



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

박사학위논문

버추프로젝트를 활용한 예비부부의
역량강화 프로그램 개발 및 효과

제주대학교 대학원

가정관리학과

이 은 정

2012 년 8 월

A Study on the Development and Effects of an
Empowerment Program for Premarital Couples with the
Virtues Project

Lee Eun-jeong

(Supervised by Professor Kim Hye-sook)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement
for the degree of Doctor of Science

February 2012

This thesis has been examined and approved.

Department of Home Management
GRADUATE SCHOOL
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

버추프로젝트를 활용한 예비부부의 역량강화 프로그램 개발 및 효과

지도교수 김 혜 숙

이 은 정

이 논문을 이학 박사학위 논문으로 제출함

2012 년 8 월

이은정의 이학 박사학위 논문을 인준함

심사위원장 _____

위 원 _____

위 원 _____

위 원 _____

위 원 _____

제주대학교 대학원

2012 년 8 월

목 차

목 차	i
표 목 차	v
그림목차	vii
국문초록	ix
I. 서 론	1
1. 문제제기	1
2. 연구목적	3
3. 연구내용	4
4. 용어정의	6
1) 예비부부	6
2) 역량강화	6
3) 버츠프로젝트	6
5. 연구흐름도	7
II. 이론적 배경	9
1. 역량강화 프로그램	9
1) 역량강화 개념	9
2) 역량강화 구성요소	12
3) 역량강화 프로그램	26
2. 예비부부의 역량강화	34
1) 예비부부	34

2) 예비부부 교육 프로그램 관련 선행연구	36
3) 예비부부 교육프로그램 개발 및 효과검증 연구	40
3. 버츠프로젝트	44
1) 버츠퉐	44
2) 버츠프로젝트의 5가지 전략	48
Ⅲ. 연구방법	54
1. 연구대상	54
1) 프로그램 요구도	54
2) 프로그램 개발 및 적용	54
2. 측정도구	56
1) 프로그램 요구도 조사	56
2) 예비부부교육 프로그램 요구	62
3) 프로그램 적용	63
3. 연구절차	67
1) 프로그램 요구도 및 척도의 구성을 위한 사전조사	67
2) 프로그램 개발 및 적용	67
3) 프로그램 적용효과 분석	68
4. 자료분석	69
1) 프로그램 요구도 조사	69
2) 프로그램 적용 효과	69
Ⅳ. 예비부부의 역량강화 프로그램 요구도 조사	71
1. 역량강화 변수의 전반적인 경향	71
2. 역량강화 변수간 상관관계	72
3. 예비부부 교육 프로그램 요구도 경향	74
1) 예비부부교육의 필요성 및 도움기대도	74
2) 예비부부교육 참여의향, 진행방식 및 교육 시간대	76

3) 예비부부교육의 목표와 내용 중요도	80
4. 소결	81
V. 예비부부의 역량강화 프로그램 개발 및 실행	84
1. PREPARE 도구를 활용한 역량강화 프로그램	84
1) 프로그램 목표	84
2) 프로그램 실시	86
3) 프로그램 결과 측정	87
4) 프로그램 실시결과	88
2. 역량강화 프로그램 개발	91
1) 프로그램 개발 기초	91
2) 프로그램 개발 기획	94
3) 프로그램 개발 방향	96
4) 프로그램 개발 모형	98
3. 프로그램 개발 단계	100
1) 프로그램 성격 및 목적	100
2) 프로그램 전체내용	102
3) 프로그램 타당도 검증	120
4) 버츠프로젝트 활용 방안	121
4. 프로그램 실행	124
5. 소결	126
VI. 예비부부의 역량강화 프로그램 적용 효과분석	128
1. 예비부부 역량강화 프로그램 회기별 과정 분석	128
1) 결속(1회기)	128
2) 발견(2-3회기)	129
3) 학습(4회기)	133
4) 계약(5-6회기)	135

5) 마무리(7회기)	138
2. 프로그램에 대한 전반적 만족도 분석	141
3. 추후 검사에 나타난 효과 분석	143
1) 미덕의 언어로 말하라	144
2) 배움의 순간을 인식하라	144
3) 미덕의 울타리를 쳐라	145
4) 정신적 가치를 존중하라	145
5) 정신적 동반을 하라	146
6) 프로그램에 대한 의견	146
4. 예비부부 역량강화 프로그램의 효과분석	148
1) 회복탄력성에 미치는 역량강화 프로그램의 적용효과	148
2) 감성지능에 미치는 역량강화 프로그램의 적용효과	151
3) 자아존중감에 미치는 역량강화 프로그램의 적용효과	154
4) PREPARE에 미치는 역량강화 프로그램의 적용효과	155
5. 소결	159
VII. 결론 및 제언	163
1. 요약 및 결론	163
2. 연구의 함의	167
참고문헌	170
Abstract	186
부록	189

표 목차

<표 2-1> 문제해결 과정과 권한부여 과정의 비교	11
<표 2-2> 감성지능의 개념들	20
<표 2-3> 선행연구의 자아존중감 정의	24
<표 2-4> Seligman의 성격적 강점	27
<표 2-5> Stahman과 Salts(1993)의 결혼 전 교육의 교과과정	37
<표 2-6> 결혼 전 관계향상 프로그램 예	42
<표 2-7> 예비부부를 위한 GT(함께 성장하기) 프로그램 내용	43
<표 2-8> 52가지 버츠퉈 구성요소	49
<표 2-9> 버츠퉈프로젝트의 5가지 전략	50
<표 3-1> 연구대상자의 일반적 특성	55
<표 3-2> 회복탄력성 척도의 문항구성	57
<표 3-3> 회복탄력성의 하위척도 및 신뢰도	58
<표 3-4> 감성지능 척도의 문항구성	60
<표 3-5> 회복탄력성의 하위척도 및 신뢰도	60
<표 3-6> 자아존중감 문항구성	61
<표 3-7> 교육요구에 대한 문항	62
<표 3-8> 변수의 정의 및 측정방법	63
<표 3-9> 하위척도 및 신뢰도	66
<표 4-1> 역량강화 변수의 기초 통계량	72
<표 4-2> 역량변수 간의 적률상관계수	73
<표 4-3> 회복탄력성에 대한 회귀분석 결과	73
<표 4-4> 예비부부교육의 필요성 및 도움기대도	75
<표 4-5> 예비부부교육 참여 의향에 대한 교차분석	77

<표 4-6> 예비부부교육 진행방식에 대한 교차분석	78
<표 4-7> 예비부부교육 시간대에 대한 교차분석	179
<표 4-8> 연구대상자가 평가한 교육 목표와 내용 중요도 평균	80
<표 5-1> 건강가정지원센터 결혼준비 프로그램 내용	85
<표 5-2> PREPARE 도구를 활용한 프로그램 목표	85
<표 5-3> 김창대 프로그램 개발과정 모형 요약표	98
<표 5-2> 프로그램의 구체적인 목표 및 역량	103
<표 5-3> 프로그램의 주요 구성내용	104
<표 5-4> 1회기 프로그램	106
<표 5-5> 2회기 프로그램	109
<표 5-6> 3회기 프로그램	111
<표 5-7> 4회기 프로그램	113
<표 5-8> 5회기 프로그램	115
<표 5-9> 6회기 프로그램	117
<표 5-10> 7회기 프로그램	119
<표 6-1> 프로그램에 대한 만족도 분석	141
<표 6-2> 프로그램 소감 및 다짐	142
<표 6-3> 좋았던 프로그램	143
<표 6-4> 회복탄력성의 평균과 표준편차	148
<표 6-5> 회복탄력성 전체에 대한 공분산분석 결과	149
<표 6-6> 회복탄력성 하위영역별 공분산분석 결과	150
<표 6-7> 감성지능의 평균과 표준편차	151
<표 6-8> 감성지능 전체 공분산분석 결과	152
<표 6-9> 감성지능의 하위영역별 공분산분석 결과	153
<표 6-10> 자아존중감의 평균과 표준편차	154
<표 6-11> 자아존중감 공변량 분석 결과	154
<표 6-12> PREPARE의 평균과 표준편차	156
<표 6-13> PREPARE 전체 공변량 분석 결과	157
<표 6-14> PREPARE의 하위영역별 공변량 분석 결과	158

그림 목차

[그림 1-1] 연구모형	5
[그림 1-2] 연구흐름도	8
[그림 2-1] 회복탄력성 모델	14
[그림 2-2] 역량강화의 구성요소	25
[그림 2-3] 긍정정서의 확장 및 축적모델	30
[그림 2-4] 미덕의 4가지 힘	47
[그림 3-1] 연구방향	68
[그림 5-1] 예비부부의 역량강화 프로그램 개발 과정	99
[그림 5-2] 비취프로젝트 활용방안	121
[그림 5-3] 역량강화 프로그램의 단계별 구성도	125
[그림 6-1] 회복탄력성의 사전·사후 변화	149
[그림 6-2] 감성지능의 사전·사후 변화	152
[그림 6-3] 자아존중감 수준의 사전·사후 변화	155



버츠프로젝트를 활용한 예비부부의 역량강화 프로그램 개발 및 효과

이 은 정

제주대학교 대학원 가정관리학과

지도교수 김 혜 숙

최근 결혼한 부부의 4쌍 중 한 쌍이 이혼하는 경향을 보이고 있다. 따라서 가족생활에서 일어날 수 있는 많은 문제와 갈등을 해결할 수 있는 능력을 키워줄 기회가 제공되어야 할 것이다. 결혼생활에서의 이러한 문제들을 미연에 방지할 수 있도록 잠재능력을 발견·강화시켜주는 예비부부교육 프로그램의 개발이 필요하다. 이 연구는 예비부부를 대상으로 강점관점인 역량강화모델에 근거하여 버츠프로젝트를 개발하고 실시하여 그 효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다.

이러한 연구목적을 위하여 다음과 같은 내용을 설정하였다.

연구내용 1. 미래의 예비부부를 대상으로 프로그램 요구도 조사 및 변수구성을 위한 사전조사를 실시한다.

연구내용 2. 예비부부의 역량강화 프로그램을 개발하고 실행한다.

연구내용 3. 개발되어 실행한 프로그램의 효과를 검증한다.

연구대상은 요구도 조사시 대학생 388명, 프로그램 개발 후 적용을 위한 14쌍의 예비부부이다. 이 연구에 사용된 변수는 연구대상의 사회인구학적인 변인, 역량변수(회복탄력성, 감성지능, 자아존중감), 예비부부교육 프로그램 요구이다. 설문자료의 검증에는 SPSS 12.0 프로그램이 이용되었다. 프로그램 적용 후 참여한 예비부부들이 개인 및 관계에서의 반응을 규명하기 위해 과정분석 및 사전-사후검증을 실시하였다.

이 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 예비부부 역량강화 프로그램 요구도 조사를 실시한 결과 역량강화 변수로 구성된 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감의 평균이 비교적 낮은 것으로 나타났다. 역량강화 변수 간에 정적인 상관관계가 있었다. 특히 예비부부 교육의 필요성은 건강상태, 종교, 삶의 만족도에 따라 차이가 나타났다. 예비부부 교육의 도움기대 정도는 연령과 종교에 따라 다르며, 교육진행방식은 주로 강의와 강연 형태를 선호하였다. 예비부부 교육의 목표는 ‘갈등다루기’를, 교육 내용은 ‘여가활동 및 경제 관리’가 중요하다고 평가하였다.

둘째, 프로그램은 GT(Growing Together) 5단계 접근법에 의해 구성하였다. 프로그램의 내용은 강점과 관련하여 자신의 내면을 인식하는 기회를 갖도록 하여 새로운 성장영역을 개발하도록 돕고자 하였다. 또한 버츠프로젝트의 5가지 전략과 함께 다양한 긍정정서의 경험으로 생각을 확장시킴으로써 개인은 물론 예비부부의 강점자원을 축적시키고 강화시켜 예비부부의 역량강화에 기여할 수 있도록 하였다. 프로그램은 다양한 기법으로 구성하였으며, 강의와 활동을 병행하여 진행하였다.

셋째, 개발한 프로그램의 적용효과를 살펴본 결과, 대화의 수준이 향상되었고, 일상생활에서 일어나는 일련의 사건들에 대해 ‘배움의 순간’으로 인식하는 성찰의 시간을 체험하였다. 또한 역량강화 프로그램은 예비부부의 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감을 향상시켰고, PREPARE 척도에도 긍정적으로 작용하였다.

이 프로그램은 버츠프로젝트의 5전략을 실제 활용함으로써 의사소통 개선뿐만 아니라, 예비부부의 역량과 관련된 요소인 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감을 향상시키고, PREPARE 척도를 통한 예비부부의 관계 강점에도 효과가 있음을 밝혔다. 향후에는 이러한 변수 이외에 다양한 변인을 구성하여 장기적이고 지속적인 연구와 함께 다양한 대상을 위한 프로그램 개발 및 시행이 필요하다.

I. 서론

1. 문제제기

현대사회는 정보화 및 산업화로 인해 물질적인 풍요를 이루었으나 인간관계는 기계적이고 이해타산적이 되어 인간성 상실이라는 위기에 직면하였고, 과거에는 예상하지 못했던 각종 문제가 등장하고 있다.

최근 사회이슈측면에서 이혼, 자살, 우울증 등 여러 가지 가족 및 사회문제가 급증했다. 특히 이혼은 심각한 가족의 해체를 야기하고 있다. 2011년 통계청 자료에 따르면 우리나라의 인구 1000명당 이혼 건수는 1970년 0.4건에서 1990년 1.1건, 2010년에는 2.3건으로 40년 사이 6배 가까이 증가했다. 동거기간별로는 전체 이혼 건수 중 결혼생활 4년 이내에 이혼하는 비율이 1995년 32.6%로 1위, 2005년 25.9%로 1위로 나타났다. 2010년에도 결혼 한지 4년 이하 된 부부의 이혼이 26.6%로 가장 높게 나타나, 결혼한 부부 4쌍 중 한 쌍이 결혼생활 4년 이내에 이혼하고 있음을 알 수 있다. 개인주의 사회에서 정서적인 안정을 제공하는 가족의 중요성이 증가하는 반면 오히려 가족의 안정성 또한 위협을 받고 있다.

가족내에서 발생하는 문제를 스스로 해결하기는 쉽지 않다. 가족이 스스로의 건강성을 유지할 수 있도록 그들이 가진 자원을 강화시키고 가족 문제 예방 및 개선을 위한 사회적 차원의 개입이 필요하다. 세상이 급격히 변하고, 가족이나 결혼에 대한 기대치와 가치관 등도 변하고 있다. 이러한 변화에 적응하기 위해서는 적절한 모습을 배우고 훈련해야 하는데, 이는 개인의 노력만으로는 부족하다 (김혜숙, 이은정, 2011).

한편 결혼한 부부들의 경우, 부부갈등, 부모자녀갈등 등과 같은 많은 경험을 동반하고 있으나(정현숙, 2004), 결혼생활 속에서 건설적인 갈등해결 방법을 배우기는 어려운 상황이다. 오히려 결혼생활의 역량강화를 위한 가족생활교육은 결혼 후에 실시하기 보다는 예방적 차원에서 결혼 전에 실시하는 것이 매우 유효한

사회적 개입이라고 할 수 있다.

가족 역량강화를 다룬 선행연구를 살펴보면, 가정이 안고 있는 문제들을 치료적인 관점에서 해결해주는 노력과 더불어 예방 및 발달적인 차원에서 접근하는 것이 중요하다고 강조하고 있다. 이는 개인이나 가족이 각 발달단계에서 이루어야 할 과업이 있고, 각 단계에서 그 과제들이 바르게 이루어지면 다음단계와 그 이후에도 긍정적인 영향을 미치게 되기 때문이다. 같은 논리로 결혼한 부부의 관계에 대한 연구 및 교육 프로그램의 실시보다는 결혼 전 예비부부 관계에 대한 연구와 이들을 대상으로 하는 교육 및 상담 프로그램 실시가 필요함을 시사한다.

예비부부 교육은 결혼생활에서의 문제를 최대한으로 예방할 수 있도록 잠재능력을 길러주는 문제예방 차원의 교육이라고 할 수 있다. 즉, 미래에 결혼을 앞둔 예비부부의 교육 프로그램 참여는 그들로 하여금 결혼생활에서 보다 높은 질적 수준의 삶을 경험하게 하는 계기를 마련하게 될 것으로 보인다(박주희, 2006). 예비부부를 대상으로 하는 교육의 목적은 예비부부교육 과정을 통해 결혼과 가족생활에 대한 전반적인 이해를 경험함으로써 그들이 가진 잠재력을 계발하여 건강한 자아, 건강한 만남, 행복한 부부로 성장할 수 있도록 돕는데 있다. 또한 미래의 결혼생활에서 발생할 수 있는 문제들에 대해 잘 대처해 나갈 수 있도록 능력을 함양시키는데 있다. 나아가 예비부부들의 가족문제를 사전에 예방하고 궁극적으로 사회문제를 감소시킬 수 있도록 역량을 강화하는데 있다.

그러나 기존에 시행되어 온 예비부부의 역량강화 프로그램들은 내용 요소 선정에 대한 뚜렷한 근거제시가 부족하며, 프로그램 구성에 대한 보다 구체적이고 현실적인 근거가 미비하였다. 또한 예비부부 교육은 기존의 결혼 전 준비교육이나 예비부부 교육과 혼용됨으로써 유사한 주제와 내용으로 프로그램이 구성되어 시대의 변화에 따른 그들의 요구와 특성은 반영하지 못하고 있다. 특히 휴먼서비스분야에서 강점·탄력성·임파워먼트의 개념들을 활용하고자 하지만, 이들 개념에 대한 구체적인 교육·훈련·경험·실천 방법의 부재로 실제 교육현장에서 구체적인 적용과 실천에 한계가 있었다.

예비부부 입장에서는 결혼에 대한 롤 모델을 찾기가 어렵다. 부모의 결혼생활이나, 주변 부부들의 모습 그리고 대중매체를 통해서 보여지는 부부 및 가족의 모습을 통해 학습할 수밖에 없는 실정이다. 따라서 건강한 결혼 생활의 모습을

그러므로 경험할 수 있는 적절한 프로그램이 필요하다(김혜숙, 이은정, 2011). 예비부부들에게 있어서 건강한 관계형성을 위해 필요한 프로그램으로 가족간의 미덕(virtues)을 강화해 주는 역량강화 프로그램을 들 수 있다. 즉 예비부부 교육을 통해 자신의 가치관, 태도, 신념 및 강점을 탐색하고, 삶의 목적을 탐구하며, 나아가 결혼의 미덕에 대한 새로운 삶의 철학을 확립해 나갈 수 있는 기회를 제공해 줄 수 있도록 경험적 교육 프로그램이 필요하다.

따라서 바람직한 예비부부 역량강화를 위한 프로그램을 통해 사회에 만연한 개인 및 가족과 관련된 문제를 해소하고 건전한 인간관계 형성을 위한 다양한 기술들을 익혀 그들에게 닥치는 많은 어려움을 극복하는데 도움을 줄 수 있다.

버츠프로젝트는 역량을 강화하는데 유효한 심리적 자원이 될 수 있으므로, 미덕교육을 통해 예비부부의 역량강화를 지원하여 개인의 내부자원을 계발함은 물론 다양한 자기조절 및 대인관계 기술을 습득함으로써 결과적으로 올바른 인성 함양의 상승효과를 기대할 수 있다고 본다. 이는 최근 휴먼서비스분야에서 나타나는 문제 혹은 병리 중심의 접근에서 강점 중심 접근으로의 관점의 변화와 맥을 같이한다. 아울러 1990년대 이후부터 강점관점, 임파워먼트, 회복탄력성 모델 등이 대두되고 있으며, 이러한 관점들은 예비부부를 위한 프로그램에서 부각되어야 한다. 즉 예비부부교육에서는 그들이 가지고 있는 병리적인 속성이 아니라 성장과 발전의 잠재력을 계발하고 회복하는 강점관점을 지향해야 한다. 따라서 예비부부의 주도적이고 긍정적인 삶의 의지를 지원하기 위한 역량강화 프로그램을 버츠프로젝트에 기반하여 구성하고, 그 효과를 검증하는 시도는 강점관점의 구체적 실천 가능성을 제시하는 결과를 가져올 것으로 여겨진다.

2. 연구목적

전술한 바와 같이 예비부부 역량강화 프로그램 개발에 관한 연구의 필요성에 부응하기 위하여 이 연구에서는 버츠프로젝트를 활용하였다. 즉 예비부부를 대상으로 강점관점의 실천모델인 역량강화모델에 근거하여 버츠프로그램을 개발하고

실시하여 그 효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 역량강화 프로그램을 통해 예비부부들이 자기 자신을 객관적으로 바라보게 하고, 자신의 강점이나 잠재적인 재능을 최대한 살릴 수 있도록 도와, 정체감 확립 및 건강하고 조화로운 인성형성에 기여하고자 하였다. 나아가 결혼 후에도 생산적이고 책임감 있는 가족구성원으로서의 역할을 수행하는데 도움을 주고자 한다.

예비부부를 위한 버츠프로젝트의 접근은 예비부부의 역량강화에 중요한 영향요인이 될 수 있다고 본다. 구체적으로 이 연구에서는 버츠프로젝트의 다섯 가지 전략을 활용하여 예비부부의 역량강화 프로그램을 개발하였으며, 부정적 측면의 감소보다는 긍정적 측면의 역량강화에 초점을 맞추었다.

우선 미래의 예비부부인 대학생을 대상으로 역량강화 프로그램 요구도 조사 및 변수구성을 위한 사전조사를 하였다. 다음은 PREPARE(Premarital Personal and Relationship Evaluation) 도구를 활용한 예비부부 교육 프로그램(김혜숙, 이은정, 2011)과 기존 프로그램의 문제점을 보완하는 과정을 거쳤다. 또한 역량강화 요소를 고려하여 프로그램을 개발하고 실행하는데 GT(Growing Together, 함께 성장하기) 프로그램 5단계 접근법을 적용하여 버츠프로젝트의 다섯 가지 전략을 활용하였으며, 이를 검증하기 위하여 과정분석과 계량적 분석을 실시하였다.

3. 연구내용

이러한 연구목적을 달성하기 위하여 연구 내용을 제시하면 다음과 같다.

연구 1. 미래 예비부부를 대상으로 한 프로그램 요구도 조사 및 변수구성을 위한 사전조사

연구내용 1) 예비부부의 역량강화 변수(회복탄력성, 감성지능, 자아존중감)의 기초통계를 살펴본다.

연구내용 2) 예비부부의 역량강화 프로그램 요구도는 어떠한지 알아본다.

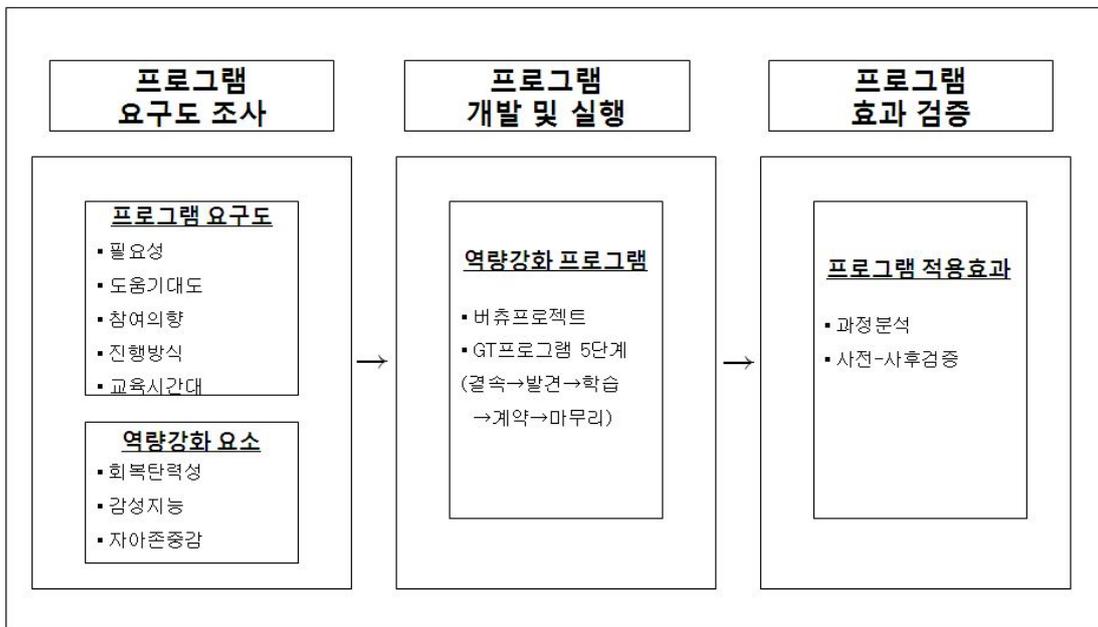
연구 2. 예비부부의 역량강화 프로그램 개발 및 실행

- 연구내용 1) 예비부부 역량강화 프로그램의 구성방향을 설정한다.
- 연구내용 2) 예비부부 역량강화 프로그램의 개발모형을 구체화 한다.
- 연구내용 3) 예비부부 역량강화 프로그램을 개발한다.
- 연구내용 4) 예비부부 역량강화 프로그램을 실행한다.

연구 3. 예비부부의 역량강화 프로그램 적용 효과검증

- 연구내용 1) 프로그램 적용 과정에서 나타난 반응을 살펴본다.
- 연구내용 2) 프로그램에 참여하는 예비부부의 역량변수(회복탄력성, 감성지능, 자아존중감)와 PREPARE 척도의 사전-사후 결과를 비교한다.
- 연구내용 3) 프로그램에 대한 전반적인 만족도를 살펴본다.
- 연구내용 4) 추후검사에서 나타난 효과를 살펴본다.

이상의 연구내용을 토대로 연구모형을 도식화하면 [그림 1-1] 과 같다



[그림 1-1] 연구모형(Model)

4. 용어정의

1) 예비부부

예비부부에 대한 정의를 내린 연구는 거의 없다. 차정화와 전영주(2002)의 경우는 예비부부 시기에 대해 언급하고 있는데, 예비부부 시기는 성인의 역할 수행을 준비하는 과정이라고 정의하고 있다. 따라서 이 연구에서는 ‘미래에 결혼해서 남편 또는 아내가 될 미혼자’를 예비부부로 정의하였다.

2) 역량강화(empowerment)

역량강화란 능력을 가지는 것 또는 능력을 향상시키는 것으로(Parsons, 1991), 현재의 대상자를 바라보는 관점이 강점 관점 중심으로 접근하는 사회복지 실천 모델에서 근거(Saleebey, 2006)한 말이다. 이 연구에서는 ‘강점을 강조하고, 강점을 기반으로 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감을 높이며, 문제를 없애기보다는 앞으로 발생할 수 있는 다양한 갈등 및 스트레스 상황을 극복할 수 있도록 하는 것’이라고 정의하였다.

역량강화의 구성요소로 사용된 회복탄력성은 ‘자신에게 닥치는 역경과 어려움을 이겨내는 긍정적인 힘’으로, 감성지능은 ‘자신과 타인의 감성을 전략적으로 활용할 수 있는 능력’으로, 그리고 자아존중감은 ‘자기스스로를 긍정적으로 믿는 마음’으로 정의하였다.

3) 버츄프로젝트(Virtues Project)

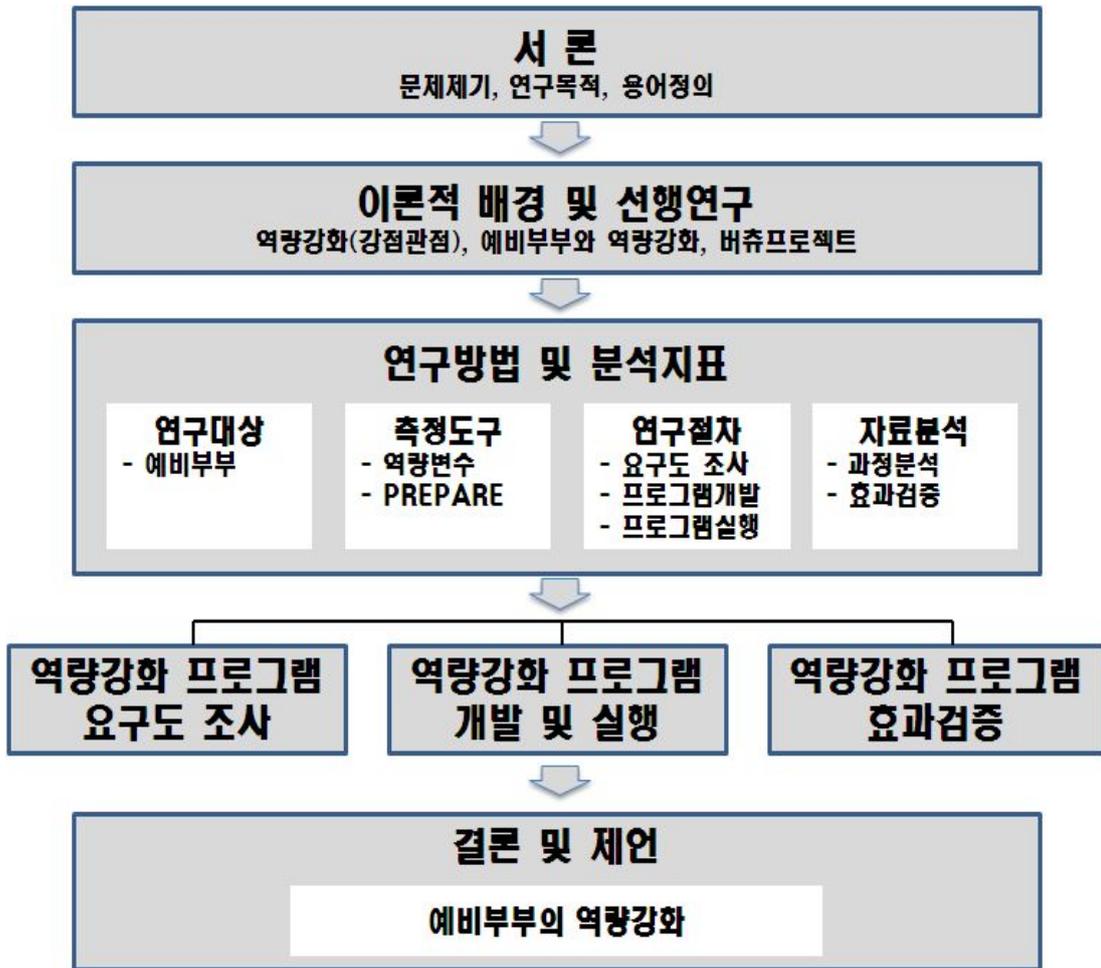
버츄프로젝트는 52개로 구성된 개별미덕과 5가지 전략을 활용하여 모든 사람의 내면에 있는 최상의 자질인 미덕을 일깨우고 강화시키는 프로그램이다. 5가지 전략은 ‘첫째, 미덕의 언어로 말하라. 둘째, 배움의 순간을 인식하라. 셋째, 미덕의 울타리를 쳐라. 넷째, 정신적 가치를 존중하라. 다섯째, 정신적 동반을 제공하

라’는 다섯 가지 전략을 기본으로 삼았다. 그리고 버츠프로젝트는 겸손, 존중, 정의, 열정, 창의성 등 52개의 개별 미덕을 일깨우기 위해 개발된 통합적인 프로그램으로 시도하고 있다. 이 연구에서는 ‘버츠프로젝트를 역량강화를 위해 5가지 전략과 52가지 버츠타드를 활용한 통합적인 교육 프로그램’으로 정의하였다.

5. 연구흐름도

이 연구는 다음과 같은 과정과 방법에 따라 순차적으로 진행되었다. 역량강화를 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감에 의해 좌우된다고 보아 역량강화 이론 및 모델에 관한 개념 및 역량강화 변수를 구성하였고, 잠재적 예비부부를 대상으로 프로그램 요구도 조사를 실시하였다. 이를 반영하여 버츠프로젝트를 활용한 프로그램을 개발하고 GT 5단계 접근법에 따라 프로그램을 실행하여 과정 분석 및 사전-사후 검증을 진행하였다.

연구의 흐름을 도식화 하면 [그림 1-2] 와 같다.



[그림 1-2] 연구흐름도(Flow Chart)

II. 이론적 배경

이 장에서는 예비부부의 역량강화 프로그램 개발을 위한 이론으로 역량강화 및 강점 관점을 살펴보기로 하겠다. 이를 토대로 예비부부의 역량강화 프로그램 모형을 타당하게 뒷받침 할 요소를 구성하고자 한다. 또한 예비부부 역량강화 프로그램 관련 선행연구 및 버츠프로젝트를 고찰하여 기존 연구의 장점을 살려 예비부부의 역량강화 프로그램개발에 반영하고자 한다.

1. 역량강화 모델

1) 역량강화 개념

역량강화(empowerment)란 ‘능력을 가지는 것’ 또는 ‘능력을 향상시키는 것’으로써(Parsons, 1991), 모든 인간이 가지고 있는 성장 잠재력(정현숙, 2007)을 중요하게 생각하는 강점중심 접근의 가족생활교육 실천모델이다.

Miley와 그 동료들(1995)에 의하면 역량강화는 대상자¹⁾의 상황을 환경 안에서 이해하며, 자원과 강점을 찾고자하는 것으로, 강점을 강조하고, 취약성보다는 역량강화를 기반으로 회복탄력성(resiliency)을 높이며, 문제를 없애기보다는 해결책을 찾는데 역점을 두었다. 즉 역량강화는 대상자들이 다양하게 변화하는 환경에 통제할 수 있는 능력을 얻고 자원을 획득하며, 외부체계와 개인 내적체계의 상호작용을 통해 사고, 감정, 행동, 신념에 영향을 미치는 것을 의미한다.

따라서 역량강화의 과정을 통하여 개인의 역량을 약화시키는 환경에 대응하는 방법을 배우고 개인이 변화를 주도하여 자신감을 갖는다. 더불어 역량강화는 ‘환

1) 역량강화 모델과 강점관점에서 참여자라는 개념 대신 클라이언트, 사용자, 또는 고객이라는 개념을 사용한다. 그러나 이 연구에서는 가족생활교육에서 통용되는 ‘(교육)참여자 또는 (교육)대상자’라는 용어를 사용하였다.

경의 변화를 주도하는 것'으로 개인이나 집단이 상대적으로 무기력한 상태에서 힘을 가진 상태로 이동한다. 이러한 과정을 통해 역량강화는 개인 내적·대인적 및 정치적 힘을 증진시키고, 개인은 물론 가족 및 지역사회가 그들의 상황을 개선하기 위한 행동을 할 수 있도록 하는 것이다.

이윤화(2000)는 역량강화의 과정은 변화하는 상황에서 성공적인 행동을 위해 현재 진행되고 있는 능력을 강화하는 것으로, 개인의 역량강화는 개인적인 발전을 통해 나타나며 긍정적인 자기규정뿐만 아니라 기술과 능력의 성장을 포함하는 개념으로 보았다. 역량강화 모델은 1970년대 이후 사회복지, 간호, 교육, 경영과 같은 다양한 현장에서 활용되었으며 사회복지 실천에서 오랫동안 존재해 왔던 실천모델이었으나, 최근에는 자기결정과 역량강화를 강조하는 새로운 시각 및 관점으로 전환되고 있다.

최근 이러한 관점이 사회복지실천의 다양한 대상으로 확산 적용(김희성, 2002)되고 있으며, 역량강화의 실현은 역량 또는 능력으로 표현 할 수 있는 사회복지 서비스 프로그램과 실천만이 이런 상황을 변화시킬 수 있다고 지적된 바 있다.

역량강화는 교육을 통해서 의식화가 일어나야 가능(Freire, 1970)하며, 교육을 통하여 해결방법에 대한 지식을 습득하고, 자신에 대한 재인식과 문제해결 기술, 사회성 기술 등의 훈련을 통해 강화될 수 있다. 즉 참여자들의 협력적 관계에서 그들이 지닌 강점과 기술을 개발하고 문제해결능력이 발휘될 수 있도록 한다. 따라서 역량강화를 실천하면 개인의 존엄, 자기존중, 자존감이 증가되며, 지식이 늘어나고 경쟁력이 생길 것이다. 더불어 기술, 자원, 대인관계가 확대되고, 효과적인 행동의 기회를 제공할 수 있을 것으로 보인다.

또한 역량강화 과정 시 일어나는 의식화는 다른 사람과의 상호작용 및 지지가 있는 집단 활동을 할 때 가장 잘 촉진되고, 자유로운 형태의 의사소통방법은 참여자들의 참여와 소속감 형성을 촉진하여 역량강화의 기회를 확대(Freire, 1970)한다. 특히 집단 참여자들이 자신과 비슷한 상황에 있을 때 더 많은 지지가 이루어지고 효과적인 교육을 제공할 수 있다.

한편 역량강화 모델은 문제해결과정에서 강점을 부각한 것이다. 또한 사회복지과정의 초점을 참여자의 강점, 환경의 자원, 기대되는 해결방안으로 이동시킨다. 따라서 이러한 접근에서는 약점보다는 강점을 강조하고, 전문가적 전문정보보다는

상호보완적인 파트너십과 해결 지향적인 통합적 접근을 하게 된다. 전통적인 문제해결과정과 역량강화 과정은 <표 2-1>과 같이 구별될 수 있다.

<표 2-1> 전통적 문제해결과정과 권한부여과정의 비교

전통적 문제해결과정		역량강화 과정	
주요초점	문제 병리 과거 전문가	주요초점	도전 강점 미래 협력적 파트너
단계	관여	대화 단계	함께 작업하기 위한 준비 파트너십 형성 도전 탐색 강점 구체화 방향설정
	문제의 구체화		
	사정 분석	발견 단계	자원체계 탐색 자원능력 분석 해결점 형성
	목표설정 및 계획		
	실행	발달 단계	자원 활성화 기회 확대 성공 인정 달성 통합
	평가		
종결			

출처: DuBois & Miley(1996: 214) 에서 재구성

Miley와 동료들(1995)에 의하면 역량강화 접근은 조직화되고 계획적이다. 하지만 프로그램 진행자가 대화, 발견, 발달의 각 단계를 통해 참가자를 안내한다. 바꾸어 말하면, 역량강화 접근방법은 역동적이고 유동적이라고 추정할 수 있다. 또한 프로그램의 계획을 위하여 대상자의 문제를 파악할 때는 무엇보다도 대상자의 강점에 기반하고, 집단적 상호지지와 문제해결을 위한 응집력 있는 집단 활동을 구성한다. 교육적 초점에 기반 하여 프로그램을 구성하고, 동료, 전문가와의 상호협력적인 관계에 기반 할 것을 원칙으로 한다.

따라서 역량강화는 대상자가 가진 능력을 중요하게 생각하는 강점중심 접근의 실천모델로써, 대상자를 바라보는 관점, 실천을 위한 원칙과 실천에서 고려해야 할 주요 요소들에 관해서 지침을 제시하였다. 그러나 특정 대상자에게 적용할 수 있는 구체적인 지원 요소들에 관해서는 제시하고 있지 못하고 있다.

2) 역량강화 구성요소

회복탄력성에 관한 국내의 선행연구(김누리, 2008; 김안자, 2006; 김중희, 2005; 신우열 외, 2009; 윤현희 외, 2001; 장승옥, 2008; 전지경, 2011)와 감성지능 및 자아존중감에 관련된 선행연구(주현숙, 2002; 양순미, 2004; 김효민, 2010; 이병수, 2011; 김부희, 2011; 이선경, 2012) 분석 결과를 토대로 이 연구에서는 역량강화의 구성 요소를 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감의 3가지 변인으로 설정하였다.

(1) 회복탄력성(resilience)

① 회복탄력성의 정의

최근 비슷한 환경에 처해있는 개인들이 각자 다른 방식으로 적응해 가는 과정에 대한 연구(송희영 외, 2006)가 증가하고 있고 특히, 스트레스나 역경을 성장의 기회로 만드는 개인의 역량이나 환경적 자원에 대한 관심이 증가하고 있다. 즉, 사회 부적응, 정서 및 행동, 장애에 대한 예방적, 치료적 개입을 위해 노력하는 과정에서 ‘회복탄력성(resilience)²⁾’에 대한 연구(Olsson et al., 2003; Walsh, 1998; Wolin & Wolin, 1993, 신우열 외, 2009)가 철학자나 발달심리학자들 사이에서 활발히 이루어지고 있다.

회복탄력성이란 다시 튀어 오르거나 원래 상태로 되돌아온다는 뜻인데, 심리학에서는 주로 ‘정신적 저항력’을 의미하는 말로 쓰인다(홍은숙, 2006). 학자들은 회복탄력성을 주로 스트레스나 역경에 대한 정신적인 면역성(Rutter, 1985), 내·외

2) ‘resilience’ 는 연구자에 따라 ‘유연성’, ‘적응유연성’, ‘탄력성’ 등으로 번역되어 사용되고 있는데 ‘적응유연성’은 ‘적응결과’와 그 의미가 중첩될 우려가 있고 ‘탄력성’은 물리적이고 공학적인 현상을 연상시킨다. 이 연구에서는 회복탄력성을 ‘외부의 스트레스나 역경으로부터 긍정적으로 적응하는 개념’으로서 사용하고자 한다.

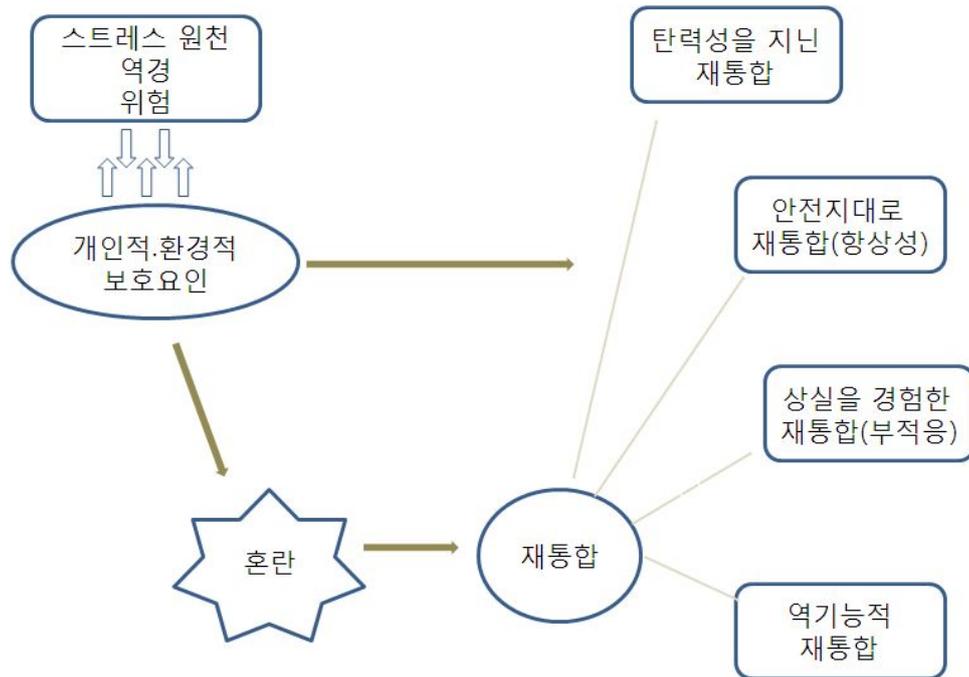
적 자원을 효과적으로 활용할 수 있는 능력(Waters & Sroufe, 1983), 역경을 성숙한 경험으로 바꾸는 능력(Polk, 1997), 혹은 생활 속에서 주어지는 스트레스 및 역경을 긍정적으로 극복해내는 능력(전지경, 2011), 변화하는 환경에 적응하고 그 환경을 스스로에게 유리한 방향으로 이용하는 인간의 총체적 능력(김주환, 2011), 그리고 스트레스를 견뎌내고 다시 제자리로 돌아오는 힘(Borysenko, 2011) 등으로 정의한다.

따라서 회복탄력성은 강점이나 약점과 같은 개인의 고정된 특성이 아니라 ‘심각한 위험상황이나 스트레스 환경에도 긍정적으로 적응하고 기능하도록 유지하는 능력’이라고 할 수 있다.

회복탄력성은 역경에도 불구하고 생성되는 것이 아니라 역경을 통해서 생성되는 것이며, 개인의 경험을 폭넓게 조명하고 일반적으로 역경에 직면하여 긍정적 적응을 하는 것으로 본다. 또 회복탄력성은 역경을 통해 형성되는 역동적인 과정으로 보호요인 간의 상호작용을 통해 변화하고 발전하는 과정으로 이해되기도 한다. 즉, 회복탄력성은 단지 생존에 대한 개념이 아닌 스트레스와 경험으로부터 한 단계 나아가 성장을 포함하는 포괄적 개념이다(김미옥, 2008).

이렇듯 ‘회복탄력성’의 개념을 정의하기는 어렵지만, 김충희(2005)는 회복탄력성을 다음과 같이 요약하였다. 첫째, ‘역경을 극복하는 개념’으로 ‘고위험의 상황에서도 긍정적인 결과를 얻는 것’을 의미한다. 둘째, ‘스트레스 상황에서도 효능감을 유지하고 스트레스에 대처하는 능력’이다. 즉 내적인 혹은 외적인 평형을 회복하거나 유지하기 위한 생각과 행동을 포함하는 노력을 의미한다. 이는 어려움의 시기에 그 역경의 영향으로 상황을 악화 또는 완화시키도록 하는 다양한 요인들이 시간이 지나면서 점차 상호작용 함으로서 취약성과 탄력성 모두 역동적인 접근을 가능하게 한다고 보고하였다.

이러한 회복탄력성 연구는 인간발달의 병리학에 기초한 의료모델에서 벗어나 예방적인 안녕을 기반으로 한 모델을 지향하며, 안녕 모델은 역량, 권한부여, 자기효능감의 출현에 관심을 둔다(장승옥, 2008). 또한 탄력성 증진 과정은 아동과 성인에게서 유사하게 나타나며, [그림 2-1]의 회복탄력성 모델(Richardson et al., 1990)을 통해 확인할 수 있다.



[그림 2-1] 회복탄력성 모델

출처: Henderson & Milstein. 장승욱 역(2008: 20)

회복탄력성은 어느 정도 유전적인 요인에 의해 결정되기도 하지만 매우 역동적이어서 시간의 흐름에 따라 변하며, 환경 요인과 문화, 교육, 개인의 노력 등 다양한 요인에 의해 결정되는 것(Dyer & McGuinness, 1996)이다. 이것은 마치 물이 어떠한 모양의 그릇에 담겨도 그 모양대로 변하듯이 다양한 환경에 적응하면서 살아가는 유연한 삶의 방법이며, 질병, 이혼, 실직, 재정문제, 학대 등 심각한 스트레스 상황에 직면해서도 삶을 용기 있게 긍정적으로 대하는 태도이다(안진희, 2011).

학자들은 회복탄력성의 핵심이 결함이나 약점이 없는 것에 있다고 보지 않고, 그 보다는 변화하는 상황에 알맞고 유연하게 대처할 수 있는 개인의 능력이 회복탄력성의 핵심이다(홍은숙, 2006). 또한 심각한 수준의 역경이나 스트레스 뿐 아니라, 일상의 사소한 스트레스도 해소되지 않은 상태로 반복적으로 축적되면 위험요소가 될 수 있으며, 삶에 부정적인 영향을 미친다(이민규, 2004; Fraser et al., 2003).

회복탄력성이 중요한 능력임에도 불구하고 국내외의 연구에서 예비부부의 회복탄력성을 다룬 연구는 매우 드문 편이다. 따라서 회복탄력성은 사회인구학적 변인 및 다양한 변인들에 의해 차이가 있을 수 있으므로, 이를 규명하는 연구가 필요하다.

② 회복탄력성의 요인 및 선행연구

여러 연구(Wolin & Wolin, 1993; Klohnen, 1996; Emery & Forehand, 1996; 윤현희 외, 2001; 김누리, 2008)들은 회복탄력성을 정의하면서 ‘고정적인 특성 요인이 아니라 유동적이고 변화 가능한 특성을 가진 요인’으로써 설명하였다. 대표적인 요인을 살펴보면, 먼저 Wolin과 Wolin(1993)의 연구에서는 통찰력, 독립성, 관계성, 주도성, 창의성, 도덕성의 6가지 요인을 제시하였고, Klohnen(1996)의 연구에서는 자신감, 낙천성, 생산적인 활동성, 대인 관계에서의 통찰력과 따스함, 그리고 능숙한 자기표현 기술 등이 회복탄력성의 구성요인으로 보았다.

회복탄력성에 영향을 미치는 요인을 개인, 가족, 사회적 수준인 3가지 수준으로 규명한 연구(Emery & Forehand, 1996)에 의하면, 개인적 수준에 해당하는 요인들은 활동적인 기질, 사회적 기술, 내적 통제소재, 높은 지능, 자기효율성, 유머, 타인에 대한 매력과 공감능력 등이다. 또 가족 수준에 해당하는 요인들로는 따뜻하고 지지적인 부모, 좋은 부모-자녀 관계, 부모의 화합 등이다. 마지막으로 가족 외 사회적인 수준에 해당되는 요인들은 가족 이외의 지지적인 사회 관계망, 성공적인 학교 경험 등임을 제시하였다.

국내의 연구로는 윤현희 외(2001)의 연구에서는 회복탄력성의 요인을 5가지로 추출하였다. 첫째는 또래관계와 낙천성 요인(밝은 표정과 유머감각, 또래관계가 좋거나 인기가 있는 것), 둘째는 공감과 자기수용 요인(타인의 감정에 대한 공감, 배려와 충고를 받아들이고 자신의 상황을 인정할 줄 아는 자기 수용성), 셋째는 과제에 대한 집중력과 자신감 요인(생산적인 활동성과 조절능력 등), 넷째는 이해력 요인(타인의 언어를 이해하고 과제에 대해 효율적으로 대처), 다섯째 요인은 리더십 요인이었다.

김누리(2008)는 회복탄력성의 하위요인들을 개인적인 요인(자기효능감, 자기수용성, 낙관적 태도, 내적 통제소재 등), 가족요인(좋은 부모-자녀 관계, 지지적인

부모, 가족 응집력), 환경요인(지지적인 사회관계망, 성공적인 학교 경험, 또래와의 상호작용 등)으로 정리하였다.

또한 회복탄력성은 감성 지능과도 밀접한 관련이 있으며, 감성지능이 높으면 회복탄력성도 높다(노혜숙, 2010). Goleman(1995)에 의하면 감성지능이 높은 사람들은 ①자신의 중요한 감정을 이해한다. ②감정을 제어하는 능력이 있다. ③자신감이 있다 ④다른 사람의 감정에 공감한다. ⑤인간관계가 조화롭다는 다섯 가지 특성을 가진다. 이를 토대로 회복탄력성이 높은 사람은 감정을 드러내지 않거나 속으로 삭이기만 하는 것이 아니라 감정을 좀 더 자제하는 경향이 강하다고 할 수 있다.

최근에 제시되고 있는 연구(Luthar et al., 2000; Olsson et al., 2003)에서는 회복탄력성의 다차원성을 인정하여 사회적 탄력성이나 학업적 탄력성 등과 같은 영역을 고려한 세분화된 정의의 도입을 제안하고 있다. 이에 많은 연구들은 다차원성을 고려하여 정서적인 유연성(이해리, 조한익, 2006; Kline & Short, 1991), 행동적인 유연성(Carpentieri et al., 1993)과 같은 회복탄력성 개념들이 밝혀지고 있는 실정이다.

국내외의 선행연구를 통하여 회복탄력성에 영향을 받는 변인들을 살펴보면 다음과 같다. 특히 회복탄력성 척도의 하위구성 요인을 살펴보면, 연구대상과 연구주체에 따라 다양하게 구성되어 있다.

성인을 위해 개발된 척도를 중심으로 살펴보면 하위요인은 연구자에 따라 다르게 구성되었다. Jew와 동료들(1999)은 기술습득에 대한 적극성, 미래지향성, 독립성/위기대처 능력으로 구성하였고, Connor와 Davidson(2003)은 유능감, 신뢰, 부정적 감정의 인내, 통제감, 영적 안녕감으로 구성하였다. Friberg 외(2003)는 개인유능, 사회적 능력, 가족 응집력, 사회적 지지, 성격으로 구성하였다.

최근 강점 관점이 강조 되면서 가족의 부적응이 아니라 성공적인 적응에 관해 연구하고 개입하려는 움직임이 있다(김미옥, 2001). 또한 가족의 회복탄력성이 가족의 스트레스에 유의미한 영향을 미친다고 보고하는 연구(김안자, 2006)에서 연결성과 가족자원은 가족의 스트레스를 감소시키고 극복하는데 상당한 영향을 미치는 중요한 요인임이 입증되었고, 자기효능감과 스트레스 대처에 가장 큰 영향을 주는 가족 탄력성 요인으로 조직패턴의 가족자원을 설명 하였다. 또한 이해리

(2007)의 연구에서 회복탄력성과 역경이 청소년 적응에 미치는 영향은 적응지표와 회복탄력성의 수준에 따라 다르게 나타났다. 즉 회복탄력성이 증가하면 역경의 영향력이 감소하여 긍정적 적응이 향상되나, 회복탄력성이 저하되면 역경의 영향력이 증가하여 긍정적 적응이 감소된다고 보고하였다.

이는 회복탄력성이 높은 사람의 중요한 특성 중 하나가 ‘스트레스를 감지하고 효과적으로 대처하는 능력’(노혜숙, 2010)임을 알 수 있다. 즉, 회복탄력성이 높은 사람들은 위기에 처했을 때 자신이 갖고 있는 최고의 능력을 발휘하며, 스트레스 상황에 위축되지 않고 위기를 기회로 만들 수 있다는 자신감을 갖는다. 또한 정서가 안정적이고 호기심이 많아서 여러 가지 일에 도전하게 된다.

특히 회복탄력성이 높은 사람은 자신의 실수를 빨리 수용하며 원인 분석도 잘 하고 감정 조절은 물론 충동 통제를 더 효과적으로 수행하는 것으로 나타났으며, 회복탄력성이 낮은 사람은 작은 실수에도 우울감을 보이고, 원인 분석 수행 능력이 어려워 더 큰 스트레스를 받아 극복하기 어려운 것으로 나타났다. 회복탄력성의 하위 영역(Reivich & Shatte, 2003)인 감정 조절, 충동 통제력, 낙관성, 원인 분석력, 공감 능력, 자기 효능감, 적극적 도전성은 개별적이거나 혹은 동시에 작용하여 만족한 삶을 위한 개인적 자원이 된다.

한편, 예비부부의 회복탄력성에 대한 연구는 새로 도입되고 있는 단계라고 주장(전지경, 2011)하며 예비부부의 회복탄력성의 개념을 4가지 차원에서 설명하였다. 첫째, 예비부부 관계에서의 긍정적인 성장과 변화를 들 수 있다. 긍정적 정서에 의한 적응 행동은 부정적 정서와 그에 따른 행동에 비해서 자신들의 잠재력을 발휘하는데 영향을 미치며, 오히려 부정적 정서와 문제 행동을 제거하는데도 효과가 있다. 따라서 긍정적 사고나 긍정적 태도를 지닌 예비부부들은 관계에서 발생하는 갈등과 역경을 잘 극복할 수 있고, 예비부부 관계에서의 성장은 지속적인 과정에서 이루어지며, 그들의 관계를 통해 행복과 불행의 교차를 경험하는 과정을 거친다(전지경, 2011). 즉, 긍정적인 경험 및 적응을 통해 긍정적인 성장과 변화의 개념을 포함하는 것을 의미한다.

둘째, 예비부부시기에 회복탄력성은 과정 지향적인 접근의 의미를 포함하고 있다. 즉 예비부부의 회복탄력성은 ‘그들의 위기를 곧 기회로 만드는 능력’이며, 이러한 위기와 역경의 과정을 통해 곧 배움의 기회를 경험한다. 진정한 깨달음을

연기 위해서는 위기나 고뇌(버츠프로젝트에서 어두웠던 순간)를 겪어 보아야 한다. 이러한 위기를 통해 배움의 순간을 자각하면 이보다도 더 좋은 깨달음의 기회는 없을 것이다. 이는 갈등을 경험하는 자체보다 갈등을 해결하는 방법이나 기술이 중요함을 알 수 있다. 따라서 갈등을 문제로만 보는 것이 아니라, 갈등을 탄력적으로 적응해 가는 과정으로 살펴보아야 한다.

셋째, 회복탄력성은 예비부부들을 둘러싼 환경과의 상호작용 개념을 내포하고 있다. 개인은 개별적인 삶을 살아가지만 “나, 너, 우리”로 연결되어 있으므로, 사람들의 관계는 생태학적 입장에서의 이해를 필요로 한다. 또한 사람들은 환경과의 상호작용 속에서 살아가며, 환경과의 상호작용 개념에서의 회복탄력성은 가족, 부모, 친구, 자신을 둘러싼 환경이 예비부부시기의 인간관계에 긍정적인 도움의 지지요인으로 활용될 수 있음을 의미한다고 할 수 있다.

마지막으로, 회복탄력성은 의사소통 개념을 포함하며 독립적 개인들의 관계 내에서 발생하는 역동적인 상호작용에 관심을 두는 대인관계의 한 속성이다. 이러한 타인과의 상호작용은 의사소통을 통해서 이루어진다고 할 수 있다. 따라서 의사소통에서의 회복탄력성 개념은 효율적인 의사소통 기술과 능력을 통해 예비부부 관계에서의 역경과 갈등 상황에서 긍정적으로 변화하고 적용할 수 있는 능력을 의미한다.

이상의 선행연구 고찰을 종합하면 회복탄력성은 사람들의 정신건강에 직접적으로 영향을 주는 동시에 매개요인으로도 작용한다. 예비부부들이 경험하는 부정적인 역경과 스트레스는 다양하겠지만 이러한 스트레스가 모든 사람들에게 부적응적인 측면만을 지니는 것은 아님을 확인하였다. 또한 개인의 어떤 능력이 예비부부들에게 스스로 환경을 통제하고 자신의 삶을 바람직한 방향으로 나아가도록 하는지 살펴보았다. 따라서 이 연구에서는 기존의 회복탄력성 연구를 토대로 연구대상을 특성화하고 연구주제를 범주화 하여, 미래에 결혼하여 부부가 될 미혼남녀를 대상으로 하여 회복탄력적인 측면을 살펴보고자 한다.

(2) 감성지능

① 감성과 감성지능

기존의 많은 경험적 연구들(Goleman, 1995; Sternberg et al., 1995)에 의하면 삶에서의 성공이나 행복은 개인의 지적인 능력보다는, 감성적인 능력에서 보다 더 높은 상관을 보인다고 보고하였다. 이러한 결과는 프로그램 개발에 있어 교육 참가자 개인의 인지적 측면과 감성적 측면이 함께 고려되어야 함을 시사한다.

Thorndike(1920)의 사회적 지능(social intelligence), Wechsler(1958)의 비인지적 능력(non-intellective), Gardner(1983)의 다중지능이론(theory of multiple intelligence)으로 연구가 많은 발전을 하였다. 특히 Gardner는 대인관계지능을 인간친화 지능으로 보아, 다른 사람의 기분이나 동기, 바람이 무엇인지 잘 이해하고 식별하여 적절하게 반응할 수 있고, 그에 따라 행동할 수 있는 능력으로 정의하였다(문용린 외, 2007). 또한 개인 내적 지능을 자기성찰 지능으로 보고, 이를 통해 자신과 관련된 문제를 잘 해결해 나갈 수 있다고 설명하였다(최한용 외, 2003).

Salovey와 Mayer(1990)가 감성을 수치로 나타내는 EQ(Emotional intelligence Quotient)의 개념을 제안하였다(이미라, 2005). 그 후 Goleman(1995)에 의해 ‘감성은 하나의 느낌과 그에 따른 사고 및 심리적·생리적 상태에 대한 일련의 행동 경향’으로 정의하면서 감성지능 개념이 대중화되었고, 집단 내에서 감성지능의 중요성이 대두되었다. 그리고 감성지능은 우수한 리더와 그렇지 않은 리더를 구분하는 역량의 80-90% 이상을 보여준다고 하였다(Goleman et al., 2002).

감성지능의 개념은 여러 연구자들에 의해 유사하지만 시대에 따라 조금씩 변화되어 왔음을 알 수 있다³⁾. 이를 정리하여 제시하면 <표 2-2>와 같다.

② 감성지능의 구성 요인 및 선행연구

국내에서는 감성지능의 구성요인에 대해 다룬 연구는 미비한 실정이나, 국외에서는 많은 연구들(Salovey와 Mayer, 1990; Bar-On, 1997; Dulewicz & Higgs, 1999; Cherniss & Adler, 2000; Caruso et al., 2002; Wong & Law, 2002; Goleman, 2006)이 이루어지고 있다.

3) ‘감성지능’은 연구자에 따라 감성능력, 감성역량, 감성지능 등 다양하게 사용되고 있다. 이 연구에서는 감성지능을 ‘개인이 자신과 타인의 감성을 전략적으로 활용할 수 있는 능력’으로 사용하였다.

<표 2-2> 감성지능의 개념들

연구자	감성지능의 개념
Salovey & Mayer(1990)	자신과 타인의 느낌과 감성에 주의를 기울이고, 서로 다른 감성의 차이를 식별하며, 이러한 감성에 대한 정보를 올바른 생각과 행동으로 이끄는 데 활용할 수 있는 능력
Salovey & Mayer(1997)	감성을 정확하게 인식·지각·표현하는 능력, 감성을 생성·이용하여 사고를 촉진시키는 능력, 감성과 감성지식을 이해하는 능력, 감성발달과 지적발달을 촉진시키기 위해 감성을 조절하는 능력
Bar-On (1997)	감성과 사회적 지식의 배열, 환경적인 요구에 효과적으로 대처할 수 있는 일반적 능력
Dulewicz & Higgs(1999)	자기 자신의 느낌과 감정을 인식하고 관리하는 과정으로 타인에게 반응하고 영향을 주는 것, 자신의 동기부여를 지속적으로 평가 하는 것, 직관과 양심을 갖고 윤리적인 행동을 하는 것
Goleman (1998)	자신과 타인의 감정을 인식하고, 자신을 동기화하며, 자신과 타인의 관계에 있어서 감성을 잘 관리할 수 있는 능력
Goleman 등 (2002)	자신의 감성과 타인의 감성을 다루는 개인의 능력
Wong & Law(2002)	개인이 자신과 타인의 감성을 전략적으로 활용할 수 있는 능력
함규정 (2006)	자신과 다른 사람들의 감성을 정확하게 파악하고, 감성이 생각과 업무에 어떠한 영향을 미치는지 알며, 목표달성을 위해 이러한 감성들을 효과적으로 활용할 수 있는 능력
김경수 외 (2010)	자신의 감성과 타인의 감성을 이해하고 수용하며, 좌절상황에서도 개인을 동기화시켜 자신을 지켜낼 수 있게 하고, 충동의 통제와 지연만족을 가능하게 하며, 기분의 상태나 스트레스로 인해 합리적 사고를 억누르지 않게 하고, 타인에 대해 공감할 수 있으며 희망을 버리지 않는 능력

출처: 이희영(2010: 10)을 참조하여 재구성

감성지능에 대한 연구는 학술 논문 발표에서 Salovey와 Mayer(1990)가 처음 언급하면서 시작되었다. 그들은 감성지능은 자기언어적, 자기비언어적, 타인비언어적, 타인감정이입, 자기감성조절, 타인감성조절, 융통성 있는 계획수립, 창의적 사고, 주의 집중, 동기화 등 10가지 구성요소를 제시하였다.

Bar-On(1997)은 감성지능의 구성요소로 자기인식과 자기표현, 사회적인식과 대인관계, 감성관리와 조절, 변화관리, 자기 동기 부여 등 5가지를 제시하였고, Dulewicz와 Higgs(1999)는 자기인식, 감성적 탄력성, 동기부여, 개인 간 민감성, 영향력, 직관력, 성실성과 정직성 등 7가지 차원으로 감성지능을 설명하였다.

그리고 Caruso와 동료들(2002)은 감성지능은 감성의 확인, 감성의 활용, 감성의 이해, 감성의 관리 등 4개의 하위요인으로 구분하였고, Wong과 Law(2002)는 감성지능에 대해 자기감성 이해, 타인감성 이해, 감성활용, 감성조정 등 4개의 하위요인으로 구분하였다. Goleman(2006)은 자기 인식, 감성 통제, 자기 동기화, 공감, 관계조절 등 5개의 하위요인으로 감성지능을 제시하였다.

김부희(2011)에 의하면 감성지능은 개인으로 하여금 유연하고 긍정적인 사고를 하고, 스스로 동기부여를 하여 최선의 의사결정을 내릴 수 있게 한다. 즉 집단에서 일을 수행하거나 생활을 함에 있어 예상하지 못한 문제 상황에 직면했을 때도, 좌절감에 낙담하고 집단이나 환경 탓을 하기보다, 긍정적인 태도로 문제해결에 최선을 다할 수 있게 한다.

그리고 감성지능은 의사소통과 관련이 있어 양질의 사회관계를 맺을 수 있게 한다(이병수, 2011). 즉, 감성지능의 수준이 높은 사람은 집단원들로부터 더 높은 평가를 받을 수 있고, 스트레스에 대한 수용력이 높으며, 양호한 대인관계를 유지할 수 있다고 하였다. 이외에도 끊임없이 변화와 혁신을 강조해야 하는 환경에서 높은 감성지능을 가질수록 변화에 능동적으로 대처할 수 있어(유혜진, 2007), 무한한 경쟁이 촉발되는 현대사회에서 개인이 갖춰야 할 요소이다.

이상의 선행연구(Goleman, 2006; Salovey & Mayer, 1990; Wong & Law, 2002)들을 참고하여 본 연구에서는 감성지능을 ‘개인이 자신과 타인의 감성을 전략적으로 활용할 수 있는 능력’으로 보았다. 즉 감성지능이 높다는 것은 ‘자신의 감성을 정확하게 이해하고 표현할 수 있는 능력’이고, ‘타인의 감성을 이해하고 수용할 수 있는 능력’이 있다. 또한 ‘심리적 고민 상황에서 신속하게 극복할 수 있는 감성을 통제할 수 있는 능력’과 ‘감성을 건설적 활동과 개인의 성과에 활용할 수 있는 능력’이 높음을 의미한다. 이 연구에서는 Wong과 Law(2002)가 제안한 바대로 감성지능의 하위차원은 자기감성 이해, 타인감성 이해, 감성조정, 감성활용으로 구분하였다.

지금까지 살펴본 바와 같이 개인의 감성지능은 역량강화와 밀접한 관련이 있는 요인임을 알 수 있다. 따라서 역량강화 프로그램 개발과정에 감성지능과 관련된 내용을 포함시켜 교육 참여자들의 우수한 감성지능을 육성하고 개발시키기 위한 노력이 필요하다.

(3) 자아존중감

자아존중감(自我尊重感, self-esteem)⁴⁾은 학자에 따라 조금씩 다른 의미로 정의하거나, 서로 다른 용어들이 혼용되어 사용되기도 한다. 이는 자아존중감이 매우 광범위한 연구 주제이고, 그것에 대한 경험적 연구가 양적으로 풍부함에도 불구하고 보편적이고 일관성 있는 정의를 내리기 어렵다. 또한 시대에 따라 다양하게 개념 정의가 이루어지고 있다. Rosenberg(1965)와 Coopersmith(1967)가 자아존중감 척도를 개발하면서부터 자아존중감에 대한 연구가 구체화되었다.

자아존중감이란 ‘자신이 사랑받을 만한 가치가 있는 소중한 존재이고 어떤 성과를 이루어낼 만한 유능한 사람이라고 믿는 마음’이며(위키백과사전, 2011), 자아존중감 즉, 자존감은 ‘기본적으로 우리 자신에 대한 신념의 집합’, ‘자존감의 핵심 두 가지는 자기가치(나는 다른 사람의 사랑과 관심을 받을 만한 사람이라는 생각)와 자신감(나는 주어진 일을 잘 해낼 수 있다고 믿는 것)’이다⁵⁾(조세핀 킴, 2008).

Rosenberg(1965)은 자아존중감을 자아에 대한 긍정과 부정적인 태도에서 정의한다. 낮은 자아존중감은 자아거부, 자아멸시, 부정적인 자기평가를 암시한다. 반면에 높은 자아존중감은 자기표현에 대한 능력, 자기확신, 인내, 잠재적인 지도력, 재주, 지능과 숙련도, 좋은 인상을 주는 능력, 사회적인 기술, 실용적 지식 등이 높은 경향을 보인다고 보고하였다.

Coopersmith(1967)에 의하면 자아존중감이 높을수록 타인과 자신의 능력을 잘 인식하고 목적의식과 미래에 대해 동기화되고 자신감을 가지면서 본인의 행동에

4) ‘자아존중감’은 자신감, 자아존중, 자아만족, 자아평가, 자아개념, 자아가치, 자기역량지각, 자기사랑, 자기 수용 등과 혼용되어 사용되고 있다. 이 연구에서는 자아존중감을 ‘자신의 다양한 속성에 대해 긍정적으로 느끼는 정도를 나타내는 개념’으로 정의하였으며, 자아개념과 동의어로 사용하였다.

5) EBS 아이의 사생활 3부- 자아존중감(2008.5.14.)

책임을 질 줄 안다. 반면 자아존중감이 낮은 사람은 실패를 두려워하며 타인에 대한 불필요한 의존심이 많아 문제를 스스로 해결하지 못한다. 따라서 낮은 자아존중감은 ‘불안과 두려움, 과민성과 주의산만, 반항성, 공격성, 우울, 외로움 등 여러 가지 심리사회적 문제의 원인으로 가장 많이 언급되는 변인 중 하나’로써 흡연, 음주, 약물남용 등 건강을 위협하는 행동을 할 가능성이 높다(Reasoner, 1983; Emler, 2001; 이선경, 2012 재인용).

결국 자아존중감은 스스로가 자신에 대한 전반적인 평가를 통해 삶의 질을 결정짓는데 있어서 매우 중요한 요소라고 할 수 있다. 또한 자아존중감은 개개인이 사회적 행동을 결정하게 하는 중심특성으로 이것이 어떻게 형성되어 있는가에 따라 사회 적응에 많은 차이를 보일 수 있게 된다.

많은 학자들의 견해를 종합해 볼 때 자아존중감의 의미를 다음과 같이 설명할 수 있다. 첫째, 자아존중감이란 ‘자신의 가치에 대한 자기평가 혹은 자기 판단’이다. 둘째, 자아존중감이란 ‘포괄적이고 전체적인 개념’이다. 셋째, 자아존중감이란 ‘비교적 지속적인 성격특성’을 지니고 있다. 넷째, 자신을 평가할 때 강조하는 영역은 사람마다 다르기 때문에 자아존중감의 정도는 측정도구에 따라 달라질 수 있다. 즉 평가적 의미, 감정적 의미, 그리고 둘 다를 포함시켜 정의하는 것으로 살펴볼 수 있다.

자아존중감을 평가적 요소에 비중을 둔 연구(최보가, 전귀연, 1993; Rosenberg, 1979)에 의하면 자아존중감은 ‘개인이 자신이나 사회의 중요한 타인에게서 얻어지는 자신의 행동에 대한 스스로의 평가적 의미’이다. 개인의 감정적 측면의 요소를 강조한 연구들(김희화, 1998; Rosenberg, 1965)은 자아존중감을 ‘개인이 자신이 가진 독특한 속성에 대해 나름의 가치를 부여하여 그것을 자신이 어떻게 느끼고 있는가’라고 본다. 평가적 요소와 감정적 요소 모두를 고려한 연구들(김영숙, 1997; 김희화, 1998; Coopersmith, 1967)에 의하면 자아존중감이란 ‘자신에 대한 인정과 부정에 대한 태도를 표현하는 것으로써 자신을 얼마나 유능하고 유미하며 성공적이고 가치 있는 존재로 믿는가의 정도’이다.

이외에도 자아존중감에 대한 학자들의 다양한 정의를 <표 2-3>에 정리하였다.

<표 2-3> 선행연구의 자아존중감 정의

연구자	자아존중감의 정의
Rogers(1951)	개인이 자기 자신에 대하여 갖는 가치판단
Cottle(1965)	개인의 이상과 자신의 실제 개념과의 일치 정도
Coopersmith(1967)	자신이 자신에게 갖는 태도, 개인의 가치판단
Rosenberg(1979)	자기관심의 개념(1965), 자기 자신을 향한 긍정적이거나 부정적인 태도로 자기 자신을 존중하는 정도와 가치 있는 사람으로 생각하는 정도
Long 등(1968)	타인과 비교하여 자신에게 속한 것으로 추정되는 가치나 중요성
Gimore(1974)	개인이 자신에게 갖는 평가적 태도
Harter(1983)	자신이 자신의 가치에 대해 어떻게 느끼고 있는가의 태도
송인섭(1984)	자기에 대한 중요한 느낌으로서의 긍정적 자아개념
Bednar 등(1989)	분명한 자기 인식을 통해 나타나는 자기가치에 대한 타인의 판단
Pope 등(1988)	현재의 자기인식과 바라는 자기 인식간의 균형에 대한 판단
Bettie(1991)	자신이 인지하는 자신에 대한 가치
Branden(1992)	일생동안 만나게 되는 역경에 맞서 이겨낼 수 있는 능력이 있다는 자신에 대한 믿음
이순재(1994)	자신의 가치나 능력에 대한 태도 속에 반영되는 인격의 안정된 요소 즉 전반적인 긍정적 부정적 태도
Mruk(1995)	삶을 살면서 도전해야할 문제를 개인이 자신감과 가치감을 가지고 살아가는 것으로서 자신의 발달적 특성을 고취하는 것 즉, 자신의 가치감과 자신감에 대한 인식
김영숙(1997)	자신이 자랑스럽고 유능하며 가치 있는 존재로 느끼며 가족과 친구를 사랑하고 또 자기가 사랑을 받고 있다고 느낄 수 있는 의식상태
강승규(2005)	자기 가치감과 자기 능력감의 결합
이수민(2006)	자신에 대해 가지는 생각 감정 태도 등 자기지각의 총체
Duclos(2007)	한 개인이 자신의 재능이나 가치에 대해서 가지는 긍정적인 자아에서 비롯된 호의적인 감정 자신의 가치에 대한 인식
도영숙(2008)	자신을 가치 있고 긍정적인 존재로 평가하는 개념 자신에 대한 가치의 판단
고현경(2009)	자신을 존중하며 가치 있는 사람으로 생각하는 정도 스스로를 사랑하는 태도

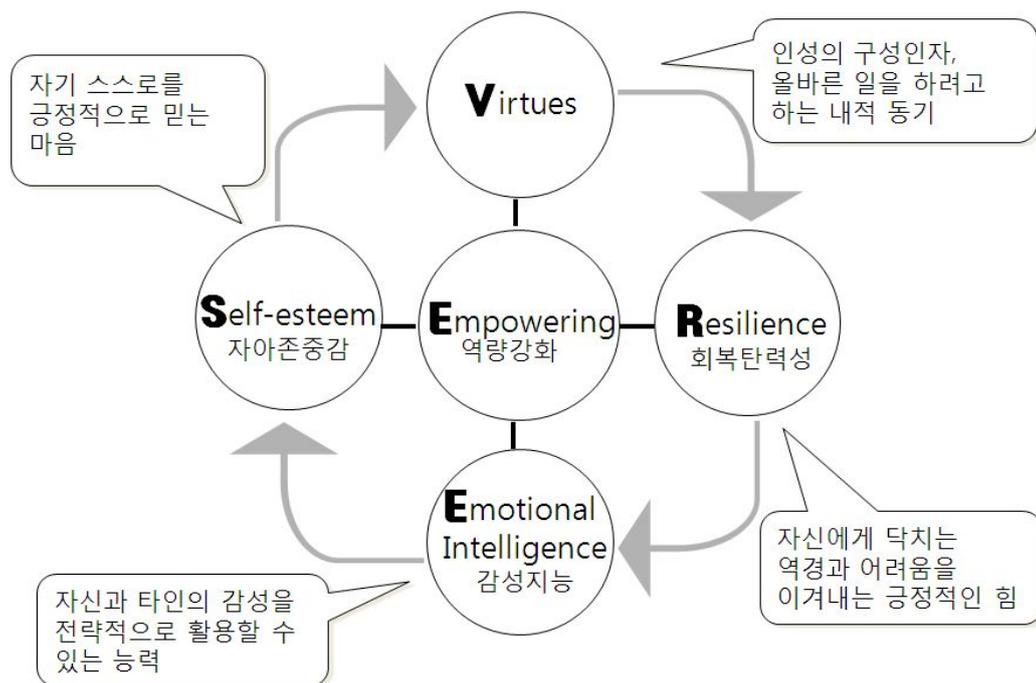
출처: 이선경(2012: 11), 주현숙(2002: 10-15)을 참조하여 재구성

자아존중감과 관련하여 부부관련 선행연구를 살펴본 결과 자아존중감과 결혼 만족도간에 정적 상관관계를 보이는 연구가 많다(모의회, 2002; 원요한, 2004; 박영화, 고재홍, 2005; 이정미, 2006). 또한 양순미(2004)의 연구결과 자아존중감이

부부의 행복수준을 예측하는 중요한 특성임을 보고하였다. 특히 김종욱(2011)의 연구⁶⁾에서도 군대에서의 병영문화 및 인식개선과 자아존중감은 정적 상관이나 나타났고, 적용된 프로그램은 미덕교육이었다.

이상에서 살펴본 바와 같이 자아존중감은 개인의 성장은 물론 예비부부의 역량강화에 중요한 영향을 주는 요소임을 알 수 있다. 이는 김호민(2010)의 연구에서 높은 자아존중감은 서로에게 긍정적 상호작용을 증가시킴으로써 호혜적인 관계를 유지할 수 있다는 결과와 같은 맥락이다. 따라서 예비부부의 역량강화 프로그램을 구성함에 있어 삶의 대처능력을 강화하는 측면에서 자아존중감과 관련된 내용을 포함시켜 참여자들의 자아존중감 향상에 도움을 줄 수 있다.

이상 이 연구에서 사용하는 역량강화의 하위차원으로 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감에 대하여 개념 및 선행연구를 살펴보았다. 이들의 관계를 그림으로 제시하면 다음 [그림 2-2] 와 같다.



[그림 2-2] 역량강화의 구성 요소

6) 김종욱(2011). “병영문화 혁신의 열쇠, 미덕” - 미덕의 생활화가 강한 군대를 만든다 - 제1전투 비행단.

3) 역량강화 프로그램: 강점관점

Saleebey(2006)에 의하면 강점 관점(Strength Perspective)은 문제의 발생 원인에 대한 관심보다는 해결점을 찾고 강점을 강화하여 대상자의 역량을 향상시켜 그들에게 권한을 부여 시키는데 초점을 둔다. 즉 강점 관점은 가족복지 실천의 근본적인 가치와 철학을 바탕으로 하는 가장 인간애적인 실천관점으로, 교육자와 참여자의 협력적인 동등한 관계를 통해 참여자가 아무리 보잘 것 없고 많은 실패를 하였다 할지라도 그들의 내면에 숨어있는 강점을 발견하여 인지하게 함으로써 그들 과거의 병력과 문제가 걸림돌이 되지 않고 오히려 발전과 성장을 위한 기반이 되도록 돕는 실천이론이라고 할 수 있다.

(1) 강점(strengths)과 강점 관점

강점 관점은 1960년대부터 시작된 정체성 연구를 기반으로 하는 예방프로그램에 영향을 미치면서 상담과 교육에 활용되었고, Seligman(1998)은 어린 사람의 강점, 탄력성, 건강을 촉진시키는 것이 예방교육이라고 지적하였다. 강점 관점은 Maslow와 Rogers의 인본주의 상담이론으로부터 시작되었으며 Seligman에 의해 확장된 긍정심리학의 발달 때문에 널리 알려졌다. 긍정심리학은 낙관주의, 희망, 믿음을 통해서 개인들의 기쁨, 현재의 행복감, 미래에 대한 긍정적 인식을 갖도록 도울 것을 강조(Seligman, 2002)하였고, 이러한 강점 관점은 우리나라에서도 교육, 가족상담, 사회사업 등에서 다양하게 연구하고 있다(송성자, 2003).

인간의 강점에 대한 학자들의 의견은 다양하다. 강점은 자신이 직면한 문제를 스스로 해결할 수 있는 능력(서홍란, 김양호, 2010)이다. 강점개념의 기본적인 핵심은 우리가 우리의 일에 대해, 그리고 함께 일하는 사람들에 대해 다른 태도를 가진다. 즉 개인, 가족, 지역사회를 바라봄에 있어 지금까지와는 다른 시각(가능성, 재능, 능숙함, 능력, 비전, 가치, 희망 등의 긍정적 시각 등)을 가지고 바라보는 것이다(정순돌, 2006).

인간의 강점은 상황에 매우 의존적이고 환경이나 처한 상황에 상호작용한다. 주어진 상황에서 정황에 맞는 인간의 강점을 촉진하거나 늦추면서 계발할 수 있다. 그리고 연령에 따라 발휘되는 강점이 다르므로 문화적, 상황적, 사고의 수준

을 고려하여 평생동안 다양한 강점을 계발하고 발휘하게 된다. 결국 강점은 신체적, 정서적, 경험적 발달의 요구에 의해 계발되어야 할 것이다.

강점은 재능과 유사하지만 구별된다(Seligman, 2002). 강점은 가치 지향적이고 사회적으로 바람직한 도덕 특성이며 계발 될 수 있다. 그러나 재능은 가치중립적인 특성을 지니며, 개인의 선천적인 특성이 강해서 학습에 의한 계발에는 한계가 있다. 또한 인간은 여러 가지 강점을 지닐 수 있으며, 흔히 사용되는 강점을 대표 강점이라 한다. 대표 강점은 누구나 2~5가지를 가지고 있다. 이러한 강점은 어떤 일에서 탁월한 결과와 성공을 이루게 만드는 역량인 동시에 그 일을 하면서 의욕과 활기를 느끼게 만드는 동기 부여의 요소라고 할 수 있다.

Seligman(2002)은 세계의 문헌을 분석하는 연구와 심리학적 연구들의 결과를 기반으로 하여 미덕과 강점을 제시하였는데 추출된 미덕은 지혜와 지식, 용기, 사랑과 인간애, 정의감, 절제력, 영성과 초월성이었으며, 이러한 6개의 미덕은 각기 평가가 가능한 몇몇의 심리학적 및 행동적 특징인 24가지의 강점으로 분류하였다(<표 2-4>참조).

<표 2-4> Seligman의 성격적 강점

덕 목	강 점	
지혜와 지식 (wisdom & Knowledge)	창의성(creativity) 호기심(curiosity) 개방성(open mindedness)	학구열(love of learning) 조망(perspective)
용기 (courage)	용감성(bravery) 인내(persistence)	활력(vitality) 통합성(integrity)
인간애 (humanity)	사회지능(social intelligence)	사랑(love) 친절(kindness)
절제 (temperance)	용서와 자비(forgiveness & mercy) 겸손과 겸양(humility & modesty)	신중(prudence) 자기조절(self-regulation)
정의 (justice)	시민의식(citizenship) 지도력(leadership)	공정(fairness)
초월성 (transcendence)	미와 수월성 (appreciation of beauty and excellence) 희망(hope)	감사(gratitude) 영성(spirituality) 유머(humor)

여러 긍정 심리학자들은 Peterson과 Seligman(2004)의 주도하에 인간의 긍정적 특질, 즉 성격적 강점과 덕성의 분류체계를 개발하는 노력을 기울여왔다. 그것은 VIA(Virtues in Action) 분류체계로, 1999년 Don Clifton에 의해 시작되었고, Mayerson 재단의 후원아래 2004년 Peterson과 Seligman이 발전시키는데 큰 공헌을 하였다. 인간의 긍정적인 행동특성을 분류하여 치료나 예방에 활용함으로써 보다 긍정적인 삶을 살 수 있도록 하는데 의의가 있다. 또한 이러한 분류체계는 앞으로 인간의 강점과 덕성을 체계적으로 연구하고 평가하는 이론적 체계를 제공할 뿐만 아니라 개인은 물론 타인과의 의사소통을 원활하게 만듦으로써 이에 관한 지식과 경험이 쌓이는 원동력이 될 것이다.

강점개념은 1989년 Weick, Rapp, Sullivan and Kisthardt가 ‘강점관점’(strength perspective)이라는 용어를 저널 아티클에서 사용하면서 문헌상에 등장하였다(정순돌, 2006에서 재인용). 양옥경과 최명민(2005)에 의하면 우리나라에서는 1990년대 이후 ‘권한부여’ 또는 ‘역량강화’라는 개념으로 소개되었으며, 최근에 학위논문의 주제나 연구논문 등에서 언급되고 있으나 아직까지 강점관점의 효과성을 검증하고자 하는 학술논문의 수는 많지 않은 편이다.

강점 관점은 “원조과정을 특징짓는 인도주의적, 윤리적 그리고 정치적인 고려에 대해 더 민감하게 반응하는 것”(Goldstein, 1990)이다. 즉, 교육참여자의 강점을 강화시키는 데 주요 관심이 있으므로 그들을 독특한 존재로서 다양성을 인정하고 존중하면서 그들의 강점에 초점을 두고 가능한 모든 자원을 활용하여 그들의 역량강화를 실현해 나가도록 돕는 것이다.

Saleebey(2006)는 대상자의 능력과 권한에 주목하는 강점 관점이 지향하는 활동을 네 가지로 설명하였다. 첫째, 대상자의 목표 성취, 꿈의 실현, 억압·불안·사회통제에서 탈피하여 그들의 강점과 자원을 탐색하고 개발하기, 둘째, 참여자와 교수자가 독창력, 창조력, 용기와 감각에 의지하여 융통성 있게 접근하기, 셋째, 참여자와 교수자가 협력적으로 개입과정에 참여하기, 넷째, 인간 영혼에 타고난 지혜와 본래의 능력을 존중하기이다. 이와 같은 지향점에 따라 프로그램 교수자는 참여자의 문제보다는 가능성에 초점을 두고 그들의 강점, 재능, 지식, 능력, 자원을 동원하여 목표와 비전을 성취할 수 있도록 협력해야 하는 것이다.

결과적으로 강점 관점은 인간의 존엄성과 사회 정의를 실천하고자 하는 가족

복지의 기본적인 가치와 맥락을 같이 한다. 강점 관점에서 인간관은 정신적, 신체적, 정서적, 사회적, 그리고 영적인 능력이 모두 다 계발되지 않은 상태에 있고 확인되지 않은 무한한 가능성을 가지고 있다고 본다. 따라서 모든 사람들은 자신의 문제를 해결할 수 있는 자연적인 힘이 있다고 한다. 참여자의 강점은 그들의 장점, 능력, 그의 가족, 이웃, 지역사회 등 어디에서나 찾을 수 있다.

이상과 같이 강점 관점은 대상자들의 복지를 실천할 수 있도록 근본적인 가치와 철학을 바탕으로 하는 가장 인간애적인 실천관점이다. 따라서 교육자와 참여자의 협력적인 자세와 동등한 관계를 통해 참여자가 아무리 보잘 것 없고 너무도 많은 실패를 하였다 할지라도 그들의 내면에 숨어있는 강점을 발견하여 인지하게 할 수 있다. 그러므로 그들의 과거 실패 경험과 문제가 걸림돌이 되지 않고 오히려 발전과 성장을 위한 기반이 되도록 돕는 실천이론이라고 할 수 있을 것이다.

(2) 강점 관점의 원리

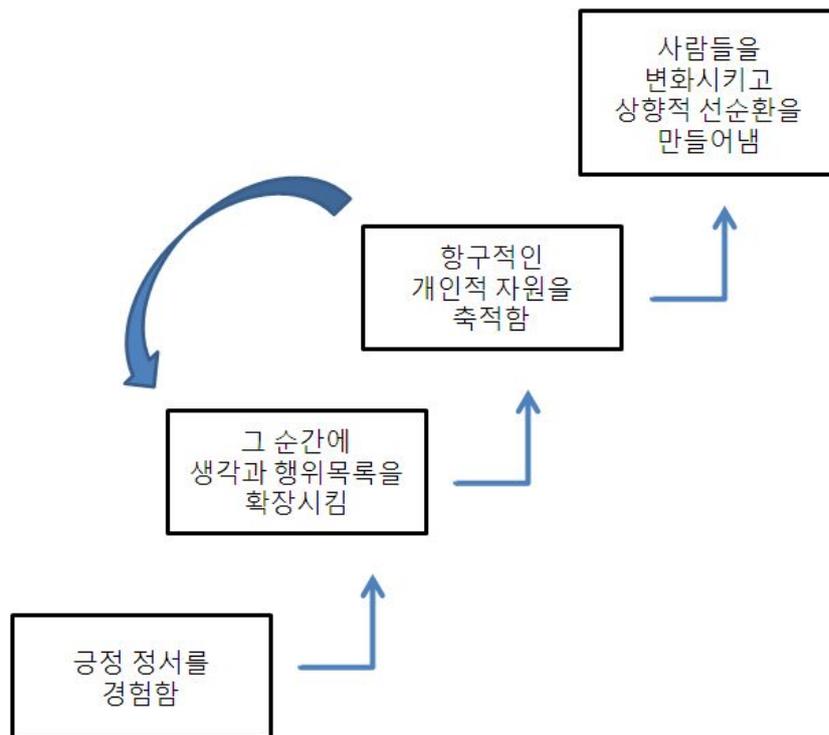
강점 관점을 실천하기 위한 주요 원칙 다섯 가지는 다음과 같다(Saleebey, 2002). 첫째, 모든 개인, 집단, 가족과 지역사회는 강점을 가지고 있다는 것이다. 둘째, 정신적 외상, 학대, 질병 그리고 투쟁의 경험은 해롭지만, 동시에 도전과 기회의 원천이 될 수 있다는 것이다. 셋째, 성장하고 변화할 가능성의 최고 한계선을 모른다고 생각하고 개인, 집단 그리고 지역사회의 열망을 심각하게 받아들여야 한다는 것이다. 넷째, 참여자와 협력을 통해 가장 좋은 서비스를 제공할 수 있다는 것이다. 마지막으로 모든 환경은 자원으로 가득 차 있다는 것이다.

그렇기 때문에 강점관점은 모든 개인은 그가 처한 환경이 어떻다 할지라도 그를 둘러싼 환경을 변화시키고 발전할 가능성과 자원을 지니고 있다. 그러한 발전은 교육자와 참여자간의 협력적인 관계가 지속될 때만이 가능하다. 결국 지속적인 강점의 강화가 이루어져야 하며 그 강화가 같은 환경에 놓여진 다른 참여자에 의해 지지될 때 더욱 효과적일 수 있다는 기본 원리를 갖는다고 할 수 있다.

또한 Rapport(1998, 최희경, 이인숙, 2005 재인용)는 강점 관점을 실천하는데 필요한 원칙을 여섯 가지로 제시하고 있다. 첫째, 인간은 개인적인 흥미 및 포부와 강점에 기초하여 발전하고 성장한다. 둘째, 자원의 오아시스로서의 지역 사회

를 활용하는 것이다. 셋째, 자기결정에 기초해야 한다. 넷째, 서로 협력적인 관계를 맺는 것이다. 다섯째, 적극적인 아웃리치는 사정과 개입의 풍부한 기회를 제공하고 참여자가 원하는 해결 방향을 제공하며 서비스의 접근성과 함께 참여자의 만족도와도 연결된다. 여섯째, 사람들은 지속적인 배움과 성장을 통해 변화를 겪는다. 이러한 강점 관점은 가족복지실천 과정에 구체적으로 적용될 뿐 아니라 집단이나 대상을 바라보는 관점 자체에도 적용될 수 있다.

권석만, 정지현(2011)에 의하면 대상자들이 강점을 인식하게 되면, 강점과 그와 관련된 정의에 의해서 자신을 개별화하는 좋은 기회를 갖고, 이를 통해 개인적인 목표를 설정하게 된다. 이로써 강점기반 접근은 긍정정서와 상향적 선순환(Fredrickson, 2003) 그리고 자기주도성(Kegan, 1994)을 만들어 낸다. 다음 [그림 2-3] 과 같이 긍정정서의 확장 및 축적모형을 보면 이를 뒷받침 할 수 있다.



[그림 2-3] 긍정정서의 확장 및 축적모형

출처: 권석만, 정지현(2011: 115)

강점에 기반한 접근은 다섯 가지 중요한 특성이 있다(Anderson, 2005; 권석만, 정지현, 2011 재구성). 첫째, 강점기반 교육은 참가자로 하여금 자신의 강점을 발견 할 뿐만 아니라 강점이 시간과 에너지를 투자할 만한 가치가 있는 특성임을 깨우친다. 둘째, 참여자들로 하여금 일상생활수행 능력을 향상시키기 위해서 강점 활용을 훈련시킨다. 셋째, 교수자도 자신의 강점과 재능을 공개하고 다양한 측면에서 자신의 강점 활용 방법을 소개한다. 넷째, 강점을 기반으로 참여자와 교수자간 상호작용하고, 강점 활용 시 지지해주며, 일상 속에서 활용할 수 있도록 돕는다. 다섯째, 프로그램 참여자 모두가 서로에게 피드백을 제공해주면 타인을 지지하고 인정하는 결과를 초래한다.

(3) 강점에 관한 연구 및 한계점

Park와 동료들(2004)은 미국과 세계의 성인들을 대상으로 온라인상에서 자료를 수집하여 강점과 삶의 만족의 관련성에 관한 연구를 실시한 결과 미국과 세계의 성인들에게서 유사한 24개의 강점이 나타났다. 그리고 미국의 성인과 청소년들의 강점 프로파일을 비교해 본 결과 전반적으로 그 순위가 동일하게 나타났다. 그러나 성인을 대상으로 한 비교연구들은 다소 차이를 보였다. 즉 희망, 공동체 의식, 열정은 미국의 청소년들에게서 보다 많은 빈도를 보인 반면, 감상, 진정성, 리더십, 판단력은 성인층에서 보다 더 보편적인 결과가 나왔다. 이는 청소년기에서 성인기로 넘어설 때 강점을 어떻게 유지할 수 있을 것인가에 대해 고려되어져야 하며, 손상된 강점을 다시 강점화하는 방법에 대해 노력해야 함을 제안하였다.

대학생들을 대상으로 강점 특성과 학업성취와의 관계를 연구(Lounbury와 동료들(2009)이 한 결과 대학생들의 강점이 대학 생활 만족도 및 학업성적 간에 대체로 유의한 관계가 나타났다.

한편 현대사회에서 행복에 대한 관심이 증가하여 행복을 증진시키기 위한 프로그램의 개발 또한 점차 발전하고 있다. 대표적으로 Fordyce(1983)의 개인 행복 증진 프로그램, Glasser(1998)의 행복증진 프로그램, Wubbolding(1998)의 자신을 행복하게 만드는 비결, 그리고 Sullo(2000)의 ‘아이에게 행복을 가르쳐 주세요: 선택이론으로 아이들과 행복 만들기’ 등이 있다.

Fordyce(1983)의 행복 프로그램을 국내에 적용한 유상란(1988)의 행복증진 프

로그램, 설기문(1990)의 행복증진을 위한 집단 상담 프로그램, Glasser의 현실요법 이론을 적용한 김영순(1996)의 행복한 인생 만들기, 박숙경(2002)의 현실요법을 적용한 행복증진 집단상담 프로그램, 장진우(2008)의 대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과검증, Seligman의 강점을 중심으로 적용한 최윤정(2009)의 유아교사의 행복증진 프로그램, 조진형(2009)의 긍정심리학에 근거한 행복한 어머니 되기 프로그램, 다문화가정을 위한 긍정심리성향 증진 프로그램 개발(김은경, 2010), 긍정심리치료 효과검증(임영진, 2010), 자활사업 참여자들의 임파워먼트를 위한 긍정심리프로그램 개발 및 효과 연구(오정영, 2011) 등이 있다.

결국 강점은 언제 발휘하고 어떻게 지속적으로 계발하느냐가 중요하다. 또 강점을 처음 습득할 시기를 선택하는 것이 중요하다. 평범한 사람들도 결단을 내리고 꾸준히 노력하면 사회적으로 바람직한 가치이면서 성격 특성인 강점을 얼마든지 습득할 수 있다고 주장한다(Seligman, 2002). 결국 강점을 발견하고 일상생활에서 활용하는 것은 개인의 선택 문제이다.

Seligman(2002)은 긍정심리학(PositivePsychology)에서 사람들의 행복을 학문적으로 연구하는데 있어 방해가 되는 것은 ‘행복은 지속적으로 향상시킬 수 없다’는 주장뿐만이 아니라 더욱 심각한 걸림돌은 행복, 더 나아가 ‘인간의 긍정적인 동기’는 헛된 것이라는 믿음이라고 하였다. 이러한 믿음은 많은 문화권에 깊게 뿌리 박혀 인간의 본성을 왜곡하는 독단으로 간주하는 주장을 뒤엎으려 한다.

무엇보다 1970년대부터 지금까지 발전시켜온 토마스 고든의 의사소통 기술, 윌리엄 글라시의 선택이론을 근거로 한 현실요법을 보면 행복과 용서는 상호보완적이다. 이 점에서 긍정심리학은 예비부부 교육의 지침서로 그 유용성을 갖는다. 더불어 의미 있는 삶이 숭고한 삶이 되면 자신의 신이나 창조주 또는 영적인 삶으로 연결되어 많은 이들이 진정한 행복과 건강을 누리고 장수할 수 있다.

긍정심리학이 창조주의 계획, 자유의지, 과학과의 관계에 대한 가장 정확한 답이라고 할 수는 없지만, 누구든 긍정심리학을 접할 때 상당 부분 편안하고 선한 삶을 선택할 수 있을 것(Seligman, 2002)이라는 믿음을 갖게 한다.

지금까지의 연구를 바탕으로 강점 관점 적용에 있어 여러 가지 유용성과 한계가 있음을 발견 할 수 있다. 첫째, 강점 관점은 국내외에서 활발히 논의되고 있

는 패러다임이다. 최근 문헌에서 나타나는 다양한 분야의 실천방법은 강점 관점과 유사성이 많다. 즉, 레질리언스, 치유와 건강, 해결중심치료, 자원중심 지역사회개발, 이야기와 이야기하기 등이 그것이다. 강점 접근의 효과성에 대한 연구는 아직 초기단계지만 임상실천이나 사례관리를 위한 효과적이고 경제적인 도구가 될 수 있음을 제시하고 있다.

둘째, 강점 관점은 이론 이라기보다는 무엇을 해야 하는지에 대한 하나의 사고방식이다. 강점 관점의 실천을 통하여 문제 중심 접근을 하는 교육자로 하여금 자성적 고찰을 통한 임상실천의 변화를 도모하는 전환점이 될 수 있다.

셋째, 강점 관점의 적용은 'valuing client'라는 효과를 얻을 수 있다(Early & GlenMaye, 2000). 즉 참여자를 병리적인 인간으로 간주하지 않고 강점과 자원을 가진 힘 있는 존재로 봄으로써 변화의 가능성을 확대시키고 있다.

넷째, 강점 접근은 교육자와 참여자간 관계의 전환, 즉 상호협력과 파트너십을 강조한다. 참여자의 잠재력과 유능성을 인정하기 때문에 교육자와 참여자는 수평적인 관계에서 함께 일 할 수 있도록 해준다.

마지막으로 강점중심 접근은 참여자의 회복탄력성과 역량강화를 향상시키는 개입을 촉진시킨다. 이는 치료적 효과 및 예방 효과와 더불어 참여자를 옹호하고 환경을 조절하는 전문가의 역할을 강조한다(Early & GlenMaye, 2000).

이러한 유용성에도 불구하고 강점관점은 몇 가지 한계를 가진다. 참여자를 변화 가능한 존재로 간주하는 일은 쉬운 일이 아니며, 지나치게 낙관적인 경우 참여자 집단이 조작적이고 위험하고 파괴적인 부분을 인정하지 않는 경향을 보이기도 한다(Saleebey, 1996). 실제 문제를 무시하거나 경시하는 경향이 있을 수 있으며, 강점을 측정 할 수 있는 사정도구의 개발도 미비하다. 또 교육자 스스로 안고 있는 인식의 전환에서도 한계가 있다.

그렇지만 강점관점은 여러 가지 장점으로 인하여 최근에 더욱 활발하게 연구되고 있다. 특히 생태학적인 관점에 근거하여 전체적이고 통합적인 개입들을 제시해주어 임상 실제에서 활용이 점점 증가하고 있는 추세이다. 이에 이 연구에서는 강점 관점을 실천한 역량강화 모델에 근거하여 실제 교육현장에서 유용하게 사용되고 있는 버츠프로젝트를 활용하여 역량강화 프로그램을 개발 하고자 한다.

2. 예비부부의 역량강화

1) 예비부부

예비부부를 정확하게 정의내리는 것에 대한 의견이 분분하다. 예비부부란 사전적 의미로 곧 결혼할 남녀 즉, 결혼식을 준비 중인 성인 남성과 여성을 일컫는 말로, 이 시기는 자신이 태어난 원가족과 앞으로 자신이 만들어 갈 가족 사이의 중간에 있다고 할 수 있다. Carter와 McGoldrick(1999; 박태영, 2003)이 주장한 가족생활주기 이론에 의하면, 결혼 전 예비부부들은 제 1단계인 어떤 가족에게도 소속되지 않은 어른의 단계에 해당된다고 볼 수 있다. 즉 독립된 젊은 성인단계로 지칭되며, 이 시기는 미혼자녀가 원가족을 떠나 결혼을 하고 자녀를 낳아 자신의 가족을 형성하기 이전까지의 기간을 말한다.

이 연구에서 예비부부는 ‘미래에 부부가 될 미혼남녀들’로 정의하였다. 그들은 서로 다른 가정에서, 서로 다른 환경과 경험을 통해 성장해 온 사람들이다. 다른 가치관과 신념, 그리고 다른 생활습관을 가지고 있고 상호관계를 통해 다양한 차이와 갈등을 만들어 낸다. 이는 당연한 것이며 나아가 다양한 차이와 갈등을 “어떻게 해결할 것인가?”에 대한 답을 가지고 있어야 한다. 그러나 이 시기의 많은 예비부부들은 답을 알지 못하고 있고, 차이 자체를 이해하지 못한다. 특히 비현실적인 기대가 예비부부를 더 큰 갈등 가운데 놓이게 한다. 미혼남녀의 관계에서 발생하는 갈등요소 및 놓치고 있는 강점 요소들을 역량강화 프로그램을 통하여 명확히 인식시켜주고, 문제에 대한 극복방안과 대책을 수립하도록 도와 문제해결 능력을 증대시켜준다면 결혼 한 후 발생할 수 있는 가정의 많은 문제들을 건강하게 해결 할 수 있을 것이다.

한편 예비부부들은 미래의 결혼생활에 문제가 있을 것이라고 예상하지 않으며, 다른 사람들은 몰라도 자신들은 결혼생활이 성공적일 것이라는 비현실적이고 이상주의적인 견해를 갖고 있기 때문에 결혼 전 준비에 대한 동기가 부족하다(김나미, 2009). 또한 자신들의 관계를 지나치게 이상화시키는 경향이 있다(김덕일, 나희수, 2011). 즉 사랑이 모든 것을 해결 할 수 있다고 믿고, 자신의 감정은 결

코 변하지 않을 것이라는 것이라고 생각한다. 그러나 사람들은 상대가 친구 같고, 믿음직스럽고, 성적으로 매력적이고, 내가 필요할 때에 상담자 같고, 부모 역할을 해줄 것을 바라기 때문에 이 중 한두 가지 역할을 해내지 못했을 때 쉽게 실망한다(이혜영, 이혜림, 2005). 따라서 상대방에 대한 현실적인 평가를 시작으로 인간의 약함을 받아들이고, 서로의 이해가 더 깊어지며 서로가 서로를 보완하려는 노력을 할 때 역량이 강화되고 성장하게 될 것이다.

기존의 선행연구들은 관계 역동을 기초로 4가지 측면에 대한 연구를 해 왔다. 첫째, 커플 관계적 요인이 자신에게 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구(곽소영, 손은정, 2008), 개인의 특성이 커플 관계적 요인에 어떻게 작용하는지에 관한 연구(강은숙, 박정희, 2005), 커플관계에서의 자신을 측정하는 연구(권희경 외, 2005) 등이 이루어졌다. 둘째, 커플관계 역동 내에서 파트너에 대한 연구는 배우자 선택에 대한 연구(김동수 외, 2009) 등이 있으며, 셋째, 환경 맥락 안에서의 커플관계는 환경적 요인이 커플관계 내 개인에게 영향을 주거나 환경적 요인이 커플관계에 영향을 주는 연구(장희숙, 2002), 환경적 요인과 커플관계 역동과의 관련성 연구(엄혜정, 정혜정, 2006) 등이 있다. 마지막으로 자신과 파트너와의 상호작용에 대해서는 커플관계 상호작용을 위한 프로그램 개발 연구(고성식, 2007)가 있다.

긍정적인 관계형성은 개인의 자존감을 높여주고 위기상황에서 건강한 지지망 역할을 하지만 바람직하지 않은 관계는 오히려 개인에게 심리적, 신체적 괴로움을 줄 뿐만 아니라 전반적으로 삶에 부정적인 영향을 미친다(전지경, 2001). 그러므로 교육을 받았다고 해서 모든 이들이 싸움 없이 늘 행복하게 사는 것은 아니므로, 예비부부 교육을 통해 상대방을 있는 모습 그대로를 받아들여 인정하고, 용납(홍일권, 1999)하는 과정을 통해서 차이를 극복하고, 보다 나은 결혼생활을 영위해 가는데 도움을 줄 수 있다.

결국 예비부부의 역량강화 프로그램을 개발하고 실행함에 있어 교육대상자의 해결점을 찾고 강점을 강화하여 그들의 역량을 향상시켜주는 강점 관점의 접근이 필요하다고 할 수 있다.

2) 예비부부 교육프로그램 관련 선행연구

예비부부 교육프로그램은 미혼자들을 중심으로 그들 자신의 관계와 결혼에 대한 서로의 생각을 평가해보도록 하고, 결혼과 가족에 대한 올바른 과정을 이해하기 위한 것이다. 고정자(2003)는 ‘결혼 후 예상되는 문제나 어려움에 관하여 미리 준비할 수 있도록 돕는 예방적인 차원에서 이루어지는 활동’이라고 하였다. 즉 예비부부 교육은 결혼 후 예상되는 문제나 어려움들에 관하여 미리 준비할 수 있도록 도우려는 노력과 함께 전적으로 예방적인 차원에서 이루어지는 활동이다.

예비부부 교육은 해체되는 가족들을 지키고 건강한 가족을 이루고 발전시키고자 하는 사회적 필요에 부응하기 위해 탄생되었다. 가족 및 사회복지 전문가들은 사후 치료도 중요하지만 사전 예방의 중요성도 크다는 것을 알게 되면서 결혼에 대한 준비교육, 즉 예비부부 교육과 상담에 대한 관심이 증가하였다. 또한 이 프로그램들에 대한 효과성 연구와 성공적인 결혼을 예측하고자 하는 관심들이 높아지면서(Berger & Hannah, 1999), 예비부부 교육에 대한 필요성이 대두되었다.

한편, 서구사회에서는 증가하는 이혼율을 예방하기 위하여 결혼생활에 문제가 있는 부부들을 돕기 위한 지원이 필요하다고 주장하였다. 그러나 부부치료를 실시한 부부들 중 절반 정도만이 긍정적이었고, 그중에서도 장기적인 개선을 경험하는 부부들은 많지 않았다(김나미, 2009). 또한 부부치료를 통해 좋아진다고 하더라도 부부모두 치료를 받을 수 있는 상황이 쉽지 않았기 때문에 이러한 한계를 극복하기 위해 다양한 예방 및 성장 프로그램들이 개발되었다(Jacobson & Addis, 1993).

특히 예비부부 교육을 통해 ‘건강한 결혼’을 조장하고 지지하여야 하며, 프로그램은 참가자가 다양하며 그들의 요구를 최대한 포함하고 자발적일 때 효과적이다(정현숙, 2007). 또한 프로그램은 적절한 연구결과에 기초하여 디자인 되고 과학적으로 검증될 때 최상의 효과를 얻을 수 있다.

결국 전 세계적으로 결혼의 의미 및 결혼에 대한 기대나 의미가 변화(Ford, 2002)하고 있는 시점에서, 대부분의 사람들은 막연하게만 인식 할 뿐 구체적으로 가족관계를 어떻게 적용해야 하는지 혼란스럽다(정현숙, 2007). 이러한 혼란을 극복할 수 있는 실천방안 중 하나가 ‘예비부부 교육’이다.

예비부부 교육에 관한 여러 연구(김혜석, 1990; 이지은, 1993; 정민자, 1996; 유영주 외, 1995; 박미경, 1997; 정미향, 2000; 정외숙, 2001; 정현숙, 2004)들은 결혼 생활을 돕기 위해 필요한 교육 영역들에 대하여 많은 관심을 가졌다. 김혜석(1990)은 외국의 문헌들을 분석하여 공통되게 나타나는 요인들을 바탕으로 한국의 결혼 예비부부들에게 적합한 결혼준비 교육내용을 조사하였다. 이지은(1993)의 연구는 현장에서 근무하는 전문가들을 통하여 예비 부부교육의 실태를 조사한 점에서 의의가 있다.

정민자(1996)는 결혼준비교육 프로그램 개발에 관한 연구 결과, 바람직한 결혼관의 확립, 친밀성 형성 및 그 유지방법에 대한 교육이 절실한 것으로 나타났다. 또한 건강한 가족생활을 위한 결혼준비교육 프로그램 개발 연구(유영주 외, 1995)와 외국과 한국의 결혼준비 프로그램 내용의 주제를 분석한 연구(박미경, 1997)에서 결혼준비교육 프로그램을 개발하였다.

정미향(2000)은 결혼을 앞둔 예비부부들에게 결혼과 가족생활에 관한 이해를 돕고 자신들이 가지고 있는 잠재력을 개발하여 건강한 자아를 가진 행복한 부부로 성장하며, 개인적 차원과 관계적 차원 모두를 분석하였다. 결혼준비교육을 위한 요구도 및 실시방법에 관한 연구(정외숙, 2001)와 미혼, 신혼, 중년의 남녀를 대상으로 결혼 전 교육프로그램 개발을 위한 기초연구(정현숙, 2004)도 있다.

Stahman과 Salts(1993; 정현숙, 2007)는 결혼 전 교육이 결혼만족에 미치는 요인들에 초점을 맞춰야 하며 <표 2-5>에서 제시한 내용을 결혼 전 교육의 교과과정으로 강조하였다.

<표 2-5> Stahman과 Salts(1993)의 결혼 전 교육의 교과과정

서약으로서의 결혼 원가족과 각자의 성장배경 파트너의 기질과 성격 의사소통기술 역할기대 커플 상호작용 형태	갈등해결 의사결정 기술 경제력과 재정관리 기술 여가 및 오락적 흥미 인생목표와 기대	성적 관심과 기대 자녀와 부모역할 종교적, 도덕적 가치와 기대 관계 장점 확인하기 결혼식 계획
---	--	--

출처: 정현숙(2007: 189)

한편 Berger과 Hannah(1999)에 의하면 교육 프로그램마다 중요시 하는 내용은 차이가 있다. 그들은 개인 혹은 예비부부간 관계 성장에 관한 공약, 서로를 이해할 수 있는 의사소통 체계, 창조적으로 갈등을 해결하는 능력과 친밀한 관계를 만들고 유지하는 능력을 강조하였다.

이상과 같이 예비부부 교육에 관련된 연구는 대부분 예비부부 관계 발달을 위해 의사소통과 갈등해결 같은 개인 상호적인 기술을 중점으로 다루어져왔다. 교육을 통해 예비부부들이 그들의 장점과 성장역역들을 평가하고, 잠재적으로 문제를 일으킬 내용들을 검토하게 함으로써 결혼을 연기하거나 혹은 관계를 재조명해볼 수 있는 기회를 제공하였다.

국외의 경우 1924년 Earnest Groves에 의해 'Preparation for Marriage and Family Living' 과목이 처음으로 개설되면서 결혼준비교육이 시작되었다. 최초의 결혼준비교육 프로그램은 Merrill-Palmer 연구소가 시작한 '결혼 예비커플 교육 프로그램'이다(Bagarozzi & Bagarozzi, 1982).

1970년대부터 1980년대에 들어서면서 치료보다는 예방과 발달을 강조하기 시작하였고, 이에 다양한 결혼준비교육 프로그램들이 개발되고 많은 관심을 받으며 성장하기 시작했다. 그 중 Giblin과 동료들(1986)이 85개의 결혼 준비교육에 대한 메타연구를 실시한 결과 결혼 준비교육을 받은 집단이 통제집단에 비해 사전보다 사후에 결혼준비 능력이 67% 이상 향상되었다.

Markman과 동료들(1983)의 연구에서는 프로그램의 단기적인 효과가 나타났다. 그들은 PREP(Prevention & Relationship Enhancement Program)에 끝까지 참석한 커플들과 중간에 그만둔 커플 들을 비교한 결과, 프로그램 직후에는 거의 차이가 없었으나 1년 경과 후 다시 비교했을 때 부정적인 의사소통은 감소하고 긍정적인 의사소통을 더 많이 하며 결혼만족도가 더 높은 것으로 나타났다.

또 PREP 프로그램에 참석한 커플들을 3년 동안 추적 연구한 결과(Markman et al., 1988), 프로그램에 참석한 커플들은 참석하지 않은 집단에 비해 성적 만족이 더 높았고, 더 나은 관계만족도를 보였다. 또한 5년 후에는 PREP 프로그램에 참석한 집단은 통제집단에 비해 긍정적인 의사소통을 더 많이 하고 가정폭력은 더 감소하는 결과가 나타났다(Markman et al., 1993).

Fowers와 Olson(1986)이 164쌍의 부부를 대상으로 PREPARE 검사를 사용하

여 연구한 결과, 행복한 결혼생활과 현재 별거를 하거나 이혼가능성에 대한 예측은 81%로 나타났고, 행복한 결혼생활과 불행한 결혼생활에 대해서도 77%의 정확도로 예상할 수 있었다. Larson과 Olson(1989)이 179쌍을 대상으로 반복 연구한 결과, 행복한 결혼과 별거하거나 이혼 가능성이 있는 커플을 84%로 예측할 수 있었다. 그리고 Fowers와 동료들(1996)은 결혼 예비커플 393쌍을 대상으로 결혼하기 3-4개월 전에 PREPARE 검사를 실시한 결과 ‘활기찬 커플’, ‘조화로운 커플’, ‘전통적인 커플’, ‘갈등 있는 커플’로 나뉘어졌다. 이들은 3년에 걸쳐 연구하여 393쌍 중 237쌍의 결과를 검증하였다. 즉 활기찬 부부는 거의 만족을 표시하였다. 특이한 점은 조화로운 커플과 전통적인 커플 중 만족도에 있어서 조화로운 커플이 더 높았으나 이혼은 조화로운 커플이 더 많은 것으로 나타났다. 이는 전통적인 커플은 전통적인 사고로 인해 이혼을 쉽게 하지 않는다는 것이다. 반면 갈등커플의 40%가 이혼을 했고, 결혼을 했더라도 별거, 이혼이 48%에 가까웠으며 만족은 10%로 나타났고 불만족은 23%로 나타났다.

Holman과 Li(1997)는 진지한 만남을 갖고 있거나 약혼관계에 있는 젊은 남녀를 대상으로 PREP-M(PreParation for Marriage) 검사를 사용하여 연구한 결과 나이가 많고, 교육경험이 있으며, 재정적으로 안정적이고, 가족이나 친구의 지지가 있으며 두 사람 사이의 관계가 좋을수록 결혼할 준비가 되었다고 보고했다.

Markman & Hahlweg(1993)은 12년에 걸쳐 135쌍의 부부들을 관찰한 결과 결혼 전 평가 자료를 통해서 건강한 관계를 유지하는 부부와 그렇지 못한 부부를 80-90%까지 선별할 수 있었다. Gottman & Silver(1999)는 커플들이 대화와 갈등해결 하는 모습을 비디오로 촬영하여 정밀 분석한 결과, 5분 동안 서로 대화를 주고받으며 상호작용하는 모습을 통해 그들의 이혼여부를 90%까지 예측할 수 있었다. 미네소타 대학의 Olson & Olson(2000)의 종단연구에 의하면 결혼 3-4개월 전 커플의 관계를 평가하고, 결혼 후 3-4년 동안 추적연구 결과, 행복한 결혼생활을 하고 있는 커플들은 결혼 전 결혼준비도 평가에서 다른 커플보다 점수가 훨씬 높았다.

한편 우리나라의 예비부부 교육은 1970년대부터 그 필요성이 인식되면서 ‘결혼준비교육’이라는 이름으로 사회단체에서 실시되었다. 이 시기에 시작된 결혼준비교육은 대학이나 지역사회단체에서 제공하는 일반적인 결혼 예비교육이 주류

를 이루었다. 이들 단체에서는 미혼 여성이나 예비 신부들을 대상으로 요리, 예절, 살림살이와 부덕 등의 일반 교양교육, 가정관리, 그리고 결혼관을 다루었다(고정자, 2003).

1980년대의 특징은 종교기관에서 결혼 준비교육을 실시하기 시작하였으며 남녀모두를 대상으로 했다는 점이다. 실시방법은 대단위 강좌와 결혼 전 상담형식으로 실시되었으며, 내용면에서는 가족관계, 대화방법, 성생활, 자아상 등 결혼을 위한 실제적인 지식과 교육이 포함되었다.

1990년대에 들어서 종교단체에서 보다 활발히 프로그램이 진행되었으며, 결혼 준비교육, 예비부부 교실, 사랑의 동산, 결혼 예비학교, 예비 신랑신부 등이 진행되었다. 대학에서는 이화여자 대학교의 결혼준비 모임이 실시되었다. 사실상 이때부터 결혼 준비교육에 관한 기초연구와 프로그램 개발에 관한 연구가 시작되었다(강연아, 2009).

우리나라는 미국과 마찬가지로 교회를 중심으로 먼저 결혼준비교육의 필요성을 인식하여 기독교인을 대상으로 교육을 실시하였다.

3) 예비부부 교육프로그램 개발 및 효과검증 연구

임성철(1984)은 Clinebell의 성장상담이론을 바탕으로 결혼성장상담을 연구했으며, 김혜석(1990)은 미혼·기혼남녀와 전문가를 대상으로 결혼준비교육의 내용과 실시방법에 대한 요구도를 조사한 결과 일반인과 전문가로부터 결혼준비교육의 필요성에 대한 요구도가 아주 높아 이를 기초로 프로그램 모형을 개발하였다. 그러나 프로그램의 실시 계획과 내용계획이 구체적으로 제시되어 있지 않으므로 실제로 프로그램을 실시할 때는 새롭게 구체화할 필요성이 있다고 보았다. 기독교 교리에 기초한 결혼준비교육을 제공하여 「결혼교실」이란 이론적 프로그램 모형을 개발(김형주, 1991) 했으나 프로그램을 실시하지는 않았다.

개인과 가족의 성장잠재력의 증진과 결혼 생활의 문제 해결 능력강화를 통한 가정학적인 이론적 접근 틀을 제시한 연구(유영주 외, 1995)와 미혼 남녀를 대상(정민자, 1996)으로 한 연구에서 새로운 모형의 결혼준비교육 강화프로그램 모형을 개발했으나 프로그램을 실제로 실시하지는 않았다.

김혜정(1997)은 기독교인 예비부부를 대상으로 의사소통과 적용프로그램을 실시하여 효과를 검증하는 과정을 다루었고, 박미경(1997)은 선행연구 및 실시기관 중심의 실태조사 내용을 기초로 프로그램을 개발하여 실시하고 평가수행을 하였다. 박말순(1998)은 결혼 전 부부교육이 결혼 후 부부의 의사소통과 갈등해결에 효과적임을 보고하였다.

김광률(2000)은 결혼을 준비하는 기독교인 예비부부들을 대상으로 기독교적 성숙을 돕기 위한 집단 상담프로그램을 개발하여 프로그램을 사전-사후 비교검증을 실시하였다. 이는 결혼준비교육의 효과를 파악한 것은 의의가 있으나 프로그램의 단기적인 효과만 검증되어 후속 프로그램의 개발이 필요하다고 할 수 있다.

건강한 결혼 및 부부관계 향상을 돕기 위해 결혼준비교육 프로그램의 효과검정 결과(오윤자, 2001), 새로운 과제를 제시하며 다양한 사회적 상황의 발생으로 인하여 앞으로 관심과 참여도가 높아질 결혼준비교육 프로그램 개발이나 운영을 위한 교육학적인 기초 자료를 제공하였다. 백지은 외(2003)는 결혼준비교육은 결혼으로 인해 발생하는 삶의 전환을 미리 인지하고 계획할 수 있다는 점에서 사회복지에 절대적으로 필요하다고 보았으며 이를 향상·예방하기 위한 적절한 교육프로그램을 개발 하였다.

정현숙(2004)은 결혼 전 교육 프로그램에 참여한 예비부부들이 결혼만족도가 높으며 부정적인 감정교환, 폭력률, 이혼률이 낮고(Gallagher, 2002), 결혼 전 교육 프로그램에 참여한 사람들이 결혼 후 교육에 참여하지 않은 사람들 보다 결혼 만족도가 높았다고 보고하였다.

한편, 2005년에 시행된 건강가정 사업별 프로그램은 교육사업, 상담사업, 그리고 문화사업 세 가지로 분류(장진경 외, 2006)할 수 있는데, 교육사업 중에서 가족생활주기별 교육 사업으로는 미혼기의 결혼준비교육(65.2%), 의사소통교육(56.5%)을 다수의 건강가정지원센터에서 실시하였다. 반면 독신자 교육(84.8%), 미혼모 교육(82.6%), 성교육(63.0%)은 하고 있지 않다는 응답이 다수였다. 이는 교육사업 중에서 미혼기의 결혼준비교육이 확대 실시되고 있다는 것을 알 수 있는 결과이다. 이와 같이 결혼준비 프로그램의 확대로 현재 결혼준비 프로그램은 예비부부교육 또는 신혼부부교육이라는 명칭으로 2008년 필수사업 중 하나로 지정되어 진행되고 있다.

건강가정지원센터의 결혼준비 프로그램은 중앙건강가정지원센터의 기본 매뉴얼에 기초하여 진행하고 있다. 총 6회기의 내용으로 구성되며, 1회기는 자기이해, 2회기는 양성평등 역할분담, 3회기는 의사소통기술, 4회기는 즐거운 성, 5회기는 갈등 대화, 6회기는 분노 다루기이다.

또한 결혼예비교육 프로그램의 효과성 연구(이정숙, 2007)에 의하면 의사소통 중심의 결혼준비프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였고, 남녀 한 쪽의 의사소통 향상에 대한 효과성 검증이 아닌 남녀 함께 긍정적 일치도를 측정하여 효과성을 검증하였다.

정현숙(2007)은 30세 미만의 미혼 남녀 163명, 결혼 5년 이내의 신혼부부 142명, 초혼이면서 결혼 20년 이상 된 중년기 부부를 대상으로 요구도 조사 실시 후, 예비부부를 위한 프로그램을 개발하였다. 책과 인터넷 사이트에 대한 객관적인 평가는 불가능하여 관계향상을 중심으로 결혼 전 교육 프로그램의 효과를 분석한 결과 전반적으로 사전검사보다 평균과 표준편차에서 점수가 향상되어 프로그램의 목적에 따른 효과를 거두었다고 평가하였다(<표 2-6> 참조).

<표 2-6> 결혼 전 관계향상 프로그램 예

	책을 통한 교육 <결혼완전정복>
	1회기 '너에게 나를 알려주마' 2회기 '남자와 여자의 의사소통' 3회기 '결혼을 위한 준비'
결혼전 관계향상 프로그램 <파워커플, 사랑충전>	인터넷을 이용한 교육 (www.efamily.or.kr)
	1장 너에게 나를 알려 주마 2장 부부란 무엇인가 3장 남성과 여성, 그리고 아내와 남편 4장 사오정 커플과 열기 커플-부부간의 의사소통 5장 부모준비 및 역할
'서로 알기 젠가(genga) 게임'	- 나무블록 : 무너뜨리지 않고 탑을 쌓아가는 게임 - 교육방법의 다양성 → 교육의 효과를 높이기 위함 - 파트너와 친밀감 형성, 파트너와 나를 알기 의사소통 기술 향상, 함께 시간보내기 원가족에 대한 이해를 높일 수 있음

출처: 정현숙(2007: 207-215)

양주시 건강가정지원센터(서울신문, 2010.11.17)에서는 결혼에 대한 진정한 의미와 이해를 통해 올바른 결혼관을 정립할 수 있도록 ‘결혼면허제’를 실시하였다. 결혼면허 교실은 부부 간의 지혜로운 의사소통 방법과 결혼초기의 갈등을 극복함으로써 커플 및 부부가 서로의 차이를 이해하고 건강한 가정을 만들기 위한 것으로 이틀간 운영하였다. 교육대상은 결혼한 지 5년이 지나지 않은 신혼부부와 예비부부, 미혼남녀 커플 이었으며, 교육 프로그램은 결혼과 가족이란, 가계도 그리기, 남녀의사소통의 차이, 건강한 의사소통 기술, 부부 간에 행복을 가져다주는 필수언어, 갈등해결방법, 자신의 성격, 타인의 성격 알아보기, 남녀의 성 이해하기 등 이었다.

다음 <표 2-7>은 김포, 서울, 대구 소재의 건강가정지원센터에서 최근 실시한 프로그램 내용을 표로 정리한 것이다.

<표 2-7> 건강가정지원센터 결혼준비프로그램 내용

교육 일정	교육 내용		
	행복한 결혼으로 가는 네비게이션~	결혼준비교육	예비부부 및 신혼기부부 교육
1회기	나를 알고, 너를 알아가는 여행 (MBTI성격유형 검사)	결혼과 가족 (가계도 분석)	성격이해하기 (MBTI를 통한 파트너 성격 이해)
2회기	아름다운 부부 언어	의사소통 다루기 (의사소통 교육)	좋은 부모되기 (부모됨의 준비, 가족계획)
3회기	사랑의 도시락 만들기	사랑 만들어가기	일도 가족도 행복하게!! (가족규칙정하기 등)
4회기			올바른 의사소통 (의사소통의 실제)

최근 예비부부의 잠재적인 역량을 개발·강화하여 커플들의 관계를 향상시킬 수 있도록 집단교육 프로그램을 개발하여 그 효과성을 검증한 결과(김혜숙, 이은정, 2011), 프로그램에 참여한 집단은 결혼기대도, 성격특성, 의사소통, 갈등해결, 여가활동, 가족/친구, 성에대한 태도, 자녀/양육, 역할관계, 종교적 신앙 영역에서

효과가 있는 것으로 나타났다.

이상과 같이 예비부부교육 프로그램에 관련된 연구는 대부분 요구도 조사를 통해 프로그램을 개발하고 실제 적용을 하지 않았거나, 적용은 하였으나 효과 검증을 하지 않은 연구들이 많았다. 각각의 프로그램들은 중복되는 경우도 있었고 주로 의사소통 기술과 성에 관련된 부분이 대부분이었다. 그러나 어떤 부분이 참여자들에게 어떤 과정을 통해, 어떤 영향을 미쳤는지 구체적인 진술을 얻기는 어려웠다.

따라서 기존연구를 보완하여 예비부부를 위한 교육 프로그램 구성시 다양한 사회의 변화에 따라 교육 참여자의 프로그램 요구도를 조사한 후, 이를 토대로 개인의 역량 강화는 물론 관계의 성장을 위한 역량강화 프로그램 개발 및 적용이 필요하다고 할 수 있다.

3. 버츠프로젝트

버츠프로젝트에서 상징하는 버츠통(Virtue), 즉 미덕은 ‘모든 사람의 인성에 숨어 있는 가장 값진 가치’이며, 미덕은 ‘행복한 관계의 열쇠’라고 할 수 있다. 이러한 미덕에 대해 성찰하고 단순하면서도 재미있는 다양한 활동을 통해 미덕 연마가 일상의 습관이 되도록 안내한다. 즉 버츠프로젝트를 활용한 프로그램을 통해 구체적인 실천방안을 제시하고 사람들로 하여금 다양한 경험을 하게함으로써 근본적으로 인간의 내면과 외면을 갖춘 성숙한 인격으로 성장하게 하기 위함이다.

1) 버츠통(Virtues)

버츠프로젝트의 키워드 버츠통은 미덕을 의미한다. 미덕은 인성(人性) 속에 존재하는 최상의 보석이다. VIRTUE는 힘, 능력, 위력, 에너지를 의미하는 라틴어 VIRTUS(비르투스)에서 유래되었다. 미덕은 인간 내면에 잠재한 위대한 힘이자 모든 인간이 추구하는 행복과 성공의 열쇠이다. 또한 동서고금 어느 사회에서나

높이 받은 덕목으로서 미덕은 인류사회를 관통하는 보편가치이다. 이런 의미에서 미덕은 다문화사회의 공용어이자 지구촌 시대를 맞아 더욱 가까워진 다양한 문명을 하나로 잇는 다리이다(한국버추프로젝트, 2009).

보이는 대로 보고, 들리는 대로 듣고, 아름다운 것들을 의심 없이 받아들이기 힘든 세상(박원순, 2011)에서, 미덕은 삶을 ‘재미없는 것에 재미를 붙여넣고, 즐겁고, 의미 있고, 아름답게 만들어줄 수 있을 것’이다. 왜냐하면 미덕은 ‘일상에서 쉽게 만날 수 있고 누구나 다 알고 있는 것들을 각자의 삶과 모든 이의 일상, 그리고 세상 전체를 아름답고 행복하게 만드는데 필요한 핵심 요소’이기 때문이다.

우리가 서로에게 미덕의 보석이 빛나는 것을 보고, 미덕의 이름으로 그 보석을 비추는 것은 그 미덕을 자신의 것으로 만들 수 있게 서로의 능력을 격려한다. 즉 실제 그 힘이 서로에게 있다는 것을 인정하는 것이다. 미덕은 인성을 구성하는 인자다. 인성은 어떤 대가를 치르더라도 올바른 일을 하고자하는 내적 동기이다. 인간은 누구나 감사, 겸손, 용서, 사랑, 인내, 배려 등의 미덕연마를 통하여 자신의 인성을 계발할 수 있는 능력을 지니고 있다. 매일 수없이 이루어지는 우리의 선택과 결정을 미덕에 기초를 두면서, 우리의 인성을 일깨우게 된다(Popov, 2000; 한국버추프로젝트, 2009).

현대사회는 점점 더 다원화되어 가고 있다. 한국 역시 예외가 아니다. 다문화가정이 급증하고, 외국 인적 자원의 대거 유입과 이동으로 조직 역시 뚜렷하게 다원화되어가고 있는 추세에 있다. 다문화 사회의 가족생활교육이 안고 있는 한 가지 문제는 누구의 가치를 선택하여 선양할 것인가 하는 것이다. 특정 신념 체계의 가치관이나 교리를 강요하지 않으면서도 어떻게 여전히 일정한 가치와 규범을 전달하고 교육할 것인가가 점차 교육의 주요 과제로 대두되고 있다. 버추프로젝트에서는 미덕의 선양이 이러한 딜레마의 해결책이 되며, 미덕이야말로 ‘문명 간의 다리가 되어줄 수 있는 인류사회의 보편가치’(한국버추프로젝트, 2010)라고 간주한다.

가정, 학교, 기업, 국가 등 모든 조직이 추구하는 정신적 가치는 미덕으로 구성되어 있다. 우리는 우리가 몸담고 있는 조직이 추구하는 정신적 가치에 동참할 수 있으며, 또한 자신의 도덕적 감수성을 통해 자신의 미덕을 연마할 수 있으며, 이러한 과정을 통해 스스로 정서적 발달과 자아정체감을 확립할 수 있다.

버츠프로젝트를 활용한 역량강화 프로그램은 예비부부가 상대방의 사고, 정서, 행동을 수용하여 마음을 열고 친밀한 관계를 유지하도록 버츠프로젝트의 다섯가지 전략을 실제적으로 가르치고 훈련하는 과정이다. 이는 예비부부의 관계를 향상시키는 수단이고, 미덕연마가 자연스럽게 그들의 삶의 일부가 되도록 일상생활에서 매일 활용 할 수 있는 간단한 도구들을 제공할 것이다. 이를 예비부부의 역량강화와 의사소통에 적용했을 때, 그들의 정신적 성장은 물론 개인의 성숙한 가치관 함양, 나아가 타인과의 화합의 정신을 증진시킬 수 있다. 또한 최근 사회문제로까지 대두되고 있는 사회 부적응이나 폭력, 나아가 우울증이나 자살 등의 문제를 해결하는 데 기여할 수 있다고 본다.

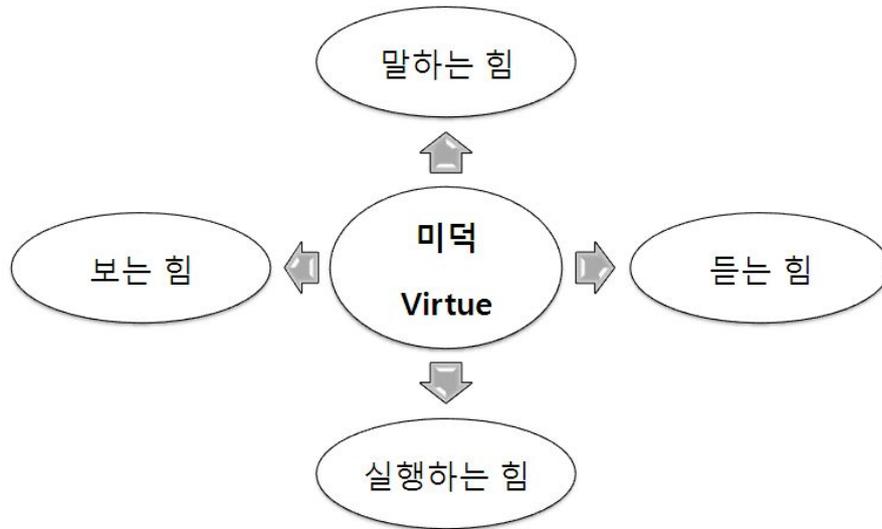
(1) 미덕의 4가지 힘

우리가 사용하는 일상 속의 언어와 말하는 방식은 사람들의 관계에 있어 높은 연관성이 있다고 본다. 언어는 ‘의미의 운반체’ 일뿐만 아니라, 사람들의 ‘인성을 일깨우고 자존감을 빚어내는’ 강력한 힘을 지닌다. 또 언어는 가정, 학교, 사회문화의 성격도 결정짓는다.

미덕의 언어는 사람들로 하여금 자신의 내면에 있는 가장 좋은 자질에 따라 행동하도록 힘을 불어넣어 준다. 미덕의 언어를 사용하도록 조성하는 핵심요소가 곧 ‘언어’이다. 린다 케벌린 포포프(2000)는 The Virtues Project™ Educator’s Guide 책에서 언어의 중요성을 다음과 같이 설명한다.

뉴질랜드의 마오리인들에게는 “나는 너를 알아”라는 표현이 있다. 어떤 아이가 지니고 있는 미덕의 보석에 빛을 비추는 것은 아이의 내면에 있는 미덕의 거인이 깨어나도록 돕는 것이다. 아이를 골치덩어리나 문제아로 본다는 것은 아이의 부정적인 자의식을 한층 더 강화시키는 것이다. 아이들에게는 어른의 시각에 맞추어 행동하려는 경향이 있기 때문이다. 오래된 노래 가사에 ‘내 이름은 골치덩어리’라는 소절이 있다. 많은 아이들이 자신을 ‘문제아’로 규정하는 환경에서 성장하고 있다. 그러나 미덕은 모든 어린이의 내면에 잠재해 있는 생득적 능력이다. 그러므로 교육자는 미덕을 외부에서 주입할 필요가 없다. 그 대신 그들 안에 이미 내재되어 있는 미덕을 일깨우고 강화시키기만 하면 되는 것이다.

미덕의 언어를 이용하는 것은 인성의 형태를 믿는 틀로서, 단순한 언어적 소통 이상의 의미를 갖고 있다. 미덕의 언어는 사람들이 천부적으로 지니고 있는 고결함이다. 이는 김영경과 박소정(2011)에 의하면 일종의 ‘준거의 틀’, ‘존중의 틀’, 혹은 ‘생각의 방식’이다.



[그림 2-4] 미덕의 4가지 힘

출처: 한국버추프로젝트(2010: 3)

[그림 2-4] 는 인간이 지니고 있는 ‘네 가지 약’ 혹은 ‘힘’에 관한 것이다.

‘미덕의 언어로 말한다.’는 것은 보다 포괄적인 의미에서 여러 가지 의미를 내포하고 있다. 첫째, ‘보는 힘’이다. 변화의 가능성이 희미하다 할지라도 미덕으로 말함으로써 사람들의 내면에 있는 미덕의 빛을 알아보는 것이다.

둘째, ‘듣는 힘’이다. 이는 ‘경청의 기술’을 활용하여 사람들의 이야기를 듣는 것이다. 이때 필요한 것은 자신의 내면에서 친절, 인정, 초연, 정의로움 등의 미덕을 불러내는 것이다.

셋째, 미덕은 ‘말하는 힘’이 있다. 그것은 용기, 열정, 기지, 정직, 상냥함과 같은 미덕의 힘을 빌려 미덕을 실천하는 순간을 포착하여 말하는 것이다.

넷째, ‘행동하는 힘’이다. 그것은 스스로 미덕연마의 본보기가 되기 위해 미덕을

행동에 옮기는 것이다. 여기에는 자신의 약점이나 실수를 인정하고 그로부터 배우려는 겸손의 미덕을 연마하는 것도 포함되어 있다. 사람들은 완벽함의 본보기가 될 필요는 없지만, 매일 미덕을 갈고 닦아 보다 완벽해지려는 노력의 본보기가 될 필요는 있다. 때로는 상대방에게 도움을 구할 수도 있다. 심신이 모두 지친 날에는 “오늘은 내 인내의 우물이 말랐어요. 당신의 도움과 협조가 절실히 필요 합니다”라고 말함으로써 행동하는 힘을 보여줄 수 있다.

특히 예비부부들에게 있어 그들 스스로가 미덕에 부합하려고 노력하고, 자신의 삶속에서 미덕을 연마하려는 성실함을 보여줄 때 그들이 사용하는 말보다 훨씬 큰 효과를 가져 올 것이다. 미혼자들이 스스로 미덕의 모범이 되어 행동하면 그것은 그들 자신은 물론 나아가 가족과 지역사회에도 큰 영향을 미칠 것이다.

2) 버츄프로젝트의 5가지 전략

버츄프로젝트(Virtues Project)는 1988년 캐나다의 정신치료사인 린다 케벨린 포포프(Linda Kevelin Popov), 소아정신과의사이자 비교종교학자인 댄 포포프(Dan Popov), 그리고 월트디즈니사의 영상감독이었던 존 케벨린(John Kevelin)에 의해 출범한 후, 2개월 만에 20개국으로 퍼져나갔다. 특히, 교사들에 의해 긍정적인 반응을 얻었다. 현재 버츄프로젝트는 전 세계 95 개국에서 가정, 학교, 직장, 지역사회에서 광범위하게 활용되면서 많은 호응을 얻고 있다(Hancock, 2008; 김정규, 2010; 이은정, 김혜숙, 2012 재인용).

특히 청소년 폭력, 자살방지, 지역사회의 갈등 해소, 기업의 조직문화, 군대의 병영문화 개선에도 그 효과가 입증되었다. 1994년 세계 가정의 해에 버츄프로젝트는 UN사무국으로부터 “전 세계 모든 문화권의 가정과 학교에서 활용할 수 있는 범세계적인 프로그램의 전형”이라는 인정을 받았다(한국버츄프로젝트, 2009).

2012년 현재 버츄프로젝트를 가장 잘 활용하고 있는 나라는 캐나다, 오스트레일리아, 뉴질랜드 등이고, 최근에는 아프리카, 케냐 등에서 활발하게 활용되고 있다. 버츄프로젝트는 미국 조지 부시 대통령이 백악관에서 주최했던 인성교육 전문가 모임에 특별 초청을 받았고, 2008년에는 미국내 최대 직능 단체인 NEA(미국교육협회)에서 온라인 인성교육 프로그램으로 채택했다(김영경, 박소정, 2011).

버츠프로젝트 창안자들은 인류사회의 다양한 정신적 유산에 공통으로 등장하는 300여 가지의 미덕 중 52가지 미덕<표 2-8>을 선정하여 버츠퉀드를 개발했다. 52장의 버츠퉀드에는 각 미덕의 내용, 실천방법, 나의 다짐과 관련된 내용들이 담겨 있다. 이는 사람들로 하여금 미덕의 내용들을 되새겨 보고 일상생활에 적용해 보도록 격려함으로써 미덕을 연마하도록 돕는 구체적이고도 탁월한 도구라고 할 수 있다.

<표 2-8> 52가지 버츠퉀드 구성요소

감사 결의 겸손 관용 근면 기뻐함 기지 끈기 너그름 도움 명예 목적
 의식 믿음직함 배려 봉사 사랑 사려 상냥함 소신 신뢰 신용 열정 예의
 용기 용서 우의 유연성 이상품기 이해 인내 인정 자율 절도 정돈 정의로
 움 정직 존중 중용 진실함 창의성 책임감 청결 초연 충직 친절 탁월함
 평온함 한결같음 헌신 협동 화합 확신

버츠프로젝트의 목적은 모든 문화권의 사람들에게 인류 보편 가치인 미덕에 대한 이해를 돕고, 미덕의 연마를 돕는 다섯 가지 전략을 통해 실질적인 삶의 기술을 제공하는 것이다. 버츠프로젝트의 다섯 가지 전략은 정신적 성숙을 위한 개인, 올바른 품성의 자녀를 바라는 부모, 인성교육을 위해 노력하는 학교, 구성원들 사이의 신뢰와 화합을 증진시키려는 기업, 지역사회의 안녕과 복지를 추구하는 공동체 등을 위해 개발되었다(한국버츠프로젝트, 2010).

현재 우리나라는 OECD 국가 중 이혼율 1위, 자살률 1위, 교통사고 사망률 2위, 성폭력 발생빈도 3위, 청소년 흡연율 1위, 고등교육과정 개인부담률 1위, 그리고 초등학교 5,6학년생 96.6%가 욕설을 쓰는 것으로 나타났다(김영경, 2011). 이러한 다양한 스트레스 상황에 노출되어 있는 현 상황에 대한 대안으로 버츠프로젝트의 프로그램을 들 수 있다. 따라서 이 연구에서는 버츠프로젝트를 활용하여 예비부부의 역량강화 프로그램을 개발하고 실시함으로써 예비부부의 역량을 강화함은 물론 행복한 생활을 유지 할 수 있도록 돕고자 한다.

버츠프로젝트는 일상 속에서 손쉽게 미덕 성찰의 능력을 강화시키며, 미덕을 존중하는 조직 문화를 조성하는데 기여하는 교육 프로그램과 자료를 개발, 제공

하고 있다. 이는 모든 문화권의 사람들에게 그들이 최상의 가치에 부합하는 삶을 영위할 수 있는 간단하면서도 강력한 방법과 전략을 제공해 준다.

미덕의 문화를 조성하는 단순한 방법으로 다섯 가지 전략을 제시하였다(Popov, Popov & Kavelin, 1997; Popov, 2000; 한국버츠프로젝트, 2010).

<표 2-9> 버츠프로젝트의 5가지 전략

제1전략: 미덕의 언어로 말하라.	
Speak the language of the Virtues	<ul style="list-style-type: none"> - 말 속에 내재되어 있는 힘, 특히 미덕의 언어가 지니고 있는 힘에 초점 - 미덕을 활용하여 말하는 4가지 방식: 인정(Acknowledge), 인도(Lead), 교정(Correct), 감사(Thank) - 일반적이고 의례적인 칭찬이 아니라 구체적인 미덕을 거론하며 인정
제1전략 요점	<ul style="list-style-type: none"> - 미덕의 주문(呪文)으로 미덕을 주문(注文)하기 - 상대방이 미덕을 실천하면(성장미덕을 보이면), 즉시 그것을 인정 - 상대방이 필요로 하는 미덕의 연마를 미리 준비하도록 인도 - 잘못된 수치심을 주는 대신 관련된 미덕의 이름을 불러 교정 - 원하지 않는 것 대신 원하는 것에 초점 맞추기 - 미덕의 언어를 구체적으로 사용 - 행위자가 아니라 행위에 초점을 맞추기 - 긍정의 샌드위치! 평가 및 교정에 인교감 기법 활용: 상대방의 자긍심 보호, 바람직한 행동의 변화 유도 - 정규 커리큘럼에 버츠프로젝트를 접목시킬 때, 다감각 교수법 활용 - 금주의 미덕 프로그램을 진행
제2전략: 배움의 순간을 인식하라.	
Recognize Teachable Moments	<ul style="list-style-type: none"> - ‘가르칠 수 있는 순간’ 혹은 ‘가르침의 순간’을 인식하라는 말 그럼에도 불구하고 ‘가르침’과 상반되는 ‘배움’으로 번역한 것 ‘가르치는 것이 곧 배우는 것’이라는 포괄적인 의미 함축 - 배움의 순간을 활용하는 5가지 단계: 배움의 순간을 구조화시키기 <ol style="list-style-type: none"> ① 주어진 상황 인식하기 어떤 행동이 바람직하지 않다는 것을 어떻게 확인하나? ② 미덕 인정하기 그럼에도 불구하고 그가 보여준 미덕은 어떤 미덕인가? ③ 바람직한 미덕 일깨우기 균형을 위해 필요한 다른 쪽 날개의 미덕은? ④ 필요한 미덕 혹은 울타리 요청하기 어떻게 하면 더 바람직한 행동으로 인도할 수 있을까? ⑤ 성장의 노력 인정하기 개선의 노력을 어떻게 인정해 줄 수 있을까요?

제2전략 요점	<ul style="list-style-type: none"> - 미덕을 교육 내용과 연결 - 미덕을 실천하는 순간 포착 또는 개선의 노력에 주목하고 그것을 인정 - 미덕이 있어야 할 곳, 있어야 할 때 그것이 없으면, 그에 대한 책임을 상대방 스스로가 느끼게 하기(전략: 열린 질문) “지금...우리(당신)에게 필요한 미덕은 어떤 미덕일까?” - 설교자가 아니라 교육자가 되고, 존중해 줌으로써 존중을 받도록 하기 - 양심에 상처 주는 사람이 아니라, 양심을 북돋아 주는 사람이 되기 상대방에게 수치심을 유발하거나 모욕을 주는 버릇이 있으면 버리기 (꼬리표 대신 미덕을 이용) - 퇴실 처벌을 건설적으로 활용 (예를들면, ‘말썹쟁이 의자’가 아니라 ‘예의 의자’에 앉혀라) - 어떤 미덕이 서로 균형을 이루는데 도움을 주는지 가르치기: 진실함과 기지, 정의와 용서, 배려와 소신 등. - 특별한 보살핌이 필요한 사람들을 지도할 때 배움의 순간 전략 활용 - 교육 말미에 마무리와 통합을 위한 질문 - 버추에 가족을 참여시킴: 미덕인정서나 포옹하기 쪽지 등
제3전략: 미덕의 울타리TM를 쳐라.	
Set Clear Boundaries	<ul style="list-style-type: none"> - ‘명확한 경계를 쳐라’ - 여기서 경계는 ‘사람들이 서로의 안녕과 자유를 보호 하기위해 넘어서는 안 될 시·공간적 경계’, 혹은 ‘그를 위해 필요한 개인적·사회적인 규범이나 규율 또는 규정이나 원칙’을 의미
제3전략 요점	<ul style="list-style-type: none"> - 규율 체계는 회복적 정의의 기초 위에 세우기 - 교육자의 권위는 교육 본연의 목적을 위해 있다는 사실을 명심 - 자신의 권위를 리더십으로 인식, 어떤 리더십 스타일에 속하는지 파악 - 경청을 통해 회복적 정의 수립 - 미덕을 규율의 준거로 삼기 - 울타리를 칠 때 유념할 점 <ul style="list-style-type: none"> · 중용을 지켜라- 규칙의 수를 4~5개로 한정 · 구체적으로 표현- 실제 상황의 구체적인 행위에 초점 · 긍정적으로 표현- 미덕에 기초하여 규칙을 만들기 · 규칙은 명확하게 전달 · 교육자의 기대치를 명확하게 전달 · 규칙은 일관성 있게 적용 · 대가를 치르게 할 때는 필히 그 이유를 이해시킴 · 대가를 치르게 하는 목적은 복구와 복귀에 있음을 명심 · 대가는 구체적이고 관련성이 있는 배상의 형태로 치르게 함 · 기본규칙은 타협이 불가능하다는 사실을 주지시킴 - 울타리는 자연스러운 지점에서 찾기 - 적절한 규모의 가정을 유지 - 가정을 안전지대로 유지하기 위해 가족 평화단 조직
제4전략: 정신적 가치를 존중하라.	

Honor the Sprit	<ul style="list-style-type: none"> - 직역하면 ‘정신을 존중하라’ - 의역하면 ‘정신을 기려라’, ‘정신을 살려라’ - 여기서의 정신은 ‘인간 혹은 인간으로 구성된 조직이나 집단의 생명을 유지하는 궁극의 원리, 그 조직에 생명 혹은 혼과 같은 그 무엇’을 말함 - ‘정신적 가치’는 정신의 가치, 정신성 혹은 정신 그 자체로 이해하고, ‘존중하라’는 말은 기려라, 고취하라는 의미를 포함시켜서 이해
제4전략 요점	<ul style="list-style-type: none"> - 모든 사람에게서 잠재력을 보고, 그들의 미덕 찾기 - 가족 전체가 공유하는 비전 선언문 작성 - 비전 선언문이나 미덕 포스터를 ‘일분 미덕 점검’에 활용 “우리에게 지금 필요한 미덕은?” - 아이들이 실천하기를 기대하는 미덕의 본보기가 되기 - 미덕연마에 예능 활동을 활용 - 이야기는 ‘의미의 보물창고’임. 이야기 나누기를 통한 정신성 고양 - 연 초나 연 말과 같은 특별한 시점에 기념식 가지기
제5전략: 정신적 동반TM을 제공하라.	
Offer Spiritual Companioning TM	<ul style="list-style-type: none"> - ‘감정의 표현을 안전하게 허용하고, 정신적 치유를 돕고, 도덕적 선택을 독려하는 기법이자 기술’ - 진정으로 함께하기, 경청하기, 문제를 명확히 하는 질문하기 등의 기법을 통해 ‘자신의 잔을 비우고, 미덕의 도움으로 자신의 문제를 해결하도록 돕는 기법’
제5전략 요점	<ul style="list-style-type: none"> - 온전히 함께 있기 - 교정하거나 문제를 대신 해결해 주려고 하지 말 것 문제를 스스로 해결하고 도덕적 선택을 할 수 있는 기회 제공 - 마법의 단어(“무엇”, “어떤”, “어떻게”) 사용하여 열린 질문 - 답을 찾아주지 말고, 상대방이 하고자 하는 이야기 경청 - 문제를 스스로 해결할 수 있는 지혜가 그들의 내면에 있다는 사실을 신뢰하고 존중. - 정신적 동반에 임할 때는 인정과 초연의 미덕으로 자신을 준비 - 정신적 동반의 일곱 가지 단계 활용 <ul style="list-style-type: none"> · 열린 질문으로 마음의 문을 열기 · 포용적인 침묵 제공 · 잔비우기 질문 · 지각적 단서에 초점 · 미덕 성찰을 위한 질문 · 마무리와 통합을 위한 질문 · 언제나 상대방의 미덕을 인정 해주는 것으로 마무리 - 당신이 제공할 수 있는 시간과 주의력에 관해 명확한 울타리 치기 - 주어진 문제와 관련된 정의의 이슈와 상처 난 감정을 경청해 줌으로써 분노를 가라앉히는데 동반의 기술 활용 - 갈등 해소, 문제해결, 전략적 계획 수립에 동반의 기술을 활용

출처: 린다 캐벌린 포포프. 김영경, 박소정 역(2011)에서 재구성

이상 다섯 가지 전략을 토대로 한 버츄프로젝트 프로그램은 최근에 효과를 나타내는 원인과 작용기제에 대한 연구들이 시작되고 있다(Dixon, 2005; Greenslade, 2007; Patton, 2007; Patton, 2009; 이은정, 김혜숙, 2012 재인용).

이 연구에서는 역량강화의 실천을 수행하는 활동이 제시될 수 있도록 구체적인 방안으로 버츄프로젝트의 5가지 실천 원칙을 기반으로 역량강화 프로그램을 제시하고자 한다. 실제 프로그램은 결속, 발견, 학습, 계약, 마무리의 순서로 진행된다. 따라서 역량강화 프로그램의 실천 원칙인 강점기반, 응집력 있는 집단 활동, 교육적 초점, 동료 및 교육자와의 상호 협력적 관계에 중점을 두고 연구를 하고, 이를 통해 버츄프로젝트의 활용가능성을 검증해보고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 크게 첫째, 예비부부 역량강화 프로그램 개발을 위한 선행연구로서 프로그램 요구도를 조사한 것과, 둘째, 버츠프로젝트를 활용하여 예비부부 역량강화 프로그램을 직접 개발하고, 셋째, 개발된 프로그램을 적용하여 그 효과를 검증한 연구로 되어 있다. 이 장에서는 연구대상, 측정도구, 연구절차, 자료분석 등 연구방법을 구체적으로 설명하고자 한다.

1. 연구대상

1) 프로그램 요구도

요구도 조사는 J도에 위치한 4개 대학에 재학중인 대학생 388명을 대상으로 실시하였다. 연구대상자들의 일반적인 특성은 부록에 제시하였다(부표1).

요구도 조사는 우선적으로 프로그램의 대상자를 선정하고, 그에 대한 정보를 수집하는 활동(박경희, 2009)이며, 프로그램을 개발하기 전에 대상자들에게 특정 프로그램의 필요성 정도를 평가하는 절차(김창대, 2002)이다. 또한 잠재적인 학습 대상자들의 요구를 정확하게 분석하여 반영하는 것은 프로그램 개발과정에서 가장 중요하고 어려운 과제(송병국, 2005)이다.

2) 프로그램 개발 및 적용

프로그램을 개발하고 예비프로그램을 실시하여 수정·보완하는 과정에서 연구대상을 모집하였다. 프로그램의 실제 적용은 현재 커플인 남녀로써 신청자는 결혼을 앞두고 있거나 결혼날짜를 정해놓지는 않았지만 결혼을 계획하고 있는 커플

플들이다. 참가자로 확정을 한 후 참가 신청서를 받고 프로그램의 취지, 목적, 방법 등을 설명하였다.

실험집단은 역량강화 프로그램에 참여를 희망하는 예비부부들이다. 도내 인터넷 홈페이지와 지인들을 중심으로 모집공고를 한 결과 10쌍이 신청하였다. 중도에 탈락하지 않고 첫 회기부터 마지막까지 참여한 예비부부는 7쌍 이었다. 통제집단은 J도에 거주하는 예비부부를 대상으로 실험집단의 연령, 취업상태 및 학력 등을 고려하여 같은 수의 남녀커플로 선정하였다.

프로그램에 참여하는 커플은 함께 참여하는 것을 원칙으로 하였으며, 연구 대상자들의 일반적인 특성은 다음 <표 3-1>과 같다.

<표 3-1> 연구 참여자의 일반적인 특성

변인	구분	실험집단(n=14)		통제집단(n=14)	
		남자	여자	남자	여자
연령	25세 이하	1	3	2	3
	26-30세	3	3	3	4
	31세 이상	3	1	2	
학력	대졸	3	3	3	1
	초대졸	2	3	3	4
	고졸	2	1	1	2
취업	유	4	6	6	5
	무	3	1	1	2
종교	유	5	3	3	6
	무	2	4	4	1
성장 연고지	제주	7	6	7	5
	제주이외		1		2
현재 파트너와 헤어졌던 경험	유	2		1	
	무	5		6	
부모님의 알콜문제 경험	예	4	1	3	2
	아니오	3	6	4	5
자신의 알콜문제 경험	예	1		2	
	아니오	6	7	5	7
파트너의 알콜문제 경험	예		1	1	1
	아니오	7	6	6	6
행복감	자주느낌	7	4	4	5
	보통		1	2	2
	거의 없음		2	1	

가족생활교육에서는 일반적으로 15명 내외의 소집단을 원칙으로 하는데(이기숙, 2010), 이는 실행과정에서 가장 기본이 되는 것은 두 명으로 구성된 이자관계(dyad)로 이것이 확장되면서 기법에 따라 3-4명, 6명 내외, 10-15명으로 재구성된다. Shaw(1981)에 의하면 소집단은 5~7명이 이상적이며, 집단간의 상호작용을 위해 20명 이내가 적당하다는 주장에 근거하여 결정하였다.

이 연구에 참여한 집단간 동질성을 알아보기 위하여 t-test를 실시한 결과, 통계적으로 유의미한 차이가 없었다. 즉, 사전검사 점수결과는 집단간에 동질성을 보여주고 있다(부표3).

2. 측정도구

1) 프로그램 요구도 조사

예비부부 역량강화 프로그램에 대한 요구 조사 및 본 프로그램에 사용된 척도는 국내 선행연구(김광률, 2003; 김혜석, 1990; 김혜정, 1997; 김희진, 2004; 박미경·김득성, 1997; 엄혜정, 2007; 이은정, 2003)를 토대로 이 연구의 목적에 맞게 수정·보완하였다. 수정·보완 절차는 전문가 4명, 교수 2명, 박사과정 수료 2명의 자문을 거쳐 수정하였고 J시에 거주하는 대학생 30명을 대상으로 예비조사를 실시하여 최종 105문항으로 구성하였다.

연구대상의 사회인구학적인 변인, 역량변수, 예비부부 교육 프로그램 요구를 측정하기 위해 선행연구에서 유의미하게 나타난 변인들 중에서 추출하였으며, 프로그램 개발시 이를 반영하였다.

(1) 회복탄력성(KRQ-53)

연구대상자들의 회복탄력성 요인을 알아보기 위해 Reivich와 Shatte(2002)가 제시한 하위요인을 수정·보완하여 신우열 외(2009)가 개발한 한국형 회복탄력성

지수(KRQ-53)를 사용하였다. 회복탄력성은 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성 등 3개의 하위차원 총 53문항으로 구성하였으며, 부정적 문항(4, 5, 6, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 22, 23, 24, 28, 29, 30, 34, 35, 36, 40, 41, 42, 51, 52, 53)은 역산 하였다. 각 척도 별 문항구성은 다음 <표 3-2>와 같다.

<표 3-2> 회복탄력성 척도의 문항구성

구분	문항구성	비고
자기조절 능력	<p><u>감정조절능력</u> 나는 어려운 일이 닥쳤을 때 감정을 통제할 수 있다. 내가 무슨 생각을 하면, 그 생각이 내 기분에 어떤 영향을 미칠지 잘 알아챈다. 이슈가 되는 문제를 가족이나 친구들과 토론할 때 내 감정을 잘 통제할 수 있다. 집중해야 할 중요한 일이 생기면 신바람이 나기 보다는 더 스트레스를 받는 편이다. 나는 내 감정에 잘 휘말린다. 때때로 내 감정적인 문제 때문에 학교나 집에서 공부하거나 일 할 때 집중하기 힘들다.</p> <p><u>자기조절능력</u> 당장 해야 할 일이 있으면 나는 어떠한 유혹이나 방해도 잘 이겨내고 할 일을 한다. 아무리 당황스럽고 어려운 상황이 닥쳐도, 나는 내가 어떤 생각을 하고 있는지 스스로 잘 안다. 누군가가 나에게 화를 낼 경우 나는 우선 그 사람의 의견을 잘 듣는다. 일이 생각대로 잘 안 풀리면 쉽게 포기하는 편이다. 평소 경제적인 소비나 지출 규모에 대해 별다른 계획이 없이 지낸다. 미리 계획을 세우기보다는 즉흥적으로 일을 처리하는 편이다.</p> <p><u>원인분석력</u> 문제가 생기면 여러 가지 가능한 해결 방안에 대해 먼저 생각한 후에 해결하려고 노력한다. 어려운 일이 생기면 그 원인이 무엇인지 신중하게 생각한 후에 그 문제를 해결하려고 노력한다. 나는 대부분의 상황에서 문제의 원인을 잘 알고 있다고 믿는다. 나는 사건이나 상황을 잘 파악하지 못한다는 이야기를 종종 듣는다. 문제가 생기면 나는 성급하게 결론을 내린다는 이야기를 종종 듣는다. 어려운 일이 생기면, 그 원인을 완전히 이해하지 못했다 하더라도 일단 빨리 해결하는 것이 좋다고 생각한다.</p>	18문항
대인관계 능력	<p><u>소통능력</u> 나는 분위기나 대화 상대에 따라 대화를 잘 이끌어 갈 수 있다. 나는 재치 있는 농담을 잘 한다. 나는 내가 표현하고자 하는 바에 대란 적절한 문구나 단어를 잘 찾아낸다. 나는 윗사람과 대화하는 것이 부담스럽다. 나는 대화중에 다른 생각을 하느라 대화 내용을 놓칠 때가 종종 있다. 나는 대화를 할 때 하고 싶은 말을 다하지 못 하고 주저할 때가 종종 있다.</p> <p><u>자아확장력</u> 사람들의 얼굴표정을 보면 어떤 감정인지 알 수 있다. 슬퍼하거나 화를 내거나 당황하는 사람을 보면 그들이 어떤 생각을 하는지 잘 알 수 있다. 동료가 화를 낼 경우 나는 그 이유를 꽤 잘 아는 편이다. 나는 사람들의 행동방식을 때로 이해하기 힘들다. 친한 친구나 애인 혹은 배우자로부터 “당신은 나를 이해 못해”라는 말을 종종 듣는다. 동료와 친구들은 내가 자기 말을 잘 듣지 않는다고 한다.</p>	18문항

	<p><u>공감능력</u> 나는 내 주변 사람들로 부터 사랑과 관심을 받고 있다. 나는 내 친구들을 정말로 좋아한다. 내 주변 사람들은 내 기분을 잘 이해한다. 서로 도움을 주고받는 친구가 별로 없는 편이다. 나와 정기적으로 만나는 사람들은 대부분 나를 싫어하게 된다. 서로 마음을 터놓고 얘기할 수 있는 친구가 거의 없다.</p>	
긍정성	<p><u>자아낙관성</u> 열심히 일하면 언제나 보답이 있으리라고 생각한다. 맞든 아니든, “이무리 어려운 문제라도 나는 해결할 수 있다”고 일단 믿는 것이 좋다고 생각한다. 어려운 상황이 닥쳐도 나는 모든 일이 다 잘 해결될 거라고 확신한다. 어떤 일을 마치면 주변 사람들이 부정적인 평가를 할까봐 걱정한다. 나에게 일어나는 대부분의 문제들은 나로서의 어쩔 수 없는 상황에 의해 발생한다고 믿는다. 누가 나의 미래에 대해 물어보면, 성공한 나의 모습을 상상하기 힘들다.</p> <p><u>생활만족도</u> 내 삶의 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다. 내 인생의 여러 가지 조건들을 만족스럽다. 나는 내 삶에 만족한다. 나는 내 삶에서 중요하다고 생각한 것들을 다 갖고 있다. 나는 다시 태어나도 나의 현재 삶을 다시 살고 싶다.</p> <p><u>감사하기</u> 나는 다양한 종류의 많은 사람들에게 고마움을 느낀다. 내가 고맙게 여기는 것들을 모두 적는다면, 아주 긴 목록이 될 것이다. 나이가 들어갈수록 내 삶의 일부가 된 사람, 사건, 생활에 감사하는 마음이 더 커져간다. 나는 감사해야 할 것이 별로 없다. 세상을 둘러볼 때, 내가 고마워 할 것은 별로 없다. 사람이나 일에 대한 고마움을 한참 시간이 지난 후에야 겨우 느낀다.</p>	17문항
전체		53문항

회복탄력성의 원도구는 총 56문항으로 정서조절력, 충동통제력, 낙관성, 원인분석력, 공감능력, 자기효능감, 적극적 도전성의 7개의 하위요인으로 구성되어 있다. 이 연구에서는 원도구의 어의적, 논리적 의미를 고려하면서 현실에 맞게 수정하여 자기조절능력(감정조절능력, 충동통제력, 원인분석력), 대인관계능력(소통능력, 공감능력, 자아확장력), 긍정성(자아낙관성, 생활만족도, 감사하기)으로 구성하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도 방식을 적용하여 ‘정말 그렇다’를 5점, ‘전혀 그렇지 않다’를 1점으로 점수화 하였다. 회복탄력성의 척도별 해석기준은 부록(부표2)에 제시하였다. 이 연구에서의 신뢰도는 <표 3-3>과 같다.

<표 3-3> 회복탄력성의 하위척도 및 신뢰도

하위척도		문항번호	Cronbach's α	
회복탄력성	자기조절능력	1 - 18	.826	.910
	대인관계능력	19 - 36	.780	
	긍정성	37 - 53	.856	

(2) 감성지능

감성지능 측정도구는 Wong과 Law(2002)가 개발하고, Law와 동료들(2004)의 연구에서 신뢰성과 타당성을 검증하여 WLEIS(Wong and Law Emotional Intelligence Scale)를 제시하였다. 이를 정현우(2007)가 수정·보완하여 사용한 도구를 사용하였다.

이 도구는 자기감성이해, 타인감성이해, 감정조절 및 감성활용의 4개 하위요인으로 구성되고 각 하위요인별 4문항씩 총 16문항으로 구성되어 있다. 각 척도 별 문항구성은 다음 <표 3-4>와 같다.

<표 3-4> 감성지능 척도의 문항구성

구분	문항구성	비고
자기감성 이해	나는 대부분의 경우 내가 느끼고 있는 어떤 감정의 원인에 대해 잘 아는 편이다. 나는 대체로 내 자신의 감정을 잘 이해하고 있다. 나는 내가 느끼는 것을 잘 이해하는 편이다. 나는 평소에 내가 행복한지 행복하지 않은지 대체로 잘 알고 있다.	4문항
타인감성 이해	나는 내 동료들의 행동으로부터 그들의 감정을 잘 알 수 있다. 나는 다른 사람들의 감정을 관찰하는데 뛰어나다. 나는 다른 사람들의 느낌과 감정에 민감한 편이다. 나는 다른 사람들의 감정을 잘 이해하고 있다.	4문항
감성조절	나는 항상 스스로 목표를 세우고 그것을 달성하기 위해 최선을 다 한다. 나는 항상 나 자신에게 나는 유능한 사람이라고 말한다. 나는 스스로 동기부여 시키는 사람이다. 나는 항상 내 자신으로 하여금 최선을 다하도록 격려한다.	4문항
감성활용	나는 내 노여움을 통제할 수 있고 내가 겪는 어려움을 합리적으로 해결할 수 있다. 나는 내 자신의 감정을 통제할 수 있는 능력이 있는 편이다. 나는 매우 화가 나더라도 빨리 진정시킬 수 있는 편이다. 나는 내 자신의 감정을 잘 다스린다.	4문항
전체		16문항

각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점의 Likert 척도로 측정된다. 점수 총점의 범위는 16점에서 80점으로, 점수가 높을수록 감성지능이 높음을 의미한다. 개발 당시 검사는 305명의 표본 집단을 주검사의 대상으로 실시하였고, 각 하위척도들의 내적 일관성 신뢰도는 .67~.81로 나타났다. 이 연구에서의 신뢰도는 <표 3-5>와 같다.

<표 3-5> 감성지능의 하위척도 및 신뢰도

	하위척도	문항번호	Cronbach's α
감성지능	자기감성이해	1 - 4	.815
	타인감성이해	5 - 8	.803
	감성조절	9 - 12	.824
	감성활용	13 - 16	.825
			.852

(3) 자아존중감

이 검사지는 개인의 자아존중감 즉, 자기존중 정도와 자아승인 양상을 측정하는 검사로 Rosenberg(1965)가 개발한 SEL(Self-Esteem Scale) 검사를 전병제(1974)가 번안하고 이영호(1993)가 사용한 척도를 재사용하였다. 이 도구는 총 10 문항이며 신뢰도와 타당도가 매우 높고 총체적인 자아존중감을 측정하는데 권장할 만한 도구로 알려져 있다. 이 척도는 긍정적 자아존중감 6문항(1,2,4,6,7,8)과 부정적 자아존중감 4문항(3,5,9,10) 등 총 10문항으로 구성되어 있다. Likert식 척도로서 긍정적 문항에 대한 응답은 ‘거의 그렇지 않다(1)’에서 ‘항상 그렇다(4)’까지의 4점 척도이고, 부정적 문항에 대한 응답도 마찬가지로이지만 채점을 할 때 반대로 처리하였다. 자아존중감의 문항구성은 다음 <표 3-6>과 같다.

<표 3-6> 자아존중감 문항구성

구분	문항내용	비고
자아존중감	나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다 나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다 나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다 나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘할 수가 있다 나는 자랑할 것이 별로 없다 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다 나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다 나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다 나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다	10문항

점수의 범위는 10점에서 40점까지이다. 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 이영자(1996)의 연구에서는 Cronbach $\alpha = .79$ 로 보고하고 있으며, 이영호(1993)는 내적 합치도가 시기 1에서는 Cronbach $\alpha = .80$ 이었고, 시기 2에서는 Cronbach $\alpha = .83$ 이었다. 본 연구에서의 신뢰도는 .814 였다.

2) 예비부부교육 프로그램 요구

예비부부 교육 요구를 알아보기 위한 문항은 선행연구(박미경·김득성, 1997; 엄혜정, 2007; 이은정, 2003)를 토대로 예비부부 교육의 필요성, 도움기대정도, 참여의향, 교육진행방식, 교육시간대, 교육 목표와 내용에 대한 중요도 등 7개 문항으로 구성하였다<표 3-7>.

<표 3-7> 교육요구에 대한 문항

변 인	측 정	비 고
교육의 필요성	전혀필요없음/ 필요없음/ 보통 / 필요 / 매우필요	5점척도
도움기대정도	별로도움 안됨/ 도움안됨 / 도움 / 매우 도움	4점척도
참여 의향	참여하지 않음/ 여건 되면 참여/ 우선적 참여	선택
교육 진행방식	강의-강연/ 토론-대화/ 강의-토론/ 실습-훈련/기타	선택
교육 시간대	오전/ 오후/ 오후 6-8시/ 저녁 7-9시 / 토요일 혹은 일요일/ 기타	선택
교육 목표 중요도	자기 이해 및 상대방 이해 정서적 친밀감 자존감 향상 스킨쉽/성적 만족감 자녀양육에 대한 이해 스트레스대처방식 의사소통능력 향상 갈등다루기 자기조절능력 대인관계능력향상 긍정성(낙관성, 생활만족도) 여가활동 및 경제관리	5점척도
교육 내용 중요도	자기 이해 및 상대방 이해 정서적 친밀감 자존감 향상 성교육(성적 태도 이해와 적응) 자녀양육에 대한 이해 스트레스대처방식 의사소통능력 향상 갈등해결 능력 자기조절(감정, 충동, 원인분석력) 대인관계능력향상 긍정성(낙관성, 생활만족도) 여가활동 및 경제관리	5점척도

3) 프로그램 적용

설문지는 사회인구학적 변인(성별, 연령, 학력, 직업, 종교, 성장연고지, 자신의 알콜문제 경험, 행복감, 파트너와 헤어졌던 경험, 부모님의 알콜 문제 경험, 파트너의 알콜문제 경험)과 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감, PREPARE(Premarital Personal and Relationship Evaluation)을 측정하는 문항으로 구성하였다.

이 연구에서 사용된 구체적인 변수의 정의 및 측정방법은 <표 3-8>과 같다.

<표 3-8> 변수의 정의 및 측정방법

변수	정의 및 측정방법	비고
버추를 활용한 역량강화 프로그램	GT(Growing Together) 5단계 접근법 결속→발견→학습→계약→마무리	7회기
<u>개인관련변수</u>		
성별	1=남 2=여	선택
연령	1=25세 이하 2=26세-30세 3=31세 이상	선택
학력	1=대졸 2=초대졸 3=고졸	선택
직업	1=유 2=무	선택
종교	1=유 2=무	선택
성장 연고지	1=제주 2=제주이외	선택
자신의 알콜문제 경험	1=예 2=아니오	선택
행복감	1=자주느낌 2=보통 3=거의 없음	선택
<u>가족관련변수</u>		
파트너와 헤어졌던 경험	1=유 2=무	선택
부모님의 알콜문제 경험	1=예 2=아니오	선택
파트너의 알콜문제 경험	1=예 2=아니오	선택
<u>PREPARE(120)</u>	1=전혀 아니다 3=보통이다 5=매우 그렇다	5점척도
<u>회복탄력성(53)</u>	1=전혀 그렇지 않다 3=보통이다 5=매우 그렇다	5점척도
<u>감성지능(16)</u>	1=전혀 그렇지 않다 3=보통이다 5=매우 그렇다	5점척도
<u>자아존중감(10)</u>	1= 그렇지 않다 2=보통이다 3=그렇다 4=항상 그렇다	4점척도

* ()안의 숫자는 문항수임

GT(Growing Together, 함께 성장하기) 프로그램은 원래 결혼으로 인한 전환기를 겪고 있는 커플(즉 혼전 혹은 결혼 초기의 커플)들에게 사용하도록 고안되었으나, 예비부부관계에서 큰 문제로 씨름하고 있지 않은 커플들에게 가장 잘 적용된다(ENRICH Korea, 2005).

따라서 예비부부의 역량강화 프로그램은 GT 5단계 접근을 적용해봄으로써 참여자들로 하여금 성장을 극대화하도록 도울 수 있을 것으로 보인다. GT 프로그램은 주중형식과 주말형식으로 이루어질 수 있는데, 이 연구에서는 주중 형식으로 이루어졌으며 총 7회기 프로그램으로 구성하였다. 프로그램을 주중에 실시함으로써 교육 후 일주일 동안 배운 것들을 소화하고 실제로 적용하도록 하는 이점이 있다고 할 수 있다.

GT 프로그램은 결속→발견→학습→계약→마무리 단계로 구성되어 있다. 첫 번째 단계는 결속(Connecting) 단계이다. 이 단계에서는 참여자들의 불안을 감소시키고 그룹 내에서보다 편안함을 느끼도록 하기위해서 그들로 하여금 관심과 칭찬을 서로 나누도록 권장하는 시간이 된다.

두 번째는 발견(Discovering) 단계로, 목적은 예비부부 관계상에서 그들의 현재 위치와 이루고 싶은 위치를 평가하도록 돕는다. 이 단계에서는 예비부부 관계에서 경험하는 감정이나 배우자에 대한 느낌을 표현하게 되면, 상대방은 이제까지 해왔던 방식과는 다른 시각으로 상대방을 보게 된다.

세 번째는 학습(Learning) 단계이다. 참가자들에게 새로운 사고 및 행동방식을 소개하고 혁신적인 기술들을 실행할 수 있도록 기회를 제공해 줄 수 있다. 이 단계를 통해 예비부부가 서로의 관계에서 자신도 일정부분 책임이 있다는 것을 인식하게 될 때에 초점은 상대방에 대한 비난이나 질책이 아니라 자기 자신에게로 맞추어지게 된다. 이러한 자기초점화된(self - focus) 태도의 습득은 성공적인 교육적 효과를 가져오는데 필수적이다(박남숙, 2000).

네 번째는 계약(Contracting)단계로 관계성장에 꼭 필요한 의도성을 강조한다. 즉 이 단계에서 획득한 기술과 통찰력을 그들의 관계에 적용시킬 구체적인 행동계획을 마련하도록 격려 받는다.

마지막 단계는 마무리(Closing)이다. 이 단계는 파트너 사이의 헌신, 칭찬, 감사를 보강함으로써 긍정적인 방식으로 교육을 마무리 짓는 것이다. 특히 상대방을

인정하고 받아들이는 것은 상대방을 변화시킨다. 또한 교육진행자의 ‘정신적 동반’에 의한 예비부부 자신들의 경험에 대한 인정은 참여자 각자의 자기인식에 변화를 가져오며, 상대방에게 긍정적으로 변화하도록 이끌 수 있다.

예비부부의 역량강화 프로그램 효과검증에서 사용된 역량강화 변수는 회복탄력성(KRQ-53), 감성지능(WLEIS)과 자아존중감(SEL) 척도는 예비부부의 역량강화 프로그램 요구도 조사에서 사용된 척도와 동일하다.

또한 한국판 PREPARE 검사(120문항) 척도는 Olson & Olson에 의해 2000년도에 개정되어 보급된 도구(ENRICH Korea, 2005)를 일부 수정하여 사용하였다. PREPARE 검사지는 Olson & Olson에 의해 2000년도에 개정되어 보급된 도구(ENRICH Korea, 2005)로 나이, 학력, 직업 등의 인구사회학적 질문, 결혼과 관련된 특성(원하는 자녀수, 부모님의 결혼에 대한 생각 등)을 묻는 질문, 개인의 성격을 평가하는 질문, 가족생활 경험 및 결혼과 파트너와의 관계에 관련한 다양한 질문 200여개로 구성되어 있다. 이는 결혼을 앞둔 예비커플들의 결혼설계를 위해 고안되었다.

PREPARE(Premarital Personal and Relationship Evaluation)는 1개의 이상주의 왜곡 영역과 11개의 하위요인에서 결혼예비커플의 관계강점영역과 성장필요영역을 측정하는 검사로, 자녀가 있는 결혼예비커플을 위한 PREPARE-MC도 개발되어 있다. 또 관계의 역동을 나타내는 척도도 포함되어 있고, 커플의 유연성 및 친밀성을 측정하여 가족지도도 제공하고 있다.

Larson과 동료들(1995)에 의하면 결혼예비상담에 좋은 검사로 PREPARE를 추천하였으며, 다음으로 FOCCUS(Facilitating Open Couple Communication, Understanding, and Study), PMIP(Premarital Inventory Profile) 순이었다. 그 이유는 심리측정학적으로 강하고 문항들이 적으며 결혼 전 변인의 광범위한 범위를 다루고 있기 때문이라고 하였다. 다른 검사 도구에 비해 높은 수준의 신뢰도와 타당도를 나타냈다. 내적 일관성 신뢰도는 .80~.85이고 검사-재검사 신뢰도는 .80이다(김나미, 2009). PREPARE 도구는 표준화되어 있으며, 미국표본을 대상으로 했을 때 신뢰도가 .79(범위는 .74에서 .89)로 나타났다(Olson & Olson, 2000).

이 연구에 사용된 하위척도는 관계강점영역 및 성장필요영역에서 총 120문항으로 구성하였다. 이 척도의 문항구성은 부록에 제시하였다(부표4).

응답범주에 “전혀 그렇지 않다”에 5점을 주고, “매우 그렇다”에 1점을 주는 5점 리커트 척도 방식을 사용하였고, 응답 점수를 합산한 점수를 총점 평균치로 하였다. 그 중 일부는 역산하여 처리하였다. 점수가 높을수록 만족하는 것으로 해석하였다. 예비부부 역량강화 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사용된 척도의 신뢰도는 다음 <표 3-9>와 같다.

<표 3-9> 하위척도 및 신뢰도

	하위척도	문항번호	Cronbach's α	
PREPARE	결혼기대도	11-17	.690	.925
	성격문제	18-27	.829	
	의사소통	28-37	.824	
	갈등해결	38-47	.770	
	여가활동	48-57	.523	
	재정관리	58-67	.727	
	성에 대한 태도	68-77	.657	
	자녀양육	78-87	.713	
	가족/친구	88-97	.620	
	역할관계	98-107	.514	
	종교적 신앙	108-117	.752	
	커플 융통성 & 친밀성	118-127	.781	
회복탄력성	자기조절능력 감정조절능력 충동통제력 원인분석력	1-18	.826	.947
	대인관계능력 소통능력 자아확장력 공감능력	19-36	.780	
	긍정성 자아낙관성 생활만족도 감사하기	37-53	.856	
감성지능	자기감성이해	1-4	.814	.889
	타인감성이해	5-8	.794	
	감성조절	9-12	.888	
	감성활용	13-16	.729	
자아존중감		1-10	.825	

3. 연구절차

1) 프로그램 요구도 및 척도의 구성을 위한 사전조사

이 연구는 J도에 위치한 4개 대학에 재학중인 대학생으로 하였다. 표집방법은 유층 표집(stratified sampling) 표본 절차를 통하여 추출하였다.

2011년 3월 2일부터 3월 4일까지 측정도구의 구성과 신뢰도를 검토한 후 2011년 3월 7일부터 3월 11일까지 실시하였다. 총 450부의 설문지를 배부하여 403부가 회수되었다. 그 중 불성실하게 응답한 15부의 설문지를 제외하고, 최종 388부만을 자료처리 하였다. 이를 토대로 프로그램 요구 및 역량강화 변수의 전반적인 경향을 조사하였다.

2) 프로그램 개발 및 적용

프로그램은 선행연구와 척도 예비검사를 겸한 요구도 조사를 토대로 해서 예비부부의 역량강화 프로그램을 개발하였다. 프로그램의 내용은 버츄프로젝트의 다섯가지 전략을 활용하여 자신과 상대방에 대한 이해를 높이기 위해 관계탐색, 미덕의 힘, 겸손과 확신, 대인관계, 삶의 목적, 경청, 성장계획과 관련된 요소들로 구성하였다. 이 프로그램은 GT 프로그램 접근법에 의하여 5단계로 진행에 초점을 맞추었다.

예비부부의 역량강화 프로그램을 최종 확정짓기 위해 예비프로그램을 실시함으로써 참여대상자의 요구에 맞추는 실시방안을 조정하였다. 이를 위해 2011년 3월 24일에서 3월 25일까지 1박 2일 동안 집중적으로 실시하였고, 참여자들의 피드백 및 연구자가 프로그램을 진행했던 경험을 토대로 하여 프로그램을 수정·보완하였다. 수정·보완하여 개발된 프로그램을 실시하기 전 프로그램 전문가에게 프로그램의 구성과 실시방법에 대해 프로그램 전문가로부터 3차례의 슈퍼비전 과정을 거쳤다.

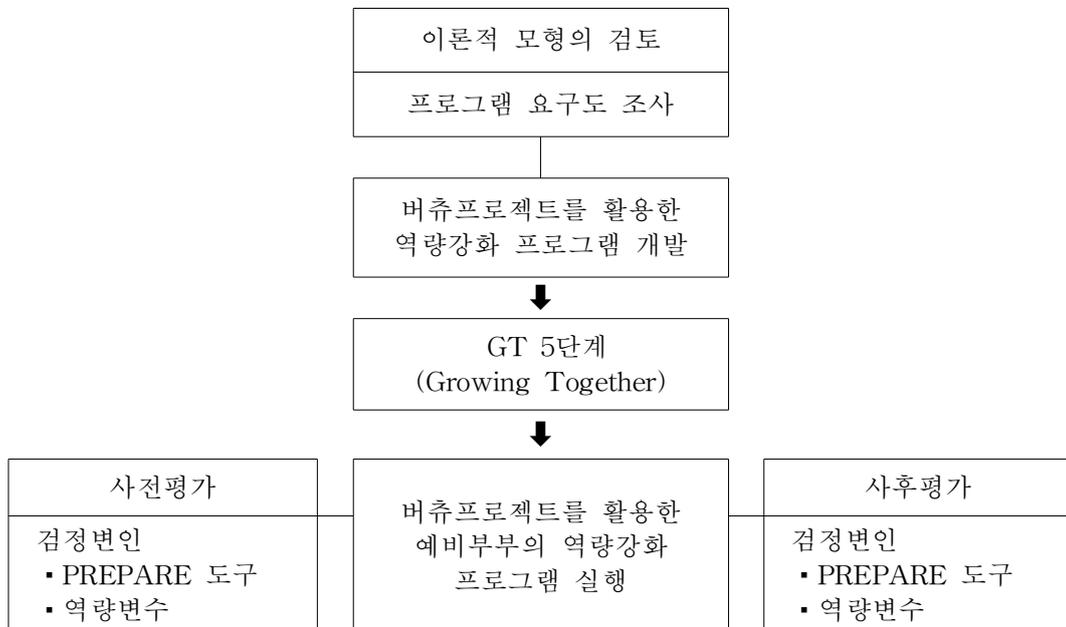
본 프로그램의 실행을 위해 실제 프로그램에 참여하는 대상과 참여하지 않는 대상간 동질성 검사를 실시하였다. 워크북, 회기 진행의 내용 및 시간 등은 사전에 설정했다. 실험집단에게는 역량강화 프로그램을 2011년 4월 2일(토) 부터 2011년 5월 14일(토)까지 7주에 걸쳐 총 7회기를 실시하였다. 한 회기당 약 2시간 30분 정도가 소요되었다. 통제집단에 대해서는 아무런 처치도 하지 않았다.

자료처리는 실험집단과 통제집단에 사전-사후검사를 실시하였다. 검사에 의한 자료 수집은 연구자에 의해 수행되었으며, 2011년 4월 2일에 사전검사를 실시하고, 프로그램을 마친 2011년 5월 14일에 사후검사를 실시하였다.

3) 프로그램 적용효과 분석

프로그램 적용 후 효과를 보기 위하여 전반적인 과정분석과 프로그램 효과 분석을 하였다. 과정 분석은 GT 5단계 접근법에 의해 분석하고, SPSS 12.0 프로그램을 이용하여 통계처리 하였다.

전체적인 연구의 방향을 도식화 하면 [그림 3-1] 과 같다.



[그림 3-1] 연구방향

우선 프로그램 개발을 위하여 이론적 모형을 검토하고 요구도 조사 및 척도의 구성을 위하여 사전조사를 실시하였다. 구성된 척도는 역량강화 자체를 높여주는 프로그램으로 보지 않고 자기행동 능력과 자기성찰의 변형을 통한 역량강화의 긍정적인 개념으로 보았다. 따라서 베타프로젝트에 근거하여 프로그램을 구성하는 것이 역량강화 증진에 효과적일 것이라 가정하였다. 개발된 예비부부의 역량강화 프로그램은 GT 5단계 접근법에 의하여 적용하고자 하였다.

4. 자료 분석

1) 프로그램 요구도 조사

설문자료의 수집 완료 후, 연구가설을 검증하기 위해 SPSS 12.0 프로그램을 이용하여 자료를 분석하고 유의수준 .05수준에서 통계처리 하였다. 사용된 척도의 신뢰도 검증을 위해서 Cronbach's α 계수를 산출하였고, 구체적인 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 연구대상자의 일반적인 특성 및 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감의 전반적인 경향을 알아보기 위해 빈도, 백분율, 평균 표준편차를 구하였다.

둘째, 사회인구학적인 변인에 따른 예비부부의 역량강화 프로그램 요구를 알아보기 위해 t-test, ANOVA 검증, 교차분석을 실시하였다.

2) 프로그램 적용효과

(1) 과정 분석

프로그램에 참여한 예비부부들이 관계에서의 변화가 실제로 어떻게 일어났는지를 규명하기 위해 프로그램 전 과정에 대한 분석을 실시하였다. 참여자가 함께 성장하고 변화가 일어나는 과정에 대한 위의 GT 프로그램 5단계의 개념적 틀에 기초하여 '예비부부의 역량강화 프로그램'의 전개 과정을 분석하였다. 이를 위하

여 프로그램 1회기부터 7회기까지 전 과정을 녹음하였다.

(2) 사전-사후 분석

과정분석의 효과를 확인하기 위하여 SPSS 12.0 프로그램을 이용하여 통계처리하였다. 실험집단과 통제집단의 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감, PREPARE의 동질성 여부를 알아보기 위하여 t-test를 실시하였다. 또한 ‘예비부부의 역량강화 프로그램’이 예비부부의 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감, PREPARE에 미치는 효과를 검증하기 위하여 사전검사 점수를 공변인으로 하여, 사후검사 점수에 대한 집단간의 차이를 알아보기고자 공변량 분석(ANCOVA)으로 실시하여 가설을 검증하였다. 공변량 분석을 사용한 이유는 두 집단의 피험자들을 무작위로 배치하였지만, 사후검사 점수에 나타난 처치효과 이외에 개인차 변인으로 인해 생긴 오차를 없애서 순수한 독립변인의 효과를 최대한 보기 위해서이다.

연구에 참여한 대상은 14쌍(실험집단 7쌍, 통제집단 7쌍)으로 통계처리를 하기에는 무리가 있다. 그러나 성태제(2008)는 두 집단 실험연구를 실시할 경우 한 집단의 참가 인원을 15명 정도로 하는 것이 바람직하며 실험연구의 참여 대상수는 각 집단 당 5명에서 15명 사이가 적합하다고 하였다. 이형득 등(2002)은 소집단 대상으로 하는 교육 프로그램의 집단의 크기는 프로그램의 특성, 내용, 참여자의 발달 정도, 지도자의 경험수준 등에 따라 달라질 수 있다고 하였다. 버츄 프로젝트에서는 소집단 교육프로그램(버츄 워크숍, 버츄트레이닝 과정)의 참여대상의 인원을 10명 이상 20명 미만으로 실시하도록 권장하고 있다.

따라서 이 연구에서는 앞서 설명한 Shaw(1981), 정현숙(2007), 성태제(2008), 이기숙(2010) 등의 주장을 반영하여 연구대상을 14쌍(실험집단 7쌍, 통제집단 7쌍)으로 하였으며 프로그램의 효과를 검증하기 위해 통계처리를 실시하였다.

IV. 예비부부의 역량강화 프로그램 요구도 조사

이 장에서는 예비부부의 역량강화 프로그램 개발을 위해 구성요소와 적용 가능성을 탐색하였다. 이를 위해 미래에 결혼 하여 부부가 될 미혼 남녀들의 프로그램 교육 요구에 근거하여 역량강화의 구성요소로 설정한 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감의 전반적인 양상을 알아보고, 이를 통해 그들의 역량에 대한 이해를 돕고자 하였다. 특히 인간관계의 성패를 좌우하는데 중요하게 영향을 미치는 요인(Schafer & Keith, 1999) 중 하나인 자아존중감을 살펴봄으로써 역량강화를 위한 실제적이고 역동적인 예방교육 프로그램을 개발하고자 하였다. 아울러 관련 문헌만으로는 프로그램 개발을 위한 구체적인 근거를 제공하는 것이 미흡하여, 교육대상자의 요구를 조사하여 프로그램 개발의 자료로 삼고자 하였다.

1. 역량강화 변수의 전반적인 경향

연구대상자들의 역량강화 변수에 대한 기초 통계 결과는 <표 4-1>과 같다.

우선 회복탄력성을 하위요소별로 살펴보면 대인관계능력(64.02점), 긍정성(59.72점), 자기조절능력(56.86점)순으로 나타났으며, 전체 회복탄력성은 180.61점 이었다. 이는 우리나라의 회복탄력성 척도별 해석(김주환, 2011)과 비교하여 보면, 대인관계능력(67.8점), 긍정성(63.4점), 자기조절능력(63.5점), 전체 회복탄력성(195점)보다 낮다. 이러한 결과에 비추어 볼 때 연구대상자가 변화하는 환경이나 역경을 긍정적으로 적응하고 기능할 수 있도록 회복탄력성을 높일 수 있는 사회적 지원 및 교육 프로그램의 운영이 필요하다고 본다.

감성지능은 자기감성이해, 타인감성이해, 감성조절, 감성활용의 순으로 높게 나타났다. 총 80점 만점에 54.85점으로 나타났다. 자아존중감은 5점 만점에 평균 2.86점으로 보통인 것으로 나타났다.

<표 4-1> 역량강화 변수의 기초 통계량

(N=388)

역량강화 변수		M	SD	
회복탄력성	자기조절능력	감정조절능력	18.37	3.404
		충동통제력	18.51	3.597
		원인분석력	19.97	3.367
		계	56.86	8.569
	대인관계능력	소통능력	19.18	3.668
		자아확장력	21.21	3.947
		공감능력	23.62	3.765
		계	64.02	8.711
	긍정성	자아낙관성	21.40	3.399
		생활만족도	14.97	3.632
		감사하기	23.34	4.003
		계	59.72	8.813
전 체		180.61	21.871	
감성지능	자기감성이해	14.54	2.536	
	타인감성이해	14.25	2.690	
	감성조절	13.06	2.971	
	감성활용	13.00	2.887	
	계	54.85	7.704	
자아존중감		2.86	4.804	

2. 역량강화 변수간 상관관계

프로그램의 구성요소 및 활동내용을 선정하기 위해 역량강화 변수들 간의 적률상관계수를 산출하고 회귀분석을 실시하였다. 그 적률상관분석 결과는 <표 4-2>, 회귀분석 결과는 <표 4-3>과 같다.

연구대상자들의 회복탄력성은 감성지능, 자아존중감과 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 회복탄력성과 감성지능과의 관계를 구체적으로 살펴보면, 감성지능 하위영역인 ‘자기감성이해’, ‘타인감성이해’, ‘감성조절’, ‘감성활용’ 영역간 모두 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 특히 감성지능 전체와 자기조절 간의 상관은 $r=.62$ 로 가장 높은 것으로 나타났고, ‘감성조절’과 회복탄력성 전체간의 상

관은 $r=.55$ 로 그다음으로 높은 상관을 나타냈다.

회복탄력성과 자아존중감간의 상관관계를 보면, 자아존중감은 회복탄력성 전체와 $r=.67$ 이고, 자기조절과 $r=.51$, 대인관계와 $r=.54$, 긍정성과 $r=.64$ 로 나타났다.

<표 4-2> 역량변수 간의 적률상관계수

		회복탄력성			
		자기조절	대인관계	긍정성	전체
감성 지능	자기감성이해	.418**	.433**	.423**	.507**
	타인감성이해	.250**	.361**	.189**	.318**
	감성조절	.503**	.379**	.524**	.559**
	감성활용	.537**	.296**	.375**	.480**
	전체	.620**	.526**	.548**	.673**
자아존중감		.510**	.549**	.645**	.679**

** $p<.01$

감성지능, 자아존중감이 회복탄력성에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 회귀분석 ‘입력’방식을 실시하였다. 그 결과는 <표 4-3>에 제시 하였다.

<표 4-3> 회복탄력성에 대한 회귀분석 결과

예측변수	B	SE	β	t	
상수	79.180	5.988		13.222***	
감성 지능	자기감성이해	2.214	.370	.257	5.977***
	타인감성이해	.881	.324	.108	2.717**
	감성조절	2.482	.314	.337	7.914***
	감성활용	.8671	.312	.246	5.984***
	$R^2=.471$		$F=85.347$ ***		
상수	92.116	4.941		18.641***	
자아존중감	3.090	.170	.679	18.159***	
	$R^2=.461$		$F=329.739$ ***		

** $p<.01$

*** $p<.001$

감성지능은 ‘감성조절($\beta=.337$)’, ‘자기감성이해($\beta=.257$)’, ‘감성활용($\beta=.246$)’, ‘타인 감성이해($\beta=.108$)’ 순으로 회복탄력성을 유의미하게 설명해주는 변인으로 조사되었다. 전체변량의 47.1%의 설명력이 있으며, 정적인 방향으로 연구 참여자의 회복탄력성을 증진시키는 경향이 있다.

한편, 자아존중감은 전체변량의 46.1%를 설명해주었으며, ‘자아존중감’은 정적인 방향으로 연구참여자의 회복탄력성을 증진시키는 경향이 있다.

3. 예비부부 교육 프로그램 요구도 경향

1) 예비부부교육의 필요성 및 도움기대도

예비부부의 역량강화 프로그램 요구의 필요성과 도움기대도는 <표 4-4>와 같다. 먼저 교육 필요성은 건강상태, 종교, 삶의 만족도에 따라서 유의한 차이를 보였다. 즉 건강상태가 나쁜편인 경우, 종교가 기타인 경우, 삶의 만족도에 있어 만족하는 경우 예비부부 교육이 필요하다고 하였다. 집단별로 살펴보면 건강상태가 나쁜집단과 보통집단간 차이가 나타났으며, 종교가 없는 집단과 기타인 집단간 차이를 보였다.

예비부부 교육이 실시되었을 때 도움기대정도를 보면 연령과 종교에 따라서 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 만21세, 만22세 집단과 만 23세 이상 집단간 차이가 나타났으며, 종교가 기독교인 경우 예비부부교육 실시에 대한 도움기대도가 높았다.

<표 4-4> 예비부부교육의 필요성 및 도움기대도

변수	교육 필요성				t(F)	도움기대도				t(F)
	N	M	SD	D		N	M	SD	D	
성별	남	177	4.20	.875	-.464	177	3.18	.784	-.118	
	여	211	4.24	.752		211	3.19	.663		
연령	만 19세	68	4.06	.731	a	68	3.13	.667	ab	2.565*
	만 20세	112	4.23	.759	ab	112	3.26	.707	ab	
	만 21세	53	4.19	.761	ab	53	3.02	.693	a	
	만 22세	57	4.14	.895	ab	57	3.04	.706	a	
	만 23세 이상	98	4.40	.870	b	98	3.32	.768	b	
주거형태	단독주택	158	4.26	.853	.729	158	3.20	.778	.646	
	아파트	104	4.17	.794		104	3.18	.665		
	다세대/다가구	10	4.60	.516		10	3.40	.516		
	주상복합 주택	11	4.36	.505		11	2.91	.701		
	연립/빌라	95	4.17	.808		95	3.20	.709		
기타	10	4.20	.789	10	3.00	.667				
건강상태	나쁜편이다	17	4.59	.618	b	17	3.29	.920	.244	
	보통이다	216	4.15	.816	a	216	3.17	.704		
	좋은편이다	155	4.29	.806	ab	155	3.19	.722		
가족구성	부부+미혼자녀	317	4.23	.795	ab	317	3.18	.713	.465	
	부부	25	3.92	1.077	a	25	3.08	.909		
	조부모+부모+자녀	36	4.33	.756	ab	36	3.28	.659		
	기타	10	4.50	.527	b	10	3.30	.675		
종교	없다	194	4.06	.900	a	194	3.07	.782	3.489**	
	기독교	71	4.42	.625	ab	71	3.41	.623		
	불교	71	4.27	.716	ab	71	3.20	.646		
	천주교	48	4.50	.652	ab	48	3.31	.624		
	기타	4	4.75	.500	b	4	3.25	.500		
삶의만족도	전혀 만족 안함	5	4.20	.837	3.808**	5	3.40	.548	1.998	
	만족 안함	36	4.00	.717		36	2.97	.736		
	보통	147	4.08	.856		147	3.12	.730		
	만족	167	4.40	.752		167	3.25	.681		
	매우 만족	33	4.24	.830		33	3.36	.822		
전체	388	4.22	.809		388	3.19	.720			

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

2) 예비부부교육 참여 의향, 진행방식 및 교육 시간대

예비부부 교육 요구의 하위영역 중에서 참여 의향, 진행방식 및 교육 시간대를 살펴보면 <표 4-5>, <표 4-6>, <표 4-7>과 같다. 구체적으로 참여의향은 종교에 따라 유의한 차이를 보였으며, 대체적으로 시간이나 여건에 따라 참여하겠다고 하였다. 교육 진행방식은 연령에 따라 차이가 나타났다. 즉 만19세는 강의와 강연 형태를 선호하였고, 만 20세는 실습과 훈련 형태를, 만 21세는 기타를, 만 22세는 강의와 토론 형태를, 만 23세 이상은 토론과 대화 형태를 선호하였다. 교육 시간대는 모든 변인에서 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았으나, 성별, 연령, 주거형태, 건강상태, 가족구성, 종교, 삶의 만족도의 모든 영역에서 오후 시간대에 가장 높은 빈도를 보였다. 다음으로 토요일 혹은 일요일이 높았다.

<표 4-5> 예비부부교육 참여 의향에 대한 교차분석

변수	우선참여		시간이나 여건에 따라 참여		참여하지 않겠음		전체 %(N)	X ²
	N	%	N	%	N	%		
성별	남	8 (4.5)	135 (76.3)	34 (19.2)	177(100.0)	3.489		
	여	5 (2.4)	173 (82.0)	32 (15.2)	210(100.0)			
연령	만 19세	3 (4.4)	58 (85.3)	7 (10.3)	68(100.0)	13.972		
	만 20세	2 (1.8)	91 (82.0)	18 (16.2)	111(100.0)			
	만 21세	1 (1.9)	46 (86.8)	6 (11.3)	53(100.0)			
	만 22세	4 (7.0)	42 (73.7)	11 (19.3)	57(100.0)			
	만 23세 이상	3 (3.1)	71 (72.4)	24 (24.5)	98(100.0)			
주거 형태	단독주택	7 (4.5)	118 (75.2)	32 (20.4)	157(100.0)	10.002		
	아파트	1 (1.0)	84 (80.8)	19 (18.3)	104(100.0)			
	다세대/다가구	0 (0.0)	9 (90.0)	1 (10.0)	10(100.0)			
	주상복합 주택	0 (0.0)	10 (90.9)	1 (9.1)	11(100.0)			
	연립/빌라	5 (5.3)	7 (82.1)	12 (12.6)	95(100.0)			
건강 상태	기타	0 (0.0)	9 (90.0)	1 (10.0)	10(100.0)	1.992		
	나쁜편이다	0 (0.0)	14 (82.4)	3 (17.6)	17(100.0)			
	보통이다	8 (3.7)	173 (80.5)	34 (15.8)	215(100.0)			
가족 구성	좋은편이다	5 (3.2)	121 (78.1)	29 (18.7)	155(100.0)	2.773		
	부부+미혼자녀	11 (3.5)	225 (80.7)	50 (15.8)	316(100.0)			
	부부	1 (4.0)	19 (76.0)	5 (20.0)	25(100.0)			
	조부모+부모+자녀	1 (2.8)	26 (72.2)	9 (25.0)	36(100.0)			
종교	기타	0 (0.0)	8 (80.0)	2 (20.0)	10(100.0)	28.487**		
	없다	13 (6.7)	154 (79.4)	27 (13.9)	194(100.0)			
	기독교	0 (0.0)	58 (81.7)	13 (18.3)	71(100.0)			
	불교	0 (0.0)	56 (80.0)	14 (20.0)	70(100.0)			
	천주교	0 (0.0)	39 (81.3)	9 (18.8)	48(100.0)			
삶의 만족도	기타	0 (0.0)	1 (25.0)	3 (75.0)	4(100.0)	8.974		
	전혀 만족 안함	0 (0.0)	5 (100.0)	0 (0.0)	5(100.0)			
	만족 안함	2 (5.6)	28 (77.8)	6 (16.7)	36(100.0)			
	보통	5 (3.4)	124 (84.4)	18 (12.2)	147(100.0)			
	만족	5 (3.0)	128 (77.1)	33 (19.9)	166(100.0)			
	매우 만족	1 (3.0)	23 (69.7)	9 (27.3)	33(100.0)			

***p*<.01

<표 4-6> 예비부부교육 진행방식에 대한 교차분석

변수	강의와 강연	토론과 대화	강의와 토론	실습과 훈련	기타	전체	X ²	
	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)		
성별	남	71(40.1)	27(15.3)	21(11.9)	55(31.1)	3(1.7)	177(100.0)	6.432
	여	82(38.9)	18(8.5)	24(11.4)	79(37.4)	8(3.8)	210(100.0)	
연령	만 19세	36(52.9)	5(7.4)	5(7.4)	19(27.9)	3(4.4)	68(100.0)	28.547*
	만 20세	44(39.3)	11(9.8)	8(7.1)	48(42.9)	1(0.9)	111(100.0)	
	만 21세	20(37.7)	7(13.2)	3(5.7)	20(37.7)	3(5.7)	53(100.0)	
	만 22세	20(35.1)	7(12.3)	12(21.1)	18(31.6)	0(0.0)	57(100.0)	
	만 23세 이상	33(33.7)	15(15.3)	17(17.3)	29(29.6)	4(4.1)	98(100.0)	
주거형태	단독주택	65(41.1)	20(12.7)	17(10.8)	53(33.5)	3(1.9)	158(100.0)	15.192
	아파트	42(40.4)	14(13.5)	8(7.7)	36(34.6)	4(3.8)	104(100.0)	
	다세대/다가구	4(40.0)	1(10.0)	2(20.0)	2(20.0)	1(10.0)	10(100.0)	
	주상복합 주택	2(18.2)	1(9.1)	2(18.2)	5(45.5)	1(9.1)	11(100.0)	
	연립/빌라	36(37.9)	9(9.5)	13(13.7)	35(36.8)	2(2.1)	95(100.0)	
기타	4(40.0)	0(0.0)	3(30.0)	3(30.0)	0(0.0)	10(100.0)		
건강상태	나쁜편이다	6(35.3)	1(5.9)	2(11.8)	6(35.3)	2(11.8)	17(100.0)	6.772
	보통이다	84(38.9)	24(11.1)	28(13.0)	75(34.7)	5(2.3)	215(100.0)	
	좋은편이다	63(40.6)	20(12.9)	15(9.7)	53(34.2)	4(2.6)	155(100.0)	
가족구성	부부+미혼자녀	133(42.0)	33(10.4)	33(10.4)	110(34.7)	8(2.5)	317(100.0)	12.033
	부부	7(28.0)	4(16.0)	5(20.0)	8(32.0)	1(4.0)	25(100.0)	
	조부모+부모+자녀	9(25.0)	6(16.7)	7(19.4)	12(33.3)	2(5.6)	36(100.0)	
	기타	4(40.0)	2(20.0)	0(0.0)	4(40.0)	0(0.0)	10(100.0)	
종교	없다	67(34.5)	26(13.4)	22(11.3)	73(37.6)	6(3.1)	194(100.0)	18.631
	기독교	32(45.1)	7(9.9)	6(8.5)	25(35.2)	1(1.4)	71(100.0)	
	불교	33(46.5)	6(8.5)	9(12.7)	19(26.8)	4(5.6)	71(100.0)	
	천주교	20(41.7)	4(8.3)	7(14.6)	17(35.4)	0(0.0)	48(100.0)	
	기타	1(25.0)	2(50.0)	1(25.0)	0(0.0)	0(0.0)	4(100.0)	
삶의만족도	전혀 만족 안함	4(80.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(20.0)	0(0.0)	5(100.0)	19.332
	만족 안함	15(41.7)	4(11.1)	5(13.9)	11(30.6)	1(2.8)	36(100.0)	
	보통	59(40.1)	14(9.5)	18(12.2)	55(37.4)	1(0.7)	147(100.0)	
	만족	58(34.7)	22(13.2)	19(11.4)	62(37.1)	6(3.6)	167(100.0)	
	매우 만족	17(51.5)	5(15.2)	3(9.1)	5(15.2)	3(9.1)	33(100.0)	

* $p < .05$

<표 4-7> 예비부부교육 시간대에 대한 교차분석

변수	오전	오후	오후 6~8시	저녁 7~9시	토요일 혹은 일요일	기타	전체	X ²	
	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)		
성별	남	18(10.2)	72(40.9)	18(10.2)	15(8.5)	47(26.7)	6(3.4)	176(100.0)	2.040
	여	29(13.7)	78(37.0)	26(12.3)	19(9.0)	51(24.2)	8(3.8)	211(100.0)	
연령	만 19세	10(14.7)	35(51.5)	3(4.4)	5(7.4)	12(17.6)	3(4.4)	68(100.0)	17.171
	만 20세	14(12.5)	44(39.3)	13(11.6)	11(9.8)	24(21.4)	6(5.4)	112(100.0)	
	만 21세	7(13.2)	18(34.0)	8(15.1)	5(9.4)	14(26.4)	1(1.9)	53(100.0)	
	만 22세	6(10.5)	19(33.3)	9(15.8)	3(5.3)	18(31.6)	2(3.5)	57(100.0)	
	만 23세 이상	10(10.3)	34(35.1)	11(11.3)	10(10.3)	30(30.9)	2(2.1)	97(100.0)	
주거형태	단독주택	15(9.5)	62(39.2)	21(13.2)	7(4.4)	43(27.2)	10(6.3)	158(100.0)	35.052
	아파트	17(16.3)	40(38.5)	5(4.8)	15(14.4)	24(23.1)	3(2.9)	104(100.0)	
	다세대/다가구	1(10.0)	4(40.0)	3(30.0)	0(0.0)	2(20.0)	0(0.0)	10(100.0)	
	주상복합 주택	0(0.0)	5(45.5)	3(27.3)	0(0.0)	3(27.3)	0(0.0)	11(100.0)	
	연립/빌라	13(13.8)	36(38.3)	11(11.7)	10(10.6)	23(24.5)	1(1.1)	94(100.0)	
기타	1(10.0)	3(30.0)	1(10.0)	2(20.0)	3(30.0)	0(0.0)	10(100.0)		
건강상태	나쁜편이다	2(11.8)	7(41.2)	0(0.0)	1(5.9)	7(41.2)	0(0.0)	17(100.0)	7.547
	보통이다	24(11.2)	84(39.1)	24(11.2)	23(10.7)	51(23.7)	9(4.2)	215(100.0)	
	좋은편이다	21(13.5)	59(38.1)	20(12.9)	10(6.5)	40(25.8)	5(3.2)	155(100.0)	
가족구성	부부+미혼자녀	42(13.3)	118(37.3)	35(11.1)	29(9.2)	80(25.3)	12(3.8)	316(100.0)	14.405
	부부	3(12.0)	12(48.0)	3(12.0)	0(0.0)	6(24.0)	1(4.0)	25(100.0)	
	조부모+부모+자녀	1(2.8)	18(50.0)	5(13.9)	2(5.6)	9(25.0)	1(2.8)	36(100.0)	
	기타	1(10.0)	2(20.0)	1(10.0)	3(30.0)	3(30.0)	0(0.0)	10(100.0)	
종교	없다	20(10.4)	70(36.3)	20(10.4)	16(8.3)	60(31.1)	7(3.6)	193(100.0)	17.375
	기독교	10(14.1)	25(35.2)	9(12.7)	9(12.7)	14(19.7)	4(5.6)	71(100.0)	
	불교	7(9.9)	36(50.7)	9(12.7)	4(5.6)	14(19.7)	1(1.4)	71(100.0)	
	천주교	9(18.8)	18(32.5)	5(10.4)	5(10.4)	9(18.8)	2(4.2)	48(100.0)	
	기타	1(25.0)	1(25.0)	1(25.0)	0(0.0)	1(25.0)	0(0.0)	4(100.0)	
삶의만족도	전혀 만족 안함	0(0.0)	2(40.0)	1(20.0)	1(20.0)	1(20.0)	0(0.0)	5(100.0)	16.171
	만족 안함	6(16.7)	11(30.6)	7(19.4)	1(2.8)	9(25.0)	2(5.6)	36(100.0)	
	보통	12(8.2)	63(42.9)	17(11.6)	13(8.8)	37(25.2)	5(3.4)	147(100.0)	
	만족	25(15.1)	60(36.1)	16(9.6)	17(10.2)	44(26.5)	4(2.4)	166(100.0)	
	매우 만족	4(12.1)	14(42.4)	3(9.1)	2(6.1)	7(21.2)	3(9.1)	33(100.0)	

3) 예비부부 교육의 목표와 내용 중요도

예비부부 교육의 목표와 내용에 대한 중요도는 연구대상자들에게 예비부부의 역량강화를 위하여 필요하다고 생각되는 요인을 조사하였다. 중요도 평정은 Likert식 척도를 사용하였으며, ‘전혀 중요하지 않다’에서 ‘매우 중요하다’의 순으로 배점은 각각 1, 2, 3, 4, 5점으로 하였다. 연구대상자들이 평가한 교육 목표와 내용에 대한 중요도 평균값에 대한 분석 결과는 <표 4-8>과 같다.

예비부부 교육의 목표는 갈등 다루기, 자녀양육에 대한 이해, 자기이해 및 상대방 이해, 스트레스 대처방식, 의사소통능력 향상, 자기조절 능력, 긍정성의 순이었다. 교육 내용은 여가활동 및 경제관리, 갈등해결능력, 자녀양육에 대한 이해, 자기이해 및 상대방 이해, 의사소통능력향상, 자기조절 능력, 스트레스 대처방식의 순으로 나타났다. 특이한 점은 교육의 목표 중 스킨십/성적 만족감과 교육 내용 중 성교육을 제외한 대부분의 영역에서 평균 4.0 이상으로 평가하고 있어 이 연구에서 선행연구를 통해 추출한 예비부부교육 목표와 내용들이 중요한 것임을 알 수 있다. 또한 연구대상자가 대학생임을 감안할 때 성적 만족감 및 성교육에 대한 관심이 다소 적은 결과라고 볼 수 있다.

<표 4-8> 연구대상자가 평가한 교육 목표와 내용 중요도 평균

교육의 목표	M	SD	순위	교육의 내용	M	SD	순위
자기이해 및 상대방 이해	4.35	.774	3	자기이해 및 상대방 이해	4.34	.783	4
의사소통 능력 향상	4.30	.778	5	의사소통 능력 향상	4.30	.805	5
정서적 친밀감 형성하기	4.19	.855	9	정서적 친밀감 형성하기	4.15	.841	10
갈등다루기	4.45	.928	1	갈등 해결 능력	4.43	.941	2
자기존중감 향상	4.01	.742	11	자존감 향상	4.01	.732	11
자기조절 능력	4.28	.810	6	자기조절능력	4.28	.788	6
스킨십/성적 만족감	3.52	.790	12	성교육	3.52	.761	12
대인관계 능력 향상	4.21	.723	8	대인관계 능력 향상	4.21	.738	9
자녀 양육에 대한 이해	4.43	.809	2	자녀 양육에 대한 이해	4.38	.797	3
긍정성(낙관성, 생활만족도)	4.28	.811	6	긍정성(낙관성, 생활만족도)	4.25	.793	8
스트레스 대처방식	4.33	.811	4	스트레스 대처방식	4.27	.798	7
여가 활동 및 경제 관리	4.15	.858	10	여가 활동 및 경제 관리	4.52	3.715	1

4. 소결

이 장에서는 예비부부의 역량강화를 위한 프로그램을 구성하기 위해 역량강화 변수의 전반적인 경향, 역량강화 변수간 상관관계, 예비부부 교육프로그램 요구도 등을 중심으로 분석하였다. 얻어진 결과를 토대로 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, 역량강화 변수와 관련하여 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감 등에 대한 전반적인 분석의 결과를 보면 첫째, 회복탄력성 평균 180.61점, 감성지능 평균 54.85점, 자아존중감 평균 2.86으로 나타났다. 회복탄력성의 경우 기존의 연구와 비교해 볼 때 한국인의 성인 평균보다는 낮으며, 감성지능과 자아존중감의 경우에도 평균보다 비교적 낮은 것으로 나타났다. 이는 학교나 직장에서 요구되는 보상에 치중한 동기부여시스템이 예비부부시기에 있는 미혼남녀들에게 소위 ‘스펙’을 쌓게 요구함으로써 다양한 스트레스에 노출된 결과 때문이라고 해석할 수 있다. 즉 다양한 스트레스에 노출되어 있는 연구 대상자들을 위해 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감을 높일 수 있는 교육 및 프로그램이 필요함을 시사한다.

둘째, 역량강화 변수로 구성한 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감은 정적인 상관이 있었다. 특히 자아존중감의 경우 회복탄력성과 높은 상관이 있으며, 감성지능의 경우 회복탄력성의 요소 중 자기조절능력과 상관관계가 높은 것으로 나타났다. 이는 개인에게 미치는 부정적인 영향의 정도가 다르기 때문(홍은숙, 2006)에 부정적인 영향을 완화시키는 보호요인이 무엇인지 발견하여 그것을 개발하는 것이 중요하다. 따라서 보호요인을 증진시키기 위해 그들에게 맞는 교육 프로그램을 개발하여 보호요인들 중 발달 가능성이 많은 것에 중점을 두고 역량을 강화할 필요가 있다.

셋째, 예비부부교육의 필요성에 대해서 사회인구학적 변인으로 차이분석을 실시한 결과 건강상태, 종교, 삶의 만족도가 유의한 것으로 나타났다. 부부교육의 필요성에 대한 요구를 연구한 이은정(2003)의 연구 결과와 일치하는 것으로 나타났다.

예비부부 교육의 도움기대 정도는 연령과 종교에서 유의한 차이가 있었다. 차이분석결과 만21세, 만22세 집단과 만 23세 이상 집단간 차이가 나타났다. 이상

적으로는 예비부부 교육을 통해 교제의 만족도를 높이고 싶은 기대를 갖고 있으면서도 실제적으로 프로그램에 참여하여 도움을 받고자 하는 것은 연령대별로 다르게 인식하고 있는 것이다. 종교가 기독교인 경우 예비부부교육 실시에 따른 도움기대도가 높았다. 이는 교회내에서 이루어지는 아버지 교육, 부부교육, 부모교육 등 예방교육 프로그램의 중요성을 인지하고 있기 때문으로 보인다.

예비부부 교육이 실시될 경우 대체적으로 시간이나 여건에 따라 참여하겠다고 하였다. 이는 예비부부 관계의 특성상 사적인 영역으로 간주되어 부부간에 문제가 발생했을 때 전문가의 도움을 받으려고 생각하기 보다는 개인적으로 해결하려는 경향이 있는 것으로 보인다는 전영자(2005)의 연구와 불일치하는 결과이다.

예비부부들이 선호하는 교육진행방식에서는 강의와 강연, 실습과 훈련을 선호하는 것으로 나타났고, 토론과 대화방식은 덜 선호하는 것으로 나타났다. 따라서 예비부부 교육을 진행할 때 교육의 효과를 높이기 위해 토론과 대화보다는 강의, 강연, 실습형태의 교육진행방법을 고려해야 할 것으로 보인다.

예비부부 교육 목표에 대한 중요도를 조사한 결과, ‘갈등다루기, 자녀양육 이해, 자기이해 및 상대방 이해, 스트레스 대처방식’ 순이었고, 교육 내용에 대한 중요도를 조사한 결과, ‘여가활동 및 경제 관리, 갈등해결능력, 자녀양육에 대한 이해, 자기이해 및 상대방 이해’ 순으로 평가되었다. 이러한 결과는 프로그램 실시함에 있어 이상적인 기대치와 실제 참여하여 얻고자 하는 기대치가 다를 수 있다. 이는 기존의 국내 부부교육 프로그램을 대상과 교육 내용별로 분류하여 제시한 선행연구(홍달아기, 이남주, 2005)와 다른 결과이다. 예비부부 교육 프로그램 내용에 자기 및 예비 배우자 이해를 포함하여 진행되어야 할 것으로 보인다. 개발된 예비부부가 프로그램을 통해 그들의 역량을 강화하여 관계를 향상시킬 수 있을 것이다.

다른 한편으로 회복탄력성은 하위영역별로 다소 차이가 있었지만 개인관련 변수보다는 건강상태, 삶의 만족도와 같은 심리적 관련변수와 깊은 관계가 있었다. 이러한 결과는 대학생의 개인적인 특성과는 무관하게 회복탄력성이 형성되고 있을 가능성을 시사해주고 있다. 이는 연구대상자들이 건강상태가 대체로 좋은 편이고 삶의 만족도가 긍정적인 대상이었으며, 그들은 예비부부 교육에 대해 긍정적으로 생각하고 있음을 보여주는 결과라고 볼 수 있다. 따라서 각 영역별로 회

복탄력성에 영향을 미치는 변수가 다르므로 그러한 변수들의 영향력을 고려하여 예비부부교육 프로그램 개발이 이루어져야 할 것이다.

또한 감성지능은 성별과 삶의 만족도에서, 자아존중감은 성별, 연령, 건강상태, 삶의 만족도와 관련이 있었다. 특히 남성의 경우 감성지능과 자아존중감에 영향을 미치는 것으로 조사되어, 성별을 고려한 프로그램 구성이 필요하다.

이러한 결과는 예비부부 관계의 부정적 측면보다는 보다 성공적인 관계 향상을 위한 방안의 일환으로 예비부부 개개인의 긍정적 특성을 계발하고 향상시킬 수 있는 프로그램 개발이 요구된다. 따라서 성별, 연령, 종교, 건강상태, 삶의 만족도 등을 고려하여 예비부부 교육의 중요성을 홍보하고 교육이 실시되어야 효과적일 것으로 보인다.

특히 개인 내적 변인 중 삶의 만족도에서도 상대적으로 영향력이 있다는 결과는 역량강화 프로그램을 구성하기 위해서 예비부부의 관계적 측면에 초점을 두는 것도 중요하지만 개인의 내적 변화 및 성장도 함께 고려되어야 한다고 볼 수 있다. 이는 높은 이혼률, 자살률, 우울증 등의 환경에 노출되어 있는 예비부부들을 위해서 회복탄력성 개발을 위한 체계적이고 실질적인 예방 및 교육 프로그램이 필요함을 시사한다. 나아가 일상생활 속에서 발생 할 수 있는 다양한 문제들을 극복하고 예방하기 위해서는 사후 서비스가 아니라 그들 스스로가 긍정적인 관점을 통해 환경을 제어하고, 자신의 삶을 통제하는 역량을 갖도록 교육하고 훈련 하는 것이 효과적인 전략임을 알 수 있다.

V. 예비부부의 역량강화 프로그램 개발 및 실행

이 장에서는 문헌고찰과 요구도 조사 결과를 바탕으로 예비부부의 역량강화 프로그램 모형 및 개발한 결과를 서술 하고자 한다. 프로그램 개발을 위해 일차적으로 PREPARE 도구를 활용하여 연구를 수행하였다. 이를 토대로 연구내용을 확장하면서 버츠프로젝트를 활용하여 프로그램을 개발하였다. 프로그램 개발과정에 따라 내용을 설정하여 예비프로그램을 실시한 후 수정·보완하였다. 이를 토대로 본 프로그램을 구성하고 실행과정을 제시하고자 한다.

1. PREPARE 도구를 활용한 역량강화 프로그램

PREPARE 도구는 예비부부들에게 강점영역과 성장에 필요한 영역을 인지시키고 이를 통해 관계향상 및 함께 성장의 기회를 제공해 주고자 개발되었다.

다음은 이 도구를 활용하여 예비부부의 잠재적인 역량을 개발·강화하기 위한 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증한 연구를 제시(김혜숙, 이은정, 2011)하였다. 이를 통해 역량강화 프로그램 개발을 위한 PREPARE 도구의 활용을 설명할 수 있다. PREPARE 도구를 활용한 역량강화 프로그램은 결혼에 대한 현실적인 기대를 통해 결혼생활에서의 만족도와 삶의 질 향상을 도모하기 위해 미리 준비하고 배우는 시간이 되도록 설정하였다.

1) 프로그램 목표

이 프로그램은 예비부부의 강점과 성장필요영역을 더 많이 알고 이를 변화시키도록 돕기 위해 제작되었다. 아울러 자기이해 및 상대커플에 대한 상호이해와 수용을 증진하고 의사소통기술을 향상시키며, 갈등해결을 위한 창조적인 대안을

마련하는 것을 목표로 하였다.

<표 5-1> PREPARE 도구를 활용한 프로그램 목표

<ul style="list-style-type: none"> ▪ 관계강점영역과 성장필요영역 이해 ▪ 의사소통기술 습득 ▪ 갈등해결기술 습득 및 경험 ▪ 부부관계와 원가족 관계 탐색, 성숙한 결혼 준비 ▪ 개인, 부부, 자녀, 그리고 가족의 삶의 목표 계획 ▪ 효율적 재정계획 및 예산안 계획 ▪ 중요한 문제에 대해 논의하도록 독려
--

내용 구성은 GT(Growing Together) 프로그램의 5단계 접근법에 의해 결속→발견→학습→계약→마무리 단계로 구성하였고, 주요내용은 <표 5-2>와 같다.

<표 5-2> 예비부부를 위한 GT(함께 성장하기) 프로그램 내용

단 계	활 동
1단계 결속	1회기: 만남에서 결혼까지(관계 탐색)
2단계 발견	2회기: 지피지기면 백전백승(관계강점영역과 성장필요영역)
	3회기: 과거로의 여행(커플관계와 원가족 이해하기)
3단계 학습	4회기: 귀 기울이고 잘 들어봐요(이해를 위한 의사소통)
4단계 계약	5회기: 창조적으로 갈등 해결하기(갈등과 분노다루기)
5단계 마무리	6회기: 함께 성장하기(재정관리 및 성장계획)

이 프로그램은 커플간 갈등의 핵심요인들을 찾아내어 커플 관계의 성숙이 필요한 영역이 무엇인지 알아보았다. 이를 통해 커플로 하여금 더욱 긍정적인 방향으로 성장하게 할 강점들은 어느 영역들인지를 평가하였고 그 결과를 커플에게 알려주었다. 또한 그들이 노력해야 할 분야를 힘쓰도록 진행자가 직접 개입하였다는 점에서 기존의 다른 예비부부 교육 프로그램과 차별성을 갖는다.

2) 프로그램 실시

이 연구의 대상은 J도에 거주하는 예비커플을 중심으로 함께 성장하기 위하여 자발적으로 참여하기를 희망하는 예비부부를 대상으로 하였다. 인터넷 홈페이지와 지인들을 중심으로 모집공고를 하였다. 신청자는 결혼을 앞두고 있거나 결혼 날짜를 정해놓지는 않았지만 결혼을 계획하고 있는 커플들로 신청을 받았다. 참가자로 확정을 한 후 참가신청서를 받고 프로그램의 취지, 목적, 방법 등을 알려 주었다.

실험집단은 처음 8쌍으로 출발하였으나, 연구대상자는 첫 회기부터 마지막 회기까지 결석하지 않은 부부 6쌍이었다. 통제집단 6쌍을 합쳐 총 12쌍으로 실험집단은 프로그램을 실시하였지만, 통제집단에게는 아무런 조작적 개입을 하지 않았다. 통제집단은 실험집단의 성별, 연령, 학력, 교제 기간 등을 고려하여 같은 수의 남녀커플로 선정하였다. 프로그램에 참여하는 커플은 함께 참여하는 것을 원칙으로 하였다.

프로그램 실시는 제주특별자치도 청소년 상담지원센터 지하 강당이였다. 실험집단에 속하는 구성원은 처음에 16명으로 시작하였으나, 갈등으로 인하여 중간에 2쌍이 교육을 포기하여 최종 6쌍의 커플이 끝까지 참가하였다. 또한 프로그램의 운영과 실시는 본 연구자가 직접 진행하였다.

프로그램을 실시하기 전에 프로그램 전문가에게 프로그램의 구성과 실시방법에 대해 3차례의 슈퍼비전 과정을 거쳤다. 8회기의 프로그램으로 구성하여 예비 실시를 한 후 불필요한 부분은 수정 및 보완하였다. 최종 프로그램은 6회기로 단축하였으며, 매주 1회씩 6주 동안 실시하였다. 한 회기 당 교육시간은 2시간 30분 정도였다. 프로그램은 2009년 11월 9일(월) 부터 2009년 12월 14일(월)까지 실시하였다.

프로그램 진행은 총 6회기로 매회 2시간 30분 정도의 시간이 소요되었다. 첫날 참가하는 커플들을 대상으로 PREPARE 도구를 활용하여 사전검사를 실시하고, 프로그램을 종료하는 마지막 회기에 PREPARE 사후검사를 실시하였다. 비 참가자 역시 비슷한 시기에 사전검사를 실시하고, 6주 후에 사후검사를 실시하였다.

3) 프로그램 결과 측정

이 연구에 사용된 측정방법은 두 가지로, 첫째, PREPARE 검사를 실시하여 얻은 결과를 분석한 것이고, 다른 한 가지 방법은 전체집단과정을 녹음하여 매회기의 소감 나누기와 프로그램 종료시 받은 프로그램 평가지를 토대로 내용 분석하여 살펴보았다.

(1) PREPARE 질문지

PREPARE 도구는 표준화되어 있으며, 미국표본을 대상으로 했을 때 신뢰도가 .79(범위는 .74에서 .89)로 나타났다(Olson & Olson, 1999). 이 연구에 사용된 변수는 나이, 교육정도, 월평균 소득, 직업, 종교, 원하는 자녀수, 행복감, 결혼에 대한 부모님 생각, 교제기간 등으로 구분하였다. 또한 하위척도로 결혼기대도, 성격 특성, 의사소통, 갈등해결, 재정관리, 여가활동, 가족/친구, 성에 대한 태도, 자녀/양육, 역할관계, 종교적 신앙 등을 사용하였다. 각 하위척도별 신뢰도는 결혼기대도 $\alpha=.92$, 성격 $\alpha=.76$, 의사소통 $\alpha=.93$, 갈등해결 $\alpha=.88$, 재정관리 $\alpha=.60$, 여가활동 $\alpha=.98$, 가족/친구 $\alpha=.86$, 성에 대한 태도 $\alpha=.53$, 자녀양육 $\alpha=.86$, 역할관계 $\alpha=.90$, 종교적 신앙 $\alpha=.74$ 이었다.

(2) 녹음 분석 및 프로그램 평가지

이 프로그램의 효과를 검증해보기 위해 집단원들의 양해를 구한 뒤 전 프로그램 과정을 녹취를 하였다. 프로그램이 끝났을 때 모든 참여자가 작성한 소감문과 느낌을 나누면서 프로그램의 효과와 평가를 분석하였다.

(3) 사전-사후 검사

프로그램이 운영되는 첫 회기를 기점으로 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전검사를 하였고, 프로그램이 끝나는 시점(6주차)에 사후검사를 실시하였다. 검사는 PREPARE 도구를 사용하였다. 사전검사는 참가자들에게 직접 배부하여 지면에 응답하도록 하였고, 사후검사는 지인들의 도움으로 배부하여 회수하였다.

(4) 자료 처리

예비부부교육 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 SPSS 12.0 PC를 이용하여 χ^2 , t 검증, 공변량분석을 실시하였다. 즉, PREPARE 질문지를 이용하여 사전검사, 사후검사를 실시한 후 사전-사후간 t검증을 통하여 통계처리 하였다.

질적분석은 참가 집단원들이 매 회기마다 나눈 프로그램에 대한 소감과 마지막회기가 끝난 뒤 작성된 전 프로그램의 효과와 평가에 관련된 표현을 중심으로 유목화한 후, 그에 따른 예문을 제시하였다. 프로그램의 효과 및 평가는 유익했던 점, 느낀 점, 아쉬운 점, 구성시간 등으로 유목화 하였다. 이를 통해 보다 정확한 프로그램의 효과를 알아보하고자 하였다.

4) 프로그램 실시결과

(1) PREPARE 도구를 활용한 프로그램 효과 및 평가에 대한 질적 분석

프로그램에 참가한 커플들은 임상적으로 문제가 없는 결혼 기대도가 높은 커플들이다. 첫 회기에 자신들을 소개할 때 한 커플(반쪽이-귀염이(3년))이 약간의 문제는 느끼고 있지만 겉으로 보기에 크게 불만은 없어 보였다.

하지만 PREPARE 보고서에 나타난 성장영역이나 성장필요영역들이 해결되고, 프로그램이 진행되면서 두 사람 사이에 드러나지 않았던 부분들이 표현되고 해결되면서 실제 커플관계에서 변화가 일어났다. 프로그램을 통해 변화되어가는 모습을 보면서 관계에 있어 친밀감이나 만족감을 느낀다고 하였다.

(2) PREPARE 도구를 활용한 프로그램 실시에 대한 양적 분석

프로그램의 효과를 검증하기 위해 실험집단과 통제집단 간의 사전검사를 비교 분석하고, 프로그램 투입 후 두 집단의 사전검사와 사후검사간에 유의미한 변화가 있었는지 분석하였다.

결혼기대도, 성격문제, 의사소통, 갈등해결, 재정관리, 여가활동, 가족/친구 영역의 경우 각각 10에서 50사이의 점수분포가 되는데, 점수가 높을수록 커플관계에 만족하지 않음을 의미한다. 그러나 성에 대한 태도, 자녀양육, 역할관계, 종교적 신앙 영역의 경우는 점수가 높을수록 커플간 관계에 만족하는 것을 의미한다.

실험집단과 통제집단간 PREPARE 사전-사후검사 차이검증 결과 전반적인 결혼 기대도는 예비부부교육에 참여한 커플들이 참여하지 않은 커플보다 결혼에 대한 기대가 향상되었다. 즉 프로그램에 참여한 커플들이 참여하지 않은 커플보다 성격문제, 의사소통기술, 갈등해결기술, 여가활동, 가족/친구에 대한 태도, 자녀/양육에 대한 태도, 역할관계, 종교적 신앙에 대한 태도가 향상되었다. 이는 예비부부교육에 참여한 커플들의 관계가 향상되었으며, 특히 성격문제, 의사소통, 갈등해결, 재정관리, 여가활동, 가족/친구, 성에 대한 태도, 자녀양육, 역할관계, 종교적 신앙에서 긍정적인 변화가 있음을 알 수 있다.

프로그램 적용 후 영역에 미치는 효과를 검증하기 위해 실험집단의 사전검사와 사후검사의 각 점수를 측정하여 차이검증을 실시한 결과, 먼저 결혼 기대도에서 실험집단의 사전-사후 검사간 차이검증에서 유의미한 차이가 있었다. 따라서 프로그램 투입 후 결혼 기대도는 변화했음을 알 수 있다. 다음으로 예비부부관계의 10개의 영역 중 실험집단의 경우 성격문제, 의사소통, 갈등해결, 여가활동, 가족/친구, 성에 대한 태도, 자녀양육, 역할관계, 종교적 신앙 영역에서 프로그램 적용 후 향상되었음을 알 수 있다. 재정관리 영역은 프로그램 실시 전에 비해 프로그램 투입 후 향상되었으나 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

마지막으로 실험집단과 통제집단간의 결혼기대 공변량 분석결과 결혼기대도에 대한 사전 검사를 통제한 상황에서도 실험집단과 통제집단 간의 결혼기대도 사후검사점수는 통계적으로 유의미한 차이($F=60.902, p<.001$)가 나타났다. 이는 프로그램이 결혼기대도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다고 할 수 있으며, 예비부부 관계향상 프로그램은 결혼기대도를 증진시키는데 효과적이라고 말할 수 있다.

(3) PREPARE 도구를 활용한 프로그램 실시 결과 분석

이 프로그램에 대한 참가자들의 평가를 분석하기 위해 (가) 전체 프로그램에 대한 만족도 (나) 프로그램을 통해 가장 유익했던 것 (다) 프로그램이 나 자신, 커플관계에 미치는 영향 (라) 프로그램 내용에 있어서 아쉬운 점, 제안할 점 (마) 프로그램 구성에 있어 전체회기와 강의시간 으로 유목화 하였다. 이를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

(가) 전체 프로그램에 대한 만족도: 10점 만점에 평균 9점으로 본 프로그램에 대해 긍정적으로 평가하고 있다.

(나) 프로그램을 통해 가장 유익했던 것: 가장 도움이 된 회기는 2회기 관계강점영역과 성장필요영역이었으며, 다음으로 4회기 이해를 위한 의사소통, 5회기 갈등과 분노다루기, 3회 커플관계와 원가족 이해하기 순으로 유익했다고 하였다.

(다) 프로그램이 나 자신, 커플관계에 미치는 영향: 동질집단끼리 함께 대화를 나누는 것을 보고 드러나지 않았던 문제들에 대해 다시 한 번 생각해볼 수 있는 시간이었다는 점에서 도움이 되었음을 알 수 있다.

(라) 프로그램 내용에 있어서 아쉬운 점, 제안할 점: 프로그램 실시 시간이 저녁 7시 이후라 피곤함을 언급해서 프로그램 실시 시간에 대한 고려사항을 보였고, 과제를 요구해서 프로그램에 대한 깊은 관심을 보이고 있음을 알 수 있다.

(마) 프로그램 구성에 있어 전체 회기와 강의시간: 집단원들이 커플의 관계향상을 위해 지속적인 교육을 요구하고 있음을 알 수 있다.

이 연구는 결혼에 대한 기대, 서로에 대한 이해, 원가족 이해하기, 의사소통, 창조적인 갈등해결, 재정관리 및 성장계획 등으로 구성되어 평가하는 PREPARE 도구를 사용하여 프로그램을 통해 자신들의 관계에 강점영역과 성장 가능한 영역을 알게 하고자 하였다. 또한 인식하고 있는 약점뿐만 아니라 잠재되어 있는 약점까지도 해결하려는 노력을 함으로써 결혼에 대한 기대도가 높아지고 충분히 함께 성장할 수 있도록 하였다. 이 프로그램은 예비부부의 잠재적인 역량을 개발·강화하여 커플들의 관계를 향상시킬 수 있도록 GT(Growing Together) 접근법을 기초로 예비부부들의 관계 향상을 위한 교육 프로그램을 개발하고자 하는 목적에서 시도되었다는데 의의가 있다.

프로그램은 실제 예비부부의 관계를 향상시키는데 많은 기여를 하였음에도 불구하고, 그들의 개별적인 요구나 관계 강화를 위해 구체적으로 필요한 부분에 대한 검토와 함께 개별진단이 없었다. 이러한 결과를 토대로 이 연구에서는 PREPARE 도구 및 역량강화를 위한 다양한 변수들을 고려하여 예비부부의 역량 강화 프로그램을 개발하고 실시함으로써 예비부부의 잠재적인 역량을 강화할 수 있도록 지속적인 교육 프로그램의 지원과 보완이 필요하다고 본다.

2. 역량강화 프로그램 개발

1) 프로그램 개발 기초

프로그램이란 학습자의 활동을 안내하고 촉진시킬 수 있는 사전의 활동 계획표를 의미한다(김진화, 정지웅, 1997). 프로그램 개발이란 심리사회적 성숙과 정신건강과 관련된 목적에 합당한 계획을 수립하고 그 목적을 달성하기 위하여 필요한 활동들을 구체적이고 체계적으로 조직하고 편성하는 작업이다(Sussman, 2001). 즉 일정한 목표를 달성하기 위해 사전에 자세하고 꼼꼼하게 조직된 활동이나 서비스인 프로그램의 구성은 인간행동의 변화를 계획적으로 추구해나가는 것이다.

또한 프로그램 개발 모형이란 프로그램 개발의 과정을 체계화한 절차를 의미한다. 즉 프로그램 개발의 절차 및 단계들을 제시하고 진행해야 할 일들을 알려주는 틀을 프로그램 모형(김진화, 2009)이라고 하는데, 이러한 프로그램 개발의 절차는 학자마다 다양하게 제시하고 있다.

예비부부의 역량강화 프로그램을 개발하기 위해서는 타당한 근거를 바탕으로 구체적이고 체계적인 개발 모형 단계를 제시해야 한다. 이를 위해 교육학 분야(김진화, 2009; 오인경, 최정임, 2008; 이화여자대학교 교육공학과, 2002; 정재삼, 1998; 최성식, 2008))와 상담분야(김창대, 2002; 박경희, 2009), 가족학분야(강복정, 2001; 김은경, 2010; 이동숙, 2006; 이현주, 2004)와 최근 부부관련 집단상담 프로그램 개발 모형(김희진, 2004; 박남숙, 2000; 이정미, 2006)을 구체적으로 살펴본 후 타당한 모형을 제시하고자 한다.

교육프로그램 개발 모형의 대표적인 예는 교수체제설계(ISD)이다. 이는 프로그램을 계획, 개발, 실행, 평가할 때 따라야 하는 일련의 총체적 절차를 말하며, 교수체제설계의 구체적인 절차는 6단계인 ①요구분석 ②직무과제분석 ③설계 ④개발 ⑤실행 ⑥평가를 거친다. 오인경과 최정임(2008)에 의하면 교수체제 설계의 6단계는 한 번으로 끝나는 일회성 프로세스가 아니라 교수체제의 ①인풋 프로세스 ②아웃풋 프로세스 ③피드백의 순환선상에서 ‘프로세스’에 해당한다고 하였다.

김진화(2009)는 확장교육 모형, 성인교육 모형, 인적자원 개발형 모형 등 평생 교육 분야의 프로그램 개발 모형들을 토대로 ①프로그램 기획 ②프로그램 설계 ③프로그램 마케팅 ④프로그램 실행 ⑤프로그램 평가의 통합모형을 제시하였다. 정재삼(1998)과 이화여자대학교 교육공학과(2002)는 교수체제설계(ISD) 모형을 도입하여 ①분석 ②설계 ③개발 ④실행 ⑤평가의 5단계를 제시했다.

한편, 김창대(2002)는 ①목표수립 ②프로그램의 구성 ③예비연구 및 장기적 효과 제고 노력 ④프로그램 실시와 개선이라는 4단계 프로그램 개발과 평가모형을 제시하였다. 한국청소년개발원(2005)은 프로그램 개발의 통합 모형을 ①프로그램 기획 ②설계 ③마케팅 ④실행 ⑤평가의 5단계로 제시하였다. 박경희(2009)는 통합 모형의 특징은 프로그램 개발에서 획일적이고 공통적인 절차는 없다고 보고 반드시 거쳐야 할 단계를 설정한 후 각 단계마다 하위절차는 연구의 상황에 따라 적절하게 선정할 수 있도록 하였다.

상담프로그램 개발 절차를 비교적 자세히 밝힌 국내외 선행연구들을 분석(최성식, 2008)하여 문제점을 수정·보완한 결과 ①프로그램 구상 ②프로그램 선행연구 ③프로그램 대상자 및 환경 요구사정 ④계획 자문 및 승인 ⑤목적 및 목표 설정 ⑥내용선정 ⑦내용구성 ⑧프로그램 전략선정 ⑨평가도구 선택 혹은 제작 ⑩예비실시 ⑪프로그램 수정보완 ⑫본 프로그램 실시 ⑬평가 및 피드백 ⑭프로그램 관리의 14단계의 순환체제적인 프로그램 개발모형(RSPDM)을 제시하였다.

박경희(2009)는 ①프로그램 개발의 필요성 확인 ②요구조사 및 분석 ③프로그램 목적 및 목표설정 ④측정도구 선정 ⑤프로그램 내용구성 및 전략선정 ⑥비교 프로그램 선정 ⑦프로그램 예비 실시 ⑧프로그램 수정 및 보완 ⑨프로그램 실시 ⑩프로그램 평가 ⑪프로그램 확정 및 관리의 11단계인 순환체제적 대학생 대인 관계조화프로그램 개발 모형을 제시하였다.

가족학 분야에서 강복정(2001)은 ①이론적 개념틀 ②교육 요구도 분석 ③교육 목표 설정 ④교육내용 선정 ⑤교육 및 평가방법 이라는 5단계 모형을 제시하였다. 이현주(2004)는 ①프로그램 기획 ②프로그램 설계 ③프로그램 실행 ④프로그램 평가의 4단계를 제시하였고, 이동숙(2006)은 ①문헌연구 ②기존 프로그램 고찰 및 분석 ③치료적 요소 구체화 ④프로그램 구성 ⑤프로그램 예비실시 및 수정 ⑥최종 프로그램 구성의 5단계를 제시하였다. 또 김은경(2010)은 ①목표수립

②프로그램 구성 ③예비연구와 프로그램 수정 ④프로그램 실시의 4단계를 제시하였다. 부부교육 분야에서도 이와 유사하게 ①문헌연구 ②기본모형 확정 ③내용구체화 ④프로그램 구성 ⑤프로그램 예비실시 ⑥프로그램 수정·보완 ⑦최종 프로그램 구성 이라는 7단계 개발과정을 제시하고 있다(박남숙, 2000). 김희진(2004)은 ①문헌연구 ②요구분석 ③요인선정 ④목표설정 ⑤내용요소 선정 및 계열화 ⑥프로그램 수정·보완 ⑦프로그램 예비실시 ⑧프로그램 완성 및 실시 ⑨효과검증 이라는 9단계를 제시하였다. 이정미(2006)는 ①이론탐구 ②선행연구 ③목표설정 ④프로그램 구성 ⑤프로그램 진행방식 작성 ⑥프로그램 실시 ⑦효과검증이라는 7단계를 제시했다.

이들 연구를 종합적으로 정리할 때, 프로그램 개발 모형은 프로그램 개발, 프로그램 실시, 평가를 통합적인 관점에서 접근할 수 있다. 통합 모형의 하나인 체계적 접근 방법은 피드백을 통해 수정·보완하는 순환적 특징을 기반으로 하는 특성이 있으므로, 이를 토대로 기존의 교육 프로그램이 가진 문제점을 보완해야 한다. 또 프로그램 개발을 위한 문헌 및 선행연구 조사를 충분히 하여 프로그램의 목적 및 목표를 명확하게 구분하고 프로그램의 목표를 구체적으로 설정해야 한다. 아울러 내용 선정에 있어 이론적인 근거는 어떠한지, 타당한 설명이 가능한지, 내용의 조직이 체계적인지, 실시 방법에 대한 이론적 근거나 설명이 충실한지 등을 고려할 필요가 있다. 결국 다양한 측면에서의 프로그램 평가를 보다 더 강화하고 기존 프로그램 개발 모형의 장점을 최대화하며, 프로그램의 문제점 및 고려 요인을 충실히 반영하는 방향으로 개발되어져야 한다.

특히 각 분야의 프로그램 개발 모형은 이론적 배경에 따라 근거와 특성을 토대로 개발되었기 때문에 다양한 절차와 용어로 보여 질 수도 있지만 큰 맥락에서는 ①기획 ②설계 ③실행 ④평가의 단계로 개발된다는 것을 알 수 있고, 또한 프로그램 개발 모형마다 장점과 제한점을 포함하고 있다. 따라서 순환체계 모형이라는 최근 프로그램 개발모형의 장점을 반영하고 선행연구에서 드러난 문제점들은 보완할 필요가 있다. 따라서 전체적으로 기획→설계→실행→평가의 단계를 거치면서 프로그램의 분야별 특성, 목적, 대상자의 특성, 연구자의 입장 등에 따라 구체적이고 세부적인 절차를 포함하여 프로그램 개발 목적에 적합하고 효율적인 모형을 개발하는 것이 필요하다고 본다.

2) 프로그램 개발 기획

프로그램 개발 기획 단계에서는 선행연구를 검토하여 나타난 문제점을 분석하여 본 프로그램 개발의 필요성을 확인하고자 하였다. 이를 근거로 예비부부의 역량강화 프로그램 개발의 전체적인 기본방향을 설정하고 프로그램 개발이 예방, 교정, 치료, 성장 등 어느 측면에 초점을 둘 것인가를 결정하고자 한다.

그렇게 함으로써 지금까지 이루어진 예비부부교육 관련 연구 및 PREPARE 도구를 활용한 프로그램 실재를 검토하여 예비부부의 역량강화 프로그램에 반영하고자 하였다. 선행연구를 살펴본 결과 예비부부 역량강화 프로그램의 경험적 연구는 찾아보기 어려웠다. 따라서 ‘역량강화’라는 용어에 ‘성장’의 의미가 내포되어 있으므로 예비부부 관계 향상과 관련된 프로그램을 고찰하여 이 연구에서 개발한 프로그램의 타당성을 높이고자 한다.

국내의 예비부부관계 향상과 관련된 많은 프로그램들(강연아, 2009; 고성식, 2007; 김광률, 2000; 김미경, 2005; 김혜석, 1990; 김혜정, 1997; 김희진, 2004; 박경희, 2009; 박남숙, 2000; 박말순, 1998; 박미경, 1997; 박민경, 1997; 엄혜정, 2007; 이정미, 2006; 이정숙, 2007; 이지은, 1993; 임성철, 1984; 장진우, 2008; 정미향, 2000; 정외숙, 2001; 정희돈, 2006)은 결혼준비프로그램 이라는 이름으로 혼용·사용하면서 개발되고 발전하여 왔다.

김미경(2005)은 프로그램의 효과를 검증하는데 있어 양적인 방법만으로는 충분하지 않으므로 프로그램 진행과정에 대한 분석도 병행하였다는 점에서 연구의 의의를 찾을 수 있으나, 통계적 방법에 의한 프로그램의 효과검증은 프로그램 구성 요소 가운데 어떤 요소에 의해 변화가 일어났는지 구체적인 변화과정에 대한 심층적인 설명을 하지 못한다는 한계점이 있다.

엄혜정(2007)의 연구는 적용이론이 성장의 관점과 교육적 상담형태에 따른 새로운 시도라는 점에서 의의가 있으나, 개념사용에 있어 참가자들이 쉽고 친밀하게 사용되지 못했다는 제한점이 지적되었다.

PREPARE를 활용하여 예비부부 교육 프로그램(김혜숙·이은정, 2011)은 실제 예비부부의 관계를 향상시키는데 많은 기여를 하였음에도 불구하고, 그들의 개별적인 요구나 관계강화를 위해 구체적으로 필요한 부분에 대한 검토와 함께 개별

분석이 이루어지지 않았다.

한편, 국외의 부부관계 향상과 관련된 프로그램을 살펴보면, Miller와 동료들(1975)은 MCCP(Minnesota Couple Communication Program)에서 자신과 배우자에 대한 자각과 상호작용의 이해, 의사소통 기술, 갈등해결 기술 등의 내용으로 구성하였고, Guerney(1977)는 RE(Relationship Enhancement Program)에서 공감 기술, 자기노출, 의사소통기술, 갈등해결 기술로 구성하였다. Olson과 동료들(1986)에 의하여 PREPARE(Premarital Personal and Relationship Evaluation)Ⅱ가 개발되었는데 의사소통, 갈등해결, 성, 자녀양육, 역할분담, 종교, 원가족, 재정관리, 성격 등으로 구성되었고, Markman과 동료들(1993)의 PREP(Prevention and Relationship Enhancement Program)는 의사소통, 갈등해결, 결혼에 대한 현실적 기대로 구성되었다.

Gordon과 Durana(1999)의 PAIRS(Practical Application of Intimate Relationship Skills) Program은 감정적 이상반응, 사랑의 매듭, 원 가족, 신뢰, 경청으로 구성되었고, Dinkmeyer와 Carlson(2003)의 TIME(Training in Marriage Enrichment)은 의사소통, 경청, 갈등해결, 자신과 배우자에 대한 격려, 책임감을 수용하는 것으로 구성 하였다.

이상 대부분의 국외 프로그램 또한 의사소통 기술과 갈등해결 기술만을 주요 구성 내용으로 하였다. 특히 국외 프로그램의 경우 문화적 차이뿐만 아니라 특정 종교를 배경으로 한 프로그램의 경우 우리나라 부부들에게 그대로 적용하는 것은 무리가 있으며 프로그램 효과검증에서 종교, 성별 등 큰 영향을 미칠 수 있는 다양한 요인들이 있음을 배제하기 어렵다는 문제점을 보였다.

국내외의 성장관련 부부 교육 프로그램들은 의사소통과 갈등해결 영역에 큰 비중을 두면서 그들 연구 개발자가 선정한 변인과 관련된 내용으로 구성되었다. 지금까지 살펴본 국내외 부부 관련 프로그램 내용은 의사소통, 갈등해결 방식, 성, 가치관, 역할분담, 성격, 원 가족, 종교, 자녀, 자아 존중감, 내적통제성 등 연구자마다 다양하였다.

이 중 부부 교육 프로그램에서 핵심요소로 가장 많이 선정되는 것은 의사소통(김광률, 2000; 김희진, 2004; 박남숙, 2000; 이정미, 2006; 유옥, 2010; 정미향, 2000; 진명자, 2005; Miller et al., 1975; Dinkmeyer & Carlson, 2003; Floyd et

al., 1995; Guerney, 1977; Olson et al., 1986)과 갈등해결 방식(김미경, 2005; 김희진, 2004; 박성주, 2008; 이동숙, 2006; 이정미, 2006; Dinkmeyer & Carlson, 2003; Floyd et al., 1995; Miller et al., 1975; Olson et al., 1986)이었다.

그러나 의사소통과 갈등해결이 예비부부시기에 타인과의 관계를 향상시키기 위한 중요한 변인 이라는 것은 분명하지만 프로그램의 내용이 이들 변인에 한정된다거나, 반면 너무 광범위한 변인을 선정하여 프로그램의 내용을 구성하여 다루는 것은 현실적으로 불가능하고 효과도 의심스럽다.

한편 예비부부와 관련된 연구동향이 점차 정서·인지·행동 간의 상호작용(권정혜, 2002; 이기복, 2006; 이화자, 2008; Gottman, 1999; Isen, 1987; Ty & Patricia, 2007)이 중요시되고 있으며, 예비부부들이 조화롭게 관계를 키워나가야 하며 건강한 예비부부 관계를 표현하는 개념으로 커플성장 개념이 강조(박남숙, 2000; 엄혜정, 2007)되고 있다.

이 같은 결과는 예비부부시기에 발생할 수 있는 특정영역의 변인을 선정하여 프로그램 내용으로 구성하기보다는, 예비부부의 개인내적 변인과 서로간의 관계 측면에서 예비부부 관계를 통합적으로 다루는 것이 필요하다고 보인다.

3) 프로그램 개발 방향

이론적 모형을 검토한 결과 역량강화 프로그램의 기초가 되는 모델은 강점 관점으로 설정하였다. 왜냐하면 강점관점은 예비부부들에게 무엇이 부족한지, 무엇이 문제인지, 결점과 단점에 초점을 맞추기 보다는 오히려 예비부부들이 가진 역량, 자산, 긍정적 관계성, 그리고 내외적 자원을 조사하고 설명할 것을 요구하기 때문이다.

천정웅 외(2009)는 이러한 내적·외적 자산을 최대한 완전히 개발하도록 도우는 것은 실천가들의 책임이고, 이러한 것이 역량을 강화하는 것이며, 실천을 위해서는 몇 가지 근본원칙이 있다고 하였다. 첫째, 모든 사람은 강점을 가지고 있으며 삶의 질을 높이고 희망과 꿈을 향해 나아갈 수단을 가지고 있다. 둘째, 어떤 수준에서는 사람들은 너무 현명하여 어떤 행동과정, 관계성 그리고 행태가 자

신들에게 옳으며 또 복리를 증진시킬 것인지 안다. 셋째, 예비부부의 변화능력의 상한선, 잠재력을 알 수가 없다. 넷째, 예비부부에 대해 신념을 가지고 있거나 단순히 그들을 믿는 것은, 서로에 대한 긍정적인 기대, 더 잘 할 수 있다는 생각, 스스로 상황의 일부를 통제할 수 있다는 생각 등은 변화를 위한 강력한 동인이 될 수 있다. 끝으로 예비부부들 중 일부는 아동과 청소년기를 거치면서 심각한 정신적 외상(trauma), 신체적이고 심리적이며 영적인 자신에 대한 동요와 가슴 아픈 큰 충격을 견뎌왔으나, 그러한 스트레스는 예비부부들에게 있어 미래의 도전을 위해 강화시키는 단련적 요인이 될 수 있다. 따라서 개인들은 항상 무엇인가를 배우고 특질과 덕목을 개발하며 고통과 고민을 경험함으로써 새로운 능력을 개발한다.

따라서 강점중심 실천의 중심 다이내믹은 Saleebey(2006)에 의하면 ‘개인, 가족 또는 지역사회의 비전과 전도유망성(promise)을 일깨우고, 희망을 활기차게 하는 것’이다. 즉 마음을 억누르는 곤란함 속에서 일을 해나가는 것, 다른 사람의 고통을 보면 이들을 위해 무엇인가를 하게 함으로써 일상에서 벗어나 행동하는 것, 순수한 인간성과 다른 사람의 취약성에 반응하는 것 등은 인간 본성과 인간 조건의 일부이다(Glover, 2000).

또한 강점사정에는 4가지 초석이 있다(Rapp & Goscha, 2006). 첫째, 삶을 영위해감에 따라 형성되는 사람들의 개성, 특질 및 소질적 요소 등과 같은 개인적 특질, 둘째, 재능과 기술 거의 모든 것이 포함된다. 셋째, 환경적 강점과 자원지지 체계 또는 보호기관(a safe haven church) 등과 같은 사람들의 삶의 상황에 존재하며, 넷째, 어떤 의미에서는 강점접근의 다이내믹한 핵심인 관심과 열망 등 사람들이 원하는 것이 무엇이고, 그들이 열망하는 것은 무엇이며, 무엇이 되고 싶어 하는 것들은 행동과 선택을 위한 강력한 동인이 될 수 있다고 하였다.

따라서 이 연구에서는 버추프로젝트의 다섯가지 전략에 근거하여 예비부부의 역량강화 프로그램을 개발하고 GT 5단계접근법에 따라 프로그램을 적용함으로써 버추프로젝트의 활용가능성을 검증하고자 한다.

4) 프로그램 개발 모형

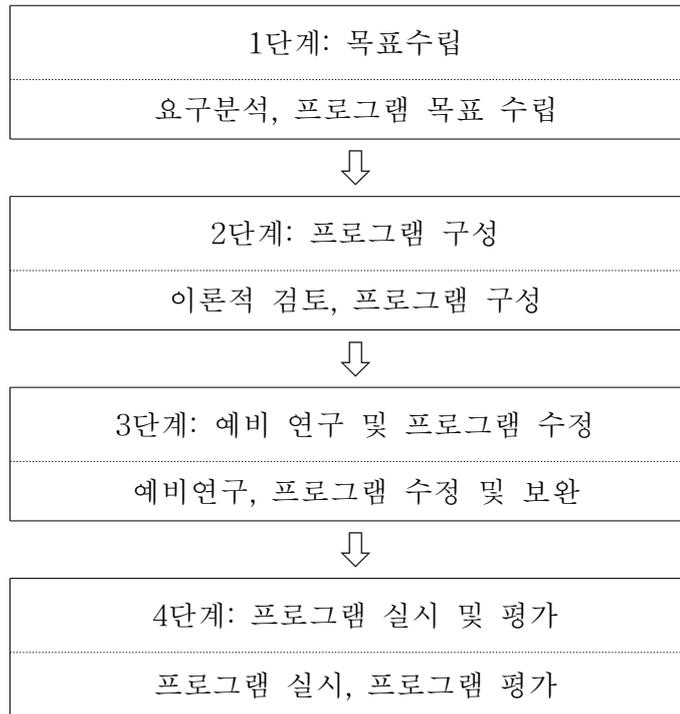
이상의 이론적 고찰을 토대로 이 연구에서는 김창대(2002)가 제시한 프로그램 개발모형을 기초로 ‘예비부부의 역량강화 프로그램’을 개발하고자 한다. 김창대의 프로그램 개발 모형을 사용한 이유는 교수체제설계모형(이화여자대학교 교육공학과, 2002)과 통합 모형(한국청소년개발원, 2005)의 장점을 취하고 간결하게 프로그램 개발 절차를 제시하고 있기 때문이다. 다음의 <표 5-3>은 김창대(2002) 프로그램 개발과정을 압축 요약하여 제시한 것이다.

<표 5-3> 김창대 프로그램 개발과정 모형 요약표

프로그램 개발 단계		프로그램 개발 하위단계
1단계	목표수립	① 요구분석 ② 프로그램 목표수립
2단계	프로그램 구성	① 이론적 검토 ② 프로그램 구성
3단계	예비연구 및 프로그램 수정	① 예비연구 ② 프로그램 수정 및 보완
4단계	프로그램 실시 및 평가	① 프로그램 실시 ② 프로그램 평가

또한 역량강화의 절차는 모든 과정을 유연성 있게 그리고 체계적이고 순환적으로 진행되어야 함을 강조한 내용(Wubbolding, 1990, 1994)을 고려하여 순환체계적 모형(최성식, 2008; 박경희, 2009)을 근간으로 하였다. 그리고 부부관계 관련 프로그램 개발 모형에 대한 선행연구들의 비교·분석을 통해 프로그램의 장·단점을 보완하여 구안하였다.

이를 토대로 본 연구에서는 ‘예비부부의 역량강화 프로그램’을 개발하기 위한 과정을 4단계로 설정하였다. 이 과정을 요약하면 [그림 5-1] 과 같다.



[그림 5-1] 예비부부의 역량강화 프로그램 개발 과정

프로그램은 목표수립, 프로그램 구성, 예비연구 및 프로그램 수정, 프로그램 실시 및 평가의 4단계를 거쳐 진행되었다.

1단계에서는 예비부부의 역량강화 프로그램 요구조사 및 역량강화 관련 요소(회복탄력성, 자아존중감, 감성지능)를 추출하고 분석하였다. 회복탄력성, 자아존중감, 감성지능에 영향을 미치는 변인탐색을 토대로 강점이론, 역량강화모델, 회복탄력성 모델을 본 프로그램 개발의 기본 모형으로 채택하였다. 이를 토대로 프로그램 적용 대상범위 선정과 프로그램 개발의 필요성을 확보하였고, 프로그램의 성격 및 목표를 설정하였다.

2단계에서는 개발할 프로그램의 자료를 수집하기 위하여 회복탄력성 및 예비부부교육, 프로그램 개발 관련 선행연구 및 역량강화 모델의 원리와 기법을 검토하고 고찰하였다. 1단계에서 살펴본 요구분석 결과 나타난 실제적 필요성을 바탕으로 선행연구 고찰 및 기존의 프로그램을 분석하였다. 이를 토대로 내용선정 및 구성단계로 역량 변인(회복탄력성, 감성지능, 자아존중감)과 버추프로젝트 개념을 구체화하였다. 프로그램 구성 내용의 순서와 내용별 회기를 결정하고 전문가의

검토를 받았다. 아울러 버츠프로젝트를 활용하여 프로그램의 구성내용(하위영역)과 하위영역을 이루는 각각의 구체적인 프로그램 내용을 선정하였다.

3단계에서는 구성된 프로그램을 예비실시 하였다. 프로그램 예비 실시 결과와 참여자들의 피드백 및 연구자가 프로그램을 진행했던 경험을 토대로 하여 프로그램을 수정·보완하여 최종 프로그램을 구성하였다.

4단계에서는 개발된 프로그램을 실시하였고 효과검증 및 평가를 하였다.

3. 프로그램 개발 단계

1) 프로그램 성격 및 목적

역량강화 프로그램의 목적과 목표는 프로그램 참여자의 발달과업, 행동과 태도 변화 및 적응과 성장에 초점을 두고 궁극적으로 개인의 성장을 목적으로 하였다(이형득 외, 2003). 그러나 사전에 실시한 교육프로그램 요구 조사에 참여한 대상자들은 현재 심각한 예비부부 문제를 겪고 있는 사람들을 선별하여 실시한 것이 아니므로, 역량강화 프로그램의 대상자인 예비부부들의 요구를 충실히 반영할 필요가 있다. 따라서 역량강화 프로그램을 통해 현재보다 조화로운 예비부부 관계를 형성하여 변화하는 상황적 요구에 건강하게 대처할 수 있도록 돕고, 나아가 다양한 스트레스 및 갈등상황에서 개인은 물론 가족이 스스로 일어설 수 있는 강점영역을 발견하도록, 예비부부들의 개인적인 성장 및 관계향상에 초점을 맞추어 프로그램을 실시해야 할 것이다.

(1) 프로그램의 성격

강점모델에서 인간(클라이언트)은 근본적으로 그들의 개별적 흥미, 열망, 강점을 기본적으로 발전과 성장을 추구하는 존재라는 가정을 하고 있다. 긍정심리학 연구와 신경심리학 뇌 연구결과에 따르면 강점은 실천을 통해서 증진될 수 있으며, 역량을 개발하여 능력을 지속적으로 강화시킬 수 있다고 한다. 지금까지는

부부교육과 역량강화 프로그램이 개별적으로 실시되어 왔다. 이 연구에서는 예비부부들이 행복해야 회복탄력성이 증가한다는 전제하에, 예비부부의 회복탄력성을 증진시켜 역량을 강화할 수 있도록 ‘예비부부의 역량강화 프로그램’을 개발하여 그것이 예비부부의 회복탄력성, 자아존중감, 감성지능 및 PREPARE에 어떤 효과를 나타내는지를 알아보고자 하였다. 이를 위해 앞의 이론적 배경에서 살펴보았던 회복탄력성 선행 연구결과와 프로그램에 대한 전문가의 내용평정을 토대로 하여 프로그램을 개발하였다.

이 연구에서 개발된 ‘예비부부의 역량강화 프로그램’은 예비부부 개인의 역량 강화와 관련된 회복탄력성, 감성지능, 그리고 자아존중감을 향상시키고자 연습중심으로 구성하여 전개하였다.

(2) 프로그램의 목적

이 프로그램은 미래에 결혼 할 예비부부들이 일상생활은 물론 결혼생활에서 강점영역과 성장필요 영역을 파악하여 행복한 생활방식을 인지하고 실천함으로써, 자신의 능력을 최대한 발휘(empowerment)할 수 있도록 하였다. 아울러 현대 사회에서 발생하는 다양한 부정적 상황이 증가함에도 불구하고 프로그램을 통해 개인의 강점을 발견하고 확장시킬 수 있도록 돕고 결혼의 긍정적인 측면들을 접하게 함으로서 결혼 의지를 강화하고 궁극적으로는 결혼만족도를 향상시키는데 목적이 있다. 이를 위한 프로그램의 세부목표는 다음과 같다.

첫째, 예비부부에게 있어 관계강점 영역과 성장필요 영역을 더 많이 인지시키고 확장시킨다.

둘째, 진정한 기쁨의 원천이 무엇이고 그것이 삶에 어떤 긍정적인 영향을 미치는지 이해함으로써 행복한 삶의 방식을 선택하도록 한다.

셋째, 자신을 있는 그대로 수용하고 장점을 계발하여 자신감을 가지고 자율적인 생활방식을 선택하게 하여 개인은 물론 타인과의 관계를 성공적으로 이끌어 가도록 한다.

넷째, 회복탄력성, 감성지능 및 자아존중감의 증진을 통해 행복감을 높이고 긍정적이고 주도적인 생활방식을 실천하고 나아가 성공적인 예비부부 관계와 사회적 관계를 위한 행동을 실천하게 한다.

2) 프로그램 전체 내용

연구자는 한국버츠프로젝트의 퍼실리테이터로 활동 하면서 프로그램을 개발하고 실시하는 과정에서 예비부부들에게 가장 필요한 교육은 자신에 대한 이해와 더불어 강점 관점의 접근이 효과적이라는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 연구자의 경험에 따른 예비부부의 역량강화에 대한 이해는 최근에 화두가 되고 있는 긍정심리학(권석만, 2008)과 일치하는 것이다. 예비부부의 역량에 대한 다양한 경험과 자료를 통해, 버츠프로젝트의 5가지 전략을 통찰하여 체화함으로서 역량이 강화되고, 이것을 토대로 행동의 긍정적인 변화를 가져 올 수 있도록 프로그램을 개발하였다. 이와 관련하여 버츠프로젝트에 근거한 부모교육 프로그램의 효과(이은정, 김혜숙, 2012)를 연구한 결과, 프로그램에 참여한 집단과 참여하지 않은 집단간 유의미한 차이가 나타났음을 보고한 바 있다.

프로그램의 이론적 배경에 있어서 강점관점의 실천모델인 역량강화 모델과 회복탄력성 이론을 분석하였고 최종 프로그램은 버츠프로젝트의 1전략에서 5전략을 활용하여 구성하였다. 프로그램의 실행에 있어서, 연구자는 관계를 향상시키고자 하는 예비부부들을 대상으로 기존에 수차례의 workshop 및 상담을 진행하면서 적용했던 자료와 기법들을 정리하여 2010년 8월 1일부터 10월 31일까지 1차 프로그램을 개발하였다.

1차로 개발된 프로그램은 역량강화 이론과 회복탄력성 이론 그리고 긍정심리학 이론 분야의 교수 및 프로그램 전문가 6명에게서 안면 타당도 검사를 받아 프로그램을 수정 보완하였다. 연구자는 안면 타당도 검증을 마친 프로그램으로 2010년 10월 중순부터 2011년 1월까지 자신이 가진 긍정성품과 강점을 강화시키기를 요청하는 사람들을 대상으로 교육 및 workshop을 실시하면서 프로그램의 내용을 재조정 하였다.

프로그램의 내용은 Associated Couples for Marriage Enrichment(A. C. M. E)의 전회장단인 Preston and Gene Dyer에 의해 개발된 GT(Growing Together) 프로그램의 5단계 접근법에 의해 결속→발견→학습→계약→마무리 단계로 구성하였다. 여기서 GT(Growing Together) 프로그램은 상호 만족스러운 관계로 나

아가는데 예비부부의 잠재력을 극대화시키도록 돕고자 만들어진 예방 적 접근의 프로그램이다(김혜숙, 이은정, 2011). GT(함께 성장하기) 프로그램의 초점은 비교적 건강한 관계에 있는 예비부부 커플로 하여금 새로운 성장영역을 개발하도록 돕는데 있다. 최종적으로 구성된 프로그램의 구체적인 목표 및 역량은 다음 <표 5-4>와 같다.

<표 5-4> 프로그램의 구체적인 목표 및 역량

전 략	목 표	역 량	비 고
1전략: 미덕의 언어로 말하라	<ul style="list-style-type: none"> 언어의 중요성 이해 인교감기법 이해 	대인관계능력, 긍정성, 타인감성이해, 자아존중감	- 신우열 외(2009) - 정현우(2007) - 이영호(1993)
2전략: 배우의 순간을 인식하라	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 능력 발견하고 격려하기 내면에서 최선의 것을 이끌어내기 	자기조절, 감성조절, 자아존중감	
3전략: 미덕의 울타리™를 쳐라	<ul style="list-style-type: none"> 건강한 대인관계 형성 시간, 에너지, 건강 등의 자원 보호 	자기조절능력, 자기감성이해, 감성조절	
4전략: 정신적 가치를 존중하라	<ul style="list-style-type: none"> 인간의 존엄성 인정 개인적인 성찰 삶의 목적 인식하기 	긍정성, 자기감성이해, 감성활용, 감성조절, 자아존중감	
5전략: 정신적 동반™을 제공하라	<ul style="list-style-type: none"> 경청스킬 향상 평화롭게 갈등 해결 성숙한 대인관계 형성 	대인관계능력, 긍정성, 자기감성 이해, 타인감성이해	

버츠프로젝트에서 제공하는 5가지 전략을 통해 자신의 강점과 커플의 강점을 확인하여 체화시키고, 약점은 연마하여 개발할 수 있도록 하므로 GT 프로그램은 예비부부의 역량강화를 위한 프로그램에 큰 장점이라고 할 수 있다.

다음 <표 5-5>는 선행연구의 프로그램 내용 및, 프로그램 요구도 조사와 척도 구성을 통해 만든 예비부부의 역량강화 프로그램 전체를 제시한 것이다. 아울러 회기별 프로그램의 세부내용은 <표 5-6>~<표 5-12>와 같다.

(1) 전체 회기별 구성내용

<표 5-5> 프로그램의 주요 구성내용

단계	회기제목	회기주제	회기목표	주요활동
1단계 결속	1회기: 만남의 장	관계 탐색	<ul style="list-style-type: none"> 교육의 의미 필요성 목적 이해 프로그램의 목적 및 버츠프로젝트 이해 친밀감 형성 	<ul style="list-style-type: none"> 자기소개, 운영스텝 소개 프로그램의 목적 및 버츠프로젝트 소개 진행방식 설명 전체 프로그램 내용 안내 프로그램 규칙 서약서 및 진단용 사진검사 애칭정하기 미덕증서와 칭찬쪽지 정리하기- 소감나누기
2단계 발견	2회기: 미덕의 언어로 말하라	언어의 힘	<ul style="list-style-type: none"> 언어의 중요성 이해 미덕으로 말하기 인교감기법 이해 	<ul style="list-style-type: none"> 아이스브레이크 버츠프 인터뷰 미덕 찾기 언어의 정화-인교감 성찰
	3회기: 배움의 순간을 인식하라	결손과 확신	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 능력 발견, 격려 서로의 내면에서 최선의 것을 이끌어 내기 	<ul style="list-style-type: none"> 아이스브레이크 미덕의 향기 빛났던 순간, 어두웠던 순간 미덕차트(삶의 수레바퀴) 성찰
3단계 학습	4회기: 미덕의 울타리를 쳐라	대인 관계	<ul style="list-style-type: none"> 관계를 보다 건강하게 만들어 주고, 우리의 자원인 시간, 에너지, 건강 보호 	<ul style="list-style-type: none"> 아이스브레이크 장점과 단점 찾기 가치관 명료화 우리커플의 울타리 성찰
4단계 계약	5회기: 정신적 가치를 존중하라	삶의 목적	<ul style="list-style-type: none"> 인간의 존엄성과 인간사회의 정신적 가치 존중 개인적인 성찰 	<ul style="list-style-type: none"> 아이스브레이크 꼬리표 떼기 미덕의 방패 우리 커플에게 가져올 미덕

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 삶에 대해 이야기를 나누기 ▪ 다양한 예술적 활동에 참여 ▪ 특별한 날이나 사건을 함께 기념하도록 격려 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 나는 이런 사람이 되련다 ▪ 성찰
	6회기 : 정신적 동반을 제공하라	경청	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 실제 부부관계에서 인정, 초연 ▪ 정신적 동반 연습, 적용 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 아이스브레이크 ▪ 크로스토크 ▪ 정신적 동반 ▪ 성찰
5단계 마무리	7회기: 통합 및 마무리	성장 계획	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 전체프로그램 요약 ▪ 미덕실천 의지 다짐 ▪ 프로그램 평가 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 아이스브레이크 ▪ 정화의 프리젠테이션 ▪ 미덕 감사 파티 ▪ 마무리 평가지 및 소감문 ▪ 최종성찰

(2) 회기별 프로그램의 세부내용

전체 회기별 목표 및 주제에 따라 개발된 회기별 프로그램의 기본 세부 내용은 다음과 같다(<표 5-6> ~ <표 5-12>).

① 제1회기

<표 5-6> 1회기 프로그램

주제	만남의 장(관계탐색)		
목표	1. 집단에 참여한 사람들과의 신뢰감 형성 2. 프로그램의 진행 원칙 및 울타리 치기		
활동내용 (150분)	순서	내용	비고
	준비	맞이하는 음악 (Virtues Songs(Disc 1) By Jennifer Russell)	워크북 준비
	도입 (20분)	1. 아이스브레이크 - 시(기초, 엘프리다 필러 & 카인츠 크리스티네 죄닝) - 자기소개, 운영스텝 소개 - 지금, 다시 하나되어(동영상) 2. 진행방식 설명, 전체 프로그램 내용 안내 3. 프로그램 규칙 - 미덕의 울타리	이름표
	활동1 (35분)	1. 프로그램의 목적 및 버츄프로젝트 소개 - 왜 미덕인가, 미덕의 4가지 힘, 미덕과 인성 - 버츄프로젝트의 소명, 출현배경과 보급현황 - 버츄 프로젝트의 5가지 전략	강의
	휴식 (10분)		다과
	활동2 (30분)	1. 서약서 작성 2. 진단용 사전 검사 실시	서약서, 진단지
	휴식 (10분)		다과
	활동3 (30분)	1. 애칭정하기 2. 미덕증서와 칭찬쪽지	보석이름표, 동그라미 미덕인정서
	휴식 (5분)		다과
	마무리 (10분)	1. 성찰(배운점, 느낀점, 실행다짐) 2. 시(나그네-그대에게 가는 길, 안도현)	
유의사항	- 프로그램의 취지에 대해 충분히 이해하고 적극적으로 참여하도록 동기를 부여한다. - 집단원 상호간에 신뢰감을 쌓을 수 있도록 노력한다.		

1회기는 전체 예비부부의 역량강화 프로그램에 있어서 결속단계이다. 1회기의 진행목표는 집단에 참여한 사람들과 신뢰감을 형성하고, 프로그램의 진행 원칙 및 울타리 치기로 설정했다.

회기 진행 목표를 달성하기 위해서 준비 및 도입 단계에서는 적절한 음악을 선택하여 프로그램 도입부에 잠시 명상의 시간을 가질 수 있도록 하고, 적절한 시를 통해 프로그램을 시작하면서 좀 더 차분하고 집중된 분위기를 유도한다. 프로그램 교육자의 환영의 인사와 함께 전체 프로그램과 1회기에 대한 안내를 한다. 그리고 집단 진행에 따른 진행방식을 설명하고 전체 프로그램 내용을 안내한다. 또한 프로그램의 규칙을 선서한다.

활동1에서, 프로그램의 목적 및 버추프로젝트의 출현 배경, 비전, 목적, 보급현황 등에 대한 일반적인 소개를 한다. 그리고 미덕이야말로 ‘우리 자신이 지닌 최상의 선물이자 보석’임을 인식하게 해주고, 자신과 타인의 자긍심을 일깨우고 강화시킬 수 있는 실질적인 방법을 습득하도록 도울 것임을 안내한다. 또한 이 교육을 통해 우리의 가정, 학교, 일터 등에서 평온과 존중, 화합과 신뢰의 문화를 조성하기 위한 방법을 습득할 수 있음을 안내한다.

활동2에서는 프로그램 참여에 대한 서약서를 작성하고 진단용 사전 검사를 실시한다. 프로그램의 목표를 분명히 소개해서 지루하지 않도록 유도한다. 프로그램에 앞서 참가자들이 다함께 유의하여 존중해야 할 규칙을 버추프로젝트에서는 미덕의 울타리TM라고 부른다고 안내한다. 미덕의 울타리란 ‘참가자들이 존중해야 할 규칙의 경계를 미덕의 풋말로 표시하는 것’을 말하며, 여러 사람이 함께할 때 사전에 반드시 미덕의 울타리TM를 쳐야 함을 강조한다. 그렇게 함으로써 참가자들에게 안전과 질서에 대한 감각을 심어주고, 평온함과 존중을 일깨워 줄 수 있기 때문이다. 활동에서 허용되는 것과 허용되지 않는 것에 대한 경계가 모호하다면, 참여자 모두가 존중해야 할 규칙의 권위를 개인적인 선호나 견해로 대체하게 되어 구성원들의 자긍심과 미덕에 대한 감각이 상처를 입게 될 수 있다.

결국 존중, 평화, 정의에 토대를 준 명확한 울타리는 우리의 소중한 자원인 시간과 에너지를 보호해 준다. 프로그램에 임하는 참가자들이 지켜야 할 미덕의 울타리는 다음과 같다.

예의: 우리는 규칙에 따르고, 각자 자신이 대접받고 싶은 대로 상대방을 대합니다.

존중: 다른 사람이 이야기할 때 우리는 그를 존중해 온전히 주의를 기울여 경청해 줍니다. 이때 끼어들거나 조언, 충고는 하지 않습니다.

신뢰: 우리는 이 자리에서 나눈 이야기를 다른 자리로 옮기지 않습니다.

소신: 우리는 규칙을 존중하는 범위 내에서 각자 편안한 방식으로 활동에 참여합니다.

또한 참가자에게 경청이 생각보다 쉽지 않을 수 있다는 점을 언급하면서 존중의 울타리에 특별한 주의를 환기시킨다. 소신의 울타리를 언급할 때는 소신의 한 가지 구체적인 사례를 언급해 주는 것이 참가자의 이해에 도움을 준다. 가령, 자신의 이야기 순서가 돌아왔을 때 이야기하는 것이 불편하게 느껴질 때는 활동의 흐름에 부담을 주지 않는 한도 내에서 소신을 발휘하여 자신의 차례를 건너뛸 수 있다.

활동3에서는 프로그램을 진행하는 동안 예비부부 서로에게 불리고 싶은 애칭을 정하여 보석이름표에 적게 한다. 이것은 프로그램 동안 우리 자신이 진정으로 누구인가를 기억하도록 돕기 위한 것임을 설명한다. 참가자들에게 누군가 미덕을 발휘할 때 ‘그 순간을 알아차리고’ 그의 미덕을 인정해 주고 그것을 상대의 보석이름표에 적어주도록 요청한다.

마무리 단계에서는 미덕의 힘을 느낄 수 있는 시나 경구를 낭독한다. 가능하다면 참가자들 중에서 자신이 좋아하는 것을 소개하도록 요청한다. 참가자들이 함께 성찰과 명상의 시간을 가짐으로써 특정 미덕에 대해 깊이 음미하고 성찰하도록 돕는다. 프로그램을 시작하거나 마무리할 때, 혹은 프로그램 중간 언제든지 버츠타드를 활용할 수 있음을 안내한다.

특히 1회기에서 유의할 점은 프로그램의 취지에 대해 충분히 이해하고 적극적으로 참여하도록 동기를 부여한다. 집단원 상호간에 신뢰감을 쌓을 수 있도록 노력한다.

② 제2회기

<표 5-7> 2회기 프로그램

주제	미덕의 언어로 말하라(미덕의 힘)		
목표	1. 언어에는 힘이 있음을 알기 2. 모든 사람의 내면에 잠재해 있는 미덕을 일깨우고 강화시키기 3. 나와 상대방을 있는 그대로 인정하고 격려하기		
활동내용 (150분)	순서	내용	비고
	준비	맞이하는 음악 (Virtues Songs(Disc 1) By Jennifer Russell)	음악
	도입 (20분)	1. 아이스브레이크: Ball 토크	공
	활동1 (20분)	1. 1전략: 미덕의 언어로 말하라, (Speak the Language of Virtues) - 미덕의 언어로 인정, 교정, 인도하기 - 동영상: 버터플라이	강의
	휴식 (10분)		다과
	활동2 (40분)	1. 버추 인터뷰 2. 미덕 찾기	
	휴식 (10분)		다과
	활동3 (35분)	1. 언어의 정화 - 인정(Acknowledge)+교정(Correct)+감사(Thank)	
	휴식 (5분)		다과
	마무리 (10분)	1. 성찰(배운점, 느낀점, 실행다짐) 2. 시(화가 났을 때, 퍽낫한 - '화' 중에서-)	성찰지
유의사항	모든 미덕이 일시에 우리의 일상적인 어휘가 되도록 만들어야 한다고 생각한다면 부담감을 느낄 것이므로, 그 순간 겸손의 미덕을 기억하도록 돕는다.		

2회기는 역량강화 프로그램에서 발견단계의 첫 회기로서, 기본 목표는 첫째, 언어에는 힘이 있음을 알기, 둘째, 모든 사람의 내면에 잠재해 있는 미덕을 일깨우고 강화시키기, 셋째, 나와 상대방을 있는 그대로 인정하고 격려하는데 있다. 이러한 통찰은 앞으로의 회기에서 나타나는 내용 즉, 2전략에서 5전략까지를 이해하고 실행하는데 기초가 된다.

2회기의 도입 및 준비 단계에서는 참가자 모두가 큰 원을 그리고 서게 한다. 교육자가 다른 한 명의 참가자에게 공을 던지면서 “자신이 헌신하기로 선택한 미덕의 이름?” 이라고 외친다. 공을 받은 사람은 오늘 교육에 참가할 때 가지고 온 미덕의 이름을 말하고 설명한다. “저는 오늘 사랑의 미덕을 가져왔습니다. 여자(남자) 친구를 있는 그대로 바라보겠습니다.” 다음 다른 참가자에게 던지며 “당신이 가져온 미덕은?” 이렇게 말한다. “소신!” “저는 두려움을 놓아버리고 이 순간 용기를 택합니다.” 공이 모든 참가자의 손을 거칠 때까지 활동을 계속한다. 그런 후 아이스브레이크를 마무리하면서 화합의 노래를 부른다.

활동1에서는 1전략인 ‘미덕의 언어로 말하라’에 대한 강의로 문을 연다. 언어는 ‘미덕의 문화를 조성하는 핵심 요소’이며, 언어는 ‘우리의 경험을 결정짓는 힘’을 가지고 있음을 안내한다. 이러한 언어는 영감의 근원이 될 수도 있고, 사기를 꺾는 원인이 될 수도 있음을 안내한다. 미덕의 언어가 지닌 힘을 활용하면, 우리는 내면의 미덕을 일깨우고 강화할 수 있는 자신의 능력을 새롭게 발견하고 격려할 수 있다. 미덕의 언어로 말하기는 수치심과 비난 대신 책임감과 존중이 자라나게 도와주는 원천이 될 수 있음을 설명한다. 행동으로 옮긴 미덕을 인정하거나 칭찬해줄 때, 실수 한 경우 잘못을 교정해 줄 때, 즉 자신의 좋은 자질을 ‘잊어버려’ 미덕을 행하지 못한 경우, 그것이 여전히 내면에 있음을 상기시켜 줄 때, 그리고 미덕을 행동으로 옮기도록 인도하거나 준비시킬 때 미덕의 언어로 말할 수 있음을 안내한다.

활동2에서는, ‘버추 인터뷰’를 통해 상대방이 요즘 즐겨 관심을 쏟고 있는 일, 교육을 통해 기대하는 점, 자신의 강점 및 결부된 미덕, 그리고 요즘 상대방이 직면해 있는 도전, 혹은 과제와 그 상황을 감당하는 데는 필요한 미덕을 나누면서 상대방에 대한 깊은 이해를 할 수 있는 시간이 된다. 또 이야기를 나눈 후에는 미덕으로 인정을 해줌으로서 확신할 수 있도록 한다. 활동 3에서는 인교감 기법을 익히고 활용할 수 있도록 돕는다. 마무리 단계에서는 집단원들의 전체적인 느낌이나 소감을 나눈다.

③ 제3회기

<표 5-8> 3회기 프로그램

주제	배움의 순간을 인식하라(겸손과 확신)		
목표	1. 자신의 삶에서 일어나는 일의 의미를 의식적으로 자각하기 2. 일상의 삶 자체를 미덕연마의 기회로 삼기 3. 자신과 상대방에 대한 사랑을 자각하기 4. 인생의 목적, 삶의 의미에 대한 이해를 위한 질문하기 5. 서로의 내면에서 최상의 것을 불러내는 일에 헌신하기		
활동내용 (160분)	순서	내용	비고
	준비	맞이하는 음악 (Virtues Songs(Disc 1) By Jennifer Russell)	워크북
	도입 (20분)	1. 아이스브레이크: 미덕의 찬사	
	활동1 (20분)	1. 2전략: 배움의 순간을 인식하라. (Recognize Teachable Moments) - 일상의 삶은 배움의 기회로 가득하다 - 훈계나 설교는 멀리하라 - 미덕 연마에 있어서도 균형을 맞추도록 하라 - 양심에 상처 주는 말 vs 양심을 북돋우는 말 - 동영상: 마지막 강의	강의
	휴식 (10분)		다과
	활동2 (30분)	1. 미덕의 향기 - 나의 아바타	색종이, 끈, 집게
	휴식 (10분)		다과
	활동3 (50분)	1. 빛났던 순간, 어두웠던 순간 2. 미덕차트-삶의 수레바퀴	A4, 색연필
	휴식 (10분)		다과
	마무리 (10분)	1. 성찰(배운점, 느낀점, 실행다짐) 2. 시(내 자신이 부끄러울 때, 법정 스님)	성찰지
유의사항	- 미덕 연마에 있어서도 우리는 균형을 이루도록 도움을 줄 수 있다.		

3회기는 이 프로그램에서 발견의 두 번째 회기로, 참가자 자신이나 타인의 행동 그리고 주위에서 일어난 일의 의미를 보다 깊이 이해할 수 있도록 해줌으로써 미덕을 한층 더 잘 연마할 수 있게 도와주는 회기이다.

이 회기의 기본 목표는 자신의 삶에서 일어나는 일의 의미를 의식적으로 자각하기, 일상의 삶 자체를 미덕연마의 기회로 삼기, 자신과 상대방에 대한 사랑을 자각하기, 인생의 목적, 삶의 의미에 대한 이해를 위한 질문하기, 서로의 내면에서 최상의 것을 불러내는 일에 헌신하기 등으로 설정했다.

활동1에서는 2전략인 '배움의 순간을 인식하라'에 대한 기본적인 내용에 대한 강의를 한다. 여기서 말하는 배움의 순간은 우리의 행위와 우리가 하는 일의 의미를 보다 심층적으로 이해할 기회를 제공하는 순간을 말한다. 이 전략을 통해 일상에서 마주치는 다양한 도전이 미덕을 연마할 수 있는 기회로 인식하고 그 속에서 삶의 교훈을 찾도록 한다. 이는 참가자들에게 내면의 힘을 보다 예리하게 인식하고 강화시킬 수 있도록 하기 위한 것이다.

활동2에서는 색종이를 가지고 '미덕의 향기' 활동을 한다. 이는 나의 대표미덕, 나의 가족의 대표미덕, 성장미덕(나에게 필요한 미덕) 그리고 기쁨의 원천 등을 생각해봄으로써 상대를 보다 깊이 이해할 수 있게 하고 서로에 대한 새로운 발견과 사랑을 재확인하는 시간을 갖기 위한 것이다. 활동3에서는 '빛났던 순간, 어두웠던 순간'을 통해 과거 자신의 경험 속에서 기뻐던 일과 힘들었던 일을 나누면서 일어난 일의 의미를 더 깊이 이해하고자 하는 노력과 미덕 연마 사이에는 긴밀한 관계가 있음을 이해하게 하였다. 특히 힘들었던 순간에 나에게 필요했던 성장미덕을 인식함으로써 긍정적 경험으로 바꿀 수 있도록 도울 수 있다.

마무리 단계에서는 참가자들의 소감을 배운점, 느낀 점, 실행다짐으로 성찰하도록 한 후 전체가 함께 돌아가면서 발표하고, 법정스님의 시 「내 자신이 부끄러울 때」를 통해 배움의 순간을 통찰할 수 있도록 하였다.

④ 제4회기

<표 5-9> 4회기 프로그램

주제	미덕의 울타리를 쳐라(대인관계)		
목표	1. 울타리의 의미와 가치를 이해하기 2. 자신의 강점과 약점에 대해 이해하기 3. 적극적인 보상과 회복에 초점을 맞추기 4. 건강한 울타리를 치고 주도적인 삶의 태도 형성하기		
활동내용 (150분)	순서	내용	비고
	준비	맞이하는 음악 (Virtues Songs(Disc 1) By Jennifer Russell)	워크북
	도입 (20분)	1. 아이스브레이크: 버추 샐러드 2. 시: 풀잎에도 상처가 있다(정호승)	
	활동1 (30분)	1. 3전략: 미덕의 울타리™를 쳐라. (Set Clear Boundaries) - 울타리를 쳐야 할 곳은 어디인가 - 미덕의 언어로 만드는 규율: 미덕의 울타리 - 권위 vs 권위주의 - 처벌이 아닌 배상: 복구를 통한 정의의 회복 - 동영상: 벤자민 프랭클린	강의
	휴식 (10분)		다과
	활동2 (30분)	1. 장점과 단점 찾기 2. 가치관 명료화	활동지 방망이, 인쇄된 돈
	휴식 (5분)		다과
	활동3 (40분)	1. 나의 울타리 점검 2. 우리커플의 울타리 치기	활동지, 동그라미 미덕인정서
	휴식 (5분)		다과
	마무리 (10분)	1. 성찰(배운점, 느낀점, 실행다짐) 2. 시(수선화에게, 정호승)	성찰지
과제	- 커플 서로에게 편지쓰기		

이 회기의 기본 목표는 울타리의 의미와 가치를 이해하기, 자신의 강점과 약점에 대해 이해하기, 적극적인 보상과 회복에 초점을 맞추기, 건강한 울타리를 치고 주도적인 삶의 태도 형성하기 등으로 설정하였다. 특별히 이 회기는 전 회기와 연결되는 과정이기도 하다.

먼저 도입 및 준비 단계에서 ‘버츄샐러드’를 통해 몸 전체의 동작을 이용하여 역동적이면서도 일상의 삶과 연관 지어 참가자들이 자연스럽게 미덕의 언어를 익힐 수 있게 한다. 게임에 앞서 일단 ‘미덕의 울타리’를 친다. 이 게임을 위해 설정된 미덕의 울타리는 정직과 용기으로써, 미덕의 샐러드 게임은 이 두 가지의 미덕을 연마하기 위한 목적으로 고안되었음을 알려준다. 활동1은 3전략인 ‘미덕의 울타리™를 쳐라’에 대해 강의를 하였다. 울타리를 쳐야 할 곳은 어디인지, 미덕의 언어로 만드는 규율 즉, 미덕의 울타리가 왜 중요하며, 처벌이 아닌 배상에 대해 이해를 하여 상대방과 안전한 울타리 내에서 교제를 할 수 있도록 학습하게 한다. 특히 ‘벤자민 프랭클린’의 동영상을 통해 울타리가 왜 중요한지에 대해서 안내하였다.

활동2에서는 ‘장점과 단점 찾기’를 통해 상대방을 깊이 이해하고, ‘가치관 명료화’를 통해서 서로의 가치관을 알아보고 나눠보는 시간을 가진다. 사람들은 어떤 행위를 할 때에 자기가 가지고 있는 가치관의 영향을 받으며, 각자 자기가 가치 있다고 느끼는 물건이나 행동, 일들을 가지고 있다. 그리고 이러한 가치 개념은 일상생활에서 스스로가 선택하고 결정하는 행위의 중요한 요소가 된다. 따라서 가치관 경매 활동을 통해 자신의 가치관을 명료하게 인식해 보고, 또 다른 사람의 가치관도 이해해 보는 경험이 된다. 활동3은 나의 울타리를 점검하고 우리 커플의 울타리를 새롭게 쳐 보는 활동을 한다. 이 활동은 미덕을 토대로 예비부부 관계의 명확한 규범과 원칙을 설정함으로써 서로 존중하고 관계가 지속적으로 성숙해 나갈 수 있도록 도와준다.

마무리 단계에서는 참가자들의 전체적인 느낌을 나눈다. 커플 서로에게 편지 써 오기를 과제로 준다. 이는 다음회기 ‘미덕의 촛불’시간에 서로의 마음을 확인하는 의미 있는 시간을 갖기 위한 것이다.

⑤ 제5회기

<표 5-10> 5회기 프로그램

주제	정신적 가치를 존중하라(삶의 목적)		
목표	1. 정신적 가치에 대한 감수성을 일깨우고 존중하기 2. 자연이 주는 아름다움을 알아차리기 3. 개인이 지닌 미덕의 잠재력을 통해 구체적인 삶의 목표 발견하기		
활동내용 (170분)	순서	내용	비고
	준비	맞이하는 음악 (Virtues Songs(Disc 1) By Jennifer Russell)	워크북
	도입 (20분)	1. 아이스브레이크: 비유로 미덕 알아 맞추기	
	활동1 (20분)	1. 4전략: 정신적 가치를 존중하라. (Honor the Spirit) - 정신 Spirit, 정신성 Spirituality - 정신[혼]을 일깨우는 삶의 습관 - 동영상: 야니	강의
	휴식 (10분)		다과
	활동2 (40분)	1. 꼬리표 떼기 2. 미덕의 방패	
	휴식 (10분)		다과
	활동3 (50분)	1. 우리 커플에게 필요한 미덕(버추 토너먼트) 2. 나는 이런 사람이 되련다	버추카드
	마무리 (20분)	1. 성찰(배운점, 느낀점, 실행다짐) - 미덕의 촛불 2. 시(우리의 아름다움, 작자 미상)	초, 종이컵, 편지, 음악
유의사항	- '촛불'을 켜기 전에 과제를 점검할 수 있는 충분한 시간을 준다.		

이 회기는 프로그램 4단계에서 예비부부 서로 간에 계약을 통해 정서적 통찰을 이루기 위한 첫 번째 회기로서, 5회기의 기본 목표는 첫째, 정신적 가치에 대

한 감수성을 일깨우고 존중하기, 둘째, 자연이 주는 아름다움을 알아차리기, 셋째, 개인이 지닌 미덕의 잠재력을 통해 구체적인 삶의 목표 발견하기이다. 전체 프로그램 중에서 5회기는 예비부부 각자의 정신성을 통찰할 수 있도록 돕는데 있다.

도입 및 준비 단계에서는 ‘비유로 미덕 알아맞히기 게임’을 통해 사람들이 생각하는 다양한 미덕의 의미를 살펴볼 수 있다. 활동1에서는 4전략인 ‘정신적 가치를 존중하라’에 대한 강의를 시작으로 인간의 고귀함과 인간사회의 정신적 가치를 존중하도록 격려한다. 나아가 개인적인 성찰의 시간을 갖고, 사람들과 어울려 삶에 대해 이야기를 나누고, 다양한 예술적 활동에 참여하고, 특별한 날이나 사건을 함께 기념하도록 격려해 준다. 이 회기를 통해 우리의 삶에 소중한 것들을 품위 있고 창조적으로 표현할 수 있는 능력을 키울 수 있다.

활동2에서는 ‘꼬리표 떼기’를 통해 언어가 지닌 힘, 즉 언어가 어떻게 사람의 사기를 꺾거나 상처를 주는지, 혹은 역으로 힘과 용기를 불어 넣는지에 대한 인식을 일깨워 주기 위한 것이다(김영경·박소정, 2011). ‘미덕의 방패’는 예비부부가 함께 작업하도록 하여 미래를 설계하도록 돕는다. 활동3에서는 버추 토너먼트를 통해 우리 커플에게 필요한 최상의 미덕 3가지를 선택한 후 논쟁이 아니라 대화와 협의를 통해서 선택하게 한다. 또한 이는 승패를 위한 경기(Game)가 아니라 소통과 화합을 위한 놀이(Play)로 예비부부 서로 간에 신뢰를 구축하기 위한 것이다. 마지막으로 ‘나는 이런 사람이 되련다’에서 제시된 하위문항 중 5가지를 뽑고 전체 참가자 앞에서 서로에게 약속하는 시간을 가진다.

마무리 단계에서는 ‘미덕의 촛불’을 켜서 지난 회기 때 과제로 내준 편지를 공유한다. 이는 단순히 촛불을 켜두기만 해도 이 시간이 특별하고 의미 있는 시간으로 기억하기 위한 것이다.

⑥ 제6회기

<표 5-11> 6회기 프로그램

주제	정신적 동반을 제공하라(경청)		
목표	1. 긍정적 의사소통법을 이해하고 실천하기 2. 자신의 강점과 약점에 대해 이해하기 3. 미덕을 중심으로 문제를 해결하고 갈등을 평화롭게 조정하기 4. 성숙한 대인관계를 조성할 수 있도록 노력하기		
활동내용 (150분)	순서	내용	비고
	준비	맞이하는 음악 (Virtues Songs(Disc 1) By Jennifer Russell)	워크북
	도입 (20분)	1. 아이스브레이크: 꼬인 손 풀기	
	활동1 (30분)	1. 5전략: 정신적 동반 TM 을 제공하라. (Offer Spiritual Companionship TM) - 인간의 보편적 욕구 - 정신적 동반, 특징, 7단계 - 마법의 단어: 무엇이, 얼마나, 어떤것이, 어떻게	강의
	휴식 (10분)		다과
	활동2 (25분)	1. 크로스 토크	
	휴식 (5분)		다과
	활동3 (40분)	1. 정신적 동반	활동지
	휴식 (10분)		다과
	마무리 (10분)	1. 성찰(배운점, 느낀점, 실행다짐) 2. 시(콩따리 샤바라, song by 클론)	성찰지
유의사항	- 동반의 핵심은 동반자가 특정한 해답이나 결과를 염두에 두고 있을 필요가 없다는 점이다. - 올바른 경청과 질문을 제공하기만 하면 상대방이 스스로 자신의 내면에서 진실과 지혜를 이끌어낼 수 있다는 점을 신뢰하도록 돕는다.		

6회기는 프로그램 4단계의 계약 두 번째 회기로서, 5회기와 함께 예비부부간에 발생 할 수 있는 관계의 역동을 스스로 해결하고 도덕적 선택을 할 수 있도록

정서적으로 통찰하는데 초점을 맞춘다. 그러한 관점에서, 이 회기의 기본 목표는 첫째, 긍정적 의사 소통법을 이해하고 실천하기, 둘째, 자신의 강점과 약점에 대해 이해하기, 셋째, 미덕을 중심으로 문제를 해결하고 갈등을 평화롭게 조정하기, 넷째, 성숙한 대인관계를 조성할 수 있도록 노력하기로 설정하였다. 이러한 목표를 위해 도입 및 준비 단계에서는 ‘꼬인 손 풀기’라는 아이스 브레이크를 실시한다. 이는 오른손을 위로 꼬아 올린 채 옆 친구와 손을 잡고, 손을 잡은 채로 꼬인 손을 푸는 활동으로, 서로 혼자만 풀려고 해서 꼬인 손을 풀 수 없고 서로 한마음으로 협동해야 풀 수 있다. 처음에는 예비부부 커플간 꼬인 손 풀기를 하고 그 다음 전체 꼬인 손 풀기를 한다. 두 사람이 마주 보고 두 팔을 뻗어 오른손을 왼손 위에 올려서 서로 엇갈리게 마주 잡는다. 오른손은 손바닥이 아래로, 왼손은 손바닥이 위로 가도록 한다. ‘꼬인 손 풀기’가 가지는 숨은 의미 중의 하나는 ‘몸으로 대화하기’이다. 필요한 경우 상대방에게 이렇게, 저렇게 움직일 것을 요구하기도 하지만 대부분은 상대방의 움직임에 맞춰 자신의 몸을 움직인다. 모두가 하나라는 느낌을 가지게 하는 게임이다.

활동1에서는 5전략, ‘정신적 동반™을 제공하라’를 안내한다. 동반은 상대방을 밀거나 끌어당기는 것이 아니라 함께 있어 주는 것으로, 진정성 있는 경청을 통해 문제 해결을 돕는 기법이다. 특히 ‘마법의 단어’를 사용하여 질문을 했을 때 상대방이 스스로 자신의 내면에서 문제의 해결책을 이끌어낼 수 있다. 활동2에서는 ‘크로스 토크’를 통해 경청의 중요성을 확인하고, 활동3에서 ‘정신적 동반하기’ 활동을 한다. 정신적 동반은 먼저 마음의 문을 연다, 포용적인 침묵을 제공한다, 잔비우기 질문을 한다, 오감반응을 인지한다, 미덕 성찰을 위한 질문을 한다, 마무리와 통합을 위한 질문을 한다, 미덕을 인정한다의 7단계로 구성되어 있다. 항상 이 단계를 모두 밟아야 하는 것은 아니지만 여기서는 이 단계를 통해 충분히 연습하도록 안내한다.

마무리 단계에서는 소감 및 느낌을 나눈다. 이 회기에서 동반의 핵심은 동반자가 특정한 해답이나 결과를 염두에 두고 있을 필요가 없다는 점에 유의한다. 교육자는 올바른 경청과 질문을 제공하기만 하면 상대방이 스스로 자신의 내면에서 진실과 지혜를 이끌어낼 수 있다는 점을 신뢰하도록 돕는다.

⑦ 제7회기

<표 5-12> 7회기 프로그램

주제	달라진 내 모습 강화하기(성장계획)		
목표	1. 주체적인 삶의 목표 발견하기 2. 서로의 관계에 대한 희망 및 긍정감 형성하기 3. 미래의 삶에 대해 구체적으로 설계하기 4. 버추프로젝트의 5단계를 이해하고 실천할 수 있도록 돕기		
활동내용 (160분)	순서	내용	비고
	준비	맞이하는 음악 (Virtues Songs(Disc 1) By Jennifer Russell)	워크북
	도입 (20분)	1. 마무리와 통합을 위한 질문	
	활동1 (20분)	1. 정리 - 버추 프로젝트의 5가지 전략	강의
	휴식 (10분)		다과
	활동2 (40분)	1. 정화의 프리젠테이션 2. 미덕 감사 파티	유리컵, 주전자, 검은잉크, 큰그릇 커플 상품
	휴식 (10분)		다과
	활동3 (30분)	1. 소감문 작성 2. 최종평가지(만족도 조사) 3. 사후 검사	활동지, 검사지
	휴식 (10분)		다과
	마무리 (20분)	1. 전체성찰((배운점, 느낀점, 실행다짐) -소감나누기 2. 시(오늘 나는 행복한 사람이 되 것을 선택하였다, 앤디 앤드루스의 ‘폰더씨의 위대한 하루’ 중에서)	
유의사항	- 추후 검사가 실시 예정임을 안내한다. - 참가자 전원이 차례로 한 사람씩 프로그램에서 자신이 받은 선물에 대해 간략하게 이야기하도록 한다. 미리 시간의 울타리를 정하여 한 사람이 너무 길게 이야기하지 않도록 유의한다.		

7회기는 이 프로그램의 마무리 회기로, 주체적인 삶의 목표를 발견하고, 서로의 관계에 대한 희망 및 긍정감을 형성한다. 미래의 삶에 대해 구체적으로 설계하도록 돕고, 버츠프로젝트의 5단계를 이해하고 실천할 수 있도록 돕는다. 여기서는 지금까지 전체 회기를 통해서 다루었던 내용들에 대한 내용을 기억하며 정리한다. 이러한 목표를 이루기 위해서 도입 및 준비 단계에서는 마무리와 통합을 위한 질문을 통해 자신과 예비부부 관계에 대해서 편안하고 우호적인 느낌을 가지고 실천할 수 있도록 환경을 제공한다.

활동1에서는 전체 회기동안 다루었던 버츠프로젝트의 5가지 전략에 대해서 정리하는 시간을 갖는다. 활동2는 ‘정화의 프리젠테이션’ 활동을 통해 미덕의 연마가 강력한 정화 효과를 갖는다는 점을 확인한다. 이 활동을 통해 사람들은 매일 용서와 확신, 용기와 평온함 등 미덕을 연마하면 순수함을 회복시켜 나갈 수 있다는 사실을 이야기한다. 순수의 미덕은 때 묻지 않는 상태를 가리키는 것이 아니라, 정화의 과정을 가리키는 것임을 안내한다. 이 활동은 지켜보는 참가자들과의 공감대를 형성하는 것이 특별히 중요하다. 정화 프리젠테이션의 진행 속도는 지나치게 빠르거나 지나치게 느리지 않도록 유의한다. 그리고 ‘미덕 감사파티’를 통해 참여자에게 그리고 자기 자신에게 격려하고 칭찬하는 글을 써주면서, 예비부부 관계의 긍정적인 성장필요영역들을 다시 한 번 확인한다.

활동3에서는 모든 회기 진행 중 경험한 내용에 대해서 소감문을 작성하고, 프로그램 전체에 대한 만족도 조사 및 사후검사를 실시한다. 마지막으로 마무리 단계에서는 예비부부 교육 프로그램 과정에서 느낀 점이나 의견을 나눈다. 전체 프로그램을 종결하는 의식으로 전체 참가자들과 함께 기념촬영을 한다. 그리고 1개월 후에 추후 검사를 통해 교육적 효과를 실시한다는 안내를 하고 모든 프로그램을 종결한다.

3) 프로그램 타당도 검증

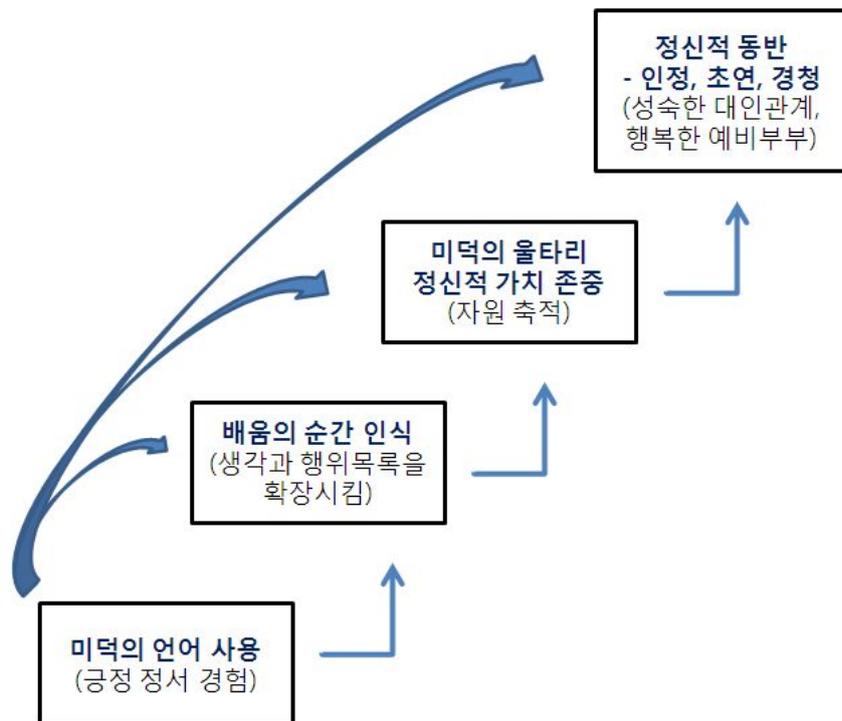
예비부부 역량강화 프로그램의 타당성 검증을 위해 프로그램 전문가 5인과 버츠프로젝트 전문가 3인을 대상으로 프로그램의 적용 타당성을 검증하였다. 즉 프로그램 전문가(교수 2명, 박사 2명, 박사과정생 1명)와 버츠프로젝트 전문가(한국버츠프로젝트

트 퍼실리테이터)들에게 프로그램의 목표에 대해 설명하고 구성된 프로그램 시안의 현장 적용 가능성 여부를 평가 하도록 하였다.

평가 기준인 ‘프로그램의 내용이 목표 달성에 적합한가’, ‘개발된 프로그램은 현장 적용이 가능한가’, ‘예비부부의 발달단계에 적합한가’, ‘프로그램 실제 활동전개의 흐름이 자연스러운가’에 대해 5점 척도, 즉 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’는 5점으로 평가하도록 하였다. 타당도 검증 결과 구성된 프로그램은 평균 5점 만점에 4점의 결과가 나왔으며, 이를 버츠프로젝트 퍼실리테이터 및 프로그램 전문가와 협의한 결과 현장 적용이 적절한 것으로 판단하였다.

4) 버츠프로젝트 활용방안

앞서 기술한 프로그램 내용에 초점을 맞추어 버츠프로젝트의 활용방안을 도식화 하면 [그림 5-2] 와 같다.



[그림 5-2] 버츠프로젝트 활용방안

강점관점은 “참여자와 협력적인 관계를 통해 문제의 해결점을 찾고 강점을 강화하여 교육 참여자의 역량을 향상시켜 그들에게 권한을 부여시킨다”는 패러다임이다(Saleebey, 2006). 긍정정서의 확장 및 축적모델(권석만, 정지현, 2011)은 이런 가정에 바탕을 두고 만들어진 것이다. 긍정적인 정서를 경험함으로써 사람들을 변화시키고, 상향적인 선순환을 유지한다고 보았다.

프로그램 이론에서 설명한 바와 같이 참여자들이 긍정적인 정서의 경험을 통해 강점을 인식하게 되면, 강점과 그와 관련된 정의에 의해서 자신을 개별화하는 좋은 기회를 갖게 된다. 이를 통해 개인적인 목표를 설정하게 된다. 또는 긍정정서의 경험이 생각을 확장시키고 개인적인 자원을 축적 시킨다. 따라서 연구자는 버츠프로젝트의 다섯가지 전략을 권석만과 정지현(2011)의 모델에 적용시켜 ‘예비부부의 역량강화 프로그램’ 모형을 재구성 하였다.

특히 이 모형의 장점은 버츠프로젝트의 다섯가지 전략이 통합되어 있다는 것, 예비부부의 역량강화 및 지향 목표가 성숙한 대인관계라는 것, 역량강화에 이르는 요소들 간의 역동적 관계가 잘 표현되어 있다는 것이다. Seligman(2006)은 개인의 강점을 파악하고 계발하여 일, 사랑, 자녀 양육, 여가활동이라는 삶의 현장에서 그 강점을 활용함으로써 진정한 의미의 행복이 실현된다고 하였다. 인간의 긍정적인 성격특성, 강점 및 자원은 스트레스에 대한 완충기 역할을 한다(이희경, 이동귀, 2007)는 점에서 예비부부의 강점과 능력을 파악하여 역량을 강화시켜주는 것을 이 프로그램의 주요소로 채택하였다.

‘예비부부의 역량강화 프로그램’에서는 예비부부들의 긍정적 정서 및 생각과 행위목록을 확장시키기 위하여 버츠프로젝트의 1전략과 2전략이 토대를 이루고 있다. 우선 미덕의 언어가 지닌 장점을 활용하면 내면의 미덕을 일깨우고 강화하여 자신의 능력을 새롭게 발견하고 격려할 수 있다. 미덕의 언어로 말을 하면 책임감과 존중의 미덕을 연마할 수 있게 되고, 이러한 과정을 통해 다양한 긍정적인 정서들을 경험함으로써 예비부부 각자의 내면에서 최선의 것을 이끌어내는 역할을 한다.

두 번째 ‘배움의 순간’은 하는 일과 일상생활 속에서 일어나는 행위의 의미를 보다 심층적으로 이해하는 모든 순간을 말한다. 즉 일상에서 마주치는 스트레스와 도전을 미덕 연마의 기회로 인식하고 그 속에서 삶의 교훈을 찾으면 각자 내

면의 힘을 보다 예리하게 인식하고 강화시킬 수 있다. 또 살아가면서 발생할 수 있는 실수로부터 배우고자 하는 겸손과 자신에 대한 확신이 있으면 예비부부시기에 발생하는 많은 스트레스들로 인한 걸림돌은 주춧돌로 변한다.

세 번째 ‘미덕의 울타리™치기’를 통해 개인은 물론 타인과의 관계를 보다 건강하게 만들어 주고, 그들이 가진 자원, 즉 시간·에너지·건강 등을 보호해 준다. 왜냐하면 명확한 규범과 원칙의 울타리(boundary)는 보다 평화롭고 안전한 공간을 조성해 주는 역할을 하기 때문이다. 그리고 ‘정신적 가치 존중’을 통해 개인적인 성찰의 시간을 갖고, 사람들과 어울려 삶에 대해 이야기를 나누고, 다양한 예술적 활동에 참여하고, 특별한 날이나 사건을 함께 기념하도록 격려해 줄 수 있다. 이를 통해 삶에서 소중하게 여기는 것을 품위 있고 창조적으로 표현할 수 있는 능력을 키울 수 있다. 또한 ‘공동의 비전 선언서’를 만들어봄으로써 예비부부간에 화합과 사기가 높아질 수 있다.

행복은 50%의 유전적 요인, 10%의 환경여건, 40%의 의도적 활동으로 결정된다(Lyubomirsky, 2008). 성숙한 인간관계 및 예비부부 역량강화를 구축하기 위해서는 인간의 선택과 실천이 가능한 40%에 해당하는 의도적 활동영역을 충분히 연습하고 훈련해야 한다. 실제 프로그램에서는 ‘커플의 울타리 치기’, ‘장점과 단점 찾기’, ‘가치관 명료화’, ‘나의 울타리 점검’, ‘꼬리표 떼기’, ‘미덕의 방패’, ‘우리 커플에게 필요한 미덕’(버추 토너먼트), ‘나는 이런 사람이 되련다’ 등의 활동을 통해 미덕을 연마하도록 구성하였다.

이 모형의 정점은 성숙한 대인관계를 통해 ‘예비부부의 역량이 강화’ 되는 것이다. 마지막으로 ‘정신적 동반™’을 통해서 미덕 중심으로 문제를 해결하고, 갈등을 평화롭게 조정함으로써 성숙한 대인관계를 조성할 수 있도록 도와줄 수 있다. 동반은 내가 원하는 대로 상대방을 밀거나 끌어당기는 것이 아니라, 초연과 인정의 미덕을 동원하여 경청을 통해 ‘함께 있어주는 것’이다. 결과적으로 정신적 동반은 문제의 한복판에서 배움의 순간을 인식하고 내면의 지혜를 발휘해 문제의 핵심에 다다를 수 있게 도와준다. 또한 슬픔, 분노, 혹은 충격을 치유하는 강력한 도구로서, 예비부부시기를 성숙하고 행복하게 만들 것이라고 가정하였다.

특히 예비부부 관계에서 효과적으로 의사소통을 한다는 것은 상호 간의 메시지를 정확하게 주고받는 것이며 이는 서로의 행동에 반영되어 만족스러운 관계

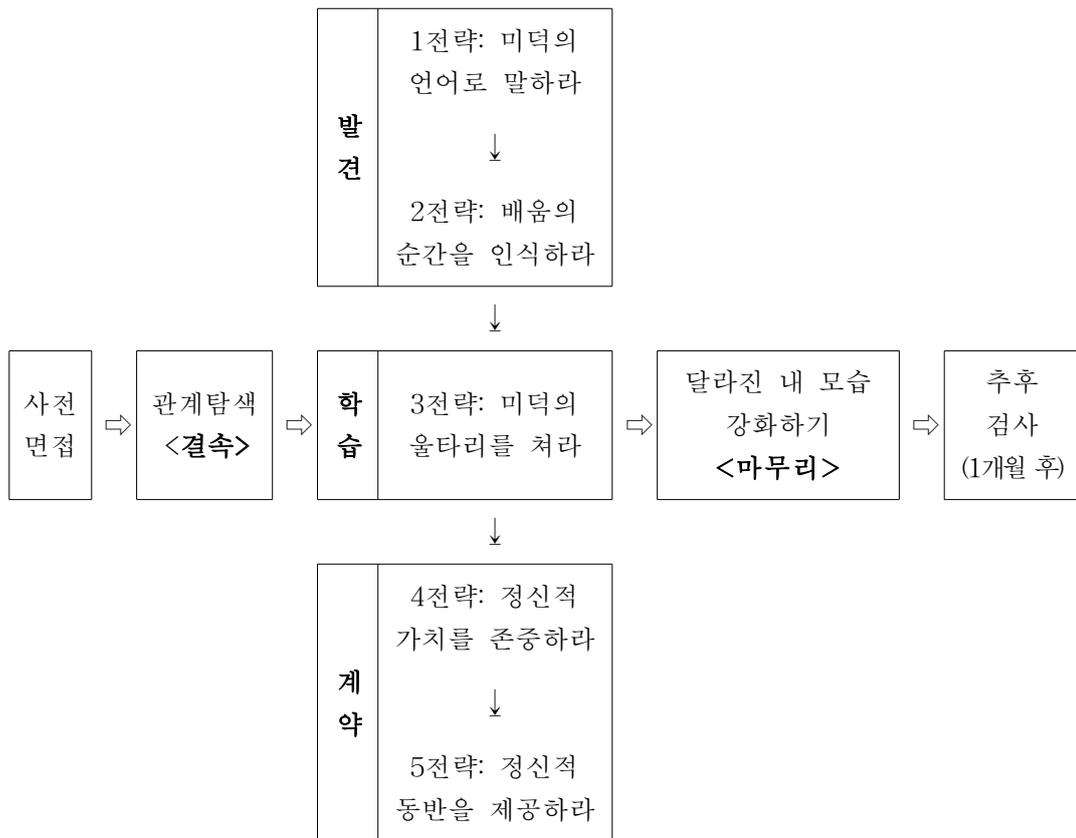
형성에 기여한다. 이를 통해 예비부부들의 긍정적인 관계 향상을 목표로 자신의 미덕과 상대방의 미덕을 찾을 수 있도록 하며, 개인은 물론 타인과 건강한 관계 형성을 위해 역량강화 프로그램의 필요성이 요구되고 있다.

따라서 이 연구에서는 버츰 프로젝트에서 제안한 다섯가지 전략을 활용하여 현재 교체하고 있는 예비부부들에게 강의와 활동중심의 소집단 프로그램을 실시하였다. 이러한 교육 과정을 통하여 예비부부를 위한 역량강화 교육을 실시한 후 그 적용 가능성을 탐색해 보고 회복탄력성, 자아존중감, 감성지능 및 PREPARE 에 어떠한 효과가 있는지 알아보고자 하였다. 또한 프로그램에 참여한 예비부부들이 언어의 중요성을 인식하고 미덕을 연마하고 익혀서 관계를 향상시키고, 긍정적인 역량강화의 방향을 얻을 수 있도록 도움을 주고자 함이다. 나아가 체계적이고 계획적으로 예비부부를 위한 역량강화 프로그램이 활성화 될 수 있도록 근거를 제공하고 계기를 마련함으로써 예비부부 각자가 건강한 인격체로 변화하고 성장 할 수 있도록 하였다.

4. 프로그램 실행

프로그램 전반부인 결속단계에서 관계 탐색을 하고, 발견 단계에서는 참가자들의 내면에 잠재해 있는 미덕을 일깨우고 강화시킴으로써 서로의 내면에서 최상의 것을 불러내는데 헌신하도록 진행한다. 학습단계에서는 건강하게 울타리를 설정함으로써 주도적인 삶의 태도를 형성할 수 있도록 활동을 전개한다. 계약 단계에서는 개인이 지닌 미덕의 잠재력을 통해 구체적인 삶의 목표를 발견하여 실천하도록 돕고, 경청과 질문을 토대로 행동 및 생각의 변화를 돕는 후반부에서는 주로 예비부부 관계 향상을 위한 다양한 활동으로 이루어진다.

전체 진행과정을 프로그램의 구성에 따라 도식화하면 [그림 5-3] 과 같다.



[그림 5-3] 역량강화 프로그램의 단계별 구성도

전체적으로 이 프로그램은 참가자들의 참여 및 경험과 느낌을 나누는 것에 중점을 두어 진행한다. 프로그램을 효율적으로 진행하기 위하여 참가자용 워크북을 제작하였고, 참여자들이 전체 프로그램의 흐름과 이해를 촉진시키기 위해 첫 시간에 워크북을 나누어 준다. 워크북 내용은 프로그램 전체구성(<표 5-5>)에 따라 참가자들이 주도적으로 활동 할 수 있도록 준비한다.

프로그램 진행시 강의는 20분 내외로 하고, 참여자들이 소집단 활동 중심으로 이루어지도록 프로그램을 운영한다. 매 회기의 진행은 음악으로 맞이하기, 도입부 아이스브레이크, 활동, 마무리 성찰의 순으로 진행한다. 프로그램의 진행은 버츄프로젝트 퍼실리테이터로 활동하고 있는 본 연구자가 실시한다.

프로그램 마무리 단계에서는 모든 회기에 따른 각자의 느낌과 소감을 서로 나누고, 전체적인 내용은 GT 프로그램의 마지막 단계인 마무리 단계에서 추가로 표현할 수 있도록 한다. 즉, 매 회기를 마치면 해당 회기의 목표에 대한 이해 및

효과, 그리고 그로 인해 개인 및 예비부부 관계에서 나타난 변화와 느낌을 ‘배운 점, 느낀 점, 실행다짐’으로 구성된 성찰지에 기술하도록 한다. 7회기를 마치고 실시한 사후 평가지 및 보고서는 프로그램 효과분석에 대한 평가와 피드백을 위해서 준비한다.

또한 프로그램 종료 후 실험집단과 통제집단 모두에게 사후검사를 실시하고, 프로그램을 종결 후 버추프로젝트의 다섯가지 전략을 중심으로 추후면접을 실시한다.

5. 소결

이 장에서는 프로그램 개발을 위한 이론적 내용과 쟁점들을 고찰하고 프로그램 개발 모형을 구성하기 위한 작업을 하였다. 이는 경험적 분석을 하기 위해서는 프로그램의 세부 주제들에 대한 올바른 인식이 마련되어야 한다는 판단을 뒷받침하려는 시도이다. 구체적인 프로그램 개발의 전단계로 프로그램 개발 모형과 개발 기획에 주목하여 프로그램이 개발되는 상황적 맥락을 검토하고 프로그램이 실행되는 과정을 언급하였다. 역량강화(empowerment) 프로그램은 참여대상자들이 그들의 관계와 일상생활에서 행복한 생활방식을 알고 실천함으로써, 자신의 능력을 최대한 발휘할 수 있도록 하여 관계강점을 강화하고 궁극적으로는 삶의 만족도를 향상시키는 것이므로 프로그램은 강점관점에 초점을 맞추고자 하였다.

이 연구에서는 GT프로그램의 5단계 접근법에 기초하여 버추프로젝트를 활용한 예비부부의 역량강화 프로그램을 개발하기 위해 일련의 과정을 선정하였다. 즉 프로그램 개발과 관련하여 결속단계에서는 관계를 재탐색하고, 발견단계에서는 1전략(미덕의 언어로 말하라)과 2전략(배움의순간을 인식하라)으로 프로그램을 구성하였다. 학습단계에서는 3전략인 미덕의 울타리 치기를 통해 내면의 강점을 인식하고 강화시킬 수 있도록 하였다. 계약단계에서는 4전략(정신적 가치를 존중하라)과 5전략(정신적 동반을 제공하라)으로 설정하여 개인의 역량강화는 물론 성숙한 대인관계가 이루어질 수 있도록 하였다. 마무리 단계에서는 지금까지의 교

육을 통해 달라진 자신의 모습을 점검하고 더욱더 강화할 수 있도록 프로그램을 개발하였다. 이러한 과정을 통해 예비부부들은 긍정적인 정서를 경험하여 강점을 인식할 것으로 보았다. 특히 강점과 관련하여 자신의 내면을 인식 하는 좋은 기회를 가짐으로써 개인적인 목표를 달성하게 될 것으로 보았다. 이러한 긍정정서의 경험으로 생각을 확장시킴으로서 개인은 물론 예비부부의 자원을 축적시키고 강화시켜 예비부부간에 역량을 강화하는데 기여한다고 판단하였다.

프로그램은 단일기법이 아니라 현재까지 예비부부 교육에서 활용된 다양한 기법으로 구성하여 참여자로 하여금 지루함을 덜 느끼게 하고 새로움을 유지하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다. 이는 각자 다양한 취향에 맞게 프로그램을 경험하여 실생활에서 충분히 활용할 수 있도록 하기 위함이었다.

또한 프로그램의 형식은 임파워먼트의 가장 효과적인 방법으로 소집단 활용을 권장한 연구(방영숙, 2011)결과에 의거하여 교육 및 활동 형식으로 진행하였다. 즉 역량강화 과정 시 일어나는 의식화는 다른 사람과의 상호작용과 함께 지지가 있는 집단 활동을 할 때 가장 잘 촉진되며, 자유로운 형태의 의사소통 방법은 집단구성원들의 참여와 소속감 형성을 촉진하여 역량강화의 기회를 확대한다. 특히 역량강화 실천시 집단 활동은 구성원들이 자신과 비슷한 상황에 있는 사람과 이야기 할 때 더 많은 지지가 이루어지고 효과적인 교육을 제공할 수 있을 것이다.

본 프로그램을 통해 개인의 자아인식은 물론 긍정적 신뢰관계 형성을 강화시키는 토대가 되도록 하였다. 결국 집단 프로그램의 공동참여는 프로그램에서 체험한 내용을 서로 실생활에서 사용하는 데 있어 상호 학습에도 효과가 있을 것으로 보인다.

VI. 예비부부의 역량강화 프로그램 적용 효과분석

1. 예비부부 역량강화 프로그램 회기별 과정분석

이 프로그램의 적용효과에 따른 분석은 참여자 개인과 예비부부가 함께 성장하고 변화가 일어나는 과정에 대한 GT 프로그램 5단계의 개념적 틀에 기초하였다. 각 회기별로 프로그램 전개 과정을 분석하면 다음과 같다.

1) 결속(1회기): 관계 탐색

이 프로그램에서 중점을 둔 부분은 예비부부의 역량강화, 특히 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감, PREPARE 차원에서의 역량강화이다. 이 프로그램에 참여한 예비부부들은 대체로 관계에 관심이 많으며 남자가 여자에 대해 협조적인 편이었다. 왜냐하면 참여 동기를 발표하는데 대부분이 여자 친구가 원해서 참여하게 되었다고 밝혔다. 따라서 이 결속단계에서는 집단에 참여한 사람들과 신뢰감을 형성하고, 참가자들이 다함께 유의하여 존중해야 할 규칙을 ‘미덕의 울타리’로 제시하고 함께 소리 내어 읽게 하였다. 그리고 자기소개 및 관계를 제대로 탐색하도록 하는데 초점을 맞추었다.

첫 활동은 먼저 간단하게 자기를 소개를 미덕으로 표현해 보는 시간이었다. 전체 집단이 만나도록 하였는데, 대부분의 참가자들이 적극적으로 서로 인사를 하였다. 이를 통해 이 프로그램에 참여하면서 가지고 온 마음가짐을 서로가 공유하였고, 참여자들은 기쁨, 열정, 존중, 확신, 목적의식, 감사, 사랑, 용기 등을 가지고 왔다고 하였다.

다음은 1회기를 하고 나서의 예비부부들의 반응이다.

똥똥이: 제일 잘 안다고 생각했었는데 가까워서 이렇게 이야기를 나눠보니까 이런 면도 있었고, 이런 걱정도 하고 있구나를 느꼈다. → 참가자들 미덕인정해주기: 이해, 예의, 용기

장군: 여자 친구의 부탁으로 그냥 시간 때우려고 왔는데, 게임도 하고 서로 알아가는 것이 너무 좋다. 앞으로 **프로그램이 기대**가 된다. → 참가자들 미덕인정해주기: 소신, 정직, 사랑

영희: 지난번 프로그램에서는 의사소통 교육을 받아서 오빠랑 싸울 때 마다 ‘그때 교육 생각 안나?’ 라며 한 번씩 떠올리곤 했는데.. 오늘은 미덕에 대한 교육을 받게 되어 ‘**난 정말 행운아고 특별한 사람이구나**’ 그런 생각이 든다. → 참가자들 미덕인정해주기: 열정, 사랑, 겸손

관계탐색을 통해 참가자들이 어떤 생각으로 프로그램에 참여하였는지, 가지고 온 미덕은 무엇인지 등을 살펴봄으로써 상대방은 무엇을 원하는지 어떤 욕구가 있는지 등을 구체적으로 이해하는 시간임을 알 수 있었다. 또 서로에 대한 기대나 애정과 친밀감을 확인하며 예비부부간에 상호작용이 증대되고 있음을 인지할 수 있었다. 그리고 미덕(예의, 존중, 신뢰, 소신)으로 규칙을 설정하여 함께 소리 내어 읽고 서약함으로써 전체 참여자간에 라포를 형성하는데 기여하도록 하였다.

프로그램의 결속 과정에 대한 분석에서는 참가자들이 평소 자신들이 잘 안다고 생각했던 상대방에 대해 새로운 사실을 인식하고, 조금은 어색하지만 예비부부간 관계의 중요성에 대하여 자각하고 있음이 나타났다. 회기 중에 자기탐색을 하고 나서 상대에게 자신을 알리고, 서로의 관계에서 긍정적 면에 대한 피드백을 통해 예비부부간 정서적 상호작용이 증대되고 있음을 확인할 수 있었다.

2) 발견(2회기-3회기): 언어의 중요성 인식 및 일상의 도전을 배움의 기회로 인식

발견 단계에서는 이 프로그램을 통해 미덕의 언어가 지닌 힘을 활용하여, 내면의 미덕을 일깨우고 강화할 수 있는 자신의 능력을 새롭게 발견하고 격려하는데 역점을 두었다. 또한 일상에서 마주치는 도전을 미덕 연마의 기회로 인식하고 그 속에서 삶의 교훈을 찾고, 내면의 힘을 보다 예리하게 인식함으로써 예비부부의 역량을 강화하는데 중점을 두었다. 활동으로는 ‘버추 인터뷰’ 활동을 통해 상

대방의 이야기를 경청하고, 그다음에 미덕을 찾아 인정해주도록 하였다. 이 활동의 목적은 미덕에 관한 인식이 자리를 잡아 상대 커플이 좀 더 반응하기 쉽도록 하기 위함이다. 이는 프로그램 초기부터 부정적인 반응이 표출되면 상대방에 대해서 공감적으로 이해하고 반응하기 어렵기 때문이다. 다음은 버추 인터뷰 활동에서 참가자들의 반응이다.

부시: 요근래 얘기를 많이 못했었는데 그사이에 또 다른 문제가 발생한 것을 **버추 인터뷰를 통해 직면하고 있는 문제를 들어보면서 알게 되었다.** 이전까지는 이런 문제에 직면했을 때 해결방법을 거의 일방적으로 주는 부분이 있었는데 어느새 스스로 풀어나가는 모습을 보는 것 같아 기쁘다. → 참가자들 미덕인정해주기: 진실함, 용기, 탁월함

부평부행: 활동을 통해서 상대인의 생각을 알 수 있었다. 미덕을 인정해 주는 것이 정말 어렵지만 **나의 기쁨의 원천이 애인임은 확실하다.** → 참가자들 미덕인정해주기: 사랑, 진실함, 존중

중길: 여자 친구가 가지고 있는 강점을 알아차리지 못했는데, 활동을 하면서 **많은 강점이 있는 것을 확인**하였다. 여자 친구가 사랑스럽다. → 참가자들 미덕인정해주기: 인정, 소신, 기쁨함

우리나라 예비부부들의 경우에 감정을 표현하는 데 있어서 직접적인 말보다는 글쓰기에 익숙해 있으므로(박남숙, 2000), 초기에는 감정 및 미덕인정을 글로 표현해 보게 하였다. 다음은 참가자 반응의 한 예이다.

소연: 미덕인정을 글로 써보니까 상대방에 대해 몰랐던 부분들, 특히 만나면서 좋은 것도 분명 있는데 주로 안 좋은 것이 눈에 떨 수 있다. 근데 여기서는 긍정의 것들을 보려고 노력하는 것 같다. 그래서 이 사람에 대해서 몰랐던 것이나 좀 감춰져 있던 면들을 보게 된 것 같아서 이 시간이 좋았다. 그사이 **‘내가 많은 사랑을 받고 있구나’**라고 느끼고 **‘나 또한 많은 애정을 갖고 있구나’**를 느낄 수 있는 시간이었다. 새삼스러우면서도 필요한 시간인 것 같아 좋았다. → 참가자들 미덕인정해주기: 탁월함, 평온함, 상냥함

‘미덕을 인정하기’ 기술을 익히는 초기 단계에서는 나에 대한 상대방의 긍정적 감정을 그대로 반영하는 수준에서 반응하도록 하는데 초점을 맞추었다. 상대방에게 미덕으로 인정하기를 통해 서로에 대한 친밀감을 느끼고 확인하게 되었음을 알 수 있었다. 특히 일상생활 중에서 일어나는 상황들에 대해서 미덕을 인정함으

로써 상대방의 욕구나 감정에 대해 구체적으로 이해하고 서로에 대한 기대나 애정을 확인하며 예비부부들의 상호작용이 증대되고 있음을 확인할 수 있었다.

다음 활동으로 ‘긍정의 샌드위치’를 활용하여 내가 원하는 방향으로 상대방과 상호작용할 수 있도록 하였다. 사례를 통해 참가자들은 평소에 서로의 감정에 대해 표현하는 것이 서투르고 표현하더라도 상대방에게 자신의 감정이나 욕구를 효과적으로 전달하기보다는 상대방에 대한 비난이나 화, 혹은 침묵과 같은 비효율적인 방법으로 표현하고 있음을 알 수 있었다. 참가자들은 인교감 기법(인정, 교정, 감사)에 대한 실습 후에 자신들의 평소 언어 표현방법의 문제점에 대한 자각을 하게 되었음을 볼 수 있다. 또한 아직 익숙하지는 않지만 인교감 기법으로 표현해 봄으로써, 새로 배운 표현방법이 예비부부관계뿐만 아니라 직장생활이나 다른 대인관계에서도 효율적인 의사소통 방법이라는 것을 인식하게 되었음을 알 수 있었다. 언어의 표현 방법의 중요성을 인식하고 자각한 후에 예비부부들의 표현이 증대되었다. 다음은 참가자의 반응이다.

송대리: 집안에 일이 좀 있었는데, 어머니가 좀 잘못을 했어요. 그것을 여자 친구가 말을 하더라고요. 어머니가 답변을 자신 없게 하고 그런 부분에서 속상한 마음이 들었어요. 그런 것을 볼 때 가족을 사랑하는 부분이 있질 않나 생각했어요. 그러나 어머니께서는 잘못을 했지만 실수는 누구나 할 수 있는 부분이었고 당지 운이 안 좋았다고 해서 넘어갈 수 있었는데, 지적하고 답변하지 못하는 그런 부분에서 **인내심이나 이해의 미덕이 있었다라면 더 좋았을 것** 같았어요. 그럼에도 불구하고 여자친구가 어머니한테 그렇게 한 것은 **사랑의 미덕이 있기 때문이라고** 생각해요. → 참가자들 미덕인정해주기: 용기, 사랑, 용서

이 활동을 통해 예비부부 관계에서 상대방의 자긍심을 보호해주고 변화를 이끌어낼 수 있음을 확인 할 수 있었다. 특히 인교감 기법에서 강조되는 것은 교정은 상대방을 위한 것이어야 한다는 것이다. 사람들은 종종 내가 원하는 방향으로 상대를 바꾸려고 한다. 여기서는 타인을 위한 교정을 의미한다. 따라서 이 활동은 주로 인정과 감사를 주로 사용하고, 꾸준히 연습하여 진정으로 상대를 위한 교정이 될 수 있도록 노력하도록 요청하였다.

다음으로 3회기 미덕의 언어를 인식하라는 단계에서는 색종이를 가지고 ‘미덕

의 향기’ 라는 활동을 하였다. 활동이 끝나고 벽에 걸어두었다. 교육장을 미덕의 향기로 가득 채운다는 느낌을 받고, 다른 참가자들의 미덕을 확인하고 이해하여 참가자간 공감할 수 있는 시간을 가졌다. 참가자들의 활동 사례는 부록에 제시하였다. ‘미덕의 향기’ 활동을 하고 난후 참가자 반응의 한 예이다.

똥똥이: 이번 활동을 통해 지난날을 뒤돌아 볼 수 있었던 시간이었다. 이런 부분이 없다면 한번 더 어머니의 마음을 헤아릴 수 없었던 것 같다. 또한 나 자신은 물론 가족의 강점을 생각해보고 찾아보면서 이렇게나 많은 장점이 있음을 발견하니 기쁘다. 그리고 이 시간이 정말 감사하다. → 참가자들 미덕인정해주기: 이해, 평온함, 용기, 책임감

다음으로 상대방의 감정이나 말에 대한 단순한 반영 수준에서 ‘미덕의 언어로 인정하기’ 기술을 익힌 다음 ‘빛났던 순간 어두웠던 순간’을 그림으로 표현해보고 전체가 함께 나누는 시간을 가졌다. 전체 참가자는 공감을 해주도록 하였다. 이 활동을 한 것은 일상 속에서 일어나는 다양한 상황들 속에서 배움의 순간을 인식하는 경험이 실제로 어떤 것인지를 체험해보도록 하기 위해서였다. 다음은 이 활동을 하고 나서 참가자들 및 커플의 반응이다.

감찍이: ‘어두웠던 순간’은 직장 생활 중에 혼자 야근을 하며 일을 했을 때 힘들었다. 그러나 지금은 어느 정도 직장생활에 능숙해진 것 같다. 그때 나에게 필요했던 미덕은 **근면, 끈기, 인내, 인정, 책임감**이었다고 생각한다. 그러한 미덕들이 있었으면 직장생활이 외롭지 않았을 것 같다. ‘기쁨의 순간’은 지금 옆에 있는 남자친구를 만난 것이다. 나는 커피를 좋아하고 대화하는 것을 좋아하는데, 그림에서처럼, 찻집에서 커피를 마시며 대화할 수 있고, 함께 산을 오를 수 있는 남자친구가 있는 지금이 기쁨의 순간들이다. 지금 내가 발휘하고 있는 미덕은 참 많다. **기쁨함, 친절, 남자친구를 잘 만났다는 탁월함, 평온함, 존중, 신뢰, 그리고 확신**이다.

꼬꼬마: ‘어두웠던 순간’은 직장에서 일 때문에 많은 어려움이 있었다. 또 다른 교사와 사이가 안 좋아서 몇 달간 힘들게 지냈다. 이때 나에게 **탁월함, 협동심, 기지의 미덕**이 있었다면 그러한 상황 속에서 조금은 덜 힘들었을 것 같다. 그리고 ‘기뻐했던 순간’은 그렇게 힘들었을 때 지금의 오빠를 만난 것이다. 그때 나는 **사랑, 기쁨함의 미덕**이 빛났던 것 같다.

징징이-장군 커플: 징징이- 어두웠던 순간은 남자친구와 헤어졌던 8개월 동안 정말 힘들게 지냈어요. 그때 나한테 필요했던 미덕은 배려였던 것 같아요. 빛났던 순간은 그런 시기를 지나서 다시 남자친구를 만났을때입니다. 사랑과 이해의 미덕을 발휘한 것 같아요.

장군- 어렸을 때부터 집을 나와서 할머니와 살았는데, 자꾸 바깥으로 돌다가 너무도 가고 싶은 외국에 잠시 나가있던 동안 나를 키워주셨던 할머니가 돌아가셨을 때 가장 힘들었던 순간입니다. 이때 나에게 필요했던 건 할머니에 대한 사랑이었다고 생각합니다. 기뻐던 순간은 외국에 가서 하고 싶은 많은 일들을 했을 때입니다. 이때 용기와 열정의 미덕이 빛났던 것 같아요.

소연-부평부행 커플: 소연- 어두웠던 순간은 남자친구와 오해가 쌓이면서 무기력해지고 외롭고 스트레스를 받았던 때이다. 나에게 필요했던 미덕은 아마도 목적의식, 끈기, 열정, 근면, 기지, 초연의 미덕이었던 것 같다. 빛났던 순간은 오해가 풀려서 남자친구와 사랑을 느끼는 순간이었다. 그때 상냥함, 배려, 사여, 진실함, 신뢰 친절, 이해의 미덕이 발휘된 것 같다. 부평부행- 어두웠던 순간은 여자친구와 오해가 있어서 공항으로 가는 비행기 안에서 정말 힘들었던 것 같다. 그때 나에게 용기, 기지, 확산, 배려가 필요했고, 빛났던 순간은 오해가 풀려 다시 만났을 때 이다. 그때 믿음직함, 진실함, 존중의 미덕을 발휘한 것 같다.

이 활동을 통해 예비부부들은 서로에 대해 더욱 정서적인 친밀감을 느끼게 되고 참여자와의 관계에서도 정서적 상호작용이 증대되었음을 알 수 있었다. 다음은 ‘빛났던 순간 어두웠던 순간’ 활동을 하고 나서의 한 참가자의 소감이다.

소연: 스스로없이 자신을 보여준 모든 참가자들의 용기에 박수를 보낸다.

→ 참가자들 미덕인정해주기: 너그러움, 화합, 상냥함

3) 학습(4회기): 미덕의 울타리를 새롭게 쳐서 관계 향상

학습단계에서는 자신의 장점과 단점을 찾아보고, 가치관 미덕의 울타리를 새롭게 쳐보아 예비부부 관계를 보다 건강하게 만들어 주도록 하는데 초점을 두었다. 미덕의 울타리를 침으로써 서로의 자원인 시간과 에너지, 건강을 보호해 준다. 이는 존중, 평화, 정의를 토대로 세워진 명확한 규범과 원칙의 경계선은 보다 평화롭고 안전한 공간을 조성해 주는 역할을 하기 때문이다.

우선 미덕을 토대로 ‘나를 힘나게 하는 것’과 ‘나를 힘들게 하는 것’을 탐색해 본 후 울타리를 쳐보게 하였다. 이러한 과정에서 자기 자신은 물론 예비부부간 울타리를 점검하여 새롭게 작성하여 서로의 관계를 더욱 견고하게 할 수 있다는 확신이 있음을 확인하였다.

다음은 참가자들의 반응이다.

감적이: 매일 똑같은 일상이 나를 피곤하게 해요. 그래서 매일 똑같아서 내 에너지를 고갈시키죠. 또한 내 삶에서 잠을 덜어 내고 싶어요. 그러나 남자친구가 나를 미소 짓게 하고, 기분 좋게 폭 자고 일어났을 때 깊은 평온함을 느껴요. 간단한 운동이나 요가를 했을 때 만족스럽습니다. 나는 잠으로 인해 하루일과를 놓친 적도 많고 약속시간에 늦은 적인 많아서, 이것과 관련해서 울타리를 쳐 보았어요.

“진실함: 나는 낮잠을 즐기고 약속시간 5분전에 도착하도록 한다.”

“절도: 잠이 오지 않더라도 저녁 11시면 잠자리에 드는 습관을 갖는다.”

“소신: 계획한 것을 잘 지키려고 노력할 것이다. 또한 쉬는 날에도 잠자는 것만큼은 소신 있게 조절하겠다.”

꼬꼬마: 현재 직장은 내 삶의 에너지를 고갈시키고 있어요. 사실 만나는 사람들에 대해서 내 시간과 에너지를 쓰는데 있어 변화시키고 싶어요. 특히 부모님의 간섭을 내 삶에서 덜어 내고 싶습니다. 그러나 나에게 기쁨을 주는 것은 남자친구입니다. 또한 큰 만족을 주는 것은 내가 만나는 아이들이고요. 그들을 만나서 활동함으로써 나의 삶을 지탱시켜준다고나 할까요.

“인내: 일이 힘들고 지칠지라도 차분히 대처하며 너그럽게 받아들이겠다.”

“너그러움: 내가 만나는 사람들을 행복하게 하기위해 대가를 바라지 않고 주는 것 자체가 기쁨인 사랑을 보여준다.”

다음은 ‘울타리치기’ 활동을 하고 난 후 참가자의 반응이다.

장군: 비유해서 딱히 뭐라고 말을 하기가 어렵네요. 이 활동을 해보니까 기분은 좋아요. 막 깨끗해지는 느낌이랄까요. 대화를 많이 해야 할 것 같아요. 혼자 속으로 고민하던 건데 밖으로 끄집어내서 바라보고 애인과 나누니까 상대방을 이해하게 되고 나 또한 이해시킬 수 있는 시간이었습니다. 전에는 그런 적이 없었어요. 말을 안 해도 알아주겠지 생각했지요. 서로가 그냥 다 알아서 결정하고 판단했었는데, 이 활동을 하면서 여자 친구가 놀라워했습니다. → 참가자들 미덕인정해주기: 청결, 용기, 진실함

이번 회기를 정리하면서 각 커플들에게 울타리를 치는 구체적인 방법을 소개하고 직접 ‘울타리치기’ 활동을 해봄으로써 일상에 돌아가서도 실행할 수 있도록 다짐을 받았다. 다른 사람으로부터 인정을 받았을 때의 반응을 요약하면, ‘이해받는 느낌이 들었고 자기 자신에 대해 더 깊이 이해하게 되었다’, ‘상대방을 모르고

있었지만 이제야 좀 알 것 같다’, ‘편안했다’, ‘얘기를 잘 들어주고 반응을 해주니까 좋았다’, ‘편안하고 감사했다’ 등이다.

이 밖에도 ‘장점과 단점’을 찾아보고, ‘가치관 경매’ 활동을 통해 ‘현재의 내 모습이 왜 이렇게 되었는지 이해하게 되었다’, ‘상대방이 잘 들어주고 공감해주니까 마음속에 있는 깊은 얘기를 더 하게 된다’, ‘앞으로 내 감정을 솔직히 말해야겠다’ 등의 긍정적 경험을 보고하였다.

4) 계약(5회기-6회기): 정신적 가치 존중과 경청을 통해 문제 해결 및 성숙한 대인관계 형성

계약 단계에서는 정신적 가치에 대한 감수성을 일깨우고 존중하는데 역점을 두었다. 아이스브레이크 시간에 ‘비유로 미덕 알아맞추기’를 통해 참가자 전원의 정신성을 존중하고자 하였다. 다음은 활동시 반응이다.

송대리-똥똥이 커플

- 이 미덕을 동물에 비유하면 “돌고래”입니다. → 자율, 신중함, 협동
- 이 미덕을 인체에 비유하면 “뇌”입니다. → 사려, 창의성, 열정, 평온함
- 이 미덕을 나무에 비유하면 “소나무”입니다. → 충직, 목적의식, 겸손, 정의로움, 한결같음, 우의, 소신, 절도
- 이 미덕을 색깔에 비유하면 “초록색”입니다. → 신용, 정의로움, 중용
- 이 미덕을 계절에 비유하면 “봄”입니다. → 근면, 믿음직함, 청결, 끈기, 기뻐함, 겸손, 결의, 사려, 절도, 친절, 탁월함, 기지, 인내, 인정

⇒ 정답: 신뢰

승추-깜찍이 커플

- 이 미덕을 인체에 비유하면 “가슴”입니다. → 사랑, 신용
- 이 미덕을 나무에 비유하면 “난”입니다. → 너그러움
- 이 미덕을 색깔에 비유하면 “하늘색”입니다. → 봉사
- 이 미덕을 계절에 비유하면 “가을”과 같습니다. → 상냥함, 책임감, 평온함

⇒ 정답: 평온함

이 활동을 통해 참가자들은 공감반응의 효과를 체험하고 있음을 알 수 있었다. 또한 ‘꼬리표 떼기’ 활동을 통해 정서적 경험 나누기는 서로에 대하여 보다 잘 이해할 수 있게 하였고, ‘버츠포너먼트’ 활동을 통해 예비부부는 물론 참가자들과의 정서적 관여와 상호작용을 증대시킴으로써 전체의 친밀감을 높였다고 할 수 있다.

‘꼬리표 떼기’ 활동의 목적은 ‘언어가 가진 힘에 대한 인식을 일깨우기 위한 것으로, 말이 어떻게 사람의 사기를 꺾기도 하고, 반대로 용기와 영감을 불러일으킬 수도 있는지를 깊이 이해하게 한다(한국버츠프로젝트, 2010)’. 이 활동을 통해 참가자들은 언어가 지닌 힘을 다시 한번 일깨우는 시간으로 인식하였다.

다음은 ‘꼬리표 떼기’ 활동 사례이다.

꼬꼬마: 나는 ‘소심하다’, ‘자기주장을 못한다’는 말을 자주 들었다. 그 말을 들을 때마다 할 말을 못하게 만들었다. 가만히 생각을 해보니까 내가 보통 내 주장을 하지 않고 가만히 있어서 그런 것 같다. 그러나 그렇게 부르는 것보다 ‘참 사려 깊다’라는 말로 불러주면 기분이 좋을 것 같다. → 참가자들 미덕인정해주기: 진실함, 용기, 사려

소연: 저는 착하다는 말을 많이 들었다. 착한 딸이어야 되고, 착한 직원이어야 되고, 착하다는 말을 많이 들었다. 남자 친구에게도 내가 어디가 좋으냐고 했더니 ‘착하다’고 했다. 항상 착해야하는 장녀의 느낌이었고, 답답했다. 힘들어도 참아야만 할 것 같았다. 아마도 집안의 상황 때문에 이런 꼬리표가 붙은 것 같은데... 그래도 사랑스럽다. 자율적이다 라는 말을 해준다면 안전하면서도 자유로운 느낌일 것 같고, 사랑받는 느낌일 것 같다. → 참가자들 미덕인정해주기: 진실함, 사랑, 자율

다음으로 ‘버츠포너먼트’ 활동을 하였다. 토너먼트 과정을 거쳐 올라가는 것은 사람이 아니라 미덕임을 강조하였다. 예비부부 각자가 지금보다 더 나은 관계가 되기 위해 필요한 미덕을 3가지씩 결정하게 하였다. 그 결과 참가자들은 사랑, 용서, 배려 / 끈기, 용기, 존중 / 기지, 감사, 자율 / 관용, 사려, 협동/ 신뢰, 예의, 소신 등을 선택하였다.

‘정신적 동반’을 제공하는 다음 활동에서는 미덕으로 인정하기와 경청의 기본 대화기술을 익힌 다음 파트너에게 현재 강하게 느끼고 있는 감정을 의사소통하

는데 초점을 맞추었다. 대화의 내용은 현재 파트너와의 관계에서 느끼는 문제나 갈등상황과 관련된 것이 대부분이었다. 사례를 통해 갈등상황에서 대부분의 참가자들이 취하는 방식을 보면, 여자는 상대방에게 요구하는 행동이나 비난을 주로 하였고 남자는 회피나 철수와 같은 역기능적인 방식을 사용하였다.

이 프로그램에서는 상대방에 대한 비난이나 충고, 조언 등이 아니라, 상대방이 마음속에 있는 정말 무겁고 힘든 이야기를 다 표현하도록 하는데 역점을 두었다. 또한 상대방이 부정적 감정이나 문제 상황을 표현할 때 같이 화를 내는 등의 즉각적 반응이 아닌, 상대방의 입장에서 존중, 이해, 경청하며 그 자리에 '함께 있어주기'만 해도 되는 새로운 패턴의 상호작용 즉 '정신적 동반하기'를 연습하도록 하였다. 다음은 '정신적 동반하기' 활동을 하고 난 후 참가자들의 반응이다.

갑작이: 자꾸 내 생각을 얘기하게 되요. 상대에게 주의를 집중하고 온전히 함께 있다고 생각하는데, 답을 주고만 싶어져요. 질문도 굉장히 어렵네요. 많은 연습이 필요할 것 같아요. → 참가자들 미덕인정해주기: 자신감, 용기, 창의성

영희: 질문이 너무 어려워요. 마법의 언어를 암기하면 참 도움이 될 것 같아요. 그리고 자꾸 나의 주관적인 생각이 반영되어 상대방을 평가하게 되요. → 참가자들 미덕 인정해주기: 용기, 우의, 이상품기

인정과 공감의 '정신적 동반하기' 활동을 예비부부 단위로 함께 연습하던 중에 여자가 남자를 공감해주지 못하는 것에 대해 한 참가자가 울음을 터뜨렸고, 여자의 돌발적인 반응에 남자는 매우 당황스러워하였다. 연구자는 이 장면을 다시 정리하여 이야기 해보게 하였다. 남자가 먼저 화자가 되어 상대방한테 느끼는 감정을 이야기하도록 하였다. 여자는 '정신적 동반'을 하도록 하였다. 이 커플의 대화를 들여다보면 여자는 한 번 얘기를 꺼내면 정말 길게 이야기하고, 남자는 비효율적인 대화패턴을 보이고 있었다. 이 점에 대해 다른 커플들의 '정신적 동반하기' 활동을 모델링하도록 하였다. 이들은 그동안 자신들이 했던 대화 방식이 비효율적임을 자각하였다. 이 활동 후 소감 나누는 시간에 참가자의 반응이다.

정정이: 그 동안 상대방에게 이해받고 나의 입장을 공감받기만 바랬는데, 남자친구 역시 나에게 하고 싶은 얘기 다 못하고 지냈다는 것, 이해받고 싶은 마음을 확인할 수 있었다.

장군: 나는 이 친구가 맨날 하는 소리를 또 하는구나 그런 느낌이 들어서 공감이 잘 안되었던 것 같다. 나 역시 이 친구에게 진정으로 공감할 수 없었던 이유가 나도 이해받고 싶은데, 여자 친구가 일방적으로 이해해 달라고만 하고, 안되면 징징거리 가끔 냉정했던 것 같다. 그런데 ‘동반하기’는 정말 탁월한 것 같다. 노력하도록 하겠다.

5) 마무리(7회기): 내 모습 강화하기

마무리 단계에서는 지금까지 프로그램 전체에 참여하면서 현재의 내 모습을 강화하는 시간을 가졌다. 우선 ‘마무리와 통합을 위한 질문’을 통해 자신과 예비부부 관계에 대해서 편안하고 우호적인 느낌을 가지고 실천할 수 있도록 환경을 제공하였다. 다음은 참가자들의 반응이다.

은영: 프로그램 동안 버츄프로젝트에 대해서 접해보고 카드 사용도 해 보았다. 사랑의 미덕을 결정지을 때, 즉 ‘미덕의 울타리’짓기가 가장 어려웠던 것 같다. ‘인교감 기법’은 좀 더 연습을 해서 남자친구가 기분 나쁘지 않게 잘못된 행동들을 교정하도록 노력할 것이다. 여전히 미덕이 낮설지만 초연의 미덕을 실천하려고 노력할 것이다. 특히 정신적 동반을 제공하면 서로 교감하고 함께 할 수 있는 놀라운 일들이 있음을 깨달았다.

승추: 프로그램동안 배운 미덕을 일상생활에서 말 한마디, 행동 하나하나를 마음속에 담아두고 살면 인생에 도움을 많이 받을 것 같다. 좋은 기회가 되었고 감사하다.

전체 회기동안 다루었던 버츄 프로젝트의 5가지 전략에 대해서 정리하면서 주체적으로 삶의 목표를 발견하고 서로의 관계에 대한 희망을 다짐하는 시간이었음이 확인되었다.

다음으로 ‘정화의 프리젠테이션’ 활동을 통해 일상생활에서 또는 예비부부 관계에서 미덕의 언어를 사용하는 것은 미덕 연마의 순간이고, 한 번 더 미덕의 언어가 중요하고 강력한 정화 효과를 갖는다는 점을 알 수 있었다.

징징이: 나를 바꿀 수 있는 시간이었다. 남자친구에게 자주 징징거리기만 했는데, 진정으로 정신적인 동반의 준비가 안되었던 것 같다. 앞으로 존중, 배려, 이해, 용서의 미덕을 더 연마하여야 할 것 같다. 앞으로 이러한 미덕들을 닦고 길러서 꼭 실행을 하리라 다짐한다. 언어는 정말 강력한 것 같다.

똥똥이: 뒤돌아볼 수 있는 시간이었다. 이 활동은 알고 있지만 잘 안되었는데 ‘말 한마디가 천 냥 빚을 갚는다’는 말을 되새기며, 내가 만나는 모든 사람들, 가족, 직장동료들에게까지 미덕을 퍼뜨리겠다. 책임감이 막 피어오른다.

이 활동을 통해 참가자들은 용서와 확신, 용기와 평온함 등의 미덕 연마와 함께 그들이 가진 순수함을 떠올리며 관계를 회복시켜 나갈 수 있다는 사실을 알 수 있었다. 즉 살면서 경험하는 대부분의 관계 속에서 부정적인 요소를 경험하더라도, 정화의 과정을 거쳐 더욱더 성장하고 변화하려는 작은 노력들이 필요함을 느낄 수 있음을 볼 수 있었다. 이런 과정을 통하여 예비부부들은 이제까지와는 다른 새로운 시각으로 상대방을 바라보고, 새로운 방식의 상호작용이 시작됨을 엿볼 수 있었다. 그리고 ‘미덕 감사파티’를 통해 참여자에게 그리고 자기 자신에게 격려하고 칭찬하는 글을 써주면서, 예비부부 관계의 긍정적인 성장 영역들을 다시 한 번 확인하였다.

송대리: 상대방에 대한 몰이해에서 이해와 수용으로 변화하도록 노력하게 된다. 지난번 화를 내서 정말 미안했다. 그럼에도 불구하고 늘 먼저 다가와 주는 친구가 옆에 있어서 정말 감사하다. 이 프로그램을 통해서 나 또한 힘든 상황을 얘기하고 도움을 요청하게 되었다. ‘내가 표현을 정확히 해야만 상대방이 오해하지 않고 공감해주지 않나’라는 생각이 들었다. 상대는 말을 할 때 나의 자존심을 꼬집는 얘기를 많이 하는데, 이 또한 역지사지의 입장에서 ‘얼마나 힘이 들면 저런 얘기가 나올까’ 이런 생각을 해보면 내가 당연하다고 생각하는 부분도 한번 상대방 입장에서 생각해 보니까 이해가 되는 부분이 있었다. 일단은 내가 먼저 변해야겠다고 생각하는 기회가 되었다.

장군: 벼쭈 미리 알았더라면 모니터링 할 텐데... 아직도 잘은 모르겠지만, 좋은 것 같다. 좋은 말 밖에 없는 것 같다. 52가지 다 좋다. 교육이 끝나도 잘 써먹겠다.

소연 : 막연한 기대를 가지고 프로그램에 참여하였는데, 사람이 참 여러 사람이 있구나를 생각했다. 근데 저는 틀리다는 기준을 가지고 그것에 끼어 맞출려고 그동안 하지 않았나 새삼스럽게 깨달았구.. 항상 52가지 미덕들이 내 삶에서 필요하지만 그것을 내가 인지하기란 쉽지 않구나 생각을 해서 제 자신을 되돌아 볼 수 있었다. 이 프로그램에 믿고 따라와 준 남자친구에게 상당히 고맙고 도움이 될 수 있는 프로그램 이었다. 내가 다른 사람을 인정해야 한다는 것을 크게 많이 배웠다. 이 시간이 소중 하고 감사하다.

부행부평 : 갈등해결방법이나 언어 선택면에서 탁월하게 사용할 수 있을 것 같다. 여친과 사랑하는데 굉장히 많은 도움이 되지 않을까라는 생각을 하였다. 프로그램에 진행되는 동안

참 많이 사랑하고 있음을 발견하였다. 일상생활 속에서도 버추를 적용하며 살겠다. 감사하다. 여자친구.. 사랑한다.

프로그램이 진행되면서 참가자들에게서 나타난 반응을 분석해 보았을 때, 상대방에 대한 느낌을 미덕으로 표현하고 ‘정신적 동반하기’를 통한 진정한 의미의 경청과정을 통해서 서로를 공감해준다는 것의 위력이 대단함을 체험 할 수 있었다. 또한 예비부부가 미덕의 언어를 통해 표현하고 공감하므로써 갈등을 해결해 가는 과정을 통하여 긍정적 정서를 경험하고 그 순간을 몰입하여 정서적으로 공유하는 체험 수준이 높아지고 있음을 확인할 수 있었다.

특히 초반기 보다는 후반기로 갈수록 감정의 표현이 증가되고, 이로 인해 서로간에 이해되고 수용되는 인식을 하여 더욱더 친밀감이 강화된 것으로 보인다. 결과적으로 예비부부의 역량강화 프로그램에서 버추프로젝트의 5가지 전략을 통한 미덕의 획득은 그들 관계는 물론 다른 인간관계의 변화를 가져오는 전환점이며 다양한 스트레스를 해결하는 기회가 되었다고 본다.

프로그램 진행과정에 대한 분석 결과를 종합하면, 예비부부의 역량강화 프로그램은 참여자들에게 자신의 강점에 관심을 갖는 계기를 마련해주고, 언어의 중요성을 절감하게 해 주었음을 알 수 있다. 프로그램 참여자들은 스스로 강점을 찾고 매 순간이 배움의 순간임을 인식할 때 자신과 관련된 사람들과 관계를 증진시킬 수 있음을 체험하였다.

특히 역량강화의 실천방법을 알면서도 실천이 어려운 시점에서 예비부부들에게 역량을 강화시킬 수 있도록 미덕연습을 체험할 수 있는 장으로서의 역할을 하였다. 역량강화에 대한 구체적인 목록이 확장된 가운데, 안전한 장소에서 그 방법을 실제 연습해보고, 서로 피드백을 주고받는 경험을 가질 수 있었다.

또한 예비부부의 역량강화 프로그램은 즐겁게 경험할 수 있는 프로그램이었다. 프로그램이 주안점을 두는 것은 예비부부들의 강점과 잠재력 개발이며, 그들이 지니고 있는 약점이나 부정적인 요소는 다루지 않았다.

일반적으로 예비부부 교육 프로그램을 경험했을 때 그동안 사용했던 자신의 대화 수준과 갈등 상황 및 원가족 건강성을 이해하는데 반해 이 프로그램에서는 예비부부끼리 서로 긍정적인 피드백을 많이 해주었으며, 이는 인간관계를 중요시

하는 한국인의 정서적 측면에서 볼 때도 바람직한 교육이라고 할 수 있다. 특히 미덕 연습과 함께 3회기 때 이루어진 ‘배움의 순간을 인식하라’는 교육에서 자신은 물론 예비부부 관계에 대한 기존의 관점을 바꾸게 하는데 효과가 있었다.

2. 프로그램에 대한 전반적 만족도 분석

역량강화 프로그램 참가자들을 대상으로 프로그램에 대한 만족도를 평가하기 위해 프로그램 평가서를 이용하여 설문조사를 하고 결과를 분석하였다.

다음 <표 6-1>은 프로그램에 대한 전반적인 만족도 분석 결과이다.

<표 6-1> 프로그램에 대한 만족도 분석

문항	전혀 아니다		아니다		보통		조금 그렇다		매우 그렇다	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
나를 이해하는데 도움							9	64.3	5	35.7
프로그램 나의 생각 변화에 대한 도움							7	50.0	7	50.0
도움정도 나의 행동 변화에 대한 도움					1	7.1	8	57.1	5	35.7
상대와의 관계에 대한 도움							5	35.7	9	64.3
전반적 참여 인원에 대한 만족					1	7.1	5	35.7	8	57.1
후속 프로그램 참여여부							4	28.6	10	71.4
만족도 프로그램의 유익성							3	21.4	11	78.6
전반적인 만족도							3	21.4	11	78.6

<표 6-1>을 통해 프로그램에 대한 만족도 분석을 살펴보면, 전반적인 만족도, 프로그램의 유익성 모두 ‘매우 그렇다’(78.6%)와 ‘조금 그렇다’(21.4%)로 높은 만족도를 나타냈다. 후속 프로그램 참여여부는 ‘매우 그렇다’(71.4%)와 ‘조금 그렇다’(28.6%)로 대부분이 참여하겠다고 하였다. 참여인원에 대해 적절한가라는 질문에 ‘매우 그렇다’(57.1%)와 ‘조금 그렇다’(35.7%)를 합쳐 88.8%가 프로그램의

참여인원이 적절하다고 하였다.

나를 이해하는데 도움이 되었는지는 ‘매우 그렇다’(35.7%)와 ‘조금 그렇다’(64.3%)로 도움이 되었다고 하였으며, 나의 생각 변화에 대한 도움도 ‘매우 그렇다’(50%)와 ‘조금 그렇다’(50%)로 나타났다. 나의 행동 변화에 대해 도움이 되었는지를 살펴본 결과, ‘매우 그렇다’(35.7%)와 ‘조금 그렇다’(57.1%)를 합쳐 88.8%가 도움이 되었다고 하였다. 상대를 이해하고 좋은 관계를 유지하는데 대한 도움은 ‘매우 그렇다’(64.3%)와 ‘조금 그렇다’(35.7%)로 대체적으로 프로그램이 도움이 되었다고 하였다.

다음 <표 6-2>는 프로그램이 끝난 후의 느낀 점과 앞으로의 생활에 대한 참여자들의 반응을 요약한 내용이다.

<표 6-2> 프로그램 소감 및 다짐

소감 및 다짐	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 서로 미덕을 찾아줄 수 있어서 좋았다. ▪ 프로그램이 너무 좋았고 앞으로 긍정적인 생활이 지속되도록 생활하고 싶어요. ▪ 미덕을 나의 반쪽에게 계속 실천하고 싶다. ▪ 늘 상대방 입장에서 생각해보고 함부로 말하지 않겠다. ▪ 내 반쪽의 소중함을 다시 한 번 느꼈다. ▪ 앞으로는 경청을 생활화하고 남을 배려하며 잘 살 수 있을 것 같다 ▪ 대화를 통해 상대방의 생각을 알 수 있었고, 미덕의 보석들을 일상생활에 접목시켜보고 싶다. ▪ 사람을 대할 때나 어떤 것을 보았을 때 너무 내 관점 위주로만 해석해왔음을 느꼈고, 앞으로 역지사지하겠다. ▪ 긍정적으로 생각하게 되었고, 파트너에 대해 좀 더 이해하고 알게 된 것 같다. 앞으로 버추를 생활에 적용하며 살겠다. ▪ 상대방 입장을 이해하게 되었고 긍정적인 마음을 가질 수 있었다. ▪ 경청의 중요성을 배우고 얻었으며 앞으로는 상대방을 이해하려고 노력 할 수 있겠다. ▪ 반성할 수 있는 시간이었다. 앞으로 존중하고 이해하는 마음으로 사랑을 더 키워나가겠다. ▪ 몰랐던 나와 상대방의 미덕을 많이 알게 되었고, 내속에 숨겨진 미덕원석을 하나하나 캐내어 실천하겠다. ▪ 버추카드를 잘 활용하여 말하기 전에 한 번 더 생각하고, 일상생활에서 버추를 잊지 않고 되새기며 생활하겠다.
---------------	--

프로그램 소감 및 다짐에 대한 대답은 ‘서로 미덕을 찾아줄 수 있어서 좋았다’, ‘프로그램이 너무 좋았다’, ‘미덕을 계속 실천하고 싶다’, ‘늘 상대방 입장에서 생각해보고 함부로 말하지 않겠다’, ‘경청을 생활화 하겠다’, ‘앞으로 역지사지 하겠다’, ‘반성할 수 있는 시간 이었다’, ‘일상생활에서 버추를 잊지 않고 되새기며 생활 하겠다’ 등이 있었다.

또한 프로그램 참가자들이 ‘가장 좋았던 프로그램’ 두 가지를 선택한 결과, ‘빛났던 순간 어두웠던 순간’(7건)이 가장 좋았다고 하였으며, 다음으로 ‘우리 커플의 울타리’(5건), ‘나의 장점과 단점 찾기’(3건), ‘꼬리표 떼기’(2건), ‘미덕의 촛불’(2건), ‘미덕의 향기’(2건) 순이었다. 또한 ‘버추 인터뷰’(1건), ‘언어의 정화’(1건), ‘나는 이런 사람이 되련다’(1건), ‘크로스 토크’(1건), ‘삶의 수레바퀴’(1건), ‘버추 토너먼트’(1건), ‘정화의 프리젠테이션’(1건)도 좋았다고 하였다.

<표 6-3> 좋았던 프로그램

프 로 그 램	만남의 장, 애칭정하기	()	나의 장점과 단점 찾기	(3건)
	버추 인터뷰	(1건)	우리 커플의 울타리	(5건)
	미덕 찾기	()	꼬리표 떼기	(2건)
	언어의 정화	(1건)	미덕의 촛불	(2건)
	미덕의 향기	(2건)	나는 이런 사람이 되련다	(1건)
	빛났던 순간 어두웠던 순간	(7건)	크로스토크	(1건)
	삶의 수레바퀴	(1건)	정신적 동반	()
	버추 토너먼트	(1건)	정화의 프리젠테이션	(1건)
	가치관 명료화	()	미덕 감사 파티	()

3. 추후검사에 나타난 효과 분석

참가자들의 교육 효과를 분석하기 위하여 프로그램이 끝난 지 1개월 후 인터뷰를 실시하였고, 이를 통해 수집된 내용을 바탕으로 참가자의 경험을 분석하였

다. 프로그램 참가자들이 프로그램 참여 후 어떤 경험을 하였는지를 물어 본 후 이에 대한 분석을 프로그램 구성 내용을 중심으로 파악하였다. 즉 버츠프로젝트의 다섯가지 전략을 의미 단위로 묶고 핵심적인 진술내용에 대해 질문하였다.

각 전략별 참가자들의 반응을 요약하면 다음과 같다.

1) 미덕의 언어로 말하라

첫 번째 전략에 대한 활동 목표는 미덕의 언어가 지닌 힘을 활용하여, 내면의 미덕을 일깨우고 강화할 수 있는 자신의 능력을 새롭게 발견하고 격려하는 것이다. 또한 서로의 내면에서 최선의 것을 이끌어내도록 돕는데 있다. 미덕의 언어로 말하는 첫 번째 가장 중요한 방법은 ‘미덕을 실천하는 것을 보았을 때 즉시 인정해 주는 것’으로, 상대가 평소에 잘 보여주지 않았던 미덕, 이른바 ‘성장미덕’을 발휘하면 그 순간을 놓치지 말고 인정했을 때 엄청나게 큰 효과를 거둘 수 있다. 또한 인교감 기법 혹은 ‘긍정의 샌드위치’를 활용하면 상대의 자긍심을 보호해 주고 용기를 북돋아 준다. 이런 방법은 솔직하면서도 지혜롭게 상대를 변화시킬 수 있다. 이에 해당하는 내용은 다음과 같다.

‘칭찬하는 일이 쑥스럽고 어색하였는데, 요즘에는 남자친구가 바람직한 미덕을 실천하는 것을 보았을 때 그것을 인정해주어서 관계가 더 돈독 해졌어요.’

‘잘했어, 굉장해와 같은 말로 칭찬을 할 때는 내면화하기에 부족한 듯 하였는데, 구체적으로 미덕을 발견하여 인정해주니까 기뻐하는 상대를 보게 되어 자꾸만 미덕의 언어를 쓰게 돼요.’

‘상대방의 행동의 변화가 필요할 때 미덕으로 교정해주니까 마음을 움직이는 것을 경험했어요. 예를 들면, 우리가 이 문제를 가지고 다투는 대신 평온하게 이 문제를 해결하려면 어떻게 하면 될까? 등으로 수치심이 아니라 질문을 스스로 해보이게 함으로써 관계가 더 좋아졌어요. 나도 생각보다 괜찮은 부분이 많은 사람이구나... 생각이 드네요.’

2) 배움의 순간을 인식하라

두 번째 전략에 대한 활동 목표는 일상에서 마주치는 도전을 미덕 연마의 기

회로 인식하고 그 속에서 삶의 교훈을 찾고, 내면의 힘을 보다 예리하게 인식하고 강화하는 것이다.

배움의 순간이란 자신의 미덕을 달련(達練)하고, ‘나는 지금 무엇을 배우고 있는지’, ‘지금 무슨 일을 하고 있는지’ 등 질문을 통해 현재 자신의 삶에서 일어나고 있는 일의 의미를 이해하는데 도움이 되는 순간을 말한다. 결과적으로 ‘성장 미덕(Growth virtue)’에 초점을 맞추어 긍정적인 언어로 참여자들을 격려하는 것은 그들이 취약한 부분에 있어서도 지속적으로 성장하도록 돕는 것이다. 이와 관련된 진술 내용은 아래와 같다.

‘대화할 때 불편한 일이 있으면 옛날엔 무조건 참았다가 한꺼번에 말함으로써 미묘한 감정으로 불편했는데, 상대방이 실수를 해도 이젠 설교를 하거나 바꾸려고 하지 않고 질문을 통해 표현을 하니 신기하게도 그 순간이 배움의 순간이 되더군요. 오히려 따지거나 반항하지 않고 공감대가 형성되는 것 같은 느낌이어서 서로 기분이 좋았어요. 요즘 질문의 위력을 경험했어요.’

‘한번은 사무실 일로 짜증을 내길래, “오늘 너에게 필요한 미덕은 무엇일까?” “내가 어떻게 하면 도움이 될까?”라고 질문을 하니 마찰이 생길 수 있었는데, 한 번 더 생각해 보니 이해하게 되었고 큰 문제가 되지 않았어요. 자주 미덕을 일깨우도록 질문을 하려고 노력하고 있어요.’

‘매순간마다 지금 나는 무엇을 하고 있고, 어디를 향해 가는가를 생각하게 되었어요. 시간이 정말 소중함을 느끼고 있어요.’

3) 미덕의 울타리를 쳐라

세 번째 전략에 대한 활동 목표는 관계를 보다 건강하게 만들어 주고, 우리가 가지고 있는 자원인 시간, 에너지, 건강을 보호하는데 있다. 즉 미덕에 기초한 명확한 경계선은 안전한 안식처를 만드는데 도움을 준다고 할 수 있다.

4) 정신적 가치를 존중하라

네 번째 전략에 대한 활동 목표는 인간의 고귀함과 인간사회의 정신적 가치를 존중하고자, 개인적인 성찰의 시간을 갖고, 사람들과 어울려 삶에 대해 이야기를

나누고, 다양한 예술적 활동에 참여하고, 특별한 날이나 사건을 함께 기념하도록 격려하는 것이다.

오늘날과 같은 다문화사회에서 정신성의 기본요소인 인생의 의미나 목적 혹은 인성의 도야라는 주제를 다루기 위해서는 보다 신중한 접근법이 요구되며, 그것은 바로 미덕에 초점을 맞추는 방법이다. 이를 위해 상대방의 잠재력을 보거나, 공동의 비전 선언문을 만들고, 미덕의 본보기가 되며 미덕연마를 위해 예능활동을 활용할 수 있다.

‘가끔 힘들 때 진지한 이야기를 통해 서로의 소중한 가치를 확인하면 기분이 좋아져요.’

‘영화를 보거나, 음악을 듣거나, 식당에 가서도 의미를 부여하게 되었어요.’

‘나는 부족하다고만 생각했는데, 나의 강한 미덕, 상대방의 강한 미덕을 자꾸 보게 되어 기뻐요.’

‘내게 가장 소중한 사람이 누구인지, 내가 진짜 원하는 것이 무엇인지 알게 되었어요.’

5) 정신적 동반을 하라

다섯 번째 전략에 대한 활동 목표는 경청기법을 통해 문제를 해결하고 갈등을 평화롭게 조정하여 보다 성숙한 대인관계를 형성하는 것이다.

동반은 상대를 이끌거나 미는 것이 아니라 참여자들과 함께 있는 것이고 그들이 당면한 문제의 정체를 명확히 하는데 도움을 주는 질문을 던져 스스로 찾아내도록 하는 것이다. 또한 상대에게 귀 기울여 줌으로써 그가 자신의 명료한 진실에 도달하도록 돕는데 있다.

‘전에는 힘들어하면 답을 주거나 조언을 해주었는데, 지금은 그냥 함께 있어주고 경청을 하려고 노력합니다.’

‘나를 어떻게 생각할까 두려워서 속 깊은 이야기를 안했는데 초연하게 바라봐 주니까 용기를 가지고 이야기 했어요.’

‘상대가 말할 때 침묵하기가 어렵지만, 집중하려고 노력해요.’

6) 프로그램에 대한 의견

인터뷰 내용에서 프로그램에 대한 전반적인 의견 및 요구사항에 대한 진술내용은 다음과 같다.

‘교육 후 남자친구와 저는 버츄 가족이 되기로 했어요. 많이많이 전파할게요.’

‘의미 있는 경험이었어요. 언어의 중요성을 새삼 깨달았구요, 꾸준히 미덕 연마를 하겠노라 다짐해요.’

이상의 반응을 종합해보면 버츄프로젝트를 활용한 예비부부 역량강화 프로그램 적용효과가 지속되고 있음을 알 수 있다.

버츄프로젝트를 활용하여 예비부부의 역량강화 프로그램을 실시한 결과, 프로그램 결속단계에서는 관계를 재탐색하는 시간이었다. 발견단계에서는 미덕의 언어가 지닌 4가지 힘을 활용하여, 내면의 미덕을 일깨우고 강화할 수 있는 자신의 능력을 새롭게 발견하고 격려하는 효과를 가져왔다. 학습단계에서는 일상에서 마주치는 도전을 미덕 연마의 기회로 인식하고, 그 속에서 삶의 교훈을 찾음으로써 내면의 힘을 보다 예리하게 인식하고 강화시킬 수 있었다. 특히 ‘빛났던 순간, 어두웠던 순간’을 통해 그 순간 내게 필요했던 미덕과 내가 발휘했던 미덕을 살펴봄으로써 실수로부터 배우려는 겸손과 보다 나은 자신에 대한 확신을 갖게 되는 계기가 되었다. 계약단계에서는 ‘미덕의 울타리’를 새롭게 작성해봄으로써 개인적인 성장과 함께 예비부부 관계를 보다 건강하게 만들어 주고, 그들이 가지고 있는 자원을 보호 및 강화해 주는데 기여하였다. 인간의 존귀함과 예비부부관계 사이의 정신적 가치를 존중하도록 서로를 격려하는 시간이 되었다. 나아가 개인적인 성찰의 시간을 갖고, 사람들과 어울려 삶에 대해 이야기를 나누고, 다양한 예술적 활동에 참여하고, 특별한 날이나 사건을 함께 기념하도록 격려하고 안내해주었다. 마무리 단계에서는 정신적 동반을 통해 경청기법을 훈련하고 이를 통해 문제 해결 및 갈등 조정에 적용하여 보다 성숙한 대인관계가 이루어질 수 있도록 하였다.

4. 예비부부 역량강화 프로그램의 효과 분석

‘예비부부의 역량강화 프로그램’에 참여한 집단(이하 실험집단)과 무처치 통제 집단(이하 통제집단)의 차이를 조사함으로써 본 프로그램의 적용효과를 검증해 보았다. 이를 위해서 실험집단과 통제집단에 참가한 예비부부의 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감, PREPARE에 대한 사전-사후검사를 실시하였다.

1) 회복탄력성에 미치는 역량강화 프로그램의 적용효과

역량강화 프로그램이 회복탄력성에 미치는 효과를 검증하기 위해서 실험집단, 통제집단으로 나눈 후 프로그램 실시전과 실시 후에 얻은 회복탄력성 척도의 집단간 평균과 표준편차는 <표 6-4>와 같다.

<표 6-4> 회복탄력성의 평균과 표준편차

(N=14)

	집단	사전검사		사후검사	
		평균	표준편차	평균	표준편차
자기조절능력	실험	61.21	9.299	65.07	10.388
	통제	60.21	7.677	60.35	7.771
회복탄력성	실험	64.28	8.561	66.85	7.744
	통제	63.71	8.361	63.07	6.844
긍정성	실험	62.07	7.600	65.78	5.989
	통제	61.57	7.633	61.14	7.262
전체	실험	187.57	23.117	197.71	22.032
	통제	185.50	21.186	184.57	19.041

(1) 회복탄력성 전체에 미치는 효과

프로그램 실시 전과 후에 따라 회복탄력성에 미치는 역량강화 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 사전검사 점수를 공변인으로 반영된 상태에서 공분산분석

을 실시하였다. 회복탄력성 전체 점수에서 통계적으로 의미 있는 차이가 나타났는가를 알아 본 결과는 <표 6-5>에 제시되어 있다.

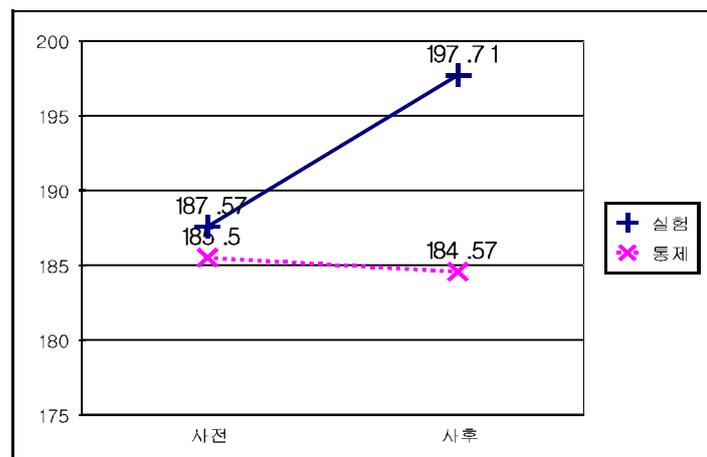
<표 6-5> 회복탄력성 전체에 대한 공분산분석 결과

소스	제 III 유형 제곱합	자유도	평균제곱	F
모형	1034548.460(a)	3	344849.487	12649.634***
공변량(사전)	10342.745	1	10342.745	379.389***
집단	1048.379	2	524.190	19.228***
오차	681.540	25	27.262	
합계	1035230.000	28		

a R 제곱 = .999

*** p<.001

<표 6-5>를 통해 공분산분석 결과 회복탄력성 전체($F(2,25)=19.228$, $p<.001$)에서 역량강화 프로그램은 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 즉 역량강화 프로그램을 실시한 실험집단($M=197.71$)은 통제집단($M=184.57$)에 비해 전체 회복탄력성이 더 향상되었다고 할 수 있다. 프로그램의 상호작용 효과를 그래프로 나타내면 [그림 6-1] 과 같다.



[그림 6-1] 회복탄력성의 사전·사후 변화

(2) 회복탄력성 하위차원에 미치는 효과

측정시기(사전, 사후)에 따라 회복탄력성 하위차원에서 통계적으로 유의한 차이가 있는가를 알아보기 위해 공분산분석을 실시한 결과는 <표 6-6>과 같다.

<표 6-6> 회복탄력성 하위영역별 공분산분석 결과

하위차원	소스	제 III 유형 제공합	자유도	평균제공	F
자기조절능력	공변량	2041.611	1	2041.611	348.321***
	집단	94.925	2	47.463	8.098**
	오차	146.532	25	5.861	
대인관계능력	공변량	1263.737	1	1263.737	252.939***
	집단	138.964	2	69.482	13.907***
	오차	124.906	25	4.996	
긍정성	공변량	1004.760	1	1004.760	170.516***
	집단	185.305	2	92.652	15.724***
	오차	147.311	25	5.892	

***p<.001

<표 6-6>에서 보는 바와 같이 회복탄력성의 하위차원별로 효과를 살펴보면, 우선 자기조절 능력에서 집단 간 차이의 경우 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 즉 역량강화 프로그램을 실시한 실험집단(M=65.07)이 통제집단(M=60.35)에 비해 자기조절능력 점수가 더 향상되었다고 할 수 있다. 대인관계 능력은 실험집단(M=66.85)이 통제집단(M=63.07)에 비해 점수가 더 높아졌다. 긍정성의 경우에도 역량강화 프로그램에 참여한 실험집단(M=65.78)이 통제집단(M=61.14)에 비해 긍정성 점수가 더 향상되었다.

2) 감성지능에 미치는 역량강화 프로그램의 적용효과

역량강화 프로그램이 감성지능에 미치는 효과를 검증하기 위해서 실험집단, 통제집단으로 나눈 후 프로그램 실시전과 후에 얻은 감성지능 척도의 집단간 평균과 표준편차는 <표 6-7>과 같다.

<표 6-7> 감성지능의 평균과 표준편차

(N=14)

	집단	사전검사		사후검사	
		평균	표준편차	평균	표준편차
자기감성이해	실험	14.50	2.210	16.28	1.325
	통제	15.00	1.709	15.14	1.406
타인감성이해	실험	14.07	2.464	15.07	1.899
	통제	14.07	2.525	17.57	2.651
감성지능 감성조절	실험	14.42	2.979	15.78	3.117
	통제	14.64	2.340	14.85	2.070
감성활용	실험	14.21	2.359	15.21	2.326
	통제	14.50	2.028	14.00	1.881
전체	실험	57.21	7.677	62.35	6.558
	통제	57.21	6.447	57.78	5.409

(1) 감성지능 전체에 미치는 효과

<표 6-7>을 토대로 예비부부의 감성지능에 미치는 역량강화 프로그램의 효과를 평가하기 위하여 사전검사 점수를 공변인으로 하여 실험집단과 통제집단의 차이를 분석한 결과는 <표 6-8>에 제시되어 있다.

전체 감성지능에서 집단 간 차이는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 즉 역량강화 프로그램을 실시한 실험집단(M=62.35)은 통제집단(M=57.78)에 비해 전체 감성지능이 더 향상되었다.

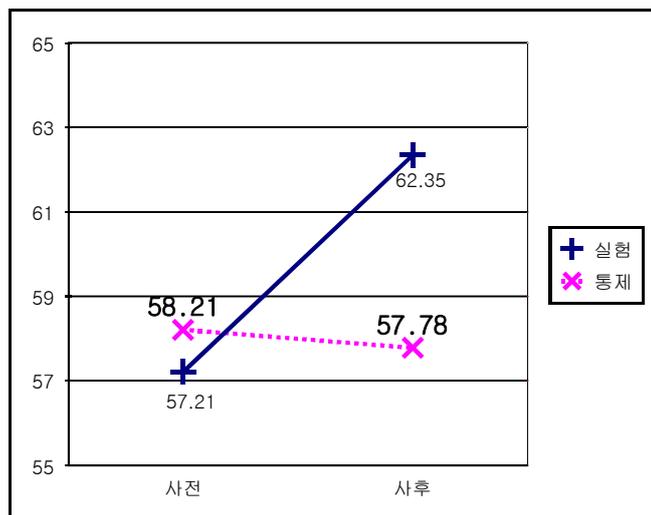
<표 6-8> 감성지능 전체 공분산분석 결과

소스	제 III 유형 제곱합	자유도	평균제곱	F
수정 모형	102005.535(a)	3	34001.845	7056.373***
공변량(사전)	819.106	1	819.106	169.988***
집단	300.163	2	150.081	31.146***
오차	120.465	25	4.819	
합계	102126.000	28		

a R 제곱 = .999

***p<.001

<표 6-8>에서 보는바와 같이 프로그램 실시 후에 감성지능($F(2,25)=31.146$, $p<.001$)은 효과가 있었다. 프로그램 실시전과 후의 상호작용 효과를 그래프로 나타내면 [그림 6-2] 와 같다.



[그림 6-2] 감성지능의 사전·사후 변화

(2) 감성지능의 하위차원에 미치는 효과

역량강화 프로그램이 예비부부의 감성지능에 미치는 효과를 하위차원별로 나타내면 <표 6-9>와 같다.

<표 6-9> 감성지능의 하위영역별 공분산분석 결과

하위차원	소스	제 III 유형 제공합	자유도	평균제공	F
자기감성 이해	공변량	24.631	1	24.631	25.720***
	집단	52.289	2	26.144	27.301***
	오차	23.941	25	.958	
타인감성 이해	공변량	98.643	1	98.643	62.096***
	집단	66.367	2	33.183	20.889***
	오차	39.714	25	1.589	
감성 조절	공변량	155.884	1	155.884	148.815***
	집단	12.868	2	6.434	6.142**
	오차	26.188	25	1.048	
감성 활용	공변량	83.245	1	83.245	62.851***
	집단	20.959	2	10.480	7.912**
	오차	33.112	25	1.324	

p<.01, *p<.001

하위요인별로 공분산분석 결과를 보면, 자기감성이해, 타인감성이해, 감성조절, 감성활용 모두에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 즉 역량강화 프로그램을 실시한 실험집단(M=16.28)이 통제집단(15.14)에 비해 자기감성 이해 점수가 향상되었고, 역량강화 프로그램을 실시한 실험집단(M=15.07)이 통제집단(17.57)에 비해 타인감성 이해 점수가 높아졌다.

감성조절 요인의 경우 역량강화 프로그램을 실시한 실험집단(M=15.78)이 통제집단(14.85)에 비해 점수가 향상되었으며, 역량강화 프로그램을 실시한 실험집단(M=15.21)이 통제집단(14.00)에 비해 감성활용 점수가 향상되었다.

3) 자아존중감에 미치는 역량강화 프로그램의 적용효과

역량강화 프로그램이 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위해서 실험집단과 통제집단의 프로그램 실시 전·후에 얻은 자아존중감의 집단간 평균과 표준편차는 <표 6-10>과 같다.

<표 6-10> 자아존중감의 평균과 표준편차

(N=14)

	집단	사전검사		사후검사		
		평균	표준편차	평균	표준편차	표준오차
자아존중감	실험	31.42	4.108	34.21	4.098	1.12
	통제	31.57	4.219	31.85	4.203	1.12

(1) 자아존중감에 미치는 효과

예비부부의 자아존중감에 미치는 역량강화 프로그램의 효과를 검증하기 위한 공분산분석 결과는 <표 6-11>과 같다.

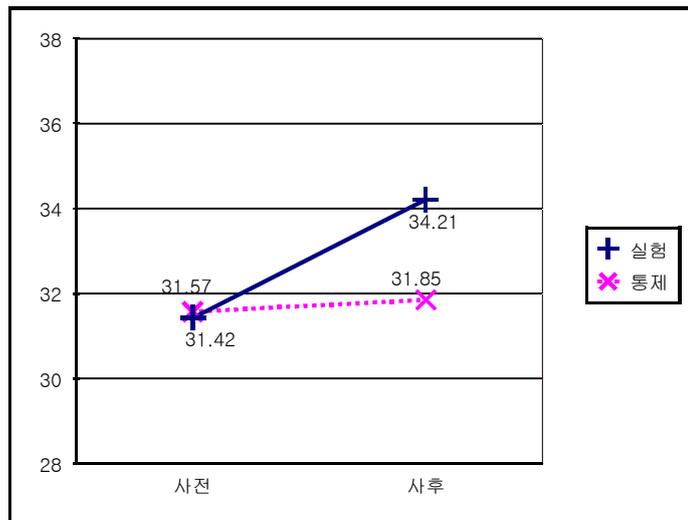
<표 6-11> 자아존중감 공변량 분석 결과

소스	제 III 유형 제곱합	자유도	평균제곱	F
수정 모형	30955.111(a)	3	10318.370	2869.757***
공변량(사진)	358.183	1	358.183	99.618***
집단	54.978	2	27.489	7.645**
오차	89.889	25	3.596	
합계	31045.000	28		

a R 제곱 = .997

p<.01, *p<.001

<표 6-11>을 통해 역량강화 프로그램이 측정시기에 따라서 자아존중감에 미치는 효과를 살펴보면, 프로그램 실시 후에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다 ($F(2,25)=7.645, p<.001$). 즉 역량강화 프로그램을 실시 한 실험집단($M=34.21$)은 통제집단($M=31.85$)에 비해 자아존중감이 향상되었다고 할 수 있다. 자아존중감의 상호작용 효과를 그래프로 나타낸 결과는 [그림 6-3] 과 같다.



[그림 6-3] 자아존중감 수준의 사전·사후 변화

4) PREPARE에 미치는 역량강화 프로그램의 적용효과

역량강화 프로그램이 PREPARE에 미치는 효과 검증을 위해서 두 집단간 프로그램 실시전과 실시 후에 얻은 평균과 표준편차는 다음 <표 6-12>와 같다.

<표 6-12> PREPARE의 평균과 표준편차

(N=14)

	집단	사전검사		사후검사	
		평균	표준편차	평균	표준편차
결혼기대도	실험	28.35	5.719	25.85	3.438
	통제	29.85	4.801	29.92	4.514
성격문제	실험	31.07	7.216	35.57	5.747
	통제	31.64	7.270	31.28	6.231
의사소통	실험	34.42	5.996	37.07	5.195
	통제	33.07	4.811	33.35	4.106
갈등해결	실험	30.85	5.447	35.28	4.462
	통제	31.14	3.634	31.42	3.412
여가활동	실험	32.57	4.219	33.57	3.545
	통제	32.28	4.158	32.64	4.162
재정관리	실험	29.57	5.584	31.28	4.140
	통제	29.00	4.739	28.92	4.615
PREPARE 성관계	실험	34.78	4.790	36.28	5.594
	통제	33.07	5.136	33.07	5.136
자녀양육	실험	32.28	5.224	33.64	5.583
	통제	32.35	3.835	32.42	3.897
가족친구	실험	34.50	4.014	36.00	4.019
	통제	33.71	4.084	33.78	4.022
역할관계	실험	35.71	3.831	38.14	2.626
	통제	34.64	3.815	34.71	3.891
종교적 신앙	실험	28.21	5.859	29.35	9.128
	통제	28.07	4.598	28.28	4.530
커플용통성 및 친밀성	실험	39.85	4.720	38.28	3.291
	통제	38.57	4.636	35.07	3.791
전 체	실험	392.21	37.697	436.64	38.483
	통제	387.42	35.158	409.00	34.793

(1) PREPARE 전체에 미치는 효과

역량강화 프로그램이 예비부부의 PREPARE 전체에 미치는 효과를 검증하기 위하여 사전검사 점수를 공변인으로 하여 실험집단과 통제집단의 사후검사 득점을 통제하는 공분산분석을 실시하였고, 그 결과는 <표 6-13>과 같다.

<표 6-13> PREPARE 전체 공변량 분석 결과

소스	제 III 유형 제곱합	자유도	평균제곱	F
모형	4456646.554(a)	3	1485548.851	7398.969***
공변량(사전)	24764.697	1	24764.697	123.344***
집단	3986.830	2	1993.415	9.928***
오차	5019.446	25	200.778	
합계	4461666.000	28		

a R 제곱 = .999

***p<.001

<표 6-13>에 의하면 PREPARE 척도에 대해 측정시기에 따른 집단간 주효과를 분석한 결과 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($F(2,25)=9.928, p<.001$). 즉 버츄프로젝트를 활용한 예비부부의 역량강화 프로그램은 PREPARE 전체에 영향을 미친 것으로 볼 수 있다.

(2) PREPARE 하위차원에 미치는 효과

다음 <표 6-14>는 PREPARE 하위차원에 대한 역량강화 프로그램의 효과를 나타낸 것이다. 결혼기대도, 성격문제, 의사소통, 갈등해결, 재정관리, 가족/친구, 역할관계, 커플 융통성 및 친밀성 요인에서 유의미한 차이가 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

전체 13개의 하위요인 중에서 4개의 척도를 제외한 8개(결혼기대도, 성격문제, 의사소통, 갈등해결, 재정관리, 가족친구, 역할관계, 커플 융통성 및 친밀성)의 하위요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

<표 6-14> PREPARE의 하위영역별 공변량 분석 결과

하위영역	소스	제 III 유형 제곱합	자유도	평균제곱	F
결혼기대도	공변량	195.614	1	195.614	21.927***
	집단	184.713	2	92.356	10.353***
	오차	223.029	25	8.921	
성격문제	공변량	664.177	1	664.177	61.473***
	집단	343.320	2	171.660	15.888***
	오차	270.109	25	10.804	
의사소통	공변량	391.145	1	391.145	54.630***
	집단	118.954	2	59.477	8.307**
	오차	178.998	25	7.160	
갈등해결	공변량	283.761	1	283.761	56.068***
	집단	193.066	2	96.533	19.074***
	오차	126.524	25	5.061	
여가활동	공변량	265.195	1	265.195	53.706***
	집단	32.888	2	16.444	3.330
	오차	123.448	25	4.938	
재정관리	공변량	360.922	1	360.922	64.978***
	집단	86.618	2	43.309	7.797**
	오차	138.864	25	5.555	
성관계	공변량	672.660	1	672.660	218.041***
	집단	14.956	2	7.478	2.424
	오차	77.125	25	3.085	
자녀양육	공변량	403.297	1	403.297	50.578***
	집단	25.789	2	12.894	1.617
	오차	199.346	25	7.974	
가족친구	공변량	197.447	1	197.447	22.144***
	집단	63.367	2	31.684	3.553*
	오차	222.910	25	8.916	
역할관계	공변량	113.988	1	113.988	16.512***
	집단	127.312	2	63.656	9.221***
	오차	172.584	25	6.903	
종교적 신앙	공변량	712.030	1	712.030	27.899***
	집단	6.645	2	3.322	.130
	오차	638.042	25	25.522	
커플응통성 및 친밀성	공변량	221.429	1	221.429	52.049***
	집단	83.006	2	41.503	9.756***
	오차	106.356	25	4.254	

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

우선 결혼기대도 요인에서 측정시기에 따른 집단 간 차이를 보면 역량강화 프로그램을 실시한 실험집단(M=25.85)은 통제집단(29.92)에 비해 결혼기대도가 낮아졌다. 성격문제 요인의 경우 실험집단(M=35.57)은 통제집단(31.28)에 비해 성격문제가 높아졌다.

의사소통 요인의 경우에는 실험집단(M=37.07)이 통제집단(33.35)에 비해 의사소통 점수가 더 향상되었으며, 역량강화 프로그램을 실시한 실험집단(M=35.28)이 통제집단(31.42)에 비해 갈등해결 점수가 더 향상되었다.

역량강화 프로그램을 실시한 실험집단(M=31.28)이 통제집단(28.92)에 비해 재정관리 점수가 더 향상되었고, 가족/친구영역은 실험집단(M=36.00)이 통제집단에 비해 향상되었다. 역할관계 요인에서의 집단 간 차이를 보면, 역량강화 프로그램을 실시한 실험집단(M=38.14)이 통제집단(M=34.71)에 비해 역할관계 점수가 더 향상되었다고 할 수 있다.

커플 융통성 및 친밀성 영역에서 집단 간 차이는 통계적으로 유의미하였으며 역량강화 프로그램을 실시한 실험집단(M=38.28)이 통제집단(35.07)에 비해 커플 융통성 및 친밀성 점수가 더 높아졌다.

그러나 여가활동, 성관계, 자녀양육, 종교적 신앙 요인에서 실험집단과 통제집단 간 차이는 통계적으로 차이가 없었다. 즉 이 요인들은 역량강화 프로그램을 실시한 실험집단과 통제집단 간 차이가 없다고 할 수 있다.

5. 소결

이 장에서는 버추를 활용하여 예비부부의 역량강화 프로그램을 실시한 후 회기별 과정분석, 만족도 분석, 추후 분석, 사전-사후 차이검증을 중심으로 분석하였다.

첫째, 프로그램 진행 과정에 대한 회기별 내용분석 결과 대화 수준이 향상되었다. 즉 초기 반응을 볼 때에 평상시에 일상사나 경제적인 문제, 감정적인 면에서 대화가 부족하였다. 특히 서로에게 느끼는 불편한 감정에 대하여 표현을 하지 않

고 피상적인 수준에서 상호작용하고 있는 것으로 나타났다. 남자들은 표현방법을 배우고 나서도 실제로 적용하는 데는 어느 정도 어려움을 느끼는 것으로 보였으나, 프로그램이 진행될수록 심도 있는 대화를 통해 적극적으로 미덕 표현을 하는 것으로 나타났다. 이는 꾸준히 연습하고 훈련한다면 언어적 표현이 향상될 수 있음을 시사한다. 한 사람의 언어적 표현은 대화에서 다른 사람의 모델링이 될 수 있고, 미덕의 언어적 표현을 증진시키는데 촉진적인 역할을 함으로써 예비부부의 건강한 대화를 증진시킬 수 있을 것으로 판단된다.

또 각자의 장점과 단점 및 가치관의 차이를 이해한 후, 참여자들의 서로 다른 특성에 대하여 비판적인 시각에서 수용적인 태도로 변화된 사실에 의해서도 프로그램의 효과가 입증되었다. 즉 서로의 장점이나 단점 및 가치관 차이에 대한 이해는 서로에 대하여 보다 수용적이고 존중하게 되는 것으로 해석할 수 있다.

특히 ‘미덕의 울타리 치기’를 통해 상대방이 보다 수용적인 태도로 받아줄 것이라는 확신과 신뢰감을 쌓으면서 심층적인 감정들을 꺼내놓고 나눔으로써 상호작용의 역동성을 자각할 수 있었다. 또한 다양한 갈등 상황이 발생했을 때 상대방을 질책하거나 탓하는 태도에서 자신에게도 어느 정도 책임이 있다는 생각이나 내가 표현을 정확히 해야만 상대방이 오해하지 않고 이해해주지 않을까 등의 자기 초점화된 인식을 갖게 된 것(Greenberg, 1989)으로 해석된다.

둘째, 버츠프로젝트를 활용한 역량강화 프로그램은 예비부부의 회복탄력성에 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 자기조절 능력, 대인관계 능력, 긍정성을 증진시켰다. 이러한 결과는 프로그램의 구성요소와 관련하여 해석할 수 있다. 즉 프로그램 구성상에 회복탄력성의 하위요소인 자기조절능력(감정조절능력, 충동통제력, 원인분석력), 대인관계능력(소통능력, 공감능력, 자아확장력), 긍정성(자아낙관성, 생활만족도, 감사하기) 등과 관련되었다고 볼 수 있다.

셋째, 역량강화 프로그램은 예비부부의 감성지능에 효과가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로는 감성지능의 하위요소인 자기감성 이해, 타인감성 이해, 감정 조절 및 감성 활용에서 효과가 있었다. 이러한 결과는 감성을 별도의 요소로 다루지는 않았지만 프로그램 전반에 걸쳐 버츠타드를 활용하여 상대방의 미덕을 인정하고 자신의 현재 및 미래를 성찰하는 과정에서 결과적으로 감성지능 향상에 유효하였던 것으로 보인다. 특히 버츠타드를 활용한 다양한 활동과 미덕 인정을

통해 타인의 감정을 파악하고 이해하는 능력(권형수, 2008)을 확장 시켰으며, 타인 측면에서 생각을 객관적으로 통찰하는 성숙한 감성지능이 강화 되는데 기인하였다고 본다. 아울러 Goleman(1995)에 의하면 감성지능은 상대방에 대한 감정이입이며 인간관계 능력의 근본이 된다고 한 점에서 이 프로그램을 통한 성숙한 대인관계 향상의 한 요인이 되었다고 여겨진다.

넷째, 역량강화 프로그램은 예비부부의 자아존중감 향상에도 효과가 있었다. 자아존중감은 ‘자신에 대해서 긍정적으로 느끼는 정도(송인섭, 1990)’이고, ‘나는 잘 해낼 수 있다고 믿는 마음(조세핀 김, 2008)’으로 볼 때 프로그램 진행 과정에서 베티카드의 사용이 효과적이었던 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과는 베티카드의 효과성과 관련이 있다고 할 수 있다. 즉 프로그램 진행 과정에서 미덕의 개념설명, 연마방법, 개인적인 다짐으로 구성되어 있는 베티카드를 적절히 사용하여 자아존중감 향상에 효과적이었던 것으로 해석할 수 있다.

다섯째, 역량강화 프로그램을 통해 결혼기대도는 낮아졌고, 성격문제를 깊이 있게 재고하는 시간이었으며, 의사소통 및 갈등해결 척도에서 유의미한 차이가 나타났다. 결혼이 갖는 도전이나 어려움에 대한 현실적인 이해 및 기대를 말하는 결혼기대도 점수가 낮은 결과는, 부부가 갈등상황에서 이성적인 대처를 하는 경우에 결혼만족이 높다는 연구(조유리, 2000)와 같은 맥락으로 볼 수 있다. 이는 본 프로그램을 통해 예비부부 관계 및 결혼에 대해 진지하게 고민해 보는 기회가 되었던 것으로 해석할 수 있다. 특히 의사소통의 결핍은 결혼을 불행으로 이끄는 것인지 아니면 결혼생활이 의사소통의 결핍상태를 가져오는 것인지 확실치는 않으나, 긍정적인 의사소통은 성공적인 결혼의 열쇠임에는 틀림없으므로, 부부간의 갈등에 있어 최선의 문제해결 방식은 대화(Gottman, 1999)라는 의견과 맥을 같이한다. 즉 의사소통과 갈등해결은 서로 연관이 있으므로 둘 다 중요성을 인식해야함을 시사한다.

또 재정관리, 가족친구, 역할관계, 커플 융통성 및 친밀성 요인에서 유의미한 차이가 나타났다. 경제적인 재원이 부부 중 한사람에 의해 심각하게 부족한 상태에 이르게 되면 부부관계가 해체될 수도 있고(이영자, 장영애, 2002), 역할에 대한 가치관의 차이는 결혼의 안정성을 위협하는 매우 중요한 갈등요인(천혜정 외, 2006)이 되는데, 프로그램 실시 후에 재정관리와 역할관계 요인이 향상되어 이

연구결과와 같은 맥락으로 볼 수 있다.

따라서 이는 버츠프로젝트의 다섯가지 전략이 전반적으로 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감, PREPARE 요소들을 다루는데 긍정적으로 작용한 결과로 해석할 수 있다.

Ⅶ. 결 론

1. 요약 및 결론

이 연구의 목적은 예비부부의 역량강화를 위한 프로그램을 개발하고, 개발된 프로그램의 효과를 검증하는 것이다. 이를 위해 3단계로 접근하였다. 첫째, 예비부부의 역량강화와 관련된 변인들을 조사하고 프로그램 구성을 위한 요구도 조사를 실시하였다. 둘째, 버추프로젝트를 활용한 예비부부의 역량강화 프로그램을 개발하고 실행하였다. 셋째, 예비부부 역량강화 프로그램 실시 후 프로그램의 진행과정에 대한 내용분석을 하였고, 역량강화 변인에 미치는 사전-사후 효과를 검증하였다. 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 예비부부의 역량강화를 위한 프로그램의 구성요소 및 역량변수의 선정을 위해 ‘예비부부 역량강화프로그램 요구도’를 조사하였다. 요구도 조사의 내용은 7가지(예비부부교육의 필요성, 도움기대정도, 참여의향, 교육진행방식, 교육시간대, 교육 목표와 내용에 대한 중요도)로 구성되었고, 역량강화 변수로 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감의 3가지 변인을 추출하였다. 역량강화 변수의 전반적인 경향을 분석한 결과, 전반적으로 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감이 낮았다.

회복탄력성 해석기준(부표2)에 의하면 평균 180점 이하는 ‘약간의 부정적인 사건에도 쉽게 영향을 받으며 의지가 굳세지 못하고 약한 상태’로 볼 수 있으므로 다시 회복 될 수 있는 힘을 기르기 위해 적절한 교육을 통해 개인의 회복탄력 역량을 강화하는 것이 필요하다고 여겨진다. 또한 다양한 스트레스에 노출되어 있는 예비부부들을 위해 회복탄력성을 높일 수 있는 프로그램 개발이 필요함을 의미한다.

감성지능의 경우에도 정확하게 자신의 감정상태를 이해하고, 감성이 유발되는 상황에서 감성지능의 기제를 적절히 활용하도록 도와 예비부부는 물론 타인과의

관계를 원만하게 이끌어갈 수 있도록 프로그램 개발 및 활성화가 요구된다.

자아존중감이 낮으면 여러 가지 심리사회적 문제를 유발할 수 있으므로, 자기 자신을 소중하고 가치 있는 존재로 받아들이고 자신의 강점을 파악하여 자신감을 가질 수 있도록 역량강화 차원에서의 프로그램 개발이 필요하다.

예비부부 교육의 필요성은 건강상태, 종교, 삶의 만족도에 따라 다르며, 예비부부 교육의 도움기대 정도는 연령과 종교에 따라 차이가 나타났다. 또 교육진행방식은 주로 강의와 강연 형태를 선호하였다. 예비부부 교육에 있어 목표는 ‘갈등 다루기’를, 교육 내용은 ‘여가활동 및 경제 관리’를 중요하게 평가 하였다. 이는 이은정(2003)의 연구 결과와 부분적으로 일치하며, 예비부부의 역량강화 프로그램 개발에 반영되었다.

이런 결과 분석을 토대로 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감 향상을 위한 체계적이고 실질적인 예방 교육 프로그램이 필요하며, 예비부부의 역량강화 프로그램이 평생교육의 일환으로 활성화되기 위해서는 다양한 변수들을 고려할 필요가 있음을 시사한다. 이에 본 연구자는 버츠프로젝트를 활용한 예비부부 역량강화 프로그램을 개발하였다.

둘째, 그동안 예비부부를 대상으로 여러 교육 프로그램이 개발되고 실시되어 왔으나 여러 가지 문제점이 있었다. 대상이 기독교인 이거나, 교육프로그램 내용은 부부관계를 중요시 하는 의사소통 개선 프로그램에 국한되거나, 문제해결중심에 국한 돼 있으며, 그 내용도 어려워 일반화하기 어렵다는 문제점이 있었다. 따라서 대상의 다양성을 모색하고 다양한 프로그램을 개발하여 참여자로 하여금 지루함을 덜 느끼게 하고 새로움을 유지하는데 도움을 줄 수 있어야 한다. 나아가 개개인의 다양한 취향에 맞춰 실생활에서도 충분히 활용할 수 있도록 해야 한다.

이 프로그램은 의사소통 개선 뿐만아니라, 문제해결에도 도움이 되는 다양한 역량을 강화시킬 수 있는 프로그램으로 구성되었다. 역량강화에는 버츠프로젝트의 5가지 전략이 활용되었다. 1전략인 미덕의 언어로 말하기에서는 대인관계능력, 긍정성, 타인감성이해, 자아존중감 역량을, 2전략인 배움의 순간을 인식하기에서는 자기조절능력, 감성조절능력, 자아존중감 역량을, 3전략인 미덕의 울타리치기에서는 자지조절능력, 자기감성이해, 감성조절능력을, 4전략 정신적 가치를

존중하기에서는 긍정성, 자기감성이해, 감성활용, 감성조절, 자아존중감 역량을, 5 전략 정신적 동반하기에서는 대인관계능력, 긍정성, 자기감성 이해, 타인감성이해 역량을 강화시키고자 하였다.

역량과 상관관계가 높은 회복탄력성 3개 하위요인 ‘자기조절능력’, ‘대인관계능력’, ‘긍정성’과 감성지능 4개 하위요인인 ‘자기감성이해’, ‘타인감성이해’, ‘감성조절’ 및 ‘감성활용’, 그리고 자아존중감으로 척도를 구성하였으며, 이를 토대로 버츠프로젝트를 활용하여 예비부부의 역량강화에 효과가 있을 것으로 보아 모형을 설정하였다.

한편 PREPARE의 12개의 하위요소인 ‘결혼기대도, 성격문제, 의사소통, 갈등해결, 재정관리, 여가활동, 가족/친구, 성관계, 자녀/양육, 역할관계, 종교적 신앙, 그리고 커플 융통성 & 친밀성’를 통해 관계강점 영역 및 성장필요 영역을 알아보하고자 하였다. 개발된 프로그램은 GT 5단계 접근법을 활용하여 새로운 성장영역을 개발하도록 돕고자 하였다.

역량강화 프로그램의 실시 결과, 개인의 존엄성, 자기존중, 자존감이 증대되었으며, 미덕에 대한 지식이 확장되고 경쟁력이 생겼으며, 의사소통 기술, 자원, 대인관계를 확대하며, 효과적인 행동의 기회를 제공하였다. 특히 프로그램에 참여한 예비부부들이 언어의 중요성을 인식하고 미덕을 연마하고 익혀서 관계를 향상시키고, 긍정적인 역량강화의 방향을 얻을 수 있도록 기여하였다. 이는 주로 한 가지 역량에 초점이 맞춰진 기존의 프로그램과는 다르게 다양한 역량을 강화시키기 위해 프로그램을 개발하였고, 그 도구로 버츠프로젝트의 활용가능성을 밝혔다.

셋째, 예비부부의 역량강화를 위해 개발된 프로그램을 적용해 본 결과 다음과 같은 두 가지 결론을 얻을 수 있었다. 일차적으로 프로그램 진행 과정에 대한 내용분석을 실시한 결과, 프로그램 초기에 비해 중기, 후반기로 갈수록 예비부부의 대화수준이 깊어졌고, 심도있는 대화를 통해 적극적으로 미덕 표현을 하는 것으로 나타났다. 이는 지속적인 교육 및 훈련이 이루어진다면 ‘미덕의 언어로 말하기(1전략)’를 통한 언어적 표현이 향상될 수 있음을 시사한다.

또 다양한 활동을 통해 갈등 상황이 발생했을 때 상대방을 질책하거나 탓하는 태도에서 ‘배움의 순간 인식하기(2전략)’를 통해 자기초점화된 인식을 갖게 된 것

으로 나타났다. 이러한 결과는 자기초점화된 책임의식이 부부관계에서의 변화를 가져오는 전환점이라고 보는 점(Greenberg, 1989)과, 서로의 부족한 부분과 어두운 부분까지도 나눌 수 있는 정도는 친밀성의 가장 높은 수준(L'Abate, 1983)에 해당된다는 주장과 맥을 같이한다.

프로그램이 진행되는 동안 예비부부들은 긍정적인 정서를 경험하여 강점을 인식하였다. 이는 '미덕의 울타리치기(3전략)'를 통해 강점과 그와 관련된 정의에 의해서 자신을 개별화 하는 좋은 기회를 갖게 되어 개인적인 목표를 설정하게 되었고, 이러한 긍정정서의 경험으로 생각을 확장시키고 개인은 물론 예비부부의 자원을 축적시킴으로써 예비부부간에 역량을 강화하는데 기여하였다.

한편, 프로그램 종료 후에도 지속적인 효과가 나타났다. 이는 미덕의 연마를 위해서는 지속적인 연습과 실천에 대한 노력이 요구되며, 참여자들의 동기를 지속시키고 미덕연습과 실제 적용을 격려할 수 있는 후속 조치가 있어야 함을 암시한다. 이를 위해서 미덕연마의 동기유지를 위한 내용을 첨가하거나, '정신적 가치를 존중하기(4전략)'를 통해 프로그램 실시 후에 참여 예비부부끼리 자조 모임을 결성하거나, 심화 프로그램을 제공하는 방법을 시도해 볼 수 있다.

'버츄프로젝트를 활용한 역량강화 프로그램'은 예비부부들에게 대화의 수준을 향상시키고, 매 순간순간이 '배움의 순간을 인식'하는 과정이었음을 알 수 있다. 우리나라의 경우 부부 갈등의 대부분이 대화의 수준에 기인하고 또한 이혼 사유의 한 원인이 되는 것을 감안할 때, 경청연습을 통한 '정신적 동반하기(5전략)'는 예비부부 관계를 향상시키는 데 중요한 요인임을 시사한다.

두 번째로 프로그램 실시 전과 실시 후에 대한 차이를 검증한 결과, '역량강화 프로그램'은 예비부부의 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감에 효과가 있는 것을 알 수 있었다. 이는 버츄프로젝트의 영향인지 또는 다른 변인에 의한 효과인지를 검증해 볼 수 있는 여지가 있음을 암시한다. 특히 프로그램을 통해서 미덕과 관련된 주제에 대해 적극성을 보이고 자신감을 얻을 수 있었다고 판단된다. 여기에는 버츄카드의 활용이 많은 영향을 미쳤다고 여겨진다.

이 프로그램은 예비부부의 PREPARE의 관계강점영역 척도 중에서 결혼기대도, 성격문제, 의사소통, 갈등해결, 재정관리, 가족친구, 역할관계, 커플 융통성 및 친밀성 등 8개 요인에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 예비부부

교육 프로그램이 결혼기대도 향상에 영향을 미쳤다는 연구(김혜숙, 이은정, 2011) 결과와 일치한다. 이러한 결과는 역량강화 프로그램이 예비부부의 관계강점들에 영향을 미침으로써 역량이 강화할 것이라는 주장을 지지한다.

이상의 결과에 근거하여 연구자가 확인하고자 했던 “프로그램을 통한 긍정적 정서의 경험은 예비부부의 역량을 강화할 것이다”는 주장이 프로그램 효과에 대한 검증을 통해 입증되었다. 따라서 역량강화 변수로 추출한 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감, PREPARE 뿐만 아니라 다양한 척도를 구성하여 장기적이고 내면적인 작업이 수반되어야 할 것이며 다양한 대상을 위한 프로그램의 개발 및 시행이 바람직할 것이다.

2. 연구의 함의

이 절에서는 이 연구의 분석 결과 및 성과가 프로그램 개발 및 효과검증 연구에서 갖는 이론적 함의를 살펴보고 나서 연구의 한계를 살펴보고자 한다. 먼저 이 연구의 결과로 얻은 성과와 관련하여 갖는 이론적 함의는 다음과 같이 정리될 수 있을 것이다.

첫째, 이 연구는 버츠프로젝트를 활용하여 예비부부의 역량강화 프로그램을 기존의 대화기법이나 관계중심적인 프로그램들과 차별화를 시도하여 개발하였다. 즉 예비부부들이 역량강화 증진이 요구되는 대상임에도 불구하고 연구대상을 모집하여 프로그램에 참여시키기가 어려운 현실임을 감안할 때 이 연구는 예비부부의 역량강화 변인과 관련하여 프로그램 요구도를 조사하고 그에 대한 실천적 노력을 시도하였다. 따라서 예비부부의 역량강화를 위해 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감 등 긍정적인 변인을 검증하여 효과가 있음을 입증하였고 향후 연구의 기틀을 제공한다고 할 수 있다.

둘째, 기존의 예비부부교육 프로그램은 전략 및 기법 적용을 중심으로 제시하고 있으나, 버츠프로젝트의 5가지 전략을 중심으로 예방교육에서 활용하고 있는 다양한 기법 및 방법을 역량강화와 연결하여 적용하였다. 즉 이 프로그램은 내용

구성 특성상 예비부부의 역량강화를 위해 기존의 프로그램과는 차별화되는 ‘버츠프로젝트’의 활용가능성을 입증하였다. 또한 개발된 ‘역량강화 프로그램’은 개인의 성장은 물론 관계성장에 단기적으로 도움을 줄 수 있으며, 역량변수들을 지원하는 실천적 도구로 활용가능성이 있음을 시사한다. 이는 차후 연구에서 ‘부부의 미덕 연마가 중요한 이유’에 대한 근거자료로 활용되거나 ‘버츠프로젝트를 활용한 프로그램 개발 및 실행’의 동기유발제로 사용될 수 있다. 따라서 역량을 강화할 수 있도록 역량강화의 구체적인 위한 연습 이외에 대상자 특성에 맞는 프로그램의 내용과 활동방법을 추가로 재구성하여 확대·적용이 가능하다고 본다.

셋째, 예비부부를 위한 많은 프로그램이 실시되고 있고 관계를 증진할 수 있는 방법이 다양함에도 불구하고, 실천성에서의 한계로 인해 여전히 예방교육의 필요성이 제기되고 있다. 이러한 상황에서 본 연구에서 개발하고 적용된 ‘버츠킴카드를 뽑거나 자기성찰 질문’은 효과가 매우 크게 반영된 것으로 풀이된다. 즉 연구자가 개발한 프로그램은 일상생활에서 비교적 쉽게 실천할 수 있는 방법이라고 판단된다. 이러한 결과는 미덕의 언어로 인정하기, 자신과 상대방의 강점 찾기, 마법의 언어(예를 들면, 무엇이, 어떤 것이, 얼마나)로 질문하기 등 일상생활에서 버츠프로젝트의 활용이 가능하다고 할 수 있다.

마지막으로 이 연구에서 개발된 프로그램은 병리적 패러다임에서 벗어나 강점관점을 기반으로 역량강화를 위한 프로그램을 진행했다. 이는 기존의 연구와 차별화 되며 앞으로의 관련 연구를 촉진시킬 수 있을 것으로 여겨진다. ‘버츠프로젝트를 활용한 예비부부 역량강화 프로그램의 개발과 효과분석’은 강점관점을 강조한 실천모델인 역량강화 모델에 기초하여 구체적인 프로그램을 개발하였다는 점에서 의의가 있다.

이상을 종합해 보면 이 연구에서 개발한 버츠프로젝트를 활용한 예비부부의 역량강화 프로그램은 내용이나 구성, 효과검증 방법에서 논리적으로 타당성이 있다. 그러나 모든 활동은 지속성이 있어야하므로 본 프로그램 또한 앞으로 더 많은 추후 연구를 통해 수정·보완이 되어야 할 것이다.

이 연구의 한계점과 함께 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 대상자의 표집이 특정지역에 국한되어 있고, 예비부부만을 대상으로 하

였으며, 사례수가 적어 연구결과를 일반화하기 어렵다는 한계가 있다. 따라서 다양한 지역 및 사회인구학적 특성을 고려하여 연구대상자를 확대 할 필요가 있다.

둘째, 삶의 태도나 습관 및 행동의 변화를 살피기에는 연구기간이 짧다는 한계를 갖는다. 이를 위해 프로그램 효과에 대해 장기적이고 종단적인 연구가 필요하며, 반복연구를 통해 ‘버추프로젝트를 활용한 역량강화 프로그램’ 효과의 타당성을 확인할 필요가 있다. 또한 프로그램의 효과를 더욱 증진시키기 위해서 회기 및 실시기간을 장기화 할 필요가 있다. 아울러 ‘프로그램을 경험하겠다’는 동기부여 방안의 모색 및 참여자들과의 긍정적 상호작용이 이루어질 수 있도록 일회성 프로그램보다는 지속적으로 프로그램을 운영하는 것이 바람직할 것이다.

셋째, 이 연구에서는 역량강화 변인을 임의적으로 추출하였다는 한계를 갖는다. 따라서 이후 연구에서는 직접적으로 버추프로젝트의 효과인지를 측정하는 척도를 개발할 필요가 있다. 예비부부들은 연령, 학력, 소득수준, 삶의 만족도 등 다양한 수준의 편차가 존재하므로, 다양한 특성의 대상에 대한 선택적 활용이 가능하도록 모듈형의 프로그램을 구성하여 현장에서의 활용도를 높일 필요가 있다. 아울러 프로그램을 경험한 뒤 미덕 연마를 지속시키고 동기부여를 유지시키기 위한 후속 조치가 필요하다.

참고문헌

▣ 국내문헌

1) 학회논문

- 강은숙, 박정희(2005). 자아분화와 사회불안이 남, 녀 대학생의 커플친밀감에 미치는 영향. **한국가족치료학회지**, 13(2), 149-169.
- 고정자(2003). 결혼준비교육의 필요성에 관한 연구. 동아대학교 생활과학연구소, **생활과학연구논문집**, 11, 215-233.
- 곽소영, 손은정(2008). 이성 관계에서 심리적 욕구충족이 관계 만족에 미치는 영향: 내재적 동기와 갈등 해결 전략의 매개 역할. **한국심리학회지: 여성**, 13(2), 177-195.
- 권희경, 장재홍, 권영민(2005). 애정관계 행동척도의 개발과 타당도 연구. **한국심리학회지: 여성**, 10(4), 497-524.
- 김동수, 박미형, 정태연(2009). 배우자 선택과 만족에 대한 연구. **한국심리학회지: 여성**, 14(3), 305-328.
- 김미옥(2008). 중도장애인의 레질리언스 과정에 관한 연구. **한국사회복지학**, 60(2), 99-129.
- 김영경(2011). 유엔이 인정한 인성교육 프로그램, 버츠프로젝트. 『철학과현실』, 89, 철학문화연구소, 187-194.
- 김정규(2010). 한국 청소년들의 자기존중감 및 관계성 향상을 위한 게스탈트치료에서의 버츠타드 응용 가능성. **한국심리학회지: 일반**, 29(3), 631-658.
- 김혜숙, 이은정(2011). 예비부부를 위한 관계향상 프로그램 개발 및 효과- PREPARE 도구를 기초로-. **상담학연구**, 12(4), 1193-1210.
- 박미경, 김득성(1997). 예비부부를 위한 결혼준비교육 프로그램. **대한가정학회지**, 35(4), 47-77.
- 박영화, 고재홍(2005). 부부의 자존감, 의사소통 방식, 및 갈등대처행동과 결혼만족도간의 관계. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 19(1), 65-83.

- 모의회(2002). 자기존중감과 의사소통 훈련을 통한 부부적응 집단상담 프로그램의 개발. **한국 가족치료학회지**, 10(2), 45-73.
- 백지은, 서선영, 신수진(2003). 예비부부를 위한 교육프로그램 구성. **한국가족학회지**, 8(1), 1-27.
- 서홍란, 김양호(2010). 조손가족 조부모를 위한 강점기반 집단교육 프로그램 개발 및 평가. **노인복지연구**, 47, 161-189.
- 설기문(1990). 행복 증진을 위한 집단상담 프로그램. 대구 계명대학교 학생생활연구소. **학생연구**, 18(2), 45-65.
- 설기문(1993). 우리나라 대학상담의 이론적 모형: 현황과 방향. **학생생활연구**, 11, 25-51.
- 송성자(2003). 강점관점과 해결중심치료 접근법을 통합한 가족치료 접근법 개발에 관한 연구. **한국 가족치료학회지**, 11(2), 1-27.
- 송희영, 임지영, 남경아(2006). 일반청소년을 위한 적응유연성 도구(Resilience Scale)의 타당도 및 신뢰도. **정신간호학회지**, 15(1), 31-39.
- 신우열, 김민규, 김주환(2009). 회복탄력성 검사지수의 개발 및 타당도 검증. **한국 청소년연구**, 55, 105-131.
- 신우열, 최민아, 김주환(2009). 회복탄력성의 세 가지 요인이 청소년의 온라인게임중독 성향에 미치는 영향. **사이버커뮤니케이션학보**, 26(3), 43-81.
- 양순미(2004). 성별에 따른 농촌부부의 행복정도와 가족 건강성 변인의 효과연구. **한국가족관계학회지**, 9(2), 153-172.
- 엄혜정, 정혜정(2006). 대학생이 지각한 원가족 삼인군 경험이 자아존중감 및 이성관계 만족도에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 44(2), 137-152
- 오윤자(2001). 교육학적 관점을 기초로 한 결혼준비교육 프로그램 개발 및 효과 검증. **한국 가족관계학회지**, 6(1), 109-135.
- 유영주, 오윤자, 이정연(1995). 건강한 가족생활을 위한 결혼준비교육 프로그램 개발연구 I. **경희대학교 논문집**, 24, 147-171.
- 윤현희, 홍창희, 이진환(2001). 부모보고형의 자아탄력성 척도의 개발. **서울대학교 심리과학연구소**, 10, 33-53.
- 이영자(1996). 스트레스와 심리적 부적응의 관계에서 사회적 지지와 자아존중감의 역할. **서울여자대학교 대학원 논문집**, 3, 195-242.

- 이영자, 장영애(2002). 결혼초기 주부가 지각한 부부갈등 정도와 갈등관리 방법 및 갈등결과에 관한 연구. **한국가족복지학**, 7(1), 79-93.
- 이은정, 김혜숙(2012). 버츰 프로젝트에 근거한 부모-자녀간 의사소통능력향상 프로그램의 효과 연구 - S시 어머니를 중심으로- **한국가정관리학회지**, 30(1), 77-88.
- 이해리, 조한익(2006). 한국 청소년 탄력성 척도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18, 353-371.
- 장진경, 오제은, 한은주, 류진아, 원소연(2006). 건강가정지원센터의 운영과 사업에 관한 연구. **한국가정관리학회지**, 24(6), 1-16.
- 장희숙(2002). 부모의 폭력 및 지지행동이 이성교제폭력에 미치는 영향. **한국사회복지학**, 50, 131-155.
- 전병재(1974). SELF-ESTEEM: A TEST OF ITS MEASURABILITY. **연세논총**, 11(1), 107-130.
- 전영자(2005). RT를 적용한 부부관계 향상 프로그램 개발. **한국생활과학회지**, 14(2), 241-250.
- 정민자(1996). 결혼준비교육 프로그램의 개발에 관한 연구 1. **대한가정학회지**, 34(4), 373-391.
- 정재삼(1998). 교육 프로그램 개발 모형의 분석. **교과교육학연구**, 2(2), 80-97.
- 정현숙(2004). 결혼 전 교육 프로그램 개발을 위한 기초연구. **한국가정관리학회지**, 22(1), 91-101.
- 차정화, 전영주(2002). 이성교제 커플의 원가족 건강성과 친밀감간의 관계. **한국가족관계학회지**, 7(1), 39-57.
- 최보가, 전귀연(1993). 자아존중감 척도개발에 관한 연구. **대한가정학회지**, 31(2), 41-53.
- 최희경, 이인숙(2005). 비정형가족의 특성과 가족복지에의 함의 - 강점관점을 중심으로. **한국가족복지학**, 15, 245-283.
- 홍달아기, 이남주(2005). 결혼만족도와 노년기 부부 교육 요구에 관한 연구 - 중·노년기를 중심으로 - **한국생활과학지**, 14(6), 883-898.
- 홍은숙(2006). 탄력성의 개념적 이해와 교육적 방안. **특수교육학연구**, 41(2), 45-67.

2) Proceeding

- 김영순(1996). 행복한 인생만들기 프로그램. 한국 심리상담소 창립 10주년 기념
현실요법 사례집, 252-261.
- 양옥경, 최명민(2005). 사회복지실천모델의 재검토. 한국사회복지학회 학술대회
자료집, 111-142.

3) 학위논문

■ 석사학위논문

- 강연아(2009). 예비부부의 결혼준비프로그램 참여경험에 관한 질적 연구 : 건강가
정지원센터를 중심으로. 송실대학교 석사학위논문.
- 고성식(2007). 이성관계 증진을 위한 온 마음 집단상담 프로그램 개발. 가톨릭대
학교 석사학위논문.
- 김부희(2011). 조직구성원의 감성지능, 직무만족, 조직몰입, 조직충성 간의 관계
규명. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김혜정(1997). 예비부부를 위한 관계강화 프로그램의 효과분석. 계명대학교 교육
대학원 석사학위논문.
- 김형주(1991). 기독교 가정을 위한 결혼준비교육에 대한 연구. 서울신학대학교 석
사학위논문.
- 박말순(1998). 결혼예비프로그램이 예비부부의 의사소통과 갈등에 미치는 효과에
관한 연구. 송실대학교 석사학위 논문.
- 박미경(1997). 예비부부를 위한 결혼준비교육 프로그램. 부산대학교 석사학위 논문.
- 박민경(1997). 예비부부를 위한 관계강화 프로그램의 효과분석. 부산대학교 석사
학위논문.
- 유상란(1988). 개인의 행복을 증진시키는 프로그램 '행복의 조건-14'의 효과검증.
부산대학교 석사학위논문.

- 이은정(2003). 중년기의 부부관계만족도, 위기감 및 부부교육 요구도 조사. 제주대학교 석사학위논문.
- 이희경(2010). 조직구성원의 감성역량이 조직학습 인식에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이정숙(2007). 결혼 예비교육 프로그램의 효과성연구- 의사소통에 미치는 효과를 중심으로. 숭실대학교 석사학위논문.
- 이지은(1993). 결혼준비교육 프로그램을 위한 기초연구. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 임성철(1984). 결혼관계를 위한 성장상담 연구. 한신대학교 석사학위논문.
- 장진우(2008)). 대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과검증. 대구카톨릭대학교 석사학위논문.
- 정미향(2000). 결혼 전 관계향상 프로그램 구성 및 효과검증: 의사소통 기술 훈련을 중심으로. 부산대학교 석사학위논문.
- 정의숙(2001). 결혼준비교육을 위한 요구도 및 실시방법에 관한 연구. 동아대학교 석사학위논문.
- 정희돈(2006). 기독교 예비부부의 관계향상 프로그램에 관한 연구. 안양대학교 신학대학원 석사학위논문.
- 조유리(2000). 부부갈등 및 갈등대처행동과 결혼만족도. 전남대학교 석사학위논문.

■ 박사학위논문

- 김광률(2000). 기독교 결혼준비 집단 상담프로그램의 개발 및 효과 검증. 계명대학교 박사학위논문.
- 김나미(2009). 결혼준비평가 한국판 PREPARE 검사의 요인구조 분석 및 타당화 연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 김누리(2008). 학업탄력성척도 개발 및 타당화. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 김미경(2005). 결혼 전 상담 프로그램 개발 및 효과검증. 천안대학교 기독교전문박사학위논문.
- 김미옥(2001). 장애아동가족의 적응과 아동의 사회적 능력에 관한 연구: 가족탄력

- 성(Family resilience)의 효과를 중심으로. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 김안자(2006). 가족레질리언스가 한부모가족의 가족스트레스에 미치는 영향. 경기대학교 박사학위논문.
- 김은경(2010). 다문화가정 모-자녀의 긍정심리성향 증진을 위한 긍정심리프로그램 개발. 명지대학교 박사학위논문.
- 김충희(2005). 내담자의 탄력성이 상담효과에 미치는 영향. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 김혜석(1990). 결혼준비 성인교육 프로그램 개발연구. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 김효민(2010). 결혼만족도에 영향을 미치는 관련변인의 자기효과와 상대방효과. 중앙대학교 박사학위논문.
- 김희진(2004). 결혼초기 부부관계향상 프로그램 개발. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 김희화(1998). 청소년의 자아존중감 발달- 환경변인 및 적응과의 관계. 부산대학교 박사학위논문.
- 박경희(2009). 대학생용 대인관계조화 프로그램 개발. 경북대학교 박사학위논문.
- 박남숙(2000). 부부성장 집단상담 프로그램 개발. 연세대학교 박사학위논문.
- 박성주(2008). 이혼위기 부부를 위한 문제해결 단기상담 프로그램의 개발 및 효과검증. 계명대학교 박사학위논문.
- 박숙경(2002). 현실요법을 적용한 행복증진 집단상담 프로그램의 개발과 효과검증. 홍익대학교 박사학위논문.
- 엄혜정(2007). 대학생 이성커플의 관계성장을 위한 집단상담 프로그램 개발 및 적용효과-Satir 가족치료이론을 기초로-. 전북대학교 박사학위논문.
- 오정영(2011). 자활 사업참여자들의 임파워먼트를 위한 긍정심리프로그램 개발 및 효과 연구. 대구대학교 박사학위논문.
- 유욱(2010). 결혼생활 만족도 증진을 위한 신혼기 부부 의사소통 교육프로그램 개발과 효과검증. 한남대학교 박사학위논문.
- 원요한(2004). 지체장애인 부부들을 위한 부부관계증진 훈련 프로그램의 개발과 그 효과. 경성대학교 박사학위논문.
- 이기복(2006). 결혼만족도 향상을 위한 수용프로그램. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 이동숙(2006). 중년기 부부성장 집단프로그램. 성신여자대학교 박사학위논문.

- 이병수(2011). 액션러닝 코치의 감성지능이 팀 성과에 미치는 영향: LCMX, TMX 및 GEIN의 매개효과 검증. 전북대학교 박사학위논문.
- 이선경(2012). 부모와 함께 하는 유아 자아존중감 증진 프로그램의 개발 및 효과. 충신대학교 박사학위논문.
- 이영호(1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량구조모형을 통한 분석. 서울대학교 박사학위논문.
- 이윤화(2000). 역량강화적 접근의 효과성에 관한 연구: 지역사회복지관의 자립지원 프로그램을 중심으로. 연세대학교 박사학위논문.
- 이정미(2006). 부부관계향상을 위한 교육프로그램 개발과 효과검증. 대구가톨릭대학교 박사학위논문.
- 이혜리(2007). 청소년의 역경과 긍정적 적응 : 유연성의 역할. 한양대학교 박사학위논문.
- 이화자(2008). 경험적 부부집단치료 프로그램의 개발과 효과성 검증. 성균관대학교 박사학위논문.
- 임영진(2010). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위논문.
- 전지경(2011). 미혼 커플관계 탄력성 척도 개발 및 타당화 검증. 한남대학교 박사학위논문.
- 정현우(2007). 조직구성원의 감성지능이 조직유효성에 미치는 영향에 관한 연구. 부산대학교 박사학위논문.
- 조진형(2009). '행복한 어머니 되기'훈련 프로그램 개발 및 효과. 전북대학교 박사학위논문.
- 진명자(2005). 부부성장 프로그램 개발 및 효과. 홍익대학교 박사학위논문.
- 최성식(2008). 초등학생용 대인관계 조화 프로그램 개발. 경북대학교 박사학위논문.
- 최윤정(2009). 유아교사의 행복증진 프로그램 개발 연구: Seligman의 강점을 중심으로. 성균관대학교 박사학위논문.

4) 저서 및 보고서

■ 단행본

- 권석만(2008). **긍정심리학: 행복의 과학적 탐구**. 서울: 학지사.
- 김광률(2003). **결혼준비교육프로그램**. 대전: 한남대학교 출판부.
- 김주환(2011). **회복탄력성**. 위즈덤하우스.
- 김진화, 정지웅(1997). **사회교육 프로그램 개발의 이론과 실제**. 서울: 교육과학사.
- 김창대(2002). **청소년 집단상담 프로그램의 개발과 평가**. 「청소년 집단상담의 운영」. 한국청소년상담원.
- 박원순(2011). **박원순의 아름다운 가치사전**. 위즈덤하우스.
- 박주희(2006). **가족생활교육의 실제**. 도서출판 구상.
- 박태영(2003). **가족생활주기와 가족치료**. 학지사.
- 송병국(2005). **청소년 프로그램 개발 및 방법론**. 학지사.
- 성태제(2008). **교육 연구방법의 이해**. 서울: 학지사.
- 이기숙(2010). **가족생활교육**. 신정.
- 이민규(2004). **현대생활의 적용과 정신건강**. 서울: 교육과학사.
- 이영숙(2011). **한국형 12성품 교육론**. 좋은나무성품학교.
- 이형득, 김성희, 설기문, 김창대, 김정희(2002). **집단상담**. 서울: 중앙적성출판사.
- 이혜영, 이혜림(2005). **행복한 가정만들기**. 훈민사.
- 이화여자대학교 교육공학과(2002). **21세기 교육방법 및 교육공학**. 서울: 교육과학사.
- 정순돌(2006). **강점모델**. 집문당.
- 정현숙(2007). **가족생활교육**. 신정.
- 중앙건강가정지원센터(2009). **예비부부/신혼기 부부프로그램 매뉴얼 교육**.
- 천정웅, 김미옥, 최명민, 노혜련, 이용교(2009). **강점관점 청소년 개발 레질리언스**. 신정.
- 한국버츠프로젝트(2009). **버츠크 워크숍 워크북**. 한국버츠프로젝트.
- 한국버츠프로젝트(2010). **버츠크 트레이닝 워크북**. 한국버츠프로젝트.
- 한국버츠프로젝트(2010). **버츠프로젝트 퍼실리테이터 매뉴얼**. 한국버츠프로젝트.
- 한국청소년개발원(2005). **청소년 프로그램 개발 및 평가론**. 서울: 교육과학사.

홍일권(1999). *준비된 결혼이 행복하다*. 서울: 생명의 말씀사.

황성철(2000). *결혼준비학교*. 서울: 아름다운세상.

■ 번역본

David H. Olson, Amy Olson, & Peter J. Larson. (2011). *커플체크업*. 김덕일, 나희수 옮김. 서울: 학지사.

ENRICH Korea. (2005). *PREPARE/ENRICH 프로그램 상담자 Manual*. 서울: ENRICH Korea.

Gottman, J. M. & Silver, N. (2005). *The seven principles for making marriage work*. 행복한 부부 이혼하는 부부. 이무현 역. 서울: 문학사상사. (원전은 2002에 출판).

Hefez, S., & Laufer, D. (2004). *결혼의 적들: 위기의 부부심리학*. 조정훈 역. 서울: 마고 북스.

Joan Borysenko. (2011). *회복탄력성이 높은 사람들의 비밀*. 안진희 옮김. 이마고.

John Gray. (2002). *화성에서 온 남자, 금성에서 온 여자*. 김경숙 역. 서울미디어.

John Nicholson & Jane Clarke. (2010). *Resilience*. 더 높이 뛰어 오르는 공처럼. 노혜숙 옮김. 오푸스.

Knox, J. P. (1971). *Postman, Neil. The End of Education*. 차동춘 역. 교육의 종말: 무너지는 교육 이대로 둘 것인가. 서울: 문예출판사.

Linda Kevelin Popov (2011). *버츠프로젝트 교육자용 안내서*. 김영경, 박소정 역. 한국버츠프로젝트.

Littauer, F. (1998). *기질플러스*. 정숙희 역. 서울: 에스라서원 제자들.

Lyubomirsky, S. (2008). *The How happiness: A scientific approach to getting the life you want*. 행복도 연습이 필요하다. 오혜경 역. 서울: 지식노마드. (원전은 2007년에 출판)

Nan Henderson & Mike M. Milstein. (2008). *학교사회복지와 탄력성*. 장승욱 역. 학지사.

- Olson, D. H., Defrain, J. & Olson, A. K. (2005). *Building relationship: Development skills for life*. 행복한 결혼 건강한 가족. 21세기가족문화연구소 편역. 서울: 양서원(원전은 2002 출판).
- Ott F. Kernberg. (1995). *Love Relations Normality and Pathology*. Yale University Press. 남녀관계의 사랑과 공격성. 윤순임, 이용승, 김정욱, 도상금, 심영숙, 문형춘, 남기숙 역(2005). 학지사.
- Peterson, C. (2010). *A Primer in Positive Psychology*. Oxford University Press. 긍정심리학 프라이머. 문용린, 김인자, 백수현 역. 서울: 물푸레(원전은 2006에 출판).
- Scott Stanley, Daniel Trathen, Savanna McCain & Milt Bryan. (2001). 세상에 서 가장 실제적인 결혼생활 지침서. 정동섭, 안신우 역. 서울: ivp
- Seligman, M. E. P. (2006). *Authentic Happiness*. New York: Free Press. 긍정심리학. 김인자 옮김. 서울: 물푸레(원전은 2002에 출판).
- Shane J. Lopez. (2011). 인간의 강점 발견하기. 권석만, 정지현 공역. 학지사.
- Sullo, R. A. (2000). *Teach them to be happy*. 아이에게 행복을 가르쳐 주세요: 선택이론으로 아이들과 행복 만들기. 한귀선 역. 서울: 사람과 삶. (원전은 1993에 출판).
- Wubbolding, R. E. (1998). *A set of directions for putting(and keeping) yourself together*. 자신을 행복하게 만드는 비결. 김은진 역. 서울: 사람과 삶. (원전은 1990에 출판).

▣ 해외문헌

- Anderson, E. C. (2005). A Strengths-Based Educator. Paper presented at The National Strengths Summit, Gallup, Omaha, NE.
- Asay, T. P. & Lambert, M. J. (1999). The empirical case for common factors in therapy: Qualitative findings. In M. A. Hubble, B. L. Duncan. & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in*

- therapy*(pp. 33-56). Washington, DC: APA Press.
- Bagarozzi, D. A., & Bagarozzi, J. I. (1982). A theoretically derived model of premarital interventions: The building of a Family System. *Clinical Social Work Journal*, 13, 52-63.
- Berger, R. & Hannah, M. T. (1999). Preventive approaches in couple therapy. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Carpentieri, S. C., Mulhern, R. K., Douglas, S. Hanna, & Fairdough, J. (1993). Behavioral resiliency among children surviving brain tumors: The neuro psychological basis of disorders affecting children and adolescents. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22, 236-248.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T.(2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale(CD-RISC). *Depression & Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Dinkmeyer, D. & Calson, J. (2003). *Training in marriage enrichment*. Bowling Green, KY: CMTI Press.
- Dubois, B. L. & Miley, K. K. (1996). *Social Work An Empowering Profession*. Boston: Allyn and Bacon.
- Dyer, J. G., & McGuinness T. M.(1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5); 275-282.
- Early, T, J. & GlenMaye, L. F. (2000). Valuing families: Social work practice with families from a strengths perspective, *Social Work*. 45(2), 118-130.
- Emery, R. E. & Forehand, R. (1996). *Stress, risk, and resilience in children and adolescents: processes, mechanisms, and interventions*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Floyd, F. J., Markman, H. J., Kelly, S., & Blumberg, S. L. (1995). Preventive intervention and relationship enhancement. In N. S. Jacobson, *Clinical handbook of couple therapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Ford, P. (2002. 4. 10.). 'In Europe, marriage is back', The Christian Science Monitor.

- Fordyce, M. W. (1983). A Program to increase happiness: Furter studies. *Journal of Counseling Psychology, 24*(6), 511-521.
- Fowers, J. B., & Olson, D. H. (1986). Predicting marital success with PREPARE. *Journal of Marital and Family Therapy, 12*, 403-413.
- Fowers, J. B., Montel, K. H., & Olson, D. H. (1996). Predicting marital success for premarital couple types based on PREPARE. *Journal of Marital and Family Therapy, 22*, 103-119.
- Fraser, M. W., Kirby, L. D., & Smokosky, P. R.(2003). *Risk and resilience in childhood*. Washington, DC: NASW Press.
- Fredrickson, B. L. (2003). Positive emotions and upward spirals in organizations. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*(pp. 163-175). San Francisco: Berrett Koehler.
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of The Oppressed*. The Continue Publishing Co. NY, USA.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Method in Psychiatric Research, 12*(2), 65-76.
- Giblin, P., Sprenkle, D. H., & Sheehan, R. (1986). Enrichment outcome research: A meta-analysis of premarital, marital, and family interventions. *Journal of Marital and Family Therapy, 11*, 257-271.
- Glasser, W. (1998). *The choice theory: A New psychology of personal freedom*. New York: Haper & Row.
- Glover, J. (2000). *Humanity: A moral history of the twentieth century*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam: New York.
- Gottman, J. M. & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for masking*

- marriage work. New York: Norton.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic*. New York: Norton & Company.
- Hancock, D. (2008). The Virtues Project. *The Third Conference of the Asia Pacific Network for Moral Education*.
- Holman, T. B. & Li, B. D. (1997). Premarital factors influencing premarital readiness for marriage. *Journal of Family Issues*, 18, 124-144.
- Isen, A. M.(1987). Positive affect, cognitive processes and social behavior. *Advances in Experimental and Social Psychology*, 20, 203-253.
- Jacobson, N. S. & Addis, M. E. (1993). Research on couples and couple therapy: What do we know? Where are we going? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 85-93.
- Jew, C. L., Green, K. E., & Kroger, J. (1999). Development and validation of a measure of resiliency. *Measurement and Evaluation in Counseling & Development*, 32(2), 75-89.
- Kegan, R. (1994). *In over heads: The mental demands of modern life*. Cambridge, Ma: Harvard University Press.
- Kline, B. E. & Short, E. B. (1991). Changes in emotional resilience : Gifted adolescent boys. *Roeper Review*, 13, 184-187.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resilience. *Journal of personality and social Psychology*, 70, 1067-1079.
- L'Abate, L. (1983). *Prevention as a profession: Toward a new conceptual frame of reference*. Prevention in family services. Beverly Hills, CA: Sage. 49-62.
- Larson, A. S. & Olson, D. H. (1989). Predicting marital satisfaction using PREPARE: A replication study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 15, 311-322.
- Larson, J. H., Holam, T. B., Busby, D., Stahmann, R., & Peterson, D. (1995). A review of comprehensive questionnaires used in premarital education

- and counseling. *Family Relations*, 44, 245-252.
- Linley, P. A. & Harrington, S. (2006). Strengths coaching: A potential-guided approach to coaching psychology. *International Coaching Psychology Review*, 1(1), 37-46.
- Lounbury, J. W., Fisher, L. A., Levt, J. J., & Welsh, D. P. (2009). An investigation of character strengths in relation to the academic success of college students. *Individual Differences Research*, 7(1), 52-69.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience : A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Markman, H. J. & Hahlweg, K. (1993). The Prediction and Prevention of Marital Distress: An international perspectives. *Clinical Psychology Review*, 13, 29-43.
- Markman, H. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Storaasli, R. D. (1988). Prevention of Marital Distress: A longitudinal Investigation, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 210-289.
- Markman, H. J., Jamieson, K., & Floyd, F. J. (1983). The assessment and modification of premarital relationships: Preliminary findings on the etiology an prevention of marital and family distress. *Advances in Family Intervention*, 3, 41-90.
- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4-and 5-year follow up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 70-77.
- Miley, K. K., O'Melia, M., & Dubois, B. L. (1995). *Generalist Social Work Practice: An Empowering Approach*. Boston: Allyn and Bacon.
- Miller, S., Nunnally, E., & Wackman, D. (1975). MCCP(Minnesota couple communication program), Premarital and marital group. In D. Olson (Eds.), *Treating relationship*(pp. 21-29). Lake Mills, Iowa: Graphic

- publishing.
- Olson, D. H., & Olson, A. K. (2000). *Empowering couples: Building on your strengths*. Minneapolis, Minnesota; Life Innovations, Inc.
- Olson, D. H., D. G. Fournier., & J. M. Druckman. (1986). *PREPARE II*. Minneapolis: Prepare-Enrich Inc.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence* 26, 1-11.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323-341.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M., (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Polk, L. V.(1997). Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, 19, 1-13.
- Popov, L. K. (2000). *The Virtues Project educator's guide*. Torrence, CA: Jalmar Press.
- Popov, L. K., Popov, D., & Kavelin, J. (1997). *The Family virtues guide: Simple ways to bring out the best in our children and ourselves*. New York: Plume-Penguin.
- Rapp, C. A. & Goscha (2006). *The strengths model: Case management with people with psychiatric disabilities*. New York: Oxford University Press.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2003). *The resilience factor*. New York: Broadway Books.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jenson, S. & Kumpfer, K. L. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*, 21(6), 33-39.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ

- : Princeton University Press.
- Rutter, M. (1985). Resilience in face of adversity: Protective factors and Resilience to Psychiatric Disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Saleebey, D. (1996). The Strength Perspective in Social Work Practice: Extension and Cautions. *Social Work*. 41, 296-305.
- Saleebey, D. (2006). The Strengths Perspective in Social Work Practice. New York: Allyn & Bacon/Longman.
- Schafer, R., & Keith, P. (1999). Change in adult self esteem :A longitudinal assessment. *British Journal of Social Psychology*, 38, 303-314.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C. R. Synder & J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*(pp. 3-13). New York: Broadway Books.
- Shaw, M. E. (1981). Group dynamics: The psychology of small group behavior(3rd ed.). NY: McGraw-Hill.
- Walsh, F. (1998). *Strengthening Family Resilience*. New York: The Guilford Press.
- Waters, E., & Sroufe, L, A.(1983). Social Competence as Developmental Construct. *Developmental Review*, 3, 79-97.
- Wolin, J. & Wolin, S. (1993). The Resilient Self. How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity. New York: Villard Books.

<Abstract>

A Study on the Development and Effects of an Empowerment Program for Premarital Couples with the Virtues Project

Lee Eun-jeong

Department of Home Management
Graduate School of Jeju National University

Supervised by professor Hye-sook Kim, Ph.D

Given the recent trend showing one in four married couples getting divorced, it is necessary to provide opportunities for couples to improve their abilities to solve many different problems and conflicts happening in family life. It is also required to develop an educational program for premarital couples designed to identify and reinforce their potential abilities to prevent those problems and conflicts in married life. The purposes of this study were to develop and implement a virtues program for premarital couples based on the empowerment model from the perspective of strengths and test its effects.

For those purposes, the following research content was set:

Research Content 1. Surveying future premarital couples on program needs and conducting preliminary research to identify variables.

Research Content 2. Developing and implementing an empowerment program for premarital couples.

Research Content 3. Testing the effects of the developed and implemented program.

The subjects include 388 college students for the survey and 14 premarital couples for program development and implementation. The variables include the subjects' sociodemographic variables, empowerment variables (resilience, emotional intelligence, and self-esteem), and needs for an educational program for premarital couples. Survey data were tested with the SPSS 12.0 program. In addition, process analysis and pre- and post-test were carried out to examine the personal and relational responses of the participating premarital couples after program application.

The research findings were summarized as follows:

First, as for needs for an empowerment program for premarital couples, the empowerment variables in the study, which include resilience, emotional intelligence, and self-esteem, recorded relatively low means with positive correlations among them. There were particular differences in needs for education for premarital education according to health state, religion, and life satisfaction. Premarital couples showed different degrees of expectation for assistance according to age and religion and mostly preferred such instructional methods as lectures and speeches. They also mentioned "dealing with conflicts" as an important goal of education for premarital couples and "leisure activities and economic management" as important educational content.

Second, an empowerment program was developed according to the five-stage Growing Together(GT) Approach. Program content was designed to have participants have a chance to look into their internal aspects in relation to their strengths and develop new areas of growth. Experiences of various positive emotions were provided along with the five strategies of a virtues project to help them accumulate and reinforce their strength resources as individuals and as premarital couples by broadening the scope of thinking and to make a contribution to their empowerment. The program was organized in a range of techniques and administered in conjunction with

lectures and activities.

Finally, as for the application effects of the developed program, the participants improved their conversation level and had time for reflection to regard a series of daily events as "moments of learning." The empowerment program also worked to increase the resilience, emotional intelligence, and self-esteem of premarital couples and had positive impacts on the PREPARE scale.

By putting the five strategies of a virtues project to actual use, the program turned out to improve communication among premarital couples, increase their resilience, emotional intelligence, and self-esteem related to their abilities, and have effects on the strengths of their relationships through the PREPARE scale. In the future, it is required to conduct long-term ongoing research with other more diverse variables and develop and implement a program for more various participants.

부 록

▣ 연구결과

- 부표 1. 연구대상자의 일반적 특성
- 부표 2. 한국형 회복탄력성(KRQ-53) 지수 하위 척도별 해석기준
- 부표 3. 연구대상의 동질성 검증
- 부표 4. PREPARE 도구의 문항구성

▣ 자료

- 부록 1. 커플(예비부부) 역량강화 프로그램 요구도 조사
- 부록 2. Background Information (인적사항)
- 부록 3. 버츄프로젝트에 기반한 예비부부의 역량강화 프로그램
- 부록 4. 프로그램 만족도 설문지
- 부록 5. 버츄프로젝트가 선정한 52가지 미덕
- 부록 6. 프로그램 활동 사례
- 부록 7. 버츄프로젝트 프로그램 주요활동 예시

부표 1. 연구대상자의 일반적 특성

(N=388)

변인			변인				
	N	%		N	%		
성별	남	177	45.6	건강 상태	나쁜편이다	17	4.4
	여	211	54.4		보통이다	216	55.7
연령	만 19세	68	17.5	주거 형태	좋은편이다	155	39.9
	만 20세	112	28.9		단독주택	158	40.7
	만 21세	53	13.7		아파트	104	26.8
	만 22세	57	14.7		다세대/다가구	10	2.6
	만 23세 이상	98	25.3		주상복합 주택	11	2.8
가족 구성	부부+미혼자녀	317	81.7	연립/빌라	95	24.5	
	부부	25	6.4	기타	10	2.6	
	조부모+부모+자녀	36	9.3	없다	194	50.0	
	기타	10	2.6	기독교	71	18.3	
	M	SD	종교	불교	71	18.3	
삶의 만족도	3.48	.827		천주교	48	12.4	
				기타	4	1.0	

부표 2. 한국형 회복탄력성(KRQ-53) 지수 하위 척도별 해석기준

하위지수	성인평균	점수해석	
①자기 조절 능력 - 감정조절력 - 충동통제력 - 원인분석력	63.5점	- 70점 이상: 자기조절능력에는 별 문제가 없다고 보며, 75점 이상이라면 아주 높은 편(상위 7% 이내) - 63점 이하: 자기조절능력을 높이기 위해 노력하는 것이 좋음 - 55점 이하: 자기조절능력을 향상시키기 위해 반드시 노력해야 함(하위 20%에 해당)	
②대인관계능력 - 소통능력 - 공감능력 - 자아확장력	67.8점	- 80점 이상: 대인관계와 사회성이 아주 뛰어난 편(상위 6%이내) - 74점 이상: 당신의 대인관계능력에는 별 문제가 없다고 봐도 좋음 - 67점 이하: 대인관계능력을 높이기 위해 노력하는 것이 좋음 - 62점 이하: 대인관계 능력을 높이기 위해 반드시 노력해야 함(하위 20%에 해당)	
③긍정성 - 자아낙관성 - 생활만족도 - 감사하기	63.4점	- 75점 이상: 대단히 긍정성이 높은 사람(상위 6%이내) - 70점 이상: 긍정성에는 별문제가 없다고 봐도 좋음 - 63점 이하: 긍정성을 높이기 위해 노력하는 것이 좋음 - 56점 이하: 긍정성을 높이기 위해 반드시 노력해야 함(하위 20%에 해당)	
회복탄력성 (①+②+③)	195점	220점 이상	회복탄력성이 대단히 높은 편.
		212점 이상	회복탄력성이 높은 편. 상위 20%에 속함
		200점 이상	회복 탄력성이 높은 편. 안심해도 좋음
		200점 미만	회복탄력성을 높이기 위해 노력하는 것이 좋음
		180점 이하	자그마한 부정적인 사건에도 쉽게 영향 받는 나약한 존재. 되튀어 오를 힘을 기르는 것이 좋음.
		170점 이하	깨지기 쉬운 유리 같은 존재 크고 작은 자그마한 불행에도 쉽게 상처를 입게 되며 그 상처는 쉽게 치유되지 않음

출처: 회복탄력성. 김주환(2011). 재구성

부표 3. 연구대상의 동질성 검증

구분		집단	평균	표준편차	t	p
회복 탄력성	자기조절능력	실험	61.21	9.299	-4.579	.387
		통제	60.21	7.677		
	대인관계능력	실험	64.28	8.561	-6.326	.179
		통제	63.71	8.361		
	긍정성	실험	62.07	7.600	-5.880	.169
		통제	61.57	7.633		
감성지능	자기감성이해	실험	14.50	2.210	-.670	.509
		통제	15.00	1.709		
	타인감성이해	실험	14.07	2.464	.000	1.000
		통제	14.07	2.525		
	감성조절	실험	14.42	2.979	-.212	.834
		통제	14.64	2.340		
	감성활용	실험	14.21	2.359	-.344	.734
		통제	14.50	2.028		
자아존중감	실험	31.42	4.108	-.091	.928	
	통제	31.57	4.219			
PREPARE	결혼기대도	실험	28.35	5.719	-.804	.436
		통제	29.85	4.801		
	성격문제	실험	31.07	7.216	-.218	.830
		통제	31.64	7.270		
	의사소통	실험	34.42	5.996	.884	.393
		통제	33.07	4.811		
	갈등해결	실험	30.85	5.447	-.158	.877
		통제	31.14	3.634		
	여가활동	실험	32.57	4.219	.185	.856
		통제	32.28	4.158		
	재정관리	실험	29.57	5.584	.494	.629
		통제	29.00	4.739		
	성관계	실험	34.78	4.790	1.127	.280
		통제	33.07	5.136		
	자녀양육	실험	32.28	5.224	-.048	.963
		통제	32.35	3.835		
가족친구	실험	34.50	4.014	.631	.539	
	통제	33.71	4.084			
역할관계	실험	35.71	3.831	1.030	.322	
	통제	34.64	3.815			
종교적 신앙	실험	28.21	5.859	.130	.899	
	통제	28.07	4.598			
커플융통성 및 친밀성	실험	39.85	4.720	.824	.425	
	통제	38.57	4.636			

주: 실험집단 사례수 14, 통제집단 사례수 14

부표 4. PREPARE 도구의 문항구성

구분	문항구성	비고
결혼 기대도	<p>나는 우리의 결혼생활에서 심각한 문제가 있으리라고 예상하지 않는다. 내 파트너는 내가 행복한 결혼생활을 누릴 수 있는 유일한 사람이다. 우리 커플이 가지고 있는 대부분의 문제는 시간이 해결해 줄 것이다. 우리가 함께 보내는 시간의 양을 늘리면 우리의 관계는 자동적으로 개선될 것이다. 결혼 후 내 교제욕구의 일부는 내 파트너가 아닌 다른 사람들에 의해서도 충족될 것이다.</p> <p>그 어느 것도 내 파트너에 대한 나의 사랑을 의심케 할 수 없다. 결혼 후엔 내 파트너에 대해 내가 싫어하는 점 들을 바꾸는 것이 보다 더 수월할 것이다</p> <p>나는 내 파트너에 대해 알아야 할 모든 것들을 이미 알고 있다고 믿는다. 나는 결혼을 하면 로맨틱한 사랑은 사라질 것이라고 예상한다. 나는 우리가 결혼 전에 경험해온 대부분의 어려움들을 우리가 결혼하면 사라지리라고 믿는다.</p>	10문항
성격 문제	<p>나는 내 파트너의 행동에 질투를 느낄 때가 있다. 나는 가끔 내 파트너의 기질에 대해 염려한다. 나는 가끔 내 파트너가 불행하고 위축되어 보여 걱정된다. 내 파트너는 나의 속을 상하게 하는 몇 가지 개인적인 습관이 있다. 나는 내 파트너가 좀 더 믿음직스럽고 보다 많은 일들을 끝까지 해내기를 소원한다. 나는 가끔 내 파트너의 행동 때문에 화가 나거나 당황하기도 한다. 때때로 내 파트너는 너무 고집이 세다 나는 내 파트너가 어떤 주제에 대하여 조금 덜 비판적이고 덜 부정적이길 바란다. 때때로 나는 내 파트너의 변덕스러움(우울함)에 대처하기가 어렵다. 때때로 내 파트너는 너무 지배적인 것 같다.</p>	10문항
의사소통	<p>나는 내 파트너에게 나의 진실된 감정을 표현할 수 있다. 우리에게 문제가 생길 때 내 파트너는 그것에 대해 이야기하고 싶어 하지 않는다. 내 파트너는 가끔 나를 깎아 내리는 말을 한다. 나는 내 파트너가 자신의 감정을 나에게 좀더 적극적으로 나누어 주길 원한다. 때때로 나는 내 파트너에게 내가 원하는 것을 요구하기가 어렵다. 가끔 나는 내 파트너가 나에게 하는 말을 모두 믿기 어려운 때가 있다. 내 파트너는 내가 어떻게 느끼는가를 이해하지 못할 때가 자주 있다. 나는 내 파트너와 내가 서로 대화하는 방식에 매우 만족한다. 나는 내 파트너와 부정적인 감정을 나누는 것이 어렵다. 내 파트너는 매우 훌륭한 경청자이다.</p>	10문항
갈등 해결	<p>논쟁을 끝내기 위해서 나는 매우 빨리 내 주장을 포기하는 경향이 있다. 내 파트너와 나는 우리의 의견차이를 해결하는 최선의 방법에 대하여 생각이 다르다. 우리가 문제를 상의할 때 내 파트너는 내 의견과 생각을 이해해준다 다툼이 있는 동안이라도 내 감정과 생각을 파트너와 나눌 수 있다. 가끔 우리는 별로 중요하지 않은 문제로 심각한 논쟁을 벌이기도 한다. 나는 파트너와의 갈등을 피하기 위해 내 주장을 포기한다. 가끔 나는 우리의 차이점들이 절대로 해결되지 않으리라는 생각이 든다. 논쟁 중에 내 파트너의 감정이 상하지 않도록 하기 위해 나는 아무 말도 하지 않는 경향이 있다. 때때로 내 파트너는 우리의 의견차이를 심각하게 받아들이지 않는다. 다들 경우 문제에 대한 책임이 대개 나에게 있는 것처럼 느끼며 끝난다.</p>	10문항

<p>여가 활동</p>	<p>나는 내 파트너가 즐기는 활동에 참여하는 것이 때때로 부담스러울 때가 있다. 나는 내 파트너가 나와 함께 여가를 즐기기를 위한 더 많은 시간과 에너지를 갖기 원한다. 나는 내 파트너가 너무 많은 활동과 취미를 지니고 있는 점이 염려된다. 어느 저녁시간을 나 홀로 보내야만 할 때는 화가 난다. 나와 파트너는 같은 사회활동과 여가 활동을 즐긴다. 좋은 시간에 대한 내 생각은 내 파트너와 약간 다르다. 내 파트너의 활동들 (이러하면 텔레비전, 컴퓨터, 스포츠 등)이 우리의 함께 하는 시간을 방해한다. 나는 내 파트너와 함께 하는 시간 및 여가활동의 양에 대해 만족한다. 내 파트너는 나보다 더 사교적이고 사회적 활동을 나보다 더 즐긴다. 나와 내 파트너는 여가에 함께 보내는 시간과 각자 따로 보내는 시간을 균형 있게 유지한다.</p>	<p>10문항</p>
<p>재정 관리</p>	<p>가끔 나는 내 파트너가 돈 쓰는 데에 좀 더 신중하기를 원한다. 우리는 매월 얼마의 돈을 쓸 수 있는가에 대한 구체적인 계획을 가지고 있다. 우리는 우리의 재정을 어떻게 다룰 것인지에 대해 아직 정한 바 없다 나는 돈을 얼마만큼 저축해야 할까에 대한 우리의 결정에 대해 만족한다. 우리는 우리가 결혼 한 후 처하게 될 우리의 재정상황을 산정해 본 적이 있다. 우리 중 한 사람 혹은 두 사람 모두가 납부하지 못한 청구서나 빚을 지고 있어서 나는 걱정이 된다. 나는 우리의 수입이 충분할지 다소 걱정이 된다. 우리는 돈 사용의 우선순위를 정하는 데에 때때로 문제가 있다. 우리는 돈을 어떻게 써야 할지에 대해 대체로 동의한다. 우리는 우리의 재정 관리에 누가 주된 책임을 갖게 될 지가 불확실하다.</p>	<p>10문항</p>
<p>성 관계</p>	<p>나는 내 파트너가 나에게 주는 애정 표현의 정도에 완전히 만족한다. 성적인 문제는 결혼 문제의 주요 원인 중 하나이다. 나는 내 파트너가 혹 가졌을지도 모르는 과거의 성경험에 대해 신경이 쓰인다. 나는 성에 관한 문제를 내 파트너와 스스럼없이 이야기 할 수 있다. 내가 자랄 때 내 부모님은 나나 내 형제들과 더불어 성에 관한 것들을 자연스럽게 이야기하셨다. 나와 내 파트너는 우리의 성적인 기대에 대해 솔직하게 이야기한다. 나는 파트너에게 애정 표현 하는 것을 자제한다. 왜냐하면 그, 그녀가 그것을 성적인 접근으로 해석하기 때문이다. 내 파트너는 간혹 애정을 부당하게 이용하거나 거부한다. 우리는 우리를 위한 최선의 가족계획 혹은 피임방법에 대하여 의논하고 결정한 바 있다. 나는 내 파트너의 성적인 관심이 나와 다를 까봐 걱정된다.</p>	<p>10문항</p>
<p>자녀 양육</p>	<p>우리 자녀양육에 있어서의 아빠의 책임에 대해 의논해 본 적이 있다. 우리는 자녀 양육에 있어서의 엄마의 책임에 대해 의논해 본 적이 있다. 우리는 자녀들을 어떻게 훈육(혹은 징계)할 것인가에 대해 의논한 적이 있다. 나는 자녀를 갖게 되면 우리의 삶의 스타일이 바뀔 것이라고 생각한다. 우리는 몇 명의 자녀를 가질 것인지에 대해 동의한다. 만약 우리 부부사이에 문제가 생길 경우 자녀를 갖는 것이 우리의 관계를 개선 시키는 데 도움을 줄 것이다. 나는 자녀를 갖는데 대한 나의 느낌을 파트너와 함께 나누어 왔다. 나와 내 파트너는 장래의 우리 자녀가 받아야 할 신앙교육의 형태에 동의한다. 내 파트너는 아이들과 끈질기게 어울리기에 훌륭한 부모가 될 것이다. 내 파트너 가정은 우리 가정과는 다르게 자녀를 키웠다.</p>	<p>10문항</p>

<p>가족/ 친구</p>	<p>일부 친척들이나 친구들이 우리의 결혼에 대해 염려한다. 내 가족은 나를 완전히 용납하고 내가 내리는 결정을 존중해 준다. 내 파트너는 자신의 가족에게 너무 몰입되어 있거나 영향을 받고 있다. 나는 내 친척이 될 사람들 즉, 장래의 시댁 (혹은 처가댁) 식구들과 함께 시간 보내는 것을 참으로 즐긴다. 내 파트너는 대부분의 내 친구들과 잘 지낸다. 때때로 내 파트너의 친구들이나 가족들이 우리의 관계를 방해한다. 나는 내 가족으로부터의 재정적인 도움이나 충고를 받아들일 경우 우리들에게 문제가 생길 거라는 우려를 가지고 있다. 어느 한 쪽 혹은 양가의 가족들이 우리 결혼생활에 문제를 일으킬까 봐 두렵다. 나는 내 파트너 친구들 대부분과 함께 어울리는 것을 정말 즐거워한다. 나는 내 파트너가 이성의 친구들이나 직장동료들과 시간을 보낼 때 신경이 쓰인다.</p>	<p>10문항</p>
<p>역할 관계</p>	<p>우리는 집안일을 남녀의 전토적인 역할보다는 우리의 흥미와 기능에 기초하여 분담하기를 원한다. 만약 우리가 맞벌이 부부라면 남편은 아내와 똑같은 양의 집안일을 해야 할 것이다. 나는 결혼 후에 내 몫 이상의 집안일을 하게 될까 봐 염려된다. 우리의 결혼 생활에서 남편도 아내만큼 기꺼이 적응 노력을 해야 한다 만약 아내가 직장을 갖는다 해도 집안일을 꾸러 가야 하는 책임은 여전히 아내에게 있다. 직업은 남자에게나 여자에게나 동등하게 중요한 것이다. 평등한 관계를 갖기 위해 우리는 더 많이 협상하고 타협해야 할 것이다 만약 부부에게 어린 자녀가 있다면 아내가 직장생활을 해서는 안 된다. 내 파트너는 나와 의논 없이 중요한 결정을 내리려 하지 않는다. 우리 결혼생활에서는 아내가 집 밖에서 직장을 갖도록 격려할 것이다.</p>	<p>10문항</p>
<p>종교적 신앙</p>	<p>나와 내 파트너는 종교적인 면에서 일치하지 않는다. 우리는 매우 유사한 종교적 신앙을 가지고 있다. 신앙을 공유하는 것이 우리의 관계가 자라도록 하는 데 도움을 준다. 나의 신앙문제는 내 파트너에게 지켜야 할 중요한 약속사항이다. 종교적인 차이가 우리의 관계에 약간의 긴장을 야기 한다. 우리는 신앙생활의 중요성에 대해 의논해 왔다. 나는 종교 활동에 대한 적극적인 참여가 우리의 결혼생활에 포함되어야 한다고 믿는다. 우리는 우리의 종교적 가치와 신앙을 표현하는 방법에 대해 만족하고 있다. 우리는 어려운 시기에 우리의 종교적인 믿음을 의지한다. 나와 내 파트너는 우리의 종교적 신앙 때문에 더 가깝게 느낀다.</p>	<p>10문항</p>
<p>커플 융 통 & 친 밀 성</p>	<p>우리는 어떤 일을 함께 하는 것을 정말로 좋아한다. 우리는 서로 도움을 청한다. 우리는 너무 많은 시간을 우리의 친구들이나 친척들과 보내고 있다. 우리는 취미와 관심사를 공유하고 있다. 질투는 우리 관계에 있어서 문제 중의 하나이다. 내 파트너와 나는 우리의 자유시간을 함께 보내는 것을 정말 좋아한다. 우리는 서로 매우 가깝게 느낀다. 뭔가 함께 할 일을 생각해내는 것이 우리에게겐 쉽게 여겨진다. 우리는 모든 중요한 결정을 함께 의논한다. 우리만의 시간을 갖는 것은 우리에게 있어 최우선 순위의 하나이다.</p>	<p>10문항</p>

부록 1. 예비부부(커플) 역량강화 프로그램 요구도 조사

안녕하십니까? 본 설문지는 ‘예비부부의 역량강화 프로그램 개발’의 일환으로 대학생 여러분의 의견을 수렴하기 위한 것입니다. 평소 이성교제 및 결혼에 대해 느낀 문제점이나 도움을 원하는 부분에 대한 학생들의 생각을 솔직하게 적어주시면 감사하겠습니다. 본 조사를 통해 예비부부의 역량을 도모하는 프로그램 개발의 기초자료로 사용하고 자 하며, 응답해 주신 내용은 연구 목적으로만 이용되기 때문에 개인적인 비밀은 절대로 보장 됩니다. 다시 한 번 설문에 응해주셔서 깊이 감사드립니다.

제주대 생활환경복지학부 이은정

1. 성별 ① 남 ② 여
2. 나이 만 ()세
3. 종교
① 없다 ② 기독교 ③ 불교 ④ 천주교 ⑤ 기타_____
4. 주거 형태
① 단독주택 ② 아파트 ③ 다세대/다가구 ④ 주상복합주택 ⑤ 연립/빌라 ⑥ 기타_____
5. 가족 구성
① 부부+미혼자녀 ② 부부 ③ 조부모+부모+자녀 ④ 기타_____
6. 본인의 건강상태
① 나쁜편이다 ② 보통이다 ③ 좋은편이다
7. 현재 삶의 만족도
① 전혀 만족 않음 ② 만족 않음 ③ 보통 ④ 만족하는 편 ⑤ 매우 만족하는 편
8. 예비부부교육의 필요성
① 전혀 필요하지 않음 ② 필요하지 않음 ③ 보통 ④ 조금 필요 ⑤ 매우 필요
9. 만약 예비부부교육이 실시한다면 도움이 될 것이라고 생각하는가?
① 별로도움 안됨 ② 도움 안됨 ③ 도움 ④ 매우 도움
10. 예비부부교육을 실시한다면 참여할 의향이 있는가?
① 참여하지 않음 ② 여건 되면 참여 ③ 우선적 참여
11. 예비부부 교육 시간대는 언제가 적당한가?
①오전 ②오후 ③오후 6-8시 ④저녁 7-9시 ⑤토요일 혹은 일요일 ⑥기타_____
12. 교육 진행방식은 어떤 것을 선호하는가?
① 강의-강연 ② 토론-대화 ③ 강의-토론 ④ 실습-훈련 ⑤ 기타_____

13. 예비부부교육을 참여하여 어떤 것을 얻고 싶은가?

프로그램의 목표	전혀중요X	중요X	보통	중요	매우중요
자기 이해 및 상대방 이해					
정서적 친밀감					
자존감 향상					
성적 만족감					
자녀양육에 대한 이해					
스트레스대처방식					
의사소통능력 향상					
갈등다루기					
자기조절능력					
대인관계능력향상					
긍정성(낙관성, 생활만족도)					
여가활동 및 경제관리					

14. 프로그램에 어떤 내용이 포함되기를 원하는가?

프로그램 내용	전혀중요X	중요X	보통	중요	매우중요
자기 이해 및 상대방 이해					
정서적 친밀감					
자존감 향상					
성생활					
자녀양육에 대한 이해					
스트레스대처방식					
의사소통능력 향상					
갈등해결 능력					
자기조절(감정, 충동, 원인분석력)					
대인관계능력향상					
긍정성(낙관성, 생활만족도)					
여가활동 및 경제관리					

※ 여러분의 생각을 잘 나타내 주는 란에 ○표를 해 주시기 바랍니다.

번호	문항	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	항상 그렇다
1	나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다	①	②	③	④
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다	①	②	③	④
3	나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다	①	②	③	④
4	나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘할 수가 있다	①	②	③	④
5	나는 자랑할 것이 별로 없다	①	②	③	④
6	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다	①	②	③	④
7	나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다	①	②	③	④
8	나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다	①	②	③	④
9	나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다	①	②	③	④
10	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다	①	②	③	④

※ 다음 문항을 읽고 자신의 가치관과 가장 가깝다고 생각하는 곳에 체크해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	어느 정도 그렇다	매우 그렇다
1	나는 어려운 일이 닥쳤을 때 감정을 통제할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
2	내가 무슨 생각을 하면, 그 생각이 내 기분에 어떤 영향을 미칠지 잘 알아챈다.	①	②	③	④	⑤
3	이슈가 되는 문제를 가족이나 친구들과 토론할 때 내 감정을 잘 통제할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
4	집중해야 할 중요한 일이 생기면 신바람이 나기 보다는 더 스트레스를 받는 편이다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 내 감정에 잘 휘말린다.	①	②	③	④	⑤
6	때때로 내 감정적인 문제 때문에 학교나 집에서 공부하거나 일 할 때 집중하기 힘들다.	①	②	③	④	⑤
7	당장 해야 할 일이 있으면 나는 어떠한 유혹이나 방해도 잘 이겨내고 할 일을 한다.	①	②	③	④	⑤
8	아무리 당황스럽고 어려운 상황이 닥쳐도, 나는 내가 어떤 생각을 하고 있는지 스스로 잘 안다.	①	②	③	④	⑤
9	누군가가 나에게 화를 낼 경우 나는 우선 그 사람의 의견을 잘 듣는다.	①	②	③	④	⑤
10	일이 생각대로 잘 안 풀리면 쉽게 포기하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
11	평소 경제적인 소비나 지출 규모에 대해 별다른 계획이 없이 지낸다.	①	②	③	④	⑤
12	미리 계획을 세우기보다는 즉흥적으로 일을 처리하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
13	문제가 생기면 여러 가지 가능한 해결 방안에 대해 먼저 생각한 후에 해결하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
14	어려운 일이 생기면 그 원인이 무엇인지 신중하게 생각한 후에 그 문제를 해결하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 대부분의 상황에서 문제의 원인을 잘 알고 있다고 믿는다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 사건이나 상황을 잘 파악하지 못한다는 이야기를 종종 듣는다.	①	②	③	④	⑤
17	문제가 생기면 나는 성급하게 결론을 내린다는 이야기를 종종 듣는다.	①	②	③	④	⑤
18	어려운 일이 생기면, 그 원인을 완전히 이해하지 못했다 하더라도 일단 빨리 해결하는 것이 좋다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 분위기나 대화 상대에 따라 대화를 잘 이끌어 갈 수 있다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 재치 있는 농담을 잘 한다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 내가 표현하고자 하는 바에 대한 적절한 문구나 단어를 잘 찾아낸다.	①	②	③	④	⑤
22	나는윗사람과 대화하는 것이 부담스럽다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 대화중에 다른 생각을 하느라 대화 내용을 놓칠 때가 종종 있다.	①	②	③	④	⑤

24	나는 대화를 할 때 하고 싶은 말을 다하지 못 하고 주저할 때가 종종 있다.	①	②	③	④	⑤
25	사람들의 얼굴표정을 보면 어떤 감정인지 알 수 있다.	①	②	③	④	⑤
26	슬퍼하거나 화를 내거나 당황하는 사람을 보면 그들이 어떤 생각을 하는지 잘 알 수 있다.	①	②	③	④	⑤
27	동료가 화를 낼 경우 나는 그 이유를 꽤 잘 아는 편이다.	①	②	③	④	⑤
28	나는 사람들의 행동방식을 때로 이해하기 힘들다.	①	②	③	④	⑤
29	친한 친구나 애인 혹은 배우자로부터 “당신은 나를 이해 못 해”라는 말을 종종 듣는다.	①	②	③	④	⑤
30	동료와 친구들은 내가 자기 말을 잘 듣지 않는다고 한다.	①	②	③	④	⑤
31	나는 내 주변 사람으로부터 사랑과 관심을 받고 있다.	①	②	③	④	⑤
32	나는 내 친구들을 정말로 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
33	내 주변 사람들은 내 기분을 잘 이해한다.	①	②	③	④	⑤
34	서로 도움을 주고받는 친구가 별로 없는 편이다.	①	②	③	④	⑤
35	나와 정기적으로 만나는 사람들은 대부분 나를 싫어하게 된다.	①	②	③	④	⑤
36	서로 마음을 터놓고 얘기할 수 있는 친구가 거의 없다.	①	②	③	④	⑤
37	열심히 일하면 언제나 보답이 있으리라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
38	맞은 아니든, “아무리 어려운 문제라도 나는 해결할 수 있다”고 일단 믿는 것이 좋다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
39	어려운 상황이 닥쳐도 나는 모든 일이 다 잘 해결될 거라고 확신한다.	①	②	③	④	⑤
40	어떤 일을 마치면 주변 사람들이 부정적인 평가를 할까봐 걱정한다.	①	②	③	④	⑤
41	나에게 일어나는 대부분의 문제들은 나로서의 어쩔 수 없는 상황에 의해 발생한다고 믿는다.	①	②	③	④	⑤
42	누가 나의 미래에 대해 물어보면, 성공한 나의 모습을 상상하기 힘들다.	①	②	③	④	⑤
43	내 삶의 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다.	①	②	③	④	⑤
44	내 인생의 여러 가지 조건들을 만족스럽다.	①	②	③	④	⑤
45	나는 내 삶에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
46	나는 내 삶에서 중요하다고 생각한 것들을 다 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
47	나는 다시 태어나도 나의 현재 삶을 다시 살고 싶다.	①	②	③	④	⑤
48	나는 다양한 종류의 많은 사람들에게 고마움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
49	내가 고맙게 여기는 것들을 모두 적는다면, 아주 긴 목록이 될 것이다.	①	②	③	④	⑤
50	나이가 들어갈수록 내 삶의 일부가 된 사람, 사건, 생활에 감사하는 마음이 더 커져간다.	①	②	③	④	⑤
51	나는 감사해야 할 것이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
52	세상을 둘러볼 때, 내가 고마워 할 것은 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
53	사람이나 일에 대한 고마움을 한참 시간이 지난 후에야 겨우 느낀다.	①	②	③	④	⑤

※ 다음 문항을 읽고 자신의 성향과 가장 가깝다고 생각하는 곳에 체크해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 대부분의 경우 내가 느끼고 있는 어떤 감정의 원인에 대해 잘 아는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 대체로 내 자신의 감정을 잘 이해하고 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 내가 느끼는 것을 잘 이해하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 평소에 내가 행복한지 행복하지 않은지 대체로 잘 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 내 동료들의 행동으로부터 그들의 감정을 잘 알 수 있다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 다른 사람들의 감정을 관찰하는데 뛰어나다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 다른 사람들의 느낌과 감정에 민감한 편이다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 다른 사람들의 감정을 잘 이해하고 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 항상 스스로 목표를 세우고 그것을 달성하기 위해 최선을 다 한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 항상 나 자신에게 나는 유능한 사람이라고 말한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 스스로 동기부여 시키는 사람이다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 항상 내 자신으로 하여금 최선을 다하도록 격려한다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 내 노여움을 통제할 수 있고 내가 겪는 어려움을 합리적으로 해결할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 내 자신의 감정을 통제할 수 있는 능력이 있는 편이다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 매우 화가 나더라도 빨리 진정시킬 수 있는 편이다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 내 자신의 감정을 잘 다스린다.	①	②	③	④	⑤

부록 2. 프로그램 참여자 인적사항 (Background Information)

[PREPARE & PREPARE-MC]

- 1. 나이(Age) _____
- 2. 성별(Gender) _____
- 3. 학력(Education) _____
- 4. 취업상태(Employment) _____
- 5. 직업(Occupation) _____
- 6. 종교(Religious Affiliation) _____
- 7. 성장연고지역(Ethnic Background) _____
- 8. 당신의 현재 파트너와 헤어졌던 적이 있나? (Ever Broken up/Separated)

9. 당신의 부모님은 알코올 문제로 인해 어려움을 겪은 적이 있나? (Parents Drug Use) _____

10. 당신 자신이 알코올 문제로 인해 어려움을 겪은 적이 있나? (Your Drug Use)

11. 당신의 파트너는 알코올 문제로 인해 어려움을 겪은 적이 있나? (Partner Drug Use) _____

12. 당신은 현재 얼마나 자주 행복을 느끼며 삶을 즐기고 있는가? (Happy and Enjoy life) _____

※ 다음 문항에 답해주시오.

번호	문 항	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 우리의 결혼생활에서 심각한 문제가 있으리라고 예상하지 않는다.					
2	내 파트너는 내가 행복한 결혼생활을 누릴 수 있는 유일한 사람이다.					
3	우리 커플이 가지고 있는 대부분의 문제는 시간이 해결해 줄 것이다.					
4	우리가 함께 보내는 시간의 양을 늘리면 우리의 관계는 자동적으로 개선될 것이다.					
5	결혼 후 내 교제육구의 일부는 내 파트너가 아닌 다른 사람들에 의해서도 충족 될 것이다.					

6	그 어느 것도 내 파트너에 대한 나의 사랑을 의심케 할 수 없다.					
7	결혼 후엔 내 파트너에 대해 내가 싫어하는 점 들을 바꾸는 것이 보다 더 수월할 것이다					
8	나는 내 파트너에 대해 알아야 할 모든 것들을 이미 알고 있다고 믿는다.					
9	나는 결혼을 하면 로맨틱한 사랑은 사라질 것이라고 예상한다.					
10	나는 우리가 결혼 전에 경험해온 대부분의 어려움들을 우리가 결혼하면 사라지리라고 믿는다.					
11	나는 내 파트너의 행동에 질투를 느낄 때가 있다.					
12	나는 가끔 내 파트너의 기질에 대해 염려한다.					
13	나는 가끔 내 파트너가 불행하고 위축되어 보여 걱정된다.					
14	내 파트너는 나의 속을 상하게 하는 몇 가지 개인적인 습관이 있다.					
15	나는 내 파트너가 좀 더 믿음직스럽고 보다 많은 일들을 끝까지 해내기를 소원한다.					
16	나는 가끔 내 파트너의 행동 때문에 화가 나거나 당황하기도 한다.					
17	때때로 내 파트너는 너무 고집이 세다					
18	나는 내 파트너가 어떤 주제에 대하여 조금 덜 비판적이고 덜 부정적이길 바란다.					
19	때때로 나는 내 파트너의 변덕스러움(우울함)에 대처하기가 어렵다.					
20	때때로 내 파트너는 너무 지배적인 것 같다.					
21	나는 내 파트너에게 나의 진실된 감정을 표현할 수 있다.					
22	우리에게 문제가 생길 때 내 파트너는 그것에 대해 이야기하고 싶어 하지 않는다.					
23	내 파트너는 가끔 나를 깎아 내리는 말을 한다.					
24	나는 내 파트너가 자신의 감정을 나에게 좀더 적극적으로 나누어 주길 원한다.					
25	때때로 나는 내 파트너에게 내가 원하는 것을 요구하기가 어렵다.					
26	가끔 나는 내 파트너가 나에게 하는 말을 모두 믿기 어려운 때가 있다.					
27	내 파트너는 내가 어떻게 느끼는가를 이해하지 못할 때가 자주 있다.					
28	나는 내 파트너와 내가 서로 대화하는 방식에 매우 만족한다.					
29	나는 내 파트너와 부정적인 감정을 나누는 것이 어렵다.					
30	내 파트너는 매우 훌륭한 경청자이다.					
31	논쟁을 끝내기 위해서 나는 매우 빨리 내 주장을 포기하는 경향이 있다.					
32	내 파트너와 나는 우리의 의견차이를 해결하는 최선의 방법에 대하여 생각이 다르다.					
33	우리가 문제를 상의할 때 내 파트너는 내 의견과 생각을 이해해준다					
34	다툼이 있는 동안이라도 내 감정과 생각을 파트너와 나눌 수 있다.					

35	가끔 우리는 별로 중요하지 않은 문제로 심각한 논쟁을 벌이기도 한다.					
36	나는 파트너와의 갈등을 피하기 위해 내 주장을 포기한다.					
37	가끔 나는 우리의 차이점들이 절대로 해결되지 않으리라는 생각이 든다.					
38	논쟁 중에 내 파트너의 감정이 상하지 않도록 하기 위해 나는 아무 말도 하지 않는 경향이 있다.					
39	때때로 내 파트너는 우리의 의견차이를 심각하게 받아들이지 않는다.					
40	다툼 경우 문제에 대한 책임이 대개 나에게 있는 것처럼 느끼며 끝난다.					
41	나는 내 파트너가 즐기는 활동에 참여하는 것이 때때로 부담스러울 때가 있다.					
42	나는 내 파트너가 나와 함께 여가를 즐기기 위한 더 많은 시간과 에너지를 갖기 원한다.					
43	나는 내 파트너가 너무 많은 활동과 취미를 지니고 있는 점이 염려된다.					
44	어느 저녁시간을 나 홀로 보내야만 할 때는 화가 난다.					
45	나와 파트너는 같은 사회활동과 여가 활동을 즐긴다.					
46	좋은 시간에 대한 내 생각은 내 파트너와 약간 다르다.					
47	내 파트너의 활동들 (이를테면 텔레비전, 컴퓨터, 스포츠 등)이 우리의 함께 하는 시간을 방해한다.					
48	나는 내 파트너와 함께 하는 시간 및 여가활동의 양에 대해 만족한다.					
49	내 파트너는 나보다 더 사교적이고 사회적 활동을 나보다 더 즐긴다.					
50	나와 내 파트너는 여가에 함께 보내는 시간과 각자 따로 보내는 시간을 균형 있게 유지한다.					
51	가끔 나는 내 파트너가 돈 쓰는 데에 좀 더 신중하기를 원한다.					
52	우리는 매월 얼마의 돈을 쓸 수 있는가에 대한 구체적인 계획을 가지고 있다.					
53	우리는 우리의 재정을 어떻게 다룰 것인지에 대해 아직 정한 바 없다					
54	나는 돈을 얼마만큼 저축해야 할까에 대한 우리의 결정에 대해 만족한다.					
55	우리는 우리가 결혼 한 후 처하게 될 우리의 재정상황을 산정해 본 적이 있다.					
56	우리 중 한 사람 혹은 두 사람 모두가 납부하지 못한 청구서나 빚을 지고 있어서 나는 걱정이 된다.					
57	나는 우리의 수입이 충분할지 다소 걱정이 된다.					
58	우리는 돈 사용의 우선순위를 정하는 데에 때때로 문제가 있다.					
59	우리는 돈을 어떻게 써야 할지에 대해 대체로 동의한다.					
60	우리는 우리의 재정 관리에 누가 주된 책임을 갖게 될 지가 불확실하다.					
61	나는 내 파트너가 나에게 주는 애정 표현의 정도에 완전히 만족한다.					
62	성적인 문제는 결혼 문제의 주요 원인 중 하나이다.					

63	나는 내 파트너가 혹 가졌을지도 모르는 과거의 성경험에 대해 신경이 쓰인다.					
64	나는 성에 관한 문제를 내 파트너와 스스럼없이 이야기 할 수 있다.					
65	내가 자랄 때 내 부모님은 나나 내 형제들과 더불어 성에 관한 것들을 자연스럽게 이야기하셨다.					
66	나와 내 파트너는 우리의 성적인 기대에 대해 솔직하게 이야기한다.					
67	나는 파트너에게 애정 표현 하는 것을 자제한다. 왜냐하면 그, 그녀가 그것을 성적인 접근으로 해석하기 때문이다.					
68	내 파트너는 간혹 애정을 부당하게 이용하거나 거부한다.					
69	우리는 우리를 위한 최선의 가족계획 혹은 피임방법에 대하여 의논하고 결정한 바 있다.					
70	나는 내 파트너의 성적인 관심이 나와 다를 까봐 걱정된다.					
71	우리 자녀양육에 있어서의 아빠의 책임에 대해 의논해 본 적이 있다.					
72	우리는 자녀 양육에 있어서의 엄마의 책임에 대해 의논해 본 적이 있다.					
73	우리는 자녀들을 어떻게 훈육(혹은 징계)할 것인가에 대해 의논한 적이 있다.					
74	나는 자녀를 갖게 되면 우리의 삶의 스타일이 바뀔 것이라고 생각한다.					
75	우리는 몇 명의 자녀를 가질 것인지에 대해 동의한다.					
76	만약 우리 부부사이에 문제가 생길 경우 자녀를 갖는 것이 우리의 관계를 개선시키는 데 도움을 줄 것이다.					
77	나는 자녀를 갖는데 대한 나의 느낌을 파트너와 함께 나누어 왔다.					
78	나와 내 파트너는 장래의 우리 자녀가 받아야 할 신앙교육의 형태에 동의한다.					
79	내 파트너는 아이들과 곤잘 어울리기에 훌륭한 부모가 될 것이다.					
80	내 파트너 가정은 우리 가정과는 다르게 자녀를 키웠다.					
81	일부 친척들이나 친구들이 우리의 결혼에 대해 염려한다.					
82	내 가족은 나를 완전히 용납하고 내가 내리는 결정을 존중해 준다.					
83	내 파트너는 자신의 가족에게 너무 몰입되어 있거나 영향을 받고 있다.					
84	나는 내 친척이 될 사람들 즉, 장래의 시댁 (혹은 처가댁) 식구들과 함께 시간 보내는 것을 참으로 즐긴다.					
85	내 파트너는 대부분의 내 친구들과 잘 지낸다.					
86	때때로 내 파트너의 친구들이나 가족들이 우리의 관계를 방해한다.					
87	나는 내 가족으로부터의 재정적인 도움이나 충고를 받아들일 경우 우리들에게 문제가 생길 거라는 우려를 가지고 있다.					
88	어느 한 쪽 혹은 양가의 가족들이 우리 결혼생활에 문제를 일으킬까 봐 두렵다.					
89	나는 내 파트너 친구들 대부분과 함께 어울리는 것을 정말 즐거워한다.					

90	나는 내 파트너가 이성의 친구들이나 직장동료들과 시간을 보낼 때 신경이 쓰인다.					
91	우리는 집안일을 남녀의 전통적인 역할보다는 우리의 흥미와 기능에 기초하여 분담하기를 원한다.					
92	만약 우리가 맞벌이 부부라면 남편은 아내와 똑같은 양의 집안일을 해야 할 것이다.					
93	나는 결혼 후에 내 몫 이상의 집안일을 하게 될까 봐 염려된다.					
94	우리의 결혼 생활에서 남편도 아내만큼 기꺼이 적응 노력을 해야 한다					
95	만약 아내가 직장을 갖는다 해도 집안일을 꾸러 가야 하는 책임은 여전히 아내에게 있다.					
96	직업은 남자에게나 여자에게나 동등하게 중요한 것이다.					
97	평등한 관계를 갖기 위해 우리는 더 많이 협상하고 타협해야 할 것이다					
98	만약 부부에게 어린 자녀가 있다면 아내가 직장생활을 해서는 안 된다.					
99	내 파트너는 나와 의논 없이 중요한 결정을 내리려 하지 않는다.					
100	우리 결혼생활에서는 아내가 집 밖에서 직장을 갖도록 격려할 것이다.					
101	나와 내 파트는 종교적인 면에서 일치하지 않는다.					
102	우리는 매우 유사한 종교적 신앙을 가지고 있다.					
103	신앙을 공유하는 것이 우리의 관계가 자라도록 하는 데 도움을 준다.					
104	나의 신앙문제는 내 파트너에게 지켜야 할 중요한 약속사항이다.					
105	종교적인 차이가 우리의 관계에 약간의 긴장을 야기 한다.					
106	우리는 신앙생활의 중요성에 대해 의논해 왔다.					
107	나는 종교 활동에 대한 적극적인 참여가 우리의 결혼생활에 포함되어야 한다고 믿는다.					
108	우리는 우리의 종교적 가치와 신앙을 표현하는 방법에 대해 만족하고 있다.					
109	우리는 어려운 시기에 우리의 종교적인 믿음을 의지한다.					
110	나와 내 파트너는 우리의 종교적 신앙 때문에 더 가깝게 느낀다.					
111	우리는 어떤 일을 함께 하는 것을 정말로 좋아한다.					
112	우리는 서로 도움을 청한다.					
113	우리는 너무 많은 시간을 우리의 친구들이나 친척들과 보내고 있다.					
114	우리는 취미와 관심사를 공유하고 있다.					
115	질투는 우리 관계에 있어서 문제 중의 하나이다.					
116	내 파트너와 나는 우리의 자유시간을 함께 보내는 것을 정말 좋아한다.					
117	우리는 서로 매우 가깝게 느낀다.					
118	뭔가 함께 할 일을 생각해내는 것이 우리에게겐 쉽게 여겨진다.					
119	우리는 모든 중요한 결정을 함께 의논한다.					

120	우리만의 시간을 갖는 것은 우리에게 있어 최우선 순위의 하나이다.				
-----	--------------------------------------	--	--	--	--

부록 3. 예비부부 역량강화 프로그램 워크북

버츠프로젝트를 활용한 예비부부 역량강화 프로그램

1. 목 표

자기 자신 및 커플의 성장과 발달을 도모하기 위해 보다 현실적으로 이해하고 수용하며, 나아가 서로가 있는 그대로 개방함으로써 보다 의미 있고 생산적인 삶을 살아가는 태도와 능력을 기르는 데 있다.

2. 기대 효과

- 가. 자기를 나타내는 기회를 확대하고, 자기 성장을 위한 적극적인 참여 방법을 체득한다.
- 나. 보다 의미 있고 생산적인 삶을 살아가려는 태도와 능력을 갖는다.
- 다. 상대방(커플)을 배려하고 이해하는 마음이 깊어진다.

3. 유 의 점

- 가. 참가자들이 자유롭게 심리적인 안정감을 줄 수 있도록 아늑한 분위기를 조성한다.
- 나. 동일집단으로 구성하되 집단의 크기는 소집단으로 하는 것이 바람직하다.
- 다. 참가자 상호간에 편안하고 자유로운 자기노출이 이루어지도록 돕는다.
- 라. 참가자들은 ‘지금-여기’에서 일어나고 있는 일에 활동의 초점을 둔다.

4. 내 용

순서	주 제	비고	순서	주 제	비고
1	자기소개 및 자기 탐색	도입	6	미덕의 촛불	편지
2	버츠프로젝트 배경	강의	7	미덕의 울타리를 쳐라	3전략
3	미덕의 울타리	규칙	8	정신적 가치를 존중하라	4전략
4	미덕의 언어로 말하라	1전략	9	정신적 동반을 제공하라	5전략
5	배움의 순간을 인식하라	2전략	10	달라진 내 모습 강화하기	마무리

1회기: 만남의 장(관계탐색)

목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 집단에 참여한 사람들과의 신뢰감 형성 2. 프로그램의 진행 원칙 및 율타리 치기
도입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 아이스브레이크 <ul style="list-style-type: none"> - 시: 기초(엘프리다 윌러 & 카인츠 크리스티네 죄닝) - Who am I ? 자기소개, 운영스텝 소개 - 모두가 앞에 나와 짧게 자기소개 - 지금, 다시 하나되어(동영상) 2. 진행방식 설명, 전체 프로그램 내용 안내 3. 프로그램 규칙 - 미덕의 율타리(예의, 존중, 신뢰, 소신)
활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 프로그램의 목적 및 버추프로젝트 소개 <ul style="list-style-type: none"> - 왜 미덕인가, 미덕의 4가지 힘, 미덕과 인성 - 버추프로젝트의 소명, 출현배경과 보급현황 - 버추 프로젝트의 5가지 전략 2. 서약서<활동지1> 및 진단용 사전 검사 실시 <ul style="list-style-type: none"> - 회복탄력성, 감성지능, 자아존중감<부록1>, PREPARE<부록2> 3. 애칭정하기(자기소개<활동지2>, 자기 탐색<활동지3>) 4. 미덕증서와 칭찬쪽지(수호천사, 동그라미 미덕인정서)
마무리	<p>성찰- 정리하기(소감나누기)</p> <p>* 시: 나그네-그대에게 가는 길(안도현)</p>
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 프로그램의 취지에 대해 충분히 이해하고 적극적으로 참여하도록 동기를 부여한다. - 집단원 상호간에 신뢰감을 쌓을 수 있도록 노력한다.

<활동지 1>

서 약 서

본인은 「역량강화를 위한 비취교육 프로그램」에 참여함에 있어서 다음 사항을 성실히 준수할 것을 약속합니다.

1. 본 프로그램에 끝까지 참여하겠습니다.
2. 집단원의 비밀을 누설하거나 이용하지 않겠습니다.
3. 다른 집단원의 의사를 존중하겠습니다.
4. 자신의 발전을 위해 최선의 노력을 다하겠습니다.
5. 집단원의 발전을 위해 적극적으로 협조하겠습니다.

2011년 월 일

애칭 _____ 이름 _____ (인)

<활동지 2>

나의 소개

애칭 _____ 이름 _____

1. 소속 : _____

2. 가족관계 : _____

3. 좋아하는 미덕 : _____

4. 직장 생활 : _____

5. 성장 과정 : _____

6. 장래 희망 :

< 나의 애칭을 정하게 된 동기나 이유 >

<활동지 3>

나는 어떤 사람인가

애칭 _____ 이름 _____

※ 아래의 문항에 대해 가급적 빨리, 그리고 솔직하게 생각나는 대로 적어 보세요.

1. 나는 어떤 성격의 소유자입니까?

2. 나는 어떤 가능성을 지니고 있는 사람인가요?

3. 나의 삶의 목적은 무엇입니까?

4. 내가 좋아하는 것과 싫어하는 것을 말해 보세요.

5. 나는 나 자신을 어떻게 보고 있습니까?

6. 나는 현실을 용납하고 받아들입니까? 아니면 남에게 책임을 전가시키고 있습니까?

7. 나는 나를 남에게 개방하고 있습니까, 아니면 은폐하고 있습니까?

8. 나는 다른 사람들과 잘 사귀고 있습니까, 혼자서 외로워하고 있습니까?

9. 내가 가장 하고 싶은 것(일)은 무엇입니까?

10. 나를 가장 괴롭히는 것은 무엇입니까?¹⁷

11. 남(여)성으로서의 나의 매력은 무엇입니까?

2회기: 미덕의 언어로 말하라

목표	<p>1. 언어에는 힘이 있음을 알기</p> <p>2. 모든 사람의 내면에 잠재해 있는 미덕을 일깨우고 강화시키기</p> <p>3. 나와 상대방을 있는 그대로 인정하고 격려하기</p>
도입	- 아이스브레이크: Ball 토크(노래 부르며 이름 및 별칭 알리기)
활동	<p>1. 강의</p> <p>- 1전략(미덕의 언어로 말하라, Speak the Language of Virtues) : 언어는 미덕의 문화를 조성하는 핵심 요소이다. 언어는 우리의 경험을 결정짓는 힘을 가지고 있다. 언어는 영감의 근원이 될 수도 있고, 사기를 꺾는 원인이 될 수도 있다. 가정, 학교, 조직의 문화를 결정하는 것은 구성원들이 사용하는 언어다. 미덕의 언어가 지닌 힘을 활용하면, 우리는 내면의 미덕을 일깨우고 강화할 수 있는 자신의 능력을 새롭게 발견하고 격려할 수 있다. 미덕의 언어로 말하기는 수치심과 비난 대신 책임감과 존중이 자라나게 도와준다. 이 전략은 서로의 내면에서 최선의 것을 이끌어내는 마중물 역할을 한다.</p> <p>- 언제 미덕의 언어로 말하나</p> <p>① 미덕의 언어로 인정할 때: 행동으로 옮긴 미덕을 인정하거나 칭찬해줄 때</p> <p>② 미덕의 언어로 교정할 때: 실수 한 경우 잘못을 교정해 줄 때. 즉 자신의 좋은 자질을 ‘잊어버려’ 미덕을 행하지 못한 경우, 그것이 여전히 내면에 있음을 상기시켜 줄 때</p> <p>③ 미덕의 언어로 인도할 때: 미덕을 행동으로 옮기도록 인도하거나 준비시킬 때</p> <p>- 미덕의 언어로 인정, 교정, 인도하기<자료1></p> <p>- 동영상: 버터플라이</p> <p>2. 활동</p> <p>- 버추 인터뷰<활동지4></p> <p>- 미덕 찾기<활동지5></p> <p>- 언어의 정화<활동지6> : 인정(Acknowledge)+교정(Correct)+감사(Thank)</p>
마무리	<p>성찰- 소감나누기: 배운점, 느낀점, 다짐<활동지7></p> <p>* 시: 화가 났을 때 (턱났한 - ‘화’ 중에서-)</p>
준비물	버추카드

버추인터뷰

짜를 정하고, 교대로 상대방을 인터뷰 합니다. 주의를 집중하여 경청해 주세요.

1. 요즘 즐겨 관심을 쏟고 계신 일은 어떤 일인가요?
2. 오늘 프로그램에 어떻게 오게 되셨는지요. 또 이 프로그램을 통해 얻고 싶으신 것은 무엇인가요?
3. 당신의 강점 하나, 그리고 그와 결부된 미덕은 어떤 것인지?
4. 요즘 직면해 있는 도전, 혹은 과제는 무엇인지요?
그를 감당하는 데는 어떤 미덕이 도움을 줄 수 있을까요?
5. 현재 삶에서 기쁨의 원천이 되는 것은 무엇인가요?

인터뷰를 하는 사람은 상대방의 이야기를 메모하지 말고, 다만 주의 깊게 들어주세요. 이야기를 경청한 후 상대방에게서 발견한 미덕을 보석이름표에 적어주세요. 이때 어떤 말이나 모습에서 그 미덕을 보았는지 상대방에게 알려주세요.

다정한 말과 부드러운 손길, 그리고 비단결 같은 상냥함만 있으면
우리는 머리카락 한 올로도 능히 코끼리를 끌 수 있다.

Use a sweet tongue, courtesy, and gentleness,
and thou mayest manage to lead an elephant by a hair.

- 사디, 페르시아 시인

MQ와 SQ를 높여주는 미덕의 언어로 말하기 연습

미 덕 찾 기

1. 지난 1주 동안 커플에게서 발견한 미덕 세 가지씩을 써 보세요.

2. 발견한 미덕을 각각 인정해 주세요.

☞ 활동의 울타리

진실함의 미덕은 우리 안에 있습니다.

구체적인 정황이나 행위를 언급해주세요

그 사람이 행한 행위가 드러나도록, 알맞은 미덕의 이름을 찾아주세요

언어의 정화

- 인교감 기법을 활용하기 -

최근 당신이 가족, 자녀, 동료, 친구 중 누군가에게 부정적인 말이나 생각을 한 적이 있다면 어떤 말/생각이었나요?

상대방의 어떤 점이 당신을 힘들게/어렵게 했나요?

당신의 의도는 무엇이었나요?

상대방에게서 발견할 수 있었던 미덕은 어떤 미덕이었나요?

인교감 기법을 활용한다면 어떻게 미덕의 언어로 다시 말/생각할 수 있을까요?

이 활동을 위해 내 안에서 불러낼 미덕은 어떤 미덕인가요?

☞ 활동의 울타리

진실함의 미덕은 우리 안에 있습니다.

구체적인 정황이나 행위를 언급해주세요

그 사람이 행한 행위가 드러나도록, 알맞은 미덕의 이름을 찾아주세요

<활동지 7>

자기 성찰

- ♣ 당신이 이번 회기동안 활동에 참여하면서 개인적으로 배운점, 느낀점, 앞으로의 실행 다짐을 적어보세요.

배운점	
느낀점	
실행다짐	

▣ 언제 미덕의 언어로 말하나

· 미덕의 언어로 인정할 때 :

행동으로 옮긴 미덕을 인정하거나 칭찬해줄 때

· 미덕의 언어로 교정할 때 :

실수 한 경우 잘못을 교정해 줄 때. 즉 자신의 좋은 자질을 ‘잊어버려’ 미덕을 행하지 못한 경우, 그것이 여전히 내면에 있음을 상기시켜 줄 때

· 미덕의 언어로 인도할 때 :

미덕을 행동으로 옮기도록 인도하거나 준비시킬 때

◆ 미덕의 언어로 인정하기

- 미덕을 본 즉시 말하라!
- 미덕의 이름을 구체적으로 언급하라!
구체적 상황 + 특정 미덕 + 인정의 말
- 탁월함 뿐 아니라 그를 위한 노력도 인정하라!

◆ 미덕의 언어로 교정하기

- 수치심을 주는 대신 미덕의 이름을 부르라!
- 행위자가 아니라 행위에 초점을 맞춰라!
- ‘인교감 기법(ACT)’을 활용하라!

◆ 미덕의 언어로 인도하기

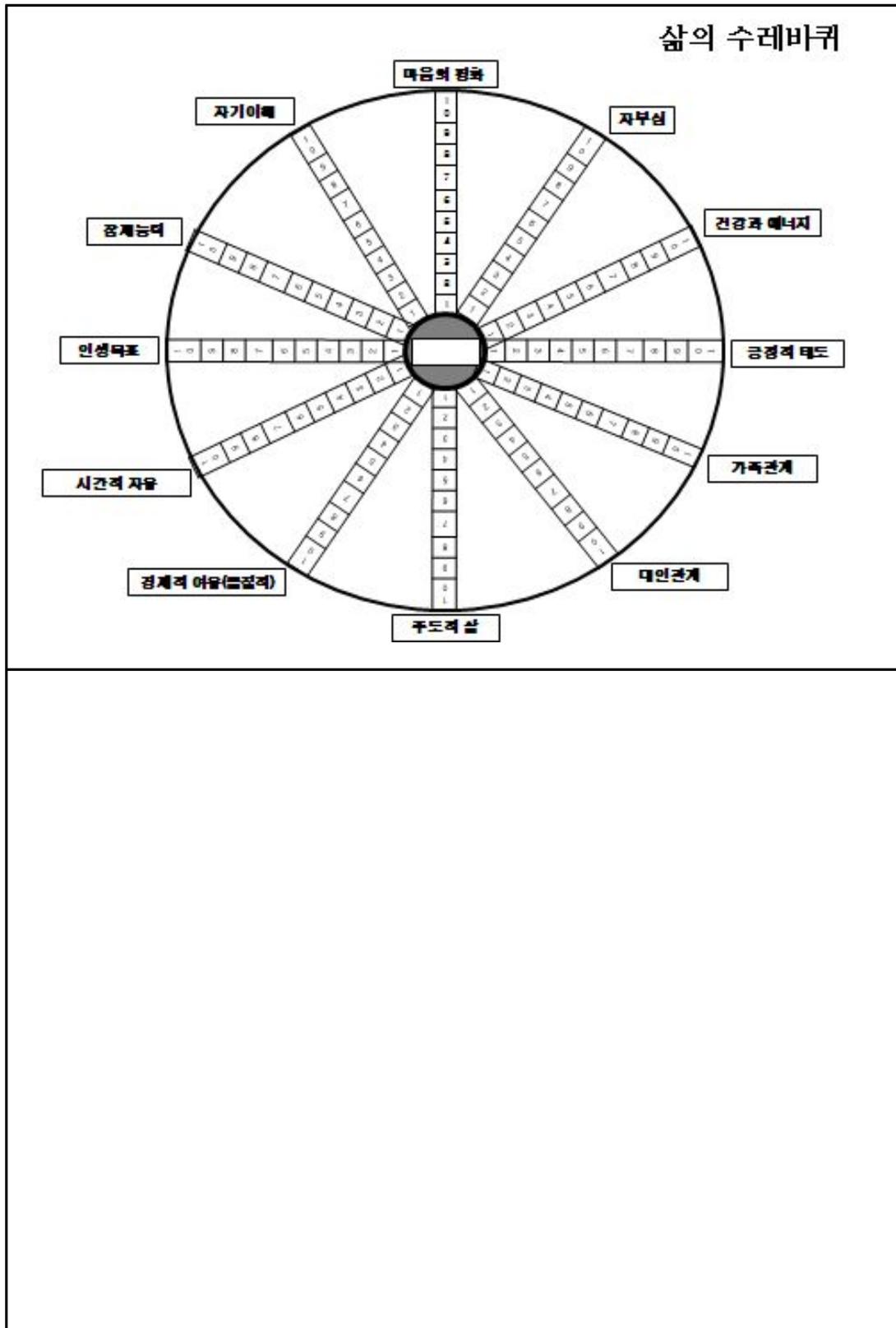
- 바라는 바에 초점을 맞춰라.
- ‘하지 말 것’이 아니라 ‘할 것’에 초점을 맞춰라!
- 긍정적인 언어를 사용하라!
- 미덕의 구체적인 이름을 언급하라!

3회기: 배움의 순간을 인식하라

목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자신의 삶에서 일어나는 일의 의미를 의식적으로 자각하기 2. 일상의 삶 자체를 미덕연마의 기회로 삼기 3. 자신과 상대방에 대한 사랑을 자각하기 4. 인생의 목적, 삶의 의미에 대한 이해를 위한 질문하기 5. 서로의 내면에서 최상의 것을 불러내는 일에 헌신하기
도입	<ul style="list-style-type: none"> - 아이스브레이크: 미덕의 천사
활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의 <ul style="list-style-type: none"> - 2전략(배움의 순간을 인식하라. Recognize Teachable Moments) : 버츠프로젝트에서 말하는 배움의 순간은 우리의 행위와 우리가 하는 일의 의미를 보다 심층적으로 이해할 기회를 제공하는 순간을 말합니다. 의미의 기저에는 언제나 미덕이 있습니다. 일상에서 마주치는 도전을 미덕 연마의 기회로 인식하고 그 속에서 삶의 교훈을 찾으면 우리는 내면의 힘을 보다 예리하게 인식하고 강화시킬 수 있습니다. 실수로부터 배우려는 겸손과 보다 나은 자신에 대한 확신이 있으면 우리는 모든 걸림들을 주춧돌로 변화시킬 수 있습니다. - 일상의 삶은 배움의 기회로 가득하다 - 훈계나 설교는 멀리하라 - 미덕 연마에 있어서도 균형을 맞추도록 하라 - 양심에 상처 주는 언행은 멀리하고, 양심을 북돋우는 언행은 가까이 하라<자료2> - 동영상: 마지막 강의 2. 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 미덕의 향기<자료3>- 나의 아바타(색종이) - 빛났던 순간, 어두웠던 순간<활동지8> - 미덕차트-삶의 수레바퀴<활동지9>
마무리	<p>성찰- 소감나누기: 배운점, 느낀점, 다짐<활동지7></p> <p>* 시: 내 자신이 부끄러울 때 (법정 스님)</p>
준비물	버츠크ard, 색종이, 끈, 집게, 색연필(싸인펜, 크레파스), 음악

간판 읽던 순간
어두웠던 순간

간판 읽던 순간
빛났던 순간



**양심에 상처 주는 언행은 멀리하고,
양심을 복돋우는 언행은 가까이 하라**

■ 양심에 상처 주는 언행

수치심 주기 (자존심에 상처 주는 행위)

품위 손상시키기

모욕감 주기

냉소, 잔인한 농담

별명 부르기, 꼬리표 달기

구타

과잉보호, 혹은 변명하기

과도한 처벌

개선의 노력 무시하기

■ 양심을 복돋우는 언행

처벌을 건설적으로 활용하기 ('체벌 의자' 대신 '예의 의자')

상대가 연마하고 있는 미덕의 이름 언급하기

의식적 훈련이 필요한 미덕으로 주의 모으기

규율을 어긴 사람의 관점도 경청해 주기

부정적인 행동을 중단시키고,

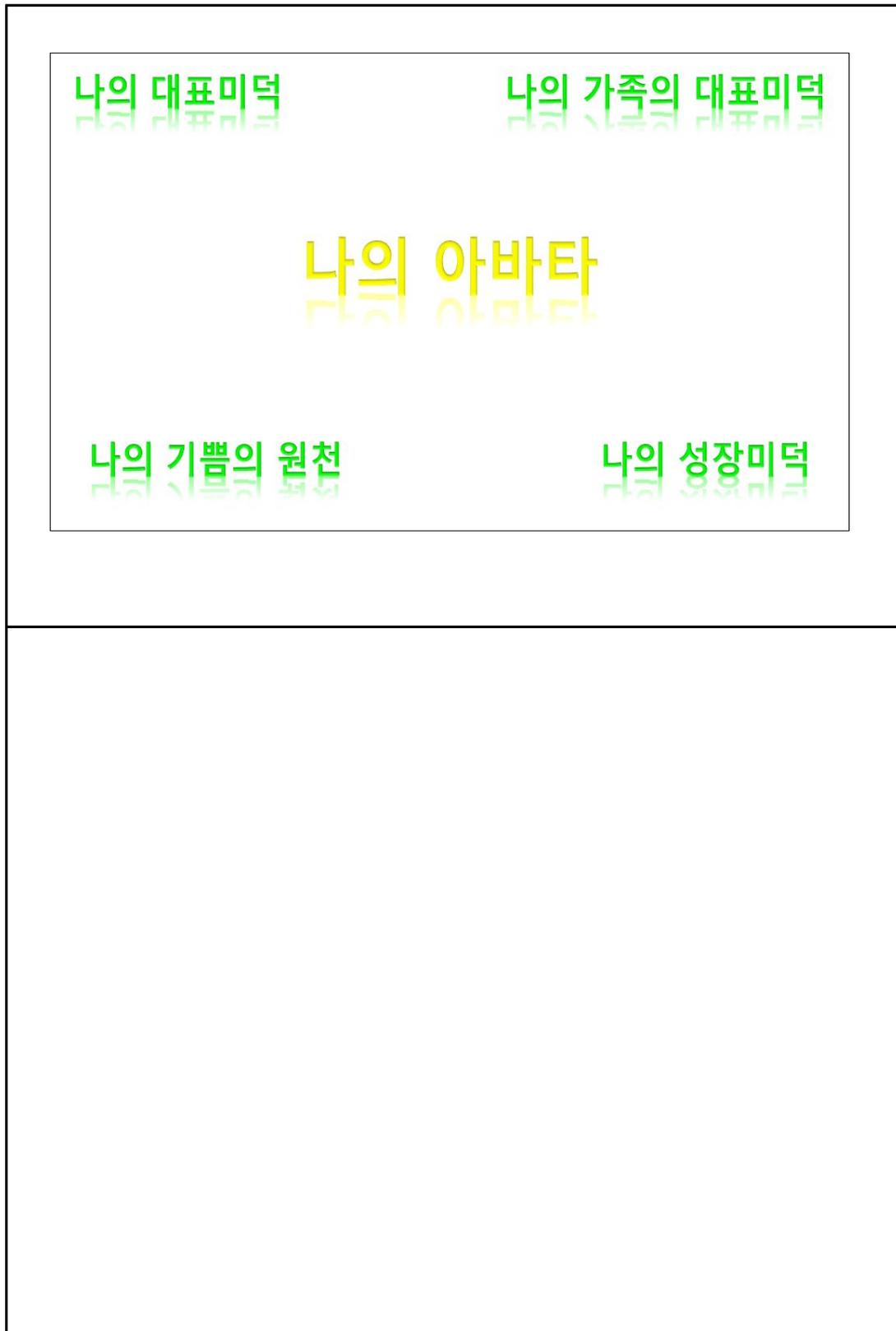
분산된 주의를 미덕의 비전 선언문으로 모으기

자신이 한 행동에 대한 적절한 대가를 치르게 하기

배상의 기회를 제공하기

개선의 노력을 인식하고 인정해 주기

<자료 3>



4회기: 미덕의 울타리를 쳐라

목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 울타리의 의미와 가치를 이해하기 2. 자신의 강점과 약점에 대해 이해하기 3. 적극적인 보상과 회복에 초점을 맞추기 4. 건강한 울타리를 치고 주도적인 삶의 태도 형성하기
도입	<ul style="list-style-type: none"> - 아이스브레이크: 버추 샐러드 * 시: 풀잎에도 상처가 있다(정호승)
활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의 <ul style="list-style-type: none"> - 3전략(미덕의 울타리™를 쳐라. Set Clear Boundaries) <p>: 존중, 평화, 정의의 토대위에 세워진 명확한 규범과 원칙의 경계선은 보다 평화롭고 안전한 공간을 조성해 주는 울타리입니다. 조직뿐 아니라 개인적인 인간관계에서도 울타리가 필요합니다. 미덕의 울타리는 관계를 보다 건강하게 만들어 주고, 우리의 자원인 시간과 에너지와 건강을 보호해 줍니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 울타리를 쳐야 할 곳은 어디인가 - 미덕의 언어로 만드는 규율 - 미덕의 울타리 - 권위는 주어진 목적에 부합되게 사용되어야 한다. - 처벌이 아닌 배상: 복구를 통한 정의의 회복 - 동영상: 벤자민 프랭클린 2. 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 장점과 단점 찾기<활동지10> - 가치관 명료화<활동지11> - 나의 울타리 점검<활동지12> - 우리커플의 울타리 치기<활동지13>
마무리	<p>성찰- 소감나누기: 배운점, 느낀점, 다짐<활동지7></p> <ul style="list-style-type: none"> * 시: 수선화에게 (정호승)
과제	<ul style="list-style-type: none"> - 커플 서로에게 편지 쓰기

나의 장점·나의 단점

애칭 _____ 이름 _____

나의 장점

- (1) 가정생활에서 : _____
- (2) 학교생활에서 : _____
- (3) 나의 성격 중에서 : _____
- (4) 학습태도에서 : _____
- (5) 미래의 직장 생활에서 : _____
- (6) 기 타 : _____

나의 단점

- (1) 가정생활에서 : _____
- (2) 학교생활에서 : _____
- (3) 나의 성격 중에서 : _____
- (4) 학습태도에서 : _____
- (5) 미래의 직장 생활에서 : _____
- (6) 기 타 : _____

가치관 경매

애칭 _____ 이름 _____

가 치 관	① 나의 할당 금액	② 나의 최고 입찰액	③ 최고 낙찰액
1. 만족스러운 결혼			
2. 원하는 것을 할 수 있는 자유(개인적 자율성)			
3. 나라의 운명을 좌우할 수 있는 기회(권력)			
4. 친구의 존경과 사랑(우정)			
5. 삶을 긍정적으로 볼 수 있는 완전한 자신감(정서적 안정)			
6. 행복한 가족 관계			
7. 세상에서 가장 매력 있는 사람으로서 인정받음			
8. 병 없이 오래 사는 것			
9. 개인전용의 완벽한 도서관			
10. 만족스러운 종교적 신앙			
11. 일생동안의 경제적 안정			
12. 편견 없는 세상			
13. 질병과 궁핍을 제거하는 기회			
14. 국제적 명성과 인기			
15. 전적으로 즐길 수 있는 한 달간의 휴가			
16. 삶의 의미에 대한 이해			
17. 부정과 속임이 없는 세상			
18. 직장에서의 자유			
19. 진정한 사랑의 관계			
20. 선택한 직업에서의 성공 (직업적 성취)			

나의 울타리 점검하기

▣ 나를 힘들게 하는 것

- 무엇이 나를 피곤하게 하는가?
- 지금 내 삶의 어떤 상황/활동/관계가 내 에너지를 고갈시키는가?
- 내가 지금 가장 두려워하고 있는 것은 무엇인가?
- 나는 무엇에 대해 걱정하고 있는가?
- 나는 무엇에 대해 죄책감을 느끼고 있는가?
- 내 시간과 에너지를 쓰는데 있어 변화시키고 싶은 것은 무엇인가?
- 나는 내 삶에서 무엇을 털어내고 싶은가?

▣ 나를 힘들게 하는 것

- 무엇이 나를 미소 짓게 하는가?
- 무엇이 내게 기쁨을 주는가?
- 언제 나는 평온함을 느끼는가?
- 나에게 가장 큰 만족을 주는 활동은 무엇인가?
- 언제 나는 가장 살아있다고 느끼는가?
- 어떤 관계/활동이 나를 회복시키고 지탱해 주는가?
- 내 삶에서 나는 무엇을 더하고 싶은가?

나의 율타리 치기

▣ 당신의 율타리를 새롭게 쳐 보세요. 그리고 커플의 율타리를 쳐 보세요.

긍정적으로 표현하세요.

구체적으로 표현하세요.

현재형으로 표현하세요.

율타리를 설정한 후, 미덕의 이름으로 뜻말을 달아주세요.

[예시]

나는 일주일에 3회 이상, 최소 30분이상의 운동을 한다. **결의**

하루 중 전화 받는 시간을 정한다. 한 통의 전화는 10분으로 제한한다. **절도**

저녁 9시 이후는 누구도 침범하지 않는 가족만의 시간을 보낸다. **기쁨**

5회기: 정신적 가치를 존중하라

목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 정신적 가치에 대한 감수성을 일깨우고 존중하기 2. 자연이 주는 아름다움을 알아차리기 3. 개인이 지닌 미덕의 잠재력을 통해 구체적인 삶의 목표 발견하기
도입	- 아이스브레이크: 비유로 미덕 알아 맞추기<활동지14>
활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의 <ul style="list-style-type: none"> - 4전략(정신적 가치를 존중하라. Honor the Spirit) <p>: 인간의 고귀함과 인간사회의 정신적 가치를 존중하도록 격려합니다. 나아가 개인적인 성찰의 시간을 갖고, 사람들과 어울려 삶에 대해 이야기를 나누고, 다양한 예술적 활동에 참여하고, 특별한 날이나 사건을 함께 기념하도록 격려해 줍니다. 이 전략을 통해 우리는 우리의 삶에 소중한 것들을 품위 있고 창조적으로 표현할 수 있는 능력을 키울 수 있습니다. 가정, 학교, 혹은 직장에서 공동의 비전 선언서를 만들면 조직의 정신이 살아나고 구성원의 화합과 사기가 높아질 수 있습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 정신 Spirit, 정신성 Spirituality - 정신[혼]을 일깨우는 삶의 습관 2. 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 꼬리표 떼기<활동지15> - 미덕의 방패<활동지16> - 우리 커플에게 필요한 미덕(버추 토너먼트) - 나는 이런 사람이 되련다<활동지17, 자료4>
마무리	* 시: 우리의 아름다움(작자 미상) 성찰 - 미덕의 촛불
준비물	- 초, 종이컵, 커플 서로에게 쓴 편지, 음악

비유로 미덕 알아 맞추기

각종 비유를 통해 미덕과 친숙해지고, 미덕과 관련된 상상력을 재미있게 키우는 한편, 게임 결과 주어진 희비의 감정을 배움의 기회, 미덕연마의 기회로 삼는 놀이.

1. 참가자를 2개 이상의 모둠/조로 나눕니다.
2. 조별로 한 사람씩 앞으로 나와 버추카드를 뽑고 아래 주어진 문장에 따라 뽑은 미덕이 어떤 미덕인지를 설명합니다.
3. 나머지 사람은 그 설명을 듣고 조원이 어떤 미덕을 뽑았는지를 알아맞춥니다.
4. 미덕을 알아맞히면, 즉시 다음 조원이 나와 2번에서 3번 과정을 반복합니다.
5. 마지막 조원이 뽑은 미덕을 알아맞히는 순서대로 조의 우위가 결정됩니다.
6. 마무리 : 우승한 조, 꼴찌를 한 조에게 각각 어떤 미덕이 빛났는지, 어떤 배움의 순간이었는지 물어봅니다. 개개인에게 그리고 모두에게 어떤 미덕이 빛났는지 확인하고 인정해줍니다.

이 미덕을 _____에 비유하면 _____과/와 같습니다

- 이 미덕을 보석에 비유하면 ()과/와 같습니다.
- 이 미덕을 과일에 비유하면 ()과/와 같습니다.
- 이 미덕을 색깔에 비유하면 ()색입니다.
- 이 미덕을 계절에 비유하면 ()에 해당합니다.
- 이 미덕을 화초에 비유하면 ()과/와 같습니다.
- 이 미덕을 나무에 비유하다면 ()과/와 같습니다.
- 이 미덕을 곤충에 비유하면 ()과/와 같습니다.
- 이 미덕을 동물에 비유하면 ()과/와 같습니다.
- 이 미덕을 음식에 비유하면 ()과/와 같습니다.
- 이 미덕을 인체에 비유하면 ()에 해당합니다.
- 이 미덕을 자연현상에 비유하면 ()에 해당합니다.
- 이 미덕을 생활용품에 비유하면 ()에 해당합니다.
- 이 미덕 하면 생각나는 분을 꼽으라면 ()를/을 꼽을 수 있습니다.

꼬리표 떼기

- ▣ 나를 따라 다녔던 꼬리표

- ▣ 꼬리표의 느낌

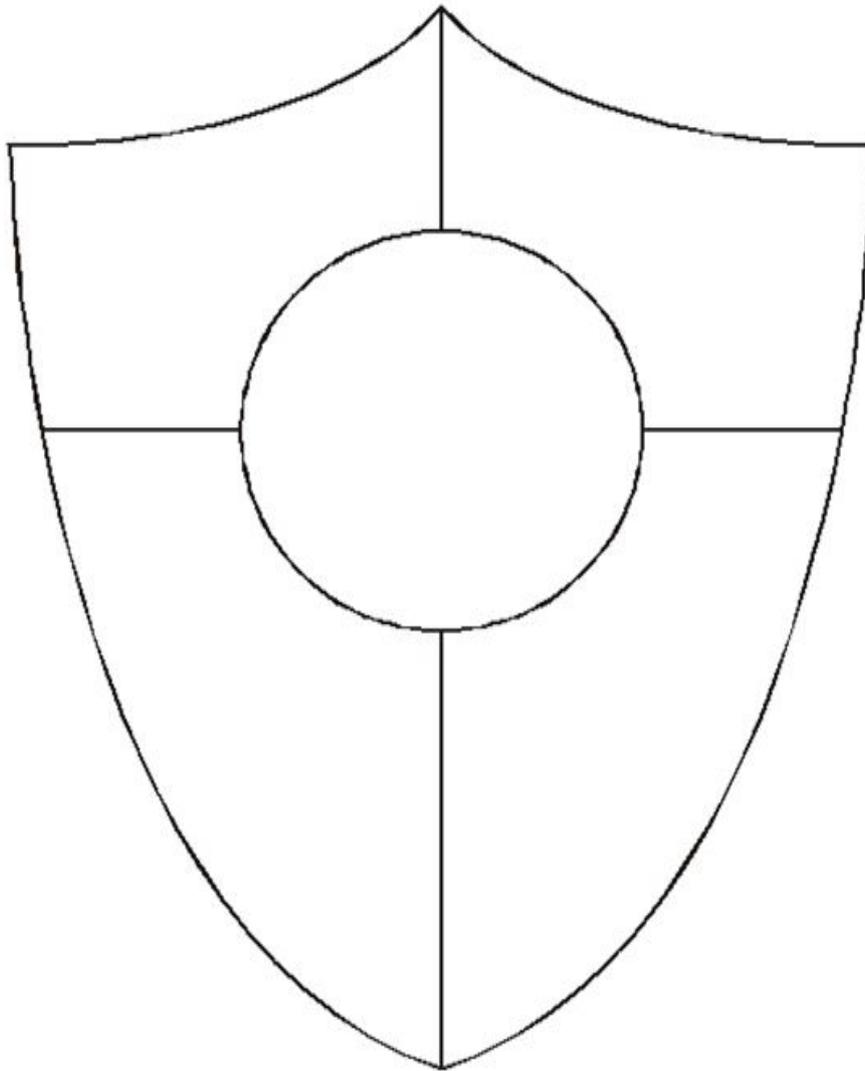
- ▣ 꼬리표가 붙었던 이유

- ▣ 미덕의 이름표

- ▣ 미덕의 이름표가 주는 느낌

<활동지 16>

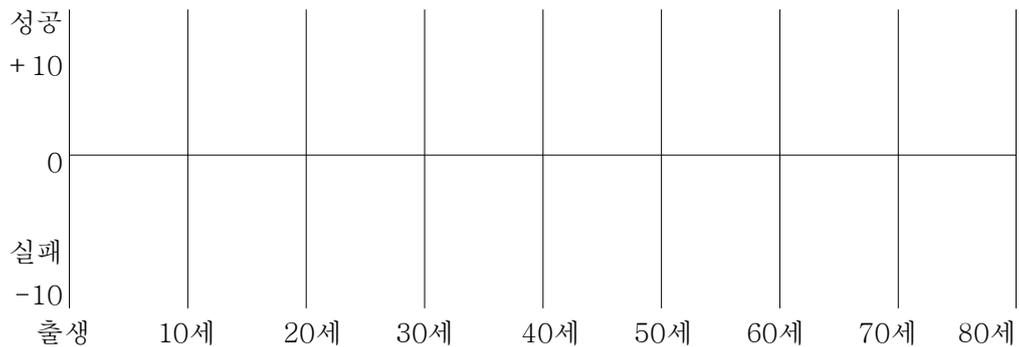
미덕의 방패



나는 이렇게 살겠습니다

※ 자신의 일생을 생각하며, 성공과 실패의 정도를 나타내 보세요.

▣ 생애 곡선



※ 위의 수평선에 현재 자기 나이의 위치를 표시하고 자신의 예상되는 사망 연령을 표시하세요.

▣ 나의 장래 계획서

구 분	연 령	소망 목표	목표 달성을 위한 계획
현 재	() 세		
5년 후	() 세		
10년 후	() 세		
20년 후	() 세		
30년 후	() 세		
50년 후	() 세		

나는 이런 사람이 되련다

1. 나는 나를 사랑하는 사람입니다.
2. 나는 나 자신을 다스릴 줄 아는 사람입니다.
3. 나는 솔직한 사람입니다.
4. 나는 상상력이 풍부한 사람입니다.
5. 나는 창의력이 있는 사람입니다.
6. 나는 명랑 쾌활한 사람입니다.
7. 나는 열정적인 사람입니다.
8. 나는 지구력이 있는 사람입니다.
9. 나는 지혜로운 사람입니다.
10. 나는 검소한 생활을 하는 사람입니다.
11. 나는 깨끗하고 단정한 사람입니다.
12. 나는 원대한 꿈을 가진 사람입니다.
13. 나는 내가 믿는 바를 실천하는 사람입니다.
14. 나는 부지런한 사람입니다.
15. 나는 예의바른 사람입니다.
16. 나는 부모님께 효도하는 사람입니다.
17. 나는 가정의 화목을 위하여 노력하는 사람입니다.
18. 나는 우리 가문의 자랑스런 후손입니다.
19. 나는 남의 인격을 존중하는 사람입니다.
20. 나는 자주적인 사람입니다.
21. 나는 남을 용서할 줄 아는 사람입니다.
22. 나는 성실한 사람입니다.
23. 나는 부드럽고 따뜻한 사람입니다.
24. 나는 책임감이 있는 사람입니다.
25. 나는 남을 도와주는 사람입니다.
26. 나는 정의를 지키는 사람입니다.
27. 나는 자연을 사랑하고 보호하는 사람입니다.
28. 나는 물건과 시간을 아껴 쓰는 사람입니다.
29. 나는 우리 국가와 민족을 사랑하는 사람입니다.
30. 나는 남을 사랑하는 사람입니다.

6회기: 정신적 동반을 제공하라

목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 긍정적 의사소통법을 이해하고 실천하기 2. 자신의 강점과 약점에 대해 이해하기 3. 미덕을 중심으로 문제를 해결하고 갈등을 평화롭게 조정하기 4. 성숙한 대인관계를 조성할 수 있도록 노력하기
도입	- 아이스브레이크: 꼬인 손 풀기
활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의 <ul style="list-style-type: none"> - 5전략(정신적 동반™을 제공하라. Offer Spiritual Companionship™) : 동반은 상대방을 밀거나 끌어당기는 것이 아니라 함께 있어 주는 것입니다. 이 전략은 초연과 인정의 미덕을 함께 동원한 경청기법을 통해 문제 해결을 돕는 상담기법입니다. 단순한 문제 해결을 넘어서 주어진 상황의 심층적인 의미와 관련된 미덕을 일깨우는 점에서 '정신적 동반'이라 불립니다. 정신적 동반은 문제의 한복판에서 배움의 순간을 인식하고 내면의 지혜를 발휘해 문제의 핵심에 다다를 수 있게 도와줍니다. 이 전략은 슬픔, 분노, 혹은 정신적 충격을 치유하는 강력한 도구입니다. 또 한 미덕을 중심으로 문제를 해결하고, 갈등을 평화롭게 조정하며, 보다 성숙한 대인관계가 이루어질 수 있도록 도와줍니다. - 인간의 보편적 욕구 - 정신적 동반(자료5), 특징 - 정신적 동반의 7단계(자료5) - 마법의 단어: 무엇이, 얼마나, 어떤 것이, 어떻게 2. 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 크로스 토크<활동지18> - 정신적 동반<활동지19>
마무리	<p>성찰- 소감나누기 : 배운점, 느낀점, 다짐<활동지7></p> <p>* 시: 쿵따리 샤바라 (song by 클론)</p>
주의할 점	<ul style="list-style-type: none"> - 동반의 핵심은 동반자가 특정한 해답이나 결과를 영두에 두고 있을 필요가 없다는 점이다. - 올바른 경청과 질문을 제공하기만 하면 상대방이 스스로 자신의 내면에서 진실과 지혜를 이끌어낼 수 있다는 점을 신뢰하도록 돕는다.

크로스 토크

1. 두 사람 중 누가 먼저 이야기를 할 것인지 정 합니다.
2. (FT가 시작 신호를 알리면) 방금 했던 이야기를 다시 한 번 상대방에게 이야기해 줍니다.
3. 한 사람이 이야기하는 동안 상대방은 그의 이야기를 온전히 집중하여 경청합니다.
4. (정확히 1분에 FT가 종료 신호를 주면) 이야기를 멈춥니다.
이번에는 순서를 바꾸어 다른 사람이 이야기를 합니다.
5. 이제 두 사람이 차례대로 1분 동안 상대방이 했던 이야기를 가능한 한 정확하게 들려줍니다. 이를 통해 서로 상대방의 이야기를 얼마나 경청했는지 확인합니다.

정신적 동반

1. 세 사람이 한 조를 이룬다.
2. 각자 돌아가며 화자(話者), 동반자, 관찰자의 역할을 담당한다.
3. 화자는 정신적 동반 관계가 필요한 화제를 선택해 이야기한다.
4. 동반자는 화자의 이야기를 경청하면서 7단계에 따라 정신적 동반을 한다.
5. 관찰자는 동반 과정에 개입하지 않은 채 정신적 동반 과정을 관찰하고, 기록한다.
6. 관찰자는 정신적 동반 과정을 관찰한 결과에 대해 미덕의 언어로 피드백을 제공한다.
7. 각자 역할을 바꾸어 다시 순서대로 정신적 동반 활동을 한다.

<자료 5>

정신적 동반	
아닌 것	인 것
<p>교정하기 구원 치료 조언 불쌍히 여김 일방적인 훈계</p> <p>피해자 중심</p>	<p>함께 걸기 존중 그 자리에 함께 있기 경청 따뜻한 초연 성찰을 위한 질문</p> <p>미덕 중심</p>

정신적 동반의 7단계						
1	2	3	4	5	6	7
마음의 문을 여세요	따뜻한 침묵	마음을 비우도록 하는 질문	오감 반응의 인지	미덕을 찾기 위한 질문	마무리와 동함을 위한 질문	미덕 인정
	<i>따라가기</i>			<i>이끌어가기</i>		
무슨 걱정이라도...		무엇이 가장 힘드세요?	눈물을 흘리시는군요.	어떤 미덕이 도움이 될까요?	도움이 되었나요? 어떻게 하시겠어요?	선생님의 진실됨을 인정하고 싶습니다.

7회기: 달라진 내 모습 강화하기

목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 주체적인 삶의 목표 발견하기 2. 서로의 관계에 대한 희망 및 긍정감 형성하기 3. 미래의 삶에 대해 구체적으로 설계하기 4. 버추프로젝트의 5단계를 이해하고 실천할 수 있도록 돕기
도입	<ul style="list-style-type: none"> - 마무리와 통합을 위한 질문 • 이 활동에서 배움의 순간이 된 것이 무엇이었나요? • 가장 어려운 부분은 무엇이었나요? • 가장 성공한 부분은 무엇이었나요? • 동반의 과정 중 어떤 부분에서 보다 훈련이 필요하다고 생각되나요? • 이 활동을 통해서 초연의 미덕을 연미할 수 있었나요?
활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 정리 <ul style="list-style-type: none"> - 버추 프로젝트의 5가지 전략 2. 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 정화의 프리젠테이션 <p>목적: 미덕의 연마가 강력한 정화 효과를 갖는다는 점을 확인한다.</p> <p>준비물: 유리컵 하나 (폭이 좁고 긴 것이 좋다), 깨끗한 물을 담은 주전자 하나, 검은 잉크나 커피, 유리컵으로부터 넘친 물을 받을 수 있는 큰 그릇</p> <ul style="list-style-type: none"> - 미덕 감사 파티 <p>최고의 커플상품(미덕 증서와 칭찬 쪽지 확인하기)</p> 3. 소감문 작성<활동지20> 4. 최종평가지(만족도 조사)<부록4> 5. 사후 검사<부록1,부록2>
마무리	<ul style="list-style-type: none"> - 전체성찰(소감나누기): 배운점, 느낀점, 다짐<활동지7> * 시: 오늘 나는 행복한 사람이 되 것을 선택하였다. <ul style="list-style-type: none"> - 앤디 앤드루스의 ‘폰더씨의 위대한 하루’ 중에서-

<활동지 20>

소감문 작성

<< 프로그램을 마치면서 >>

2011년 월 일

애칭 _____ 이름 _____

부록 4. 프로그램 만족도 설문지

★ 버츰 커플교육 프로그램을 마치며 ★

1. 전반적으로 프로그램에 만족한다
① 전혀아니다 ② 아니다 ③ 보통이다 ④ 조금 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
2. 이 프로그램은 유익하였다.
① 전혀아니다 ② 아니다 ③ 보통이다 ④ 조금 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
3. 프로그램은 나를 이해하는데 도움이 되었다.
① 전혀아니다 ② 아니다 ③ 보통이다 ④ 조금 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
4. 프로그램은 나의 생각을 변화시키는데 도움이 되었다.
① 전혀아니다 ② 아니다 ③ 보통이다 ④ 조금 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
5. 프로그램은 나의 행동을 변화시키는데 도움이 되었다.
① 전혀아니다 ② 아니다 ③ 보통이다 ④ 조금 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
6. 프로그램은 상대를 이해하고 좋은 관계를 유지하는 데 도움이 되었다.
① 전혀아니다 ② 아니다 ③ 보통이다 ④ 조금 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
7. 참여인원 및 시간은 적당하였다.
① 전혀아니다 ② 아니다 ③ 보통이다 ④ 조금 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
8. 후속프로그램이 있다면 다시 참여하고 싶다.
① 전혀아니다 ② 아니다 ③ 보통이다 ④ 조금 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
9. 프로그램이 끝난 후의 느낀 점과 앞으로 어떤 생활을 하고 싶나요?

10. 가장 좋았던 프로그램 두 가지는? ()안에 ○하세요.

프로그램	
- 만남의 장, 애칭정하기 ()	- 나의 장점과 단점 찾기 ()
- 버츰 인터뷰 ()	- 우리 커플의 울타리 ()
- 미덕 찾기 ()	- 꼬리표 떼기 ()
- 언어의 정화 ()	- 미덕의 방패 ()
- 미덕의 향기 ()	- 나는 이런 사람이 되련다 ()
- 빛났던 순간, 어두웠던 순간 ()	- 크로스토크 ()
- 삶의 수레바퀴 ()	- 정신적 동반 ()
- 버츰 토너먼트 ()	- 정화의 프리젠테이션 ()
- 가치관 명료화 ()	- 미덕 감사 파티 ()

부록 5. 비추프로젝트 52가지 미덕

미덕의 보석

- 감사** - 감사는 우리가 가진 것을 고맙게 여기는 태도이며, 우리 주변의 모든 것에 대해 감사하는 마음을 갖게 되면 만족하게 됩니다.
- 결의** - 결의란 어떤 일을 이룰 때까지 집중하겠다고 굳게 마음먹는 것이며, 기필코 목표한 바를 성취하겠다는 의지입니다.
- 겸손** - 겸손은 다른 사람을 나 자신처럼 소중히 여기는 것입니다.
- 관용** - 관용은 차이를 있는 그대로 받아들이는 태도이며, 자신의 기대에 어긋나는 일이 일어나도 그를 인내심과 유연성의 미덕을 통해 받아들이는 것입니다.
- 근면** - 근면은 꾸준히 그리고 열심히 일하는 것이며, 탁월하게 일을 완수할 수 있게 합니다.
- 기쁨** - 기쁨이란 내면의 평화와 행복을 찾아 음미하는 것이며, 행복할 때나 슬플 때나 기쁨은 우리에게 날개를 달아줍니다.
- 기지** - 기지는 진실을 말하되 상대방의 심정을 고려하여 그것을 친절하고 부드럽게 표현하는 능력입니다.
- 끈기** - 끈기는 초지일관 꾸준히 나아가는 자세이며, 자신이 세운 목표에 전념하여 무슨 일이 있어도 포기하지 않고 그것을 극복해 나가는 것입니다.
- 너그러움** - 너그러움은 대가를 바라지 않고 베풀고 나누어 주는 것입니다.
- 도움** - 도움은 누군가에게 봉사하고 삶이 달라질 수 있도록 사려 깊게 행동하는 것입니다.
- 명예** - 덕을 존중하며, 자기 자신을 포함, 모든 사람과 사회적 규범을 존중한다는 뜻입니다.
- 목적의식** - 목적의식은 관심의 초점이 분명하며, 이루고자 하는 일을 생각하고, 자신이 정한 목표에 집중하는 것입니다.
- 믿음직함** - 무슨 일이든 믿고 맡길 수 있으며, 모든 일에 최선을 다하고 책임감이 강합니다.
- 배려** - 배려란 주위 사람이나 사물에 관심과 애정을 기울이고, 존중하며 조심스럽게 하는 태도를 말합니다.
- 봉사** - 내 것을 남에게 제공함으로써 그들의 삶이 풍요로워지도록 도와주는 것을 말합니다.

사랑 - 사랑은 가슴을 채우는 특별한 감정이며, 전염되고, 계속해서 퍼져 나갑니다.

사려 - 사려는 다른 사람의 감정과 그들이 처한 상황에 대해 세심한 주의를 기울이고 신중하게 생각하는 것입니다.

상냥함 - 상냥함이란 신중하고, 조심스럽고, 공손하며 사려가 깊은 것입니다.

소신 - 매사에 긍정적이고 자신감이 있으며, 자신을 믿고 스스로 선택 할 수 있는 것입니다.

신뢰 - 신뢰는 안심하고 어떤 것에 의지하는 것이며, 삶에 대한 긍정적인 태도입니다.

신용 - 신용은 믿고 맡길 수 있도록 행동하는 것이며, 자신의 말을 지키고 최선을 다합니다.

열정 - 열정은 우리의 정신이 즐거움과 행복과 영감으로 충만한 상태를 말합니다.

예의 - 예의는 몸가짐이 공손하며, 누군가를 소중한 존재로 느껴지게 하는 것입니다.

용기 - 용기는 두려움 앞에 당당히 맞서고, 무섭더라도 옳은 일을 선택하는 것입니다.

용서 - 용서는 누군가 자신에게 잘못을 저질렀을 때 그에게 다시 기회를 주는 것입니다.

우의 - 우의가 있다는 것은 즐거울 때나 슬플 때나 벗이 되어주는 것을 말합니다.

유연성 - 유연성은 변화에 개방적인 태도이며, 다른 사람의 생각과 의견을 존중합니다.

이상품기 - 바른길이 무엇인지 늘 생각하며, 자신의 신념을 따르고 삶의 의미를 음미하며, 과감하게 큰 꿈을 꾸고 변화를 추구하는 것입니다.

이해 - 이해는 내면에 의미를 파악하기 위해 세심한 주의를 기울이고, 공감하며 생각하는 것입니다.

인내 - 인내는 일이 제대로 잘 풀릴 것이라는 차분한 믿음이며 희망이며, 기다림입니다.

인정 - 인정은 누군가의 아픔과 어려움을 이해하여 따뜻하게 마음을 쓰고, 도와주고 싶어 하는 마음입니다.

자율 - 자율은 자신을 감독하고 통제하는 능력을 말하며, 스스로 자신의 행동을 선택하는 것입니다.

절도 - 절도는 자기 자신에 대한 존중이며, 건강한 삶을 위해 자신의 생활에 일정한 선을 그음으로써 차분한 긍지를 유지하는 것입니다.

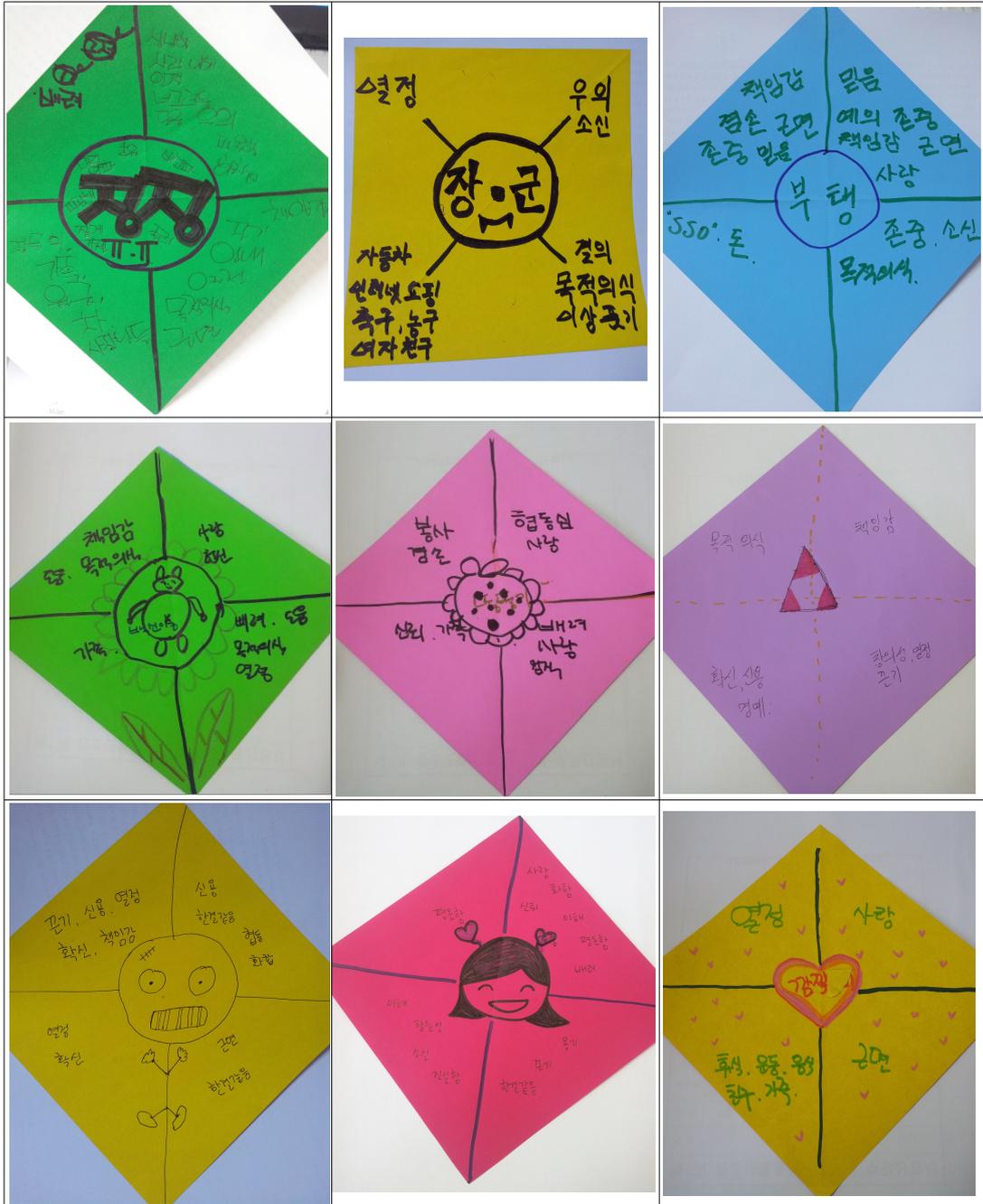
정돈 - 정돈은 주변을 조화롭고 가지런하게 유지하는 것입니다.

정의로움 - 정의로움은 누구든지 공정하고 공평하게 대우하는 것이며, 바람직한 못한 것을 용납하지 않습니다.

- 정직** - 정직은 진실하고 진지한 태도이며, 믿음직한 행동을 하며, 자기 자신을 있는 그대로 받아들이는 것입니다.
- 존중** - 존중은 무언가를 귀하게 여겨 보호해 주고 지켜주는 것입니다.
- 중용** - 중용은 우리의 생각과 일상의 삶 속에서 건강한 균형을 이루어 나가는 것입니다.
- 진실함** - 진실함은 말과 행동이 참되며, 자신을 포장하려 하지 않는 것입니다.
- 창의성** - 창의성은 새로운 것을 상상하고 고안하는 힘이며, 재능을 개발해 나가는 능력입니다.
- 책임감** - 책임감은 다른 이들이 당신을 신뢰할 수 있게 하는 것이며, 유능하게 대처하고 현명하게 선택하는 능력입니다.
- 청결** - 청결은 몸을 자주 씻고 주위를 깨끗하게 정돈하고 간수하는 것을 말합니다.
- 초연** - 초연은 감정의 소용돌이 속에서 통제력을 잃지 않고 자신의 느낌을 관조하는 것을 말합니다.
- 충직** - 충직은 변함없는 진실로 누군가를 대하며, 자신이 믿는 바를 흔들림 없이 지켜가는 것입니다.
- 친절** - 친절은 사람들이 무엇을 필요로 하는지 세심한 주의를 기울이고 배려심을 보여 주며 뭔가 그들에게 도움 되는 일을 하는 것입니다.
- 탁월함** - 탁월함은 고귀한 목적을 향한 노력의 결정체이며, 완전성을 향한 욕구입니다.
- 평온함** - 평온함이란 내면의 평화이며, 힘에 대한 애착보다는 사랑의 힘을 선택하는 것입니다.
- 한결같음** - 한결같음이란 자신에게 가장 가치 있는 것이 무엇인지를 잊지 않고 살아가며, 말과 행동이 일치합니다.
- 헌신** - 헌신은 자신이 가치 있다고 여기는 어떤 대상을 몸과 마음을 다해 돌보는 것입니다.
- 협동** - 협동은 함께 일하고 짐을 나누어지는 것입니다.
- 화합** - 화합은 우리가 평화롭게 함께 일하고 살아갈 수 있게 도와주며, 화목하게 어울리는 것을 말합니다.
- 확신** - 확신은 굳은 믿음이며, 어떤 어려움이 닥쳐도 헤쳐 나갈 힘을 주는 것입니다.

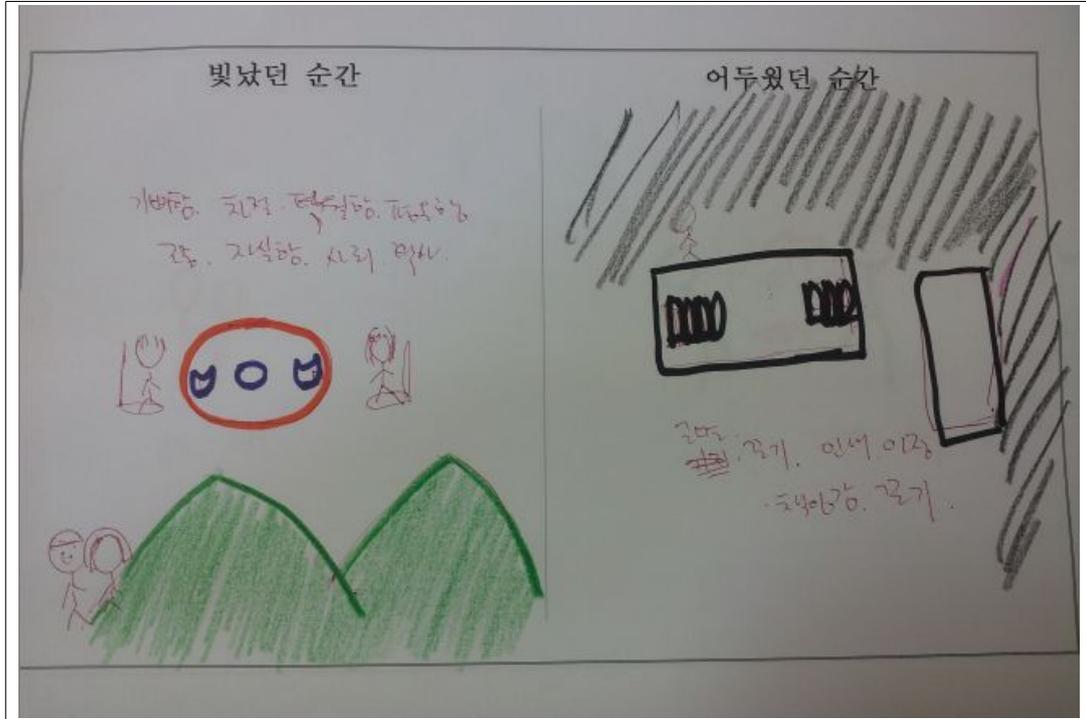
부록 6. 프로그램 활동 사례

1) 미덕의 향기(3회기)

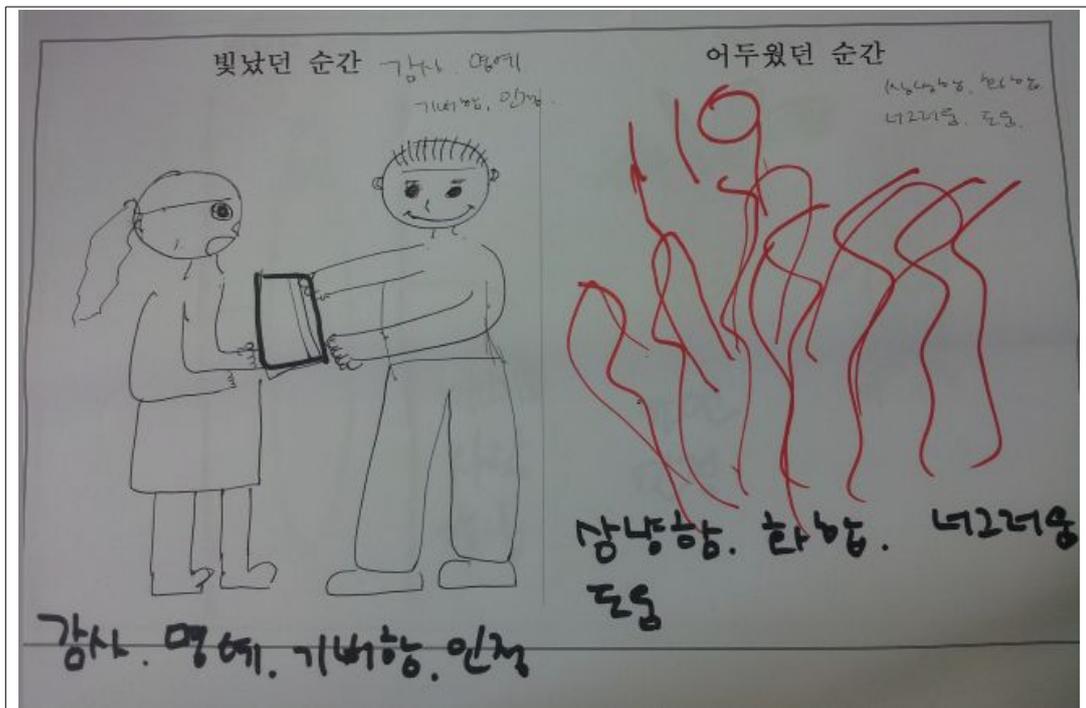


2) 빛났던 순간 어두웠던 순간(3회기)

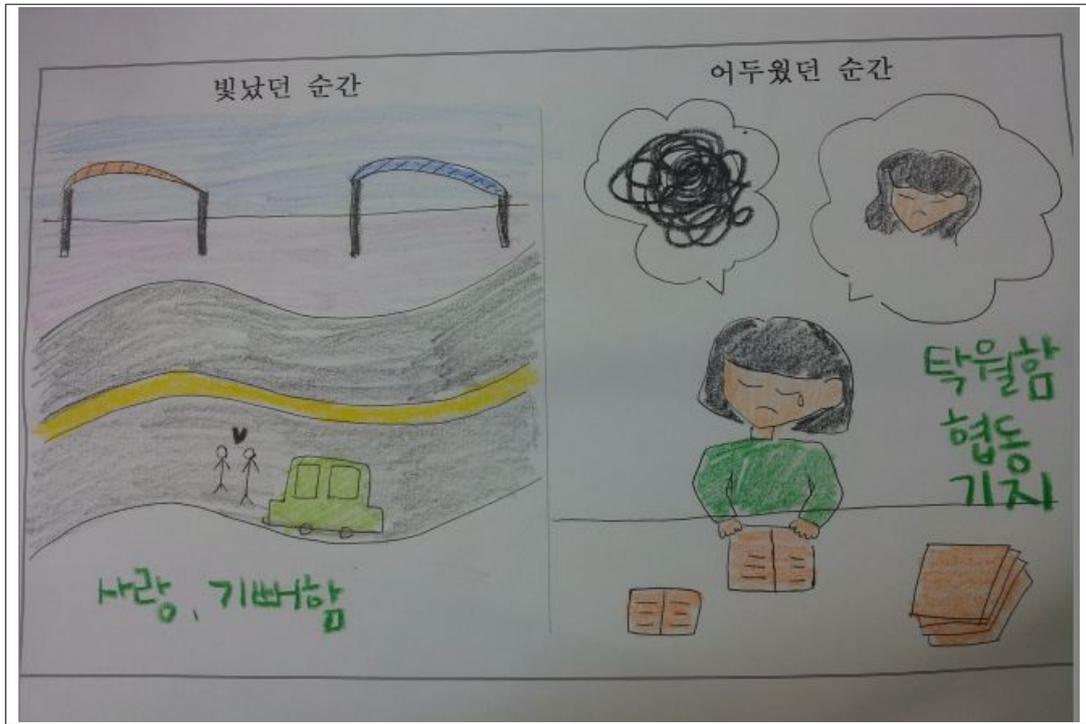
- 사례1



- 사례 2



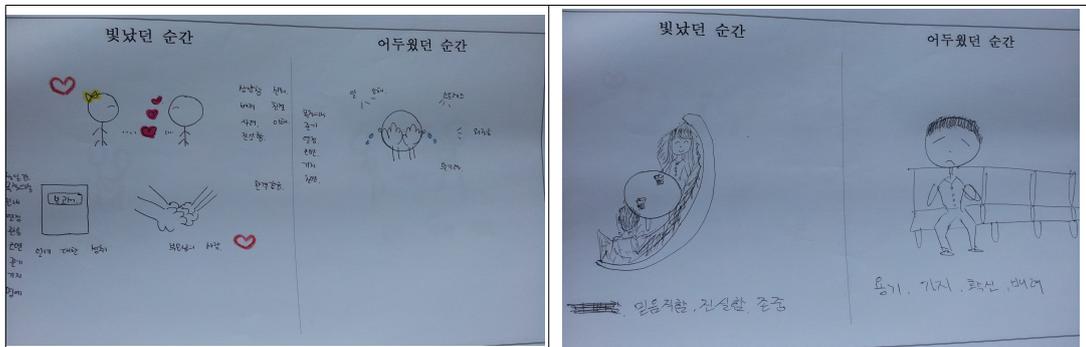
- 사례 3



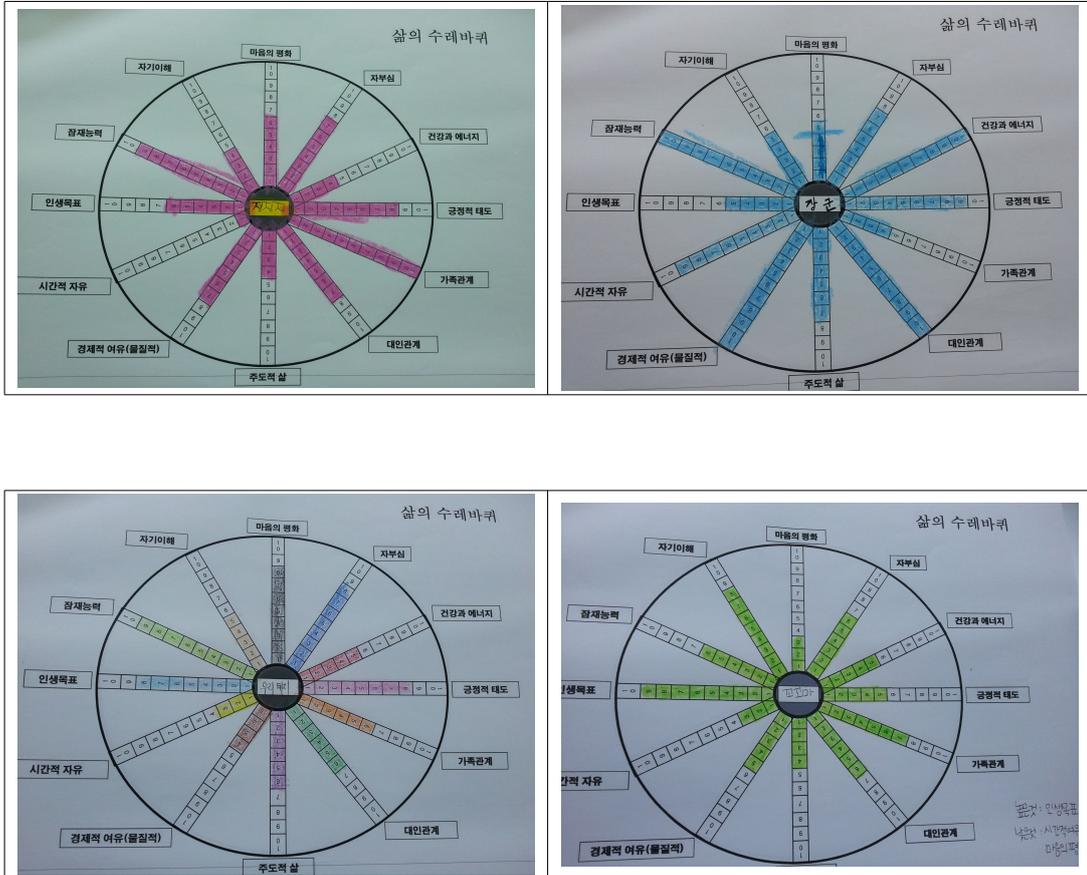
- 사례 4



- 사례 5



3) 삶의 수레바퀴



부록 7. 버츠프로젝트 프로그램 주요활동 예시

※ 활동 1. 꼬리표 떼기

어린 시절 나를 따라 다녔던 ‘말’ 중에서 나를 가장 힘들게 했던 말, 꼬리표!에 대해서 생각해본다. 우선 나를 따라 다녔던 꼬리표를 떠올리고, 꼬리표를 들을 때의 느낌을 적어본다. 꼬리표가 붙었던 이유를 생각해보고, 자신이 스스로 주고 싶은 미덕의 이름표를 달아주고, 그 미덕의 이름표가 주는 느낌을 이야기 한다. 이 활동은 2 사람씩 짝을 지어 교대로 자신의 꼬리표에 대해 이야기 나눈다. 이야기를 듣는 사람은 침묵 속에서 상대방의 이야기를 경청하고, 이야기를 다 들은 후에는 상대에게서 발견한 미덕을 인정해 준 후, 보석이름표에 그 미덕을 적어준다.

※ 활동 2. 언어의 정화(인교감)

최근 자신의 가족, 자녀, 동료, 친구 중 누군가에게 부정적인 말이나 생각을 한 적이 있다면 어떤 말(생각)이었는데 메모한다. 상대방의 어떤 점이 자신을 힘들게(어렵게) 했으며, 그 상황에서 자신의 의도는 무엇이었는데 성찰한다. 상대방에게서 발견할 수 있었던 미덕을 생각해 본다. 인교감 기법을 활용하여 어떻게 미덕의 언어로 다시 말(생각)할 수 있으며, 이 활동을 위해 내 안에서 불러낼 미덕은 어떤 미덕인지 찾아본다.

※ 활동 3. 미덕 인정서

_____는 오늘 _____ 습니다.
_____의 미덕이 빛나는 것을 보았습니다.
2012년 월 일 (서명)

※ 활동 4. 버츠킴카드 뽑기

버츠킴카드를 잘 섞은 다음 조용히 무작위로 한 장을 뽑은 후, 뽑은 카드의 내용을 조용히 음미해 보게 한다. 다음으로 그 미덕을 현재 자신의 삶에서 일어나고 있는 일과 연관 지어 성찰한다. 2~3명이 한 조가 되어 이야기를 나누는 자리를 만들며, 한 사람씩 돌아가며 카드 앞면을 소리 내어 읽는다. 현재 자신의 삶과 그 미덕을 연관 지어 생각했을 때, 떠오른 새로운 통찰이나 확신이 있었다면 나눈다. 이때, 다른 사람은 침묵 속에서 이야기를 경청하고, 이야기를 다 들은 후에는 상대에게서 발견한 미덕을 인정해 준 후, 보석이름표에도 그 미덕을 적어준다.

※ 활동 5. 빛났던 순간 어두웠던 순간

먼저 자신에게 가장 어두웠던 순간은 언제였으며, 그때 필요했던 미덕을 떠올려 본다. 다음으로 가장 빛났던 순간을 떠올리며, 그때 발휘했던 미덕을 찾아본다. 한 사람이 이야기를 마칠 때마다 다른 사람들은 그의 미덕을 인정해 준다.

※ 활동 6. 미덕으로 규칙 정하기

활동을 하기 전에 그 시간에 지켜야 될 미덕을 함께 의논하여 정한다. 규칙을 정하기 전에 내가 이 시간에 지켜야 될 미덕이 무엇이며, 그 미덕을 어떻게 보여줄지를 미덕 공책에 쓰게 하여 자신의 생각을 정리할 시간을 줄 수도 있다. 정한 미덕을 모두가 볼 수 있도록 한쪽에 써 놓는다. 활동이 끝난 뒤에 미덕을 잘 지켰는지 발표하고 인정해 준다.

※ 활동 7. '내 안의 미덕'(미덕공책) : 한 해가 시작될 때 만들기

노트 표지에 자신의 사진을 붙이거나 자신의 모습을 그리고 장식할 수 있다. 이름의 자음을 딴 미덕을 책 첫 페이지에 쓴다(예를 들어, 홍길동은 한결같음, 감사, 도움). 자신에게 가장 잘 발달된 미덕(대표 미덕 혹은 강점) 2-4개와 자신이 성장시키거나 개발할 필요가 있는 미덕(성장미덕) 2-4개를 적어본다. 또 자신의 강한 미덕이나 성장시켜야 할 미덕과 관련 있는 시나 이야기를 적어둔다. 혹은 가족이 갖고 있다고 느껴지는 미덕을 보여주는 '우리 가족의 미덕 나무'를 만들 수도 있다. 이 활동은 일 년 동안 미덕과 관련된 내용을 수시로 적어 연말에 1년을 정리하거나 새로운 계획을 세울 때 참고한다.

※ 활동 8. 미덕 일기쓰기

미덕일기는 주말에 한 번 쓰도록 한다. 한 주의 마지막 날을 이용해 주말에 실천할 미덕 카드를 뽑는다. 미덕카드 내용을 읽고, 뽑은 미덕으로 일기를 쓴다. 예를 들어 '봉사'를 뽑았으면 주말에 '봉사'를 실천하고 일기를 쓸 수 있다. 주말에 쓰는 미덕 일기 외에도 주중 자신이 잘 발휘했던 미덕이나 미덕을 실천하지 못해 안타까웠던 일, 미덕과 관련된 내용 등을 일기 내용으로 쓰는 것도 정신성을 고양시킬 수 있다.

※ 활동 9. 미덕 상장 만들기

평소에 자신이 발휘하고 있는 미덕을 찾아내어 그 미덕으로 자신에게 줄 미덕 상장을 만든다. 또는 친구들이 행동을 관찰했다가 그 친구가 갖고 있는 미덕을 찾아 인정해 주는 활동으로 내가 친구에게 미덕 상장을 줄 수도 있다. 자신 또는 상대방이 일 년 동안 잘 발휘했던 미덕을 선정해서 연말에 미덕 상장을 수여할 수도 있다.

※ 활동 10. 영감(靈感)의 산책

야외에서 각자 걸으면서 영감의 산책을 한다. 편안한 마음으로 주위를 둘러보며 천천히 걷는다. 자연스럽게 자신의 마음을 사로잡는 것을 찾아낸다. 대상은 무엇이든지 될 수 있다. 멈추고 선택한 대상에 주위를 집중하고 떠오른 영감이나 통찰을 글이나 그림, 혹은 시로 표현하도록 한다. 그것이 자신에게 어떤 말을 건네며, 어떤 교훈을 주는지 질문을 할 수 있다. 침묵 속에서 활동이 끝나면 자신이 보고 듣고 느낀 것을 그림이나 글로 표현한다. 소그룹 혹은 전체가 서로의 경험을 나눈다.

※ 활동 11. 정신적 동반

먼저 1단계 열린 질문으로 마음의 문을 연다. 때로는 상대방에게 가까이 다가가거나 따뜻한 눈길로 상대를 응시하는 것이 마음의 문을 여는 최선이 방법이다. 2단계에서는 포용적인 질문을 제공한다. 포용적인 침묵은 상대방에게 자신이 하고 싶은 말을 방해받지 않고 남김없이 토로 할 수 있는 기회를 제공해 준다. 이는 상대방에게 주의를 집중하고 온전히 함께 있는 것이다. 3단계에서는 잔비우기 질문을 함으로써 자신의 '잔을 비우고', 문제의 핵심에 도달하도록 돕는다. 질문은 열려있어야 하고 철저하게 판단이 배제된 호기심어린 질문이어야 한다. 상대방(화자)이 이야기를 이끌게 하고, 상대방과 언어, 표현, 감정의 수위를 맞춘다. 특히 '무엇을', '어떤', '어떻게'로 시작하는 마법의 질문을 사용한다.

다음 4단계에서는 지각된 단서에 초점을 맞춘다. 상대가 이끄는 대로 따라가고, 상대의 언어를 사용하고, 상대의 신체 언어로부터 감지되는 단서에 주위를 기울이고, 온전히 상대와 함께 한다. 5단계 미덕성찰을 위한 질문을 한다. 정신적 동반의 잔비우기 과정에서는 상대방이 이끄는 대로 따라간다. 상대방이 문제의 핵심에 도달하도록 돕는 것이며, 그것이 충분히 되고 난 후에는 상대방으로 하여금 자신의 잔을 미덕으로 다시 채우도록 돕는다. 상대방이 스스로 자신에게 필요한 미덕의 균형을 찾고, 어떤 미덕이 자신을 도울 수 있을지에 대해 성찰하도록 돕는다. 6단계 마무리와 통합을 위한 질문을 한다. 예를 들면, '이야기를 하면서 어떤 점이 도움이 되었나요?' 또는 '무엇이 좀 더 명확해졌나요?' 이다. 마지막으로 7단계에서는 미덕 인정으로 끝을 맺는다. 예를 들면, '네게서 진실함을 보았어.' '친구에 대한 신의와 옳은 일을 하려는 용기를 인정해 주고 싶어' 등이다.