

2009 청소년상담연구 · 147

저소득 가정 부모 교육 프로그램 개발

책임 연구자 : 양 미 진

공동 연구자 : 남 은 영

이 수 림

이 자 영

허 자 영

청소년상담연구 147
저소득 가정 부모교육 프로그램 개발

인 쇄 : 2009년 12월

발 행 : 2009년 12월

저 자 : 한국청소년상담원

발 행 인 : 차 정 섭

발 행 처 : 한국청소년상담원

(100-882) 서울시 중구 신당6동 292-61

T. (02)2250-3072 / F. (02)2250-3005

<http://www.kyci.or.kr>

인 쇄 처 : 아름기획

비매품

ISBN 978-89-8234-446-6 93330

ISBN 978-89-8234-001-7(세트)

본 간행물은 보건복지가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

국립중앙도서관 출판시도서목록(CIP)

저소득 가정 부모교육 프로그램 개발
/ 양미진, 남은영, 이수림, 이자영, 허자영..
-- 서울 : 한국청소년상담원, 2009
p. ; cm. -- (2009 청소년상담연구 ; 147)

참고문헌 수록

ISBN 978-89-8234-446-6 93330 : 비매품

ISBN 978-89-8234-001-7(세트)

부모 교육[父母教育]
교육 프로그램[教育--]

338.18-KDC4
362.82-DDC21

CIP2009003928

간행사

현재 우리나라의 아동 빈곤율은 증가추세에 있으며 다른 OECD 국가들의 평균을 상회하고 있습니다. 이러한 빈곤아동의 규모와 증가율은 가정의 경제적 취약성과 이로 인한 부모의 스트레스 그리고 부적절한 양육행동이 아동발달에 미치는 영향을 고려할 때 빈곤계층 아동을 위한 사회적 개입의 필요성을 보여줍니다.

미국의 Head Start 프로그램, 영국의 Sure Start 프로그램 등은 이러한 저소득 가정 아동을 위한 사회적 지원 시스템으로, 물질적 지원과 함께 정서적 지원에까지 그 영역을 넓히고 있는 추세입니다. 특히 정서적 지원의 경우, 빈곤 자체 보다 빈곤으로 인한 부모의 양육태도가 아동발달과 직접적 관련이 있다는 연구에 근거하여 저소득층 부모를 대상으로 하는 교육프로그램의 개발과 시행을 강조하는 추세입니다. 우리나라의 경우도 드림스타트 등의 저소득 가정 아동 지원 프로그램이 추진되고 있지만 정서적 지원 영역의 프로그램이 부족한 실정이며 특히 체계적으로 개발된 통일된 부모교육프로그램 개발에 대한 요구가 높아지고 있습니다.

이러한 필요성에 근거하여 본 연구에서는 한국청소년상담원의 그간의 다양한 부모교육 프로그램 개발의 연속선상에서 유아기 자녀를 둔 저소득 가정 부모를 위한 프로그램을 개발하였습니다. 이 프로그램의 특징은 저소득 가정 부모의 요구에 근거하여 스트레스대처와 양육에 대한 자신감을 향상시키고 훈육능력 개선에 필요한 구체적 내용과 함께 부모의 감정코치능력을 향상시켜 아동의 정서조절을 도울 수 있는 프로그램을 포함했다는 데 있습니다. 저소득 가정 부모교육 프로그램을 통해 부모의 스트레스 대처능력이 발달하고 아동의 감정코치로서의 능력이 향상되면서 부모 자녀 상호작용에 긍정적 변화가 나타나면 아동의 발달에도 긍정적 영향을 미칠 것으로 기대됩니다. 본 프로그램은 저소득 가정 부모의 양육효능감 향상과 훈육태도 변화에 긍정적으로 영향을 끼치는 등 그 효과성이 입증되었고 참여자와 지도자 모두 프로그램의 적절성과 유익성에 만족하는 것으로 나타나 앞으로 저소득 가정 부모를 위한 프로그램에서 다양하게 활용될 수 있을 것으로 전망됩니다.

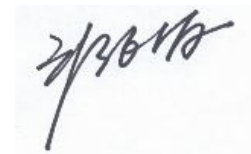
본 연구가 나오기까지 재정적, 행정적으로 도와주신 보건복지부 관계자 여러분과, 시범운영에 협조해 주신 서울 성북, 청주, 포항, 부산 사하 드림스타트센터 관계자와 지도자 여러분께 진심으로 감사드립니다. 그리고 감정코치를 한국의 부모들에

게 알려 아동의 건강한 정서발달과 부모-자녀 관계 향상에 기여하고 이를 저소득가정 부모교육에 적합하도록 프로그램화 해 주신 서울여자대학교 남은영 교수님께 감사드립니다. 저소득가정 부모교육 프로그램 개발의 필요성을 인식하고 열정을 가지고 연구의 처음부터 끝까지 임한 한국청소년 상담원 프로그램 개발팀의 연구진에게 격려를 보냅니다.

본 프로그램이 우리나라의 저소득 가정 부모들의 자녀 이해와 양육에 도움이 될 수 있기를 바라며 현장에 계신 부모교육 지도자들께서 많이 활용하여 보다 발전적인 프로그램으로 나아가기를 기대해 봅니다.

2009년 12월

원 장 차 정 섭



초 록

빈곤은 아동발달에 부정적으로 영향을 미친다는 연구결과가 일관되게 보고되고 있으며, 빈곤의 아동발달의 관련성은 직접적이라기보다는 부모의 양육태도에 의해 매개되고 있다는 이론이 지배적이다. 특히 경제적 스트레스와 지지적 양육태도의 학습 결여로 인해 저소득층 부모의 경우 강압적인 양육태도를 취하는 경우가 일반 계층 부모들에 비해 많으며 이러한 양육태도는 아동의 정서조절능력에 영향을 미치고 외현화 행동에까지 이르게 된다. 현재 아동의 정서발달과 사회화 발달에 가장 영향을 미치는 변인으로 꼽히고 있는 정서조절에 있어서 부모와의 상호작용이 긴요한 만큼 부모 스스로의 정서조절 능력 향상이 필요하다. 이러한 정서조절 능력의 향상은 부모의 스트레스 조절과 양육 효능감 향상에도 긍정적으로 영향을 미칠 것으로 기대된다. 또한 이는 다시 아동의 정서조절능력에 영향을 미쳐 아동의 정서, 사회성 발달에 긍정적으로 영향을 미치게 될 것이다.

따라서 저소득 가정 아동의 긍정적 정서 발달을 위하여 저소득 가정 부모에 대한 사회적 지원과 더불어 스트레스 대처와 양육태도에 관한 교육과 개입이 필요하다고 판단된다. 본 연구에서는 현재 현장에서 활용되고 있는 저소득층 유아기 부모교육 프로그램을 개관하고 이를 토대로 저소득 가정 부모의 특성에 맞는 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다.

프로그램의 효과를 검증하기 위해 사전, 사후 검사를 통한 통계적 방법과 프로그램 평가지와 평가회의 결과 분석이 이루어졌다. 분석 결과는 다음과 같다. 본 연구에서 개발된 저소득층 부모교육 프로그램은, 첫째 통계적으로 유의미한 부모 양육효능감 증가, 부모의 아동 감정조절 능력 증가, 부정적 훈육행동의 감소를 가져왔다. 둘째, 프로그램 참여자들은 90% 이상이 프로그램의 적합성, 유익성, 용이성 등에 만족스럽다고 보고하였고 프로그램 지도자들도 프로그램의 적절성, 실용성, 기여도에 만족하는 것으로 나타났다. 따라서 본 부모교육 프로그램은 양적, 질적인 평가결과 전반적으로 저소득층 부모의 양육태도 개선에 긍정적인 영향을 미친 것으로 판단된다. 마지막으로 보다 유익한 프로그램 개발을 위하여 저소득층 부모들의 여건을 고려한 집단 환경조성, 유아발달단계, 부모-자녀 대화법 보강, 감정코치 영역의 확장, 그리고 동영상등 보조물 보강 등의 제언이 논의되었다.

KOREA
YOUTH
COUNSELING
INSTITUTE



I. 서 론	1
II. 이론적 배경	5
1. 빈곤과 유아발달간의 관계	5
2. 저소득층 부모의 양육태도와 관련변인	8
3. 저소득층 부모의 훈육태도	11
4. 정서조절과 감정코치	14
5. 저소득층 유아기 부모교육프로그램	20
6. 저소득층 부모교육 프로그램의 주요 개념	30
III. 연구방법	33
1. 프로그램의 개발	33
가. 프로그램의 개발 절차 모형	33
나. 프로그램의 개발 과정	33
2. 프로그램 시범운영 및 평가	46
가. 시범운영의 개요	46
나. 프로그램 시범운영 및 평가	55
3. 프로그램의 수정 보완	73
IV. 요약 및 논의	82
1. 연구의 요약	80
2. 연구의 논의	81
3. 제언	84
참고문헌	87



부	록	99
1.	기초조사설문지 〈드림스타트 지도자용〉	100
2.	기초조사인터뷰결과 〈드림스타트 부모교육 관리자용〉	103
3.	저소득층 부모교육프로그램 시범운영용 설문지	110
4.	저소득층 부모교육프로그램 지도자용 지침서	127
ABSTRACT		204



I 표

표 1. 국내 저소득층 유아기 부모교육 프로그램	27
표 2. 해외 저소득층 유아기 부모교육 프로그램	29
표 3. 프로그램 실시형태에 대한 요구조사	37
표 4. 프로그램 내용에 대한 요구조사	38
표 5. 포커스그룹 참여자 주요 인적사항	40
표 6. 인터뷰 질문내용	40
표 7. 프로그램 요소 조직 및 활동 내용 조직	44
표 8. 연구설계	47
표 9. 프로그램 참여자의 이동과의 관계	48
표 10. 프로그램 참여자의 가구형태	48
표 11. 인구통계학적 특성	49
표 12. 부모 양육스트레스척도에 대한 하위유형별 문항구성	50
표 13. 부모양육효능감에 대한 하위유형별 문항구성	51
표 14. 부모-자녀 상호행동에 대한 하위유형별 문항구성	52
표 15. 부모 수용-거부/통제에 대한 하위유형별 문항구성	53
표 16. 부모의 아동조절에 대한 하위유형별 문항구성	54
표 17. 집단별 부모의 양육스트레스 사전, 사후검사 점수의 평균과 표준편차	55
표 18. 프로그램에 따른 부모의 양육스트레스 점수의 공변량 분석결과	56
표 19. 집단별 부모의 양육효능감 사전, 사후검사 점수의 평균과 표준편차	57
표 20. 프로그램에 따른 부모의 양육효능감 점수의 공변량 분석결과	58
표 21. 집단별 부모-자녀 상호행동 사전, 사후검사 점수의 평균과 표준편차	61
표 22. 프로그램에 따른 부모-자녀 상호행동 점수의 공변량 분석결과	61
표 23. 집단별 부모-자녀 상호행동 사전, 사후검사 점수의 평균과 표준편차	62



표 24. 프로그램에 따른 부모-자녀 상호행동 점수의 공변량 분석결과	63
표 25. 집단별 부모의 아동조절 점수의 평균과 표준편차	64
표 26. 프로그램에 따른 부모-자녀 상호행동 점수의 공변량 분석결과	64
표 27. 프로그램에 대한 전반적 평가(참여자)	66
표 28. 프로그램에 대한 전반적 만족도(지도자)	67
표 29. 프로그램 구체적인 영역 만족도(지도자)	68
표 30. 프로그램 구성영역별 효과에 대한 평가	69
표 31. 프로그램 진행상의 어려움	70
표 32. 프로그램 개선사항에 대한 지도자 의견	71
표 33. 프로그램 수정 및 보완	76
표 34. 최종 프로그램의 구성	78



I 그림

그림 1. 빈곤으로 인한 가정스트레스 모델	7
그림 2. 저소득가정 부모교육 프로그램 개발 절차 모형	34
그림 3. 프로그램 구성 모형	43
그림 4. 집단에 따른 양육효능감의 사전·사후 평균변화	58
그림 5. 집단에 따른 양육효능감-건강한 아동 양육능력의 사전·사후 평균변화	59
그림 6. 집단에 따른 양육효능감-의사소통능력의 사전·사후 평균변화	59
그림 7. 집단에 따른 양육효능감-훈육능력의 사전·사후 평균변화	60
그림 8. 집단에 따른 훈육행동의 사전·사후 평균변화	62
그림 9. 집단에 따른 아동감정조절능력의 사전·사후 평균변화	65
그림 10. 집단에 따른 아동감정조절능력-상위조절능력의 사전·사후 평균변화	65

I. 서론

1. 연구의 목적과 필요성

통계청의 빈곤 아동 수 추이에 따르면, 2006년 절대빈곤 아동 수는 545,193명, 상대 빈곤 아동 수는 915,925명(드림스타트사업지원단, 2008)으로, 빈곤계층 아동의 규모는 더 이상 우리사회 소수집단으로 방치하기에는 어려운 단계에 이르렀다. 김미숙과 양심영(2007)은 IMF 관리시기와 그 이후의 비교연구에서 상대아동 빈곤율이 10.28%에서 10.63%로 0.35% 증가한 점을 지적하였고 김진이(2009)도 우리나라의 아동 빈곤율이 13.4%로 OECD 국가 평균인 11.2%보다 상회함을 보고했다.

이러한 현재 우리나라 빈곤아동의 규모와 상대아동 빈곤율은 빈곤이 아동발달에 미치는 부정적 영향을 고려할 때 빈곤계층 아동을 위한 개입이 시급함을 보여준다. 저소득가정은 경제적 상황, 가정환경과 양육의 질, 부모의 정신건강, 부모-자녀 관계, 지역사회 자원 측면에서 취약함이 보고되었고(R.D.Conger, K.J.Conger, & Elder, 1997), 이러한 저소득 가정의 특성과 관련하여 유아, 아동기에 겪는 빈곤이 개인의 인지, 정서, 사회 발달에 중요한 영향을 끼친다는 사실은 연구, 임상장면에서 일관되게 입증되고 있다(구인회, 2003; 김진이, 2009; 윤희미, 2005; Lempers, Clark-Lempers, & Simons, 1989; McLeod & Shanahan, 1993; McLoyd, 1998).

이러한 이유로 미국에서는 저소득가정 유아를 위한 Head Start 프로그램을 아동과 부모를 대상으로 운영하여 유아기 발달 촉진과 빈곤 세습의 역제를 도모하고 있다(보건복지부, 2008). Head Start 프로그램의 영향을 받아 영국의 경우 저소득층 아동의 빈곤과 사회적 소외로 인한 신체적, 정서적 발달 저하를 방지하기 위해 5세 이하의 아동과 그 가족에게 정부차원의 Sure Start 사업을 실시하고 있으며, 오스트레일리아도 미국과 같은 이름의 Head Start 프로그램을, 캐나다 온타리오에서는 Early Years Plan이 실시되고 있다. 이러한 국외의 저소득 가정 유아 및 아동을 위한 프로그램들은 성립 초기 물질적인 지원으로 시작하였으나, 이후 연구들에서 빈곤 자체 보다 빈곤과 아동발달을 매개하는 부모양육태도를 강조함으로써 부모교육을 포함하는 정서적 지원에까지 그 지원영역을 넓히고 있는 추세이다.

선행연구들의 결과를 보면, 가정의 경제적 압박은 부부간의 갈등, 아동과 부모의 갈등, 심리적 불안, 사회관계의 손상을 가져오며, 이러한 요인들은 정서적, 신체적으

로 부모에게 부정적인 영향을 끼치는 것으로 나타났다(황혜원, 2004; Adler, Boyce, Chesney, Folkman, & Syme, 1993; R. D. Conger, K. J. Conger, & Elder, 1997). 이러한 저소득층 부모가 겪는 경제적 압박, 가족 분열 등과 같은 스트레스 경험은 스트레스 대처기술 부족과 사회적 지지의 부재로 더욱 악화되고(박혜영, 1993), 이는 자녀에 대한 부적절한 양육행동 및 환경 조성으로 이어져 아동의 발달 및 적응에 부정적 영향을 미치게 된다(김경희, 황혜정, 1997; 어주경, 정문자 1999; Lempers et al, 1989). 따라서 저소득층 부모를 위한 부모 교육 프로그램의 개발은 저소득층 부모에 대한 사회적 관심과 지지를 통해 부모 자신의 스트레스 대처, 해결능력을 향상시키고, 궁극적으로 자녀에 대한 양육행동을 개선하는데 필수적이라고 판단된다.

저소득층 아동의 물질적, 정서적 취약성을 지원하기 위한 미국, 영국 등 서구 여러 나라의 적극적인 사회, 정부차원의 개입에 비해, 우리나라의 경우 이러한 프로그램에 대한 필요성과 이해는 여전히 초보적인 단계에 머무르고 있다(이영신, 2006). 따라서 저소득층 부모의 심리적 성장을 돕는 사회적 지지와 함께 자녀에 대한 이해, 자녀 양육에 대한 지식제공을 내용으로 하는 프로그램 개발을 위해 국가차원의 체계적인 저소득가정 부모대상의 교육프로그램의 개발과 실시가 긴요한 시점이다.

이러한 저소득가정의 아동 및 부모에 대한 전인적 발달 지원을 위해 한국청소년상담원에서는 2007년도 시범사업을 시작으로 2008년에 본격적인 드림스타트 사업이 추진되었다(드림스타트사업지원단, 2008). 드림스타트 사업은 미국을 비롯한 서구의 저소득 가정 아동대상 지원 프로그램을 한국 상황에 맞게 적용시킨 모델이다. 드림스타트 사업의 대상은 저소득가정의 0세에서 12세까지의 아동과 그 가족으로써 아동의 전인적 발달 지원을 위해 아동 뿐 아니라 부모를 포함시키는 2세대 프로그램을 지향하고 있다. 드림스타트 프로그램은 사전 예방적 성격을 가지고 있으며 분야별 서비스는 연령대별 발달단계에 맞는 서비스들로 구성되어 있다. 현재 제공되는 드림스타트 서비스는 건강, 복지, 보육 및 교육의 세 분야로 나누어진다. 건강서비스는 취약계층 임신부의 건강한 출산 및 양육지원, 취약계층 아동의 신체, 정서적 건강 발달 증진, 사전 예방적 부모교육 및 가족역량 강화 서비스를 포함한다. 복지서비스는 저소득 가정 아동과 가족의 생활안정, 삶의 질 개선, 빈곤 대물림 차단을 위한 종합적이고 능동적인 맞춤형 복지서비스를 제공하고, 가족지원 서비스를 통한 가족 유대 강화 및 건강한 가정생활을 도모하며, 사전 예방적 성격의 교육을 통한 삶의 질 향상에 주력한다. 마지막으로 보육 및 교육 서비스는 수요자 중심의 지역 보육, 교육 안

전망 구축, 아동양육과 관련된 실제적인 정보 및 훈련 제공을 통한 부모의 역량강화, 그리고 자아존중감 및 긍정적 성격 형성을 위한 가정기능 회복 및 강화에 주안점을 둔다(드림스타트사업지원단, 2008).

이렇듯 드림스타트 사업은 저소득층 아동의 균형 잡힌 물질적, 정서적 지원을 위하여 부모교육프로그램이 각 지역의 실정에 따라 기획되고 있으나 아직까지 체계적으로 개발된 통일된 부모교육프로그램이 운영되지 못하고 있는 실정이다.

이에 따라, 본 연구에서는 드림스타트 사업의 성과를 높이기 위하여 드림스타트 사업의 주 대상인 유아기 자녀를 둔 부모에 초점을 맞춘 부모교육 프로그램 개발로 연구목적이 보다 세밀화 되었다. 이는 우리나라 연구, 임상 장면에서 저소득층 유아기 아동을 대상으로 하는 프로그램 개발, 실행의 부족과 그에 따른 프로그램의 필요성이 더욱 증가하고 있기 때문이다. 우리나라의 경우, 아동빈곤에 관한 대부분의 연구는 초등학교 이상의 학령기 아동이나 청소년들을 대상으로 하고 있다. 또한 유아기 아동을 대상으로 하는 연구도 빈곤이 아동발달에 미치는 영향에 관한 연구는 소수이며, 그러한 소수의 연구들도 아동의 인지, 정서발달에 미치는 빈곤의 영향에 초점을 맞추고 있어 실제 저소득가정 아동의 양육 환경이나 부모의 행동에 관심을 가진 연구는 찾아보기 어려운 실정이다(정미라, 곽은순, 윤장숙, 2007). 이는 부모의 양육태도가 빈곤과 아동발달을 매개한다는 일관된 선행연구결과를 고려할 때 저소득층 유아기 부모교육 프로그램의 개발은 필수적인 연구영역으로 판단된다. 특히 취학 전 정서, 사회성발달이 필수과업인 유아기에 부모의 부정적 양육태도는 아동의 정서조절 능력에 영향을 미치고 외현화 행동에까지 이를 수 있다. 현재 아동의 정서발달과 사회성발달에 가장 영향을 미치는 변인으로 꼽히고 있는 정서조절에 있어서 부모와의 상호작용이 긴요한 만큼 부모 스스로의 정서조절 능력의 향상이 필요하다. 이러한 정서조절 능력의 향상은 부모의 스트레스 조절과 양육효능감 향상에도 긍정적으로 영향을 미칠 것으로 기대된다. 또한 이는 다시 아동의 정서조절능력에 영향을 미쳐 아동의 정서, 사회성 발달을 촉진할 것으로 판단된다.

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 현장전문가 요구조사 및 포커스 그룹 인터뷰를 실시해 분석 결과를 반영하였다. 프로그램 내용은 부모의 정서조절 능력 향상과 적절한 훈육방법의 습득에 초점을 맞췄다. 프로그램 참여대상은 각 지역의 드림스타트 사업단의 지원을 받고 있는 기초생활수급가정과 차상위계층가정을 포함하는 저소득 가정의 유아기 자녀를 둔 부모 중 한명으로 하였다. 향후 본 연구를 기반으로 프로그

램을 개발하고 수정, 보완하여 조부모 등 부모외의 양육책임자를 대상으로 하는 교육 프로그램의 개발도 도모할 것이다.

2. 연구의 과제

본 연구는 다음과 같은 연구 과제를 포함한다.

첫째, 저소득 가정 부모교육 프로그램의 개발을 위해 부모와 담당자들의 프로그램에 대한 요구 (대상, 내용, 형식 등을 포함하는)를 파악한다.

둘째, 각 지역의 드림스타트 사업단의 지원을 받는 저소득가정을 위한 유아기 부모교육프로그램을 개발한다.

셋째, 각 지역의 드림스타트 사업단의 지원을 받는 저소득가정을 위한 유아기 부모교육프로그램의 효과를 검증한다.

II. 이론적 배경

본 장에서는 저소득층 유아기 부모교육의 필요성에 대한 개관으로 빈곤과 유아발달간의 관계, 저소득층 부모양육태도, 정서조절의 필요성, 저소득층 부모교육프로그램에 관한 이론적 배경을 논의하고자 한다.

1. 빈곤과 유아발달간의 관계

유아기와 아동 초기에 빈곤과 같은 취약한 환경 조건에 노출되는 것은 이후 발달 단계에서 아동의 공격성, 학업성취, 문제행동과 같은 부적응행동으로 이어지는 결과를 초래한다(Guerra, Huesmann, Tolan, Van Acker & Eron, 1995). 실제 저소득 가정 유아와 일반 가정 유아의 비교 연구에서 저소득 가정 아동이 정서 문제, 품행 문제, 주의집중, 사회적 관계, 생활 습관 등의 영역에서 일반 가정 유아에 비해 높은 문제행동을 나타내었다(김경희, 황혜정, 1998). 저소득층 아동의 문제행동은 일반 가정 아동에 비해서 두 배 가량 높게 나타났다(Gross, Sambrook, & Fogg, 1999; Rose, Rose, & Feldman, 1989). 성미영, 최인숙, 이강이(2007)의 연구에서도 저소득층 유아의 경우 일반가정 유아에 비해 정서인식 수준이 낮고, 또래의 부정적 정서표현은 더 크게 지각하는 것으로 나타났다. Bolger와Patterson, Thompson, Kupersmidt (1995)는 지속적인 가족 경제의 어려움을 경험한 아동들은 경제적 어려움을 경험하지 않은 아동들보다 동료관계에서 어려움을 가지며 학교에서 문제행동과 낮은 자존감을 나타낸다고 보고하였다. McLeod와 Shanahan (1993)은 현재 빈곤은 외현화 증상을 예측하는데 반해 지속적인 빈곤은 현재 빈곤의 영향을 넘어서서 아동들의 내현화 증상을 예측한다고 보고하였다. Olson과 Ceballo, Park(2003)은 저소득 모자가정에서 성장하는 아동들의 경우 일반가정 아동보다 외현화 문제행동의 심각성이 높음을 보고하였다.

이와 같이 저소득 가정 아동의 경우 일반 아동에 비해 학교 적응이나 사회, 심리적 적응 상에 어려움을 보이는데 이러한 현상에 대해 많은 연구들은 경제적 지표와 같은 물리적 조건에 의한 결과라기보다 빈곤의 간접효과, 즉 낮은 경제소득으로 인한 긴장된 환경적 요인에 따른 가족 위험요소들을 매개로 한 결과로 해석하고 있다. 즉, 빈곤이 아동 발달에 미치는 부정적 영향은 가족 위험요인 (예: 부부관계 갈등, 부모의 심리

적 스트레스 수준, 부모의 양육태도 등)을 매개로 하여 간접적으로 이루어지는 것으로, 경제적 압박감은 부모의 심리적 스트레스를 증가시키고 이러한 부모의 심리적 스트레스는 다시 부부관계와 부모역할 수행에 영향을 미치며, 자녀의 적응과 내재화/외현화 증상에 부정적인 영향을 미치게 된다(김진이, 2009; 박현선, 2008; Conger, Ge, Elder, Lorenz, & Simons, 1994; Conger, Patterson, & Ge, 1995; Conger et al., 2002). 즉, 일반 아동에 비해 취약한 사회, 경제적 상황에 처해 있는 저소득층의 아동의 경우 부모로부터 전달되는 심리적 과정이 이들의 발달과 적응의 문제를 설명하는데 있어서 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다(Conger et al., 1994; McLoyd, 1998).

가정의 빈곤상태와 관련하여 부모변인에 따라 아동발달에 미치는 매개변인 간의 경로를 분석한 연구에 의하면, 저소득층 가정은 가정 내의 스트레스가 높아지고 부모의 정신 건강과 행동에 부정적인 영향을 미치게 되어 아동에게 까지 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 광금주, 김정미, 유제민(2007)은 물리적 환경은 빈곤에 1차적인 영향력이 있으며 부모의 심리적 변인과 상호작용하여 아동발달에 영향을 주는 매개변인임을 증명하였다. 즉, 부모의 경제적 수준은 물리적인 환경에 대한 영향 뿐 아니라 경제적 압박과 긴장으로 인한 부모의 심리적 상태에 영향을 미쳐 아동과의 상호작용과 부모의 양육태도에 부정적 영향을 미치게 되어 궁극적으로 아동의 문제행동과 인지, 사회성 등 발달 수준에 영향을 미치게 된다.

이러한 빈곤과 부모 변인, 그리고 아동발달 및 적응의 관계를 Conger와 동료들(Conger et al., 2002)은 다음 <그림 1>과 같이 도식화 하였다.

빈곤으로 인한 가정의 스트레스 모델 (The family stress model of economic hardship)에서는 만성적인 빈곤과 예상치 못했던 경제적 난관(예: 실직으로 인한 소득원 상실 등)이 경제적 압박(economic pressure)을 통해 가족구성원의 정서, 행동, 관계에 영향을 미친다고 설명한다. 경제적 압박은 필수품을 구입할 수 없다거나 월세를 낼 수 없는 등 경제적으로 힘든 상황에서 경험하게 되는 심리적 상태를 일컫는다고 할 수 있다. 경제적 압박 상태에서 느끼는 좌절감은 개인의 정서적 고통을 증가시키고 이는 <그림 1>에서 보는 것처럼 양육자의 우울로 연결된다. 이렇듯 고통스러운 상황으로 인한 우울과 같은 부정적 정서는 개인을 공격적으로 만들게 되고 이로 인해 부부 관계

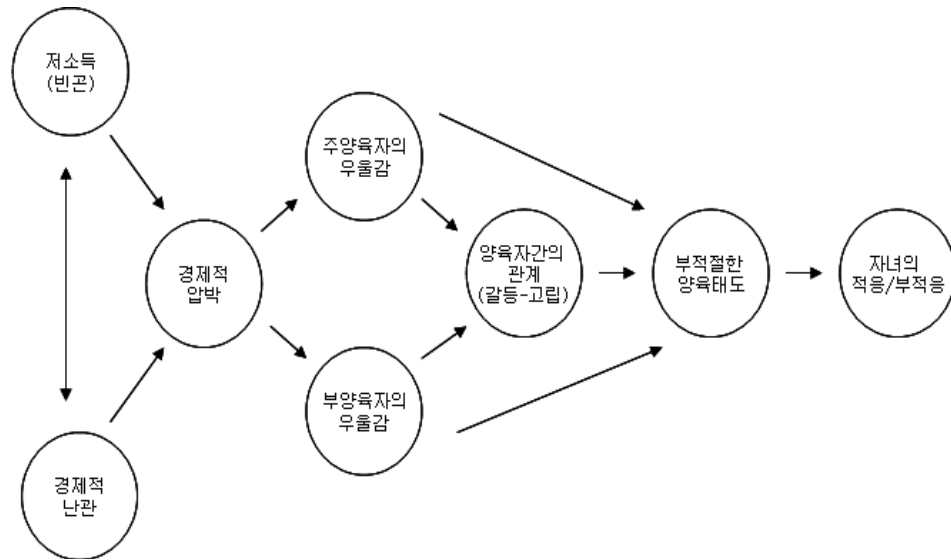


그림 1. 빈곤으로 인한 가정스트레스 모델

는 비판적이고 적대적이 되거나 서로 무관심하고 외면하는 상태가 되기도 한다. 이와 함께 부모의 우울감은 자녀에게 부적절한 훈육과 양육태도를 통해 직, 간접적으로 영향을 미치게 된다. 다시 말해 부모의 우울은 양육태도에 직접적으로 영향을 미치기도 하고, 부부간의 갈등관계를 통해 간접적으로 영향을 미칠 수도 있다. 이러한 부적절한 훈육과 양육태도는 아동의 부적응과 문제행동 (내재화, 외현화)에 영향을 미치게 된다.

빈곤으로 인한 가정의 스트레스모델은 이처럼 빈곤과 아동 발달의 매개변인으로서의 부모의 양육, 훈육태도를 설명함으로써 아동의 적응적 발달을 위한 저소득 가정 부모의 역할의 중요성을 실증적으로 제시하고 있다. 빈곤으로 인한 가정의 스트레스 모델은 가족 중재모델로도 불리며(윤정희, 2008), 국내외 연구들에서 지속적으로 입증되고 있다(강희경, 2001; Bolger et al., 1995; Felner, Brand, DuBois, Adan, Mulhall, & Evans, 1995).

이러한 빈곤과 아동발달사이의 발달경로는 아동의 발달영역에 따라 다름이 보고되고 있다. 김진이(2009)는 가족 위험변인과 부정적 부모역할을 매개변인으로 하여 빈곤과 아동 발달 (학교 적응, 문제행동)간의 관계를 연구하였다. 그 결과 아동의 학교적응 영역에서는 경제적 압박감에 의한 직접적인 효과와 부부갈등, 부모 우울, 부정적 부모 역할을 매개변인으로 하는 매개효과가 모두 유효한 부분매개모형이 통계적으로 유의

하였다. 그러나 문제행동 영역에서는 경제적 압박감에 의한 직접적인 효과가 통계적으로 유의하지 않고 부부갈등, 부모우울, 부정적 부모역할을 매개변인으로 하는 매개효과만 유의한 완전매개모형이 유의한 것으로 나타났다.

즉, 아동의 학업성취에서 경제적 압박감의 직접 효과가 큰 반면, 아동의 문제행동에서는 경제적 압박감과 아동의 문제행동 간에 부모의 심리적 복지와 부부갈등, 부모역할 등의 가족 위험요인들로 매개되는 간접효과가 큰 것으로 나타났다. 이는 빈곤으로 인한 가정의 스트레스 모델을 지지하는 결과로, 경제적 스트레스를 경험하였다라도 부적응적 아동발달로 진행되는 과정을 차단하는 부모관련 변인의 개입 가능성을 시사하고 있다.

2. 저소득층 부모의 양육태도와 관련변인

가. 저소득층 부모의 양육태도와 유아발달

소득수준에 따른 부모양육태도에 관한 연구들을 살펴보면, 저소득층 부모의 양육태도가 일반계층 부모에 비해 부적절하고 이는 자녀와의 관계에 부정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다(성미영, 최인숙, 이강이, 2007; 이순형, 신양재, 김영주, 1991; 정미라 외, 2007; 한유미, 손경화, 2004; Garner, Jones, & Miner, 1994; Hoff, Laursen & Tardiff, 2002).

사회 경제적 지위와 양육태도와의 관계에서 부모의 사회경제적 수준이 높을수록 자녀에게 자율성을 더 많이 주고 협동적이며 자녀와 동등한 관계를 갖는다고 보고되고 있다(McKay & Pickens, 1996). 반면에 부모의 사회 경제적 수준이 낮을수록 보다 거부적이며 통제적인 체벌을 주는 편이라고 하였다. 또한 중상류층의 어머니보다 하류층의 어머니가 자녀에게 더욱 통제적, 냉담적, 적대적인 태도로 대하는 경향이 있으며, 중류가정보다 빈곤가정의 부모가 전통 지향적이며, 권위주의적 가치 지향을 나타내고, 물질적, 현실적 환경을 중시하여 부모-자녀 관계는 일방적 지시와 무조건적 복종을 보이는 것으로 나타나고 있다(정미라 외, 2007). 또한 저소득층 부모의 경우 방치, 방임과 체벌이 높고 칭찬에 인색한 것으로 나타나고 있다(성미영 외, 2007; 정미라 외, 2007; 홍신아, 2002). 즉, 유아가 부정적 정서를 표현할 때 저소득층 어머니

의 경우 중류층 어머니보다 처벌적 반응을 더 많이 보이는 것으로 나타난다.

이러한 저소득층 부모의 거부적, 통제적, 처벌적 그리고 방임적인 양육태도에 대해 연구자들은 이를 부모의 경제적, 심리적, 사회적 스트레스의 영향으로 설명하고 있다(송아람, 2006; 어주경, 정문자, 1999; 황혜원, 2004). 즉, 저소득 가정에서 나타나는 경제적 어려움과 이로 인한 각종 생활스트레스 등으로 인해 부모가 자녀의 정서반응에 무관심하거나 부정적 반응으로 대처하게 된다는 것이다(이강이, 성미영, 2003).

실제 연구에서 어머니의 경제적 스트레스는 어머니의 우울과 부부갈등에 영향을 주었으며 이는 다시 아동에 대한 거부적, 방임적 행동을 증가시키고, 온정적 행동을 감소시키는 것으로 보고되었다(어주경, 정문자, 1999). 황혜원(2004)도 경제적 빈곤과 어머니의 우울간의 정적관계를 보고하면서, 어머니의 우울이 아동의 문제행동 형성에 영향을 준다고 설명했다.

우울과 부부갈등외의 어머니의 심리사회적 특성도 양육태도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 송아람(2006)은 어머니의 심리적 안녕감이 낮을수록 거부적 양육태도가 강하고, 자아수용과 개인적 성장이 낮을수록 그리고 학력이 낮을수록 통제적 양육태도 성향이 강하다고 보고하였다. 이는 저소득층 부모 양육에 관한 직접적인 연구는 아니지만 저소득가정 어머니의 일반적으로 낮은 학력과 심리적 안녕감, 그리고 자존감을 고려할 때, 저소득층 어머니의 거부적, 통제적 양육태도를 예측할 수 있는 결과로 보여진다.

따라서 경제적 압박감으로 인한 심리 사회적 스트레스와 다른 개인적 취약성(예: 낮은 학력, 자존감 등)은 자녀 양육에 대한 부담감(정미라 외, 2007)과 함께 저소득층 부모의 양육태도를 부적절하게 이끄는 요인으로 나타나고 있다.

이와 같이 유아기의 인지, 정서, 행동발달에는 부모의 적절한 양육이 필수적임에도 불구하고, 저소득층의 경우 경제적, 심리적 스트레스로 인해 부모가 자녀의 양육에 소홀하거나 거부적이고 통제적인 부적절한 양육태도를 취하게 된다. 이러한 부모의 양육태도는 아동의 인지, 정서, 사회성 발달에 부정적인 영향을 미치게 되며, 이는 이후 발달단계에서의 정서 문제, 품행 문제, 주의집중, 사회적 관계, 생활 습관 등에서의 문제행동으로 이어지게 된다(김경희, 황혜정, 1998).

이영, 신은주, 나중혜(1995)의 연구에서 저소득층 유아들은 어머니와 긍정적 상호작용을 할 기회가 적을 뿐 아니라 어머니로부터 민감한 반응을 얻지 못하는 환경에 처해 있는 것이 관찰되었다. 또한 어머니와의 상호작용에서 저소득층 유아는 중산층

유아들에 비해 어머니로부터 위협받거나 부정적 표현을 경험하는 경우가 많았다. 이와 같이 저소득층 부모의 경우 처벌적인 훈육방식을 주로 사용하고 자녀의 감정을 배려하고 지지하기 보다는 일방적으로 처리하는 경향이 있으며, 이러한 저소득 가정 부모의 처벌적, 일방적 양육 방식이 아동의 정서발달과 문제 행동 형성에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 성미영 등(2007)의 연구에서 저소득층 유아의 경우 일반 가정 유아에 비해 정서인식 수준이 낮고, 또래의 부정적 정서표현은 더 크게 지각하는 것으로 나타났다.

저소득 가정 부모의 부적절한 양육은 유아의 인지발달에도 영향을 미쳐, 학령기의 낮은 학업 성취를 예견하는 변인으로 작용한다(McLoyd, 1998; 구인회, 2003). 국내외 많은 연구들이 취학 전 가정환경에 따른 취학 후 아동의 인지수행 능력의 차이를 보고하고 있다(Wasik, Ramey, Bryant, & Sparling, 1990).

이러한 정서, 인지 영역과 함께 사회성 발달은 취학 전 유아기 발달에 있어서 이후 사회화 과정에 영향을 미치는 매우 중요한 영역으로 간주되고 있다(김혜순, 강기숙, 권정윤, 2005). 유아는 부모를 통해 직접적인 교수, 관찰, 강화, 귀인을 경험하기 때문에 이 시기의 부모의 훈육태도 및 방식은 유아 발달, 특히 사회성 발달에 절대적인 영향을 미치는 요인으로 여겨져 왔다(Grusec & Goodnow, 1994). 유아기 아동의 부모양육 태도에 관한 연구들은 이 시기 긍정적 부모-자녀 관계 형성과 유아가 기본 생활습관을 익히도록 하는 부모의 올바른 훈육행동이 아동의 사회성발달에 긴요함을 강조하고 있다. 외현화 문제를 가지고 있는 취학 전 유아의 경우 취학 후 지속적으로 문제행동을 나타내고 또래관계에서 고립될 확률이 높기 때문에 (Campbell, 1997), 이 시기 아동을 둔 부모들을 대상으로 하는 교육프로그램은 취학 후 아동 문제의 예방에 중요한 지침이 될 것으로 판단된다(Gross, Garvey, Julion, & Fogg, 2007).

이상에서 설명한 저소득층 부모의 양육태도는 다양한 변인들에 의해 영향을 받게 되는데, 이러한 변인들 중 현재 가장 빈번하게 거론되는 변인은 양육 스트레스이다.

나. 양육 스트레스

부모의 양육스트레스는 유아의 성별이나 연령 등 유아의 특성, 부모 자신의 특성, 주변의 다양한 사회적 지지와 생활에서 일어나는 다양한 요인에 영향을 받는다(안지영, 2002; Abidin, 1992).

저소득층 부모의 경우, 가정의 경제적 빈곤, 배우자와의 갈등, 사회적, 정서적 지원 체계의 결여 등으로 인해 높은 양육스트레스를 보이게 되며(McKay & Pickens, 1996), 이와 더불어 낮은 교육수준으로 인한 자녀 양육에 대한 지식과 양육효능감에서의 취약성, 그리고 자녀에 대한 부적절한 기대와 스트레스에 대한 대처 능력의 결여도 양육스트레스에 부정적으로 영향을 미치게 된다(최영희, 2005).

만성적인 빈곤으로 인한 스트레스를 겪는 경우 부모는 아동에게서 욕구가 충족되지 않을 것을 기대하고 아동의 욕구에 적절하게 반응하지 못하며 정서조절의 어려움으로 쉽게 화내고 강압적인 양육, 훈육태도를 취하게 된다(McLoyd, 1990). 이러한 강압적 양육태도는 반사회적 행동을 포함한 아동의 외현화 문제행동에 영향을 미치고(우희정, 최정미, 2004), 아동이 문제행동을 보이는 경우 부모의 양육스트레스는 더욱 증가하게 된다.

따라서 부모가 양육 상황에서 경험하는 스트레스는 적절한 부모-자녀간의 상호작용을 감소시키며, 아동의 문제행동을 증가시키게 된다(Patterson, 1983). 어머니가 사소한 양육스트레스를 많이 경험하면, 자녀에게 짜증을 더 많이 내며, 이는 다시 아동의 공격적인 반응을 증가시키는 것이다 (Snyder & Patterson, 1995). 더욱이 자녀에 대한 부모로서의 책임과 부담이 동반되면 부모에게 자녀양육은 스트레스로 작용하기도 하고 (Crnic & Booth, 1991), 자녀 양육으로 인한 심리적, 경제적 부담과 가사생활에서 오는 피로감 등은 생활의 여유를 빼앗으며 정체감 상실의 위기를 초래할 수 있다 (Webster-Stratton & Hammond, 1998).

이러한 점을 고려할 때 저소득층 부모의 양육스트레스는 경제적 스트레스, 낮은 교육수준, 그리고 자녀의 문제행동으로 인해 가중되며 이에 따라 양육태도, 부모-자녀 상호작용 그리고 궁극적으로 자녀의 전반적 발달에 부정적으로 영향을 미치게 된다.

3. 저소득층 부모의 훈육태도

양육이 부모가 유아를 대하고, 가르치고, 돌보는데 있어서 나타나는 태도 및 행동이라면, 훈육은 유아의 행동을 중재하고 변화시키기 위한 부모의 의도적 행동으로 정의될 수 있다(김현택 외, 1997). 김혜순 등(2005)에 따르면, 훈육이란, 그 사회 문화가 요구하는 가치체계를 유아가 습득할 수 있도록 하는 것이며 동시에 스스로 자신의

행동을 조절하고 통제할 수 있도록 학습의 기회와 동기를 제공해주는 역할을 한다.

부모의 훈육행동에 대한 연구들은, 부모의 훈육태도가 합리적이고, 일관되며, 신뢰롭고, 애정적일수록 유아는 능동적, 외향적, 독립적, 사교적, 창의적이 되고, 문제행동을 덜 나타내며, 자아개념 및 자존감이 높고, 친사회적 행동을 한다고 보고하고 있다(김혜영, 2000; 송종현, 2000; 이갑희, 1997; 조규성, 2000). 그러나 부모의 부적절한 훈육방식은 유아의 자기통제능력과 공격성, 위축을 포함하는 내재화, 외현화 장애에 부정적 영향을 주게 된다(김경희, 2002; 김정희, 2001; 박세은, 1994; 박혜경, 박성연, 2002; 정채숙, 2002).

어머니의 훈육방식과 유아의 공격성과의 관계에 관한 연구들은 어머니의 훈육방식이 부정적이고 일관적이지 않을 경우 어머니의 통제에 대한 아동의 반발과 적대감이 높아져 공격성이 높아질 수 있다고 보고하고 있다(박세은, 1994; 박혜경, 박성연, 2002). 또한 부모의 물리적 훈육방식은 상황에 따라 자녀학대로 확대될 수 있으며, 부모가 물리적 훈육방식을 채택하는 경우 자녀는 분노조절에 어려움을 느끼게 되어 적대적·폭력적 그리고 공격적 성향을 발달하게 된다고 설명했다(김경희, 2002). 김민정과 도현심(2001)에 의하면, 아버지의 신체적 처벌은 남아의 외현화 공격성 및 관계적 공격성과 관계가 있었고, 여아의 경우 외현화 공격성과 관계가 있으며, 어머니가 신체적 처벌을 사용할수록 남아의 외현화 공격성과 관계적 공격성에 영향을 주었다.

신체적 훈육, 처벌과 함께 적대적이거나 무시하는 부모 밑에서 자란 아동의 경우도 비행아가 될 확률이 높으며, 공격적인 감정을 발산하는 행동을 많이 보이게 된다(김성태, 1984). 또한 부모가 자녀에게 심리적 통제를 할수록 유아는 적대적·공격적으로 성장하게 된다(이원영, 1983; 이현순, 1982).

이처럼 부모의 통제적, 강압적 훈육태도는 아동의 공격적 성향 혹은 위축에 영향을 미쳐 유아기 이후 또래집단 내에서의 관계형성을 어렵게 하는 요인이 될 수 있다. 저소득층 부모의 훈육태도에 관한 연구들은 사회경제적 요인이 부모역할 수행에 직접적인 영향을 준다고 보고하고 있다.

1930년대 경제 침체 시 미국의 오클랜드 시에서 행해진 종단적 연구 결과, 경제적 어려움과 많은 소득 손실은 처벌적, 독단적, 거부적 아버지의 부모역할 수행과 관련이 있었고(Elder, 1985), 실업상태의 아버지는 다른 아버지들보다 덜 양육적이었다. 실업과 저소득은 아동보호서비스 의뢰와 유의미한 관계를 가지는 것으로 나타났으며

경제적 어려움의 증가는 부모의 양육성의 감소와 비일관적인 체벌의 증가와 관련이 있는 것으로 나타났다. Olson 등(2003)은 저소득 모자가정에서 성장하는 아동들의 외현화 문제행동과 관련성이 높은 상황적 요인들을 검토한 결과, 외현화 문제행동 점수가 높은 아동들의 어머니들은 자녀를 양육하고 정서적 스트레스자원을 다루는데 있어 낮은 자기효율성을 느끼고 있었으며, 자녀체벌, 체벌을 자주 사용하고 있었으며, 지지적 자원의 질에 대해 낮은 만족감을 느끼고 있었다고 보고했다. 이에 대해 Snyder (1991)는 어머니가 경험하는 스트레스는 자녀를 대하는데 처벌적인 훈육행동을 유발시켜서 유아의 공격성에 대한 적절한 반응을 하지 못하게 되며, 이는 아동의 반사회적 행동문제에 영향을 주게 된다고 설명했다.

부모의 사회, 경제적 상황은 부모역할 수행을 이해하는데 매우 중요한 요인으로 우리나라 아동학대 3명 중 1명은 부모의 사회, 경제적 스트레스와 사회, 경제적 고립에 의한 방임에 의해 고통받고 있는 것으로 나타났다. 가족빈곤은 아동에 대한 학대와 방임에 영향을 미치는 주요 변수인 것으로 나타났으며 경제적 어려움이 아동에 미치는 영향은 부분적으로 부모역할 수행에 의해 매개되는 것으로 알려졌다 (McLoyd, 1990, 1998).

따라서 저소득층 부모의 경제적 스트레스와 관련된 이러한 부모의 거부와 거친 체벌은 아동의 낮은 목표지향성, 낮은 수준의 자기적절성과 사회적 능력, 높은 수준의 우울감과 아동의 문제행동과 관련이 있었다. 특히 부모와의 관계에서 부모의 적대적인 태도나 거절은 아동발달에 부정적으로 영향을 미쳐 신체적 학대를 경험한 아동은 두뇌의 손상, 학습능력 손상, 성장지체의 가능성이 높은 것으로 알려졌으며 공격성, 비행, 반사회적 행동 등의 외현화 장애도 증가하는 것으로 관찰되었다. 방임을 경험한 아동은 낮은 학업성취나 지적인 활동의 부족 가능성이 높은 것으로 나타났으며 양육자의 정서적 학대는 아동의 심리적 외상, 행동문제, 낮은 자존감, 학교생활문제, 청소년 자살의 가능성을 높이는 것으로 보고되었다. 유아기에 나타난 문제행동들이 유아 중기까지 지속화되고 있다는 보고가 있어서 방치되었을 경우 만성화되어 더욱 심각한 청소년 비행으로 이어질 수 있으므로(현온강, 이현정, 1999; 황혜정, 윤명희, 강성빈, 성낙운, 황혜신, 2002), 유아기 아동과 부모에 대한 교육 프로그램이 필요할 것으로 판단된다.

앞에서 지적한대로 유아기의 어머니는 유아의 사회-정서적 발달의 기초를 제공하며, 이때 어머니의 양육행동 및 훈육행동은 매우 중요한 의미를 갖는다. 주양육자가

유아에게 사회적으로 적합한 행동을 요구하거나 또는 그와 관련된 훈육을 실시함으로써 유아는 자신과 환경을 조절하는 능력을 학습하기 때문이다. 부모의 훈육방식과 아동의 정서발달에 관한 연구들(Hardy, Power & Jaedicke, 1993; McFadyen-Ketchum, Bates, Dodge, & Pettit, 1996)은 부모의 부정적인 훈육방식이 아동의 부정적인 정서표현이나 낮은 정서조절능력과 관련이 있음을 일관되게 보고하고 있다. 3세 유아들을 대상으로 어머니의 통제책략과 아동의 자기 통제행동과의 관계를 알아본 국내 연구의 결과(곽혜경, 조복희, 1999)에서도 어머니의 단호한 제한이나 아동의 주의를 전환시키는 방법이 아동의 자기통제행동과 관련을 나타내는 것으로 보고되었다. 따라서 부모의 부적절한 훈육으로 인한 아동의 정서조절 능력의 결여는 이후 발달단계에서의 공격성, 위축 등의 문제행동을 낳게 하는 요인이 될 수 있다.

이처럼 부모의 훈육태도가 아동의 자기조절능력과 이후 사회성 발달에 영향을 미치는 점을 고려할 때 스트레스에 취약한 저소득층 부모에 대한 양육 및 훈육관련 교육에 관한 고찰이 필요하다. 다음에서는 이러한 양육 및 훈육 태도의 증진과 관련하여 현재 주목받고 있는 감정코치와 아동의 정서조절에 관해 살펴보기로 한다.

4. 정서조절과 감정코치

가. 아동의 정서조절 능력

정서는 출생과 함께 개인의 행동에 작용하며 행동의 바탕이 되는 중요한 요소로 정의되고 있으며(Goleman, 1995), 사회관계를 형성하는 주요 범주 안에 포함되어 있다(Campos, Campos, & Barrett, 1989; Thompson, 1994; Walden & Smith, 1997). 선행 연구들은 아동은 부모를 통해 정서조절능력을 학습하고 부모는 이를 촉진시키는 역할을 하며(Gottman, Katz, Hooven, 1997; Kopp, 1982; Ramsden & Hubbard, 2002), 정서조절은 아동기 또래 관계의 중요한 기술이자(Gottman, 2001), 아동기 문제 행동의 가장 일반적인 형태가 될 수 있는 내재적 행동과 외현적 행동문제와 함께 소아정신병리 발달의 핵심요소로 보고하고 있다(Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995).

이러한 아동의 정서의 사회화는 부모와의 상호작용에 의해 직접적인 영향을 받는데,(Cassidy, Parke, Butkoysky, & Braungrat, 1992; Denham & Coucoud, 1990; Gamer,

Robertson, & Smith, 1997; Gottman, Katz, & Hooven, 1996; Nixon, & Watson, 2001; Parke, 1994), 특히 아동은 부모의 정서적 반응 및 정서표현을 통해 타인의 정서를 이해하고 해석하는 능력을 키우며 상황에 맞는 정서가 무엇인지 어떻게 정서를 표현하는 것이 적절한지에 대해 학습하게 된다(Eisenberg, Cumberland, & Spinard., 1998).

부모의 정서표현과 유아발달에 관련된 연구들은 어머니가 긍정적 정서를 많이 표현할수록 아동이 긍정적 정서인식을 더 잘하고, 긍정적 정서표현을 더 잘하며 이는 결과적으로 아동의 사회성 발달에 영향을 준다고 보고한다(김지애, 2003; 안라리, 2005; 안현지, 1999; 이해련, 최보가, 2002). 즉, 어머니의 긍정적 정서표현이 많을수록 그리고 어머니가 유아의 정서표현에 수용적일수록 유아는 타인의 정서를 더 잘 이해하고 자신의 슬픔과 분노를 더 잘 조절할 수 있다. 이는 주양육자의 긍정적 정서표현과 정서 학습기회 제공이 자녀의 정서발달에 긍정적 영향을 미치는 것으로 해석될 수 있다.

최근 들어, 많은 연구자들에 의해 관심을 받고 있는 정서조절 능력은 자기조절 능력과 비슷한 용어로 사용되고 있다. 자기조절 능력의 발달 기제 안에 정서조절이 포함되며, 자기조절 능력의 발달은 자기통제 능력 단계를 거쳐 가능해진다. 즉, 자기조절 능력은 자기통제 능력의 과정을 통해 행동의 기준을 내면화하여 적응적으로 행동을 하는 유기체의 자율적인 면이 강하게 작용하므로, 개인의 인지적, 정서적 사회적 유능함에 영향을 미치는 중요한 측면이라고 할 수 있다 (Garber & Dodge, 1991). 자기조절력은 자신의 정서를 잘 인식하는 능력과 함께 이에 동반되는 모든 행동에 대한 조절 및 통제력을 의미하는 것으로 아동 스스로 자신의 행동을 상황에 맞게 적절히 조절하고 자율적이고 융통성 있게 문제를 해결하려고 하는 상위인지능력이라고 볼 수 있다. 6-12세 아동을 대상으로 한 연구에서 자기조절 능력이 낮은 아동은 사려성이 결핍되어 대인관계에 있어서도 충동적이고 공격적이며 사회적, 정서적 적응에 어려움을 겪고 나아가서는 반사회적 행동들과도 관련이 있었다(Farrington, 1989). 정서조절 능력은 타인과의 관계 형성과 상호작용에 필수적으로 중요한 능력이며(Cole, Martin & Dennis, 2004) 특히, 학령기에 이르러서는 공격성, 우울증상 등의 외현적, 내재적 부적응 행동과 연관되어 이 시기의 중요한 발달 과업인 학교적응과 사회성 발달에 영향을 미치게 된다. 정서조절 능력은 정서적 각성을 조절하는데 사용되는 과정과 책략으로 이루어지기 때문에 정서조절 능력을 통해 효과적인 대인관계가 가능하게 된다(Calkins, 1994). 즉, 아동의 정서조절 능력의 결여로 부정적 감정이 공격

적 행동으로 표출되는 경우 또래관계에 부정적인 영향을 미치게 되는 것이다. 이러한 정서 조절능력은 아동의 성장과 더불어 발달적으로 획득되는 과정이기 때문에 적절하게 발달하지 못할 경우 아동은 짜증, 분노 등의 감정 표출을 조절하지 못하며 정신적으로나 육체적으로 위축되는 경우가 많다 (Garber & Dodge, 1991). 이처럼 아동의 정서조절 능력의 부족은 아동의 내재적, 외현적 문제와 함께 적응기능 자체에 부정적인 영향을 주게 된다(Eisenberg, Fabes, Shepard, Guthrie, Murphy & Reiser, 1999).

이러한 아동의 정서조절 능력과 관련하여 최근 연구들은 부모와의 상호작용을 가장 중요한 변수로 꼽고 있다 (Lunkenheimer, Shields, & Cortina, 2007). 부모와의 상호작용에 대하여 현재까지의 연구들은 부모의 정서와 훈육에 초점을 맞추어 온화함, 통제, 권위적인 태도를 그 변수로 삼는 경우가 대부분이었다. 이에 대해 Gottman은 일련의 연구를 통하여 정서 그 자체 보다 더욱 중요한 것은 정서에 대해 갖고 있는 태도라고 설명하며 상위 정서 인식(Meta Emotion) 이론을 성립했다. 이 이론에 따르면 부모가 감정 혹은 정서 자체에 대해 긍정적 태도를 갖는 경우, 부정적 정서표현을 억제하고 긍정적인 감정 표현이 증가하게 되며, 부모와의 상호작용을 통해 아동은 자신의 감정을 조절할 수 있는 능력을 향상시킬 수 있다.

이렇듯 부모의 양육태도와 아동과의 상호작용은 아동의 정서조절능력 형성과 밀접한 관련을 맺고 있다. 다음에서는 아동의 정서조절능력을 증진시키는 부모양육태도의 한가지로 감정코치에 관해 알아보기로 한다.

나. 감정코치

감정코치는 Gottman과 그의 동료들(1996, 1997)에 의해 개발된 개념으로 부모가 자녀의 감정, 특히 부정적 감정을 수용하고 소화할 수 있도록 돕는 코치역할을 하는 부모양육태도를 일컫는다. 즉, 부모가 아동의 정서조절 코치가 되는 것으로, 이러한 양육태도는 부모가 갖고 있는 정서 혹은 감정에 대한 태도에 기초하여 형성된다.

Gottman 과 그의 동료들은(1996) 부모의 정서에 대한 감정과 사고를 포함한 태도를 상위 정서 인식태도 (Meta-emotion Philosophy)라고 정의 하였고 이것이 자녀의 정서 발달과 적응문제에 중요하게 작용한다고 설명했다.

이러한 상위 정서 개념은 Gottman과 동료들이 상위 정서 인터뷰를 통해, 삶에 있어서 감정이 갖는 중요성과 부모자신 및 자녀의 정서에 대해 매우 다양한 태도를 갖

는다는 사실을 보고하며 탄생되었다(Gottman, Katz, & Hooven, 1997). 그들의 연구에 의하면, 어떤 부모는 자신과 자녀의 정서에 대해 잘 인식하고 정서의 중요성에 대한 믿음을 가지고 있었는데, 이 부모는 부모 자신과 자녀들의 정서에 대한 인식과 수용 뿐 아니라 자녀가 정서에 대처하는 방법을 가르쳐준다. 반면, 어떤 부모는 정서에 대한 낮은 인식을 가지며, 정서를 부정하거나 무시한다. 유익하지 못한 부정적 정서는 가능한 빨리 변화되어야 할 것으로 보고 그들 자녀의 정서 또한 중요하지 않다고 여기거나 정서가 빨리 사라지도록 하기위한 전략들을 사용한다(Gottman, Katz & Hooven, 1996). 이러한 부모들은 엄격한 정서 사회화 관습을 사용하는 경향이 있으며 자녀의 부정적 감정에 강하고 부정적으로 반응할 가능성이 있다(Fabes, Leonard, Kupanoff, & Martin, 2001). Gottman 등(1997)은 첫 번째 언급한 부모의 정서에 대해 수용적이며 자녀에게 문제해결을 위한 지도를 하는 부모 양육 태도를 바로 감정코치 유형이라고 명명하고 다음과 같은 감정코치의 5 단계를 제시하였다; 1단계: 부모는 자신에게 그리고 자녀에게 일어나는 정서를 인식한다; 2단계: 부모는 자녀의 부정적 감정을 친밀함 혹은 가르침의 기회로서 바라본다; 3단계: 부모는 자녀의 정서를 타당화하며 공감, 인정한다; 4단계: 부모는 자녀의 감정에 이름을 붙이도록 돕는다; 5단계: 부모는 문제를 해결하고, 행동의 제한을 설정하며 부정적 감정을 이끄는 상황을 다루기 위한 목표와 전략을 자녀와 함께 논의한다.

감정코치 과정은 이 다섯 단계로 진행되며 이러한 과정은 자녀의 발달과 함께 부모와 자녀의 친밀한 관계를 유지하기 위한 기본 틀을 제공한다(Gottman et al., 1996, Gottman & 남은영, 2007).

이처럼 감정코치의 원리는 부모로 하여금 부모로서의 역할을 불러일으키는 과정으로서 긍정적이고 온정적인 양육태도와는 다르다고 할 수 있다. 온정적 양육태도는 감정의 세계, 특히 부정적 감정을 인식하는데 주목하지 못하나, 감정코치 부모들은 감정의 세계를 이끄는 탁월한 능력이 있으며, 다른 부모보다 감정을 더 편안하게 다루고 보다 잘 조절할 수 있다(Gottman et al., 1996). Ramsden & Hubbard(2002)의 연구에서도 자녀의 부정적 정서를 수용하는 어머니는 자녀의 높은 정서조절능력과의 관계가 있음을 밝혔다. 즉, 상위정서 인식방식이 의미하는 부모양육은 온정적이며, 애정 어린 부모양육보다 한 단계 상위의 개념으로 해석될 수 있다(Gottman et al., 1996).

감정코치는 자녀가 분노, 슬픔, 두려움과 같은 일종의 부정적 감정을 무시하지 않

고 표현할 수 있도록 지지할 뿐 아니라, 오히려 이러한 부정적인 감정을 인정해주고, 이것을 아이와 보다 친밀한 관계를 맺을 수 있는 기회로 활용하여 중요한 가족의 가치관이나 교훈을 가르친다(Gottman, 남은영, 2007). 이렇게 부모가 아이의 감정에 공감하고 아이가 분노, 슬픔, 두려움 등의 부정적 감정을 극복하도록 이끌 때, 자녀 스스로 자신의 감정을 잘 관리하게 되며, 부모가 자신을 잘 이해하고 있다고 느끼게 된다. 이러한 반응으로 부모와 자녀는 그들의 관계에 지지와 애정이라는 유대를 형성할 수 있다(Gottman & 남은영, 2007). 감정코치는 자녀가 감정적으로 도전적인 상황에서 그것이 감정 반응을 금하는 요구일지라도 어떻게 해야 하는지를 알 수 있는 도구를 습득할 수 있도록 하며(Gottman et al., 1996), 특히 이러한 부모 양육 태도가 유교적 영향이 강한 동양국가의 부모들에게 자녀와 친밀한 정서적 교감을 활성화 시키는데 많은 도움이 된다(남은영, 2008; Gottman & 남은영, 2007).

감정코치에 관한 실증적 연구들은 감정코치형 부모의 자녀들이 그렇지 않은 경우에 비해 부정적 정서를 덜 경험하고 긍정적 정서는 더 많이 경험함을 보고하였다(Lunkenheimer, Shields, & Cortina, 2007). 슬픔이나 무서움 등의 감정을 경험하지만 스스로를 안정시키고, 정신적 고통에서 벗어나 제자리를 찾고, 생산적인 활동을 지속하는 능력이 뛰어난이 보고되었다(Gottman et al., 1996).

여러 생리반응 측정을 포함한 종단연구에 따르면 감정코치 유형의 부모를 둔 아동의 경우, 스트레스를 적게 받고, 더 나은 신체적 조절력과 더 적은 문제행동을 보였다(Hooven, Gottman, & Katz, 1995; Gottman et al., 1996). 즉, 그들은 주의집중 능력이 우수하며 신체적 질병의 낮은 발병률을 보이는 등, 훨씬 건강하고 학업성적도 우수할 뿐 아니라 행동 장애를 보이는 경우도 드물고 폭력성도 적었다(Gottman, Katz & Hooven, 1996). 이처럼 감정코치는 아동을 부모의 높은 내적 갈등 상황에서 정서 조절과 공격 문제들로부터 보호한다(Katz & Gottman, 1986). 감정코치를 받은 자녀는 흥분된 자신을 조절하는 보다 큰 능력과 어떤 도전적인 또래와의 상황에 참여하는 능력으로 그들의 감정에 대한 높은 감각을 인식하며 또래의 사회적 상황에 대한 상식을 배울 수 있는 것이다.

이것은 아동이 자신과 타인의 감정의 세계에 대해 무언가를 알아가는 것을 의미하며, 감정에 대한 지식은 오직 가정에서 감정적으로 연결되는 것을 중요하게 여기는 부모와의 정서적 상호작용을 통해 성장할 수 있다는 것을 보여준다(남은영, 2008; Gottman, Katz & Hooven, 1996). 즉, 가족 간의 대화 안에서 정서를 유발하는 상황을

인식하고, 정서와 정서표현의 결과를 예측함으로써 타인의 정서 또한 조절할 수 있게 되는 것이다(Dunn, Brown, Slokowski, Tesla & Younblade, 1991). 부모의 도움으로 증진되는 아동의 정서 조절 능력은 아동의 사회적 기술의 발달을 촉진하고, 사회적 상호작용에 대한 부정적 기대를 줄이며, 상황에 맞는 적절한 감정표현을 익히는데 중심적인 역할을 한다(Eisenberg et al., 1998; Gottman et al., 1997).

현재 아동의 정서발달과 사회화 발달에 가장 영향을 미치는 변인으로 꼽히고 있는 정서조절에 있어서 부모와의 상호작용이 긴요한만큼 부모 스스로의 정서조절 능력의 향상이 필요하다. 특히 저소득층 부모의 경우, 경제적 스트레스와 지지적 양육태도의 학습 결여로 인해 강압적인 양육태도를 취하는 경우가 일반계층 부모들에 비해 많으며 이러한 양육태도는 아동의 정서조절능력에 영향을 미치고 외현화 행동에까지 이르게 된다(McLoyd, 1990; Miller, Sperry, 1987). Lunkenheimer, Shields, Cortina (2007)는 다양한 사회경제적 계층의 부모와 자녀를 대상으로 가정에서의 감정코치와 감정 무시 (Emotion Dismissing)를 연구한 결과 사회경제적 지위가 높은 계층의 아동일수록 가정에서 감정코치를 받는 기회가 더 많고 가정과 학교에서의 정서조절능력이 보다 높은 것으로 나타났다.

따라서 저소득 가정 아동의 긍정적 정서 발달을 위하여 저소득 가정 부모에 대한 사회적 지원과 더불어 스트레스 대처와 양육태도에 관한 교육과 개입이 긴요하다고 판단된다.

지금까지 빈곤과 부모의 양육, 훈육태도가 유아기 발달, 특히 정서조절능력과 관련된 사회성 발달에 미치는 영향에 대해 살펴보았다. 빈곤은 아동발달에 부정적으로 영향을 미친다는 연구결과가 일관되게 보고되고 있으며, 이 두 변인의 관련성은 직접적이라기보다는 부모의 양육태도에 의해 매개되고 있다는 이론이 지배적이다. 특히 경제적 스트레스와 지지적 양육태도의 학습 결여로 인해 저소득층 부모의 경우 강압적인 양육태도를 취하는 경우가 일반계층 부모들에 비해 많으며 이러한 양육태도는 아동의 정서조절능력에 영향을 미치고 외현화 행동에까지 이르게 된다. 현재 아동의 정서발달과 사회화 발달에 가장 영향을 미치는 변인으로 꼽히고 있는 정서조절에 있어서 부모와의 상호작용이 긴요한만큼 부모 스스로의 정서조절 능력의 향상이 필요하다. 이러한 정서조절 능력의 향상은 부모의 스트레스 조절과 양육효능감 향상에도 긍정적으로 영향을 미칠 것으로 기대된다. 또한 이는 다시 아동의 정서조절능력에 영향을 미쳐 아동의 정서, 사회성 발달에 긍정적으로 영향을 미치게 될 것이다.

따라서 저소득 가정 아동의 긍정적 정서 발달을 위하여 저소득 가정 부모에 대한 사회적 지원과 더불어 스트레스 대처와 양육태도에 관한 교육과 개입이 필요하다고 판단된다. 다음에서는 현재 현장에서 활용되고 있는 저소득층 유아기 부모교육 프로그램을 개관하고 저소득 가정 부모의 특성에 맞는 프로그램 개발에 관해 논의하고자 한다.

5. 저소득층 유아기 부모교육 프로그램

현재 국내외적으로 시행되고 있는 부모교육프로그램은 다음의 3가지 틀로 구분될 수 있다.

첫째는 교정적 접근(Remedial Approach)으로 양육태도가 부적절하고 자녀를 학대, 방임하는 부모를 대상으로 하는 프로그램으로 이 프로그램의 참여는 의무적 그리고 자발적인 두 가지 형태를 띠고 있다.

둘째는 예방적 접근(Prevention Approach)으로 저학력, 저소득층, 어린 나이의 부모이거나 사회적 지원망을 갖지 못하고 있는 등 자녀양육에 있어서의 취약성을 지니고 있는 부모를 대상으로 하는 프로그램이다.

셋째는 장려 혹은 촉진적 접근 (Promotion Approach)으로 일반 부모를 대상으로 현재 양육방법을 향상, 유지시키는데 주안점을 두고 있다.

이러한 세 가지 틀에 비추어 봤을 때, 저소득층 부모를 대상으로 하는 부모교육 프로그램은 부모의 양육태도 훈련을 통해 아동의 부적응을 예방하는데 목적을 둔 예방적 접근으로 분류될 수 있다. 경제적 스트레스에 노출된 저소득 가구의 경우, 경제적, 심리적 스트레스로 인해 부모양육태도에 문제가 나타나기 쉽고 이로 인해 아동의 발달적 부적응과 외현화 문제가 나타날 가능성이 높으므로 부모교육 프로그램은 이러한 아동발달의 문제점들을 예방하는 차원에서 필요한 장치로 여겨진다. 또한 부모 양육태도, 특히 부적절한 양육태도가 세대를 걸쳐서 세습된다는 선행연구들의 결과(Neppl, Conger, Scaramella, & Ontai, 2009)는 이러한 양육태도의 세습을 방지하기 위한 부모교육 프로그램과 같은 외부적 시스템의 필요성을 강조한다.

현재 이러한 예방차원의 저소득층 부모교육 프로그램은 미국의 경우 Head Start 프로그램을 중심으로 보급되고 있다.

Gross와 Garvey, Julion, Fogg (2007)는 시카고 지역의 Head Start 프로그램의 유아

기 아동을 둔 부모를 대상으로 하는 부모교육 프로그램(Chicago Parent Program)을 개발하였다. 이 프로그램은 Patterson(1982)의 강압적 부모-자녀 상호작용 이론과 Webster-Stratton(Webster-Stratton & Hancock, 1998)의 비디오 모델링 기법을 중심으로 하고 있다. Patterson의 이론은 자녀의 문제행동에 대해 부모가 강압적 태도로 반응을 보이는 경우 아동은 이러한 “관심”을 받기 위해 문제행동을 다시 나타내고 부모가 또다시 강압적으로 반응함으로써 부모-자녀간의 갈등이 생성, 유지된다는 관점이다. 부모-자녀관계의 회복을 위해서는 이러한 강압적 태도와 문제행동간의 역기능적 순환 체계를 끊는 것이 중요하다. 따라서 시카고 부모교육프로그램에서는 아동이 부모로부터 받고 싶은 관심과 부모가 아동에게 바라는 순종적 태도를 보다 적절하고 효과적으로 이끌어 내도록 하는데 초점을 맞춘다. 즉, 부모가 자녀의 긍정적 행동에 관심을 갖고 반응함으로써 자녀는 부모로부터 관심을 받고 긍정적 행동이 강화될 수 있으며, 부모는 꾸짖음이나 체벌을 가하지 않고 자녀의 협조를 이끌어낼 수 있는 훈육 방법을 터득함으로써 자녀와의 관계가 보다 향상될 수 있다. 이러한 부모의 자녀의 긍정적 행동에 관심갖기와 효율적 훈육방식에 대한 교육과 함께 스트레스 관리와 문제해결능력 향상 또한 저소득층 부모들에게 중요한 주제이다. 이는 저소득층 부모의 경우 환경적, 심리적 스트레스 상황에 노출되는 경우가 많으며 양육기술을 학습한 경우에도 스트레스대처 능력이 떨어지는 경우 의도하지 않은 상태에서 강압적이고 처벌적인 태도로 자녀를 대할 가능성이 높기 때문이다. 이러한 내용을 바탕으로 하여 시카고 부모교육 프로그램은 4회기의 자녀의 긍정적 행동에 관심 갖기, 4회기의 효율적 훈육방식 학습, 그리고 1회기의 스트레스 대처법과 마지막 1회기의 문제해결 능력 향상으로 구성되었다.

실제 부모교육 프로그램은 이러한 프로그램 내용을 담은 사례를 비디오로 보여주고 집단원간 사례에 대해 토론하는 형식으로 진행된다. 각 사례는 갈등상황을 주로 담고 있으며 문제해결 방법은 지도자와 집단원들 간의 토론에서 도출되도록 한다. 각 회기가 끝난 후 회기주제에 대한 요약과 함께 과제가 주어진다. 비디오 모델링 기법은 여러 연구(Gross, Fogg, & Tucker, 1995; Gross et al., 2003; Kumpfer & Alvarado, 2003; Webster-Stratton, 1990, 1998)에서 그 효과가 긍정적으로 밝혀져 왔다.

이러한 내용과 기법으로 구성된 시카고 부모교육 프로그램은 아동에게 긍정적인 효과를 나타낸 것으로 평가됐다. 교사평정에서 아동은 유치원에서의 행동에서 긍정적인 향상을 보였는데, 외현화, 내재화 행동 모두 강도와 빈도에서 감소하였으며 특

히 불안수준이 유의미하게 감소하였다. 부모의 경우도 프로그램에 대해 긍정적으로 평가했으며 특히 비디오 사례가 저소득층의 문화에 맞게 설정된 점, 그리고 부모 양육스트레스를 무게있게 다룬 점에 높게 평가하였다. 이와 더불어 사회적으로 고립되어 있던 저소득층 부모들이 함께 양육에 관한 고민을 나누면서 연대감을 형성하고 지원체계를 확립할 수 있었던 부분에 큰 만족감을 나타냈다.

Webster-Stratton (1998)은 자신의 비디오 모델링 기법을 사용하여 시애틀지역의 Head Start 프로그램에서 부모교육프로그램을 개발하였다. 시애틀 부모교육 프로그램의 배경은 Webster-Stratton이 품행장애 아동을 연구하는 과정에서 외현화 장애를 가지고 있는 아동의 경우 강압적인 부모의 양육태도에 영향을 받으며 따라서 저소득 가정 부모의 경제적, 심리적 스트레스로 인한 강압적 양육태도가 아동의 외현화 장애, 특히 품행장애에 영향을 미치는 위험요인이 된다고 가정하는데 기초한다. 이러한 가설에 근거하여 저소득 가정 부모에 대한 예방차원의 부모교육 프로그램이 개발되었는데 이 프로그램의 경우 행동수정 기법과 인지적 기법을 포함하는 인지행동적 부모교육으로 분류될 수 있다. 행동수정 기법을 중심으로 자녀와 놀이하는 법, 자녀의 공부 돕기, 효과적인 칭찬과 강화(격려), 자녀에게 동기 부여하는 법, 효과적인 한계 설정, 한계와 규칙을 따르기, 문제행동에 대처하기, 문제해결능력 향상에 초점을 맞춘 8회기 프로그램이 구성되었다. 이러한 행동수정 기법과 함께 행동의 기저를 이해하도록 하는 인지적 요소가 포함되었다. 저소득 가정 부모의 경우 무기력과 우울을 호소하는 경우가 많았으며 자녀에 대해 죄책감을 갖고 있는 경우가 빈번하였다. 이러한 무기력과 우울, 죄책감은 자녀 훈육 시 감정 조절에 어려움을 가져오고 이로 인한 강압적 혹은 체벌적 훈육은 다시 죄책감으로 연결됐다. 따라서 이러한 저소득층 부모들을 대상으로 하는 교육에서는 우울과 강압적 훈육간의 관계를 이해시키는 인지기제가 필요하다. 다양한 인지적 왜곡기제에 관한 교육과 함께 부모가 자녀와의 상호작용에서 있었던 일을 설명할 때 지도자가 이를 인지적으로 접근하여 행동의 기저를 이해하도록 도왔다.

시애틀 부모교육 프로그램 또한 시카고 부모교육과 같이 비디오 모델링 기법이 프로그램의 주요 기법으로 사용되었다. 그 외에 역할극, 과제, 독서, 자기 개방 등의 다양한 기법들이 사용되었다. 또한 지도자와의 개인면담을 가능하도록 하여 교육내용을 충분히 숙지할 수 있도록 도왔다.

시애틀 부모교육 프로그램 결과, 89%의 참여자들이 전반적으로 프로그램에 만족한

것으로 나타났다. 가정 방문 시 관찰 결과 프로그램에 참여했던 부모의 경우 비판적인 언어와 신체적인 체벌의 빈도가 통제집단에 비해 유의미하게 낮았으며 양육태도는 긍정적이고 적절하며 일관되게 나타났다. 또한 부모가 교육을 받은 경우, 아동 또한 부정적인 행동을 통제집단 아동에 비해 덜 나타냈으며, 덜 반항적이었고, 정서적으로도 더욱 긍정적으로 보고되었다. 또래집단과의 친사회성도 더 높게 보고되었다.

이러한 Head Start 프로그램의 부모교육프로그램의 효과는 영아(0-3세)를 대상으로 하는 Early Head Start 프로그램에서도 동일하게 나타났다. 프로그램에 참여한 영아의 인지, 언어발달이 통제집단에 비해 높게 나타났으며, 사회, 정서적 발달에 있어서도 통제집단에 비해 낮은 공격성과 높은 집중력을 보여 긍정적인 결과를 나타냈다. 프로그램에 참여한 부모의 경우도 통제집단 부모에 비해 정서, 언어, 학습 영역에서의 자녀에 대한 지원에서 높은 점수를 보고했다. 자녀에게 정서적 지지와 언어, 학습 자극의 빈도가 높고, 책을 더 많이 읽어주었으며 체벌 빈도는 낮게 보고되어 Head Start 프로그램의 부모교육 프로그램이 부모의 양육행동에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다(Love et al, 2005).

Head Start 프로그램 외에 저소득 가정 부모에게 적용시킬 수 있는 부모교육 프로그램으로는 긍정적 부모교육 프로그램(Positive Parenting Program; The Triple P, Sanders, 1999)이 있다.

긍정적 부모교육 프로그램은 교정적, 예방적, 촉진적 부모교육 모델을 모두 포함하고 있으며 문제의 심각성에 따라 참여하는 프로그램의 수준이 달라지게 된다. 저소득 가정과 같이 위험요소를 가지고 있는 예방차원의 집단의 경우, 5단계의 행동수정 접근 모듈(module)이 사용되며 이 경우 매우 강도 높은 개인 맞춤형의 프로그램이 제공된다. 그 내용은 양육기술의 향상, 정서 조절, 스트레스 대처법, 그리고 배우자의 정서적 지원 방법 등이 포함된다. 이 프로그램의 특징은 양육기술 학습과 함께 부모의 스트레스 대처법과 정서조절에 큰 비중을 두고 개인 면담 회기를 3-4회기로 충분히 확보한 점에 있다.

긍정적 부모교육의 효과는 실증적으로 많은 연구(예: Sanders & Turner, 2002)에서 보고되어 왔으며, 특히 아동의 문제행동을 유의미하게 감소시키고, 부모의 강압적 양육태도가 개선되었으며, 부모의 우울과 스트레스를 감소시키고 양육효능감의 증가에 긍정적으로 영향을 미쳤다 (Sanders, 2007).

이외의 저소득층 부모를 대상으로 하는 국외의 교육프로그램에는 캐나다에서 시행되고 있는 「Nobody's Perfect 프로그램」, 「Parent-Child Mother Goose」와 위기가정을 위한 예방과 초기개입 프로그램인 「Child Development Initiative」와 「Community Action Program」 그리고 New Brunswick 지역의 「Early Childhood Initiatives 프로그램」과 Ontario 지역의 「Better Beginning Future 프로그램」 등이 있다.

국내의 경우, 다양한 부모교육 프로그램이 시행되고 있지만 「체계적 부모교육 프로그램(Systematic Training for Effective Parenting; STEP)」, 「부모효율성 훈련(Parent Effectiveness Training; PET)」 같이 외국에서 개발된 프로그램들로 이 프로그램들의 경우 외국의 중산층 백인 부모들의 특성을 고려하여 개발된 것이기 때문에 우리나라의 저소득층 부모를 대상으로 하기에는 한계가 있다(김희진, 2002). 국내에서 개발된 유아 부모교육프로그램의 경우도 유치원에서 주로 개발되었거나 소득에 상관없이 전체 부모를 대상으로 만들어졌기 때문에 저소득층 부모의 특성과 요구를 반영하지 못하고 있다. 저소득층 부모의 경우 자녀양육에서 자녀에게 강조하는 가치가 다를 뿐 아니라 자녀양육행동(김경희, 황혜정, 1998) 및 부모교육에 대한 요구(정문자, 어주경, 2000) 또한 다르기 때문에 그들의 특성을 반영한 프로그램 개발이 필요하다.

저소득층 부모를 위한 국내의 부모교육 프로그램은 현재 그 수가 매우 제한된 실정이다. 그럼에도 불구하고 몇몇 관련 연구들은 저소득층 부모를 대상으로 한 부모교육 프로그램을 개발하고 그 효과를 분석했는데 그 내용을 정리하면 다음과 같다.

김희진(2002)은 저소득층 부모를 위한 저소득층 부모지원 프로그램을 개발하며 다음과 같은 여덟 가지 프로그램 목표를 제시하였다; (1) 유아기의 중요성에 대한 부모의 이해를 증진시킨다, (2) 부모역할의 중요성을 인식시킨다, (3) 부모로서의 자신감을 향상시킨다, (4) 부모에게 자녀양육에 필요한 정보를 제공한다, (5) 부모와 자녀간의 유대를 강화한다, (6) 가정과 어린이집과의 교육의 일관성을 강화한다, (7) 지역사회와의 연계를 강화한다, (8) 자녀양육과 부모역할에 대한 (개인)상담을 제공한다.

이러한 목표들은 저소득층 부모의 특성과 요구를 반영한 것으로, 저소득층 부모의 강압적이고 처벌적인 양육방식을 지각하고 개선하기 위하여 부모역할의 중요성에 대한 인식이 필요하고, 낮은 양육효능감의 개선을 위해 자신감을 향상할 수 있는 프로그램이 필요하며, 다양한 자녀양육에 대한 정보의 제공이 중요하고, 사회적 지원체계의 소통을 강화하는 것이 중요하다. 그리고 무엇보다 개인면담을 통해 부모교육의

내용을 충분히 학습할 수 있도록 지원하는 절차가 필요하다.

이러한 필요성과 내용을 가지고 프로그램을 진행할 때 저소득 가정의 환경을 고려하여 프로그램 진행 동안 자녀를 위탁해주고, 식사를 제공하며, 도서를 대여하는 등의 부가적인 시스템도 함께 고려하여 참여 부모들의 프로그램에 대한 동기를 높이는 중요하다 (김희진, 2002).

김희진(2002)은 10주간의 프로그램 실시 후 프로그램 효과를 출석률, 관찰, 비공식적인 면담을 통해 평가하였다. 모든 참여자가 10중 7회 이상 출석하였으며, 참여자의 발표율도 회기가 진행되면서 증가하였고, 부모로서의 자신감이 향상하였고 자녀양육에 대한 불안감이 감소했다고 보고하였다. 이러한 프로그램의 효과는 표준화된 부모교육 프로그램과 차별을 두어 저소득층 부모들의 특성과 요구를 충실히 반영한 결과로 판단된다.

이재현(2008)은 강점관점(Strengths Perspective)을 향상시키는데 목적을 둔 저소득 가정 부모교육 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램은 저소득층 부모가 자신의 강점을 발견하도록 격려하고 이러한 강점의 발견을 통해 자신감과 자아존중감의 향상과 함께 부모 양육태도에도 긍정적인 변화가 올 것이라는 데 가정을 두고 있다. 프로그램의 전반기에는 부모의 자아존중감 향상에 중점을 둔 프로그램을 진행하고 후반기에는 양육태도 개선에 초점을 맞췄다. 프로그램의 결과 부모들의 양육태도는 긍정적으로 변화하였으나 자아존중감에는 유의미한 향상이 나타나지 않았다. 이는 이재현(2008)의 설명대로 프로그램이 자아존중감과 양육태도라는 두 가지 주제로 나뉘어져 초점이 분산된 데에도 이유가 있을 수 있으나 일반적으로 부모교육의 효과가 인지, 행동적 영역인 양육기술의 습득 부분에서는 가시적으로 나타나지만 스트레스와 정서적 효능감 등 정서적 부분에서는 단기 교육을 통한 변화가 나타나기 어려운 점을 고려할 때 자아존중감과 양육태도의 정서적이고 인지적인 다른 특성에 기인하는 것으로 해석하는 것이 보다 타당할 것으로 여겨진다.

또 다른 국내의 저소득층 부모를 대상으로 한 프로그램은 윤정희(2008)에 의한 아동과 어머니의 상호작용 증진을 위한 가족집단 치료놀이(theraplay) 프로그램이다. 이 프로그램은 Jernberg(1986)가 시카고의 Head Start 프로그램에서 사용한 치료놀이의 개념을 국내 저소득층 부모교육에 도입한 것으로 구조, 개입, 양육, 도전의 네 가지 차원을 반영하는 치료놀이로 이루어져 있다. 구조는 부모가 적절한 한계를 설정하고 질서 있는 환경을 제공하는 능력을 말하고, 개입은 아동의 상태와 반응에 조율하여

아동을 상호작용에 참여시키는 능력이며 양육은 관심과 애정 등 아동의 욕구를 충족시키는 능력이고 도전은 아동의 시도를 지지하고 격려하는 능력을 말한다. 프로그램은 이러한 네 가지 차원을 반영하는 다양한 활동들로 이루어져 있다. 로션발라주기, 먹여주기 등이 양육차원의 활동에 포함되고 발탁 쌓기, 풍선치기 등은 구조와 도전 차원에 속한다. 초기단계에는 아동과 어머니의 상호작용이 주를 이루고 중기로 가면서 다른 집단원과의 상호작용이 증가하게 된다. 이러한 치료놀이는 특별한 시설이나 기구, 장난감이 필요하지 않아 경제적 부담감이 적기 때문에 저소득층 가정의 부모가 가정에서도 자녀들과의 놀이로 이용하면서 자녀와의 관계증진에 긍정적으로 활용할 수 있기 때문에 유용한 치료적 접근으로 여겨진다.

이러한 치료놀이를 통한 저소득층 아동-부모 상호작용 증진 프로그램의 결과 부모-자녀 간 상호작용이 긍정적으로 변화하였고, 아동의 문제행동이 감소하였으며 어머니의 양육스트레스는 감소하여 프로그램의 긍정적인 효과를 나타냈다.

저소득가정 부모교육에 초점을 맞추지 않았지만 취약가정에 활용할 수 있는 프로그램으로는 상담활용 어머니교육 (Counseling-Utilized Parent Education for Mothers; CUPEM, 김진이, 2005; 김진이, 정문자, 2006) 프로그램이 있다. 정문자, 김진이, 이현주(2005)는 CUPEM 프로그램을 저소득(국민기초생활보장 수급대상) 이혼가정의 어머니의 사회적응을 위한 프로그램에 적용시켰는데, 이는 CUPEM 프로그램이 기본적으로 가족의 자존감과 효능감 증진에 초점을 맞추고 가족의 상황에 따른 적응적 탄력성 (resilience)을 강화하는 데 목적을 두고 있어 취약가정에 적절한 모델이기 때문이다. CUPEM 프로그램은 Satir의 경험적 가족치료와 해결중심치료를 두개의 큰 축으로 하고 있으며 아동 발달에 따른 어머니-아동의 상호작용을 강조하는 '발달에 적합한 실제'(Developmentally Appropriate Practice) 개념을 포함하고 있다 (김진이, 2005).

프로그램의 초기단계에서는 관계형성과 목표설정, 그리고 양육행동과 유아발달에 대한 이해에 초점을 맞춘다. 아동의 기질과 발달에 대한 이해가 증가할수록 어머니는 유아의 행동관찰 빈도가 많아지고, 이를 통해 유아의 관점을 이해할 수 있는 능력이 향상되어 유아 흥미와 욕구에 대한 반응성이 보다 적절해지고 횡수도 증가하게 된다. 중기단계에서는 어머니 자신과 자녀에 대한 이해와 함께 양육기술의 훈련을 위해 감정조절 기술, 어머니-자녀의 상호작용 기술, 한계 설정, 행동문제 수정에 관련된 활동들을 하게 된다. 마지막으로 프로그램 말기에는 문제해결력 증진과 새로 습득한 부모역할을 확고히 하기 위해 자신의 변화를 인식하고 변화를 공고히 하기 위한

방법을 모색하게 된다. 이 프로그램의 특징은 자존감향상을 위해 매회기에 Satir의 '감정과 생각표현하기' 를 통해 한주간 생활에서 경험한 감사한 일들을 나누고, 해결중심치료기법인 '과제확인' 을 통해 습득한 기술의 실제 적용경험을 나누고 다른 참여자들로부터 지지와 격려를 받는 내용을 포함한다는 점이다. 이러한 CUPEM 프로그램은 일련의 연구들에서 양육스트레스 감소와 양육효능감 향상, 어머니-아동 상호작용의 반응성 향상, 삶의 질 향상 그리고 어머니의 자아존중감 향상에 긍정적으로 영향을 미친 것으로 보고되었다 (김진이, 2005; 김진이, 정문자, 2006; 정문자, 김진이, 이현주, 2005). 따라서 CUPEM 프로그램은 우울과 무기력감이 높게 보고되는 저소득가정 부모에게 적용될 경우 참여자의 자아존중감 향상과 양육효능감 향상 그리고 부모-아동간의 상호작용개선에 긍정적으로 영향을 미칠 것으로 판단된다.

지금까지 국내외 저소득층 부모를 위한 교육 프로그램을 살펴보았다. 본 연구의 목적인 저소득층 부모교육 프로그램 개발을 위해 지금까지 논의한 프로그램들에서 주요 개념을 다음에서 살펴보았다. 논의한 프로그램은 국내와 국외로 나누어 표1과 표2에 요약, 제시되었다.

표 1. 국내 저소득층 유아기 부모교육 프로그램

프로그램명	회기	프로그램 내용	
저소득층 부모지원 프로그램 (김희진, 2002)	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 프로그램 대상: 어린이 집 보육료를 면제받은 유아의 부모 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 프로그램 목표: <ol style="list-style-type: none"> 1. 유아기의 중요성 2. 부모역할의 중요성 3. 부모로서의 자신감 4. 자녀양육에 대한 정보 5. 자녀와의 유대 강화 6. 가정과 어린이집과의 교육의 일관성 7. 지역사회와의 연계 8. 자녀양육과 부모역할에 대한 상담(개인) ▪ 프로그램 내용 <ol style="list-style-type: none"> 1. 프로그램 소개 2. 어린이 집에서의 하루일과 3. 지역사회 자원 활용하기 4. 그림책과 부모의 역할 5. 자녀의 언어능력 향상을 위한 부모의 역할 6. 유아의 놀이와 부모의 역할 7. 수,과학 활동과 부모의 역할 8. 자녀의 문제행동과 부모의 역할 9. 자녀의 또래관계와 부모역할 10. 프로그램을 마치며

표 1 계속

프로그램명	회기	프로그램 내용	
<p>빈곤부모를 위한 강점관점 부모교육프로그램 (이재현, 2008)</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 프로그램 대상: 지역 아동센터를 이용하는 아동의 부모 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 프로그램 목표: <ol style="list-style-type: none"> 1. 부모의 자아존중감 증진 2. 부모의 긍정적 양육태도 향상 ▪ 프로그램 내용: <ol style="list-style-type: none"> 1. 프로그램 소개, 참여자간 관계 형성 2. 자아존중감 이해하기 (동영상) 3. 자아존중감을 키워주는 활동하기 4. 자아존중감을 키워주는 활동하기 5. 자기자신으로 존재하기 (강점관점 이해) 6. 좋은 부모되기(양육태도 이해, 점검, 전략세우기) 7. 좋은 부모되기 (전략 학습, 부모-자녀 의사소통의 중요성과 실천) 8. 정리 및 평가
<p>저소득가정 아동과 어머니의 상호작용 증진을 위한 가족집단 치료놀이 프로그램 (윤정희, 2008)</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 프로그램 대상: 초등학교 1-3학년 아동을 자녀로 둔 저소득층 (가정의 월평균 소득이 가구구성원 기준 최저생계비 200% 미만) 어머니 ▪ 프로그램 특징: Jernberg에 의해 개발된치료놀이 (Theraplay) 프로그램 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 전체 프로그램 구성 <ol style="list-style-type: none"> 1회기: 프로그램 소개 및 아동 이해와 상호작용에 관한 교육 (어머니 대상) 2-11회기: 치료 놀이 (아동, 어머니 대상) 12회기: 종결파티 (가족과 친구초대) ▪ 개별 프로그램 구성 <p>시작 (인사와 점검) 중간 (개입, 도전, 구조, 양육의 활동) 마무리 (먹여주기의 양육과 끝인사)</p> ▪ 프로그램 내용 <p>치료놀이 활동 목록에서 추출된 활동들 (예: 개입: 인사하기, 도전, 구조: 작아지는 배타기, 양육: 손 닦아주기)</p>
<p>상담활용 부모교육 (CUPEM) 프로그램 (김진이, 2005; 김진이, 정문자, 2006)</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 프로그램 대상: 유아기 자녀를 둔 어머니 ▪ 프로그램 특징: 발달에 적합한 실제, Satir의 성장모델, 해결중심치료의 이론을 근거로 개발 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 전체 프로그램 구성 <ol style="list-style-type: none"> 1회기: 부모의 양육행동 재정립하기 2회기: 유아의 발달적 특성 이해하기 3회기: 유아의 기질 이해하기 4회기: 부모 자신 이해하기 5회기: 감정의 조절과 표현하기 6회기: 유아 부모의 상호작용 기술 익히기 7회기: 한계 설정하기 8회기: 유아의 행동문제 다루기 9회기: 문제해결력 증진하기 10회기: 부모역할 다지기 ▪ 개별 프로그램 구성 <p>도입부: 감정과 생각표현하기/과제확인 전개부: 주제활동 마무리: 격려, 과제부여</p>

표 2. 국외 저소득층 유아기 부모교육 프로그램

프로그램명	회기		프로그램 내용
시카고 부모교육 프로그램 (Chicago Parent Program, Gross, Garvey, Julion, & Fogg, 2007)	11	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 프로그램 대상: Head Start Program의 유아기 아동을 둔 부모 ▪ 프로그램 기법: Webster Stratton의 비디오 모델링 기법 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 부모의 관심의 중요성 <ol style="list-style-type: none"> a. 아동 중심 시간 b. 가정의 관습과 전통 c. 칭찬과 격려 d. 보상의 사용 2. 부모의 권위를 현명하게 사용하는 법 <ol style="list-style-type: none"> a. 뜻하는대로 말하기, 말하는대로 행동하기 b. 위협과 댓가 c. 무시와 주의분산 d. Time-out 사용하기 3. 스트레스 관리 <ol style="list-style-type: none"> a. 스트레스 줄이기 b. 문제해결 4. 프로그램 따르기 <ol style="list-style-type: none"> a. 교육내용의 종합 b. 추후 회기
긍정적 부모교육 프로그램 (Triple P-Positive Parenting Program, Sanders, 2007)	8	<p>프로그램 대상: 유아기 아동을 둔 부모</p> <p>프로그램 기법: 개인 면담 포함</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 긍정적 양육 2. 아동 발달 촉진 3. 문제행동 관리 4. 계획 5. 실제 양육상황에 적용(개인회기) 6. 실제 양육상황에 적용(개인회기) 7. 실제 양육상황에 적용(개인회기) 8. 종결
저소득가정 부모교육 (Webster-Stratton, 1998)	8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 프로그램 대상: Head Start Program의 유아기 아동을 둔 부모 ▪ 프로그램 기법: 비디오를 이용한 모델링, 역할극, 과제, 도서 	<p>프로그램 내용:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 자녀와의 놀이법 2. 자녀의 학습을 돕는 법 3. 효과적인 칭찬과 강화 4. 효과적인 동기부여 방법 5. 효과적 한계 설정 6. 한계와 규칙 따르기 7. 문제행동 다루기 8. 문제해결

6. 저소득층 부모교육 프로그램의 주요 개념

위에서 살펴본 저소득층 부모교육 프로그램의 내용을 중심으로 본 연구를 위한 프로그램 개발에 필요한 주요 개념을 살펴보고자 한다.

첫째, 국내외 연구들은 부모의 양육스트레스 관리와 양육효능감(부모로서의 자신감) 증진을 저소득가정 부모교육의 주요 개념으로 꼽았다. 이는 저소득 가정의 경우 경제적, 심리적 스트레스와 자원의 취약성으로 인한 정서조절의 어려움과 이로 인한 강압적 양육태도, 그리고 부모로서의 자신감의 감소로 양육스트레스가 높아질 가능성이 높으며 이러한 높은 양육스트레스는 다시 강압적인 거부적인 양육태도를 갖게 하여 역기능적인 순환체계를 이루게 된다(McKay & Pickens, 1996). 따라서 이러한 순환체계를 끊을 수 있도록 부모교육을 통한 효율적인 양육, 훈육기술의 습득과 이를 통한 양육효능감의 향상 그리고 궁극적으로 양육스트레스의 감소가 필요하다.

둘째, 저소득 가정 부모들의 경우 우울과 무기력감등의 심리적 취약성이 높으며 이는 개인의 자아존중감과 부모로서의 양육효능감에 부정적으로 영향을 미치게 된다. 따라서 참여부모들이 긍정적 자아상을 형성하고 자아존중감을 향상하기 위한 프로그램 개발이 필요하다. 그러나 자아존중감은 한회기 프로그램을 통한 지식의 습득으로 변화가 일어날 수 있는 영역이 아니므로 매회기 그리고 회기 사이에 지속적, 반복적으로 경험할 수 있도록 하는 기제가 필요하다. 즉, 관련과제부여와 이의 점검, 그리고 지도자와 다른 참여자의 격려와 지지를 통해 부분적으로 자아존중감 향상에 기여할 수 있다 (김진이, 정문자, 2006).

셋째, 저소득 가정 부모들의 경우 강압적인 양육태도를 취하는 경우가 많기 때문에 이러한 강압적 양육태도에 대한 스스로의 지각과 이러한 양육태도가 아동의 문제행동과 부적응적 행동에 어떻게 상호영향을 미치는지에 대한 교육이 필요하다. 이를 위해서는 부모 자신과 아동 모두에 대한 이해가 필요한데, 이는 아동의 발달 그리고 기질에 대한 정보제공을 통해 부모의 아동에 대한 관찰력을 향상시키고, 아동의 욕구를 이해하고, 부모와 아동 행동의 상호작용에 보다 민감해 지도록 도움으로써 가능할 수 있다(김진이, 2005; 김진이, 정문자, 2006). 저소득 가정 아동의 경우 외현화 문제, 특히 품행장애, 반항성 장애등의 문제를 나타내는 경우가 많으며 이는 부모의 강압적

양육태도에 기인한다는 연구결과가 일관되게 보고되고 있다 (Webster-Stratton, 2001). 취학 전의 문제행동이 취학 후 계속될 확률이 높다고 보고되고 있으므로 취학 전 유아시기에 부모교육을 아동발달에 대한 이해를 통해 부모의 양육태도와 자녀와의 상호작용을 개선하고 궁극적으로 아동의 문제행동을 감소시키는 것이 중요하다.

넷째, 저소득층의 경우 아동훈육 시 체벌을 사용하는 경우가 많고 적절한 훈육방법에 대해 취약한 경우가 많으므로 부모교육 시 행동수정 기법을 통한 훈육방법을 교육할 필요가 있다. 이러한 훈육기술의 습득은 부모의 양육효능감 증진과 함께 부모-자녀관계에도 긍정적으로 영향을 미치기 때문에 부모교육의 주요주제로 다루어질 필요가 있다. 또한 이러한 훈육기술의 습득은 실제 적용과 그 결과에 대한 논의가 가장 중요한 부분이니만큼 개인면담 시간을 통해 충분히 숙지하도록 지지하는 시스템이 필요하다.

다섯째, 부모교육 프로그램 개발 시 부모-자녀 간의 의사소통 향상을 위한 내용을 포함하는 것이 필요하다. 국내외 프로그램들을 살펴보면, 전략은 다르지만 결과적으로 부모-자녀 의사소통 향상을 통한 관계 증진이 강조되고 있다. 따라서 본 연구에서도 부모-자녀 관계를 긍정적으로 이끄는 부모-자녀간의 의사소통 향상 프로그램의 개발이 필요할 것으로 판단된다. 특히 저소득층 부모들의 스트레스와 이로 인한 정서조절의 어려움을 고려할 때 부모와 자녀의 정서조절에 도움이 될 수 있는 내용이 포함되는 것이 바람직할 것으로 여겨진다.

여섯째, 부모교육에서 비디오 모델링의 효과는 일관되게 보고되고 있다. 동영상은 참여자들로 하여금 프로그램에 몰입할 수 있는 효과를 야기하며, 실제 상황을 제시함으로써 교육에서 배운 내용을 실제 양육 상황에 적용하는데도 도움이 될 수 있다. 비디오 모델링의 경우 갈등상황을 보여주고 이후 토의 시간에 이에 대한 해결책을 논의하는 과정이 더욱 중요하다. 이러한 토론과정을 통해 참여자들은 실제 상황에서의 의사결정에 도움을 받을 수 있다. 비디오 모델링의 경우 저소득 가정의 상황에 적절한 예를 제시하여 참여자들이 공감할 수 있도록 하는 장치가 필수적이다.

일곱째, 국내외 저소득층 부모교육 프로그램들은 개인면담의 필요성을 강조하고 있다. 이는 교육내용의 충분한 습득을 지지하는 차원에서도 중요하지만 또한 이런

과정을 통해 사회적 지원체계로부터 고립된 경우가 많은 저소득층 부모들이 사회적 지원체계에 대해 신뢰하고 지속적으로 관계를 맺을 수 있는 기회가 될 수 있기 때문이다.

마지막으로 저소득층 부모교육을 실시하는 경우 부가적인 환경시스템에 관심을 가질 필요가 있다. 즉, 프로그램 진행 동안 자녀를 위탁할 수 있는 체계를 마련하고 저녁시간에 프로그램이 진행되는 경우 식사나 간단한 음식을 제공하는 것도 필요한 부분이다. 이러한 부가적 시스템은 실제 프로그램이 진행되면서 필요성이 부각되는 경우가 많으므로 지속적으로 보완, 수정되어야 할 부분으로 여겨진다.

III. 연구방법 및 절차

1. 프로그램의 개발

가. 프로그램의 개발 절차 모형

일반적으로 프로그램은 ‘특정 목표를 달성하기 위해 체계적으로 조직화된 활동’으로 정의된다(Royse, Thyer, Padgett, & Logan, 2001). ‘체계적으로 조직화된 활동’이란 특정한 문제해결을 위해 고안된 일련의 활동을 의미한다(양미진, 김은영, 이상희, 2008). 이러한 프로그램 개발을 위해서는 다음과 같은 사항을 고려하는 것이 필요하다. 첫째, 목적에 합당한 계획을 수립하고, 그 목적을 달성하기 위해 필요한 활동을 구체적이고 체계적으로 구성하는 것이 중요하다(이숙영 등, 2002). 둘째, 프로그램 내용은 프로그램 수혜자를 대상으로 요구조사를 함으로써 현실을 기반으로 한 실질적인 프로그램으로 구성해야 한다. 셋째, 정의적 측면과 태도를 다루게 되는 상담프로그램은 내용(content)과 과정(process)이라는 두 측면을 고려함으로써 프로그램을 진행하는 과정에서 생기는 경험과정이 프로그램에 잘 반영되도록 할 필요가 있다(김창대, 2003). 마지막으로, 프로그램 진행 후 평가를 통해 문제점을 다시 프로그램 개발에 반영함으로써 보다 완성된 프로그램을 개발하여야 한다(김정원, 1999).

본 연구에서는 이러한 프로그램 개발의 주요사항을 반영하여 저소득가정 부모교육프로그램에 필요한 선행 연구 및 관련 프로그램을 검토하고, 프로그램 수혜자에 대한 요구분석을 통해 프로그램의 구성요인을 도출한 후 이를 바탕으로 프로그램 내용을 구성하였으며, 저소득가정 부모교육 프로그램의 시범 운영 후 참여자, 지도자 그리고 전문가의 평가를 통해 수정, 보완점을 논의하였다. 구체적인 프로그램 개발 절차 모형은 다음 그림 2와 같다.

나. 프로그램의 개발 과정

1) 기획단계

본 연구는 경제적, 심리적으로 취약한 저소득가정의 부모가 올바른 방식으로 아이

들과 상호작용하고, 훈육하도록 함으로써 저소득가정 아동의 적응적 발달을 도모하는데 그 목적이 있다. 이를 위해 전문가 협의회와 현장연구진을 개발팀으로 구성하여 실제 저소득가정에서 필요한 교육프로그램이 무엇인지, 프로그램을 통해 어떤 효과를 야기할 것인지 등에 대해 심도 있게 논의하였다. 특히 현장 연구진의 경우 드림스타트 센터에서 직접 사례를 담당하는 실무자 3명으로 구성함으로써 현장의 요구 및 실정에 부합하는 프로그램의 목표 및 내용을 수립하고자 하였다.

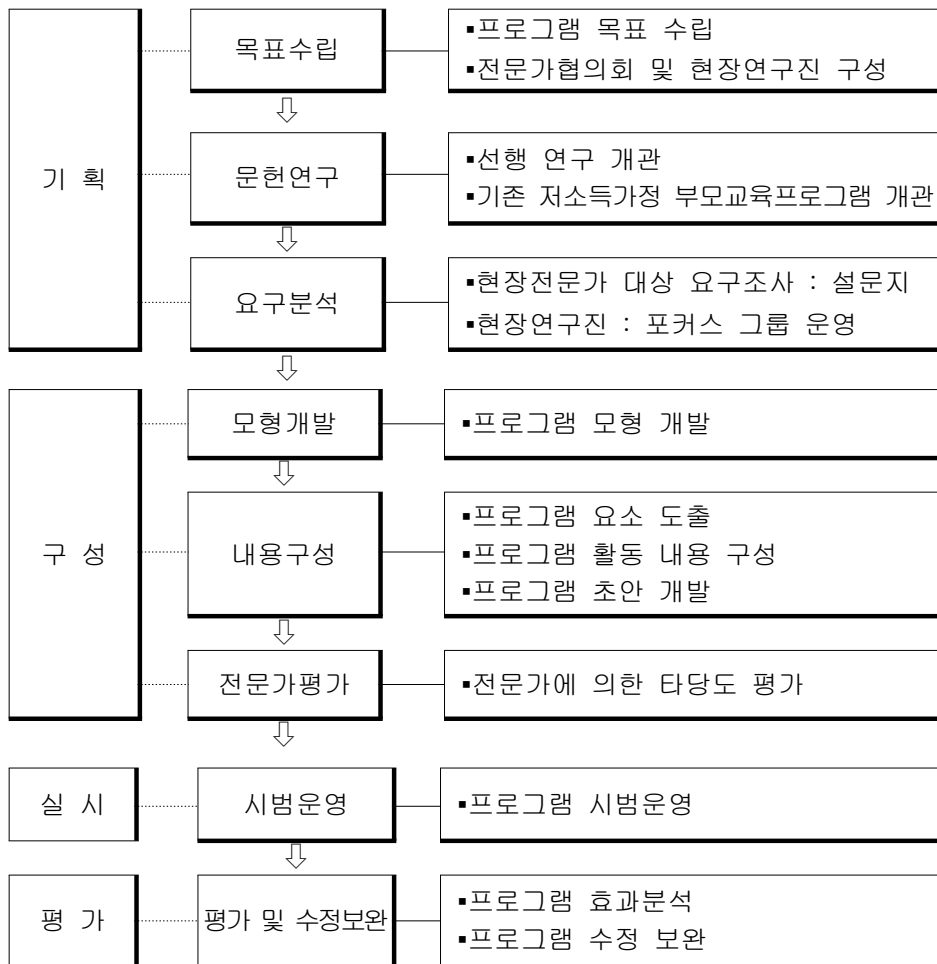


그림 2. 저소득가정 부모교육 프로그램 개발 절차 모형

가) 문헌연구

다양한 국내외 문헌을 통해 우리나라의 저소득 가정 부모의 특성, 올바른 자녀 양육 방법 등에 관한 이론을 고찰하였을 뿐 아니라 국내외에서 실시되고 있는 저소득 가정 부모교육프로그램의 검토를 통해 유아기 저소득 가정 부모교육 프로그램 내용을 구성하였다.

나) 저소득가정 부모교육 프로그램에 대한 설문조사

저소득 가정 부모교육 프로그램 개발을 위해 저소득 가정을 대상으로 물질적, 심리적 지원 및 개입을 하고 있는 드림스타트 센터 직원 81명을 대상으로 설문조사를 하였으며, 그 중 10명을 대상으로는 포커스 그룹을 운영하여 저소득 가정의 부모에게 필요한 프로그램을 알아보았다

(1) 설문조사

① 조사 대상 및 방법

저소득 가정을 지원하고 있는 드림스타트 지도자를 대상으로 2회에 걸쳐 저소득 가정의 부모에게 필요한 프로그램 내용과 진행 방식 등에 대해 설문조사를 실시하였다. 1차 요구조사는 1차 드림스타트 사업에 참가했었던 직원들로서 공무원, 사회복지사, 간호사 등 총 34명을 대상으로 조사하였다. 구체적으로 살펴보면, 남자가 11명(32.4%)이었고, 여자가 23명(67.6%) 이었다. 또한 전체 응답자의 52.9%인 18명이 설문문에 3년 이상의 경력자인 것으로 나타났다. 2차 요구조사에서는 필요한 교육 내용에 대해서만, 드림스타트 담당자 47명을 대상으로 추가 조사하였다. 설문지는 이원영과 배소연(2007)이 제작한 요구조사 설문지를 바탕으로 제작되었으며, 조사 내용은 부모교육 프로그램이 필요한 아동의 연령대, 프로그램 운영방식, 필요한 교육 내용 등으로 구성되어 있으며, 자세한 설문지 내용은 [부록 1]에 제시하였다.

② 설문 조사 결과의 요약

설문 내용은 크게 프로그램의 실시 형태와 관련된 내용과 프로그램 내용으로 구분

될 수 있다. 먼저 프로그램의 활용도를 높이기 위해 드림스타트 센터에서 필요한 부모교육 프로그램의 대상에 대해 질문하였다. 그 결과 표 3에서 볼 수 있듯이 유아기가 17명(50%)로 가장 높은 것으로 나타났으며, 그 다음으로는 학령기 저학년(24.2%), 학령기 고학년(15.2%)의 순으로 나타났다. 또한 프로그램의 형태는 부모교육위주의 집단상담 프로그램이 15명(46.9%)로 가장 높았으며 방문형 개별 프로그램이 14명(43.8%)으로 그 다음으로 높았다. 그 외에 실시기간은 4-5회기(44.1%), 운영방식은 주 1회(70.0%), 실시시간은 60분(83.9%)이 가장 적합하다고 생각하는 것으로 나타났다. 그리고 설문 참여자의 89.7%, 87.5%가 부모의 참여의지와 관심 부족 때문에 집단 및 개인 상담을 운영하는 것이 힘든 것으로 나타났다. 이와 같은 결과를 종합하여 볼 때 본 프로그램은 유아기 부모를 대상으로 한 집단상담 프로그램을 실시해야 할 것으로 보이며, 집단상담의 운영이 효과적으로 이뤄지기 위해서는 부모의 참여의지나 관심을 끌기 위한 노력이 같이 병행되어야 할 것으로 보인다.

다음으로 저소득가정의 부모교육에 필요한 프로그램의 내용은 크게 아동양육방법, 아동발달에 대한 교육, 아동발달이해, 부모-자녀 간 관계 그리고 부모 자신관련 변인으로 나누어 살펴보았다. 먼저 ‘아동양육방법’에 있어서는 문제행동지도가 평균 4.73점으로 (5점 만점) 가장 높은 순위를 나타냈으며, 바람직한 행동모델 보여주기(4.70점), 자녀의 특징 및 행동관찰(4.62점), 칭찬하거나 벌주기(4.61점) 그리고 자녀와 놀아주기(4.61점)로 나타났다. ‘아동발달에 대한 교육’에 있어서는 긍정적 자아개념, 정서표현능력, 대인관계 기술의 평균이 각각 4.80점, 4.75점, 4.63점 순으로 나타났다. ‘부모-자녀 간 관계에서는 유대와 의사소통’ 모두 4.72점과 4.71점으로 높은 점수를 나타냈으며, 부모 자신관련 변인에서는 부모자신의 화 다스리기, 부모자신의 스트레스 관리 순으로 나타났다. 그러나 정서발달이해와 사회성발달이해로 구성된 아동발달 이해는 평균이 각각 4.48점과 4.46점으로 낮게 나타나 요구가 높지 않은 것으로 나타났다. 자세한 내용은 표 4와 같다. 이를 종합해보면, 저소득가정의 부모교육프로그램 내용으로 유아의 긍정적 자아개념과 정서표현능력을 형성해주는 것을 가장 원하는 것으로 나타났으며, 자녀의 문제 행동을 지도하거나 부모자녀간의 유대관계 및 의사소통을 증진시키는 것과 동시에 부모 자신의 화를 다스리는 방법에 대한 프로그램의 요구가 높은 것을 알 수 있었다.

표 3. 프로그램 실시 형태에 대한 요구조사

조사영역	문항별 세부내용	빈도(명)	퍼센트(%)
프로그램 형태	부모교육위주의 집단상담 프로그램	15	46.9
	방문형 개별프로그램	14	43.8
	집단상담과 방문형 병행 프로그램	2	6.3
실시기간	1회기	0	0.0
	2-3회기	11	32.4
	4-5회기	15	44.1
	6회기이상	8	23.5
실시시간	60분	26	83.9
	90분	5	16.1
운영방식	1주 1회	21	70.0
	단기집중(주4-5회)	9	30.0
대상 연령대	영아기	2	6.1
	유아기	17	51.5
	학령기 저학년	8	24.2
	학령기 고학년	5	15.2
개별상담 실시의 어려움	저소득가정 부모의 참여의지와 관심부족	28	87.5
	프로그램 실시 시간 확보	2	6.3
	전문지도인력 부족	1	3.1
집단상담실시의 어려움	저소득가정 부모의 참여의지와 관심부족	26	89.7
	프로그램 실시 시간 확보	1	3.4
	전문지도인력 부족	1	3.4
	프로그램 실시 비용 문제	0	0.0
부모집단상담 시간대	오전	7	21.9
	오후	6	25.0
	저녁	18	50.0
지도자교육 및 훈련 참여의사	예	29	85.3
	아니오	4	11.8

표 4. 프로그램 내용에 대한 요구조사

영역	세부영역	평균 (1차)	평균(2차)	전체 평균
아동양육방법	문제행동지도	4.76	4.7	4.73
	바람직한 행동모델 보여주기	4.7	4.7	4.70
	자녀의 특징/행동관찰	4.64	4.6	4.62
	칭찬하거나 벌주기	4.71	4.5	4.61
	자녀와 놀아주기	4.62	4.6	4.61
	유괴로부터의 안전지도	4.21	4.5	4.36
	청결습관	4.25	4.4	4.33
	성교육	4.41	4.2	4.31
	초등학교 입학준비	4.06	4.5	4.28
	질병관련 정보 및 대처	4.21	4.2	4.21
아동발달에 대한 교육	긍정적 자아개념	4.79	4.8	4.80
	정서표현능력	4.79	4.7	4.75
	대인관계 기술	4.62	4.7	4.66
	이타적 행동	4.44	4.6	4.52
아동발달이해	정서발달이해	4.45	4.5	4.48
	사회성발달이해	4.42	4.5	4.46
부모-자녀 간 관계	유대	4.63	4.8	4.72
	의사소통	4.82	4.6	4.71
부모자신 관련변인	부모자신의 화 다스리기	4.65	4.6	4.63
	부모자신의 스트레스 관리	4.58	4.6	4.59
	부모로서의 자신감	4.48	4.7	4.59
	가족간의 갈등해소	4.56	4.6	4.58
	부부간의 대화법	4.52	4.6	4.56

③ 시사점

첫째, 저소득가정 부모 교육 프로그램은 유아기를 대상으로 해야 할 것으로 보인다. 지도자 요구 분석 결과 저소득가정 부모 교육 프로그램은 유아기를 둔 부모 교육이 가장 시급한 것으로 나타났다. 그러나 유아기(50.0%)보다는 적지만 저학년(24.2%) 아동을 둔 부모 교육 또한 상당한 부분 차지하기 때문에 차후 저학년 아동을 둔 부모교육 프로그램도 개발할 필요성이 있다.

둘째, 프로그램의 형태는 집단상담 프로그램이 적절할 것으로 보인다.

프로그램 형태에 대해서는 집단상담 프로그램(46.9%)이 방문형이 개별프로그램(43.8%)에 비해 다소 요구가 높은 것으로 나타났다. 그러나 집단상담 프로그램이나 방문형 개별 프로그램 두 프로그램에 대한 요구가 크게 차이가 나지는 않았으므로 추후 더 탐색해 봐야 할 것으로 보인다.

셋째, 프로그램 내용은 아동의 문제 행동에 대한 훈육, 정서코치, 그리고 부모 자신의 스트레스 관리가 중요한 것으로 나타났다.

프로그램 내용에 대한 요구조사 결과를 정리하면 문제행동지도, 칭찬하거나 벌주기 등은 부모가 자녀에게 할 훈육에 대한 내용인 것으로 보이며, 부모 자녀간 유대와 의사소통은 정서코치 그리고 부모 자신의 화 및 스트레스 관리는 스트레스 관리로 종합하여 볼 수 있다. 따라서 훈육, 정서코치 그리고 스트레스 관리를 중심으로 하는 내용구성이 되어야 할 것이다.

(2) 현장전문가 포커스 그룹 인터뷰

① 조사대상 및 조사내용

현장전문가 포커스 그룹 인터뷰에 참여한 대상자는 표 5와 같다.

표 5. 포커스그룹 참여자 주요 인적사항

대상자	성별	직책	연령	근무지역
1	여자	민간	39	광주북구
2	여자	민간	26	강원양구
3	여자	민간	34	전북정읍
4	여자	민간	39	경북영주
5	여자	민간	40	서울성북
6	여자	민간	25	경북포항
7	여자	민간	39	경기포천
8	여자	사회복지8급	33	부산사하
9	여자	사회복지7급	40	충북청주
10	여자	사회복지7급	28	서울중랑

질문내용은 표 6과 같다.

표 6. 인터뷰 질문내용

조사영역	세부 내용
저소득가정 부모의 특성	1) 개인적 특성 (심리적 특성, 성격, 정신건강 등) 2) 환경적 특성 (맞벌이, 경제형편, 가정 형태 등) 3) 양육 특성 (양육 방식 및 태도, 유아들 특성 등) 4) 일반가정과의 차이점
저소득가정 부모의 양육 스트레스	1) 저소득가정 유아 부모들이 자녀양육과 관련해서 겪는 어려움 2) 양육에서 스트레스로 작용한다고 얘기하시는 상황
저소득가정 부모교육 프로그램에 들어가야 할 내용	1) 프로그램 목표 2) 프로그램 내용
현재 센터 프로그램	1) 부모교육 강의, 부모교육 프로그램, 개별 방문 등 2) 주 참여 대상 특성
프로그램이 잘 활용되기 위한 부모교육프로그램의 형태	1) 실시형태 (가정방문과 집단상담 형태 중) 2) 프로그램 회기, 시간 등은 어떠해야 합니까? 3) 부모님 참여 독려 방법 4) 교구재 (동영상, 자료 등) 5) 지도자 교육(누가 리더를 할 것인지, 교육 실시 등)
시범운영 관련 사항	1) 부모 협조 가능 여부, 2) 관찰 가능 여부

② 조사결과

조사결과의 요약은 다음과 같다. 자세한 사항은 [부록 2]에 제시하였다.

첫째, 저소득가정의 특성으로는 일반가정 외에 한부모, 조손, 다문화가정이 섞여 있으며, 환경적으로 주거환경 및 직업 환경이 열악한 것으로 나타났다.

둘째, 저소득가정 부모의 심리적 특성으로는 우울, 피해의식, 스트레스가 심하였으며, 행동적으로는 늦은 귀가와 피로가 있었고 음주, 게임, TV에 몰입하는 경향이 있었다.

셋째, 양육 특성으로는 양육에 대한 지식이 부족하였고, 자녀에게 스트레스를 푸는 영향, 강압적으로 훈육하는 등 부정적 특성이 있었다. 또한 양육 시 어려움으로는 행동지도의 어려움, 갈등상황 다루기, 학습지도의 어려움이 있었다.

넷째, 저소득가정 유아의 특성으로는 욕하기, 던지기 등 공격행동이 있었으며 심리적 위축, 발달 지연 및 신체 허약 등이 나타났다.

다섯째, 현재 센터의 부모교육 현황으로는 강의식 교육이 많았으며, 활동중심 프로그램이 많았다. 참여 부모의 특성은 비교적 자원이 있는 부모들이 주로 참석하였고 극빈층의 경우는 오히려 참여에 거부적이었다.

여섯째, 프로그램 요구로는 부모-자녀 관계, 양육기술, 행동지도가 대표적이었다. 프로그램 형태로는 집단상담식을 요구하였으며, 교구재와 지도자 매뉴얼을 요구하였다.

③ 시사점

첫째, 저소득가정의 부모는 심리적, 직업적, 환경적 열악함을 가지고 있었다. 저소득가정의 부모는 직업적으로도 열악한 직종에 조사하였고, 주거환경도 열악하였고 그와 더불어 심리적으로 우울, 알코올 등 열악한 상태에 놓여 있었다. 따라서 본 프로그램에서는 저소득가정 부모의 심리적 열악함과 스트레스를 다루어주는 것이 필요하다.

둘째, 저소득가정 부모의 양육특성으로는 양육에 대한 무지, 유아 행동에 대한 지도방법 부재, 일관되지 않은 훈육 등이 나타났다. 또한 부모들은 형제 갈등이나 떼쓰는 상황 등에 대해 어떻게 훈육해야 될지 어려워하는 것으로 나타났다. 따라서 기본적인 훈육과 자녀와 관계형성에 대한 부분이 프로그램에서 다뤄져야 할 것이다.

셋째, 현재 센터의 부모교육 현황으로는 성, 건강, 문화 등 특정 주제에 대한 교육

이 많았다. 또한 지역별 상황에 맞춰 프로그램이 시행되고 있었으며, 유아기 부모에 대한 전반적 양육관련 프로그램이 통일되어 시행되고 있지 않았다. 따라서 본 프로그램의 보급을 통해 전 지역에 유아기 부모교육이 활성화될 수 있도록 지원하는 것이 필요하다.

넷째, 부모교육 형태에 대해서는 집단상담 형식을 더 선호하였다. 물론 아주 열악한 가정의 부모는 교육에 오지 않기 때문에 가정방문해서 교육시켜야 하는 경우도 있으나, 이런 경우에는 개별적으로 정보를 제공하고 전체적인 틀은 집단상담 형태로 잡고 운영하는 것이 필요하다는 것이 지역의 요구이다. 따라서 본 프로그램은 집단상담 형태로 개발하고, 프로그램 요소를 가정방문에 활용할 수 있도록 지도자 매뉴얼을 개발하여야 할 것이다.

2) 구성단계

가) 프로그램 구성 원리

기존 문헌연구와 전문가 요구분석 결과를 바탕으로 프로그램 모형을 개발하고, 프로그램 구성 요소, 구성 원리를 도출하였다. 문헌연구와 전문가 요구분석 결과, 저소득가정의 부모교육프로그램에 포함되어야 할 중요한 구성요소로 부모 스트레스 관리, 감정코치, 훈육을 선정하였다. 프로그램의 모형은 그림 3과 같다.

첫째, 저소득가정 부모의 특성은 환경적으로 경제적 빈곤, 열악한 직업환경 등의 스트레스를 많이 겪는 것으로 나타났으며, 심리적으로 우울하고 무기력함을 동반하고 있어 자녀에게 안좋은 영향을 미친다. 그러므로 부모의 스트레스를 건강하게 다루고, 스트레스로 인한 자녀에게 악영향이 가지 않도록 관리할 수 있는 부분을 프로그램 구성요소로 선정하였다.

둘째, 유아기는 부모-자녀 관계를 형성하는 중요한 시기이다. 특히, 부모-자녀간 정서적 유대와 친밀감은 자녀의 사회성 및 인성발달에 기초를 형성하는 것으로 나타났다. 본 프로그램에서는 부모가 자녀에게 '감정 코치'를 통해 부모-자녀 관계를 형성함과 동시에 자녀의 정서발달에 기여할 수 있도록 구성요소로 선정하였다.

셋째, 훈육은 유아의 기본적인 행동 습관을 형성하고, 문제행동을 다스리는 기본 방침이다. 저소득가정 부모 특성으로 훈육에 대한 정보 부재, 일관되지 못한 훈육행동, 처벌적 훈육 등이 나타났고, 이러한 훈육은 자녀의 발달에 부정적 영향을 미치는

것으로 선행연구 결과 나타났다. 유아기는 훈육이 시작되는 시기이므로 부모가 올바른 훈육행동을 할 수 있도록 프로그램 구성요소로 선정하였다.

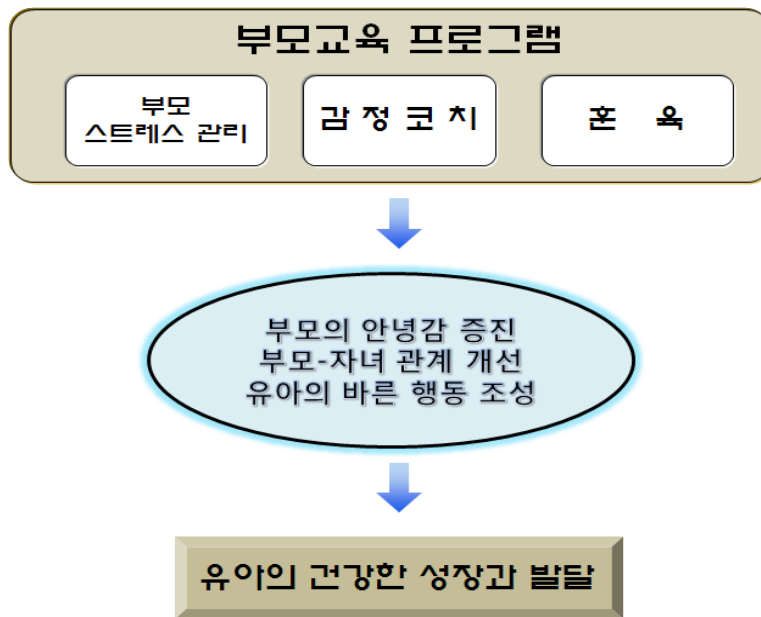


그림 3. 프로그램 구성 모형

본 유아기 자녀를 둔 저소득가정 부모교육 프로그램의 구성원리는 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램은 만 3세에서 만 6세의 유아기 자녀를 둔 저소득층 부모를 대상으로 한다.

둘째, 본 프로그램은 집단상담 프로그램 형태로 운영하며 1회기당 시간은 1시간 30분 가량으로 구성한다.

셋째, 본 프로그램에서는 부모들이 친숙하게 부모-자녀간 상호작용을 점검하고 올바른 방법을 습득할 수 있도록 동영상 제작하여 사용한다.

넷째, 본 프로그램에서는 부모들이 실제로 자신의 자녀와 상호작용을 잘 할 수 있도록 프로그램 내에 실습할 수 있는 활동들을 구성한다.

그리고 이런 과정을 거쳐 개발된 프로그램 초안은 이후 전문가의 안면타당도 평가를 통해 최종 확정하고자 한다.

나) 프로그램 요소 조직 및 활동 내용 조직

프로그램 회기별 목표 및 세부내용은 표 7과 같다.

표 7. 프로그램 요소 조직 및 활동 내용 조직

구성영역	회기	프로그램 회기명	목표	세부내용
부모 스트레스 관리	1	친해지기	<ol style="list-style-type: none"> 오리엔테이션을 통해 프로그램에 대한 이해를 높인다. 부모 자신의 스트레스에 대해 충분히 지지받음으로써 부모의 심리적 역량을 강화하도록 한다. 부모 자신의 스트레스를 줄일 수 있는 대안을 찾도록 한다. 	<ol style="list-style-type: none"> 자기 소개하기 최근에 받은 스트레스는? <ul style="list-style-type: none"> worksheet지에 적기 & 스트레스 강도를 색칠하기 (온도계처럼) 최근 받은 스트레스에 대해 공유하기/공유하면서 뽕망치로 치기 스트레스 해소 방법? <ul style="list-style-type: none"> 예: 자기시간 갖기, 다른 사람과 수다 떨기 / 그룹작업 : 스티커 붙이기 <p>⇒ 일단 부모가 건강해야 한다는 점을 인식하기</p>
	2	부모의 화풀이 대상인 아이들	<ol style="list-style-type: none"> 부모 자신의 행동이 아이들에게 어떤 영향을 주는지 인식하게 한다. 스트레스를 받았을 때 아이들을 대하는 올바른 태도를 익히도록 한다. 	<ol style="list-style-type: none"> 스트레스가 나면 아이한테는 어떻게 하나? <ul style="list-style-type: none"> 간단히 질문 주고받기 동영상 보기 : 부부싸움하거나 부모가 우울해 하는 장면 / 이럴 때 아이한테 어떻게 하겠는가? 동영상 보기 : 부부싸움, 부모 우울 등으로 아이가 부정적 행동 하는 내용. 보고 난 후의 느낌 나누기 올바른 행동방법 <ul style="list-style-type: none"> 좋은 방법에 대해 각자 이야기 올바른 행동 방법 연습 올바른 표현 연습 <p>참고: 우울증 체크리스트 / 화 체크리스트 * 과제: 화 또는 우울한 상황에서 적용하기</p>

연구 영역	회 기	프로 그램 회기명	목표	세부내용
감 정 코 치	3	감정 코치	<ol style="list-style-type: none"> 1. 친밀한 부모-자녀관계를 위한 정서의 중요한 역할에 대한 인식을 돕는다. 2. 감정코치가 무엇인가 안다. 3. 자신이 어떤 유형의 부모인지 진단해본다. 4. 자녀와의 갈등상황을 나눔으로 변화되고 싶은 부분을 짚어본다. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 과제 점검 및 적용시 어려운 점 논의 2. 감정코치소개 : 동영상 3. 부모양육유형진단 및 각 유형이 자녀에게 미치는 영향 제시 : 동영상을 활용한 사례 4. 토론하기 <ul style="list-style-type: none"> - 사례에 대한 느낌 나누기 - 자기 자녀 사례 나누기 <p>* 과제 : 자녀의 감정 및 자신의 감정 반응 관찰하기 (감정일지)</p>
	4	감정 코치 5단계 및 사용 전략	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자녀 감정을 인식하고 반응했던 경험을 나눈다. 2. 감정코치 5단계를 통해 보다 합리적이며 효율적으로 자녀의 감정을 다루는 법을 배운다. 3. 감정코치를 사용하기 위한 전략과 감정코치가 적절하지 못한 상황을 안다. 4. 실생활에 감정코치 적용에 대한 친숙함을 증진시킨다. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 과제 점검 및 적용시 어려운 점 논의 2. 감정코치 5단계 제시 : 동영상 <ul style="list-style-type: none"> - 각 단계별로 사례제공 3. 적용을 위한 전략알기 (감정코치 전략 및 감정코치가 적절하지 못한 상황알기) 4. 역할극 <ul style="list-style-type: none"> - 대표적인 사례를 들어, 감정코치 적용 연습하기 <p>* 과제 : 감정코치 적용해보기 (감정코치 시트지활용)</p>
부모 관계	5	바른 행동 키워 주기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자녀의 기본적인 생활습관을 긍정적으로 형성하는 방법을 안다 2. 자녀의 긍정적인 행동에 칭찬하고 보상하는 방법을 습득하고 연습한다 3. 자녀와 긍정적인 상호작용을 갖는 방법으로 함께 놀이하는 것을 체험하고 중요성과 방법을 습득한다. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자녀 행동에 대한 이해 늘이기(OX 퀴즈) 2. 유아기에 키워줘야 할 기본생활습관(인사하기, 기본 생활 규칙 등); 동영상 또는 만화컷 3. 칭찬과 보상하기(신체적, 언어적 표현, 스티커 방법 등) <ul style="list-style-type: none"> - 적용 연습하기 4. 함께 놀이하기(짧게 일상생활에서 함께 놀이하는 것들) <ul style="list-style-type: none"> - 놀이 체험하기 <p>* 과제: 칭찬과 보상 사용해보기, 놀이해보기</p>

연구 영역	회기	프로 그램 회기명	목표	세부내용
훈육	6	문제 행동 다스 리기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자녀의 잘못된 행동에 대해 사용했던 훈육방법을 점검한다. 2. 잘못된 행동 바로잡는 효과적인 훈육방법을 습득한다. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 과제 점검 및 적용시 어려운 점 논의 2. 사례 제시(욕하기, 공격 행동-때리기, 던지기, 찢기 등); 동영상 - 사례에 대한 느낌 나누기 - 자기 자녀 사례 나누기 3. 효과적 대처방법 알기(적극적 무시하기, 생각의 의자(타임아웃) 등) - 대처방법 역할연습 * 과제: 자녀 문제행동에 대해 대처방법 적용해보기
	7	종결 회기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 전체 프로그램을 정리하고 소감을 나눔으로써 프로그램에서 배운점을 다시 확인하고 생활에 적용 실천 계획을 세운다. 2. 자녀에 대한 장기적 긍정적 관점을 세워 긍정적 상호작용에 대한 기대와 실천을 격려한다 3. 이후 후속모임 안내로 지속적 실천이 될 수 있는 인프라를 구축한다. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 과제점검 및 적용시 어려운 점 논의 2. 프로그램 되돌아보기 및 소감 나누기 3. 적용 계획 세우기(이것만은 해보자~!) - 미래 자녀 모습 구상해보기 - 성공 인터뷰하기 - 현재 자녀에게 동영상 편지쓰기 - 후속모임 안내(카페 등 공지사항) 4. 마무리 (Tip 또는 책 등 - 선물용 증정)

다) 프로그램 초안 개발

위의 과정을 거쳐 개발된 프로그램 초안은 현장전문가의 안면타당도 평가를 통해 구성되었다.

2. 프로그램 시범운영 및 평가

가. 시범운영의 개요

1) 연구 설계

본 프로그램의 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단 간의 사전, 사후 검사

의 변화정도를 비교하고 이를 통해 프로그램을 수정·보완하였다. 실험 및 통제 집단은 드림스타트 센터 지역 중 표집 하여 사전 검사를 실시하고, 실험집단에는 처치를 통제 집단은 처치하지 않은 이질 통제집단 전후 검사 설계 방법을 사용하였다.

본 연구의 독립변인은 저소득가정 부모교육 프로그램이고 종속변인은 부모 스트레스, 양육행동, 부모-자녀 관계이다. 연구설계는 표 8 과 같다.

표 8. 연구설계

연구대상 구분	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	O ₁	X ₁	O ₂
통제집단	O ₃		O ₄

O₁ , O₃ : 사전검사 (부모양육스트레스척도, 부모양육효능감척도, 부모자녀 상호행동 척도, 부모 수용-거부/통제척도, 부모의 아동조절척도)

O₂ , O₄ : 사후검사 (사전검사와 동일)
+실험집단 (종합평가지)

X₁ : 실험처치 (부모교육프로그램)

2) 연구대상

본 연구는 전국 4개 지역 드림스타트센터에서 시행되었다. 드림스타트사업은 지역 내 국민기초생활보장 수급가구 및 차상위 계층에 준하는 취약계층 가정의 0-12세 미만의 아동과 그 가족을 대상으로 한다. 따라서 본 연구 참여자들은 대부분 중위소득 (총 가구 중 소득순으로 순위를 매긴 후 정확히 가운데를 차지한 가구의 소득) 50% 미만의 저소득계층 부모로 이루어졌으며, 중위소득 50-70%인 중하층가정의 부모도 일부 포함되었다.

표 9. 프로그램 참여자의 아동과의 관계

지역	참여자	아동과의 관계			합계
		어머니	아버지	기타(조모)	
	서울	9	0	0	9
	청주	6	2	0	8
	포항	8	0	0	8
	부산	4	0	2	6
	합계	27(87)	2(6.5)	2(6.5)	31(100)

표 10. 프로그램 참여자의 가구형태

지역	가구형태	가구형태			합계
		양부모가정	한부모가정 부자가정	한부모가정 모자가정	
	서울	7	0	2	9
	청주	2	1	5	8
	포항	6	0	2	8
	부산	2	1	3	6
	합계	17(54.8)	2(6.5)	12(38.7)	31(100)

본 연구에 참여한 4개 지역 모두 참여자들은 대부분 유아기 자녀를 둔 어머니로 구성되었으며(87%), 아버지는 2명(6.5%), 그리고 조모가 2명(6.5%)이다.

참여자들의 가구형태를 보면 양부모가정이 17가구로 54.8%, 한부모 가정은 14가구로 45.2%를 차지했다. 한부모 가정의 경우 모자가정이 12가구(38.7%), 부자가정은 2가구(6.5%)로 나타났다.

부모교육 프로그램에 참여한 양부모가정 17가구에서는 아버지가 참여한 1가구를 제외한 16가구에서 어머니가 프로그램에 참여했다. 한부모가정의 경우는 모자가정 12가구에서는 11가구는 어머니가 참여하였고 1가구는 조모가 참여하였고 부자가정에서는 1가구는 아버지가 다른 한가구는 조모가 참가하였다. 따라서 조모가 참여한 2가정은 모두 한부모가정으로 나타났다.

본 연구에 참여한 실험집단의 경우 유아기 자녀의 성별은 남자가 11명 (36.7%), 여자가 19명 (63.3%)이었다. 자녀의 출생순위는 첫째가 13명 (48.1%)으로 가장 많았으

며 셋째가 8명 (29.6%), 둘째 3명 (11.1%), 넷째 2명 (7.4%), 다섯째가 1명(3.7%) 이었다. 부모의 학력은 고졸이 19명(63.3%)으로 가장 많았고, 대졸 이상은 7명(23.3%), 중졸과 중졸미만은 각각 2명 (6.7%)으로 나타났다. 수입은 월 100만원 미만이 14명 (48.3%), 월 100-200만원 미만이 14명 (48.3%), 그리고 월 200-300만원 미만은 1명 (3.4%)으로 참여자의 96.6%인 28명이 월 200만원 미만의 수입가구로 나타났다. 실험 집단과 통제집단 간 분포 상 유의한 차이는 나타나지 않았다.

실험 및 통제집단의 인구통계학적 특성은 다음과 같다 (표 11).

표 11. 인구통계학적 특성

변인	구분	실험집단		통제집단		X ²	p
		n	%	n	%		
자녀성별	남	11	36.7	10	43.5	.25	.62
	여	19	63.3	13	56.5		
자녀 출생순위	첫째	13	48.1	6	30.0	7.37	.12
	둘째	3	11.1	9	45.0		
	셋째	8	29.6	4	20.0		
	넷째	2	7.4	1	5.0		
	다섯째	1	3.7	0	0.0		
학력	중졸미만	2	6.7	2	6.9	1.80	.61
	중졸	2	6.7	2	6.9		
	고졸	19	63.3	22	75.9		
	대졸이상	7	23.3	3	10.3		
수입	100만원미만	14	48.3	22	78.6	5.96	.05
	100-200만원미만	14	48.3	6	21.4		
	200-300만원미만	1	3.4	0	0.0		
	300만원이상	0	0.0	0	0.0		

3) 측정도구

본 연구에서 사용한 측정도구는 다음과 같다.

가) 부모 양육스트레스척도 (Parenting Stress Index/Short Form;PSI/SF, Abidin, 1990)

부모의 양육 스트레스를 측정하기 위해 Abidin(1983)이 개발한 'Parenting Stress Index (PSI)' 를 축소, 개정한 Parenting Stress Index/Short Form(PSI/SF) (Abidin, 1990)를 김현미(2004)가 번안한 것을 사용하였다. PSI/SF는 부모의 양육행동에서 나타나는 부모-자녀간의 역기능적 상호작용 측면이나 부모에게 스트레스를 주는 주된 요인을 가지고 부모가 받는 스트레스 정도를 알아보고자 개발된 부모 보고용 질문지이다. 이 척도는 부모의 고통(Parental Distress), 부모-자녀 간 역기능적 상호작용 (Parental-Child Dysfunctional Interaction), 그리고 아동의 까다로운 기질(Difficult Child) 등의 세 가지 하위요인을 포함하며 각각 12문항씩 총 36문항으로 구성되었다. 총점이 90점 이상이면 높은 수준의 양육 스트레스를 나타내는 것으로, 부모의 고통이 36점 이상, 부모-자녀간 역기능적 상호작용이 27점 이상, 그리고 아동의 까다로운 기질이 36점 이상이면 높은 수준의 양육스트레스를 의미한다. 내적 신뢰도는 부모의 고통은 $\alpha = .81$, 부모-자녀간 역기능적 상호작용은 $\alpha = .86$, 그리고 아동의 까다로운 기질은 $\alpha = .88$ 이었다 (김현미, 2004).

표 12. 부모 양육스트레스척도에 대한 하위유형별 문항구성

PSI 척도 하위유형	문항수	문항번호
부모의 고통요인	12문항	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
부모-자녀 역기능적 상호작용	12문항	13,14,15,16,17,18, 19,20,21,22,23,34*
아동의 까다로운 기질	12문항	24,25,26,27,28,29, 30,31,32,33,35*,36*

* 역채점 문항

나) 부모양육효능감척도

표 13. 부모양육효능감에 대한 하위유형별 문항구성

부모양육효능감 하위유형	문항수	문항번호
전반적인 양육능력	11문항	1,4,5,9,10,14,19,24,29,34,37
건강한 아동 양육능력	7문항	2,6,11,15,20,25,30
의사소통능력	9문항	3,9,13,16,21,23,26,31,35
학습지도능력	6문항	8,17,22,27,32,36
훈육능력	4문항	13,18,28,33

본 연구에서 사용한 부모양육효능감 척도는 Allen(1993), Dorsey와 그 동료들(1999), Dumka와 그 동료들(1996), Elder와 그 동료들(1995), Johnston & Mash(1989), Teti와 Gelfand(1991), Wells-Parker와 동료들(1990), 신숙재(1997), 강희경(1994), 우희정(1993)등의 척도에서 추출한 문항들을 기초로 최형성 (2002)이 개발한 것이다. 타당도 검증과정에서 총 155문항이 83문항으로 조정되었으며 요인분석을 거쳐 37문항으로 수정되었다. 각 문항은 ‘거의 그렇지 않다.’에서 ‘아주 많이 그렇다고 느낀다.’의 5점 척도록 구성되어 있으며 점수범위는 37-185점으로 점수가 높 수록 부모의 양육효능감이 높은 것으로 해석된다. 전반적인 양육효능감, 건강하게 양육하는 능력, 의사소통능력, 학습지도능력, 훈육능력의 5가지 하위요인으로 나누어지며 각 척도의 내적 신뢰도는 전반적인 양육효능감 $\alpha=.86$, 건강하게 양육하는 능력 $\alpha=.75$, 의사소통능력 $\alpha=.80$, 학습지도능력 $\alpha=.76$, 훈육능력 $\alpha=.75$ 으로 나타났고 전체신뢰도는 $\alpha=.95$ 로 보고되었다.

다) 어머니-자녀 상호작용 평가 척도(Parent-Child Interaction: PCI)

PCI는 Hetherington,과 Clinger(1992)가 개발한 것으로 문경주, 오경자(1995)가 번안한 척도를 사용하였다. 부모-자녀간의 상호작용을 평가하기 위해 제작되었으며 훈육행동 (Parent Discipline Behavior)척도, 아동감찰 (Child Monitoring) 척도, 애정표

현 (Expression of Affection) 척도로 구성되어 있다. 7단계로 응답할 수 있으며 각 문항에 대하여 아니오 라고 응답할 경우 다음 문항으로 넘어가게 되고, 예 라고 응답할 경우에는 해당되는 행동의 빈도를 한달 1-2번 에서 하루 2번이상 까지 6점 척도에 표기하도록 되어 있다. 훈육행동 척도와 애정표현 척도는 7점 척도로, 각각 훈육행동 척도 43문항과 애정표현 척도 22문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 감찰척도를 제외한 훈육행동과 애정표현 척도를 사용하였다. 내적 신뢰도는 훈육행동 척도 $\alpha = .79$, 애정표현 척도 $\alpha = .83$ 으로 보고되었다 (문경주, 오경자, 1995).

표 14. 부모-자녀 상호행동에 대한 하위유형별 문항구성

부모-자녀상호행동 하위유형	문항수	문항번호
훈육행동	43문항	1,2*,3,4,5*,6,7,8,9,10,11, 12*,13*,14,15,16,17*,18*,19*, 20*,21*,22*,23*,24,25,26*,27*,28,29*,30*,31*,32*,33, 34,35*,36,37*,38*,39,40,41,42,43
애정표현	22문항	1-22

역채점 문항

라) 부모 수용-거부/통제척도 (Parental Acceptance-Rejection/Control Questionnaire/Short Form; PARQ/Control SF)

PARQ/SF (Rohner, 2002)는 부모의 양육태도를 측정하는 척도로 총 29 문항으로 이루어져 있다. 하위요인으로는 부모의 온화함/애정(점수범위 8-32), 적개심/공격성(점수범위 6-24), 냉담/무시(점수범위 6-24), 일관적인(확일적인) 거부(점수범위 4-16), 통제(점수범위 5-20)를 포함하며, '그렇지 않다' 에서 '항상 그렇다' 까지의 4점 척도로 구성되어 있다. PARQ/SF의 전체점수는 24-96으로 높은 전체 점수는 부모가 일상에서 더 부정적인 양육행동을 보여준다는 것을 의미하고, 통제요인의 경우 전체점수가 5-20점으로 전체점수가 높을수록 부모의 양육행동이 더 통제적임을 나타낸다. 온화함/애정 요인 문항의 예는 "나는 나의 아이들이 그들에게 중요한 것을 나에게 말

하기 쉽도록 한다.”이며, 일관적인(획일적인) 거부 요인 문항의 예는 “나는 나의 아이들이 짐(부담)으로 생각된다” 이고, 통제요인 문항의 예는 “나는 항상 아이들에게 어떻게 행동해야하는지 이야기한다.” 이다.

표 15. 부모 수용-거부/통제에 대한 하위유형별 문항구성

부모 수용-거부/통제척도 하위유형	문항수	문항번호
온화함/애정	8문항	1,4,11,15,21,23,27,29
적개심/공격성	6문항	5,8,12,17,22,24
냉담/무시	6문항	2,9,13,16*,18,28
일관적인(획일적인)거부	4문항	6,10,19,25
통제	5문항	3,7,14,20*,26

* 역채점 문항

마) Katz/Gottman 아동 조절 척도(Katz & Gottman, 1986)

Katz/Gottman 아동조절 척도는 부모의 양육태도와 자녀의 정서적인 조절을 측정하는 도구로 아동이 지난 한 주간 불안이나 슬픔에 행동적으로 억제될 때, 어머니가 아이들의 부적절한 행동을 달래고 통제하거나 혹은 보다 쾌활하고 활동적인 행동으로 격려해줌으로써, 아이들을 외적으로 조절해온 빈도를 측정한다. 총 45개의 문항으로 상위조절(up-regulation)과 하위조절(down-regulation)의 두 하위요인으로 구성되어 있다. 상위조절은 부모가 얼마나 자주 아이들에게 무언가를 하라고 격려하는가를 의미하고, 하위조절은 부모가 얼마나 자주 아이들에게 무엇을 하지 말라고 하는가를 의미한다. '전혀 없다'(1점)에서 '매우 자주 있다'(5점)까지 5점 척도로 구성되어 있으며 상위조절은 13문항 (점수 범위 13-65점), 하위조절은 24문항 (점수 범위 24-120)으로 이루어진다. 높은 상위조절 점수는 어머니가 아이들에게 집에서 손님과 잘 어울리기를 이야기 하는 것과 같은 긍정적인 방식으로 아이들을 더 많이 격려한다는 것을 의미한다. 반면에 높은 하위조절 점수는 어머니가 아이들에게 고함치는 것을 멈추라고 말하는 것과 같은 부정적인 느낌으로 더 많이 격려하는 것을 의미한다.

표 16. 부모의 아동조절에 대한 하위유형별 문항구성

부모의 아동조절척도 하위유형	문항수	문항번호
상위조절	13문항	17,25,26,30,32,35,36, 37,38,39,41,44,45,
하위조절	24문항	1,3,4,5,6,8,9,10,14,15,18, 19,20,21,22,23,24,27,28, 29,31,34,40,42

4) 연구절차

본 연구는 다음과 같은 연구 절차를 밟아 수행되었다.

첫째, 2009년 7월에 서울, 청주, 포항, 부산의 드림스타트센터 소속 지도자들을 대상으로 프로그램 초안에 대한 시범운영지도자 교육을 진행하였다.

둘째, 시범운영지도자가 소속된 지역의 참여자를 대상으로 사전검사를 실시하였다. 또한 같은 인구학적 구성을 가진 통제집단 부모를 대상으로 동일한 검사를 실시하였다.

셋째, 각 지역의 시범운영지도자들은 참여자들을 대상으로 프로그램의 시범운영을 실시하였다. 지도자의 원활한 프로그램의 진행을 돕기 위해 지도자용 지침서가 제공되었고 필요한 워크시트 및 DVD가 제작되어 배포되었다. 또한 전자메일을 통해 삽화슬라이드, 동영상 클립, 관련 프로그램 파일이 전송되었다.

시범운영은 2009년 7월부터 2009년 9월까지 총 7주에 걸쳐 진행되었다.

넷째, 시범운영을 마친 후 실험집단 참여자에게 사후검사와 함께 참여자 평가를 시행하였다. 통제집단에게도 사후검사가 동일한 기간에 시행되었다.

다섯째, 시범운영과 실험집단과 통제집단을 대상으로 하는 사후검사가 끝난 후, 지도자의 프로그램 평가가 진행되었다. 각 지역 지도자들을 대상으로 전체 프로그램 구성과 각 회기별 내용에 대한 프로그램 평가를 진행하고 9월에 프로그램 평가회의를 연구자와 지도자들이 참석한 가운데 시행하였다.

마지막으로 사전, 사후 검사의 결과와 프로그램 평가 결과를 토대로 저소득층 부모교육 프로그램의 효과 분석이 이루어졌다.

실험집단, 통제집단을 대상으로 한 사전, 사후검사의 자료분석을 위해 SPSS/PC

15.0 프로그램을 사용하였고 분석방법은 빈도분석, T-test, 공변량분석 등을 사용하였다.

나. 프로그램 시범운영 및 평가

1) 프로그램 효과의 분석

저소득계층 부모교육 프로그램의 효과성은 두 가지 방법으로 검증되었다. 하나는 사전, 사후 검사를 실시하여 프로그램의 통계적 유의미성을 관찰하였다. 다른 하나는 프로그램에 대한 참여자와 지도자의 의견 및 평가를 프로그램 평가서와 평가회의를 통해 수집하고 이에 대한 결과를 논의하였다.

저소득층 부모교육 프로그램을 시행하고 그 효과성을 검증하기 위해 사전, 사후 검사의 총점 및 하위점수를 채점하고 사전검사를 공변인으로 한 공변량 분석을 실시하였다. 공변량 분석을 실시한 이유는 실험집단과 통제집단의 사후점수의 차이가 실제 부모교육 프로그램의 참여에 따른 순수한 효과인지를 알아보기 위해서이다.

2) 프로그램 실시에 따른 저소득층 부모의 양육 관련변인 점수의 변화

가) 프로그램 실시에 따른 부모의 양육스트레스 변화

표 17. 집단별 부모의 양육스트레스 사전, 사후검사 점수의 평균과 표준편차

측정치	실험집단			통제집단		
	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	t	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	t
양육스트레스 총점	92.45 (21.44)	90.70 (19.00)	.57	88.23 (21.93)	90.67 (22.10)	-.78
부모의 고통요인	35.45 (8.07)	34.79 (7.44)	.50	34.24 (7.68)	35.83 (7.05)	-1.32
부모-자녀 역기능적 상호작용	26.55 (7.76)	26.58 (7.99)	-.03	25.10 (8.50)	26.09 (8.57)	-.85
아동의 까다로운 기질	30.45 (8.65)	29.32 (6.70)	.88	28.89 (8.60)	28.75 (9.25)	.10

표 18. 프로그램에 따른 부모의 양육스트레스 점수의 공변량 분석결과

하위척도	변량원	전체자승화	자유도	평균자승화	F
양육스트레스	공변량	11335.08	1	11335.08	
	집단	107.44	1	107.44	.47
	오차	13164.06	57	230.95	
부모의 고통요인	공변량	1054.73	1	1054.73	
	집단	42.55	1	42.55	1.21
	오차	1997.55	57	35.05	
부모-자녀 역기능적 상호작용	공변량	1810.01	1	1810.01	
	집단	3.78	1	3.78	.10
	오차	2163.28	57	37.95	
아동의 까다로운 기질	공변량	1400.05	1	1400.05	
	집단	1.48	1	1.48	.03
	오차	2463.28	57	43.22	

실험집단의 양육스트레스와 하위척도인 부모의 고통, 부모-자녀 간 역기능적 상호작용, 아동의 까다로운 기질의 종속변인 별로 사후와 사전 검사간의 차이를 분석한 결과는 표 17, 표 18과 같다. 실험집단의 양육스트레스는 사전검사(M=92.45, SD=21.44)보다 사후검사 (M=90.70, SD=19.00) 에서 감소하였고 통제집단의 경우 양육스트레스 사후검사 점수(M=90.67, SD=22.10)가 사전검사 점수(M=88.230, SD=21.93) 보다 올랐으나 프로그램으로 인한 두 집단 간의 의미있는 차이는 나타나지 않았다 ($F=.47, p>.05$). 이는 부모의 양육스트레스의 경우 단기훈련으로 인한 증진이 가능한 인지적인 부분이라기보다는 정서적 차원으로 자녀를 양육하며 계속 가지고 있는 것이기 때문에 단기간의 교육으로 해결되기 어려워 이와 같은 결과를 보인 것으로 판단된다. 각 하위요인별로 보면 부모의 고통은 사전검사(M=35.45, SD=8.07)보다 사후검사(M=34.79, SD=7.44)에서 감소하였으나 의미있는 차이는 나타나지 않았다 ($t=.50, p>.05$). 부모-자녀 간 역기능적 상호작용의 경우는 사전점수(M=26.55, SD=7.76)와 사후점수(M=26.58, SD=7.99) 사이에 거의 차이가 나타나지 않았으며 ($t=-.03, p>.05$), 아동의 까다로운 기질의 경우 사후검사(M=29.32, SD=6.70) 점수가 사전점수(M=30.45, SD=8.65)보다 낮았으나 역시 유의미하지 않게 나타났다($t=.88, p$

.05). 통제집단의 경우는 전체 양육스트레스 점수는 사후검사(M=90.67, SD=22.10)에서 사전검사(M=88.23, SD=21.93)보다 증가하였다. 부모의 고통과 부모-자녀 간 역기능적 상호작용 하위요인의 경우 사전검사보다 사후검사에서 점수가 증가하였으며, 아동의 까다로운 기질부분은 거의 변화가 나타나지 않았다.

나) 프로그램 실시에 따른 부모의 양육효능감 변화

실험집단의 부모의 양육효능감 전체점수와 하위척도인 전반적인 양육능력, 건강한 아동 양육능력, 의사소통 능력, 학습지도 능력, 그리고 훈육능력의 종속변인별로 사전, 사후검사간의 차이를 분석한 결과는 표 19, 표 20과 같다. 실험집단의 양육효능감 전체점수는 사전검사 (M=123.17, SD=23.86) 보다 사후검사 (M=133.68, SD=21.44)에서 증가하였으며 프로그램으로 인한 통제집단과의 차이가 유의미하게 나타났다 (F=5.36, p<.05). (그림 4)

표 19. 집단별 부모의 양육효능감 사전, 사후검사 점수의 평균과 표준편차

측정치	실험집단			통제집단		
	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	t	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	t
양육효능감 총점	123.17 (23.86)	133.68 (21.44)	-2.96**	124.27 (18.52)	124.45 (23.78)	-.06
전반적 양육능력	34.26 (6.43)	36.17 (6.94)	-1.88	33.50 (6.18)	34.28 (7.88)	-.77
건강한 아동 양육능력	24.43 (4.39)	27.13 (4.05)	-3.10**	24.51 (4.28)	24.55 (4.54)	-.07
의사소통 능력	30.88 (6.48)	34.26 (5.49)	-3.10**	31.62 (4.89)	31.55 (5.85)	.11
학습지도 능력	20.20 (4.57)	21.10 (4.84)	-1.28	19.90 (3.45)	19.90 (4.50)	.00
훈육능력	13.40 (3.39)	15.02 (2.46)	-3.55**	14.73 (1.96)	14.17 (2.84)	1.17

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

표 20. 프로그램에 따른 부모의 양육효능감 점수의 공변량 분석결과

하위척도	변량원	전체자승화	자유도	평균자승화	F
양육효능감	공변량	13644.50	1	13644.50	5.36*
	집단	1502.08	1	1502.08	
	오차	15986.54	57	280.47	
전반적 양육능력	공변량	1489.37	1	1489.37	.83
	집단	24.64	1	24.64	
	오차	1694.17	57	29.72	
건강한 아동양육 능력	공변량	289.15	1	289.15	7.50**
	집단	102.66	1	102.66	
	오차	780.02	57	13.69	
의사소통 능력	공변량	715.89	1	715.89	7.38**
	집단	148.50	1	148.50	
	오차	1146.97	57	20.12	
학습지도 능력	공변량	504.57	1	504.57	1.08
	집단	14.53	1	14.53	
	오차	765.62	57	13.43	
훈육능력	공변량	125.43	1	125.43	6.93*
	집단	34.26	1	34.26	
	오차	281.98	57	4.95	

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

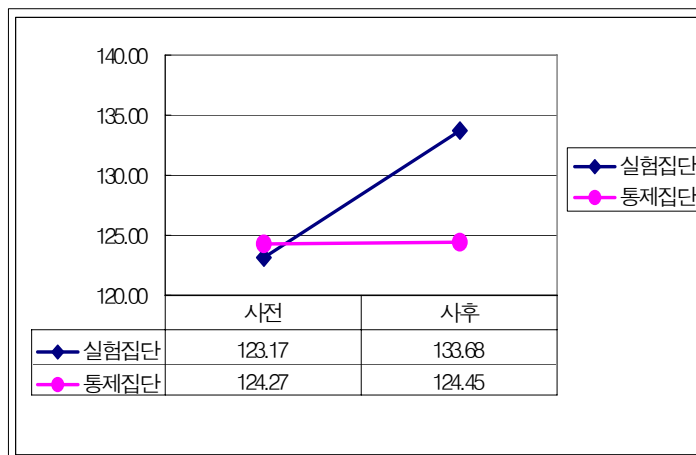


그림 4. 집단에 따른 양육효능감의 사전·사후 평균변화

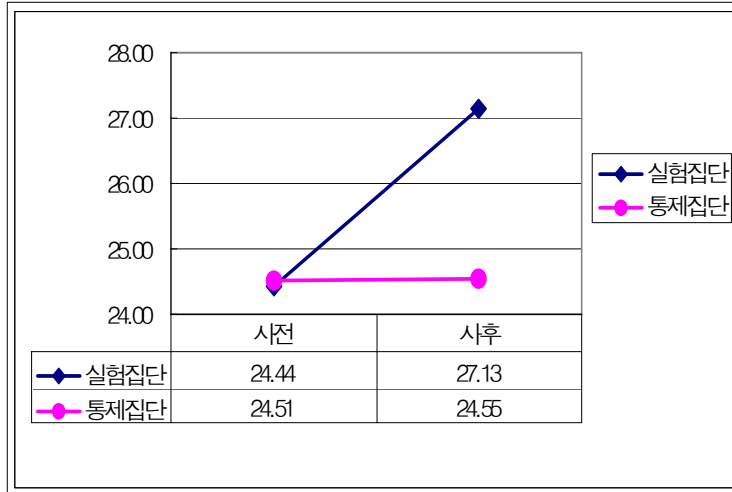


그림 5. 집단에 따른 양육효능감-건강한 아동 양육능력의 사전·사후 평균변화

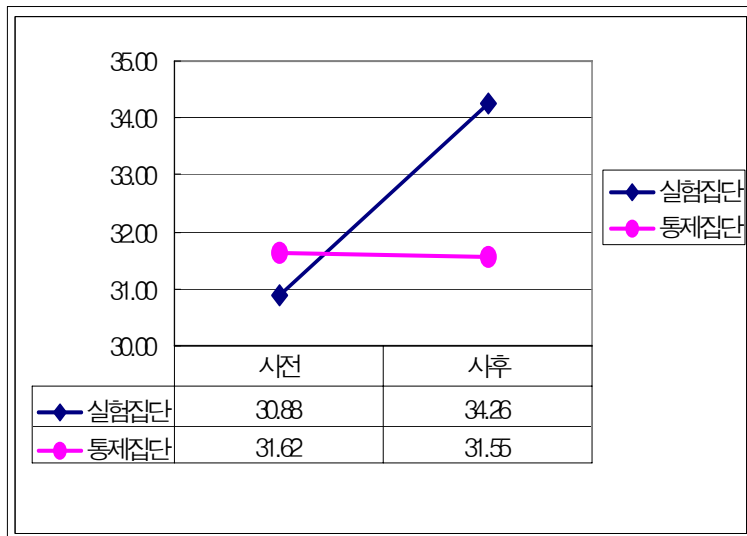


그림 6. 집단에 따른 양육효능감-의사소통능력의 사전·사후 평균변화

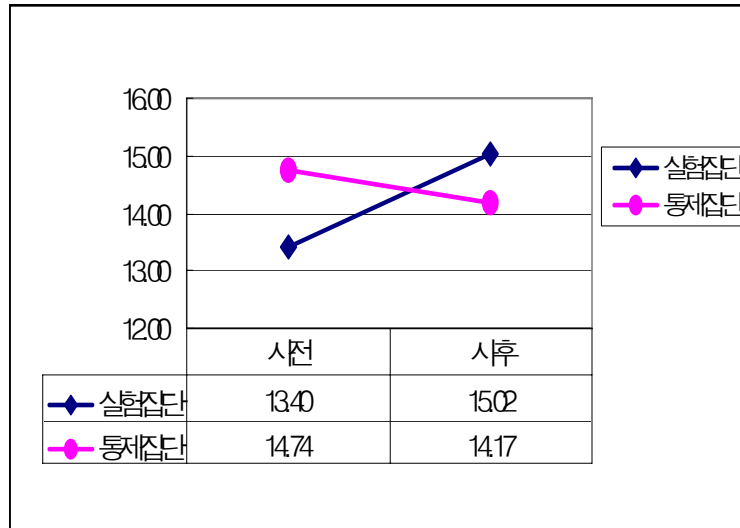


그림 7. 집단에 따른 양육효능감-훈육능력의 사전·사후 평균변화

각 하위요인별로 보면 전반적 양육능력 점수는 사전검사(M=34.26, SD=6.43)보다 사후검사(M=36.17, SD=6.94)에서 증가하였으나 실험집단과 통제집단간 프로그램으로 인한 의미있는 차이는 나타나지 않았다($F=.83, p>.05$). 건강한 아동양육능력의 경우 사전점수(M=24.43, SD=4.39)에 비해 사후점수(M=27.13, SD=4.05)가 증가하였으며 사전점수를 통제하였을 때 사후점수에서 통제집단과 유의미한 차이를 나타냈다($F=7.50, p<.01$) (그림 5). 의사소통능력의 경우 사후검사 점수(M=34.26, SD=5.49)가 사전점수(M=30.88, SD=6.48)보다 증가하였으며 역시 프로그램으로 인한 유의미한 차이가 통제집단과 비교하였을 때 나타났다($F=7.38, p<.01$) (그림 6). 학습지도능력은 사전검사(M=20.20, SD=4.57)와 사후검사(M=21.10, SD=4.84)에서 차이가 나타나지 않았다. 훈육능력은 사전검사(M=13.40, SD=3.39)보다 사후검사(M=15.02, SD=2.46)에서 증가하였으며 통제집단과의 비교에서 프로그램으로 인한 유의미한 차이가 나타났다($F=6.93, p<.05$) (그림 7). 통제집단의 경우 전체 양육효능감 점수는 사전검사(M=124.27, SD=18.52)와 사후검사(M=124.45, SD=23.78)에서 거의 차이가 나타나지 않았으며, 5가지 하위요인의 경우도 사전, 사후점수에서 유의미한 차이를 나타낸 영역은 없었다.

따라서 부모교육 프로그램이 저소득층 부모의 전반적인 양육효능감 증가에 영향을 미쳤으며 특히 건강한 아동양육능력, 의사소통능력, 훈육능력에서 통계적으로 의미있는 향상이 있었다고 해석할 수 있다.

다) 프로그램 실시에 따른 부모-자녀 상호행동 변화

표 21. 집단별 부모-자녀 상호행동 사전, 사후검사 점수의 평균과 표준편차

측정치	실험집단			통제집단		
	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	t	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	t
훈육행동	158.60 (22.31)	147.27 (18.60)	3.99***	161.27 (21.60)	160.65 (17.18)	.17
애정행동	72.18 (18.70)	73.14 (15.16)	-.24	63.61 (14.90)	65.61 (16.71)	-.87

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 22. 프로그램에 따른 부모-자녀 상호행동 점수의 공변량 분석결과

하위척도	변량원	전체자승화	자유도	평균자승화	F
훈육행동	공변량	7358.87	1	7358.87	
	집단	2154.59	1	2154.59	10.88*
	오차	11289.34	57	198.06	
애정표현	공변량	2058.66	1	2058.66	
	집단	287.45	1	287.45	1.30
	오차	12656.41	57	222.04	

* $p < .05$,

실험집단과 통제집단의 부모-자녀 상호행동 하위척도인 훈육행동과 애정행동의 사전, 사후검사간의 차이를 분석한 결과는 표 21, 표 22 와 같다. 실험집단의 훈육행동 점수는 사전검사(M=158.60, SD=22.31) 보다 사후검사(M=147.27, SD=18.60)에서 감소하였으며, 이는 통제집단과의 비교에서 프로그램으로 인한 유의미한 차이를 나타냈다(F=10.88, $p < .05$). 애정표현은 사전검사(M=72.18, SD=18.70)보다 사후검사(M=73.14, SD=15.16)에서 증가하였으나 프로그램으로 인한 의미있는 차이는 통제집단과의 비교에서 나타나지 않았다(F=1.30, $p > .05$). 통제집단의 경우 전체 훈육행동 점수는 사전검사(M=161.27, SD=21.60)와 사후검사(M=160.65, SD=17.18)에서 거의 차이가 나타나지 않았으며, 애정표현의 경우도 유의미한 차이를 나타내지 않았다.

따라서 부모교육 프로그램이 부모-자녀상호작용의 변화에 영향을 미쳤으며 특히 부모의 훈육행동이 통계적으로 유의미하게 감소했다고 해석할 수 있다 (그림 8).

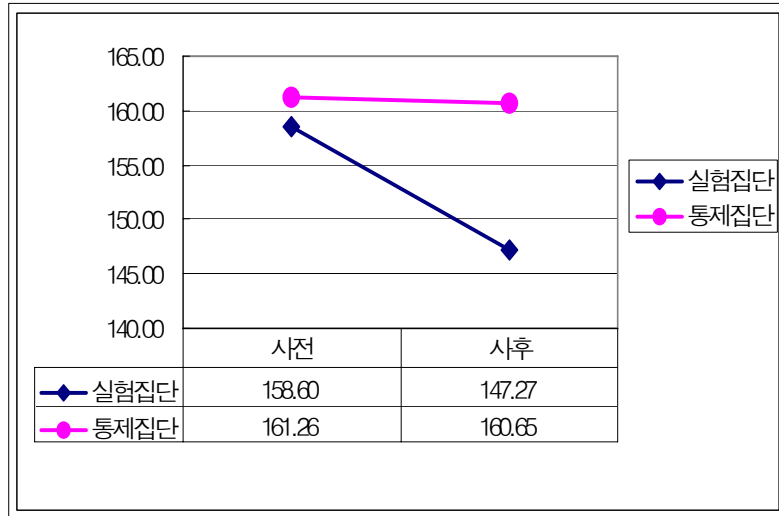


그림 8. 집단에 따른 훈육행동의 사전·사후 평균변화

라) 프로그램 실시에 따른 부모의 양육태도 변화

표 23. 집단별 부모-자녀 상호행동 사전, 사후검사 점수의 평균과 표준편차

측정치	실험집단			통제집단		
	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	t	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	t
양육태도	42.78 (7.10)	42.25 (8.60)	.42	41.88 (8.33)	41.41 (8.01)	.39
온화함/애정	22.25 (4.10)	24.00 (4.57)	-1.77	22.93 (4.39)	22.98 (4.42)	-.07
적개심/공격성	9.91 (2.35)	10.27 (2.42)	-.76	9.26 (2.01)	9.47 (1.78)	-.50
냉담/무시	9.72 (2.26)	10.09 (2.68)	-1.01	10.05 (2.94)	9.59 (2.61)	.91
일관적 거부	5.40 (1.63)	5.89 (1.90)	-1.76	5.50 (1.54)	5.33 (1.62)	.53
통제	12.68 (1.92)	12.38 (1.79)	.83	12.51 (2.28)	11.96 (2.37)	1.51

표 24. 프로그램에 따른 부모-자녀 상호행동 점수의 공변량 분석결과

하위척도	변량원	전체자승화	자유도	평균자승화	F
양육태도 총점	공변량	1632.81	1	1632.81	
	집단	.78	1	.78	.02
	오차	2383.47	57	41.82	
온화함/애정	공변량	236.27	1	236.27	
	집단	27.54	1	27.54	1.67
	오차	938.37	57	16.46	
적개심/공격성	공변량	32.80	1	32.80	
	집단	5.01	1	5.01	1.23
	오차	232.00	57	4.07	
냉담/무시	공변량	136.13	1	136.13	
	집단	7.33	1	7.33	1.55
	오차	269.69	57	4.73	
일관적 거부	공변량	46.51	1	46.51	
	집단	5.84	1	5.84	2.48
	오차	134.68	57	2.36	
통제	공변량	79.01	1	79.01	
	집단	1.67	1	1.67	.54
	오차	174.83	57	3.07	

실험집단과 통제집단의 부모의 양육태도의 총점수와 하위척도인 온화함/애정, 적개심/공격성, 냉담/무시, 일관적인 거부, 그리고 통제 점수의 사전, 사후검사간의 차이를 분석한 결과는 표 23, 표 24 와 같다. 실험집단의 부모 양육태도 전체점수와 각 하위요인의 사전, 사후 검사 사이에는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 통제집단의 경우도 전체 양육태도 점수와 5개의 하위영역의 사전, 사후검사에서 차이가 나타나지 않았다. 따라서 부모교육프로그램은 부모-자녀 상호행동의 변화에 통계적으로 유의미한 영향을 끼치지 않은 것으로 해석할 수 있다.

마) 프로그램 실시에 따른 부모의 아동 조절 변화

실험집단과 통제집단 부모의 아동 조절 전체점수와 하위척도인 상위조절과 하위조절의 사전, 사후검사간의 차이를 분석한 결과는 표 25, 표 26과 같다.

표 25. 집단별 부모의 아동조절 점수의 평균과 표준편차

측정치	실험집단			통제집단		
	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	t	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	t
아동조절 총점	128.08 (25.14)	133.65 (24.19)	-1.19	125.02 (21.97)	120.05 (24.04)	1.20
상위조절	34.47 (8.95)	36.33 (7.68)	-1.16	34.58 (7.80)	32.01 (9.91)	1.70
하위조절	69.22 (13.55)	72.13 (14.58)	-1.16	66.90 (11.86)	65.90 (12.96)	.66

표 26. 프로그램에 따른 부모의 아동조절 점수의 공변량 분석결과

하위척도	변량원	전체자승화	자유도	평균자승화	F
아동조절	공변량	7713.36	1	7713.36	
	집단	2187.47	1	2187.47	4.79*
	오차	260188.87	57	456.47	
상위조절	공변량	1179.93	1	1179.93	
	집단	286.90	1	286.90	4.90*
	오차	3339.78	57	58.59	
하위조절	공변량	3309.73	1	3309.73	
	집단	407.64	1	407.64	2.99
	오차	7771.71	57	136.35	

*p < .05

실험집단의 부모의 아동 조절 전체점수는 사전검사 (M=128.08, SD=25.14) 보다 사후검사 (M=133.65, SD=24.19)에서 더 높게 나타났으며 프로그램으로 인한 통제집단과의 유의미한 차이가 나타났다 (F=4.79, p < .05). 각 하위요인별로 보면 상위조절 점수는 사전검사(M=34.47, SD=8.95)보다 사후검사(M=36.33, SD=7.68)에서 증가하였으며 통제집단과 비교하여 프로그램으로 인한 의미있는 차이가 나타났다(F=4.90, p <

05). 하위조절의 경우는 사전검사(M=69.22, SD=13.55)와 사후검사(M=72.13, SD=14.58)에서 차이가 나타나지 않았으며 통제집단과 비교하여 프로그램으로 인한 유의미한 차이는 나타나지 않았다($F=2.13, p>.05$). 통제집단의 경우 전체 아동 조절 점수는 사후검사(M=120.05, SD=24.04)에서 사전검사(M=125.02, SD=21.97)보다 감소하였으나 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 하위척도인 상위조절과 하위조절 모두 사전, 사후검사 점수에서 유의미한 차이를 나타내지 않았다.

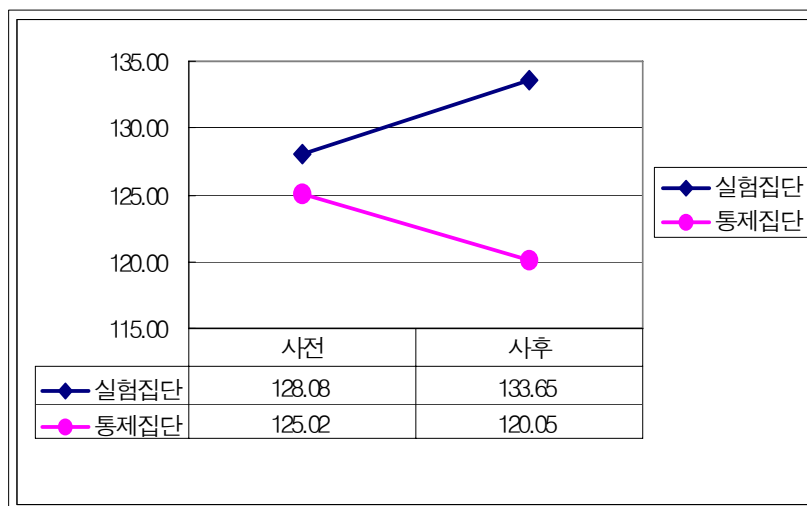


그림 9. 집단에 따른 아동감정조절능력의 사전·사후 평균변화

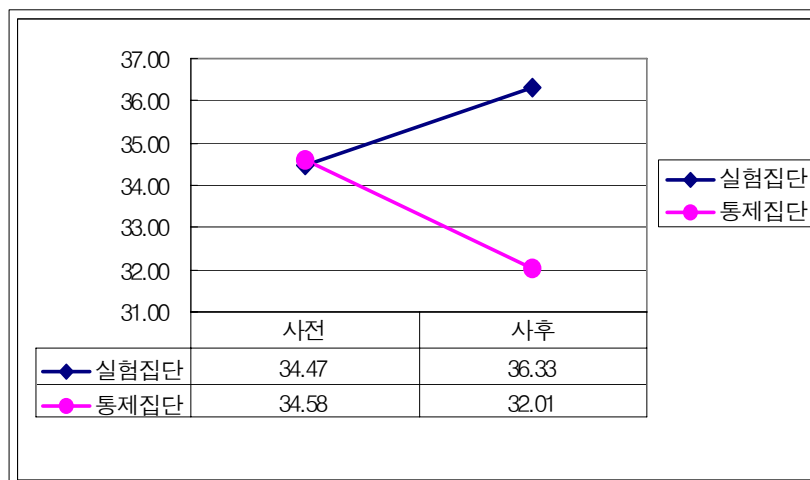


그림 10. 집단에 따른 아동감정조절능력-상위조절능력의 사전·사후 평균변화

따라서 부모교육 프로그램이 저소득층 부모의 아동 조절능력의 증가에 영향을 미쳤으며 (그림 9), 특히 상위조절 능력이 통계적으로 의미있게 증가하였다고 해석할 수 있다 (그림 10).

3) 프로그램에 대한 종합평가지 결과 분석

가) 프로그램에 대한 전반적 평가 (참여자)

저소득층 부모교육 프로그램에 대한 참여자의 평가는 프로그램의 만족도와 이해 용이성, 목적 부합도, 유익성, 그리고 활용권장도에 대한 5가지 영역에 걸쳐 이루어졌다. 그 결과는 다음 표 27과 같다.

표 27. 프로그램에 대한 전반적 평가(참여자) (단위: 명(%))

질문	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다	계
1 프로그램의 내용은 이해하기 쉬운가요?	0(0)	1(3.5)	2(6.9)	13(44.8)	13(44.8)	29(100)
2 프로그램에 참여하는 것이 만족스러웠나요?	0(0)	0(0)	3(10.4)	11(37.9)	15(51.7)	29(100)
3 프로그램이 목적에 맞게 잘 만들어졌나요?	0(0)	0(0)	4(13.8)	8(27.6)	17(58.6)	29(100)
4 프로그램이 여러분에게 유익하다고 생각하나요?	0(0)	0(0)	2(6.9)	11(37.9)	16(55.2)	29(100)
5 프로그램이 우리나라 아동·청소년(부모)에 널리 활용되기를 원하시나요?	0(0)	0(0)	1(3.5)	9(31.0)	19(65.5)	29(100)

저소득층 부모교육 프로그램에 참여한 29명의 응답자 중 15명 (51.7%)이 프로그램에 참여하는 것이 매우 만족스러웠다고 답하였으며 11명 (37.9%)이 만족스러웠다고 답하여 전체 29명 중 89.6%인 26명이 프로그램 참여에 만족스러웠던 것으로 나타났다. 프로그램의 내용에 대해서는 전체 응답자 중 89.6%인 26명이 '매우 이해하기 쉬웠다' (44.8%)와 '이해하기 쉬웠다' (44.8%)에 답해 프로그램 내용은 참여자에게 무리 없이 전달된 것으로 나타났다. 1명의 응답자가 프로그램 내용이 쉽지 않았다고 답하였는데 구체적인 프로그램 내용이 지적되지 않아 이에 대한 검토가 요구된다. 프로그램의 내용이 프로그램의 목적에 부합했는지에 대한 질문에 전체 응답자의 86.2%인 25명이 '그렇다' (27.6%)와 '매우 그렇다' (58.6%)에 답해 본 부모교육프로

그럼의 내용이 저소득층 부모의 양육스트레스감소와 양육효능감 증가 그리고 양육태도 개선이라는 프로그램의 목적에 부합한 것으로 나타났다. 프로그램 내용의 유의성에 대해서는 29명 중 27명 (93.1%)이 ‘유익했다’ 와 ‘매우 유익했다’ 에 대해 부모교육프로그램이 저소득층 부모의 자녀양육에 도움이 된 것으로 나타났다. 이러한 참여자들의 프로그램에 대한 만족도는 본 부모교육프로그램의 활용권장도에서도 나타나 전체 응답자의 96.5%인 28명이 프로그램의 활용을 적극 권장했다.

따라서 전반적으로 본 저소득층 부모교육 프로그램 참여자들은 프로그램의 내용과 구성에 만족한 것으로 나타났으며 프로그램이 자녀양육에 도움이 된 것으로 보고해 프로그램에 대한 평가는 긍정적으로 나타났다.

나) 프로그램에 대한 전반적 평가 (지도자)

(1) 프로그램 적합성

표 28. 프로그램에 대한 전반적 만족도(지도자) (단위: 명)

질문	매우 불만족	불만족하는 편	보통	만족하는 편	매우 만족	계
전반적 만족도	0	0	0	2	2	4

저소득층 부모교육 프로그램 지도자들은 전반적으로 프로그램에 만족하는 것으로 나타났다. 총 4명의 지도자 중 2명이 매우 만족하는 편으로, 다른 2명이 만족하는 편이라고 응답하였다.

구체적인 영역의 만족도를 알아보기 위하여 프로그램의 시기, 목적 부합성, 실용성, 유의성, 기여도 면에서 평가를 실시했다. 결과는 다음 표 29와 같다.

표 29. 프로그램 구체적인 영역 만족도(지도자)

질문		매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다	계
1	프로그램 개발은 시의적절한가?	0	0	0	2	2	4
2	프로그램은 개발목적에 맞게 개발되었는가?	0	0	0	1	3	4
3	프로그램은 현장에서 활용되기에 실용적인가?	0	0	1	1	2	4
4	프로그램을 고객에게 적용할 경우 유익할 것으로 기대되는가?	0	0	1	2	1	4
5	프로그램이 현장에서 활용된다면 기여도가 높다고 생각하는가?	0	0	0	2	2	4

지역 지도자들은 본 프로그램이 예방적 차원의 저소득층 부모들의 양육태도 지각과 개선이라는 목적에 부합하는 내용으로 구성되어 있다고 평가했다. 총 4명중 3명이 프로그램의 목적 부합도에 '매우 그렇다' 로 평가했으며 1명은 '그렇다' 에 평가했다. 프로그램의 시의 적절성과 활용기여도면에서도 긍정적으로 평가하여 2명이 본 프로그램이 현시점에 매우 적절한 프로그램이며 활용기여도도 매우 높을 것으로 평가하였고 다른 2명도 두 영역 모두 긍정적으로 평가하였다. 프로그램의 유익성과 실용성면에서는 대부분의 (3명) 지도자가 '그렇다' 와 '매우 그렇다' 로 평가해 긍정적으로 나타났으나 각 영역 모두 한명의 지도자가 '보통' 으로 평가해 이 두 영역에 대한 보다 면밀한 검토가 필요할 것으로 여겨진다.

대체적으로 지역 지도자들은 본 저소득층 부모교육 프로그램에 만족하는 것으로 나타났으며 특히 프로그램이 저소득층 부모들의 양육태도 지각과 개선을 통해 아동의 부적응을 예방하는 목적에 부합하고 이는 현시점의 저소득층 부모들의 요구에 부응하고 이후 활용에서도 기여도가 높을 것으로 평가하여 프로그램에 대해 긍정적으로 보고하였다.

(2) 프로그램 구성영역별 효과에 대한 평가

표 30. 프로그램 구성영역별 효과에 대한 평가

회기	항목	전혀 도움 안됨	별로 도움 안됨	보통	도움됨	매우 도움됨	계	평균
	회기명							
1	Happy Together!	0	0	0	2	1	3	4.33
2	부모의 화풀이 대상인 아이들	0	0	0	1	2	3	4.67
3	감정코치	0	0	0	2	1	3	4.33
4	감정코치 5단계 및 사용전략	0	0	1	1	2	4	4.25
5	바른행동 키워주기	0	0	0	3	1	4	4.25
6	문제행동 다스리기	0	0	1	1	2	4	4.25
7	새로운 시작을 위하여	0	0	0	3	1	4	4.25

(3) 프로그램 진행상의 어려움

프로그램의 각 회기별 평가에서는 전혀 도움됨 (1점)부터 매우 도움됨(5점)으로 평가하였을 때 2회기인 '부모의 화풀이 대상인 아이들' 이 평균 4.67로 가장 높게 나타났으며, 1회기 (Happy Together)와 3회기 (감정코치)는 평균 4.33으로 대체적으로 만족하는 것으로 나타났다. 4회기에서 7회기까지는 모두 평균 4.25로 역시 긍정적인 평가였으나 4회기(감정코치 5단계 및 사용전략)와 6회기(문제행동 다스리기)에는 지도상의 어려움이 다른 회기에 비해 드러났다. 내용분석결과 4회기의 경우 정서인식과 감정코치 5단계를 이해하는 것에 참여자들의 어려움이 나타났으며 6회기의 경우는 문제행동에 대처하는 행동수정 기법들(예: 보상박탈, 타임아웃 등)에 대해 회의적인 태도가 있었고 체벌사용과 그 효과에 대한 참여자들의 의견 상충으로 지도자들이 프로그램 진행에 어려움이 있었던 것으로 보고되었다. 5회기(바른행동 키워주기)와 7회기(새로운 시작을 위하여)는 자녀의 긍정적인 부분에 대해 지각, 강화하는 단계로 자

녀의 문제행동에 치중했던 부모들의 태도를 돌아볼 수 있는 있었던 시간임과 동시에 활동에서 보다 구체적인 지침을 필요로 했던 회기로 평가되었다.

따라서 프로그램 지도자들은 프로그램의 각 회기 내용과 구성에 대해 긍정적으로 평가했으며 지도자의 어려움이 나타났던 4회기와 6회기의 경우도 긍정적인 경험을 한 (예: 감정코치 적용으로 자녀가 말문을 열게 되어 자녀를 이해할 수 있게 되었다) 예도 함께 보고되어 프로그램의 회기별 구성에 전반적으로 만족을 나타냈다.

표 31. 프로그램 진행상의 어려움

유목	항목		진술예문
	회기	회기명	
프로그램	1	Happy Together!	● 기관의 준비과정 지연으로 시간이 지체됨.
	2	부모의 화풀이 대상인 아이들	● 동영상에 양부모 가정을 배경으로 하여 한부모 가정의 경우 공감대가 형성되지 못하고 소외되는 경향이 있음.
	3	감정코치	● 아이들과 의사소통 하는 방법 자체가 매우 미숙(예: "왜 그렇게 기분이 안 좋아?" 식의 질문)
	4	감정코치 5단계 및 사용전략	● 감정코치 연습을 충분히 하여 몸으로 익히는 것이 필요하나 시간부족으로 연습하는데 어려움이 있음.
	5	바른행동 키워주기	● 동영상 자료에서 자녀의 인사하는 바른행동을 키워주기 위해 스티커를 활용해 강화하는 활동을 시정한 직후, <활동지 5-2>를 작성할 때 부모님들이 생각하는 자녀의 행동중 바른 행동을 키워주고 싶은 행동이 아니라 자녀의 행동을 문제행동이라고 접근하는 경우가 있었음. ● <활동지5-3> 칭찬 활동지를 할 때 가정에서 구체적인 칭찬을 하는 것에 익숙하지 않았던 부모님들이라 어려워 함. ● 보상에 대해 물질적인 것에 치중하는 경향이 있었음.
	6	문제행동 다스리기	● 역할연습을 어려워 함
기타 사항	명상의 어려움		● 이완명상시간의 분위기 조성이 어려움 ● 각 회기 시작 부분의 명상 시간 증가 필요
	프로그램 시간		● 전반적인 진행시간 부족

표 31 은 지도자들의 프로그램 진행상의 어려움을 요약하고 있다.

전체적으로 각 회기의 시간 부족이 어려웠던 점으로 나타났다. 대부분의 지역에서 원래 시간인 90분이 넘게 프로그램이 진행되었으며 한 지역의 경우 120분간 진행된

경우도 있었다. 또한 환경상의 문제로 프로그램 동안 자녀를 위탁할 곳이 없이 자녀와 함께 오는 경우 어린자녀를 돌볼 수 있는 환경이 갖춰지지 못해 프로그램의 몰입에 방해가 된 것으로 나타났다. 이러한 환경상의 어려움은 저소득층을 대상으로 하는 프로그램 운영 시 섬세한 배려가 필요한 부분으로 여겨진다. 이외에 감정코치와 강화, 훈육행동에 대해서는 실제 자녀양육 시 이러한 기법들의 적용의 어려움에 대한 참여자의 의견이 많이 보고된 것으로 나타나 이에 대한 보완 및 수정이 필요한 것으로 나타났다.

(4) 프로그램 개선사항에 대한 지도자 의견

표 32. 프로그램 개선사항에 대한 지도자 의견

유목	항목		진술예문
	회기	회기명	
프로그램	1	Happy Together!	<ul style="list-style-type: none"> ● 전반적인 발달의 과정과 부모의 역할에 대한 리뷰가 보충되었으면 좋겠음.
	2	부모의 화풀이 대상인 아이들	<ul style="list-style-type: none"> ● 아이들과 노는 것을 하기 힘들어하는 경우가 있음. 직접 프로그램에서 실제로 해보는 것이 좋을 것 같음. ● 다양한 놀이 프로그램 예시가 있었으면 좋겠음.
	3	감정코치	<ul style="list-style-type: none"> ● 프로그램의 핵심인 감정코치를 다루는 2회기 (3주, 4주)의 부분을 더욱 자세하게 설명하여 3회기 분량으로 나누면 좋겠음(특히 감정 인식과 표현해주기). ● 감정코치에 앞서 대화법의 기본에 대한 언급이 보충되면 좋겠음.
	4	감정코치 5단계 및 사용전략	<ul style="list-style-type: none"> ● 각 단계별로 확실한 이해를 돕기 위한 예가 제시되면 좋겠음.
	5	바른행동 키워주기	<ul style="list-style-type: none"> ● 바른 행동과 문제행동을 정의내리는데에 인식의 차이가 있을 수 있으므로 좀 더 명확한 설명이 필요함. ● 칭찬하는 모습을 담은 동영상 자료가 제작되어 모델링할 수 있도록 하는 것 필요함. ● 스티커 강화법으로 보상받는 과정까지 동영상 제작한다면 활용도가 높을 것으로 보임. ● 구체적인 보상계획을 세워보도록 하고 보상방법에 대해 나누기.
	6	문제행동 다스리기	<ul style="list-style-type: none"> ● 문제행동 훈육 및 체벌에 대한 각각의 예시별로 동영상 자료 제작 필요함. ● 자녀 발달단계에 따른 부모역할에 관한 프린트 배포나 동영상제작이 추가되었으면 함.

		항목		진술예문
유목	회기	회기명		
	7	새로운 시작을 위하여		<ul style="list-style-type: none"> ● 지금까지 배우고 적용하면서 힘들었던 점, 좋은점에 대해서 좀 더 나누고, 미래에 대한 다짐에 대해서 좀 더 나누는 시간 갖기.
기타 사항		프로그램 대상		<ul style="list-style-type: none"> ● 다양한 성격의 저소득층 부모에 대한 논의가 필요함 (예: 다문화 가정, 조손가정, 이혼가정 등) ● 프로그램의 효과성 평가를 보다 정확히 평가하기 위해 부모의 연령을 구체적으로 제한할 필요가 있음.
		환경		<ul style="list-style-type: none"> ● 편안한 프로그램 진행을 위한 독립된 공간 및 자녀를 맡길 수 있는 babysitter 등의 인력 필요.
		활동지		<ul style="list-style-type: none"> ● 지도자용 외 어머니용 워크북 별도 제작 ● 감정코치 관련 포켓북형식의 활용도 높은 지침서 제작
		동영상		<ul style="list-style-type: none"> ● 더 많은 동영상 자료 필요. ● DVD 자료 중 부부 갈등에 관한 연기가 어색해서 물입이 어려움.

위에서 논의한 진행상 어려움과 참여자들의 프로그램에 대한 의견을 기초로 지도자들이 제시한 프로그램의 개선사항은 표 32와 같다.

저소득층 부모의 환경적 특성을 고려하여 프로그램 중 자녀를 위탁할 수 있는 장치의 필요성이 대두되었다. 또한 아동발달과 자녀와의 대화법등에 관한 보다 풍부한 자료제공이 필요한 것으로 나타났다. 프로그램의 주요 주제인 감정코치, 강화, 훈육 영역에 대해서는 기법을 이해하고 실제 자녀양육에 적용하는데 어려움이 있으므로 보다 다양하고 구체적인 실제상황의 예시를 DVD로 제시하여 부모들의 이해를 돕는 것이 개선점으로 제시되었다. 이러한 양육, 훈육태도의 경우 기법과 관련 내용을 충분히 숙지하고 실제 양육 상황에 적용하는 것이 부모교육에서 가장 중요한 부분인 만큼 이 부분을 현실화 하기 위한 보다 면밀한 논의가 요구된다.

3. 프로그램의 수정 및 보완

저소득층 부모교육 프로그램 시범운영에 참여한 실험집단과 통제집단의 사후검사 점수의 공변량 분석 결과, 참여자와 지도자의 종합평가 내용 분석, 지도자 평가회의 내용 그리고 전문가 평가를 토대로 다음과 같이 시범 프로그램에 대한 수정 및 보완 작업이 이루어졌다.

첫째, 통계분석을 통해 양육효능감 증가, 훈육태도 개선, 아동 감정조절능력 향상 등의 효과가 나타났고 평가지 분석을 통해서도 긍정적 효과가 나타난 영역이 발견되어 프로그램의 효과가 검증되었으므로 본 프로그램의 전체 구성에 대한 효과성이 어느 정도 검증되었다는 판단 하에, 전체 구성 및 하위 구성요소를 유지하기로 하였다.

둘째, 전반적으로 프로그램 시간이 부족한 이유를 살펴보았을 때 실제 프로그램내용에 대한 이해와 숙지를 위해 필요한 부분도 있었지만, 부모의 일반적인 양육 상담과 부모 개인의 심층문제에 관한 상담으로 시간이 연장되는 경우도 있는 것으로 나타났다. 따라서 이에 대한 지도자의 어려움을 반영하여 프로그램의 내용을 이해하기 쉽도록 보다 구체화, 명료화 함과 동시에 개인적으로 심리적 문제가 심각하거나 이에 대한 대처가 필요할 경우는 센터 내에서 따로 개인 상담을 받도록 의뢰하는 내용을 지도자 교육 시 포함시키기로 하였다.

셋째, 프로그램 참여시 자녀위탁이 필요한 저소득층 부모들을 위하여 추후 프로그램 시행 시 지역기관에 위탁체계를 갖출 수 있도록 협조 요청하기로 하였다. 이러한 환경상의 문제들은 저소득층 부모를 대상으로 하는 프로그램 진행시 앞으로 지속적으로 보완되어야 할 부분으로 판단된다.

넷째, 참여자들이 1회기 시 아동 발달단계에 대한 보충자료가 필요한 것으로 나타나 ‘에릭슨의 발달단계’ 를 지침서와 프로그램 내용에 첨부하였다. 이는 저소득층 부모들의 자녀양육에 있어서 아동 발달단계에 따른 특성과 발달과제를 인지하고 이를 통해 자녀를 이해하는데 필요할 뿐 아니라 발달단계별 양육과제를 점검하는데도 도움이 될 것으로 판단된다. 이러한 아동발달에 대한 이해는 부모의 아동에 대한 관심

과 행동관찰에 대한 동기를 부여하고 이러한 행동관찰을 통해 아동을 보다 이해할 수 있게 되며 이를 통해 부모-자녀 상호작용이 긍정적으로 변화하게 하는데 필수적인 과정이다(김진이, 2005). 기존 프로그램의 경우 부모의 관찰력 향상을 향상시킬 수 있는 내용이 부족하다는 전문가 평가에 따라 프로그램 진행시 지도자가 기본 발달 단계를 설명해주고, 이에 대해 논의하는 과정을 추가함과 동시에 1회기에 '지금 우리 아이는?' 이라는 오엑스 퀴즈를 통해 자녀의 상태를 점검하도록 하여 관찰의 중요성을 다시 한번 강조하였다. 그리고 3회기 시 대화법 자료를 보충함으로써 부모-자녀 간 의사소통을 향상하는데 활용할 수 있도록 하였다. 또한 3회기 말에 부모들 자신의 정서일지를 작성하고 아이의 정서에 대해 어떻게 반응하는지에 관한 과제를 부여하여 부모의 아동에 대한 관찰력을 키울 수 있도록 구성하였다. 이러한 보충자료들의 확충 또한 추후 프로그램 진행시 지속적으로 개선되어야 할 부분으로 여겨진다.

다섯째, 부모교육프로그램의 주요 주제인 감정코치, 강화, 훈육 부분 (3-4회기, 5회기, 6회기)의 교육효과 향상을 위하여 기법에 있어서 부모의 사회계층, 교육수준에서 차이가 나타나지 않는다고 보고된(Webster-Stratton, 1998) DVD를 이용한 프로그램을 보다 증가시키고 이론적인 측면보다는 실제적으로 다양한 양육 상황의 예시를 각 프로그램마다 제시할 필요가 있는 것으로 보여 진다. 실제 감정코치, 강화, 훈육부분에서 DVD를 통한 예시가 제시되었고 이에 대한 반응도 긍정적으로 나타난 점으로 판단할 때 이 부분의 확충은 교육효과를 보다 높일 수 있을 것으로 판단된다. 이는 예산확충을 통하여 보완, 수정되어야하는 부분이니만큼 추후에 다시 논의하기로 하였다.

여섯째, 2회기 시 자녀와 놀아주기 부분에 대한 구체화가 필요한 것으로 평가결과 나타났다. 따라서 실제 놀이내용과 방법에 대한 구체적 예를 보다 확충하고 자녀와의 실제 체험을 나눌 수 있도록 보완, 수정하였다. 부모와 자녀의 놀이시간에 대해 Hanf(1969)는 아동주도놀이(child-centered play)라는 개념을 통해 부모에게 단순히 "놀아주는 것" 이 아닌 "자녀의 주도를 따르는 법" ("follow the child's lead")을 이해, 훈련시키는 것이 중요함을 강조했다. 이는 평상시의 부모 주도적, 통제적인 상황에서 잠시 벗어나, 자녀의 눈높이에 맞춰 자녀와 함께 탐색, 학습하는 시간으로 자녀의 자아존중감 향상과 함께 부모-자녀관계의 향상을 가져올 수 있다.

Webster-Stratton (2007)은 이러한 아동주도 놀이의 개념으로부터 ‘아동주도시간 (child-centered time)’이라는 개념을 구축했다. 이는 인위적인 놀이시간이 아닌 일상 생활에서 아동이 주도하는 활동을 함께 하는 것으로 부모가 자녀가 주도하는 대로 방을 치우거나, 샌드위치를 만드는 등의 활동들을 포함한다. 추후 지도자 지침서 보완 시 이러한 ‘아동주도놀이’와 ‘아동주도시간’ 개념을 포함시켜 부모가 자녀와 인위적인 놀이를 하기 위해 시간을 내는 것이 아닌 일상에서 놀이를 찾을 수 있도록 촉진하는 것이 바람직하다고 여겨진다. 이를 통해 본 시범운영에서 나타난 부모 양육스트레스와 부모의 아동에 대한 태도(수용, 거부, 방임, 통제 등) 등 프로그램의 효과가 나타나지 않은 영역에 대한 보완이 이루어질 것으로 추정된다.

일곱째, 저소득층 부모교육의 주요 목적 중 하나인 부모의 양육스트레스 대처와 양육효능감 향상과 관련하여 전체 프로그램회기에서 보다 구체적이고 지속적인 훈련이 필요하다고 판단되었다. 문헌연구와 요구조사를 통해 저소득층 부모의 경제적, 심리적 스트레스와 이로 인한 우울감과 자아존중감의 저하가 아동 양육태도에 미치는 부정적 영향이 논의되었으나 실제 프로그램에서는 이 부분이 그 중요도만큼 충분히 다루어지지 않았던 것으로 전문가 평가에서 지적되었다. 이에 따라 부모의 자아존중감 향상을 위한 하나의 방법으로 부모-자녀 상호작용에서 성공적이었던 경험을 매회기 도입부에서 나누고 참여자들이 서로 격려, 지지해주는 시간을 강화하였다. 또한 자녀의 장점과 자원탐색도 함께 필요하다는 지적에 따라 5회기 ‘바른 행동 키워주기’의 ‘칭찬하기’ 활동에서 자녀의 장점 혹은 칭찬받을 행동을 찾아보고 칭찬하는 연습을 하는 것으로 수정하였다.

마지막으로 참여자와 지도자의 의견을 반영하여 회기 당 프로그램을 구체화하고 활동과제를 보다 강화하였으며 프로그램 기제를 보다 확충하도록 개선하였다. 지도자 지침을 강화, 보완하여 저소득층에서 볼 수 있는 다양한 가정형태를 예로 제시할 수 있도록 하고 모호한 프로그램 주제(예: 자녀의 미래에 대한 소망나누기)에 대해서는 구체화하였다.

보다 자세한 저소득층 부모교육 프로그램의 수정 및 보완 사항은 표 33에 제시되었다. 이러한 수정, 보완사항을 포함한 최종 수정 프로그램의 목표는 표 34로 요약될 수 있다.

표 33. 프로그램 수정 및 보완

회기	프로그램 회기명	수정 전	수정 후
	매회기 도입부	<ul style="list-style-type: none"> ● 지난 회기 점검 	<ul style="list-style-type: none"> ● 지난 회기에 내준 숙제를 기준으로 부모-자녀상호작용에서 긍정적인 경험을 나누고 참여자들이 서로 지지 격려하도록 구성
1	Happy Together!	<ul style="list-style-type: none"> ● 발달 단계에 대한 언급 부재 	<ul style="list-style-type: none"> ● 오리엔테이션 단계에서 자녀의 발달 단계를 함께 공유할 수 있도록 지침 제시 ● <참고자료1>에 에릭슨의 아동 발달 단계 제시 ● ‘지금 우리 아이는?’ 이라는 오엑스 퀴즈를 통해 자녀의 상태를 점검하도록 구성
2	부모의 화풀이 대상인 아이들	<ul style="list-style-type: none"> ● 모자가정에 대한 언급 부재 ● 자녀와 할 수 있는 놀이의 종류를 제시하고 과제로 내줌 	<ul style="list-style-type: none"> ● 지도자 지침 부분에 모자가정이 있는 경우 부부 갈등 대신 유사한 경험을 이야기 할 수 있도록 지침 강화 ● 프로그램 회기 중에 직접 놀이를 경험해 볼 수 있도록 프로그램 구성 ● 자녀들과 놀 수 있는 다양한 놀이 프로그램 및 방법 제시 <참고자료2>
3	감정코치	<ul style="list-style-type: none"> ● 아이들과 의사소통 하는 방법 자체가 매우 미숙.(예를 들면 왜 그렇게 기분이 안좋아? 식의 질문) ● 감정코치에 앞서 대화법의 기본에 대한 언급이 보충되면 좋겠음. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 의사소통의 기본이 상대방의 말을 공감 어리게 들어주는 것이므로 3단계에서 주의 사항에 대화의 tip 을 삽입함. ● 3회기에 말에 부모들 자신의 정서일지를 작성하고 아이의 정서에 대해 어떻게 반응하는지에 관한 과제를 부여하여 부모의 아동에 대한 관찰력을 키울 수 있도록 구성
4	감정코치 5단계 및 사용전략	<ul style="list-style-type: none"> ● 감정코치 연습을 충분히 하여 몸으로 익히는 것이 필요하나 시간부족으로 연습하는데 어려움이 있음. ● 각 단계별로 확실한 이해를 돕기 위한 예가 제시되면 좋겠음. ● 프로그램의 핵심인 감정코치를 다루는 2회기 (3주, 4주)의 부분을 더욱 자세하게 설명하여 3회기 분량으로 나누면 좋겠음(특히 감정 인식과 표현 해주기). 	<ul style="list-style-type: none"> ● 지도자의 선행이해가 매우 필요한 강의이므로 지도자가 충분히 연습하여 역할극을 통해 부모들에게 재연하도록 당부의 말 및 지도자 tip을 자세히 삽입함. ● 활동지에 예시상황들을 더 첨가 함. ● 현재 회기를 늘리는 것은 어려움. 차후 프로그램 개발시 참고 할 예정임.

회기	프로그램 회기명	수정 전	수정 후
5	바른행동 키워주기	<ul style="list-style-type: none"> ● 바른 행동과 문제행동에 대한 구분 부재 ● <활동지 5-2> 역할극 ● <활동지5-3> 구체적 칭찬 예시 없음 	<ul style="list-style-type: none"> ● 도입부분에 바른 행동과 문제행동간의 구분에 대한 지도자 지침 제시 ● 칭찬하기 활동에서 자녀의 장점 혹은 칭찬받을 행동을 찾아보고 칭찬하는 연습을 하는 것으로 수정 ● <활동지 5-2> 수정 보완 : 역할극 대신에 보상계획 세우고 나누는 것으로 변경, ● <활동지5-3>수정 보완: 지도자 예시 삽입 및 문구 수정
6	문제행동 다스리기	<ul style="list-style-type: none"> ● 훈육 역할연습 부분 	<ul style="list-style-type: none"> ● 훈육 역할연습 부분의 지도자 설명 강화 및 역할연습 예시 삽입
7	정리하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 40분 미래자녀 만나기 활동 시간, 5분의 나누기 및 마무리 시간 ● 자녀에 대한 소망 이야기하기 도입활동 	<ul style="list-style-type: none"> ● 30분 미래자녀 만나기 활동 시간, 15분의 나누기 및 마무리 시간으로 나눔 시간 증가 ● 자녀에 대한 소망 이야기하기 도입활동 시 부모 동기 부여할 수 있는 지도자 설명 강화

표 34. 최종 프로그램의 구성

구성 영역	회기	프로그램 회기명	목표
매회기			<ol style="list-style-type: none"> 1. 매회기 도입부에 부모-자녀 상호작용에서 긍정적인 경험을 나누고 참여자들이 서로 지지, 격려하도록 하여 부모들의 스트레스감소와 자아존중감 향상을 돕는다.
부모 스트레스 관리	1	친해지기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 오리엔테이션을 통해 프로그램 및 발달 단계에 따른 자녀에 대한 이해를 높이고 자녀행동에 대한 관찰의 중요성을 강조한다. 2. 부모 자신의 스트레스에 대해 충분히 지지받음으로써 부모의 심리적 역량을 강화하도록 한다. 3. 부모 자신의 스트레스를 줄일 수 있는 대안을 찾도록 한다.
	2	부모의 화풀이 대상인 아이들	<ol style="list-style-type: none"> 1. 부모 자신의 행동이 아이들에게 어떤 영향을 주는 지 인식하게 한다. 2. 스트레스를 받았을 때 아이들을 대하는 올바른 태도를 익히도록 한다. 3. 자녀와 함께 노는 것의 중요성과 방법을 익힘으로써 자녀와 긍정적 관계를 형성하도록 돕는다.
감정 코치	3	감정 코치	<ol style="list-style-type: none"> 1. 친밀한 부모-자녀관계를 위한 정서의 중요한 역할에 대한 인식을 돕는다. 2. 감정코치가 무엇인가 안다. 3. 자신이 어떤 유형의 부모인지 진단해본다. 4. 자녀와의 갈등상황을 나눔으로 변화되고 싶은 부분을 짚어본다. 5. 자신의 정서일지와 함께 자녀의 정서에 대해 어떻게 반응하는지에 관한 과제를 부여하여 부모의 아동에 대한 관찰력을 키울 수 있도록 돕는다
	4	감정코치 5단계 및 사용전략	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자녀감정을 인식하고 반응했던 경험을 나눈다. 2. 감정코치 5단계를 통해 보다 합리적이며 효율적으로 자녀의 감정을 다루는 법을 배운다. 3. 감정코치를 사용하기 위한 전략과 감정코치가 적절하지 못한 상황을 안다. 4. 실생활에 감정코치 적용에 대한 친숙함을 증진시킨다.

구성 영역	회기	프로그램 회기명	목표
훈육	5	바른행동 키워주기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자녀의 기본적인 생활습관을 긍정적으로 형성하는 방법을 안다. 2. 자녀의 긍정적인 행동에 강화하는 방법을 습득하고 연습한다. 3. 구체적인 칭찬을 통해 아이를 긍정적으로 대할 수 있도록 돕는다. 4. 자녀의 장점 혹은 칭찬받을 행동을 찾아보는 연습을 통해 자녀에 대한 관찰력을 증가한다.
	6	문제행동 다스리기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자녀의 잘못된 행동에 대해 사용했던 훈육방법을 점검하고 훈육에 대한 올바른 태도를 갖는다. 2. 잘못된 행동 바로잡는 효과적인 훈육방법을 습득한다. 3. 자녀의 문제행동에 대해 적용할 훈육방법을 선택하고 적용 연습을 한다.
마무리	7	정리하기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 전체 프로그램을 정리하고 소감을 나눔으로써 프로그램에서 배운 점을 다시 확인하고 생활에 적용 실천 계획을 세운다. 2. 자녀에 대한 장기적 긍정적 관점을 세워 긍정적 상호작용에 대한 기대와 실천을 격려한다. 3. 이후 후속모임 안내로 지속적 실천이 될 수 있는 인프라를 구축한다.

IV. 요약 및 논의

1. 연구의 요약

빈곤은 아동발달에 부정적으로 영향을 미친다는 연구결과가 일관되게 보고되고 있으며, 빈곤의 아동발달의 관련성은 직접적이라기보다는 부모의 양육태도에 의해 매개되고 있다는 이론이 지배적이다. 특히 경제적 스트레스와 지지적 양육태도의 학습 결여로 인해 저소득층 부모의 경우 강압적인 양육태도를 취하는 경우가 일반계층 부모들에 비해 많으며 이러한 양육태도는 아동의 정서조절능력에 영향을 미치고 외현화 행동에까지 이르게 된다. 현재 아동의 정서발달과 사회화 발달에 가장 영향을 미치는 변인으로 꼽히고 있는 정서조절에 있어서 부모와의 상호작용이 긴요한 만큼 부모 스스로의 정서조절 능력 향상이 필요하다. 이러한 정서조절 능력의 향상은 부모의 스트레스 조절과 양육 효능감 향상에도 긍정적으로 영향을 미칠 것으로 기대된다. 또한 이는 다시 아동의 정서조절능력에 영향을 미쳐 아동의 정서, 사회성 발달에 긍정적으로 영향을 미치게 될 것이다.

따라서 저소득 가정 아동의 긍정적 정서 발달을 위하여 저소득 가정 부모에 대한 사회적 지원과 더불어 스트레스 대처와 양육태도에 관한 교육과 개입이 긴요하다고 판단된다. 본 연구에서는 현재 현장에서 활용되고 있는 저소득층 유아기 부모교육 프로그램을 개관하고 이를 토대로 저소득 가정 부모의 특성에 맞는 프로그램을 개발, 그 효과를 검증하였다. 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사전, 사후 검사를 통한 통계적 방법과 프로그램 평가지와 평가회의 결과 분석이 이루어졌다. 분석 결과는 다음과 같다. 본 연구에서 개발된 저소득층 부모교육 프로그램은, 첫째 통계적으로 유의미한 부모 양육효능감 증가, 부모의 아동 감정조절 능력 증가, 부정적 훈육행동의 감소를 가져왔다. 둘째, 프로그램 참여자들은 90% 이상이 프로그램의 적합성, 유익성, 용이성 등에 만족스럽다고 보고하였다. 셋째, 프로그램 지도자들은 프로그램의 적절성, 실용성, 기여도에 만족하였으며 보다 유익한 프로그램 개발을 위하여 저소득층 부모들의 여건을 고려한 집단 환경조성, 유아발달단계, 부모-자녀 대화법 보강, 감정코치 영역의 확장, 그리고 동영상등 보조물 보강 등을 제안하였다. 따라서

본 부모교육 프로그램은 양적, 질적인 평가결과 전반적으로 저소득층 부모의 양육태도 개선에 긍정적인 영향을 미친 것으로 판단된다.

2. 연구의 논의

본 연구는 저소득층 부모의 양육스트레스를 감소시키고, 양육효능감을 증진시키고, 양육태도를 개선할 수 있도록 부모교육 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는데 그 목적이 있다.

본 연구에서 개발된 저소득층 부모교육 프로그램의 긍정적 효과는 다음과 같다.

첫째, 저소득층 부모교육 프로그램은 부모의 양육효능감을 유의미하게 증진시켰다. 이는 본 연구의 부모 교육프로그램을 통해 부모가 자녀의 양육에 대한 부담감이 줄고 자신감을 높였다는 것으로 이해할 수 있다. 부모로서의 효능감은 부모로서 자녀를 잘 양육하고 훈육하며 자녀와 문제가 생겨도 이를 잘 해결할 수 있는 능력이 있다는 자신에 대한 기대를 의미한다(Johnston & Mash, 1989). 또한 부모로서의 효능감이 높은 부모는 양육으로 인해 스트레스를 받을 때 자원을 잘 활용하여 적절한 대처행동을 시도하며 그 행동을 지속적으로 유지할 수 있다(신숙재, 1997). 본 연구 결과 양육효능감 하위영역 중 의사소통능력, 훈육능력에서의 효능감이 의미있게 증가한 것으로 나타났다. 따라서 본 연구의 참여자들의 경우, 부모 교육프로그램을 통해 적절한 지시, 훈육방법을 습득하고 감정코치기법을 통해 자신과 자녀의 감정을 수용, 대처하는 방법을 배움으로써 자녀와의 의사소통과 그 과정에서의 감정조절이 보다 용이하게 되면서 양육의 어려움 혹은 부담감이 감소하였을 것으로 추정할 수 있다.

둘째, 저소득층 부모교육 프로그램은 부모의 아동 감정조절 능력에 의미있는 향상을 가져온 것으로 나타났다. 특히 아동의 긍정적인 행동을 격려하고 강화하는 행동의 의미있는 증가를 가져왔다. 이는 자녀의 감정과 행동에 관심을 갖고 수용하며 또한 이에 대처하는 능력의 증가로 볼 수 있다. 이는 본 프로그램에서 감정코치기법 훈련을 통한 부모 자신과 자녀의 감정에 대한 태도 변화와 함께 감정 수용능력과 대처 능력에 대한 효능감의 증가로 해석될 수 있다. 이러한 부모의 아동 감정조절능력의 향상은 궁극적으로 아동의 정서조절능력 향상과 부모-자녀 간 의사소통 능력의 향상

으로 연결 될 수 있을 것이다.

셋째, 저소득층 부모교육 프로그램은 부모의 강압적이고 처벌적인 훈육행동의 감소에 의미있는 영향을 미친 것으로 나타났다. 저소득층 부모의 경우 경제적 압박감으로 인한 경제적 스트레스와 우울, 가족과의 마찰 등으로 인한 심리적 스트레스를 함께 경험하는 경우가 많으며 이에 따라 아동 양육에서 부적절하고 비밀관적인 태도를 취하기 쉽다. 본 프로그램의 감정코치와 문제행동 다스리기 프로그램을 통해 이러한 양육태도에 대한 지각과 함께 아동의 문제행동에 대한 효율적인 대처방법을 습득함으로써 부모의 강압적이고 처벌인 훈육행동의 감소효과가 나타난 것으로 추정된다.

넷째, 부모교육 프로그램의 내용 중 스트레스 대처법, 감정코치, 문제행동 다스리기 등에 대한 참여자의 평가가 매우 긍정적인 것으로 지도자들은 보고하였다. 이 프로그램들의 경우 DVD를 이용하여 다양한 부모-자녀 상호작용의 예를 부모들에게 제시함으로써 부모들이 스스로의 양육태도에 대해 지각할 수 있도록 하였으며 적절한 문제행동 대처법을 관찰할 수 있도록 하였다. 부모교육에서의 이러한 DVD 이용의 효과는 Webster-Stratton (1981, 2001)의 Incredible Years 훈련프로그램의 비디오 모델링을 통한 부모훈련에 관한 일련의 효과연구를 통해 그 효과성이 입증되었다. 이러한 효과는 참여자들의 프로그램에 대한 효과성, 용이성, 적합성 측면의 만족도에 반영되었다.

이러한 긍정적 효과와 함께 보완되어야 할 영역도 효과분석 결과 다음과 같이 나타났다.

첫째, 본 연구에서 실시한 부모교육 프로그램은 양육스트레스를 감소시키기는 하였으나 통계적으로 유의한 수준으로 나타나지 않아 양육스트레스 감소 측면에서의 프로그램의 효과를 입증할 수는 없었다. 이는 연구의 단기성에 의한 것으로 해석될 수 있다. 양육스트레스의 감소는 프로그램을 통해 올바른 양육행동의 기술을 습득하여 자녀의 행동에 변화가 나타나고 부모-자녀 관계가 개선된 후 나타날 수 있는 현상이기 때문에 양육스트레스의 변화추이는 장기 추적을 요하는 부분이다.

본 연구 결과에 의하면 통계적으로 유의한 차이는 아니지만 교육프로그램의 실시 후에 참여자의 양육스트레스가 감소되었으므로 차후에 더 많은 대상을 통해 부모교육 프로그램을 실시하여 장기적으로 효과성을 검증할 여지를 남기고 있다.

둘째, 본 프로그램은 부모의 수용, 거부, 통제 등의 양육태도에는 의미있는 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다. 이는 본 부모교육 프로그램이 부모-자녀관계에서의 정서적 부분 보다는 부모의 행동수정과 양육 훈련에 초점을 맞추고 개발되었기 때문으로 여겨진다. 따라서 장기간의 접근이 요구되는 부모-자녀관계의 정서적 부분인 수용, 거부, 방임, 통제 등의 양육태도 영역에서는 프로그램의 효과가 발견되지 않았다. 이는 위에서 설명한 부모의 양육스트레스와도 연결되는 부분으로 본 프로그램이 스트레스 대처법을 다루기는 하였으나 기술습득에 치우쳐 있어 부모들의 스트레스에서의 정서적인 부분에 대한 배려가 부족한 측면과 상응한다. 부모 양육의 인지적 측면인 양육효능감 영역에서 유의미한 증가가 나타난 점을 고려할 때 부모의 양육태도와 스트레스에서 양육의 정서적 측면의 프로그램의 효과가 나타나지 않은 것은 프로그램의 훈련 특성으로 인한 결과로 여겨진다. 따라서 양육스트레스와 태도 영역의 효과를 위해서 양육의 정서적 측면을 고려한 프로그램의 보완이 필요할 것으로 판단된다.

셋째, 프로그램의 환경과 기법과 관련하여 본 프로그램이 저소득층의 부모를 대상으로 하는 만큼 이 부분에 대한 보다 섬세한 배려가 필요했던 것으로 여겨진다. 프로그램 시간 동안 자녀를 위탁할 곳이 없는 저소득층 부모들의 여건을 고려하여 자녀를 돌볼 수 있는 시스템을 제공할 필요가 있으며(김정원, 1999; 김희진, 2002), 기법과 관련해서는 부모의 사회계층, 교육수준에서 차이가 나타나지 않는다고 보고된 DVD 를 이용한 프로그램을 보다 증가시키고 이론적인 측면보다는 실제적으로 다양한 양육 상황의 예시를 각 프로그램마다 제시할 필요가 있는 것으로 보여진다. 김희진(2002)은 저소득층 부모들의 참여율을 높이기 위한 방법으로 프로그램 동안 자녀 돌보아 주기, 식사제공, 도서대여서비스, 개별상담 서비스 등을 제안하였다.

본 연구는 저소득층 부모들이 자신의 양육태도를 검토, 분석하고 바람직한 양육행동을 습득, 경험하게 하는 부모 교육프로그램에 참여함으로써 적절한 양육기술과 자녀의 정서조절 능력을 학습하고 양육효능감이 향상된 점에 그 의의가 있다고 할 수 있다. 또한 구조화된 부모 교육프로그램을 개발함으로써 드림스타트 사업단을 포함한 지역사회 상담 현장에서 저소득층 부모의 양육에서의 스트레스를 줄이고 자신감을 높이기 위한 프로그램으로 활용될 수 있다는 데 그 의의가 있다.

3. 제 언

본 연구에서 개발한 저소득층 부모교육 프로그램은 참여자의 특성에 맞추어 부모의 부적절한 양육태도와 이에 따른 아동의 부적응적 발달을 예방하기 위하여 부모의 효율적인 양육, 훈육방법과 자녀의 감정조절능력 향상, 부모의 효능감 향상과 스트레스 감소에 목적을 두고 개발되었다. 연구결과 프로그램은 부모의 효능감과 아동 감정조절능력에 향상을 가져왔으며 부적절한 훈육행동의 감소를 가져왔고 참여자의 만족도도 높게 나타났다. 그러나 시범운영을 통해 프로그램의 제한점과 수정, 보완할 부분이 드러나 이러한 점을 중심으로 본 연구의 제언을 하고자 한다.

첫째, 저소득층 부모교육프로그램의 내용에서 정서적 측면의 보강이 필요한 것으로 나타났다. 양육의 인지적 영역인 부모효능감, 훈육태도, 아동 감정조절능력 등에서 프로그램을 통한 향상이 나타난 반면, 정서적 영역인 부모의 양육스트레스와 수용, 거부, 방임, 통제 등의 양육태도의 유의미한 변화가 일관적으로 나타나지 않았으므로 이러한 정서적 측면에 대한 프로그램의 보강이 필요하다. 즉, 양육으로 인한 고통에 대한 표현을 유도하고 지지, 공감을 할 수 있는 내용과 자녀와의 정서적 상호작용기술에 대한 내용이 보다 첨가될 필요가 있다고 판단된다. 또한 본 연구에서 연구대상자 수가 적은 제한점을 갖고 있으므로 추후연구에서는 이러한 정서적 영역에 대해 더 많은 연구대상자를 통해 본 프로그램의 효과성을 다시 검증할 필요가 있다.

둘째, 단기부모훈련의 경우 그 지속성이 항시 문제가 되므로 이후에도 효과를 지속시킬만한 개인 치료나 지지모임, 장기적인 부모훈련 등의 추가 개입 방안들이 시행될 필요가 있다. 부모교육에 관한 연구들은 추후 연구에서 사후연구에서 나타났던 교육 효과에 대한 긍정적 결과들이 지속되지 않는 경우가 빈번한 점을 지적하고 있다. 이는 지속적인 관리의 결여로 해석되어 이를 극복하기 위해 부모교육 이후 참여자들이 습득한 긍정적 양육태도를 지속시키기 위한 장치가 필요함을 강조하고 있다. 이는 본 연구의 프로그램 참여자들도 프로그램 평가 시 언급하였던 부분이다. 특히 저소득가정의 경우, 부모의 강압적 양육행동으로 인해 이미 자녀가 문제행동을 보이고 있는 경우, 프로그램 후 부모의 양육태도에 변화가 생겼더라도 자녀와의 상호작용 시 예전의 양육행동이 다시 나타날 수 있다. 따라서 이러한 저소득가정의 환경적 문

제점들을 고려할 때 프로그램 이후의 지원장치에 대한 심도있는 논의가 필요할 것으로 판단된다.

셋째, 저소득층 부모의 스트레스 모델에 대한 추후 검증이 필요할 것으로 여겨진다. 본 연구가 저소득층 가정의 스트레스 모델을 바탕으로 부모의 양육태도를 빈곤과 아동발달의 매개변인으로 하는 이론에 근거한 바 보다 심도있는 프로그램의 개발을 위해 이러한 변인들을 포함한 모델 검증이 필요할 것으로 여겨진다. 이러한 모델 검증은 저소득층 부모 프로그램의 필요성과 그 전국적 확산에 필수적 단계로 여겨진다.

넷째, 부모교육프로그램이 행동수정기법을 주요 주제로 다루는 점을 고려할 때 이러한 기법들에 대한 참여자들의 이해와 실제상황에서의 적용, 그리고 적용결과에 대한 만족이 순환될 때 프로그램 참여에 대한 동기와 함께 양육태도 개선에도 영향을 미치게 된다. 저소득층의 부모들의 경우 이러한 교육프로그램과 그 내용에 익숙하지 않을 수 있으므로, 실제상황에 행동수정기법을 적용하고 이러한 기법을 내면화하기까지는 지속적인 지침과 지지가 필요하다. 따라서 교육내용의 충분한 습득을 위한 개인상담 시간의 할애와 그 형태의 다양성 (예: 개인 폴더를 통한 지도자와의 상담 등)에 대한 숙고가 추후 연구에서는 이루어져야 할 것으로 판단된다. 실제 저소득층 부모를 대상으로 하는 집단을 고안한 연구자들(예: 김희진, 2002; Webster-Stratton, 2007)은 개인 상담을 적극 권장하고 이를 통한 저소득층 부모들의 사회지원체계와의 의미있는 관계형성을 중요한 교육프로그램의 역할로 보았다.

다섯째, 추후연구에서는 가구형태를 고려한 프로그램 개발과 함께 주양육자의 개념을 확장시켜 (아버지, 조모, 친인척 혹은 유아교육기관) 연구에 반영할 필요가 있다. 실제 통계청 (2007)의 발표에 의하면 우리나라 전체가구의 약 8.6%인 1,370천 가구가 한부모가정으로 나타났으며, 저소득가정의 경우 한부모가정이 151,520세대로 나타났다. 2세대 가정 중 양부모가정이 53.6%, 한부모가정이 11.0%으로 나타났고 한부모가정의 경우 그 수가 점차적으로 증가하는 것으로 보고되었다. 본 연구의 참여자들의 경우도 양부모가정과 한부모가정의 프로그램 참여가 54.8%와 45.2%로 한부모가정의 비율이 양부모가정과 비슷한 수준을 나타냈다. 따라서 추후에는 이러한 저소득가

정의 가구특성을 고려하여 프로그램내용을 개발할 필요가 있으며 한부모가정을 위한 차별화된 프로그램의 개발도 필요한 영역으로 판단된다. 이러한 한부모가정의 경우 아버지나 어머니가 아닌 기타 가구원(예: 조모, 다른 친척)이 아동의 주양육자가 될 수 있으므로 이에 대한 보다 섬세한 접근이 필요하다고 여겨진다.

여섯째, 양부모가정의 경우 추후에는 아버지를 연구에 참여시키는 것도 프로그램 효과를 증진시키는데 효과가 클 것으로 생각된다. 이는 이론적 배경에서 제시하였듯이 저소득가정의 경우 경제적 스트레스로 인한 압박감이 부부관계에 부정적으로 영향을 미치고 이는 다시 아동의 적응적 발달을 저해할 수 있기 때문에 이러한 영향을 고려하여 아버지가 프로그램에 직, 간접적으로 참여하는 경우 부부관계 향상과 더불어 궁극적으로 아동의 발달에 긍정적으로 영향을 미칠 수 있을 것으로 판단된다.

일곱째, 추후 연구에서는 아동을 연구에 포함시켜 부모교육프로그램이 실제 아동의 행동 변화에 영향을 미쳤는지를 알아보는 과정이 필요할 것으로 판단된다. 본 연구의 목적이 아동의 적응적 발달에 있는 만큼 아동의 행동변화를 측정할 수 있는 도구를 연구에 포함시켜 부모교육프로그램의 효과성을 측정하는 방법이 포함될 수 있다.

마지막으로 문화적 비교 특히 행동수정 기법(예: 타임아웃)에 대해 서구적 전통의 부모훈련 절차들이 우리 문화에서 효과적으로 적용될 수 있는지에 대한 숙고가 필요하다. 이는 지속적인 양적, 질적 연구를 통해 검증되어야 할 부분으로 추후연구에서는 참여자들의 각 프로그램 내용에 대한 보다 자세한 평가를 기반으로 한국 문화에 맞는 프로그램 개발이 가능할 것으로 여겨진다.

참 고 문 헌

- 강희경 (2001). **빈곤가족의 학령기 아동발달**. 한양대학교 대학원 박사학위 논문.
- 곽금주· 김정마· 유제민 (2007). 빈곤아동에 대한 보호요인과 위험요인 탐색: 만3세 유아를 대상으로. **한국심리학회지: 발달**, 20, 1-19.
- 곽혜경· 조복희 (1999). 유아의 기질, 어머니의 통제책략과 유아의 자기통제행동과의 관계. **한국아동학회지**, 20(1), 165-176.
- 구인희 (2003). 가족배경이 청소년의 교육성취에 미치는 영향. **사회복지연구**, 22, 5-22.
- 김경희 (2002). **현실요법을 적용한 자기통제 훈련이 초등학교 아동의 자율성 신장에 미치는 효과**. 제주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경희· 황혜정 (1998). 저소득층 아동의 정서, 행동문제와 부모의 자녀양육태도에 관한 연구. **한국심리학회지 : 발달** 11, 12-26.
- 김미숙· 양심영 (2007). **한국의 아동빈곤실태와 빈곤아동지원방안**. 한국보건사회연구원.
- 김민정· 도현심 (2001). 부모의 양육행동, 부부갈등 및 아동의 형제자매관계와 아동의 공격성간의 관계. **한국아동학회지**, 22(2), 149-166.
- 김성태 (1984). **발달심리학**. 서울: 법문사.
- 김정원 (1999). **부모교육 프로그램의 개발과정에 관한 연구**. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정희 (2001). **가정환경 요인 및 어머니의 통제유형이 유아의 공격성에 미치는 영향**. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지애 (2003). **유아가 지각한 어머니의 양육태도와 정서지능과의 관계**. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김진이 (2005). **유아의 어머니를 위한 상담활용 부모교육 (CUPEM)프로그램의 효과**. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김진이 (2009). 경제적 압박감이 빈곤아동의 학교생활과 문제행동에 미치는 영향: 가족 위험변인과 부정적 부모역할의 매개효과 검증을 중심으로. **한국아동복지학**, 28, 7-43.
- 김진이· 정문자 (2006). 어머니를 위한 상담활용 부모교육(CUPEM) 프로그램의 효과. **대한가정학회지**, 44, 53-62.
- 김현미 (2005). **양육지원정책이 여성의 경제활동참여에 미치는 영향에 관한 연구**. 중앙

- 대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현택 외 (1997). **심리학(인간의 이해)**. 서울: 학지사.
- 김혜순 · 강기숙 · 권지윤 (2005). 어머니들의 자기 보고에 나타난 유아의 일상적 문제 행동에 대한 훈육 행동 분석. **유아교육학회지**, 9(2), 213-230.
- 김혜영 (2000). 부모의 양육태도와 유아의 문제행동간의 관계. **생활과학논문집**, 4(2), 85-95.
- 김희진 (2002). 저소득층 부모지원 프로그램의 개발, 적용 및 평가과정에 대한 연구. **유아교육연구**, 22(3), 43-66.
- 남은영 (2008). 부모의 양육 통제와 아동의 정서적 결과에 대한 비교 문화 연구. **한국아동학회지**, 29, 1-13.
- 드림스타트사업지원단 (2008). 2008드림스타트사업 교육매뉴얼. 드림스타트사업지원단.
- 문경주 · 오경자 (1995). 어머니의 우울과 아동의 부적응간의 관계 : 모·자 상호 행동관찰 연구. **한국심리학회지 : 임상**, 14(1), 41-55.
- 박성연 (2002). 아버지의 양육행동과 남아의 공격성 간의 관계 및 세대 간 전이. **한국아동학회지**, 23(5), 41-166.
- 박세은 (1994). **아동의 정서적 부적응행동과 부모의 훈육과의 관계연구**. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박현선 (2008). 빈곤지위가 아동의 사회, 정서발달에 미치는 영향: 빈곤대리변수와 빈곤 동반 위험요소와의 비교를 중심으로. **한국아동복지학**, 26, 113-137.
- 박혜경 · 박성연 (2002). 아버지의 양육행동 및 남아의 정서조절 능력과 공격성간의 관계. **대한가정학회지**, 40, 87-98.
- 박혜영 (1993). 학대아동 가정의 기능평가. 한국아동학대 예방협회, 제 9회 한국아동학대예방협회 세미나 연구 발표 논문.
- 보건복지부 (2008). **2008년 희망스타트 시범사업안내**. 보건복지부.
- 성미영 · 최인숙 · 이강이 (2007). 유아의 부정적 정서에 대한 부모의 정서반응과 유아의 정서지식 및 정서반응 -저소득층 유아와 중류층 유아의 비교. **대한가정학회지**, 45(8), 61-75.
- 송아람 (2006). **어머니의 심리적 안녕감과 양육태도의 관계가 유아의 심리적 상태에 미치는 영향: 동적가족화를 중심으로**. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 송종현 (2000). **부모의 양육태도와 아동의 통제소재 및 적대감과의 관계**. 한국교원대학

- 교 교육대학원 석사학위논문.
- 신숙재 (1997). **어머니의 양육스트레스, 사회적 지원과 부모효능감이 양육행동에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 안라리 (2005). **유아의 개인변인 및 어머니의 정서성과 유아의 정서 발달, 사회적 능력의 관계**. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 안지영 (2002). **2~3세 자녀를 둔 어머니의 양육신념, 효능감 및 스트레스가 양육행동에 미치는 영향**. 이화여자대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 안현지 (1999). **부모의 양육태도와 정서 지능의 관계 연구**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 양미진 · 김은영 · 이상희 (2008). **초등학생의 학교폭력 예방을 위한 배려증진프로그램 개발**. 한국청소년상담원.
- 어주경 · 정문자 (1999). 저소득층 가족의 경제적 어려움이 아동의 자존감에 미치는 영향. **한국아동학회지**, 20, 21-40.
- 우희정 · 최정미 (2004). 아동의 우울에 영향을 미치는 어머니 관련변인에 관한 연구. **한국아동학회지**, 25, 191-200.
- 윤정희 (2008). 저소득가정 아동과 어머니의 상호작용 증진을 위한 가족집단치료놀이 효과. **한국아동학회지**, 29(2), 89-108.
- 윤혜미 (2005). 경제적 곤란과 가족갈등이 아동의 적응에 미치는 영향: 아동의 스트레스와 스트레스 대처방식의 상호작용을 중심으로. **한국사회복지학**, 57, 133-164.
- 이갑희 (1997). **초등학교 아동이 지각한 부모의 양육태도와 친사회적 행동 및 자아개념과의 관계**. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이강이 · 성미영 (2003). 유아의 정서 지식과 대인간 문제 해결 전략. **한국아동학회지**, 24(1), 33-45.
- 이숙영 · 이윤주 · 정혜선 (2002). 메타분석을 통한 부모교육 프로그램의 효과연구. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 14(3), 637-653.
- 이순형 · 신양재 · 김영주 (1991). 빈곤가정 아동의 환경지각 연구. **한국아동학회지**, 12(1), 113-128.
- 이영 · 신은주 · 나종혜 (1995). 영유아 양육환경에 대한 생태학적 연구 (2): 저소득층 지역 비취업모 가정을 중심으로. **대한가정학회지**, 33, 165-177.
- 이영신 (2006). **저소득층 부모 돌봄 교육 프로그램이 부모의 대인 태도, 역할 만족, 의**

- 사소통에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이원영 (1983). 어머니의 자녀 교육관 및 양육태도와 유아발달과의 관련성 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이재현 (2008). 빈곤부모를 위한 강점관점부모교육 프로그램의 효과성 연구. 동의대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 이현순 (1982). 부모의 양육태도가 아동의 공격성에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이혜련 · 최보가 (2002). 학령전 아동의 정서이해와 부모의 정서표현성 및 아동정서 수용태도와의 관계. **대한가정학회지**, 40(10), 103-112.
- 정문자 · 김진이 · 이현주 (2005). 이혼 가정의 아동과 어머니의 사회적응을 위한 통합적 집단치료의 효과성 연구. **대한가정학회지**, 43, 145-169.
- 정문자 · 어주경 (2000). 저소득층 어린이집 교사와 유아 어머니의 자녀양육에 대한 부모교육 요구도 비교. **유아교육연구**, 20(3), 23-46.
- 정미라 · 박은순 · 윤장숙 (2007). 저소득층과 일반계층 아동의 양육 실태 비교. **열린유아교육연구**, 12(4), 347-369.
- 정채숙 (2002). 자녀가 지각한 어머니의 과보호와 자아존중감과의 관계. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조규성 (2000). 부모의 양육태도가 아동의 자아개념형성에 미치는 영향. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최영희 (2005). 놀이상황에서 보이는 어머니의 공감적 행동과 양육스트레스 및 관련 변인에 대한 연구. **한국지역사회생활과학회지**, 16, 75-85.
- 최형성 (2002). 어머니의 사회적 지원 및 스트레스와 아동의 기질이 어머니의 양육효능감에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 한유미 · 손경화(2004). 유아의 부정적 정서에 대한 어머니의 반응에 관한 연구. **대한가정학회지**, 42(1), 197-206.
- 현온강 · 이현정 (1999). 아동의 스트레스 대처행동과 사회적 적응 및 행동문제. **대한가정학회지**, 37(11), 167-179.
- 홍신아 (2002). 저소득층 아동과 일반아동의 학대경험과 공격성에 관한 연구. 전주대 대학원 석사학위논문.
- 황혜원 (2004). 가정빈곤과 이를 예측하는 변인들이 유아의 사회정서발달에 미치는 영

- 향. **한국가족복지학회**, 9(1), 219-229.
- 황혜정 · 윤명희 · 강성빈 · 성낙운 · 황혜신 (2002). 유아용 문제행동 진단검사의 개발 연구. **유아교육연구**, 22(1), 73-88.
- Abidin, R. R. (1990). *Parenting Stress Index: Manual*. Charlottesville, VA: Pediatric Psychology Press.
- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *The journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 401-412.
- Adler, N. E., Boyce, W. T., Chesney, M. A., Folkman S., & Syme, S. L. (1993). Socioeconomic inequalities in health: No easy solution. *Journal of the American Medical Association*, 269, 3140-3145.
- Bolger, K. E., Patterson, C. J., Thompson, W. W. & Kupersmidt, J.B. (1995). Psychosocial adjustment among children experiencing persistent and intermittent family economic hardship. *Child Development*, 66, 1107-1129.
- Calkins, S. D. (1994). Origins and outcomes of individual differences in emotional regulation. In N. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3, Serial No. 240), 53-72.
- Campbell, S.B.(1997). Behavior problems in preschool children: Developmental and family issues. In T. H. Ollendick & R. J. Prinz(Eds.), *Advances in clinical child psychology* (pp. 1-26). New York: Plenum Press.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394-402.
- Cassidy, J., Parke, R. D., Butkovsky, L., & Braungart, J. M. (1992). Family-peer connections: The roles of emotional expressiveness within the family and children's understanding of emotion. *Child development*, 63, 603-618.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychology*, 7, 1-10.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a

- Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Conger, R. D., Conger, K. J., & Elder, G. (1997). *Family economic hardship and adolescent academic performance: Mediating and moderating processes*. In G. Duncan & J. Brooks-Gunn(Eds.), *Consequences of growing up poor* (pp.288-310). N.Y.: Russell Sage Foundation.
- Conger, R. D., Ge, X., Elder, G. H., Jr., Lorenz, F. O., & Simons, R. L. (1994). Economic stress, coercive family process and developmental problems of adolescents [Special issue on children and poverty]. *Child Development*, 65, 541-561.
- Conger, R.D., Patterson, G.R., & Ge, X. (1995). In takes two or replicate: A mediational model for the impact of parents' stress on adolescent adjustment. *Child Development*, 66, 80-97.
- Conger, R.D, Wallace, L.E., Sun, Y., Simons, R. L., McLoyd, V. C., & Brody, G. H. (2002). Economic Pressure in African American Families: A Replication and Extension of the Family Stress Model. *Developmental Psychology*, 38, 179-193.
- Crnic, K.A., & Booth, C.L.(1991). Mothers' and fathers' perceptions of daily hassles of parenting across early childhood. *Journal of Marriage & the Family*, 53, 1042-1050.
- Denham, S. A., & Couchoud, E. A. (1990). Young preschoolers' understanding of emotion. *Child Study Journal*, 20, 171-192.
- Dunn, J., Brown, J., Slomkowski, C., Tesla, C., & Younblade (1991). Young children's understanding of other people's feelings and beliefs: Individual differences and their antecedents. *Child Development*. 62, 1352-1366.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241-273.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., & Reiser, M. (1999). Parental reactions to children's negative emotions: longitudinal relations to quality of children's social functioning. *Child development*, 70(2), 513-34.

- Elder, G. H. (1985). Linking family hardship to children's lives. *Child Development*, *56*, 361-375.
- Fabes, R. A., Leonard, S. A., Kupanoff, K. & Martin, C. L. (2001). Parental coping with children's negative emotion: Relations with children's emotional and social responding. *Child Development*, *72*(3), 907-920.
- Farrington, D.P. (1989). Early predictors of adolescent aggression and adult violence. *Violence and Victims*, *4*, 79-100.
- Felner, R.D., Brand, S., DuBois, D. L., Adan, A. M., Mulhall, P. F., Evans, E.G. (1995). Socioeconomic disadvantage, proximal environmental experiences, and socioemotional and academic adjustment in early adolescence: Investigation of a mediated effects model. *Child Development*, *66*, 774-792.
- Garber, J., & Dodge, K.A. (1991). The development of emotion regulation and dysregulation. New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Garner, P. W., Jones, D. C., & Miner, J. L. (1994). Social competence among low-income preschoolers: Emotion socialization practices and social cognitive correlates. *Child Development*, *65*, 622-637.
- Garner, P.W., Robertson, S., & Smith, G. (1997). Preschool children's emotional expressions with peers: The roles of gender and emotion socialization. *Sex Roles*. *36*, 675-691.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*, New York: Bantam Books.
- Gottman, J.(2001). Meta-emotion, children's emotional intelligence, and buffering children from marital conflict. In C.C.Ryff, & B.H.Singer (Eds). *Emotion, social relationships, and health*. Series in affective science. (pp. 23-40). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental Meta-Emotion Philosophy and the Emotional Life of Families: Theoretical Models and Preliminary Data. *Journal of Family Psychology*, *10*(3), 243-268.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J, M., & 남은영 (2007). **내 아이를 위한 사랑의 기술**. 서울: 한국경제신문.

- Gross, D., Fogg, L., Tucker, S. (1995). The efficacy of parent training for promoting positive parent-toddler relationships. *Research in Nursing & Health*, *18*, 489-499.
- Gross, D., Fogg, L., Webster-Stratton, C., Garvey, D., Julion, W., & Grady, J. (2003). Parent Training with multi-ethnic families of toddlers in day care in low-income urban communities. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *71*, 261-278.
- Gross, D., Garvey, C., Julion W. A., & Fogg, L. (2007). Preventive Parent Training with Low-Income, Ethnic Minority Families of Preschoolers. In J. M. Briesmeister & C. E. Schaefer (Eds). *Handbook of parent training*(3rd Ed.): *Helping parents prevent and solve problem behaviors* (pp. 5-24). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Gross, D., Sambrook, A., & Fogg, L. (1999). Behavior problems among young children in low-income urban day care centers. *Research in Nursing and Health*, *22*, 15-25.
- Grusec, J. E., & Goodnow, J. J. (1994). Impact of parental discipline methods on the child's internalization of values : A reconceptualization of current points of view. *Developmental Psychology*, *30*(1), 4-19.
- Guerra, N.G., Huesmann, L.R., Tolan, P.H., Van Acker, R., & Eron, L.D. (1995). Stressful even and individual beliefs as correlates of economic disadvantage and aggression among urban children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *63*, 518-528.
- Hanf, C. (1969). A Two Stage Program for Modifying Maternal Controlling during Mother-Child (M-C) Interaction. Vancouver, BC: Western Psychological Association.
- Hardy, D. F., Power, T. G., & Jeadicke, S. (1993). Examining the relation of parenting to children's coping with everyday stress. *Child Development*, *64*, 1829-1841.
- Hooven, C., Gottman, J. M., & Katz, L. F. (1995). Parental meta-emotion structure predicts family and child outcomes. *Cognition and Emotion*, *9*, 229-264.

- Hoff, E., Laursen, B., & Tardiff, T., (2002). Socioeconomic status and parenting. In M. H. Bornstein(Ed.). *Handbook of parenting* (2nd ed., 231-252). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Jernberg, A. M. (1986). The Theraplay technique for children. In P.A.Keller, & L.G.Ritt (Eds). *Innovations in clinical practice: A source book, Vol. 5.* (pp. 177-187). Sarasota, FL, England: Professional Resource Exchange.
- Johnston, C., Mash, E. J. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *By Journal of Clinical Child Psychology, 18*(2), 167-175.
- Katz, L. F., & Gottman, J. M. (1986). *The meta-emotion interview.* Seattle, WA: Department of Psychology, University of Washington.
- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology, 18*, 199-214.
- Kumpfer, K. L., Alvarado, R. (2003). Family-strengthening approaches for the prevention of youth problem behaviors. *American Psychologist, 58*(6-7), 457-465.
- Lempers, J., Clark-Lempers, D., & Simons, R. (1989). Economic hardship, parenting, and distress in adolescence. *Child development, 60*, 25-49.
- Love, J.M., Kisker, E.E., Ross, C., Raikes, H. Constantine, J., Boller, K., Brooks-Gunn, J., Chazan-Cohen, R., Tarullo, L. B., Brady-Smith, C., Fuligni, A. S., Schochet, P. Z., Paulsell, D., & Vogel, C. (2005). The Effectiveness of Early Head Start for 3-Year-Old Children and Their Parents: Lessons for Policy and Programs. *Developmental Psychology. 41*, 885-901.
- Lunkenheimer, E., Shields, A.M., & Cortina, K.S. (2007). Parental emotion coaching and dismissing in family interaction. *Social Development. 16*, 232-248.
- McFadyen-Ketchum, S. A., Bates, J. E., Dodge, K. A., & Petit, G. S. (1996). Patterns of change in early childhood aggressive-disruptive behavior. Gender differences in predictions from early coercive and affectionate mother-child interactions. *Child Development, 67*, 2417-2433.
- McKay, J. M., & Pickens, J. (1996). Inventoried and observed stress in parent-child interactions. *Current Psychology, 15*, 223-245.

- McLeod, J.D., & Shanahan, M. J. (1993). Poverty, Parenting and Children's Mental Health. *American Sociological Review*, *9*, 1477-1486.
- McLoyd, V.C.(1990). The impact of economic hardship on black families and children: Psychological distress, parenting, and socioemotional development. *Child Development*, *61*, 311-346.
- McLoyd, V. C. (1998). "Socioeconomic disadvantage and child development", *American Psychologist*, *53*(2):18.
- Miller, P., & Sperry, L. L. (1987). The socialization of anger and aggression. *Merrill-Palmer Quarterly*. *33*, 1-31.
- Neppl, T. K., Conger, R. D., Scaramella, L. V., & Ontai, L. L. (2009). Intergenerational continuity in parenting behavior: Mediating pathways and child effects. *Developmental Psychology*. *45*, 1241-1256.
- Nixon, C. L., & Watson, A. C. (2001). Family experiences and early emotion understanding. *Merrill Palmer Quarterly*, *47*(2), 300-322.
- Olson, S. L., Ceballo, R., & Park, C. (2003). Early Problem Behavior among Children from Low-Income, Mother-Headed Families: A Multiple Risk Perspective. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *31*, 419-430.
- Parke, R. D. (1994). Family-peer relationships : A tripartite model. In R. D. Parke & S. G. Kellam(Eds.), *Exploring family relationships with other social contexts* (pp.115-145). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Assoc.
- Patterson, G. R. (1982). *Coercive family Process*. Eugene, OR: Castalia.
- Patterson, G. R. (1983). Stress : A change agent for family process, In N. Garnezy, & M. Rutter,(Eds). *Stress, coping and development in children*, New York : McGraw-Hill, 235-264.
- Ramsden, S. R., & Hubbard, J. A. (2002). Family expressiveness and parental emotion coaching: Their role in children's emotion regulation and aggression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *30*, 657-667.
- Rose, S. L., Rose, S. A., & Feldman, J. F. (1989). Stability of Behavior Problems in Very Young Children. *Developmental and Psychopathology*, *1*, 5-19.
- Royse, D., Thyer, B. A., Padgett, D. K., Logan, T. K. (2006). Program evaluation:

- An introduction (4th ed.). Belmont, CA, US: Thomson Brooks/Cole Publishing Co., 428.
- Sanders, M.R. (1999). Triple P-Positive Parenting Program: Towards an empirically validated multilevel parenting and family support strategy for the prevention of behavior and emotional problems in children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2, 71-90.
- Sanders, M.R. (2007). The Triple P-Positive Parenting Program: A Public health approach to parenting support. In J.M.Briesmeister,& C.E. Schaefer. *Handbook of parent training: Parents as co-therapists for children's behavior problems (2nd ed.)*. (pp. 203-233). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Sanders, M.R. & Turner, K.M.T. (2002). The role of the media and primary care in the dissemination of evidence-based parenting and family support interventions. *Behavior Therapist*, 25, 156-166.
- Snyder, J. (1991). Discipline as a mediator of the impact of maternal stress and mood on child conduct problems. *Developmental Psychology*, 3, 263-276.
- Snyder, J., & Patterson, G.R.(1995). Individual differences in social aggression: A test of a reinforcement model of socialization in the natural environment. *Behavior Therapy*, 26, 371-391.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3, serial No. 240), 25-52.
- Walden, T. A., & Smith, M. C. (1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 21, 7-25.
- Wasik, B. H., Ramey, C. T., Bryant, D. M., & Sparling, J. (1990). A longitudinal study of two early intervention strategies: Project CARE. *Child Development*, 61, 1682-1696.
- Webster-Stratton, C. (1981). Modification of mothers' behaviors and attitudes through a videotape modeling group discussion program. *Behavior Therapy*, 12(5), 634-642.

- Webster-Stratton, C. (1998). Parent Training with Low-Income Families: Promoting Parental Engagement through a Collaborative Approach. In J. R. Lutzker. *Handbook of child abuse research and treatment* (pp. 183-212). New York: Plenum Press.
- Webster-Stratton, C., & Hancock, L. (1998). Training for parents of young children with conduct problems: Content, methods, and therapeutic processes. In J.M.Briesmeister,& C.E. Schaefer. *Handbook of parent training: Parents as co-therapists for children's behavior problems (2nd ed.)*. (pp. 98-152). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Webster-Stratton, C. (2001).The incredible years: Parents, teachers, and children training series,*Residential Treatment for Children & Youth, 18*(3), 31-45.

부 록

1. 기초조사설문지 <드림스타트 지도자용>
2. 기초조사인터뷰결과 <드림스타트 부모교육 관리자용>
3. 저소득가정 부모교육프로그램 시범운영용 설문지
4. 저소득가정 부모교육프로그램 지도자용 지침서

5. 저소득 가정 부모를 위한 개별·집단상담 프로그램을 개발할 때, 다음의 내용이 각각 어느 정도 필요하다고 생각하십니까?

	문항	전혀 필요하지 않다	약간 필요하지 않다	보통 이다	약간 필요 하다	매우 필요 하다
아동 양육 방법	문제 행동 지도하기					
	칭찬하거나 별주기					
	바람직한 행동 모델 보여주기					
	자녀와 놀아주기					
	자녀의 특징·행동 관찰					
	초등학교 입학 준비					
	성교육					
	유괴로부터의 안전지도					
	질병관련 정보 및 대처					
	청결습관 기르는 방법					
	기타(귀하의 의견을 적어주세요)					
아동 발달에 대한 교육	긍정적 자아개념 키워주기					
	정서표현 능력을 키워주기					
	대인관계 기술을 키워주기					
	이타적 행동을 키워주기					
	기타(귀하의 의견을 적어주세요)					
아동 발달에 대한 이해	정서 발달의 이해					
	사회성 발달의 이해					
	기타(귀하의 의견을 적어주세요)					
부모- 자녀간 관계	부모자녀간의 유대					
	부모자녀간 의사소통					
	기타(귀하의 의견을 적어주세요)					
부모 자신 관련 변인	부부간의 대화법					
	가족간의 갈등 해소					
	부모 자신의 화 다스리기					
	부모로서의 자신감					
	부모 자신의 스트레스 관리					
	기타(귀하의 의견을 적어주세요)					

6. 어떤 연령대의 저소득가정 부모를 위한 프로그램이 가장 필요하다고 생각하십니까?
 ① 영아기(0-2세) ② 유아기(3-6세) ③ 학령기저학년(7-9세) ④ 학령기고학년(10-12세)
7. 저소득가정 부모를 위한 개별상담 프로그램을 실시할 때 예상되는 가장 큰 어려움은 무엇이라고 생각하십니까?
 ① 저소득가정 부모의 참여 의지와 관심 부족
 ② 프로그램 실시 시간 확보
 ③ 전문지도 인력의 부족
 ④ 기타()
8. 저소득가정 부모를 위한 집단상담 프로그램을 실시할 때 예상되는 가장 큰 어려움은 무엇이라고 생각하십니까?
 ① 저소득가정 부모의 참여 의지와 관심 부족
 ② 프로그램 실시 비용 문제
 ③ 프로그램 실시 시간 확보
 ④ 전문 지도 인력의 부족
 ⑤ 기타()
9. 저소득가정 부모를 위한 집단상담 프로그램을 실시하기에 적합한 시간대라고 생각되는 것은 무엇입니까?
 ① 오전 ② 오후 ③ 저녁 ④ 기타 ()
10. 저소득가정 부모를 위한 집단상담 프로그램이 개발된다면, 지도자교육이나 훈련에 참가할 의향이 있습니까?
 ① 예 ② 아니요
11. Dream Start 사업을 추진하는 데 추가로 필요한 프로그램이 있으면 적어주세요.
 ()

[부록 2] 기초조사인터뷰결과 <드림스타트 부모교육 관리자용>

㉠ 저소득가정의 특성

▷ 가정형태

양부모가 다 있는 일반가정 외에 한부모가정, 조손가정, 다문화가정이 특징이었다.

저소득 가정하구요. 한부모가정. 차상위계층 이정도요...(부산)

일반가정은 0-7세 쪽에 일반가정이 많이 있구요. 초등학교 세대는 조손이나 부자. 한부모가 주로 많이 있고. (포항)

▷ 환경특성

경제적 빈곤, 주거환경 열악, 비위생적, 열악한 부모의 직업조건등이 특징이었다.

생계 때문에 대부분 하는 일들이 힘들고 이런 3D업종이잖아요. 공장. 그러니까 이런 일반인들보다 노동을 제공하는건 많은데 수입은 낮은거 근로 조건이 좋지 않은거... 가구를 방문해보면 화장실이나 샤워. 이런 씻는 시설도 거의 안되었고. 그러면 위생문제도 있어요.(서울성북)

환경적인 것도 정말 지저분하고 제가 수업하다가 정말 벌레가 막 기어다니는거 보거나. 집에서 냄새가 너무 심해가지고 정말 힘들었던 적도 많구요...(포천)

토요일 일요일 같은 경우는 거의 안취고 일하고 식당일, 거의 일용으로, 목욕탕 때밀이라든지, 그런 쪽으로 많이 하시는거 같아요.(광주)

㉡ 저소득가정의 부모특성

▷ 심리적특성

전형적인 부모 특성으로는 우울, 스트레스, 피해의식, 폐쇄성이 나타났으며, 낮은 자존감, 무기력, 분노감을 추가로 가지고 있는 것으로 나타났다.

... 또 우울해하시는 그런 가정이나 그런 부분도 있고...(포항)

부모님들이 전반적으로 보면 위축되어 있고, 체념적이시고, 자포자기적이시고, 성격같은 경우도 굉장히 자기중심적인 성격이 많고...부모님들이 그 need를 못느끼세요. 그냥 우리 뭐 이대로도 잘 하고 있고. 귀찮아하시고..(서울성북)

되게 예민해요. 사소한거에 상처를 잘 받고 아니면 분노도 가득차 있는거 같아요. 평생 보통 만나는 주부보다는 훨씬 더 민감하다는. 내가 약자나 내가 갖지 못했다는 생각 때문에 그분들의 심리적인 상태도 불안정하지 않나.(청주)

▷ 행동적특성

늦은 귀가, 부업으로 피로감을 많이 느끼고 있으며, 타인에 대한 예의 부족, 잦은 음주, 게임, 과도한 TV시청, 부부싸움 등이 행동적 특성으로 나타났다.

거의 아빠들이 밤 늦게 까지 게임을 하시거나 술 담배 이런거. 그러니까 그런거를 끌어 올리는게 가장 큰 문제점이라고 봤구요. (서울성북)

우리 어머니들이 대부분 이렇게 TV를 켜놓고 그냥 흘러가는거예요. 흘러가. 너무 안타깝더라구요. 그 시간에 차라리 놀이터에서 같이 놀든가...(청주)

▷ 양육특성

방치, 양육에 대한 지식 부족, 자녀와 상호작용 부족, 자녀에게 스트레스 해소, 일관성 없는 양육 태도, 부적절한 모델링, 강압적 훈육, 자녀에 대한 낮은 기대가 양육특성으로 나타났다.

생각이 없어요. 내가 이 교육을 받아서 나한테 도움이 되는지 안되는지에 대한 감이 없다고 해야하나? (청주)

... 애가 울고 그러면 당황하시고 먼저 때리신다던지 울지마! 이러면서 욕박지르시거나 행동이 먼저 나가시는 부모들이 많은거 같아요.(포천)

엄마들이 우울증이 있으니까 어떨 때는 애한테 착했다가 일관성 있게 키워야 하는데 자기 기분 좋을 때는 워매 우리아가. 이러다가도 저리가! 그리고. (광주)

▷ 부모가 겪는 양육시 어려움

양육정보 부족, 행동지도의 어려움, 형제갈등이나 자녀와의 갈등상황 다루기 어려움, 학습지도의 어려움을 겪는 것으로 나타났다.

양육에 대한 태도라든지 정보가 없어가지고 어떻게 해야할지를 몰라서 그런 부분들이 많고... (부산)

한명 있는 집은 그나마 괜찮은데, 근데 진짜 아이들이 많은집 있잖아요. 둘 셋 있는 집은 정신없어서 그렇게 못하는 경우가 솔직히 많아요. 그래서 제가 아까도 말씀드렸지만 두자녀 이상 있는 부모들은 부모교육이 정말 필요하겠더라구요... 엄마가 어떻게 표현을

해야될지 모르겠다고 답답해하시는 경우가 많아요. (서울중앙)

애가 고집부리고, 이런 부분 어머니 감당하기 힘들다 하시고...(포항)

㉔ 저소득가정 유아특성

▷ 외현화된 문제행동특성

아동의 전형적 문제행동의 특성으로는 욕하는 것과 싸움, 던지기 등 공격적 행동이 대표적이었으며, 자기중심적 행동, 기본적 생활습관 부재가 있는 것으로 나타났다.

유치원 애들같은 경우는 씨오은 뭐 그냥. 네, 그런 경우가 좀 많아요. (양구)

뜻대로 안되면은 옆에 있는 자전거도 밀고 막 물건을 집어던지고 심지어는 엄마도 아무 대나 막 때리고(영주)

인성, 기본 생활습관 그런거부터 없어요(서울중앙)

▷ 심리적 위축

아동의 심리적 위축 특성으로는 사회성 부족, 낮가림과 소심함, 낮은 자존감, 소외감, 우울이 나타났다.

엄마한테 이야기해보면 애가 못하는 이야기가 없다고 하는데 정말 네라는 대답도 못들어 본 아이가 있어요. 엄마는 답답하죠. (영주)

우리 애가 우울한 모습을 보인다거나 그런 말씀을 하세요. (서울성북)

애들이 되게 자존감이 낮더라고요. 저희가 신뢰랑 믿음이란 가지고 사회성 프로그램을 했는데 믿음하면 떠오르는거 자기 상황에 대해 이야기했는데 불신만 가득하더라고요.(서울중앙)

애들이 사회성이 떨어져요 어머니들이 이야기를 해요. (양구)

▷ 신체적 특징

저소득가정 유아의 신체적 특징으로는 빈번한 질병, 체질 허약 및 과식 등으로 인한 비만이 나타났다.

과식같은 경우도, 부모님이 계시면 챙겨주는데 없으니까 심심하면 먹게되고. 그래서 저희 같은 경우는 비만아동이 엄청 많아요. 또 체질적으로 허약하고...(서울성북)

▷ 발달적 특성

유아의 발달적 특성으로는 발달 지연, 낮은 언어능력, 낮은 이해력, 상황에 안맞는 부적절한 행동, 분리불안이 있는 것으로 나타났다.

유아기도 같은 네 살이면 수준을 비교하면 언어도 떨어지고 지금은 단어로만 하는게 아니라 문장으로 해야하는데, 앞뒤가, 뭐라 그럴까 떨어져. 지능이 떨어지는 건 아닌데 발달이 지연되어 있어요. (광주)

선천적으로 교육을 못받아서 ... 교사가 이야기를 해도 의도를 모르고, 그 또래 알아야 할 거를 많이 모르더라고요. (서울중랑)

㉔ 현재 센터의 부모교육 현황

▷ 교육내용

예방 프로그램(성교육, 폭력예방교육), 건강관련 프로그램, 문화체험프로그램, 활동프로그램(쿠키만들기, 레고닥터 등)이 많았으며 지역에 따라 부모교육프로그램(부모자녀관계, 부모 역량강화 프로그램, 부부교육 프로그램)도 실시되고 있었다.

특강, 학습 유아 같은 경우는 성교육 같이 애네들이 이럴 때 어떻게 반응을 해야할지 모르겠다. 그런 부분도 하고. 이번에는 부모교육쪽이나 하여튼 부모들이 건강해야 아이한테 신경을 써주고 해서. 부부교육도 하고 있거든요.(청주)

건강쪽에서는 아토피교육 영양교육, 안전교육, 위생교육, 요런식으로 하고 있구요. 어머니들 오서가지고 아동 성교육, 아동에게 어떻게 해줘야할지. 아동 폭력 예방교육, 보육쪽에서는 어머니들 역량강화를 위해서 직접적인 아동 양육기술이라기 보다는 어머니들 일단은 에너지가 넘쳐야 아동들에게도 조금 양육하는데 있어서 어머니들 역량강화 위주로...(포항)

부모와 아이가 함께 참여하는 프로그램 하나 따로 하고 하나는 부모하고 아이하고 같이 하는거는 요가, 레고닥터, 만들기, 레크레이션, 함께 참여하는거 엄마랑. 그거 하나 하고 있구요. 순수부모교육프로그램은 저희가 동화구연 가르치고 있거든요. (영주)

저희는 문화프로그램으로 그런 요리교실 있잖아요. 부모님이랑 같이 할 수 있는 프로그램이니까. 사실 이렇게 그렇게 많이 신경 안써도 되고 언제 어디로 이동해서. 아직까지는 처음부터 한꺼번에 자신을 오픈시키려하기보다는 나오시게 한다음에 한걸음씩 한걸음씩 그렇게 효과가 있었던거 같구요.(서울성북)

▷ 교육형태

프로그램의 실시형태는 강의식과 가정방문이 이루어지고 있었으며, 전화상담도 병행되고 있었다. 프로그램의 실시 시간대는 토요일이나 오후, 저녁 시간대가 주로 이루어지고 있었으며 오전시간대에 이루어지는 지역도 있었다. 프로그램의 회기는 5-10회기가 주를 이루었다.

그냥 강의식으로 해서 전체적으로 다같이 하는 아예 상담소 소장님을 후원자로 끌어들이 가지고 소그룹 5명씩해서 날짜 다 달리해서 따로따로 질문하게 할 수 있도록 그렇게도 해봤거든요. 해보니까 반응이 세 번째가 제일 반응이 좋더라고요. 자기가 질문한거에 대해서 사람이 작으니까 서로간의 이야기가 토론도 되고 호응도 가 좋아서 다음 또 연장이 되는 경우가 있더라고요.(부산)

▷ 프로그램 참여태도

적극적으로 프로그램에 참여하는 대상의 특성은 일반가정, 보육료 2층의 비교적 나은 경제적 여건을 가진 가정으로 나타났고 비참여적 대상 특성으로는 극빈층으로 나타났고 비참여대상은 프로그램 필요성을 못 느끼고, 폐쇄적, 비협조적이며 신청에 잦은 취소를 하는 것으로 나타나 주로 적극적으로 참여하는 대상 위주로 프로그램이 이루어지고 있었다.

보육료 2층 가정들은 굉장히 의욕이 있으세요. 의욕이 있으세요. 교육적인 관심도도 높으시고 아무래도 생활수준이 조금 높다보니까, 그런게 있는데. 수급자들은 문화체험 한번 가려면 처음 한번 딱 가기가 굉장히 힘들어요... 간다고 해놓구서도 무책임하게 연락없으시고, 안간다고...(포천)

저희가 부모교육을 한다고 하면 이런 부모님들이 우울증이나 한부모가정 이런 분들이 참석을 해야하는데 그런 분들은 안오세요. 그냥 그나마 협조적인 부모들. 학습지나 학원 학습연계를 참여하시는 분들이 오시고 서비스를 그분들이 찾아서 오시고 그러지 서비스 안받는 분들은 저희가 아무리 프로그램 뭐 있다고 해도 관심이 없어요.(영유)

▷ 성 과

센터의 프로그램 실시 성과로는 센터 사업에 대한 부모 호응도가 높아지고, 부모들 끼리의 자조모임이 형성된 것으로 나타났다. 또한 부모의 폐쇄성이 줄어든 경향도 지역에 따라 보고되었다.

부모교육을 하다보니까 부모들이 한달에 한번씩 자조모임을 해요. 그 동안에 저희가 했던 정보교환도 하고 자주 식사도 하시면서 못다한 이야기를 나누시거든요.(부산)

저희는 수요일마다 하는데 엄마들도 굉장히 좋아하시고 호응도 높으세요. (영주)

㉔ 프로그램 요구

▷ 내 용

대화법, 자녀와의 관계개선, 정서적 상호작용 등 부모-자녀관계에 대한 요구와 아동의 행동수정, 생활습관 교육, 양육기술에 대한 요구가 대표적이었다. 그 외 부모의 동기부여 프로그램, 색종이 접기 등 만들기 활동, 성교육, 안전교육 등의 예방 교육, 부모교육 및 아버지교육에 대한 요구가 있었다.

저는 부모의 역할에 대한 것. 그러니까 내 생활태도 내 생활습관, 내 양육태도가 아이한테 얼마나 큰 영향을 미치는지. 물론 알지만 부모님들이 그렇거든요. ...그래서 내 태도 개선. 이런것들이 들어갔으면 좋겠어요.(영주)

상황에 따라서 대처방법이 있잖아요. 그러니까 벌을 준다고 해서 벌 줄때도 있지만 벌보다는 대처방법이 있더라고요. (정읍)

어떻게 내가 해야하고 어떻게 아이를 소중하게 키울 수 있을지 기본적인 거부터 교육에 들어가셨으면 좋겠어요. (포천)

근본적으로 엄마들이 원하는건 올바른 습관, 거둬 말씀드리지만 어떤 학습효과를 가져오고, 성향도 그렇고. 근데 약간 엄마들이 고민을 토로하는 부분은 대화가 안되는거. 대화. 일반적으로 대부분의 어머니들은 부분적으로 잘하고 있지만 우리의 손을 필요로 하는 어머니들은 아이하고 대화하는 방법을 모르시는 것 같아요..... 어머니들한테 아이와의 정서 교감을 할 수 있는 그걸 인지시키는 자체가 중요한거 같아요.(청주)

▷ 형 태

집단상담식의 요구가 많았으며, 가정방문 형태, 집단상담과 가정방문을 혼용하는 형태에 대한 요구가 있었다. 또한 교구재에 대한 요구로써 동영상 등 매체 활용동영상에 대한 배포물, 지도자 교육 매뉴얼에 대한 요구가 있었다. 기타로써 부모 프로그램시 보육실을 마련하여 아동을 돌보는 것이 요구되었다.

프로그램의 회기는 3-8회까지 다양하게 나타났으며, 운영시간은 1시간-2시간이 가장 많이 요구되었다. 인원은 10명정도의 소그룹, 프로그램의 진행자는 전문외부강사를 요구하였고 대상자의 참여독려를 위한 선물이나 교구재 제공이 요구되었다.

계속 프로그램을 하기 보다는 리더분이 먼저 이렇게 강사분이 상담같은 것도 병행되고 집단. 저는 그게 필수라고 생각해요.(서울성북)

저 같은 경우에는 실시하면 가정방문과 집단상담 두 가지를 병행하면 좋을거 같다는 생

각을 했어요. 지역이 멀거나 시간이 안되시거나 하면 가정방문을 해서 할 수 있을 거 같구요. 두가지 방법이 장단점이 있는거 같거든요. 가정방문을 하면 저희가 일일이 다 가정방문을 다닐수 없어요. 프로그램이 너무 많기 때문에 오실 수 있는 분들은 오셔서 듣는게 좋을 거 같구요. (포천)

그분들이 볼 때도 일반 직원보다는 예를 들어 전문적으로 상담하는 선생님이 했을 때, 그분들도 믿음을 많이 갖더라고요. (청주)

매뉴얼이라고 하는게 실무에서 하면 도움이 되게 많이 되거든요. 저희가 나름대로도 저희나름대로 아이디어를 구상을 해서 해결을 해서 어떤 주제를 넣어서 매뉴얼을 만들긴 하지만 진짜 전문가가 아니라서 저희 현장경험에서 나름대로 습득한 그걸로 짜맞추기 식으로 하기는 하지만 실질적으로 전문가를 통한 매뉴얼이 있으면 저희가 봤을때 저희가 진짜 손하나 안대고도 그냥 할 수 있는 것도 있고...(부산)

연구 참여 동의서

본 부모교육프로그램은 유아기에 중요한 부모-자녀 관계를 잘 형성하는데 기본이 되는 애착, 정서적 친밀감을 갖게 하는 것이며, 유아의 기본 생활습관을 익히도록 올바른 훈육을 위해 도움을 드릴 것입니다. 또한 부모가 자녀의 정서에 대해 수용적으로 자녀의 문제해결을 지도하여 자녀와 애정적 유대를 잘 형성하도록 정보를 제공하고자 합니다.

저희가 수집하고자 하는 정보는 부모설문지입니다. 이 자료들의 모든 내용은 연구진 외 다른 사람이 볼 수 없는 곳에 안전하게 보관될 것입니다. 이 자료들의 부모와 자녀의 이름은 익명으로 사용될 것이며, 통계 자료로만 사용됨을 알려드립니다. 부모님께서 위 내용에 동의하신다면, 아래의 서명란에 서명을 부탁드립니다.

날 짜 _____ 서 명 _____

(2) 부모양육스트레스척도

♥ 각 질문마다 당신이 느끼는 정도와 가장 잘 일치하는 번호에 V 표해주십시오.

문항내용		거의 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통 이다	그런 편이다	매우 그렇다
1	나는 종종 내가 일을 잘 처리하지 못한다고 느낀다.					
2	아이의 욕구를 충족시켜 주기위해, 나는 나의 삶을 내가 예상했던 것보다 더 많이 포기한다.					
3	나는 부모로서의 책임감에 얽매어 있는 느낌이 든다.					
4	이 아이를 가진 이후로 새롭고 다른 여러 가지 일들을 할 수 없었다.					
5	아이를 가진 이후로 내가 하고 싶은 일을 거의 할 수 없다고 느낀다.					
6	나는 지난번에 나를 위해 산 옷이 만족스럽지 못하다.					
7	나의 생활에는 걱정거리가 상당히 많이 있다.					
8	아이를 가짐으로써 배우자와의 관계에서 내가 예상했던 것보다 더 많은 문제가 생겼다.					
9	나는 친구가 없고 혼자라는 느낌이 든다.					
10	모임에 갈 때, 나는 보통 내가 즐겁게 지내지 못하리라 생각한다.					
11	나는 예전만큼 사람들에게 관심이 없다.					
12	나는 예전만큼 어떤 일들을 즐기지 못한다.					
13	우리 아이는 나를 기분 좋게 하는 일들을 거의 하지 않는다.					
14	대부분의 경우, 나는 우리 아이가 나를 좋아하지 않고 나와 가까이 있기를 원하지 않는다고 느낀다.					

	문항내용	거의 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통이다	그런 편이다	매우 그렇다
15	우리 아이는 기대했던 것보다 나에게 훨씬 적게 웃는다.					
16	내가 우리 아이를 위해 어떤 일들을 할 때, 우리 아이는 나의 노력에 대해 별로 고마움을 느끼지 않는다고 생각한다.					
17	우리 아이는 놀 때, 자주 소리내어 웃지 않는다.					
18	우리 아이는 대부분의 아이들만큼 빨리 배우는 것 같지 않다.					
19	우리 아이는 대부분의 아이들만큼 많이 웃지 않는것 같다.					
20	우리 아이는 내가 기대했던 것 만큼 많은 것을 하지 못한다.					
21	우리 아이는 새로운 것에 익숙해지는데, 시간이 오래 걸리고 매우 어렵다.					
22	지금 내가 하는 것보다 친근하고 다정한 감정을 가져야 한다고 생각했고, 이러한 생각이 나를 괴롭힌다.					
23	때때로 우리 아이는 나를 짓궂게 괴롭히려는 일들을 한다.					
24	우리 아이는 대부분의 아이들보다 좀더 자주 울거나 안달한다.					
25	우리아이는 대체로 불쾌한 기분으로 깨어난다.					
26	나는 우리 아이가 매우 시무룩하고 쉽게 속상해 한다고 느낀다.					
27	우리 아이는 나를 상당히 괴롭히는 일들을 한다.					
28	우리 아이는 자신이 좋아하지 않는 어떤 일이 일어날 때 매우 강하게 반응한다.					

문항내용		거의 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통 이다	그런 편이다	매우 그렇다
29	우리 아이는 아주 사소한 일에도 속상해한다.					
30	우리 아이의 수면 또는 식습관 스케줄을 정하는 것은 내가 예상했던 것보다 훨씬 더 어려웠다.					
31	우리 아이가 정말로 나를 많이 괴롭히는 몇 가지가 있다.					
32	우리 아이는 내가 기대했던 것보다 좀 더 많은 문제를 일으켰다.					
33	우리 아이는 대부분의 아이들보다 내게 요구하는 것이 많다.					

34. 나는 우리 아이에게 어떤 것을 시키거나 저지하는 것에 대해 다음과 같이 생각한다.

- ① 내가 기대했던 것보다 훨씬 더 어려웠다.
- ② 내가 기대했던 것보다 조금 더 어려웠다.
- ③ 내가 기대했던 것만큼 어려웠다.
- ④ 내가 기대했던 것보다 조금 더 쉬웠다.
- ⑤ 내가 기대했던 것보다 훨씬 더 쉬웠다.

35. 나는 다음과 같이 느낀다.

- ① 부모로서의 자격이 없다.
- ② 부모로서 약간의 문제가 있다.
- ③ 보통의 부모이다.
- ④ 보통의 부모들보다는 좋은 부모이다.
- ⑤ 매우 좋은 부모이다.

36. 어머니를 괴롭히는 자녀의 행동들을 주의 깊게 생각하고 그 행동들의 가짓수를 세어 보십시오. 예를들어, 빈둥거리는 것, 말을 안 듣는 것, 과잉행동을 하는 것, 우는 것, 방해하는 것, 싸우는 것, 칭얼거리는 등등. 세어본 행동의 가짓수에 동그라미를 해주십시오.

- ① 10개 이상 ② 8-9개 ③ 6-7개 ④ 4-5개 ⑤ 1-3개

(3) 부모양육효능감척도

♥ 각 질문마다 당신이 느끼는 정도와 가장 잘 일치하는 번호에 표해주십시오. 당신의 느낌을 정확히 표현해 주는 답이 없을 경우에는 가장 가까운 것에 V 표 주십시오.

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

	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	반반 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
21 나는 아이와의 관계에서 발생하는 문제를 잘 다룰 수 있다.					
22 나는 아이의 지적 호기심을 자극해 줄 수 있다.					
23 나는 내 아이에 대해 잘 이해하고 있다.					
24 나는 다른 부모에게 좋은 본보기가 될 수 있다.					
25 나는 아이에게 운동경기의 규칙을 가르쳐 줄 수 있다.					
26 나는 아이가 잘못된 생각이나 행동을 했을 때 그 점을 깨달을 수 있도록 설명하고 지도할 수 있다.					
27 나는 아이에게 유익한 책들이 어떤 것인지 알고 있다.					
28 나는 아이가 나쁜 친구들과 사귀지 않도록 지도할 수 있다.					
29 나는 부모역할에 잘 적응하고 있다.					
30 나는 아이가 건강한 생각을 갖도록 지도한다.					
31 내가 이야기 하는 동안 아이가 내 말에 귀기울이게 할 수 있다.					
32 나는 아이가 학교에서 배우는 내용에 관심을 갖고 지도할 수 있다.					
33 나는 아이가 위험지역이나 외진 곳에 가지 않도록 지도할 수 있다.					
34 나는 아이에게 가능한 한 최상의 양육을 제공하여 왔다.					
35 나는 아이가 짜증을 내는 일에 대해서도 이야기를 나눌 수 있다.					
36 나는 아이의 방과후 일과를 관리할 수 있다.					
37 나는 아이를 일관성있게 훈육할 수 있다.					

(4) 어머니-자녀 상호작용 평가척도(훈육행동)

♥ 다음의 질문들은 어머니와 자녀가 상호행동하는 방식에 관한 것들입니다. 지난 한 달 동안 어머니께서 각각의 문항에서 나타내는 방식으로 행동했었다면 “있다” 그렇지 않다면 “없다”에 표시해 주십시오. 만약 지난 한달 동안 각각의 문항에서 나타내는 행동을 해서 “있다”에 표시했으면 얼마나 자주 그런 행동을 했었는지를 두 번째 칸에 있는 해당 번호에 V표시를 해 주십시오. 예를 들어 하루 두 번 이상 그렇게 행동했었다면 1번에, 지난 일주일 동안 3~4번정도 그렇게 행동했었다면 4번에 표시하십시오.

문항	지난 한달 동안	얼마나 자주 하셨습니까?					지난 한달 간 1번
		하루 1번 이상	매 일	1주 5,6번	1주 3,4번	1주 1,2번	
1. 아이의 잘못에 대해 아이에게 얘기를 했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
2. 아이의 잘못에 대해 아이에게 소리질렀다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
3. 아이가 잘못했을 때 하고 싶어 하는 일을 못하게 했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
4. 벌로 아이를 자기 방으로 보내거나 혼자 있도록 했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
5. 아이를 때렸다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
6. 말다툼 후에 사과를 했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
7. 갈등이나 말다툼이 생기면 다소의 양보를 하여 타협하였다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
8. 아이에 관련된 중요한 결정을 내릴 때는 함께 의논하였다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
9. 의견이 다를지라도 아이의 입장에서 아이의 말을 들어주었다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
10. 아이의 말이 합리적으로 보이면 아이의 의견을 들은 후 벌을 주려 했다가도 마음을 바꾸었다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
11. 아이 스스로가 자신의 문제를 해결해야 한다는 입장을 고수하였다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
12. 아이와 말다툼할 때 아이의 많은 잘못들을 끌어들었다.	없다있다	1	2	3	4	5	6

문항	지난 한달 동안	얼마나 자주 하셨습니까?					지난 한달 간 1번
		하루 1번 이상	매 일	1주 5,6번	1주 3,4번	1주 1,2번	
13. 말다툼을 모두 아이의 탓으로 돌렸다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
14. 아이와 의견이 다를지라도 아이의 생각을 이해한다고 말하였다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
15. 아이에게 자신의 나이에 맞게 행동하기를 원한다고 말하였다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
16. 아이가 따라야 할 규칙들이 왜 중요하고 왜 따라야 하는지 설명해주려고 노력하였다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
17. 아이와 논쟁을 할 때 아이를 비웃거나 깎아 내렸다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
18. 아이가 어떤 일을 잘못했을 때 아이를 놀렸다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
19. 아이의 실제 나이보다 더 어린애 취급을 하였다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
20. 당신이 아이를 대하는 방식이 당신의 기분에 의해 좌우되는 것을 발견하였다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
21. 아이를 과보호했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
22. 아이가 잘못했을 때 평소보다 훨씬 더 심하게 벌을 주었다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
23. 단지 '내가 한 번 이야기했다' 는 이유만으로 아이에게 어떤 일을 하게끔 했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
24. 아이가 무엇을 잘못했는지를 알게하기 위해 노력했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
25. 아이와 의견이 다를 때 아이의 생각을 물어보았다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
26. 아이와 함께 보낼 시간이 없을 정도로 매우 바빴다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
27. 아이가 관심이나 도움을 요청할 때 그것을 무시하였다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
28. 아이로 하여금 어떤 방식으로 일을 할지를 선택할 수 있도록 격려했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6

문항	지난 한달 동안	얼마나 자주 하셨습니까?					지난 한달 간 1번
		하루 1번 이상	매 일	1주 5,6번	1주 3,4번	1주 1,2번	
29. 아이에게 참을성 있게 대하지 않았다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
30. 아이가 잘못된 행동을 하도록 내버려 두었다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
31. 아이가 하계끔 되어있는 일을 아이가 실제로 했는지 확인하지 못했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
32. 아이에게 말로만 혼내주겠다고 하고 혼내지 않았다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
33. 아이가 어떻게 느끼는지를 이해하려고 노력했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
34. 아이가 규칙에 복종하도록 하였다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
35. 어떤 일을 해 달라는 아이의 요구에 쉽게 설득당했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
36. 아이에게 무엇을 살 지에 대한 선택의 기회를 주었다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
37. 좀 더 편해지기 위해서 아이에게 졌다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
38. 아이가 이미 정해 놓은 규칙을 깨는 것을 내버려두었다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
39. 아이와 의견이 다를지라도 아이의 생각을 존중해 주었다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
40. 시키지 않아도 스스로 알아서 숙제, 방청소 등을 할 수 있도록 격려했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
41. 아이가 독립적으로 행동하도록 격려했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
42. 아이의 의견을 물었다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
43. 아이가 책임감을 지니도록 격려했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6

(5) 어머니-자녀 상호작용 평가척도(애정표현)

♥ 다음의 질문들은 어머니와 자녀가 애정표현에 관한 것들입니다. 각각의 문항에 대해 지난 한 달 동안 그런 방식으로 행동했었다면 “있다” 그렇지 않다면 “없다” 에 표시해 주십시오. 만약 한 달 동안 그런 행동을 한 적이 “없다” 면 다음 문항으로 넘어가십시오. 만약 지난 한달 동안 각각의 문항에서 나타내는 행동해서 “있다” 에 표시하면, 얼마나 자주 그런 행동을 했었는지를 두 번째 칸에 있는 해당번호에 V표시를 해 주십시오. 예를 들어 하루 두 번 이상 그렇게 행동했었다면 1번에, 지난 일주일 동안 3~4번정도 그렇게 행동했었다면 4번에 표시하십시오.

문항	지난 한달 동안	얼마나 자주 하셨습니까?					
		하루 1번 이상	매 일	1주 5,6 번	1주 3,4 번	1주 1,2번	지난 한달간 1번
1. 함께 시간을 보냈다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
2. 안아주기, 뽀뽀해주기, 등 쓰다듬어주기, 그 외 다른 신체적인 애정표현을 했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
3. 게임이나 운동을 함께 했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
4. 아이의 활동이나 취미, 유치원 생활 등에 대해 10분이상 이야기했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
5. 아이와 함께 친구나 친척을 방문했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
6. 식구 중 다른 사람을 위한 선물을 함께 만들거나 준비했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
7. 어떤 일에 대해 아이와 함께 웃고 즐겼다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
8. 함께 유치원 과제를 했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
9. 우스개 소리를 해주거나 들었다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
10. 산책, 자전거 타기, 수영, 소풍, 등산, 낚시, 해변에 가기, 조깅, 운동 등을 함께 했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
11. 함께 모임, 파티에 가거나 파티를 열어주었다.	없다있다	1	2	3	4	5	6

문항	지난 한달 동안	얼마나 자주 하셨습니까?					
		하루 1번 이상	매 일	1주 5,6 번	1주 3,4 번	1주 1,2번	지난 한달간 1번
12. 무엇인가를 함께 만들었다. (모형, 공작, 음식 만들기, 고치기 등)	없다있다	1	2	3	4	5	6
13. 함께 악기를 연주하거나 노래를 부르 거나 음악을 들었다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
14. 바위,꽃,조개,새,벌 등을 보러갔다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
15. 칭찬을 해주었다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
16. 외식, 영화, 박물관, 쇼핑 등을 함께 가거나 아이스크림이나 치킨과 같은 간 식을 먹으러 외출했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
17. 특별 간식과 같은 특별대우를 해주었 다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
18. 기대치 않은 선물로써 용돈이나 특별 한 것을 주었다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
19. 아이에게 사랑한다고 말하였다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
20. 운동경기, 장기자랑, 놀이, 작품전 등 에 아이의 작품이나 솜씨를 보러갔다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
21. 아이가 걱정하는 문제에 대해 함께 이야기했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6
22. 우표 모으기, 모형 만들기, 목공, 재 봉, 뜨개질 등과 같은 취미 활동을 함 께 했다.	없다있다	1	2	3	4	5	6

(6) 부모 수용-거부/통제척도

♥ 각 질문마다 당신이 느끼는 정도와 가장 잘 일치하는 번호에 표해주십시오. 당신의 느낌을 정확히 표현해 주는 답이 없을 경우에는 가장 가까운 것에 V 표 주십시오.

문항내용	그렇지 않다	가끔 그렇지 않다	자주 그렇다	항상 그렇다
1. 나는 아이의 좋은 점을 이야기 한다.				
2. 나는 아이를 전적으로 무시한다.				
3. 나는 아이가 무엇을 해도 좋고, 무엇을 하면 안 된다는 것을 정확하게 아는지를 본다.				
4. 나는 아이가 자신의 중요한 일을 부모에게 말하도록 편안하게 해 준다.				
5. 나는 아이가 맞을만한 일을 안했을 때에도 때릴 때가 있다.				
6. 나는 아이를 부담스럽게 생각한다.				
7. 나는 늘 아이에게 어떻게 행동해야 하는지를 말한다.				
8. 내가 화가나면 아이에게 심하게 벌을 준다.				
9. 나는 너무 바빠서 아이가 묻는 말들을 대답해 줄 수가 없다.				
10. 나는 아이에 대해 싫어하는 마음을 느낀다.				
11. 나는 아이가 하는 것에 관심이 많다.				
12. 나는 아이에게 불친절한 말들을 많이 한다.				
13. 나는 아이가 도움을 청할 때 무시해 버린다.				
14. 나는 내가 시킨대로 내 아이가 정확하게 하기를 강요한다.				
15. 나는 내가 내 아이를 원하고 필요로 한다는 것을 아이가 느끼게 한다.				
16. 나는 아이에게 많은 관심을 쏟는다.				
17. 나는 아이의 기분을 일부러 상하게 한다.				
18. 나는 아이가 생각하기에 내가 기억해야 하는 중요한 일들을 잊어 버린다.				
19. 나는 아이가 잘못된 행동을 했을 때, 내가 아이를 사랑하지 않는다는 것을 느끼도록 해준다.				
20. 나는 아이가 하고 싶어하는 것은 다 할 수 있게 한다.				

문항내용	그렇지 않다	가끔 그렇지 않다	자주 그렇다	항상 그렇다
21. 나는 아이가 하는 일들이 중요하다고 느끼도록 해준다.				
22. 나는 아이가 잘못된 일이 있을 때, 아이를 겁나게 하거나 헐박한다.				
23. 나는 아이가 생각하는 것에 관심을 갖고, 그것에 대해 얘기하도록 아이를 북돋아 준다.				
24. 나는 아이가 무엇을 하든지 간에, 다른 아이들이 내 아이보다 더 낫다고 느낀다.				
25. 나는 내가 아이를 원하는 않는다는 것을 아이가 알게 한다.				
26. 나는 아이가 하는 모든 일들에 대해 간섭하고 싶다.				
27. 나는 내가 아이를 사랑한다는 것을 알게한다.				
28. 나는 아이가 나를 귀찮게 하지 않는 이상 아이를 무시한다.				
29. 나는 아이에게 부드럽고 친절하게 대한다.				

(7) Katz/Gottman 아동조절척도

♥ 얼마나 자주 자녀에게 아래의 말들을 하셨습니까? 당신이 느끼는 정도와 가장 잘 치하는 번호에 V 표 해 주십시오.

문항내용	전혀 없다	매우 드물 다	약간 있다	가끔 있다	매우 자주 있다
1. 조용히 해라.					
2. 똑같은 행동을 자꾸 반복하지 마라.					
3. 앉아있어.					
4. 잘 놀아라.					
5. 가만히 있어라.					
6. 방해하지 마라.					
7. 나눠써라.					
8. 때리거나 치지 마라.					
9. 울지 마라.					
10. 침착해라.					
11. 나가 놀아라.					
12. 다른 사람의 감정도 좀 생각해봐라.					
13. 집중해라.					
14. 냄새가 역겹다는 말 좀 그만해라					
15. 내가 전화 통화 좀 하게 해줄래? (아이가 뭔가 매우 말하고 싶은게 있어 보일 때)					
16. 이 일 좀 끝낼 수 있게 좀 혼자 있게 해 줄래?					
17. 심심하거나 할 일 없으면 친구랑 나가 놀아라.					
18. 자녀가 잠자리 가기엔 너무나 흥분해 있을 때 가서 자라고 한다.					
19. 친구가 한 일에 대해 역겹다고 말하지 마라.					
20. (식사 중에 아이가 말썽을 피울 때) 어서 먹어라.					
21. 나한테 달라붙지 좀 마라.					
22. 소리 치지마.					

문항내용	전혀 없다	매우 드물 다	약간 있다	가끔 있다	매우 자주 있다
23. 음식 가지고 까다롭게 굴지마.					
24. 물건을 던지지 마라.					
25. 새로 온 아이돌보미(babysitter)에게 말을 하도록 아이에게 권한다.					
26. 의사의 질문에 대답하라고 아이를 격려한다.					
27. 집을 방문한 낯선 손님에게 친절하게 대하라고 말한다.					
28. 아이가 혼자 남겨져 있는 것을 두려워 할 때 진정시킨다.					
29. 어둠을 무서워하는 것을 극복하도록 도와준다.					
30. 아이한테 친숙하지 않은 애완동물들과 같이 놀도록 격려해 준다.					
31. 아이가 화가 났을 때 진정시킨다.					
32. 아이에게 접해보지 못한 새로운 활동에 참여하길 권유한다.					
33. 아이가 원하는 장난감을 갖지 못해 실망할 때 아이를 달래준다.					
34. 아이가 매우 흥분해 있었을 때 달래준다.					
35. 아이한테 모르는 친구랑 같이 놀라고 말한 적이 있다.					
36. 아이가 생소한 곳을 살펴볼 수 있도록 용기를 준다.					
37. 아이에게 모르는 어른과 대화를 하라고 한다.					
38. 아이에게 모험심을 키워준다.					
39. 아이가 슬퍼할 때, 기분을 북돋아준다.					
40. 아이가 무서운 영화를 보고 긴장할 때, 마음을 가라앉힐 수 있도록 도와준다.					
41. 아이가 제일 아끼던 장난감을 잃어버리고 슬퍼할 때 달래준다.					
42. 아이가 화가 날 때 도와준다.					
43. 아이가 화가 날 때 달래준다.					
44. 아이가 실수로 인해 슬퍼할 때, 위로해 준다.					
45. 아이가 친구들을 집에 데리고 오도록 권유한다.					

KOREA
YOUTH
COUNSELING
INSTITUTE

[부록 4] 저소득가정 부모교육프로그램 지도자용 지침서

저소득가정 부모교육 프로그램
지도자 지침서
-유아기 자녀 편-



□ 전체 프로그램의 개괄 □

구성 영역	회기	프로그램 회기명	목표
매회기			1. 매회기 도입부에 부모-자녀 상호작용에서 긍정적인 경험을 나누고 참여자들이 서로 지지, 격려하도록 하여 부모들의 스트레스감소와 자아존중감 향상을 돕는다.
부모 스트레스 관리	1	친해지기	1. 오리엔테이션을 통해 프로그램 및 발달 단계에 따른 자녀에 대한 이해를 높이고 자녀행동에 대한 관찰의 중요성을 강조한다. 2. 부모 자신의 스트레스에 대해 충분히 지지받음으로써 부모의 심리적 역량을 강화하도록 한다. 3. 부모 자신의 스트레스를 줄일 수 있는 대안을 찾도록 한다.
	2	부모의 화풀이 대상인 아이들	1. 부모 자신의 행동이 아이들에게 어떤 영향을 주는 지 인식하게 한다. 2. 스트레스를 받았을 때 아이들을 대하는 올바른 태도를 익히도록 한다. 3. 자녀와 함께 노는 것의 중요성과 방법을 익힘으로써 자녀와 긍정적 관계를 형성하도록 돕는다.
감정코치	3	감정코치	1. 친밀한 부모-자녀관계를 위한 정서의 중요한 역할에 대한 인식을 돕는다. 2. 감정코치가 무엇인가 안다. 3. 자신이 어떤 유형의 부모인지 진단해본다. 4. 자녀와의 갈등상황을 나눔으로 변화되고 싶은 부분을 짚어본다. 5. 자신의 정서일지와 함께 자녀의 정서에 대해 어떻게 반응하는지에 관한 과제를 부여하여 부모의 아동에 대한 관찰력을 키울 수 있도록 돕는다
	4	감정코치 5단계 및 사용전략	1. 자녀감정을 인식하고 반응했던 경험을 나눈다. 2. 감정코치 5단계를 통해 보다 합리적이며 효율적으로 자녀의 감정을 다루는 법을 배운다. 3. 감정코치를 사용하기 위한 전략과 감정코치가 적절하지 못한 상황을 안다. 4. 실생활에 감정코치 적용에 대한 친숙함을 증진시킨다.

구성 영역	회기	프로그램 회기명	목표
훈육	5	바른행동 키워주기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자녀의 기본적인 생활습관을 긍정적으로 형성하는 방법을 안다. 2. 자녀의 긍정적인 행동에 강화하는 방법을 습득하고 연습한다. 3. 구체적인 칭찬을 통해 아이를 긍정적으로 대할 수 있도록 돕는다. 4. 자녀의 장점 혹은 칭찬받을 행동을 찾아보는 연습을 통해 자녀에 대한 관찰력을 증가한다.
	6	문제행동 다스리기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자녀의 잘못된 행동에 대해 사용했던 훈육방법을 점검하고 훈육에 대한 올바른 태도를 갖는다. 2. 잘못된 행동 바로잡는 효과적인 훈육방법을 습득한다. 3. 자녀의 문제행동에 대해 적용할 훈육방법을 선택하고 적용 연습을 한다.
마 무 리	7	정리하기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 전체 프로그램을 정리하고 소감을 나눔으로써 프로그램에서 배운 점을 다시 확인하고 생활에 적용 실천 계획을 세운다. 2. 자녀에 대한 장기적 긍정적 관점을 세워 긍정적 상호작용에 대한 기대와 실천을 격려한다. 3. 이후 후속모임 안내로 지속적 실천이 될 수 있는 인프라를 구축한다.

1회기 : Happy together!

I. 목 표

- 첫째, 오리엔테이션을 통해 프로그램에 대한 이해를 높인다.
- 둘째, 부모 자신이 스트레스에 대해 충분히 지지받음으로써 부모의 심리적 역량을 강화하도록 한다.
- 셋째, 부모 자신의 스트레스를 줄일 수 있는 대안을 찾도록 한다.

II. 준비사항

1. 이완할 수 있는 편안한 음악 CD, 오디오
2. 활동지, 크레파스, 종이, 볼펜
3. 가급적이면 움직임이 자유롭도록 공간을 확보한다.

III. 진행시간

- ① 5분 - 이완/명상의 시간
- ② 10분 - 오리엔테이션
- ③ 25분 - 자기소개하기
- ④ 35분 - 걱정 끝~! Happy together!
- ⑤ 10분 - You ~ Win!
- ⑥ 5분 - 마무리 & 다지기

IV. 진행과정

■ 이완/명상의 시간

- 하루 동안의 복잡한 생각을 떨치고 부모교육에 온전히 집중할 수 있기 위해 3-5분 간 음악을 들으며 이완/명상의 시간을 갖는다. 지도자는 편안한 이완음악을 틀고 부모들이 가장 편안하고 즐거웠던 과거의 순간으로 돌아가 그 순간을 상상하며 이완할 수 있도록 언어적 자극을 하며 돕는다.

- ① 먼저 눈을 감고 천천히 숨을 고르고 자신의 들숨과 날숨에 집중하기
- ② 가장 편안하고 즐거웠던 순간을 떠올리며 머물기
- ③ 천천히 교실 안으로 돌아와 편안한 마음으로 눈뜨기

■ 오리엔테이션

- ① 지도자는 간단히 자기소개를 한 후 본 프로그램의 목적에 대해 설명한다. 본 프로그램은 유아기(만 3세-만 5세) 자녀를 둔 부모를 대상으로 하는 프로그램으로서 적절한 양육방법 및 태도를 통해 건강한 부모-자녀 관계를 형성하게 하는 것이 목적이다. 이 때 중요한 점은 자녀의 문제 행동을 고치는 것이 아니라 부모-자녀 관계를 발전시키는 것이 주된 목표라는 점을 인식시켜주어야 한다.
- ② 이때 마사루 박사의 ‘밥실험’을 예로 들어준다. 마사루 박사는 3개의 컵에 각각 밥을 넣고, 하루에 2-3번씩 말을 하는데, 첫 번째 컵에는 ‘멍청한 놈’, ‘무식한 놈’ 등의 나쁜 말을 해주고, 두 번째 컵에는 ‘고맙습니다’, ‘사랑해요’ 등 좋은 말을 해주며 마지막으로 세 번째 컵에는 아무런 관심을 갖지 않았다. 이것을 매일 반복해서 할 경우, 나쁜 말을 한 밥은 말라비틀어지고, 좋은 말을 한 밥에서는 마른 곰팡이가 피었으며, 무관심한 밥은 완전히 말라 비틀어 졌다고 한다. 믿기 힘들 수도 있지만, 실제로 한 인터넷 사이트 운영자가 이것을 듣고 실험을 한 결과, ‘고맙습니다’와 ‘멍청한 놈’ 이라고 쓴 후 이를 비교하였더니 유사한 결과가 나왔다<그림 1>. 이는 어떤 마음을 가지고 대하느냐에 따라 결과가 달라진다는 것으로 부모-자녀관계에 비유해서 설명할 수 있다. 즉, 좋은 마음을 가지고 자녀를 대하면 그 만큼 자녀는 건강하게 성장하고, 안 좋은 마음이나 무관심하면 그 만큼 자녀는 건강하지 못하게 자란다는 것이다. 물론 부모님의 마음은 다 좋은 마음으로 시작하지만, 상황적으로나 아니면 아이를 대하는 방법을 몰라 안 좋은 마음이나 무관심으로 대처되는 경우도 있을 수 있다. 따라서 이 프로그램을 통해 아이들에게 하는 잘못된 방법은 지양하고, 올바른 방법을 습득해서 작게는 아이와 엄마 크게는 우리 가족이 모두 행복하게 지낼 수 있도록 한다는 점을 인식하게 한다.



〈그림 1〉 ‘성공하는 사람들의 비법’ 사이트에서 발췌

③ 그 후, 본 프로그램의 개요를 간략히 설명해준다.

“본 프로그램은 7회기로 되어 있어요. 1-2회기는 여러분들 자신의 스트레스를 적절하게 해소하는 방법에 대해서 이야기를 나눌 것이고, 3-4회기는 감정코치라 해서 부모-자녀 관계에서 정서의 중요성을 인식하고, 자녀의 정서를 효과적으로 다루는 방법에 대해서 이야기를 나눌 겁니다. 그리고 5-6회기는 자녀의 잘못된 생활태도를 올바르게 변화시키는 방법에 대해 이야기를 나눌 것이고, 7회기는 그 동안 한 것을 마무리하는 시간을 가질 것입니다. 어때요~ 기대되죠? 이렇게 7회기를 열심히 하고 나시면 부모로서 아이를 대하는 데 자신감도 생기고, 더 건강하게 자녀를 키울 수 있으실 겁니다.”

■ 지금 우리 아이는?

① 에릭슨의 발달 단계를 설명하고 간단히 제시함으로써 아이들에 대한 이해를 높일 수도 있도록 한다. 지도자는 전반적인 에릭슨의 발달 단계(참고 자료 1)에 대해 설명하고, 그 중에서 본 프로그램의 주된 대상인 만3세-만5세 유아기 아동의 특성을 자세히 설명한다.

“자료에 있는 것처럼 에릭슨이라는 유명한 심리학자는 사람은 특정 나이가 되면 발달시킬 기본적 과제들이 있다고 하였습니다. 각 발달 단계에 주어진 발달 과제를 성공적으로 달성하면 다음 단계로의 발달이 자연스럽게 진행되지만, 그렇지 않을 경우 성인기까지 영향을 미치는 갈등 또는 장애 요인이 되어 개인의 삶을 힘들게 합니다. 따라서 각 발달 단계 별로 아동들이 어떤 과제를 발달시켜야 하는지 부모님들이 아실 필요가 있습니다. 그럼 여러분의 자녀들은 어느 단계에 속할까요? (대답 기다리기) 네~ 맞습니다. 바로 주도성대 죄책감의 시기이죠~ 이 시기의 아동들은 매우 활발하고 경쟁을 하기도 하며 목표를 세우고 달성하고자 노력을 합니다. 이러한 과정을 통해 주도성을 익히게 됩니다.”

② 아래 표에 있는 오엑스 문제 중 몇 가지를 낸다.

“그럼 우리 아이가 주도성과 같이 이 나이 때에 발달해야 할 것들을 잘 발달하고 있는 지 어떻게 알 수 있을까요? 간단한 오엑스(OX) 퀴즈를 통해 알아보시다. 우리 아이와 일치하면 손으로 동그라미 모양을 해주시고, 일치하지 않으면 엑스 모양을 해주시기 바랍니다.”

③ 자녀가 발달단계에 따른 과제를 적절히 수행하는지 알기 위해서는 아동의 행동을 주의깊게 관찰할 필요가 있다. 아동의 행동과 관련된 오엑스 퀴즈를 통해 부모들의 자녀 행동에 대한 관찰력을 키우는 것이 자녀양육의 기본임을 인식시킨다.

예를 들면, “우리 아이는 거짓말을 많이 한다.”가 대표적인 문항이 될 수 있다. 부모들에게 오엑스를 표시하도록 한 후, 어떤 거짓말을 많이 하는 지, 왜 거짓말을 하는 것 같은 지 물어본다.

“말씀하신 것처럼 아이들이 거짓말을 많이 하는 것은 그 순간 부모한테 혼날까봐 하는 경우도 있습니다. 그러나 그 외에 부모에게 관심을 끌기 위해 또는 인정받기 위해 거짓말을 하기도 합니다. 너무 바쁜 부모님의 경우 거짓말을 하거나 문제를 일으키는 등의 방식으로 행동을 하기도 하죠. 그럴 경우 부모님들은 무조건 혼내기 보다는 아이가 왜 그러한 행동을 하는지 주의 깊게 살펴보아야 합니다. 이처럼 아동들이 어떠한 행동을 할 때는 그만한 이유가 있습니다. 그런데, 부모님들이 너무 바쁘거나 부모님 위주로 생각할 경우 많은 아이들은 그러한 행동이 문제 행동으로 발전하게 됩니다. 따라서 평소에 아이들이 왜 이러한 행동을 하는지 주의 깊게 관찰하는 것이 중요합니다.”

이 외에 아이가 이유 없이 유치원에 가려고 하지 않는다거나 갑자기 말이 준다거나 부모가 이야기하면 대답을 하지 않는 경우 등의 행동도 아이가 심리적으로 어려움을 겪거나 어떤 것을 원할 때 할 수 있는 행동들이므로 주의 깊게 관찰할 필요가 있다는 것을 인식시킨다.

- ④ 아동의 발달단계를 이해하고 발달을 촉진시킬 수 있는 것과 관련된 문항의 대표적인 예는 “우리 아이는 대답할 필요가 없는 쓸데없는 질문을 많이 한다”이다. 이 질문을 낸 후, 어떤 질문들을 하는 지 간단히 이야기를 나눈다. 그런 후 이런 질문들이 쓸데없는 질문이 아니라 이 시기 아동들의 자연스러운 행동이라는 것을 인식시킨다.

“많은 부모님들이 귀찮다고 질문을 피하는데, 그런 부모님들의 행동은 아동의 활동을 제한하고, 아동들로 하여금 자신의 행동에 대해서 죄책감을 느끼게 하죠. 따라서 가급적 아동이 질문을 할 때는 설령 말이 안 되는 질문이라도 성실하게 대답해줄 필요가 있습니다.”

그 외에 “우리 아이는 똑 같은 옷만 입는다고 고집을 피운다”, “우리 아이는 밥을 다 흘리면서 먹으면서도 내가 먹여주는 것을 싫어한다” 등은 이 시기의 아이들이 주도성이나 자율성 등을 가지려고 하는 행동 등일 수 있다는 것을 인식시키고, 이러한 것을 무조건 야단치기보다는 차분히 대화를 할 필요가 있음을 인식시키도록 한다.

- ⑤ 위와 같이 오엑스 퀴즈를 낸다. 그러나 너무 많은 오엑스 퀴즈를 내거나 퀴즈와 관련하여 토론하는 시간이 길어질 경우 전체 프로그램 진행이 어려울 수 있다. 따라서 시간이 길어질 경우, “다음 문제로 넘어갈게요~” 라고 하면서 자연스럽게 진행을 촉진시킬 필요가 있다.
- ⑥ 이 과정을 통해 중요한 것은 부모가 자녀의 행동을 주의 깊게 관찰함으로써 아이를 보다 더 잘 이해하고, 이 시기에 기본적으로 발달시켜야 할 아동의 특성이 무엇인지를 부모가 인식하도록 돕는 것임을 강조한다.

* 대표적인 오엑스 문항

- 우리 아이는 거짓말을 많이 한다
- 우리 아이는 요즘 이유 없이 유치원에 가려고 하지 않는다.
- 우리 아이는 최근 갑자기 말이 줄었다
- 우리 아이는 가끔 다른 친구의 물건을 가지고 온다
- 우리 아이는 부모가 이야기하면 대답을 잘 하지 않는다
- 우리 아이는 대답할 필요가 없는 쓸데없는 질문을 많이 한다
- 우리 아이는 난처한 질문을 많이 한다
- 우리 아이는 특정 옷만 입겠다고 고집을 피운다.
- 우리 아이는 밥을 다 흘리면서도 내가 먹여주는 것을 싫어한다
- 우리 아이는 하루 종일 TV만 본다
- 우리 아이는 친구가 거의 없다

■ 규칙 정하기

“이 프로그램을 시작하려면 여러 사람들이 함께 하는 프로그램이기 때문에 우리가 지켜야 할 규칙이 있습니다.” 라고 하면서 프로그램을 참가할 때 참가자들이 지켜야 할 사항에 대해 간단히 언급해준다. 잦은 결석, 지각을 하지 않거나 집단 프로그램에서 나오는 이야기를 다른 사람에게 하지 않는 것 등은 집단이 지속되고 올바르게 운영되는 데 매우 중요하다. 집단 참가자들이 기본적으로 지켜야 할 사항은 <활동지 1-1>에 제시되어 있다. 4번과 5번은 집단 특성상 지도자가 지켜야 할 것들이 있다고 생각되는 것을 미리 적거나 아니면 참가자와 즉석에서 정해도 좋다. 그러나 이 시간이 많이 배정될 경우, 전체적으로 시간이 부족하기 때문에 간단히 정하고 다짐하는 시간을 가지도록 할 필요가 있다.

■ 자기소개하기

- ① 자기소개 양식 <활동지 1-2>을 나눠 준 후 자기 소개하는 시간을 갖는다. 자기 소개 항목은 각자 달라도 상관없지만, 자녀에 대한 스트레스 또는 자녀와의 관계 등을 간단히 이야기하게 함으로써 참가자의 부모-자녀 관계를 파악할 필요가 있다. 고민이 있는 참가자의 경우 “이 프로그램을 다 한 후에는 자녀에 대한 어머니의 고민이 줄어들 수 있을 겁니다” 라고 말함으로써 프로그램에 대한 동기를 강화시키는 것이 좋다. 그 외에 프로그램에 대한 기대나 참여 동기를 물어보아야 하며, 만약 본 프로그램의 목표와 참가자의 목표가 일치하지 않는다면 그에 대해 설명을 해 줄 필요가 있다.

※ 주의! 부모-자녀 관계를 파악하는 것은 중요하지만, 참가자가 힘들어한다고 그 문제에 깊이 들어 가다보면 첫 회기의 목표를 이루기 힘들다. 따라서 첫 회기에서는 부모-자녀관계에서의 문제를 간단히 파악하고 지지해주는 것으로 끝내는 것이 좋다.

■ 걱정 끝~! Happy Together!

- ① <활동지 1-3>를 작성하게 한다. 아이와 관련해서 최근에 자신이 받은 스트레스가 있으면 적도록 한다. 이 때 지도자는 “우리 누구나 스트레스는 경험합니다. 아마 여러분도 다양한 스트레스를 경험하겠죠? 그 동안 다른 사람한테 쉽게 말하지 못해 마음속에 답답했던 스트레스가 있다면 오늘 이 시간을 통해 날려 버려주세요~ 집에 돌아가시는 발걸음이 달라질 겁니다.”와 같은 말을 함으로써 스트레스를 작성하는 데 주저함이 없도록 한다. 적을 때에는 그 상황이 충분히 생각날 수 있도록 비교적 자세하게 적으라고 한다. 또한 그 옆에 온도계에 그 때 얼마나 화가 났었는지를 색칠하라고 한다. 온도계에는 그 사람이 화가 난 정도를 집단원들이 함께 공감하는 데 도움이 된다.
- ② 각자 <활동지 1-3>를 작성한 후에는 돌아가면서 자신이 스트레스 받은 상황에 대해 이야기한다. 이 때 지도자는 사전에 이번 시간만큼은 자신의 생각과 다르더라도 비난하지 말도록 당부한다. 특히 1회기만큼 비난받는 느낌이 들면 향후 자기개방이 어려울 뿐 아니라 다음 회기에 오지 않을 수 있으므로 참가자가 공감 받는 느낌을 갖게 하는 것이 중요하다. 이를 위해 지도자를 비롯한 다른 참가자들은 발표자에게 충분히 공감 해주고, 지도자는 다른 참가자들이 비슷한 주제가 있을 경우 자연스럽게 함께 이야기할 수 있도록 격려한다.

※ 이때 자녀와 관련된 스트레스에 대한 이야기가 나오면, 지도자는 기록해 두는 것이 좋다. 추후 다른 회기에서 자녀와의 관계를 다룰 때 이를 적용하도록 한다.

- ③ 서로의 스트레스에 대해 충분히 이야기를 나누었다면 그 다음은 스트레스를 해결하는 방법에 대해 이야기를 나누도록 한다. <활동지 1-4>에 있는 ‘나만의 비법’을 작성하게 한다. 작성하기 힘들어 하는 경우 <활동지 1-5>의 <스트레스 해소에 도움이 되는 것들>을 참고하여, 작성하게 한다. 작성한 후에는 서로 함께 이야기를 나누도록 한다. 다른 사람이 이야기 한 방법 중 자신이 미처 생각하지 못한 방법은 스트레스를 받을 경우 적용해보도록 한다.
- ④ 마지막에 있는 <스트레스에 도움이 되는 장점>을 중심으로 많은 스트레스를 받으면서도 잘 대처하고 이겨낸 것을 칭찬한다.

■ 마무리

이번 회기를 마무리 한다. 오늘 회기를 하고서 어땠는지 소감을 나누도록 하고, 불만스러운 부분에 대해서는 지도자가 적절히 다뤄준다. 그리고 다음 회기에 모두가 참석하도록 다짐을 받는다.

■ 다지기 활동(과제)

다음 시간에 만나기 전에 스트레스 받는 상황이 생긴다면 오늘 시간에 배운 방법들을 적용해보도록 한다.

〈참고 자료 1〉 에릭슨의 발달 단계

연령	기본 갈등	중요사건	요약
생후~ 1세	신뢰 대 불신	수유	아기를 돌보는 사람과의 관계에서 신뢰를 형성하지 않으면 불신감이 발달한다. 이시기 세상을 안전하고 믿을 수 있는 곳이라 생각하는 기본적인 신뢰감이 형성된다. 그러나 이것이 아기를 다루는데 부적절하고 부정적으로 하면 아기는 세상에 대해 공포와 의심을 가진다.
1세~ 3세	자율성 대 수치심	배변훈련	부모의 신뢰감을 얻게되고 자신의 욕구를 처리하는 데 필요한 자율감을 발달시키면 어린이는 독립하고자 한다. 이때 스스로 할 수 있는 것을 허용하고 격려하면 자율성을 형성하게 된다. 이것은 독립심과 존중감을 기르는데 기초가 된다. 그러나 적당한 감독과 제재가 필요하다. 그렇지 않으면 자신의 능력을 의심하고 수치심을 갖게되어 심한 자기 회의에 빠지게 된다.
3세~ 6세	주도성 대 죄책감	독립	자기의 요구에 따른 자율과 독립의 기초가 마련되면 어린이는 세계에 대해 적극적이고 능동적인 신체 활동과 언어의 사용이 증가된다. 이를 자발성의 요구라고 한다. 그러나 그렇지 못하면 심한 죄책감을 갖게 된다. 질문과 탐색활동이 잦아진다.
6세~ 12세	근면성 대 열등감	학교생활	지적 호기심과 성취동기에 의해 활동이 유발된다. 성취기회와 성취 과업의 인정과 격려가 있다면 성취감이 길러진다. 그러나 새로운 기술을 배워야만 하는 요구를 다루지 못하면 좌절감과 열등감을 갖게 되고, 실패감, 무능감이 발달한다.

연령	기본 갈등	중요사건	요약
12세~ 18세	자아정체감 대 역할혼돈	친구관계	자신이 어떤 사람이 될 것인가에 대해 깊은 관심을 갖게 된다. 그래서 심리적 혁명이 마음에서 일어난다. 끊임없는 자기 질문을 통해 자신에 대한 통찰과 자아상을 찾기 위한 노력을 하게 된다. 그 결과 얻는 것이 자아 정체성(ego-identity이다.) 이것이 형성되지 못하고 방황하게 되면 역할 혼란(role confusion) 또는 자아 정체성 혼미(identity diffusion)가 온다. 이는 직업 선택이나 성 역할 등에 혼란을 가져오고 인생관과 가치관의 확립에 심한 갈등을 일으킨다.
19세~ 40세	친밀감 대 고립감	사랑관계	청소년기에 자아 정체감이 확립되면 자신의 정체성을 타인의 정체성과 연결시키려고 조화시키려고 노력하게 된다. 자신의 고립을 배우자, 부모, 동료 등 사회의 여러 다른 성인들과의 친밀감으로 극복하고자 한다. 그렇지 못하면 고립된 인생을 영위하게 된다.
40세~ 65세	생산성 대 침체	양육	다른 성인들과 원만한 관계가 성취되면 중년기에는 자신에게 몰두하기보다 생산적인 일에 몰두하고 자녀 양육에 몰두한다. 이것이 원만하지 못하면 어릴 때와 마찬가지로 자신에게만 몰두하고 사회적, 발달적 정체를 면하지 못한다.
65세~ 죽음	자아통합 대 절망	인생의 회고	한 사람으로서 충만한 감정으로의 자기감의 절정을 이룬다. 통합성은 인생을 그래도 인정하고 받아들여 인생에 대한 통찰과 관조로 자신의 유한성을 인정하고 죽음까지도 수용하는 것을 의미한다. 그렇지 못하면 인생의 짧음을 탓하고 불가능함에도 불구하고 다른 인생을 시도해 보려고 급급하다. 급기야 생에 대한 절망에서 헤맨다.

〈활동지 1-1〉

다 같이 약속합시다! 

1. 지각이나 결석을 하지 않는다. 부
득이하게 할 경우, 사전에 연락한
다.

2. 모든 활동에 적극적으로 열심이
임한다.

3. 프로그램에서 나눠진 이야기는 절대
다른 곳에서 하지 않는다.

4.

5.

〈활동지 1-2〉

● 자기 소개

1. 이름
2. 별칭
3. 우리 가족
4. 요즘 나의 관심사
5. 프로그램에 대한 기대

6.

7. happy

8.



<활동지 1-3>

● 나의 스트레스

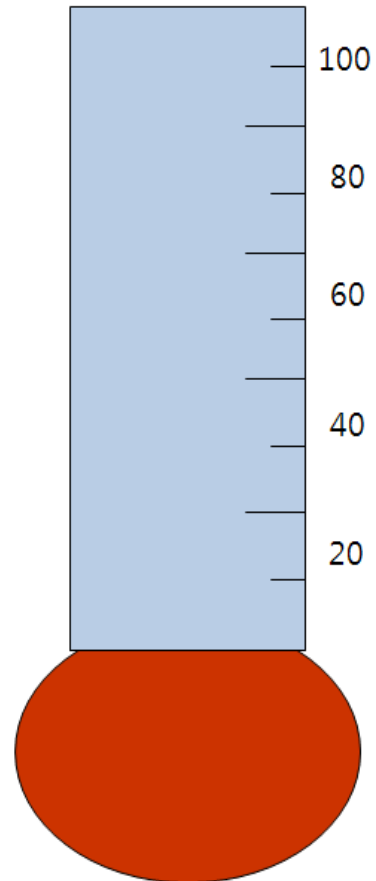
● 최근 스트레스는?

1. 무슨 일이 있었나?

2. 그 때 감정이 어땠나?

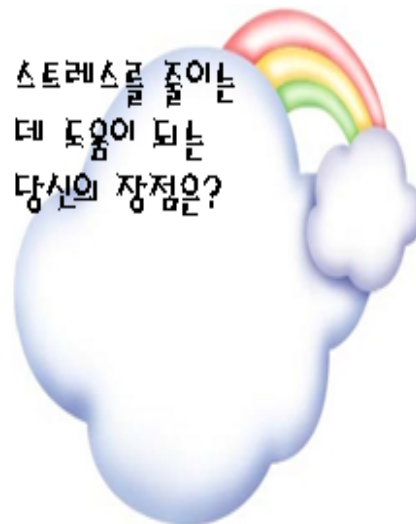
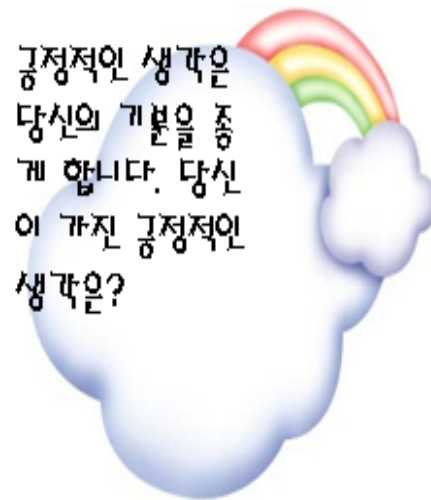
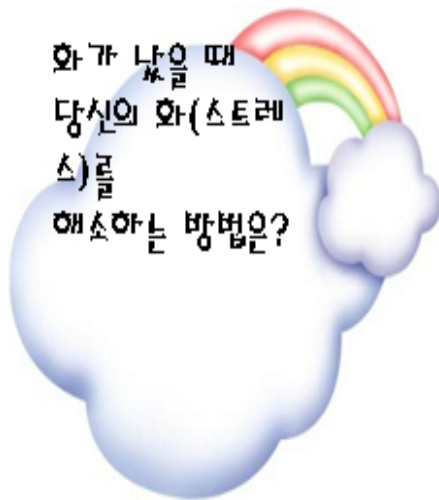


● 스트레스 정도?



<활동지 1-4>

● 나만의 비법



☎ 스트레스 해소에 도움이 되는 것들

나는 나의 스트레스를 줄이기 위해 잘 먹을 수 있다!

운동은 스트레스를 줄여준다! 나는 규칙적으로 운동할 수 있고 혹은 내 방에서 음악을 듣거나 춤을 출 수 있다.

나의 일기장에 나의 감정을 말하는 것은 스트레스를 줄일 것이다.

나는 신뢰로운 친구, 친척 혹은 위기사담전화에게 지원을 얻을 수 있다.

웃음은 가장 효과적인 약이다! 나는 신문에 있는 만화를 읽거나 재미있는 영화를 볼 수 있다.

나는 베개를 치면서 나의 욕구불만을 해소할 수 있다.

나는 기분을 좋게 하기위해 안아달라고 요청할 수 있다.

나는 행복한 기억을 떠올림으로써 기분을 좋게 할 수 있다.

휴식은 나를 기분 좋게 해준다! 나는 음악을 듣고, 책을 읽고, 영화를 보고, 목욕을 할 수 있다.

긍정적으로 생각하는 것은 나의 스트레스를 줄여준다! 나는 긍정적인 생각 리스트를 만들 수 있다.

2회기 : 부모의 화풀이 대상인 아이들

I. 목 표

- 첫째, 부모 자신이 스트레스 상황이 되었을 때, 자녀에게 어떻게 대하는지에 대한 이해를 높인다.
- 둘째, 부모의 스트레스가 자녀에게 어떤 영향을 주는 지 인식함으로써, 건강한 대처 방법을 익히도록 한다.
- 셋째, 칭찬을 통해 아이를 긍정적으로 대할 수 있도록 돕는다.

II. 준비사항

- 1. 이완할 수 있는 편안한 음악 CD, 오디오
- 2. 동영상을 볼 수 있는 빔 프로젝트, 노트북, 스피커 등
- 3. 활동지, 펜

III. 진행시간

- ① 5분 - 이완/명상의 시간
- ② 5분 - 지난 시간 과제 나누기
- ③ 35분 - 나는 누구에게 화를 내나
- ④ 40분 - 우리 함께 놀아볼까?
- ⑤ 5분 - 마무리 & 다지기

IV. 진행과정

■ 이완/명상의 시간

- 하루 동안의 복잡한 생각을 떨치고 부모교육에 온전히 집중할 수 있기 위해 3-5분간 음악을 들으며 이완/명상의 시간을 갖는다. 교육자는 편안한 이완음악을 틀고 부모들이 가장 편안하고 즐거웠던 과거의 순간으로 돌아가 그 순간을 상상하며 이완할 수 있도록 언어적 자극을 하며 돕는다.

- ① 먼저 눈을 감고 천천히 숨을 고르고 자신의 들숨과 날숨에 집중하기
- ② 가장 편안하고 즐거웠던 순간을 떠올리며 머물기
- ③ 천천히 교실 안으로 돌아와 편안한 마음으로 눈뜨기

■ 지난 시간 과제 나누기

- 지도자는 일주일 동안 어떻게 지냈는지, 스트레스 받았을 때 어떻게 대처했는지에 대해서 간단히 이야기를 나눈다. 스트레스를 받았을 때 적절하게 대처한 사람에 대해서는 칭찬을 해주고, 그러지 못한 사람에게는 ‘실패 할 수도 있다’, ‘한 번에 하기 어렵다’ 등의 이야기를 통해 다음에 다시 시도할 수 있도록 격려한다.

■ 나는 누구에게 화를 내나...

- ① 지난 시간에 이야기를 나눈 스트레스 상황이 되었을 때, 자녀에게는 어떻게 하는지 질문을 한다. 종이에 쓰지 않고, 가볍게 브레인스토밍 할 수 있도록 한다.
- ② 그런 후, 2회기 동영상 <부모 스트레스 I>을 본다.
 - ※ 2회기 동영상 <부모 스트레스 I>은 부부싸움을 아이 앞에서 한 후, 화나는 감정을 아이한테 푸는 내용이다. 이런 부모의 행동은 아이에게 잘못된 모델링을 제공함으로써 공격성을 증진시키거나 눈치 보는 아이, 위축된 아이 등을 이야기할 수 있다.
- ③ 동영상에 나온 부부의 행동을 보고 이와 유사한 경험이 있는 지에 대해 이야기를 나눈다. 그런 후 <활동지 2-1>을 작성하게 한다. 작성한 활동지를 바탕으로 부부의 행동에 대해 무엇이 문제인지, 그리고 화나는 상황에서 어떻게 대하는 것이 좋을지 이야기를 나눈다. 나눈 후에는 동영상 <부모 스트레스 II>를 보고 정리한다.
 - ※ <부모 스트레스 II>는 부부 싸움은 아이 앞에서 하지 않는 것이 중심적인 내용이며, 더불어 상대방의 의견을 경청함으로써 싸움을 줄일 수 있는 것을 내용으로 한다.
 - ※ 부부가 이혼을 해서 혼자일 경우 부부 싸움이라는 주제에 쉽게 몰입하지 못할 수 있다. 그런 집단원이 있을 경우, 유사한 경험을 부부 싸움으로 제한하지 말고, 스트레스 받았을 때 동영상의 부모처럼 아이에게 스트레스를 푼 경험에 대해 함께 이야기를 나눌 수 있도록 한다.

■ 우울은 저 멀리...

- ① 다음에는 2회기 동영상 <부모 우울>을 본다.
 - ※ <부모 우울>은 모든 것이 하기 다 귀찮아하는 엄마의 모습이 담겨 있다. 이러한 부모의 행동은 아이가 TV를 지나치게 많이 보게 한다. 선별하지 않고 보게 할 경우, 폭력적이거나 선정적인 내용의 TV를 시청함으로써 아이의 정서적 발달에 부

정적인 영향을 야기한다. 무엇보다 중요한 것은 엄마와 아이 간의 상호작용의 부재이다. 즉, 자녀와 부모가 같이 즐거운 시간을 보내는 것은 자녀의 정서발달 및 성격, 인지 발달에 매우 긍정적인 영향을 미친다.

- ② <부모 우울> 동영상에 나온 부부의 행동을 보고 이와 유사한 경험이 있는 지에 대해 이야기를 나눈다. 그런 후 <활동지 2-2>을 작성하게 한다. 작성한 활동지를 바탕으로 엄마의 행동에 대해 무엇이 문제인지, 그리고 이렇게 모든 것이 다 귀찮은 상황에서 어떻게 대하는 것이 좋을 지 이야기를 나눈다.

※ 여기서 지도자가 주의할 점은 동영상 사례를 통해 자신의 평소 태도가 어떤 지 점검하게 하는 것이 중요하다. 따라서 동영상을 본 후에는 이런 상황이 일상생활에서 누구에게나 흔히 있을 수 있는 상황이라는 것을 충분히 이야기해준다. 즉, 충분히 있을 수 있는 일이지만, 이것이 반복되면 아이의 발달에 부정적인 영향을 준다는 것을 인식시켜줌으로써 부모들이 죄책감을 갖기 보다는 새롭게 대처할 수 있도록 하도록 격려할 필요가 있다.

■ 우리 함께 놀아볼까?

- ① 부모의 스트레스가 자녀에게 어떤 영향을 미쳤는지 부모들이 인식하고 나면 앞으로 어떻게 해야 할 지에 대해 많이 궁금해 할 것이다. 따라서 지도자는 부모님들이 스트레스를 받았을 때 자신의 스트레스를 자녀에게 풀지 않는 것 이상으로 자녀들을 건강하게 키우기 위해서는 함께 노는 것이 중요하다는 점을 인식시켜준다. 그런 후 그 동안 자녀와 어떻게 놀아주었는지를 간단히 나뉘본다. 대부분의 부모들은 자녀와 함께 논 기억이 별로 없을 것이다. 그런 부모들에게 좌절감이나 죄책감을 주지 않는 것이 중요하다. 그 보다는 “아이들과 함께 논다는 것이 쉽지 않죠? 어떻게 놀아야 할지도 모르겠고.. 아마 여러분 뿐 만 아니라 대부분의 부모들이 겪는 어려움일 것입니다. 그럼 지금부터 자녀들과 어떻게 놀 수 있는 지 직접 해볼까요?”
- ② “지금부터 우리가 해볼 놀이 이름은 ‘엥금엥금 굴 지나가기’입니다. 이걸 엄마와 아빠가 함께 해야 할 수 있어요. 만약 혼자 있을 때는 애들 중 한명과 짝을 만들어서 하는 것도 한 가지 방법이에요. 방법은 엄마와 아빠가 서거나 앉아서 손을 마주 잡고 여러 가지 모양의 굴을 만들어 주는 거예요. 양손을 함께 올리거나 엇갈려 벌려서 굴의 높낮이를 바꿔 줌으로써 다양한 모양의 굴을 만드셔야 합니다. 그럼 저랑이 분이 굴을 만들게요. 한번 지나가 보실래요? (이 때 굴을 만드는 사람은 위, 아

래, 좌, 우 등 다양한 굴을 만듦으로써 아이가 다양한 동작으로 굴을 지나갈 수 있도록 해야 한다). 어떠셨어요? 별것 아니지만, 여러분들보다 아이들은 훨씬 재미있어 합니다. 이렇게 아이들과 신체적으로 움직이고 때로는 신체적으로 부딪치는 활동들은 아이들이 밝고 건강하게 자라는 데 아주 큰 도움이 됩니다. 그 외에도 <참고자료 2>를 보시면 다양한 놀이가 있어요. 보시면서 우리 아이한테 맞는 것을 해보세요. 어떤 것을 하고 싶으세요? 하시는 데 어떤 어려움이 있을까요? (지도자는 부모들이 직접 집에서 아이들과 놀 때 어려워 하는 부분을 충분히 공유하고, 이를 극복할 수 있는 방법을 공유해야 한다. 대부분은 안 해봐서 겪는 어려움일 것이다. 따라서 자신감을 갖고 할 수 있게끔 북돋아주는 것이 중요하다.) 네~ 그럼 이제 잘하실 수 있겠죠? 일주일 동안 아이들과 최소 1개 이상 놀이를 하고 오시기 바랍니다”

※ 아이들과 놀아본 경험이 없는 부모의 경우 처음에 어색해 할 수도 있다. 그러나 직접 집단에서 다른 집단원들과 함께 놀이를 경험해봄으로써 아이들과 노는 것이 시간을 따로 내야 한다거나 비싼 장난감이 있어야 하는 것이 아니라는 것을 경험하도록 한다.

■ 마무리

이번 회기를 마무리 한다. 오늘 회기를 하고서 어땠는지 소감을 나누게 하고, 불만스러워 하는 부분은 지도자가 적절히 다뤄준다. 그리고 다음 회기에 모두가 참석할 수 있도록 다짐을 받는다.

■ 다지기 활동(과제)

다음 회기 전까지 스트레스 상황이 발생한다면 오늘 배운 것을 적용해보도록 한다. 또한 아이와 최소 한번이라도 놀아줄 것을 다짐받는다.

<활동지 2-1>

- 화날 때 나는...



<활동지 2-2>

- 우울할 때 나는...



<참고 자료 2> 자녀와 함께 하는 놀이

1. 그림책을 활용한 놀이

- 그림책 읽어주기, 그림 그리기, 그림책 대사 따라하기, 글씨 익히기 등도 자녀와 함께 한다면 놀이가 될 수 있다. 동사무소, 드림스타트센터 등에서 다양한 책이 비치되어 있는 경우가 많으므로 이를 무료로 활용하는 것도 좋다.

2. 신체 놀이

- ① 엄마와 시소타기 : 동네 놀이터에서 자녀와 함께 시소를 탄다.
- ② 누워서 이불차기 : 누워서 아이와 함께 이불을 찬다. ‘누가 더 높이 차나’를 할 수도 있고, 왼발, 오른발 번갈아가면서 차면서 아이와 이불 속에서 텅구를 수도 있다.
- ③ 엄마발위에 발 얹고 걷기 : 엄마와의 밀접하게 접촉을 하기 때문에 매우 유용하다.
- ④ 엄마와 춤추기 : 음악을 틀어 놓고, 자유롭게 춤을 춘다.
- ⑤ 김밥놀이 : 자녀가 이불의 한 쪽 끝에 누우면 부모님이 이불로 아이를 돌돌 말아준다. 아이를 말 때 “자 **가 맛있는 김밥으로 변신 한다~” 이런 말을 하면서 하는 것이 아이를 더 집중시킬 수 있다. 그리고 그 다음에는 반대로 부모님 중 한분이 누우면 자녀가 힘껏 밀어 이불로 돌돌 말도록 한다.
- ⑥ 이불타고 놀기 : 자녀가 이불의 가운데 누우면 이불의 양쪽 끝을 잡고 흔들그네를 만들어 재미있게 흔들여 준다. “이 흔들그네는 구름나라로 간다. 열 번 흔들리면 도착하니깐 지금부터 세어봐.” 와 같은 말을 해주는 것이 좋다.
- ⑦ 썰매타기 : 자녀가 이불의 한쪽 끝에 앉으면 부모님이 다른 쪽 끝을 잡고 썰매처럼 끌어준다. “이 썰매는 안방까지 갑니다. 손님들은 모두 타십시오.”하고 재미있게 말해준다.
- ⑧ 권투놀이 : 부모가 잡고 있는 베개를 주먹으로 치며 권투놀이를 해봅니다.
- ⑨ 신문지와 친구되기 : 마음껏 찢고 구기며 신문지와 친해지는 시간을 주고, 부모님도 함께 신나게 참여한다. “엄마는 이렇게 길게 찢었어. 뱀처럼 생겼지?”, “경호도 이렇게 뭉칠 수 있어. 더 크게 뭉쳐봐. 무슨 모양이 됐어?” 잘게 찢은 신문지 조각을 눈 내리는 것처럼 뿌리기도 하고 서로에게 던지기 놀이도 한다.
- ⑩ 그림자 극놀이 : 밤에 벽에 손이나 몸의 부분으로 그림자를 만든다. 손이나 발등으로

만들고 싶은 모양을 자유롭게 만들어 벽에 비추어보고 이야기를 나누어 본다. “나비가 날아가고 있습니다.” 그 외에 숟가락, 포크, 연필, 손수건 등의 소품을 이용하면 더 재미있는 그림자를 만들 수 있다. 또한 불을 끄고 천정에 전등을 비추어 그림자를 만들며 놀이할 수도 있습니다.

- ⑪ 간질간질 글씨쓰기 : 자녀가 아는 쉬운 글자나 모양을 부모님이 먼저 자녀의 등에 씁니다. 가족끼리 하고 싶은 말을 적고 알아맞히기 놀이를 한다. 즉, “사랑해” “오빠 미안해”와 같이 평소에 하고 싶은 말을 써서 마음을 전하도록 한다.
- ⑫ 로션발라주기 : 목욕 후 자녀의 온몸에 여러 가지 모양으로 로션을 발라준다. “귀여운 아기벌레가 꼬물꼬물 기어가네. 지현아, 벌레를 잡아봐.” 할 수도 있고, 숫자 같은 것을 적으면서 맞추라고 할 수도 있다.

3. 도구와 재료 활용

- 블록, 장난감, 밀가루, 풍선 등이 있다면 그런 도구를 이용해서 놀 수도 있다. 부모와 자녀가 함께 한다면 그 어떤 것도 재미있고 유용한 놀이가 될 수 있다.

※ 참고 : <http://educare.or.kr/>

3회기 : 감정코치 소개 및 부모양육유형

I. 목 표

첫째, 친밀한 부모-자녀관계를 위한 정서의 중요한 역할에 대한 인식을 돕는다.

둘째, 자신이 어떤 유형의 부모인지 진단해 본다.

셋째, 감정코치란 무엇인지 이해한다.

넷째, 자녀와의 갈등상황을 나눔으로 변화되고 싶은 부분을 짚어본다.

II. 준비사항

1. 이완할 수 있는 편안한 음악CD, 오디오, DVD
2. 감정코치과제 시트지
3. 참고도서

(존 가트맨. 남은영(2007). 내 아이를 위한 사랑의 기술. 한경출판사)

III. 진행

- ① 5분 이완/명상의 시간
- ② 15분 지난 시간 과제 나누기
- ③ 30분 강의 : 정서의 중요성과 4가지 부모 양육유형
- ④ 10분 DVD 보기
- ⑤ 25분 본인의 양육 유형 진단 및 자녀의 반응 나누기
- ⑥ 5분 정리 및 다음 시간 숙제 나누기

IV. 진행과정

■ 이완/명상의 시간

- 하루 동안의 복잡한 생각을 떨치고 부모교육에 온전히 집중할 수 있기 위해 3-5분간 음악을 들으며 이완/명상의 시간을 갖는다. 지도자는 편안한 이완음악을 틀고 부모들이 가장 편안하고 즐거웠던 과거의 순간으로 돌아가 그 순간을 상상하며 이완할 수 있도록 언어적 자극을 하며 돕는다.

- ① 먼저 눈을 감고 천천히 숨을 고르고 자신의 들숨과 날숨에 집중하기
- ② 가장 편안하고 즐거웠던 순간을 떠올리며 머물기
- ③ 천천히 교실 안으로 돌아와 편안한 마음으로 눈뜨기

■ 지난 시간 과제 나누기

- ① 지도자는 그룹을 나눠 지난 시간 숙제에 대해 서로 얘기 나누는 시간을 갖도록 돕는다. 모든 사람들이 골고루 얘기 할 수 있도록 격려 한다.
- ② 그룹 나눔이 끝나면 그 중의 한 두 명이 전체 부모 앞에서도 자신의 얘기를 할 수 있도록 기회를 준다. 자녀와의 상호작용에서 적절하게 대처한 사람에 대해서는 칭찬을 해주고, 그러지 못한 사람에게는 다시 시도할 수 있도록 격려해주는 것이 중요하다. 이 과정에서 참여자들이 서로 지지, 격려할 수 있도록 돕는다.
- ③ 숙제의 중요성을 강조하며 마무리한다.

■ 강의

1. 필요성 확립하기 (정서의 중요성)

- 지도자는 부모-자녀관계에서 정서의 중요성을 언급하며 감정코치의 필요성을 인식시킨다.

“우리가 느끼는 정서, 감정, 기분이 무엇일까요? 우리가 어떤 상황에 직면했을 때나 어떤 자극이 왔을 때 나타나는 반응이 될 수 있겠죠. 예를 들어서, 화가났을 때 심장박동이 빨라지고 혈압이 오르는 등의 생리적인 변화나 기빠서 펄쩍펄쩍 뛰거나 슬퍼서 눈물을 흘리는 등 행동으로 나타나는 반응이 그것입니다. 여러분은 감정이 격앙되었을 때 어떻게 반응 하시나요? 자녀의 감정이 격해졌을 때 또 어떻게 반응하시나요? 오늘은 이러한 정서에 대한 반응이 자녀와의 관계에 있어 또 자녀의 건강한 성장 발달에 있어 어떠한 역할을 하는지 알아보려고 합니다.”

“정서는 우리가 태어날 때부터 우리에게 작용하며 우리생활에 중요한 역할을 합니다. 정서를 표현함으로써 우리생활이 보다 더 풍부해질 수 있고, 정서를 표현하는 것을 통해 그 사람의 개성을 특징짓게도 됩니다. 정서가 우리 인간의 행동에 기저를 이루는 중요한 요소이기 때문입니다.”

“아이들은 가정이라는 틀 안에서 어떻게 감정을 받아들여야 하고, 어떻게 느껴야 하는지 그리고 어떻게 감정에 반응해야 하는지 배우게 됩니다. 부모는 자녀가 정서경험에 대한 지식을 쌓고 자녀가 감정에 대한 이해를 시작할 수 있도록 돕는 가장 좋은 선생님이자 모델이 됩니다. 즉, 부모의 생활방식, 양육 태도 등은 아동의 정서발달에 영향을 미치게 되고, 무엇보다도 영유아기의 정서경험과 발달은 삶의 기초로서 그들의 삶에 지속적으로 영향을 미치게 됩니다. 따라서 부모는 자녀의 정서를 인식하고 관여하며, 자녀와 정서적 교류함으로써 자녀의 분노, 슬픔, 두려움 등의 부정적 감정을 조절할 수 있도록 이끌어 주어야 합니다. 이것이 앞으로 다루게 될 ‘감정코치’입니다.”

2. 주제도입

- 지도자는 감정코치에 대한 추가적인 설명을 덧붙이며 감정코치에 대한 중요성을 인식시킨다.

“감정코치는 워싱턴 대학의 세계적인 심리학자 가트만 박사의 25년여 연구결과를 집대성한 내용입니다. 그분의 연구결과 부모마다 자녀가 감정적으로 고조 되었을 때 대하는 태도와 행동이 다르고 그것이 자녀의 성장 발달에 중요한 영향을 준다고 밝혀냈습니다. 자 그러면 가트만 박사가 얘기하는 4가지 부모의 유형에 대해 알아보겠습니다. 여러분은 4가지 유형 중 어디에 속하시는지 한 번 생각해 보세요.”

■ DVD 보기

- ① 지도자는 영상자료를 띄웁니다. (부모양육유형이 소개된 자료).
- ② 지도자는 각 유형이 소개될 때마다 영상을 끊고 각 유형에 대해 세밀하게 살펴볼 수 있도록 돕는다. 각 유형에 대해 아래 내용과 참고도서를 참조하여 지도자가 충분히 숙지한 후 강의에 임하도록 합니다.

<부모양육유형>

1) 축소전환형 부모

축소전환형 부모는 부정적 감정을 해로운 것으로 여기며 이것이 자녀에게 부정적 영향을 미친다고 생각하거나 가볍게 여긴다. 따라서 자녀의 감정을 무시하거나 별 관심을 보이지 않는다. 자녀가 느끼는 감정에 초점을 맞추기

보다 그것을 잊기 위해 필요한 것에 초점을 맞춘다. 자녀의 감정에 어떻게 대응해야 할지 불확실하며 시간이 지나면 문제가 해결될 것이라고 믿는다.

▶ **자녀에게 미치는 영향** : 아이는 감정 조절을 어려워하며 자신이 느끼는 감정이 옳지 않고 부적절할 뿐 아니라 타당하지 않다고 느끼게 된다. 이로 인해 자신이 본질적으로 옳지 않다고 생각하게 될 수 있다.

2) 억압형 부모

축소전환형 부모와 유사하지만 이와 더불어 자녀의 정서를 판단하며, 잘못 된 것으로 비난하기도 한다. 부정적인 감정표현에는 한계를 정해야 한다고 믿고, 이것이 비생산적이며 시간낭비라고 여긴다. 따라서 자녀의 정서에 대한 이해가 아닌 정서와 관련된 행동에 초점을 맞추는 경향이 있으며, 자녀에게 바른 기준이나 행동, 부모의 권위에 순응하기를 강조한다. 부정적 감정은 억제해야 한다고 보기 때문에 자녀의 정서표현에 대해 매를 들거나 벌을 주기도 한다.

▶ **자녀에게 미치는 영향** : 아이는 감정조절을 어려워하며 자신이 느끼는 감정이 옳지 않고 부적절할 뿐 아니라 타당하지 않다고 느끼게 된다. 이로 인해 자신이 본질적으로 옳지 않다고 생각하게 될 수 있다. (축소전환형 양육방식과 동일)

3) 방임형 부모

방임형 부모는 자녀의 정서를 무척 공감하며 전적으로 무조건 받아들이고 수용한다. 감정은 표현하는 것을 통해 해결될 수 있다고 믿지만 부정적 감정을 다스리는 방법에 대해 해결방향을 제시하려 하지 않는다. 뿐만 아니라 그들은 자녀의 행동에 한계를 설정하는 것에도 어려움을 겪는다. 따라서 지나치게 관대한 부모로 비취질 수 있다. 감정을 표현하는 것이 부정적 감정을 극복하는 방법이라고 믿는다.

▶ **자녀에게 미치는 영향** : 방임형 양육방식의 자녀 역시 감정조절 및 문제해결 법을 터득하지 못한다. 또한 집중력이 부족하며, 또래관계 및 대인관계에서 사이 좋게 지내는 것을 어려워한다.

4) 감정코치형 부모

감정코치형 부모 역시 방임형부모와 같이 자녀의 정서를 무시하거나 부인하지 않고 무조건적으로 수용한다. 이 두 유형의 가장 큰 차이점은 감정코치형 부모는 자녀가 정서를 표현하고 조절하며 적절한 분출구를 찾도록 길

잡이 역할을 해준다는 것이다. 그들은 부정적 감정 또한 긍정적으로 바라보며 모든 정서를 용납하지만 모든 행동을 용납하지는 않는다. 자녀의 행동에 적절한 한계를 설정해주는 것이다. 자녀의 감정적 순간을 자녀와의 친밀도를 높일 수 있는 기회로 바라보며 자녀에게 감정조절에 대해 가르칠 기회로 여긴다.

▶ **자녀에게 미치는 영향** : 자신의 감정을 조절하고 문제를 해결하는 방법을 알며, 자신의 감정을 신뢰하게 된다. 타인과의 원만한 관계를 맺으며, 자긍심이 높고 학습능력이 뛰어나다.

<존 가트맨. 남은영(2007). 내 아이를 위한 사랑의 기술. 한경 출판사>

“감정코치는 자녀가 감정에 대해 대처할 수 있는 방법을 가르쳐줍니다. 부모님들은 자녀의 부정적인 감정을 표현하지 못하게 하거나 무시하지도 않고, 자녀의 감정을 온전히 공감해주고 인정해주되, 이 기회를 활용하여 적절한 감정표현을 가르치고 행동의 한계를 설정해 줄 수 있습니다. 이것은 부모님과 자녀분이 보다 더 친밀한 유대관계를 형성할 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 실제로 가트맨 박사의 많은 부모님들을 대상으로 한 연구에서 감정코치를 하는 부모님들의 아이들은 자신의 정서를 잘 조절할 수 있고 화가 났을 때 보다 빨리 자기 스스로를 이완시킬 수 있었습니다. 집중력이 더 높을 뿐 아니라 학교에서 학업수행도도 높게 나타났습니다. 교우관계도 우수하며 훨씬 더 건강하다는 점이 입증되었습니다. 즉, 부모로부터 사랑과 지지를 받은 아이들이 보다 성공적인 삶을 영위할 수 있다는 사실입니다.”

"(가트만 박사 제자인) 서울여대 남은영 교수의 연구에 의하면 한국 부모님들은 주로 자녀의 감정에 대해 무시하거나 크게 주의를 주지 않는 축소 전환형과 지나치면 처벌을 주는 억압형이 많다고 합니다. 여러분 자신은 어느 유형에 속하십니까? "

■ 본인의 양육유형 진단 및 자녀의 반응 나누기

① 지도자는 주체의 마지막 질문을 자연스럽게 토론으로 이끈다.

“XX 어머님께서 어떤 유형이신 것 같으세요?” 하며 구성원들이 이야기를 나눌 수 있도록 격려한다.

② 감정을 공감해주었던 사례, 자녀에게 매를 들었던 사례, 칭찬이나 보상을 해주었던 사례, 통제가 되지 않아 애를 먹었던 사례 등을 나눔으로 자신의

양육태도를 돌아볼 수 있는 기회를 제공한다. (이 때, 지도자는 토론에서 다루어지는 내용을 주의깊게 듣고 이해하여 공통으로 다루어진 갈등상황은 다음시간에 역할극의 소재로 활용할 수 있도록 한다.)

- ③ 이어, 자녀와의 관계에서 변화를 주고 싶은 부분들에 대해 이야기해본다.
- ④ 토론을 마무리한다.

■ 정리 및 다음 시간 숙제 나누기

1. 다음 시간 숙제 나누기

- 지도자는 본 매뉴얼 첨부자료 ‘감정일지’ 와 ‘관찰일지’를 부모님들께 나누어준다.

“감정일지 과제는 부모님들께서 한 주간의 자신의 감정의 흐름에 대해 알아보고 감정을 쉽게 인식하며 다룰 수 있도록 도와 줄 것입니다. 자신의 감정을 잘 인식할 수 있어야 자녀의 감정에 대해 관심을 갖게 될 수 있기 때문에 실시합니다.

관찰일지는 한 주간 자녀가 부정적 감정을 느낀 어떤 상황이 전개되었을 때, 자녀들의 감정과 부모 자신의 반응을 보다 주의깊게 관찰할 수 있도록 도와주는 과제입니다. 아이의 감정이 어떠한지, 부모님들께서는 여기에 어떻게 반응해주셨는지, 그리고 아이는 부모님의 반응에 따라 어떻게 반응했는지 기록하시면 됩니다.”

2. 정리

- 다음시간에 감정코치를 위한 다섯 단계를 다룰 것을 알려주며 마무리한다.

3 주차 과제 : 한 주 동안의 감정 일지

<존 가트먼. 남은영(2007). 내 아이를 위한 사랑의 기술. 한경 출판사>

감정	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
행복감							
애정							
관심							
흥분감							
자신감							
욕구							
사랑하기							
사랑받기							
감사							
스트레스							
마음의 상처							
슬픔							
짜증							
화							
불쌍함							
혐오감							
죄책감							
질투							
후회							
창피함							

■ 자녀가 감정을 경험할 때 드는 생각과 부모의 반응을 간단하게 적어보도록 한다.

● 3 주차 과제 : 양육유형 관찰 일지 ●

날짜 내용					
<ul style="list-style-type: none"> - 시간 - 기분 - 대응방법 					

4회기 : 감정코치 5단계 및 사용전략

I. 목 표

- 첫째, 자녀의 감정을 인식하고 반응했던 경험을 나눔으로 집단 안에서 지지받는다.
- 둘째, 감정코치 5단계를 통해 보다 효율적 방법으로 자녀의 감정을 다루는 법을 배운다.
- 셋째, 감정코치를 사용하기 위한 전략과 감정코치가 적절하지 못한 상황을 안다.
- 넷째, 역할극을 통해 실생활에서 감정코치가 용이하도록 한다.

II. 준비사항 :

1. 이완할 수 있는 편안한 음악CD, 오디오, DVD
2. 감정코치과제 시트지
3. 참고도서
(존 가트맨. 남은영(2007). 내 아이를 위한 사랑의 기술. 한경출판사)

특히 이번 회기는 위 참고도서 등의 자료를 통해 감정 코치 5단계와 그 필요성에 대한 지도자의 온전한 선이해가 필수적임.

III. 진 행

- ① 5분 이완/명상의 시간
- ② 15분 지난 시간 과제 나누기
- ③ 30분 강의 : 감정코치
- ④ 10분 DVD 보기
- ⑤ 25분 역할극하기
- ⑥ 5분 정리 및 다음 시간 숙제 나누기

IV. 진행과정

■ 이완/명상의 시간

하루 동안의 복잡한 생각을 떨치고 부모교육에 온전히 집중할 수 있기 위해 3-5분간 음

악을 들으며 이완/명상의 시간을 갖는다. 지도자는 편안한 이완음악을 틀고 부모들이 가장 편안하고 즐거웠던 과거의 순간으로 돌아가 그 순간을 상상하며 이완할 수 있도록 언어적 자극을 하며 돕는다.

- ① 먼저 눈을 감고 천천히 숨을 고르고 자신의 들숨 날숨에 집중하기
- ② 가장 편안하고 즐거웠던 순간을 떠올리며 머물기
- ③ 천천히 교실 안으로 돌아와 편안한 마음으로 눈뜨기

■ 지난 시간 속제 나누기

- 지도자는 지난회기에 다루었던 내용을 언급하며 재인지할 수 있도록 돕고, 한 주간의 경험을 나눌 수 있도록 한다.

“지난회기에 어머님들께서 어떤 양육태도를 가지고 계신지 살펴보았는데요. 어떠셨어요, 자신이 어떤 양육유형인지 돌아보셨나요? 지난시간에 과제를 드렸었는데, 어떤 일이 있었는지 이야기해주시실 수 있으신가요? 아이의 감정을 읽고 반응해주시면서 경험하신 어려움도 함께 나눠봤으면 합니다.”

- 그룹으로 나눠 얘기하고 전체에서 한 두 명이 발표하도록 돕는다. 자녀의 감정을 읽고 반응하는 과정에서 적절하게 대처한 사람에게 대해서는 칭찬을 해주고, 그러지 못한 사람에게는 다시 시도할 수 있도록 격려해주는 것이 중요하다. 이 과정에서 참여자들이 서로 지지, 격려할 수 있도록 돕는다.

■ 강의 : 감정 코치 및 DVD 보기

1. 필요성 확립하기

"지난 시간에 살펴보았듯이 감정코치는 자녀와 친밀한 관계를 열어주고 자녀가 이러한 안정되고 친밀한 부모와의 관계를 바탕으로 삶 속에서 일어나는 여러 가지 정서적 어려움과 문제에 대처할 수 있는 방법을 가르쳐줍니다. 부모님들은 자녀의 부정적인 감정을 표현하지 못하게 하거나 무시하지도 않고, 자녀의 감정을 온전히 공감해주고 인정해주되, 이 기회를 활용하여 적절한 감정표현을 가르치고 행동의 한계를 설정해 줄 수 있습니다. 이것은 부모님과 자녀분이 보다 더 친밀한 유대관계를 형성할 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

"사실 바쁘고 지치는 일상생활 속에서 아이들의 사소한 감정을 읽어 주고 공감해 주

는 것은 매우 어려운 일일 수 있고 부모님의 입장에서는 꼭 이래야 하나라는 의문이 들 수 있습니다. 그러나 어린 시절의 아이와의 친밀한 관계 형성은 그 아이가 평생 지니게 되고 어려울 때 마다 도움이 되는 큰 자산이 될 것입니다. 여러분들도 마음이 지치고 힘들 때 여러분을 믿어주고 사랑해 주는 부모님을 생각하면서 힘을 내지 않습니까? 우리 아이들도 성장해 나가면서, 특히 사춘기에 여러 가지 힘든 상황들을 통과 할 때 부모님과의 친밀한 관계에서 생긴 믿음으로 자신을 믿을 수 있고, 유혹에서 견뎌 낼 수 있으며, 어려움들을 부모님에게도 얘기하며 조언도 얻고 이겨낼 수 있는 것입니다. 지금 부모님들이 자녀와의 관계를 위해 투자한 시간들이 자녀가 청소년이 되고 성장하면서 어려운 시기가 왔을 때 그 시기를 잘 극복할 수 있도록 도와줄 것입니다."

"지난 시간에 말씀드린 대로 가트만 박사 연구 결과 감정코치를 하는 부모님들의 아이들은 자신의 정서를 잘 조절할 수 있고 화가 났을 때 보다 빨리 자기 안정을 찾을 수 있었습니다. 정서적으로 안정되어 집중력 높아 학교에서 성적도 좋았고, 교우관계도 좋았으며 스트레스에 잘 대처한다고 입증되었습니다. 즉, 부모로부터 사랑과 지지를 받은 아이들이 보다 성공적인 삶을 영위할 수 있다는 사실입니다."

"오늘은 이러한 감정코치를 잘하기 위해 5가지의 단계가 있는데 그것을 자세히 살펴 보겠습니다. 관계에 보다 공감대를 형성하실 수 있도록 감정코치가 어떻게 적용될 수 있는지 알아보려고 합니다. 감정코치 5단계는 자녀의 정서발달을 돕고 풍부한 정서경험을 할 수 있도록 도울 수 있으실 겁니다."

2. 감정코치 3단계 주제도입 및 DVD 보기

- ① 지도자는 먼저 아래 내용과 참고도서(부록DVD)를 참조하여 충분히 숙지한 후 강의에 임하도록 합니다. 다양한 예가 필요할 경우 참고 도서의 DVD를 활용해도 좋습니다.
- ② 지도자는 영상자료를 띄웁니다.

< 감정코치 5단계 >

1단계 : 아이의 감정 인식하기

부모가 먼저 자신이 어떤 감정을 느끼고 있는지를 깨닫고, 그 때의 감정이 무엇인지 구분하며, 거기에 덧붙여 다른 사람이 느끼는 감정, 즉 자녀의 감정을 민감하게 살피는 것이다.

2단계 : 감정적 순간을 친밀감 조성의 기회로 삼기

자녀가 경험하는 부정적 감정은 자녀와 공감대를 형성하고 친밀감을 조성할 뿐 아니라 감정조절에 대해 가르칠 수 있는 좋은 기회이다. 불안한 자녀를 위로함으로써 감정을 인정해주는 것은 자녀에게 긍정적인 힘이 될 수 있다.

3단계 : 아이의 감정이 타당함을 인정하고 공감하며 경청하기

자녀의 신체언어, 얼굴표정, 몸짓 등에 주의를 기울인다. 부모는 자녀가 감정을 드러낼 때에 주의깊게 이야기를 듣고 있었으며, 그 감정을 타당하게 생각함을 알려준다. 이 때 단순히 관찰한 내용을 나누고 솔직한 말로 대화를 시작하는 것이 더 바람직하다. 부모의 예전 경험을 나누는 것도 효과적이다.

주의: 자녀의 감정을 공감하기 위해 "왜 (화가 났니)?"로 시작하는 질문이 아닌 속상한 마음을 읽어주는 "무엇 때문에 (화가 났니)?"로 시작하는 질문을 던져야 함.

4단계 : 아이가 자기 감정을 표현하도록 돕기

자녀가 감정이 생겼을 때, 그 감정에 이름을 붙이도록 하는 단계로서 아이 스스로 정확한 단어로 감정을 표현하도록 하는 것이 좋다. 부모는 자녀가 감정을 어떻게 느껴야 하는지 가르치는 것이 아니라, 자기 감정을 묘사할 수 있도록 도와준다.

5단계 : 아이가 스스로 문제를 해결하도록 이끌면서 행동에 한계를 정해주기

1) 한계정하기

자녀의 감정은 인정하되 부적절하고 용납될 수 없는 특정행동에 대해서 적절한 한계를 정해주며, 부정적 감정을 조절하는 방법을 찾을 수 있도록 도와준다. 부모는 자녀에게 일관되고, 공정하게 대해야 한다. 버릇없는 행동에 주로 사용하게 되는 체벌은 즉각적인 효과를 볼 수 있지만 아이의 자제력과 문제해결 방법을 지도할 기회를 차단하게 된다. 또한 성인이 되어 대인관계에서 폭력적, 공격적 행동을 용납할 가능성이 높아진다.

2) 목표확인하기

직면한 문제 상황에서 자녀가 성취하고 싶은 것이 무엇인지 묻는다.

3) 해결책 모색하기

문제를 해결하기 위해 아이와 함께 대안적 방법을 모색한다. 부모는 가능한 자녀가 스스로 생각해 낼 수 있도록 장려한다. 역할놀이나 상상놀이를 통해 올바른 해결책과 잘못된 해결책을 연출함으로써 보다 구체적으로 대안을 제시할 수도 있다.

4) 제안된 해결책을 가족의 가치관을 바탕으로 평가하기

모색한 방법들을 하나씩 살펴보고 어떤 방법이 최선이 될 수 있을지 스스로 살펴본다. 이 때, 부모는 자녀에게 가족의 가치관을 강조할 수 있는 기회를 갖게 된다.

5) 아이 스스로 해결책을 선택하게 돕기

자녀가 스스로 한두 가지의 해결책을 선택하여 시도할 수 있도록 이끈다. 부모는 자녀가 옳은 결정을 내리도록 하고 싶겠지만, 실수를 통해서도 교훈을 얻을 수 있다는 사실을 기억하되, 그 이유를 아이가 분석하도록 이끌어야 한다. 이를 위해 해결방법에 대한 평가를 위한 계획을 세우는 것도 좋은 방법이다.

<존 가트먼. 남은영(2007). 내 아이를 위한 사랑의 기술. 한경 출판사>

Tip: 1-3 단계는 거의 일 순간에 일어나는 상황이므로 부모님들의 공감 어린 마음에 제일 중요하다는 것을 지도자는 잘 전달해야함. 특히 모든 대화의 시작은 공감어린 마음에서 시작한 경청임을 강조해야 함. 자신의 집단에 속해있는 부모님들이 감정 공감조차 어려운 집단이면 문제 해결을 돕는 5단계로 넘어가지 말고 감정 공감과 경청부분을 먼저 훈련하도록 돕는다. 그리고 숙제를 통해 5단계에 대해 연습을 하도록 유도하고 다음시간에 자세한 피드백을 주도록 한다.

3. 적용을 위한 전략

- 지도자는 감정코치를 실천하는데 있어 효과적인 방안을 함께 제시한다.
“감정코치를 사용하시는 도중, 자녀와 대화의 벽에 부딪힐 수 있습니다. 그런 상황에 서보다 효과적으로 자녀와 대화할 수 있는 전략을 제시하고자 합니다.”

< 감정코치 전략 >

아이를 향한 비판이나 비웃음을 삼가라

아이에게 지지와 칭찬으로 다가가라.

자녀를 향한 지나친 기대치를 버려라.

아이의 눈으로 아이의 입장을 바라보아라.

자녀의 감정을 충분히 공감하라.

아이가 스스로 해결책을 찾도록 하여라.

아이의 꿈과 이상을 함께 나누라

아이와 솔직하게 대화하라.

스스로 감정을 표현하도록 기다려주어라.

< 감정코치가 적절하지 못한 상황들 >

시간에 쫓길 때

-자녀에게 감정코치를 하기에 시간이 촉박한 상황이라면, 가능한 시간대를 정해두고 함께 이야기 할 수 있는 기회를 만들어 놓는 것이 좋다. 시간에 쫓기를 상황에서 코치를 시도하다보면 오히려 좋지 않은 결과를 낳을 수 있기 때문이다.

다른 사람이 있을 때

-감정코치는 다른 사람이 있을 때 하기보다는 아이와 단 둘이 있을 때 활용하는 것이 좋다. 아이와 솔직하게 대화할 수 있으며, 이 시기는 둘만의 신뢰를 쌓는 시간이기때 타인이 있을 때는 이러한 상황을 만드는 것이 어렵기 때문이다. 또한 둘 이상의 아이들이 다투는 상황에서도 부모는 중재자 역할을 할 수 있어야 하며, 이보다 한 단계 높은 개개인의 아이들과 감정을 공유할 수 있는 시간도 가져야 한다.

너무 피곤하거나 화가 나 있을 때

-많은 에너지와 창의적인 생각들이 요구되는 감정코치는 부모의 신체적 정신적 상태의 영향을 많이 받는다. 부모의 상태가 좋지 못한 경우는 아이에게 제대로 된 코치를 하기가 어렵다. 혹 아이를 대할 때 부모의 상태가 지속적으로 좋지 않은 상황이라면 삶의 패턴을 바꿔 보는 것도 고려해야 한다.

정말 심각한 상황을 겪고 넘어가야 할 때

-아이들의 잘못된 행동이 부모의 도덕적 기준에 빈번히 부딪힌다면 감정코치법을 활용하기 어렵다. 이때는 자녀의 행동을 파악하고 행동의 원인을 분석해 보는 것이 좋다.

아이가 감정을 이용해 당신을 교묘히 속이려 할 때

-부모가 자녀를 이해하려는 마음을 아이들은 간혹 이용하기도 한다. 예를 들면 징징 거리는 행동으로 부모를 자신이 원하는 방향으로 움직이려 하기도 하는데, 이때는 그러한 행위로는 문제가 해결될 수 없음을 명확히 해야 한다. 혹 곧바로 감정코치에 들어갈 수 있는 상황이 아니라면 나중에라도 이 부분에 대해 이야기해야 하며 그래야 아이와 좀 더 신뢰를 쌓을 수 있게 된다.

<존 가트먼. 남은영(2007). 내 아이를 위한 사랑의 기술. 한경 출판사>

■ 역할극 진행하기

- ① 지도자는 참가자를 소그룹(2-3명)으로 구성하여 역할극을 위한 준비를 한다.
- ② 지도자는 활동지를 사용하여 먼저 시범을 보인다. (보조자 혹은 참가자 중 한 분과 함께 역할극을 한다). 예로 (활동지의 자료 사용)지도자가 부모역할을 부모 중

의 한분이 자녀 역할을 담당하여, 한번은 억압형의 부모를 해보고 두 번째는 감정 코치형의 부모를 해본다. 참여 부모에게 기분이 어땠는지 물어보고 억압형 부모처럼 자녀가 얘기하는 속상한 감정을 혼을 냈을 때와 반대로 공감해 주는 감정코치를 했을 때 자녀가 느끼는 심정을 느껴보도록 유도한다. 특히 부모에 대한 친밀감이나 속상한 마음이 해결되는 느낌을 직접 겪어 볼 수 있도록 돕는다.

- ③ 시범을 보인 역할극 내용을 소그룹에서도 동일하게 진행시키고 끝난 후 한 두 그룹에 대해 역할극에 대한 피드백을 제공한다.

■ 정리 및 다음 시간 숙제 나누기

1. 과제설명

- 지도자는 본 매뉴얼 첨부자료 ‘감정코치’를 부모님들께 나누어준다.

“한 주 동안 자녀에게 감정코치를 실시해보시고 아이가 어떻게 반응하는지 기록해 보세요. 다음시간에 어머님들과 자녀들에게 어떠한 변화가 있었는지 함께 나눠볼 수 있었으면 좋겠습니다.”

2.. 마무리

- 다음회기에 진행될 내용을 언급하며 마무리한다.

Tip : 어려워하는 부모들에게는 감정 공감과 경청에 초점을 두어 이 부분이 먼저 숙련 되도록 돕는다. 처음엔 활동지에 있는 대화를 그대로 읽어보도록 한다.

< 감정코치 역할극 worksheet >

< 사례1 : 잠자리에 들기 무서워 함>

잠자리에 들 시간이 되자, 침실에서 엄마는 아이에게 동화책을 들려준다.
하지만 아이는 혼자 잠자리에 들기 무서워한다.

억압형

엄마 : (자연스럽게 책을 덮으며) 은하야, 이제 들어가자

은하 : (땡깡을 부리며) 자기 싫어~ 책 더 읽어줘

엄마 : (단호히 고개를 저으며) 너무 늦었어

은하 : (짜증섞인 심통을 부린다) 그래도~ 자기 무섭단 말야

엄마 : 뭐가 무서워!

은하 : (계속 불안한 표정으로 엄마와 몸으로 약간 실간이) 무서워.
괴물 나온단 말야(징징거림)

엄마 : 무서운 괴물 같은건 없어. 내가 몇 번을 말했지.
빨리 자야 내일 유치원도 가지.

은하 : (엄마한테 매달리며 울먹이고 떨어지지 않음)
싫어~무서워~엄 마랑 같이 잘래. 싫어~~~~

엄마: 애가 왜이래. 어서 가서 자!

감정코치형

엄마 : (자연스럽게 책을 덮으며) 은하야, 이제 들어가자

은하 : (땡깡을 부리며) 자기 싫어~ 책 더 읽어줘

엄마 : (단호히 고개를 저으며) 너무 늦었어

은하 : (짜증섞인 심통을 부린다) 그래도~ 자기 무섭단 말야

엄마 : (걱정스런 표정으로) 은하야 뭐가 무섭지?

은하 : (불안한 표정으로) 응, 괴물 나올 것 같단 말야

엄마 : (은하를 바라보며 공감하는 얼굴로) 그래 괴물 나올까 봐 무섭구나. 엄마도 깜깜해서 아무것도 안보이면 무섭긴 해.

은하: 응, 나 진짜 너무 무서워~

엄마: 그래, 그렇구나(안아주며). 그런데 괴물은 만화에만 나오고 실제로는 없어. 우리 어떻게 하면 안 무서울까?

은하 : (고민하듯 고개를 가웃거리다) 응.. 깜깜하지 않았으면 좋겠어.
엄마 불 키고 자면 안돼?

엄마 : (곤란한 표정) 그런데 은하야, 밤새도록 불을 켜놓을 수는 없잖아~ 그러면 엄마랑 마트가서 무섭지 않게 예쁜 스탠드를 사는건 어때? 그럼 은하가 혼자 잘 수 있을까?

은하 : (잠시 생각하는 듯) 응...(신난 표정으로) 내가 고를래!

엄마 : 그래. 이제 우리 은하 혼자서도 씩씩하게 잘 수 있겠다
(은하를 안아준다)

< 사례2 : 놀이터에서 친구와의 싸움 >

놀이터에서 모래놀이를 하고 있던 은수. 은수가 만들어놓은 모래성을 지나가던 동호가 밟게된다. 은수는 동호에게 모래를 한줌 던지고는 마중나온 엄마에게로 울며 달려간다.

감정코치형

아이 : (눈물을 보이며 엄마에게 달려간다) 엄마~

엄마 : (은수에게 관심을 보이며 바라본다) 무슨일이니 은수야?

아이 : (울먹이며) 동호가 내가 성 만들어 놔는데 밟았어.

엄마 : (은수에게 가까이 다가가 은수의 눈을 바라본다) 저런... 너무 속상했겠다. 은수가 열심히 만들어 놓은걸 망쳐 놓아서..(공감어린 표정으로)

아이 : (엄마의 눈을 바라보며 고개를 끄덕인다)
응, 화나고 정말 속상해. 동호 때려줘...(울면서)

엄마 : (애정어린 목소리로) 그래 동호땀에 많이 속상하지. 그런데 동호가 모르고 그런 건 아닐까?

아이 : (기운없이 시선을 아래로 떨어뜨리며 살짝 뾰루통한 목소리)
그렇지도 몰라. 나도 지난 번에 모르고 수연이 레고 밟았었어.

엄마 : (은수를 존중하되 분명한 어투로) 그래. 은수야 은수가 속상하다고 해서 친구한테 모래를 던지는 건 좋은 방법이 아닌 것 같은데?
(다정하게) 은수가 어떻게 하면 더 좋았을까?

아이 : (고민하며) 응.. 동호가 밟아서 내가 화났다고 얘기할래.

엄마 : (차분한 목소리로) 그래, 조심해 달라고 이야기 할 수 있을 것 같아, 그치? (따뜻하게 엉덩이를 토닥여 준다)
은수가 멋진 생각을 해낼 줄 알았어.

● 4 주차 과제 : 감정코치 (관찰내용 : 자녀의 감정 인식 및 반응)

날짜 내용					
<ul style="list-style-type: none"> - 시간 - 자녀의 기분 - 대응방법 - 자녀의 반응 					

5회기 : 바른 행동 키워주기

I. 목 표

첫째, 자녀의 기본적인 생활습관을 긍정적으로 형성하는 방법을 안다.

둘째, 자녀의 긍정적인 행동에 강화하는 방법을 습득하고 연습한다.

셋째, 자녀의 장점이거나 잘하는 점을 발견하고, 구체적인 칭찬을 통해 아이를 긍정적으로 대할 수 있도록 돕는다.

II. 준비사항

1. 편안한 음악 CD, 오디오, DVD 플레이어, 빔프로젝트, 컴퓨터
2. 활동지, 필기도구

III. 진 행

- ① 5분 이완/명상의 시간
- ② 15분 지난 시간 과제 나누기
- ③ 15분 도입활동: 자녀 행동에 대한 이해 늘이기
- ④ 30분 본 활동: 칭찬과 보상
- ⑤ 20분 자녀 장점
- ⑥ 5분 정리 및 나누기

IV. 진행과정

■ 이완/명상의 시간

하루 동안의 복잡한 생각을 떨치고 부모교육에 온전히 집중할 수 있기 위해 5분간 음악을 들으며 이완/명상의 시간을 갖는다. 지도자는 편안한 이완음악을 틀고 부모들이 가장 편안하고 즐거웠던 과거의 순간으로 돌아가 그 순간을 상상하며 이완할 수 있도록 언어적 자극을 하며 돕는다.

- ① 먼저 눈을 감고 천천히 숨을 고르고 자신의 들숨 날숨에 집중하기
- ② 가장 편안하고 즐거웠던 순간을 떠올리며 머물기
- ③ 천천히 교실 안으로 돌아와 편안한 마음으로 눈뜨기

■ 지난 시간 과제 나누기

- “지난 주에 잘 지내셨어요?” 하면서 1주간의 소감을 묻는 것으로 회기를 시작한다. 그리고, 지난시간에 같이 했던 ‘감정코치’를 적용해본 소감들을 나눈다. 그룹으로 나눠 얘기하고 전체에서 한 두 명이 발표하도록 돕는다. 자녀와의 상호작용에서 적절하게 대처한 사람에 대해서는 칭찬을 해주고, 그러지 못한 사람에게는 다음에 다시 시도할 수 있도록 격려해주는 것이 좋다. 참여자들이 서로 지지, 격려할 수 있도록 돕는다.
- 감정코치 일지 쓰면서 어려웠던 부분에 대해 지도자가 다시 한 번 짚어주고, 어려워하는 참가자들이 많으면 간단히 시범을 보여준다.

■ 도입활동 : 자녀 행동에 대한 이해 늘이기(O/X 퀴즈)

- ① 오늘 주제인 유아기에 부모가 가르쳐야 하는 생활습관이나 행동들에 대해 간략히 소개한다. 지도자는 다음과 같은 질문을 던져서 부모들의 관심을 유발한다.
“유아기에 자리잡아야 하는 기본적인 생활습관들이 어떤 것들이 있을까요?” 다양한 부모들의 응답을 들어보고, 활동지<5-1>를 통해 유아기 생활습관에 대해 O, X 퀴즈를 해보도록 활동 설명을 한다.
- ② 5분여동안 퀴즈를 풀어볼 수 있는 시간을 주고나서, 같이 결과를 공유한다. 지도자는 아이의 기본 습관과 행동에 대한 중요성을 다시 한번 언급하면서 활동을 마무리 한다.

자녀 행동에 대한 이해 늘이기(OX퀴즈) 정답

1. 아이들은 크면서 스스로 자기 할 일을 배워나간다.(X)
- 사회생활을 하는데 기본적으로 필요한 행동을 습득하도록 부모가 가르쳐야 한다.
2. 아이가 잘 못된 행동을 하면, 즉시 가르치기보다 나중에 이야기한다.(X)
- 잘못된 행동을 했을 시간에 개입하는 것이 효과적이다.
3. 정말 말 안듣고 떼쓸 때에는 강한 벌(체벌)을 주어야 한다.(X)
- 강한 체벌은 아이에게 상처와 공포심을 주며, 효과적이지 않다.
자녀와 관계 악화는 자녀가 부모의 기본적 신뢰를 깨뜨리고 이는 자녀가 성장할수록 부모의 말에 반감을 가지고 더 듣지 않게 한다. 이런 경우

에는 다른 훈육방법들(예 생각의 의자(타임아웃) 등)이 더 효과적이다.

4. TV를 많이 보는 것이 아이들에게 유익하다.(X)
 - 일정 시간 교육적 프로그램을 시청하는 것은 효과적이거나 과도한 시청은 유아의 사회성 발달에 해롭다.
5. 취침, 기상, 식사 시간을 규칙적으로 습관들이는 것이 필요하다(O)
 - 규칙적 일상생활 습관은 아이의 심신 건강에 좋다.
6. 아이의 행동을 지시할 때는 짧고 분명하고 단호하게 지시한다(O)
 - 지시는 모호하지 않고 분명하고 구체적이어야 효과적이다.
7. 아이들은 아직 어려서 부부끼리 행동, 말에 영향을 받지 않는다(X)
 - 부부끼리의 언행(싸움, 성생활 등)은 아이에게 영향을 미치며, 성장 이후까지 영향을 받을 수 있다.
8. 아이들은 부모의 언행을 따라한다.(O)
 - 아이들은 부모를 모방한다.
9. 훈육은 어린이집에서 아이에게 가르쳐주는 것으로 충분하다(X)
 - 어린이집에서의 훈육만으로 충분치 않으며, 가족에서 이루어지는 교육이 아이들에게는 더 중요하다.

■ 본 활동 : 칭찬과 보상

① 자녀의 행동 키워주기: 칭찬과 보상

자녀의 기본 생활습관과 관련된 간단한 동영상(인사하는 상황)을 보여준다(인사하는 상황). 동영상 종료 후 참가자들에게 다음과 같이 간단한 소감을 묻는다.

“어떻게 보셨나요? 부모들도 아이의 행동을 무심결에 넘어가는 경우가 많이 있습니다.”

“인사를 하지 않는 상황에서 아무 개입을 하지 않는다면, 인사 잘하는 좋은 행동이 키워지지 않습니다. 인사를 잘 하도록 격려하고 칭찬하고 보상을 준다면 자녀의 올바른 행동이 잘 자리잡게 됩니다.”

지도자는 참가자들이 인사하지 않을 때 야단치는 것(문제행동으로 볼 수도 있음)보다, 인사를 잘하도록 가르치고 격려하고 보상하는 것(바른행동 키워주기)이 더 중요하고 우선된다는 것을 인식시킨다. 또한 문제행동은 다음 회기에 다룰 것이며, 올바른 행동을 가르치는 것이 문제 행동에 대해 개입하기 이전에 이루어지는 것이 중요함을 설명한다.

“ 자녀의 바른 행동을 키워주기 위해서는 부모가 자녀 행동을 관찰하고 가르치고, 바른 행동을 했을 때 보상을 해주는 것이 필요합니다.”

지도자는 자녀에게 해보았던 보상에 대해 같이 아이디어를 모아보고, 다음과 같은 자료를 통해 정리해준다.

보상 종류 중 잘 모르는 방법에 설명해준다. 지도자는 보상은 물질적인 보상이외에 사회적 보상, 기회 보상이 자녀에게 더 유익할 수 있음을 언급한다. 스티커 강화법에 대해서는 동영상 활용(인사하기 관련 상황) 하여 설명해준다. <부록 5-1>의 스티커관 샘플을 참고하도록 안내한다.

< 보상의 종류 >

사회적 보상	기회 보상	물질적 보상
미소 껴안아주기 등 두드려 주기 관심을 갖기 칭찬하기 악수하기 윙크해 주기 “잘 했어”라고 말해주기 쓰다듬어 주기	엄마와 카드 놀이 하기 공원에 놀러가기 아빠와 책 보기 TV의 만화 영화 보기 친구와 놀기 야구장에 가기 외식하러 나가기 엄마와 쇼핑하기 아빠와 공놀이하기 아빠와 비디오 게임하기	아이스크림 공 돈 책 오락기 요요 예쁜 옷 예쁜 학용품 조립식 장난감

< 보상할 때 중요한 사항>

- 보상을 줄 자녀의 행동을 구체적으로 선택합니다.
- 칭찬은 아이가 행한 구체적인 행동에 대해 합니다.
- 아이의 관심에 근거하여 보상의 종류를 선택합니다.
- 바른 행동을 한 직후 보상을 줍니다.
- 일관성있게 보상을 주도록 합니다.
- 작은 과제에 큰 보상을 주지 않습니다.

- 한 가지 보상이 과용되면 효과가 없으므로 다양한 형태의 보상을 합니다.
- 한 행동이 굳어져가면 보상을 간헐적으로 줍니다.

< 스티커 강화 방법 >

1. 자녀가 스티커를 받게 될 바른 행동을 정한다.(1개-3개)
2. 자녀에게 설명하고 스티커를 다 모았을 경우 받게 될 선물에 대해 같이 정한다.
3. 스티커 판을 붙이고 설명해준다.
4. 일관되게 스티커를 붙여주는 것이 가장 중요하다.
(부모가 빼먹거나, 호지부지 되는 것을 주의해야 한다)
5. 스티커를 다 모으면 선물증정식을 하며 자녀를 축하해준다.

② <활동지 5-2>를 통해서, 자녀의 행동 중 키워주고 싶은 한 가지 행동을 선정해보고, 어떻게 보상을 해줄지 적어본다. 키워주고 싶은 행동을 잘 선정하지 못할 경우에는 예를 제시한다(인사 잘하기, 장난감 정리하기, 양치질 잘하기 등 자녀가 잘했으면 하는 생활습관으로 선정한다).

③ <활동지5-2>를 작성한 후에 서로 공유하면서 조언한다. 부모들이 긍정적 보상에 대해 다시 한번 중요성을 느끼고 자녀에게 실천해 보도록 결심할 수 있게 하는 것이 중요하다. 활동지에 있는 실천하는 데에 예상되는 어려움에 대해 서로 아이디어를 모아보고, 긍정적인 경험담이 있으면 나눌 수 있다.

④ 우리아이 칭찬 잘하기

<활동지 5-3>를 배부하고, 효과적으로 칭찬하는 방법을 알려준다. 칭찬하기 전에 자녀의 장점이거나 잘하는 행동을 찾아내는 것이 중요함을 공유하고, 칭찬을 구체적으로 하는 것이 중요함을 강조한다. 아래 활동지에 첨부된 자료를 참고한다.

<칭찬거리 찾기>

- 아이의 장점이 무엇인가? 평소 아이가 잘하는 것이나 장점을 떠올려본다.
- 아이를 잘 관찰하여 무관심하게 넘어갈 수 있는 아주 사소한 작은 칭찬할 만한 것도 발견한다.

< 칭찬할 때 >

- 아이를 잘 관찰하여 무관심하게 넘어갈 수 있는 아주 사소한 작은 칭찬할 만한 것도 발견한다.
- 아이를 칭찬할 때는 평가하지 말고 순수하게 칭찬만 한다
- 아이들은 부모가 무엇 때문에 기뻐하는지 잘 안다. 그래서 스스로 앞으로 어떻게 해야겠다는 자극을 받는다.
- 내 의도대로 아이를 이끌어 가기 위한 하나의 전략으로 말로만 칭찬하는 것을 별 효과가 없고 진심에서 나온 말이 중요하다.

< 어떻게 칭찬하는 것이 좋은가요? >

- 구체적으로 칭찬하라.
- 빈정대는 듯한 느낌의 표현은 피하라. (해 내긴 하는구나. 너도 이럴 때가 있구나)
- 긍정적으로 표현하라.
- 아이들을 서로 비교하지 마라.
- 한 일의 과정 한 단계 한 단계를 칭찬하라. 끝낸 결과물이 아니라 그것을 이루기 위해 아이가 어떤 노력을 기울였는지, 얼마나 참고 끝냈는지 하는 부분에 주목하라. 결과물은 눈에 보이는 것이지만 그 과정은 관심을 기울여 지켜보아야지만 알 수 있기 때문에 과정에 대해 칭찬하면 아이들은 부모가 자신에게 관심을 기울인다고 느낀다.

예) “와 우리 아들 힘이 세네. 수고했다”라고 말할 수도 있을 것이다. 이렇게 말하는 것보다는 “우유와 과일이 들어 있었는데 무겁지는 않았니? 와 벌써 냉장고에 넣어 두었구나! 고맙다”라고 말할 때 아이는 자신이 한 행동 중 어떤 것을 부모가 기특하게 여기며 고마워하는지 알게 된다.

예) 아이가 물건을 바에 늘어놓는 버릇이 있었다. 방을 청소했을 때 당신은 어쩌면 ‘자기 물건인데 가끔씩 치우기도 해야지.’라고 생각할 수도 있다. 그러나 과거는 과거로 접어놓고 아이가 방을 치울 때 어떤 노력을 들였는지 생각하고 방 치우는 과정을 한 단계씩 말하며 칭찬하라.

⑤ <활동지 5-3>에 나와 있는 예시를 같이 보고 칭찬 하는 것을 적어보고, 자신의 자녀에 대하여도 칭찬 문구를 떠올려 적어보고 발표하면서 나눈다.

- 부모들이 구체적인 칭찬 문구를 찾는 것을 어려워 할 경우에 지도자가 1-2가지 예시를 들어줄 수 있다.

1번예) 치료 받는 게 아프고 힘들었을 텐데 울지 않고 잘 참다니 정말 기특하고 대견하구나

2번예) 우와 드디어 한번 넘었네, 잘 참고 연습한 보람이 있구나. 포기하지 않고 노력한 것 너무 잘했다.

3번예) 너 스스로 머리 모양을 열심히 만졌네, 정말 잘 꾸몄네. 멋지구나.

4번예) 엄마가 치우라고 시키지도 않았는데 스스로 장난감 정리 하다니 정말 착하구나.

■ 나누기

① 오늘 전체적으로 어떤 느낌이었는지 소감을 나눈다.

“오늘은 아이의 바른 행동을 키워주기위해 부모가 긍정적으로 보상해주는 것에 대해 다뤄보았습니다. 그 중에 자녀와 같이 놀아주기에 대해서도 같이 생각해보고 계획도 세워보았습니다. 오늘 활동 느낌은 어떠셨는지요?”

(예; 칭찬을 더 많이 해주고 안아줘야겠다는 생각이 들었다)

♣ 다지기 활동(과제)

- 오늘 정해본 자녀 행동에 대한 긍정적 보상 계획을 집에서 해보도록 한다. 또한 같이 놀아주기에 대한 실천도 해보게 한다.

〈 활동지 5-1 〉

자녀 행동에 대한 이해 늘이기(O / X 퀴즈) 정답

1. 아이들은 크면서 스스로 자기 할 일을 배워나간다. ()
2. 아이가 잘 못된 행동을 하면, 즉시 가르치기보다 나중에 이야기한다.
()
3. 정말 말 안듣고 떼쓸 때에는 강한 벌(체벌)을 주어야 한다. ()
4. TV를 많이 보는 것이 아이들에게 유익하다. ()
5. 취침, 기상, 식사 시간을 규칙적으로 습관들이는 것이 필요하다. ()
6. 아이의 행동을 지시할 때는 짧고 분명하고 단호하게 지시한다. ()
7. 아이들은 아직 어려서 부부끼리 행동, 말에 영향을 받지 않는다. ()
8. 아이들은 부모의 언행을 따라한다. ()

< 활동지 5-2 >

키워주고 싶은 행동과 보상계획

< 보상의 종류 >

사회적 보상	기회 보상	물질적 보상
미소	엄마와 카드 놀이 하기	아이스크림
껴안아주기	공원에 놀러가기	공
등 두드려 주기	아빠와 책 보기	돈
관심을 갖기	TV의 만화 영화 보기	책
칭찬하기	친구와 놀기	오락기
악수하기	야구장에 가기	요요
윙크해 주기	외식하러 나가기	예쁜 옷
“잘 했어”라고 말해주기	엄마와 쇼핑하기	예쁜 학용품
쓰다듬어 주기	아빠와 공놀이하기	조립식
	아빠와 비디오 게임하기	장난감

< 보상할 때 중요한 사항>

- 보상을 줄 자녀의 행동을 구체적으로 선택합니다.
- 칭찬은 아이가 행한 구체적인 행동에 대해 합니다.
- 아이의 관심에 근거하여 보상의 종류를 선택합니다.
- 바른 행동을 한 직후 보상을 줍니다.
- 일관성있게 보상을 주도록 합니다.
- 작은 과제에 큰 보상을 주지 않습니다.
- 한 가지 보상이 과용되면 효과가 없으므로 다양한 형태의 보상을 합니다.
- 한 행동이 굳어져가면 보상을 간헐적으로 줍니다.

< 스티커 강화 방법 >

1. 자녀가 스티커를 받게 될 바른 행동을 정한다.(1개-3개)
2. 자녀에게 설명하고 스티커를 다 모았을 경우 받게 될 선물에 대해 같이 정한다.
3. 스티커 판을 붙이고 설명해준다.
4. 일관되게 스티커를 붙여주는 것이 가장 중요하다.
(부모가 빼먹거나, 호지부지 되는 것을 주의해야 한다)
5. 스티커를 다 모으면 선물증정식을 하며 자녀를 축하해준다.

*** 자녀의 키워주고 싶은 행동**

*** 보상 계획(자녀가 잘했을 때 어떤 보상을 언제 제공할지에 대한 계획)**

*** 예상되는 어려움**

*** 어려움에 대한 대처방법**

〈 활동지 5-3 〉

칭찬 활동지

< 칭찬할 때 >

- 아이를 잘 관찰하여 무관심하게 넘어갈 수 있는 아주 사소한 작은 칭찬할 만한 것도 발견한다.
- 아이를 칭찬할 때는 평가하지 말고 순수하게 칭찬만 한다.
- 아이들은 부모가 무엇 때문에 기뻐하는지 잘 안다. 그래서 스스로 앞으로 어떻게 해야겠다는 자극을 받는다.
- 내 의도대로 아이를 이끌어 가기 위한 하나의 전략으로 말로만 칭찬하는 것을 별 효과가 없고 진심에서 나온 말이 중요하다.

< 어떻게 칭찬하는 것이 좋은가요? >

- 구체적으로 칭찬하라.
- 빈정대는 듯한 느낌의 표현은 피하라. (해 내긴 하는구나. 너도 이럴 때가 있구나)
- 긍정적으로 표현하라.
- 아이들을 서로 비교하지 마라.
- 한 일의 과정 한 단계 한 단계를 칭찬하라. 끝낸 결과물이 아니라 그것을 이루기 위해 아이가 어떤 노력을 기울였는지, 얼마나 참고 끝냈는지 하는 부분에 주목하라. 결과물은 눈에 보이는 것이지만 그 과정은 관심을 기울여 지켜보아야지만 알 수 있기 때문에 과정에 대해 칭찬하면 아이들은 부모가 자신에게 관심을 기울인다고 느낀다.

예) “와 우리 아들 힘이 세네. 수고했다”라고 말할 수도 있을 것이다. 이렇게 말하는 것보다는 “우유와 과일이 들어 있었는데 무겁지는 않았니? 와 벌써 냉장고에 넣어 두었구나! 고맙다”라고 말할 때 아이는 자신이 한 행동 중 어떤 것을 부모가 기특하게 여기며 고마워하는지 알게 된다.

예) 아이가 물건을 바에 늘어놓는 버릇이 있었다. 방을 청소했을 때 당신은 어찌면 ‘자기 물건인데 가끔씩 치우기도 해야지.’라고 생각할 수도 있다. 그러나 과거는 과거로 접어놓고 아이가 방을 치울 때 어떤 노력을 들였는지 생각하고 방 치우는 과정을 한 단계씩 말하며 칭찬한다.

요한나 그라프 저, 이홍경 역 (2006)

< 구체적으로 칭찬하기- 연습 >

* 다음의 경우에 구체적으로 칭찬해보세요.

(1.2.3에는 우리 아이의 칭찬받을 만한 행동을 쓰고 칭찬의 말을 적어보세요.)

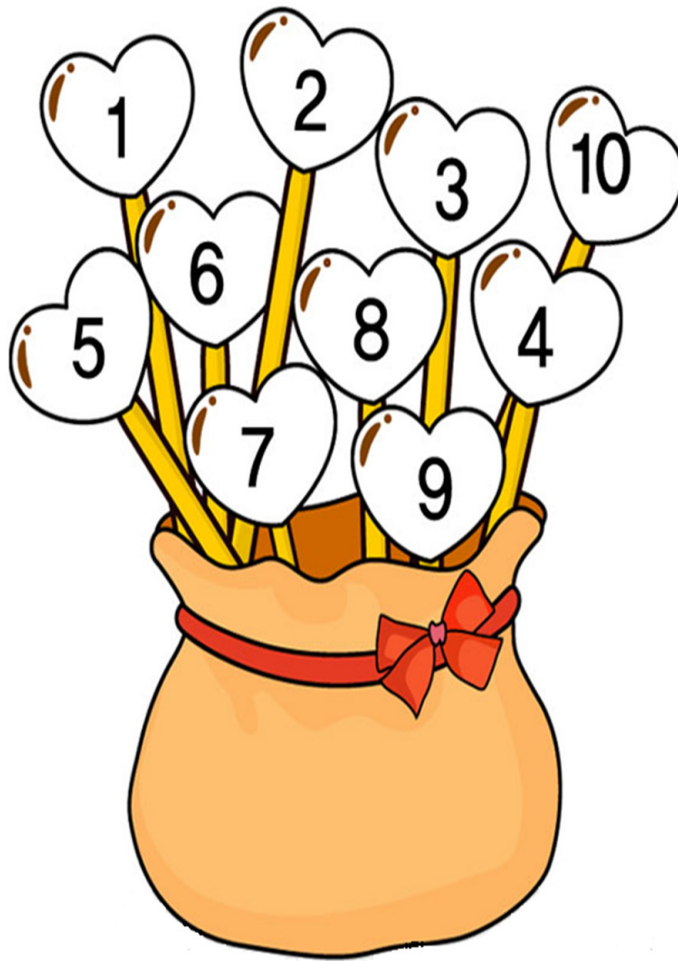
활동내용	칭찬의 말
기수는 코가 막히고 심하게 코를 흘려 이비인후과에 갔다. 의사선생님은 기수의 코에 여러 가지 도구를 끼웠다 뺐다 했지만 기수는 잘 참았다.	
영이와 엄마가 줄넘기를 하는데 영이가 드디어 줄넘기를 한번 넘게 되었다.	
거울 앞에서 머리를 만지며 한참 시간을 보내던 웅이가 엄마에게 오더니 “엄마, 나 어때?” 한다.	
철이는 가지고 놀던 장난감을 혼자서 치우고 있다.	
1.	
2.	
3.	

< 부록 5-1 >

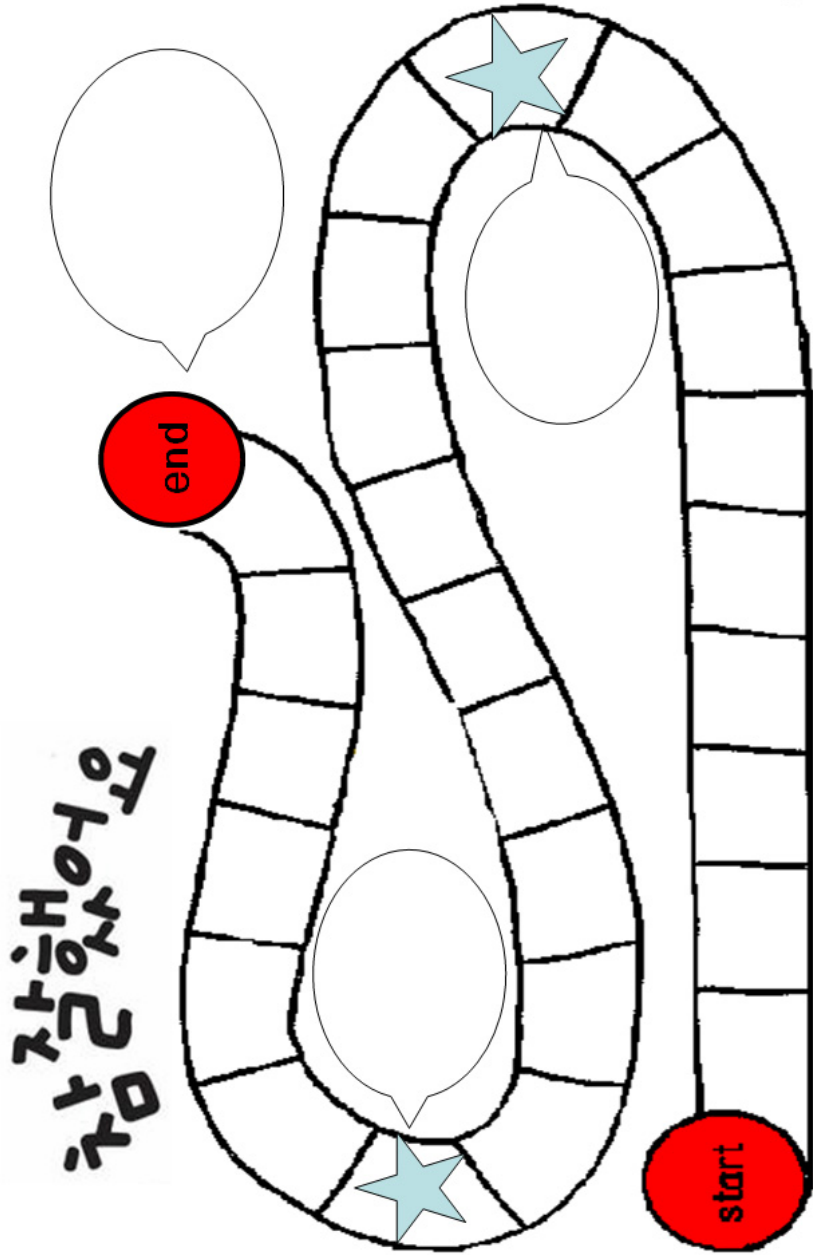


< 부록 5-2 >

○○ 의 칭찬 **막대사탕**



받고싶은 선물 :



6회기 : 문제 행동 다스리기

I. 목 표

첫째, 자녀의 잘못된 행동에 대해 사용했던 훈육방법을 점검하고 훈육에 대한 올바른 태도를 갖는다.

둘째, 잘못된 행동 바로잡는 효과적인 훈육방법을 습득한다.

셋째, 자녀의 문제행동에 대해 적용할 훈육방법을 선택하고 적용 연습을 한다.

II. 준비사항

1. 이완할 수 있는 편안한 음악CD, 오디오, DVD 플레이어
2. 빔 프로젝트, 컴퓨터
3. 활동지, 필기도구

III. 진 행

- ① 5분 이완/명상의 시간
- ② 15분 지난 시간 과제 나누기
- ③ 15분 도입활동: 문제행동에 대한 동영상 시청
- ④ 50분 본활동: 훈육방법 알기 및 역할연습
- ⑤ 5분 정리 및 나누기

IV. 진행과정

■ 이완/명상의 시간

하루 동안의 복잡한 생각을 떨치고 부모교육에 온전히 집중할 수 있기 위해 5분간 음악을 들으며 이완/명상의 시간을 갖는다. 지도자는 편안한 이완음악을 틀고 부모들이 가장 편안하고 즐거웠던 과거의 순간으로 돌아가 그 순간을 상상하며 이완할 수 있도록 언어적 자극을 하며 돕는다.

- ① 먼저 눈을 감고 천천히 숨을 고르고 자신의 들숨 날숨에 집중하기
- ② 가장 편안하고 즐거웠던 순간을 떠올리며 머물기
- ③ 천천히 교실 안으로 돌아와 편안한 마음으로 눈뜨기

■ 지난 시간 과제 나누기

- ‘지난 주에 잘 지내셨어요?’ 하면서 1주간의 소감을 묻는 것으로 회기를 시작한다. 그리고, 지난시간에 같이 했던 ‘바른 행동 키워주기에서 긍정적 보상방법’들을 적용해본 소감들을 간단히 나눈다. 그룹으로 나뉘어 얘기하고 전체에서 한 두 명이 발표하도록 돕는다. 긍정적 보상방법을 적절하게 사용한 사람에 대해서는 칭찬을 해주고, 그러지 못한 사람에게는 다음에 다시 시도할 수 있도록 격려해주는 것이 좋다. 참여자들이 서로 지지, 격려할 수 있도록 돕는다.

■ 도입활동 : 문제행동에 대한 동영상 시청

- ① 오늘 주제인 유아기에 문제 행동에 대한 부모의 훈육에 대해 간략히 소개한다. 지도자는 다음과 같은 질문을 던져서 부모들의 관심을 유발한다.

“유아기에 잘못된 행동을 바로잡아주지 않으면, 아동기가 되면서 점점 더 심각해질 수 있습니다. 또한 부모의 말을 듣지 않고 자신 뜻대로 하려고 합니다. 따라서, 문제 행동은 조기에 잘 훈육하는 것이 장기적으로 필요하며 도움이 됩니다”

또한, 훈육이 대부분의 행동에 적용된다면 부모-자녀 관계를 나쁘게 할 수 있음을 중요하게 언급한다.

“훈육은 부모-자녀 관계가 긍정적으로 잘 형성되어 있을 때, 효과가 있습니다. 부모님들이 명심하셔야 할 사항은 자녀와 좋은 관계 형성에는 노력하지 않으시고 문제 행동에만 훈육하려고 하시는데, 그 때에는 효과가 없고 오히려 관계가 더 악화되는 역효과가 나타나게 됩니다”

즉, 정말 고치고 싶은 행동 1-2가지에만 적용해야지 아동의 모든 대부분의 행동에 적용하다보면 아동이 부모와 멀어질 수 있음을 상기 시킨다. 대부분의 행동은 이전에 배웠던 감정코치, 강화 등을 활용하는 것이 긍정적 관계를 증진시킬 수 있다.

- ② 자녀의 문제 행동과 관련된 간단한 동영상(공격 행동)을 보여준다(동영상 시청). 동영상이 종료된 후 참가자들에게 다음과 같이 간단한 소감을 묻는다.

“어떻게 보셨나요?” “동영상 속의 부모 대처에는 어떤 문제가 있을까요?”

자녀가 잘못된 행동을 나타낼 때, 방관하거나 감정적으로 화만 내거나 하는 것은 좋은 훈육방법이 아닙니다. 지도자는 자녀에게 해줄 수 있는 훈육방법에 대해 같이 아이디어를 모아보고, 다음과 같은 자료를 통해 정리해준다.

<잘못된 행동 바로잡기의 원칙>

원칙 1 : 자녀의 잘못된 행동에 대해 감정적으로 반응하지 않습니다.

원칙 2 : 자녀의 잘못된 행동 뒤에 숨어있는 자녀의 욕구, 필요를 명료하게 밝혀 공감해줍니다.

원칙 3 : 자녀를 존중하는 태도를 유지하면서 결과 경험시키거나 벌칙주기를 통해 잘못된 행동을 바로잡습니다.

■ 본 활동 : 훈육방법 알기 및 역할 연습

① 자녀의 문제행동 바로잡기: 훈육

<활동지 6-1>을 배부하고, 훈육 방법들에 대해 설명하고 간단한 시범을 보여준다.

< 훈육 방법 >

훈육의 종류	내용
무시하기	잘못된 행동 중 부모의 관심을 끌기위한 행동들에 대해 일부러 무시하여 그 행동을 줄임(예, 떼쓰기)
결과 경험시키기	잘못된 행동의 결과를 직접 경험하게 하여 스스로 행동을 하지 않도록 함(예, 장난감 망가뜨리기-> 놀지못함)
보상 제거하기	아이에게 가벼운 벌로써 좋아하는 것을 갖지 못하게 기회를 제거함(예, 좋아하는 TV 프로 못보게 함)
생각의자 (타임아웃)	특정 잘못된 행동에 대해 적용하며, 모든 활동과 관심을 제거하여 잘못된 행동을 하지 않도록 함

< 훈육의 종류에 대한 설명 >

1. 무시하기

“이는 자녀의 나쁜 행동에 대하여 전혀 관심을 나타내지 않는 것입니다. 무시하기를 할 때, 자녀의 나쁜 행동에 대해 우연히 보상하지 않도록 주의해야 합니다.

아이가 떼 쓸 때 여러분이 꾸짖거나 관심을 갖는다면, 그 행동을 무의식중에 보상하는 것입니다.

여러분의 자녀가 안전한 장소에 있다면, 방 밖으로 나가서 아이의 울부짖음이 끝날 때까지 돌아다보지 말고 기다리십시오. 아니면, 등을 돌리고 뭔가 다른 것에 열중하고 있는 척 하십시오. 아이가 나쁜 행동을 멈출 때 아이를 잘 지켜봐 주십시오.”

* 다음과 같은 행동을 줄이기 위해 무시하기를 사용한다.

- 떼를 쓰고 안달함.
- 토라지고 썰쭉함.
- 부모를 골려 주려고 큰 소리로 울어댐.
- 들으라는 듯이 불평을 함
- 계속해서 요구가 많음
- 말을 안 하고 신경질만 부림

* 나쁜 행동에 대해 무시하기 절차

- 짧은 기간 동안 아이에게 아무 관심도 갖지 마십시오.
- 꾸중하거나 잔소리를 하지 마십시오.
- 고개를 돌리고 눈이 마주치지 않도록 하십시오.
- 행동이나 태도를 통해서라도 화를 내지 마십시오.
- 방을 떠나거나 다른 일에 몰두하십시오.
- 여러분 자녀가 나쁜 행동을 했을 때, 물질적 보상을 주지 마십시오.
- 나쁜 행동이 사라지면, 많은 관심을 갖도록 하십시오.

2. 결과 경험시키기

나쁜 행동을 한 후에 아이가 겪게 될 안좋은 결과를 경험하게 하는 것입니다.

- 고양이를 함부로 다룸 -> 고양이가 할퀴
- 인형을 일부러 망가뜨림 -> 새 인형도 없는데 인형만 망가짐
- 옆집 아이를 괴롭힘 -> 이웃 아이들이 슬슬 괴함
- 추운날 장갑을 안끼 -> 손이 시려움
- 머리를 안묶음 -> 머리가 지저분하다고 놀림을 당함
- 동네 친구를 떠밀어버림 -> 반격을 받아서 밀리게 됨
- 부주의해서 음료수를 었지름 -> 목이 마르데도 음료수가 없음.

* 결과 경험시키기를 효과적으로 활용하기 위한 원칙

1. 화가 나 있으면 결과 경험시키기를 효과적으로 활용할 수 없습니다.
 2. 어떤 교정의 방법을 사용하든 먼저 자녀와 이야기를 나누는 것으로 시작합니다.
 3. 여러 가지 아이디어를 모두 생각해보고 자녀의 어긋난 행동에 적절한 결과를 설정합니다. 어긋난 행동에 따르는 결과 경험은 반드시 그 원인이 되는 행동과 연관성이 있어야 합니다.
- 예) 벽에 낙서를 한다. -> 그날 간식을 주지 않는다.
 (연관성이 없음)
 -> 벽에 낙서를 직접 지우도록 한다.
 (연관성이 있음)
4. 아이와 대화를 하며 그 행동을 금하도록 합니다. 이후에 다시 잘못을 행하면 어떤 결과를 경험하게 될 것인지 확고하면서도 친근한 목소리로 아이에게 말해줍니다.
 5. 아이에게 스스로 선택할 수 있는 자유를 허락하고 아이의 결정을 받아들입니다.
 6. 부정적인 결과 경험을 통해 자녀 스스로 깨닫도록 부모는 한발 뒤로 물러서야 합니다.

* 결과 경험시키기의 예

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 이을 닦지 않으려고한다.
→ ● 밥을 잘 먹지 않으려고한다.
→ ● 형제 간에 소리 지르고 싸운다.
→ | <p>양치질을 하지 않아서 친구들이 가까이 하지 않으려고 하는 것을 경험하게 한다. 그리고 식구들도 냄새가 나서 같이 지내기 힘들니까 양치질을 하고 오든지 다른 방에 가 있으라고 말한다.</p> <p>먹고 안 먹고는 자녀가 결정하게 하고, 정해진 식사시간이 아니면 먹을 것을 챙겨주지 않는다.</p> <p>형제간에 싸움을 그만 두든지 그렇지 않으면 각자 자기 방에서만 놀든지 선택하게 한다.</p> |
|---|--|

< Lynn Clark. 홍성윤 · 김유미 역 (1995) >

3. 보상의 제거

자녀가 좋아하는 활동이나 물질 등을 제거함으로써 제재를 가하는 것입니다.

- 거리에서 자전거를 탐 -> 일주일동안 자전거 타기 금지
- 가구, 옷, 머리에 껌을 붙임 -> 5일 동안 껌을 못 씹음
- 전화로 욕함 -> 3일 동안 전화 사용 금지
- 애완동물을 함부로 다루거나 보살피지 않음 -> 몇 번 경고한 뒤에, 애완동물을 다른 집에 줘버림.
- 규칙적으로 양치질을 하지 않음 -> 규칙적으로 양치질을 할 때까지 과자를 안줌
- 아침내내 형, 언니와 싸우고 소란을 피움 -> 오후에 가족과 같이 놀러가기 취소
- 저녁에 식사를 안함 -> 특식 취소

- ② <활동지 6-2>에는 생각 의자(타임아웃)에 대한 설명이 자세히 되어 있다. 특히, 생각 의자(타임아웃)에 대해서는 동영상상을 활용(생각 의자-타임아웃 상황) 하여 설명해준다.

생각 의자에서 부모가 정말 중시해야 할 것은 반드시 가장 참을 수 없는 1가지 행동에만 적용해야 한다는 점이다. 생각의 의자를 여러 행동에 남발하여 사용하다 보면 자녀와 관계를 해칠 수 있다. 또한, 부모들이 자녀 행동에 대해 올바른 행동을 가르쳐주지 않고 무조건 훈육하지 않도록 강조한다. 즉, 생각의자 하기 전에도 여러 번 경고하여 그 행동을 하도록 한 후에 듣지 않을 경우 실시한다.(예, 상습적인 심한 거짓말, 친구나 동생 등을 때리는 공격행동 등)

- ③ <활동지 6-3>를 통해서, 자녀의 행동 중 바로잡고 싶은 한 가지 행동을 선정해보고, 어떻게 훈육할지 적어본다. 돌씩 짝을 지어서 역할연습을 해본다. 부모-자녀 역할을 통해 훈육하는 것을 연습해보고, 자녀 입장에서 그 때의 기분을 느껴본다.

부모들이 직접 역할 연습 하는 것을 어려워하거나 하기 싫어할 수 있다. 지도자는 실제 연습을 하는 것이 실제 장면에서 잘 활용할 수 있음을 주지시키고 역할연습을 하도록 격려한다.

역할 연습 예1. 무시하기

아이: 장난감 사줘!! 안사주면 가만 안뒤!(계속 떼쓰고 소리지름)

엄마: 지금 장난감은 사 줄 수 없어. (아이의 떼쓰는 것을 무시하는 모습)

아이: (떼쓰기 중단 함)

엄마: (관심을 보이며) 소리 안지르고 00가 참으니까 정말 기특하다(칭찬)

역할 연습 예2. 결과 경험시키기

아이: (자신의 그림책을 찢음) 이거 자꾸 구겨져! 싫어! 찢어버릴거야

엄마: 그림책 찢으면 너가 읽고 싶어도 읽을 수가 없고, 엄마도 읽어줄 수가 없단다.

아이: 다른 그림책 사주면 되잖아

엄마: 다른 그림책을 사는 것은 안 돼, 네가 이 그림책을 찢었으니 이 책을 못 읽게 되었구나. 다시 이 책을 읽고 싶다면 태임으로 다시 붙여야 읽을 수 있겠구나

역할연습 예3. 보상의 제거

아이들: 둘이 싸움

엄마: 그만 싸워라

아이들: 계속 싸움

엄마: 지금 당장 싸우는 거 멈춰. 다시 한번 말한다. 이번에도 계속 싸우면 오늘 하기로 했던 컴퓨터 게임은 금지야

④ 둘 씩 연습이 끝나면, 지도자는 전체적으로 소감을 공유한다.

“자녀입장이 되니까 어떠세요?” “부모입장이 되어 보니까 어떠세요?” “체벌과 어떻게 다를까요?”

부모들이 올바른 훈육에 대해 다시 한번 중요성을 느끼고 자녀에게 해 보도록 결심할 수 있게 하는 것이 중요하다. 또한, 부모들이 자녀의 훈육에만 신경쓰느라 긍정적인 행동에 대해 무신경을 보이는 실수를 하지 않도록 지도자가 거듭 강조한다.

“자녀의 긍정적 부분을 관심하고 칭찬하는 것이 같이 될 때 문제 행동에 대한 훈육도 효과가 있음을 다시 한번 강조드립니다. 아이와 긍정적 관계가 형성되지 않았다면 이에 대한 노력을 충분히 하시면서 관계가 탄탄해 졌을 때 훈육을 사용하시기 바랍니다.”

■ 나누기

① 오늘 전체적으로 어떤 느낌이었는지 소감을 나눈다. “오늘은 아이의 문제 행동을 다스리기 위해 부모가 훈육하는 것에 대해 다뤄보았습니다. 그 중에 한가지 정도 자녀 행동에 대해 적용하고 싶은 방법을 생각해보고 계획도 세워보았습니다. 오늘 활동 느낌은 어떠셨는지요?” (예; 무조건 야단치는 것보다 여러 가지 방법을 알게되어 좋았다)

♣ 다지기 활동(과제)

- 오늘 정해진 자녀 행동에 대한 훈육을 실천해보도록 한다.

〈활동지 6-1〉

효과적인 훈육 방법

< 훈육 방법 >

훈육의 종류	내용
무시하기	잘못된 행동 중 부모의 관심을 끌기위한 행동들에 대해 일부러 무시하여 그 행동을 줄임(예, 떼쓰기)
결과 경험시키기	잘못된 행동의 결과를 직접 경험하게 하여 스스로 행동을 하지 않도록 함(예, 장난감 망가뜨리기->놀이못함)
보상 제거하기	아이에게 가벼운 벌로써 좋아하는 것을 갖지 못하게 기회를 제거함(예, 좋아하는 TV 프로 못 보게 함)
타임아웃 (생각의자)	특정 잘못된 행동에 대해 적용하며, 모든 활동과 관심을 제거하여 잘못된 행동을 하지 않도록 함

< 훈육의 종류에 대한 설명 >

1. 무시하기

이는 자녀의 나쁜 행동에 대하여 전혀 관심을 나타내지 않는 것입니다. 무시하기를 할 때, 자녀의 나쁜 행동에 대해 우연히 보상하지 않도록 주의해야 합니다. 아이가 떼 쓸 때 여러분이 꾸짖거나 관심을 갖는다면, 그 행동을 무의식중에 보상하는 것입니다.

여러분의 자녀가 안전한 장소에 있다면, 방 밖으로 나가서 아이의 울부짖음이 끝날 때까지 돌아다보지 말고 기다리십시오. 아니면, 등을 돌리고 뭔가 다른 것에 열중하고 있는 척 하십시오. 아이가 나쁜 행동을 멈출 때 아이를 잘 지켜봐 주십시오.

- 다음과 같은 행동을 줄이기 위해 무시하기를 사용한다.

- 떼를 쓰고 안달함/ 토라지고 썰쭉함.
- 부모를 끌려 주려고 큰 소리로 울어댐.
- 들으라는 듯이 불평을 함
- 계속해서 요구가 많음
- 말을 안 하고 신경질만 부림

- 나쁜 행동에 대해 무시하기 절차

- 짧은 기간 동안 아이에게 아무 관심도 갖지 마십시오.
- 꾸중하거나 잔소리를 하지 마십시오.
- 고개를 돌리고 눈이 마주치지 않도록 하십시오.
- 행동이나 태도를 통해서라도 화를 내지 마십시오.
- 방을 떠나거나 다른 일에 몰두하십시오.
- 여러분 자녀가 나쁜 행동을 했을 때, 물질적 보상을 주지 마십시오.
- 나쁜 행동이 사라지면, 많은 관심을 갖도록 하십시오.

2. 결과 경험시키기

나쁜 행동을 한 후에 아이가 겪게 될 안좋은 결과를 경험하게 하는 것입니다.

- 고양이를 함부로 다룸 -> 고양이가 할멈
- 인형을 일부러 망가뜨림 -> 새 인형도 없는데 인형만 망가짐
- 옆집 아이를 괴롭힘 -> 이웃 아이들이 슬슬 피함
- 추운날 장갑을 안끼임 -> 손이 시려움
- 머리를 안묶음 -> 머리가 지저분하다고 놀림을 당함
- 동네 친구를 떠밀어버림 -> 반격을 받아서 밀리게 됨
- 부주의해서 음료수를 엮지름 -> 목이 마른데도 음료수가 없음.

* 결과 경험시키키를 효과적으로 활용하기 위한 원칙

1. 화가 나 있으면 결과 경험시키키를 효과적으로 활용할 수 없습니다.
2. 어떤 교정의 방법을 사용하든 먼저 자녀와 이야기를 나누는 것으로 시작합니다.
3. 여러 가지 아이디어를 모두 생각해보고 자녀의 어긋난 행동에 적절한 결과를 설정합니다. 어긋난 행동에 따르는 결과 경험은 반드시 그 원인이 되는 행동과 연관성이 있어야 합니다.

예) 벽에 낙서를 한다. -> 그날 간식을 주지 않는다.

(연관성이 없음)

-> 벽에 낙서를 직접 지우도록 한다.

(연관성이 있음)

4. 아이와 대화를 하며 그 행동을 금하도록 합니다. 이후에 다시 잘못을 행하면 어떤 결과를 경험하게 될 것인지 확고하면서도 친근한 목소리로 아이에게 말해줍니다.
5. 아이에게 스스로 선택할 수 있는 자유를 허락하고 아이의 결정을 받아들입니다.
6. 부정적인 결과 경험을 통해 자녀 스스로 깨닫도록 부모는 한발 뒤로 물러서야 합니다.

* 결과 경험시키기의 예

- 이를 닦지 않으려고한다. → 양치질을 하지 않아서 친구들이 가까이 하지 않으려고 하는 것을 경험하게 한다. 그리고 식구들도 냄새가 나서 같이 지내기 힘들니까 양치질을 하고 오든지 다른 방에 가 있으라고 말한다.
- 밥을 잘 먹지 않으려고한다. → 먹고 안 먹고는 자녀가 결정하게 하고, 정해진 식사 시간이 아니면 먹을 것을 챙겨주지 않는다.
- 형제 간에 소리 지르고 싸운다. → 형제간에 싸움을 그만 두든지 그렇지 않으면 각자 자기 방에서만 놀든지 선택하게 한다.

3. 보상의 제거

- : 자녀가 좋아하는 활동이나 물질 등을 제거함으로써 제재를 가하는 것입니다.
- 거리에서 자전거를 탐 -> 일주일동안 자전거 타기 금지
 - 가구, 옷, 머리에 껌을 붙임 -> 5일동안 껌을 못 씹음
 - 전화로 욕함 -> 3일동안 전화 사용 금지
 - 애완동물을 함부로 다루거나 보살피지 않음 -> 몇 번 경고한 뒤에, 애완동물을 다른 집에 줘버림.
 - 규칙적으로 양치질을 하지 않음 -> 규칙적으로 양치질을 할 때까지 과자를 안줌
 - 아침 내내 형이나 언니와 싸우고 소란을 피움 -> 오후에 가족과 같이 놀러가기 취소
 - 저녁에 식사를 안함 -> 특식 취소

<Lynn Clark. 홍성윤 · 김유미 역 (1995)>

〈활동지 6-2〉

생각 의자(타임아웃) 방법

1. 타임아웃을 사용할 한 가지 대상 행동을 선정하라.
2. 그 대상 행동이 얼마나 자주 일어나는지 세어 보라.
3. 타임아웃 장소로 사용할 따분한 공간을 선정하라.
4. 자녀에게 타임아웃에 대해 설명해 주어라.
5. 대상 행동이 나타나기를 기다려라.
6. 10초 이내에 10마디 이하를 사용하여 타임아웃 장소에 보내라.

(3-5세 자녀에게 장소는 크고 등받이가 곧은 의자입니다. 이것은 타임아웃을 위해 격리된 방을 사용하는 것보다 안전합니다. 의자는 여러분이 있는 방이나 옆방, 또는 거실에 둘 수 있습니다. 자녀의 안전을 위해 눈을 떼지 말아야 하지만 결눈질로만 관찰해야 합니다. 자녀와 직접 눈이 마주치는 일이 없도록 하십시오. 취학전 아동에게 의자를 벽을 향하게 놓고 벽을 바라보게 하지 마십시오. 자녀가 보고 싶은 곳을 내버려 두십시오. 하지만 아이는 의자에 앉거나 무릎을 꿇고 있어야 합니다. 아주 어린 아이들에게는 마루의 한 구석도 적절한 타임아웃 장소가 될 수 있습니다.)

7. 알람시계를 구하여 분을 설정하여 울리는 것을 아이가 들 수 있는 곳에 둔다.(휴대폰 타이머를 활용해도 좋다.)

(연령 당 최대 1분씩 타임아웃 장소에 머물게 합니다. 타이머는 손이 닿지 않는 장소에 두되, 타임아웃 장소에서 1~2m가량 떨어져 있어서 아이가 들 수 있는 곳에 두십시오. 마루바닥은 타이머를 두기 좋은 장소입니다. 물론 아이가 타임아웃 장소에 있는 동안 타이머를 조작하거나 가지고 놀게 해서는 안 됩니다. 타이머를 사용하지 않으면 여러분의 자녀가 여러분을 자주

부를 것입니다. 타이머를 사용하지 않는 것이 부모들이 흔히 저지르는 실수입니다)

8. 타이머가 울리기를 기다리고, 타이머가 울리기를 기다리는 동안 아무런 관심도 나타내지 않도록 하여라.

9. 타이머가 울린 후에, 타임아웃 장소에 간 이유를 말해 보라고 하라.

(아이가 3-4세 일 경우, “타이머가 울렸으니 내려와도 좋아”라고 말하십시오. 몇 마디라도 아이가 타임아웃을 당한 이유를 말해주십시오. 그리고 아이가 그 이유를 반복하도록 시킨 다음 자녀를 의자에서 내려놓고 나가서 놀아도 좋다고 말하십시오. 5세의 자녀라면 타이머가 울리는 소리를 듣고 나서, 스스로 의자에서 내려오게 될 것입니다. 그 아이도 역시 타임아웃을 당한 이유를 여러분에게 말해야만 합니다. 대화를 통해 부모들은 아이가 실제로 결백하며 타임아웃시킬 필요가 없었음을 알게 될 때가 있습니다. 여러분에게 이런 일이 일어난다면, 즉시 사과하도록 하십시오.)

* 타이머를 사용하는 그 밖의 이유

- 타이머는 만지거나 조작해서 일찍 울리게 할 수 없다.
- 잊어버리지 않고 아이가 타임아웃 장소에서 나올 수 있게 해준다.
- 아이 스스로 적절한 시간에 타임아웃 장소에서 나올 책임을 지게 한다.
- 아이가 타임아웃 장소에 있을 때, 똑딱거리는 타이머는 다른 가족성원에게도 하나의 신호가 된다. 아이에게 관심을 나타내는 사람 역시 타임아웃 장소에 갈 것을 각오해야 한다.
- 타이머를 사용하면 아이가 언제 타임아웃 장소에서 나와야 하는 지를 묻지 않아도 된다. 아이가 타이머 울리기를 기다리는 동안, 부모는 더 많은 평안과 시간을 갖게 된다.

<Lynn Clark. 홍성윤 · 김유미 역 (1995)>

〈활동지 6-3〉

바로잡고 싶은 행동과 훈육방법

* 자녀의 바로잡고 싶은 어긋난 행동

--

* 사용하고 싶은 훈육방법

--

* 예상되는 어려움

--

* 대처 방법

--

7회기 : 새로운 시작을 위하여

I. 목 표

첫째, 전체 프로그램을 정리하고 소감을 나눔으로써 프로그램에서 배운 점을 다시 확인하고 생활에 적용 실천 계획을 세운다.

둘째, 자녀에 대한 장기적 긍정적 관점을 세워 긍정적 상호작용에 대한 기대와 실천을 격려한다.

셋째, 이후 후속모임 안내로 지속적 실천이 될 수 있는 인프라를 구축한다.

II. 준비사항

1. 이완할 수 있는 편안한 음악CD, 오디오, DVD 플레이어
2. 빔프로젝트, 컴퓨터
3. 활동지, 필기도구, 수료증, 동영상촬영 기기(휴대폰 등)

III. 진 행

- ① 5분 이완/명상의 시간
- ② 15분 지난 시간 과제 나누기
- ③ 15분 도입활동: 자녀에 대한 소망 생각하기
- ④ 30분 본 활동: 미래 자녀 만나기
- ⑤ 10분 다짐하기
- ⑥ 15분 정리 및 나누기, 수료식

IV. 진행과정

■ 이완/명상의 시간

하루 동안의 복잡한 생각을 떨치고 부모교육에 온전히 집중할 수 있기 위해 5분간 음악을 들으며 이완/명상의 시간을 갖는다. 지도자는 편안한 이완음악을 틀고 부모들이 가장 편안하고 즐거웠던 과거의 순간으로 돌아가 그 순간을 상상하며 이완할 수 있도록 언어적 자극을 하며 돕는다.

- ① 먼저 눈을 감고 천천히 숨을 고르고 자신의 들숨 날숨에 집중하기
- ② 가장 편안하고 즐거웠던 순간을 떠올리며 머물기

③ 천천히 교실 안으로 돌아와 편안한 마음으로 눈뜨기

■ 지난 시간 숙제 나누기

- 지도자는 지난회기에 다루었던 내용을 언급하며 재인지할 수 있도록 돕고, 한 주간의 경험을 나눌 수 있도록 한다. 그룹으로 나뉘어 얘기하고 전체에서 한 두 명이 발표하도록 돕는다. 자녀와의 상호작용에서 적절하게 대처한 사람에 대해서는 칭찬을 해주고, 그러지 못한 사람에게는 다음에 다시 시도할 수 있도록 격려해주는 것이 좋다. 참여자들이 서로 지지, 격려할 수 있도록 돕는다.

■ 도입활동 : 자녀에 대한 소망 생각하기

- ① 지난시간에 같이 했던 훈육방법들을 적용해본 소감들을 간단히 나눈다. 생각대로 되지 않았던 상황에 대해 같이 공유하고, 이후 어떻게 하는 것이 좋을지 논의한다. 지도자는 훈육방법에서 부모가 실수한 측면이 있다면 바로잡아준다.
- ② 오늘 회기에 대한 간단한 소개를 한다.
“오늘은 저희가 만나는 마지막 회기입니다. 우리가 이렇게 교육을 하는 것도 다 아이들이 잘 성장하길 바라기 때문이라고 생각합니다. 오늘은 아이들에 대한 나의 소망을 얘기해보고, 아이에게 전달하면서 앞으로 더 좋은 부모-자녀 관계가 되는 새로운 시작을 준비하도록 하겠습니다.”
- ③ 지도자는 부모들이 자녀의 미래에 대해 관심을 갖고 구상해 보도록 아래와 같은 질문을 통해 생각해 보도록 한다.
“자녀의 미래에 대해 어떤 생각을 해보셨나요? 앞으로 자녀가 어떻게 크면 좋겠다는 소망이 있으신가요? 혹시 그동안 이런 생각을 안해보셨다면 이번 기회에 한번 생각해 보십시오. 부모의 자녀에 대한 소망은 부모가 의도하던 의도하지 않았던 간에 자녀에게 전달되게 되며, 자녀에 미래에 대해 관심을 갖고 있다면 자녀에게 긍정적인 영향을 미칩니다”
- ④ 자녀에게 갖고 있는 소망 한 가지 정도씩을 서로 발표하면서 무엇을 중시하고 있는지 나눈다.

■ 본 활동 : 미래 자녀 만나기

- ① <활동지 7-1>을 배부한다. 미래의 자녀 모습에 대해 구상해서 간략히 적어보게 한다. 자녀가 희망직업이나 꿈이 있을 경우 그것과 관련된 구상을 하도록 하고, 특별히 자녀가 꿈이 없을 경우에는 부모가 희망하는 미래를 구상해 본다.

- ② 둘 씩 짝을 지어서 한 사람은 미래의 자녀 역할, 한 사람은 기자 역할을 해서 인터뷰를 한다. 또한 역할을 바꿔서 한다.
- ③ 인터뷰가 끝나면, 전체적으로 간략하게 소감을 공유한다(예, 미래 자녀가 뿌듯하다, 내가 좀 더 자녀를 위해 노력해야겠다 등) 지도자는 자녀의 미래에 대한 희망과 기대를 부모가 갖는 것이 중요하다는 것을 언급하면서, 그러나 그것이 자녀와 지속적으로 상호작용 되면서 발전해야하며 부모가 일방적으로 자녀에게 꿈을 주입하는 것은 나중에 갈등을 일으킬 수 있다는 주의사항도 언급한다.
- ④ 소감을 나눈 뒤, 현재 자녀에게 하고 이야기를 1분정도 각자 동영상(핸드폰 등 활용)으로 찍어본다. (참가자 핸드폰에 동영상 촬영기능이 있다면 서로 찍어줄 수 있다, 없는 경우에는 지도자가 준비한 핸드폰이나 동영상을 찍을 수 있는 디카, 캠 등으로 이용한다)
- ⑤ 마지막 활동으로, 앞으로 자녀 양육에서 가장 중요하고 실천하고 싶은 것 1-2개를 선택하여 발표하면서 다짐한다.
 “그동안 부모교육프로그램을 통해 배운 것 중 꾸준히 아이에게 해주고 싶은 작은 1-2가지를 이야기 해봅시다.”
 작지만, 눈에 보이는 구체적인 것으로 정하도록 한다(예, 하루 한번 뽀뽀를 해주겠다 등).

■ 나누기

- ① 전체적으로 어떤 느낌이었는지 모든 참가자들이 소감을 나눈다.
 “프로그램을 통해 느낀점, 좋았던 점, 아쉬웠던 점, 가장 인상에 남는 내용 등을 말씀해 주시길 바랍니다.”
 지도자는 참가자들의 반응에 공감하고 경청한다.
- ② 개별 센터에서 공지할 사항이 있으면 공지한다(지도자는 사전에 센터와 협의하여 공지사항이나 센터 카페 이용 등에 대한 정보를 알아둔다). 또한 부모들끼리 자체적으로 후속모임을 하는 것에 대해 안내한다.
 “후속모임을 통해서 부모님들끼리 정보도 나누고 아이를 키우면서 고민도 나눌 수 있어서 서로에게 힘이 될 수 있습니다. 후속모임은 자발적인 것이며 의무적인 것은 아닙니다. 참가자분들이 자율적으로 모든 것을 정하시면 됩니다.”
- ③ 각 센터에서 발급하는 수료증으로 수료식을 가지면서 마무리한다. 각 센터에서 준비한 간단한 증정품이 있다면 증정식을 한다.

〈활동지 7-1〉

미래 자녀 모습

* 자녀의 20-30년 이후의 행복한 모습을 생각해봅시다.

1) 자녀의 직업

2) 자녀의 상황

3) 자녀의 모습(성격 등 개인적인 것들)

* 자녀가 기자와 인터뷰를 하게 되었습니다. 인터뷰 내용을 구상해 봅시다.

1) 어떤 점들이 행복하십니까? 어떻게 행복한 삶을 이루게 되셨나요?

2) 여기까지 오는 데 가장 힘든 때는 언제였습니까?

3) 누가 가장 힘이 되었습니까?

4) 앞으로 자녀를 키울 때 가장 중점을 두고 싶은 것은 무엇입니까?

Development of a Parent Training Program for Low Income Families

ABSTRACT

Most studies report negative effects of poverty on child development, and the relationship between poverty and child development is said to be mediated by parenting rather than directly associated each other. In low income families, parents' economic stress is high and yet chance to learn stress management is scarce. Under high stress, parents tend to take a coercive parenting style which usually makes a negative impact onto child's emotional regulation and eventually leads to internalized/externalized problem behaviors. Recently, emotional regulation is regarded as one of the most salient variables affecting child's emotional and social development. Parent-child communication/interaction critically affects a child's emotional regulation. Therefore, improving parents' communication skills with their children along with modifying parenting style would eventually affect a child's emotional regulation, which leads to a child's positive emotional and social development. Furthermore, parents' improvement in their emotional regulation skills would positively affect parents' stress management and parenting efficacy.

Therefore, as for positive emotional development of children from low income families, it is essential to provide parenting training and intervention on stress management and parenting style for their parents along with social support. The purpose of this study was to develop a parent training program for low income families with a preschooler and to test its effectiveness. The parent training programs for low income families developed and utilized in the field were reviewed. As to test the effectiveness of the program, both statistical analysis of pre- and post-test and analysis of program evaluation questionnaire and of evaluation meeting

were adopted.

The results are as follows; First, parent training program for low income families developed in this study appeared to positively affect participants' parenting efficacy, emotional regulations skills, and discipline behaviors. Second, overall 90% of the parents rated the program highly on the end-of-program satisfaction surveys. Parents also reported that the program was helpful and useful to them. They reported that they would recommend the program to another parent. Third, program leaders reported that they were satisfied with the contents and the procedures of the program. Also, the program was rated as practical and helpful for parents from low income families. Overall, parent training program developed in this study appeared to positively affect parenting behaviors among low income families.

Suggestions for future studies and programs are as follows; (1) in order to facilitate parents' attendance, it would be necessary to provide supplementary services such as baby sitting during the program or book rental, (2) Brief summary of child development theory should be included in the program in order to enhance parents' understanding of their child, (3) Ways to increase parent-child communication skills need to be integrated in the program, and (4) The sessions for 'Emotional coach' need to be extended.