

예비부부를 위한 인지행동치료 프로그램의 효과: 상호순환모델에 따른 부부관계전념의 변화를 중심으로

박은¹, 김정민²

¹명지대 아동학과 박사, ²명지대 아동학과 교수

연구배경 및 목적

□ 연구배경

- 2021년 통계청 자료에 따르면, 혼인 지속 기간이 0~4년 이내 부부의 이혼 건수는 2003년부터 2020년까지 매해 가장 높은 비중을 차지하고 있으며, 2020년 혼인 지속 기간이 0~4년 이내 부부의 이혼 건수는 전체 중 19.8%로, 가장 낮은 비중을 차지하는 25~29년 이내 부부의 이혼건수(9.4%)보다 2배 이상 높았다(통계청, 2021). 이러한 수치는 결혼 초기에 부부 간 적응이 다른 시기보다 어려우며, 이는 개인적 성향의 증가, 결혼에 대한 가치관의 변화, 상호 관계에 대한 이해 부족 등과 관련된다(Willoughby & James, 2017).
- 결혼의 위기는 결혼 전 예측될 수 있으며, 결혼 전 평가에서 높은 점수를 얻은 부부가 결혼 3년, 12년 후에도 결혼만족도가 높았다는 연구결과들은(Fowers & Olson, 1992, Markman & Hahlweg, 1993), 결혼 전 예방적 개입의 필요함을 시사하고 있다.
- 최근 연구들은 현대의 젊은 성인들의 관계 및 결혼에 대한 가치관의 변화에 주목하면서, 사회적 변화와 현대사회의 결혼에 대한 가치관을 반영하는 프로그램의 필요성을 강조하고 있다(Clyde et al., 2019). 결혼에 대한 가치관도 가족을 강조하던 과거의 가치관에 비해 개인의 삶을 강조하는 경향이 강해졌다(반승원, 전범수, 2011). 이러한 가치관의 변화는 결혼한 두 사람이 이전 세대에 비해 부부라는 공동체적 관계를 수립하는 과정을 더욱 어렵게 만들어 결혼생활 적응 및 심리적 어려움을 가중시킨다(정윤경, 최지현, 2010; Shulman & Connolly, 2013).

연구배경 및 목적

□ 연구배경

- 부부관계전념(Marital Commitment)은 부부관계를 지속하려는 의지이며 그 관계에 대한 장기적 지향성이며, 부부관계를 오랜 시간동안 함께하고자 하는 의도이다(Rusbult, & Buunk, 1993; Rusbult et al., 2004; Stanley & Markman, 1992). 부부관계전념은 부부관계를 지속시키고자 하는 능동적 동기 및 바람을 의미하는 부부관계전념의지와 그 관계를 위한 실제적인 노력과 행동을 의미하는 부부관계전념행동을 포함하고 있다(조성봉, 2017; Givertz et al., 2016).
- 선행연구들은 부부관계전념이 부부관계의 5년, 7년, 15년 동안의 안정성을 예측하고, 갈등이 있을 때 부부관계를 회복시키며, 부부관계를 지속시키는 핵심 요소임을 밝혀왔다(Givertz et al., 2016; Joel et al., 2013; Weigel & Ballard-Reisch, 2014).
- Weigel과 Balard-Reisch(2014)은 부부관계에서 전념의지와 전념행동, 그리고 상대방의 전념행동 인식에 대한 상호순환모델(mutual cyclical model)을 제안하였다. 이 상호순환모델은 A의 전념의지는 A의 전념행동에, A의 전념행동은 B의 A에 대한 전념행동 인식을 통해 B의 전념의지에 영향을 미쳤으며, B의 전념의지도 이와 같이 A의 전념의지에 영향 미치는 구조이다.

연구배경 및 목적

□ 연구배경

- 부부관계전념에 인지적, 행동적 요소가 포함된 것을 고려하였을 때(조성봉, 2017; Givertz et al., 2016), 본 연구에서는 인지행동치료(CBT)가 부부관계전념에 대한 상호순환모델 개입에 효과적일 것으로 기대하였다. 특히, 상호순환모델에 입각하여 예비부부의 부부관계전념을 향상시키는 데 효과적일 것으로 판단하였다. 따라서, 본 연구에서는 예비부부를 대상으로 인지행동치료 프로그램을 실시하여 그 효과가 어떠한지를 상호순환모델을 중심으로 살펴보고자 한다.

□ 연구목적

- 본 연구의 목적은 예비부부를 대상으로 인지행동치료 프로그램 실시한 후 그 효과를 검증하는 것이며, 부부관계전념의 변화를 상호순환모델(mutual cyclical model)에 따라 살펴보고자 하였다.

연구방법

□ 대상

- 본 연구의 대상은 결혼을 전제로 연애를 하고 있으며 2년 이내에 결혼 날짜를 확정하였거나 결혼 예정인 서울 및 수도권 지역의 예비부부를 대상으로 하였다. 본 연구 대상자의 모집은 결혼준비를 키워드로 한 커뮤니티 카페와 SNS를 중심으로 이루어졌다. 본 프로그램 참여를 희망하고, 다른 예비부부 프로그램에 참여한 적이 없으며, 8회기 동안 결석하지 않고 참여 가능한 2쌍의 예비부부를 선별하였다.

연구방법

□ 인지행동치료 프로그램

- 인지행동치료 프로그램은 인지적 재구성(심리교육, 자기/배우자 감찰, 결혼 동기 명료화, 부부관계신념 탐색 및 조율, 가치관 명료화), 의사소통훈련, 문제해결훈련, 스트레스 대처훈련으로 이루어졌다. 인지행동치료 프로그램 진행 과정은 도입(1~2회기), 전개(3~7회기), 종결(8회기)로 이어지는 총 3단계 8회기로 구성하였다.
- 프로그램은 2021년 5월 1일~5월 23일까지 진행하였으며, 한 회기당 90분, 주 1회 2회기씩, 총 8회기를 실시하였다.

□ 자료분석

- 프로그램 실시 후 진행했던 자료들과 연구자의 회기별 기록, 회기 녹음 내용을 전사한 자료에서 추출한 내용으로 부부관계전념에 대한 상호순환모델에 따라 예비부부의 부부관계전념의지, 부부관계전념행동, 배우자의 부부관계전념행동 인식의 변화에 대한 내용분석을 실시하였다.

연구결과

인지행동치료 실시 후 예비부부의 부부관계전념은 상호순환모델(mutual cyclical model)에 따라 상호 연결되어 향상되는 것으로 나타났다.

□ A예비부부

- A예비부부의 사례에서 부부관계신념 탐색 및 조율, 자기/배우자 감찰 훈련, 의사소통훈련, 문제해결훈련을 통해 아내와 남편의 부부관계전념의지, 부부관계전념행동, 배우자의 부부관계전념행동에 대한 인식이 상호 연결되어 향상되었음을 확인하였다.

□ B예비부부

- B예비부부의 사례에서 결혼 동기 명료화와 자기/배우자 감찰 훈련, 의사소통훈련을 통해 아내와 남편의 부부관계전념의지, 부부관계전념행동, 배우자의 부부관계전념행동에 대한 인식이 상호 연결되어 향상되었음을 확인하였다.

연구결과

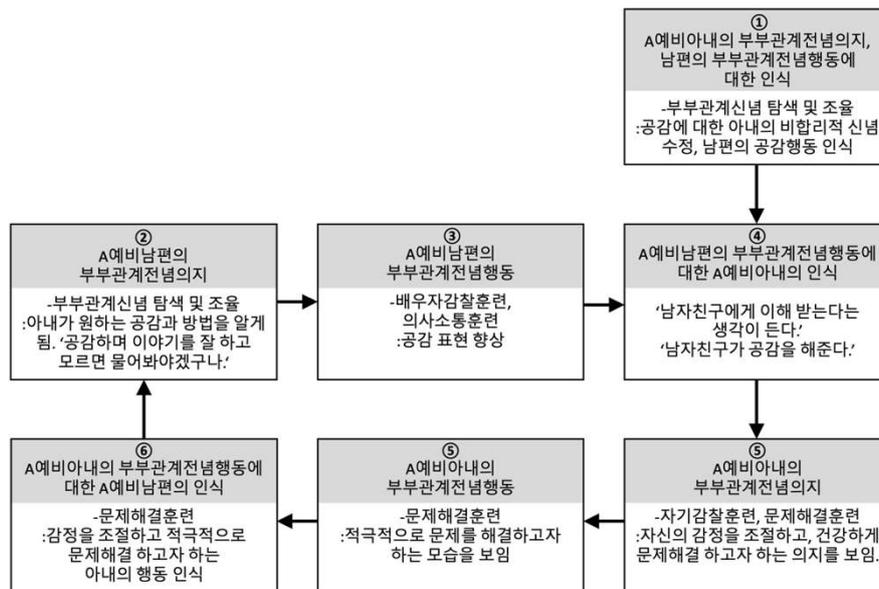


그림 1. A예비부부의 부부관계전념 상호순환모델에 따른 변화

연구결과

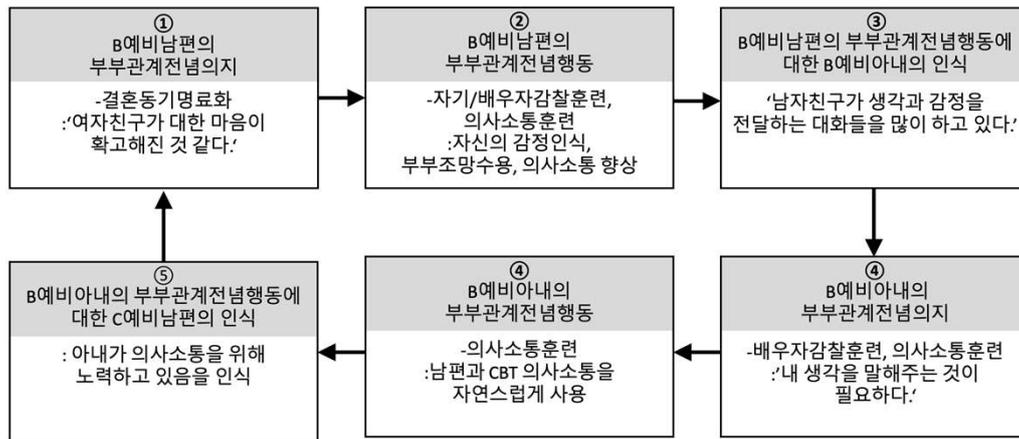


그림 2. B예비부부의 부부관계전념 상호순환모델에 따른 변화

논의

- '인지적 재구성'을 통해 예비부부의 부부관계전념의지가 향상되는 것을 확인하였다. 구체적으로 '결혼 동기 명료화'와 '부부관계신념 조율 및 탐색'에서 소크라테스식 대화를 통해 현재 관계에 대한 적응적 사고 및 신념은 강화되고, 부적응적 사고 및 신념은 적응적으로 수정되었음을 확인할 수 있었다. '결혼 동기 명료화' 활동에서 소크라테스식 질문의 안내에 따른 발견을 통해 만남의 발달 과정과 결혼을 결정하기까지의 과정에서 자신의 사고 과정 및 신념을 파악하는 작업은 예비부부의 현재 관계에 대한 긍정적인 사고 및 적응적인 신념을 강화하는 데 효과적이었을 것으로 보인다.
- '의사소통훈련'과 '문제해결훈련' 등의 개입을 통해 예비부부의 부부관계전념행동이 향상되는 것이 확인하였다. 본 프로그램에서 '자기/배우자 감찰 훈련'을 토대로 '의사소통훈련'을 실시하였는데, 이는 의사소통의 기본이 되는 자신과 배우자의 생각과 감정을 파악할 수 있도록 도울 뿐 아니라, 배우자와 의사소통 과정에서 자신이 어떤 점이 부족한지를 파악하고 연습하도록 하는 데 효과가 있는 것으로 보였다. 또한 '문제해결훈련'을 통해 관계에서의 문제를 건강하게 해결하고자 하는 의지를 가지고 문제를 해결하기 위해 노력하는 모습을 관찰할 수 있었다. 이는 예비부부의 부부관계전념의지가 향상되는 과정에서 그들이 공동 지향을 가지게 되고, 자신의 이익보다는 관계의 장기적 이익을 고려하여 그 관계를 위한 행동을 선택하는 것으로 해석할 수 있다.

논의

- 앞서 살펴본 바처럼 예비부부의 부부관계전념의지와 부부관계전념행동이 향상됨에 따라 각 참여자가 배우자의 부부관계전념행동을 인식하는 모습을 보였다. 이는 본 프로그램의 인지적 재구성을 통해 배우자 감찰이 향상되고 비합리적 사고 및 신념이 적응적으로 수정되면서, 배우자의 행동에 대한 해석을 합리적으로 하게 되었다는 것으로 설명할 수 있다. 한편 선행연구에서는 자신의 전념의지 수준이 높을 때 상대방의 전념행동을 더 잘 해석하는데 도움을 줄 수 있다고 보고하였는데(Weigel, 2008), 이러한 관점에서도 배우자의 부부관계전념행동을 인식하는 것이 향상되었음을 가정할 수 있다. 또한 예비부부가 배우자의 부부관계전념행동을 인식함과 동시에 자신의 부부관계전념의지 수준도 향상되는 것이 관찰되었다. 이는 배우자의 전념행동을 인식하는 것을 통해 자신의 관계에 대한 만족이 높아지고 부부관계전념의지가 향상되는 것으로 설명할 수 있다.
- 종합하면, 본 프로그램은 예비부부의 부부관계전념의지와 부부관계전념행동, 배우자의 부부관계전념행동 인식의 선순환이 이루어질 수 있도록 하여 부부관계전념을 향상시키는 데 효과가 있으며, 이는 부부관계의 안정성으로 이어질 수 있다는 점에서 의의가 있다.