

노부모 부양스트레스 관리 프로그램 개발에 관한 연구*

권복순** 이정은***

- I. 서론
- II. 이론적 배경
- III. 스트레스 관리 프로그램 구성
- IV. 연구방법
- V. 결과분석
- VI. 결론 및 제언

I. 서론

1. 문제제기

현대의 의·과학의 발달과 제반 생활 여건의 향상 덕분에 인간의 평균수명이 신장됨에 따라 노인 인구가 유래없이 증가하고 있다. 우리나라는 1995년 9월 기준으로 65세 이상의 노인 인구는 전체 인구의 5.6%(2백5십7만명)이나, 2000년경에는 6.7%(3백1십6만명)로 증가하고, 2020년에는 13.1%를 차지하여 선진국과 같이 고령 사회가 될 것으로 전망한다.¹⁾

우리나라 노인문제의 발생원인에 대해 박재간²⁾을 비롯한 많은 노년학자들은 가족제도와 가족구조 및 생활양식의 변화에서 오는 것이라고 보았듯이 전통적으로 가족은 노인을 위한 주된 부양부담자로서 일차적 책임을 수행해 왔었다. 그러나 현재 우리사회는 인구학적, 경제적, 사회구조적 변화의 과도기로서 노인의 위치는 여러면에서 불안정하게 되고 가족이 노부모를 보살펴 드리는 정도가 현저히 저하

* 이 논문은 1996년도 삼성전자의 “작은나눔 큰사랑 운동”에 의해 지원된 프로그램 결과의 일부입니다.

** 대구 효성가톨릭대학교 사회복지학과 교수

*** 사회복지개발연구원 간사

1) 보건복지부, 「보건복지통계연보」, 1996.

2) 박재간, “고령화 사회를 대비한 노인문제의 해결방안”, 「노인정책토론회」, 1988, pp. 16-29.

되어 누군가가 노부모를 부양해야 하는 노력이 새로운 관심을 받게 되었다.³⁾

사회복지정책을 수립하여 사회적으로 노인을 부양하고 있는 복지 선진국에 비해 노부모 부양의 부담을 여전히 가족에게 부과하고 있는 것이 한국의 실정이다. 노인의 수명연장으로 인한 높은 부양의존도와 노부모와의 동거부양이 권장되는 사회적 분위기의 압력, 자식으로서의 책임과 의무라는 관념과 동시에 약화되는 부양 의식은 노부모 부양역할이 성인자녀에게 더 많은 부담으로 작용할 수 있다. 한국 인들은 과거부터 부모를 위해 나를 기꺼이 희생하는 효행을 중요한 자녀의 덕목으로 존중하여 왔기 때문에 부모를 부양하는 일에 대한 부담, 어려움, 긴장 등의 용어를 감히 언급하지 못하고 가려둔 채 다만 효과적인 부양방법의 모색에 전전긍긍해 왔다해도 과언이 아니다.

어떤 원인에 의하든 과중한 심리적 부담에 대한 이해와 이의 적절한 해소는 건강한 삶을 영위하는데 매우 중요한 의의를 지니며, 지나치게 감당하기 어려운 부담은 정신적으로나 신체적으로나 건강에 위협을 주는 요인으로 작용할 수 있다.⁴⁾ 우리 나라는 사회보장 및 사회적 대책의 결여로 성인자녀가 함께 동거하든 혹은 동거하지 않던 상관없이 노부모에게 경제적 도움, 직접적인 돌봄, 정서적 도움과 사회적 접촉 등을 통하여 지속적인 부양체제의 역할을 해오고 있다. 과거에는 가정이 모든 가족구성원에게 위로와 휴식과 안락함을 제공하며 스트레스를 해소하는 장소가 되어 왔다. 그러나 오늘날은 세대간의 가치관의 차이, 기호 및 감각의 상이함, 역할개념의 변천 및 생활리듬의 개성화 등으로 인하여 가족관계조차 스트레스를 유발하고 있으며, 이러한 맥락에서 노인부양부담은 성인자녀에게 다양한 생활영역에서 변화를 촉구하는 스트레스로 작용하고 있다.

오늘날 사회적으로 스트레스를 해소할 수 있는 대체수단으로서 각종 건강관리 시설, 스포츠 시설, 건강식에 관한 정보, 여가활동이나 취미활동 프로그램들이 속속 개발되고 있다. 그러나 스포츠나 취미활동에 몰입함이 스트레스 해소에 도움을 주는 것은 마치 증상제거와 같은 효과로서 한시적일 뿐, 근본적 대응책으로서는 크게 부족하다 하겠다. 노인에 대한 연구에서도 노인의 욕구나 생활만족도에 관한 연구⁵⁾는 많으나 노인을 부양하고 있는 성인 자녀의 편에서 이 문제를 풀어보고자

3) 이인숙, 서병숙, “부양자 스트레스척도 개발에 관한 연구”, 『한국노년학』, 13(1), 1993, pp. 39-54.

4) 신효식, 서병숙, “노부모 성인자녀와의 결속도, 자아존중감, 심리적 손상간의 인과 모형”, 『한국노년학』, 14(2), 1994, p. 121.

5) 김재인, “후기 성인의 사회교육적 학습참여와 생활만족도와와의 관계 탐구”, 이화여자대학교 박사학위 청구논문, 1986; 김태현, “노년기의 생활만족도 연구”, 『성신연구논문집』, 23; 조병은, “노부모와 성인자녀간의 결속도와 노부모의 인생만족도”, 『한국노년학』, 1988; 최성재, “노인의 생활만족도 척도 개발에 관한 연구”, 『한국문화연구원논총』, 49; 홍숙자, “한국거주노인과 재미교포노인의 생활만족도 비교연구”, 경희대학교 대학원 박사학위 청구논문, 1992; Neugarten, B.,

하는 연구는 상대적으로 적었다. 노부모를 실질적으로 모시는 것은 여성이므로 이들이 겪게 되는 스트레스를 해결할 방향 모색이 필요하다.⁶⁾

최근에 노부모를 부양하는 가족에 대한 서비스가 실시되기 시작하였으나 프로그램의 종류가 다양하지 않다. 일시위탁보호제도(탁로소), 방문간호서비스, 그리고 대리간호자고용 등으로 모두 외상노인에게 직접적 서비스를 제공해주는데 그치고 있다. 따라서, 심리적 차원에서 부양스트레스에 대처할 수 있는 성인자녀를 위한 프로그램이 절실하다 할 수 있다.

2. 연구의 목적

본 연구는 노인을 부양하는 성인 자녀들이 노부모 부양에 따르는 심리적·사회적·경제적 스트레스를 효과적으로 극복하고, 그 현실에 긍정적으로 대처할 수 있는 방법을 터득하는데 도움이 될 수 있는 프로그램을 개발하고자 한다. 부양자가 내적·외적자극을 받아들일 때는 사고, 지각, 감정, 행동이 함께 작용하여 그에 대한 반응을 형성하며, 어떤 자극에 대해 감정이 발생하기 전에 먼저 그 자극이 지각되고, 그에 대한 생각이 형성된 다음, 감정이나 행동이 수반된다는 합리적·정서적 인지적 접근으로 스트레스를 파악하고 이에 대응하는 전략을 모색하고자 한다.

스트레스의 종류 및 척도개발에 관한 연구는 어느정도 소개되어 있지만 대부분 이론적 소개에 그치고 있다. 본 연구자들의 임상경험에 의하면 임상현장이나 교육 장면에서 즉시 활용할 수 있는 프로그램의 실천과정에 대한 실험적 연구가 매우 아쉬웠다. 프로그램 실천과정에 관한 연구는 그 바탕이 되는 이론의 발달과 프로그램을 개선하는데 매우 유익할 것은 자명한 이치이다. 따라서 본 연구의 목적은 계획된 상담과정의 실험에 비중을 두고 그 과정을 통하여 노부모 부양스트레스 관리 프로그램을 개발하는데 기여하고 아울러 참가자들이 효과적인 부양스트레스 관리법을 배워 익혀 앞으로 자신의 생활을 향상시키는데 이바지하고자 하는 것이다.

Havighurst, R. and Tobin, S., "The Measurement of life satisfaction," *Journal of Geontology*, 16, 1961; Palmore, E. and Kivett, V. R., "Change in life satisfaction: Longitudinal study of persons aged 46-70," *Journal of Gerontology*, 32, 1979.

6) 민무식, "노모와 성인딸/며느리간의 상호원조유형이 부양부담도에 미치는 영향", 『한국노년학』, 15(1), 1995, p. 74.

II. 이론적 배경

1. 부양스트레스

사회가 복잡해짐에 따라 현대인들은 여러 가지 원인에서 야기되는 스트레스를 경험하며 그것은 인생의 불가피한 면이라고 생각한다. 스트레스에 대한 관심은 급변하는 사회변화와 그로 인한 문화의 정체감상실 그리고 생존에 대한 우려 및 물질적 풍요를 누려야 한다는 강박감 등으로 인하여 급속도로 증가하고 있다. 스트레스에 대한 개념은 수세기 동안 존재하여 왔으나 최근에 와서야 체계화되기 시작하였고 접근방법에 따라 그 개념을 달리 하고 있다. 가장 많이 다루어지는 주요한 세가지 접근방법을 요약하면 다음과 같다.

첫번째 접근방법은 스트레스를 여러 상황에서 생기는 심리적 반응과 생리적 반응의 형태를 찾아내는 것으로 그 반응에 초점을 두는 것이다.

두번째의 접근방법은 폭풍우, 지진, 화재, 재앙, 이혼, 사별, 실직, 구금과 같이 특별한 반응을 요구하는 환경적 변화나 생활사건으로서 스트레스를 환경적 용어로 개념화한 것으로 그 자극에 초점을 맞추는 방법이다.

세번째의 접근방법은 최근에 제시되어 가장 폭넓게 수용되는 접근방법으로서 개인과 환경간의 복잡하고 역동적인 상호작용과정에서 스트레스가 발생하는 것으로 이해하려는 접근방법이다. 전술한 두가지의 접근방법은 어떠한 상황들만을 스트레스로 보기 때문에 개인의 능동적인 역할이 무시된 채 개인차와 집단차를 다루기 어려운데 반하여, 상호작용적 접근방법에 의하면 스트레스가 누구에게나 같은 양이나 같은 방식으로 경험되는 것은 아니고 사람과 집단에 따라 사건에 대한 감수성과 취약성에 차이가 나며 그 사건을 해석하고 반응하는데서도 차이가 있기 때문에 개인들의 주관적·인지적 평가가 스트레스의 수준을 결정하게 된다. 즉, 스트레스는 개인의 내적 욕구, 환경의 욕구, 문화적으로 해석된 욕구와 그것을 충족하기 위해 인식된 능력간의 차이를 인지력으로 평가한 후에 비로소 경험된다.⁷⁾ 따라서 각 개인의 스트레스는 개인과 환경을 매개로 하는 중요한 과정인 인지적평가로 파악될 수 있다.

본 연구에서는 역동적 상호작용과정으로 스트레스를 이해하는 관점을 취하는데, 이 관점은 앞선 두가지 관점을 포함하는 포괄적 개념의 틀을 제공하면서 동시에 스트레스 관리를 위한 개인의 인지역할을 강조하므로 인지적 수정이 가능한 지침을 제시할 수 있기 때문이다.

7) Germain, C. B. and Gilterman, A., *The Life Model of Social Work Practice*, New York: Columbia University Press, 1980.

스트레스는 그 자체가 질병이 아니기 때문에 외부에서 적절하게 완충작용을 한다면 개인이 충분히 극복할 수 있다. 많은 사람은 스트레스에 대처하기 위하여 가족의 지원체계를 이용하여 극복하려고 한다. 그러나 Croog에 의하면 가족이 주는 가족스트레스가 있다고 하였으며, 그것을 6개의 분야로 나누어 설명하고 있다. 가족유형과 구조, 결혼가족, 가족구성원 사이의 가치갈등, 생활주기에 관련된 변화, 가족 내의 역할 갈등, 파괴적인 상호작용 패턴 등이다.⁸⁾

본 연구에서 중점적으로 다루고자 하는 부양스트레스는 Croog의 구분 중 구성원의 가치갈등, 역할갈등 나아가 파괴적 상호작용 패턴에 관련되는 것이다. 급격한 사회변동 속에서 부모가 지닌 전통적 가치관과 자녀세대의 미래지향적인 사고는 일치할 수 없고, 경우에 따라서는 반목과 갈등으로 발전할 수 있다. 따라서 부모와 자식 또는 노인과 젊은이는 같은 시대에 살면서도 상반된 가치관 때문에 피차 심리적 고통을 겪을 수 있다. 그리고 가족주의 가치관이 집합주의에서 개인주의로 흐르는 과정에서 기혼여성의 노부모 부양행동이 적게 나타나지만, 동시에 부담감을 느낌으로써 부양의 어려움은 더욱 커진다고 볼 수 있다.⁹⁾ 성인 자녀가 부모를 부양해야 할 때 수반되는 이러한 여러 가지의 스트레스들은 가족간의 갈등을 유발시키는 요인이 되고 나아가서는 가족 구성원 전체에게 스트레스를 부가하는 결과로 가족의 순기능의 저하를 가져오게 된다.¹⁰⁾ 이렇게 부모를 모시고 동거하고 있든, 동거하고 있지 않던간에 자식은 부모에 대한 부양스트레스를 가지게 되는 것이다.

부양스트레스는 부양부담도, 부양문제, 부양역효과, 부양자 긴장, 부정적 감정 등으로 언급되어 왔으며, 이것은 부양자(자녀세대)가 피부양자(노부모세대)를 부양하는 과정에서 발생하게 되는 여러 가지 육체적, 경제적, 심리적 스트레스를 의미한다. 선행연구들에 의하면 부양스트레스는 여러 가지 요인에 의하여 영향을 받는다. 많이 지적되는 자녀 관련요인으로는 부양자녀의 성별, 경제적 여건, 연령, 직업의 유무, 출생순위, 자녀수 등이 있다.¹¹⁾ 하지만 이러한 관련변인은 자신이 변화시킬 수 없는 비유동적이고 비심리적인 변인이다.

송현애·김순옥과 유호신의 연구에서는 노인을 부양하는 우리나라 자녀들이 심리적 스트레스, 성격차이, 행동부자유 등 정신적 어려움을 많이 호소하고 있다¹²⁾고

8) 김정희 역, 「스트레스와 평가 그리고 대처」, 서울: 대광문화사, 1991.

9) 한은주·김태현, “가족주의 가치관에 따른 부양만족도와 부양부담도”, 『한국노년학』, 14(1), 1994, p. 101.

10) Hill, 1958, p.146; Bert. N. Adams, *The Family: A Sociological Interpretation*, Chicago: Mcnally College Publishing Co, 1980, pp. 360-361.

11) 이영자, “노인부양자 유형에 따른 스트레스인지와 대처방안에 관한 연구”, 성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문, 1991, p. 13.

12) 민무식, 전계서, pp. 76-77.

보고하여 정신적 어려움을 부양스트레스 변인으로 강조하였다. 부양스트레스에 대처하는 방법을 연구한 논문은 거의 전무한 실정이다. 노인학에서 주로 연구한 논문은 노인이 스트레스에 대처하는 방법에 관한 연구¹³⁾ 등이고 부양스트레스에 관한 연구는 주로 부양스트레스에 미치는 변인연구와 척도개발연구¹⁴⁾ 등이 대부분이다. 이러한 부양스트레스 척도 개발 연구¹⁵⁾의 경우, 척도는 다차원적 척도를 개발하였는데 부양자의 심리적 측면에서는 생활상의 우울정도, 자아존중감, 그리고 자아정체감 요인 등을 사용한 것으로 나타났다. Cohen과 Eisdorfer는 부양스트레스로서 자녀들이 겪는 감정으로 우울, 불안, 분노, 무력감, 좌절감, 죄책감 등을 지적하고 있다.¹⁶⁾ 우울감을 광범위하게 보면 그 근저에 무력감, 좌절감 및 죄책감을 가지고 있다.¹⁷⁾ 우리의 문화에서 부모를 잘 모시지 못하는 것은 자녀로서 죄책감을 느끼게 되어 있고 직업여성의 경우처럼 생활여건이 중복적 역할로 스트레스를 가중시킬 때 좌절감과 아울러 무력감을 느끼기에 충분하다.

따라서 본 연구에서는 성인자녀들이 경험하는 생활상의 우울감 내지 우울정도를 부양스트레스의 우선적 지표로 삼았다.

2. 스트레스의 대처방안

실질적인 주부양자는 주로 며느리이고 최근에 와서 딸의 부양이 늘어나고 있으니 며느리든 딸이든 여성이 노인부양의 주된 책임을 담당하고 있다.¹⁸⁾ 가정내 주부의 스트레스는 가족생활의 긴장으로 누적되어 다른 가족구성원의 기능에 영향을 미쳐 결국 가족이 그 한계에 부딪치게 된다. 이 시점에서 우리들은 가족체계에 그리고 성원들에게 부정적인 결과가 있을 것으로 예상할 수 있다. 가족내의 어느 한 사람에게 영향을 미치는 것은 다른 사람에게도 직·간접적으로 영향을 미친다. 체계의 어느 한 부분의 변화는 전체 체계에 의하여, 그리고 개별성원에 의하여 재적응을 필요로 한다. 그러므로 주부의 현명한 스트레스관리는 모든 가족성원이 정상적인 가족생활로 되돌아 갈 수 있게 한다.

- 13) 윤현희·김명자, “남녀노인의 스트레스와 대처행동, 적응감연구”, 1994.
- 14) 한은주·김태현, “가족주의 가치관에 따른 부양만족도와 부양부담도”; 이인숙·서병숙, 전개서; 박경란, “만며느리가 인지하는 시모부양긴장: 결정요인 및 매개변인 고찰”.
- 15) 이경자, “치매노인의 간호문제와 돌보는 가족원의 부담감에 관한 연구”; 권중돈, 「한국치매가족연구 -부양부담 사정도구 및 결정모형개발-」, 홍익재, 1995.
- 16) Cohen, D. and Eisdorfer, C., *Seven Steps to Effective Parents*, New York: A Jeremy P. Tarcher/Putnam Book, 1993, pp. 71-72.
- 17) Kaplan and Sadock, *Synopsis of Psychiatry* 6th ed., p. 336.
- 18) Brubaker, T. H., “Families in later life: A Burgeoning research area,” *Journal of Marriage and the Family*, 52, 1990, pp. 959-981.

스트레스 대처란 말은 적응과 유사하며 가끔 혼용하기도 한다. 다만 적응은 환경이나 내적 욕구에 대한 모든 반응을 지칭하는 포괄적인 개념으로 사용되며 대처는 스트레스를 주는 욕구나 정서적 요구를 처리하는 것을 의미한다.

스트레스의 종류는 다양하지만 스트레스에 대응하는 방식에는 크게 자아지향적 대처와 과제지향적 대처가 있다.¹⁹⁾ 자아지향적 대처방법에는 사람이 흔히 스트레스 원인을 직면하기 힘들어 어떤 방식으로든 그 현실을 왜곡하며 불안으로부터 벗어나 자신을 보호하려고 우회적 방법을 취하는 것이다. 이 방법은 각종 방어기제를 구사하는 것으로 나타나며 근원적 해결방법이 못되므로 더 큰 좌절에 부딪힐 수 있다.

과제지향적 대처방법에는 스트레스의 원인에 대한 현실적 지각과 판단을 내리며 그 원인과 자신의 관계를 수정하는 것으로서 문제에 대한 인식, 그에 대처할 수 있는 구체적 방안을 적용하고 그 결과를 예견하며 검토하는 것이다. 이 대처방법은 정서, 가치관, 타인의 반응에 대한 예견 등을 포함하는 인지적 과정으로서 다소 복잡하지만 불필요한 방향이나 상황을 피하며 보다 근원적 해결이 가능하다.

인지적 상호작용론적 관점에서는 스트레스에 대한 대처행동을 개인과 환경의 지속적인 상호작용의 결과로 보며, 이 역동적인 과정은 개인의 상황에 대한 인지적 평가에 의해서 매개된다고 보았으니 과제지향적 대응방식이라 하겠다.

본 연구에서는 부양스트레스도 일반 스트레스의 범주 안에서 이해한다. 과거에 스트레스를 성공적으로 해결한 경험은 미래에도 스트레스를 극복할 수 있다는 희망을 갖는 데 기초가 된다. 성공적인 사람은 희망과 함께 신념도 발달시킨다. 신념은 과거의 경험을 통합하고 어지러운 세상에서 삶의 의미를 찾는 데 도움을 준다. 인생의 목표를 설정하는 경우는 자신의 능력과 주위의 여건 등 여러 가지를 고려하여 적합하면서도 의미있는 목표를 설정하는 것이 바람직하다. 노력해도 이루기 힘든, 즉 능력을 벗어나는 목표를 설정하고 추구하는 것은 좌절과 스트레스를 가중시킬 따름이다. 사람들은 스트레스에 대한 대처방법을 성장과정의 일부로서 발달시켜 가는데 이것이 성공적인 적응의 열쇠가 되는 것이다.

그러므로 스트레스 대응 훈련 프로그램은 자아지향적인 사람에게는 자신이 활용하는 방어기제를 이해하여 보다 과제지향적이 되게 하고, 과제지향적인 사람은 보다 간편하고 이해하기 쉬운 방법을 체득하여 스트레스 대응에 소모하는 정신적 에너지를 경감하여 더 생산적 부분으로 전환할 수 있게 해 주는 것을 목적으로 하여야 한다. 과제지향적으로 스트레스에 대처하는 사람들은 대부분 자아존중감이나 자아저체감이 긍정적으로 형성되어 있음을 알 수 있다. 과제지향적이 되기 위하여서는 정서의 세계를 인지의 세계로 전환시켜야 한다. 정서는 집중력을 교란하고 현재 하고 있는 길로부터 관심을 흩어지게 하며 이러한 산만은 다시 정서적 혼란

19) 조대경 등, 『정신위생』, 중앙적성출판사, 1994, pp. 102-103.

을 초래하여 또 다른 스트레스를 작용한다. 이는 정서는 사고의 일부분으로서 사고과정에 중요한 역할을 하고 있음을 간과한다. 그러므로 부양스트레스의 초점을 우울이나 불안 등 정서에 두지 말고 그러한 정서를 인지하는 사고과정의 일부로서 인식하게 하는 것이다.²⁰⁾ 본 프로그램도 이러한 입장에서 진행하므로 우울정도 외에 자아존중감이나 자아정체감의 수준도 측정하였다.

Ⅲ. 스트레스 관리 프로그램 구성

스트레스 대응 훈련 프로그램은 그 대상과 목적에 따라 다양하지만 대체로 스트레스에 대한 전반적 교육과 특정한 기법을 중심으로 집중적인 훈련을 실시하는 프로그램이다.²¹⁾ 그러나 보다 근원적이고 영구적인 변화가 있기 위하여는 스트레스에 대한 이해와 실천적 기법이 병용되어야 할 것이다. 본 연구에 사용된 프로그램은 합리적-정서적 요법의 이론을 기본 이론적 틀로 하고 Cohen & Eisdorfer가 제시하는 구체적 실천절차를 활용하여 이론과 실습 및 응용이 가능한 프로그램을 독자적으로 구성하였다.

1. 합리적-정서적 요법 프로그램

본 연구에서는 Albert Ellis가 고안한 합리적-정서적 치료법²²⁾을 활용하여 감정과 행동에 관련되는 사고와 지각을 이해함으로써 스트레스를 대응하는 방법을 개발하였다.

합리적-정서적 치료법(지정:知情요법)의 기본철학은 인간이란 존재한다는 자체가 내재적으로 존귀하며 본질적으로 선하지도 악하지도 않다고 보는 관점이다. 인생의 목적은 다만 그 실존을 즐기는데 있으니 자신을 평가하지 말고 있는 그대로 수용하면 된다고 한다. 자신의 행동을 스스로 「가치 있다」 또는 「가치 없다」로 평가하는 것은 그릇된 사고이며 이런 평가과정에서 형성되는 왜곡되고 비합리적인 신념체계 때문에 불합리한 감정이 유발되고 불합리한 감정은 다시 비합리적인 신념체계를 강화하여 불행하게 된다.

반대로 치료는 감정에 앞서 지각과 사고가 먼저 형성되는 과정을 이해한 후,

20) Cohen, D. and Eisdorfer, C., 앞논문, 1993, pp. 73-75.

21) 김대영, “스트레스 대응훈련이 대학생의 스트레스 감소에 미치는 효과”, 계명대학교 대학원 교육학과, 1991, pp. 2-3.

22) 홍경자 번역, 「정신건강적 사고 -합리적 생활 안내서-」, 이문출판사, 1990.

기존의 신념체계의 비합리성을 파기하여 합리적으로 변화시키는 인지과정을 통한 학습 내지 교육적 행위이다.

조금 더 상세히 설명하면 다음과 같다. Ellis에 의하면 인간 생활과정에는 인간의 생존과 행복에 필수적인 4가지 과정이 있다.

- ① 보고, 맛보고, 냄새 맡고 등의 지각하거나 감지하는 과정(지각).
- ② 사랑하고, 미워하고, 무서워하는 등의 느끼거나 감정을 가지는 과정(정서).
- ③ 걷고, 먹고, 수영하는 등의 움직이거나 행동하는 과정(행동).
- ④ 기억하고, 상상하고, 가정하고, 문제 해결하는 등의 추리하거나 사고하는 과정(사고).

이 4가지 기능은 따로따로 일어나는 것이 아니라 하나에 이어서 다음 것이 이어 받으면서 중복되기도 하며 전체적으로 기능하면서 생활과정에서 각각 상이한 국면을 나타낸다.

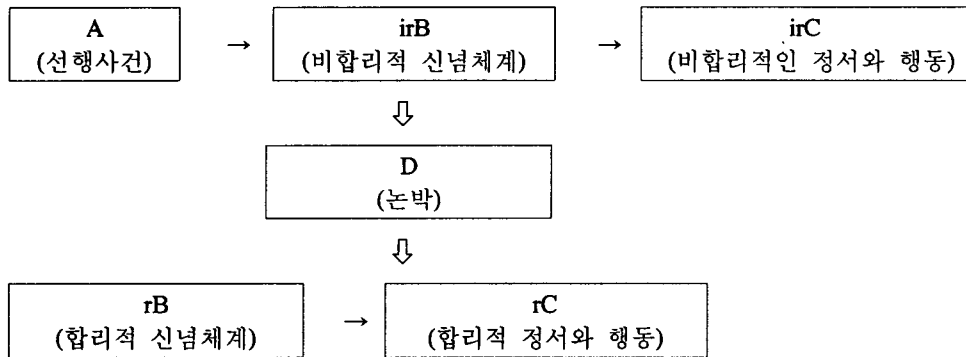
정통 정신분석학 관점에서는 무의식적 동기가 행동의 원인이라고 하면서 무의식적 동기를 형성하는 좌절된 욕구 즉 감정이 스트레스를 느끼는 것이라 한다. 그러나 무의식적인 생각은 그 즉시 의식하지는 못하나 그런 사상과 감정을 불러 일으킨 행동으로 되돌아 가 봄으로써 상당히 쉽게 그에 연관된 전의식적 생각과 감정을 유추해 낼 수 있다. 이 관점에서도 감정-사고-행동이 긴밀히 연결되어 있음을 볼 수 있다.

합리적-정서적 관점에서는 정서란 지각과 사고와 행동을 포함하는 생활과정으로서 내성적(內省的)으로 주어진 정의적(情意的) 상태로서 대개는 일단 해석을 거쳐서 조정된 것들로 본다. 감정을 갖게 되는 커다란 인자는 사고로부터 직접 비롯되며 따라서 영구적이고 뿌리깊은 정서변화가 일어나기 위해서는 궁극적으로 철학적인 변화가 꼭 필요하다. 이 철학적 변화는 곧 지적 변화라 하겠다.

감정자체는 생존과 행복이라는 중요한 목적을 가지고 있다. 때와 장소에 어울리어 그 목적을 수행하도록 하는 감정을 온당한(appropriate) 감정이라 하고, 주관적 감정에 치우쳐 목적 달성을 방해하는 감정을 온당치 못한(inappropriate) 감정이라 한다. 지정요법의 핵심은 비합리적 신념체계를 분석하여 온당한 감정과 온당치 못한 감정을 구별하도록 가르치는 것이다. 이 원리를 도식화한 것은 다음과 같다.

- A(Activating Event. 선행사건) : 개인에게 정서를 유발하는 사건이나 경험.
 B(Belief System. 신념체계) : A에 대한 개인의 신념. 합리적인 신념(rB)과 비합리적 신념(irB)이 있다.
 C(Consequence. 결과) : B의 결과. 비합리적 신념은 온당하지 못한 감정을 결과로서 가진다.
 D(Dispute. 논박) : 비합리적 신념을 논박한다.

E(Emotional Consequence. Effect. 효과) : 비합리적 신념을 적절하게 논박한 효과로서 온당한 감정을 가지게 한다.



<그림 1> 합리적-정서적 치료 과정

결국, 치료란 상담을 통하여 비합리적 인지과정을 수정하고 온당한 감정을 가지도록 하여 보다 합리적인 사고와 행동을 할 수 있게 도와주는 일련의 반복된 훈련과정이다. 이 치료방법은 인지적 구조 수정에는 체계있는 접근방식을 제시하고 있으나 임상현장에서 실시하려면 반드시 필요한 보다 구체적인 과제, 목표, 작업내용을 제시하지 않고 있다. 따라서 이러한 실천과정은 따로 구성해야 한다.

2. Cohen & Eisdorfer의 부모부양의 효과적인 7단계 프로그램

Cohen & Eisdorfer의 성인자녀 지지프로그램은 정서의 중요성을 인정하면서 인지적으로 전환시켜 접근하는 관점을 가지고 있으며 구체적 실천과정을 제시하고 있다. 프로그램의 교육내용은 7단계로 구성되어 있고 각 단계마다 문제의 원인과 대응방안을 몇가지 제시하고 있다.²³⁾

1단계 : 문제의 인식과 우선순위 결정

모든 경우에 있어서 문제를 정확히 파악하는 것은 성공적 해결의 관건이다. 문제를 규명하는 작업은 한순간에 이루어지는 정지된 과정이 아니다. 문제에 관련된 정보가 많아질수록 시야가 넓어지고, 시야가 넓어질수록 문제를 인식하는 능력도

23) 권복순, “성인자녀를 위한 노부모 간호부담의 극복전략”, 『사회복지개발연구』, 1(3), 1995, pp. 165-187에서 재인용.

커지며 문제에 대처하는 태도도 변화될 수 있다. 따라서 부양자의 문제인식능력이 효율적으로 부양하는데 중요한 요소가 된다. 문제인식에 영향을 주는 것은 첫째, 자신의 세계관, 둘째, 노화와 건강에 대한 지식, 셋째, 부양동기 그리고 가족의 평소 문제처리 방법등이다. 이러한 문제의 인식 요소를 따져보면서(논박) 우선순위가 결정되는 것이다.

2단계 : 부정(denial)을 극복하기

부양자는 부양스트레스가 있음을 부정하려는 마음이 있을 수 있다. 다음과 같은 6가지 징후가 나타나면 자신에게 부양스트레스를 부정하는 마음이 있음을 알 수 있다.

- ① 주의집중력 감소
- ② 하고 있는 일을 인식하지 않거나 부분적 기억상실증 발생
- ③ 정보를 입수하고 처리하는 능력 변화
- ④ 정서가 차단되어 무감동상태에 자주 떨어짐
- ⑤ 신체적 동통과 고통을 느끼나 그것이 정서와 관계되어 있음을 알지 못함
- ⑥ 결과적으로 행동이 변하게 된다.

부정은 처음에는 충격을 흡수하는 작용을 하며 초기에는 어느 정도 저절로 해결되는 것같이 보인다. 그러나 후일 다른 어떤 원치 않는 일이 발생하면 저항력이 떨어져 모든 사건을 부정하게 되고 심한 상처를 입게 되며 적절한 반응을 할 수 없게 된다.

우선 부정하는 심정을 자연스런 것으로 수용하도록 한다. 부정에 맞선다는 것은 문제 뒤에 감추어져 있는 감정들을 적극적으로 느끼고, 이해하고, 표현한다는 것을 의미한다.

3단계 : 정서상태의 관리

부정적인 정서가 일어나는 것은 정상적인 것인데 만일 그것이 부양자를 지속적으로 압도하게 된다면 부양자는 자신과 부모를 돌보기 위한 능력을 잠식당해버린다. 부양하는 일에 동반되는 불쾌한 정서는 분노와 격노, 무관심과 철회, 불안, 우울과 슬픔, 당황함, 무력감과 절망감, 실패했다는 느낌과 무용지감, 가치가 없다는 느낌, 좌절감, 비탄과 절망, 죄책감과 수치 및 공포 등이 있다.

사람의 정서세계는 사고체계와 긴밀히 연관되어 있다. 똑같은 환경에서도 외부의 자극을 인지하는 방법에 따라 다른 정서반응을 나타낸다.

- ① 자극이 되는 사건을 구체화하고 해석한 다음 그것에 이름을 부여한다 (labeling). 그러면 자신의 입장이 명료하게 되어 합리적으로 인지할 수 있게 된다.

- ② 자신의 세계관과 신념을 바탕으로 하여 사건에 관하여 알려지지 않은 부분에 대해 단안을 내린다. 즉 정서를 정리한다.
- ③ 사건에 관한 더 많은 정보를 얻으려 노력한다.
- ④ 복잡한 감정을 정리해본다. 구체적 방법은 감정상태가 격하게 될 때마다 혹은 하루 일과가 끝난 후 자신의 정서세계를 글로 표현해 본다. 이것은 자신의 정서상태를 정리하고 특정 상태에 있어서의 정서반응유형을 발견하게 해준다. 자신의 정서반응유형을 발견하면 그와 비슷한 상황이 나타날 때 정서를 관리하기가 수월하게 된다.

4단계 : 협조적 동참관계의 구축

노부모를 부양하는 일은 다른 가족이나 친구들과 일하는 것과 마찬가지로 사람과의 일이다. 사람과 일할 때는 사람 다루는 기술이 필요하다. 사람을 다루는 데 필요한 것은 자신에 대하여 잘 알고 있을 것과 자신의 대인관계의 양상을 인식하는 것으로 요약된다. 여기에는 자신의 단점을 인정하는 것, 자신의 의견과 다른 의견을 수용하는 것, 융통성을 지닐 것 및 신뢰할 수 있는 환경을 창조하는 기술이 포함된다. 해결책을 모를 때는 조언을 구하고 무엇보다도 자신이 할 수 없는 일을 인식하고 반드시 해야 할 일을 발견하는 것은 주위 사람들과 협조적 동참관계를 구축하는 데 없어서는 안될 요소이다.

5단계 : 욕구와 자원의 균형

가족이 합심하여 노부모를 부양한다 하더라도 각자의 욕구와 각자가 할 수 있는 역량(자원)이 서로 다르기 때문에 욕구나 자원이 시기적으로 편중되지 않도록 조절하여 균형을 유지하는 것이 중요하다. 가족이 평소 문제를 해결하는 방식도 중요한 자원이 된다. 가족의 문제해결유형을 5가지로 구별해 볼 수 있다.

- ① 부정(denial) - 문제가 대두되자마자 강한 부정을 나타내는 유형이다. 이런 가족은 결집시키기가 어렵고 계획 세우기도 힘들다.
- ② 협동(cooperation) - 도전적으로 주어진 문제도 협력적으로 해결한다. 이들은 열린 대화를 하고 공동으로 일을 하며 서로 스트레스를 나누어 가지고 효율적으로 일을 처리한다.
- ③ 지도력을 교대(alternating leadership) - 이 유형은 협조하기보다 지도력을 교대한다. 일단 누가 책임을 질 것인가에 가족이 동의하는 동안 일은 잘 진행된다.
- ④ 논쟁(contentiousness) - 가족이 항상 불화하거나 화가 만연한 유형이다. 이런 가정에서는 어떤 일에 대해 서로 협동하는 것은 불가능한 일이다.
- ⑤ 무질서(chaos) - 가족 서로의 관계는 무질서하고 감정이 격하므로 부모 부양이라는 스트레스로 가족의 무질서가 가중될 뿐이다.

이런 가족의 문제해결유형에 관하여 심리학적으로 연구, 분석할 필요는 없다. 다만 과거의 일을 회상하여 어떤 유형인지 살펴보고 그 전망을 현재의 수단으로 사용하려고 노력하면 된다. 자신의 가정이 부정적이고 논쟁적인 유형이라면 어떻게 하든지 가정의 상황을 변화시킬 도움을 구하도록 한다. 만약 가족의 협력을 도저히 얻지 못한다고 결론이 내려졌으면 그들을 포함하려는 불필요한 고통을 피하는 것이 현명할 것이다.

6단계 : 위기 조절

위기상태가 발생하면 개인적으로 스트레스를 느낄 수 있고 가족 전체가 서로 긴장감을 높이고 격한 논쟁을 초래할 수도 있다. 이러한 상황에 처하게 되면 자제력을 잃고, 어리석고 다른 가족에게 상처 주는 말이나 행동을 할 수도 있다. 부모 부양의 요구가 가족의 능력과 자원을 능가할 때, 가족 관계가 오랜 기간 동안 분열되고 불편할 때, 또는 위기가 누적될 때 가족은 자기 기능을 잃고 어느 누구도 돌볼 수 없게 된다.

위기사태 통제력을 유지하기 위한 전략은 다음과 같다.

- ① 위기 시작의 징후를 인지하라.
- ② 부모 부양에 관한 자신의 태도와 신념, 기대를 이해하라.
- ③ 사회지지체계를 이용하라.
- ④ 자신의 자존심을 향상시키라.

7단계 : 현실수용

이 단계는 지금까지 논의된 온갖 여건에도 불구하고 그 현실을 수용하고 그냥 매일매일을 살아가는 지혜를 터득하도록 권장한다. 현실이란 사람마다 차이가 나므로 유일하고 간단한 처방은 없다. 지나온 생활과정을 회상하고 다른 사람의 경험을 경청하면서 자기나름대로의 비법을 마련하는 것이다. 그러나 보편적 경험에서 다음의 7가지 교훈을 얻었는데 처음 세가지는 초기에 다루어야 할 과제이며 마지막 네가지는 후기 과정에서 극복해야 할 것이다.

- ① 부모의 인생을 자신이 대신 정해줄 수 있다는 생각을 버린다.
- ② 하는 일에 한계를 정한다.
- ③ 타인의 도움을 받는다.
- ④ 상태가 악화될수록 감정상의 거리를 유지한다.
- ⑤ 필요하면 부모를 요양시설로 옮긴다.
- ⑥ 부모님이 죽어가는 과정을 준비한다.
- ⑦ 부모님의 사망이후 슬픔을 이겨내고 자신의 생활로 돌아가도록 노력한다.

이상의 7단계 교육과정은 각 단계마다 과제·목표 및 진행자가 사용할 진행내용을 잘 안내하고 있다. 전체적으로 인지적 접근의 관점을 견지하고 있음이 함축되어 있지만 명확하게 인지적이라는 논거는 제시하지 않고 있다.

3. 본 프로그램

본 연구는 부양스트레스를 과제지향적 대처방법으로 해결할 수 있도록 내담자를 안내하고자 의도하였다. 그리하여 정서체계를 합리적으로 인지체계로 전환시킬 수 있는 이론적 틀로서 Ellis의 5단계를 채택하였다. 그러나 Ellis의 5단계는 어떻게 정서적 요소를 인지적 요소로 바꿀 수 있는지 그 원리를 설명해 주고 있으나 구체적으로 실행하는 과정의 하위목표 등을 제시하지 않고 있다.

그러므로 임상장면에서 사회사업가가 내담자들을 이끌어갈 구체적 실천과정을 제시하고 있는 Cohen & Eisdorfer의 모델을 Ellis의 5단계와 접목시키면 다음 <표 1>과 같다.

이론적 틀로서 채택된 Ellis를 기준으로 진행단계로 설정하고 Cohen & Eisdorfer의 단계는 실천과제로 바꾸었으며 과제마다 수행할 목표와 진행내용을 구체적으로 나타내었다.

여기서 단계는 이론적 근거를 나타내고 과제는 프로그램 진행의 편의상 집단의 방향을 제시하며 응집력을 유도하는 행동을 상징한다. 목표는 사회사업가가 과제를 달성할 수 있도록 내담자들을 안내하는 길잡이 역할을 해준다. 내담자 편에서 보면 작업과제인 셈이다. 진행내용은 과제를 달성할 수 있게 내담자를 도우기 위하여 사회사업가가 취할 수 있는 활동내용(기법)을 구체적으로 제시하고 있다. 경우에 따라서 창의적으로 추가하거나 삭제할 수 있다.

1단계는 선행사건의 발견으로서 과제는 ① 문제인식과 마음열기;

2단계는 신념체계의 발견으로서 과제는 ② 부정극복하기;

3단계는 비합리적 정서행동에 대한 논박으로서 과제는 두부분 즉 ③ 정서상태의 관리와 ④ 지지자원 활용;

4단계는 논박과 그 결과로서 과제는 ⑤ 욕구와 자원의 균형 및 ⑥ 위기조절;

5단계는 합리적 정서와 행동을 하게되는 단계로서 과제는 ⑦ 현실수용이다. 마지막으로 참가자 각자가 자신에게 나타난 효과를 평가할 수 있는 평가단계를 첨가하여 모두 6단계의 실천과정을 본 프로그램으로 구성하였다.

<표 1> 부양스트레스 관리 프로그램

단 계	과 제	목 표	진 행 내 용
1단계 (선행사건의 발견)	문제인식과 마음열기	· 스트레스원 파악 · 마음열기 · 자신과 만나기 <지각↔정서>	· 부모와의 생활사건을 이야기-스트레스 원 인파악-사건의 우선순위 결정 · 다른 성원의 이야기를 경청하면서 자신과 유사한 점, 상이한 점을 발견하여 서로 지지하며 마음의 문을 연다. · 스트레스 원인에 직면하게 하면서 자신과 만난다.
2단계 (신념체계 발견)	부정(denial) 극복하기	· 숨겨진 마음의 짐찾 기 <정서↔사고↔행동>	· 평소 부모관계의 대응방식을 상술한다. · 감정에 선행하는 사고, 지각을 발견한다. · 행동에 선행 혹은 수반하는 감정이나 사 고-지각을 발견한다. · 정서-지각-사고-행동의 관계를 발견한다.
3단계 (비합리적정 서행동에 대한 논박)	정서상태 관리	· 정서상태 관리	· 부모에 대한 지배적 정서상태 유형 발견 · 그에 따른 비합리적 신념체계를 발견, 논 박한다. · 정서상태나 신체적 반응관계를 더 깊이 이해한다. · 부양에 대한 비합리적 신념체계의 영향을 관리하여 정서나 신체적 반응을 다스린 다.
	지지자원 활용	· 자원 발견 · 협력자 구하기	· 비합리적 신념체계의 결과로 스스로 고립 되고 소외되어 무능감을 느꼈음을 발견한 다. · 자기존중감을 높여주고 있는 활동이나 주 변 인물을 발견한다.
4단계 (논박/결과)	욕구와 자원의 균형	· 실제적 욕구와 지각 된 욕구의 구별 · 실제적 능력과 지각 된 능력의 구별	· 자아지향적인가 혹은 과제지향적인가? · 부양의 역할기대와 역할수행의 의미 · 새로운 부양스트레스 관리법 활용의 효과 표현 · 표현의 중요성 체득
	위기조절	· 위기상태 조절 · 위기에 대한 대비	· 한번의 성공으로 완전하지 않다. · 위기는 언제나 찾아올 수 있다. · 위기는 스트레스-그러므로 관리할 수 있 다. · 위기의 전조 징후 이해.
5단계 (결과/합리적 정서와 행동)	현실수용	· 최선을 다하기	· 인간의 한계성 인식 · 실수와 실패는 수치도 아니요 끝장도 아 니니다. · 내가 힘들때 부모님도 힘들다.
평가단계	평 가	· 변화된 삶의 태도 · 희망 가지기	· 그동안 토론한 내용이 생활에 어떻게 연 결되었는가? · 그동안 배운 내용을 앞으로 어떻게 적용 할 수 있는가? · 더 변화되어야 할 내용은 무엇인가? · 실패할 수 있음을 수용할 수 있는가? · 부모를 이해하기 · 집단성원에게 서로 감사하기

IV. 연구방법

1. 대상설명

부양스트레스가 가장 큰 집단으로 볼 수 있는 와상노부모를 수발하는 자녀를 적격대상으로 보고 홍보를 시작하였다(1996년 2월부터 3개월동안). 대중매체, 병원 및 여성복지회관 등의 적극적인 협조를 받았으나 지원자가 극히 적었고, 의뢰된 사람인 경우에도 소극적인 태도를 나타내었다. 그 이유는 매우 현실적인 문제였다. 따라서 본 프로그램 홍보를 보고 찾아와서 와상노부모를 잠시라도 혼자 집에 있게 할 수 없었고, 자녀로서 당연한 일을 하는데 이러한 프로그램에 참여하는 것이 치부를 드러내는 불효라고 생각하였다.

와상노부모는 아니지만 노부모를 부양하고 있으며 생활가운데 여러가지 갈등을 겪고 있다고 호소하는 사람을 모아 연령별로 나누어 1차집단(96년 5월~7월)과 2차집단(96년 12월~97년 2월)을 구성하여 본 프로그램을 실시하였다. 집단으로 구성된 성원은 앞에서 설명한 이유에도 불구하고 스트레스를 호소하며 아주 적극적으로 참여하기를 원했으며 우울척도 검사결과 평균점수가 42.3점을 나타내어 우울 정도가 심한 것으로 판단되었다.

1차집단의 집단 구성원의 연령은 25~30세가 2명, 31~34세가 2명, 35~40세가 2명으로 총 6명이었다. 학력은 모두 대학원을 졸업하였으며, 직업은 모두 전문적이었고 월수입도 모두 160만원이상이었다. 모두 60~70세의 친정부모나 시댁부모와 동거 혹은 매일 방문하는 관계를 유지하고 있었다. 부모들은 대체로 건강한 상태이고 가끔 노인성 질환(관절염)을 호소하는 정도이다. 7월말에 8회의 모임을 종결하고 6개월이 경과한 1997년 2월초에 추후평가 모임을 한번 더 가졌다.

2차집단의 집단 구성원의 연령은 35~40세가 3명, 41~44세가 3명으로 총 6명이었다. 직업은 모두 가정주부였고, 학력은 모두 고졸이하였다. 월수입은 80만원이하가 1명, 140~159만원이 2명, 160만원이상이 3명이었다. 그리고 60~80세의 친정부모나 시댁부모와 동거를 하거나 동거를 하지 않는 경우 매주 또는 매월 전화 및 방문을 통해서 관계를 유지하고 있었다.

부모들은 대체로 건강한 상태이나 가끔씩 불편을 호소하시거나, 큰병도 없는데 약을 복용하는 경우도 있었다.

2. 측정도구

이론적 배경에서 살펴본 바와 같이 부양스트레스가 주로 우울, 자아존중감, 그

리고 자아정체감과 연관되므로 본 연구에서도 이러한 개념의 척도를 사용하였다.

우울척도(depression test)는 정서상태를 측정하는 도구로 사용하였다. 이 도구²⁴⁾는 미국국립정신건강연구소(NIMH)에 있는 Leonora Radloff가 고안한 것으로 총 20 문항으로 내용은 구성되었다. 지난 일주일을 회상하여 대답하게 한 것인데, Leonora Radloff는 내적 신뢰도와 타당도에 대한 자료를 제공하지 않고 있었다. 그러나 Cohen과 Esidofer가 이 척도를 추천하면서 대중화 되어있는 척도로 설명하였다. 본 척도는 20-100점 사이에 분포되며 20-29점 이라면 전혀 우울하지 않은 상태이고 30-39점은 약간 우울한 상태이며 40-60점은 보통 우울한 상태이고, 60점이상은 심한 우울상태이다. 번역하여 주부 100명에게 검사결과 α 값이 .9413으로 높게 나타나 번역내용의 신뢰도가 인정될 수 있었다.

자아존중감(self-esteem)의 측정도구²⁵⁾는 Mount Sinai 의료센터와 Miami 의과대학이 공동으로 설립한 Wien Center에 의해 개발된 것으로 실제 생활의 다양한 상황을 항목화한 것이 특징이다. 이 척도는 총 20문항이며 Cohen과 Esidofer는 신뢰도와 타당도가 높으며 여러 집단에 이미 사용하였던 척도로 설명하였다. 본 척도는 35점이하이면 낮은 자아존중감을 나타내며 35점이상이면 높은 자아존중감을 지닌 것으로 분석된다. 번역하여 주부 100명에게 검사한후 전체신뢰도에 부정적인 영향을 미치는 7개 항목 중 2개는 수정하여 사용하고 우리나라 대상자에 맞지 않은 5개문항은 제외하고 총(전체)15개 문항으로 재구성하였다. 다시 주부 100명에게 재검사를 실시한 결과 α 값이 .9099이었으며 검사와 재검사 상관계수도 .9245로 매우 높은 타당도를 나타내었다.

자아정체감 척도(ego identity scale)는 Allen L. Tan, Randall J. Kendis, Judith Fine 그리고 Joseph Porac에 의해 1977년에 개발된 것으로 에릭슨의 자아정체감 개념을 항목화하여 사용하였다.²⁶⁾ 총 12문항으로 저자는 내적신뢰도는 α 값은 .86으로서 높게 제시하였다. 번역하여 대학생 80명을 대상으로 신뢰도를 검증한 결과 α 값은 .6801로 나타나 전체적 신뢰도에 부정적인 영향을 미치는 4개항목을 수정하여 같은 대상에게 재검사하였더니 α 값이 .8872였으며 검사와 재검사의 상관계수는 .9201로 높게 나타났다. 이 척도는 프로그램을 진행하면서 필요하여 개발한 것으로 사후와 추후평가 비교를 위해 사용하였다.

24) Donna Cohen and Carl Esidorfer, *Seven Steps to Effective Parent Care -A Planning and Action Guide for Adult Children with Aging Parents-*, 1993, pp. 94-95.

25) 상계서 pp. 62-63.

26) Joel Fischer and Kevin Corcoran, *Measures for Clinical Practice*, 1994, pp. 200-202.

3. 분석방법

1·2차 집단을 나누어 통계분석을 하면 구성원의 수가 너무 작아지므로 합쳐서 반복 사전·사후디자인(replicative before-and-after design)으로 사용하였다.

병원에 포스터를 붙이고 신문에 광고를 냄으로서 프로그램에 참가하기로 신청한 사람중 나이 등을 고려하여 집단을 구성하였으므로 모집단이 정규분포를 형성한다고 가정할 수 없어 비모수통계분석방법을 사용하였다.

종속변수 즉, 사용한 척도가 순위자료이며 한 집단의 사전·사후비교이므로 Wilcoxon Matched pairs 검증방식을 사용하여 변화의 정도가 유의한 차이를 나타냈는지를 살펴보았다. Wilcoxon Matched pairs 검증방식은 모수통계분석의 paired t-test에 비교되는 분석방법 차이의 부호(+,-)만을 고려하여 분석하는 순위검증방법이며 변화의 수준과 양을 고려하여 두 변수간의 차이를 검증하는 방법이다.

V. 결과분석

프로그램 참석자들이 프로그램 사전과 사후 및 추후평가에서 우울 척도, 자아 존중감 척도, 그리고 자아정체감 척도상에 변화가 있었는지 알아보기 위하여 통계적 분석을 시도하였다. 양적분석을 보완하기 위하여 진행단계별로 내용을 분석하였다.

1. 우울 척도(depression test)

우울척도의 사전 및 사후검사의 평균, 표준편차 및 유의도 P값은 <표 2>에서 나타난 바와 같다.

<표 2> 우울척도(depression test) 사전/사후 비교

	Mean	SD	P
사 전(N=12)	62.3	5.08	0.028
사 후(N=12)	57.3	6.40	

프로그램 전과 후의 변화에 대한 평균값은 사전 62.3, 사후 57.3로 나타나 사전과 사후의 검사에서 $P < .05$ 수준으로 유의한 변화를 가져왔다. 사전에는 평균점수가

62.3점으로 심한 우울상태에서 프로그램 사후에는 보통 우울상태로 나타나 우울의 정도가 다소 낮아진 것으로 분석되었다.

<표 3> 1차집단 우울척도(depression test) 사후/추후 비교

	Mean	SD	P
사 후(N=6)	58.2	6.32	0.041
추후평가(N=6)	60.2	6.01	

추후평가는 1차집단 구성원만을 조사하였으므로 6명을 대상으로 하였다. <표 3>에서와 같이 추후평가에서 우울정도가 사후평가때 보다 다소 높아졌으며 $P < .05$ 수준으로 유의한 차이를 보였다.

2. 자아존중감 척도(scale of self-esteem)

집단의 자아존중감 척도의 사전·사후 및 추후평가모임의 평균, 표준편차 및 유의도 P값이 <표 4>에서 나타난 바와 같다.

<표 4> 자아존중감 척도(scale of self-esteem) 사전/사후 비교

	Mean	SD	P
사 전(N=12)	31.5	4.30	0.046
사 후(N=12)	36.8	1.64	

자아존중감은 평균점수가 사전과 사후에 각각 31.5와 36.8이며, $P < .05$ 수준으로 유의한 차이가 나타났다. 특히, 사후시에는 평균이 36.8점으로 높은 자아존중감을 나타냈으며 또한 표준편차가 1.64로서 자아존중감의 수준이 비교적 안정되게 분포되었음을 나타낸다.

<표 5> 1차집단 자아존중감 척도(scale of self-esteem) 사후/추후 비교

	Mean	SD	P
사 후(N=6)	35.4	2.03	0.032
추후평가(N=6)	33.7	3.04	

노부모 부양스트레스 관리 프로그램 개발에 관한 연구

<표 5>와 같이 6개월이후 추후평가 모임시에는 평균점수가 3.1점 낮아졌지만 유의한 변화를 유지하고 있음을 나타내었다.

3. 자아정체감 척도(ego identity scale)

자아정체감 척도는 프로그램을 진행하면서 자아정체감에 대한 척도가 필요함을 느끼고 사후와 추후평가지 활용하기 위해 개발하였다. 1차집단에 한하여 사후와 추후평가의 결과는 <표 6>에 나타난 바와 같다(2차집단의 추후평가 결과는 6개월 이후에 추가할 예정임).

<표 6> 자아정체감 척도(ego identity scale) 사후/추후 비교

	Mean	SD	P
사 후(N=6)	30.4	1.816	0.0431
추후평가(N=6)	32.1	2.012	

자아정체감은 $P<.05$ 수준으로 유의한 차이를 보이니 표본수가 적어 통계적으로 의미있다고 볼 수 없다.

4. 진행과정분석

본 연구는 프로그램개발을 위한 실험연구이므로 <표 1>에 계획된 프로그램의 실제 장면을 소개하는 것이 의의있다고 생각된다. 우선, 본 연구와 같이 대상자의 수가 너무 적어 통계적 유의성을 지닐 수 있을 만큼 큰 표본을 구성하지 못하는 경우 양적 통계의 결과는 다소나마 질적으로 보완하여 줄 수 있다.

다음, 본 프로그램에 제시된 과제, 목표 및 진행내용의 일반적 사항이 구체적 사례에서 어떻게 전개될 수 있는지 예시할 수 있어서 다른 진행자의 이해를 도울 수 있다. 또한, 진행내용을 공개함으로써 독자의 객관적 비평을 받아 본 프로그램을 개선할 수 있는 기회를 가질 수 있다는 이점을 가지고 있다.

1단계 선행사건 발견

과제 : 문제인식과 마음열기

목표 : - 시댁 혹은 친정 식구와의 관계를 묘사하면서 문제의 우선순위를 찾아 스트레스원을 파악한다.

- 마음열기에는 2명은 매우 적극적, 2명은 다소 유보적, 다른 2명은 조

심스레 열기 시작하면서 자신과 만나고 있다.

<진행내용>

워커 : A씨는 지난 주 못오셨지요. 그동안 지내신 가운데 우리한테 들려줄 이야기 어떤 것이 있어요?

A : 저는 요즘 사무실에 사람들이 전부 다 보기 싫어요. 어휴 미치겠어요.

워커 : 저런! 미치면 어떻게 해요?(모두 웃음) 무슨 일인데요?

A : (조금 생각하더니)뚜렷하게 나를 거부하는 것도 없는데 사람들이 하는 행동을 보면 다 싫어져요. (생략) 다른 일이 바빠서 내가 못챙기면 다른 사람들이 대신 좀 하던지. (생략) 예를들어 우리는 직원들이 아침에 와서 커피를 매일 마시거든요

E : 각자?

A : 아니 여직원들이 한명씩 돌아가면서 챙겨주거든요. 그러다가 제가 한가 할때는 주로 제가 하는데 바빠서 어쩌다 하루 커피가 빠지면 직원들이 날 쳐다보고는 “어, 오늘 왜 커피가 없는데?” 이런 식이고 그러면 그 얼굴이 보기가 싫은거예요. 그 다음부터 그 사람이 뭐라 그러면 속으로 ‘저 인간 저거 어떻게’ 하는 생각이 계속 들어요. 그 사람이 다른 사람과의 관계에서 마찰이 생길 때도 나는 그가 미운거예요. 저 정도는 자기가 좀 해주면 될걸, 굳이 큰소리를 내가면서 ‘니 해라 난 안한다’ 이런식으로 자꾸 이야기하는 것 같아서 마음이 계속 불편하고 눈에 거슬러요.

워커 : 사건이 순서대로 진행되네요 뭐.(모두 웃음)

A : 아니 이때까지는 내가 항상 커피서비스 하니까 항상 원만하게 되었는데. 근데, 원만하던게 요즘들어 자꾸 금이 가기 시작해요.

워커 : 그 사람들이 변했는가 보죠?(모두 웃음)

A : 제가 변했겠죠. (목소리 낮아지며 한숨섞여)모르겠어요. 제가 생각하기로 는 같은 직장사람 관계이기 때문에 사람이 좋고 나쁘고를 떠나서 자기한테 어떻게 해 주느냐에 따라서 그계(대인관계의 질) 많이 달라지는 것 같아요.

E : 그렇죠.

A : 내가 시간이 없어서 자기들한테 좀 등한시하고, 계속 내 일만 하고 바쁘게 뛰어다니고 하다 보면 사람들이 그만큼 서로에게 관심이 멀어지고... 그런게 굉장히 빨리빨리 드러나는 것 같아요.

【설 명】

A는 직장사람들이 다 보기 싫을 정도로 우울하고 무기력한 생활상태의 이면에

노부모 부양스트레스 관리 프로그램 개발에 관한 연구

커피서비스에 관련한 스트레스가 있음을 발견하였다. 스트레스 때문에 주위사람에 대한 자신의 생각이 변화되었음을 발견했다. 이것이 우울한 상태의 선행사건에 해당한다.

선행사건을 발견하게 되면 문제를 인식하고 마음을 열게된다. 곧 지각과 정서의 연관성을 깨달아 자신을 만나게 된다.

2단계 신념체계 발견

과제 : 부정(denial) 극복

- 목표 : - 자신의 절실한 문제를 인식하며 문제와 연결된 감정세계(숨겨진 마음의 짐)를 만나고 그것과 사고-행동간의 관계를 이해하였다.
- 유보적이던 2명은 여전히 유보상태이어서 집단상담을 녹음한 테이프를 빌려주어 스스로 더 연구하게 하였다.

<진행내용>

워커 : 지금 종이(설명: 자아정체감을 표현하는 서술형이 열거되어 있음)를 한장씩 내줄텐데, 이 내용 중에서 자신의 감정과 가장 일치한다고 생각하는 것을 말해 보세요.

B : 남에게 나의 의사를 표현못하는 것에 ‘바보스러움을 느낀다’

워커 : 그러면 자기가 진짜 바보예요?

B : 아뇨. (짧은 침묵) 사실 그런 생각을 많이 하거든요. 다른 사람과 비교해보거나 가만히 생각해보면 바보스럽게 보여요. 저는 누가 하자고 하면 동참하는건 잘 하는데 내가 하자고 하고 내가 술선수범해서 해야겠다고 나서는 것은 못하거든요. 같이 가자고 하면 가고 내가 하기 싫어도 같이 가는 타입이에요. 그래서 시부모님한테 제가 싫어도 좋은 쪽으로 표현하려고 애쓰거든요.

(중략)

B : 저는 부부싸움을 하고 나서도 전혀(싸움한 사실)을 안보여야 된다고 생각을 하거든요. 저는 제가 기분 나쁜걸 남에게 잘 안보이거든요. 절대로 안나타내요.

D : 나타날 것 같아요. 아무리 신이 아닌 이상 내 마음이 불편할데 저 같으면 숨긴다고 해도 그게 나타난다고 생각해요. 남들은 그걸 느껴요.

B : 나는 못 느낀다고 생각해요(확신시키는 단호한 어조: denial)

(중략)

B : 이때까지 제가 완벽하게 잘한다고 생각하고 있었거든요. 그런데 그게 아니더라구요.

【설 명】

B의 자신에 관한 신념체계는 “나는 바보이다”이고, 행동원칙에 관한 신념체계는 “나는 남에게 상처를 입혀서는 안된다. 그러므로 아무 표현도 해서는 안되고 아무 일에도 앞장서서는 안된다”이었음을 발견했다. 이것(숨겨진 마음의 짐)이 얼마나 자신을 압박하였는지 여태껏 전혀 깨닫지 못하고 있었다.

신념체계 발견단계에서는 자신이 그러한 신념을 가지고 있다는 사실을 부정하려는 강한 저항을 극복해야 한다. 일단 신념체계가 발견되면 숨겨진 마음의 짐(고충)을 찾아내게 된다. 그리하여 정서↔사고↔행동의 연관성을 깨닫는 것이 가능하다.

3단계 비합리적 정서와 행동/논박

과제 : 정서상태 관리 및 지지자원활용

목표 : - 처음 제시하였던 문제외에 새로운 상황에서 벌어지는 문제를 소개하면서 인식 → 부정극복 → 감정관리 모델을 혼습하는 과정에서 감정의 비합리적 요소를 발견하고 논박하게 되었다.

<진행내용>

E : 그러니까 내가 자기들한테 좀 베풀어줄 때는 그들도 나에게 잘해주는 데 내가 시간이 없어 자기들한테 좀 등한시하니까 나에게서 관심을 거두어 버린다는 거죠?

A : 예. 그래요. 그래서 언제까지 그 관심 때문에 나를 죽여야 할지..., 사람도 싫고...

워커 : 그 사람들이 관심을 거두는 까닭이 뭘까요?

“내가 잘해주지 않으니 그들이 관심을 안주고 있나?” 아니면 “내가 그들이 관심을 안주고 있다고 그렇게 느끼고 있나?” 이걸 한번 생각해 보아야죠.

A : 난 알아요 관심을 안준다는 것을 그들의 조그만 행동에서도 금방 알아버려요. 이게 문제예요. 좀 둔하면 좋을텐데.

워커 : 계속 그렇게 느끼면 남의 눈에 맞는 나를 만들 수밖에 없죠. 남의 눈에 만족시킬 나를 만들어 가면 나는 어떻게 되죠?

A : 속상하죠.

워커 : 속상하다?(전체에게 응답을 구하며 뜬금없이) 속상하다 정도일까요?

B : 화나지. 화나지 않아요?

A : 실망감(자신없게).

워커 : 실망감? 너무 젊잖은 표현같네, 좀 더 적나라하게(모두 웃음)

C : 짜증나지(단호하게)

A : 밟고, 짜증나고(서서히 고개를 들고 자신감을 보이면서, 자신에게 납득 시켜줌)

위커 : 밟고 짜증나면 어떤 행동을 하게 되나요?

A : (미소) 신경질부리고... 원망하죠.

【설 명】

A는 자신의 지배적 정서상태인 “관심끌기”를 발견했다. 관심을 끌기 위해 자신의 생각과 감정을 희생하고 자아존중감의 수준을 낮추어 갔음을 알았다.

4단계 논박/결과

과제 : 욕구와 자원의 균형 및 위기조절

- 목표 :
- 스트레스를 느끼고 있다고 생각하는 동안 피해를 입었던 생활영역과 주변사람에 대해 생각해 보았다(실제적 욕구와 지각된 욕구의 구별).
 - 자신의 정서조절 능력이나 인지방법이 가장 큰 자원임을 인식하게 되었다(실제적 능력과 지각된 능력의 구별).
 - 마침 가장 늦게 적극적으로 된 성원이 위기상황을 보고하여 이에 대해 집중적으로 논박하고 새로운 대응방법을 사용할 경우의 결과를 예견해 보았다(위기상태 조절).
 - 위기상황의 요소, 조절방법에 대해 지도자의 강의와 이에 대한 토론이 있었다(위기에 대한 대비).
 - 제시된 위기에 대처하는 역할극을 실시하여 실행에 옮길 수 있는 기술을 훈련하였다.

<진행내용>

G : 우리는 말이가 아닌데도 시부모님을 모시고 있어요. 그것은 괜찮은데 외출할 때 가장 힘들어요. 시어머님께 폐를 안끼치기 위하여 모든 일을 다 해놓고 나오려 하지만, 또 시어머님이 다녀오라 허락하시지만 외출할 때마다 걱정되고 뭐라고 말씀드려야 할지 몰라 애태웁니다.

위커 : 외출간다고 말씀드리면 시어머님께서 뭐라고 하시나요?

G : 물론 ‘다녀오라’고 하시지요. 그러나 속으로 나를 어떻게 생각하실지를 모르니까 나는 조심이 되요.

위커 : 그런 후 외출가시면 기분이 어떠세요?

G : 나가긴 하지만 돌아올때까지 마음이 무겁고, 불일을 보면서도 시계를 자주 보게되고. 죄지은 사람같지요 뭐(한숨).

K : 너무 시어머님을 의식하시네요. 그래서야 힘들어서 어떻게 한집에 살 수있어요?

H : 그래요. 너무 완벽하게 잘 하시려하시니까 그래요.

G : 아니에요. 완벽하긴요.

K : 본인은 아니라고 하시지만 그건 완벽수준이에요(모두 웃음).

워커 : 시어머님이 외출을 허락하시고도 속으로 언짢아하신다는 무슨 증거가 있나요?

G : (놀란 듯 잠시침묵) 그리고 보니 그런 것은 없네요. 내 생각인가?

워커 : 만약 시어머님이 속으로도 G씨의 외출을 인정해 주신다고 한다면 어떻게요?

G : 그러면 기쁘지요. 아무 문제가 없지요.

【설 명】

시어머니의 인정을 가능한한 확실하게 많이 차지하고 싶은 욕구수준과 실질적으로 필요한 욕구수준간의 차이를 논박을 통해 구별하여 며느리 역할에 스트레스를 덜 느끼도록 자신감을 새롭게 정립한다.

다음은 평소 도와주고 있는 할머니의 행동이 지나쳐서 도와주는 것에 스트레스를 받고 있는 A가 그 사실을 할머니에게 표현하여 관계를 개선하고자 하는 장면의 일부이다.

A : 저는 노력을 한다고 했는데 할머니는 만족하신적이 없었어요.

워커 : 할머니께서 '아이구 아니다. 나는 만족하시고 있다' 이러시면 ?

A : 음, 그렇게 말하면 안되겠네요.

(중략)

A : 할머니 제가 이때까지 할머니를 만나면서 정말 너무 짜증나고 기분이 안좋습니다. 할머니는 어린애처럼 보채기만 하시고, 나아진 것도 없어요.

워커 : 나아진게 없다는 건 어떤 말인가요? 그 사람에 대한 판단이 아닐까요?
(중략)그러나 할머니의 행동을 보면 만족하지 않는 것이 드러나지요.
이런 객관적 사실을 가지고 내 감정을 표현하면 쉬워져요.

A : 저는 노력을 한다고 하는데(중략). 구체적으로 이야기 해야겠어요.

F : A씨는 자기가 빠져있어요. 할머니께 가는 목적은 할머니의 변화를 위해서라기 보다 A씨가 그분으로부터 스트레스를 덜 받는 관계가 되기 위한 것이 아니었어요? 나 같으면 이 경우에 '나는'하고 시작하는데 A씨는 '할머니가'식으로 말하네요. 내가 스트레스를 받아 에너지가 소비되고 있는 것에 대한 안타까움이 별로 없어 보여요.

A : 맞아요. 나는 속으로 푹푹 쌓여 있는데, '할머니께서 그렇게 하시니 저는 정말 힘들어요'라고 하면 되겠네.

일동 : 좋아요 A씨

【설 명】

A는 자신이 스트레스를 받는 이유를 알고 그것을 상대방에게 효과적으로 표현하는 방법을 배우고 있다(표현의 중요성 체득).

5단계 결과/합리적 정서와 행동

과제 : 현실수용 및 평가

집단상담 종료를 앞두고 많은 성원들이 새로운 과업을 맞아 위기적 상태를 경험하고 이를 스트레스로 인지함을 보고하였다.

목표 : 최선을 다하기

- 새로운 스트레스에 새롭게 대처하고 있는 노력을 소개하고 성원들의 반응을 수용하면서 개인차이는 있지만 자신감을 느끼고 있었다.
- 변화된 모습에 대한 솔직한 보고를 하면서 성원들은 서로 평가와 격려와 지지를 아끼지 않았다.
- 앞으로 생활에서 만나게 될 스트레스에 대처할 방법에 대하여 재확인하였다.

<진행내용>

B : 제가 배운걸 실천하려고 자꾸 좋게 생각을 하려고 하거든요. 조금 마음에 안 들어도 내가 좋게 생각을 해서 좋게 얘기를 해야 되겠다고 생각하니까 자꾸 좋게 얘기를 하게 되더구요. 동서를 보는 마음이 달라졌어요. 좋게 생각하고.

워커 : 어떻게 하니까 달라졌어요?

B : 항상 저는 제 입장만 많이 고집을 했었거든요. 나 같으면 안 저럴건데 저사람은 왜 저럴까 그런 생각을 했었거든요. 우리 동서는 뭐랄까? 동서는 조금 말이 많고 옮기는게 빨라서 그렇지 마음이 못됐거나 남을 비난하거나 이러지는 않거든요. 우리 동서가 요즘에 마음에 있는 얘기를 참 많이 해요. 요사이는 시어머님에 대한 얘기를 하면 둘이 서로 마음이 맞거든요. 이때까지 나는 시어머님한테 싫은 얘기를 한 번도 한 적이 없는데 저번엔 어떤건 마음에 안들더라, 그건 좀 고쳐 줬으면 좋겠다고 했더니, 이번엔 동서가 저는 정말 이런데 형님은 어떠냐고 묻더라고요. 그래 나는 동의하니 우리가 얘기를 한 번 해보는게 어떨겠냐고 했지요. 동서가 매우 좋아 했어요.

워커 : 야! 가장 이상적이다. 축하해요(모두 박수).

B : 그래서 옛날을 생각하면 어떻게 그럴 수(그렇게 살아갈)가 있었을까 생각해요. 예전엔 답답한게 많았는데 요즘은 그런게 없어요.

F : 저는 처음 여기 오기전에 갈등이 많았거든요. 사회적인 것도 있고 집에 시부모님하고 같이 살면서 그런것도 있었고. 이번에 여기에서 마침 타 이밍이 잘 맞아서 저 같은 경우에는 갈등을 해소하는데 직접적인 도움을 참 많이 받았어요. 그러다 보니까 이게 남을 통해서 일어날 수 있는 문제가 아니고 내 스스로 변화가 있어야겠다는 생각이 들었어요.

A : 여기와서 제가 얻고자 하는 것 이상으로 많이 얻었어요. 성격이 남들이 보기에는 무관심하다하는 그런 성격이에요. 속으로는 생각을 하고 있는데 표현을 잘 안해요. 그런데 이제 집에서도 감정표현을 하고 직장에서는 다른 사람이 뭐라 그러든지 신경도 안쓰고. 제가 얘기하고 싶어하는 것은 다는 아니더라도 어느정도는 얘기를 해요. 아직까지 완전히 몸에 배이지를 않아서 머리로는 생각이 되는데 잘 나오지는 않아요 아직까지. 그래도 뒤돌아서서 생각이 나니까 그나마 나아진거죠.

【설 명】

참가자들이 각자 프로그램참가의 결과로서 합리적 사고와 행동을 하고 있음을 보고하고 있다. 이것은 시작에 불과하지만 스트레스에 대처할 과제지향적 방법을 배운 것이다. 평가단계의 진행과정 내용 소개는 생략하겠다.

VI. 결론 및 제언

고령화 사회로 변화되면서 노인부양 즉, 부모부양은 노인의 높은 의존도, 동거부양이 권장되는 사회적 압력, 약화되는 부양의식, 그리고 자식으로서의 책임감 등으로 인하여 성인자녀에게 부양스트레스로 경험된다. 부양스트레스는 자녀가 부모와 동거하고 있던지, 혹은 별거하고 있던지, 그리고 시부모 혹은 친정부모에 따라 그 정도의 차이는 있겠지만 부양스트레스 자체는 성인자녀에게 존재하고 있는 것으로 분석되었다. 그러나 이러한 부양스트레스의 관리 및 성인자녀 지원 프로그램이 부재한 것에서 본 연구가 비롯되었다.

본 연구는 부양스트레스가 성인자녀에게 생활상의 우울, 자아존중감의 저하 및 자아정체감의 위축 등으로 나타나는 것으로 파악하였다. 현대생활에서 스트레스를 극복하기 위하여 각종 스포츠나 건강, 식이요법 등이 출현하고 있으나 이는 임시적 대응요법이 불과하다. 부양스트레스 역시 여타의 스트레스와 같이 과제지향적 대처방법으로 대응하여야 효과적이고 건강하게 극복할 수 있다.

따라서 스트레스는 주관적 정서로 체험하는 정서이지만, 정서는 사고의 일부분으로서 사고의 변화는 정서의 변화를 가져올 수 있고 종합적 결과로 행동의 변화

를 가져올 수 있다는 Ellis의 합리적-정서적 인지적 접근을 이론적 틀로서 채택하였다. 그 위에 인지적 관점을 견지하는 Cohen & Eisdorfer의 부양스트레스관리 모델의 진행과정을 구체적 실천내용으로 접목하였다. 평가단계를 추가하여 6단계의 스트레스 관리를 위한 실천프로그램을 개발하였다.

본 프로그램은 1996년 3월부터 준비하여 1997년 2월까지 매주 90분~120분 동안 총 두집단에게 총 20회가 실시되었다. 프로그램 효과는 과정 기록상에 나타난 참가자들의 긍정적 변화 및 자신이 프로그램에 참가하여 변화한 점에 대해 평가한 부분 그리고 검사지의 통계분석 결과에서 유의미한 변화가 있었던 것으로 나타났다.

프로그램을 2차례에 실시한 결과에 의하면, 본 프로그램의 참가자들이 노부모 부양에 스트레스를 많이 받고 있음이 나타났다. 프로그램이 진행되면서 참석자들에게 부양스트레스 뿐 아니라 생활전반의 다른 스트레스가 서로 얽혀 나타났고 이러한 일상생활의 스트레스 관리에도 본 프로그램이 효과가 있는 것으로 평가되었다.

생활과정에서 발생하는 부양자의 내적욕구, 환경의 욕구, 문화적으로 해석된 가치와 목적 등이 개인의 적응능력과 부조화할 때 그 차이를 인지적으로 평가한 후 비로소 스트레스로 경험된다는 이론에 준거하여 스트레스 관리방법도 인지적 접근으로 시도할 때 효과적이었음을 알 수 있었다.

표현이 서투른 우리 문화에서 인지를 통하여도 표현하는 방법을 제대로 익히는 것이 매우 중요함이 재발견되었고 반박의 과정을 표현훈련에 연결시킨 것이 효과적이었다.

단기간의 훈련에서 철학적 변화까지 일어날 수 있도록 하는 심층적 훈련이 어려웠고, 구체적 기법을 충분히 습득하기에는 시간이 크게 부족하였다. 그러나 참가자들의 지적·감성적 수준이 높고 참여동기가 뚜렷하여 투자한 시간에 비하여 높은 효과를 나타냈다고 볼 수 있었다.

추후모임의 검사결과에 의하면 참가자들이 프로그램에서 얻은 효과를 지속시키는데 어려움이 있는 것으로 생각된다. 상담의 효과가 영구적일 수는 없지만 참가자들이 자조집단을 형성하여 서로 도와준다면 어느 정도 장기적으로 효과를 유지할 수 있다고 생각된다. 아울러 프로그램 진행에 기술적 문제가 있는지 여부도 검토해야 할 것으로 사료된다.

본 프로그램을 보다 많은 부양스트레스를 호소하는 사람에게 실시하여 지속적으로 효과성을 검증해야 할 것이다. 또한 다른 종류의 스트레스 관리에도 적용해 볼 것을 제안한다. 더 나아가 성격이 다른 집단, 다른 종류의 스트레스에도 적용하여 일반화시킬 수 있을 때 본 프로그램이 한국인 정서에 맞는 스트레스 관리 프로그램 개발에 기여할 것으로 기대한다.