

# 한국 기혼여성의 일상적 삶의 질 향상에 관한 연구(III)\*

- 프로그램 개발 및 효과분석 -

A Study for the Enhancement of Korean Married Woman's Quality of Life\*

- Development of A Program and Effect Analysis -

부산대학교 국어국문학과

교수 김정자

부산대학교 교육학과

교수 심혜숙

부산대학교 아동·소비자·주거학과

교수 김경연

고신대학교 가정관리학과

교수 김선희

부산대학교 심리학과

교수 정영숙

부산대학교 생물학과

교수 최원철

동아대학교 사회학과

교수 최순

부산대학교 여성연구소

전임연구원 문소정

Dept. of Korean Language and Literature, Pusan National Univ.

*Prof. : Jung-ja Kim*

Dept. of Education, Pusan National Univ.

*Prof. : Hae-Sook Sim*

Dept. of Home Management, Pusan National Univ.

*Prof. : Kyong-Yeon Kim*

Dept. of Home Management, Kosin Univ.

*Prof. : Seon-Hee Kim*

Dept. of Psychology, Pusan National Univ.

*Prof. : Young-Sook Chong*

Dept. of Biology, Pusan National Univ.

*Prof. : Soon Choi*

Woman's Studies Center, Pusan National Univ.

*Lecture : So-Jung Moon*

\* 본 연구는 1998년도 한국학술진흥재단 인문·사회과학 분야 중점 영역 연구비 지원에 의한 것임.

◀ 목 차 ▶

I. 서론	IV. 결과 및 해석
II. 프로그램 개발을 위한 이론적 배경	V. 결론 및 논의
III. 연구방법	참고문헌

< Abstract >

The purpose of this study was to develop a program for the enhancement of Korean married women's quality of life(LQ) based on the results of the first year study(1996) and the second year research(1998). In order to construct a program, a psychological type test was conducted to 505 women and four preliminary programs were carried out focusing on self-esteem, understanding of one's own personality dynamics, efficient communication, positive emotion, social belongingness and expressions of feelings of unfinished business. For the final program, Jung's theory of psychological type(MBTI), Satir's family therapy approach and psychodrama were applied.

An experimental and a control group were designed consisting 16 women for each group. The program was carried out for 6 weeks for the experimental group. The result of treatment were as follows: 1) There was a difference statistically in LQ related to family harmony, self-achievement and improvement of relationship with in-laws. 2) There was a statistical change in psychological factors of expression of feelings, self-esteem, communication, and positive emotions. 3) The program participants self reports indicate that the program was effective for the reconstruction of family relationship, self-understanding, group coherence, and instillation of hope. The reports also shows that the program was effective for the perceptual changes in parent-child, wife-husband and siblings' relationships.

In conclusion, the program developed for the enhancement of Korean married women's life quality(LQ) based on the Jung's psychological type theory, Satir's family therapy approach and psychodrama was effective for the improvement of LQ.

### I. 서론

기혼여성이라 함은 인생발달에 있어서 청장노년기를 포함하면서 결혼을 했다는 상황에 의해 부여되는 결혼한 여성의 전 인생에 걸쳐 삶의 기본적인 전제를 의미한다. 즉 기혼여성은 발달시기에 있어서 한시기를 뜻하는 것도 아니고 어떠한 역할에만 국한되는 명칭이 아닌 포괄적 의미를 가지고 있다. 따라서 기혼여성의 삶이란 한 인간의 삶의 종적 측면에서 보면 결혼을 한 여성의 인생전체의 삶을 의미하므로 한인간으로서의 기본적 삶과 여성이라는 성

역할로 부여된 삶, 그리고 결혼을 했다는 객관적인 상황으로 인한 삶을 포함한다. 또한 기혼여성의 삶이란 사회라는 횡적 단면에서 볼 때 전체사회를 구성하는 기본단위인 가정의 한 주체로서의 삶을 의미한다. 이로써 전체사회에서나 한 개인의 일생에서 기혼여성으로서의 삶이 차지하는 중요성을 엿볼 수 있다.

80년대 이후 경제적 성장과 더불어 개인적으로나 사회적으로 개인의 행복과 국가의 복지수준을 가늠하는 중요한 척도로 삶의 질(quality of life)이 언급되기 시작하였다. 이러한 관심이 증대되면서 가정에

서 아내로서, 어머니로서, 가정생활 경영의 주체이며 자녀를 양육하고 남편을 보살피며 가정을 이끌어 가는 주도적 역할을 하는 기혼여성의 삶의 질에 관한 연구에 관심을 가지게 되었다. 그러나 대부분의 연구가 단편적 요인의 영향력을 파악하고 나아가서는 요인들간의 인과모형을 분석하는 단계에 와 있다(고보선·이영호, 1995; 고보선·임정빈, 1992; 고정자·김갑숙, 1997; 김경숙·이정우, 1993; 김경숙·이정우, 1995; 박미금, 1994; 박성연·최혜경, 1995; 이정수·고경애, 1985; 이정우·김명자·계선자·박미석, 1997; 장윤옥·정서린, 1997; 진미정·옥선화, 1994; 채정숙·조희금·박충선·정영숙, 1996; 최외선·손현숙, 1991; 한경미·황덕순, 1990). 그러나 이들 연구가 연구의 핵심 변인인 삶의 질을 측정하는데 있어 외국에서 개발된 척도를 참조하여 제작한 도구를 사용하므로써 한국기혼여성의 일상적인 삶의 질을 타당하게 측정했는가의 의문을 갖게 하였다. 따라서 1차년도 연구에서는 한국 기혼여성의 '삶의 질'의 실태를 정확하게 파악하기 위해서 한국의 기혼여성들이 자신들의 삶에서 중요한 영역을 실증적으로 확인하여 그것을 근거로 삶의 질을 측정하는 척도를 구성하였다(김정자, 정영숙, 김경연, 심혜숙, 최원철, 최순, 김선희 및 문소정, 1996). 그리고 2차년도 연구에서는 1차년도 연구에서 개발된 '삶의 질' 척도를 사용하여 기혼여성들의 삶의 질에 영향을 미치는 요인들을 분류하고 이러한 요인들이 서로 어떤 관계를 이루고 있는지를 파악하기 위하여 삶의 질에 영향을 주는 요인들에 대하여 인과모형을 도출하고 그 인과 모형의 타당성을 통계적 방법에 의해 검증하였다(김정자, 정영숙, 김경연, 심혜숙, 최원철, 최순, 김선희 및 문소정, 1997).

본 연구는 '한국 기혼여성의 일상적 삶의 질 향상에 관한 연구'의 3차년도에 해당하는 연구로써 본 연구의 목적은 1, 2차년도의 연구결과를 바탕으로 기혼여성의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 프로그램을 개발하고 그 프로그램의 효과성을 검증하는 것이다. 즉, 질 높은 삶이란 "결핍동기가 해소되고 성장동기가 충족되는 삶"(김정자 외, 1997)이라는

정의에 따라 기혼여성의 삶의 영역별로 성장동기가 충족되고 결핍동기가 해소되는 프로그램을 마련하여 기혼여성의 심리적 요인의 향상을 바탕으로 한 삶의 질 향상 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증할 것이다.

이를 위하여 2차년도 연구 결과를 검토하여 보면 기혼 여성들의 삶의 질에 영향을 미치는 다양한 생태학적인 환경 조건들과 사회 인구학적 조건 및 심리적 조건들이 그들의 삶의 질에 미치는 영향을 파악하고 여성의 삶의 질을 저해하는 구체적인 요인들을 확인하였다. 기혼여성이 처한 객관적 조건중 부부간 효율적 의사소통 및 사용가능자원은 삶의 질에 직접적 영향을 미칠 뿐 아니라 주관적 조건인 심리적 요인에 중재된 간접적 영향도 미쳤고 교육수준은 사회적 소속감에 매개된 간접영향만, 그리고 사회경제적 지위는 직접적 영향만을 미쳤다. 심리적 요인 중 내적 통제감을 제외한 세 요인 즉 사회적 소속감, 자아존중감, 긍정적 정서는 객관적 요인들의 영향을 중재하는 것으로 나타났다. 그리고 인과 모형에 포함된 8개 요인인 사회경제적 지위, 사용가능자원, 교육수준, 부부간 효율적 의사소통, 사회적 소속감, 긍정적 정서, 자아존중감, 내적통제감은 한국기혼여성의 삶의 질 변량의 약 58%를 설명하였다. 또한, 한국기혼여성은 가족건강, 가정화목, 남편성공, 및 자식성공이 삶에서 중요한 요인이라고 비중 높게 지각하며, 삶의 질이 높아지기 위해서 향상되어야 한다고 비중 높게 지각한 요인은 남편성공, 경제적 여유, 가정화목, 가족건강, 및 자아실현의 순이었다.

2차년도 연구에서 주목되는 결과는 한국기혼여성의 삶의 질이 물질적 요인보다 심리적 요인에 의해 영향을 받으며, 객관적 삶의 조건들이 심리적 요인에 매개되어 삶의 질에 영향을 미친다는 점이다. 즉, 삶의 질을 매개하는 요인으로 의사소통 능력, 자아존중감, 긍정적 정서, 사회적 소속감등이 밝혀졌다. 따라서, 기혼여성의 삶의 질을 향상시키기 위하여 객관적 삶의 조건을 향상시키는 것은 용이한 일이 아니나 이러한 객관적인 요인들이 심리적 요인들에 의해 중재되므로 이러한 심리적 요인을 향상시키는

교육 프로그램이나 상담 프로그램을 통해 기혼여성의 삶의 질을 높이는 방법을 찾을 수 있으리라고 본다.

또한 1차년도 연구의 결과에 따르면 직접적으로 기혼여성의 삶의 질을 저해하는 요인들은 (1)시댁과의 불화, (2)타인과의 열등 비교, (3)자신의 존재적 의미상실, (4)남편의 인간적 무시와 불화, (5)집안 일로 인한 피로, (6)이웃과 가족의 배려부족으로 조사되었다. 이는 보다 구체적으로 기혼 여성의 삶에서 갈등을 일으키는 문제들로서 나타날 수 있다. 즉, 여성의 삶의 질과 관련된 영역들은 크게 인간관계와 여성 자신의 자아감과 깊은 상관이 있음을 알 수 있는데 이는 삶의 질에 영향을 미치는 기혼여성 자신들의 심리적 정체성 확보와 심리적 기제들을 활용할 수 있는 교육의 장이 필요함을 알 수 있다.

이와 같은 필요성에 따라 설정된 본 3차 연구의 목적은 첫째, 한국기혼여성의 삶의 질 향상을 위한 프로그램을 구성하고 둘째, 본 연구에서 개발된 프로그램을 실시하고 그 효과성을 검증함으로써 실제 현장에서 활용할 수 있는 프로그램을 개발하는데 있다.

이상과 같은 연구목적과 필요성에 따라 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

- <연구문제1> 한국기혼여성의 삶의 질 향상을 위한 프로그램은 어떻게 구성될 수 있는가?
- <연구문제2> 한국기혼여성의 삶의 질 향상을 위한 프로그램은 삶의 질을 향상시킬 것인가?
- <연구문제3> 한국기혼여성의 삶의 질 향상을 위한 프로그램은 삶의 질의 중재변인인 심리적 요인을 향상시킬 것인가?
- <연구문제4> 한국기혼여성의 삶의 질 향상 프로그램의 프로그램 효과는 어떠한가?

## II. 프로그램 개발을 위한 이론적 배경

1. 2차년도의 연구결과에 따라 삶의 질에 영향을 미치는 심리적 요인인 자아존중감, 긍정적 정서, 감

정표현, 사회적 소속감, 효율적 의사소통을 다루는 프로그램을 개발하기 위하여 이론적 배경을 고찰하였다.

### 1. 자아존중감과 효율적 의사소통, 긍정적 정서를 위한 MBTI 활용 프로그램

MBTI 프로그램은 Jung의 심리유형론에 입각하여 개발된 MBTI(Myers-Briggs Type Indicator: Briggs & Myers, 1971; 김정택과 심혜숙, 1991)를 바탕으로 만들어지는 프로그램으로서, 그 특징은 자신과 타인을 이해하고 개인들에게 내재되어 있는 심리적 강점들과 긍정적인 잠재력에 대한 통찰을 높여주는데 있다. 즉 성격의 차이점을 경험함으로써 인간관계에서 발생하는 갈등에 대한 기본적인 대안을 마련하고 자신의 심리적 정체성에 대한 긍정적 사고를 하도록 이끌어준다. 또한 MBTI는 수십년에 걸쳐 수집된 수많은 경험적인 정보들이 축적되어 있어 성격이론, 교육, 상담 및 임상, 직업 및 진로, 인간관계 등 많은 분야에서 실질적인 도움을 주고(김정택과 심혜숙, 1991), 개인과 집단역동을 이끌어 내는데 그 효과성이 높이 평가되고 있다.

MBTI를 활용한 프로그램들을 살펴보면 김명근(1999)은 인식형 청소년들을 위한 심리교육프로그램을 개발하여 총자아 긍정점수, 자아동일성, 자아수용, 신체적 자아, 도덕적 자아, 성격적 자아에서 향상을 보여 이들의 자아개념이 전반적으로 향상되었음을 보고하였다. 아동을 대상으로 MBTI 활용프로그램을 실시한 결과 진로성숙, 긍정적 자아개념(류영옥, 1994), 초등학생의 자아존중감, 학습효능감에도 긍정적 영향을 미치며(박정묘, 1994) 중학생의 진로성숙, 진로결정에서 긍정적인 영향을 미치는 것으로 연구되었다(김은주, 1997).

MBTI를 활용한 부부관계 교육프로그램의 효과성 연구에서 이 프로그램이 부부 상호간의 의사소통 형태를 변화시키는데 효과적이라는 결과가 나왔다(오현정, 1993). 즉 MBTI를 활용한 프로그램이 상호존중, 공동관심, 역할분담, 상호화합의 성향을 증가시키는데 효과가 있으며 무시, 회피, 공격성향을

감소시키고 설득성향을 증가시키는데 효과가 있었다. 또한 MBTI를 적용한 집단프로그램이 부부들의 긍정적인 자기지각을 가져오고 결혼 만족도를 상승시키는 결과(조용우, 1997)를 가져왔다. 이와 관련된 외국연구가 있는데 Schadt(1997)에 따르면 35-60세, 50명의 중년여성을 대상으로 8주동안 3회의 개인상담과 5회의 집단상담을 실시하였는데 집단상담의 내용은 MBTI 워크샵과 효과적인 의사소통기술 진로관련 활동을 하였고 분석 결과 심리사회적 복지(Psychosocial Well-being), 자아존중감이 유의미하게 상승되었다는 결과가 있었다. 또한 개인상담으로 질적분석을 한 결과는 개인상담보다 집단상담을 선호하는 비율이 두배 정도 되었으며 집단활동중에서는 MBTI활동을 선호하였다. 그리고 어린시절의 성장과정이 자아존중감, 스트레스 수준, 성격강도와 관련이 있었으며 불행한 결혼생활, 사회적관계와 친밀한 지지의 부족이 자아존중감, 스트레스 수준, 개인의 안녕과 관련이 있는 것으로 드러났다.

아직 우리나라에서는 기혼여성이라는 특정그룹을 대상으로 MBTI 프로그램을 실시한 연구는 없었지만 다른 대상으로 MBTI를 실시한 결과 자아존중감이 상승하고, 긍정적인 자기인식, 타인이해등의 요소는 기혼여성의 삶의 질을 높이는 데에도 필요한 요소이므로 기혼여성의 삶의 질 증진 프로그램의 일부분으로 적합하다고 보여진다.

## 2. 효율적 의사소통과 자아존중감 및 사회적 소속감을 위한 Satir가족치료 활용프로그램

가족치료는 가족을 하나의 체계로 간주하여 한 개인의 문제를 개인의 영역에 한정시키지 않고 그 개인과 상호작용하는 가족에 초점을두고 문제를 해결하고자 시도하는 역동적인 치료방법이다(Ackerman, 1970). 그 중에서 의사소통 가족치료는 가족체계 내에서 현재 일어나는 상호작용에 초점을 둔 접근으로서 목표는 가족 구성원간의 자아존중감을 높이고 역기능적인 의사소통 방법을 인식하고 개선함으로써 가족이 건강하게 기능하는데 있다. 특히 Satir (1972)는 자아존중감, 자아상, 가족체계 내

에서의 정서적 측면의 상호작용에 관심을 두고 가족간의 기능적인 의사소통 능력을 향상시키는데 초점을 두고 있다.

Satir(1972)는 가족체계를 이해하는 과정으로써 가족 구성원들이 메시지를 주고받는 과정인 의사소통에 관심을 두어 메시지의 일치성과 불일치성에 많은 관심을 두고 연구를 했다. 그 결과 4가지 역기능적인 의사소통유형과 일치형 의사소통으로 분류하였다. 4가지 역기능적인 의사소통 유형은 자신의 가치를 부정하고 모든 일의 책임을 자신에게로 돌리는 회유형(Placating Response), 다른사람의 가치를 무시하고 다른사람의 뜻으로 모든 책임을 돌리는 비난형(Blaming Response), 지나치게 합리적이며 객관적인 자료나 논리에 근거해서 의사소통하는 초이성형(Super-Reasonable Response), 자신, 다른사람, 상황 모두를 무시하며 혼돈스러운 유형인 산만형(Irrelevant Response)이 있다. 따라서 본 프로그램에서도 이 4가지 의사소통유형을 학습하고 자신의 유형을 인식하며 의사소통 유형을 통해 가족들간의 갈등을 탐색할 것이다. 현가족이 원가족의 영향을 받으면서 형성되고 유지되는 측면과 의사소통을 통해 가족규칙이나 가족문화가 전달되는 것을 볼 때, 특히 Satir 가족치료 프로그램은 의사소통을 직접적으로 다루므로 기혼여성의 삶의 질 향상에 필수적인 요소라고 할 것이다.

이미 국내에서도 Satir이론을 중심으로 한 연구들이 소수 진행되었었는데 이미선(1993)의 연구에서는 서울시 가정 상담소에서 실시하고 있는 Satir 이론을 중심으로 한 소집단 단위의 9회 가족의사소통 훈련 프로그램의 사례 조사 결과 프로그램을 통해서 부부관계 및 부모-자녀관계가 개선 되었으며, 자신은 물론 가족원 개개인을 인정하고 이해하는 자세를 갖게 된 것으로 나타났다. 특히 이 연구에서는 가족의사소통 프로그램에 참여한 어머니 스스로의 생각과 시각의 변화가 다른 가족원에게 영향을 미친다는 사실을 사례연구를 통해 보고하면서 이는 가족원 중의 한 사람이 변화하여 기능적인 의사소통을 하게 될 때 다른 가족원간의 관계가 기능적으로 개선될 수 있다는 가능성이 있음을 제안하는 것

이다.

또한 유수경(1996)은 가족의 의사소통과 자아존중감을 중심으로 다루는 Satir가족치료 집단상담 프로그램을 개발하고 그 프로그램의 효과성을 검토하였다. 자아존중감은 유의미한 수준에서 효과성이 검증되지 않았지만 상담과정 분석에서 자기자신에 대한 이해와 수용이 향상됨을 알 수 있었고 가족 의사소통지각에 의미있는 향상을 가지고 왔다. 이 연구에서 어머니가 가족에서 변화의 대리인으로 어머니의 영향력이 매우 강력함을 알 수 있다. 왜냐하면 어머니는 항상 대부분의 시간을 가족과 함께 보내며 정서적인 영역에서 다른 가족구성원보다 더 많은 영향을 미치기 때문이다. 그리고 구조화된 과제물을 집에서 해오게 함으로써 프로그램에 참여하지 않은 가족구성원의 참여를 증진시킬 수 있음을 이 연구를 통해 알 수 있다.

그리고 한선화(1997)는 여고생을 대상으로 Satir가족치료이론을 바탕으로 한 집단상담을 실시하여 참가자들의 자아존중감 향상에 효과가 있었고 자녀-부모간 의사소통 지각에 있어서 문제형 의사소통 지각의 감소에 효과가 있었음을 보고하였다.

그리고 유사연구로는 Scovern 등(1980)의 가족체계 이론을 바탕으로 한 부모 상담 프로그램에서 교육과 집단토의를 한 통제집단가족과 상호역동활동 및 역할극을 실시한 실험집단 가족 모두에게 부부간의 적응에 대한 지각 및 프로그램에 참여한 부모의 자녀들의 자아존중감에 있어 유의미한 증가를 보였다. 이런 연구결과는 중산층의 가족에게는 부모상담을 하는데 있어 단지 정보제공과 교육적인 내용만으로도 효과가 있음을 제시해 준다.

가족이 여러 하위체계의 총합이라는 가족치료적인 틀에서 볼 때 어머니 자신이 자라온 가족을 이해함으로써 자신에 대한 이해와 통찰을 좀더 깊이 있게 체험할 수 있고 그런 이해와 자각을 바탕으로 현가족의 문제를 해결할 수 있는 Satir 가족치료 프로그램이 기혼여성의 삶의 질을 향상시키는데 적합하다고 하겠다.

### 3. 감정표현을 통한 자아존중감 향상을 위한 심리극 활용 프로그램

최근 집단상담 및 심리치료의 한 형태로 실시되고 있는 심리극(Psychodrama)은 다양한 영역에서 여러가지 문제를 해결하는 데 도움을 준다. 심리극은 개인의 실제생활, 좌절된 상황, 자기실현의 소망 등 모든 문제를 행동으로 표현함으로써 개인의 문제를 해결하고 그 안에서 자기활동을 회복하며 행위하는 힘을 기르는 것이다. 즉, 연극적인 방법으로 인간의 심리적인 문제를 해결하고 더 나아가 정신을 개발하고자 하는(Moreno, 1977) 집단상담의 한 방법이다. 심리극의 목표는 다른 역동적 기법과 마찬가지로 “선택하는 자기”로 불릴 수 있는 정신부분을 개발하는데 있으며, 이처럼 다양한 측면을 가지는 존재가 성장하고, 건설적으로 사회에 참여하고 장기적으로는 “총체적인” 즐거움을 가지도록 하는데 있다(Blatner, 1987).

심리극은 집단의 심층에 작용하는 치료방법으로서 주인공을 중심으로 집단의 행동에 의한 집단 내에서의 집단에 의해 집단과 함께 행하는 집단치료의 한 형태이다. 심리극은 그 진행에 있어서 개인이나 집단이 안고 있는 문제를 구체적, 개별적인 형태로 취급한다. 즉, 주인공이 자기자신의 생활장면을 보조자의 도움을 받아서 집단 앞에서 연기하면 집단은 주인공과 함께 그 장면을 “생활하고” 반응하게 된다(Blatner, 1988). 따라서 심리극은 문제를 제시한 주인공뿐만 아니라 그 집단에 참여한 구성원에게도 좋은 치료적 경험이 된다(박상미, 1991).

심리극의 특징을 심리극의 치료적 요소과 관련하여 살펴보면 다음 6가지로 정리할 수 있다(고영인, 1990). 첫째, 언어뿐만 아니라 행동적 차원을 이용한다. 인지적 언어적 차원 뿐만 아니라 신체 동작에 따른 행동적 차원이 포함되므로 인간의 많은 차원을 이용하게 된다. 잘 의식되지 않는 상징적이고 비언어적인 신체 언어를 치료의 단서로 활용함으로써 비지시적이고 비언어적인 사람이나 방어기제를 과도하게 사용하는 사람에게도 도움이 된다. 둘째, 구체적인 행동을 생생하게 묘사한다. 문제가 제시되었

을 때 행동으로 연기하는 것은 작지만 중요한 구체적인 경험을 끌어내는 데 도움이 된다. 구체적 상황으로 묘사되면 주인공이 거의 인식하지 못했던 관계방식이나 비언어적인 의사소통방식들이 확연하게 드러나게 된다. 셋째, 타인의 입장 및 감정을 느껴볼 수 있다. 정서적인 문제 해결과정은 자신의 감정뿐만 아니라 그와 중요한 관계에 있는 사람들의 감정도 고려하게 된다. 감정이입적 이해의 발달은 다른 사람의 역할을 실제적으로 연기함으로써 얻어질 수 있다. 넷째, 심리극은 인간의 개인성뿐만 아니라 사회성, 집단성을 이용한다. 인간에겐 사회내에서의 대인관계가 갈등의 중요한 원인이 될 수 있다. 심리극은 대인관계에서 생긴 문제를 단순히 개인의 기억을 분석함으로써 해결하려는 것이 아니라 집단의 역동적인 관계, 즉 보조자이나 관객과의 관계를 통하여 해결하려 한다. 다섯째, 심리극에서는 현실 밖에서도 현실적이고 구체적인 상황을 경험하게 된다. 환자는 현실상황에선 자신의 문제에 너무 얽매어 있기 때문에 해결을 하지 못한다. 심리극에서는 환자가 보조자의 도움을 받아 현실의 구체적인 상황을 현실 밖 무대 즉 잉여현실 위에서 지금-여기의 상태로 연기하게 된다. 마지막으로 심리극은 철저히 내담자중심으로 진행된다. 즉 주인공이 선정되면 그 주인공의 유형, 능력, 욕구에 맞게 상황이 이루어지고 모든 선택이 주인공에 의해 선택되어진다. 주인공은 치료자와 집단에 의해 완전히 수용되는 경험을 하고 이러한 분위기는 자유롭게 자신을 탐색할 수 있는 장을 마련해주게 된다.

심리극에 대한 선행연구들을 종합해 보면 심리극은 입원환자, 외래 환자, 청소년, 비행청소년 및 자기성장 집단 등 다양한 대상에게 실시되었고, 자아강화, 충동성 및 공격성 감소, 역할훈련, 대인관계기술 증진, 자신과 타인의 행동과 문제에 대한 통찰, 자유로운 감정표현 및 감정정화, 정서적 갈등 해소, 능동적인 갈등해결방식, 자발적이고 긍정적인 태도, 가치관 확립 등에 효과가 있음이 밝혀졌다(김민정, 1996; 김정택, 심혜숙, 1991; 김유광, 1986; 김혜열, 김혜남, 김유광, 1992; 박상미, 1991; 박정희, 1996; 성금영, 1983; 양재혁, 1996; 이경희, 1992; 이은순 ·

강순화, 1985; 이희경, 1989; 이선화, 1992; 임계원 · 이근후, 1981 ; 한상순, 1990; 홍기선, 1984).

이러한 심리극의 특징과 효과성을 검토하여 이를 기혼여성들의 심리적 특성에서 비교해 볼 때 자기표현과 감정표현이 요구되고 특히나 자신의 삶을 통제하고 있는 어려운 심리적 문제들로 인해 가족 전체에 영향을 미칠 수 있으므로 미해결 문제를 해결하고 이를 바탕으로 자아존중감을 높이는데 심리극 프로그램을 활용하는 것이 필요하다고 예상된다.

### III. 연구방법

#### 1. 예비프로그램의 실시 및 분석

이론적 배경과 MBTI분포를 통한 기혼여성의 심리적 특성을 바탕으로 예비프로그램을 실시하였다. 특히, 심리극과 MBTI 성장프로그램은 기혼여성을 대상으로 실시된 연구가 없었으므로 본 프로그램의 구성에 앞서 예비프로그램을 실시하고 그 경험을 바탕으로 실제 프로그램을 구성 및 실시에 도움이 되고자 하였다. 또한 단일 프로그램이 아니라 같은 주제내에서 접근방법이 다른 프로그램을 함께 실시할 때 어떠한 연결이 순조롭고 더욱 효과적이지를 알아보기 위하여 일부 프로그램을 함께 실시하여 고려사항을 점검해 보았다.

##### 1) 기혼여성의 MBTI 분포 파악 및 MBTI

###### 활용 예비 프로그램 실시

우선 기혼여성에게 적합한 MBTI프로그램을 구성하기 위하여 성격유형검사를 실시하여 기혼여성의 성격분포를 살펴보고 전반적인 성격적 특성을 파악하였다. 이를 위하여 서울 및 부산에 거주하는 기혼여성 520명을 대상으로 MBTI 성장 프로그램을 실시하였다. 그 결과 성격유형이 불명확한 15명을 제외하고 505명이 분석대상이 되었다. <표 1>과 <표 2>는 분석대상의 연령과 학력 분포이다.





고 할 수 있겠다. 이러한 점들은 자신의 욕구나 삶에 대한 어려움, 자녀양육 등에 관한 관점, 의사결정과정, 행동 등에 직간접적으로 영향을 미칠 수 있다. 특히, 아동성격 유형분포를 보면 반대로, 외향형, 직관형, 감정형, 인식형이 많은 것으로 드러나는데(김정택과 심혜숙, 1994) 위의 결과와 대비해 볼 때에도 성격차이로 인해 가정에서 일어날 수 있는 많은 갈등들을 예상할 수 있다.

따라서 본 프로그램에서는 이러한 한국기혼여성들의 성격적 분포를 감안하여 프로그램의 내용을 공동 작업하는 것과 혼자서 내적으로 정리하는 시간을 가질 수 있도록 하는 것을 병행하는 것이 효과적일 것으로 보인다. 또한 은유적 표현이 아니라 구체적이면서 정확한 언어전달이 필요하고 단계적으로 진행하며 전반적으로 자신의 감정 표현에 서투를 수 있기 때문에 감정표현의 중요성을 고려해야 할 것으로 보였다.

이러한 성격적 특성을 파악한 것을 바탕으로 하여 우선 60명의 기혼여성을 대상으로 MBTI 성장프로그램을 실시하여 프로그램의 적용가능성을 보았는데 대부분의 참가자들이 자신과 가족을 이해하는데 도움을 받았다고 보고하였다. 그러나 전반적인 용어의 어려움을 호소하였으므로 기본적인 MBTI 성장프로그램을 진행하되 용어를 더욱 쉽게 수정하고 시간의 부족함을 고려하여 적어도 8시간 이상이 확보되어야 함을 알았다. 또한 자신성격의 깊은 역동을 설명하는 것을 어려워하였고 남편과 자녀와의 관계역동을 통해 자신을 탐색하는 것을 편안해 하였다. 그러나 집단의 규모가 너무 커서 자신의 개인적인 문제를 다루는 것이 불가능하였고 프로그램 실시자도 전체 분위기는 파악하였지만 구체적인 개인의 피드백을 들을 수가 없어서 소수의 인원을 대상으로 다시 실시하도록 계획하였다.

다음으로는 20명의 기혼여성을 대상으로 2회 6시간으로 MBTI 성장 프로그램을 실시하였다. 여기서는 구체적으로 자녀와의 갈등과 남편과의 갈등에 대한 사례를 접할 수 있었으며 기혼여성의 자신에 대한 인식에 대해서도 알 수 있었다. 참가자들은 자신의 성격차이에 대해 이해하게 되어서 편안함과

안정감을 받았고 자신을 인정하고 사랑하게 되었음을 보고하였고 자녀와 남편과의 갈등의 원인을 이해하는데 도움이 되었으며 성격적으로 다른 부분에 대해서 인정할 수 있게 되었다고 보고하였다.

## 2) 심리극 활용 예비 프로그램 실시

10명을 대상으로 5회 20시간동안 진행되었는데 기본적인 심리극 테두리 안에서 자유롭게 자신을 탐색하는 시간을 가졌으며 이를 통해 기혼여성들이 구체적으로 부딪히는 문제 영역을 알 수 있었다. 이때 다루어진 주제들은 시댁과의 갈등, 자매와의 갈등, 남편과의 갈등, 아버지와와의 갈등, 자녀와의 갈등, 취업주부와 역할간의 갈등이었으며 대체적으로 간단한 워밍업과 비구조화된 체계로 진행되었다. 그러나 집단을 구성하고 친밀감을 형성하는데 시간이 많이 소요되었으며 주인공을 경험하지 않은 사람들은 집단에서 자신을 탐색하는 시간을 가질 수가 없는 안타까움이 있었다. 참가자들의 반응은 자신의 오래된 문제를 해결하였고 이해할 수 없었던 자신의 행동을 이해하게 되었고 자신의 감정에 대해 솔직하고 표현하는 방법에 대해서 배울 수 있었다고 하였다.

## 3) MBTI 활용 프로그램과 심리극 프로그램의 통합 예비 프로그램 실시

12명을 대상으로 MBTI 성장 프로그램을 4회 10시간 진행하고 이어서 심리극을 4회 10시간 실시하였다. MBTI 프로그램과 심리극의 자연스러운 연결의 과정을 보고자 하였는데 MBTI 프로그램에서 집단원 모두가 비슷한 정도로 집단에 가입하고 참여하였으며 공통작업을 통해서 집단원간의 친밀감과 신뢰가 빨리 형성되었다. 그리고 심리극에서는 MBTI프로그램에서 가족성격의 역동을 설명하거나 자신의 원가족을 이해하면서 자연스럽게 워밍업이 되었으며 개인의 이야기를 깊이 다루고자하는 구성원들이 있어 자발적으로 주인공으로 나섰고 MBTI 프로그램에서의 긍정적 피드백이 전체집단의 분위기를 고조하면서 심리극에서 자신의 문제를 깊이

다를 수 있었다. 그러나 전체적으로 심리극에서 주인공 경험을 하지 못한 사람들이 많아서 아쉬워하였고 시간의 부족함을 호소하였다. 따라서 자신의 가족을 바탕으로 갈등을 탐색하는 기회를 모두가 가질 수 있는 가족치료 프로그램 도입의 필요성이 제기 되었다.

## 2. 기혼여성의 삶의 질 향상을 위한 본 프로그램의 구성

### 1) 프로그램의 목적

본 프로그램의 목적은 궁극적으로 기혼여성의 삶의 질을 향상시키는데 있으며 이를 달성하기 위하여 삶의 질에 영향을 주는 심리적 요인들을 구체적으로 높일 수 있는 하위목표들은 다음과 같다. 자아존중감을 향상시키고 긍정적 정서를 고양하고 사회적 소속감을 높이며, 적절한 감정표현을 할 수 있도록 돕고 부부간 효율적 의사소통을 할 수 있도록 한다.

### 2) 프로그램의 구성 및 주요내용

몇단계에 나누어 실시된 예비 프로그램의 결과를 바탕으로 본 프로그램을 다음과 같이 구성하였다.

첫째, 1단계에서는 집단원 상호간의 신뢰감을 형성하고 본 집단상담의 목표와 성격을 집단원들과 함께 공유하는 단계이다. 이 단계에서 주로 하는 활동으로는 MBTI 성격유형을 활용하여 자신을 집단에 소개하고 공통유형작업을 통해 집단원간의 친밀감과 신뢰감을 형성하고 MBTI 성장프로그램을 실시하여 성장지향적인 분위기 속에서 집단을 시작할 수 있도록 하였다.

둘째, 2단계에서는 집단원 상호간의 의미있는 자기 노출이 시작되면서도 상호간의 갈등과 저항이 보이는 단계이다. Satir 가족치료이론 중 역기능적인 의사소통 양식에 대한 강의와 간단한 체험 작업을 할 것이다. 이 단계에서 주로 하는 활동은 의사소통 게임을 통해 자신의 역기능적인 의사소통 양식에 대한 좀 더 깊이있는 체험을 하게 되고 자신의 원

가족 도표를 발표함으로써 의미있는 수준에서 자기 노출을 시도할 것이며 그 원가족 도표를 토대로 원가족을 조각해 보는 활동을 할 것이다. 자기 감정을 솔직하게 표현하는 것이 안전하다는 것을 아는 것이 최대 업무라고 Satir는 말하였다. 그리고 프로그램 지도자가 하는 역할의 90%가 수용적인 분위기에서 집단원들이 자신의 감정을 표현할 수 있는 장을 만드는 것이므로(송성자, 정문자 1994 재인용) 2단계에서는 수용적이고 신뢰로운 장의 형성을 목표로 하였다.

셋째, 3단계에서는 집단원간의 지금-여기에서의 감정을 공유하면서 자신의 직면한 문제를 해결해 나가는 단계이다. 이 단계에서는 주로 원가족 및 현가족에 초점을 맞추어 가족의 문제를 가족 도표를 이용한 가족조각 활동을 통해 자신의 현 문제를 의미있게 해결해 나가는 활동을 할 것이다. 또한 심리극을 도입하여 자신의 현재행동이나 사고에 영향을 미치는 미해결된 과제를 해결하고 자신에 대한 깊은 통찰을 바탕으로 현재로부터 미래의 삶에서 주체적으로 삶의 질을 향상시킬 수 있도록 할 것이다. 그리고 피드백으로 집단원들과 집단경험이 자신들에게 의미하는 바를 서로 나누면서 집단에서 학습한 것을 일상생활에서 적용할 수 있는 길을 모색하며 이야기함으로써 프로그램의 전과정을 마무리할 것이다.

다음 <표 4>는 프로그램의 구성을 바탕으로 주요 내용을 요약한 것이다.

### 3) 프로그램 실시 고려사항

동일한 프로그램을 실시하더라도 시간, 공간, 인원수, 실시방법 등의 물리적 조건에 따라 프로그램이 진행되고 참여자들에게 미치는 영향이 다를 수 있으므로 본 프로그램에서는 기혼여성들이 가장 효과적으로 활동하고 참여할 수 있는 조건들을 고려하였다.

#### ① 집단의 구조와 실시방법

본 프로그램은 매회 실시하는 프로그램의 내용을 미리 계획하여서 체계적인 방법으로 진행하는 구조

〈표 4〉 한국기혼여성의 삶의 질 향상 프로그램의 주요내용

하위 프로그램	회기	제목과 목적	내용과 절차	비 고
MBTI	1	반갑습니다. 친밀감 형성	자기소개: 별칭짓기, 자신의 성격발표 MBTI검사 실시	가족도표 과제
	2	MBTI 지표이해	MBTI 지표 설명 및 활동	
	3	자신의 성격이해	개인프로파일배부 유형별 그룹작업	
	4	자신과 가족성격 역동	나의성격이 가족에게 미치는 영향	
Satir	5	의사소통유형이해 및 자신의 유형과악	역기능적 의사소통유형 설명 및 시연 가족조각	개인별 과제
	6	자신과 원가족의 의사소통 유형이해	원가족조각	
	7	자신과 가족의 갈등이해	현가족조각	
	8	타인과의 의사소통 갈등이해	대인관계에서의 갈등	
심리극	9	자신의 감정표현 및 타인이해	미술상점을 통한 심리극 1	
	10	과거의 자신에 대한 통찰을 통한 현재갈등 해결	남편-자녀와의 갈등통한 심리극 2	
	11	부모님과의 갈등해소 및 감정정화	용서에 관한 심리극	
	12	마무리	칭찬게임 그룹별 창작극	

화된 집단상담으로 진행되지만 그 내용은 Satir 가족치료적 접근, 심리극의 특성에 따라 고정되지 않으며 그 집단의 참여자가 자발적으로 제시하는 문제를 중심으로 다루게 된다. 그리고 프로그램의 활동요소는 체험학습이 주가 되므로 주제에 따른 간단한 강의와 시범이 있고 지도자의 지시에 따라 질문지를 작성하거나 도표를 만드는 개인작업이 있고 두사람씩 이야기를 나누거나 발표를 하는 활동, 그리고 소집단으로 나누어서 집단별로 공동 과업을 한 후 전체장에서 발표하는 활동이 있다. 그리고 집단전체가 한사람의 주인공의 이야기에 몰입하고 그 주인공의 어려움을 함께 하는 전체활동이 있는데 이를 마치고 나서 서로의 감정과 생각을 나누고 피드백을 교환하는 활동을 한다. 각 회기의 끝부분에서는 정서적 체험의 장을 인지적으로 정리할 수 있도록 개인작업시간을 가졌다.

② 집단의 크기와 시간

집단의 크기에 대해서는 Yalom(1970)은 5-15명 정도가 적당하다고 보았는데 본 연구에서는 MBTI 프로그램이 실시되므로 최대한 많은 유형이 나오면

서 모두가 참여하는 소집단 집단상담이 가능하도록 참여대상이 16명으로 선정하고 지도자 2명이 함께 하였다. 그리고 Ohlsen(1970)은 1회모임은 1-2시간이 효과적이고 총 모임 횟수는 7-8회기 즉 16시간이 되어야 의미있는 효과가 있다고 하였다. 본 프로그램에서는 집단의 크기에 비례하고 내용구성에 맞게끔 주 2회씩 총 12회로 구성되며 MBTI 4회기, Satir 4회기, 심리극 4회기로 적절하게 배분하였다. 또한 시간대는 자녀들이 학교에 간 시간을 활용하여 각각 2시간 30분씩 총 30시간이 소요되었다. 그리고 프로그램 실시간적은 마라톤 집단이 아닌 릴레이식 집단형태를 취했다. 이는 대부분의 활동이 인간관계에 관한 작업이 많고 주위사람들과 관련된 것이 많았으므로 실제적으로 연습하고 피드백을 받을 수 있어 프로그램의 효과를 실생활에서 경험하고 이를 격려하여 프로그램 장에서의 일시적 변화를 실생활에서 체험적 변화로 가져갈 수 있도록 하였다.

③ 장소와 분위기

집단활동의 장소는 심리적 안정을 줄 수 있는 아늑하고 활동하기 편한 곳이 적합하다(이형득, 1988).

특히 본 연구에서는 역할극이나 가족조각등을 시연하기 위해서 안전하고 충분한 공간이 필요하였고 정서적 경험이 중요시되므로 방해받지 않도록 폐쇄적인 공간을 활용하였다.

### 3. 본 프로그램의 실시

#### 1) 연구대상(참가자)

실험집단은 부산시에 거주하는 기혼여성을 대상으로 모집광고를 내어서 자발적으로 참여한 16명이

참가하였다. 통제집단도 동일한 방법으로 16명이 선정되었다. 본 연구 참가자들의 일반적 성격은 <표 5>와 같다.

#### 2) 연구설계 및 연구절차

본 연구는 실험집단-통제집단간 비교로 설계되었으며 실험집단은 프로그램 전후에 사전-사후 검사를 실시하였다. 통제집단은 실험집단과 같은 기간에 사전-사후 검사를 실시하였으며 실험이 끝난 후 MBTI 성장 프로그램을 실시하였다.

<표 5> 참가자의 일반적 성격

변인명	집단	실험집단		통제집단	
		N	%	N	%
참가자의 나이	30-39	3	18.8	5	31.2
	40-49	13	72.2	10	62.5
	50-52	0	0	1	6.3
	전체	16	100	16	100
참가자의 학력	고등학교졸	10	62.5	8	50
	전문대학교졸	3	18.8	6	37.5
	대학교졸 이상	3	18.8	2	12.5
	전체	16	100	16	100
남편의 학력	고등학교졸	6	37.5	7	43.7
	전문대학교졸	2	12.5	0	0
	대학교졸 이상	8	50.0	9	56.3
	전체	16	100	16	100
직업유무	주부(비취업)	15	93.8	14	87.5
	취업	1	6.3	2	12.5
	전체	16	100	16	100
남편의 직업	자영업	6	37.5	10	62.5
	회사원	10	62.5	6	37.5
	전체	16	100	16	100
가족생활주기	자녀미취학기(6)	1	6.3	0	0
	자녀초등취학기(11-13)	4	25	5	31.3
	자녀중고등취학기(14-18)	9	56.2	8	50
	자녀대학취학기(21-22)	2	12.5	3	18.7
	전체	16	100	16	100
가정수입	150-200만원	6	37.5	4	25
	201-300만원	7	43.8	10	62.5
	301-400만원	4	18.7	2	12.5
	전체	16	100	16	100

### 3) 측정방법 및 자료처리

#### ① 변인의 측정

본 연구에서는 2차년도 연구에서 삶의 질에 영향을 미치는 객관적 요인들과 객관적 요인의 삶의 질에 대한 영향을 중재하는 심리적 요인들로 밝혀진 요인들을 측정하는 요인들을 3차년도의 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 객관적 요인들은 참가자들의 일반적 사항을 알아보는 것으로 참가자들의 객관적 요인들을 살펴보고 심리적 요인들은 2차년도에서 밝혀진 자아존중감, 긍정적 정서, 사회적 소속감과 심리적 요인은 아니지만 삶의 질에 있어 중요한 영향요인이 밝혀진 부부간 효율적 의사소통 요인을 첨가하였으며 본 연구의 특성에 맞게 감정표현과 상담효과요인을 살펴봄으로써 기혼여성의 삶의 질 증진을 위한 프로그램의 효과성을 입증하고자 하였다. 자료처리는 SPSSWIN을 사용하였다.

#### a. 삶의 질

본 연구의 선행연구의 1차 연도 연구에서 개발한 78문항형 척도를 2차연도에서 문항분석 및 요인분석을 실시하여 측정된 7요인 41문항의 단축형 척도를 사용하였다. 각 문항은 7개의 응답범주를 지니며 척도점수범위가 41~287점이고 점수가 높을수록 삶의 질이 높음을 의미한다.

#### b. 사회적 소속감

4점 리커트식 20문항으로 구성된 Russel, Peplau & Cutrona(1980)의 RULS(Revised UCLA Loneliness Scale)에 대하여 문항분석을 실시하여 14문항의 단축형 척도를 구성하여 측정하였다. 척도점수범위는 14-56이고 점수가 높을수록 사회적 소속감이 높음을 의미한다.

#### c. 감정표현

본 3차년도에서 추가된 요인인데 긍정적 정서가 자기자신이나 자신이 처한 상황에 대한 결과로서의 정서상태를 말하는 것이라면 감정표현은 그 과정에 해당하는 것으로 자신의 감정상태를 잘 인식하고 자신의 감정을 잘 표현하고 타인과 감정에 관한 의사소통 능력을 말한다. 이는 우리문화가 말을 적게

하고, 침묵을 높이 평가하고, 감정표현에 있어서는 분노를 간접적으로, 은유적으로 표현하는 문화(Choi, S. & Choi, S, 1990)라는 측면에서 볼 때 특히 관계를 중요시하는 문화에서 기혼여성의 감정표현은 직접적이지 못하고 감정을 억제할 경향을 시사한다. 또한 김성태(1990)는 한국인들의 무표정, 감정억제, 간접적 표현 등은 유교의 영향인 것을 주장하였는데 이러한 유교의 敬사상은 마음의 안정상태를 유지하기 위해 정서상태를 통제하는 것을 강조하였다. 따라서 한국인들은 내면의 정서를 표현하기보다는 내면화하는 경향이 강한데 이것이 한국인의 독특한 정서인 “한”이 되어 개인의 감정과 의사를 표면화시키지 못하게 되고(송성자, 1997) 기혼여성의 부적절한 감정표현으로 이어질 수도 있을 것이다. 따라서 본 연구에서 실시될 프로그램에는 적절한 감정표현을 통해 기혼여성들의 억눌린 감정을 표현하고 “한”을 다스리면서 앞으로도 적절한 감정표현이 이루어질 수 있도록 하는 요소가 필요하다고 보여진다.

이에 대해서 한정원(1997)은 적절한 정서표현이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향이 크다는 것을 밝혔는데 기혼여성들도 아내와 엄마, 며느리등의 많은 역할들을 동시에 수행하면서 가슴에 한이 많다든지 ‘귀머거리 삼년, 봉사 삼년, 병어리 삼년’이라는 말처럼 제대로 자신의 의견이나 가정을 표출하지 못하여 어려움을 겪고 있을 수 있다. 이처럼 정서를 무시하고 억눌리는 환경에 의하여 기혼여성 스스로도 자신의 감정에 대해 솔직하지 못하거나 자신의 정서를 표현하지 못하여 어려움을 가질 수 있고 이러한 부적절한 정서 대처는 정서적 갈등이나 정서의 부적절한 표출로 드러날 수 있어 자신에게 뿐만 아니라 가족이나 타인들과의 관계 갈등을 유발할 수 있다.

따라서 감정표현에 관한 문항이 필요하다고 보여져 새로운 문항을 첨가하였는데 신호균·원호택(1997)을 참조하여 정서를 확인하고 정서와 정서각성에서 어는 신체감각간을 구별하는 능력을 측정하는 문항과 정서를 표현하고 타인과 의사소통하는 능력을 측정하는 능력을 측정하는 문항을 사용하였

다. 7점 리커트식 10문항으로 구성되었으며 척도점수범위는 10-70이고 점수가 높을수록 감정을 잘 지각하고 적절하게 표현함을 의미한다.

#### d. 자아존중감

Rosenberg(1965)의 7점 리커트식 10문항형 자아존중감 척도를 사용하였으며 척도점수범위는 10~70 점이고 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

#### e. 긍정적 정서

10개의 긍정적 정서에 대한 7점 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 정서가 긍정적임을 의미한다.

#### f. 부부간 효율적 의사소통

20문항으로 구성된 김수연(1998)의 5점 리커트식 부부의사소통 척도에 대하여 2차연도 연구에서 문항분석을 실시하여 9문항의 단축형 척도를 재구성한 것을 사용하였다. 집단참가의 사전 사후의 섬세한 변화를 측정하기 위하여 7점 척도로 수정하여 척도점수 범위가 9~63이고 점수가 높을수록 부부간 의사소통이 효율적임을 의미한다.

#### g. 상담 프로그램 효과요인

이 검사지는 프로그램의 효과요인을 검토하기 위하여 추가된 검사지으로써 본 연구는 비교적 정상인을 대상으로 실시하므로 Yalom의 치유적 요인(therapeutic factors)이라는 용어를 프로그램 요인으로 고쳐서 사용한다. Yalom(1975)이 개발한 상담 프로그램 효과 요인 척도는 전체 60문항으로 12개의 상담프로그램 효과요인별로 각 5문항씩으로 구성되어 있다. 우리나라에서는 전종국(1995)이 번안하였으며 상담프로그램 효과 요인을 측정하는 방법으로는 Q-분류방법, 질문지형식이 있다. 본 연구에서는 이정희(1998)를 참조하여 질문지 형식을 취하여 각 문항은 1점(도움이 되지 않았다)에서 7점(매우 도움이 되었다)까지 7점 척도로 구성하였다.

#### ② 소감문분석

프로그램의 효과를 분석하는 다른 방법으로 회기 도중이나 후에 받았던 소감문을 분석함으로써 질문

지 분석의 한계를 보충하였다. 소감문은 프로그램 효과요인 별로 빈도분석이 이루어졌고 구성된 개인의 소감문을 분석하여 한 개인의 변화과정을 살펴 보았다.

## V. 결과 및 해석

### 1. 삶의 질 프로그램의 효과에 대한 통계 분석

먼저, 실험집단과 통제집단의 동질성을 검증하기 위해 두 집단의 삶의 질 척도의 사전검사간의 차이 검증을 실시하였다. <표 6>에서보는 바와 같이 두

<표 6> 실험집단과 통제집단의 삶의 질 차이검증

요 인	집 단	N	평균	표준편차	t
남편관련	실험집단	16	59.06	12.84	.324
	통제집단	16	60.43	11.12	
가족화목	실험집단	16	32.00	5.63	.917
	통제집단	16	34.06	7.01	
자아성취	실험집단	16	42.62	4.08	.452
	통제집단	16	41.81	5.91	
여가활동	실험집단	16	16.00	5.98	.029
	통제집단	16	16.06	6.15	
자녀관련	실험집단	16	22.68	5.62	.032
	통제집단	16	22.62	5.57	
친구관련	실험집단	16	10.00	3.30	.221
	통제집단	16	10.25	3.08	
시댁관련	실험집단	16	19.56	4.58	.072
	통제집단	16	19.43	5.24	
삶의 질	실험집단	16	201.93	25.82	.318
	통제집단	16	204.68	22.95	
사회적소속감	실험집단	16	45.93	6.16	.029
	통제집단	16	46.00	6.09	
감정표현	실험집단	16	50.31	5.31	.095
	통제집단	16	50.50	5.81	
자아존중	실험집단	16	54.87	8.29	.426
	통제집단	16	53.68	7.44	
긍정정서	실험집단	16	57.93	6.54	.255
	통제집단	16	57.37	5.93	
의사소통	실험집단	16	51.12	4.08	.174
	통제집단	16	50.87	4.06	

집단간의 사전검사의 평균차는 유의미한 차이가 없음을 나타냈다. 따라서 검사상 집단의 삶의 질의 정도가 유사하다고 볼 수 있으므로 두 집단은 동질집단으로 간주할 수 있고 프로그램의 실시를 변인으로 해서 사후검사에 차이가 있다면 본 프로그램의 효과성을 검증할 수 있게 된다고 볼 수 있다.

또한, 통제집단의 사전-사후검사간의 삶의 질 평균의 차이검증을 통해 프로그램의 실시없이도 삶의 질에 변화가 생긴다면 실험집단의 프로그램 효과검증이 프로그램의 효과만이라고 설명할 수 없으므로 통제집단의 삶의 질 변화를 검토하였다. <표 7>은 통제집단의 사전-사후검사를 집단평균의 차이검증을 한 결과로 유의미하게 차이난 요인이 없다. 따라

<표 7> 통제집단의 사전-사후 검사 차이검증

요 인	집 단	N	평균	표준편차	t
남편관련	사전검사	16	60.43	11.12	.263
	사후검사	16	61.37	8.92	
가족화목	사전검사	16	34.06	7.01	.135
	사후검사	16	33.75	6.07	
자아성취	사전검사	16	41.81	5.91	.107
	사후검사	16	41.62	3.81	
여가활동	사전검사	16	16.06	6.15	.226
	사후검사	16	16.56	6.33	
자녀관련	사전검사	16	22.62	5.57	.516
	사후검사	16	23.56	4.67	
친구관련	사전검사	16	10.25	3.08	.240
	사후검사	16	10.50	2.80	
시댁관련	사전검사	16	19.43	5.24	.137
	사후검사	16	19.68	5.06	
삶의 질	사전검사	16	204.68	22.95	.308
	사후검사	16	207.06	20.67	
사회적소속감	사전검사	16	46.00	6.09	.154
	사후검사	16	46.31	5.32	
감정표현	사전검사	16	50.50	5.81	.253
	사후검사	16	51.00	5.34	
자아존중	사전검사	16	53.68	7.44	.024
	사후검사	16	53.75	7.47	
긍정정서	사전검사	16	57.37	5.93	.278
	사후검사	16	57.93	5.50	
의사소통	사전검사	16	50.87	4.06	.099
	사후검사	16	51.00	2.96	

서 프로그램을 실시하지 않은 통제집단의 삶의 질은 변화가 없는 것으로 나타났다.

1) 삶의 질 프로그램의 사전-사후 검사 차이검증

① 삶의 질 척도의 사전-사후 검사 차이검증

한국기혼여성의 삶의 질 향상 프로그램은 삶의 질을 향상시킬 것인가라는 연구문제 2를 검증하기 위해 사전-사후검사간의 평균차이검증을 실시하였다. 그 결과 <표 8>과 <그림 1>에서와 같이 삶의 질 프로그램 실시 이전보다 이후에 유의하게 상승하였다. 즉 프로그램 이후에 참여자들은 삶의 질이 향상되었다고 보고하였다. 그리고 <그림 2>에서와 같이 하위차원에서 세부적으로 살펴보면 남편, 가족화목, 자아성취, 시댁의 영역은 유의미하게 점수가 상승하였으며, 여가활동, 자녀, 친구 영역에서는 유의한 차이가 없었다.

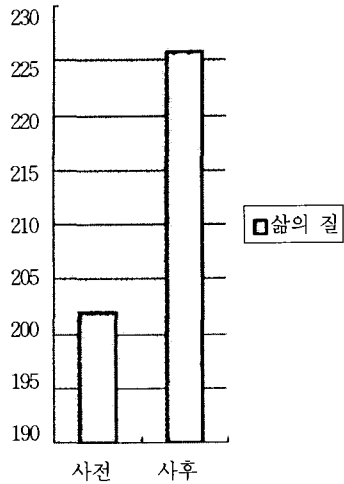
② 삶의 질에 영향을 미치는 심리적 요인의 차이검증

한국 기혼여성의 삶의 질 향상 프로그램은 삶의 질의 중재변인인 심리적 요인을 향상시킬 것인가라

<표 8> 실험집단의 삶의 질 사전-사후 차이검증

요 인	집 단	N	평균	표준편차	t
남편관련	사전검사	16	59.06	12.84	2.42*
	사후검사	16	68.81	9.71	
가족화목	사전검사	16	32.00	5.63	2.17*
	사후검사	16	35.68	3.75	
자아성취	사전검사	16	42.62	4.08	2.73*
	사후검사	16	45.75	1.91	
여가활동	사전검사	16	16.00	5.98	.71
	사후검사	16	17.31	4.33	
자녀관련	사전검사	16	22.68	5.62	.88
	사후검사	16	24.31	4.70	
친구관련	사전검사	16	10.00	3.30	1.39
	사후검사	16	11.37	2.12	
시댁관련	사전검사	16	19.56	4.58	2.14*
	사후검사	16	22.50	3.01	
삶의 질	사전검사	16	201.93	25.82	3.13**
	사후검사	16	225.75	15.99	

\*P<.05    \*\*P<.01



〈그림 1〉 삶의 질 변화

는 연구문제 3을 검증하기 위하여 사전-사후검사간의 평균차이검증을 실시하였다. 그 결과를 살펴보면, 〈표 9〉와 〈그림 3〉과 같이 감정표현, 자아존중, 의사소통, 긍정적 정서 순으로 유의미한 차이가 있었으며 사회적 소속감에는 유의미한 차이가 없었다.

〈표 9〉 심리적 요인의 사전-사후 차이 검증

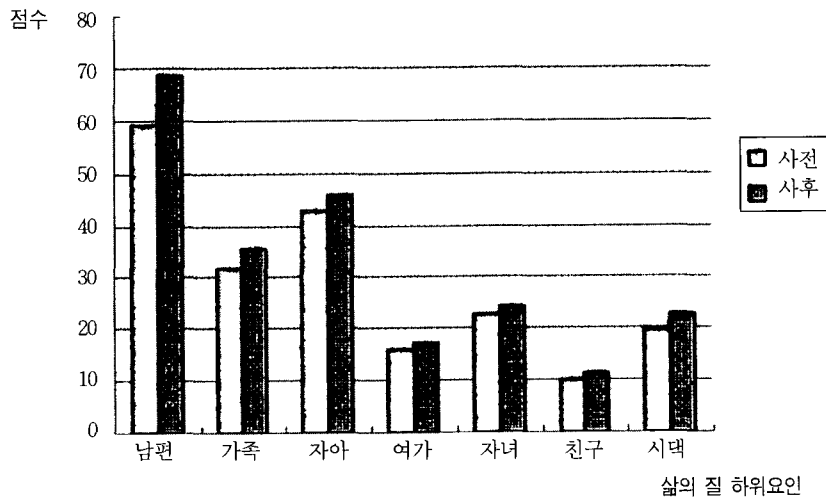
요 인	집 단	N	평균	표준편차	t
사회적소속감	사전검사	16	45.93	6.16	1.17
	사후검사	16	48.25	4.93	
감정표현	사전검사	16	50.31	5.31	3.66***
	사후검사	16	58.31	6.94	
자아존중	사전검사	16	54.87	8.29	3.73***
	사후검사	16	63.87	4.91	
긍정정서	사전검사	16	57.93	6.54	3.14**
	사후검사	16	64.12	4.37	
의사소통	사전검사	16	51.12	4.08	2.92**
	사후검사	16	54.81	2.97	

\*P<.05 \*\*P<.01 \*\*\*P<.001

2. 프로그램 효과요인 분석

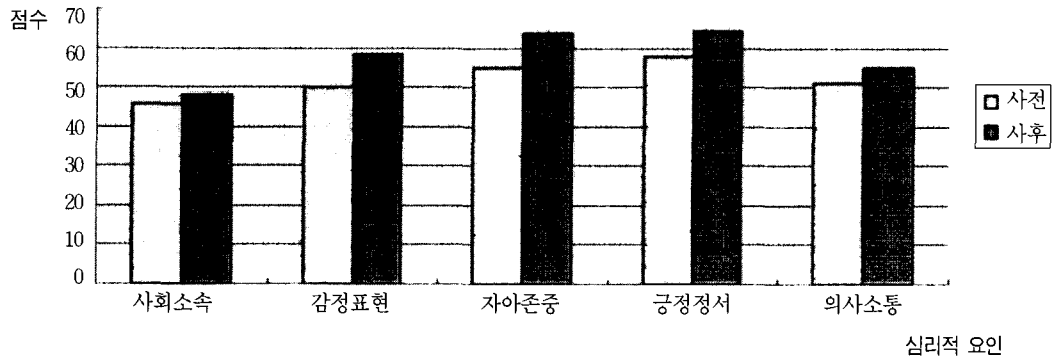
한국기혼여성의 삶의 질 향상 프로그램의 프로그램 효과는 어떠한가라는 연구문제4를 검증하기 위하여 프로그램 효과요인을 측정하여 분석하였다.

다음 〈그림 4〉은 개인별 프로그램 효과요인을 나타내는 것으로 각 개인이 도움받았다고 지각하는 프로그램 효과요인이 개인에 따라 차이가 있음을 보여준다. 전체 그래프는 대부분 매우 도움을 받았다는 35점에서 보통으로 도움받았다는 20점 사이에

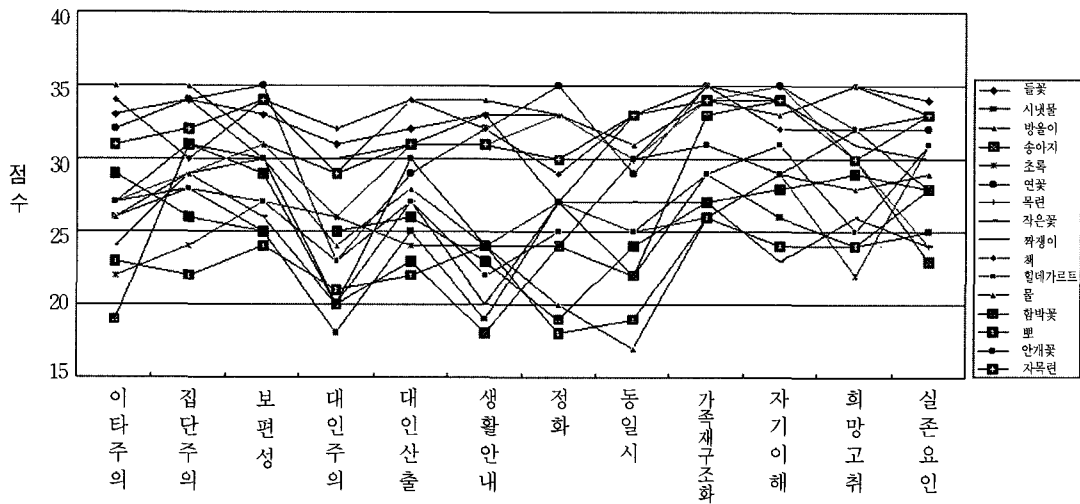


〈그림 2〉 삶의 질 하위요인별 사전-사후 변화





<그림 3> 심리적 요인의 사전-사후 변화



<그림 4> 개인별 프로그램 효과요인

있다.

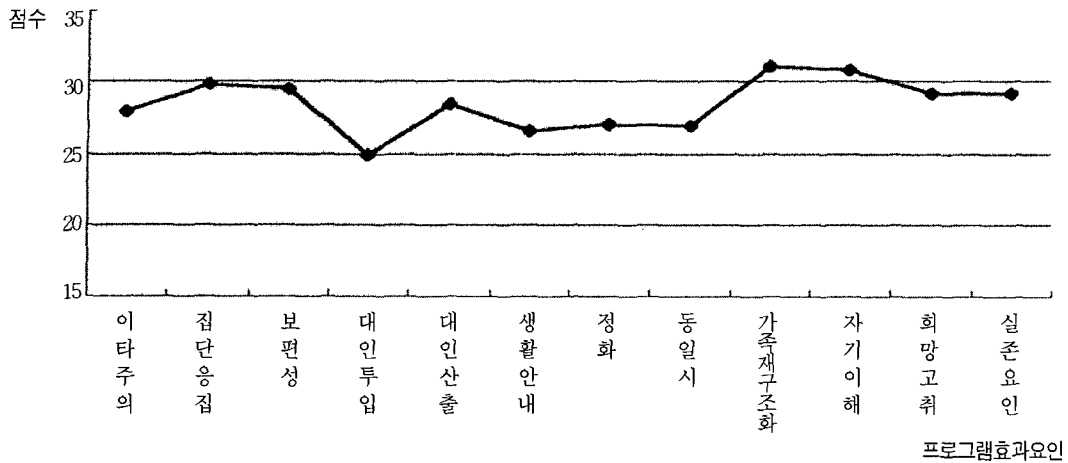
다음 <그림 5>은 집단전체가 도움받았다고 지각하는 프로그램효과요인을 비교해 볼 수 있다. 각 요인을 살펴보면 가족재구조화, 자기이해, 집단응집성, 보편성, 희망의 고취, 실존요인이 상위를 차지하였고 하위를 차지한 것은 대인관계투입, 생활지도, 동일시 등이다.

다음<표 10>는 60문항 중 가장 많은 도움을 받았다고 지각한 요인들에서 가장 적게 도움을 받은 것으로 체크한 문항들을 열거한 것인데 참가자들의 직접적인 피드백들을 살펴볼 수 있다. 그리고 이를

통해 본 프로그램이 참가자들에게 어떠한 영향을 미쳤는지를 자세히 알아볼 수 있다.

### 3. 소감문분석

본 기혼여성의 삶의 질 향상을 위한 프로그램 참가자들의 프로그램 효과에 대한 주관적 평가를 분석하기 위하여 하위 프로그램 별로 소감문을 받아서 본 프로그램의 목표와 효과에 관련된 내용을 중심으로 ①자기성격과 자신에 관한 이해 ②남편과 남편과의 관계에 관한 이해 ③ 자녀와 자녀와의 관



<그림 5> 전체 집단의 프로그램 효과요인

<표 10> 프로그램효과요인 순위별 문항

순위	평균	요 인	문 항
1	6.69	보편성	3. 나만이 그런 문제를 갖고 있는데 아니라는 것을 알았다(우리는 모두 한배를 타고 있다).
2	6.50	실존적 요인	48. 막상 삶과 죽음에 대한 문제들을 생각해보니까 이제부터는 사소한 일에 신경쓰지 않고 좀 더 진실하고 행복하게 살아야겠다.
3	6.44	대인관계학습 산출	5. 다른사람들과 더욱 잘 지내게 되었다.
3	6.44	실존적요인	60. 아무리 많은 다른사람들이 나를 아끼고 도와주어도 결국 내인생에 대한 책임은 내가 져야한다는 것을 알았다.
5	6.38	자기이해	58. 현재의 내 행동이나 감정이 어린시절의 성장과정과 어떤 관련이 있는지 알게 되었다(현재의 내가 된데에는 내 어린시절에 몇가지 원인이 있다)
6	6.31	가족재구조화	33. 집단이 때로는 가족처럼 느껴졌고, 그때 나의 실재가족은 이해할 수 있었다.
6	6.31	보편성	39. 다른 동료도 불행한 과거와 부모님문제로 고민이 많았다는 것을 알았다.
6	6.31	가족재구조화	45. 내가 가정에서 어떻게 성장했는지를 이해하는데 다소 도움이 되었다.
9	6.25	지도/안내	6. 지도자는 내게 도움이 되는 제안이나 조언을 해 주었다.
10	6.19	대인관계학습 산출	17. 동료들과 다른 사람들을 더 많이 믿을 수 있게 되었다.
10	6.19	가족재구조화	21. 집단에 참여하는 것은 내가 부모, 형제, 자매 또는 그 밖의 중요한 사람들과의 오래된 심리적 문제를 이해하는데 도움이 되었다.
60	3.31	대인관계학습 투입	40. 다른사람을 화나게 하는 나의 버릇이나 습관을 동료들이 지적해 주었다.
59	4.44	대인관계학습투입	52. 내 생각을 솔직히 말하지 않아서 때때로 다른사람들이 혼란스러워하는 것을 알았다.
58	4.63	지도/안내	30. 집단동료들이 내가 무엇을 해야할지 직접 말해주었다.
57	4.63	대인관계학습산출	53. 집단내의 특정한 동료와의 어려움을 해결하는 방법을 배웠다.
56	4.75	동일시	8. 집단에서 나보다 더 잘하는 사람을 닮으려고 노력했다.

<표 11> 프로그램의 효과에 대한 개인별 반응빈도 분석

유목	참가자	들꽃	시냇물	방울이	송아지	까쟁이	책	힐데가트	물	초록	연꽃	목련	작은꽃	합박꽃	뽕	안개꽃	자목련	합계
자기성격과 자신에 관한 이해		10	5	3	6	4	4	8	6	6	8	3	2	7	2	3	5	82
남편과 남편과의 관계에 관한 이해		1	4		2	1	3	4	3	5	4	3	3	2	2	2	1	40
자녀와 자녀와의 관계에 관한 이해		2		2	2	1	3	4	2	1	2	2	5	1	2	1	2	32
부모/형제와의 관계에 관한 이해		4	1		1		1	4	3	1	5	3	5	6	1	2	1	38
감정표현/정화		2	1	2	2	1			2	1	3	4	2	6		1	2	29
자기변화에 대한 의지와 희망		3	7	5	4	3	4	3		6	2	1	1	4	2	2	2	49
실존과 삶에 대한 통찰			1	1	2			2	1		1			1		1	1	11
집단응집력		2	1	5	3	2			1		2	1	1					18
보편성			1				3			2	2	1	3		2	2	1	17
기타(프로그램, 지도자)		2			1		1	2	1	1	3			1	1			13

계에 대한 이해 ④부모/형제와의 관계에 관한 이해 ⑤감정표현 및 정화 ⑥자기변화에 대한 의지와 희망 ⑦실존과 삶에 대한 통찰 ⑧집단응집력 ⑨보편성 ⑩기타(프로그램, 지도자)과 같이 유목화하였다. 다음 <표 11>은 개인별 분석으로 그 합계를 보면 자기성격과 자신에 관한 이해가 가장 많이 보고되었고 자기변화에 대한 의지 희망이 다음으로 많이 보고되었고 남편과 남편과의 관계에 관한 이해와 부

모/형제와의 관계에 관한 이해 유목 순으로 빈번히 보고되었다.

그리고 다음 <표 12>는 하위프로그램 별로 소감문을 빈도 분석한 것으로 각 프로그램별로 분포의 차이가 있음을 알 수 있다. 각 하위프로그램이 전체적으로 삶의 질을 향상하기 위한 프로그램으로 선정되고 구성되었지만 각 프로그램의 특성에 맞게 MBTI프로그램에서는 자기성격과 자신에 대한 이해

<표 12> 프로그램의 효과에 대한 프로그램별 반응빈도 분석

유 목	MBTI	Satir	심리극	마지막회기	합 계
1. 자기성격과 자신에 관한 이해	33	23	16	10	82
2. 남편과 남편과의 관계에 관한 이해	19	3	16	2	40
3. 자녀와 자녀와의 관계에 관한 이해	16	4	7	5	32
4. 부모/형제와의 관계에 관한 이해	2	19	14	3	38
5. 감정표현 및 정화	1	9	15	4	29
6. 자기변화에 대한 의지와 희망	21	15	12	1	49
7. 실존과 삶에 대한 통찰	1	2	7	1	11
8. 집단응집력	2	3	6	7	18
9. 보편성	1	4	6	6	17
10. 기타(프로그램, 지도자)	2	3	5	3	13

그리고 자신의 변화에 대한 희망 그리고 가족의 성격을 이해하는 것에 도움이 된 것으로 보고되었다. 그리고 Satir프로그램은 자신의 의사소통방식에 대한 이해와 더불어 원가족의 이해에 많은 효과가 있었음을 보여주고 있고 심리극은 자기성격이나 가족관계의 이해와 더불어 감정표현 및 정화에 효과가 있었다고 보고되었다. 이는 각 프로그램이 프로그램의 특성에 맞게 잘 진행되었으며 참가자들에게도 효과적으로 전달되었음을 뒷받침해준다.

#### 4. 프로그램 평가

전체 프로그램이 종결된 뒤에 참가자들에게 다음 프로그램을 위해서 도움이 되도록 본 프로그램을 평가하도록 했는데 전반적으로 내용이나 전체적 경험이 많은 도움을 받은 것으로 나타났는데 '교육일정이 짧다'라는 피드백이 있었다. 이는 실제로 16명의 인원이 10회기 동안 진행하였으므로 자신의 이야기를 충분히 할 수 있는 시간적 여유가 부족할 아쉬움을 반영한 것으로 보여진다.

## VI. 결론 및 논의

본 연구는 '한국 기혼여성의 일상적 삶의 질 향상에 관한 연구'의 3차년도에 해당하는 연구로써 본 연구의 목적은 1차년도의 연구결과 한국기혼여성들로부터 삶의 중요영역을 실증적으로 확인하여 구성한 척도와 2차년도에서 밝혀진 삶의 질 인과모형에서 중재효과가 밝혀진 심리적 요인을 바탕으로 기혼여성의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 프로그램을 개발하고 그 프로그램의 효과성을 검증하는 것이다. 이를 위하여 본 연구에서는 한국기혼 여성의 삶의 질을 향상할 수 있는 선행프로그램들을 검토하고 예비 프로그램 실시를 통해 각 프로그램의 특성과 프로그램간의 역동을 파악한 뒤 삶의 질 향상을 위한 프로그램을 구성하였다. 그리고 자발적으로 참여하기를 원하는 기혼여성을 대상으로 삶의 질 향상 프로그램을 실시하고 그 프로그램의 효과성을 검증하였다. 그 결과에 대한 결론 및 논의를 다음과 같이 제시하고자 한다.

첫째, 한국기혼여성의 삶의 질 향상 프로그램에 참여한 기혼여성들의 삶의 질이 향상되었다. 삶의 질 총점은 유의미하게 상승되었지만 삶의 질을 하

〈표 13〉 프로그램 평가

평가항목	문항	문항평균	그래프
운영 및 진행	장소가 적합하다	6.12	
	교육 일정이 적합하다.	4.88	
	전반적인 진행이 원만하였다.	6.38	
내용	나의 성격을 이해하는데 도움이 되었다.	6.63	
	남편의 성격을 이해하는데 도움이 되었다.	6.44	
	자녀의 성격을 이해하는데 도움이 되었다.	6.31	
	나의 친정가족을 이해하는데 도움이 되었다.	6.44	
	나의 시댁가족을 이해하는데 도움이 되었다.	5.88	
	나의 대인관계에 도움이 되었다.	6.50	
	부부간 의사소통을 하는데 도움이 되었다.	6.25	
적절한 감정 표현이 도움이 되었다.	6.31		
전체적경험	다른 사람에게 소개하고 싶다.	6.69	
	프로그램 내용이 도움이 되었다.	6.69	
	강사에 대해 만족한다.	6.75	
	본 프로그램이 기혼여성의 삶의 질을 향상하는데 도움이 될 것으로 생각된다.	6.69	

위요인별로 살펴보면 남편, 가족화목, 자아성취, 시댁의 영역은 유의미하게 점수가 상승한 반면, 여가활동, 자녀, 친구 영역에서는 유의한 차이가 없었다. 이는 본 프로그램이 자기에 대한 이해와 통찰을 증가시키고 자기 삶의 재조명을 통해 자아성취감을 높이고 아울러 기혼여성의 삶에서 중요인물 남편과 시댁관계에 대한 이해를 증가시켜 가족화목, 남편, 시댁관련 영역을 긍정적으로 지각하도록 하는데 효과적이었음을 의미한다. 이는 기혼여성 자신의 변화로 인해 직접적으로 남편이나 시댁관련 사람의 행동이나 태도에 영향을 미쳐 어떠한 변화가 일어났을 수도 있고 한편으로는 프로그램에 참가한 기혼여성이 남편이나 시댁과의 상황에 대한 시각이나 태도가 달라졌다고 볼 수 있다. 한편 경제력과 관련이 있는 여가활동이나 자녀의 태도변화에 대한 영역은 달라지지 않았는데 이는 본 프로그램이 심리적 요인의 향상을 통한 삶의 질 향상 프로그램이었으므로 객관적 요인과 관련되는 여가활동에는 영향을 미치지 않았음을 알 수 있다. 또한, 자녀의 태도변화에 관련된 문항들도 향상되지 않았는데, 이는 문항들 자체가 단정적인 표현으로 진술 되어있고, 본 프로그램이 짧은 시간 진행되어 자녀와의 관계개선을 반영할 만한 시간이 충분하지 못했음으로 해석할 수 있다.

둘째, 한국기혼여성의 삶의 질 향상 프로그램은 삶의 질의 중재변인인 심리적 요인들을 향상시켰다. 심리적 요인 중에서 감정표현, 자아존중, 의사소통, 긍정적 정서 순으로 유의미한 차이가 있었고, 사회적 관계를 유지하는 사회적 소속감은 유의미한 변화가 없었다. 감정표현 요인이 가장 유의하게 높아졌는데 이는 프로그램 중에 많은 참가자들이 이전에 표현하지 못했던 감정을 표현하면서 카타르시스를 느낀 것과 관련이 있으며 의사소통 요인과 함께 부부관계나 대인관계에서 자신의 의견이나 감정을 솔직하게 표현하는 것이 도움이 된다는 것을 이해한 것으로 해석된다. 또한 자신을 수용하고 타인을 이해하는 작업들은 전반적으로 자신에 대한 존중감을 가지게 하며 결과적으로 긍정적인 정서를 자아내는 것으로 보인다. 한편, 사회적 관계를 유지하는

사회적 소속감이 유의미한 변화가 없었는데 이는 프로그램이 자신과 가족 중심의 내용이었고 프로그램이 단기간 실시되었으므로 대인관계의 결과에 해당되는 사회적 소속감을 높이는 데는 그 영향을 반영하지 못한 것으로 보인다. 이를 종합해 볼 때, 본 프로그램이 객관적 요인의 삶의 질에 대한 영향을 중재하는 심리적 요인들의 변화를 목적으로 한 프로그램이므로 이러한 결과는 본 프로그램이 실제로 삶의 질에 영향을 미치는 심리적 요인을 변화시켜 삶의 질의 증진을 가져온다고 볼 수 있다.

셋째, 한국기혼여성의 삶의 질 향상 프로그램이 삶의 질을 향상할 수 있도록 하는데 도움이 된 프로그램 효과요인 중에서 가족 재구조화, 자기이해, 집단 응집성, 보편성, 희망의 고취, 실존요인 등이 상위를 차지하였고 하위를 차지한 것은 대인관계투입, 생활지도, 동일시의 순이었다. 가족재구조화 요인이 상위를 차지한 것은 Satir의 가족도표와 가족조각 그리고 심리극에서 원가족의 갈등을 다루었으므로 가족에 대한 새로운 시각이 형성되었고 가족의 이해와 함께 MBTI 성격유형 작업을 통해 자신의 긍정적인 면과 개발해야 할 점을 알게 되어 더욱 자신에 대해 이해하고 수용하게 된 점이 자기이해 요인의 상승으로 나타났다. 그리고 집단응집성은 집단 상담에서 집단을 유지하고 집단작업을 효율적으로 할 수 있는 심리적 기반을 마련한 요인으로 보이고 보편성요인과 함께 기혼여성이라는 같은 역할에서 서로를 이해하고 지지하면서 함께 서로의 어려움을 해결하고 도움을 받은 것이라고 해석할 수 있다. 그리고 다른사람이 도움받는 것을 관찰하고 자신이 일부분 도움을 받으면서 전반적으로 더 나아지고 좋아질 수 있을 거라는 희망의 고취요인과 삶에서 수용해야 하는 명제들을 삶의 일부분으로 받아들여지게 되는 실존적 요인이 상승하였으므로 전반적으로 정서적으로 고양되었으며 변화에 대한 희망과 자신감을 반영하는 것으로 보인다. 대인관계투입요인이 하위를 차지한 것은 서로에 대한 직접적인 피드백이 적었고 지도자의 비지시적인 태도로 인하여 생활안내요인도 낮았으며 동일시 요인이 낮은 것은 지도자들의 자기노출이 적었으므로 모델링

할 수 있는 부분이 적었다는 점을 반영한다.

이러한 결과를 삶의 질 하위요인 및 심리적 요인과 함께 해석하면 가족 재구조화는 남편, 시댁, 가족 화목, 효율적 의사소통의 상승을 뒷받침하고 자기이해는 자아성취, 자아존중감의 상승을 지지해준다. 또한 질문지 검사의 단점을 보완하기 위한 소감문 분석에서도 자기성격과 자기에 관한 이해, 자기변화에 대한 의지와 희망, 남편과 남편과의 관계에 관한 이해, 부모형제와의 관계에 관한 이해, 자녀와 자녀와의 관계에 관한 이해, 감정 표현 및 정화 유목에 관한 진술이 빈번하게 보고되었다. 이를 보면 기혼여성의 삶이 남편과 자녀와의 관계등 가정중심의 일에 대해 삶의 중요한 요인이라고 보고한 것(김정자, 1997)과는 달리 자신에 대한 이해와 자기변화에 대한 희망과 의지가 가장 빈번히 보고되었는데 이는 프로그램을 통해 자신을 이해하고 자기자신을 먼저 바로 세우는 것에 대한 열망과 그것에 대한 효과가 있었음으로 해석될 수 있을 것이다.

위와 같은 결과들을 볼 때 한국기혼여성의 삶의 질 향상을 위해 개발된 본 프로그램은 객관적 요인과 삶의 질을 매개하는 심리적 요인들을 향상시키는 것으로 드러났고 또한 궁극적으로 삶의 질을 향상시키는데 효과적임이 검증되었다. 본 프로그램이 심리적 요인만을 향상시키는데 그치지 않고 삶의 질도 직접적으로 향상시켰으므로 한국기혼여성의 삶의 질을 향상시킬 실질적 방안을 모색함에 있어서도 심리적 요인에 중점을 두는 접근이 효과적임을 입증하였다.

따라서 본 연구가 갖는 의의는 한국기혼여성의 삶의 질 향상 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하고 분석하였다는 점이고 본 연구에서 개발된 프로그램이 실제적으로 삶의 질을 향상시킬 수 있도록 보급을 위한 정책적 지원과 지역사회기관과의 연대가 수반되어야 할 것이다.

본 연구의 한계와 관련하여 후속연구를 위한 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램은 프로그램에 참여한 기혼여성이 그 남편이나 자녀에게 어떠한 영향을 미치는가에 대해서 연구하지 못하였다. 다시 말해서 프로그

램에 참여한 한 가족구성원의 변화가 참여하지 않은 다른 가족구성원에게 어떤 영향을 미치는지를 연구할 필요가 있다.

둘째, 프로그램의 효과가 일시적인지 추후검사를 통하여 결과의 지속성 검증 필요가 있다.

셋째, 본 프로그램은 부산지역에 사는 기혼여성을 대상으로 실시되었으므로 대표성에 문제가 있다. 또한 연령이 고르지 못한 점과 김정자(1997)에 따르면 연령, 교육수준, 취업여부가 기혼여성의 삶의 질에 영향을 미치는 객관적 요인이므로 이러한 요인을 독립변수로 잡아서 프로그램을 개발하고 각각 따로 실시해 볼 수 있을 것이다. 즉 연령이나 교육수준이 다른 것, 취업 여부 등에 따라 삶의 질에 영향을 미치는 심리적 요인이 다른 비중으로 영향을 미칠 수 있고 각각의 그룹에서 겪는 어려움이 다를 것이므로 기혼여성이라는 대표전집에서 동질집단을 묶어서 이들을 위한 프로그램을 개발하고 실시, 검증해 볼 필요가 있을 것이다.

넷째, 본 프로그램은 기혼여성을 대상으로 실시하여 기혼여성의 삶의 질을 향상시키는데 유용한 프로그램을 밝혔는데 앞으로는 기혼남성을 위한 프로그램을 개발하여 그 유용성을 검토하는 것이 필요하다.

## ■참고문헌

- 1) 고보선·이영호(1995). 가정경제 복지에 대한 객관적, 주관적 평가변인의 영향력. 대한가정학회지, 33(6), 269-280.
- 2) 고보선·임정빈(1992). 가정경제안정도인지와 가정생활의 질 만족 - 도시 기혼 남, 녀를 대상으로 - 한국가정관리학회지, 10(2), 191-208.
- 3) 고영인(1992). 심리극의 설계와 연출, 학생생활연구, 창간호, 경성대학교 학생생활 연구소.
- 4) 고정자·김갑숙(1997). 취업주부와 비취업 주부의 삶의 질에 대한 인과모형 분석. 대한가정학회지, 35(1), 429-441.
- 5) 김경숙·이정우(1993). 주부의 가정관리능력과의 가정생활 만족도와와의 관계. 대한가정학회지,

- 31(3), 29-46.
- 6) 김경숙 · 이정우(1995). 취업주부의 객관적 주관적 자원, 가정관리능력 및 가정생활만족. 한국 가정관리학회지, 13(1), 1-11.
  - 7) 김명권(1999). 성격유형과 행동특성 비교분석에 따른 인식형 청소년을 위한 프로그램 개발과 효과. 부산대학교 교육학과 박사학위논문
  - 8) 김민정(1996). 심리극을 통한 사회성과 대인간 갈등해결방식의 변화에 관한 연구. 이화여대 석사학위논문.
  - 9) 김수연(1998). 가족사정척도 개발과 타당도 검증. 부산대학교 가정학과 박사학위논문
  - 10) 김은주(1997). MMTIC을 적용한 진로집단상담 프로그램이 중학생의 진로성숙 및 진로결정에 미치는 효과 서강대학교 교육대학원 석사학위논문
  - 11) 김유광(1986). 정신질환에 대한 심리극의 효과 (3). 중앙의학, 38, 81-94.
  - 12) 김정자 · 정영숙 · 김경연 · 심혜숙 · 최원철 · 최순 · 김선희 · 문소정(1997) 한국기혼여성의 일상적 삶의 질에 관한 연구. 여성학연구. 부산대학교 여성연구소, 7(1), 1-45.
  - 13) 김정자 · 김경연 · 김선희 · 정영숙 · 심혜숙 · 최원철 · 최순 · 문소정(1998) 한국기혼여성의 일상적 삶의 질에 관한 연구. 대한가정학회지 제36권 12호
  - 14) 김정택 · 심혜숙(1990). 성격유형검사(mbti)의 표준화에 관한 일연구. 한국심리학회지: 상담과 심리치료3(1), 44-72
  - 15) 김정택 · 심혜숙(1994). 어린이 및 청소년 성격유형검사 안내서. 서울: 한국심리검사 연구소
  - 16) 김해열 · 김혜남 · 김유광(1992). 대학생 집단에 적용된 정신치료극의 효과-TAT 및 Yalom의 집단치유인자를 통하여. 신경정신의학, 31권, 1호.
  - 17) 박미금(1993). 부부의 생활 만족도 비교분석: 주관적 경제수준 평가를 중심으로. 대한가정학회지, 32(1), 1-16.
  - 18) 박상미(1991). 심리극을 통한 집단상담에서의 공격성과 자아개념의 변화에 대한 연구. 한국 외국어 대학교 교육대학원 석사학위논문.
  - 19) 박성연 · 최혜경(1995). 노인의 생활만족도 향상을 위한 기초연구 - 가족부양체계를 중심으로 한인과 모형의 검증. 대한가정학회지, 23(1), 71-85.
  - 20) 박정묘(1994). 자아정체감과 학업성취지도 통합 프로그램(SAM)이 초등학생의 자존증감과 학습효능감에 미치는 효과. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문
  - 21) 류영옥(1994). C-MBTI를 활용한 집단진로 상담이 아동의 진로성숙 및 자아개념에 미치는 효과. 동아대학교 교육학과 석사학위논문
  - 22) 성금영(1983). 입원환자군과 대학생군에 적용된 심리극의 효과. 이화여자 대학교 석사학위 논문.
  - 23) 송성자, 정문자(1994). 경험적 가족치료. 서울:중앙적성출판사.
  - 24) 송성자(1997). 집단주의와 개인주의 문화비교와 한국가족치료 접근전략. 한국가족치료 학회지, 제5호
  - 25) 신호균 · 원호택(1997). 한국판 감정표현 불능증 척도개발 연구. 한국심리학회: 임상. 제16호
  - 26) 양재혁(1995). 심리극 집단상담을 통한 충동성과 대인간 갈등해결양식의 변화 연구. 한국의국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
  - 27) 오현정(1993). MBTI를 활용한 인간관계 교육 프로그램의 효과. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
  - 28) 유수경(1996). Satir 가족치료이론을 바탕으로 한 집단상담 효과분석. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
  - 29) 이경희(1992). 심리극 집단상담을 통한 자아개념과 대인간 갈등해결방식의 변화에 관한 연구. 한국 외국어대학교 교육대학원 석사학위 논문.
  - 30) 이미선(1993). 가족의사소통 훈련 프로그램의 효율성에 관한 사례연구. 서울여자대학교 석사학위논문.
  - 31) 이선화(1992). 자아강화를 위한 심리극 프로그램이 비행청소년의 자아강도에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 32) 이정수 · 고경애(1985). 가족의 가사노동시간과 생활의 질 인식의 관계. *대한가정학회지*, 23(2), 67-90.
- 33) 이정우 · 김명자 · 계선자 · 박미석(1997). 신세대 주부의 가정경영의식. 행동이 가정생활만족도와 삶의 질에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 15(4), 315-326.
- 34) 이정희(1998). 비행청소년을 위한 심리극과 사회극 프로그램의 상담효과 요인 및 회기성과 분석. 부산대학교 교육학과 석사학위논문.
- 35) 이형득(1988). 집단상담의 실제. 서울: 중앙출판사
- 36) 이희경(1989). 역할 놀이를 집단상담을 통한 대인간 갈등해결 방식의 변화. *한양대학교 교육학과 석사학위 논문*.
- 37) 임계원 · 이근후(1981). 심리극의 치료효과에 대한 연구. *신경정신의학*, 20권 3호 288-299.
- 38) 장윤옥 · 정서린(1997). 가정자원정도지각과 통제소재가 주부의 가정자원관리 스트레스에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 15(2), 141-153.
- 39) 전종국(1995). 집단상담에서 상담효과 요인에 관한 연구. *대학상담연구*, 제6권 11호.
- 40) 조용우(1997). MBTI를 적용한 집단 프로그램이 부부들의 자기지각 및 결혼만족도에 미치는 효과. *서강대학교 교육대학원 석사학위논문*
- 41) 진미정 · 옥선화(1994). 중년기 여성의 어머니역할 수행부담과 심리적 복지. *대한가정학회지*, 32(5), 1-13.
- 42) 채정숙 · 조희금 · 박충선 · 정영숙(1996). 경산시 주민의 삶의 질 향상을 위한 생활실태 파악 및 복지대책 방안. *대한가정학회지*, 34(5), 13-27.
- 43) 최외선 · 손현숙(1991). 도시주부의 자아긍정감과 가정생활만족도. *대한가정학회지*, 29(4), 99-114.
- 44) 한경미 · 황덕순(1990). 주부의 여가시간과 생활의 질 인식에 관한 연구. *한국가정관리학회지*, 8(1), 69-82.
- 45) 한상순(1990). 만성정신장애자의 자아강화를 위한 심리극 활성화 연구. *이화여자대학교 사회사업학과 석사학위 논문*
- 46) 한선화(1997). Satir가족치료 이론을 바탕으로 한 집단상담이 여고생의 자아존중감 및 자녀- 부모간의 의사소통에 미치는 효과. *부산대학교 교육대학원 석사학위논문*
- 47) 한정원(1998). 정서표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. *서울대학교 석사학위논문*
- 48) Ackerman, N. W.(1970). *Family Psychotherapy Today, Family Process*, 12.
- 49) Blatner, H. A. (1988). 「사이코드라마」, 이근후, 임계원(공역). 서울: 하나의학사.
- 50) Blatner, H. A. (1987). 「사이코드라마의 토대」, 한국사이코드라마 학회 역. 서울: 중앙문화사.
- 51) Choi, S & Choi, S.(1990). "We-ness": A Korean discourse of collectivism. Individualism and collectivism: Psychocultural Perspectives from East and West. Paper presented at the international conference of the Korean psychological association, Seoul Korea, July.
- 52) Moreno, J. L.(1977). *Psychodrama Vol I, II, III* (4th ed). New York: Beacon House.
- 53) Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*, Princeton University Press : Princeton, N. J.
- 54) Satir, V.(1972). *People making*. Palo Alto, CA : Science & Behavior Books, Inc.
- 55) Schadt(1997). The relationship of Type to Developmental Issues of Midlife Woman: Implications for Counseling. *Journal of Psychological Type*, 제43호
- 56) Scovern, A. W., Bukstel, L.H. Kilmann, P.R., Busemeyer, I. j, & Smith, V. (1980) Effects of parent counseling on family system. *Journal of Counseling Psychology*, 27, 290-350
- 57) Yalom, I. D.(1993). 집단정신치료의 이론과 실제. 최해림, 장성숙(공역). 서울: 하나의학사