



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

부모의사소통프로그램이
어머니의 양육효능감과 양육스트레스에
미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김 정 호

2010년 8월

부모의 사소통 프로그램이
어머니의 양육효능감과 양육스트레스에
미치는 효과

지도교수 허철수

김정효

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2010년 8월

김정효의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____인

위 원 _____인

위 원 _____인

제주대학교 교육대학원

2010년 8월

< 국문초록 >

부모의사소통프로그램이 어머니의 양육효능감과 양육스트레스에 미치는 효과

김 정 호

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 허 철 수

본 연구¹⁾는 초등학생 자녀를 둔 어머니를 대상으로 부모의사소통프로그램을 실시하여 실시 전과 실시 후 어머니의 양육효능감과 양육스트레스의 변화를 살펴보고 부모의사소통프로그램의 효과를 파악하는데 그 목적이 있다.

이와 같은 연구의 목적과 관련하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

연구문제 1. 부모의사소통프로그램이 어머니의 양육효능감에 어떤 효과가 있을 것인가?

연구문제 2. 부모의사소통프로그램이 어머니의 양육스트레스에 어떤 효과가 있을 것인가?

본 실험 연구를 통해 얻어진 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 부모의사소통프로그램에 참여한 어머니의 양육효능감의 사전, 사후 비교 검증 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 부모의사소통프로그램이 어머니의 양육효능감 향상에 긍정적인 도움이 되었음을 나타낸 것이라 하겠다.

둘째, 양육효능감의 하위영역 중 전반적인 양육효능감, 건강하게 양육하는 능력, 의사소통 능력, 학습지도 능력의 영역에서 사전에 비해 사후 유의미하게 향상된 것으로 나타났다. 이는 의사소통이 일상적인 생활 속에서 이루어지는 것으로 자녀의 활동 전반에 영향을 주며 자녀와 부모의 우호적인 관계 형성에도 도움이 되고 있음을 나타내는 것이라

1) 본 논문은 2010년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

할 수 있다. 더불어 이러한 긍정적인 관 계속에서 자연스럽게 학업성취 결과가 높아지는 현상이 나타나고 있는 것이라 볼 수 있다.

셋째, 부모의사소통프로그램에 참여한 어머니의 양육스트레스에 대한 사전, 사후 비교 검증 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 의사소통을 통하여 서로 간 친밀감이 형성되고, 서로를 이해하며 신뢰하고 존중하는 분위기가 형성되어 자연스럽게 양육스트레스가 감소하는 효과를 나타내고 있는 것이다.

넷째, 양육스트레스의 하위 영역 중 자녀의 기질과 관련된 스트레스의 영역에서 사전에 비해 사후 유의미하게 감소된 것으로 나타났다. 프로그램을 통하여 자녀를 자연스럽게 이해하게 되고, 일상적인 의사소통에서 서로를 배려하며 존중하는 분위기를 형성하여 자녀의 기질을 인정함으로써 이와 관련된 스트레스가 감소되는 결과를 나타내었다.

이와 같은 연구 결과를 중심으로 다음과 같은 결론과 제언을 한다.

부모의사소통프로그램을 참여한 실험집단은 비교집단에 비해 양육효능감의 증가와, 양육스트레스의 감소에 긍정적인 효과가 나타났으며 프로그램 실시 결과 부모의 의식 변화에 따른 행동 변화를 통하여 자녀에게 도움을 주며 이는 다시 부모의 역할 형성에 도움이 되었다고 볼 수 있다. 의사소통이 쌍방통행이란 점을 생각해 볼 때 청소년들을 대상으로 다양한 의사소통프로그램 운영이 이루어진다면 가정생활, 학교생활 그리고 교우관계에 많은 변화가 있으리라고 예측할 수 있다. 따라서 다양한 수요자의 요구에 부응할 수 있는 의사소통프로그램 개발이 필요하다고 하겠다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	4
II. 이론적 배경	5
1. 부모교육과 부모-자녀 의사소통	5
2. 어머니의 양육효능감	9
3. 어머니의 양육스트레스	11
4. 부모의사소통프로그램	15
III. 연구 방법	19
1. 연구 대상	19
2. 연구 설계	19
3. 측정 도구	20
4. 연구 절차	22
5. 자료 처리	22
IV. 연구 결과 및 해석	23
1. 연구 대상에 대한 동질성 검증	23
2. 결과해석	25
V. 요약, 결론 및 제언	36
1. 요약	36
2. 결론	39
3. 제언	40
참 고 문 헌	42
Abstract	49
부 록	52

표 목차

<표 II-1> 부모의사소통 프로그램의 회기별 내용	18
<표 III-1> 양육효능감 척도의 하위요인별 문항	20
<표 III-2> 양육스트레스 척도의 하위요인별 문항	21
<표 IV-1> 집단 간 사전 양육효능감 비교	23
<표 IV-2> 집단 간 사전 양육스트레스 비교	24
<표 IV-3> 양육효능감에 대한 분석 결과	25
<표 IV-4> 전반적인 양육효능감 영역에 대한 공변량 분석 결과	27
<표 IV-5> 건강하게 양육하는 능력에 대한 분석 결과	28
<표 IV-6> 의사소통 능력에 대한 분석 결과	29
<표 IV-7> 학습지도 능력에 대한 분석 결과	30
<표 IV-8> 훈육 능력에 대한 분석 결과	32
<표 IV-9> 양육스트레스에 대한 분석 결과	32
<표 IV-10> 자녀의 기질과 관련된 스트레스에 대한 분석 결과	34
<표 IV-11> 자녀와의 관계로 인한 스트레스에 대한 분석 결과	35
<표 IV-12> 학습 기대와 관련된 스트레스에 대한 분석 결과	35

그림 목차

[그림 III-1] 연구 설계	19
[그림 IV-1] 양육효능감 사전·사후 변화	26
[그림 IV-2] 전반적인 양육효능감 영역의 사전·사후 변화	28
[그림 IV-3] 의사소통 능력 영역의 사전·사후 변화	30
[그림 IV-4] 학습지도 능력 영역의 사전·사후 변화	31
[그림 IV-5] 양육스트레스의 사전·사후 변화	33
[그림 IV-6] 자녀의 기질과 관련된 스트레스의 사전·사후 변화	34



I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

이 세상에 존재하는 인간은 모두 저마다의 생각과 느낌을 가지고 살아간다. 이러한 개인차는 성격에서 오며 환경, 유전, 가치관, 신념, 출생 순위 등 많은 요인들이 성격 형성에 작용을 하게 되는데, 노안영과 강영신(2001)은 이 요인들 중에서 환경적인 요인을 무시할 수가 없으며 그 중 가정적인 환경 요인이 중요하다고 하였다.

김중훈(2006)은 인간이 태어나서 처음으로 접하는 환경은 가정이고 가정이 개인의 인격 형성에 많은 영향을 미친다고 주장하였는데, 이러한 점은 많은 심리학자들의 연구를 통해서 논의되어왔으며 가정환경은 한 개인의 인간관계를 결정하는 중요한 물리적, 심리적 요인이라고 했다. 특히 가정에서의 자녀교육을 좌우하는 핵심적 요인은 가정교사로서의 부모의 자질이라고 할 수 있으며 자녀에 대한 부모 역할을 효과적으로 수행하려면 부모에게 요구되는 역량을 키우고 올바른 자녀양육 방법을 터득하여 만족스런 부모 역할을 할 수 있도록 하여야 한다(김순신, 1997).

부모 중 특히 어머니는 많은 시간을 자녀와 함께 보내며 자녀의 언어적 발달과 사회적 적응행동에 직접적인 영향을 미치는 중요한 역할을 할 뿐만 아니라 자녀의 지적, 정서적, 성격적 발달에도 큰 영향을 준다(고영자, 2001; 김선희, 2001). 즉, 대부분의 부모들은 자신의 자녀가 육체적, 정신적으로 건강한 성인으로 성장하여 자신이 원하는 일을 하면서 재미있게 살아갈 수 있도록 잘 양육하고 싶어 하며 객관적으로 비교했을 때 다른 자녀보다 모자라는 면이 있다하더라도 현 상태의 자신의 자녀를 이 세상에서 가장 사랑한다고 말한다.

그러나 급변하는 사회 속에서 요구되는 새로운 가치체계들은 부모역할의 혼란을 가중시키고 있어서 바람직한 부모의 가치관, 태도 및 행동과 자녀 양육에 관한 철학과 지식을 제공해 줄 수 있는 부모교육의 필요성이 더욱 절실히 제기되고 있다(유안진, 1993; 김순신, 1997; 김연진, 문혁준, 1999; 신임숙, 2001).

이숙(1998)에 의하면 우리나라 부모들은 자녀를 사랑하고 친밀한 관계에 있으

면서도 자녀를 충분히 이해하고, 존중의 관계를 맺는데 있어서는 많이 부족한 상태라고 하였다. 그리고 서구문화의 유입으로 인해 부모의 역할이 민주적, 자립적 사고방식과 전통적, 권위주의적 사고 방식의 갈등 상태가 공존함으로써 상황에 따라 애정적, 보호적 태도와 무시, 간섭의 태도 등의 일관성 없는 양육 태도를 보이고 있음을 주장하였다. 또한 장성애(2007)는 자녀를 사랑하고 자녀와 친밀한 관계에 있으면서도 자녀를 충분히 이해하지 못할 뿐 아니라 자녀의 지적 호기심을 만족시켜 주려고 노력은 하나 실제로 그 방법에 관한 정보는 가지지 못하고 있는 실정이라고 하였다.

그 원인의 하나는 부모역할 수행에 필요한 전문적인 정보나 실제적인 훈련을 받을 수 있는 기회의 부족이라고 할 수 있다. 부모의 잘못된 역할은 대개 부정확한 지식에 기인하므로 학교-가정의 상호작용의 측면에서 학교와 사회는 전반적인 교육적 문제에 대해 바람직한 자녀양육방법에 대한 정보를 모아 부모에게 제공할 필요가 있다.

Glasser(2002)는 개인은 중요한 타인들과 좋은 관계를 형성할 수 없을 때 인간 관계 형성에 부적응을 나타내게 된다고 보았다. 그러므로 이 관계가 실질적으로 초등학생의 사회화 과정에 크게 작용한다고 볼 수 있다. 효과적인 부모 역할은 아동기의 전반적인 발달에 걸쳐 중요함에도 불구하고, 부모 역할을 성공적으로 수행하기 위한 지침이 충분하지 않아서 부모들을 혼란스럽게 할 뿐 아니라 부모 역할을 잘 해낼 수 있다는 부모로서의 자신감과 효능감 및 자녀 양육의 성공 경험을 상실하게 하고 있다(예서현, 2005). 특히, 대인관계 중에서 부모와의 관계는 가장 일차적이고 근원적인 관계이다. 가정 안에서 권위 있는 부모와 사랑으로 맺어진 가족들을 통한 경험은 일생을 살아가는데 훌륭한 자양분이 된다. 김정희(1987)는 가정 내의 의사소통 교육은 학교교육과 함께 인간의 사회화 교육에 중요한 역할을 하며 가정생활을 통해 인간관계의 기초를 습득하고 사물에 대한 태도, 습관, 가치관, 자아개념 형성에 영향을 미치게 된다고 하였다.

장성애(2007)에 의하면 부모교육 프로그램을 대상으로 한 연구 결과는, 부모의 양육 태도와 자아존중감의 긍정적 변화, 부모 자녀간의 의사소통 향상, 부모와 자녀의 자아개념 형성에 긍정적인 효과 및 부모 역할에 대한 자신감 증진, 자녀 양육 기술의 긍정적 변화 등에 영향을 미친다고 하였다. 그리고 예서현(2005)은

부모교육프로그램을 통해 부모의 자기효능감, 부모효능감이 향상되었으며, 어머니와 자녀간의 의사소통에 있어 향상을 보였고, 가족 응집력과 적응력 점수도 높게 나왔다. 또한 의사소통중심의 부모교육 프로그램을 초등학생 자녀를 둔 학부모를 대상으로 실시했을 때, 부모효능감을 향상시키고 부모와 자녀 서로의 관계에서 지각하는 부모-자녀 상호작용을 보다 긍정적인 방향으로 증진시키는데 효과가 있다고 하였다

정혜영(1987)은 인간과 인간 사이의 상호관계와 가족들 사이의 관계에서도 이러한 의사소통에 의해 상호 연결되어 가정을 구성해 나간다고 했다. 그러나 현대사회는 가난의 굴레에서 고통 받고 있는 가정의 증가(McLoyd, 1990; Burk, 1997), 자녀를 양육하기 위한 적절한 모델의 빈약, 한 부모 가정의 증가(이원형, 1991) 등 일상적인 양육스트레스를 증가시키고 있다. 이는 자녀에 대한 부모의 부정적인 지각과 부모의 명령, 비난, 처벌과 같은 강압적인, 즉 역기능적인 양육행동의 증가를 낳기도 한다(이랑, 2003).

가정에서의 효율적인 의사소통은 서로에 대한 이해를 넓히고 자신의 느낌, 생각을 전달하는 중요한 수단으로서 의사소통을 하는 개인들은 서로에게 영향을 주는 관계의 개선 또는 악화에 중요한 역할을 한다(김정선, 1995). 자녀들을 바람직한 인간으로 성장하도록 하기 위하여 최승희(1991)는 부모와 자녀가 끊임없는 의사소통을 하면서 양방이 느끼는 가치 의식, 생각, 느낌 등을 표현할 수 있다면 세대 간의 차이가 좁아지면서 갈등이 감소되고 바람직한 부모-자녀 관계로 발전시킬 수 있다고 하였다.

위와 같은 선행연구들을 종합해 볼 때, 부모는 자녀의 성장과 발달에 영향을 주는 핵심적 존재라 할 수 있다. 따라서 여러 가지 서로 다른 다양한 정보들을 자신의 자녀들에게 가장 적절하고 효율적으로 활용할 수 있도록 도움을 줄 필요가 있다. 특히 바람직한 의사소통을 통하여 양육스트레스의 감소와 양육효능감 증가의 필요성이 요구된다고 할 수 있다. 그러므로 부모 스스로의 능력과 가능성, 재능을 발견하도록 도와줄 필요가 있으며, 부모자신과 가족, 특히 자녀의 미래를 준비시키기 위하여 가정과 교육기관 및 지역사회와의 연계성을 확립하여 아동들이 미래사회를 준비하는데 도움을 줄 수 있는 사회적인 지원의 한 방법으로서 부모교육은 절실히 필요하다고 하겠다.

따라서 본 연구에서는 부모의사소통프로그램이 어머니의 양육효능감과 양육스트레스에 어떠한 효과가 있는지에 대한 실제적인 검증을 통하여 프로그램의 개발 보완, 실시 확대에 기여하고자 한다.

2. 연구 문제 및 가설

위와 같은 연구 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구 문제와 그에 따른 가설을 설정하였다.

연구문제 1. 부모의사소통프로그램이 어머니의 양육효능감에 어떤 효과가 있을 것인가?

연구문제 2 부모의사소통프로그램이 어머니의 양육스트레스에 어떤 효과가 있을 것인가?

가설1. 부모의사소통프로그램은 참여한 실험집단과 비교집단 간에 양육효능감은 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설1-1 전반적인 양육효능감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설1-2 건강하게 양육하는 능력에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설1-3 의사소통 능력에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설1-4 학습지도 능력에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설1-5 훈육능력에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설2. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단과 비교집단 간에 양육스트레스는 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설2-1 자녀의 기질과 관련된 스트레스에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설2-2 자녀와의 관계로 인한 스트레스에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설2-3 학습기대와 관련된 스트레스에 유의미한 차이가 있을 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

이 장에서는 부모 교육과 의사소통, 어머니의 양육효능감과 양육스트레스의 개념 및 부모의사소통프로그램과의 관계를 살펴보고 한다.

1. 부모 교육과 부모-자녀 의사소통

Comenius, Rosseau, Pestalozzi 등과 같은 학자들 역시 가정에서의 부모, 특히 어머니를 통한 교육의 중요성을 강조하고 있다(김금주, 1986). 오늘날 급속한 사회변화로 인해 전통적인 대가족 제도가 핵가족으로 분리되면서 가족 구성원의 감소는 출산율의 저하로 인해 더욱 가속화 되고 있는 실정이며 각 구성원의 역할과 기능까지도 변화하고 있는 실정이다.

대가족 제도가 핵가족으로 분리되면서 가족 구성원의 변화가 있었으며 여성의 사회활동이 빈번해져 아동 양육을 위탁하는 형태의 가정이 늘어나는 등 가정적, 사회적 여건의 변화에 따라 가정의 교육적 기능도 크게 축소되고 있다. 가정에서 공동생활에 필요한 기본생활습관도 제대로 배우지 못하고 학교로 오는 아동들이 늘어나고 있다. 지구촌 시대의 문화적 충돌과 동화현상으로 전통적인 가치관이 대혼란을 겪고 있으며 부모들은 그들을 지도할 교육철학이나 방법론에서 혼란을 겪고 있다(연문희, 강진령, 2002).

감소한 자녀수에 비하여 부모가 느끼는 자녀양육에 대한 스트레스는 증가하고 있고 부모가 자녀를 돌보는 시간도 줄어들고 있으며, 따라서 부모들은 자녀와의 시간을 잘 보내기 위해 수준 높은 부모-자녀 상호작용을 위한 지원체계를 파악하고 유지함으로써 자녀양육의 대안을 마련하는데 도움을 필요로 하고 있을 뿐 아니라 가정 내 자녀와의 관계에서 부모역할을 보다 효과적으로 잘 수행하도록 돕기 위한 지원체계로서 적극적 차원의 계획적인 부모교육의 실시가 요구되고

있다.

여러 선임연구에서 부모교육에 대한 정의를 살펴보면 부모교육이란 자녀에 대한 이해와 지식을 증진시켜서 부모자신의 사고와 감정 및 행동을 돌이켜 검토해보도록 하여 자녀양육에 있어서의 효과적인 방법과 기술을 익히도록 돕는 다양한 교육적 경험이며 부모로 하여금 부모역할을 수행함에 있어서 바람직하고 긍정적인 방향으로의 변화를 모색하기 위하여 부모를 대상으로 하는 평생교육이라고 할 수 있다(예서현, 2005). 또한 부모교육은 자녀에 대한 이해와 지식을 증진시켜서 부모자신의 사고와 감정 및 행동을 돌이켜 검토해 볼 수 있는 시간을 가짐으로서 자녀양육에 있어서의 효과적인 방법과 기술을 익히도록 돕는 다양한 교육적 경험이며(이재연, 김경희, 1993), 부모 자신의 내적 통제와 자아 존중감을 높이고, 효과적인 교육자, 교육 동반자로서의 역할을 할 수 있도록 하는 것이라고 보았다(박성애, 1994)

부모교육의 목적을 이론적 배경에 따라서 크게 나누어 본다면 민주적 부모교육, 인본주의적 부모교육, 교류분석 이론에 따른 부모교육, 행동수정 이론에 따른 부모교육, 부모 효율성훈련(PET), 효율적인 부모역할을 위한 체계적 훈련(STEP), 적극적 부모 역할 훈련(APT), 자녀의 힘을 북돋우는 부모교육(EPT), 자녀에게 약이 되는 프로그램 등으로 구분될 수 있다.(연미희, 김진숙, 2001).

외국에서 도입하여 우리나라에서 많이 실시되고 있는 부모교육 프로그램으로는 실존주의적, 현상주의적 접근방식을 취하는 Thomas Gordon의 부모효율성 훈련(Parent Effectiveness Training:PET, 1970)과 Alfred Adler의 이론을 기초로 하여 Gordon과 Dreikurs의 영향을 받아 Don Dinkmeyer와 Gray D. Mckay에 의해 고안된 효율적인 부모 역할을 위한 체계적 훈련(Systematic training for Effective Parenting STEP, 1976)등이 있다. 또한 한국에서 개발된 부모교육 프로그램으로는 한국청소년상담원에서 개발한 자녀의 힘을 북돋우는 부모교육(Empowering Parent Training; EPT, 1993)과 한국지역사회협회의회가 개발한 부모에게 약이 되는 프로그램 등이 있다(한국부모교육학회편, 1997).

각 프로그램에 따라 효과적인 부모 역할, 의사 소통, 자녀의 발달에 대한 이해, 양육 태도, 부모-자녀관계, 훈육 방법 등을 중심 내용으로 기술 훈련, 자기인식 증진, 문제 해결 및 정보 나누기 등을 목표로 하고 있는데(연미희, 김진숙, 2001), 대

부분의 인간관계는 의사소통을 통해서 존재하고 발달하기 때문에 김주원(2009)은 인간 관계에 대한 이해는 그와 관련된 구성원들 간의 의사소통방식을 연구함으로써 가능하다고 했다.

한편 부모교육은 상하 관계 속에서의 교육이 아니라 서로가 상호 보완하는 상호작용의 참여가 바람직하다(오영희, 엄정애, 1999). 다시 말해서 부모로 하여금 자녀교육의 책임을 인식하고, 주어진 책임을 수행하는데 필요한 지식과 기능을 습득하여 부모에게 요구되는 기본적인 태도를 지니도록 하기 위해 의도적으로 주어지는 교육의 과정이다. 또한 자녀의 양육과 교육을 담당하고 있는 부모들의 역할과 기능을 보다 효과적으로 수행할 수 있도록 자질과 소양을 높이기 위해 제공되는 교육으로서, 부모로 하여금 스스로 가진 능력과 가능성, 그리고 재능을 발견하도록 돕고, 그러한 것들을 부모 자신과 가족, 특히 자녀를 위해 유용하게 사용하도록 돕는(한국교원대학교 종합교원연수원 편, 1993) 일련의 모든 과정이라고 했으며, 부모 역할의 수행에 필요한 제반 기술과 지식 및 정보를 제공해 줄 수 있는 교육 활동을 전개함으로써 보다 성공적이며 효율적으로 부모와 자녀 관계를 형성하고 자녀의 최적의 발달을 도모하는 것이라고 개념화하기도 했다(김숙자, 1989).

자녀에 있어 부모는 최초로 맺는 인간 관계이며, 부모가 제공하는 환경이 자녀의 지적, 정서적, 사회적 발달의 중심적 역할을 하게 된다. 급변하는 사회 속에서 요구되는 새로운 가치 체계들은 부모 역할의 혼란을 더욱 가중시키고 있어서 바람직한 부모의 가치관, 태도 및 행동 그리고 자녀양육에 관한 철학과 지식을 제공해 줄 수 있는 부모교육이 필요하며(장성애, 2007), 특히 부모 중 어머니는 많은 시간을 자녀와 함께 보내며 자녀의 언어적 발달과 사회적 적응 행동에 영향을 미치는 중요한 역할을 하여 자녀의 지적, 정서적, 성격적 발달에도 큰 영향을 준다고 하였다(고영자, 최사라, 2001).

이상을 정리하면 부모교육은 자녀 양육과 교육 활동에 관여하고 있는 부모들이 그들의 역할과 기능을 보다 효과적으로 충분히 잘 발휘하여 부모와 자녀 양쪽 모두의 행동을 긍정적으로 변화시키기 위한 목적으로 제공되는 교육활동이라고 할 수 있다(김은경, 2008).

현대사회가 다양해지면서 대부분의 부모들은 자녀를 잘 양육하고 싶어 하지만

부모역할을 잘 할 수 있는 기술을 획득할 수 있는 기회가 부족하였다. 더구나 우리나라 부모는 서구문화의 유입으로 인해 부모의 역할이 민주적, 자립적 사고방식과 전통적, 권위주의적 사고방식의 갈등상태가 공존하므로 상황에 따라 애정적, 보호적 태도와 무시, 간섭의 태도 등의 일관성 없는 양육태도를 보이고 있다(이숙, 1988). 우리나라 부모들은 자녀를 사랑하고 자녀와 친밀한 관계에 있으면서도 자녀를 충분히 이해하지 못할 뿐만 아니라 자녀의 지적 호기심을 만족시켜 주려고 노력하나 실제로 그 방법에 관한 정보는 가지지 못하고 있는 실정이다(김재은, 1974).

가족 간의 의사소통은 가장 기초적이면서도 중요한 과정으로 인식되는데, Ginott(1965)는 성장기의 급격한 신체적, 정서적 변화로 인해 일어나는 혼란, 오행나 갈등, 그 외의 문제들을 극복하고, 사회에 잘 적응하도록 하는데 부모-자녀 간의 의사소통이 중요한 영향을 미친다고 하였으며, 장명욱(1982 재인용)은 의사소통이란 타인과 교섭함으로써 사회관계를 형성하는 사회적 행동의 가장 기초적인 과정이므로 부모-자녀 간의 순기능적인 의사소통을 통해 자녀가 자신이 속한 사회에 적응하는 방법을 알게 되고 그 사회의 성원으로 참여할 수 있으며 참여한 성원들은 집단을 구성하고 기능을 발휘할 수 있다고 하였다. 가정 내의 의사소통은 학교교육과 함께 인간의 사회화 교육에 중요한 역할을 하고 가정생활을 통해 인간관계의 기초를 습득하고 사물에 대한 태도, 습관, 가치관, 자아개념에 영향을 미친다고 하였다(김정희, 1987).

오늘날의 부모와 자녀는 나이차, 권위 관계, 가치관, 세대차라 볼 수 있는 사회속에서의 서로 다른 시점 등의 차이 때문에 더욱 서로 간의 의사소통이 어렵게 되고 있는 실정이며(금명자, 1991), 만약 역기능적인 의사소통이 이루어질 경우에는 부모-자녀 간의 갈등이 악화될 수 있다고 하였다(권미경, 1993). 가족생활에서의 의사소통은 가족 간의 정보 공유와 감정을 잘 표현할 수 있게 하고 태도, 생각, 애정, 사상 등을 전달해 주는 인간 관계의 중요한 요소이며, 가족 내에서 부모-자녀 관계를 강화시키거나 약화시키는 매개체이기 때문에(김성태, 2001) 가정에서의 효율적인 의사소통은 부모-자녀 관계 속에서 상호 신뢰를 바탕으로 개방적인 대화를 통하여 서로의 갈등 문제를 해결하며, 자신의 의사를 바르게 표현하고 서로의 감정을 탐색함으로써 바람직한 상호작용을 촉진시키는 역할을 도와준

다고 볼 수 있다.

의사소통에 대한 여러 학자들의 견해를 좀 더 살펴보면 '의사소통'이란 한 인간이 상대방에게 영향을 미치기 위하여 의도적으로 계획된 행동이라고 했는데 Devito(1978)는 의사소통의 정의를 (1) 개인의 인간성을 발전시키고 다른 사람과의 관계를 발전시키는 과정. (2) 자극과 반응, 수신자와 송신자, 기호화과정, 기호해독과정, 피드백, 자각, 자기노출 등으로 구성된 인간관계의 매개체. (3) 모든 곳에서 이루어진다. (4) 과거, 현재, 미래를 통하여 이루어진다. (5) 대인관계에서 순환적인 과정을 통하여 지속적으로 상호간에 영향을 주고받는다. (6) 태도, 생각, 사상들을 전달하는 매개체. (7) 언어적 비언어적인 방법으로 전달된다고 하였다(강경자, 1996 재인용).

유성은(1989)은 송신자가 전하고자 하는 메시지가 수신자에게 전해져서 적절한 행동을 일으킴으로 정확한 결과를 이룩하게 하는 기능이라고 했으며 생각, 의견, 또는 감정의 교환을 통하여 공통적 이해를 돕고 수용자 측의 인식이나 태도 또는 행동의 변화를 일으키게 하는 일련의 행동이란 관점에서, 의사소통훈련이란 대인관계에 있어서 서로간의 느낌과 생각 및 경험을 나누는 활동을 통하여 효과적이고 긍정적인 의사소통을 함으로써 바람직한 인간관계를 형성하기 위한 과정이라고 하겠다(예서현, 2005 재인용).

2. 어머니의 양육효능감

1) 양육효능감의 개념

양육효능감이란, 부모가 자신을 양육과 관련된 역할을 수행할 수 있는 능력을 가진 사람으로 지각하는 정도(Coleman & Karraker, 1998) 혹은 아동의 바람직한 발달과 관련된 행동을 수행하도록 하는 부모의 능력에 대한 스스로의 믿음(Dorsey, et al.,1999)으로 정의된다. 또한 Johnson과 Mash(1989)는 자녀 양육뿐 아니라 자녀와의 문제 해결도 잘 할 수 있는 능력에 대한 부모로서의 지각이라고 하였다. Bandura(1999)는 사람들은 자기의 삶에 영향을 미치는 사건들을 통제

하기 위해서 노력하며, 이러한 노력에 의해서 사람들은 보다 바람직한 미래를 실현하고자 준비하고, 바람직하지 않는 미래는 사전에 대처하고자 노력하는 특성이 있다고 하였다. 만일 자기의 행동이 바람직한 결과를 산출할 수 있다는 믿음이 없다면 그것을 행동으로 실천하지 않을 것이라고 설명하였다. 따라서 효능감에 대한 신념은 행동의 주된 근원이며, 인간의 삶은 개인이 가지고 있는 효능감에 대한 신념뿐 아니라 구체적인 기술을 포함하는 개념이라고 하였다.

어머니의 양육효능감은 자신이 바라는 결과를 얻어내기 위하여 요구되는 행동을 성공적으로 수행할 수 있다고 믿는 신념이 자기효능감(Bandura,1977)이며 인간의 행동은 기대, 사고의 신념, 동기 유발과 흥미, 심상 및 상징 등의 인지적, 환경적 요인 사이의 상호 작용에 의해 변화한다고 하였다(조인경, 2003). 이는 Bandura(1986)의 자기효능감 이론에 근거를 두고 있으며 어머니의 인지와 행동과의 관계를 설명하는데 중요한 역할을 한다. 예를 들어, 어머니의 지각된 효능감이 높을수록 보다 적절하고, 융통성이 있으며 일관된 양육행동의 특징을 보인다고 한다(우희정, 1993; 문혁준,1999; 장성애,2007). 즉 자녀 양육을 하는 부모로서의 능력에 대한 어머니의 자기 평가로 양육효능감을 정의(안지영, 2000)했는가 하면, 스스로가 자녀 양육 문제에 대하여 효율적으로 잘 해 낼 수 있다고 믿는 신념이며(예서현, 2005), 자녀양육에 있어서 양육효능감이 높을수록 자녀에게 따뜻하고 긍정적인 태도를 취하고 자녀를 유능한 존재로 취급하며 자녀에게 적절한 도움을 제공한다(송미혜, 2006)는 시각에서 본다면 어머니의 양육효능감은 중요한 의미를 가진다고 할 수 있다.

이와 같이 양육효능감에 대하여 학자들의 정의나 선행연구자들의 연구내용은 다양하지만 정리해보면 자녀를 바람직하게 양육하기 위해 필요한 수행능력에 대한 부모자신의 신념이라고 할 수 있다. 자녀를 양육하는 일차 책임자가 어머니이며 자녀와 상호작용하는 양이 여전히 아버지보다 많다는 점을 고려할 때 초등학교 자녀를 둔 어머니의 양육효능감의 증가는 중요하다고 하겠다.

2) 부모교육과 양육효능감

신용주와 김혜수(2003)에 의하면 부모교육은 첫째, 부모들에게 부모역할을 증진시키며 자녀의 성장 발달과 교육에 대한 올바른 이해와 인식 및 양육 능력을

고양하기 위해 지식과 정보를 제공하고, 둘째, 부모교육을 통해 자녀 양육에 관련된 기술을 훈련시켜 전문가로서의 부모 역할을 수행 할 수 있도록 도우며, 셋째, 부모교육을 통해 부모로서 바람직한 인품과 자신감 및 자기 존중감을 향상할 수 있도록 하고, 마지막으로 궁극적으로 가족 구성원 간에 원만한 관계를 유지하고 바람직한 방법으로 가정 내 문제를 해결할 수 있는 능력을 고취하여 민주적인 가정문화를 이룩하는데 그 목적이 있다고 하였다. 그러므로 부모에게 자신감을 증가시키고 부모역할 수행에 도움을 주는 것이 부모교육의 목적이라고 한다면 바로 그 목적은 부모역할을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신감의 개념을 가지는 양육효능감과 공통점이 있다고 할 수 있다.

양육효능감은 아동의 심리·사회적 적응과 인지능력 등을 포함하여 아동의 전반적인 발달에 영향을 미친다는 점에서 연구자들의 관심의 대상이 되고 있으며 (Eumka, et al, 1996; Coleman & Karraker, 1997; Bornstein, et al., 1998;), 양육효능감이 높은 어머니는 자녀에게 수용적이고 비체벌적인 양육행동을 많이 보이나 (Coleman & Karraker, 1997), 양육효능감이 낮은 어머니는 통제적, 강압적이고 체벌적이며, 아동을 학대하는 경향이 많고 부모역할에 수동적 대처행동을 많이 보인다고 한다(Teti & Gelfand, 1991; Coleman & Karraker(1998); Gondoli & Silverberg, 1997).

즉 어머니의 양육효능감은 현대사회에서 부모역할 수행 및 자녀양육에 있어 어려움을 겪고 있거나 자신감이 결여되기 쉬운 부모에게 요구되는 인지적 특성으로 부모교육을 통해 증진될 수 있는 개념으로 생각할 수 있으며 전문화되고 체계화된 부모교육을 통하여 부모의 자기 효능감을 증진시켜 자녀양육을 효율적으로 잘해 낼 수 있도록 도움을 주는데 효과가 있을 것이다.

3. 어머니의 양육스트레스

1) 양육스트레스의 개념

양육스트레스란 부모역할을 수행할 때 발생하는 스트레스를 말하며 어머니가

자녀를 양육함에 있어서 책임과 이에 따른 부담에서 스트레스를 받을 수 있다. 부모-자녀관계는 자녀의 인격형성에 중요한 비중과 영향을 주는데 그 영향력이 큰 만큼 어머니가 과도한 양육스트레스를 받으면 유아는 물론 가족 전체에 심한 부정적 영향을 미칠 수 있다. 한 인간이 성장하면서 다양한 새로운 역할과 그 역할에 따른 책임을 부여받는데 그 책임의 경·중에 따라 스트레스를 받게 된다(박성연, 전춘애, 1998).

Abidin·은 Lazarus와 Folkman의 스트레스 이론에 근거하여 부모역할 수행에서 일상적으로 지각하는 스트레스를 양육스트레스(김유정, 2007)라고 개념화하였으며, 자녀양육으로 인한 스트레스에는 자녀의 장래 및 올바른 양육에 대한 불안감, 자녀양육으로 인한 부담감 및 우울성향, 부모의 죄책감 및 역량감, 자녀양육에 따르는 신체적 피로도 및 구속감, 가족 간 불화, 자녀로부터 받는 심리적 상처 등이 있다(고성혜, 1994).

가정에서의 부모 자녀간의 상호작용을 관찰한 Patterson(1990)에 따르면 어머니가 일상적으로 사소한 스트레스를 많이 경험하면 자녀에게 더 짜증을 내며, 이는 아동의 공격적인 반응을 증가시키는 것으로 나타났다. 또한 품행 장애 아동의 홀어머니를 대상으로 인과관계를 검증한 Snyder(1991)는 어머니의 스트레스는 자녀를 훈육함에 있어 처벌적인 행동을 유발하며 아동의 공격성에 대한 적절한 반응을 하지 못하게 함으로써 아동의 반사회적 행동문제에 직·간접적으로 영향을 미친다고 하였다.(조영숙, 2008)

자녀양육은 부모의 대표적 역할로서 부모에게 심리적인 만족, 기쁨 등을 느끼게 하는 긍정적인 측면도 있지만 심리적 경제적 부담과 신체적 피로감을 주고, 부모의 개인 생활과 여가 활용 기회를 제약하여 스트레스를 주는 부정적인 측면도 있다. 또한 '부부 중심'이었던 부부관계가 자녀의 요구를 우선시하는 형태로 변화되기도 한다(박성연, 전춘애, 1998). 어머니가 자녀와의 관계에서 느낄 수 있는 양육스트레스는 유아의 기질이나 질병과 같은 유아관련 변인과 어머니 자신의 특성이나 어머니가 처한 생활환경 등 그 원인이 다양하다.

선행 연구를 통하여 밝혀진 결과를 토대로 양육스트레스에 영향을 주는 요인들을 살펴보면 다음과 같다(김중훈, 2006).

첫째, 어머니가 자녀를 양육하는 가운데 느낄 수 있는 스트레스의 원인중 하나

는 유아의 기질이다. Bates는 유아가 어머니에게 미치는 부정적인 영향에 관한 연구를 살펴 본 결과, 일반적으로 까다로운 기질의 유아는 불안, 공격성과 같은 행동문제를 일으킬 위험이 있어 이들을 양육하는 어머니에게 부정적인 영향을 미친다고 밝혔다. 또한 Cutrona와 Troutman은 영아가 까다로운 기질을 보일 경우 그 영아의 어머니는 산후 우울증을 경험하기도 한다고 보고하였고, Mash와 Johnston의 연구에서도 까다로운 유아를 둔 어머니는 부모로서의 역할에 대해 부정적인 생각을 가지는 경향이 높으며, 지나치게 활동적인 유아들을 양육하는 어머니들은 자아 이미지가 부정적이고 자아존중감이 낮을 뿐 아니라 우울, 불안, 분노, 고립을 경험한다고 밝힌 바 있다. 또한 Dumas와 LaFrenter는 공격성이 높은 아이들을 양육하는 어머니들은 자녀를 싫어하는 감정이 생긴다고 보고하였는데, 이렇듯 자녀의 기질은 어머니에게 양육스트레스를 유발시키는 원인이 된다고 했다.

둘째, 자녀의 특성뿐만 아니라 어머니 자신의 특성과 관련되어 양육스트레스를 경험하는 경우도 있다. 어머니의 특성이 아동 특성보다 어머니가 양육과정에서 느끼는 스트레스와 가장 큰 관계가 있는 것으로 보고되고 있다(박해미, 1994). 이 중 어머니의 성격과 정신병리 측면의 변인들 즉 어머니의 우울성향 등이 스트레스와 관련될 수 있는데 고성혜(1994)의 연구에서는 우울성향이 강한 어머니는 자녀양육이 생각한대로 되지 않을 때 더 불안해하고 스트레스를 느낀다고 밝혔다. 즉 어머니의 불안한 심리상태는 자녀 양육스트레스를 일으키며 이것이 결국은 유아에게 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 지적하였다.

셋째, 어머니의 연령, 소득 수준, 주변으로부터 받을 수 있는 사회적 지원 등에 따라서도 양육스트레스가 달리 나타났다. 부모들이 일상생활에서 겪는 스트레스를 의미하는 생활스트레스는 경제적인 여건, 주거환경, 취업, 사회적 지지기반 등에 따라 영향을 받는다. 특히 편부모의 양육스트레스는 생활에 대한 부담과 정신적으로 무력감이나 좌절 등을 느끼게 하여 개인의 생활에 대해 불행감과 불만족을 경험하게 된다. 그리고 경제적 궁핍은 재정적인 긴장과 우려를 비롯하여 사회적으로 고립되고 건강과 안전에 위협을 받으므로 높은 양육스트레스로 이어지게 된다(서소정, 2004).

이 밖에도 유아의 연령이나 성별, 형제 수 등의 요인들도 부모의 양육스트레스

에 영향을 미친다. 연령에 따른 부모의 스트레스에 관한 연구들을 살펴보면 인지적 영역에서 7세 유아의 어머니가 5세, 6세 유아의 어머니보다 더 넓은 스트레스를 보인다고 하였는데(조경순, 1996), 이는 자녀가 성장할수록 부모의 기대가 높아지고 이에 따른 스트레스도 증가한다는 것을 설명해 준다. 신숙재(1997)는 전통적으로 남아선호사상이 강한 문화적 배경을 가진 경우 성별에 따른 스트레스가 나타나는데 우리나라 어머니들은 딸보다 아들을 더 잘 키워야 한다는 생각과 아들에 대한 배려가 우선적인 경향이 많기 때문에 남아 어머니들의 양육스트레스가 더 많이 누적된다고 설명하고 있다. 형제 유무와 자녀 수의 많고 적음도 스트레스 요인으로 작용한다.

이랑(2003)은 양육스트레스가 높을수록 부모교육에 대한 요구가 높아진다고 보고했으며 이옥경(2004)은 좋은 부모역할훈련 프로그램을 통해 부모의 내적통제능력이 향상되었고 내적통제성이 향상되었다는 것은 어떤 상황에서 일어나는 감정 조절을 잘 할 수 있는 것이라 하였다. 손유니(2002)는 능력강화가정지원프로그램을 통해 장애아동의 부모들의 양육을 통한 스트레스의 감소효과가 나타났다고 하였다. 양영숙(2000)은 MBTI부모교육 프로그램을 통해 부모의 자기 수용성이 증진되었고 그로 인한 양육 태도의 향상으로 양육스트레스의 감소가 예상된다고 하였다.

정리해보면 이미 선행연구들에서 보고된 바와 같이 양육스트레스와 양육효능감은 상호 밀접한 관계가 있음을 알 수 있다. 자녀를 양육하는 과정에서 자녀의 바람직한 발달과 관련된 행동을 수행하는 능력에 대한 부모자신의 믿음이 결여될 때 어머니가 경험하는 스트레스는 증가된다고 할 수 있다.

2) 부모교육과 양육스트레스

우리나라에서 그동안 수행된 양육스트레스 관련 연구는 대부분 만성질환 혹은 장애를 가진 자녀를 두었거나, 이혼하였거나, 사회, 경제적 지위가 낮은 등의 특수한 환경에 처한 어머니를 대상(강연희, 박수경, 2002)으로 이루어져 왔다. 그러나 지금은 일반적인 환경에서 부모의 역할에 대한 인지와 활동 등을 통한 긍정적인 자아개념 정립에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다.

이옥경(2004)은 좋은 부모역할훈련 프로그램을 통해 어떤 상황에서 일어나는

감정을 조절할 수 있는 가능성 즉 내적통제능력이 향상되었다고 했으며, 이랑(2003)은 양육스트레스가 높을수록 부모교육에 대한 요구가 높아진다고 보고했는가 하면, 손유니(2002)는 능력강화가정지원프로그램을 통해 장애아동 부모들의 양육을 통한 스트레스의 감소효과가 나타났다고 하였다.

자녀양육스트레스에 영향을 미치는 요인으로는 아동특성에 따른 스트레스, 어머니의 특성에 따른 스트레스, 생활과 상황에 따른 스트레스 등 여러 가지가 있겠다. Abidin(1990)은 그중 가장 큰 영향력을 미치는 요인으로 어머니의 특성을 지적하였으나(장성애, 2007), 김정옥, 이광주(1988)는 어머니의 스트레스에 관한 연구에서 자녀양육에 관한 요인이 가장 많은 스트레스를 경험한다고 보고하였다.

예서현(2005)은 의사소통중심의 부모교육프로그램을 초등학교 자녀를 둔 학부모를 대상으로 실시했을 때 부모효능감은 향상됐으며 부모-자녀의 상호작용을 보다 긍정적인 방향으로 증진시키는데 효과가 있었다고 했으며 양영숙(2000)은 MBTI부모교육 프로그램을 통해 부모의 자기 수용성이 증진되었고 그로 인한 양육 태도의 향상으로 양육스트레스의 감소가 예상된다 하였다.

그러므로 부모의사소통프로그램을 받은 어머니는 자녀양육과정에 있어서 건강한 자녀성장을 도울 수 있고, 어머니 스스로 부모 역할에서 오는 스트레스에 대해서 다양한 대처방법의 변화를 모색하는 과정을 거치는 동안 양육스트레스의 감소에 많은 효과가 있을 것이다.

4. 부모의사소통프로그램

1980년대에 접어들면서 우리사회에 부모교육 프로그램이 보급되기 시작하였으며 대표적인 부모교육 프로그램으로는 한국 심리 상담 연구소의 효과적인 부모교육 프로그램(PET : Parent Effective Training)과 체계적인 부모교육 프로그램(STEP : Systematic Training for Effective Parenting), 한국 심리교육센터의 적극적 부모역할 훈련프로그램(APT : Active Parenting Training) 등을 들 수 있다.

대부분의 부모교육프로그램은 부모-자녀간의 의사소통을 강조한다는 점에서

부모의 양육 태도와 자아존중감의 긍정적 변화, 부모와 자녀 간의 의사소통 향상, 부모와 자녀의 자아개념의 긍정적인 효과 및 부모 역할에 대한 자신감 증진, 자녀 양육 기술의 긍정적 변화 등에 영향을 미치는 것으로 보고되어 왔다.(박재희, 1997; 박정자, 임미숙 1998; 안유자, 1999; 송용호, 2000; 최인자, 2005; 류지후, 2006)

현재 우리나라에서 실시되고 있는 부모교육 프로그램은 주로 대학 부속유치원을 비롯한 몇몇 유아교육기관과 일부 사회교육기관에서 유치원 자녀를 둔 부모를 대상으로 하여 실시되고 있으며, 초등학교에서는 별도로 계획된 부모교육 프로그램이 없이 학기초 또는 학년말의 학부모 상담이나 또는 자녀가 문제행동을 보일 경우에 담임교사와의 일시적인 상담이 행해지는 경우가 많고, 특강형식으로 이루어지는 일회성 교육이 대부분이라서 체계적인 부모교육 프로그램의 실시 및 운영은 미흡한 실정이라고 할 수 있겠다.

가정은 아동의 발달과 성격형성에 결정적인 영향을 미치며 가정과 학교, 학부모와 교사와의 관계는 매우 중요하다. 학교에서 담임 및 상담교사는 학부모 교육과 자문을 통해 그들의 자녀를 보다 잘 이해할 수 있도록 노력해줌으로써 부모-자녀 관계에서의 문제 발생을 사전에 예방할 수 있을 뿐만 아니라 보다 적극적인 의미에서 지속적인 성장의 기회로 삼을 수 있으며, 학부모와의 협력관계를 통해서 부모-자녀간의 갈등을 해소시켜 부모는 자녀를, 자녀는 부모를 이해하는데 도움을 줄 수 있는 계기를 마련해야 한다.

초등학생 자녀를 둔 학부모들이 자녀와의 관계에서 효율적인 부모역할을 잘 수행하도록 돕기 위해서는 대인관계의 기초가 되는 부모-자녀 관계의 의사소통 훈련에 중점을 둔 부모교육이 필요하므로 학교뿐만 아니라 더 나아가서는 각 지방 교육청 차원에서 종합적이고 체계적이며 계획적인 부모 교육 실시가 절실히 요구된다(예서현, 2005).

가정 내의 의사소통 교육은 학교교육과 함께 인간의 사회화 교육에 중요한 역할을 하고 가정생활을 통해 인간관계의 기초를 습득하고 사물에 대한 태도, 습관, 가치관, 자아개념에 영향을 미치게 된다(김정희, 1987)고 하였으며 가정에서의 효율적인 의사소통은 부모-자녀 관계 속에서 상호 신뢰를 바탕으로 개방적인 대화를 통하여 서로의 갈등 문제를 해결하며 자신의 의사를 바르게 표현하고 서로의 감

정을 탐색함으로써 바람직한 상호작용을 촉진시키는 역할을 도와준다고 볼 수 있다.

부모-자녀간의 의사소통은 가정생활을 원만하고 행복하게 영위하기 위한 기본 필수조건으로서 가족들 간의 감정유지와 가족의 상호활동을 조장시켜 주고, 서로의 정보교환과 이해를 가능하게 하며 자녀의 사회화와 교육에 중요한 역할을 하기 때문에(김주원, 2009), 본 연구에서는 부모의사소통 프로그램을 초등학생 자녀를 둔 어머니를 대상으로 실시하여, 어머니 효능감과 양육스트레스에 어떠한 효과가 있는지를 알아보고자 한다.

본 연구자는 한국지역사회교육협의회에서 개발한 부모-자녀의 대화법(이성진, 2004년 2차 개정)을 사용했으며 그 내용으로는 일상대화의 분석, 대화의 기본 태도, 상대방의 의사를 들을 때, 나의 의사를 표현할 때, 문제해결을 위한 대화방법으로 구성되어 있다.

이 프로그램은 많은 상담이론과 접목이 되어있지만 특히 행동수정이론에 바탕을 두고 있다. 행동수정의 이론적 가정으로는 '행동이 핵심적 관심사'이며 '모든 행동은 동일한 원리로 설명'되며 '대부분의 행동은 학습된 것'이며 '행동은 환경변인에 의하여 결정'되며, '현재의 행동을 중요시'한다는 것인데 행동수정이론의 근거가 되는 학습이론에 대한 연구는 약 70년의 역사를 가지고 있으나 본격적으로 응용과학으로서 등장한 것은 약 40년 전으로 거슬러 올라간다. 40년간의 괄목할 만한 발전 현상의 배경에는 행동 수정의 실천에 있어서 다음과 같은 특징이 있기 때문인데 그 특징으로는 '변화에 대한 관심'과 '구체적인 행동에 초점'을 맞춘다는 것, '개인에 적합한 수정방법의 모색, 단일개체 실험설계의 사용, '행동변화의 방법에 대한 관심'을 갖는 다는 것이며 '수정기법과 절차의 구체적 진술'이라는 점이라 말할 수 있다.

<표 II- 1> 부모의사소통 프로그램의 회기별 내용

회 기	주 제	활 동 내 용
1 (120분)	만남의 시간 (신뢰감 형성)	*프로그램 소개 및 구조화 *자기소개, 목표정하기
2 (120분)	일상대화의 분석 (대화분석하기)	*일방적으로 해결책을 제시하는 말투 *정신적 좌절감을 불러일으키는 말투 *연습문제를 통한 실습
3 (120분)	대화의 기본 태도 (존중, 성실)	*자녀를 한 개인으로 존중한다. *자녀를 성실한 마음으로 대한다. *역할놀이, 대화 평가하기
4 (120분)	대화의 기본 태도 (공감, 이해)	*자녀를 공감적으로 이해한다. *자녀를 수용한다. *역할놀이, 대화 평가하기
5 (120분)	효과적인 대화방법 I	1. 상대방의 의사를 들을 때 1) 수동적 대화방법-침묵의 대화 2) 대화의 열쇠를 사용하는 대화 3) 깊이 듣는 대화
6 (120분)	효과적인 대화방법 II	2. 나의 의사를 전달할 때 1) 자녀의 행동을 표현해 주는 대화 2) 나의 생각이나 감정을 표현해주는 대화
7 (120분)	효과적인 대화방법 III	1. 문제해결의 대화 1) 부모-자녀의 갈등 2) 문제해결의 대화 *연습문제
8 (120분)	마무리	*최종점검-역할놀이 *평가서 *느낌나누기

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 서귀포시내에 위치한 초등학교에 자녀를 둔 어머니들로서 실험집단 12명, 비교집단 12명으로 구성하였다.

2. 연구 설계

본 연구의 설계는 부모의사소통프로그램을 적용한 실험집단과 적용하지 않은 비교집단을 비교하여 실험처치 결과를 평가하는 전 후 비교집단 설계이다. 이 설계를 도식으로 나타내면 아래와 같다.

G ₁	O ₁	X	O ₂
G ₂	O ₃	-	O ₄

[그림 Ⅲ-1] 연구 설계

G₁ : 실험집단

G₂ : 비교집단

O₁ O₃ :사전검사(양육효능감, 양육스트레스)

O₂ O₄ :사후검사(양육효능감, 양육스트레스)

X : 의사소통프로그램

3. 측정도구

1) 어머니의 양육효능감

양육효능감을 측정하기 위하여 최형성과 정옥분(2001)이 개발한 어머니의 양육 효능감 척도를 사용하였다. ‘어머니의 양육효능감’ 척도는 우리나라 실정에 맞게 개발된 도구로서 타당도와 신뢰도가 검증된 도구이다.

37문항, 5점 척도로 구성된 본 척도는 ‘전반적인 양육효능감’ ‘건강하게 양육하는 능력’, ‘의사소통능력’, ‘학습지도 능력’, ‘훈육능력’ 등 5개 하위 요인으로 구성되어 있다. 총 점수는 37점에서 185점까지이며 점수가 높을수록 높은 양육효능감을 의미한다.

<표Ⅲ-1> 양육효능감 척도의 하위요인별 문항

하위요인	내용	문항번호	문항수	신뢰도 Crombacha
전반적인 양육 효능감	좋은 부모가 되기 위해 양육을 제공하는 전반적인 능력, 지식, 행동 등을 포함	1,3,5,9,10,14,19,24, 29,34,37	11	.85
건강하게 양육하는 능력	자녀의 심신건강과 관련된 문항들 포함	2,6,11,15,20,25,30	7	.50
의사소통 능력	자녀에 대한 이해 및 수용, 자녀와의 의사소통과 관련	3,7,12,16,21,23,26, 31,35	9	.71
학습지도 능력	자녀의 지적 학습과 관련된 문항이 포함	8,17,22,27,32,36	6	.75
훈육 능력	자녀를 통제하고 훈육하는 능력과 관련	13,18,28,33	4	.43
전체			37	.90

2) 어머니의 양육스트레스

서혜영(1992)이 번안한 Abidin(1990)의 Parenting Stress Index(PSI)를 신숙재(1997)가 수정한 도구로 신뢰도(.92), 타당도는 하위요인별로 구한 내용을 사용하였다.

양육스트레스의 척도는 20문항으로 구성되어 있으며 그 하위요인으로는 ‘자녀의 기질과 관련된 스트레스’ 8문항, ‘자녀와의 관계로 인한 스트레스’ 9문항, ‘학습기대와 관련된 스트레스’ 3문항이다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘정말 그렇다’까지 5점 척도로 되어 있으며 가능한 총점의 범위는 20점에서 100점이다. 긍정문으로 표현된 6개 문항은 역으로 채점되며, 점수가 높을수록 어머니가 양육에서 스트레스를 많이 자각하고 있음을 나타낸다.

<표Ⅲ- 2> 양육스트레스 척도의 하위요인별 문항

하 위 요 인	문항 수	문 항 번 호	신뢰도 Crombach α
자녀의 기질과 관련된 스트레스	8	6,14,15,16,17,18,19,20	.89
자녀와의 관계로 인한 스트레스	9	1,2,3,4,5,9,11,12,13	.65
학습기대와 관련된 스트레스	3	7,8,10	.82
전체	20	1-20	.73

* 2, 3, 4, 11, 12, 13은 역채점 문항임

4. 연구절차

실험집단과 비교집단의 구성, 사전 검사, 실험집단에 대한 의사소통프로그램 실시, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다.

5. 자료처리

본 연구에서 수집된 자료처리는 SPSS 12.0으로 이루어졌으며 통계적 유의미 수준은 .05로 설정하였다. 실험 전 실험집단과 비교집단의 동질성을 분석하기 위하여 t검증을 실시하였고, 그 결과 양육효능감의 전반적인 양육효능감 영역에서 통계적으로 의미 있는 차이가 나타났다. 그래서 실험 후 두 집단의 전반적인 양육효능감 영역은 별도로 공변량 분석을 추가 실시하였다. 양육효능감과 양육스트레스의 다른 영역에서는 실험 전 두 집단 간 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았기 때문에 실험 후 차이를 밝히기 위한 t검증을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

본 장에서는 부모의사소통프로그램을 적용한 실험집단과 적용하지 않은 비교집단에 대한 연구 결과에 해석을 제시하고자 한다.

1. 연구 대상에 대한 동질성 검증

1) 양육효능감

부모의사소통프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단의 사전 양육효능감이 동일한지를 알아보기 위해 동질성 검사를 실시한 결과는 <표 IV-1> 과 같다.

<표 IV-1> 집단 간 사전 양육효능감 비교

	집단	N	M	SD	t	p
전반적인 양육효능감	실험집단 양육효능감 사전	12	3.02	.32	2.39*	.026
	비교집단 양육효능감 사전	12	3.39	.43		
건강하게 양육하는 능력	실험집단 양육효능감 사전	12	3.41	.38	1.64	.114
	비교집단 양육효능감 사전	12	3.67	.36		
의사소통 능력	실험집단 양육효능감 사전	12	3.02	.40	1.97	.062
	비교집단 양육효능감 사전	12	3.38	.50		
학습지도 능력	실험집단 양육효능감 사전	12	3.25	.46	.75	.461
	비교집단 양육효능감 사전	12	3.42	.61		
훈육 능력	실험집단 양육효능감 사전	12	3.28	.39	1.17	.256
	비교집단 양육효능감 사전	12	3.47	.38		
전체	실험집단 양육효능감 사전	12	3.20	.27	1.91	.070
	비교집단 양육효능감 사전	12	3.46	.38		

*p<.05

<표 IV-1>과 같이 실험집단과 비교집단에 따른 양육효능감의 사전 동질성 검사결과에 있어서 영역전체로는 $t=1.906, p>.05$ 로 실험집단과 비교집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않아 동질집단으로 볼 수 있다. 그러나 비교집단의 평균이 전 영역에서 실험집단보다 다소 높게 나타나고 있다. 세부적인 영역별로 살펴보면 전반적인 양육효능감 영역에서는 부모의사소통프로그램을 적용하기 이전 실험집단과 비교집단은 전반적인 양육효능감 영역에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.388, p<.05$).

이와 같이 사전검사에서 실험집단이 비교집단에 비해 양육효능감이 다소 높게 나타나는 이유는 부모의 가치관이나 성장 배경, 환경, 자녀의 학업성취도, 자녀교육에 대한 관심의 정도 등 여러 변인이 복합적으로 작용하고 있기 때문인 것으로 해석된다. 특히 전반적인 양육효능감의 영역에서는 부모의사소통프로그램을 적용하기 이전부터 유의미한 통계적 차이를 보이고 있는 바 별도의 공변량 분석을 실시하여 프로그램 실행 효과에 대한 검증이 추가적으로 요구된다.

2) 양육스트레스

부모의사소통프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단의 사전 양육스트레스가 동일한지를 알아보기 위해 동질성 검사를 실시한 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 집단 간 사전 양육스트레스 비교

	집단	N	M	SD	t	p
자녀의 기질과 관련된 스트레스	실험집단 양육스트레스 사전	12	2.28	.67	.34	.735
	비교집단 양육스트레스 사전	12	2.19	.66		
자녀와의 관계로 인한 스트레스	실험집단 양육스트레스 사전	12	2.82	.45	1.29	.211
	비교집단 양육스트레스 사전	12	2.56	.57		
학습기대와 관련된 스트레스	실험집단 양육스트레스 사전	12	2.83	.99	1.04	.308
	비교집단 양육스트레스 사전	12	2.42	.97		

전체	실험집단 양육스트레스 사전	12	2.61	.47	1.04	.312
	비교집단 양육스트레스 사전	12	2.39	.57		

<표 IV-2>와 같이 양육스트레스의 사전 동질성 검사결과 $t=1.035$, $p=.312$ 로 실험집단과 비교집단 간의 양육스트레스는 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나 동질집단으로 볼 수 있다.

2. 결과 해석

1) 가설 1의 검증

가설 1. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 양육효능감에 있어서 유의미한 차이가 있을 것이다.

부모의사소통프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단 간의 양육효능감을 사전과 사후를 비교하여 어떻게 변화하였는지 t-test를 실시하여 알 아본 결과는 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 양육효능감에 대한 분석 결과

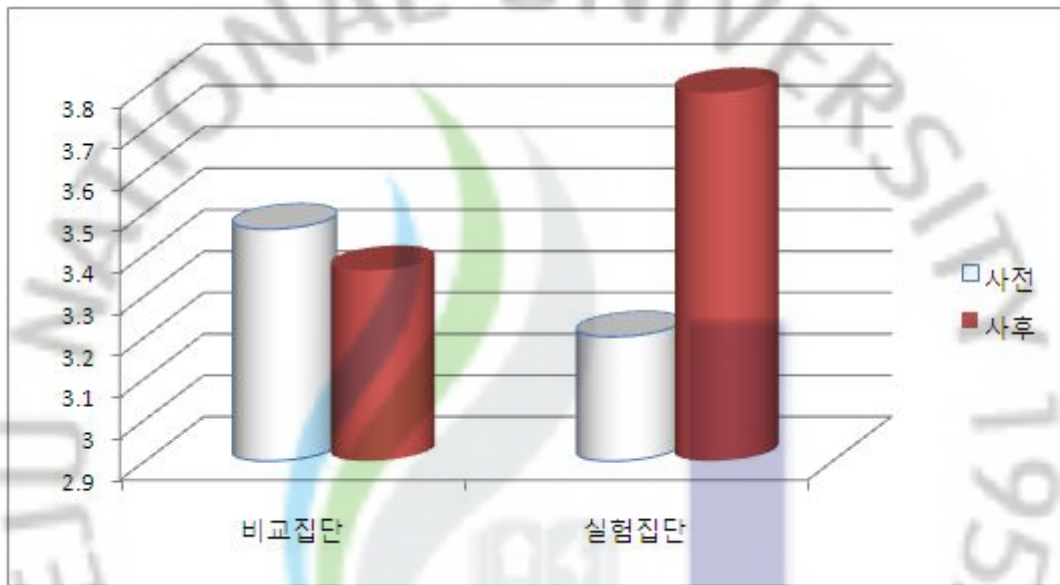
구분	N	사전		사후		t	p	
		M	SD	M	SD			
양육효능감 전체	실험집단	12	3.20	.27	3.79	.42	2.65*	.015
	비교집단	12	3.46	.38	3.36	.37		

* $p<.05$

양육효능감의 사전, 사후 비교검증결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다 ($t=2.647$, $p<.05$). 부모의사소통프로그램을 적용한 사후에 실험집단(사전평균

=3.20, 사후평균=3.79)의 양육효능감은 크게 향상된 것에 비하여 비교집단(사전평균=3.46, 사후평균=3.36)은 별 차이가 없음을 알 수 있다.

따라서 가설 1은 채택되었으며 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단은 비교집단에 비하여 양육효능감이 유의미하게 향상되었다고 볼 수 있다. 실험집단과 비교집단간의 양육효능감에 대한 사전·사후변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-1]과 같다.



[그림 IV-1] 양육효능감 사전·사후 변화

이와 같은 결과는 부모의사소통프로그램이 부모들에게 자녀의 양육효능감에 대하여 긍정적인 도움을 주고 있는 것으로 볼 수 있다.

(1) 가설 1-1의 검증

가설 1-1. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 전반적인 양육효능감 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

부모의사소통프로그램 적용 후 양육효능감의 전반적인 양육효능감 영역에서 사전과 사후를 비교하여 어떻게 변화했는지 공변량 분석을 실시하여 알아본 결과는 <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 전반적인 양육효능감 영역에 대한 공변량 분석결과

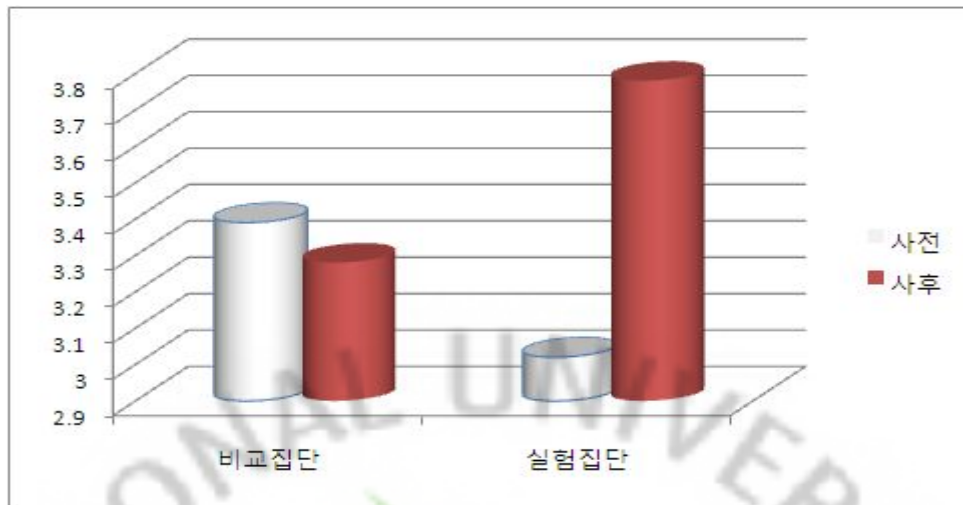
	집단	N	사전		사후	
			M	SD	M	SD
전반적인 양육효능감	실험집단	12	3.02	.32	3.78	.56
	비교집단	12	3.39	.43	3.28	.36
변량원	SS	df	MS	F	P	
주효과	1.574(a)	2	.787	3.450	.051	
공변인 (사전검사)	.028	1	.028	.123	.729	
집단 (비교·실험)	1.065	1	1.065	4.670	.042	
오차	4.789	21	.228			
합계	304.835	24				

a R Squared = .247 (Adjusted R Squared = .176)

*p<.05

부모의사소통프로그램을 적용하기 이전에 이미 실험집단과 비교집단은 전반적인 양육효능감 영역에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 부모의사소통프로그램에 한정된 효과를 검증하기 위하여 해당 영역에 대하여 공변량 분석을 실시하였다. 그 결과 부모의사소통프로그램을 적용한 경우 통제집단에 비하여 전반적인 양육효능감이 높았으며 통계적으로 유의미한 차이를 나타내었다(F=4.670, p<.05).

따라서 가설 1-1은 채택되었으며 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단은 비교집단에 비하여 전반적인 양육효능감 영역에서 유의미하게 향상되었다고 볼 수 있다. 실험집단과 비교집단간의 전반적인 양육효능감 영역에 대한 사전·사후 변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-2]와 같다.



[그림 IV-2] 전반적인 양육효능감 영역의 사전·사후 변화

이와 같은 결과는 부모의사소통프로그램을 통하여 부모들에게 전반적인 양육 효능감 영역에서 도움이 됨을 알 수 있다.

(2) 가설 1-2의 검증

가설 1-2. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 건강하게 양육하는 능력 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

부모의사소통프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단 간 양육 효능감의 건강하게 양육하는 능력 영역에서 사전과 사후를 비교하여 어떻게 변화하였는지 t-test를 실시하여 알아본 결과는 <표 IV-5>와 같다.

<표 IV-5> 건강하게 양육하는 능력에 대한 분석 결과

구분	N	사전		사후		t	p	
		M	SD	M	SD			
건강하게 양육하는 능력	실험집단	12	3.41	.38	3.81	.49	1.527	.141
	비교집단	12	3.67	.36	3.55	.34		

건강하게 양육하는 능력 영역의 사전, 사후 비교검증결과 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=1.53, p>.05$).

(3) 가설 1-3의 검증

가설 1-3. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 의사소통 능력 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

부모의사소통프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단 간 양육효능감의 의사소통 능력 영역에서 사전과 사후를 비교하여 어떻게 변화하였는지 t-test를 실시하여 알아본 결과는 <표 IV-6>과 같다.

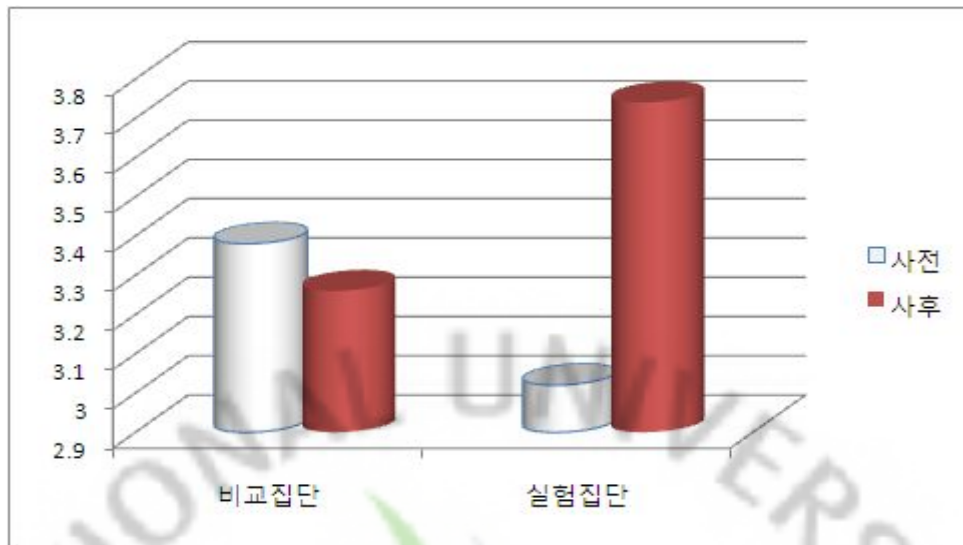
<표 IV-6> 의사소통 능력에 대한 분석 결과

구분		N	사전		사후		t	p
			M	SD	M	SD		
의사소통 능력	실험집단	12	3.02	.40	3.74	.45	2.769*	.011
	비교집단	12	3.38	.50	3.26	.40		

* $p<.05$

의사소통 능력 영역의 사전, 사후 비교 검증 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.769, p<.05$). 부모의사소통프로그램을 적용한 사후에 실험집단(사전평균=3.02, 사후평균=3.74)의 의사소통 능력은 크게 향상된 것에 비하여 비교집단(사전평균=3.38, 사후평균=3.26)은 별 차이가 없음을 알 수 있다.

따라서 가설 1-3은 채택되었으며 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단은 비교집단에 비하여 의사소통 능력이 유의미하게 향상되었다고 볼 수 있다. 실험집단과 비교집단간의 의사소통 능력에 대한 사전·사후변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-3]과 같다.



[그림 IV-3] 의사소통 능력 영역의 사전·사후 변화

이와 같은 결과는 부모의사소통프로그램을 통하여 부모들에게 의사소통 능력 영역에서 긍정적인 도움을 주고 있다고 볼 수 있다.

(4) 가설 1-4의 검증

가설 1-4. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 학습지도 능력 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

부모의사소통프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단 간 양육효능감의 학습지도 능력 영역에서 사전과 사후를 비교하여 어떻게 변화하였는지 t-test를 실시하여 알아본 결과는 <표 IV-7>과 같다.

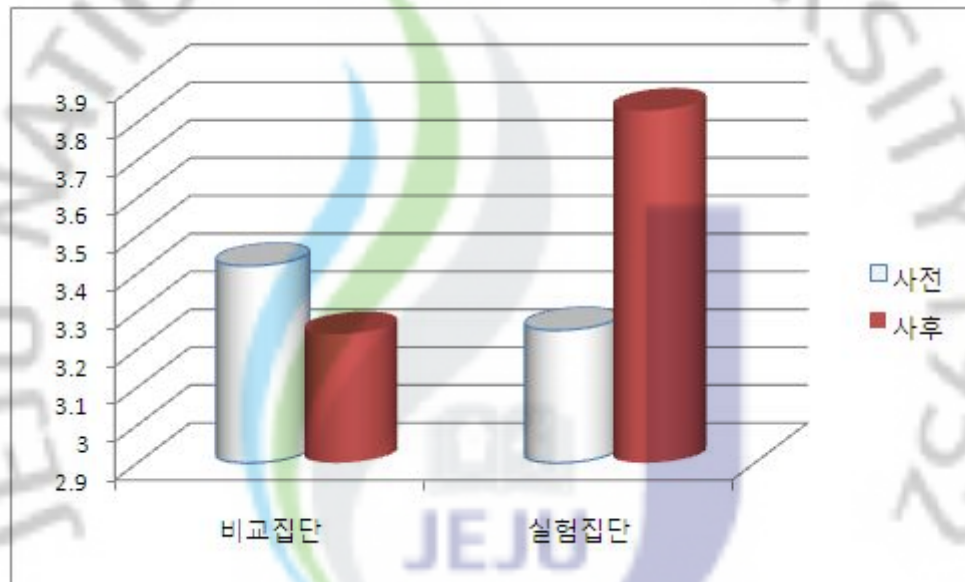
<표 IV-7> 학습지도 능력에 대한 분석 결과

구분	N	사전		사후		t	p	
		M	SD	M	SD			
학습지도 능력	실험집단	12	3.25	.46	3.83	.47	2.652*	.015*
	비교집단	12	3.42	.61	3.24	.63		

* p<.05

학습지도 능력 영역의 사전, 사후 비교 검증 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.652, p<.05$). 부모의사소통프로그램을 적용한 사후에 실험집단(사전평균=3.25, 사후평균=3.83)의 학습지도 능력은 크게 향상된 것에 비하여 비교집단(사전평균=3.42, 사후평균=3.24)은 별 차이가 없음을 알 수 있다.

따라서 가설 1-4는 채택되었으며 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단은 비교집단에 비하여 학습지도 능력이 유의미하게 향상되었다고 볼 수 있다. 실험집단과 비교집단간의 학습지도 능력에 대한 사전·사후변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-4]와 같다.



[그림 IV-4] 학습지도 능력 영역의 사전·사후 변화

이와 같은 결과는 부모의사소통프로그램을 통하여 부모들에게 학습지도 능력 영역에서 긍정적인 도움을 주고 있다고 볼 수 있다.

(5) 가설 1-5의 검증

가설 1-5. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 훈육 능력 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

부모의사소통프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단 간 양육

효능감의 훈육능력 영역에서 사전과 사후를 비교하여 어떻게 변화하였는지 t-test를 실시하여 알아본 결과는 <표 IV-8>과 같다.

<표 IV-8> 훈육능력에 대한 분석 결과

구분	N	사전		사후		t	p	
		M	SD	M	SD			
훈육능력	실험집단	12	3.28	.27	3.55	.59	.976	.340
	비교집단	12	3.47	.38	3.35	.40		

훈육능력 영역의 사전, 사후 비교 검증 결과 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=.976, p>.05$).

2) 가설 2의 검증

가설 2. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 양육스트레스에 있어서 유의미한 차이가 있을 것이다.

부모의사소통프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단 간의 양육스트레스의 사전과 사후를 비교하여 어떻게 변화하였는지 t-test를 실시하여 알아본 결과는 <표 IV-9>와 같다.

<표 IV-9> 양육스트레스에 대한 분석 결과

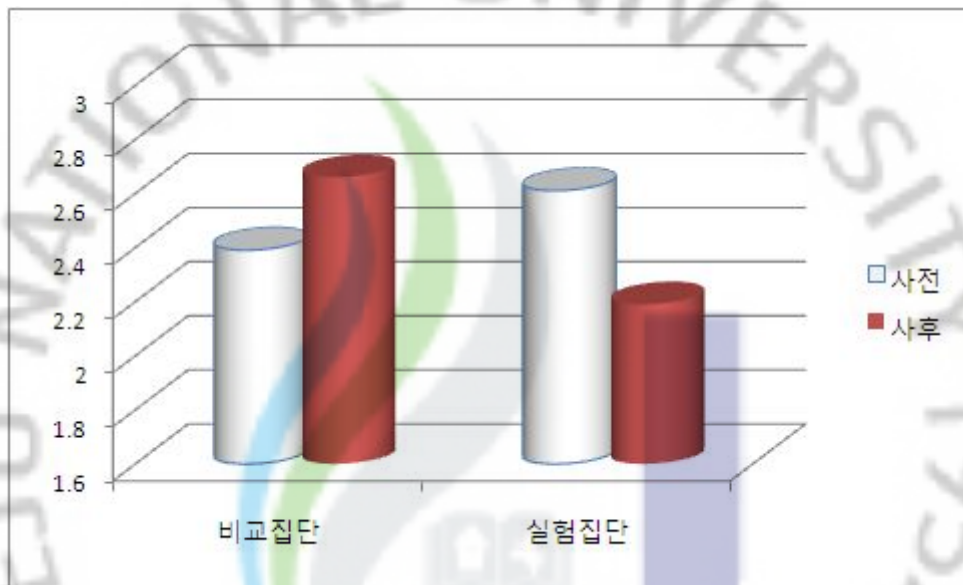
구분	N	사전		사후		t	p	
		M	SD	M	SD			
양육스트레스 전체	실험집단	12	2.61	.47	2.19	.41	2.095*	.048
	비교집단	12	2.39	.57	2.66	.66		

* $p<.05$

양육스트레스의 사전, 사후 비교 검증 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.095, p<.05$). 부모의사소통프로그램을 적용한 사후에 실험집단(사전평균

=2.61, 사후평균=2.19)의 양육스트레스는 크게 감소된 것에 비하여 비교집단(사전 평균=2.39, 사후평균=2.66)은 증가되었음을 알 수 있다.

따라서 가설 2는 채택되었으며 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단은 비교집단에 비하여 양육스트레스는 유의미하게 감소되었다고 볼 수 있다. 실험집단과 비교집단 간의 양육스트레스에 대한 사전·사후변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-5]와 같다.



[그림 IV-5] 양육스트레스의 사전·사후 변화

이와 같은 결과는 부모의사소통프로그램이 부모들에게 자녀의 양육스트레스 감소에 대한 긍정적인 도움을 주고 있는 것으로 볼 수 있다.

(1) 가설 2-1의 검증

가설 2-1. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 자녀의 기질과 관련된 스트레스 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

부모의사소통프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단 간 양육스트레스의 자녀 기질과 관련된 스트레스 영역에서 사전과 사후를 비교하여 어떻게 변화하였는지 t-test를 실시하여 알아본 결과는 <표 IV-10>과 같다.

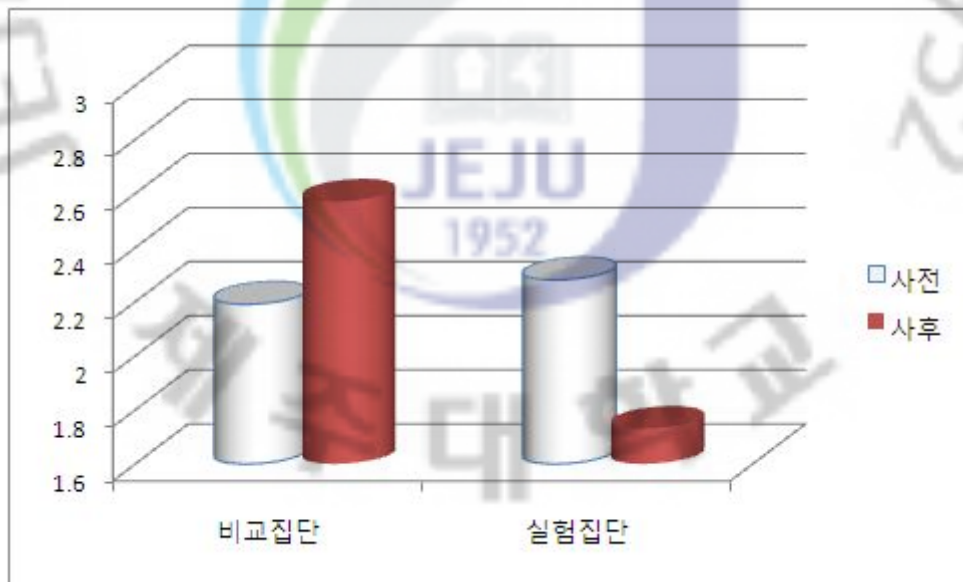
<표 IV-10> 자녀의 기질과 관련된 스트레스에 대한 분석 결과

구분		N	사전		사후		t	p
			M	SD	M	SD		
자녀의 기질과 관련된 스트레스	실험집단	12	2.28	.67	1.73	.53	2.769*	.011
	비교집단	12	2.19	.66	2.57	.91		

*p<.05

자녀의 기질과 관련된 스트레스 영역의 사전, 사후 비교 검증 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=2.769, p<.05). 부모의사소통프로그램을 적용한 사후에 실험집단(사전평균=2.28, 사후평균=1.73)의 양육스트레스는 크게 감소된 것에 비하여 비교집단(사전평균=2.19, 사후평균=2.57)은 다소 증가되었음을 알 수 있다.

따라서 가설 2-1은 채택되었으며 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단은 비교집단에 비하여 자녀의 기질과 관련된 스트레스가 감소되었다고 볼 수 있다. 실험집단과 비교집단간 자녀의 기질과 관련된 스트레스 영역에 대한 사전·사후 변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-6]과 같다.



[그림 IV-6] 자녀의 기질과 관련된 스트레스의 사전·사후 변화

이와 같은 결과는 부모의사소통프로그램이 부모들에게 자녀의 기질과 관련된 양육스트레스 감소에 대한 긍정적인 도움을 주고 있는 것으로 볼 수 있다.

(2) 가설 2-2의 검증

가설 2-2. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 자녀와의 관계로 인한 스트레스 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

부모의사소통프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단 간 양육스트레스의 자녀와의 관계로 인한 스트레스 영역에서 사전과 사후를 비교하여 어떻게 변화하였는지 t-test를 실시하여 알아본 결과는 <표 IV-11>과 같다.

<표 IV-11> 자녀와의 관계로 인한 스트레스에 대한 분석 결과

구분		N	사전		사후		t	p
			M	SD	M	SD		
자녀와의 관계로 인한 스트레스	실험집단	12	2.82	.45	2.56	.45	.737	.469
	비교집단	12	2.56	.57	2.71	.53		

자녀와의 관계로 인한 스트레스 영역의 사전, 사후 비교 검증 결과 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=.737, p>.05$).

(3) 가설 2-3의 검증

가설 2-3. 부모의사소통프로그램을 받은 실험집단이 비교집단에 비하여 학습기대와 관련된 스트레스 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

부모의사소통프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단 간 양육스트레스의 학습기대와 관련된 스트레스 영역에서 사전과 사후를 비교하여 어떻게 변화하였는지 t-test를 실시하여 알아본 결과는 <표 IV-12>와 같다.

<표 IV-12> 학습기대와 관련된 스트레스에 대한 분석 결과

구분		N	사전		사후		t	p
			M	SD	M	SD		
학습기대와 관련된 스트레스	실험집단	12	2.83	.99	2.31	.99	1.040	.310
	비교집단	12	2.42	.97	2.72	.97		

학습기대와 관련된 스트레스 영역의 사전, 사후 비교 검증 결과 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=1.040, p=.310$).

V. 요약, 결론 및 제언

본 연구에서는 부모의사소통프로그램이 어머니의 양육효능감과 양육스트레스에 미치는 효과에 대해 알아보았다. 본 장에서는 연구 결과를 요약, 정리하고 연구결과에 대한 결론을 내린다. 그리고 연구 결론에서 얻어진 결과를 토대로 후속 연구에 대한 제언을 하고자 한다.

1. 요약

본 연구에서는 부모의사소통프로그램이 어머니의 양육효능감과 양육스트레스에 어떠한 효과가 있는지 알아보기 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

연구 문제 1. 부모의사소통프로그램이 어머니의 양육효능감에 어떤 영향을 미칠 것인가?

연구 문제 2. 부모의사소통프로그램이 어머니의 양육스트레스에 어떤 영향을 미칠 것인가?

위와 같은 연구 문제를 해결하기 위한 가설은 다음과 같다.

가설 1. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 양육효능감에 있어서 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 1-1. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 전반적인 양육효능감 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 1-2. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 건강

하게 양육하는 능력 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 1-3. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 의사소통 능력 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 1-4. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 학습지도 능력 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 1-5. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 훈육 능력 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 양육스트레스에 있어서 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2-1. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 자녀의 기질과 관련된 스트레스 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2-2. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 자녀와의 관계로 인한 스트레스 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2-3. 부모의사소통프로그램에 참여한 실험집단이 비교집단에 비하여 학습기대와 관련된 스트레스 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설을 검증하기 위하여 본 연구대상은 서귀포시내에 거주한 초등학교 자녀를 둔 어머니(실험집단 12명, 비교집단 12명)로 구성하였다.

이 연구의 과정은 실험집단과 비교집단의 구성, 사전 검사, 실험집단에 대한 부모의사소통프로그램 실시, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다. 부모의사소통프로그램은 연구자가 직접 실시하였고, 주 1회 120분씩 총 8회기를 실시하였다. 프로그램을 실시한 후 사전검사에 실시했던 동일한 검사 도구로 실험집단과 비교집단 모두에게 사후검사를 실시하였다.

본 연구에 사용된 양육효능감 척도는 최형성과 정옥분(2001)이 개발한 어머니의 양육효능감 척도를 사용하였다. ‘어머니의 양육효능감’ 척도는 우리나라 실정에 맞게 개발된 도구로서 타당도와 신뢰도가 검증된 도구이다. 총37문항, 5점 척도로 구성된 본 척도는 ‘전반적인 양육효능감’, ‘건강하게 양육하는 능력’, ‘의사소통능력’, ‘학습지도 능력’, ‘훈육능력’ 등 5개 하위요인으로 구성되어 있다. 총점수는 37점에서 185점까지이며 점수가 높을수록 높은 양육효능감을 의미한다.

본 연구에 사용된 양육스트레스의 척도는 서혜영(1992)이 번안한 Abidin(1990)의 Parenting Stress Index(PSI)를 신숙재(1997)가 수정한 도구로 신뢰도, 타당도가 검증된 도구이다. 양육스트레스의 척도는 총 20문항으로 구성되어 있으며 그 하위요인으로는 ‘자녀의 기질과 관련된 스트레스’ 8문항, ‘자녀와의 관계로 인한 스트레스’ 9문항, ‘학습기대와 관련된 스트레스’ 3문항이다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘정말 그렇다’까지 5점 척도로 되어 있으며 가능한 총점의 범위는 20점에서 100점이다. 긍정문으로 표현된 6개 문항은 역으로 채점되며, 점수가 높을수록 어머니가 양육에서 스트레스를 많이 자각하고 있음을 나타낸다.

본 연구에서 수집된 자료처리는 SPSS 12.0으로 이루어졌으며 통계적 유의미수준은 .05로 설정하였다. 실험 전 실험집단과 비교집단의 동질성을 분석하기 위하여 t검증을 실시하였고, 그 결과 양육효능감의 전반적인 양육효능감 영역에서 통계적으로 의미있는 차이가 나타났다. 그래서 실험 후 두 집단의 전반적인 양육효능감 영역은 별도로 공변량 분석을 추가 실시하였다. 양육효능감과 양육스트레스의 다른 영역에서는 실험 전 두 집단 간 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았기 때문에 실험 후 차이를 밝히기 위한 t-검증을 실시하였다.

본 실험 연구를 통해 얻어진 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 부모의사소통프로그램에 참여한 어머니의 양육효능감의 사전, 사후 비교 검증 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.647, p=.015$). 이는 부모의사소통프로그램을 통하여 어머니에게 자녀의 양육에 대한 긍정적인 기대감과 자신감을 가지게 한 것이라 할 수 있다.

둘째, 양육효능감의 하위 영역 중 전반적인 양육효능감($F=4.670, p=0.042$). 건강하게 양육하는 능력($t=2.193, p=.039$), 의사소통 능력($t=2.769, p=.011$), 학습지도 능력($t=2.652, p=.015$)이 유의미하게 향상된 것으로 나타났다. 이는 부모의사소통프로그램이 양육효능감을 높게 형성할 수 있도록 지원함으로써 자녀와 원활한 의사소통이 가능해지고, 이러한 관계는 학습지도에 긍정적인 영향으로 나타나고 있음을 보여주고 있는 것이라 할 수 있다.

셋째, 부모의사소통프로그램에 참여한 어머니의 양육스트레스에 대하여 사전과 사후 비교 검증 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.095, p=.048$). 이는 부모의사소통프로그램을 경험함으로써 자녀에 대한 긍정적인 마음을 가지게

되었고, 자녀를 양육하면서 의사소통과 관계가 호전됨으로써 양육에 대한 부담과 스트레스가 자연스럽게 감소한 것이라 할 수 있다.

넷째, 양육스트레스의 하위 영역 중 자녀의 기질과 관련된 스트레스($t=2.769$, $p=.011$)의 영역에서 사전에 비해 사후가 유의미하게 감소된 것으로 나타났다. 이는 부모의사소통프로그램을 통하여 자녀의 기질과 성품을 자연스럽게 받아들이고 관계를 호전시키기 위한 다양한 기술과 전략을 습득함으로써 발생하는 자신감과 여유로움에서 기인한 것이라 볼 수 있다.

요약해 보면 연구를 통하여 부모의사소통프로그램이 부모는 자녀에 대하여 잘 이해하고 서로 간 의사소통을 촉진함으로써 자녀에 대한 양육효능감을 증진시키고, 양육스트레스가 감소함을 나타내는 결과를 확인하였다. 더불어 자녀에 대한 긍정적인 기대감이 증진되어 자녀의 기질을 이해하며 학습지도에 긍정적인 역할을 할 수 있는 능력을 배양시키는데 도움이 된다고 볼 수 있다. 본 연구의 전반적인 내용과 주요 결과를 요약하고, 연구결과에서 얻어진 사실과 관련하여 몇 가지 제언을 하고자 한다.

2. 결론

본 연구의 가설 검증과 연구 결과에 기초하여 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 부모의사소통프로그램은 어머니의 양육효능감 향상에 긍정적인 도움이 된다. 이는 가정에서 효율적인 의사소통을 통하여 부모의 양육태도의 변화와 부모-자녀관계 상호작용에 긍정적인 작용을 유도하여 부모역할 수행에도 도움이 됨을 입증하는 것이라 할 수 있다.

둘째, 양육효능감의 하위 영역인 전반적인 양육효능감, 건강하게 양육하는 능력, 의사소통 능력, 학습지도 능력의 영역에서 사전에 비해 사후 유의미하게 향상된 것으로 나타났다. 이는 의사소통이 일상적인 생활 속에서 이루어지는 것으로 자녀의 활동 전반에 영향을 주며 자녀와 부모의 우호적인 관계 형성에도 도

움이 되고 있음을 나타내는 것이라 할 수 있다. 더불어 이러한 긍정적인 관계 속에서 자연스럽게 학습 성취 결과가 높아지는 현상이 나타나고 있는 것이라 볼 수 있다.

셋째, 부모의사소통프로그램은 어머니의 양육스트레스 감소에 도움이 된다. 의사소통을 통하여 서로 간 친밀감이 형성되고, 서로를 이해하며 신뢰하고 존중하는 분위기가 형성되어 자연스럽게 양육스트레스가 감소하는 효과를 나타내고 있는 것이다.

넷째, 양육스트레스의 하위 영역인 자녀의 기질과 관련된 스트레스 영역에서 사전에 비해 사후 유의미하게 감소된 것으로 나타났다. 프로그램을 통하여 자녀를 자연스럽게 이해하게 되고, 일상적인 의사소통에서 서로를 배려하며 존중하는 분위기가 형성되면서 자녀의 기질을 인정함으로써 이와 관련된 스트레스가 감소되는 결과를 나타내고 있다.

결론적으로 부모의사소통프로그램은 부모의 행동 변화를 통하여 자녀의 일상 생활과 학업, 친구 관계에 긍정적인 도움을 주고 이는 다시 부모에게 자녀에 대한 부모의 역할 형성에 도움이 됨으로써 부모의 양육효능감 증가와 양육스트레스의 감소에 긍정적인 효과가 있음을 확인하였다.

3. 제언

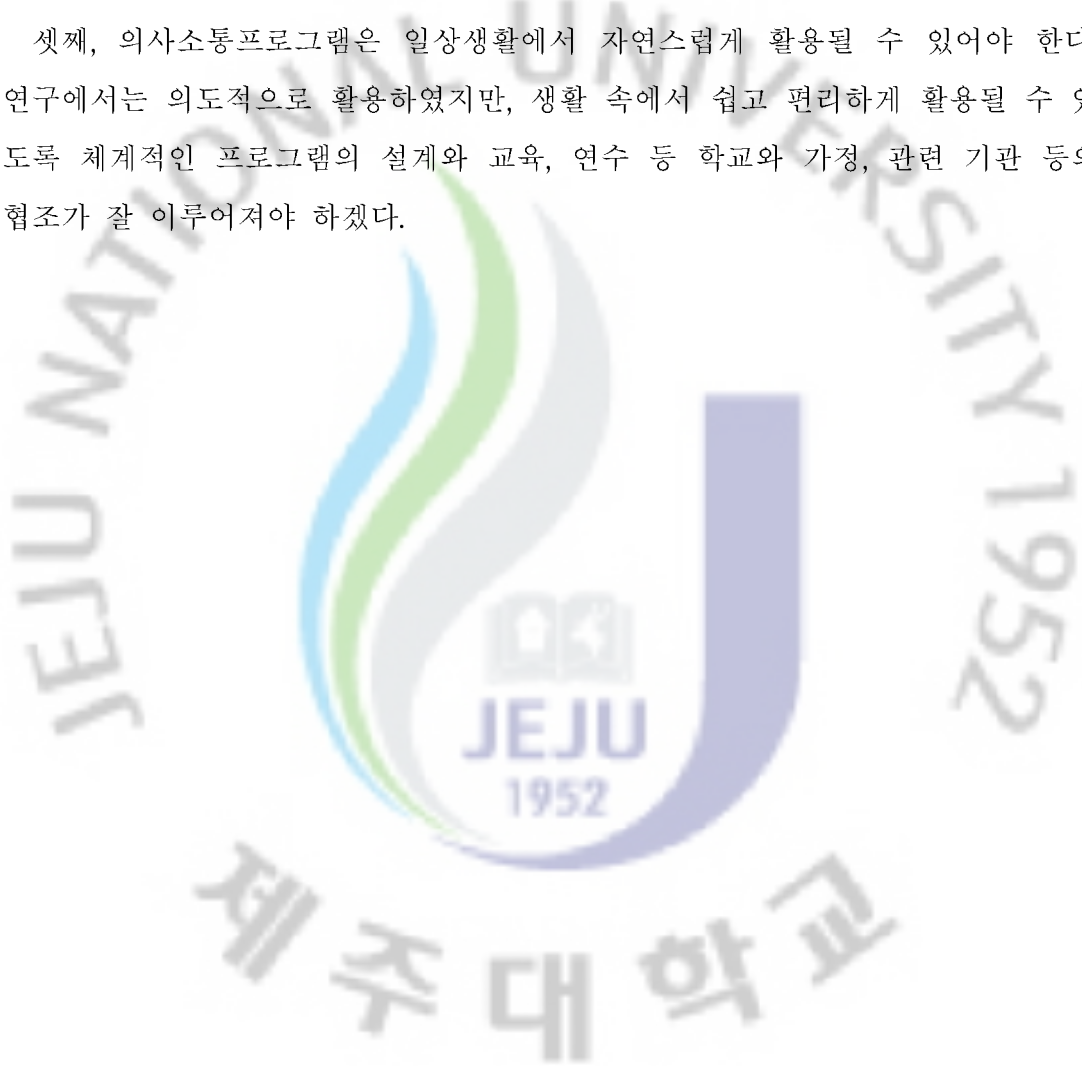
본 연구에서 나타난 결과를 토대로 다음과 같이 제언한다.

첫째, 부모의사소통프로그램을 통하여 어머니의 양육효능감이 증가되고 양육스트레스가 감소되었다. 즉 의사소통의 중요성이 입증된 것이라 볼 수 있다. 그런데 의사소통은 일방통행이 아니라 서로 쌍방 간에 이루어진다는 점을 감안할 때 학교에서 청소년들을 대상으로 의사소통프로그램을 진행하는 비율은 매우 낮다. 따라서 학교에서도 청소년들에게 의사소통프로그램을 진행함으로써 부모와 자녀 뿐 아니라 교우관계 속에서 서로를 배려하는 의사소통이 이루어질 수 있도록 해

야 하겠다.

둘째, 다양한 의사소통프로그램의 개발이 필요하다. 본 연구에서 의사소통의 효과와 중요성이 입증되었지만 개별 학습자에게 보다 효과적인 다양한 프로그램은 부족한 편이라 할 수 있다. 따라서 다양한 특성(나이, 성별, 지역, 심리상태, 직업)을 고려한 다양한 의사소통프로그램을 개발하여 맞춤형 운영이 가능하도록 이와 관련된 지속적인 연구가 요구된다.

셋째, 의사소통프로그램은 일상생활에서 자연스럽게 활용될 수 있어야 한다. 연구에서는 의도적으로 활용하였지만, 생활 속에서 쉽고 편리하게 활용될 수 있도록 체계적인 프로그램의 설계와 교육, 연수 등 학교와 가정, 관련 기관 등의 협조가 잘 이루어져야 하겠다.



참 고 문 헌

- 강경자(1996). 의사소통 증진을 위한 훈련 프로그램의 효과. 창원대학교 석사학위 논문.
- 강연희(2002). 청각장애 영유아 어머니의 양육스트레스에 관한 연구. 이화여자 대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 강진령(2001). APA 논문작성법(개정판). 서울 : 양서원
- 고상미(2000). 부모-자녀의 역기능적 의사소통이 아동의 스트레스 및 문제행동에 미치는 영향. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고성혜(1994). 어머니가 지각한 양육 스트레스에 관한 연구. 한국청소년연구 제 18호 pp18-37
- 고영자(2001). 부모의 언어통제 유형과 아동의 유치원 적응과의 관계. 숙명여자 대학교 대학원 석사학위논문.
- 권미경(1993). 부모-자녀 의사소통과 청소년 자녀의 자기표현과의 관계. 서울 대학교 대학원 석사학위논문
- 김명자(1991). 어머니와 청소년기 자녀간의 커뮤니케이션 유형에 관한 연구. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김금주(1986). 어머니 양육태도와 유아의 창의성과의 관계. 학술논총, 12(1), 55.
- 김명희(1999). 어머니의 양육스트레스, 사회적 관계망과 아동이 지각한 양육행동 간의 관계, 연세대학교 석사학위논문
- 김미숙(2005). 어머니의 양육스트레스와 양육효능감이 양육행동에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사논문 p23
- 김미행(2003). 가족체계 유형과 어머니의 자기 효능감과 관계.
- 김선희(2001). 어머니의 언어통제 유형과 정인지체 학생의 감정조망 단서활용. 공주대학교 특수교육대학원 석사학위논문.
- 김성태(2001). 중학생의 자야개념유형과 부모-자녀의 의사소통유형의 관계. 서울 여자대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김숙자(1989). 한국유아교육에 있어서 부모참여 교육 프로그램의 역사적 발전

- 분석을 통한 방향 탐색. 한국교원대학교 교수논총, 5(2), pp 4-63
- 김순신(1997). 부모교육 프로그램이 자녀양육 태도에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김연진, 유안진(1993). 유아를 위한 부모교육. 서울: 양서원
- 김유정(2007). 분노조절 부모교육 프로그램의 개발과 효과 검증. 전남대학교 석사학위논문
- 김은경(2007). 적극적 부모교육프로그램이 유아기 어머니의 자기효능감과 양육 태도에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사논문.
- 김은경(2008). 어머니의 자녀교육관에 따른 부모교육 프로그램 요구도. 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은영(2005). 양육스트레스, 양육효능감 및 훈육방식과 아동의 심리적 적응 문제 간의 관계에 대한 경로분석. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김인자 역(1989). 부모역할 배워지는 것인가. 한국심리상담연구소
- 김재은(1974). 한국가족의 집단성격과 부모자녀 관계에 관한 심리학적 연구. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 김정선(1995). 어머니와 고등학생 자녀 간 의사소통과 자아존중감. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정옥, 이광주(1988). 주부의 스트레스요인과 대응방법에 관한 연구. 대구효성가톨릭대학교 사회과학연구소. 여성문제연구, 16. pp37-59
- 김정희(1987). 어머니와 자녀간의 커뮤니케이션 형태와 자녀의 자아개념에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김종훈(2006). 부모교육프로그램이 부모효능감 및 양육스트레스에 미치는 영향. 부산교육대학교 교육대학원 석사논문.
- 김주원(2009). 부모-자녀 간 의사소통이 아동의 완벽주의 및 대인관계에 미치는 영향. 가톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김진숙, 연미희(2001). 부모교육 이론과 실제. 서울: 동문사
- 김충기(2005). 자녀지도와 부모교육. 내일을 여는 지식
- 김현미(2004). 어머니의 양육스트레스, 양육효능감 및 양육행동과 아동의 사회적 능력간의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.

- 김혜수(2003). 디지털 시대의 사이버 페어렌팅(Cyber-Parenting) : 적극적 부모역할훈련프로그램(APT)에 기초한 효율적 부모교육 모형의 모색. 한국교육, 29(1), pp105-122.
- 남재희(2004). 어머니의 양육효능감과 양육태도 및 아동의 자기조절능력간의 관계연구. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 노안영, 강영신(2008). 인간이해와 성장을 위한 성격심리학. 학지사.
- 문혁준(1999). 취업모의 사회 인구학적 특성과 부모 효능감이 자녀양육 태도에 미치는 영향. 대한가정학회지, 37(6), 97-107.
- 박성연, 전춘애(1998). 어머니 자녀 양육스트레스와 관련된 심리사회적 변인들. 한국가정관리학회지, 16(1), pp1-11.
- 박성애(1994). 유치원에서의 부모참여와 교육에 대한 연구. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 박수경(2002). 자폐 자녀를 가진 어머니의 양육스트레스 대처 방안에 관한 연구. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 박정자(1998). 적극적 부모역할 훈련이 어머니의 자아존중감과 자녀와의 의사소통에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박재희(1997). 십대의 적극적 부모역할 훈련이 비행청소년 가족의 의사소통과 가족기능에 미치는 영향. 전남대학교 석사학위논문.
- 박현숙(2003). 유아기 자녀를 둔 어머니의 놀이성과 부모효능감 및 양육스트레스에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사논문 p69
- 서소정(2004). 양육효능감 자녀양육행동 매개모델. 대한가정학회지, 42(4), pp 11-27.
- 손유니(2002). 능력강화를 위한 가족지원 프로그램이 장애아동 부모의 스트레스와 자기효능감과 대처능력에 미치는 효과. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송미혜(2006). 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스 및 사회적 지지와 양육효능감과의 관계. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송용호(2000). 적극적 부모역할 프로그램이 어머니의 자아개념과 아동의 자아개념에 미치는 효과. 충남대학교 석사학위논문.

- 신숙재(1997) 어머니의 양육스트레스, 사회적 지원과 부모효능감이 양육행동에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 신숙재, 정문자(1998). 어머니의 양육스트레스, 사회적 지원과 부모효능감이 양육행동에 미치는 영향. 아동학회지, 19(1), 27-41.
- 신임숙(2001). 적극적 부모역할 집중훈련이 어머니의 양육태도, 언어통제성유형 및 자녀가 지각하는 어머니의 양육행동의 변화에 미치는 영향. 경남대학교 대학원 석사학위논문.
- 안유자(1999). 적극적 부모역할 훈련이 부모의 양육태도와 부모자녀 의사소통에 미치는 영향. 충남대학교 석사학위논문.
- 안지영(2001). 2-3세 자녀를 둔 어머니의 양육신념, 효능감 및 스트레스가 양육행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 안진홍(2003). 감수성 훈련을 적용한 부모교육프로그램이 초등학교 학부모와 자녀 간 의사소통향상에 미치는 영향. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 안희정(2004). 부모효능감과 가족응집력향상을 위한 부모교육프로그램 개발과 효과에 관한 연구. 홍익대학교 박사학위논문.
- 양영숙(2000). MBTI를 활용한 부모교육 프로그램이 어머니의 자아수용과 양육태도에 미치는 효과. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 예서현(2005). 의사소통 훈련 부모교육프로그램이 부모효능감 및 부모-자녀 상호작용에 미치는 효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 연문희, 강진령(2002). 학교상담: 21세기의 학생생활지도. 서울: 양서원
- 연미희(1998). 부모의 양육태도와 유아의 사회 정서적 발달간의 관계. 대한가정학회지, 125(7), 111-122.
- 오영희, 엄정애(1999). 부모교육. 동현출판사.
- 우희정(1993). 가정환경과 아동의 자기-효능감 간의 인과모형 탐색. 전남대학교 박사학위논문.
- 윤미(2008). 아동의 타인양육 경험 및 부모의 양육효능감이 아동의 애착에 미치는 영향. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 윤은미(2004). 어머니의 부모효능감 및 양육행동과 유아의 사회적 유능성과의

- 관계. 한남대학교 사회문화과학대학원 석사학위논문.
- 이랑(2003). 양육태도 및 양육스트레스에 따른 부모교육 요구. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 이성진(2004). 행동수정. 교육과학사.
- (2001). 부모-자녀 대화법. 한국지역사회교육협의회.
- 이숙, 박성연(1988). 자녀가 지각한 부모의 양육태도 및 이에 영향을 주는 요인. 아동학회지, 9(2). pp61-94.
- 이옥경(2004). 좋은 부모역할훈련 프로그램이 부모의 내적통제수준과 의사소통에 미치는 효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이원형(1991). 부모교육론. 서울 : 교문사
- 이은화(1997). 부모교육학. 서울: 교문사.
- 이재연, 김경희(1989). 부모교육. 서울: 양서원
- 이현주(1999). 어머니의 양육스트레스 및 양육태도와 유아의 자아개념과의 관계. 우석대학교 대학원 석사학위논문.
- 임미숙(1998). '적극적 부모역할훈련'이 어머니의 양육태도와 자아존중감에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 장명옥(1982). 가정관리학. 서울 : 교문사
- 장성애(2007). 적극적 부모역할 훈련프로그램이 어머니의 양육효능감과 양육스트레스에 미치는 영향. 계명대학교 유아교육대학원 석사학위논문.
- 전영선(2005). 어머니의 양육 스트레스와 유아의 정서적 부적응 행동과의 관계. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조경순(1996). 학령 전 아동 양육 시 어머니가 경험하는 스트레스에 관한 연구.
- 조영숙(2008). 어머니의 양육스트레스, 양육효능감, 양육행동과 유아의 자기조절능력간의 관련성 탐색. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 조인경(2004). 어머니의 인식, 양육효능감, 유아의 인지능력, 공유하는 정서와 어머니의 유관조절행동과의 관계. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 최미경(1991). 부모교육에 따른 부모의 자녀 교육관에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최사라(2001). 아동이 지각한 어머니의 통제 유형과 자아존중감과 관계연구.

- 천안대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 최선윤(2008). 부모갈등 부모-자녀 의사소통 청소년의 사회불안 및 우울간의 관계 구조 분석. 경북대학교 대학원 박사학위논문
- 최윤희(1993). 자기표현 훈련프로그램이 자기표현과 자아존중감에 미치는 영향, 이화여자대학교 교육대학원 석사논문
- 최인자(2005). 적극적 부모역할훈련(APT)집단 프로그램이 부모의 양육태도와 부모자녀 인간관계 및 모-자 상호작용에 미치는 효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최형성(2002). 어머니의 사회적 지원 및 스트레스와 아동의 기질이 어머니의 양육효능감에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 박사논문
- 최형성, 정옥분 (2001). 어머니의 양육효능감 척도의 개발. 아동학회지, 22(3), pp1-14.
- 한국부모교육학회. (편). (1997). 부모교육학. 서울 : 교육과학사.
- 한국지역사회교육협의회(2010). 부모에게 약이 되는 이야기 제93호.
- 한국행동과학연구소(1983). 부모교육. 서울: 행동과학연구소.
- 한영민(2005). 부모의 정서표현 및 유아에 대한 정서표현 수용태도와 유아의 자기조절 능력과의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사논문.
- Abidin, R. R.(1990). *Parenting Stress Index Form*. Charlottersville, VA :Pediatric Psychology Press.
- Bandura. A.(1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. W. H. New York: Freeman and Company.
- Bates, N. E., & Hackett, G.(1987). *Application of self-efficacy theory to understanding Career choice behavior*. Journal of Social and Clinical Pdvholgy, 4(3), pp279-289
- Burk, L. E.(1997). *Child development*. (4th Ed) Allyn and Bacon.
- Coleman & Karraker(1998). *Self-efficacy and parenting quality* : Findings and futurd applications. Developmental Review, 18, pp47-85.
- Cutrona, C. E., & Troutman, B. R.(1986). *Social support, infant temperament, and parenting self-efficacy: a mediational model of postpartum depression*.

- Child Development, 57, pp1507-1518.
- Dorsey, S., Klein, K., Forehand, R. & Family Health Project Research Group. (1999). *Parenting self-efficacy of HIV-infected mothers* : The role of social support. *Journal of Marriage and Family*, 61, pp295-305.
- Glasser, W.(2002). 선택이론 : 행복의 심리(김인자, 우애령 역) 서울 : 한국심리상담연구소.(원서 2002년 발행)
- Ginott, H. G.(1965). *Between Parent and Child*. New York : Macmillan.
- Gondoli, D. M., & Silverberg, S. B.(1977). *Maternal emotional distress and diminished responsiveness* : The mediating role of parenting efficacy and parental perspective taking. *Development Psychology*, 33(5). pp861-868.
- Johnstons, C., & Mash, E. J.(1989). *A measure of parenting satisfaction and efficacy*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 18, 167-177.
- McLoyd,, V. C. (1990).The impact of economic hardship on black families and 132children: Psychological distress, parenting, and socioemotional development. *Child Development*, 61, pp311-346.
- Patterson, G. R., & Fisher, P. A.(2002). *Recent developments in our understanding of parenting*: bidirectional effects, causal models, and the search for parsimony. In M. H. Bornsteing(Ed.), *Handbook of parengint(vol.5): Practical issues in parenting(2nd ed., pp 59-88)*, Hillsdale, Nj: Lawrence Erlbaum Associates.
- Snyder, J., Cramer, A., Afrank. J., & Patterson, G, R.(2005). The contributions of ineffective discipline and parental hostile attributions of child misbehavior to the development of conduct problems at home and school. *Developmental Psychology*, 41(1), (pp 30-41).
- Teti, D. M. & Golfand, D. M.(1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year : The mediational role of maternal self-dfficacy. *Child Devetlopment*, 62, (pp 918-929)

Abstract

The Effect of Parent Communication Program on Parenting Efficacy and Parenting Stress of Mothers

Kim, Jeong Hyo

Counseling Psychology Major, Graduate School of Education, Jeju National University

Professor Huh, Chul Soo

The purpose of this study¹⁾ is to perform a parent communication program targeting the mothers to examine the change of parenting efficacy and parenting stress of mothers before and after performing the program as well as to identify the effect of parent communication program.

In relation to such purposes of the study, the following study questions have been set up.

Study Question 1. What effects would the parent communication program have on the parenting efficacy of mothers?

Study Question 2. What effects would the parent communication program have on the parenting stress of mothers?

The results of study gained through this experimental study are summarized as follows.

First, a significant difference was shown as a result of performing a comparative

1) This thesis is a master's thesis in education submitted to the Graduate School of Education committee of Jeju National University in August, 2010.

verification of the parenting efficacy by mothers who have participated in the parent communication program before and after performing the program. This indicates that the parent communication program has become a positive assistance in the parenting efficacy of mothers.

Second, the categories of overall efficacy, ability to raise healthy children, communication ability and study guidance ability among the subcategories of parenting efficacy were shown as being significantly improved after performing the program compared to previous performing the program. This indicates that the communication takes place in daily life to influence the activity of children in general and also this helps to form a friendly relationship between parents and children. In addition, it could be considered as the aspect of the scholastic achievement naturally getting higher within such positive relationship.

Third, a significant difference was shown as a result of performing a comparative verification of the parenting stress by mothers who have participated in the parent communication program before and after performing the program. This indicates that the effect of naturally reducing the parenting stress as the intimacy is formed through communication while an atmosphere of understanding, trusting and respecting each other is formed.

Fourth, the categories of stress related to the temperament of the child among the subcategories of parenting stress was shown as being significantly reduced after performing the program compared to before performing the program. The result of related stress being reduced was shown by naturally understanding the child through the program and accepting the temperament of child as an atmosphere of caring and respecting each other in daily communication is formed.

Based on the study results above, the following conclusion and suggestions are presented.

The experiment group that has received the parent communication program has shown a positive effect on the increase of parenting efficacy and decrease of parenting stress when compared with the comparative group while becoming helpful to the child through the change of behavior followed by change of awareness by

parents as a result of performing the program and this once again could be seen as becoming helpful in forming the role of a parent. Considering the fact that communication is two-way, it could be predicted that there would be a lot of change in the family life, school life or social relationship if various communication programs are operated targeting the adolescents. Therefore, the development of communication programs to satisfy the demand of various consumers would be necessary.



부 록

<부록 1> 부모의사소통 프로그램	53
<부록 2> 양육효능감 척도	95
<부록 3> 양육스트레스 척도	97



<부록 1> 부모의사소통 프로그램

회 기	주 제	활 동 내 용
1 (120분)	만남의 시간	- 프로그램 소개 및 구조화 - 별칭짓기 및 자기소개 - 신뢰감 형성
2 (120분)	일상대화의 분석	- 일방적으로 해결책을 제시하는 말투 - 정신적 좌절감을 불러일으키는 말투 - 연습문제를 통한 실습 - 대화 분석하기
3 (120분)	대화의 기본태도 I	- 자녀를 한 개인으로 존중한다. - 자녀를 성실한 마음으로 대한다. - 역할놀이, 대화 평가하기
4 (120분)	대화의 기본태도 II	- 자녀를 공감적으로 이해한다. - 자녀를 수용한다. - 역할놀이, 대화 평가하기
5 (120분)	효과적인 대화방법 I	- 상대방의 의사를 들을 때 1) 수동적 대화방법-침묵의 대화 2) 대화의 열쇠를 사용하는 대화 3) 깊이 듣는 대화 -연습문제
6 (120분)	효과적인 대화방법 II	- 나의 의사를 전달할 때 1) 자녀의 행동을 표현해 주는 대화 2) 나의 생각이나 감정을 표현해주는 대화
7 (120분)	효과적인 대화방법 III	- 문제해결의 대화 1) 부모-자녀의 갈등 2) 문제해결의 대화 -연습문제
8 (120분)	마무리	- 최종점검 : 역할놀이 - 평가서 - 느낌나누기

■ 1회기 : 만남의 시간

- ▶ 목표 : 1. 의사소통의 기능과 훈련의 필요성 및 프로그램의 전반적인 이해,
2. 구성원간의 신뢰감 형성

1. 준비물 : 이름표, 크레파스

2. 도입활동

- 별칭, 별칭을 정한 이유등과 함께 자신을 소개한다.
- 프로그램에 참여하게 된 동기를 발표한다.
- 이 과정을 통해서 얻고자 하는 개인적인 목표를 나눈다.
- 차례를 정하지 않고 자유롭게 나눔으로서 친밀감이 형성되도록 한다.

3. 강의 1

- 프로그램의 회기별 목표와 교재의 주요내용을 소개한다.
- 프로그램의 구체적인 실시 방법과 진행 일정을 안내한다.
- 프로그램이 진행되는 동안에 집단구성원들이 지켜야 할 규칙을 정한다.

4. 활동 (3그룹으로 나누어 평소의 자신의 생각을 나누는 시간)

- 평생교육이란 무엇인가?
- 부모교육이란 무엇인가?
- 우리는 왜 이 자리에 있는가?

5. 강의 2

- 활동의 나눔 요약·정리, 보충설명(ppt자료사용)

6. 마무리

- 불편한 점이 혹시 있었는지 확인

- 다음회기에 피치 못 할 사정이 있는 구성원의 유무 확인
- 1회기를 마치면서 지금의 느낌 나누기

7. 효과(구성원들의 나눔)

- 처음에 시작할 때는 모르는 사람들이 많아서 쑥스러웠다.
- 긴장된 마음이 활동을 통해서 편안해졌다
- 내가 교육을 받는 이유를 곰곰이 생각해 보게 되었다
- 열심히 해서 끝날 때 멋있게 바뀌어 있는 자신을 그려보게 된다.

8. 과제

- 자신이 부모님으로부터 성장과정에서 제일 많이 들었다고 생각되는 문장이나 단어는?



■ 2회기 : 일상대화의 분석

- ▶ 목표 : 1. 우리가 일상적 대화에서 흔히 사용하는 말을 분류, 분석해 보고, 그 말투들이 자녀들에게 어떤 영향을 미치는지 알아본다.
2. 목표1에서 분류·분석하면서 익힌 내용을 연습을 통하여 재확인하고, 역할놀이로 심화한다.

1. 준비물 : 필기구, A4용지

2. 도입활동

- 일주일동안 기억에 남는 일 나누기(지도자부터 얘기하고 구성원에게 돌리거나 먼저 들은 후에 시간을 고려하면서 지도자는 생략하거나 아주 간단히 지난 회기의 내용을 설명하면서 연결시킬 수도 있다.)
- 과제에 대한 발표와 자신의 의사소통에 어떤 영향을 미치고 있는지 나눔
- 일상생활에서 부모가 자녀들과 주고받는 말은 수없이 많다. 부모가 하는 말 한마디가 자녀들에게 어떤 영향을 미치는지를 생각해 본적이 있는가? 부모와 자녀간의 대화를 분석해 보면 자녀들에게 아무런 도움을 주지 못하고 때로는 감정을 크게 해치는 말투를 부모들이 수없이 많이 사용하고 있다는 사실에 놀라게 된다. 이 시간에는 의사소통에 방해가 되는 8가지의 일상적인 말투의 의미와 그것이 갖는 문제에 대해 자세히 살펴보기로 한다.

3. 활동1

- 3개의 조로 나눈다.
- 성장과정에서 많이 들었던 말들을 조원끼리 나눈다.
- 그 말들을 들었을 때의 느낌과 지금의 자신에게 미친 영향에 대해 얘기 한다.
- 발표를 한다(시간을 절약하기 위해서 각 조에서 한명이 정리하고 다른 한명이 발표함)

4. 활동2

- 자녀들에게 많이 사용하는 말은 무엇인지를 나눈다.
- 많이 듣고 자란 말과 현재 많이 사용하는 말과의 관계 살피기
- 활동1에서 발표하지 않았던 조원이 발표를 하도록 이끈다.

5. 강의

- 각 조에서 발표하는 내용의 키워드를 칠판에 적고 그 낱말을 중심으로 강의 시작
- 활동1과 활동2의 결과를 보면서 어떤 생각들이 들었는지 질문
- 일방적으로 해결책을 제시하는 말투와 정신적 좌절감을 불러일으키는 말투의 내용과 문제점에 대해 설명한다.

(1) 일방적으로 해결책을 제시하는 말투

- 만일 어떤 사람이 당신의 결점을 들추어내며 고치라고 명령한다면?
- 이런 경우 당신은 내심 “웬 참견이람!” 하고 생각할 것이다. 그 충고가 옳다고 생각되어도 남의 충고를 듣는다는 것이, 더구나 명령조의 충고를 듣는다는 것이 그렇게 즐겁지는 않을 것이다. 그러면서도 우리는 자녀들에게 “이렇게 해라” “그렇게 하면 못써”라는 식으로 말을 하는 경향이 있다. 이와 같이 일방적으로 해결책을 제시하는 말투는 자녀들에게 좋은 영향을 미치지 못한다.

말 투	영 향	보 기
명령, 지시, 강요	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀 스스로 판단하는 능력 상실 • 창의력과 자신감의 저하 • 남의 명령에 무조건 따르는 의타심을 키우게 된다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 장난감을 치워라 • 숙제를 해라 • 싸우지 마라 • 무엇을 하지마라 • 무엇을 해라
경고, 위협	<ul style="list-style-type: none"> • 권위에 대한 저항감과 적개심 • 벌을 피하려는 회피행동 학습 • 부모와의 친밀감 상실 	<ul style="list-style-type: none"> • 당장 그만 두지 않으면... • 이따가 아빠 오시면... • 너 그렇게 엄마 말 안 들으면...

당부, 설득, 설교, 도덕적 행동을 요구	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 욕구가 무시되어 심리적 불만을 일으킴. • 도덕적 판단력 발달에 방해 • 심리적 좌절감(자신의 능력으로 해낼 수 없을 때) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친구들과 사이좋게 잘 놀아야지 • 착한 아이는 자기가 할 일은 스스로 알아서 하는 거야 • 어른들께는 예의 바르게 행동해야지
충고, 제안	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 의견이 언제나 부모들의 의견보다 못하다는 열등감을 갖게 할 뿐만 아니라 부모에게 의존하는 경향이 생긴다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 오락은 숙제를 해 놓고 하는 것이 어때. • 그런 일은 어른에게 먼저 의논해야 하는 거야. • 잘 모르면 누나한테 물어 보렴

(2) 정신적 좌절감을 불러일으키는 말투

- 만일 어떤 사람이 당신의 행동을 비난하였다고 생각해 보자. 이 때 당신의 기분은 어떻겠는가? 창피하기도 하고, 화도 나고, 모욕감도 느끼게 될 것이다. 아마 당신은 즉시 공격적으로 상대와 맞서려 할 것이다. 이러한 심리적 반응은 어른의 경우 뿐 아니라 아이들에게도 마찬가지다. 우리는 우리의 말이 자녀들에게 어떠한 좌절감을 주고 있는가를 별로 생각지 않고 사용한다.

말 투	영 향	보 기
평가, 비판, 우롱	<ul style="list-style-type: none"> • 부정적 평가에 대한 반항 • 자기비하적, 자기조소적 성격의 가능성. 자신감 상실. 적극적 사고나 행동을 피하고 창의적 사고의 상실 	<ul style="list-style-type: none"> • 철들려면 아직도 멀었구나. • 너는 도대체 생각이 없는 아이구나 • 아이고 이 바보야. 이걸 숙제라고 해 놓은 거니?
탐색, 질문, 심리분석	<ul style="list-style-type: none"> • 옳은 경우 당황, 수치심을 가짐 • 틀린 경우 부모가 자신을 미워한다고 생각, 대화의 	<ul style="list-style-type: none"> • 너 왜 동생을 못살게 구니? • 어디 갔었어? 왜 늦었어? • 너 엄마 말이 말 같지 않아서 그러지

	욕 상실	
둘러대기	<ul style="list-style-type: none"> • 부모에 대한 신뢰감 상실 	<ul style="list-style-type: none"> • 그래그래 내일 사다 줄게 • 크면 다 알게 돼 • 나중에 얘기하자
비교하기	<ul style="list-style-type: none"> • 부모의 말에 대한 반감을 가짐 • 상대에 대한 열등감, 적개심 	<ul style="list-style-type: none"> • 옆집 00이는 1등을 했는데 너는 도대체 뭐니? • 동생을 좀 봐라 • 민지의 반만큼이라도 따라 해 보렴

6. 활동3

- 자녀와의 대화 분석A의 실습을 통하여 아래 상황에서의 부모의 반응이 어떤 종류의 대화인지 분석 난에 적어본다

- 자녀와의 대화분석A

상 황	대화의 분석
형과 동생이 서로 자기가 보고 싶은 텔레비전프로그램을 보려고 싸우고 있다 부모의 반응: “계속 싸우면 텔레비전 꺼버린다”	
고등학생 딸이 연락도 없이 밤 11시에 들어왔다 부모의 반응: “도대체 어디를 싸돌아 다녔니?”	
집에 손님이 와 있는데 공부하다 모르는 것이 있다고 가르쳐 달라고 칭얼거린다. 부모의 반응 : “좀 있다가 엄마랑 같이 하자.” 하며 건성으로 대답한다.	
가게에 갔다가 옆집 지혜엄마를 만났는데 지혜가 이번에 1등을 했다는 말을 들었다 부모의 반응 : “지혜는 1등이라는데 너는 성적이 이게 뭐니?”	

석호의 숙제장 글씨가 엉망이다 부모의 반응: "손으로 썼니? 발로 썼니?"	
중학교 3학년인 상혁이는 오늘도 가방만 두고 어디 갔는지 집에 없다. 가게 가는 길에서 상혁이를 만났다. 부모의 반응 : "상혁아, 제발 가서 공부 좀 하렴. 너는 중3이야"	
자녀의 방에 들어갔더니 방안이 엉망이다. 부모의 반응 : "꼭 돼지우리 같구나. 방 좀 깨끗이 치워!"	

- 자녀와의 대화 분석B의 실습을 통하여 실제로 어떻게 말하는지 솔직하게 적어보고 스스로의 말이 어떤 종류에 속하는지 알아본다.

- 자녀와의 대화분석B

상 황	이때 당신이 실제로 하는 말은?	평가
잠깐 외출했다가 돌아와 보니 자녀가 집안을 잔뜩 어질러 놓았다.		
자녀가 이유도 없이 시무룩한 표정으로 앉아 있다. 왜 그러느냐고 몇 번 되물어도 대답을 하지 않는다.		
민호가 친구인 용수에게 얻어맞고 들어와 울면서 "용수 그 자식, 나쁜 자식이야. 다시는 같이 안 놀 거야." 한다.		
아빠가 축구경기를 한창 재미있게 보고 있을 때, 아이가 텔레비전 앞을 왔다 갔다 한다.		
중학생 딸에게 큰 맘 먹고 옷을 사다주었더니 "이런 걸 누가 입어요, 촌스럽		

계.” 하면서 투덜댄다.		
형과 동생이 무슨 일인지 서로 싸운다.		
아이가 잘못을 저질러 야단을 쳤더니 “엄마는 또 잔소리야. 됐어요! 내가 알아서 할 테니 자꾸 그러지 마세요.”		
아빠가 모처럼 아이에게 공부를 가르쳐 주느라고 열심히 이야기하고 있는데 아이는 딴전만 피우고 있다		
어머니가 잠깐 외출하려고 큰애한테 동생을 잘 봐주면서 집에 있으라고 했더니 큰 애는 굳이 나가 놀겠다고 한다.		
아이를 데리고 시장에 갔다가 아이가 어머니 옆에 꼭 붙어 다니지 않아 아이를 잃어버렸다. 시장을 몇 바퀴 돈 뒤에 겨우 아이를 찾았다.		

- 역할극을 통한 심화작업을 한다.

세 사람이 한조가 되어 그중 한 사람은 부모역할, 다른 한 사람은 자녀역할, 그리고 나머지 한 사람은 평가자가 됩니다. 부모 역할과 자녀역할을 맡은 사람은 보기에 제시된 대로 그때의 감정을 고려하여 자신이 맡은 역할을 읽습니다. 평가자는 둘의 대화를 듣고 대화를 분석 발표합니다. 이런 과정을 돌아가면서 합니다.

7. 마무리

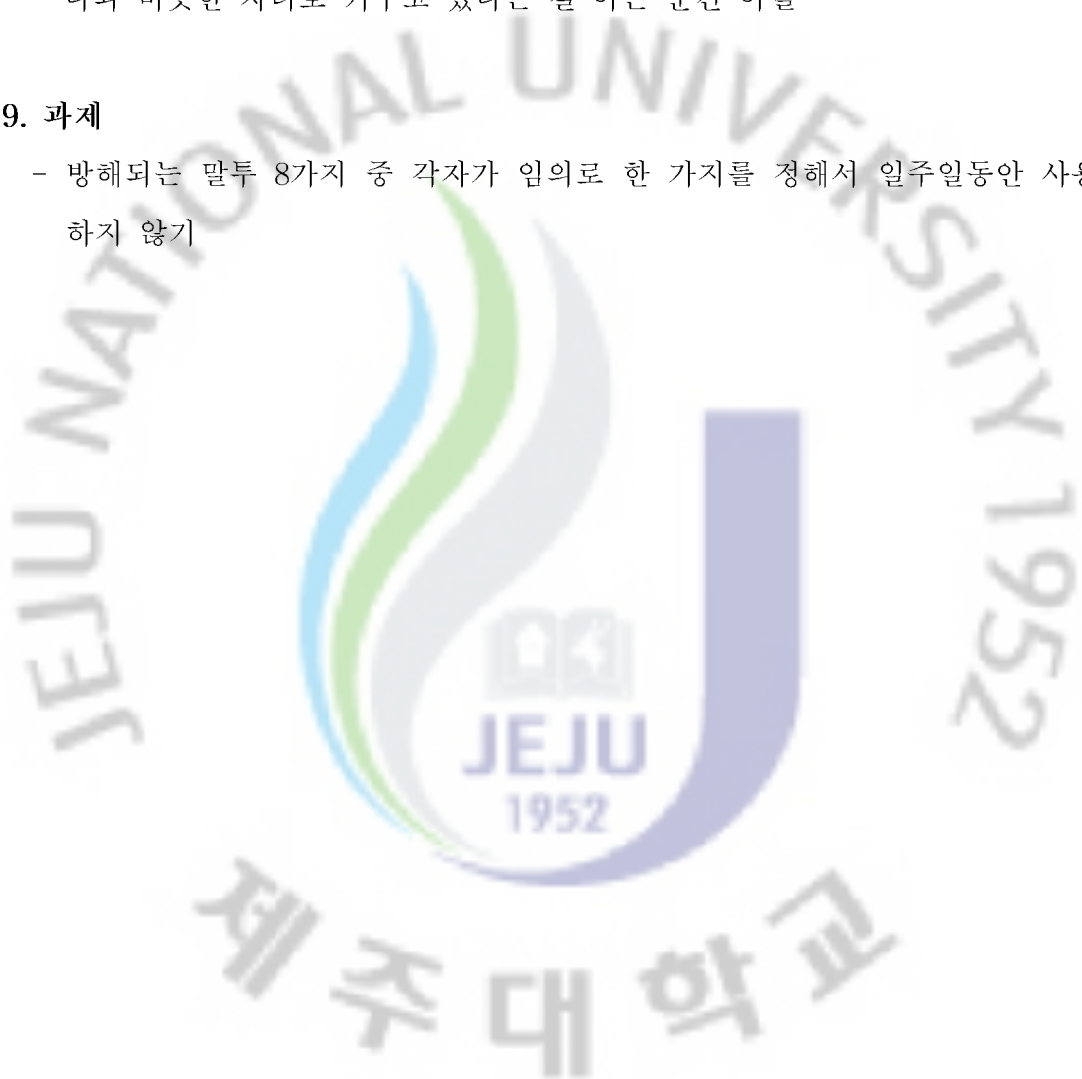
- 회기를 마치면서의 느낌 나누기
- 다음 회기에 결석할 사정이 있는 구성원의 유무 확인
- 다음 회기 내용을 간략히 소개

8. 효과(구성원들의 나눔)

- 어른이 되었는데도 어렸을 때 들었던 말들이 주는 느낌이 너무 생생
- 나의 단점인 우유부단함이 어디서부터 시작되었는지를 생각해보게 되었다
- 머리로 전부 이해하고 잊어버렸는데 나의 내부에 섬섬함이 자라고 있다니
- 자녀들에게 미안한 맘이 들고 빨리 언어습관을 고쳐야 되겠다.
- 나와 비슷한 자녀로 키우고 있다는 걸 아는 순간 아찔

9. 과제

- 방해되는 말투 8가지 중 각자가 임의로 한 가지를 정해서 일주일동안 사용하지 않기



■ 3회기 : 대화의 기본태도 I

- ▶ 목표 : 1. 자녀와의 대화에서 부모가 가져야 할 기본적인 태도,
즉, 마음가짐에 대하여 알아본다.
2. 활동을 통하여 올바르게 대화하는 태도를 익힌다.

1. 준비물 : 필기구, ppt자료

2. 도입활동

- 일주일 동안의 생활 나누기
- 과제에 대한 발표와 자녀에게 미친 영향 나누기
- 지난 회기에서, 우리가 일상생활에서 자녀들에게 무심코 하는 말을 분석해
봄으로써 어떻게 말하는 것이 옳고, 그른지를 알아보았다. 그러면 어떻게 할
것인가? 앞으로 2회기에 걸쳐서 원만한 의사소통을 하기 위한 대화의 기본
태도를 알아보기로 하겠다. 여기서 기본 태도라 함은 자녀와의 대화에서 우
리가 가져야 할 마음가짐을 일컫는다.

3. 활동1

- 한 개인으로 자녀를 존중하기
- 조별(3인1조)로 자녀를 존중했던 경험을 나누어 본다.
- 나눈 내용을 발표한다.

4. 강의1

- 자녀를 존중한다 함은 자녀를 한 개인으로 인정한다는 뜻이다. 자녀가 어떤
가치 있는 일을 하거나, 어떤 능력을 갖추고 있기 때문에 존중하는 것이 아
니라 무조건 존중함을 뜻한다.
- 우리가 자녀를 칭찬해 주고, 인정해 주며, 좋아하는 것 등이 바로 자녀를 존
중하는 것이다.

- 자녀를 존중하는 경우 부모의 태도나 말씨는 평가적이거나 비판적이 아니며, 또한 자녀를 조롱하거나 경시하지 않는 것이다. 비판적인 태도를 갖지 말라는 자녀가 어떠한 행동을 하든 옳다고 받아들이라는 뜻은 아니다.
- 자녀를 존중하는 태도를 나타내는 방법 중의 하나는 자녀의 이야기에 귀를 기울이는 것이다. 자녀의 이야기에 귀를 기울이는 것은 자녀가 하는 말 뿐만이 아니라, 자녀의 존재 자체를 존중하는 것이 된다. 그리고 또 하나의 방법은 자녀에게 따뜻한 사랑을 주는 것이다. 진정한 의미의 관심, 신뢰감, 사랑을 나타낼 때 부모는 진정으로 자녀를 존중할 수 있다.

1) 자녀를 존중하는 태도란

- 부모라 하여 우월한 입장에서 자녀를 볼 것이 아니라, 자녀의 입장에서 자녀를 보는 것.
- 부모 자신을 솔직하게 표현하는 것
- “너도 네 의사나 느낌, 감정을 표현할 권리가 있다”, “네 생각이 독특하구나” 또는 “네 의견을 들어보자”는 등 자녀가 부모와 동등한 인간임을 인정하는 것이다

2) 자녀를 존중하는 태도를 가지면

- 자녀가 자존감을 갖게 되고,
- 자녀는 자신이 가치 있는 사람으로 인정받게 되므로 진실한 대화의 문을 열게 되고,
- 부모를 존경할 것이며,
- 부모의 사랑을 느낄 수 있을 것이다.

5. 활동2

- 성실한 마음으로 대하기
- 성실한 부모의 모습에 대하여 이야기를 나눈다.
- 조별 발표를 한다.

6. 강의2

대인관계에서 대단히 중요한 것은 자연스럽게, 그러면서도 진지하게 당신 자신을 나타내 주는 것이다. 자녀와의 관계에서도 마찬가지이다. 진실하고 성실한 태도로 자녀를 대할 경우 부모는 자신의 감정, 느낌, 생각 등을 솔직하게 나타낼 수 있을 것이다. 그리고 자녀와 부모는 친밀한 관계를 형성할 수 있을 것이다. 당신은 자신도 모르게 자녀들에게 화를 내는 경우가 있지 않는가? 자녀를 성실하게 대할 때 당신의 감정은 결코 충동적일 수 없을 것이다.

1) 성실한 마음의 태도란

- 당신 자신에 대해 성실하고, 진실된 마음가짐을 가지는 것이다. 그리고 부모가 자신의 가치를 인정하고 있어야 한다. 자신의 가치를 인정한다면 자녀의 가치도 인정하게 될 것이다.
- 자녀에게 이야기하기 한 발 앞서 부모 자신의 감정, 느낌, 생각이 무엇인가를 명백히 확인하며
- 방어적이거나 구태의연한 태도를 취하지 않는 것이다.

2) 자녀를 성실한 마음으로 대하면

- 자녀가 부모의 감정, 느낌, 생각 등을 알 수 있게 되고,
- 자녀도 성실하고, 진지한 대화를 하려고 하며,
- 자녀와 부모 사이에 긍정적 감정이나 느낌이 생겨날 것이다.

7. 활동3

- 실생활에서 만나는 사람들 중에서 존중과 성실의 태도를 갖고 있는 사람에 대해 나누기
- 그런 사람들과 대화할 때의 좋았던 점은?

8. 마무리

- 3회기에 대한 느낌 나누기
- 4회기에 대한 안내
- 바쁜 저녁 시간을 내어서 참석한 구성원들을 지지

9. 효과(구성원들의 나눔)

- 나름대로 목표를 세워서 실천하려고 했는데 답답해서 혼났다
(예: ‘명령, 지시하는 말투를 사용하지 않기’)
- 마음대로 할 수 있는 존재로 자녀를 생각했던 것 같다
- 부모와 나의 관계와 자녀와 나의 관계를 생각해 보게 된다.
- 자녀에게 보여지는 엄마의 모습을 생각하는 시간.
- 나의 의사소통 방법의 잘못된 점이 보이기 시작

10. 과제

- 자녀와 나의 공통점 찾기



■ 4회기 : 대화의 기본태도Ⅱ

- ▶ 목표 : 1. 자녀와의 대화에서 부모가 가져야 할 기본적인 태도 즉, 마음가짐에 대하여 알아본다.
2. 연습문제와 역할놀이를 하면서 올바르게 대화하는 태도를 익힌다.

1. 준비물 : 필기구, PPT자료

2. 도입활동

- 어머니의 기도(찰스 마이어스)를 다 같이 읽는다.
- 지난 일주일 동안 가장 기억에 남는 것은?
- 과제 발표와 과정에서의 느낌은?

<공감적으로 이해하기>

자녀를 공감적으로 이해한다 함은 당신 자신을 유지하면서 자녀의 세계에 들어가 같이 느끼고 생각해 보는 것이다. 자녀와 같은 느낌, 같은 생각을 갖는다는 것은 그리 쉬운 일이 아니다. 우리는 우리 자신의 선입견, 편견에 너무도 집착되어 있기 때문이다. 우리는 쉽게 “암, 이해하고 말구”라는 말을 한다. 그러나 대부분의 경우 자신의 생각이나 느낌, 가치, 도덕관 등을 통해 상대를 이해하려 한다. 이것은 진정한 의미의 이해가 아니며, 공감적 이해는 더욱 아니다.

3. 활동1

- 자녀를 공감적으로 이해했던 경험 나누기
- 발표
- 공감적인 이해를 통해 문제를 해결한 예의 글을 읽고(유인물)
- 느낌 나누기

4. 강의(PPT이용)1

1) 공감적 이해를 잘 하려면

- ① 자녀가 하는 말을 주의 깊게 듣고 그 의미, 감정, 느낌 등을 알아내도록 노력하고,
- ② 자녀가 하는 말의 억양은 그의 감정을 잘 나타내므로 목소리의 억양에 유의하여 듣고,
- ③ 자녀의 동작, 얼굴 표정, 눈빛 등을 주의 깊게 살피며, 자녀의 이야기를 그들의 입장에서 듣고 이해하려고 해야 한다.

부모는 자신의 이성적인 상태를 그대로 유지하여야 한다. 부모 자신을 유지하지 못하면서 자녀와 같이 느낀다는 것은 동정이지 공감적 이해는 아니다

2) 공감적 이해를 하면

- ① 자녀를 진정으로 이해할 수 있고,
- ② 자녀가 스스로 자신의 문제를 해결할 수 있게 도와줄 수 있으며,
- ③ ‘부모님은 나를 잘 이해해 준다’는 친밀감을 자녀가 느끼게 되고,
- ④ 자녀와 부모와의 관계가 훨씬 더 가까워질 것이다.

5. 활동2

- 수용하기
- 자녀를 수용하는 부모의 태도에 대하여 이야기를 나눔
- 발표

6. 강의2

1) 자녀를 수용하는 태도

- ① 자녀의 행동을 수용(행동에 간섭하지 않음으로써 수용할 수 있다)
- ② 자녀의 말의 수용(자녀가 하는 말의 의미를 깨닫는다는 뜻이다)
- ③ 자녀의 감정, 느낌을 수용(자녀의 감정, 느낌을 이해할 수 있어야)

2) 수용적 태도를 갖게 되면

- ① 자녀는 자신의 행동이나 말이 공연히 부모에 의해 간섭받거나 중단되는 일이 없으므로 스스로의 가치를 인정하게 되고,
- ② 부모의 수용적 태도는 자녀가 스스로 문제해결 방안을 모색할 수 있도록 하며, 부모가 옆에 있을 때 항상 안정되고 평안함을 느끼게 된다.

7. 활동3

1) 자녀 감정의 이해

아래의 말을 읽고 그때 자녀가 어떠한 감정, 느낌을 갖고 있을까를 생각하여 적어 봅시다.

자녀의 말	자녀의 감정
엄마, 나 학교 안가면 안돼?	답답함, 불안함, 혼란스러움, 좌절감, 불만, 부담스러움, 소외감
1. 와, 열흘만 있으면 방학이다!	
2. 아빠, 이것 봐. 내가 비행기 만들었어요.	
3. 난 아무래도 민지보다 못한가봐. 내가 아무리 열심히 노력해도 민지는 언제나 나보다 더 잘해.	
4. 다른 애들은 다 자기 식구들이랑 휴가 가고 없어. 나는 누구하고 놀지?	
5. 옆집 영훈이 아버지는 영훈이한테 자전거 타고 학교 가도 괜찮다고 그랬대. 사실 나는 그 애보다 자전거를 훨씬 더 잘 타는데....	
6. 우리 선생님이 왜 나만 방과 후에까지 남아 있으라고 그랬는지 모르겠어. 나만 떠든 것도 아닌데. 선생님을 한 방 먹이고 싶은 것을 꼭 참았어.	
7. 아빠, 내버려 두세요. 언제부터 나한테 신경 썼다고 그러세요?	

8. 사실은 민영이와 같이 가고 싶어. 하지만 그 애한테 어떻게 말하지? 내가 같이 가자고 하면 웃지 않을까?	
9. 에이, 아무것도 재미없어. 뭘 해야 할지 모르겠어.	
10. 엄마, 나 숙제하는 것 좀 봐 줘. 이렇게 하는 것 맞아?	

2) 자녀 이해의 평가

대화의 네 가지 기본 태도를 생각하며 아래의 대화를 잘 읽고, 부모와의 대화에서 자녀 감정의 이해와 수용에 대한 평가를 해 봅시다.

● 상황 1

대화	자녀감정에 대한 이해
지수 : 상진이가 오늘 나하고 놀지 않으려고 해서 싸웠어. 아버지 : 친구하고 잘 놀지 왜 싸우니?	
지수 : 내가 축구하자고 했더니 상진이는 딴 것 하자고 그러잖아. 아버지 : 아무거나 하면 어떠니? 싸우지 말고 잘 놀아야지.	

● 상황 2

대화	자녀감정에 대한 이해
유리 : 나 저녁 안 먹을래. 어머니 : 저녁을 왜 안 먹니?	
유리 : 나 점심 많이 먹어서 먹기 싫어. 어머니 : 너 왜 그러니? 식구들이 다 기다리고 있잖아. 빨리 와.	

자녀의 말	자녀의 감정
엄마, 나 학교 안가면 안돼?	답답함, 불안함, 혼란스러움, 좌절감, 불만, 부담스러움, 소외감
1. 와, 열흘만 있으면 방학이다!	
2. 아빠, 이것 봐. 내가 비행기 만들었어요.	
3. 난 아무래도 민지보다 못한가봐. 내가 아무리 열심히 노력해도 민지는 언제나 나보다 더 잘해.	
4. 다른 애들은 다 자기 식구들이랑 휴가고 없어. 나는 누구하고 놀지?	
5. 옆집 영훈이 아버지는 영훈이한테 자전거 타고 학교 가도 괜찮다고 그랬대. 사실 나는 그 애보다 자전거를 훨씬 더 잘 타는데...	
6. 우리 선생님이 왜 나만 방과 후에까지 남아 있으라고 그랬는지 모르겠어. 나만 떠든 것도 아닌데. 선생님을 한 방 띄우고 싶은 것을 꼭 참았어.	
7. 아빠, 내버려 두세요. 언제부터 나한테 신경 썼다고 그러세요?	
8. 사실은 민영이와 같이 가고 싶어. 하지만 그 애한테 어떻게 말하지? 내가 같이 가자고 하면 웃지 않을까?	
9. 에이, 아무것도 재미없어. 뭘 해야 할지 모르겠어.	
10. 엄마, 나 숙제하는 것 좀 봐 줘. 이렇게 하는 것 맞아?	

● 상황 3

대	화	자녀감정에 대한 이해
아버지 :	너 오늘도 네 방 안 치울 작	

정이니? 민 영 : 참! 이것만 보고 치울게. 그냥 놔둬.	
아버지 : 너 어째 그 모양이니? 그 책을 언제 다 봐? 빨리 치워.	
민 영 : 거의 다 봤어. 요것만 보고. 아버지 : 그러지 말고 방 치운 다음에 책 봐. 알았지?	

● 상황 4

대 화	자녀감정에 대한 이해
선 우 : 아이스크림 사왔어? 어머니 : (당황하며) 못 사왔는데. 가게에 아이스크림이 떨어지고 없대.	
선 우 : 그럼 딴 가게 가서 사면 되잖아. 어머니 : 이 무거운 짐을 들고 어떻게 돌아다니니? 넌 어쩜 그렇게 세 살 어린애 같니?	

3) 역할놀이

다음의 각 상황에서 대화의 기본 태도를 염두에 두면서 당신은 어떻게 응답할 것인지 적어보고 실제로 역할놀이를 해 봅시다.

평가자는 ‘대화 평가하기’란에 자녀감정의 이해도를 평가하여 기록합니다.

● 상황 1

지수가 상진이하고 놀다가 작은 일로 서로 다투었다.
그리고 집에 들어와 아버지에게 이야기하는 상황이다.

지 수 : 상진이가 오늘 나하고 놀지 않으려고 해서 싸웠어.
 아버지 :
 지 수 : 내가 축구하자고 했더니 상진이는 딴 것 하자고 그러잖아.
 아버지 :

● 상황 2

저녁 먹으려고 식구가 다 식탁에 모였는데 유리가 시무룩하게 앉아 있어 어머니가 저녁을 먹자고 했다.

유 리 : 나 저녁 안 먹을래.
 어머니 :
 유 리 : 나 점심 많이 먹어서 밥 먹기 싫어.
 어머니 :

● 상황 3

민영이는 자기 방은 자기가 치우기로 아버지와 약속을 했다. 그런데 며칠 동안 한번도 방 청소를 하지 않고 편안히 엎드려 동화책만 보고 있다.

아버지 :
 민 영 : 참! 이것만 보고 치울게. 그냥 놔둬.
 아버지 :
 민 영 : 거의 다 봤어. 이것만 보고.
 아버지 :

● 상황 4

개학날이 내일인데도 영준이는 아직 다하지 못한 숙제를 할 생각은 않고 텔레비전만 보고 있다.

아버지 :
 영 준 : 응. 이제 할 거야.
 아버지 :
 영 준 : 알았어요. 이것만 보고 바로 할게요.

● 상황 5

시장에 다녀오는 길에 선우에게 아이스크림을 사다 주기로 약속했다.
그런데 이것저것 사다보니 그만 잊어버리고 집에 왔다.

선 우 : 엄마, 아이스크림 사 왔어?

아버지 :

선 우 : 엄마는 거짓말쟁이야, 아이스크림 사온다고 했잖아.

아버지 :

8. 마무리

- 4회기에 대한 느낌 나누기
- 5회기에 대한 안내
- 아버지의 기도(D. 맥아더)를 다 같이 읽는다.

9. 효과(구성원들의 나눔)

- 아무 생각 없이 하던 자신의 대화를 생각하게 되는 시간
- 지금까지 너무 함부로 얘기를 한 것을 느끼게 된다.
- 딸(특히 큰 딸)에게 미안하다고 말 해야겠다
- 성실(솔직)하면 애들이 나를 무시할 거라고 생각했는데..
- 나의 어머니의 모습을 너무 닮은 나 자신을 보는 시간.

10. 과제

- 대화의 기본 태도에서 한 가지를 목표로 삼고 일주일 동안 생활 속에서 실천하기

■ 5회기 : 효과적인 대화방법 I (상대방의 의사를 들을 때)

- ▶ 목표 : 부모-자녀의 대화에서 자녀의 의사를 듣는 효과적인 대화방법에 대하여 익히고 연습한다.

1. 준비물 : 유인물, 필기구, PPT자료

2. 도입활동

- 인사(지난 회기의 결석자들을 중심으로 안부와 함께 사연 들어보기)
- 지금까지의 공부내용을 PPT자료를 이용해서 간략하게 정리
- 과제를 실천하면서의 힘들었던 점과 보람을 느꼈던 점에 대해 나눔

<수동적 대화방법-침묵의 대화>

상대방의 이야기에 침묵으로 응하는 것 역시 상대방의 이야기를 받아들이고, 수긍함을 뜻한다.

3. 활동1

- 2인 1조가 된다.
- 한 사람은 화자(話者)가 되고 다른 사람은 청자(聽者)가 된다.
- 청자가 된 사람들만 한곳으로 모이게 해서 상대방의 얘기를 침묵으로 듣도록 한다.
- 화자와 청자의 역할을 하면서의 느낌 나누기
- 상대를 비평하는 말을 피할 수 있게 하고 수용 받고 있다는 느낌을 준다.

<대화의 열쇠를 사용하는 대화>

때때로 자녀가 부모와 대화하는 것을 무척 어렵게 생각할 때가 있다. 부모가 보기에 무언가 할 이야기가 있는 것 같은데 망설일 때 자녀가 자연스럽게 자신의 감정이나 문제를 이야기 할 수 있도록 유도해 주는 간단한 말들을 사용함으로써 자녀의 느낌, 생각, 아이디어 등을 이야기 하게 하는 것이다.

4. 활동2

- 2인 1조가 된다.
- 활동1에서의 반대역할을 하도록 한다.
- 청자는 간단한 대화의 열쇠(“응 그렇구나”, “오 그러니?”, “그래서?” 등)를 사용하면서 듣는다.
- 느낀 점 발표
- 수동적 대화방법과의 차이점 나누기
주의할 점은 대화의 열쇠는 무비판적인 말이어야 한다는 점, 그리고 질문, 충고 등등의 말은 피해야 한다는 점이며 자녀로 하여금 계속 이야기 할 수 있게 격려해 주고, 자녀가 부모에게 더욱 친밀감을 느끼게 해준다.

<깊이 듣는 대화>

자녀와 대화할 때에는 자녀의 말을 적극적으로 관심 있게 듣는 것이 필요하다. 이것을 적극적 경청 혹은 깊이 듣는 대화라고 한다.

5. 활동3

- 2인 1조
- 청자와 화자의 경험을 모두 해보게 한다.
- 시선을 맞추고 소극적 경청, 대화의 열쇠를 사용, 상대의 입장이 되어서 듣도록 한다.
- 발표를 통해 상대가 어떻게 들어줄 때(시선, 태도, 감정, 표현 등) 가장 이해받는 느낌이 들면서 얘기를 계속하게 되는지에 대해 구체적인 나눔

6. 강의(PPT자료 사용)

- 상대방의 의사를 들을 때를 요약, 정리한다.
- 깊이 듣는 대화에서의 주의할 점으로
 - ① 자녀를 부모의 뜻대로 지도하거나 통제하려고 하지 말자
 - ② 대화의 문을 열어주고는 다시 닫지 말자

- ③ 앵무새처럼 말을 되받기만 하지 말자
- ④ 공감적 이해를 하면서 듣도록 하자
- 깊이 듣는 대화를 할 경우의 장점
 - ① 카타르시스의 역할
 - ② 자녀가 자신의 부정적인 감정이나 느낌을 덜 두려워하게 된다.
 - ③ 부모와 자녀의 관계를 돈독하게 한다.
 - ④ 자녀로 하여금 스스로 문제해결을 하게 해 준다
 - ⑤ 자녀가 부모의 생각이나 아이디어에 보다 귀를 기울이게 한다.

7. 마무리

- 5회기에 대한 느낌 나누기
- 6회기에 대한 안내

8. 효과(구성원들의 나눔)

- 낮에 꿀을 따서 정말 오기 싫었었다.
- 이 장소까지 와서 즐기고 있는 자신이 대견스럽다.
- 시부모가 이런 공부를 한다는 걸 알기 때문에 맘이 편치 않다

9. 과제

- 왜 과제물이 없는지에 대해 생각해 보기

■ 6회기 : 효과적인 대화방법Ⅱ(나의 의사를 전달할 때)

- ▶ 목표 : 부모-자녀의 대화에서 나의 의사를 전달하는 효과적인 대화방법에 대하여 익히고 연습한다.

대화의 원천이 부모에게 있을 때 부모는 자녀의 행동을 평가, 비판하거나 해결책을 제시하는 대화가 아니라 자녀의 행동에 대한 부모의 생각과 감정을 솔직하게 표현해 주는 대화를 해야 한다.

1. 준비물 : PVT자료, 필기구

2. 도입활동

- 지난 일주일 간의 생활 나누기
- 과제가 없어서 좋았던 점과 아쉬웠던 점은?
- 이 프로그램을 받으면서 생활에 변화가 생겼다면?

3. 강의

1) 자녀의 행동을 표현해 주는 대화

우리가 많이 사용하고 있는 대화 중 하나는 ‘평가적 형용사’를 사용하는 대화로서 ‘게으르다’ ‘나쁘다’ ‘착하다’ ‘뚝뚝하다’ 등이다. 이렇게 자녀의 행동을 부모의 기준에 따라 평가하고, 이야기 할 경우 다음과 같은 부작용이 발생한다. 즉 자녀는 자신이 무엇을 잘하고 잘못했는지 구체적으로 모를 수 있고 자녀가 하는 한 번의 행동을 보고 평가한 경우 부모가 잘못을 저지를 수 있다는 것이다.

평가적 말투나 이로 인한 부작용을 피할 수 있는 대화방법은 ‘행동을 표현해 주는 대화’이다. 즉, 자녀의 행동을 평가하지 않고 자녀가 한 행동을 객관적으로 있는 그대로 사진을 찍듯이 표현해 주는 방법이다.

상대방의 행동을 구체적으로 표현해주는 예)

- “영희가 10시에 일어났네”

- “영희가 동생을 때렸구나”
- “우리 철호가 엄마 심부름을 했네”
- “아휴, 재호가 벌써 만화책을 다 읽네”
- “게으르게 8시에 일어났구나”(평가적인 말)보다는 “8시에 일어났구나”
- “동생을 때리는 것이 얼마나 나쁜 일인 줄 알아?”(평가적인 말)보다는 “영희가 동생을 때렸구나”(행동적 표현의 대화)가 좋다.

4. 활동1

다음과 같은 상황에서 자녀의 행동을 표현해 주는 대화를 적고 발표하기

상 황	자녀의 행동을 표현해 주는 대화
선우가 놀이터에서 놀다와 손을 씻지 않고 식탁에 앉는다.	
중학생 아들이 화장실에서 불을 끄지 않고 그냥 나온다.	
내일이 시험인데 7시부터 10시가 넘도록 계속 컴퓨터 오락만 하고 있다.	
새로 사온 동화책에 색연필로 마구 낙서를 해 놓아 읽을 수가 없다	
외출했다 돌아오니 아이들이 거실 탁자에서 라면을 먹고 반찬그릇 뚜껑을 열어 놓은 채 TV만 보고 있다	

평가적 형용사를 사용하지 않고 행동적 표현의 대화를 할 경우

- 자녀는 자신의 잘잘못이 무엇인가 명백하게 알게 되고 이를 일반화하지 않게 된다. 즉 “너는 나쁘다”할 경우 상대방의 모든 것이 ‘나쁘다’라는 뜻으로 생각하게 되지만, 구체적으로 나쁜 행동을 지적해 줄 경우 그 행동만이 나쁜 것으로 생각할 수 있다는 것이다.

2) 나의 생각이나 감정을 표현해 주는 대화

‘너’를 주어로 하는 대화는 흔히 명령, 위협, 충고, 평가, 비판, 조롱식의 말투가 되기 쉽다. ‘너’ 즉 자녀를 주어로 하지 않고 ‘나’를 주어로 이야기하는 방식을 말한다. 자녀의 행동에 대해 말할 때 자녀를 주어로 말하기에 앞서, 그 행동에 대한 나의 감정과 느낌을 표현하라는 것이다.

나의 생각이나 감정을 표현해 주는 대화를 할 경우 주의해야 할 점

- 자녀의 행동으로 인해 일어나는 일차적 감정을 표현할 필요가 있다. 자녀가 문제 행동을 했을 경우 당신의 일차적 감정은 걱정이나 두려움이다. 이에 잇따라 일어난 이차적 감정은 분노, 속상함 등이다

복잡한 시장에서 5살 된 아들을 잃어버린 어머니의 경우, 그 일차적 감정은 ‘누가 유괴해 가지 않았을까?’ ‘아이를 영영 잃어버리는 건 아닐까?’ 하는 두려움과 걱정이고 이차적 감정은 어머니 곁을 잘 따라 다니지 않고 제멋대로 다닌다고 화가 치미는 것이다

두어 시간 후 아들을 찾았을 때 어머니의 첫 감정은 두려움과 걱정에서의 해방으로 “아, 감사합니다. 네가 무사하구나”였다. 그러나 실제로 어머니에게서 나오는 말은 이차적 감정의 표현으로 “이 바보야, 도대체 어디 갔었어?” 하는 걱정에 찬 소리다. 이와 같이 부모가 화를 냈을 때 자녀는 자신의 행동에 대해 잘잘못을 생각해 보기에 앞서 부모에 대한 두려움과 자신의 행동에 대한 죄의식을 갖게 된다.

나의 의사를 전달하는 대화를 보다 효과적으로 사용하려면

- 행동적 표현의 대화를 먼저 사용한 다음 ‘나’를 주어로 하는 말, 즉 자녀의 행동으로 인한 나의 생각이나 감정을 표현해 주는 대화를 하면 더 효과적이다. 이때 자녀의 행동을 평가하거나 비평하지 않고, 그대로 표현해 주어야 한다.

5. 활동2

다음과 같은 상황에서 나의 의사를 전달하는 대화를 적고 발표하기

상	황	나의 의사를 전달하는 대화
상우	학교에서 돌아올 때 항상 친구들을 데리고 와서 떠들고 집안을 엉망으로 어질러 놓는다.	
운전	중에 자녀들이 차안에서 큰소리로 말하고 장난을 친다.	
목욕을	한 후에 정리하지 않고 그대로 나온 목욕탕을 보며...	
밤늦게	체육복을 들고 와서는 “내일 입어야 되는데 너무 더러우니까 지금 빨아주세요”한다	
아침에	학교 갈 때 오늘 저녁에 손님이 오시니까 일찍 와서 엄마를 도와달라고 부탁했는데 아이는 친구 집에서 놀다가 저녁시간이 다 되어서야 돌아왔다.	
밀린	학습지를 하라고 했더니 자기 할 일은 하지 않고 동생이 공부하는데 방해만 한다.	
동생이	계단에서 넘어져 울고 있는데 큰아이가 “야, 이 바보야, 너는 뭘 보고 다니냐?”하며 편잔만 준다.	

6. 활동3

- 조별 토의

나의 생각이나 감정을 표현해 주는 대화를 할 경우 어떤 장점이 있을까

- 토의 내용을 발표

7. 마무리

- PPT자료를 이용해서 6회기 내용을 정리
- 7회기에 대한 안내
- 난센스 퀴즈를 통한 행운의 상품권

8. 효과(구성원들의 나눔)

- 나의 의사를 전달한다고 하는 것이 방해되는 말투를 사용했다
- 시작은 나 전달법인데 마무리는 질책.
- 감정조절부터 해야겠다.
- '너'를 주어로 표현하는 게 너무 습관이 되어있는 자신을 발견
- 참 이성적인 대화방법이라는 생각.
- 외국영화에서 많이 보는 표현방법인 듯.
- 상처를 안주게 될 것 같다.

9. 과제

자녀의 어떤 행동을 보면 감정이 많이 올라오는가?

■ 7회기 : 효과적인 대화방법Ⅲ(문제해결의 대화)

- ▶목표 : 1. 부모-자녀간의 갈등상황에서 서로가 패배감을 느끼지 않으면서 함께 문제를 해결해 가는 대화방법을 배운다.
2. 5회기와 6회기에서 익힌 효과적인 대화방법을 연습문제를 통하여 정리하고 점검한다.

부모와 자녀 간에는 잦은 충돌이 생길 수 있다. 사소한 견해 차이가 결정적인 갈등까지 가는 수도 있다. 서로가 서로의 요구를 받아들일 수 없는 이런 상황을 우리는 어떻게 해결해야 할까?

부모는 대부분 두 가지 방식으로 대처한다. 부모는 때때로 자녀와의 충돌이 생활의 일부이며 반드시 필연적으로 나쁜 것만은 아니라는 사실을 받아들이지만 대부분은 어떻게 해서든 피해야만 하는 것으로 본다.

놀랍게도 우리 주변에서 많은 가족들이 별 문제없이 지내는데, 과연 갈등이 없기 때문일까?

1. 준비물 : ppt자료, 필기구

2. 도입

- 지난 일주일간의 생활 나누기
- 간단한 정리를 통한 지난 시간의 내용 기억하기
- 과제와 그에 따른 지금까지의 대처 방법 나누기

3. 활동1.

- 자녀와 문제가 발생했을 때 어떻게 해결하는지에 대한 토의와 발표.

4. 강의

1) 부모-자녀의 갈등

- 부모와 자녀사이에 생기는 갈등을 예방하기 위하여 많은 노력을 기울이더라도 다음과 같은 이유로 어느 정도의 문제는 생기기 마련이다
- 연령의 차이로 인하여 서로의 가치관, 특성, 요구 사항, 생활 환경이 다를 수 있으므로 이러한 차이는 결국 두 세대간의 마찰을 가져온다.
- 부모가 자녀를 사랑하고 자녀가 부모를 존경한다고 하더라도 서로 다른 독립된 개인이기 때문에 이들 간에 생기는 문제를 완전히 해소할 수는 없다.
- 가족적인 관계 이외의 물리적, 인간적 상황이 힘들게 만드는 경우가 있다.

인간관계에 있어서 표현된 갈등은 마음속에 숨겨진 갈등보다 건전하며 해결이 용이하다. 개인적으로 부담스러운 문제나 인간관계에서의 불편한 내용을 솔직하게 표현하고, 적극적으로 해결하려는 자세도 건강한 정신의 징표가 된다.

①부모-자녀의 의견 대립

부모와 자녀사이에 갈등이 생긴 경우에 부모는 자녀들이 부모의 뜻에 따르고 지시에 순순히 응하기를 바란다. 그러나 자녀들은 자신의 요구가 부모에게 받아들여지기를 원한다. 이러한 부모-자녀간의 갈등의 결과는 평소 가정의 분위기와 제기된 문제의 내용에 따라서 결정된다. 이기고 지는데 대한 집착은 때로는 가족들도 개입된 편싸움의 양상을 보이기도 한다.

②일반적인 부모- 자녀간의 갈등의 양상

부모-자녀간의 갈등상황에서 어느 한 쪽이 이기고 어느 한 쪽이 지는 것이 우리들 가정의 일반적인 예이다. 여기에서는 부모의 뜻에 자녀가 따르도록 하는 경우와 반대로 자녀의 뜻을 부모에게 관철시키는 경우로 나누어서 그로 인한 결과를 생각해 보자.

-부모의 뜻대로 할 때(부모 승-자녀 패)

갈등이나 충돌이 있을 때 부모 편에서 상황을 결정하고 해결방안을 제시하여 설득하며, 그것이 실패하면 권위를 행사한다. 이런 경우 자녀는 자신의 의사가 반영되지 못하기 때문에 판단력, 창의력, 자신감이 부족하기 쉬우며, 다른 사람의 명령이나 지시에 무조건 복종하는 의타심이 생기기 쉽다. 반대로 권위에 대하여 지나친 적개심을 가지고 저항할 수도 있다.

-자녀의 뜻대로 할 때(부모 패-자녀 승)

갈등이나 충돌이 있을 때 부모가 응하지 않는 경우, 자녀가 고집을 세우고 결국은 부모가 진다. 이런 경우 자녀는 자신의 내적 욕망을 항상 만족시키려고 하여 자신을 통제할 수 있는 능력이 결핍되기 쉽다. 자칫하면 이기적이고 자기중심적이 되어서 다른 사람을 이해하거나 의견을 존중하는 태도를 갖추지 못하게 된다. 다른 사람과 협의하는 태도가 부족하며 이런 행동이 습관이 되면 사회생활의 적응에 문제를 낳을 수 있다.

2) 문제해결의 대화(부모 승-자녀 승)

부모와 자녀의 생각이나 욕구가 달라 심리적 갈등이 생기는 경우 사용할 수 있는 대화가 문제해결의 대화이다. 어느 한편의 요구나 생각만을 주장하지 않고 두 사람이 함께 문제의 해결점을 찾으려 하는 대화이다. 문제해결의 대화가 종래의 해결방법과 어떻게 다른가를 자녀에게 설명하고 또한 부모들이 원하고 있는 방법이란 점을 알려준다.

문제해결의 6 단계 (존 듀이의 문제해결 6단계)

- ①갈등을 확인하고 정의하기
- ②가능한 해결책을 찾기
- ③가능한 해결책을 평가하기
- ④최선의 해결책을 선택하기
- ⑤문제해결을 위해 실행하기
- ⑥실행 후 재평가하기

어머니와 자녀와의 문제해결 대화의 예

어머니 : 영희야. 엄마가 해결하고 싶은 문제가 있는데, 시간이 괜찮니?

영희 : 네, 괜찮아요, 무슨 일인데요?

어머니 : 네 방을 정리하는 일인데, 엄마 정리되지 않은 방을 보면 답답해.
엄마가 치우려면 힘들거든

영희 : 나는 방 치우는 것이 너무 싫어요. 공부하기도 바쁜데...

어머니 : 아 그래, 바빠서 정리할 시간이 없었구나.

영희 : 네, 엄마.

어머니 : 그런데 엄마는 네 방을 보면 신경이 쓰여서 잔소리를 하게 돼

영희 : 글썽요.

어머니 : 그럼, 이렇게 해 보면 어떨까?

1) 빨 옷과 입을 옷을 구분해 놓는다.

2) 책상 위는 영희가 정리하고 바닥은 엄마가 청소한다.

영희 : 3) 주말에는 내가 정리하고 주중에 한번 엄마가 도와주면 어때요?

어머니 : 그런 방법도 있었네. 또 어떤 방법이 있을까?

영희 : 엄마, 나는 옷장이 좁고, 옷걸이도 없어서 불편해요.

어머니 : 그렇구나, 그러면

4) 엄마가 옷걸이를 준비하고, 옷장에 지금 입지 않는 옷을 정리해 준다.

영희 : 네, 좋아요.

어머니 : 그래, 그러면 4번은 엄마가 내일까지 해 놓을게.

그 외에 다른 방법이 없을까?

영희 : 5) 주말에는 제가 정리하고 나머지는 엄마가 해 주시면 어때요?

어머니 : 그래? 근데 주말을 제외한 나머지를 전부 해 줄 수는 없고 일주일에 한 번은 엄마가 도와줄 수 있어.

영희 : 6) 주말에는 제가 하고 일주일에 한번은 엄마가 도와준다는 거네요,
좋아요.

어머니 : 그러면 그렇게 해보고 다음 주 토요일에 다시 이야기할까?

영희 : 네, 좋아요.

어머니 : 네가 엄마의 큰 걱정을 덜어줬구나. 고맙다, 영희야

영희 : 엄마, 저도 고마워요.

이런 해결방법이 한 가지만 있는 것은 아니다. 중요한 것은 개성 있는 부모와 개성 있는 자녀들이 각각 적절한 최선의 방법을 택하는 것이다. 어느 가정에서든 그 가정의 부모와 자녀 모두에게 받아들일 수 있는 독특한 양식이 가장 훌륭한 해결책인 것이다.

5. 활동2

*다음의 상황에서 문제해결의 대화를 연습한 후 발표

초등학교 2학년인 지훈이는 집에 있을 때면 거의 컴퓨터 앞에서 시간을 보낸다. 숙제부터 해 놓고 하라고 하면 알았다고 대답은 하면서도 계속해서 컴퓨터 앞을 떠나지 않는다.

1단계 : 갈등을 확인하고 정의하기

자녀의 욕구 찾아보기, 부모의 욕구 찾아보기

2단계 : 가능한 해결책을 찾기

3단계 : 가능한 해결책을 평가하기

4단계 : 최선의 해결책을 선택하기

5단계 : 문제해결을 위해 실행하기

6단계 : 실행 후 재평가하기

6. 강의(방법 선택 시 주의 할 점)

첫째. 일방적으로 부모의 요구나 생각을 자녀에게 강요하지 않도록 한다.

둘째. 아이를 존중한다 하여 무조건 아이의 요구나 생각을 받아들여 부모에게 심리적 갈등을 일으키지 않도록 한다.

7. 활동3

- 문제해결의 대화를 사용했을 때 어떤 좋은 점이 있을까 이야기 나누기

8. 마무리

- PPT를 활용하여 7과정을 요약정리
- 의문점이나 서로 나누고 싶은 이야기하기
- 다음 시간에 대한 안내

9. 효과(활동3에 대한 정리)

- 서로에게 상처를 주지 않아서 좋다.
- 상대의 욕구를 이해하게 된다.
- 인격을 존중하면서 자신의 욕구를 충족시킬 가능성이 높다.
- 시간을 일부러 할애해야 하기 때문에 대화하는데 여유를 갖게 될 것이다.

■ 8회기 : 과정 마무리

1. 강의

- PPT를 이용하여 8회에 걸쳐 이루어진 전 과정에 대한 요약 설명
- 그 동안 우리 집단이 어떤 시간을 보냈는지를 환기시킴

2. 활동1

- 연습문제를 통한 복습

다음과 같은 상황에서 어떠한 대화를 하는 것이 가장 효과적일까 생각해 보고 실제의 대화를 적어 봅시다.

- (1) 침묵의 대화
- (2) 대화의 열쇠를 사용하는 대화
- (3) 깊이 듣는 대화
- (4) 상대방의 행동을 표현해주는 대화
- (5) 나의 생각이나 감정을 표현해주는 대화
- (6) 문제해결의 대화

상 			
상		대화방법	대화의 내용
아빠가 신문을 보려고 하는데 자녀가 아빠의 무릎에 기어오른다.		5	① 네가 무릎에 올라오면 아빠는 신문을 볼 수 없어. ② 아빠는 지금 신문을 보고 싶어.
어머니가 다리미질을 하고 있는 데 자녀가 장난치느라고 전기코 드를 자꾸 만진다.			
두 형제가 텔레비전 앞에서 서 로 다른 프로그램을 보려고 싸 운다.			

집에 손님이 오시기로 되어 있어 어머니는 정신없이 바쁜데 중학교에 다니는 딸은 거실에 앉아 TV만 본다.		
초등학교6학년인 민우는 휴대폰을 사달라고 조른다. 그러나 어머니는 중학생이 되기 전에는 사주고 싶지 않다		

3. 강의(언제, 어떤 대화를 할 것인가?)

* 문제의 분석 : 자녀와의 관계에서 생기는 문제를 분류

첫째, 자녀에게 문제가 있는 경우 : 자녀가 자신의 행동이나 말 때문에 또는 타인의 행동으로 인해 스스로에게 문제가 생긴 경우.

- 예) • 학교에서 선생님께 야단을 맞았다.
 • 친구와 싸웠다.
 • 동생한테만 새 옷을 사줘 불만스럽다.

둘째, 부모에게 문제가 있는 경우 : 자녀의 행동이나 말 때문에 부모에게 문제가 생긴 경우.

- 예) • 무엇을 사 달라고 조른다.
 • 일하는데 방해를 한다.
 • 무엇을 하라고 시켰는데 하지 않았다.

셋째, 부모와 자녀 모두에게 문제가 있는 경우 : 부모와 자녀 양쪽이 다 관여되는 일로 서로 의견이나 바라는 바가 달라 문제가 생긴 경우.

- 예) • 자녀는 텔레비전을 보고 싶어 하는데 어머니는 공부하기를 원한다.

- 어머니는 자녀가 피아노를 쳤으면 하는데 자녀는 가수가 되고 싶어 한다.
- 어머니는 자녀가 법률가가 됐으면 하는데 자녀는 원하지 않는다.

*** 대화방법의 선택**

앞에서 부모와 자녀와의 관계에서 일어날 수 있는 문제 상황을 알아보았다.

각 경우에 어떠한 대화가 바람직할 것인가 살펴보자.

물론 아래의 대화방법이 모두는 아니다. 부모가 자녀를 진정으로 이해하며 존중한다면 여기에 제시된 대화의 방법을 바탕으로 보다 훌륭한 대화관계를 가질 수 있으리라 생각한다.

자녀에게 문제가 있는 경우	부모, 자녀 양쪽에 문제가 있는 경우	부모에게 문제가 있는 경우
① 침묵의 대화 ② 대화의 열쇠를 사용하는 대화 ③ 깊이 듣는 대화	문제 해결의 대화	① 상대방의 행동을 표현해 주는 대화 ② 나'의 생각이나 감정을 표현해 주는 대화
① 자녀에게 문제되는 것이 무엇인가를 확실하게 한다. ② 자녀가 대화를 이끌어 나간다. ③ 자녀가 말하는 입장이 된다. ④ 부모는 듣는 입장이다. ⑤ 자녀가 스스로 해결책을 발견하도록 돕는다.	① 부모가 원하는 것과 자녀가 원하는 것이 무엇인가를 확실하게 한다. ② 부모와 자녀가 함께 대화를 이끌어 나간다. ③ 부모와 자녀 둘 다 만족할 수 있는 해결책을 찾는다.	① 자녀의 행동 때문에 부모에게 문제되는 것이 무엇인가를 확실하게 한다. ② 부모가 대화를 이끌어 나간다. ③ 부모가 말하는 입장이 된다. ④ 부모가 문제의 해결책을 찾는다.

4. 활동2

<역할놀이>

대화방법 연습을 통하여 각 상황에서 보다 효과적인 대화 방법을 찾아보았습니다.

역할놀이 팀별로 다음의 각 상황에 대해 구체적인 대화를 씁니다. 어머니의 대화가 바뀌면 자녀의 대화도 바뀔 것입니다. 어머니 역할자는 어머니로서의 대화를, 자녀 역할자는 자녀로서의 대화를 적어 역할놀이를 합니다. 평가자는 평가를 합니다.

상황1 : 지수가 상진이하고 놀다가 서로 다투었다.

그리고 집에 들어와 어머니에게 이야기 하는 상황이다.

.....
지 수 : 엄마, 상진이가 오늘 나하고 놀지 않으려고 해서 싸웠어.

어머니:

지 수 :

어머니:

상황2 : 저녁을 먹으려고 식구가 다 식탁에 모였는데 유리는 시무룩하게 앉아있어 어머니가 저녁 먹자고 했다.

.....
유 리:

어머니:

유 리:

어머니:

상황3 : 민영이는 어머니에게 자기 방은 자기가 치우기로 약속을 했다.
그런데 며칠 동안 한 번도 방 청소를 하지 않고 편안히 있드려 동화책
만 보고 있다.

어머니:

민 영:

어머니:

민 영:

어머니:

5. 강의 (부모 유형과 의사소통과의 연결)

자애롭기만 한 부모	엄격하면서 자애로운 부모
<ul style="list-style-type: none">▪ 부모의 특성-자녀의 모든 요구를 다 들어준다.-말은 엄격하나 행동으로 보여주지 못한다.▪ 자녀의 특성-책임회피-버릇없고 의존적	<ul style="list-style-type: none">▪ 부모의 특성-자녀에게 자기훈련의 기회를 제공한다.-자녀의 장점을 키워준다.▪ 자녀의 특성-자신감-사리분별력

엄격하지도 자애롭지도 못한 부모

- 부모의 특성
 - 무관심, 무기력
 - 자녀를 불신한다.
 - 칭찬도 벌도 주지 않고 비난만 한다.
- 자녀의 특성
 - 적대감
 - 좌절감
 - 불신감

엄격하기만 한 부모

- 부모의 특성
 - 칭찬을 하지 않는다.
 - 잘못을 신속히 지적하고 벌준다.
- 자녀의 특성
 - 죄책감
 - 지나치게 복종적, 순종적

- 자애로움이란 : 부드럽게 대하면서 자녀에게 선택권을 주는 것
 - 엄격함이란 : 부모가 정한 바를 일관성 있게 밀고 나가는 것
- <자녀의 힘을 북돋우는 부모>에서 발췌
-한국청소년 상담원-

6. 활동3

- 사랑의 편지(의사소통 프로그램에 참여한 자신에게 편지쓰기)
- 프로그램에 참여하면서 자녀와의 갈등을 해결한 사례, 해결하려 노력했지만 아직 미해결 상태인 갈등이나 대처하기 어려웠던 사건에 대하여 이야기 나누기
- 8회기의 프로그램을 성실히 마친 자신에게 해 주고 싶은 말과 함께 앞으로의 변화에 대한 격려, 지지를 자신에게 편지 보내기
- 시간이 허락하면 한, 두 명의 편지를 소개한다.
- 내용을 쓴 편지를 자신의 주소를 쓴 봉투에 담게 하고 수거
- 일주일후에 프로그램지도자가 발송.

〈양육효능감 측정〉

▶ 다음의 질문은 자녀를 양육하면서 어떻게 생각하는지 알고자 하는 것입니다. 각 문항마다 여러분의 평소의 생각과 가장 비슷한 번호에 O혹은 V표하여 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	정말 그렇다
1	나는 부모로서 해야 할 일을 잘 하고 있다	1	2	3	4	5
2	나는 아이의 건강에 신경을 쓴다	1	2	3	4	5
3	나는 아이가 좋아하는 것이 무엇인지 알 수 있다	1	2	3	4	5
4	나는 부모로서 능력이 있다고 생각한다	1	2	3	4	5
5	나는 아이가 올바른 가치관을 갖도록 모범을 보이고 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 아이가 건강한 몸과 마음을 갖도록 지도한다.	1	2	3	4	5
7	나는 아이가 하는 말을 잘 들어 줄 수 있다.	1	2	3	4	5
8	나는 아이의 학습을 지도할 수 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 좋은 부모가 되기 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
10	나는 좋은 부모가 되기 위해 필요한 기술을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
11	나는 아이가 운동에 관심을 갖도록 지도한다.	1	2	3	4	5
12	나는 아이가 무엇을 원하는지 알 수 있다	1	2	3	4	5
13	나는 아이가 학교에서 말썽부리지 않도록 지도할 수 있다.	1	2	3	4	5
14	나는 다른 부모에게 자녀양육에 관한 도움을 줄 수 있다	1	2	3	4	5
15	나는 아이가 방과 후 좋은 활동(음악, 운동, 봉사활동 등)에 참여하게 할 수 있다.	1	2	3	4	5
16	나는 아이에게 자유롭게 결정을 내릴 수 있는 권리를 주고 있다.	1	2	3	4	5
17	나는 아이의 성적이 높아지도록 집에서 효율적으로 지도할 수 있다.	1	2	3	4	5

18	나는 아이가 집밖에서 어떤 행동을 하는지 알 수 있다.	1	2	3	4	5
19	나는 아이를 잘 지도할 수 있다.	1	2	3	4	5
20	나는 아이를 튼튼하게 키울 수 있다.	1	2	3	4	5
21	나는 아이와의 관계에서 발생하는 문제를 잘 다룰 수 있다.	1	2	3	4	5
22	나는 아이의 지적 호기심을 자극해 줄 수 있다.	1	2	3	4	5
23	나는 내 아이에 대해 잘 이해하고 있다.	1	2	3	4	5
24	나는 다른 부모에게 좋은 본보기가 될 수 있다.	1	2	3	4	5
25	나는 아이에게 운동경기의 규칙을 가르쳐 줄 수 있다.	1	2	3	4	5
26	나는 아이가 잘못된 생각이나 행동을 했을 때 그 점을 깨달을 수 있도록 설명하고 지도할 수 있다.	1	2	3	4	5
27	나는 아이에게 유일한 책들이 어떤 것인지 알고 있다.	1	2	3	4	5
28	나는 아이가 나쁜 친구들과 사귀지 않도록 지도할 수 있다.	1	2	3	4	5
29	나는 부모역할에 잘 적응하고 있다.	1	2	3	4	5
30	나는 아이가 건강한 생각을 갖도록 지도한다.	1	2	3	4	5
31	내가 이야기 하는 동안 아이가 내 말에 귀 기울이게 할 수 있다.	1	2	3	4	5
32	나는 아이가 학교에서 배우는 내용에 관심을 갖고 지도할 수 있다.	1	2	3	4	5
33	나는 아이가 위험지역이나 외진 곳에 가지 않도록 지도할 수 있다.	1	2	3	4	5
34	나는 아이에게 가능한 한 최상의 양육을 제공하여 왔다.	1	2	3	4	5
35	나는 아이가 짜증을 내는 일에 대해서도 이야기를 나눌 수 있다.	1	2	3	4	5
36	나는 아이의 방과 후 일과를 관리할 수 있다.	1	2	3	4	5
37	나는 아이를 일관성 있게 훈육할 수 있다.	1	2	3	4	5

〈양육 스트레스 척도〉

▶ 다음의 질문은 부모로서 어떻게 생각하는지 알고자 하는 것입니다. 자녀를 생각하면서 각 문항마다 여러분의 생각과 가장 비슷한 번호에 O혹은 V표하여 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇 지 않다	별로 그렇 지 않다	보통 이다	대체 로 그렇 다	정말 그렇 다
1	나는 외롭고 친구가 없다는 생각이 든다.	1	2	3	4	5
2	나는 우리 아이한테 좋은 부모라고 생각한다.	1	2	3	4	5
3	아이는 나를 기쁘게 하는 일을 잘한다.	1	2	3	4	5
4	아이는 나를 좋아하며, 나와 가까이 있고 싶어 한다.	1	2	3	4	5
5	아이는 내가 기대하는 것보다 나를 보고 잘 웃지 않는다.	1	2	3	4	5
6	아이는 때때로 나를 귀찮게 하려고 일을 저지른다.	1	2	3	4	5
7	아이는 내 기대보다 새로운 것을 배우는 속도가 느린 것 같다	1	2	3	4	5
8	아이는 내 기대만큼 공부를 잘 하지 못한다.	1	2	3	4	5
9	나는 아이에 대해 좀 더 친밀하고 따뜻한 감정을 갖고 싶지만, 실제로 그러지 못하기 때문에 괴롭다.	1	2	3	4	5
10	아이는 자기 일을 스스로 하는 편이 아니라서, 결국은 내가 관여하게 만든다.	1	2	3	4	5
11	내가 아이를 위해 어떤 일을 해주면, 아이는 나의 수고에 대해 고마움을 아는 것 같다.	1	2	3	4	5
12	아이에게 규칙적인 취침과 식습관을 가르치는 일은 그렇게 힘들지 않았다.	1	2	3	4	5
13	아이는 아침에 잘 일어나며 기분도 괜찮아 보인다.	1	2	3	4	5
14	아이는 성가신 행동(부산하고 산만하다, 운다, 싸운다, 빈둥거린다 등)을 하는 편이다.	1	2	3	4	5
15	아이는 자기가 하기 싫어하는 일이 생기면 심하게 반발한다.	1	2	3	4	5
16	아이는 고집이 세서 친구와 원만하게 지내는데 문제가 있다.	1	2	3	4	5
17	아이는 변덕스럽고 기분이 쉽게 변한다.	1	2	3	4	5
18	아이는 다른 아이보다 자주 울고 징징거린다.	1	2	3	4	5
19	아이는 다른 아이보다 엄마에게 요구하는 것이 많다.	1	2	3	4	5
20	아이는 아주 사소한 일에도 쉽게 기분이 상한다	1	2	3	4	5