

이마고 부부치료 모델 내용의 타당성과 적용 효과성 연구

Validity of Imago Couple Therapy's Contents and Effects of Application of the Imago Couple Therapy

백석대학교 상담대학원
교수 송정아

Graduate School of Counseling, Baekseok University

Professor : Song, Jung Ah

◀ 목 차 ▶

- | | |
|------------|-------------|
| I. 서론 | IV. 결과 및 해석 |
| II. 이론적 배경 | V. 결론 및 제언 |
| III. 연구방법 | 참고문헌 |

<Abstract>

This study focused on the validity of Imago couple therapy's contents and the effects of application of the Imago couple therapy model. The participated subjects were 38 graduate students and their spouses. The major findings of this study were as follows. First, the types of couple relations that formed and sustained marital relations after growth could be predicted by the early childhood relationships between the subjects when they were children and their parents. Second, the marital conflicts and frustrations could be healed by the 'parent-child dialogue' and 'guided imagery'. Third, Imago couple therapy was effective for couple counseling to improve the areas of marital relationships, especially marital intimacy, marital communication, communication skills for marital conflicts, mutual respect, gender role, sexual satisfaction, time together, and decision-making. Fourth, Couple's Dialogue was a powerful tool for couple and parent-child relationships as well as general counseling practices.

주제어(Key Words): 이마고 부부치료(Imago Couple Therapy), 부부관계향상(marital enrichment), 부모-자녀 대화(parent-child dialogue)

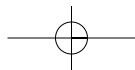
I. 서론

21세기에 들어오면서 안정되고 만족스런 부부관계에 대한 관심이 부부의 정신건강과 삶의 질의 추구라는 측면에서 매우 중요한 관심사로 대두되고 있다. 관계적 존재로서 인간

의 성장발달과 행복은 어린 시절에는 부모와의 관계의 질에 크게 영향을 받으며, 성인기에는 배우자와의 관계의 질에 의하여 크게 영향을 받을 것이라 생각된다.

우리나라는 그동안 산업사회에서의 급속한 경제발전과 함께 첨단기술화, 정보기술화, 인터넷 사회로 넘어오는 과정에

Corresponding Author: Song, Jung Ah, 981-10 Bangbae-dong Seocho-gu, Graduate School of Counseling, Baekseok University, Seoul 137-063 Korea
Tel: 82-11-9944-9623 E-mail: jungah@bu.ac.kr



서 겪게 되는 급격한 사회변화와 가치관의 변화로 결혼과 가족의 기능이 크게 약화되고 있다. 부부는 한 가족을 세우려는 중심축으로 건강한 부부관계를 통하여 가족 간의 유대와 건강한 가치관을 다음 세대에 전해주고, 건강한 가족관계를 통하여 의사소통 능력과 갈등을 해결해가는 방법을 배울 수 있다. 그러나 요즘 우리나라는 이혼이 유행처럼 번져가고 있다. 젊은 부부들의 철학적 사랑과 결혼생활 부적응에서 오는 신혼기 이혼, 인생의 재평가 과정에서 오는 부부성격 차이와 상호불신으로 인한 중년기 이혼과 황혼 이혼 등이 급격히 증가하고 있는 추세에 있다.

2004년 통계청 발표에 따르면 2003년 한 해 동안 30만 4932쌍이 결혼하고 16만 7096쌍이 이혼함으로써 결혼 대비 이혼으로 보면 무려 55%의 높은 이혼율을 보이고 있고, 인구 천 명당 이혼건수인 조이혼율은 3.5건으로 10년 전인 1994년 1.4건에 비해 크게 증가한 수치이며 이는 세계 2위에 해당하는 순위이다. 그 결과 많은 청소년들이 한 부모 슬하에서 양육을 받고 있으며, 그 여파로 독신자 가족들이 증가하고 있는 실정이다. 또한 청소년 범죄가 증가하고 있고, 청소년 자살률은 70년대에 비하여 무려 세배로 증가했으며, 십대들의 임신 및 임신부들이 우리 사회의 큰 문제로 대두되고 있다. 이혼한 가족, 독신자 가족, 이혼한 가족끼리 재혼한 혼합가족과 재혼가족들이 전통적인 핵가족의 숫자를 능가해가는 시점에 와 있다(송정아, 2004).

이와 같이 이혼은 부부 자체만의 문제는 아니며, 이혼하는 부부 당사자와 자녀들의 성장발달과 심리적 안정에 지대한 영향을 미치므로 큰 사회적인 문제가 아닐 수 없다. 사회변화의 이러한 시대적 요구에 직면하여 미국과 유럽 등 서구에서는 일찍이 부부간의 적응과 이혼방지를 위한 결혼 전 상담과 이혼 전 상담, 결혼예비교육, 부부상담과 부부치료 프로그램들이 활성화되고 있다.

부부관계의 개선이 가족관계에서 핵심적인 위치를 차지하고 있음에도 불구하고 국내에서는 2004년도에 이르러서야 건강가정 기본법이 제정되고, 그 해에 건강가정지원센터를 전국에 세 곳, 2005년도에는 전국에 일곱 곳을 선정하여 건강가정에 대한 교육, 상담, 문화 등에 대하여 정부에서 지원하고 있는 실정이다. 다소 늦은 감은 있으나 ‘늦다고 생각할 때가 가장 빠른 때이다’라는 말처럼 현시점은 건강가정을 위한 부부상담과 부부교육에 박차를 가해야 할 시점이라고 생각된다.

지금까지 부부상담이나 부부치료가 가족상담 또는 가족치료의 일부분으로 다루어져왔을 뿐만 아니라 부부관계 향상 프로그램들이 주로 인지행동주의에 관한 연구들(김정현, 1996; 송정아, 1996; 윤명란, 1997; 이창숙, 1998; 박남숙, 2001)과 경험적 가족치료에 초점을 둔 연구들(정희원, 2000; 송옥, 2001; 정미영, 2001; 지용철, 2002)이 대부분

이고, 부부관계를 어린 시절 부모와의 관계와 연계하여 심리역동에 초점을 둔 부부관계 향상 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구는 부부간의 갈등과 부부 좌절감 해결을 어린 시절 부모와의 관계성과 심리역동에 초점을 둔 이마고 부부치료 접근을 시도하여 해결해 보고자 한다.

이마고 부부치료는 부부관계 향상 및 건강한 부부관계 유지를 바라는 부부들을 위한 상담으로, 부부관계에 갈등을 제 공하는 무의식적인 힘들을 이해하게 하고, 부부의 상호 친밀감을 가로막는 기제들을 확인함으로써 부부관계에서 나타나는 갈등을 해결하는 부부치료이다. 이마고 부부치료에서 배우자 선택은 일반적으로 발달단계에서 손상된 자신의 이미지를 보충해 줄 수 있는 대상을 무의식적으로 선택하게 되는데, 이것을 “이마고 짝(imago match)”이라고 부르며, “이마고 짝”은 자신의 것이 아닌 어린 시절 초기 양육자, 즉 부모들이 좋아했던 정서적 이미지의 대상이 많다(Hendrix, 1988; Luquet, 1996; 송정아, 2005). 어린 시절 부모와의 관계 경험에서 형성된 정서적 경험들, 자신을 계속 붙잡고 힘들게 하는 어린 시절의 상처들은 무의식적으로 부부관계에 많은 영향을 미치는데, 이마고 부부치료는 이러한 영향들을 부부가 서로 확인하고 그것에 대한 심리적 역동을 인식하게 함으로써 어린 시절의 상처를 치료하여 무의식적 결혼을 의식적 결혼으로 전환하게 함으로써 건강한 부부관계를 유지할 수 있도록 도와준다.

따라서 본 연구의 목적은 어린 시절 부모-자녀와의 관계가 부부관계에 어떻게 영향을 미치고 있으며, 그 영향으로 인하여 나타나는 부부갈등과 좌절감을 이마고 부부치료 모델을 활용하여 해결될 수 있는지를 알아볼 뿐만 아니라 이마고 부부치료 모델이 부부관계 향상에 어떻게 영향을 미치는지에 대하여 연구하고자 한다.

이와 같은 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정한다.

첫째, 이마고 부부치료 모델에서 어린 시절 부모-자녀 관계는 부부관계에 영향을 미친다고 하는데 어떻게 영향을 미치고 있는가?

둘째, 부부관계에서 나타나는 부부갈등과 좌절감을 이마고 부부치료 모델을 적용하여 해결될 수 있는가?

셋째, 부부상담에서 이마고 부부치료 모델 적용은 부부관계 향상에 유의미한 효과가 있는가?

II. 이론적 배경

1. 이마고 부부치료에 영향을 준 이론

이마고 부부치료는 어린 시절 성장발달 단계에서 입은 상

처에 많은 초점을 두고 있어 대상관계 이론과 발달단계 이론의 영향이 크다. 발달이론에 의하면 발달단계별 과정에서 성취해야 할 발달과업을 완성하는데 필요한 시간은 사람에 따라 다르다. Mahler의 분리-개별화 과정은 유아의 심리탄생에 관한 이론으로 약 4년에 걸쳐서 일어나는 발달과정이다(Mahler, Pine, & Bergman, 1975). Mahler는 한 개인으로서의 아이의 심리적 탄생이 어머니와의 공생과 분리 및 개별화 과정을 거쳐서 이루어진다는 것을 보여 줌으로써 유아의 정서적인 발달을 이해하는 것 뿐 아니라 경계선 장애를 포함한 정신 병리의 초기 원인들을 명료화하는데 기여하였다.

Erikson(1959)의 발달이론은 전 생애 걸쳐 일어나는 것으로 인간발달과 관련하여 최대의 관심을 기울여야 할 것은 자아라고 보았다. 인간발달은 모든 인간에게 공통적이라는 가설을 세우고 생애주기를 8단계로 나누어 각 단계를 통하여 나타나는 자아의 특성에 초점을 맞추었다. Erikson의 인간 발달 단계는 유전적 요인에 의해 결정되지만, 유전적으로 결정된 단계가 현실화되는 것은 사회적 혹은 환경적 힘에 의해서이다. 따라서 각 발달단계에서 경험하는 위기들을 잘 해결하느냐 못하느냐에 따라서 인생의 방향이 결정된다고 보았다. 즉 일생을 통해 직면하게 되는 일련의 위기들을 그 때 그 때 잘 해결하고 극복함으로써 자기정체감을 형성해 나가는 것이 건강한 성격의 기초가 된다고 보았다.

Fairbairn(1952)은 내적 대상관계는 생의 초기에 경험하는 대상과의 관계를 통하여 가장 원초적인 형태로 발달된다고 보았고, 분열은 상반된 입장에서 서로 영향을 미치지 않으면서 공존하는 대상의 이미지로 진술하였다. 초기에 경험하는 외부적 대상은 이상적 대상과 거부적 대상, 그리고 자극적 대상 중 하나로 경험하게 된다. 이상적 대상과의 경험은 만족하는 의식적인 수용적 중심자아 형성되며, 거부적 대상에 의해 좌절되는 무의식적인 거부적 자아가 형성되고, 자극적 대상에 의해 시도해보고 싶은 열망의 상태에 있는 무의식적인 자극적 자아가 형성된다고 보았다. 불안과 관련된 부정적 공격적 이미지의 분열은 긍정적 이미지와 부정적 이미지가 서로 통합된 후, 생후 2년경 사라진다고 보았다. 그러나 만약 원초적 자아가 지나치게 강하면, 긍정적 이미지와 부정적 이미지가 서로 통합되지 못하여 분열은 불안정한 성격, 또는 경계성격장애로 부부관계에 많은 문제를 초래하게 된다.

2. 이마고 부부치료의 관계유형

이마고 부부치료는 위에 진술한 이론들을 통합한 것으로서 생후부터 7년 또는 10년까지의 과정들이 전 생애를 통하여 여러 번 반복되는 것으로 진술한다. Mahler와 Erikson은 분리와 개별화를 발달단계에서 성취해야 할 아주 기초적

이면서도 필요한 발달단계의 개념으로 본 반면, 이마고 부부치료에서는 각 발달단계의 과업들이 보호자와의 연결 관계에 관련이 있는 것으로 보았다(Hendrix, 1988; Luquet, 1996; 송정아, 2005). 이마고 부부치료의 발달단계별 관계유형을 간략하게 진술하면 다음과 같다.

첫 단계는 애착단계(Attachment Stage)로써 출생에서 생후 2년까지이다. 이 단계에서 아이는 자기를 돌봐주는 사람에게 애착을 갖고 사랑받기를 원하는 욕구가 있다. 애착단계의 가장 중요한 목표는 성장과 생존으로, 아이는 부모와의 적절한 애착이 필요하다. 애착단계에서의 정서적 손상은 아이에게 심리적 상처를 주며, 밀착형(Clinger) 또는 회피형(Avoider)의 관계유형을 형성하게 된다. 두 번째 발달단계는 탐험단계(Exploration Stage)이다. 탐험단계의 어린이는 두 살에서 세살로 탐험을 필요로 하며, 자신이 탐험한 것에 대하여 부모의 반응을 필요로 한다. 이 때 부모는 아이들에게 탐험하도록 기회를 주고, 탐험하고 돌아온 후에는 아이들의 경험에 대하여 반영하고 수용해주어야 한다. 탐험단계에서 필요한 욕구가 충족되지 못하면, 아이는 융합형(Fuser) 또는 격리형(Isolator)의 관계유형을 형성하게 된다.

세 번째 정체성단계(Identity Stage)는 세살에서 네살의 어린이로 자신의 성격의 일부분 또는 여러 부분들을 탐험하기 시작한다. 정체성단계에서 아이는 부모의 반응에 많은 영향을 받는다. 아이들이 자신이 한 역할행동에 대하여 주의를 기울여주기를 호소할 때, 부모가 아이에게 아무런 반응을 하지 않고 무시하거나 또는 부적절한 반응을 하게 되면, 아이는 산만형(Diffuse) 또는 경직형(Rigid)의 관계유형을 형성하게 된다. 이 시기는 아이들이 자아 정체감을 찾기 시작하며 다양한 자아를 경험하는 시기이다. 네 번째 단계는 힘과 경쟁의 단계(Power & Competition Stage)로, 네 살에서 여섯 살의 어린이들은 힘과 경쟁력을 발전시킨다. 이 시기의 어린이는 집 밖에서 다른 사람들과 경쟁을 경험하며 자신들이 한 경험에 대하여 부모나 양육자의 칭찬과 긍정적인 반응이 필요한 시기이다. 부모가 아이들에게 부정적인 반응이나 아무런 반응을 보이지 않을 때, 아이는 경쟁형(Competitive) 또는 수동형(Passive)의 관계유형을 형성하게 된다. 다섯 번째는 관심단계(Concern Stage)로써 여섯 살에서 아홉 살의 어린이들은 학교에서 친구들과 함께 하는 시간들이 많아진다. 관심단계의 발달과업은 친구를 사귀면서 복잡한 친구관계를 유지하는 방법, 또는 인간관계를 유지하는 방법을 배운다. 부모는 이 시기에 자녀들이 친구관계를 잘 유지하도록 격려해 줄 필요가 있다. 관심단계에서 어린이가 사귀는 친구에 대하여 부모의 반응에 따라 고독형(Loner) 또는 보호자형(Caretaker)의 관계유형을 형성하게 된다.

이상과 같이 이마고 부부치료의 발달단계별 관계유형을

4 대한가정학회지: 제44권 4호, 2006

고찰해볼 때, 아이들의 이마고 관계유형 형성은 어린 시절 부모와의 부적절한 관계양식 또는 양육방식에 의해서 형성된 관계유형이라 하겠다. 따라서 어린 시절 부모와 자녀와의 관계에서 아이들이 감정의 손상을 경험하지 않으면서 자신들의 이마고 관계유형을 긍정적으로 형성하도록 하기 위해서는 부모의 일관성 있는 반영과 양육태도가 필요함을 알 수 있다.

3. 이마고 짝

이마고 이론에 의하면 인간은 태어날 때 본질적으로 완전하다고 보았다(Hendrix, 1988). 그러나 태어날 때와는 달리 인간은 사회화의 과정을 거치는 동안 조금씩 불완전한 모습으로 성장해 가고, 자신에게 주어진 자원 또는 에너지 표현 방법들이 조금씩 상실되어 가며, 다양한 유형의 성인으로 성장해 간다. 이러한 다양한 유형의 사람들이 성인이 되었을 때 대부분 서로 반대 유형의 사람, 에너지 표현방식이 다른 사람에게 더 많은 매력을 느끼게 된다(Winch, 1958). 배우자와의 만남, 배우자 선택에 의한 이마고 짝(imago match)은 자신의 잃어버린 자아를 회복하기 원하는 사람을 무의식적으로 선택하여 온전한 하나가 되도록 서로 다른 성격유형의 배우자를 만나게 된다(Hendrix, 1988; Luquet, 1996; 송정아, 2005). 이것이 자연의 섭리이다. 따라서 이마고 관계유형에서 밀착형은 회피형을, 융합형은 격리형을, 수동형은 경쟁형을, 보호자형은 고독형의 사람을 배우자로 무의식적으로 선택하게 되고, 생각하고 행동하는 사람은 느낌을 소유한 감각적인 사람과 사랑에 빠지게 되며, 사색하고 감각적인 사람은 느낌을 갖고 행동하는 사람을 사랑하게 된다.

이마고 부부치료는 부부가 발달단계의 어느 한 지점, 또는 그 이상의 지점에서, 발달 단계적으로 서로 상처가 있었음을 깨닫게 하고, 부부들이 자신의 현재적 위치가 어디인지를 발견하고, 부부가 같은 지점에서 상처받았다는 그 사실이 서로의 상처를 치료하는데 도움이 되게 한다.

4. 좌절감 재구조화

좌절감 재구조화는 부부의 성장을 위한 청사진으로 부부가 한 팀이 되며, 남편 또는 아내가 자신의 배우자의 어린 시절 상처 또는 사회적 기대로 인하여 입게 된 상실된 자아를 재구성하는 방법이다(Hendrix, 1988; Luquet, 1996). 좌절감 재구조화는 배우자의 행동변화요구를 통하여, 남편과 아내가 회복되어야 할 부분이 어디인지를 깨닫게 해준다. 부부간의 갈등과 분노를 해결하기 위한 좌절감 재구조화는 다음과 같은 과정을 밟는다.

첫 단계는 배우자에 대한 이미지를 재구성하는 것으로, 때때로 부부는 무의식적으로 배우자에게 심리적 상처를 주며,

부부갈등과 좌절감을 안겨준다. 이러한 부부갈등과 좌절감에 대한 치유는 자신의 사고를 먼저 변화시켜 상대방에 대한 이미지가 재구성될 때 가능하다. 이미지 재구성은 자신과 배우자에 대한 무의식적 사고가 의식적 사고로 전환될 때 가능하다. 즉 배우자를 심리적인 적이 아니라 같이 성장해야 할 동반자로 바라보는 패러다임의 전환이다.

두 번째 과정은 수용하기이다. 부부관계에서 직면할 수밖에 없는 갈등과 화는 보통 확대해서 표현하거나, 축소하거나, 전혀 표현하지 않는 경향이 있다. 화를 표현하는 사람들은 그의 방어기제가 공격이기 때문에 냉담이나 숨기, 또는 복종으로 반응하는 배우자를 만나는 경향이 있다. 화를 표현하든지 않든지, 배우자에 대하여 쌓여진 화는 분노로 변하여 내면에 억눌린 감정으로 저장된다. 따라서 수용하기는 부부관계에서 쌓여진 갈등과 좌절감을 체계적으로 표현하도록 도와주는 한 방법이다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에 참여한 대상들은 2003학년도 가을학기 연구자의 부부치료 강의 대학원 수강생 38명(남자 23명, 여자 15명)으로 구성되었고, 과제 실습과 과제분석, 사전사후 검사에는 그의 배우자들이 간접적으로 참여하였다. 연구에 참여한 대상자들의 직업분포는 목회자 33명(44%), 전문직 6명(8%), 사무직 7명(9%), 주부 30명(39%)으로 목회자 부부가 전체 대상의 83%였다. 연령은 20대 5명(6%), 30대 25명(33%), 40대 40명(53%), 50대 6명(8%)으로 40대가 53%로 가장 많았다. 결혼기간은 5년 이하 16%, 6년-10년 11%, 11년-15년 24%, 16-20년 29%, 21-25년 13%, 26년 이상 8%로 나타났다. 월수입은 100만원 미만 13%, 100-199만원 24%, 200-299만원 37%, 300-399만원 18%, 400만원 이상 8%로 나타났다. 결혼형태는 중매 14쌍(37%), 연애 18쌍(47%), 절충 6쌍(16%)으로 연애의 결혼형태가 47%로 가장 많았다.

2. 프로그램 내용

이마고 부부치료 회기별 내용은 본 연구자가 Hendrix(1988)의 "Getting the Love You Want", "Couples Workshop Manual"과 Luquet(1996)의 "Short-Term Couple Therapy-The Imago Model in Action" 등의 문헌들을 번역하여 구성하고 개발하였다. 구체적인 회기별 내용은 아래 <표 1>과 같다.

〈표 1〉 이마고 부부치료 회기별 내용

회기	제 목	목 표 및 활 동 내 용	준비물
1	이마고 여행	<p>목표</p> <ul style="list-style-type: none"> • 자신의 방어기제와 대화유형을 탐색한다. • 부부대화 반영기법을 익힌다 <p>활동내용</p> <ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 소개와 참가자들의 자기소개 • 방어기제: 공격하기, 회피하기, 숨기, 죽은척하기, 복종하기 • 자신의 방어기제가 무엇인지 찾아본다. • 대화유형 탐색: 확대형, 축소형 • 부부대화법: 반영하기 <p>과제: 자신과 배우자의 방어기제 찾기 부부대화법에서 반영기법 5회 이상 연습해 오기</p>	사전 검사지
2	발달단계별 관계유형 탐색과 배우자선택	<p>목표</p> <ul style="list-style-type: none"> • 부부관계 유형을 탐색한다. • 발달과정과 자신의 상처지점을 탐색한다. • 심상치료 기법을 습득한다. <p>활동내용</p> <p>이마고 치료의 관계유형 발달 이론 설명</p> <ul style="list-style-type: none"> • 애착단계: 밀착형 대 회피형, • 탐험단계: 격리형 대 융합형 • 정체성단계: 경직형 대 산만형 • 힘과경쟁단계: 경쟁형 대 수동형, • 관심단계: 보호자형 대 고독형 <ul style="list-style-type: none"> • 발달과정에서 경험한 어린 시절의 상처 나누기 • 자신의 관계유형 탐색하고 부부가 함께 나누기 • 심상치료 과정 설명하고 실습하기 • 부부대화법 훈련: 반영하기, 인정하기 <p>과제: 자신과 배우자의 관계유형 찾고 나누기 부부대화법 연습하기 5회 이상</p>	심상치료 배경음악 테잎 녹음기
3	이마고 탐색	<p>목표</p> <ul style="list-style-type: none"> • 배우자 선택에 미치는 부모의 영향력을 탐색한다. • 배우자에 대한 공감능력을 기른다. <p>활동내용</p> <ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 이마고와 배우자 선택에 미치는 부모의 영향 • 부모의 이마고, 나의 이마고 작성, 배우자와 이마고 나누기 • 배우자는 적인가 동지인가 • 공감능력 기르기: 부모-자녀의 대화 훈련, 안아주기 훈련 • 부부대화법 훈련: 공감하기(Empathy) <p>과제: 1) 부모의 이마고, 나의 이마고, 배우자의 이마고 작성하여 나누고 적어오기 2) 어린시절 부모-자녀 대화 훈련, 안아주기 실습</p>	이마고 양식
4	좌절감 재구조화	<p>목표</p> <ul style="list-style-type: none"> • 자신의 상실된 에너지 표현방법을 찾는다. • 배우자는 자신의 성장을 위한 청사진임을 이해한다. • 행동변화요구 목록은 배우자의 성장의 청사진임을 이해한다 <p>활동내용</p> <ul style="list-style-type: none"> • 부부성장을 위한 청사진 설명 • 에너지 표현방법: 사고(thinking), 행동(acting), 감정(feeling), 감각(sensing) • 자신의 상실된 에너지 표현방법 찾기 • 사회화과정과 배우자 선택 • 행동변화요구 과정: 좌절감 사다리, 좌절감 재구조화 양식 • 행동변화요구 목록표 작성하고 나누기 • 좌절감 사다리표 작성: 1에서 10순위까지 • 좌절감 재구조화 양식 기록 및 대화 나누기 <p>① 실제 일어난 일 ② 감정 반응 ③ 행동반응 ④ 숨겨진 두려움 ⑤ 숨겨진 욕망, 바람들</p> <p>과제: 좌절감 재구조화 양식 기록한 것 나누기</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 행동변화요구 목록표 • 좌절감 재구조화 양식

〈표 1〉 계속

회기	제 목	목 표 및 활 동 내 용	준비물
5	분노 해결하기	<p>목표</p> <ul style="list-style-type: none"> • 화의 이면에는 상처가 있었음을 이해하고 경청의 중요성을 깨닫는다. • 안전한 분위기에서 화와 분노의 감정들을 표출하는 경험을 통하여 배우자의 상처들을 이해한다. <p>활동내용</p> <ul style="list-style-type: none"> • 체계적인 계약: ① 때리지 않고 ② 부수지 않고 일곱 단계가 끝날 때까지 자리 뜨지 않기 • 수용하기 과정 실습 <ul style="list-style-type: none"> ① 누가 분노를 표출하고 수용할 것인가 정하기 ② 무엇 때문에 화를 내는지 한 두 문장으로 진술 수용하는 사람은 부부대화법으로 반영하기 ③ 화나게 한 사건을 구체적으로 털어놓기 ④ 10분 정도 표출하며, 분노에 대한 이해와 수용, 공감능력 증진시키기 ⑤ 행동변화요구 목록을 만들어 나누기 ⑥ 10분 정도 휴식한다 ⑦ 웃음, 유머, 즐거움을 나눈다 • 과제: 분노 수용자와 분노 표출자 역할 바꾸어서 실습하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 계약서 • 수용하기 과정 실습지
6	낭만적 사랑 회복하기	<p>목표</p> <ul style="list-style-type: none"> • 부부관계에서 안정감을 증진시킨다. • 배우자를 배려하는 방법을 습득하고 실천한다. <p>활동내용</p> <ul style="list-style-type: none"> • 배우자가 관심 받고 있다고 느낄 수 있는 돌봄의 행위 목록을 작성하고 나눈다 • 신혼 초에 받았던 돌봄의 행위목록을 작성하고 나누기 • 작은 깜짝쇼 - 배꼽 빠지게 웃는 훈련 • 부부의 꿈을 현재형으로 기록하고 나누기 • 프로그램에 대한 전체 느낌 나누기, 사후검사 	<ul style="list-style-type: none"> • 돌봄의 행위목록표 • 부부관계 비전용지

3. 연구절차

프로그램 실행은 수강자 38명을 크게 두 그룹으로 나누어 2003년 9월 둘째 주부터 10월 셋째 주까지 6주에 걸쳐 A 그룹은 18명으로 월요일에, B 그룹은 20명으로 토요일에 매주 약 2시간씩 진행되었다. 프로그램 진행은 연구자가 그 주의 회기별 프로그램 내용을 15분에서 20분 정도 설명하고 2인 1조로 둘씩 짝이 되어 강의실에서 활동하게 하였고, 활동한 내용은 집에서 배우자에게 적용한 후에 결과를 적어오도록 매주 과제를 주었다. 과제 내용은 철저히 검사와 매주 과제에 대한 피드백을 새로운 회기 내용으로 들어가기 전에 10분에서 15분 정도 연구자와 수강생이 서로 나누었다.

4. 측정도구

부부관계향상 척도는 송정아(1995)의 건강한 부부관계 척도를 활용하였다. 건강한 부부관계 척도는 Ammons & Stinnett(1980)의 활성화적 부부관계 척도(Vital-Total Marital Relationship Scale), Barrett-Lennard(1962)의 결혼관계척도(Marital Relationship Inventory), Bienvenu(1970)의 부부대화척도(Bienvenue's Marital Communication Inventory)를 번안 참고하여 25문항 10 영역으로 구성되어 있다. 각 영역의 문항 수는 애정 3문항, 대화 3문항, 상호존중 3문항, 가치관 2문항, 성생활 3문항, 의사결정 2문항, 문제해결능력 3문항, 역할수행 2문항, 함께하는 시간 2문항, 헌신 2문항 등이다. Cronbach's α 계수에

의한 신뢰도는 .91로 나타났고, 5점 Likert 척도로서 점수가 높을수록 건강한 부부관계를 의미한다.

5. 자료분석

사례분석은 매주 제출하는 과제를 중심으로 연구자가 연구주제에 적당하다고 생각되는 사례들을 선정하여 분석 자료로 사용하였다. 부부관계 향상에 대한 효과검증은 SPSSWIN 10.1 Program을 이용하여 사전 사후검사에 대한 paired t-test를 사용하였고, 측정도구에 대한 신뢰도 분석과 연구대상자의 인구학적 특성을 파악하기 위하여 Cronbach's α 와 빈도분석, 백분율을 구하였다. 첫 번째 연구문제는 두 번째 연구문제는 개별사례들을 통한 분석이고, 세 번째 연구문제는 사전 사후 검사를 통한 paired t-test 분석방법을 택하였다.

IV. 결과 및 해석

1. 어린 시절 부모-자녀 관계가 부부관계에 미치는 영향

〈표 1〉에 나와 있는 이마고 부부치료 프로그램 제2회기 내용, 관계유형 발달단계 이론을 설명한 후에 두 사람이 짝이 되어 자신의 관계유형을 탐색하고, 어린 시절 자신의 부모와의 관계가 현재의 부부관계에 어떻게 영향을 미치고 있는지를 통찰하게 하고, 함께 나누고, 발표하게 한 후 그에 대한

피드백을 주었다. 과제로 집에 가서 배우자에게 관계유형에 대하여 설명한 후, 부부관계 유형을 서로 알아보고 어떤 부부관계 유형인지 정리하여 제출하도록 하였다.

과제를 중심으로 사례들을 분석한 결과 38쌍 중 33쌍(87%)이 이마고 이론에서 제시하는 관계유형의 만남이라고 이마고 이론을 지지했고, 5쌍(13%)은 아니라고 응답하였다. 33쌍 중 애착단계의 회피형과 밀착형 부부유형은 11쌍(33.3%), 정체성단계의 경직형과 산만형 부부유형은 7쌍(21.2%), 힘과 경쟁단계의 경쟁형과 수동형 부부유형은 9쌍(27.3%), 관심단계의 보호자형과 고독형 부부유형은 6쌍(18.2%)이었다.

따라서 연구 분석은 프로그램에 참여한 자들이 제출한 과제를 중심으로, 어린 시절 부모와의 관계 양상이 현재의 자신의 부부관계에 어떻게 영향을 미치고 있는지를 발달단계별로 대표적인 부부관계 유형 사례를 제시하고 분석하였다.

1) 애착단계-밀착형과 회피형 부부유형

애착단계에서 양육자로부터 충분한 사랑을 받지 못한 아이는 밀착형의 관계유형을 형성하게 되며, 성장한 후 사랑의 대상을 만나게 되면 그 사람으로부터 사랑과 욕구를 충족하고자 노력한다. 반면 과잉보호를 받은 아이는 부모로부터 심리적으로 멀어지고자 노력하는 회피형의 관계유형으로 대부분 혼자 있기를 좋아 한다.

(밀착형과 회피형 부부 사례)

이마고 부부치료 모델에 의한 우리 부부의 관계유형은 애착단계의 밀착형과 회피형 부부라 생각된다. 나는 회피형이고 남편은 밀착형이다. 나는 맏이로 태어나 어머니, 아버지, 그리고 할머니의 사랑을 많이 받으며 성장했다. 어린 시절 우리 집은 동네 사람들의 방문이 잦았고, 부모님과 할머니, 방문하는 사람들은 맏이였던 나를 항상 안아주어서 사람들의 손을 많이 댔다고 한다. 어린 시절 시골벽적했던 가족 분위기와 초기 양육자들과의 과잉보호 관계 속에서 나는 무의식적으로 나만의 공간과 휴식처를 찾는 회피형의 관계유형으로 성장한 것 같다. 반면 남편은 유아 때부터 어머니의 건강상태가 좋지 않아서 어머니의 젖도 제대로 먹을 수 없는 그런 상황에 있었다고 한다. 몸이 허약했던 시어머니는 남편이 세 살 때 돌아가셨다. 돌아가시기 전에도 이미 자녀들과 떨어져 요양생활을 했다고 한다. 어린 시절 어머니의 사랑을 거의 받지 못하며 성장한 남편은 사랑이 결핍된 채 밀착형의 유형으로 성장하게 된 것 같다. 우리 부부의 어린 시절의 각기 다른 성장 경험은 우리 부부의 관계를 때때로 힘들게 하였다. 나는 가끔 혼자 있기를 원하고 나만의 공간에 있는 것이 편안하고 좋은 데 반하여, 남편은 항상 함께 있는 것이 있는 부부이고, 진정한 부부 사랑의 관계라고 생각하면서 많은 갈등이 있었다.

위 사례는 어린 시절 부모와의 관계, 그리고 가족 분위기

가 자녀들에게 어떻게 영향을 미치며, 성인이 된 후, 자녀들의 부부관계에 어떻게 영향을 미치고 있는가를 보여주고 있다. 그 동안 갈등관계에 있었던 부부관계의 원인은 남편은 어린 시절 채워지지 않았던 어머니의 사랑의 공간을 아내와의 관계를 통해서 채우려 노력하는 밀착형의 관계유형이라는 것이고, 아내는 혼자만의 공간을 갖기 원하는 회피형의 관계 유형이라는 것을 통찰하게 되었다. 즉, 어린 시절 부모-자녀와의 관계경험과 가족 분위기는 성인이 된 후 어떤 부부관계 유형을 형성하며 결혼관계를 유지·발전시켜 나가게 될 것인지를 보여주고 있다.

2) 정체성 단계: 경직형과 산만형 부부유형

정체성 단계에서 아이가 한 행동에 대하여 부모가 아무런 반응을 하지 않고 무시하거나 또는 부적절한 반응을 하게 되면 아이는 산만형의 관계유형을 형성하게 된다. 반면 부모가 아이의 역할행동에 대하여 어떤 원칙이나 규칙들을 너무 강요할 때, 아이는 경직형의 관계유형을 형성하게 된다.

(경직형과 산만형 부부사례)

내가 경직형의 유형으로 성장한데는 어머니의 영향이 크다. 나의 어머니는 생활습관이 철두철미하고 소신이 뚜렷하며 판단 분별력이 뛰어나신 분으로서 자녀들을 엄격하게 교육하였다. 그래서인지 어떤 행동을 할 때, 이렇게 해야 한다 또는 저렇게 해야 한다는 등의 고정된 원칙이나 규율 같은 게 있어서 참으로 힘들게 느껴진 적이 많았다. 모든 물건은 제 자리에 정리되어 있어야 하고 거짓말은 하얀 거짓말이라도 용납하지 않으셨다. 그리고 원칙적인 규범들을 강조하며 강요하셨고 일일이 간섭하는 듯한 느낌을 어려서부터 받았다. 그 결과 성인이 되어서는 내 자신 안에 나 스스로의 규칙이나 기준이 있어서 어떤 일이나 행동을 할 때 그다지 흔들림이 없지만 남편과의 관계에서 자주 부딪히며 경직된 듯한 느낌을 받을 때가 많이 있었다.

한편 남편의 가정은 자기 하고 싶은 대로 할 수 있는 방임형의 분위기였다. 시어머니는 자녀들이 상처 받을까봐 아이들에게 원칙을 얘기하지 못하고 그저 속으로 참으면서 자유방임주의로 자식들을 키웠다. 자유로운 점이 있어서 좋았겠지만 이것은 어떤 행동, 활동에 대한 시의 적절한 어머니의 반응이 없어서 남편은 어떤 행동에 대한 확고한 기준을 갖지 못하는 산만형의 결과를 낳은 것 같다. 남편은 성인이 된 지금에도 뚜렷한 목표나 의지가 부족하여 어떤 일을 결정하거나 선택하는데 많은 갈등을 느끼는데 이러한 행동은 나로 하여금 답답하여 짜증나게 한다. 우리 부부는 결혼 생활에서 상대방의 이마를 찌푸리게 하는 일들이 많았다. 주로 남편의 결점에 대해 아내인 내가 계속 체크하고 꼬집는 결과로 나타났는데, 즉 나의 원칙과 엄격성은 사사건건 트집을 잡는 꼴이 되었고 남편은 자신의 자유를 침범당하는 기분과 답답함으로 스트레스를 많이 받았다.

위 사례에서 아내의 원리 원칙에 입각한 분명하고 소신 있

는 분별력 있는 태도 등은 어린 시절 어머니와의 관계 양상에서 많은 영향을 받았고, 남편의 느슨하고 자유로운 삶의 방식 역시 어린 시절 어머니의 영향력이 컸던 것으로 생각된다. 이렇게 어린 시절 어머니와 자녀와의 관계 양상은 결혼 생활에서도 많은 영향력이 있음을 보여주고 있다. 남편의 자유로움과 느슨한 성격에 대하여 아내는 원칙과 원리를 따지면서 갈등하고 아내의 원리 원칙에 대하여 남편은 자신의 자유를 침범당하는 답답함으로 스트레스를 받게 되면서 부부 간에 힘겨루기와 갈등관계가 시작되고 있음을 볼 수 있다.

3) 힘과 경쟁단계: 경쟁형과 수동형 부부유형

이 시기는 아이들이 집 밖에서 다른 사람들과의 관계 속에서 경쟁을 경험하며 자신들이 한 경험에 대하여 부모의 칭찬과 긍정적인 반응이 필요한 시기이다. 아이들은 자신들의 경험에 대한 부모의 반응에 따라서 경쟁형 또는 수동형의 사람으로 성장하게 된다.

(경쟁형과 수동형 부부 사례)

나는 경쟁형인데 반해 남편은 수동형이라는 생각이 든다. 나의 어머니는 승부욕이 강하여 남에게 지는 것을 좋아하지 않으셨다. 질 것 같으면 아예 처음부터 싸우지 않는다는 외할아버지로부터 받은 교육이 몸에 베인 것 같다. 내가 해놓은 어떤 결과에 대해 어머니는 칭찬도 물론 하셨지만 보다 나은 방향으로 더 잘할 수 있도록 채찍을 가하셨다. 따라서 현재의 나는 잘하는 일에도 더욱 잘하고자 하는 완벽주의적인 경향을 띠게 되었고 실패에도 불구하고 또 일어서서 성취하려는 욕구가 강하다.

한편 남편은 어떤 일에 대하여 경쟁하며, 성취 지향적이기 보다는 인생을 즐기며 적당히 상황에 순응하며 살아가는 행동 양식이다. 그러나 그 마음 한구석엔 실패에 대한 두려움으로 어떤 일에 과감하게 도전하지 못하는 마음이 있음을 발견하게 된다. 앞에 나서서 과시하고 싶은 욕구도 있지만 실제 그런 상황이 되면 남을 많이 의식하고 힘들어하며, 다른 사람들의 의견에 쉽게 따라가는 편이다. 남편은 시어머니의 영향을 많이 받으면서 성장하였고, 내향적인 성격도 거의 비슷하다. 시어머니는 시아버지의 강직하면서 불꽃같은 성격에 거의 무조건적으로 순응하면서 살아 오셨다고 한다. 따라서 남편은 어렸을 때 자신의 아버지보다는 어머니의 영향을 더 받으면서 성장한 것 같다. 시어머니의 무조건적인 순응행동은 남편으로 하여금 자신의 의지보다는 상황에 순응하면서 살아가도록 강화 받으며 수동형의 관계유형으로 형성된 것 같다.

우리 부부관계에서 가끔은 남편이 자신의 생각이나 의지를 확실하게 표명하지 않아서 답답하고 힘들 때도 있지만, 대체적으로 남편은 나의 뜻을 따라주는 편이다. 남편이 화를 내기보다는 내가 마음의 여유를 갖지 못하여 화를 더 자주 내는 편이다.

위 사례에서 아내가 경쟁형으로 성장한 데는 어린 시절 어

머니와의 관계 경험으로부터 많은 영향을 받았으며, 남편 역시 어린 시절 아버지와와의 관계에 의한 영향 보다는 어머니와의 관계에서 더 많은 영향을 받았던 것 같다. 아내는 어머니와의 관계 경험에서 경쟁에 의한 승부력을 키웠던 것 같고, 남편은 순응적인 수동형의 관계유형을 형성하게 된 것 같다. 이러한 남편의 수동형 관계 양식은 어머니의 내향적인 성격에 의한 관계양식의 영향이라 생각된다. 어린 시절 남편의 순응행동에 대하여 어머니가 항상 지지하였거나 또는 순응행동에 대하여 아무런 반응을 하지 않으므로써 남편의 무조건적인 순응양식이 무의식 속에 저장되면서, 자신감을 상실한 수동형의 유형으로 성장하면서 순응의 방어기제를 무의식적으로 활용하고 있지 않나 분석해 본다.

4) 관심단계: 보호자형과 고독형 부부유형

관심단계에서 아이가 사귀는 친구에 대하여 부모의 부적절한 반응을 받게 되면 아이는 부모의 보호 아래 있고자 하는 고독형 또는 의존형의 관계유형을 형성하거나 또는 친구를 사귀기 위해서는 자신이 누군가를 돌봐줘야 하는 보호자형의 관계유형을 형성하게 된다.

(보호자형과 고독형의 부부 사례)

이라고 모델에 의한, 우리 부부의 관계유형은 관심단계에서 상처를 입은 부부이다. 나는 보호자형이고 아내는 고독형에 가깝다. 특별히 기억되는 어린 시절의 기억은 엄마의 회로에 락에 매우 민감하게 반응했다는 것이다. 그 이유는 감정표현을 잘 안하시는 어머니의 영향이 어린 시절 나에게 많은 영향을 주었기 때문이다. 특히 감정표현을 잘 안하시던 어머니가 우리들 몰래 밤늦게 슬퍼하며 눈물을 흘리는 모습을 문득 잠이 깨어 보았을 때, 까닭도 이유도 없이 미어지는 말 못할 서러움이 복받쳐 올라와서 이불을 뒤집어 쓴 채로 몰래 울다가 잠이든 기억이 있다. 그 이후로 어머니의 슬픔과 기쁨에 대해 매우 민감하게 반응했으며 어머니를 기쁘게 하기 위해 무척 애를 많이 썼던 행동과 기억들이 나를 보호자 유형으로 성장하게 한 것 같다.

반면 아내는 고독형에 가깝다. 아내는 어린 시절에 아버지를 여의고 어머니가 재혼을 하면서 전처와 후처의 소생들이 함께 사는 혼혈가족에서 성장하였다. 혼혈가족에서 막내였던 아내는 위에 있는 오빠와 언니, 계부와 엄마와의 틈바구니에서 그들의 의견을 따라가야 하는 상황 속에서 독립적인 면보다는 항상 의존적인 면이 더 많았고, 그들의 눈치를 살피야 하는 상황들은 아내를 의존적 고독형으로 성장하도록 만든 것 같다.

이러한 우리 부부의 어린 시절 부모와의 관계는 현재의 우리 부부 관계에 많은 영향을 미치고 있다. 나는 아내의 필요를 채워주기 위해서 내가 해야 할 일은 나름대로 최선을 다하는 스타일이며 평가에 대해 민감한 편이고, 결과가 아닌 일을 처리하는 과정에서 누군가의 간섭이나 판단자체를 매우 싫어하여 아내를 아주 힘들게 하고 있다. 나는 아내의 개입이

나 도움을 잘 원치 않으며 거의 모든 일을 독자적으로 처리하는 경향이 있다. 또 아내가 잘못된 일을 보면 아내에게 한번 정도 이야기하고는 그가 처리하기를 느긋이 기다리는 스타일이 아니라 내가 직접 미리 처리해 버리는 습성이 있어 아내를 무안하게 만들기도 하고, 이러한 일들로 많이 갈등하며 다투기도 한다.

위 사례에서 남편이 보호자 유형으로 성장하는 데는 어머니의 영향력이 가장 컸던 것으로 생각된다. 어머니가 자신의 감정을 표현하지 않고, 사소한 도움도 요청하지 않고 모든 것을 알아서 미리 처리하셨던 어머니의 아들에 대한 관계양식이 그대로 아들에게 영향을 미치고 있음을 알 수 있었고, 이 관계양상은 자녀의 부부관계에도 그대로 영향을 미치고 있음을 볼 수 있었다. 남편은 자신의 부부관계와 대인관계에서 유독 타인의 정서에 민감하고 타인의 정서에 의해 많은 영향을 받았던 그 근원적인 이유가 어린 시절 어머니와의 관계에서 어머니를 바라보던 자신의 시각에 의해 형성되었다는 것을 통찰하게 되었다. 어린 시절 어머니와의 관계에서 형성된 보호자 유형의 정서적 특질은 성인이 되어서 대인관계와 특히 부부관계에 그대로 나타나 현재의 정서와 심리적 역동에 지대한 영향을 미치고 있다는 것을 체득하게 되었다.

위에 제시된 모든 부부유형 사례들은 어린 시절 부모와의 관계경험들이 무의식속에 억압된 감정으로 남아 있을 때 성인이 된 후에도 자신의 삶과 부부갈등에 얼마나 크게 영향을 미치고 있는가를 확인하고 부모와의 관계경험의 중요성을 충분히 인정할 수 있는 사례들이라 하겠다.

2. 좌절감 치유와 부부갈등 해결

두 번째 연구문제인 부부관계에서 나타나는 갈등과 좌절감의 문제는 이마고 부부치료 모델을 적용하여 해결될 수 있는가?에 대한 접근은 '어린 시절 부모-자녀 대화'와 '심상치료' 기법을 사용하였다.

1) 어린 시절 부모-자녀 대화

'어린 시절 부모-자녀 대화'는 부부가 서로의 상처를 이해하며, 수용해주는 치료기법으로 배우자에 대한 무의식적 부정적 패러다임을 의식적 패러다임으로 전환하여 배우자에 대한 이미지를 재구성하는 기법이다.

(부부 사례)

아내는 어린 시절의 자녀가 되어 말하는 자의 역할을 하고, 남편은 아내의 어린시절 어머니가 되어 듣는 자의 역할을 한다.

남편: 나 엄만데, 어린 시절 나와 함께 살 때 어땠니?

아내: 엄마는 나에게 관심이 없었어요. 엄마는 늘 바빴고, 아팠고 그리고 신경질이 많았어요. 엄마는 나에게 칭찬을 한 일이 거의 없고 늘 비난을 했어요. 나는 늘 엄마한테 혼날까봐 조마조마했어요. 나는 엄마가 따뜻한

엄마이기를 원했어요. 그러나 엄마는 내 말에 귀 기울이지도 않았어요. 엄마와 대화하고 싶었고, 특히 엄마가 나를 오해하고 일방적으로 판단하여 혼낼 때는 너무 너무 무서웠고 억울했어요.(호느낌) 특히 나랑 동생과의 다툼에서 엄마는 항상 내 말을 듣지 않았어요. 엄마는 여러 가지로 나를 차별했어요. 언니와 동생들에게는 나보다 좋은 것을 주면서 나에게서는 항상 제일 나쁘고 작은 것만 주었어요.(깊이 호느낌. 목이 베임) 언니나 동생처럼, 나에게도 채워져야 할 많은 욕구가 있잖아요? 엄마는 한 번도 내 욕구를 채워준 적이 없었어요. 나는 너무 외로웠어요. 내가 고3때 엄마가 처음으로 관심을 가져주었지요. 별관심이 없다가 갑자기 관심을 가져주니 어색했고 진심으로 고맙게 느껴지지도 않았어요. 내가 대학가는 것은 엄마의 체면을 위해서라는 생각을 많이 했어요. 좀 과장되게 생각되지만... 엄마가 나를 생각해서 잘해주는 게 아니라 엄마 자신을 위해서 그러는 거라고 생각했어요...(후후)

남편: 응, 그랬었구나. 엄마가 네 마음을 헤아려주지 못해서 미안하다. 정말 미안하다.

아내: 엄마는 내가 조금만 잘못해도, 또 엄마 마음에 조금만 들지 않아도, 엄마는 나를 심하게 꾸중하고 비난하였어요. 엄마가 나에게 사용했던 그 부정적인 말들은 나를 얼마나 부끄럽게 만들었는지, 엄마는 아세요? 엄마와 다른 형제들은 재미있어 했지만 나는 정말 죽도록 싫었고 화가 많이 났어요. 엄마는 내가 어린아이가 아닌 어른의 생각을 하고 행동하길 원하셨어요. 엄마는 나의 감정과 생각에는 전혀 관심이 없었어요. 나는 엄마가 나의 감정과 생각을 한번이라도 귀담아 잘 들어주었으면 좋겠다고 생각했어요. 그런 후에 엄마가 생각한 것들을 내게 말해주고 나의 생각과 조정했으면 좋겠다고 생각했어요. 엄마의 일방적인 생각의 강요는 정말 너무 싫어요. 엄마는 독재자였고 압제자였어요.(영영)

어린 시절 부모-자녀 대화를 우리 부부에게 실습한 후 나는 너무 놀랐다. 남편에게 요구하는 나의 욕구 중 많은 부분이 어린 시절 엄마에게 받지 못한 부분과 일치하는 것에 너무 놀랐다. 나의 남편은 엄마와는 다른 스타일이다. 그는 극히 이성적이고, 절제할 수 있으며, 예의바르며, 남을 비난하지 않고, 지적이고, 말이 적고, 부정적인 말을 거의 하지 않는 사람이다. 그런데 전혀 의식하지 못했지만 엄마랑 너무 달라서 엄마가 내게 준 상처를 주지 않을 것 같은 남편에게 나는 비슷한 상처를 받고 있었고 나는 엄마에게 받고 싶었던 것들을 남편에게 많이 요구하고 있었다. 남편은 늘 바빴고, 부인을 칭찬하면 팔팔출로 생각하고, 차가우며, 나에게 완벽함을 요구했고, 나보다 남을 배려하며, 나의 말에 귀를 기울이지 않고, 대화를 잘 못 한다. 엄마에게 받고 싶었던 것을 남편은 주지 못했고, 이로 인해 나는 오랫동안 외로웠었고 두 아이의 영아기, 유년기까지는 정신적으로 무척 힘든 결혼 생활이었다.

금번 이마고 부부치료를 통하여 우리 부부는 서로에게 적응하며 많은 겹을 줄여가고 있다. 남편에게 예전에는 하지도

못한 반항(?)도 하며 나의 생각을 표현하기도 한다. '부모-자녀 대화'를 하는 동안 엄마에게 어린 시절 얘기하지 못한 말들을 해야 하는 것이 처음에는 너무 어려웠다. 익숙하지도 않았고 '어른에게 자신의 생각을 함부로 말하면 안 된다'는 엄마의 교육방식에 길들여진 터라 마흔을 훌쩍 넘긴 이 나이에 그 것은 너무 힘들었다.

그러나 '부모-자녀 대화'를 통해 남편에 대한 평소의 불만이 남편의 태도보다는 결국 나의 어린 시절의 상처로 인해 생겼다는 것을 더욱 선명하게 알게 되었고, 남편의 상처도 알게 되어 왜 남편이 나에게 그러한 반응을 하는가에 대한 이해도 생겼다. 지금은 남편에 대한 나의 태도와 반응에서 나는 좀 더 안정감 있고 편안하게 남편의 감정을 읽어주고 이해하며 공감해주는 대화를 하고 있어 감사하다.

위 사례에서, 남편에 대한 평소의 불만이 어린 시절 자신의 어머니와의 단절에서 연유되었음을 통찰하게 되었고, 이 단절은 어린 시절에 부모의 지지를 받지 못한 경험들이 무의식 속에 잠재되어 있다가 자신의 관계양식에, 특히 부부관계에 크게 영향을 미치고 있음을 깨닫고, '왜 그럴까?'에서 '나 때문이었구나'의 패러다임으로 바뀌어 가는 모습을 볼 수 있었다. 이러한 통찰은 무의식적 결혼을 의식적 결혼의 패러다임으로 전환하도록 도와준다. 어린 시절의 부모-자녀 대화 경험을 통하여 어린 시절에 채워지지 않았던 자신과 배우자의 욕구가 무엇이었으며, 잃어버린 자아로 말미암아 야기되었던, 이해할 수 없었던 행동들(무의식적 결혼)을 이해하게 됨으로써 자신과 배우자의 이미지를 새롭게 재구성(의식적 결혼)해 가고 있음을 알 수 있었다.

2) 심상치료

심상치료는 어린 시절 부모와의 관계경험에서 갖게 된 긍정적인 기억들과 부정적인 기억들을 마음속 깊은 곳으로부터 끌어내어 자신의 아픔과 문제의 기억들을 직면하면서 용서하고 화해하는 치료이다(Hendrix, 1988; Luquet, 1996; 송정아, 2005).

(부부 사례)

"심상치료를 하면서 내 안에 있는 심상을 정교하고 섬세하게 들여다볼 수 있어서 좋았다. 처음에 심호흡을 하고 '편안하다. 안전하다.'라고 할 때 정말 마음이 편안해지는 것을 느꼈다. 그리고 빛을 떠올리며 황금빛이라고 했을 때 무엇이 황홀하고 소망을 주는 치유의 빛처럼 느껴졌고 그 빛이 나의 아픈 부분을 비추고 있다고 했을 때 몸이 따뜻해지는 느낌이 들었다. 그 빛을 따라 어린 시절 살던 집으로 갈 때는 너무 신비한 느낌이 들었다. 타임머신을 타고 단번에 과거로 미끄러져 가는 느낌... 집안 주위를 한번 둘러보라고 했을 때, 내가 살던 집, 마당이 있던 그 집이 생각났고 특히 식구들과 함께 둘러앉아 먹던 밥상을 떠올렸을 때 마음이 울컥하는 그리움이 느껴졌다. 늘 어머니는 정성껏 식사를 준비하셨

고 맛이 있었고... 내가 좋아하던 꽃계탕을 먹으면서 다리를 뜯어 살을 발라먹으며 즐거워하던 기억이 났다. 어머니를 떠올리라고 했을 때, 사실 어머니에 대한 특이한 기억이 나지 않았다. 그런데 어머니의 눈을 바라보면서 '어머니가 나에게 했던 것 중에 내가 가장 힘들었던 것이 무엇이었는지 아세요? 그 때 내가 바라던 것은 000이었는데 그것을 한 번도 받아본 적이 없었어요.'라는 말을 하라고 했을 때, 그 한 번도 라는 말이 나를 가슴 아프게 했다.

4-5살 때로 기억된다. OO동 꼭대기의 낫고 초라한 집과 그 마당 앞에서 있는, 때 묻은 듯한 나의 얼굴... 그 얼굴은 울면서도 웃고 있다. 앞에서는 아빠가 사진을 들고 어린 나를 찍는다고 등을 약간 구부리고 서 계시고 또 그 옆에는 나의 어머니가 나에게 웃으라고 소리치고 계시다. 나의 마음은 정말 사진 찍기가 싫다. 그런데 아버지는 말없이 사진을 틀어대고 계시고 어머니는 나에게 웃음을 강요하고 있다. 예쁘게 찍히라고... 나는 사진 찍기가 정말 싫었고, 또 웃어야 하는 어머니의 요구가 너무도 싫었지만 거부할 수 있는 힘이 없어 울고 있다. 그러면서도 어머니의 요구에 순응하여 웃고 있다. 나의 얼굴은 울면서 웃는 이상아릇한 얼굴이 되고 있다.

그때의 내 모습이 슬퍼진다. 싫지만 거부할 수 없어 그대로 순응해야만 했던 그 어린 내가 불쌍해지는 것이다. 그 모습을 떠올리면서 얼마나 슬펐는지... 현재의 내 모습, 싫지만 나의 싫은 것을 강하게 표현하지 못하고 그대로 받아들이며 사는 모습이 보였기 때문이다. 그런데 그 원뿌리가 어린 시절 어머니에 의해 타인에게 좋게 보이기 위한 나로 길들여져 왔음을 알게 된 순간 얼마나 서글펐는지... 눈이 안 보인다고 해도 안경 쓰면 시집 못 간다는 등... 소신은 있으면서도 타인의 눈이 삶의 기준의 많은 부분을 차지하고 계시던 어머니의 가치관에 의해 많이도 길들여져 있었다. 그것은 아주 어린 시절 거부할 힘이 없을 때, 어머니는 나에게 눈물을 흘리면서도 웃게 만들었던 그 힘이 너무도 강하게 나에게 작용했기 때문인 것으로 여겨진다.

- 중 략 -

앞에서 전술했듯이 심상치료는 유년기의 긍정적인 기억들과 부정적인 기억들을 마음속 깊은 곳으로부터 끌어내어 자신의 아픔과 문제의 기억들을 직면하면서 용서하고 화해하는 치료이다. 위 사례에서 아내는 자신의 어린 시절의 부모와의 관계경험이 현재의 자신의 모습에 많은 영향을 미치고 있음을 인식하게 되었다. 모든 인간관계 속에서 영향력이 미치지만 특히 가까운 남편과의 관계 안에서 더욱 표출되고 있음을 통찰하게 되었다. 남편이 자신에게 자신이 아닌 다른 사람이 되라고 요구할 때 화가 치미는 근거를 이해하게 되었다. 자신은 솔직하고 있는 그대로의 자신을 보이고 싶은데, 귀부인처럼 우아하고 말도 다소곳하게 하고 정숙미가 흐르는 여인이 되라고 할 때, 머리끝까지 화가 치미는 이유, 남편이 자신의 행동과 말, 마음 등을 자기식대로 해석하고 오해할 때, 오만 정이 다 떨어지는 수준 이상의 과잉반응을 보였

던 자신의 행동양상이 남편이 원인이 아니라, 자신이 어린 시절 강요당하고 오해받은 어머니와의 관계경험에서 나왔음을 깨닫고 남편에 대한 부정적 패러다임이 바뀌어가고 있음을 인식하게 되었다. 어린 시절 자신이 강요당하고 오해받았던 어머니와의 관계경험들이 자신의 마음 한 구석에 깊은 좌절이라는 상처로 남아 있어 현재의 부부관계에 많은 영향을 미치고 있음을 깨닫게 되었고, 심상치료를 통하여 해결되어져 가는 것을 알 수 있었다.

3. 부부관계 향상 효과 검증

본 연구의 세 번째 질문인 이마고 부부치료 모델을 통한 부부관계 향상에 대한 효과를 검증하기 위하여 부부관계 만족도에 관한 사전 사후 검사를 통하여 paired t-test로 분석하였다.

1) 부부관계 향상

〈표 2〉에서, 이마고 부부치료 모델은 부부관계 만족도에서 전체적으로 유의미한 향상을 보였으며, 하위영역에서는 부부간의 애정, 부부대화, 갈등해결기술, 부부 상호존중, 역할수행, 성만족, 함께하는 시간, 의사결정 영역 등에서 유의미하게 효과가 있었다. 그러나 가치관의 수용 또는 일치 수준이나 헌신 영역에서는 효과가 거의 없는 것으로 나타나 추후 이마고 부부치료 모델 접근에서 부부간의 가치관과 헌신의 영역에 좀 더 신중하고 효율적인 접근 내용들이 보강되어야 할 것이다.

2) 총괄평가

총괄평가에 대한 사례들을 살펴보면 다음과 같다.

“나는 이마고 부부치료에 참석하면서 나의 잠재된 성격유형을 끄집어내어 볼 수 있다는 것에 새삼 신비한 느낌마저 들

〈표 2〉 부부관계 건강척도 사전 사후 검사비교 검증

항 목	사전검사(n=76)		사후검사(n=76)		Paired t 값
	M	SD	M	SD	
부부관계만족도	3.54	3.78	4.04	3.72	7.24***
애 정	3.53	.74	4.34	.58	7.23***
부부대화	3.52	.77	4.59	.62	9.36***
갈등해결	3.35	.50	3.69	.43	4.23***
상호존중	3.94	.82	4.43	.59	5.50***
역할수행	3.69	.70	4.12	.64	5.66***
성 만족	3.22	.72	3.60	.72	3.95***
가치관일치수준	3.51	.65	3.55	.58	.50
헌 신	3.41	.81	3.41	.83	.24
함께하는 시간	3.51	.92	4.31	.97	6.34***
의사결정	3.73	.84	4.37	.52	6.46***

*p<05, **p<01, ***p<001

었다. 남편의 성격을 보면서 막연하게 왜 저럴까? 하는 의문만 갖게 되었는데 이마고 부부치료를 배우면서 다 근거가 있었구나 하는 생각이 들어 공감하게 되었고 인정하게 되었다. 이제는 ‘왜’가 아니라 ‘그래서 그랬었구나’라는 반영하기를 하면서 실제로 우리 부부의 치료가 시작되었다. 어릴 때의 환경과 부모님의 성격유형들이 자녀들에게 지대한 영향력을 미친다는 것에 새삼 놀라지 않을 수가 없었다. 나의 잃어버린 자아를 회복하며 또한 좋은 부모로서의 모습을 자녀들에게 보여야겠다는 생각이 들었다.”

“우리 부부는 매 회기마다 우리의 문제들을 적용시켜 가면서 많은 도움이 되었고, 많은 문제들이 해결되어진 것을 알 수 있었다. 이 과정들을 우리 부부에게 적용시켜 나아갈 때에 우리 부부에게 상당히 진전된 부분들이 많이 나타났다. 결혼 후 한 번도 받아 보지 못 했던 선물도 받아 보았으며, 함께 나누기 힘들었던 문제들을 서로 나누면서 서로의 마음 안에 가두어 두었던 많은 부분들을 드러냈고, 서로를 더 가깝게 느끼게 되었다.”

“심상치료를 통하여 자신의 내면을 향해 깊이 들어갈 수 있는 경험을 하면서, 나 자신에게 아픔을 주었던 의미 있는 사람들과 그 상황에 직면하여 그들을 용서하고, 화해하고, 품어주면서 미해결 과제로 남아있었던 감정의 응어리들이 풀리어져가고 있음을 느낄 수 있었다.”

“나는 이마고 부부치료에서 사용하는 대화법을 현재 사역하고 있는 청소년들을 상담하면서 적절하게 활용하고 있다. 실제로 반영과 인정의 기법은 우리 부부관계 뿐만 아니라 상담 상황에 있는 내담자들에게 매우 큰 도움을 주었는데 상담 초기의 신뢰감을 형성하는데 매우 중요한 역할을 하고 있음을 절감하고 있다. 자기 자신의 감정과 사실을 있는 그대로 상대방에 의해서 판단 받거나 추궁당하거나 무시당하지 않고 받아들여지고 있다는 사실의 경험은 내담자로 하여금 마음의 문을 여는데 매우 중요하게 기여하고 있음을 알 수 있었다. 어떤 아이는 자신이 있는 그대로 수용되고 인정받고 있다는 사실 하나만으로도 깊은 감정들을 표출하여 자신의 서러움과 아픔들을 드러내면서 치유의 과정들을 경험하였다.”

“특히 믿음생활을 하는 나에게는, 심상치료에서 어린 시절 어머니에 대한 많은 감정의 응어리들을 쏟아낸 후에, 어머니의 손을 잡고 하나님 앞으로 나아가 용서와 기도로 마무리하였던 것이 많은 유익이 있었다.” “부부간의 갈등과 원인에 대해 서로의 아픔을 용납할 수 있는 기회가 되어 아주 유익했다.”

이상의 총괄평가 내용들을 정리해 볼 때, 이마고 부부치료는 참석자들에게 첫째는 자신과 자신의 부부관계를 통찰할 수 있었고, 배우자에 대한 이해와 수용으로 부부문제가 해결되어져 가는 것을 볼 수 있었다. 둘째는 심상치료를 통하여 어린 시절 부모-자녀 관계 경험에서 비롯된 감정의 응어리들, 미해결 과제들이 해결되어져 가는 것을 알 수 있었다. 셋째 부부대화법은 부부관계, 자녀와의 관계, 그리고 일반 상담 현장에 많은 도움을 주는 유용한 도구였다. 넷째, 어린 시

절 부모-자녀 관계 경험들이 자녀들의 부부관계에 많은 영향을 미치므로 어린 자녀들에게 좋은 부모의 모습을 보여야겠다는 내용으로 요약된다.

V. 결론 및 제언

위에서 논의된 연구결과를 중심으로 다음과 같은 결론을 내린다.

첫째, 어린 시절 부모-자녀와의 관계 경험은 성인이 된 후 어떤 부부관계 유형을 형성하며, 결혼관계를 유지·발전시켜 나가게 될 것인지를 보여주며 예측할 수 있었다. 즉, 어린 시절 채워지지 않았던 부모와의 애정결핍 또는 애정과 관계는 성인이 되었을 때 밀착형-회피형 부부유형을 형성하게 될 가능성이 많고, 아이의 행동 또는 역할 행동에 대한 부모의 반영 여부는 경직형-산만형 부부유형을, 아이의 관계경험에 대한 부모의 반영 여부는 보호자형-고독형 부부관계 유형을 형성하게 될 가능성이 많다는 것이다.

둘째, 부부관계에서 나타나는 부부갈등과 좌절감은 '어린 시절 부모-자녀 대화'와 '심상치료'를 통하여 해결될 수 있었다. '어린 시절 부모-자녀 대화'를 통하여 어린 시절 채워지지 않았던 배우자의 욕구가 무엇이며, 잃어버린 자아로 말미암아 야기되었던 이해할 수 없었던 행동들이 이해됨으로써 부부갈등과 좌절감이 해결되어지고, 배우자의 이미지가 새롭게 재구성되어졌다. 즉 무의식적 결혼의 갈등에서 의식적 결혼으로 전환됨에 따라 배우자에 대한 이미지가 재구성되어 그 동안 부부관계에서 무의식적으로 야기되었던 좌절감이나 갈등들이 해결되어졌다는 것이다.

심상치료 역시 유년기의 긍정적인 기억들과 부정적인 기억들을 마음속 깊은 곳으로부터 끌어내어 자신의 아픔과 문제의 기억들을 직면하고, 용서하고, 화해하면서 미해결 과제였던 감정의 응어리들이, 좌절감들이 치유되어져 갔다. 따라서 '어린 시절 부모-자녀 대화'와 '심상치료' 기법들은 내적 치유를 할 수 있는 유용한 치료도구들이었다.

셋째, 이마고 부부치료 모델은 부부관계를 향상시키는 효과적인 부부치료 모델이었다. 구체적으로는 부부간의 애정, 부부대화과 갈등해결, 상호존중, 성역할, 성 만족, 함께하는 시간, 의사결정 수준들이 유의미하게 향상되었다.

넷째, 부부대화법은 부부관계 뿐만 아니라 부모-자녀와의 관계, 그리고 일반 상담 현장에도 많은 도움을 줄 수 있는 유용한 상담도구였음을 알 수 있었다.

본 연구의 제한점으로는 본 연구의 결과를 일반화 하는 데는 무리가 있다. 첫째, 연구대상이 대학원생 부부로 구성된

계층화된 집단이었고, 둘째, 질적 연구의 대상으로는 연구 집단의 규모가 커서 집단상담 과정에서 일어나는 실제적인 부부역동을 관찰하기가 어려웠고, 참석자들의 과제에 의한 부부역동을 분석했기 때문에 신뢰도와 타당도에 약간의 오점이 있을 수 있다.

따라서 후속 연구를 위한 제언으로 첫째, 부부가 같이 참여하는 부부대상 중심의 연구가 요구된다. 둘째, 소규모의 부부들을 대상으로 한 부부 집단상담을 통하여 좀 더 심층적인 부부의 역동을 탐색할 수 있는 질적 연구가 요구된다. 셋째, 본 연구에서 실행한 6주간의 부부 집단상담은 너무 바쁜 일정이었다. 따라서 8주 또는 10주 정도의 심층적인 부부 집단상담이 더 적절하지 않을까 생각되며, 부부 집단의 크기와 상담기간의 효과성에 대한 연구가 요구된다. 넷째, 부부대화법 적용만으로도 많은 문제가 해결되고 있음을 볼 때, 심층적인 부부대화법 연구가 요구된다.

다섯째, 2004년도 통계청 발표에 의하면 약 두 쌍 중 한 쌍이 이혼으로 끝나고 있어, 이혼을 예방하고, 건강하고 행복한 부부관계로의 회복이 이루어질 수 있도록 이마고 부부치료 접근 '이혼 전 부부 상담' 프로그램 개발연구가 이루어지기를 기대한다.

■ 참고문헌

- 김정현(1986). 부부치료에 있어서의 의사소통 가족치료 이론적 접근: Satir의 이론과 치료 기법을 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문. 미간행.
- 박남숙(2001). 부부성장 집단상담 프로그램 개발. 연세대학교 대학원 박사논문. 미간행.
- 송 욱(2001). 한국 개신교 목회자 부부를 위한 V. Satir의 의사소통 이론. 총신대 신학대학원 석사학위논문. 미간행.
- 송정아(1995). 한국 도시 부부의 건강한 결혼 관련 변인 연구. 한국가정관리학회지, 13(1), 69-78.
- 송정아(1996). 중년기 부부관계 향상 프로그램 개발. 한국가정관리학회지, 14(1), 113-130.
- 송정아(2004). 건강한 부부관계 향상을 위한 이마고 부부치료 적용 연구. 이화여자대학교 신학대학원 석사학위 논문. 미간행.
- 송정아(2005). 이마고 부부치료 이론의 타당성 연구. 상담학 연구, 6(1), 261-274.
- 윤명란(1997). 인지-행동적 부부관계 촉진 훈련이 부부관계에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위 논문. 미간행.
- 이창숙(1998). 부부갈등 해결 교육프로그램 연구. 경희대학

- 교 대학원 박사학위 논문. 미간행.
- 정미영(2002). Virginia Satir의 의사소통 가족치료와 부부 관계의 연구. 신문대학교 사회복지대 학원 석사학위 논문. 미간행.
- 정희원(2000). 부부갈등 해소를 위한 의사소통 가족치료 연구. 이화여자대학교 신학대학원 석사학위논문. 미간행.
- 지용철(2002). 교회내 부부관계 향상을 위한 의사소통 프로그램 연구: Satir의 의사소통 가족 치료 이론을 중심으로. 서울여자대학교 기독교대학원 석사학위논문. 미간행.
- Ammons, P., & Stinnett, N. (1980). The Vital Marriage: A Closer Look. *Family Relations*, 29, 37-42.
- Barrett-Lennard (1962). Dimensions of Therapeutic Response as Factors in Therapeutic Change. *Psychological Reports*, 76, 43.
- Bienvenu, J. (1970). Measurement of Marital Communication. *Family Coordinator*, 19, 26-31.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the Life Cycle. *Psychological Issues*, 1, 1-171.
- Fairbairn, W. D. (1952). *An Object-Relations Theory of the Personality*. New York: Basic Books.
- Hendrix, H. (1988). *Getting the Love You Want*. New York: Henry Holt and Company.
- Hendrix, H. (2003). *Getting the Love You Want Work Book*. New York: Atria Books.
- Luquet, W. (1996). *Short-Term Couple Therapy: The Imago Model in Action*. New York: Paterson Marsh Ltd.
- Mahler, M. S. (1952). On Child Psychosis and Schizophrenia: Austic and Symbiotic Infantile Psychoses. *Psychoanalytic Study of the Child*, 7.
- Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infants*. New York: Basic Books.
- Winch, R. (1958). The Theory of Complementary Needs in Mate Selection: An Analytic and Descriptive Study. *American Sociological Review*, 19, 241-249.

(2005년 9월 20일 접수, 2006년 2월 13일 채택)