

## 도박중독자 배우자의 정서적 경험, 공동의존 경향 및 수용-전념 치료의 효과성에 대한 내러티브 탐구

이 경 희\*

열린사이버대학교

도박중독자 아내 6명을 대상으로 수용-전념치료를 진행하고, 그 전후의 부정정서와 수용정도를 비교하고 동시에 그들의 내러티브를 중심으로 도박중독인 남편과 살아오는 동안의 경험을 탐구하는 질적인 분석을 실시하였다. 수용-전념치료 전후의 부정정서, 부정정서의 위험요인인 걱정과 반추사고, 그리고 보호요인인 수용수준은 큰 변화를 보이지 않았는데 이는 이들의 남편의 도박중독기간이 최하 5년에서 길게는 30년으로 문제가 만성화되었으며 이들의 단도박 모임 참여기간이 길게는 20년으로 프로그램에서 다룬 주제들에 많이 노출되었을 가능성이 크기 때문에 짐작된다. 도박중독자의 아내들의 프로그램 참여 시의 내러티브를 통하여 남편의 도박중독으로 인한 경험, 도박중독자의 배우자들이 보이는 공동의존 경향들, 그리고 도박중독자의 아내들이 보이는 수용-전념 프로그램의 6가지 핵심적 치료과정에 대한 반응 등을 살펴보았을 때, 이들이 배우자의 도박으로 인해 경험했던 고통을 이해할 수 있었고 이들 고통이 단순히 배우자의 도박이란 사건 때문만이 아니라 이들의 공동의존적인 성향에 기인한 사실도 확인할 수 있었다. 더불어 수용-전념치료의 기제들이 도박중독자 아내들의 공동의존에 효과적인 해독제임이 드러났다. 앞서 제시된 결과들을 바탕으로 연구의 의의 및 한계점들을 논의하였다.

주요어 : 도박중독자 배우자, 공동의존, 수용-전념치료, 질적연구, 내러티브 탐구

---

\* 교신저자 : 이경희, 열린사이버대학교 상담심리학과, 02-2197-4182, miru2you@naver.com

## I. 서 론

최근 들어 도박문제는 우리나라에서 심각한 사회문제의 하나로 대두되고 있다. 우리나라에서는 오래 전부터 화투가 빈번하게 성행되어 왔으며, 근래에 슬롯머신, 경마, 경륜, 카지노, 로또 등 다양한 종류의 도박이 합법적, 혹은 비합법적으로 보급되고 있다. 도박문제를 논의할 때 어려움은 많은 사람들이 도박관련 게임을 오락이나 여가선용으로 즐기고 있으며, 심지어는 국가에서 재원마련 목적의 수익사업으로서 도박을 장려하고 있다는 것이다(김석준, 강세현, 1996). 이에 따라 일반인들도 도박을 친교나 사교의 목적 혹은 여가활동이나 놀이의 하나로 인식하며, 도박이 개인이나 사회에 얼마나 무서운 병폐가 될 수 있는가에 대한 의식이 약하다. 도박중독자는 만성적으로 되풀이하여 도박에 집착하고 도박에 대한 강렬한 충동이 있다. 이런 중독성은 스트레스를 받는 기간 동안 증가하며, 도박의 결과로 일어나는 문제들이 다시 스트레스가 되어 더 도박에 집착하게 된다. 결국 도박을 하기 위해 직장 일이나 가사를 제대로 하지 못하여 일자리를 놓치거나 가정생활이 엉망이 되고 가족관계가 깨어지게 된다.

이러한 도박의 가장 큰 피해자는 도박자 자신과 가정이다. 도박중독자가 있는 대부분의 가정에서는 정상적인 생활이 이루어지지 않는다. 경제적 파탄은 물론 잦은 부부싸움에 자녀들의 정서는 불안해지고 심하면 정신장애까지 일으키게 된다(정민자, 박초아, 이미영, 1993). 도박은 가정불화, 이혼, 별거, 직업상실, 가정파탄 등의 가족문제를 수반하는 심각한 사회문제이다. 알코올 중독의 경우에는 가족병이라는 것이 널리 인정되어 있고, 개인의 알코올중독이 가족 성원에게 미치는 영향 및 그 역동적 상호작용이 중요시되고 있으며 가족개입 프로그램도 상당히 행해지고 있다(이영분, 이은주, 2003). 도박중독 역시, 다른 중독문제와 마찬가지로 부부갈등 및 부모-자녀관계가 심각하며 도박으로 인한 가족파탄이 많이 일어나고 있는 것으로 추정된다.

도박은 도박자의 가족에 매우 심각한 영향을 미친다. 즉 의사소통 문제, 부부역기능, 자녀문제들이 발생하며 이는 장단기적, 직간접적으로 가족에 영향을 미친다(Abott, Cramer, & Sherretsl., 1995; Wilderman, 1989; Lorenz & Yaffee, 1989). 151쌍의 단도박 모임의 부부를 대상으로 한 Lorenz와 Yaffee(1989)의 조사에 의하면, 부부가 단도박이나 배우자 모임에 여러 해 동안 참석한 이후에도 도박자의 아내들은 여전히 분노의 감정을 가지고 있는 것으로 나타났다.

우리나라 울산지역에서 고스톱과 가족생활문제와의 관계를 조사한 정민자 등(1993)의 연구에서도 도박이 가족에 미치는 부정적 영향이 증명되고 있다. 즉 고스톱에 중독성이 있는 집단은 가족 간의 갈등, 부부간의 불화증가, 잦은 외박을 경험하고 실제로 별거와 이혼을 하며 자녀교육에 부정적 영향을 미쳤다. 또한 부부간의 갈등표출방법과 고스톱 중독성 정

도와의 관계를 알아보았을 때, 중독성 집단이 일반집단에 비하여 갈등표출방법 중 언쟁 행동이 더 많이 나타났다. 또한 부부간의 폭력행동도 고스트 중독집단에서 비중독집단보다 더 많이 나타났다. 한편 카지노 이용자 328명을 대상으로 한 이영분과 김유순의 연구(2002)에서도 병적도박자 집단은 일반인에 비하여 도박으로 인한 부부싸움과 신체적 폭력경험이 더 많고 가족의 응집력과 적응력 및 결혼만족도가 더 낮게 나타났다.

도박중독이 가족에게 미치는 영향은 다른 종류의 중독에 비하여 특징적이다. Abotte 등(1995)에 의하면 다른 종류의 중독은 그 발전과정을 가족이 천천히 알 수 있는 것과 달리 도박중독은 매우 빠른 시일 내에 급격히 발전할 수 있으므로 가족에 미치는 영향이 극적이고 충격적일 수 있다. 또한 알코올 중독자의 배우자와 비교해서 도박중독자의 배우자를 돕는 데 있어서 가장 큰 차이는 경제적 문제를 다루어야 한다는 점이다(Wilderman, 1989). Heinerman(1994)에 의하면 알코올 중독에 비하여 도박은 숨기기 쉽기 때문에 가족이 원조를 청할 때쯤이면 이미 병적도박 상태이기 쉬우며, 도박은 간헐적인 보상을 주기 때문에 환자나 가족의 부인(denial) 현상이 강하다.

## 1. 공동의존

알코올 중독자와 가족이 지속적인 역기능적 관계 속에서 건강하지 못한 삶의 방식을 발전시켜 나간다는 점이 부각되면서 공동의존(codependency)이라는 개념이 생겨나게 되었다(Morgan, 1991). 근래 다루어진 알코올 중독자 부인의 공동의존에 관한 연구에서 알코올 중독자 부인은 중등도 이상의 공동의존 성향이 있고 건강상태와 부분적으로 관계가 있다고 보고되었다(이경우, 2002). 특히 이들은 신체적 건강보다 정신적 건강문제를 호소하는 경향이 높는데 정신적 건강문제로는 적응, 불안, 우울, 신경과민 및 분노이며 신체적 건강문제로는 관절염, 신경통, 어지럼증, 현기증, 위염, 십이지장 궤양, 히스테리성 경련발작, 치통, 요통, 고혈압, 당뇨병 및 화병을 들 수 있다(이경우, 2002). Beck(1994)은 공동의존자들이 요통, 만성 두통, 궤양, 고혈압 등 스트레스와 관련된 다양한 신체적 증상을 초래하게 되므로 이를 치료하지 않으면 치명적인 결과를 초래할 수 있다고 하였다.

공동의존을 질병으로 보는 입장에서는 공동의존 자체를 심리적, 신체적 증상을 가지는 질병으로 결론짓는데, 특히 Cermak(1986)은 공동의존을 인격장애의 한 형태로 파악하고 중독자와의 상호작용에서 발생하는 개인의 정체성과 경계선 장애가 공동의존이라고 주장하면서 진단기준을 다음과 같이 제시하고 있다. (1) 심각한 역기능에도 불구하고 타인을 조절하는 능력 안에서 자신의 자존감을 추구한다. (2) 자신의 욕구를 무시한 채 타인의 욕구를 충족시키는데 과도한 책임을 떠맡는다. (3) 타인과의 친교 및 분리와 관련해서 불안 및 경계의 왜곡을 나타낸다. (4) 인격장애, 약물의존, 또 다른 공동의존 혹은 충동조절 장애를 가진

대상자들과의 관계에 몰입한다. (5) 부정, 감정의 억압, 우울, 지나친 경계심, 강박 행동, 불안, 물질남용, 신체적 학대 또는 성적학대의 경험, 스트레스와 관련된 신체질환, 최소한 2년 동안 외부의 도움을 구하지 않은 상태에서 중독자와 친밀한 관계를 유지해 오고 있는 것 중 적어도 3가지 이상이 존재한다. 이경우(1999)는 공동의존의 개념적 속성으로 (1) 광범위한 영역에서 표현되는 불건전한 삶의 방식으로 역기능적 상대에 대한 과도한 몰입, 상대에 대한 과잉 책임감 및 조종의 욕구, 정체성의 혼돈, 부정, 감정의 억압, 자기 자신은 무시한 채 상대에게 집중하고 반응하는 행동, 자기희생적 돌봄 등의 다양한 증상으로 나타나는 (2) 만성적이면서 악성적인 진행과정으로 정의하였다.

## 2. 중독문제의 치료 방법

도박중독자들의 도박욕구를 감소시키기 위해 과거에는 혐오요법이나 체계적 탈감각기법 등을 시도했지만 큰 성과는 없었던 것으로 보이며(신영철, 2001), 1980년대 이후에는 중독자들의 인지체계에 큰 결함이 있고 이로 인해 지속적으로 도박행동을 보인다는 이론을 바탕으로 다양한 형태의 인지행동치료가 시도되었다(Petry & Roll, 2001). 일반적으로 중독에 많이 쓰이는 행동치료는 12단계 촉진치료(Twelve steps facilitation), 동기강화치료(Motivational enhancement therapy), 인지행동치료(Cognitive behavioral therapy) 등이 있었으나(Carrol et al., 2000; Donovan, 1999), 최근에는 수용(acceptance)과 알아차림(mindfulness)에 근거한 행동치료가 중독행동에 많이 적용되고 있다(Linehan et al., 1999; Linehan et al., 2002, Groves & Farmer, 1994; Marlatt, 2002; Simpson et al., 1998). 수용, 영성, 알아차림 그리고 행동변화를 강조하는 수용-전념치료(ACT: Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl., 1996)는 12단계 치료와 매우 가까워 보인다(Wilson, Hayes, & Hyrd, 2000). 모델의 기본이론으로 “경험적 회피 - 궁극적으로 해가 되더라도 사적인 사고, 감정 등을 통제하려는 시도”를 강조하는 공통점을 가지고 있다 (Hayes et al., 1996).

중독문제는 흔히 부정적인 사적 경험을 조절하려는 동기에서 시작되고(Shoal & Giancola, 2001) 부정 정서에 대한 주관적인 효과성이 재발을 일으킨다(Litman et al., 1984). 비록 중독의 시작은 다른 원인들이 발단이 되었지만 그것은 결국 경험적 회피와 중독행동의 타겟이 된다. 장기간에 걸쳐 부정정서나 사고 등은 중독행위의 동기가 되고, 중독의 증상들은 또 다시 부정정서를 가져오는 악순환을 지속한다(Childress et al., 1994).

## 3. 내러티브 탐구방법

본 연구에서는 내러티브 탐구방법을 활용하였다. 본 연구의 분석에 내러티브 탐구방법을

선택한 이유는 도박중독자 가족들의 지나온 삶의 경험 및 수용-전념 프로그램 참여경험을 이해하고 그 경험의 의미를 탐색하려는 본 연구의 목적에 비추어 볼 때 내러티브 탐구가 가장 적합한 방법으로 판단되었기 때문이다. Cladinin과 Connelly(2000)는 삶의 경험들을 이야기하고 다시 이야기하는 과정을 통하여 경험의 의미가 끊임없이 재구성된다는 점을 강조하면서 내러티브를 구성하는 것은 일련의 경험적 사건들을 단순히 나열하는 것이 아니라 그것들을 특정 방식으로 구조화하면서 해석하는 활동으로 본다. 경험의 순간 그 경험은 무질서하고 무의미한 삶의 파편에 불과하지만 그 경험을 이야기하는 과정을 통하여 그 경험의 의미가 생성된다. 이야기되지 않은 경험은 일상에 파묻혀 그대로 흘러가 버리기 쉽다. 우리는 그러한 무의미와 무질서를 극복하기 위해 삶의 의미, 존재의 의미를 찾으려 하며 그 과정에서 이야기를 만들어낸다. 내러티브 구성은 균열과 무의미를 극복하고 의미를 찾으려는 몸부림이다. 우리는 내러티브를 구성하면서 개별적 행위와 사건들을 단순히 묘사하는 것이 아니라 그 관계들을 연결하여 유의미하게 연속되는 이야기를 구성함으로써 무질서와 혼동의 형태로 존재하는 과거의 경험에 의미를 부여한다(박민정, 2007). 즉 경험 자체는 총체적이고 비분석적이며 광범위한데 경험을 이야기적 형태로 구조화하는 과정 속에서 삶을 반성하고 성찰하고 경험의 의미를 생성한다. 내러티브 탐구는 무질서한 경험세계의 모호하고 다양한 의미들을 엮어 이해 가능한 의미구조를 생산하는 해석학적 과정으로 경험세계를 이해하고 탐구하는 데 적합한 방법이다(Cladinin & Connelly, 2000; Polkinghome, 1988).

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다. 첫째, 도박중독자 아내들의 수용-전념치료에의 참여를 통한 주요 부정정서 및 수용수준의 변화를 양적분석(quantitative analysis)을 통하여 확인하는 것이다. 둘째 도박중독자 아내들의 남편의 도박중독으로 인한 경험, 도박중독자 아내들의 공동의존 정도, 그리고 수용-전념 치료의 핵심적 치료과정이 도박중독자 아내들의 정서나 경험의 해석에 미친 효과성을 내러티브 분석을 사용하여 질적으로(qualitatively) 탐구하는 것이다.

## II. 방 법

### 1. 연구 대상

이 연구에 참여한 6명의 도박중독자의 아내들은 모두 6명이다. 이들을 간략히 소개하면 A는 42세로 결혼한지 15년 되었으며 남편이 도박을 시작한지는 10년 되었다. 수용-전념 프로그램에 참여할 즈음 단도박 모임에 나오기 시작하였으며 본 프로그램의 참여자 중, 단

도박 모임에 대한 경험이 6개월로 가장 짧았다. B는 57세로 결혼기간은 32년 되었으며 남편의 도박기간은 25년 정도였다. 단도박 모임에 나온지는 20년 정도 되었다. C는 51세로 결혼 28년 차로 남편의 도박기간은 30년이었으며 단도박 모임에 나온 지 12년 차였다. D는 56세로 결혼 33년차로 남편의 도박기간은 20년 정도, 단도박 모임에 나온 지는 5년차 되었다. E는 52세로 결혼한지는 25년째로 남편의 도박기간이 30년이고 단도박 모임에 나온지는 10년째 되었다. F는 48세로 결혼한지는 26년 되었고 남편의 도박기간은 10년 단도박 모임에 나온 지는 16년 되었다.

## 2. 측정 도구

### 1) 반추적 반응양식 척도(*Rumination Response Mode Scale: RRMS*; 신우승, 2006)

신우승(2006)이 Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson(1993)의 반응양식질문지(Response Style Questionnaire: RSQ)를 참고해 개발한 반응양식척도(Response Mode Questionnaire) 중 반추적 반응양식 척도를 사용하였다. 반추적 반응양식 척도는 우울한 기분에 대해 반추적으로 대응하는 반응을 측정하는데 쓰이며 10문항으로 이루어져 있다. “틀어 박혀서 왜 이런 기분이 들까 곰곰이 생각한다.”와 같은 문항에 5점 척도로 답하게 된다. 내적 일관성( $\alpha$ )은 .93, 검사재검사 신뢰도는 .77로 보고되었다.

### 2) 펜스테이트 걱정질문지(*Penn State Worry Questionnaire: PSWQ*; Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec, 1990)

걱정은 Penn State 걱정 질문지로 측정하였다. 이 질문지는 과도하게 일반화되고 통제할 수 없는 걱정애 사로잡히는 정도를 측정하는 16문항으로 이루어져 있다. “나는 항상 걱정을 한다”와 같은 문항들에 5점 척도로 답하게 되어있고 총점은 역문항을 고려하여 합산한다. 본 연구에서는 김정원과 민병배(1998)가 변안한 한국형 Penn State 걱정 질문지를 사용하였고, 내적 일관성은 .91, 검사재검사 신뢰도는 .81이었다.

### 3) 상태-특성 불안질문지(*State-Trait Anxiety Inventory: STAI*; Spielberg, Gorsuch, & Lushene, 1970)

이 도구는 상태 및 기질적인 불안을 측정하는 20문항(예, “나는 초조하고 신경질적으로 느낀다.”)으로 이루어져 있으며 5점 척도로 답하게 된다. 본 연구에서는 김정택(1978)이 한국어로 변안한 한국판 STAI 중 상태불안 척도를 사용하였다. 김정택(1978)의 연구에서 상태불안과 특성불안의 내적 일관성은 각각  $\alpha=.86$ ,  $\alpha=.87$ 이었다.

4) Beck **우울척도**(*Beck Depression Inventory: BDI; Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh, 1961*)

우울정도를 측정하는 척도로 우울의 인지적, 정서적, 신체적 증상을 측정하는 21개의 자기 보고형 질문으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안한 한국판 BDI를 사용하였다. 내적일관성은  $\alpha=.98$ 이었다.

5) **수용 및 행동질문지**(*Acceptance and Action Questionnaire: AAQ; Hayes et al, 2004*)

상위인지적 자각과 수용의 정도는 수용 및 행동질문지로 측정하였다. 참여자들은 7점 척도의 문항들에 답하게 되고 높은 점수는 상위인지적 자각과 수용의 정도가 높음을 의미한다. “나는 무엇이 옳은 일인지 확신할 수 없다.” 같은 문항들은 경험적 회피(experiential avoidance), 통제, 또는 사적인 경험에 대한 부정적 평가에서 자유로운 심리적 수용의 정도와 정서적 고통에도 불구하고 행동할 수 있는 정도를 측정한다. 본 연구에서는 문현미(2006)가 번안한 한국판 수용과 행동 질문지를 사용하였다( $\alpha=.82$ ).

### 3. 수용-전념 치료

본 연구에서 사용한 수용-전념 치료는 문현미(2006)가 Hayes 등(1999)이 개발한 Acceptance & Commitment Therapy를 토대로 우리나라의 환경에 맞게 개발한 심리적 수용촉진 프로그램의 내용을 본 연구에 적합하도록 재구성하여 사용하였다. 프로그램에 대한 간략한 개요가 <표 1>에 제시되었다.

<표 1> 수용-전념 치료의 회기 별 내용

회 기	프로그램 내용
1	프로그램 소개 및 창조적 절망감
2	통제의제 대 기꺼이 경험하기
3	인지적 탈융합
4	수용과 현재 이 순간에 머무르기
5	자신을 맥락으로 인식하고 자신을 관찰하는 방법 훈련하기
6	가치를 선택하기
7	현실을 기꺼이 수용하며 가치를 향해 나아가기
8	프로그램 정리

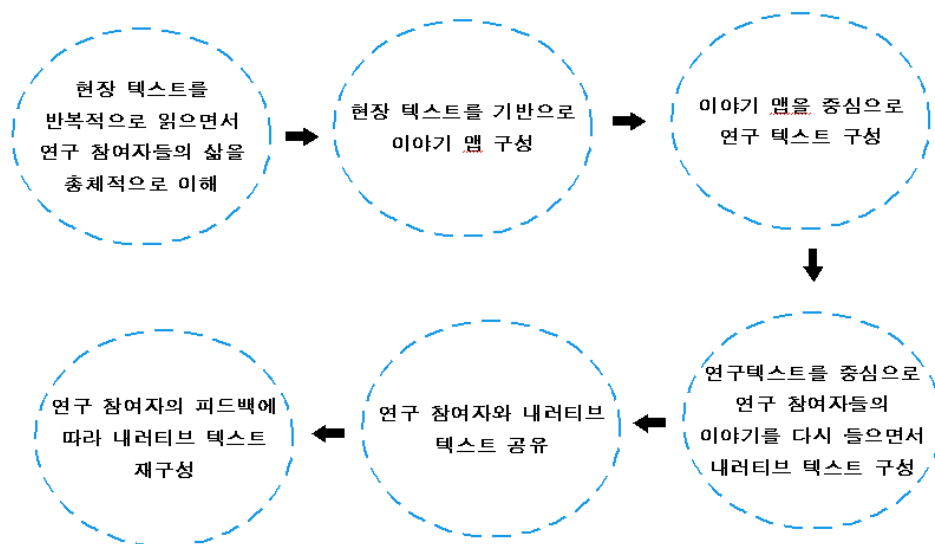
#### 4. 프로그램 진행 및 과정

연구자가 프로그램을 진행하였고 연구자가 근무하는 기관의 상담전문가가 보조진행을 하였다. 임상심리학 석사과정 학생이 회기의 녹음 및 기타 진행상황의 보조역할을 하였다. 프로그램 참여 전과 후에 참여자들에게 자기보고 형식의 RRS, PSWQ, BDI, STAI를 실시하였다. 주 1회 회당 120분 씩 총 8회의 프로그램이 실시되었다. 프로그램의 종료 6주 후에 추후면접이 실시되었다. 추후면접은 일종의 부스터(booster) 모임의 형태로 진행되었으며 프로그램 종료 시 추후모임에 대한 정보는 제공하지 않았다.

#### 5. 연구과정 및 자료분석

연구자는 2008년 10월부터 2008년 12월까지 3달에 걸쳐 총 8회기의 프로그램을 통하여 자료를 수집했다. 참여자들은 프로그램을 시작하며 설문지를 작성하였고 마지막 회기를 마치면서 설문지를 작성하였다. 일회 프로그램은 2시간에서 2시간 반 정도 진행되었고, 참여자들의 동의를 얻어 녹음하였다. 프로그램의 회기 내용에 따라 참여자의 배우자들의 도박으로 인한 경험, 프로그램 주제에 대한 본인의 경험과 의견 등의 내용을 이야기 하였다. 녹음자료의 전 내용은 전사하여 현장 텍스트로 활용하였다.

참여자들의 내러티브는 다음과 같은 절차를 통해 구성되었다. 첫째, 현장 텍스트를 반복해서 읽으면서 참여자들의 삶의 세계를 총체적으로 이해하려고 하였다. 둘째 현장텍스트를



(그림 1) 내러티브 구성과정



기반으로 이야기 맵(story-map)을 구성하였다. 이야기 맵은 도박중독자의 배우자들의 특징적인 경험들, 참여자들이 수용-전념 프로그램의 핵심개념에 대한 경험들, 본 프로그램에 참여함으로 인한 경험들 등을 중심으로 구성되었다. 셋째, 이야기 맵을 중심으로 시간적 순차와 논리적 연관성 및 통합성을 고려하여 같은 맥락의 이야기들을 묶으면서 이야기를 재조직하여 연구텍스트를 구성하였다.

구체적인 자료 분석은 다음과 같은 절차를 통해 이루어졌다. 첫째, 참여자들의 내러티브 자료를 반복해서 읽으면서 도박중독자의 배우자들의 경험을 총체적으로 이해하고자 하였다. 둘째, 참여자들의 내러티브 자료를 면밀히 검토하면서 도박중독자의 배우자들의 경험과 관련된 핵심주제들을 발견하였다. 넷째 이러한 핵심주제들을 중심으로 도박중독자 배우자들의 경험의 의미를 구체적으로 분석하였다. 이러한 과정은 시작과 종결이 일회적으로 끝나는 직선형 작업이 아니라 이 과정을 여러 차례 반복하면서 변증법적 수정과 발전을 거듭하는 나선형적 의식의 흐름 속에서 이루어졌다(그림 1).

## 6. 타당도와 신뢰도

### 1) 참여자 검증

이 연구의 타당성과 신뢰성을 높이기 위해 연구자가 구성한 내러티브 분석내용을 연구참여자들에게 보여주고 그것의 타당성을 검증 받았다(member check; 박민정, 2007). 그 과정에서 연구자와 연구 참여자는 도박중독자의 가족의 경험에서 심리적 수용의 의미를 함께 탐색할 수 있었다.

### 2) 전문가 검증

또한 연구자가 근무하는 기관에서 함께 근무하는 전문가들(임상심리전문가2인, 상담심리전문가 1인, 정신보건사회복지사 1인)의 타당성 검증을 받았다. 전문가들은 도박중독자 아내들의 경험의 내용과 공동의존의 내용, 그리고 심리적 수용의 의미에 대한 참여자들의 내러티브의 명백성(apparancy)과 현실성(verisimilitude)을 검증하였다(Van Maanen, 1988).

## III. 결 과

### 1. 프로그램 전후 부정정서 및 수용 수준의 변화

프로그램 전후의 부정정서 및 수용 수준의 변화를 살펴보면, 일단 참여자들의 프로그램

〈표 2〉 프로그램 전-후의 부정정서 및 수용수준의 변화

참여자	불안		우울		반추		걱정		수용	
	전	후	전	후	전	후	전	후	전	후
A	47	40	2	0	10	20	32	36	51	56
B	43	51	2	16	20	22	44	46	49	50
C	54	40	5	0	38	26	65	49	50	66
D	54	52	4	0	30	29	48	47	48	48
E	61	36	5	2	22	19	48	40	43	48
F	49	44	3	0	11	22	40	38	46	55
평균	51.3	43.8	3.5	3.0	21.8	23.0	46.2	42.7	47.8	53.8
일반인 <sup>1)</sup>	52.4		6.9		27.9		51.6		51.0	

시작시기의 부정정서가 일반인들에 비해 높지 않았다. 연구자가 일반인들을 대상으로 부정정서를 측정했던 연구(이경희, 이훈진, 2008)의 결과와 비교해 보면 참여대상자들의 부정정서 및 수용수준은 정상 일반인 수준이었다. 또한 프로그램 후의 부정정서 및 수용 수준도 그리 많은 변화를 보이지는 않았다. 프로그램 시작 시기에 다른 참여자들에 비해서 현저히 높았던 참여자 C 만이 프로그램 후에 낮아져서 다른 참여자들의 점수와 비슷한 양상을 보였다. 이는 본 연구의 참여자들이 배우자의 도박기간이 10여 년 이상이어서 상대적으로 만성화된 문제를 가지고 있으며, 단도박 모임에의 참여기간이 짧게는 5년에서 20년으로 단도박 모임을 통해 이미 수용에 관한 지식 등을 많이 접하였을 가능성이 크기 때문이다.

이러한 이유로 본 연구에서는 설문지 측정을 통한 양적인 분석 보다는 내용의 탐구를 통한 질적인 분석이 더 효과적일 것으로 예상된다. 프로그램 전-후의 부정정서 및 수용수준의 변화는 <표 2>에 제시되어 있다.

## 2. 내러티브 탐구를 통한 질적인 분석(Qualitative Analysis)

### 1) 남편의 도박중독으로 인한 도박중독자 아내들의 경험

본 프로그램에 참여했던 참여자들이 도박중독 배우자와 지내면서 경험한 내용들로는 인내, 비난, 통제, 의존, 채무변제로 인한 고통, 신뢰의 깨짐, 외상후 장애와 비교될 만한 심리·정서적 상태, 도박중독자의 아내에 대한 사회의 편견 그리고 단도박 모임에 나가기 시작하면서 생기는 갈등 등이 있다.

1) 이경희, 이훈진, 2000에서 인용

### (1) 지나친 인내와 비난

중독자들의 배우자들이 남편의 도박 초기에 보이는 반응들은 남편의 도박을 과도하게 인내하는 모습을 보이거나 심한 비난을 하는 모습을 보인다. 인내하는 이유로는 성장기에 배운 교훈대로 남편에게 순종하라는 원칙 때문인 경우도 있었고 남편이 도박문제로 논쟁이 일어나면 집을 나가 들어오지 않기 때문에 자신만의 벽을 쌓고 그 안에서 견딘 경우도 있었다.

*“정말 독한 면이 무엇이나면, 일단 싸우면 집을 나간 후 안 들어와요 그러니까 나중에는 싸우는 것도 지쳐서 나만의 벽을 쌓아놓고 그 안에서 견디는 거예요 그 사람하고 싸워봤자 벽에다 계란을 던지는 식으로 맨 날 깨지니까 그게 싫어서...”*

또한 중독자들의 배우자들은 흔히 남편들을 비난하며 살아왔던 시간들을 이야기 한다. 왜 도박을 하느냐, 남편으로서 가장으로서 그렇게 밖에 살지 못하느냐, 좋은 것 먹고 그딴 짓 하느냐는 식으로 남편들을 이해하기보다는 도박을 시작한 초창기나 도박이 한창일 때나 현재 단도박을 하고 있는 중에도 계속적으로 비난하고 있는 자신들에 대해 안타까움을 표현하였다.

*“도박을 왜 하느냐? 그건 사람이 할 짓이 아니지 않느냐? 좋은 것 먹고 그딴 짓 하느냐 이해라는 것은 없고 그 사람이 질환이 있다는 것은 생각하지도 못하고 늘 도박을 왜 하느냐 소귀에 경 읽기 식으로 계속한 것 같아요”*

그리고 이들이 힘들어하는 것은 부부간의 신뢰의 깨짐이었다. 첫 번째나 두 번째는 믿어주었는데 이것이 세 번, 네 번 계속되면 믿음을 유지하기가 어려워진다. 그럼에도 믿어주는 척을 해야 되지 않을까, 믿지 않으면 뽀족한 다른 대책이 없는 것 등. 그리고 실제 사고가 터지지 않아도 연락이 두절되거나 밤에 늦을 때 심리적으로 고통을 겪음을 이야기하였다.

### (2) 지나친 통제지와 책임감

도박중독자 남편의 행동을 인내하며 비난하는 반응 이외에도 도박중독자들의 아내들은 남편을 통제하고 그들의 행동에 공동의존 하는 모습을 보였다. 남편들의 도박행동이 고쳐져야 한다고 굳게 믿고 남편의 도박문제가 삶의 전부가 되어버리며 자신의 뜻대로 남편이 변화되지 않는 것에 대해 참지 못하며 그들이 변화되고 치료되는 일에 최우선권을 두는 일 등이다.

“한 가정을 이루었지만 각자 별개의 삶을 사는 것인데, 같아야 한다고 생각을 한 것 같아요..”

“지난 여름 조그만 주말농장에 남편과 일찍 갔었는데, 아침에 일어나기 싫었지만 이것이 이 남자의 치유에 도움이 될 것을 알았기 때문에 간다싶으니까 자연스럽게 왔어요. 그런 의도를 가지지 않고 갔더라면 훨씬 더 좋았을 텐데 하는 생각이 들었어요. 항상 도움이 되는 쪽을 생각하면서 살지 않았나 하는 생각이 들어요.”

#### (3) 도박으로 인한 채무의 어려움

그럼에도 도박중독자 가정을 제일 힘들게 하는 것은 채무 혹은 금전적 문제이다. 본 프로그램에 참여했던 참여자들은 대부분 남편의 도박으로 인해 큰 부채를 지거나 가정생활이 최저수준으로까지 내려갔던 경험을 해보았고, 현재 진행 중인 경우도 있었다. 남편의 도박 기간이 길었던 사람들은 이구동성으로 남편의 빚에 대해 무관심하라고 말했다. 이자가 아까워서 친정식구들의 돈을 빌려 해결해주거나 남편의 빚을 갚느라고 자신의 삶을 허비하지 말아야 된다고 강력히 주장했다.

“그런데 중독자들은 다 준 것 같아도 자기 잇속은 다 챙겨요 카드를 다 준 것 같지만 부채를 다 해결해 달라고 하잖아요 자기 능력에서 벗어나니까 주는 것이지 자기가 할 수 있을 것 같으면 주지를 않아요.”

#### (4) 단도박 모임으로 인한 경험

이들이 경험하는 일중에는 단도박 모임에 나오기 시작하며 겪는 갈등이 있는데, 특히 갈등을 겪는 부분은 채무변제와 관련된 것이었다. 보통 단도박 모임에서는 절대로 빚을 갚아 주지 말라고 이야기한다. 그러나 도박중독자들은 가족들이 자신의 채무를 변제해주기를 기대하기 때문에 가족들이 단도박 모임에서 그런 이야기들을 듣는 것을 싫어하고 자신도 모임에 동참하기를 꺼려한다. 또한 간혹 단도박 모임에서 하라는 대로 했다가 중독자가 더 심해지거나 효과가 없었을 경우 모임에 원망을 하는 경우도 있고, 남편의 직장 때문에 빚을 변제해 주었는데, 그 이후로 단도박을 하여 상황이 좋아진 경우도 있어, 운용에 지혜가 필요함을 이야기 하였다.

“남편이 여기를 온다고 하니까 안 좋아해요. 남편에게 단도박 모임에 나가라고 해도 나갈 생각도 없는 것 같아서 이제는 이혼을 해야 되지 않을까 하는 생각이 들었어요.”

“여기에 오면 대단한 공식이 있는 줄로 아는데 우리가 대단한 것을 위해서 사는 것이 아니라 사소하고 소소한 일을 지키지 못해서 문제가 되는 것인데 저도 처음에는 여기에 나오

면 뭔가 대단한 일이 있을 것이라고 기대했어요”

(5) 남편의 도박으로 인한 심리적 외상

특히 가족들이 겪는 심리적 경험으로 걱정이 많아짐, 극단의 상황에까지 갔었기 때문에 마치 외상 후 장애처럼 그 영향에 시달리는 것 등을 이야기하였다.

“인간이 감당할 수 없을 정도까지 갔기 때문에... 걱정을 많이 하고 살았는데, 지금은 많이 나아졌는데도.. 그 잔영이 남아있는 거예요 걱정, 불안, 초조 그것이 나도 모르게 항상 깔려있는 거예요”

“중독자하고 살면서 나이트클럽을 가도 맘 편히 못 갔어요 이 사람이 집에 있으면 재미 있게 노는데 집에 전화해서 없으면 빨리 마치고 돌아왔어요 옛날에는 그렇게 살았어요”

(6) 도박중독에 대한 사회의 편견

기타 도박중독자의 가족력, 환경의 불우함 등에 대한 언급, 그리고 도박중독자에 대한 사회적 편견 등에 대한 언급이 있었다.

“예전에는 남편이 도박한다는 얘기를 절대 못했지. 하면 욕 먹었으니까.”

“심지어는 남편에게 어떻게 했기에 남자가 그러고 다니느냐 하고..”

“나 같은 경우는 남편이 교직에 있을 때 남편이 도박 중독자여서 쌀 살돈이 없는데 쌀을 꾸러 갈 수도 없는 거예요 그런데 친척들, 시어머니나 친정어머니 모두 도박한다고 외면하고 안 도와주는 거예요”

2) 도박중독자의 아내들이 보이는 공동의존 경향들

본 연구에서는 도박중독자의 아내들이 보이는 공동의존 경향을 대인관계적 영역, 심리·정서적 영역, 행동적 영역으로 구분하여 파악하였다.

(1) 대인관계적 영역

대인관계적 영역의 공동의존 경향들로는 역기능 상대에 대한 과도한 몰입과 상대에 대한 과잉책임감 및 조종의 욕구 등이 있다. 이들은 남편의 도박문제를 자신의 문제로 껴안고 살았으며, 그들이 회피하는 삶의 책임감을 자신이 대신하고 그것으로 상대를 통제하고 조정하려 하고 있었다.

“제 남편이 도박을 했는데 모든 문제를 내가 그걸 해결하려고 들었다는 생각이 들어요”

“저는 과도한 책임감이 있는 사람이고 남편은 그것이 없는 사람이니까.. 제가 근래에 책임감이 없다고 계속 말해오다가 어느 날 나는 왜 이렇게 과도한 책임을 지려하는가? 하는 것을 깨달았거든요. 과도한 책임을 지려하지 말고 여기서 멈추자.”  
“나도 남편에게 이걸 이렇게 해라, 저건 저렇게 해라 하면서 계속 조정을 하고 있더라고.. 내가 하는 짓거리가 평생 한 짓인데 또 하고 있는 거야.”

## (2) 심리·정서적 영역

심리·정서적 영역의 공동의존 경향들로는 정체성의 혼돈, 부정, 감정의 억압 등이 있다. 심리·정서적 영역에서 보이는 이들의 공동의존 경향은 이들이 겪는 고통의 극치를 나타내는데, 수동적 공격성향, 외상 후 장애 증상 등과 흡사 비슷하였다.

“폭발도 했지만 정말 결정적인 문제는 두고 엉뚱한 것에 많이 화를 냈었지요”  
“전에는 그런 일이 일어나면 어떻게 할 줄을 모르고 당황하고 심지어는 화나는 감정을 어떻게 못해보고 누르기를 많이 했지요”  
“인간이 감당할 수 없을 정도까지 갔기 때문에.. 걱정을 많이 하고 살았는데, 지금은 많이 나아졌는데.. 그 잔영이 남아있는 거예요 걱정, 불안, 초조 그것이 너도 모르게 항상 깔려있는 거예요 그래서 평생 불안, 초조, 우울 그런 것들과 싸우는 것 같은데.”  
“너무 힘든 상황에서 그 사람은 그렇게 집을 나가버리고.. 모든 것을 팽개치고 싶고 죽고 싶고... 계속 혼자서 생활을 이어오고 있는데 이 사람은 옆에서 이런 식으로 사람을 괴롭히니까 순간적으로 분노가 폭발해서 가게를 넘겨버리고 말았는데.... 그렇다고 내가 죽어 주지도 못하고 또 이렇게 생활을 해야 하는데.”  
“힘이 드는 것은 돈 때문이 아니라 내가 칼만 안 들었을 뿐 그 사람을 죽이고 싶은 마음 때문에 힘든 거예요. 그것을 어찌지를 못해서...”

## (3) 행동적 영역

행동적 영역의 공동의존 경향들로는 자기 자신은 무시한 채 상대에게 집중하고 반응하는 행동, 자기희생적 돌봄 등을 보였다.

“지난여름을 생각해보니까 조그만 주말농장에 남편하고 일찍 갔는데 남들이 우리를 보기에는 행복한 모습이었겠지만 그것이 자연스럽지가 않았어요. 가면서 항상 남편에게 도움이 되니까 간다는 생각을 하고 갔기 때문에 아침부터 일어나기도 싫어도 따라 나섰는데 내 의도는 이것이 이남자의 치유에 도움이 될 것이기 때문에 갔기 때문에 그런 의도를 가지지 않고 갔더라면 훨씬 더 좋았을 텐데 하는 생각이 들었어요. 항상 도움이 되는 쪽을 생각하

면서 살지 않았나하는 생각이 들어요”

“표현을 너무 안 했던 것 같아요 너무 표현을 안 하고 상대방이 잘못을 했는데 그 상대방이 나에게 미안해 할 까봐 걱정하고..”

### 3) 수용-전념 치료의 핵심적 치료과정의 효과성

#### (1) 수용

수용이란 비판단적인 자각의 태도를 가지고 발생하는 생각, 감정, 신체적 감각 등의 경험을 능동적으로 껴안는 것이다. 즉 피하던 사적 경험에 접촉하고 이를 있는 그대로 경험하는 것인데, 사적 경험의 ‘내용’을 받아들이는 것이 아니라 사적경험에 대한 ‘관계’가 변하는 것으로서 사적 경험의 과정을 수용하는 것이다.

도박중독자의 배우자들이 일반적으로 힘들어하는 부분 중의 하나는 남편에 대한 통제 의지이다. 이들은 남편들이 왜 도박을 지속하는지를 이해하기 힘들어한다. 초기에는 모르지만 몇 번 지나고 나면 도박이 위험하고 본인들 뿐만이나 가족들에게도 해가 됨을 알면서도 지속하고 또 몇 번이나 그만둔다고 이야기하고 나서도 다시 하는 그 악순환을 이해하기 힘들어하는 것이다. 그때 그들이 보이는 반응은 비난이나 원망을 하면서도 한편으로는 남편의 도박에 대한 과도한 책임을 느끼고 자신들의 의지로 상대의 감정이나 행동을 통제할 수 있다고 믿는다. 그러나 만일 원하는 결과를 얻지 못하면 더욱 힘껏 노력하거나 아니면 포기하고는 한없는 무력감에 빠지게 된다. 그러나 단도박 모임에 참여하거나 기타 여러 프로그램들에 참여하면서 자신들의 모습들에 대한 지식과 자각을 얻으면서 그들은 결국 본인들이 남편을 있는 그대로의 모습으로 받아들이는 것이 아니며 남편을 이해하지 못하고 비난하는 자신들의 마음을 수용하지 않으면 살아갈 수 없음을 깨닫게 된다.

“그런데 그것을 모두 다 놓아야 한다는 것. 그것이 결코 환자에게 도움이 안 되고 우선 나에게 도움이 안돼요 내가 평온하지 못하고 상대에 따라서 내 감정이 달라지니까 조금 거리를 두고... 부부라는 것이 그렇잖아요 부부는 항상 함께 하는 것이라고 생각했는데 그건 아니라고 생각했거든요”

“남편에 대해서도 미숙하지만 책임질 수 있도록 할 수 있다는 것.”

“그래서 잘 지내다가 상대방이 10몇 년 만에 도박이 재발하면서 그 사람이 도박중독자인데 그것 또한 어떻게 할 수 없다는 것도 알 수 있었고.. 잘 했던 것이 재발하면서.. 재발한 것은 어쩔 수 없다고 봐요 안 그랬으면 좋겠지만.. 그 다음에 나의 태도가 옛날처럼 분리가 안 되면서 말려들게 되니까 흔들렸고 그것으로 인해 힘들어 지고 막바지에 가니까 정말 마지막 가지고 있던 것을 놓게 되는 경우가 된 거예요 어떻게든 괜찮은 가정이 되기 위해서 노력했던 것들을 모두 놓는 것, 남편이 그렇게 된 것도 자기 책임인 것이고”

“그러니까 걱정을 피할 수 없잖아요. 걱정되는 대상을 피할 수는 없잖아요. 왜냐하면 내가 이 땅에 살아있는 한, 그것을 피할 수는 없잖아요.”

## (2) 인지적 탈융합

수용-전념프로그램에서는 고통스러운 사적 사건의 중요성과 영향을 감소시키기 위하여, 생각이 일어나는 맥락을 바꾸는 것이 목표가 된다. 관계구성 학습으로 인해 해로운 기능을 하게 된 맥락을 바꾸는 것이 목표가 된다. 사적 사건들은 본래 있는 그대로 경험될 경우에 인간의 안녕에 유해하지 않다. 그것이 유해한 것은 그것을 해롭고, 건강치 못하며, 나쁜 경험이라고 보는 맥락에서 생긴다. ACT에서는 생각을 생각으로 감정을 감정으로 기억을 기억으로 신체적 감각을 신체적 감각으로 보도록 가르친다. 인지적 탈융합 기법들은 언어의 숨겨진 속성 뿐 아니라, 인간이 내적 사건을 이해하고 그 사건들 사이에 연관성이나 일치성을 만들려고 애쓰는 방식을 드러낸다. 그리하여 탈융합 기술이 확고해지면 문자적인 언어가 보다 유용한 맥락의 통제를 받게 된다.

도박중독자들의 아내들은 남편이 변화해야만 즉 도박을 그만두어야만 자신이 행복해질 수 있다고 굳게 믿는다. 그러나 한편으로는 현재 남편이 도박을 하지 않고 있어도 언제 또 재발할지 모르는 불안을 감당하지 못하고 고통스러워한다. 그리고 남편의 도박으로 인해 현재의 자신이나 가정이 불행하게 된 사실을 되돌릴 수 없기에 자신의 선택을 자책하고 오랜 시간 동안 남편의 도박을 견딘 사실에도 많은 후회를 보인다. 그러나 인지적 융합과 탈융합 훈련을 통해, 자신들이 그동안 어려운 현실을 지내며 깨달았거나 택해왔던 대처방식들이 실제로는 매우 효과적이고 현실적인 방략이었음을 인지하게 되었다. 그래서 1~2회기의 비교적 짧은 기간에도 수용-전념 프로그램에서 이야기하는 인지적 융합과 탈융합의 개념들을 자신들의 이야기로 잘 풀어내었다.

“밧줄을 놓으라는 것은 구체적인 어떤 것, 정서적인 것, 감정적인 것, 그 사람과 너무 밀착되어 있던 것들을 놓는 거예요.”

“저의 경우에는 남편과 연결을 시키면 내 삶이 없어져버려요. 휘둘리게 되니까.. 그래서 저는 새댁들이나 처음 나온 사람들에게는 내 인생, 나만의 인생을 살라고 말하거든요. 내 남편이 내 영역에 못 들어오게 하고 그러고 나면 금전적인 것이 문제가 되는데 먼저 해야 할 지출 그것이 1위예요. 내 삶을 꾸려 나갈 수 있는 것 그리고 남편의 빚에 대해서는 철저하게 무관심해야 되는 것이고...”

“걱정을 하고 있는데, 정말 실제적인 걱정이지만 아! 완전히 없어진 해방될 수는 없는 것 같아요. 그래서 그것과 싸우는 거죠. 내가 의식을 하고..”

“싸운다는 것은 일어나는 걱정, 아직 일어나지는 않았지만...”



“멈추자 했는데 남편의 반응으로부터 뭔가 책임지지 않으려 한다는 것을 느낀 거예요 그래서 머리끝까지 화가 나면서 또 책임감을 보이지 않는구나 하면서 좌절감이 밀려오더라구요. 점수는 90% 이상? 순간적으로 오르면서 또 그렇구나 또 책임 안 지려 하는구나 하면서 막 퍼부었어요. 말을 막 하다가 깨달았어요 ‘아! 내가 또 예민한 반응을 보이고 있구나 내 스스로 퍼부으면서 느껴지는 거예요. 내가 또 이것에 말려들어서... 그러면서 점점 점수가 낮아지고 감정이 낮아지고..”

“모임에 오면 모두 이혼하겠다고 하는데 헤어져 있어보라고 하면 헤어져 있어보았다고 해요. 그때 어땠었느냐? 하고 물으면 몸만 떨어져 있지 머리는 붙어 있는 거예요. 각자 따로 살고 있지만... 그렇다면 함께 살면서 머리만 따로 떨어져 살면 되지 않느냐 하는데... 떨어져 있으면서 머리가 붙어 있는 것보다는 같이 살면서 머리가 떨어져 있는 것이 더 낫아요”

“중독자들도 빠지는 곳에 계속 빠지듯이 우리도 마찬가지잖아요. 꼭 빠지는 곳에 또 빠져서 네가 잘했네, 내가 잘했네 하는 거니까.. 지금은 저에게 위로를 해주지만 옛날에는 그럴 생각을 하지 못했어요. 지금은 돌아 갈수도 있고 피할 수도 있는데 예전에는 거기에 빠지기를 좋아했던 것 같아요. 그래야 그 사람이 나를 봐 주지 않을까 하는 생각도 있었어요...”

### (3) 맥락으로서의 자기

수용-전념프로그램에서는 개념화된 자기와의 과도한 융합이 심리적 유연성에 위협되는 것으로 본다. 그러므로 대안적인 유형의 자기를 경험하도록 의도적으로 시도한다. 대안적인 자기유형 중 하나가 생각, 감정, 기억, 신체적 감각 등과 같은 사적 사건이 일어나는 ‘맥락으로서의 자기’이다. 이는 ‘지금-여기’의 경험을 ‘조망하는 자기’이다. 도박중독자의 아내로 살아간다는 것은 그 어떤 부부간의 갈등보다도 과도한 융합을 일으킨다. 그 사건 자체가 주는 영향이 워낙 파괴적이기도 하지만 중독자의 아내로 오래 동안 살아가는 사람들의 성격적(이경우, 1999) 측면도 간과할 수는 없다. 그렇기 때문에 이들에게 자신의 생각이나 감정 그리고 신체적 증상들이 일어나는 자신을 자각할 수 있는 심리적 유연성의 획득은 더욱 중요하고 그 치료적 효과가 더 클 수 있다.

#### (장기관과 장기 말의 비유에 대해)

“우리 안에 긍정적인 말과 부정적인 말이 싸움을 시작하게 되었잖아요. 그런데 자꾸 부정적으로 되기 쉬워져서 내안에 검정말과 흰말이 싸움을 하게 되요. 결국 모든 것이 내안의 싸움이지만 멈출 수가 없다는 것”

“긍정적이든 부정적이든 그것을 내려놓아야 한다는 것. 생각을 하지 말아야 된다는 것”

“아닐 수도 있고 맞을 수도 있는데 모두 내 생각이라는 거죠”

“어떤 때는 흰말이 많고 어떤 때는 검은 말이 많고”

“얼룩말 이에요 ㅎㅎㅎ”

“이것(장기판과 장기 말의 비유)이 잘되면 무서울 것이 없겠어요. 실제로 일어난 일이고 사건인데 난 뛰어넘고 싶은데 그것을 단지 눈을 크게 뜨고 바라보라고하니까 굉장히 고통스러운 것 같아요”

“인생자체가 힘든 것이니까 하지만 나이를 먹으면서 어떻게 하면 좀 비켜서 평안하고 싶은 욕구가 굉장히 강해지는데 그것을 바라보라고 하니까 좀 한심해서”

“판이 나라고 할지라도 그것이 노는 말들에 따라서 영향을 안 받을 수가 없잖아요”

“말들끼리 싸울 때는 말들에게 영향이 클 것 같은데 오히려 판이 더 영향을 많이 받는 것 같아요”

#### (4) 현재에 존재하기

수용-전념프로그램에서는 효율적이고 개방적이며 비방어적으로 현재 순간에 접촉하도록 촉진하고자 한다. 이 과정에는 두 가지가 있다. 첫째는 내담자가 환경과 사적경험의 존재를 관찰하고 알아차리도록 훈련하는 것이다. 둘째는 내담자가 과도한 판단이나 평가 없이 현재에 존재하는 것을 명명하거나 기술하도록 가르치는 것이다.

“저는 지금을 느껴보라고 하는데도 밖에서 들리는 소리도 듣다가, 제 마음으로 돌아왔다가, 또 다른 곳으로 빠졌다가 하는.. 제 삶을 제대로 못살고 있는 것이 지금 현재에도 나에게 나타나고 있는 것이 아닌가? 하는 그런 생각이 들었어요 그 잠깐 동안에도 나를 보라고 하는데 밖의 소리도 들리고, 배고픈 생각도 들고.. 그런 것들을 느끼고 앉아 있는 거예요. 숨을 쉬라고 하지만 긴장감을 느끼고 어딘가에 뭉쳐져 있는 느낌, 그런 것들이 있는 것 같아요”

“내 숨소리를 들여다보니까 숨이 차분하지 않고 거칠더라고요 내 상태가 숨이 안정되지 않고 거칠구나 하는 그런 생각. 그 자체를 그대로 느끼다 보니까 다른 생각이 들어오면 머리가 아프더라고요 아직까지도 나 아닌 다른 사람이 문제에 들어오면 머리가 아프고, 숨소리에 대해 알아주니까 좀 차분해졌어요”

“네, 화병이 있어서 가슴이 답답해서 브레이저도 못하고 다녔어요 치료도 좀 받고 그랬는데, 제가 이 모든 것을 예전에는 억눌림이 많았는데 나 스스로 가슴을 누르고 그랬는데 지금은 모든 것이 자연스러운 현상이라고 생각하고, 감정이나 신체적인 변화가 일어나면 ‘친하지 않은 나의 친구가 찾아 왔구나 하면서 조금씩 알아보아 주면 나아져요 저는 이것을 읽으면서 그 내용으로 받아들이었어요 모든 것을 일어나는 그대로..”

“여러 가지 걱정들이 폭포수처럼 몰려왔는데 그 순간 걱정에 대한 포기를 하고 나니까 일단 한번 부딪혀 보자라고 생각하니까 마음이 편안해졌어요. 걱정에 대한 포기는 했지만 아직도 20점 정도의 불안은 남아있어요”

“어차피 감정이라는 것이 내가 이런 감정을 가져야겠다고 해서 그렇게 되는 것도 아니고 자동적으로 들어오니깐.. 원인이 제공되면 당연히 그것에 따르는 결과도 있는 것이고”

“이제는 신체적으로는 옛 습관으로 돌아가려는 것은 있지만, 가슴이 답답하고 하는 그런 것. 몸이 먼저 알아요. 그것을 그 자체로 받아들이고 그냥.. 야, 이제 벌써 몸이 먼저 아는 구나! 제가 증상을 받아들이고 아울러 왜 이런 증상이 오고 있는지를 깊이 들여다보기를 했어요. 그랬더니 원인을 찾게 되고, 또 건강한 방법으로 대처를 해야겠다 싶어서 감정이 일어나면 항상 즉시 상대방에게 내 마음이 이렇다고 하면 많이 누그러져요. 나의 감정을 있는 그대로.. 신체적인 반응이 일어나면 그것도 그냥 나의 선물이다! 받아 들여요. 이제는”

“아까는 산에서 막걸리를 먹고 와서 속이 많이 아팠어요. 싹뽕줄 같은 붉은 것들이 힘들다고 얘기했는데, 그 TV를 보면 저에게 고맙다고 얘기하고 있어요. 제가 막걸리를 마셔서 미안하다고 얘기했고 샌드위치 먹고 물 먹고 그랬더니 편안해졌다고 저에게 얘기하고 있어요. 여기 와서 앉아 있을 때 느낌은 제 안에서 다른 물체가 조금씩 흡수 되는 느낌이에요. 물이 조금씩 들어오는 느낌. 현재 나의 몸에 새로운 물체가 들어오는 것 같은...”

##### (5) 가치

수용-전념프로그램에서 정의하는 ‘가치’는 목적을 선택하는 행동이다. 가치는 목표처럼 추구되는 것이 아니라, 단지 실현되는 것이다. ACT에서는 내담자에게 ‘선택’과 ‘판단’을 구별하게 하며, 가치는 선택임을 가르친다. 그리고 다양한 삶의 영역에서 자신의 삶이 어떻게 실현되기를 바라는지 생각하게 한다. 수용, 탈융합, 현재에 접촉하는 법을 아는 것도 중요하지만, 내담자가 행동하여 보다 활기 있게 목적을 향한 삶을 살 수 있도록 돕는 데 역점을 둔다.

도박중독자들의 아내들이 배우자의 단도박이 자신의 삶의 목표가 아님을 깨닫는 것은 참으로 어려운 과정이다. 그들은 평생을 남편의 도박문제에 매달려 그들을 변화시키려 노력했던 모습과 그렇지 못한 삶의 현실에 비관했던 세월을 안타까워한다. 그러면서 배우자나 삶의 환경에 상관없이 자신만의 고유한 삶이 있고 그 안에서 가치를 발견할 수 있음을 깨닫고 많은 위안과 용기를 얻는다.

“이 두 가지 이야기를 읽으면서 제 삶에 대해 생각해보고 있습니다. 삶의 목표를 위해서 살았는가? 아니면 과정을 위해서 살았는가? 신랑과 싸움을 했기 때문에 도박이라는 것과 싸움을 벌였기 때문에 이미 반평생이 지나서 여지껏 뭘 하고 살았나 하는 생각이 들어요”

“콩나물시루 이야기를 읽다 보니 이것처럼 물이 다 빠져나가도 콩나물이 자라듯이 사람도 막연한 것과 싸웠지만 시간이 지나면서 자라는 것이 있듯이 아이들이 자라고 나도 역시 자라는 과정 중에 여기에 나오지 않았나 하는 생각이 들어요”

“저는 이 텃밭 가꾸기를 읽다 보니까 너무 많은 불평과 불만을 했던 것 같아요 이리 옮기고 또 옮기고 그런 것들을 하면서 불평, 불만을 많이 하고 길이 여러 갈래가 있는데 꼭 내 길만 옳다고 고집을 했던 것 같아요“

“나는 텃밭 가꾸기를 읽으면서 비유를 보니까 내가 고른 텃밭이 진짜 자갈밭이고 모래밭이구나 하는 생각이 들어요 나만 유난히 재수 없는 땅이 걸려서.... 다른 좋은 밭은 싹이 나서 옮겨 심는다고 생각하니까 또 다른 곳이 좋으면 또 옮기고 싶겠지요? 그래서 내 텃밭이 자갈이건, 모래밭이건 그냥 그곳에서 싹이 안 나더라도 그곳에 정착을 해야했구나 하는 생각이 들었어요 꼭 내 모습 같았어요 남편을 바꾸고 싶었거든요”

“저는 스키타기비유를 보면서 목적만 너무 생각하고 있었구나. 사실을 과정을 즐겨야 되는데”

“저는 오늘 아침부터 이 자리에 오기까지... 상대가 있어서 여기에 오게 되었다는 것. 순간적으로 좋은 생각이었어요. 도박하는 상대를 만나서 이런 모임에 오게 되고.. 오늘 하루도 내가 건강하니까 또 여기까지 오게 되었구나 하는 그런 안도감이랄까? 그런 생각을 잠시 했어요”

#### (6) 전념적 행동

회피와 융합이라는 심리적 장애물들이 보다 잘 인식되고 전반적인 가치의 방향이 정해지고 나서 구체적인 영역에서 목표를 정하는 것을 돕는다. 전념에는 가치의 길을 따라 가면서 구체적인 영역에서 목표를 정하는 것, 심리적 장애물을 예상하고 자리를 제공하면서 목표를 따라 행동하는 것 등이 포함된다. 이러한 전념적 행동의 양상은 점차로 확대되면서 더욱 확고해진다. ACT에서는 전략들 간에 균형을 유지한다. 즉, 변화가 가능한 영역에서는 변화에 초점을 두며, 변화가 불가능하거나 유익하지 않은 영역에서는 수용과 알아차림에 초점을 둔다.

“산 정상을 오르고 있는데 너무 많이 와서 돌아설 수가 없는 거죠 그래서 도를 닦는 거죠 정상으로 가고 있는 것이라고 긍정적으로 생각하고 가는 거죠”

“나는 산에 오를 때 정상을 고집하지는 않아요 그냥 가서 갈 수 있는 만큼 올라서 주위 환경 살피고 나무, 꽃 보고 조금 오르다가 돌아오고 싶으면 그냥 내려와요”

“재발하고 나서 느낀 것은, 제가 애써서 지금껏 살아온 삶에 대해서 이것은 옳다고 생각했던 관점들이 아니다 라는 생각으로 돌아섰어요. 내가 지금껏 옳다고 주장해 왔던 것들이

모두 옳지도 않았었고, 옳은 것도 있었겠지만 모두 옳은 것은 아니다 라는 것과 또 상대적  
으로 아니다 라고 얘기하는 것도 모두 아닌 것도 아니다 라는 생각이 들면서 놓게 되었어  
요. 놓으면서 좀 쉬엄쉬엄 하자 내가 할 수 있는 만큼, 오고 갈 곳도 없어서 최소한으로 줄  
여서 가자. 제일 어려운 사람 것부터 해결하고 우리는 최소한으로 줄여 가자!"

“그렇지요 제 남편은 지금 단도박을 잘해주고 있어요 그래서 사실은 몇 년 전까지 1순  
위의 원수가 남편이었는데 그것이 지금은 바뀌었어요 지금은 가장 신뢰하고 사랑하는 대  
상이 제 남편 이에요 우리 애들도 2위가 되고.. 그렇게 바뀌었어요 그래서 남편에 대해서  
옛날에는 잘못된 사랑을 하다가, 저 사람은 통제를 해야 될 사람, 다스려야 할 사람이라고  
생각하고 내 뜻대로 끌고 와야 되었는데 지금은 거기에서 조금 업그레이드 되서 자율적이  
고 자연스러운 사랑을 하는 거죠 그 사람의 행동, 우리 남편이 밥을 한 시간을 먹어요 말  
하는 것도 너무 느리고 그래서 말을 들으려면 인내심을 가지고 들어야 하는 그런 사람. 저  
하고 너무 반대 성향인 사람인데 지금은 그런 것들을 자연스럽게 받아 들여 주는 저를 발  
견해요 그리고 남편이 교직에 있었는데 도박으로 인해서 그만두게 되었고 지금은 가장 천  
한 일을 하고 있어요 몇 년 전까지만 해도 남편이 너무 무능하고 너무 바보 같고 그래서  
견딜 수가 없었어요 지금은 남편과 아내 관계뿐만이 아니라 인간관계 안에서 보았을 때  
인생이 너무 안 되었고, 측은해서 밤에 잠도 못 자고 일을 하고 있는데, 단돈 100만원도 너  
무 고맙고 그렇게 되더라고요 남편에 대해서 잔소리를 줄이고 자율적으로 하도록 내버려  
두게 되었지요 밥을 한 시간을 먹어도 그런가 보다 하고, 겨울에 여름 바지를 입고 나가도  
그런가 보다 해요”

“항상 우리가 그런 처지의 사람들이라는 것을 명심하고 살아야 된다는 것을 다시 한 번  
느꼈어요 어떤 사람들은 너무 불행하다고 하던데 저는 그것 때문에 좋은 점도 있어요 항  
상 깨어 있으려고 노력하는 부분, 그런 긍정적인 면도 있다고 생각하거든요 자신의 정신적  
인 부분을 위해서 노력하는 그런 면은 좋다고 생각해요 지금 이 현상을 최대한 끌어안으  
려고 노력하고, 끌고 갈 수밖에 없었어요”

“제가 살아 보니까 그것은 아닌 것 같아요 지금 내가 하고 싶은 것 잘하고 사는 것이  
아이에게 도움이 훨씬 크게 되는 것 같아요 내가 쉬고 싶으면 쉬고, 놀고 싶으면 놀고..  
우리 각자 하고 싶은 것 열심히 하면서 살자 하고 말해요”

#### 4) 기타 프로그램 참여를 통해 개선된 점들

##### (1) 관계 개선의 결과들

“이번에 남편에 대해서 또 알게 된 것은 이 사람은 책임감이 없고 무슨 일이 생기면 뒤  
로 쏙 빠져있는 스타일인데 이번에도 신경이 날카로워져 있어서 대화를 하다가 부딪혔어

요 그래서 저는 원망과 시비를 많이 했는데 이 사람이 자기도 경기가 너무 안 좋아서 고민을 많이 하고 원형 탈모증까지 생겼다고 하면서 보여주는데 제가 갑자기 화가 가라앉으면서, 너무 안돼 보이고, 불쌍하고.. 자기 통장까지 보여주면서.. 제가 1년에 한 번 정도 해외여행은 못 가더라도 국내 여행이라도 하자고 했더니 그것을 마음에 새겨서 돈을 조금씩 모아서 27만원을 가지고 있다고 보여주더라고요 내가 너무 몰아붙이면 자기가 너무 힘들다고 하길래 새벽 3시까지 싸움을 하다가 이해를 하고 마지막에는 서로 불쌍히 여기고 이해를 하고 끝냈습니다. 이 황량한 인생의 벌판에서 사는데 서로 손 잡고 살아야지요 여러 가지 극적인 상황들이 많았어요”

“저희는 너무 오랫동안 싸웠잖아요 25년을 살았는데 23년을 싸웠거든요 나머지 2년은 서로 눈빛만 봐도 측은지심이 된 것 같아요 이런 일이 벌어지면 옛날에는 남편 탓을 많이 했어요 네가 이렇게 안 했으면 이렇게 되지 않았는데.... 그런데 이제 소용없는 일이기 때문에 그 사람을 인정하고 교사였었는데 지금은 밑바닥에서 마누라를 위해서 한 톨이라도 벌어다 주려고 하는데 그것을 고맙게 받아들여야지요”

“제 남편은 금연한다고 하더니만 산에 가서 옆 사람이 두 개를 연달아 피우니까 얼른 나를 피우더라고요 사실은 그때 끊었으면 했지만 쉽지 않다는 것을 알고, 또 그것을 받으면서 내 눈치를 슬슬 보더라고요 서운한 마음이 들었지만 표현은 하지 않았어요 기대를 했기 때문에 실망도 되었지만 말하지 않고 본인의 문제라 생각하고..”

“문제를 우리는 너무나 많이 경험했기 때문에 그 문제에 순응하지 않았나 했어요 슬그름고 지혜롭게 잘 해결하신 것 같아요”

“우리 남편이 다른 사람 앞에 가서 나는 행복한 사람이라고 노래를 공개적으로 부르고 다녀서 사람이 사랑받고 사랑받는 존재가 되어야겠다는 생각을 했어요 집을 나오면서 단추가 떨어졌는데 얼른 와서 단추를 같이 찾아주어서 남편이 있어서 좋다는 생각이 들었어요 옛날에는 죽었으면 좋겠다는 생각을 많이 하고 나 혼자 보험료 타서 살 생각도 많이 했었는데 이제는 이 사람이 죽으면 안 되겠다는 생각, 없으면 내 삶이 조금 더 힘들어 지겠다는 생각이 들어요 머리 아프다고 피를 뽑는 것을 보니까 안됐고 오래 같이 살았으면 좋겠다는 생각이 들었어요”

## (2) 수용-전념 프로그램 혹은 기타 다른 프로그램들의 영향

“제가 여기 와서 느낀 것이 그 동안 프로그램을 많이 해서 이렇게 되지 않았을까 해요”

“프로그램을 많이 해서 이렇게 되었다고 생각해요 저희가 1,2년 된 사람들이 아닌데 계속적으로 프로그램을 하다 보니까 이렇게 수용하고 받아들이는 것에 대해서 익숙하게 된 것이 아닐까”

“프로그램을 하면서 좋으니까 내면적으로 깊이 들어가면서 나를 보아야 되겠다. 나의 문제점을 보아야 되겠다 하는 생각이 들어요”

“제가 저를 많이 통제해왔던 것을 보게 되니까 제 몸이 많이 소프트해졌다는 느낌이 들어서 다른 사람 통제하는 것에 대해서는 많이 인식하고 바꾸려고 했는데 제 자신을 통제하는 것에 대해서는 심각하게 생각하지 않았는데 제가 저를 알아주고 난 후에는 다른 사람에 게도 쉽게 안 하게 된다는 것을 알게 되어서 전 아주 프로그램이 좋은 것 같아요”

“이 프로그램의 경우 미세한 감정표현 등이 좋아서, 불안한 감정이 드는 곳이 당연한 것 인데도 불안하지 않으려고 노력하면서 힘든 것이지요 생각을 하면서 받아들이고 편안해지고. 손자에게도 엄마가 없는 부분을 내가 어떻게 채워줄까 걱정을 많이 했는데, 없는 것은 어쩔 수 없는 현실이고 .... 아이에게 편하게 얘기를 하게 되었고 옛날 같으면 엄마의 부재에 대해서 애써서 노력을 하고 옆에 있어주려고 하고 그랬을텐데 그런 것들을 받아들이고 인지하면 더 나아진다는 것을 느꼈어요”

“자꾸 들으면서 정화가 되는 것 같아요 이런 프로그램을 자꾸 찾아다니는 것이 방법이 아닌가 하는 생각이 들어요”

“만약 이것이 잘된다면 완전한 자유인이 될 수 있을 것 같아요 갈등이 없는 상태가 되면”

“갈등은 있지만 내가 거기에 잡히지는 않는 거니까..”

“오늘의 강의가 내가 노력해 왔던 부분들과 맞아 떨어져서 지금 기분이 굉장히 좋아요”

“저는 이 프로그램이 가족병을 고칠 수 있는 것이잖아요 그런데 너무 축약된 형식으로 엑기스만 뽑아 놓은 것 같아서 좀 불편하기는 하지만 어쨌든 이것 자체가 가족 병을 치료할 수 있는 프로그램이라는 생각이 들고 처음 4단계 후 꿈, 가치 같은 부분을 할 때는 남편을 먼저 바라보았어요”

“이 프로그램을 다시 했으면 좋겠어요 왜냐하면 반복적으로 훈련을 하지 않으면 제가 초보라서 잊어버리게 될 것 같아서..”

“이 프로그램이 굉장히 많이 도움이 되었었고 굉장히 해방이 되었어요”

“여기 오기 전에는 싸워야 된다는 생각만 했지요 그런데 여기 오면서 받아들이고 또 그 것이 잘 안되고 반복되니까 누르는 거예요”

“저도 여기 나온 지 5년 되었지만, 여기 나오기 전에도 포기 아닌 포기를 했다고 했지만, 잘 안되고 항상 반복되었던 것 같아요 그런데 여기 나와서 그런 것들이 분리되어야 되는 것이고 나는 나대로 같이 가지 않아야 된다는 것을 알게 되면서 조금씩 찾아가는 것 같아요”

#### IV. 논 의

본 연구에서는 도박중독자의 아내 6명을 대상으로 수용-전념 치료를 진행하고 그 전후의 부정정서와 수용 정도를 설문지를 통하여 비교하는 양적인 연구와 도박중독자 아내 6명의 내러티브를 중심으로 도박중독자 아내들이 도박중독인 남편과 살아오는 동안의 경험을 탐구하는 질적인 분석을 동시에 실시하였다.

수용-전념 치료 전후의 도박중독자 아내들의 우울, 불안 등의 부정정서와 부정정서의 위험요인인 걱정과 반추 사고(Segerstrom, Tsao, Alden, & Craske, 2000), 그리고 보호요인인 수용 수준은 큰 변화를 보이지 않았다. 오히려 프로그램 시작 시기의 이들 측정변인의 수준은 일반인들의 평균(이경희, 이훈진, 2009)과 크게 차이를 보이지 않았는데, 이는 이들의 남편의 도박중독기간이 최하 5년에서 길게는 30년으로 문제가 만성화되었으며 또한 이들의 단도박 모임 참여기간이 길게는 20년으로 프로그램에서 다룬 주제들에 많이 노출되었을 가능성이 크기 때문으로 짐작된다.

도박중독자 아내들의 프로그램 참여 시의 내러티브를 통하여 남편의 도박중독으로 인한 경험, 도박중독자의 배우자들이 보이는 공동의존 경향들, 그리고 도박중독자의 아내들이 보이는 수용-전념 프로그램의 6가지 핵심적 치료과정에 대한 반응 등을 살펴보았을 때, 이들이 배우자의 도박으로 인해 경험했던 고통을 이해할 수 있었고 이들의 고통의 경험이 단순히 배우자의 도박이란 사건 때문만이 아니라 이들의 공동의존적인 성향에 기인한 사실도 확인할 수 있었다. 이전에는 알코올 중독자의 가족들을 중심으로 확인되었던 중독자 가족의 공동의존이 도박중독자 가족들에게도 확인됨에 따라 향후 도박중독자 가족들의 치유 프로그램에 공동의존을 다루는 내용들이 필수적으로 포함되어야 할 것으로 보인다..

도박중독자 아내들이 수용-전념 치료의 6가지 핵심치료 주제에 대해 보이는 반응들을 살펴보면, 수용-전념 치료의 주제들이 도박중독자 아내들의 공동의존에 효과적인 해독제임이 드러났다. 공동의존의 내용들이 많은 부분 수용-전념치료에서 이야기하는 경험적 회피와 일치하고 그 내용들이 인지적 융합물의 결과들이었다. 오랜 기간 동안 단도박 모임을 통하여 이들은 그들이 배우자의 도박과 과도하게 융합되어 오히려 자신의 삶을 잃어버리고 역효과를 가져왔음을 깨닫게 되었다. 향후 이러한 결과들이 도박중독자의 아내들과 가족들을 효과적으로 다루고 치료하는 과정에 기여할 수 있는 방안이 필요하다.

본 연구는 앞서 언급한 여러 의의에도 불구하고 몇 가지 한계점을 갖는다. 본 연구가 도박중독자의 아내들을 대상으로 공동의존을 질적으로 탐색한 국내 최초의 연구라는 의미는 본 연구가 다루는 여러 주제들이 탐색적 분석에 그친다는 한계에 부딪친다. 앞으로 도박중독자 가족들의 공동의존 경향성에 대한 일반화를 위해 이들의 질적인 경험분석을 토대로 도박중독자의 아내 및 가족들을 대상으로 대규모의 양적인 연구가 뒤따라야 할 것이다. 또



한 본 연구에서 중요하게 보고자 했던 수용-전념 치료의 효과성은 적은 수의 참여자와 만성화된 문제를 가지고 있는 가족들을 대상으로 함으로서 그 검증에 실패하였다. 외래센터나 막 단도박 모임을 접한 도박중독자의 가족들을 대상으로 수용-전념 치료의 부정정서 조절에 대한 체계적인 효과성 검증이 필요하다.

## 참고문헌

- 김석준, 강세현 (1996). **도박의 실태와 의식에 관한 연구: 제주지역을 대상으로**. 한국형사정책연구원.
- 김정택, 신동균 (1978). STAI의 표준화에 관한 연구. **최신의학**, 21, 70-72.
- 김정원, 민병배 (1998). **걱정과 불확실성에 대한 인내력 부족 및 문제해결 방식의 관계**. 한국심리학회 연차학술대회 학술발표논문집. 한국심리학회.
- 문현미 (2006). **심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로**. 가톨릭대학교 대학원 박사학위 청구 논문
- 박민정 (2007). 통합교육과정 실행 경험에 대한 내러티브 탐구: 세 초등교사의 이야기. **교육과정연구**, 25, 69-93.
- 신영철 (2002). 병적도박의 신경생물학 및 약물치료. **생물치료정신의학**, 8(1), 27-33.
- 신우승 (2006). **우울한 기분에서 취할 수 있는 내부 초점적 반응양식의 구분**. 서울 대학교 대학원 석사학위 청구 논문.
- 이경우 (1999). 공동의존의 개념 분석. **혜전대학**, 20, 207-287.
- 이경우 (2002). 알코올 의존자 부인의 공동의존 정도와 자아존중감 및 건강상태에 대한 연구. **혜전대학**, 20, 189-224.
- 이영분, 김유순 (2002). 가족사회복지학 분야: 도박성 게임 이용자와 가족관계적 특성. **도박중독 예방 및 치유 프로그램을 위한 기초연구보고서**, 제3권(2), 115-146.
- 이영분, 이은주 (2003). 충청지역의 도박중독 실태와 가족관계에 대한 연구. **한국사회복지학**, 54, 177-201.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. **한국심리학회지: 임상**, 10, 98-113.
- 정민자, 박초아, 이미영 (1993). 고스톱 및 도박중독증의 실태와 그로 인한 개인 및 가족생활상의 문제, 부부갈등양상. **울산대학교 사회과학연구논문**. 제 3권(2), 115-146.
- Abbott, D., Cramer, S., and Sherrets, S. (1995). Pathological Gambling and the Family: Practice Implications. *Families in Society*(April).

- Beck, C. K. (1994). *Mental health psychiatric nursing. A holistic life-cycle approach*. 3rd ed., Mosby Year Book, St. Louis, 573-577.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Carroll, K. M., Nich, C., Ball, S. A., McCance, E., Frankforter, T. L., & Rounsaville, B. J. (2000). One-Year follow-up of disulfiram and psychotherapy for cocaine-alcohol users: Sustained effects of treatment. *Addiction*, 95, 1335-1349.
- Cermak, T. L. (1986). Diagnostic criteria for codependency. *Journal of Psychoactive Drugs*, 18, 15-20.
- Childress, A. R., Ehrman R., McLellan. T., MacRae J., Natale, M., O'Brien C. P. (1994). Can induced moods trigger drug-related responses in opiate abuse patients? *Journal of Substance Abuse Treatment*, 11, 1, 17-23.
- Cladinin, D. J. & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Donovan, D. M. (1999). Efficacy and effectiveness: Complementary findings from two multisite trials evaluating outcomes of alcohol treatments differing in theoretical orientations. *Alcoholism - Clinical and Experimental Research*, 23, 564-572.
- Groves, P., & Farmer, R. (1994). Buddhism and addictions. *Addiction Research*, 62, 255-264.
- Hayes, S. C. (1994). *Content, context, and the types of psychological acceptance* In: Hayes S. C. Jackson N. S., Follette V. M., Dougher M. J. (Ed.) *Acceptance and change: content and context in psychotherapy*. Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M., Dyksta, T. A., Batten, s. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Fosyth, J. P., Karekla, M., & Mccurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance a preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance abd behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Heinerman, M. (1994). Compulsive Gambling: Structured Family Intervention. *Journal of Gambling Studies* 10: 67-76.
- Lee, K. W. (1999). A concept analysis for codependency, self-esteem, and the health conditions of the wives of alcoholic husbands. *Hyejeon*, 189-224.
- Lee, K., Lee, H., & Woody, S. R. (2009). Mediating effects of worry, rumination, acceptance, and coping style in the links among life stress, temperaments, and negative affect. *Stress Research*, 17:

3: 265-276.

- Linehan, M. M., Dime, L. A., Reynolds, S. K., Comtois, K. A., Welch, S. S., Heagerty, P., & Kivalhan, D. R. (2002). Dialectical behavior therapy versus comprehensive validation therapy plus 12-step for the treatment for opioid dependent women meeting criteria for borderline personality disorder. *Drugs and Alcohol Dependence*, 67, 13-26.
- Linehan, M. M., Schmidt, H., Dimeff, L. A., Craft, J. C., Kanter, J., & Comtois, K. A. (1999). Dialectical Behavior Therapy for patients with borderline personality disorder and drug dependence. *American Journal on Addictions*, 8, 279-292.
- Litman G. K., Stapleton J., Oppenheim A. N., Peleg M. & Jackson P. (1984). The relationship between coping behavior, their effectiveness and alcoholism relapse and survival. *British Journal of Addiction* 79, 283-291.
- Lorenz, V., & Yaffee, R. (1989). Pathological Gamblers and Their Spouses: Problems and Interaction. *Journal of Gambling Behavior* 5(4): 293-301.
- Marlatt, G. A. (2002). Buddhist philosophy and the treatment of addictive behavior. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 44-49.
- Meyer, T. J., Miller, M. L. Metzger R. L., & Borkovec. (1990). Development and validation of the Penn State worry questionnaire. *Behavioral Research and Therapy*, 28: 487-495.
- Morgan, J. P. (1991). What is codependency. *Journal of Clinical Psychology*, 47(5), 720-729.
- Nolen-Hoeksema S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 569-582.
- Petry, N. M., Roll, J. M. A. (2001) Behavioral approach to understanding and treating pathological gambling. *Seminal in clinical Neuropsychiatry*, 6. 177-183.
- Polkinghorne, D. (1988). *Narrative knowing and the human science*. State University of New York Press.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C. I., Alden, L. E. & Craske (2000). Worry and Rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24: 671-688.
- Shoal, g. D. & Giancola, P. R. (2001). Cognition, negative affectivity and substance use in adolescents boys with and without a family history of a substance use disorder. *Journal of Studies on Alcohol*, 62, 675-686.
- Simpson, E. B., Pistorello, J., Begin, A., Costello, E., Levinson, J., Mulberry, S., Pearlstein, T., Rosen, K. & Stevens, M. (1998). Use of dialectical behavior therapy in a partial hospital program for women with borderline personality disorder. *Psychiatric Services*, 49, 669-673.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R., & Lushene, R. (1970). *The state-trait anxiety inventory (STAI) test*

- manual*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Van Mannen. J. (1988). *Tales of field. On writing ethnography*. Chicag. University of Chicago Press.
- Wilderman. R. (1989). Pathological Gambling: Marital-Familial Factors, Implications, and Treatments. *Journa lof Gambling Behavior* 5, 293-301.
- Wilson, K. G., Hayes, S. C. & Hyrd. M. (2000). Exploring compatibility between Acceptance and Commitment Therapy and 12-Step treatment for substance abuse. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy*, 18, 209-234.

## Abstracts

### Narrative Inquiry into Emotional experiences, Co-dependency, and Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy among Spouses of Pathological gamblers

Kyunghee Lee

Open Cyber University

The results of Acceptance and Commitment Therapy with 6 wives of pathological gamblers were analyzed as quantitatively and qualitatively. Pre and post results of negative emotion, worry, rumination, and acceptance level were not changed a lot. The reason would be their problems were chronic and They were familiar with the concept of acceptance through gamblers anonymous. When their experiences were analyzed through narrative inquiry, their painful experiences due to husband's gambling were grasped and their painful experiences were due to not only their husband gambling but also their pathological co-dependency on their husbands. When the core therapeutic mechanisms of ACT were inquired, the possibility that these mechanisms can act as antidote for their co-dependency has been suggested. Based on above results the significances and limitations of the research were discussed.

*Key words : spouses of pathological gambler, Co-Dependency, Acceptance and Commitment therapy, Narrative inquiry, Qualitative analysis*

투고일자: 2012. 11. 23 / 심사일자: 2012. 12. 15 / 최종 게재확정일자: 2012. 12. 20