

夫婦關係 향상 프로그램 개발 연구

A Study on The Marital Relationship Enrichment Program

경희대학교 가정대학 가정관리학과

吳 潤 子

Dept. of Home Management

Kyung Hee University

Yoon Ja, Oh

경희대학교 가정대학 가정관리학과

교 수 : 劉 永 珠

Dept. of Home Management

Kyung Hee University

Prof. : Young Ju, Yoo

본 논문의 연구 목적은 한 가족의 중심체계인 부부 체계의 건전함과 잠재력을 지원하여 부부관계의 향상을 도모하고, 나아가 전체 가족관계를 건강하게 유지·발달시키기 위한 방법의 하나로서 한국 부부에 적합한 가족생활교육으로서의 부부관계 향상 프로그램을 개발하는데 있다.

본 연구에서는 한국과 미국에서 실시하고 있는 가족생활교육 프로그램 및 부부관계 향상 프로그램 자료를 근거로 프로그램의 이론적 체계를 마련하고자 노력하였다. 그 구체적인 내용은 1) 선행의 가족생활교육 프로그램 및 부부교육 프로그램에 관한 분석 평가를 근거로 한국 부부관계향상에 적합한 프로그램 모형을 제시하며, 2) 앞으로의 부부관계향상 프로그램 실시를 위한 단계적 지침 및 방향을 제시하는 것 등으로 구성되었다.

I. 서 론

1. 문제의 제기

가족문제가 발생하는 근본적인 원인으로는 전통 가족의 규범이 붕괴되고 이를 대체할 수 있는 현대 가족의 규범이 아직 확립되지 않았다는 것이다. 실제로 대부분의 사람들이 결혼의 실체나 가족의 의미를 충분히 인식하지 못하고 있을 뿐만 아니라 결혼과 가족에 대한 비현실적인 기대가 높은 점, 긍정적인 역할 모델이 부족한 점, 그리고 위기에 대한 대처능력이 부족한 점 등을 지적할 수 있다. 이러한 시점에서, 가족생활교육으로서 부부관계 향상을 위한 접근의 중요한 시각은 가족이 맞고

있는 복합적인 변화들을 긍정적인 차원으로 보는 것이다.

외국의 경우(Sinnett, 1982; Epstein & Eidelson, 1981; Larson, 1988)는 물론 국내의 실증적 연구 결과(엄예선, 1988; 유영주, 1990; 이정연, 1993; 서동인 정현숙, 1994)들은 가족에 대한 교육 및 그 가족의 핵심을 이루는 부부에 대한 교육의 필요성을 시사하고 있다. 그러므로, 변화하는 가족생활에 대하여 보다 기능적으로 적응하고 가족 문제에 적극적으로 대처하도록 하며, 가족의 건전성을 더욱 강화하고 향상시키기 위하여 가족생활 교육 프로그램을 개발하는 것은 매우 의의가 있으며, 가정학의 응용과학적 특성을 실천하는 중요한 연구 분야로 사료된다.

2. 연구의 목적

그 동안 한국적 문화에서 부부 및 가족환경 문제에 대한 해결책으로 예방적인 준비 보다는 무속, 한방의학, 민속신앙, 상담, 치료 등의 사후적 서비스가 주도적인 역할을 해 왔다. 그러나 날로 심화하는 가족 및 부부문제의 양상은 문제발생 후의 처치만 가지고 해결하는 데에는 한계가 있음을 나타내고 있다. 또한 가족단위의 개인적인 차원에서 스스로 해결해 오던 경향과 추상적이고 관념적인 부부관계 및 가족의식에서 벗어나야 한다. 그러므로 한 가족의 중심체계인 부부의 건전함과 잠재력을 지원하여 부부관계의 향상을 도모할 뿐 아니라 전체가족을 건강하게 향상시키는 방향 모색의 기초를 마련하고자 하는 것이 본 연구의 궁극적인 목적인 것이다. 이러한 목적하에서 본 연구는 첫째, 실용적인 측면에서 현대 한국 부부의 문제를 해결하도록 도와주며 갈등 및 문제의 심화를 사전에 예방하기 위해 실시할 수 있는 교육프로그램을 제공하고 둘째, 학문적인 측면에서 부부관계 향상과 관련된 이론 발전을 위한 기초자료를 제공하는 것이다.

본 연구의 목적을 구체적으로 정리해 보면 다음과 같다.

(1) 기존의 가족생활교육 프로그램 및 부부교육 프로그램에 관한 분석 평가를 근거로 한국 부부관계향상에 적합한 교육 프로그램을 제시하고자 한다.

(2) 부부관계향상 프로그램 실시를 위한 단계적 지침 및 방향을 제시하고자 한다.

3. 연구 방법 및 제한점

본 연구 목적을 달성하기 위해 가족의 중심체계인 부부체계의 관계향상에 초점을 두고, 문헌연구를 통한 이론적 고찰과 선행 프로그램 실시 기관 방문 및 교육실시자 면접을 통한 실증적인 자료를 근거로 부부교육 프로그램 개발을 시도하였다.

본 연구의 범위 및 제한점은 한국 부부관계의 특성에 맞는 교육 프로그램의 이론적 개념들을 구성하고, 또한 부부가 결속력을 갖도록 함으로써

건강하고 기능적인 부부가 되도록 부부관계 향상을 돕는 교육을 실시하는 것이다. 이를 위하여 개인적 차원에서 자아존중감의 확립을 이루게 하고, 관계적 차원에서 의사소통 능력을 향상시키는데 초점을 두고 있다. 또한 제시되는 부부관계향상 프로그램은 실험적 검증(평가)을 완료한 상태가 아니므로, 여러 차례의 교육을 실시한 후 프로그램을 완성하는 단계가 필수적으로 진행되어야 한다.

II. 부부관계향상 프로그램 개발을 위한 이론적 개념들

1. 부부관계향상과 부부관계향상 프로그램

Mace(1979)는 부부관계를 위한 상담적인 발달 또는 성장지향적 조력행위를 "향상(enrichment)"으로 개념화하였으며, 이 부부관계향상의 개념에 대한 여러 학자들의 견해를 고찰해 보면 다음과 같이 정의되고 있다.

Dai(1952)는 부부관계향상은 부부 상호간에 대한 지각의 정도를 향상시킴으로서 결혼생활의 질을 만족시키는 것으로 보았다. 또한 행복한 결혼생활은 의사소통 기술로써 자아수용 및 타인수용이 가능하게 하는 부부의 관계향상이라고 하였다(Eastman, 1958). Clinbell(1970)의 견해에 의하면 부부관계향상이라는 것은 부부의 자아존중감 확립을 통하여 부부의 친밀감 수준을 향상시키는 것으로 설명하고 있으며, Miller(1971)의 연구에서는 자기이해 촉진으로 부부관계를 만족시키는 것이 부부관계향상이라고 정의한 바 있다. 다른 연구에서는 부부관계향상은 기능적인 부부가 더 높은 수준의 부부만족을 위하여 제공받는 발달지향적·성장지향적 조력행위로 개념화하였으며(Mace & Mace, 1976), Rausch(1981)가 설명하는 부부관계향상은 정상적인 부부가 보다 만족하고 좋은 관계형성을 위해 제공받는 개입으로 보고 있다. 그리고 Anderson(1984)은 부부관계의 향상을 강화하기 위한 일련의 조력방법으로 부부관계향상을 규정하고 있다.

국내의 연구에서는 부부관계 강화라는 개념을 가지고 구조화된 의사소통의 기술을 통해서 다양한 측면에서의 부부 잠재력을 개발하여 이로써 이루

어지는 만족스러운 부부 적응을 부부관계 향상이 라고 하였다(조선경, 1989). 또한 정석희(1992)의 연구에서 부부관계의 향상은 정상적인 부부가 자신들의 자원을 활용하여 더 만족스러운 관계를 형성하도록 부부를 조력하는 교육적·성장·발달적 상호작용적인 부부관계의 증진 활동이라고 언급하고 있다.

그렇다면 이상과 같은 개념의 부부관계 향상을 위한 실제적인 도구적 방법이 마련되어야 하는데 그것이 곧 부부관계향상 프로그램이다. 즉, 위의 목적과 취지아래 구성된 모든 프로그램을 지칭하며, 이 부부관계향상 프로그램에 대한 다양한 전해가 있다.

부부관계향상 프로그램에 대한 Clinebell(1970)의 견해는 상호만족적인 방법으로 관계를 유지하고 성장을 위한 건설적인 의사결정과 책임있는 행동 및 의사소통 기술을 통하여 위기와 변화에 대처하는 능력을 제공받는 것이라고 설명한다. 또한 부부관계향상 프로그램이 의사소통·정서·성생활을 증진시키는 목적으로 개발된 프로그램이라는 언급(Otto, 1976)도 있으며, Wilson(1980)은 기능적인 부부가 더욱 만족한 관계 형성을 필요로 하여 제작된 실험적 훈련 프로그램이라고 하였다. 다른 연구에서 Faulk(1981)는 부부관계향상 프로그램은 부부관계를 비교적 정확히 인지하고 있는 부부를 위한 교육적이며 상호작용적인 프로그램이라고 하였다. Mattson(1988)은 부부관계향상 프로그램이란 부부관계에서 상호 이해, 개방적 의사소통, 진실된 태도 학습 그리고 결혼에 대한 긍정적인 시각을 갖도록 돕는 기법이라고 하였다.

이상의 부부관계향상과 부부관계향상 프로그램의 개념을 정리하여 다음과 같이 설명할 수 있다. 즉 부부체계내의 긍정적·부정적 요소, 잠재력, 성장·발달지향적 요소들을 부부관계향상의 기본 자원으로 보는 것이다. 그리고 부부체계내의 강점을 인지시키고, 변화에 대처하고 적용하는 능력을 향상시키며, 이 능력을 위한 기술 습득을 통하여 보다 더 만족하고 기능적인 부부체계를 형성하도록 한다. 이 부부체계내의 자원들을 보다 만족하고 기능적인 부부체계로 형성하는 과정에 있어서 여러 가지 대안

중에 본 논문에서는 부부관계향상을 위한 교육 프로그램을 선택한 것이다. 그러므로 이 부부관계향상 프로그램은 교육적 모형을 통한 전달체계이며 기술훈련이고 향상을 위한 수단으로 작용한다. 여기에서 부부관계향상이란 예방 교육적·성장 발달 지향적·상호작용지향적 관점에서 부부관계향상 프로그램과 보다 더 만족한 부부의 체계 형성을 포함하는 개념인 것이다.

2. 부부관계향상을 위한 주요 구성요인

부부관계향상과 관련된 연구 활동들은 1960년대 초에 시작되어 최근에 더욱 관심이 고조되고 있다. 일련의 연구들 중 부부관계향상을 목표로 하는 프로그램은 주로 부부 의사소통, 자아존중감, 부부적응, 부부만족, 부부관계의 질, 문제해결, 자기노출 등에 긍정적인 변화를 유도하므로 이들을 주요 내용으로 삼고 있다.

선행연구의 내용을 기초로 하여 본 논문에서는 부부관계향상을 위한 주요 구성요인들 중에서 ① 부부관계에 있어서 각 개인으로서 자아존중감의 확립, ② 부부관계로서 부부 상호작용을 통한 의사소통의 향상을 중점으로 하였다. 이 변인들의 긍정적인 변화가 부부라는 전체 차원에서 건강한 부부 또는 기능적인 부부관계로의 향상을 위한 영향을 줄 수 있는 요인이 된다고 보며 이들의 관계를 제시해 보면 다음의 표와 같다.

표 1. 부부관계향상을 위한 주요 구성요인과 교육과의 관계

교육 차원	교육 초점	교육 효과
개인적 차원	부부체계내의 부부 각자 개인적 과정	자아존중감 향상 개인적 성장 발달
관계적 차원	부부체계내의 부부 과정의 상호 작용	개방적 의사소통향상 관계적 문제 해결

1) 부부관계향상과 의사소통

많은 선행 연구들에 의해서 부부관계와 의사소통의 관계가 기능적인 부부일수록 개방적인 의사소통 - 수용감정의 표현, 다양한 내용, 의사소통의

통로 유지, 개인적이고 구체적인 표현 -을 사용하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 대다수의 결혼 및 부부관계 향상 프로그램(Satir, Watzlawick, Beavin, Jackson, Berne, Gorden, Miller, Nunnally, Wackman 등)이 의사소통 이론을 근거로 발달되었음을 알 수 있다. 선행 연구결과를 종합해 보면 부부의 정서적 유대가 긴밀할수록 또한 변화에 대한 대처능력이 짝들수록 의사소통이 효율적이라고 밝혀졌으며, 건강하고 기능적 부부관계 형성에 중요한 요인인 의사소통은 전체 가족관계에도 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

2) 부부관계향상과 자아존중감

Satir는 자아존중감을 인간의 기본욕구로 간주하고 에너지 개념으로 설명하였으며 자아존중감을 높이기 위한 치료기법까지 개발하였다. 가족치료를 받으러 오는 사람들의 대부분이 자아존중감이 낮은 것을 발견하였다. 그러므로 자아존중감이 높고 개방적인 사람은 성적인 동일시가 잘 되어 있고, 원만한 부부관계속에서 성적 욕구를 충족할 수 있으며, 부부생활에서 자아존중감을 향상시킬 수 있다고 보았다. 반면, 자아존중감이 낮은 사람은 부부관계에서 무례한 성적 행동이나 요구가 배우자의 자아존중감을 상하게 할 수 있다고 설명하고 있다. 이를 기초로 높은 자아존중감을 가진 부모들은 가족을 잘 돌보고 자녀를 잘 양육하며 낮은 자아존중감을 가진 부모는 문제가족을 만드는 것으로 설명하고 있다(송성자·정문자, 1994)

김선남(1990)은 특히 부부관계를 중심으로 볼 때, 낮은 자아존중감을 가지고 있는 부부는 서로 상대를 자기의 부족한 자아존중감을 채우는 수단으로 보게 될 수 있다고 언급한 바 있다. 그러므로 서로 요구하고 실망하며 불일치적인 의사소통을 사용하여 긴장된 가족 맥락을 조성하게 된다는 것이다.

Charlotte와 Howard(1970)는 연구 결과에서 부부 친밀감 향상 기술은 부부 상호간의 자아존중감을 인식하는 능력이라고 밝혔다. 이것을 기초로 하여 Dillon(1976)은 부부의사소통 프로그램이 부부의 자아존중감 향상에 가장 중요한 요소임을 발견(정석희, 1992; 재인용)한 바 있다. 또한 Bebout와 Gordon(1972)은 Marriage Encounter를 통하여 부

부의 자아존중감이 증가하고 자아개념이 매우 긍정적으로 변화하였으며, 자아실현적 경향이 향상된다고 보고하였다(송영란, 1989; 재인용). 그리고 조형(1992)은 개별부부의 행복도나 결혼 안정성이 부부관계의 발전을 보장하는 것이 아니며 부부가 행복을 느끼고 만족하는 것도 중요하지만, 특히 개인의 심리적 복지가 중요함을 설명하였다. 여기에서 부부관계내의 개인의 심리적 복지라는 것은 부부가 개인적인 측면에서 만족과 행복할 수 있는 부부 상호간의 독립적인 자아존중감 확립이 기초임을 의미한다고 볼 수 있다. 또한 최근 상담통계 자료와 이혼한 사람들의 이혼 사유 그리고 아내 구타에 관한 자료를 근거로 한국 부부문제를 고찰한 송성자(1994)는 부부 중 특히 여자가 자아존중감을 인정받지 못하여 상처받는 경우가 많음을 지적하였다. 따라서 자아존중감의 중요성과 자아존중감을 회복하는 지식이 필요함을 주장하고 있다.

3. 한국 부부관계향상 프로그램 개발을 위한 연구 모형

한국가족에서의 부부관계 특성을 고찰하고, 이 특성을 고려한 예방적 대안으로서 교육 프로그램을 선택하였다. 본고에서는 구체적인 부부관계향상 프로그램 개발을 위한 이론 체계 및 연구의 모형을 중심으로 설명하고자 한다.

1) 한국 부부의 특성과 관련된 내용

① 한국인의 전통적인 가치관, 성격, 대인관계의 특성을 반영한다.

② 한국 부부의 현실 여건에 맞아야 한다. 부부의 현재 욕구 문제를 정확히 진단, 즉 극히 사적인 부분으로 간주되는 부부문제에 대한 사생활 보호, 생활양식, 종교성 등을 고려해야 할 것이다.

③ 한국 부부의 사회 경제적 지위에 따른 특성을 고려한다.

2) 프로그램 구성과 관련된 내용

① 한국 부부에게 맞는 교육의 구성요건을 파악하도록 한다. 근본적인 원인의 해결보다는 즉각적인 증상의 소멸에 대한 바램, 장기간의 꾸준한 교육이나 훈련에 대한 인내력이 적고, 단기간에 문제가

해결되기를 바라는 빠른 효과를 기대, 위기 해결에 대한 기대, 전통적인 문제해결방법의 수용 등에 부합되어야 할 것이다.

② 한국인의 교육 실시자에 대한 기대 조건에 부합되어야 한다. 능력과 권위있는 사람에 대한 지나친 신뢰감, 집단내의 관계에 있어서 지위 또는 연령에 의거한 위계속에서 자발적인 참여 또는 피교육자 위주의 토론 교육 보다는 교육 실시자의 능동적인 교육을 선호하고 있다.

3) 프로그램의 교육 목표와 관련된 내용

① 부부교육은 성인교육의 원리를 이해하고 적용함으로써 더욱 효과적으로 실시할 수 있다. 성인들은 학습에 대한 문제중심 지향성을 가지고 있으므로, 학습 경험을 계열적으로 조직할 때 논리적인 주제 중심 보다는 직접적인 생활문제를 중심으로 구성하도록 한다.

② 부부교육은 행동수정에 초점을 둔 긍정적인 재강화 교육으로 실시한다. 부부의 기본적인 행동 통제 기술과 부부의 행동을 변경시킬 수 있는 기술을 훈련시키도록 한다.

③ 한국부부를 위한 교육의 목표를 이행할 수 있는 능력을 갖추어야 한다. 교육의 기본 목표들은 부부의 현상적 행동에 대한 기능적인 변화 촉진, 부부 상호의 심리적 거리 축소, 부부 권력구조의 수평적 변화, 건설적인 문제해결 능력 향상, 긍정적인 가치관 개발, 개인으로서의 자아존중감 확립 등을 들 수 있다.

따라서 본 연구에서는 부부관계를 개인적인 발달과 관계적인 발달이 확립되도록 주로 체계론적인 관점에서 보되, 개인의 자아존중감 확립과 자아정체감 발달을 위한 인본주의적 이론에 입각하여 부부의 상호작용적 발달을 위한 발달론적 측면이 고려된, 상징적 상호작용론적 입장을 취하고자 한다. 프로그램을 구성하고 있는 내용에 있어서는 현대 한국가족에 있어서의 부부관계에 중점을 두고 부부생활과 관련된 국내 문헌에서 다뤄진 내용들 중 요구순위가 높거나 많이 원하고 있지만 잘 실행되지 못한 내용 즉 부부의 정서적·심리적 측면의 문제, 부부관계의 확립, 부부관계를 위한 문제해결 기술능력을 위주로 하여 보다 기능화, 행동변화 및 잠재력 개발에 중점을 두고자 한다.

III. 부부관계향상 프로그램 개발

1. 프로그램의 목적

부부관계향상 프로그램의 특성 및 선행연구를 기초로 하여 본 부부관계향상 프로그램의 목적은 다음과 같으며, 각 단계마다의 세부적인 하위목표를 설정하였다.

① 건강하고 기능적인 결혼생활을 위한 부부 건전성 및 잠재력 개발을 지원하여 부부 관계를 향상시킬 수 있는 기회를 제공하도록 한다.

② 사적인 부부생활의 유사성을 통하여 한국적 가치관·성격 등의 장점을 인지시키며 부부생활

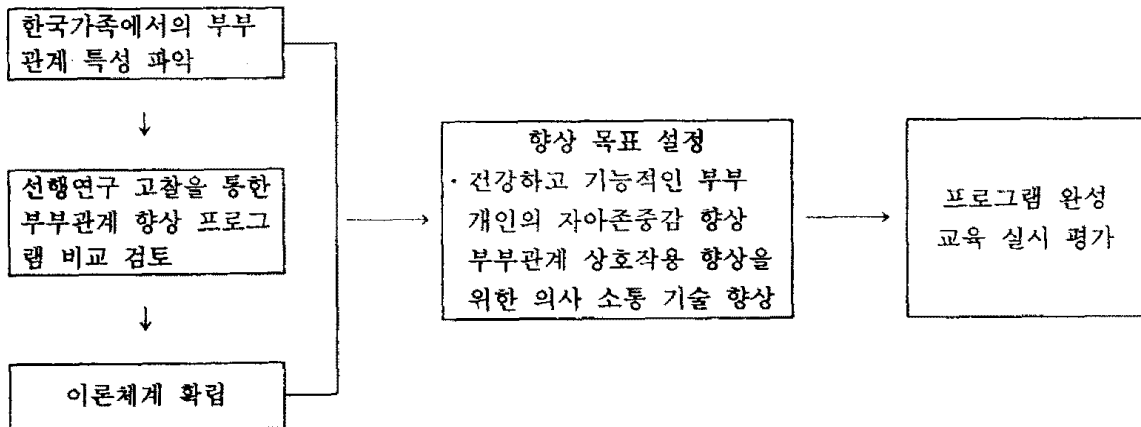


그림 1. 부부관계향상 프로그램 개발을 위한 연구모형.

적응에 적용시키도록 한다.

③ 부부관계 향상의 장애요소를 감소하고 제거하면서, 부부의 심리사회적 독립성과 상호성을 증가시키도록 한다. 특히 개인의 자아존중감 확립과 부부 상호의 효율적인 의사소통을 중심으로 부부의 여러 기능을 강화하여 부부가 개인 및 관계적 차원에서 성장 발달할 수 있도록 돕는다.

④ 부부관계 향상에 필요한 실제적인 지식, 정보, 기술을 교육적 실습을 통하여 제공하고자 한다.

⑤ 전체 가족체계의 중심인 부부체계의 강점을 향상시켜 전체 가족구성원의 기능화를 촉진시키도록 한다.

2. 프로그램의 전개과정

1) 형식

감정이입적 의사소통과 경청을 기본 가정으로 부부관계향상에 필요한 실제적인 이론적 지식 내용과 기술 내용으로 조화시켰다. 본 프로그램은 1주 1회 각 단계 150분(마지막 단계 180분)씩 5단계로 구성되어 있다. 교육 실시 과정에 있어서 각 단계는 목표 설명(5~10분), 강의 및 토론(도입·분위기 조성, 15~20분), 활동 및 실습(80~100), 종결 및 평가의 단계(15~20분)로 실시하고자 한다.

2) 내용 선정 기준

부부관계향상에 필요한 실제적인 지식, 정보의 내용은 이론적 근거에 의하여 선정하였다. 구체적인 활동 및 실습에서의 기술 차원 내용은, 부부관계의 역동성을 기본 전제로 하여 부부관계향상과 관련된 효과 연구, 후속연구의 결과에서 나온 부부관계향상을 위한 태도 및 행동의 변화를 유도하는 것들이다. 특히 관련 문헌에서 사용 빈도가 가장 많고 실제 효과면에서도 중요한 요소인 의사소통을 기술차원의 중점 내용으로 선정하고 있다.

3. 프로그램의 실제

1) 제 1 단계 부부의 차이점 수용 단계(150분)

주된 목적은 부부 상호간의 인성차로 인한 차이점이 분명히 있음을 인지하고 부부관계향상을 위하여 확인된 차이점을 이해하고 수용하도록 하여

부부 각자의 자아존중감과 부부의 결속력이 향상 되도록 하는 것이다.

목적과 진행과정에 따른 기대효과의 초점은 부부관계내에서 개인적인 특성을 명확히 상호 인지하도록 하여 부부 각자의 자아존중감을 확립하는 기초를 만들고, 부부 상호간의 심리적 거리감 축소를 위하여 마음을 개방하도록 하는 것이다.

2) 제 2 단계 부부의 감정이입 단계(의사소통의 경험나누기 : 150분)

이 단계의 목적은 부부 상호에 대한 긍정적인 면을 인식하며 의사소통을 통하여 부부의 경험을 공유하도록 하는 감정이입적 단계인 것이다.

기대효과는 주로 부부관계에서 가지고 있었던 부정적 시각을 제거하고 부부관계의 긍정적인 면을 발견하므로 부부 상호작용 형태를 이해하도록 하는 것이다.

3) 제 3 단계 부부의 감정표현 단계(갈등활용 단계 : 150분)

본 단계에서의 주된 목적은 갈등이나 문제 표출에 대한 부부 각자의 특징적인 형태를 확인하고 이에 대한 건설적인 표현 방법을 익히며 감정이입적인 의사소통을 할 수 있도록 준비하고자 하는 것이다.

기대 효과에서 중요한 것은 부부관계의 역동성을 이해하는 것이며 갈등의 창조적인 활용을 위하여 기본적으로 개방적인 의사소통과 나-메세지를 각자가 사용할 수 있게 하는 것이다. 따라서 실제 행동과 내적 가치간에 차이가 존재함을 인지하고 이 경우에 생각과 감정의 표현을 통하여 핵심감정과 기저감정을 확실하게 알게 되어 효율적인 의사소통을 할 수 있게 된다.

4) 제 4 단계 부부관계의 성장단계(150분)

주요 목적은 부부 상호의 장점 및 잠재력을 파악하여 부부관계를 더욱 성장하도록 하는 것이다. 기대효과로는 부부생활 시간을 공유하도록 하며 부부의 관계성장을 위한 의사소통을 심화하는 것이다. 그리고 갈등활용 기술과 의사소통 기술을 향상시켜 부부 결속력을 확인하는 것이다.

단 계 명	제 1 단계 : 부부의 차이점 수용단계		
교육진행절차	소요시간	교 육 의 내 용	참 고
목 표	5~ 10	1. 프로그램 참가에 대한 확신을 갖게 한다. 2. 부부의 상이한(결혼)가치관 점점 및 이에 대한 이해를 돕는다. 3. 결혼생활의 유사성에 관한 인식을 갖도록 해 준다. 4. 개인의 인성차에 대한 수용을 통하여 자아존중감을 향상시킨다.	교 재 필기도구
강의 및 토론	15~ 20	1. 한국인의 특성을 인지시키고 부부의(결혼) 가치관 점점 2. 한국 부부의 문제	도입· 분위기 조성
활동 및 실습	80~100	1. 프로그램의 교육내용 안내 및 방향제시 2. 계 약 ① 프로그램 참여 동기유발을 위한 분위기 조성한다. ② 출결과 과제 수행은 기본적으로 하도록 한다. ③ 사생활에 대한 비밀보장을 유지한다. ④ 태도-다른 참가 부부 평가하지 않기·경험·표현하기 3. 부부 소개 ① 애칭 및 이름 적은 명찰 달기 ② 소개하며, 신뢰감을 형성하고, 지금의 감정을 표현하도록 한다. 4. 프로그램에서의 부부 목표 결정 ① 부부관계 향상을 위한 개인의 목표와 관계의 목표를 설정한다. 5. 성격검사(MBTI) ① 객관적인 검사를 통하여 자신의 성격을 파악하도록 한다. ② 각자의 인성 차이가 부부 상호 개인의 자아존중감으로 확립되어야 함을 주지시킨다. ③ 부부 적응, 부부 만족도 문항을 추가하여 검사하도록 한다. 6. 가족 계보도 그리기 ① 방위가족과 생식가족의 구조적 특성을 이해하도록 한다. ② 가족계보도를 통한 부부의 공통점과 차이점 인식하도록 한다.	경청하기 발표, 피이드백 주기
증 결 (평가, 과제, 나눔의 시간)	15~ 20	1. 활동 및 실습에 대한 각자 본인의 반응 평가 2. 부부 교육일지 작성 ① 감사문(_에 대해, 또는 _에게 감사하다) ② 학습한 내용(_을 배웠다) ③ 변화된 내용(_이 변화되었다, _알게되었다) 3. 과제 제시 ① 부부 차이점으로 인한 생활상의 장애물 적어오기(10개) ② 부부가 서로 그리웠던 때 적어오기(3개)	

단 계 명		제 2 단계 : 부부의 감정이입 단계(의사소통의 경험나누기)	
교육진행절차	소요시간	교육의 내용	참 고
목 표	5~ 10	1. 부부 상호관계에서 긍정적인 것에 대한 인식을 향상시킨다. 2. 부부 상호간 인정과 격려를 주고 받는 훈련을 하도록 한다. 3. 감정이입적 의사소통과 경청을 주고 받는다. 4. 자기노출을 통하여 감정이입적인 단어의 사용을 증가시킨다.	교 재 필기도구
강의 및 토론	15~ 20	1. 분위기 조성 ① 지난 시간 내용, 현재의 감정을 간단히 정리 및 표현하도록 한다. 2. 감정이입적 의사소통 ① 인정과 격려 ② 감정이입 ③ I-message, You-message, We-message Question-message, That and It-message, They-message ④ 자기노출	감정이입 평가 척도 적합한 수준설명
활동 및 실습	80~100	1. 과제정리 2. 의사소통 실습 : ① 부부 상호의 의사소통 수준을 깊이있게 하며 의사소통하는 동안 부부의 목표, 희망사항, 감정을 나눌 수 있다. 따라서 말하기, 바꾸어서 설명하기, 경청하기 ① 부부 의사소통 유형을 탐색한다. 3. 부부의 생활시간 스케치 ① 부부의 시간 사용을 확인시키기 위한 것으로 부부 상호 의사소통을 통하여 공유의 경계를 확대시키도록 한다(1일, 일주일) 4. 풍부한 나의 감정 표현하기 ① 자아를 경험하고 확인하는 과정으로서 감정표현 능력과 배우자의 감정을 듣고 받아들이는 능력을 향상시킨다. ② 제시하는 감정 표현 목록을 작성하고 발표한다. 5. 부부생활 경험 그리기(peck 경험하기) 및 잊고 싶은 나의 모습, 배우자의 모습 버리기 ① 부부생활의 과거, 현재, 미래의 관계에 기초한 부부의 의미를 확인하면서 감정을 공유하도록 한다. ② 부부의 생활에서 중요한 사건들을 그림으로 그리고 발표한다. ③ 그리는 동안 경험한 감정을 표현, 긍정적인 피드백을 해주도록 한다. ④ 부부관계에서의 잘못된 모습을 찾아서 공개하므로 새로운 관계를 체험하고 공유한다.	발표, 피이드백 1단계과제 ①로 실습 발 표 피이드백 주기 상호이해가 안되었던 상황 회상하고 공감.
종 결	15~ 20	1. 자존감 평정 척도사용. ① 부부의 기능성을 조사해 본다. ② 부부관계에서 개인적인 자아존중감, 부부의 관계성, 부부의 경계선을 점검하여 성장가능한 잠재력 및 기능을 향상시킬 수 있도록 한다. 2. 부부 교육일지 작성 3. 과제 제시 ① 변화되기 원하는 나의 모습과 배우자의 모습 적기 ② 부부 상호간 정서적으로 받고 싶은 것 감정표현하기 ③ 해결하기 원하는 갈등 및 문제 적어 오기(5가지)	

단 계 명	제 3 단계 : 부부의 감정표현 단계(부부의 갈등활용 단계 : 의사소통 기법 훈련)		
교육진행절차	소요시간	교 육 의 내 용	참 고
목 표	5~ 10	<ol style="list-style-type: none"> 부부관계의 역동성을 확인한다. 감정표현을 통하여 갈등과 문제를 창조적으로 활용하기 위한 건설적인 표현방법을 모색한다. <ol style="list-style-type: none"> 갈등이나 문제의 기저 감정 확인한다. 핵심감정을 표현한다. 효율적인 의사소통 기법을 학습한다. 	교재 필기도구
강의 및 토론	15~ 20	<ol style="list-style-type: none"> 분위기 조성 부부관계의 역동성 <ol style="list-style-type: none"> 부부관계는 각 부부 자신의 변화하는 욕구와 기대능력의 능동적인 상호작용에 근거를 두고 있는 변화되는 관계이다. 갈등 및 문제 발생의 정당성 효율적인 의사소통의 필요성 <ol style="list-style-type: none"> 부부 상호의 인간적인 표현 경험 부부가 지지행위를 주고 받는다. 갈등 및 문제의 창조적인 활용을 위한 갈등관리방법을 연습한다. 	과제정리
활동 및 실습	80~100	<ol style="list-style-type: none"> 의사소통의 걸림돌 경험하기 및 빈번히 사용되는 걸림돌 고르기 <ol style="list-style-type: none"> 명령(강요), 위협(경고), 훈계(설교), 충고(해결방법 제시), 논쟁(논리적인 설득), 비난(비판, 비평), 칭찬(찬성, 찬사), 조소(복설, 헐뜯기, 조롱), 분석(진단), 동정(위로), 심문(캐묻기), 포기(회유, 빈정거림, 후회) 자유로운 감정(및 사고) 표현을 통해 부부의 갈등 문제 찾기 : I-message기법 확립 생각과 느낌 표현하기 <ol style="list-style-type: none"> 최근 부부관계의 갈등에서 기저감정 찾아 표현 핵심감정 표현하며, 그때의 느낌이 어떠했나 발표 부부의 갈등 및 문제에 대한 창조적인 활용법 연습 부부의 역할기대 <ol style="list-style-type: none"> 우선 순위를 결정, 실제행동과 내적 가치간의 차이점 인식 차이점에 대한 감정표현을 한다. 차이점에 대한 이해를 통하여 부부상호의 존중과 긍정 향상 	2단계 ③번 과제로 연습. 서로 역할 바꿔가면서 실습 부부역할 바꿔서도 실습, 관찰하여 피이드백주기
종 결	15~ 20	<ol style="list-style-type: none"> 부부관계에 있어서 비합리적 부부신념 척도 조사 부부 교육일지 작성 <ol style="list-style-type: none"> 남편이 보는 부인, 부인이 보는 남편 자신이 보는 자신 부부단위로 포옹하고 이 순간의 감정과 느낌을 표현한다. 과제 제시 <ol style="list-style-type: none"> 부부관계에 있어서의 갈등이나 문제에 대한 해결방법을 과거와 현재로 설명한다. Quid pro Quo 	

단 계 명	제 4 단계 : 부부관계의 성장단계(감정이입적 의사소통하기)		
교육진행절차	소요시간	교 육 의 내 용	참 고
목 표	5~ 10	1. 개인 및 부부관계 성장을 위한 강점을 확인하도록 한다. 2. 감정이입적 의사소통 및 경청을 실천하도록 한다. 3. 부부의 결속력을 향상시킨다. 4. 부부관계 향상을 위한 부부의 공동목표를 재확인한다.	교재 필기도구
강의 및 토론	15~ 20	1. 분위기 조성 2. 건강한 부부 또는 기능적인 부부의 특징 설명 ① 부부관계 속에서 개인의 자아존중감 확립을 통한 긍정적인 관계형성 및 발달을 도모하게 한다. ② 부부관계의 향상을 통하여 심리적 복지감을 발달시켜 나가도록 한다.	
활동 및 실습	80~100	1. 지금 어디까지 와 있습니까? ① 초기단계에서의 목표를 반성적으로 검토하여 목표 재확인, 회복된 친밀감, 향상된 친밀감을 표현하도록 한다. ② 부부가 서로 얼굴을 마주 본다. ③ 서로 손을 잡고, 회상하는 동안 느낀 것을 의사소통한다. 2. 역할 놀이를 통한 부부역할 재조정 3. 개인과 부부의 강점 및 잠재력 찾기 ① 한 개인으로서 그리고 부부로서의 좋은 점을 인식하고 확인하는 능력을 향상시키고자 한다. ② 자아존중감과 부부로서의 유대향상을 통하여 개인적인 강점, 잠재적인 강점을 인식한다. 4. 부부 상호간의 원하는 것, 필요로 하는 것, 두려워 하는 것에 대한 목록 작성하기 ① 원하는 것 : 부부관계 속에서 절실히 바라는 것으로 정의되며, 해결책을 협상하려는 의지가 함축되어 있다. ② 필요로 하는 것 : 부부의 정서적 차원에서 필수적인 것이다. ③ 두려운 것 : 부부관계와 관련하여 지각된 위협에 대한 감정이나 걱정스러운 염려 측면이다	과제 정리 피이드백 주기 목록 작성 부부 서로 교환 발표 피이드백 주기
총 결	15~ 20	1. 부부교육일지 작성 2. 과제 제시 ① 무엇을 배우고 변화했는지 개인 및 부부관계 차원에 대하여 가장 중요한 것을 적어 보도록 한다. ② 프로그램에 계속 참여하게 된 격려의 힘은 무엇이라고 생각하는가? ③ 아직 남아있는 갈등 문제와 관련, 원인과 해결이 명확하지 않은 것에 대하여 표현하도록 한다.	

단 계 명	제 5 단계 : 부부관계 향상 확인단계		
교육진행절차	소요시간	교 육 의 내 용	참 고
목 표	5~ 10	1. 감정이입적 의사소통과 경청 기술을 발달 시킨다. 2. 부부관계에서 개인적 목표와 부부관계 향상의 목표를 확인 한다. 3. 미래의 부부관계 향상을 유지시키기 위하여 부부 함께 구체적인 계획을 세우도록 한다.	
강의 및 토론	15~ 20	1. 분위기 조성 2. 성장하고 향상된 부부관계 3. 결혼의 의미 재음미	과제 정리
활동 및 실습	80~100	1. 프로그램에 참여해 오면서 여전히 해결되지 않았거나 관심을 가지지 못했던 문제에 대처하기 ① 양승법(무패적 방법) 실시 2. 용서훈련 및 감사 표현하기 ① 부부관계에서 잘못된 행위에 대하여 용서와 감사표현을 통하여 친밀한 경험을 한다. ② 사랑의 편지 쓰기 3. 부부 친밀성 훈련 ① 친밀성의 다양함을 이해시키고, 친밀성이 강한 영역과 성장발달이 필요하고 요구되는 영역을 알아보도록 한다. ② 부부의 역할기대를 확인한다 ③ 부부 친밀성을 위한 행동계획표 작성한다. ④ 부부단위별 계획표를 수립하여 모든 참석 부부의 생활계획 달력을 만든다. 4. 감정이입 의사소통을 사용하여 부부 친밀성 행동 계획표를 기초로 애정표현 기법 훈련	4단계 과제 ③번 개별 부부단위로 분리되어 활동
종 결	15~ 20	1. 부부 애정도 평가 2. 과제 제시 ① 구체적인 애정표현하기를 습관화	자아존중감, 의사소통, 만족도, 적응 문항을 추가.
수료식	20~ 30	1. 전체 평가 및 수료식 ① 촛불의식 : 부부 향상 지침서 작성 및 선서 ② 수료증 수여 후 소감 발표	

5) 제 5 단계 부부관계 향상 확인 단계(180분)

마지막 단계의 주된 목적은 감정이입적인 의사소통을 하며 앞으로의 부부관계를 위한 구체적인 계획으로 관계 향상을 준비하도록 하는 것이다. 기대되는 효과는 부부관계 내에 잠재해 있던 강점과 공유되는 부분을 확인하며 이를 통하여 안정과 변화를 기초로 하는 부부의 관계 향상을 유지시킬 수 있도록 관심과 노력을 할 수 있게 된다는 것이다.

IV. 요약 및 제언

1. 요약

전체적으로 본 프로그램에서 비중을 두고 있는 측면은 부부관계에서 자아존중감 확립과 감정이입적인 의사소통을 통하여 부부의 관계를 향상시키는데 있다.

본 프로그램은 선행 프로그램들과 비교하여 다

음과 같은 장점 내지는 차이점을 갖는다. 우선 미국의 프로그램들과 비교하면, 미국의 프로그램들은 주로 변화능력에 치우친 기술 훈련이나 감정적 공감대 형성 제공 또는 안정과 변화 대처능력을 함께 가지고 있는 프로그램 등으로서 일반적으로 어렵다는 인식을 가지고 있다. 이에 비하여 본 프로그램은 특별한 변화 추구보다는 이미 부부가 가지고 있던 자원들을 객관적으로 인식시키면서 재구조화하는 과정으로 이루어져 있다. 즉, 어렵고 특별한 기술 습득 보다는 부부 각자 또는 상호간 가지고 있는 잠재능력을 통하여 긍정적인 차원으로 부부관계가 향상될 수 있음을 인지시키는 방향으로 구성되어 있다. 다음으로 이제까지 실시된 한국 프로그램들은 그 구성과 내용면에서 부분적이고 종교성이 강할 뿐 아니라 강의 위주이면서 이론적 체계가 거의 마련되어 있지 않은 실정이다.

이와같은 점을 고려한 본 프로그램은 현재 한국 부부의 문제에 기반을 두고 실습훈련을 통해 부부관계 향상을 경험하도록 계획되었다. 그리고 전체 단계가 이론적 체계에 의해 일관성 있게 조직되었다는 점에서 새로운 시도라고 할 수 있다.

2. 제 언

본 연구에서 제시한 부부관계향상 프로그램은 한국 부부의 관계향상을 위해 태도 변화 및 행동의 수정에 공헌할 수 있으리라고 사료된다. 특히 이론적 개념들에 입각하여 체계적이고 구조화된 프로그램 구성을 시도함으로써 프로그램의 객관성과 타당성을 갖추었다고 판단된다. 본 연구를 기점으로 하여 지속적인 연구를 통해 더욱 수정 보완되어 한국적 부부관계 향상 프로그램 개발의 기초가 되길 기대하며 앞으로의 연구를 위하여 몇 가지 제언을 하고자 한다.

1) 부부와 가족이 직면한 특수한 상황에 적절하고 다양한 욕구를 제공할 수 있도록 부부의 계층별, 학력별, 지역별 등으로 세분화된 프로그램 개발이 필요하다고 본다.

2) 프로그램 운영을 위한 실험 연구 및 상세한 지침이 설명된 안내서가 준비되어야 한다고 본다.

3) 효과 검증은 프로그램 자체에 대한 평가, 프

로그램 효과에 대한 평가, 교육 실시자에 대한 평가 및 효과의 지속성을 위한 후속연구의 평가로 내용이 구분되어 구조적 질문지 및 개인 인터뷰를 통하여 교육 참가자와 교육 실시자 모두에게 조사되어야 한다고 본다. 동시에 효과의 평가시에 부부관계 향상을 이루는 주된 요인이 무엇이며, 부부 중 어느 편에서 어떻게 향상이 이루어지는 지에 대하여 평가할 수 있는 지침이 준비되어야 할 것이다.

4) 운영상의 고려할 점으로 교육 실시자의 전문성, 성차를 고려하여 특히 남성들의 경직되고 수동적인 교육 태도와 여성들의 회생지향적인 태도를 변화시키도록 해야 할 것이다. 그리고 특정 종교 또는 특정 부부에게 치우치지 않도록 운영하는 것이 필요하다고 본다.

참고문헌

- 1) 고순오(1991). H.J. Clinebell의 부부 가족관계강화 상담. 감리교신학대학 석사학위청구논문.
- 2) 김경희(1993). 자기성장 훈련 프로그램 효과. 학생생활연구. 목포대학교, 학생생활 연구소 6, 75-90.
- 3) 김선남(1991). 가족기능화훈련 프로그램. 학생생활 연구소보(경상대학교, 학생생활 연구소), 17, 11-55.
- 4) _____(1993). 워크북 가족기능화 관계 발달 개인 성장. 진주: 경상대학교 출판부.
- 5) 김의식(1987). 부부관계를 위한 성장 상담과 성장 프로그램에 관한 연구. 장로회 신학 석사학위 청구논문.
- 6) 김은희(1994). 도시 중산층에서의 핵가족화와 가족내 위계관계 변형의 문화적 분석. 한국문화인류학 25, 183-222. 서울: 교문사.
- 7) 김혁곤·오상영(1991). 가족의사소통의 구성요인과 평가모형. 학생생활연구. 순천대학교, 학생생활 연구소, 10.
- 8) 김혜은(1993). 의사소통 훈련 프로그램 개발. 학생생활연구. 목포대학교, 학생생활 연구소 6, 57-74.
- 9) 박민숙(1985). 부부간 의사소통 효율성의 결정 요인에 관한 연구. 이화여자대학 교석사학위 청구논문.
- 10) 박종삼(1993). 심리유형의 보편성 이론과 한국문화의 경향에 관한 연구. 서울: 한국 심리유형학회.
- 11) 변화순(1992). 가족의식에 관한 한국과 일본의 비교 연구. 여성연구. 한국여성개발원 10(2), 85-134.

- 12) 서동인·정현숙(1994). 가족생활주기에 따른 도시 가족의 부부관계. 한국도시가족의 부부문제 연구. 한국가족상담교육연구소 1, 2-38.
- 13) 송성자(1994). 한국 가족문제 성향과 가족치료적 접근. 한국사회복지학(한국사회 복지학회), 23, 117-149.
- 14) _____·정문자(1994). 경험적 가족치료. 서울 : 중앙적성출판사.
- 15) 송영란(1989). Marriage Encounter와 부부간의 의사소통 및 결혼만족도에 관한 연구. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.
- 16) 신수련(1993). 부부관계와 부부의사소통 및 비합리적 신념과의 관계 분석. 경북대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 17) 유영주(1991). 건전가정 육성을 위한 가족복지 프로그램 개발에 관한 연구. 한국가정관리학회지 9(1), 45-63.
- 18) 이정연·전길양(1994). 가족상담교육 프로그램에 대한 요구도 조사. 한국도시가족의 부부문제연구(한국가족상담교육연구소) 1, 54-69.
- 19) 이종현(역)(1990). 부부성장과정. Clinebell, H.J.의 Gorwth Counseling for Marriage Enrichment. 서울 : 대한기독교서회.
- 20) 정석희(1993). 부부관계증진을 위한 학습 프로그램이 부부의사소통과 부부적응에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위 청구논문.
- 21) 조선경(1990). 의사소통을 통한 부부관계 강화 프로그램. 계명대학교 석사학위 청구논문.
- 22) 최윤희(1993). 자기표현훈련 프로그램이 자기표현과 자아존중감에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 23) ACME(1988). Creative use of conflict. ACME, Winston-Salem, NC.
- 24) Curran, D.(1983). Traits of a Healthy Family. Balantine Books. N.Y.
- 25) Davis, E., Hovestadt, A., Piercy, F. & Cochran, S.(1980). Effects of weekend and weekly marriage enrichment fromats. *Family Relations* 29(1), 85-90.
- 26) Dillard, C.K.(1981). Marriage enrichment : A critical assessment of the couples communication program model. Doctoral dissertation, Virginia polytechnic instituet and State University.
- 27) Doherty, W.J., Lester, M.E. & Leigh, G.K.(1986). Marriage encounter weekends : Couples who win and couples how lose. *Journal of Marital and Family Therapy* 49-61.
- 28) Guerney, B., Jr.(1977). Relationship enhancement. San Francisco : Jossey-Bass.
- 29) _____ & Guerney, L.F.(1981). Family life education as intervention. *Family Relations*, 591-598.
- 30) Gleam S. Powell, Ph.D.(1985). Listening and Loving : How to build closeness in a marriage. Gleam S. Powell, Inc.
- 31) _____(1985). Leader manual:Listening and Loveing;How to build closeness in a marriage. Gleam S. Powell, Inc.
- 32) Hof, L. & Miller, W.R.(1981). Marriage enrichment : Philosophy, process, and program. London : Prentice-Hall Internatioanl, Inc.
- 33) Mattson, D.L.(1988). The effectiveness of a specific marital enrichment program : TIME. Doctoral dissertation, University of South Dakota.
- 34) Miller, B.G.(1986). The relationship of family strength to self-esteem, locus of contral, type of family, and spousal support for adult women participants in extension-sponsored leadership training. Doctoral dissertation, Raleigh : North Carolina State University.
- 35) Olson, T.D. & Moss, J.J.(1980). Creation supportive atmospheres in family life education. *Family Relations* 29(3), 391-345.
- 36) Otto, H.A.(1962). What is strong family ? . *Marriage and Family Living* 24, 77-80.
- 37) _____(1975). Marriage and family enrichment in North America-report and analysis. *The Family Coodinator* 24, 137-142.
- 38) Paul A. Lee. & Deane G. Brage.(1989). Family life education and research : Toward a more positive approach. The second handbook on parent education. Academic press, Inc, 347-375.
- 39) Regula, R.R.(1975). Marriage Encounter : What makes it work ? . *The Family Coordinator* 24, 153-159.
- 40) Schvaneveldt, J.D. & Young M.H.(1992). Strengthening families : New horizons in family life education. *Family Relations* 41(4), 385-389.
- 41) Travis, R.P. & Travis, P.Y.(1975). The Pairing Enrichment Program : Actualizing the marriage. *The*

Family Coordinator 24, 161-165.

43) Wampler, K. & Sprenkle, D.(1980). The minnesota couple communication program : A follow-up study. *Journal of Marriage and the Family*.

44) Wilson, D.A.(1980). The effects of a partially stru-

ctured christian marriage enrichment program upon marital communication, general marital adjustment and purpose in life. Doctoral dissetation, North Texas State University.