

체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood STEP)이 양육스트레스와 유아행동에 미치는 영향

The Effect of Early Childhood STEP on Parenting Stress and Infant Behavior

보육시설평가인증사무국
정책개발팀장 박진옥

Korean Childcare Accreditation Council
Research & Development Team Leader : Park, Jin-ock

◀ 목 차 ▶

- | | |
|----------------|-------------|
| I. 서론 | IV. 결과 및 해석 |
| II. 이론적 배경 | V. 논의 및 제언 |
| III. 연구방법 및 절차 | 참고문헌 |

<Abstract>

The study aimed to determine the effects of Early Childhood STEP on parenting stress and child's behavior. The study subjects were 29 Korean mothers and their child. The researcher translated the Parent's guide of the Early Childhood STEP into Korean, along with the video tapes for parents. The experimental group was educated with the Early Childhood STEP program (lecture, reading educational material, discussion, watching video). To determine the pre- and post-test differences of parenting stress and infant behavior, t-test was used. The results are presented below. First, Early Childhood STEP exhibited a decreasing effect on the parenting stress of mothers. Second, STEP exhibited a decreasing effect on the infant behavior, particularly the behaviors in the areas of incapability, revenge, and power reactions.

주제어(Key Words): 양육스트레스(parenting stress), 유아행동(infant behavior), 체계적 영유아 부모교육 프로그램 (Early Childhood STEP)

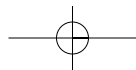
1. 서론

대부분의 부모들은 부모역할에 대한 특별한 준비나 체계적인 예비교육이 없이 부모가 되는 경우가 많아 부모로서의 역량이나 효과적인 자녀 양육법에 대한 자신감이 부족하기 쉽다. 그러므로 영유아기 자녀를 둔 젊은 부모들의 구체적인

부모교육에 대한 요구는 더욱 높게 나타난다(김영수, 2003; 이원영, 배소연, 2000; 현순영, 2001).

유아교육기관에서 가장 많이 이용하는 부모교육 유형은 부모 오리엔테이션과 가정통신문이었으나 어머니들은 강의나 강연, 또는 집단 면담, 조직적으로 구조화된 프로그램

Corresponding Author: Park, Jin-ock, Research & Development Team, Korean Childcare Accreditation Council, Korean Women's Development Institute, 1-363, Bulkwang-dong, Eunpyong-gu Seoul, 122-707 Tel: 82-2-358-4763 E-mail: bumowa@naver.com



(STEP, PET)이나 슬라이드나 비디오를 통한 시청각교육을 더 선호하였다고 한다(진양희, 1999).

우리나라에서 기관을 통해 조직적으로 실시되고 있는 부모교육으로는 한국심리상담연구소의 부모역할훈련(PET), 한국심리교육센터의 적극적 부모역할훈련(AP), 한국리더십센터와의 협약으로 한국지역사회교육협의회에서 보급하고 있는 성공하는 부모들의 7가지 습관 등의 프로그램이 가장 많이 알려져 있으며, 유아교육기관을 통해서 체계적 부모교육 프로그램(STEP)도 많이 보급되고 있다.

이들 프로그램의 공통적인 특징은 아동기 부모용으로 일반적인 부모 역량 향상을 위한 프로그램이라는 점이다. 이들 프로그램은 영유아기 부모를 위해 개발된 프로그램은 아니므로 부모교육 요구도가 높은 영유아기 부모들을 위한 구체적, 실제적인 부모교육 프로그램이 필요하다.

유아 부모교육 내용 요구 조사에 의하면, 부모들은 자녀와의 효과적인 대화, 문제행동 지도하기, 특기교육 선택, 칭찬하거나 벌주기, 잘못된 습관 고치기, 좋은 책 선택, 바람직한 행동의 모델 보여주기 등 해당되는 문제에 대한 구체적인 정보를 얻고 싶어하는 경향이 있다. 따라서 유아기 부모를 위한 프로그램은 실제 활용할 수 있고 구체적인 도움을 줄 수 있도록 하는 것이 중요하고, 이를 위해서 비슷한 문제를 가진 부모들끼리 소집단을 만들어 접근하는 구조화된 부모교육 프로그램이 요구된다(이원영, 배소연, 2000)고 한다.

이상에서 볼 때 영유아기 부모교육에 대한 요구는 전문가 강의나 조직적으로 구조화된 프로그램과 소집단 토론 방법에 대한 요구도가 높게 나타나고 있다. 그러나 이러한 요구에 부합될 만한 영유아기에 꼭 맞게 개발된 체계적으로 구조화된 프로그램은 아직 우리나라에 구체적으로 소개된 바가 없다.

체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood STEP)은 0세에서 6세까지 영유아 부모를 위해 미국에서 개발된 것이다. 구체적인 양육 기술을 익힐 수 있는 내용으로 지도자 매뉴얼과 VTR, 부모용 지침서 등을 사용한다(www.agsnet.com).

미국에서는 체계적인 부모교육 프로그램(STEP: Systematic Training for Effective Parenting)의 우수성이 잘 알려져 보편화 되어 있을 뿐 아니라 1976년부터 1999년에 이르기까지 60편이 넘는 연구들이 발표되었다(Gibson, 1999). STEP은 지속적인 연구와 발전을 거듭하여 Early Childhood STEP, STEP/Teen, STEP Spanish, STEP Biblically가 개발되어 사용되고 있다. STEP은 사회변화에 따라 1998년에 개정판이 나왔으며 지금까지 400만 명이 넘는 부모들과 교육자들이 교육을 받고 효과적이라는 평가를 받고 있다(www.agsnet.com).

한편, 부모의 자녀 양육 스트레스는 유아 행동 문제와 발

달에 직접적으로 영향을 미치며, 부모의 양육행동을 통하여 간접적인 영향을 미치는 것으로 보고 되고 있다. 또, 어머니가 사소한 양육 스트레스를 많이 경험하면 자녀에게 더 짜증을 많이 내며, 이는 다시 아동의 공격적인 반응을 증가시키는 것으로 나타났다(Patterson, 1995). 부모의 양육 스트레스는 부모의 심리적인 안정과 아동에 대한 부모의 태도와 신념과 행동에 직접적으로 영향을 미친다. 반대로 아동 행동과 안녕에 대한 부모의 일상적 스트레스는 그 스트레스 자체가 아동에게 직접적인 영향을 미치지 않고, 간접적인 영향을 미친다(Crnic & Low, 2002).

Crnic와 Greenberg(1990)의 연구에서 어머니들의 스트레스 지각은 어머니의 부모역할 만족도와 자녀와의 상호작용에서 생기는 스트레스가 주요 생활사건 경험보다 더 중요한 스트레스 근원으로서 아동문제와 부모의 정신건강, 가족의 역기능에 대한 예언도가 높음을 밝혔다. 또 부모역할에 덜 만족하는 부모는 자녀 양육 스트레스를 더 받는다고 한다. 자녀 양육 스트레스는 주요 생활사건으로 인한 스트레스보다 부모의 아동행동에 대한 부정적 지각과 그에 따른 강압적인 부모반응과 더 관련이 있었고, 아동에게 명령이나 비난을 많이 하는 등 부모-자녀 상호관계의 질을 악화시키는 것으로 나타났다(Whipple & Webster-Stratton, 1991).

이처럼 부모의 양육 스트레스는 부모의 양육행동과 자녀 행동에 영향을 미치는 것으로 부모가 자주 경험하는 스트레스임에도 불구하고 주목을 받지 못한 경향이 있어 부모교육이 자녀 양육 스트레스에 어떤 효과가 있는지 조사한 연구도 아직 보고 되지 않았다. 그런데 부모가 부모교육을 통해 자녀의 행동을 더 잘 이해하게 되고 자녀와 대화하는 법을 배우게 되는 등 부모역할을 더 효율적으로 할 수 있도록 하는 교육을 받으면 그만큼 양육 스트레스는 감소될 것으로 예상할 수 있다.

한편, 유아는 사회적 소속감이 제대로 성취되지 않으면 문제 행동을 해서라도 소속감을 느끼려고 하며 이때 표현되는 행동 양상은 매우 다양하다. 이와 같은 유아의 행동은 체계적 영유아 부모교육 프로그램에서는 Dreikurs의 이론에 따라 잘못된 행동 목표로 구분하여 설명하고 있다. Dreikurs는 잘못된 행동 양식에 대한 특별한 의미를 두었다. 협조를 통해 자신의 본질을 찾는 것에 실패한 것에 대한 행동 양식을 이야기하고 있다.

부모교육의 유아 행동에 대한 효과에 관한 선행 연구는 1970년대 후반부터 주로 실시되었다. Bauer(1978)는 체계적 부모교육 프로그램 집단과 Dreikurs의 민주적 부모교육 프로그램 집단의 부모 75명을 대상으로 조사한 결과 자녀 행동에 대한 지각이 두 집단 모두 긍정적으로 변화되었다고 보고 하였으며, Villegas(1978)는 자녀 행동에 대한 지각을 비교

한 결과 체계적 부모교육 프로그램 집단의 어머니들이 자녀의 행동을 긍정적으로 지각하였다고 한다. 또한 Selick (1979)는 초등학교 어린이의 어머니에게 체계적 부모교육 프로그램(STEP)을 실시하고, 한 집단을 통제집단으로 설정하였다. 그 결과 체계적 부모역할 훈련에 참가한 어머니들의 통제집단보다 유아 행동 지각이 긍정적으로 변화하였음을 보고하고 있다. 체계적 영유아 부모교육 프로그램의 실시가 영유아 행동에 어떤 영향을 미치는지 구체적으로 알아볼 필요가 있다.

그러므로 본 연구에서는 0세부터 6세의 영유아기 부모에 적합하게 개발된 체계적 영유아 부모교육 프로그램 (Early Childhood STEP)의 부모용 지침서, 지도자용 지침서, 비디오를 한국 실정에 맞게 번안하여, 부모교육 프로그램을 직접 실시하여 양육 스트레스, 유아 행동에 긍정적인 효과가 있는지를 알아보고자 한다.

연구문제는 다음과 같다.

[연구문제 1] 체계적 영유아 부모교육 프로그램의 양육스트레스에 대한 효과는 어떠한가?

[연구문제 2] 체계적 영유아 부모교육 프로그램의 유아행동에 대한 효과는 어떠한가?

II. 이론적 배경

1. 체계적 영유아 부모교육 프로그램

1) 체계적 부모교육 프로그램의 이론적 배경

체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood STEP)은 체계적 부모교육 프로그램(STEP)과 이론적 배경을 같이 하고 있다. 체계적 부모교육 프로그램(STEP)은 오랜 시간을 통해 축적된 부모교육에 대한 이론들을 Dinkmeyer와 Mckay가 종합하여 만든 것이다(Dinkmeyer & McKay, 1997b). 기본 이론은 다음과 같다.

첫째, 체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood STEP)은 아들러(Adler) 개인심리학을 기초로 하여, 부모들에게 자녀의 연령에 따라 기대수준이 변화하며, 자녀들이 자신만의 속도와 방식으로 발달한다는 것을 알게 한다. 부모가 견고하고, 명확하고, 민주적인 가족 분위기를 갖도록 강조한다(Gorham and Balter, 1997).

둘째, 체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood STEP)은 Dreikurs의 민주적 부모교육 이론의 영향을 받아 가족 분위기, 가치관, 인간관계 등은 유아의 성격 형성에 결정적인 영향을 미치며, 가정에서의 경험을 통하여 유아는 자기 자신과 타인 및 세계에 대한 개념을 형성해 나간다는 것을 강조한다(황옥자, 1987).

셋째, 체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood STEP)은 Ginott의 인본주의적 부모-자녀 관계 이론의 영향을 받아 자녀의 이야기를 경청하는 법, 자녀들의 관심을 끌어내는 법 등을 알려 줌으로써 부모-자녀 관계에 일어나는 갈등을 최소화하도록 한다(Ginott 외, 2003).

넷째, 체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood STEP)은 Gordon의 부모효율성 훈련의 영향을 받아 부모와 자녀 관계는 사랑과 존중에 바탕을 둔 따뜻하고 친밀한 관계이어야 하며, 자녀들과의 효율적인 의사소통을 위한 방법과 기술을 배워야 할 필요가 있으며 자녀들의 욕구 충족을 위한 행동들을 수용할 수 있도록 하는 것을 강조한다(연미희, 1993).

이를 바탕으로 체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood STEP)에서는 자녀와의 대화 방법으로 연령에 적합한 적극적 경청법을 사용하게 한다. 특히 영유아의 바디랭귀지에 주목하여, 부모도 바디랭귀지를 사용하고, 영유아와 눈높이를 맞추며 영아가 말을 못 알아들을 지라도 적극적 경청법을 사용하게 한다. 그리고 반영적 듣기와 나-메시지를 사용하되 이들 방법만으로는 자녀의 문제를 해결하기 부족하다는 관점에서 대안 찾기와 자연적 결과, 논리적 결과의 경험이라는 두 가지 개념으로 이를 보완하고 있다(Dinkmeyer, Sr. et. al., 1997a).

위에 기술한 이론적 배경을 바탕으로 개발된 체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood STEP)의 목적은 부모로 하여금 현재 자녀 양육 방식을 재검토 해 보고, 부모교육에서 배운 방법을 사용하도록 돕는 데 있다. 구체적인 목표는 변화하는 사회 속에서 자녀와 조화롭게 살기, 자녀를 자신감·책임감·협동심 있는 사람으로 양육하기, 상호존중과 평등에 기초하여 자녀를 양육하기, 민주적인 의사소통으로 격려하며 자녀 양육하기의 네 가지로 요약될 수 있다(Dinkmeyer, Sr. et. al., 1997a).

2) 체계적 영유아 부모교육 프로그램의 내용

체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood STEP)과 기존 체계적 부모역할 훈련(STEP) 프로그램의 내용상의 차이를 살펴보면 주제는 거의 같으나 연령이 하향화되어있고, 영유아기 부모에게 보다 적합한 내용으로 구성되어 있다.

체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood STEP)의 내용을 각 회기별로 살펴보면 다음과 같다.

1회기는 영유아의 발달 이해하기라는 주제로, 부모역할이 어떤 것인가에 대해 인식하게 하며, 유아의 기질과 성장속도가 다른 개인적인 존재로 유아를 보며, 같이 놀아 주도록 한다. 한편 부모 자신을 위한 스트레스 해소법이 포함되어 있다. 마지막에는 유아들을 연령별로 이해할 수 있도록 차트로 제시한다.

4 대한가정학회지: 제44권 1호, 2006

2회기는 영유아의 행동양식 이해하기에 대한 내용으로 유아의 네 가지 잘못된 행동 목표를 설명하고, 이에 대한 부모의 대처 방안에 대한 내용을 다룬다. 또한, 부모의 우선순위를 알아보고 부모의 우선순위가 자녀에게 미치는 영향을 깨닫게 함으로써 어떤 변화를 추구할 수 있을 지 제시하고 있다.

3회기는 영유아의 자아존중감 길러주기에 대한 내용으로 자녀의 자아존중감 형성을 위한 존중과 격려하기 방법, 부모 자신의 인간관계 유지를 위한 활동을 제시한다.

4회기는 영유아와 대화하기에 대한 내용이다. 반영적 듣기와 나-메시지를 사용법에 관한 내용과 부모 자신을 위한 활동으로 어른들끼리의 진솔한 대화방법 훈련을 포함하고 있다.

5회기는 영유아들이 협동하도록 하는 내용이다. 부모는 누가 문제를 소유하느냐를 판단하고 이에 따른 대처를 한다. 어떠한 문제에 대해 무시하거나, 반영적 듣기, 나-메시지 사용, 선택권 주기, 한계선을 설정하기, 대안찾기 등을 선택할 수 있도록 하는 내용이다. 부모 자신을 위한 활동으로 성인들끼리의 문제가 있을 경우 상호존중과 대안찾기 훈련을 제시한다.

6회기는 영유아를 위한 훈육에 대한 내용이다. 자녀의 연령을 고려한 8가지 DISPLINE 방법을 사용한 훈육, 주어진 범위내의 선택, 자연적 결과와 논리적 결과 사용, 타임아웃 사용에 대한 지침을 다루고 있다. 부모와 자녀 모두 권리가 있으며, 자녀에게 얽매인 삶이 아니라 부모 자신의 삶이나 소유물 등의 행복 추구권에 대한 내용도 포함하고 있다.

7회기는 영유아의 사회, 정서 발달에 대한 내용이다. 자녀의 슬픔, 질투, 불안, 두려움 등의 정서적 표현에 적절하게 대응하는 법과 울음, 떼쓰기, 거짓말, 과장하기, 공격적 행동에 대한 대응방법, 배변 훈련의 시기와 식습관, 수면습관 등 일상생활 습관 형성에 대한 내용을 포함하고 있다. 부모 자신을 위한 활동은 부정적인 신념 다루기에 대한 내용이다.

체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood STEP)과 기존 체계적 부모교육 프로그램(STEP)의 내용을 비교해 보면 <표 1>과 같다.

체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood

STEP)은 부모 자신을 위한 활동이 구체적으로 제시하였다는 점에서 체계적 부모교육 프로그램(STEP)과 차이가 있다. 또한 연령별 자녀의 행동에 따른 부모의 대처방안에 대한 내용이 구체적으로 다룬 점에서 독특하다. 아울러 체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood STEP)에서는 영유아들을 세 연령대로 구분지어 서술하고 있어 부모들이 적용하기에 더욱 용이하게 하고 있다. 여기서는 영유아를 영아, 걸음마기 영아, 취학 전 유아로 구분한다(Dinckmeyer, Sr. et. al., 1997a).

3) 체계적 영유아 부모교육 프로그램의 자료 및 교육방법
 체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood STEP)의 자료는 지도자 지침서 한 권과 지도자 교육용 비디오 테이프 한 개와 부모용 지침서 한 권, 부모 교육용 비디오 테이프 두 개로 구성되어 있다. 특히 체계적 영유아 부모교육 프로그램 비디오는 체계적 영유아 부모교육 프로그램의 원리를 보여주며, 동시대 실제 부모들의 예를 보여준다.

이 자료들을 사용하여 체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood STEP)은 소집단으로 교재 내용 강의, 비디오 시청, 소그룹 토론 등의 방법으로 진행한다(Dinckmeyer, Sr. et. al., 1997b). Kagan 등(1993)은 집단 부모교육 프로그램의 적절한 집단 크기로 8-15명을 제안하였다.

토론을 통해 부모들은 자신들의 반응과 태도가 비의도적으로 자녀들의 잘못된 행동에 영향을 주었음을 깨닫게 된다. 교육집단에서 연습과 상호지지와 격려를 통해 더 나은 부모가 된다(Dinckmeyer, Sr. et. al., 1997b).

체계적 영유아 부모교육 프로그램(Early Childhood STEP)은 일주일에 한번 2-3시간 씩 7회기를 진행하도록 구성되어 있다. 권장되는 프로그램 진행 순서는 다음과 같다.

도입활동으로 새로운 주제 제시를 한다. 각 장은 내용과 실제 상황에 연관된 사진으로 시작하는데, 부모용 지침서의 기억해야 할 사항과 도표를 참고한다. 각 장의 내용 미리보기를 통해 부모들이 자료를 더 쉽게 이해하게 한다.

본 활동으로 교육 프로그램이 원활하게 진행되도록 하기

<표 1> 체계적 영유아 부모교육 프로그램과 체계적 부모교육 프로그램의 내용

체계적 영유아 부모교육 프로그램	체계적 부모교육 프로그램
1회기 영유아 이해하기	1회기 어린이 행동의 이해
2회기 영유아의 행동양식 이해하기	2회기 자녀이해와 부모자신의 이해
3회기 영유아의 자아존중감 길러주기	3회기 격려: 자신감과 가치관 길러주기
4회기 영유아와 대화하기	4회기 의사소통: 반영적 경청 5회기 의사소통: 대안 찾기
6회기 영유아를 위한 훈육	6회기 책임감 훈육방법 7회기 자연적 논리적 결과의 활용
5회기 영유아의 협동심 길러주기	8회기 가족모임
7회기 영유아의 사회, 정서적 발달	9회기 자신감 개발 및 잠재력 발휘

위해 대화기법을 사용하여 부모들에게 새로운 교육방법과 아이디어를 제시하고 토론을 통해서 부모들이 가정에서 잘 응용할 수 있도록 한다.

마무리 활동으로 부모용 지침서에 있는 부모 자신을 위한 활동(Just for You)에는 부모님들이 스스로 할 수 있는 연습 문제를 하게 한다. 가족 활동, 금주의 주요사항(This Week)은 부모들이 집에서 매주 배운 기술을 실제로 시도해 보고 오게 한다. 꼭 기억해야할 사항 등을 통해 매일 피드백을 받아 효과적인 교육이 될 수 있도록 한다.

4) 체계적 영유아 부모교육 프로그램의 교육 효과

체계적 영유아 부모교육 프로그램의 개발자들은 체계적 영유아 부모교육 프로그램의 효과를 다음과 같이 밝히고 있다(Dinckmeyer, Sr. et. al., 1997b).

첫째, 부모들이 영유아들과 연관된 더 효과적인 방법들을 배우도록 도와주고, 영유아들의 행동의 목적을 명백히 알게 함으로써, 부모들이 어린자녀들의 용납하기 힘든 행동을 강화하지 않는 방법과 어떻게 협동적 행동을 강화할 수 있는지를 배우도록 돕는다. 체계적 영유아 부모교육 프로그램을 통해 부모들은 영유아들이 가진 어려움의 원인이 반드시 부모자신들은 아니라는 점을 발견하며 그들의 관심사 대부분이 모든 부모들에게 보편적이며 정상적이라는 점을 알게 된다. 이러한 죄책감의 짐이 덜어지게 될 때 부모들은 더 효과적으로 행동할 수 있고 자유로워진다.

둘째, 부모들이 영유아기 자녀와의 비효율적이고 파괴적인 관계를 변화시키도록 돕는다. 프로그램은 학대적이고, 비효율적인 훈계와 통제에 대한 정확한 대안을 제공하므로 그런 부모들이 부모교육 그룹의 일부가 될 때 일어나는 치료적 효과가 나타난다. 체계적 영유아 부모교육 프로그램은 교육 뿐 아니라 아동학대의 예방과 치료적 효과까지도 있다고 밝히고 있다.

III. 연구방법 및 절차

1. 연구대상

연구대상은 프로그램에 참가하고자 자원한 영유아기 자녀를 둔 서울시 소재 R어린이집 어머니 16명, E어린이집 어머니 11명을 합한 총 27명의 어머니와 이들의 자녀인 27명의 영유아들이었다. 이들은 사회경제적 배경이 비슷한 지역에 소재하는 어린이집의 학부모를 대상으로 선정하였다.

이들 중 E어린이집의 어머니 11명은 체계적 영유아 부모교육 프로그램 교육을 받는 실험집단으로, R어린이집의 프로그램에 참가 신청한 어머니 16명은 다음에 교육을 받기로 하고, 통제집단으로 구성하였다. 영유아들은 어머니 집단에

〈표 2〉 연구 대상의 일반적 배경

구	분	통제집단 N(%)	실험집단 N(%)
어머니 연령	26-30세	4(25.0)	2(18.2)
	31-35세	7(43.7)	5(45.5)
	35-40세	4(25.0)	3(27.3)
	41-45세	1(6.3)	1(9.0)
아버지 연령	30-35세	8(50.0)	5(45.5)
	36-40세	6(37.5)	5(45.5)
	41-45세	4(37.5)	1(9.0)
어머니 학력	고졸 이하	10(62.5)	3(27.3)
	전문대졸	2(12.5)	2(18.2)
	대졸	4(25.0)	6(54.5)
아버지 학력	고졸 이하	7(43.8)	2(18.2)
	전문대졸	4(25.0)	2(18.2)
	대졸	5(31.3)	7(63.6)
어머니 직업	주부	12(75.0)	10(90.9)
	직업	4(25.0)	1(9.1)
아버지 직업	서비스직	4(25.0)	1(9.1)
	사무직	3(18.8)	4(36.4)
	행정관리직	3(18.8)	2(18.2)
	기타	6(37.5)	4(36.4)
영유아의 출생순위	첫째	12(75.0)	6(54.5)
	둘째	2(12.5)	4(36.4)
	셋째이상	2(12.5)	1(9.1)

따라 각 실험집단 A'와 통제집단 B'로 분류하였다. 연구 대상의 일반적 배경은 〈표 2〉와 같다.

실험집단 어머니의 연령은 31-35세가 45.5%, 35-40세가 27.3%로 나타났다. 학력은 대졸 54.5%, 고졸이하가 27.3%로 나타났다. 어머니의 직업은 전업주부가 90.9%로 나타났다. 아버지의 직업은 사무직이 36.4%, 행정관리직이 18.5%로 나타났다.

통제집단 어머니의 연령은 31-35세가 43.7%로 가장 많았고, 학력은 고졸이하가 62.5%, 대졸 25.0%로 나타났다. 어머니의 직업은 어머니의 직업은 전업주부가 75.0%로 나타났다. 아버지의 직업은 서비스직의 비율이 25.0%, 사무직이 18.8%, 행정관리직이 18.8%로 나타났다.

2. 연구 도구

1) 양육스트레스 검사

체계적 영유아 부모교육 프로그램의 실시에 따른 부모의 양육 스트레스 변화를 측정하기 위해 Abidin(1990)의 부모 스트레스 척도(Parenting Stress Index(PSI))를 신속재(1997)가 번안·수정한 것을 사용하였다.

PSI는 부모-자녀 체계의 역기능적인 측면이나 부모에게 스트레스를 가져오는 요인을 밝히고자 개발된 것이다. 하위 영역은 자녀양육으로 인한 일상적 스트레스, 자녀와의 관계

로 인한 스트레스, 자녀의 기질과 관련된 스트레스이다. 신속재가 보고한 신뢰도를 반영하는 내적합치도 계수는 하위 요인에 따라 .74~.81로 나타났으며, 전체 문항에 대한 α 값은 .85였다.

2) 유아 행동 검사(APACBS)

유아 행동 검사는 Dreikurs의 4개 행동 목표를 중심으로 Mckay(1976)가 개발한 Adler식 부모 평가용 아동 행동 검사(APACBS: Adlerian Parental Assessment of Child Behavior Scale)와 Ackenbach(1978)가 유아의 문제행동을 측정하기 위해 개발한 아동 행동 평가 검사(CBC: Child Behavior Checklist)를 바탕으로 류지후(1997)가 번안·제작한 것을 사용하였다.

이 검사는 4개 하위영역에 각각 10문항씩 총 40문항으로 구성되어 있으며 4개 하위 영역은 관심 끌기, 힘 과시하기, 양갈음하기, 무능함 보이기를 하위영역으로 되어있다. 각 문항은 리커트식 4단계 척도로 채점하도록 되어 있으며, 낮은 점수일수록 잘못된 행동이고, 높은 점수일수록 바람직한 행동이다. 류지후(1997)가 밝힌 신뢰도 계수는 $\alpha=.80\sim.89$ 이었다.

3. 연구 절차

1) 자료 번역

연구자가 체계적 영유아 부모교육 프로그램의 부모용 핸드북을 번역한 후, 아동 전문가 3인, 어린이집 원장 2인, 어린이집 교사 2인, 학부모 2인이 내용검토, 용어 통일, 어휘 수정, 한국문화 적용에 대한 검토를 거쳐 수정 보완하여 프린트 한 후 장 별로 재분하여 사용하였다.

비디오 테입은 지도자 지침서(Leader's Resource Guide)에 있는 대본을 연구자가 번역하고, 대본에 없는 부모 인터뷰 부분은 영어교육학과를 졸업한 이중 언어 사용자에게 번역하게 하여 아동전문가 3인, 어린이집 원장 2인, 어린이집 교사 2인, 학부모 2인의 내용 검토, 용어 통일, 어휘 수정의 내용 타당도를 거쳐 전문 프로덕션에서 한글로 자막 처리하였다.

2) 사전검사

3월 마지막 주와 4월 첫 주에 어린이집 원장과 교사의 전화, 또는 면대면 권유와 가정통신문과 게시판 등을 통한 공지 등의 다양한 방법으로 부모교육 희망자를 모집하였다. 실험 집단은 예비모임에서 체계적 영유아 부모교육 프로그램에 대한 소개와 취지, 교육날짜와 시간에 대한 소개를 하는 예비모임을 실시하였다.

통제집단은 별도의 예비모임 없이 어머니가 어린이집에 자녀의 등·하원을 위해 들렀을 때 담임교사가 직접 취지를 설명하고, 개별적으로 질문지를 전달하여 집에서 작성하게 한 후 다음 날 회수하는 방법으로 사전 검사를 실시하였다.

3) 프로그램 진행 절차

프로그램 진행 절차는 실험집단에 4월 첫 주부터 시작하여 7주 동안 매주 1회 2시간씩 진행하였다. 구체적인 프로그램 진행 절차는 <표 3>과 같다.

4) 사후검사

프로그램이 끝난 후 사후 검사로 모든 연구 대상 어머니들에게 양육스트레스 검사, 유아 행동 검사를 실시하였다.

4. 자료 처리

자료처리는 SPSS 통계프로그램을 사용하였다. 두 집단 간, 양육스트레스, 유아행동 검사의 하위 영역에 대한 구체적인 차이를 알아보기 위해 t-test를 하였다.

IV. 결과 및 해석

1. 부모 양육스트레스에 대한 효과

부모 양육스트레스의 사전, 사후검사의 차이를 알아보기 위해 t-test를 실시한 결과는 <표 4>와 같다.

통제 집단의 각 영역별 양육스트레스는 사전, 사후검사의 차이가 없는 것으로 나타났다. 실험집단의 경우 일상적 스트

<표 3> 프로그램 진행 절차

구 분	내 용	시 간
Warming Up	인사 나누며 다과 준비하는 시간	5-10분
사 례 발 표	지난주에 실천한 사례들 발표와 피드백	25-30분
강 의 듣 기	부모용 책자의 내용에 대한 강의듣기	35-40분
비디오 시청	프로그램의 내용에 대한 비디오 시청	7-13분
토 론	비디오테이프의 사례중심 내용 토론	25분
마무리 활동	금주의 실천 사항, 부모 자신을 위한 활동, 연령별 유아의 행동 이해와 지도방법	15분
정 리 정 돈	장소 정돈 및 물품 정리	2-5분
과제활동실천	집에서 1주 동안 과제 내용 실천	1주일

〈표 4〉 부모 양육스트레스 사전, 사후검사 차이

영역	집단	사전검사	사후검사	t
		M(SD)	M(SD)	
일상적 스트레스	통제 집단(16)	27.50(3.86)	26.75(3.62)	.86
	실험 집단(11)	27.63(4.10)	23.72(4.17)	2.78*
자녀와의 관계로 인한 스트레스	통제 집단(16)	24.00(4.44)	22.68(5.14)	1.64
	실험 집단(11)	24.91(4.92)	20.27(0.78)	3.27**
자녀의 기질과 관련된 스트레스	통제 집단(16)	25.62(4.77)	25.00(5.63)	.91
	실험 집단(11)	25.36(4.73)	23.00(4.29)	2.15*

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

〈표 5〉 유아행동의 사전, 사후검사 차이

영역	집단	사전검사	사후검사	t
		M(SD)	M(SD)	
관심 끌기	통제 집단(16)	22.18(3.79)	20.43(4.35)	2.00
	실험 집단(11)	22.63(3.93)	21.36(4.71)	1.42
힘 행사하기	통제 집단(16)	22.37(2.31)	21.43(3.20)	1.74
	실험 집단(11)	23.00(3.76)	20.63(3.95)	3.24**
양감음	통제 집단(16)	17.81(3.29)	17.12(3.46)	1.06
	실험 집단(11)	19.00(2.32)	16.81(4.19)	2.44*
무능함 보이기	통제 집단(16)	18.81(3.35)	18.50(3.68)	.38
	실험 집단(11)	19.81(3.28)	17.81(2.67)	3.97**

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

레스($t=2.78$, $p<.05$), 자녀와의 관계로 인한 스트레스($t=3.27$, $P<.01$), 자녀의 기질과 관련된 스트레스($t=2.15$, $p<.05$)의 경우 사전, 사후검사의 차이가 있었다. 일상적 스트레스의 경우 사후검사($M=23.72$, $SD=4.17$)가 사전검사($M=27.63$, $SD=4.10$)보다 더 낮아졌으며, 자녀와의 관계로 인한 스트레스 사후검사 ($M=20.27$, $SD=0.78$)가 사전검사($M=24.91$, $SD=4.92$)보다 낮았고, 자녀의 기질과 관련된 스트레스의 경우 사후검사($M=23.00$, $SD=4.29$)가 사전검사($M=25.36$, $SD=4.73$)보다 낮아진 것으로 나타나 프로그램 실시 후 스트레스가 감소한 것을 알 수 있었다.

2. 유아 행동에 대한 효과

유아행동의 사전, 사후검사의 차이를 알아보기 위해 t-test를 실시하였다. 결과는 〈표 5〉와 같다.

통제집단의 각 영역별 유아행동은 사전, 사후검사의 차이가 없는 것으로 나타났다. 실험집단의 경우 힘 행사하기 ($t=3.24$, $p<.01$), 양감음($t=2.44$, $p<.05$), 무능함 보이기 ($t=3.97$, $p<.01$)의 경우 사전, 사후검사의 차이가 있었고, 관심 끌기의 경우는 유의미한 차이가 없었다. 구체적으로 힘 행사하기의 경우 사후검사($M=20.63$, $SD=3.95$)가 사전검사 ($M=23.00$, $SD=3.76$)보다 더 낮았으며, 양감음의 경우 사후검사($M=16.81$, $SD=4.19$)가 사전검사($M=19.00$, $SD=2.32$)

보다 낮았고, 무능함 보이기의 경우 사후검사($M=17.81$, $SD=2.67$)가 사전검사($M=19.81$, $SD=3.28$)보다 낮아진 것으로 나타나 프로그램 실시 후에 유아의 잘못된 행동 중 관심 끌기를 제외한 힘행사하기, 양감음, 무능함보이기 행동이 유의미하게 감소한 것을 알 수 있었다.

V. 논의 및 제언

체계적 영유아 부모교육 프로그램을 실시하여 부모의 양육스트레스와 유아행동에 대한 효과를 알아본 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 체계적 영유아 부모교육 프로그램의 어머니의 양육 스트레스에 대한 효과는 일상적 스트레스나 자녀와의 관계로 인한 스트레스 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다. 한편 자녀의 기질과 관련된 스트레스 감소에는 별 효과가 없는 것으로 나타났다.

부모교육을 통한 양육 스트레스 감소에 대한 직접적인 선행연구는 없었으나 유아기 자녀를 둔 어머니들에게 대한 정보적, 사회적 지지는 양육 스트레스 완충에 효과가 있다고 보고한 연구(송주미, 1992; 이은혜, 1997)의 결과와 일치한다.

부모교육을 통해 어머니들의 스트레스가 감소되는 효과가

나타난 것은 자신 만이 자녀 양육에 어려움을 느끼는 것이 아니고 다른 어머니들도 자녀 양육에 비슷한 문제로 어려움을 겪고 있다는 사실을 알게 되고 프로그램 진행 과정을 통해 문제를 바로 인식하고 해결의 실마리를 찾아감으로써 자녀 양육으로 인한 스트레스가 감소되는 효과를 가져 왔다고 볼 수 있다. 자녀의 기질과 관련된 스트레스 감소에는 별 효과가 없는 것으로 나타난 것은 자녀의 기질은 변화되는 것이 어려운 부분이기 때문에 단기간의 교육을 통해 자녀의 기질에 대한 어머니의 스트레스가 감소되는 것은 어려운 일이기 때문이라고 해석할 수 있다.

둘째, 체계적 영유아 부모교육 프로그램 실시에 따른 유아 행동에 대한 효과는 하위 요인인 힘 행사하기, 양감음, 무능함 보이기 행동에서 유의미하게 감소하였다. 체계적 영유아 부모교육을 받은 부모의 자녀의 행동 중 특히 무능함 보이기 행동과 양감음 행동이 감소하는 효과가 나타났다. 이와 같은 결과는 부모교육 프로그램에 참여한 부모들이 자녀의 행동을 긍정적으로 지각함으로써 자녀행동의 긍정적인 변화를 유발시킨다는 선행연구의 결과(류지후, 1997)와 같다.

이는 유아의 행동변화를 단 시간에 가져오는 데는 무리가 있지만 체계적 영유아 부모교육을 통한 어머니의 긍정적인 변화가 유아의 잘못된 행동을 감소시키는 데 부분적으로 변화를 가져 온 것이라 볼 수 있다.

결론적으로 체계적 영유아 부모교육 프로그램은 양육스트레스, 유아의 바람직한 행동 증진에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이를 통해 우리나라에 적용해도 크게 무리가 없는 프로그램임을 알 수 있었다.

이 연구는 소수의 인원을 대상으로 실시된 실험적 연구로 후속연구에서 다루어져 할 문제를 제언하면 다음과 같다.

첫째, 교육 대상 면에서 서울 지역에 있는 중류층 어머니들을 대상으로 하였기 때문에 전국적으로 다양한 지역과 다양한 배경을 가진 어머니들과 아버지들, 영유아의 대리양육을 담당하고 있는 조부모, 예비 부모들에게 적용해보는 후속연구가 필요하다.

둘째, 체계적 부모교육 프로그램의 지도자 교육을 통하여 부모교육을 실시할 수 있는 리더를 훈련하여 프로그램을 실시함으로써 동일한 효과를 나타낼 수 있는지에 대한 후속연구도 수행되어야 할 것이다.

■참고문헌

기노트(2003). 부모와 자녀 사이. 서울: 양철북.
김영수(2003). 어린이집 부모교육 내용과 방법에 대한 어머니의 요구도 연구. 서원대학교 교육대학원 석사학위논문.

김주숙(1999). STEP 부모교육 프로그램이 유아의 친사회적 행동발달에 미치는 영향. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
류지후(1997). 유아를 위한 적극적 부모역할 훈련 프로그램의 한국적용성 연구. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.
송주미(1992). 양육스트레스 상황에서 사회적 지지가 부모의 자녀 행동지원에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
신숙재(1997). 어머니의 양육 스트레스, 사회적 지원과 부모 효능감이 양육행동에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
연미희(1994). 한국 부모에 대한 P.E.T. 프로그램의 적용성 평가. 경희대 대학원 박사학위논문.
이원영, 배소연(2000). 유아기 자녀를 둔 어머니들의 부모교육 내용에 대한 요구. 아동학회지, 21(2), 17-30.
이은혜, 이미리, 임연진(1997). 아동의 사회적 능력에 미치는 어머니의 사회적 지원과 양육난이도 지각의 효과. 유아교육연구, 17(2), 119-137. 한국교육학회 유아교육연구회.
진양희(1999). 중류층과 저소득층 유아 어머니의 부모교육 요구도 연구. 연세대 교육대학원 석사학위논문.
현순영(2001). 2세 유아 부모교육에 대한 어머니와 유아 교사의 인식. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
황옥자(1987). STEP 부모교육 프로그램이 어머니의 자아개념, 양육태도 및 유아행동 지각에 미치는 효과. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
Abidin, R. (1990). *Parenting stress index*. Charlottesville: Pediatric Psychology Press.
Bauer, M. T. (1977). *A study of the effects of a group education program, Systematic Training for Effective Parenting, upon parent self concept and assessment of child behavior*. Doctoral dissertation, The College of William and Mary in Virginia, Dissertation Abstracts International, 39, 11-A.
Cnic K. A., & Greenberg. M. T. (1986). Early stress and social support influences on mothers' and high-risk infants' functioning in late infancy. *Infant Mental Health Journal*, 7, 19-33.
Cnic K., & Low C. (2002). Every stresses and parenting. In M.H. Barnstein(Ed.). *Handbook of Parenting vol.5. Practical Issues in Parenting*. (pp.243-267). Mahwah, N.J: Lawrence Erlbaum Associates.

- Dinkmeyer, D. C., Jr. (1981). *Parent responses to Systematic Training for Effective Parenting (STEP)*. (Doctoral dissertation, University of Florida, 1981). Dissertation Abstracts International, 42, 2501-A.
- Dinkmeyer, D. Sr., & Macay, G. (1976). *Systematic Training for Effective Parenting*. Circle Pines, Minn: American Guidance Service, Inc.
- Dinkmeyer, D. Sr., Macay, G. D., Dinkmeyer, J. S., Dinkmeyer, D., & Macay, J. L. (1997a). *Parenting Young Children: Systematic Training for Effective Parenting(STEP) of Children Under Six kit*, Circle Pines, Minn: American Guidance Service, Inc.
- Dinkmeyer, D. Sr., Macay, G. D., Dinkmeyer, J. S., Dinkmeyer, D., & Macay, J. L. (1997b). *Leaders resource guide: Systematic Training for Effective Parenting(STEP) of children under six kit*, Circle Pines, Minn: American Guidance Service, Inc.
- Gibson, D. G. (1993). *A meta-analytical review of the literature on the efficacy of the Systematic Training for Effective Parenting(STEP) program*, Circle Pines, Minn: American Guidance Service, Inc.
- Graham M. B. (1997). Parental sensitivity to infant cue: Similarities and differences between mothers and fathers. *Journal of Pediatric Nursing, 8(6)*, 376-384.
- Kagan, J. (1993). The idea of temperament: Where do we go from here? In R. Plomin & G.E. Maccleam (Eds.), *Nature, nurture, and, psychology*. (p.p. 197-210). Washington, DC: American Psychological Association.
- Patterson, G. R. (1995). Behavioral intervention procedures in the classroom and in the home. *Journal of Marital and Family Therapy, 35*, 71-76.
- Vellegas, A. V. (1977). *The efficacy of Systematic Training for Effective Parenting with Chicago mothers*. Doctoral Dissertation, Arizona State University.
- Whipple, E. E., & Webster-Stratton, C. (1991). The role of parental stress in physically abusive families. *Child Abuse & Neglect, 15*, 279-291.
- www.agsnet.com

(2005년 7월 29일 접수, 2005년 11월 3일 채택)