

I. 서론

오늘날 결혼은 필수가 아닌 선택이 되었고, 다양한 이유로 비혼을 선택하는 경우가 증가하고 있다. 그럼에도 불구하고 결혼은 새로운 가정을 만들고, 성숙한 인간으로 성장하는 인생의 새로운 출발점이자 전환점이 된다는 의미에서 삶에서 굉장히 중요한 부분을 차지한다고 할 수 있다. 그러나 많은 사람들은 그들의 결혼관계 준비에 많은 시간과 에너지를 투자하지 않는다(Olson & Olson, 2000). 배우자에 대한 깊은 이해가 없거나 결혼에 대한 막연한 환상을 가지고 결혼할 경우 여러 가지 갈등 상황에 놓일 수 있다. 결혼 초기 부부들은 부부 관계와 상대방의 원가족과의 관계에서 서로에 대한 역할 기대를 조정하고 새로이 설정하여 적응해야 하는데, 그 과정이 흔히 데이트 시기에 품어온 ‘신혼의 환상’과는 다른 양상으로 펼쳐져 부부간 갈등을 유발하곤 한다(이여봉, 2008). 결혼생활은 서로 다른 가정환경과 분리된 습관체계를 가지고 있던 두 인격이 조화를 이루는 것이어서 부딪힘이 있기 마련이기 때문이다(변영숙, 2008). 현대의 부부는 상호간에 정서적으로 더 많은 것을 기대하는 경향이 있어서 결혼생활에서의 정서적 만족감이 고갈될 경우 심각한 갈등과 불화를 일으키게 됨으로써 불만족스러운 결혼생활을 영위하는 경우가 최근 더욱 늘어나고 있다(김민녀, 최규만, 2006).

다수의 연구는 위기의 부부에 대한 상담이나 치료를 통해 부부간의 갈등을 해소하려는 위기 이후의 사후적 개입보다는 결혼 전 상담을 통한 예방적 접근이 더 효과적임을 제시하고 있다. Stahmann과 Salts(1993)의 연구에서(박미경, 2013에서 재인용) 갈등문제가 심각해지

기 전에 긍정적인 의사소통기술과 문제해결 기술을 배우는 것이 결혼 이후에 교육을 받는 것보다 효과적이라고 하였다. Mace(1981)의 연구에서는 결혼 전, 결혼 첫 1년과 중년기 및 노년기를 준비하는 시기에 교육을 실시했을 때, 결혼문제를 예방하는 차원에서는 결혼 전 시기가 더 효과적이라고 하였다. 또한 결혼생활 적응이 빠르며 결혼만족도가 높은 부부는 결혼 전 교제기간 동안에 분노와 후회가 비교적 적고 긍정적인 의사소통 유형이 형성되어 있었던 것으로 나타났다.

이는 사전 개입으로써 결혼 전에 교육 및 상담이 이루어질 필요성을 제시하고 있는 것이며, 국내 연구 역시 국외의 선행연구가 제시하는 바에 무게를 실고 있다. 이은정과 최혜숙(2014)의 연구에서는 부부의 역량강화를 위한 프로그램은 결혼 후에 실시하는 것보다 예방적 차원에서 결혼 전에 실시하는 것이 매우 효과적인 개입임을 제시하였다. 또한 결혼 전 상담 프로그램을 통해 관계에서 충분한 효과성이 입증된 선행연구들(김미경, 2005; 김혜숙, 이은정, 2011)에서는 의사소통과 갈등해결, 친밀감 등의 영역에서 향상 효과를 입증하였다.

물론 최근 들어 서울지역에서 건강가정지원 센터를 통한 ‘예비부부교실’이나 ‘예비부부학교’와 같은 예비부부들을 대상으로 한 집단 프로그램들이 이뤄지고 있지만, 대부분 하루나 이틀정도 이루어지는 단기적인 강의 위주의 프로그램으로서의 한계점을 가지고 있다. 국내의 예비부부 대상의 집단 프로그램에 관한 연구들(김미경, 송정아, 2006; 김혜숙, 이은정, 2011; 권수정, 전영주, 2007) 역시 대부분의 예비부부 프로그램이 생활개선 차원에서의 결혼준비교육이라는 점을 꼽으면서 커플 스스

로 자신들의 이야기를 풀어내고 서로 공감하는 기회로 키워가고 있지 못하다며(최현미, 2006) 커플 간의 각기 다른 심층적인 문제와 갈등에 대해 직접 다루고 해결책을 모색해보는 상담개입의 필요성을 인식하고 있다.

결혼 전 상담은 두 사람의 관계에서 성장할 수 있는 영역을 강화할 수 있도록 기회를 제공하며, 결혼 후 예상되는 가족 관계의 문제점들을 미리 탐색하여 잘 대처하도록 대처방법과 기술들을 획득할 수 있는 기회이므로 (Smith, 2003) 상담을 통해 관계 개선을 위한 기술의 습득과 더불어 그들 관계의 모습을 이해하고 함께 성장하는 과정 역시 필요하다.

본 연구에서 활용되는 PREPARE/ENRICH 프로그램은 상담사가 각 커플의 PREPARE/ENRICH-CV검사 보고서를 확인하고 커플별로 다른 강점영역과 성장필요영역, 특별초점부분을 인지하고 프로그램에 적용하기 때문에, 커플마다 다른 이슈들을 다룰 수 있으며, 보다 심층적인 상담을 할 수 있다는 차별성을 가지고 있다.

프로그램에 대해 구체적으로 살펴보면, PREPARE/ENRICH 프로그램은 Olson, Fournier와 Druckman(1983)이 예비부부와 관련된 문제에 대한 연구를 진행하다가 PREPARE 도구로 개발되었고, 다섯 번의 개정을 거쳐 지금의 PREPARE/ENRICH 프로그램(Olson & Larson, 2008)으로 발전되어 실행되어왔다. 프로그램 회기는 커플 관계에서의 10가지 핵심영역과 기타영역을 중심으로 구성되어있고, 각 영역별로 커플의 심층적인 검사결과를 활용하여 진단과 해결책을 함께 모색해볼 수 있다는 특징이 있다. 또한 커플의 문제점보다 강점 영역을 강조하면서 성장이 필요한 약점영역 또한 인식하게 함으로써, 문제가 더 커지기 전에 예방적인

기능을 강조하는 특징이 있으며(권수정, 전영주, 2007) 예비부부를 대상으로 이루어진 상담 프로그램은 많지만 커플관계의 심층적인 진단 도구를 활용한 관계강점중심의 접근은 거의 없다는 점에서 기존의 프로그램들과 차별화되어 커플상담에 용이하게 활용될 수 있다.

한편, 긍정심리치료(Positive psychotherapy)는 긍정심리학의 이론과 정신을 심리치료에 적용한 것으로 인간의 긍정적 특성을 강화시키고 장점을 개발하며 내담자에게서 아직 발현되지 않은 긍정적 변화의 원천들을 찾을 수 있도록 돕는 것을 바탕으로 한 치료법을 말한다 (Comptom, 2005). 경험적으로 타당화된 심리치료 접근법으로서, 내담자의 강점과 긍정 정서를 구축하고 삶의 의미를 증진시켜 정신병리를 감소시키고 행복을 증진하는 데 특별히 주목한다(Rashid, 2008). 긍정심리치료 프로그램은 Fordyce(1977)의 행복을 증가시키는 프로그램의 개발에 관한 연구에서 처음 창작되었다. 지금의 긍정심리치료로 발전한 프로그램은 성격강점 찾기, 감사하기, 용서하기, 낙관성 갖기, 적극, 건설적으로 반응하기 등의 여러 가지 주제들로 구성되어 있으며 프로그램의 핵심은 개인의 대표강점을 활용하여 그 강점을 일, 사랑, 자녀양육과 같은 영역에서 발현시키는 것이다.

본 연구에서는 긍정심리치료를 통해 사랑하는 사람과 더 깊고 친밀한 관계를 형성하는 것, 즉, 행복을 증진시킬 수 있는 영역 중 주로 '사랑' 영역에서의 기법을 활용하여 커플 간의 관계를 증진시키고자 한다. Seligman(2011, 2014)은 '가장 행복한 사람들에 대한 연구'에서 행복한 사람 상위 10%에 속하는 사람들 가운데 한 명을 제외하고 모두가 사랑하는 사람이 있는 즉, 결혼이나 동거 혹은 연애 중인

사람이라고 설명하면서 결혼을 통해 누릴 수 있는 '사랑'을 강조하였다. 주로 불행한 결혼 생활을 극복하는 기존의 상담 및 치료와는 달리 긍정심리학은 주로 행복하고 긍정적인 관계를 유지하고 지속시키기 위한 기술이나 상담요소를 지니고 있다.

PREPARE/ENRICH 프로그램과 긍정심리치료 프로그램은 접근법에 있어서 상당한 일치점이 있다. 즉, 긍정심리치료는 내담자의 긍정적 경험에 초점을 맞추고 강점을 함양함으로써 기존의 내담자들의 부적응과 심리적 문제를 해결하는 데 치중했던 상담기법과 대비되는 성격을 지녔는데, 이는 PREPARE/ENRICH가 역기능에 편중된 기존의 관점과 달리 커플 관계에 긍정심리학의 한 부류인 '강점의 관점'을 가지고 커플들이 강점을 진단받고 확인하면서 원하는 것을 효과적으로 얻을 수 있도록 자신감과 능력을 갖게 한다는 점(Olson, Olson, & Larson, 2008, 2012)에서 공통점을 찾을 수 있다. 또한 긍정심리치료는 사랑 영역에서 활용할 수 있는 개입 기법 중 적극적이고 건설적으로 반응하기와 사랑하는 사람의 성격 강점을 파악하기, 그리고 그 강점을 공유하고 피드백을 제공하기 등 사랑하는 사람과의 관계 증진을 위한 기법을 제공하고 있다. 이는 PREPARE/ENRICH 프로그램의 개입요소 중 의사소통, 갈등해결, 여가활동, 전반적 만족도(서로에 대한 평가, 전반적 만족도) 등에 적용하여 상담 및 치료를 통해 그 영역을 증진시킬 수 있다는 점에서 효과적으로 적용할 만하다고 할 수 있다.

부부집단상담 관련 선행연구들을 종합하여 살펴본 연구(장진경, 전종미, 이주원, 2015)에 의하면, 커플 집단상담 프로그램의 효과성을 극대화하기 위해서는 다각적 차원의 접근이

필요하며, 이러한 시대적 요구에 따라 최근 상담분야에서는 집단상담 프로그램 운영 시 단일이론이나 하나의 접근법을 사용하기 보다는 통합적 접근을 강조하는 노력으로 이루어지고 있다고 하였다. 이러한 추세에 따라 PREPARE/ENRICH 프로그램을 기본 틀로 하여 긍정심리치료 모델의 요소를 통합하여 접근하는 것이 의의가 있다고 할 수 있다.

PREPARE/ENRICH 프로그램과 긍정심리치료는 선행연구에서 대부분 집단프로그램으로 진행되었으며, 다수의 연구들을 통해 커플상담이 집단상담으로 이루어졌을 경우 더 유용하며 많은 장점이 있다는 것을 알 수 있다(김미애, 김영호, 2007; 권수정, 전영주, 2007; 박남숙, 2005). 커플은 그들의 문제를 다룰 때 문제의 원인이 서로 상대방에게 있다고 생각하는 경향이 있는데, 집단상담을 통해 문제를 다룬다면 다른 집단원과의 상호작용과 피드백을 통해 문제의 원인을 객관적으로 볼 수 있는 기회를 제공할 수 있다(박현희, 2003). 집단 안에서의 역동은 커플집단의 성장을 촉진할 수 있으며 다른 커플들의 의사소통 방식을 통해서 리모델링하는 효과도 있다(권수정, 전영주, 2007). 또한 커플이 그들 고유의 문제라고 생각했던 것들이 다른 커플들이 가지고 있는 문제와 비슷하다는 것을 느끼고 경험을 나누면서 치료적 변화를 가져올 수 있다.

커플 간의 관계향상 개념과 관련된 연구들을 살펴보면 연구자마다 조금씩 다르게 정의되고 있는데, 본 연구에서 예비부부의 관계향상이라 함은 이성관계 만족도와 커플 친밀감의 향상을 의미한다.

긍정심리치료를 커플에 적용한 연구는 국내에서 김희진(2005)과 장진경 등(2015)을 제외하고는 찾아볼 수 없으며, PREPARE/ENRICH 프로

그럼과 긍정심리치료를 함께 활용한 연구는 전무하다. PREPARE/ENRICH 프로그램과 긍정심리치료는 강점의 관점을 가지고 예방의 성격을 가진다는 점에서 상당한 공통점이 있으며, 결합 시 긍정적인 효과를 기대할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 예비부부를 대상으로 PREPARE/ENRICH 집단프로그램과 긍정심리치료 프로그램을 통합하여 실시하여 예비부부의 이성관계 만족도와 커플 친밀감 향상에 효과가 있는지를 살펴보고자 한다. 프로그램의 효과성 검증을 위해서, 본 연구에서는 양적 분석과 질적 분석을 활용하였다. 상담 연구에서 실증적 연구방법인 양적 분석방법만으로는 인간 현상을 이해하는 데 한계가 있으며 통계분석 결과를 통해서도 커플간의 복잡한 상호작용 양상들을 해석하고 의미를 발견하기 어렵기 때문에 양적 연구와 더불어 질적 연구 방식을 함께 활용하고자 한다. 더 나아가 예비부부에 대한 이해와 접근방식에 관해 시사점을 제공하고, 결혼 전 상담 서비스와 정책 수립을 위한 기초 자료를 제공하고자 한다.

본 연구 목적에 따라 다루고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

첫째, PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단프로그램은 예비부부의 관계 향상(이성관계 만족도, 커플 친밀감)에 효과가 있는가?

둘째, PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단프로그램의 진행에 따른 변화는 어떠한가?

셋째, PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단프로그램에 참여한 예비부부가 경험하는 변화 요인(개인의 변화, 관계의 변화)은 무엇인가?

넷째, PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료

집단프로그램에 참여한 예비부부의 치료적 요인(개인의 치료적 요인, 관계의 치료적 요인)은 무엇인가?

II. 선행연구 고찰

1. 예비부부 집단프로그램에 관한 선행연구

결혼 전 커플이 겪는 문제 혹은 잠재되어 있는 문제는 결혼 후에도 여전히 존재하기 때문에 결혼 전 문제를 탐색하고 해결하는 것이 중요하다. 외국에서는 일찍부터 결혼 전 프로그램을 실시하여 활발하게 이루어졌으나 주로 결혼준비교육프로그램들이 활성화 되어있고, 국내에서는 예비부부를 대상으로 한 상담 프로그램은 대상자를 구하기 어려운 문제 등으로 인해 결혼 초기나 중기 부부대상에 비하면 많지 않으며, 미혼커플을 대상으로 한 상담은 주로 대학생커플 대상이 다수를 이룬다. 또한 안현아와 박태영(2015)에 의하면, 결혼 전 예비부부에 대한 개입은 기독교계의 연구에 치중되어 있으며, 상담보다는 교육프로그램의 개발이나 평가 부분에 집중되어 있다고 하였다.

예비부부를 대상으로 한 집단프로그램에 대한 선행연구(Stahmann, 2000)는 가족치료에 초점을 둔 결혼 전 상담에 관한 연구를 통해 결혼 전 상담 효과성에 대한 문헌고찰과 구체적으로 결혼 전 상담 프로그램에 대해 소개를 하고 가족치료사들을 위한 결혼 전 상담의 필요성과 가이드에 대한 논의를 하였다. Silliman과 Schumm (2000)은 결혼 전 프로그램에 대한 다년간의 문헌고찰을 살펴봄으로써 결혼 전 프로그램을 통해 커플의 만족도, 대화 능력

및 결혼 후의 안정성이 단기 및 장기적으로 향상되었다는 긍정적인 합의를 드러내었다. 아울러 결혼 전 프로그램의 구성, 기관의 정책적 제언, 관련 이론 등을 제시하였다.

예비부부를 위한 프로그램으로서 본 연구와 같이 두 가지의 이론을 통합한 프로그램에 관한 연구도 많이 이루어졌다. TA이론과 Satir의 의사소통 이론을 통합하여 4회기의 프로그램으로 구성된 백지영, 서선영과 신수진(2003)의 연구가 있으며, 연구결과 성지식과 의사소통 점수에서 효과성을 보였다. 김희수(2003)는 Bowen 이론과 Satir 이론을 통합하여 예비부부를 대상으로 결혼 생활에서 경험하는 문제점들에 대한 주제로 7회기의 프로그램을 개발하였으며, 한유진, 오소정과 김연신(2015)은 예비부부의 개인 및 관계성장을 위한 이마고기법을 커플모래놀이치료에 적용하여 프로그램을 개발, 평가한 결과 예비부부들의 자아탄력성, 친밀감 수준, 의사소통 향상에 효과를 보였다. 양명숙과 전지경(2008)은 커플관계증진을 위한 통합적 집단상담 프로그램을 통해 커플관계의 전인적인 성장을 이끌어내는 커플탄력성을 제시하면서 효과를 입증하였다.

예비부부를 대상으로 한 프로그램에는 가족치료 이론을 비롯하여 다양한 이론들이 적용되었는데, 지현영(2018)은 Gottman이론에 근거하여 의사소통향상 프로그램을 실시하여 의사소통, 회복탄력성, 성인애착에 미치는 효과를 입증하였다. 김혜숙과 이은정(2011)은 예비부부의 역량강화를 위해 베타프로젝트를 활용한 프로그램을 구안하여 회복탄력성, 감성지능 및 자아존중감을 향상시키는 데 효과적임을 나타내었다.

이 외에 박주희와 임선영(2009)은 예비부부를 대상으로 그들의 잠재적인 가족문제를 예

방하고 미래 결혼 생활의 향상을 위한 능력을 강화시키는 프로그램을 개발하였다. 프로그램은 총 4회기의 구성으로 진행되었고, 의사소통과 문제해결 능력의 향상에 효과를 보였으나, 성역할 태도에는 통계적으로 유의미한 결과를 가져오지는 못했다. 최연화(2002)는 예비부부의 의사소통 증진을 위한 프로그램을 통해 긍정형 의사소통을 향상시키고, 부정형 의사소통은 감소시키는 데에 효과가 있음을 보여주었다.

2. PREPARE/ENRICH 프로그램

PREPARE/ENRICH 프로그램은 Olson, Fournier와 Druckman(1977)이 부부관계의 만족에 미치는 요인을 연구하다가 개발된 측정도구(Flowers & Olson, 1986)에서 발전되어 만들어졌다. 프로그램의 이론적 가정은 본 프로그램을 통해 결혼 전 관계에서 양육 관계의 질까지 예측이 가능하다는 것이다(Olson & Olson, 2000). 이는 PREPARE/ENRICH 프로그램이 결혼의 질에 영향을 미칠 요소들과 관련된 이론적, 경험적 기초와 부부에 대한 임상적 관련성을 가진 포괄적인 결혼 전 프로그램이기 때문이다.

PREPARE/ENRICH 프로그램은 커플만의 특별히 초점을 맞춰야 할 영역을 탐색하여 상담사와 피드백을 주고받는다라는 점에서 예방적 특성을 가진 반 구조적 프로그램이라고 할 수 있다.

프로그램의 목표는 커플의 관계 강점과 성장 영역에 대한 인식을 높이고 의사소통, 갈등 해소, 원가족, 재정 및 목표 등의 중요 영역을 토대로 커플들을 사정하고 관계 기술을 제공하는 것이다(Olson & Olson, 2000).

국내 PREPARE/ENRICH 프로그램에 관한 선

행연구를 살펴보면, 예비부부보다는 기혼 부부를 대상으로 ENRICH 프로그램이 많이 이루어졌다. 예비부부를 대상으로 이루어진 집단 프로그램에는 PREPARE II를 측정도구로 번안, 수정하여 활용한 연구(박미경, 김득성, 1997)가 있다. 이 연구에 의하면, 예비부부의 관계향상, 갈등해결, 성에 대한 태도 및 재정관리에 대해서 효과가 있는 것으로 나타났다. 김미경과 송정아(2006)는 PREPARE II를 수정, 보완하여 7개의 영역에서의 사전, 사후검사를 통해 그 효과성을 검증했으며, 남녀 간의 차이를 구분하여 비교하였다는 특징이 있다. ENRICH의 의사소통 척도를 수정하여 사용한 연구(박주희, 임선영, 2009)에 의하면, 참여자들의 의사소통기술과 문제해결 능력이 향상 되었다. 결혼 전 관계향상을 위한 연구(정미향, 김득성, 2001)에서는 자아존중감 검사와 PREPARE II의 4개의 하위척도를 사용하였고, 평등한 역할, 의사소통, 갈등해결 영역에서 의미 있는 향상이 있었다.

PREPARE/ENRICH 프로그램에 관한 연구는 국내보다는 국외에서 활발히 이루어졌다. Olson과 Olson(2000)은 PREPARE/ENRICH 프로그램 버전2000에 관해 역사적 배경, 커플과 관련된 이론과 이슈, PREPARE/ENRICH의 개발에 관한 요소와 커플 유형 등 PREPARE/ENRICH 프로그램에 관한 개괄적인 설명을 하였고, Knutson과 Olson(2003)은 지역사회에서 결혼 전 커플의 PREPARE 프로그램의 효과성을 검증에 관한 연구에서 153쌍의 커플을 대상으로 커플만족도에서 상당한 효과성을 입증하였고, 커플 유형이 프로그램 종료 후 변화가 있었는지에 대해서도 살펴보았으며, 상당수 커플이 상위의 유형(더 좋은 관계)으로 변화하였음을 보고하였다.

PREPARE/ENRICH 프로그램을 다른 프로그램과 통합한 연구도 있었는데, Olson과 Miller(2007)는 PREPARE/ENRICH 프로그램을 Couple Communication program과 통합하여 25쌍의 예비부부를 대상으로 시행한 후 5년 간 장기 추적 조사를 하였고 그 결과 참여자들은 통합한 두 프로그램에 대해 매우 만족하였으며, 의사소통, 갈등해결과 결혼 만족의 향상을 보고하였다.

PREPARE/ENRICH 척도를 커플 프로그램에 활용하여 효과성을 검증하거나 커플유형을 나누는 연구도 다수를 이룬다. Hawley와 Olson(1995)은 3가지 ENRICH 프로그램을 28쌍의 커플에게 시행하여 3가지 프로그램(LLT, GT, TIME)을 비교하고, 프로그램에 참여하지 않은 무처치 집단과도 비교하였으며, 효과성 검증으로 ENRICH 척도를 사용하였다. Larson과 Olson(2004)은 영적인 믿음과 결혼에 관한 연구에서 ENRICH 척도를 사용하여 5가지 유형의 커플의 영적인 믿음에 대한 긍정적 의견 일치 점수와 커플의 만족도를 비교하였고, 활력 있는 커플(가장 상위 유형의 커플)에서 가장 높은 긍정적 의견 일치점수를 보이면서 영적인 믿음과 커플의 만족도의 높은 상관관계가 있다는 결과를 제시하였다.

커플 유형에 관한 연구로는 Fowers와 Olson(1992)이 PREPARE 척도를 활용하여 결혼 전 커플을 대상으로 4가지의 타입 유형으로 구분하는 연구를 하였다. 5030쌍의 커플을 대상으로 유형화 하였으며 활기찬 커플, 조화로운 커플, 전통적인 커플, 갈등있는 커플로 구분하였다. Olson과 Fowers(1993)는 ENRICH 척도를 활용하여 결혼한 6267커플을 대상으로 5가지의 유형으로 구분하였다. 커플은 활기찬 커플(vitalised couples), 조화로운 커플(harmonious couples), 전

통적인 커플(conventional couples), 갈등 있는 커플(conflicted couples), 활력 없는 커플(devitalized couples)로 나뉘어졌다.

3. 긍정심리치료 프로그램

긍정심리학은 최적의 인간 기능에 관한 과학적 연구이며, 그 목표는 인간과 공동체가 번창하고 번영하는 데 도움이 되는 요인을 더 잘 이해하고 적용하는 것이다(Jeana & Magyer, 2012). 긍정심리치료는 Seligman(2011)의 긍정심리학을 기초로 행복이론에 근거하여 우울증을 치료하기 위해 14회기의 프로그램으로 개발되었다. Seligman(2002)에 따른 긍정심리치료의 이론적 토대는, 즐거운 삶(pleasant life), 전념하는 삶(engaged life), 의미 있는 삶(meaningful life)이다. 즐거운 삶은 과거, 현재, 미래의 삶에 대해서 기쁨, 자신감, 낙관성 등 긍정적 정서를 경험하는 것, 전념하는 삶은 사랑, 일, 놀이를 포함하여 인생의 역할에 깊이 관여하고 몰두해 있는 것, 의미 있는 삶은 어떤 것에 기여하는 것에 기초하여 강점을 활용하여 인생의 의미와 목적을 추구하는 삶이다.

Seligman과 그의 동료들(2006)에 따르면, 긍정심리치료와 기존의 전통적인 심리치료에는 두 가지 측면에서 차이점이 있다. 첫째, 기존의 심리치료는 내담자들의 부적응이나 정신장애를 정상적인 평균상태로 끌어올리는 것인 반면, 긍정심리치료의 목적은 정신적으로 건강하고 행복한 자기실현 상태를 달성할 수 있도록 돕는 것이다. 둘째, 기존의 심리치료는 문제되는 증상들을 경감시키는 방안에 초점을 두지만 긍정심리치료는 개인이 가진 강점을 끌어올려 더 잘 기능하여 강화시키는 방안에 초점을 둔다. 긍정심리학의 이러한 초점과 이

론들은 주로 직접적으로 다양한 대상들에게 적용할 수 있는 ‘삶의 질 치료’, ‘웰빙치료’, ‘긍정심리치료’ 등으로 개발되고 있으며 이 중에서도 국내에서 대부분 활발히 도입되어 적용중인 것으로는 ‘긍정심리치료’를 들 수 있다(박정임, 2015).

국내에서 시행되어 온 긍정심리 상담 및 치료프로그램들은 주로 Seligman과 그의 동료들의 긍정심리상담 및 치료를 기반으로 하되 대상자의 특성을 고려하여 수정한 프로그램으로 진행되고 있다(박정임, 2015).

긍정심리치료 집단프로그램은 우울 증상의 노인들을 대상으로 연구가 시작되었고 이후 다양한 대상에 적용되었다. 우울이 있는 대학생들을 대상으로 우울을 감소시켰고(Seligman et al., 2006), 중학생들을 위한 단기 집단 긍정심리치료 연구(Rashid & Anjum, 2007)에 의하면, 치료 후 웰빙이 증가하였다. 긍정심리치료는 국내에서 상당히 활발하게 연구되고 있는데, 다양한 집단을 대상으로 프로그램이 이뤄지고 있다. 청소년들을 대상으로 이루어진 연구를 살펴보면 긍정심리치료는 학교부적응 청소년의 우울을 감소시키고, 자아존중감 및 낙관성을 향상시켰으며, 추적 조사에까지 그 효과가 유지되었다(정지현, 손정락, 2014). 박성희와 김진영(2012)의 연구는 긍정심리 상담 및 치료에 관한 개관 연구로서 아동 및 청소년 관련 긍정심리 상담 및 치료 연구에 대해 살펴보고, ‘플로리시(florish)’개념을 포함하여 관련 이슈들을 살펴보고 향후의 발전방향에 관해 논의를 하였다.

대학생을 대상으로 한 연구에는 최유연과 손정락(2012)의 연구가 있는데, 사회 공포증 경향이 있는 대학생을 대상으로 하였다. 연구 결과, 사회 불안이 감소되었고, 낙관성, 긍정

정서 및 삶의 만족이 유의하게 증가되었다. 한상미와 조용래(2018)는 외상경험 대학생들을 대상으로 총 8회기의 긍정심리개입을 통해 실험집단의 삶의 의미수준을 증진시키고 외상 후 부정적 인지수준을 감소시키는 효과를 보였으며, 외상사건의 유형을 대인외상과 비대인 외상으로 구분하여 외상유형의 조절효과를 검증하였다.

긍정심리치료는 임상현장에서도 활용되었는데, 김근향(2010)은 정신과 입원환자를 대상으로 적응기능 향상을 위한 긍정심리치료 프로그램을 실시하였다. 병동 입원 환자들의 부정정서가 아닌 새로운 정서를 경험하고 최소한의 긍정적인 경험이라도 점차 확대하여 욕구가 좌절된 상황에서 심리학적인 조작을 통해 적응적으로 살아갈 수 있도록 하였으며, 적응기능 향상에 통계적으로 유의미한 결과를 입증하였다.

정일용(2016)에 따르면, 긍정심리치료는 성인 집단에게 가장 효과적임으로 나타났으며, 여러 대상으로 다양하게 이루어졌으나, 커플을 대상으로 적용된 연구는 김희진(2005)과 장진경 등(2015)을 제외하고는 찾아보기 힘들다.

III. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 2018년 7월부터 8월까지 총 8주에 걸쳐 다음과 같은 선정기준의 대상을 상대로 이루어졌다.

첫째, 결혼을 준비하고 있는 6개월 이상 교제한 성인남녀 5쌍(10명)이며, PREPARE/ENRICH 검사 조건을 충족하기 위한 최소한의

교제기간으로 선정하였다. 둘째, 서울에 거주하고 남 28~38세, 여 25~35세의 연령에 해당하는 커플이다. 연령기준은 평균초혼연령(남: 32.9세, 여: 30.2세)을 기준(통계청, 2017)으로 5세 이상과 이하의 범주로 지정하였다. 셋째, 커플이 함께 참여할 수 있으며 연구 참여에 동의한 커플이다.

모집 방법은 결혼준비와 연애를 키워드로 한 커뮤니티카페와 SNS에서 본 프로그램에 관한 홍보를 이용하였다. 프로그램은 서울 공간대여사무실에서 매주 90분간 진행되었다. 프로그램이 진행되는 요일 및 시간대는 참여 의사를 밝힌 대상자들과 협의하여 결정하였다. 자발적으로 프로그램을 신청하고 위 연구대상 선정 조건에 맞는 5쌍(10명)의 커플을 실험집단으로 선정하고, 프로그램 실시 일주일 전에 프로그램의 취지와 연구 참여에 대한 설명과 함께 프로그램 동의를 얻고 커플만족도 검사와 커플친밀감 검사를 실시하였다. 통제집단은 참여의사를 밝힌 대상 중 실험집단과 비슷한 조건을 가지고 있지만, 시간과 거리의 어려움 등으로 참여하지 못한 커플 5쌍(10명)으로 선정하였다.

프로그램 시작 전, 실험집단과 통제집단에 이성관계 만족도와 커플 친밀감 검사를 통하여 집단의 동질성을 확보하고, 실험집단에 PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단프로그램을 실시하였고 통제집단에게는 실시하지 않았다.

프로그램은 서울 공간대여사무실에서 총 8회기, 90분으로 진행되었고, 매 회기마다 녹음과 회기기록지를 작성하며 상담을 진행하였다. 본 기록들은 슈퍼비전과 질적 연구를 위한 자료로 활용하였다. 프로그램 종료 후 이성관계 만족도와 커플친밀감 검사를 두 집단 모두에

〈표 1〉 실험집단의 일반적 특성

사례	성별	나이	직업	학력	주거 상황	출생 순서	종교	교제 기간
A 커플	남	33	회사원	대졸	자취 (동거)	첫째	무교	1-2년
	여	30	피부관리사	대졸	자취 (동거)	둘째	무교	
B 커플	남	28	기술직(AS)	대학 중퇴	자가	둘째	무교	5년 이상
	여	28	금융직	고졸	자가	둘째	기독교	
C 커플	남	32	웹 디자이너	대졸	자가	셋째	무교	5년 이상
	여	27	회사원	대졸	자가	둘째	기독교	
D 커플	남	28	회사원	대졸	자취	둘째	불교	1년 미만 (7-12개월)
	여	27	치위생사	대졸	자가	첫째	무교	
E 커플	남	29	자전거미케닉	대졸	자가	첫째	무교	1-2년
	여	27	회사원	대졸	자가	둘째	불교	

〈표 2〉 통제집단의 일반적 특성

사례	성별	나이	직업	학력	주거 상황	출생 순서	종교	교제 기간
F 커플	남	35	호텔리어	대졸	자가	첫째	무교	10년
	여	31	바리스타	대졸	자가	첫째	불교	
G 커플	남	30	회사원	대졸	자가	첫째 (외동)	무교	2-3년
	여	27	방송작가	대졸	자가	둘째	무교	
H 커플	남	28	회사원	대졸	자가	첫째	무교	1-2년
	여	30	학생	대학원 재학	자가	둘째	무교	
I 커플	남	29	회사원	대졸	자가	둘째	무교	1년 미만 (7-12개월)
	여	26	회사원	대졸	자가	첫째	무교	
J 커플	남	29	회사원	대졸	자가	첫째	무교	5년 이상
	여	28	회사원	대졸	자가	첫째	무교	

게 실시하여 비교하였다.

PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단프로그램은 전문가 2인(가족상담 전공 교수, PREPARE/ENRICH 전문가)의 지도 아래 연구자가 제작하였고 프로그램 진행을 위한 PREPARE/ENRICH 전문가 자격증을 취득하였다. 또한 프로그램 시작 전 기관생명윤리위원회(IRB)의 심의를 거쳐 승인을 받은 후 진행하였다. 실험 집단과 비교집단의 일반적 특성은 표 1, 표 2와 같다.

2. 측정도구

1) 이성관계 만족도 척도

이성관계 만족도는 권정혜와 채규만(1999)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 Synder(1979)의 결혼만족도 검사(Marital Satisfaction Inventory: MIS)를 한국 실정에 맞게 번안, 수정, 예비검사를 거쳐 최종문항을 선정하여 만든 한국판 결혼만족도검사(Korean Marital Satisfaction Inventory: K-MSI)를 유소영(2000)이 이성교제에 적합한 문항으로 부분 수정하고, 이를 이복동(2000)이 요인분석으로 상관이 낮은 문항을 제거한 후 수정한 41문항으로 이루어진 것이다. 본 연구에서는 Likert형 5점 척도(1점=전혀 아니다, 5점=매우 그렇다)로 평가하였으며, 1, 2, 7, 12, 14, 15, 20, 21, 24, 30, 32, 37, 39, 41번 문항을 제외한 모든 문항의 점수를 역코딩하여 점수가 높을수록 이성관계 만족도가 높다고 해석하였다. 본 척도는 5개의 하위 척도인 전반적 불만족도 12문항, 의사소통 척도 11문항, 원가족 척도 7문항, 공격행동 척도 6문항, 그리고 공유시간 갈등 척도 5문항, 총 41문항으로 구성되어 있다.

2) 커플 친밀감 척도

커플 친밀감 척도는 사랑의 세 구성요소인 친밀감, 열정, 헌신을 측정하기 위해 Sternberg(1990)가 제작한 사랑의 삼각형이론 척도(The Triangle Theory of Love Scale)를 권석만(1997)이 번역한 친밀감 영역의 15개 문항을 사용하였다. 각 문항은 Likert식 5점 척도(1점=전혀 아니다, 5점=매우 그렇다)이며, 이성파트너와의 친밀감 점수로 개인이 받을 수 있는 점수는 15점 ~ 75점이다. 점수가 높을수록 커플 친밀감이 높다고 해석하였다.

3. 프로그램 목표, 구성 및 절차

1) 프로그램 목표

본 연구의 집단상담 프로그램의 목적은 결혼 전 예비부부를 대상으로 서로에 대한 깊이 있는 탐색과 이해를 할 수 있도록 하고, 이성관계 만족도와 커플 친밀감을 향상시켜 향후 만족스러운 결혼생활을 영위할 수 있도록 하는 것이다. 이 목표를 달성하기 위한 구체적인 하위 목표들은 다음과 같다.

첫째, 커플이 상담을 통해 관계강점영역과 성장필요영역을 탐색하여 그들 관계에서의 강점을 가지고 문제를 극복하고자 하는 동기를 강화시킨다.

둘째, 파트너와의 관계에서 긍정적인 부분을 찾고, 고마움을 상기시켜 부정적인 부분보다는 긍정적인 부분에 초점을 두고, 긍정정서를 함양한다.

셋째, 의사소통, 갈등해결, 재정관리, 스트레스 관리 영역에서 필요한 기술을 배우도록 한다.

넷째, 집단원과의 상호작용 속에서 많은 대화를 통해 이해와 공감, 위로를 받고 다른 커

플들의 긍정적인 모습은 리모델링하며 커플의 성장을 촉진한다.

다섯째, 회기 진행 중 친밀감 연습과 과제 수행을 통해 커플의 친밀감을 증진시킨다.

2) 프로그램 구성 및 절차

본 연구의 목적인 예비부부의 관계증진을 위하여 PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단상담 프로그램을 주 1회 90분씩 총 8회기로 실시하였다. 본 프로그램은 연구자가 연구 대상과 목적에 맞추어 PREPARE/ENRICH 프로그램의 기본 틀에 기반을 두고 PREPARE/ENRICH를 활용한 선행연구(김혜숙, 이은정,

2011; 정슬기, 2004; Blaine & David, 1992; Olson & Larson, 2008, 2012)와 긍정심리치료에 관한 선행연구(Rashid, 2015; Seligman, 2011; Jeana & Magyar, 2012)를 참고로 하여 프로그램을 구성하였다. 긍정심리치료에서는 Seligman (2011)의 기본원리(PERMA)와 기법을 적용한 14회기의 긍정심리치료 프로그램에서 주로 ‘사랑’ 영역에서 활용될 수 있는 기법을 본 프로그램에 적용하였다. Olson과 Larson(2008, 2012)에서 각 영역별로 제안하고 있는 상담프로그램의 내용은 정리하면 다음 표 3과 같다.

이와 함께 긍정심리치료 개입은 Rashid (2015)가 Seligman (2011)의 행복과 웰빙에 대한

〈표 3〉 PREPARE/ENRICH 프로그램

회기	주제	상담내용/과제
1	관계강점 영역 및 성장 필요 영역, 관계역동, 의사소통	<ul style="list-style-type: none"> • 관계 강점 영역 및 성장 필요 영역 나누기 • 희망사항 리스트, 매일의 대화와 칭찬 • 자기주장 및 적극적 경청 연습하기
2	개인 스트레스 프로파일	<ul style="list-style-type: none"> • 가장 중요한 문제 파악하기, 우선순위의 균형 맞추기 • 결혼준비 스트레스
3	갈등 해결, 관계 역동	<ul style="list-style-type: none"> • 갈등해결 10단계, ‘Time out’ • 용서
4	재정 관리	<ul style="list-style-type: none"> • 돈의 의미 • 예산안 작성, 재정적인 목표의 중요성
5	성과 애정표현, 역할 관계, 여가 활동	<ul style="list-style-type: none"> • 친밀감의 표현 • 역할 나누기 • 데이트 하기
6	결혼 기대, 자녀 양육, 영적 신념	<ul style="list-style-type: none"> • 결혼에 대한 기대 조절하기 • 자녀에 대한 커플 토의 • 가족 회의 계획하기 • 복합가정: 현실적인 기대 갖기
7	커플 및 가족 지도	<ul style="list-style-type: none"> • 관계지도 • 친밀감 연습, 유연성 연습
8	SCOPE 성격특성	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 성격 알아보기, 삶의 목표

〈표 4〉 긍정심리치료 프로그램

회기	주제	내용	PREPARE/ENRICH	긍정심리치료
1	관계형성, 파트너 강점 파악	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 및 연구자 소개 · 프로그램 규칙 설명 및 목표 설정 · 파트너의 강점 찾고 닉네임 지어주기 · 긍정적 파트너 소개(강점 공유) · 강점 데이트 계획 세우기 ▶ 과제1: PREPARE/ENRICH 검사 ▶ 과제2: 강점 데이트 실습 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • •
2	커플 강점 영역, 긍정정서 함양, 스트레스 관리	<ul style="list-style-type: none"> · 한 주 동안의 변화과정, 과제 나눔 · 커플유형 확인 · 커플 강점 영역, 성장 필요 영역 나눔 · 우리 커플 최고의 순간 나눔 · 스트레스 확인을 통해 균형 맞추기, · 여가활동 생각해보기, · 결혼 준비 스트레스 나눔 	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> •
3	의사소통 능력 증진	<ul style="list-style-type: none"> · 한 주 동안의 변화과정 나누기 · 의사소통: 자기주장 및 적극적 경청 · 매일의 대화와 칭찬 · 적극-건설적 반응 연습 ▶ 과제1: 관계향상을 위한 마법의 다섯 시간 ▶ 과제2: 반복되어왔던 커플 갈등 생각 	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • •
4	갈등해결, 용서	<ul style="list-style-type: none"> · 한 주 동안의 변화과정, 과제 나누기 · 갈등해결: 갈등해결 10단계, Time out · 용서: 용서 편지 쓰기 ▶ 과제1: 관계향상을 위한 마법의 다섯 시간 	<ul style="list-style-type: none"> • • 	<ul style="list-style-type: none"> •
5	원가족과 커플관계이해, 역할관계 나누기	<ul style="list-style-type: none"> · 한 주 동안의 변화과정, 과제 나누기 · 가족지도, 커플지도 나눔 · 강점 가족도 만들기 · 역할 관계, 결혼기대 나눔 ▶ 과제1: 관계향상을 위한 마법의 다섯 시간 ▶ 과제2: 파트너에게 강점 활용 시간 선물 	<ul style="list-style-type: none"> • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • •

〈표 4〉 긍정심리치료 프로그램 (계속)

회기	주제	내용	PREPARE/ENRICH	긍정심리치료
6	소비습관, 재정관리 계획	· 한 주 동안의 변화과정, 과제 나누기	•	•
		· 소비유형 검사, 재정 목표의 중요성		
7	성과 애정표현	· 예산안 작성하기	•	•
		▶과제1: 관계향상을 위한 마법의 다섯 시간		
		· 한 주 동안의 변화과정, 과제 나누기		
		· 성에 대한 설명		
8	성격특성, 고마움 나눔, 마무리	· 각 커플 끼리 친밀감의 표현 연습	•	•
		· 성에 대한 이야기 나눔		
		▶과제1: 관계향상을 위한 마법의 다섯 시간		
		· 한 주 동안의 변화과정, 과제 나누기		
		· SCOPE 성격특성 확인 및 나눔	•	•
		· 상대방에게 감사편지 쓰기		
		· 프로그램 정리 및 소감 나누기		

개념을 근거로 한 긍정심리치료 프로그램을 활용하였다. Seligman은 행복과 웰빙에 대해 다섯 가지의 과학적으로 측정 가능한 개념의 주제로 구분하였다. 첫 번째는 긍정 정서(Positive emotion)이며, 두 번째는 몰입(Engagement), 세 번째는 관계(Relationship), 네 번째는 의미(Meaning), 다섯 번째는 성취(Accomplishment)이며, 이 5가지의 핵심요소를 PERMA라고 한다. 긍정심리치료는 PERMA를 기반으로 하여 구성된 모델이며, 표 4와 같다.

이에 따라 본 연구의 PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단상담 프로그램은 PREPARE/ENRICH의 프로그램 틀에 긍정심리치료의 기본 원리와 기법을 적용하여 진행하였다, 프로그램은 총 8회기로 예비부부의 관계증진에 초점을 두고 구성하였다. 매 회기는 한 주 동안의 변화와 과제 나눔의 시간으로 시작하였으

며, PREPARE/ENRICH프로그램과 긍정심리치료 프로그램을 통합한 각 회기별 내용은 다음 표 5와 같다.

4. 자료분석

1) 양적 분석

본 프로그램은 SPSS 21.0 프로그램을 사용하였다. 본 연구의 분석사례가 실험집단 5쌍(10명), 통제집단 6쌍(10명)으로 모수통계의 정규 분포를 형성할 수 있는 인원을 만족시키지 못하므로 비모수통계의 분석방법을 사용하여 프로그램의 효과성을 검증하였다.

실험집단과 비교집단의 동질성 여부를 검사하기 위해서 비모수통계인 맨-휘트니 U검증(Mann-Whitney U Test)을 실시하였다. 실험집단과 통제집단 각각에 대하여 사전-사후검사 간

〈표 5〉 PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 프로그램

회기	주제	내용
1	긍정심리치료 오리엔테이션 · 긍정적 자원의 결핍	<ul style="list-style-type: none"> · 긍정정서, 몰입, 관계, 의미, 그리고 성취와 같은 긍정적 자원의 부족이나 감소로서의 정신병리에 대해 논의한다. · 활동: 긍정적 자기소개: 내담자들은 비극적이지 않고 긍정적으로 끝나는 그들 생애 최고의 순간을 보여주는 인생이야기를 한 페이지에 쓴다.
2	성격 강점	<ul style="list-style-type: none"> · 성격 강점을 소개하고, 관여와 몰입의 개념에 대해 논의한다. · 활동: 내담자들은 그들의 성격 강점을 찾고, 집에서 온라인검사를 완성한다. 다른 사람들은(가족 구성원이나 친구) 랭크되지 않은 5가지의 가장 두드러진 그들의 강점을 찾는다.
3	강점과 긍정정서 함양	<ul style="list-style-type: none"> · 성격 특징을 논의한다. 내담자들은 다양한 관점이 포함된 그들의 성격특성 프로파일을 수집한다. · 활동1: 내담자들은 그들의 문제에 대해서 구체적인, 측정 가능하고 성취 가능한 목표를 창안하고 긍정정서의 이점에 대해 논의한다. 활동2: 감사일기: 내담자들은 매일 밤 작거나 소소한 3가지의 좋은 일들을 적는다.
4	좋았던 기억 대(對) 나빴던 기억	<ul style="list-style-type: none"> · 부정적 기억의 기능이 어떻게 심리적인 증상을 지속시키는지에 대해 논의한다. 좋은 기억의 기능 역시 강조된다. · 활동: 내담자들은 화남이나 비통함과 같은 정서에 대해 쓰고, 그에 대한 지속적인 스트레스의 영향에 대해 쓴다.
5	용서	<ul style="list-style-type: none"> · 용서는 분노나 비통함 그리고 긍정적인 정서나 중립으로 극복하는 유용한 도구로 사용될 수 있음을 소개한다. · 활동: 내담자들은 잘못과 그것에 대한 정서를 묘사하고, 잘못을 저지른 사람을 용서한다. 편지는 전달될 필요는 없다.
6	감사	<ul style="list-style-type: none"> · 감사는 지속적인 고마움에 대해 논의된다. 감사에 대한 강조와 함께 좋았던 그리고 나빴던 기억들의 기억에 대해 다시 한 번 논한다. · 활동: 내담자들은 고마운 그/그녀에게 감사 편지를 쓰고 전달한다.
7	치료 중간점검	<ul style="list-style-type: none"> · 용서와 감사에 대해 다음과 같은 활동을 따른다. 강점과 연관된 경험들과 감사일기 활동들에 대해 논의한다. 내담자들과 치료사는 치료적 경과나 장애, 장애를 뛰어넘는 방식에 대해 논의한다. · 활동: 내담자들은 용서와 감사 활동들을 말한다.
8	만족하고 극대화하기	<ul style="list-style-type: none"> · 만족하는 것과 그것을 극대화하는 것에 대해 논의한다. · 활동: 내담자들은 만족을 증가하는 방법을 고안한다.
9	희망과 낙관	<ul style="list-style-type: none"> · 낙관과 희망에 대해 자세히 논의된다. 내담자들은 중요한 것을 잃었지만 다른 기회가 생겼을 때를 생각하는 시간을 갖는다. · 활동: 하나의 문이 닫히면, 하나의 문이 열린다: 내담자들은 세가지의 문에 대해 생각해본다. 닫힌 문, 그리고 묻는다, 어떤 기회가 열렸는가?

〈표 5〉 PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 프로그램

(계속)

회기	주제	내용
10	긍정적인 의사소통	<ul style="list-style-type: none"> · 적극-건설적 반응-긍정적인 의사소통의 기술에 대해 논의한다. · 활동: 적극-건설적으로 반응하기: 내담자들은 적극-건설적으로 반응할 기회를 찾는다.
11	다른 이들의 강점 규명하기	<ul style="list-style-type: none"> · 가족 구성원의 강점적 특징을 통해 인식하고 연관 짓는 것의 중요성을 논의한다. · 활동: 가족강점나무: 내담자들은 가족 구성원들에게 그들의 강점을 완성하도록 요청한다. 가족 강점나무가 완성되면 모여서 논의한다.
12	향유하기	<ul style="list-style-type: none"> · 향유하는 것에 대해 논의한다. · 활동: 향유 활동: 내담자들은 구체적인 기술들을 활용하여 향유하는 활동을 계획한다.
13	긍정적인 자원과 시간 선물	<ul style="list-style-type: none"> · 내담자들은 긍정적인 유산이 될 수 있는 것을 현실화한다. 즉, 다른 사람들을 돕는 것의 치료적 이점에 대해 논의한다. · 활동: 긍정적 유산: 내담자들은 그들이 어떻게 기억되고 싶은지 쓴다. 시간의 선물: 내담자들은 그들이 어떻게 기억되고 싶은지 쓰고, 그들의 강점을 활용하여 누군가에게 무엇인가를 하는 시간을 선물하는 계획을 세운다.
14	충만한 삶	<ul style="list-style-type: none"> · 충만한 삶은 기쁨, 몰입, 의미의 통합으로서 논의된다. · 치료를 통해 얻은 점과 경험한 것들을 논의하고 다양한 긍정적인 변화를 유지시키는 방안에 대해 논의한다.

차이 검증을 위해 Wilcoxon의 짝을 이룬 부호 순위 검증(Wilcoxon Singled-Ranks Test)을 실시하여 본 프로그램의 효과성을 알아보았다.

2) 질적 분석

예비부부의 관계증진을 위한 PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단프로그램의 효과를 분석하기 위해 매 회기 녹음을 하였으며, 회기 기록지를 작성하였다. 본 프로그램에 참여한 예비부부의 경험과 치료적 요인에 대한 분석은 현상학적 연구 중 Van Kaam (1969)의 연구방법(김지근, 허경민, 허다연, 이기학에서재인용, 2018)을 사용하였으며, 가족상담 전공 박사과정 1인의 도움을 받아 함께 분석하였다.

김분한 외(1999)에 따르면 Van Kaam은 의미 있는 진술문을 추출하고, 이를 공통된 속성으로 묶는 범주화 작업을 통해 부주제, 주제, 범주로 분석한다. Van Kaam 방법의 특성은 의미 있는 진술문의 빈도와 순서를 찾아낼 수 있는 양적 특성을 가지고 있다는 것이고, 분석한 내용을 주제와 범주로 조직화할 때, 연구자의 정렬된 언어로 기술한다는 것이다. 본 연구에서는 이러한 분석 방법의 적용을 통해 대상자들이 프로그램에 참여하면서 느꼈던 경험들의 본질을 일반화할 수 있을 뿐만 아니라 경험의 빈도수를 통해 현상의 중요도나 우선순위 등에 대한 해석까지도 할 수 있을 것이라고 기대한다.

Van Kamm(1969)의 방법(김지근 외, 2018에서 재인용)은 다음과 같다. 첫째, 대상자와 면담한 녹음 내용을 여러 번 반복하여 들으면서 대상자의 말 그대로를 글로 옮겨 기록한다. 둘째, 기술된 내용에서 본 연구와 관련하여 의미 있는 진술을 추출한다. 셋째, 추출된 의미 있는 진술 즉, 원자료(raw data)를 반복하여 읽으면서 각 진술에서 공통의 속성으로 묶어 지도록 범주화 작업을 실시한다. 이때 원자료(raw data)에서 공통적인 요소들끼리 모아서 부주제(subtheme)를 정하고, 비슷한 속성을 지닌 부주제들을 다시 모아 주제(theme)로 모으고, 주제들의 속성을 전체적으로 모아 범주화(category)한다. 범주화된 자료에서 주제들은 자료의 우선 빈도별의 순위에 따라 나열한다. 분류된 범주화를 통해서 분석과 통합을 통해 현상에 대한 기술을 한다.

IV. 연구결과 및 해석

PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단프로그램에 참여한 실험집단과 통제집단은 각각 5쌍(10명)으로 구성되었다. 프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단 간의 이성관계 만족도와 커플 친밀감 점수의 사전점수 동질성 여부를 확인하기 위해 집단 수의 제한을 덜 받는 비모수 통계방법인 맨-휘트니 U검증(Mann-Whiney

U test)을 실시한 결과는 표 6과 같다.

분석결과, 실험집단과 통제집단이 이성관계 만족도와 커플 친밀감에서 유의미한 차이를 보이지 않아 두 집단이 동질적인 것으로 나타났다. 따라서 두 집단은 집단 프로그램 실시 이전에 동질적인 상태에서 시작되었으며, 사전·사후 변화에 대한 효과성 검증이 가능한 것으로 확인되었다.

1. PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단 프로그램이 예비부부의 이성관계 만족도에 미치는 효과 검증

집단 프로그램 실시 전·후 실험집단과 통제집단의 이성관계 만족도와 커플 친밀감 점수의 차이를 검증하기 위해 실시한 비모수 통계방법인 Wilcoxon의 짝을 이룬 부호 순위 검증(Wilcoxon Signed-Ranks Test) 결과는 표 7과 같다.

분석 결과, 실험집단에서 이성관계 만족도 점수가 사전검사보다 사후검사가 낮은 사람은 1명, 사전검사보다 사후검사가 높은 사람은 8명, 사전·사후 검사가 같은 사람은 1명으로 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($Z=-2.27, p<.05$). 한편, 통제집단에서 이성관계 만족도 점수가 사전검사보다 사후검사가 낮은 사람은 6명, 사전검사보다 사후검사가 높은 사람은 4명, 사전·사후가 같은 사람은 0명으로 통계

〈표 6〉 실험집단과 통제집단의 이성관계 만족도, 커플친밀감의 동질성 검증

	평균순위		U	Z
	실험집단	통제집단		
이성관계 만족도	10.90	10.10	46.00	-30
커플 친밀감	10.85	10.15	46.5	-27

〈표 7〉 실험집단과 통제집단의 이성관계 만족도, 커플친밀감의 동질성 검증

변인	집단 (N)	음의 순위			양의 순위			동률 N ^c	Z
		평균 순위	순위 합	N ^a	평균 순위	순위 합	N ^b		
이성관계 만족도	실험 (10)	3.50	3.50	1	5.19	41.50	8	1	-2.27*
	통제 (10)	5.17	31.00	6	6.00	24.00	4	0	-0.36

a 사전점수 > 사후점수, b 사전점수 < 사후점수, c 사전점수 = 사후점수, *p<.05

적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단 프로그램은 예비부부의 이성관계 만족도를 향상시키는 데 효과가 있다고 볼 수 있다.

2. PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단 프로그램이 예비부부의 커플 친밀감에 미치는 효과 검증

집단 프로그램 실시 전·후 실험집단과 통제집단의 커플 친밀감 점수 차이 검증을 위해 비모수 통계방법인 Wilcoxon의 짝을 이룬 부호 순위 검증(Wilcoxon Signed-Ranks Test)을 실시하였다. 실험집단과 통제집단의 사전·사후

커플 친밀감 점수 차이 검증 결과는 표 8과 같다.

분석 결과, 실험집단과 통제집단의 커플 친밀감 점수 변화를 살펴보면 다음과 같다. 커플 친밀감의 점수 변화는 실험집단의 경우 사전검사보다 사후검사가 낮은 사람은 1명, 사전검사보다 사후검사가 높은 사람은 7명, 사전·사후검사가 같은 사람은 2명으로 통계적으로 유의미한 차이를 보였다(Z=-1.97, P<.05). 통제집단의 경우 커플 친밀감의 점수가 사전검사보다 사후검사가 낮은 사람이 6명, 사전검사보다 사후검사가 높은 사람이 3명, 사전·사후검사가 같은 사람이 1명으로 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

〈표 8〉 커플 친밀감 사전·사후 차이 검증

변인	집단 (N)	음의 순위			양의 순위			동률 N ^c	Z
		평균 순위	순위 합	N ^a	평균 순위	순위 합	N ^b		
커플 친밀감	실험 (10)	4.00	4.00	1 ^a	4.57	32.00	7 ^b	2 ^c	-1.97*
	통제 (10)	6.00	36.00	6 ^a	3.00	9.00	3 ^b	1 ^c	-1.60

a 사전점수 > 사후점수, b 사전점수 < 사후점수, c 사전점수 = 사후점수, *p<.05

3. PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단프로그램 진행에 따른 변화

질적 연구로 Van Kaam(1969)의 연구방법에 따라 PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단 프로그램에 참여한 예비부부의 경험에 대해 가족상담 전공 박사과정 1인과 함께 자료를 분석을 하였다. 69개의 의미 있는 진술을 여러 번 반복하여 읽고 분석한 결과 ‘개인 내적인 변화’, ‘관계의 변화’, ‘부정적 경험’의 세 가지로 범주화(categories) 하였고, 9개의 주제(theme)와 29개의 하위주제(subtheme)가 도출되었다. PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단

프로그램에 참여한 예비부부의 경험에 대한 하위주제, 주제, 범주는 표 9와 같다.

본 프로그램에 참여한 예비부부의 변화에 대해 구체적으로 알아보기 위하여 프로그램 참여 경험에서 나타난 현상을 하위 주제별로 문장을 기술하여 자료를 해석 하였다.

프로그램에 참여한 집단 구성원들의 보고를 종합, 분석해본 결과, 참여자들이 경험하는 변화는 크게 3가지로 나눌 수 있었다.

첫 번째는 개인 내적인 변화로 행동, 정서, 생각의 변화가 있었다. 행동의 변화에는 약속을 잘 지키는 모습을 보고하였으며, 해결책을 모색하였고, 칭찬을 많이 하였으며, 정서의 변

〈표 9〉 연구참여자의 경험과 변화요인

범주	주제	하위주제
개인 내적인 변화	행동의 변화(3)	<ul style="list-style-type: none"> • 약속을 잘 지킴(4) • 해결책을 모색함(4) • 칭찬을 많이 함(8)
	정서적 변화(2)	<ul style="list-style-type: none"> • 고마움과 미안함을 느낌(3) • 관계에 대한 희망이나 확신을 가짐(5)
	인지의 변화(2)	<ul style="list-style-type: none"> • 자신을 되돌아 봄(5) • 새롭게 달리 생각함(5)
관계의 변화	커플 관계의 증진(4)	<ul style="list-style-type: none"> • 의사소통 방식의 긍정적 변화(4) • 함께 있는 시간이 증가함(2) • 서로에게 관심을 가짐(3) • 다툼이 줄어들음(2)
	집단 구성원과의 관계 증진(3)	<ul style="list-style-type: none"> • 위로나 조언을 건넬(7) • 친밀감을 느낌(3) • 구성원의 장점을 보고 모방함(3)
부정적 경험	부정적인 느낌(2)	<ul style="list-style-type: none"> • 답답하거나 억울함을 느낌(6) • 부담감을 느낌(3)
	다툼(1)	<ul style="list-style-type: none"> • 파트너와 다툼을 경험(2)

화에는 고마움과 미안함을 느끼거나 관계에 대한 희망이나 확신을 가지는 것이 있었다. 생각의 변화에는 자신을 되돌아보거나 새롭게 달리 생각해 보는 변화가 있었다.

두 번째 변화는 관계의 변화로 커플 관계가 증진되고, 집단 구성원과의 관계도 증진되었다. 커플 관계의 증진에는 대화가 잘 되거나 함께 있는 시간이 증가하고 서로에게 관심을 가지고 다툼이 줄어들었으며, 집단 구성원과의 관계 증진에는 서로 위로나 조언을 건네거나 구성원의 장점을 모방하는 모습을 보였다.

세 번째 변화는 부정적인 경험으로 프로그램 참여 과정 중 부정적인 느낌을 경험하거나 다툼을 경험하는 것을 보고하였다. 이는 커플들이 그동안 제대로 다루지 않았던 갈등을 표출하고 해결하는 과정에서 겪었던 경험이라고 할 수 있다.

4. PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단프로그램에 참여한 예비부부의 경험 및 치료적 요인

프로그램 진행 중 녹음파일을 통한 집단구성원들의 보고와 상담사의 회기기록지를 종합하고 분석해본 결과 예비부부가 공통적으로 경험하는 긍정적인 변화는 크게 3가지로 나누어 볼 수 있으며 표 10과 같다.

프로그램에 참여한 예비부부는 개인적 요인과 커플의 관계적 요인으로 나누어 치료적 요인을 살펴보았는데, 개인적 요인으로는 첫째, 자신에 대해 돌아보면서 자기 자신을 이해하고 성찰하는 모습을 보였다. 둘째, 자신의 장점을 생각하고 앞으로의 미래에 대해 긍정적으로 생각하는 등 긍정적인 생각이 증가하였고, 셋째, 프로그램에 적극적으로 참여하면서

자기표현과 자기개방의 증가함을 보였다.

관계의 변화로는 첫째, 파트너에 대해 깊이 이해하고 공감하는 모습을 보였으며, 둘째, 파트너의 장점을 인식하고, 고마움을 느꼈으며, 관계장점을 인식하고 커플 관계에 대한 긍정적인 생각의 증가함을 보였다. 셋째, 커플이 함께 있는 시간이 증가하고, 대화를 더 깊이 있게 나누며, 취미생활도 함께 하는 등 커플 간의 친밀감이 증가함을 보였다. 넷째, 의사소통의 원활함과 갈등의 건설적인 해결을 보고하였고, 커플이 함께 꾸려나갈 미래에 대해 구체적인 계획을 세우는 등 여러 기술을 익히는 모습을 보였다.

V. 결론 및 논의

본 연구는 예비부부의 관계 향상(이성관계 만족도, 커플 친밀감)을 목표로 PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단프로그램을 구성하고 예비부부에 대한 이해, 새로운 통합적 상담 접근 방법, 그리고 예비부부 관계에 효과적인 개입 방안을 제시하고자 하였다.

이를 위하여 결혼을 준비하고 있는 예비부부 중 서울에 거주하고 있고, 남 28~38세, 여 25~35세의 연령에 해당하는 커플을 대상으로 연구가 실시되었다. 실험집단, 통제집단 각 5쌍(10명)으로 나누어 실험집단은 공간대여사무실에서 주1회 90분씩 총 8회기의 PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단프로그램을 진행하였다.

본 연구의 효과성 검증을 위해 양적 분석과 질적 분석을 실시하였다. 양적 분석을 위하여 SPSS 21.0 프로그램을 사용하였으며, 사전에 실험집단과 비교집단의 동질성 여부를 확인하

〈표 10〉 PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단 프로그램에 참여한 예비부부가 지각한 공통적인 변화와 치료적 요인

범주	공통적인 변화	치료적 요인
개인	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 잘못이나 부족한 점을 반성함. · 자신의 감정과 행동에 대한 원인과 영향을 알게 됨. 	<ul style="list-style-type: none"> · 자신에 대한 이해와 성찰
	<ul style="list-style-type: none"> · 자신과 파트너의 장점을 알게 됨. · 긍정적인 미래를 계획하고, 희망을 가짐. 	<ul style="list-style-type: none"> · 긍정적인 생각의 증가
	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램에 적극적으로 참여함. (지각, 결석이 없고, 숙제를 성실히 이행) · 표정이 편안해지고, 자신의 생각과 감정표현이 증가함. 	<ul style="list-style-type: none"> · 자기표현과 개방성 증가
관계	<ul style="list-style-type: none"> · 파트너의 상황과 감정에 대해 이해함. · 파트너의 성격을 이해함. 	<ul style="list-style-type: none"> · 파트너에 대한 이해와 수용
	<ul style="list-style-type: none"> · 파트너와의 즐거운 경험을 보고 · 파트너에게 미안함과 고마움을 느낌. · 본인의 장점을 파트너와의 관계에 어떻게 도움이 될 수 있을지 알게 됨. · 파트너의 장점을 알고, 커플 관계의 강점을 인식함. 	<ul style="list-style-type: none"> · 파트너와 관계에 대한 긍정성 (긍정 정서, 감사함, 장점 인식) 증가
	<ul style="list-style-type: none"> · 함께 있는 시간이 증가함. · 대화의 주제가 다양해지고, 더 깊은 이야기를 나눔. · 공통의 취미를 찾고 공유함. · 애정표현이 증가함. 	<ul style="list-style-type: none"> · 파트너와의 친밀감 증가
	<ul style="list-style-type: none"> · 소소한 다툼이 줄어들음. · 의사소통이 편안해짐(대화할 때 서로 이해받고 있다는 느낌을 받음). · 건설적으로 갈등을 해결함. · 재정사항이나 앞으로의 짧은 목표에 대한 계획을 세움. 	<ul style="list-style-type: none"> · 관계 기술의 습득

기 위하여 비모수 통계인 맨-휘트니 U검증(Mann-Whitney U test)을 사용하였고, 사후 프로그램의 효과성 검증으로 예비부부의 이성관계 만족도와 커플 친밀감에 대한 사전·사후 검사의 차이를 알아보기 위해 Wilcoxon의 짝을 이룬 부호순위검증(Wilcoxon Signed-Ranks Test)을 활용하였다. 그리고 질적 분석을 위해 매 회기 녹음을 하고, 회기 기록지를 작성하여 회기별 참여한 예비부부의 경험 및 치료적

요인을 Van Kaam(1969)의 연구방법에 따라 자료를 분석 하였다.

본 연구에서 나타난 결과를 토대로 결론 및 논의를 제시하면 다음과 같다.

첫째, PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단프로그램은 예비부부의 이성관계 만족도를 향상시킨다.

본 연구에서 PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단프로그램에 참여한 예비부부의 이성

관계 만족도를 사전·사후 검사한 결과 비교 집단과는 다르게 실험집단에서는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 이는 PREPARE/ENRICH의 ‘전반적인 관계 만족도’ 영역에서의 향상을 나타낸 선행연구(Knutson & Olson, 2003)와 일치하며, 긍정심리치료를 예비부부에 적용한 선행연구(김희진, 2005)에서 ‘부부관계 만족도’의 증가함과 같은 결과이다. 이는 프로그램에 참여한 예비부부들이 그들의 파트너에 대한 긍정적인 이미지를 재구성하고, 서로에 대한 고마움을 상기하며, 그들 관계에서의 강점영역을 강화하여 동기를 부여함으로써 문제에 압도되지 않고, 해결할 방법을 적극 모색하고 변화하려고 노력했기 때문이라고 추론할 수 있다. 또한 프로그램에 참여하면서 상담사의 적극적인 지지, 집단 구성원 간의 공감, 모델링 과정이 예비부부의 긍정적인 변화를 촉진시킨 것으로 볼 수 있다. 특히, 갈등부분을 해결하는 과정에서 집단 구성원과 상담사가 함께 방법들을 생각해보면서 커플들이 용기를 얻었으며, 용서하는 과정에서 그동안 제대로 이해받지 못했던 것들이 위로받고, 쌓여있던 불만이 해결되면서 커플 관계에 상당히 긍정적으로 작용한 것으로 확인할 수 있다. 이는 용서가 커플관계에서 본인과 상대방 모두의 만족도에 긍정적인 영향을 미친다는 서정선과 신희천(2007)의 연구 결과와 부합된다.

둘째, PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단프로그램은 예비부부의 커플친밀감을 향상시킨다.

예비부부의 커플친밀감을 사전·사후 검사한 결과 통제집단에서는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으나, 실험집단에서는 유의미한 차이를 보였다. 이는 프로그램에 참여하면서 긍정적인 의사소통과, 친밀한 표현의

연습, 데이트 과제, 상대방의 강점 찾기, 최고의 순간 공유, 고마움의 표현 등의 활동을 통해 친밀감이 향상된 것으로 볼 수 있다. 이는 예비부부를 대상으로 PREPARE/ENRICH를 실시하였을 때, 본 연구에서의 사후 척도와는 다르지만 PREPARE/ENRICH 검사 영역 중 ‘친밀감’에서의 향상에 효과를 보인 선행연구(김미경, 송정아, 2006)와 일치한다고 볼 수 있다. 또한 의사소통 훈련이 커플의 친밀감과 유의미한 관련이 있다는(유춘자, 박경, 2013)의 연구와 같은 결과라고 할 수 있다.

본 연구의 PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단프로그램에 예비부부들이 참여하면서 대화를 좀 더 긍정적으로 할 수 있게 되었고, 이로 인해 서로 이해받는다는 느낌을 받았으며, 마음이 편안해지는 경험을 하였고, 상대방의 강점찾기와 행복했던 최고의 순간을 떠올리기, 고마움의 표현 등의 활동을 통해 긍정정서를 향유함으로써 상대방과 더 가까워짐을 느꼈다고 볼 수 있다. 이와 같은 의사소통 능력 증진과 긍정정서의 함양은 커플친밀감을 강화한 것으로 추론할 수 있으며, 특히, ‘마법의 다섯 시간’ 과제를 통한 매일의 칭찬과 대화(감정과 일상의 공유)로 인해 커플이 서로 감정을 나누고 상호작용하는 시간이 늘어나면서 친밀감 향상에 도움을 준 것으로 보인다.

한편, 집단상담 과정에서 프로그램에 참여한 예비부부가 경험한 바를 ‘개인 내적인 변화’, ‘관계의 변화’, ‘일부 부정적 경험’이라는 3가지의 범주로 변화요인을 추출하였는데, 이를 통해 향후 예비부부를 위한 상담 개입 방안을 고려할 때, RREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 프로그램이 활용되면 바람직한 변화를 가져올 수 있다는 시사점을 얻을 수 있다. 본 연구에서 예비부부가 프로그램에 참여하면서

혼란스러움이나 다툼과 같은 ‘일부 부정적 경험’을 한 것으로 분석되었는데, 이는 커플이 프로그램에 참여하면서 그동안 외면해왔던 갈등이나, 상담과정에서 직면하게 된 관계에서의 부정적인 측면 등으로 인해 잠재되어 있던 어려움이 해결되는 과정에서 나타난 것으로 보인다. 이러한 결과는 양적 연구의 사전·사후 검증에서, 일부 구성원의 이성관계 만족도와 커플친밀감 점수하락의 결과와 일맥상통한다고 볼 수 있으며, 이는 박미경(2013)의 연구에서 좀 더 현실적으로 상대를 바라봄으로 인해 일부 구성원의 전반적인 만족도가 하락한 것과 같은 결과라고 할 수 있다.

또한 본 프로그램에 참여한 예비부부들이 경험한 질적 분석을 살펴보면, 집단 구성원들의 관계가 커플관계에 긍정적인 영향을 미치는 나타낸 것으로 보인다. 이는 집단상담의 방식이 커플 관계에 도움이 되었다고 분석한 박미경과 김득성(1997)의 연구결과, 동질집단 운영을 통해 집단의 역동이 일어나 커플 관계에 긍정적인 방향으로 이끌었다는 김혜숙과 이은정(2011)의 연구결과와 같다고 할 수 있다.

이상의 논의와 결론을 종합해보면, PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단 프로그램은 예비부부의 이성관계 만족도와 커플 친밀감을 향상시킨다. 프로그램에 참여한 커플들은 각자 본인과 상대방의 장점을 인식하고, 관계 안에서 긍정적으로 발휘될 수 있음을 경험하면서, 커플의 부정적인 부분보다는 긍정적인 강점에 초점을 맞추면서 앞으로의 관계를 더 잘 이끌어가고 싶은 동기를 강화할 수 있게 된다. 이는, PREPARE/ENRICH 프로그램과 긍정심리치료 프로그램의 통합을 통해 ‘강점의 관점’이 효과적으로 작용한 것

로 볼 수 있다.

본 연구 결과를 바탕으로 하여, 몇 가지의 한계점을 제시하고, 향후 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 5쌍(10명)의 예비부부를 대상으로 집단프로그램을 실시한 바 연구결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 따라서 더 많은 예비부부를 대상으로 한 PREPARE/ENRICH 및 긍정심리치료 집단프로그램의 효과성을 확인하는 추가연구가 필요하다.

둘째, 본 연구대상인 예비부부의 교제 기간이 통제되지 않았다. 커플마다 교제 기간의 격차가 다소 있었다는 한계점이 있다.

셋째, 본 연구의 프로그램은 연구자가 직접 PREPARE/ENRICH 프로그램과 긍정심리치료 프로그램을 통합하여 실시하였으나, 프로그램의 시작 전 예비프로그램의 실시를 하지 않았다. 따라서 본 프로그램의 실시에서 시간 대비 내용이 많아 약속된 시간이 초과되어 진행된 점, 사전에 프로그램에 대한 참여자들의 피드백을 반영하여 진행되지 못했다는 한계점이 있다.

넷째, 본 연구결과에서 질적 분석 내용과 해석의 적절성에 대해 참여자들과 논의가 이루어지지 않았다. 따라서 연구자의 주관성을 배제할 수 없다는 한계점이 있다.

다섯째, 본 프로그램이 종결된 이후 추후조사를 통해 효과의 지속성을 검사하지 못하였다. 따라서 후속 연구에서는 결혼 이후 그들의 관계향상에 어떤 변화가 있는지 추후조사를 하는 것이 필요하다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구가 갖는 의의를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 프로그램의 구성 측면에서 PREPARE/ENRICH 프로그램과 긍정심리

치료모델을 결합시키는 가능성과 의의를 보여 주었다. 두 모델은 강점의 관점으로 접근한다는 점과, 예방의 성격이 강한 상담이라는 공통점에서 결합 가능성이 많다고 볼 수 있는데, 본 연구는 통계적으로 유의미한 결과를 통해서 이를 입증하였다.

둘째, 결혼 만족도의 향상은 결혼 전의 예비부부를 대상으로 이루어진 상담에서 가장 효과가 큰데, 대부분 결혼생활에 큰 갈등이 생겨 어려움이 발생하기 전에는 상담을 받으려고 하지 않는 점으로 인해 대상자를 구하기 어려운 문제가 있다. 따라서 국내 연구에서는 예비부부를 대상으로 한 프로그램의 효과성 검증 연구는 비교적 많지 않으며 특히 예비부부 연구 중에서도 미혼의 대학생이 대상이 되는 경우가 많다. 본 연구는 결혼을 약속하고 준비 중인 예비부부를 대상으로 관계향상을 목표로 한 집단 프로그램에 대한 확장된 기초 자료를 제공해주었다.

셋째, 본 프로그램은 질적 분석을 통해 개인 내적인 변화와 커플 관계의 변화를 긍정적으로 보여주었다. 이는 긍정심리치료 모델이 개인과 커플 관계를 바라보는 관점을 긍정적으로 변화시키고, PREPARE/ENRICH 프로그램의 관계기술 요소들이 관계를 강화시켰음을 확인할 수 있다는 점에서 의미가 있다고 볼 수 있을 것이다.

참고문헌

권수정, 전영주 (2007). ENRICH를 활용한 결혼 초기 부부관계향상 프로그램 개발 및 효과검증. 한국가족치료학회지, 15(2), 247-275.

권석만 (1997). *젊은이를 위한 인간관계 심리학*. 서울: 학지사.

권정혜, 최규만 (1999). 한국관 결혼 만족도 검사의 표준화 및 타당도 연구. 한국심리학회지: 임상, 18(1), 123-139.

김근향 (2010). 정신과 입원환자의 적응기능 향상을 위한 긍정심리치료 프로그램의 효과. 고려대학교 대학원 박사학위 논문.

김미경 (2005). 결혼 전 상담프로그램 개발 및 효과 검증. 천안대학교 대학원 박사학위 논문.

김미경, 송정아 (2006). 결혼생활 적응을 위한 결혼 전 상담 프로그램 효과검증 연구. 대한가정학회지, 44(9), 77-87.

김미애, 김영호 (2007). 부부집단 상담치료를 위한 이론적 고찰: 법적처분받은 가정폭력 부부를 중심으로. 복지상담학연구, 2(2), 15-30.

김민녀, 채규만 (2006). 가족생활주기에 따른 기혼자의 결혼만족도. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 655-671.

김분한, 김금자, 박인숙, 이금재, 김진경, 홍정주, 이미향, 김영희, 유인영, 이희영 (1999). 현상학적 연구방법의 비교고찰: Giorgi, Colaizzi, Van Kaam 방법을 중심으로. 한국간호과학회지, 29(6), 208-220.

김혜숙, 이은정 (2011). 예비부부를 위한 관계향상 프로그램 개발 및 효과: PREPARE 도구를 기초로. 상담학연구, 12(4), 1193-1210.

김희수 (2003). 성숙한 결혼생활을 위한 교회 내 예비부부교육 프로그램: 보웬과 사티어 이론을 중심으로. 서울여자대학교 석사학위논문.

김희진 (2005). 결혼초기 부부관계향상 프로그램 개발에 관한 연구: 긍정주의 심리치료 접근 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 877-906.

박미경, 김득성 (1997). 예비부부를 위한 결혼준비교육 프로그램. 대한가정학회, 35(4).

박미경 (2013). 예비부부 대상 PREPARE/ENRICH-CV를 활용한 맞춤형 상담 적용연구. 단국대학교 석사학위논문.

- 박성희, 김진영 (2012). 긍정심리 상담 및 치료의 현재와 미래. *한국심리치료학회지*, 4(1), 61-77.
- 박정임 (2015). 긍정심리 집단프로그램의 효과성에 관한 메타분석연구. *한국콘텐츠학회지*, 15(10), 205-213.
- 박주희, 임선영 (2009). 예비부부를 위한 “결혼준비교육프로그램”의 개발에 관한 연구. *한국가정관리학회지*, 27(2), 29-43.
- 박현희 (2003). 부부갈등 해결을 위한 집단상담적 접근. 서울신학대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 번영숙 (2008). 기독교 결혼 예비교육이 결혼 초기 부부의 결혼생활만족도에 미치는 영향. *충신대학교 석사학위논문*.
- 백지영, 서선영, 신수진 (2003). 예비부부를 위한 교육프로그램 구성. *한국가족관계학회지*, 8(1), 1-27.
- 서정선, 신희천 (2007). 용서가 결혼만족에 미치는 영향: 자기-상대방 상호의존성 모델의 작용. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(1), 87-106.
- 안현아, 박태영 (2015). 예비부부 갈등해결을 위한 가족치료 사례연구. *사회과학연구*, 31(4), 329-358.
- 양명숙, 전지경 (2008). 대학생 커플의 관계증진을 위한 통합적 집단 프로그램 개발 연구: 한남 통합적 커플 프로그램 우리 커플 이대로 좋을까요? *상담학연구*, 5(3), 561-582.
- 유소영 (2000). 사랑요소의 지각된 불일치와 책임귀인양식에 따른 이성관계만족도. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 유춘자, 박 경 (2013). 커플관계 친밀감 연구. *한국심리치료학회지*, 5(1), 35-51.
- 이복동 (2000). 성인 애착과 이성관계 만족: 거부 민감성과 귀인 양식의 매개효과를 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 이여봉 (2008). 가족안의 사회, 사회 안의 가족: 가족연구 시리즈 5, 경기: 양서원.
- 이은정, 김혜숙 (2014). 버추프로젝트를 활용한 예비부부의 역량강화 프로그램 효과검증. *상담학연구*, 15(1), 555-578.
- 장진경, 전종미, 이주원 (2015). 결혼만족도 향상을 위한 부부집단상담프로그램의 효과성 연구. *가족과문화*, 27(1), 179-201.
- 정미향, 김득성 (2001). 결혼 전 관계향상 프로그램 구성 및 효과검증. *한국가정관리학회지*, 52(4), 69-83.
- 정일용 (2016). 긍정심리 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석. *경북대학교 대학원 석사학위논문*.
- 정지현, 손정락 (2014). 긍정 심리치료가 학교 부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 99-117.
- 지현영 (2018). Gottman 이론에 근거한 예비부부 의사소통 향상 프로그램이 의사소통, 회복탄력성, 성인애착에 미치는 효과. *경남대학교 박사학위논문*.
- 최연화 (2002). Couple Communication 프로그램이 예비커플의 의사소통에 미치는 효과. 대구, 한국: 한남대학교대학원 석사학위 청구논문.
- 최유연, 손정락 (2012). 긍정심리치료가 사회 공포증 경향이 있는 대학생의 사회불안, 낙관성 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 17(3), 573-588.
- 최현미 (2006). 지역가족센터의 부부갈등 예방사업 실천방안: Premarital counseling을 중심으로. *한국가족복지학*, 17(17), 89-111.
- 한상미, 조용래 (2018). 외상경험 대학생들의 심리적 건강에 대한 긍정심리 개입의 효능: 조절변인으로서의 외상의 유형. *인지행동치료*, 18(2), 199-224.
- 한유진, 오소정, 김연신 (2015). 예비부부의 개인 및 관계성장을 위한 이마고기법을 활용한 커플모래놀이치료 프로그램 개발 및 효과. *한국아동심리치료학회지*, 10(3), 61-86.
- Comptom, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Stanford, CT: Tomson.
- Fordyce, M. W. (1977) Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511-521.
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1992). Four types

- of premarital couples: An empirical typology based on PREPARE. *Journal of Family Psychology*, 6(1), 10-21.
- Hawley, D. R., & Olson, D. H. (1995). Enriching newlyweds: An evaluation of three enrichment programs. *The American Journal of Family Therapy*, 23(2), 129-147.
- Integration PREPARE/ENRICH & Couple Communication programs: A longitudinal follow-up study. (2007). Retrieved November 26, 2018, from https://www.prepare-enrich.com/pe/pdf/research/pe_and_cpl_communication
- Jeana, L., & Magyar, M. (2012). 긍정심리치료: 치료자가이드 (이훈진, 최현정 역, 원제: *Therapist's guide to positive psychological interventions*). 서울: 시그마프레스. (원저 2009년 발행).
- Knutson, L., & Olson, D. H. (2003). Effectiveness of PREPARE program with pre marital couples in community settings. *Marriage and Family*, 66, 529-546.
- Larson, P. J., & Olson, D. H. (2004). Spiritual beliefs and marriage: A national survey based on ENRICH. *The Family Psychologist*, 20, 1-8.
- Mace, D. (1981). The long, long trail from information-giving to behavioral change. *Family Relations*, 30, 599-606.
- Olson, D. H., & Fowers, B. J., (1993). Enrich marital satisfaction scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176-185.
- Olson, D. H., & Larson, P. J. (2008). *The customized version of PREPARE/ENRICH*. Minneapolis, MN: Life Innovations, Inc.
- Olson, D. H., & Olson, A. K. (2000). PREPARE/ENRICH Program: Version 2000. In Berger, R and Hanna, M. (Eds.), *Handbook of preventative approaches to couple therapy*. (pp. 196-216). New York: Brunner/Mazel.
- Olson, D. H., Olson, A. K., & Larson, P. J. (2012). Prepare-Enrich program: Overview and new discoveries about couples. *Journal of Family & Community Ministries*, 25, 30-44.
- Rashid, T. (2008). *Positive psychotherapy*. In Lopez S. J, (Eds.). *Positive Psychology: Exploring the best in people*. Vol 4, (pp.187-217) Westport, CT: Praeger Publisher.
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strengths-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1). 25-40.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2007). *Positive psychotherapy for children and adolescents*. In Abela JRZ, Hankin B. L, (Ed.), *Depression in Children and Adolescents: Causes, Treatment and Prevention*. New York: Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the new positive to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E.P., Rashid, T., & Park, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- Seligman, M. E. P. (2011). 마틴 셀리그만의 플로리시: 웰빙과 행복에 대한 새로운 이해 (윤상운, 우문식 역, 원제: *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*). 경기: 물푸레. (원저 2011년 발행).
- Smith, M. (2003). Counseling before marriage makes couples stronger. *Family Relations*, 4, 115-126.
- Silliman, B., & Schumm, W. R. (2000). Marriage preparation program: A literature review. *The Family Journal: Counseling And Therapy For Couples And Families*, 8(2), 133-142.
- Stahmann, R, T. (2000). Premarital counselling: A focus for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 22, 104-116.

- 논문접수일 : 2019년 10월 31일
- 심사시작일 : 2019년 11월 27일
- 게재확정일 : 2019년 12월 23일

Effects of a Group Program Consisting of PREPARPE/ENRICH and Positive Psychotherapy on Relationship Enhancement of Premarital Couples

Ah Yeon, Seo

Youn Shil, Choi

(Department of Family Welfare, Sangmyung University)

Objectives: The present study aims to design and assess a group program comprising PREPARE/ENRICH and positive psychotherapy for the enhancement of relationships of premarital couples, so as to propose an effective intervention for premarital couples. **Methods:** The couples were divided into the intervention group and the control group (n=10 each). The intervention group underwent an 8-session group counseling program consisting of PREPARE/ENRICH and positive psychotherapy for 90 minutes per session. **Results:** The group PREPARE/ENRICH and positive psychotherapy program improved premarital couples' dating relationship satisfaction. In contrast to the control group, the intervention group showed a significant change in dating relationship satisfaction after participating in the intervention. Second, the group PREPARE/ENRICH and positive psychotherapy program improved premarital couples' couple intimacy. In contrast to the control group, the intervention group showed a significant change in couple intimacy after participating in the intervention. Third, premarital couples who participated in the group PREPARE/ENRICH and positive psychotherapy program demonstrated "personal internal changes," "changes in the relationship," and "some negative experiences." **Conclusions:** the present study demonstrated the synergic effects of combining these two programs in terms of preventive counseling. Furthermore, this study presented implications for understanding and approaching premarital couples, who fall under stage 1 of the family life cycle, thereby mounting more fundamental data regarding family counseling for premarital couples.

Keywords: *Premarital couple, PREPARE/ENRICH, Positive psychotherapy, Relationship enhancement*