



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

구조화된 독서치료 집단상담
프로그램이 어머니의 양육효능감 및
양육스트레스에 미치는 효과

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

김희선

2023년 6월

구조화된 독서치료 집단상담 프로그램이 어머니의
양육효능감 및 양육스트레스에 미치는 효과

지도교수 서명석

지도교수 김종우

김희선

이 논문을 사회교육학 석사학위 청구 논문으로 제출함

2023년 6월

김희선의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원 _____ 연준모 (印)

위 원 _____ 서명석 (印)

위 원 _____ 김종우 (印)

제주대학교 사회교육대학원

2023년 6월

The Effect of Structured Reading Therapy Group
Counseling Program on
Parenting Efficacy and Parenting Stress

Hee-Sun Kim

(Supervised by Professor Myoung-Seok Seo and
by Professor Chong-Woo Kim)

A thesis submitted in partial fulfillment of the
requirement for the degree of Master of Social Education
[Master of Psychotherapy]

2023. 6.

This thesis has been examined and approved.

Thesis director, Myoung-Seok Seo, Prof. of Psychotherapy

.....
.....
.....

(Name and signature)

.....
Date

Chong-Woo Kim, Prof. of Psychotherapy

.....
.....
.....

(Name and signature)

.....
Date

Department of Psychotherapy
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

목차

국문초록.....	vii
I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목표	1
2. 연구문제	4
3. 용어의 정의	5
1) 독서치료	5
2) 양육스트레스	5
3) 양육효능감	5
II. 이론적 배경	6
1. 독서치료	6
1) 독서치료의 정의	6
2) 독서치료의 원리	6
3) 독서치료의 단계	8
2. 양육효능감	9
1) 양육효능감의 개념 및 중요성	9

2) 양육효능감의 구성요인	9
3. 양육스트레스	10
1) 양육스트레스의 개념 및 중요성	10
2) 양육스트레스의 구성요인	10
4. 선행연구의 고찰	11
Ⅲ. 연구방법	12
1. 연구 설계	12
2. 연구 대상	13
3. 연구 도구	13
1) 어머니의 양육효능감	13
2) 어머니의 양육스트레스	14
4. 연구 절차	16
5. 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램	17
1) 프로그램 개발	17
2) 프로그램 매체의 선정	17
3) 독서치료 집단상담 프로그램의 구성	18
Ⅳ. 연구결과 및 분석	21
1. 양육스트레스 검사 결과 분석	21
1) 양육스트레스척도 사전·사후 비교	21

2) 양육스트레스 하위 요인별 사전·사후 검사의 비교	22
2. 양육효능감 검사 결과 분석	24
1) 양육효능감척도 사전·사후 비교	24
2) 양육효능감척도 하위 요인별 사전·사후 검사의 비교	25
3. 구조화된 독서치료 프로그램의 단계별 내용변화	27
V. 결론	37
1. 논의 및 결론	37
2. 제한점 및 제언	39
참고문헌	40
Abstract	44
부 록	47

표 차례

<표 III-1> 독서치료 집단상담 프로그램 참여자	13
<표 III-2> 어머니의 양육효능감 척도의 4개 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	14
<표 III-3> 어머니의 양육스트레스 척도의 3개 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	15
<표 III-4> 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램 진행절차	16
<표 III-5> 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램	19
<표 IV-1> 양육스트레스 사전·사후 비교	22
<표 IV-2> 양육스트레스 하위영역 사전·사후 검사비교	23
<표 IV-3> 양육효능감 사전·사후 비교	24
<표 IV-4> 양육효능감 척도 하위영역 사전·사후 검사비교	25

그림 차례

[그림 III-1] 연구설계 모형	12
[그림 IV-1] 양육스트레스척도 사전·사후 비교	22
[그림 IV-2] 양육스트레스 하위척도 부모의 고통	23
[그림 IV-3] 양육스트레스 하위척도 역기능적 상호작용	23
[그림 IV-4] 양육스트레스 하위척도 아동의 까다로운 기질	23
[그림 IV-5] 양육효능감 사전·사후 비교	24
[그림 IV-6] 양육효능감 하위척도 의사소통	26
[그림 IV-7] 양육효능감 하위척도 교육	26
[그림 IV-8] 양육효능감 하위척도 건강하게 양육하는 능력	26
[그림 IV-9] 양육효능감 하위척도 발달지원	26
[그림 IV-10] 자기소개그림1	28
[그림 IV-11] 자기소개그림2	28
[그림 IV-12] 자기소개그림3	28
[그림 IV-13] 자기소개그림4	28
[그림 IV-14] 자기소개그림5	29
[그림 IV-15] 자기소개그림6	29
[그림 IV-16] 자기소개그림7	29
[그림 IV-17] 프로그램 참여사진	31
[그림 IV-18] 9분할 통합회화법 그림1	32
[그림 IV-19] 9분할 통합회화법 그림2	32
[그림 IV-20] 9분할 통합회화법 그림3	33

[그림 IV-21] 9분할 통합회화법 그림4	33
[그림 IV-22] 9분할 통합회화법 그림5	33
[그림 IV-23] 9분할 통합회화법 그림6	33
[그림 IV-24] 9분할 통합회화법 그림7	33
[그림 IV-25] 점토그림1	34
[그림 IV-26] 점토그림2	34
[그림 IV-27] 점토그림3	35
[그림 IV-28] 점토그림4	35
[그림 IV-29] 점토그림5	35
[그림 IV-30] 점토그림6	35
[그림 IV-31] 점토그림7	35

국 문 초 록

구조화된 독서치료 집단상담 프로그램이 양육효능감 및 양육스트레스에 미치는 효과

김 희 선

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수: 서명석

지도교수: 김종우

이 연구의 목적은 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램이 아동을 양육하는 어머니의 양육효능감 증진과 양육스트레스 감소에 미치는 효과성을 검증하는 것이다. 이 연구를 위해 제주시에 거주하는 아동을 양육하는 어머니 7명이 모집되었다. 연구자는 7명을 대상으로 2023년 1월 19일부터 2023년 3월 30일까지 주 1회, 매회 120분씩 총 10회기에 걸쳐 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램을 진행하였다. 참여 어머니들을 대상으로 프로그램 시작 전에 양육효능감, 양육스트레스척도 사전검사를 시행하였고, 10회기 프로그램을 진행한 후 같은 척도를 가지고 사후검사를 진행하였다.

이 연구에서 사용된 양육효능감 척도는 Gross와 Rocissano(1988)의 아동을 양육하는 어머니의 양육효능감 척도(Toddler Care Questionnaire)를 변안한 이경하(2009)의 척도를 그대로 사용하였다. 양육스트레스 척도는 Abidin(1995)의 부모 양육스트레스 축약형 척도를 정경미, 이경숙, 박진아, 김혜진(2019)이 표준화한 한국판 부모양육스트레스 축약형 검사 도구(Korean Parenting Stress Index-Short Form:

K-PSI-SF)를 사용하였다.

이 연구에 적용한 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램은 참여자들의 양육효능감 증진 및 양육스트레스를 감소시키는 데 목적을 두고 있다. 연구자는 이 연구의 효과성을 검증하고자 사전·사후 검사에서 평가된 참여 어머니들의 양육효능감 및 양육스트레스의 사전·사후 변화에 대해 비모수 통계 Wilcoxon 부호 순위 검증을 실시하였다. 또한 프로그램 참여 어머니들이 프로그램 내에서 직접 작성한 다양한 활동지, 연구자의 회기별 진행기록 및 참여자와 면담을 통해 질적 분석을 하였다.

이 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램이 아동을 양육하는 어머니의 양육효능감 증진에 통계적으로 유의미한 효과가 있으며, 양육효능감 척도의 각 하위영역별 의사소통 능력, 교육, 건강하게 양육하는 능력, 발달지원의 향상에 통계적으로 유의미한 결과가 나왔다.

둘째, 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램이 아동을 양육하는 어머니의 양육스트레스 감소에 통계적으로 유의미한 효과가 있으며, 양육스트레스 척도의 각 하위영역별 부모의 고통, 부모 자녀 간 역기능적 상호작용, 아동의 까다로운 기질에 통계적으로 유의미한 결과가 나왔다.

이 연구는 실험집단 7명으로 그 표집 인원의 수가 적고, 제주도에 거주하는 어머니들로만 구성되어 다양한 지역과 연령에 대한 연구는 이루어지지 못했다. 그러한 제한점에도 불구하고 구조화된 집단상담 독서치료 프로그램이 아동을 양육하는 어머니의 양육효능감 증진과 양육스트레스 감소에 효과를 검증하였다는 점에서 의의가 있다고 할 수 있다.

주요어: 집단상담, 독서치료, 양육스트레스, 양육효능감

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간이 세상 밖으로 나와 최초로 맺는 인간관계는 부모와 자녀 관계이다. 그래서 아동의 성장과 정서적 발달 등에 가장 핵심적인 역할이 부모와의 관계이다. 부모는 결혼하면서 역할을 배우기도 전에 부모가 된다. 과거 전통적인 가족구조, 즉 대가족 안에서 조부모에게 양육에 대한 조언이나 도움을 받을 수 있었다.

현대사회는 준비가 되지 않은 채 부모가 되어 많은 시행착오를 겪고, 핵가족으로 인해 고립된 구조에서 부모가 되며 혼란스럽게 양육의 과정에 첫발을 내디딘다. 특히 어머니는 핵가족 가정에서 아버지보다 더 큰 정서적 부담을 갖는다. 이처럼 아동기 자녀를 둔 어머니가 효율적으로 어머니 역할을 수행하기 위한 요인으로서의 효능감이나 양육스트레스 등의 요인들을 의미 있게 볼 필요가 있다(박광휘, 2013).

양육효능감(parenting self-efficacy)은 양육에 관한 인지적 요인 중 하나로서 연구자들에게 중요하게 인식되어 왔다(윤은미, 2004). 양육효능감이란 양육에 대한 지식과 기술을 잘 알고 있으며 실제 양육에 잘 활용할 수 있다는 부모 자기 능력에 대한 주관적인 믿음이라고 정의해 볼 수 있다(김미화, 2016). 즉 양육효능감은 부모가 자신의 역할을 수행하는 데 그 역할에 대한 적응을 돕고 자녀 양육과 관련된 문제나 어려움을 스스로 조절하고 관리해 나가도록 동기를 준다(안지영, 2002).

양육효능감에 대한 선행연구를 살펴보면, 양육효능감이 높은 어머니일수록 자녀에게 수용적이고 체벌을 사용하지 않는 양육 행동을 보였으며, 자녀의 마음을 잘 이해하며, 부모-자녀 간의 상호작용을 더 원활하게 이끄는 경향이 있다고 하였다(하미정, 장영애, 2010). 즉 양육효능감이 높은 어머니일수록 자녀의 발달에 긍정적인 영향을 미친다고 볼 수 있다. 반면 양육효능감이 낮은 부모는 강압적이

거나 무기력한 양육 행동을 보이게 된다(Coleman & Karraker, 1998). 또한 자녀의 요구를 회피하거나 거부적인 태도를 보이므로 자녀의 발달에 부정적인 영향을 줄 가능성이 높다(박미영, 2019).

한편, 아동의 발달에 영향을 미치는 또 다른 요인으로 양육스트레스를 고려할 수 있다. 아동의 주 양육자인 어머니는 양육에 대한 큰 역할로 인해 양육스트레스와 밀접한 관계를 경험한다(서석원, 이대균, 2013). 부모가 그 역할을 수행함에 있어서, 일상에서 지각하는 스트레스를 양육스트레스로 정의하고 있다(Abidin, 1990). 양육자인 어머니의 양육스트레스가 높을수록 자녀를 대하는 태도와 상호작용에 부정적인 영향을 미친다(문혁준, 2008). 실제로 Crnic와 Greenberg(1990)의 연구에 의하면 부모-자녀 간 역기능적 상호작용이 증가하는 원인으로 어머니의 높은 양육스트레스를 언급하였고, 자녀의 발달에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 이상의 선행연구를 통해 어머니의 양육효능감과 양육스트레스는 자녀의 성장기에 부모가 효율적으로 부모 역할을 수행하기 위한 중요한 요인으로 볼 수 있다.

한편 독서치료는 심리치료의 한 방법으로 상담현장에서 널리 쓰이고 있는데, 책, 시각자료 등을 이용하여 아동, 청소년, 성인의 심리를 치료하는 것을 말한다. 지금까지 독서치료 관련 연구자들은 자아존중감(서나라, 2006; 최원호, 2008; 김현진, 2010; 윤옥희, 2011; 박진영, 2019; 이예은, 2022), 대인관계 및 정서지능(홍양희, 2020; 이혜원, 2021; 최성미, 2022; 서은혜, 2023)을 주로 다루어 왔으며, 대상은 대부분 아동, 청소년으로 연구 되었다.

과거의 독서치료 프로그램은 아동과 청소년이 주요 대상이었으나, 근래에는 성인을 대상으로 한 독서치료 연구도 꾸준히 증가하고 있다. 독서치료 연구자들은 자녀와의 의사소통이나 자기성장에 대한 독서치료 프로그램을 실시하였다(천주영, 2017; 엄혜선, 2016; 이순희, 2013; 강정미, 2012; 강유정, 2011; 박혜경, 2010). 그러나 독서치료를 통해 어머니의 양육효능감 증진, 양육스트레스 감소에 긍정적인 효과를 밝히는 연구는 많이 이루어지지 않고 있다.

집단상담의 참여자는 신뢰할 수 있는 참여자들과 수용적인 분위기에서 서로의 감정을 표현하고 공감하며 카타르시스와 지지를 받는 과정을 통해 부모-자녀 관계에 대한 통찰을 얻을 수 있다. 이러한 집단상담에 책이라는 매체를 통해 자기

통찰과 부모교육을 접목할 수 있다. 이미 성인들을 대상으로 한 집단상담 프로그램이 실시되고 있고, 긍정적인 변화를 위한 효과적이고 실천적인 활동들도 포함하고 있다.

이 연구의 목적은 다음과 같다.

1. 구조화된 집단상담 독서치료 프로그램이 어머니의 양육스트레스 감소에 미치는 효과를 알아본다.
2. 구조화된 집단상담 독서치료 프로그램이 어머니의 양육효능감 증진에 미치는 효과를 알아본다.

이 연구자는 두 가지 목적을 검증하기 위하여 사전·사후 변화에 대해 비모수 통계 Wilcoxon 부호 순위 검증을 실시하고, 프로그램 참여 어머니들이 프로그램 내에서 직접 작성한 다양한 활동지, 연구자의 회기별 진행기록 및 참여자의 면담을 통해 질적 분석을 하여 결과를 도출하였다. 연구자는 이러한 결과들을 분석하여 독서치료의 효과와 적용 가능성에 대한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구문제

이 연구의 목적은 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램이 어머니의 양육효능감과 양육스트레스에 미치는 효과를 검증하기 위한 것으로 구체적 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램이 어머니의 양육효능감 향상에 효과가 있는가?

연구문제 2. 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램이 어머니의 양육스트레스 감소에 효과가 있는가?

위와 같은 연구 문제에 대해 설정한 가설은 다음과 같다.

가설 1. 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램에 참여한 집단 구성원들의 사전·사후 평가 비교분석에서 양육효능감 증진에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램에 참여한 집단 구성원들의 사전·사후 평가 비교분석에서 양육스트레스 감소에 유의미한 차이가 있을 것이다.

3. 용어의 정의

이 연구에서 사용되는 용어의 정의는 다음과 같다.

1) 독서치료

상담심리학 관점에서는 독서치료를 시, 단편소설, 자서전, 일기, 그림책 등 모든 문학적 형태를 가지고 서로 공감하고 나누는 상호 작용을 의미한다(Berry, 1977). 이 연구에서 독서치료의 정의는 상담심리학적 관점에 근거하였으며, 대부분 그림책을 매개로 하였다. 참여자들의 양육스트레스 감소와 양육효능감 증진을 위해 연구자가 구안한 집단독서치료 프로그램으로 정의한다.

2) 양육스트레스

양육스트레스는 ‘어머니가 일상생활에서 자녀를 양육하는 과정에서 경험하는 스트레스’로 보았으며, 부모의 고통, 부모-자녀간 역기능적 상호작용, 아동의 까다로운 기질 등의 세 가지 하위 요인으로 구성된다(Abidin, 1992).

3) 양육효능감

부모의 양육 행동에 영향을 미치고 아동의 발달에 이바지하는 것으로 알려진 양육효능감은 Bandura의 자아효능감(self-efficacy)에서 나온 개념으로서 자아효능감을 양육의 차원에 적용한 것이다. 양육효능감이란 아동의 바람직한 발달과 관련된 행동을 수행하는 능력에 대한 부모 자신의 믿음이며(Bandura, 1977), 어머니가 자녀를 양육하면서 부모로서 자신의 수행능력에 대한 기대와 판단으로서 자녀양육에 중요한 역할을 한다(Johnston & Mash, 1989). 그러므로 부모가 자신을 양육과 관련된 역할을 수행하는 능력을 갖춘 사람으로 지각하는 정도를 양육효능감의 정의라 볼 수 있다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 독서치료

1) 독서치료의 정의

독서치료(bibliotherapy)란 책을 뜻하는 *biblion*와 치료를 뜻하는 *therapeia*에서 나온 말로, 책을 통해 심리적인 병을 고쳐 준다는 의미를 갖고 있다(한국독서치료학회, 2006). 책을 심리치료의 도구로서 처음 사용한 사람은 1916년에 Samuel Crothers로 치료상의 목적으로 책을 사용하기 위해 *bibliotherapy*라는 용어를 만들었고, 이것이 현재 우리나라에서는 독서치료를 독서상담, 독서요법, 독서클리닉, 시 치료 등의 용어와 함께 사용하고 있다(이영식, 2006).

2) 독서치료의 원리

Shrodes는 독서가 인간에게 주는 여러 가지 이익을 강조하면서 치료에까지 그 효과가 확장될 수 있음을 설명하고 동일시, 카타르시스, 통찰의 원리를 제시했다(Shrodes, 1995).

(1) 동일시의 원리

동일시의 원리는 타인을 자기 대신이라고 보는 것으로서 책 속에 등장하는 인물의 성격, 감정, 행동 등을 이상화하여 거기에 감정을 이입하고 자기 내면으로 취한 뒤, 그와 같은 감정 등을 증대하는 것이다. 동일시의 원리로 내담자 혹은 독자는 자기 문제를 객관화하고, 자기 혼자만의 문제라는 고립된 사고에서 벗어날 수 있다(유승희 외, 2016)

(2) 카타르시스의 원리

독서치료에서 카타르시스의 원리는 카타르시스의 책 속의 등장인물의 감정, 사고, 성격, 태도 등에 대한 감상을 글이나 말로 표현하게 하여, 내담자 혹은 독자의 내재된 슬픔을 표출시킴으로써 걱정적인 감정을 순화시키고 억압되었던 경험이나 행위들을 풀어낼 수 있게 하는 것이다. 작품에 대한 감상을 매개로 하여 처음에는 간접적인 경험을 표현하지만 점차 내담자 혹은 독자의 실생활에 대한 직접적인 표현 형태로 나아간다(유승희 외, 2016).

(3) 통찰의 원리

통찰은 문제해결이나 학습의 한 원리이며 어려운 문제를 해결하는 방법을 이해하는 것처럼 갑자기 밝혀지는 것으로서, 독일어로 'Aha-Erlebnis'라고도 한다. 이 말은 독일의 심리학자 카를 뵐러(Karl Bühler)가 만든 용어로, 'epiphany'라고도 한다. 이에 반하는 개념으로는 시행착오를 들 수 있다. 인지이론에서는 독일의 볼프강 쾰러(Wolfgang Köhler)가 주장하는 학습이론의 중심 개념이 통찰이다(유승희 외, 2016).

게슈탈트 심리학자들은 학습의 기본적인 행동형식으로 통찰을 강조한다. 문학을 매개로 하여 내담자의 심리 및 정서적 문제해결을 돕는 독서치료에서 통찰은 문제해결을 위한 마지막 단계로 볼 수 있다. 등장인물이 문제를 해결해 나가는 과정 및 방법을 관찰하여 얻은 결과물로 내담자가 스스로 깨달아 자신의 문제에 적용하여 자신의 동기 조성 및 욕구를 달성할 수 있는 카타르시스를 동반한 깨우침을 얻는 것을 독서치료에서의 통찰이라고 본다. 지각의 재조직화를 의미하는 통찰은 새로운 관계에 대한 깨달음이고, 축적된 경험을 통합하는 것이며, 자신의 재조직화를 뜻한다. 독서치료는 동일시의 원리, 카타르시스의 원리를 거쳐서 궁극적으로 이 통찰의 단계에 이르도록 내담자의 자아를 강화하고 내담자의 자기 이해 증진을 도와 자신의 축적된 경험을 통합하도록 하는 것이다(유승희 외, 2016).

3) 독서치료의 단계

독서치료는 참여자 스스로 문학작품에 반응할 수 있는 잠재능력을 갖고 있다는 믿음을 전제로 한다. 따라서 독서치료는 내담자 스스로가 자기가 자기를 돕는 과정을 먼저 경험하게 되고 그 다음에 상담자와 상호작용하는 과정이 뒤따른다(최경화, 2008). Hynes와 Hynes-Berry(1994)에 따르면 치료의 과정을 4단계로 설명 하였다.

(1) 인식

인식이란 독서 자료에 내포되어 있는 의미를 알아차림으로써 문학작품에 반응하는 것을 말한다. 인식 과정을 통해 카타르시스를 경험하기도 하고, 작품에 나오는 특정 인물의 삶과 감정, 생각, 행동 등을 통해 동일시를 경험하게 되기도 한다.

(2) 고찰

고찰은 참여자가 인식한 감정에 대한 반응이 실제로 본인에게 어떤 의미를 주는지 탐색하는 과정으로 작품을 읽은 후 자신의 내면을 점검하도록 하는 것이다. 이러한 과정이 자신의 내면세계와 어떤 관련이 있는지, 현재 자신의 상황과 어떤 관련이 있는지 알아내고 치료자의 개입이 필요해지면, 치료자는 적절한 질문을 통하여 고찰이 일어나도록 촉진할 수 있다.

(3) 병치

독자가 작품을 고찰하고 깊이 있게 알게 되면, 그 주제에 대해 새로운 인상이 생기게 된다. 새롭게 알게 된 느낌이나 작용은 처음에 가졌던 반응에 수정과 변화를 가져오게 된다. 이로 인해 처음에 참여자가 가졌던 대상이나 경험을 나란히 놓고 비교하면서 대조해 보게 하는데 그것을 ‘병치’라고 한다.

(4) 자기적용

자기 적용은 작품을 통해 인식, 고찰, 병치의 3단계를 거쳐서 마지막 단계에

명확해진다. 독서치료는 이전의 경험을 자신만의 여과과정을 거쳐서 재명명 하게 된다. 이것은 독서치료사와 상호작용하면서 더 확장되고 명확해진다.

2. 양육효능감

1) 양육효능감의 개념 및 중요성

Bandura는 자기효능감이 높은 경우, 문제 상황을 적극적으로 극복하기 위해 자신감을 가지고 대처하는 반면, 자기효능감이 낮을 경우, 문제 상황을 회피하거나 포기한다. 이러한 자기효능감에 적용시킨 개념이 양육효능감이다(김희영, 2019). Teti와 Gelfand(1991)는 양육효능감에 대해 부모로서 양육의 과업을 성공적으로 관리하는 능력이라고 하였다(서승희, 2017). 부모 자신에 양육과 관련하여 Coleman과 Karrake(1998)는 역할 수행능력을 가진 사람이라고 하였으며, 지각되는 부모의 평가라고 정의하였다(노승구, 2012).

양육효능감은 주 양육자인 어머니가 자녀를 양육하면서 자녀의 발달과 성장에 중요한 영향을 미치는 인적 환경으로 양육효능감이 부모와 자녀 관계의 질을 결정해 주고 자녀의 정서적, 성격적 발달에 영향을 미치는 중요한 요인임을 알 수 있다(송순옥, 2017). 종합해 보면 어머니의 양육효능감은 양육의 과업을 해결해 나가는 부모에 대한 믿음으로 부모 스스로 양육에 대한 기술과 지식을 갖추고 양육문제를 해결할 수 있는 신념으로 부모가 자녀를 양육하는데 중요한 요소이다(김희영, 2019).

2) 양육효능감의 구성요인

어머니의 양육효능감 구성요인은 국외연구에서는 자녀에게 엄마가 바라는 것 이해시키기, 자녀 달래기, 자녀와 상호작용하기, 자녀가 원하는 것 이해하기, 자녀가 좋아하는 것 알기, 자녀를 즐겁게 하기, 자녀로부터 분리되기, 일상적인 가사 참여하기, 자녀 칭찬하기, 전반적인 양육 자신감 갖기 등 열 가지 요인을 제

시하였다(Teti & Gelfand, 1991). 국내연구에서는 전반적인 양육효능감, 의사소통 능력, 건강하게 양육하는 능력, 훈육 능력, 학습지도 능력의 요인으로 구성하였다(최형성, 정옥분, 2005).

이 연구에서 양육효능감의 구성요인을 구체적으로 살펴보면 첫째, 의사소통 능력은 자녀의 생각이나 요구를 이해하는 능력, 자녀에게 부모의 생각을 전달하는 능력을 말한다(이경하, 2009). 둘째, 건강하게 양육하는 능력은 자신의 심신을 건강하게 양육하는 능력을 말한다. 셋째, 교육능력은 자녀와의 의사소통과 관련된 능력을 말한다. 넷째, 발달지원은 자녀의 발달과 일상생활을 지원하는 능력을 말한다(이경하, 2009).

3. 양육스트레스

1) 양육스트레스의 개념 및 중요성

스트레스란 개인의 신체적, 심리적 안정 상태를 위태롭게 하는 환경적 자극 조건인 동시에 개인의 정서체계, 행동체계, 생리체계에 변화를 가져오게 하는 것으로 개인 자신에게 특유 반응을 야기시키는 모든 것을 총칭한 개념이다(이현정, 1996). 부모-자녀 관계에 있어서도 주요한 생활사건에 의한 스트레스보다 일상적 스트레스가 어머니의 스트레스 요인으로 작용하여 자녀에게 부정적 영향을 미친다는 주장이 제기 되었다(김인희, 2011). 또한 양육스트레스는 양육에 대한 부모의 관심을 약화시켜 역기능적이고 부당한 양육 행동을 야기하고(Abidin, 1990), 거부적이고 권위주의적인 양육 행동을 초래하여 어머니와 자녀간의 관계의 질을 손상시켜 상호작용에도 부정적인 영향을 주기도 한다(조영숙, 2008).

2) 양육스트레스의 구성요인

이 연구에서 양육스트레스의 구성요인은 아동의 부모-자녀 간 역기능적 상호작용, 까다로운 기질, 부모의 고통의 세 가지 요인으로 구성하였다(정경미 외,

2019). 첫째, 부모의 고통이란 어머니의 역기능적 부모역할을 수행하면서 경험하게 되는 부모 개인의 고통으로 부모의 우울, 사회적 고립, 역할 제한, 배우자와의 관계를 통해 느끼는 고통을 의미한다. 둘째, 부모-자녀 간 역기능적 상호작용은 어머니가 자신의 자녀와 상호작용을 하는 과정에서 자녀와 부모의 기대가 서로 불일치하는 것으로 인해 경험하게 되는 스트레스를 의미한다. 셋째, 아동의 까다로운 기질은 어머니가 아동을 다루는데 있어서 어려움을 겪는 행동 특성상의 문제를 아동이 가지고 있는 정도를 나타낸 것으로, 아동의 적응, 기분, 요구, 행동 수준을 포함한다(정경미 외, 2019).

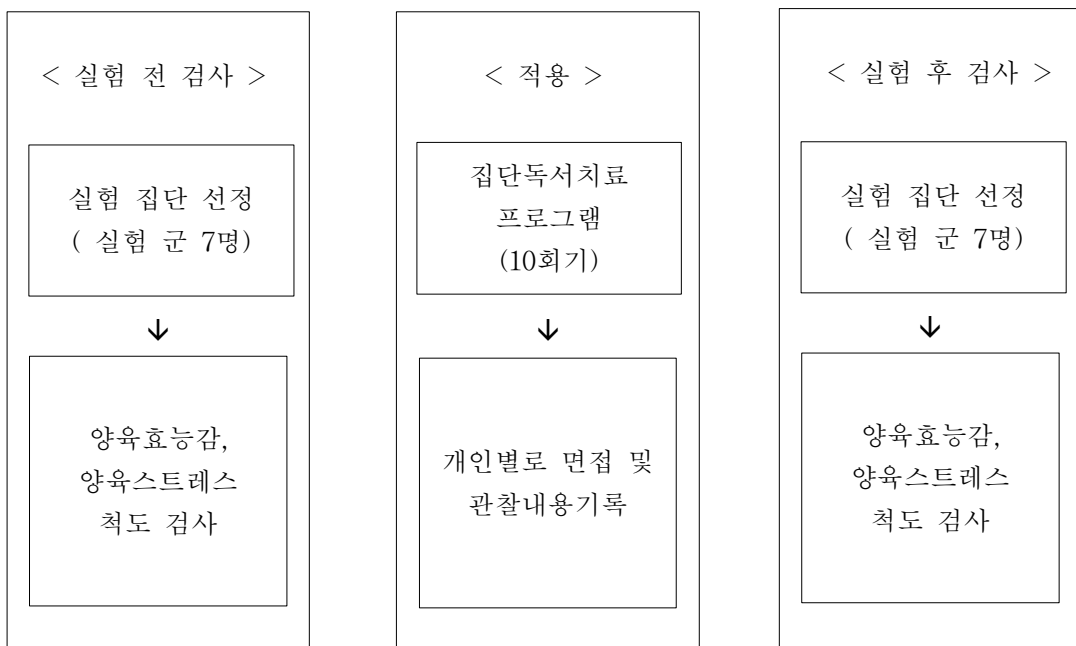
4. 선행연구의 고찰

부모가 양육스트레스를 느끼게 되면 부모의 심리적인 복지감은 물론 자녀에 대한 태도, 자녀와 상호작용에 부정적 영향을 미치기 때문에 부모로서의 적응에 부정적인 결과를 나타낸다(안지영, 2001). 양육효능감은 양육행동과 밀접한 관계로 나타나는데 어머니의 양육효능감이 높을수록 자녀의 신체, 인지, 사회정서 발달 관련 영역에 해당하는 양육행동을 하는 반면, 통제적인 행동은 덜 하는 것으로 보고되었다(안지영, 2001). 이러한 결과를 종합해 보면 어머니가 자녀를 양육하는데 스트레스를 많이 경험 할수록 어머니들은 자신의 양육능력에 대해 부정적으로 지각한다. 자녀의 양육에 중요한 요인인, 양육효능감과 양육스트레스가 독서치료 프로그램을 통해 어떠한 영향을 받아왔는지 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 최경화(2008)는 독서치료 프로그램이 장애아 어머니의 양육스트레스 감소에 효과가 있음을 검증하였다. 천주영(2017)은 독서치료가 유아기 어머니의 의사소통과 양육효능감에 긍정적인 효과가 있음을 검증하였다. 대부분의 집단독서치료 프로그램은 청소년과 아동을 대상으로 진행되어왔다. 연구자는 자녀의 발달에 중요한 역할을 담당하는 어머니를 대상으로 독서치료 프로그램이 아동을 양육하는 어머니의 양육스트레스 감소와 양육효능감의 증진에 미치는 효과성을 검증하고 집단프로그램 개발의 기반을 마련하고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 설계

이 연구는 구조화된 집단독서치료 프로그램의 적용이 어머니의 양육효능감 증진과 양육스트레스 감소 효과를 검증하기 위한 것이다. 이 연구의 구성은 단일집단, 사전·사후 설계이며 프로그램 진행기간은 10주간 총 10회기로 연구를 실시하였다. 연구자는 구조화된 집단독서치료 프로그램이 아동을 양육하는 어머니의 양육스트레스와 양육효능감에 미치는 효과에 대한 검증으로 연구 설계 모형은 <그림 Ⅲ-1>과 같이 제시하였다.



[그림 Ⅲ-1] 연구 설계 모형

2. 연구 대상

이 연구는 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램이 아동을 양육하는 어머니의 양육효능감 증진과 양육스트레스 감소에 미치는 영향을 알아보기 위하여 제주시에 거주하고 있는 어머니 7명을 연구 대상으로 하였다. 연구 참여자들에게 연구의 목적 및 프로그램 참여 및 내용에 관한 구두설명과 설명서를 제공하였고 본인들의 자발적인 참여의사를 밝혀 참여 동의서를 직접 설명하고 취득하였다. 프로그램 참여자들의 자세한 정보는 <표 III- 1>에 제시하였다.

<표 III-1> 독서치료 집단상담 프로그램 참여자

대상	성별	나이	자녀수	자녀나이	지역	
실험집단 (7명)	A	여	40세	2명	5세/9세	제주
	B	여	39세	2명	6세/10세	제주
	C	여	38세	2명	3세/5세	제주
	D	여	34세	2명	2세/3세	제주
	E	여	37세	3명	5세/7세/9세	제주
	F	여	44세	2명	10세/12세	제주
	G	여	38세	2명	6세/9세	제주

3. 연구 도구

1) 어머니의 양육효능감

이 연구에서 사용된 양육효능감 척도는 Gross와 Rocissano(1988)의 아동을 양육하는 어머니의 양육효능감 척도(Toddler Care Questionnaire)를 변안한 이경하(2009)의 척도를 그대로 사용하였다. 이 척도는 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’로 5점 Likert식 척도로 구성되어 있다. 문항점수가 높을수록 양육효능감이 높을 것을 의미한다(김희영, 2019). 양육효능감 검사지의

하위영역별 문항구성과 신뢰도는 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2> 어머니의 양육효능감 척도의 4개 하위요인별 문항구성 및 신뢰도

하위 요인	내용	문항번호	문항 수	Cronbach α
의사소통 능력	자녀의 생각이나 요구를 이해하는 능력, 자녀에게 부모의 생각을 전달하는 능력	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	12	.91
교육	양육에 대한 지식, 올바른 가치관과 규범의 지도, 자녀의 행동에 대한 지도 능력	19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27	8	.88
건강하게 양육하는 능력	자녀의 심신 건강과 관련된 활동	28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	9	.83
발달지원	자녀의 발달과 일상생활을 지원하는 능력	1, 2, 3, 4, 5, 6, 24	7	.85
전체			36	.95

2) 어머니의 양육스트레스

이 연구에서 사용된 어머니의 양육스트레스를 측정하기 위해서 Abidin(1995)의 부모 양육스트레스 축약형 척도를 정경미, 이경숙, 박진아, 김혜진(2019)이 표준화한 한국판 부모 양육스트레스 축약형 검사 도구 (Korean Parenting Stress Index-Short Form:K-PSI-SF)를 사용하였다. 이 도구는 만 1세에서 12세까지의 부모의 자기보고 형식으로, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘그렇지 않다’ 2점,

‘그렇다’ 3점, ‘매우 그렇다’ 4점으로 평정하도록 하였으며, 점수가 높을수록 부모가 높은 양육스트레스를 받고 있음을 의미한다(김희영, 2019). 양육스트레스 검사지의 하위영역별 문항구성과 신뢰도는 <표 III-3>와 같다.

<표 III-3> 어머니의 양육스트레스 척도의 3개 하위요인별 문항구성 및 신뢰도

하위 요인	내용	문항번호	문항 수	Cronbach α
부모의 고통	부모 역할을 하며 겪는 스트레스	1~9	9	.78
부모 자녀 간 역기능적 상호작용	자녀가 부모의 기대에 부응하지 못하고, 부모에게 긍정적 반응을 보이지 않는다고 느끼는 관계에서의 상호작용	10~20	11	.88
아동의 까다로운 기질	아동이 보이는 행동특성이 부모가 다루기에 까다로움	21~29	9	.89
전체			29	.92

4. 연구 절차

이 연구에서 실험집단은 2023년 1월 19일부터 2023년 3월 30일까지 주1회, 매 회 120분씩 총 10회기에 걸쳐 구조화된 집단독서치료 프로그램을 진행하였다. 프로그램 시작하기 전 연구대상자들에게 양육스트레스, 양육효능감 사전검사를 연구자가 실시하였고, 3월 30일 종료일에 사후검사를 실시하였다. 프로그램 실시 장소는 제주시에 위치한 지정된 사무실에서 진행 하였다. 연구자는 프로그램을 실시하기 전 일정표를 보여주고, 프로그램 내용에 대해 설명을 하고 진행하였다. 연구자는 개별사례의 결과를 위해 프로그램 진행하는 동안 동의하에 녹음을 하였다. 각 회기를 마친 후에 프로그램에 대한 활동지를 가지고 분석하였다.

<표 III-4> 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램 진행절차

연구내용 및 절차		방법
계획 단계	자료 수집	연구 대상자 선정, 구조화된 집단독서치료 프로그램 자료 수집 및 선행연구 자료 수집.
	목적 및 목표설정	구체적인 목적과 목표설정 후 프로그램 계획 후 지도교수님께 자문을 받고 프로그램 검증을 받음.
	사전검사	연구대상자 7명에게 양육효능감 검사 및 양육스트레스 척도 사전검사 진행.
실행 단계	프로그램 실시	2023년 01월~19월에 주 1회 120분씩 총 10회기를 진행.
평가 단계	사후검사	사후검사 진행 및 만족도 평가를 진행
	분석 및 결과 해석	구조화된 집단독서치료 프로그램 실시 전·후 결과 분석 및 개별사례 분석.

5. 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램

1) 프로그램의 개발

이 프로그램은 아동을 양육하는 어머니의 양육효능감 증진을 목적으로 한다. 양육효능감에 영향을 미치는 변인들은 양육스트레스와 양육신념, 주변의 사회적 지지, 자녀의 기질에 대한 만족도, 양육지식 등이다(이희성, 유순화, 2013). 이러한 하위변인을 다룰 수 있는 매체를 선택하여 구성하였고, 독서치료 프로그램은 준비 단계, 자료 선택, 자료 제시, 이해 조성, 추후활동과 평가 단계의 5단계로 나뉜다(천성문, 2021).

2) 프로그램의 매체의 선정

매체의 선정은 독서치료 프로그램에 있어 가장 핵심적인 과정이다. 독서치료의 매체는 이론적 관점, 치료적 맥락, 내담자의 요구와 상황, 비용, 내담자의 발달적 수준과 치료의 발달단계에 따라 다양한 요인들을 고려하여 선정되어야 한다. 일반적으로 독서치료에 사용되는 자료는 책 외에도 시, 신문, 기사, 그림, 노래 가사, 영화 등이 사용될 수 있다(엄혜선, 2016).

그 중 그림책은 그림 또는 그림과 글이 융합해서 이루어지는 예술적 소산물로, 회화처럼 공간적이면서 영화처럼 시간적인 이미지들이 시의 언어와 만나는 일종의 종합예술이라 할 수 있다(최윤정, 2001). 그림책을 통해서 글과 그림에 내포된 스토리를 찾을 수 있기 때문에 다양한 치료적 요소를 기대할 수 있고, 유아부터 성인 모두가 쉽게 읽을 수 있다는 장점이 있다(김현진, 2010).

연구자는 이 프로그램의 매체로 많은 분량을 소화하기 어려울 수 있는 어머니들의 상황을 고려하여, 짧고 간단하게 읽을 수 있고 상호작용할 수 있는 그림책, 노래, 시, 카드게임 등으로 선정하였다.

3) 독서치료 집단상담 프로그램의 구성

이 연구에서 실시되는 독서치료 집단상담이 아동을 양육하는 어머니의 양육 효능감 증진과 양육스트레스 감소에 어떤 효과를 주는지 알아보기 위하여 다음과 같은 독서치료 집단상담 프로그램을 구성하였다. 본 프로그램은 Dll과 Doll(1997)이 제안하는 초기(도입기), 중기1(마음열기), 중기2(분출기 및 감정정화기), 중기3(회복기), 종결(통찰기)인 5단계와 자녀에 대한 이해 및 양육효능감의 하위변인을 포함한 영역으로 프로그램을 구성하였다.

이를 위해 연구자는 그림책 심리지도사로 현업에 종사하고 있는 선생님에게 자문을 받아 완성하였고, 프로그램 구성 및 목적에 대한 평가를 받았다. 이 독서치료 집단상담 프로그램 선행 연구(최경화, 2008; 김민정, 2011; 박광희, 2013; 천주영, 2017)를 참고하여 구성하였다.

프로그램 초기(1~2회기): 프로그램에 대한 이해와 집단의 친밀감을 증진하여 관계를 형성하는 단계, 중기1(3~4회기): 자기 수용과 자기를 개방의 단계, 중기2(5~9회기): 자신의 역할과 관계에 대한 이해와 양육스트레스를 탐색하는 단계, 종결(10회기)의 4단계로 구성 하였다. 본 활동에 집단형태는 소집단형태이고, 소요시간은 120분 정도이며 활동 프로그램 실시순서와 내용요약은 <표 III-5>와 같다. 구체적인 목표와 활동내용은 부록 A에 첨부하였다.

<표 III-5> 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램

차시	목표	매체 및 활동내용 소개
1	긴장된 분위기를 해소하고 프로그램의 목적을 이해한다.	<ul style="list-style-type: none"> • 사진검사(양육스트레스/양육효능감) • 독서치료 프로그램 설명 • 설문지 작성 • 관계 형성을 위한 첫인상 게임
2	자기이해	<ul style="list-style-type: none"> • 『나는요』 김희경 글, 그림 • 독서치료 발문 • 나를 가장 잘 나타내는 동물을 그리고, 소개하기 • 닉네임 정하기
3	자기수용	<ul style="list-style-type: none"> • 『아름다운 실수』 코리나 루켄 글, 그림 • 독서치료 발문 • 짝을 지어서 실수(실패)의 경험을 이야기 하고, 자신과 상대방에게 응원의 말을 해주기 • 리멤버 카드 활동
4	자기개방	<ul style="list-style-type: none"> • 『출무늬가 생겼어요』 데이빗 새논 글, 그림 • 독서치료 발문 • 비밀상자(타인의 시선 때문에 말하지 못했던, 나만의 비밀을 상자에 넣기)
5	부모로서의 역할에 대한 이해	<ul style="list-style-type: none"> • 『언제까지나 너를 사랑해』 로버트 먼치 글, 그림 • 독서치료 발문 • 자녀에게 불러줄 노래가사 만들기

6	자녀 대한 이해	<ul style="list-style-type: none"> • 『엄마 껌딱지』 카롤피브 글/도로테 드몽프레 그림 • 독서치료 발문 • 아이를 육아하며 힘들었던 점, 엄마로서 좌절을 경험했던 점들을 이야기하기 • 9분할 통합회화법
7	양육스트레스 원인 탐색	<ul style="list-style-type: none"> • 『좋겠다』 백창우 • 모방시 짓기 • 감정카드
8	엄마와 나의 관계탐색	<ul style="list-style-type: none"> • 노래 『엄마가 딸에게』 양희은 • 엄마하면 떠오르는 것 • 엄마에게 물려받은 것 3가지 (점토 만들기) • 엄마와 나의 시점으로-개사 (엄마가 딸에게)
9	부부관계에 대한 이해	<ul style="list-style-type: none"> • 『사랑의 언어』 게리 채프먼 • 사랑의 언어 TEST • 내가 원하는 사랑의 언어와 배우자가 원하는 사랑의 언어 나누기 • 배우자에게 칭찬 편지 쓰기
10	내가 원하는 나를 찾기	<ul style="list-style-type: none"> • 『키오스크』 아테테 멜레세 글, 그림 • 독서치료 발문 • 다른 사람의 시선이나 평가와 관계없이 내가 정말 하고 싶은 것, 내가 행복한 순간을 그리고 소개하기(나만의 키오스크) • 사후검사(양육 스트레스/양육 효능감)

IV. 연구 결과 및 분석

이 연구의 목적은 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램이 아동을 양육하는 어머니의 양육효능감 증진과 양육스트레스 감소에 미치는 효과를 알아보기 위한 것이다. 아동을 양육하는 어머니 7명을 대상으로 하여 구조화된 독서치료 프로그램을 진행하기 전 사전검사를 진행 하였다. 이 연구는 10회기 프로그램을 진행한 후 사후검사를 진행하였다. 사전·사후 평가 결과를 비교·분석하여 Wilcoxon 부호 순위 검증을 실시하였다. 연구자는 프로그램 진행 관련 참여 어머니들의 활동지 및 회기진행 기록을 하였고 개인별, 단계별로 참여 어머니들의 변화를 살펴 보면서 효과성 질적 분석을 하였다.

1. 양육스트레스검사 결과 분석

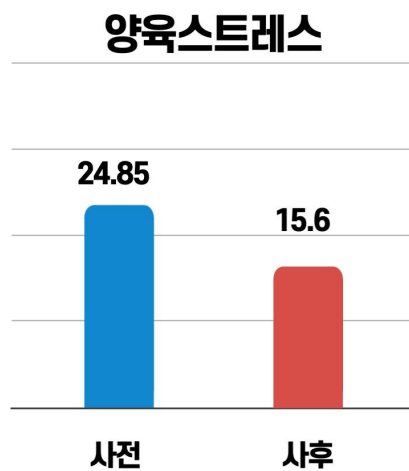
1) 양육스트레스척도 사전·사후 비교

양육스트레스 감소에 미치는 효과를 검증하기 위해 사전 검사와 사후검사의 총점과 표준편차를 산출하고 Wilcoxon 부호 순위 검증을 실시하였다. 양육스트레스 감소에 대한 사전·사후 검사에서는 사전검사(M=24.85)에 비해 사후검사(M=15.66)으로 감소하였고, $z = -2.366$, $p < .05$ 로 사후 검사에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 결과는 아래 <표 IV-1 >와 같다.

<표 IV-1> 양육스트레스 사전·사후 비교

사례수(N)	사전		사후		z	p
	M	SD	M	SD		
7	24.85	2.243	15.6	3.079	-2.366	.018*

위의 결과를 그래프로 나타내면 [그림 IV-1]과 같다.



[그림 IV-1] 양육스트레스척도 사전·사후 비교

2) 양육스트레스 하위요인별 사전·사후 검사의 비교

양육스트레스 하위요인별 변화를 살펴보면 다음과 같다. 부모의 고통에 대한 사전·사후 검사에서 통계적으로 사전 검사(M=26.5)에 비해 사후검사(M=14.7)가 낮게 나타났고, $z = -2.237$, $p < .05$ 로 유의미한 차이를 보였다. 그리고 부모 자녀간 역기능적 상호작용에 대한 사전·사후 검사에서 통계적으로 사전 검사(M=22.2)에 비해 사후검사(M=14.4)가 낮게 나타났고 $z = -2.371$, $p < .05$ 로 유의미한 차이를 보였다. 세 번째 하위요인인 아동의 까다로운 기질에 대한

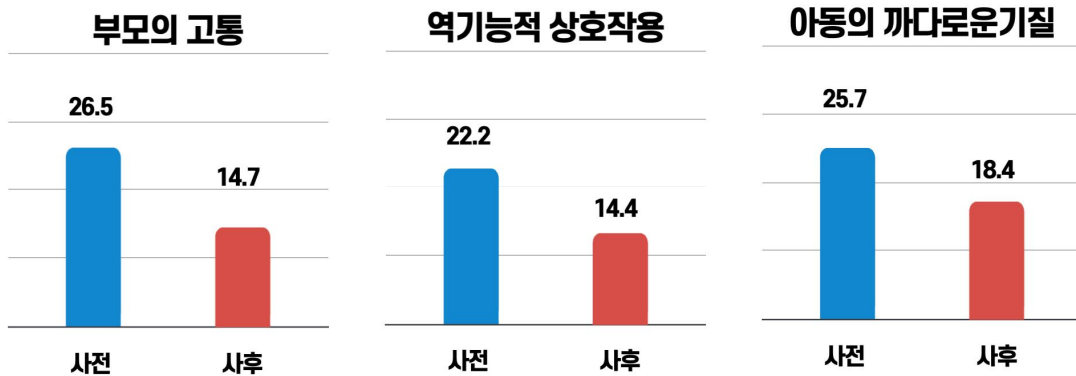
사전·사후 검사에서 통계적으로 사전 검사(M=25.7)에 비해 사후 검사(M=18.4)가 낮게 나왔고 $z = -2.366$, $p < .05$ 로 유의미한 차이를 보였다. 양육스트레스 하위요인별 차이 사전·사후 결과는 다음의 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 양육스트레스 하위영역 사전·사후 검사 비교

요인	사전		사후		z	p
	M	SD	M	SD		
부모의 고통	26.57	2.439	14.71	2.927	-2.371	.018*
역기능적 상호작용	22.28	3.302	14.42	2.760	-2.371	.018*
아동의 까다로운 기질	25.71	4.535	18.42	4.613	-2.366	.018*

* $p < .05$

위의 결과를 그래프로 나타내면 [그림 IV-2], [그림 IV-3], [그림 IV-4] 과 같다.



[그림 IV-2] 양육스트레스 하위척도

[그림 IV-3] 양육스트레스 하위척도

[그림 IV-4] 양육스트레스 하위척도

2. 양육효능감검사 결과분석

1) 양육효능감척도 사전·사후비교

양육효능감 척도에 미치는 효과를 검증하기 위해 사전검사와 사후 검사의 총점과 표준편차를 산출하고 Wilcoxon 부호 순위 검증을 실시하였다.

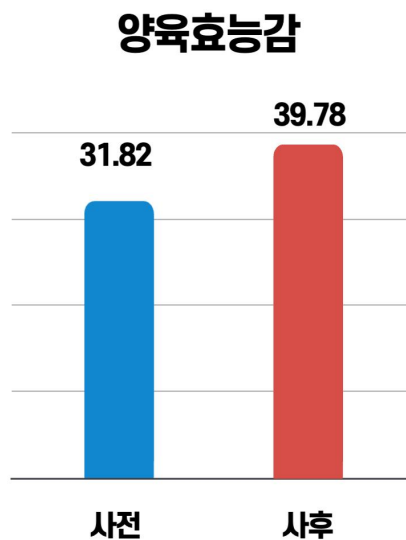
양육효능감 척도에 대한 사전·사후검사에서는 사전검사(M=32.82)에 비해 사후검사(M=39.78)가 높게 나타났고, $z = -2.366$, $p < .05$ 로 사후검사에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 결과를 보면 아래 <표 IV-3 >과 같다.

<표 IV-3> 양육효능감척도 사전·사후 비교

사례수(N)	사전		사후		z	p
	M	SD	M	SD		
7	31.82	1.8636	39.785	2.855	-2.366	.018*

* $p < .05$

위의 결과를 그래프로 나타내면 [그림 IV-5]과 같다.



[그림 IV-5] 양육효능감 사전·사후 비교

2) 양육효능감척도 하위요인별 사전·사후 검사의 비교

양육효능감 척도 하위요인별 변화를 살펴보면 다음과 같다. 의사소통에 대한 사전·사후검사에서 통계적으로 사전 검사(M=44.14)에 비해 사후검사(M=53.28)가 높게 나타났고, $z = -2.384$, $p < .05$ 로 유의미한 차이를 보였다. 그리고 교육에 대한 사전·사후검사에서 통계적으로 사전 검사(M=26.14)에 비해 사후검사(M=35.14)가 높게 나타났고 $z = -2.456$, $p < .05$ 로 유의미한 차이를 보였다. 세 번째 하위요인인 건강하게 양육하는 능력에 대한 사전·사후검사에서 통계적으로 사전 검사(M=32.71)에 비해 사후검사(M=39.85)가 높게 나타났고 $z = -2.371$, $p < .05$ 로 유의미한 차이를 보였다. 마지막 하위요인인 발달지원에 대한 사전·사후검사에서 통계적으로 사전 검사(M=24.28)에 비해 사후검사(M=30.85)가 높게 나타났고 $z = -2.375$, $p < .05$ 로 유의미한 차이를 보였다. 양육효능감척도 하위요인별 차이 사전·사후 결과는 다음의 <표 IV-4>와 같다.

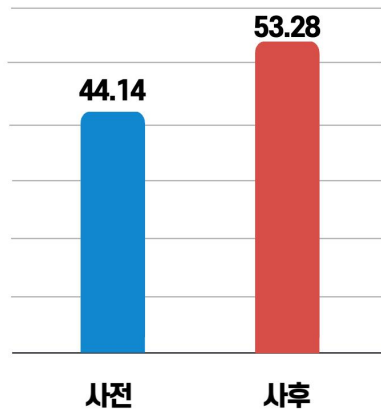
<표 IV-4> 양육효능감척도 하위영역 사전·사후 검사 비교

요인	사전		사후		z	p
	M	SD	M	SD		
의사소통	44.14	3.760	53.28	5.282	-2.384	.017*
교육	26.14	2.035	35.14	2.193	-2.456	.014*
건강하게 양육하는 능력	32.71	2.497	39.85	2.115	-2.371	.018*
발달지원	24.28	1.496	30.85	3.023	-2.375	.018*

* $p < .05$

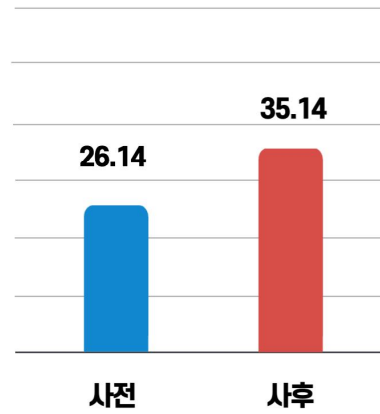
위의 결과를 그래프로 나타내면 [그림 IV-6], [그림 IV-7], [그림 IV-8] [그림 IV-9]과 같다.

의사소통



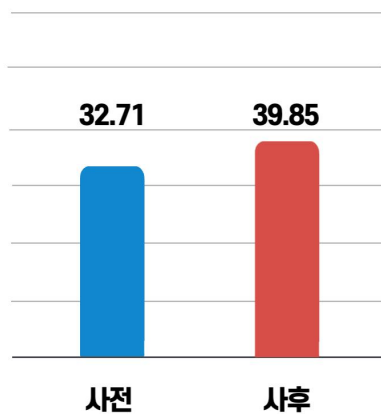
[그림 IV-6] 양육효능감 하위척도

교육



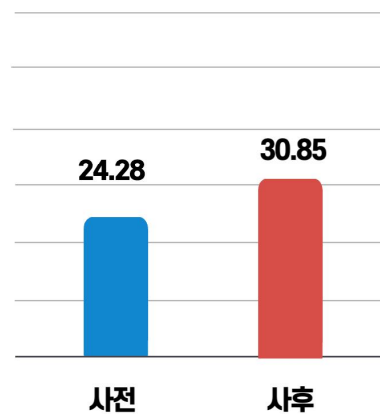
[그림 IV-7] 양육효능감 하위척도

건강하게 양육하는 능력



[그림 IV-8] 양육효능감 하위척도

발달지원



[그림 IV-9] 양육효능감 하위척도

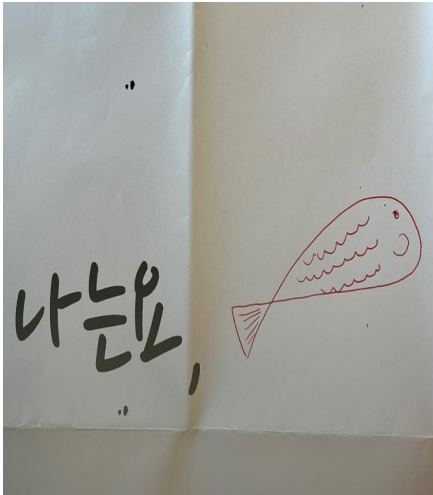
3. 구조화된 독서치료 프로그램의 단계별 내용변화

1) 초기단계 (1~2회기)

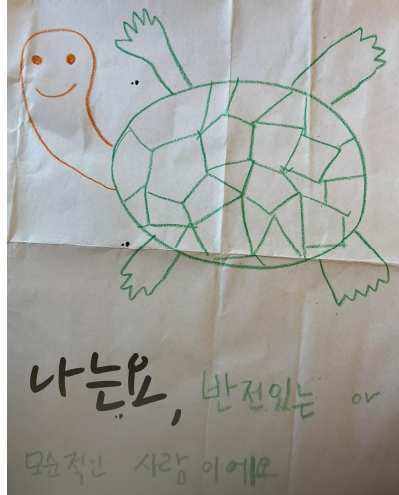
이 연구의 참여자는 매주 목요일 오전 11시부터 120분간 독서치료 프로그램에 참가 하였다. 초기 단계에 서로 지켜야 할 약속 및 규칙에 대한 설명과 독서치료 프로그램에 참가하게 된 동기, 이 프로그램을 통해 이루고 싶은 목표와 자신의 소개를 하였다. 그리고 참여자들과 관계형성을 위해 첫인상 게임을 진행하여 참여자들이 서로에 대해 알아가는 회기였다.

2회기에는 참여자들과 『나는요』라는 그림책을 함께 읽었다. “날치는 처음 도전 할 땐 항상 온몸이 떨린대요”와 같이 동물들이 자신의 고유함 표현하는 그림책이다. 참여자들은 그림책을 읽으며 자신의 고유한 모습을 동물로 표현하고 자신의 닉네임을 정하는 시간을 가졌다. 참여자 1번은 물고기로 닉네임을 정하고 물고기처럼 자유롭고 싶은 마음을 표현했다. 2번 참여자는 거북이라고 자신을 표현했다. 거북이는 느리지만 토끼와의 경주에서 승리한 것처럼 반전이 있는 동물이라는 생각이 들고, 자신도 거북이처럼 보여 지는 부분이 다가 아닌, 내면에 새로움이 있는 사람이라고 자신을 소개 했다. 3번 참여자는 닉네임을 반딧불로 소개 했다. 지금은 아내, 엄마로서 자신의 삶이 집중되어있지만, 아이들이 크고 자신만의 시간이 허락되면 반딧불처럼 자신의 인생을 빛나게 살아보고 싶은 소망을 담아 반딧불로 정했다고 소개하였다. 4번 참여자는 펭귄으로 닉네임을 정했다. 펭귄이 얼을 품기 위해 무리지어 있는 모습이 지금의 자신 같다고 했다. 자신이 어린 두 자녀를 키우는 상황이 주변의 도움 없이는 불가능한데, 그러한 모습이 꼭 펭귄과 같다고 자신을 소개했다. 5번 참여자는 자신을 토끼로 소개했다. 겉모습은 순하고 여러 보이지만 사나울 때도 있고 느긋해 보이지만 폭풍질주 하는 토끼처럼 자신도 이러한 모습과 같다고 이야기 했다. 6번 참여자는 자신을 고릴라로 표현했다. 강해보이는 고릴라처럼 자신의 삶의 어려움 속에서도 강하게 어머니로서 서있고 싶은 마음을 이야기 하며 자신을 소개 했다. 7번 참여자는 자신을 길고양이로 표현했다. 혼자서 자유롭게 다니며 하고 싶은 것들을 하는 길고양이를 보며, 자신도 고양이처럼 자유로운 삶을 언젠가 살고 싶다고 이야기 했다.

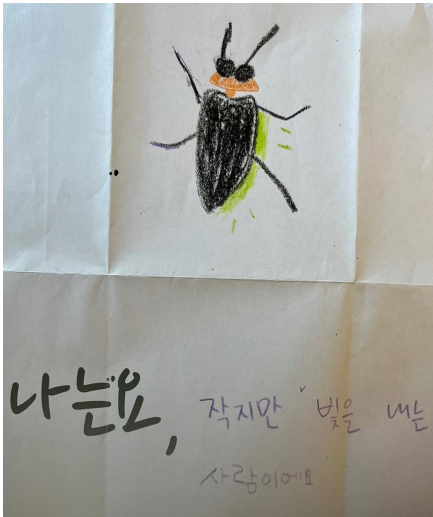
이러한 시간을 통해 자기개방의 시간을 가졌고, 자신을 가장 잘 설명할 수 있는 동물을 닉네임으로 정하고, 앞으로 있을 독서치료 프로그램에서는 서로를 닉네임으로 부르기로 약속했다. 참가자들이 자신을 닉네임을 그림 그림은 [그림 IV-10], [그림 IV-11], [그림 IV-12], [그림 IV-13], [그림 IV-14], [그림 IV-15], [그림 IV-16]와 같다.



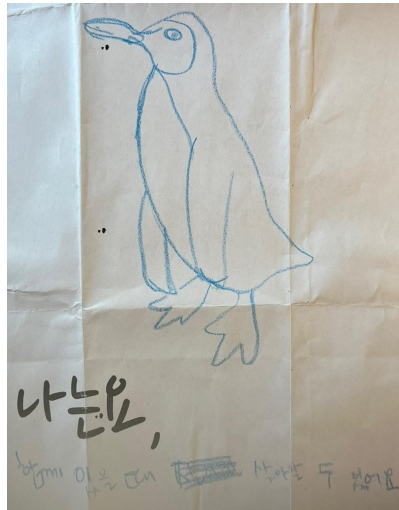
[그림 IV-10] 2회기 자기소개



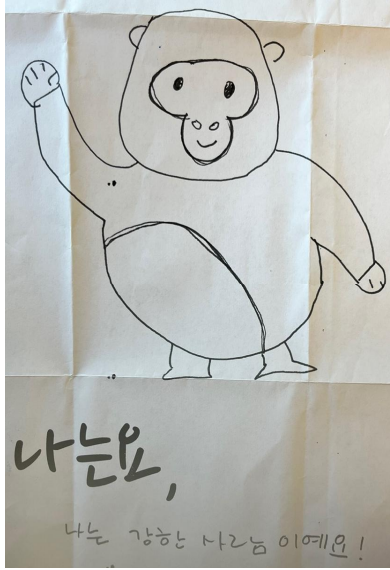
[그림 IV-11] 2회기 자기소개



[그림 IV-12] 2회기 자기소개



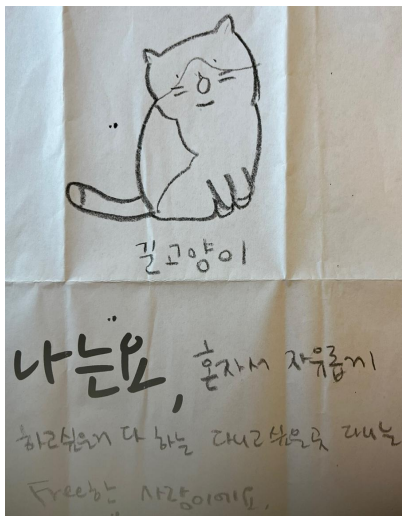
[그림 IV-13] 2회기 자기소개



[그림 IV-14] 2회기 자기소개



[그림 IV-15] 2회기 자기소개



[그림 IV-16] 2회기 자기소개

2) 중기단계1 (3~4회기)

3회기에서는 참여자들과 코리나 루켄 『아름다운 실수』라는 그림책을 읽었다. 실수를 통해 성장하고 실수라고 생각했던 것들이 위대한 일의 씨앗이 될 수도 있다는 메시지가 담긴 그림책이다. 참여자들은 책을 읽으며 자신의 지난 삶을 돌아보며 그 당시엔 실수라고 생각했던 것들이 지나보면 자신을 성장시킨 일들에 대해 이야기 나누며 자신을 수용하는 시간을 가졌다.

4회기에서는 참여자들과 데이비드 새넨 『줄무늬가 생겼어요』라는 그림책을 읽었다. 이 책은 자기표현이 서툴고, 타인의 시선으로 인해 타인과 달라지는 것을 두려워한 여자아이가 줄무늬 병이 걸리고 그로인해 자신이 좋아하는 것을 표현해 나가는 과정을 그린 그림책이다. 참여자들과 이 책을 함께 읽으며 타인의 시선이 두려워서 말 하지 못했던 것들을 이야기 하며 자신을 개방하는 시간을 가졌다.

3~4회기를 통해 참여자들은 ‘그동안 생각하지 못했던 나다움 에 대해 이야기 할 수 있어서 좋았다’, ‘결국 좋아하는 것을 표현하며 치료되는 주인공의 모습을 보면서 답은 내안의 변화에 있고, 그 변화는 나에게 달려 있다는 것을 깨달았다’, ‘다른 참여자들의 비밀을 들으며 모두 공감되는 마음이 들어 신기했다’, ‘내가 두려워서 말하지 못했던 비밀들이 어찌면 아무것도 아닌 것 일수도 있겠다’, ‘나 자신에 대해 더 알아가는 시간들을 보내야겠다는 생각과 아이에게도 줄무늬를 입히는 엄마가 되지 않아야겠다는 생각을 했다’, ‘함께 격려하며 비밀과 수치들을 인정해 주고 인정받는 시간을 통해 조용하게 치유가 일어나는 느낌이다’ 등의 참가자들의 소감을 적었다. 3~4회기 프로그램 사진은 [그림 IV-17]과 같다.



[그림 IV-17] 4회기 독서치료 프로그램

3) 중기단계2 (5~9회기)

5회기에서는 참여자들과 부모로서의 역할에 대하여 이해하고 지금 나는 엄마로서 어떠한 모습으로 아이들을 대하고 있는지 볼 수 있는 회기로 로버트 먼치 『언제 지나 너를 사랑해』라는 그림책을 함께 읽었다. “너를 사랑해 언제까지나 너를 사랑해 어떤 일이 닥쳐도 내가 살아 있는 한 너는 늘 나의 귀여운 아기” 이 노래를 엄마는 늘 아기에게 불러준다. 그리고 그 아이가 자라서 성인이 되고 나면, 그 아이는 자신의 자녀에게 동일한 노래를 불러주며 자신이 받은 사랑을 자신의 자녀에게 돌려준다.

이 책을 읽으며 엄마가 아이에게 들려주었던 노래와 같이 지금 나의 자녀에게 들려주고 싶은 사랑의 노래를 적어 보았다. 양육을 하는 어머니의 역할에 대해 서로 공감하며 지지해 주는 시간이었다. 그리고 9분할 통합회화법으로 아이의 성장 스토리를 그려보았다.

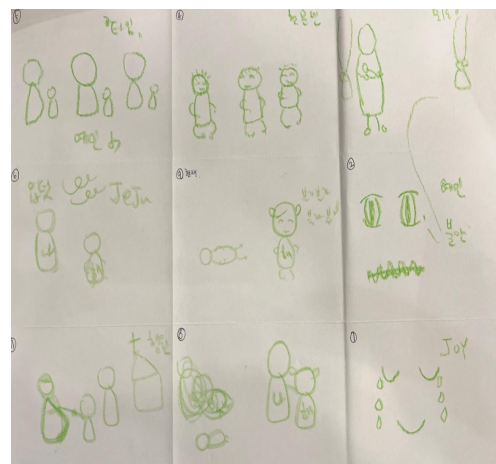
프로그램 참여자들은 ‘원 가족 중에서 특히 어머니에 대해 생각해 보고 우리세대의 어

머니들이 표현에 서툰고 살기에 급급했던 모습을 떠올려 볼 수 있었다’, ‘지금 내가 엄마로서 자녀에게 어떤 영향을 주고 있는지 생각해 볼 수 있게 하였다’, ‘내가 엄마로부터 받은 상처를 깨닫고 나의 자녀들에게 똑같은 모습으로 대하지 않아야겠다고 생각했다’고 소감을 적었다. 또한 ‘그림책에 나오는 엄마의 모습이 많이 공감되고 엄마로서 지금 나의 모습을 보게 되었다’, ‘엄마로서 반성이 되는 시간이었다’, ‘사랑은 표현하지 않으면 모르는 것인데 그동안 너무 표현하지 못해서 아이들에게 미안한 마음이 컸다’고 소감을 적었다.

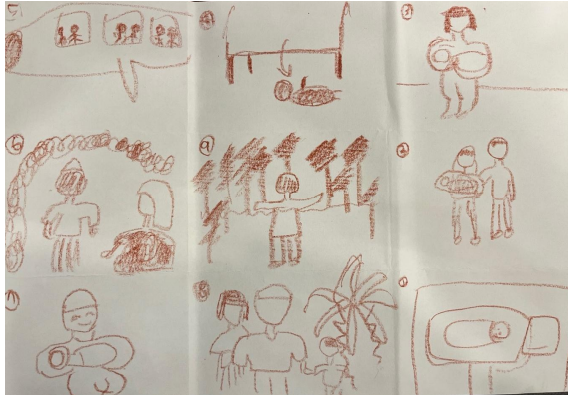
6회기에서는 참여자들과 자신의 자녀에 대한 이해의 시간으로, 카롤 피브 『엄마 껌딱지』라는 그림책을 함께 읽었다. 이 책은 엄마와 떨어지고 싶지 않은 아이가 엄마 치마 속에서 살다가 어느 순간 아이가 엄마의 치마에서 나오며 자신의 세계로 자연스럽게 들어가는 이야기 이다. 프로그램 참여자들은 아이들이 부모와 분리되는 것에 대해 ‘엄마와 아이가 서로 스트레스 받지 않고 할 수 있는 적당한 시점이 중요하다는 것과, 적절한 시기가 아이들 마다 다르고 그것을 아는 것이 엄마의 역할이라는 생각이 들었다’, ‘아이가 아이인 채로 그대로 멈춰있을 것만 같던 긴 터널속의 순간이 있었던 것 같은데 어느 순간 그림책 속의 아이처럼 스스로 걸어가고 멀리 뛰어가는 일상의 시간들을 깨달았고 이런 시간을 독서치료 프로그램을 통해 자각하게 되었다’, ‘지난 육아의 시간을 그림으로 정리하면서 혼란스러웠던 감정과 정서를 정리할 수 있는 시간 이었다’고 소감을 적었다. 프로그램 사진은 [그림 IV-18], [그림 IV-19], [그림 IV-20], [그림 IV-21], [그림 IV-22], [그림 IV-23], [그림 IV-23]과 같다.



[그림 IV-18] 5회기 9분활동합회화법



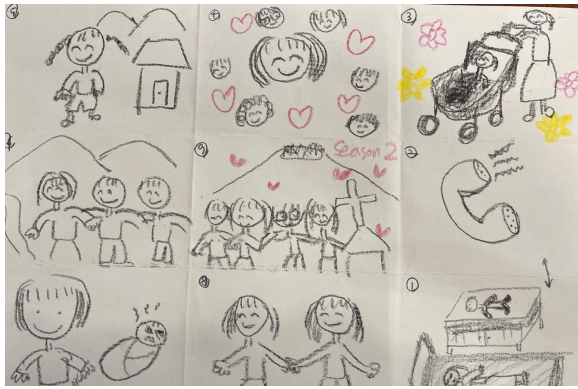
[그림 IV-19] 5회 9분활동합회화법



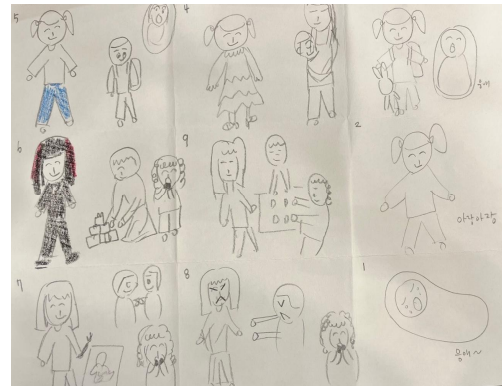
[그림 IV-20] 5회기 9분 활동합회화법



[그림 IV-21] 5회기 9분 활동합회화법



[그림 IV-22] 5회기 9분 활동합회화법



[그림 IV-23] 5회기 9분 활동합회화법



[그림 IV-24] 5회기 9분 활동합회화법

7회기에서는 참여자들은 백창우의 『좋겠다』라는 시를 읽고 모방 시를 지었다. 프로그램 참여자들이 아이를 양육하며 필요한 것과 힘든 상황들을 탐색하는 시간을 가졌다. 참여자들은 ‘좋겠다’라는 시를 통해 ‘나의 마음을 들여다볼 수 있었다’, ‘자녀를 양육하면서 나의 어린 시절 불안이 아직도 크게 자리 잡고 있다는 것을 알 수 있었다’, ‘내가 원하는 것들을 솔직하게 표현할 수 있었다’고 소감을 적었다.

8회기에서는 참여자들은 양희은의 『엄마가 딸에게』라는 노래를 들으며, ‘엄마’하면 생각나는 것들을 점토로 만들어 보았다. ‘엄마’하면 떠오르는 물건이나 장면들을 함께 이야기하며 엄마와 참여자들의 관계에 대해 탐색해 볼 수 있는 회기였다. 참여자들은 ‘점토로 엄마의 이미지를 표현해 볼 수 있어서 좋았다’, ‘엄마인 나에게도 나만의 엄마가 있었구나’라는 것을 자각하였다. ‘엄마가 자신에게 준 긍정적인 것들을 생각해 볼 수 있었다’, ‘예상보다 엄마에 대해 긍정적인 이미지가 많이 떠올라 치유가 되는 시간 이었다’, ‘엄마와 나의 관계, 나와 딸의 관계를 노래와 점토를 매개로 편하게 들여다 볼 수 있었다’고 소감을 적었다. 프로그램 사진은 [그림 IV-24], [그림 IV-25], [그림 IV-26], [그림 IV-27], [그림 IV-28], [그림 IV-29], [그림 IV-30]과 같다.



[그림 IV-25] 8회기 점토



[그림 IV-26] 8회기 점토



[그림 IV-27] 8회기 점토



[그림 IV-28] 8회기 점토



[그림 IV-29] 8회기 점토



[그림 IV-30] 8회기 점토



[그림 IV-31] 8회기 점토

9회기에서는 참여자들과 게리채프먼 『사랑의 언어』라는 책에서 배우자의 사랑의 언어를 검사해 보았다. 각자 남편의 장점을 써보는 시간을 통해 아이를 함께 양육하는 남편과의 관계에 대해 성찰해 볼 수 있었다. 남편의 사랑의 언어를 탐색해 보며 남편을 긍정적으로 바라볼 수 있는 시간으로 마무리했다.

4) 종결단계 : 마무리 (10회기)

종결단계에서는 아네테 멜리세 『키오스크』를 함께 읽었다. 키오스크 안에만 사는 올가가 우연히 키오스크가 움직이며 오랫동안 살았던 곳을 떠나 낯선 곳으로 가서 자신의 꿈을 이루는 내용이다. 참가자들과 이 그림책을 읽으며 자신의 꿈을 이야기 하고 서로 지지하며 공감 하였다.

참가자 들은 ‘이번 시간을 통해 나를 찾아가고, 엄마의 삶 뿐 만 아니라 나 자신에 대해 생각해 볼 수 있었다’ 그리고 ‘독서치료 프로그램을 통해 지난 나의 삶 전체를 조망해보며 앞으로 미래에 대해 꿈꿀 수 있는 시간’이 되었다고 하였다. 또 다른 참가자는 ‘엄마의 역할이 힘 들기만 하는 것이 아니라 나를 더 단단하게 만드는 시간이라는 것을 깨닫는 시간’이라고 소감을 적었다.

V. 결론 및 제언

1. 논의 및 결론

이 연구에서 연구자는 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램을 아동을 양육하는 어머니에게 실시하고, 어머니의 양육효능감 증진과 양육스트레스 감소에 미치는 효과를 분석하고자 하였다. 이 연구에서 나타난 주요 결과를 연구 문제에 따라 살펴보고 논의해보면 다음과 같다.

첫째, 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램의 효과를 검증하기 위해 프로그램을 실시한 결과, 프로그램에 참가한 아동을 양육하는 어머니들 양육효능감이 증가된 것으로 나타났다. 양육효능감 사전·사후 검사를 진행한 결과 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램이 아동을 양육하는 어머니에게 효과가 있음을 입증했다. 이는 독서치료 프로그램이 아동을 양육하는 어머니의 양육효능감 증진에 효과가 있다는 선행 연구들(엄혜선, 2016; 천주영, 2017; 하미정, 장영애, 2010; 최원호, 2008)의 결과와 일치하는 것이다. 이 연구의 결과는 구조화된 독서치료 프로그램이 아동을 양육하는 어머니의 양육효능감에 효과가 있다는 것을 의미한다. 양육효능감 하위요인별 변화를 살펴보면 의사소통, 교육, 건강하게 양육하는 능력, 발달지원에서 평균적으로 사전보다 사후가 높게 나왔고 $p < .05$ 로 유의미한 차이를 보였다. 이러한 결과로 보면 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램이 아동을 양육하는 어머니의 양육효능감 증진에 효과가 있음을 알 수 있다.

둘째, 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램의 효과를 검증하기 위해 프로그램을 실시한 결과, 프로그램에 참가한 아동을 양육하는 어머니들 양육스트레스가 감소된 것으로 나타났다. 양육스트레스 사전·사후 검사를 진행한 결과 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램이 아동을 양육하는 어머니에게 효과가 있음을 입증했다. 이는 독서치료 프로그램이 아동을 양육하는 어머니의 양육스트레스 감소에 효과가 있다는 선행 연구들(최경화, 2008; 박광희, 2013)의 결과와 일치하는 것이다. 이 연구의 결과는 구조화된 독서치료 프로그램이 아동을 양육하는 어머니의

양육스트레스 감소에 효과가 있다는 것을 의미한다. 양육스트레스 하위요인별 변화를 살펴보면 부모의 고통, 부모-자녀간 역기능적 상호작용, 아동의 까다로운 기질에서 평균적으로 사전보다 사후가 낮게 나왔고 $p < .05$ 로 유의미한 차이를 보였다. 이러한 결과로 보면 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램이 아동을 양육하는 어머니의 양육스트레스 감소에 효과가 있음을 알 수 있다.

셋째, 이 연구는 단계별로 질적 연구를 한 결과 참가자들은 독서치료의 원리인 동일시, 카타르시스, 통찰이 이루어 졌다. 독서치료 매체인 그림책, 시, 노래들을 통해 참가자들은 “자신이 몰랐던 자신의 모습에 대해 알 수 있는 시간 이었다”고 소감을 적었다. 또 다른 참여자는 자녀에 대한 엄마로서의 역할에 대한 통찰과 양육스트레스에 대한 감소로 그동안 자녀를 대하기 어려웠던 부분(기질)을 유연하게 받아들일 수 있었다고 소감을 적었다. 9회기에 진행한 프로그램에서는 사랑의 언어를 이해하고 남편에게 적용하여 부부 관계에 많은 도움을 받았고, 이러한 관계의 긍정적 변화가 양육스트레스 감소에 영향을 준 것 같다고 소감을 적었다. 종결회기에서는 엄마의 삶에만 집중하지 않고, 자신이 진짜 바라고 원하는 모습에 대해 생각해 볼 수 있어서 그것이 앞으로의 삶을 이끌어 가는 힘이 될 수 있을 것 같다고 소감을 적었다.

아동을 양육하는 어머니들에게 이러한 프로그램의 개입은 꼭 필요하다고 생각한다. 지난 몇 년간 어린 자녀를 양육하는 어머니들을 만나면서 자녀를 사랑하지만 어린 자녀를 양육하는 시간이 쉽지 않고 자신의 삶을 잃어버린 것 같은 상실감을 경험하는 어머니들에게 이러한 프로그램을 통해 자신만이 어려움을 겪고 있는 것이 아니라는 보편성과 자신의 상황을 공감해주고 함께 격려해주는 사람이 있다는 것만으로도 양육효능감과 양육스트레스에 효과가 있음을 알 수 있었다.

2. 제한점 및 제언

이 연구 결과에 대한 몇 가지 제한점을 제시하고 한다. 또한 연구자는 후속 연구를 위한 제언을 하고자 한다. 이 연구의 결과와 논의를 바탕으로 한 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 소수의 참여자를 대상으로 한 효과성 검증 연구이며, 통제집단이 부재하였다. 따라서, 아동을 양육하는 어머니들을 대상으로 한 구조화된 독서치료 집단상담 프로그램의 효과성 검증 연구에 있어서, 좀 더 많은 수의 참여자를 대상으로 하며 프로그램의 효과성 검증 연구에 있어서, 좀 더 많은 수의 참여자를 대상으로 하며 프로그램을 적용하는 임상집단과 프로그램을 적용하지 않는 통제집단간의 비교 연구를 포함하는 후속 연구의 필요가 있다.

둘째, 이 연구는 10회기를 10주에 걸쳐 그 효과를 밝혔다. 후속 연구에서는 내면화를 위해서 체계적이고 장기적인 프로그램을 개발·운영하여 그 효과를 검증할 필요가 있다.

셋째, 이 연구는 참가자들의 자녀들이 아동기의 자녀를 둔 어머니를 대상으로 실시하였는데, 학령 전 아동이나 중·고등학생 자녀를 둔 어머니 등 다양한 연령으로 확대하여 실시하는 것에 대한 필요가 있겠다.

넷째, 이 연구를 진행하면서 독서치료 프로그램이 아동을 양육하는 남성을 위한 연구가 많지 않다는 것을 알았다. 아버지의 육아참여도가 높아지는 현대사회에서 아버지에 대한 연구 또한 다양한 변인을 가지고 연구할 수 있는 영역이라는 생각을 했다. 그런 의미에서 독서치료 프로그램이 많은 아버지들에게도 유의미한 프로그램이 될 것이란 가설 하에 연구해 볼 것을 제안한다.

참고문헌

- 강수진 (2010). 국어교과서를 활용한 독서치료 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 성취동기에 미치는 효과. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강정미 (2012). 독서치료적 접근에 의한 비폭력대화 프로그램이 어머니의 의사소통에 미치는 효과. 평택대학교 대학원 석사학위논문.
- 강유정 (2011). 사티어 이론에 기초한 어머니 집단독서치료 프로그램이 자녀와의 의사소통 및 일치성에 미치는 효과와 과정분석. 평택대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 김미화 (2016). 가정통신문을 활용한 부모교육이 아버지의 양육 관련 요인에 미치는 영향: 양육 행동, 양육효능감, 양육스트레스, 양육지식 중심으로. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김민정 (2011). 독서치료 프로그램이 주부의 자아존중감에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김인희 (2011). 어머니의 양육스트레스 및 양육효능감과 유아정서지능의 관계. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김현진 (2010). 그림책의 독서치료적 조망: 자아존중감 향상 제재를 중심으로. 경기대학교 문화예술대학원 석사학위논문.
- 김현희 (2010). 상호작용을 통한 독서치료. 서울: 학지사.
- 김희영 (2019). 어머니의 양육효능감과 양육스트레스, 결혼만족도가 영아의 정서조절능력에 미치는 영향. 총신대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 노승구 (2012). 유아 어머니의 양육효능감에 대한 인과 모형분석. 목포대학교 대학원 박사학위논문.
- 문혁준 (2003). 유아기 자녀를 둔 취업모와 비취업모의 생활만족도 비교연구. 한국 아동학회, 24(5), 59-75.
- 박광희 (2013). 집단 독서치료 프로그램이 부모의 양육스트레스, 유능감, 심리적 자세에 미치는 영향. 광신대학교 대학원 석사학위논문.
- 박미영 (2019). 어머니의 양육효능감이 만2세 영아의 어휘 능력과 정서조절에 미

- 치는 영향. 위덕대학교 대학원 석사학위논문.
- 박진영 (2019). 독서치료가 초등학생의 자아존중감과 공감능력에 미치는 효과에 관한 고찰. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박혜경 (2010). 독서치료적 접근에 의한 독서활동 프로그램이 모-자간 의사소통 및 자녀의 심리변화에 미치는 영향. 총신대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서나라 (2006). 독서치료 프로그램이 초등학교 저학년 아동의 자아존중감 및 학교생활 적응에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서석원, 이대균 (2013). 어머니의 결혼만족도, 부부 갈등 및 영아 정서성 기질이 어머니 양육스트레스의 미치는 영향: 어머니 우울에 매개효과. **한국유아교육학회, 33(5)**, 53-71
- 서승희 (2017). 유아기 자녀 어머니의 양육동기와 양육효능감 및 아버지 양육 참여도가 어머니의 양육행동에 미치는 영향. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 송순옥 (2017). 부모-자녀의 의사소통 유형과 대화시간이 고등학생의 진로태도 성숙과 진로결정 자기효능감에 미치는 영향. 우석대학교 대학원 석사학위논문.
- 서은혜 (2023). 정시지능 함양을 위한 대화기반 독서치료 프로그램이 초등학생의 스트레스 감소와 교사애착 증진에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 신필숙 (2015). 그림책 활용 독서치료프로그램이 결혼이주여성의 문화적응 스트레스와 자아존중감에 미치는 영향. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 김혜진, 박진아, 이경숙, 정경미 (2019). 한국판 양육스트레스 검사-4판 단축형 (Korea version of Parenting Stress Index-Short Form: K-PSI-SF) 신뢰도 및 타당도 연구. **한국심리학회지: 여성, 13(3)**, 393-377.
- 안지영 (2000). 2~3세 자녀를 둔 어머니의 양육 신념, 효능감 및 스트레스가 양육 행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 엄혜선 (2016). 초등학생 부모의 자기성장과 양육효능감 증진을 위한 독서치료 집단상담 프로그램의 개발 및 효과분석. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유승희 외 (2016). **상담학 사전 세트**. 서울: 학지사.
- 윤옥희 (2011). 독서치료 프로그램이 중학생들의 성취동기 및 자아존중감에 미치는 효과: 중학교 1학년 학생을 중심으로. 대진대학교 대학원 석사학위논문.

- 윤은미 (2004). 어머니의 부모효능감 및 양육행동과 유아의 사회적 유능성과의 관계. 한남대학교 사회과학대학원 석사학위논문.
- 이순희 (2013). 공감증진 독서치료프로그램이 중학생의 어머니와 자녀간 의사소통 향상에 미치는 효과. 평택대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 이경하 (2009). 어머니의 양육지식, 양육스트레스, 양육효능감이 영아 발달에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 이예은 (2022). 독서치료 프로그램이 학교폭력 피해 청소년의 자아존중감과 회복탄력성에 미치는 효과. 목포대학교 대학원 석사학위논문.
- 이혜원 (2021). 상호작용적 독서치료 프로그램이 발달장애 청소년의 정서지능 및 사회적 능력에 미치는 영향. 한양사이버대학교 휴먼서비스대학원 석사학위논문.
- 이현정 (1996). 어머니가 인식하는 자녀 양육스트레스와 유아의 스트레스 행동의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이희성, 유순화 (2013). 아동학회지: 부모효능감 관련변인에 대한 메타분석. **아동학회지**, 34(1), 35-51.
- 이영식 (2006). **독서치료 어떻게 할 것인가**. 서울: 학지사.
- 천성문 (2021). **집단상담의 실제**. 서울: 학지사
- 천주영 (2017). 독서치료 집단상담이 유아를 둔 어머니의 의사소통과 공감능력 및 양육효능감에 미치는 효과. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최경화 (2008). 독서치료 프로그램이 장애아 어머니의 양육스트레스 및 자아존중감에 미치는 효과. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 최성미 (2022). 사회적 회복을 위한 독서치료 프로그램이 청소년에게 미치는 효과. 대진대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최원호 (2008). 독서치료가 초등학교 학습부진아의 자아존중감에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최형성, 정옥분 (2005). 어머니의 양육효능감에 대한 인과관계 모형: 아동의 기질, 어머니의 사회적 지원 및 스트레스를 중심으로. **한국인간발달학회**, 12(1), 51-67.
- 하미정, 장영애 (2010). 부모의 양육효능감, 양육스트레스가 학령기 아동의 자기효능감과 일상 스트레스에 미치는 영향. **한국지역사회생활과학지**, 21(1), 33-51.

한윤옥 (2004). 독서치료를 위한 상황별 독서목록의 기초적 요건에 관한 연구 사례분석을 통한 상황설정 및 분류체계 예시. **한국문헌정보학회지**, 38(3), 249-275.

홍양희 (2020). 독서치료 프로그램이 중학생의 자아탄력성과 정서지능에 미치는 효과. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.

Abidin, R. P. (1992). The determinants of parenting behavior. *The Journal of Clinical Child*, 21(4), 401-412.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.

Colenam, P. K., & Karraker, K. H.(1998). Self-efficacy and parenting quality: Finding and future applications. *Developmental Review*, 18, 47-85.

Johnston, C., & Mash, E. J. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18(2), 167-175.

Lazarus, R, S., & Folkman, S. (1986). Stress process and depressive symptomatology. *The Journal of Abnormal Social Psychology*, 95, 102-113.

Teti, D. M., & Gelfand, D. H. (1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year: The mediational role of maternal selfefficacy. *Child Development*, 62, 918-929.

A B S T R A C T

The Effect of Structured Reading Therapy Group Counseling Program on Parenting Efficacy and Parenting Stress

Hee-Sun Kim

Major in Psychotherapy
Graduate School of Social Education
Jeju National University
Jeju, Korea

Supervised by Professor Myoung-Seok Seo

Professor Chong-Woo Kim

The purpose of this study is to verify the effectiveness of structured reading therapy group counseling programs on improving parenting efficacy and reducing parenting stress of mothers raising children. Seven mothers raising children living in Jeju City were recruited for this study. Seven mothers raising children living in Jeju City were recruited for this study. From January 19, 2023 to March 30, 2023, the researcher conducted a structured reading treatment group counseling program for a total of 10 sessions, 120 minutes each time. Prior to the start of the program, a pre-test

of parenting efficacy and parenting stress scale was conducted for participating mothers, and a post-test was conducted with the same scale after conducting the 10th session program.

The parenting efficacy scale used in this study used the scale of Lee Kyung-ha (2009), who modified the Toddler Care Questionnaire scale of mothers raising children by Gross and Rocissano (1988). As for the parenting stress scale, the Korean Parenting Stress Index-Short Form (K-PSI-SF) standardized Abidin's (1995) parental parenting stress abbreviation scale by Jung Kyung-mi, Lee Kyung-sook, Park Jin-ah, and Kim Hye-jin (2019) was used.

The structured reading therapy group counseling program applied to this study aims to improve participants' parenting efficacy and reduce parenting stress. To verify the effectiveness of this study, the researcher conducted a nonparametric statistical Wilcoxon code ranking verification on the pre-post changes in parenting efficacy and parenting stress of participating mothers evaluated in the pre-post test. In addition, qualitative analysis was conducted through various activity papers written by mothers participating in the program, researchers' progress records for each session, and interviews with participants.

The results of this study are as follows.

First, the structured reading therapy group counseling program has a statistically significant effect on improving the parenting efficacy of mothers raising children, and statistically significant results have been found in improving communication, education, healthy parenting, and development support for each sub-area of the parenting efficacy scale.

Second, structured reading therapy group counseling programs have a statistically significant effect on reducing parenting stress of mothers raising children, and statistically significant results have been found in parental pain,

dysfunctional interactions between parents and children, and children's demanding temperament.

This study consisted of seven experimental groups with a small number of sampling people and only mothers living in Jeju Island, so no research on various regions and ages was conducted. Despite such limitations, it is meaningful in that the structured group counseling reading treatment program has verified its effectiveness in improving parenting efficacy and reducing parenting stress of mothers raising children.

Key words: group counseling, reading therapy, parenting stress, parenting efficacy

<부록 1>

<설문지>

안녕하십니까.

본 설문지는 구조화된 집단독서치료 프로그램을 통하여 어머니의 양육스트레스 조절과 양육효능감에 미치는 효과를 알아보기 위한 연구의 기초자료를 위해 만들어진 것입니다.

◆본 프로그램은 다음과 같은 방식으로 진행됩니다.

연구자가 설정한 주제별로 개발된 순서에 맞추어 해당 도서를 읽고, 활동을 한 뒤 간단한 소감문을 작성하는 시간으로 구성이 되어 있습니다. 프로그램 진행은 총10회기이며, 회기 당 120분 정도 소요될 예정입니다.

◆본 프로그램의 참여는 자발적이며 제한점이 있습니다.

프로그램에 꾸준히 참여하시면 자신의 양육스트레스를 조절하고, 더불어 양육효능감을 증진 할수 있는 긍정적인 영향을 살펴보실 수 있습니다. 그러나 참여자분들의 모든 심리적인 문제를 해결할 수 있는 것은 아닙니다.

◆비밀보장

이 조사의 응답과 관련된 자료는 여러분을 돕기 위한 연구 목적으로만 사용될 것입니다. 응답하신 모든 내용은 무기명으로 통계 처리되며, 자료에 대한 비밀은 보장할 것을 약속드립니다. 프로그램 중에 녹취나 활동사진을 찍을 예정입니다. 그러나 참여자의 얼굴은 모두 보호 될 것이며 사진자료는 연구목적 이외에는 사용되지 않을 것입니다. 프로그램의 효과를 알아보기 위한 사전·사후 검사가 있습니다.

소중한 시간을 허락하여 주셔서 감사합니다.

2023년 월 일

연구자: 김희선 (제주대학교 사회교육대학원 심리치료전공)

지도교수: 서명석·김종우 교수님

※동의서 : 본인은 본 연구의 목적과 절차, 연구 참여에 대한 자발성과 자료사용 및 비밀보장에 대해 충분한 설명을 들었습니다. 또한 연구 진행 중 연구 참여의사를 철회할 수 있음을 이해하였습니다. 이상의 상황을 고려하여 본 연구의 참여에 동의함을 서명합니다.

연구자 : (인)

참여자 : (인)

<부록 2>

◆양육스트레스 척도

다음은 어머니의 양육 스트레스를 살펴보기 위한 문항입니다. 옳고 그름의 정답이 없는 문제이니, 각 문항을 읽고 본인의 현재 상황과 가장 유사하다고 생각하는 곳에 ✓표해 주세요.

	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	매우 그렇다
1	나는 가끔 어떤 일을 잘 처리할 수 없다고 느낀다.	1	2	3	4
2	나는 부모로서 책임감에 사로잡혀 있는 것 같다.	1	2	3	4
3	이 아이가 생긴 이후로 나는 새롭고 특별한 일을 할 수 없었다.	1	2	3	4
4	아이가 생긴 이후로 내가 하고 싶은 일을 거의 할 수 없다고 느낀다.	1	2	3	4
5	내 생활에는 나를 괴롭히는 일들이 꽤 있다.	1	2	3	4
6	아이가 있다는 사실이 생각보다 배우자와의 관계에 많은 문제를 야기 시킨다.	1	2	3	4
7	나는 혼자이고 친구도 없다는 느낌이 든다.	1	2	3	4
8	모임에 갈 때, 나는 즐거울 것이라고 기대하지 않는다.	1	2	3	4
9	예전만큼 일을 즐기지 않는다.	1	2	3	4
10	우리 아이는 내가 기뻐할 만한 일은 거의 하지 않는다.	1	2	3	4
11	대체로 우리 아이는 나를 좋아하지 않고 나에게 가까이 오려 하지 않는다는 느낌이 든다.	1	2	3	4
12	우리 아이는 내가 바라는 것 만큼 나를 보고 잘 보고 웃지 않는다.	1	2	3	4
13	내가 우리 아이를 위해 무언가 했을 때 그런 노력이 크게 인정받지 못하는 것 같다.	1	2	3	4
14	우리 아이는 놀 때, 보통 소리 내어 웃거나 즐겁게 웃지 않는다.	1	2	3	4
15	우리 아이는 다른 아이들만큼 웃는 것 같지 않다.	1	2	3	4
16	우리 아이는 내 기대만큼 어떤 일을 잘 해내지 못한다.	1	2	3	4
17	우리 아이는 새로운 것이 익숙해지는 데 오랜 시간이 걸리고 또한 매우 어려워 한다.	1	2	3	4
18	현재 내가 하고 있는 것보다 아이와 더 친밀한 관계를 유지하고 따뜻하게 대하려고 했는데 뜻대로 되지 않아 괴롭다.	1	2	3	4
19	가끔씩 아이는 나를 괴롭힐 목적으로 어떤 일을 한다.	1	2	3	4

20	우리 아이는 다른 아이들보다 더 자주 보채는 것 같다.	1	2	3	4
21	우리 아이는 매우 감정의 기복이 심하며 쉽게 화를 내는 것 같다.	1	2	3	4
22	우리 아이는 가끔 나를 무척 속상하게 한다.	1	2	3	4
23	우리 아이는 자신이 좋아하지 않는 어떤 일이 생기면 매우 민감하게 반응한다.	1	2	3	4
24	우리 아이는 아주 사소한 일에도 감정을 쉽게 폭발시킨다.	1	2	3	4
25	우리 아이의 수면습관과 식사습관을 길들이는 것은 내가 생각한 것보다 훨씬 어려웠다.	1	2	3	4
26	우리 아이는 나를 몹시 괴롭히는 일들을 한다.	1	2	3	4
27	우리 아이는 생각과는 달리 한 가지 이상의 문제를 가지고 있는 것으로 나타났다.	1	2	3	4
28	우리 아이는 보통의 다른 아이들보다 내게 더 많은 요구를 한다.	1	2	3	4
29	아이가 당신을 괴롭히는 일들 (예를 들면, 게으르다. 말을 들으려 하지 않는다. 과잉 활동적이다. 운다. 방해한다, 싸운다 등)이 몇 개 정도 인지 세어보시고 해당되는 수에 표시 해 주세요. ① 1~3개 ②4~5개 ③6~7개 ④8~10개 이상	1	2	3	4

<부록 3>

◆ 양육효능감 척도

다음은 어머니의 양육효능감을 살펴보기 위한 것입니다. 옳고 그름의 정답이 없는 문제이니, 각 문항을 읽고 본인의 현재 상황과 가장 유사하다고 생각하는 곳에 ✓표해 주세요.

	문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 아이의 연령과 발달에 어떤 장난감이 적절한지 알고 있다.	1	2	3	4	5
2	나는 아이의 언어발달을 격려하는 방법을 알고 발달을 도울 수 있다.	1	2	3	4	5
3	나는 내 아이와 그 또래의 아이들이 공통적으로 무서워하는 것이 무엇인지 알고 있다.	1	2	3	4	5
4	나는 여러 가지 활동(예 : 손가락 사용, 블록 쌓기 등)을 통해 내 아이의 소근육 및 손에 협응 동작의 발달을 도울 수 있다.	1	2	3	4	5
5	나는 여러 가지 활동 (예: 걷기, 오르기 등)을 통해 내 아이의 대근육 및 신체 협응 동작의 발달을 도울 수 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 식사기술(음식물과 식사 도구 포함)의 발달을 이해하고 도울 수 있다.	1	2	3	4	5
7	나는 아이가 어떤 상황에서 화를 내는지 알고 있다.	1	2	3	4	5
8	나는 아이가 충분히 놀고 탐색하도록 집을 안전하게 배치하고 만들 수 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 아이가 어떤 상황에서 흔히 즐거워하는지 알고 있다.	1	2	3	4	5
10	나는 아이가 새로운 장난감을 좋아할지 또는 안 좋아할지 예측 할 수 있다.	1	2	3	4	5
11	나는 아이가 울거나 짜증 낼 때 그 이유와 상황에 따라 다른 의미를 파악할 수 있다. (예: 피고, 배고픔, 두려움, 지루함, 좌절 등)	1	2	3	4	5
12	나와 아이 둘 다 즐거워하는 활동에 자녀를 참여시킬 수 있다.	1	2	3	4	5
13	나는 아이가 나의 애정을 원하는지 알고 있다.	1	2	3	4	5
14	나는 아이에게 애정 표현하는 것이 자연스럽게 편하다.	1	2	3	4	5
15	나는 아이가 미소 짓거나 웃도록 하는 방법을 알고 있다.	1	2	3	4	5
16	나는 아이가 새로운 물건에 호기심을 갖도록 격려하고 흥미를 발전시킬 수 있다.	1	2	3	4	5
17	나는 아이가 좋아하는 장난감과 놀이를 알고 있다.	1	2	3	4	5

18	나는 아이가 다른 아이와 함께 놀도록 도와줄 수 있다.	1	2	3	4	5
19	나는 아이가 새로운 상황(예: 새롭게 돌봐 주는 사람, 어린이 집이나 놀이방에 가기, 휴가 등)에 적응하도록 도울 수 있다.	1	2	3	4	5
20	나는 아이의 해서는 안 될 행동(예 책 찢기, 중요한 물건 망가뜨리기 등의 행동)에 대해 허용범위와 제한선을 두고 있다.	1	2	3	4	5
21	나는 아이의 교육과 생활지도에 있어 어떤 방식이 효과적인지 알고 있다.	1	2	3	4	5
22	나는 아이가 짜증을 심하게 낼 때 대체방법을 알고 적절히 대처할 수 있다.	1	2	3	4	5
23	나는 규칙을 수정해야 할 때와 하지 말아야 할 때를 알고 있다.	1	2	3	4	5
24	나는 내 아이가 문제행동을 보인 직후 다시 자녀에게 친근하고 우호적인 언어나 행동으로 대할 수 있다.	1	2	3	4	5
25	나의 양육방법이 아이의 버릇을 나쁘게 만드는지 아닌지에 대해 알고 있다.	1	2	3	4	5
26	나는 아이가 다른 사람에게 하는 공격적인 행동(예: 때리거나 꼬집고 무는 행동을 잘 다룰 수 있다)	1	2	3	4	5
27	지역사회에서 나와아이에게 필요한 지원을 받을 수 있는 서비스나 사람을 찾을 수 있다.(예: 다른 부모나 아이들, 놀이집단, 서비스 기관(복지관 등) 어린이집, 유치원 등)	1	2	3	4	5
28	나는 아이의 매일의 수면 스케줄을 알고 있다.	1	2	3	4	5
29	나는 아이가 힘들어하지 않고 잠을 자게 할 수 있다.	1	2	3	4	5
30	나는 아이가 자는 동안 잠자리를 지킨다.	1	2	3	4	5
31	나는 아이가 위험해 보이는 행동을 하려 할 때 제한선을 두고 있다. (예: 성냥이나 라이터를 가지고 놀거나 전깃줄이나 가전제품 등)	1	2	3	4	5
32	나는 아이와 떨어져야 하는 상황을 잘 다룰 수 있다.	1	2	3	4	5
33	나는 아이가 어떤 음식을 먹고 어떤 음식을 먹지 않는지 알고 있다.	1	2	3	4	5
34	나는 아이가 낯선 사람이나 장소에서 어떻게 반응하는지 알고 있다.	1	2	3	4	5
35	나는 아이가 갖는 문제나 불편함을 어떻게 해결해 주어야 하는지 알고 있다. (예: 피곤함, 두려움, 좌절 등)	1	2	3	4	5
36	나는 집에서 응급상황이 아닌 질병에 대해 어떻게 다루어야 하는지 알고 있다. (예: 열, 설사, 작은 상처 등)	1	2	3	4	5

<부록 4>

1회기 활동내용

회기	1회기	주제	관계형성	시간	120분
준비	명찰, 출석부, 서약서, 설문지, 검사지(양육스트레스, 양육효능감척도)				
목표	프로그램의 목적과 성격을 이해하고 집단 간에 친밀감을 높인다.				
단계	활동과정				분
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 독서치료 프로그램 소개하기 -프로그램의 목적을 설명하고 진행 방법, 장소, 일시를 간략히 소개 -독서치료의 효과설명 				10
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 사전검사 -양육스트레스, 양육효능감 척도 ▪ 동의서 및 설문지 -프로그램 참여에 대한 동의서와 설문지 작성 ▪ 자기 소개하기 -간단한 자기소개 -첫인상 게임(첫인상 이미지 스티커를 서로에게 붙여준다) -참여 동기와 기대를 함께 나눈다 				40
					40
정리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 느낌 나누기 ▪ 경험 보고서 작성 -이 프로그램에 대한 기대를 간단한 문장으로 나타내어 본다. ▪ 다음 회기 소개 -다음 회기를 예고하기 				20
					10
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> -프로그램에 대한 기대감을 가질 수 있도록 한다. -사전/사후 검사에 부담을 느끼지 않도록 편안하게 설명한다. -자신의 생각과 느낌을 솔직하게 표현할 수 있도록 편안하고 지지적인 분위기 조성 -집단 내에서 나누었던 이야기는 프로그램 이외의 장소에서 말하지 않기로 한다. 				

2회기 활동내용

회기	2회기	주제	자기이해	시간	120분
준비	명찰, 출석부, 경험보고서, 그림책(나는요-김희경), A4용지				
목표	그림책 발문과 그룹활동을 통해 자기 이해를 높인다.				
단계	활동과정				분
도입	<ul style="list-style-type: none"> 그림책을 읽고 느낀점 나누기 나를 가장 잘 나타내는 동물을 그려보고 자신을 표현해 본다. 				10
전 개	발 문 활 동	인식	나와 가장 잘 어울리는 동물은 어떤 건가요?		30
		고찰	그 동물은 어떤 생각을 하고 있나요?		
		병치	다른 집단원이 고른 동물과는 어떻게 다른가요?		
		자기적용	다른 집단원의 발표를 듣고 각자의 다른 모습에 대해 어떤 생각을 하게 되었나요?		
	추 후 활 동	<ul style="list-style-type: none"> 자신을 가장 잘 나타내는 동물을 그려본다. -그려본 동물을 통해 자신에 대해 설명한다. 자신을 나타낸 동물을 닉네임으로 정하고 명찰을 꾸며본다. 			50
정리	<ul style="list-style-type: none"> 느낌 나누기 경험 보고서 작성 -자기 이해를 주제로 진행된 집단상담을 경험하면서 느낀 점을 적는다. 다음 회기 소개 -다음 회기를 예고하기 				20
					10
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> -그림책을 읽은 후 자신을 가장 잘 드러내는 것을 표현하도록 안내한다. -자신에 대해 가장 잘 표현한 것에 대해 함께 나누도록 안내한다. -소극적인 집단원을 위해 자기 개방이나 지지와 같은 본보기가 될 만한 행동을 보여주어 모방행동을 이끌어 낸다. 				

3회기 활동내용

회기	3회기	주제	자기수용	시간	120분
준비	명찰, 출석부, 경험보고서, 그림책(아름다운 실수-코리나 루켄), A4용지,				
목표	그림책 발문과 그룹활동을 통해 자기 수용을 할수 있도록 한다.				
단계	활동과정				분
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 그림책을 읽고 느낀 점 나누기 ▪ 자신의 실수를 통해 배운 경험에 대해 이야기 한다. 				10
전 개	발 문 활 동	인식	내가 했던 실수는 무엇이었나요?		30
		고찰	실수를 통해 배운 것은 무엇인가요?		
		병치	과거의 실수가 새로운 시작이 되었던 경험은?		
		자기적용	지금 실수한 나에게 해주고 싶은 말은?		
	추 후 활 동	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 망친그림 다시그리기 -실수한 자신에게 해주고 싶은 말 적기 			50
정리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 느낌 나누기 ▪ 경험 보고서 작성 ▪ 다음 회기 소개 				20
					10
유의사항	-자신이 실수라고 생각했던 일들이 오히려 좋은 경험과 새로운 시작이 될 수 있다는 것을 서로의 경험을 통해 인식하도록 돕는다.				

4회기 활동내용

회기	4회기	주제	자기개방	시간	120분
준비	명찰, 출석부, 경험보고서, 그림책(줄무늬가 생겼어요-데이비드 새년), A4용지, 작은상자				
목표	그림책 발문과 그룹활동을 통해 자기개방을 할수 있도록 한다.				
단계	활동과정				분
도입	<ul style="list-style-type: none"> 그림책을 읽고 느낀점 나누기 				10
전 개	발 문 활 동	인식	타인의 시선으로 인해 말하지 못했던 것들이 있나 요?		30
		고찰	그 비밀은 현재 나의 삶에 어떤 영향을 미치고 있 나요?		
		병치	계속 그것을 비밀로 간직한다면 앞으로 어떤 일을 경험하게 될까요?		
		자기적용	이번 그림책 이야기를 통해 어떤 마음이 올라왔나 요?		
	추 후 활 동	<ul style="list-style-type: none"> 타인의 시선 때문에 말하지 못했던 것을 무기명으로 적고 비밀 상자에 넣는다. -무작위로 그것을 뽑아서 집단원의 지지와 수용을 경험할 수 있도록 한다. 			50
정리	<ul style="list-style-type: none"> 느낌 나누기 경험 보고서 작성 다음 회기 소개 				20
					10
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> -자신의 생각과 느낌을 왜곡하거나 축소하지 않고 있는 그대 로 표현하고 소통하는 방법을 강조한다. -다른 사람들도 비슷한 경험이나 어려움을 가지고 있다는 보 편성을 깨닫도록 해준다. 				

5회기 활동내용

회기	5회기	주제	부모의 역할 이해	시간	120분	
준비	명찰, 출석부, 경험보고서, 그림책(언제까지나 너를 사랑해-로버트 먼치), A4용지					
목표	그림책 발문과 그룹 활동을 통해 부모역할의 이해를 높인다.					
단계	활동과정				분	
도입	<ul style="list-style-type: none"> 그림책을 읽고 느낀점 나누기 				10	
전 개	발 문 활 동	인식	당신에게 언제나 내편이 되어주는 한사람은?			30
		고찰	주 양육자로부터 어떤 메시지를 듣고 자랐나요?			
		병치	노래를 불러주는 아들과 어머니의 모습을 비교해 보자			
		자기적용	내가 지금 자녀에게 가장 많이 주고 있는 메시지는 무엇인가요?			
	추 후 활 동	<ul style="list-style-type: none"> 그림책에서 나온 노래와 같이 내 아이에게 다정한 노래를 지어서 불러본다 -만약 내 아이에게 다정하게 잘 되지 않는다면 그 이유에 대해 탐색해 본다 				50
정리	<ul style="list-style-type: none"> 느낌 나누기 경험 보고서 작성 다음 회기 소개 -다음 회기를 예고하기 				20	
					10	
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> -자녀를 양육하며 가지고 있는 비슷한 경험과 어려움을 나누며 서로 지지해 주는 시간을 갖도록 한다. -집단원이 골고루 발표할 수 있도록 한다. 					

6회기 활동내용

회기	6회기	주제	자녀에 대한 이해	시간	120분
준비	명찰, 출석부, 경험보고서, 그림책(엄마 껌딱지-카롤피브), 도화지, 색연필				
목표	그림책 발문과 그룹 활동을 통해 자녀발달의 이해를 높인다.				
단계	활동과정				분
도입	<ul style="list-style-type: none"> 그림책을 읽고 느낀점 나누기 자녀의 '성장 스토리'를 그려보며 자녀에 대한 이해를 높인다. 				10
전 개	발 문 활 동	인식	가장 와 닿는 장면은 어느 장면인가요?		30
		고찰	아이를 양육하면서 내 아이가 엄마 껌딱지였던 시절은 어떠했나요?		
		병치	마지막 장면에서 아이가 친구랑 더 놀고 온다고 했을 때, 어떤 마음이 드나요?		
		자기적용	내 아이가 엄마에게 독립할때가 오면 어떤 마음이 들까요?		
	추 후 활 동	<ul style="list-style-type: none"> 9분할 통합회화법 -A4 용지를 9칸으로 나눈다 -나의 자녀의 성장스토리를 순서대로 구상한다. -최근 이야기가 가운데 배치하도록 한다. -아이의 성장스토리를 그리며 느낀점을 발표한다. 			
정리	<ul style="list-style-type: none"> 느낌 나누기 경험 보고서 작성 -자기 이해를 주제로 진행된 집단상담을 경험하면서 느낀 점을 적는다. 다음 회기 소개 -다음 회기를 예고하기 				20
					10
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> -9분할법 활동에 시간이 너무 초과되지 않도록 잘 배분한다. -자녀의 성장 과정을 통해 어떤 어려움이 있었는지 주목 하도록 돕는다 				

7회기 활동내용

회기	7회기	주제	양육스트레스 원인탐색	시간	120분
준비	명찰, 출석부, 경험보고서, 시(좋겠다), 감정카드				
목표	양육스트레스 원인탐색.				
단계	활동과정				분
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 시 읽기 ▪ 감정카드 				10
전개	발문활동	인식	아이를 양육하면서 어떤 소망이 있나요?		30
		고찰	아이를 양육하면서 나는 어떤때 가장 힘든가요?		
병치		양육스트레스에 어떻게 대처하고 있나요?			
자기적용		감정카드를 통해 자신의 양육 스트레스를 살펴본다.			
	추후활동	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 감정카드 -엄마, 아내, 며느리로서 느끼는 감정을 다각적으로 탐색 -과거, 현재, 미래에 느끼고 싶은 감정 카드를 하나씩 고르고 이야기하며 집단원의 욕구를 읽어준다. ▪ 모방시 짓기(좋겠다-백창우) 			50
정리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 느낌 나누기 ▪ 경험 보고서 작성 -자기 이해를 주제로 진행된 집단상담을 경험하면서 느낀 점을 적는다. ▪ 다음 회기 소개 -다음 회기를 예고하기 				20
					10
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> -감정카드는 3장씩 선택 -집단원들이 서로 피드백을 하면서 다른 사람을 도울 수 있다는 경험을 통해 자긍심이 높아지도록 안내한다. 				

8회기 활동내용

회기	8회기	주제	엄마와 나의 관계 탐색	시간	120분
준비	명찰, 출석부, 경험보고서, 노래(엄마가 딸에게-양희은), A4용지				
목표	노래를 듣고 엄마에 대해 탐색				
단계	활동과정				분
도입	<ul style="list-style-type: none"> 노래를 듣고 엄마에 대해 탐색한다. 				10
전 개	발 문 활 동	인식	어떤 구절이 가장 마음에 와 닿았나요?		30
		고찰	자라면서 엄마에게 가장 많이 들었던 말은?		
		병치	엄마의 가르침 중에 나에게 가장 영향을 준것은?		
		자기적용	내가 엄마에게 물려받은 장점3가지는?		
	추 후 활 동	<ul style="list-style-type: none"> 점으로 '엄마'를 생각하면 떠오르는 것 만들기 엄마에게 물려받은 장점이 무엇인지 탐색하고 발표한다. 			50
정리	<ul style="list-style-type: none"> 느낌 나누기 경험 보고서 작성 다음 회기 소개 				20
	-다음 회기를 예고하기				10
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> -노트북으로 음악을 틀어주고, 가사를 볼 수 있게 한다. -엄마에게 나는 어떤 자녀였는지 탐색할 수 있도록 돕는다. 				

9회기 활동내용

회기	9회기	주제	부부관계에 대한 이해	시간	120분
준비	명찰, 출석부, 경험보고서, 5가지 사랑의 언어, A4용지, 필기도구				
목표	5가지 사랑의 언어를 읽고 test한 후 자신과 배우자의 사랑의 언어를 알아본다.				
단계	활동과정				분
도입	<ul style="list-style-type: none"> 사랑의 언어에 대해 이야기 해 본다. 				10
전 개	발 문 활 동	인식	나의 사랑의 언어는 무엇인가요?		30
		고찰	배우자의 사랑의 언어는 무엇인가요?		
		병치	상대방이 내가 원하는 사랑의 언어로 표현했을 때, 나의 마음은 어떤가요?		
		자기적용	배우자의 사랑의 언어로 표현하는 방법은 무엇일까요?		
	추 후 활 동	<ul style="list-style-type: none"> 배우자에게 칭찬 편지 쓰기 			
정리	<ul style="list-style-type: none"> 느낌 나누기 경험 보고서 작성 다음 회기 소개 				20
	-다음 회기를 예고하기				10
유의사항	-인정하는 말, 함께하는 시간, 선물, 봉사, 육체적인 접촉의 5가지 사랑의 언어 중 각자 선호하는 사랑의 방식을 이해하고 상대방의 바람을 존중 할 수 있도록 한다.				

10회기 활동내용

회기	10회기	주제	내가 원하는 나를 찾기	시간	120분
준비	명찰, 출석부, 경험보고서, 그림책(키오스크), 도화지, 색연필, 사후검사 (양육스트레스, 양육효능감)				
목표	그림책 발문과 그룹활동을 통해 앞으로 내가 원하는 나의 모습을 찾아간다.				
단계	활동과정				분
도입	<ul style="list-style-type: none"> 그림책을 읽고 느낀점 나누기 내가 원하는 나의 모습을 탐색하고 그것을 위해 지금 실행할수 있는 것 생각해 보기 				10
전개	발문 활동	인식	키오스크 안에 올가는 어떠해 보이나요?		30
		고찰	나의 키오스크는 무엇인가요?		
		병치	나의 키오스크(세상)가 뒤집혀진 적인 있나요?		
		자기적용	내가 만들고 싶은 키오스크는 어떤 것 인가요?		
	추후 활동	<ul style="list-style-type: none"> 나만의 키오스크를 만든다. -육아를 통해 잃어버렸던 자신의 꿈을 표현할수 있도록 한다. 사후검사 (양육스트레스, 양육효능감) 			50
정리	<ul style="list-style-type: none"> 느낌 나누기 경험 보고서 작성 다음 회기 소개 -다음 회기를 예고하기 				20
					10
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> -추후 검사 진행 -10회기 동안의 소감을 나눌 수 있도록 하고, 집단원 서로간의 긍정적이고 지지적인 피드백을 할 수 있도록 한다. 				