

어머니의 양육효능감과 공감 증진 및 양육스트레스 감소를 위한 자녀양육코칭 프로그램의 개발과 효과

The Development and the Effectiveness of a Parenting Coaching Program for Parenting Competence, Empathy, and Parenting Stress in Mothers

침례신학대학교 상담심리학과

조 교 수 김 사라 형선*

Dept. of Korea Baptist Theological Univ.

Assistant Professor : Kim, Sarah-Hyoung Sun

<Abstract>

The purpose of this study is, first, to develop a Parenting Coaching Program to improve parenting competence, and empathy skills, and reduce parenting stress for mothers and second, to examine the program's effectiveness. The program consists of 8 sessions and each session employs a variety of activities and parenting skills to help mothers. The Parenting Sentence of Competence Scale, Empathy Scale, and Parenting Stress Index were used as a pre-test, post-test, and follow-up test, respectively. The data was analyzed by the SPSS 16.0 program, which applied the t-test. Twelve mothers participated in eight sessions of the Parenting Coaching Program, and were compared with the control group of twelve mothers who did not receive treatment. The treatment group statistically showed significant improvement in parenting competence, empathy, and a significant decrease in stress level, in comparison to the control group. It was concluded that the Parenting Coaching Program was effective for improving parenting competence, and empathy skills, and reducing stress.

▲주요어(Key Words) : 자녀양육코칭 프로그램(parenting coaching program), 양육효능감(parenting competence), 공감(empathy), 양육스트레스(parenting stress)

I. 서 론

청소년기는 자녀들이 급격히 성장할 뿐 아니라 자아정체감의 혼란이나 진로문제, 또래관계문제, 성적문제가 대두되고 우울이나 비행, 자살까지 감행하는 시기이다(이은주 · 이은숙, 2002; Beatraia, 2000; Bennett et al., 2003; Burns & Hickie, 2002). 이에 어머니들은 이전과 다른 역할을 해야 하는데, 어머니 역시 중년기에 접어들면서 여러 변화와 위기를 경험한다(김

순옥 등, 2008, 재인용). 또한 자신의 세대와 다른 청소년의 문화 및 문제들에 직면해야 하기 때문에 많은 어머니들이 자녀 양육에 대한 자신감을 잃게 된다(Crnic & Greenberg, 1990). 더욱이 자녀를 양육하는 훈련을 받아본 적이 없는 어머니들은 자신이 받았던 방법이나 자신이 알고 있는 지식 등으로 자녀를 양육하면서 한계를 느끼게 되고 스트레스를 경험하게 된다(이외영, 2002; 정기연, 1997). 이와 같은 어머니의 양육스트레스는 어머니로서의 양육에 대한 자신감과 효능감을 잃게 한다(Booth et al., 1989).

* 주저자 · 교신저자 : 김 사라형선 (E-mail : khsahm@hanmail.net)

이에 부모교육의 필요성과 함께 양육효능감에 대한 관심이

높아지고 있다(Johnson & Mash, 1989). 양육효능감이란 자녀를 양육하고 훈육하는 과정에서 어떤 문제가 생겨도 잘 해결할 수 있다고 믿는 어머니 스스로의 자기 지각을 의미한다(신용주 · 김혜수, 2003; Johnson & Mash, 1989). 양육효능감이 높은 부모는 자녀양육에 있어 더 일관되고 융통성 있는 행동을 하며(문혁준, 1999), 까다로운 성격의 자녀와도 관계형성을 잘하고(Teti & Gelfand, 1991), 자녀의 잠재적 가능성을 바라보고 긍정적으로 자녀를 대함으로써 자녀와의 관계에서 어떠한 어려움도 잘 대처해 나간다(Mondel & Tyler, 1981). 또한 양육효능감이 높은 부모 밑에서 성장한 자녀는 학업성취도가 높고 원만한 대인관계를 형성하며 학교에서의 적응력이 높다(Bandura, 1982). 이상에서 살펴본 바와 같이 어머니의 양육효능감은 자녀양육에 있어 매우 중요한 의미를 갖는데, 이는 어머니의 양육효능감이 높은 자녀는 학업성취도가 높고 대인관계도 원만하며 학교에서의 적응력도 높기 때문이다(송미혜, 2006; Bandura, 1982). 이에 어머니의 양육효능감을 높이는 부모교육 프로그램이 요구되는 바이다.

이외에도 자녀를 양육하는데 있어 간과할 수 없는 것이 어머니의 양육스트레스인데, 양육스트레스는 어머니의 양육효능감을 낮춘다는 연구 결과들(Kotchick et al., 1997; Levy-Shiff, et al., 1998; Scheel & Rieckmann, 1998)이 있다. 그밖에도 어머니의 양육스트레스는 자녀에게 부정적인 영향을 미친다(박성연 등, 1996; Cmic & Greenberg, 1990). 어머니가 자녀를 양육하는데 있어 스트레스가 높으면 강압적, 권위적, 거부적 양육태도나 행동을 보이게 되고(이영미, 2009; Evans et al., 2008), 자녀의 학교생활에도 악영향을 미칠 수 있으며(김현미 · 도현심, 2004; 유우영 · 이숙, 1998; Huth-Block & Hughes, 2008), 자녀와의 관계도 악화되게 한다(Whipple & Webster-Stratton, 1991). 반면, 어머니가 자녀를 양육하는데 있어 스트레스가 적으면 자녀가 정서적으로 안정되어 학교생활에 대한 적응력이 높아진다(최미경 등, 2008). 앞서 열거한 바와 같이 어머니의 높은 양육스트레스는 어머니의 양육효능감을 낮추고 자녀에게도 악영향을 미치기 때문에 어머니의 양육효능감을 높이는 동시에 양육스트레스를 줄일 수 있는 부모교육 프로그램이 필요하다고 할 것이다.

최근 연구들에서 어머니의 양육스트레스를 줄이는데 공감의 효과를 언급하고 있다. 즉 어머니가 자녀에게 공감을 잘하면 자녀와의 관계가 좋아져 양육에 대한 자신감이 생기고 스트레스에도 잘 대처할 수 있게 되고, 자녀에게 더 많은 배려를 할 수 있을 뿐 아니라, 자신의 화도 조절할 수 있게 된다(최미경 등, 2008; Dix, 1992; Letoumeau, 1981)는 것이다. 이상희(2003)의 연구에서도 어머니의 공감능력이 높으면 자녀와의 관계가 개선되어 양육스트레스가 감소된다고 하였다. 본 연구에서의 공감은 타인의 입장에서 서서 그 사람의 마음과 정서를 수용하고 이해하며 그 것을 말이나 행동으로 전달하는 것을

의미한다(박혜원, 2002, 재인용). 특히 청소년기에는 어머니와의 의사소통이 줄어들고 갈등이 증폭되는 시기이므로 많은 어머니들이 자녀양육에 대한 회의와 어려움을 느낀다. 청소년기에 의사소통이 줄어드는 것은 어머니가 청소년의 입장에서 대화하기보다는 자신의 입장에서 자기의 이야기를 관철시키려고 하기 때문이다. 하지만 청소년들은 어머니로부터 진심으로 이해받고 공감받기를 원한다(Levitt et al., 1986). 이에 공감은 자녀와의 관계에서 어머니에게 필요한 기술이라 할 수 있다(Gordon, 2003; Redmond, 1989).

이상의 것들을 종합해보면, 어머니의 양육스트레스와 양육효능감, 공감은 서로 관련이 있다고 할 것이다. 이에 세 가지 변인을 함께 본 부모교육 프로그램이 필요하다. 따라서 본 연구에서는 보다 효과적인 자녀양육을 위해서 어머니의 양육효능감을 높이고 양육스트레스를 줄이며 공감능력을 동시에 높일 수 있는 프로그램을 개발하고자 하였다.

기존의 부모교육 프로그램에 관한 연구들을 보면 미술치료 집단상담을 통해 양육스트레스를 줄일 수 있다는 연구들(명신영, 1999; 서소희 · 최외선, 2008; 이현, 2001; 전종국 · 최선남, 1998)과, 적극적 부모역할 훈련(AP)을 통해 양육효능감을 증진시키거나(장성에 · 유연옥, 2008), 적극적 부모역할 훈련(AP)이 양육스트레스를 감소시키는데 효과가 있다는 연구들(김미례 등, 2008)이 주를 이루었다. 이 같이 기존의 연구들은 주로 부모의 양육효능감 증진과 양육스트레스 감소를 위한 프로그램들에 대한 것이 대부분이었고, 연구대상도 영 · 유아나 아동기의 부모들을 대상으로 하는 프로그램들(박진옥, 2006; 송주미, 1992)이 주를 이루었다. 부모의 양육스트레스가 가장 고조될 수 있는 있는 시기인 청소년기의 자녀를 양육할 때 의사소통을 증진시킬 수 있는 공감증진에 대한 연구(두진영, 2008; 조용주, 2010)가 매우 적고 양육스트레스 및 양육효능감과 함께 공감증진을 포함한 부모교육 프로그램에 대한 연구는 미흡한 실정이다.

또한 기존 부모교육에 대한 평가를 보면, 대부분 강의나 강연 위주의 소극적인 형태를 취하며 보편적인 이론 중심의 강의라는 한계점을 지닌다는 지적(박수선 · 강기정, 2008)과 이런 강의식 부모교육의 한계점을 극복할 수 있는 새로운 패러다임이 필요하다는 주장이 제기되고 있다(이소희 · 서우경, 2008). 그리고 강의식 교육의 한계점을 보강하여 쌍방 커뮤니케이션을 적용한 부모코칭이 새로운 부모교육 프로그램으로 제시되고 있다(박수선 · 강기정, 2008).

이에 본 연구에서는 부모교육의 새 접근법인 부모코칭이라는 개념과 코칭기술을 도입하여 자녀양육코칭 프로그램을 구성하고자 하였다. 본 연구에서 코칭기술을 도입한 것은 코칭기술은 어머니-자녀 간에 일방적이고 지시적이 아닌 상호 의사소통에 효과가 있어 부모의 공감 능력과 양육효능감 증진에 효과가 있기 때문이다(강기정, 2009; 박수선 · 강기정, 2008;

이소희·서우경, 2008).

부모코칭에 대한 정의를 보면, 부모가 자녀로 하여금 잠재력을 최대한 발휘하여 행복한 성공을 이룰 수 있도록 지지하는 쌍방향 커뮤니케이션 시스템이다(김미옥, 2011)와 부모가 코치역할을 하여 자녀 스스로가 목표를 세워 자신의 재능들을 스스로 발견할 수 있도록 도움을 주는 것이다(도미향·채경선, 2006, 재인용)가 있다. 본 연구에서는 자녀양육코칭을 부모코칭과 같은 개념으로 어머니가 자녀양육을 잘할 수 있도록 일반적으로 지도하고 가르치는 것이 아니라 코칭 질문을 통해 자녀 스스로 답을 찾아 긍정적으로 변화되도록 돕는 것이라고 정의 하겠다.

자녀양육코칭 프로그램은 어머니가 자녀양육 전문가가 아니라도 코칭기술과 쌍방 대화훈련을 통해 자녀와의 관계에서 효과적인 코칭을 할 수 있다는 점에서 기존의 부모교육과 다르다고 할 수 있다(김미옥, 2011). 또한 자녀양육코칭 프로그램은 기술 전달로만 끝나는 것이 아니라 그것이 익숙해지도록 실습하게 하며 과제물을 통해 배운 것을 적용 할 수 있도록 하기 때문에 지속적인 효과가 있다고 할 수 있다.

본 연구의 목적은 어머니의 양육효능감을 높이고 양육스트레스를 줄이며 공감능력을 향상시킬 수 있는 자녀양육코칭 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 것이다. 이와 같은 연구목적 달성을 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

- <연구문제 1> 자녀양육코칭 프로그램은 어머니의 양육효능감과 공감능력을 향상시키고 양육스트레스를 감소시키는데 효과가 있는가?
- [1-1] 자녀양육코칭 프로그램은 어머니의 양육효능감 향상에 효과가 있는가?
- [1-2] 자녀양육코칭 프로그램은 어머니의 공감능력 향상에 효과가 있는가?
- [1-3] 자녀양육코칭 프로그램은 어머니의 양육스트레스 감소에 효과가 있는가?

II. 자녀양육코칭 프로그램의 개발

1. 자녀양육코칭 프로그램 개발 과정

자녀양육코칭 프로그램은 지용근 등(2005: 240-272)의 7단계 모형을 기초로 그 단계를 따라 개발하였다. 지용근 등(2005: 240-272)의 7단계 모형은 내담자 분석, 목표설정, 기존 프로그램 분석, 조직, 도구 작성, 수정·보완, 평가로 구성된다. 이 단계에 따라 진행된 절차는 다음과 같다.

첫 번째 단계의 내담자 분석과정에서는 기존의 부모코칭 강사로 활동하면서 느꼈던 것을 토대로 하여 어머니들의 필요

를 적어보았다. 어머니들이 자녀양육을 하면서 많은 어려움을 겪는 것은 자녀의 양육에 대한 효능감과 그것의 부족으로 오는 양육스트레스였다. 그 외 자녀와의 관계에서 가장 어려운 것은 의사소통 문제였다. 이에 세 가지의 변인들을 적어보았다.

두 번째 단계에서는 자녀양육코칭 프로그램의 목표를 어머니의 양육효능감을 증진시키고 양육스트레스를 줄이며 공감능력을 향상시키는 것으로 설정하였다.

세 번째 단계인 기존 프로그램들의 분석을 위해서는 부모교육 프로그램에 대한 연구들을 고찰하였다. 최근 외국에서 들어와 한국에서 가장 많이 사용되는 부모교육 프로그램으로는 고든(1970)의 효과적인 부모역할 훈련(Parent Effectiveness Training: PET), 덩크 마이어와 멕케이(1985)의 효율적인 부모역할을 위한 체계적 훈련(Systematic Training Effective Parenting: STEP), 팝킨(1983)의 적극적 부모역할 훈련(Active Parenting Today: APT) 등이 있다. 또한 국내에서 개발된 프로그램으로는 한국 청소년상담원의 '자녀의 힘을 북돋우는 부모교육(Empowering Parent Training: EPT)과 한국 지역 사회 교육협회의 '부모에게 약이 되는 프로그램'이 있다(구계희, 2009, 재인용). 최근에 사용되는 부모교육 프로그램으로는 아시아코치센터(2006: 16-47)의 부모 교사를 위한 코칭 프로그램과 홍경자 등(2007: 44-67, 226)의 부모코칭 프로그램이 있다. 이번 단계에서는 위의 프로그램들을 분석하였다.

네 번째 단계에서는 위의 프로그램 들 중에서 기존의 부모코칭 프로그램 들을 실행하면서 모았던 장점들을 살려 프로그램을 1차로 구성하였다. 구체적으로 살펴보면, 팝킨(1983)의 부모코칭 프로그램을 홍경자 등(2007: 44-67, 226)이 번역하여 사용한 것과 아시아코치센터(2006: 16-47)에서 개발한 부모교사 코칭을 본 연구의 목적과 대상에 맞도록 구성하였다. 홍경자 등(2007: 44-67, 226)의 부모코칭 프로그램에서는 어머니의 양육스트레스와 양육효능감을 높일 수 있는 적극적 경청 기술과 '보살핌을 제공하는 자로서의 자신을 보살피기'라는 활동지를 사용하였다. 활동지는 매주 과제로 주어지게 되는데 이것을 통해 어머니는 자기 스스로를 돌아볼뿐더러 자신을 코치함으로써 자신감을 얻어 양육효능감을 높이고 스트레스 해소에도 도움을 줄 것으로 기대된다.

아시아 코치센터(2006: 16-47)의 부모 교사 코칭 프로그램에서는 감성대화를 통한 감정코칭법을 사용하였다. 감정코칭이란 가트맨 등(1997)에 의해 개발된 개념으로 부모가 자녀의 감정 특히 부정적 감정을 수용하고 소화 할 수 있도록 돕는 코칭기법이다. 감정코칭법은 어머니의 공감능력을 향상시켜 자녀와의 관계회복을 통해 어머니의 양육효능감을 높여줄 것으로 기대된다.

나섯 번째 단계에서는 양육효능감과 양육스트레스, 공감들을 측정할 수 있는 도구들을 선정하였다.

여섯 번째 단계에서는 1차로 구성된 프로그램을 집단상담

전문가 1명과 부모교육 전문가 2명에게 분석하도록 하였다. 분석한 결과를 토대로 스트레스 해소에 이완기법과 분노조절 기법, 역할 놀이 등을 추가하고 보완하여 프로그램을 최종으로 완성하였다.

마지막으로 완성된 자녀양육코칭 프로그램을 실시하였다.

위의 7단계를 거쳐 완성된 자녀양육코칭 프로그램에 사용한 기법들을 다음과 같다. 첫째, 어머니의 자기효능감을 높이고 양육스트레스를 감소시키기 위해서는 홍경자 등(2007: 44-67, 226)의 부모코칭 프로그램에서 양육효능감 증진을 위한 경청 기술을 사용하였다. 둘째, 어머니의 스트레스와 분노 감소를 위해서는 엘리스의 인지·정서·행동치료(Rational Emotive Behavior Therapy)의 기법(천성문 등, 2009: 178-199)을 사용하였다. 셋째, 공감기술 향상을 위해서는 로저스의 인간중심상담에서 공감기술(천성문 등, 2009: 164-170)을 사용하였다. 넷째, 공감 및 양육효능감 증진을 위해서는 아시아코치센터(2006: 16-47)에서 개발한 부모 교사 코칭에서 감성대화법과 코칭대화법을 사용하였다. 위의 네 가지를 통합하여 청소년 어머니를 위한 자녀양육코칭 프로그램을 구성하였고 자세한 사항은 <표 1>에 제시하였다

2. 자녀양육코칭 프로그램의 목표와 활동

자녀양육코칭 프로그램의 목표는 첫째, 어머니의 양육효능감을 높여 어머니로서의 자신감을 갖고 자녀를 양육하도록 돕는데 있다. 둘째, 어머니에게 공감기술을 훈련시켜 자녀와의 성공적인 대화와 관계를 갖도록 돕는데 있다. 셋째, 어머니의 양육스트레스를 해소하는 기술을 익혀 자녀양육에 대한 기쁨을 갖게 하며 정서적으로 건강하여 삶 자체에서도 희망을 갖도록 돕는데 있다. 마지막으로 자녀양육코칭 프로그램을 통해 어머니와 자녀 관계가 향상되도록 하는데 있다.

자녀양육코칭 프로그램을 회기별로 보면, 오리엔테이션(1회기), 자기효능감증진 훈련(2회기), 양육스트레스감소 훈련(3회기), 분노감소 훈련(4회기), 공감능력향상 훈련(5회기), 감성대화법(6회기), 코칭대화법(7회기), 마무리(8회기)로 총 8회기로 구성되었다. 각 회기는 총 120분으로 과제나누기(20분), 구조화된 활동(60분), 휴식(10분), 실습(20분), 마무리(10분)로 구성되었다. 주요 활동에는 과제물나누기, 게임하기, 역할놀이하기, 편지쓰기, 소감나누기 등이 있고 매회기마다 과제물이 부여된다. 자녀양육코칭 프로그램의 목표와 활동은 <표 2>에 제시하였고, 프로그램에서 진행되는 구체적인 활동은 6회기를

<표 1> 자녀양육코칭 프로그램의 구성

프로그램·심리치료 명	회 기	기 술	기대되는 효과
부모코칭프로그램	2	경청기술	양육효능감 증진 공감증진
인지·정서·행동 치료	3, 4	인지기법, 이완기법	양육스트레스감소
인간중심상담	5	공감기술	공감증진 및 양육효능감 증진
부모 교사 코칭	6, 7	감성대화 기술, 코칭대화 기술	공감 증진, 양육스트레스 감소 및 양육효능감 증진

<표 2> 자녀양육코칭 프로그램의 목표와 활동

회기	제 목	목 표	활 동	기대효과
1	오리엔테이션	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램의 목적을 배우기 그룹원끼리 래포를 형성하기 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개 상담의 구조화 및 상담관계 형성 별칭짓기, 가족소개하기 프로그램에 대한 기대감 나누기 게임하기 	집단 내 친밀감 형성
2	자기효능감 증진	<ul style="list-style-type: none"> 청소년의 발달특성 배우기 양육 효능감에 대해 배우기 양육 효능감을 위한 대화기술 배우기 	<ul style="list-style-type: none"> 청소년의 발달특성과 양육효능감에 대한 강의 적극적 경청기술 동영상 보기 적극적 경청에 대한 활동지 하기 실습하기 나누기 	양육효능감 및 공감증진
3	스트레스 감소	<ul style="list-style-type: none"> 양육 스트레스에 대해 배우기 이완기술 배우기 스트레스 해소 기법 배우기 	<ul style="list-style-type: none"> '분노와 스트레스가 만드는 병' 동영상 보기 PPT 자료를 보고 자신에게 주는 스트레스 요인 찾기 스트레스에 대한 부정적 에너지를 긍정적 에너지로 바꾸는 기술 배우고 실습하기 스트레스 해소 기술 배우고 나누기 이완 기법 배우기 	양육스트레스 감소

<표 2> 계속

회기	제 목	목 표	활 동	기대효과
4	분노감소	<ul style="list-style-type: none"> · 분노에 대해 배우기 · 분노해소 기술 익히기 · 실습해 보기 	<ul style="list-style-type: none"> · 부모역할 중 느끼는 분노에 대한 강의 · 역할놀이를 통해 분노 해소하기 · 분노해결 기술 배우기 · 개인 적용 나누기 	양육스트레스 감소
5	공감기술	<ul style="list-style-type: none"> · 공감기술 배우기 · 공감훈련을 통해 공감기술 익히기 	<ul style="list-style-type: none"> · 공감 동영상보기 · 공감기술 배우기 · 공감기술 실습하기 · 느낀점 나누기 	공감증진 및 양육효능감 증진
6	감성대화법	<ul style="list-style-type: none"> · 감성대화법 배우기 · 감성대화기술 익히기 	<ul style="list-style-type: none"> · '4가지 싸움의 원인' 동영상 보기 · 감성대화법 배우기 · 감성대화 실습예문과 자기사례로 실습하기 · 단절을 가져오는 대화에 대해 배우기 · 단절대화를 연결대화로 바꾸는 기법 배우기 	공감증진 및 양육스트레스 감소
7	코칭대화법	<ul style="list-style-type: none"> · 코칭대화법 배우기 · 코칭대화 기술 익히기 	<ul style="list-style-type: none"> · 코칭의 기초 및 이해에 대한 강의 듣기 · 자녀경청과 코칭대화법 실습하기 · 기적질문 배우기 · 자기중심듣기 배우기 · 실습하기 · 유익한 점 나누기 	양육효능감 증진
8	마무리	<ul style="list-style-type: none"> · 소감나누기 · 추후만남 계획하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 첫날 기대한 것과 비교해 자신의 변화나누기 · 프로그램을 통해 얻은 것 나누기 · 자녀변화에 대해 나누기 · 추후에 만날 계획 세우기 · 간단한 다과와 파티 	

<표 3> 6 회기의 구체적인 활동 예시

활동목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 감성대화법을 배우고 익혀 공감을 증진시킨다. 2. 감성대화법으로 자녀와의 관계를 증진시켜 양육스트레스를 감소시킨다. 		
진행단계	내 용	준비물	시간
도 입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 지난 주 과제물로 준 공감활동에 대해 나누기 2. 지난 주 과제물로 준 활동지 나누기 3. 6회기 프로그램에 대한 진행 소개하기 	펜 명찰	20분
전 개	<ol style="list-style-type: none"> 1. '4가지 싸움의 원인'에 대한 동영상 보기 <ol style="list-style-type: none"> 1) 동영상을 보고 느낀 점 나누기 2. 사실, 느낌, 욕구, 요청으로 구성되는 4단계 감성대화법에 대해 배우기 3. 단절을 가져오는 대화에 대해 배우기 <ol style="list-style-type: none"> 1) 단절을 가져오는 대화를 읽고 자신이 받아들인 단절된 대화와 자녀에게 했던 단절된 대화를 찾고 나누기 4. 단절을 일으키는 대화에서 연결로 바꾸는 대화의 사례를 듣고 느낀 점 나누기 	노트북 DVD자료 빔 프로젝트 활동지 PPT자료	60분
	휴식	다과	10분
	<ol style="list-style-type: none"> 5. 감성대화 실습 예문을 보고 실습하기 6. 단절대화를 연결대화로 바꾸는 실습하기 	활동지	20분
마무리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 회기를 통해 느낀 점과 깨달은 점을 나누기 2. 과제주기 <ol style="list-style-type: none"> 1) 1주일 간 감성대화법을 자녀에게 적용하기 2) 성공사례와 실패사례 적어오기 3) '보살핌을 제공하는 자로서의 자신을 보살피기' 활동지 하기 3. 다음 회기 안내 		10분

예시로 <표 3>에 제시하였다.

자녀양육코칭 프로그램에서 각 활동을 시행할 때 진행되는 과정은 다음과 같다. 먼저 진행자가 그날 숙지해야할 기법에 대해 강의를 하고 그 다음에 진행자가 모델링을 통해 시범을 보이며, 실습시간을 통해 배운 내용이 익숙해지도록 훈련한다. 그리고 그날 배운 것을 적용할 수 있는 과제물을 주어 삶속에서 지속적으로 적용할 수 있도록 돕고 다음 회기 시작에 과제물을 통한 경험담을 나누고, 다른 어머니들의 코치를 받아 잘못된 것을 바로잡는 과정을 거쳐 배운 기술들이 익숙해지도록 돕는다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 공주시와 대전시에 있는 청소년(중1~중3)의 어머니들을 대상으로 K시에 있는 F상담소에 5주 동안 광고를 낸 뒤 신청서를 받아 총 60명의 지원자 가운데 자발적 의사를 보인 어머니 24명을 선정하여 실험집단에 12명 통제집단에 12명씩 각각 배정하였다.

2. 연구 절차

1) 사전검사

자녀양육코칭 프로그램의 효과를 검증하기 위해 프로그램 시작하는 날인 2010년 10월 30일에 실험집단과 통제집단에게 양육효능감, 공감, 양육스트레스 검사를 집단별로 실시하였다.

2) 프로그램 실시

자녀양육코칭 프로그램은 2010년 10월 30일부터 2010년 12월 18일까지 토요일 저녁 8시에서 10시까지 K시에 있는 F상담소에서 8주 동안 연구자가 직접 실험집단에 프로그램을 실시하였고, 통제집단은 아무런 처치도 하지 않았다. 통제집단은 상담심리사의 참여하에 같은 시간에 모여 자유로운 활동을 하도록 하였다.

3) 사후검사

사후검사는 자녀양육코칭 프로그램 마지막 날인 2010년 12월 18일에 실험집단과 통제집단에게 양육효능감, 공감, 양육스트레스 검사를 동일하게 실시하였다.

4) 추후검사

자녀양육코칭 프로그램의 지속효과를 알아보기 위한 추후검사는 프로그램 종료 4주 후인 2011년 1월 15일에 실험집단과 통제집단에게 사전, 사후 검사에서 실시한 동일한 검사를 실시

하였다.

3. 측정 도구

1) 양육효능감 검사

어머니의 양육효능감을 측정하기 위해서 Wallston과 Wandersman(1978)이 개발한 것을 신숙재(1997)가 변안한 양육효능감 검사(Parenting Sentence of Competence: PSC)를 사용하였다. 이 척도는 총 16문항으로 구성되어 있는 자기보고식 질문지로 점수가 높을수록 양육효능감이 높다고 할 수 있다. 각 문항은 5점 리커트식 척도이며 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지 분포되어 있다. 본 연구에서 양육효능감 검사의 신뢰도는 .86이었다.

2) 공감 척도

어머니의 공감을 측정하기 위해서는 Mehrabin과 Epstein(1972)의 공감 척도와 Davis(1980)의 대인관계 반응 척도와 Bryant(1982)의 정서공감 척도를 박성희(1994)가 변안하고 전병성(2003)이 재구성한 것을 사용하였다. 공감 척도는 총 30문항으로 되어 있으며 점수가 높을수록 공감수준이 높다고 할 수 있다. 각 문항의 응답은 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지의 리커트식 5점 척도로 평정되어 있다. 본 연구의 공감 척도 신뢰도는 .87이었다.

3) 어머니의 양육스트레스 척도

어머니가 자녀양육으로 인해 경험하는 스트레스를 측정하기 위하여 Abidin(1990)의 양육스트레스 척도(Parenting Stress Index: PSI)를 신숙재(1997)가 변안하고 수정한 것을 사용하였다. 본 척도는 기존의 36문항 중 중복문항을 삭제하고 부정문항 일부를 긍정문항으로 수정한 30문항으로 구성된 자기보고식 질문지로 점수가 높을수록 스트레스를 많이 지각한다고 할 수 있다. 각 문항의 응답은 '전혀 아니다'에서 '항상 그렇다'까지의 5점 리커트식 척도이며 점수가 높을수록 어머니가 양육에서 스트레스를 많이 지각하고 있음을 나타낸다. 본 연구의 양육스트레스 척도 신뢰도는 .85이었다.

4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 16.0 Program을 이용하여 통계처리하였다. 프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단이 같은 집단임을 확인하기 위해 양육효능감, 공감, 양육스트레스 연구변인 각각에 대해 독립표본 t검증을 실시하였다. 프로그램 실시 후 사후검사에서 실험집단과 통제집단의 양육효능감, 공감, 양육스트레스의 점수 차이를 알아보기 위해 한 실험집단의 사전점수와 사후점수의 차이, 통제집단의 사전점수와 사후점

수의 차이를 분석하기 위해 종속표본 t검증을 실시하였다. 또한 실험집단과 통제집단의 집단 간 차이를 검증하기 위해서 독립표본 t검증을 실시하였고, 추후검사에서는 종속표본 t검증을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 <표 4>에 제시하였고 부분적으로 살펴보면 다음과 같다.

어머니의 연령을 보면 실험집단에서는 40대가 6명(50.8%)으로 가장 많았고 통제집단에서는 40대가 7명(58.3%)으로 가장 많았다. 어머니의 학력을 보면, 실험집단은 대졸이상이 7명(58.3%)으로 가장 많았고 통제집단은 대졸이상이 8명(66.7%)

으로 가장 많았다. 자녀수는 실험집단에서 2자녀가 8명(66.7%)으로 가장 많았고 통제집단은 2자녀가 10명(83.3%)으로 가장 많았다. 자녀의 학년을 보면 실험집단은 1학년이 5명(41.7%)으로 가장 많았고 통제집단은 2학년이 5명(41.7%)으로 가장 많았다. 자녀의 성별은 실험집단 자녀의 남자가 7명(58.3%), 여자가 5명(41.7%)이었고 통제집단 자녀의 남자가 5명(41.7%), 여자는 7명(58.3%)명이었다.

2. 자녀양육코칭 프로그램 실시 전 집단 간 차이 검증

본 연구에서 사용한 자녀양육코칭 프로그램을 실시하기 전에 실험집단과 통제집단에게 사전검사를 실시하고 같은 특성을 지닌 집단임을 확인하기 위해 독립표본 t검증을 실시하였다. 이러한 분석은 표집의 동질성을 알아보기 위한 것으로 프로그램 실시 전 두 집단의 특성이 같다는 가정이 성립해야만 정확한 프로그램 효과를 밝혀 낼 수 있다.

<표 4> 연구대상자의 일반적 특성

N=24

변 인	명(%)		
	실험집단(12)	통제집단(12)	
연령	40세 미만	4(33.3)	3(25.0)
	40세 이상~50세 미만	6(50.0)	7(58.3)
	50 이상	2(16.7)	2(16.7)
학력	고졸 이상	4(33.3)	3(25.0)
	대졸 이상	7(58.3)	8(66.7)
	대학원졸 이상	1(8.3)	1(8.3)
자녀 수	1명	3(25.0)	1(8.3)
	2명	8(66.7)	10(83.3)
	3명이상	1(8.3)	1(8.3)
자녀학년	중1	5(41.7)	4(33.3)
	중2	4(33.3)	5(41.7)
	중3	3(25.0)	3(25.0)
자녀성별	남	7(58.3)	5(41.7)
	여	5(41.7)	7(58.3)

<표 5> 프로그램 실시 전 동질성 검사

	실험집단 N=12		통제집단 N=12		t
	M	SD	M	SD	
양육효능감	2.29	.11	2.25	.12	.48
공감	2.26	.18	2.28	.21	-.23
양육스트레스	4.22	.22	4.11	.10	1.57

<표 5>에 제시된 바와 같이 실험집단과 통제집단 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 실험집단과 통제집단은 같은 특성을 지닌 집단임이 검증되었다.

3. 자녀양육코칭 프로그램 실시 후 사후검사에 있어서 집단 간 차이

프로그램 실시 후에 실험집단과 통제집단의 집단 간에 양육효능감, 공감, 양육스트레스에서 유의한 효과가 있는지를 알아보기 위해 독립표본 t검증을 실시하였고, 그 결과는 <표 6>에 제시하였다.

프로그램 실시 전에는 집단 간 차이가 없었으나 프로그램 실시 후 두 집단의 양육효능감($t=11.495$), 공감($t=22.174$), 양육스트레스($t=-33.940$)가 $p<.001$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 자녀양육코칭 프로그램이 어머니의 양육효능감과 공감능력을 증진시키고 양육스트레스를 낮추는데 효과적이라 해석할 수 있다.

4. 자녀양육코칭 프로그램 실시 후 실험집단과 통제 집단의 사전-사후 검사 차이

자녀양육코칭 프로그램의 효과를 구체적으로 알아보기 위

하여 종속표본 t검증을 실시하여 실험집단의 사전점수와 사후 점수의 차이, 통제집단의 사전점수와 사후점수의 차이를 비교 하였다.

<표 7>에 제시된 바와 같이 프로그램을 실시한 실험집단의 양육효능감($t=-14.030$), 공감($t=-24.224$), 양육스트레스($t= 25.857$)가 $p<.001$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 반면, 통제집단의 사전점수와 사후점수에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

실험집단에서만 효과가 나타났다는 것은 자녀양육코칭 프로그램이 어머니의 양육효능감과 공감능력을 증진시키는데 효과가 있고 양육스트레스를 낮추는데 효과가 있다고 해석할 수 있다.

5. 자녀양육코칭 프로그램의 추후효과 검증

자녀양육코칭 프로그램의 효과가 지속적인지를 알아보기 위하여 사후검사 4주 후에 실험집단과 통제집단에 추후검사를 실시하였고, 종속표본 t 검증으로 실험집단 내 사후점수와 추후 점수의 차이, 통제집단의 집단 내 사후점수와 추후점수의 차이를 살펴보았다.

<표 8>에서 보듯이 실험집단과 통제집단 모두 어머니의 양육효능감, 공감, 양육스트레스의 사후, 추후 검사 간에 유의

<표 6> 프로그램 실시 후 사후검사에 있어서 집단 간 차이

	실험집단 N=12		통제집단 N=12		t
	M	SD	M	SD	
양육효능감	3.88	.40	2.15	.34	11.495***
공감	4.13	.22	2.32	.18	22.174***
양육스트레스	1.73	.21	4.21	.13	-33.940***

*** $p<.001$

<표 7> 프로그램 실시 후 집단 내 사전-사후 검사 차이

		실험집단 N=12		t	통제집단 N=12		t
		M	SD		M	SD	
양육 효능감	사전	2.29	.19	-14.030***	2.26	.118	.885
	사후	3.89	.39		2.16	.34	
공감	사전	2.26	.19	-24.224***	2.28	.22	-.646
	사후	4.13	.27		2.33	.18	
양육스트레스	사전	4.23	.22	25.857***	4.12	.10	-2.413
	사후	1.74	.22		4.22	.13	

*** $p<.001$

<표 8> 실험집단과 통제집단 간 사후-추후 검사 차이

	실험집단(N=12)				t	통제집단(N=12)				t
	사후		추후			사후		추후		
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	
양육효능감	3.88	.40	4.28	.26	-3.095	2.15	.34	2.21	.21	-.705
공감	4.13	.22	4.26	.23	-1.103	2.32	.18	2.22	.17	-.975
양육스트레스	1.73	.21	1.73	.25	.416	4.21	.13	4.27	.14	1.763

한 차이를 보이지 않았다. 즉 자녀양육코칭 프로그램에 참가한 실험집단의 어머니는 양육효능감, 공감, 양육스트레스에서 그 효과를 4주 후에도 유지하고 있다고 볼 수 있다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 자녀양육코칭 프로그램을 개발하여 어머니의 양육효능감과 공감수준을 증진시키고 어머니의 양육스트레스를 감소시킬 수 있는지 그 효과를 검증하고자 하였다. 자녀양육코칭 프로그램은 지용근 등(2005: 240-247)의 7단계 모형을 기초로 부모코칭, 부모 교사 코칭, 인지·정서·행동치료, 인간중심상담 등을 중심으로 구성하였다. 자녀양육코칭 프로그램은 2010년 10월 30일부터 2010년 12월 18일까지 8주 동안 매회기당 120분씩 K시에 있는 F상담소에서 진행되었으며, 프로그램이 끝나고 4주 후에 추후검사를 실시하였다. 구체적으로 자녀양육코칭 프로그램의 목표를 보면 첫째, 자녀양육코칭 프로그램이 어머니의 양육효능감을 증진시킬 수 있는지, 둘째, 자녀양육코칭 프로그램이 어머니의 공감능력을 증진시킬 수 있는지, 셋째, 자녀양육코칭 프로그램이 어머니의 양육스트레스를 감소시킬 수 있는지, 넷째, 자녀양육코칭 프로그램이 추후에도 효과가 있는지를 검증하는 것이었다.

자녀양육코칭 프로그램의 연구 결과에 근거하여 논의해 보면 다음과 같다. 첫째, 자녀양육코칭 프로그램이 어머니의 양육효능감을 증진시키는지 검증한 결과, 실험집단에서 프로그램의 효과가 나타났다. 이 결과는 유아를 대상으로 한 연구에서 적극적 부모역할 훈련이 양육효능감을 증진시켰다는 연구 결과(장성애·유연옥, 2008)와 유아를 대상으로 부모교육을 통해 양육효능감을 증진시켰던 연구 결과(이호영, 2006)와 거의 유사하다고 볼 수 있다. 이에 자녀양육코칭 프로그램이 어머니의 양육효능감을 높이는데 효과적이라 할 수 있다. 이러한 효과가 나타난 이유는 어머니의 양육효능감을 증진시키기 위해 사용한 감정코칭과 공감훈련을 통해 자녀와의 관계가 개선되고 부모역할에 대한 자신감이 생겨 양육효능감이 증진되었을 것이라 사료된다.

둘째, 자녀양육코칭 프로그램이 어머니의 공감수준을 증진

시킬 수 있는지 검증한 결과 실험집단에서 그 효과가 검증되었다. 이 결과는 유아를 대상으로 치료놀이 프로그램을 통해 어머니의 공감능력을 향상시킨 연구 결과(이상희, 2003)와 놀이치료를 통해 부모의 공감능력을 향상시킨 연구 결과(장미경 등, 2009)와도 유사하다고 할 수 있다. 이외 의사소통 기법을 통해 공감을 향상시킨 연구 결과(조정아, 1996)와도 맥을 같이 한다. 이에 자녀양육코칭 프로그램은 어머니의 공감수준을 높이는데 효과적이라고 할 수 있다. 그 이유는 적극적 경청과 공감훈련을 통해 자녀의 감정을 적극적으로 듣고 수용하는 대화기술을 배워 역할극을 통해 연습한 것이 어머니의 공감수준 증진에 도움을 주었을 것으로 사료된다.

셋째, 자녀양육코칭 프로그램이 어머니의 양육스트레스를 감소시킬 수 있는지 검증한 결과, 실험집단에서 프로그램의 효과가 있었다. 이 결과는 영·유아를 대상으로 부모교육 프로그램을 실시하여 양육스트레스를 감소시킨 선행연구의 결과(박진옥, 2006)와 유사하다고 할 수 있다. 또한 유치원 어머니의 부모교육 참여가 양육스트레스를 감소시켰다는 이호영(2006)의 연구 결과와도 맥을 같이한다. 그 외 집단미술치료를 통해 어머니의 양육스트레스를 변화시켰다는 연구 결과(명신영, 1999)와 부모교육이론을 적용한 집단미술치료로 어머니의 양육스트레스를 감소시켰다는 연구 결과(서소희·최외선, 2008)와도 다소 유사하다고 할 수 있다. 이에 자녀양육코칭 프로그램은 어머니의 양육스트레스를 감소시키는데도 효과가 있다고 할 수 있다. 구체적으로, 매주의 과제 안에 포함된 '보살핌을 제공하는 자로서의 자신을 보살피기'라는 활동을 통해 어머니들은 자신을 돌아보고 스스로를 코칭하여 바로 바로 스트레스를 해소할 수 있었을 것이다. 이러한 활동은 어머니의 양육스트레스를 감소시키고 양육효능감을 높이는데 좋은 영향을 주었을 것으로 사료된다. 이외에도 자녀양육코칭 프로그램은 강의뿐 아니라 인도자가 모델이 되어 시범을 보이고 실습을 통해 배운 기술들을 익히며 피드백을 통해 서로 코칭하여 자신의 문제 해결책을 스스로 찾아 갈 수 있도록 진행하는 코칭기법이 전반적으로 프로그램의 효과를 높였을 것으로 사료된다.

넷째, 자녀양육코칭 프로그램이 추후에도 효과가 있는지 4주 후에 검증하였는데 실험집단 통제집단 모두에서 변화가 없었다. 이는 실험집단에서 그 효과가 4주 후에도 계속 유지되

고 있음을 보여주는 결과이다. 이 결과는 공감과 수용에 초점을 둔 부모놀이치료의 추후효과를 검증한 최영희(2007)의 연구 결과와 유사하다고 할 수 있다. 이에 자녀양육 코칭 프로그램은 4주 후에도 그 효과가 지속된다고 할 수 있다.

본 연구를 통해 얻게 된 자녀양육코칭 프로그램의 의의는 다음과 같다.

첫째, 부모교육의 새로운 대안으로 코칭의 중요성이 인식되고는 있지만 부모코칭 프로그램을 개발하고 실행 한 연구는 거의 없는 실정이다. 이에 본 연구에서 자녀양육코칭 프로그램을 실시하고 그 효과를 입증하여 부모코칭에 대한 연구의 기초를 제공 했다는데 의의가 있다. 둘째, 자녀양육코칭은 자녀양육의 방법 뿐 아니라 어머니의 양육스트레스를 감소시켜 정신건강에도 도움을 줄 수 있는 프로그램이라는 점에서 의의가 있다. 셋째, 자녀양육코칭 프로그램은 기존의 부모교육 프로그램에서 주로 사용하는 강사 위주의 강의적인 방법과 달리 부모 스스로가 답을 찾는 코칭대화법도 병행하였다는데 의의가 있다.

이상의 결론을 바탕으로 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 청소년의 어머니들만을 대상으로 이루어졌기 때문에 일반화하기에는 다소 무리가 있다. 후속연구에서는 다양한 연령층을 대상으로 그 효과를 검증할 필요가 있다. 또한 최근 어머니의 취업으로 아버지가 자녀의 양육에 공동으로 동참함을 고려할 때 아버지를 위한 자녀양육 프로그램이 개발되어야 할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 중·소도시에 거주하는 어머니들을 대상으로 하였기 때문에 다른 대도시 지역이나 농어촌 지역의 어머니들을 대상으로 하는 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구는 연구자와 자녀양육 프로그램을 진행하는 진행자가 동일하다. 자녀양육 코칭 프로그램은 부모교육 경험과 부모코칭 기법에 대한 이해가 있는 사람들이 진행해야하므로 진행자를 따로 찾는 데 어려움이 있었다. 이에 본 연구자는 상담자변인이 작용하지 않도록 프로그램을 충실히 진행하되 프로그램 진행과정에 관해 집단상담 전문가 1명과 부모교육 전문가 2명과의 협의 및 검토를 통해 객관성 유지를 위한 노력을 하였다. 그러나 상담효과에 끼칠 수 있는 영향을 최대한으로 배제하지 못했다는 제한이 있다. 이에 많은 자녀양육코칭 지도자가 나와 연구자와 진행자가 분리된 연구가 수행되어야 할 것이다.

마지막으로, 본 연구는 양적 연구만을 했다는 한계가 있다. 프로그램 만족도나 평가 등을 질적으로도 분석했으면 더 효과적이었을 것이다. 매회기마다 참여자들의 반응과 변화들을 관찰이나 인터뷰를 통해 탐색했으면 하는 아쉬움이 있다. 이에 후속연구에서는 참여자의 개인별 변화나 심층면접을 포함한 질적 연구를 병행할 필요가 있다.

【참 고 문 헌】

- 강기정(2009). 다문화 가족 모(母)의 부모역량 강화를 위한 부모코칭 경험 연구. **한국가족복지학**, 14(3), 111-125.
- 구계희(2009). **적극적 부모역할 훈련 프로그램이 부모의 역할 효능감과 태도에 미치는 영향**. 경상대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 김미례·오명자·오익수·허승준(2008). 적극적 부모역할 훈련이 장애아 어머니의 자기격려와 자기낙담 및 양육 스트레스에 미치는 효과. **상담학연구**, 9(4), 1665-1683.
- 김미옥(2011). **부모코칭 프로그램이 부모의 분노, 양육스트레스 및 부모효능감에 미치는 효과**. 경상대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김순옥·노명숙·류경희·유현정·이영호(2008). 청소년기 자녀를 둔 부모교육 프로그램 개발을 위한 예비연구. **대한가정학회지**, 46(8), 37-54.
- 김현미·도현심(2004). 어머니의 양육스트레스, 양육효능감 및 양육행동과 아동의 사회적 능력간의 관계. **아동학회지**, 25(6), 279-298.
- 도미향·채경선(2006). 부모 자녀 관계 코칭기법 적용을 위한 기초연구. **부모교육 연구**, 3(2), 68-89.
- 두진영(2008). 의사소통훈련 프로그램이 정서행동문제 청소년의 자기표현 및 공감능력에 미치는 효과. **지역사회정신보건**, 14, 1-29.
- 명신영(1999). **집단정신치료를 따른 어머니의 가족지각, 부모 효능감, 양육스트레스 변화에 따른 사례 연구: 집단미술 치료와 집단 정신치료극을 통하여**. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 문혁준(1999). 취업모의 사회인구학적 특성과 부모효능감이 자녀양육태도에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 37(6), 1-11.
- 박성연·전춘애·한세영(1996). 아동과 어머니의 기질 및 어머니의 양육스트레스에 따른 양육행동에 관한 연구. **대한가정학회지**, 34(4), 203-215.
- 박수선·강기정(2008). 부모교육 실천을 위한 부모코칭 모형 개발에 대한 탐색적 연구. **부모교육연구지**, 5(2), 27-55.
- 박진옥(2006). 체계적 영유아 부모교육 프로그램이 양육스트레스와 유아행동에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 44(1), 37-45.
- 박혜원(2002). **공감훈련이 여중생의 공감능력과 자아존중감에 미치는 효과**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 서소희·최외선(2008). 부모교육 이론을 적용한 집단 미술치료가 초등학교 어머니의 양육스트레스와 부모효능감에 미치는 효과. **대한가정학회지**, 46(6), 61-73.
- 송미혜(2006). **유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스 및**

- 사회적 지지와 양육 효능감과의 관계. 울산대학교 대학원 석사학위논문.
- 송주미(1992). 양육스트레스 상황에서 사회적 지지가 부모의 자녀 행동지원에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 신숙재(1997). 어머니의 양육 스트레스, 사회적 지원과 부모효능감이 양육행동에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 신용주 · 김혜수(2003). 안드라고지의 실천적 개념으로서의 부모효능감. *안드라고지 투데이*, 6(1), 1-17.
- 아시아코치센터(2006). *부모 교사 코칭 매뉴얼*. 서울: 아시아코치센터.
- 유우영 · 이숙(1998). 유아의 사회적 적응과 관련변인 간의 인과관계. *대한가정학회지*, 26(10), 65-78.
- 이상희(2003). 모-兒 치료놀이 프로그램이 어머니의 공감능력 및 양육스트레스에 미치는 효과. *한국가족복지학*, 8(2), 62-82.
- 이소희 · 서우경(2008). 부모교육에서의 코칭 접근의 효과성 제고를 위한 탐색적 연구. *한국부모교육학회*, 5(1), 5-21.
- 이영미(2009). 어머니의 양육스트레스와 애정 및 거부적 양육행동에 따른 남녀 유아 자기조절. *가족과 문화*, 21(4), 41-61.
- 이은주 · 이은숙(2002). 고등학생의 소외와 우울, 자살사고, 비행과의 관계연구. *기본간호학회지*, 9(1), 56-65.
- 이호영(2006). 유치원 어머니의 부모교육 참여, 양육효능감 및 양육스트레스. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 이외영(2002). 부모의 양육태도와 유아의 사회적 능력에 미치는 영향. 대구카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이현(2001). 어머니-자녀 향상을 위한 집단활동 프로그램: 사회적극과 집단미술치료로. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 장미경 · 손금옥 · 김성은(2009). 놀이치료를 활용한 부모교육 프로그램에 참여한 부모의 공감 능력 및 자녀의 정서 행동문제의 변화과정 분석. *한국생활과학회지*, 18(2), 225-240.
- 장성애 · 유연옥(2008). 적극적 부모역할 훈련 프로그램이 어머니의 양육효능감과 양육스트레스에 미치는 영향. *유아교육*, 17(3), 187-202.
- 전병성(2003). 공감과 이타행동과의 관계. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 전종국 · 최선남(1998). 집단미술치료가 부모-자녀 관계 증진에 미치는 효과. *미술치료연구*, 5(1), 125-137.
- 정기연(1997). 부모훈육이 자녀가 지각한 부모양육태도와 자녀 자아존중감에 미치는 효과. 효성카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 조용주(2010). 청소년이 지각한 부모 공감 척도 개발 및 타당화 연구. *청소년학연구*, 17(4), 127-156.
- 조정아(1996). *부모자녀관계 증진을 위한 의사소통 기법훈련 프로그램의 효과*. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 지용근 · 김옥희 · 양종국(2005). *진로상담의 이해*. 서울: 동문사.
- 천성문 · 박명숙 · 박순득 · 박원모 · 이영순 · 전은주 · 정봉희(2009). *상담심리학의 이론과 실제*. 서울: 학지사.
- 최미경 · 신정희 · 구현경 · 박선영 · 한현아 · 최단비(2008). 청소년 자녀를 둔 어머니의 양육효능감 및 양육스트레스의 부모교육 지식수준 및 요구도. *아동학회지*, 29(5), 227-242.
- 최영희(2007). 공감과 수용에 초점을 둔 부모놀이치료의 추후 효과. *아동학회지*, 28(3), 45-49.
- Bandura, A.(1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 32(2), 122-147.
- Beautrais, A. L.(2000). Risk factors for suicide and attempted suicide among young people. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 34(3), 420-436.
- Bennett, S., Coggan, C., & Adams, P.(2003). Problematising depression: Young people, mental health and suicide behaviors. *Social Science & Medicine*, 57(2), 289-299.
- Booth, C. L., Mitchell, S. K., Barnard, K. E., & Spieker, S. J.(1989). Development of maternal social skills in multi-problem families: Effects on the mother-child relationship. *Development Psychology*, 25, 403-412.
- Burns, J. & Hickie, I.(2002). Depression in young people: A national school-based initiative for prevention early intervention and pathways for care. *Australian Psychiatry*, 10(2), 134-138.
- Crnic, K. A., & Greenberg, M. T.(1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development*, 61, 1628-1637.
- Dinkmeyer, D., & McKay, G.(1985). 이경우 역(2010). *당신도 유능한 부모가 될 수 있다*. 서울: 창지사.
- Dix, T.(1992). Parenting on behalf of the child: Empathic goals in the regulation of responsive parenting. In I. E. Siegel, A. V., McGillicuddy-DeLisi, & J. J. Goodnow(Eds.), *Parental belief systems: The psychological consequences for children*(2nd ed.)(319-346). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Evans, G. W., Boxhill, L., & Pinkava, M.(2008). Poverty and maternal responsiveness: The role of maternal stress and social resources. *International Journal of Behavioral Development*, 32(3), 232-237.

- Gordon, T.(1970). 김인자 역(1988). **효과적인 부모역할 훈련**. 서울: 한국심리상담연구소.
- Gordon, M.(2003). Roots of empathy: Responsive parenting caring societies. *Keio Journal of Medicine*, 52, 236-243.
- Gottman, Katzn, & Hooven(1997). Parental Meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243-268.
- Huth-Blocks, A. C., & Hughes, H. M.(2008). Parenting stress, parenting behavior, and children's adjustment in families experiencing intimate partner violence. *Journal of Family Violence*, 23(4), 243-251.
- Johnston, C., & Mash, E. J.(1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18(2), 167-175.
- Kotchick, B. A., Forehand, R., Brody, G., Armistread, L., Simon, P., & Clark, L.(1997). The impact of maternal HIV infection on parenting in inner-city African American families. *Journal of Family Psychology*, 11(4), 447-461.
- Letoumeau, C.(1981). Empathy and stress: How they affect parental aggression. *Social Work*, 26, 383-389.
- Levitt, M. J., Weber, R. A., & Clark, M. C.(1986). Social network relationships as sources of maternal support and wellbeing. *Developmental Psychology*, 22, 310-316.
- Levy-Shiff, R., Dimitrovsky, L., Shulman, S., & Har-Even, D.(1998). Cognitive appraisal, coping strategies and support resources as correlates of parenting and infant development. *Development Psychology*, 34(6), 1417-1427.
- Mondell, S., & Tyler, F. B.(1981). Parental competence and style of problem-solving: Play behavior with children. *Developmental Psychology*, 17, 73-38.
- Popkin, M. H.(1983). 홍경자 · 노안영 · 차영희 · 최태산 역 (2007). **부모코칭 프로그램: 적극적인 부모역할 NOW. 부모용 지침서**. 서울: 한국 심리상담연구소.
- Redmond, M. V.(1989). The function of empathy(decentering) in human relations. *Human Relations*, 4, 593-605.
- Scheel, M. J., & Rieckmann T.(1998). An Empirically derived description of self-efficacy and empowerment for parents of children identified as psychologically disordered. *American Journal of Family Therapy*, 26(1), 15-27.
- Teti, D. M., & Gelfand, D. M.(1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year: Mediation role of maternal self-efficacy. *Child Development*, 62(5), 918-929.
- Whipple, E. E., & Webster-Stratton, C.(1991). The role of parental stress in physically abusive families. *Child Abuse & Neglect*, 15, 279-291.

접수일 : 2011년 07월 15일

심사일 : 2011년 07월 27일

게재확정일 : 2011년 09월 30일