

표현명상을 활용한 부부집단상담 프로그램이 부부의 결혼만족도, 부부관계요인, 집착 정도에 미치는 영향

황용회(선업)¹ · 박연규²

경기대학교 상담학과 박사수료¹, 경기대학교 교양학부 교수²

The Effect of Expressive Meditation for Couples on Marital Satisfaction, Factors of Marital Relationship, and Attachment Level

Hwang, Ryung Hei, Ven. Sun Up¹ · Park, Yeoun Gyu²

¹Kyonggi University · Tong Dam Academia

²Department of General Education, Kyonggi University

Purpose: The purpose of this study was to investigate the effect of the expressive meditation for couples on the marital satisfaction, marital relationship, and attachment level. **Methods:** The subjects of this study were couples who had been married for 10 years or more and participated in the 'Expressive Meditation Couple Class' of the Lifelong Education Center in Seoul. The couples who want to improve their marital relationship through prevention and healing of marital conflict, two pairs were assigned by random assignment. In the experimental group, the expression meditation program was performed 8 times for 2 hours every week. The marital satisfaction, the marital relationship factors questionnaire, and the attachment scales were used as the measurement tools. The ranked ANCOVA test was used to verify the effect and Spearman rho was used for correlation analysis between marital satisfaction and attachment. **Results:** As a result, marital satisfaction and marital relationship of married couples participating in the expression meditation couples counseling program were improved and attachment scales decreased. **Conclusion:** The meaningful point of this study is to develop and verify an expressive meditation program based on the four immeasurable minds and to apply it to middle-aged couples over 10 years.

Key Words: Expressive meditation, Four immeasurable minds, Marital satisfaction, Factors of marital relationship, Attachment level

I. 서론

1. 연구의 필요성

명상에 대한 연구결과를 정리한 “명상 어떻게 연구되었나”¹⁾를 보면 명상을 활용한 프로그램 개발의 현황을 볼 수 있다. 명상 프로그램 관련 분야의 내용을 살펴보면 프로그램 대상자의 경우 ‘주부’는 보이는데 ‘부부’는 대상으로 등장하지 않고 있다. 이 자료를 토대로 하면 명상과 부부 프로그램은 관련성이

없는 듯 보인다.

하지만 명상을 활용한 부부 프로그램에 대한 연구는 알아차림을 활용한 칼슨의 MBRE (2002) 이후로 활성화되어 현재는 자애와 사무량심을 활용한 연구가 활발하게 진행되고 있다.

MBRE의 경우는 정화숙(2010)²⁾이 한국형 MBRE로 재구성하여 기혼여성 집단과 부부집단에 실시한 후 그 효과를 “부부 관계갈등을 초래하는 부부 스트레스에 적절히 대처하고 부부 스트레스를 감소시켜 결혼만족도를 향상시켜 부부문제를 예방하여 더 행복한 부부와 건강한 사회형성에 이바지 할 수 있

1) 불교와 사상의학 연구회 편저 (2013), 명상 어떻게 연구되었나, pp. 266-270.

2) 정화숙 (2010), 마음챙김 명상에 기초한 관계증진 훈련이 결혼만족도에 미치는 효과, 영남대학교 대학원

Corresponding author: Park, Yeoun Gyu

Department of General Education, Kyonggi University, 154-42 Gwanggyosan-ro, Yeongtong-gu, Suwon 16227, Korea.

E-mail: ygypark@hanmail.net

투고일: 2017년 11월 12일 / 심사완료일: 2017년 12월 13일 / 게재확정일: 2017년 12월 17일

다”라고 보고하고 있다.

자애명상을 활용한 부부 프로그램은 조용재(2015)³⁾에 의해 개발되어 중년기 부부들에게 적용된 후 그 효과를 “자애명상에 기반한 중년기 건강한 부부관계 프로그램은 자신과 배우자에 대한 차이를 이해함으로써 서로를 있는 그대로 수용할 수 있게 되었고, 이는 중년부부가 건강한 부부관계를 형성하고 유지 및 발전시켜 나갈 수 있도록 도움을 주었다”라고 정리하고 있다.

사무량심을 활용한 부부 프로그램은 선업(2010)⁴⁾에 의해 개발되어 중년기 부부들에게 적용되어 “사무량심이 부부성장 요소로서 기능하여 부부의 만족도가 증가하였다”고 보고되고 있다.

또한 사무량심에 대한 연구는 안신정(2016)⁵⁾에 의한 사무량심의 가치에 대한 재발견 작업과 체화 프로그램 개발을 통해 동작중심표현예술치료 프로그램으로 구조화되어 각종 관계 증진 프로그램에 유용하게 쓰일 수 있는 상황이다.

‘심상의 외현화’를 강조하는 표현명상의 경우도 사무량심을 관계 증진을 위한 중요한 요인으로 보고 사무량심을 활용한 관계 증진 프로그램을 진행하고 있다. 특히 표현을 통한 관계회복을 강조하는 측면이 강한데도 불구하고 부부관계 회복을 위한 효과검증에 대한 연구가 부족한 실정이다.

이에 사무량심을 부부관계 회복을 위한 중요한 부부관계요인으로 보고 이에 기반한 표현명상을 실시하여 그 효과를 검증하고자 한다.

2. 연구문제

- 사무량심 기반 표현명상을 활용한 집단 상담 프로그램에 참여한 부부집단은 비참가부부에 비해 결혼만족도가 증가할 것인가?
- 사무량심 기반 표현명상을 활용한 집단 상담 프로그램 참가 부부집단은 비참가부부에 비해 배우자에 대한 존중, 의사소통에서의 공감 및 일치성 정도가 증가할 것인가?

- 결혼만족도와 집착정도는 상관관계가 있을 것인가?

II. 표현명상을 활용한 부부 프로그램

1. 표현명상의 역사와 정의

표현명상(Expressive Meditation)은 여러 명상의 수행방법들을 총괄적으로 지칭하는 명상의 유형을 분류하는 과정에서 나타난 용어이다.

Naranjo와 Ornstein (1971)⁶⁾은 다양한 형태의 명상을 유형화하여 형태의 방법(Way of Forms), 표현적 방법(Expressive Way), 그리고 부적인 방법(Negative Way)의 3가지로 분류하였다. Tart (1975, p.78)⁷⁾는 이 분류법을 이어받아 명상을 집중명상, 개안명상, 그리고 표현명상으로 재분류하면서 Expressive Way를 expressive meditation 으로 바꾸어 명명한다.

현재 Expressive Meditation은 Gordon이 1991년 설립한 The Center for Mind-Body Medicine (CMBM)의 프로그램⁸⁾으로 활용되고 있으며 De Anza College 등의 대학에서 강좌로 개설되어 있다. 대표적인 강사로는 미국의 경우 Pragito Dove, Shireen Luma Woo, 필리핀의 경우 Artist Madhouse의 공동 설립자인 Jem Benzon 과 Carol Tongco 한국의 경우 표현명상아카데미 설립자 선업을 들 수 있다.

표현명상은 Expressive Meditation의 한글 표현으로, ‘내면의 심상을 외현화하는 일련의 과정을 포함한 명상’⁹⁾을 의미한다.

고든(2008)은 표현명상을 아래와 같이 설명하고 있다.

표현명상이란 “내재화된 것들을 외현화하는 것으로 둔우어 올린 힘으로 감정과 생각, 두려움과 고통을 밖으로 표출시켜 표현될 수 있도록 하는”¹⁰⁾ 일련의 명상활동이며 또한 이를 통해 “오랜 심리패턴의 고리를 끊어 미활용 감정을 활성화시키고 새로운 심리적 기능을 현재화하여 본인이 원하는 방향으로 삶을 이끌어 가도록 하는 것”¹¹⁾이다.

3) 조용재 (2015), 자애명상과 개념도에 기반한 중년기 건강한 부부관계 프로그램의 개발과 효과, 경성대학교 대학원

4) 선업 (2010), 불교를 활용한 부부성장 프로그램 개발, 자비의 전화 20년사

5) 안신정 (2016), 사무량심의 가치 재발견과체화프로그램 개발, 중앙승가대학교 대학원

6) Naranjo, Claudio and Ornstein, Robert E. (1971) On the Psychology of Meditation, Viking Press

7) Tart (1975) States of Consciousness (1975), E. P. Dutton; 1st edition

8) 그는 그의 최신 책 Unstuck: Your Guide to the Seven-Stage Journey Out of Depression (Penguin Press, 2008).에서 우울증 감소 프로그램으로 표현명상을 소개하고 있다.

9) 선업은 2016년 명상 대강좌 기초반 강의 중에 표현명상을 정의하면서 위와 같은 표현했다.

10) Gordon Unstuck: Your Guide to the Seven-Stage Journey Out of Depression, Penguin Press, 2008 "to let out what's inside, to let the raised energy churn feelings and thoughts, fears and anguish, to the surface, where they can be expressed."

11) 위의 책 "With the breakup of old patterns, buried feelings can emerge, new possibilities appear. Often you'll see familiar thoughts and behavior in a different perspective, or as if for the first time. As you go through this process, consult your Guide as you need to."

선업(2015, 2016)은 표현명상에 대해 “‘텔(Tell)의 명상적 외현화’이자 ‘심상(심리상태, 심리현상)의 외현화 과정이 포함된 명상’이며 접촉, 현행, 표현으로 구조화된 삶의 방식에 주목해서, 이를 보고 알고 다루고 나누는 과정에 동반되는 심상의 외현화를 촉진 발화하는 방식을 활용하여, 심리내적 관계적 사회적 기능을 회복하고 걸림 없이 어울려 살게 하는 명상”¹²⁾이라고 정의하고 있다.

두 정의의 공통점은 ‘심상의 외현화를 통해 삶의 문제를 해소하는 명상’을 표현명상으로 보고 있다는 점이다.

2. 표현명상을 활용한 프로그램

표현명상을 활용한 프로그램은 표현명상 기법들을 대상과 치유단계, 그리고 증상과 개입방법 및 표현요소에 맞게 구조화하는 것이 중요하다. 대상의 변화의 경우에는 ‘신회원도’나 ‘사성제’의 틀을 가지고 회복 단계를 구조화할 수 있다. ‘팔정도’를 활용한 프로그램은 사성제 중 도성제를 모티브로 프로그램 틀을 구성한 좋은 예이다.

또한 텍스트를 중심으로 표현명상 프로그램을 구조화 하는 것도 한 방법이다. <대념처경>이나 <육방예경> 그리고 <유식삼십송> 등 경전을 기본 틀로 활용하는 것도 바람직하다.

위의 내용을 Table 1로 정리하면 아래와 같다.

Table 1. 표현명상 프로그램의 기본요소¹³⁾

치유 단계	교리 중심	텍스트 중심	대상중심	증상중심	개입방법 중심	표현요소
신회원도 ¹⁴⁾	사성제	대념처경	청소년	스트레스	말짓중심	접촉
사성제 (고집멸도)	팔정도	육방예경	대학생	우울	말짓중심	현행
신해행증	사십법	백유경	청년	강박	몸짓중심	표현
四向四果	사무량심	반야심경	주부, 부부	불안	통합형	
3도	육바라밀	유식삼십송	직장인	히스테리		
유식5위	무재칠시	법화경	장년	경계선 장애		
10지		화엄경	노년	학업부진		

12) 선업 명상 대강좌 강의교재 (2015, 2016), 표현명상 (2016) 대화명상출판사

13) 선업 (2016), 표현명상, 대화명상출판사, p. 52.

14) 선업 차생활 제11권 4호 (2016 겨울호) pp. 154-155.

15) <https://www.youtube.com/watch?v=uqg1MYPILNk>

Kristy Arbon 게시일: 2016. 7. 7. Recording of the MSC mediation, "Loving-Kindness for a Loved One." © Christopher Germer & Kristin Neff. Mindful Self-Compassion.

16) https://www.counseling.org/resources/library/vistas/vistas12/Article_9.pdf p. 4, p. 6.

"When one is compassionate and loving towards the self, one can become more forgiving of others' faults and ultimately, in the case of infidelity, forgive the transgression against their marriage." p.4.

"The week was uneventful and the counselor asks the couple to get comfortable on the couch and to close their eyes to begin the meditation. The counselor reads this script below for the couple." p.6.

17) 샤론 살스버그 지음 김재성 옮김(2005), 붓다의 러브레터, p.44.

18) 최훈동(2006), 지관의 심리치료적 의미고찰, 불교와 심리 2006, pp. 60-62.

3. 표현명상을 활용한 부부 프로그램

1) 부부성장 요인으로서의 사무량심

좋은 관계를 맺기 위해 갖추어야 할 기본적인 마음가짐인 사무량심(자비희사)은 MSC¹⁵⁾, Laura Cunningham and Yuleisy Cardoso (2012)¹⁶⁾ 등에 명상을 활용한 부부상담의 주요 요인으로 언급되고 있다. Salzberg (2006)는 “자애를 통해 거울을 보듯 자신과 타인에게 있는 사랑스러움을 다시 배우게 되었다”¹⁷⁾고 고백하고 있으며, 최훈동(2006)¹⁸⁾은 신뢰와 존중을 바탕으로 굳건한 동맹관계로 자리 잡게 하는 요소로 사무량심을 들면서 자비를 존중으로 연민과 수희를 공감으로 그리고 평정을 일치감으로 해석하고 있다. 이를 토대로 선업(2010)은 인간중심 부부상담의 관계요인으로서의 사무량심을 아래와 같이 설명하고 있다.

사무량심의 첫 번째 덕목인 자애는 감각적 욕망이 제거된 사랑을 말하며 치료적 견지에서는 자애와 존중과 배려이다. 배우자를 있는 그대로 수용하고 따스하게 대하는 것을 자애라고 한다. 우선 자신에게 친절하고 안정된 배우자가 상대방에게 한량 없는 자비를 보낼 수 있고, 이는 상대방에게 신뢰와 자신감을 키워 성장의 원동력을 제공한다.

두 번째와 세 번째 덕목인 연민과 기쁨은 심리치료적으로 공감에 해당된다. 연민의 기쁨은 배우자의 아픔을 함께 아파하는

마음과 배우자의 기쁨을 함께 기뻐하는 마음이다. 진심으로 상대방의 고통을 함께 아파하는 배우자에게 깊은 신뢰를 느끼고, 진심으로 상대방의 기쁨을 함께 기뻐하는 배우자를 통해 인정 받았다는 안정감을 얻게 되어 성장의 길로 들어선다. 배우자의 생각이나 감정을 억압하고 교정해야 할 대상으로 생각하여 비판하거나 훈계하면 배우자를 충분히 공감하고 이해할 수 없게 된다. 연민과 수회는 공감적 이해의 원형이라 할 수 있겠다.

마지막 네 번째 덕목인 사(捨無量心)는 배우자의 부정적 감정과 고정관념, 훼손된 욕구 등에서 벗어난 평정심으로 배우자와의 존재적 일치감을 말한다.¹⁹⁾

이를 토대로 사무량심의 네 가지 요인인 자비희사를 표현명상 부부 프로그램에서의 부부관계 요인으로 활용하고자 한다.

2) 사무량심 기반 표현명상 프로그램 개요

본 연구에서는 인본주의 부부상담의 부부성장 요인을 함축한 사무량심을 기본으로 한 표현명상 프로그램²⁰⁾을 사용하였다. 아래는 부부성장 요인으로 사무량심을 배치하여 활용한 표현명상 프로그램 구성표이다(Table 2).

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 서울에 위치한 평생교육원의 ‘표현명상 부부교

실’ 참가 신청자 중에서 결혼생활 10년 이상의 부부들로, 부부 갈등예방과 치유를 통하여 부부관계를 향상하고자하는 부부들을 실험집단과 통제집단에 각 5쌍씩 무선 배정하였다.

이 연구를 위한 프로그램실시에 있어서 실험집단은 2017년 1월 10일부터 2월 28일까지 매주 화요일에 오후 7시-9시까지 8주간 동안 진행되었으며 프로그램 실시 시간은 각각 1회기에 2시간씩 실시하였다. 참여자들의 성별, 연령, 교육수준, 결혼기간, 결혼과정, 경제수준 등에 대한 일반적인 특성을 살펴본 특성은 아래 Table 3과 같다.

2. 연구도구

표현명상을 활용한 부부집단상담 프로그램이 부부의 결혼만족도, 부부관계요인, 집착 정도에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 다음과 같은 평가 및 검사지를 사용하였으며 본 연구 측정도구의 신뢰도를 검증한 결과는 아래의 Table 4와 같다.

1) 결혼만족도

결혼만족도는 부부관계에 대한 주관적인 평가나 태도를 나타낼 때 사용되는 개념으로, Burgess와 Locke (1945)는 결혼만족도를 ‘한 개인이 결혼생활에 얼마나 만족하는가와 불만족하는가에 이르는 연속선상의 태도’라고 정의하였다(권정혜, 채규만, 2000). 결혼만족도의 정의는 다양하지만, 대체로 적응, 행복, 성공, 질 등과 관련된 용어로 사용되고 있다. 결혼적응은

Table 2. 사무량심 기반 표현명상 프로그램 구성표

회기	주제	제목	목표	주제별 활용 프로그램 명칭
1회기	프로그램 및 부부소개	반갑습니다	· 프로그램의 목적을 인식한다. · 구성원 간 친뢰감 ²¹⁾ 을 형성한다.	부부교실 설문지, 결혼만족도, 부부관계요인, 집착 척도 배포 및 작성
2회기	慈 (존중)	소중한 나	· 발달 (몸변화와 마음 변화) 이해를 통한 자기 존중을 익힌다.	자아표현명상, 발달과정 속의 ‘나’알기
3회기	慈 (존중)	소중한 당신	· 배우자에 대한 존중을 훈련하고 체험한다.	절명상, 관불 세족
4회기	비悲 (공감)	나의 욕구, 감정, 사고	· 나의 마음 상태를 알아차리고 표현한다.	무엇이 나를, 현행
5회기	비悲 (공감)	당신의 아픔 나의 아픔	· 배우자의 심리를 공감하고 표현한다.	주고받기, 신통방통 명상실습, 희비 나누기
	喜 (공감)	당신의 기쁨 나의 기쁨	· 배우자의 심리를 공감하고 인정한다.	주고받기, 신통방통 명상실습, 희비나누기
6회기	捨 (일치)	버리고 또 놓기	· 서로 다름을 인정한다.	방하착, 보내고 또 보내고
7회기	捨 (일치)	하나된 우리	· 서로 다름을 표현하고 수용한다.	대화명상, 만다라, 무드라
8회기	마무리 및 사후 검사	어울려 잘 살아보세	· 더불어 사는 의미를 재확인 한다. · 프로그램 소감을 나눈다.	부부교실 설문지, 결혼만족도, 부부관계요인, 집착 척도 배포 및 작성

19) 선업 (2010), 불교를 활용한 부부성장 프로그램 개발, 자비의 전화 20년사, p.52.

20) 선업 (2016), 표현명상, 대화명상출판사, p.62.

21) 친밀감과 신뢰감의 합성어로 표현명상 프로그램 현장에서 쓰이는 용어이다.

Table 3. 연구대상자의 일반적 특성

변인	범주	실험집단 (n=10)		통제집단 (n=10)		
		빈도	%	빈도	%	
성별	남성	5	50	5	50	0
	여성	5	50	5	50	
연령	40~49세	6	60	6	60	0.8
	50~59세	4	40	4	40	
교육수준	고졸	3	30	2	20	5*
	대졸	7	70	8	80	
결혼기간	10~15년 미만	1	10	1	10	7.6*
	15~20년 미만	5	50	7	70	
	20~30년 미만	4	40	2	20	
결혼과정	연애	4	40	4	40	0.4
	중매	3	30	3	30	
	절충	3	30	3	30	
월평균 수입	500만원 미만	4	40	3	30	1.8
	500만원 이상	6	60	7	70	
직업	회사원	2	20	1	10	6
	사업가	1	10	1	10	
	주부	3	30	3	30	
	기타	4	40	5	50	

Table 4. 신뢰도 검증표

영역	Cronbach의 알파	항목 수
결혼 만족도	.957	15
부부관계 요인	부부관계요인 (전체)	.976 48
	존중	.969 16
	공감	.933 16
	일치	.943 16
집착	집착 (전체)	.955 36
	과거중심성	.697 6
	시각고정성	.660 6
	상황경직성	.794 6
	욕구집착성	.830 6
	현재성결여	.784 6
	미래중심성	.722 6

질적 차원을 나타내는 변화하는 동적 과정을 의미하며 그 이해의 단위는 부부가 된다. 결혼적응력이 높은 부부관계에서는 배우자가 서로 상호작용을 잘하기 때문에 부부간의 문제에 대해 의견불일치가 적게 나타난다. 여기서 행복은 감정에 의한 경험을 의미하고 만족은 판단되거나 인지되어진 경험을 의미한다.²²⁾

본 연구에서는 결혼만족도를 측정하기 위해 Roach, Frazier와 Bowden (1981)의 결혼만족도 도구(Marital Satisfaction

Scale)를 Lee와 You (1986)가 변환한 48문항 자료를 공성숙(2005)²³⁾이 변별지수가 높은 15개 문항으로 구조화한 도구를 사용하였다. 이 도구는 4점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 결혼만족도가 높음을 의미한다. 그리고 이 척도의 신뢰도는 공성숙(2005)의 연구에서 Cronbach's α 는 .91로 나타났으며, 본 연구에서에서 신뢰도 Cronbach's α 는 .957로 나타났다.

2) 부부관계 질문지

본 연구에서는 사무량심의 자비희사 요인을 부부관계에서 배우자의 수용 및 존중 정도, 또 정서적 측면에서의 공감 및 의사소통의 일치성 정도와 연결하여 알아보기 위해 Barrett-Lennard (1996)이 개발하고 박남숙(2000)이 번역 후 내용타당성 검증을 실시한 '부부관계 질문지(Relationship Inventory)'를 사용하였다. 설문지는 총 48 문항이며, 하위요인으로 존중, 공감, 일치성의 3요인으로 구성되어 있으며 6점 척도이다. 이 척도의 특징은 모든 문항이 부부관계에서 배우자의 태도(존중, 공감, 일치성)에 대한 지각을 측정한다는 점이다. 그리고 이 척도의 신뢰도는 김남숙(2005)의 연구에서는 전체 신뢰도 Cronbach's α 는 .96으로 하위영역별로는 존중이 .93, 일치성이 .91, 공감이 .91로 나타났으며, 본 연구에서 전체 신뢰도

22) 정화숙, 위 논문, p. 8.

23) 공성숙, 부부관계증진 집단 프로그램이 부부의 결혼만족도, 긍정적 감정, 갈등조정방식, 의사소통 약화요인에 미치는 영향, 대한간호학회지 제35권 제 6호, 2005년 10월, pp. 991-1003.

Cronbach's α 는 .976으로 하위영역별로는 존중이 .969, 공감 이 .933. 일치성이 .943로 나타났다.

3) 집착척도

본 연구에서는 결혼만족도의 상승과 부부간 집착 정도의 변화와의 관계를 알아보기 위해 김은희(2006)가 개발한 집착척도를 사용하였다.

그리고 이 척도의 신뢰도는 김은희(2005)의 연구에서는 전체 신뢰도는 Cronbach's α 는 .94, 요인 별 신뢰도는 과거 중심성 .90, 현재성 결여 .90, 미래 중심성 .88, 시각 고정성 .88, 상황 경직성 .89, 욕구 집착성 .90으로 나타났으며, 본 연구에서 전체 신뢰도는 Cronbach's α 는 .955, 요인 별 신뢰도는 과거 중심성 .697, 현재성 결여 .784, 미래 중심성 .722, 시각 고정성 .660, 상황 경직성 .794, 욕구 집착성 .830으로 나타났다.

3. 연구절차

프로그램의 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단에 대해 프로그램 시행 전과 시행 후에 각각 사전 사후 감사를 실시하였고, 통계적 절차에 따라(SPSS 22) 프로그램의 실시 여부에 따른 집단 간 차이를 확인하기 위하여 신뢰도 검증을 실시하였고 효과를 검증하기 위해 Ranked ANCOVA 검정을 그리고 상관관계 분석을 위해 Spearman의 rho를 사용하였다.

전체 절차 과정은 아래 Table 5와 같다.

Table 5. 양적 연구 진행 절차

전검사 개입 후검사
실험집단 ○ ₁ ----->× -----> ○ ₂
통제집단 ○ ₃ -----> -----> ○ ₄
×: 표현 명상 프로그램, ○ ₁ ○ ₃ : 사전검사, ○ ₂ ○ ₄ : 사후 검사
독립변수 종속변수
표현 명상 프로그램 -----> 결혼만족도, 부부관계요인, 집착구성요소

IV. 연구결과 및 해석

1. 실험집단과 통제집단의 동질성 비교 (사전점수 기준)

실험집단과 통제집단의 요인별 평균 차이가 프로그램 효과에 기인한 것인지 아니면 사전 집단 구성 등 이외 요소에 기인한 것인지를 확인하기 위해 결혼만족도, 부부관계 및 집착 요인의 집단 간 사전검사에 대한 동질성 검증을 실시하였다. 그

결과 결혼만족도는 실험집단(M=1.97)과 통제집단(M=2.11)이 거의 유사한 것으로 나타났으며, 통계적으로도 유의미한 차이는 나타나지 않았다(U=71, Z=1.682). 부부관계 요인의 경우 존중(실험집단 M=2.26, 통제집단 M=2.13, U=39.5, Z=-.833)과 공감(실험집단 M=2.26, 통제집단 M=2.13, U=63.5, Z=1.026)의 경우도 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으나 일치 요인은 실험집단(M=2.05)보다 통제집단(M=2.42)이 통계적으로 더 높게 나타났다(U=81.5, Z=2.461, $p<.05$). 또한 집착 요인은 실험집단(M=3.73)이 통제집단(M=3.29)보다 통계적으로 더 높게 나타났다(U=10, Z=-3.043, $p<.01$).

집착 요인의 경우 하위요인 중 과거중심성(U=5.5, Z=-3.489, $p<.001$), 시각고정성(U=5, Z=-3.737, $p<.001$), 욕구집착성(U=14, Z=-2.795, $p<.01$), 현재성결여(U=13, Z=-2.853, $p<.01$), 상황경직성(U=24.5, Z=-1.999, $p<.05$)에서 실험집단이 통제집단보다 통계적으로 높게 나타났으며, 미래중심성(U=30, Z=-1.56)에서는 집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

따라서 본 연구의 측정요인에 대하여 프로그램 적용 전 집단 간 사전검사의 동질성 검증결과 부부관계(일치)와 집착 요인에서 동질하지 않은 것으로 나타나 집단 간 프로그램 효과 차이 검증 시 비모수적 방법(ANCOVA)을 적용하였다(Table 6).

2. 표현명상을 활용한 집단 상담 프로그램 효과 검증

1) 결혼만족도

실험집단과 통제집단의 결혼만족도에 대한 사전 사후 점수에 대해 비모수 통계방법인 Ranked Ancova 검정을 실시한 결과, 실험집단의 경우 사전보다 사후에 평균점수가 1.5점 상승하였고, 통제집단은 0.04점 상승하여 집단간 사전 사후 증가점수가 통계적으로 유의한 차이($F=82, p<.001$)를 나타냈다. 즉, 표현명상을 활용한 집단 상담 프로그램이 결혼만족도에 유의미한 증가를 촉진하였다고 볼 수 있다(Table 7, Figure 1).

2) 부부 관계 요인

실험집단과 통제집단의 부부관계요인에 대한 사전 사후 점수에 대해 비모수 통계방법인 Ranked Ancova 검정을 실시한 결과, 실험집단의 경우 사전보다 사후에 평균점수가 1.42점 상승하였고, 통제집단은 0.36점 상승하여 집단간 사전 사후 증가점수가 통계적으로 유의한 차이($F=17.6^{**}, p<.01$)를 나타냈다. 즉, 표현명상을 활용한 집단 상담 프로그램이 부부관계요인에 유의미한 증가를 촉진하였다고 볼 수 있다.

Table 6. 실험집단과 통제집단의 동질성 비교표

변 인		실험집단		통제집단		Mann-Whitney U	Z
		평균	표준편차	평균	표준편차		
결혼만족도		1.97	.06	2.11	.32	71	1.682
부부 관계 요인	부부관계요인 (전체)	2.18	.18	2.30	.22	70	1.514
	존중	2.26	.32	2.13	.33	39.5	-.833
	공감	2.23	.28	2.37	.30	63.5	1.026
	일치	2.05	.10	2.42	.38	81.5	2.461*
집착	집착 (전체)	3.73	.20	3.29	.24	10	-3.043**
	과거중심성	3.72	.16	3.15	.32	5.5	-3.489***
	시각고정성	3.67	.00	3.13	.29	5	-3.737***
	상황경직성	3.72	.33	3.32	.36	24.5	-1.999
	욕구집착성	3.85	.27	3.45	.38	14	-2.795**
	현재성결여	3.83	.19	3.40	.36	13	-2.853**
	미래중심성	3.58	.44	3.27	.33	30	-1.56

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

Table 7. 실험집단과 통제집단의 효과 검증표

변 인		실험집단					통제집단					F
		사전검사		사후 검사		Diff	사전검사		사후 검사		Diff	
		평균	표준 편차	평균	표준 편차		평균	표준 편차	평균	표준 편차		
부부 관계 요인	결혼만족도	1.97	.06	3.47	.34	1.5	2.11	.32	2.15	.31	0.04	82***
	부부관계요인 (전체)	2.18	.18	3.60	.36	1.42	2.30	.22	2.66	.50	0.36	17.6**
	존중	2.26	.32	3.73	.31	1.47	2.13	.33	2.68	.88	0.55	10.9**
	공감	2.23	.28	3.59	.47	1.36	2.37	.30	2.69	.71	0.32	9.8**
	일치	2.05	.10	3.49	.48	1.44	2.42	.38	2.60	.39	0.18	11.9**
집착	집착 (전체)	3.73	.20	2.44	.27	-1.29	3.29	.24	3.26	.29	-0.03	8.2**
	과거중심성	3.72	.16	2.47	.32	-1.25	3.15	.32	3.27	.35	0.12	5.8*
	시각고정성	3.67	.00	2.53	.39	-1.14	3.13	.29	3.15	.34	0.02	1.4
	상황경직성	3.72	.33	2.28	.24	-1.44	3.32	.36	3.17	.47	-0.15	13.5**
	욕구집착성	3.85	.27	2.45	.24	-1.4	3.45	.38	3.40	.38	-0.05	19.5***
	현재성결여	3.83	.19	2.37	.27	-1.46	3.40	.36	3.28	.44	-0.12	10.1**
	미래중심성	3.58	.44	2.55	.29	-1.03	3.27	.33	3.30	.38	0.03	13.4**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ <Ranked ANCOVA 검증>.

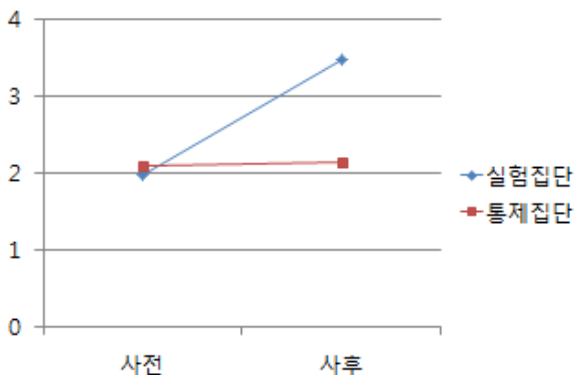


Figure 1. 실험집단과 통제집단의 결혼만족도 측정 결과표

각 하위요인별로 살펴보면, 첫 번째 요인인 존중의 경우, 실험집단은 사전보다 사후에 평균점수가 1.47점 상승하였고, 통제집단이 0.55점 상승하여 집단 간 사전 사후 증가점수가 통계

적으로 유의한 차이($F=10.9, p < .01$)를 나타냈다.

두 번째 요인인 공감의 경우, 실험집단은 사전보다 사후에 평균점수가 1.36점 상승하였고, 통제집단이 0.32점 상승하여 집단 간 사전 사후 증가 점수가 통계적으로 유의한 차이($F=9.8, p < .01$)를 나타냈다.

세 번째 요인인 일치의 경우, 실험집단은 사전보다 사후에 평균점수가 1.44점 상승하였고, 통제집단이 0.18점 상승하여 집단 간 사전 사후 증가 점수가 통계적으로 유의한 차이($F=11.9, p < .01$)를 나타냈다. 즉 표현명상을 활용한 집단 상담 프로그램이 부부관계 요인들의 유의미한 증가를 촉진하였다고 볼 수 있다 (Figure 2).

3) 집착척도

실험집단과 통제집단의 집착척도 사전 사후 점수에 대해 비

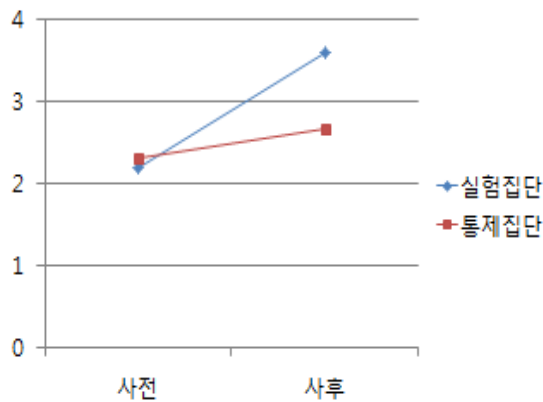


Figure 2. 실험집단과 통제집단의 부부관계요인 측정 결과표

모수 통계방법인 Ranked Ancova 검정을 실시한 결과, 실험집단의 경우 사전보다 사후에 평균점수가 1.2점 하강하였고, 통제집단은 0.03점 하강하여 집단간 사전 사후 증가점수가 통계적으로 유의한 차이($F=8.2, p<.001$)를 나타냈다. 즉, 표현명상을 활용한 집단 상담 프로그램이 집착정도에 유의미한 하락을 촉진하였다고 볼 수 있다(Figure 3).

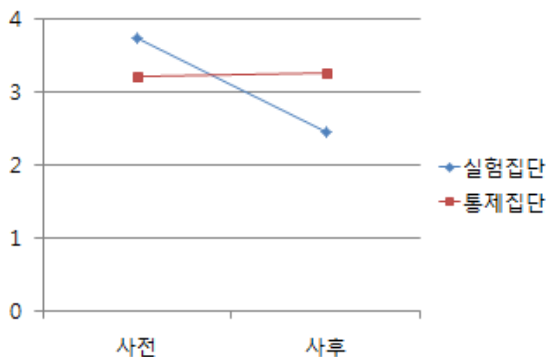


Figure 3. 실험집단과 통제집단의 집착척도 측정 결과표

3. 결혼만족도와 집착 척도의 상관관계

결혼만족도와 집착 척도의 관계를 알아보기 위하여 상관분석 결과 결혼만족도는 집착 요인과 비교적 높은 음의 상관성($-.656$)을 보였다. 즉, 결혼만족도가 높을수록 집착 정도가 낮게 나타났다. 집착 요인의 하위요인 중 가장 높은 음의 상관성을 보인 것은 시각고정성으로 $-.710$ 을 보였고, 다음으로 현재성결여($-.691$) > 욕구집착성($-.665$) > 상황경직성($-.650$) > 과거중심성($-.625$) 순으로 나타났으며, 미래중심성이 $-.559$ 로 가장 낮은

상관성을 보였다.

이는 집착 요인 중 개인의 과거(과거중심성)나 미래(미래중심성)에 대한 집착보다는 상대와의 관계에 기인한 집착요인(시각고정성)이 결혼만족도와 상대적으로 관련이 높다는 것을 나타낸다(Table 8).

V. 논의

본 연구는 사무량심을 기반으로 한 표현명상 부부 프로그램을 진행하고 그 효과를 밝혀보고자 하였다 집단상담 프로그램에 대한 효과 검증은 통계적 절차에 의한 양적 연구를 진행하였다. 연구결과에 나타난 사실에 기초하여 논의할 점들은 다음과 같다.

첫째, 사무량심 기반 표현명상을 활용한 집단 상담 프로그램은 참가한 부부들의 결혼만족도를 향상시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉 표현명상 프로그램을 실시한 실험집단이 무처치한 통제집단보다 시점에 따라 전반적으로 유의미한 효과가 나타났다.

프로그램 실시 후 결혼만족도가 향상된 구체적인 내용을 살펴보면, 참가자들은 프로그램을 통해 배우자의 몸과 마음의 변화를 확인함으로써 부부의 현재 상태를 이해하고 수용하게 되었다. 그리고 참여자간 표현활동을 통해 상대방의 마음을 알게 되었으며, 프로그램 과정 중에 실시한 표현명상 세부 프로그램 등을 통해 상대방을 존중하고 공감하는 경험을 하면서 상대방에 대한 새로운 인식이 가능하게 되었다. 이러한 결과는 명상 활동이 중년기 부부의 부부친밀성과 건강한 부부관계, 자기자비에도 긍정적인 영향을 줄 수 있다(조용재, 2014)²⁴⁾는 연구결과와 부합한다.

둘째, 사무량심 기반 표현명상을 활용한 집단 상담 프로그램은 참가한 부부들의 부부 관계 요인들을 상승시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉 건강한 부부관계 프로그램을 실시한 실험집단이 무처치한 통제집단에 비해 시점에 따라 전반적으로 유의미한 효과가 나타났다.

프로그램 실시 후 부부관계 요인이 향상된 구체적인 내용을 살펴보면, 공감 < 일치 < 존중의 순으로 나타났음을 알 수 있다. 참가자들은 프로그램 내에서 자애를 기반으로 한 존중 훈련을 실시한 결과, 자신의 몸과 마음의 변화를 인식하는 경험을 하면서 자신에 대한 친절 및 판단 능력이 증가한 것으로 보이며, 자신의 환경과 상황에 대해 이해하는 가운데 자신의 고

24) 조용재 (2015), 위 논문, p. 153.

Table 8. 결혼만족도와 집착척도의 상관관계 측정 결과표

	결혼만족도	집착	과거중심성	시각고정성	상황경직성	욕구집착성	현재성결여	미래중심성
결혼만족도	1.000							
집착	-.656**	1.000						
과거중심성	-.625**	.902**	1.000					
시각고정성	-.710**	.844**	.869**	1.000				
상황경직성	-.650**	.946**	.782**	.736**	1.000			
욕구집착성	-.665**	.961**	.801**	.781**	.935**	1.000		
현재성결여	-.691**	.904**	.829**	.753**	.877**	.873**	1.000	
미래중심성	-.559**	.855**	.719**	.635**	.795**	.837**	.702**	1.000

** $p < .01$ <Spearman의 rho>

통을 수용할 수 있게 된 것으로 보인다. 나만 가지고 있는 상처가 아니라, 배우자 또한 나처럼 힘들고 아픈 사람이었다는 사실을 알게 되면서 서로의 소중함을 인식한 결과로 보인다. 이는 자애명상이 한국 성인여성들의 자기자비를 증진시키는데 비교적 효과적이었다는 연구(왕인순, 조옥경, 2011) 및 자애명상에 초점을 둔 ACT 프로그램이 우울을 감소시키고 자기자비와 수용행동, 자아존중감 증진에 효과가 있었다(조현주, 2012)는 연구와 일맥 상통한다.

그리고 이런 존중을 기반으로 상대방과 함께 살아가야 한다는 의미로 일치감을 느끼고 있지만 함께 해 온 세월의 경험상 상대방이 완전히 바뀌어 공감적 일상을 살 것인가에 대해서는 의구심도 함께 품고 있는 듯 보인다. 이러한 결과는 부부가 갈등이 있을 때 공감과 용서의 매개효과가 감소할 수 있다는 양영숙(2008)²⁵⁾의 이론과 부합한다.

셋째, 결혼만족도와 집착척도의 상관관계를 살펴보면, 결혼만족도는 집착 요인과 비교적 높은 음의 상관성(-.656)을 보였다. 즉, 결혼만족도가 높을수록 집착 정도가 낮게 나타난 것이다. 프로그램 내용 중 평정의 부부요인용으로 ‘방하차’와 ‘보내고 또 보내고’라는 프로그램을 통해 맺힌 것을 푸는 훈련을 시도한 것이 효과적이었던 것으로 보인다. 존중 다음으로 일치의 변화 폭이 큰 것을 보면 자애훈련을 통해 자기와 타인의 존중감을 상승시킨 후에 맺힌 것을 푸는 것이 보다 효과적일 수 있겠다.

집착 요인의 하위요인 중 가장 높은 음의 상관성을 보인 것은 시각고정성으로 미래중심성과는 많은 차이를 보였다. 이는 집착 요인 중 개인의 과거(과거중심성)나 미래(미래중심성)에 대한 집착, 즉 상대방 개인의 발달적 변화보다는 상대와의 결혼생활 속에서 형성된 집착요인(시각고정성)이 결혼만족도와 상대적으로 관련이 높다는 것을 나타낸다. 부부로서 생활하면

서 생긴 상대방에 대한 인지적인 고정 관념이 가장 해결하기 어려운 과제일 수 있다는 점을 보여준다. 용서 활용에 인지적인 측면을 구분하여 적용해야 되고 성격에 맞는 용서측정도구의 필요성을 제기한 양영숙(2008)²⁶⁾의 견해와도 상통한다.

VI. 결론

본 연구는 사무량심을 부부관계 회복을 위한 중요한 부부관계요인으로 보고 이에 기반하여 구조화된 표현명상을 실시하여 그 효과의 검증에 시도하였다. 이에 대한 결과를 살펴보면, 첫째, 사무량심 기반 표현명상 부부상담 프로그램에 참여한 부부가 참여하지 않은 부부보다 결혼만족도가 증가하였다. 그러므로 사무량심 기반 표현명상 프로그램은 부부의 결혼만족도 향상에 효과적이다.

둘째, 사무량심 기반 표현명상 부부상담 프로그램에 참여한 부부가 참여하지 않은 부부보다 부부관계 요인으로 측정된 존중, 공감 그리고 일치 요인이 상승하였다. 그러므로 사무량심 기반 표현명상 부부상담 프로그램은 부부의 부부관계 요인 향상에 효과적이다.

셋째, 프로그램 결과 후 비교한 결혼만족도와 집착척도의 상관관계는 비교적 높은 음의 상관관계를 보였다. 그러므로 사무량심 기반 표현명상 부부상담 프로그램을 경험한 부부는 결혼만족도는 올라가고 집착정도는 내려간다고 볼 수 있다.

REFERENCES

- 공성숙(2005), 부부관계증진 집단 프로그램이 부부의 결혼만족도, 긍정적 감정, 갈등조정방식, 의사소통 악화요인에 미치는 영향, 대한간호학회지, 35(6), 991-1003.
- 불교와 사상의학 연구회 편저(2013), 명상 어떻게 연구되었나, 올리

25) 양영숙 (2008), 부부갈등과 심리적 부적응과의 관계에서 공감과 용서의 매개효과, 숙명여자대학원, p.140.

26) 양영숙 (2008), 위 논문 p.134.

- 브그린 선업 명상 대강좌 강의교재(2015, 2016).
- 샤론 살스버그 지음 김재성 옮김(2005). 붓다의 러브레터.
- 선업(2010). 불교를 활용한 부부성장 프로그램 개발, 자비의 전화 20년사.
- 안신정(2016). 사무량심의 가치 재발견과체화프로그램 개발, 중앙승가대학교 대학원.
- 양영숙(2008). 부부갈등과 심리적 부적응과의 관계에서 공감과 용서의 매개효과, 숙명여자대학원, p. 140.
- 정화숙(2010). 마음챙김 명상에 기초한 관계증진 훈련이 결혼만족도에 미치는 효과, 영남대학교 대학원.
- 조용재(2015). 자애명상과 개념도에 기반한 중년기 건강한 부부관계 프로그램의 개발과 효과, 경성대학교 대학원.
- 표현명상(2016). 대화명상출판사.
- 선업 차생활 제11권 4호(2016 겨울호), pp. 154-155.
- 최훈동(2006). 지관의 심리치료적 의미고찰, 불교와 심리 2006.
- Laura Cunningham and Yuleisy Cardoso(2012). Loving kindness meditation and couples therapy: Healing after an infidelity. Ideas and Research You Can Use: VISTAS 2012, Volume 1.
- Naranjo, Claudio and Ornstein, Robert E. (1971). On the Psychology of Meditation. Viking Press.
- Tart (1975). States of Consciousness (1975). E. P. Dutton; 1st ed.
- Gordon(2008). Unstuck: Your guide to the seven-stage journey out of depression (Penguin Press).
- Kristy Arbon, Recording of the MSC mediation, "Loving-Kindness for a Loved One." © Christopher Germer & Kristin Neff. Mindful Self-Compassion.