

# 결혼 전 관계향상 프로그램 구성 및 효과검증\*

## Constructing Premarital Relationship Enrichment Program and Investigating Its Effects

부산대학교 아동·주거학과  
박사과정 정미향  
부산대학교 아동·주거학과  
교수 김득성

Dept. of Child & Housing, Pusan National Univ.  
*Graduate School Student : Jung, Mi Hyang*  
Dept. of Child & Housing, Pusan National Univ.  
*Prof. : Kim, Deuk Sung*

### 〈목 차〉

- |             |             |
|-------------|-------------|
| I. 서론       | IV. 결과 및 해석 |
| II. 프로그램 구성 | V. 논의 및 결론  |
| III. 연구방법   | 참고문헌        |

### 〈Abstract〉

The purpose of this study was to construct the new premarital relationship enrichment program and to examine the effects of it.

Based on the review of the previous research and program, this program was composed. It included the realistic expectations of marriage and sex, understanding of themselves and accepting differences, role expectations and intimacy in the relationship, communication and conflict resolution skills.

To perform this program, six sessions of time-limited(100-150 minutes) were carried out. And the subjects were assigned to experimental group(N=4 couples) and control group(N=4 couples). Scales of PREPARE and SEI(Self-Esteem Inventory) were used as the pre-post-follow instruments of this study.

\* 석사학위논문

Major findings were as follows:

1. Premarital Relationship Enrichment Program had meaningful consequences for the improvement of the participants' self-esteem.
2. Premarital Relationship Enrichment Program had meaningful consequences for the improvement of the participants' equal role, communication and conflict resolution skills.

◆ key word: 결혼 전 프로그램, 자아존중감, 평등한 역할, 의사소통, 갈등해결

## I. 서론

현대 한국가족은 형태는 핵가족화 되었으면서도 가치관은 가부장적인 면을 어느 정도 고수하고 있어 수직적인 부부관계가 그 특징으로 지적되기도 한다. 그러나 보다 낮은 연령층에서는 부부중심적인 수평적 가치관으로 바뀌어 가는 경향이 있다. 따라서 한 가족 내에서 세대에 따라 다른 가족가치관을 보유하게 됨으로써(옥선화, 1989), 가부장적 가정에서 성장한 젊은이들은 부부중심의 가정이 바람직하다는 생각은 가지고 있으나 역할모델의 결핍으로 인하여 구체적인 행동으로 표현하는데 어려움을 겪는다. 즉 우애적 가족으로서의 평등한 부부 태도나 역할을 제대로 수행하지 못하고 있다고 할 수 있다.

이런 현상이 지속된다면 우리 나라 부부들도 외국의 경우처럼 결혼의 안정성과 적응력이 낮아져 가족해체율이 높아질 것이며 이는 이미 현실로 나타나고 있다고도 볼 수 있다. 즉 인구 천명당 이혼건수는 1980년 0.6건에서 1999년에는 2.5건으로 급증하였으며 앞으로 더 증가될 것으로 예상된다. 이혼시기는 결혼 후 5년 이내가 가장 높은 비율을 차지하며, 이혼사유는 부부간의 불화가 80% 이상으로 가장 높았다(이영숙·박경란·전귀연, 1999). 이것은 상당수의 이혼부부가 결혼 전에 이미 문제를 안고 있음과 가정생활의 행복과 안정성이 주로 부부관계에 의해 좌우되고 또한 결혼생활에서 일어날 수 있는 수많은 사건과 갈등을 부부들이 효율적으로 처리할 수 있는 능력이 없다는 것을 의미한다(이정우·안동선, 1983)

이러한 현상에 대한 해결책으로 연구자들(오윤자, 1994; 이창숙·유영주, 1998; 최규련, 1997; Dunn &

Schwebel, 1995; Jacobson & Addis, 1993)은 교육을 통한 부부갈등 완화와 관계향상을 제시하고 있는데, 결혼을 부부사이의 적응과정이란 면에서 본다면 이 과정은 이미 결혼 전 데이트 시기부터 시작되는 것이라 할 수 있을 것이다.

결혼생활 적응이 빠르며 결혼만족도가 높은 부부는 결혼 전 교제기간 동안에 분노와 후회가 비교적 적고 긍정적인 의사소통 유형이 형성되어 있었던 것으로 나타났다(Olson, Fournier & Druckman, 1983). 문제가 더 심각해지기 전에 긍정적인 의사소통 기술과 문제해결 기술을 배우는 것이 보다 효과적이며 구애기간 동안에 발달하는 대인간의 상호작용 유형이 결혼의 성공에 영향을 준다는 연구(Cate & Lloyd, 1988; Stahmann & Salts, 1993)들로 미루어 볼 때, 중요한 것은 문제가 생기기 전에 예방적 차원에서 미리 예비부부들을 대상으로 교육을 실시하는 것이라 하겠다.

결혼준비교육에 관한 국내 연구들은 대체로 프로그램 개발에 관련된 것으로, 김혜석(1990)과 정민자(1995)는 요구도 조사를 근거로 프로그램을 제시하였다. 그러나 김혜석의 연구는 프로그램의 실시와 각 회기에 대한 구체적 계획이 없고, 정민자의 연구는 프로그램 내용은 구성되어 있으나 프로그램의 실시와 효과검증이 이루어지지 않았다. 오윤자(1995)의 연구에서도 마찬가지로 프로그램 실시와 효과검증이 없었다.

본 연구의 목적은 결혼을 앞둔 커플들에게 결혼과 가족생활에 관한 이해를 돕고 자신들이 가지고 있는 잠재력을 개발하여 건강한 자아를 가진 행복한 부부로 성장할 수 있게 하는 것이다. 즉 개인적 차원에서는 자아존중감의 향상을 이루게 하고, 관계적 차

원에서는 결혼에 대한 현실적인 기대, 평등한 역할, 의사소통 및 갈등해결 능력을 향상시키고자 한다. 이를 위하여 결혼 전 관계향상 프로그램을 구성하여 그 효과를 검증하고자 한다.

서 시행 중인 결혼교육과 결혼향상에 관련된 국내외 외국 프로그램의 내용을 비교·분석하고, 이와 관련된 이론적 근거를 바탕으로 연구자가 새롭게 구성한 것이다(〈표 1〉, 〈표 2〉 참고).

## II. 프로그램 구성

### 1. 내용선정의 기준

본 프로그램은 이미 개발되어 있거나 여러 분야에

먼저 프로그램의 내용을 분석하기 위해 〈표 1〉을 보면, 프로그램의 목표로는 자신에 대한 이해를 바탕으로 파트너를 이해하고 더 나아가 관계를 파악하는 것, 결혼에 대한 올바른 가치관을 정립하는 것 그리고 관계향상을 위한 기술을 습득하는 것 등이 포함된다. 내용빈도는 의사소통, 갈등해결, 자기이해,

〈표 1〉 국내 주요 프로그램

프로그램 명 칭	실시기관 및 연구자	목 표	내 용
화성남자 금성여자	카톨릭 청소년 가족 상담센터	서로에 대한 이해를 깊게 하여 원만한 가정생활을 영위	MBTI를 통한 성격검사/서로의 장·단점에 대해 나눔/기질과 유형 설명/다름에 대한 의사소통
예비부부를 위한 결혼준비교육 P	박미경	개인의 자각과 결혼에 대한 대처능력 증진	결혼에 대한 현실적인 기대/서로에 대한 이해/역할기대/효과적인 의사소통/친밀감/갈등해결/성/생활양식
결혼준비교육 P	정민자	원만한 부부적용	소속하기와 독립하기/결혼생활과 가치관/성지식/의사소통 훈련/성역할
건강한 가족생활 교육을 위한 결혼준비교육 P	유영주 외 2인	개인과 가족의 성장 잠재력 증진과 결혼생활의 문제해결능력 강화	결혼관·건강가족/비현실적 기대/사랑과 친밀감/성/역할/재정관리/의사소통
대학생의 건강한 이성교제를 위한 집단상담	변은주	상호 인격성숙과 이성에 대한 이해 증진, 건강한 이성교제가 되도록 노력	사랑에 대한 이해/환상깨기/남녀의 차이이해/의사소통(경청, 공감, 나.메세지)
결혼준비성인교육 P 개발연구	김혜석	부부적용을 돕고 결혼생활의 도움요청을 용이하게 하며 지지집단참여의 동기부여	결혼관 정립/친밀감/의사소통/차이 이해/건강한 자아상/근원가족/실제적 기대/자녀출산 및 양육/갈등해결 기술/의사결정방법/역할기대/재정/성/양가 부모님과의 좋은 관계 맺기
부부관계증진 학습 P	정석희	만족스런 부부관계 형성	부부관계 이해, 적극적 경청, 배우자 마음 공감, 건설적 감정표현, 인정해주기, 갈등해결 기술
부부관계 향상 P	오운자	부부 건전성 및 잠재력 개발지원을 통해 관계향상의 기회 제공	차이점 수용/감정입장/감정표현/감정이입적 의사소통/문제대처·용서와 감사 훈련·친밀감 훈련
결혼초기 부부를 위한 부부교육 P	최혜경 외 2인	성공적인 결혼을 유지할 수 있도록 부부관계를 향상, 성장	사랑의 실제파악·확인/지각과 문제해결 방법의 차이/자아파악·상호작용 패턴 진단/문제해결과 평가
부부갈등해결 교육 P	이창숙 유영주	모든 상호작용 영역을 동시에 증대하여 강화함으로써 부부관계를 향상	부부간 상호작용체계/남자와 여자 차이 이해/역기능적 자각과 귀인패턴의 재구조화/역기능적 기준·기대·가정의 재구조화/분노조절/감정표현/의사소통 훈련/문제해결
의사소통 기술훈련 P	김주혜	개방적이고 효과적인 의사소통을 유지하는데 필요한 기술 익히기	의사소통 유형 확인/듣기 기술/말하기 기술/갈등해결 기술/차이를 있는 그대로 이해/칭찬·격려 받아들이기
의사소통을 통한 부부관계 강화 P	조선경	의사소통 기술을 익힘으로써 관계향상과 건설적 갈등해결	의사소통 양식 지각/듣기기술/말하기 기술/갈등해결기술
부부관계 P	정현숙	자아에 대한 올바른 인식, 관계적 측면의 향상	나는 누구?/남녀관계의 이해/결혼이란 무엇인가/효율적 의사소통/창조적 갈등/자녀와의 관계

〈표 2〉 외국 주요 프로그램

프로그램 명칭	실시기관 및 연구자	목 표	내 용
Building A Strong Marriage	PREPARE/ENRICH, Inc.	관계강점 및 성장필요 영역에 대한 대화를 촉진시켜 상호관계를 증진	친밀감/의사소통/적극적 요구와 적극적 경청/갈등해결을 위한 10단계/부부 및 가족지도/제정관리/목표를 현실로
Saving Your Marriage Before It Starts	Les Parrott III Leslie Parrott	결혼 전 관계 예언, 행복한 관계를 영위하기 위한 기술 습득	결혼의 신화/사랑의 유형/행복을 어떻게 발달시켜왔는가/의사소통/성별의 차/공정하게 싸우기/영적인 면
Choice	Marriage Encounter	자신의 성장	나의 문제 발견/대화/듣기/행동/자기방어와 게임/자유·헌신/성/용서/속함
Marriage Preparation Handbook	British Columbia Council	결혼과 가족해체 예방, 커플이 풍부하고 의미 있는 관계를 형성하도록 도움	결혼준비/의사소통/갈등/지지체계 구축/생활공유/성/헌신/결혼계획과 후속
A Resource Book for Instruction	British Columbia Council	인지적·정서적 의사소통과 기본적인 가사관리에 대한 실질적인 정보	기대와 현실/정체감과 가치/관계에서의 역할/의사소통/창조적 갈등/성/생활양식/미래성장
ME	카톨릭	자신에 대한 각성, 잠재력 개발, 관계개선	서로의 장점 말하기/부부소망 표현하기/부부장벽 찾기/내 탓하기/ 신혼 때와 지금의 비교/ 가장 권태롭거나 실망을 느꼈던 경험 말하기/ 서운했던 일, 불쾌했던 일/내가 꾸미고 싶은 가정의 모습/대화 요령
PAIRS	Gordon	부부 친밀감 향상, 근원가족 영향 밝히기, 의사소통 기술	사랑의 매듭/감정적 이상반응/보이지 않는 장부(근원가족)/신뢰의 기술/감정이입적 경청
Relationship Enhancement	Guerney	의사소통개선으로 만족한 관계 형성	청자와 화자 역할 연습/배운 역할 연습/의사소통/갈등해결
PREP	Markman Stanley 등	결혼의 문제와 이혼을 예방	효과적 말하기·듣기/의사소통 유형/커플간 즐거움 추구/문제해결/수용과 친밀감 증진/신뢰/성생활
Marriage Survival Kit	Gottman	갈등을 성공적으로 다루기	결혼유형/과파적인 4가지 의사소통/결혼증진을 위한 4가지 전략/복구기제/갈등해결 전략
Training for Better Marriage	Dinkmeyer Carlson	관계를 확립하기 위해 필요한 기술을 배우고 적용	반응수용하기/격려/우선권과 가치/일치적 의사소통/전체 메시지 듣고 반응하기/듣기기술/선택하기 기술/ 갈등해결/평등한 결혼
MCCP	Miller 외 2인	직접적이고 개방적인 의사소통 능력의 향상	말하기 기술/듣기 기술/갈등해결/의사소통 양식
We Can Work It Out	Notarius	부부가 서로 경청하고 필요한 피드백을 주고받는 것을 도움	자신들의 관계 이해/결혼에서 무엇을 원하는가/화자청자 기술

결혼에 대한 현실적 기대, 차이수용 등의 순으로 나타났다. 〈표 2〉에는 결혼에서의 문제와 이혼을 예방하기 위해 기술을 습득하고 관계를 향상시키는 것 그리고 관계의 질을 검토하고 의사소통 능력을 향상시키는 것이 목표로 나타나 있다. 또한 내용빈도는 의사소통, 갈등해결, 성, 자기이해, 근원가족, 재정관리, 헌신 등의 순으로 나타났다. 종합해 보면, 전체적으로 프로그램 내용별 빈도는 의사소통이 가장 많

고 다음으로 갈등해결, 자기이해, 현실적 기대, 성, 차이수용, 역할, 친밀감 등의 순서이다.

내용선정을 위한 이론적 근거로서 먼저 결혼에 대한 현실적인 기대를 살펴보면, Jorgensen(1986)은 많은 사람들이 가족의 의미나 결혼의 실체도 모르는 채 결혼생활을 시작함으로써 상대방에 대한 비현실적인 기대를 가지는 경우가 많다고 지적하였다. 차명희(1992)는 아내들은 결혼에 대한 환상이나 기대

감을 크게 갖는데, 실제로는 이에 못 미쳐 실망감과 구속감을 느끼게 되고 이것이 결혼의 스트레스가 된다고 하였다. 따라서 결혼에 대한 현실적인 기대를 가지는 것이 필요하다 하겠다.

다음으로 관계에서의 역할과 친밀감을 살펴보면, 많은 연구자들은 자기 역할에 대한 인지와 주위의 기대를 잘 이해하는 것이 성공적인 결혼적응에 중요하며, 성공적인 부부역할의 요소로서 자기 및 배우자의 역할에 대한 만족과 부부간의 역할에 대한 인지의 일치성을 지적하고 있다(이정우, 1992; Stuckert, 1963). 따라서 부부가 역할에 대해 가지는 서로의 기대를 확인하고 적용하는 것이 필요하다.

자아존중감을 향상시키기 위한 내용 선정과 관련된 이론적 근거로, Fromm(1956)은 자기 자신에 대해 가치와 사랑과 존경을 느낄 줄 아는 사람만이 성숙한 사랑을 하게 된다고 하였고, Coleman(1984)도 자아존중감이 결여되어 있거나 부정적인 자아개념을 가지고 있는 사람은 사랑할 줄도 모르고 또 타인의 사랑을 수용하지도 못한다고 하였다(변은주, 1996; 재인용). 미네소타 부부대화법 프로그램에서는 자아존중감이 의사소통 유형과 문제해결 방식에 모두 영향을 미친다고 보았고, Dillon(1976)은 부부의사소통 프로그램이 부부의 자아존중감 향상에 가장 중요한 요소임을 밝혔다(정석희, 1992; 재인용).

의사소통과 갈등해결에 관련해서 Mace와 Mace(1976; 조선경, 1989에서 재인용)는 깊이 있는 부부관계는 심도 있는 의사소통을 통해서만 이룩되고 유지될 수 있다고 보고 건강한 부부관계를 이룩하는 핵심요소로 의사소통을 지적하였다. 그 외 많은 연구자들(Guerny, 1977; Miller, Nunnally & Wackman, 1976 등) 또한 결혼관계의 질을 향상시키는데 있어서 만족스러운 의사소통 기술이 갖는 중요성을 지지하였다. 또한 여러 조사에서도 결혼 전 의사소통 기술 훈련에 대하여 요구도(김해석, 1990; 정민자, 1996; Ferris, 1985)가 높았다.

이상에 근거하여 본 연구에서는 결혼에 대한 현실적 기대, 자기이해와 차이수용, 관계에서의 역할과 친밀감, 의사소통 기술 훈련 그리고 의사소통의 실제적 적용인 갈등해결을 프로그램의 내용으로 하여 실시하고자 한다.

## 2. 프로그램의 내용

본 연구를 위한 프로그램의 내용은 다음과 같다.

제 1회. 결혼에 대한 기대와 현실

구분	내 용	시간	준비물
목표	1. 진행자와 참가자들간의 친밀감 형성과 상호수용적인 분위기를 조성한다. 2. 결혼과 성 그리고 파트너에 대해 현실적인 기대를 가진다.		
소개	· 프로그램 교육내용 안내 및 방향제시, 서약서를 통한 집단규칙 정하기.	5	서약서
촉진 활동	· 진행자와 참가자가 자신을 소개한다.	10	이름표 매직
	· 별칭을 지은 다음, 이름 쌓기 활동을 통해 서로에 대한 관심을 높인다.	10	
	· "...한 사람" 알아 맞추기.	15	
토론 활동	· 집단을 남녀로 나누어 '나는 이 프로그램에서 무엇을 기대하는가'를 토론하고, 결과를 전체에서 발표한다.	15	활동지
	· 파트너에 대한 기대 활동지를 작성하게 하고, 파트너끼리 바꿔서 완성하게 한다. 질문에 대해 서로 의견을 나눈다.	15	
강의 토론	· 결혼에 대한 신뢰를 설명한다.	10	
	· 결혼에 대한 기대를 전체적으로 토론하고, 잘못된 기대의 위험성에 대하여 설명한다.	15	
전체 활동	· "퀴즈로 배우는 성"을 실시한다.	10	활동지
	· "성에 대한 기대" 활동지를 작성하고, 파트너끼리 서로의 응답에 대해 이야기 나누게 한다.	15	

## 제 2회. 자기이해와 차이수용

구분	내 용	시간	준비물
목표	1. 자기이해와 차이수용을 통해 자존감을 증진시키고, 이것이 만족스러운 결혼관계에 중요한 요인이라는 것을 깨닫게 한다. 2. 나에 대한 근원가족의 영향을 밝힌다. 3. 성별 차이에 따른 남녀의 특성에 대해 이해한다.		
활동	· 참가자는 자존감 측정 검사지를 작성한 뒤 스스로 자신의 점수를 매긴다. 진행자는 건강한 결혼을 위해서는 견고한 자존감의 유지가 필요함을 언급한다.	15	검사지
활동	· 나에 대해 알기 : 활동지를 작성해서 파트너와 같이 보고, 서로의 차이점과 생각에 대해 토론한다.	15	활동지
토론	· 근원가족의 영향을 토론할 수 있는 시나리오를 읽고, 진행자의 질문에 따른 토론을 전체적으로 실시한다. 성인이 근원가족과 자기 자신을 분리해야 하는 이유를 설명한다.	20	활동지
활동	· 자신들의 관계에 영향을 미칠 수 있는 근원가족의 패턴을 파트너끼리 토론하여 정리하게 한다. 전체에서 나눈다.	20	활동지
강의	· 남성의 동굴과 여성의 우물에 대해 설명한다.	10	
활동	· 여자 참가자들은 파트너의 동굴에 대해, 남자 참가자들은 파트너 우물에 대해 토론하고, 그 결과를 전체적으로 발표한다.	15	활동지
활동	· 자신과 파트너의 닮은 점과 다른 점을 있는 그대로 인정하고 긍정적으로 재조명한다.	25	
과제	· 파트너에게 편지 쓰기	15	활동지

## 제 3회. 관계에서의 역할과 친밀감

구분	내 용	시간	준비물
목표	1. 미래의 관계에서 발생할 수 있는 역할분담 갈등에 대처할 수 있는 자원을 제공한다. 2. 관계에서의 친밀감의 중요성을 인식하고 촉진시킨다.		
활동	· 역할기대에 대한 질문지를 작성한다.	10	
및	· 커플끼리 서로의 다른 기대에 대해 논의한다.	10	활동지
토론	· 전체 토론을 하고, 진행자는 결혼에서의 역할기대에 대해 설명한다.	15	
활동	· "당신은 친밀감이란 단어를 들을 때, 무엇이 생각하는가?" 라는 질문에 대해 참가자들에게 얘기하도록 하고, 칠판에 적는다. 친밀감이란 무엇인가에 대해 강의한다.	20	
강의			
활동	· 커플이 결혼관계에서 가장 필요로 하는 것을 확인하기 위해 질문지를 작성한다.	10	활동지
활동	· 커플끼리 주어진 질문에 따라 논의하고, 그 결과를 전체에서 발표한다.	15	
활동	· '처음에 나의 마음을 끌었던 당신의 자질' 활동지를 작성하고, 파트너의 장점 3가지를 적어 전체에서 함께 발표한다.	20	활동지
강의	· 관계를 지속시키는 힘은 사랑이 아닌 친밀감이라는 것을 인식시키고, 시간이 흐르면 관계의 역할도 바뀔 수 있다는 것을 언급하면서 마무리 짓는다.	5	

## 제 4회. 의사소통 I

구분	내 용	시간	준비물
목표	1. 관계에 대한 의사소통의 중요성을 이해하고, 의사소통의 유형을 진단한다. 2. 관계향상을 위한 효과적인 의사소통 기법을 배우고 실습한다.		
강의	· 의사소통이 관계에 미치는 영향에 대해 설명한다.	5	
강의	· 스트레스를 받을 때 나타나는 5가지 의사소통 유형에 대한 각 커플 진단을 실시하고, 그에 대한 설명을 한다.	30	검사지
활동	· 제시된 주제에 대하여 각 커플이 5개의 의사소통 유형으로 대화해 보도록 한다. 활동 후 참가자는 각각의 의사소통 유형을 사용했을 때의 느낌을 발표한다.	35	활동지
활동	· 느낌을 받아들이는 6가지 방법에 관해 실습하고 전체적으로 토론한다.	30	활동지
활동	· 파괴적 의사소통 유형에 관한 자신들의 패턴을 진단한다.	20	검사지
강의	· 관계에 파괴적인 4가지 의사소통 유형과 이를 극복할 수 있는 방안을 제시한다.	20	계산기

제 5회. 의사소통 II			
구분	내 용	시간	준비물
목표	1. 관계에 대한 의사소통의 중요성을 이해하고, 의사소통의 유형을 진단한다. 2. 관계향상을 위한 효과적인 의사소통 기법을 배우고 실습한다.		
강의 및 활동	· 효과적인 의사소통 기법을 혼련한다. 1. 말하기 기술: I-Message 기법 활동을 위해, 각 상황에 따른 반응을 적게 하고 파트너끼리 나눈다. 2. 경청의 기술(공감적 경청): 파트너끼리 등 대고 말하기 실습을 해 본다. 공감적 경청을 파트너끼리 연습하고, 느낌을 발표한다. 3. 화자-청자 기술 : 그 동안 해결하기를 원했으나 잘 되지 않았던 주제에 대하여 화자-청자 기술을 사용하여 커플 단위로 실습한다. 이때까지의 시도와 어떻게 다른지를 발표한다. 4. 단계적 확대, 무효화, 철회 및 회피, 부정적 해석하지 않기에 대한 설명과 진행자의 시범.	30 40 30 30	활동지
과제	· 커플들에게 매우 중요한 이슈와 문제들을 다루는 정기적인 시간을 정해 놓도록 제안한다.	20	

제 6회. 갈등해결			
구분	내 용	시간	준비물
목표	1. 자아구조와 커플간 상호교류 패턴 진단을 통해 갈등해결에 단계적으로 접근한다. 2. 문제와 사건의 차이를 안다. 3. 갈등과 분노를 다루는 방법을 학습한다.		
강의 활동	· 자아구조를 검사하고 결과에 대한 간단한 설명을 한다. · 커플 각각의 자아구조에서 파트너간의 상호교류 패턴을 진단한다.	10 10	TA 검사지
강의 활동	· 갈등의 일반적 구조를 제시하고, 성별에 따른 논쟁 야기 원인을 알아본다. · 갈등에서 상처를 피하기 위한 일반적인 방법(4F) · 진행자의 각 유형에 대한 시범과 파트너끼리의 "합의" 유형에 따른 갈등 해결 연습.	10 15	
강의 활동	· 이슈와 사건의 차이점 그리고 숨겨진 이슈에 대해 알아본다. · 싸움에 대한 느낌과 태도를 적고 파트너끼리 나눈다.	15	검사지
토론	· 건설적 vs 파괴적 갈등해결 전략. 파괴적 전략을 제시하고 그에 대한 건설적인 전략을 참가자들이 함께 아이디어를 내어 찾게 한다.	20	활동지
강의 활동	· 감정의 범람에 관해 알아본다. · 분노를 다루는 방법에 관해 학습하고, "관계에서 특히 분노를 일으키는 영역 확인하기"를 파트너끼리 작성하고 전체에서 발표한다.	10 15	활동지
강의 활동	· 승승 기법 배우기. · 서로 바꾸기를 희망하는 행동목록 적기: 그 중 하나를 정해 승승 기법으로 해결해 본다. 한 쌍이 시범을 보이고 전체적으로 피드백을 제공한다.	30	활동지
종료 및 과제	1. 커플이 싸울 때 희망하는 규칙 정하기. 2. "목표를 현실로"라는 활동지를 작성하고 파트너끼리 나눈다. 3. 참가자끼리 서로에게 글을 통해 피드백을 제공한다. 이것을 전체에서 읽으면서 마무리한다. 4. 프로그램 전체평가	10 10 15 10	활동지

### III. 연구방법

#### 1. 실험설계

본 연구는 결혼 전 관계향상 프로그램의 효과를 분석하기 위하여, 한 집단에는 실험처치를 가하고 다른 집단에는 가하지 않는 통제집단 사전-사후 추후

측정 실험설계를 실시하였다. 연구대상은 스스로 또는 타인의 권유로 참가를 희망한 남녀 4쌍을 실험집단으로 하였으며, 이들의 교육정도, 나이, 교제기간, 직업 등의 변인을 고려하여 동수의 남녀커플을 통제 집단으로 설정하였다. 이 두 집단 모두 결혼을 잠정적으로 약속한 커플이었다. 연구 대상자의 일반적인 특성은 <표 3>과 같다.

〈표 3〉 연구대상자의 일반적 특성

집 단	커 플	직 업	연 령	학 령	교제기간
실 험	1. 남자	공무원	30	대졸	1년 10개월
	여자	대학원생	29	대졸	
집 단	2. 남자	대학생	24	대재	10개월
	여자	대학생	23	대재	
집 단	3. 남자	회계사	27	대졸	3년 7개월
	여자	세무사	25	대졸	
집 단	4. 남자	회사원	27	대졸	2년3개월
	여자	회사원	26	대졸	
통 제	1. 남자	자영업	27	대졸	6년
	여자	대학원생	26	대졸	
집 단	2. 남자	대학원생	26	대졸	1년
	여자	대학원생	24	대졸	
집 단	3. 남자	판사	29	대졸	7개월
	여자	대학원생	26	대졸	
집 단	4. 남자	회사원	30	대졸	5년
	여자	상담원	27	대졸	

## 2. 프로그램 실시절차

본 프로그램은 총 6회기이고, 각 회기당 100분~150분 정도가 할당된다(자세한 시간은 프로그램 내용 참조). 1, 2, 3회기가 첫째 날인 토요일 오후 2시부터 7시까지 그리고 4, 5, 6회기가 둘째 날인 일요일 아침 9시부터 6시까지 실시되었다. 장소는 부산대학교 생활환경대학 세미나실이었고, 첫 회 시작 전에 사전검사를 실시하고 마지막 회를 마친 후에 사후검사를 실시하였다. 추후검사는 사후검사 실시 4주 후에 행해졌다. 통제집단에 대해서도 똑같은 날짜에 검사가 실시되었다. 프로그램 진행은 1, 2, 3회기는 연구자가 주로 하고, 모델링과 활동이 많은 4, 5, 6회기는 보조 진행자가 함께 하였다.

## 3. 측정도구 및 자료처리 방법

본 연구에서는 프로그램의 효과 분석을 위해서는 사전-사후-추후검사 질문지를, 프로그램의 내용분석을 위해서는 전체 회기를 녹음한 것과 프로그램 중

료시에 작성한 평가지를 자료로 이용하였다.

### 1) 사전-사후-추후 검사지

본 검사지는 자아존중감 검사와 PREPARE로 구성되어 있다. 먼저 자아존중감 검사지는 Coopersmith(1967)가 개발한 SEI(Self-Esteem Inventory)를 김경연(1987)이 수정·번안한 것을 사용하였다. 총 25문항으로 구성되어 있으며 응답은 긍정적인 질문의 경우 「그렇다」에 2점 「아니다」에 1점을, 부정적인 질문일 경우는 반대로 점수를 주었다. 총 25문항으로 구성되어 있다.

두 번째로 PREPARE 검사지는 Olson, Fournier 및 Druckman(1986)이 개발한 PREPARE II를 김혜석(1990)이 수정·번안한 것을 사용하였다. PREPARE는 전체 11개의 하위척도로 구성되어 있는데, 이 중 결혼에 대한 현실적 기대, 평등한 역할, 의사소통, 갈등해결의 4개 하위척도를 사용하였다. 하위척도는 각각 10문항씩 총 40문항으로 구성되어 있으며, 매우 그렇다에 5점을 전혀 그렇지 않다에 1점을 주는 5점 Likert 척도이다. 각 하위척도별 신뢰도는 결혼에 대한 현실적 기대  $\alpha = .82$ , 평등한 역할  $\alpha = .57$ , 의사소통  $\alpha = .69$ , 갈등해결  $\alpha = .64$ 로 나타났다.

사전-사후-추후검사 분석은 실험집단과 통제집단의 사전-사후검사간의 평균차를 검증하기 위하여, 실험집단의 사전-사후 차이와 통제집단의 사전-사후 차이를  $t$  검증을 실시하였다. 그리고 실험집단에서 프로그램의 효과가 지속되는지를 알아보기 위하여, 실험집단의 사후-추후검사 차이간 paired- $t$  검증을 실시하였다.

### 2) 프로그램 평가지

본 연구에서는 프로그램 종료시에 참가자들이 작성한 평가지와 프로그램 전체과정이 녹음된 테이프를 바탕으로 프로그램의 내용을 평가하였다. 이를 바탕으로 프로그램 전반에 대한 내용과 효과를 분석하고 진술에 따른 예문을 제시하였다.



#### IV. 결과 및 해석

##### 1. 결혼 전 관계향상 프로그램 효과 분석

###### 1) 결혼 전 관계향상 프로그램이 자아존중감 향상에 미친 효과 분석

먼저 실험집단과 통제집단의 사전 및 사후검사 차이검증을 위하여, 평균차에 대한 t검증을 실시한 결과는 <표 4>와 같다. 자아존중감에 있어 결혼 전 관계향상 프로그램에 참여한 커플들과 참여하지 않은 커플들은 .01 수준에서 유의미한 차이를 보였다. 즉 결혼 전 관계향상 프로그램에 참여한 커플들은 참여하지 않은 커플들보다 자아존중감이 향상되었다.

<표 4> 실험-통제집단간의 자아존중감 사전-사후검사 차이검증

집 단	N	사전검사		사후검사		차이검증 t
		M	SD	M	SD	
실험	8	35.75	2.87	43.00	3.46	5.27**
통제	8	40.12	4.18	39.25	2.71	

\*\*p<.01

두 번째로 결혼 전 관계향상 프로그램에 참여한 커플들의 향상된 자아존중감이 지속될 것인지 알아보기 위하여, 실험집단에 사후와 추후에 자아존중감

검사를 실시하여 차이검증을 한 결과는 <표 5>에 나타나 있다.

<표 5> 실험집단의 자아존중감 사후-추후검사 차이검증

집 단	N	사후검사		추후검사		차이검증 t
		M	SD	M	SD	
실험	8	43.00	3.46	39.63	4.68	-2.58*

\*p<.05

<표 5>에 나타나 있는 것과 같이, 실험집단에서 자아존중감의 향상은 시간의 흐름에 따라 지속되지 않는 것으로 나타났다. 즉 프로그램 참여 직후에는 자아존중감이 높았으나 추후검사에서는 자아존중감이 유의하게 낮아졌다. 그러나 사전검사 결과보다는 추후검사의 결과가 t값이 2.96으로 .05 수준에서 유의미하게 높은 것으로 나타나 자아존중감이 사후 검사보다는 낮아졌지만 프로그램 실시 전보다는 높아졌음을 알 수 있다.

###### 2) 결혼 전 관계향상 프로그램이 관계향상에 미친 효과 분석

실험집단과 통제집단간의 PREPARE 검사의 사전-사후 검사의 평균과 표준편차 및 차이검증 결과는 <표 6>과 같다.

<표 6> 실험-통제 집단간의 PREPARE 사전-사후검사 차이검증

항 목	집단	N	사전검사		사후검사		차이검증 t
			M	SD	M	SD	
전 체	실험	8	116.88	8.45	137.13	11.74	3.62**
	통제	8	121.38	6.71	120.75	7.62	
현실적 기대	실험	8	28.86	4.76	34.63	4.44	2.09
	통제	8	31.00	7.32	30.00	5.39	
평등한 역할	실험	8	28.87	3.52	34.38	3.46	4.62**
	통제	8	30.25	2.96	30.13	4.15	
의사소통	실험	8	28.62	3.96	33.25	3.88	2.03
	통제	8	29.875	3.83	29.38	5.42	
갈등해결	실험	8	30.5	4.98	34.00	4.34	0.91
	통제	8	30.25	4.74	31.25	4.95	

\*\*p<.01

〈표 6〉에서 보는 바와 같이, 결혼 전 관계향상 프로그램에 참여한 커플들이 전체 관계에서 참여하지 않은 커플들보다 .01 수준에서 의미있게 향상되었으며, 네 가지 하위영역에 대한 검증 결과는 다음과 같다.

첫째, 실험집단이 통제집단에 비해 결혼에 대한 현실적인 기대가 어느 정도는 향상되었으나 통계적으로 의미있는 차이는 아니었다. 둘째, 실험집단이 통제집단에 비해 평등한 역할이 유의미하게 향상되었다. 셋째, 실험집단이 통제집단에 비해 의사소통 기술이 어느 정도는 향상되었으나 의미있는 차이는 아니었다. 넷째, 실험집단이 통제집단에 비해 갈등해결 능력이 어느 정도는 향상되었으나 의미있는 차이는 아니었다.

다음으로 결혼 전 관계향상 프로그램에 참여한 커플들의 향상된 관계가 지속될 것인지를 알아보기 위하여, 실험집단에 PREPARE검사를 사후와 추후에 실시하여 차이검증을 한 결과가 〈표 7〉에 나타나 있다.

〈표 7〉 실험집단의 PREPARE 사후-추후검사 차이검증

항 목	N	사후검사		추후검사		차이 검증 t
		M	SD	M	SD	
전 체	8	137.13	11.74	148.63	5.78	4.97**
실제적 기대	8	34.63	4.44	34.13	2.42	-0.49
평등한 역할	8	34.38	3.46	35.00	2.14	1.05
의사소통	8	33.25	3.88	39.88	2.90	7.48**
갈등해결	8	34.00	4.34	39.50	2.44	5.82**

\*\*p<.01

〈표 7〉에서 보는 바와 같이, 실험집단의 전체 관계에서 사후-추후검사간 차이검증 결과 유의미한 차이가 나타났다. 이것은 사후보다 추후검사에서 관계가 더 향상되었다는 것을 의미한다.

네 가지 하위영역으로 나누어 자세히 살펴보면, 첫째 결혼에 대한 현실적인 기대는 사전-사후검사와 사후-추후검사에서 유의미한 차이를 나타내지 않았다.

둘째, 평등한 역할은 사전-사후검사에서 유의미한 차이를 보였고, 사후-추후검사에서 차이는 없었다. 즉 참가자들은 습득된 평등한 역할을 지속하는 것으로 나타났다. 셋째, 의사소통 기술은 사전-사후 검사에서는 유의미한 향상이 나타나지 않았으나 사후-추후 검사에서는 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 이것은 사후검사를 실시한 프로그램 종료 직후에는 의사소통 기술을 실제 관계에 적용할 시간이나 기회가 충분히 없었기 때문인 것으로 해석된다. 넷째, 갈등해결 능력 또한 의사소통 기술과 마찬가지로 사전-사후검사에서 차이를 보이지 않았으나 사후-추후검사에서 유의미한 차이를 보였다.

## 2. 결혼 전 관계향상 프로그램 내용 분석

참가자들의 변화양상과 프로그램 내용 평가를 위해, 프로그램 평가지와 녹음된 테이프를 바탕으로 본 프로그램의 목표와 효과에 관련되는 표현에 초점을 두고 유목화하였다.

프로그램을 통하여 얻은 점은 자신과 파트너에 대해 이해의 폭을 넓히게 된 것, 갈등의 유형과 이유 그리고 그것을 극복할 수 있는 의사소통 기술이었다. 또한 본 프로그램을 통해 파트너와의 관계를 새롭게 보게 되었으며, 의사소통의 중요성을 깨달아 대화에 자신감을 가지게 된 것이 참가자들이 평가하는 자신들의 변화된 점이라고 할 수 있다. 기억에 남는 활동은 커플끼리의 의사소통 연습, 다른 참가자들의 의견듣기, 여러 가지 자신에 대한 테스트 등이었으며, 어려웠던 점은 긴 시간, 낯선 사람들과의 만남, 자신의 노출 등이었고, 제안점으로는 주말 집중식이 아닌 일주일 간격을 둔 모임, 평이한 용어가 지적되었다(〈표 8〉참고).

참가자들의 진솔빈도를 살펴보면, 갈등해결, 의사소통, 자기 이해 및 파트너 이해, 관계에서의 평등한 역할 순이었다. 이것은 PREPARE 검사 결과 및 자아존중감 검사 결과와 일치하는 것이다. 따라서 본 프로그램의 참여를 통해 참가자 자신에 대한 측면과 파트너와의 관계에 대한 측면에서 향상이 있었음을 알 수 있다.

〈표 8〉 프로그램 평가 내용

평가 내용	진 술
가장 유익했던 회기와 이유	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1회- 성지식 테스트와 서로 의견을 나누는 활동에서 긴장감과 경계감 없이 편안한 마음으로 프로그램에 임할 수 있었고, 결혼이나 성에 대해 내가 가지고 있었던 잘못된 생각들을 알게 되고 바꿀 수 있었다.</li> <li>· 2, 6회- 상대방과 나를 이해할 수 있었고, 갈등해결에 도움이 많이 된 것 같다.</li> <li>· 2, 4, 5회- 관계개선을 위해 나 자신에 대해 알아야 한다고 생각하는데 2회에서 나 자신을 되돌아 볼 수 있어서 좋았고, 효과적인 의사소통 기술을 습득할 수 있어서 4회가 유익했다.</li> <li>· 4, 5, 6회- 상호간의 관계에 있어 문제점과 그 해결방안을 배울 수 있어서 매우 유익했다.</li> <li>· 4, 5, 6회- 관계에서 빈번한 갈등을 줄일 수 있게 될 것 같다.</li> <li>· 4, 5회- 나의 의사소통 유형을 파악할 수 있어 앞으로 어떻게 해야 하는지를 생각해 볼 수 있었다.</li> <li>· 4, 5회- 의사소통을 통하여 우리의 문제를 극복할 수 있다는 것을 분명히 알 수 있었기 때문에.</li> <li>· 6회- 갈등의 원인과 해결책이 제시되어서.</li> </ul>
프로그램을 통하여 얻은 점	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 상대방에 대한 근원적인 이해의 안목을 얻었다. 지혜로운 커플이 될 수 있을 것 같다.</li> <li>· 서로에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있게 되었고, 다른 사람과의 관계도 잘 할 수 있을 것이라는 자신감이 생겼다.</li> <li>· 이성관계에 대한 막연한 사실과 관념들이 현실적이고 직접적으로 다가왔다.</li> <li>· 파트너와의 관계에서 싸움의 원인이 뭔지 좀 알 것 같고, 나에게 대해 생각할 수 있어서 스스로 고쳐야 할 점을 알게 되었다.</li> <li>· 파트너와 왜 싸우는지를 물렸는데, 상대방과 나에게 대해 알게 되니 이해가 되는 것 같아 성과가 있다고 본다.</li> <li>· 프로그램이라고 해서 추상적이고 지루하리라 생각했는데, 검사지와 구체적 사례를 통한 접근이 재미도 있었고 이해하기에도 좋았다. 의사소통 기법을 습득한 것이 우리 커플이 앞으로 생활해 나가는데 많은 도움이 될 것 같다.</li> <li>· 서로 이기는 싸움이란 어떤 것인지 알게 되어 좋았다.</li> </ul>
프로그램을 하면서 어려웠던 점	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 긴 시간이라 힘이 들었고, 질문지 내용이 좀 어려웠다.</li> <li>· 기존에 가지고 있었던 편견과 고정관념을 떨쳐 버리는 것이 쉽지 않았다.</li> <li>· 낯선 사람들과의 만남이 처음에는 어색했다.</li> <li>· 내 자신을 먼저 솔직하게 드러내 보이는 것이 어려웠다.</li> </ul>
가장 기억에 남는 활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 공감적 경청 연습</li> <li>· 파트너의 장점, 사랑을 느끼게 된 점을 서로 얘기한 것.</li> <li>· 파트너와 서로 역할을 바꿔 가면서 대화할 수 있었던 시간이 가장 뜻 깊었다.</li> <li>· 한 회기가 끝날 때마다, 다른 사람들의 반응과 의견을 들을 수 있었던 것이 많은 공감을 주었다.</li> <li>· 그 동안 성에 대해서는 나름대로 많이 알고 있다고 스스로 생각했는데, 테스트 결과 조금은 의외여서 깜짝 놀랐다. 그리고 유용한 지식을 알게 되어 기억에 남는다.</li> </ul>
자신의 변화된 점	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 오랜 관계 속에서 문헌 파트너에 대한 사랑이 다시 느껴진다.</li> <li>· 내 감정을 다룰 수 있게 된 것 같고, 다른 사람에 대한 이해의 폭이 넓어진 것 같다.</li> <li>· 주관적으로만 바라봤던 나 자신과 파트너의 모습을 객관적이고 이성적으로 볼 수 있게 된 것 같다.</li> <li>· 좀 더 상대방의 입장을 이해할 수 있게 되었다.</li> <li>· 의사소통의 중요성을 깨닫게 되었다.</li> <li>· 파트너가 평소에 짜증내는 것을 이해할 수 있을 것 같고, 또 나의 대응방식에 문제가 있었다는 것을 알게 되었다.</li> <li>· 상대방의 입장을 고려하면서 내 의견을 표현할 수 있는 방법을 알게 되어, 대화에서 좀 더 자신감을 가지게 되었다.</li> <li>· 남자가 좀 더 우선이라는 생각을 가지고 있었는데, 이제는 서로를 동등한 주체로 인식하게 되었다.</li> </ul>
제안점	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램 참여자들간의 의견교환이 더 많았으면 한다.</li> <li>· 교육받은 것을 흡수할 시간이 모자라는 것 같다. 1주일에 한번씩 만나면 더 좋을 것 같다.</li> <li>· 좀 더 장기적으로 하면 좋겠다. 그러면 서로의 변화된 모습도 살펴볼 수 있을 것 같다.</li> </ul>

〈표 9〉 프로그램 회기별 진술 내용의 예

회 기	진 술 내 용
제 1회 결혼에 대한 기대와 현실	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 그 동안 막막하게만 느껴졌던 결혼이라는 것에 대해서 나 스스로 정리할 수 있는 기회가 되어서 뿌듯했다.</li> <li>· 내가 파트너에 대해 있는 그대로를 받아들이기보다는 내 기대에 끼워 맞추려는 경향이 있다는 것을 발견했다.</li> <li>· 성에 대하여 서로가 다른 생각을 가지고 있다는데 놀랐고, 평소에 얘기할 수가 없었던 주제라 이런 기회가 반가웠다.</li> </ul>
제 2회 자기이해와 차이수용	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 서로의 차이를 인정하는 것이 필요하다는 것을 알게 되었다.</li> <li>· 나 자신을 좀 더 사랑해야겠다는 것을 깨달았고, 근원가족의 영향이 파트너와 나의 차이점을 설명 해주는 것 같다.</li> <li>· 남녀의 차이점에 대해 피상적으로 알고 있었는데, 이번 회기를 통해 좀 더 명확하게 알게 되었고 공감할 수 있는 부분이 많은 것 같다.</li> <li>· 이번 회기 동안 '아하 그렇구나..'라는 생각이 많이 들었다. 이전 파트너에 대해 좀 더 넓은 마음으로 대할 수 있을 것 같다.</li> <li>· 내가 나를 사랑하는 것이 결혼생활에 중요하다는 것이 마음에 와 닿았다.</li> </ul>
제 3회 관계에서의 역할과 친밀감	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 처음에 파트너에 대해 좋다고 느꼈던 점이 점점 싫어하는 면으로 바뀌는 중이었는데, 이번 회기의 활동을 통해 다시 좋아지게 된 것 같다.</li> <li>· 결혼해서 자질구레한 일을 누가 할 것인지에 관한 이야기를 이번에 하게 되어 뭔가 하나를 벌써 해결한 기분이다.</li> <li>· 파트너의 장점을 명확하게 꼬집어 낼 수 있어서, 서로의 사랑을 다시 한번 확인한 것 같다.</li> </ul>
제 4, 5회 의사소통	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 의사소통의 수단과 방법의 다양성에 놀랐고, 경청이 중요하다는 것을 알게 되었다.</li> <li>· 내가 비난형이라 평소에 파트너의 마음을 많이 상하게 했는데, 달리 어떻게 말해야 할 지를 몰랐다. 이제는 배운 기법을 사용하여 부드럽게 해야겠다.</li> <li>· 관계에 파괴적인 의사소통 유형이 인상깊었고, 평소에 무심코 했던 말이 얼마나 상대방과의 관계에 치명적인지를 깨달았다.</li> <li>· 의사소통에 대한 이론이 이렇게 체계적인 학문인지를 알게 되어 놀랐고, 의사소통이 그만큼 중요하다는 것을 알게 되었다.</li> <li>· 의사소통 유형을 파악할 수 있어 좋았고, 느낌을 받아들이는 방법과 같은 것은 평소 생활에 유용하게 쓸 수 있을 것 같다.</li> <li>· 주위에 많이 싸우는 커플들에게 오늘 배운 것들을 가르쳐 주고 싶다.</li> </ul>
제 6회 갈등해결	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 우리 커플만이 가지고 있다고 생각되던 문제를 다른 사람도 가지고 있다는 것에서 많은 공감을 얻을 수 있었다.</li> <li>· 서로에 대한 근본적인 갈등 원인을 다소나마 알게 된 것 같다. 관계개선에 아주 좋은 기회가 되었다.</li> <li>· 싸울 때 파트너가 마치 적처럼 느껴졌었는데, 승 - 승 기법을 배우게 되어 한 팀처럼 행동할 수 있을 것 같다.</li> <li>· 이제는 갈등이 일어난다면 효과적으로 해결할 수 있을 것 같은 자신감이 생긴다.</li> <li>· 나 자신의 자아를 파악한 것 그리고 상호작용 유형을 파악한 것이 크게 도움이 되었다.</li> <li>· 나와 우리 관계를 객관적으로 점검해 볼 수 있어서 좋았다.</li> </ul>

본 프로그램에 대한 참가자들의 평가를 분석하기 위해 프로그램 종료시에 작성한 프로그램 평가지를 살펴본 바에 의하면, 가장 도움이 된 회기는 4, 5회기 의사소통과 6회기 갈등해결이었으며 그 이유는 실제적인 도움을 얻을 수 있기 때문인 것으로 나타났다(〈표 9〉참고).

## V. 논의 및 결론

본 연구를 먼저 프로그램의 효과 측면에서 논의하면 첫째, 결혼 전 관계향상 프로그램에 참여한 커플들의 자아존중감은 유의미하게 향상된 것으로 나타났다. 이것은 참가자들이 본 프로그램을 통해 근원 가족에 대한 이해를 바탕으로 자신의 내면을 계속적으로 탐색하면서 스스로에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있었던 것과 관련된다고 보아진다. 또한 자신과

파트너의 닮은 점과 다른 점을 있는 그대로 인정하고 긍정적으로 재조명하는 활동과 다른 참가자들과의 나눔을 통해, 타인을 이해하고 수용하게 될 뿐만 아니라 자신의 독특함에 대한 인정도 하게 됨으로써 자존감 향상으로 연결되었다고 생각된다. 프로그램 내용분석 결과에서도 자기이해와 차이수용에 대한 긍정적 진술빈도가 세 번째로 높게 나타났다. 하지만 4주 후의 추후검사 결과에서 자아존중감의 향상이 지속되지 않는 것으로 나타났는데, 본 프로그램의 2회기 내용이 전체 목표달성을 위해서는 부족하기 때문이 아닌가라고 여겨진다. 따라서 후속연구에서는 자아존중감에 관한 회기를 구성할 때 보다 풍부한 내용을 조직화 할 필요성이 제기된다고 하겠다.

둘째, 본 프로그램은 참여한 커플들의 결혼에 대해 가지고 있는 비현실적인 기대를 감소시켜 결혼에 대한 현실적인 기대를 가지도록 변화시키지 못한 것으로 나타났다. 하지만 기술적 요소의 변화에 비하여 이러한 인지적 요소의 변화는 보다 많은 시간을 요구하기 때문에(Mace, 1979), 몇 시간의 교육으로 큰 변화를 기대하기는 어려울 것으로 생각된다. 의사소통이나 갈등해결과 같은 기술 훈련에 비해 결혼에 대한 현실적 기대나 평등한 역할과 같은 신념적 영역은 변화의 폭이 적게 나타난다. 따라서 이러한 부분에 대한 효과를 거두기 위해서는 추후의 부가적인 모임을 통해 지속적인 교육이 필요하며, 본 프로그램은 결혼에 대한 현실적 기대 면에서 단기간의 교육에 의한 변화보다는 참가자들의 인식을 제고하였다는 점에서 의의가 있다고 하겠다.

셋째, 본 프로그램에 참여한 커플들의 평등한 역할은 유의미하게 향상된 것으로 나타났다. 따라서 본 프로그램이 미래의 부부관계에서 발생할 수 있는 역할분담 갈등에 대처할 수 있는 자원을 제공함으로써, 예비부부들이 바람직한 역할모형을 확립하는데 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

넷째, 본 프로그램에 참여한 커플들의 의사소통은 사후 검사에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 추후검사에서는 유의미하게 향상된 것으로 나타났다. 이는 사후보다 추후 검사시 관계가 더 향상되었다는 것을 의미하는 것으로, 프로그램 종료 직후

에는 참가자들이 본 프로그램에서 학습한 의사소통 기술을 사용할 만한 시간적 간격이 없었기 때문에 유의미한 차이가 나타나지 않은 것이라 생각된다. 하지만 추후검사에서는 본 프로그램에서 학습한 의사소통 기술을 사용하여 파트너와 대화하고 있음이 나타났다. 따라서 본 프로그램이 참가자들의 의사소통 향상에 영향을 미친 것을 알 수 있다. 이것은 또한 내용분석 결과에서 여섯 유목 중 두 번째로 많은 빈도를 보인 것과도 일치하는 것이라고 생각된다.

다섯째, 본 프로그램에 참여한 커플의 갈등해결은 사후 검사에서는 유의미한 차가 나타나지 않았으나 추후검사에서는 유의미하게 향상된 것으로 나타났다. 이 또한 의사소통의 경우와 마찬가지로 이유라고 추측된다. 따라서 본 프로그램은 참가자들의 갈등해결 향상에 효과적이라고 할 수 있다.

다음으로 본 프로그램의 내용분석과 관련된 결과를 논의하면, 내용분석 결과 참가자들이 가장 빈번한 긍정적 반응을 보인 유목은 효과적인 갈등해결의 중요성 인식 및 기술획득이었으며 다음으로는 효과적인 의사소통의 중요성 인식 및 기술획득이었다. 자기 이해 및 파트너 이해에 대한 진술빈도는 세 번째로 높았는데, 근원가족에 대한 이해를 바탕으로 자신을 이해하고 있는 그대로의 나를 받아들이는 과정을 통해 참가자들이 자신과 파트너에 대한 이해와 수용을 넓히게 되었다는 것을 알 수 있다. 또한 참가자들은 실제적인 도움을 얻을 수 있는 의사소통과 갈등해결을 가장 유익한 회기로 평가하였으며, 자신과 파트너에 대해 재발견을 하게 된 것과 의사소통의 중요성을 깨달아 대화에 자신감을 가지게 된 것을 변화된 점이라고 지적했다. 따라서 본 프로그램은 참가자들에게 긍정적인 방향으로의 도움을 제공한 것으로 보여진다.

본 연구를 통해서 얻어진 결론은 다음과 같다. 첫째, 결혼 전 관계향상 프로그램은 참가자의 결혼에 대한 현실적 기대에는 영향을 미치지 못하였으나 자아존중감, 평등한 역할, 의사소통 그리고 갈등해결 영역에서 의미있는 향상을 가져왔다. 따라서 본 프로그램은 결혼 전 커플의 관계향상에 효과가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 참가자들은 본 프로그램의

의사소통과 갈등해결 영역에 가장 많은 긍정적 반응을 보였으며, 자신과 파트너에 대한 이해가 증대했음을 나타내었다.

앞으로의 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 프로그램은 이틀 동안 마라톤식으로 진행되었기 때문에 참여자들에게 나타난 효과를 일반화시키기에는 무리가 있다고 여겨진다. 또한 향상이나 치료의 맥락을 가진 대부분의 연구는 시간이 지날수록 중재의 효과가 약화되므로(Giblin, 1996), 프로그램의 효과를 지속하기 위해서는 추후 교육이 요구되며 지속적인 평가를 통해 프로그램을 정제하는 과정을 거쳐야 한다.

둘째, 획일적이거나 표준적인 프로그램은 다양한 참가자들의 요구를 만족시킬 수 없다. 따라서 미래의 프로그램들은 참가자의 유형에 따라 융통성 있게 구성되어야 한다. 본 프로그램은 결혼을 약속한 관계뿐만 아니라 데이트 관계에도 적용가능하며, 의사소통과 갈등해결 회기를 중심으로 자기이해와 차이 수용 회기를 포함하여 내용을 재구성한다면 일반인을 대상으로 하는 대인관계 기술 향상 프로그램으로도 적용 가능하다고 본다.

셋째, 대부분의 외국 프로그램들은 프로그램 실행을 비교적 쉽게 하도록 돕는 상당한 자원들 즉 지도자 지침서나 참가자용 워크북, 오디오나 비디오 테입 등을 포함하고 있는데, 국내 연구들도 이러한 것에 좀 더 많은 관심을 가지고 프로그램 개발에 임할 필요가 있다고 보여진다.

넷째, 프로그램 실행의 가장 어려운 면 중 하나는 참가자 모집이라 할 수 있는데 전단지나 잠재적 참가자에게 편지 보내기와 같은 방법을 통해 이러한 문제를 해결할 수 있을 것이며, 프로그램 개발자들이 개인으로서가 아니라 지역사회나 학교 또는 기관과 연계하여 프로그램을 실시한다면 더 큰 홍보효과로 인하여 참여율이 높아질 것이라 생각된다.

### 【참 고 문 헌】

- 김혜석(1990). 결혼준비 성인교육 프로그램 개발연구. 이화여자 대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박미경(1997). 예비부부를 위한 결혼준비교육 프로그램. 부산대학교 대학원 석사학위 논문.
- 변은주(1996). 대학생의 건강한 이성교제를 위한 집단상담 효과분석. 부산대학교 교육학과 석사논문.
- 오운자(1994). 가족생활교육 프로그램 개발을 위한 연구. 부부관계향상 프로그램을 중심으로. 경희대학교 박사학위 논문.
- 옥선화(1989). 현대 한국인의 가족주의 가치에 대한 연구. 서울대학교 박사학위 논문.
- 이영숙·박경란·전귀연(1999). 가족문제론. 학지사.
- 이정우·안동선(1983). 도시 부부의 커뮤니케이션 상호작용에 관한 연구, 아세아 여성 연구 22집.
- 이창숙·유영주(1998). 부부갈등해결 교육프로그램 개발연구. 한국가족관계학회지 3(1), 46-71.
- 정민자(1996). 결혼준비교육 프로그램의 개발에 관한 연구 I. 대한가정학회지 34(4), 373-391.
- 정석희(1992). 부부관계 증진을 위한 학습 프로그램이 부부 의사소통과 부부적응에 미치는 효과. 계명대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조선경(1989). 의사소통을 통한 부부관계강화 프로그램. 계명대학교 교육학과 석사학위 논문.
- 최규련(1997). 부부대화법 프로그램의 한국에서의 적용효과. 한국가족관계학회지 2권, 141-166.
- Cate, R. & Lloyd, S.(1988). Courtship. In: Duck, S (Ed.). *Handbook of personal relationships*. London: Academic Press.
- Coopersmith, S.(1967). *The adolescents of self esteem*. San Francisco: Freeman.
- Dunn, R. L., & Schwebel, A. I.(1995). Meta-analytic review of marital therapy outcome research. *Journal of Family Psychology* 9.
- Ferris, R. H.(1985). Premarital preparation: An educational content design for seventh day adventists in the United States. Unpublished doctoral dissertation. ED. D. Andrews University.
- Giblin, P.(1996). Marriage and family enrichment: A process whose time has come(and gone?). *The Family Journal* 4(2), 143-153.

- Guerney, B. G.(1977). *Relationship enhancement*. San Francisco. CA: Jossey-Bass.
- Jacobson, N. S., & Addis, M. E.(1993). Research on couples and couple therapy: What do we know? Where are we going?. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 61.
- Mace, D.(1979). Marriage and Family Enrichment-A New Field? *The Family Coordinator* 24(2), 131-136.
- Miller, S., E. W. Nunnally & D. B. Wackman(1976). *Minnesota couple communication program: Premarital and marital groups*. Treating Relationships. ed D. H. Olson. Lake Mills: Graphic Publishing Company.
- Olson, D. H., D. G. Fournier & J. M. Druckman (1983). *PREPARE-ENRICH counselors manual (Rev., Eds.)*.
- Olson, D. H., D. G. Fournier & J. M. Druckman (1986). *PREPARE II*. Minneapolis: Prepare-Enrich Inc.
- Stahmann & Salts(1993). *Premarital counseling*(2nd Ed). Lexington: Lexington Books.