

비대면 정서도식 커플 집단상담 프로그램이 관계갈등경험이 있는 미혼 커플의 정서능력 향상에 미치는 효과

장성호¹, 박재서², 황분홍³, 신성만^{4*}

¹한국도박문제관리센터 경북센터 전문상담사, ²한동대학교 첨단융합학과 석사과정생,
³한국도박문제관리센터 전북센터 전문상담사, ⁴한동대학교 상담심리사회복지학부 교수

The Effect of Un-tact Emotional Schema Group Counseling Program on the Improvement of Emotional Ability of Unmarried Couples with Relationship Conflict Experiences

Sung-Ho Jang¹, Jae-Seo Park², Boon-Hong Hwang³, Sung-Man Shin^{4*}

¹Counselor, Gyeong-Buk Center, Korea Center On Gambling Problems

²Student, Department of Advanced Convergence, Handong Global University

³Counselor, Jeon-Buk Center, Korea Center On Gambling Problems

⁴Professor, Counseling Psychology & Social Welfare, Handong Global University

요 약 본 연구의 목적은 코로나-19 팬데믹이라는 위기로 인해 증가하고 있는 커플 관계에서의 갈등을 다루기 위해 비대면 정서도식 커플 집단상담 프로그램을 개발하고 미혼 커플의 정서인지 및 정서조절 향상에 미치는 효과를 검증하는 데 있다. 연구절차는 프로그램 개발 절차와 프로그램 효과성 검증 절차로 이루어졌고, 구체적으로 8단계의 프로그램 개발과정을 바탕으로 프로그램을 개발하였다. 연구대상은 미혼 커플 11쌍(22명)으로 총 4개의 집단으로 구성되었으며, 주 1회(2회기)씩 총 5주(10회기) 동안 진행되었다. 프로그램의 효과성 검증은 양적 분석과 질적 분석을 통해 실시하였다. 양적 분석 결과, 참여자들의 이성관계 만족도가 유의미하게 향상되고, 커플들의 관계정서도식에 유의한 변화가 있음을 확인하였다. 참여자들의 프로그램 소감문에 대한 질적 분석한 결과, 참여자들의 정서이해가 향상되고, 커플관계가 개선되었으며, 커플 집단상담만의 집단효과가 있었다. 끝으로, 본 연구의 의의 및 제한점을 제시하였다.

주제어 : 비대면, 정서도식, 정서조절, 커플 집단상담, 미혼 커플

Abstract The purpose of this research was to develop an un-tact group counseling program to deal with the conflicts in the relationship of unmarried couples and to verify the effect of the program for improving emotional cognition and emotion regulation of unmarried couples. The research procedure consisted of the program development step and the program verification step, and in detail, 8 steps of program development processes were established. The subjects of the research were 11 unmarried couples, and 4 group were organized. The group counseling program was conducted once a week (2 sessions), a total of 10 sessions for 5 weeks. The effect was analyzed quantitatively and qualitatively. As a result of quantitative analysis, the participant's relationship satisfaction was significantly improved and there was a significant change in some relationship emotional schemas of participants. As a result of qualitatively analysis through participant's program review, participant's emotional understanding and the couple relationship were improved, and the group effect of the couple group counseling was found. Finally, the significance and limitations of this study were presented.

Key Words : Un-tact, Emotional Schema, Emotion Regulation, Couple Group Counseling, Unmarried Couples

*This paper was supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea (NRF-2019S1A5A2A01050499)

*Corresponding Author : Sung-Man Shin(sshin@handong.edu)

Received August 19, 2021

Revised September 7, 2021

Accepted September 20, 2021

Published September 28, 2021

1. 서론

1.1 코로나-19 팬데믹과 미혼 커플 관계

코로나-19 팬데믹이라는 위기는 세계 경제의 붕괴와 미래에 대한 불확실성의 장기화로 이어졌으며, 개인의 복지와 건강을 위협하고 있다[1]. 많은 연구들은 코로나-19-팬데믹이 특히 불안, 우울, 자해, 자살과 같은 개인의 정신건강 및 행동에 극적으로 영향을 미쳤음을 밝혀냈다[2,3]. 또한, 코로나-19는 가족 관계[4], 사회적 관계[5], 낭만적 관계[1] 등 대인 관계에도 상당한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

실제로, 코로나-19 대유행이 시작된 이래 커플 관계에서의 갈등이 증가하고 있는 추세이다[6,1]. 코로나-19로 인한 세계적인 격변 속에서 개인은 실업이나 경제적 어려움, 업무 스트레스와 같은 높은 수준의 외부 스트레스 요인을 경험하고 있으며[7] 이는 커플 관계와 상호작용의 질을 떨어뜨리거나[8] 갈등의 증가 및 관계 만족도 감소로 이어질 수 있다[9].

미혼의 커플 관계는 성인 초기에 강조되는 주요한 발달 과업인데[10] 커플 관계에서의 갈등은 전반적인 정서적 고통을 일으킨다[11]. 이러한 커플 관계의 관계향상을 위해서는 정서조절 능력을 키우는 것이 중요한데[12] 미혼 커플의 부적응적인 정서조절 전략은 서로 간의 효과적인 상호작용을 방해하거나 관계를 유지하는데 필요한 능력을 저해시킬 수 있고[9], 부정적인 정서를 적절히 조절하고 관리한다면 커플의 관계 만족도를 향상시킬 수 있다[13]. 개인의 정서조절 전략은 커플 모두의 심리적 안녕에 영향을 미치며[14], 관계의 질과 미래를 예측하는데 증추적인 역할을 한다[15]. 이러한 개인의 정서조절 능력을 적응적으로 만들기 위해서는 변화를 이해하고 포용할 수 있는 능력을 습득해야 하며, 다양한 상황에 반응하는 타인의 감정과 행동에 적응할 수 있어야 한다[16].

1.2 정서도식치료

정서도식치료는 새로운 형태의 인지행동치료로, 정서 조절의 어려움을 개선하는 효과적인 방법 중 하나이다[16]. 정서도식[17]이란 개인이 정서를 느끼고 표현하는 특정한 틀이다. 개인은 이를 활용하여 정서를 인식 및 이해하고, 정서를 통제 및 조절하며, 이때 정서는 개인 혹은 또 다른 정서의 변화 및 유지에 영향을 미친다. 정서도식모델[17]에 따르면, 개인은 정서도식과 신념에 따라 정서에 기능적 혹은 역기능적으로 대처하게 되고 그에 따른 이차적인 정서를 경험하게 된다. 정서도식모델은

정서 인정, 정서 재인식 및 오해 해소, 공감, 정서처리, 스트레스 감소 등 다양한 기술을 통합적으로 활용한다. 이를 통해 개인의 역기능적 신념과 행동을 교정하여 개인이 정서를 적응적으로 처리하고 표현하는 것을 돕고, 정서를 조절하는데 도움을 준다[18]. 또한, 정서도식모델은 자신이 가진 정서도식이 자신에게 어떠한 영향을 미치는지 검증함으로써 자신에게 도움이 되거나 도움이 되지 않는 전략들을 구별하고, 이러한 정서 경험을 자신의 삶에 통합시킬 수 있다. 이 모델은 개인의 역량강화를 목표로 하는데[19] 개인은 정서도식치료를 통해 자신의 정서도식을 적응적으로 수정함으로써 개인이 합리적으로 정서를 느끼고 표현하며, 부정적 감정을 효과적으로 활용하는 능력을 향상시킬 수 있다. 정서도식모델에 대한 자세한 내용은 Fig. 1과 같다.

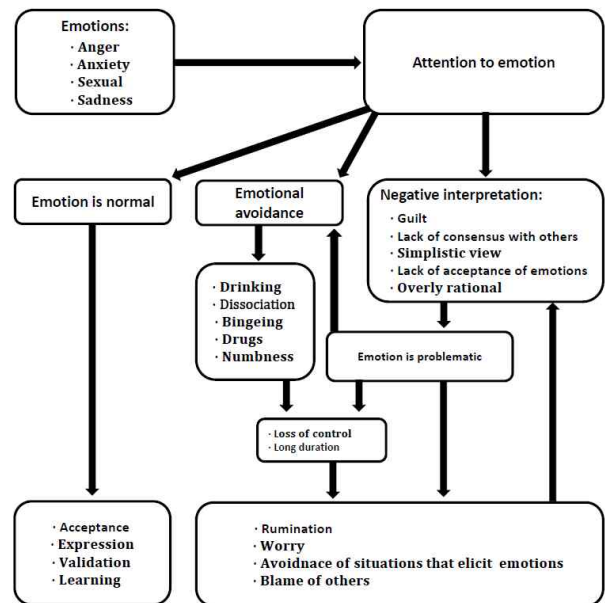


Fig. 1. Emotional Schema Model[19]

정서도식 집단상담 프로그램은 참여자들의 정서조절 어려움을 감소시키는 것에 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 정서도식 집단상담 프로그램에 참여한 기혼 여성들은 정서조절의 어려움, 목표행동 처리의 어려움, 충동조절의 어려움, 정서조절전략 접근에 대한 한계와 정서인식의 부족이 감소했고[17], 과민성 대장 증후군 여성들은 부적응적 정서도식과 정서조절의 어려움이 감소했고 적응적 정서도식이 증가했다[20]. 사회불안장애가 있는 여성들은 정서도식 집단상담 프로그램에 참여함으로써 건강염려와 사회불안을 포함한 불안증상 및 부정적 정서도식이 감소했고, 긍정적 정서도식 및 정서조절이 향상되

었다[21].

사회적 거리두기가 지속되는 상황에서 관계의 어려움을 겪는 커플들이 증가하고 있고, 코로나-19에 대응하여 다양한 비대면 집단상담이 실시되고 있다[22-23]. 따라서 본 연구는 커플 관계에서 어려움을 경험하는 미혼 커플들을 대상으로 정서인지 및 정서조절을 향상시키기 위한 비대면 정서도식치료 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하고자 한다.

2. 연구 방법

2.1 연구 대상

본 연구는 연인 관계에서 갈등을 겪고 있는 미혼 커플을 대상으로 진행되었다. 온/오프라인 홍보를 통해 모집한 커플 20쌍 중 집단 지도자의 사전 면담을 거쳐 커플 12쌍을 선별하였고, 한 집단에 커플 3쌍(6명)과 집단 지도자 2명, 총 4개 집단으로 구성하였다. 이들 중 한 커플이 프로그램 도중 탈락 의사를 밝혀 최종적으로 집단 지도자를 제외한 커플 11쌍(22명)이 참가하였고, 프로그램은 5주에 걸쳐 주 1회, 2회기(3시간)씩 총 10회기(15시간) 진행하였으며, 참여자들의 평균 나이는 남자 26.5세 ($SD=2.74$), 여자 24.4세($SD=2.19$)였다.

2.2 측정도구

2.2.1 이성관계 만족도 척도

이성관계 만족도를 측정하기 위해 부부를 대상으로 만들어진 척도를 권정혜와 채규만이 번안하고 타당화한 한국판 결혼 만족도 검사[24]의 문항을 이성교제로 변환한 이성관계 만족도 척도[25]를 일부 수정한 이유진의 척도[26]를 사용했다. 본 척도의 하위요인은 총 4개(전반적 만족, 정서적 의사소통, 문제해결 의사소통, 공유시간)이고, 총 41문항이며, 응답방식은 5점 Likert 척도(전혀 그렇지 않다=1~매우 그렇다=5)이다. 본 척도는 각 하위요인의 점수가 높을수록 이성관계에 대한 만족도 수준이 높은 것으로 해석한다. 본 척도의 내적 합치도 (Chronbach's α)는 선행연구[26]에서 .85, .85, .74, .74, 본 연구에서 .93, .87, .91, .80이다.

2.2.2 관계정서도식 척도

(Relationship Emotional Schema Scales)

커플 관계에서의 정서도식을 측정하기 위해 Leahy가

개발한 관계정서도식 척도[27]를 번안하여 사용했다. 본 척도의 하위요인은 총 14개(이해가능성, 타당화, 죄책감/수치심, 정서의 구별, 가치, 통제, 무감각, 합리성, 지속기간, 동의, 수용, 반주, 표현, 비난)이고, 하위요인별 1문항에 자신의 정서에 연인이 반응하는 방법 중 가장 좋아하는/싫어하는 정서도식 유형 3가지를 묻는 문항을 포함하여 총 16문항이며, 응답방식은 6점 Likert 척도(매우 그렇지 않다=1~매우 그렇다=6)이다. 본 척도는 각 하위요인의 점수가 높을수록 해당 정서도식 유형의 수준이 높은 것으로 해석한다.

2.2.3 한국판 STAXI 척도(State-Trait Anger Expression Inventory Korean version)

분노경험과 분노표현 방식을 측정하기 위해 한덕웅 등이 번안하고 타당화한 한국판 STAXI 척도[28]를 사용했다. 본 척도의 하위요인은 총 6개(분노경험을 측정하는 상태 분노, 특성 분노-기질, 특성 분노-반응/분노표현을 측정하는 분노억제, 분노표출, 분노통제)이고, 본 연구에서는 정서 경험의 특성 및 반응과 표현 방식을 알아보고자 검사 당시의 분노 상태를 측정하는 상태 분노를 제외하여 총 34문항을 사용하였으며, 응답방식은 4점 Likert 척도(전혀 아니다=1~매우 그렇다=4)이다. 본 척도는 특성 분노의 점수가 높을수록 분노를 경험하는 기질/반응 특성 수준이 높다고 해석하고, 분노표현의 점수가 높을수록 해당 분노표현 방식을 많이 사용하는 것으로 해석한다. 본 척도의 내적 합치도는 선행연구[28]에서 .75, .84, .74, .73, .81, 본 연구에서 .92, .81, .86, .58, .85이다.

2.3 자료분석

본 연구에서는 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 양적, 질적 분석 방법을 활용하였다. 양적 분석은 SPSS 22.0 프로그램을 활용하여 각 척도의 내적 합치도를 산출하였고, 각 변인들의 정규성 검증 및 기술통계분석을 실시하였다. 이후 각 변인들의 정규성이 가정되지 않아 측정 변인의 사전-사후 차이검증에 대응 분석 대신 윌콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon Signed Ranks Test)을 실시하였다. 추가로, 집단상담 프로그램의 마지막 회기 때 실시한 프로그램 만족도 및 소감문의 내용에 대한 질적 분석을 실시하였다.

2.4 연구절차

본 연구에서는 프로그램 개발 및 효과성 검증을 위해

김창대 등[29]의 순환체제모형, 김성희와 박경희[30]의 프로그램 개발 모형을 참고하였다. 이를 토대로 본 연구에서는 기획, 설계, 실시, 평가 단계를 실시하였으며, 자세한 내용은 Table 1과 같다.

2.4.1 프로그램 기획 단계

첫째, 프로그램 개발의 필요성을 확인하였다. 이를 위해 정서 및 프로그램 관련 국내외 선행연구를 고찰하고 비대면 정서도식 커플 집단상담 프로그램 개발의 필요성 조사 및 개발 계획을 수립하였다.

둘째, 프로그램 요구 조사를 실시하였다. 이를 위해 관계에서의 어려움을 겪고 있거나 해당 문제를 극복한 미혼 커플 5쌍을 대상으로 합의적 질적 연구(Consensual Qualitative Research)를 실시하였다. 합의적 질적 연구는 특정 사건에 대해 어떻게 경험하고 해석하는지를 탐구하는 질적 연구 방법으로 사람들의 요구사항을 구체적으로 파악하기에 적합한 방법이다[31].

요구조사에 따르면, 관계에서 의사소통의 어려움, 자기중심적/회피적 태도, 특성/생각/경험의 차이가 갈등을

유발하였고, 그로인해 격양/침체된 부정적 정서를 경험하거나, 갈등을 해결/회피하기 위한 행동을 하는 것으로 나타났다.

셋째, 비대면 정서도식 커플 집단상담 프로그램의 목적 및 목표를 수립하였다. 본 프로그램은 관계에서의 갈등을 경험한 미혼 커플의 정서조절 능력을 향상시키고 자신 및 연인의 정서에 대한 이해와 관계를 증진시키는 것에 그 목적이 있다. 이를 위해 본 연구에서는 다음과 같은 목표를 설정하였다. 첫째, 자신의 정서에 대한 이해를 증진한다. 사회적 관계는 주변과 자신의 존재를 구별할 수 있는 자기인식에서 비롯되므로, 자신의 정서에 대한 이해는 연인을 이해하는 선행 요소이다. 둘째, 연인의 정서에 대한 이해를 증진한다. 연인의 정서에 대한 이해는 연인의 입장을 이해하는 것을 돕고 커플 관계에서 발생할 수 있는 의사소통의 어려움에 대처할 수 있도록 돕는다. 셋째, 정서도식 이론을 바탕으로 정서조절에 대한 지식, 기술, 태도 습득을 통한 연인 간의 관계를 증진하도록 돕는다.

Table 1. Study Procedure

Development and Effectiveness Verification of Program		
Program Planning	Program necessity review	- Checking the necessity of program development - Preceding research - Theoretical Foundation
	↓	
	Needs assessment	- Survey of needs assessments - Analysis of needs assessments
	↓	
	Program purpose and goal setting	- Setting the purpose and goal of program
	↓	
Program Design	Evaluation scales selection	- Selecting scales to evaluate effectiveness verification of program
	↓	
	Content composition	- Selecting program contents and the intervention strategy - Expert Check and Confirm program
	↓	
Program Practice	Program practice	- Program practice
	↓	
Program Evaluation	Program evaluation	- Effectiveness verification of program - Content analysis of program
	↓	
	Final program confirmation and management	- Final program confirmation and management

2.4.2 프로그램 설계 단계

첫째, 프로그램의 효과성을 평가하기 위한 척도를 선정하였다. 본 연구에서는 커플 관계에서의 만족도를 측정하는 이성관계 만족도 척도, 개인의 정서에 대한 연인의 정서도식을 측정하는 관계정서도식 척도, 분노의 특성 및 표현 방법을 측정하는 한국판 분노 상태-특성 표현 척도를 선정하였다.

둘째, 프로그램의 내용요소 선정하였다. 내용요소에는 선행연구에서 분석한 정서도식 이론과 최근 집단상담 프로그램의 요소들을 반영하였다.

프로그램 구성을 도입 단계, 정서도식 단계, 의사소통 및 가치와 신념 단계, 종결단계로 구분하고 각 단계별로 프로그램의 내용요소를 선정하였다. 첫째, 도입 단계에서는 집단상담 프로그램을 소개하고, 집단원 간 친밀감과 공감대를 형성한다. 둘째, 정서도식 단계에서는 정서와 정서도식의 기본 개념에 대해 배우고 자신이 가지고 있는 정서도식을 탐색한다. 또한 커플 관계에서 자신과 연인의 정서도식을 탐색해보고 커플 관계에서 갈등으로 인한 반응들이 부정적 정서와 행동들을 다루는 방법을 습득한다. 셋째, 의사소통 및 가치와 신념 단계에서는 연인 간에 효과적으로 의사소통 할 수 있는 의사소통 기술을 배우고, 서로의 가치를 탐색하고 공유하는 경험을 통해 서로에 대한 이해의 폭을 넓힌다. 넷째, 종결 단계에서는 연인 간에 고마움, 미안함, 사랑을 표현함으로써 서로의 마음을 확인하고, 프로그램을 통해 배운 점과 느낀 점을 집단원과 나눔으로써 자신의 삶에서 나타난 변화를 되새기고 집단원 간 격려와 지지를 표현하는 시간을 가진다.

또한, 지금까지 구성된 프로그램을 토대로 전문가들의 타당도 검증을 실시하였다. 타당도 검증은 가족 및 커플 관련 상담전공 교수 3인에게 각 회기별 목표의 타당성 및 실현가능성과 회기별 활동의 적절성 여부를 묻는 5점 Likert 척도 세 문항과 개방형 질문으로 2차례에 걸쳐 실시하였다. 이러한 타당도 검증을 거쳐 프로그램을 확정하였다. 프로그램은 총 10회기로 도입 단계(1회기), 정서도식 단계(2~7회기), 의사소통과 가치 및 신념 단계(8~9회기), 종결 단계(10회기)로 구성되었다.

2.4.3 프로그램 실시 단계

프로그램 실시를 위해 연인 관계에서 갈등을 겪고 있는 미혼 커플 참여자를 모집하였다. 커플 20쌍이 프로그램 참여를 신청하였고 사전 면담을 거쳐 최종적으로 커플 12쌍이 선정되었으며 커플 3쌍씩 4집단으로 분류하

여 프로그램을 진행하였다. 이중 한 커플이 프로그램 도중 탈락 의사를 밝혀 최종적으로 커플 11쌍이 참여하였다. 프로그램 운영 기간은 2021년 2월부터 2021년 7월 까지이며, 집단 당 주 1회, 2회기(3시간)씩 총 10회기(15시간) 진행하였다.

2.4.4 프로그램 평가 단계

프로그램 평가에서는 프로그램의 효과성 검증을 위해 사전 사후검사에 활용된 변인들의 평균과 표준편차를 확인하고, 윌콕슨 순위 부호 검정을 활용하여 양적 분석을 실시하였다. 또한, 집단상담 프로그램의 마지막 회기 때 실시한 프로그램 만족도 및 소감문의 내용을 바탕으로 질적 분석을 실시하였다.

3. 결과

3.1 최종 프로그램 구성

개발된 비대면 정서도식 커플 집단상담 프로그램은 미혼 커플 간 갈등으로 인한 어려움을 완화하고 커플의 정서조절 능력을 향상시킴으로써 관계증진을 돕는 것을 목표로 하였다. 이를 위해 프로그램의 내용요소를 다음과 같이 구성하였다.

도입 단계(1회기)는 프로그램 내용과 과정을 소개하고 구조화하며 집단원 간의 친밀감 및 공감대를 형성하는 것으로 구성되었다.

정서도식 단계(2~7회기)는 정서도식 이론을 중심으로 나와 연인의 정서 및 정서도식을 이해하고 연인 간 갈등 상황에서 건강한 반응을 할 수 있는 지식, 기술, 태도를 배우는 활동으로 구성되었다. 2회기는 정서 반응의 다양한 형태를 이해하고 자신의 정서를 탐색하는 회기이다. 3회기는 14가지 정서도식에 대해서 이해하고 자신의 정서도식을 확인하는 회기이다. 이를 통해 집단원 자신의 정서도식을 확인함으로써 특정 정서를 느낄 당시의 자신의 반응에 대해 이해하고 객관적 입장에서 자신을 바라볼 수 있는 시간을 갖는다. 4회기는 타당화에 대해 배우는 회기이다. 이를 통해 집단원은 특정 상황에서 특정 정서를 느꼈던 자신을 타당화하고, 타당화를 받지 못한 상황에서의 적응적 대처방법을 익힌다. 5회기는 분노의 정의와 유형을 배우고 자신의 분노 유형을 살펴본 후 분노 상황에서 나 전달법을 통해 분노를 적절히 표현할 수 있는 방법을 익히는 회기이다. 6회기는 14가지 정서도식의

구체적 범주를 커플 관계에 적용하는 회기이다. 이를 통해 집단원은 분노 상황에서 각 커플만의 대처 방법을 파악할 수 있다. 7회기는 마음챙김에 대해 배우는 회기이다. 이를 통해 집단원은 마음챙김으로 정서 수용능력을 증진시키는 연습을 하고 자신의 정서를 수용 받지 못하는 상황에서 적응적인 방식으로 대응할 수 있는 방안을 찾는다.

의사소통 및 가치와 신념 단계(8~9회기)는 커플 간의 의사소통을 향상시키고 가치와 신념을 확인하는 단계로 구성되어 있다. 8회기는 효과적인 의사소통을 위한 의사소통 기술 증진과 원만한 의사소통을 방해하는 장애물을 확인하는 회기이다. 9회기는 자신과 연인의 가치를 공유하고 이해하는 활동으로 서로의 가치를 존중하는 방법을 배우는 회기이다.

종결 단계(10회기)는 연인에 대해 고마움, 미안함, 사랑을 표현하고 프로그램을 통해 배운 점과 느낀 점을 집단원과 함께 나누는 회기이다. 전체 프로그램의 내용 및 목표는 Table 2와 같다.

3.2 사전 사후 효과성 검증

3.2.1 정규성 검정

본 연구의 효과성 검증에 앞서 프로그램 참여 집단의 정규성 검정을 실시하였다. 본 연구의 표본 수는 22명이

므로 비교적 적은 수의 표본에 활용하는 정규성 검정 기법인 Shapiro-Wilk 검정 기법을 사용하였고 일부 변인들의 정규성 가정이 충족되지 않았다.

3.2.2 기술통계

이성관계 만족도에서 전반적 만족의 평균은 증가하였고, 공유시간의 평균은 감소하였으며 문제해결 의사소통과 정서적 의사소통의 평균 점수에서 변화는 나타나지 않았다. 관계정서도식에서 14개의 하위요인 중 이해가능성, 타당화, 죄책감, 정서의 구별, 가치, 동의, 수용, 반추, 표현의 평균이 증가하였고, 이를 제외한 다른 요인들에서는 평균이 감소한 것으로 나타났다. 한국판 STAXI 척도에서 분노 통제의 평균은 증가하였고, 특성 분노-기질과 특성 분노-반응, 분노표출, 분노억제의 평균은 감소했다.

3.2.3 윌콕슨 부호 순위 검정

일부 변인들에 대해 정규성이 가정되지 않아 본 연구에서는 대응 분석 대신 비모수적 통계방법인 윌콕슨 부호 순위 검정을 통해 사전사후 분석을 실시했다. 이성관계 만족도는 이성관계 만족도 총합과 정서적 의사소통에서 사전사후 점수 간 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이성관계 만족도 총합은 음의 순위 6명, 양의 순위 16명으로 사전사후 점수 간 유의미한 차이가 있었고

Table 2. Contents in the Program

Step	Session	Title	Purpose & Session content
Intake & Pre-questionnaire	0	Intake	- Intake & Pre-questionnaires for the program
Introduction	1	Orientation	- Group orientation - Structure the group counseling program - Raise the rapport and the cohesion between the members
	2	Emotion	- Understand and explore one's own emotions
	3	Emotional schema	- Understand emotional schema - Recognize one's own emotional schema
	4	Validation	- Understand the meaning of validation
	5	Anger and I-Message	- Understand the definition and type of anger and recognize one's own anger type. - Apply the I-Message in anger situation.
	6	Applying the emotional schema	- Apply the emotional schema on couple's relationship. - Check one's own coping with methods in anger situation.
	7	Mindfulness	- Raise emotional acceptance ability through mindfulness.
Communication & Value	8	Communication skills	- Understand communication skills to validate partner's emotion.
	9	Together	- Understand each other's values - Share one's own value and respect each other's value
Completion	10	Thanks, Sorry, I love you	- Share one's own thought and feeling about all process of the program. - Deliver gratitude, sorry and love to a partner
Post-questionnaire	0	Post-questionnaire	- Post-questionnaires for the program

($Z=-1.966, p<.05$), 정서적 의사소통은 음의 순위 6명, 양의 순위 13명, 동률 3명으로 사전사후 점수 간 유의미한 차이가 있었다($Z=-2.036, p<.05$).

관계정서도식은 타당화, 정서의 구별, 가치, 동의에서 사전사후 점수 간 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 타당화는 음의 순위(사전검사 점수가 사후검사 점수보다 높은 참여자) 3명, 양의 순위(사후검사가 사전검사보다 높은 참여자) 14명, 동률 5명으로 사전사후 점수 간 유의미한 차이가 있었다($Z=-2.429, p<.05$). 정서의 구별은 음의 순위 3명, 양의 순위 13명, 동률 6명으로 사전사후 점수 간 유의미한 차이가 있었다($Z=-2.526, p<.05$). 가치는 음의 순위 3명, 양의 순위 13명, 동률 6명으로 사전사후 점수 간 유의미한 차이가 있었다($Z=-2.260, p<.05$). 동의는 음의 순위 3명, 양의 순위 13명, 동률 6명으로 사전사후 점수 간 유의미한 차이가 있었다($Z=-2.397, p<.05$).

한국판 STAXI는 모든 하위요인에서 사전사후 점수 간의 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다($p>.05$). 자

제한 내용은 Table 3과 같다.

3.3 질적 분석

질적 분석은 무응답을 제외한 20명의 프로그램 만족도 및 소감문을 통해 집단원의 심리와 소감의 의미를 파악하고 주제를 도출했다.

3.3.1 프로그램 만족도

프로그램 만족도에 대한 응답방식은 5점 Likert 척도(매우 불만족이다=1~매우 만족이다=5)이고, 전체 프로그램에 대한 만족도는 4.80점, 커플관계 증진에 대한 만족도는 4.70점, 분노조절에 대한 만족도는 4.30점, 프로그램 진행자에 대한 만족도는 4.95점, 개인적 목표 달성 정도는 4.32점으로 나타났다. 자세한 내용은 Table 4와 같다.

Table 3. Wilcoxon Signed Rank Test Change Index Results

($n=22$)

Scales	Subscales	mean(<i>SD</i>)		sign			Z	
		Pre-test	Post-test	-	+	=		
Korean Dating Relationship Satisfaction Inventory	General presentation	3.53(.92)	3.81(.98)	7	14	1	-1.90	
	Problem solving communication	3.41(.91)	3.41(.91)	7	15	0	-1.45	
	Sharing time	3.54(.90)	3.41(.91)	12	10	0	-1.11	
	Emotional communication	3.53(.99)	3.53(.99)	6	13	3	-2.04*	
	Total	3.50(.88)	3.75(.94)	6	16	0	-1.97*	
Relationship Emotional Schema Scale	Comprehensibility	3.77(1.63)	4.36(1.62)	3	11	8	-1.40	
	Validation	3.50(1.79)	4.59(1.79)	3	14	5	-2.43*	
	Guilt/Shame	2.18(1.26)	2.23(1.45)	6	6	10	-.20	
	Differentiation	3.77(1.69)	4.77(1.51)	3	13	6	-2.53*	
	Values	3.00(1.72)	3.77(1.51)	3	13	6	-2.26*	
	Control	2.64(1.62)	2.32(1.73)	7	6	9	-.93	
	Numbness	2.55(1.87)	2.32(1.52)	7	6	9	-.54	
	Rationality	3.00(1.66)	2.50(1.79)	10	3	9	-1.87	
	Duration	2.68(1.59)	2.50(1.37)	10	5	7	-.88	
	Consensus	3.36(1.53)	4.14(1.61)	3	13	6	-2.40*	
	Acceptance	3.82(1.56)	4.09(1.57)	6	11	5	-.70	
Rumination	2.86(1.55)	2.91(1.54)	11	8	3	-.12		
Expression	3.68(1.76)	4.27(1.64)	5	11	6	-1.39		
Blame	2.64(1.76)	2.18(1.59)	8	4	10	-1.60		
Korean STAXI Inventory	Trait Anger	Temperament	2.09(.90)	1.90(.67)	8	7	3	-1.36
		Reaction	1.86(.59)	1.80(.38)	6	11	5	-.22
	Anger Expression	Anger-In	2.15(.59)	2.09(.51)	10	10	2	-.075
		Anger-Out	1.92(.62)	1.85(.37)	7	7	2	-.227
		Anger-Control	2.39(.58)	2.43(.50)	10	10	2	-.075

Table 4. Satisfaction survey of program

Items	mean
How satisfied are you with this program?	4.80
Did this program improve your couples relationship?	4.70
Did this program help your anger control?	4.30
How satisfied are you with the leaders of this program?	4.95
How much did your personal goals at the beginning of the program achieve?	4.32

3.3.2 프로그램 소감문

소감문의 내용은 ‘본 프로그램에서 의미 있었거나, 인상 깊었거나, 좋았던 점은 무엇입니까?’, ‘본 프로그램에서 개선되었으면 하는 점은 무엇입니까?’, ‘프로그램을 마치며 느낀 점을 자유롭게 적어주세요.’라는 질문에 대한 참여자의 응답으로 구성되었다. 소감문을 분석한 결과, 본 연구진은 ‘정서이해’, ‘관계향상’, ‘집단효과’라는 3개의 주제를 상정했다.

가. 정서이해

집단원들은 본 프로그램을 통해 정서도식을 중심으로 자신의 정서를 파악하고 자유롭게 표현하는 경험을 하였다. 또한, 연인과 집단원의 정서를 듣고 이해함으로써 타인의 마음과 입장을 이해하는 폭이 확장되었음을 경험하였다. 이를 종합하여, 본 연구진은 참여자들이 자신, 연인, 타인의 정서에 대한 이해가 향상되었으므로 ‘정서이해’라는 주제를 상정했다.

“내 스스로의 감정을 잘 파악하고, 내 감정을 정확하게 표현하는 방법을 알 수 있어서 좋았습니다.” <참여자 7>

“내 정서와 타인의 솔직한 정서와 마음을 듣고 타인을 이해하는 마음이 한층 더 성장한 거 같습니다.” <참여자 5>

“상대방의 속마음을 알 수 있고, 더 구체적으로 나에게 대해 어떻게 생각하고 있었구나라는 생각을 많이 할 수 있어서 좋았고...” <참여자 8>

나. 관계향상

연인 간의 관계향상에 대한 목표를 가지고 참여한 집단원들은 본 프로그램을 통해 자신과 연인의 정서 이해 및 의사소통 기술을 향상시켜 갈등 상황에 적용함으로써 연인 간의 관계가 향상되는 것을 경험했다. 이를 종합하여, 본 연구진은 연인 간의 ‘관계향상’이라는 주제를 상정했다.

“다른 커플들의 이야기를 들어보고 우리를 대입해보며 관계가 더 단단해지는 것을 느꼈고, 갈등도 줄어든 것 같다.” <참여자 13>

“관계 개선에 도움이 되었고 주위 사람들에게 정말 추천해주고 싶습니다.” <참여자 20>

“애인과 갈등 과정에서도 조금씩 바뀌려고 노력을 한다면 지금보다 훨씬 괜찮은 모습으로 연애를 할 수 있을 것 같다.” <참여자 16>

다. 집단효과

집단원들은 본 프로그램을 통해 다른 커플들도 자신의 커플과 유사한 주제의 갈등을 겪고 있음을 발견했다. 이를 통해 집단원들은 위안을 얻거나 갈등 해결의 실마리를 찾고 반면교사로 삼기도 하였으며, 다른 집단원들로부터 공감과 수용을 경험하는 등 집단 안에서 깊은 상호작용을 경험했다. 이를 종합하여, 본 연구진은 개인 상담 및 커플 상담과는 차별성을 가지는 커플 집단상담만의 ‘집단효과’를 주제로 상정했다.

“가장 좋았던 부분은 커플끼리 만날 수 있는 기회가 많지 않았는데 같은 목적을 가지고 잘 해보고 싶은 참여자들끼리 모여서 얘기를 나눠서 더욱 의미 있는 시간이었던 것 같습니다. 다른 커플들이 어떻게 문제를 해결하는지 어떻게 사귀고 있는지 듣는 것도 좋았고, 또 고민을 얘기하면서 조언을 듣는 것도 매우 좋았습니다.” <참여자 12>

“같이 참여했던 사람들이 좋았고 동병상련의 느낌이 들었습니다. 비슷한 얘기들을 서로서로 터놓고 하다 보니 내가 겪은 비슷한 상황들이 떠올랐고 공감하게 되고 서로서로 말들이 잘 통하는 느낌이 좋았습니다.” <참여자 20>

“일상에서는 기회가 잘 없는 커플 간 소통의 창구라는 점에서 본 프로그램의 의미가 크다. 내가 겪는 문제를 나누고 다른 커플들에게 공감받는 것만으로 힐링이 되고 그렇게 타인을 힐링하는 올바른 방법도 배우게 된다.” <참여자 11>

4. 결론

코로나-19 팬데믹은 개인의 정신건강뿐 아니라 커플 관계에서의 갈등을 유발할 수 있는데 이러한 갈등을 잘 다룬다면 관계 만족도가 향상된다. 따라서 본 연구에서는 커플 관계에서의 갈등을 다루고자 비대면 정서도식 커플

집단상담 프로그램을 개발하고 미혼 커플의 정서인지 및 정서조절 향상에 미치는 효과성 검증을 실시하였다. 문헌 고찰을 통해 프로그램의 필요성을 확인하고, 요구조사 인터뷰 및 합의적 질적 연구를 통해 프로그램의 요구를 평가하며, 이러한 것들을 토대로 프로그램을 구성하였다. 또한, 구성된 프로그램의 타당성을 확보하기 위하여 전문가 3인에게 프로그램 전반에 대한 피드백을 받았다. 프로그램은 커플 11쌍(22명)을 4개의 집단으로 나누어 주 1회, 2회기(3시간)씩 총 5주간 10회기(15시간)로 진행되었다. 그 결과, 이성관계 만족도와 정서적 의사소통이 유의미하게 증가했고, 관계정서도식의 하위요인 중 타당도, 정서의 구별, 가치, 동의를 유의미하게 증가하였다. 이는 갈등경험이 있는 커플이 본 프로그램에 참여할 경우 커플관계 만족 수준이 향상되고, 정서적인 의사소통 수준이 향상되며, 연인이 나의 정서를 이해해주는 수준이 향상됨을 의미한다. 추가로, 프로그램 만족도 및 소감문에 대한 질적 분석을 실시한 결과, 프로그램 만족도, 커플 간 관계 증진, 분노조절 향상, 진행자, 개인 목표에서 모두 4.30점 이상의 높은 점수가 보고되었고, '정서이해', '관계향상', '집단효과'라는 3가지의 주제를 도출하였다. 이를 종합하여 본 연구는 개발한 비대면 정서도식 커플 집단상담 프로그램의 효과성을 확인하였다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 코로나-19 팬데믹으로 인해 비대면을 활용한 개입의 중요성이 강조되고 [22], 커플관계에서의 갈등이 증가하는 상황에서 [1,6] 갈등경험이 있는 커플이 프로그램을 참여함으로써 커플 관계의 만족도를 향상시킬 수 있는 프로그램을 개발하였다는 점에서 의의가 있다. 둘째, 최근에 소개된 새로운 인지행동치료 방법 중 하나인 정서도식치료 기반의 집단상담 프로그램이라는 점에서 의의가 있다. 정서도식치료는 개인이 자신의 정서를 인식 및 이해하고, 통제 및 조절하는 방식인 정서도식에 대해 배우고 자신의 부적응적인 정서도식을 적응적인 정서도식으로 수정할 수 있게 도와준다. 따라서 본 프로그램을 통해 개인은 자신뿐 아니라 커플의 정서도식에 대해서도 배우으로써 서로 간의 이해가 향상되었다. 또한, 정서도식치료는 개인의 역량강화를 목표로 한다. 따라서 본 연구는 집단원이 프로그램이 종결시 프로그램 효과가 사라지는 것이 아니라 프로그램을 통해 배운 자신과 연인의 정서도식, 적응적 의사소통 기술 등 개인의 정서능력을 향상시켰다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 측정도구에 대한 한계점이 있다. 본 연구에서는 적응적인 정서조절을

도와주는 정서도식 프로그램의 효과성을 검증하는 하나의 척도로 한국판 STAXI를 활용하였다. 특성 분노의 경우 프로그램을 통해 정서도식과 관련된 개인의 역량이 향상됨으로써 분노를 인식하는 역량 또한 향상되었다고 추론할 수 있지만, 분노표현 중 분노조절이 유의미하게 높아지지 않았다는 점에서 한계점이 있다. 따라서 추후 연구에서는 프로그램을 개선하여 재측정하거나 다른 정서의 조절 수준을 측정해볼 필요가 있다. 또한, 본 연구에서는 커플 관계에서의 정서도식을 측정하기 위해 관계정서도식척도를 활용하였는데 척도의 타당화가 되어있지 않다는 점에서 한계점이 있다. 따라서 추후 연구에서는 타당화된 관계정서도식척도를 활용해볼 필요가 있다. 둘째, 연구 설계에 대한 한계점이 있다. 정서도식치료는 개인의 역량강화가 목적으로, 프로그램이 끝난 후에도 참여자의 정서능력이 향상되었을 것으로 기대된다. 따라서 추후 연구에서는 사전사후 검사 외에도 추후 검사를 통해 강화된 개인의 정서능력이 장기적으로 효과가 있는지 확인해볼 필요가 있다. 또한, 본 연구의 프로그램은 초기에 대면으로 구성되었으나 코로나-19 사회적 거리두기로 인해 비대면으로 수정하여 진행하였다. 따라서 추후 연구에서는 대면으로 프로그램을 진행하여 대면/비대면 프로그램의 효과성을 비교해볼 필요가 있다.

REFERENCES

- [1] S. M. Stanley., & H. J. Markman. (2020). Helping couples in the shadow of COVID-19. *Family process*, 59(3), 937-955. DOI: 10.1111/famp.12575
- [2] D. N. Machado et al. (2020). *Effects of COVID-19 on Anxiety, Depression and Other Mental Health Issues: A worldwide scope review*. DOI: 10.21203/rs.3.rs-58186/v1
- [3] D. Talevi et al. (2020). Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. *Rivista di psichiatria*, 55(3), 137-144. DOI: 10.1708/3382.33569
- [4] L. Schmid., J. Worn., K. Hank., B. Sawatzki., & S. Walper. (2021). Changes in employment and relationship satisfaction in times of the COVID-19 pandemic: Evidence from the German family Panel. *European Societies*, 23, 1-18. DOI: 10.1080/14616696.2020.1836385
- [5] A. Sommerlad et al. (2021). Social relationships and depression during the COVID-19 lockdown: longitudinal analysis of the COVID-19 Social Study. *Psychological medicine*, 1-10.

- DOI: 10.1017/S0033291721000039
- [6] R. N. Balzarini et al. (2020). *Love in the time of COVID: Perceived partner responsiveness buffers people from lower relationship quality associated with COVID-related stressors*.
- [7] J. L. Lebow. (2020). Family in the Age of COVID-19. *Family Process, 59*(2), 309-312.
DOI: 10.1111/famp.12543
- [8] L. A. Neff., & B. R. Karney. (2004). How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(2), 134-148.
DOI: 10.1177/0146167203255984
- [9] P. R. Pietromonaco., & N. C. Overall. (2021). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist, 76*(3), 438-450.
DOI: 10.1037/amp0000714
- [10] E. H. Erikson. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton.
- [11] C. M. Proulx., H. M. Helms., & C. Buehler. (2007). Marital quality and personal well being: A meta analysis. *Journal of Marriage and family, 69*(3), 576-593.
DOI: 10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x
- [12] J. W. Lee., & J. K. Chang. (2017). The Mediating Effect of Emotional Regulation Ability on the Relationship between Family of Origin Experience and Satisfaction of Romantic Relationship. *Family and Culture, 29*(3), 1-35.
DOI:10.5762/KAIS.2019.20.8.352
- [13] J. Ferreira. (2019). *Predicting married couples' daily relationship satisfaction from difficulties with emotion regulation and daily negative relationship behaviours*. Doctoral dissertation, Simon Fraser University, Burnaby, Canada.
- [14] J. J. Gross. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.3-22). New York: The Guilford Press.
- [15] J. M. Gottman., & C. I. Notarius. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family, 62*, 927-947.
DOI:10.1111/j.1741-3737.2000.00927.x
- [16] K. L. Gratz., & L. Roemer. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.
DOI:10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- [17] R. L. Leahy. (2016). Emotional schema therapy: A meta experiential model. *Australian Psychologist 51*(2), 82-88.
DOI: 10.1111/ap.12142
- [18] R. L. Leahy., D. Trich., & L. A. Napolitano. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford press.
- [19] R. L. Leahy. (2015). *Emotional Schema Therapy*. New York: The Guilford Press.
- [20] A. Erfan., A. A. Noorbala., S. K. Amel., A. Mohammadi., & P. Adibi. (2018). *The effectiveness of emotional schema therapy on the emotional schemas and emotional regulation in irritable bowel syndrome: single subject design*. *Advanced biomedical research, 7*.
DOI: 10.4103/abr.abr_113_16
- [21] M. Morvaridi., A. Mashhadi., Z. S. Shamloo., & R. L. Leahy. (2019). The effectiveness of group emotional schema therapy on emotional regulation and social anxiety symptoms. *International Journal of Cognitive Therapy, 12*(1), 16-24.
DOI: 10.1007/s41811-018-0037-6
- [22] H. C. Williamson. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on relationship satisfaction and attributions. *Psychological Science, 31*(12), 1479-1487.
DOI: 10.1177/0956797620972688
- [23] N. R. Hardy., C. A. Maier., & T. J. Gregson. (2021). Couple teletherapy in the era of COVID-19: Experiences and recommendations. *Journal of Marital and Family Therapy, 47*(2), 225-243
DOI: 10.1111/jmft.12501
- [24] J. H. Kwon., & K. M. Choi. (1999). A Validation Study of the Korean Marital Satisfaction Inventory. *Korean Journal of Clinical Psychology, 18*(1), 123-139.
- [25] S. Y. Yu. (2000). *The Relation of Perceived Discrepancy of Love and Attributional Style of Responsibility on the Satisfaction of Heterosexual Relationship*. Masters dissertation. Catholic University, Seoul.
- [26] Y. J. Lee. (2006). *The parental Attachment and Interaction and Dating Relationship in College Students*. Masters dissertation. Sogang University, Seoul.
- [27] R. L. Leahy. (2018). *Emotional schema therapy: Distinctive features*. Oxfordshire: Routledge.
- [28] D. W. Hahn., C. K. Koo., C. H. Lee., & C. D. Spileberger. (1997). Korean Adaptation of the State-Trait Anger Expression Inventory: Anger and Blood Pressure. *Korean Journal of Health Psychology, 2*(1), 60-78.
- [29] C. D. Kim., E. J. Shin., S. H. Lee., & H. N. Choi. (2011). *The Development and Evaluation of Counseling and Psychology Education*. Seoul: Hakjisa
- [30] S. H. Kim., & G. H. Park. (2010). The Development of the Interpersonal Relationship Harmony Program for University Students. *The Korea Journal of Counseling, 11*(1), 375-393.

DOI: 10.15703/kjc.11.1.201003.375

- [31] D. I. Kim., Y. A. Ra., H. U. Lee., C. M. Keum., & S. Y. Park. (2016). Investigating Facilitating and Risk Factors for Successful Free-semester Program in South Korea. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 30(2), 345-371.

장 성 호(Sung-Ho Jang) [정회원]



- 2021년 2월 : 한동대학교 심리학과(석사)
- 2019년 9월 ~ 2021년 8월 : 한동대학교 상담센터(연구조교)
- 2021년 8월 ~ 현재 : 한국도박문제관리센터 경북센터(전문상담사)
- 관심분야 : 동기, 동기강화상담, 중독

및 선용

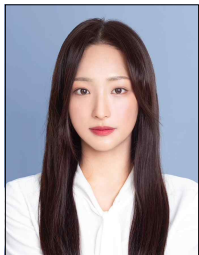
· E-Mail : esprit@handong.edu

박 재 서(Jae-Seo Park) [정회원]



- 2020년 8월 ~ 현재 : 한동대학교 첨단융합학과(석사)
- 2020년 8월 ~ 현재 : 한동대 BK21 저출산 고령화 사업단(참여 대학원생)
- 관심분야 : 중독, 동기강화상담, 저출산 및 고령화
- E-Mail : jaeseo@handong.edu

황 분 홍(Boon-Hong Hwang) [정회원]



- 2021년 2월 : 한동대학교 심리학과(석사)
- 2021년 8월 ~ 현재 : 한국도박문제관리센터 전북센터(전문상담사)
- 관심분야 : 중독, 동기강화상담, 실존치료
- E-Mail : souslgrace@gmail.com

신 성 만(Sung-Man Shin) [정회원]



- 1998년 5월 : University of Wisconsin 재할심리학과(석사)
- 2006년 9월 : Boston University 재할상담학과(박사)
- 2007년 3월 ~ 현재 : 한동대학교 상담심리사회복지학부 교수
- 관심분야 : 동기, 동기강화상담, 중독

및 선용, 재할

· E-Mail : sshin@handong.edu