의 욕구가 낮고 힘과 성취의 욕구가 높으면 팽팽한 긴장이 감도는 상태에 놓일 가

능성이 많다. 따라서 부부관계에서 자신과 배우자에게 해를 끼치는 경우가 아니라면 배우자가 스스로 원하는 방식으로 살아갈 권리가 있음을 인정하는 것이 좋은 관계로 가는 첫걸음이다. 다시 말해서 부부는 배우자도 자기처럼 강요당하는 것을 싫어하고 인정받는 것을 좋아한다는 사실을 깨달으면 서로의 입장을 이해해서 갈등을 줄일 수 있으며 이로 인해 부부관계를 향상시킬 수 있다.

넷째, 자유의 욕구는 선택권 주기, 간섭 줄이기, 나와 다른 취미활동을 인정해주기 등과 관련된 활동을 통해 부부관계 향상에 기여할 수 있다. 이 욕구는 보통 우리가 원하는 대로 하고 싶은 욕망을 말한다. 자유의 의미는 부부관계에서 배우자의 통제에서 벗어나고 싶은 것을 뜻한다. 자유의 문제는 배우자를 통제하려는 힘과는 대조적으로 유전자가 강력하게 포기하지 말라고 요구하는 것을 포기해야 하는 데 있다. 자유의 욕구에서 바라 본 결혼의 속성은 다른 이성을 선택할 기회가 제한됨을 의미하므로, 개인적인 내적 자유를 잃게 되는 데 있다(Glasser & Glasser, 2000).

Glasser(1998)에 의하면 자유의 욕구에 문제가 생길 때 효과가 있는 방법은 타협 뿐임을 강조한다. 부부는 둘 사이에서 어느 정도의 자유의 욕구가 타협되지 않는다면 행복한 결혼생활을 영위하는 데 장애가 될 수 있다. Glasser와 Glasser(2000)는 자유의 욕구에 대해 타협하는 것이 결혼생활 동안 부부가 하는 타협 중에서 가장 어려운 일임을 강조한다. 결혼 전에 배우자의 자유에 대한 욕구가 얼마나 강한가를 이해하는 것은 부부관계에 큰 도움이 될 수 있다. 아내(남편)가 남편(아내)에게 더 많이 사랑하도록 가르치는 것은 가능할 수 있다. 왜냐하면 남편(아내)이 이것을 기분 좋게 느낄 수 있기 때문이다. 그렇지만 남편(아내)에게 자유를 포기하면 훨씬 더 기분 좋게 느끼게 된다고 설득하는 것은 훨씬 어려운 일이다. 이것은 자신이 포기할 수 있는 것보다 더 많은 자유를 포기하도록 강요하는 것으로 ‘결혼을 유지하기 위해 이렇게까지 할 가치가 있는가’ 하는 회의를 불러일으킬 수 있기 때문이다.

부부관계에서 자주 문제가 되는 것은 사랑과 소속의 욕구는 낮는데 다른 욕구들 간에 큰 차이가 나는 경우에서 발생한다. 자유의 욕구가 강한 사람이 사랑하는 사람에게서 그 자유를 제한받지 않고 살 수 있으면 대단히 창의적이고 생산적이 될 수도 있다. 그리고 그 창의성이 부부관계에 도움을 준다.

다섯째, 즐거움의 욕구는 독서, 음악 감상, 걷기, 산책, 여가활동 등 취미와 관련된 활동을 통해 부부관계에 기여할 수 있다. 이 욕구는 혼자서도 충족시킬 수 있고 다

른 사람들과 함께 충족시킬 수도 있는 욕구이다. 즐거움은 다양한 방법으로 다양한 장소에서 거의 모든 시간에 충족될 수 있다. 사람들은 많은 놀이에 관여하고 있고 스포츠 관람처럼 다른 사람들이 노는 것을 보는 일도 즐긴다. 경기하는 사람들은 이기기 위해 많은 에너지를 투자하기도 하나, 경쟁하거나 이기는 것과는 관계가 없는 즐거움에도 몰두한다. 독서, 음악 감상, 걷기, 산책 등 취미와 관련된 것들은 다 즐거운 활동들이다. 사람들이 무언가 더 잘하기를 바라면서 하는 일들은 모두 즐거움을 추구하는 활동이다. 이러한 활동들은 부부들에게 배움을 더 향상시켜 행복을 추구하는데 도움을 준다. 이 모든 과정(향상, 학습, 그리고 웃음들)은 그치지 않고 진행형이다(Glasser, 1998).

현실요법에서는 부부관계 향상을 위해서 할 수 있는 일은 사소한 활동이라도 선택해서 함께 더 많이 즐겁게 보내는 것을 강조한다. 즐거움은 성, 돈, 대단한 노력, 훌륭한 건강들을 요구하는 것은 아니며, 요구하는 것은 결혼하기 전이나 신혼일 때 부부가 실천했던 사소한 경험들을 다시 시작해볼 것을 권유한다. 그리고 아직도 많은 즐거움을 느낄 수 있는 일을 선택하라고 권장한다(우애령, 2008a).

비난하기, 탓하기, 불평하기, 잔소리하기 등은 다른 욕구충족도 좌절시키지만 즐거움의 욕구를 가장 많이 훼손하게 된다. 부부관계가 이 단계에 이르면 부부의 마음 속에 함께 즐거운 시간을 갖겠다는 생각을 선택하려는 시도조차 하지 않게 된다. 불행한 부부들은 이런 일들을 선택하지 않음으로써 개인 성장과 관계 성장에 도움이 되지 못하고 있다(Glasser & Glasser, 2000).

즐거움은 부부관계를 지속시키는 힘을 갖게 한다. 성과 사랑조차도 오래된 결혼에서 시들 수 있지만 즐거움은 신선하게 남아 있다. 그 이유는 성과 달리 항상 새로운 방향으로 갈 수 있기 때문이다. 즐거움을 누리는 데는 거의 아무런 제한이 없다(Glasser, 1995). 결혼생활에서 배우자가 상대방이 하는 일에 흥미를 보이기만 해도 부부관계 향상의 비밀을 발견한 것과 같다.

현실요법에서는 거창한 일들을 해보려고 애쓸 필요 없이 그저 함께 즐겁게 지내기로 선택하여 실행만 하면 저절로 외부통제가 줄어들게 된다. 그리고 외부통제를 줄이면 줄일수록 더 많은 즐거움의 욕구를 충족할 수 있게 된다. 그러므로 즐거움은 부부관계에서 확실히 둘 다 이기는 게임이며, 이러한 장점을 결혼생활에 적용을 하면 부부관계는 향상된다는 것이다. 그러므로 부부가 서로 간섭을 선택하지 않고

함께 취미생활이나 여가생활을 공유하고, 새로운 배움을 나눌 때 부부관계가 향상될 수 있을 것이다.

나. 현실요법 상담과정

현실요법에서의 인간의 문제는 대부분 자신이 원하는 사람과의 불만족스러운 관계 혹은 그 사람과 교류가 전혀 없는 것이 그 원인이 되기 때문에 현실요법의 목표는 부부로 하여금 다시 좋은 관계를 형성할 수 있도록 돕는 것이다(Glasser, 1998). 이러한 목표를 달성하기 위한 현실요법의 실체는 상담을 촉진시키는 분위기와 변화를 일으키는 과정이라는 두 가지 개념으로 형성되어 있다. Wubbolding(1988)은 이 두 개념을 사이클(Cycle of Managing, Supervising, Counseling and Coaching)로 설명한다. 즉 욕구충족적 환경 조성(relationship: R), 욕구·바람·지각탐색(want: W), 전행동 탐색(doing: D), 자기평가(evaluation: E), 긍정적인 계획을 세우고 실천하기(plan: P)이다. 상담자나 지도자는 사이클의 어느 부분에서든 시작이 가능하기 때문에 융통성이 있으며, 사이클은 지도자와 참가자와의 역동성에 따라 모든 과정이 유연하게 진행되어야 한다. 즉 이 사이클은 순서적이 아니고, 총체적이고 통합적이다(Glasser, 1998; Wubbolding, 1988).

현실요법을 적용한 사이클(Wubbolding, 1988)은 1998년 버전(김인자, 2000a)으로 그림 1에 제시되어 있다.

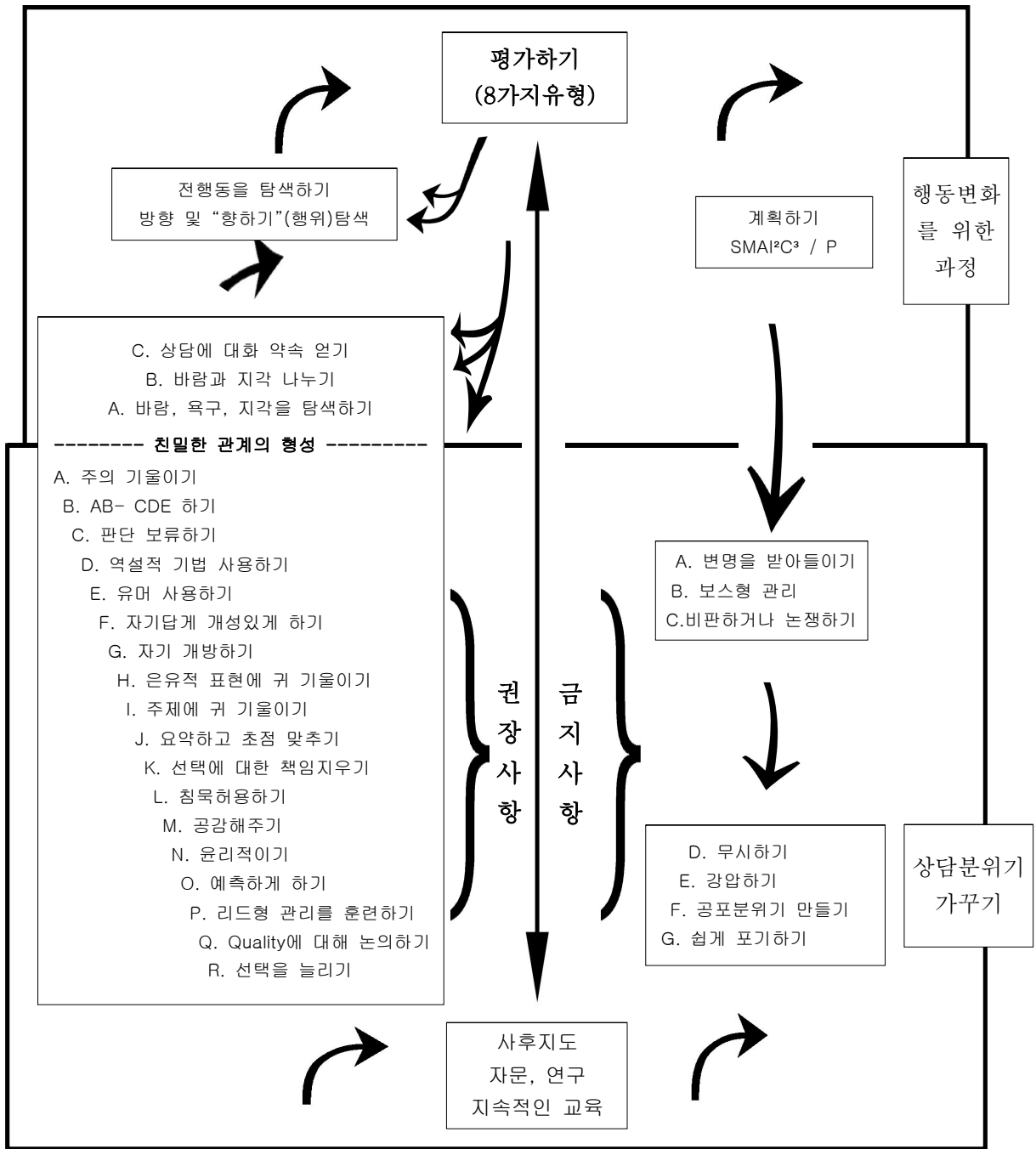


그림 1. 현실요법 진행과정 사이클

출처: Reality Therapy, Choice Theory, Quality School & Lead Management, Intensive Week 기초자료집 (p.39) 김인자, 2000a, 서울: 한국심리상담연구소.

1) 욕구충족적 환경 조성하기(R)

진행자와 참여자는 지지적인 환경을 조성하여 그 안에서 자신들의 삶을 변화하도록 돕는다. 이러한 지지적인 환경을 조성하기 위해서 신뢰가 있는 관계구축에 도움이 되는 권장사항과 해를 끼치는 금지사항을 간략하게 요약하여 제시하면 다음과 같다(우애령, 2008b; Wubbolding, 1988).

(1) 권장사항

첫째, 주의를 기울이는 행동하기(예, 눈 맞추기, 효율적인 경청기술, 자세 등)이다. 진행자와 참여자는 이를 통해 부부관계 향상에 기여한다는 점을 이해해야 한다.

둘째, AB 법칙 실시하기(practice the AB-CDEFG)이다. 진행자와 참여자는 일관성 있게, 예의 바르고, 침착하고, 향상할 수 있다는 희망을 굳게 믿어야 한다. 그리고 열의를 가지고(긍정적으로 생각하기), 확고하고, 공정하게, 진실하게 대하기 등을 실천할 수 있어야 한다.

셋째, 판단 보류하기(suspend judgement)는 부부의 어떠한 행동도 자신의 욕구를 충족하려는 최선의 선택으로 보아야 한다는 것이다.

넷째, 예상하지 않은 행동을 하기(do the unexpected)는 재구조화와 위치정립 등 적절하게 역설적 기법 사용하기를 말한다.

다섯째, 건전한 유머 사용하기(use humor)는 인간의 고통을 치유하는 최상의 묘약으로 현실요법에서 유머를 적극 권장한다.

여섯째, 경계선 정하기이다. 진행자는 상담관계는 전문적인 관계임을 이해하고 형성할 수 있어야 한다.

일곱째, 자기답게 진행하기(be yourself)는 진행자가 자신의 패턴과 스타일대로 가장 자기답게 진행하는 것이 효과적이라는 것을 말한다.

여덟째, 자신을 함께 나누기(share yourself)는 진행자와 참여자의 진지하고 개방적인 태도가 신뢰를 증진시킬 수 있다는 것이다.

아홉째, 은유적 표현에 귀 기울이기(listen for metaphors)는 비유를 활용하고 다른 비유를 제안해보거나 이야기를 사용함으로써 상대방의 이해와 통찰을 깊게 하고, 심미적이고 정서적인 강도를 표현하도록 돕는다.

열 번째, 주제에 귀 기울이기(listen for themes)는 도움이 된 행동, 가치판단 등에

대해 경청한 후 그 이야기를 확인하고 다시 반영하는 것을 말한다.

열한 번째, 요약하기와 초점 맞추기(use summarize and focus)는 부부 각자의 말을 요약하면서 현실세계(real world)보다 상대방에게 초점 맞추는 것을 말한다. 그리고 상대방의 이야기를 요약하여 진정으로 원하는 것에 초점을 맞출 수 있도록 도와준다.

열두 번째, 결과를 허용하거나 떠맡기기(allow or impose consequences)는 바람직하지 않은 행동에 대해 책임을 지게 하는 기술이다.

열세 번째, 침묵 허용하기(allow silence)는 침묵하는 동안 자신의 생각을 정리하고 자신의 내면의 좋은 세계와 지각을 명료하게 하고, 문제해결을 위한 행동 계획을 세울 수 있도록 도와준다.

열네 번째, 공감하기는 상대방의 관점으로 지각할 수 있도록 도와준다.

열다섯 번째, 윤리적인 태도(be ethical)는 윤리규범과 그 적용에 관해 검토하는 것을 말한다.

열여섯 번째, 질(quality)에 대해 논의하기는 내가 선택하는 전행동들이 욕구를 충족시켜야 하고, 자신 및 상대방에 대해 파괴적이지 말아야 하고, 서로에게 유용하면서 발전을 추구하는 것을 말한다.

(2) 금지사항

첫째, 변명 받아들이기(accept excuse)이다. 흔히 ‘왜?’라는 질문은 변명할 우려가 있으므로 책임감이 자신에게서 상대방으로 전가될 가능성이 있기 때문에 진행자와 부부 각자는 변명을 받아들여서는 안 된다.

둘째, 비판하거나 논쟁하기(punish, criticize, or argue: allow consequences)이다. 진행자와 참여자는 처벌에 화난 감정이 개입되어 있으며 비교육적이고 또한 처벌 받는 사람은 분개와 복수심을 야기시켜 관계를 악화시키고 비생산적이라는 것을 이해해야 한다. 또한 비판 역시 처벌의 일종이므로 피해야 한다.

셋째, 쉽게 포기하기(give up easily)이다. 진행자와 참여자는 수동적이고 비협조적이며 화를 잘 내는 등 다루기 어려운 구성원(혹은 배우자)일지라도 절대로 포기하지 않고 최선을 다하는 자세가 필요하다. 특히 불행한 삶을 선택한 부부(혹은 배우자)들은 진행자(혹은 배우자)를 힘들게 만들 수 있지만, 부부(혹은 배우자)가 보이

는 행동도 그 상황에서 최선의 선택임을 진행자와 참여자는 수용해야 한다.

넷째, 강압하기이다. 진행자와 참여자는 공포분위기를 조성하지 않으며, 무시하지 않고, 아무리 작은 일이라도 지지하고 강화하여 주는 것이 중요하다.

2) 행동변화를 위한 상담과정(WDEP)

현실요법에서의 상담 과정은 다음과 같다(Wubbolding, 1988, 1990).

(1) 욕구·바람·지각탐색하기(want: W)

“부부·가족관계에서 당신의 바람 혹은 기대는 무엇인가?”라는 질문은 부부의 좋은 세계를 탐색하고 숙련된 질문에 응하면서, 지금까지 희미하게 알았던 자신의 내적인 바람이나 기대에 대한 다양한 면을 직관적으로 보며 배우게 된다. 그리고 부부사이에서도 평소에 나눈 적이 드문 바람들을 분명하게 표현할 수 있는 기회를 통해 부부 간의 이해를 증진시킬 수 있다. 이 질문의 장점은 부부 각자가 가족관계에서 자신이 원하는 것을 얻는 방법과 원하는 것을 방해하는 요인이 있는지를 정확하게 찾도록 도와줄 수 있다. 또 자신의 행동체계 내에 이미 효과적인 행동들을 갖고 있거나 재조직해 낼 수 있다는 결론을 유도해 낼 수 있다.

“원하는 것을 얻었다면 그 의미가 무엇인지?”라는 질문은 부부가 자신들의 ‘진정한 바람’이 무엇인지를 알아 낼 때 그들이 충족시키고자 하는 욕구가 드러난다. 욕구는 모든 인간을 조정하는 힘이며, 바람을 충족시킴으로써 이루어진다. 즉 좌절을 해결해 나가면서 혹은 부부들이 주위 환경에서 원하는 것과 얻고 있다고 지각하고 있는 것 사이의 간격을 좁혀 나감으로써 충족되지 못한 욕구를 구분해내도록 배우자의 꿈 혹은 삶의 목표를 이해하는 데 도움을 줄 수 있다.

무엇을 원하는가 하는 바람은 부부 혹은 가족관계에서 변화하게 마련이다. 오늘 바람직스러웠던 일이 1주일, 한 달 혹은 6개월 후에는 매력 없는 일이 될 수도 있기 때문이다. 그래서 부부들의 바람을 물을 때, 중요한 것은 어떤 식으로든 상세하게 그리고 지속적으로 물어볼 필요가 있다.

“주변 사람들이 당신에게 바라는 것 혹은 기대하는 것이 무엇이라고 생각하는지?”라는 질문을 통해서 배우자 및 원가족들과 부부가 원하는 것의 일치 혹은 불일치를 알아봄으로써 지금 여기에서의 부부·가족관계를 점검하는데 도움을 줄 수 있

다. 더 나아가 부부의 좋은 세계 속에 내포되어 있는 근본적인 욕구가 무엇인지를 더욱 확실하게 보도록 도와준다.

“당신은 자신과 주변사람들에 대해 어떤 관점으로 바라보는지?”라는 질문은 내담자의 지각체계를 탐색, 즉 외부세계로부터 여과되어진 것을 점검하는 단계이다. 이 단계는 자신 및 가까운 주변사람들에 대한 긍정적 혹은 부정적 시각을 선택하고 있는지를 바라볼 수 있게 도와 줄 수 있다.

“당신은 상담자에게 기대하는 것은 무엇인지?”라는 질문은 상담자가 부부에게 어떤 도움을 제공해야 하는지, 주위 사람들에게서 무엇을 원하는지, 또는 부부 자신이 상담상황을 어떻게 바라보는지에 대해 부부에게 말하게 하는 것이다.

상담에 대한 실천 약속을 확인하기 위해 “어려움을 극복하기 위해 기꺼이 노력하시겠습니까?”, “당신은 자신의 행동을 변화시키기 위해 얼마나 많은 노력과 에너지를 쏟을 수 있다고 생각합니까?” 등의 질문으로 확인할 수 있다.

(2) 전행동과 행동방향 탐색하기(doing: D)

전행동 탐색하기(doing)는 어떤 상황에서 부부 각자 자신의 모습을 볼 수 있도록 도와준다. 즉 부부는 각자 자신이 선택한 활동하기, 생각하기, 느끼기, 신체반응을 직시함으로써 자신들이 현재 무엇을 하고 있는가를 알아차리게 한다. 그리고 전체적인 삶이 지금과 같이 진행될 때 어디로 갈 것인가를 스스로 깨닫게 되어 변화의 출발점이 될 수 있게 한다.

이 단계에서는 “당신은 무엇을 하고 있습니까?”라는 질문으로 부부가 스스로 무엇을 하고 있는지, 어디로 가고 있는지를 탐색하도록 하는데 도움을 준다. 이런 질문을 통해 부부 각자로 하여금 부부관계에서 자신이 선택한 행동과 그 행동방향을 객관적으로 탐색하게 하는 작업은 일종의 거울 테크닉이라고 말할 수 있다. 또한 부부 각자 스스로 말하도록 격려함으로써 스스로를 돌아볼뿐더러 과거에는 생각지도 않았던 자기 행동의 면모를 바라본다는 점이다.

이 단계에서 주의 할 점은 구체적이고 정확해야 한다는 것이다. 부부·가족관계의 어느 특정한 시간에 했던 구체적인 행동들에 관해 이야기하고 그 결과가 어떠한 것인지에 대해서도 이야기를 나누도록 한다.

(3) 바람·행동·계획에 대한 자기평가하기(self evaluation: E)

현실요법에서의 평가는 다른 상담이론의 평가와 다른 의미를 지니고 있다. 그것은 부부의 사고과정에서 일어나는 일련의 가치판단, 의사결정 그리고 변화이다(Wubbolding, 1988). 부부는 사고의 재구조화 과정에서 자신이 원하는 삶의 방향으로 가고 있는지, 특정한 현재의 행동이 자신에게 도움이 되는지 또는 그렇지 못하지 등을 확인한다. 또한 자신이 원하는 것을 얻을 수 있는지 없는지, 유용한지 유용하지 못하지, 지각하고 있는 것이 비효과적인지, 그리고 미래의 행동 계획이 자신의 욕구를 충족시켜 주는 행동인지에 대한 결론에 도달하도록 도와준다. 즉, 자기평가(self evaluation)는 자신이 스스로를 평가해 볼 수 있는 작업을 하는 것으로 자신이 원하는 것과 현재 행동과의 관계를 탐색하고 현재 행동이 자신에게 도움이 되는지 등을 확인시켜 준다. 특히 원하는 것을 얻는데 도움이 되는지, 규범에 어긋나지는 않는지를 깨닫게 된다. 이 절차는 부부 스스로 자신의 전행동을 점검해 보고 이대로 있고 싶은지 변화하고 싶은지를 생각해 보는 계기를 제공해 준다. 즉 타인에 의한 평가는 비난이나 판단에 가까울 수 있지만 자기 스스로 하는 평가는 변화의 시작으로 본다.

(4) 행동변화를 위한 계획세우기와 실천하기(plan: P)

계획하기(plan)의 목적은 실천 및 성공의 경험을 높이기 위한 것이다. 또한 계획하기는 활동에 대한 긍정적인 계획을 세워 스스로가 변화하려는 의지를 실행하여 성취감과 자신감을 갖게 도와주어 부부들의 삶을 책임지도록 하는 능력을 함양하는 과정이다. 따라서 부부는 자신의 욕구가 충족되도록 단순하고 현실적이며, 반복적이고 지속적으로 활동할 수 있는 실현 가능한 구체적인 계획을 세워야 한다. 그리고 어떤 행위를 중지시키는 것이 아니고 특정행위를 하도록 권장하는 것과 부부에 기초하여 구체적이면서 측정 가능한 계획을 세울 수 있도록 도와준다.

현실요법의 각 과정은 구성원간의 우정과 보호 그리고 신뢰의 관계를 바탕으로 하고 있다. 현실요법은 선택이론의 원리를 적용한다. 따라서 본 연구에 현실요법을 적용한 이유는 부부들이 우울 혹은 관계를 파괴하는 활동, 결혼생활에 대한 비합리적인 생각들을 선택하는 것 보다는 더 효과적으로 사고하고 활동하는 방법을 선택하도록 도와주는 것이 현실요법의 주요 목적과 일치하기 때문이다.

다. 현실요법의 부부관계 적용 내용 추출

이 절에서는 부부관계 향상 프로그램의 내용 및 진행방식에 적용할 수 있는 현실요법을 내용적 측면과 부부관계 향상 프로그램 진행자가 갖추어야 할 현실요법적 태도 등으로 나누어 추출하였다.

(1) 프로그램의 내용적 측면

현실요법 관련 문헌 연구물에서는 부부관계 향상 방안으로 외부통제의 위험성, 행동선택, 관계형성을 위한 행동습관, 좋은 세계, 전행동, 욕구강도 프로파일을 통한 자기 및 배우자 이해 등을 강조하고 있었다. 이러한 강조점들은 선택이론의 이해하기와 생활화에 대한 방안들로 제안되고 있음을 알 수 있었으며, 아울러 부부간의 친밀한 관계 형성의 중요성과 연결되고 있음을 알 수 있었다. 다시 말해서 현실요법의 강조점은 첫째, 중요한 사람과의 관계형성하기이다. 둘째, 전행동(특히 활동하기와 생각하기)에 대한 이해하기이다. 셋째, 타인에 의한 평가가 아니라 자기평가의 촉진하기이다. 넷째, 긍정적인 계획을 세우고 실천하기 그리고 자기평가 등이다 (Glasser, 1998; Wubbolding, 2000). 이러한 현실요법을 원리적 측면, 절차적 측면, 기법적 측면으로 분석하기 위하여 선행연구를 살펴보았다. 문창희(2008)의 학생단회 상담 모형 개발 연구에서 분석한 현실요법 적용요인 내용을 토대로 본 연구 목적에 맞게 수정 보완하여 적용할 수 있는 요인을 원리적 측면, 절차적 측면, 기법적 측면으로 나누어 분석하였다. 그 결과는 다음과 같이 제시되었다. 그리고 본 연구자는 이러한 요인들을 본 연구에서 개발하고자 하는 프로그램의 내용과 제시 순서 및 방법에 관한 기초적인 지침으로 삼았다.

① 원리적 측면

첫째, 현실요법은 외부통제가 아닌 자기평가를 통한 내부통제를 강조한다. 즉 다른 사람이나 상황을 바꾸거나 통제하는 것이 아니라 변화의 주체는 자기자신이며, 자신 스스로 변화하려는 노력만이 원하는 것을 얻는데 도움이 된다는 명제가 핵심이다. 이러한 원리는 배우자와 자녀를 변화의 대상으로 보기 보다는 자신의 변화를 통하여 개인의 성장과 더불어 관계 개선함을 의미한다.

둘째, 현실요법은 과거를 중시하는 전통적인 상담원리와는 달리 개인의 욕구충족

과정에서 자기 스스로 결정하고 책임을 져야 한다는 책임성의 요소를 강조한다. 책임성이란 다른 사람들의 욕구충족을 침해하지 않고 자신의 욕구를 만족시킬 수 있는 능력으로 정의하였다(Glasser, 1998). 책임감 있는 배우자는 부부관계에서 즐거움, 소속감, 인정, 자유, 안정 등의 욕구를 충족하기 위해 선택한 행동들로 배우자의 심리적 욕구충족을 좌절시키지 않는다. 이 원리는 부부관계에서의 존중과 배려, 타협, 욕구충족 방법의 차이를 인정하는 방법 등을 배울 수 있는 요소이다.

셋째, 현실요법은 기본욕구 충족을 위한 환경조성하기를 강조하며, 좋은 관계 형성은 권장사항과 금지사항을 실천함으로써 가능하다고 한다. 이는 관계의 중요성을 강조함과 더불어 관계 속에서 욕구충족이 이루어져야 함을 의미하며, 배우자가 하나의 환경으로써 상대방에게 어떤 환경을 조성하느냐가 중요함을 뜻한다. 즉 배우자가 가족 구성원에게 욕구충족적 환경을 조성하는 방법을 선택한다는 것을 의미한다. 따라서 부부관계 향상 프로그램에서 이러한 원리를 활용한다면 개인적 성장과 더불어 관계향상도 높아질 것이다.

넷째, 부부관계 향상 프로그램의 효과는 프로그램 진행과정에서 스스로 선택한 계획에 대한 실천여부라고 말할 수 있다. 현실요법에서는 원하는 목표를 설정함에 있어 실천가능성과 성공 경험을 중시한다. 즉 긍정적인 계획 수립 조건으로 간단하고, 즉시 실행할 수 있고 구체적이며 측정가능하고 진지한 실천 목표를 세우는데 초점을 둔다. 또한 부부들이 원하는 바를 탐색함에 있어 목표달성이 구체적이고 작은 목표 설정을 무엇보다 중요시한다. 이것은 부부가 원하는 목표에 대한 성공경험을 통해 긍정적인 자아정체감을 향상시켜가는 것보다 밀접한 관련이 있어 부부관계의 향상에도 큰 영향력을 행사하게 된다고 볼 수 있다.

다섯째, 현실요법에서의 교육목표는 전행동(특히 사고와 활동)의 변화에 초점을 두며, 부부들의 현재의 행동(present behavior)에 주목한다. 이러한 내용은 장기적인 교육 시간이 아니라도 구체적, 실제적으로 실행 가능한 목표를 세워 실천함으로써 정서 및 생각의 변화까지 원하는 것을 얻도록 이끌어 낼 수 있음을 뜻한다. 이러한 점이 본 연구에서 개발하려는 8회기의 부부관계 향상 프로그램에도 적용 가능해 질 수 있음을 말한다.

여섯째, 현실요법은 문제해결에 대한 노력을 과거의 시점이 아닌 현재와 미래에 초점을 두고 있다는 점이다. 지금 여기에서 현재의 행동에 초점을 두고 적극적인

질문하기와 자기평가 등의 기법을 활용하여 문제에 개입하게 된다. 이는 과거의 실패적 정체감 보다는 지금-여기에서의 성공적 정체감을 강조함으로써 참여자 스스로의 자발적인 선택과 실천의지를 중시하고 있다는 점을 강조하는 것이다.

일곱째, 현실요법은 자기평가를 통해 실천계획을 세우게 한다는 점에서 내담자 중심적이다. 내담자의 사고과정에서 일어나는 일련의 가치판단, 의사결정, 변화를 중요시하고, 존중한다. 이는 자신에 대한 스스로의 평가는 변화의 출발점이 될 수 있지만 타인에 의한 평가는 욕구충족을 방해할 수 있음을 말한다. 이러한 점이 참여자의 행동 변화를 자연스럽게 이끌어 내고 계획을 수립하는 과정으로 안내하는 매개가 되는 것이다.

② 절차적 측면

현실요법의 실재는 상담 혹은 교육을 촉진시키는 분위기 조성과 변화를 일으키는 과정이라는 두 가지 개념으로 형성되어 있다. 즉 R-W-D-E-P의 5가지 진행 절차가 부부관계 향상 프로그램의 절차에 적용될 수 있는 요인은 다음과 같다.

첫째, 현실요법은 욕구충족적 환경 조성하기를 강조한다. 이것은 부부관계 향상 프로그램에서 현실요법에서 제안하는 권장사항과 금지사항을 선택하여 부부관계 및 가족관계에서 실천하는 것을 말한다. 즉 이것들을 선택하여 실천한다면 배우자와 가족 구성원들에게 욕구충족적 환경을 조성할 수 있어 자신의 욕구충족에 기여함은 물론 관계 형성에도 도움이 될 수 있다.

둘째, 현실요법은 부부의 문제를 문제로 인식하는 것이 아니라 바람(want)이 무엇인가에 초점을 둔다. 이 기법은 배우자 자신이 원하는 것을 얻는 방법과 그것을 방해하는 것이 있는지를 정확하게 찾도록 도와준다. 또 자신의 행동체계(behavioral system)내에서 이미 효과적인 행동들을 갖고 있거나 재조직해 낼 수 있다는 결론을 유도할 수 있다. 또한 배우자 자신의 진정한 바람을 알게 되면 자신이 충족하고자 하는 욕구가 드러난다. 이는 부부관계 향상 프로그램에서 핵심문제를 탐색하는 과정과 연결될 수 있다.

셋째, 현실요법에서는 전행동과 행동방향을 탐색한다. 즉 원하는 것을 얻기 위해서 지금 무엇을 하고 있는가에 대한 탐색이다. 이를 통해 자신의 모습을 스스로 볼 수 있게 도와주며 지금 현재의 삶의 모습이 지금처럼 계속 진행될 때 어디로 갈 것인가를 스스로 자각하게 도와준다. 이 절차는 부부관계 향상 프로그램에서 지금까지

지 변화를 위해 시도하고 노력했던 행동들을 탐색하며 동시에 참여자들의 강점과 자원을 탐색해 가는 과정과 연결된다.

넷째, 바람·행동·계획에 대한 자기평가(self-evaluation)이다. 자기평가는 사고의 재구조화 과정에서 자신이 원하는 삶의 방향으로 가고 있는지, 선택한 현재의 행동이 자신 및 배우자에게 도움이 되는지, 그리고 미래의 행동계획이 자신의 욕구를 충족시켜 주는 행동인지에 대한 결론에 도달하도록 도와준다. 이 절차는 자신의 전 행동을 점검해 보고 변화하고 싶은지를 생각해 보는 계기를 마련해 준다. 이는 부부관계 향상 프로그램의 목표를 달성하기 위한 과정이며 자신들의 결혼생활 전반에 대해 검토하는 과정과 연결된다.

다섯째, 긍정적인 계획을 세우고 실천하기이다. 활동에 대한 긍정적인 계획을 세워 스스로가 변화하려는 의지를 실행하여 성취감, 자신감을 갖게 하고 자신의 삶을 책임지도록 하는 능력을 함양하는 과정이다. 이 절차는 부부관계 향상 프로그램에서 교육목표를 더욱 공고화하는 작업과 결혼생활에서 실천의 중요성을 깨닫고 이를 통해 부부관계가 향상될 수 있음을 의미한다. 현실요법에서의 긍정적인 계획의 조건은 다양하게 제시되고 있다(Wubbolding, 1988). 본 연구에서 적용할 계획의 조건은 간단해야하고, 즉시 실행 가능한 것이어야 하며, 구체적인 계획이 세워져야 한다. 그리고 진지성을 갖고 있어야 하고, 혼자서 스스로 통제 가능한 계획이어야 한다.

③ 기법적 절차

현실요법의 사이클인 R-W-D-E-P에서 활용하고 있는 구체적인 기법과 질문방법은 부부관계 향상 프로그램에서 제시해 주지 못하는 구체성과 실천 전략을 보완해 줄 수 있는 차별화된 적용 요소라 할 수 있다. 기법적 절차는 앞의 이론적 배경 중 현실요법 상담과정에서 구체적으로 제시되었다.

(2) 프로그램 실시 시 진행자의 현실요법적 태도

본 연구에서 개발하려는 프로그램의 목표는 부부로 하여금 다시 좋은 관계를 형성하고 개인의 성장을 도울 수 있도록 하는 것이다. 이러한 목표를 실천하기 위하여 진행자는 다음과 같은 내용을 견지하면서 활동을 할 수 있어야 한다.

첫째, 진행자는 부부의 과거나 미래보다는 현재에 초점을 둔다. 왜냐하면 모든 인

간의 문제는 현재의 불만족스러운 관계에서 기인하기 때문이다.

둘째, 진행자는 증상이나 불행에 대해서 이야기하는 것을 되도록 피한다. 왜냐하면 그러한 것은 부부가 자신의 불만족스러운 관계에 대처하는 과정에서 선택한 최선의 방법이기 때문이다.

셋째, 진행자는 전행동의 4가지 요소는 분리될 수 없으며 서로 상호작용함을 인식하여 4가지 요소를 모두 다룰 수 있어야 한다. 그리고 실천 계획 세우기는 전행동의 요소 중 활동하기와 생각하기에 초점을 맞추어야 한다. 자신 및 상대방의 행동을 전행동 개념으로 이해할 수 있어야 하며 활동하기와 생각하기가 느끼기와 신체 반응을 이끌어 가는 행동요소이며 또한 개인이 통제하기 쉬운 요소로 보기 때문이다.

넷째, 진행자는 자신도 비판, 비난, 잔소리 등을 피하고 참여한 부부도 그렇게 하도록 안내할 수 있어야 한다. 이를 통해 부부들은 부부관계를 파괴하는 외부통제적 행동을 줄이는 것을 학습할 수 있게 된다.

다섯째, 진행자는 판단을 하거나 강요해서는 안 된다. 대신 자신의 행동을 평가하도록 촉진한다. 만약 선택한 행동이 부부관계에 기여하지 않는다면 진행자는 부부가 보다 나은 관계를 형성하는데 필요한 새로운 행동을 찾을 수 있도록 돕는다.

여섯째, 진행자는 변명을 받아주지 않는다. 변명은 좋은 관계를 형성하는데 있어 방해요소가 된다는 것을 부부에게 가르쳐 줄 필요가 있다. 개인의 성장과 부부관계에서 변명할 수 있는 질문을 줄이는 방법을 선택할 수 있도록 돕는다.

일곱째, 진행자는 구체적인 내용 및 활동, 과제 등에 초점을 둔다. 가능한 한 빨리 부부가 가족구성원 중에서 누구와 관계가 불편한지를 찾아서 관계 재형성을 위한 행동을 선택할 수 있도록 조력한다. 그리고 아주 사소하고 작은 전행동이라도 자신과 배우자에게 도움이 되는 것을 선택할 수 있도록 지지하고 독려한다.

여덟째, 진행자는 부부가 관계형성을 위한 구체적이고 효과가 있다고 판단되는 계획을 세우도록 조력하며 그 계획의 진행과정에 대하여 부부가 스스로 평가할 수 있도록 조력한다.

아홉째, 진행자는 인내심을 가지고 부부를 지지하고 독려한다. 우선은 관계형성에 초점을 맞추고, 부부에게 선택이론을 가르쳐 좋은 관계를 다시 형성하는 것이 가장 좋은 해결책이 된다는 것을 이해할 수 있도록 도움을 주어야 한다(Glasser, 1998;

Wubbolding, 2000).

열 번째, 진행자는 자기점검표를 자신에게 적용할 수 있어야 하며, 부부들에게도 적용할 수 있도록 조력해야 한다. 이는 한 회기의 프로그램에서 경험한 내용을 정리하고 배운 점과 보완할 점을 진행자와 참여자 모두 스스로 찾는 과정을 통해 새로운 계획을 세우고 이를 실천하는 활동으로 연결할 수 있도록 도와준다.

Ⅲ. 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램 개발

1. 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형

가. 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형 구안

2000년 이후 기존의 프로그램 개발 관련 선행연구들(강들순, 2008; 강미영, 2006; 김순업, 2005; 김순자, 2006; 김영순, 2000; 김홍숙, 2005; 김희진, 2004; 박경희, 2009; 박남숙, 2000; 박명심, 2007; 서경숙, 2007; 서동진, 2005; 이동숙, 2006; 이숙미, 2008; 이지은, 2008; 이화련, 2008; 최성식, 2008; 한영진, 2004)은 프로그램 개발 절차를 아예 밝히지 않았거나 프로그램 개발 절차를 간략히 소개한 연구가 많았다. 또한 프로그램 개발 절차를 자세히 밝힌 연구들도 프로그램 개발 절차의 명칭과 순서가 각기 달라서 프로그램을 개발하는 데 혼란을 주게 되는 경우가 많았다(최성식, 2008). 이상의 연구들에서 사용한 프로그램 개발 모형을 살펴보면 크게 세 가지로 분류할 수 있다. 첫째는 기존연구에서 사용한 모형을 기초로 하여 과정이나 세부적 내용에서 변화를 준 모형이다(강들순, 2008; 강미영, 2006; 김순자, 2006; 박남숙, 2000; 서경숙, 2007; 이화련, 2008; 한영진, 2004). 둘째는 선행연구를 분석하여 문제점을 보완하거나 필요한 단계를 더 추가하거나 중복되는 단계를 포함하여 개발 모형의 단계에 변화를 주어 프로그램을 개발한 모형이다(박경희, 2009; 박명심, 2007; 이숙미, 2008; 최성식, 2008). 셋째는 선행연구를 기초로 연구목적에 맞게 연구자가 개발 과정을 구성하여 제시한 모형이다(김영순, 2000; 김홍숙, 2005; 김희진, 2004; 서동진, 2005; 이동숙, 2006; 이지은, 2008).

이들 연구의 공통점은 모형의 타당화 작업이 이루어지지 않았다는 점이다(원복연, 허철수, 2011). 이는 요구를 분석하고 목표를 설정하는 등 일련의 절차가 전문적이고 체계적으로 이루어지지 못하고 있음을 보여준다(박윤희, 2003). 아울러 프로그램 개발 모형은 프로그램을 개발하는 과정에 대한 지침을 제공해 줄뿐만 아니라 특정 목적에 합당하게 하나의 모형을 적용시킬 수 있는 통찰력을 제공해 준다(김진화,

2001). 따라서 본 연구에서는 프로그램 개발을 위해서 프로그램 개발 모형을 구안하고 검증할 필요성이 제기 되었다. 이러한 점을 고려하여 본 연구에서는 프로그램을 타당하게 구성하고 프로그램 개발의 효과성을 향상시키기 위해 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형을 구안·검증하였다. 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형은 그림 2와 같이 제시되었고, 각 단계에서 이루어져야 할 내용들을 살펴보면 다음과 같다.

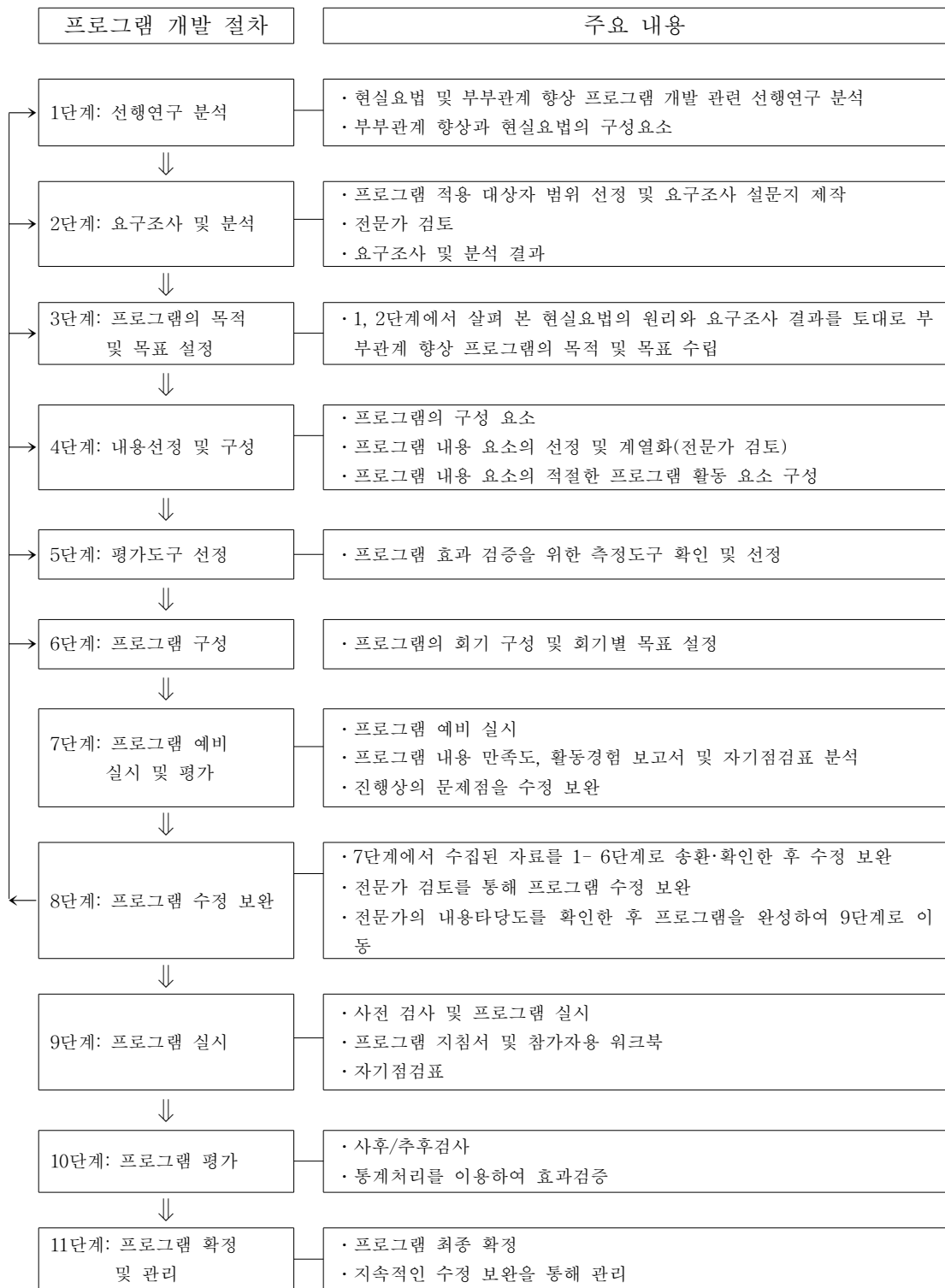


그림 2. 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형

1단계는 선행연구 분석 단계로 개발할 프로그램의 자료를 수집하기 위하여 부부관계 향상 및 현실요법 프로그램 개발 관련 선행연구와 부부관계 향상 프로그램에 적용할 수 있는 현실요법의 원리와 구성요소를 검토하였다.

2단계는 요구조사 및 분석단계로 프로그램 적용 대상 범위를 선정하고 요구조사 설문지를 제작하였다. 요구조사 설문지의 주요 내용은 사회인구학적 변인에 따른 결혼생활만족 요구와 부부관계 향상 프로그램에 대한 요구(부부관계 향상 프로그램의 필요성 및 참여 의향, 프로그램 진행방식, 프로그램의 목표와 내용에 대한 중요도), 그리고 부부관계 향상 요인 설문지로 구성되었다.

3단계는 목적 및 목표 설정단계로 1단계 및 2단계에서 살펴 본 현실요법의 원리와 요구조사 및 분석 결과를 토대로 부부관계 향상 프로그램의 목적 및 목표를 진술하였다.

4단계는 내용 선정 및 구성단계로 현실요법을 바탕으로 프로그램의 구성 요소를 선정하고, 프로그램 구성 요소의 순서에 따라 내용 요소를 선정하여 이를 계열화하였다. 이 계열화 설계에 따라 프로그램의 단계, 회기 및 회기 주제를 선정하였다. 본 연구에서는 프로그램 내용 요소의 계열화 설계와 이를 토대로 작성한 프로그램 단계와 회기별 주제를 전문가 4명의 검토를 거쳐 최종 선정하였다. 선정된 프로그램의 내용 요소에 활동 요소를 구성하고 조직하였다.

5단계는 평가도구 선정단계로 프로그램의 목표에 근거하여 프로그램 효과를 검증할 수 있는 기존의 평가도구 중에서 선정하였다.

6단계는 프로그램 구성단계로 프로그램의 회기를 구성하고 회기별 목표를 설정한 후, 프로그램의 회기별 목표와 회기별 내용 중심으로 구조화된 프로그램과 9단계에서 활용할 참가자용 워크북을 제작하였다.

7단계는 프로그램 예비 실시 및 평가단계로 프로그램을 완성하기 이전에 구성된 프로그램의 효과성을 확인하고 프로그램 진행상의 문제점을 발견하여 프로그램의 완성도를 높이기 위한 단계이다. 프로그램 예비 실시 과정은 확정된 프로그램 평가 단계와 동일한 방법으로 진행하며 프로그램 내용 만족도, 자기점검표, 활동 경험 보고서 등의 자료를 수집하였다.

8단계는 프로그램 수정 보완단계로 예비 실시 및 평가단계에서 수집한 자료를 근거로 1-6단계로 송환하여 프로그램의 구성 내용 및 회기 순서, 교육활동 전략 및

기법 등을 검토하고, 회기별 구성 내용 등을 확인·검토 한 후 수정 보완하였다. 수정 보완한 내용을 전문가의 검토를 거쳐 다시 수정 보완하였다. 이를 전문가의 내용타당도 검증을 실시하여 프로그램을 완성한 후 다음 단계로 이동하였다.

9단계는 프로그램 실시단계로 8단계에서 완성된 프로그램을 가지고 프로그램 적용 대상자에게 실시하는 단계이다. 이 단계에서 프로그램 목표에 맞게 선정된 평가 도구로 사전검사를 실시하였고, 질적 분석 자료를 수집하였다. 또한 프로그램 지침서를 제작하였고 참가자용 워크북을 활용하였다.

10단계는 프로그램 평가단계로 사후 및 추후 검사를 실시하여 사전검사와 함께 통계처리하고, 질적 분석 자료와 함께 효과검증을 실시하였다.

11단계는 프로그램 확정 및 관리단계로 프로그램 평가를 통해 최종적으로 본 프로그램을 확정하는 단계이다. 또한 프로그램을 계속 유지 관리하면서 수정 보완하는 단계이다.

나. 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형 구안 절차

1) 프로그램 개발 모형의 검토 및 분석

프로그램 개발 모형은 학자 혹은 연구자마다 다르게 제시되고 있으나, 본 연구에서는 교수체제설계 모형과 통합 모형, 순환체제적 모형의 특징을 검토하고 현실요법 프로그램 및 부부관계 관련 프로그램 개발 선행연구를 분석하였다. 이를 위해 현실요법을 부부관계 향상 프로그램 개발에 접목 가능한 요소를 원리적 측면, 절차적 측면, 기법적 측면의 세 가지 적용 요인으로 나누어 분석하였다. 프로그램 개발 모형에서는 절차적 측면의 특징을 주로 적용하였다. 즉 현실요법의 절차는 욕구충족적 환경 조성하기와 행동변화를 일으키는 과정이라는 두 가지 개념으로 이루어져 있다. Wubbolding(1988)은 이 두 개념을 사이클(Cycle of Managing, Supervising, Counseling and Coaching)로 설명한다. 즉 욕구충족적 환경 조성(relationship: R), 욕구·바람·지각탐색(want: W), 전행동 탐색(doing: D), 자기평가(evaluation: E), 긍정적인 계획을 세우고 실천하기(plan: P)이다. 상담자나 지도자는 사이클의 어느 부분에서든 시작이 가능하기 때문에 융통성이 있으며, 지도자와 참가자들의 역동성에 따라 모든 과정이 유연하게 진행되어야 한다. 이 시스템은 순서적이 아니고 체제적

(통합적), 순환적 접근이다(Wubbolding, 1988, 1990). 이러한 현실요법의 절차적 측면의 특징을 고려하여 본 연구에서는 프로그램 개발의 전개방법에서 통합적 접근을 채택하였다. 통합적 접근은 프로그램 개발에 영향을 미치는 요인들을 종합적으로 고려하는 방식으로 ‘체제적 접근’이라 하기도 한다(김진화, 2001). 본 연구에서 통합적 접근을 채택한 이유는 현실요법의 절차적 측면인 R-W-D-E-P의 각 개념이나 방법들은 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형의 1단계인 선행연구 분석에서부터 7단계인 프로그램 수정 보완 단계까지 R-W-D-E-P 중에서 순서에 관계없이 하나 혹은 두 개 이상의 절차적 요소들이 적용되고 있기 때문이다. 또한 9단계인 프로그램 실시에서는 현실요법의 절차적 측면들은 통합적으로 적용될 수 있어야 하기 때문이다.

또한 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 프로그램 진행과정에서 교육적인 성격을 띠고 있어서 교수체제설계 모형을 검토하였다. 교수체제설계 모형에 따라 프로그램을 개발하게 되면 왜 교육을 하며, 무슨 내용을 제공하고, 어떻게 전달하며, 무슨 교재와 보조 자료를 사용할 것인지, 어떻게 평가할 것인가에 대한 의사결정을 할 수 있기 때문이다(오인경, 최정임, 2005).

이상에서 살펴 본 내용을 바탕으로 본 연구에서는 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형을 구안하기 위하여 세 가지 측면을 중점적으로 검토, 분석하였다.

첫째, 본 연구에서 프로그램 개발 과정에 따른 세부 단계를 구성하기 위하여 교수체제설계 모형(이화여자대학교 교육공학과, 2002)과 통합 모형(한국청소년개발원, 2005)을 검토하였다. 둘째, 국내의 선행연구를 분석하여 순환체제적 모형을 개발하여 제시한 체제적 상담프로그램 개발 모형(박경희, 2009; 최성식, 2008), 부모교육 프로그램 개발 모형(이숙미, 2008)을 분석 하였다. 셋째, 현실요법 프로그램 개발 절차를 비교적 상세히 제시된 연구들(강둘순, 2008; 강미영, 2006; 김순업, 2005; 김영순, 2000; 김홍숙, 2005; 서경숙, 2007) 및 부부관계 관련 프로그램 개발 절차를 명시한 연구들(김희진, 2004; 박남숙, 2000; 서동진, 2005; 이기복, 2006; 이정미, 2006; 이지은, 2008; 조성현, 2008)을 분석하여 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형을 구안하는 데 지침으로 삼았다.

따라서 본 연구에서는 교수체제설계 모형, 통합모형과 순환체제적 모형, 선행연구를 비교 분석한 자료를 기초로 하여 부부관계 향상 프로그램 개발 모형을 그림 2와

같이 11단계로 구안하였다.

2) 구안한 부부관계 향상 프로그램 개발 모형 검증

기존의 부부관계 향상 혹은 현실요법 프로그램 개발 관련 선행연구에서 사용한 프로그램 개발 모형들의 공통점은 모형의 타당화 작업이 이루어지지 않았다는 것이다. 이는 요구를 분석하고 목표를 설정하는 등 일련의 절차가 전문적이고 체계적으로 이루어지지 못하고 있음을 보여준다(박윤희, 2003). 이에 따라 프로그램 개발 모형은 과학적이고 체계적인 프로그램 개발 이론과 모형들의 준거 틀 속에서 프로그램이 개발되고 실행될 때 효율성을 높일 수 있으며 효과에 대한 평가도 가능하다(박윤희, 2003). 아울러 프로그램 개발 모형은 프로그램을 개발하는 과정에 대한 지침을 제공해 줄 뿐만 아니라 특정 목적에 합당하게 하나의 모형을 적용시킬 수 있는 통찰력을 제공해 줄 수 있다(김진화, 2001). 따라서 체계적인 프로그램을 개발하기 위해서는 모형의 개발이 필수적이다(방기혁, 2004). 이러한 점을 반영하여 본 연구에서는 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형을 구안하고 검증하였다(원복연, 허철수, 2011).

구안한 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형이 구안의 목적과 목표에 적합하게 구성되었는지를 알아보기 위하여 현실요법 한국지부에서 발행한 Korea Association of Reality Therapy 제11판(한국심리상담연구소, 2009)에 등재된 현실요법 전문가(기초실습수퍼바이저 이상) 132명(남자 14명, 여자 118명) 중 휴식 중인 24명, 본 연구자, 전자우편 전송에 실패한 22명을 제외한 85명(남자 11명, 여자 74명)을 대상으로 하였다. 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형 평정 설문지를 전자우편으로 발송하여 회신된 30부 중 프로그램 개발 관련 이론적 배경이 스스로 미흡하다고 판단하여 평정을 유보한 9명을 제외한 21부 자료를 분석하였다.

분석 결과, 구안한 프로그램 개발 모형이 성별에 따라 어떠한 차이가 있는지를 알아보기 위하여 집단 간의 차이 검증을 실시한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없었다($t = .458, p > .05$). 또한 구안한 프로그램 개발 모형이 상담경력에 따라 어떠한 차이가 있는지를 알아보기 위하여 변량분석을 실시한 결과에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다($F = .521, p > .05$). 이는 구안한 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형이 프로그램 개발에 적합하게 구성되었다고 볼 수 있다.

2. 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램 개발 과정

가. 선행연구 분석

본 연구자는 Glasser의 현실요법에 근거하여 중·고등학생 자녀를 둔 부부들이 현실적으로 사용할 수 있는 부부관계 향상 프로그램을 구성하였다. 이를 위하여 The Choice Theory(Glasser, 1998; 김인자, 우애령 역, 1998), Control Theory(Glasser, 1984; 김인자 역, 1991), Warning(Glasser, 2003; 박재황 역, 2004), Using Reality Therapy(Wubbolding, 1988; 김인자 역, 1991), Reality Therapy for the 21st Century(Wubbolding, 2000; 박애선 역, 2001), Expending Reality Therapy(Wubbolding, 1990) 등의 현실요법 관련 문헌을 기초로 하여 프로그램의 내용을 선정하였다. 그리고 현실요법과 부부관계와의 연결성을 찾기 위하여 Staying Together(Glasser, 1995; 우애령 역, 2008), Getting Together and Staying Together(Glasser & Glasser, 2000; 우애령 역, 2000), Eight Lessons for Happier Marriage(Glasser, 2007; 홍미혜 역, 2009) 등의 문헌을 기초로 분석이 이루어졌다. 그런 다음, 이상에서 고찰된 내용들이 프로그램에서 어떻게 적용되고 있는지를 부부관계 향상 관련 선행연구들을 중심으로 고찰하였다.

1) 현실요법 프로그램 개발 관련 선행연구 분석

현재 우리나라에서 소개되고, 연구되고 있는 소규모 집단 현실요법 프로그램은 김인자(1996)의 ‘우리가 만드는 좋은 세상(Quality Management Training: QMT)’이 있으며, 이 프로그램을 사용한 연구들이 그 효과성을 밝히고 있다(강미영, 2003; 김성희, 2002; 이주원, 2005). 이 프로그램의 목적은 일반 성인들이 현실요법의 주요 개념 및 과정을 학습하여 보다 효율적인 자기관리를 할 수 있도록 조력하는 데 있다. QMT의 내용을 살펴보면, 기본욕구와 바람탐색, 자신의 욕구충족 방법 탐색, 욕구충족을 위한 계획세우기, 전행동 요소의 이해, 원하는 세계와 현실세계의 비교, 행동 선택과 그 결과 평가, 긍정적인 계획세우기의 조건 등으로 이루어졌다. 더 나아가 변명 탐색 및 제거, 비현실적인 바람의 수정, 삶의 주체, 비판이나 비난에 대

한 경험, 갈등해결 방법, 목표 점검 등으로 이루어져 있으며 총 8회기(회기 당 3시간 총 24시간)로 운영되고 있다.

그 외에 국내의 박사학위논문에서 대상과 목적을 보다 구체화 시킨 8개의 프로그램이 개발되었다(강돌순, 2008; 강미영, 2006; 박숙경, 2002; 김순업, 2005; 김영순, 2000; 서경숙, 2007; 오귀남, 2000; 우애령, 1994). 이상의 프로그램들은 현실요법의 주요 내용을 토대로 목적과 대상에 따라 관련되는 변인들을 향상시키는데 기여하였다. 프로그램 개발 모형 및 요구분석을 위해 고찰한 내용을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 김인자(1996)의 프로그램은 다른 후속연구(강미영, 2003; 김성희, 2002; 이주원, 2005)에서 활용되어 연구 참여자의 내부통제성, 삶의 태도, 가족관계, 자기존중감 등에 유의미하게 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 우애령(1994)의 프로그램도 다른 후속연구(권중환, 2004)에서 활용되어 연구 참여 학생의 학습동기 혹은 학습태도 등에 통계적으로 유의한 영향을 미치고 있음이 보고되었다. 김순업(2005)의 프로그램은 후속연구(박정수, 2006)를 통해 양육시설 중학생들의 내외통제성, 사회적 기술, 학교적응력을 향상시켰다는 연구결과가 보고되었다. 그러나 부부를 대상으로 개발한 현실요법 관련 프로그램은 찾아 볼 수 없었으며, 이들의(김순업, 2005; 김인자, 1996; 우애령, 1994) 프로그램을 적용한 후속연구 또한 찾아보기 힘든 실정이었다. 따라서 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램 개발이 요청된다 하겠다.

둘째, 이들 프로그램들의 유사점은 현실요법의 주요 내용에 대한 강조점, 제시 순서, 프로그램 운영 방법 등에서 찾을 수 있었다. 예컨대, 프로그램의 주요 내용 순서가 바람 및 욕구 탐색, 행동선택, 자기평가 촉진, 긍정적인 계획세우기 등으로 구성되어 있었다. 그러나 김순업(2005)은 이러한 유사점을 보완하여 행동의 선택, 외부통제의 중단, 좋은 관계 형성을 위한 행동습관, 보다 좋은 계획의 수립 및 실천을 위한 평가 등을 이해하고 또한 행동으로 익히는 활동을 반영하였다. 본 연구자는 이러한 점들을 반영하고 보완하기 위해 프로그램의 내용적 측면이라 할 수 있는 프로그램 각 요소의 순서를 Tyler(1949)와 Boyle(1981)이 제시한 계속성, 계열성, 통합성의 원리에 근거하여 현실요법의 주요 내용을 조직하였다.

셋째, 선행연구들에서 사용된 프로그램 개발 모형을 살펴보면 다음과 같다. 기존 연구에서 사용한 모형을 기초로 하여 과정이나 세부적 내용에서 변화를 준 모형(강돌순, 2008; 강미영, 2006; 서경숙, 2007)과 선행연구를 기초로 연구목적에 맞게 연

구자가 개발과정을 구성하여 제시한 모형(김순업, 2005; 김영순, 2000)으로 구분할 수 있다.

넷째, 요구분석에 대해 김창대 등(2011)은 프로그램에 참가할 잠재적 대상자의 요구를 정확히 분석하는 것은 프로그램 개발의 성패를 좌우하는 매우 중요한 요소라 하였다. 김창대(2002)는 요구분석에 의해 기존의 문헌연구만을 토대로 프로그램의 필요성과 정당성을 주장하는 것은 현실적인 요구를 반영하지 못할 수 있음을 지적하였다. 이숙영(2003)은 프로그램 개발 과정에서 프로그램의 수혜대상이 갖고 있는 요구, 의견, 필요, 문제점 등을 충분히 조사를 하여 프로그램의 목표와 방향설정에 중요한 자료로 활용해야 함을 강조하였다. 그럼에도 앞의 연구들은, 요구분석을 실시하지 않은 연구(강돌순, 2008; 김순업, 2005; 박숙경, 2002; 서경숙, 2007; 오귀남, 2000; 우애령, 1994)와 실시한 연구(강미영, 2006; 김영순, 2000)로 구분될 수 있다. 김영순(2000)은 학부모 98명을 대상으로 하여 잠재적 대상자가 기대하는 프로그램 내용과 집단진행방식에 대하여 요구분석을 실시하였다. 강미영(2006)은 노인 여가지도 프로그램 개발에서 50세 이상의 노인 1,061명(남자 290명, 여자 771명)을 대상으로 노인의 사회인구학적 특성, 여가활동 유형, 자아통합성과의 관계를 분석하였다.

또한 국내의 부부관계 향상 프로그램 개발 관련 선행연구들 중에서 비교적 프로그램 개발 절차를 구체적으로 제시한 연구들(김희진, 2004; 박남숙, 2000; 서동진, 2005; 이기복, 2006; 이정미, 2006; 이지은, 2008; 이화련, 2008; 조성현, 2008)을 살펴 보았을 때도, 요구분석을 실시하지 않은 연구(김희진, 2004; 박남숙, 2000; 서동진, 2005; 이정미, 2006; 이지은, 2008; 이화련, 2008)와 실시한 연구(이기복, 2006; 조성현, 2008)로 구분될 수 있다. 이기복(2006)은 결혼만족도 향상을 위한 수용 프로그램 개발 과정에서 자아수용과 배우자 만족, 부부 상호관계 만족, 환경 만족 간 상관관계를 알아보기 위해 성인 222명을 대상으로 예비조사를 실시하였다. 조성현(2008)은 집단상담 프로그램 개발과정에서 남녀의 문화성향과 부부만족도를 알아보기 위해 결혼을 한 성인초기 남녀 318명을 대상으로 예비조사를 실시하였다.

한편, 통계청(2011)의 '2010 인구 총 조사' 결과에 따르면 이혼 상태인 가구주의 연령별 비중이 40대(40.3%), 50대(33.8%), 30대(12.2%), 60대(10.5%) 순으로 나타났다. 또한 한국가정법률상담소(2009, 2010, 2011)에서 발표한 상담통계를 보면 면접상담 중에서 이혼상담의 비율이 감소하지 않고 있으며, 특히 40-50대에서 높아지는

추세를 보이고 있다. 이러한 현상은 40-50대 연령층의 부부관계 문제가 다른 연령층에 비해 상대적으로 많이 존재함을 시사한다고 할 수 있다. 즉 주로 청소년기에 속하는 자녀들을 양육하는 40-50대의 부부들에게는 부부관계 향상을 위한 교육의 중요성과 필요성이 더 많이 요구된다고 볼 수 있다. 이상에서 살펴 본 결과들은 이론적인 필요성과 현실적인 필요성을 함께 할 것을 요구한다. 이는 청소년기 자녀를 둔 부부를 대상으로 부부관계 향상 프로그램 요구조사를 실시해야 함을 요구하는 것이다.

이에 본 연구에서는 선행연구들을 고찰한 결과를 반영하고 프로그램의 수혜대상자들의 요구를 분석하여 프로그램을 개발할 필요성을 갖게 되었다. 즉 본 연구의 목적에 맞게 프로그램 개발 모형을 구안하고, 이를 토대로 청소년기 자녀를 둔 부부들의 부부관계 향상 프로그램 요구 조사 및 분석을 실시하여 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램이 개발되어야 한다고 보았다.

2) 부부관계 향상과 현실요법 구성요소

이론적 배경의 현실요법이 부부관계에 기여할 수 있는 주요 내용, 부부관계 향상에 영향을 미치는 요인, 부부관계 향상에서 적용할 수 있는 현실요법을 원리적 측면, 절차적 측면, 기법적 측면으로 나누어 분석한 결과에 제시하였다.

나. 요구조사 및 분석

선행연구에서 요구조사 및 분석 단계는 요구사정과 요구진단, 요구조사 등과 같은 용어로 사용되고 있다(김진화, 정지용, 1997; 박경희, 2009; 박은혜 등, 2005; 변창진, 1994; 한영진, 2004; 황은숙, 2006). 여기서는 통일하여 요구조사 및 분석으로 사용한다. 프로그램 개발 과정에서의 요구조사 개념을 살펴보면 다음과 같다. 변창진(1994)은 실증적인 자료를 바탕으로 하여 현재의 상태나 수준과 원하는 이상적인 상태나 수준간의 차이를 확인하는 체계적인 절차라고 보았다. 박경희(2009)는 요구조사란 프로그램의 대상자 결정 및 대상자에 대한 정보를 수집하고, 프로그램의 개발과 수정에 필요한 요구를 수집, 분석, 평가하고, 프로그램의 계획을 세우는데 필요한 정보를 획득하는 것 등을 포함하는 개념이라고 하였다.

본 연구에서의 요구조사 및 분석은 변창진(1994)과 박경희(2009)의 정의를 토대로 하였다. 이를 근거로 본 연구에서의 요구조사 대상은 청소년기 자녀를 둔 부부 40쌍(800명)으로 하였다. 요구조사는 사회인구학적 특성에 따른 결혼생활만족도와 부부관계 향상 프로그램에 대한 요구(부부관계 향상 프로그램의 필요성 및 참여 의향, 프로그램 진행방식, 프로그램의 목표와 내용에 대한 중요도), 부부관계 향상 요인으로 나누어 실시하였다.

1) 조사대상 및 자료수집 방법

프로그램 개발과정의 1단계인 선행연구 분석에서 밝혔듯이, 40-50대의 부부들이 부부관계에서 어려움을 호소하고 있어 중·고등학생 자녀를 둔 부부들의 관계 향상을 위한 프로그램 개발이 필요하다고 판단되었다. 따라서 본 연구에서의 요구조사는 제주도에 위치한 제주시와 서귀포시에 거주하는 중·고등학생 자녀를 둔 부부를 대상으로 실시되었다.

표집방법은 중·고등학교 학생의 비율에 따라 목적 표집 표본 절차를 통하여 제주시 300쌍, 서귀포시 100쌍의 표본을 추출하였다. 총 800부의 설문지를 2011년 4월 12일부터 4월 28일까지 배부하여 722부가 회수되었으며 불성실하게 응답한 62부를 제외한 660부만을 자료처리 하였다. 이들의 인구사회학적인 특성은 표 5와 같다.

표 5. 연구대상의 인구사회학적 특성

변인	빈도	백분율	변인	빈도		백분율		
				남	여	남	여	
성별	남	236	35.8	가사(주부)	2	117	.8	27.6
	여	424	64.2	전문기술직	43	42	18.2	9.9
연령	30대	57	8.6	관리직	31	23	13.1	5.4
	40대	446	67.6	사무직	55	59	23.3	13.9
	50대	141	21.4	판매서비스직	68	97	28.8	22.9
	60대	16	2.4	전문직	10	16	4.2	3.8
				농업	16	20	6.8	4.7
학력	초졸	2	.3	기타	11	50	4.7	11.8
	중졸	11	1.7	0-100만 미만	4	76	1.7	17.9
	고졸	241	36.5	100만-200만	31	180	13.1	42.5
	대졸	350	53.0	200만-300만	70	85	29.7	20.0
	대학원졸	50	7.6	300만-400만	85	57	36.0	13.4
				400만-500만	27	15	11.4	3.5
	기타	6	.9	500만 이상	19	11	8.1	2.6

2) 부부관계 향상 프로그램 요구 조사 설문지

요구조사 설문 구성은 부부관계 향상 요인 36문항과 부부관계 향상 프로그램에 대한 요구 관련 12문항 총 48문항으로 구성되었다(부록 1). 부부관계 향상 요인 요구 조사 설문 내용 구성을 위해 이론적 배경에서 확인된 12개의 부부관계에 영향을 미치는 요인을 토대로 다음과 같은 과정으로 설문지를 제작하였다.

부부관계 향상 요인 관련 선행연구에서 사용한 척도 내용을 근거로 각 요인에 4-5문항씩 총 54문항의 설문지를 작성하였다. 이를 다시 교육학 박사과정생 6명을 대상으로 설문지를 직접 체크하도록 하여 시간, 내용, 문항의 적절성 여부, 부부관계 향상에 미치는 변인 등에 대해 논의하는 과정을 거쳤다. 논의 과정에서 스트레스 대처 방식은 갈등관련 요인들의 내용과 중복된다는 의견을 반영하게 되어 스트레스 대처 방식을 제외한 11개 요인에 49문항으로 설문지를 수정하게 되었다. 이를 다시 상담심리 전공 박사 수료생 2명과 전문가 2명(교육학 교수, 심리학 박사)에게 자문을 구하였다. 그 결과 5문항이 본 연구에 적합하지 않다는 의견이 제시되어 설문지를 각 요인별 4문항씩 총 44문항으로 수정 보완하였다. 그런 다음 제주시에 거주하는 중·고등학생 자녀를 둔 부부 15쌍(30명)을 대상으로 예비조사를 실시하여 신뢰도가 낮은(Cronbach's $\alpha=.40$ 이하) 6문항(성 문제 및 경제 갈등 관련 문항)을 수정 보완하여 최종 9개 요인(친밀감, 의사소통, 공유시간, 원가족, 배우자 가족, 자녀문제, 자녀양육 갈등, 내부-외부통제성, 자기존중감)에 36문항으로 구성(부록 1)하였다. 예비조사 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.75$ 로 나타났다.

9개의 요인을 부부관계 향상에 미치는 변인으로 선정하여 제주도에 거주하는 중·고등학생 자녀를 둔 부부 중 제주도 300쌍, 서귀포시 100쌍을 대상으로 요구조사를 실시하였다. 조사 결과, 각 요인별 신뢰도는 친밀감 $\alpha=.62$, 의사소통 $\alpha=.64$, 공유시간 $\alpha=.78$, 원가족 관계 $\alpha=.71$, 배우자 가족관계 $\alpha=.80$, 자녀문제 $\alpha=.66$, 자녀양육 $\alpha=.55$, 자기존중감 $\alpha=.59$, 내부-외부통제성 $\alpha=.63$ 으로 나타났으며 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.83$ 이었다.

그 결과 선정한 부부관계 향상 9개의 요인 중 의사소통, 공유시간, 원가족, 배우자 가족, 자녀문제, 자녀양육 갈등 등은 한국판결혼만족도(권정혜, 채규만, 1999)의 하위 척도이므로 결혼만족도로 대치하였다. 따라서 본 연구에서의 부부관계 향상 변인은 크게 부부의 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성, 자기존중감의 4가지 변인

으로 선정되었다.

부부관계 향상 프로그램에 대한 요구조사 설문 내용 구성을 위해 먼저 국내 선행 연구(권정혜, 채규만, 1999; 우애령, 1994; 이은정, 2003; 전영자, 2005; 홍달아기, 이남주, 2005)를 검토하였다. 그리고 국내외에서 부부관계 향상을 목적으로 개발된 프로그램들 중에서 대표적인 프로그램 17개의 이론 및 주요내용(표 4)을 분석하였다. 이를 토대로 본 연구에서는 연구의 목적에 맞게 부부관계 향상 프로그램에 대한 요구 조사 설문 내용을 수정 보완하였다. 수정 보완한 결과, 부부관계 향상 프로그램에 대한 요구와 관련된 16문항을 설문지 내용으로 선정하였다. 구체적인 설문 내용은 사회인구학적 변인, 전반적인 결혼생활만족, 부부관계 향상 프로그램에 대한 일반적인 견해, 부부관계 향상 프로그램 실시 방법, 부부관계 향상 프로그램의 목표 및 내용 요구 등으로 구성되었다. 이를 다시 교육학 박사과정생 6명과 박사 수료(상담심리 전공) 2명, 전문가 1명(교육학 교수)과 논의한 결과 3문항이 본 연구에 적합하지 않다는 의견을 수렴하게 되었다. 그 결과 본 연구에서의 부부관계 향상 프로그램에 대한 요구와 관련된 설문은 사회인구학적 변인 5문항(성별, 연령, 학력, 직업, 월소득), 전반적인 결혼생활만족을 묻는 문항, 부부관계 향상 프로그램의 필요성, 도움 기대 정도, 참여 의향, 부부관계 향상 프로그램 참여 시간대, 프로그램 진행 방식, 부부관계 향상 프로그램의 목표 및 내용에 대한 중요도 등을 묻는 12문항으로 구성되었다.

따라서 본 연구에서 개발하고자 하는 프로그램에 대한 요구조사 설문 내용 중 부부관계 향상과 관련된 문항은 5점 Likert 척도 방식을 적용하여 ‘정말 그렇다’에 5점, ‘전혀 그렇지 않다’에 1점으로 점수화 하였다. 본 연구에서 선정된 부부관계 향상 요인은 친밀감, 의사소통(정서적, 문제해결), 공유시간, 원가족, 배우자 가족, 자녀문제, 자녀양육, 자기존중감, 내부통제성 등으로 명명 하였다.

3) 요구조사 및 분석 결과

부부관계 향상 프로그램 요구조사 및 분석 결과는 다음과 같다.

첫째, 조사대상자인 중·고등학생 자녀를 둔 부부들의 사회인구학적 분포는 40-50대의 비율이 89.0%, 학력이 고졸 이상인 경우가 98.0%로 나타났다. 그리고 전반적

인 결혼생활만족도는 성별, 연령, 학력 그리고 직업과 월소득에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이러한 결과는 본 연구에서의 대상자를 40-50대의 부부, 학력은 고졸 이상으로 반영하고자 한다.

둘째, 사회인구학적 변인에 따른 결혼생활만족도는 친밀감, 의사소통과 공유시간 갈등, 원가족과 배우자 가족과의 갈등, 자녀문제와 자녀양육 갈등, 그리고 자기존중감과 내부통제성에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이러한 결과는 본 연구에서의 부부관계 향상 변인으로 확인된 부부의 친밀감, 결혼만족도(의사소통, 공유시간, 원가족, 배우자 가족, 자녀문제와 자녀양육 등), 그리고 자기존중감과 내부통제성 등이 본 연구에서 개발할 프로그램의 잠재적 수혜자들의 요구 정도와 이론적으로 선정된 요구 정도가 부합되는 것으로 볼 수 있다.

셋째, 조사대상자들이 부부관계 향상 프로그램의 필요성에 대한 응답 결과 아주 필요하다 35.8%(남편 22.9%, 아내 42.9%), 대체로 필요하다 56.5%(남편 65.3%, 아내 51.7%)로 나타났다. 부부관계 향상 프로그램 참여 의향에 관한 응답을 분석한 결과 우선적으로 참여하겠다 9.7%(남편 14.4%, 아내 7.1%), 시간이나 여건에 따라 참여하겠다 70.9%(남편 69.5%, 아내 71.7%), 참여하지 않겠다 19.4%(남편 14.8%, 아내 18.9%)로 나타났다. 또한 부부관계 향상 프로그램이 조사대상자들의 도움 기대 정도에 대한 응답 결과 매우 도움이 될 것이다 26.2%(남편 19.5%, 아내 30.0%), 도움이 될 것이다 42.3%(남편 40.7%, 아내 43.2%), 약간 도움이 될 것이다 26.8%(남편 33.5%, 아내 23.1%)의 반응을 보였다. 이러한 결과는 조사대상자들은 부부관계 향상 프로그램의 필요성을 인식하고 있으나, 현실적인 문제(예, 직장, 자녀양육 등) 등으로 2시간씩 10주 내외의 프로그램에 직접 참여하는 것에 대해서는 부담을 느끼고 있는 것으로 나타났다. 이러한 사실은 본 프로그램의 회기 수를 결정할 때 3시간씩 8주의 프로그램으로 조정하여 반영할 필요성이 있다. 프로그램 진행 방식에 대한 반응 결과 강의, 토론, 부부 간 대화 그리고 실습 및 훈련 등 조사대상자들은 사회인구학적 변인에 따라 다양한 형태의 진행방식을 선호하는 것으로 나타나 실제로 프로그램 진행할 때 보다 융통성 있는 프로그램 진행방식이 필요하다 하겠다.

넷째, 부부관계 향상 프로그램의 목표와 내용에 대한 중요도는 선행연구와 현실요법의 원리를 토대로 추출해낸 부부관계 향상 프로그램의 목표와 내용에 대해 조사

대상자들이 중요하다고 생각하는 부부관계 향상 프로그램의 목표와 내용을 조사하였다. 부부관계 향상 프로그램의 목표와 내용에 대한 중요도 평정은 5점 Likert 평정척도를 사용하였으며, ‘전혀 중요하지 않다’, ‘중요하지 않다’, ‘보통이다’, ‘중요하다’, ‘매우 중요하다’의 순으로 1, 2, 3, 4, 5점의 순으로 배점하였다. 조사대상자들이 평가한 부부관계 향상 프로그램의 목표와 내용에 대한 중요도는 평균값을 근거로 하였으며 분석 결과는 표 6과 같다.

다섯째, 본 연구에서 사용한 부부관계 향상 요인별 신뢰도는 친밀감 $\alpha=.62$, 의사소통 $\alpha=.64$, 공유시간 $\alpha=.78$, 원가족 관계 $\alpha=.71$, 배우자 가족관계 $\alpha=.80$, 자녀문제 $\alpha=.66$, 자녀양육 $\alpha=.55$, 자기존중감 $\alpha=.59$, 내부-외부통제성 $\alpha=.63$ 으로 나타났으며 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.83$ 으로 나타나, 이를 반영하였다.

표 6. 청소년기 자녀를 둔 부부들이 평가한 부부관계 향상 프로그램의 목표 및 내용 중요도 평균

부부관계 향상 프로그램의 목표	중요도	순위	부부관계 향상 프로그램의 내용	중요도	순위
자기 및 배우자 이해하기	4.33	4	부부관계의 중요성	4.26	7
정서적 친밀감 형성하기	4.28	6	자기 및 배우자 이해	4.40	2
부부관계 개선하기	4.20	9	부부간의 정서적 친밀감 형성	4.32	5
자기존중감 향상시키기	4.23	8	선택과 책임	4.24	8
성적 만족	3.97	10	자기존중감	4.22	9
자녀 양육	4.46	1	성문제	4.02	11
스트레스 대처방식	4.30	5	자녀와의 갈등	4.38	3
자기조절	4.27	7	부부간의 갈등	4.42	1
의사소통	4.43	2	의사소통	4.33	4
갈등다루기	4.38	3	부부의 공유시간	4.22	9
			내부통제	4.28	6

표 6에서 보는 바와 같이, 부부관계 향상 프로그램의 목표는 자녀양육(M=4.46), 의사소통(M=4.43), 갈등다루기(M=4.38), 자기 및 배우자 이해(M=4.33), 스트레스 대처방식(M=4.30), 정서적 친밀감 형성(M=4.28)의 순으로 나타났다. 부부관계 향상 프로그램의 내용은 부부갈등(M=4.42), 자기 및 배우자 이해(M=4.40), 자녀와의 갈등(M=4.38), 의사소통(M=4.33), 정서적 친밀감 형성(M=4.32), 내부통제(M=4.28), 부부

관계의 중요성(M=4.26)의 순으로 나타났다. 이러한 결과는 현실요법과 선행연구를 통해 추출한 부부관계 향상 프로그램의 목표와 내용들이 잠재적 수혜자들의 요구정도와 부합된 것으로 볼 수 있다. 즉 본 연구에서 개발할 부부관계 향상 프로그램의 목표와 내용으로 적용할 수 있음을 시사한다.

본 연구에서 실시한 요구조사는 제주도에 소재한 제주시와 서귀포시의 청소년기 자녀를 둔 부부를 대상으로 한 분석 결과이므로 일반화하는 데는 한계가 있다. 하지만 그들은 실제로 부부관계에서의 어려움을 경험하고 있어 부부관계 향상 프로그램의 필요성을 느끼고 있음을 알 수 있다.

이상의 요구조사 및 분석 결과를 반영하여 본 연구에서의 프로그램 개발은 문제 해결적 측면보다는 성공적인 결혼생활을 돕기 위한 방안으로 부부 개개인의 긍정적 자원을 도출하고 향상시킬 수 있는 데 초점을 두고자 한다.

다. 프로그램의 목적 및 목표 설정

이 단계는 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형의 절차에 따라 계획한 프로그램을 실시하였을 때, 참여자들이 부부관계에서 변화되거나 획득해야 될 행동, 사고, 태도 등을 규명하는 것이라 할 수 있다. 이를 위해 본 연구에서는 프로그램의 목적을 설정한 후, 이를 기초로 개발하려는 부부관계 향상 프로그램의 목표는 요구조사 결과와 현실요법에서 부부관계 향상에 기여할 수 있는 개념을 통합하여 목표를 설정하였다.

본 연구에서 프로그램의 목적은 부부가 전인적으로 성장·발달해 나가는데 필요한 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성 그리고 자기존중감 향상을 꾀함으로써 부부관계 향상에 기여하는 데 있다.

요구조사 및 분석 결과 부부관계 향상 프로그램의 목표는 자녀양육, 의사소통, 갈등다루기, 자기 및 배우자 이해, 스트레스 대처방식, 친밀감 형성, 자기조절, 자기존중감 향상 등의 순으로 나타났다. 그리고 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형의 1단계에서 현실요법의 원리 및 개념들을 분석하여 부부관계 향상에 기여할 수 있는 주요 내용들은 기본욕구 충족 방법 탐색, 전행동 요소의 이해, 내부통제성(삶의 주체), 현실요법적 의사소통, 현실요법적 갈등이해, 욕구강도프로파일을 활용

한 자기 및 배우자 이해, 자율적인 선택과 책임, 부부 혹은 가족관계에서 욕구충족적 환경 조성하기, 간단하고 구체적이면서 쉽게 적용할 수 있는 계획을 세우고 실천하기 등이다.

이상과 같은 프로그램의 목적과 요구조사 및 분석 결과, 현실요법의 개념 및 원리들에 기초하여 부부관계 향상 프로그램의 목표를 구체적으로 다음과 같이 설정하였다.

첫째, 욕구강도프로파일로 자기 및 배우자를 이해하는 방법을 배워 부부관계를 향상시킬 수 있다.

둘째, 결혼생활에 대한 부부의 좋은 세계를 탐색하고 부부관계 향상을 위한 전행동을 선택할 수 있다.

셋째, 현실요법적 의사소통 방법을 이해하여 역할연습으로 익히고 부부 갈등상황과 대화의 방법으로 활용할 수 있다.

넷째, 부부와 가족관계에 도움이 되는 간단하고 구체적인 계획을 세우고 실천할 수 있다.

다섯째, 외부통제적 행동(관계를 파괴하는 7가지 습관)의 비효율성을 인식하고 내부통제적 행동(관계를 도와주는 7가지 습관)을 선택하여 실천할 수 있다.

여섯째, 부부의 관계 향상에 영향을 미치는 것으로 확정된 9가지 요인들을 강화시켜 실제생활에 적용할 수 있다.

라. 프로그램 내용 선정 및 구성

프로그램 개발 모형에서 밝힌 것처럼 본 연구의 프로그램 개발과정에서는 부부관계 향상 프로그램 요구조사 및 분석 결과를 부부관계 향상 프로그램의 내용에 반영하고자 하였다. 이것은 부부관계 향상 프로그램의 내용 선정 과정에 부부 개인의 측면을 고려하는 것은 학습자의 요구와 학습방법을 중요하게 검토해야 한다는 것과 같다는 Walker(1971)의 교육과정 개발 모형에 따른 것이다. 이를 위해 본 연구에서는 문헌 및 선행연구를 통해 프로그램 내용을 비교·검토한 후 청소년기 자녀를 둔 부부관계 향상 프로그램 요구조사를 실시하였다. 이를 토대로 프로그램 구성 요소, 내용의 선정 및 계열화, 내용에 적절한 활동 요소 구성 및 조직 순으로 제시하였다.

1) 프로그램 구성 요소

프로그램의 내용적 측면이라 할 수 있는 프로그램 각 요소의 순서는 Tyler(1949)와 Boyle(1981)이 제시한 계속성, 계열성, 통합성의 원리에 근거하여 조직하고자 하였다. 계속성이란 부부관계 향상 프로그램을 개발하는 과정에서 선정된 다양한 내용에는 계속적으로 흐르는 공통된 목표가 있다는 것을 의미한다. 계열성은 쉬운 내용에서 어려운 내용, 친숙한 것에서 생소한 것, 구체적인 것에서 추상적인 것, 그리고 단순한 것에서 복잡한 것으로 내용을 조직한다는 것이다. 그리고 통합성이란 각 주제들이 모두 서로 상이한 것으로 보일지라도 각 주제에는 공통적으로 주장하는 내용들이 제시되어 있어 결과적으로는 전체적인 부부관계 향상 프로그램이 서로 공통성을 가지고 있다는 것이다(김정원, 1999).

이에 본 연구에서는 선행연구와 현실요법을 검토하고 부부관계 향상 프로그램 요구조사 결과를 토대로 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램의 단계를 ‘자기 및 배우자 이해’, ‘부부의 결혼생활 바라보기’, ‘행복 선택하기’, ‘성장하는 부부’로 선정하였고, 이를 통해 부부관계 향상 프로그램의 목적이 달성될 수 있도록 하였다. 이를 본 연구에서의 프로그램이 계속성, 계열성, 통합성의 원리에 근거하여 조직되도록 하기 위해 다음과 같은 내용과 순서로 프로그램을 구성하였다.

첫째, 도입단계로 프로그램 안내 및 참가자 소개를 위한 내용으로 구성하였다. 구체적으로는 프로그램의 목표, 진행방식, 집단규칙에 대한 안내와 참가자들의 소개, 이 프로그램에서 얻고 싶은 것 등의 내용으로 구성하였다.

둘째, 자기 및 배우자 이해하기이다. 본 연구의 프로그램에서 자기 및 배우자 이해하기를 제일 먼저 구성한 것은 자신을 이해하고 배우자를 이해하는 것이 부부관계 향상에 도움이 된다고 보았기 때문이다. 이는 인간관계의 향상은 자기의식에서 타인의식으로 확대될 때 가능하고(박태수, 2004), 대인관계조화를 증진시키기 위해서는 자기이해와 더불어 상호작용하는 상대방에 대한 이해가 필수적이라는 견해를 반영한 것이다(권석만, 2006; 김기정, 이정희, 1999; 유동수, 2004; 이재창, 1994). 본 연구에서 다루고자 하는 자기 및 배우자 이해는 현실요법의 원리적 측면을 토대로 욕구와 바람을 탐색하여 부부가 서로 마음속에 갖고 있는 자신, 배우자, 자녀 그리고 결혼에 대한 바람의 유사점과 차이점이 존재한다는 부분에 초점을 두었다. 이를 위한 구체적인 내용은 부부가 결혼생활에 대한 기대를 탐색하고 함께 나누고 표현

하는 방법을 배워 부부관계에 적용하는 활동으로 하였다. 또한 욕구강도프로파일을 통한 자기 및 배우자 이해를 촉진시키고, 욕구충족 방법으로 선택한 전행동이 결혼 생활에 미치는 영향을 점검하여 변화의 주체가 누구인가를 이해하는 활동으로 정하였다.

셋째, 부부의 결혼생활의 모습을 솔직하게 바라보고 자기평가하는 내용으로 구성하였다. 박태수(2004)는 인간은 자기성찰과 그에 따른 행동 선택을 통해서 자기를 의식하면 할수록 그 의식은 자기만의 세계에서 벗어나 타인, 관계 등에 관여하는 의식으로 확대되어 내적성장 및 관계성장이 가능하다고 하였다. 현실요법에 의하면 변화의 시작은 관계 속에서 자신의 모습을 솔직하게 바라보는 자기평가를 통해서 가능하다. 즉 부부가 결혼생활에서 어떤 모습으로 관계를 맺고 있는지, 그리고 그러한 모습들이 결혼생활에 도움이 되는지를 스스로 점검하고 수용함으로써 의식을 확대하는 데에 초점을 두었다. 이를 위한 구체적인 내용은 ‘마음속에 간직하고 있는 결혼에 대한 모습 바라보기(좋은 세계)’, ‘현재 결혼에 대한 모습 바라보기(전행동)’, ‘부부관계에서 자주 반복되어 나타나는 나의 모습 바라보기(행동체계)’, ‘관계형성을 위한 긍정적인 계획을 세운 후 실천하기’ 등으로 정하였다.

넷째, 행복은 부부가 선택해야 한다는 요소를 다루고자 하였다. 그 이유는 프로그램을 통해 부부관계를 향상시키고 이를 유지·발전하는 것도 부부의 의지와 노력에 달려 있다고 현실요법에서 강조하기 때문이다. 본 프로그램에서는 다양한 요소들을 전부 다루기에는 내용적·시간적 제약이 따르기(김창대 등, 2011) 때문에 부부갈등, 현실요법적 의사소통, 결혼에 헌신하기를 중심으로 구성하였다. 이를 위한 구체적인 내용은 ‘지각된 세계 이해하기, 현실요법적 갈등 개념 이해하기, 현실요법적 의사소통 방법(RWDEP) 배우기, 부부관계를 향상시키는 7가지 습관 연습하기’ 등으로 정하였다.

마지막으로 성장하는 부부에 대해서 다루었다. 구체적인 내용은 ‘부부의 그림책 수정·보완하기, RWDEP 역할연습하기, 관계형성을 위한 7가지 습관 연습하기, 새 결혼 약속서 만들기’ 등이다.

다시 말해 본 연구에서의 현실요법 부부관계 향상 프로그램의 단계는 도입, 자기 및 배우자 이해, 부부의 결혼생활 바라보기, 행복 선택하기, 성장하는 부부 순으로 구성되었다.

2) 내용요소의 선정 및 계열화

본 연구에서 연구자는 프로그램 구성요소의 순서에 따라서 다음과 같이 프로그램의 내용 요소를 선정하고 이를 계열화 하였다.

첫째, 앞에서 밝혔듯이 부부관계 향상에 영향을 미치는 변인과 부부관계 향상 프로그램 요구조사 및 분석 결과를 토대로 부부간 의사소통, 공유시간, 경제적 갈등, 원가족 및 배우자 가족, 자녀양육, 자녀문제 등 7가지 요인을 내용요소로 선정하였다. 이는 요구조사의 프로그램의 목표와 내용 중요도 평가 결과에서 성 관련 변인이 가장 낮게 나타나 이를 반영하여 한국판결혼만족도의 하위 척도에서 제외한 결과이다. 이것은 프로그램은 시간적으로나 내용적으로 범위가 제한되어 있으므로(김창대 등, 2011) 프로그램의 운영의 효율성을 위하여 모든 내용을 선정하기에는 어려움이 있다는 견해를 반영한 것이다.

둘째, 위의 요인들 이외에 현실요법의 개념 및 원리 중에서 결혼생활에서 강조하는 내용과 부부관계 향상 프로그램 요구조사 및 분석 결과를 토대로 ‘부부의 친밀감, 내부통제성, 자기존중감’ 등을 프로그램의 내용 요소로 포함하였다. 왜냐하면 참여한 부부들이 부부간의 친밀감을 형성하고 자기가치감, 자율성 그리고 내부통제성을 향상시키는 것이 효율적인 욕구충족 환경을 조성하고 개인 및 관계 성장이 가능하기 때문이다(Glasser & Glasser, 2000).

셋째, 위와 같이 선정된 내용요소를 김효민(2010), 김희진(2004), 문순희(2009)의 연구를 토대로 개인내적 변인(자기존중감, 내부통제성), 부부간 변인(공유시간, 친밀감), 의사소통 변인(현실요법적 의사소통), 가족관련 변인(원가족, 배우자 가족, 자녀양육, 자녀문제)으로 범주화하여 프로그램의 목적에 맞추어 그림 3과 같이 계열화하여 제시하였다. 이 계열화 설계에 따라 본 연구에서 개발하려는 프로그램의 단계와 회기 및 회기 주제를 표 7과 같이 선정하였다. 본 연구에서는 프로그램 내용 요소의 계열화 설계와 이를 토대로 작성한 프로그램 단계와 회기별 주제를 전문가 4명(교육학 교수 2명, 사회복지학박사, 박사수료자인 가족상담전문가)의 자문을 거쳐 최종 선정되었다.

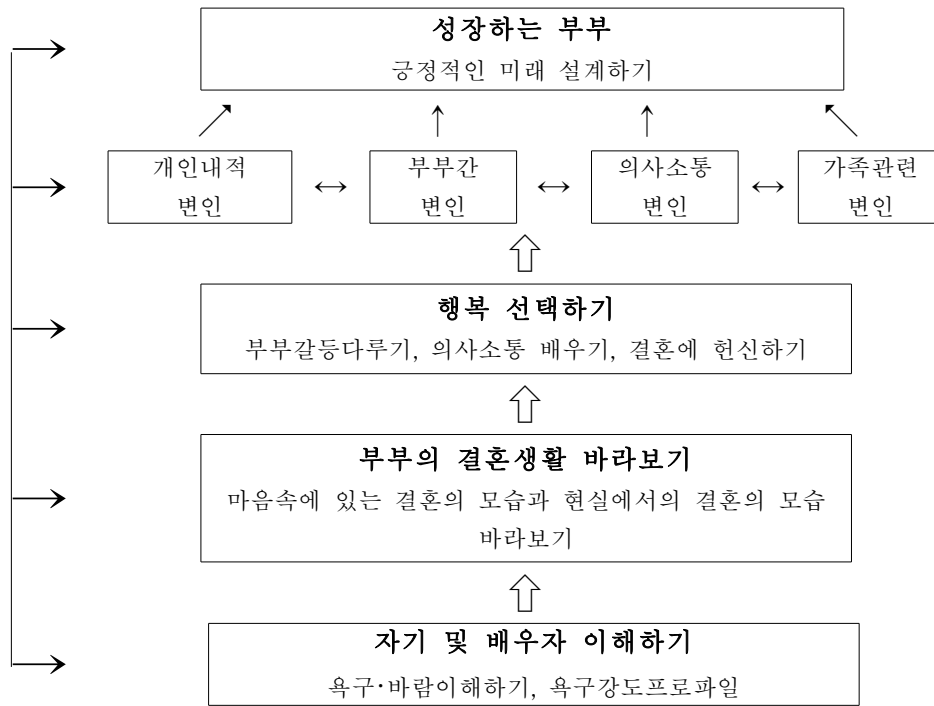


그림 3. 프로그램 내용요소의 계열화 설계

표 7. 프로그램의 단계 및 회기별 주제

단 계	회기	회기별 주제
자기 및 배우자 이해	1	기본욕구
	2	욕구강도프로파일을 통한 자기 및 배우자 이해
결혼생활 바라보기	3	결혼생활과 그림책
	4	결혼생활과 전행동
행복 선택하기	5	현실요법적 의사소통
	6	부부갈등
	7	결혼생활에 헌신하기
성장하는 부부	8	긍정적인 미래 설계하기

3) 내용 요소에 적절한 활동 요소 구성 및 조직

선정된 프로그램의 내용 요소에 활동 요소를 구성하고 조직할 때 다음과 같은 세 가지 점들에 초점을 맞추었다.

첫째, 현실요법에서 강조하는 부부간, 부부 관계에 도움이 되었던 긍정적이고 밝

은 면에 초점을 두었다. 이것은 참여한 부부들의 긍정성을 찾아 표현하고 실천하는 것에 강조점을 둔 것이다. 즉 결혼생활을 하는 동안에 좋았던 경험들과 이미 부부들이 가지고 있었으나 표면화되지 않은 내면적인 힘을 발휘하고 발전시킬 수 있게 하였다.

둘째, 현실요법의 진행과정 중에 욕구충족적 환경 조성하기(R)의 내용들을 선택해서 실천하는 데 초점을 두었다. 이것은 진행자가 각 회기별 주제에 맞게 의도하는 목표를 설정하는 것이 아니라 참여한 부부들이 각 회기의 주제에 따라 자신들이 추구하고 변화해야 할 영역을 스스로 탐색할 수 있도록 설정된 것이다.

셋째, 실천 가능한 작은 계획에 초점을 맞추었다. 이것은 부부관계에서 아주 간단하고 쉬운 작은 목표를 설정하여 이를 성취하게 함으로써 성공적 정체감을 경험하게 하고 욕구충족을 할 수 있도록 설정된 것이다.

위와 같은 프로그램의 활동 요소에 대한 초점과 요구조사의 프로그램 진행방식의 분석 결과를 반영한 활동 요소에 대한 구체적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 분산토의(부부간 대화)를 통해 배우자의 의견을 경청하면서 소속감의 욕구와 힘의 욕구, 자기 의견을 자유롭게 표현할 수 있는 자유의 욕구를 충족시킬 기회를 제공하여 부부간의 상호작용을 촉진시킬 수 있게 한다.

둘째, 현실요법의 주요 개념의 이해를 위해 강의를 한다.

진행자는 참여한 부부들 앞에서 어떤 주제에 관해 강의를 하는 상황인데, 이런 경우에는 어떤 종류의 지식을 정확히 습득할 수 있도록 참여한 부부들을 도와줌으로써 힘과 성취의 욕구를 충족시킬 수 있다. 또한 진행자가 유머나 은유, 일화 그리고 진행자의 사례 등을 적절하게 사용함으로써 즐거움의 욕구를 함께 채워줄 수 있는 좋은 방법이 될 수 있다. Glasser는 강의는 교실이나 집단의 장면 혹은 상담의 장면이든 그 상황 자체에서 5가지 기본욕구를 가능한 한 많이 충족시켜 줄 수 있도록 고안되어야 목적 성취의 가능성이 높아진다고 하였다.

셋째, 소집단 토의를 실시한다.

14쌍(실험집단 7쌍, 통제집단 7쌍)의 부부들을 대상으로 하는 소집단이므로 서로 대면하여 다른 부부들의 생각과 의견을 교환하는 아주 기본적인 형태를 말한다. 현실요법에서 소집단 토의가 진행될 때는 방법론과 구조의 특성은 살리되 비공식적이고 민주주의적이어야 하며 진행자는 리드형 관리(lead management)가 되어야 함을

강조한다. 이 방법은 소속감의 욕구와 힘과 성취의 욕구를 채워주는 데 기여하며, 참여자들 간의 상호작용을 촉진시킬 수 있게 한다.

넷째, 각 회기마다 실천 가능한 과제를 각 배우자와 부부끼리 스스로 선택하여 실천하는데 초점을 둔다. 부부관계 향상을 위해서는 간단하지만 실천 가능한 과제를 스스로 선정하고 이를 완수함으로써 성공적인 정체감을 경험할 수 있다. 이를 통해 자기존중감과 내부통제성, 그리고 친밀감이 향상될 수 있다.

다섯째, 창의적 발표(brainstorming)를 이끌어 내는데 주안점을 둔다.

아무런 제약이나 구속을 받지 않고 가능성에 대해 어떤 제한도 주지 않고 자유롭게 프로그램 과정 중에 경험했던 내용, 생각, 감정 혹은 부부간 토의에서 경험했던 다양한 내용들을 표현함으로써 자유의 욕구를 채울 수 있다. 또한 자신의 의견을 비판이나 방해를 받지 않고 표현할 수 있는 기회를 제공함으로써 힘과 성취의 욕구를 채울 수 있고 기상천외한 아이디어들이 수용되는 과정에서 즐거움의 욕구도 채울 수 있는 기회가 될 수 있다(우애령, 1994).

여섯째, 역할연습(role play)을 실시하는 것에 초점을 둔다.

현실요법은 역할 연습의 중요성이 강조되는데 그 이유는 참여자가 다른 사람들의 문제를 직접 체험해 봄으로써 자기 통제의 의미를 이해할 수 있는데 큰 도움이 된다고 보기 때문이다. 참여자들은 역할 연습을 통해서 배우자, 자녀 혹은 원가족의 역할을 해 봄으로써 너무 지나치게 편견이 실려 있는 가치여과기를 중립적인 가치(지식)여과기로 전환할 수 있는 기회를 가질 수 있다.

일곱째, 매 회기마다 촉진활동(involvement activity)을 삽입하여 실시한다.

촉진활동은 적절한 선택과 시간조절이 이루어졌을 때 거의 어떤 유형의 집단에서도 그 생산성을 증대시켜 줄 수 있다(우애령, 1994). 선택이론에 의하면 촉진활동은 즐거움의 욕구를 채워주기 때문에 즐거운 경험을 함께 나눔으로써 소속의 욕구도 함께 충족되는 경험을 할 수 있게 된다. 이를 통해 참여자들의 친밀감이 형성되어 집단의 역동이 일어나 프로그램의 효과를 기대할 수 있게 된다. 다만 진행자는 촉진활동은 언제나 목적이 아니라 수단이라는 점을 염두에 두고 지나치게 남용하지 않도록 주의하여야 하며, 촉진활동은 반드시 프로그램의 목표와 연결되어야 한다.

마지막으로 부부가 프로그램에서 배운 점, 자신의 강점과 장점, 잠재되어 있는 가능성 등을 토대로 오늘부터 새로운 결혼생활의 출발을 위해 자신과 배우자와 가족

을 위해 자기점검표를 작성하고 수정 보완하는 것으로 구성하였다.

이상과 같은 과정을 거친 프로그램의 내용 구성 및 선정을 프로그램 단계, 회기, 주제, 주요 활동 내용으로 정리하여 제시하면 다음의 표 8과 같다.

표 8. 프로그램의 각 회기별 주제 및 활동 내용

단계	회기	주제	주요 활동 내용
자기 및 배우자 이해하기	1	오리엔테이션과 욕구·바람 탐색	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 소개(프로그램의 목적, 진행과정, 규칙 등)하기 · 참여자들은 부부별칭을 짓고 집단에 소개하기 · 결혼생활에 대한 기대나누기 · 선택을 결정하는 기본 욕구 이해하기
	2	욕구강도 프로파일을 통한 자기 및 배우자 이해	<ul style="list-style-type: none"> · 행복했던 경험을 나누고 발표하기 · 인간은 선택하는 존재임을 깨닫기 · 욕구강도 프로파일 체크 및 자신과 배우자 이해하기 · 내가 선택한 행동이 결혼생활에 미치는 영향 점검하기 · 변화의 주제 이해하기 · 내가 변화하기 위한 실천 가능한 계획 세우고 부부 함께 나누기
부부의 결혼 생활 바라보기	3	결혼생활에 대한 그림책 만들기	<ul style="list-style-type: none"> · 좋은 세계(Quality World)에 대하여 이해하기 · 결혼생활에 대한 나의 그림책 탐색하기(신념과 태도 중심으로) · 부부가 함께 새로운 그림책 만들기 <ul style="list-style-type: none"> - 기준: 현실적인가? 비현실적인가?, 타협 가능 혹은 불가능?, 부부관계에 도움이 되는가?, 가족관계에 도움이 되는가? · 새로운 그림책이 부부관계에 미치는 영향 점검하기 <ul style="list-style-type: none"> - 선택과 책임
	4	결혼생활에서의 전행동	<ul style="list-style-type: none"> · 전행동 이해하기 · 행복했던 경험나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 나의 전행동 자동차는? - 행동은 나의 것! · 부부관계에서 자주 반복되는 나의 자동차 이름은? <ul style="list-style-type: none"> - 부부관계에 미치는 영향 점검 및 상호작용의 중요성 · 부부관계 향상을 위한 구체적인 전행동(활동, 생각하기) 선택하기 · 관계 형성을 위한 좋은계획 세우기
행복 선택하기	5	부부갈등 다루기 (지각된 세계와 좋은 세계의 차이)	<ul style="list-style-type: none"> · 지각된 세계 이해하기 · 최근에 경험한 갈등상황 나누고 발표하기 <ul style="list-style-type: none"> - 내가 자주 사용하는 전행동 자동차 이해하기 - 현실요법적 갈등개념 이해하기 · 갈등에 대한 긍정적 관점 선택하기 <ul style="list-style-type: none"> - 자연스러운 현상, 배움의 순간으로 활용, 관계 성장의 디딤돌 등 · 부부갈등 해소를 위한 네 가지 열쇠 이해 및 실습하기 <ul style="list-style-type: none"> - WDEP, 부부간 역할 연습하기 - 갈등 해소 경험 촉진하기
	6	현실요법적 의사소통	<ul style="list-style-type: none"> · 관계형성을 위한 긍정적인 계획 세우기 · 현실요법적 의사소통 방법 배우기: RWDEP <ul style="list-style-type: none"> - R도 선택이다! · 부부관계 향상을 위한 RWDEP 시연하기
성장하는 부부	7	결혼생활에 헌신하기	<ul style="list-style-type: none"> · 나와 배우자를 선택이론적으로 이해하기 · 결혼생활에 대한 부부의 그림책 읽고 대화하기 · Role Play: 외부통제의 어려움 경험하기 · 주변에서 부부관계가 좋은 부부 혹은 좋지 않은 부부들의 행동 유형 파악하기 · 부부관계를 향상시키는(파괴하는) 7가지 습관 소개하고 연습하기
	8	부부의 긍정적인 미래를 설계하기	<ul style="list-style-type: none"> · 부부의 그림책 내용을 더 보태기 · RWDEP와 관계형성을 위한 7가지 습관 연습하기 · 행복도 선택이다! <ul style="list-style-type: none"> - 새 결혼 약속서 작성하고 새로운 결혼생활 설계하기 · 프로그램 전체에 대한 평가 및 마무리 활동

마. 평가도구 선정

본 연구에서 개발하고자 하는 부부관계 향상 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 부부관계 향상 혹은 부부성장 관련 선행연구(강미영, 1999; 김홍숙, 2005; 김희진, 2004; 문순희, 2009; 박남숙, 2000; 유옥, 2010; 이정미, 2006)에서 사용된 척도를 검토하였다. 그 결과, 결혼생활과 관련된 다양한 변인을 측정하고 있지만 연구자들마다 적용방법에서 차이가 있으며 척도 또한 서로 다른 척도를 사용하고 있음을 알 수 있다. 즉 전반적인 결혼만족도를 측정한 연구(강미영, 1999; 박남숙, 2000; 유옥, 2010)와 결혼만족의 하위요인에 미치는 영향을 측정한 연구(김홍숙, 2005; 김희진, 2004; 문순희, 2009; 이정미, 2006)가 있다. 특히 결혼만족의 하위요인에 미치는 영향을 측정한 연구들도 연구자가 어떤 결혼만족도 척도를 선택하는가에 따라 연구결과의 내용이 달라지고 있음을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 프로그램 개발 모형에서 제시된 프로그램 내용을 먼저 선정하고 내용을 측정할 수 있는 평가도구를 선정한다는 절차에 따라 측정도구 선정의 원칙을 다음과 같이 설정하였다.

첫째, 청소년기 자녀를 둔 부부들의 요구조사 결과에서 나온 부부관계 향상 프로그램의 목표와 내용에 맞는 척도를 중심으로 선정한다.

둘째, 현실요법의 개념과 원리 중 부부관계에서 강조하는 내용은 욕구강도프로파일을 통한 자기 및 배우자 이해, 친밀한 관계 형성, 변화의 주체 그리고 개인 내적 특성인 전행동(활동하기, 생각하기, 느끼기, 신체반응)의 이해와 조절, 내부통제, 자기가치감 및 자기존재감 등이다.

셋째, 본 연구에서 개발하고자 하는 프로그램의 특징 중의 하나인 개인 내적 변화와 더불어 관계 성장을 추구한다는 점을 반영하여 평가도구 선정 시 개인 내적 변화를 측정할 수 있는 도구와 관계 성장을 측정할 수 있는 도구를 고려해야 한다.

넷째, 현실적으로 프로그램 운영(8회기) 상 시간적·내용적 측면에서 제약이 따르기 때문에 프로그램의 목표를 5~8개 정도가 적절하다는 주장(김창대 등, 2011)에 따라 프로그램 운영의 효율성을 위하여 모든 내용을 선정하기에는 어려움이 있다.

따라서 본 연구에서는 위의 네 가지 원칙을 토대로 측정도구를 다음과 같은 기준에 따라 선정하였다. 첫째, 개인성장과 관계성장 그리고 현실요법의 개념과 원리를 반영하여 자기존중감, 내부-외부통제성, 친밀감 관련 척도를 선정한다. 이동숙(2006)

은 중년기 부부의 개인성장 변인으로 자기존중감을, 관계성장 변인으로 친밀감을 제시하였다. 따라서 본 연구에서는 현실요법의 개념과 원리, 이동숙(2006)의 연구를 토대로 내부통제성과 자기존중감을 개인성장 변인으로, 친밀감을 관계 성장 변인으로 선정한다. 둘째, 요구조사 및 분석 결과, 현실요법의 개념과 원리 그리고 한국 부부의 결혼만족 변인 관련 연구(권정혜, 채규만, 1998; 김희진, 2004; 문순희, 2009)를 토대로 의사소통, 공유시간, 경제적 갈등, 원가족과의 관계, 배우자 가족과의 관계, 자녀문제, 자녀양육 관련 척도를 선정한다. 셋째, 요구조사 및 분석 결과를 반영하고 시간적·내용적 제약에 따른 효율적인 프로그램 운영을 위해 성문제 관련 척도를 제외한다.

이상과 같은 과정을 거쳐 내부-외부통제성 척도(박재황, 김순업, 2004), 자기존중감 척도(조정자, 2006), 부부의 친밀감 척도(박남숙, 2000), 결혼만족도 척도(권정혜, 채규만, 1999)를 선정하였다.

내부-외부통제성 측정은 Rotter(1966)의 내외 통제 소재의 개념을 이용하여 그 효과성을 검증한 연구(강미영, 1999; 이정미, 2006)를 통해서도 가능하다. 그러나 Rotter(1966)의 내외 통제성과 Glasser(1998)의 내부-외부통제의 의미가 유사한 측면도 있지만 동시에 상이한 측면도 있기 때문에 Rotter(1966)의 내외 통제성을 측정하는 척도를 이용하여 현실요법의 내부-외부 통제 개념을 측정하는 데는 한계가 있다(박재황, 김순업, 2004). 박재황과 김순업(2004)의 내부-외부통제성 척도는 현실요법을 배경이론으로 개발하였기 때문에 내부-외부통제성 개념을 가장 잘 반영한 척도이다. 내부통제 척도는 타인과의 관계에서 효율적이며 책임감 있게 자신을 변화시키려는 정도를 측정하고, 외부통제 척도는 타인이나 자신을 통제하려는 정도를 측정하고 있다. 따라서 박재황과 김순업(2004)의 내부-외부 통제성 척도가 본 연구의 목적과 가장 부합된다고 판단되었기 때문에 선정하였다.

자기존중감 척도는 Coopersmith(1967)의 정의를 토대로 자기존중감을 개인이 자신에게 내리는 평가와 관련된 것으로 자기 자신이 얼마나 유능하고 중요하며 자신의 존재가치가 있다고 믿는 인정과 존중의 정도로 정의하였기 때문에 조정자(2006)의 연구에서 사용한 Coopersmith(1967)의 자기존중감 척도를 선정하였다. 조정자(2006)는 Coopersmith(1967)의 자기존중감 척도를 이순경(1984)이 번안한 58문항 가운데 성인에게 적합한 25개 문항으로 재구성된 것을 사용하였다. 박남숙(2000)이 번

역하여 내용타당도를 거친 친밀감 척도는 부부 상호간에 나타나는 친근감과 의사소통에서의 개방성에 초점을 둔 척도이다. 이는 개발하고자 하는 본 프로그램에서 강조하는 자기 및 배우자 이해, 현실요법적 의사소통 그리고 효율적인 전행동의 선택으로 부부간의 역동적인 상호작용으로 정서적 친밀감 형성과 관련된다고 판단되었기 때문에 선정되었다.

한국판결혼만족도 척도는 우리나라 부부들에게 맞게 수정 보완된 척도으로써 결혼생활의 여러 측면에서 만족도를 측정할 수 있는 척도이며, 결혼만족도를 측정하고 있는 국내의 선행연구들(권정혜, 채규만, 2000; 김민녀, 2004; 김희진, 2004; 서동진, 2005)에서 사용되고 있다. 이는 본 연구에서 개발하려는 프로그램의 결혼만족요인도 측정 가능하다. 다만 본 연구에서 개발하고자 하는 본 프로그램의 효율적 운영상 성 관련 변인을 제외하여 결혼만족도를 측정하고자 한다.

바. 프로그램 구성

이 단계에서는 프로그램의 회기를 구성한 후 프로그램을 단계, 회기, 회기별 목표, 주요 활동 내용으로 구성되었다.

1) 프로그램 회기 구성

본 연구에 개발하려는 프로그램은 4단계에 8회기로 구성되었다. 프로그램 회기 수는 10-14회기일 때 가장 효과적이라는 연구결과(김계현 등, 2002)와 요구조사 및 분석 결과를 고려하여 3시간씩 총 8회기로 구성되었다.

본 연구에서 부부관계를 향상시키기 위한 프로그램 배열 순서는 사전 오리엔테이션, 자기 및 배우자 이해하기(1, 2회기), 결혼생활 바라보기(3, 4회기), 행복 선택하기(5, 6, 7회기), 성장하는 부부(8회기), 추수모임(사후, 추후) 순이다. 사전오리엔테이션은 프로그램을 실시하기 전에 참여자들에게 프로그램에 대한 안내, 프로그램 대상자 확인, 사전검사 등으로 이루어졌고, 추수모임에서는 프로그램 평가와 관련된 내용이 구성되었다. 본 연구에서는 사전 오리엔테이션과 추수모임은 프로그램 회기에서 제외하였다.

프로그램 초반부(1-2회기)에는 자기 및 배우자 이해를 촉진시키기 위해 참여자들이 바람탐색을 통한 기본욕구 이해, 욕구강도프로파일 등과 같은 현실요법 구성 요소를 통해 자기 및 배우자 이해 활동 중심으로 구성되었다. 프로그램의 중반부(3-7회기)에는 결혼생활에서의 자신과 배우자의 모습을 바라볼 수 있도록 돕고, 나아가 행복을 선택하도록 촉진하기 위해 좋은 세계(그림책), 전행동, 의사소통, 부부갈등, 선택과 책임, 관계를 도와주는 7가지 습관 등의 현실요법 구성 요소를 활용하였다. 이것은 부부는 자신들의 결혼생활을 직시함으로써 의식이 확대되어 나와 상대방의 관계에 대한 조망능력이 향상되며(박태수, 2004), 결혼생활의 실재를 전행동 자동차, 좋은 세계의 그림 등을 통해 부부관계를 정직하게 바라보기에서부터 변화가 시작된다는 현실요법의 원리를 반영한 것이다. 특히 중반부의 행복선택하기 단계에 현실요법적 의사소통, 부부갈등 다루기, 결혼생활에 헌신하기의 주제로 3회기로 구성되었다. 이것은 부부는 현실요법적 의사소통, 부부갈등 다루기를 학습하고 부부관계에 적용함으로써 부부의 문제해결에 도움을 줄 수 있다. 하지만, 본 연구에서 개발하려는 프로그램은 문제해결도 중요한 부분이지만 부부는 이해를 바탕으로 한 헌신과 노력을 선택함으로써 부부 및 가족관계에서 발생하는 갈등 등을 창의적으로 다루는데 기여할 수 있다는 현실요법의 원리를 반영한 것이다.

후반부(8회기)에는 오늘부터 행복을 선택하기 위해 긍정적인 결혼생활을 설계하고 실천을 독려하기 위해 '새 결혼 약속서'와 프로그램에 참여하면서 배운 점 등을 확인하는 과정으로 구성되었다. 이것은 현실요법의 원리인 부부관계는 현재 진행형이며 선택이라는 점을 반영한 것이다.

2) 프로그램 구성

프로그램 구성은 개발 모형의 4단계에서 밝힌 프로그램 내용 요소의 계열화 설계에 따라 프로그램의 단계, 회기, 회기별 목표, 주요 활동 내용 등으로 구성되었다. 프로그램의 단계, 회기별 목표, 회기별 주요 활동 내용은 표 9와 같다.

표 9. 프로그램 회기별 목표 및 내용

단계	회기	주제	회기별 목표	주요 내용
자기 및 배우자 이해하기	1	욕구·바람 탐색	<ul style="list-style-type: none"> · 친밀감 형성하기 · 결혼생활에 대한 나와 배우자의 바람을 탐색하여 표현하고 행동을 선택함으로써 책임감 갖기 	<ul style="list-style-type: none"> · 집단 구조화하기(프로그램의 목적, 진행 과정, 참가자 소개, 규칙 등) · 결혼생활에 대한 기대를 함께 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 부부 간 기대의 차이점과 기대 표현 방식에서도 차이점 존재 인정하기 - 불평단지 : 소망단지 · 선택을 결정하는 기본 욕구 이해와 바람 탐색하기
	2	욕구강도프로파일을 통한 자기 및 배우자 이해	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구강도프로파일로 자신 및 배우자 이해하는 방법 배우기 · 자신이 선택한 욕구충족방법이 관계에 미치는 영향을 점검하고 변화의 주체는 '나'임을 인정하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구강도프로파일 통한 자신과 배우자 이해 · 내가 선택한 행동이 결혼생활에 미치는 영향 자기 평가하기 <ul style="list-style-type: none"> - 최근의 결혼생활에서 좋았던 혹은 갈등 경험에서 내가 선택한 행동 탐색하기 - 선택과 책임 · 변화의 주체 인식하기 <ul style="list-style-type: none"> - 내부-외부통제성 / 수동성, 능동성 · 변화를 위한 간단한 실천 계획을 세우기
결혼 생활 바라보기	3	결혼생활에 대한 그림책 만들기	<ul style="list-style-type: none"> · 결혼에 대해 평소에 내가 지니고 있는 신념이나 관점을 탐색하고 그것이 결혼에 미치는 영향력 이해하기 · 결혼에 대한 부부의 새로운 그림책 만들기 	<ul style="list-style-type: none"> · 좋은 세계(Quality World)에 대한 이해와 부부의 좋은 세계 탐색하기 <ul style="list-style-type: none"> - 탐색한 그림(신념, 태도 등)이 결혼생활에 미치는 영향 점검하기 - 실천 계획에 대한 점검하기 · 부부가 함께 새로운 그림책 만들기 <ul style="list-style-type: none"> - 기준: 현실적인가? 비현실적인가?, 타협 가능 혹은 불가능?, 부부관계에 도움이 되는가?, 가족관계에 도움이 되는가? · 새로운 그림책이 부부관계에 미치는 영향 점검하기: 선택과 책임의 중요성 인식
	4	결혼생활에서의 전행동의 선택	<ul style="list-style-type: none"> · 결혼생활에서 내가 선택한 행동을 전행동 자동차로 이해하고 자동차 명칭을 지어봄으로써 자가평가하기 · 부부관계 향상을 위한 전행동 선택하는 방법 배우기 	<ul style="list-style-type: none"> · 내가 선택한 행동을 전행동 자동차로 이해 · 결혼생활에서 선택해왔던 행동 탐색하기 <ul style="list-style-type: none"> - 외부통제적 행동의 비효율성 인정하기 - 새로운 내부통제적 행동을 선택하는 연습을 하고 그 효과성을 역할연습을 통해 경험하기 · 행복했던 경험나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 나의 모습 바라보기(전행동 자동차) · 부부관계에서 자주 반복되는 나의 자동차 이름은? <ul style="list-style-type: none"> - 부부관계에 미치는 영향 점검하기 - 상호작용의 중요성 인식하기 · 부부관계 향상을 위한 전행동 선택과 실천하기 <ul style="list-style-type: none"> - 전행동의 요소 중 활동하기와 생각하기에 초점 - 실천 전략: 간단하고 구체적이고 배우자나 자녀한테 의존하지 않기 등

5	현실요법적 의사소통	<ul style="list-style-type: none"> · 현실요법적 의사소통 방법을 이해하고 역할연습으로 익히기 · 부부관계에서 욕구 충족적 환경조성이 의사소통에 미치는 영향을 이해하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 현실요법적 의사소통 학습하기: RWDEP <ul style="list-style-type: none"> - 부부간 역할연습 통해 의사소통이 부부관계에 미치는 영향력을 스스로 평가하기 - 평소의 부부 간 대화와의 차이점 탐색 · 현실요법적 의사소통도 욕구충족적 환경이 조성되었을 때 효과가 높음 이해하기 <ul style="list-style-type: none"> - 의사소통 기법도 중요하지만 욕구충족을 방해 하지 않는 환경 조성의 중요성 인식 · 부부관계 향상을 위한 RWDEP 역할연습하기
행복 선택 하기	부부갈등 다루기 6 (지각된 세계와 좋은 세계의 차이)	<ul style="list-style-type: none"> · 갈등상황에서 나의 바람과 내가 선택하고 있는 행동을 탐색하고 그 차이가 갈등의 원인임을 이해하고 갈등에 대한 현실요법적 관점 배우기 · 갈등상황에서 내가 선택하고 있는 전행동이 익숙한 패턴인지를 자기평가하여 새로운 행동 선택하기 · 갈등상황에서 WDEP 역할연습으로 갈등해소 경험하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 지각된 세계 이해하기 <ul style="list-style-type: none"> - 결혼생활 등에 대한 나의 해석 · 원하는 세계와 현실세계의 비교를 통해 결혼생활에서 일어나는 다양한 부부 갈등 상황 탐색하기 <ul style="list-style-type: none"> - 갈등의 원인 이해하기 - 갈등상황에서 내가 선택한 전행동으로 자신의 모습 바라보기(자동차 비유) - 갈등 상황에서 익숙한 행동패턴 인식하기 · 최근에 경험한 갈등상황 나누고 발표하기 <ul style="list-style-type: none"> - 내가 자주 사용하는 전행동 이해하기 - 현실요법적 갈등개념 이해하기 · 갈등에 대한 현실요법적 관점 선택하기 <ul style="list-style-type: none"> - 자연스러운 현상, 배우의 순간으로 활용, 성장의 디딤돌, 또 한 번의 학습의 기회 등 · 부부갈등 해소를 위한 네 가지 열쇠 이해 및 실습하기 <ul style="list-style-type: none"> - WDEP, 갈등해소의 경험 촉진
7	결혼생활에 헌신하기	<ul style="list-style-type: none"> · 부부와 가족관계에 도움이 되는 계획을 세우고 실천하기 · 외부통제적 행동의 비효율성을 인식하고 내부통제적 행동을 선택하여 실천하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 결혼에 대한 새로운 그림책 활용 방안 모색하기 <ul style="list-style-type: none"> - 새로운 그림 선택 시 기준 토의하기: 욕구 충족적이어야, 파괴적이지 않아야, 성장 추구 등 · 주변에서 부부관계가 좋은 부부 혹은 좋지 않은 부부들의 행동 유형을 파악하기 <ul style="list-style-type: none"> - 외부통제적 행동, 내부통제적 행동의 효과성을 스스로 인식하기 - 외부통제적 행동: 관계 파괴하는 7가지습관 - 내부통제적 행동: 관계 도와주는 7가지습관 · 내부통제적 행동 선택하여 적용하기
성장 하는 부부	부부의 긍정적인 미래를 설계하기 8	<ul style="list-style-type: none"> · 나의 변화와 부부관계에서의 변화 느끼기 · ‘새 결혼 약속서’ 작성으로 결혼생활의 긍정적인 미래 설계하고 실천 의지 다짐하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 전체과정에 대한 복습과 프로그램의 마무리 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램을 통해서 부부관계에서 변화 경험 탐색하기 - 오늘부터 새로운 부부관계 향상의 중요성 인식 · ‘새 결혼 약속서’ 작성하기 <ul style="list-style-type: none"> - 부부가 서로 함께 나누고 공유함으로써 새로운 출발의 의지를 다짐 - 결혼생활의 긍정적인 미래 설계하기 · 프로그램 전체에 대한 평가 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램에서 배운 점 적용사례 나누기 - 프로그램 과정에 가장 좋았던 경험

사. 프로그램 예비 실시 및 평가

1) 프로그램 예비 실시

2011년 7월 3일에 제주시에 거주하는 중·고등학생 자녀를 둔 부부들을 대상으로 프로그램 실시 모집 공고 안내문을 2개 기관(부부교육 및 부부상담을 실시하는 상담관련기관 1곳과 민간단체 1곳)의 홈페이지에 게재했고, 이에 신청한 7쌍 부부를 대상으로 하였다. 2011년 7월 21일 사전모임을 가지고 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램에 대한 오리엔테이션을 실시하였고 여기서 총 8회기의 프로그램을 압축해서 6회기의 프로그램으로 진행하기로 합의하였다.

예비 프로그램 진행은 연구자와 두 명의 연구보조자가 함께 진행되었다. 연구보조자는 1급 가족상담사(교육상담 박사과정 수료)와 J상담소 상담원(2급 가족상담사)이다. 이들은 프로그램 사전 준비사항에 도움을 주는 역할과 각 회기가 끝난 후 참여자의 반응과 프로그램의 내용, 진행방식 등에 대해 의견을 나누는 역할 및 다음 회기 프로그램 계획 및 적용에 대한 의견을 토의하는 역할을 하였다.

자발적으로 참여를 희망한 7쌍을 대상으로 한 프로그램 예비 실시는 2011년 7월 28일부터 9월 1일까지의 기간 중에 주 1회 3시간씩 총 6회기가 진행되었다.

2) 예비 프로그램의 효과 분석

예비 프로그램의 효과 분석은 참여자들이 예비 프로그램 실시 후의 프로그램 내용 만족도 평가, 매 회기 주제와 관련하여 경험한 내용을 작성한 자기점검표, 프로그램 종결 1주 후에 작성한 활동 경험 보고서 분석을 통해 그 효과를 살펴보았다. 7쌍 중 1쌍의 부부는 직장행사 관계로 2회기 불참(남편 불참, 아내는 참여)하여 평가대상에서 제외하였다.

(1) 프로그램 내용만족도 결과

예비 프로그램 종료 후 참가한 부부들에게 어떤 도움이 되었는지를 알아보기 위하여 자기보고서 형식을 통해 프로그램의 목표달성 여부, 내용적 측면, 프로그램 진행방식에 대한 만족도를 평가하였고 또한 후속 프로그램 참가 희망도를 조사 하였다. 그 결과는 다음의 표 10과 같다.

표 10. 프로그램 내용에 대한 만족도 평가 결과

(N=12, 단위 %)

평가 영역	평가 내용	전혀 그렇지 않다		그렇지 않다		보통이다		그렇다		매우 그렇다	
		남	여	남	여	남	여	남	여	남	여
목표 달성도	프로그램을 통해 부부관계에 도움이 되었다.	-	-	-	-	-	-	3 (25.00)	1 (8.33)	3 (25.00)	5 (41.67)
	프로그램을 통해 우리의 결혼생활에 대한 만족감이 높아졌다.	-	-	-	-	-	-	-	1 (8.33)	6 (50.00)	5 (41.67)
	프로그램을 통해 이전보다 내적통제력이 향상되었다.	-	-	-	-	-	-	3 (25.00)	3 (25.00)	3 (25.00)	3 (25.00)
	프로그램을 통해 이전보다 배우자와 더 친밀해졌다고 느낀다.	-	-	-	-	-	-	4 (33.33)	4 (33.33)	2 (16.67)	2 (16.67)
	프로그램을 통해 이전보다 자존감이 향상되었다.	-	-	-	-	-	1 (8.33)	4 (33.33)	2 (16.67)	2 (16.67)	3 (25.00)
내용만족도	프로그램을 통해 자기 및 배우자 이해를 이해하는데 도움이 되었다.	-	-	-	-	-	-	1 (8.33)	3 (25.00)	5 (41.67)	3 (25.00)
	프로그램을 통해 이전보다 부부관계에서 다양한 선택을 할 수 있게 되었다.	-	-	-	-	-	-	2 (16.67)	2 (16.67)	4 (33.33)	4 (33.33)
	프로그램을 통해 이전보다 배우자와 대화할 때 배우자의 말을 경청할 수 있게 되었다.	-	-	-	-	-	-	3 (25.00)	2 (16.67)	3 (25.00)	4 (33.33)
	프로그램을 통해 이전보다 배우자와의 갈등이 있을 때 서로 원하는 긍정적인 방향으로 타협할 수 있게 되었다.	-	-	-	-	-	-	4 (33.33)	2 (16.67)	2 (16.67)	4 (33.33)
	프로그램을 통해 이전보다 배우자의 가족에 대해 이해하고 좋은 관계를 맺으려고 노력한다.	-	-	-	-	-	-	3 (25.00)	2 (16.67)	3 (25.00)	4 (33.33)
	프로그램을 통해 이전보다 부부가 함께 부모 역할을 위해 노력하고 있다.	-	-	-	-	-	1 (8.33)	3 (25.00)	1 (8.33)	3 (25.00)	4 (33.33)
	프로그램을 통해 배운 점들을 앞으로의 결혼생활에서 실천하고 헌신하기 위해 노력하겠다.	-	-	-	-	-	-	2 (16.67)	3 (25.00)	4 (33.33)	3 (25.00)
진행방식	각 회기별 주제를 다루는데 180분은 적절하였다.	-	-	1 (8.33)	-	-	3 (25.00)	4 (33.34)	2 (16.67)	1 (8.33)	1 (8.33)
	프로그램이 강의, 토의, 실습 등의 다양한 방법으로 진행된 점에 만족한다.	-	-	-	-	-	-	2 (16.67)	3 (25.00)	4 (33.33)	3 (25.00)
	다른 부부들과 함께하는 소집단 교육 프로그램으로 진행된 것이 더 도움이 되었다.	-	-	-	-	-	-	2 (16.67)	2 (16.67)	4 (33.33)	4 (33.33)
참가희망도	후속프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.	-	-	-	-	-	-	4 (33.33)	1 (8.33)	2 (16.67)	5 (41.67)
	이 프로그램을 다른 부부들에게 적극 추천하고 싶다.	-	-	-	-	-	-	2 (16.67)	1 (8.33)	4 (33.33)	5 (41.67)
전 체				1 (.49)		5 (2.45)		81 (39.71)		117 (57.35)	

표 10에서 제시된 바와 같이, 목표 달성도 문항 중에 자존감을 제외한 문항에 대해 100%가 ‘그렇다’와 ‘매우 그렇다’에 반응을 보였다. 즉 프로그램에 참여한 부부들

은 결혼만족도, 친밀감, 내부통제성 그리고 자기존중감 향상에 도움이 되었다고 지각하고 있는 것으로 나타났다. 이를 통해 참여자들은 부부관계 향상에 도움이 되었다고 지각하고 있어 목표를 달성하는 데 효과적인 것으로 나타났다. 또한 프로그램 내용에 대한 만족도를 평가하는 문항 중 부모역할에 대해 90% 이상이 ‘그렇다’와 ‘매우 그렇다’에 응답했고, 나머지 요인에 대해서는 100%가 ‘그렇다’와 ‘매우 그렇다’에 응답한 것으로 나타났다. 이는 부부관계에 영향을 미치는 요인을 구성요소로 한 프로그램의 내용에 대한 만족도에 긍정적인 변화를 가져왔다고 볼 수 있다.

프로그램 진행방식에 대한 평가에서는 ‘회기별 시간이 적절하지 않다’에 8.33%, ‘보통이다’에 25%가 응답하여 비록 적은 수치지만 그 이유에 대해 유념할 필요가 있다고 사료된다. 이는 8회기 프로그램을 참여 부부들의 바람을 반영하여 6회기로 축약하여 진행하면서 나타난 것으로 파악할 수 있어 프로그램 실시 단계에서 이를 반영하고자 한다. 전문가 검토 결과에서도 4회기(결혼생활과 전행동)와 8회기(부부의 긍정적인 미래를 설계하기)의 내용이 정해진 시간 안에 진행되기에는 다소 내용이 많다는 의견이 있었다. 이를 반영하여 프로그램 개발 모형 8단계에서는 프로그램의 내용적 측면을 수정 보완할 것이다.

(2) 자기점검표 분석

매 회기 프로그램의 주제와 관련하여 경험내용을 중심으로 작성한 자기점검표 분석은 김영천(2006)의 질적자료 분석의 과정에 따라 분석하였다. 즉 전사 및 메모작업, 코딩, 주제 생성의 순으로 이루어졌다. 전사 및 메모작업은 참여한 부부들이 매 회기마다 작성한 내용을 연구자가 요약하였다. 그리고 코딩 작업에서는 부부들이 제공한 표현들이나 용어들을 프로그램의 단계 주제와 관련하여 새로운 표현들로 연구자가 정리하여 제시하였다. 마지막으로 주제의 생성 단계에서는 코딩한 자료들을 재개념화하여 주제 발견을 통해 프로그램의 효과를 검증하였다.

먼저 전사 및 메모작업 단계로 참여자들이 매 회기마다 작성한 자기점검표 내용을 있는 그대로 요약 정리하여 제시하면 다음의 표 11과 같다.

표 11. 자기점검표 주요 내용

부부별칭	주요 내용
해피맘	<ul style="list-style-type: none"> · 문제해결도 중요하지만 관계를 유지하면서 긍정적인 점들을 향상시키는 것도 중요함을 깨달았다. · 지금까지는 한 가지 패턴만 고집하면서 살아왔던 것 같다. ‘늘 하던 패턴이 아닌 새로운 패턴을 왜 생각 못했을까?’ 하는 신선한 충격이 든다. · 사춘기 자녀가 있는 모든 부부들이 같은 고민을 안고 있구나 공감할 수 있었다. · 문제의 핵심이나 본질을 제대로 이해할 수 있고 타협할 수 있는 방법이 있다는 사실을 알게 되었다. · 자녀나 남편, 가족과의 관계에서 3분 정도는 항상 경청하기를 실천할 수 있음을 알게 되어 희망이 보인다. · 가짜, 진짜갈등을 알게 되었는데 나는 지금까지 반대로 해결하려고 했던 우리 가족의 모습을 볼 수 있어서 부끄러웠다. 하지만 현실요법에서 이제부터 항상 새로운 길이 있음을 강조한 점이 너무 마음에 들어 기쁘다. · 갈등상황이 관계의 성장의 기회로 혹은 관계 악화로 만들 것인지 역시 나의 선택에 달렸다. 어떤 선택을 할 것인가? · 전행동 자동차는 엔진도 중요하고 네 바퀴도 중요하다. 누구나 좋은 차를 원할 것이다. 똥차를 탈 것인가 에쿠스를 탈 것인가는 나에게 달려 있음을 알게 되었다.
세잎네잎 클로버	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구강도 프로파일에서 배우자의 생각을 알 수 있게 되어서 기뻐지만 그 동안 자신의 생각을 표현하기보다는 은근히 해주기만을 바라면서 살아온 모습을 볼 수 있어서 참 좋았다. · 부부관계에서 행동으로 서로에게 다가가야 한다는 것을 배웠다. 나는 지금까지 알아서 해주길 바랐던 적이 더 많았던 것 같다. · 부부관계향상을 통해 가족과 친지들에게까지 발전할 수 있다는 것을 알게 되었다. · 갈등다루기에서 내가 원하는 상황과 실제상황을 표현해보면서 경험할 수 있어서 좋았다. · 관계형성을 위한 7가지 습관이 있다는 점을 새롭게 알게 되었고 새로운 타협에 대한 방법을 알게 되었다. · 현실요법적 의사소통을 직접 부부끼리 시연해봄으로써 상대방의 마음을 더욱 이해할 수 있어서 새로운 경험을 하게 되었다. · 의사소통에서 중요한 환경조성하기 요소가 있음을 알게 되었고 그 환경 속에서 대화를 통해 갈등 완화도 가능할 수 있다는 사실을 배웠다.
가족사랑	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구강도 프로파일을 보고 너무 놀랐다. 부부지만 다름을 이해할 수 있는 기회를 주어서 고맙다. · 잔소리가 욕구충족에 방해가 된다는 것을 알게 되었고 솔직히 잔소리 했다면 10분 정도 했는데 오늘부터는 7분으로 줄이고 앞으로 1분까지 줄이고 싶다. · 욕구는 충족될 수도 안될 수도 있다는 것을 배웠다. 내 욕구가 충족되지 않으면 짜증을 심하게 냈는데 남편, 자녀, 가족들에게 미안함이 든다.

가족사랑

- 내가 아닌 상대방은 통제 불가능임을 알게 된 점은 충격적이었다. 사실 난 가족을 내 뜻대로 통제하려고 엄청 노력하면서 살아왔다.
- 욕구충족 방법은 서로 다르며 이런 사실은 아주 정상적인 것이라는 것을 통해 다름을 이해하고 타협점을 찾을 수 있는 힘 같은 것이 생긴다.
- 갈등상황에서 갈등을 어떻게 받아들이느냐에 따라 삶의 질이 달라 질 수 있으며 관계훼손을 하지 않는 방법을 선택하면서 갈등을 다루어야 함을 알게 되었다.
- 현실요법적 의사소통인 원하평계를 통해서 의사소통 하는 방법을 배웠다.

오지랴

- 사춘기 자녀를 둔 엄마로서 자녀에게 어떤 행동으로 대했는지 보여지면서 다른 방법들이 많다는 사실을 배우게 되었다.
- 욕구강도 프로파일을 통해 나와 배우자를 이해하는데 큰 도움이 되었다. 여태까지는 서로 이해하려고 하기 보다는 비난의 선수였던 것 같다.
- 우리는 강점을 많이 갖고 있는데 결혼생활에서 강점을 키우기 보다는 단점을 없애려고 노력해왔다. 단점을 지적해주어도 변화되지 않았는데 그 사실을 오늘 이해하게 되었다.
- 살아가는데 갈등을 잘 다루면 또다른 성장을 가져올 수 있다는 사실이 매력적이다.
- 부부갈등이나 자녀와의 갈등에 있어서 상대방의 변화를 요구하기 전에 나 자신한테 먼저 변화를 요구해야 됨을 배웠다.

오렌지

- 나의 욕구강도와 남편의 욕구강도를 적어봄으로써 구체적으로 나의 실천계획을 세워볼 수 있었고 실천의지가 더욱 높아졌다.
- 내가 욕구를 채워야 하듯이 상대도 자신의 욕구를 채워야 함을 인정해야 하는 것을 배웠고, 욕구충족은 순환적이라는 사실과 욕구충족 방법의 다름을 인정해야 함을 배웠다.
- 남편이 새삼스럽게 사랑스럽고 고맙게 느껴진다. 가족의 욕구를 채워주느라 그 동안 참 많이 마음고생이 심했을 남편이 든든하고 크게 보인다.
- 사춘기 자녀와의 관계에서 판단과 가치를 보류하고 관계를 훼손하는 방법을 선택하지 않아야 되겠다는 것을 배웠다.
- 갈등상황에서 감정적으로 상대를 비난하기 일쑤였는데 이제 그런 나의 모습을 보게 되었다.
- 결혼생활에서 노력을 해야 한다는 사실을 알았다. 이유는 선택했기 때문이며 책임져야 하기 때문이다.

행운만땅

- 부부간의 갈등은 욕구의 차이에서 나오는 것을 알게 되었다.
- 타협의 가능성은 무궁무진하며 관계형성 습관 7가지에 대하여 많은 생각을 해보는 시간이 되었다.
- 욕구를 충족시킬 수 있는 방법은 무지 많고 행복을 만들기 위해서는 긍정적인 것을 선택하기 위해 작은 시간을 투자해야 함을 배웠다.
- 갈등이 배움의 기회가 된다는 것을 알았고 해결의 방법의 하나로 현실요법적 의사소통을 배우게 된 것이 나에게서 행운이다.
- 부부가 가족이기 전에 남녀구나 라는 것을 새삼 느꼈고, 욕구는 항상 채워야 행복하는 건 아니라는 것도 알게 되었다. 우리에게 도움이 되는 행동목록이 끝이 없음을 이해하는 시간이 되었다.

코딩작업 단계에서 참여자들이 제공한 표현들이나 용어들을 프로그램의 단계 주제와 관련하여 새로운 표현들로 정리하여 제시하면 표 12와 같다.

표 12. 주제별 내용 정리 결과

프로그램 단계	주제별 주요 내용
기본욕구	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구강도 프로파일을 통한 자신 및 배우자 이해 · 욕구강도 프로파일을 통한 부부의 다름 이해 · 욕구강도 프로파일을 통한 타협의 중요성 지각 · 부부관계에서 욕구충족적 환경 조성의 중요성 인식 · 욕구충족의 순환성 인식 · 욕구충족 방법의 다양성 이해
전행동	<ul style="list-style-type: none"> · 부부관계에서 새로운 패턴 선택 가능에 대한 이해 · 갈등이 부부관계 성장 기회 선택 인식 · 전행동 자동차의 선택과 책임 자각 · 관계에서 내가 먼저 다가가기의 중요성 인식 · 상대방의 변화보다는 내가 먼저 변화되어야 함을 자각
결혼생활 바라보기	<ul style="list-style-type: none"> · 부부관계 유지의 중요성 인식 · 사춘기 자녀 있는 부부들의 공통된 고민 발견 · 가족관계에서 3분 정도 경청할 수 있는 여유 필요성 인식 · 부부갈등에 대한 이해 · 부부관계 향상이 가족 및 친지들에게 미치는 영향력 인식 · 현실요법적 의사소통을 통해 배우자 이해 기회 · 배우자와 자녀는 통제불가능 영역임을 이해 · 단점 제거보다는 강점을 키우는 노력의 필요성 인식 · 사춘기 자녀와의 관계에서 판단보류하기의 중요성 인식 · 결혼생활에 투자가 필요함을 인식

주제생성 단계에서는 참여자의 변화의 과정을 잘 나타내는 것으로 ‘자기이해’, ‘배우자 이해’, ‘내부통제’, ‘성장하는 부부’로 재개념화한 결과를 제시하면 표 13과 같다.

표 13. 변화의 과정

과 정	주요내용
자기이해	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구강도 프로파일을 통한 자기이해 · 전행동을 통한 자신의 모습 바라보기 · 부부관계에서 자신의 패턴 이해 · 욕구충족 다양성을 통한 자기이해
배우자이해	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구강도 프로파일을 통한 배우자 이해 · 욕구충족 다양성을 통한 배우자 이해 · 부부관계에서 선택하는 패턴을 통한 배우자 이해 · 현실요법적 의사소통을 통한 배우자 이해
내부통제	<ul style="list-style-type: none"> · 관계에서 내가 먼저 다가가기 인식 · 상대의 변화보다는 내가 먼저 변화 선택 · 배우자와 자녀는 통제불가능 영역 인식
성장하는 부부	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구충족 방법의 다양성 이해 · 갈등이 부부관계의 성장의 디딤돌 · 새로운 전행동 자동차의 선택 · 사춘기 자녀와의 변화의 필요성 인식 · 결혼생활에 헌신하겠다는 의지 · 장점 및 강점 향상에 초점두기 · 부부관계의 중요성 인식 및 주변에 미치는 영향력 인식

표 11, 표 12, 표 13에서 보는 바와 같이, 부부들은 욕구강도 프로파일을 통해 자기 및 배우자를 이해하는 기회가 되었으며 욕구충족 방법의 다름을 알게 되었다. 또한 부부의 결혼생활에서 자신들이 자주 사용하는 패턴의 효과성을 스스로 점검하기 시작하면서 행복과 불행도 선택이라는 사실을 받아들이기 시작하였다. 그리고 참여자들은 변화의 주체가 자신임을 이해하기 시작하면서 배우자나 자녀들을 통제하려하기 보다는 자신이 먼저 변화하려는 모습의 반응을 보이고 있다. 나아가 전행동 자동차라는 개념을 이해하면서 자신이 평소에 선택하고 있는 패턴들을 바라보기 시작하였고 새로운 전행동 창출도 선택이라는 반응을 보였다. 그리고 참여자들은 현실요법적 갈등개념을 이해하고 갈등을 배우의 순간으로 활용한다는 현실요법의 개념을 받아들이고 갈등에 유연하게 대처하는 반응을 보였다. 그리고 의사소통 훈련으로 부부관계에서 자신감을 나타내는 반응들을 보였다. 이러한 결과들은 앞의 프로그램 내용만족도 평가와도 부응하는 것으로 볼 수 있다.

(3) 활동 경험 보고서 분석

활동 경험 보고서에 대한 전사 및 메모 작업을 통해 프로그램 참여자들이 경험한 주요내용을 요약하여 제시하면 표 14와 같다.

표 14. 활동 경험 보고서 주요 내용

부부별칭	주요 내용
해피맘	<ul style="list-style-type: none"> 모두 참석을 하지 못하였지만 부부관계, 자녀와의 관계, 친지들과의 관계를 다시 한 번 생각하게 되는 시간이 되어서 좋았다. 예전에는 서로 의견차이가 있으면 서로 피하면서 지냈었다. 이번 프로그램을 참여하면서 서로 장점 찾기를 통해 긍정적으로 배우자를 바라보고, 이해하는 계기되었다. 그리고 사소한 노력이지만 하지 않는 것보다 이렇게 실천해보니까 나를 돌아보게 되고, 배우자에 대해서도 ‘괜찮은 사람’이구나 느끼는 계기가 되어서 좋았다. 이런 노력들을 통해 행복도 선택할 수 있다는 사실을 알았다.
세잎네잎 클로버	<ul style="list-style-type: none"> 아내 때문에 어쩔 수 없이 기대 없이 참여했는데 프로그램이 진행되면서 부부관계에 대한 내가 갖고 있었던 현실의 우리 부부에 대해 이제껏 알지 못했고 배워보지 않은 부부관계 교육을 배워서 놀랍다. 그리고 부부관계를 개선하는 방법, 자녀들을 대하는 태도, 갈등해소 방법 등 현실에서 바로 적용할 수 있는 것들을 쉽게 이해할 수 있도록 진행해준 선생님한테도 감사한다. 특히 ‘새 결혼 약속서’에서는 부부 둘 만의 사랑 표현 방식 등을 통해 새롭게 태어나고 다시 시작하는 부부언약이라는 것을 배웠다. 많은 부부들에게 이런 교육을 권하고 싶다. 예전 같았으면 의견 차이가 있을 때 몇 일 동안 ‘말’을 안했을 건데, 교육을 통해서 바로 생각하고 상황에 맞춰서 한 번 더 생각해보고 나에게 도움이 되는 상황인지 어떤 부분이 도움이 되는 부분인가를 고민해서 의사표현과 나의 생각과 마음을 표현하는 내 자신이 뿌듯했고 성장하는 것 같아 행복했다. ‘새 결혼 약속서’에서 다시금 새로 태어나는 느낌을 받았고 배우자의 마음도 알 수 있었고, 나의 다짐도 전달할 수 있어서 행복했다.
오렌지	<ul style="list-style-type: none"> 부부가 충돌하게 되는 심리적 이유를 객관적 시각으로 볼 수 있어서 우리 부부관계에서 갈등이 많은 부분 줄어들게 되어 자신감을 갖게 되었다. 요즘은 자녀들 문제에 가르침과 잔소리 보다는 관계유지 혹은 관계 개선에 초점을 맞추다 보니 자연스럽게 자녀의 마음이 안정되어 가는 것을 느낀다. 그리고 부부관계에서 나는 힘의 욕구충족 방법을 바꾸었더니 아내가 아주 좋아하는 모습을 보고 언제든지 욕구충족 방법을 선택할 수 있다는 가르침이 가장 와 닿았다. 프로그램을 통해서 나를 조금 이해한 것과 남편의 마음을 조금 이해할 수 있었던 점이 가장 좋았다. 예전 같으면 이해하려고 하기보다는 내 뜻대로 되지 않는다고 욱박지르고 무시하고 아예 회피했었을 텐데... 또한 사춘기 자녀와의 갈등이 특히 아빠하고 심했었는데 남편이 교육을 받으면서 잔소리가 줄어들고 방임자적 태도가 줄어들면서 우리 가족에 희망이 있음을 알았다.

가족사랑	<ul style="list-style-type: none"> · 인생은 슬프고 괴롭고 부정적인 생각이 많던 나였지만 조금씩 자신감을 찾아가고 노력하는 배우자를 보면서 행복하게 살아야겠다고 마음을 굳혔다. 또한 변화하는 배우자의 모습과 변화되는 내 모습에 무한 감동을 받았다. · 소감이라기보다는 프로그램에서 배운 점을 적어보고 싶다. 서로가 다름을 이해하고 인정해 주고 배려하는 마음이 생겨남. 가족끼리 모여서 대화하는 시간이 늘어남. 매사에 일방적이고 강압적인 분위기에서 서로 대화하면서 타협하는 여유로움이 조금 생겨났음. 몸에 습관이 배어있어서 금방은 안 되지만 장기적으로 가족의 변화에서 솔선수범하겠다는 마음이 깊숙이 있음. 힘든 점, 어려운 점이 있으면 먼저 그 부분을 인정하는 습관이 생겨났음. 부부, 가족의 소중함을 다시 한 번 되돌아보는 기회가 되었음.
오지랖	<ul style="list-style-type: none"> · 다른 가정의 문제들과 사례들을 보고 듣게 되어서 한결 더 느끼는 바가 더 컸다. 무엇보다 강사의 가정사를 적절하게 꺼내어 보여줌으로써 사춘기 자녀를 둔 엄마로서 취해야 할 행동과 말들을 어떻게 해야 되는지를 고민하고 다짐하는 시간이 되었다. 아직은 배운 점들을 실천에 많이 옮기지 못했지만 하나 하나 실천하는데 많은 도움이 되어서 마음이 일단 편안하고 큰 재산을 얻어가는 느낌이라 부자가 된 느낌이다.
행운만땅	<ul style="list-style-type: none"> · 흔히들 성격차이로 치부해 버리는 문제들도, 해결할 수 없을 것처럼 보이는 갈등도 서로 간의 욕구의 차이에서 생기는 문제들이며 그러한 갈등을 풀 수 있는 방법은 무궁무진하기 때문에 더욱 더 배우자에게 관심과 애정을 기울여 노력해야겠다는 다짐을 하는 시간이었다. 그리고 프로그램을 통해서 서로를 이해할 수 있는 시간이었다. · 갈등이 있을 때 서로 무심하게 부딪히지 않으려고 피해왔었다. 그래서 가끔씩 갈등을 심하게 유발하였는데, 갈등의 원인을 이해할 수 있었고 그래서 해결하기가 더 쉬워졌다. 우리 부부가 얼마나 행복한 결혼생활을 하고 있는지 다시 한 번 느끼는 계기가 되었다.

코딩 작업 단계에서는 참여자들이 제공한 표현들이나 용어들이 프로그램 참여 전의 모습과 참여 후의 모습의 차이를 중심으로 새로운 표현들로 정리되었고, 그 결과는 표 15와 같다.

표 15. 프로그램 참여 전·후의 표현들

프로그램 참여 전	프로그램 참여 후
<ul style="list-style-type: none"> · 의견차이로 인한 갈등 시 회피하기 · 부부관계에서 대해서 느낀 고민 경험 많지 않음 · 부부갈등 시 몇 일 동안 말없이 지내기 · 부정적인 생각을 많이 함 · 사춘기 자녀와의 갈등과 관계 훼손 · 배우자를 이해하려고 하기 보다는 억박지르고 무시, 회피하는 행동하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 부부, 자녀, 친지관계 돌아보는 기회 · 배우자를 긍정적으로 바라보고 이해하는 계기 · 부부관계에서 사소한 노력의 중요성 인식 · 부부관계 개선, 자녀들을 대하는 태도, 갈등 해소 방법 배우고 실천 · 새로운 출발을 다짐하는 계기 · 배우자의 변화와 자신의 변화에 자신감 · 관계에서 효율적인 행동 선택의 중요성 · 가족의 희망 발견 · 갈등 이해의 기회 · 매사에 일방적이고 강압적인 분위기에서 서로 대화하면서 타협하는 여유로움 생김 · 어려운 점이 있으면 먼저 그 부분을 인정하는 습관이 생겨났음

활동 경험 보고서에 대한 주제의 생성단계를 통해 프로그램 참여 전·후의 변화의 과정을 ‘희망감’, ‘반성과 성장’으로 재개념화하여 제시하면 다음의 표 16과 같다.

표 16. 프로그램 참여 후의 변화과정

희망감	<ul style="list-style-type: none"> · 배우자를 긍정적으로 이해하기 · 새롭게 출발 다짐하기 · 관계 속에서 효율적인 전행동의 선택하기 · 가족의 희망 발견 · 대화와 타협의 선택으로 여유로움 찾기
반성과 성장	<ul style="list-style-type: none"> · 관계(부부, 자녀, 친지 등)를 돌아보는 기회 · 부부관계에서 사소한 노력의 중요성 인식 · 부부관계 개선, 자녀를 대하는 태도, 갈등 해소 방법을 실천하기 · 배우자의 변화와 자신의 변화를 인식하고 자신감 회복 · 갈등을 이해하고 배움의 기회로 활용

표 14, 표 15, 표 16에서 보는 바와 같이, 참여자들은 프로그램 종결 1주 후에도 자기 및 배우자 이해, 관계개선, 내부통제 등 여러 영역에서 변화를 보였다. 즉 참여자들은 프로그램 참여 이후에 자신이 환경의 희생물이 아니라 자신의 전행동을 선택하는 방식에 따라 결혼생활이 달라지며, 이에 따른 책임을 져야하는 존재라는 사실을 인식하면서 선택과 희망의 반응을 보였다. 또한 참여자들은 프로그램 종결 후에 자기평가를 통해 정직하게 자신과 맞섬으로써 자기반성의 계기를 보였다. 참

여자들은 자신이 선택한 욕구충족 방법의 효율성을 스스로 평가를 통해 점검하는 모습도 보였다. 또한 참여자들은 더 나은 선택을 촉진시킴으로써 불평·불만 대신에 상황을 인정하고 배우려고 노력하여 새롭게 출발하려는 의지를 갖게 되었고 스스로 성장하려는 모습도 보였다. 이러한 모습들은 참여자들이 본 프로그램의 경험을 통해 배운 것을 실천하는 과정에서 갈등상황이나 원하지 않은 상황에 놓여 있을 때, 과거에는 배우자 혹은 자녀 탓으로 돌렸던 태도와는 다르게 효율적인 행동을 선택하게 되었다는 것을 뜻한다. 이는 앞의 프로그램 내용에 대한 만족도 평가의 뒷받침을 받고 있는 것으로도 볼 수 있다.

아. 프로그램 수정 보완

이 단계는 예비 프로그램의 실시 및 평가단계에서 수집한 자료를 토대로 1-6단계로 송환하여 프로그램 구성 내용, 진행상의 문제점 등을 확인 하게 된다. 이어서 프로그램의 내용 구성 및 효과성 등을 중심으로 전문가의 검토를 거쳐 수정 보완한 프로그램을 전문가 내용타당도를 확인하여 완성한 후 9단계로 이동하는 단계이다.

1) 프로그램을 1-6단계로 송환 및 확인

7단계에서 수집한 자료를 통해 부부관계 향상 프로그램 개발 모형의 1단계에서부터 6단계까지 과정에 따라 충실하게 진행되었는지, 그리고 누락된 내용들이 있었는지 등을 중심으로 검토하였다. 검토 결과는 다음과 같다. 첫째, 평가도구 선정 단계에서 평가도구 선정의 원칙 상 보완해야 할 점이 발견되었다. 즉 본 연구의 프로그램의 특징 중의 하나인 개인 내적 변화와 관계 성장을 추구한다는 점을 반영하여 평가도구 선정 시 개인 내적 변화를 측정가능한 도구와 부부관계를 측정할 수 있는 도구를 고려해야 했다. 따라서 평가도구 선정 단계에서 평가도구 선정 원칙을 보완하였다. 둘째, 참가자용 워크북의 내용이 프로그램 구성과 관련된 주요 내용들로 보완해야 할 필요성이 확인되었다. 즉, 결혼에 관한 현실요법적 탐색자료, 현실요법적 의사소통을 활용한 부부갈등 해소의 네 가지 열쇠, 배우자와의 관계에 대한 자기평가 점검표 등을 추가하였다.

예비 프로그램 실시과정에서 참여자들과 협의한 결과 주말에는 가족행사, 종교행

사 등으로 인해 평일에 실시하는 것을 희망하였다. 따라서 본 프로그램에서도 직장 관련 행사가 겹칠 수도 있겠지만 평일을 선택하는 게 참여자들의 프로그램 참여율을 높이는 방법이 될 것으로 보였다. 또한 중·고등학생 자녀를 둔 부부들은 직장관계로 인해 부부가 함께 참여하기가 쉽지 않음으로 저녁 시간대 중 19시부터 22시까지 프로그램 운영 방법에 긍정적인 반응을 보였으나, 주말이나 휴일에 집중적으로 진행하는 것에는 부담을 느꼈다. 이에 따라 본 프로그램을 실시할 때에는 주 1회 3시간씩 8회기의 정기 교육 집단을 평일에 운용할 것을 원칙으로 정하였다.

현실요법과 선택이론의 주요 개념들인 기본욕구, 욕구강도프로파일, 전행동, 그림책(좋은 세계) 등의 개념 혼란의 문제도 있었다. 일상생활에서 사용하지 않는 용어이므로 개념을 명확하게 이해하는 데 어려움이 있었다. 따라서 개념화된 용어를 결혼생활 가운데서 이해하기 쉽게 설명하려는 노력과 더불어 프로그램 시작 전과 프로그램 마무리 및 차시 예고 시 개념을 명확히 확인하고 진행할 필요성이 있다.

또한 예비 프로그램 진행에 참여한 연구보조자 2명과 프로그램 종결 1주 후 프로그램의 전체적인 내용 및 진행방식 등에 대한 의견을 토의하는 모임을 가졌다. 모임 결과 각 회기 프로그램의 연결성을 위해 실천과제 확인 강화, 부부간 상호작용은 좋았지만 참여자간의 상호작용 미흡, 현실요법을 처음으로 접하기 때문에 용어 사용의 신중한 검토, 참가자용 워크북의 자료 추가 필요, 소집단 프로그램이므로 역할연습의 확대 등의 의견을 수집하였다. 따라서 본 연구자는 프로그램 구성 단계에서 제작한 참가자용 워크북을 보완하였다. 나아가 결혼생활에 적용 경험 사례를 확인 강화하고, 용어 사용의 적절성 등을 검토하여 진행할 필요성이 있다.

프로그램을 진행하는데 있어서 매 회기마다 내용이 너무 많아서 시간이 부족한 회기(특히 4회기, 8회기)가 있었다. 이는 프로그램 내용을 수정 보완하는 과정에서 내용이 유사하거나 중복된 것, 꼭 필요하지 않은 내용들은 삭제 혹은 재구성한 후 본 프로그램을 완성해야 한다.

2) 전문가 검토

연구의 필요성 및 목적에서부터 예비 프로그램 실시 및 평가까지 진행된 내용을 요약 정리하여 전문가 검토 자료(52쪽 분량)를 작성하여 전문가들에게 2011년 10월 4일부터 8일 사이에 방문 혹은 전자우편(이메일)으로 발송하여 자문을 구하였다. 이

들은 교수 3명(교육학 박사 2명, 문학박사 1명), 1급 가족상담사 1명(교육상담 박사 수료)이다. 2주 후 전문가 4인이 사전에 검토한 자료를 가지고 프로그램의 구성 및 내용, 회기의 진행방법 그리고 회기별 목표 등을 중심으로 자문을 받았다. 이를 요약 정리하여 제시하면 다음의 표 17과 같다.

표 17. 전문가 검토 주요 내용

구분	전문가 평가 내용	수정 사항
프로그램 구성내용	<ul style="list-style-type: none"> · 내용 선정 및 계열화 설계가 적절함 · 회기 순서가 적절하나 4회기, 8회기 내용이 많아 시간적 제약이 있어 보임 · 용어(새 결혼 서약서 등) 사용 검토 필요 · 각 회기별 기대효과를 제시하는 것이 프로그램 구성에 필요 · 각 회기별 도입, 전개, 정리, 마무리 과정까지 잘 구성되어 있음 · 프로그램의 각 회기의 연속성을 유지하기 위한 과제 실천 전략 수립 필요 	<ul style="list-style-type: none"> · 4회기 내용 중에서 ‘관계형성을 위한 좋은 계획 세우기’를 삭제 · 새 결혼 서약서 용어를 수정 · 8회기 내용 중에서 ‘부부의 그림책 내용 더 보태기’를 삭제 · 기대효과 보완
프로그램 진행방법	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램의 효율적 진행을 위해 부부 8쌍보다는 6-7쌍이 적절하다고 제안함 · 역할연습을 통한 경험학습을 더 강조할 필요성이 있어 보임 · 진행자는 현실요법 전문가이면서 교육학 석사학위 이상 · 프로그램 진행 시 강의 부분을 활동 중심으로 진행하는 방법이 적절함 · 소집단 활동을 통한 경험학습 강화 	<ul style="list-style-type: none"> · 연구대상 16쌍(실험집단 8쌍, 통제집단 8쌍)을 14쌍(실험집단 7쌍, 통제집단 7쌍)으로 수정함 · 프로그램 진행자는 상담관련 석사이상, 현실요법 기초실습과정 수퍼바이저 이상 · 프로그램에 부부간 역할연습 강화
회기별 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 회기별 목표와 활동이 적합하다고 사료되나 목표 진술 방법이 좀 더 구체적으로 제시 필요 	<ul style="list-style-type: none"> · 회기별 목표를 구체적으로 진술

표 17의 전문가 검토 내용을 토대로 프로그램을 다음과 같이 수정 보완하였다. 첫째, 프로그램 회기 중에서 4회기, 8회기 내용이 너무 많아서 시간적으로 부족하였고, 전문가 검토에서도 지적되었다. 따라서 4회기의 내용 중에서 ‘관계형성을 위한 좋은 계획 세우기’를 삭제하였다. 이는 ‘부부관계 향상을 위한 전행동 선택하기’와 회기의 마무리에서 ‘자기점검표’의 내용과 유사 혹은 중복되었기 때문이다. 둘째, 8회기의 내용 중에서 ‘부부의 그림책 내용을 더 보태기’도 삭제하였다. 이것은 부부의 실제생활에서 과제로 활용 가능성이 높기 때문에 과제로 부여하기로 하였다. 셋

째, 용어 사용에 신중을 기해 줄 것을 요청받았다. 8회기의 ‘새 결혼 서약서’를 ‘새 결혼 약속서’로 수정하였다. 넷째, 각 회기별 기대효과를 확인하는 것이 프로그램의 구성에 필요하다는 의견을 받아 들여 각 회기별 기대효과 확인과정을 보완하였다. 다섯째, 프로그램의 각 회기의 연속성을 유지하고 실천을 통해 성공적 정체감에 도움을 주기 위해 ‘자기점검표’에 실천계획을 세우고 스스로 점검할 수 있도록 보완하였다.

여섯째, 프로그램의 활동 내용에 따른 회기별 목표를 표 18과 같이 수정하였다.

표 18. 프로그램의 회기별 목표 수정 내용

회 기	수정 전	수정 후
1회기: 욕구·바람 탐색하기	<ul style="list-style-type: none"> · 참여자들의 친밀감 형성 · 기본욕구 이해 및 바람 탐색 	<ul style="list-style-type: none"> · 친밀감 형성하기 · 결혼생활에 대한 나와 배우자의 바람을 탐색하여 표현하고 행동을 선택함으로써 책임감 갖기
2회기: 욕구강도프로파일을 통한 자기 및 배우자 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> · 자기 및 배우자 이해 · 자신이 선택한 욕구충족방법이 결혼에 미치는 영향 이해 · 변화의 주체는 ‘나’임을 이해 	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구강도 프로파일로 자신 및 배우자 이해하는 방법 배우기 · 자신이 선택한 욕구충족방법이 관계에 미치는 영향을 점검하고 변화의 주체는 ‘나’임을 인정하기
3회기: 결혼생활에 대한 그림책 만들기	<ul style="list-style-type: none"> · 좋은 세계가 결혼에 미치는 영향 이해 · 결혼에 대한 나의 그림책 (좋은 세계) 탐색 · 결혼에 대한 부부의 새로운 그림책 만들기 	<ul style="list-style-type: none"> · 결혼에 대해 평소에 내가 지니고 있는 신념이나 관점을 탐색하고 그것이 결혼에 미치는 영향력 이해하기 · 결혼에 대한 부부의 새로운 그림책 만들기
4회기: 결혼생활에서의 전행동	<ul style="list-style-type: none"> · 전행동 이해 · 부부관계 향상을 위한 효율적인 전행동 선택 	<ul style="list-style-type: none"> · 결혼생활에서 내가 선택한 행동을 전행동 자동차로 이해하고 자동차 명칭을 지어 봄으로써 자신의 모습 바라보기 · 부부관계 향상을 위한 전행동 선택하는 방법 배우기

<p>5회기: 현실요법적 의사소통</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 현실요법적 의사소통방법 이해 · 의사소통역할연습으로 익히기 · 의사소통이 부부관계에 미치는 영향 이해 	<ul style="list-style-type: none"> · 현실요법적 의사소통 방법을 이해하고 역할연습으로 익히기 · 부부관계에서 욕구충족적 환경 조성이 의사소통에 미치는 영향을 이해하기
<p>6회기: 부부갈등 다루기</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 현실요법적 부부갈등이해 · 행동체계 이해 · 조직화된 행동이 부부관계에 미치는 효과성 확인 	<ul style="list-style-type: none"> · 갈등상황에서 나의 바람과 내가 선택하고 있는 행동을 탐색하고 그 차이가 갈등의 원인임을 이해하고 갈등에 대한 현실요법적 관점 배우기 · 갈등상황에서 내가 선택하고 있는 전행동이 익숙한 패턴인지를 자기평가하여 새로운 행동 선택하기 · 갈등상황에서 WDEP 역할연습으로 갈등해소 경험하기
<p>7회기: 결혼생활에 헌신하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 부부관계에 도움이 되는 계획 세우고 실천 · 가족관계에 도움이 되는 계획 세우고 실천 · 배우자의 좋은 세계속에 들어 갈 수 있는 계획 세우고 실천 	<ul style="list-style-type: none"> · 부부와 가족관계에 도움이 되는 계획을 세우고 실천하기 · 외부통제적 행동의 비효율성을 인식하고 내부통제적 행동을 선택하여 실천하기
<p>8회기: 부부의 긍정적인 미래를 설계하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 전체과정 정리를 통해 자기 및 배우자 이해 촉진 · 부부관계의 중요성 및 필요성 이해 · ‘새 결혼 약속서’ 작성을 통한 결혼생활의 긍정적인 미래설계 	<ul style="list-style-type: none"> · 나의 변화와 부부관계에서의 변화 느끼기 · ‘새 결혼 약속서’ 작성으로 결혼생활의 긍정적인 미래를 설계하고 실천 의지 다짐하기

3) 프로그램의 내용타당도 평가

프로그램 예비 실시에 대한 결과를 분석하고 전문가 검토 결과를 반영하여 수정 보완한 후의 프로그램의 내용타당도를 검증하기 위해 전체 프로그램 내용을 각 회기 활동 내용으로 세분화하여 구성하였다(부록 2). 프로그램이 각 회기의 목표에 적절하게 내용과 활동이 구성되었는가를 확인하기 위해 상담관련 전문가에게 평정을 의뢰하였다. 평가 과정에 참여한 전문가는 이론전문가 2명(집단상담전문가, 청소년

상담 전문가)과 현장전문가 3명(집단상담, 가족상담, 임상심리사) 총 5명이며, 이들의 상담경력은 평균 21년이다. 평가 점수는 각 문항에 대해 5점 Likert 척도로 평가하도록 하였다. 5점은 회기별 목표 설정과 활동 내용이 회기의 목표달성에 매우 적합함을, 1점은 거의 적합하지 않음을 의미한다.

평가 결과는 Haxbleton과 그의 동료들(Guilford & Fruchter, 1978)이 실용화한 내용타당도 평정법(CVI)에 의해 산출되었다. 전문가의 프로그램의 내용타당도 CVI = .94로 나타났다(부록 3). 이는 프로그램의 내용구성이 프로그램의 목표에 적합하게 구성되었음을 의미한다.

프로그램 예비 실시에 대한 결과를 분석하고 전문가의 내용타당도를 확인한 후, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램을 표 19와 같이 완성하였다.

표 19. 프로그램의 각 회기별 주제 및 활동 내용

단계	회기	주제	주요 활동 내용	기대효과
자기 및 배우자 이해 하기	1	욕구·바람 탐색하기	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 소개(프로그램의 목적, 진행과정, 규칙, 참여자 자기소개 등) · 결혼생활에 대한 기대를 함께 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 부부간 기대의 차이점과 기대 표현 방식에서도 차이점 존재 인정하기 - 불평단지 : 소망단지 · 선택을 결정하는 기본욕구 이해와 바람 탐색하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 친밀감 형성 · 결혼생활에 대한 희망
	2	욕구강도 프로파일을 통한 자기 및 배우자 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> · 행복했던 경험을 나누고 발표하기 · 욕구강도 프로파일 체크 및 자신과 배우자 이해하기 · 내가 선택한 행동이 결혼생활에 미치는 영향 점검하기 <ul style="list-style-type: none"> - 최근의 결혼생활에서 좋았던 혹은 갈등 상황에서 내가 선택한 행동 탐색하기 - 선택과 책임 · 변화의 주체 이해하기 <ul style="list-style-type: none"> - 내부-외부통제성 / 수동성, 능동성 · 변화를 위한 간단한 실천 계획 세우기 	<ul style="list-style-type: none"> · 자기 및 배우자 이해를 통한 자기존중감, 친밀감, 결혼만족도 향상 · 변화의 주체가 '나'임을 자각

3	결혼생활에 대한 그림책 만들기	<ul style="list-style-type: none"> · 좋은 세계에 대한 이해와 배우자의 좋은 세계 탐색하기 <ul style="list-style-type: none"> - 탐색한 그림(신념, 태도 등)이 결혼생활에 미치는 영향 점검하기 - 실천 계획에 대해 점검하기 · 결혼생활에 대한 나의 그림책 탐색하기 · 부부가 함께 새로운 그림책 만들기 <ul style="list-style-type: none"> - 기준: 현실적인가? 비현실적인가?, 타협 가능 혹은 불가능?, 부부관계에 도움이 되는가?, 가족관계에 도움이 되는가? 등 · 새로운 그림책이 부부관계에 미치는 영향 점검하기 <ul style="list-style-type: none"> - 선택과 책임의 중요성 인식 	<ul style="list-style-type: none"> · 결혼생활에 대한 구체적인 그림 점검으로 친밀감 및 결혼만족, 내부통제성, 자기존중감 향상
---	---------------------------	---	---

4	결혼생활 바라 보기	결혼생활 에서의 전행동	<ul style="list-style-type: none"> · 내가 선택한 행동을 전행동 자동차로 이해하기 <ul style="list-style-type: none"> - 앞바퀴: 활동, 생각하기, 뒷바퀴: 느끼기, 신체반응 - 엔진: 기본욕구, 핸들: 그림책 · 과거의 결혼생활에서 선택해왔던 행동 탐색하기 <ul style="list-style-type: none"> - 외부통제적 행동의 비효율성 인정하기 - 새로운 내부통제적 행동을 선택하는 연습을 하고 그 효과성을 역할연습을 통해 경험하기 · 행복했던 경험 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 나의 모습 바라보기(전행동 자동차) · 부부관계에서 자주 반복되는 나의 자동차 이름은? <ul style="list-style-type: none"> - 부부관계에 미치는 영향 점검하기 - 상호작용의 중요성 인식하기 · 부부관계 향상을 위한 전행동 선택과 실천하기 <ul style="list-style-type: none"> - 전행동의 요소 중 활동과 생각에 초점 - 실천 전략: 간단하고 구체적이고 배우자나 자녀한테 의존하지 않기 등 	<ul style="list-style-type: none"> · 전행동 이해 및 선택으로 내부통제성, 자기존중감, 친밀감, 결혼만족도 향상
---	------------------	--------------------	---	---

	5	현실요법적 의사소통 · 현실요법적 의사소통 학습하기: RWDEP - R도 선택이다! - 부부간 역할연습 통해 의사소통이 부부 관계에 미치는 영향력을 스스로 평가하기 - 평소의 부부 간 대화와의 차이점 탐색 · 현실요법적 의사소통도 욕구충족적 환경이 조성되었을 때 효과가 높음 이해하기 - 의사소통 기법도 중요하지만 욕구충족을 방해하지 않는 환경 조성의 중요성 인식 · RWDEP 역할연습 하기	· 의사소통의 중요성 인식 · 현실요법적 의사소통 방법을 배워서 활용하여 부부관계 향상 기대
행복 선택 하기	6	부부갈등 다루기 (지각된 세계와 좋은 세계의 차이) · 지각된 세계 이해하기 · 원하는 세계와 현실세계의 비교를 통해 결혼생활에서 일어나는 다양한 부부 갈등 상황 탐색하기 - 갈등의 원인 이해하기 - 갈등상황에서 내가 선택한 전행동으로 자신의 모습 바라보기(자동차 명칭 부여 : 새로운 자동차 선택하기) - 갈등 상황에서 익숙한 행동패턴 인식하기 · 최근에 경험한 갈등상황 나누고 발표하기 - 내가 자주 사용하는 전행동 이해하기 - 현실요법적 갈등개념 이해하기 · 갈등에 대한 현실요법적 관점 선택하기 - 자연스러운 현상, 배움의 순간으로 활용, 성장의 디딤돌, 또 한 번의 학습 기회 등 · 부부갈등 해소를 위한 네 가지 열쇠 이해 및 실습하기 - WDEP, 갈등해소의 경험 촉진	· 갈등에 대한 관점 변화 및 갈등 해소 방법 이해로 부부관계 향상 기대
	7	결혼생활에 헌신하기 · 결혼에 대한 새로운 그림책 활용 방안 모색하기 - 새로운 그림 선택 시 기준 토의하기: 욕구충족적이어야, 파괴적이지 않아야, 성장추구 등 · 주변에서 부부관계가 좋은 부부 혹은 좋지 않은 부부들의 행동 유형을 파악하기 - 외부통제적 행동, 내부통제적 행동의 효과성을 스스로 인식하기 - 외부통제적 행동: 관계를 파괴하는 7가지 습관 - 내부통제적 행동: 관계를 도와주는 7가지 습관 · 내부통제적 행동 선택하여 적용하기	· 부부관계에서 내가 선택하고 있는 습관의 효율성 점검을 통한 부부관계 변화 기대

성장 하는 부부	8	긍정적인 미래를 설계하기	<ul style="list-style-type: none"> · 전체과정에 대한 복습과 프로그램의 마무리 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램을 통해 부부관계에서 변화 경험 탐색하기 - 오늘부터 새로운 부부관계 향상의 중요성 인식 · ‘새 결혼 약속서’ 작성하고 발표하기 <ul style="list-style-type: none"> - 부부가 서로 함께 나누고 공유함으로써 새로운 출발의 의지를 다짐 - 결혼생활의 긍정적인 미래 설계하기 · 프로그램 전체에 대한 평가 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램에서 배운 점 적용사례 나누기 - 프로그램 과정에 가장 좋았던 경험 	· 새로운 결혼생활 기대
----------------	---	---------------------	--	---------------

자. 프로그램 실시

앞 단계에서 완성된 프로그램을 실시하는 단계로 프로그램의 홍보를 통하여 자발적으로 신청한 17쌍 부부를 대상으로 하였다. 대상자는 중·고등학생 자녀를 둔 40-50대 부부로서 이혼을 원하지 않으며, 과거에 부부교육을 받았던 경험이 없고, 부부 중 한 명이라도 상담을 전공하지 않았음을 확인하였다. 그리고 각 설문지 실시 협조 여부를 확인한 결과 2쌍의 부부가 프로그램 참여를 희망하지 않았고, 1쌍은 직장 관계로 끝까지 참여가 어려움을 호소하였다. 3쌍의 부부를 제외하여 14쌍을 실험집단, 통제집단에 무선 배정하여 실시하였다. 주 1회 3시간씩 총 8주간에 걸쳐 프로그램이 시행되었으며 실험집단, 통제집단 모두 프로그램 오리엔테이션 실시 후에 사전검사를 수행하였다. 실험집단의 프로그램 종료 1주일 후에 두 집단 모두에게 사후검사를 실시하였고, 두 집단 모두에게 프로그램 종료 4주 후에 추후검사를 실시하였다. 추후 검사 실시 후 통제집단에 참여한 부부 7쌍과 협의하여 프로그램 신청 과정에서 밝힌 바와 같이 실험집단에 실시했던 본 프로그램을 주 2회(토, 일요일)의 4회기 프로그램으로 재구성한 후 진행하기로 협의하여 프로그램을 실시했다. 프로그램의 진행은 본 연구자가 맡았다. 본 연구자는 The William Glasser Institute의 현실요법 중급실습 슈퍼바이저로 활동하고 있다.

본 연구에서는 프로그램의 효과성을 높이기 위해서 프로그램의 진행방법을 먼저

구성하였고, 프로그램 지침서 및 참가자용 워크북을 제작하여 활용하였다.

1) 프로그램의 진행방법

본 프로그램의 내용 구성 전에 효과적인 교육활동을 위하여 프로그램에 참가할 대상, 교재, 회기 진행의 활동과 시간 등을 설정하였다. 먼저 프로그램에 참가할 대상은 중·고등학생 자녀를 둔 40-50대 부부로서 이혼을 원하지 않으며 부부교육 미경험자, 그리고 상담을 전공하지 않은 14쌍(실험집단 7쌍, 통제집단 7쌍)의 부부로 하였다.

프로그램의 효과적인 실시를 위해 교재는 프로그램 지침서와 참가자용 워크북(회기별 주제와 활동지 등)으로 나누어 제작하였고, 부부들이 전체 프로그램에 대한 흐름과 이해를 촉진하기 위해 워크북을 분리하지 않고 나누어 주었다. 프로그램의 실시방법은 개발 모형의 4단계에서 밝힌 바와 같이 분산토의(부부간 대화), 강의, 소집단 토의, 역할연습, 촉진활동 그리고 자기점검표 등의 방법을 사용하였다. 진행자는 1단계에서 밝힌 ‘프로그램 실시 시의 진행자 유의사항’을 토대로 참여자들의 적극적인 참여를 촉진하여 자신 및 배우자를 이해하며 새로운 대안을 선택하도록 하였다. 그리고 참여자들이 선택한 것을 한 주간의 생활 속에서 실천할 수 있도록 돕는 역할을 하였다. 진행자의 강의는 20분 이하로 하고, 부부활동 중심으로 진행하면서 소집단 교육 활동으로 자연스럽게 연결시키는 활동중심의 프로그램이 되도록 하였다.

매 회기의 진행시간은 집단내의 부부 간의 상호작용과 부부들 간의 상호작용을 고려하여 프로그램 활동에서 경험을 충분히 할 수 있도록 3시간씩 8회 총 24시간으로 책정하였고, 주 1회의 회기로 진행하였다. 매 회기의 진행은 촉진활동, 과제 실천 경험 나누기, 도입, 전개, 정리의 순서로 진행되었다. 프로그램의 진행은 참여한 부부들의 신뢰를 위해 전문가가 진행하는 것(김순업, 2005; 김영순, 2000; Lieh-Mak, Lee, & Luk, 1984)을 원칙으로 하되 자격 요건을 상담전공 석사학위 이상의 소지자로서 현실요법 훈련과정 수료자(기초실습 수퍼바이저 이상)가 할 수 있도록 하였다.

2) 프로그램 지침서 및 참가자용 워크북

프로그램 지침서(manual)는 프로그램의 각 활동이 궁극적으로 도달하기 위한 목표가 무엇인지 알게 해 주어 프로그램 진행자로 하여금 프로그램 전반에 대한 큰 그림을 머릿속에 넣고 프로그램을 진행할 수 있도록 해준다. 프로그램 지침서에는 일반적으로 프로그램의 목표, 회기별 활동목표, 운영지침, 준비물 등의 사안이 기록되어 있어야 한다. 이를 통해 프로그램 개발자의 취지나 목표가 프로그램 실시자에게 제대로 전달될 수 있도록 구성되어야 한다(김창대 등, 2011). 특히 프로그램의 실시타당도를 높이기 위해서는 정교한 프로그램 지침서가 필수적이라 하였다(김계현, 2000).

프로그램 지침서의 항목이나 내용에 대해 살펴보면 다음과 같다. 사회정신건강연구소(2005)의 ‘청소년 학교폭력 예방 프로그램’ 지침서에서는 프로그램의 회기별 목표, 차시, 준비물, 진행절차 등으로 작성되었고, 추가로 진행 시 유의사항과 교사 지침을 제시하고 있다. 김순업(2005)의 프로그램 지침서는 회기별 목표, 활동내용, 자료, 소요시간, 진행절차 등으로 작성되었다. 김창대 등(2006)의 프로그램 지침서는 회기별 목표, 주요 내용의 소개, 준비사항, 활동 내용 순으로 작성되어 있다. 이들 연구(김순업, 2005; 김창대 등, 2006; 사회정신건강연구소, 2005)의 공통점은 회기별 목표, 준비물, 활동 내용이 진행 순서대로 제시된 점이다. 따라서 본 연구의 프로그램 지침서는 선행연구(김순업, 2005; 김창대 등, 2006; 사회정신건강연구소, 2005) 검토 결과를 반영하여 회기별 목표, 주요 내용의 소개, 준비물, 진행과정 순으로 제작되었다. 활동 내용은 진행 순서대로 제시되었으며, 활동별 예상 시간을 괄호 안에 제시하여 프로그램 진행자가 프로그램의 진행과정에 대해 예측할 수 있도록 하였다. 그리고 현실요법을 배경으로 한 프로그램이기 때문에 현실요법의 주요 개념을 강조하기 위하여 추가로 진행 시 유의사항을 제시하여 프로그램 지침서를 제작하였다(부록 7).

또한 프로그램 참가자용 워크북은 현실요법 한국지부에서 사용하고 있는 현실요법과 선택이론 Intensive Week 기초 및 중급 자료집 워크북(김인자, 2000a, 2007)을 토대로 작성되었다. 워크북의 주요 내용은 부부관계 향상 프로그램 안내, 프로그램 운영 규칙, 프로그램 일정 및 전체 주요 내용, 활동지, 자료, 자기점검표 등을 A4 Clear File 40에 정리하였다. 그리고 자료의 주요 내용은 기본육구와 결혼생활, 육구 강도프로파일과 결혼생활, 전행동 자동차, 결혼에 대한 그림책 만들기 예시, 현실요

법적 의사소통 방법, 배우자와의 관계에 대한 자기평가 점검 자료, 질(Quality)적인 선택의 특징, 바람직한 계획(plan)의 조건, 관계 형성을 도와주는(혹은 파괴하는) 7 가지 습관 등으로 구성되었다. 또한 프로그램 개발 모형의 8단계에서 검토한 결과를 반영하여 결혼에 관한 현실요법적 탐색자료, 현실요법적 의사소통을 활용한 부부갈등 해소의 네 가지 열쇠, 배우자와의 관계에 대한 자기평가 점검표 등을 추가하여 보완하였다.

차. 프로그램 평가

프로그램의 평가란 프로그램이 실행되고 성과를 거두었는가에 대한 전체적인 검토과정을 말한다. 프로그램 진행 후 참여자들의 프로그램 내용 만족도와 자기점검표 및 활동경험 보고서를 평가하였다. 그리고 친밀감, 한국판결혼만족도, 내부-외부 통제성, 자기존중감 척도를 통한 사전-사후-추후 평가를 통해 프로그램의 효과를 검증하였다. 검증결과는 다음 장의 프로그램 효과 검증을 통해 제시하였다.

카. 프로그램 확정 및 관리

현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형의 마지막 단계로 먼저 프로그램 확정은 프로그램 수정 보완을 통해 완성된 프로그램을 대상자에게 실시하여 개발된 프로그램의 합당성과 효율성이 확인되는 단계이다.

프로그램 관리 단계는 프로그램의 장기적 효과 제고를 위하여 지속적인 관심을 가지고 부부관계 향상 프로그램의 내용과 과정을 보완해 나가는 단계이다. 모든 대상의 부부에게 부부관계 향상 프로그램을 실시하여 결과를 비교 분석해 볼 것이다. 그리고 주 1회 혹은 집중적 실시(1박 2일, 무박 2일 등) 결과도 비교 분석해 볼 것이다. 또한 소집단 프로그램이기 때문에 집단의 크기를 다양화하여 프로그램 실시 결과를 비교 분석해 볼 것이다. 비교 분석 결과를 바탕으로 프로그램 진행형태, 집단의 규모, 대상에 따라 가장 효율적인 내용과 과정을 선정하여 지속적으로 프로그램을 유지 관리해 나가고자 한다.

IV. 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램의 효과 검증

1. 연구방법

가. 실험설계

본 연구에서 개발한 프로그램의 효과 검증을 위해 프로그램 무처치 통제집단, 개발한 프로그램을 실시한 실험집단의 사전-사후-추후검사 간에 수집한 자료를 통한 피험자 간(집단유형: 실험집단/통제집단)-피험자 내(측정시기: 사전/사후/추후) 설계를 채택하였으며 그 모형은 그림 4와 같다.

실험집단	O_1	X	O_2	O_5
통제집단	O_3		O_4	O_6

O_1, O_3 : 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성, 자기존중감 사전검사

O_2, O_4 : 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성, 자기존중감 사후검사

O_5, O_6 : 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성, 자기존중감 추후검사

X: 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램

그림 4. 실험설계

나. 연구대상

2011년 9월 14일, 상담관련 2개 기관과 부부교육 프로그램을 운영하는 비영리 민간단체 1곳에 프로그램 실시 홍보를 하였다. 홍보를 보고 신청한 17쌍 부부를 대상으로 2011년 10월 6일 프로그램 오리엔테이션을 실시하였다. 현재 중·고등학생 자녀를 둔 40-50대 부부로서 이혼을 원하지 않는 부부, 그리고 과거에 부부교육을 받았던 경험이 있거나 부부 중 한 명이라도 상담을 전공한 부부는 참여할 수 없음을 안

내하였다. 또한 프로그램에 끝까지 성실하게 참여할 수 있는지와 각 척도 검사 실시에 대한 협조 여부를 확인하였다. 그 결과 3쌍의 부부가 프로그램 참여를 희망하지 않아 14쌍의 부부를 대상으로 7쌍 씩 각각 실험집단과 통제집단에 무선 배정하였다. 통제집단은 실험집단 프로그램 종료 후에 본 연구에서 개발된 프로그램을 실시하기로 합의 하였고, 그 이외의 어떠한 조치도 하지 않았다. 참여자의 집단별 사회인구학적 특성은 표 20과 같다.

표 20. 집단별 참여자의 사회인구학적 특성

배경변인		실험집단 (n=14)	통제집단 (n=14)	계	배경변인		실험집단 (n=14)	통제집단 (n=14)	계	
성 별	남성	7	7	14	직 업	가사(주부)	2	1	3	
	여성	7	7	14		관리직	3	3	6	
연 령	40대	13	11	24		전문기술직	4	1	5	
	50대	1	3	4		사무직	2	5	7	
	종 교	기독교	3	3		6	판매서비스직	2	2	4
천주교		4	2	6		농업		2	2	
불교		2	3	5		기타	1		1	
무교		5	6	11		월 소 득	100-200만원 미만	3	3	6
학 력	고졸	2	2	4			200-300만원 미만	7	5	12
	대졸	10	12	22			300-400만원 미만	1	5	6
	대학원졸	2	-	2	400-500만원 미만		3	1	4	

다. 측정도구

1) 부부의 친밀감 척도

부부의 친밀감을 측정하기 위하여 Schllein(1971)의 상호친밀감 척도(International Relationship Scale)를 박남숙(2000)이 번역하여 4명의 전문가들을 통해 내용타당화 과정을 거친 것을 사용하였다. 이 척도는 배우자에 대한 신뢰와 친근감, 의사소통에서의 개방성 등의 요인으로 구성되어 부부의 상호친밀성 정도를 측정하는 총 52문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 전혀 아니다에 1점, 확실히 그렇다에 5점을 부여하는 5점 리커트 척도로 친밀감 척도의 점수가 높을수록 부부의 친밀감이 향상됨을 의미한다. 이 척도의 검사-재검사 신뢰도는 .92이고 박남숙(2000)의 연구에서는 .96

이었으며, 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .88이었다.

2) 한국판결혼만족도 척도

본 프로그램에 참가한 부부 집단 및 비참가 부부 집단의 결혼만족도를 알아보기 위하여 Snyder(1979)가 개발한 결혼만족검사를 권정혜와 채규만(1999)이 한국 실정에 맞게 수정 보완하여 표준화한 한국판결혼만족도 척도(Korean Marital Satisfaction Inventory: K-MSI)를 사용하였다. 한국판결혼만족도 척도는 우리나라의 부부관계에 중요한 영향을 미치는 점을 고려하여 공격행동과 배우자 가족과의 갈등척도를 추가하여 12개 하위척도에 총 160문항으로 구성되었다. 한국판결혼만족도 검사의 하위척도의 주요 내용(권정혜, 채규만, 2007)은 표 21과 같다.

표 21. 한국판결혼만족도 검사의 하위척도

하위척도	척도 내용	문항 수	Cronbach's α
진반적 불만족 척도	결혼생활에 대한 진반적인 불만족 분위기를 말해주는 지표	22	.92
정서적 의사소통 불만족 척도	배우자에게 느끼는 애정, 정서적인 친밀성의 결여 정도 측정	13	.82
문제해결 의사소통 불만족 척도	부부간의 의견차이 해결을 위한 의사소통상의 문제나 비효율성 평가	19	.84
공격행동 척도	배우자의 언어적 위협과 신체적인 공격행동 수준 평가	10	.78
공유시간 갈등척도	배우자와 함께 시간을 보내는 정도 및 동료애의 정도 측정	10	.73
경제적 갈등척도	가계관리와 관련된 부부간의 불일치 정도 평가	11	.72
성적 불만족 척도	성관계나 그와 관련된 성적 활동의 양과 질에 대한 불만족 평가	13	.79
비관습적 성역할 태도 척도	성역할, 가사활동, 자녀양육 등에 대한 비관습적, 개방적 태도 평가	12	.71
원가족 문제 척도	불행한 어린 시절, 가족 또는 부모의 결혼생활 분열 등 원가족 내의 갈등 반영	9	.75
배우자 가족과의 갈등척도	배우자 가족으로 인한 부부갈등 정도 평가	10	.79
자녀 불만족 척도	자녀와의 관계에 대한 질 및 자녀의 정서, 행동적 상태에 대한 걱정 평가	11	.72
자녀양육갈등척도	실제 자녀를 양육하는 과정에서 부부간에 겪는 갈등 수준평가	10	.73

본 연구에서는 측정도구 선정에서 밝힌 바와 같이 12개의 하위척도 중 성적 불만

족 척도를 제외한 11개 척도를 사용하여 총 147문항으로 결혼만족도를 측정하였다. 각 문항은 ‘예’ 혹은 ‘아니오’ 중 하나를 선택하도록 되어 있으며, 정답표와 일치하면 1점, 그렇지 않으면 0점을 부여하도록 되어 있다.

한국판결혼만족도 척도의 11개 하위척도는 결혼생활의 불만족도를 측정하는 척도로 전반적 불만족 척도는 결혼생활에 대한 전반적인 불만족 정도를 측정하며, 나머지 10개 척도는 결혼생활의 세부 영역별 불만족을 측정한다. 비관습적 성역할 태도 척도를 제외하고는 모든 척도에서 불만족 정도를 측정하여 점수가 높을수록 그 영역에서 불만족의 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 한국판결혼만족도 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .89로 나타났다.

3) 내부-외부 통제성 척도

박재황과 김순업(2004)이 개발한 내부-외부통제의 개념을 측정하는 척도를 사용하였다. 이 척도는 외부통제를 측정하는 23문항과 내부통제를 측정하는 12문항 등 총 35문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 전혀 그렇지 않다(1점), 그렇지 않은 편이다(2점), 그런 편이다(3점), 정말 그렇다(4점) 중 하나를 선택하도록 되어 있다. 외부통제 척도의 점수는 낮을수록 외부통제성이 향상됨을 의미하며, 내부통제 척도의 점수는 높을수록 내부통제성이 향상됨을 의미한다. 박재황과 김순업(2004)의 연구에서 각 척도별 검사-재검사 신뢰도는 내부통제 척도가 $r = .78$, 외부통제 척도는 $r = .80$ 으로 나타났으며, 각 하위척도별 신뢰도(Cronbach's α)는 내부통제 척도의 경우 .70, 외부통제 척도의 경우 .81이었다. 본 연구에서 내부통제 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .75, 외부통제 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .88로 나타났다.

4) 자기존중감 척도

부부의 자기존중감을 측정하기 위하여 Coopersmith(1967)가 고안한 자기존중감 척도(Self-Esteem Inventory)를 이순경(1984)이 변안한 58문항 가운데 조정자(2006)가 성인들에게 적합한 25문항으로 재구성한 것을 사용하였다. 총 25문항 중 긍정문항(9문항)과 부정문항(16문항)으로 구성되었으며, 각 문항은 전혀 그렇지 않기에 1점을 주고, 매우 그렇기에 5점을 주는 5점 리커트 척도로 자기존중감 점수가 높을

수록 자기존중감이 향상됨을 의미한다. 조정자(2006)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .84이었고, 본 연구에서의 자기존중감의 신뢰도(Cronbach's α)는 .83로 나타났다.

라. 연구 절차

1) 사전검사 및 프로그램 실시

2011년 10월 6일 14쌍을 대상으로 프로그램 오리엔테이션과 친밀감, 한국판결혼만족도, 내부-외부통제성 그리고 자기존중감 검사를 실시하였다. 프로그램 실시는 실험집단 7쌍을 대상으로 2011년 10월 13일부터 12월 1일까지 매주 목요일 매회 3시간씩 총 8회 24시간 동안 제주시에 소재한 S상담실 교육실에서 이루어졌다. 실험집단을 대상으로 프로그램이 진행되는 동안 통제집단에는 아무런 처치를 가하지 않았고 실험집단에 대한 프로그램의 실시와 효과를 검증한 후, 통제집단을 대상으로 프로그램을 실시하였다. 프로그램 진행은 전문가 검토 결과를 반영하여 현실요법 전문가(현실요법 중급실습과정 수퍼바이저, 현실요법 집단 프로그램 강사(Y.Q.M.T), 부부교육 지도자 경력 6년)인 본 연구자에 의해 이루어졌다.

2) 사후 및 추후검사 실시

프로그램의 효과를 알아보기 위해 프로그램 종결 1주 후인 2011년 12월 8일에 실험집단과 통제집단을 대상으로 사후검사를 실시하였다. 그리고 실험집단에 대해서는 프로그램 만족도 평가와 활동 경험 보고서를 작성하게 하였다.

또한 프로그램의 효과가 일정기간이 지난 후에도 유지되는지 알아보기 위해 프로그램 종결 4주 후인 2011년 12월 29일에 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전·사후검사에 사용한 것과 동일한 척도로 추후검사를 실시하였다.

마. 자료 처리

본 연구의 자료 처리는 SPSS 12.0을 이용하여 통계처리를 하였으며 다음과 같이

분석하였다.

첫째, 종속변인이 2개 이상이고 변인 간의 관계가 통계적으로 .05 수준에서 유의한 상관관계가 있어 반복측정 분산분석(Repeated measure ANOVA)을 통해 프로그램의 효과를 알아보았다. 다변량분석(MANOVA) 결과 집단유형(실험집단, 통제집단)과 측정시기(사전, 사후, 추후) 간에 상호작용 효과가 .05 수준에서 통계적으로 유의한 경우에는 각 종속변인별로 피험자 간(실험집단, 통제집단)-피험자 내(사전검사, 사후검사, 추후검사)의 혼합설계를 통해 단변량 분석(Mixed ANOVA)을 하였다.

둘째, 단변량 분석 결과가 .05수준에서 통계적으로 유의한 경우에는 단순 주 효과 검증을 실시하였고, 단순 주 효과 검증 결과 시기 간 통계적으로 유의한 차이가 있는 집단에 대해 Duncan test를 통해 사후 개별 비교를 하여 시기 간의 구체적인 차이를 살펴보았다.

셋째, 독립변인이 각 종속변인에 미치는 영향력의 차이를 확인하기 위해 각 척도 점수의 사전-사후 차에 대한 변량분석을 실시하여 η^2 계수를 산출하였다.

넷째, 매 회기 프로그램의 주제와 관련하여 경험내용을 기록한 자기점검표, 프로그램 종결 후에 프로그램 만족도 평가와 활동 경험 보고서에 나타난 내용들을 기술하고 묘사하여 정리하였다. 본 연구의 질적 분석은 자기점검표, 활동 경험 보고서로 김영천(2006)의 질적자료 분석의 과정에 따라 분석하였다. 그리고 질적자료 분석은 본 연구자가 직접하였으며, 교육학(상담심리전공) 박사 수료자 3명이 확인하였고, 이를 전문가 1명(교육학 박사, 교수)과 논의 하는 과정을 거쳤다.

2. 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램 효과 검증 결과

가. 양적 분석

1) 측정 도구별, 집단별, 측정 시기별 점수의 평균과 표준편차

현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램이 각 척도에 미치는 효과를 알아보기 위하여 프로그램 실시 전과 후 및 프로그램 종료 4주 후에 측정한 각 측정 도구별, 집단별, 측정 시기별 점수의 평균과 표준편차는 표 22와 같다.

표 22. 측정도구별, 집단별, 측정 시기별 점수의 평균과 표준편차

측정 도구	하위척도	집단	사전검사		사후검사		추후검사	
			평균	표준편차	평균	표준편차	평균	표준편차
친밀감		실험집단(n=14)	3.24	.19	3.74	.26	3.77	.25
		통제집단(n=14)	3.16	.14	3.18	.10	3.22	.11
		전체(N=28)	3.20	.17	3.46	.18	3.50	.18
전반적 불만족		실험집단(n=14)	.58	.11	.22	.11	.20	.12
		통제집단(n=14)	.58	.11	.58	.11	.58	.12
		전체(N=28)	.58	.11	.40	.11	.39	.12
정서적 의사소통		실험집단(n=14)	.69	.07	.34	.15	.30	.15
		통제집단(n=14)	.69	.07	.63	.12	.70	.10
		전체(N=28)	.69	.07	.49	.13	.50	.13
문제해결 의사소통		실험집단(n=14)	.65	.09	.36	.09	.32	.11
		통제집단(n=14)	.65	.09	.64	.11	.66	.08
		전체(N=28)	.65	.09	.50	.10	.49	.09
공격행동		실험집단(n=14)	.20	.25	.22	.38	.21	.37
		통제집단(n=14)	.21	.25	.39	.23	.39	.23
		전체(N=28)	.21	.25	.31	.30	.30	.30
공유시간 갈등		실험집단(n=14)	.69	.19	.42	.13	.42	.13
		통제집단(n=14)	.69	.19	.64	.15	.67	.18
		전체(N=28)	.69	.19	.54	.14	.55	.15
경제적 갈등		실험집단(n=14)	.49	.23	.32	.20	.31	.20
		통제집단(n=14)	.49	.23	.47	.22	.50	.23
		전체(N=28)	.49	.23	.39	.21	.40	.21
비관습적 성역할태도		실험집단(n=14)	.60	.18	.68	.18	.66	.20
		통제집단(n=14)	.60	.18	.59	.20	.60	.19
		전체(N=28)	.60	.18	.63	.19	.63	.39
원가족 문제		실험집단(n=14)	.48	.22	.44	.22	.45	.22
		통제집단(n=14)	.48	.22	.51	.19	.48	.21
		전체(N=28)	.48	.22	.48	.20	.47	.22
배우자가족 과의 갈등		실험집단(n=14)	.14	.20	.14	.17	.15	.17
		통제집단(n=14)	.14	.20	.20	.20	.17	.21
		전체(N=28)	.14	.20	.17	.20	.16	.39
자녀 불만족		실험집단(n=14)	.42	.20	.25	.20	.25	.19
		통제집단(n=14)	.42	.20	.45	.20	.44	.19
		전체(N=28)	.42	.20	.35	.20	.34	.19
자녀양육 갈등		실험집단(n=14)	.62	.14	.39	.17	.40	.17
		통제집단(n=14)	.62	.14	.63	.15	.63	.15
		전체(N=28)	.62	.14	.51	.16	.52	.16
전 체		실험집단(n=14)	.49	.09	.37	.07	.36	.07
		통제집단(n=14)	.49	.09	.49	.08	.50	.08
		전체(N=28)	.49	.09	.43	.07	.43	.08
내외 통제 성 척도	내부통제	실험집단(n=14)	2.47	.12	2.82	.21	2.83	.17
		통제집단(n=14)	2.52	.12	2.69	.15	2.63	.12
		전체(N=28)	2.50	.18	2.76	.12	2.53	.14
	외부통제	실험집단(n=14)	2.69	.16	2.49	.08	2.51	.10
		통제집단(n=14)	2.82	.10	2.69	.08	2.68	.08
		전체(N=28)	2.76	.13	2.59	.08	2.59	.09
자기존중감		실험집단(n=14)	3.13	.35	3.47	.26	3.48	.28
		통제집단(n=14)	3.02	.22	2.98	.15	3.00	.14
		전체(N=28)	3.07	.28	3.22	.20	3.24	.21

2) 프로그램 평가 결과

(1) 다변량 분석 결과

현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 집단유형(실험집단, 통제집단)과 측정시기(사전, 사후, 추후)를 독립변인으로 하고 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성 그리고 자기존중감 척도 점수를 종속변인으로 하여 다변량 분석을 실시한 결과는 표 23과 같다.

표 23. 각 척도 점수의 다변량 분석 결과

구 분	효 과	값	F
집단유형	Pilla의 트레이스	.918	44.346***
	Wilk의 람다	.082	44.346***
	Hotelling의 트레이스	11.263	44.346***
	Roy의 최대근	11.263	44.346***
측정시기	Pilla의 트레이스	.904	3.301***
	Wilk의 람다	.164	5.796***
	Hotelling의 트레이스	4.697	9.100***
	Roy의 최대근	4.607	18.427***
집단유형*측정시기	Pilla의 트레이스	.921	3.413***
	Wilk의 람다	.165	5.761***
	Hotelling의 트레이스	4.547	8.809***
	Roy의 최대근	4.429	17.718***

*** $p < .001$

표 23에서 보는 바와 같이, 다변량 분석 결과 집단유형과 측정시기 간 주 효과는 Pilla의 트레이스, Wilk의 람다, Hotelling의 트레이스, Roy의 최대근 모두 .001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 집단유형과 측정시기 간의 상호작용에 대한 결과도 Pilla의 트레이스, Wilk의 람다, Hotelling의 트레이스, Roy의 최대근 모두 .001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

위와 같이 다변량 분석을 실시한 결과 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과가 .001수준에서 통계적으로 유의하게 나타난 것을 구체적으로 알아보기 위하여 각 척도를 종속변인으로 하여 혼합 단변량 분석을 실시하였다.

(2) 부부의 친밀감에 미치는 효과

집단유형과 측정시기에 따라 친밀감 점수에서 통계적으로 의미 있는 차이가 나타나는가를 알아보기 위하여 단변량 분석을 실시한 결과는 표 24와 같다.

표 24. 친밀감에 대한 변량분석 결과

구분	SS	df	MS	F
집단 간(A)	3.312	1	3.312	95.888***
집단 내(B)	1.496	2	.748	21.648***
A×B	1.072	2	.536	15.513***
오차	2.694	78	.035	

*** $p < .001$

표 24에서 보는 바와 같이, 친밀감 점수에서 집단 간 [$F(1,78) = 95.888, p < .001$], 집단 내 [$F(2,78) = 21.648, p < .001$]에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 그리고 집단유형과 측정시기의 상호작용 효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다 [$F(2,78) = 15.513, p < .001$]. 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과를 그래프로 나타내면 그림 5와 같다.

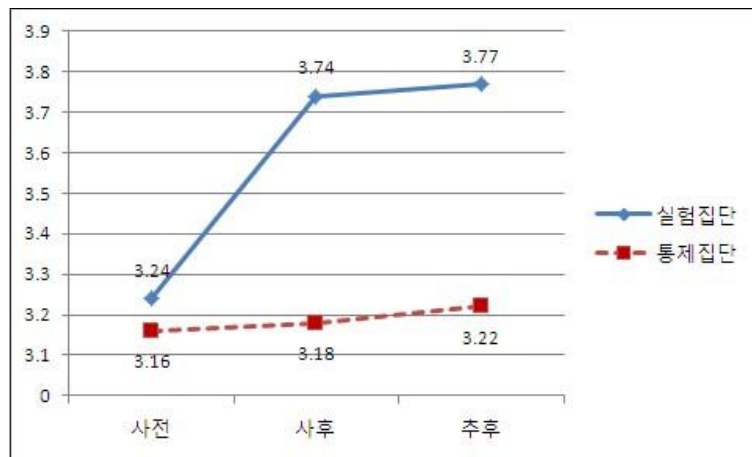


그림 5. 친밀감의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과

.001수준에서 통계적으로 유의하게 나타난 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과를 구체적으로 알아보기 위하여 집단유형별, 측정시기별로 단순 주 효과 검증을 실시하였다. 그 결과 통계적으로 유의한 차이가 나타난 실험집단의 점수에 대

해 측정시기 간의 차이를 구체적으로 알아보기 위해 사후 개별 비교한 결과는 표 25와 같다.

표 25. 친밀감에 대한 집단별 단순 주 효과 검증 결과

구분		SS	df	MS	F	사후검증
집단	집단@사전	.038	1	.038	1.266	
	오차	.753	26	.030		
	집단@사후	2.246	1	2.246	58.710***	
	오차	.995	26	.038		
	집단@추후	2.096	1	2.096	57.626***	
	오차	.945	26	.036		
측정시기	시기@실험	2.536	2	1.268	23.109***	전 < 후, 추
	오차	2.140	39	.055		
	시기@통제	.031	2	.016	1.104	
	오차	.554	39	.014		

주. 전: 사전검사 후: 사후검사 추: 추후검사

*** $p < .001$

표 25에 나타난 측정시기에 따른 집단별 친밀감에 대한 단순 주 효과를 살펴보면, 사전검사[$F(1,26) = 1.266, p > .05$]에서 실험집단과 통제집단에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면, 사후검사[$F(1,26) = 58.710, p < .001$]와 추후검사[$F(1,26) = 57.626, p < .001$]에서 실험집단과 통제집단 간 부부의 친밀감 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 표 22에 따르면, 통제집단($M=3.18$)에 비해 실험집단($M=3.74$)인 경우 사후검사 점수가 높았으며, 또한 통제집단($M=3.22$)에 비해 실험집단($M=3.77$)인 경우 추후검사 점수도 높았다. 한편 집단에 따른 측정시기별 단순 주 효과를 살펴보면, 통제집단[$F(2,39) = 1.104, p > .05$]은 측정시기에 따라 친밀감에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면, 실험집단[$F(2,39) = 23.109, p < .001$]은 측정시기에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

사후 개별 비교한 결과 실험집단의 사후검사 및 추후검사 점수는 사전검사 점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의하게 높게 나타났다. 사후검사 점수와 추후검사 점수 간에는 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 즉 실험집단인 경우 사전검사에 비해 사후검사에서 부부의 친밀감이 통계적으로 유의미하게 증진되었다가

추후검사에서 유지되는 것으로 나타났다.

(3) 결혼만족도에 미치는 효과

① 결혼만족도 전체에 미치는 효과

집단유형과 측정시기에 따라 결혼만족도 척도 전체점수에서 통계적으로 의미 있는 차이가 나타나는가를 알아보기 위하여 단변량 분석을 실시한 결과는 표 26과 같다.

표 26. 결혼만족도 전체에 대한 변량분석 결과

구분	SS	df	MS	F
집단 간(A)	.168	1	.168	27.063***
집단 내(B)	.083	2	.041	6.654**
A×B	.087	2	.043	6.978**
오차	.484	78	.006	

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

표 26에서 보는 바와 같이, 결혼만족도 전체 점수에서 집단 간 [$F(1,78) = 27.063$, $p < .001$]과 집단 내 [$F(2,78) = 6.654$, $p < .01$]에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 그리고 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다 [$F(2,78) = 6.978$, $p < .01$]. 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과를 그래프로 나타내면 그림 6과 같다.

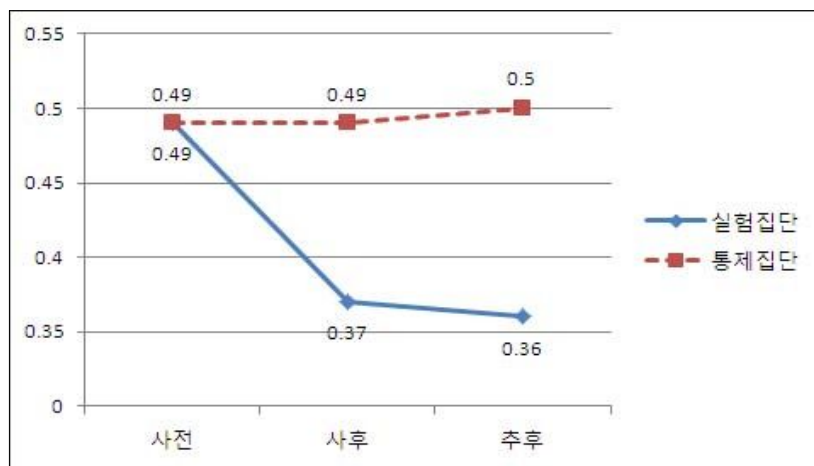


그림 6. 결혼만족도 전체의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과

.01수준에서 통계적으로 유의하게 나타난 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과를 구체적으로 알아보기 위하여 집단유형별, 측정시기별로 단순 주 효과를 검증 실시하였다. 그 결과 통계적으로 유의한 차이가 나타난 실험집단의 점수에 대해 측정시기 간의 차이를 구체적으로 알아보기 위해 사후 개별 비교한 결과는 표 27과 같다.

표 27. 결혼만족도 전체에 대한 집단별 단순 주 효과 검증 결과

구분	SS	df	MS	F	사후검증
집단					
집단@사전	.000	1	.000	.051	
오차	.186	26	.085		
집단@사후	.111	1	.111	20.723***	
오차	.139	26	.005		
집단@추후	.144	1	.144	25.387***	
오차	.148	26	.006		
시기					
시기@실험집단	.169	2	.084	15.292***	후, 추 < 전
오차	.215	39	.006		
시기@통제집단	.000	2	.000	.031	
오차	.269	39	.007		

주. 전: 사전검사 후: 사후검사 추: 추후검사

*** $p < .001$

표 27에 나타난 측정시기에 따른 집단별 결혼만족도에 대한 단순 주 효과를 살펴보면, 사전검사 [$F(1,26) = .051, p > .05$]에서 실험집단과 통제집단에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면, 사후검사 [$F(1,26) = 20.723, p < .001$]와 추후검사 [$F(1,26) = 25.387, p < .001$]에서 실험집단과 통제집단 간 결혼만족도 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉 표 22에 따르면, 통제집단($M=.49$)에 비해 실험집단($M=.37$)인 경우 사후검사 점수가 낮았으며, 또한 통제집단($M=.50$)에 비해 실험집단($M=.36$)인 경우 추후검사 점수도 낮았다. 이는 결혼생활에 대한 불만족 정도가 감소하고 있어 결혼만족도 향상에 효과가 있음을 의미한다. 한편 집단에 따른 측정시기별 단순 주 효과를 살펴보면, 통제집단 [$F(2,39) = .031, p > .05$]은 측정시기에 따

라 결혼만족도에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면, 실험집단 [$F(2,39) = 15.292, p < .001$]은 측정시기에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

사후 개별 비교한 결과 실험집단의 사후 및 추후검사 점수는 사전검사 점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의하게 낮게 나타났다. 사후검사 점수와 추후검사 점수 간에는 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 즉 실험집단인 경우 사전검사에 비해 사후검사에서 결혼만족도가 통계적으로 유의미하게 향상되었다가 추후검사에서 유지되는 것으로 나타났다.

② 결혼만족도 하위영역에 미치는 효과

집단유형(실험집단, 통제집단)과 측정시기(사전, 사후, 추후)에 따라 결혼만족도 하위영역 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 단변량 분석을 실시한 결과는 표 28과 같다.

표 28. 결혼만족도 하위영역별 변량분석 결과

하위영역	구분	SS	df	MS	F
전반적 불만족	집단 간(A)	1.212	1	1.212	92.693 ^{***}
	집단 내(B)	.624	2	.312	23.839 ^{***}
	A×B	.624	2	.312	23.839 ^{***}
	오차	1.020	78	.013	
정서적 의사소통	집단 간(A)	1.083	1	1.083	80.795 ^{***}
	집단 내(B)	.734	2	.367	27.832 ^{***}
	A×B	.576	2	.288	21.476 ^{***}
	오차	1.046	78	.013	
문제해결 의사소통	집단 간(A)	.887	1	.887	93.941 ^{***}
	집단 내(B)	.477	2	.239	25.277 ^{***}
	A×B	.460	2	.230	24.334 ^{***}
	오차	.736	78	.009	
공격행동	집단 간(A)	.286	1	.286	3.339
	집단 내(B)	.180	2	.090	1.053
	A×B	.143	2	.072	.836
	오차	6.678	78	.086	
공유시간 갈등	집단 간(A)	.488	1	.488	17.785 ^{***}
	집단 내(B)	.423	2	.211	7.711 ^{**}
	A×B	.247	2	.123	4.498 [*]
	오차	2.139	78	.027	
경제적 갈등	집단 간(A)	.276	1	.276	5.864 [*]
	집단 내(B)	.173	2	.086	1.831
	A×B	.145	2	.073	1.543
	오차	3.676	78	.047	
비관습적 성역할	집단 간(A)	.052	1	.052	1.456
	집단 내(B)	.018	2	.009	.259
	A×B	.029	2	.014	.408
	오차	2.768	78	.035	
원가족 문제	집단 간(A)	.021	1	.021	.464
	집단 내(B)	.004	2	.002	.039
	A×B	.014	2	.007	.155
	오차	3.556	78	.046	
배우자 가족 갈등	집단 간(A)	.014	1	.014	.387
	집단 내(B)	.012	2	.006	.157
	A×B	.012	2	.006	.157
	오차	2.906	78	.037	
자녀 불만족	집단 간(A)	.342	1	.342	8.988 ^{**}
	집단 내(B)	.105	2	.052	1.374
	A×B	.190	2	.095	2.489
	오차	2.972	78	.038	
자녀양육 갈등	집단 간(A)	.519	1	.519	21.966 ^{***}
	집단 내(B)	.230	2	.115	4.861 [*]
	A×B	.260	2	.130	5.507 ^{**}
	오차	1.841	78	.024	

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

표 28에서 보는 바와 같이, 집단 간에서는 공격행동 [$F(1,78) = 3.339, p > .05$], 비관습적 성역할 [$F(1,78) = 1.456, p > .05$], 원가족 문제 [$F(1,78) = .464, p > .05$], 배우자 가

족 갈등[$F(1,78) = .387, p > .05$] 영역을 제외한 모든 영역에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 집단 내에서는 공격행동[$F(1,78) = 1.053, p > .05$], 경제적 갈등[$F(1,78) = 1.831, p > .05$], 비관습적 성역할[$F(1,78) = .259, p > .05$], 원가족 문제[$F(1,78) = .039, p > .05$], 배우자 가족 갈등[$F(1,78) = .157, p > .05$], 자녀불만족[$F(1,78) = 1.374, p > .05$] 영역을 제외한 모든 영역에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 또한 전반적 불만족[$F(2,78) = 23.839, p < .001$], 정서적 의사소통[$F(2,78) = 21.476, p < .001$], 문제해결 의사소통[$F(2,78) = 24.334, p < .001$], 공유시간 갈등[$F(2,78) = 4.498, p < .05$], 자녀양육 갈등[$F(2,78) = 5.507, p < .01$]에서 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 특히 경제갈등과 자녀불만족 점수에서는 집단 간에서 .05수준에서 유의한 차이를 보였으나 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과를 나타낸 하위영역을 그래프로 나타내면 다음과 같다.

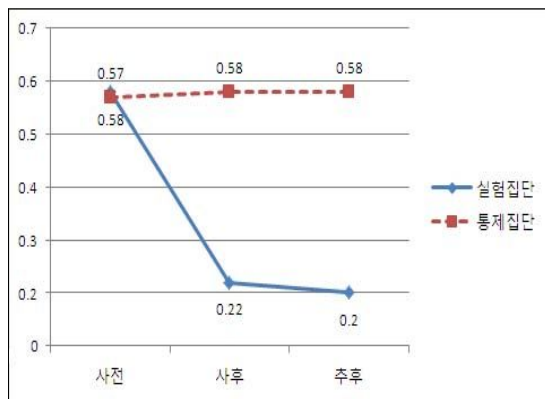


그림 7. 전반적불만족의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과

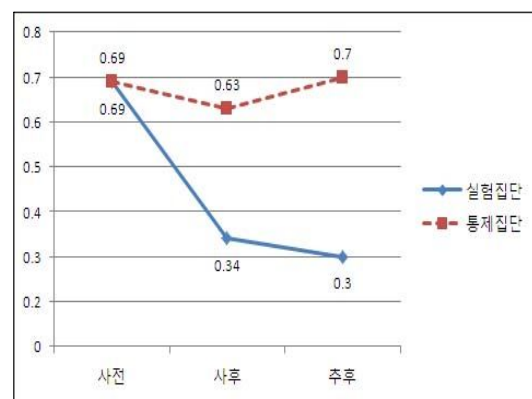


그림 8. 정서적 의사소통의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과

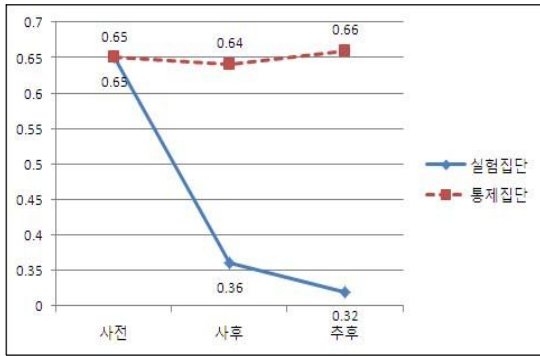


그림 9. 문제해결 의사소통의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과

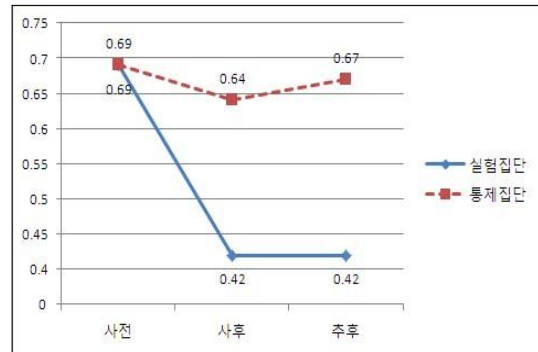


그림 10. 공유시간의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과

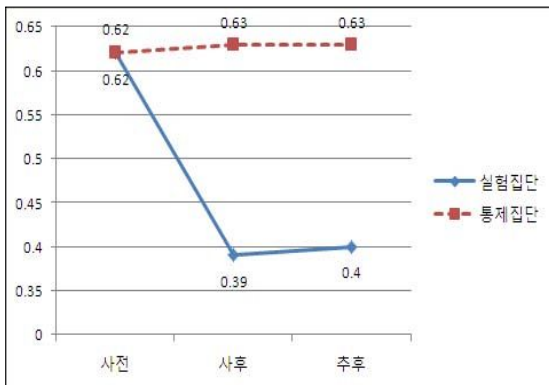


그림 11. 자녀양육갈등의 집단과 측정시기 간의 상호작용 효과

.05수준에서 통계적으로 유의하게 나타난 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과를 구체적으로 알아보기 위하여 집단유형별, 측정시기별로 단순 주 효과 검증을 실시하였다. 그 결과 통계적으로 유의한 차이가 나타난 실험집단의 점수에 대해 측정시기 간의 차이를 구체적으로 알아보기 위해 사후 개별 비교한 결과는 표 29와 같다.

표 29. 결혼만족도 하위영역에 대한 집단별 단순 주 효과 검증 결과

하위영역	구분	SS	df	MS	F	사후검증			
전반적 불만족	집단	집단@사전	.000	1	.000	.003			
		오차	.331	26	.013				
		집단@사후	.877	1	.877	74.078***			
		오차	.308	26	.012				
		집단@추후	.959	1	.959	65.332***			
		오차	.382	26	.015				
	측정시기	시기@실험	.247	2	.624	48.222***	후, 추 < 전		
		오차	.504	39	.013				
		시기@통제	.000	2	.000	.000			
		오차	.516	39	.013				
		정서적 의사소통	집단	집단@사전	.000	1	.000	.000	
				오차	.142	26	.006		
	집단@사후			.594	1	.594	33.533***		
	오차			.460	26	.018			
집단@추후	1.065			1	1.065	62.472***			
오차	.443			26	.017				
측정시기	시기@실험		1.272	2	.636	37.633***	후, 추 < 전		
	오차		.659	39	.017				
	시기@통제		.037	2	.019	1.892			
	오차		.386	39	.010				
문제해결 의사소통	집단	집단@사전	.000	1	.000	.032			
		오차	.211	26	.008				
		집단@사후	.527	1	.527	49.167***			
		오차	.279	26	.011				
		집단@추후	.819	1	.819	89.043***			
		오차	.239	26	.009				
	측정시기	시기@실험	.932	2	.466	48.918***	후, 추 < 전		
		오차	.371	39	.010				
		시기@통제	.005	2	.003	.275			
		오차	.365	39	.009				
공유시간 갈등	집단	집단@사전	.000	1	.000	.012			
		오차	.966	26	.039				
		집단@사후	.321	1	.321	15.984***			
		오차	.523	26	.020				
		집단@추후	.413	1	.413	16.848***			
		오차	.637	26	.025				
	측정시기	시기@실험	.652	2	.326	13.722***	후, 추 < 전		
		오차	.926	39	.024				
		시기@통제	.018	2	.009	.283			
		오차	1.212	39	.031				

		집단					
자녀양육 갈등	집단@사전		.003	1	.003	.192	
		오차	.404	26	.016		
	집단@사후		.413	1	.413	15.654**	
		오차	.686	26	.026		
	집단@추후		.366	1	.366	14.222**	
		오차	.669	26	.026		
	측정시기						
		시기@실험		.489	2	.245	9.530*** 후, 추 < 전
			오차	1.001	39	.026	
		시기@통제		.000	2	.000	.011
오차			.841	39	.022		

주. 전: 사전검사 후: 사후검사 추: 추후검사

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

표 29에 나타난 측정시기에 따른 집단별 결혼만족도의 하위영역에 대한 단순 주효과를 살펴보면, 사전검사에서는 5개 하위영역 모두에서 실험집단과 통제집단 간에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 또한 사후와 추후검사에서는 실험집단과 통제집단 간에는 5개의 척도 수준 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 표 22에 의하면 통제집단에 비해 실험집단인 경우 사전검사의 점수보다 사후검사와 추후검사 점수가 5개 하위영역에서 낮았다. 또한 집단에 따른 측정시기별 단순 주효과를 살펴보면, 통제집단은 측정시기에 따라 전반적 불만족, 정서적 및 문제해결 의사소통, 공유시간 갈등 그리고 자녀양육 갈등 척도에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면, 실험집단은 표 29의 5개 하위영역 모두에서 측정시기에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

사후 개별 비교한 결과 실험집단의 경우 사후 및 추후검사 점수는 사전검사 점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의하게 낮게 나타났다. 사후와 추후검사 점수 간에는 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 즉 실험집단인 경우 사전검사에 비해 사후검사에서 5개 영역이 통계적으로 유의미하게 향상되었다가 추후검사에서 유지되는 것으로 나타났다.

(4) 내부-외부통제성에 미치는 효과

집단유형과 측정시기에 따라 내부-외부통제성 점수에서 통계적으로 의미 있는 차이가 나타나는가를 알아보기 위하여 단변량 분석을 실시한 결과는 표 30과 같다.

표 30. 내부-외부통제성에 대한 변량분석 결과

하위영역	구 분	SS	df	MS	F
내부-외부 통제성 전체	집단 간(A)	.464	1	.464	42.875***
	집단 내(B)	.104	2	.052	4.826*
	A×B	.066	2	.033	3.072
	오차	.843	78	.011	
내부통제성	집단 간(A)	3.819	1	3.819	157.338***
	집단 내(B)	.977	2	.489	20.136***
	A×B	1.474	2	.737	30.363***
	오차	1.893	78	.024	
외부통제성	집단 간(A)	4.244	1	4.244	187.666***
	집단 내(B)	1.005	2	.503	22.238***
	A×B	1.044	2	.522	23.089***
	오차	1.763	78	.023	

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

표 30에서 보는 바와 같이, 내부-외부통제성 전체점수와 하위영역 점수 모두에서 집단 간 및 집단 내에서 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 내부-외부통제성 전체 점수에서는 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과가 .05 수준에서 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다[$F(2,78) = 3.072, p > .05$]. 하위영역별로 살펴보면, 내부통제[$F(2,78) = 30.363, p < .001$]와 외부통제[$F(2,78) = 23.089, p < .001$]에서 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과가 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과를 그래프로 나타내면 다음과 같다.

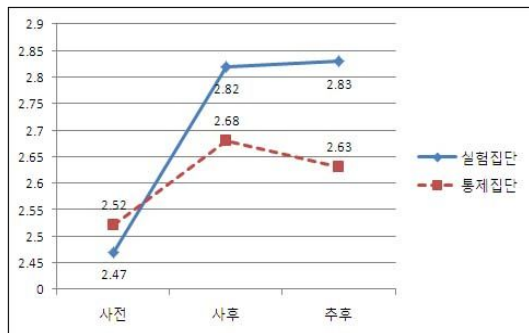


그림 12. 내부통제의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과

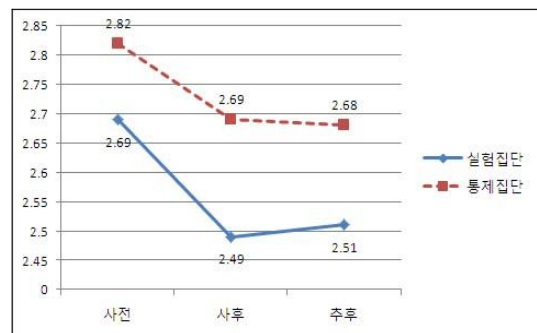


그림 13. 외부통제의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과

.001수준에서 통계적으로 유의하게 나타난 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과

과를 구체적으로 알아보기 위하여 집단유형별, 측정시기별로 단순 주 효과 검증을 실시하였다. 그 결과 통계적으로 유의한 차이가 나타난 실험집단의 점수에 대해 측정시기 간의 차이를 구체적으로 알아보기 위해 사후 개별 비교한 결과는 표 31과 같다.

표 31. 내부-외부통제성에 대한 집단별 단순 주 효과 검증 결과

하위영역	구분	SS	df	MS	F	사후검증		
내부통제	집단							
		집단@사전 오차	.025 1.364	1 26	.025 .055	.450		
		집단@사후 오차	2.425 .254	1 26	2.425 .010	247.899***		
		집단@추후 오차	2.848 .264	1 26	2.848 .010	280.086***		
	측정시기							
		시기@실험 오차	2.420 .959	2 39	1.210 .025	49.200***	전 < 후, 추	
		시기@통제 오차	.032 .934	2 39	.016 .023	.660		
	외부통제	집단						
			집단@사전 오차	.154 .815	1 26	.154 .033	4.730*	
			집단@사후 오차	2.611 .366	1 26	2.611 .014	185.666***	
			집단@추후 오차	2.550 .0530	1 26	2.550 .020	125.198***	
		측정시기						
		시기@실험 오차	2.048 1.100	2 39	1.024 .028	36.296***	후, 추 < 전	
		시기@통제 오차	.001 .663	2 39	.000 .017	.024		

주. 전: 사전검사 후: 사후검사 추: 추후검사

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

표 31에서 보는 바와 같이, 내부통제성 척도에 대해 측정시기에 따른 집단별 단순 주 효과를 살펴보면, 사전검사[$F(1,26) = .450, p > .05$]에서 실험집단과 통제집단 간에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면, 사후검사[$F(1,26) = 247.899, p < .001$]와 추후검사[$F(1,26) = 280.086, p < .001$]에서는 실험집단과 통제집단 간 내부통제성 수준 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 표 22에 의하면 사전검사는 통제집단($M=2.52$)에 비해 실험집단($M=2.47$)이 낮았고, 사후검사와 추후검사에서는 실험집단(사후 $M=2.82$, 추후 $M=2.83$)이 통제집단(사후 $M=2.69$, 추후 $M=2.63$)

보다 높았다. 또한 집단에 따른 측정시기별 단순 주 효과를 살펴보면, 통제집단 [$F(2,39) = .660, p > .05$]은 측정시기에 따라 내부통제성 수준에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면, 실험집단 [$F(2,39) = 49.200, p < .001$]은 측정시기에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

외부통제성 척도에 대한 측정시기에 따른 집단별 단순 주 효과를 살펴보면, 사전검사 [$F(1,26) = 4.730, p < .05$], 사후검사 [$F(1,26) = 185.666, p < .001$]와 추후검사 [$F(1,26) = 125.198, p < .001$] 모두에서 실험집단과 통제집단 간 외부통제성 수준 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 표 21에 따르면 사전검사는 통제집단 ($M=2.82$)에 비해 실험집단 ($M=2.69$)이 낮았고, 사후검사와 추후검사에서는 실험집단 (사후 $M=2.49$, 추후 $M=2.51$)이 통제집단 (사후 $M=2.69$, 추후 $M=2.68$) 보다 낮았다. 또한 집단에 따른 측정시기별 단순 주 효과를 살펴보면, 통제집단 [$F(2,39) = .024, p > .05$]은 측정시기에 따라 외부통제성 수준에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면, 실험집단 [$F(2,39) = 36.296, p < .001$]은 측정시기에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

사후 개별 비교한 결과 실험집단의 내부통제성 점수는 사후검사 및 추후검사 점수가 사전검사 점수보다 .05 수준에서 통계적으로 유의하게 높게 나타났다. 그리고 사후검사 점수와 추후검사 점수 간에는 .05 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 또한 실험집단의 외부통제성 점수는 사후검사와 추후검사 점수가 사전검사 점수보다 .05 수준에서 통계적으로 유의하게 낮게 나타났다. 그리고 사후검사 점수와 추후검사 점수 간에는 .05 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 따라서 실험집단의 내부통제성 점수인 경우 사전검사에 비해 사후검사에서 통계적으로 유의하게 증가하다가 유지되는 것으로 나타났으며, 외부통제성 수준은 유의하게 감소되었다가 유지가 되는 것으로 나타났다.

(5) 자기존중감에 미치는 효과

집단유형과 측정시기에 따라 자기존중감 점수에서 통계적으로 의미 있는 차이가 나타나는가를 알아보기 위하여 단변량 분석을 실시한 결과는 표 32와 같다.

표 32. 자기존중감에 대한 변량분석 결과

구 분	SS	df	MS	F
집단 간(A)	2.750	1	2.750	46.284***
집단 내(B)	.478	2	.239	4.026*
A×B	.659	2	.330	5.545**
오차	4.635	78	.059	

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

표 32에서 보는 바와 같이, 자기존중감 점수에서 집단 간 [$F(1,78) = 46.284, p < .001$], 집단 내 [$F(2,78) = 4.026, p < .05$]에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 그리고 집단유형과 측정시기의 상호작용 효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다 [$F_{(2,78)} = 5.545, p < .01$]. 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과를 그래프로 나타내면 그림 14와 같다.

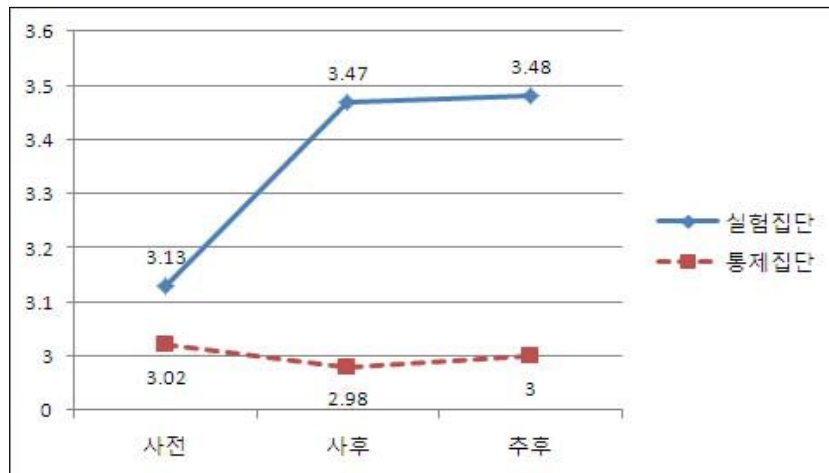


그림 14. 자기존중감의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과

.01수준에서 통계적으로 유의하게 나타난 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과를 구체적으로 알아보기 위하여 집단유형별, 측정시기별로 단순 주 효과를 검증 실시하였다. 그 결과 통계적으로 유의한 차이가 나타난 실험집단의 점수에 대해 측정시기 간의 차이를 구체적으로 알아보기 위해 사후 개별 비교한 결과는 표 33과 같다.

표 33. 자기존중감에 대한 집단별 단순 주 효과 검증 결과

구분	SS	df	MS	F	사후검증
집단					
집단@사전 오차	.110 2.126	1 25	.110 .007	1.288	
집단@사후 오차	1.691 1.165	1 26	1.691 .045	37.720***	
집단@추후 오차	1.632 1.297	1 26	1.632 .050	32.704***	
측정시기					
시기@실험 오차	1.126 3.453	2 39	.563 .089	6.360**	전 < 후, 추
시기@통제 오차	.011 1.182	2 39	.006 .030	.186	

주. 전: 사전검사 후: 사후검사 추: 추후검사

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

표 33에 나타난 측정시기에 따른 집단별 자기존중감에 대한 단순 주 효과를 살펴보면, 사전검사 [$F(1,26) = 1.288, p > .05$]에서 실험집단과 통제집단에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면, 사후검사 [$F(1,26) = 37.720, p < .001$]와 추후검사 [$F(1,26) = 32.704, p < .001$]에서 집단 간 자기존중감 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 표 22에 따르면, 통제집단($M=2.98$)에 비해 실험집단($M=3.47$)인 경우 사후검사 점수가 높았으며, 또한 통제집단($M=3.00$)에 비해 실험집단($M=3.48$)인 경우 추후검사 점수도 높았다. 한편 집단에 따른 측정시기별 단순 주 효과를 살펴보면, 통제집단 [$F(2,39) = .186, p > .05$]은 측정시기에 따라 자기존중감에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면, 실험집단 [$F(2,39) = 6.360, p < .01$]은 측정시기에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

사후 개별 비교한 결과는 실험집단의 사후검사 및 추후검사 점수는 사전검사 점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의하게 높게 나타났다. 사후검사 점수와 추후검사 점수 간에는 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 즉 실험집단인 경우 사전검사에 비해 사후검사에서 자기존중감이 통계적으로 유의미하게 향상되었다가 추후검사에서 유지되는 것으로 나타났다.

(6) 집단 간 사전-사후검사 점수 차 종속변인별 효과

현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램이 각 종속변인에 미치는 효과의 크기를 살펴보기 위해 실험집단과 통제집단의 각 척도 검사 점수의 사전-사후 차의 종속변인별에서 어떠한 차이를 보이는가에 대한 변량분석을 실시한 결과는 표 34와 같다.

표 34. 집단 간 각 척도의 사전-사후검사 차 종속변인별 변량분석 결과

종속변인	Pillai의 트레이스	Wilks의 람다	Hotelling의 트레이스	Roy의 최대근	F	자유도	η^2
결혼만족도					19.797***	1	.432
내부-외부통제성	.661***	.339***	1.951***	1.951***	8.918**	1	.255
친밀감					34.438***	1	.570
자기존중감					8.678**	1	.250

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

표 34에서 보는 바와 같이, 실험집단과 통제집단의 결혼만족도, 내부-외부통제성, 친밀감 그리고 자기존중감에 대한 사전-사후검사 차 점수의 선형조합은 유의미한 차이를 나타냈다. 이는 부부관계 향상 변인의 4가지 영역에서 프로그램을 실시한 실험집단이 프로그램을 실시하지 않은 통제집단에 비해 유의미한 영향을 미친다는 것을 뜻한다.

종속변인별 효과의 크기를 알아보기 위해 종속변인들의 선형조합에 대한 독립변인의 설명력을 나타내는 η^2 값의 크기를 비교한 결과, 부부의 친밀감($\eta^2 = .570$, $p < .001$), 결혼만족도($\eta^2 = .432$, $p < .001$), 내부-외부통제성($\eta^2 = .255$, $p < .01$), 자기존중감($\eta^2 = .250$, $p < .01$) 순으로 나타났다. η^2 의 값이 클수록 독립변인이 종속변인에 미치는 효과가 크다는 것을 의미하므로 현실요법 부부관계 향상 프로그램은 4개의 종속변인 중 친밀감과 결혼만족도를 향상시키는 데 효과가 더 높은 것으로 나타났다.

나. 질적 분석 결과

프로그램의 효과성을 검증함에 있어 통계적 검증에 따른 양적 결과가 갖는 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위해, 프로그램 참여자들의 내용 만족도 평가, 매 회

기 주제와 관련하여 경험한 내용을 작성한 자기점검표, 프로그램 종결 1주 후에 활동 경험 보고서 내용에 대해 자료를 수집하여 분석하였다.

1) 프로그램 내용 만족도 분석

현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램 종결 1주 후, 참여한 부부들(n=14)에게 프로그램의 만족도 분석을 위해 목표 달성 도움 정도, 프로그램의 내용 만족 정도, 진행방법, 후속 프로그램 참가 희망도에 관한 분석을 실시하였다. 프로그램 내용 만족도에 대해 자료를 수집하여 분석한 결과는 표 35와 같다.

표 35. 프로그램 내용에 대한 만족도 평가 결과

(n=14, 단위 %)

평가 영역	평가 내용	전혀 그렇지 않다		그렇지 않다		보통이다		그렇다		매우 그렇다	
		남	여	남	여	남	여	남	여	남	여
목 표 달 성 도	프로그램을 통해 부부관계 개선에 도움이 되었다.	-	-	-	-	-	-	4	3	3	4
	(28.57) (21.43) (21.43) (28.57)										
	프로그램을 통해 우리의 결혼생활에 대한 만족감이 높아졌다.	-	-	-	-	-	-	4	4	3	3
	(28.57) (28.57) (21.43) (21.43)										
	프로그램을 통해 이전보다 내부통제력이 향상되었다.	-	-	-	-	-	-	6	4	1	3
(42.86) (28.57) (7.14) (21.43)											
내 용 만 족 도	프로그램을 통해 이전보다 배우자와 더 친밀해졌다고 느낀다.	-	-	-	-	-	-	3	5	4	2
	(21.43) (35.71) (28.57) (14.29)										
	프로그램을 통해 이전보다 자존감이 향상 되었다.	-	-	-	-	-	-	4	5	3	2
	(28.57) (35.71) (21.43) (14.29)										
	프로그램을 통해 자기 및 배우자를 이해하는 데 도움이 되었다.	-	-	-	-	-	-	4	3	3	4
(28.57) (21.43) (21.43) (28.57)											
내 용 만 족 도	프로그램을 통해 이전보다 부부관계에서 다양한 선택을 할 수 있게 되었다.	-	-	-	-	-	-	3	2	4	5
	(21.43) (14.29) (28.57) (35.71)										
	프로그램을 통해 이전보다 배우자와 대화할 때 배우자의 말을 경청할 수 있게 되었다.	-	-	-	-	-	-	5	4	2	3
	(35.71) (28.57) (14.29) (21.43)										
	프로그램을 통해 이전보다 배우자와의 갈등이 있을 때 서로 원하는 긍정적인 방향으로 타협할 수 있게 되었다.	-	-	-	-	1	1	4	3	2	3
	(7.14) (7.14) (28.57) (21.43) (14.29) (21.43)										
	프로그램을 통해 이전보다 배우자의 가족에 대해 이해하고 좋은 관계를 맺으려고 노력한다.	-	-	-	-	1	1	3	3	3	3
(7.14) (7.14) (21.43) (21.43) (21.43) (21.43)											
진 행 방 식	프로그램을 통해 이전보다 부부가 함께 부모 역할을 위해 노력하고 있다.	-	-	-	-	-	-	6	5	1	2
	(42.86) (35.71) (7.14) (14.29)										
	프로그램을 통해 배운 점들을 앞으로의 결혼생활에 실천하고 헌신하기 위해 노력하겠다.	-	-	-	-	-	1	4	3	3	3
	(7.14) (28.57) (21.43) (21.43) (21.43)										
	각 회기별 주제를 다루는데 180분은 적절하였다.	-	-	-	-	-	-	2	3	5	4
(14.29) (21.43) (35.71) (28.57)											
참 가 희 망 도	프로그램이 강의, 토의, 실습 등의 다양한 방법으로 진행된 점에 만족한다.	-	-	-	-	1	1	3	1	3	5
	(7.14) (7.14) (21.43) (7.14) (21.43) (35.71)										
	다른 부부들과 함께하는 소집단 프로그램으로 진행된 것이 더 도움이 되었다.	-	-	-	-	-	-	5	3	2	4
(35.71) (21.43) (14.29) (28.57)											
참 가 희 망 도	후속프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.	-	-	-	-	-	-	2	1	5	6
	(14.29) (7.14) (35.71) (42.86)										
합 계	이 프로그램을 다른 부부들에게 적극 추천하고 싶다.	-	-	-	-	-	-	3	2	4	5
	(21.43) (14.29) (28.57) (35.71)										
합 계						7(2.94)	119(50.00)	112(47.06)			

표 35에서 보는 바와 같이, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램 참여 후 부부관계에 도움이 된 정도를 묻는 질문에는 ‘매우 그렇다’와 ‘그렇다’에 각각 50%씩 응답했고, 결혼생활에 대한 만족도 향상을 묻는 질문에는 ‘매우 그렇다’ 43%, ‘그렇다’에 57%가 반응한 것으로 나타났다. 그리고 내부통제력 향상을 묻는 질문에는 ‘매우 그렇다’ 29%, ‘그렇다’에 71% 응답하였고, 부부의 친밀감 향상을 묻는 질문에는 ‘매우 그렇다’ 43%, ‘그렇다’에 57%가 응답하였다. 부부의 자기존중감 향상을 묻는 질문에는 ‘매우 그렇다’ 36%, ‘그렇다’에 64%가 반응한 것으로 나타났다. 이는 본 연구에서 부부관계 향상 변인으로 선정된 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성 그리고 자기존중감 향상을 통해 부부관계가 증진된 것으로 사료된다. 또한 부모역 할하기, 갈등 시 긍정적인 타협시도, 자신을 소중하게 생각하는 정도, 의사소통에서의 경청하기, 결혼생활에 대한 헌신과 노력 등의 영역에서 모든 참여자들이 긍정적으로 지각하는 것으로 나타났다. 이러한 변화는 부부 및 부모-자녀 관계에서 외부통제를 줄이고 보다 개인 성장 및 관계성장에 기여할 수 있도록 새로운 행동(특히 활동하기와 생각하기)의 선택을 프로그램 전 과정에서 강조함으로써 나타난 결과로 보인다. 이는 양적접근 방법에서 프로그램 참여자의 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성, 자기존중감 향상에 기여하였다고 볼 수 있다. 특히 배우자 가족과의 좋은 관계 형성을 위한 노력을 묻는 질문에는 ‘매우 그렇다’와 ‘그렇다’ 각각 43%, ‘보통이다’에 14%로 긍정적인 반응을 보였으나, 결혼만족도 하위척도인 배우자 가족과의 갈등 영역에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

프로그램 진행방식에 대한 만족도는 시간의 적절성 정도에서 ‘매우 그렇다’ 64%, ‘그렇다’에 36%가 응답하였다. 그리고 소집단 운영의 도움 정도에서도 ‘매우 그렇다’ 43%, ‘그렇다’에 57% 응답한 것으로 나타났다. 다양한 방법의 프로그램 진행 방법에 대한 도움을 묻는 질문에는 ‘매우 그렇다’ 57%, ‘그렇다’ 39%, ‘보통이다’에 14%가 반응한 것으로 나타났다. 프로그램에 다시 참여할 의사를 묻는 질문에서도 ‘매우 그렇다’ 79%, ‘그렇다’에 21%로 응답한 것으로 나타났다. 마지막으로 프로그램에 참여 권유여부를 묻는 질문에서 모든 참여자들이 다른 부부들에게도 적극 추천하고 싶다고 답하였다.

따라서 프로그램 내용 만족도 결과 프로그램에 참여한 부부들은 부부관계 향상에 도움이 되었고, 프로그램 진행방식 등에서도 긍정적으로 지각하고 있어 목표를

달성하는 데 효과적이라고 할 수 있다.

2) 자기점검표 분석

매 회기 프로그램의 주제와 관련하여 경험내용을 중심으로 작성한 자기점검표 분석은 김영천(2006)의 질적자료 분석의 과정에 따라 분석하였다. 분석과정을 살펴보면, 먼저 전사 및 메모작업은 프로그램에 참여한 부부들이 매 회기마다 작성한 내용을 연구자가 요약 정리하였다. 다음은 코딩 작업에서는 부부들이 제공한 표현들이나 용어들을 프로그램의 과정과 관련된 주제들로 연구자가 정리하여 제시하였다. 마지막으로 주제의 생성 단계에서는 코딩한 자료들을 재개념화하여 주제 발견을 통해 프로그램의 효과를 제시하였다. 또한 프로그램 진행과정에서 프로그램 참여자들이 실천계획 및 적용 경험 만족도를 10점 척도로 보고한 내용들을 연구자가 평균 점수로 요약 정리하여 제시하였다.

프로그램 참여자들이 매 회기마다 작성한 자기점검표 내용을 있는 그대로 요약 정리하여 제시하면 다음의 표 36과 같다.

표 36. 자기점검표 주요 내용

부부별칭	주요 내용
공동체 생활	<ul style="list-style-type: none"> · 배우자에게 나를 이해해 달라고 아우성만 치면서 살아 온 것이 사실이다. 욕구강도프로파일을 하면서 나부터 알고 시작해야겠다고 다짐하게 되었고 내 자신을 한번 더 새롭게 받아들이는 시간이 되었다. · 가족관계에서 나의 역할과 가정이라는 공동체 생활에서 내가 하는 행동들이 아내와 자녀에게 미치는 영향의 중요성을 배웠다. · 평소에 내가 주장하는 것이 너무 강하지 않고 조금 부드럽다고 생각했는데... 내 욕구충족을 위한 시도라니... 신선한 충격이다. · 부부관계는 지금 끝이 아니라 계속 성장 발전하는 진행형임을 알게 되었다. 다시 시작하는 마음을 갖게 되어 좋았다. · 자녀와 아내에게 지적을 자주하는 방법이 욕구충족을 훼손한다는 것을 이해하였고, 가족의 중심에 내가 있다는 자부심을 가지게 되는 시간이 되었다. · 갈등을 해결해야 한다고 생각하면서 살아 왔고 일방적으로 해결하려고 하였다. 더 큰 문제를 야기시키는 것을 이해하게 되었고 갈등도 다른 시각에서 보면 배움과 성장과 위기의 순간임을 이해하게 되었다. · 부부관계도 공짜는 없다는 것을 알게 되었다. 공부보다 더 열심히 노력하고 반복학습이 필요함을 이해할 수 있어서 기뻐다. · 대화하자고 시작해 놓고... 많은 부분에서 싸움이나 빠침으로 끝나는 경우가 많았다. 우리 가족은 지금까지 대화를 서로 자기 입장을 강하게 전달하는 방법으로 사용하고 있었음을 깨달았다. 자녀와 부부가 의사소통을 잘 할 수 있는 방법은 참 다양하다는 것을 배웠다. · 부부관계에서 일방통행은 없구나! 서로의 생각을 인정해주면서 내 자신을 다시 되돌아보는 기회가 되어서 좋았다. 관계를 파괴하는 7가지 습관을 너무 많이 선택해 왔음을 고백하고 싶다. 아니 선택이라는 사실도 의식하지 못했다고 해야 솔직한 표현이다. 그래도 관계형성을 도와주는 7가지 습관을 인식하게 되어서 희망적이다. · 새 결혼 약속서를 작성하고 서로 교환하여 대화를 나누면서 남편의 마음을 알 수 있었던 시간이었고 프로그램에 참여 하면서 약간은 변해 있는 나를 알 수 있어서 기뻐다.
Love day & mind zone	<ul style="list-style-type: none"> · 나의 욕구충족도 중요하지만 남편과 자녀들이 가정에서 어느 정도의 욕구충족이 되려면 내가 가정에서 어떤 환경을 만드느냐의 중요성을 배웠다. 그동안 어떤 환경을 만들려고 해 본적이 거의 없는 것 같다. 솔직히 내가 원하는 환경을 만들어 주지 않으면 짜증났던 모습을 볼 수 있었다. · ‘이십이체.’ 남편과 아들이 나와는 관계없이 건강한 독립된 사람임을 인정해 줄 필요가 있다고 생각하게 되었다. 나 또한 마찬가지지만. 부끄럽지만 지금까지는 알게 모르게 내 소유라는 의식이 많았던 것 같다. · 나는 오늘 ‘집사람은 이렇게 해야만 해, 자녀는 이렇게 해야만 돼’라는 고정관념인지는 몰라도 갖고 살아 왔던 것 같다. 그래서 더 힘들고 불행한 삶을 스스로 만들고 있다는 사실을 어렴풋이 깨달았다. 생각다루기! 전행동 자동차! 적어도 내게는 신선한 충격이다. 내가 사용하는 생각들이 내 자신과 관계에 미치는 영향이 이렇게 클 줄이야! 휴 ~~~

Love
day
&
mind
zone

- 가족관계에서 좋은 방법은 많이 있으나 생각만 하고 실천하지 않아서 결국 제자리일 뿐, 달라지거나 변화하지 않았던 것 같다. 그 동안 힘들게 살아 온 모습들이 영화 보듯 떠올라서 얼굴이 핫끈 거렸다.
- 대화에 있어서 경청이 굉장히 중요함을 새삼스럽게 다시 깨닫게 되었다. 아내한테는 10분 말하면 3분 정도 듣는 것 같고, 사춘기인 딸한테는 10분 말하면 30초도 듣지 않는 것 같아서 미안한 맘이 든다.
- 긍정적인 측면도 선택임을 깨달았다. 우리 가족은 서로의 긍정적인 측면에 솔직히 관심이 없었고 잘못된 부분에 대해서만 지적하고 고쳐주려고 했던 것이 사실이다. 긍정적인 측면들을 서로 찾아주고 강화시키는 것 또한 중요한 것임을 알았다.
- 상대방의 얘기를 듣고 그 자리에서 바로 어떤 결론이나 판단을 내리는 것을 좀 늦춰야겠다고 다짐하였다. 딸의 심리상태를 긍정적으로 바라보는 아빠가 되겠다고 다짐하는 시간이었다.
- 남편과 자녀들을 느긋한 마음으로 바라 볼 수 있는 힘을 선택할 수 있다는 자신감(?)이 생겼고 상대방의 행동이나 감정을 10초 아니 3초 정도라도 인정해주는 방법을 배웠다.

따로국밥

- 변화의 주체를 알면서도 그 동안 실천하지 못한 이유를 타인에게서 찾았고 그 결과로 갈등이 많았던 것을 새롭게 알게 되었다.
- 욕구충족방법은 선택이고 그에 따른 책임이 있다는 것을 배웠다. 특히 책임이 상식적인 개념이라기보다는 새로운 선택을 할 수 있다는 의미는 정말 새로웠다.
- 욕구충족의 순환성이라는 말이 많이 다가왔다. 항상 욕구충족하면서 살아가는 사람이 없다는 것에서 위안이 되었다. 나는 가족들에게 욕구충족을 채워주지는 못할지라도 방해하는 횡수를 줄여야겠다고 다짐하는 시간이 되었고 반성하는 시간이었다.
- 욕구충족은 아주 작고 사소한 전행동 선택에서 이루어질 수 있다는 것을 배웠다.
- 나는 나대로 남편은 남편대로의 사고의 틀 속에서 배운 것들을 실천하지 못해서 괴로웠는데 변화는 시작되고 있음을 알게 되어서 기뻐다.
- 변화의 주체는 '나 자신'이란 것을 새삼 되짚어 보는 시간, 문제의 중심을 타인에게서 찾아 온 삶을 반성하는 시간이었다. 서로 이해할 수 있는 기회가 되어서 오늘따라 더 미안하다.
- 전행동 자동차를 통해 자녀와 어머니에 대한 이해를 구체적으로 가능하게 되었고 나 또한 좋은 자동차가 아니라는 것을 알게 되었다.
- 긍정적 사고도 선택이라는 것, 부정적인 사고를 없애려고 노력하기 보다는 인정하면서 내 자신을 변화시키는 방법도 있다는 것을 깨달았다.
- 갈등은 반전의 기회, 배움의 기회, 관계 개선의 기회라는 사실에 놀랐다. 평소 내가 사용하는 대화의 기술은 논쟁이었구나! 타협의 길은 항상 open되어 있었음을...
- 내가 단정해서 그 동안 아내와 딸의 마음을 상하게 했던 것을 사과하고 싶다. '새 결혼 약속서'를 작성하면서 그간의 생활과 습관을 반성하고 더 나은 가정을 위해 재도약의 기회를 가지게 되었다.

겨울바다	<ul style="list-style-type: none"> · 사람은 누구나 욕구가 있는데 욕구충족방법이 얼마나 상대방에게 효과성이 있는지? 없다면 방법을 달리해야 함을 배웠다. · 욕구충족도 선택이고 상대에게 의존하지 않고 서로에게 도움이 되는 것들이 많다는 사실을 알게 되었다. · 남편이나 자녀한테 표현방법이나 질문방법에 있어서 지금까지는 일방적이었다. 표현방법과 질문방법도 매우 다양하고 선택임을... · 결혼에 대한 좋은 습관(그림책) 만들기를 통해 가족과 함께 하는 즉 돌보기에 대한 중요성을 인지하는 시간이어서 좋았다. · 상대방과 상관없이 심리적으로 내 자신을 어느 정도 통제할 수 있다는 것을 배웠다. 특히 전행동 자동차를 통해 분노, 화 등도 어느 정도 조절할 수 있을 것 같다는 희망감을 발견했다. 지금까지는 감정이 가라앉을 때까지 불편하게 생활해 왔고 그런 내 모습이 보여서 속상하다. 전행동이 상호작용이라는 점을 인식하는 시간이었다. · 상대방이 변하면 모든 문제가 잘 해결 될 것이라고 생각했었다. 그런데 내가 먼저 변화됨을 알게 되었다. 내가 먼저 다가서기. · 대화방법이나 변화의 주체 등 모든 것이 새롭다. 아내에게 자녀에게 기다려 줄 수 있는 마음의 여유를 가져야겠다. · 새 결혼 약속서 작업을 통해서 18년의 결혼생활을 되돌아 보면서 부부끼리 서로 몇쩍게 웃음으로 대화를 나누었다. 부부관계도 얼마든지 노력하면 성장할 수 있다는 사실...
한라산	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구충족의 중요성을 배웠고 사소한 행동에서 충족될 수 있고 이런 것들이 모여서 관계개선 된다는 사실이 새로웠다. 하루에 1000원씩 적금한다는 마음으로 아내, 아들과 딸에게 투자해야겠다고 생각하였다. · 상대방이 먼저 다가오기를 바랐던 적이 너무 많았다. 허나 내가 먼저할 수 있는 작은 일들이 많다는 것과 우리가 함께 할 수 있는 것들도 많다는 것을 알았다. 전행동 자동차! 이 세상에는 수많은 자동차가 있다는 사실. · 좋은 관계는 저절로 굴러오지 않는다는 것, 그래서 내가 먼저 움직이는 방법, 7가지 좋은 습관이 있다는 것을 알고 있었지만 의식하지 못했고 실천하지 못했다. · 갈등은 삶에서 자연스러운 것인데 부자연스럽게 여기고 골치덩어리처럼 여기다보니 더 큰 갈등과 오해를 불러 일으켰던 내 모습을 볼 수 있었다. 그리고 타협의 여지와 제3의 방법이 존재한다는 사실이 새로웠다. · 현실요법적 의사소통에서 표현방법도 중요하지만 대화를 할 수 있는 분위기 조성과 잘 들어야 표현할 수 있는 방법을 배웠다. 끊임없는 반복연습을 통해서 이루어진다는 점! 가끔은 이렇게까지 하면서 좋은 관계를 맺어야 하는 가하는 고민과 그냥 예전처럼 살고 싶은 마음이 자꾸 충돌하여 괴롭다. · 작은 회사를 운영하고 있는데 우리 가정을 회사라고 생각해서 되돌아보니 우리 회사는 직원들에게 임금체불에 가깝다라는 생각이 들어 충격이었다. 부부가 중심이 되어 가정경영 계획도 세우고 구체적인 방법을 알게 되어 괴로웠지만 한편으론 기뻐다. · 새 결혼 약속서! 초심으로 돌아간 기분이고 살아온 날들이 스쳐지나가 반성과 다짐의 시간이 되었다.
선녀와 나뭇꾼	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구강도 프로파일, 간단한 것 같으면서도 내 자신을 조금 이해할 수 있었고 배우자의 행동을 조금 이해할 수 있어서 좋았다. · 부부관계에서 중요한 것은 행동으로 서로에게 다가가기 선택해야됨을 배웠고 아버지로서 자녀와 아내에게 이해심과 배려를 갖고 적극적으로 실천해야겠다고 다짐했다.

선녀와
나뭇꾼

- 내가 하는 행동들은 내가 선택한 것이고 책임져야 하기 때문에 노력이 필요하다는 것을 알게 되었고, 행동과 욕구를 자동차로 비유한 것이 마음에 꽂혀 닿았다.
- 차운전할 때 가끔씩 전행동 자동차가 떠올라서 혼자서 웃곤하는데, 더욱더 변화하라고 나를 격려해 주고 싶은 마음이 많이 들었다.
- 갈등 상황이 생겼을 때 관계성장의 길로 갈 것인가? 관계 악화로 갈 것인가? 역시 나의 손에 달렸다. 어느 쪽으로 내 마음을 움직일 것인가? 가족들과 갈등이 있어도 관계가 깨지지 않도록 노력해야겠다고 다짐했다.
- 아이들이 아빠의 눈치를 많이 보는데, 내가 조금만 느긋함을 선택하면 아이들도 조금이라도 편안하지 않을까라는 생각을 하게 되었다. 그리고 결혼생활에 대한 그림을 그리거나 함께 나누어 본 경험이 없다. 결혼생활도 내 인생에서 중요한 부분인데 목표랄까?하는 것들을 아내와 이야기해 본 적이 없었고 이제부터 아내와 결혼생활에 대한 이야기를 해야겠다고 다짐하는 시간이었고 반성을 많이 했다.
- RT의사소통에서 우리 부부의 갈등상황을 중심으로 직접 시연해봄으로써 배우자의 마음을 더 이해할 수 있어서 새로운 경험을 하게 되었다.
- 우리 부부만 심각한 문제를 가진 줄 알았으나 평범한 부부였구나! 내 관점에서 바라보는 부부관계에서 벗어나 새로운 부부관계를 만들 수 있다는 사실이 가장 마음에 와 닿았다. 부부관계도 성장가능함을 인식하게 된 점이 기뻐다.

따로 또
같이

- 가정에서 아내가, 자녀가 먼저 바뀌기를 요구하면서 살아왔다. 그런데 내가 먼저 다가가고 내가 먼저 태도를 바꾸는 방법도 있다는 것을 의식하게 되었다. 내가 먼저 업그레이드해야 됨을...
- 나의 결혼생활의 그림은 어떤 것들이 있는지에 대해 배웠고 부부끼리도 서로 다름을 이해하게 되었다.
- 남편도 아이들도 내가 아님으로 통제불가능영역! 각각의 인격을 존중할 수 있는 길이 열리는 것 같아 기분이 좋았다.
- 욕구강도 프로파일 통해서 부부지만 다름이 많음을 이해하는 시간이었고 사소한 것이라도 어떤 선택을 하느냐에 따라 관계의 질에 영향을 준다는 것을 깨달았다.
- 욕구는 충족이 될 수도 있고 안 될 수도 있기 때문에 남편에 대해 실망스러운 점이 있더라도 무시하지 않고 나름대로 인정하고 존중해 주어야겠다는 생각을 했다. 솔직히 이런 그림을 고민해 본 경험이 거의 없었다. 결혼생활의 그림들을 하나씩 그려가야겠다고 다짐했다.
- 갈등다루기를 공부하면서 갈등에 대해 깊은 고민을 한 적은 별로 없는 것 같다. 오로지 토라지고 싸우고 등등. 오늘 갈등에 대한 여러 가지 시각, 갈등을 어떻게 해석하고 받아들이느냐에 따라 삶의 질이 달라질 수 있음을 이해하게 되어 기쁘고 고민된다. 앞으로 이런 상황들이 조금은 긍정적으로 변할 것 같다는 예감이 든다.
- '잘못한 것을 지적하고 싸우고 화내면서 언제까지 지낼꺼?'라는 물음이 마음속에서 자주 나오는 시간이어서 괴로웠고 집중도 못했다. 원하평계 기법을 갖고 의사소통을 배워서 조금은 마음이 놓이고 안심이 된다.
- 타협의 방법은 무궁무진하고 내가 먼저 조금 달라지니까 아내도, 자녀도 달라지는 모습을 보여줘서 고맙다. 예전보다 더 많은 이해와 웃음이 생겨나는 것 같아서 좋다. 가족성장도 내가 선택하기에 달려 있음을 알게 해주어서 감사하다.

프로그램 참여자들이 제공한 자기점검표 내용은 코딩작업을 통해 프로그램의 단계와 관련된 주제별 내용으로 정리하고 프로그램 과정별 현실요법적 요소를 제시하면 다음의 표 37과 같다.

표 37. 코딩결과 주제별 내용

프로그램 단계	주제	주제별 주요 내용	현실요법적 요소
자기 이해 및 배우자 이해	욕구 바람 탐색	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구강도프로파일을 통해 자신을 이해하고 새롭게 받아 들임 · 욕구강도프로파일을 통한 배우자 이해 · 욕구강도프로파일을 통한 부부 다름의 이해 · 평소의 모든 행동들이 욕구충족과 관련 있음을 알게 됨 · 자신의 욕구충족도 중요하지만, 가족구성원의 욕구충족도 중요함을 자각 · 욕구충족방법도 자신의 선택이고 그에 따른 책임성이 있다는 것을 인식 · 욕구충족의 순환성 인식 · 욕구충족은 아주 사소하고 작은 것에서부터 시작된다는 사실 인식 · 욕구충족방법의 효율성에 대한 자각 · 가족들에게 욕구충족적 환경 조성은 못해주더라도 욕구충족을 방해하지는 않겠다고 다짐 	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구강도프로파일 · 욕구충족방법의 다양성 · 책임성
	변화의 주제	<ul style="list-style-type: none"> · 외부통제에 젖어 있는 내 모습을 보았고 그 결과가 같등을 초래한다는 사실 자각 · 문제의 중심을 타인에게서 찾아 온 삶을 반성 · 상대방은 통제불가능 영역! 내 자신은 어느 정도 통제가능함을 배움 · 내가 먼저 다가가기 선택 · 내가 하는 행동은 내 선택이고 그에 따른 책임이 있기 때문에 노력의 필요성을 인식 · 내가 업그레이드를 선택해야 됨을 인식 · 긍정적 사고도 선택이라는 사실 인식 · 배우자도 아이들도 내가 아님으로 통제불가능 영역임을 자각 · 심리적으로 내 자신은 어느 정도 통제가능 자각 · 내가 먼저 변해야 문제가 해결될 수 있다는 사실 자각 	<ul style="list-style-type: none"> · 외부통제의 비효율성 인식 · 선택과 책임 · 내부통제 인식

전 행 동	· 전행동 자동차! 내가 선택한 생각들이 자신과의 관계에 영향력을 행사한다는 것을 인식	
	· 사고의 틀 속에서 배운 것들을 실천하지 못해서 괴로워하는 내 모습을 재발견	
	· 전행동 자동차를 통해 자녀와 어머니 이해	전행동의 4가지
	· 자신의 전행동을 자동차로 점검의 필요성 인식	요소인식
	· 전행동 자동차를 통해 분노, 화, 슬픔 등도 어느 정도 조절가능함을 발견	
	· 전행동 자동차! 이 세상에는 수많은 자동차가 존재함을 인식	자기모습 자각
	· 행동과 욕구를 자동차로 비유한 점이 새롭고 쉽게 배울 수 있었음	자기평가
	· 차운전할 때 전행동 자동차를 생각하면서 자기이해를 촉진하게 됨	
	· 내가 먼저 생각과 태도를 선택하는 방법이 있음을 인식	
· 전행동 요소들의 상호작용 인식		

결혼
생활
바라
보기

결 혼 생 활 의 그 림 (중 은 세 계)	· 가정에서 내가 선택하는 행동들이 가족에게 미치는 영향력 인식	
	· 평소 내가 부드럽다고 생각했는데 그것이 내 중심적이라는 사실 자각	
	· 우리 가족은 대화를 할 때 자기 입장을 강하게 전달하는 방법을 사용하고 있음을 깨달음	
	· 내가 원하는 대로 되지 않으면 짜증을 선택해 왔음을 자각	
	· 무의식적으로 남편, 아이들이 내 소유라는 생각을 갖고 있었음을 인식	자기평가
	· 힘들고 불행한 삶을 선택하고 있다는 사실을 깨달음	자기모습 자각
	· 가족관계에서 좋은 방법들을 생각만 하고 실천하지는 못하고 있음을 자각	
	· 자녀를 이해하려는 노력의 중요성 인식	그림책 인식
	· 자녀들에게 마음을 상하게 했던 것들을 사과하고 싶은 마음 선택	
	· 감정에 휘둘러서 불편하게 생활해 온 모습 인식	
	· 결혼생활의 그림에 대해서 알게 되었고 이 그림은 서로 다르다는 것을 이해	
	· 우리 가정을 회사라고 했을 때 임금체불 상태임을 깨닫고 충격 받음	
	· 잘못된 것을 지적하고 싸우고 화내면서 지내는 모습 반성	

행복 선택 하기	의사 소통	<ul style="list-style-type: none"> · 부부간, 부모-자녀간 의사소통 방법의 다양성 배움 · 경청하기의 중요성 자각 · 의사소통에서 표현방법이나 질문방법은 매우 다양하고, 선택하고 있다는 것을 인식 · 내가 사용하는 대화의 기술은 논쟁이라는 자각과 타협의 길은 항상 열려 있음을 배움 · RT 의사소통에서 표현방법도 중요하지만 대화할 수 있는 분위기 조성하기의 중요성 자각 · 의사소통도 끊임없는 반복연습을 통해 성취될 수 있다는 점 인식 · RT 의사소통을 직접 시연해 봄으로써 배우자 이해 · 의사소통에서 원하평계(WDEP) 기법을 갖고 있어서 마음이 놓이고 안심이 됨 	환경조성 인식(R) WDEP
	갈등	<ul style="list-style-type: none"> · 갈등은 해결의 대상이고 내가 주도적으로 해결하려고 해서 더 큰 문제를 생산해 내고 있음을 인식 · 갈등은 위기의 순간이 될 수 있음을 이해 · 갈등은 반전의 기회, 배움의 기회, 관계 개선의 기회임 · 결혼생활에서 갈등은 자연스러운 현상인데 골칫덩어리로만 받아들임으로써 더 큰 갈등과 오해를 초래한다는 사실 인식 · 갈등 타협의 여지와 제3의 방법이 존재한다는 점을 인식 · 갈등상황을 관계 성장 혹은 관계 악화로 갈 것인지는 나의 선택에 달려 있음 · 가족들과 갈등이 있을 시 관계에 헌신하는 방법을 배움 · 갈등에 대해 깊은 고민 없이 토라지고 싸우는 경험을 통해 어떤 시각과 해석을 수용하느냐에 따라 부부관계가 달라진다는 것을 인식 	현실요법 갈등이해 RWDEP 자기평가
	결혼 생활 습관	<ul style="list-style-type: none"> · 결혼생활에서 관계를 파괴하는 7가지 습관을 너무 많이 사용하는데 이것도 선택이라는 사실을 인식하지 못함 · 관계 형성을 도와주는 7가지 습관을 인식하게 되어 희망 발견 · 결혼에 대한 좋은 습관 만들기를 통해 가족과 함께 할 수 있는 내용들이 많음을 인식 · 결혼생활에 대한 좋은 습관 만들기를 지금부터 부부가 함께 경험해가야 한다는 필요성 인식 · 관계 형성을 도와주는 7가지 습관을 평소에 의식하지 못했고 실천하지 못하는 자신의 모습 발견 	7가지 습관 전행동 자기평가
	부부 관계	<ul style="list-style-type: none"> · 부부관계는 계속 성장 발전하는 진행형임을 자각 · 부부관계도 노력과 반복학습이 필요함을 인식 · 부부관계는 쌍방통행이라는 사실 인식 · 부부관계는 내가 선택한다는 사실 인식 · 부부관계에서 서로에게 다가가는 선택적 행동이 중요함을 깨달음 · 관계에서 내가 먼저 태도를 바꾸는 방법도 있음을 의식 · 사소한 것에서부터 어떤 선택을 하느냐에 따라 관계가 달라질 수 있음을 인식 · 좋은 관계와 예전의 관계가 마음속에서 서로 갈등하고 있음을 자각 	선택과 책임 자기평가

성장하는 부부	부부 성장	· 부부관계의 속성을 이해하였고 다시 새롭게 시작해야 한다는 각오	
		· 가족의 중심에 부부가 서 있다는 것에 자부심을 갖게 됨	
		· ‘새 결혼 약속서’를 통해 배우자의 마음을 이해할 수 있었고 조금은 변해 있는 내 모습 발견	
		· 이십이체, 남편과 아들이 나와는 관계없이 건강하고 독립된 인격체이므로 인정할 수 있는 마음의 여유 생김	
		· 긍정적인 측면도 선택이므로 가족끼리 서로 긍정성을 찾아주고 강화시키는 것의 중요성 인식	선택
		· 상대방의 이야기를 듣고 그 자리에서 바로 어떤 결론이나 판단 내리는 것을 보류하기를 선택	자기평가
		· 남편과 자녀를 느긋한 마음으로 바라볼 수 있는 힘을 선택할 수 있는 자신감 발견	내부통제
		· 상대방의 행동이나 감정을 10초 아니 3초 정도라도 인정하는 실천의 중요성 인식	계획하기
		· 자신에게 일어나는 변화를 자각	
		· ‘새 결혼 약속서’를 작성하면서 그간의 생활과 습관을 반성하고 더 나은 가정을 위해 재도약의 기회를 가짐	현실요법 적용
		· 부부관계도 노력하면 성장 가능성을 인식	
		· 하루에 1000원씩 은행에 저금한다는 마음으로 가족들에게 투자 선택	
		· 앞으로의 결혼생활에 대한 대화를 실천하겠다는 자신감 향상	
		· 기존의 부부관계에서 새로운 부부관계를 만들 수 있다는 희망 발견	
		· 내가 먼저 달라지니까 아내도, 자녀도 달라지는 모습을 보여줘 고마움	
· 가족성장도 내가 선택하기에 달려 있음을 자각			

마지막 주제 생성 단계는 프로그램 참여자의 자기 자신 및 부부관계에 나타나는 변화의 과정을 ‘자기이해’, ‘배우자 이해’, ‘내부통제’, ‘자기인식 및 자기수용’, ‘희망 발견’으로 재개념화하여 제시하였다. 그 내용은 표 38과 같다.

표 38. 자신 및 부부관계에 나타나는 변화의 과정

과정	주요 내용
자기이해	<ul style="list-style-type: none"> · 자신을 새롭게 수용하기 · 자신의 모습 바라보기 · 전행동 자동차와 비교하여 자기이해 · 평소 행동의 욕구충족과 관련성 이해 · 결혼생활에서 자신의 행동패턴 이해 · 갈등 상황에서 자신의 모습 바라보기 · 자신에게 일어나는 변화 알아차리기
배우자 이해	<ul style="list-style-type: none"> · 배우자 및 부부 다름의 이해 · 결혼생활의 그림이 서로 다름 이해 · 배우자 이해 · 욕구충족 다양성 및 순환성 이해 · 배우자를 건강하고 독립된 인격체로 인정하기 · 배우자를 새롭게 바라보기
내부통제	<ul style="list-style-type: none"> · 긍정적인 사고 선택 · 내가 먼저 다가가기 선택 · 상대방은 통제 불가능 영역이고 나는 통제가능 영역 · 힘들고 불행한 삶도 내가 선택한 것 · 갈등 상황도 나의 선택에 따라 관계의 질 달라짐 · 갈등 시 수용내용에 따라 부부관계 달라짐 · 표현방법이나 질문방법도 내가 선택한 것 · 부부관계에서 행동으로 서로 다가가는 것이 중요 · 여유로운 마음으로 상대방 바라보기 · 가족성장도 선택의 문제 · 부부관계에서 내가 먼저 태도 바꾸기
자기인식 자기수용	<ul style="list-style-type: none"> · 전행동의 영향력 인식 · 부부관계에 있어 내가 선택한 행동들의 영향력 인식 · 잘못된 것을 지적하고 싸우고 화내면서 지내는 모습 반성 · 결혼생활에서 더 큰 갈등과 오해 초래하는 요인들 인식 · 부부관계에 헌신하는 방법 배우 · 관계형성을 도와주는 7가지 습관 실천 다짐 · 성장은 진행형이며 쌍방통행인 부부관계 인식 · 사소한 것에서의 선택의 중요성 인식
희망 발견	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구충족 방법의 다양성 · 새로운 전행동 자동차의 선택 · 가정경영의 첫단추 찾음 · 부부관계에 대한 새로운 관점 · 분노, 슬픔, 우울 등도 어느 정도 조절 가능함을 발견 · 내가 선택한 행동이 가족에게 미치는 영향력 인식 · 갈등은 발전의 기회, 배움의 기회, 관계개선의 기회임을 인식 · 부부관계에 도움 되는 7가지 습관 향상에 초점두기 · 가족에서의 중심이 부부관계임을 새롭게 인식 · 부부관계의 중요성 및 주변에 미치는 영향력 인식

표 36, 표 37, 표 38에서 보는 바와 같이, 프로그램 초기단계에서 프로그램 참여자들은 부부관계는 별다른 문제가 없고 다만 자녀교육에 관심이 많음을 표현하였다. 그러면서도 자녀문제(특히 성적, 외모, 게임 등)에 대한 부부 간의 지도방법의 차이, 경제활동에 대한 관점의 차이, 가사분담에서의 불균형의 문제로 내재되었던 불평·불만·잔소리들로 결혼생활의 어려움을 토로하였다. 그러나 프로그램이 진행되면서 프로그램 참여자들은 자기 및 배우자를 이해하게 되었고 욕구충족 방법의 다양성 및 순환성을 수용하기 시작하였다. 다시 말해 부부가 이심이체라는 것을 인식하게 되고 그 상황에서 최선의 선택이라는 것을 서로 공유하게 되면서 사고의 변화를 통해 개인의 성장과 관계형성에 기여한 것으로 보인다. 또한 좋은 세계는 각자 다르다는 것에 대한 이해를 통해 자기 및 배우자의 유사점과 차이점을 인식하면서 서로에 대한 이해와 공감의 태도를 보였다. 부부의 결혼생활에서 자신들이 선택하고 있는 행동 패턴과 배우자도 건강하고 독립된 인격체임을 인정하면서 자신에게 일어나는 변화를 알아차리기 시작하였다. 이러한 변화는 부부가 결혼에 대한 관점이 변하면 부부관계에 대한 인식이 새로워지면서 적응력이 향상되고, 자기의식에서 타인의식으로 확대되어 참여자들의 개인 및 관계성장을 촉진한 결과로 사료된다. 이는 혼자서 내면적으로만 간직하고 있던 감정이나 생각 등을 수용하는 과정을 겪으면서 자기존중감이 향상된 것으로 보인다. 또한 프로그램 참여자들은 어떤 문제에 대한 욕구충족 좌절 상황에서 불평·불만·잔소리 요인을 외부에서 찾다가 내부에서 찾는 모습을 보였다. 즉 참여자들은 관계 속에서 외부통제를 줄임으로써 내부통제성 향상에 기여하였다고 볼 수 있다.

또한 참여자들은 현실요법적 갈등의 개념을 이해하고 갈등을 위기인 동시에 배움·성장·새로운 관계를 창출할 수 있는 도전의 기회로 받아들이면서 부부갈등 및 부모-자녀 갈등, 자녀 간 갈등 상황에 유연하게 대처하는 모습을 나타냈다. 부부관계 향상의 중요성에 대해서 막연하게 노력이 필요하다는 사실을 알고는 있었지만 구체적인 방법과 기술에 있어서는 많이 서투르고 부족함을 인정하는 반응도 보였다. 그리고 참여자들은 새로운 부부관계도 얼마든지 형성할 수 있다는 희망을 발견하고, 결혼생활에 헌신하겠다는 의지가 표출되면서 부부관계에 자신감을 나타내는 반응을 보였다. 이는 결혼생활에 대한 새로운 희망 발견과 결혼생활에서 발생하는 갈등에 유연하게 대처하는 방법을 배우고 적용함으로써 부부의 친밀감 및 결혼만족

도 향상에 기여하였다고 할 수 있다.

한편, 프로그램 진행과정에서 실천계획 목록은 자기점검표의 ‘오늘 프로그램을 통해 배운 점을 바탕으로 자신, 부부관계, 가족관계에 조금이라도 보탬이 되는 어떤 계획을 세우고 실천하고 싶습니까?’라는 질문을 통해 작성하도록 하였다. 프로그램 참여자들이 작성한 실천 계획들 중 개념이 유사한 내용들을 묶어서 요약 정리하여 제시하였다. 이러한 실천 계획을 스스로 점검을 통해 수정 보완한 계획을 결혼생활에 적용한 결과, 경험 만족도를 10점 척도로 보고한 내용들을 연구자가 평균 점수로 요약하여 제시하면 다음의 표 39와 같다.

표 39. 실천 계획 및 적용 경험 결과

실천 계획 목록 계획 주요 내용	자기점검(10점)						자기점검 결과 수정 혹은 추가 내용	경험만족 도(10점)
	빈도	간	즉	구	진	혼		
스킨십 하루 1회 이상하기	13	10	10	10	10	10	-	9
배우자에게 격려 메시지 주 3회 보내기	10	10	10	10	8	10	· 자녀에게도 격려 메시지 보내기	9
서로가 힘들고 지칠 때 신호 보내기	3	5	3	5	8	8	· 문자나 메모지를 이용하여 가족에게 알리고 도움 요청하기	4
퇴근 늦게 하는 경우 연락 해주기	8	10	10	7	10	10	-	9
자녀한테 공부에 대한 잔소리 줄이고 격려해주기	12	10	6	8	6	7	· 주 3회 이상 고생한다, 건강해 주어서 고맙다 등 표현하기	6
토·일요일 제외하고 자녀와 남편에게 아침 식사 차려주기	3	6	8	7	5	9	· 식단 메뉴 도움 요청하기	8
주 1회 가족과 함께 하는 시간 만들기(10분 내외)	9	6	6	6	9	9	· 가족의 시간을 만들기 위해 자녀와 함께 의논하기	7
상대방의 생각이나 행동을 인정하기	14	9	9	9	9	10	· “~구나” 선택하기	8
“당신 덕분에”, “당신 의견도 일리가 있어” 등 내부 통제적 언어 1일 1회 사용하기	11	10	10	10	9	10	· 코팅해서 냉장고에 붙이고 매일 한번 읽어보기	10
가족구성원의장점이나 강점 찾고 표현하기	7	5	5	5	8	9	· “내가 생각하는 상대방의 장점은~이다”의 방법으로 주 1회 대화의 시간 갖기	3
주 1회 나의 경험을 진행동 형식에 맞게 그림이나 글로 표현해보기	8	7	7	7	8	9	· 자동차 네 바퀴 활용하기	3
나와 의견이 다르거나 원하지 않는 상황에서 3초 기다려주기	11	9	9	9	9	9	· 마음속으로 하나, 둘, 셋을 세기	5
가족과 함께하기 위해 직장에서 야근을 주 2회하기	1	4	4	5	9	5	· 직장 상사 및 동료에게 의사표현하고 타협하기	9
하루에 한번 정도 반성의 시간 갖기	2	9	7	5	8	9	· 취침 전 2분 정도 자신의 생활 점검하기	6
갈등 시 도움요청하기 (Can you help me?)	8	9	4	4	9	8	· 표현방법 선택해서 실천하기 “~를 기대해서 ~을 선택했는데 효과가 없는 것 같다. 뭔가 다르게 해보고 싶은데 당신이 도와주면 좋겠어”	2
가정에서 사소한 반응이라도 보여주기	12	10	10	10	10	10	· 부르면 고개 돌려서 쳐다보면서 반응하기	9
단정적인 표현 줄이기	9	7	5	5	9	6	· ‘컴퓨터 게임만 하니까 그 모양 그 꼴이지!’라는 표현 안하기	6
가족구성원에게 “고맙습니다, 미안합니다, 다행입니다” 선택하여 실천하기	10	8	8	8	8	9	· 감사표현하기 · 사과하기 · 더 악화되지 않는 것에 대해 다행임을 알리기	8

아주 작은 행동 선택하여 실천하기	12	10	10	10	10	10	· 핸드폰이나 메모지를 활용하여 편지쓰기 · 아침 인사하기 · 주 3회 청소기 돌리기, 전기 코드 선 뽑기	9
부정적 표현을 해야 할 때는 긍정적 표현을 먼저 하고 하기	11	7	5	5	9	9	· 평소 사소한 것이라도 장점 목록 만들기	2
가족의 대화 시간 갖기	12	5	5	5	8	7	· 들기와 말하기 방법 배우고 연습하기	5
배우자와 자녀들에게 맞장구쳐주기	10	10	10	10	10	10	-	9
내가 먼저 다가가기	9	9	8	10	9	9	· 자녀와 배우자한테 내가 먼저 웃어주기 · 배우자 가족에게 전화로 안부 건네기	7
문제가 있어도 관계 깨지지 않도록 노력하기	6	9	9	7	9	9	· 7가지 습관 매일 아침 읽기	9
통제하려고 하지 않기	8	7	6	8	8	7	· ~하지 말라가 아니고 ~하기로 표현하기 · 잔소리 줄이기	6
상대방의 얘기에 2분 할애하기	5	8	5	8	7	8	· 2분 동안 들어주기	4
갈등 시 심호흡하기	2	9	9	9	9	10	· 들숨과 날숨을 7회 반복하기	6
내 몸에 변화가 왔을 때 가족에게 알리기	4	4	5	6	7	7	· 엄마는 오늘 너무 몸과 마음이 지치구나	2
새 결혼 약속서 목록 추가하기	6	5	3	8	8	9	· 새 결혼 약속서 내용 수시로 확인하여 보완하기	미확인

간: 간단한가?

즉: 즉시 실행 가능한가?

구: 구체적인가?

진: 실천의지는 어느 정도인가?

훈: 배우자(자녀)에게 의존하지 않고 실천할 수 있는가?

표 39에서 보는 바와 같이 프로그램 진행과정에서 프로그램 참여자들이 작성한 실천 계획들 중 개념이 아주 유사한 내용들을 묶어서 19개의 실천 계획 목록으로 요약 정리하였다. 참여자들이 가장 선호한 실천 계획은 상대방의 생각이나 행동을 인정하기(~구나 선택하기), 스킨십하기, 자녀에게 격려하기, 가정에서 사소한 반응 보이기, 작은 행동 선택하여 실천하기, 가족 간의 대화 시간 갖기, 내부통제적 언어 사용하기 등의 순으로 나타났다. 참여자들의 실천 계획 목록에서 가장 낮은 빈도를 보인 것은 가족을 위해 야근 줄이기, 갈등 시 심호흡하기, 반성의 시간 갖기, 힘들고 지칠 때 신호보내기 등의 순으로 나타났다. 그리고 적용 경험 만족도에서 내부통제적 언어 사용하기, 스킨십하기, 맞장구 쳐주기, 작은 행동 선택하여 실천하기, 가정에서 반응보이기, 퇴근 늦으면 연락하기, 가족을 위해 야근 줄이기, 7가지 습관

매일 아침 읽기 등의 순으로 높게 나타났다.

프로그램 참여자들의 실천 계획과 적용 경험 만족도를 살펴보면, 실천계획에서 선호도가 높았던 상대방의 생각이나 행동 인정하기, 내부통제적 언어 사용하기, 가정에서 반응보이기, 작은 행동 선택하기, 맞장구 쳐주기 등에서 높게 나타났다. 특히 프로그램 참여자들이 높게 선호하였던 실천 계획 중 갈등 시 도움 요청하기와 긍정적인 표현을 먼저 선택하기가 적용 경험 만족도 반응에서는 가장 낮게 나타났다. 그리고 가족 간의 대화 시간 갖기, 원하지 않는 상황에서 3초 기다림 선택하기에서는 적용 경험 만족도가 낮았다. 즉 예전의 행동패턴과 관계를 파괴하는 7가지 습관들에 관심을 갖기 보다는 관계 형성을 도와주는 7가지 습관과 효율적인 욕구충족방법 및 전행동을 통한 변화와 성장에 관심을 갖는 모습을 보였다. 이러한 변화는 현실요법에서의 계획하고 실천하기는 활동에 대한 긍정적인 계획을 세워 스스로가 변화하려는 의지를 몸소 실천한 결과라 할 수 있다. 이를 통해 참여자들은 성취감, 자신감을 갖게 되어 자신의 삶을 책임지도록 하는 능력을 함양하는 과정임을 프로그램 전 과정에서 강조함으로써 나타난 결과로 보인다. 이는 참여자들의 부부관계가 향상하게 되면 자신의 개인적인 성장과 더불어 가족성장에 있어서도 보다 발전적인 의도를 가지고 실천할 수 있음을 시사하는 대목이다(원복연 등, 2011).

따라서 본 연구의 프로그램은 참여자들의 기본욕구, 그리고 이를 충족하기 위한 새로운 행동의 선택, 욕구충족적 환경 조성, 계획과 실행을 중심으로 진행되는 동안 참여자들은 자기 및 배우자 이해, 변화의 주체, 자기인식 및 자기수용, 그리고 희망감을 갖게 되었다고 볼 수 있다. 이런 경험을 통해 참여자들은 스스로의 성공경험을 통해서 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성 그리고 자기존중감이 향상되었다고 할 수 있다.

3) 활동 경험 보고서 분석

프로그램 종결 1주 후에 실시한 활동 경험 보고서에 대한 메모 작업에서 나타난 프로그램 참여자들의 주요내용을 요약하여 제시하면 다음의 표 40과 같다.

표 40. 활동 경험 보고서 주요 내용

부부별칭	주요 내용
공동체 생활	<ul style="list-style-type: none"> · 배워보지 못해서, 방법을 몰라서 기분에 따라 말을 하고 행동을 하다 보면 엉뚱한 방향으로 흐른다는 것을 교육을 통해 배움 · 욕구충족방법에 따라 사람의 성향은 다를 것 같다는 느낌이 들었고 작은 것에도 보탬이 되는 말을 하고 행동을 보이다 보면 해결할 수 없는 일이 없을 것이란 확신을 갖게 됨 · 평소 가장 많이 사용하는 단어가 “너 때문에”라는 사실을 알게 되었고 “당신 덕분에” 혹은 “내가 이런 행동을 하기로 결정했어”라는 표현을 통해 책임감 배움 · 나 같은 남편들에게 교육이 필요함을 새삼 느꼈고 좀 더 교육시간이 있다면 교육 내용들을 반복 연습하여 마음의 여유를 키울 수 있을 것 같음 · 교육을 통해 내가 얼마나 비효율적인 방법으로 가족들에게 대해왔는지에 대해 반성하고 이해하는 시간이 됨 · 교육 프로그램에서 배운 내용들이 하나같이 보석처럼 빛나고 소중한 배움이고 익히는 일이 우리네 생활에 얼마나 많은 활력을 주는지를 몸소 느낄 수 있었음 · 나름대로 생활에서 활용하려고 의지를 다지지만, 막상 상황이 종료되고서 2-3일 지나서야 ‘아, 맞다’하고 무릎을 치는 일이 다반사였지만 이렇게 뒤늦게라도 생각나서 반성하고 다시 시작하려고 노력할 수 있는 것이 다행이라고 생각함 · 첫 회기에서 몸에 배지 않은 어색한 느낌이었다면 마지막 회기에서는 다시 한번 되돌아보면서 기억을 되살리고, 그 동안 부부관계에 활용되었던 경험들을 떠올리면서 내 것이 되는 느낌이 들었음 · 이번 교육이 우리 부부에게는 너무 감사한 일이고 행복한 일이고, 그 동안 애쓰신 선생님들 모두에게 박수를 보냄
Love day & mind zone	<ul style="list-style-type: none"> · 개인적으로 별다른 문제가 수면 위로 떠오르지 않는 상태로 결혼생활을 지속해 오던 중 부부교육 프로그램에 대한 안내를 받았다. 결혼 17년차. 서로에 대한 기대 수준이나 생활패턴의 차이를 서로 어느 정도 인정해 주면서 무난히 생활하고 있고, 아이들이 자람에 따라 일어날 수 있는 부부갈등도 상대적으로 적은 우리 부부에게 이게 필요할까? 답은 필요하다였음 · 아이들과 부부사이, 부모 사이 관계에서 나는 스트레스를 즉시 즉시 해소하다가 해소 못하면 빠지는 성향이고, 남편은 부정의 에너지를 은근히 풍기는 성향이어서 아이들이 중학생이 되면서 갈등의 씨앗이 되어 딸과의 관계가 너무도 힘든 시기에 교육을 통해 갈등과 고통도 자연스럽게 받아들여 과정으로 흐르게 할 수 있는 내적인 힘을 키우게 되는 계기가 됨 · 나에게 무엇이 중한 것인지(관계)를 깨닫는 기회가 되었고 갈등이나 고통이 주어져도 관계에 초점을 맞추고 과정을 즐길 힘을 갖게 됨 · 다른 부부들도 중·고생 자녀들에 대해 비슷한 생각과 갈등, 염려를 하고 있어서 안심이 되었고 내가 사람이어서 갈등도 함께 하고 있음을 알게 해줘서 감사함

Love day & mind zone	<ul style="list-style-type: none"> · 참여한 부부들이 각자의 삶과 가정을 가꾸려고 노력하는 의지들이 나에게 또 다른 경험과 도전을 하게끔 해 주었음 · 갈등, 관계, 결혼생활 등에 대한 관점의 변화는 내가 가정에서 편안하고 행복의 경험을 하게 되어 감사함
따로국밥	<ul style="list-style-type: none"> · 두달 여 교육을 받으면서 내 자신 스스로 많은 반성과 ‘우물안 개구리’ 딱 맞는 표현이었다. 배우자와의 관계에서 내 의지대로 내 생각대로 모든 게 이루어져야 한다는 알게 모르게 고정관념 속에 살아 온 지난날을 다시금 되새기게 하는 계기가 됨 · 변화의 주체는 타인이 아닌 내 자신이었음을 새삼 깨닫게 되었고 하루 하루 반성하며 日日新 다짐함 · 우리 가족은 스킨십을 하지 않는 가족이었는데 처음에는 닭살 돋아서 어색하고 서로 웃음으로 넘겼지만 지금은 부부끼리, 부모-자녀끼리도 스킨십을 잘하게 되어 하나라는 느낌과 친밀감이 생김 · 고정관념 틀 속에서 벗어나지 못했던 지난날의 내 행동에서 마음 아파했을 사랑하는 배우자와 내 가족, 내 주위 모든 분들께 반성하며 조금이나마 새로운 모습을 보여주는 게 보답이며 내 스스로 행복 선택 위해 노력 다짐 · 갈등에 대한 이해, 변화의 주체는 단지 나 일뿐, 결혼생활에 대한 성찰, 의사소통 등 다양한 프로그램에 참여하면서 우리 부부는 새 결혼 약속서를 작성하면서 가족의 미래를 발견함 · 앞으로 친밀감이 떨어지는 문제없는 관계를 벗어나고 친밀감 있는 역동적이고 행복한 관계를 지속적으로 유지하여, 우리 아이들의 행복한 삶을 위한 기초 환경이 되고 싶은 마음임
겨울바다	<ul style="list-style-type: none"> · 처음에는 어색하고 느껴지지 않고 때로는 오히려 관계가 나빠지는 것 같고 차라리 교육을 받지 말까 여러 가지 생각 등등을 했었지만 시간이 흐르면서 그래도 변화가 필요함을 인식하게 되었고 변화되는 배우자를 발견하는 것을 보면서 희망과 행복을 발견함 · 부부싸움 할 때의 모습은 100% “너 때문에”, “너만 잘하면”이란 단어가 단골메뉴였다. 교육을 받으면서 가장 많이 달라진 점이 이런 단어 사용 대신 “당신 얘기도 일리가 있어”, “당신이 잘하는 것도 중요하지만 나도 잘 할 수 있는 방법을 찾아 볼게”라는 표현을 사용하면서 관계가 좋아졌고 앞으로 잘 할 수 있다는 생각을 하게 됨 · 행복한 가정을 만드는 것이 쉬운 일이 아니며 나를 변화시키는 것이 힘든 일이라는 것을 이제야 알게 되었고, 몸으로 느낄 수 있는 시간이 되었음 · 교육에서 배운 내용을 오래 오래 기억하고 실천하고 싶은 바람이 간절함 · 지금까지 내 중심으로 행동해 온 것에 대해서 반성과 새로운 출발을 하는 계기가 됨 · 전행동 자동차, 의사소통 방법, 변화의 주체 등을 통해 배우자, 자녀들, 주위 사람들과의 대화와 관계 개선에 많은 도움이 됨 · 아직은 7가지 좋은 습관 등 관계에 도움이 되는 많은 행동들이 몸에 배어나타나지 않고 서툴지만 그래도 노력하면서 행동해야겠다는 나 나름대로의 다짐을 하게 됨

한라산	<ul style="list-style-type: none"> • 부부관계는 큰 문제가 없다고 생각해왔고, 이번 교육에서 청소년(자녀) 교육에 관한 내용을 배울 수 있을 것 같아서 신청하게 되었다. 처음에는 다소 실망감을 감추지 못하였으나, 교육이 진행되면서 결국은 자녀보다는 우리 부부의 관계에 더 관심을 갖게 되고 부부관계가 자녀에게 미치는 파급 효과를 인식하게 됨 • 현실요법 의사소통을 통해 갈등상황에서 효과를 경험하게 되었고 특히 기법보다는 환경조성하기의 목록을 선택하여 활용의 중요성을 깨닫게 됨 • 육구, 진행동, 갈등, 결혼생활의 목표 등을 남편과 함께 공유해 나가면서 남편의 생각과 생활태도가 많이 달라지는 것을 보면서 나 역시 이 프로그램을 통해 부부라는 관점을 다시 생각해보고 더 노력해야 함을 알게 됨 • 평소에 부부갈등, 자녀와의 갈등이 있을 때마다 “나는 최선을 다하고 있으니 너만 변하면 된다”식의 외부통제적 표현을 사용해서 결혼생활이 힘들었다는 것을 이해하게 되었고 앞으로 내부통제적 표현을 아내와 함께 목록을 작성하겠다는 다짐을 함 • 행복, 친밀감 등은 저절로 찾아오는 것이 아니라 서로 노력과 투자해야 한다는 사실을 깨달았으며 상대방의 변화보다는 나 자신부터 변화해야 된다는 것을 배움 • 이 교육에서 가장 유익한 점은 가정경영을 하기 위한 중요한 첫 단추라는 점
선녀와 나뭇꾼	<ul style="list-style-type: none"> • 직장에서 바쁜 일이 많은데도 아내의 강요(?)에 의해서 교육에 처음으로 참여하였다. 오고 싶지 않아서 그런지 처음에는 어색하고 답답하고 아내가 원망스러웠다. 그래서 아내와 말다툼도 했었고 아내가 4번만 참여해보고 싶으면 하지 않기로 얘기도 했었다. 육구강도프로파일 작업하면서 아내와 유사한 것과 차이점 등을 조금 이해하게 되었고, 변화의 주체에서 나의 자존심이 무너져 내리는 경험을 하면서 지금까지 참여하게 되었음 • 지금도 차 운전하다가 진행동 자동차를 가지고 엔진, 핸들, 나, 네바퀴를 생각해 보면서 반성의 시간과 새롭게 출발을 다짐하는 시간을 통해 서서히 변화되는 자신을 보면서 뿌듯함과 감사함을 느낌 • 남편이 직장에서 출장과 회식이 있어도 30분 늦게라도 참석해 주어서 너무 고맙다. 처음에는 억지로 신청했는데 걱정이 많이 되었으나 시간이 흐를수록 목요일 되면 먼저 전화해서 교육 있는 날이라고 알려주고 바쁘면 먼저가 있으면 바로 오겠다고 하는 등 교육에 열의를 보여서 교육 내내 즐거웠음 • 아들과의 관계가 조금씩 좋아지면서 아들로 인한 부부싸움이 줄어들어서 너무 행복하고 남편에게 진심으로 감사하며 나 또한 사소한 이벤트를 어색하지만 실천하는 모습이 대견스럽다고 생각함 • 부부관계, 시부모, 자녀문제로 비슷한 고민을 하고 있는 모습을 보면서 위안이 되고 새로운 관계를 언제든지 시도할 수 있다는 것을 배웠다. 그리고 이런 교육이 다시 개설된다면 다시 참여하고 싶은 마음이 강함
따로 또 같이	<ul style="list-style-type: none"> • 맞벌이어서 교육 시간 맞추기가 어려워 중간에 빠지게 되면 피해질까봐 많이 망설이다가 이 프로그램의 여름(예비실험)에 참여 했던 친구부부가 적극 추천하여 참여하게 되었다. 결혼생활에 대해 새롭게 바라보는 기회가 되었고 우리 부부의 미래의 결혼생활 그림을 함께 고민하는 시간이 되어 너무 좋았음

따로 또
같이

- 평소 나의 생활습관은 평가와 판단이 많은 편이다. 아내, 자녀들도 많이 힘들었을 것이라 짐작된다. 그런데 변화의 주체, 자기평가를 이해하면서 많이 괴로웠고 고민도 많이 하는 시간이었다. 내가 먼저 변화하고 아내, 자녀들의 행동을 평가하기 전에 나의 행동을 먼저 자기평가의 필요성을 깨닫게 되면서 아주 조금씩 태도가 바뀌기 시작하여 아내와 자녀들의 칭찬에 자신감을 얻게 됨
 - 남편이 가사 일을 도와주지 않는다고 그리고 자녀교육에 대범하다고 잔소리, 갈등, 싸움으로 해결하려고 했던 경험들, 이런 경험들을 교육 프로그램에서 바라볼 수 있게 도와 준 강사님께 감사드리며 함께 해준 부부들에게 고마움 느낌
 - 늘 바쁘다는 이유로 가족들에게 너무 소홀하게 대했던 부분들이 교육 내내 떠올라 미안함과 동시에 가슴이 찡하는 느낌
 - 새 결혼 약속서 활동에서 앞으로 결혼생활의 그림을 공유할 수 있어서 좋았고 부부관계도 함께 노력하면 계속 자라는 나무와 같다는 것을 배우게 되어 행복함
-

이에 대한 코딩 작업 결과는 프로그램 참여자들이 제공한 표현들이나 용어들을 프로그램 참여 전·후의 모습을 중심으로 새로운 표현들로 정리하여 표 41과 같이 제시한다.

표 41. 프로그램 참여 전·후의 표현들

프로그램 참여 전	프로그램 참여 후
<ul style="list-style-type: none"> · 배워보지 못해서, 방법을 몰라서 기분에 따라 행동하다 보면 더 큰 문제 초래 · 결혼생활에서 별다른 문제가 없다고 생각하면서 결혼생활에 안주함 · 부부교육의 필요성은 인식하고 있었지만 직접 참여할 것이라고는 전혀 생각해 보지 않음 · 평소에 “너 때문에”라는 외부통제적 표현을 의식하지 않고 사용함 · 관계에서 남편은 부정의 에너지를 은근히 풍기는 성향이고, 아내는 스트레스를 즉시 즉시 해소하다가 해소 못하면 빠치는 성향 · 우물안 개구리! 배우자와의 관계에서 내 의지대로 내 생각대로 이루어져야 한다는 고정관념 속에서 살아옴 · 나보다는 상대방의 변화가 우선이라고 생각함 · 가족관계에 좋은 습관 보다는 나쁜 습관이 몸에 배어 있음 · 내 중심으로 행동을 많이 함 · 자녀문제, 가사분담으로 인한 잔소리, 불평 불만 등으로 부부싸움 잦음 	<ul style="list-style-type: none"> · 작은 것에도 보탬이 되는 말과 행동을 선택하면 부부관계가 개선 될 것이라 확신 · 마음의 여유를 키울 수 있었음 · 결혼생활에 대한 반성과 다시 시작하려고 노력 시도 · 부부관계 적용한 경험으로 내 것이 되는 느낌 · 자녀와 힘든 시기에 교육을 통해 갈등과 고통도 수용할 수 있는 내적인 힘을 키우게 됨 · 관계의 소중함을 깨닫는 기회 · 또 다른 경험과 도전의 기회를 제공 · 갈등 관계, 결혼생활 등에 대한 관점의 변화로 행복 경험 · 변화의 주체는 자신임을 깨닫게 되어 반성하는 계기 · 가족들에게 새로운 모습을 보여 주는 게 보답이며 내 스스로 행복 선택 위해 노력 다짐 · “너 때문에”라는 표현대신에 “당신 덕분에”, “당신 의견도 일리가 있어”, “내가 이렇게 하기로 마음 먹었어”라는 표현 선택 및 적용으로 자신감 얻음 · 친밀감 있는 역동적이고 행복한 관계를 지속·유지를 통해 아이들의 행복한 삶을 위한 기초 환경조성 다짐 · 시간이 흐르면서 변화의 필요성 실감함 · 변화하는 배우자를 보면서 희망과 행복 발견 · 행복한 가정, 나의 변화는 노력에 의해서 가능하다는 사실 인식 · 자신의 생활에 대한 반성과 새로운 출발을 다짐 · 전행동 자동차, 의사소통, 변화의 주체 등을 통해 배우자, 자녀들, 주위사람들과의 대화와 관계 개선에 도움 · 부부관계가 자녀에게 미치는 과급효과 인식 · 배우자의 생각과 생활태도가 변화되는 것을 보면서 부부관계의 관점에 대해 생각해보게 되고 더 노력해야 함을 알게 됨 · 친밀감, 행복 등은 저절로 찾아오는 것이 아니라 노력과 투자가 필요하다는 사실 깨닫게 됨 · 상대방의 변화보다는 나부터 변화해야 됨을 알게 됨 · 배우자와 유사한 점과 차이점 등을 이해 · 전행동 자동차를 실제 자동차와 비교하여 엔진, 핸들, 나, 네 바퀴를 보면서 반성의 시간과 새롭게 출발 다짐 시간을 통해 서서히 변해가는 자신을 보면서 뿌듯함과 감사함 느낌 · 관계가 호전되면서 부부싸움이 많이 줄어들어 행복 · 사소한 이벤트를 실천하는 내 모습이 대견스러움 · 새로운 관계는 언제든지 시도 가능 · 미래의 결혼생활의 그림을 함께 공유하는 시간이 증가 · 나의 행동을 먼저 자기평가해야 됨을 깨닫게 됨 · 아주 조금씩 태도가 바뀌자 가족들의 칭찬에 자신감 얻음 · 부부관계도 함께 노력하면 계속 자라나는 나무라는 사실을 깨달아 실천하다보니 행복

활동 경험 보고서에 대한 주제의 생성단계로 프로그램 참여 후의 변화의 과정을 ‘선택과 희망’, ‘반성과 성장’, ‘관계의 재발견’으로 재개념화하여 제시하면 표 42와 같다.

표 42. 프로그램 참여 후의 변화과정

변화과정	주요 내용
선택과 희망	<ul style="list-style-type: none"> · 작은 것에도 보탬이 되는 말과 행동 선택으로 부부관계 개선 확신 · 갈등, 결혼생활 등에 대한 새로운 관점의 변화로 행복 경험 · 행복도 선택! 스스로 인식하고 다양한 행동 선택을 위해 노력다짐 · 상대방 변화보다 내가 먼저 변화 선택으로 여유로움 찾기 · 사소한 이벤트를 선택하여 실천하는 내 자신이 대견함 · 새로운 관계는 언제든지 책임 있는 행동을 선택할 수 있다는 희망 발견 · 나와 배우자의 차이점 및 유사점을 긍정적으로 이해하기
반성과 성장	<ul style="list-style-type: none"> · 결혼생활의 반성과 새로운 출발 다짐하고 노력 시도하기 · 변화의 주체가 타인이 아니라 자신임을 깨닫게 되어 나를 돌아보는 기회 · 자녀들의 행복한 삶을 위한 욕구충족적 환경 조성의 중요성 인식 · 내가 먼저 변화를 인식하고 자신감 회복 · 교육을 통해 예전 생활의 반성의 시간과 새롭게 출발을 다짐하는 기회로 서서히 성장해가는 내 자신의 모습이 뿌듯함 · 효율적인 의사소통에서 친밀한 관계형성이 중요함 인식 · 미래의 결혼생활의 그림을 함께 공유하는 시간이 증가함 · 상대방을 닮아지기 전에 나의 행동을 먼저 자기평가해야 함을 인식 · 결혼생활에 또 다른 경험과 도전의 기회 인식
관계의 재발견	<ul style="list-style-type: none"> · 교육에서 배운 것을 부부관계에 적용 경험으로 관계 향상 · 갈등이나 고통도 수용할 수 있는 내적인 힘을 키우게 되어 새로운 관계 형성 · 변화하는 배우자를 바라보며 희망과 행복 발견 · “누구 덕분애”, “내가 선택한 것은”이란 표현으로 인한 관계 향상 · 부부관계가 자녀에게 미치는 파급효과 발견 · 부부관계나 부모-자녀관계에 있어서 노력과 투자의 소중함 깨달음 · 부부관계는 살아 있는 나무와 같음을 깨달음

표 40, 표 41, 표 42에서 보는 바와 같이, 프로그램 참여자들은 프로그램 종결 1주 후에도 자기 및 배우자 이해, 관계개선, 내부통제 등 여러 영역에서 변화를 보였다. 프로그램 참여자들은 평소에 “누구 때문에”, “너만 잘하면 돼” 등의 외부통제적 표현을 많이 선택했었는데 프로그램에 참여하면서 “누구 덕분애”, “당신 의견도 일리가 있어”, “내가 선택한 것은” 등의 내부통제적 언어로 바꾸어 표현하는 연습으로 변화된 모습을 보였다. 이는 프로그램 참여자들은 프로그램 참여 이후에 환경의 희

생물이 아니라 자신의 전행동을 선택하는 방식에 따라 결혼생활이 달라지며, 이에 따른 책임을 저야하는 존재임을 자각(원복연 등, 2011)한 것으로 사료된다. 따라서 부부관계 향상 프로그램은 참여자 자신이 행복을 위해 스스로 선택에 대한 책임 있는 행동을 할 수 있는 주도적인 존재임을 자각하게 함으로써 참여자들의 친밀감, 내부통제성, 그리고 자기존중감 향상에 기여한 것으로 보인다. 또한 프로그램 참여자들은 프로그램 종결 후에 자기평가를 통해 평소에 당연하다고 여겼던 자신의 행동에 대해 더 나은 선택을 촉진시킴으로써 불평·불만 대신에 내부통제의 방법을 선택하여 갈등 및 스트레스 대처능력을 향상시키고 있었던 것이다. 참여자들은 이러한 갈등 및 스트레스에 대한 적절하고 다양한 선택능력을 통해 자기통제의 방법을 배우게 되면 문제를 비난하는 대신에 문제를 해결하는 데 긍정적인 방향으로 에너지를 사용하게 된다(Glasser, 1998). 그 결과, 부부관계 향상에 도움이 된 것으로 사료된다. 이것은 참여자들이 본 프로그램에서의 의식 확대 경험과 프로그램에서 배운 내용들을 가족관계에 적극적인 대처방법을 선택하여 적용한 결과라 할 수 있다. 또한 참여자들은 자신 및 배우자를 존중할 수 있게 되어 참여자 스스로 정서적인 만족감을 경험하였을 뿐 아니라 자녀와의 관계도 원만하게 형성할 수 있게 되었다고 볼 수 있다.

V. 논의 및 결론

본 장에서는 먼저 연구문제와 연구결과를 토대로 논의한 다음, 연구 결론과 몇 가지 제언을 하고자 한다.

1. 논의

이 절에서는 연구의 두 가지 목적인 프로그램 개발 및 효과에 대해 논의하면 다음과 같다.

가. 프로그램 개발에 관한 논의

본 연구의 연구문제 1은 ‘현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램을 어떻게 구성할 것인가?’였다. 이와 관련하여 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형, 요구조사 및 분석, 프로그램 구성에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형을 11단계로 구안·검증하였다.

프로그램 개발의 출발점은 프로그램 개발 모형에서 시작된다고 해도 과언이 아니다. 기존의 프로그램 개발 모형에서는 연구자들의 관점의 차이, 용어 사용의 차이, 세분화 과정에 따라 다르게 표현되고 구성되어 있었다. 이런 기존의 프로그램 개발 관련 연구들은 프로그램 개발 절차를 제시하지 않았거나 프로그램 개발 절차를 간략히 소개한 연구가 대부분이었다. 또한 프로그램 개발 절차를 자세히 밝힌 연구들도 프로그램 개발 절차의 명칭과 순서, 용어들이 연구자들마다 다르게 제시되어 프로그램을 개발 하는데 혼란을 주는 경우가 있었다(최성식, 2008). 그리고 기존의 부부관계 향상 혹은 현실요법 프로그램 개발 관련 선행연구에서 사용된 프로그램 개발 모형들의 공통점은 모형의 타당화 작업이 이루어지지 않았다. 이를 보완하기 위해 본 연구에서는 구안한 프로그램 개발 모형을 현실요법 전문가를 대상으로 하여

양적 접근방법으로 검증을 실시하여 프로그램 개발 모형의 타당성을 확보한 점이 특징이라고 볼 수 있다.

또한 프로그램 개발 모형은 프로그램을 개발하는 과정에 대한 지침을 제공해 줄 뿐만 아니라 특정 목적에 합당하게 하나의 모형을 적용시킬 수 있는 통찰력을 제공해 줄 수 있다(김진화, 2001). 그러므로 개발된 프로그램의 타당성은 모형의 타당성에서 확보된다고 볼 수 있다. 즉 전문적이고 체계적으로 이루어진 모형을 바탕으로 개발된 프로그램은 그 효용성이 입증되는 것이라고 볼 수 있다. 이는 프로그램 개발 모형은 체계적이고 합당한 프로그램 개발을 가능케 하기 때문에 모형 개발 혹은 모형 선정이 먼저 이루어져야 함을 시사한다.

이러한 측면에서 볼 때, 본 연구에서 구안·검증한 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발 모형은 프로그램 개발을 위해서 필요한 단계가 모두 포함된 체계적인 프로그램 개발 절차이므로 현실요법 프로그램 개발을 위해서 유용하게 활용될 수 있다고 사료된다. 또한 프로그램 개발의 효과를 위한 새로운 시도로서 그 의의를 찾을 수 있다.

둘째, 본 연구에서는 부부관계 향상 프로그램을 개발하기 위해 청소년기 자녀를 둔 부부 400쌍(800명)을 대상으로 요구조사를 실시한 결과를 반영하였다. 요구조사는 사회인구학적 변인에 따른 결혼생활만족도, 부부관계 향상 프로그램에 대한 요구사항, 그리고 부부관계 향상 요인으로 나누어 조사하였다. 그 결과, 조사대상자들은 부부관계에서 어려움을 호소하면서 부부관계 향상 프로그램의 필요성을 느끼고 있었으나, 참여의향에서는 현실적인 문제 등으로 부담을 느끼고 있었다. 조사대상자들은 프로그램 진행방식에서 다양한 방법을 선호하는 것으로 나타났다. 그리고 선행연구와 현실요법의 원리에서 추출된 부부관계 향상 프로그램의 목표와 내용 중요도 요구 사항은 조사대상자들의 바라는 목표와 내용에서 다소 차이를 보였다. 특히 성문제 관련 변인은 선행연구에서의 중요도는 높게 나타났으나, 요구조사 및 분석 결과에서는 가장 낮게 나타났다. 또한 본 연구에서 선정한 부부관계 향상 요인을 프로그램 내용 요소로 반영하였다. 이러한 결과를 반영하여 본 연구에서의 프로그램 개발은 실제적으로 참여를 높일 수 있는 방안을 강구하고 진행방식의 융통성, 프로그램의 내용 중에서 성 관련 변인을 제외하여 구체적이고 구조화된 프로그램이 개발되어야 한다는 것이었다.

그런데 기존의 부부관계 향상 프로그램 개발 연구들(김희진, 2004; 박남숙, 2000; 서동진, 2005; 이정미, 2006; 이지은, 2008; 이화련, 2008)은 부부관계 향상을 돕는 프로그램을 개발 하였으나, 요구조사 및 분석을 실시하지 않았다. 즉 부부관계 향상 프로그램 개발 연구에서 대상자들이 어떤 어려움을 겪고 있으며, 어떤 진행방법, 어떤 내용이 필요한지에 대한 요구조사 및 분석을 실시하지 않고 개발됨으로써 수혜자들의 실제적 필요를 충족시키는 데 소홀한 경향이 드러났다. 이는 프로그램을 개발할 때는 개발할 프로그램의 대상자가 될 수 있는 수혜자들의 요구조사 및 분석이 프로그램 내용에 반영되어야 한다(김창대, 2002; 박윤희, 2003; 박인우, 1996; 오인경, 최정임, 2005; 이숙영, 2003)는 견해에 부합되지 않는다. 그러므로 본 연구에서는 기존의 연구에서 나타난 이러한 문제점들을 보완하기 위해 프로그램의 수혜대상자들의 요구를 조사하고 분석하여 프로그램을 개발할 필요성이 제기되었다.

이를 위해 본 연구에서는 사회인구학적 변인에 따른 결혼생활만족도, 부부관계 향상 프로그램 요구 사항(부부관계 향상 프로그램의 필요성, 참여의향, 진행방식 등), 부부관계 향상 요인 사항으로 나누어 조사하였다. 이를 토대로 대상자 범위를 선정하였고, 프로그램의 목표 및 내용 그리고 부부관계 향상 요인을 선정하는데 반영하였다. 이는 프로그램 개발 시 프로그램 수혜자의 요구를 중요하게 고려해야 한다는 오인경과 최정임(2005)의 제안과 부합된다고 볼 수 있다. 프로그램 개발 과정에서 잠재적인 수혜 대상자들의 요구를 분석하여 반영하는 것이라고 한 송병국(2005)의 제안도 충족시키는 것이라고 할 수 있다.

셋째, 본 연구에서 개발한 프로그램은 프로그램 개발 모형의 절차에 따라 내용구성, 적용기법, 진행자의 현실요법 태도적 측면에서 타당하게 구성되었다.

먼저, 프로그램의 내용을 선정 및 구성하기 위하여 현실요법의 개념과 원리, 현실요법 프로그램 개발 관련 선행연구 결과를 보면, 현실요법의 주요 내용에 대한 강조점이나 내용의 제시 순서 등에 있어 공통적인 요소는 Wubbolding(1988)이 제시한 사이클(R-W-D-E-P)에 따르면 Glasser(1998)가 강조하는 내용을 보태어 프로그램의 내용으로 구성되어 있었다. 그러나 이들 프로그램은 Glasser(2003)가 강조하는 주요 내용들을 실천으로 옮기는 활동이 상대적으로 미흡하게 반영되어 있다(김순엽, 2005). 기존의 부부관계 향상 프로그램의 내용은 관계적인 측면에 더 많은 중점을 두고 있었다. 이것은 프로그램이 부부의 개인 성장 측면에는 소홀한 면이 있음을

말한다. 즉 대인관계는 복잡적이고 역동적인 심리과정과 매우 복잡한 문제들이 대화기법이나 대인관계 기술만으로 모두 해결될 수 있으리라고 기대하는 것은 사실상 무리한 일이다(정성란, 홍연숙, 1999).

이러한 점들을 보완하기 위해 본 연구에서는 프로그램의 내용적 측면이라 할 수 있는 프로그램 각 요소의 순서를 Tyler(1949)와 Boyle(1981)이 제시한 계속성, 계열성, 통합성의 원리에 근거하여 프로그램의 내용을 4단계(자기 및 배우자 이해, 결혼 생활 바라보기, 행복 선택하기, 성장하는 부부) 8회기로 구성하였다. 이러한 구성은 부부관계를 증진시키기 위해서는 자기이해와 더불어 상호작용하는 상대방에 대한 이해가 필수적(권석만, 2006; 김기정, 이정희, 1999; 유동수, 2004; 이재창, 1994)이며, 인간관계에서의 의식 확대의 중요성을 강조한 박태수(2004)의 견해와 부합된다고 볼 수 있다. 또한 김성희(2007)가 제시한 개인의 인지적, 정서적, 행동적 요소 간의 조화의 중요성, Corey 등(2004)이 강조한 사고, 감정, 행동의 통합 등을 충족시키는 것이다. 그리고 현실요법의 주요 원리인 통제가능한 사람은 자신뿐이라는 점, 전행동 개념, 구체적이면서 간단한 계획을 세우고 실천하기 개념에 부합된다고 할 수 있다.

또한 프로그램의 활동과정은 다음과 같이 구성되었다. 먼저 자기 이해를 한 후 배우자를 이해하도록 하는 활동, 부부 자신들의 과거, 현재, 미래의 결혼생활을 자기 평가하는 활동, 그리고 행복도 선택이라는 것을 자각하게 하는 활동, 부부성장을 위해 필요한 활동의 과정을 거치도록 하였다. 이러한 프로그램 구성과 활동과정은 프로그램을 계속 수정 보완할 수 있는 피드백 체제에 기여하도록 설계된 것이다. 이러한 결과는 예방과 성장에 초점을 두면서 체계적이며 효율적으로 활동하는 과정이 될 수 있도록 현실요법의 원리를 적용한 결과라고 사료된다.

이상에서 살펴 본 바와 같이, 본 연구에서 개발한 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램의 구성은 대화기법과 관계 중심적인 기존의 프로그램들과의 차별화를 시도한 결과물이다. 이는 기존의 부부관계 향상 관련 프로그램이나 현실요법 관련 프로그램에서 찾아보기 어려우며, 본 연구에서 개발된 프로그램의 특징적인 구성 내용이다.

본 연구에서 개발된 프로그램은 다양한 현실요법적 접근이 적용되고 있다. 현실요법적 접근의 적용은 원리적 측면, 절차적 측면, 기법적 측면 그리고 진행자가 지녀

야 할 현실요법 태도적 측면으로 나누어 분석됨으로써 가능한 일이었다. 여기서는 현실요법적 접근들이 참여자들에게 프로그램의 효과를 높이기 위해 실시한 프로그램 진행 방식 측면과 진행자의 현실요법적 태도를 중심으로 논의하고자 한다.

우선 프로그램 진행 방식 측면은 분산토의, 소집단 토의, 창의적 발표, 역할연습, 자기점검표 등이 사용되었다. 이는 소집단의 욕구충족적 환경 조성과 부부 간의 욕구충족을 방해하지 않는 데 초점을 둔 것이다. 분산토의와 소집단 토의는 프로그램 진행과정에서 부부 간 상호작용과 부부들 간의 상호작용을 촉진시켜 부부관계를 향상시키는 데 기여한 것으로 보인다. 창의적 발표는 참여자들이 프로그램 진행과정에서의 경험들을 자유롭게 표현하고 수용하는 경험을 통해 자기존중감, 내부통제성, 그리고 친밀감이 향상된 것으로 여겨진다. 역할연습은 지식의 습득뿐만 아니라 실제 태도와 행동의 변화를 유도하며 감정까지도 경험해 볼 수 있는 기법이라 할 수 있다(이숙미, 2008). 현실요법에서의 역할연습은 중요한 학습효과가 있으며(Wubbolding, 1995), 배우자 및 자녀의 역할을 경험해 보게 함으로써 편견이 실려 있는 가치여과기를 중립적인 가치(지식)여과기로 전환시킬 수 있는 기회를 부여할 수 있다. 임창재(2005)는 역할연습이란 수혜자가 직접 활동을 통하여 어떤 문제를 해결하는 경험 과정으로써 수혜자들이 자신의 감정을 되돌아보게 할 수 있고 수혜자 자신의 인식과 태도, 가치가 무엇인지를 알게 한다고 하였다. 이는 문제해결력과 기술을 익힐 수 있게 하며 다양한 방법으로 문제를 생각해 보는 능력을 기르게 하려는 본 프로그램의 기본 취지와도 부합된다고 할 수 있다. 자기점검표 활동은 매 회기의 경험을 스스로 평가하도록 격려함으로써 반성의 시간, 새로운 대안을 모색하여 실천 가능한 계획을 세워 결혼생활에 적용해 봄으로써 다음 회기까지의 프로그램의 효과를 지속시키는 데 일조한 것으로 사료된다.

또한 각 회기마다 실천 가능한 과제를 스스로 선택하여 실천하는데 초점을 두고 진행하게 하였으며, 매 회기의 시작은 과제 점검 및 전 회기에 배운 것을 생활에 적용한 경험을 나누는 것으로 시작하게 하였다. 이는 프로그램의 연결성 측면에서 뿐 아니라 매 회기의 주제를 단순히 배워서 넘어가게 하지 않고 실천을 통해 배우게 하려는 것이다. 그 실천 과정에서의 어려움은 진행자와 참여자들, 그리고 부부 간의 피드백을 통해 해결 가능하게 한다는 주장을(Wubbolding, 1988) 반영한 것이다. 이러한 반영은 참여자가 교육내용을 실제로 경험하고 수행할 기회와 프로그램

에서 제공된 새로운 지식에 대한 원칙을 참여자 스스로 개발하고 적용할 수 있도록 하는 것이 본 프로그램의 기본방향이기 때문이다. 그리고 프로그램에서 학습한 내용을 부부관계 속에서 적용한 경험에 대한 전문가의 피드백을 제공해야 한다 (Knowles, 1978; Wood & Thompson, 1980)는 제안과도 일맥상통한다고 볼 수 있다.

다음으로 프로그램을 실시할 때 진행자가 지녀야 할 현실요법적 태도는 진행자도 참여자들에게는 하나의 환경이 될 수 있으므로, 진행자가 욕구충족적 환경을 조성함으로써 프로그램의 효과를 높이고자 하였다. 이를 위해 본 연구에서는 프로그램 개발 과정에서 밝힌 10가지의 구체적인 태도를 프로그램 진행자가 적용할 수 있도록 하였다. 현실요법적 태도의 적용은 진행자가 욕구충족적 환경 조성하기의 목적을 선택하여 실천하는 모습을 보이고 진행자의 현실요법적 적용사례를 함께 나눔으로써 프로그램 이외의 학습 효과에 기여한 것으로 판단된다.

이상에서 논의한 것을 종합해 보면, 본 연구에서 개발된 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 프로그램 개발 모형에 따라 내용 구성, 적용기법, 진행자가 지녀야 할 현실요법적 태도 등에서 타당하게 구성되었다고 볼 수 있다.

나. 프로그램 효과에 관한 논의

본 연구의 연구문제 2는 ‘현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 경험적으로 효과가 어떠한가?’였다. 이를 알아보기 위해서 본 연구에서는 현실요법 부부관계 향상 프로그램을 실시한 실험집단과 통제집단에 대해서 친밀감 척도, 한국판결혼만족도, 내부-외부통제성 척도, 자기존중감 척도를 통한 효과검증을 실시하였다.

첫째, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 실험집단의 부부들의 친밀감을 향상시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 배경이론이 서로 다른 부부관계 증진 프로그램을 실시하고 친밀감 향상 효과를 보고한 선행연구(박남숙, 2000; 이경순, 2011; 이동숙, 2006)의 결과와 일치한다. 그리고 친밀감은 배우자로부터의 지지가 부부의 신뢰감을 증진시키고, 이는 다시 부부관계의 만족도를 높인다는 선행연구(김효민, 2010; 유지순, 2003; 차연실, 2004)의 결과와도 연관이 있다.

그러나 김희진(2004)은 결혼초기 부부관계 향상 프로그램을 개발하고 운영한 결과, 친밀감 척도에서 통계적으로 유의하지 않음을 보고하여 본 연구결과와는 상반된 결과를 보였다. 이에 대해 결혼초기 부부들은 아직까지 심각한 갈등 상황에 있지 않고, 부부간의 상호친밀성이 프로그램에 참가하기 이전부터 높은 부부들이었기 때문이라고 하였다. 나아가 연구자는 행동변화와는 달리 친밀감 같은 정서적 변화가 8주간의 짧은 기간에 통계적으로 유의한 차이를 나타낸다는 것은 한계가 있음을 지적하고 있다. 이러한 주장과 달리 8주간의 기간에 걸쳐 실시된 본 연구에서 개발된 프로그램은 친밀감에 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 부부간의 친밀한 관계는 욕구를 채우는데 효과적인 환경을 제공한다(Glasser, 1998)는 것, 그리고 부부관계에서 친밀감은 선택이며 다른 관계에서 보다도 부부관계에서 부부간의 욕구충족적 환경 조성의 중요성을 프로그램 내용에 반영한 결과라 사료된다. 또한 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램이 각 종속변인에 미치는 영향력을 확인한 결과, η^2 의 값이 부부의 친밀감에서 57.0%의 설명력을 보였다. 이것은 부부 개개인의 강점이나 장점을 도출하고 긍정적인 계획을 세우고 이를 실천하는 노력이 병행됨으로써 부부의 친밀감 향상은 가능하다는 점을 확인시켜주는 결과라 할 수 있다.

이상에서 논의한 것을 근거로 본 연구에서 개발한 프로그램은 참여자들이 자기 및 배우자 이해를 토대로 상호긍정적인 감정 교류가 가능했기 때문에 친밀감 향상에 영향을 끼친 것으로 보인다. 그리고 현실요법적 의사소통 경험으로 문제 및 갈등해결에 효율적인 대처능력 증진으로 부부관계에서의 자신감 회복이 친밀감 향상에 기여한 것으로 판단된다. 또한 부부의 친밀감은 부부가 함께 참여하여 동시에 느끼는 상호작용적 특성을 강하게 지닌 것(박남숙, 2000)임을 입증한 결과이며, 부부들의 관계성장에 효과가 있었음을 시사한다. 이는 본 연구에서 개발한 프로그램이 청소년기 자녀를 둔 부부의 친밀감 향상을 위한 실제적인 프로그램으로 유용하게 활용될 수 있을 것이다.

둘째, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 결혼만족도를 향상시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 부부관계 증진 프로그램을 개발하고 실시하여 결혼만족도 향상 효과를 보고한 선행연구들(박남숙, 2000; 서동진, 2005; 유옥, 2010; 이선희, 2011; 이성희, 2002; 이정미, 2006; 진명자, 2005)의 결과를 지지

하고 있다.

한편, 강미영(1999)과 김희진(2004)의 연구에서는 결혼만족도에서 통계적으로 유의한 차이가 없음을 보고하여, 본 연구의 결과와는 일치하지 않았다. 강미영(1999)은 현실요법 부부집단프로그램을 39세에서 55세 사이의 부부를 대상으로 실시한 결과 결혼만족도에서는 통계적으로 유의한 차이가 없음을 보고하였다. 이는 청소년을 대상으로 한 현실요법 집단프로그램(Y.Q.M.T)을 부부들에게 적용한 결과라고 판단된다. 이 같은 결과는 본 연구에서와는 달리 부부관계 향상 프로그램을 프로그램 개발 모형에 따라 체계적으로 개발하여 실시하지 않았기 때문이라고 사료된다. 김희진(2004)은 결혼초기 부부관계 향상 프로그램을 개발하고 실시하여 한국판결혼만족도 척도 중 배우자 가족과의 갈등 하위척도를 제외한 11개의 하위척도에서 통계적으로 유의한 차이가 없음을 보고하였다. 이에 대해 연구자는 사전검사보다 사후검사에서 점수가 낮게 나타났는데, 이는 한국판결혼만족도 척도가 불만족 정도에 대한 점수이기 때문에 프로그램 참여자들의 결혼만족도를 향상시키는 데 효과가 있었음을 주장하고 있다. 본 연구에서도 한국판결혼만족도의 하위척도인 공격행동, 비판습적 성역할 태도, 원가족 및 배우자 가족과의 갈등, 경제적 갈등 그리고 자녀불만족 척도에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 이를 구체적으로 살펴보면, 공격행동 척도와 배우자 가족과의 갈등 척도에서는 사전-사후-추후검사 점수가 비슷하게 나타났다(표 22). 원가족 문제 척도에서는 사전점수(M=.48)보다 사후점수(M=.44)가 낮게 나타났고, 비판습적 성역할 태도 척도에는 사전점수(M=.60)보다 사후점수(M=.68)가 높았으나 통계적으로는 유의한 차이가 없었다. 이 같은 결과는 프로그램 구성 및 프로그램 진행시에 언어적 위협이나 수동적 공격 행동 등도 자신이 선택한 것이며 그 결과에 대한 책임은 자신에게 있음을 강조하고 프로그램 진행시에 내부 통제적 언어 사용에 초점을 둔 결과로 사료된다. 참여자들은 평소 결혼생활에서 각자의 내면에서 일어나는 공격적인 감정이나 생각 등과 이를 표출하는 방식의 불일치 상황을 자기평가를 통해 어느 정도 해소 한다는 반응도 보였다. 그리고 참여자들은 평소에 언어적 위협이나 공격적 행동이 가족관계에 전혀 보탬이 되지 않는다는 사실을 자각하고, 그러한 행동을 선택하지 않으려고 노력한다는 반응도 보였다. 이러한 참여자들의 경험과 노력들이 사전-사후검사 점수에서 향상된 변화를 보였으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않은 결과로 보인다. 또한 프로그램 진행시

에 배우자 가족 및 원가족과의 관계보다는 부부관계 및 부모-자녀관계 그리고 자녀 간의 관계에 더 많은 초점을 두었기 때문인 것으로 사료된다.

또한 경제적 갈등 척도와 자녀불만족 척도에서 집단 간에는 통계적으로 유의한 차이가 나타났지만, 집단 내에서는 사전점수보다 사후점수가 낮았으나 통계적으로는 유의한 차이가 없었다. 이 결과는 실험집단의 7쌍 중 1쌍의 부부는 생존육구의 육구강도프로파일에서 큰 차이를 보였으나, 6쌍의 부부는 비슷한 프로파일로 나타난 것과 관련 있는 것으로 보인다. 이러한 프로파일은 프로그램 진행과정에서 건강과 관련된 인식 및 태도의 차이, 돈 쓰는 방식의 차이로 인한 갈등 등은 상대적으로 의사소통, 여가활동, 자녀양육 등으로 인한 갈등보다 적게 표출되었다. 그래서 진행자는 프로그램 진행과정에서 경제적 갈등 척도를 다른 척도들보다 상대적으로 낮은 비율로 진행하였고, 그 결과 경제적 갈등 척도에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다고 사료된다. 또한 진행자는 프로그램 진행과정에서 ‘자녀의 변화가 나를 행복하게 해줄 것인가?’, ‘자녀의 변화를 기다리기보다 내가 먼저 행복을 선택하는 방법은 어떨까?’라는 자기평가 질문을 함으로써 참여자들은 변화의 주체는 자신뿐임을 학습한 결과로 여겨진다.

이상에서 논의한 것을 근거로 본 연구에서 개발한 프로그램은 부부가 함께 참여한 것 자체로 의미가 있으며, 프로그램을 통해 부부 간 대화와 이해 증진의 기회를 갖게 됨으로써 건강한 결혼생활을 해 나가는데 심리적 지지자로서의 중요한 역할을 수행하게 된다는 점을 시사한다. 또한 소집단 활동에서 다른 부부와 공감하고 결혼 생활에 대해 도전 받는 기회(최정숙, 2009)로 개인성장과 관계성장에 단기적으로 도움을 줄 수 있기 때문에(이동숙, 2006) 결혼만족도 향상을 지원하는 실천적 도구로 활용될 수 있음을 시사한다. 이것은 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램이 각 종속변인에 미치는 영향력을 확인한 결과, η^2 의 값이 결혼만족도에서 43.2%의 설명력을 보인 결과가 이를 뒷받침한다고 볼 수 있다.

셋째, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 부부의 내부통제성을 향상시키고, 외부통제성을 감소시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 부부관계 향상 프로그램을 개발하고 실시하여 내부통제성 향상 효과를 보고한 이정미(2006)의 연구, 현실요법 집단프로그램을 적용하여 내부통제성 향상 효과를 보고한 연구(강미영, 1999; 안광성, 1989; 이무영, 강기정, 2007; 이성희, 2002; 이수진, 1995;

이은주, 2005; 이주원, 2005; 이지예, 2009)와 일치한다. 현실요법을 토대로 프로그램을 개발하고 실시하여 내부통제성 향상 효과를 보고한 선행연구(김영순, 2000; 오귀남, 2000; 우애령, 1994)와도 일치하고 있다. 또한 건강한 부부관계를 유지하기 위해서는 배우자를 변화시키기 보다는 배우자의 행동을 인정하고 자신의 관점을 긍정적으로 변화시키고 더 나아가 배우자의 모습을 있는 그대로 수용해야 한다(김경진, 2010)는 주장과도 일맥상통한다고 볼 수 있다.

현실요법과 내부통제성 관련 선행연구들(강미영, 1999; 김영순, 2000; 오귀남, 2000; 우애령, 1994)은 내부통제성의 향상에 초점을 둔 반면, 김순업(2005)은 내부통제성 향상과 외부통제성 감소 효과를 확인하여 제시하였다. 이에 본 연구에서는 내부통제성 향상 효과와 외부통제성 감소 효과가 있는지를 확인하게 되었다. 확인 결과 본 연구에서 개발된 프로그램은 내부통제성을 향상시켰고, 외부통제성을 감소시킨 것으로 나타났다. 이는 프로그램 구성 내용에 관계를 파괴하는 7가지 습관(외부통제적 습관)과 관계 형성에 도움을 주는 7가지 습관(내부통제적 습관), 변화의 주체 등의 내용에 대한 활동 요소로 외부통제성의 비효율성을 스스로 점검하는 활동을 프로그램에 포함하여 진행된 결과로 보인다.

이상에서 논의한 것을 근거로 본 연구에서 개발한 프로그램은 참여자 자신이 행복을 스스로 선택할 수 있는 주도적인 존재임을 자각하였기 때문에 내부통제성 향상에 영향을 미쳤다고 볼 수 있다. 그리고 부부들이 관계 속에서 외부통제의 비효율성을 인식함으로써 내부통제적 행동을 선택하는 능력이 증가 될 수 있다는 사실을 확인시켜 주는 것 자체도 중요하다고 생각된다. 또한 참여자들은 개인적 성장도 자신이 새롭게 선택하는 것임을 인식함으로써 보다 행복한 삶을 선택할 수 있게 할 수 있음을 시사한다.

넷째, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 자기존중감을 향상시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 부부관계 증진 프로그램을 개발하고 실시하여 자기존중감 향상 효과를 보고한 선행연구(문순희, 2009; 유옥, 2010; 이동숙, 2006; 이정미, 2006; 진명자, 2005; Urban, 1980)의 결과와 일치한다. Satir 성장 모델을 바탕으로 한 집단상담 프로그램이 자기존중감 향상에 효과가 있었다고 보고한 연구(모의회, 2002; 이경순, 2004)와도 일치한다고 볼 수 있다. 또한 현실요법을 적용하여 프로그램을 개발하고 실시한 결과 자기존중감 향상을 보고한 연구

결과(강들순, 2008; 김영순, 2000; 박숙경, 2002; 서경숙, 2007; 오귀남, 2000; 우애령, 1994)가 본 연구의 결과와도 유사하다고 볼 수 있다.

이러한 참여자들의 자기존중감의 변화는 지금-여기에서의 태도 중시, 자신 및 배우자 존중하기, 능동적인 선택능력 촉진 그리고 자율성 존중 등의 내용으로 프로그램을 진행함으로써 자신이 이해받고 존중받는 새로운 경험을 한 것이 변화를 가져온 한 요인이라고 보인다. 이것은 참여자들이 자기이해를 통해 자신의 삶을 선택하고 책임질 수 있는 존재가 되며, 그로 인해 높은 자기존중감을 갖게 된다(이동숙, 2006)는 내용과 맥을 같이한다. 그리고 자기존중감이 낮은 사람은 행복을 선택하지도 않고 어려운 도전에 직면하거나 초기에 실패할 때 더 열심히 노력하기보다는 포기할 수 있다는 견해(Steve et al., 2009)와도 부합된다고 볼 수 있다. 자기존중감은 힘과 성취의 욕구, 사랑과 소속의 욕구가 충족될 때 향상된다는 연구결과(김옥주, 2003; 이미혜, 1997)가 이를 뒷받침한다. 또한 좋은 부부관계를 형성하고 지지적인 관계가 형성되면 자기존중감과 자신감이 높아진다는 김은경(2010)의 견해와 일치하고 있다. 그리고 자기존중감이 부부의 행복수준을 예측하는 중요한 특성임을 밝힌 연구(양순미, 2004; 조지은, 2005) 결과와 맥을 같이 한다고 볼 수 있다.

이상에서 논의한 것을 근거로 본 연구에서 개발한 프로그램은 참여자로 하여금 지금-여기에서의 자신의 태도를 인식하게 하고, 자기 및 배우자를 존중하는 태도를 갖게 하며, 강점 및 장점을 선택할 수 있는 주도적인 존재임을 자각하게 함으로써 자기존중감이 향상될 수 있음을 시사한다. 또한 향상된 자기존중감은 부부들의 개인성장에 효과가 있었으며, 나아가 부부관계 향상에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

본 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 개발된 프로그램은 문제 중심에서 탈피하여 부부들이 가지고 있는 내적인 힘과 강점 그리고 실천과 평가에 초점을 둔 차별화된 시도로써 부부관계에서 어려움을 겪고 있는 부부들의 관계를 보다 개선하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 프로그램 개발 연구에 프로그램 개발 모형을 구안·검증하고, 그 절차에 따라 개발된 체계적인 프로그램이라는 점에서 의의가 있다. 또한 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램 연구에 기초적인 토대를 제공한 연구로서 그 의

의를 찾을 수 있으며, 청소년기 자녀를 둔 부부 이외의 부부들을 위한 현실요법 부부관계 향상 프로그램 개발에도 도움을 줄 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구를 통해 개발된 프로그램이 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성 그리고 자기존중감에 미치는 영향력을 확인하였다. 그 결과, 부부의 친밀감과 결혼만족도에서 효과가 더 높게 나타나 이를 향상시킬 수 있는 실제적인 프로그램으로서 그 의의가 있다. 또한 이 프로그램은 부부관계에 대한 예방적이고 실천적인 개입이 적용되었기 때문에 부부교육이나 부부상담에 부분적으로 기여할 수 있을 것이다.

2. 결론

본 연구의 결과 및 논의를 토대로 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 부부의 친밀감을 향상시키는데 효과적으로 나타났다. 이것은 진행자가 프로그램을 진행하면서 친밀감도 선택이며 효율적인 욕구충족 방법의 선택과 책임성, 부부간의 욕구충족적 환경 조성하기 등을 스스로 선택하고 목표를 설정하며, 부부관계에서 긍정적인 계획을 실천해 나가도록 조력자의 역할을 수행한 결과인 것으로 보인다. 이러한 결과는 참여자들이 관계에 도움이 되는 7가지 습관 등을 부부관계에 적용하고, 결혼생활에서 발생할 수 있는 다양한 갈등 상황에 유연하게 대처하는 방법을 스스로 선택함으로써 부부의 관계성장이라는 목적을 달성할 수 있음을 시사한다.

둘째, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 결혼만족도를 향상시키는데 효과적으로 나타났다. 이것은 부부가 함께 참여하여 자기 및 배우자를 이해하고, 부부 및 부모-자녀 간의 갈등대처능력을 향상시킨 결과로 보인다. 또한 현실요법적 의사소통 능력 향상을 경험하고 소집단 프로그램을 통해 부부문제는 자신에게만 독특한 것이 아니라 보편적인 측면이 있음을 인정하게 됨으로써 결혼만족도 향상 효과를 가져 온 것으로 생각된다. 이러한 결과는 건강한 결혼생활을 하고 있는 부부들에게 그들의 강점과 장점들을 활용하여 부부관계를 안정시키고 결혼생활의 변화

에 대처능력을 함양시킴으로써 문제의 예방 및 성장이라는 목적을 달성할 수 있음을 시사한다.

셋째, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 부부의 내부통제성을 향상시키고, 외부통제성을 감소시키는데 효과적으로 나타났다. 이것은 참여자들이 결혼생활에서의 불만족 원인을 외부에서만 찾다가 내부에 있다는 사실을 깨닫고 가족관계에서 통제가능한 사람은 자신뿐임을 인정하는 경험을 하게 됨으로써 내부-외부통제성 향상 효과를 가져 온 요인으로 여겨진다. 이러한 결과는 부부관계에서 능동적인 선택능력과 책임 의식이 함양되어 개인적 변화를 이끌어 낼 수 있으며, 나아가 행복한 삶을 선택하는데 기여할 수 있음을 시사한다.

넷째, 현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램은 부부의 자기존중감을 향상시키는데 효과적으로 나타났다. 이것은 프로그램 과정에서 부부 및 가족관계에서 구체적이고 작은 계획을 실천하여 성공경험을 증가시키고 성공적인 의사소통과 자율적인 선택 등으로 부부관계에서 존중받는 경험을 하게 됨으로써 자기존중감 향상 효과에 기여한 요인으로 보인다. 이러한 결과는 가족관계에서 책임감 있게 반응을 선택함으로써 자기 자신을 긍정적으로 평가하여 부부들의 개인적 성장에 도움을 줄 수 있으며, 나아가 부부관계 향상에도 기여할 수 있음을 시사한다.

본 연구가 가지는 제한점들을 토대로 후속연구를 위해 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 프로그램 검증 및 개발과정에서는 제주도지역의 중·고등학생 자녀를 둔 부부들 중에서 자발적으로 참여를 신청한 부부들을 대상으로 하여 이루어졌기 때문에, 연구결과를 일반화할 수 없다는 한계가 있다. 따라서 다양한 지역 및 특성을 가진 부부집단을 대상으로 하여 그 효과성을 검토하는 후속연구가 있어야 할 것이다.

둘째, 부부관계 향상에 있어 프로그램의 효과성을 검증하는데 다양한 변인들을 다루기에는 한계가 있어 본 연구에서의 평가는 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성 그리고 자기존중감의 향상 여부만을 검토하였다. 그러나 이러한 변인들이 부부관계를 전적으로 대변해 준다고 하기에는 한계가 있었다. 따라서 후속연구에서는 본 연구에서 사용된 부부관계 관련 척도 외의 부부관계 향상 관련 척도(예: 성 만족도, 스트레스 대처 방식 등)를 통한 부부관계 향상 여부도 입증되어야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서의 효과성 검증은 참여한 부부만을 대상으로 부부관계 향상을 알아보았다. 후속연구에서는 부부관계의 향상이 청소년기 자녀들에게 미치는 영향을 확인해 보는 것도 의미가 있을 것이다.

넷째, 본 연구에서 개발한 프로그램의 효과를 보다 심도 있게 검토하기 위해서는 참여자 개인별 변화과정의 관찰 혹은 개인별 심층면접을 통해서 심도 있는 질적연구가 수행되어야 할 것이다.

참고문헌

- 강들순(2008). 현실요법을 적용한 정신건강증진 프로그램이 청소년의 우울과 자살생각에 미치는 영향. 경남대학교 박사학위논문.
- 강미영(1999). 현실요법 부부집단 프로그램이 내적통제성, 자아존중감, 결혼만족도에 미치는 효과. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강미영(2003). 현실요법을 적용한 잠재력개발훈련수업이 대학생의 자아존중감과 자아통제성에 미치는 효과. 한국인간관계학회, 1(2), 32-47.
- 강미영(2006). 현실요법을 적용한 노인 여가지도 프로그램 개발 연구. 한양대학교 박사학위논문.
- 강은령(1989). 부부의 결혼적응에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 강희정(1995). 도시부부의 의사소통 효율성과 결혼만족도에 관한 연구. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 고정애(2004). 기혼여성의 성만족 및 일반적 의사소통과 성관련 의사소통이 결혼만족도에 미치는 영향. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 고현선, 지금수(1995). 부부의 갈등대처유형이 결혼만족도에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 28, 71-83.
- 공성숙(2005). 부부관계 증진 집단 프로그램이 부부의 결혼만족도, 긍정적 감정, 갈등조정방식, 의사소통 악화요인에 미치는 효과. 대한간호학회지, 35(6), 991-1003.
- 권석만(2006). **젊은이를 위한 인간관계 심리학**. 서울: 학지사.
- 권오균, 강금희(2009). 노년기 부부관계향상 프로그램 개발 및 효과성에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 27(5), 137-145.
- 권정혜, 채규만 편역(1998). 한국판결혼만족도 검사의 타당화 연구. 한국심리학회 연차대회 학술논문집, 35-51.
- 권정혜, 채규만(1999). 한국판결혼만족도 검사의 표준화 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 18(1), 123-139.
- 권정혜, 채규만(2000). 부부적응 프로그램의 개발과 그 효과에 관한 연구. 한국심리

- 학회지: 임상, 19(2), 207-218.
- 권정혜, 채규만(2007). **결혼만족도검사**, 실시요강. 서울: 학지사.
- 권중환(2004). 현실요법 집단상담 프로그램이 여고생의 학습동기와 학습태도에 미치는 효과. **한국인간관계학회**, 1(2), 19-32.
- 김경진(2010). **중년기 부부의 건강한 부부관계 요인에 관한 연구**. 연세대학교 박사학위논문.
- 김계현(2000). **상담심리학 연구: 주제론과 방법론**. 서울: 학지사.
- 김계현, 이운주, 왕은자(2002). 국내 집단상담 성과연구에 대한 메타분석. **상담학연구**, 3(1), 47-62.
- 김기정, 이정희(1999). 대학생을 위한 대인관계향상 집단상담의 효과연구. **학생생활연구**, 17, 17-37. 서원대학교.
- 김명숙(2008). **중년기 부부의 자아분화수준과 성역할태도가 결혼만족도에 미치는 영향**. 수원대학교 석사학위논문.
- 김명자(1989). **중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 김미숙(1990). **도시 부부의 결혼안정성 및 그 관련변인 연구**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김미정(2001). **부부들이 지각하는 결혼만족도에 영향을 미치는 심리사회적 요인**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김민녀(2004). **K-MSI를 활용한 기혼자의 결혼만족도: 가족생활주기를 중심으로**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 김민희, 민경환(2007). 중년기 부부의 애착과 결혼만족: 애착유형과 결혼만족의 매개요인을 중심으로. **한국노년학**, 27(1), 213-233.
- 김선우(2002). **노년기 부부의 의사소통 행동과 결혼만족도**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 김성희(2002). **현실요법 집단 프로그램이 가족관계 향상에 미치는 효과**. 계명대학교 석사학위논문.
- 김성희(2005). HITS상담의 이론과 실제. **발달상담연구**, 4, 61-96.
- 김수현, 최혜경(2007). **부부교육 프로그램 평가도구 개발을 위한 개념적 틀**. 한국가

- 족관계학회지, 12(1), 191-236.
- 김숙경(2008). 농촌지역 국제결혼이주 가정의 부부관계 향상 프로그램의 효과 연구. **사회복지개발연구**, 14(4), 289-307.
- 김순업(2005). 현실요법을 적용한 교사 정신건강 증진 프로그램 개발 및 효과검증. 계명대학교 박사학위논문.
- 김순옥(2001). 부부의사소통 교육프로그램 개발. **한국가족관계학회지**, 6(1), 137-157.
- 김순자(2006). 현실요법을 적용한 대학생의 집단진로상담 프로그램 개발 및 효과검증. 건국대학교 박사학위논문.
- 김순주(1994). 가정 내 남편의 역할수행에 대한 부부의 기대 및 평가와 결혼만족도. 서울대학교 석사학위논문.
- 김연수(2010). 가족탄력성 접근을 활용한 여성결혼이민자 대상 부부관계 향상 프로그램 개발 및 효과. **한국가족복지학**, 14(4), 217-252.
- 김영경(2007). 중년기 교인들의 목회상담을 위한 전인적 안녕 모형. 연세대학교 박사학위논문.
- 김영순(2000). 현실요법 부모 집단상담 프로그램의 개발과 그 효과. 원광대학교 박사학위논문.
- 김영천(2006). **질적연구방법론**. 서울: 문음사.
- 김오남, 김경신, 이성화(2008). 결혼이민자 부부관계 향상 프로그램 효과성에 관한 연구. **한국가정관리학회지**, 26(1), 69-84.
- 김옥주(2003). 현실요법 집단프로그램이 학교부적응 여중생의 내적통제성과 자아존중감에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김요완(2000). 부부 의사소통 유형과 성지식 수준의 성만족도와의 관계 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 김은경(2010). 다문화가정 모-자녀의 긍정심리성향 증진을 위한 긍정심리프로그램 개발. 명지대학교 박사학위논문.
- 김인자(1996). **우리가 좋아하는 세상 만들기**. 서울: 한국심리상담연구소.
- 김인자(2000a). Reality Therapy, Choice Theory, Quality School & Lead Management, Intensive Week 기초 자료집. 서울: 한국심리상담연구소.

- 김인자(2000b). William Glasser **현실요법-선택이론 Workbook**. 서울: 한국심리상담연구소.
- 김인자(2007). Reality Therapy, Choice Theory, Quality School & Lead Management, Intensive Week 중급 자료집. 서울: 한국심리상담연구소.
- 김정민(2008). **Satir 부부 관계향상 프로그램의 효과성 연구**. 상명대학교 정치경영대학원 석사학위논문.
- 김정숙(2001). **정신분열병 환자를 위한 현실요법 중심 정신재활프로그램의 개발 및 효과**. 경희대학교 박사학위논문.
- 김정원(1999). **부모교육 프로그램의 개발과정에 관한 연구**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 김진화(2001). **평생교육프로그램 개발론**. 서울: 교육과학사.
- 김진화, 정지용(1997). **사회교육 프로그램 개발의 이론과 실제**. 서울: 교육과학사.
- 김창대(2002). 청소년 집단상담 프로그램의 개발과 평가. **청소년 집단상담의 운영**, 75-108. 한국청소년상담원.
- 김창대, 김형수, 최한나(2006). **학교폭력 요구 및 특성 분석에 기초한 학교폭력 예방 및 대처 프로그램 개발**. 인천: 인천광역시교육청.
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나(2011). **상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가**. 서울: 학지사.
- 김혜선(2008). 중년 후기 남녀 유배우자의 부부관계에 영향을 미치는 요인 연구. **한국노년학회지**, 28(2), 49-67.
- 김홍숙(2005). **갈등부부를 위한 부부교육프로그램 개발**. 경남대학교 박사학위논문.
- 김효민(2010). **결혼만족도에 영향을 미치는 관련변인의 자기효과와 상대방효과**. 중앙대학교 박사학위논문.
- 김효순, 엄명용(2007). 청소년 자녀가 있는 재혼부부의 결혼만족도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. **한국가족복지학**, 21, 75-102.
- 김화자, 윤종희(1991). 가족생활주기에 따른 부부의 의사소통 효율성과 결혼만족도에 관한 연구. **한국가정관리학회지**, 18, 155-170.
- 김희진(2004). **결혼초기 부부관계향상 프로그램 개발**. 서울여자대학교 박사학위논문.

- 노광식(2007). **Gottman의 원리를 중심으로 한 행복한 부부관계 증진 프로그램 개발**. 한남대학교 학제신학대학원 석사학위논문.
- 노은여, 권정혜(1997). 결혼생활만족도와 자아존중감이 기혼여성의 우울에 미치는 영향 - 자아존중감의 변동성과 남녀의 차이를 중심으로. **한국심리학회지: 임상**, 16(2), 41-54.
- 모의회(2002). **자기존중감과 의사소통 훈련을 통한 부부적응 집단상담 프로그램의 개발**. 한양대학교 박사학위논문.
- 문순희(2009). **부부갈등 예방과 치유를 위한 부부관계향상 프로그램 개발 및 효과성 연구**. 경기대학교 박사학위논문.
- 문창희(2008). **현실요법을 적용한 단회학생상담 모형 개발**. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 박경희(2009). **대학생용 대인관계조화 프로그램 개발**. 경북대학교 박사학위논문.
- 박남숙(2000). **부부성장 집단상담 프로그램 개발**. 연세대학교 박사학위논문.
- 박명심(2007). **고등학생용 진로자기효능감 향상 프로그램 개발**. 경북대학교 박사학위논문.
- 박미령(1988). **한국 취업주부의 결혼만족도에 관한 일 연구: 성역할태도와 주관적 자원인지의 영향을 중심으로**. 고려대학교 박사학위논문.
- 박선희(2008). **국제결혼 가정의 부부관계 향상 프로그램의 효과연구**. 초당대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 박성호(2001). **부부의 자아존중감, 내적 통제성 및 의사소통과 결혼만족도와의 관계**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박숙경(2003). **현실요법을 적용한 행복증진 집단상담 프로그램 개발**. 홍익대학교 박사학위논문.
- 박영화(2004). **부부의 자존감과 의사소통 및 갈등대처 행동이 결혼만족도에 미치는 영향**. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박영화, 고재홍(2005). **부부의 자존감, 의사소통방식 및 갈등대처 행동과 결혼만족도간의 관계: 자기효과와 상대방 효과**. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 19(1), 65-83.
- 박원희(2006). **중년 여성이 지각한 부부관계 유형과 갱년기 경험**. 고려대학교 석

사학위논문.

- 박윤희(2003). 성인을 위한 창업교육 프로그램 개발 모형 구안, **직업능력개발연구**, 141-171. 한국직업능력개발원.
- 박인우(1995). 효율적 집단상담 프로그램 개발을 위한 체제적 모형. **지도상담**, 20, 19-40. 계명대학교 학생생활연구소.
- 박은혜, 김희진, 조문현, 최혜영(2005). 유아기 부모의 양성평등의식교육 프로그램 모형 개발, **유아교육연구**, 25, 165-198.
- 박재황, 김순업(2004). 내부-외부통제 척도 개발. **한국인간관계학회**, 4, 15-26.
- 박정수(2006). 현실요법 집단상담 프로그램이 양육시설 중학생의 내외통제성과 사회적 기술 및 학교적응에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위논문.
- 박태수(2004). 인간의 의식과 의식 확대 고찰. **상담학연구**, 5(1), 227-239.
- 박평식(2009). 부부친밀감 향상방안에 관한 연구. 국제신학대학원 석사학위논문.
- 방기혁(2004). 재량활동을 위한 실과교육 프로그램 개발 모형, **한국실과교육학회지**, 17(1), 1-20.
- 방현주, 이기숙(2002). 부부관계 향상 프로그램을 통한 결혼초기 부부의 의사소통능력 증진에 관한 연구. **대한가정학회지**, 40(11), 39-54.
- 배미자(2003). 부부갈등대처 및 용서와 결혼만족도. 전주대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 변주혜(2002). 부부의 성연구: 의도를 중심으로. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 변창진(1994). 프로그램 개발. 대구: 홍익출판사.
- 사회정신건강연구소(2005). 청소년 학교폭력 예방 프로그램. 서울: 사회정신건강연구소.
- 서경숙(2007). 암 환자를 위한 현실요법 적용 희망증진 프로그램 개발과 효과 연구. 대전대학교 박사학위논문.
- 서동진(2005). 교류분석을 통한 중년기 기독교인 부부의 결혼만족도 향상 프로그램 개발 및 효과분석. 한남대학교 박사학위논문.
- 소병숙(2009). 결혼이민여성의 부부관계 향상 프로그램의 개발과 효과 검증. 전북대학교 박사학위논문.
- 송경희(2003). 현실요법 집단상담이 기독교 청년의 자아존중감과 대인관계 변화

- 에 미치는 효과. 호남신학대학원 석사학위논문.
- 송말희, 이정우(1986). 도시주부의 커뮤니케이션 이해도와 결혼만족도간의 관계연구. **한국가정관리학회지**, 4(1), 33-47.
- 송병국(2005). 청소년 프로그램 요구분석. 한국청소년개발원 편, **청소년 프로그램 개발 및 방법론**. 서울: 학지사.
- 송시내(1999). **결혼생활만족과 부부 의사소통에 관한 연구**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 송정아(1996). 중년기 부부관계 향상 프로그램 개발. **한국가정관리학회지**, 14(1), 113-130.
- 신외숙(2002). **중년기 부부관계 향상프로그램의 효과검증**. 부산대학교 석사학위논문.
- 안광성(1998). **현실요법 집단프로그램이 내적통제성에 미치는 효과**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양순미(2004). 성별에 따른 농촌부부의 행복정도와 가족건강성 변인의 효과 연구. **한국가족관계학회지**, 9(2), 153-172.
- 양진선(2004). **부부친밀감과 자아존중감 및 원가족 건강성간의 관계**. 경희대학교 석사학위논문.
- 양태욱(2004). **부부교사의 갈등대처양식, 의사소통패턴과 결혼만족도의 관계**. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오규영(1997). 부부관계 향상 프로그램과 가정사역. **통일신학연구**, 2(1), 1-54.
- 오귀남(2000). **현실요법을 적용한 예비교사 집단상담 프로그램 개발과 효과**. 홍익대학교 박사학위논문.
- 오윤자, 유영주(1994). 부부관계 향상 프로그램 개발 연구. **한국가정관리학회지**, 12(2), 205-218.
- 오인경, 최정임(2005). **교육프로그램 개발 방법론**. 서울: 학지사.
- 왕석순, 서병숙(1995). 중년기 적응 연구에 대한 문헌 고찰. **한국노년학**, 15(1), 54-73.
- 우애령(1994). **현실요법을 적용한 집단사회사업프로그램 개발**. 연세대학교 박사학

위논문.

- 우애령(2008a). **사랑활용법**. 서울: 하늘재.
- 우애령(2008b). 현실요법과 선택이론 Intensive Week 중급 워크샵 자료집(제주).
- 원복연, 허철수(2011). 결혼만족도 향상을 위한 현실요법 부부교육 프로그램 개발 모형 구안. **상담학연구**, 12(1), 1-21.
- 원복연, 손태주, 김성봉(2011). 현실요법 프로그램이 초등학교 여교사의 직무만족도에 미치는 효과. **교원교육**, 27(4), 435-458.
- 원요한(2004). **지체장애인 부부들을 위한 부부관계증진 훈련 프로그램의 개발과 그 효과**. 경성대학교 박사학위논문.
- 원자희(2004). **어머니의 애착유형 및 부부의 갈등해결방식과 자녀의 애착유형**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 유동수(2004). **감수성훈련의 실제**. 서울: 한알출판사.
- 유시순(2003). **기혼노인의 결혼만족도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 서울여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 유영주, 서동인, 홍숙자, 전영자, 오윤자, 이인수(1995). **결혼과 가족**. 서울: 경희대학교 출판국.
- 유영주, 김순옥, 김경신(2008). **가족관계학**. 서울: 교문사.
- 유욱(2010). **결혼생활 만족도 증진을 위한 신혼기 부부의사소통 교육 프로그램 개발과 효과검증**. 한남대학교 박사학위논문.
- 유은희, 김득성(2005). 결혼초기 부부관계 향상 프로그램의 효과 검증. **한국가정관리학회지**, 23(1), 1-18.
- 윤명숙(2003). 회복중인 알코올 중독자의 부부관계 증진을 위한 집단치료 프로그램 효과성 연구. **정신보건과 사회사업**, 16, 119-155.
- 이경순(2004). **가정폭력 행위자 부부집단상담 프로그램 개발 및 적용, V. Satir 성장모델 이론을 중심으로**. 영남대학교 박사학위논문.
- 이경옥(2003). 기혼여성의 성과 결혼만족도. **대한가정학회지**, 14(7), 39-58.
- 이경혜(1997). **중년 결혼 여성의 역할 적응과 자아정체감 형성과의 관계**. 계명대학교 박사학위논문.
- 이기복(2006). **결혼만족도 향상을 위한 수용프로그램**. 서울여자대학교 박사학위논문

문.

- 이기숙(1998). 가족주기에 따른 부부간 커뮤니케이션 변화에 관한 연구. **한국가정관리학회지**, 6(1), 167-187.
- 이동숙(2006). **중년기 부부성장 집단프로그램**. 성신여자대학교 박사학위논문.
- 이무영, 강기정(2007). 국제결혼이주여성의 자아존중감 및 결혼만족도 향상을 위한 현실요법 집단프로그램의 효과. **한국가족복지학**, 12(2), 29-44.
- 이미란(1994). **주부의 자아실현성과 의사결정유형 및 결혼만족도에 관한 연구**. 동아대학교 석사학위논문.
- 이미혜(1997). **현실요법 집단상담이 내적 통제성과 자아존중감에 미치는 효과**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이상숙(1990). **부부간의 커뮤니케이션과 결혼만족도와의 상관연구**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 이상현, 김인주, 김도원, 광기우, 이해리, 윤방부, 김윤진(1991). 가족생활주기에 따른 가족만족도 및 결혼만족도. **가정의학지**, 12(8), 1-9.
- 이선미(2001). **결혼초기 부부갈등과 갈등대처방식이 결혼만족도에 미치는 영향**. 경북대학교 석사학위논문.
- 이선희(2011). **통합적 행동부부치료에 기초한 기혼여성의 결혼만족도 향상 프로그램 개발과 효과검증**. 충북대학교 박사학위논문.
- 이성희, 김태현(1989). 성역할태도에 따른 부부간 가족역할구조 분석. **한국가정관리학회지**, 14, 109-125.
- 이성희(2002). 부부관계 강화 프로그램의 개발과 효과 검증. **한국가정관리학회지**, 20(6), 11-24.
- 이수진(1995). **자기통제력을 중심으로 한 현실요법 효과성 검증**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이숙미(2008). **기독교 부모교육 프로그램 개발**. 경북대학교 박사학위논문.
- 이숙영(2003). 국내 집단상담 프로그램 개발의 현황 및 효과적인 프로그램 개발 관련 요인. **상담학연구**, 4, 53-67.
- 이순경(1984). **자기존중감, 인지양식과 학업성적에 관한 연구**. 동아대학교 석사학위논문.

- 이은아(2006). 중년기 남녀의 성역할 정체감과 부부갈등 및 심리적 적응의 관계. **한국가족자원경영학회지**, 10(1), 107-126.
- 이은영(2009). **여성의 자아존중감과 결혼만족도의 관계성 연구**. 중앙대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 이은정(2003). **중년기의 부부관계만족도, 위기감 및 부부교육 요구도 조사**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은주(2005). **현실요법 집단미술치료 가정폭력 피해여성의 자존감과 사회성 향상에 미치는 효과**. 영남대학교 박사학위논문.
- 이은희(2002). 가족생활주기에 따른 맞벌이남녀의 대처전략과 결혼만족도 연구. **한국사회복지학**, 45, 288-314.
- 이자현(2008). **의사소통 양식과 결혼만족도의 연관성**. 영남대학교 석사학위논문.
- 이재창(1994). 자기성장을 위한 인간관계 촉진. **교육연구논총**, 10, 57-75.
- 이정미(2006). **부부관계향상을 위한 교육프로그램 개발과 효과검증**. 대구가톨릭대학교 박사학위논문.
- 이정은(1999). **개인특성, 스트레스 및 부부간 의사소통과 결혼만족도의 관계**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이종숙(1988). **주부의 내외통제성과 결혼만족도에 관한 연구**. 건국대학교 석사학위논문.
- 이주석(2009). **ENRICH 검사를 활용한 부부성장 프로그램에 관한 연구**. 장로회신학대학교 박사학위논문.
- 이주원(2005). **현실요법이 가정폭력 피해자들의 내부통제성과 삶의 태도에 미치는 효과**. 계명대학교 석사학위논문.
- 이지예(2009). **현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후준비 프로그램 개발에 관한 연구**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 이지은(2008). **부부문제에 초점을 맞춘 온마음집단프로그램 개발**. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 이창숙, 유영주(1998). **부부갈등해결 교육프로그램 개발연구**. **한국가족관계학회지**, 3(1), 46-71.
- 이현숙(1999). **인지행동적 부부 의사소통 프로그램 개발에 관한 연구**. 서울여자대

- 학교 박사학위논문.
- 이화여자대학교 교육공학과(2002). **21세기 교육방법 및 교육공학**. 서울: 교육과학사.
- 이화련(2008). **경험적 부부집단치료 프로그램의 개발과 효과성 검증: Stair 성장 모델과 비폭력대화모델의 통합**. 성균관대학교 박사학위논문.
- 임승락(1998). **부부간 의사소통 행동과 결혼생활만족**. 고려대학교 석사학위논문.
- 임유경(2007). **기혼여성의 경제적 권한에 대한 연구: 부부관계 내 경제적 권한을 중심으로**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 임은혜(2004). **중년기 기혼 남녀의 결혼안정성에 기여하는 요인에 관한 연구**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 임창재(2005). **수업심리학 - 실기교육 방법론 -**. 서울: 학지사.
- 장록주(2008). **에니어그램을 사용한 부부관계증진 프로그램 연구**. 한남대학교 학제신학대학원 석사학위논문.
- 장문선, 김영환(2002). **부부의 의사소통 패턴과 특징적 갈등대처 방식**. **한국심리학회지: 임상**, 21(2), 331-347.
- 장선웅(2008). **원가족 경험이 부부친밀감과 부모-자녀 관계에 미치는 영향**. 전북대학교 석사학위논문.
- 장춘미(2009). **부부 간 긍정적 지지가 결혼만족도 높여, 여성신문 1025호**.
- 전영숙, 양희택(2009). **노인 부부의 공통 여가 인식 제고를 위한 교육프로그램 개발과 효과성 연구**. **노인복지연구**, 43, 287-302.
- 전영자(2005). **RT를 적용한 부부관계향상 프로그램 개발**. **한국생활과학회지**, 14(2), 241-250.
- 정기선, Yoshiuori Kamo, 이지혜(2010). **한일부부의 결혼만족도 비교**. **한국인구학**, 33(1), 133-160.
- 정미경, 김주후(2008). **노년기 부부관계 향상을 위한 집단 프로그램 적용사례 연구**. **한국노년학**, 28(3), 603-618.
- 정석희(1992). **부부관계 증진을 위한 학습 프로그램이 부부 의사소통과 부부적응에 미치는 효과**. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정성란, 홍연숙(1999). **대인관계능력 향상을 위한 프로그램 개발**. **제주청소년연구**,

- 4, 161-196. 제주도청소년종합상담실.
- 정승혜(1988). **부부의 성역할태도에 따른 결혼만족도 연구**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 정옥분(2003). **성인발달의 이해**. 서울: 학지사.
- 정은미(2007). **현실요법 집단프로그램이 저소득 여성 가장의 자아존중감 및 부모 역할 효능감에 미치는 효과**. 백석대학교 박사학위논문.
- 정은미, 김명자(1996). 청소년기 자녀를 둔 부부의 감정적 자기노출유형과 결혼만족도. **한국가정관리학회지**, 14(1), 47-64.
- 정지숙(1994). **부부의 성역할 태도, 의사결정 및 의사소통이 결혼만족도에 미치는 영향**. 대구대학교 석사학위논문.
- 정현숙(2000). 부부관계교육 프로그램의 교육내용 안. **한국가정관리학회지**, 18(1), 17-30.
- 조선경(1989). **의사소통을 위한 부부관계강화 프로그램**. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조성현(2008). **집단상담을 통한 성인초기부부의 문화성향 변화가 부부만족도에 미치는 영향: Gottman의 이론을 중심으로**. 한남대학교 박사학위논문.
- 조성희, 박소영(2010). 여성의 결혼만족도에 영향을 주는 요인에 관한 연구. **한국가족복지학**, 29, 149-174.
- 조유리(2000). **부부갈등 및 갈등대처행동과 결혼만족도**. 전남대학교 석사학위논문.
- 조은영(2003). **기혼남녀의 결혼의 질과 안정성에 관한 연구**. 중앙대학교 석사학위논문.
- 조정자(2006). **현실요법을 적용한 성매매 경험여성 집단미술치료 프로그램 개발**. 경성대학교 박사학위논문.
- 조지은(2005). **기혼부부의 결혼만족도에 영향을 미치는 변인 연구**. 중앙대학교 석사학위논문.
- 조현춘, 조현재(1994). **심리상담과 치료의 이론과 실제**. 서울: 시그마프레스.
- 진명자(2005). **부부성장 프로그램의 개발 및 효과**. 홍익대학교 박사학위논문.
- 차연실(2004). **재혼모의 역할 긴장이 결혼만족에 미치는 영향에 관한 연구**. 연세대학교 사회복지대학원 석사학위논문.

- 최규련(1995). 가족체계의 기능성, 부부간 갈등 및 대처방안과 부부의 심리적 적응과의 관계. **대한가정학회지**, 106, 99-113.
- 최규련(2002). 농촌 부부평등교육 프로그램 개발 및 효과검증. **한국가정관리학회지**, 20(3), 73-85.
- 최미나(2011). **다문화가정 부부관계 향상을 위한 프로그램 개발**. 전주대학교 박사학위논문.
- 최선희, 장신재(2002). 부부 의사소통이 부부폭력 및 결혼만족도에 미치는 영향. **가족과문화**, 14(2), 31-58.
- 최성식(2008). **초등학생용 대인관계 조화 프로그램 개발**. 경북대학교 박사학위논문.
- 최성환(2003). **건강 가족적 접근을 통한 부부관계 향상 교육프로그램이 의사소통, 결혼만족, 부부관계, 결혼적응에 미치는 효과**. 전주대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 최연실, 옥선화(1987). 사회경제적 지위에 따른 결혼만족도와 결혼안정성에 관한 연구. **한국가정관리학회지**, 5(2), 83-97.
- 최윤화(2000). 부부관계증진 프로그램이 부부 의사소통과 결혼만족도에 미치는 효과. **아동교육**, 9(2), 13-25.
- 최인영(2007). **한국 중년세대의 가치관과 성공적 노화 인식에 관한 연구**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 최정숙(1996). **부부관계향상을 위한 부부의사소통교육 프로그램의 효과성에 관한 연구**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 최정숙(2009). 중년기부부를 대상으로 하는 가족레질리언스 강화 프로그램 개발 연구. **한국가족복지학**, 27, 175-208.
- 최진희, 구민경, 최인철(2002). 관계고양지각이 관계만족도에 미치는 영향-부부관계와 부모-자녀관계에서-. **한국심리학회지: 사회및성격**, 16(3), 53-74.
- 최혜경, 노치영, 박의순(1994). 결혼초기 부부를 위한 부부교육 프로그램 구성. **한국가정관리학회지**, 12(1), 171-180.
- 통계청(2011). **2010년 혼인·이혼 통계 보도자료**. 2011년 7월 12일 내려 받음, <http://www.kosis.kr>

- 한국가정법률상담소(2009). 한국가정법률상담소 2008년도 상담통계. 2009년 5월 2일 내려받음, <http://www.lawhome.or.kr>.
- 한국가정법률상담소(2010). 한국가정법률상담소 2009년도 상담통계. 2010년 8월 15일 내려받음, <http://www.lawhome.or.kr>.
- 한국가정법률상담소(2011). 한국가정법률상담소 2010년도 상담통계. 2011년 3월 28일 내려받음, <http://www.lawhome.or.kr>.
- 한국심리상담연구소(2009). Korea Association of Reality Therapy 제11판. 서울: 한국심리상담연구소.
- 한국청소년개발원(2005). 청소년 프로그램 개발 및 평가론. 서울: 교육과학사.
- 한영진(2004). 부자자효 교육프로그램 개발 연구. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 한정희(2011). 가트맨 부부치료 프로그램의 한국 부부 집단상담 적용 및 효과 검증. 복음신학대학원대학교 박사학위논문.
- 허미화(2004). 중년기 기혼남녀의 결혼생활 및 만족에 관한 연구. 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 홍달아기, 이남주(2005). 결혼만족도와 노년기부부교육요구에 관한 연구. *한국생활과학회지*, 14(6), 883-898.
- 홍순건(2006). 건강한 부부의 특징-Gottman의 이론을 중심으로-. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 홍은영(2010). 결혼만족과 부모-자녀 만족의 관계-청소년 자녀를 둔 학부모 중심으로-. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 황은숙(2006). 이혼가정 부모교육 프로그램의 개발과 활성화 방안. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 황종귀(2006). 결혼만족도와 안정성에 관련된 요인. 충북대학교 석사학위논문.
- Ayotte, B. J. (2007). *Using the social cognitive theory to investigate physical activity in middle-aged and older married couples: A dyadic perspective*. West Virginia University.
- Bachand, L. L., & Caron, S. L. (2001). Ties that bind: A qualitative study of happy long-term marriages. *An International Journal*, March 2001, 23,

105-121.

- Baucom, D. H., Shoham, V., Muesser, K., Daiuto, A. D., & Stickle, T. R. (1998). Empirically supported couple and family intervention for marital distress and adult mental health problem. *Journal of consulting and Clinical Psychology, 66*, 53-83.
- Berry, R. E., & Williams, F. L. (1987). Assessing the relationship between quality of life and marital and income satisfaction: A path analysis analytical approach. *Journal of Marriage and the Family, 49*, 107-116.
- Boyle, P. G. (1981). *Planning better programs*. New York: McGraw-Hill.
- Chuang, Y. C. (2005). Effects of interaction pattern on family harmony and well-being: Test of interpersonal theory, relational-models theory, and confucian ethics. *Asian Journal of Social Psychology, 8*, 272-291.
- Clinebell, H. J. (1975). *Growth counseling for marriage enrichment*. Philadelphia: Fortress Press.
- Clinebell, H. J., & Clinebell, C. H. (1970). *The Intimate Marriage*. New York: Harper & Row.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: Freeman.
- Corey, G., Corey, M. S., Callanan, P., & Russell, M. (2004). *Group techniques*. 김춘경, 최응용 역(2005). *집단상담기법*. 서울: 시그마프레스.
- Dillon, J. L. (1979). *Marital communication and its relation to self-esteem*. Doctoral Dissertation, United States International University.
- Ditsky, M. G. (2008). *Attachment and Satisfaction in Midlife Marriages*. Northcentral University.
- Espinosa, C. R. (2003). *Marital Satisfaction in Midlife*. California State University, Long Beach.
- Giblin, P. R. (2004). Marital health and spirituality. *Journal of Pastoral Counseling, 39*, 43-67.
- Glasser, W. (1981). *Stations of the Mind*. New York: Harper & Row.

- Glasser, W. (1984). *Control Theory, A new Explanation of How We Control our Life*. 김인자 역(1991). **당신의 삶은 누가 통제하는가?**. 서울: 한국심리상담연구소.
- Glasser, W. (1995). *Staying Together*. 우애령 옮김(2008). **결혼의 기술(2)**. 서울: 하늘재.
- Glasser, W. (1998). *The choice theory: A new psychology of personal freedom*. 김인자, 우애령 옮김(1998). **행복의 심리, 선택이론**. 서울: 한국심리상담연구소.
- Glasser, W., & Glasser, C. (2000). *Getting Together and Staying Together*. 우애령 옮김(2000). **결혼의 비밀**. 서울: 하늘재.
- Glasser, W. (2003). *Warning: Psychiatry Can Be Hazardous to Your Mental Health*. 박재황 역(2004). **경고: 정신과 치료가 당신의 정신건강에 피해를 줄 수 있다**. 서울: 한국심리상담연구소.
- Glasser, W., & Glasser, C. (2007). *Eight Lessons for Happier Marriage*. 홍미혜 옮김(2009). **행복을 선택하는 부부**. 서울: 한국심리상담연구소.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The Timing of Divorce: Predicting When a Couple will Divorce over a 14-year Period. *Journal of Marriage and Family*, 62, Issue 3, 737-745.
- Greene, G. J. (1984). *The effect of Relationship Enhancement Program on Marital Communication and self-esteem*. Doctoral dissertation, University of Illinois at Urbana-champaign.
- Guerney, B. J. (1977). *Relationship enhancement: Skill-Training programs for therapy, problem prevention and enrichment*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Guerney, B. J. (1979). *Relationship Enhancement*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Guilford, J. P., & Fruchter, B. (1978). *Fundamental statistics in psychology and education*. New York: McGraw-Hill.
- Halford, W. K., & Markman, H. T. (1997). *Clinical handbook of marriage and couple intervention*. New York: Wiley.
- Harvey, A. M. (2005). *Couple agreement and disagreement regarding attitudes towards breadwinning: Implications for marital well-being*. Purdue

University.

- Hawkins, M. W. (2005). *Interpersonal behavior in the marital context: The role of affiliation and interactions*. The University of Utah.
- Hof, L., & Miller, W. R. (1980). *Marriage enrichment: Pillosofhy, process and program*. London: Prentice-Hall International, Inc.
- Hsiu-Chen Yeh, F. O. L., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder, G. H. (2006). Relationship Among Sexual Satisfaction, Marital Quality, and Marital Instability at Midlife. *Journal of Family Psychology, 20*(2), 339-343.
- Jacobson, N. S., & Addis, M. E. (1993). Research on couples and Couple Therapy: what do we know? where are we going?. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(1), 85-93.
- James, P. S. (1991). Effects of communication added to an emotionally focused couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 17*, 263-276.
- Karney, B. R., & Bradury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methed, and research. *Psychological Bulletin, 118*, 3-34.
- Kelly, E. L., & Conley, J. J. (1987). Personality and compatibility: A prospective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of personality and Social psychology, 52*, 27-40.
- Knowles, M. S. (1978). *The adult learner: A neglected species*. TX: Gulf publishing.
- Kupperbusch, C. S. (2002). *Change in marital satisfaction and change in health in middle-aged and older long-term married couples*. University of California, Berkeley.
- L'Abate (1977). Intimacy is Sharing hurt Feelings: a reply to David Mace. *Journal of Marriage and Family Counseling, 3*, 13-16.
- Lauer, R. H., & Lauer, R. (1985). Marriages made to last. *Psychology Today, 22-26*.
- Lenthall, G. (1977). Marital satisfaction and marital stability. *Journal of Marriage and Family Counseling, 3*(4), 25-31.

- Lieh-Mak, F., Lee, P. W. H., & Luk, S. L. (1984). Problems encountered in teaching Chinese parents to be behavior therapists. *Psychologia*, 27, 56-64.
- Mace, D. (1975). Marriage enrichment concepts for research. *The Family Coordinator*, 24, 170.
- Mace, D., & Mace, V. C. (1976). Marriage enrichment: A preventive group approach for couples. In D. H. Olson(Ed.), *Treating relationship*. Iowa: Graphic Publishing Company.
- Mattson, D. L. (1988). *The effectiveness of a specific marital enrichment program*. Doctoral dissertation. University of South Dakota.
- McCahan, G. R. (1973). *The relationship between self-concept and marital satisfaction*. Doctoral dissertation, University of South Dakota.
- Miller, S. (1971). *The effect of communication training in small groups upon self disclosure and openness in engaged couples systems of interaction: a field experiment*. Doctoral dissertation, University of Minnesota.
- Miller, S., Nunnally, E. W., & Wackman, D. B. (1976). Minnesota Couples Communication Program(MCCP): Premarital and marital, 21-IN. In D. H. Olson(Ed.), *Treating Relationship*. Lake Mills, Iowa: Graphic Publishing.
- Mogilevsky, I. M. (1995). *Spouse beliefs, criticism and support: Their association with beliefs, coping strategies, and adjustment among persistent pain sufferers*. The University of Manitoba.
- Neely, T. (2005). *The effects of contextual factors on dyadic everyday problem solving in adulthood*. West Virginia University.
- Nowicki, S., & Brisset, M. (1977). Internal versus external of reinforcement and reaction of frustration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 25(3), 35-48.
- Olson, D. H., McCubbin, H. I., Barnes, H. L., Larsen, A. S., Muxen, M. J., & Wilson, M. A. (1983). *Families: What makes them work*. Newbury Park: Sage.
- Olson, D. H., & Stephens, D. (2001). *The Couple's Survival Workbook*. 신희천,

- 한소영, 윤미혜, 배병훈, 백혜영 공역(2009). **부부, 연인보다 아름답게 사는 법 부부심리 워크북**. 서울: 학지사.
- Otto, H. A. (1975). Marriage and family enrichment in North America—report and analysis. *The Coordinator*, 24, 137-142.
- Otto, H. A. (1976). *Marriage and family enrichment: New perspectives and programs*. Nashville: Abingdon Press.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. 문용린, 김인자, 백수현 역 (2010). **긍정심리학 프라이어**. 서울: 물푸레.
- Pool, F. M. (1997). *What are the relationship among sexual knowledge, sexual attitudes, intimacy, and dyadic adjustment in married couples?*. New York University.
- Rappaport, A. F. (1976). Conjugal Relationship Enhancement Program. In D. Olson(Ed.), *Treating Relationship*. Lake Mills, Iowa: Graphic Publishing.
- Robles, T. F., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2003). The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology and Behavior*, 79, 409-416.
- Rollings, B. D., & Feldman, H. (1970). Marital satisfaction over the family life cycle. *Journal of Marriage and the Family*, 32(1), 20-27.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1-28.
- Sabone, M. B. (2002). *The relationship of illness demands and marital support to psychological adjustment to chronic illness among middle-aged Batswana couples*. Case Western Reserve University.
- Shybut, T. (1970). Internal versus external control, time perspective and delay of gratification of high and low strengths. *Journal of Clinical Psychology*, 26, 430-431.
- Slade, S. S. (1991). *Personality similarity and complementarity in adult love relationships*. Concordia University.
- Sloan, S. Z., & L'Abate, L. (1985). Intimacy. In L'Abate(Ed.), *The Handbook of Family Psychology and Therapy*, 405-430. IL: The Dorsey Press.

- Smith, L., & Smith, A. (1976). Developing a National Marriage Communication Lab Training Program. In H. A. Otto(Ed.), *Marriage and enrichment: New perspectives and programs*. Nashville: Abingdon.
- Snyder, D. K., & Wills, R. M. (1989). Behavioral versus insight-oriented marital therapy: Effects on individual and interspousal functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57*, 39-46.
- Snyder, D. K., & Mangrum, I. F., & Wills, R. M. (1993). Predicting couples response to marital therapy: A comparison of short-and long-term predictors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*, 61-69.
- Stein, E. V. (1975). An experiment in marriage enrichment. *The Family Coordinator, 24*, 167-170.
- Steve, R., Baumgardner, & Crothers, M. K. (2009). *Positive psychology*. Pearson Education Inc. 안신호, 이진환, 신현정, 홍창희, 정영숙, 이재식, 서수균 김비아 역(2010). *긍정심리학*. 서울: 시그마프레스.
- Story, T. N., Berg, C. A., Smith, T. W., Beveridge, R., Henry, N. J., & Pearce, G. (2007). Age, marital satisfaction, and optimism as predictors of positive sentiment override in middle-aged and older married couples. *Psychology and Aging, 22*(40), 719-727.
- Thatcher, J. A. (1983). *The effects of Reality Therapy upon self-concept and locus of control for juvenile delinquents*. Doctoral Dissertation, Kent State University.
- Travis, R. P., & Travis, P. Y. (1975). The Pairing Enrichment Program: Actualizing the marriage. *The Family Coordinator, 24*, 161-165.
- Tyler, R. (1949). *Basic principle of curriculum and instruction*. Chicago: University of Chicago Press.
- Urban, D. (1980). *The Short-Term Effects of a Marital Enrichment Program on Couple Communication*. Doctoral Dissertation Brigham Young University.
- Vivian, M. L., & Michael, H. B. (2006). Achieving relationship harmony in groups and its consequence for group performance. *Asian Journal of Social*

- Psychology, 9, 195-202.*
- Waite, L., & Gallagher, M. (2000). *The case for marriage*. New York: Doubledag.
- Walker, D. F. (1971). A Naturalistic Model for Curriculum Development. In P. H. Tayler & K. A. Tye(Eds.), *Curriculum School and Society*. Los Angeles: NFER.
- Webb, D. G. (1972). *Comparison of a religious marriage enrichment program with an established communication training enrichment program*. Doctoral dissertation, University of Purdue.
- Wood, F. H., & Thompson, S. R. (1980). Guidelines for better staff development. *Educational Leadership, 37, 374-378.*
- Wubbolding, R. E. (1988). *Using Reality Therapy*. 김인자 역(2008). **현실요법의 적용, 개정판**. 서울: 한국심리상담연구소.
- Wubbolding, R. E. (1990). *Expending Reality Therapy*. Cincinnati, Ohio: Real World Publication.
- Wubbolding, R. E. (1995). Role Play vs Real Counseling. *Journal of reality therapy, 14(2), 83-85.*
- Wubbolding, R. E. (2000). *Reality therapy for the 21st century*. 박애선 역(2001). **21세기와 현실요법**. 서울: 시그마프레스.
- Yarish, P. (1986). Reality therapy and the locus of control of juvenile offenders. *Journal of reality therapy, 6(1), 3-10.*
- Young, M. (2004). Healthy relationships: Where's the research?. *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples & Families, 12(2), 159-162.*
- Zimmerman, A. (1978). *The effect and effectiveness of a communication oriented workshop in marital conflict resolution*. Doctoral dissertation, University of Minnesota.

Development and Effect Verification of Marital Relationship Enhancement Program based on Reality Therapy

Bog-Yeon Won

Department of Education, Jeju National University, Korea

Supervised by professor Tae-Soo Park

This thesis aims to develop the marital relationship enhancement program based on Reality Therapy and to verify the effect of the program.

The researcher verified the marital education program development model based on Reality Therapy in order to construct the program properly and to improve the effect of program development. The marital relationship enhancement program(MREP) based on Reality Therapy was developed according to the process of the model.

The research tasks for verifying the effect of the program are: a) how to construct MREP based on Reality Therapy, b) whether MREP based on Reality Therapy is effective to intimacy, c) whether MREP based on Reality Therapy is effective to marital satisfaction, d) whether MREP based on Reality Therapy is effective to internal locus of control, e) whether MREP based on Reality Therapy is effective to self-esteem.

The 14 subjects were selected voluntarily from couples who had adolescence children living in Jeju city and Seogwipo city, Jeju Province. Each 7 subjects were allocated the experimental group and the control group by the way of random sampling. MREP based on Reality Therapy was given to the experimental group once a week, in total 8 weeks. The effects of experimental treatment were measured by the difference scale of intimacy, marital

satisfaction, internal locus of control and self-esteem quantitatively and qualitatively. The quantitative method verified the effect of the program, following the procedure of repeated measures ANOVA, simple main effects test, Duncan Test in one between-one within subjects design(measurement time: pre/post/afterwards). The qualitative method analyzed it according to the analysis procedure of qualitative materials(Young-Chon Kim, 2006), which included self check list of program experience, satisfaction research of the program and the activity report.

As a result of the study, intimacy, marital satisfaction, internal locus of control and self-esteem of the experimental group showed statistically significant difference in comparison with those of the control group. This effect has been continued when afterwards test was taken 4 weeks after the program ended. MREP based on Reality Therapy was more effective to intimacy and marital satisfaction than to internal locus of control and self-esteem. The qualitative analysis showed the same result.

The results of this study were as follows:

First, MREP based on Reality Therapy was proved to be constructed properly in the contents, applying techniques, program leader's attitudes of Reality Therapy.

Second, MREP based on Reality Therapy was effective to improve intimacy. This result implies that the growth of marital relationship can be achieved, when the couples apply the strategies such as 7 habits to marital relationship and choose how to cope with the diverse conflict situations themselves.

Third, MREP based on Reality Therapy was effective to improve marital satisfaction of the participants. This result implies that the prevention of the problems can be achieved, when the couples stabilize marital relationship using their strength and strong points and increase how to cope with the changes of married life.

Fourth, MREP based on Reality Therapy was effective to improve the

participants' internal locus of control and decrease their external locus of control. This result implies that this program helps the couples to choose marital relationship positively and increase sense of responsibility and choose the happy life.

Fifth, MREP based on Reality Therapy was effective to improve self-esteem.

Sixth, MREP based on Reality Therapy was more effective to improve intimacy and marital satisfaction among 4 dependent variables.

In conclusion, MREP based on Reality Therapy was effective to improve couples' personal growth and relationship growth and can contribute to marital education and marital counseling for the couples who have the adolescence children.

Key word: Marital relationship enhancement program, Reality Therapy program, Marital education

부록 1.

부부관계 향상 프로그램 요구 조사 설문지

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 시간을 내어 주셔서 감사합니다.

본 설문지는 부부관계 향상 프로그램에 대한 요구 및 부부관계 향상에 영향을 미치는 요인을 조사하고, 이를 바탕으로 부부관계 향상 프로그램을 개발하기 위하여 설문조사를 실시하게 되었습니다.

설문지의 응답내용은 맞고 틀리는 것이 없으며 조사결과는 숫자로 부호화되어 전산처리 되므로 응답에 대한 비밀이 완벽하게 보장됩니다. 조사결과는 오직 연구의 목적으로만 활용될 것이므로 <응답요령>에 따라 있는 그대로 응답해 주시기를 간곡히 부탁드립니다.

소중한 시간을 내어 의견 주심에 감사드리며 평안하시기 바랍니다.

2011년 4월 일

제주대학교 대학원 교육학과
원 복 연 드림

◆ 총 문항 수는 48문항으로 예상소요시간은 약 10분 정도입니다. 해당되는 번호에 √표 해 주시면 됩니다.

7. 부부관계 향상 프로그램은 부부관계를 향상시키기 위한 프로그램입니다. 중·고등학생 자녀를 둔 부부들에게 부부관계 향상 프로그램의 실시 필요성에 대한 귀하의 생각에 √표 해 주십시오.

- ① 전혀 필요하지 않다 ② 필요하지 않다 ③ 대체로 필요하다
④ 아주 필요하다

8. 부부관계 향상 프로그램에 참여한다면 참여자의 부부관계 향상에 어느 정도 도움이 될 것이라고 생각되십니까?

- ① 별로 도움이 되지 않을 것이다
② 약간 도움이 될 것이다
③ 도움이 될 것이다
④ 매우 도움이 될 것이다

9. 부부관계 향상 프로그램을 실시한다면 주 1회 2시간씩 10~11주 정도 진행하게 됩니
다. 참여할 의사가 있습니까?

- ① 우선적으로 참여하고 싶다.
② 시간이나 여건이 되면 참여하겠다.
③ 참여하지 않겠다.

10. 부부관계 향상 프로그램에 참여한다면 다음 중 어느 시간대가 가장 좋습니까?

- ① 평일 오전 10~12시 ② 평일 오후 2~4시
③ 평일 오후 6~8시 ④ 평일 오후 7~9시
⑤ 토·일요일

11. 부부관계 향상 프로그램을 실시한다면 진행방법에 대해서 어떻게 생각하십니까?

- ① 강의와 강연 ② 토론과 대화 ③ 강의와 토론
④ 실습과 훈련 ⑤ 기타()

12. 부부관계 향상 프로그램의 내용과 목표를 다음과 같이 구성하고자 합니다. 각 내용과 목표의 중요성 정도를 생각해보시고 해당되는 항목에 √표 해 주십시오.

• 부부관계 향상 프로그램의 내용

내 용	전혀 중요 하지 않다	중요하지 않다	보통이다	중요하다	매우 중요하다
부부관계의 중요성 및 필요성					
자기이해 및 배우자 이해					
부부간의 정서적 친밀감 형성					
선택과 책임					
자기존중감					
성 문제					
자녀와의 갈등					
부부간의 갈등					
자기조절					
의사소통					
부부의 공유시간					
스트레스 대처방식					

• 부부관계 향상 프로그램의 목표

내 용	전혀 중요 하지 않다	중요하지 않다	보통이다	중요하다	매우 중요하다
자기 및 배우자 이해하기					
정서적 친밀감 형성하기					
부부관계 개선하기					
자기존중감 향상시키기					
성적 만족					
자녀 양육					
스트레스 대처방식					
자기조절					
의사소통					
갈등다루기					

II. 부부관계 향상 요인 설문 사항

여러분이 결혼생활을 하면서 가장 가깝다고 생각되는 곳에 √ 표 해주십시오.

번호	질문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	정말 그렇다
1.	내 배우자는 그 때 그 때 기분을 대부분 이해하고 있다.					
2.	내 배우자는 때때로 내가 어떻게 느끼는지 이해하지 못한다.					
3.	내가 슬퍼할 때마다 내 배우자는 나에게 사랑과 행복을 느끼게 해준다.					
4.	내 배우자는 나에게 자신의 감정을 잘 표현하지 않는다.					
5.	내 배우자는 종종 내 생각을 이해하지 못한다.					
6.	우리는 서로의 차이점을 해결하는 방법을 개선해야 할 필요가 있다.					
7.	내 배우자는 어려움 없이 비판을 받아들인다.					
8.	견해 차이가 있을 때, 내 배우자는 서로 수용할 수 있는 대안을 찾기 위해 노력한다.					
9.	우리는 같이 이야기할 주제가 많지 않다.					
10.	우리는 함께 취미생활을 하는 데 많은 시간을 보낸다.					
11.	우리는 일상생활에서 함께 할 수 있는 재미있는 일이 아주 많다.					
12.	나는 배우자와 여가시간을 보내는 방식에 꽤 만족하고 있다.					
13.	내 어린 시절은 다른 사람들보다 행복했던 것 같다.					
14.	내 부모님의 결혼생활은 다른 부부들보다 행복했었다.					
15.	나의 부모님은 서로 이야기가 잘 통하지 않았다.					
16.	나의 부모님은 나를 전혀 이해하지 못하셨다.					
17.	내 배우자는 나보다 자신의 부모님이나 집안 일에 더 신경을 쓴다.					
18.	우리 부부는 시가 혹은 처가 일로 자주 싸운다.					
19.	내 배우자는 나와 배우자 집안과의 갈등이 있을 때 자기 집안 편을 더 많이 든다.					
20.	나는 배우자 부모님을 모시는 문제로 배우자와 갈등이 있다.					

번호	질 문 내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	정말 그렇다
21.	우리 아이들과 함께 이야기 할 화제가 많지 않다.					
22.	아이를 갖는 것이 내가 바랐던 것만큼 만족감을 주지는 않았다.					
23.	우리 아이들은 집안에서 자신이 해야 할 일에 성실하다.					
24.	나는 자주 아이들과 집에서 즐거운 시간을 보낸다.					
25.	우리는 아이들의 요구에 대해 어떻게 해야 할지 언제나 의견이 일치한다.					
26.	우리의 부부관계는 종종 아이들 때문에 악화된다.					
27.	내 배우자는 아이를 돌보는 데 동등한 책임을 갖고 있지 않다.					
28.	우리는 아이들 문제로 거의 싸우지 않는다.					
29.	아이가 빗나가는 것은 부모가 야단을 치기 때문이다.					
30.	계획만 잘하면 다 된 거나 다름이 없다.					
31.	해야 할 일을 스스로 결정하도록 하는 사람이 좋은 지도자이다.					
32.	아무리 가르치려 해도 안 될 아이는 안 된다.					
33.	가끔 내가 아닌 다른 사람이었으면 하는 생각이 든다.					
34.	나는 대체로 나 자신에게 만족하고 있다.					
35.	때때로 내가 아무 쓸모없는 사람이라는 생각이 든다.					
36.	나에게도 몇 가지 좋은 점이 있을 것이라고 믿는다.					

부록 2.

프로그램의 내용타당도 검증을 위한 설문지

존경하는 선생님, 안녕하십니까?

저는 제주대학교 대학원 교육학과 상담심리 박사과정 수료자이며 현재 **현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램 개발 연구**를 진행하고 있습니다. 본 설문지는 연구자가 구안한 프로그램의 활동 내용이 중·고등학생 자녀를 둔 부부의 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성 그리고 자기존중감을 증진시키고자 설정한 프로그램 전체 목적과 회기별 목표를 달성하는 데 적합한지에 대한 전문가의 의견을 듣고자 합니다.

이 프로그램은 중·고등학생 자녀를 둔 부부관계를 향상시켜 부부의 행복한 삶을 영위하도록 하는데 목적이 있습니다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 프로그램을 4단계(자기 및 배우자 이해하기, 결혼생활 바라보기, 행복 선택하기, 성장하는 부부)로 구성하고 그에 맞는 주제를 선정하여 활동하는 내용으로 구성되었습니다. 여기에 현실요법을 토대로 친밀감, 결혼만족도, 내부-외부통제성, 자기존중감 향상의 필요성에 근거하여 도움을 줄 수 있는 내용으로 구성하였습니다.

프로그램의 각 회기는 부부 각자의 경험과 부부 간의 경험을 고려하여 180분씩 총 8회기에 걸쳐 구성되었습니다. 각 회기는 목표와 활동 내용을 중심으로 구성되었으며, 각 회기별 진행은 부부 간의 상호작용과 집단 역동을 형성하도록 하였습니다.

‘현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램의 회기별 목표 및 활동 내용’을 읽어보시고 적합하게 구성되었는지에 대해 체크해 주시면 됩니다. 평가하시는 요령은 각 문항을 보시고 적절한 정도에 따라 ‘1(전혀 그렇지 않다)에서 5(매우 그렇다)’ 사이의 해당되는 숫자에 √표 하시고, 수정 및 보완해야 할 사항을 적어 주시면 됩니다.

선생님의 평가와 의견이 저의 연구에 많은 도움이 될 것입니다.
감사합니다.

연구자 원복연 올림

1. 프로그램 회기별 목표 및 활동 내용

단계	회기	프로그램의 주제	회기별 목표	활동 내용
자기 및 배우자 이해하기	1	욕구·바람 탐색	<ul style="list-style-type: none"> · 친밀감 형성하기 · 결혼생활에 대한 나와 배우자의 바람을 탐색하여 표현하고 행동을 선택함으로써 책임감 갖기 	<ul style="list-style-type: none"> · 집단 구조화하기(프로그램의 목적, 진행 과정, 참가자 소개, 규칙 등) · 결혼생활에 대한 기대를 함께 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 부부 간 기대의 차이점과 기대 표현 방식에서도 차이점 존재 인정하기 - 불평단지 : 소망단지 · 선택을 결정하는 기본 욕구 이해와 바람 탐색하기
	2	욕구강도프로파일을 통한 자기 및 배우자 이해	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구강도프로파일로 자신 및 배우자 이해하는 방법 배우기 · 자신이 선택한 욕구충족 방법이 관계에 미치는 영향을 점검하고 변화의 주체는 '나'임을 인정하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구강도프로파일을 통한 자신과 배우자 이해하기 · 내가 선택한 행동이 결혼생활에 미치는 영향 자기 평가하기 <ul style="list-style-type: none"> - 최근의 결혼생활에서 좋았던 혹은 갈등 상황에서 내가 선택한 행동 탐색하기 - 선택과 책임 · 변화의 주제 인식하기 <ul style="list-style-type: none"> - 내부-외부통제성 / 수동성, 능동성 · 변화를 위한 간단한 실천 계획 세우기
결혼 생활 바라보기	3	결혼생활에 대한 그림책 만들기	<ul style="list-style-type: none"> · 결혼에 대해 평소에 내가 지니고 있는 신념이나 관점을 탐색하고 그 신념이 결혼에 미치는 영향력 이해하기 · 결혼에 대한 부부의 새로운 그림책 만들기 	<ul style="list-style-type: none"> · 좋은 세계(Quality World)에 대한 이해와 부부의 좋은 세계 탐색하기 <ul style="list-style-type: none"> - 탐색한 그림(신념, 태도 등)이 결혼생활에 미치는 영향 점검하기 - 실천 계획에 대한 점검하기 · 부부가 함께 새로운 그림책 만들기 <ul style="list-style-type: none"> - 기준: 현실적인가? 비현실적인가?, 타협 가능한 불가능?, 부부관계에 도움이 되는가?, 가족관계에 도움이 되는가? · 새로운 그림책이 부부관계에 미치는 영향 점검하기 <ul style="list-style-type: none"> - 선택과 책임의 중요성 인식
	4	결혼생활에서의 전행동	<ul style="list-style-type: none"> · 결혼생활에서 내가 선택한 행동을 전행동 자동차로 이해하고 자동차 명칭을 지어봄으로써 자기평가하기 · 부부관계 향상을 위한 전행동 선택하는 방법 배우기 	<ul style="list-style-type: none"> · 내가 선택한 행동을 전행동 자동차로 이해하기 <ul style="list-style-type: none"> - 앞바퀴: 활동, 생각, 뒷바퀴: 느낌, 신체반응 - 엔진: 기본욕구, 핸들: 그림책 · 과거의 결혼생활에서 선택해왔던 행동 탐색하기 <ul style="list-style-type: none"> - 외부통제적 행동의 비효율성 인정하기 - 새로운 내부통제적 행동을 선택하는 연습을 하고 그 효과성을 역할연습을 통해 경험하기 · 행복했던 경험 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 나의 모습 바라보기(전행동 자동차) · 부부관계에서 자주 반복되는 나의 자동차 이름은? <ul style="list-style-type: none"> - 부부관계에 미치는 영향 점검하기 - 상호작용의 중요성 인식하기 · 부부관계 향상을 위한 전행동 선택하고 실천하기 <ul style="list-style-type: none"> - 전행동의 요소 중 활동하기, 생각하기에 초점 - 실천 전략: 간단하고 구체적이고 배우자나 자녀한테 의존하지 않기 등

5	현실요법적 의사소통	<ul style="list-style-type: none"> · 현실요법적 의사소통 방법을 이해하고 역할연습으로 익히기 · 부부관계에서 욕구충족적 환경 조성이 의사소통에 미치는 영향을 이해하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 현실요법적 의사소통 학습하기: RWDEP <ul style="list-style-type: none"> - R도 선택이다! - 부부간 역할연습 통해 의사소통이 부부관계에 미치는 영향력을 스스로 평가하기 - 평소의 부부 간 대화와의 차이점 탐색 · 현실요법적 의사소통도 욕구충족적 환경이 조성되었을 때 효과가 높음 이해하기 <ul style="list-style-type: none"> - 의사소통 기법도 중요하지만 욕구충족을 방해하지 않는 환경 조성의 중요성 인식 · 부부관계 향상을 위한 RWDEP 역할연습 하기
행복 선택 하기	부부갈등 다루기 (지각된 세계와 좋은 세계의 차이)	<ul style="list-style-type: none"> · 갈등상황에서 나의 바람과 내가 선택하고 있는 행동을 탐색하고 그 차이가 갈등의 원인임을 이해하고 갈등에 대한 현실요법적 관점 배우기 · 갈등상황에서 내가 선택하고 있는 전행동이 익숙한 패턴인지를 자기평가하여 새로운 행동 선택하기 · 갈등상황에서 WDEP 역할연습으로 갈등해소 경험하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 지각된 세계 이해하기 <ul style="list-style-type: none"> - 결혼생활 등에 대한 나의 해석 · 원하는 세계와 현실세계의 비교를 통해 결혼생활에서 일어나는 다양한 부부 갈등 상황 탐색하기 <ul style="list-style-type: none"> - 갈등의 원인 이해하기 - 갈등상황에서 내가 선택한 전행동으로 자신의 모습 바라보기(자동차 명칭 부여 - 새로운 자동차 선택하기) - 갈등 상황에서 익숙한 행동패턴 인식하기 · 최근에 경험한 갈등상황 나누고 발표하기 <ul style="list-style-type: none"> - 내가 자주 사용하는 전행동 이해하기 - 현실요법적 갈등개념 이해하기 · 갈등에 대한 현실요법적 관점 선택하기 <ul style="list-style-type: none"> - 자연스러운 현상, 배움의 순간으로 활용, 성장의 디딤돌, 또 한 번의 학습의 기회 등 · 부부갈등 해소를 위한 네 가지 열쇠 이해 및 실습하기 <ul style="list-style-type: none"> - WDEP, 갈등해소의 경험 촉진
7	결혼생활에 헌신하기	<ul style="list-style-type: none"> · 부부와 가족관계에 도움이 되는 계획을 세우고 실천하기 · 외부통제적 행동의 비효율성을 인식하고 내부통제적 행동을 선택하여 실천하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 결혼에 대한 새로운 그림책 활용 방안 모색하기 <ul style="list-style-type: none"> - 새로운 그림 선택 시 기준 토의하기: 욕구충족적이어야, 파괴적이지 않아야, 성장 추구 등 · 주변에서 부부관계가 좋은 부부 혹은 좋지 않은 부부들의 행동 유형을 파악하기 <ul style="list-style-type: none"> - 외부통제적 행동, 내부통제적 행동의 효과성을 스스로 인식하기 - 외부통제적 행동: 관계를 파괴하는 7가지 습관 - 내부통제적 행동: 관계를 도와주는 7가지 습관 · 내부통제적 행동 선택하여 적용하기
성장 하는 부부	부부의 긍정적인 미래를 설계하기	<ul style="list-style-type: none"> · 나의 변화와 부부관계에서의 변화 느끼기 · ‘새 결혼 약속서’ 작성을 통한 결혼생활의 긍정적인 미래 설계하고 실천 의지 다짐하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 전체과정에 대한 복습과 프로그램의 마무리 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램을 통해서 부부관계에서 변화 경험 탐색하기 - 오늘부터 새로운 부부관계 향상의 중요성 인식 · ‘새 결혼 약속서’ 작성하기 <ul style="list-style-type: none"> - 부부가 서로 함께 나누고 공유함으로써 새로운 출발의 의지를 다짐 - 결혼생활의 긍정적인 미래 설계하기 · 프로그램 전체에 대한 평가 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램에서 배운 점 적용사례 나누기 - 프로그램 과정에서 가장 좋았던 경험

2. 전문가용 프로그램 내용타당도 체크리스트

회기	평가 내용	5점 척도				
		1	2	3	4	5
1	프로그램의 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					
2	프로그램의 목표 및 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					
3	프로그램의 목표 및 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					
4	프로그램의 목표 및 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					
5	프로그램의 목표 및 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					

회기	평가 내용	5점 척도				
		1	2	3	4	5
6	프로그램의 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					
7	프로그램의 목표 및 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					
8	프로그램의 목표 및 회기별 목표는 적절한가?					
	프로그램의 활동 내용은 목표를 달성하는 데 적절하게 구성되었는가?					
	수정 및 보완 사항					

다음은 기본 인적사항에 관한 질문입니다.

1. 성별 : 남 () 여 ()
2. 연령 : ()세
3. 상담경력 : ()년 ()개월
4. 상담관련 자격증 :

부록 3.

전문가의 내용타당도 평가 결과

단계	회기	회기별 주요 내용	평정자별 평가 내용					평균 (CVI)
			A	B	C	D	E	
			이론전문가		현장전문가			
자기 및 배우자 이해	1	육구·바람탐색하기	5	4	5	5	4	4.60(.92)
	2	육구강도프로파일을 통한 자기 및 배우자 이해하기	5	4	5	5	5	4.80(.96)
결혼 생활 바라보기	3	결혼생활에 대한 그림책 만들기	5	5	5	4	5	4.80(.96)
	4	결혼생활에서의 전행동 자동차로 나의 모습 바라보기	4	5	5	4	5	4.60(.92)
행복 선택하기	5	현실요법적 의사소통을 배우고 익히기	5	4	5	5	5	4.80(.96)
	6	부부갈등 다루기	5	4	5	5	5	4.80(.96)
	7	결혼생활에 헌신하기	4	4	5	5	5	4.60(.92)
성장하는 부부	8	부부의 긍정적인 미래를 설계하기	4	4	5	5	5	4.60(.92)
전 체			4.63	4.25	5.00	4.75	4.88	4.70(.94)

부록 4.

친밀감 척도

다음은 귀하의 부부관계에 관한 질문입니다. 각 문항을 읽으시고, 귀하의 경우에 가장 잘 해당되는 곳에 √표 해주십시오.

번호	문항 내용	전혀 아니다	아닌 편이다	잘 모름	그런 편이다	확실히 그렇다
1.	우리 사이에 심각한 의견대립이 있을 때 나는 배우자의 입장을 존중한다.					
2.	나는 배우자에게 어떤 일이든 거리낌 없이 말할 수 있다.					
3.	우리 부부의 관계에서 나의 약한 면을 보일 수 있을 것 같다.					
4.	우리 부부의 관계에서 나는 단지 갈등을 피하기 위해 조심한다.					
5.	배우자에게 나의 강렬한 감정이나 깊은 속마음을 표현할 수 있다.					
6.	나는 우리 부부가 의견이 일치하지 않을 때에도 배우자를 수용할 수 있다.					
7.	나는 배우자의 말을 대부분 믿는다.					
8.	나에게 속상한 일이 생겼을 때 배우자가 곁에 있으면 한다.					
9.	나는 외로울 때 배우자와 함께 있고 싶다.					
10.	나는 어려운 일이 생겼을 때 배우자가 관심을 가져주기를 요청한다.					
11.	배우자와 단둘이 있을 때 편안함을 느낀다.					
12.	나는 배우자에게 실수하지 않을까 하고 염려한다.					
13.	배우자와 함께 있을 때 편안하게 쉴 수 있다.					
14.	배우자가 나의 기분을 상하게 할까봐 걱정된다.					
15.	배우자와 함께 하는 생활은 나에게 안정감을 준다.					
16.	내 문제를 배우자와 함께 나누고 의논한다.					
17.	나는 배우자를 이해하며 그의 기분을 공감한다.					
18.	나는 배우자의 말을 주의 깊게 듣고 그가 자신의 문제를 해결하도록 돕는다.					

번호	문항 내용	전혀 아니다	아닌 편이다	잘 모름	그런 편이다	확실히 그렇다
19.	배우자는 나의 말을 종종 오해하는 것 같다.					
20.	배우자는 자신에게 득이 되는 경우에는 거짓말을 하기도 한다.					
21.	우리 부부의 관계에서 나는 때때로 손해 보는 것처럼 느껴지고 불신감이 생기는 때가 있다.					
22.	배우자는 나를 충분히 공감해주고 이해한다.					
23.	배우자를 믿지 못하는 경우가 더러 있다.					
24.	우리 부부는 서로에게 무척 친근감을 느낀다.					
25.	배우자는 나를 진정으로 이해하지 못한다.					
26.	배우자를 지나치게 믿지 않는 것이 낫다.					
27.	배우자에게 나의 깊은 감정을 드러내지 않는다.					
28.	배우자와 함께 있을 때 자연스럽게 행동하기가 어렵다.					
29.	배우자는 단지 들킬지 모른다는 이유 때문에 나에게 솔직한 것 같다.					
30.	배우자는 그가 실제로 하는 것 이상으로 나를 배려하는 척하는 것 같다.					
31.	내가 일하는 방식은 종종 배우자에게 오해되는 경향이 있다.					
32.	배우자가 나를 얼마나 진정으로 아끼며 사랑하는지 의심할 때가 있다.					
33.	배우자가 나에게 잘해 줄 때 무슨 숨은 의도가 있는지 의심할 때가 있다.					
34.	배우자에게 나 자신에 대해 말하기가 어렵다.					
35.	내가 나중에 후회할지도 모를 말이나 행동을 할까 봐 배우자를 피한 적이 더러 있다.					
36.	나는 배우자가 한 약속은 꼭 지킨다고 믿는다.					
37.	배우자가 나에게 하는 충고는 신뢰할만한 것이라고 여겨지지 않는다.					
38.	배우자는 설사 들킬 염려가 없다 하더라도 결코 바람을 피우지 않을 것이다.					
39.	배우자가 약속한 말에 대해 신뢰할 수 있다.					

번호	문항 내용	전혀 아니다	아닌 편이다	잘 모름	그런 편이다	확실히 그렇다
40.	배우자는 나에게 공정하게 대한다.					
41.	배우자는 나에게 듣기 좋은 말보다는 자신이 실제로 믿는 바를 말하는 것 같다.					
42.	배우자가 나를 배려한다고 믿는다.					
43.	배우자는 자신이 한 약속에 대해 충실하다.					
44.	배우자는 속마음을 진솔하게 이야기한다.					
45.	배우자는 나에게 많은 얘기들을 장황하게 말하지만 납득하기 어려운 때가 있다.					
46.	우리 부부의 관계에서 내가 방심하면 손해 보는 경우가 있다.					
47.	배우자는 자신이 한 말에 대해 진지하며 실천하려고 노력한다.					
48.	배우자는 나에게 일어난 일에 대해 진정으로 관심을 갖는다.					
49.	어떤 사람이 나를 왜 싫어하는지 배우자와 이야기 나눈다.					
50.	다른 이성과 관련된 걱정거리에 대해서 배우자에게 말한다.					
51.	내가 창피하게 느끼는 일에 대해서도 배우자에게 말한다.					
52.	배우자에게 따뜻한 감정을 느낄 때 배우자와 신체적인 접촉을 한다.					

부록 5.

내부-외부 통제성 척도

다음의 문장을 하나하나 잘 읽어가면서 그 문장의 내용이 ‘나 자신을 잘 나타내는 지’ 또는 ‘나 자신이 생각하고 있는 것과 같은지’ 판단하여 자신의 생각과 가장 가까운 것에 √표 해주시면 됩니다.

번호	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그런 편이다	정말 그렇다
1.	내 주변에는 나를 괴롭히는 사람이 많은 편이다.				
2.	나는 상대방이 내가 원하는 대로 행동할 수 있도록 어떻게든 그 사람을 바꾸려고 하는 편이다.				
3.	내 친구들은 나에게 아주 친근감이 있다고 이야기한다.				
4.	친구가 잘못했을 때 나는 비평이나 비난을 잘 하는 편이다.				
5.	이성친구가 다른 사람과 다정하게 있는 것을 보면 그 즉시 달려가 때려주고 싶다.				
6.	나는 주로 다른 사람들의 장점을 보는 편이다.				
7.	내 실적이 좋지 않아 기분이 나쁜 이유는 타인이 제대로 평가를 하지 못하였기 때문이다.				
8.	나는 걱정을 많이 하는 편이다.				
9.	내가 행복 하느냐, 불행 하느냐 하는 것은 마음먹기에 달려 있다고 생각한다.				
10.	‘가슴이 답답하다, 혈압이 오른다, 손에 땀이 난다’ 등과 같이 신체적인 반응을 경험하는 경우, 그 이유가 대부분 다른 사람에게 있다고 생각한다.				
11.	상대방의 행동이 잘못되어 지적을 해 주었는데 제대로 받아들이지 않아 기분이 나쁠 때가 자주 있다.				
12.	나는 진솔한 친구가 많은 편이다.				
13.	친구가 내 행동에 대해 지적해 줄 때 화가 불끈 치밀어 오르는 것을 느낀다.				
14.	나는 내 자신이 마음에 들지 않을 때가 많다.				
15.	나는 다른 사람들의 말을 잘 들어주는 편이다.				
16.	나에게 잘못된 사람이 있으면 그 사람은 혼이 나야한다고 나는 생각한다.				
17.	내 가족 중 한 사람이 내가 원하는 대로 행동하지 않으면 곧바로 그 행동을 바꾸도록 지적해 준다.				
18.	나는 주위 친구들에게 격려의 말을 자주 한다.				

번호	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그런 편이다	정말 그렇다
19.	내가 화가 나는 이유는 대부분 다른 사람의 행동이 내 마음에 들지 않기 때문이다.				
20.	나는 화가 날 때 소리를 지르는 편이다.				
21.	나는 집단의 분위기를 좋게 하는데 도움을 주는 편이다.				
22.	나는 기분이 좋지 않을 때가 자주 있다.				
23.	내가 계획한 것이 주위 다른 사람 때문에 실천되지 않은 경우가 많이 있다.				
24.	나는 다른 사람과 의견차이가 있을 경우 차분히 대화를 통해 풀어간다.				
25.	돈이 많아야 행복할 수 있다.				
26.	다른 사람의 행동에 대해 이해하기 어려울 때가 많다.				
27.	나는 어떤 문제가 생겼을 때 그 문제를 풀기 위해 내가 어떻게 기여할 수 있을지를 먼저 생각하는 편이다.				
28.	나는 잔소리를 많이 하는 편이라는 이야기를 자주 듣는다.				
29.	범죄를 줄이려면 보다 강력한 법이 있어야 한다.				
30.	내 주변에는 마음을 터놓고 이야기를 나눌 사람이 많다.				
31.	나는 다른 사람에게 강요하는 경향이 높다.				
32.	다른 사람을 보고 '왜 저런 행동을 하지?'라는 생각이 들면서 혈압이 오르는 것을 느낄 때가 자주 있다.				
33.	나는 다른 사람들에 비해 행복하다고 생각한다.				
34.	말을 듣지 않는 아이는 야단을 맞아야 한다.				
35.	나는 주위 사람과 관계를 맺기 위해 내가 먼저 무엇인가를 하는 편이다.				

부록 6.

자기존중감 척도

아래 문장이 당신이 보통 때 느끼고 있는 것을 잘 표현하는지 잘 표현하지 않는지에 대하여 응답하시면 됩니다. 옳고 그름이나 정답이 있는 것이 아닙니다.

문항	내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1.	나는 가끔 내가 다른 사람이었으면 하고 바란다.					
2.	나는 여러 사람 앞에서 이야기하기가 두렵다.					
3.	나에게는 고쳐야 할 점이 많다.					
4.	나는 어렵지 않게 마음을 결정할 수 있다.					
5.	나는 다른 사람들과 재미있게 지낸다.					
6.	가족 중에 나에게 관심을 보여주는 사람이 없다.					
7.	나는 새로운 것에 익숙해지기까지 많은 시간이 걸린다.					
8.	나는 친구들에게 인기가 있다.					
9.	우리 가족은 나에게 너무 많은 기대를 한다.					
10.	우리 가족은 대체로 내 기분을 이해해 주는 편이다.					
11.	나는 매사를 쉽게 포기하는 편이다.					
12.	나는 비교적 남보다 행복한 편이다.					
13.	나의 생활은 뒤죽박죽이다.					
14.	대체로 다른 사람들이 내 생각을 따라주는 편이다.					
15.	나 자신에 대해 별로 내 세울 것이 없다.					
16.	나는 집을 나가 버리고 싶은 생각이 자주 든다.					
17.	종종 내가 하는 일이 뜻대로 되지 않는다.					
18.	나는 외모가 그리 멋진 편이 못된다.					
19.	나는 할 말이 있을 때 대체로 그 말을 하는 편이다.					
20.	우리 가족들이 나를 잘 이해하고 있다.					
21.	다른 사람들에 비해서 나는 별로 사랑받지 못한다.					
22.	어떤 때는 가족들이 나를 미워하는 것 같다.					
23.	내가 하고 있는 모든 일에 대해 실망을 느낄 때가 많다.					
24.	나는 모든 것이 그다지 어렵게 생각되지는 않는다.					
25.	나는 다른 사람이 나에게 의지해도 될 만큼 강하지 못하다.					

부록 7.

현실요법을 적용한 부부관계 향상 프로그램

1회: 욕구·바람탐색하기			
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 집단활동에 대한 구조화를 실시하여 참여 동기를 부여한다. · 부부간 및 참여자들 간의 친밀감 형성 동기를 부여한다. · 결혼생활에 대한 나와 배우자의 바람을 탐색하여 표현하고 행동을 선택함으로써 책임감을 갖도록 한다. 		
과정	활동내용	시간 (분)	준비물
도입	· 진행자 소개 및 프로그램의 목적, 본 회기의 목표와 활동 내용을 소개한다.	10	참가자용 워크북
전개	1. 참가자 부부 소개하기	50	명찰 활동지1 색연필 참가자용 워크북
	2. 결혼생활에 대한 기대나누기 ① 참여한 부부들끼리 함께 나누고 나서 전체집단에 발표한다. ② 결혼생활에 대한 불평이나 불만을 뒤집으면 보통 자신 혹은 배우자에 대한 바람인데 불평·불만 대신에 바람으로 표현하는 연습을 실시한다. · 참여자들이 발표 자료를 활용하여 연습한다. · 부부끼리 역할연습하기: 평소의 불평·불만을 바람(소망, 기대)으로 표현한다. · 참여자들이 불평·불만을 바람(소망, 기대)으로 표현했을 때, 전·후의 표현방식의 차이점에 대해 서로 나눈 후 집단에 발표한다. - 진행자는 상대방이 원하는 것을 다 들어줄 수 없고 배우자 또한 상대방의 원하는 것을 다 들어 줄 수 없음을 강조한다(타협의 중요성). - 부부의 바람이 서로 다를 때 갈등이 발생할 가능성이 존재하고 그때마다 패턴이 형성되는 경우가 있음을 알게 한다(3, 5, 6회기 내용). ③ 부부는 부부간 대화에서 어째서 서로 다른지에 대해 함께 나누고(인간의 기본욕구와 연결), 함께 해준 점에 대해 감사 표현함으로써 욕구충족적 환경 조성이 가능하다.	50	
	3. 휴식: 차, 음료, 다과	20	
	4. 인간이 행동하는 이유 ① 부부가 축진활동(안마해주기)을 통해서 선택의 주체가 누구인지를 알게 한다. 즉, 부부가 실행한 안마라는 행동은 진행자가 하라고 해서 했는지를 질문함으로써 선택은 자신이 했음을 알게 도와준다.	25	

	<ul style="list-style-type: none"> · 부부는 서로 안마해 준 점에 대해 감사표현하고, 안마를 잘 받아들여 준 점에 대해서도 감사 표현한다. · 부부 각자가 주체적으로 선택한 것임을 강조한다(안마 행한 것 - 안마 행동을 기분 좋게 받아들인 행동). ② 진행자는 인간의 5가지 기본욕구를 간략하게 설명한다. <ul style="list-style-type: none"> · 욕구충족 방법은 부부사이에도 다름을 강조하고 변화의 주체는 자신(내부통제적 접근)임을 강조한다. · 인간의 대부분의 행동은 선택임을 강조한다. ③ 부부는 서로 의논하면서 어떤 욕구가 잘 채워지고 있는지 5점 척도로 간략하게 체크해 보고 함께 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> · 진행자는 욕구충족방법의 다양성과 욕구충족방법은 모두 선택한 것임을 재차 강조한다. · 진행자는 욕구충족방법은 변할 수 있으며 선택에 따른 책임감이 중요함을 강조한다. ④ 부부가 결혼생활을 하면서 지금처럼 욕구가 충족될 때도 있지만 그렇지 않을 때도 있다는 사실을 알게 한다. <ul style="list-style-type: none"> · 진행자는 결혼생활에서 욕구 충족이 되지 않은 상황을 탐색하고 함께 나눌 때 부부는 서로 중간에 끼어들지 말고 끝까지 들어주기를 강조(사랑과 소속, 힘과 성취 욕구 충족)한다. 그런 상황에서 배우자는 상대방의 불편한 얘기를 해주어서 그리고 들어 준 점에 대해 감사 표현한다. · 부부는 부부간의 대화 내용을 전체 집단에 간략하게 발표한다. 		
<p>마무리</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 참여자들은 자기점검표를 작성하고 부부간에 교환하여 함께 나눈 다음 전체집단에 발표한다. 2. 부부는 함께 나누면서 새롭게 수정 보완하고 싶은 것이 있으면 수정 보완한다. 3. 진행자는 오늘 3시간 동안 함께 해준 배우자에게 감사표현과 함께 부부간 포옹하도록 격려하고, 다른 부부들에게도 함께 해 준 점에 대해서 고마움의 박수로 격려할 수 있도록 한다. 4. 진행자는 다음 회기(욕구강도프로파일) 안내하고 종결한다. 	<p>25</p>	<p>자기 점검표</p>
<p>유의점</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 참가자 소개활동 시 유의사항 		

참가자 소개활동 시 유의사항

1. 이름과 부부별칭은 주부, 남편, 00아빠, 00엄마라는 것에서 자기 이름으로 자신을 소개하면서 사랑과 소속, 힘과 성취의 욕구를 충족시킨다. 이런 활동은 부부가 함께 의논해서 부부들이 원하는 결혼생활과 관련된 별칭을 통해 사랑과 소속의 욕구를 채우고 좋은 세계를 이해하는 데 도움을 준다. 이를 통해 부부의 친밀감 및 자기존중감 향상에 도움이 될 수 있도록 한다.
2. 좋아 하는 것(사물, 일, 글귀, 생활신조 등)은 무엇이든지 가능하다고 알려준다. 이것은 사랑과 소속, 즐거움의 욕구 충족 방법을 찾도록 하는 데 도움이 된다.
3. 잘 하는 것(전원 잘 쓰기, 김치찌개 맛있게 끓이는 것, 신발 정리 하는 것, 사람들과 원만하게 잘 지내는 것, 집에서 잘 웃기 등)은 사소한 것이라도 좋다고 알려주면서 일상생활에서 쉽게 찾을 수 있는 것들을 예로 제시한다. 이런 활동을 통해 자신이 평소에 인식하지 못했던 강점 등을 생각해 보고 집단에서 서로 인정받으면서 힘과 성취, 사랑과 소속의 욕구를 충족시킴으로써 내부통제성 및 자기존중감이 향상될 수 있도록 한다. 부부가 건강을 위해 자신이 선택한 것들은 서로 건강에 대한 생각을 공유하게 도와준다. 이로 인해 자기평가를 하게 되어 건강의 소중함을 인식하고 앞으로 새롭게 선택할 수 있는 기회를 제공함으로써 사랑과 소속, 자유, 생존의 욕구를 채울 수 있게 된다.
4. 한 인간으로서 되고 싶은 것(꿈)은 기적 질문을 통해 찾아봄으로써 자신의 좌절된 욕구를 간접적으로 표현할 수 있는 기회를 제공하게 되어 배우자의 숨은 바람을 탐색해 볼 수 있게 된다. 또한 부부는 프로그램에서 얻고 싶은 활동을 통해 부부가 서로 원하는 것이 다를 수도 있고 결혼생활에서 무엇을 얻고자 하는지를 서로 공유함으로써 배우자 이해와 내적 동기를 유발하여 친밀감 및 결혼만족도 향상에 데 도움이 될 수 있게 한다.

<활동지 1>

불평단지·소망단지

불평·불만단지		소망단지
당신 자주 늦은 귀가 때문에 스트레스 받고 정말 열 받아.	→	당신 바쁘지만 조금 일찍 들어와서 가족들과 함께 시간을 보냈으면 좋겠어요.
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

2회: 욕구강도프로파일을 통한 자기 및 배우자 이해하기			
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구강도프로파일을 통한 자기 및 배우자 이해하는 방법을 학습한다. · 내가 선택한 욕구충족방법이 결혼생활에 미치는 영향력을 이해한다. · 통제가능한 사람은 오직 자신뿐임을 이해한다. 		
과정	활동내용	시간 (분)	준비물
도입	· 지난회기에 배운 점을 부부, 가족관계 혹은 다른 영역에서 적용한 경험 및 성공 경험 함께 나누기	20	자기 점검표
전개	1. 욕구강도프로파일 체크 및 자신과 배우자 이해활동하기 ① 욕구강도프로파일을 체크 한 다음 부부간 대화를 실시한다. · 참여자들은 부부간의 5가지 기본욕구가 어떤 점에서 서로 다른지 혹은 유사한지 함께 나눈 다음, 평소에 욕구충족을 위해 내가 자주 선택하는 행동(특히 활동, 생각)은 무엇인지 탐색하고 함께 나눈다. ② 전체집단에 발표하고 느낌을 함께 나눈다.	40	명찰 욕구강도 프로파일 참가자용 워크북
	2. 참여자들은 토의활동을 통해 대부분의 행동은 선택임을 이해하기 ① 부부는 입모양을 통한 ‘가위 바위 보’ 활동으로 자신과 배우자의 선택은 서로 다를 수 있다는 사실 즉 사람마다 욕구를 채우는 방법의 다름을 이해한다. ② 부부간의 욕구충족 방법의 다름은 사랑이 불충분한 것 때문이 아니라 자연스러운 현상이며 타협의 중요성을 이해하게 한다.	20	
	3. 부부는 결혼생활에서 행복했던 경험을 나눈 후 발표하기 ① 참여자들은 자신이 선택한 행동을 탐색한다. ② 부부는 행복했을 때는 타협이 잘 되었는지? 잘 되었다면 어째서일까? 등에 대해 토의활동을 실시한다.	20	
	4. 휴식: 차, 음료, 다과	20	
	5. 변화의 주체 이해하기 ① 참여자들이 휴식시간에 어떤 욕구가 충족되었는지 혹은 어떤 활동, 생각을 선택했는지 그것이 나의 기분에 어떤 영향을 주었는지를 중심으로 전체집단에서 함께 나눈다. ② 참여자들은 최근의 갈등상황(예: 자녀양육 문제, 돈 문제, 여가시간 활용 문제, 가사 협조 여부 등)을 부부끼리 대화를 하고, 그 상황에서 자신이 선택한 행동들을 탐색하고 함께 나눈다. · 참여자들은 자신이 선택한 행동이 갈등해소에 보탬이 되었는지 스스로 확인할 수 있게 한다. · 참여자들에게 선택의 다양성을 강조한다.	40	

전개	<p>③ 부부는 결혼생활에서 배우자를 변화시키기 위해 선택한 행동과 그 효과성을 점검(자기평가)한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 배우자는 통제 불가능 영역에 가깝다는 사실 이해하기 · 자신은 통제 가능영역에 있음을 이해하기(진행동) · 진행자는 참여자들에게 욕구충족방법은 언제든지 변화할 수 있기 때문에(선택) 효율적이지 않은 방법이라면 누가 먼저 방법을 바꿔야 할까에 대해 부부 간 및 소집단 간의 토의활동을 통해 결국은 변화의 주체는 자신임을 이해하게 한다. · 진행자는 참여자들에게 행복으로 가는 방법 중의 하나는 자신의 변화(성장)임을 인식하게 한다. 		
마무리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 참여자들은 자기점검표를 작성하고 부부간에 교환하여 함께 나눈 다음 전체집단에 발표한다. 2. 부부는 함께 나누면서 새롭게 수정 보완하고 싶은 것이 있으면 수정 보완한다. 3. 진행자는 오늘 3시간 동안 함께 해준 배우자에게 감사표현과 함께 부부간 포용하도록 격려하고, 다른 부부들에게도 함께 해 준 점에 대해서 고마움의 박수로 격려할 수 있도록 한다. 4. 진행자는 다음 회기(결혼생활에 대한 그림책) 안내하고 종결한다. 	20	자기 점검표
유의점	<ol style="list-style-type: none"> 1. 도입 단계에서 유의사항 <ul style="list-style-type: none"> · 실천하면서 욕구충족이 되었는지? 누가 먼저 실천했는지(선택, 변화 주체)? 실천하면서 배운 점이 있다면? 등에 중점을 두면서 진행한다. 2. 자기 및 배우자 이해활동 시 유의사항 <ul style="list-style-type: none"> · 진행자는 욕구충족과 좌절은 주로 관계, 사물, 모임 등에서 이루어짐을 강조하고 관계, 사물, 모임 중에서도 부부, 부모-자녀관계, 자녀 간의 관계를 중심으로 점검하여 결혼만족도 및 부부의 친밀감을 향상할 수 있도록 한다. · 진행자는 욕구충족 방법의 다양성과 선택임을 강조한다. 이를 통해 자기존중감 및 내부통제성을 향상할 수 있도록 한다. 3. 욕구충족의 순환성과 욕구충족 방법의 다양성과 연결 짓는다. 		

3회: 결혼생활에 대한 그림책(좋은 세계) 만들기			
목표	<ul style="list-style-type: none"> 결혼에 대한 나의 그림책을 탐색해 보도록 한다. 그림책(좋은 세계)가 결혼생활에 미치는 영향을 이해한다. 결혼에 대한 부부의 새로운 그림책을 탐색해 보고 앞으로의 결혼생활에 대한 희망을 갖도록 한다. 		
과정	활동내용	시간 (분)	준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> 지난회기를 점검하면서(특히 변화의 주체) 참여자들의 적용 사례(미소 짓기, 부드럽게 바라보기, 청소활동 선택하기 등 간단하고 구체적인 경험 중심으로)를 나누고 이번회기에서 얻고 싶은 점을 전체집단에 자유롭게 발표하기 	10	자기 점검표
전개	1. 좋은 세계(그림책) 강의하기 ① 도입단계에서 이번 회기에서 얻고 싶은 것을 중심으로 문답식으로 진행한다. ② 진행자의 그림책을 함께 나누면서 진행한다.	10	명찰 독서카드 참가자용 워크북
	2. 결혼에 대한 나의 그림책 탐색하기 ① 진행자는 부부간에 찬반양론이 강하게 제시될 수 있는 그림(치약 짜는 습관, 양말 벗어 놓기, 취미활동, 자녀를 강하게 키워야 한다와 자율적으로 키워야 한다 등)을 선택하여 전체집단에서 토의(찬반 이유) 활동을 실시한다. <ul style="list-style-type: none"> 진행자는 참여자들에게 자신의 입장을 강요하지 않고 진지하고 설득력 있게 자신의 이야기를 하도록 격려한다. 이 때 반대 측 입장은 의사 표현 없이 경청할 수 있도록 한다. 참여자들이 소집단 토의 활동 후에 자신의 입장에 변화가 있었는지? 있다면 어째서 그런지? 없다면 어째서 그런지를 전체집단에서 간략하게 나눈다. ② 참여자들은 내 배우자는 가정(배우자, 자녀), 부모(시집, 친정)에게 최소한 '이렇게 해야한다'는 평소의 생각들을 5가지 이상 기록한다(독서 카드 활용). <ul style="list-style-type: none"> 참여자들이 서로 작성한 목록들을 부부간에 서로 교환하여 읽어보고 함께 나눈 후, 전체집단에 간략하게 발표한다. ③ 부부는 결혼생활에서 지금까지 자신의 그림책, 배우자의 그림책을 들여다보고 이해하려고 노력하기 보다는 습관적으로 내 그림책만 옳다고 하지는 않았는지에 대해 자기평가를 실시한다. <ul style="list-style-type: none"> 참여자들은 전체집단에서 그림책(신념 혹은 습관)이 결혼생활에 미치는 영향에 대해 토의한다. 진행자는 토의활동 내용을 다음과 같은 주제로 유목화한다. <ul style="list-style-type: none"> - 배우자, 자녀, 갈등상황 등을 해석할 때 영향을 준다는 사실 - 자기식대로 듣는 경향성 있음을 이해 - 자동적으로 반응하는 경향(자신이 선택하고 있음을 의식하기 보다는 자동적으로 반응) - 배우자의 그림책(신념)을 강화시키는 경향 - 의사소통(대화)에 방해 요인일 가능성이 많다는 사실 	50	

<p>④ 배움의 순간으로 활용</p> <ul style="list-style-type: none"> · 부부는 결혼생활에서 자신의 그림책이 도움이 되지 않는다면 오늘부터 새로운 길이 열린 것이다. 왜냐하면 앞으로 부부끼리 서로의 그림책을 보면서 대화하고 새로운 그림책(좋은 습관 및 생각)을 선택할 수 있는 기회임을 배울 수 있기 때문이다. · 부부는 결혼생활에서 부부의 그림책이 서로 다르지만 지금까지 함께 노력하고 가끔은 양보하면서 살아 준 배우자에게 감사를 표현한다. 		
<p>4. 휴식: 차, 음료, 샌드위치</p>	20	
<p>5. 새로운 그림책 만들기</p> <p>① 참여자들은 촉진활동(일어서서 스트레칭 하기 등)으로 어떤 기분, 생각이 들었는지 함께 나눈다.</p> <p>② 부부의 그림책 만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 참여자들은 자신, 배우자의 그림을 버리는 것이 아니라 결혼에 좋은 그림을 하나씩 그려가는 과정임을 이해한다. · 기존의 부부의 그림에서 좋은 그림 선택하여 적극적으로 실천하는 방법 · 새로운 그림은 인터넷이나 책에서 다운 혹은 스캔 뜨는 방법 · 박물관에 가서 둘러서 마음에 드는 그림을 구입하는 방법 등 만드는 방법의 다양성 존재 이해하기 · 진행자의 그림책 공개하여 참고로 활용하고, 부부들만의 독특성이 있기 때문에 비교하지 말아야 함을 강조한다. <p>③ 참여자들은 그림을 보는 혹은 선택하는 기준이 존재함을 이해한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 현실적 혹은 비현실적? · 타협 가능 혹은 불가능? · 부부관계에 도움이 되는가? · 가족관계에 도움이 되는가? <p>④ 부부가 작성한 그림책을 전체 집단에 발표한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 부부가 작성한 그림책의 표지에 부부만의 독특한 제목을 만들고 붙인다. · 진행자는 부부의 그림책은 부부만의 새로운 방식을 창출하는 것이 더 중요하기 때문에 다른 부부들의 그림책을 부러워하지 않도록 강조한다. · 진행자는 참여자들에게 그림책은 고정된 것이 아니라 계속 수정 보완되면서 성장함을 강조한다. · 진행자는 참여자들에게 부부가 함께 그림책을 자주 읽고 함께 나누는 시간이 필요함을 강조한다. 	70	

<p>마무리</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 참여자들은 자기점검표를 작성하고 부부간에 교환하여 함께 나눈 다음 전체집단에 발표한다. 2. 부부는 함께 나누면서 새롭게 수정 보완하고 싶은 것이 있으면 수정 보완한다. 3. 진행자는 오늘 3시간 동안 함께 해준 배우자에게 감사표 현과 함께 부부간 포옹하도록 격려하고, 다른 부부들에게도 함께 해 준 점에 대해서 고마움의 박수와 함께 참여자들 간 악수 혹은 포옹을 할 수 있도록 격려한다. 4. 진행자는 다음 회기(결혼생활에서의 전행동) 안내하고 종결한다. 	<p>20</p>	<p>자기 점검표</p>
<p>유의점</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 진행자는 참여자들에게 배우자와 그림(가치, 신념 등)이 다르다고 해서 배우자가 나쁘거나 틀린 것은 아니라는 사실을 이해하도록 한다. 2. 진행자는 참여자들에게 배우자가 얘기할 때 끼어들지 않으면서 끝까지 들어주어야 하며(힘과 성취의 욕구충족을 통한 자기존중감 및 친밀감 향상에 기여) 욕구충족과 관련되어 있어서 다름은 자연스러운 현상임을 강조한다. 3. 진행자는 참여자들에게 자신의 관점에도 이유가 있듯이 배우자의 관점에도 어떤 이유가 있을 수 있다는 것을 이해하려고 노력할 수 있도록 강조한다. 4. 진행자는 참여자들이 자신의 그림책은 옳고 배우자의 그림책은 잘못되었다고 하려는 것이 아니라 어떻게 하면 그림이 달라도 좋은 관계를 형성·유지하고 성장할 수 있음을 이해하는 것이 중요함을 강조한다. 		

4회: 결혼생활에서의 전행동			
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 인간의 행동은 전행동이며 4가지 요소로 구성되어 있음을 알도록 한다. • 결혼생활에서 나의 행동을 전행동 요소(전행동 자동차)로 이해하고 자신의 모습을 바라볼 수 있도록 한다. • 부부관계에서의 자신의 모습을 전행동으로 스스로 평가할 수 있도록 하고 부부관계 향상을 위한 새로운 전행동을 선택하는 방법을 학습한다. 		
과정	활동내용	시간 (분)	준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램에서 배운 점 적용사례 경험나누기 • ‘사랑합니다’라는 표현과 함께 부부 간 포옹 활동으로 전행동 요소와 연결하기 	20	자기 점검표
전개	<p>1. 전행동 이해 활동(강의): 인간은 원하는 것을 얻기 위해 행동 선택!</p> <p>① 진행자는 참여자들에게 핸드폰을 활용하여 선택의 개념을 복습하고 마라톤의 예를 활용하여 전행동의 4가지 요소를 이해하도록 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 전행동은 서로 분리된 것이 아니라 하나의 자동차! • 전행동의 4가지 구성요소도 선택! <p>② 진행자는 참여자들에게 전행동의 4가지 요소를 연습하고, 그 때 자신의 모습을 바라볼 수 있게 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 최근에 기분 좋았던 경험에서 전행동의 4가지 요소 찾아보기 • 최근에 기분 좋았던 경험에서 나의 모습은 무엇일까(자동차 이름 짓기) 	20	명찰
	<p>2. 갈등상황 혹은 욕구충족 좌절 상황에서 나의 모습 바라보기</p> <p>① 진행자는 참여자들에게 결혼생활에서 일어나는 크고 작은 갈등상황에 대해 부부가 함께 나누고 발표하도록 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 내가 선택한 전행동 요소 찾아보기 • 나는 어떤 모습일까? <p>② 참여자들은 결혼생활에서 자주 나타나는 나의 모습을 탐색한다(A3 용지에 상징적인 자동차를 그리고 자동차 이름 붙이기).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 활동하기 • 생각하기 • 느끼기 • 참여자들은 이 때 나의 모습을 찾아보고, 언제까지 이런 모습으로 지내고 싶은지를 묻는다. <p>③ 참여자들은 원하는 나의 모습을 탐색한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 어떤 모습으로 변화되고 싶은지, 그러한 모습이 되었을 때 나의 전행동 요소를 탐색한다. • 변화된 나의 모습일 때의 전행동 중에서 지금 실천할 수 있는 요소들을 선택하여 간단한 계획을 세우고 생활에 적용해본다. 	60	A3 용지 네임펜 참가자용 워크북
	3. 휴식: 차, 음료, 다과		20

	<p>4. 부부관계 향상을 위한 전행동 선택과 긍정적인 계획 세우기</p> <p>① 진행자는 참여자들에게 긍정적인 계획을 세우는 이유에 대해 함께 토의 활동을 실시한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 참여자들은 결혼생활을 지금까지 해오면서 계획을 세워서 실패한 경험과 성공한 경험을 중심으로 간략하게 함께 나눈다. · 진행자는 참여자들에게 성공경험과 실천력을 높이기 위해서 계획을 세운다는 현실요법적 관점을 강조한다. <p>② 진행자는 참여자들에게 긍정적인 계획 세우기의 기준 ‘간즉구진혼’을 설명한다. 즉 간단해야 하고(간), 즉시 실행 가능한(즉) 것이어야 하며, 구체적인 계획(구)를 세워야 하고, 진지성을 갖고 있어야 하고(진), 혼자서 스스로 통제 가능한 계획(혼)이어야 함을 설명한다.</p> <p>③ 부부끼리 부부관계 향상을 위한 긍정적인 계획 세우는 연습을 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 현재의 나의 모습에서 변화되고 싶은 나의 모습으로 가기 위한 새로운 전행동을 선택한다. · 계획을 ‘간즉구진혼’으로 점검한다. 	40	
마무리	<p>1. 참여자들은 자기점검표를 작성하고 부부간에 교환하여 함께 나눈 다음 전체집단에 발표한다.</p> <p>2. 부부는 함께 나누면서 새롭게 수정 보완하고 싶은 것이 있으면 수정 보완한다.</p> <p>3. 진행자는 오늘 3시간 동안 함께 해준 배우자에게 감사표현과 함께 부부간 포옹하도록 격려하고, 다른 부부들에게도 함께 해 준 점에 대해서 고마움의 박수와 함께 참여자들 간 악수 혹은 포옹을 할 수 있도록 격려한다..</p> <p>4. 진행자는 다음 회기(현실요법적 의사소통) 안내하고 종결한다.</p>	20	자기 점검표
유의점	<p>1. 진행자는 참여자들에게 긍정적인 경험과 부정적인 경험을 균형 있게 진행함으로써 두 가지의 자신의 모습을 볼 수 있도록 도와준다.</p> <p>2. 진행자는 참여자들에게 변화의 출발점은 전행동을 통한 자신의 모습을 수용함으로써 가능하다는 현실요법적 관점을 강조한다.</p> <p>3. 긍정적인 계획 세우기 조건은 부부관계에서 성공경험과 실천력을 높이기 위한 목적임을 강조한다.</p>		

5회: 현실요법적 의사소통			
목표	<ul style="list-style-type: none"> 현실요법적 의사소통 학습을 통해 부부관계에 적용할 수 있도록 한다. 현실요법적 의사소통 방법을 부부간의 역할연습을 통해 익힌다. 부부관계에서 욕구충족적 환경 조성이 의사소통에 미치는 효과성을 인식한다. 		
과정	활동내용	시간 (분)	준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램에서 배운 점 적용사례 경험나누기 부부 간 ‘가위 바위 보’ 게임 3회 정도로 간략하게 실시하기 	25	자기 점검표
전개	<p>1. 현실요법적 의사소통 이해하기</p> <p>① 부부는 갈등상황(자녀의 학업문제, 휴일을 어떻게 보낼 것인지 등)에서 실제 일어난 상황과 원하는 상황을 메모하고 함께 나눈다. 그리고 부부는 부부관계, 가족관계에서 좋았던 경험을 함께 나눈다.</p> <p>② 진행자는 공개된 갈등 사례와 좋았던 경험을 중심으로 현실요법적 의사소통 방법(RWDEP)을 간략하게 설명한다.</p> <p>③ 앞에서 함께 나누었던 갈등상황을 주제로 현실요법적 의사소통 방법을 부부끼리 연습하고 평소와 어떻게 다른지를 함께 나눈다.</p> <p>④ 현실요법적 의사소통 방법은 갈등 상황에서도 유용하지만 큰 갈등이 없는 상황에서도 유용함을 강조하고, 부부끼리 최근의 경험을 바탕으로 함께 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> 진행자는 부부관계에서 부정적 측면을 다루는 것도 중요하지만 긍정적 측면을 현재보다 향상시키는 것도 현실요법의 중요한 관점임을 강조하면서 긍정적인 측면 향상 방안을 탐색해보는 시간으로 함께 진행한다. 진행자는 욕구충족적 환경 조성하기(R)도 선택이며 환경이 조성되었을 때와 그렇지 않을 때 의사소통 방법이 어떻게 적용되는지 탐색하는 활동을 함께 진행한다. 	65	명찰 결혼에 대한 그림책 참가자용 워크북
	2. 휴식: 차, 음료, 과일	20	
	<p>3. 현실요법적 의사소통 방법 부부간 역할연습하기</p> <p>① 진행자는 참여자들에게 부부가 4회기에서 새롭게 만든 결혼에 대한 그림책을 함께 보면서 의사소통할 때 욕구충족적 환경조성도 선택하여 활용한다. 이 때 다른 부부들과 비교하지 않도록 유념한다.</p>	50	

전개	<p>② 부부의 역할연습은 자녀, 배우자, 경제, 가족관계에서 일어날 수 있는 아주 사소하면서도 현실적인 다양한(부정, 긍정) 주제를 가지고 실시한다.</p> <p>예) 남편이 양말을 화장실 앞에 벗어놓는 경우, 엄마가 외출했다가 귀가했는데 아들이 컴퓨터 게임을 하고 있는 모습을 본 경우 등</p> <p>③ 역할연습을 희망하는 부부는 집단전체에서 시연한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 역할연습 장면을 희망하는 부부가 없을 시에는 지도자가 시연한다. · 참여자들은 서로 희망과 낙관적인 태도를 선택하여 피드백을 주고받는다. 		자기 점검표	
마무리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 참여자들은 자기점검표를 작성하고 부부간에 교환하여 함께 나눈 다음 전체집단에 발표한다. 2. 부부는 함께 나누면서 새롭게 수정 보완하고 싶은 것이 있으면 수정 보완한다. 3. 진행자는 오늘 3시간 동안 함께 해준 배우자에게 감사표현과 함께 부부간 포옹하도록 격려하고, 다른 부부들에게도 함께 해 준 점에 대해서 고마움의 박수와 함께 참여자들 간 악수 혹은 포옹을 할 수 있도록 격려한다.. 4. 진행자는 다음 회기(부부갈등 다루기) 안내하고 종결한다. 	20		
유의점	<p>‘가위 바위 보’ 게임 시 유의 사항</p> <ul style="list-style-type: none"> · 게임에 진 사람은 4회기 배운 내용으로 배우자에게 질문하고 이긴 사람은 대답한다(서로 바꾸어서 실시할 수도 있다.). · 이 때 오답을 말한 사람이거나 질문을 하지 않는 것을 선택한 사람은 배우자에게 스킨십 혹은 장점 3가지 이상을 말해야 하는 과제를 수행하도록 한다. 			

6회: 부부갈등 다루기			
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 갈등상황에서 나의 바람과 내가 선택하고 있는 전행동을 탐색하고 그 차이가 갈등의 원인임을 알도록 한다. · 갈등상황에서 선택하고 있는 전행동이 익숙한 패턴인지를 스스로 평가하여 새로운 전행동(특히 생각하기와 활동하기)을 선택할 수 있도록 한다. · 갈등상황에서 WDEP 역할연습으로 갈등해소 경험을 통해 부부관계를 변화시키려는 동기를 높인다. 		
과정	활동내용	시간 (분)	준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램에서 배운 점 적용사례 경험나누기 · 부부가 서로 원하는 것을 눈으로 표현하는 활동하기 	20	자기 점검표
전개	<p>1. 현실요법적으로 부부갈등 이해하기</p> <p>① 부부는 갈등에 대한 현실요법적 개념을 서로 공유한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 참여자들은 갈등이 있을 수 있는 개인적인 경험 혹은 TV 드라마, 사회적인 사건을 가지고 토의 한다. · 갈등 관점 공유: 자연스러운 현상, 갈등해결도 중요하지만 관리도 중요(더 이상 관계 악화되지 않기 등), 관계 성장의 디딤돌, 배움의 순간으로 활용 등 <p>② 진행자는 참여자들에게 결혼생활에서 갈등경험을 솔직하게 나누고 나서 전체집단에 발표하도록 한다.</p> <p>③ 전체집단에 발표된 내용 중에서 진행자는 부부의 동의를 얻어 그 사례를 가지고 현실요법적 갈등의 개념으로 재구성하여 함께 나눈다. 이 때, 발표된 내용 중에서 동의한 부부가 없는 경우에는 지도자의 갈등경험으로 현실요법적 갈등의 관점으로 함께 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 진행자는 공개에 동의한 부부에게 감사 표현하고 이 사례를 평가하려는 것이 아니라 교육적으로 활용하여 부부 및 다른 부부들에게 도움을 주기 위함이라는 것을 강조한다. · 현실요법적 갈등의 개념(좋은 세계와 지각된 세계의 차이, 전행동 자동차 및 명칭 등)을 설명하기 위하여 A3 용지를 적절하게 활용하여 함께 나눈다. <p>④ 참여자들은 갈등 상황에서 어떻게 대처했는지 함께 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 진행자는 활동지를 부부끼리 직접 만들어서 활용하도록 한다. 이는 부부가 공유시간을 함께 할 수 있기 때문에 힘과 성취, 사랑과 소속, 자유 욕구 충족을 채워줄 수도 있다. 물론 함께 하면서 욕구충족이 채워지지 않을 수도 있지만 진행자가 이에 대한 유의사항을 적절하게 안내 해야 한다. 활동지는 A3를 가지고 갈등상황에서 어떻게 대처했는지를 작성하도록 한다. 	60	명찰 A3 활동지2 참가자용 워크북
	2. 휴식: 차, 음료, 김밥	20	
	<p>3. 좋은 세계-지각된 세계-행동체계 관련성 이해하기</p> <p>① 진행자는 활동지(A3) 제작과정과 사용 방법을 전체집단에 간략하게 설명한다. 이 때 진행자는 활동지(A3)의 내용을 다른 부부들과 비교하지 않도록 유념한다.</p>	60	

	<p>② 부부가 함께 작성한 활동지 내용에서 타협 혹은 해결 방법이 있는지 함께 나눈다(활동지 2).</p> <ul style="list-style-type: none"> · 진행자는 참여자들에게 자신이 원하는 것과 실제 일어난 것의 차이점을 생각해보도록 하고, 내가 진정으로 원하는 것은 무엇인지를 진지하게 생각해보는 시간을 갖도록 한다. · 진행자는 발표 자료를 가지고 행동체계, 좋은 세계, 지각된 세계의 관련성을 설명한다(3분 이내). <p>③ 진행자는 참여자들에게 현실요법을 적용한 해결 방안을 모색할 수 있도록 한다(활동지 2 활용).</p> <ul style="list-style-type: none"> · 참여자들은 지각된 세계, 좋은 세계의 차이 발생 시 평소에 어떤 전행동을 주로 선택하고 있는가를 살펴본다. · 참여자들은 부부간에 어떻게 다른지 혹은 다른 부부들과는 어떻게 다른지 확인해보고 수정 보완할 점이 있다면 수정 보완한다. · 진행자는 참여자들에게 현실요법적 자기표현을 부부끼리 서로 연습한 후, 공개를 희망한 부부는 전체집단에서 직접 시연한다. <p>“당신이 원하는 것(좋은 세계)은 ~인데 (현실세계) ~해서 당신 마음이(혹은 내 마음이) ~ 했습니다. 그래서 나는 (전행동) ~을 선택했는데 효과가 없었음(혹은 있었음)을 인정합니다. 따라서 새로운 행동을 선택해서 잘 지내고 싶은데 당신이 함께 도와준다면 힘이 날 것 같습니다.”</p> <p>④ 진행자는 참여자들에게 현실요법적 의사소통 방법을 적용하도록 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 참여자들은 현실요법적 의사소통 방법으로 대화(RWDEP)를 실습한다. · 참여자들 중 시연을 원하는 부부는 전체집단에서 직접 시연한다. 단, 희망 부부가 없는 경우에는 진행자가 시연한다. 		
<p>마무리</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 참여자들은 자기점검표를 작성하고 부부간에 교환하여 함께 나눈 다음 전체집단에 발표한다. 2. 부부는 함께 나누면서 새롭게 수정 보완하고 싶은 것이 있으면 수정 보완한다. 3. 진행자는 오늘 3시간 동안 함께 해준 배우자에게 감사표현과 함께 부부간 포옹하도록 격려하고, 다른 부부들에게도 함께 해 준 점에 대해서 고마움의 박수와 함께 참여자들 간 악수 혹은 포옹을 할 수 있도록 격려한다.. 4. 진행자는 다음 회기(결혼생활에 헌신하기) 안내하고 종결한다. 	<p>20</p>	<p>자기 점검표</p>

<p>유의점</p>	<p>1. 도입단계 시 유의 사항</p> <ul style="list-style-type: none"> · 부부가 서로 원하는 것을 눈으로 30초 정도 표현하는 활동을 한 후 느낌 나누기를 실시한다. · 부부는 언어적 의사소통의 중요성과 함께 의사소통의 방법도 중요함을 공유하도록 한다. · 일주일 동안 성공경험(의사소통)을 했다면 프로그램 참가 전의 대화 경험과 어떻게 다른지를 함께 느낄 수 있도록 한다. · 의사소통에서 실패경험을 했다면 배움의 순간으로 활용할 수 있음을 강조한다. <p>2. 현실요법적으로 부부갈등 이해 활동 시 유의 사항</p> <ul style="list-style-type: none"> · 진행자는 참여자들에게 끝가지 들어주기(사랑과 소속의 욕구와 힘의 욕구 충족), 듣고 안 들고는 상대방의 마음이기 때문에 들어 준 점에 대해 감사표현하기, 솔직하게 말한 것도 배우자의 선택이기 때문에 감사 표현하기 등을 통해 자기존중감, 내부통제성, 친밀감 그리고 결혼만족도 향상에 기여할 수 있도록 한다. · 소집단 프로그램이기 때문에 개인적인 비밀사항이나 하고 싶지 않는 내용은 하지 않아도 됨을 강조(사랑과 소속, 힘과 성취, 자유 욕구 충족)하여 개인의 선택권을 존중한다.
------------	--

<활동지 2>

♡ 타협의 길 선택하기

상대방 나			
내가 원하는 것은?			
상대방은 내게 무엇을 원하는가?			
나는 내가 원하는 것을 얻을 수 있도록 행동하는가?			
상대방은 자신이 원하는 것을 나로부터 얻어낼 수 있도록 행동하는가?			
내가 원하는 것을 얻을 수 있는 계획은? (제 3의 방법)			
상대방이 나로부터 원하는 것을 얻을 수 있는 방법은 무엇이라고 생각하는가? (제 3의 방법)			

- ▶ 내가 원하는 것을 상대방이 다 들어줄 수 없고 또한 상대방이 원하는 것을 내가 다 들어줄 수 없다는 관점을 선택해보면 어떨까?
- ▶ 길은 있다. 다만 건지 않을 뿐이다. 오늘부터 한 걸음씩 걸어보면 어떨까?
- ▶ 타협의 길은 항상 열려 있다. 하나의 문이 닫히면 거의 언제나 다른 문이 열린다는 관점을 선택해보면 어떨까?

7회: 결혼생활에 헌신하기			
목표	<ul style="list-style-type: none"> 결혼생활에서 부부 및 가족관계에 도움이 되는 계획을 세우고 실천할 수 있도록 한다. 결혼생활에서 외부통제적 행동의 비효율성을 인식하고 내부통제적 행동을 선택하여 실천할 수 있도록 한다. 		
과정	활동내용	시간 (분)	준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> 지금까지 프로그램에서 배운 점을 용어 중심으로 함께 나누기 부부 간에 고마운 점 2가지 정도 함께 나누기 	10	자기 점검표
전개	<p>1. 프로그램에서 배운 점을 결혼생활에서 실천한 경험 나누기</p> <p>① 최근에 좋았던 경험 혹은 갈등상황에서 전행동 자동차, 현실요법적 의사소통을 적용한 경험을 함께 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> 참여자들 중에서 성공경험과 실패경험이 부부관계, 가족관계에 미치는 영향에 대해 소집단 간 토의활동을 실시한다. 진행자는 전행동 자동차와 현실요법적 의사소통 방법을 간략하게 설명해준다. 참여자들의 내용 중에서 선택하여 진행자가 시연을 실시하고 부부간에 실습하도록 배려한다. <p>② 참여자들은 실패 경험을 했다면 배움의 순간(또 한 번의 학습의 기회 등)으로 활용한다.</p>	30	명찰 관계를 도와주는 7가지 습관
	<p>2. 현실요법의 개념과 원리를 결혼생활에 적용하기</p> <p>① 진행자는 참여자들에게 결혼생활을 현실요법적 관점으로 바라보는 연습을 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> 부부는 프로그램에 참여하면서 배우자 혹은 자녀, 혹은 자신을 이해하는 방법이 어떻게 달라졌는지를 중심으로 함께 나눈다. 참여자들은 A4 Clear File(프로그램 안내 활동지, 프로그램 자료, 자기점검표, 참여자들의 활동하면서 작성한 메모 등의 자료 모음집)를 간략하게 살펴보면서 떠오르는 단어들 혹은 현실요법 용어들을 활동지3에 형식에 관계 없이 자유롭게 기록한다. 진행자는 참여자들에게 현실요법을 계속 적용하는 한 성장은 지속된다는 현실요법적 관점을 강조하고 자가조력할 수 있다는 점을 강조한다. <p>② 진행자는 참여자들에게 결혼에 대한 새 그림책을 어떻게 활용하고 있는지를 점검한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> 진행자는 참여자들에게 그림책은 고정된 것이 아니라 부부가 항상 새롭게 다시 창출한다는 사실과 그림을 집어넣을 때 몇 가지 기준이 있음을 상기시킨다. <ul style="list-style-type: none"> 욕구충족이 되는 그림, 자신과 배우자 그리고 관계에 파괴적이지 않는 그림, 성장 및 발전 추구 등 	60	관계를 해치는 7가지 습관 참가자용 워크북

	<p>③ 부부는 부부관계에서 긍정 혹은 부정적인 변화가 있다면 그것은 나의 욕구충족이 되는지 점검하고, 진행자는 공개된 사례를 가지고 현실요법 개념과 원리, 방법과 연결 지어 함께 나눈다.</p> <p>④ 참여자들은 외부통제의 비효율성을 경험 및 인식하게 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 주변에서 부부관계가 좋은 부부 혹은 좋지 않은 부부들의 행동 유형을 파악하여 관계에 도움 주는(혹은 파괴하는) 행동을 탐색한다. · 참여자들은 평소에 자주 사용하였던 비난, 불평, 잔소리 등을 사용하여 부부끼리 역할연습을 실시한다. 그리고 참여자들의 자유로운 분위기 속에서 브레인스토밍(창의적 발표) 방법으로 외부통제의 대안 찾기를 시도한다. 이는 지금까지 배웠던 내용을 복습시킨다. · 진행자는 전체집단에서 시연할 부부를 선택한다. 희망하는 부부가 없을 경우에는 진행자와 참여자 중에서 1명을 선정하여 진행자의 사례를 가지고 시연한다. · 진행자와 참여자들은 관계에 얼마나 치명적일 수 있는지를 함께 나눈다. 		
	3. 휴식: 차, 음료, 김밥, 다과	20	
	<p>4. 관계를 향상 혹은 파괴시키는 7가지 습관 이해하기</p> <p>① 부부는 부부관계에 도움이 되는 행동목록과 도움이 되지 않는 행동목록을 작성한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 진행자는 참여자들이 작성한 행동목록을 다른 부부들과 비교하지 않도록 유념한다. · 부부들은 행동목록 중에서 가장 도움이 되는 7가지와 가장 도움이 되지 않는 7가지를 선택하여 발표한다. <p>② 참여자들은 부부간 대화를 통해 부부간에 도움이 되는 목록과 도움이 되지 않는 목록을 최종 선택 및 선택한 이유에 대해 부부가 함께 토의한 후, 전체집단에 발표하고 함께 공유한다.</p> <p>③ 참여자들이 선택한 행동목록은 현실요법에서 제시한 목록과 비교하여 부부관계 향상을 위한 나의 다짐을 작성한 후 부부간에 교환하여 읽어보고 서로 느낌 나누기를 실시한다. 진행자는 다음 회기의 '새 결혼 약속서'와 연결될 수 있도록 진행한다.</p>	40	
마무리	<p>1. 참여자들은 자기점검표를 작성하고 부부간에 교환하여 함께 나눈 다음 전체집단에 발표한다.</p> <p>2. 부부는 함께 나누면서 새롭게 수정 보완하고 싶은 것이 있으면 수정 보완한다.</p>	20	자기 점검표

	<p>3. 진행자는 오늘 3시간 동안 함께 해준 배우자에게 감사표현과 함께 부부간 포옹하도록 격려하고, 다른 부부들에게도 함께 해 준 점에 대해서 고마움의 박수와 함께 참여자들 간 악수 혹은 포옹을 할 수 있도록 격려한다.</p> <p>4. 진행자는 다음 회기(부부의 긍정적인 미래를 설계하기) 안내하고 종결한다.</p>	20	자기 점검표
유의점	<ul style="list-style-type: none"> · 부부관계에서 자기를 이해하고 배우자를 이해하도록 하는 활동, 결혼생활을 스스로 평가하는 활동, 행복도 선택이라는 점을 강조한다. · 결혼생활에서도 100%의 만족은 존재하지 않으며 만족과 불만족이 순환된다는 점을 강조한다. · 부부관계도 현재 진행형이며 계속 성장하고 발전하는 과정이기 때문에 노력과 존중, 그리고 헌신이 필요함을 강조한다. 		

8회: 부부의 긍정적인 미래를 설계하기			
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 과정에서 배운 점 등(자기점검표, 그림책 등 활용)을 정리하는 시간을 통해 나의 변화와 부부관계에서의 변화를 확인함으로써 결혼생활에 대한 희망감과 자신감을 갖도록 한다. · 부부의 '새 결혼 약속서' 작성을 통해 결혼생활에 대한 긍정적인 시각에서 바라보도록 한다. 		
과정	활동내용	시간 (분)	준비물
도입	· 빙고게임으로 배운 점 정리하기	25	활동지3
전개	<p>1. '새 결혼 약속서' 작성하기</p> <p>① 부부가 결혼식 장면을 떠올리면서 그때 마음속으로 다짐했던 내용들을 함께 나누고, 오늘은 부부가 결혼생활을 새롭게 시작하는 날로 선택하자.</p> <p>② 부부는 부부관계 향상을 위한 '새 결혼 약속서'를 작성한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 참여자들의 활동을 촉진하기 위해 진행자가 작성한 '새 결혼 약속서'를 낭송한다. 다만, 하나의 고정된 틀이 아님을 강조하고 부부끼리 새롭게 창조하는 것이 중요함을 강조한다. · 부부 각자가 작성한 '새 결혼 약속서'를 전체집단 앞에서 부부가 일어서서 마주보고 경건한 자세로 발표하고 다른 부부들은 진심으로 지지해주면서 박수를 보낸다. 이 때 진행자는 현실요법과 결혼생활 관련 도서를 선물로 증정(결혼에 관한 가장 솔직한 탐색(우애령, 2011), 사랑활용법(우애령, 2008)) 하였다. 모든 부부가 같은 형식으로 진행한다. · '새 결혼 약속서'는 오늘 하루 작업이 아니라 앞으로 부부가 함께 지속적으로 수정 보완해 나아가야하는 진행형임을 이해하도록 한다. <ul style="list-style-type: none"> - '새 결혼 약속서'에 결혼생활에 대한 설계 내용을 1개월, 2개월, 6개월 등으로 나누어 구체적인 실천 계획을 세우고 부부 간 대화를 하도록 한다. 	75	자기 점검표 12색 A4 활동지3 참가자용 워크북
	2. 휴식: 차, 음료, 김밥, 다과, 과일	20	
	<p>3. 프로그램 전체 평가하기</p> <p>① 참여자들은 프로그램에 참여하면서 배운 점, 변화된 점 등을 중심으로 부부가 함께 나누고 전체 집단에 발표한다.</p> <p>② 참여자들은 프로그램에 참여하면서 가장 좋았던 경험이 있다면 무엇인지 함께 나눈다.</p>	30	

<p>마무리</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 참여자들은 자기점검표를 작성하고 부부간에 교환하여 함께 나눈 다음 전체집단에 발표한다. 이 때 8회기 동안 작성한 자기점검표를 함께 점검한다. 2. 부부가 서로 마주보면서 손잡고 조용히 다짐의 시간을 갖는다. 3. 진행자는 8주 동안 함께 해준 배우자에게 감사표현과 함께 부부간 포용하도록 격려하고, 다른 부부들에게도 함께 해준 점에 대해서 고마움의 박수와 함께 참여자들 간 악수 혹은 포용을 할 수 있도록 격려한다. 4. 진행자는 1주 후, 4주 후 모임 날짜 및 내용을 안내하고 종결한다. 	<p>30</p>	<p>자기 점검표</p>
<p>유의점</p>	<p>빙고 게임 시 유의 사항</p> <ul style="list-style-type: none"> · 부부 간의 손뼉 치기 게임(혼자치기 - 부부가 함께 치기 - 부부가 크로스치기 - 하이파이브)을 통해 아주 사소한 행동이라도 익숙할 때까지는 연습과 훈련이 필요함과 욕구충족과 연관되어 있음을 이해하게 한다. · 참여자들은 활동지 3을 활용하여 빙고게임 형식으로 프로그램에 참여하면서 배운 점들을 확인할 수 있도록 도와준다. · 참여자들은 부부간에 작성한 활동지 3의 내용들 중에서 가장 관심 있는 내용 3개를 선택하여 배우자에게 설명해 준다. 이런 과정들이 모두 관계 성장의 기회와 배움의 순간으로 활용 가능함을 인식하도록 도와준다. 		

<활동지 3>

현실요법 주요 용어 기록 카드
