

청소년 자녀를 둔 부모를 위한  
**부모 정서조절 프로그램 EAP**  
Emotional Accommodation Progressing

지도자용 매뉴얼

청소년 자녀를 둔 부모를 위한

**부모 정서조절 프로그램 EAP**

Emotional Accommodation Progressing

지도자용 매뉴얼

**저 자**

이귀숙  
유준희  
방소희  
이태영  
김현숙





청소년 자녀를 둔 부모를 위한

# 부모 정서조절 프로그램 EAP

Emotional Accommodation Progressing

지도자용 매뉴얼

저 자

이유방 이태현  
귀준소속  
숙희영속



한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute



# 목 차



## 부모 정서조절 향상 프로그램 개관 | 1



## 1회기 부모의 시작은 자기이해! | 2

1. 부모의 시작은 자기이해! ..... 3
2. [활동지 1-1] 참가 서약서 ..... 7
3. [활동지 1-2] 만나서 반갑습니다! ..... 8
4. [활동지 1-3] 내가 생각하는 좋은 부모란? ..... 9



## 2회기 우리가족과 나의 정서 | 10

1. 우리가족과 나의 정서 ..... 11
2. [활동지 2-1] 나의 감정 날씨는? ..... 15
3. [활동지 2-2] 감정을 있는 그대로 받아들이기 ..... 16
4. [활동지 2-3] 가계도 그리기 ..... 19
5. ■정서단어 목록 ..... 20
6. ■현재 가족 가계도 그리기(예시) ..... 21
7. [과제] 상황-정서-행동 기록지 ..... 22
8. [과제] 상황-정서-행동 기록지(예시) ..... 23



## 3회기 정서의 A to Z | 24

1. 정서의 A to Z ..... 25
2. [활동지 3-1] 상황-정서-행동 기록지 ..... 27
3. [활동지 3-2] 가족발달단계 ..... 28
4. [활동지 3-3] 우리 가족의 현재 발달단계는? ..... 31



## 4회기 정서에 휘둘리는 부모! 정서를 다스리는 부모! | 32

1. 정서에 휘둘리는 부모! 정서를 다스리는 부모! ..... 33
2. [활동지 4-1] 상황-정서-행동 기록지 ..... 36
3. ■역지감지[易地感之](예시) ..... 37
4. [활동지 4-2] 역지감지[易地感之] ..... 38
5. ■청소년기 발달 ..... 39
6. ■중년기 발달 ..... 40



## 5회기 내 정서는 나의 것! | 42

1. 내 정서는 나의 것! ..... 43
2. [활동지 5-1] 프로그램 복습 ..... 47
3. ■역지감지[易地感之](예시) ..... 48
4. [활동지 5-2] 역지감지[易地感之] ..... 49
5. [활동지 5-3] 나와 자녀의 정서 배터리 ..... 50
6. [활동지 5-4] 좋은부모 선언문 ..... 52
7. [활동지 5-5] 소감문 ..... 53
8. [활동지 5-6] 수료증 양식 ..... 54



## 프로그램 효과성 측정을 위한 척도

- 부록 1. 부모 정서조절 척도 ..... 55
- 부록 2. 양육효능감 척도 ..... 57



- MEMO ..... 58



## 부모 정서조절 향상 프로그램 개관

회기	회기명	주제	주요내용
1	부모의 시작은 자기이해!	오리엔테이션, 자기탐색, 부모됨의 의미	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램의 목적 및 진행방법 안내</li> <li>지도자 및 참여자 소개 (참여동기)</li> <li>'부모'에 대한 자신의 가치관 탐색하기</li> </ul>
2	우리 가족과 나의 정서	가계도 탐색을 통한 나의 정서이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>현재 가족 가계도 그리기</li> <li>가족 안에서 조절하기 어려운 부정적 정서 찾기</li> <li>강의 : 정서조절의 중요성</li> <li>과제 : 상황-정서-행동 기록지</li> </ul>
3	정서의 A to Z	정서조절이 어려운 구체적 상황 탐색, 가족발달 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>정서조절이 어려운 구체적 상황탐색</li> <li>강의 : 가족발달단계</li> <li>가족발달에서의 어려움과 대처방안 탐색</li> <li>과제 : 상황-정서-행동 기록지</li> </ul>
4	정서에 휘둘리는 부모, 정서를 다스리는 부모	정서조절기법 "역지감지(易地感之)"	<ul style="list-style-type: none"> <li>역지감지(易地感之) 익히기</li> <li>청소년기 및 중년기 발달 나누기</li> </ul>
5	내 정서는 나의 것!	프로그램 복습 소감나누기 (프로그램 평가)	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 전체 회기 복습</li> <li>역지감지(易地感之)</li> <li>나와 자녀의 정서배터리</li> <li>좋은부모 선언문</li> <li>소감나누기</li> <li>수료증 수여</li> </ul>

## 🍷 1회기 : 부모의 시작은 자기이해!

회기주제	프로그램 오리엔테이션, 부모됨의 의미 탐색을 통한 자신의 가치관 탐색		
운영방법	소집단 (10명 내외)	진행인원	지도자 1명, (보조지도자 1명)
운영시간	90분	진행방식	구조화 집단상담
준비물	활동지, 필기구, 이름표, 사전검사지(해당되는 경우), 웹교재		
활동목표	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 프로그램의 진행방법에 대해 이해한다.</li> <li>2. 지도자 및 참가자 소개의 시간을 통해 친밀감을 높인다.</li> <li>2. 부모됨의 의미를 점검해 봄으로써 프로그램의 참여동기를 높인다.</li> </ol>		
활동 내용	단계	주요내용	시간
	도입	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 프로그램의 목적 및 일정 안내</li> <li>2. 지도자 및 참여자 소개 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 참가서약서를 작성함</li> <li>※ 【활동지 1-1】</li> <li>- 참가동기 및 목적 중심으로 자기 소개함</li> <li>※ 【활동지 1-2】</li> </ul> </li> </ol>	20분
	전개	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 내가 생각하는 좋은 부모란? 작업 및 나눔 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지금-여기에서 좋은 부모됨의 의미에 대해 점검해보기</li> <li>※ 【활동지 1-3】</li> </ul> </li> </ol>	55분
	마무리	4. 소감 나누기	15분
유의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 프로그램 효과검증을 위해 사전검사를 실시해야 하는 경우, 도입단계를 시작하기 전에 전반적인 진행의 완성도를 고려하도록 한다. (※ 사전검사 소요시간은 15분 정도임)</li> <li>2. 지도자 및 참여자를 소개할 때, 지도자가 모델이 되도록 참여동기나 기대하는 바 등을 중심으로 소개하고, 집단원이 소개한 내용에 대해 집단규준으로 받아들이 질 만한 내용은 요약 및 반영을 통해 강화해준다.</li> <li>3. 지도자 및 집단원 소개를 위해 이름표꾸미기, 별칭짓기 등을 선택적으로 사용할 수 있다.</li> </ol>		

# 1회기 : 부모의 시작은 자기이해!



## I. 목표

1. 프로그램의 진행방법에 대해 이해한다.
2. 지도자 및 참가자 소개의 시간을 통해 친밀감을 높인다.
3. 부모됨의 의미를 점검해 봄으로써 프로그램의 참여동기를 높인다.



## II. 준비사항

1. 준비물 : 활동지, 필기구, 이름표, 사전검사지(필요한 경우), 웹교재
2. 자리배열 : 'ㄱ'자 모양으로 서로 마주보고 앉을 수 있도록 배치한다.



## III. 진행과정

### 1. 도입 [준비물 : 활동지 1-1, 1-2]

지도자는 앞으로 5회기 동안 구성원들이 참여하게 될 프로그램을 소개(전반적인 오리엔테이션, 일정 및 지도자 소개) 후 참가동기 및 자기소개와 참가서약서를 작성한다.

#### ① 프로그램 목적 및 일정 안내

- 본 프로그램의 목적 및 전체적인 일정안내를 통해 프로그램의 목표와 참가 동기를 고취시킬 수 있도록 한다.

"안녕하세요. 만나서 반갑습니다. 정서조절향상 프로그램 집단상담을 맡게 된 ○○입니다. 부모정서조절 향상 프로그램에 오신 걸 환영합니다. 청소년 자녀를 양육하면서 무엇이 제일 힘든가요? 청소년기는 신체 변화와 더불어 정서적인 변화도 급격히 이루어지는 시기입니다. 따라서 청소년기 자녀와 정서적인 상호작용에 있어서 어려움을 겪는 경우가 많이 있는 것 같습니다. 본 프로그램은 청소년 자녀와 보다 건강한 관계형성을 위하여 부모로서 가지는 자신의 정서를 알아차리고 이를 적절히 관리하고 조절할 수 있도록 하는데 목적이 있습니다."

## ② 참가서약서 작성 및 프로그램 규칙정하기

- 프로그램 참가서약서를 작성하여 프로그램 내에서의 비밀보장 및 프로그램 규칙을 함께 정하여 자유롭게 표현할 수 있는 분위기를 조성할 수 있도록 한다.

"프로그램에 대해서 안내를 받으셨겠지만 이번 프로그램은 교육보다는 집단상담 형식으로 진행될 예정입니다. 혹시 집단상담에 참여해보신 어머니 계신가요? 집단상담은 신뢰로운 분위기에서 자신의 감정과 타인의 감정을 있는 그대로 수용하고 이해하는 것이 중요합니다. 그러기 위해서 집단 내에서 지켜야 할 규칙들이 몇 가지가 있습니다. (웹교재 활용) 첫째는 비밀보장입니다. 집단상담에서 나눈 내용에 대해서 외부에 발설하거나 이야기 하지 않습니다. 내가 여기서 나눈 이야기들이 누군가에게 알려진다고 생각할 하면 신뢰로운 분위기 속에서 참여하는 것이 힘들겠지요. 그렇기 때문에 여기서 나눈 내용에 대해서는 비밀보장을 지켜주시기 바랍니다. 둘째는 다른 사람의 이야기를 판단하지 않고 있는 그대로 이해해주려는 노력이 필요합니다. 혹시 이 두 가지 규칙 이외에 추가되었으면 하는 규칙이 있을까요?"

## ③ 프로그램 참가목적 및 목표 나누기

- [활동지 1-2]를 활용하여 간단히 자기소개 후 프로그램에 참여하게 된 동기와 기대에 대해 나눌 수 있도록 한다.



### 지도자 Tip !

- 집단의 독특한 특징을 살려 서약서 규칙 등을 정하게 되면 좀 더 빠른 응집력 형성에 도움을 줄 수 있다.
- 나는 어떤 부모가 되고 싶은지 구체적으로 생각해보고 본 프로그램을 통해 얻고자 하는 목표와 연결시켜 나눌 수 있도록 한다.
- 프로그램의 목표와 기대를 나누는데 있어서 부모-자녀관계에 한정해서 나눌 수 있도록 안내한다.
- 집단원의 개인 변인에 대한 정보가 나올 수 있으므로 지도자는 추가적인 질문을 통해 정보들을 기억하고 수집할 수 있도록 한다.

## 2. 전개 [준비물 : 활동지 1-3] **[55분]**

### ① 내가 생각하는 좋은 부모란? 활동지 작성하기

- 이번활동은 각자가 생각하는 좋은 부모됨에 대해 생각해보고 다른 집단원들과 함께 나누고 공유하는 시간을 통해 내가 생각하는 좋은 부모의 모습이 지나치게 이상적인 부모의 모습은 아닌지 점검해본다.

1) 지도자는 테이블에 미리 [활동지 1-3], 펜 등의 준비물을 세팅해둔다.

"이번 시간에는 내가 생각하는 좋은 부모에 대해서 알아보는 시간을 가질 것입니다. 여러분 각자가 생각하는 좋은 부모란 어떤 모습인지 (활동지 1-3)을 작성해 주시면 됩니다. 현재 내가 생각하는 좋은 부모란 어떤 부모인지 생각해보면서 자신에 대해서도 알아가는 시간이 되시길 바랍니다."

2) 작업한 것을 토대로 서로 이야기한다.

### ② 활동지 작업 토대로 나누기

- 내가 생각하는 좋은 부모란? 활동지를 집단 안에서 나누는 시간을 가진다.



### 지도자 Tip !

- 모든 집단원이 활동한 내용을 나눌 수 있도록 지도자는 시간 배분을 적절히 한다.
- 집단원이 이야기 할 때 다른 집단원들은 잘 들을 수 있도록 하고 판단하지 않도록 사전에 오리엔테이션 한다.
- "좋은 부모"가 "완벽한 부모"의 의미가 아니며, "충분히 좋은 엄마 (good enough mother)"임을 설명하는 시간을 가진다.

### ※ 충분히 기능하는 (A good enough mother) 엄마란?

영국의 소아과 의사이자 정신분석학자인 도널드 위니콧(D. Winnicott)이 고안한 개념으로 충분히 기능하는 엄마란 "안아주는 환경(holding environment)를 조성하는 충분히 좋은 어머니"라는 의미로 단순히 유아의 욕구를 충족시키는 것이 아니라 일관성 있게 자녀를 지지해주고 버려주는 것을 의미한다. 따라서 충분히 기능하는 엄마는 "완벽한 부모의 모습이 아니라" 부모로서 부족하더라도, 자녀가 부족한 모습을 보이더라도 탓을 하거나 죄책감을 가지지 않고 있는 모습 그대로 충분히 기능하는 인간으로 일관된 태도로 지지해주고 격려해주는 것이라고 할 수 있다.

### 3. 마무리 (15분)

#### ① 오늘 활동에 대해 그룹에서 나누기

- 오늘 프로그램을 하면서 느낀 점은?
- 앞으로 프로그램에서 기대하는 것은?

#### ② 차시예고

- 현재 가족속의 정서 탐색하기
- 강의 : 정서의 중요성과 역할

"다음 이 시간에는 감정을 있는 그대로 받아들이는 것의 중요성과 더불어 현재 가족 관계도 안에서 관계도 탐색을 통해 주로 경험하는 정서와 상황에 대해 이해하고 표현해보는 시간을 가지도록 하겠습니다."



#### 지도자 Tip !

- 마칠 때 다음차시에 대해 간단히 안내한다.
- Drop-out을 예방하기 위하여 다음 회기에 대한 기대감을 갖도록 돕는다.

## [활동지 1-1] 참가 서약서

참가 서약서 [활동지 1-1]

# 참가 서약서

1. 5회기 동안 빠지지 않고 성실하게 참여하기
2. 집단상담에서 나눈 내용은 외부에서 절대 말하지 않기
3. 다른 사람이 이야기 할 때는 판단, 비평, 비판 하지 않고, 있는 그대로 수용하기
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

20 . . 참가자 \_\_\_\_\_ (인)

## [활동지 1-2] 만나서 반갑습니다!

만나서 반갑습니다! [활동지 1-2]



나는 누구인가요? (사는 곳, 자녀수, 취미, 좋아하는 음식 등)

---

---

---

---

---

---

---

---

이번 프로그램에 참여하게 된 동기와 기대는 무엇인가요? (자녀와의 관계를 중심으로)

---

---

---

---

---

---

---

---

## [활동지 1-3] 내가 생각하는 좋은 부모란?

내가 생각하는 좋은 부모란? [활동지 1-3]

한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

### 내가 생각하는 좋은 부모란?

1. 좋은 부모는  한 부모이다.
2. 좋은 부모는 자녀에게  해준다.
3. 주변(이웃, 친구, 드라마, 주인공 등)에서 닮고 싶은 부모는  이다.
4. 좋은 부모가 갖추어야 할 3대 요소는  
, ,  이다.
5. 현재 부모로서 나의 모습은  이다.
6. 좋은 부모가 되기 위해 지금 나에게 가장 필요한 것은  이다.



## 🍷 2회기 : 우리가족과 나의 정서

회기주제	정서조절의 중요성, 가계도 탐색을 통한 자신의 정서 이해와 수용		
운영방법	소집단 (10명 내외)	진행인원	지도자 1명, (보조지도자 1명)
운영시간	90분	진행방식	구조화 집단상담
준비물	활동지, 필기구, 이름표, 차분한 음악, 웹교재		
활동목표	1. 정서조절의 어려움과 중요성에 대해 이해한다. 2. 가계도 탐색을 통해 가족 내에서 조절하기 어려운 부정적 정서를 인식하고 표현해 볼 수 있다.		
활동 내용	단계	주요내용	시간
	도입	1. 2회기의 목적과 내용 소개 2. 나의 감정 날씨는? ※ 【활동지2-1】	15분
	전개	3. 강의 : 정서조절의 중요성 ※ 【활동지 2-2】 - 감정은 삶의 자연스러운 일부이다. - 부모 자신의 감정을 이해하고 수용하자. - 자녀의 감정을 들어주고 공감하자. 4. 현재 가족 가계도 그리기 ※ 【활동지 2-3】 - 부모-자녀관계에 영향을 미치는 정서와 상황 자각 - 가계도 예시 및 정서단어목록 활용 5. 과제주기 ※ 과제 : 상황-정서-행동 기록지	65분
	마무리	6. 참가소감 나누기	10분
유의점	1. 강의시간이 자칫 길어질 수 있으므로 【활동지 2-2】을 활용하여 가급적 15분 이내로 하고, 회기가 끝난 후 가정에서 지속적으로 참고할 수 있도록 권유한다. 2. 가계도 작업을 할 때 시간을 충분히 주도록 하고, 가사가 없는 조용한 음악을 활용하여 분위기를 만들어 준다. 3. 과제 【상황-정서-행동 기록지】를 내줄 때 집단원들이 어려움을 느끼지 않도록 지도자는 예시를 활용하여 자세히 안내해줄 수 있도록 한다. 3,4회기 까지 과제가 지속되는 것에 대해 안내하며, 과제를 활용하여 프로그램 참가 목표성취에 대한 동기를 부여할 수 있도록 한다.		

## 2회기 : 우리가족과 나의 정서



### I. 목표

1. 정서조절의 중요성과 어려움에 대해 이해한다.
2. 가계도 탐색을 통해 가족 안에서 조절하기 어려운 부정적 정서를 인식하고 표현해 볼 수 있다.



### II. 준비사항

1. 준비물 : 활동지, 필기구, 이름표, 차분한 음악, 웹교재
2. 자리배열 : 'ㄱ'자 모양으로 서로 마주보고 앉을 수 있도록 배치한다.



### III. 진행과정

#### 1. 도입활동 [준비물 : 활동지 2-1] (15분)

- 지도자는 지난 교육에서 다룬 주요내용에 대해 간단히 요약한다. 그리고 나의 감정 날씨는? [활동지 2-1]을 활용하여 부모-자녀관계에 미치는 나의 부정적 정서를 본격적으로 탐색하기에 앞서 현재 감정을 날씨로 표현해보므로써 자신의 감정상태에 대해 간략히 자각해 보는 시간을 가진다. 도입활동에 앞서 필요시 호흡·명상방법을 통해 마음을 차분하게 가라앉힌 후 감정을 날씨로 표현해보는 시간을 가질 수 있다.

#### ① 지난주 프로그램 주요내용 요약 및 집단으로 초대하기

"안녕하세요. 만나서 반갑습니다. 한주 간 잘 지내셨나요? 다시 한 번 인사드립니다. 저는 부모 정서조절향상 프로그램 집단상담 진행을 맡은 ○○입니다. 지난주에는 '내가 생각하는 좋은 부모란?'을 주제로 각자가 생각하는 좋은 부모란 어떤 부모이며, 모델링하고 싶은 대상이 있는지, 좋은 부모로서 가져야 되는 요소는 무엇인지 등에 대해 나누는 시간을 가졌습니다. 나눔을 하면서 각자 생각하는 좋은 부모의 모습이 다양하고 완벽한 부모가 좋은 부

모가 아니라는 것을 알게 된 시간이었던 것 같습니다. 오늘 이 시간에는 감정을 있는 그대로 받아들이는 것의 중요성과 더불어 현재 가족 관계도 안에서 관계도 탐색을 통해 주로 경험하는 정서와 상황에 대해 이해하고 표현해 보는 시간을 가지도록 하겠습니다."

### ✽ 호흡 · 명상방법

집단 지도자는 집단 구성원들이 일상에서의 분주한 마음을 내려놓고 지난 한주간 느낌 감정이나 현재의 정서상태를 충분히 인식할 수 있도록 프로그램 시작 전 호흡과 명상을 이용할 수 있다. 이때 준비된 음악이 있으면 분위기를 잡을 수 있도록 잔잔하게 들려줄 수 있다.

- ① 의자에 편안하게 앉으세요. 등을 꼳꼳이 세우되 너무 경직되지 않게 해서 신체가 현재의 느낌을 알아차리고 깨어있도록 하십시오.
- ② 자세가 편안하면 눈을 감으십시오.
- ③ 복부에 주의를 집중하고, 숨을 들이쉴 때 복부가 부드럽게 팽창되는 것을 느끼고, 숨을 내쉴 때 부드럽게 수축됨을 느끼십시오.
- ④ 호흡에 의식을 집중하면서, 마치 호흡이라는 말을 탄 것처럼 숨을 들이쉬고 내쉬는 동안 의식을 호흡에 집중하십시오.
- ⑤ 여러분의 마음이 호흡으로부터 벗어나 방향하고 있다는 것을 느끼는 순간 마음이 무언가에 빼앗기고 있다는 점을 알아차리고 다시 의식을 복부로 조용히 되돌려와 숨이 들고 나는 것을 느끼십시오.
- ⑥ 마음이 끊임없이 호흡으로부터 벗어나 방향하고 있거나 어떤 일에 생각이 빠져 들어가 있더라도 그때마다 주의를 호흡으로 되돌리십시오.
- ⑦ 호흡에 집중하면서 현재 마음속에 떠오르는 감정이 무엇인지 느껴보십시오.



### 지도자 Tip!

- 나의 감정 날씨는? 【활동지 2-1】을 작업할 때, 구성원들이 잘 따라올 수 있도록 프로그램 지도자가 먼저 시범을 보인다.
- 정서를 알아차리고 표현하는 것에 대해 지지와 격려를 해준다.

## 2. 전개 [준비물: 활동지 2-2, 2-3, 정서단어목록, 현재가족 가계도 그리기(예시)] **65분**

### ① 감정을 있는 그대로 받아들이기에 대한 강의

- 감정을 있는 그대로 받아들이는 것의 중요성에 대해 교육하는 시간을 가진다. 나아가 가족관계에서의 관계역동이 부모-자녀관계의 정서에 영향을 줄 수 있음을 이야기 한다.



### 지도자 Tip !

- 강의는 15분을 넘지 않도록 주의한다.
- 현재 가족 구성원간의 관계에서 경험하는 관계와 상황이 부모-자녀관계에서 경험하는 정서에 영향을 미칠 수 있음을 이야기 하면서 다음 활동에 대해 안내할 수 있도록 한다.

### ② 현재 가족 가계도 탐색을 통한 나의 정서이해

- 이번활동은 현재 가족 관계도 탐색을 통해 족 가계도를 통해서 미해결된 감정을 탐색해보는데 초점을 둔다.
  - 1) 지도자는 테이블에 미리 [활동지2-2, 펜 등의 준비물을 세팅해둔다.
  - 2) 지도자는 [정서단어목록 [가계도 그리기(예시)]를 활용하여 가계도 그리는 방법에 대해 안내한다.
  - 3) 가계도 작성 후 가계도 질문지를 작성해본다
  - 4) 작성한 내용을 나눈다.



### 지도자 Tip !

- 현재 가족 가계도 작성 방법에 대해서 참고자료를 활용하여 자세히 설명해준다.
- 현재 가족 가계도 작성 이후 질문지를 통해 가족 관계 안에서 자주 부딪치는 갈등 상황과 그로 인해 느끼는 정서에 대해 정리해보는 시간을 가진다.
- 필요에 따라 간단하게 보웬의 가족치료이론이나 자아분화 수준에 대해서 이야기해주는 것도 필요하다.

### 3. 마무리 [준비물: (과제) 상황-정서-행동 기록지(예시), (과제) 상황-정서-행동 기록지] **(10분)**

#### ① 오늘 활동에 대해 그룹에서 나누기

- 오늘 프로그램을 하면서 느낀 점은?
- 앞으로 프로그램에서 기대하는 것은?

#### ② 과제 안내

- 상황-정서-행동 기록지 과제에 대해 안내하기

"오늘부터 남은 희기동안 과제를 내드리려고 합니다. 한주동안 지내면서 자녀와의 관계에서 부정적 정서를 일으키는 상황과 그 상황으로 인한 생각, 감정, 행동 그리고 결과까지 작성해서 다음 주에 가지고 오시면 됩니다. 매주 과제를 실천해가면서 상황에 따라 나의 정서와 생각, 감정, 행동에 변화가 있는지 보고 다음 프로그램에서 함께 나누고자 합니다. 과제를 하는 것에 있어서 부담 갖지 마시고 편안하게 할 수 있는 만큼 하시면 됩니다."

#### ③ 다음차시예고

- 현재 가족 속에서 활성화된 부정적 정서의 구체적 모습 찾기
- 정서조절이 어려운 구체적 상황탐색

## [활동지 2-1] 나의 감정 날씨는?

[활동지 2-1]

한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

### 나의 감정 날씨는?



지금 현재 나의 감정을 날씨로 비유해 보세요  
(그림에서 나의 감정과 유사한 날씨를 골라보세요)

최근 부모로서 자녀와의 관계에서 느끼는  
나의 감정을 날씨로 비유해 보면 어떤가요?

## [활동지 2-2] 정서조절의 중요성

[활동지 2-2]

### 감정을 있는 그대로 받아들이기

감정은 삶의 자연스러운 일부이다.

사람에게 감정은 날씨와 같이 자연스럽게 나타나며, 비나 눈이 좋고 나쁜 게 아니듯이 좋은 감정과 나쁜 감정은 없습니다. 우리는 무수히 많은 감정들을 경험하며 살아갑니다. 무수히 많은 감정들 중 분노, 우울, 공포, 두려움, 걱정 등은 부정적인 감정으로 인식하고 즐거움, 기쁨, 행복 등은 긍정적인 감정으로 인식함에 따라 부정적인 감정은 드러내지 않고 억압하는 경우가 많습니다. 부모가 부정적인 감정을 억압하게 되면 자녀도 영향을 받아 부정적인 감정을 억압하게 되고 부모-자녀관계에서의 정서적 상호작용이 원활히 일어나지 않게 될뿐더러 자녀는 가정 밖에서 또래관계에서 경험하는 부정적인 정서를 처리하는데 어려움을 겪게 될 수 있습니다.



[활동지 2-2]

## 감정을 있는 그대로 받아들이기

**부모 자신의 감정을 이해하고 수용하자.**

부모 자신이 경험하는 다양한 감정에 대해 이해하고 받아들이기 위해서는  
먼저 내가 어떤 감정들을 경험하고 있는지 알아차리는 것이 중요합니다.

처음부터 구체적인 감정을 알아차리는 것이 어려울 수 있으므로

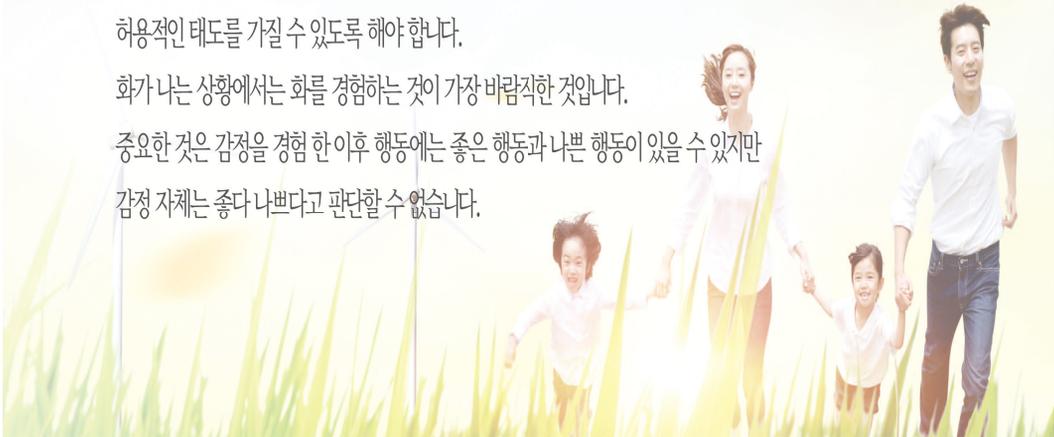
일상생활에서 나의 감정을 날씨에 빗대어 표현하거나,

색깔로 감정을 빗대어 표현해 보는 연습을 해볼 수 있습니다.

특히 부정적인 감정을 경험하게 될 때 그러한 감정을 느끼는 자신에 대해  
허용적인 태도를 가질 수 있도록 해야 합니다.

화가 나는 상황에서는 화를 경험하는 것이 가장 바람직한 것입니다.

중요한 것은 감정을 경험 한 이후 행동에는 좋은 행동과 나쁜 행동이 있을 수 있지만  
감정 자체는 좋다 나쁘다고 판단할 수 없습니다.



[활동지 2-2]

## 감정을 있는 그대로 받아들이기

### 자녀의 감정을 들어주고 공감하자.

부모가 자신의 감정을 이해하고 수용하게 되면 자녀를 대하는데 있어서도

자녀가 경험하는 감정에 대해 허용적이고 수용적으로 받아들일 수 있게 됩니다.

익숙하지 않더라도 자녀와의 대화에서 부모가 먼저 공감적인 반응을 보일 수 있도록 하는 것이 필요합니다.

예시) “그랬겠네”, 또는 고개를 끄덕끄덕 거린다/ “정말 힘들었겠네”/ “그리고 싫구나”/

“정말 슬픈 일이야”/ “네가 짜증이 날만도 하다”

[참고자료: 감정코칭, 가트맨, 최성애, 조벽, 한경, 2011/ 청소년을 위한 감정코칭, 최성애, 조벽, 해냄, 2012]

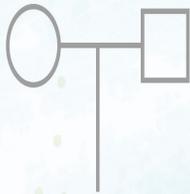


## [활동지 2-3] 현재가족 가계도 그리기

[활동지 2-3]

한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

### 현재가족 가계도 그리기



1. 가계도 작업 후 현재 나의 감정은?

---

2. 가계도 안에서 부딪히는 관계는?

---

3. 현재 가족 구성원 중 어떤 상황에서 주로 부딪히나요?

---

4. .그 상황에서 내가 하고 싶은 말은?

---

## 정서단어 목록

### 정서단어 목록

#### 긍정적 정서

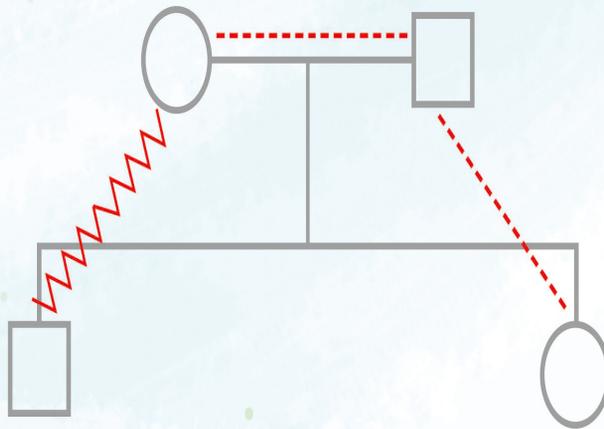
기쁜	เบิก한	포근한	흐뜻한	상쾌한	짜릿한
반가운	후련한	살맛나는	신바람나는	아늑한	흥분되는
안전한	느긋한	끝내주는	날아갈듯한	편찮은	쌈박한
그리운	화사한	자유로운	따사로운	감미로운	황홀한
평화로운	시원한	온화한	정다운	상큼한	설레는
감동적인	감사한	가슴벅찬	뿌듯한	들뜬	사랑하는
기대되는	홀가분한	반가운	충만한	편안한	만족스러운

#### 부정적 정서

몽글한	눈물겨운	서운한	저량한	울직한	위축되는
애꿎는	애처로운	외로운	후회스러운	안타까운	복받치는
주눅드는	공허한	허전한	침울한	적직한	낙심되는
참담한	걱정되는	지루한	서글픈	비참한	괴로운
무기력한	당황스러운	막막한	서글픈	안타까운	혼란스러운
슬픈	실망스러운	죽고싶은	지친	허탈한	쓸쓸한
암담한	억울한	우울한	부끄러운	분한	열받는

## ■ 현재가족 가계도 그리기(예시)

### 현재가족 가계도 그리기(예시)



가족 상호작용

- |                                  |                 |                                 |        |
|----------------------------------|-----------------|---------------------------------|--------|
| -  (dashed red line)             | 별 관심이 없는 관계     | -  (zigzag red line)            | 갈등관계   |
| -  (solid red line)              | 매우 친한(가까운) 관계   | -  (solid red line with T-bars) | 단절된 관계 |
| -  (zigzag red line with T-bars) | 갈등과 친밀한 관계가 공존함 |                                 |        |

## [과제] 상황-정서-행동 기록지

□ 평소 자녀와의 관계에서 나에게 부정적 정서를 유발시키는 상황을 아래에 적어보세요.



### [과제] 상황-정서-행동 기록지

평소 자녀와의 관계에서 나에게 부정적정서를 유발시키는 상황을 아래에 적어보세요

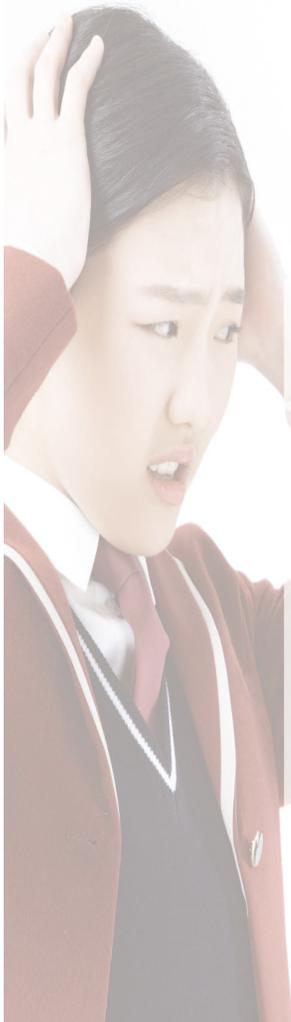
상황	
생각	
감정	
행동	
결과	

## [과제] 상황-정서-행동 기록지(예시)

□ 평소 자녀와의 관계에서 나에게 부정적 정서를 유발시키는 상황을 아래에 적어보세요.

[활동지 2-1]

한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute



### [과제] 상황-정서-행동 기록지(예시)

상황

자녀가 TV를 너무 오래보는 것 같아서  
TV를 끄고 방에 들어가서 책을 보라고 했더니 자녀가 화를 내며 울기 시작한다.

생각

· 재 왜 저러지? · 나를 무시하나?  
· 재는 누구를 닮아서 저러지? · 야!!!

감정

· 짜증 · 화  
· 실망감 · 좌절

행동

· 소리 지른다. · TV를 확 꺼버린다.  
· TV선을 뽑는다. · 벌을 세운다.  
· 무시한다. · 용돈을 깎는다.

결과

· 방문을 세게 닫는다.  
· 큰소리로 운다.  
· 입을 다물고 말을 하지 않는다.

### 🍷 3회기 : 정서의 A to Z

회기주제	부정정서의 활성화된 명료화		
운영방법	소집단 (10명 내외)	진행인원	지도자 1명, (보조지도자 1명)
운영시간	90분	진행방식	구조화 집단상담
준비물	활동지, 필기구, 이름표, 차분한 음악, 웹교재		
활동목표	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 현재 가족 안에서 정서조절이 어려운 상황을 구체적으로 탐색한다.</li> <li>2. 현재 우리가족의 발달단계를 이해함으로써 가족 수용도를 높인다.</li> </ol>		
활동 내용	단계	주요내용	시간
	도입	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3회기의 목적과 내용 소개</li> <li>2. 안부나누기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상황-정서-행동 기록지를 중심으로 안부 나누기</li> <li>※ 【활동지 3-1】</li> </ul> </li> </ol>	15분
	전개	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 가족발달 강의 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 정서조절을 위해 가족발달을 이해한다.</li> <li>※ 【활동지 3-2】</li> </ul> </li> <li>4. 현재 우리 가족의 발달단계 이해하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 【활동지 3-3】</li> </ul> </li> <li>5. 과제주기 <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 과제 : 상황-정서-행동 기록지</li> </ul> </li> </ol>	65분
	마무리	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 소감 나누기</li> </ol>	10분
유의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 과제 상황-정서-행동 기록지를 중심으로 안부를 나눌 때, 지난 회기에 탐색되었던 상황이나 정서와 공통점을 찾아보도록 독려한다.</li> <li>2. 상황-정서-행동 기록지를 적을 때 구체적으로 설명해주고, 이해하지 못할 경우 예시 상황을 중심으로 연습해도 좋다.</li> <li>3. 강의시간이 자칫 길어질 수 있으므로 【활동지 3-2】를 활용하여 가급적 15분 이내로 하고, 회기가 끝난 후 가정에서 지속적으로 참고할 수 있도록 권유한다.</li> <li>4. 상황-정서-행동 기록지를 작성하는 동안 차분한 음악을 활용하여 탐색을 촉진한다.</li> </ol>		

## 3회기 : 정서의 A to Z



### I. 목 표

1. 현재 가족 안에서 정서조절이 어려운 상황을 구체적으로 탐색한다.
2. 현재 우리가족의 발달단계를 이해함으로써 가족 수용도를 높인다.



### II. 준비사항

1. 준비물 : 활동지, 이름표, 필기구, 차분한 음악, 웹교재
2. 자리배열 : 'ㄱ'자 모양으로 서로 마주보고 앉을 수 있도록 배치한다.



### III. 진행과정

#### 1. 도입활동 [준비물: 활동지 3-1] (15분)

지도자는 지난 교육에서 다룬 주요내용에 대해 간단히 요약한 후 상황-정서-행동 기록지[활동지 3-1]를 활용하여 지난교육 이후 구성원들이 어떻게 지냈는지, 어떤 감정을 느꼈으며, 그때 어떻게 대응했는지 인식하고 나눌 수 있도록 돕는다.

#### ① 상황-정서-행동 기록지를 중심으로 구성원간 안부 나누기

"지난 교육 후 한 주간 지내면서 어떤 상황에서 어떤 감정을 느끼셨는지 활동지에 작성하고 자유롭게 나누어 보는 시간을 갖도록 하겠습니다."

#### ② 3회기의 목적과 내용소개하기

"이번 회기에서는 일상생활 속 나의 부정적 정서를 찾기 위해서 상황에 대한 감정, 행동을 작성하고 감정에 대한 만족도를 알아보려 합니다. 또한 청소년기 자녀를 둔 가족의 변화와 중년기 시기의 부모의 변화와 역할은 어떠한지에 대해 이해하고 서로가 나누어 볼 수 있는 시간이 되겠습니다."



## 지도자 Tip !

- 과제로 작성한 상황-정서-행동 기록지를 토대로 나누면서 부정적 정서를 일으키는 상황에 대한 대처방안을 함께 공유해보는 시간을 가진다.
- 나눔의 시간을 가질 때 집단원의 판단, 조언, 첨언이 아니라 자신의 경험을 토대로 자연스럽게 이야기 할 수 있는 시간을 가진다.

## 2. 전개 [준비물: 활동지 3-2, 활동지 3-3] (65분)

### ① 가족발달 강의

- 가족발달단계에 대해 강의 후 가족이 형성되고 변화되는 모습에 대해 이해할 수 있도록 한다.
- 각 발달단계의 특징과 경험할 수 있는 변화에 대해 설명 하고 각 발달단계에서 대처방안에 대해서 안내할 수 있도록 한다.

### ② 현재가족발달 단계 탐색

- 현재 가족발달단계 이해를 통해 정서조절이 어려운 상황을 구체적으로 탐색할 수 있도록 한다.
- 현재 가족발달단계에서 정서조절이 잘 이루어지기 위한 나만의 대처방안을 찾아 볼 수 있도록 한다.

## 3. 마무리 (10분)

### ① 오늘 활동에 대해 그룹에서 나누기

- 오늘 프로그램을 하면서 느낀 점은?
- 앞으로 프로그램에서 기대하는 것은?

### ② 차시예고

- 역지감지(易地感之)를 통한 나의 정서 다스리기
- 나와 자녀의 정서배터리 확인하기

"4회기에서는 관계 안에서 서로의 감정과 입장을 이해해보는 시간을 통해 정서에 휘둘리지 않고 정서를 다스려보는 시간을 가지도록 하겠습니다."

## [활동지 3-1] 상황-정서-행동 기록지

□ 평소 자녀와의 관계에서 나에게 부정적 정서를 유발시키는 상황을 아래에 적어보세요.

[활동지 3-1]

 한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

### [과제나눔] 상황-정서-행동 기록지

지난주 과제를 통해 살펴본 나의 정서에 대해 이야기해 봅시다.

상황	
생각	
감정	
행동	
결과	

## [활동지 3-2] 가족발달단계

[활동지 3-2]

한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

### 가족발달주기 : 8단계



단계	특징	대체방안
신혼 부부기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 결혼이라는 새로운 삶의 형태에 적응</li> <li>· 남편과 아내로서의 역할과 앞으로 출산하게 될 자녀들에 대한 부모로서의 심리적 체계와 가족체계를 갖추어야 하는 시기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 부모로서의 준비</li> <li>· 부부간에 자녀교육관 등 대화, 물질적 및 정서적 준비</li> </ul>
자녀 출산기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 첫 아이의 출생~약 36개월</li> <li>· 둘만의 부부생활은 자녀출산을 계기로 크게 변함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 보호자, 보호자로서의 역할</li> <li>· 기본적 신뢰감 형성</li> </ul>
학령전기 자녀기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 첫 아이가 유치원 입학할 시기(~약6세)</li> <li>· 아동들은 신체적, 지능적, 사회적으로 발달이 현저하게 이루어지는 시기이므로 부모의 에너지가 아이들에게만 집중되기 쉽다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자아개념 발달의 촉진자로서의 역할</li> </ul>
초등학교 자녀기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자녀가 초등학교에 입학~졸업(~약13세)</li> <li>· 자녀가 많은 시간을 학교에서 보내기 때문에 부부 중 자녀양육자는 심신의 여유를 갖게 됨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 긍정적 자아개념 형성 돕기</li> <li>· 격려자로서의 역할</li> <li>· 학습경험 제공</li> </ul>

단계	특징	대체방안
중-고등학교 자녀기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 첫 아이가 13세~20세</li> <li>· 아이들 성장함에 따라 부모는 중년기를 맞이할 시기로서 부모와 자녀 모두 큰 변화를 맞는 시기이기 때문에 두 세대 간의 갈등이 발생</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자녀의 성장발달에 관한 지식</li> <li>· 자녀에게 동일시 대상이 되도록 모델링 역할 제공</li> <li>· 긍정적인 의사소통하기</li> </ul>
성인 자녀기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자녀들은 대학입학, 졸업, 군 입대, 배우자를 탐색, 활발한 이성교제 등에 에너지 투입 (인생의 큰 도전을 맞는 시기)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 부부관계 재정립</li> <li>· 자녀들이 독립할 수 있도록 격려 및 지지</li> </ul>
중년기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 막내가 집을 떠나서부터 부부의 은퇴기까지</li> <li>· 빈둥지시기라고도 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 조부모로서 생활 적응</li> <li>· 은퇴에 적응</li> <li>· 쇠퇴하는 신체적, 정신적 건강에 대처</li> </ul>
노년기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 만성적으로 신체적 질병이 나타나고 자녀들에 의해 보살핌을 받게 됨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 삶에 대한 회고 및 정리</li> <li>· 죽음을 맞이할 심리적, 경제적 준비</li> </ul>

# [활동지 3-3] 우리 가족의 현재 발달단계는?

[참고자료 3-3]



1. 현재 가족발달단계에서 어떤 어려움이 있나요?

---

---

---

---

2. 내가 극복할 수 있는 대처방안은 무엇인가요?

---

---

---

---

## 🍵 4회기 : 정서에 휘둘리는 부모! 정서를 다스리는 부모!

회기주제	정서조절기법 “역지감지(易地感之)” 익히기		
운영방법	소집단 (10명 내외)	진행인원	지도자 1명, (보조지도자 1명)
운영시간	90분	진행방식	구조화 집단상담
준비물	활동지, 필기구, 이름표, 차분한 음악, 웹교재		
활동목표	1. 역지감지(易地感之)를 통해 정서를 다스리는 방법을 익힌다.		
활동 내용	단계	주요내용	시간
	도입	1. 4회기 목적과 내용소개 2. 상황-정서-행동 기록지를 중심으로 안부나눔 ※ 【활동지 4-1】	15분
	전개	3. 역지감지(易地感之) - 정서조절 실패의 순환적 고리 자각 - 상황에 따른 부모, 자녀마음 탐색 후 입장 바꾸어 보기 ※ 【활동지 4-2】 4. 청소년기 및 중년기 발달 활용	65분
	마무리	5. 소감 나누기	10분
유의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>정서조절 실패의 이유, 장애 및 방해요인은 물리적 요인, 사회적 요인(관계적 요인), 상황적 요인, 성격적 요인, 인지적 요인 등 매우 다양한 범위에서 탐색될 수 있음을 알려준다.</li> <li>나만의 정서조절 실천모형을 수립할 때, 1~2가지 상황을 중심으로 하되, 아주 작은 상황도 중요할 수 있음을 알게 하여 적극적인 활동이 되도록 촉진한다.</li> <li>다음 회기를 끝으로 프로그램이 종결됨을 알려준다.</li> </ol>		

## 4회기 : 정서에 휘둘리는 부모, 정서를 다스리는 부모!



### I. 목 표

1. 역지감지(易地感之)를 통해 정서를 다스리는 방법을 익힌다.



### II. 준비사항

1. 준비물 : 활동지, 이름표, 필기구, 차분한 음악, 웹교재
2. 자리배열 : ‘ㅁ’자 모양으로 서로 마주보고 앉을 수 있도록 배치한다.



### III. 진행과정

#### 1. 도입활동 [준비물: 활동지 4-1] (15분)

- 4회기 목적과 내용소개하기

"이번 회기에서는 나의 정서조절의 실패의 이유, 장애 및 방해요인은 무엇인지 탐색하고 나만의 정서조절 실천모형을 만들어보는 시간을 가지도록 하겠습니다."

- 상황-정서-행동 기록지를 중심으로 구성원간 안부 나누기

"3회기 때 했던 상황-정서-행동 기록지 기억하시나요? 상황에 따른 감정, 행동, 결과, 그로 인한 만족도의 흐름으로 활동을 진행했지요? 한 주간 나의 정서를 자각하고 긍정적으로 잘 다스렸는지? 복습의 차원에서 상황-정서-행동 기록지를 펴서 이번 한 주간 지내면서 어떤 상황에서 어떤 감정을 느끼셨는지 기록지에 작성하고 자유롭게 나누어 보는 시간을 갖도록 하겠습니다."

## 2. 전개 [준비물: 활동지 4-2] (65분)

- ① **역지감지(易地感之)** : 타인의 감정까지 입장을 바꾸어 느껴보고, 상대방의 마음을 헤아릴 줄 알아야 한다는 뜻
- 1) 최근 부모-자녀 간 상황 중 서로 대립 또는 매끄럽지 못했던 상황이 있다면 한 가지 상황을 떠올려 작성한다.
  - 2) 상황을 중심으로 부모의 입장에서의 마음은 어떠했는지 작성한다. 그리고 자녀상황에서는 마음은 어땠는지 생각해보고 작성한다.
  - 3) 부모마음과 자녀마음에서는 왜 그런 행동, 말, 감정 등을 할 수 밖에 없었는지를 역지감지로 생각하여 작성한다.



### 지도자 Tip !

- 역지감지 활동지 작성 시 부모마음과 자녀마음을 부모가 자녀와 관련시키지 않고 그 상황을 '있는 그대로 보는 연습' 을 할 수 있도록 한다.

## ② 청소년기 및 중년기 발달 나누기

- 역지감지 활동 후 부모-자녀의 발달 상황을 이해하기 위하여 청소년기 및 중년기 발달에 대해 참고자료를 통해 집단원과 나누어 볼 수 있는 시간이 된다.
- 가족 안에서 느끼는 부모의 정서와 생각은 어떠한지 탐색해 볼 수 있도록 한다.

## 3. 마무리 (10분)

### ① 오늘 활동에 대해 그룹에서 나누기

- 나만의 정서조절 실천모형을 수립하고 난 뒤의 느낌을 중심으로 4회기를 마무리 하도록 한다.

## ② 차시예고

- 5회기 프로그램 안내

"4회기에 배웠던 역지검지를 일상생활에서 실천해보는 시간을 가지도록 하겠습니다. 다음시간에는 마지막 회기로 전반적인 프로그램 개관을 통해 복습해보고, 나와 자녀의 정서배터리를 활용해보는 시간을 가지겠습니다."

## [활동지 4-1] 상황-정서-행동 기록지

□ 평소 자녀와의 관계에서 나에게 부정적 정서를 유발시키는 상황을 아래에 적어보세요.



### [과제나눔] 상황-정서-행동 기록지

지난주 과제를 통해 살펴본 나의 정서에 대해 이야기해 봅시다.

상황

생각

감정

행동

결과

## ■ 역지감지(易地感之)(예시)

[활동지 4-2]

한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

### 역지감지(易地感之)

#### 상황

워킹맘인 나는 아침에 미역국을 끓여 놓고 나오는 길에  
큰아들께 전화를 걸어 국을 끓여 동생을 챙겨 같이  
아침밥을 먹으라고 했더니 큰아들이 잠에서 덜 깬 짜증 섞인 목소리로  
"제가 알아서 한다니깐요" 라고 말하였다.

만약, 위의 상황과 똑같은 일이  
발생한다면  
나는 어떤 생각이나 감정, 또는  
행동을 해볼 수 있을까요?

#### 부모마음

미역국을 끓여 동생과 아침밥을  
챙겨먹었으면 하는 마음.  
큰 아들의 짜증 섞인 목소리가  
서운하게 느껴짐.

#### 역지감지

잠 자느라 밥을 못챙겨 먹을까봐  
염려되는 마음에서 말했는데  
잔소리로 느껴질 수도 있겠구나.

#### 자녀마음

잠을 자고 나서  
밥을 동생과 같이 먹고 싶음.  
지금은 밥을 먹고 싶지 않음.  
답답, 짜증남.

#### 역지감지

방학 중이라 늦잠을 자고 나서  
동생과 밥을 먹고 싶었겠구나.

방학 중에 늦잠을 자고 싶은  
큰아들의 마음을 이해하고  
잔소리 섞인 말을 줄이고  
이야기 할 수 있도록 해보겠다.

## [활동지 4-2] 역지감지(易地感之)

[활동지 4-2]

한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

### 역지감지(易地感之)

상황

만약, 위의 상황과 똑같은 일이  
발생한다면  
나는 어떤 생각이나 감정, 또는  
행동을 해볼 수 있을까요?

부모마음

역지감지

자녀마음

역지감지

## ■ 청소년기 발달

[참고자료 4-1]

한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

### 청소년기의 발달



#### 1. 신체적 발달

- 신체의 외형적 성장과 호르몬의 변화에 의한 생식능력 획득
- 신장확대, 근육의 발달로 어른의 신체적 형태
- 여자의 신체적 성숙은 11세 전후에 급속한 성장의 시작 (남자보다 대략 두 살 정도 빠름)
- 성 호르몬의 변화가 이 시기에 급속하게 증가하여 체형이 변화

#### 2. 인지적 발달

- 추상적인 개념이나 개념에 관해 논리적으로 사고
- 새로운 사고방식과 인지적 능력의 확대
- 사고는 보다 유연하고 상대적인 관점에서 세상을 이해
- 독립성을 외부로 드러내기 위한 방법들에 집착함 (예: 운전면허증 획득)
- 자신의 미래에 대해 스스로 의사결정 (미래의 직업을 탐색하고 준비)
- 자신의 생각이 옳은지 그른지, 일관성이 있는지 없는지 판단 가능

#### 3. 사회적 발달

- 또래집단이 중요하고 부모로부터 점차 분리되는 것을 경험하면서 독립성을 가짐
- **청소년 전기**  
동성을 우선적으로 친구 삼는 것에서 이성과 친밀해지는 현상이 뚜렷함
- **청소년 후기**  
감독하는 사람이 아예 없는 상태에서 과업을 수행하는 것을 선호함
- 다른 사람과 관계를 형성하는 기술이 비교적 잘 발달되고 친구와의 우정이 비교적 오랫동안 지속됨

#### 4. 정서적 발달과 자아정체감 확립

- 정서가 매우 강하고 변화가 심하며 극단적인 정서를 경험함 (질풍노도의 시기)
- 청소년 전기 : 감정이 격하고 기복이 심한 시기
- 청소년 후기 : 자신의 본질적인 인격에 대한 의문에 사로잡힘
- 안정된 자아정체감을 형성하기 위해서는 신체적 성숙과 성적 성숙, 추상적 사고능력의 발달, 정서적 안정성의 확보, 부모나 또래집단으로부터의 자율성 확보

## ■ 중년기 발달

[참고자료 4-2]

한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

### 중년기란?

35~64세까지 해당함. 경제적으로 안정되어 있고 삶의 다양한 영역에서는 경험을 통하여 지혜를 터득한 상태. 직업에서도 높은 지위와 책임을 가지고 있고, 많은 사람들은 중년기를 인생의 전성기임.



### 중년기의 신체와 성의 변화

여성은 중년기 때의 폐경을 경험하고 이를 '갱년기'라고 부르고, 45세에서 55세 사이에 발생함. 신체적으로는 자궁, 질, 가슴의 위축에서부터 현기증, 두통, 정신질환에 따른 불편과 같은 여러 가지 징후들이 나타남.

### 여성의 갱년기 : 폐경의 신체적 증상

쉽게 짜증을 내고, 고함을 지르고, 특별한 이유 없이 눈물을 쏟고, 우울증에 빠지고, 정서가 불안정 함. 폐경 증상만이 여성 호르몬의 감소와 관련이 있고, 신체적인 것이기에 호르몬 대체요법으로 치료됨.

여성 호르몬인 에스트로겐 분비의 감소로 폐경 여성의 2/3 정도가 번열증(hot flashes)을 경험하고 몸 전체가 달아오르는 갑작스러운 열반응으로 주로 얼굴이나 상체에 갑자기 열이 나고 땀이 나는 현상. 전체 특정 부위의 체온이 1~7°C까지 상승함.

폐경 여성의 1/4 정도가 '골다공증'을 경험함. 골다공증은 에스트로겐의 감소로 인해 뼈가 약해져서 부서지기 쉬운 상태.

### 중년기의 인지적 변화

중년기 때부터 인지 기능이 저하되는 것으로 나타나지만, 실생활의 문제를 해결하는 능력에서는 실제로 증가됨. 일반적 지능은 60세까지 유지하다가 감소 추세를 보이지만, 추리능력이나 언어의 의미를 이해하는 능력은 대체로 70세까지도 건강함

### 중년기의 부모역할

중년기는 가정과 직업이라는 두 가지 영역에서 가장 왕성하게 활동이 이루어지는 생산적인 시기이나 여러 가지 신체적 변화를 경험하고, 은퇴를 경험하거나 이에 대비해야 하는 우울한 시기.

중년기는 이러한 자신의 문제뿐만 아니라 십대 자녀와의 관계에서 갈등과 심리적 분리를 경험해야 하는 부모로서의 역할과, 노부모를 경제적, 육체적으로 부양해야 하는 자녀로서의 역할을 동시에 수행해야 하는 힘든 샌드위치 세대라고 볼 수 있음.



## 🍷 5회기 : 내 정서는 나의 것!

회기주제	역지감지 활동 점검, 프로그램 복습, 프로그램 참여 소감나누기 및 평가		
운영방법	소집단 (10명 내외)	진행인원	지도자 1명, (보조지도자 1명)
운영시간	90분	진행방식	구조화 집단상담
준비물	활동지, 필기구, 이름표, 웹교재 수료증(또는 간단한 기념품), 사후검사지(해당되는 경우)		
활동목표	1. 역지감지 활용도 점검을 통해 지속적으로 적용에 대한 동기를 높인다. 2. 프로그램 참여소감과 평가활동을 통해 정서조절에 대한 효능감을 높인다.		
활동 내용	단계	주요내용	시간
	도입	1. 5회기 목적과 내용소개 2. 프로그램 복습하기 - 전체 회기 복습을 통한 지속적인 동기부여 ※ 【활동지 5-1】	15분
	전개	3. 역지감지(易地感之) ※ 【활동지 5-2】 - 정서조절 실패의 순환적 고리 자각 - 상황에 따른 부모, 자녀마음 탐색 후 입장 바꾸어 보기 - 똑같은 상황을 새로운 선택하기 4. 나와 자녀의 정서배터리 ※ 【활동지 5-3】 - 부모, 자녀의 배터리 확인 및 충전을 위한 계획 세우기 5. 좋은부모 선언문 ※ 【활동지 5-4】 - 선언문을 통한 좋은 부모 다짐 시간 가지지	65분
	마무리	6. 소감나누기 ※ 【활동지 5-5】 - 프로그램 통해 배운 점, 변화된 점을 중심으로 나누기 7. 수료증 (또는 간단한 기념품) 나눔 ※ 【활동지 5-6】	10분
유의점	1. 5회기 프로그램을 마무리와 복습을 위하여 기억에 남는 활동 또는 의미 있었던 활동에 대해 나누어 볼 수 있도록 한다. 2. 소감문 작성 시에는 프로그램의 효과성을 스스로 느낄 수 있도록 배운 점과 변화된 점을 중심으로 하되, 그러한 변화가 내담자의 노력에 따른 것임을 강화해 준다. 3. 사후검사가 필요한 경우 마무리활동이 끝난 후에 하되, 추가시간이 필요함에 대해 미리 양해를 구한다. (※ 사후검사는 10~15분 소요)		

## 5회기: 내 정서는 나의 것!



### I. 목 표

1. 역지감지 활용도 점검을 통해 지속적 적용에 대한 동기를 높인다.
2. 프로그램 참여소감과 평가활동을 통해 정서조절에 대한 효능감을 높인다.



### II. 준비사항

1. 준비물 : 간식, 활동지, 필기구, 웹교재, 수료증
2. 자리배열 : 'ㄱ'자 모양으로 서로 마주보고 앉을 수 있도록 배치한다.



### III. 진행과정

#### 1. 도입활동 [준비물: 활동지 5-1] **(15분)**

##### ① 5회기 목적과 내용소개하기

"이번 회기에서는 4회기 때 학습했던 역지감지를 복습하여 보고 똑같은 상황 발생 시 새로운 선택을 하게 된다면 어떻게 할 수 있을지 나누어보겠습니다. 또한 부모와 자녀의 정서 배터리 전량과 충전을 위해 어떤 계획을 세우면 좋을지 나누어 보겠습니다. 끝으로 오늘은 마지막회기인지라 좋은 부모 선언문 낭독과 소감을 나누는 뒤 수료증 수여로 마무리 하도록 하겠습니다."

##### ② 프로그램 복습

- 5회기 동안 프로그램의 주요활동과 내용을 살펴보면서 정리해보는 시간을 가진다. 프로그램을 복습하면서 기억에 남는 활동이나 의미 있었던 활동이 있다면 간단하게 나누어보도록 한다.

## 2. 전개 [준비물: 활동지 5-2, 5-3, 5-4] **(65분)**

### ① 역지감지(易地感之)

타인의 감정까지 입장을 바꾸어 느껴보고,  
상대방의 마음을 헤아릴 줄 알아야 한다는 뜻

- 1) 최근 부모-자녀간 상황 중 서로 대립 또는 매끄럽지 못했던 상황이 있다면 한 가지 상황을 떠올려 작성한다.
- 2) 상황을 중심으로 부모의 입장에서의 마음은 어떠했는지 작성한다. 그리고 자녀상황에서는 마음은 어땠는지 생각해보고 작성한다.
- 3) 부모마음과 자녀마음에서는 왜 그런 행동, 말, 감정 등을 할 수 밖에 없었는지를 역지감지로 생각하여 작성한다.
- 4) 똑같은 상황이 만약 똑같이 발생한다면 부모는 어떤 생각, 감정 또는 행동을 해볼 수 있을지 작성한다.



### 지도자 Tip !

- 역지감지 작성 시 부모마음과 자녀마음을 부모가 자녀와 관련시키지 않고 그 상황을 '있는 그대로 보는 연습' 을 할 수 있도록 한다.
- 똑같은 상황이 발생한다면 부모는 어떤 생각, 감정, 행동을 해볼 수 있을지 생각해보고 작성할 수 있도록 한다. 새로운 선택을 하기 전과 후를 비교하여 살펴 볼 수 있도록 한다.

### ② 나와 자녀의 정서배터리

- 부모와 자녀의 배터리 잔량이 현재 몇 퍼센트(%) 인지 숫자를 기입한다. 자녀의 배터리 잔량 작성 시 부모가 자녀를 보았을 때 자녀의 배터리는 몇 퍼센트(%) 인지 짐작하여 숫자 기입 후 그렇게 작성한 상황이나 이유가 있다면 나눌 수 있도록 한다.
- 배터리 잔량 확인 후 만약 나와 자녀의 배터리를 충전한다고 하면 어떤 활동 또는 언어적 메시지 등 필요한 것은 무엇이 있을지 작성하도록 한다. 작성하는 것이 어려울 경우 아래의 예를 참고하여 지도자가 전달 할 수 있도록 한다.

- 배터리 충전을 위한 활동과 메시지 등이 이루어졌을 때 배터리 잔량이 몇 퍼센트 (%)가 될지 작성하여 처음 작성한 배터리 잔량과 비교하여 힘을 얻을 수 있도록 한다.



## 지도자 Tip !

- 부모 예 : 자녀가 엄마에게 사랑해라고 말하며 안아준다, 남편이 내가 힘들 때 '요즘 많이 힘들지? 고마워.' 라고 이야기 해준다 등
- 자녀 예 : 열심히 공부한 자녀에게 TV를 볼 수 있도록 해준다, '-해' 라는 지시, 명령의 말 대신 칭찬의 말을 더 해준다 등

### ㉔ 좋은부모 선언문

- 선언문의 빈칸에 좋은 부모가 되기 위한 노력에 대해 작성 후 서명을 할 수 있도록 지도자가 안내한다. 3번의 빈칸은 좋은 부모가 되기 위해 선언할 수 있는 것에 대해 작성한다.
- 선언문을 읽고 나면 집단원 모두가 응원의 박수를 보내며 격려해준다.

## 3. 마무리 [준비물: 활동지 5-5, 5-6] (10분)

### ① 소감문 작성 및 나눔

- 부모 정서조절 향상 프로그램에 대한 참여소감, 새롭게 배우게 된 점, 인상 깊었던 회기나 활동을 중심으로 평가하도록 한다.

### ② 수료증 수여

"지난 5회기 동안 즐겁게 프로그램을 참여 한 소감과 수료증 수여가 있겠습니다. 한분 씩 돌아가면서 프로그램에 참여했던 소감들도 나누면서 프로그램을 마무리 짓도록 하겠습니다. (소감 나눔) 프로그램에 적극 참여 해준 집단원들 위해 큰 박수 치며 마무리 하겠습니다. (박수)



## 지도자 Tip !

- 집단프로그램의 의미를 깊이 세길 수 있도록 수료증 수여 및 소감 나누기를 가진다. 가령 단체 기념사진 촬영, 기관장의 수료증 수여 및 상호 간 악수하기 등의 의식을 가지며 프로그램을 마무리 짓는다.

## [활동지 5-1] 프로그램 복습

[활동지 5-1]



### 프로그램 복습

회기	회기명	주제	주요내용
1	부모의 시작은 자기이해!	오리엔테이션, 자기탐색 및 좋은 부모상 점검	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램의 목적 및 진행방법 안내</li> <li>· 지도자 및 참여자 소개 (참여동기)</li> <li>· 자기이해 및 좋은 부모상에 대한 점검을 통해 프로그램 목표 설정</li> </ul>
2	우리가족과 나의 정서	강의 및 현재 가족가계도 탐색	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 강의: 감정을 있는 그대로 수용하기에 대한 교육을 실시한다.</li> <li>· 현재 가족 속에서 경험하는 정서 탐색</li> <li>· 과제: 상황-정서-행동 기록지</li> </ul>
3	정서의 A to Z	미해결정서 명료화 및 수용	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 미해결 정서의 역기능적 활성화 상태 자각 및 수용</li> <li>· 정서조절이 어려운 구체적 상황탐색</li> <li>· 강의: 가족발달</li> <li>· [참고자료-청소년기, 중년기]</li> <li>· 과제: 상황-정서-행동 기록지</li> </ul>
4	정서에 휘둘리는 부모, 정서를 다스리는 부모	정서조절모형 수립	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 상황-정서-행동 기록을 통한 자신의 정서조절의 실패의 이유 찾기</li> <li>· 나만의 정서조절 실천모형 만들기</li> <li>· 과제: 상황-정서-행동 기록지</li> </ul>
5	내 정서는 나의 것!	정서조절 방략 평가, 프로그램 마무리	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나만의 정서조절 모형 평가</li> <li>· 프로그램 개관을 통한 지속적인 실천 동기 부여</li> <li>· 소감나누기 및 프로그램 마무리</li> </ul>

## ■ 역지감지(易地感之)(예시)

### 상황

워킹맘인 나는 아침에 미역국을 끓여 놓고 나오는 길에 큰아들에게 전화를 걸어 국을 끓여 동생을 챙겨 같이 아침밥을 먹으라고 했더니 큰아들이 잠에서 덜 깬 짜증 섞인 목소리로 “제가 알아서 한다니까요” 라고 말하였다.

### 부모마음

- 미역국을 끓여 동생과 아침밥을 챙겨먹었으면 하는 마음.
- 큰 아들의 짜증 섞인 목소리가 서운하게 느껴짐.

### 자녀마음

- 잠을 자고 나서 밥을 동생과 같이 먹고 싶음.
- 지금은 밥을 먹고 싶지 않음. 다행, 짜증남.

### 역지 감지

- 잠 자느라 밥을 못챙겨 먹은 까닭 연결되는 마음에서 말했는데 잔소리로 느껴질 수도 있겠구나.

### 역지 감지

- 방학 중이라 늦잠을 자고 나서 동생과 밥을 먹고 싶었겠구나.

민약, 위의 상황과 똑같은 일이 발생한다면 나는 어떤 생각이나 감정, 또는 행동을 해볼 수 있을까요?

- 방학 중에 늦잠을 자고 싶은 큰아들의 마음을 이해하고 잔소리 섞인 말을 줄이고 이야기 할 수 있도록 해보겠다.

# [활동지 5-2] 역지감지(易地感之)

[활동지 4-2]



## 역지감지(易地感之)

상황

만약, 위의 상황과 똑같은 일이 발생한다면  
나는 어떤 생각이나 감정, 또는 행동을 해볼 수 있을까요?

부모마음

역지감지

자녀마음

역지감지

## [활동지 5-3] 나와 자녀의 정서 배터리

[활동지 5-3]

### 나와 자녀의 정서조절 배터리

정서 BATTERY 지금 배터리 잔량 (     ) %



예) 일주일에 한번은 나에게 주는 선물 같은 의미로 카페에서 차한잔의 여유 시간을 가진다.

1.

2.

3.

4.

## 나와 자녀의 정서조절 배터리

정서 BATTERY



나의 배터리 잔량 ( ) %

자녀 배터리 잔량 ( ) %

나의 배터리를 충전시키기 위해서  
할 수 있는 것(필요한 것)은 무엇이 있을까요?

예) 일주일에 한번 카페에서 차 한잔의 시간을  
가진다. 엄마 사랑해라고 자녀들이 안아준다.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

자녀의 배터리를 충전시키기 위해  
부모(나)가 할 수 있는 것은 무엇이 있을까요?

예) '-해'라는 지시,명령의 말 대신  
칭찬의 말을 더 해준다.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

## 좋은 부모 선언문

1. 나는 \_\_\_\_\_ 한 부모가 되기 위해 노력하겠습니다.

2. 나는 \_\_\_\_\_

3. 나는 \_\_\_\_\_

오늘부터 나는 좋은 부모의 이름으로 위와 같이 선언할 것을 다짐합니다.

20 . . 선언자 \_\_\_\_\_ (서명)

[활동지 5-5] 소감문

활동지 5-5

한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

### 소감문 작성 및 나눔

Q. 부모 정서조절 향상 프로그램을 통해 느낀 점은?

Q. 부모 정서조절 향상 프로그램을 통해 변화된 점은?

# 수료증

위 사람은 「부모 정서조절 향상 프로그램」을  
성실하게 이수하였으므로  
수료증을 드립니다.

20    년    월    일

0 0 0 센터장

## [부록 1] 부모 정서조절 척도

각 문항을 읽고 평소 나의 모습과 가장 적절하다고 여겨지는 것에 “√” 해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통이다	그런 편이다	매우 그렇다
1	나는 내 감정에 대해 분명하게 알고 있다.					
2	내가 어떻게 느끼는지 주의를 기울인다.					
3	나는 감정에 압도되고 감정을 통제하기 힘들다고 여긴다.					
4	내가 어떻게 느끼고 있는지를 알지 못한다.					
5	내 감정을 이해하기 어렵다.					
6	나는 감정에 주의를 기울인다.					
7	내가 어떻게 느끼고 있는지를 정확하게 안다.					
8	내가 느끼고 있는 것에 관심이 있다.					
9	내가 느끼는 감정(방식)에 대해 혼란스럽다.					
10	나는 화가 나거나 기분이 나쁠 때 내 감정을 알아차린다.					
11	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 나 자신에게 화가 난다.					
12	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 당황하게 된다.					
13	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 일을 끝마치기가 어렵다.					
14	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 자제하지 못한다.					
15	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 오랫동안 내가 그런 상태로 있을 것이라고 믿는다.					
16	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 결국에는 내가 아주 우울하게 느낄 것이라고 믿는다.					
17	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 다른 일들에 집중하기가 어렵다.					
18	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 자제하지 못한다고 느낀다.					
19	나는 화가 나거나 기분이 나쁘더라도 여전히 일은 끝마칠 수 있다.					

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통이다	그런 편이다	매우 그렇다
20	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 부끄럽게 느낀다.					
21	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 궁극적으로 기분이 더 좋아지는 방법을 내가 찾아낼 수 있다고 믿는다.					
22	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내가 나약한 사람처럼 느껴진다.					
23	나는 화가 나거나 기분이 나쁘더라도 내 행동을 통제할 수 있는 것처럼 느껴진다.					
24	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 죄책감을 느낀다.					
25	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 집중하기 어렵다.					
26	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 행동을 통제하기가 어렵다.					
27	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 기분을 더 좋아지게 하기 위하여 내가 할 수 있는 일이 아무것도 없다고 믿는다.					
28	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 나 자신에게 짜증이 난다.					
29	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 나 자신에 대해 기분이 매우 나빠지기 시작한다.					
30	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그 상태에 빠져 허우적 거리는 것이 내가 할 수 있는 모든 것이라고 믿는다.					
31	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 행동에 대한 통제력을 잃어버린다.					
32	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 다른 어떤 일에 대해서도 생각하기가 어렵다.					
33	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내가 진정으로 느끼고 있는 것이 무엇인지 신중하게 이해한다.					
34	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 기분이 더 좋아지는데 오랜 시간이 걸린다.					
35	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 감정들에 의해 압도당하는 것처럼 느껴진다.					

※ 김혜원(2015) 부모의 성인애착과 양육행동의 관계에서 정서조절곤란, 결혼불만족의 매개효과 : 자기효과와 상대방효과. 박사논문

## [부록 2] 양육효능감 척도

각 문항을 읽고 평소 나의 모습과 가장 적절하다고 여겨지는 것에 “√” 해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통이다	그런 편이다	매우 그렇다
1	나는 부모로서 능력이 있다고 생각한다.					
2	나는 아이의 건강에 신경을 쓴다.					
3	나는 아이가 좋아하는 것이 무엇인지 알 수 있다.					
4	나는 아이의 학습을 지도할 수 있다.					
5	나는 아이가 학교에서 말썽부리지 않도록 지도할 수 있다.					
6	나는 좋은 부모가 되기 위해 노력한다.					
7	나는 아이를 튼튼하게 키울 수 있다.					
8	나는 아이가 무엇을 원하는지 알 수 있다.					
9	나는 집에서 아이를 효율적으로 지도 할 수 있다.					
10	나는 아이가 나쁜 친구들과 사귀지 않도록 지도할 수 있다.					
11	나는 다른 부모에게 자녀 양육에 관한 도움을 줄 수 있다.					
12	나는 아이가 운동에 관심을 갖도록 지도한다.					
13	나는 아이가 하는 말을 잘 들어줄 수 있다.					
14	나는 아이에게 유익한 책이 어떤 것인지 알고 있다.					
15	나는 아이가 위험지역이나 외진 곳에 가지 않도록 지도할 수 있다.					
16	나는 좋은 부모가 되기 위해 필요한 기술을 가지고 있다.					
17	나는 다른 부모에게 좋은 본보기가 될 수 있다.					
18	나는 아이를 잘 지도할 수 있다.					

※ 배전호(2010).양육효능감, 자기효능감, 자기조절감, 우울이 자녀의 생활만족도에 미치는 영향. 석사논문

♥ MEMO ♥

A large, empty rectangular area with a decorative, wavy border, intended for writing a memo.

♥ MEMO ♥

A large rectangular area with a wavy, hand-drawn border, intended for writing a memo. The border is a light gray color and has a slightly irregular, sketchy appearance. The interior of the rectangle is completely blank white space.

## 부모정서조절프로그램 지도자용 매뉴얼

인 쇄 : 2017년 4월

발 행 : 2017년 4월

발 행 인 : 장정은

발 행 처 : 한국청소년상담복지개발원

(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79, 센텀사이언스파크(7층~10층)

T. (051)662-3131 / F. (051)662-3005

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

인 쇄 처 : 가꿈복지

비매품

본 간행물은 여성가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

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