



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](#)



석사학위논문

중학생 학부모의  
자아분화와 의사소통이  
주관적 행복감에 미치는 영향  
-중국 연길시 조선족을 중심으로-

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

최 옥 화

2015년 8월

<국문초록>

중학생 학부모의 자아분화와 의사소통이  
주관적 행복감에 미치는 영향  
-중국 연길시 조선족을 중심으로-

최 옥 화

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구는 중학생 학부모의 자아분화와 의사소통이 주관적 행복감에 영향을 미치는지를 알아보고자 하였으며, 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 연구문제 1. 중학생 학부모의 자아분화가 주관적 행복감에 유의한 영향을 미치는가?
- 연구문제 2. 중학생 학부모의 자아분화 하위요인이 주관적 행복감에 유의한 영향을 미치는가?
- 연구문제 3. 중학생 학부모의 의사소통이 주관적 행복감에 유의한 영향을 미치는가?
- 연구문제 4. 중학생 학부모의 자아분화가 의사소통에 유의한 영향을 미치는가?
- 연구문제 5. 중학생 학부모의 자아분화와 의사소통 중에서 어느 변인이 행복감에 더 큰 영향을 미치는가?

이상의 연구문제를 검증하기 위해 중국 연길시 소재 조선족 중학교 재학생의 학부모 600명에게 설문조사를 실시하였다.

중학생 학부모의 자아분화와 의사소통 및 주관적 행복감을 알아보기 위해 자기보고식 질문지를 통하여 조사하였으며, 수집된 자료는 SPSS for Windows 20.0 프로그램을 사용

하여 빈도, 백분율, 단순회귀분석, 다중 회귀분석을 실시하여 통계 처리하였다.

연구의 주요결과는 다음과 같다.

첫째, 학부모의 자아분화가 행복감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 자아분화의 하위요인 중 정신내적 분화가 행복감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대인 관계적 분화, 삼각화, 정서적 단절은 유의한 영향을 미치지 않았다.

셋째, 학부모의 의사소통이 행복감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 학부모의 자아분화가 의사소통에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째, 자아분화와 의사소통 중에서 의사소통이 행복감에 더 큰 영향을 주는 것으로 나타났다.

결론적으로 본 연구는 자아분화와 의사소통이 중학생 학부모의 주관적 행복감에 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 이는 중학생 학부모의 주관적 행복감을 증진하기 위한 이론적 틀을 제공하고, 인간발달의 중요한 시기에 신체적 정서적 변화를 경험하고 있고 심리적으로 민감하고 불안정한 중학생들에게 ‘행복한 부모’라는 좋은 심리적 환경을 제공하여 청소년기에 발생할 수 있는 심각한 사회적 문제를 예방하고 해결할 수 있는 근본적이고 효과적인 지지적 기반이 될 수 있다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 .....	5
3. 연구가설 .....	5
4. 용어의 정의 .....	6
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>7</b>
1. 중학생 학부모 .....	7
2. 자아분화 .....	9
3. 의사소통 .....	16
4. 주관적 행복감 .....	18
5. 자아분화와 의사소통 .....	21
6. 자아분화와 주관적 행복감 .....	22
7. 의사소통과 주관적 행복감 .....	23
8. 선행연구고찰 .....	25
<b>III. 연구방법 및 절차</b> .....	<b>28</b>
1. 연구대상 .....	28
2. 연구절차 .....	30
3. 연구도구 .....	30
4. 자료의 분석 .....	33
<b>IV. 결과 및 해석</b> .....	<b>34</b>
1. 자아분화, 의사소통, 행복감의 상관관계 .....	34
2. 중학생 학부모의 자아분화가 주관적 행복감에 미치는 영향 .....	34
3. 중학생 학부모의 자아분화 하위요인이 주관적 행복감에 미치는 영향 .....	35
4. 중학생 학부모의 의사소통이 주관적 행복감에 미치는 영향 .....	36

5. 중학생 학부모의 자아분화가 의사소통에 미치는 영향 .....	37
6. 중학생 학부모의 자아분화와 의사소통이 주관적 행복감에 미치는 영향 .....	37
<b>V. 논의 및 결론 .....</b>	<b>39</b>
<b>참고문헌 .....</b>	<b>44</b>
<b>&lt;Abstract&gt; .....</b>	<b>49</b>
<b>부록목차 .....</b>	<b>51</b>

## 표 목 차

표 III-1. 연구대상 중학생 학부모의 일반적 특성 .....	29
표 III-2. 자아분화 하위영역 별 문항번호와 신뢰도 .....	31
표 III-3. 의사소통 문항번호와 신뢰도 .....	32
표 III-4. 옥스퍼드 행복 척도 문항번호와 신뢰도 .....	32
표 IV-1. 자아분화, 의사소통, 행복감의 상관관계 .....	34
표 IV-2. 자아분화가 행복감에 미치는 영향 .....	35
표 IV-3. 자아분화 하위요인이 행복감에 미치는 영향 .....	35
표 IV-4. 의사소통이 행복감에 미치는 영향 .....	36
표 IV-5. 자아분화가 의사소통에 미치는 영향 .....	37
표 IV-6. 자아분화와 의사소통이 행복감에 미치는 영향 .....	38

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

인간의 삶의 목적은 끊임없는 행복의 추구라고 할 수 있다. Diener와 Seligman(2004)에 의하면 행복이란 자신의 경험에 대하여 긍정적으로 해석하고 평가함으로써 얻게 되는 만족감을 말한다. 또한 생활 전반에서 많은 긍정 정서와 적은 부정 정서, 높은 삶의 만족도를 경험하는 상태를 의미한다. 즉, 행복은 인생에서 중요하게 여겨지는 가치이다. 따라서 사람들은 삶에서 행복을 추구하는 것을 궁극적인 목표로 하고 있다.

행복한 사람은 자기를 있는 그대로 수용하여 행동하고, 친밀하고 우호적인 대인 관계를 지속적으로 유지하며, 과제수행에 유능하고 새로운 활동에 도전할 때에도 끝까지 실행한다. 또한 스트레스를 덜 받고, 낙천적이고 긍정적으로 사고하고 행동한다(Diener와 Seligman, 2002). 이경민, 최윤정, 이경애(2012)에 의하면 행복한 개인은 건강, 관계, 일과 성취 등 다양한 생활영역에서 자신이 속한 가정이나 사회 조직의 유지와 번영에 긍정적 역할을 한다고 하였다. 즉, 행복은 다양한 측면에서 개인의 삶에 많은 긍정적인 부산물을 안겨 준다.

행복이 이렇듯 중요함에도 중국은 급속한 경제성장을 해온 반면, 행복지수가 세계에서 하위권을 면한 수준이다. 미국케이블뉴스네트워크(CNN) 9월9일 보도에 따르면, 미국콜롬비아대학지구연구소가 9일 《2013전세계행복지수보고서》를 발표하였다. 덴마크가 2013년 세계에서 가장 행복한 나라 1위, 노르웨이, 스위스가 2, 3위를 차지하였다. 행복지수보고서의 관련 기준 영역은 교육, 건강, 환경, 행복감, 생활수준 등으로 156개국에서 행복지수가 가장 낮은 나라는 토고이고, 중국은 93위이다(环球网 國際新聞, 2013. 09. 10).

또한 남녀가 결혼할 때는 상대방에게 매력과 호감을 느끼고 같이 살면 행복할 것이라는 꿈을 가지고 시작한다. 이러한 소망과 달리 많은 부부들은 결혼생활에 만족하지 못하고 이혼의 위기를 겪고 있다. 중국 민정국 웹사이트에서 2014년6월17일 발표한 《2013年社會服務發展統計公報》에 따르면 2013년 중국은 총 1,346.9만 쌍의

부부가 결혼등기를 하였고, 350만 쌍의 부부가 이혼 수속을 하였다. 이혼율은 전년 보다 12.8% 증가한 수치이며, 이는 매일 만 쌍에 가까운 부부가 이혼을 하고 있다는 것을 의미한다(南方都市報. 2014. 06. 18).

200만 명 이상의 조선족이 거주하고 있고, 한민족과 매우 밀접한 관련을 맺고 있는 지역(한국어 위키백과, 2015)인 중국 동북3성의 이혼율은 중국 이혼율 순위에서 늘 상위에 들 뿐만 아니라 해마다 상승추세를 보이고 있다. 동북3성의 이혼율이 높은 이유는 중국 기타 지역과 비슷한 사회, 경제 등 원인 외에 동북3성의 특유한 도시화수준, 교육정도, 지역문화, 민족구성과 밀접한 관계가 있다(李雨潼, 楊竹, 2011). 이러한 높은 이혼율은 많은 사회와 가정문제를 야기하고 있다. 가족의 핵심인 부부 관계가 해체됨으로써 자녀에게도 피해가 이어지게 되는 데 이혼 가정 부모의 갈등과 다툼은 청소년범죄의 원인이 되기도 한다. 또한 부모의 이혼과 가정의 해체로 인해 상처받은 자녀들은 어른으로 성장한 뒤에 특히 혼인에 대한 믿음이 없다(寧櫻, 2012).

부모는 자녀의 거울로써 부모의 삶은 자녀에게 직접적인 영향을 미치는 중요한 역할을 한다. 최외선 등(2003)은 인간은 누구나 행복에 좀 더 가까이 다가가고 싶은 욕구가 있으며 행복해지기 위해서 우리가 추구해야 할 것이 결국 ‘인간’이고 ‘가족’이다. 가족의 울타리를 넘어서서는 인간의 진정한 행복을 찾기가 쉽지 않으리라 생각한다. 부부관계가 먼저 행복하고 튼튼할 때, 그 울타리 속에서 크는 자녀들도 건강하게 잘 성장해갈 수 있고, 가정이 행복하고 화목할 때 우리 사회도 건강하고 행복해지게 된다(양유성, 2008). 즉, 부부관계가 원만하고 행복할 때 자녀에게 안정감과 만족감을 줄 수 있고 자녀가 심신이 건강하게 성장하는 데 밑거름이 된다는 것이다. 따라서 부부자체의 행복이 중요하고 그 행복이 건강하고 행복한 가족을 만들어갈 수 있다는 점에서 사회와 가정에서 부모의 행복감은 중요시되어야 한다.

부모의 행복감 관련 연구를 살펴보면, 행복감(권영주, 2008; 김도란, 2008; 김주리, 2013), 결혼만족도(민서영, 2012; 신소정, 2014)연구 등이 있다. 부모의 행복감 관련 연구는 부모의 인구사회학적 변인을 중심으로 행복감을 살펴보는 경우가 대부분이다. 또한 부모자신의 변화발달 보다는 자녀 혹은 자녀와의 관계에 초점을 맞추는 연구가 대부분이다.

이러한 연구결과를 볼 때 발달단계의 중요한 시기에 신체적 정서적 변화를 경험하고 있고, 심리적으로 민감하고 불안정한 중학생의 학부모를 대상으로 부모자체의

특성이나 부모자신의 내적, 심리적 변화발달을 통하여 주관적 행복감을 증진시키기 위한 과학적이고 체계적인 접근에 대한 연구의 필요성이 제기된다.

다행스럽게 2003년 중국 남경사범대학교교육과학학원에서 남경사대 학보잡지에 처음으로 긍정심리학을 중국에 소개하면서 행복에 대한 관심이 지속적으로 증대하고 있다(中國國際積極心理學大會博客, 2014). 긍정심리학적 측면에서 어떤 요인들이 행복에 중요한가를 보는 시각에 따라 상향이론과 하향이론 설명방식이 존재한다. 행복의 상향이론에 따르면 외적, 상황적 요인으로는 소득, 결혼, 직업, 종교, 여가 등이 있고, 하향이론은 개인의 내적 요인으로 개인의 성격, 정서 성향 등 성격적 요인들이 행복에 강력한 영향을 미친다. 행복한 삶을 살아가는데 외적, 상황적 요인보다 개인의 내적, 심리적 특성이 중요하다는 사실이 재확인 되었다(구재선, 서은국, 2011). 즉, 돈, 건강, 명예 등과 같은 외적 조건은 행복에 영향을 미칠 수 있는 조건일 뿐, 행복은 주관적인 것이기에 개인의 경험 내에 존재하는 것이다. 따라서 로또 당첨과 같은 극적인 사건이나 변화보다는 매일 일어나는 적절한 수준의 유쾌한 정서를 느끼는 생활 사건들이 개인의 행복에 더 중요하다고 볼 수 있다.

개인의 행복에 영향을 미칠 수 있는 요인인 자아분화는 사고와 정서를 분리시킬 수 있는 능력으로 지적체계가 정서체계를 조절하고 통제할 수 있는 상태를 말한다. 자아분화에 대한 선행연구(고현선, 1995; 박은희, 2011)에 의하면 개개인이 자아분화 수준이 높을수록 부부의 관계를 상승시키며, 나아가 가족의 생활의 질을 상승시켜 준다. 권선림(2011)의 연구에 따르면 개인의 자아분화 수준은 건전한 부부관계를 유지시키며 부부갈등 상황을 최소화하고, 친밀한 부부관계를 가능하게 하므로 결혼생활과 밀접한 관계가 있다고 하였다. 조은경(2001)의 연구에서는 부부의 자아분화 수준이 낮을 때 결혼생활에서 갈등 및 역기능적 행동이 많이 발생하는 것으로 나타났다. 즉, 자아분화 수준이 낮을수록 감정적인 세계에 살고, 타인과의 관계능력이 결핍되어 있기에 부부관계 및 대인관계에서 올바르게 기능하지 못한다. 따라서 자아분화는 행복에 영향을 미칠 것으로 예측가능하다.

또한 Melville(1983)에 의하면 행복한 부부일수록 의사소통이 많으며 언어의 선택에 신경을 쓰고 상대방의 이야기를 이해하고 있다는 반응을 더 많이 표시한다. 또한 부부간에 이야기 할 주제를 넓게 가지고 있으며 상대방의 의사를 존중하며 개방적이다(최외선 등, 2003에서 재인용). 의사소통은 인간이 타인을 이해하고 자신을 상대방에게 이해시키는 과정이며, 정보를 주고받는 과정이다. 박민지(2006)에 의하

면 부부의 긍정적인 관계를 위하여 의사소통은 매우 중요하다. 부부는 인간관계 가운데 가장 친밀하고 가까운 관계이며 지속적으로 상호작용을 해야 할뿐만 아니라 가족에게 지대한 영향을 미치기 때문이다. 박민자(2008)는 좋은 의사소통은 지속적인 관계에 필수적이며, 좋은 의사소통 기술은 사랑을 발달시키고, 가족관계를 향상시키며, 바람직한 인간관계를 갖게 한다고 하였다.

그러므로 가정의 핵심인 부부관계를 향상시키고 행복한 결혼생활을 영위하기 위해서 부부의 자아분화와 효율적이고 원활한 의사소통이 잘 이루어져야 한다. 이를 고려할 때 부부가 그들의 관계를 더욱 친밀하고 독립적이며 견고하고 성숙한 관계로 성장해 갈 수 있도록 지원해줄 만한 연구들이 이루어지고 있으나 중학생 학부모를 대상으로 자아분화와 의사소통 두 변인을 함께 다룬 연구는 미흡한 상태이다.

그러므로 본 연구에서는 이러한 연구결과들을 바탕으로, 긍정심리학 이론을 기반으로 중국 연길시 조선족을 중심으로 중학생 학부모의 자아분화와 의사소통의 실태를 파악하고자 한다. 자아분화와 의사소통이 주관적 행복감에 미치는 영향을 연구함으로써 중학생 학부모의 주관적 행복감을 증진하고 개선해 나가는데 도움이 되는지를 검증하여 중학생 학부모의 행복증진 프로그램에 기초적 자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

## 2. 연구문제

이상에서 제기한 연구의 필요성 및 목적을 근거로 하여 연구문제를 제시하면 다음과 같다.

연구문제 1. 중학생 학부모의 자아분화가 주관적 행복감에 유의한 영향을 미치는가?

연구문제 2. 중학생 학부모의 자아분화 하위요인이 주관적 행복감에 유의한 영향을 미치는가?

연구문제 3. 중학생 학부모의 의사소통이 주관적 행복감에 유의한 영향을 미치는가?

연구문제 4. 중학생 학부모의 자아분화가 의사소통에 유의한 영향을 미치는가?

연구문제 5. 중학생 학부모의 자아분화와 의사소통 중에서 어느 변인이 행복감에 더 큰 영향을 미치는가?

## 3. 연구가설

가설 1. 중학생 학부모의 자아분화가 주관적 행복감에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 중학생 학부모의 자아분화 하위요인이 주관적 행복감에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 중학생 학부모의 의사소통이 주관적 행복감에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 중학생 학부모의 자아분화가 의사소통에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설 5. 중학생 학부모의 자아분화와 의사소통 중에서 의사소통이 행복감에 더 큰 영향을 미칠 것이다.

## 4. 용어의 정의

### 가. 중학생 학부모

본 연구에서 중학생 학부모는 2015년 3월 조사시점 기준으로 중국 연길시 소재 조선족 중학교에 재학 중인 1, 2학년 학생의 학부모를 지칭한다.

### 나. 자아분화

본 연구에서는 전춘애(1994)가 제작한 자아분화척도를 사용하여 측정한 점수를 말한다. 이 척도는 Bowen의 주요개념 중, 정신내적 분화, 대인 관계적 분화, 삼각화, 정서적 단절의 네 개 구성개념을 포함하는 자아분화 척도이다. 정신내적 분화 점수가 높을수록, 대인 관계적 분화 점수가 높을수록, 삼각화 점수가 낮을수록, 정서적 단절의 점수가 낮을수록 개인의 자아분화 수준이 높다고 할 수 있다.

### 다. 의사소통

본 연구에서는 부부의 의사소통을 측정하기 위해 Olson 등(1983)에 의해 개발된 Enriching and Nurturing Relationship Issues, Communication and Happiness(ENRICH)목록 중 의사소통 척도를 허윤정(1997)이 번안한 것을 사용하여 측정한 점수를 말한다. 이 척도는 부정적 문항 22개를 역 채점하여 점수가 높을수록 부부가 효율적인 의사소통을 함을 의미한다.

### 라. 주관적 행복감

본 연구에서는 Argyle(2001)이 개발한 옥스퍼드 행복 척도-개정판을 권석만(2008)이 번안한 것을 사용하여 측정한 점수를 말한다. 이 척도는 점수가 높을수록 주관적 행복감이 높은 것을 의미한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 중학생 학부모

인간의 발달단계에서 볼 때 청소년기는 특히 중요한 시기라고 할 수 있다. 청소년기는 급격한 신체적 성장과 성적 변화, 인지능력의 발달에 따라 자아가 형성되고 독립심이 강해지며 부모로부터 자율성을 추구하는 등 큰 변화를 경험하는 시기이다. 또한 정서적 혼란이 나타나며 정신적으로 불안정의 시기이다. 따라서 돌출행동이 자주 나타나며 감정의 기복이 매우 심하다. 청소년기에는 부모와 10대 간에 많은 갈등이 유발된다. 흔히 ‘무서운 10대’라고 지칭되는 청소년기에 나타나는 질풍노도와 같은 정서적 특징은 부모들로부터 독립하면서 저항하고 싶은 보편적인 욕구와 더불어 나타나는 정상적이며 불가피한 현상이다.

청소년기 사회적 발달의 중요한 특징은 자아정체감의 확립이다. 정체감 형성이란 삶에는 많은 서로 상이한 역할이 있을 수 있으며 미래를 위한 많은 선택과 대안이 있다는 것을 이해하는 것이다. 자신이 누구이고 어떤 가치가 중요하며 어떠한 태도를 가져야 하며, 삶에 있어서 어떤 방향을 택해야 하는가 등은 정체감을 확립하는 과정이다. 이 과정에서 존경하는 중요한 인물이나 이상적인 인물들에 의해 정체감 형성에 도움을 받는다. 그러나 궁극적으로는 보다 중요한 인물로서 성숙된 부모는 자녀의 동일시 대상이 될 수 있다. 부모 자신의 갈등과 좌절을 자녀에게 투사하거나 책임을 전가하는 부모는 자녀의 인성발달과 적응에 문제를 일으키게 된다(장원동, 류현수, 2012).

건강한 부모는 자녀들과 친밀감을 나누면서도 자녀를 하나의 독립된 인격체로 인정할 수 있다. 부모가 자녀들의 관점과 가치관을 존중하지 않고, 지나치게 부모의 생각을 받아드리도록 요구하게 될 때 자녀들은 청소년기의 중요한 발달과제인 자아정체감을 형성하지 못하게 된다(곽소현, 2000).

정체감 형성과제는 부모와 청소년 모두에게 어려운 것이지만 정체감을 형성해 나가는 과정에 있어서 동일시 대상으로서의 부모는 자녀의 장래 생활에 깊은 영향을 줄 수 있을 것이다. 따라서 심리적으로 건강하고 성숙한 부모는 자녀의 건강한 심리적 발달을 도와준다. 자녀의 인생에 있어서 가장 훌륭한 교사는 바로 부모 자신

이다. 그러므로 청소년기의 자녀를 둔 부모는 인생의 선배로서 부모 성인의 모범적인 생활태도와 행복한 부부관계가 필요하며, 또한 즐겁고 온화하고 화목한 가정 분위기 조성을 위해 노력해야 한다(장원동, 류현수, 2012).

청소년기는 모든 영역에서 반드시 부모로부터 독립과 자율성을 획득해야 하는 시기가 아니다. 부모와 안정된 애착관계를 유지하며, 의사결정능력이 부족한 분야에서는 부모로부터의 지속적인 조언을 받아야 하는 시기이다(곽소현, 2000). 부모는 자녀들이 사회적으로 받아들여지고, 도덕적으로 올바르며, 정서적으로 성숙한 행동들을 학습하도록 의도적·무의도적으로 적극적인 부모노릇을 하고 있다(장원동, 류현수, 2012).

부모와 자녀관계는 부모의 역할행위를 배우는 기본적인 방식이다. 자녀는 생활에 필요한 여러 가지 바람직한 행동을 부모와 언어적이거나 비언어적인 상호작용을 통해 최초로 배워 간다. 부부관계에서 결혼만족은 부부 개인 간의 문제에 국한되는 것이 아니라 가정생활 전반에 영향을 미치며 특히 자녀들의 건전한 인격형성과 자녀들의 장래 결혼생활에까지 영향을 준다고 하였다(이경화, 김경혜, 2006; 백경숙, 2011; 이영희, 이윤주 2011).

부모는 가정생활을 통해 자녀에게 인격 형성은 물론 언어, 생활습관, 가치관 등 가정의 속한 사회의 기본적인 생활양식을 익히게 하는 최초의 교사이며 성장과 발달에 많은 영향을 주는 가족환경이다(이경화, 김혜경, 2006). 사춘기에 접어들어 혼란스러운 자녀에게 부모는 그들로 하여금 더욱 편안하고 안정된 생활 속에서 행복감을 느끼며 그들의 꿈이 이루어지도록 아낌없는 지원을 해주어야 할 때이다. 이시기의 학생들이 더욱 확고한 자아정체감을 형성하고 학업에 더욱 열심히 전념하기 위해서 부모를 중심으로 이루어지는 가정과 가족의 의미는 매우 중요하다(김인숙, 2007).

이러한 결과를 볼 때, 부모는 자녀의 성장·발달에 깊은 의미를 부여하는 최초의 인적 환경으로써 중요한 역할을 한다. 부모는 인간발달 단계에서 특히 중요한 시기를 경험하고 있는 중학생 자녀에게 더욱 안정적이고 행복을 느낄 수 있도록 정서적 지원을 해주는 것이 필요하다. 그러므로 부모의 행복은 사춘기에 어려움을 겪고 있는 중학생 자녀에게 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예측 가능하다.

따라서 본 연구는 부모가 행복한 가정환경을 제공함으로써 인생의 중요한 시점을 맞고 있는 자녀가 올바른 정체감을 형성하고 심신이 건강하며 자신의 꿈을 향해 나

아갈 수 있도록 적극적이고 안정적인 지원을 해야 하는 중학생 학부모의 주관적 행복감을 증진시키기 위한 심리적 변인을 알아보고자 한다.

## 2. 자아분화

### 가. 자아분화 개념

Bowen은 대표적인 다세대 가족치료자 중 한명으로 다세대 가족치료자들은 현재의 가족문제를 원가족의 미해결된 문제가 세대를 통하여 전수된 것으로 본다. 자아분화(differentiation)는 Bowen 이론의 가장 핵심적인 개념이다. Bowen은 가족을 하나의 정서적 단위로 본다. 잘 분화된 사람은 체계에서 잘 적응하고 만성불안이나 감정 반사가 낮다. 또한 개별성(individuality)이 더 발달되어 있으며 정서적 친밀관계에서도 자유롭게 관계를 유지할 수 있는 사람이라고 설명하고 있다. 개별성(individuality)은 가족 내에 분리하고자 하는 힘이고, 연합성(togetherness)은 가족 내에 연합하고자 하는 힘이다.

Bowen은 분화를 개인적 수준과 관계적 수준에서 설명하고 있다. 개인적 수준의 분화는 지적 과정과 정서적 과정을 분리하면서 자신을 통제하고 스스로 책임질 수 있는 기능을 의미한다. 그리고 관계적 수준의 분화는 개별성(individuality)과 연합성(togetherness)의 균형 정도에 대한 것이다. 즉, 핵가족 및 확대가족과의 유대를 끊지 않으면서도 독립성을 발달시킨 정도를 말한다. 따라서 역기능적 증상을 가지고 있는 가족은 만성적으로 높은 불안 속에서 미분화된 가족 정서과정으로 인해 문제와 증상을 발달시킨 것으로 보았다(이영분, 신영화, 권진숙, 박태영, 최선령, 최현미, 2008).

자아분화는 개인이 어머니로부터 분리되어 자신의 정서적 자주성, 독립성을 향해 나아가는 장기적인 과정을 나타낸다. 이는 융(Jung)의 개성화(individuality) 또는 자기실현과도 유사한 개념으로 볼 수 있다(제석봉, 1989). 자아분화는 개인의 사고와 정서를 분리시킬 수 있는 능력이다. 또한 정서적 성숙도와 함께 자기가 태어난 가정으로부터 개성화된 정도를 말한다(김남진, 2005).

개인의 자아분화는 정신내적 차원과 대인 관계적 차원에서 논의될 수 있다. 정신내적 차원에서 자아분화가 높은 사람은 사고와 감정이 균형을 이루고 있다. 정서적

충동에 저항할 수 있는 자제력과 객관성을 가지고 있어 스트레스 상황에서도 자율적으로 행동한다. 반면, 자아분화가 낮은 사람은 융합의 정도가 높은 사람으로서 감정의 세계에 쉽게 빠져들어서 정서적으로 반응한다. 주관적인 감정과 객관적인 지적 과정을 구별하지 못하며 본능적인 충동에 따라 반응한다.

대인 관계적 차원에서 자아분화가 높은 사람은 진짜 자아(solid-self: 주위의 정서적인 압력에 굴하지 않고 독립적이고 융통성이 있으며 일관성이 있는 자아)가 발달되어 정서적으로 안정되어있다. 명확하게 사고하며 신념에 따라 행동하면서 타인의 가치나 신념을 존중한다. 또한 타인과 친밀한 관계를 유지할 수 있는 주체적이고 목표지향적인 삶을 살게 된다. 반대로 자아분화수준이 낮을수록 결속 세력이 사고와 판단을 지배한다. 따라서 가짜 자아(pseudo-self)가 발달되어 타인으로부터 자신을 분리하는데 어려움을 느낀다. 이로 인해 자주적인 삶을 살기보다는 타인의 견해에 심하게 의존하고, 타인의 공격이나 비난을 피하는데 급급한 삶을 살게 된다(정은희, 2004; 한영숙, 2007).

Bowen의 이론에 따르면 정서와 사고의 융합이 심할수록, 타인의 정서적 반응에 융합을 이룰 가능성이 많아진다. 이는 개인의 사고와 감정 사이에 분화가 제대로 이루어지지 않으면, 자기와 타인의 관계에서도 분화가 결여되어 정서적으로 반응하기 쉽다. 또 객관적으로 사고할 수 없기 때문에 대인관계에서도 감정적인 태도를 취하기 쉽다(한정아, 2005). 자아분화가 잘 이루어진 사람은 자신의 감정을 있는 그대로 느끼며 어느 정도 객관성과 감정적인 거리를 유지할 수 있는 사람이라 할 수 있다. 적절하게 분화가 된 사람은 타인과의 관계에서 자율성을 잃지 않고 융합이 아닌 친밀감을 형성할 수 있다. 다시 말해서 이들은 타인과의 관계에서 영향을 받기도 하지만 자신에 대한 믿음과 확신을 갖고 있기 때문에 타인과의 연결은 유지하면서 자신의 통합을 유지할 수 있다(이민수, 2000).

즉, 자아분화가 높은 사람은 자제력과 객관성을 가지고 있어 스트레스 상황에서도 합리적으로 대처하며 타인과 독립적이면서도 친밀한 관계를 유지한다. 반면, 자아분화가 낮은 사람은 감정의 세계에 쉽게 빠져들어서 본능적인 충동에 따라 반응하며 타인과의 관계에서 갈등을 유발한다. 따라서 자아분화는 가정환경의 중심에 있는 부부가 그들의 관계를 친밀하고 성숙한 관계로 성장시키고 스트레스나 갈등을 합리적으로 대처하여 행복한 삶을 영위하는 데 영향을 미칠 것으로 예측해 볼 수 있다.

## 나. 자아분화 수준

Bowen은 개인의 분화수준을 기본분화 수준과 기능분화 수준으로 구분한다. 기본분화(basic differentiation)는 관계과정에 의존하지 않는 개인의 기능을 말하며 다세대 정서과정에 의해 결정되는 수준을 의미한다. 기본분화 수준은 개인의 노력과는 무관하며 원 가족과의 정서적 분리 수준을 반영한다. 반면 기능분화(functional differentiation)는 관계과정에 의존하는 기능으로, 개인이 맺는 현재의 관계에 따라 원 가족에게서 물려받은 기본분화 수준보다 높거나 낮게 기능할 수 있다(정문자, 정혜정, 이선혜, 전영주, 2011).

기본 수준이 높아질수록 기능 수준도 그에 따라 일관성 있게 높아지고 긴밀한 관계에 있는 사람들의 기능 수준에 불일치가 더 적어진다. 기능 수준은 개인의 가장 중요한 관계체계의 만성불안 수준에 영향을 받는다. 불안이 낮을 때 사람들은 덜 반사적이 되고 더 사려 깊게 되며, 불안수준이 증가할 때 사람들은 더욱 감정 반사적이 되고 사고기능을 사용하지 않는다. 즉, 체계의 기능은 감소되는 경향을 보이고 불안은 개인을 불 안정화시키고 관계에 더 많이 초점을 두게 한다.

기본 수준이 높을수록 개인은 높은 기능을 유지하고 높은 스트레스 상황에서도 타인에게 초점을 두지 않는다(이영분 등, 2008). 기본분화 수준이 높은 개인의 기능분화 수준은 양호한 상호관계나 신념, 가치관의 강화, 종교적 가르침 등등으로 강화될 수도 있다. 그러나 근본적으로 그 개인의 기본분화 수준에 따라 그 기능의 강, 약의 기복이 결정된다(문희선, 1994).

Bowen(1978)은 개인의 기능수준을 감정적, 지적기능의 융합이나 분화의 정도에 따라 임의적으로 (1) 가장 낮은 수준(0-25), (2) 대체로 낮은 수준(25-50), (3) 보통 수준(50-75), (4) 높은 수준(75-100) 네 가지로 구분한다. 가장 낮은 수준은 감정과 사고의 융합이 너무 심해 삶이 온통 감정에 의해 지배된다. 이들은 타인의 인정을 받기 위해 개별성을 희생하며, 스트레스 상황에서 쉽게 역기능적이 된다. 대체로 낮은 수준은 안정에 대한 기본적 욕구가 있으며 갈등을 회피한다. 타인을 기쁘게 하려고 노력하며 의존적이고 자율적 능력이 부족하다. 독립적으로 결정에 이르거나 문제를 해결하는 능력이 별로 없다.

보통수준은 분명한 신념을 가지고 있음에도 불구하고 타인의 선택에 대해 의식하는 경향이 있다. 의사결정을 내려야 할 때 의미 있는 타인(부모)의 인정을 받을 수

있는지 의식하는 편이다. 그러나 비교적 스트레스 상황에서도 기능을 잃지 않으며 역기능적이 되어도 금방 회복이 된다. 높은 수준은 명확한 가치와 신념을 가지며, 목표 지향적이다. 융통성이 있고 안정적이며 자율적이다. 갈등과 스트레스에 대해 인내심이 있으며 강한 자아감을 갖는다(정문자 등, 2011에서 재인용).

Bowen은 자아분화수준의 개념이 정서질환이나 정신 병리를 재는 기준은 아니며 또한 분화수준이 성숙수준과 동일한 개념도 아니라고 강조한다. 때문에 분화수준이 낮아도 스트레스가 없고 가족 간의 균형이 유지된다면 증상이 나타나지 않는다. 분화수준이 높은 사람이라도 심각한 스트레스에 놓이게 되면 증상을 나타낼 수 있다고 한다. 분화수준이 낮은 사람과 높은 사람의 차이점은, 낮은 사람일수록 동질화(togetherness)세력이 사고와 활동을 지배하고 가짜자아(pseudo-self)가 발달된다. 그로 인해 자주적 삶을 살기보다 타인의 인정과 상황이 주는 압력과 긴장에 쉽게 영향을 받아 대인관계에서 융합이 일어나기 쉽다(김정택, 심혜숙, 1992). 이러한 자아분화는 이분법적 또는 결정적 개념이 아니라 후천적인 노력으로 변화할 수 있는 것이다.

#### 다. Bowen 가족치료의 개념

Bowen은 1966년에 자아분화, 삼각관계, 핵가족 정서과정, 가족투사과정, 다세대 전수과정, 출생순위의 여섯 가지 개념을 발표하였다. 그는 1976년에 정서적 단절과 사회적 정서과정의 개념을 추가하였다. 이러한 8개의 개념은 각각 독립된 것이 아니라 서로 맞물려 있는 개념이다(이영분 등, 2008).

##### 1) 자아분화

자아분화는 Bowen 이론에서 핵심 개념이라고 할 수 있다. 자아분화는 개인적 수준과 관계적 수준을 포함한다. 자아분화는 개인의 내면에서 자신과 타인과의 관계에 감정 반사적으로 대응하지 않고 사고와 감정을 분리시킬 수 있는 능력을 의미한다. 그리고 상대방의 영향에 좌우되지 않으면서 자신의 신념에 따라 자신의 입장을 취하면서 친밀한 관계를 유지할 수 있는 능력을 말한다. Bowen의 이론은 성숙하고 건강한 성격을 형성하기 위해서는 자신의 원 가족 관계에서 미분화의 문제를 해결해야 한다는 것을 가장 중요한 전제로 보았다. Bowen은 이러한 미분화의 근원을

원 가족 관계의 애착불안에서 찾고, 해결되지 않은 원 가족 애착불안은 성장하여 가족을 떠난 후에도 개인의 삶의 전 과정에 영향을 끼치면서 개인의 성장을 저해하고 모든 관계에서 역기능과 관계갈등을 초래한다고 보았다.

## 2) 삼각관계

삼각관계는 Bowen이론의 또 다른 핵심개념으로, 가족 내 불안과 긴장을 해소하는 정서적 역동방식을 의미한다. 삼각관계는 삼인체계의 역동적인 균형을 말하는 것으로 삼각관계에 가장 주요한 영향을 미치는 것은 불안이다(Kerr & Bowen, 1988/2005). 만일 이인관계가 평온하면 오랫동안 안정적 상태를 유지할 수 있지만, 이인관계가 불안정해지면서 불안이 증가하면 긴장을 해소하는 방법으로 삼각관계가 이루어진다.

예컨대 사랑받고자 하는 욕구가 강한 아내와 독립적인 생활을 원하는 남편 간에는 긴장이 있을 수 있다. 이러한 긴장이 어느 지점에 도달하면, 아내는 특정 자녀와 강한 애착관계를 맺어 결혼관계의 긴장을 감소시킬 수 있다. 즉, 부부관계에서 갈등이 있거나 한 사람이 거리두기를 하면 불안을 덜기 위해 관계에서 불편함을 더 많이 느끼는 사람이 제삼자인 자녀를 관계에 끌어들이는 과정이다. 그러나 부부가 다시 친밀해지면 제삼자인 자녀는 다소 불편함을 느끼는 방관자가 된다.

일반적으로 가족의 융합정도가 높을수록, 즉, 가족원의 분화 정도가 낮을수록 삼각관계를 만들려는 노력은 더욱 강렬하다(정문자 등, 2011). 그 결과 자녀는 부모의 분화수준보다 낮은 분화 수준을 형성하게 된다. 한편으로 거리 두기를 했던 다른 한쪽 배우자는 상대방과 자녀 간의 밀착된 관계를 보면서 소외감을 느끼게 되어 가족 내의 다른 자녀와 가까운 관계를 맺으려 한다. 이렇게 가족 내에서 삼각관계가 연동적으로 형성되면서 가족 안에는 일정한 형식의 관계 패턴이 고정되게 된다. 그로 인해 가족 내에 증상을 일으키는 가족구성원이 출현하게 된다. 따라서 개인의 증상은 가족 전체 체계의 역기능성을 나타내는 증상이라고 할 수 있다(이영분 등, 2008).

반면, 가족원의 분화수준이 높을수록 삼각관계를 만들지 않고도 긴장을 다루고 불안을 관리할 수 있다. 예컨대 형제가 싸울 때 어머니가 화를 내지 않고도 어느 편도 들지 않으면서 양쪽 자녀 모두에게 공정한 태도로 이야기를 나눌 수 있다면, 형제의 고조된 감정은 차차 가라앉을 것이다. 가족 내 삼각관계의 가능성은 미분화

에 의해 높아지는 것이며, 문제를 풀기 위해 삼각관계에 의존하는 것은 특정 가족원의 미분화를 지속시킨다(정문자 등, 2011).

### 3) 가족 투사과정

가족 투사과정이란 부부가 불안이 증가될 때 자신의 미분화된 정서문제를 자녀에게 투사하는 과정을 말한다. 선택된 자녀는 부모의 형제 순위나 기타 특수한 상황에 따라 결정된다. 가족 투사과정에서 부모의 불안 투사 대상이 된 자녀는 부모의 영향을 가장 많이 받게 되고 진정한 자기로서 기능하는 능력을 키울 수 없게 된다. 그리하여 자녀는 더욱 부모에게 의존적이 되고 기능이 저하된 자녀를 부모는 더욱 통제하려 하면서 상호 의존적인 관계가 고착된다.

부모와 투사 대상이 된 자녀는 역기능적 삼각관계에 고정된다(이영분 등, 2008). 가족의 융합이 클수록 투사과정에 많이 의존하게 되고, 자녀의 정서적 손상도 커질 수 있다. 가족투사과정의 강도는 부모의 미숙함과 가족이 겪는 스트레스와 불안의 정도에 의해 결정된다(정문자 등, 2011).

### 4) 다세대 전수과정

Bowen(1978)에 의하면 미분화된 가족자아군은 가족원들의 자기 분화수준에 영향을 미치고 가족 투사를 통해 삼각관계가 상호 맞물려 형성되면서 가족 내에 지나친 융합이나 정서 단절 등의 정서과정이 반복된다. 이러한 가족 정서과정은 대를 이어 전달된다. 예를 들어 낮은 분화수준의 아버지와 어머니의 부부관계에 불안이 있을 때 어머니는 자신의 불안을 자신과 같은 형제 서열에 있는 자녀나 딸 자녀에게 투사한다. 투사과정의 초점이 된 자녀는 어머니와 밀착되고 의존적이 됨으로 분화가 성공적으로 이루어지지 못하게 된다. 분화 수준이 낮게 형성된 자녀는 결혼할 때 자신의 분화수준과 비슷한 수준의 배우자를 선택하게 된다(이영분 등, 2008에서 재인용). 이렇게 맺어진 낮은 분화수준의 부부는 낮은 수준의 불안에도 민감하게 반사적으로 반응하게 된다. 확대가족에서의 불안과 미분화된 가족체계는 다음 세대의 핵가족에게 투사되는 과정을 거쳐 가족의 증상이나 관계 패턴이 세대 간에 반복되게 된다.

## 5) 핵가족 정서체계

핵가족 정서체계는 다세대적 개념으로 핵가족 내에서 가족이 정서적으로 기능하는 패턴을 설명한다. 개인이 원 가족으로부터 학습된 방식으로 타인과 관계를 맺게 되며 결혼선택을 통해 가족의 정서적인 장을 다세대에 걸쳐 반복함을 의미한다. 부부의 분화수준이 높을수록 정서적 융합은 적으며 부부관계 내에서 신뢰와 성실, 상호존중 등의 요인에 의해 분화가 더욱 강화된다. 반면 분화수준이 낮은 남녀가 결혼하여 가족을 이루면 상대에 대한 감정적 의존욕구가 크고 상대가 이를 만족시켜주지 못할 때 불만과 두려움이 오히려 고조된다. 이렇게 미분화된 가족이 싸우거나 혹은 관계가 멀어지면 가족의 불안 수준이 높아지면서 배우자나 자녀에게 신체적, 정서적, 사회적 문제가 증상으로 나타난다(정문자 등, 2011).

## 6) 정서적 단절

원 가족으로부터의 정서적 단절은 투사과정에 많이 개입된 자녀에게 주로 일어나는 현상으로, 원 가족을 접촉함으로써 생기는 불안을 줄이기 위해 부모의 집에서 먼 지역으로 이주하거나 부모와 말을 하지 않는 등 부모와의 접촉을 끊는 행위를 의미한다. 자녀는 이런 행동을 통해 가족과의 끈으로부터 해방되었다고 느끼지만, 사실은 부모와의 미해결된 융합에 대한 과장된 독립성의 표현일 뿐이다. 정서적 단절을 하는 개인은 오히려 원 가족과의 미해결된 갈등을 부인하는 경향을 갖는다. 정서적 단절 역시 세대 간 전수 가능성이 있다. 정서적 단절을 피할 수 있는 방법은 원 가족과 접촉하고 분화를 촉진함으로써 원 가족과의 미해결된 애착을 해소하는 것이다(정문자 등, 2011).

## 7) 출생 순위

이 개념은 Toman의 출생순위와 성격관계에 대한 연구를 바탕으로 Bowen이 핵가족 정서과정에서의 형제자매 순위의 영향을 개념화한 것이다(Kerr & Bowen, 1988/2005) Bowen은 출생 순위 또는 형제자매 위치가 가족의 정서체계 안에서 특정한 역할과 기능을 한다고 보고, 배우자의 상호작용 역시 그들의 원 가족에서의 형제 위치와 관련이 있다고 보았다. 그러나 형제자매 위치가 반드시 출생순위와 일치하는 개념은 아니다. 막내와 같은 역할을 하는 장녀도 있는 반면, 장자의 역할을 하는 차남도 있는 법이다. 즉, 미래의 행동을 형성하는 것은 실제 출생순위보다 가

족 내의 기능적 위치에 의존한다고 보는 것이 적절할 것이다(정문자 등, 2011).

## 8) 사회적 정서과정

Bowen은 개인과 가족에 대한 정서과정 개념을 사회적 정서과정으로 확장하였다(정문자 등, 2011). 가족에게 만성적으로 지속되는 불안이 있을 때, 그 가족은 지적 원리에 따르기보다는 감정 반사적으로 미숙한 의사결정에 의지하게 된다. 이러한 결과로 증상이 나타나고, 결국에는 낮은 수준의 기능으로 퇴행하게 된다. 사회적 과정에서 마찬가지로 만성적 사회불안의 증가가 있게 되면 사회적 분화의 기능 수준이 저하된다. 사회적 기능 수준이 낮을수록 높은 범죄율, 높은 이혼율 등 사회적 증상이 더 심각해진다(이영분 등, 2008).

특정 사회집단이나 가족의 분화수준이 높을수록 그들은 좀 더 협동적이고 다른 사람의 복지를 고려한다. 또한 스트레스가 있을 때나 없을 때나 타인과의 접촉을 유지한다. 반면 집단의 분화수준이 낮을수록 스트레스 상황에서 구성원들의 이기심과 공격성, 회피성이 매우 높아진다(정문자 등, 2011).

## 3. 의사소통

### 가. 의사소통 개념

의사소통은 MRI 상호작용 모델의 핵심개념으로서 오늘날 까지 가족치료 분야의 토대가 되고 있는 개념이다. 정현숙(2009)은 의사소통은 인간이 감정, 느낌, 생각, 태도 등의 메시지를 전달하고 받으며, 타인을 이해하고 자신을 상대방에게 이해시키는 과정이다. 또한 정보를 주고받는 과정으로 상호작용을 통해 서로에게 영향을 주고 서로를 이해하는 모든 수단을 포함한다.

의사소통의 공리(정문자 등, 2011)는 첫째, 의사소통 이론에서 출발한 전략주의 모델은 “모든 행동은 의사소통적이며, 사람은 행동하지 않을 수 없듯이 의사소통하지 않을 수 없다.”는 상호작용 원리를 가진다. 모든 행동은 어느 수준에서 의사소통이며, 심지어 침묵을 지키며 아무반응을 하지 않는 것도 침묵으로 의사소통을 하고 있는 것이다. 침묵은 화가 났고 감정에 대해 말하고 싶지 않다는 의미를 전달한다. 둘째, 모든 의사소통은 내용과 지시의 측면을 가진다. MRI의 의사소통 연구에서 드

러난 중요한 원리 중의 하나는 모든 의사소통이 내용(보고)과 지시(관계)의 두 가지 수준으로 이루어져 있다는 것이다.

셋째, 의사소통이 이루어지는 관계는 대칭적이거나 보완적 관계이다. 만일 관계가 평등하다면 의사소통 유형은 ‘대칭적’이나 행동교환의 맥락이 평등하지 않다면 ‘보완적’이 된다. 대칭적 관계에서는 경쟁적인 상호작용을 하게 되고, 보완적 관계는 차이를 극대화하는 상호작용을 하게 된다. 둘 중 하나의 유형에 고착되기보다 상황에 따라 대칭적 또는 보완적 의사소통이 상호 교환적으로 나타날 수 있는 융통적인 관계가 기능적이라고 할 수 있다. 넷째, 상위의사소통은 의사소통에 대한 의사소통이다. 이는 가족관계의 성장을 돕는 긍정적인 의사소통 방식이 될 수 있다. 상위의사소통을 통해 자신의 욕구를 정직하게 말하고 관계를 건설적으로 다룰 수 있다.

즉, 의사소통은 인간관계의 필수 요소로서 사람은 행동하지 않을 수 없듯이 의사소통을 하지 않을 수 없다. 따라서 의사소통을 어떻게 하느냐에 의해서 인간관계가 좋을 수도, 아닐 수도 있을 것이다.

## 나. 부부 의사소통

부부 의사소통은 부부간의 언어적 비언어적인 상호작용을 통해 느낌과 의미를 전달하는 과정으로 부부관계의 본질적인 요소라 할 수 있다. 또한 부부관계 증진을 위한 직접적인 수단이며 의사소통 문제로 야기되는 부부 문제를 예방할 수 있는 유용한 도구이다(양태욱, 2003). 사랑과 존중을 바탕으로 한 부부 의사소통은 결혼만족도를 향상시키고 서로의 감정을 전달하며 사고를 이해하는 데 있어 중요하다(최외선 등, 2003). 또한 부부가 인간관계 가운데 가장 가까운 관계이며 지속적으로 상호작용을 해야 할 뿐만 아니라 가족구성원에게 미치는 영향이 지대하다. 때문에 부부의 긍정적인 관계를 위하여 부부 의사소통은 매우 중요하다(박민지, 2006).

부부는 의사소통을 통해서 상대방에게 자신의 감정, 태도, 생각 등을 전달하게 된다. 언어뿐만 아니라 침묵, 몸짓, 얼굴표정 등 비언어적 수단을 통해서 자신의 의도를 전달한다. 기능적인 의사소통은 부부가 서로를 더 잘 이해하고 수용하게 한다. 반면, 역기능적인 의사소통은 부부의 관계를 악화시키거나 단절시키는 결과를 가져온다(정현숙, 2009).

Gottman(1994, 1997)에 의하면 역기능적인 의사소통에는 비난, 경멸, 방어, 냉담이

있으며, 비난은 배우자의 특정행동이 아닌 배우자의 인성이나 특성을 공격하는 것이다. 경멸은 의도적으로 말과 신체적 언어를 포함하여 배우자를 욕하거나 모욕하는 것이다. 방어는 부부 중 한 사람이 경멸하는 행동을 할 때 다른 한 사람은 방어를 하게 된다. 방어는 서로 잘못이 없다고 변명하며 상대를 나무라는 격이 되기 때문에 갈등이 증폭된다. 냉담한 반응은 싸움을 회피하는 것이지만 또한 상대방과의 관계를 회피하는 셈이 된다. 이러한 부정적 상호작용은 악순환을 만들어내고 부부는 불행에 빠지게 되며 결혼생활이 파괴되기 쉽다(이기숙 등, 2001에서 재인용)

기능적인 의사소통은 부부가 서로 상대를 인정하고 배려하고 지지 해주는데 있다. 또한 배우자의 입장을 잘 이해하고, 배우자의 말을 잘 경청하며, 배우자의 기분을 상하지 않게 한다. 자신의 감정, 태도, 생각을 분명히 전달하고, 자신의 의사를 적절하게 표현함으로써 배우자와의 관계를 상호인정, 신뢰, 존중, 이해할 수 있는 관계로 발전하고 유지하는 것을 의미한다(최외선 등, 2003).

즉, 기능적인 의사소통은 부부관계에서 활력의 근원인 반면, 역기능적인 의사소통은 가정의 행복을 위협하는 독이 된다. 따라서 부부는 개방적이고 효율적인 의사소통을 빈번히 사용할수록, 비언어적 의사소통을 정확하게 할수록 서로를 수용하고 존중하며 결혼생활에 있어서의 만족과 행복을 도모 할 수 있을 것이다.

## 4. 주관적 행복감

### 가. 주관적 행복감 개념

행복에 대한 철학적 주장은 크게 두 가지 입장으로 구분될 수 있다. 첫째는 쾌락주의적 입장으로서 행복은 개인이 자신의 삶에 대해서 만족스럽게 느끼는 주관적인 상태라는 생각이다. 쾌락주의적 입장에서 행복은 긍정적인 주관적 경험들(주관적 안녕, 행복감, 삶의 만족도, 몰입 경험, 긍정 정서)등에 초점을 맞추고 있다. 다른 하나는 자기실현적 입장으로서 행복은 개인의 성격적 강점과 덕목을 충분히 계발하고 발휘함으로써 인생의 중요한 영역에서 의미 있는 삶을 구현하는 것이 행복이라는 생각이다. 자기실현적 입장에서 인간의 긍정적 특질, 즉 성격적 강점과 덕목(지혜, 용기, 창의성, 관용, 절제, 영성)등에 초점을 맞추고 있다. 긍정심리학은 이러한 두 가지 철학적 입장에 근거하고 있다.

행복을 쾌락주의적 관점에서 주관적 안녕(subjective Well-being)이라는 용어를 선호한다. 주관적 안녕은 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 경험하는 주관적인 심리상태를 의미한다. 또한 삶에 대한 인지적 평가에 초점을 맞추어 삶의 만족도(life satisfaction) 또는 삶의 질(quality of life)이라는 용어가 사용되기도 한다.

주관적 안녕의 정서적 요소는 행복감, 즐거움, 환희감과 같은 긍정 정서를 자주 강하게 경험하는 반면, 우울감, 슬픔, 질투감과 같은 부정 정서를 덜 경험할수록 주관적 안녕의 수준이 높다고 보는 것이다. 주관적 안녕의 인지적 요소는 개인이 설정한 기준과 비교하여 삶의 상태를 평가하는 의식적이고 인지적인 판단을 의미하며 삶의 만족도라고 지칭한다. 이러한 심리적 요소로 구성되는 주관적 안녕은 많은 긍정 정서와 적은 부정 정서 그리고 높은 삶의 만족도를 경험하는 상태로 정의되고 있다(권석만, 2008).

즉, 주관적 행복감은 일상생활에서 많은 즐거움과 적은 슬픔을 경험하는 주관적인 상태를 말한다. 따라서 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인은 갈등과 스트레스에 잘 대처하여 슬픔을 적게 경험하게 하고 친밀감을 높여줄 수 있어서 즐거움을 자주 만끽하는 것이라 할 수 있겠다.

#### 나. 주관적 행복감에 영향을 미치는 심리적 요인

주관적 행복에는 인구사회학적 요인들보다 심리적 또는 성격적 요인들이 더 중요한 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(구재선, 서은국, 2011). 또 구재선(2005)에 의하면 동일한 어려운 환경에 처해 있어도 어떤 사람은 행복하고 어떤 사람은 불행할 수 있으며, 그 차이는 개인의 내면적 요인에서 생겨난다. 즉 행복은 외부환경으로부터 주어지는 것이 아니라 개인이 스스로 만들어가는 것이다. 따라서 행복에 영향을 미치는 심리적 요인들을 살펴볼 필요가 있다.

행복에 영향을 미치는 주요한 심리적 요인으로는 낙관성, 자존감, 외향성, 통제감, 인생의 목적의식, 긍정적 대인관계 등이 중요한 것으로 알려지고 있다(원두리, 김교현, 2006). 첫째, 낙관성은 미래에 대해서 긍정적인 기대와 전망을 하는 인지적 경향성을 의미한다. 미래의 긍정적 결과를 예상하게 되면, 기분이 고양될 뿐만 아니라 스트레스 상황에서도 적극적으로 대처하게 된다. 둘째, 자존감은 자기 자신에 대한 전반적인 긍정적 평가와 우호적 태도를 의미한다. 자존감이 높은 사람은 자신을 가

치 있는 유능한 존재로 생각하며 자신에 대한 만족감을 지닌다.

셋째, 인간의 성격유형을 구분하는 가장 중요한 차원은 외향성-내향성이다. 이러한 성격차원은 Jung에 의해 처음 제안되었다. 외향성은 개인의 심리적 에너지, 즉 주된 관심사가 외부환경으로 지향되는 성향인 반면, 내향성은 관심의 방향이 자신의 내면적 경험으로 향하는 성향을 의미한다. 외향적인 사람들은 사교성이 높고 활동적이며 정서적 흥분을 추구하는 경향을 지닌다. 넷째, 통제감은 개인적으로 중요한 삶의 사건들에 대해서 자신이 통제할 수 있다는 신념을 의미한다. 자신의 인생을 스스로 통제할 수 있다는 믿음은 자기 유능감, 삶에 대한 자신감, 미래에 대한 긍정적 확신을 심어주어 행복감을 증진시킬 것으로 생각된다.

다섯째, 인생의 의미와 목적을 갖는 것 역시 주관적 행복에 중요하게 여겨지고 있다. 인생의 의미와 목적이 어떤 것이라도 자신에게 의미 있는 다양한 목표를 적극적으로 추구할수록 행복감이 증진될 수 있다. 여섯째, 긍정적인 인간관계는 주관적 행복에 긍정적 영향을 미치는 정서적 친밀감과 사회적 지지를 제공한다. Diener와 Seligman(2002)은 대학생 중 행복도가 가장 높은 10%의 집단을 대상으로 그 원인을 조사한 결과, 가장 두드러진 요인은 매우 풍요롭고 만족스러운 인간관계를 맺고 있다는 점이었다.

사랑에 관한 연구를 주도하고 있는 Reis와 Gable(2003)은 삶의 만족과 행복에 기여하는 가장 중요하면서도 단일한 원천은 다른 사람과의 긍정적인 인간관계라고 결론내리고 있다. 행복에 있어서 인간관계가 왜 그토록 중요한 것일까? 인간의 동기나 발달과정을 연구하는 심리학자들에 따르면, 인간은 타인과 관계를 형성하고 유지하려는 선천적인 욕구를 지닌다. 사람은 긍정적 인간관계를 통해서 행복과 만족을 얻지만, 부정적 인간관계에서는 고통과 불행을 느끼게 된다. 즉, 인간관계는 행복뿐만 아니라 불행의 주요한 원천이다. 따라서 생활 속에서 긍정적인 인간관계를 형성하기 위해 노력하는 것은 행복을 위한 필수적인 요소라고 할 수 있겠다.

박영신, 김의철(2006)에 의하면 가정생활에서 삶의 질을 높이는 요소를 물었을 때 경제적 여유나 여가생활보다 ‘화목한 가족관계’가 더 중요한 것으로 나타났다. 한덕웅(2006a)의 연구에서도 주관적 행복감에서 인간관계 즉, 가족관계, 친척관계, 이웃사람과의 관계가 중요한 것으로 나타났다. 구재선, 김의철, (2006b)에 의하면 행복감을 빈번하게 유발하는 경험은 가족이나 친구와의 사회적 관계 경험이었다.

즉, 주관적 행복감에 영향을 미치는 심리적 요인들 중에 인간관계가 많은 비중을

차지한다. 따라서 인간관계와 밀접한 관계가 있는 요인이 주관적 행복감에 영향을 많이 미칠 것으로 예측가능하다.

## 5. 자아분화와 의사소통

자아분화는 개인의 내면에서 자신과 타인과의 관계에 감정 반사적으로 대응하지 않고 사고와 감정을 분리시킬 수 있는 능력을 의미한다. 그리고 상대방의 영향에 좌우되지 않으면서 자신의 신념에 따라 자신의 입장을 취하면서 친밀한 관계를 유지할 수 있는 능력을 말한다. 자아분화가 잘 된 사람은 독립적이고, 신중하며 융통성이 있다. 따라서 스트레스나 갈등상황에서 객관적으로 사고하고 의연하게 대처한다. 반면, 자아분화 수준이 낮은 사람은 감정과 이성이 분리되지 않아 감정적이고 본능적인 충동에 따라 행동하며 갈등을 유발한다. 또한 객관적이고 이성적으로 추리하기 어렵기 때문에 갈등이나 문제를 해결하기 보다는 제 삼자와의 관계를 형성하면서 불안을 해소하려는 경향을 보인다.

한편, 사람은 행동하지 않을 수 없듯이 의사소통하지 않을 수 없다. 또한 모든 행동은 어느 수준에서 의사소통이다. 심지어 침묵을 지키며 아무 반응을 하지 않는 것도 침묵으로 의사소통을 하는 것이다. 침묵은 화가 났고 감정에 대해 말하고 싶지 않다는 의미를 전달한다(정문자 등, 2011).

의사소통은 기능적 유형과 역기능적 유형으로 나눌 수 있다. 기능적 의사소통은 상대방에게 바라는 것, 두려운 것, 기대하는 것 등을 분명하고 솔직하게 표현하는 것을 말한다. 그리고 활기 있고 자발적으로 의사소통하는 것과 새로운 변화에 민감하고 반응을 잘 하는 것을 의미한다. 또한 온정적이고 긍정적인 표현을 하고 상대방에게 식별 있는 기대를 하는 것들을 말한다. 역기능적 의사소통은 상대방의 의견을 경청하지 않는 것, 긍정적인 말을 하지 않는 것, 새로운 상황에서 적절하게 행동하지 못하는 것을 의미한다. 또 서로 휘방하거나, 투사하는 것, 거의 관계하지 않으며 고집스럽고 의미 없고 불명확하며 애매모호한 것을 말한다(Glick & Kessler, 1980; 이창훈, 2008에서 재인용).

이러한 내용으로 볼 때, 자아분화가 잘 된 사람은 자신과 타인과의 관계에 감정 반사적으로 대응하지 않고 사고와 감정을 분리시킬 수 있는 능력이 있다. 때문에 인간관계에서 분명하게 자신의 생각을 표현하고 기능적 의사소통을 할 것으로 보인다.

다. 반면, 자아분화가 낮은 사람은 사고와 감정이 분리되지 않아 감정의 세계에 빠져들기 쉽고 정서에 의한 영향을 크게 받는다. 따라서 자아분화가 낮은 사람은 스트레스 상황에 처하게 되면 인간관계에서 감정적이고 본능적 충동에 의하여 역기능적 의사소통을 할 수 있을 것이다.

## 6. 자아분화와 주관적 행복감

Bowen은 개인이 잘 기능할 수 있으려면 원 가족에서의 과거 경험에서 분화되어 과거와 연결되어 있으면서 연합성과 개별성을 동시에 확보할 수 있어야 한다고 보았다. 즉, 원 가족에서 분화가 잘 이루어져 자율적으로 기능하는 성인으로 성장하고 원 가족을 떠나 가족을 이룰 수 있으면 그것이 정상적 발달이라고 할 수 있는 것이다. 가족의 분화수준은 개인의 성장에 영향을 끼치고 개인은 성장하여 가족을 떠난다. 이 시기에 원 가족에서 분화가 잘 이루어지지 않은 사람은 해결되지 않은 정서적 애착문제로 인해 성인이 되어 자신의 가족을 이룬 뒤에도 원 가족에서의 미분화된 관계특성을 반복하게 된다.

분화 수준이 낮은 사람은 낮은 정도의 외부 자극에도 크게 불안을 느끼고 감정 반사적이 되어 역기능적인 패턴을 반복적으로 사용한다. 예를 들어 증상이 있는 가족의 세대 간 전수과정에서 윗세대에서 부모가 제대로 분화를 이루지 못하고 결혼한다. 결혼 후 부부관계에서 스트레스 상황에 처했을 때 부부관계는 악화된다. 이 경우 낮은 분화 수준의 부부는 자신들의 미해결 정서문제로부터 오는 불안을 자녀에게 투사하면서 자녀와 삼각관계를 형성하게 된다. 이렇게 하여 부부는 자신들의 근본적인 문제를 해결하기보다는 자녀문제에 초점을 둬으로써 근본적인 부부관계 문제를 회피하게 된다.

반면, 원 가족에서 분화가 잘 이루어진 사람은 어디를 가든지 안정된 관계 속에서 진정한 자기로서 기능할 수 있다. 적절한 분화를 이룬 사람들은 만성불안이나 감정 반사가 낮고 정서적으로 친밀한 관계에서 자유롭게 관계를 유지할 수 있다. 그들은 사고와 감정체계를 자유롭게 넘나들면서 자신을 통제할 수 있다. 즉, 모든 관계에서 독립성과 연합성을 균형 있게 사용하는 것이다(Kerr & Bowen, 1988/2005).

자아분화가 낮은 사람은 감정과 이성이 분리되지 않아 감정의 세계에 빠져들기 쉽고 정서에 의한 영향을 크게 받는다. 그로 인해 외부자극에 감정적으로 대처하고

감정적 반사 행동이 많아져서 객관적이고 이성적으로 사고하기 어렵다. 부부관계에서 스트레스에 직면하면 근본적인 문제를 해결하지 못하고 갈등상황을 회피하며 역기능적으로 된다. 반면, 자아분화가 높은 사람은 독립적이면서도 타인과의 관계에서 정서적으로 친밀한 관계를 유지할 수 있다. 신중하고 자신을 통제할 수 있으므로 스트레스 상황에서 객관적으로 사고하며 합리적으로 대처한다. 따라서 자아분화가 낮은 사람은 스트레스 상황에서 타인과 부정적 관계를 맺고 부정적 정서를 주로 경험하는 반면 자아분화가 높은 사람은 같은 상황에서 타인과 긍정적 관계를 맺고 긍정적 정서를 주로 경험한다고 할 수 있다.

주관적 안녕감은 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 경험하는 주관적인 심리상태를 의미한다. 또한 주관적 안녕과 같은 용어로 사용되며 주관적 안녕의 정서적 요소는 긍정 정서와 부정 정서를 말한다. 즉, 행복감, 즐거움, 환희감과 같은 긍정 정서를 자주 강하게 경험하는 반면, 우울감, 슬픔, 질투감과 같은 부정 정서를 덜 경험할수록 주관적 안녕의 수준이 높다고 보는 것이다. 권석만(2008)에 의하면 사람은 긍정적 인간관계를 통해서 행복과 만족을 얻지만, 부정적 인간관계에서는 고통과 불행 을 느끼게 된다.

부부관계는 인간관계 중 가장 친밀하고 중요한 관계이다. 이러한 부부관계는 자아분화의 수준에 따라 역기능적 행동을 유발하는 부정적 관계가 되거나 기능적으로 작용하는 긍정적 관계가 된다. 따라서 자아분화는 부부관계에서 주관적 행복감에 영향을 미칠 것으로 예측가능하다.

## 7. 의사소통과 주관적 행복감

인간은 가족과 같은 친밀한 인간관계를 통해 물질적으로 채워지지 않는 심리적·정신적 욕구를 충족하려는 존재이다. 그러한 욕구가 충족이 이루어질 때 인생의 행복을 느끼는 존재이기 때문일 것이다. 개인이 인생에서 느끼는 행복 가운데 가정생활에서 느끼는 행복은 가장 중요하다. 행복하고 만족스러운 가정생활은 어느 사회나 문화에서 사는지를 막론하고 개인의 인생에서 중요한 비중을 차지한다고 할 수 있다. 그러므로 건강하고 행복한 가족을 만드는 것은 무엇보다도 개인의 행복을 위해서 필요하다(이선형, 임춘희, 2009).

사랑하는 사람들은 행복하기 위해 결혼을 하고, 또한 가정을 이루는 것은 두 사

람 모두에게 더할 수 없는 행복한 일이다. 그러나 결혼생활에서 발생하는 성격차이와 지식, 성장배경, 생활습관, 인식 등 여러 가지 문제로 인해 부부 갈등과 대립은 필연적으로 발생하게 된다. 그로인해 많은 어려움을 겪으면서 어떤 경우에 서로에게 상처를 주기도 한다. 이창훈(2008)은 결혼 생활에서 일어나는 대부분의 오해와 갈등은 부부간의 의사소통이 원만하게 이루어지지 못하기 때문에 일어난다고 한다. 부부의사소통은 서로 자기 자신을 배우자에게 노출시켜 생각을 주고받는 상호작용이다. 이를 통해 자신과 상대방의 역할과 목표를 알게 되며 사랑과 존경을 나누는 과정이다.

건강하고 행복한 가족의 필수적인 요소 중 하나는 긍정적인 의사소통이다. 건강한 가족도 항상 대화에서 의견 일치를 보이는 것은 아니며 의견 차이와 갈등을 겪기도 한다. 이때 건강한 가족은 상대방을 비난하지 않고 직접적이고 솔직하게 말한다. 반면에 건강하지 못한 가족은 과도하게 비판적이고 적대적이며 문제를 부정하고 언어적 갈등을 피한다. 건강한 가족은 경청을 잘하고 또한 유머를 잘 사용하고 잘 웃는다. 건강한 가족일수록 긍정적인 인생관을 유지하고 애정표현을 자주하며 긴장과 불안을 줄이고 대화를 촉진시킨다(이선형, 임춘희, 2009).

최성애(2011)에 의하면 행복한 부부들과 불행한 부부들의 차이는 문제가 있느냐 없느냐, 싸움을 하느냐 하지 않느냐가 아니다. 문제가 있을 때 그 문제를 어떻게 바라보고 어떻게 해결하느냐는 방식의 차이라고 하였다. 즉 '무엇이'문제냐가 중요한 게 아니라 문제를 '어떻게 생각하고 어떻게 표현하느냐'에 따라서 서로가 행복을 유지할 수도 있고 불행해질 수도 있다는 것이다.

즉, 인간관계는 의사소통으로 이루어지고 긍정적인 인간관계는 삶의 만족과 행복에 기여하는 중요한 원천이다. 의사소통은 부부가 서로 차이를 이해하고 다름을 인정하며 서로 존중하고 사랑하며 건강하고 행복한 가정을 꾸려나가는 데 필수적인 요소이다. 또한 원활한 의사소통은 부부가 더욱 더 친밀하고 정서적으로 만족스러운 관계로 유지할 수 있다. 따라서 긍정적이고 원활한 의사소통은 부부가 행복한 가정생활을 영위하는데 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이다.

## 8. 선행연구고찰

### 가. 자아분화와 행복감에 관한 선행연구

자아분화와 행복감에 관한 선행연구를 살펴보면, 전춘애(1994)의 연구에서 자아분화수준이 높은 사람이 결혼 안정성이 높으며, 또한 결혼만족도가 높은 것으로 나타났다.(김남진, 2005; 김명숙, 2008; 김수연, 2001; 김순숙, 2012; 김향순, 김순덕, 구명이, 2014; 박지영, 2010)의 연구에서도 자아분화수준이 높을수록 부부관계가 원만하고 결혼만족도가 높은 것으로 나타났다. 한영숙(2007)은 남편과 아내 모두 자아분화수준이 높을수록 부부갈등이 낮고 결혼만족도가 높다. 즉, 자아분화가 높은 사람은 부부가 서로 자율성과 독립성을 보장해주며 친밀하면서 융합되지 않는다는 것을 말한다. 반면, 남편과 아내 모두 자아분화가 낮을수록 부부 갈등을 높게 지각하고 이로 인해 결혼만족도가 낮아진다는 연구결과도 보고되고 있다(김남진, 김영희, 2010).

김병화(2013)에 의하면 자아분화가 낮은 사람은 감정과 사고의 구별이 어렵고 객관적인 사고 기능이 부족한 특징을 보인다. 정서적으로 융합되어 있어 불안수준이 높고 객관성이 결여되어 독립적으로 명확하게 사고할 수 있는 능력이 부족하다. 한정아(2005)에 의하면 정서와 사고의 융합이 심할수록, 타인의 정서적 반응에 융합을 이룰 가능성이 많아진다. 개인의 사고와 감정 사이에 분화가 제대로 이루어지지 않으면, 자기와 타인의 관계에서도 분화가 결여되어 정서적으로 반응하기 쉽다. 또한 객관적으로 사고할 수 없기 때문에 대인관계에서도 감정적인 태도를 취하기 쉽다.

선행연구에서 살펴본 부부의 자아분화는 낮을수록 정서적으로 반응하며 대인관계에서 격렬하다. 또한 격렬한 만큼 타인으로부터 자신을 고립시키거나 타인과 융합되거나 지나치게 간섭한다. 자아분화가 낮을수록 이러한 부부관계는 갈등을 불러오고 그로인해 결혼만족도가 낮아진다. 반면, 자아분화가 높을수록 부부가 서로 자제력과 객관성을 가지고 스트레스 상황에서도 합리적으로 대처하며 타인과 독립적이면서도 친밀한 관계를 유지한다. 이러한 부부관계는 원만하고 결혼만족도가 높아진다. 따라서 자아분화는 주관적 행복감에 영향을 미칠 것으로 예측해 볼 수 있다.

## 나. 부부의사소통과 행복감에 관한 선행연구

의사소통은 부부관계와 같은 친밀한 인간관계의 핵심으로 인간관계에서 의미를 창조하고 나눌 수 있는 방법이다. Olson & Olson(2000)의 연구에 따르면, 행복한 결혼생활을 하는 사람(90%)은 불행한 결혼생활을 하는 사람(15%)보다 6배나 많이 서로 의사소통하는 방식에 만족한다고 보고하고 있다. 행복한 부부는 79%가 배우자가 자신을 이해해 준다고 느꼈으며, 대부분의 행복한 부부(96%)가 자신의 감정을 자유롭게 표현한다고 느꼈다. 또한 상대방을 비하하는 표현을 하지 않는다(79%)는 것이다. 이와 같이 부부의 의사소통은 행복한 결혼생활을 만들어 가는데 매우 중요한 요소임을 알 수 있다(김효신, 김인옥, 안혜숙, 임선영, 김하정, 2010 재인용).

박기영(1996)에 의하면 부부간에 있어서 의사소통은 상호간의 이해의 폭을 넓힌다. 이를 통해 상대를 수용하게 되고 결혼생활에 적응하게 하여 결혼만족도와 부부 친밀감을 향상시키는 중요한 역할을 한다. 즉, 부부는 의사소통을 통하여 함께 사는 법을 배우게 되며 자신과 상대방의 역할과 목표를 알게 된다. 또한 부부의 의사소통은 부부관계의 질을 향상시키는데 핵심이 된다. 뿐만 아니라 정서적 지지의 중요한 부분을 이룬다. 이는 가족원들 간의 의사소통에 기초가 되어 가족생활 면에서 모든 상황을 결정하는 중요한 과정과 역동적인 힘이 된다.

정현숙(2009)은 부부 사이에 자기표현이 많고, 효과적인 의사소통이 빈번할수록, 비언어적 의사소통이 정확할수록, 부부간의 이해가 깊을수록, 서로간의 감정이입이 많을수록 결혼생활의 질이 높아진다고 하였다. 부부간의 의사소통이 원만하게 이루어지지 못하면 결혼생활에 오해와 갈등을 일으킨다. 부부간의 의사소통이 결핍되어 있다면 부부 관계뿐만 아니라 자녀들의 건강한 정서 및 인성발달에도 관련되어 자녀들의 가정생활과 사회생활에 부정적인 영향을 미치게 된다(권혁례, 김동연, 2005).

정혜윤(2013)의 연구에서 부부의사소통이 잘 될수록 주관적 행복감이 높은 것으로 나타났다. 김재엽(2009), 최규련(2012)은 부부간의 의사소통이 원활할 때 갈등을 적게 경험하고 높은 결혼만족도를 보이며 좋은 부모역할을 한다. 반면, 의사소통이 부족하거나 단절될 때 부부간의 오해와 불신, 정보의 불통으로 인해 갈등이 증가하고 결혼만족도가 낮아지며 부모역할에도 문제가 발생한다고 하였다. 즉, 효율적인 의사소통은 부부의 원만하고 행복한 결혼생활과 성공적으로 부모역할을 수행하는데 필수적이다.

선행연구에서 살펴본 의사소통은 부부의 친밀감과 결혼만족도를 향상시키는 역할을 하는 중요한 요인이다. 의사소통이 원활한 부부는 서로 많은 긍정적인 대화를 나누고 서로의 감정을 정확하게 전달하며 서로에 대한 이해를 넓히고 상대방의 느낌에 민감하게 반응한다. 또한 의견일치도가 높고 부정적인 감정을 덜 주고받으며, 애정적인 표현을 많이 한다. 상대를 신뢰하고 인정하면서 개방적이고 효율적인 의사소통을 많이 할 때 행복한 결혼생활을 영위해 나갈 수 있음을 알 수 있다.

### Ⅲ. 연구방법 및 절차

본 연구에서의 연구대상 선정, 연구절차, 자료를 수집하는 데 사용한 연구도구, 자료의 분석방법은 다음과 같다.

#### 1. 연구대상

본 연구는 중국 연길시 소재 조선족 중학교에 재학 중인 3,585명(2015년 2월 통계 자료) 학생의 부모를 모집단으로 선정하였다. 설계한 표집 방법은 6개 학교 1, 2, 3학년에서 각 학교마다 1개 학년에서 1개 반을 무선표집 하여 각 학년에 똑같이 적용하는 방식으로 층화군집표집이다. 그러나 3학년 학생들은 시험 준비 관계로 학교 사정상 배제하였고, 또 결손가정이 많고 각 반마다 결손가정 학생 수가 불균형하였다. 따라서 소재 조선족 중학교 1, 2학년 학생 2,472명 중에서 각 학교마다 1, 2학년에 학년별로 부모가 있는 학생을 대상으로 각 50명씩 무선표집 하여 설문지는 각 학교 전체 학생 수가 비슷하여 한 학교에 100부씩 총 600부를 배부하였다. 수거한 질문지 600부에서 누락된 문항이 많거나 불성실한 응답 96부를 제외하고 총 504부를 최종 분석에 사용하였다.

연구대상 중학생 학부모의 일반적 특성은 표 Ⅲ-1과 같다. 연구대상은 남편 66명, 아내 438명이다. 연령은 30대부터 50세 이상으로 40~45세가 57.3%(289명)로 가장 높게 나타났고, 그 다음으로 35~40세가 18.1%(91명)를 차지하였으며, 45~50세가 16.3%(82명), 50세 이상이 6.9%(35명), 30~35세가 1.2%(6명), 무응답 .2%(1명)로 나타났다. 학력은 고졸 34.9%(176명)로 가장 많았고, 그 다음으로 대졸 27.6%(139명), 전문대졸 16.9%(85명), 중졸 11.3%(57명), 석사(연구생) 5.2%(26명), 대학중퇴 1.6%(8명), 무응답 .8%(4명)로 나타났다. 결혼기간은 15~20년 48.8%(246명)로 가장 많았고, 그 다음으로 10~15년 27.4%(138명), 20년 이상 16.7%(84명), 5~10년 2.6%(13명), 2~5년 2.0%(10명), 무응답 2.0%(10명)로 나타났다.

표 III-1. 연구대상 중학생 학부모의 일반적 특성

(n=504)

변수	구분	명(%)
성별	남	66(13.1)
	여	438(86.9)
연령	30~35세	6(1.2)
	35~40세	91(18.1)
	40~45세	289(57.3)
	45~50세	82(16.3)
	50세 이상	35(6.9)
	무응답	1(2)
학력	초졸	9(1.8)
	중졸	57(11.3)
	고졸	176(34.9)
	전문대졸	85(16.9)
	대학중퇴	8(1.6)
	대졸	139(27.6)
	석사	26(5.2)
	무응답	4(8)
결혼기간	2년 이하	3(6)
	2~5년	10(2.0)
	5~10년	13(2.6)
	10~15년	138(27.4)
	15~20년	246(48.8)
	20년 이상	84(16.7)
	무응답	10(2.0)
배우자와의 관계	결혼	450(89.3)
	별거	17(3.4)
	재혼	12(2.4)
	동거	4(8)
	기타	15(3.0)
	무응답	6(1.2)

## 2. 연구절차

### 가. 예비조사

설문지 조사연구의 타당성, 문제점 등을 파악하기 위하여 2014년 12월 15일부터 2014년 12월 19일까지 5일에 걸쳐 예비조사를 실시하였다. 예비조사는 기혼자 30명에게 실시하여 애매한 문항이나 잘 이해되지 않는 문항, 내용의 의미전달이 적절하지 못한 문항에 대해 수정·보완하여 최종 설문지를 완성하였다.

### 나. 본 조사

본 조사는 2015년 3월9일~3월13일 5일간 실시되었다. 설문지는 자아분화, 의사소통, 행복감 순서로 구성하였다. 표집대상 해당학교 교감선생님과 담임선생님께 연구의 목적과 취지 및 설문지의 기재방법을 충분히 설명하고 나서 배부하였다.

## 3. 연구도구

### 가. 자아분화

자아분화를 측정하기 위해 전춘애(1994)가 제작한 자아분화척도를 사용하였다. 이 척도는 Bowen의 주요개념 중, 정신내적 분화, 대인 관계적 분화, 삼각화, 정서적 단절의 네 개 구성개념을 포함하는 자아분화 척도이다. 자아분화와 관련된 선행연구(제석봉, 1989; Bray, Williamson, & Malone, 1984)에서 사용된 문항들을 수집하고 연구자가 직접 작성한 문항들로 수정 보완한 후, 전문가 다섯 명의 타당도 작업을 통해 네 개 영역으로 이루어진 문항들로 예비조사를 실시하였다. 주요인분석 결과 요인부하량이 낮은 문항들을 제외하고 총 네 개 영역(I. 정신내적 분화 14문항, II. 대인 관계적 분화 11문항, III. 삼각화 19문항, IV. 정서적 단절 7문항) 51개 문항으로 최종척도를 구성하였다. 신뢰도는 일반인 집단을 대상으로 했을 때 .91(남 .92, 여 .91)이었으며, 임상집단에 대해서는 .79로 나타났다. 제작과정에서 측정된 정신내적 분화 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 계수는 .85, 대인 관계적 분화척도의 Cronbach's  $\alpha$ 계수는 .70이었고, 자아분화 척도에서 부정적으로 제시된 문항은 점수의 측정에서 역산하였다. 따라서 정신내적 분화 점수가 높을수록, 대인 관계적 분화 점수가 높을수록 개인의 자아분화수준이 높다고 할 수 있다. 그리고 삼각화 점수가 낮을수록, 정서적

단절의 점수가 낮을수록 개인의 자아분화수준이 높다고 할 수 있다. 자아분화의 응답 범주는 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점에서 ‘매우 그렇다’의 5점 Likert 척도를 사용하였다. 본 연구에서 사용한 자아분화 척도의 하위 영역과 그에 따라 분류한 문항번호, 그리고 각 영역에 해당하는 신뢰도는 표 III-2와 같다.

표 III-2. 자아분화 하위 영역 별 문항번호와 신뢰도

하위영역	문항번호	문항 수	신뢰도
정신내적 분화	1*,2,3*,4*,5*,6,7*,8*,9*,10,11*,12*,13*,14*	14	.748
대인 관계적 분화	15*,16*,17*,18,19*,20*,21*,22*,23*,24*,25*	11	.662
삼각 화	26*,27*,28*,29*,30*,31*,32*,33*,34*,35*, 36,37,38,39*,40*,41*,42*,43*,44*	19	.846
정서적 단절	45*,46*,47*,48*,49*,50*,51*	7	.737

주. \*는 부정형 질문으로 역산한 문항을 표시한 것임

#### (1) 정신내적 분화

지성이 정서에서 분화된 정도를 측정하는 문항으로 구성되었다.

#### (2) 대인 관계적 분화

개인이 일반적 상황에서 타인의 영향을 받지 않고 자신의 신념을 견지해나가는 것뿐만 아니라, 자신의 출생가족과 생식가족을 포함한 모든 관계적 배경에서 분화되어지는 정도를 측정하는 문항으로 구성되었다.

#### (3) 삼각화

융합이 두 사람간의 특별한 형태의 관계를 의미한다면, 삼각화는 세 사람간의 특별한 형태의 관계를 의미한다. 자신과 부모와의 삼각화 뿐만 아니라, 자신의 생식가족 구성원인 배우자와 자녀들 사이의 삼각화 정도를 측정하는 문항으로 구성되었다.

#### (4) 정서적 단절

부모에게 애착하고 있다는 사실에 대한 부정이나 고립 등의 정신내적 기제의 사

용, 부모에 대한 반항, 정서적 거리감과 위장된 독립성을 나타낼 수 있는 정도를 측정하는 문항으로 구성되었다.

## 나. 의사소통

본 연구에서는 부부의 의사소통을 측정하기 위해 Olson 등(1983)에 의해 개발된 Enriching and Nurturing Relationship Issues, Communication and Happiness(ENRICH)목록 중 의사소통 척도를 허윤정(1997)이 번안한 것을 사용한다. 이 척도는 부부간 의사소통이 원활하게 이루어지는 부부와 그렇지 않은 부부를 판별해 낼 수 있는 척도로, 22개의 부정적 문항과 7개의 긍정적 문항, 총 29문항으로 되어 있다. 본 척도의 문항들은 부부의 효율적인 의사소통 일치 정도에 따라 ‘전혀 그렇지 않다 (1점)’에서 ‘매우 그렇다 (5점)’ 까지 5점 평정척도로 되어 있으며, 부정적 문항 22개를 역 채점하여 점수가 높을수록 부부가 효율적인 의사소통을 함을 의미하며 총점의 범위는 29점에서 145점이다. 본 연구에서 사용한 의사소통 척도의 문항번호와 신뢰도는 표 III-3과 같다.

표 III-3. 의사소통 문항번호와 신뢰도

문항	문항번호	문항 수	신뢰도
부정적 문항	1*, 2*, 3*, 4*, 5*, 6*, 7*, 8*, 9*, 10*, 11*, 12*,13*, 14*, 15*, 16*, 17*, 18*, 19*, 20*, 21*, 22*	22	.828
긍정적 문항	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	7	

주. \*는 부정형 질문으로 역산한 문항을 표시한 것임

## 다. 옥스퍼드 행복 척도

행복을 측정하기 위해서 Argyle(2001)이 개발한 옥스퍼드 행복 척도-개정판을 권석만(2008)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도의 전체 문항 수는 29개이고, 각 문항의 응답양식은 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점에서 ‘매우 그렇다’의 4점 평정 척도이다. 권석만(2008)의 연구에서 Cronbach’s α계수는 .92로 나타났다. 본 연구에서 사용한 행복 척도의 문항번호와 신뢰도는 표 III-4와 같다.

표 III-4. 옥스퍼드 행복 척도 문항번호와 신뢰도

영역	문항번호	문항 수	신뢰도
행복감	1 - 29	29	.931

#### 4. 자료의 분석

수집된 자료는 SPSS for Windows 20.0 프로그램을 이용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

첫째, 연구대상의 인구사회학적 특성을 알아보기 위해 빈도와 백분율을 구하고, 각 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

둘째, 자아분화, 의사소통, 행복감의 관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였다.

셋째, 자아분화가 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 단순회귀분석을 실시하였다.

넷째, 자아분화의 하위요인이 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중 회귀분석을 실시하였다.

다섯째, 의사소통이 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 단순회귀분석을 실시하였다.

여섯째, 자아분화가 의사소통에 미치는 영향을 알아보기 위하여 단순회귀분석을 실시하였다.

일곱째, 자아분화와 의사소통 중에서 어느 변인이 행복감에 더 큰 영향을 미치는지 알아보기 위하여 다중 회귀분석을 실시하였다.

## IV. 결과 및 해석

### 1. 자아분화, 의사소통, 행복감의 상관관계

중학생 학부모의 자아분화, 의사소통, 행복감의 상관관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 그 결과는 표 IV-1과 같다.

표 IV-1. 자아분화, 의사소통, 행복감의 상관관계

(n=504)

	1-1.	1-2.	1-3.	1-4.	1.	2.	3.
1-1. 정신내적 분화							
1-2. 대인 관계적 분화	.341**						
1-3. 삼각화	-.413**	-.251**					
1-4. 정서적 단절	-.324**	-.267**	.454**				
1. 자아분화	.726**	.626**	-.774**	-.585**			
2. 의사소통	.369**	.272**	-.476**	-.395**	.551**		
3. 행복감	.305**	.131**	-.204**	-.198**	.314**	.382**	

\*\*p<.01

표 IV-1과 같이 자아분화와 의사소통간의 관계에서 정적상관( $r=.551, p<.01$ )을 보이고 있다. 자아분화와 행복감 간에 전체 상관관계에서 정적상관( $r=.314, p<.01$ )을 보이고 있으며, 자아분화의 하위요인인 정신내적 분화와 대인 관계적 분화는 행복감의 관계에서 각각 정적상관( $r=.305, p<.01$ )과 ( $r=.131, p<.01$ )를 보이고 있다. 또 자아분화의 다른 하위요인인 삼각화와 정서적 단절은 행복감의 관계에서 각각 부적상관( $r=-.204, p<.01$ )과( $r=-.198, p<.01$ )를 보이고 있으며 의사소통과 행복감의 관계에서 정적상관( $r=.382, p<.01$ )을 보이고 있다.

## 2. 중학생 학부모의 자아분화가 행복감에 미치는 영향

중학생 학부모의 자아분화가 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 단순회귀 분석을 실시하였다. 그 결과는 표 IV-2와 같다.

표 IV-2. 자아분화가 행복감에 미치는 영향

모형	비 표준화계수		표준화계수	t	p
	B	표준오차	베타		
(상수)	39.525	6.172		6.404	.000
자아분화	.241	.033	.314	7.378	.000

R<sup>2</sup>=.098 Adjusted R<sup>2</sup>=.097 F=54.429 P<.001

\*\*\*p<.001

표 IV-2와 같이 독립변인 자아분화는 종속변인 행복감을 9.8% 설명하고 있으며 회귀선 모델이 적합한 것으로 나타났다(F=54.429, P<.001). 또 자아분화가 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(t=7.378, P<.001). 즉, 자아분화는 행복감에 유의미한 영향을 주는 요인이다. 따라서 가설을 지지한다. 이는 자아분화가 잘 된 사람은 감정이 안정되어 있어서 스트레스나 갈등상황에서 감정적이기 보다는 객관적이며 합리적인 판단에 따라 이성적으로 대처하기 때문에 부부관계에서 자아분화가 잘 될수록 행복감이 높다고 할 수 있다.

## 3. 중학생 학부모의 자아분화 하위요인이 행복감에 미치는 영향

중학생 학부모의 자아분화 하위요인이 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중 회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 표 IV-3과 같다.

표 IV-3. 자아분화 하위요인이 행복감에 미치는 영향

모형	비 표준화계수		표준화계수	t	p
	B	표준오차	베타		
(상수)	63.423	7.818		8.113	.000
정신내적분화	.562	.110	.249	5.102	.000

대인 관계적 분화	.013	.117	.005	.115	.909
삼각 화	-.078	.073	-.054	-1.079	.281
정서적 단절	-.279	.150	-.091	-1.859	.064

R<sup>2</sup>=.105 Adjusted R<sup>2</sup>=.097 F= 14.483 P<.001

\*\*\*p<.001

표 IV-3과 같이 독립변인 자아분화 하위요인인 정신내적 분화는 종속변인 행복감을 10.5% 설명하고 있으며 회귀선 모델이 적합한 것으로 나타났다(F=14.483, P<.001). 또 정신내적 분화가 행복감에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다(t=5.102, p<.001), 나머지 독립변인들은 유의미하지 않았다(모두 P>.05). 즉, 정신내적 분화는 행복감에 영향을 주는 요인이다. 따라서 가설을 지지한다. 이는 정신내적으로 분화수준이 높은 사람은 사고와 감정이 균형을 이루어 부부관계에서 예민한 정서를 갖더라도 감정적인 충동을 참을 수 있는 자제력과 객관성을 지니므로 부부의 정신내적 분화가 잘 될수록 행복감이 높아진다고 해석할 수 있다.

#### 4. 중학생 학부모의 의사소통이 행복감에 미치는 영향

중학생 학부모의 의사소통이 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 단순회귀 분석을 실시하였다. 그 결과는 표 IV-4와 같다.

표 IV-4. 의사소통이 행복감에 미치는 영향

모형	비 표준화계수		표준화계수	t	p
	B	표준오차	베타		
(상수)	39.705	4.934		8.048	.000
의사소통	.430	.047	.382	9.224	.000

R<sup>2</sup>=.146 Adjusted R<sup>2</sup>=.144 F=85.088 P<.001

\*\*\*p<.001

표 IV-4와 같이 독립변인 의사소통은 종속변인 행복감을 14% 설명하고 있으며 회귀선 모델이 적합한 것으로 나타났다(F=85.088, P<.001). 또 의사소통이 행복감

에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $t=9.224, P<.001$ ). 즉, 의사소통이 행복감에 영향을 주는 요인이다. 따라서 가설을 지지한다. 이는 부부가 효율적인 의사소통을 할수록, 부부 사이에 자기표현을 많이 하고 부부간의 이해가 깊을수록 수용이 가능하면서 행복감이 높아진다고 해석할 수 있다.

## 5. 중학생 학부모의 자아분화가 의사소통에 미치는 영향

중학생 학부모의 자아분화가 의사소통에 미치는 영향을 알아보기 위하여 단순회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 표 IV-5와 같다.

표 IV-5. 자아분화가 의사소통에 미치는 영향

모형	비 표준화계수		표준화계수	t	p
	B	표준오차	베타		
(상수)	34.263	4.832		7.091	.000
자아분화	.376	.026	.551	14.697	.000

$R^2=.303$  Adjusted  $R^2=.302$   $F=216.010$   $P<.001$

\*\*\* $p<.001$

표 IV-5와 같이 독립변인 자아분화는 종속변인 의사소통을 30.3% 설명하고 있으며 회귀선 모델이 적합한 것으로 나타났다( $F=216.010, P<.001$ ). 또 자아분화는 의사소통에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $t=14.697, P<.001$ ). 즉, 자아분화는 의사소통에 영향을 주는 요인이다. 따라서 가설을 지지한다. 이는 자아분화가 잘 된 사람은 부부가 서로 구속하지 않고 배우자와의 자율성과 독립성을 인정해주며, 사고와 감정이 균형을 이루기 때문에 감정에 휩쓸리지 않고 본능적 충동을 덜하고 스트레스나 갈등상황에서 성숙한 사고를 하면서 문제를 해결하기 때문에 자아분화가 잘 될수록 의사소통을 잘한다고 해석할 수 있다.

## 6. 자아분화와 의사소통이 행복감에 미치는 영향

중학생 학부모의 자아분화와 의사소통 중에서 어느 변인이 행복감에 더 큰 영향

을 미치는지 알아보기 위하여 다중 회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 표 IV-6과 같다.

표 IV-6. 자아분화와 의사소통이 행복감에 미치는 영향

모형	비 표준화계수		표준화계수	t	p
	B	표준오차	베타		
(상수)	28.049	6.268		4.475	.000
자아분화	.115	.038	.150	3.050	.002
의사소통	.334	.055	.297	6.025	.000

$R^2=.160$  Adjusted  $R^2=.157$   $F= 47.261$   $P<.001$

\*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

표 IV-6과 같이 자아분화( $P<.01$ )와 의사소통( $P<.001$ )은 행복감에 유의한 영향을 주었다. 자아분화가 높을수록( $B=.115$ ), 의사소통을 잘 할수록( $B=.334$ ) 행복감이 높아지며 두 변인이 행복감에 대한 설명력은 16.0%( $R^2=.160$ )이다. 독립변인인 자아분화와 의사소통 중에서 의사소통( $\beta=.297$ ,  $t=6.025^{***}$ )이 행복감에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 의사소통이 행복감에 더 큰 영향을 주는 요인이다. 따라서 가설을 지지한다. 자아분화는 인간의 발달과정의 한 부분으로서 개인 심리내적 차원이다. 자아분화수준이 낮은 사람은 객관적으로 사고할 수 없기 때문에 대인관계에서도 감정적인 태도를 취하기 쉽다. 그러나 자아분화수준이 낮은 사람은 스트레스가 없으면 증상이 나타나지 않는다. 반면, 의사소통은 타인과의 상호작용이다. 모든 행동은 의사소통적이며, 사람은 행동하지 않을 수 없듯이 의사소통하지 않을 수 없다. 따라서 인간관계의 첫 관문인 의사소통이 행복감에 더 큰 영향을 미친다고 볼 수 있다.

## V. 논의 및 결론

본 연구는 중학생 학부모의 자아분화와 의사소통이 행복감에 영향을 미치는지를 알아보았다.

본 연구의 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 학부모의 자아분화가 행복감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자아분화가 결혼만족도에 영향을 미친다고 하는 선행연구(김남진, 2005; 김명숙, 2008; 김순숙, 2012; 김수연, 2001; 김향순, 김순덕, 구명이, 2014; 박지영, 2010)와 일치한다. 즉, 개인이 사고와 정서를 분리시킬 수 있을 뿐만 아니라 부모세대와의 분화가 잘 될수록 자신의 현재 결혼생활에 행복감을 느끼고 있음을 뜻한다. 이는 가족 개개인의 분리와 독립성을 강조하는 것보다는 가족의 응집력과 집단주의를 우선시하는 중국에서 특히, 가족을 중요시하는 조선족 가족에서 가족 구성원들이 자아를 분화시키는 것이 바람직함을 의미한다. 또한 부부의 자아분화수준을 높이는 것은 부부의 행복감을 증진시킬 뿐만 아니라 부모 스스로의 자아분화수준을 높이는 데 주력하는 것은 자녀의 자아분화 촉진에 도움이 되기 때문에 의미 있는 일일 것이다.

둘째, 자아분화의 하위요인 중 정신내적 분화가 행복감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 전춘애(1994)의 연구에서 자아분화 하위요인 중 정신 내적 분화가 부부의 결혼 만족도에 유의한 영향을 미친다는 결과와 일치한다. 그러나 정서적 단절 경향이 적을수록 결혼만족도가 높다는 결과와는 일치하지 않다. 본 연구에서 대인 관계적 분화는 결혼 만족도에 영향을 미치지 않았다. 이는 타인과의 융합이 결혼만족도에 유의한 영향을 미치지 않은 김순숙(2012)의 연구결과와 일치한다.

셋째, 학부모의 의사소통이 행복감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 의사소통이 결혼만족도에 영향을 미친다고 하는 선행연구(김진분, 2006; 박성호, 2001; 이창훈, 2007; 유옥, 2010)와 일치한다. 즉, 부부가 효율적인 의사소통을 통해 서로 상대방의 다름을 인정하고 이해, 수용하며 존중할 때 결혼생활에 행복감을 느끼고 있음을 뜻한다. 이는 할 말이 많지만 가정의 평화를 위해 참고 사는 가정의 부부들이나 혹은 할 말이 있을 때 기분에 따라 내뱉는 가정의 부부들과 상대방에게 불만을 느끼며 서로를 바꾸려고 노력하는 부부들이 서로 만족스럽고 행복한 부부생

활을 하기 위해 효율적인 의사소통 기술을 배우는 것이 바람직함을 의미한다. 또한 효율적인 의사소통 기술을 습득하는 것은 부부의 행복감을 증진시킬 뿐만 아니라 사회생활에서 인간관계에 도움이 되고, 자녀의 의사소통에도 긍정적인 영향을 미친다. 그리고 부부가 자녀의 학업이나 생활, 진로 등 방면에서 효과적인 의사소통을 함으로서 서로의 생각을 알 수 있고, 서로의 차이를 인정하고, 존중하면서 함께 의논하고 해결해 나가는 과정에서 가족애가 더욱 두터워지고 행복감을 증진시킬 수 있기 때문에 효율적인 의사소통 기술을 습득하는 것은 매우 중요한 일일 것이다.

넷째, 학부모의 자아분화가 의사소통에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자아분화가 의사소통에 영향을 미친다고 하는 선행연구(김미정, 2011; 김향순, 김순덕, 구명이, 2014; 박문재, 2010; 박지은, 2011; 정현숙, 2009)와 일치한다. 자아분화가 잘 된 사람은 지적체계와 정서적 체계가 분화되었기 때문에 성숙한 사고를 할 수 있어서 본능적 충동의 지배를 덜 받으며 객관적으로 문제를 판단하는 능력이 있기 때문에 효율적인 의사소통을 할 수 있다. 즉, 부부의 자아분화는 부부 의사소통에 직접적인 영향을 미치는 요인임을 알 수 있다. 이는 부부의 자아분화 중요성에 대하여 다시 한 번 확인하는 계기가 되었다.

다섯째, 자아분화와 의사소통 중에서 의사소통이 행복감에 더 큰 영향을 주는 것으로 나타났다. 자아분화는 사고와 감정을 분리할 수 있는 능력을 의미하고, 타인과 자신사이의 분화를 의미한다. 이러한 분화는 인간의 발달과정의 한 부분으로서 개인 심리내적 차원이다. 부부가 관계 초기에는 아무런 문제가 없을 수 있다. 그러나 시간이 경과하면서 관계 내부 또는 외부의 스트레스가 발생하면 두 사람의 관계가 격렬해지며 임상적 역기능이 발생한다. 반면, 외부 스트레스가 없다면 자아분화수준이 낮아도 특별한 역기능 발생 없이 비교적 평탄하게 관계를 유지할 수 있다(정문자 등, 2011). 그러나 의사소통은 타인과의 상호작용이다. 사람은 행동하지 않을 수 없듯이 의사소통하지 않을 수 없다. 의사소통은 부부관계와 같은 친밀한 인간관계의 핵심으로 인간관계에서 의미를 창조하고 나눌 수 있는 방법이다. Olson & Olson (2000)의 연구에 따르면, 행복한 결혼생활을 하는 사람(90%)은 불행한 결혼생활을 하는 사람(15%)보다 6배나 많이 서로 의사소통하는 방식에 만족한다고 보고하고 있으며, 행복한 부부는 79%가 배우자가 자신을 이해해 준다고 느꼈으며, 대부분의 행복한 부부(96%)가 자신의 감정을 자유롭게 표현한다고 느끼며, 상대방을 깎아내리는 표현을 하지 않는다(79%)는 것이다. 이와 같이 부부의 의사소통은 행복한 결

혼생활을 만들어 가는데 매우 중요한 요소임을 알 수 있다(김호신 등, 2010에서 재인용). Gable(2000)의 연구에 따르면, 부부의 긍정적 상호작용은 결혼생활 행복도에 중요한 영향을 미쳤다. 특히 결혼생활에 큰 영향을 미치는 긍정적 행동은 상대방에 대한 이해, 인정, 보살핌을 통해 친밀감을 나타내는 것들이었다(권석만, 2008에서 재인용). 박민지(2006)에 의하면 부부간의 긍정적인 관계를 위하여 부부 의사소통은 매우 중요하다. 그것은 부부가 인간관계 가운데 가장 가까운 관계이며 의사소통의 상호작용으로 친밀감을 형성한다. 이러 한 연구결과를 볼 때 인간관계의 첫 관문인 의사소통이 행복감에 더 영향을 미친다고 볼 수 있다.

논의를 바탕으로 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 중학생 학부모의 자아분화는 행복감에 유의미한 영향을 미친다. 따라서 가정의 행복과 사회의 안정적인 발전을 영위하기 위하여 사회적으로 자아분화 증진에 관심을 가지고 중학생 학부모의 자아분화 증진 프로그램을 구성하고 실천하는데 노력을 기울여야 할 것이다.

둘째, 자아분화의 하위요인 중 정신내적 분화가 행복감에 유의미한 영향을 미친다. 추후연구에서 행복감에 영향을 미치지 않은 측정도구 하위요인인 대인 관계적 분화, 삼각화와 정서적 단절에 대해 면밀히 검토할 필요가 있다.

셋째, 학부모의 의사소통이 행복감에 유의미한 영향을 미친다. 따라서 효율적인 의사소통으로 부부의 행복감을 증진시키기 위해서는 부부가 자기중심 적이 아닌 상대방의 입장에서 보고, 듣고, 느낄 수 있도록 긍정적인 대화훈련과 상대방을 이해하고 배려하려는 적극적인 노력이 필요하며 사회적으로 학부모의 효율적인 의사소통을 위한 맞춤형 프로그램의 개발이 요구될 것으로 보인다.

넷째, 학부모의 자아분화가 의사소통에 유의미한 영향을 미친다. 따라서 개인적으로는 자신의 자아분화수준을 알고, 상황에 감정적으로 대처할 때 자신의 행위를 알아차리는 연습을 자주해야 한다. 부부가 정서적 체계에서 벗어나 지적체계를 강화하고, 부부문제는 부부가 스스로 해결할 수 있도록 노력하여 삼각관계에서 벗어나도록 해야 한다. 또한 의존적이지 않고 독립성을 강화하는 것이 자아분화를 높이는 데 도움이 된다. 정서적 단절을 피할 수 있는 방법은 원 가족과 접촉하고 분화를 촉진함으로써 원 가족과의 미해결된 애착을 해소하는 것이다.

다섯째, 자아분화와 의사소통 중에서 의사소통이 행복감에 더 큰 영향을 미친다. 즉, 부부의 의사소통이 부부의 행복감에 중요한 비중을 차지한다. 따라서 정부 차원에

서 의사소통 증진에 관심을 가지고 가정의 행복과 조선족 사회의 안정적인 성장과 발전을 도모하기 위해 중학생 학부모의 의사소통을 증진시키기 위한 상담 및 교육 등 방면에서 정책적인 지원이 필요할 것으로 보인다.

본 연구는 가정환경 즉, 부부로서의 부모가 행복할 때 중학생 자녀에게 미치는 긍정적인 영향에 초점을 두고, 중학생 학부모의 행복을 증진시키는 심리내적 변인을 찾아내는 데 주목하여 자아분화와 의사소통이 중학생 학부모의 주관적 행복감에 미치는 영향을 밝혔다.

본 연구의 결과를 토대로 중학생 학부모를 대상으로 자아분화와 의사소통 향상을 위한 프로그램을 계획하고 구성하여 실제 중학생 학부모의 주관적 행복감을 증진시키고 개선하는데 기여하여야 할 것이다.

이상으로 살펴본 본 연구의 의의는 다음과 같다.

기존 부모의 행복감 관련 연구는 자녀 혹은 자녀와의 관계에 초점을 맞추었거나 부모의 행복감을 인구사회학적 변인으로 살펴보았다면 본 연구에서는 그 동안 주된 관심의 대상이 아니었던 부모자신의 내적, 심리적 변인에 주목했다. 이는 중학생 학부모의 주관적 행복감을 증진하기 위한 이론적 틀을 제공하고, 인간발달의 중요시기에 신체적 정서적 변화를 경험하고 있고 심리적으로 민감하고 불안정한 중학생들에게 ‘행복한 부모’라는 좋은 심리적 환경을 제공하여 청소년기에 발생할 수 있는 심각한 사회적 문제를 예방하고 해결할 수 있는 근본적이고 효과적인 지지적 기반이 될 수 있다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언들은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 자료 수집과정에서 자기보고식 설문방식을 사용하였다. 따라서 후속연구에서는 질적 접근과 병행한다면 결과의 추론이나 일반화의 제한점을 보완할 수 있을 것으로 생각된다.

둘째, 본 연구는 연구대상에 있어서 중학교 1, 2, 3학년 재학생 학부모를 표집하려고 했으나 3학년은 시험 준비관계로 배제하였고, 결손가정이 많아서 각 학교마다 1, 2학년에서 부모가 있는 학생을 대상으로 무선 표집하였다. 따라서 후속연구에서는 표집이 가능한 시점을 찾아서 3학년을 포함시키고, 결손가정 여부를 확인하고 층화군집표집을 하여 연구결과를 일반화시킬 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 부부와 부부가 아닌 남녀 학부모를 대상으로 연구하였다. 따라서 후속연구에서는 부부 한 쌍으로 자료를 수집하여 부부가족의 역동성을 알아볼 필요

가 있다.

넷째, 본 연구는 자아분화, 의사소통으로 행복감에 대해 살펴보았다. 행복에 영향을 주는 변인들은 매우 다양할 것으로 생각된다. 그 동안 부모 행복감 관련 연구는 부모의 인구사회학적 변인을 중심으로 살펴보았기 때문에 학부모의 심리내적 특성에 대한 연구들이 지속적으로 이루어져야 할 것으로 생각된다.

다섯째, 본 연구는 자아분화의 하위요인 중 정신내적 분화가 행복감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김미정(2002)의 연구에서 인지 행동적 집단상담은 인지적 기능 대 정서적 기능에서, 가계도를 활용한 집단상담은 정서적 단절과 가족 퇴행에서 더 많은 향상을 보였다. 이처럼 자아분화 하위영역에서 두 프로그램 간에 차이를 가져왔다. 따라서 부모의 행복감증진 프로그램을 구성할 때 앞 회기에서 정신내적 분화에 대해 먼저 구체적이고 세부적으로 다루고 거기에서 얻어지는 결과를 검토하여 다시 삼각화, 정서적 단절, 대인관계 속에서 경험하고 재학습하도록 다루는 것이 효과적임을 시사한다. 또한 부모교육과 상담 장면에서 부모의 행복감 증진을 위해 정신내적 분화에 초점을 두어 우선으로 다루고, 나머지 하위요인은 후속 적용할 것으로 고려한다면 더 효과적일 것이다.

여섯째, 본 연구는 학부모의 자아분화가 의사소통에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 의사소통에 어려움을 겪는 부모들에게 먼저 자아분화가 잘 이루어졌는지를 측정하고 그에 맞게 상담과 교육프로그램을 실시하는 것이 더 효과적인 도움을 줄 수 있을 것으로 생각된다.

## 참고문헌

- 고현선(1995). **부부의 자아분화가 부부 적응에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 곽소현(2000). **청소년 이해를 위한 부모교육 프로그램**. 서울여자대학교 기독교대학원 석사학위논문.
- 구재선(2005). **성격, 효능감, 생활경험과 주관적 행복의 관계: 토착심리학적 접근**. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 구재선, 김의철(2006b). 한국인의 행복 경험에 대한 토착문화심리학적 접근. **한국심리학회지: 사회문제**, 12(2), 77-100.
- 구재선, 서은국(2011). 한국인, 누가 언제 행복한가? **한국 심리학회지 사회 및 성격**, Vol.25 No.2. 143-166.
- 권석만(2008). **긍정 심리학 : 행복의 과학적 탐구**. 서울: 학지사.
- 권선림(2011). **부부의 심리적 독립, 자기분화, 갈등해결전략이 결혼만족도에 미치는 영향**. 경성대학교 석사학위논문.
- 권영주(2008). **대학생과 부모의 행복에 대한 연구: 정서적 지원과 자기 효능감을 중심으로**. 인하대학교 대학원 석사학위논문.
- 권혁례, 김동연(2005). 미술치료가 부부 의사소통에 미치는 효과. **미술치료연구**. Vol.12 No.2, 435-462.
- 김남진(2005). **부부의 자아분화에 따른 부부갈등과 결혼만족도 및 안정성**. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김남진, 김영희(2010). 기혼남녀의 자아분화에 따른 부부 갈등과 결혼만족도 및 안정성. **한국가족관계학회지**, Vol.15 No.1, 197-225.
- 김도란(2008). **유아의 행복감과 부모의 행복감과의 관계**. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미정(2011). **부모의 자아분화 수준과 부모-자녀 간 의사소통과의 관계**. 국제신학대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미정(2002). **인지행동적 집단상담과 가계도를 활용한 집단상담이 대안학교 학생들의 자아분화수준향상에 미치는 효과**. 전북대학교 석사학위논문.
- 김명숙(2008). **중년기 부부의 자아분화수준과 성역할태도가 결혼만족도에 미치는**

- 영향. 수원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김병화(2013). **부부의 자아분화가 가족분화와 결혼만족도 및 결혼안정성에 미치는 영향**. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문.
- 김수연(2001). **기혼여성의 자아분화와 결혼만족도와의 관계**. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김순숙(2012). **중년기 기혼 남·녀의 자기분화, 자아 존중감, 갈등해결전략이 결혼 만족도에 미치는 영향**. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김인숙(2007). **중학생과 부모의 행복에 관한 연구: 정서적 지원, 자기효능감을 중심으로**. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김정택, 심혜숙(1992). Murray Bowen의 정신역동적 가족치료 모델. **인간이해**, 13, 33-46.
- 김주리(2013). **어머니의 행복감 및 양육행동과 유아의 행복감 간의 관계**. 강원대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김진분(2006). **군인부부의 의사소통과 직업만족이 결혼만족도에 미치는 영향**. 수원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김재엽(2009). **TSL 치료이론과 실제**. 서울:도서출판소야.
- 김향순, 김순덕, 구명이(2014). **기혼여성의 자아분화가 결혼만족에 미치는 영향: 부부의사소통의 매개 효과를 중심으로**. **한국가족자원경영학회지**, Vol.18 No.3, 160-174.
- 김효신, 김인옥, 안혜숙, 임선영, 김하정(2010). **결혼학**. 도서출판 구상.
- 문희선(1994). **어머니의 자아분화수준과 자녀양육태도의 관계 : Bowen의 이론을 중심으로**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 민서영(2012). **부모의 결혼만족도 및 양육태도와 청소년 행복과의 관계분석**. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박기영(1996). **크리스찬 부부의 신앙성숙도와 의사소통 유형과의 관계**. 연세대학교 연합신학대학원 석사학위논문.
- 박문재(2010). **부모의 자아분화 수준에 따른 자녀의 의사소통 유형 연구**. 국제신학대학교 대학원 석사학위논문.
- 박민자(2008). **자아분화와 의사소통**. **열린 정신인문학연구**, Vol.9 No.1, 219-233.
- 박민지(2006). **부부친밀감에 영향을 미치는 원 가족 분화수준과 가족규칙 및 부**

- 부 의사소통. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 박성호(2001). **부부의 자아 존중감, 내적통제성 및 의사소통과 결혼만족도와의 관계**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박영신, 김의철(2006). 한국사회와 개인 삶의 질 인식에 대한 토착심리 탐구: 삶의 질을 높이는 요소와 낮추는 요소에 대한 세대별 지각을 중심으로. **한국 심리학회지: 사회문제**, 12(1), 161-195.
- 박은희(2011). **부부의 자아분화가 갈등대처방식과 결혼만족도에 미치는 영향**. 대구 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박지영(2010). **자아분화가 결혼만족도와 부부갈등해결양식에 미치는 영향**. 대구 가톨릭 대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 박지은(2011). **부부의 자기분화수준에 따른 부부갈등대처방식에 관한 배우자의 의사소통의 영향력 연구**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 백경숙(2011). 유아기 자녀를 둔 부모의 양육태도와 결혼만족이 아동학대에 미치는 영향. **한국가족복지학**, 16(2), 181-198.
- 신소정(2014). 부모의 정서지능과 결혼만족도, 양육태도와의 관계 연구. **한국 케어 매니지먼트연구**, Vol.13 No.-, 133-153.
- 양유성(2008). 행복한 부부관계로 이끄는 사랑의 심리와 치료방안. **목회와 상담**, Vol.11 No.-, 39-59.
- 양태욱(2003). **가족관계 강화를 위한 부부의사소통 프로그램**. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유 옥(2010). **결혼생활 만족도 증진을 위한 신혼기 부부 의사소통 교육프로그램 개발과 효과검증**. 한남대학교 대학원 박사학위논문.
- 원두리, 김교현(2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가 : 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. **한국 심리학회지 건강**, Vol,11 No.1, 125-145.
- 이경민, 최윤정, 이경애(2012). 유아교사의 행복과 역할수행능력과의 관계. **유아교육연구**. Vol.32 No.6. 509-523.
- 이경화, 김혜경(2006). 중학생 자녀가 지각하는 아버지의 자녀양육태도가 어머니의 결혼만족도와 자녀의 자아존중감에 미치는 영향. **방과 후 아동지도연구**, 3(1), 77-88.
- 이기숙, 공미혜, 김득성, 김은경, 손태홍, 오경희 등(2001). **결혼의 기술**. 학지사.

- 이민수(2000). **가족 응집력과 자아분화가 공감과 스트레스 대처에 미치는 영향**.  
한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 이선형, 임춘희(2009). **건강 가정론**. 학지사.
- 이영분, 신영화, 권진숙, 박태영, 최선령, 최현미(2008). **가족치료: 모델과 사례**.  
학지사.
- 이영희, 이윤주(2011). 부모의 부부갈등과 원 가족분화, 부부친밀감이 결혼안정성에  
미치는 영향. **상담학연구**, 12(1), 43-58.
- 이창훈(2007). **부부 의사소통의 문제점과 개선방안에 관한 연구**. 대전대학교 경영  
행정사회복지대학원 석사학위논문.
- 장원동, 류현수(2012). **부모교육**. 태영출판사.
- 정문자, 정혜정, 이선혜, 전영주 공저(2011). **가족치료의 이해**. 학지사.
- 전춘애(1994). **부부의 자아분화수준과 출생가족에 대한 정서적 건강 지각이 결  
혼 안정성에 미치는 영향**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 정은희(2004). **원 가족분화, 자아존중감과 부부 갈등대처방식에 따른 결혼안정성  
연구**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정현숙(2009). **부부의 자아분화수준과 의사소통 및 성적친밀감 연구**. 상명대학교  
복지 상담대학원 석사학위논문.
- 정혜윤(2013). **중년여성의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인**. 서남대학교 대학  
원 박사학위논문.
- 조은경(2001). **기혼남녀의 자아분화 수준과 갈등 대처 행동 및 결혼 적응에 관한  
연구**. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 제석봉(1989). **자아분화와 역기능적 행동과의 관계: Bowen의 가족체계 이론을  
중심으로**. 부산대학교 박사학위논문.
- 최규련(2012). **가족상담 및 치료 (개정판)**. 공동체.
- 최성애(2011). **최성애 박사의 행복 수업**. 해냄 출판사.
- 최외선, 현은민, 전귀연, 이기숙, 김득성, 손낙주 등(2003). **결혼과 가족**. 정림사.
- 한국어 위키백과(2015). **등베이**. <http://ko.wikipedia.org/w/index.php?title=등베이>에서 인출.
- 한덕웅(2006a). 한국문화에서 주관안녕에 영향을 미치는 사회심리 요인들. **한  
국 심리학회지: 사회문제**, 12(5), 45-79.
- 한영숙(2007). **부부의 자아분화 수준에 따른 부부갈등과 결혼만족도에 관한 연구**.

- 한국생활과학회지, Vol.16 No.2, 259-272.
- 한정아(2005). **대학생의 자아분화와 스트레스 대처방식 : 부정적 기분조절 기대치를 매개변인으로**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 허윤정(1997). **부부관계유형에 따른 결혼 만족도 연구: 의사소통과 갈등해결방식을 중심으로**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 环球网 國際新聞(2013. 09. 10). 2013全球幸福指數報告出爐 : 中國列第93位.  
<http://world.huanqiu.com/exclusive/2013-09/4343957.html>에서 인출.
- 李雨潼, 楊竹(2011). 東北地區離婚率特征分析及原因思考. <人口學刊>, (3): 47-52.
- 南方都市報(2014. 06. 18). 民政部統計數據顯示 : 離婚增幅連續5年“跑贏”結婚增幅.
- 宁櫻(2012). 離婚率背后的經濟幽靈. 《大科技·百科新說》第1期 p19-20.  
[http://epaper.oeeee.com/epaper/A/html/2014-06/18/node\\_2869.html](http://epaper.oeeee.com/epaper/A/html/2014-06/18/node_2869.html)에서 인출.
- 中國國際積極心理學大會博客(2014). 彭凱平 : 積極心理學在中國.  
<http://blog.sina.com.cn/u/1737956657>에서 인출.
- Diener, E, & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E, & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money : Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(2), 1-31. 2.
- Kerr & Bowen. (2005). **보웬의 가족치료이론**. (남순현, 진영주, 황영훈, 역). 서울: 학지사. (원서출판 1988).
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationship. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*(PP. 129-159). Washington, DC: American Psychological Association.

<Abstract>

The Effects of Self-differentiation and Communication of  
Parents of Middle School Students on Subjective Happiness  
-Focusing on Joseonjok People in Yanji, China

Choi Ok-hwa

Jeju National University  
Graduate School of Education  
Major of Consultation and Psychology

Advisor Kim Sung-bong

This study was conducted to find out if self-differentiation and communication of parents of middle school students affected subjective happiness; for this, the following subjects for inquiry were set up:

- Subject 1. Does self-differentiation of parents of middle school students have a significant influence on subjective happiness?
- Subject 2. Do the subfactors of self-differentiation of parents of middle school students have a significant influence on subjective happiness?
- Subject 3. Does communication of parents of middle school students have a significant influence on subjective happiness?
- Subject 4. Does self-differentiation of parents of middle school students have a significant influence on communication?
- Subject 5. Which variable between self-differentiation and communication of parents of middle school students affects more happiness?

A survey was done to verify these subjects, targeting 600 parents of Joseonjok (Korean-Chinese) middle school students in Yanji, China.

The survey was conducted through the self-report questionnaire to investigate self-differentiation, communication and subjective happiness of parents of middle school students; the collected data were treated statistically using a SPSS for Windows 20.0 program, with frequency, percentage, simple regression and multiple regression analyses.

Major results of the study are as follows:

First, self-differentiation of parents had a significant influence on happiness.

Second, the intrapsychic differentiation, among subfactors of self-differentiation, had a significant influence on happiness. Interpersonal differentiation, triangulation and emotional divorce did not have a significant influence on happiness.

Third, communication of parents had a significant influence on happiness.

Fourth, self-differentiation of parents had a significant influence on communication.

Fifth, communication between self-differentiation and communication had more influence on happiness.

As a result, this study identified self-differentiation and communication affected subjective happiness of parents of middle school students. This study has a significance in that these results can be the fundamental, effective foundation of support that prevents and solves severe social issues that can happen in the adolescent period, not only to promote subjective happiness of parents of middle school students, but also to provide psychologically good environment, 'happy parents', to middle school students who are experiencing physical, emotional changes and are psychologically sensitive and unstable in an important period of human development.

## 부록 목차

부록 I. 연구대상자 일반사항 .....	
부록 II. 자아분화 .....	
부록 III. 의사소통 .....	
부록 IV. 행복감 .....	

## 설 문 지

안녕하십니까?

귀중한 시간을 내어 설문에 응답해 주셔서 감사드립니다.

본 연구는 조선족 중학생 학부모의 자아분화와 의사소통이 주관적 행복감에 영향을 미치는지를 알아보고자 하는 연구입니다. 이 연구를 통해서 부부의 행복을 증진시키는 데 도움을 주고자 합니다.

본 설문지의 질문내용에는 옳거나 틀린 답이 없으니 평소에 생각하는 바를 편안한 마음으로 솔직하고 성의있게 응답해 주시면 감사하겠습니다.

여러분의 응답은 본 연구의 귀중한 참고자료가 되오니 질문내용을 끝까지 잘 읽으신 후 한 문항도 빠뜨리지 마시고 응답해 주시기를 부탁드립니다.

본 설문지는 익명으로 진행되며 여러분이 응답하신 내용은 오직 본 연구의 목적으로만 사용되며 응답하신 내용에 대해서는 비밀을 철저히 보장합니다.

다시 한번 진심으로 감사드립니다.

2015년 3월 9일

제주대학교 교육대학원 상담심리 전공

지도교수 : 김 성 봉

연구자 : 최 옥 화

연락처 :

**부록 I** ※다음은 귀하의 신상에 대한 질문입니다. 해당하는 번호에 V 표를 해 주십시오.

1. 본인의 성별: ① 남자 ② 여자
2. 귀하의 나이: ①30~35세 ②35~40세 ③40~45세 ④45~50세 ⑤50세 이상
3. 자녀와의 관계: ①부모 ②조부모 ③보호자(전탁, 친척)
4. 귀하의 최종학력: ①초졸 ②중졸 ③고졸 ④전문대졸 ⑤대학중퇴 ⑥대졸 ⑦연구생
5. 귀하의 현재 배우자와의 관계: ① 결혼 ② 별거 ③ 재혼 ④ 동거 ⑤ 기타
6. 귀하의 현재 배우자와의 결혼기간 혹은 동거기간은 얼마나 됩니까?  
① 2년 이하 ② 2~5년 ③ 5~10년 ④ 10~15년 ⑤ 15~20년 ⑥ 20년 이상

**부록Ⅱ** ※다음은 귀하의 전반적인 행동, 경험 및 의견에 관한 문항입니다. 귀하의 생각을 가장 잘 설명한다고 생각하는 곳에 √ 표 해 주십시오.

번호	질 문 내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 차근차근 따져 생각하기보다 느낌과 감정에 따라 행동한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 어려움에 직면해도 주의 깊게 생각한 뒤 신중하게 처신한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 중요한 결정을 즉흥적(그 자리에서기분에 따라 내키는 대로)으로 결정할 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 사람들에게 말부터 해놓고, 나중에 가서 후회하는 일이 많다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 멀리 내다보는 장기적 목표는 잘 세우지 못한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 내 감정을 잘 통제한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 화가 나면 물불을 가리지 않고 행동한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 우유부단하여 결정을 잘 내리지 못한다.	①	②	③	④	⑤
9	나의 마음은 변하기를 잘 한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 충동적인 감정을 쉽게 억제할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 대부분의 일에 대해서 먼저 생각해 보지도 않고 무작정 시작한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 화를 잘 낸다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 남의 조그마한 비판에도 마음이 잘 상한다.	①	②	③	④	⑤
14	나의 말이나 의견이 남에게 비판을 받으면 잘 바꾸는 편이다.	①	②	③	④	⑤
15	내 의견이 친구나 주위 사람과 같아야 안심 이 된다.	①	②	③	④	⑤
16	내 의견이 주위 사람과 상충(서로 맞지 않아 충돌 혹은 어긋나다)되면 마음이 편치 못하다.	①	②	③	④	⑤
17	가족 간에는 의견이 일치되는 것이 당연하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 부모님과 의견이 일치하지 않을 때에도 기분이 상하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 지금도 내 생각과 결정에 대해 부모님의 인정을 받고 싶어 한다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 내 생각과 결정에 대해 남편이 항상 인정해 주기를 바란다.	①	②	③	④	⑤
21	부부간에는 항상 의견이 일치해야 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 대부분의 경우, 남편과 의견이 일치하지 않으면 감정이 격해지곤 한다.	①	②	③	④	⑤

번호	질 문 내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
23	내 남편은 대부분의 경우, 나와 의견이 일치하지 않으면 감정이 격해지곤 한다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 화가 나면 누군가를 만나 털어놓아야 직성이 풀린다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 화가 나면 혼자 해결하지 못하고 누군가가 해결해 주기를 바란다.	①	②	③	④	⑤
26	부모님끼리 싸우면 어머니(또는 아버지)는 나에게 동정을 구하곤 하였다.	①	②	③	④	⑤
27	부모님끼리 싸우면 어머니(또는 아버지)는 나에게 상대방에 대한 불평을 털어놓곤 하였다.	①	②	③	④	⑤
28	부모님끼리 싸우면 그 문제를 내가 해결해 주기를 은근히 바라섰다.	①	②	③	④	⑤
29	부모님과 떨어져 살면 대단히 편하리라 생각했다.	①	②	③	④	⑤
30	(부모님과 함께 살 때) 나는 집에 있어도 외로움을 느꼈다.	①	②	③	④	⑤
31	나는 우리 가정이 싫어서 빨리 결혼하여 새 출발을 하고 싶어 했다.	①	②	③	④	⑤
32	나는 부모님 슬하에서 뛰쳐나와 하루빨리 독립했으면 하는 생각이 들곤 했다.	①	②	③	④	⑤
33	부모님과 자주 다투기보다는 안 보는 것이 상책이라 생각했다.	①	②	③	④	⑤
34	나는 부모님과 별로 대화를 나누고 싶지 않았다.	①	②	③	④	⑤
35	나는 자라면서 집을 나가고 싶은 충동을 많이 느껴왔다.	①	②	③	④	⑤
36	나는 부모님에게 항상 고마운 마음이 들었다.	①	②	③	④	⑤
37	나는 부모님과 의견이 달라도 항상 그분들을 존경했다.	①	②	③	④	⑤
38	나는 바깥에서 일어난 (그 어떠한)일에 대해 부모님과 잘 상의하였다.	①	②	③	④	⑤
39	나는 가족과 함께 있어도 남 같은 생각이 들 때가 있었다.	①	②	③	④	⑤
40	내가 어릴 때 우리 집보다 더 편한 느낌이 드는 집이 있었다.	①	②	③	④	⑤
41	나는 어릴 때 차라리 다른 집에서 태어났으면 하는 생각이 들곤 했다.	①	②	③	④	⑤
42	나는 나의 부모님이 다른 유형의 부모님이었으면 하고 바란 적이 있었다.	①	②	③	④	⑤
43	나의 부모님은 나를 어려운 처지에 빠뜨리는 일을 많이 하셨다.	①	②	③	④	⑤
44	나는 부모님이 나를 정말로 사랑하는 마음이 있는지 의심될 때가 있었다.	①	②	③	④	⑤
45	나는 남편과 싸우면 자녀에게 그 불평을 털어놓는다.	①	②	③	④	⑤

46	내 남편은 나와 싸우면 자녀에게 그 불평을 털어놓는다.	①	②	③	④	⑤
47	내 자녀는 나를 멀리하고 남편하고만 친하게 지낸다.	①	②	③	④	⑤
48	내 자녀는 남편을 멀리하고 나하고만 가까이 지내려 한다.	①	②	③	④	⑤
49	부부간에 문제가 생기면 자녀는 평소 하지 않던 행동을 하는 경우가 있다.	①	②	③	④	⑤
50	나는 남편과 자녀 사이의 싸움에 끼어들어 참견을 하는 경우가 있다.	①	②	③	④	⑤
51	남편은 나와 자녀 사이의 싸움에 끼어들어 참견을 하는 경우가 있다.	①	②	③	④	⑤

**부록Ⅲ** ※다음은 귀하께서 평소 배우자와 어떻게 대화하는지에 관한 것을 알고자 하는 문항입니다. 아래의 문항을 읽고 **평소 배우자에 대한 자기 자신의 생각과 일치하는 부분에 √ 표**를 해 주십시오.

번호	질 문 내 용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	어쩌다 그런 편이다	자주 그런 편이다	거의 항상 그렇다
1	나는 배우자에게 다른 사람의 배우자와 비교하며 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 가정 일을 나 혼자 판단하고 결정한다.	①	②	③	④	⑤
3	배우자와 의견차이가 나면 나는 이야기를 하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 배우자에게 내가 중요하다고 생각되는 것만 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 배우자의 기분을 상하게 할까봐 나의 의견을 솔직하게 이야기하지 못한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 배우자에게 화를 잘 내고 큰 소리로 말한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 배우자와 의견이 다르면 적당히 넘긴다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 배우자와 대화하는 것 보다는 TV보는 것이 더 즐겁다.	①	②	③	④	⑤
9	배우자는 바쁘다는 이유로 나와 대화에 그다지 신경을 쓰지 않는다.	①	②	③	④	⑤
10	배우자는 나에게 자신의 감정을 표현하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
11	배우자는 일방적으로 자기 이야기를 끝낸다.	①	②	③	④	⑤
12	배우자는 나의 의견을 물어보긴 하지만 결정을 배우자 혼자 내린다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 배우자와 대등한 관계로 이야기하지 못한다.	①	②	③	④	⑤
14	배우자는 나와 이야기 할 때 자신의 감정을 잘 조절하지 못한다.	①	②	③	④	⑤

15	우리 부부는 서로가 상대방의 말을 오해하는 경우가 많다.	①	②	③	④	⑤
16	배우자는 말을 돌려서 하기 때문에 의미를 정확히 파악하기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 배우자와 마음을 터놓고 이야기하기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
18	배우자는 항상 일방적으로 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
19	내 배우자는 묻는 말에 대답을 잘 안한다.	①	②	③	④	⑤
20	배우자는 내가 자기를 이해해주지 못한다고 불평을 한다.	①	②	③	④	⑤
21	배우자는 나 때문에 화가 나면 내 기분을 상하게 하는 말을 일부러 한다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 비밀이 생기면 배우자보다 친구에게 털어 놓는 편이다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 배우자와 말할 때 어떤 말을 어떤 식으로 해야 좋을지 신경을 많이 쓰는 편이다.	①	②	③	④	⑤
24	다투고 난 뒤 배우자가 잘못된 경우라도 나는 배우자의 비위를 맞추려고 한다.	①	②	③	④	⑤
25	배우자는 의문이 생기면 정확히 알기 위해 나에게 계속 질문을 한다.	①	②	③	④	⑤
26	나는 배우자와 의견차이가 나면 시간 간격을 둔 뒤에 다시 그 이야기를 한다.	①	②	③	④	⑤
27	나는 배우자와 의견 충돌이 생기면, 배우자에게 불만을 이야기 한다.	①	②	③	④	⑤
28	나는 배우자의 단점과 실수를 말하고 고치도록 노력한다.	①	②	③	④	⑤
29	나는 나의 배우자에게 나의 의견이나 입장을 솔직하고 정확하게 이야기한다.	①	②	③	④	⑤

**부록Ⅳ** ※아래에는 개인적인 행복과 관련된 문장들이 제시되어 있습니다. **각 문항에 대해 서 귀하가 오늘을 포함하여 지난 한 주 동안 느낀 바를 가장 잘 나타내는 정도에 따라 1~4 사이의 숫자에 ○표** 해주시기 바랍니다.

번호	질 문 내 용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	나는 행복하다	①	②	③	④
2	나는 미래에 대해서 낙관적이다	①	②	③	④
3	나는 내 인생의 많은 부분에 대해서 만족한다	①	②	③	④
4	나는 내 인생을 잘 통제하고 있다고 느낀다	①	②	③	④
5	나는 내 인생에서 상당한 보람을 느낀다	①	②	③	④

6	나는 나 자신을 좋아한다	①	②	③	④
7	나는 주변에서 일어나는 일들에 대해 상당한 영향력을 지니고 있다	①	②	③	④
8	산다는 것은 좋은 것이다	①	②	③	④
9	나는 다른 사람들에게 흥미를 느낀다	①	②	③	④
10	나는 대부분의 결정을 쉽게 잘 할 수 있다	①	②	③	④
11	나는 일들을 잘 해내는 편이다	①	②	③	④
12	아침에 일어날 때마다 개운한 편이다	①	②	③	④
13	나는 활기에 차 있다	①	②	③	④
14	나는 많은 것들에서 아름다움을 느낀다	①	②	③	④
15	나는 정신적으로 항상 맑게 깨어 있는 편이다	①	②	③	④
16	나는 건강하다고 느낀다	①	②	③	④
17	나는 다른 사람들에게 따뜻한 감정을 지니고 있다	①	②	③	④
18	나는 과거에 대한 행복한 기억들을 많이 지니고 있다	①	②	③	④
19	나는 종종 쾌활하고 즐거운 기분을 느낀다	①	②	③	④
20	나는 내가 원했던 많은 것들을 해냈다	①	②	③	④
21	나는 내 시간을 잘 관리하고 있다	①	②	③	④
22	나는 다른 사람들과 함께 재미있는 일들을 자주 경험한다	①	②	③	④
23	나는 다른 사람들을 유쾌하게 해주는 편이다	①	②	③	④
24	내 인생의 의미와 목적에 대해서 분명한 인식을 지니고 있다	①	②	③	④
25	나는 내가 하는 일에 몰입(집중)하여 전념하는 편이다	①	②	③	④
26	나는 세상이 참 좋은 곳이라고 생각한다	①	②	③	④
27	나는 잘 웃는다	①	②	③	④
28	나의 외모는 매력적이라고 생각한다	①	②	③	④
29	나에게는 대부분의 일들이 흥미롭게 느껴진다	①	②	③	④

[지금까지 설문에 응해주셔서 대단히 감사합니다.]

