

부모 정서조절 향상 프로그램 개발

책임 연구자: 이 귀 숙

공동 연구자: 유 준 호

방 소 희

이 태 영

외부 공동 연구자: 김 현 숙



한국청소년상담복지개발원

Korea Youth Counseling & Welfare Institute

청소년상담연구

부모 정서조절 향상 프로그램 개발

인쇄 : 2016년 12월

발행 : 2016년 12월

저자 : 한국청소년상담복지개발원

발행인 : 권승

발행처 : 한국청소년상담복지개발원

(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79

센텀사이언스파크(7층~10층)

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

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

인쇄처 : (주)다찬

(비매품)

ISBN 978-89-8234-634-7 94330

ISBN 978-89-8234-001-7 (세트)

※ 본 간행물은 여성가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

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

국립중앙도서관 출판시도서목록(CIP)

부모 정서조절 향상 프로그램 개발 / 책임연구자: 이귀숙 ;
공동연구자: 유준호, 방소희, 이태영 / 외부공동연구자: 김현
숙. -- 부산 : 한
국청소년상담복지개발원, 2016
p. ; cm. -- (청소년상담연구 ; 192)

권말부록: 부모정서조절향상 프로그램 매뉴얼 등
영어 요약 있음
여성가족부의 지원을 받아 제작되었음
ISBN 978-89-8234-634-7 94330 : 비매품
ISBN 978-89-8234-001-7 (세트) 94330

부모[父母]
정서(感情)[情緒]
상담 프로그램[相談-]

334.3-KDC6
362.7-DDC23

CIP2016030432

간행사

성공적인 학업 수행, 또래관계 적응, 급변하는 IT환경에 대한 적응, 성장과정에 따른 급격한 호르몬 변화에 대한 적응과 충동성의 조절, 이들은 모두 청소년기에 당면하는 중요한 과업들입니다. 그리고 청소년과 함께 이 과업을 수행하는 또 하나의 집단이 있습니다. 바로 부모입니다. 청소년기 자녀를 둔 중년기의 부모들은 가정과 직장에서의 의무 수행, 사회·경제적 생산성 제고 등 자신의 발달 과업을 이행하면서, 동시에 자녀가 청소년기의 과업을 수행하는 과정까지 온전히 함께 하기에 어깨가 매우 무거운 것이 사실입니다.

이처럼 청소년의 부모들이 많은 희생을 감내하며 자녀 양육에 노력함에도 불구하고, 청소년 상담복지 현장의 사례 중에는 부모와의 갈등과 관련된 청소년 내담자의 호소문제가 적지 않은 비중을 차지합니다.

청소년기 자녀와 부모가 특히 심한 마찰을 겪는 이유로는 크게 두 가지를 들 수 있습니다. 첫째는 부모가 자녀와 효과적으로 소통하는 방법을 알지 못하기 때문입니다. 둘째는 부모가 순간적으로 치미는 화를 참지 못하는 등 정서적 반응 조절에 실패하여 갈등에 지나치게 감정적으로 대처하는 것입니다.

한국청소년상담복지개발원은 이러한 문제 해결을 위해 청소년 자녀를 둔 부모를 위한 정서조절 향상 프로그램을 개발하였습니다. 타당하고 충실한 프로그램 개발을 위해 광범위한 국내외 문헌 고찰은 물론, 청소년 자녀의 부모와 부모교육 전문가들을 대상으로 한 포커스그룹 인터뷰, 현장 예비연구와 전문가 감수 등 많은 노력을 기울였습니다.

본 연구를 위한 설문, 인터뷰 및 시범운영에 적극 참여해주신 청소년과 학부모, 청소년 상담자 및 부모교육 전문가들께 감사드립니다. 아울러 이 책을 발간하기까지 수고를 아끼지 않고 공동연구자로 함께해 주신 신라대학교의 김현숙 교수님과 본원의 연구진들께도 깊이 감사드립니다. 본 연구가 청소년 부모의 정서조절 향상에 실질적으로 기여함으로써, 청소년들과 부모님들이 함께 성장할 수 있기를 기대합니다.

2016년 12월

이 사 장 권 승



초 록

본 연구는 청소년기 자녀를 둔 부모 대상의 정서조절 향상 프로그램을 개발하기 위하여 수행되었다. 프로그램 개발과정은 김창대 등(2011)이 제안한 절차모형에 따라 기획단계(목표수립→문헌연구→요구분석), 구성단계(모형개발→내용구성), 실시 및 평가단계(예비연구→평가 및 수정·보완→개발완료)를 적용하였다.

기획단계 및 구성단계에서는 청소년 자녀를 둔 부모 및 부모의 정서조절에 관한 국내외의 관련 문헌과 프로그램을 분석하여 시사점을 도출하였다. 그리고 이를 바탕으로 프로그램 구성을 위한 부모교육 전문가 및 청소년기 자녀를 둔 부모를 대상으로 포커스그룹인터뷰를 실시하였다. 또한 청소년 상담 현장 실무자와 부모를 대상으로 프로그램 진행방식과 내용에 관한 설문조사를 실시하였다. 이후 문헌연구 및 수요조사를 통하여 프로그램의 구성원리와 주요내용을 도출한 후 프로그램의 세부내용과 활동지 등을 구성하고 전문가의 감수를 거쳐 프로그램의 초안을 마련하였다.

프로그램의 목표 및 주요내용과 진행방식은 다음과 같다. 첫째, 프로그램의 목표는 청소년 자녀를 둔 부모의 정서조절능력 및 양육효능감 향상이다. 둘째, 프로그램의 진행방식은 90분씩 5회기 동안 집단상담 방식으로 진행하며, 구성원은 지도자 1명과 7~10명 내외의 청소년 자녀를 둔 부모이다. 셋째, 본 프로그램의 주요내용은 부모됨의 의미와 자기탐색, 미해결정서의 탐색, 미해결정서의 명료화 및 수용, 나만의 정서조절방략 수립과 평가이다.

실시 및 평가단계에서는 예비연구로서 프로그램 초안을 중심으로 본 프로그램에 참여를 희망하는 청소년의 부모 14명을 대상으로 시범운영을 실시하였다. 예비연구를 통한 프로그램의 효과성 검증은 실험집단과 통제집단의 통계적 동질성 확보를 위한 독립표본 t -검증, 두 집단 간 사전 및 사후 점수의 통계적 차이분석을 위한 대응표본 t -검증을 통하여 이루어졌다. 또한 질적 자료로 프로그램 참여자 및 운영진의 평가와 만족도 분석이 이루어졌다. 시범운영 결과, 참가자 피드백, 운영진의 평가의견을 바탕으로 본 프로그램에 대한 수정·보완을 거친 후 청소년 상담 관련 학계전문가 2인의 감수를 받아 최종적인 프로그램이 완성되었다.

예비연구에서 본 프로그램의 효과성을 검증해 본 결과는 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램은 청소년 자녀를 둔 부모의 정서조절곤란 하위요인 가운데 정서에 대한 주의/자각부족을 유의하게 감소시킨 것으로 나타났다. 반면, 충동통제곤란, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성 부족, 정서조절 전략접근제한, 목표지향행동 수행 어려움에는 유의한 변화를

주지 못하는 것으로 나타났다. 둘째, 본 프로그램은 양육효능감의 하위요인 가운데 전반적 양육에 대한 효능감과 학습지도 효능감을 유의하게 향상시킨 것으로 나타났다. 반면, 신체적 양육, 의사소통, 훈육에 대한 효능감에는 변화를 주지 못한 것으로 나타났다. 셋째, 프로그램 참여자의 만족도를 분석해 본 결과 전반적인 만족도, 프로그램 구성에 대한 만족도, 프로그램 진행방법에 대한 만족도, 목표달성에 대한 만족도, 회기별 내용에 대한 만족도에서 전반적으로 높게 나타났다. 이에 본 프로그램은 청소년 자녀를 둔 부모의 정서조절 및 양육효능감 향상에 부분적으로 유의한 긍정적 영향을 미쳤다고 할 수 있다.

I. 서 론 | 1

- 1. 연구의 목적과 필요성1
- 2. 연구과제3

II. 이론적 배경 | 4

- 1. 정서조절4
 - 가. 정서조절의 개념4
 - 나. 정서조절 방법의 다양한 분류6
- 2. 부모의 정서조절11
 - 가. 청소년 자녀를 둔 부모의 특징11
 - 나. 부모의 정서조절 관련 변인15
- 3. 부모대상 정서조절 프로그램21
 - 가. 청소년기 부모의 정서조절 프로그램 필요성21
 - 나. 국내 부모대상 정서조절 프로그램22
 - 다. 국외 부모대상 정서조절 프로그램25
 - 라. 국내외 정서조절 프로그램28

III. 연구 방법 | 35

- 1. 프로그램의 개발절차 모형35
- 2. 프로그램의 개발과정37
 - 가. 프로그램 목표수립37
 - 나. 문헌연구37
 - 다. 프로그램 개발을 위한 사전 요구조사40
 - 라. 프로그램의 구성70

IV. 프로그램의 실행 및 평가 | 74

1. 예비연구 (프로그램의 효과성 검증)	74
가. 연구설계	74
나. 연구방법	74
다. 연구결과	76
2. 프로그램 참가자 만족도 및 평가의견	81
가. 참가자의 만족도 및 평가의견	81
나. 프로그램 운영진의 평가의견	84

V. 논 의 | 86

참고문헌 | 89

부록 | 103

[부록 1] 부모정서조절향상 프로그램 매뉴얼	103
[부록 2] 부모 정서조절곤란 척도	108
[부록 3] 양육효능감 척도	110
[부록 4] 부모교육전문가 대상 포커스그룹 인터뷰 질문지	111
[부록 5] 부모 대상 포커스그룹 인터뷰 질문지	112
[부록 6] 현장실무자 대상 요구조사 설문지	113

Abstract | 115

표목차

표 1. 정서조절방법 범주화 도식(Parkinson & Totterdell, 1999)	8
표 2. 정서조절 양식(민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민, 2000)	9
표 3. 정서요소에 따른 정서조절 방략과 치료적 접근(이지영, 권석만, 2006)	10
표 4. 국내 정서관련 부모교육 프로그램	25
표 5. 국외 정서관련 부모교육 프로그램	27
표 6. 인지적 정서조절 프로그램(이지영, 권석만, 2010)	29
표 7. 체험적 정서조절 프로그램(이지영, 권석만, 2010)	30
표 8. 정서자각에 기초한 정서표현 훈련 프로그램(장정주, 김정모, 2011)	30
표 9. 마음챙김에 기반을 둔 정서조절개입 프로그램(조용래, 2012)	32
표 10. Gross의 정서조절 과정 전략 훈련 프로그램(Massah et al., 2016)	34
표 11. 프로그램 개발을 위한 사전 요구조사 요약표	41
표 12. 현장전문가 대상 포커스그룹 인터뷰 참여자	41
표 13. 현장전문가 대상 포커스그룹 인터뷰 질문지의 구성 및 내용	42
표 14. 현장전문가 대상 포커스그룹 인터뷰 분석결과	43
표 15. 부모 대상 포커스그룹 인터뷰 참여자	55
표 16. 부모 대상 포커스그룹 인터뷰 질문지의 구성 및 내용	56
표 17. 부모 대상 포커스그룹 인터뷰 분석결과	57
표 18. 부모의 정서조절 관련변인 실태조사 대상자의 인적사항 분포	64
표 19. 변인들의 상관계수	66
표 20. 정서조절과 양육효능감이 자녀의 문제행동에 미치는 영향	66
표 21. 부모교육 현장전문가 요구조사 대상자의 인적사항	67
표 22. 현장실무자 대상 프로그램 회기수, 시간, 운영방식에 대한 요구조사 결과 ...	69
표 23. 프로그램의 회기별 목표 및 주요내용	73
표 24. 프로그램 효과성 검증을 위한 연구설계	74
표 25. 연구대상자 인구통계학적 정보	75

표 26. 정서조절곤란 총점 및 하위요인에 대한 사전검사 독립표본 t-검증	77
표 27. 정서조절곤란 총점에 대한 사전·사후검사 대응표본 t-검증	77
표 28. 정서조절곤란 하위요인에 대한 사전·사후검사 대응표본 t-검증	78
표 29. 양육효능감 총점 및 하위요인에 대한 사전검사 독립표본 t-검증	79
표 30. 양육효능감 총점에 대한 사전·사후검사 대응표본 t-검증	80
표 31. 양육효능감 하위요인에 대한 대응표본 t-검증	80
표 32. 프로그램에 대한 전반적인 만족도	81
표 33. 프로그램 구성에 대한 만족도	81
표 34. 프로그램 진행방법 대한 만족도	82
표 35. 목표달성에 대한 만족도	82
표 36. 프로그램 회기별 내용에 대한 만족도	82
표 37. 프로그램 진행에서 좋았던 점, 어려웠던 점, 아쉬웠던 점	83
표 38. 프로그램 운영진의 평가의견	84

그림목차

그림 1. 정서조절의 과정 모형(Gross, 2001)	7
그림 2. 효과적인 정서조절 4단계 이론(이지영, 2014)	11
그림 3. 정서조절의 부모사회화에 관한 가설적 교류 모델(Zeman et al., 2006)	16
그림 4. 부모의 정서조절 프로그램 개발절차 모형	36

I. 서론

1. 연구의 목적과 필요성

청소년기는 사춘기의 시작과 더불어 신체적·인지적·정서적·사회적인 면에서 발달적으로 급격한 변화를 겪는 시기이다. 이러한 변화는 미래의 직업을 준비하고 적응적인 성인으로서의 사회인으로 성장하기 위해 꼭 필요하다. 그러나 이 시기 동안 청소년 자신뿐만 아니라 자녀를 둔 부모 또한 자녀의 변화에 대한 지식의 부족과 세대 간 차이로 인한 의견 충돌 등으로 많은 혼란을 겪는다(송정아, 윤명선, 1997). 더구나 청소년 자녀를 둔 부모들은 생애 발달과정에서 중년기에 접어들게 되는 경우가 많아 개인의 신체적 변화를 비롯한 다양한 생애 과업에서도 전환과 도전을 맞이하게 된다.

이 같은 청소년 자녀를 둔 부모의 혼란은 자녀와의 의사소통을 어렵게 함으로써 잦은 충돌과 갈등을 일으킬 수 있으며, 나아가 부부 또는 가족 전체의 어려움으로 이어지기도 한다. 특히 청소년 자녀가 심리사회적으로 부모에 대하여 의존과 독립의 양가적인 욕구를 가진 것처럼 부모 역시 청소년 자녀에 대해 어린아이로 여기며 보호의 대상으로 대해야 할지와 독립적인 행동을 존중하고 독립해야 하는지에 대한 양가적인 고민을 갖기 때문에 이러한 갈등은 더욱 깊어질 수 있다(권석만, 2015).

또한 청소년 자녀가 부모로부터의 독립욕구가 커짐에 따라 또래들과의 사회적 교류가 늘어나게 되고 부모와 공유되지 못하는 활동범위가 커지기 때문에 부모와 자녀는 더욱 잦은 갈등을 경험하게 된다. 청소년기에 경험하는 부모와 자녀간의 가벼운 갈등은 청소년의 정체감 형성 등 심리적 발달에 긍정적인 영향이 없지 않지만(Kupersmidt, Burchinal, Leff, & Patterson, 1992), 갈등이 지속될 경우 부모의 스트레스나 우울이 자녀들에게 부정적인 양육환경을 제공하게 되고, 이러한 상황에 지속적으로 노출되는 청소년들은 낮은 자존감과 우울감을 가질 뿐 아니라 가출, 비행, 퇴학 등의 문제를 유발할 확률이 높다(최인재, 2010; Brook, Brook, Gordon, Whiteman, & Cohen, 1990; Goodman & Gotlib, 2002). 그리고 이러한 부정적 결과들은 결국 부모에게는 중년기의 생산적인 삶과 행복감을 감소시킬 수 있다는 점에서 보다 적극적인 개입이 요구된다.

청소년기 자녀를 둔 부모에게 자녀와의 갈등이나 어려움과 관련하여 정서조절은 가장 크게 도전받는 과제이다. 정서조절은 정서에 대한 자각과 이해, 정서의 수용, 부정적 정서를 경험할 때 충동적인 행동을 조절하고 개인이 희망하는 목표와 일치되게 행동하는 능력, 그리고 개인적인 목표와 상황적인 요구를 충족시키기 위해 바라는 대로 정서반응을 조절하려는 상황에 적절

한 정서조절 전략을 융통성있게 사용하는 능력으로(Gratz & Roemer, 2004), 개인의 의식적 과정뿐만 아니라 무의식 과정까지 광범위하게 포함하는 정서와 관련된 일련의 과정을 포함하는 개념이다.

정서조절의 개념에 대하여 Parkinson 등(1996)은 개인에게 의식되지 않는 차원에 초점을 맞춘 바 있다. 즉 정서조절이 개인의 의식적 차원에서만 이루어지지 않기 때문에 환경과의 상호적 관계, 특히 사회적 관계에서의 적절한 정서조절이 적절히 이루어지기 위해서는 개인의 자기 이해에 대한 노력과 인지적 반응 전략이 더욱 중요할 수 있다(Campos et al., 1989).

부모-자녀 관계에서의 정서조절은 다양한 사회적 관계 가운데서도 정서조절의 역할이 가장 중요하게 작용하는 영역이라고 할 수 있다. 이는 자녀가 출생하여 사회구성원으로 완전히 독립하기까지 자녀에 대한 양육태도, 훈육방법, 의사소통 등에 직접적인 영향을 미치기 때문이다(하유미, 박성연, 2012; Parke et al., 2006). 이 밖에도 부모의 정서조절이나 정서표현이 구체적으로 자녀의 발달에 영향을 미친다는 보고는 드물지 않게 보고되는데, 부모의 정서관련 행동이 자녀의 사회적·정서적 유능감을 포함한 정서표현성에 영향을 미친다고 보고된다(Eisenberg, Fabes, Shepard, Guthrie, Murphy, & Reiser, 1999). 가령, 어머니가 자녀에게 부정적인 정서표현을 많이 할수록 자녀의 정서적 이해, 친사회적 행동, 자아존중감, 애착 안정성, 긍정적 정서, 부모-자녀관계의 질에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Eisenberg, Cumberland, & Reiser, 1999). 또한 부모가 자신의 미해결된 정서를 미숙하게 표출하게 되면 자녀와의 상호작용에도 많은 어려움을 초래하게 된다(Siegel & Hartzell, 2004). 이와 같은 맥락에서 부모가 자신의 의식적·무의식적 차원의 정서를 자각하고 목표에 부합되는 정서를 적절히 잘 조절할 수 있도록 돕는 것은 부모 개인의 정서적 안녕감 뿐만 아니라 자녀의 정서조절과 심리사회적 적응에 많은 영향을 미친다는 점에서 중요성이 더욱 부각된다고 할 수 있다.

이러한 중요성에도 불구하고 국내의 부모를 대상으로 정서조절 관련 연구들은 부모의 양육태도나 정서반응이 자녀에게 미치는 영향에 대한 변인 연구(이윤경, 2009; 정다원, 2012; 조연진, 2014)를 중심으로 이루어지고 있고 실제로 부모가 자녀와의 관계를 중심으로 자신의 정서를 알아차리고 조절할 수 있도록 돕는 구체화된 교육프로그램들은 드문 실정이다. 또한 있다고 하더라도 광범위한 부모교육 프로그램에 의사소통 훈련을 위한 기초단계의 일부로 포함되어 있어 부모가 구체적으로 자녀와의 관계에서 경험하는 자신의 정서를 알아차리고 이를 적절히 관리하고 조절할 수 있도록 체계적으로 도움을 줄 수 있는 프로그램은 부족한 것이 사실이다.

이에 본 연구에서는 청소년기 자녀를 둔 부모를 대상으로 부모와 자녀 모두 보다 건강한 발달을 이룰 수 있도록 구체적인 행동전략과 실천방법을 포함한 정서조절 능력 향상 프로그램을 개발하고자 한다.

2. 연구과제

본 연구의 목적은 청소년 자녀를 둔 부모를 위한 정서조절 향상 프로그램을 개발하는 것이다. 또한 이를 통해 부모의 양육효능감을 향상시킴으로써 자녀와의 긍정적인 관계 향상을 돕고자 한다. 연구목적을 달성하기 위한 구체적 연구과제는 다음과 같다.

첫째, 청소년 자녀를 둔 부모를 위한 정서조절 향상 프로그램을 개발한다.

둘째, 청소년 자녀를 둔 부모를 위한 정서조절 향상 프로그램을 효과적으로 운영하기 위한 프로그램의 매뉴얼 및 교구재를 개발한다.

II. 이론적 배경

1. 정서조절

가. 정서조절의 개념

정서(emotion)는 오랫동안 합리적인 사고와 행동을 저해하거나 파괴하는 비합리적이고 본능적인 현상으로 여겨져 왔다. 그러나 현대의 관점에서 정서는 근본적으로 적응적 기능을 가지며, 개인의 복지에 중요한 것이 무엇인지 알 수 있도록 하고 적절한 행동을 할 수 있게 하는 것으로 정서의 긍정적 역할이 강조된다(Greenberg, 2002; Greenberg & Paivio, 1997; Greenberg & Safran, 1989; Lazarus, 1991). 이러한 정서에 대한 시각의 변화에 따라 연구자들은 개인의 적응에 중요한 의미를 갖는 정서조절에 대해 주목하기 시작하였다.

정서조절(emotion regulation)이 독립적인 연구 분야로 자리 잡게 된 것은 1980년대로 비교적 최근이며, 정서조절에 대한 개념은 여러 학자들의 주요 관심 영역이 되었다. 그러나 정서조절은 정서의 종류, 상황, 인지적, 행동적, 생리적, 체험적인 요소 등이 관련된 매우 복잡한 과정으로, 명확하게 정의하기가 어려운 다차원적 개념으로 간주된다(Gross & John, 2003; Walden & Smith, 1997). 따라서 정서조절에 대한 정의는 여러 학자들에 의해 다양하게 제시되고 있다.

첫째, 정서조절은 긍정적 정서의 증가와 부정적 정서의 감소라는 관점에서 개념화할 수 있다. 이와 관련하여 Westen(1994)은 정서조절을 긍정적 정서를 극대화하고 부정적 정서를 최소화하기 위한 의식적, 무의식적 과정으로 정의하였으나, 많은 연구자들은 정서조절이 단순히 긍정적 정서의 출현과 부정적 정서의 부재라는 측면 그 이상이라는 보고 있다. 이에 Kopp(1989)는 정서조절을 고양된 수준의 긍정적 정서와 부정적인 정서에 대처하는 과정으로 보고, 부정적 정서와 부정적 정서 간에 균형적 조화를 이루는 것으로 정의하였다.

둘째, 정서조절에 대한 기능주의적 관점의 반영으로 정서조절을 상황적 맥락에서 적절한 정서의 체험과 표현으로 보는 입장이 있다. Cole, Martin 그리고 Dennis(1994)는 정서조절을 매순간의 상황적 요구에 맞는 방식으로 반응할 수 있는 능력으로 정의하였다. Thompson(1994)은 정서조절을 개인의 목표를 성취하기 위해 정서적인 반응을 관찰하고 평가하고 수정하는 외적·내적 과정으로 보았다. 즉, 상황에서 요구되는 측면과 개인이 그 상황에서 성취하고자 하는 목표를 고려하여, 필요할 때는 감정반응을 지연할 수도 있고 계속되는 긍정적 또는 부정적 감정경험을 요구와 목표에 도움이 되는 방향으로 그리고 사회적으로 받아들여지고 충분히 유

연한 방식으로 반응할 수 있는 능력을 정서조절로 보는 입장으로 이후 많은 연구자들의 지지를 얻고 있다.

셋째, 정서조절이라는 개념의 모호성에 대한 한계를 극복하고 보다 명확한 개념을 제시하려는 노력이 시도되었다. Gross(1998)는 최근까지 정서조절을 활발하게 연구하는 대표적인 학자로, 그는 정서조절을 개인이 어떤 정서를, 언제, 어떻게 경험하고 표현할 것인가에 영향을 주는 절차로 정의하였다. Gross는 보다 구체적으로, 정서를 조절하는 것과 정서에 의해서 조절되는 것, 자신의 정서를 조절하는 것과 타인의 정서를 조절하는 것, 의식적 정서조절과 무의식적 정서조절 과정의 세 가지 차원을 모두 고려하여 정서조절의 개념을 제안하였다. 또한 Gratz와 Roemer(2004)는 정서조절에 대한 일관되고 합의된 개념의 부재로 정서조절 연구의 어려움을 지적하면서 정서조절의 복잡성을 평가하기에 적절한 포괄적인 개념을 제시하였다. Gratz와 Roemer는 정서조절을 첫째, 정서의 자각과 이해, 둘째, 정서의 수용, 셋째 부정적인 정서를 경험할 때 충동적인 행동을 조절하고 개인이 바라는 목표에 일치되게 행동하는 능력, 넷째, 개별적인 목표와 상황적인 요구를 충족시키기 위해서 바라는 대로 정서적 반응들을 조절하려고 상황적으로 적절한 정서조절방략들을 융통성 있게 사용하는 능력으로 정의하였다(이지영, 2010에서 재인용).

넷째, Walden과 Smith(1997)는 정서조절을 크게 두 가지 측면에서 정의할 수 있다고 하였다. 먼저, 체험하고 있는 정서를 변화시키는 것을 정서조절로 보았는데, 예컨대, 면접 상황에서 극도의 불안을 느낄 때, 면접을 잘 보기 위해서는 불안한 감정상태를 담담한 감정상태로 변화시키는 것이 필요하며, 복식호흡이나 낙관적인 생각의 변화로 차분한 정서상태로 바꿀 수 있는 것과 관련된다. 다음으로 체험된 정서를 표현하는 방법을 변화시키는 것 또한 정서조절의 중요한 측면으로 보았다. 즉, 체험된 화를 상대에게 소리를 지름으로써 표현하기보다 화가 났음을 차분하게 말로 전달하는 표현방법을 선택할 수 있는 것과 관련된다.

마지막으로 이지영과 권석만(2006)은 정서조절에 관한 다각적인 이론적 고찰을 통해 정서조절에 관한 여러 학자들의 견해를 구분하면서, 정서조절 개념이 연구자마다 그 강조점에 따라 각각 다르게 정의되고 있음을 제시하였다. 이지영과 권석만은 특히 정서조절을 정신병리와의 관련성을 논의하기 위해 정서조절을 '개인이 불쾌한 정서를 감소시키기 위해서 동원하는 다양한 노력'이라고 정의하였다.

이상의 선행연구를 종합해 보면 정서조절은 긍정적 정서의 증대와 부정적 정서의 감소 및 균형적 조화, 자신 및 타인의 정서상태의 변화, 정서의 경험과 정서의 표현, 정서의 의식적 조절 및 무의식적 조절 기능의 측면들이 포함되는 복합적인 과정으로 볼 수 있다.

나. 정서조절 방법의 다양한 분류

정서조절은 정신건강의 본질적 요소이며 정서조절의 실패는 여러 가지 심리적 장애 및 부적응에 대한 취약성 요인으로(Gross, 1998; Gross & Munoz, 1995), 여러 연구에서 정서조절 방법과 정신건강과의 관련성을 보고하고 있다. 즉, 정서조절 방법들 중에 불쾌한 정서를 감소시키는 방법도 있지만, 오히려 불쾌한 정서를 축적 및 악화시킴으로써 다양한 심리적 장애 및 부적응으로 발전시키는 방법들도 존재한다(이지영, 권석만, 2006; Silk, Steinberg, & Morris, 2003). 따라서 지금까지 학자들이 제안한 정서조절 방법은 어떠한 것이 있으며, 어떻게 분류되고 있는지 살펴봄으로써 정서조절 방법에 대한 이해를 넓히고자 한다.

1) 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처

Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스와 대처(stress and coping)에 관한 접근은 정서조절 연구의 발달을 가져온 하나의 전통으로써, 스트레스 자극에 대한 대처반응이 스트레스 자극이 야기하는 부정적인 정서를 조절하기 위한 방법에 속할 수 있는 것으로 간주된다.

Lazarus(1966)는 대처 반응을 문제중심 대처와 정서중심 대처로 구분하였다(이지영, 2014에서 재인용). Folkman과 Lazarus(1980)는 문제 중심적 대처방식은 자신이 직면하는 문제 그 자체를 변화시키거나 관리하기 위한 시도로, 이와 관련된 인지적, 문제 해결적 노력에 중점을 두며, 따라서 인지적 문제해결과 의사결정, 정보수집, 시간관리, 목표설정과 같은 전략을 포함한다. 정서 중심적 대처방식은 정서적 고통을 감소시키거나 관리하려는 시도로 이와 관련된 인지적, 심리내적, 행동적 노력에 중점을 두며, 인지적 재구조화, 선택적 주의 등의 전략을 포함한다. 특히 정서중심적 대처 방식은 정서적 반응을 조절하기 위한 활동에 참여하는 것을 의미하는 것으로, 정서조절 방법에 관한 연구에 많은 영향을 미친 것으로 보고된다.

2) 정서 조절의 과정 모형

일부 연구자들은 정서가 유발되는 과정적인 측면에 따라 정서조절방법을 체계화 하고자 하였다(Greenberg, 2002; Morris & Rely, 1987). 특히, Gross(2001)가 제안한 정서조절 과정 모형(process model of emotion regulation)은 정서가 유발되는 과정을 세분화한 것으로 정신병리를 정서조절 측면에서 이해하고자 하는 연구자들에 의해 지지되고 있다.

Gross(2001)의 정서조절 과정 모형에서는 정서조절 과정을 다섯 단계로 구분하고 있다. 이 모형에 의하면, 정서는 정서적 단서에 대한 평가와 함께 유발되며, 정서적 단서는 체험적, 행동적, 생리적 체계로 구성된 반응 경향 세트를 촉발시킨다고 본다. 이러한 정서가 유발되는 과

정에는 다섯 가지의 개입 시점이 발생하는데, 우선, 특정상황을 선택하고, 선택한 상황을 수정할 수 있으며, 상황의 어떤 측면에 주의를 기울일지 조정할 수 있으며, 상황에 대한 의미를 평가할 수 있으며, 마지막으로 반응하는 행동을 수정할 수 있다. 이 모형을 활용하게 되면 정서과정 상 어느 단계에 위치하고 있는가에 따라 정서조절 방법을 분류할 수 있게 되며, 이러한 분류를 통해 정서조절 방법의 차이가 다른 의미와 결과를 가져올 수 있다는 것을 이해할 수 있게 된다.

Gross(2001)는 이 모형에서 정서조절 방식을 개입하는 시점에 따라, 크게 선행사건 초점적 방식(antecedent-focused)과 반응 초점적 방식(response-focused)으로 구분하였다. 처음 네 가지 단계가 선행사건 초점적 방식으로 정서반응 경향성이 완전히 활성화되기 전에 취하는 인지적 재평가(cognitive reappraisal)가 대표적이며, 마지막 단계가 반응 초점적 방식으로 이는 이미 작동하기 시작한 정서의 효과를 변경시키는 것으로 억제(suppression)가 대표적이다.

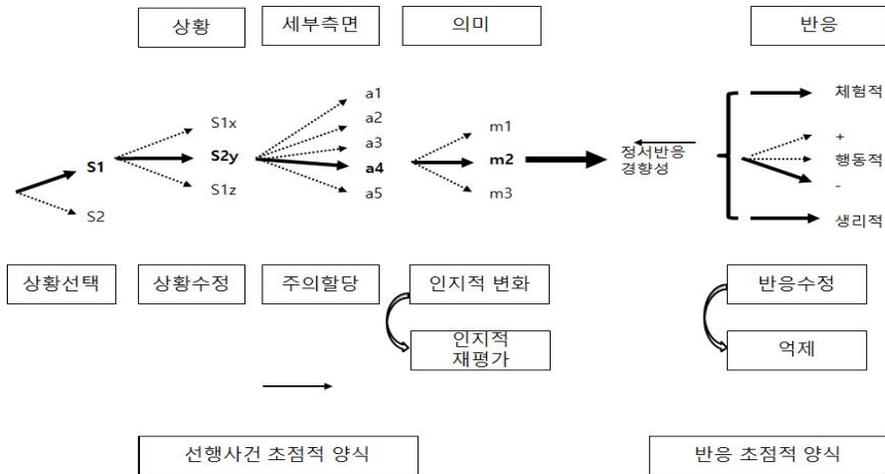


그림 1. 정서조절의 과정 모형(Gross, 2001)

3) 경험적 구분에 의한 정서조절 방법의 범주

정서조절 방법을 연구자의 관점이나 이론에 의해서가 아니라 경험적 측면에서 구분하고자 하는 시도가 이루어졌다. Parkinson과 Totterdell(1999)은 정서조절 방법을 크게 여섯 가지 구분 기준에 따라 범주를 구분하여 정서조절방법의 분명한 기준을 제시하고 포괄적이고 통합적이며 자세한 분류체계를 제안하였다.

Parkinson과 Totterdell(1999)의 제안에서 첫 번째 위계는 인지적 수준 수행하는 방법과 행동

적 수준에서 개입하는 방법으로 구분하는 것이며, 두 번째 위계 수준으로는 인지적 방법과 행동적 방법은 각각의 의도에 따라 전환(diversion)방법과 개입방법으로 구분되는데, 전환방법은 문제를 회피하기 위한 방법으로 회피, 주의분산 등이 해당되며, 개입방법은 문제에 직접적으로 접근하기 위한 방법으로 인지적 재평가와 문제해결방법이 해당한다. 세 번째 위계는 전환방법 중 이완하거나 유쾌한 활동을 하는 것과 다른 대상에 주의를 주는 방법으로 구분된다. 네 번째 위계수준은 이완 및 유쾌한 활동추구에서 아무것도 생각하지 않거나 다른 즐거운 것을 생각하는 인지적 방법과 즐겁고 이완되는 활동을 하는 행동적 방법으로 구분된다. 다섯 번째 위계수준은 다른 대상에 주의를 할당하는 방법으로 다른 어떤 것에 주의를 집중하는 인지적 방법과 움직임이 있는 활동을 수행하는 행동적 방법으로 구분된다. 마지막 구분 범주는 개입방법으로 인지적 재평가와 문제해결적 사고의 인지적 방법과 발산하기, 타인에게 공감 및 조언 구하기, 문제해결방법 계획하기와 같은 행동적 방법으로 구분된다. Parkinson과 Totterdell(1999)이 제시하는 정서조절방법의 범주화 도식은 다음 표 1과 같다.

표 1. 정서조절방법 범주화 도식(Parkinson & Totterdell, 1999)

		인지적 방법	행동적 방법
• 전환 - 회피 - 주의분산	이완 · 유쾌한 활동추구	<ul style="list-style-type: none"> • 문제에 대한 생각을 피하기 • 다른 즐거운 것을 생각하기 • 아무 것도 생각하지 않는 것 	<ul style="list-style-type: none"> • 문제 상황을 피하기 • 즐거운 활동을 하기 • 이완시키는 활동하기
	다른 곳에 주의할당	<ul style="list-style-type: none"> • 다른 어떤 것에 주의집중 	<ul style="list-style-type: none"> • 움직임 있는 활동하기
• 개입		<ul style="list-style-type: none"> • 인지적 재평가 (정서중심 대처와 유사) • 문제해결방법 생각 (상황중심 대처와 유사) 	<ul style="list-style-type: none"> • 감정을 발산하기 (정서중심대처와 유사) • 타인의 조언 및 공감구하기 • 문제해결방안 계획하기 (상황중심 대처와 유사)

4) 적응적 정서조절 방법의 세 가지 구분

여러 학자들이 제안한 정서조절방략 가운데 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민(2000)은 부정적인 정서를 감소시키는 데 기여하는 적응적 조절방략을 제시하였다. 이들은 다양한 정서조절방략들이 능동적 조절양식, 회피/분산적 조절양식, 지지추구적 조절양식 세 가지로 구분된다고 제안하였다. 정서조절 양식과 구체적인 전략의 내용은 다음 표 2와 같다.

표 2. 정서조절 양식(민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민, 2000)

정서조절 양식	전략
능동적 조절 양식	문제해결을 위한 계획 세우기, 구체적인 문제 해결 행동 자신의 느낌 또는 상황을 이해하기 위한 노력 등
회피/분산적 조절 양식	문제상황으로부터의 회피와 주의분산
지지 추구적 조절 양식	타인으로부터의 정서적, 도구적지지 구하기

5) 정서체계에 따른 정서조절 방법

여러 연구들에서 부정적인 정서를 감소시키기 위해 사람들이 사용하는 정서조절방략은 정서의 어떠한 측면에 개입하느냐에 따라 크게 인지적 방략과 행동적 방략으로 구분된다고 보고 있다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Parkinson & Totterdell, 1999). 그러나 정서조절방략에는 행동적 방략과 인지적 방략 두 가지 범주로 분류하기에 어려운 방략들이 존재한다는 한계가 있다(이지영, 권석만, 2006). 이에 최근 정서적 정보처리의 역할을 강조하는 시도로 행동적·인지적 방략 두 가지 관점에 정서적 경험과 표현에 초점을 맞추는 체험적 접근이 심리치료 영역에 추가되고 있다(Greenberg, Rice, & Elliot, 1993). Young, Klosko, 그리고 Weishaar(2003)는 심리치료 영역에 활용되었던 많은 기법들을 행동적, 인지적, 체험적 방략으로 체계적으로 구분하였다.

한편, Dodge와 Garber(1991)는 정서가 크게 신경생리적, 주관적-체험적, 행동-표현적 수준에서 상호관련되어 있다고 한 바 있다. 따라서 정서는 생리적, 인지적, 행동적, 체험적 요소로 구성되어 상호 밀접한 영향을 미친다. 이에 이지영과 권석만(2006)은 정서조절방략에 관한 여러 학자들의 다양한 구분을 고려하고 한계를 보완하면서 정서의 어떤 측면에 접근하여 정서적 변화를 초래하느냐에 따라 생리적, 인지적, 행동적, 체험적 정서조절방략으로 구분할 수 있다고 제안하였다. 표 3에서 이지영과 권석만(2006)이 제안한 정서 요소에 따라 생리적, 인지적, 행동적, 체험적 정서조절방략과 각 치료적 접근들을 제시하였다.

표 3. 정서요소에 따른 정서조절 전략과 치료적 접근(이지영, 권석만, 2006)

정서 요소	정서조절전략	치료적 접근
인지적 요소	인지적 전략: 반추, 파국화, 합리화, 인지적 재평가, 수용하기, 계획하기, 주의분산	인지치료
행동적 요소	행동적 전략: 쇼핑하기, 음악듣기, 산책하기, 즐거운 일하기, 조연구하기, 도움 청하기	행동치료
생리적 요소	생리적 전략: 음주하기, 담배피기, 커피마시기, 약물복용, 호흡하기, 명상	약물치료, 명상치료, 향기치료
체험적 요소	체험적 전략: 정서 자각하기, 정서 느끼기, 느낌적기, 느낌 표현하기, 공감받기, 즐거운 상상하기	게슈탈트 치료, 정서중심치료

6) 정서조절의 4단계 이론

이지영(2014)은 정서조절과정이 한 가지 이상의 방법이 동원되고 여러 단계를 거치는 복합적인 과정이며, 아직까지 정서조절이 이루어지는 단계 및 과정이 명확하지 않은 실정을 고려하여 효과적인 정서조절 과정을 보다 단순화하고 논리적으로 체계적으로 정리 및 통합하는 데 주력하며 ‘정서조절 코칭북’에서 정서조절 4단계 이론을 소개하고 있다.

최근 이지영(2014)이 제안한 정서조절 4단계는 1단계 알아차리기, 2단계 주의분석적 방법 도입하기, 3단계 접근적인 체험적 방법 도입하기, 4단계 접근적인 인지적 방법 도입하기로 구성된다. 먼저, 첫 번째 알아차리기 단계로 들어가서, 감정을 알아차린 후, 감정이 고양되어 있지 않은 경우는 4단계로 바로 넘어가서 접근적인 인지적 방법을 도입할 수 있다. 그러나 감정이 고양되어 있다면 그 감정이 접근하여 직접 다룰 수 있는 상황인지 파악하고, 감정을 직접 다룰 수 있는 상황이라면 3단계 접근적인 체험적 방법을 도입할 수 있다. 그러나 감정에 접근하여 직접 다룰 수 없는 상황일면, 2단계 주의분산적 방법을 먼저 도입한다. 그런 다음 감정을 다룰 수 있는 상황이 오면 3단계로 넘어가서 접근적인 체험적 방법을 도입하여 감정을 해소하는 것이 필요하다. 3단계를 통해 감정이 해소되고 가라앉으면, 마지막 4단계인 접근적인 인지적 방법을 도입하여 마무리한다.

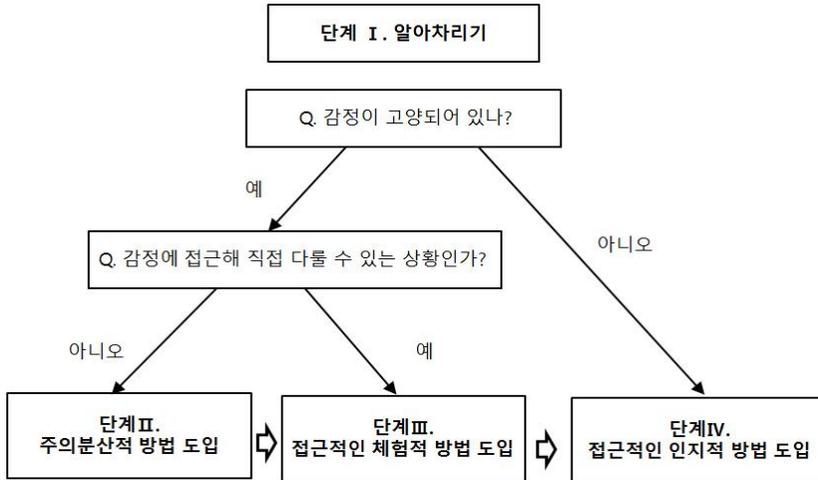


그림 2. 효과적인 정서조절 4단계 이론(이지영, 2014)

2. 부모의 정서조절

가. 청소년 자녀를 둔 부모의 특징

1) 청소년기의 특성

청소년기는 흔히 심리적 격동기라고 일컬어지며, 인간의 생애 단계에서 영유아기 이후 가장 많은 신체적, 정신적 변화를 경험하는 시기이다. 청소년기는 급격한 신체적 발달과 인지 정서 발달, 생활 반경과 사회적 관계의 확대 등 여러 국면의 변화 속에서 정체성의 혼란과 정서적 불안 등의 많은 발달상의 문제에 직면하여 주어진 발달과업을 성취해야 하는 시기이다.

청소년기의 주요 발달적 특성을 신체적, 인지적, 심리사회적 측면으로 구분할 수 있다. 첫째, 청소년들에게는 사춘기의 시작과 함께 신체적으로 큰 변화가 일어나며, 이러한 신체적 변화는 청소년들의 심리적 변화를 촉발시키는 자극이 된다. 특히 성적 성숙에 따른 신체적 변화는 청소년들에게 긍정적 감정과 함께 불안감을 유발시키며, 성장 호르몬과 성 호르몬의 증가는 성적 충동을 증가시키고 아울러 공격충동을 향진시키게 되므로 이로 인한 내적 갈등을 경험하게 한다. 둘째, 청소년기의 인지 능력의 측면에서도 질적으로 매우 중요한 변화가 일어난다. 인지 발달단계에서 형식적 조작기에 해당하는 청소년기는 사고력의 발달과 함께 자신의 내적 세계 및 자신에 대한 타인의 생각이나 판단에 관심을 가지게 된다. 청소년기의 인지적 특성으로 인해 청소년들에게 흔히 지나친 자아의식과 이로 인한 정서적 불안정성이 관찰된다. 셋째, 청소년기

에는 인간관계를 맺는 방식, 사회 속에서의 역할 및 위치에도 중요한 변화가 일어난다. 가장 대표적으로 부모-자녀 관계에서 심리적으로 독립하려는 시도가 일어나며, 더불어 또래집단의 영향력이 증가하면서 또래에 대한 동조가 강하게 일어난다. 청소년기의 이와 같은 대인관계에서의 변화가 청소년과 부모와의 갈등을 초래하기가 쉽다. 무엇보다 청소년기의 중요한 과제 중의 하나는 자아정체감의 형성으로, Erickson(1959)은 자아정체감을 청소년기 발달의 핵심으로 보았다. 청소년기는 자신이 어떤 존재인지에 대한 혼란을 경험하는 정체성 위기를 겪게 되는데, 이러한 혼란을 극복하고 한사람의 성인으로서 통합된 자기정체성을 형성하는 것이 중요한 발달적 과제다.

이렇듯 청소년기는 아동기에서 성인기로 가는 과도기로서 성취해야 할 많은 발달과업을 지니고 있으나, 인지적, 정서적, 사회적으로 아직은 미성숙한 단계로 정서적 혼란과 불안정성에 특히 취약하며(한국보건사회연구원, 2006), 자극이나 충동에 민감한 시기적 특성으로 인해 행동문제에 보다 취약한 것으로 보고된다(Steinberg et al, 2008). 청소년기 발달과 관련하여 나타날 수 있는 정신건강문제로 정체감, 정서, 행동, 신체상 등을 들 수 있으며, 최근 학교중퇴, 기출, 인터넷중독, 학교폭력 및 집단괴롭힘 등의 청소년 문제는 양적으로 증가하고 질적으로도 악화되고 있는 추세이다(배주미, 김동민, 정슬기, 강태훈, 박현진, 2010). 따라서 청소년들이 주어진 발달과업을 성공적으로 완수하도록 조력하는 일과 청소년 문제에 대한 적절한 예방 및 대책 마련이 시급하다고 볼 수 있다.

2) 청소년기 부모-자녀 관계

청소년기 부모-자녀 관계는 청소년의 성격형성, 정서발달 등 청소년의 발달과업에 직접적으로 영향을 주는 중요한 변인으로(Bronfenbrenner, 1979), 청소년기에 있어서 부모의 영향을 다음 네 가지 부모-자녀관계 이론에서 살펴보고자 한다(김혜영, 2000에서 재인용).

첫째, Hartup(1978)에 기초한 사회형성모델(Social Mold Model)에서는 부모의 양육이 청소년의 발달에 결정적이라고 주장한다. 이 이론에 의하면 자녀가 가정에서의 경험을 통해 습득하는 정체감, 상호작용 유형, 대처(coping)가 다른 사회화 영향과의 상호작용의 근본이 되고, 자녀가 발달과업에 직면했을 때 얼마나 효과적 혹은 비효과적일 수 있는지의 근간이 된다고 본다. 둘째, 사회형성 모델에 대한 대안적 이론으로 상호영향모델(Reciprocal Effects Model)에서는 부모의 양육이 자녀의 행동에 영향을 주고, 자녀의 행동도 부모의 양육에 영향을 준다고 본다. 즉, 청소년의 행동도 부모의 반응을 유발시킨다고 가정한다. 셋째, 청소년의 심리사회적 부적응의 원인으로 부모-자녀 간의 관계를 밝히고 있는 이론으로 Patterson의 강압이론은 청소년의 심리사회적 부적응의 원인을 부모-자녀 간의 관계로 설명한다. 이 이론에서는 부모의 양육이

자녀의 사회적 행동 뿐 아니라 문제행동을 유발시키고, 청소년의 반사회적 행동은 부모의 적대적 반응을 일으키고, 이는 다시 청소년의 공격적 행동을 가속화시킨다고 본다. 부모의 부적절한 양육과 감독 및 통제의 부재는 청소년이 비행 하위체계와 접촉하게 만든다고 보고 있다. 즉, 부모의 비일관적인 훈육, 심한 체벌, 무분별한 분노표현, 무조건적 복종과 같은 강압적 양육에 의한 청소년의 부적절한 사회화는 비행을 유발할 가능성이 있다는 것이다. 넷째, 심리 통제이론 또한 청소년의 심리사회적 부적응을 설명하는 부모-자녀 관계에 관한 이론으로서 부모가 청소년을 너무 억제하거나 과잉보호함으로써 자율성 발달을 저해할 수 있다는 것이다. 즉, 심리적으로 과잉 통제된 자녀는 자신감이 부족할 수 있고, 외부세계에 대처하는 데 충동적일 수 있고, 심리적으로 그들 자신을 방어하는 데 위축될 수 있어, 결국 이러한 청소년들은 내재화된 문제에 처할 가능성이 큰 것으로 보여진다.

이처럼 청소년 자녀를 둔 부모는 청소년의 발달과업을 이루도록 돕거나 혹은 방해할 수 있는 중요한 역할을 하며, 청소년의 성격형성과 삶의 질에 결정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 그러나 청소년기에는 아동에서 청소년으로의 생물학적, 인지적, 사회적, 맥락적 변화가 일어남에 따라 부모와 청소년 자녀의 관계는 아동기 때와 달리 보다 평등한 양상으로 변해가면서(Feldman & Gehringer, 1988; Furman & Buhmester, 1992), 질적으로 매우 다른 양상을 나타낸다.

발달적 관점에서 청소년기는 심리적 이유기(psychological weaning)로 아동기까지 지속되던 부모에 대한 의존과 동일시로부터 벗어나 자율성과 책임감을 획득해야 하는 시기로 청소년기 부모-자녀관계는 갈등을 수반한다고 본다(송명자, 1996). 그러나 보다 최근에는 종래의 청소년기 부모-자녀관계와는 다른 견해를 가진다. 즉, 청소년기는 모든 영역에서 반드시 부모로부터 독립과 자율성을 획득해야 하는 시기가 아니라 부모와 안정된 애착관계를 유지하며, 의사결정 능력이 부족한 분야에서는 부모로부터의 지속적인 조언을 받는 것이 도움이 되는 시기로 본다. 즉, 부모-자녀관계에 있어서 안정된 애착과 신뢰가 유지되는 것은 청소년기 긍정적인 심리적 발달에 중요한 요인으로 간주된다. 한편, 청소년기 부모-자녀 간에 나타나는 가벼운 갈등은 청소년들의 심리적 발달에 긍정적인 영향을 미친다고 보는데(Kupersmidt, Burchinal, Leff, & Patterson, 1992), 실제로 부모와 다소간 갈등이 있다고 보고하는 청소년들이 갈등이 없다고 보고하는 집단에 비해 보다 적극적이고 자아정체성을 탐색하고 있었다는 연구를 찾아볼 수 있다(Cooper, Grotevant, Moore, & Condon, 1982; 송명자, 1996에서 재인용). 그러나 부모와 청소년 자녀들 간의 강력하고 지속적인 갈등은 가출, 비행, 퇴학 등 청소년문제를 유발할 확률이 높으며(Brook, Brook, Gordon, Whiteman, & Cohen, 1990), 바람직하지 못한 영향을 미치므로 갈등해소를 위한 적극적인 노력이 필요하다.

청소년 문제에 대한 연구 초반에는 사회경제적 지위나 이혼가족과 같은 가족의 구조적인 측면에 초점을 두다가 1960년대부터는 부모의 양육방식, 부모와의 애착, 부모의 감독 및 통제와 같은 가족의 기능적인 측면을 더 중요하게 다루게 됨으로써(김준호, 안호용, 김선애, 김선업, 2002), 청소년기에 있어서 부모-자녀 관계에 관한 연구가 주목을 받기 시작하였다. 즉, 위기상황에 처한 청소년들에게 있어서 부모의 영향은 위기 극복 뿐 아니라 스트레스로 인한 문제행동을 감소시킬 수 있는 결정적인 보호 역할을 할 수 있는 것이다(신정이, 황혜원, 2006; 황창순, 2006). 결국 청소년기가 되면 대부분이 시간을 학교에서 보내고, 또래의 영향력이 커지지만, 청소년의 성장을 돕고 부적응을 예방하기 위해서는 여전히 부모와 자녀의 관계가 중요함을 알 수 있다(강유진, 문재우, 2005).

그러나 급격한 변화를 경험하는 청소년기에 청소년 자녀뿐 아니라, 청소년 자녀를 둔 부모 역시 이전과는 다른 부모 역할이 요구됨에 따라 더 많은 어려움과 갈등을 경험하기도 한다. 청소년 자녀의 부모에 대한 독립과 의존의 양가적 동기와 같이, 부모 역시 청소년기 자녀를 여전히 어린아이처럼 여기며 보호해야 할 대상으로 여기는 동시에 자녀가 좀 더 독립적으로 행동하여 양육의 부담을 덜고 싶은 욕구를 느끼게 된다(권석만, 2015). 더구나, 자녀가 청소년 시기에 접어드는 시기에 부모도 중년기라는 생애 과도기를 겪을 뿐 아니라, 청소년기 문화에 대한 서로 다른 경험으로 인한 세대차이 또한 갈등을 심화시키는 요인이 되기도 한다(박영신, 김의철, 한기혜, 2003). 이와 관련한 연구로, 한국, 일본, 미국, 독일, 스웨덴 5개국의 국제비교를 보면, 한국 청소년의 부모-자녀 관계의 질이 비교 국가보다 상대적으로 낮게 나타났고, 또한 조사에 참여한 한국청소년의 66%가 지금의 부모처럼 양육하지 않겠다고 응답함으로써 부모의 양육방식에 불만이 높은 것으로 나타나(문경숙 외, 2008), 한국 부모-관계의 질적 향상에 주목해야 함을 알 수 있다.

청소년 자녀를 둔 많은 부모들은 청소년 자녀의 실체에 대한 지식결여, 사고방식에 대한 이해부족, 세대차이로 인한 자녀와의 의견충돌로 자녀를 지도하는 데 어려움을 겪고 있으며(송정아, 윤명선, 1997), 이 중에서 특히 청소년 자녀와의 의견 충돌은 부모의 많은 스트레스의 원인이며, 주로 부모-자녀 간 대화 시에 부모의 일방적인 충고나 강요가 많은 것으로 나타나고 있다. 이와 같이 청소년 자녀의 양육으로 인해 부모가 인지하는 곤란정도나 부담감, 성가심, 짜증 등의 정서(Abidin, 1992)는 부모의 양육행동에 영향을 미치는 중요한 요소로(Vondra & Belsky, 1993), 자녀의 청소년 시기는 부모의 정서조절이 가장 도전을 받게 시기로 볼 수 있다.

여러 연구자들은 청소년기에 정서조절에서 가장 많은 어려움을 겪을 것이라고 주장하였다(Hare et al., 2008; McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin., & Nolen-Hoeksema, 2011). 청소년기인 10대는 정서조절의 발달적 임계기로 정서조절에 가장 어려움을 겪으며 낮은 정서조절능

력을 보이는 것으로 알려져(이지영, 2012), 이들의 정서조절의 어려움으로 인해 발생하는 여러 심리사회적 어려움에 대한 예방이 필요함을 알 수 있다. 그러나 발달적 관점에서도 더 나이든 사람이 젊은 사람보다 정서를 더 효과적으로 조절할 수 있다고 보고 있으므로(Orgeta, 2009), 청소년 자녀와의 관계에서 부모의 정서조절이 가지는 의미는 더욱 크다고 볼 수 있다.

따라서 앞에서 살펴본 바와 같이 청소년 자녀를 둔 부모들이 청소년기에 접어든 자녀의 발달적 특성을 이해하고, 이전과는 달리 변화가 필요한 부모역할을 습득함과 동시에 자녀 양육에서 부모가 경험하는 부모 자신의 정서를 조절할 수 있는 능력을 키울 필요가 있음을 알 수 있다.

나. 부모의 정서조절 관련 변인

1) 부모의 정서조절과 청소년 발달의 관계

부모-자녀 관계는 정서적 측면으로 이루어진 특수한 관계로, 부모-자녀 관계에서의 부모의 정서조절은 자녀의 발달과 관련이 깊다. 특히 청소년기의 많은 심리사회적 부적응 문제가 정서조절과 관련이 높다고 밝혀지고 있고(이원화, 이지영, 2011; MacLaughlin et al., 2011; Silk et al., 2003), 이지영(2010)은 청소년의 정서조절의 어려움이 정신건강 문제의 발달, 재발, 유지과정에서 중요한 요인으로 밝히고 있다. 청소년기는 정서조절을 담당하는 전전두엽이 성숙해지는 시기로, 어느 때보다 강렬한 정서를 빈번하게 경험하게 되므로 성공적인 정서관리가 더욱 요구된다고 볼 수 있다(Larson & Richards, 1991). 따라서 청소년기 자녀의 발달에 있어 부모 역할의 중요성을 고려할 때 부모의 정서조절 능력의 영향은 아무리 강조해도 지나치지 않다고 볼 수 있다.

많은 정서조절 이론가들은 자녀가 부모의 정서조절 양상을 모델링과 사회적 참조 경로를 통해 모방한다고 보고 있다(Bridges, Denham, & Ganiban, 2004; Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson, 2007; Thomson, 1994). Eisenberg, Cumberland, 그리고 Spinrad(1998)는 부모의 정서사회화 과정에 대한 모델에서 부모의 정서 양육행동으로써 정서표현, 자녀의 정서표현에 대한 반응, 그리고 정서에 대한 대화가 자녀의 정서경험, 정서표현성, 정서조절능력의 획득, 자기와 세상과의 관계에 대한 도식에 영향을 미친다고 제안하여 자녀의 발달에 있어 부모의 정서조절의 역할에 주목하고 있다.

Zeman, Cassano, Perry-Parrish, 그리고 Stegal(2006)은 부모와 자녀의 정서 및 정서조절, 부모와 자녀의 행동 간의 관계를 그림 3과 같이 도식화하였다. Zeman 등(2006)이 제시한 정서조절의 부모 사회화의 교류 모델에서도 부모의 정서와 정서조절이 자녀의 정서발달 및 행동과 어떻게 상호 영향을 주고받는 지를 잘 나타내고 있다. Zeman 등(2006)의 모델에서 시사하는

바와 같이 부모의 정서조절이 부모의 양육행동을 통해 자녀의 정서조절능력을 발달시키고 당면한 발달과제를 성취할 수 있게끔 영향을 미치며, 또한 부모의 정서조절이 자녀의 행동에 대한 부모의 정서에 의해 영향을 받는 것을 볼 수 있다. 즉, 부모 자신의 정서관리 능력이 양육 행동에 영향을 주고 자녀행동 변화에 영향을 미치므로, 부모의 정서관리 훈련이 연쇄적으로 변화에 영향을 줄 것을 시사한다(정순중, 김유숙, 2006).

따라서 청소년 자녀의 발달에 있어서의 부모의 정서조절의 역할과 직·간접적으로 관련 있는 부모-자녀관계 변인들, 부모의 정서조절에 선행하는 부모의 개인의 정서 변인에 대해 살펴보고자 한다.

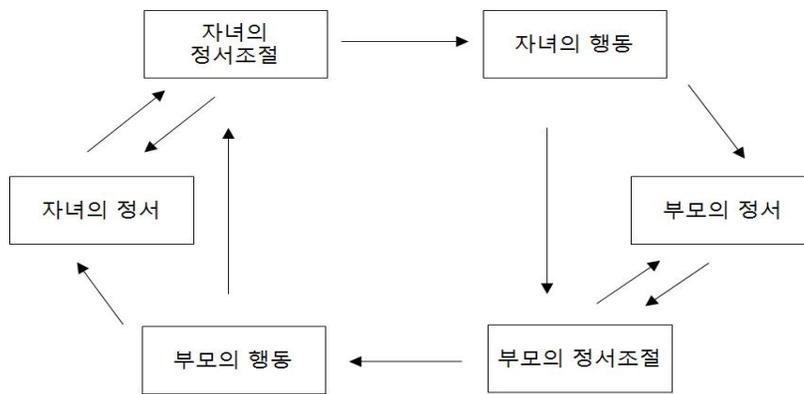


그림 3. 정서조절의 부모사회화에 관한 가설적 교류 모델(Zeman et al., 2006)

2) 부모 정서조절과 부모 양육행동 변인 및 자녀의 정서조절

정서사회화 모델에 의하면, 부모의 양육행동과 청소년 적응과의 관계에서 청소년의 정서조절 능력이 매개하는 모델이 가장 대표적인 정서사회화 모델로 받아들여지고 있다(Eisenberg et al., 1998; Gottman, Katz, & Hooven, 1997; Morris et al., 2007). 또한 Zeman 등(2006)의 모델에서는 부모의 정서조절이 부모의 양육행동을 통해 자녀의 정서조절능력을 발달시킨다고 가정하고 있어, 부모의 양육행동과 청소년의 정서조절능력에 부모의 정서조절 변인이 선행하는 핵심요인임을 알 수 있다. 따라서 본 절에서는 부모 정서조절 변인과 관련된 부모 양육행동 변인 및 청소년 정서조절 변인에 관한 관계를 선행연구를 통해 살펴보고자 한다.

본 절에서 부모 양육행동은 부모가 자녀를 양육할 때 사용하는 행동방식을 통칭하는 개념으로 사용하고자 하는데(김경아, 2009), 오성심과 이종승(1982)도 부모 양육행동을 부모 또는 양

육자가 자녀를 돌봄에 있어서 보편적으로 나타내는 외현적·내현적 행동 및 태도를 포함하는 개념으로 간주한 바 있다. 부모의 정서조절과 관련된 연구는 대체로 아동 및 유아를 대상으로 이루어져 왔으며, 청소년 자녀와 관련된 연구는 비교적 미흡한 편으로(Morris et al., 2007; Yap, Allen, & Sheeber, 2007), 본 절에서는 아동 및 유아에 관한 선행연구도 함께 고려하여 살펴볼 것이다.

첫째, 부모의 정서조절 변인과 자녀의 정서조절과의 관계에 관해 Chen(2015)은 청소년기의 정서조절 기술의 획득은 부모의 정서조절 기술의 사용에 기인한다고 보고 있다. Bandura(2001)의 사회학습이론에서 볼 때, 자녀는 부모의 정서표현 및 정서와 관련된 행동을 관찰 및 모방하여 자신의 정서를 조절하고 표현하는 데 적용한다. 여러 연구에서 어머니의 긍정적인 정서나 문제에 초점을 맞추는 정서조절방식이 자녀의 보다 적극적인 정서조절 방식이나 긍정적인 정서의 발달과 관계있는 것으로 밝혀지고 있다(임희수, 박성연, 2001; Garner, 1995; Eisenberg, Fabes, & Murphy, 1996). 이처럼 부모의 정서조절은 자녀의 정서조절과 매우 밀접한 관련성을 나타낸다. 한편, 박수연, 도현심, 김민정 그리고 송승민(2014)의 연구에서는 어머니의 정서조절능력이 아동의 정서조절능력에 직접적으로 영향을 미치기보다 어머니의 긍정적 양육행동을 통해 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타나, Zeman 등(2006)의 모델에서 제안한 바처럼 부모의 정서조절은 부모의 양육행동을 통해 자녀의 정서조절에 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다.

둘째, 부모의 정서조절과 부모 양육행동과 관련해서 부모의 정서조절의 직접적인 영향을 받는 부모의 양육행동은 양육태도, 훈육방법, 의사소통, 정서반응태도(김우석, 2004; 양유진, 정경미, 2008; 하유미, 박성연, 2012; Parke, McDowell, Cladis, & Leidy, 2006) 등의 부모 변인들이 제시되고 있다. 부모의 정서조절과 관련하여 스스로 자신의 정서를 잘 관리하고 긍정적으로 정서를 조절하는 어머니는 자녀에게도 애정적이고 합리적으로 대하는 반면, 충동적이고 정서를 억압하는 성향을 가진 어머니는 자녀를 과보호하거나 거부하는 방식으로 대한다고 보고되고 있다(임희수, 박성연, 2001; Rebecca, 2002). 하유미와 박성연(2012)도 어머니의 정서조절양식이 양육행동에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타나, 부모가 긍정적인 정서조절양식을 많이 사용할수록 긍정적인 양육행동을 많이 하고 부정적인 양육행동은 적게 한다고 볼 수 있다.

3) 부모 양육행동과 자녀의 정서조절

부모 양육행동은 자녀의 정서조절 발달에 영향을 미치는 대표적인 요인에 속한다(Thompson & Meyer, 2007; Walden & Smith, 1997). Goleman(1995)은 부모 양육행동이 자녀의 정서적 삶에 강력하고 영속적인 결과를 초래한다고 보았는데, 감정을 무시하는 유형, 방임하는 유형,

정렬하는 유형의 양육행동은 자녀의 정서지능 발달을 저해한다고 하였다.

첫째, 부모의 양육태도와 관련하여, 부모의 부정적인 양육태도는 자녀의 낮은 정서조절능력 과 관련된다(Hardy, Power, & Jaedicke, 1993). 즉, 부모의 양육태도가 부정적일수록 청소년에게서 억제와 회피 정서 조절방략을 더 자주 사용하고 긍정적일수록 능동적 방략과 지지추구 방략을 자주 사용하는 것으로 나타났다(양유진, 정경미, 2008; 이정은, 2012; Madeleine, Eleonora, & Elizabeth, 2010). 여러 연구에서 부모의 양육태도와 청소년의 정서조절 관계에서 청소년의 정서조절의 매개 역할을 검증하였는데, 즉, 청소년의 정서조절곤란을 매개로 하여 청소년의 문제행동, 우울, 불안 등의 부정적 정서 및 심리적 적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다(김빛나, 진미경, 2014; 김혜선, 2011; 이정은, 2012; 최미미, 조용래, 2008). 양유진과 정경미(2008)의 연구에서도 어머니의 부정적인 양육태도가 청소년의 회피적 정서조절을 매개하여 청소년의 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이처럼 청소년 시기의 적응적인 정서조절 방법을 체득할 수 있도록 부모의 정서조절 역할의 중요성을 파악할 수 있다.

둘째, 부모의 정서적 지지와 관련하여, Gottman과 Katz(1989)는 부모가 냉정하고 무반응적 일수록 자녀가 분노를 많이 표현하며 순종적이지 않고 정서조절능력이 저하된다고 한다(Gottman & Katz, 1989). 문승미(2007)는 어머니가 자녀의 느낌이나 생각에 정서적 반응을 취할수록 자녀가 정서조절을 잘하는 것으로 보고하였고, 이승은과 남은영(2011)에서도 부모의 공감적 태도가 아동의 정서조절능력을 높이며, 또래관계 증진에도 긍정적 영향을 준다고 보고하였다.

셋째, 부모의 정서반응태도 또한 자녀의 정서발달에 기여하는 부모 양육행동 중의 하나로, 자녀가 표현하는 슬픔, 두려움, 우울, 행복 등의 정서에 대해 부모가 보여주는 반응태도를 말한다(김우석, 2004). 부모 정서반응태도는 부모-자녀관계의 질, 아동의 정서적 안정감, 사회적 상호작용에 대한 느낌과 인지 도식 등 자녀의 발달에 영향을 미친다(Thompson, 1994). 부모의 정서반응태도는 특히 자녀가 부정적 정서를 보일 때 주목할 필요가 있으며, 이는 부모의 일반적 양육행동보다도 자녀의 사회, 정서적 행동에 더 큰 영향을 미친다(Dunn & Brown, 1994; Eisenberg et al., 1998). 부정적 정서에 대한 부모 비지지적 반응은 자녀의 안정감을 감소시켜 정서조절이 요구되는 사회적 상황에서 어려움을 겪게 하여 대인관계를 어렵게 만들 수 있다. 즉, 부정적 정서에 대한 부모의 부정적 반응은 자녀의 부정적 정서를 더욱 과민하게 하고 정서이해를 저하시키며, 사회적으로 수용되지 않는 방법으로 행동을 표출할 수 있으며, 자녀가 자신의 정서를 억압하게 만들 수 있다(Buck, 1984). 임정하, 강현지, 박선훈, 윤상희, 그리고 최정원(2016)의 연구에서도 청소년 자녀의 부정적 정서표현에 대해 어머니가 과민하고 무시하는 반응을 보일수록 청소년이 정서조절곤란을 많이 경험한다고 보고되었다. 반면, 부정적

정서에 대한 부모의 지지적 반응은 자녀의 정서를 조절하도록 촉진시키며 갈등상황에서 자신과 타인의 욕구에 대해 이해하고 자녀가 자신의 정서를 사회에서 수용 가능한 방법으로 조절할 수 있게 해 준다(Eisenberg & Fabes, 1994).

부모의 정서반응태도 중 자녀의 정서에 대한 부모의 방임은 자녀가 경험하는 부정적 정서의 심각성이나 타당성에 대해 무가치하게 여기며 묵살하는 반응으로, 자녀 스스로 자신의 부정적 정서를 대수롭지 않게 여기도록 하며(Eisenberg & Fabes, 1994; Eisenberg et al., 1996), 부정적 정서를 효율적으로 처리하는 방법을 배울 기회를 제한시키게 되어(Gottman et al., 1997), 자녀의 정서조절의 어려움을 강화시킬 수 있다. 이에 청소년기는 특히 부정적 정서가 증가하는 시기로, 자녀의 부정적 정서에 대해 부모의 양육행동의 역할이 더욱 강조된다.

4) 부모의 정서적 요인과 부모 정서조절

부모는 자녀의 양육 상황의 스트레스로 인하여 부정적 정서를 경험하기도 하지만, 한편으로는 부모 자신의 정서적 특성이 자녀와의 갈등을 유발하는 데 중요한 역할을 한다(Dix, 1991; Dunn & Brown, 1994). 즉, 부모의 경우, 자신의 미해결된 감정 및 미숙한 정서표현 성향 등으로 인해 자녀와의 정서적 교류에 어려움을 겪을 수도 있다. 부정적 정서로 잘 알려진 우울이나 불안은 많은 선행 연구들(백중화, 2009; 이정윤, 장미경, 2009; 정윤주, 2008; Leung & Slep, 2006; Sneddon, Iwaniec, & Stewart, 2009; Takei, Yamashita, & Yoshida, 2006)에서 일관되게 부정적인 양육행동을 유발하는 것으로 보고되고 있다. 분노정서 관련 연구에서도(김유미, 2008) 어머니의 분노 각성 수준이 높고 분노를 밖으로 표현할수록 자녀를 학대할 가능성이 높다고 보고하고 있다. 이와 같은 부정적 정서의 경험과 관련이 높은 부모의 양육스트레스 및 부모의 정서적 특성은 부모의 정서조절에 개인차를 가져올 수 있는 요인이다.

그러나 정서조절 과정은 성인기를 통해 변화하고 발전될 수 있는 것으로(John, & Gross, 2004), 부모들이 주로 지각하는 정서의 종류가 무엇인지, 특히 자녀와의 관계에서 부정적인 정서를 얼마나 반복적으로 경험하며, 그 정서를 지각하는 수준은 어느 정도인지 등에 따라 부모의 정서조절의 정도는 달라질 수 있으므로, 이와 관련된 부모의 정서적 요인에 관한 선행연구를 살펴보고자 한다.

첫째, 정서인식은 자기 내부의 정서를 인식하고 정의하는 능력으로(Salovey, Mayer, Goleman, Turney, & Palfai, 1995), 정서를 이해하는 정도를 말한다. 많은 선행연구에서 정서를 명확히 인식하게 되면 스트레스가 높은 상태에서 부정적 정서를 누그러뜨리고, 적응적 조절양식을 택하게 된다고 보고하고 있다(McFarland & Buehler, 1997; Swinkels & Giuliano, 1995). 정서인식의 명확성과 정신건강의 관계를 살펴본 연구(이서정, 현명호, 2008)에서 정서인

식의 명확성은 적응적인 인지적 정서조절전략과는 정적 상관, 부적응적 전략과는 부적상관을 보였으며, Mayer, Gaschke, Braverman과 Evans(1992)는 정서인식의 명확성이 보다 긍정정인 인지판단을 가능하게 한다는 것을 증명함으로써 정서를 명확하게 인식하는 특성이 적응적인 정서조절을 가능하게 한다고 하였다. 특히, 정서를 명확히 인식하게 되면 스트레스가 높은 상황에서 부정적 정서를 개선하고, 적응적 조절양식을 택하는 경향이 있다(임전옥, 2003; McFarland & Buehler, 1997). 따라서 정서에 대한 명확한 인식이 정서조절의 전제가 될 수 있는 것으로(McFarland & Buehler, 1997), 자녀의 정서적, 사회적 발달 뿐 아니라 부모 자신의 정서조절 능력을 키움에 있어서 부모의 정서인식 능력이 중요한 기본 요소가 됨을 알 수 있다.

둘째, 정서표현은 정서를 정확하게 표현하고 자신의 감정과 관련된 욕구를 정확하게 표현할 수 있는 것과 관련되며(Salovey, Brackett, & Mayer, 2004), 정서인식과 함께 정서조절의 핵심적인 요인 중의 하나이다. 긍정적 정서표현은 좋은 관계유지를 위해 타인을 인식하고 정서조절에 도움을 주지만, 부정적 정서표현은 자신의 요구나 상대의 약점에 초점을 두어 비합리적 행동을 야기하고 부정적인 대인관계를 초래한다고 보고된다(Kilpatrick, Bissonette, & Rusbult, 2002). 부모 자녀 관계에서도 어머니가 자녀에게 지나치게 강도가 높은 분노, 화, 슬픔 등의 부정적 정서를 많이 표현할수록 아동의 정서능력을 저해하는 것으로 나타났다(Denham, Mitchell-Copeland, Strandberg, Auerbach, & Blair, 1997). 김호정(2002)과 유은희와 임미옥(2006)의 연구에서도 부모의 긍정적 정서표현이 자녀의 자기조절능력에 정적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 어머니의 정서표현은 자녀가 정서 표현에 대한 신념과 가치를 학습하고 적절한 표현양식을 습득하는 기회를 제공하여 자녀의 정서표현 특성과 그 내적과정에 영향을 줄 수 있다(Dunsmore, Halberstadt, & Perez-Rivera, 2009). 즉, 부모의 정서표현성이 자녀의 건강한 정서표현 및 효율적인 정서조절과 관련되는 것으로 나타나고 있다(Halbertstadt, Crisp, & Eaton, 1999). 이와 같이 부모의 정서표현은 정서조절 및 표출규칙에 대한 학습상황을 청소년 자녀에게 제공하며 특히 부모는 자녀의 정서표현과 모델에 강화자 역할을 한다는 점에서도(Saarni, 1989) 중요하게 다룰 필요가 있다.

정서조절에 있어서의 정서표현도 중요한 역할을 하지만 정서표현 그 자체보다 정를 표현하고 싶은 욕구는 있지만 이를 억제하며 갈등하는 것으로 정의되는 정서표현양가성이 역기능적 정서조절의 핵심적 특성으로 보여진다(장정주, 김정모, 2008). 정서표현 갈등과 정신건강과의 관련 연구들에서는, 정서표현에 대해 갈등하는 사람들은 우울, 불안 및 신체적 불편감을 더 많이 경험하며(Katz & Cambell, 1994), 주변의 지지와 수용을 지각하는 능력이 부족하고(Emmons & Colby, 1995), 자신이 지지를 받을만한 가치가 없다고 느끼며, 자신의 정서표현이 수용되지 못할까봐 두려워한다고 보고된다(Sarason et al., 1991). 즉, 부정적 정서 자체보다는

정서표현의 억제에 대한 요구 간 갈등이 심리적 문제를 발생시키는 데 핵심적인 역할을 하는 것으로 본다(장정주, 김정모, 2008). 오지현(2010)의 연구에서는 모의 정서표현양가성이 높을수록 자녀 간 역기능적 의사소통을 유의하게 예측하였으며, 과보호적인 양육태도를 보일 가능성을 보여, 부모의 정서표현양가성이 부모 양육행동에 직간접으로 영향을 미쳐(배민정, 정윤경, 2015; 오지현, 조유진, 2009) 자녀의 발달과 관련되는 것으로 보여진다. 따라서 부모가 자녀양육과정에서 정서를 잘 조절하고 혼용할 수 있기 위해서는 정서표현 갈등을 줄일 수 있는 방안이 필요한 것으로 본다.

이상에서 살펴본 정서인식, 정서표현, 정서표현양가성은 부모 자신의 정서조절, 양육행동 뿐 아니라 자녀의 정서조절 및 발달 모두에 영향력을 발휘할 수 있는 정서적 차원으로 청소년기 자녀를 둔 부모의 정서조절 증진에 필수적인 요소가 된다고 할 수 있다.

지금까지 청소년 자녀의 발달 및 적응에서 부모 정서조절의 역할 중요성에 살펴보고, 부모의 정서조절과 관련된 변인으로 부모 양육행동이 청소년 자녀의 정서조절 능력에 영향을 미치고 문제행동 및 부적응에 이르게 되는 관계를 알아보았다. 이에 부모 개인의 정서적 차원과 부모의 정서조절의 관계를 고려하여, 청소년기 자녀를 둔 부모의 정서조절 향상에 우선적으로 역점을 둔 부모교육 프로그램이 필요하다 할 수 있다.

3. 부모대상 정서조절 프로그램

가. 청소년기 부모의 정서조절 프로그램 필요성

이상의 선행연구에서 청소년 자녀의 정서 및 심리사회적 발달에 있어서 부모의 정서조절의 중요성이 강조됨에 따라 부모 자신의 정서조절 능력 향상에 초점을 두는 부모교육이 매우 필요한 것으로 나타났다. 최근의 보건복지부(2015) 아동학대 실태조사에 따르면 정서적, 방임 학대가 가장 많이 차지하고, 그 원인으로도 부모의 양육태도와 양육기술의 부족이 가장 높게 나타나, 부모의 양육태도 및 양육기술에 선행하는 근본적인 부모변인의 변화가 사회적으로도 절실히 요구된다고 볼 수 있다. 특히, 청소년기는 부모와 자녀 간에 유발될 수 있는 많은 갈등으로 부모의 정서조절이 가장 많이 도전받을 수 시기이므로(이지영, 2010b), 이러한 부모의 정서적 어려움을 극복하고 청소년 자녀의 발달과 적응을 돕고 문제를 예방하기 위한 부모의 정서조절 프로그램의 필요성이 제기된다.

서구에서는 1960년대부터 이론적 근거를 바탕으로 한 부모교육 프로그램이 등장하기 시작하였는데, 행동주의, 실존주의, 인본주의적 이론들을 기반으로 하여 부모효율성 훈련(PET), 효과적인 양육을 위한 체계적인 훈련(STEP), 적극적 부모역할 훈련(APT) 등 개발되기 시작하였다.

국내에서는 1990년대 이후 시대의 요구에 따라 이와 같이 외국에서 개발된 프로그램들이 대중적으로 활용되고 있는 실정이다. 그러나 우리나라 현실에 적용에 있어 문화적 특성을 충분히 고려해야 한다는 비판으로 새롭게 부모교육 프로그램들이 개발되고 있다. 한국청소년상담복지개발원이 개발한 ‘자녀의 힘을 북돋우는 부모’ 프로그램이 대표적이라 할 수 있으며, 지금까지 우리나라 현장에 대한 경험적 자료를 바탕으로 최근에는 이혼가정자녀(2003), 저소득가정(2009), 위기청소년(2011), 스마트폰중독청소년(2013), 초기청소년 자녀(2013)의 부모대상 프로그램으로 부모-자녀의 발달적, 상황적 특성을 고려하여 개발되고 있다고 할 수 있다.

지금까지의 부모교육 프로그램들은 양육태도, 의사소통, 자녀의 자아존중감, 부모역할에 대한 인식, 가족관계 이해, 청소년 문제행동 등 자녀의 정서 및 심리사회적 측면에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보고되고 있다(이호준, 2006; 이혜란, 1997). 그러나 일부 연구자들은 기존의 프로그램들이 부모-자녀 관계에서 중요한 한 축인 부모의 문제를 다루는 데는 소홀하고 부모가 자녀를 어떻게 다루어야 하는가에 대한 방법들을 훈련하는 데 치중한 경향이 있다고 본다. 이로 인해 자칫 부모 자신의 문제가 자녀에게 미치는 영향에 대한 이해의 부족으로 자신의 내적 변화를 이루지 못한 상태에서 단지 습득한 방법과 기술들을 자녀에게 무리하게 적용하게 되는 점이 있을 수 있음이 지적되고 있다(이희백, 2007; 한성심, 2006). 또한 한국청소년상담복지개발원(2013b)에서 2003년부터 10년간의 청소년 자녀를 둔 부모교육의 추이를 부모자녀 관계변인을 중심으로 살펴본 결과, 부모 양육태도, 양육효능감, 양육스트레스, 양육행동과 같은 양육 관련 변인이 다루어진 비율이 높게 나타나고, 점차 부모자신의 정서반응이나 상호작용의 변인이 점차 고려되고 있는 것으로 파악되고 있다. 이는 양육스트레스가 점점 심각해지는 사회현상의 반영으로 볼 수 있으며, 부모교육에서 부모 개인의 정서적 측면이 강조될 필요가 있음을 반영한다고 볼 수 있다.

따라서 청소년 자녀에게 미치는 부모 자신의 부정적 정서를 조절하는 데 우선적으로 초점을 두는 부모교육이 필요할 것으로 본다. 이에 본 연구에서는 청소년기 자녀와의 관계에서 경험할 수 있는 스트레스와 이로 인한 부모의 정서조절의 어려움과 중요성을 고려할 때, 부모의 정서 조절에 도움이 될 수 있는 내용으로 구성된 부모대상 프로그램으로 개발하고자 하며, 이를 위해 우선적으로 국내의 부모대상 정서조절 관련 프로그램에 대해 살펴보하고자 한다.

나. 국내 부모대상 정서조절 프로그램

국내의 청소년 자녀를 둔 부모대상 정서조절 프로그램과 관련하여 검색해본 결과, 부모를 대상으로 한 정서조절 프로그램은 거의 찾아보기 어려운 것으로 나타났다. 따라서 청소년 자녀의 부모대상 정서관련 프로그램을 중심으로 살펴보하고자 한다. 청소년 자녀의 부모대상의 정서

관련 부모교육 프로그램은 정서이론에 기반한 부모교육 프로그램, 상담이론에 근거한 부모교육 프로그램, 특정 목적을 위한 부모교육 프로그램으로 구분하여 살펴보았다.

첫째, 정서이론에 기반한 부모교육 프로그램으로, 정순중과 김유숙(2006)은 ‘학부모 정서관리 훈련 프로그램의 개발 및 효과’와 서숙경과 김은경(2012)의 ‘감정코칭 부모교육이 어머니의 정서반응태도와 양육효능감에 미치는 효과’와 이승희(2013)의 ‘정서중심 상호작용 부모교육이 학교부적응 아동의 문제행동에 미치는 영향’ 연구를 들 수 있다. 이중 정순중과 김유숙(2006)의 연구는 정서중심의 마음챙김명상과 해결중심단기치료를 통합하여 우리 정서문화 특성을 고려하여 정서표현 기법만 인지적으로 훈련시키는 것보다 우리의 정서문화 특성으로, 관계지향, 자기중심적 정서표출의 억제, 부정적서의 수용과 승화를 언급하면서 내면의 정서변화를 보고 다룰 수 있는 힘을 키우는데 초점을 두었다. 이 연구에서는 기존의 정서관리 접근이 유발된 정서에 대해 인과관계를 탐색하고 인지적으로 평가하며, 교육을 통해 기법을 습득하도록 도와 정서문제에 대처하도록 하는 것이었다면(연미희, 1994), 또 다른 방법으로는 자동적 정서유발 과정에 즉각적인 대처의 중요성을 강조하고 이 때 사용하는 도구의 필요성도 언급했다는 것이다(이수정, 2001). 이 연구의 특징은 엄격하게 정서이론을 적용했다기보다는 정서의 자동적 처리과정을 의식수준으로 끌어올리는 정서중심 체계적 마음챙김 명상과 해결중심단기치료의 절충을 시도했다는 점이다. 다음으로 서숙경과 김은경(2012)은 부모들이 자녀의 정서에 지지적으로 반응하는 방법을 구체적으로 배움으로서 자녀의 모든 감정을 수용하되, 행동에는 제한을 둔다는 양육태도를 가지게 되어 자녀의 정서에 지지적으로 반응하여 자녀가 자신의 감정을 더 편안하게 다루고 보다 잘 표현하고 조절할 수 있도록 돕고 있다. 이승희(2013)의 감정코칭 부모교육 연구는 부모와 자녀가 함께 참여하였다는 점이 특징적이며, 참여한 자녀와의 정서적 상호작용에 초점을 두고 있다. 주요 개입내용으로 정서표현, 정서용어활용, 부모정서조절, 자녀기대와 정서인식, 정서조율하기, 자녀에게 제한 설정하기 내용으로 구성되었고, 부모-자녀간 상호작용에서 부모와 아동의 반응을 개선시키는 데 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 그러나 이승희(2013)의 연구는 부모교육이 아동과의 정서적 상호작용에만 초점이 맞추어져 부모 개인의 미해결문제를 다루고 부모역할을 경험적으로 통합함으로써 자기성장이라는 변화를 경험하는 심층적인 정서적 지원이 제공되지 못했다는 한계가 있으며, 따라서 프로그램의 효과에서도 부모 스스로의 변화에는 프로그램의 효과를 거두기에는 한계가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 상담이론에 근거한 부모교육 프로그램으로는 이희백(2007)의 ‘정신역동적 부모교육 프로그램이 부모의 정신건강과 양육태도에 미치는 영향’ 연구와 서은주와 이현림(2008)의 ‘애착중진 부모교육 집단상담이 성인애착, 자아존중감, 및 어머니-자녀 상호작용에 미치는 효과’ 연구가 있다. 이희백(2007)의 연구에서는 정신역동적 정신치료 기반하여 인지치료, 보웬이론, 도정

신치료 활용하여 부모아동기 감정양식 이해, 가족구조이해, 가족관계형태 이해, 자녀관계와 감정확인, 원인찾기, 부모핵심감정과 신념찾기, 핵심감정과 자녀관계 이해를 주요 개입 내용으로 하여 부모의 정신건강 증진과 모자간 상호작용 변화에 긍정적 영향이 나타났음을 보여 주고 있다. 서은주와 이현립(2008)의 ‘애착증진 부모교육 집단상담이 성인애착, 자아존중감, 및 어머니-자녀 상호작용에 미치는 효과’ 또한 부모의 아동기 시기의 부모와의 정서적 유대감이 현재의 자녀의 상호작용에 미치는 영향에 관한 애착이론을 기반으로 양육자의 성격과 중요성 이해, 정서적 가용성 이해, 과거의 경험의 영향 이해, 대물림발견, 부모 미해결과제 탐색, 내부작동모델의 변화, 의사소통을 주요 개입 내용으로 하여 부모의 양육민감성을 높이고 정서적 반응을 변화시키는 데 효과적임을 보여주었다. 두 연구가 공통적으로 부모 자신의 자기탐색에 초점을 두어 자녀를 변화시키려 하기보다는 부모 자신의 변화를 도모하도록 시도했다는 데서 시사점을 찾을 수 있다.

마지막으로, 조윤숙과 이윤주(2011)의 ‘감수성 훈련을 적용한 한국형 부모교육 프로그램의 개발과 효과’ 연구로, 감수성 훈련은 상호작용 관계에서 나타나는 감정과 마음의 흐름을 감지하고 적절히 반응함으로써 마음과 감정의 교류를 체험적으로 학습하는 정서교육(이장호, 김정희, 1996)이라는 점에서 정서관련 프로그램의 하나로 포함시켰다. 조윤숙과 이윤주(2011)의 연구에서는 한국적인 정서를 강조한 부모교육 프로그램으로 감성적이고 일방적인 의사소통의 경향과 비언어적인 의사소통을 선호하는 한국적인 특징에 맞게 구성하여 부모 자신의 이해와 성장, 의사소통 향상, 관계 개선의 영역과 자기이해, 자기수용 및 자녀수용, 상호피드백, 긍정발견, 행동변화, 성격이해 및 자신감획득 등의 8개의 하위목표를 두고 있다. 더불어 효율적인 의사소통을 매개로 사용하여 서로의 감정을 탐색하게 함으로써 서로의 갈등문제를 해결하고 바람직한 상호작용을 촉진시키고자 하였다. 국내 연구자가 개발한 프로그램과 주요 내용을 요약하고 핵심요인을 추출하여 표 4에 제시하였다.

기존의 청소년기 자녀를 둔 부모교육은 부모자녀 관계의 변화, 부모의 양육태도 훈련, 부모의 의사소통 향상, 가족관계 향상 등 일반적인 프로그램이 주를 이루었고, 이처럼 국내에서 개발된 청소년기 부모대상 정서관련 프로그램은 6편에 불과하며, 정서 이론에 근거한 프로그램은 미흡한 편으로 나타났다. 최은실(2010)은 정서조절 프로그램이 여러 정서 이론에 기초하여 개발될 필요가 있으며, 이수정(2001)도 정서조절 훈련들이 정서의 이론에 엄격하게 근거하여 이루어질 때 현장에서의 전망이 밝다고 제안하고 있다. 또한 이상의 국내 부모교육 프로그램들은 국내의 개인 연구자에 의해 개발된 연구로, 청소년 자녀를 둔 부모대상 정서조절 프로그램이 예방적 차원의 일환으로 국내 청소년 상담 기관을 중심으로 보다 체계적인 개발 절차를 거쳐 이에 대한 검증 및 보급이 이루어질 필요가 있다.

표 4. 국내 정서관련 부모교육 프로그램

프로그램	연구자	회기	대상	주요개입방안 및 내용	핵심요인
학부모 정서관리 훈련 프로그램	정순중 김유숙 (2006)	8	학부모	<ul style="list-style-type: none"> 정서중심의 마음챙김명상, 해결중지단기 치료 통합, 정서마음챙김명상, 호흡명상, 해결지향적 질문기법활용, 문제해결경험, 상호지지 및 내적자원 확신 	부모의 정서인식과 정서표현의 갈등의 개선
감정코칭 부모교육	서숙경 김은경 (2012)	8	학부모	<ul style="list-style-type: none"> 부모의 정서반응태도의 중요성 인식, 자녀 감정 인식, 감정적 순간에 대한 인식변화, 자녀의 감정에 공감하고 경청, 자녀가 감정을 표현하도록 돕기, 자녀 스스로 문제를 해결하도록 돕고 한계 정해주기 	부모의 정서반응태도, 양육효능감
정서중심 상호작용 부모교육	이승희 (2013)	24	학부모 · 초등생 자녀	<ul style="list-style-type: none"> 참여한 자녀와의 정서적 상호작용에 초점 <ul style="list-style-type: none"> - 정서표현, 정서용어활용, 부모정서조절, 자녀기대 및 정서인식, 정서조율하기, 자녀에게 제한 설정하기 	참여한 자녀와의 정서적 상호작용에 초점
정신역동적 부모교육 프로그램	이희백 (2007)	10	학부모	<ul style="list-style-type: none"> 정신역동적 정신치료 기반하여 인지치료, 보웬이론, 도정신치료 활용 <ul style="list-style-type: none"> - 부모아동기 감정양식 이해, 가족구조이해, 가족관계형태 이해, 자녀관계와 감정확인, 원인찾기, 부모핵심감정과 신념 찾기, 핵심감정과 자녀관계 이해 	양육자의 아동기 감정양식 자각 및 변화
애착중진 부모교육 집단상담	서은주 이현림 (2008)	12	학부모	<ul style="list-style-type: none"> 애착이론에 근거, 양육자의 성격과 중요성 이해, 정서적 가용성 이해, 과거의 경험의 영향 이해, 대물림발견, 부모 미해결과제 탐색, 내부작동모델의 변화, 의사소통 	양육민감성 증진과 정서적 반응 증진
감수성 훈련을 적용한 한국형 부모교육	조윤주 이윤주 (2011)	8	학부모	<ul style="list-style-type: none"> 8개 하위영역으로 구성 <ul style="list-style-type: none"> - 부모자신의 이해와 성장, 의사소통향상, 부모의사소통 스타일확인, 관계개선의 영역과 자기이해, 자기수용, 자녀수용, 상호피드백, 긍정발견, 행동변화, 성격이해, 자신감 획득 등 	정서를 중심으로 한 부모자녀 의사소통 -부모자녀 의사소통, 부모자녀 상호작용, 자아존중감

다. 국외 부모대상 정서조절 프로그램

국외의 청소년 자녀를 둔 부모대상 정서조절 프로그램과 관련하여 검색해본 결과, 부모를 대상으로 한 정서조절 프로그램은 거의 찾아보기 어려운 것으로 나타났다. 따라서 국외에서 개발된 정서관련 부모교육 프로그램을 중심으로 살펴보고자 한다.

긍정적 부모교육 프로그램(Triple P: Positive Parenting Program(Sanders, 1999))은 부모의 정서조절에 초점을 맞춘 것은 아니지만, 기존 국외에서 개발된 부모효율성 훈련(PET), 효과적인

양육을 위한 체계적인 훈련(STEP), 적극적 부모역할 훈련(APT) 등의 부모교육 프로그램과 비교해 볼 때, 긍정적 부모교육 프로그램(Triple-P)은 부모자녀 간의 의사소통 기술의 향상보다는 부모의 자기조절능력의 향상을 통한 자기효능감과 양육의 자신감을 향상시키는 데 초점을 두고 있다는 점이다. Triple-P는 교정적, 예방적, 촉진적 부모교육 모델을 모두 포함하며 참여하는 부모의 필요에 따라 다양한 형태와 수준으로 활용될 수 있다는 점이 특징적이다. 부모의 개인 특수성을 고려한 개별적인 부모교육이 진행되는 수준에서는 양육기술의 향상, 정서조절, 스트레스 대처법, 배우자의 정서적 지원 방법 등이 포함되며, 이 프로그램의 특징은 부모의 정서조절에 비중을 두고 개인 면담 회기를 3-4회기를 확보하고 있다는 점이다.

긍정적 부모교육 효과는 실증적으로 많은 연구에서 보고되어 왔으며(Sanders & Turner, 2002), 최근에는 기존 긍정적 부모교육 프로그램에 3세-6세 아동의 정서적 유능감을 증진시키는 내용이 추가된 EETP(Emotion Enhanced Triple-P)도 시도되고 있는 것을 볼 수 있다(Karen, Cassandra, Matthew, Rebecca, & Josie, 2014). 즉, 부모가 아동의 정서를 명명하고, 정서가 일어난 이유에 대해 자녀와 대화하는 방법 등의 내용이 포함되었고, 이러한 활동은 자녀의 정서 지식의 증가와 파괴적 행동의 감소에 효과적인 것으로 나타났다.

Enhanced Cognitive-Behavioral Parent Program(Enhanced Program: David, David, & Dobrean, 2014) ABC 모델의 인지행동적 치료에 근거한 합리적 적극적 부모교육(RPP: Rational Positive Parenting program)의 확장된 프로그램으로, 부모의 정서조절 전략에 관한 내용으로 2 회기를 통합한 것이다. RPP의 목표는 양육기술과 자녀 행동문제를 다루는 기술을 가르치는 것으로, 자녀관리 기술, 긍정적 행동 보상, 가족규칙 설정, 문제행동 개입전략, 효과적인 자녀와의 의사소통, 스트레스 관리와 자녀를 위한 정서적, 사회적 기술 코칭하는 법, 자녀행동에 대한 구체적인 문제해결방법 등의 내용으로 구성된다. Enhanced Program은 RPP의 행동적 부모 훈련 구성내용에 추가하여 기능적, 적극적 인지적 재평가 전략에 근거한 정서조절 전략 모듈이 통합된 프로그램이다. 구체적인 내용으로는, 자녀문제행동의 원인 탐색(1회), ABC 모델, 비합리적 사고 탐색, 기능적 인지적 재평가에 기초한 스트레스 대처 등(2-3회), 자녀와의 활동 방법, 효과적 지시와 촉진, 자녀의 긍정적 행동에 대한 보상하기(4회), 가족규칙 정하기, 협력적 교사(5회), 원하지 않는 자녀행동에 대한 관리 기술(6-7회), 효과적 의사소통, 사회적 기술 모델링(8회), 자녀의 구체적 문제행동에 대한 대처와 문제해결(9회), 평가(10회)가 제시되어 있다.

TIK 프로그램(Tuing in to Kids: An Emotion-Focused Parenting Program: Havighurst, Wilson, Harly, & Prior, 2009)은 부모의 정서사회화 모델에 근거한 미취학 아동을 둔 부모대상 정서코칭프로그램이다. 이 프로그램은 정서연구가 대두되기 시작한 지 20여년 동안 부모의 정서사회화로 인해 자녀가 자신의 정서경험을 다루고, 정서를 목표달성을 위해 효과적으로 활

용할 줄 아는 정서유능감을 발달시키는 데 핵심적인 역할을 한다는 많은 이론적 뒷받침에도 불구하고, 부모교육 적용에는 매우 미흡하다고 지적하면서, 기존의 부모교육에서 새롭게 시도되었다. Havighurst(2003)는 대부분의 부모교육이 자녀의 정서 이해하는 능력과 정서조절을 증진시키는 방법에 관해서보다 자녀의 다루기 어려운 문제행동을 관리하고 사회적 기술과 문제 해결기술 증진에 초점을 두었다고 보고 있다. TIK프로그램은 정서코칭의 다섯 단계로 구성되는데, 자녀의 정서인식, 자녀가 정서를 피하기보다 경험하도록 가르치기, 자녀가 정서명명, 자녀의 정서경험의 타당화 및 공감, 자녀가 수용 가능한 범위를 지키면서 문제해결을 할 수 있도록 지지하기가 포함된다. 이 프로그램은 부모의 정서코칭역량 증진시키고 자녀의 정서를 무시하는 경향이 감소된 것으로 나타났다.

최근 Wilson, Havighurst 그리고 Harley(2014)는 TIK 프로그램을 부에 적합하게 수정된 Dads TIK 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램은 부의 정서적 양식, 자녀의 부정적 정서에 대한 반응성, 반응적이고 화난 양육스타일과 양육 효능감에 대해 매우 효과적인 것으로 나타났으며, 자녀는 더 적응적으로 행동하고, 부의 정서코칭능력은 증진되고 정서를 무시하고 화를 내는 반응은 감소한 것으로 나타났다. Dads TIK은 기존 프로그램보다 다음 몇 가지 이유로 1회기 추가된 7회기로 구성되었다.

표 5. 국외 정서관련 부모교육 프로그램

프로그램	국가	회기	대상	주요개입방안 및 내용	핵심요인
Triple P: Positive Parenting Program (1999)	호주	10	출생-16세 자녀의 부모	<ul style="list-style-type: none"> - 안정적이고 조화로운 가족환경 조성하기 - 자녀들에게 타인과 어울리는 기술 가르치기 - 자녀의 문제행동에 대해 긍정적, 일관적, 확고한 태도로 대응하기 - 자녀의 긍정적인 태도 격려하기 - 자녀와 자신에 대한 현실적인 기대 갖기 - 부모로서 나 자신 돌보기 	부모의 자기조절능력 향상
EETP :Emotion Enhanced Triple-P (2014)	호주	10	미취학 자녀의 부모	<ul style="list-style-type: none"> • Triple-P에서 발전된 모델 - 아동과 정서에 관한 대화 하는 법 :정서명명, 정서가 일어난 이유 	아동의 정서적 유능감 향상
The Enhanced Cognitive-Behavioral Parent Program (2014)	미국	10	4-12세 자녀와 부모	<ul style="list-style-type: none"> • RPP 모델에 적극적 인지적 재평가 전략에 근거한 정서조절 전략 모듈을 통합 - 1회기: 자녀문제행동의 원인 탐색 - 2-3회기: ABC 모델, 비합리적 사고 탐색; 기능적 인지적 재평가에 기초한 스트레스 대처, 비합리적 사고패턴의 변화를 위한 전략과 자신을 진정시키기, 자신과 자녀를 무 	-인지적 재평가 정서조절 전략 통합

프로그램	국가	회기	대상	주요개입방안 및 내용	핵심요인
				조건적 수용 학습하기 - 4회기: 자녀와의 활동 방법, 효과적 지시와 촉진, 자녀의 긍정적 행동에 대한 보상 - 5회기: 가족규칙 정하기, 협력적 교사 - 6-7회기: 원하지 않는 행동에 대한 관리 기술 - 8회기: 효과적 의사소통, 사회적 기술 모델링 - 9회기: 자녀의 구체적 문제행동에 대한 대처와 문제해결 - 10회기: 평가	
TIK 프로그램 :Tuning in to Kids: An Emotion-Focused Parenting Program (2009)	호주	6	미취학 자녀의 부모	<ul style="list-style-type: none"> • 부모의 정서사회화 모델에 근거 - 정서코칭의 다섯 단계로 구성 - 자녀의 정서인식, 자녀가 정서를 피하기보다 경험하도록 가르치기, 자녀가 정서명명, 자녀의 정서경험의 타당화 및 공감, 자녀가 수용 가능한 범위를 지키면서 문제해결을 할 수 있도록 지지하기가 포함 	-부모의 정서코칭
Dads TIK 프로그램 (2014)	호주	7	미취학 자녀의 아버지	<ul style="list-style-type: none"> • TIK 프로그램을 아버지에 적합하게 수정 - 부의 특성을 반영하여 TIK프로그램보다 1회기 추가됨. 	-부의 정서코칭

남성이 여성보다 정서인식이 낮다고 보고되었고(Gratz & Roemer, 2004), 남성은 정서코칭의 5단계를 받아들이는 데 더 큰 저항감을 보일 수 있으며(Gottman et al., 1997), 또한 부는 전형적으로 모보다 자녀와 함께하는 시간이 더 적기 때문에, 학습한 새로운 기술을 가정에서 적용하는 데 더 많은 시간이 소요될 것이기 때문이다. 따라서 이러한 부분을 감안하면 부에 대한 부모교육 프로그램 또한 모에 대한 적용과 동일하게 접근할 수 있음을 보여준다. TIK 프로그램은 18-36개월 유아를 대상으로 한 TOTS(Tuning in to Toddlers)로도 확대 적용되고 있다(Lauw, Havighurst, Wilson, Harley, & Northam, 2014). 국외 정서관련 부모교육 프로그램에 관한 내용은 표 5에 제시되었다.

이처럼 국외의 정서관련 부모교육 프로그램은 일반적인 부모교육 프로그램에 정서조절 전략을 일부 보강하는 형태이거나, 유아 및 미취학 자녀를 대상으로 부모 정서사회화 모델에 기초한 감정코칭에 주안점을 둔 프로그램으로, 청소년기 자녀를 둔 부모의 정서조절을 우선적으로 다룬 프로그램은 부족한 것을 알 수 있다.

라. 국내외 정서조절 프로그램

다음은 부모교육에 초점을 맞추지 않았지만, 국내외 정서중심 프로그램을 살펴봄으로써 부모

대상 정서조절 프로그램에 활용할 수 있는 점을 찾아보고자 한다.

우선, 국내의 정서중심 프로그램은 주로 유아, 아동, 청소년, 대학생 대상의 정서자각과 정서 표현 훈련 프로그램, 그리고 정신분열증 환자를 대상으로 하는 정서관리 프로그램 등 부모와 같이 일반 성인대상 프로그램은 매우 제한적인 것으로 파악된다. 따라서 국내 정서조절 프로그램은 성인기로의 전환기에 있는 일반 대학생 중심의 프로그램을 중심으로 살펴보고자 한다.

표 6. 인지적 정서조절 프로그램(이지영, 권석만, 2010)

회기	주제	프로그램 내용
1회기	오리엔테이션	- 정서조절과 정신건강 관계 설명 - 자신의 정서조절방략의 패턴
2회기	감정의 원인을 찾아내기	- 불쾌한 감정의 원인과 유발되는 과정을 이해하는 방법
3회기	인지적 평가 다루기	- 자동적 사고, 인지매개모델(ABC 모델) 소개
4회기	인지적 평가 다루기	- 인지적 오류 - 자신의 감정에 적용
5회기	대안적 사고 찾기	- 부정적 자동적 사고에 도전하는 질문
6회기	대안적 사고 찾기	- 부정적 자동적 사고를 보다 합리적이고 적응적인 사고로 대체하는 방법을 안내 후 실습
7회기	인지적 방략 종합	- 지금까지 배운 인지적 전략을 불쾌한 감정 경험에 대해 종합적 적용
8회기	마무리	- 도움 된 점, 잘 되지 않는 부분 이야기 - 집단원지시 및 조언 등 피드백

첫째, 이지영과 권석만(2010)은 여러 연구에서 정서조절 효과가 확인된 인지적 정서조절 방략 프로그램(조용래, 원호택, 표경식, 2000)과 최근 정서를 체험하는 것이 정서적 변화과정의 핵심이라고 강조하는 체험적 접근(Greenberg, 2002; Greenberg & Paivio, 1997)에 주목하면서 체험적 정서조절 방략의 효과를 비교하였다. 먼저, 인지적 정서조절 방략이 불쾌한 감정이 유발된 원인과 과정을 이해하고 대안적인 생각으로 대체하는 방략이라 정의하고 대학생 집단을 대상으로 구체적인 매뉴얼을 제작하였고, 인지적 정서조절 방략은 대학생의 우울, 불안, 분노 수준의 감소에 유의미한 효과를 미치는 것으로 나타내었다.

다음으로 이지영과 권석만(2010)은 체험적 정서조절 방략은 기존의 심리치료 분야에 주류를 이루었던 인지적 접근과 행동적 접근 그리고 역동적 접근으로 충분히 설명하거나 개입하지 못했던 부분을 다루고 있다는 점에 많은 관심을 모으고 있지만, 실제 적용은 활발하게 이루어지지 못했던 점에 주목하였다. 체험적 정서조절 방략은 지금 여기의 장면에서 감정을 알아차리고

느끼고 표현하고 발산함으로써 정서를 조절하는 방략이라고 정의하고, 대학생을 대상으로 구체적인 매뉴얼을 제작하였다. 다음 표와 표에 인지적 정서조절 프로그램과 체험적 정서조절 프로그램의 구체적인 내용을 표 6과 표 7에 각각 제시하였다.

표 7. 체험적 정서조절 프로그램(이지영, 권석만, 2010)

회기	주제	프로그램 내용
1회기	오리엔테이션	- 체험적 방략 안내
2회기	알아차리기	- 알아차리기 소개 및 실습 - 체험적 방략 사용의 4단계 과정 교육 알아차리기-느끼기-표현하기-감정과 만나기(감정해소)
3회기	빈의자 기법 사용 집단작업	- 빈의자 기법을 사용하여 집단원 모두가 불편한 감정을 느끼고 표현하고 해소하는 작업
4-6회기	개별 체험적 방략 사용	- 집단원 각자가 주인공이 되어 자신의 불편한 감정경험에 대해 체험적 방략을 사용하여 불편한 감정을 해소하는 개별 작업
7회기	체험적 방략 종합	- 지금까지 배운 체험적 방략을 불편한 감정경험에 대해 종합적으로 사용하는 실습
8회기	마무리	- 도움 된 점, 잘 되지 않는 부분 이야기 - 집단원지지 및 조언 등 피드백

이상의 정서조절 프로그램의 실시 결과 체험적 정서조절 방략의 효과가 인지적 방략과 통계적으로 유의한 차이를 나타내지는 않았으며, 체험적 방략의 부정적 정서를 감소시키는 정서조절효과를 입증하였다(이지영, 권석만, 2010). 그러나 체험적 접근을 강조한 많은 연구자들은 감정을 느끼고 표현하는 과정 자체만으로는 긍정적 효과를 초래하는 데 한계가 있으며, 그 감정의 원인과 과정을 이해하는 작업이 함께 따름으로써 체험적 요소와 인지적 요소를 통합하는 작업이 필요하다고 강조하고 있다(Greenberg, 2002).

표 8. 정서자각에 기초한 정서표현 훈련 프로그램(장정주, 김정모, 2011)

회기	주제	프로그램 내용
1회기	오리엔테이션	- 정서자각의 중요성, 명상적 방법 소개
2회기	현재 경험에 대한 정서자각	- 명상훈련(호흡명상)을 통해 지금-현재의 신체경험 및 외부자극을 통한 정서자각훈련, 자신의 욕구 및 정서 파악
3회기	현재 경험에서의 정서자각(상황/상호작용에 대한 정서자각)	- 주위의 주어진 상황에 대해 정서자각 - 타인과의 체험을 통한 정서자각

회기	주제	프로그램 내용
4회기	부정적 정서 및 긍정적 정서 자각하기 (억압관련 정서자각)	- 억압된 부정적 정서 이해 - 자신의 부정적 정서 자각 및 이해 - 부정적 정서를 극복할 수 있었던 긍정적 정서 이해
5회기	정서표현하기 (유사정서)	- 억압된 아동기 때 부정적 정서와 연관된 현재 생활상에서의 유사정서 탐색 및 표현하기
6회기	정서표현하기	- 지금 현재 경험하는 정서에 대한 적절한 언어 및 적절한 방법으로 표현 - 대인관계에서 적절한 정서적 반응
7회기	정서표현하기 (상호작용을 통한 정서표현)	- 타인과 상호작용 경험에서의 긍정 및 부정적 정서표현 - 인간관계에서 긍정 및 부정적 정서의 공통성 이해
8회기	타인에 대한 관심표현	- 타인에 대한 긍정적 정서 및 관심 표현

둘째, 장정주와 김정모(2011)의 정서자각에 기초한 정서표현 훈련 프로그램은 최근 정서에 대한 체험적 차원의 방략이 정서조절에 긍정적 효과가 있다는 연구들을 바탕으로(Greenberg, 2002; Greengerg, Sandra, & Paivio, 1997/2008) 정서를 자각하고 표현하는 것이 정서조절의 중요한 방략이라는 주장에 근거하고 있다. 즉, 정서체험을 통한 정서이해 및 정서를 느끼기 등의 정서 재경험에 근거한 것이다(Greenberg, 2002). 이 프로그램은 대학생을 대상으로 크게 초기, 중기, 후기단계 과정의 8회로 집단이 구성된다. 초기(1회)에는 신뢰감을 높이는데 역점을 두고, 중기(2회-7회)에는 자신의 내적 정서를 자각하고 표현되는 작업이 되도록 하며, 후기(8회)에는 정서표현은 긍정적인 대인관계의 요소로서 자신과 타인을 이해하는 초점을 둔다. 구체적인 프로그램의 내용은 다음 표 8에 제시되었다.

이 밖에 정서자각과 정서표현을 중심으로 정서조절 능력을 증진시키고자 한 연구로, 최은실(2010)은 초등학생을 대상으로 Shaffer(2005)의 정서이론을 기초로 정서인식, 정서이해, 정서조절, 정서표현 능력에 관한 프로그램을 구성하였다. 이 프로그램에서 도출될 수 있는 시사점은 기존 정서프로그램에서 소홀하게 다루어졌던 정서단어 교육과 얼굴표정을 통한 정서표현, 얼굴 표정 사진을 통한 타인 정서인식과 같은 내용을 보강하여 초등학생이라는 대상의 특성을 고려한 프로그램으로 구성하였다는 점이라 할 수 있겠다.

셋째, 조용래(2012)의 마음챙김에 기반을 둔 정서조절개입 프로그램은 마음챙김 명상 수행이 정서조절능력을 증진시키는 방식으로 정서에 대한 과도한 관여(예: 반추)와 정서에 대한 과소 관여(예: 회피)를 감소시키고, 정서반응의 명료성과 기능적 사용을 가능하게 해주는 적응적인 관여를 촉진함으로써 정서조절능력을 증진시킬 수 있다는 견해(Hayes & Feldman, 2004)에 기초한다. 마음챙김에 기반한 정서조절개입은 국내의 여러 연구에서(김정모, 전미애, 2009; 전미

에, 김정모, 2011a, 2011b) 대학생 및 비행청소년, 정신장애환자들의 증상 완화와 정서조절능력 향상에 효과적인 것으로 보고되고 있다. 조용래(2012)는 Segal, Williams, 그리고 Teasdale(2002)이 개발한 MBCT프로그램을 재구성하여 대학생을 대상으로 한 마음챙김에 기반을 둔 정서조절개입 프로그램을 제시하였다. 프로그램은 총 8회기로 각 회기별로 특정 주제에 관한 교육과 실습으로 이루어지며, 매 회기 후에는 직전 회기에서 배운 명상법을 스스로 실습하고 실습 동안의 경험을 관찰하여 소정의 실습일지에 작성해 오는 것을 과제로 제시하고 있다. 구체적인 프로그램의 내용은 표 9와 같다.

표 9. 마음챙김에 기반을 둔 정서조절개입 프로그램(조용래, 2012)

회기	주제	프로그램 내용
1회기	오리엔테이션	- 마음챙김 명상의 이해, 먹기명상, 호흡명상
2회기	마음챙김 명상의 장애물 극복하기	- 호흡명상, 정서에 대한 ABC모델, 신체에 대한 마음챙김 명상(바디스캔)
3회기	생각이 고통을 일으키는 과정 이해하기(생각의 위력)	- 듣기 명상, 생각과 감정에 대한 마음챙김 명상, 호흡공간 명상(호흡확장명상)
4회기	감정은 불합리한 생각과 행동의 강력한 유발 에너지 (감정의 위력)	- 생각과 감정에 대한 마음챙김 명상, 감정이 생각을 일으킨다는 가상사례 실습, 호흡공간명상(호흡확장명상)
5회기	생각은 단지 사실에 불과함을 이해하여 생각과 감정의 압제에서 벗어나기	- 걷기 명상, 생각은 사실이 아니다 실습, 강물 위의 낙엽처럼 흐름에 맡기기 명상
6회기	좋은 것은 취하고 싶은 것은 피하려는 마음의 의도 알아차리고 내려놓은 마음챙김의 지혜 배우기(수용)	- 강물 위의 낙엽처럼 흐름에 맡기기 명상, 시 읊미하기, 자비명상
7회기	진정으로 원하는 삶의 가치 탐색화 그 가치에 맞는 행동계획 및 전념하기	- 무선택적 마음챙김 명상, 묵상명상, 삶의 나침반 찾기, 장례식명상, 묘비명 쓰기, 가치있는 행동의 계획, 취약한 상황의 탐색
8회기	마무리	- 무선택적 마음챙김 명상, 미래의 행동계획, 미래의 명상 계획, 그동안 경험 정리하기

다음으로 외국의 경우도 주로 유아와 이동을 대상으로 한 정서중심 프로그램 많이 실시되고 있는 편이며, 성인 대상의 정서조절 프로그램은 소수에 그치고 있다.

먼저, 명상 수행이 인간의 정신건강에 미치는 효과를 기반으로 명상과 정서훈련 프로그램 (Contemplative/Emotion training)을 여교사를 대상으로 실시한 결과, 부정적 정서, 반추, 불안

및 우울이 감소하였고, 긍정적 정서와 마음챙김이 증가한 것으로 나타났다(Kemeny, Foltz, Cavanagh, & Cullen, 2012). 이 프로그램은 8주 동안 42시간으로 집중적으로 진행되었고, 전체 회기는 교육 자료, 명상과 정서 알아차림 및 이해와 관련된 실습, 명상과 정서에 관한 실습 과제, 과제 실천에 대한 토의로 구성된다. 명상의 구성 요소로는 주의집중 훈련, 마음챙김 훈련, 공감과 측은지심의 촉진, 요가와 기타 운동, 삶의 의미와 가치에 관한 토의 등이다. 정서의 구성 요소는 화나 두려움, 슬픔과 같은 구체적인 정서상태가 인지와 연결되어 있고, 그러한 정서의 자동적 평가, 유발 원인, 기능에 대한 지식, 자신의 정서에 대한 인식, 자신의 정서 패턴에 대한 이해, 타인의 언어적, 비언어적 정서에 대한 인식 등이다.

둘째, Gross의 정서조절 과정 모형에 기반한 정서조절 훈련 프로그램으로, Massah 등(2016)이 18세-50세 사이의 남성 약물의존자들을 대상으로 실시한 결과 이들의 분노 감정의 감소에 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다. 이 프로그램의 대략적인 내용은 다음 표 10과 같다.

마지막으로, 프로그램으로 적용된 것은 아니지만, Berking(2007)은 여러 문헌들을 참고로 적용적인 정서조절을 개념화하는 모델에서 성인 프로그램에 관한 개입에 있어 중요한 요인들을 다음과 같이 제시하였다(박지선, 2014에서 재인용). Berking(2007)이 제시한 주요 내용은 첫째, 정서자각하기, 둘째, 정서를 확인하고 명명하기, 셋째, 신체 감각과 관련된 정서를 해석하기, 넷째, 정서 메시지를 이해하기, 다섯째, 정서적으로 스트레스가 되는 상황에서 자기 자신을 지지하기, 여섯째, 기분이 좀 더 나아지기 위해 부정적인 정서를 적극적으로 바꿔보기, 일곱째, 정서를 수용하기, 여덟 번째, 부정적 정서를 감내하기, 아홉 번째, 중요한 목표를 달성하기 위해 정서적으로 스트레스가 되는 상황에 직면하기이다.

표 10. Gross의 정서조절 과정 전략 훈련 프로그램(Massah et al., 2016)

회기	프로그램 내용
1회기	- 교육에 관한 소개
2회기	- 정서에 대해 다르게 행동할 수 있다는 것에 대한 교육을 통해 상황들을 각성하고 정서를 인식 - 정서의 다른 양상과 정서의 장단기적 효과에 관해 논의
3회기	- 정서경험 인식의 목표를 스스로 평가하기 - 정서적 취약성이 어느 정도인지 스스로 평가하기 - 정서조절전략의 목표에 대해 스스로 평가하기
4회기	- 사회적 고립과 회피를 예방하기 - 문제해결 대처전략을 교육 - 대인관계 기술 교육 - 토론, 표현하기와 갈등해결
5회기	- 강박적 사고와 걱정 그만하기 - 주의집중 교육
6회기	- 정서상태에 영향을 미치는 비합리적 사고의 확인 - 인지적 재평가 전략 교육
7회기	- 억제 전략 적용의 방법과 그 정도의 확인 및 정서적 결과의 점검 - 직면하기 - 정서표현 교육 - 환경적 강화를 통한 행동수정 - 정서적 해소, 이완과 반전행동에 대해 교육
8회기	- 마무리

Ⅲ. 연구 방법

1. 프로그램의 개발절차 모형

본 연구에서는 아동학대 예방을 위한 부모의 정서조절 프로그램을 개발하기 위하여 김창대 등(2011)이 제안한 프로그램 개발의 3단계인 프로그램 기획 단계 → 프로그램 구성단계 → 프로그램 실시 및 평가 단계를 적용하였다.

기획단계에서는 프로그램의 목표를 수립하고, 문헌연구와 요구조사를 실시하였다. 문헌연구는 부모의 정서조절, 국내외의 부모 대상 정서조절 프로그램에 관한 선행연구와 관련 통계자료를 광범위하게 살펴보고 추세와 현황을 분석하는 방법으로 수행되었다. 요구조사는 문헌연구를 통해 도출된 부모의 정서조절 관련 요인을 중심으로 척도와 질문지를 구성하여 실수혜자인 부모를 대상으로 실태조사를 실시하였으며, 부모교육 지도자 및 청소년 자녀를 둔 부모를 대상으로 프로그램 요구조사 및 포커스그룹 인터뷰를 실시하였다.

구성단계에서는 기획단계에서 얻어진 문헌조사 및 현장요구조사의 결과를 바탕으로 프로그램의 구성원리, 조직원리, 운영원리 등을 도출하고 각각의 원리에 부합되는 프로그램의 주요내용을 구성하여 각 요소를 조직하였다.

마지막으로 프로그램 실행 및 평가단계에서는 구성단계에서 얻어진 프로그램으로 실제 청소년 자녀를 둔 부모를 대상으로 예비연구를 실시하여 프로그램의 효과를 측정하고, 참여자들로부터 평가적 피드백을 받았다. 예비연구는 부산시 교육청 산하의 학부모지원센터에서 프로그램을 홍보한 후에 자발적으로 참여를 희망한 부모를 대상으로 수행되었으며, 이때 유사한 조건의 통제집단을 선정하여 프로그램 실시 전·후의 정서조절의 변화를 비교하고 통계적 유의미성을 검증하였다. 이후 통계적 효과검증 결과, 참여자 및 프로그램 지도자의 피드백, 전문가의 감수 및 자문을 통해 프로그램을 수정·보완한 후 최종적인 프로그램을 완성하였다. 본 연구에 적용된 프로그램 개발절차 단계별 내용은 그림 4와 같다.

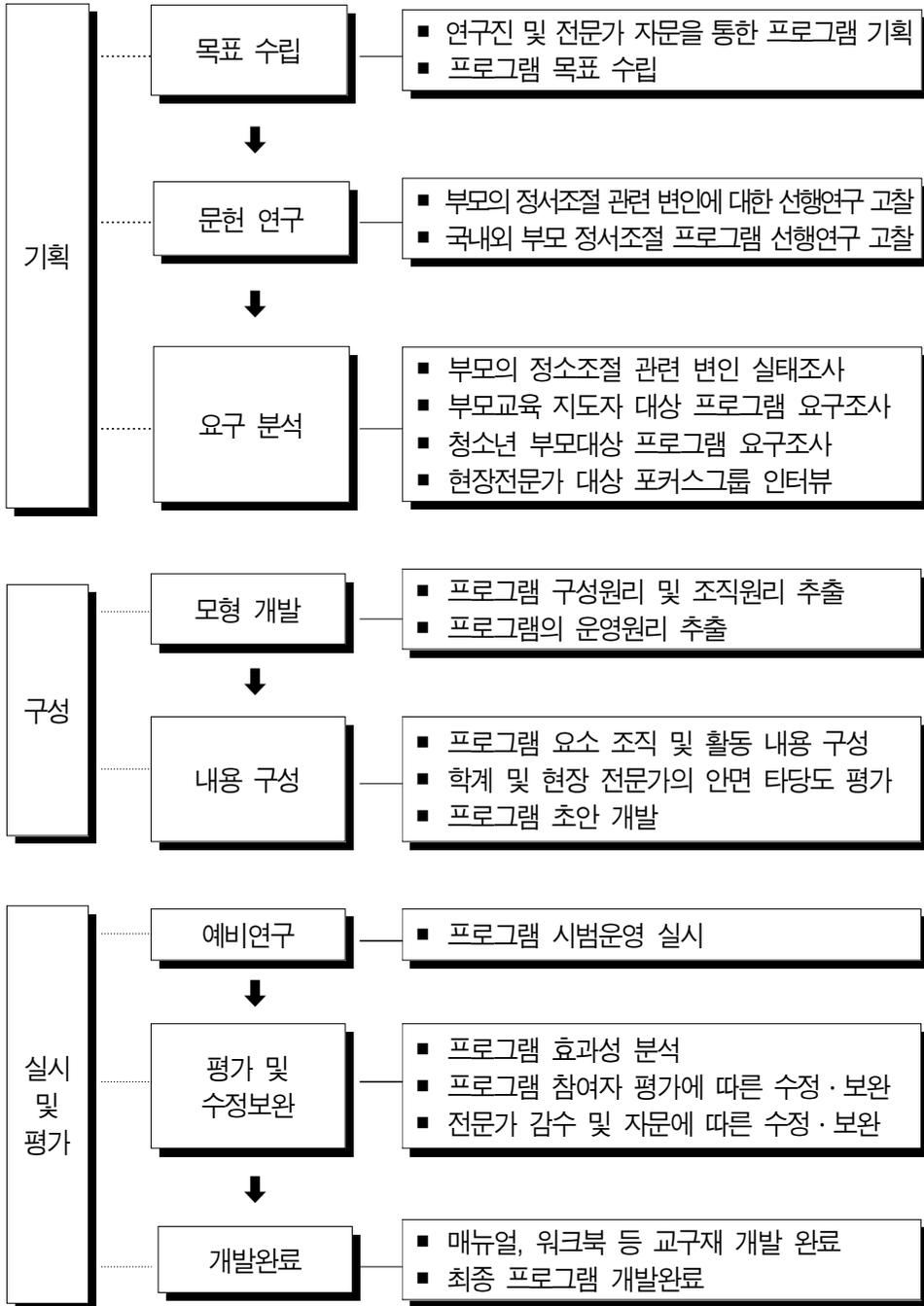


그림 4. 부모의 정서조절 프로그램 개발절차 모형

2. 프로그램의 개발과정

가. 프로그램 목표수립

본 프로그램은 청소년기 자녀를 둔 부모를 대상으로 부정적 정서가 충동적으로 표현됨으로써 자녀와의 관계에 손상을 주지 않도록 돕고, 나아가 부모 자신의 정신건강 및 양육효능감 향상에 도움을 주기 위하여 제작되었다. 프로그램의 구체적인 목표를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 청소년 자녀를 둔 부모의 정서조절 능력을 향상시킨다.

- 부모 자신의 미해결정서를 자각·명료화·수용할 수 있다.
- 인지행동적 전략에 기반한 정서조절실천전략을 계획·실천할 수 있다.

둘째, 정서조절능력 향상을 통해 양육효능감을 향상시킨다.

나. 문헌연구

본 연구에는 청소년 자녀를 둔 부모를 대상으로 한 정서조절능력 향상 프로그램을 개발하기 위한 목적으로 수행되었다. 연구목적을 달성하기 위하여 문헌연구에서는 청소년기 자녀를 둔 부모의 특징, 부모의 정서조절의 개념 및 관련 변인, 국내외의 부모대상 정서조절 프로그램의 현황 및 구성요인 등을 개관하였다. 문헌연구를 통해 도출된 주요한 결과 및 프로그램 개발을 위한 시사점은 다음과 같다.

1) 문헌연구의 주요결과

가) 청소년기 자녀를 둔 부모의 특징

첫째, 청소년기로 이행하는 청소년 자녀의 생물학적, 인지적, 사회적, 맥락적 변화는 부모-자녀관계에 있어 아동기 때와는 달리, 보다 평등한 양상과 질적으로도 매우 다른 특성을 띠게 함으로 부모역할에 큰 변화가 요구된다.

둘째, 청소년 자녀의 부모에 대한 독립과 의존의 양가적 동기와 마찬가지로, 부모 또한 청소년기 자녀에 대해 보호육구와 양육의 부담을 덜고 싶은 욕구로 갈등을 겪으며, 자녀의 청소년 시기와 맞물려 부모도 중년기라는 생애 과도기를 겪을 뿐 아니라, 청소년기 문화에 대한 세대 차이 등을 겪으며, 청소년기 자녀의 부모는 개인적 차원과 부모-자녀 관계 차원 모두에서 내외적 갈등이 심화될 수 있다.

셋째, 청소년기는 부모와의 많은 갈등이 유발될 수 있는 시기이며, 정서조절에서도 가장 많

은 어려움을 겪을 수 있는 발달적 임계기로서, 청소년기의 부모는 자녀의 정서관리 및 부모 개인의 정서조절에서 그 어느 때보다 많은 도전을 받는다고 볼 수 있다.

나) 정서조절의 개념 및 관련 변인

첫째, 정서조절은 정서의 종류, 상황, 인지적, 행동적, 생리적, 체험적인 요소 등이 관련된 매우 복잡한 과정으로, 명확하게 정의하기가 어려운 다차원적 개념으로, 연구의 특성에 맞게 구체적 개념을 정의할 필요가 있다. 이에 본 연구에서 부모의 정서조절은 부모가 자녀의 양육 상황에서 경험하는 부정적 정서 및 부모 개인의 정서적 특성에 기인한 정서적 어려움에 대하여 Gratz와 Roemer(2004)의 정의에 따라 첫째, 정서의 자각과 이해, 둘째, 정서의 수용, 셋째 부정적인 정서를 경험할 때 충동적인 행동을 조절하고 개인이 바라는 목표에 일치되게 행동하는 능력, 넷째, 개별적인 목표와 상황적인 요구를 충족시키기 위해서 바라는 대로 정서적 반응들을 조절하려고 상황적으로 적절한 정서조절방략들을 융통성 있게 사용하는 능력으로 정의할 수 있다.

둘째, 부모의 정서조절과 부모 양육행동(양육태도, 정서적 반응, 정서반응태도, 의사소통 등) 그리고 자녀의 정서조절 및 발달과의 관계에서, 부모의 정서조절이 부모의 양육행동을 통해 자녀의 정서조절능력을 발달시키고 또한 부모의 정서조절이 자녀의 행동에 대한 부모의 정서에 의해 영향을 받는다. 즉, 부모 자신의 정서조절 능력이 양육행동에 영향을 주고 자녀행동 변화에 영향을 미치므로, 부모의 정서조절은 연쇄적으로 변화에 영향을 줄 수 있는 핵심적인 개입 요인으로 볼 수 있다.

셋째, 부모 정서조절 변인과 관련된 부모 양육행동 변인 및 청소년 정서조절 변인에 관한 관계에 관한 선행연구 결과, 부모의 정서조절전략은 자녀의 정서조절전략과 밀접한 관련이 있으며, 이는 부모의 양육태도, 정서적 반응, 정서반응태도를 비롯한 양육행동을 통해 자녀의 정서조절에 영향을 미친다. 특히 자녀의 부정적 정서에 대한 부모의 부정적인 양육행동에 주목할 필요가 있다.

넷째, 부모의 정서조절에 개인차를 가져올 수 요인으로 주목해야 할 정서변인은 부모의 정서인식, 정서표현, 정서표현갈등으로, 이는 부모의 정서조절전략, 부모 양육행동, 청소년 자녀의 정서조절능력에 영향을 미칠 수 있는 구체적인 부모 대상 개입 정서변인이라 볼 수 있다.

다) 국내외 부모의 정서조절 프로그램 현황 및 구성요인

첫째, 기존의 청소년기 자녀를 둔 부모교육은 부모자녀 관계의 변화, 부모의 양육태도 훈련, 부모의 의사소통 향상, 가족관계 향상 등 일반적인 프로그램이 주를 이루었고, 부모의 정서조절에 초점을 맞춘 프로그램은 거의 전무한 실정이라 볼 수 있다. 국내에서 개발된 청소년기 부모대상 정서관련 프로그램은 6편에 불과하며, 이 중 정서 이론에 근거한 정서조절 프로그램은 더욱 더 제한적이다. 국내 정서관련 부모 프로그램의 구성요인은 대체로 부모의 정서인식, 정서표현, 정서반응태도, 자녀와의 정서적 상호작용, 양육자의 아동기 감정양식, 양육자의 내부작동모델, 정서중심의 부모자녀 의사소통 등으로, 각 프로그램에 정서조절을 다루기 위한 요인이 부분적으로 포함되어 있고, 부모 개인의 정서조절에 우선적으로 초점을 두었다고 보기 어렵다.

둘째, 국외의 경우도 청소년기 자녀의 부모대상 정서조절 프로그램은 거의 찾아보기 어려운 실정이다. 국외의 정서관련 부모교육 프로그램은 일반적인 부모교육 프로그램에 정서조절 전략을 일부 보강하는 형태이거나, 유아 및 미취학 자녀를 대상으로 부모 정서사회화 모델에 기초한 감정코칭에 주안점을 둔 프로그램으로, 청소년기 자녀를 둔 부모의 정서조절을 우선적으로 다룬 프로그램은 부족한 편이다. 국외 정서관련 부모 프로그램의 구성요인은 부모의 자기조절, 아동의 정서유능성 향상, 인지적 재평가에 기초한 스트레스 대처, 감정코칭 요소 등 국내의 프로그램에 비해 상대적으로 부모보다 자녀의 문제행동 개선 및 자녀양육기술에 초점이 맞춰진 경향이 있다.

셋째, 부모교육에 초점을 맞추지 않았지만, 국내외 정서중심 프로그램 고찰을 통해 부모대상 정서조절 프로그램에 활용할 수 있는 점을 논의하면, 우선, 정서중심의 국내연구는 주로 유아, 아동, 청소년, 대학생을 대상으로 이루어져왔고, 부모와 같이 일반 성인대상 프로그램은 매우 제한적인 것으로 파악된다. 또한 국내외 정서조절 프로그램은 인지적 정서조절전략, 체험적 정서조절전략, 마음챙김에 기반한 정서조절, 명상을 활용한 정서훈련, Gross의 정서조절전략으로 인지, 행동, 생리, 체험적 요소 중 주로 한 두 가지 요소에 의존하고 있는 편이며, 정서자각과 정서표현은 공통적으로 정서조절의 중요한 요인으로 다루어지고 있다.

2) 프로그램 개발을 위한 시사점

첫째, 선행연구에 의하면 자녀의 발달에 부모의 정서조절의 역할에 대한 많은 근거가 축적되고 있음에도 불구하고 실제 적용은 제한적으로 이루지고 있다. 국내외에서 실시되고 있는 부모교육 고찰 결과, 청소년기 부모의 정서조절을 초점으로 이루어진 부모교육은 거의 찾기가 어려웠으며, 따라서 정서이론에 기초하여 정서조절이 개입의 중심에 맞춰진 부모교육 개발이 필

요한 시점이라 할 수 있다.

둘째, 기존의 부모교육에서 양육의 주제는 잘 다루어졌으나, 부모개인의 변화 및 성장에 대한 효과에서는 상대적으로 미흡하다고 볼 수 있다. 따라서 부모를 변화시키는 것이 부모-자녀 관계의 첩경이라는 문헌들에 근거하면, 부모 개인의 변화요인에 개입의 초점을 두는 것이 보다 질 높은 부모교육 프로그램이 될 수 있을 것이며, 부모 정서조절 프로그램의 구성도 이 점을 개발의 주안점으로 둘 필요가 있다.

셋째, 국내의 정서관련 부모교육 프로그램들은 개인 연구자에 의해 개발된 연구로, 청소년 자녀를 둔 부모대상 정서조절 프로그램이 예방적 차원의 일환으로 국내 청소년 상담 기관을 중심으로 보다 체계적인 개발 절차를 거쳐 이에 대한 검증 및 보급이 이루어질 필요가 있다.

넷째, 국내외 정서관련 부모교육 프로그램이 정서지능, 정서교육, 사회적 기술에 초점을 두고 있지만, 근본적인 부모의 정서조절 능력을 키우는 데는 교육내용의 한계가 있다고 볼 수 있으며, 한편으로 부모-자녀 간의 문제를 지나치게 단순한 기술적 관계로 설명하여 문제해결에 있어서도 단순한 공식을 적용하게 된다는 비판도 제기된다. 이에, 부모대상 정서조절 프로그램은 다음 세 가지를 고려할 필요가 있다. 첫 번째는 부모의 양육과정에서의 정서조절의 어려움이며, 두 번째는 부모 개인의 정서적 특성에서 비롯된 정서조절의 어려움이며, 마지막으로, 부모 자신의 미해결된 내적 변화에 대한 개입이 그것이다. 이를 위해, 프로그램의 구성내용으로는 양육에 관한 주제, 정서이론에 근거한 정서조절방법의 적용, 그리고 개인의 심층적 정서를 다루기 위한 정신분석학과의 접목(김명하, 2013; Bavel, 2007; Bavel, 2012; Clarke & Dawson, 1998/2012)을 고려할 필요가 있다. 결론적으로 본 연구의 프로그램의 목표와 내용 구성에 있어 전체 부모교육의 목표와 정서조절 프로그램의 목표를 통합이 적절히 이루어져야 할 것으로 본다.

다. 프로그램 개발을 위한 사전 요구조사

본 연구에서는 효과적인 부모의 정서조절 프로그램을 개발하기 위한 사전 요구분석으로 부모의 정서조절관련 변인 실태조사, 현장전문가 및 청소년 자녀를 둔 부모대상 설문조사, 포커스그룹인터뷰를 실시하였다. 각 요구조사의 대상, 내용, 연구방법 및 조사결과를 차례대로 제시하면 표 11과 같다.

표 11. 프로그램 개발을 위한 사전 요구조사 요약표

대상	방법	인원수	주요내용
부모교육 전문가	포커스그룹 인터뷰	5	<ul style="list-style-type: none"> ■ 부모교육 진행경험 및 효과적인 사례 ■ 프로그램 참석 시 사용한 이론적 기반 ■ 부모교육 진행 시 애로사항 및 유의사항 ■ 프로그램 개발 시 포함되어야할 요소
현장 실무자	설문조사	141	<ul style="list-style-type: none"> ■ 부모교육 프로그램 진행방법(회기, 시간, 방법 등) ■ 프로그램 참여대상 ■ 주요 부모교육 수행기관
청소년 자녀의 부모	포커스그룹 인터뷰	3	<ul style="list-style-type: none"> ■ 인터뷰 참여 동기 ■ 교육 및 집단 참여 경험 시 유익한 점과 아쉬운 점 ■ 자녀양육의 어려움 호소 ■ 부모의 정서조절이 자녀와 부부관계에 주는 영향 ■ 정서조절 프로그램에서 기대하는 내용 ■ 프로그램에 포함되기를 원하는 요소
	설문조사	171	<ul style="list-style-type: none"> ■ 정서조절, ■ 양육효능감 ■ 자녀의 내재화 및 외현화 문제

1) 부모교육전문가 대상 포커스그룹 인터뷰

가) 조사대상

본 연구의 포커스그룹 인터뷰 대상자는 현장전문가 대상으로 직접적으로 부모의 정서조절 지도 및 상담의 경험이 있는 전문가 7명을 두 집단(서울/경기, 부산/경남)으로 구성한 후 총 2회(각 120분)에 걸친 인터뷰로 진행되었다. 참여자의 성별, 연령 및 경력은 표 12와 같다.

표 12. 현장전문가 대상 포커스그룹 인터뷰 참여자

구분	일자	인원	소속	성별(연령)	경력
부산 경남	2016.6.17.	4	대학상담센터	여(30대)	10년
			상담심리센터장	남(50대)	25년
			대학교수	여(40대)	20년
			청소년상담복지센터	여(40대)	10년
서울 경기	2016.6.22.	3	학부모지원센터	여(50대)	20년
			대학상담센터	여(40대)	15년
			청소년상담복지센터	여(40대)	15년

나) 질문지 구성

포커스그룹인터뷰 질문지는 부모 상담에 대한 다년간의 경력을 가지고 있는 상담전공 교육학 박사 3인, 다수의 질적 분석 및 포커스그룹 인터뷰를 통한 연구경험을 가지고 있는 상담학 박사과정 재학 1인, 부모상담 및 교육 경험 5년 이상의 상담심리학 전공 석사 1인 등에 의해 ‘질문에 대한 아이디어 수집 → 질문초안 작성 → 질문초안 검토 → 질문지 작성’의 질문지 구성절차(김성재, 오상은, 은영, 손행미, 이명선, 2007)에 따라 구성되었다. 이후 부모상담 및 질적 분석 경험을 다양하게 가지고 있는 교육학 박사 2인의 검토를 통해 최종 수정되었다.

최종 확정된 질문지는 Krueger와 Casey(2000)이 제시한 질문방식에 따라 도입질문, 전환질문, 주요질문, 마무리질문의 순으로 구성되었으며, 개방형의 질문방식으로 구성하였다. 질문지의 구체적인 내용은 표 13에 전문은 〈부록 4〉에 각각 제시되어 있다.

표 13. 현장전문가 대상 포커스그룹 인터뷰 질문지의 구성 및 내용

구분	내용
도입질문	<ul style="list-style-type: none"> • 참가자의 소개 및 부모교육 관련 경험 • 부모대상의 정서조절 프로그램 개발과 관련된 생각과 느낌
전환질문	<ul style="list-style-type: none"> • 현장에서 부모교육(집단상담) 진행 경험을 토대로 부모교육(집단상담)의 효과성 • 부모교육(집단상담) 가운데 가장 인상적인 프로그램 소개 • 부모교육 프로그램 진행 시 부모님들이 준 도움 된 피드백 • 부모교육을 진행 시 가장 어려운 점 • 부모교육 진행 시 사용한 이론적 기반
주요질문	<ul style="list-style-type: none"> • 부모정서조절 프로그램 개발 시 대상, 활용도의 효용적 가치 • 부모정서조절 프로그램 개발 시 포함되어야 할 요소 • 기존 부모교육 프로그램에서 중요하지만 포함되어 있지 않은 정서적 요소 • 실제 프로그램 실시 시 프로그램의 형식(시간, 방법, 접근 등)의 효과성 부분
마무리질문	<ul style="list-style-type: none"> • 부모정서조절 프로그램 개발 시 추가 제언점 • 인터뷰 마무리

다) 실시절차 및 분석방법

포커스그룹 인터뷰의 진행은 3~4명의 현장전문가로 구성된 2개 집단(각 120분) 총 7명의 참여로 이루어졌다. 진행은 상담을 전공 박사 1인이 주 진행자로, 상담을 전공한 석사 1인이 보조 진행자로 참여하였다. 인터뷰 실시 전 참여자 전원에게 녹음에 대한 동의를 구하여 인터뷰의 전 과정은 녹음되었으며, 인터뷰가 끝난 후 축어록 형태로 전사되어 분석 자료로 사용되었다. 전사된 자료는 연구진이 반복적으로 읽어가면서 내용의 의미를 파악하고 주제별로 범주화

하였다. 범주화하는 과정에서는 각각의 의미단위들을 유사성, 구별성, 관련성 등을 기준으로 검토하면서 의미가 정확히 전달되는지와 각 의미들을 대표할 수 있는 내용으로 범주화 되었는지 살펴보았다(Morgan, 1997). 도출된 범주와 내용은 교육학박사 2인의 감수를 통해 최종 수정되었다.

라) 분석결과

본 연구에서 실시한 포커스그룹 인터뷰 자료를 분석한 결과, 아래와 같이 189개의 의미단위, 82개의 하위범주, 10개의 대범주가 도출되었다. 분석 결과는 다음과 표 14와 같다.

표 14. 현장전문가 대상 포커스그룹 인터뷰 분석결과

대범주	하위범주	의미 단위
부모교육 (집단상담)의 효과성 변인	집단의 응집력	<ul style="list-style-type: none"> 6회기 진행 시 결석(1-2명)이 있지만 친해지고 도움 받고 싶다고 함 약간 동질집단을 구성하는 게 효과성이 좋음 지지집단과 6개월 정도 정서적인 내용을 나누는 것에 대해서는 정서적인 효과는 있음 개인 또는 집단에서 지지체계 형성으로 자원 필요
	경험에 대한 피드백	<ul style="list-style-type: none"> 가정에서 실천 후 피드백으로 강화 ‘좋았다, 실패했다’ 등의 살아있는 교육 현장의 효과 배운 것을 써보고 오시는 분의 피드백
	원가족의 정서적 재경험	<ul style="list-style-type: none"> 대상관계 부모교육 참여 시 나의 부모를 반추하고, 나와 부모의 관계를 살펴보니 “아이는 어떻게 하세요” 라는 이야기를 하지 않아도 작업이 되는 경험
	자기자각	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 경험에서의 느낌, 자각, 욕구 발견
부모교육, 집단상담 진행 및 참여에 인상적인 프로그램	나와 원가족	<ul style="list-style-type: none"> 내가 어렸을 때 어떻게 양육되었나, 부모님이 나한테 어떻게 했을 때 내가 좋았나 나는 어떤 게 좋았지? 나는 어떻게 하고 있지? 이렇게 ‘나’에 초점을 맞추는 회기
	매체를 활용하는 집단	<ul style="list-style-type: none"> 자발적인 부모의 매체를 활용 색종이 작업 시 초등학교 아이들과 소통 색종이 접어서 전달하거나 활동을 하면서 감정과 연결 되어 자유롭게 표현 점토 활용을 통한 감정 표현 점토 활용을 통한 자녀와의 관계 표현
	자조집단에서의 경험 나눔	<ul style="list-style-type: none"> 자조집단 형식에서의 성공경험과 실패경험나누기
	부모-자녀가 함께 하는 집단	<ul style="list-style-type: none"> 인터넷 집단 캠프의 프로그램 시 대상관계 부모교육으로 아이와 함께 10-15일 함께 진행하면서 서로 간 합의점을 찾음 캠프, 부모집단에서 아이와 함께 하는 것

대범주	하위범주	의미 단위
부모교육 프로그램 진행 시 부모님이 도움이 된다고 준 피드백	지도자의 친절한 안내(교육)이 포함된 집단	<ul style="list-style-type: none"> 나쁜 부모 이분법적 사고, 사회적 잣대에 너무 함몰되지 않도록 교육에서도 서두에 이야기가 되면 참여자들 마음이 좀 편하게 참여 될 수 있음
	참여자들의 정보제공	<ul style="list-style-type: none"> 동료들의 이야기, 엄마들이 하는 한마디. “다 때가 되면 해결되~”라든가, “그때만 그래” 의 동료 피드백 효과 다른 집단원들의 이야기를 들으면서 ‘아~대체적으로 규준은 이렇구나’ ‘내 기준이 이거에 비해서 조금 과하거나 적었구나’ 하는 정도의 규준에 대한 파악이 되어서 좋았음.
	집단 구성원과의 친밀감	<ul style="list-style-type: none"> 집단이 친한 집단일수록 만족도가 되게 높음 지지그룹이 생겨서 도움이 됨 서로 같이 하다보니 공감대가 많이 형성되고 향상됨
	집단 구성원과의 동질성	<ul style="list-style-type: none"> 같은 학년 집단(1-2학년, 3-4학년)이라 공유 할 수 있고, 아버지끼리 소통 가능 함
	부모-자녀가 함께 참여하는 것	<ul style="list-style-type: none"> 부모-자녀 집단을 같이 운영 시 부모님들의 만족도가 되게 좋음 토요일에 부모님-자녀가 함께 할 수 있는 것을 좋아함
	아버지 참여	<ul style="list-style-type: none"> 토요 프로그램에 아버지 참여
	가족이해의 요소	<ul style="list-style-type: none"> ‘나를 이해하게 되었다, 남편을 수용하게 되었다. 아이를 좀 더 잘 이해하게 되었다’ 내 감정도 인식하지만 상대의 감정 인식의 중요성을 깨달음
	의사소통 연습	<ul style="list-style-type: none"> 대화법 연습의 필요성
	원가족 이해	<ul style="list-style-type: none"> 나와 부모와의 관계 이해에 도움. ‘내가 왜 자녀에게 이렇게 하는지 몰랐는데 ‘아~ 우리 부모가 그래서...이유를 찾았다.’
	부모교육 진행 시 어려운 점	참가자 모집
집단 구성원의 이질성		<ul style="list-style-type: none"> 대상자 모집 후 이질적인 구성원으로 인한 집단 역동 방해 부모라는 공통분모는 있으나 원트와 동기가 다름 집단 진행 시 동질집단 구성의 필요 이질집단이어도 강사가 운영 시 포용이 필요함
비자발적 참여자의 비난과 저항		<ul style="list-style-type: none"> 비자발적 부모님의 경우 매체 사용의 거부감. ‘내가 이런 거 하러 왔다’, ‘약간 유치하다’의 반응
지속성(효과성)에 대한 지도자의 신뢰부족		<ul style="list-style-type: none"> 교육 자리에서는 ‘굉장히 도움이 됐다’, ‘오늘 내가 돌아가서 아이한테 꼭 해보겠다’ 등 도전은 받으나 지속성의 여부 의문 교육 후 가정에 돌아갔을 때 자녀와 관계에서 얼마나 적용이 되고 적용 될지에 대한 의문 교육 참여 후 자녀와의 관계에서 실제적인 관계에 변화가 나타날 것인가에 대한 의문
참여자의 지나친 기대(이상화)		<ul style="list-style-type: none"> 실제 경험과 이론(방송매체, 책)에서 이야기 하는 것 사이의 갭을 줄이는 것의 중요성

대범주	하위범주	의미 단위
	집단원의 미해결욕구 (결핍욕구)	<ul style="list-style-type: none"> • 활동중심 시 어머니의 어린 시절에 받지 못했던 욕구로 해결하고 가야 하는 것
	비밀보장이 지켜지지 않음	<ul style="list-style-type: none"> • 집단에서 일어나는 문제들 중에 하나가 비밀문제가 있어 처음에 오리엔테이션을 확실하게 시켜줄 필요가 있음
	자신에 대한 방어가 지나칠 때	<ul style="list-style-type: none"> • 내 문제로 온 게 아니고 ‘아이의 문제로 온 부모다’ 라는 태도가 강함 • 본인문제는 다루지 않으려는 태도 • 자기를 안 하려고, 자기를 안보이려고 했던 것, 자기철학이 없는 것
부모교육 진행 시 사용하는 이론적 기반	절충적 이론	<ul style="list-style-type: none"> • 인간중심이나 대상관계를 통한 감정 들여다보기 • 가족체계이론이나 생태체계이론을 기본으로 상호관계 접근 • 이야기치료나 해결중심이나 아니면 구조 쪽에 해서 강점 자원 찾기 • 다양한 이론에서 나와 있는 기법을 주제에 맞춰서 전략적으로 구성 • 절충을 하는 편. 가족구조를 많이 봄. 잘못된 체계들을 좀 흐트러서 다시 좀 기능을 강화시키는 쪽
	가족치료이론 (보웬사티어)	<ul style="list-style-type: none"> • 애착이론, 자녀 부모관계, 사티어의 경험적 가족치료 • 가족상담(보웬의 자기분화) • 가족조각, 한 회기는 가족조각을 하면 가족을 진단하거나 가족 간에 정서적인 역동이 일어나는 것을 볼 수 있음
	인지행동적 접근	<ul style="list-style-type: none"> • 인지행동적 접근
	대상관계이론	<ul style="list-style-type: none"> • 애착, 대상관계, 정서조절은 자기수용, 마음챙김, 이해와 자기수용
	정신역동이론	<ul style="list-style-type: none"> • 자기의 어떤 가족 역동을 알면은 좋으니까 정신역동적인 것을 좀 깔고는 하지만, 그게 뭐 그렇다 해서 처음부터 끝까지 갈 수 있는 형편이 못되니까 초반에 조금 ‘그런 정도는 알고 넘어가자’ 그렇게 해서 간간이 그런 것을 언급해 줄 수 있으면 그걸 좀 연결시켜주는 작업을 하지만 이론을 처음부터 끝까지 일관되게 쓰지는 않음
	분노하는 부모, 우울한 부모	<ul style="list-style-type: none"> • 욕하는 부모와 우울한 부모 2개의 대상, 화가 다 연결이 됨
프로그램 개발 시 대상, 활용도 등 효용적 가치	예비사춘기 부모대상 (초4~초6)	<ul style="list-style-type: none"> • 초등학교 4학년부터, 4학년 자녀를 둔 부모님 대상 • 4,5,6학년부터 성장이 활발하게 일어나니까 정서조절이 되면 어머님들부터 청소년기를 준비하는 프로그램 • 1,2,3학년 예비 사춘기 부모교육
	학대가정 부모	<ul style="list-style-type: none"> • 자기감정은 올라오지만 감히 표현하면 또 가정폭력으로 더 번지기 때문에 참여하기 쉽지는 않음. 경제적 여건이나 시간적인 것은 안됨 • 학대나 부모님들한테 정서조절 할 수 있어 좋음 • 이혼, 아동학대 등 실제 받아보면 더 좋음 • 아동학대범은 안 오지만 아동학대 배우자

대범주	하위범주	의미 단위
프로그램 내용에 포함되어야 할 요소	성숙한 부모	<ul style="list-style-type: none"> • 성숙한 부모님들한테는 효과가 있겠지만 아주 미숙하고 정서가 잘 다루어지지 않은 부모님에게 ‘일련의 워밍업 작업 없이 정서조절이 가능할까?’ 하는 생각 • 성숙한 부모도 함께 참여
	자녀와 함께 할 수 있는 활동	<ul style="list-style-type: none"> • 아빠랑 자녀, 엄마랑 자녀로 편을 두고 다른 팀하고 대결할 수 있는 부모-자녀 프로그램 • 한 회기나 두 회기 정도는 자녀랑 같이 할 수 있는 것을 직접 해보는 것의 중요
	몸으로 부딪히고 실제로 할 수 있는 경험	<ul style="list-style-type: none"> • ‘놀이’와 같이 실제로 같이 놀 수 있는 것을 경험 • 몸을 부딪치고 해보는 경험을 하는 것 (초, 중, 고등학생 모두 해당)
	집단구성원 간 신뢰형성하기	<ul style="list-style-type: none"> • 집단원 간의 관계가 중요하니 이와 관련된 회기가 잘 구성되면 좋겠음 • 집단원 간의 나눔과 소통이 있을 수 있는 시간을 충분히 넣어서 동질감도 느끼고 서로서로 피드백 하는 회기도 넣기 • 어머니들 간의 정보공유
	긍정언어 배우기	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정언어를 배울 수 있는 프로그램 • 긍정의 언어를 표현하는 방법을 배울 수 있다면 부모 자신에게도 정서조절하고 연결될 듯
	부모-자녀의 분리감정 다루기	<ul style="list-style-type: none"> • 부모의 가장 큰 문제는 아이와의 분리, 독립이 어려울 때
	강점 탐색	<ul style="list-style-type: none"> • 부모 강점 찾기
	공감 및 소통 향상	<ul style="list-style-type: none"> • 소통능력, 공감, 이해, 배려
	마음챙김, 명상	<ul style="list-style-type: none"> • 마음챙김 명상, 수용
	죄책감 내려놓기	<ul style="list-style-type: none"> • 한회기는 ‘죄책감 털어내고 가기’ 필요 • 죄책감의 단어가 썰다면 ‘지금 내려놓기’ • 부모교육에 와서 정서조절 프로그램을 하면서 내 죄책감, 이 정서를 좀 다뤄 낼 수 있으면 훨씬 좋아질 수 있음
	정서의 인식 및 처리	<ul style="list-style-type: none"> • 정서적 각성에 대한 인식 • 분노, 우울 감정 처리하는 이런 것들이 좀 죄책감하고 관계가 있지만 그런 걸 하면서 사람들이 ‘아~ 오늘 잘 왔구나’ 생각이 들면서 기대 할 수 있게.. • 정서조절을 하려면 인식이 필요.
	DBT (변증법적 행동치료)	<ul style="list-style-type: none"> • DBT(변증법적 행동치료)에서 교육과 상담적인 접근
	대상별(초,중,고) 양육시 부모가 참고할 수 있는 tip	<ul style="list-style-type: none"> • 초기 청소년기와 중·고등학교 청소년기 부모들에게 줄 수 있는 tip 공유 • 초등, 중,고등학교의 언어세계, 문화이해
	어머니의 역할 정체성 확립 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> • ‘어느 선 까지 해야 되나’의 혼란 • 역할을 잘 하지 못하는 엄마로서의 부담감

대범주	하위범주	의미 단위
		<ul style="list-style-type: none"> • 나 혼자 뒤쳐져서 역할 못할까봐 불안해서 엄마들 사이의 휴대폰(톡)을 놓치 못함 • 동료 학부모들 만나보면 아이들 학교 가면서부터 갑자기 학업에 열중함
	부모의 긍정적 마인드 가지기	<ul style="list-style-type: none"> • 서로 이해하고 배려하고 긍정적인 마인드가 심어지지 않으면 본인도 불행하고 관계도 호전될 수가 없음
	부모 자신을 위한 행복감	<ul style="list-style-type: none"> • 부모로서의 행복감이 아니라 한 존재의 행복감 • 한 개인의 행복감하고 부모로서의 행복감들이 이어져서 될 수 있는 부분이 들어가면 좋겠음 • 기본적으로 어머니, 부모가 좀 행복하고 즐거웠으면 좋겠음. • 내가 하고 싶은 것, 커피도 마시고, 걸어 다니고 싶고, 놀고 싶고, 오늘 밥 안하고 싶고, 그대로 조금 느낄 수 있도록 가감 없이 그래서 한번 실천도 해보고...그런 능력들이 좀 필요하지 않을까
	부모 자신의 이해 필요	<ul style="list-style-type: none"> • 본인이 아이랑 어떤 즐거운 경험을 하는지, 결국 내가 뭘 해야 즐거운지 알아야 함
	부모-자녀 간의 의사소통 능력 개발	<ul style="list-style-type: none"> • 부모-자녀와의 관계 시 의사소통능력이 좀 더 갖추어져야 함.
	부모의 가치관 및 철학의 부재로 인한 양육 방향 상실	<ul style="list-style-type: none"> • 부모님의 가치관이나 철학의 부재 • 본인 인생의 가치관을 주변의 사람들에게 묻는 경우(“숙제를 시켜야 하나”, “숙제를 시킬 것인지, 시키지 않을 것인지 등) • 일관성도 없고, 묻지 못할 것을 타인에게 묻는 부모교육, 기본적으로 갖게 되는 부모로서 자기가 갖고 있는 삶의 의미와 가치관에 대한 정립들. 이런 것들이 우선되어야 되지 않을까
	성공적인 양육태도 및 방식의 경험 제공	<ul style="list-style-type: none"> • 양육태도, 양육방식이나 이런 경험에서 성공경험이 생기는, 그래서 부모역할 하는게 아~이거 괜찮네. 재밌네 이런 생각이 들게
	문제해결력 향상	<ul style="list-style-type: none"> • 부모의 문제해결능력 지니기
프로그램에서 중요하지만 포함되어 있지 않은 정서적 요소	분노 상황 시 사용할 수 있는 방법	<ul style="list-style-type: none"> • 잠하나들셋 • 분노순간에 자리 피하기 • 멈출 수 있게 하거나 자리를 피하게 하는 등 간단하지만 되게 효과적인 방법에 대해 팁을 알려주고, 실제로 좀 써먹어 보게 하는 것
	명상	<ul style="list-style-type: none"> • 도입 또는 마지막 회기에 명상이나 자기 돌아보기 활동 넣기 • 마음챙김이나 명상, 호흡, 자기를 객관적으로 인식할 수 있는 연습 • 마음챙김 명상을 하게 되는 과정에 대한 선행 이해 필요
	신체작업	<ul style="list-style-type: none"> • 자기신체를 다시 한 번 돌보게 하는 것. 정서조절에서 중요하게 다루어져야 하는 것

대범주	하위범주	의미 단위
		<ul style="list-style-type: none"> • 신체작업(신체를 인식하는 것, 감정이나 생각이 올라왔을 때 바로 신체로 연결하는 기법) • 정서인식에 있어서 신체언어를 같이 연결하는 것이 중요함 • 마지막 회기는 평상시에 어떻게 쓸 수 있을지 알려드리고 몸으로 익힐 수 있게 함
	감정 찾기	<ul style="list-style-type: none"> • 감정 명료화 작업과 신체 자각을 감정 표현 • 도입 부분에서 감정으로 별칭 짓기(예: 지금 올 때 마음) • 명료화 작업(감정단어를 많이 사용하면 좋음) • 정서를 실제적으로 조절할 수 있는 방법적인 부분 익히기 • 오면서 무엇을 보고 왔는지 떠올려보고 어떤 마음이 들었는지 감정으로 적어보기
	부모 자신의 자기돌봄	<ul style="list-style-type: none"> • 자기돌봄. 부모들은 아이들을 돌보아야 한다는 책임감을 가지나 자기돌봄은 전혀 못하고 있음
	핵심감정 탐색 및 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 부모-자녀관계에서의 핵심감정 • 핵심감정에 대한 인식과 발현될 때의 이해 • 나의 뿌리에서 과거의 부모님과 관계 맺는 그런 양상이 결국 현재의 나 자신과 대인관계, 자녀, 남편, 다 대상관계로서 이어질 수 밖에 없으니 한번쯤은 알려주는 게 필요하지 않을까
	부모의 시간관리법	<ul style="list-style-type: none"> • 시간관리와 여가활용을 못해서 오는 불편감 • 자기의 시간을 좀 더 풍요롭게 쓸 수 있지 않을까 그런 생각이 듦
	부모-자녀의 욕구 탐색	<ul style="list-style-type: none"> • 부모, 자녀 욕구 알기
프로그램의 형식 (시간, 방법, 접근 등)의 효과성	정서적임파워링	<ul style="list-style-type: none"> • 정서적 요소, 임파워먼트링 요소 추가
	회기의 적절성	<ul style="list-style-type: none"> • 4회기에서 6회기가 적절성 • 6회기가 8회기보다 부담이 덜하고 약간의 사귀의 시간을 가질 수 있는 시간임 • 초기 구조화(1-3회기)의 중요성 • 집단효과성을 검토했을 때 6회기는 참여도가 떨어지고 4회기로 운영 시 효과성은 좋았음
	시간의 적절성	<ul style="list-style-type: none"> • 시간은 2시간에서 2시간 30분이 좋고, 3시간은 진행자가 지침 • 2시간 30분하고 나눔 충분히 하고 교육하고 또 정리하고 좋음 • 최소한 16시간에서 20시간 이상은 확보 • 3시간 X 8회 = 24시간 정도는 필요 • 어머니들이 하시면 10시부터 1시까지 참여가능 • 3시간씩 10회기, 아니면 2시간씩 회기가 더 늘어나야 될 듯 • 1박 2일, 무박 2일
	집단상담 운영 형식	<ul style="list-style-type: none"> • 집단상담 형식인 체험적 교육 • 집단의 전반적인 흐름과 정서조절이 무엇인가에 대한 교육을 하는 것 집단으로 하면 될 것 같음

대범주	하위범주	의미 단위
	한부모 대상	<ul style="list-style-type: none"> • 한부모 대상은 필요함
	아버지 대상	<ul style="list-style-type: none"> • 아버지 집단도 한회기에 몰아서 하는 4-6시간으로 상담과 체험을 녹여낼 수 있을 듯 • 찾아가는 아버지 교육(아버지의 기업이나 직장)
	프로그램 대상 모집 시 기관	<ul style="list-style-type: none"> • 다문화가정지원센터, 건강가정지원센터 • 지역아동센터, 학원, 눈높이 등 요구사항 • 아파트 주민센터
	강의와 체험학습 운영 형식	<ul style="list-style-type: none"> • 교육은 지양 • 강의와 체험학습 형태로 연계가 • 교육과 상담의 병행
	부모교육 후 가정에서 실습의 필요성	<ul style="list-style-type: none"> • 부모교육 후 가정에서 아이에게 실습 필요 • 직접 과제해 보고 와서 안 되는 것 하고 해야 함 • 부모교육은 실습이 따라야 효과가 배가 될 수 있음. 따라서 강의, 실습 연계가 될 수 있는 형태
	상담기법을 통한 실습의 효과성	<ul style="list-style-type: none"> • 역할극이나 가족조각 기법의 효과성
	프로그램 참여 시 유료화	<ul style="list-style-type: none"> • 유인가 효과로 내 돈을 내고 한 게 제일 효과적이었음 (참여율 등) • 한 달에 2만원 정도 • 프로그램 참여 시 유료로 돈을 받고 어떤 식으로든 돌려드리겠다는 전제 조건 하에 '끝까지 참여할 수 있는 게 참 좋겠다' 라고 안내하기 (예: 프로그램 종료 후 식사, 책 증정 등)
프로그램 개발 시 추가 제언점	부모교육 도입에서의 tip	<ul style="list-style-type: none"> • 부모님 대상으로 할 경우 자녀를 키워본 경험에 대해서 접근 시 효과성 • 내 아이가 아니면 tv에서 본 것, 어떻게 생각하냐로 접근함. 사건에 대해 주로 도입에 많이 접근하고 감정을 다룸
	집단 운영 시 구성원 간 접촉 필요	<ul style="list-style-type: none"> • 집단 운영 시 PPT보다 얼굴을 보며 진행하는 것
	프로그램 시작 전 출결 사항 안내	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 출결사항의 명확성
	대상자 모집	<ul style="list-style-type: none"> • 대상자 모집의 명확성 • 정서조절에 관련된 프로그램들은 굉장히 많아서 대상자들이 잘 조절이 되면 도움이 될 것 같음 • 적절한 홍보를 잘 수립하면 음지에 있는 사람들에게 힘들게 개발한 프로그램을 제대로 쓸 수 있지 않을까
	프로그램 운영 지도자를 위한 교육 필요	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 운영 시 지도자들이 잘해줘야 함. 잘 해내지 못할 때 표준화된 부분만 따로 한번쯤 교육을 시켜서 담당하게끔 해야 함
	정교화된 프로그램 개발 필요	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램의 정교화 • 프로그램 개발 시 구성요소 등 맥락에 맞게 개발 필요

대범주	하위범주	의미 단위
	긍정적 변화를 줄 수 있는 프로그램 개발 필요	<ul style="list-style-type: none"> • 부모교육이 긍정적 변화가 오래 갈 수 있도록 해나가는 내실 있도록 다져지면 좋겠음
	균형 있는 프로그램 보급 마련	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 보급 시 대상자를 염두 후 보급 필요
	사후모임 필요성	<ul style="list-style-type: none"> • 4회기 마치고 특별회기처럼 시간을 떼서 사후모임 가능 • 간단한 활동, 소감나누기, 사후모임 • 사후모임으로 멤버 구성원이 잘 지내는지, 어떻게 서로 지지하고 있는지 점검 필요 • 사후모임을 최소 1번이나 새로 집단을 꾸리면 사실 집단 멤버들이 헤어지는 것 같기는 함. • 한 달에 한 번씩 하는 집단(지지집단의 역할) • 1-2회기 정도는 개인적인 영역을 다룰 수 있는 회기가 포함되고 혼습하는 과정 필요 • 8회기 정도가 집단원끼리 똘똘 뭉쳐 오기 쉽고, 3스텝으로 혼습의 과정으로 진행토록 함. • 부모교육은 지적에서만 머물지 않고 통찰도 되어야 하고 분석까지 이어지는 프로그램으로 나아가야 함.

(1) 현장 진행 경험 시 부모교육(집단상담)의 효과성

현장전문가들에게 현장에서 실제 부모교육 또는 집단상담을 진행 할 때 교육 또는 프로그램의 효과성에는 어떤 것이 있는지에 대한 질문에서 집단의 응집력, 집단원이 동료 또는 지도자로부터 받는 피드백, 원가족의 정서적 재경험, 집단원의 자각, 매체의 활용, 부모와 자녀가 함께 참여하는 것, 지도자의 질적인 교육의 일곱 가지 요소가 추출되었다.

집단의 응집력은 동질집단으로 구성하는 것과 집단원 간에 진심어린 소통과 지지로 인해 소속감을 갖는 것이 집단의 효과성을 높여주었다고 하였다. 집단원이 동료나 지도자로부터 받는 피드백의 경우 가족이나 자녀양육에 대한 경험에 대해 실제적인 정보나 지지적인 격려 및 조언을 받음으로써 교육(집단)의 효과를 높여준다고 하였다. 원가족의 정서적 재경험은 집단원이 원가족에서 가지는 부모와의 관계가 자신의 현재 대인관계에 영향을 미친다는 것을 통찰하고 집단 안에서 유사한 경험을 함으로써 치료적인 효과를 갖는 것으로 밝혔다. 마지막으로 집단원의 자각은 프로그램에 참여하면서 자신의 욕구 및 결핍에 대해 알게 되고 이를 통찰하는 과정에서 교육적 효과를 가진다고 하였다.

현장 진행 경험 시 부모교육 또는 집단상담 시 효과성의 요소들로 네 가지 하위요인이 추출되었다. 집단의 응집력으로 동질집단으로 구성하는 것이 효과가 있다고 보았다. 경험에 대한 피드백으로 실친 후 피드백 받는 부분이 경험을 강화시킨다고 보았다. 원가족의 정서적 재경험이 긍정적인 효과를 준다고 하였다.

"아무래도 집단으로 진행하면 집단원의 동질성 문제가 되게 크더라구요. 어떤 부모님은 학대하는 부모도 있고, 어떤 부모님은 이제 비교적 잘 하고 계시는데 의사소통 관련된 것을 배우려고 하시면.. 이렇게 되면 집단 진행할 때, 한명이나 두 명한테 좀 쏠려서 진행이 되는 그런 어려움도 있었던 것 같아서 약간 동질집단을 구성하는 게 효과성이 좋을 것 같아요."

"바로바로 실천하고 와서 피드백 받고, '잘했다' 칭찬받고 이런 경험들이 더 강화시키는 것 같아요."

(2) 부모님이 가장 도움이 되었다고 준 피드백

프로그램 진행 시 부모님이 준 피드백 중 가장 도움이 되었던 것은 여덟가지 하위요인으로 추출되었다. 참여자들의 정보제공의 피드백이 효과성, 친밀감이 높은 집단의 만족도 향상, 동질성이 높은 집단의 도움도, 부모-자녀가 함께 하는 프로그램이 효과가 있었고, 특히 아버지 참여가 효과가 있다고 보았다. 프로그램을 통해 가족을 이해(원가족 이해)할 수 있다고 말하였다. 프로그램을 통해 의사소통을 연습해 보아야겠다고 피드백을 주었다.

"그런 동료들의 이야기! 나보다 좀 더 키운 부모도 섞여 있잖아요. 초등 있고, 중등, 고등있고. 그 엄마들이 하는 한마디. "다 때가 되면 해결돼~" 라든가, "그 때만 그래" 뭐 이런 동료들의 피드백이 제일 효과 있고, 그 분들이 한마디 해주고 그 분들이 챙겨주는 것이 정말 효과 있는"

"집단이 친한 집단일수록 만족도가 되게 높아요. 그들이 '아 도움 받았다' 이런 만족도"

(3) 부모교육 진행 시 어려운 점

부모교육 프로그램 진행 시 어려운 점은 기관별 대상자 모집의 한계, 집단 구성원의 이질성이 집단역동을 방해할 때, 비자발적인 부모님의 프로그램 활동의 비난과 저항으로의 거부감, 교육 후 지속성에 대한 지도자의 신뢰부족, 참여자의 지나친 이상화(기대), 집단원의 미해결욕구로 인한 집단을 방해하는 것, 비밀보장이 깨어질 때, 자신에 대한 방어가 지나칠 때의 여덟가지 요소가 추출되었다.

대상자 모집 시 동질성과 이질성의 부분에서 이질적인 구성원의 몇 명이 집단의 역동을 방

해할 경우 진행이 어렵다고 하였다. 또한 비자발적인 부모님의 경우 매체 활용에 있어 유치하다거나 저항하는 모습을 보이기도 하였다. 교육 후 가정에 돌아갔을 때 자녀와의 관계 시 지속적으로 효과를 볼 것인지에 대한 의문을 보이기도 하였다. 집단 안에서의 비밀보장이 깨어질 경우 구성원 간의 프로그램 진행이 어려웠다. 부모 자신의 문제 보다 자녀의 문제가 더 크다고 말하는 부모의 경우 프로그램 진행에도 어려움이 있었다.

"대상자가 모집되었을 때, 동질성과 이질성 부분에서 이질적인 한 두명이 그 집단의 역동을 굉장히 방해할 하니까... 그렇다고 6-8명인데, 우리가 선별하기가 좀 어렵잖아요? 그래서 일단 대상자 모집이 선별하기 어렵고, 신청자 위주로 받아야 되는. 그래서 어렵지 않나.. 그리고 진행할 때는 한 두 명이 너무 말을 많이 한다든가 자기한테만 집중시키게끔 무언가를 했을 때 어렵죠. 다 같이 친해져야 하는데, 그 분을 사람들이 미워하게 되면 집단 역동이 좀 안 좋아지니까요."

"비자발적인 부모님들 같은 경우는 매체 사용하는 거 되게 거부감이 우선 있으시구요. '내가 이런 거 하러 왔나', '약간 유치하다' 이런 반응들이세요."

(4) 부모교육 진행 시 사용한 이론적 기반

부모교육을 진행 시 사용하는 이론적 기반에는 절충적 이론, 가족치료(보웬 사티어), 인지행동적 접근, 대상관계 이론, 정신역동 이론으로 다섯 가지 요소로 추출되었다. 절충적 이론으로는 인간중심과 대상관계를 통한 감정 들여다보기, 가족체계이론이나 생태체계이론으로의 상호관계 접근, 이야기치료나 해결중심의 강점 찾기로 진행되었다. 가족치료이론의 경우 사티어의 경험적 가족치료나 보웬의 자기분화를 나타냈다.

"저도 좀 절충을 하는 편이구요. 가족 구조를 좀 많이 보거든요. 잘못된 체계들을 좀 흐트러서 다시 좀 기능을 강화시키는 그런 쪽으로 많이 보구요."

"저는 기본적으로는 가족상담에서 쓰는 거 다 쓰는 것 같아요. 일단 보웬의 자기분화는 안 쓸 수가 없으니까, 이론적으로 부모님한테 당장 설명하면 원가족과 나를 이해하게 되니까.. 그래서 그 부분은 항상 이야기 하는 것 같고, 그래서 '내 자식, 자기분화시켜야 한다'는 목표를 가지게끔.. 내가 좀 흔들려도, 내가 정서가 좀 부족해도 내 아이까지 전달시키지 말자."

(5) 프로그램 개발 시 중요한 효용적 가치

프로그램이 개발될 경우 대상, 활용도 등에서 어떤 효용적 가치가 있는지에 대한 질문에서 대상의 경우 분노 및 우울한 부모, 예비 사춘기의 부모(초4-초6), 학대가정, 성숙한 부모로 네 가지 요소가 추출되었다.

"저는 정서조절이 되면 4, 5, 6학년 대상의 어머니들부터 청소년기를 준비하는 그런 프로그램을 하면 어떨까... 왜냐하면 초등학교는 절하세요. (중략) 그래서 가서 주로 이야기하는 것이 4-5-6학년부턴 성정이 활발하게 일어나니까 준비 좀 하시면 좋겠다."

"성숙한 부모도 오면 좋겠지만 서로 섞여가지고 오면 서로서로 상호작용도 되고"

(6) 프로그램의 내용에 포함되어야 할 요소

프로그램 내용에 포함되어야 할 요소에 대한 질문에서 자녀와 함께 할 수 있는 활동, 신체를 활용하는 경험, 집단구성원 간의 신뢰, 긍정언어 배우기, 부모-자녀의 분리 감정 다루기, 강점 탐색, 공감 및 소통, 명상 및 마음챙김, 죄책감 내려두기, 정서인식과 처리, 양육 시 부모가 참고 할 수 있는 조언, 어머니의 역할 확립 프로그램, 성공적인 양육태도와 방식의 경험 제공, 부모의 문제 해결 능력 등의 스무 가지 요소가 추출되었다.

"한 가지 더는 긍정언어를 배울 수 있는 프로그램을 넣을 수 있다면 하나 넣었으면 좋겠다는 생각이 드는 거예요."

"결국 부모로서 행복감을 느끼고 이렇게 되면 이제는 부모로서의 행복감이 아니라 한 존재의 행복감을 이야기하는 거죠 결국. 부모의 역할 할 때만 행복한 게 아니고.. 행복이 따로 나누 어지진 않잖아요? 우리가 한 사람이 전체적 존재니까. 그래서 '내가 얼마나 행복한가?' 이런 부분들."

(7) 프로그램에서 중요하지만 포함되어 있지 않은 정서적 요소

기존의 부모교육 프로그램에서 중요하지만 포함되어 있지 않은 정서적 요소가 어떤 것이 있는지에 대한 질문에서 분노 상황 시 사용할 수 있는 방법, 명상, 자기신체 돌아보기, 감정 명

료화, 부모 자신의 자기 돌봄, 핵심감정 탐색 및 인식이해, 부모의 시간관리법, 부모-자녀의 욕구 탐색, 정서적 임파워먼트링으로 아홉가지 요소가 추출되었다.

분노상황 시 사용 할 수 있는 방법 중 잠하나들셋 또는 분노순간에 자리를 피하기 등 간단하지만 효과적인 방법에 대해 팁을 알려주고 사용할 수 있도록 하는 것이 필요하다고 하였다. 명상을 통한 자기를 되돌아 볼 수 있도록 하는 작업이 필요하다. 신체작업을 통해 정서조절을 다루는 법이 필요하다. 이를 통해 신체 자각을 통해 감정을 찾는 법도 필요하다.

"우리가 "화가 난다" 이것을 말로만 하는 게 아니라 (중략)여기가 확 막힌 것 같다', '여기 열이 확 뻐하는 것 같다', '온몸이 아프다' 뭐 이런.. 그래서 이완을 하는 것도 신체언어랑 같이 연결을 시켜주는 거잖아요. 자기 신체를 다시 한 번 돌보고 보게 하는 거니까.. 그런 부분이 사실 정서조절에서 되게 중요하게 다뤄져야 한다고 생각해요."

"저는 좀 감정 명료화시키는 작업이 들어가면 좋겠다고 생각했어요. 신체 자각이 되면 감정을 적어 보는거예요. 불안인지, 우울인지, 어떤 감정이든지 적어봐서 감정단어 카드를 사용하면 훨씬 도움이 되더라고요."

(8) 프로그램 형식의 효과성

정서조절 프로그램을 실제로 실시하려고 할 때 프로그램의 형식은 어떤 것이 효과적인지에 대한 질문에서 회기의 적절성, 시간의 적절성, 집단상담 운영 형식, 대상의 적절성(한부모, 아버지), 프로그램 대상 모집 시 기관 섭외, 강의와 체험학습 운영 형식, 교육 후 가정에서 실습의 중요성, 상담기법을 통한 실습의 효과성, 프로그램 참여 시 유료화 필요로 아홉가지 요소가 추출되었다.

"저는 4회기에서 6회기가 적절한 것 같은데, 6회기 좋은 것 같아요. 4회기는 약간 좀 나뉘어 적어요. 나뉘어 적고, 좀 친해질만 하면 헤어질 시간인 것 같아요."

"저는 부모교육은 약간 실습이 들어가야 돼서 분산이 좋다고 생각해요. 집에 와서 아이를 보고 다시 떠올리고, 실험을 해봐야 돼요. 그래서 분산으로 가는 것도 다른 마라톤보다는 이거는 실습을 좀 많이 해서.. 그러면 괜찮을 것 같아요."

(9) 프로그램 개발에 관한 추가 제언

프로그램 개발과 관련하여 추가적으로 제언할 점에 대한 질문에는 부모교육 도입의 조언, 집단 운영 시 구성원 간의 접촉 필요, 구성원의 출결사항 점검, 대상자 모집, 프로그램 지도자를 위한 교육의 필요, 정교하고 긍정적인 프로그램 개발의 필요, 균형 있는 프로그램 보급 마련, 사후모임의 필요성에 대한 여덟 가지 요소에 대해 말하였다.

"이런 부모님 대상으로 할 때, 그러니까 자녀를 키워본 경험에 대해서 접근하면 굉장히 좋아요. 어젯밤 있었던 소소한 일들도 얘기하면서 접근하면, 어머님들이 "명강사가 오는 것 보다 오히려 좋았다" 일상적인 부분들. (중략) 그래서 그런 것을 잘 활용하셔서 접근한다면 좋지 않을까 싶습니다."

"이왕이면 다양한 대상을 할 수 있는 프로그램은 많이 나와 있으니까 좀 어렵더라도 아까 말씀처럼 대상자를 좀 명확하게 구분하면 어떨까나 싶어요. 뭐 이혼하고 몇 가지.. (중략) 대상을 좀 명확하게 했으면 좋겠다."

"사후모임을 한번 정도는 해서 잘 지내고 있는지, 너희들끼리는 어떻게 서로 지지하고 있는지. 이런 것을 한번 점검해주면 좋을 것 같습니다."

2) 청소년 자녀를 둔 부모 대상 포커스 그룹 인터뷰

가) 조사대상

본 연구의 포커스그룹 인터뷰 대상자는 부모 대상으로 직접적으로 아동·청소년 자녀를 두고 양육하고 있는 어머니 3명을 대상으로 1집단(부산)으로 구성한 후 총 1회(120분)에 걸친 인터뷰로 진행되었다. 참여자의 성별, 연령 및 경력은 표 15와 같다.

표 15. 부모 대상 포커스그룹 인터뷰 참여자

구분	일자	인원	소속	성별(연령)	자녀수
부산 경남	2016.6.17	3	주부	여(30대)	3명
			주부	여(30대)	1명
			주부	여(40대)	2명

나) 질문지 구성

포커스그룹인터뷰 질문지는 부모 상담에 대한 다년간의 경력을 가지고 있는 상담전공 교육학 박사 3인, 다수의 질적 분석 및 포커스 그룹 인터뷰를 통한 연구경험을 가지고 있는 상담학 박사 재학 1인, 부모상담 경험을 다수 가지고 있는 상담심리학 전공 석사 1인등에 의해 ‘질문에 대한 아이디어 수집 → 질문초안 작성 → 질문초안 검토 → 질문지 작성’의 질문지 구성절차(김성재, 오상은, 은영, 손행미, 이명선, 2007)에 따라 구성되었다. 이후 부모상담 및 질적 분석 경험을 다양하게 가지고 있는 교육학박사 2인의 검토를 통해 최종 수정되었다. 최종 확정된 질문지는 Krueger와 Casey(2000)이 제시한 질문방식에 따라 도입질문, 전환질문, 주요질문, 마무리질문의 순으로 구성되었으며, 개방형의 질문방식으로 구성하였다. 질문지의 구체적인 내용은 표 16에 전문은 <부록 5>에 각각 제시되어 있다.

표 16. 부모 대상 포커스그룹 인터뷰 질문지의 구성 및 내용

구분	내용
도입질문	<ul style="list-style-type: none"> • 인터뷰 주제 소개 • 어머니 소개 및 심층인터뷰 참여한 동기
전환질문	<ul style="list-style-type: none"> • 부모교육(집단상담) 참여 경험 가운데 도움 된 부분과 아쉬운 점 • 자녀양육 시 어려운 점과 자녀와의 관계에 도움이 되기 위해 중요하게 고려되어야 할 점
주요질문	<ul style="list-style-type: none"> • 부모로서 정서적으로 어려움이 큰 경우 • 부모로서의 정서적 어려움 시 자녀 및 부부관계 등 미치는 영향 • 감정적으로 조절 및 통제가 어려울 경우 도움도 • 외부 전문가로부터 정서조절과 관련된 도움 기대도 • 부모대상 정서조절 프로그램이 운영 될 경우 포함되어야 할 요소 • 부모대상 정서조절 프로그램이 개설 시 장소, 회기수, 소요시간, 요일 선호도
마무리질문	<ul style="list-style-type: none"> • 부모정서조절 프로그램 개발 시 추가 제언 • 인터뷰 마무리

다) 실시절차 및 분석방법

포커스그룹 인터뷰의 진행은 3명의 부모대상으로 구성된 1개 집단(각 120분) 총 3명의 참여로 이루어졌다. 진행은 상담을 전공 박사 1인이 주 진행자로, 상담을 전공한 석사 1인이 보조 진행자로 참여하였다. 인터뷰 실시 전 참여자 전원에게 녹음에 대한 동의를 구하여 인터뷰의 전 과정은 녹음되었으며, 인터뷰가 끝난 후 축어록 형태로 전사되어 분석 자료로 사용되었다. 전사된 자료는 연구진이 축어록을 반복적으로 읽어가면서 내용의 의미를 파악하고 주제별로

범주화하였다. 범주화하는 과정에서는 각각의 의미단위들을 유사성, 구별성, 관련성 등을 기준으로 검토하면서 의미가 정확히 전달되는지와 각 의미들을 대표할 수 있는 내용으로 범주화되었는지 살펴보았다(Morgan, 1997). 도출된 범주와 내용은 교육학박사 2인의 감수를 통해 최종 수정되었다.

라) 분석결과

본 연구에서 실시한 포커스그룹인터뷰 자료를 분석한 결과, 아래와 같이 51개의 의미단위, 26개의 하위범주, 7개의 대범주가 도출되었다. 분석 결과는 다음과 표 17과 같다.

표 17. 부모 대상 포커스그룹 인터뷰 분석결과

대범주	하위범주	의미 단위
도움 되는 부모교육, 집단상담 참여경험	부모님 간의 고민 나눔	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 참여를 통해 고민 나눔 부모교육 후 실천 후 다른 사람들의 경험을 공유하며 카타르시스의 경험
	지도자가 마음을 살펴줌	<ul style="list-style-type: none"> 상담 선생님이 집단 프로그램에 참여하는 어머니의 마음을 건드려 주심 어머니의 심정이 긍정적인 부분을 읽어 주니 아이를 치료 받는 것 보다 본인이 힐링이 됨. 1시간 교육 후 1시간은 실제 일어났던 사건을 이야기 나누 후 선생님의 피드백 시간이 좋았음
	성공적인 실천경험 (구체적인 방법 학습)	<ul style="list-style-type: none"> 부모교육에서 들었던 것을 거실 칠판에 붙여놨는데 아이가 안 좋은 행동을 해도 내가 그것이 보이면 한번 참게 되고 따라하게 됨. 아이 눈에 잘 띄는 곳에 붙이면 좋겠음 냉장고 앞에 우리아이는 잘 자랄 겁니다. 우리 집은 행복한 가정입니다. 등 성경말씀 등 눈으로 볼 수 있게 함 학교 다녀왔습니다. 학교 다녀 오겠습니다를 자석으로 붙여 놨는데 눈으로 보는 것은 상당히 큰 차이가 있음 노래를 부르고 리듬을 타면서 자녀에게 로션을 발라 스킨 삽하며 친해지기
부모교육(집단상담) 참여 경험에서 아쉬웠던 점	집에서의 실천 어려움	<ul style="list-style-type: none"> 교육 후 집에 오면 집안일과 여러 가지 문제 발생으로 배운 것에 대한 실천의 어려움 집단상담을 받거나, 부모교육센터 참여 시간 밖에는 더 이상의 영향이 없음을 느낌 부모교육 참여와 책을 읽은 대로 해보았지만 우리아이에게 맞는 화를 다스리는 방법이 필요함 교육 후 실천한 뒤 어머니 성향에 따른 효과성이 상이함
	훈습과정에 대한 충분한 피드백 부족	<ul style="list-style-type: none"> 교육에 배웠던 것을 실천하고 부모님 간 피드백이 서로 공유가 되지 못함. 나눌 수 있는 기회 필요 내가 있었던 일들을 피드백을 받을 수 있으면 좋겠음(예: 전화상담 등)
	자기개방의 어려움	<ul style="list-style-type: none"> 실제 일어났던 사건을 이야기 나누고 피드백 나누는 시간

대범주	하위범주	의미 단위
자녀양육의 어려운 점		<p>에서 이야기 하는 사람만 하고 시원하게 오픈하지 않음. 듣는 사람은 계속 듣고 있음</p> <ul style="list-style-type: none"> • 사건과 이야기에 대해 하면서 우리 아이만 문제 있는 걸로 보이는 경향
	나의 감정조절의 어려움	<ul style="list-style-type: none"> • 어머니 마음의 평정심 유지에 따른 자녀와의 관계 회복에 영향을 미침
	도움 받을 수 있는 곳의 부족	<ul style="list-style-type: none"> • 문제 발생 시 해결할 수 있는 방법이나 기관이 필요하나 주변에 마땅히 없음 • 책을 읽거나 실질적인 도움 없이 양육할 때 • 학교 상담센터는 믿을 것이 못하고 불신하게 됨. 비밀보장이 확실하게 보장되지 않고 상담을 할 경우 담임선생님도 알게 되어 아이에게 지장이 될 수 있음 • 아이 양육에서 피드백을 지인이라고 있으면 좋는데 마음 깊이 털어 놓는 사람을 만나기 쉽지 않고 받아 주는 사람이 없을 때
	시간 부족	<ul style="list-style-type: none"> • 아이와 함께 할 수 있는 시간의 부족에 따른 관계회복
	자녀의 특성 (성별, 발달 특성에 대한 이해 부족)	<ul style="list-style-type: none"> • 부모와 자녀 간의 성향 차이로 인한 의견 마찰 • 아이의 성향과 성별에서 차이가 있어 양육이 어려울 때
	훈육방법	<ul style="list-style-type: none"> • 야단을 쳐도 소용이 없을 경우
부모로서 정서적으로 어려움이 클 때	기대와 다를 때	<ul style="list-style-type: none"> • 20살 때까지 부모님에게 아니요라고 말 한 적이 없는데 내 아이는 정반대의 모습을 보여 이해가 되지 않음 • 내 아이의 문제는 모르고 남의 아이와 부모와의 관계는 보일 때 • 부모의 가치관인 예의 바른 것을 아이에게 기대하고 기대치가 높을 때
	훈육방법을 모를 때	<ul style="list-style-type: none"> • 부모-자녀 간의 롤 모델의 사례가 없어 문제 상황 시 대처 방식을 모를 때 • 아이를 훈육 하는 과정에서 부부싸움으로 번짐 • 훈육에 대해 교육을 받은 적도 없고, 훈육 하는 방법에 대해 모름 • 어린 시절 부모님에게 훈육 받은 경험이 없어 훈육에 대해 어떻게 해야 할지 모르겠음
	가족 내에서 수용 받지 못했을 때	<ul style="list-style-type: none"> • 신랑도 이야기를 안 들어주고 아이도 안 들어줄고 아무도 안 들어줄 때 • 나를 배려해 주는 느낌, 사소하게 행복하게, 말 한마디라도 예쁘게.. 소통이 잘 되는 부부라면 크게 문제가 없고 부부 관계가 좋은 집안의 아이들도 문제가 없다고 느껴짐
	가족발달기의 전환기가 일어났을 때	<ul style="list-style-type: none"> • 생리 시작 전 신경이 예민해져서 아이에게 영향을 줌 • 부부사이의 권태기 및 나 스스로의 권태기 • 첫째 출산 후 달라진 부부관계 • 첫째 출산 후 사회에 적응하는 아버지의 힘든 시기 • 연령별 아이의 발달에 관한 지식 부재로 정서적 어려움이 커짐

대범주	하위범주	의미 단위
	내 한계 이상을 요구받을 때	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 모든 것을 빼서 더 이상 뺄 것도 없는데 더 요구 받을 때
부모로서 정서적 어려움으로 미친 영향 (자녀, 부부관계 등)	자녀에게 화를 냄	<ul style="list-style-type: none"> • 분노조절의 근원적으로 해결 되지 않고 자녀에게 반복 하고 있을 경우
	가족 구성원의 소진을 유발함	<ul style="list-style-type: none"> • 내가 힘들 때 남편도 힘들어 질 때 • 내가 힘들어서 무기력해지고 탈진하게 될 때 • 신랑도 사회적으로 힘이 들고 엄마로써 주부로써 아내로써 나의 모든 것을 빼서 하고 있는데 더 요구 받아 힘이 다 빠졌을 때
감정 조절 및 통제 어려움 시 받고 싶은 도움	공감과 이해	<ul style="list-style-type: none"> • 신랑에게 외로움을 해결 할 수 없고 온전한 사랑을 받지 못하고 아이에게도 받지 못할 때 다른 사람에게 받을 경우(외로움을 한사람에게 갈구하기 보다 다른 사람에게 가서 얻기) • 내가 외로울 때 공감 받을 수 있는 사람이 남편이나 아이가 아니고 제3자에게 그게 여러 명이 될 수 있고 한명이 될 수 있어 챙겨 받는 느낌이 듦
	구체적 문제 해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> • 문제가 있을 때 빠르게 피드백 받았으면 좋겠음(예: 전화, 전문가가 댓글 달아주기, 키워드로 분류해서 쉽게 검색하기, 전문적인 게시판 있으면 좋겠음)
프로그램 운영 시 포함 구성 요소	가족 발달의 이해	<ul style="list-style-type: none"> • 첫째 출산 후 새로운 가족의 단계로 들어갈 때의 부부관계를 다루어 줬으면
	소진 극복 요소	<ul style="list-style-type: none"> • 어머니의 탈진으로 힘이 다 빠졌을 때 희망을 줄 수 있는 요소들 (예 : 신랑도 사회적으로 매진되고, 아이들도 커버가 힘이 들 때 종교와 성경을 보는 시간을 가지기) • 내 안의 희망의 메시지를 가지기 (예 : 심는 대로 거둔다. 눈물로 씨를 뿌리면 기쁨으로 단을 거둔다.)
	아버지 교육	<ul style="list-style-type: none"> • 아버지에게 흥미를 끌 수 있도록 • 아버지와 아이가 함께 할 수 있는 교육 • 아버지와 아이가 몸으로 하는 프로그램
	부정적 정서 다루기	<ul style="list-style-type: none"> • 정서조절에서의 죄책감 다루면 훈육도 자연스럽게 이루어 질 것 같다. • 탈진, 죄책감, 부부관계를 다루었으면 좋겠다. • 분노는 죄책감과 연결되고, 탈진은 외로움과 연결되는 것 같다.
	프로그램 시간	<ul style="list-style-type: none"> • 아이들을 유치원에 보내는 시간대, 저녁시간
	프로그램 회기	<ul style="list-style-type: none"> • 시간을 길게 해서 회기 수를 줄이기 • 짧은 것보다는 최소 8주 정도의 교육

(1) 부모교육(집단상담)에 참여 시 도움 되었던 프로그램

부모에게 부모교육(집단상담) 참여 시 도움 되었던 것이 있는지에 대한 질문에서 부모님 서로 간 집단 안에서의 고민 나누기, 프로그램 안에서 지도자가 구성원의 마음 헤아림, 성공적인 실천경험의 세 가지 요소가 추출되었다.

"나만 고민하는 것이었는데 저분도 같이 고민을 하는 것이니깐 이야기를 나누면 너무너무 좋았고, 그래서 그곳의 상담하는 선생님이 자폐 아이들을 치료하시는 분이고 모래치료를 하시는 분이니깐 그런 쪽으로 접근하는 방법도 설명해주시고, 먼저 엄마들의 마음부터 건드리시더라고요."

"자석으로 '학교 다녀왔습니다.', '학교 다녀왔습니다.'를 현관에 붙여놨는데, 그것이 눈에 보이니깐 그것을 읽으면서 가더라고요. 눈으로 보는 것은 상당한 큰 차이가 될 것 같아요."

(2) 부모교육(집단상담)에 참여 시 아쉬웠던 프로그램

부모에게 부모교육(집단상담) 참여 시 아쉬웠던 점이 있는지에 대한 질문에서 교육 참여 후 가정에 돌아와서 지속적으로 실천이 어려운 부분에 대해 말하였다. 수시로 피드백을 받지 못할 경우, 프로그램 참여 후 구성원의 낮은 자기개방으로 세 가지 요소에 대해 말하였다.

"막상 집에 오면 집안일이 쌓여있고 여러 가지 문제가 발생을 하다보면 이걸 해야지 했던 것이 자꾸 미루게 되죠. 나중에 해야지.."

"좀 아쉬웠던 거는 그렇게 하고 나서 어떤 피드백이 서로가 공유가 못되니깐 그것에 대해서"

"계속 듣는 사람들만 있는 거예요. (중략) 엄마들이 거기에서는 진짜로 속 시원하게 오픈을 안 하더라고요."

(3) 자녀양육 시 정서적으로 어려움이 클 경우

부모로서 정서적 어려움으로 인해 자녀와의 관계, 부부관계 등에 미치는 영향은 어떤 것인지에 대한 질문에서 나의 감정조절의 어려움, 도움 받을 수 있는 곳의 부족, 시간 부족, 자녀

의 특성(성별, 발달 특성에 대한 이해 부족)에 대한 네 가지 요소가 추출되었다.

"피드백을 지인이라도 했으면 참 좋았을 텐데.. 그게 또 마음을 깊이 털어놓을 수 있는 사람을 만나기가 쉽지 않고, 또 그것을 받아 줄 수 있는 사람.. (중략) 그런 것이 참 아쉬웠던 것 같아요."

"아이와 함께 할 수 있는 시간이 있었으면 좋았을 텐데. (중략) 그럴 여유는 없었어요."

(4) 감정통제가 어려울 경우 도움 받고 싶은 부분

평소 생활 중 감정적으로 조절 및 통제가 어려울 시 도움 받고 싶은 부분이 있는지 묻는 질문에서 자녀에게 기대하는 가치관이 높고 다를 때, 부모가 훈육방법에 대해 모를 때, 가족에게서 수용 받지 못했을 때, 가정 안에 가족발달기가 일어나 적응해야 할 때, 부모 역할을 충분히 하고 있음에도 가족에게서 한계 이상을 요구받을 때에 대한 다섯 가지 요소에 대해 말하였다.

"가치관이라는 게 내가 이게 되게 싫고 그래서 예의바른 게 중요한데 (중략) 이게 내가 너무 기대치가 높을 수 있을테니깐"

"제대로 된 훈육에 대해 교육을 받은 게 없어서 그런 건지. (중략) 훈육은 이렇게 하는 게 아니고 이렇게 하는 거야라고 가르쳐주면"

"저는 신경도 저의 이야기를 안 들어주고 아이도 안 들어주면 저는 누구한테..아무도 안 들어주니깐, 저는 힘든 거죠."

"첫째를 놓으면 사회에 적응하는 시기라 아빠도 힘든 시기고.. 그런 것들은 아빠도 힘든 시기고.."

"나의 모든 것을 빼서 더 이상 뺄 것도 없는데 더 요구 받는데.. 그런 시기라고 생각이 들어서.."

(5) 전문가로부터 정서조절 관련으로 도움 받을 시 기대도

외부 전문가들로부터 정서조절과 관련된 도움을 받을 경우 어떤 점을 기대하는지에 대한 질문에서 가족 구성원 안에서 공감을 받을 수 없거나 챙겨 받지 못해 이해 받고 싶을 때, 부모-자녀 간의 문제 발생 시 신속하게 피드백 받는 것에 대한 두 가지 요소를 확인하였다.

"내가 외로울 때 공감 받을 수 있는 사람이 남편이나 아이가 아니고 제 3자한테 그게 여러 명이 될 수도 있고 한명이 될 수도 있는데, 그게 나를 챙겨 받는 느낌 같아요."

"어떤 문제가 있을 때 전화나 이런 것으로 빠르게 피드백을 받을 수 있으면 좋겠어요. (중략) 정확하게 기재를 해서 전문가가 댓글을 달아주는 것. 이것을 분류를 해서 쉽게 찾을 수 있게. 키워드로. 전문적인 게시판"

(6) 프로그램 운영 시 포함되어야 할 요소

부모대상 정서조절 프로그램이 운영 시 포함되어야 할 요소가 무엇인지에 대한 질문에서 가족 발달의 전환에서의 부부관계를 다루어 주었으면 하였다. 자녀 양육에서 소진 될 시 극복할 수 있는 요소를 말하였다. 아버지 참여 교육 뿐 아니라 아버지와 자녀 간 함께 할 수 있는 프로그램을 말하였다. 자녀 양육에서 부모 탈진 시 부정적 정서를 다루는 부분이 포함 되어야 한다고 말하였다.

"첫째는 완전히 새로운 가족의 단계로 들어가니깐 그런 차이가 있기 때문에 부부관계를 다루어주면 좋겠고"

"저한테 치료가 됐던 또 하나의 요소가 뭐냐면 그 안에 희망의 메시지가 있는데, 특별히 제가 가지고 있는 것은 '심는 대로 거둔다.'라는 것이던지, '눈물로 씨를 뿌리면 기쁨으로 단을 거둔다.'라는 것이던지."

(7) 포커스그룹인터뷰를 통해 도출된 시사점

첫째, 프로그램에서 부모-지도자 또는 부모간의 현장경험의 사례 나눔과 경험에 대한 피드백을 지도자가 해주는 것이 좋았다고 현장전문가와 부모가 동일하게 응답한 것으로 보아 프로그

램 시 지도자의 지도가 필요하다.

둘째, 프로그램 후 부모가 가정에서의 실습을 통해 교육 진행 중에 지도자의 수시 확인과 공유가 필요하다.

셋째, 부모의 자기이해는 물론 원가족의 탐색으로 부모 자신을 되돌아보고 가족을 이해할 수 있게 하는 활동이 프로그램 속에 포함되어야 한다.

넷째, 긍정언어, 강점 키우기, 희망메시지 가지기 등 긍정의 언어를 표현하는 방법을 통해 부모의 자존감 향상과 자녀와의 양육스킬과도 연결되어 부모의 정서조절에도 영향이 될 수 있다.

다섯째, 상황에 따라 부모의 부정적 정서가 올라올 때 정서를 인식하고 긍정적으로 변화를 줄 수 있는 대처양식에 관한 프로그램 개발이 필요하다.

여섯째, 자녀 양육 시 스트레스 상황에서 부정적 정서조절이 향상되는데, 긍정적 정서조절로 전환 시키고, 부모 자신의 자기돌봄에 대해 프로그램 활동 시 나누어 볼 필요가 있다.

3) 청소년 자녀를 둔 부모 대상 설문조사

가) 조사대상

부모의 정서조절이 자녀의 문제행동과 부모의 양육효능감에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위하여 서울·경기, 대구·경북, 부산·경남에 거주하는 부모님 222명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 수거된 설문지 가운데 성실하지 못한 설문지를 제외하고 총 171명의 설문지가 분석에 사용되었다.

표 18. 부모의 정서조절 관련변인 실태조사 대상자의 인적사항 분포

구분	내용	응답자수(명)	비율(%)	합계
연령	30대	70	40.9	171명 (100.0%)
	40대	95	55.6	
	50대 이상	6	3.5	
자녀수	1명 이하	38	22.2	171명 (100.0%)
	2명	97	56.7	
	3명	30	17.5	
	4명 이상	6	3.5	
직업	주부	106	62.0	171명 (100.0%)
	단순노동	5	2.9	
	반숙련직	2	1.2	
	숙련직	2	1.2	
	판매직	5	2.9	
	사무직	33	19.3	
	관리직	9	5.3	
전문직	9	5.3		

나) 조사도구

(1) 정서조절

본 연구에서는 자녀를 둔 어머니의 정서조절 어려움을 측정하기 위해 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 척도를 조용래(2007)가 한국판으로 번안한 자기보고식 검사를 사용하였다. 이 척도는 각 문항 내용이 평소 자신에게 얼마나 자주 해당되는지에 대한 정도를 5점 척도로 평정하도록 되어 있으며, 본 연구에서는 역산하여 점수가 높을수록 정서조절이 잘 되는 것을 나타낸다. 척도의 하위요인으로 충동통제곤란 7문항, 정서에 대한 주의와 자각 부족 8문항, 정서에 대한 비수용성 7문항, 정서적 명료성의 부족 3문항, 정서조절전략에 대한 접근 제한 6문항과 목표지향행동의 어려움 4문항의 총 36문항으로 6개의 하위척도로 구성되어 있다.

(2) 양육효능감

양육효능감을 측정하기 위하여 본 연구에서는 최형성과 정옥분(2001)이 개발하여 이승미와 김희진(2005)이 수정 및 표준화한 어머니의 양육효능감척도를 사용하였다. 본 척도는 전반적 양육효능감(7문항), 신체건강 양육효능감(3문항), 의사소통 양육효능감(3문항), 학습지도 양육효능감(3문항), 훈육 양육효능감(3문항)의 5가지 하위척도 총 18문항으로 구성되어 있다. 응답은

5점 리커트 방식(전혀 그렇지 않다:1, 보통이다:3, 매우 그렇다:5)으로 하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 양육효능감이 높은 것으로 해석할 수 있다. 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach' α 가 전체문항은 .92, 하위척도는 .71~.87이었다.

(3) 자녀의 문제행동

본 연구에서는 자녀의 사회적 적응 및 정서, 행동 문제를 평가하기 위해 오경자 등(1997)이 재표준화한 아동·청소년 행동평가척도(K-CBCL)를 사용하였다. K-CBCL은 사회능력척도와 문제행동 증후군 척도로 구성된다. 본 연구에서는 문제행동 증후군 척도를 사용하였다. 척도는 위축, 신체증상, 우울/불안, 사회적 미성숙, 사고의 문제, 주의집중문제, 비행, 공격성의 8개의 척도와 내재화문제 척도, 외현화 문제 척도, 총 문제행동 척도로 총 11개의 소척도로 구성되어 있다. 척도는 총 118문항으로 각각 3점 리커트형식으로 구성되었으며, 점수가 높을수록 피검자의 문제행동 수준이 높다는 것을 의미한다. K-CBCL 표준화 연구에서 내적 합치도 Cronbach α 는 .62에서 .82, 검사-재검사 신뢰도 계수는 .68로 나타났다(김명선, 하은혜, 오경자, 2012).

다) 조사절차 및 분석방법

자료 수집을 위하여 2016년 6월 14일부터 17일까지 부산시, 세종시, 대구시, 전라북도 교육청과의 협조를 통하여 소속 학부모교육원으로 150부씩의 설문지를 보내어 자발적으로 응답하도록 하였다. 설문조사의 실시를 상담을 전공한 교육학 석사 2인이 각 척도에 대한 응답방식과 유의사항을 설명하고 조사를 실시한 다음 회수하는 방식으로 수행하였다. 수집된 자료는 SPSS WIN 21.0 프로그램을 통하여 분석하였다. 분석절차는 다음과 같다. 첫째, Pearson 상관분석을 통하여 전반적인 변수의 특징 및 변수 간의 관련성을 알아보았다. 둘째, 회귀분석을 통하여 부모의 정서조절과 양육효능감이 자녀의 문제행동에 어떤 영향을 미치는지 알아보았다.

라) 조사결과

(1) 정서조절과, 양육효능감, 자녀의 문제행동의 상관관계

부모의 정서조절, 양육효능감, 자녀의 문제행동에 대하여 측정변수들 간에 어떤 관련성을 갖는지 알아보기 위하여 Pearson 상관관계 및 평균과 표준편차를 산출하였다. 나이, 자녀수, 직업 등 인구통계학적 변인들이 주요 변인들과 유의미한 상관이 없는 것으로 나타났다. 그러나 자녀의 문제행동은 양육효능감, 정서조절과는 유의미한 부적상관을 나타냈으며, 양육효능감과 정서조절은 유의미한 정적상관을 보였다.

표 19. 변인들의 상관계수

	1	2	3	4	5	6
나이	1	-.030	.101	-.012	-.044	-.104
자녀수		.697	.197	.880	.566	.178
직업		1	-.117	-.065	-.008	-.048
자녀문제행동			.133	.396	.918	.533
정서조절			1	.041	.010	.041
양육효능감				.603	.898	.603
				1	-.673**	-.319**
					.000	.000
					1	.398**
						.000
평균(표준편차)				53.28 (9.58)	2.80 (.65)	3.81 (.44)

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

(2) 정서조절과 양육효능감이 자녀의 문제행동에 미치는 영향

정서조절과 양육효능감이 자녀의 문제행동에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 종속변인은 자녀의 문제행동으로 설정하고, 독립변인으로는 입력방식으로 나이, 자녀수, 직업, 양육효능감, 정서조절 변인을 투입하였으며, 결과는 표 20에 제시하였다. 부모의 정서조절 변인은 자녀의 문제행동에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = -.644$, $p < .01$). 또한 자녀의 문제행동은 다섯 가지 변인에 의해 46.7%가 설명되며, VIF는 10이하로 다중공선성은 존재하지 않는 것으로 나타났다.

표 20. 정서조절과 양육효능감이 자녀의 문제행동에 미치는 영향

종속변인	독립변인	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>R</i> ²	<i>F</i>
자녀의 문제행동	나이	-.116	.112	-.062		
	자녀수	-1.081	.723	-.090		
	직업	.121	.225	.032	.467**	22.894**
	양육효능감	-1.424	1.395	-.065		
	정서조절	-9.484	.929	-.644**		

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

4) 현장실무자 대상 요구조사

가) 조사대상

청소년 자녀를 둔 부모의 정서조절 프로그램을 개발하기 위하여 본 연구에서는 취약계층 청소년의 심리상담 및 학업관련 지도경험이 있는 전국 청소년상담복지센터 상담자를 대상으로 CYS-Net(Community Youth Safety-Net: 지역사회 청소년 통합체계) 시스템을 활용하여 요구조사를 실시하였다. 요구조사에 참여한 상담자는 141명(남 19명 13.5%, 여 122명, 56.5%)이었으며, 이 가운데 관련전공 석사졸업 이상이 98명(69.5%)이었다. 주로 사용하는 부모교육 프로그램에 대한 질문에 64명(35.4%)이 본원에서 개발한 이음부모교육 프로그램을 사용한다고 응답했으며, 그 다음으로 개인이 개발한 프로그램을 51명(28.2%)이 사용하는 것으로 나타났다. 요구조사 대상자의 인적사항은 표 21과 같다.

표 21. 부모교육 현장전문가 요구조사 대상자의 인적사항

구분	내용	응답자수(명)	비율(%)	합계
연령	20대	11	7.8	141명 (100.0%)
	30대	38	27.0	
	40대	64	45.4	
	50대	27	19.1	
	60대	1	0.7	
성별	남	19	13.5	141명 (100.0%)
	여	122	86.5	
학력	학사졸업	32	22.7	141명 (100.0%)
	석사수료	11	7.8	
	석사졸업	68	48.2	
	박사재학	9	6.4	
	박사수료	10	7.1	
	박사졸업	7	5.0	
	기타	4	2.8	
전공	상담/교육상담	70	49.6	141명 (100.0%)
	심리학	15	10.6	
	아동가족학	6	4.3	
	사회복지학	25	17.7	
	청소년학	16	11.3	
기타	9	6.4		
프로그램 진행경험	100시간 미만	115	81.6	141명 (100.0%)
	100~200시간	13	9.2	
	200~300시간	2	1.4	

구분	내용	응답자수(명)	비율(%)	합계
	300~400시간	2	1.4	
	400~500시간	3	2.1	
	500시간 이상	6	4.3	
주요 실시 부모교육 프로그램	이음부모교육	64	35.4	141명 (100.0%)
	PET	18	9.9	
	APT	4	2.2	
	STEP	3	1.7	
	개인이 개발한 프로그램	51	28.2	
	기타(친한자, mbti)	41	22.7	
프로그램 참여대상	학령 전 자녀를 둔 부모	31	10.9	141명 (100.0%)
	초등학생 부모	85	29.8	
	중학생 부모	88	30.9	
	고등학생 부모	60	21.1	
	기타	21	7.4	
주요 부모교육 수행기관	청소년상담복지센터	57	23.9	141명 (100.0%)
	학교	85	35.7	
	WEE센터	6	2.5	
	복지관	18	7.6	
	건강가정지원센터	17	7.1	
	경찰서, 법원	14	5.9	
	학부모지원센터	10	4.2	
	기업	1	0.4	
기타	30	12.6		
경력	1년미만	8	5.7	141명 (100.0%)
	1~5년	82	58.2	
	5~10년	33	23.4	
	10~15년	7	5.0	
	15년 이상	11	7.8	

나) 조사도구

CYS-Net을 활용한 전국 청소년상담복지센터 상담자 대상 요구조사는 부모의 정서조절과 관련하여 적절하다고 생각되는 구성요소 및 프로그램 진행방법에 관한 영역으로 인적사항과 자유문항을 포함하여 총 15개의 문항으로 구성하였다. 문항구성의 과정은 부모교육관련 문헌연구를 통하여 기초적인 문항풀을 구성한 후 집단상담 및 교육프로그램을 진행 경험이 풍부한 전문가 4인(대학교수, 상담심리전문가, 교육학석사 등)의 검토와 안면타당도를 거쳐 수정보완한 후 최종 문항으로 구성하였다. 질문지는 <부록 6>에 제시되어 있다.

다) 조사절차 및 분석방법

취약청소년의 심리사회적 특성을 고려한 프로그램 개발을 위해 전국 청소년상담복지센터 상담자를 대상으로 실시된 요구조사는 2016년 4월~5월까지 문항구성이 이루어졌다. 이후 6월 13일부터 30일까지 한국청소년상담복지개발원과 전국 청소년상담복지센터의 전산망인 CYS-Net을 활용하여 전자 설문 형태로 실시되었다. 수거된 자료는 141부였으며, 수거된 설문지 모두 성실하게 응답되어 141부 전체가 분석에 활용되었다. 분석은 SPSS WIN 21.0을 활용하였으며, 기술통계분석이 사용되었다.

라) 조사결과

부모의 저서조절 향상 프로그램의 운영형태에 대한 질문에서는 집단상담 프로그램이 75.9%, 단회성 강의가 14.9%로 집단상담 형태의 운영을 선호하는 것으로 나타났다. 프로그램의 적정 회기 수는 4~5회기 40.4%, 6회기가 25.5%로 높게 나타났다. 한 회기당 적정 운영시간에 대한 질문에 집단상담 형태에서는 90분이 43.3%, 단회성 강의 형태에서는 120분이 48.9%를 요구하는 것으로 나타났다. 프로그램 진행시 어려운 점은 참여자가 교육에서 바라는 개인적인 요구가 다르다는 점이 30.2%, 참여 대상자의 모집이 어렵다는 의견이 28.7%로 높게 나타났다.

표 22. 현장실무자 대상 프로그램 회기수, 시간, 운영방식에 대한 요구조사 결과

조사영역	응답내용	응답자수(명)	비율(%)
프로그램 형태	집단상담 프로그램	107	75.9
	단회성 강의	21	14.9
	기타	13	9.2
회기 수	1회기	5	3.5
	2~3회기	29	20.6
	4~5회기	57	40.4
	6회기	36	25.5
	7회기 이상	14	9.9
회기 시간 (집단상담)	60분	49	34.8
	90분	61	43.3
	120분	21	14.9
	150분	4	2.8
	180분	5	3.5
	기타(무응답)	1	0.7

조사영역	응답내용	응답자수(명)	비율(%)
회기 시간 (단회성강의)	60분	16	11.3
	90분	39	22.7
	120분	69	48.9
	150분	6	4.3
	180분	10	7.1
	기타(무응답)	1	0.7
운영방식	주기적 교육 (예시 : 6주간 주1회 2시간씩)	112	79.4
	집중교육 (예시 : 1주간 3회 4시간씩)	23	16.3
	기타	6	4.3
	대상모집	100	28.7
프로그램 실행시 어려운 점 (3개 중복체크)	참여자의 개인적 요구가 다름	105	30.2
	교구재 부족	22	6.3
	프로그램 내용의 부족	39	11.2
	자녀의 연령대가 다름에 따른 어려움	76	21.8
	기타	6	1.7

라. 프로그램의 구성

부모 정서조절 향상 프로그램을 개발하기 위해 문헌연구와 청소년 및 현장전문가를 대상으로 실시한 사전 요구조사 결과를 분석한 결과 도출된 내용을 바탕으로 프로그램의 구성 원리 및 운영원리를 도출한 후 프로그램의 주요내용을 구성하였다. 1차로 구성된 프로그램은 부모교육 경험 및 관련 연구경험이 풍부한 학계전문가 2인, 경력 15년 이상의 청소년 상담자 1인, 경력 5년 이상의 청소년상담사 1인, 경력 3년 이상의 청소년상담사 1인으로부터 감수를 받아 수정·보완 하였다. 부모 정서조절 향상 프로그램의 구성원리 및 운영원리, 주요내용은 다음과 같다.

1) 프로그램의 구성원리

첫째, 부모 정서조절 향상 프로그램의 궁극적인 목적은 부모의 정서조절 능력을 향상시켜 건강한 부모-자녀 관계를 갖도록 돕고, 나아가 건강한 가정을 만들 수 있도록 돕는 것에 있다. 기존의 청소년기 자녀를 둔 부모교육은 양육방식이나, 의사소통 등 자녀와의 관계에 초점을 맞춘 프로그램이 대부분이며, 부모의 정서조절에 초점을 맞춘 프로그램은 거의 전무했다. 정서조

절관련 변인에 대한 실태조사결과 부모의 정서조절수준은 자녀의 문제행동에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이는 부모의 정서조절전략이 자녀의 정서조절전략에 영향을 미친다는 선행연구의 결과와 일치하였다. 이러한 결과들을 근거로 개발된 프로그램에서는 부모의 정서자각, 정서표현, 정서조절방략에 초점을 두었다.

둘째, 청소년기 자녀는 생물학적, 인지적, 사회적으로 급격한 변화를 경험하며, 그 시기와 맞물려 부모도 중년기라는 발달적 변화의 시기를 겪게 된다. 부모가 자신의 현재 정서를 보다 잘 인식하고 수용하기 위해서는 청소년기 자녀의 발달적 이해, 가족의 발달 및 본인의 중년기 발달시기에 대한 이해가 선행되어야 한다. 따라서 본 프로그램의 3회기에 해당 내용에 대한 이론적 강의를 통해 정서조절 향상을 돕도록 구성하였다.

셋째, 정서조절전략을 성공적으로 수행하기 위해서는 먼저 정서의 명료화 및 수용이 선행되어야 한다. 이를 반영하여 부모 정서조절 프로그램에서는 원가족·현재가족 가계도그리기를 통해 자신의 핵심 정서가 어디에서 왔는지에 대한 탐색을 하고, 정서 갈등·충돌상황 탐색을 통해 그 미해결 정서의 역기능적 활성화 상태를 자각할 수 있도록 구성하였다.

넷째, 정서조절을 위한 전략을 본 프로그램에서는 인지적·체험적 정서조절 전략을 활용하였으며, 또한 개인의 핵심 정서가 가족구성원들 사이에서 어떻게 작용하는지 다루기 위해 전이와 투사 등 정신분석학적 이론과 접목하였다. 하지만 가족구성원들과의 다양한 상황 속에서 이론적인 정서조절전략을 적용시키기는 상당히 어려운 일이다. 따라서 4회기에 자신만의 정서조절 모델을 작성하여 실생활에 밀착된 전략을 수립할 수 있도록 하였다.

2) 프로그램의 운영원리

첫째, 프로그램 주요대상은 청소년기 자녀를 둔 부모를 대상으로 한다.

둘째, 프로그램 참여자는 10명 내외의 소그룹으로 구성한다. 현장전문가 사전 요구조사에서 집단상담 형태의 프로그램으로 운영할 것에 대한 요구를 반영하였다.

셋째, 프로그램은 총 5회기로 구성하였으며, 한 회기는 90분으로 한다. 또한 프로그램의 목적인 부모의 정서조절 향상을 위한 충분한 연습기간이 필요하다 판단하여 1주일에 1회씩 총 5주간 주기적으로 프로그램을 운영하도록 구성하였다.

넷째, 프로그램은 각 회기 별로 “도입 - 전개 - 마무리 - 과제주기”의 순서로 진행한다. 도입부분에는 참여자들이 라포를 형성하고 집단상담 형태의 프로그램에 초대될 수 있도록 돕는다. 또한 본 활동에서 부모의 정서조절 향상을 위한 주요 프로그램들이 실시되며, 이후 필요시 강의 및 과제주기를 통해 프로그램에서 다룬 내용들이 충분히 연습되도록 돕도록 구성하였다.

다섯째, 프로그램의 진행은 지도자용 매뉴얼 지침대로 하고, 참가자는 워크북을 활용하도록

한다.

여섯째, 프로그램 진행은 주진행자가 진행하며, 보조진행자는 참여자들의 적극적인 참여를 위해 주진행자를 조력하고 참여자들을 지지, 독려한다.

3) 프로그램의 주요내용

본 프로그램의 목적은 청소년 자녀를 둔 부모를 대상으로 정서조절 능력을 향상시키는 것이다. 이러한 목적을 달성하기 위한 프로그램의 회기별 주제 및 주요내용과 활동을 요약하면 표 23에 제시된 바와 같다. 프로그램의 회기별 목표 및 주요내용을 보다 구체적으로 살펴보면, 우선 <1회기>의 목표는 프로그램에 대한 오리엔테이션을 통하여 프로그램 전체의 목적 및 진행 방법을 안내하고, 지도자와 참여자를 소개함으로써 프로그램의 참여동기를 높이는 것이다. 아울러, '지금-여기(here & now)'에서의 역할과 발달을 중심으로 자기탐색을 함으로써 미해결정서가 역기능적으로 기능할 수 있는 상황에 대한 전반적인 자신의 상태를 조망해보고자 하였다. 회기명은 '부모의 시작은 자기이해!'로 하였다.

<2회기 : 정서의 뿌리를 찾아서>의 목표는 원가족과 현재가족의 가계도 작성을 통하여 원가족으로부터의 미해결정서와 현재 가족 속에서 경험하는 정서 간의 관련성을 탐색해 보는 것이다. 또한 정서의 전이와 투사에 대한 지도자의 강의를 통하여 개인의 정서가 유·아동기의 다양한 경험을 통해서 형성되며, 성인이 된 후에도 전이와 투사를 통해 타인과의 관계에 영향을 미칠 수 있음에 대해 집단원들의 이해를 높이고자 하였다. 회기명은 '정서의 뿌리를 찾아서'로 하였다.

<3회기>의 목표는 탐색되어진 미해결정서가 일상생활 속에서 역기능적으로 활성화되는 상태를 자각함으로써 이를 명료화 하는 것이다. 또한 이러한 과정에서 가족발달, 청소년발달, 중년기발달에 관한 강의를 통하여 불필요한 부정적 정서의 감소를 돕고자 하였다. 회기명은 '바로 너였어!'로 하였다.

<4회기>의 목표는 일상생활에서 정서조절이 실패하는 주된 이유에 대하여 감정, 생각, 행동 등의 연쇄적인 관련성을 중심으로 살펴보고, 이를 해결하기 위한 자신만의 정서조절 실천모델을 수립하는 것이다. 특히, 이 과정에서는 일상생활에서 실천할 수 있는 구체적인 행동 실천전략 및 방해요인과 해결방안을 함께 탐색함으로써 성공가능성과 동기를 높이고자 하였다. 또한 수립한 행동 실천전략은 과제주기를 통하여 실천해 볼 수 있도록 독려하도록 한다. 회기명은 '정서에 휘둘리는 부모! 정서를 다스리는 부모!'로 하였다.

<5회기>의 목표는 지난 회기에서 수립하여 실천한 나만의 정서조절 모델에 대하여 좋았던 점, 어려웠던 점, 고려하지 못했던 점 등에 대하여 평가하고 보다 실천이 용이한 실천전략이

되도록 돕는 것이다. 아울러 프로그램 전체에 대한 회기 요약과 소감나누기를 통하여 지속적인 정서조절 실천동기를 강화하는 것이다. 회기명은 ‘내 정서는 나의 것!’으로 하였다.

표 23. 프로그램의 회기별 목표 및 주요내용

회기	회기명	주제	주요내용	주요활동
1	부모의 시작은 자기이해!	오리엔테이션, 자기탐색	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램의 목적 및 진행방법 안내 지도자 및 참여자 소개 (참여동기) ‘지금&여기’의 역할을 중심으로 자기탐색 과제: 상황-정서 기록지 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 오리엔테이션 참가서약서 작성 어머니(아버지), 아내(남편), 신체·생리적, 개인으로서의 자기탐색 과제주기 및 사전검사
2	정서의 뿌리를 찾아	미해결정서 탐색	<ul style="list-style-type: none"> 원가족 속에서 경험한 미해결정서 탐색 현재 가족 속에서 경험하는 정서 탐색 강의: 정서의 전이와 투사 과제: 상황-정서 기록지 	<ul style="list-style-type: none"> 원가족-현재가족 가계도 정서 가계도 강의 및 과제주기
3	바로 너였어!	미해결정서 명료화 및 수용	<ul style="list-style-type: none"> 미해결 정서의 역기능적 활성화 상태 자각 및 수용 정서조절이 어려운 구체적 상황탐색 강의: 가족발달, 청소년발달, 중년기발달 과제: 정서-행동-결과 기록지 	<ul style="list-style-type: none"> 정서갈등·충돌상황탐색 정서조절이 어려운 상황의 자각(감정, 생각, 행동, 결과) 강의 및 과제주기
4	정서에 휘둘리는 부모, 정서를 다스리는 부모	정서조절방략 수립	<ul style="list-style-type: none"> 정서조절 실패의 고리 찾기 방해요인과 해결방략 탐색하기 나만의 정서조절 실천모형 만들기 과제: 정서-행동-결과 기록지 	<ul style="list-style-type: none"> 나만의 정서조절 실천모형 만들기 방해요인 및 해결방법 탐색 과제주기
5	내 정서는 나의 것!	정서조절 방략평가, 프로그램 마무리	<ul style="list-style-type: none"> 나만의 정서조절 모형 실천을 통한 평가 프로그램 개관을 통한 지속적 실천동기 강화 소감나누기 및 프로그램 마무리 	<ul style="list-style-type: none"> 정서조절 실천모형 실천 프로그램 개관 소감나누기 사후검사

IV. 프로그램의 실행 및 평가

1. 예비연구 (프로그램의 효과성 검증)

가. 연구설계

본 연구에서는 청소년 자녀를 둔 학부모의 정서조절 향상을 위한 프로그램 시범운영에 참여한 학부모의 정서조절곤란도와 양육효능감이 어떻게 변화하는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단 간의 사전검사점수를 기준으로 집단의 동질성을 확인한 후 사전검사에 대비한 사후검사의 변화점수의 통계적 유의성을 중심으로 프로그램의 효과성을 분석하고자 하였다. 더불어 참여 학부모의 참여자 관점 평가 및 만족도를 분석하여 프로그램의 초안을 수정·보완하고자 하였다.

예비연구 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 부산시에 소재한 학부모지원센터 1개 실험집단(1집단, 7명)과 통제집단(1집단, 7명)을 대상으로 프로그램 효과성 검증을 실시하였다. 본 연구의 독립변인은 청소년 자녀를 둔 학부모의 정서조절 향상 프로그램이며, 종속변인은 정서조절곤란도와 양육효능감이다. 또한 청소년 자녀를 둔 학부모의 정서조절 향상 프로그램 시범운영에 참여한 참여자의 참여자 관점 평가 및 만족도를 보완적인 질적분석 자료로 활용하였다. 연구설계는 표 24와 같다.

표 24. 프로그램 효과성 검증을 위한 연구설계

집단구분	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	O1	X1	O2
통제집단	O3		O4

O1, O3 : 사전검사 / 정서조절곤란도, 양육효능감

O2 : 사후검사(실험집단) / 정서조절곤란도, 양육효능감, 프로그램 만족도, 평가의견

O4 : 사후검사(통제집단) / 정서조절곤란도, 양육효능감

X1 : 실험처치 / 청소년 자녀를 둔 학부모의 정서조절향상 프로그램(5회기×90분)

나. 연구방법

1) 연구대상

시범운영에 참여한 지도자들은 연구 개발진으로 함께 참여한 상담경력 15년 이상의 상담전공 박사 겸 상담심리전문가 1인, 상담경력 5년 이상의 상담전공 박사과정 겸 청소년 상담사 1

인, 상담경력 3년 이상의 상담전공 박사, 상담경력 3년의 교육전공 석사 겸 청소년 상담사 1인으로, 시범운영에 자발적 참여의사가 있으며 프로그램 운영방법을 익힌 총 4명으로 구성되었다.

프로그램 시범운영에 참여하는 구성원은 청소년 자녀를 둔 학부모를 참여자로 선정하였다. 최종적으로 부산시에 소재한 학부모지원센터 학부모 7명(1개 집단) 총 7명을 대상으로 시범운영을 진행하였다. 참여자들은 온라인 홍보를 통해 자발적으로 참여한 학부모를 대상으로 선발하였다. 연구대상자의 인구통계학적 정보는 다음의 표 25와 같다.

표 25. 연구대상자 인구통계학적 정보

		실험집단	통제집단
		N (%)	N (%)
연령대	36-40	2명(28.6%)	4명(57.1%)
	41-45	2명(28.6%)	2명(28.6%)
	46-50	3명(42.9%)	1명(14.3%)
합계		7명(100%)	7명(100%)
자녀수	1명	3명(42.9%)	3명(42.9%)
	2명	3명(42.9%)	2명(28.6%)
	3명	1명(14.3%)	2명(28.6%)
합계		7명(100%)	7명(100%)

2) 측정도구

가) 정서조절곤란도

학부모의 정서조절곤란도를 측정하기 위해 Grantz와 Roemer(2004)가 개발하고 조용래(2007)이 번안하고 타당화한 한국판 정서조절곤란 척도를 사용하였다. 본 척도는 6개의 하위요인으로 구성되며 충동통제곤란(7문항), 정서에 대한 주의/자각부족(8문항), 정서에 대한 비수용성(7문항), 정서적 명료성 부족(3문항), 정서조절 전략 접근제한(6문항), 목표지향행동수행 어려움(4문항) 총 35문항으로 구성되어 있으며 ‘전혀 그렇지 않다’~‘매우 그렇다’의 5점 Likert방식으로 응답하도록 되어있다. 총점의 점수가 높을수록 정서조절에 있어서 어려움을 경험하는 것이다. 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach' α 가 전체 정서조절곤란도는 .889로 나타났으며 하위요인별로는 충동통제곤란 .907, 정서에 대한 주의/자각부족 .891, 정서에 대한 비수용성 .822, 정서적 명료성 부족 .540, 정서조절 전략 접근 제한 .691, 목표지향행동수행 어려움 .549로 나타났다.

나) 양육효능감

본 연구에서는 최형성과 정옥분(2001)이 국내 실정에 맞게 개발한 양육효능감 척도를 사용하였다. 이 척도는 전반적인 양육능력 6문항, 신체양육능력 3문항, 의사소통능력 3문항, 학습지도 3문항, 훈육능력 3문항으로 총 18문항으로 구성되었으며, ‘전혀 그렇지않다’~‘매우 그렇다’의 5점 Likert방식으로 응답하도록 되어있다. 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach' α 가 전체 양육효능감은 .961로 나타났으며 하위요인별로는 전반적인 양육효능감 .897, 신체양육능력 .646, 의사소통능력 .868, 학습지도 .811, 훈육능력 .868로 나타났다.

3) 절차 및 분석방법

본 연구의 목적을 달성하기 위해 프로그램 시범운영 평가 절차는 다음과 같다. 시범운영은 2016년 9월 23일부터 11월 15일까지 부산학부모지원센터에서 자발적으로 본 프로그램 참여를 신청한 학부모(1집단, 7명) 대상으로 실시되었다. 통제집단은 실험집단과 유사한 조건(성별, 사회경제적환경, 인원수 등)의 청소년 자녀를 둔 학부모 7명으로 하였고, 실험집단과 통제집단에 대하여 프로그램 실시 전 사전검사를 실시하였다. 이후 정해진 기간 동안 프로그램을 실시하였으며, 실험집단 학부모들은 회기가 마칠 때마다 회기 평가지를 작성하였다. 프로그램이 종료된 직후에는 실험집단과 통제집단에는 동일한 내용의 사후검사지를, 그리고 실험집단에는 만족도 조사 및 평가의견도 함께 조사되었다. 수집된 자료는 SPSS WIN 21.0 프로그램을 사용하여 정서조절곤란도 및 양육효능감의 사전점수에 대하여 통제집단과 실험집단의 동질검증을 위한 독립표본 t -검증을 실시하였다. 또한 실험집단의 프로그램을 통한 변화를 측정하기 위하여 정서조절 및 양육효능감에 대한 사전검사와 사후검사에 대응표본 t -검증을 실시하였다. 추가적으로 참가자의 전반적 만족도 및 소감문, 프로그램 운영진의 운영에 대한 회기별 평가 및 의견을 분석하였으며, 이러한 결과를 프로그램의 수정 및 보완에 활용하고자 하였다.

다. 연구결과

1) 정서조절곤란도에 미치는 영향

(1) 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

본 프로그램의 사전점수와 사후점수의 차이를 통한 프로그램 효과의 유의성을 검증하기에 앞서 우선, 실험집단과 통제집단의 동질성이 확보되어야 하므로 프로그램의 사전검사에 대한 독립표본 t -검증을 통하여 동질성을 확인하고자 하였다. 결과는 표 26에 제시되어있다.

표 26에서 보는 바와 같이, 프로그램 실시 전에 두 집단 간 정서조절곤란 총점($t=1.660, p>.05$) 및 충동통제곤란($t=.597, p>.05$), 정서에 대한 주의/자각부족($t=1.044, p>.05$), 정서에 대한 비수용성($t=1.742, p>.05$), 정서적 명료성 부족($t=.937, p>.05$), 정서조절 전략 접근제한($t=1.868, p>.05$), 목표지향행동수행 어려움($t=-.220, p>.05$) 의 하위요인 모두에서 유의한 차이를 보이지 않아 실험집단과 통제집단은 동질적인 것으로 나타났다.

표 26. 정서조절곤란 총점 및 하위요인에 대한 사전검사 독립표본 t -검증

종속변수	집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
정서조절곤란 총점	실험	7	2.68	.44	1,660	.123
	통제	7	2.33	.34		
충동통제곤란	실험	7	2.73	.83	.597	.562
	통제	7	2.49	.69		
정서에 대한 주의/자각부족	실험	7	2.61	.73	1,044	.317
	통제	7	2.25	.54		
정서에 대한 비수용성	실험	7	2.94	.83	1,742	.107
	통제	7	2.37	.25		
정서적 명료성 부족	실험	7	2.43	.74	.937	.367
	통제	7	2.14	.33		
정서조절 전략 접근제한	실험	7	2.52	.59	1,868	.086
	통제	7	2.00	.45		
목표지향행동수행 어려움	실험	7	2.86	.56	-.220	.830
	통제	7	2.93	.66		

(2) 정서조절곤란에 대한 프로그램의 효과성 검증

독립표본 t -검증을 통하여 실험집단과 통제집단 간에 동질성이 확보됨에 따라 각 집단별로 사전검사에 대비한 사후값의 변화에 대한 유의성을 검증하기 위하여 대응표본 t -검증을 실시하였으며 그 결과는 표 27에 제시된 바와 같다.

표 27. 정서조절곤란 총점에 대한 사전·사후검사 대응표본 t -검증

종속변수	집단	<i>N</i>	사전검사		사후검사		<i>t</i>	<i>p</i>
			<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
정서조절곤란도	실험	7	2.68	.44	2.42	.60	1,726	.135
	통제	7	2.33	.34	2.42	.34	-4.054	.007**

** $p<.01$

표 27에서 보는 바와 같이, 정서조절곤란 총점에서 실험집단의 경우 사후검사 점수($M=2.42$)가 사전검사 점수($M=2.68$)보다 통계적으로 유의미하진 않지만 0.26점 감소한 것으로 나타나 프로그램 이후 정서조절 능력이 향상되었음을 알 수 있었다. 반면에 통제집단에서의 경우 사후검사 점수($M=2.42$)가 사전검사 점수($M=2.33$)보다 유의하게 높게 나타났다($t=-4.054, p<.01$). 즉 프로그램을 실시한 실험집단은 사후값이 감소를 보인 반면 통제집단은 사후값이 유의하게 증가함에 따라 본 프로그램의 처치를 받은 실험집단이 정서조절곤란의 총점을 감소시켰다고 할 수 있다.

정서조절곤란의 총점에서 프로그램의 효과성이 검증됨에 따라, 보다 세부적인 효과성을 살펴 보기 위하여 프로그램의 정서조절곤란도 하위요인에 대한 대응표본 t -검증을 실시하였으며 그 결과는 표 28에 제시되어 있다.

표 28. 정서조절곤란 하위요인에 대한 사전·사후검사 대응표본 t -검증

하위요인	집단	N	사전검사		사후검사		t	p
			M	SD	M	SD		
총동통제 곤란	실험	7	2.73	.83	2.55	.78	1.030	.343
	통제	7	2.49	.69	2.57	.66	-1.922	.103
정서에 대한주의 /자각부족	실험	7	2.61	.73	2.11	.54	4.000	.007**
	통제	7	2.25	.54	2.23	.53	.548	.604
정서에 대한 비수용성	실험	7	2.94	.83	2.67	.79	.858	.424
	통제	7	2.37	.25	2.47	.18	-1.698	.140
정서적 명료성부족	실험	7	2.43	.74	2.24	.76	.405	.700
	통제	7	2.14	.33	2.14	.47	.000	1.000
정서조절 전략 접근제한	실험	7	2.52	.59	2.31	.87	.972	.368
	통제	7	2.00	.45	2.19	.51	-2.489	.047*
목표지향 행동수행 어려움	실험	7	2.86	.56	2.68	.64	.672	.526
	통제	7	2.93	.66	2.96	.64	-1.000	.356

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

표 28에 제시된 바와 같이 실험집단의 경우, 정서조절 하위요인에서는 사전값에 비해 정서에 대한 주의/자각부족($t=4.000, p<.01$)에서 사후값에 유의한 변화를 보였다. 그러나, 총동통제 곤란($t=1.030, p>.05$), 정서에 대한 비수용성($t=.858, p>.05$), 정서적 명료성부족($t=.405, p>.05$), 정서조절전략접근제한($t=.972, p>.05$), 목표지향행동수행어려움($t=.672, p>.05$)에서는 유의한 통

계적 변화를 보이지 않았다. 즉, 본 프로그램을 통해 실험집단에 참여한 구성원들은 정서에 대한 주의와 자각이 높아져서 정서조절 능력 향상에 도움이 되었다고 할 수 있다.

한편, 통제집단의 경우 사전값에 비해 정서조절전략접근제한($t=-2.489, p<.01$)에서 사후값에서 유의하게 증가되는 변화를 보였으며, 나머지 하위요인에서는 유의한 통계적 변화를 보이지 않는 것으로 나타났다. 즉, 통제집단의 경우 프로그램 실시 전에 비하여 정서조절을 위한 전략을 더 제한적으로 사용한다고 볼 수 있다.

따라서 본 프로그램은 정서조절곤란 하위요인 가운데 정서에 대한 주의/자각부족에 유의한 효과를 보였다고 할 수 있다.

2) 양육효능감에 미치는 영향

(1) 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

프로그램이 양육효능감에 미치는 효과를 알아보기에 앞서, 실험집단과 통제집단의 동질성이 확보되어야 하므로 프로그램의 사전검사에 대한 독립표본 t -검증을 통하여 동질성을 확인하고자 하였다. 결과는 표 29에 제시되어 있다.

표 29에서 보는 바와 같이, 프로그램 실시 전에 두 집단 간 양육효능감 총점($t=-.491, p>.05$) 전반적인 양육능력($t=-.810, p>.05$), 신체양육능력($t=0, p>.05$), 의사소통능력($t=-.417, p>.05$), 학습지도($t=-2.76, p>.05$), 훈육능력($t=-.408, p>.05$)의 하위 요인 모두에서 유의한 차이를 보이지 않아 실험집단과 통제집단은 동질적인 것으로 나타났다.

표 29. 양육효능감 총점 및 하위요인에 대한 사전검사 독립표본 t -검증

종속변수	집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
양육효능감 총점	실험	7	3.80	.77	-.491	.373
	통제	7	3.96	.37		
전반적 양육	실험	7	3.52	.80	-.820	.229
	통제	7	3.81	.47		
신체적 양육	실험	7	4.14	.86	.000	.235
	통제	7	4.14	.33		
의사소통	실험	7	3.90	.85	-.417	.107
	통제	7	4.05	.30		
학습지도	실험	7	3.81	.86	-.276	.202
	통제	7	3.90	.32		
훈육능력	실험	7	3.90	.76	-.408	.216
	통제	7	4.05	.52		

(2) 양육효능감에 대한 프로그램의 효과성 검증

독립표본 *t*-검증을 통하여 실험집단과 통제집단 간에 동질성이 확보됨에 따라 각 집단별로 사전검사에 대비한 사후값의 변화에 대한 유의성을 검증하기 위하여 대응표본 *t*-검증을 실시하였으며 그 결과는 표 30에 제시된 바와 같다.

표 30. 양육효능감 총점에 대한 사전·사후검사 대응표본 *t*-검증

종속변수	집단	N	사전검사		사후검사		t	p
			M	SD	M	SD		
양육효능감	실험	7	3.80	.77	3.96	.64	-1.881	.109
	통제	7	3.96	.37	3.92	.31	1.109	.310

표 30에서 보는 바와 같이, 양육효능감 총점에서 실험집단은 프로그램 사전($M=3.80$)에 비해 사후($M=3.96$)에 평균의 상승이, 그리고 통제집단은 양육효능감의 감소(사전 $M=3.96$, 사후 $M=3.92$)가 있었다. 그러나 이러한 변화는 실험집단($t=-1.881, p>.05$)과 통제집단($t=1.109, p>.05$) 모두에서 통계적으로 볼 때 유의하지 않은 것으로 나타났다. 즉, 본 프로그램은 양육효능감에 유의한 통계적 효과를 가지지 못한다고 할 수 있다. 이러한 통계적 결과를 보다 세부적으로 검증해 보기 위하여 양육효능감의 하위요인에 대한 대응표본 *t*-검증을 실시하였으며 그 결과는 표 31에 제시되어 있다.

표 31. 양육효능감 하위요인에 대한 대응표본 *t*-검증

하위요인	집단	N	사전검사		사후검사		t	p
			M	SD	M	SD		
전반적 양육	실험	7	3.52	.80	3.83	.67	-4.596	.004**
	통제	7	3.81	.47	3.79	.41	.311	.766
신체적 양육	실험	7	4.14	.86	4.19	.60	-.354	.736
	통제	7	4.14	.33	4.00	.19	1.441	.200
의사소통	실험	7	3.90	.85	3.95	.80	-.354	.736
	통제	7	4.05	.30	4.00	.33	1.000	.356
학습지도	실험	7	3.81	.86	4.05	.65	-2.500	.047*
	통제	7	3.90	.32	3.90	.32	.000	1.000
훈육능력	실험	7	3.90	.76	3.86	.72	.354	.736
	통제	7	4.05	.52	4.05	.52	1.109	.310

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

표 31에서 보는 바와 같이 실험집단은 전반적인 양육능력(사전 $M=3.52$, 사후 $M=3.83$)과 학습지도(사전 $M=3.81$, 사후 $M=4.05$)에서 사후검사 점수가 사전검사 점수보다 통계적으로 유의미하게 높게 나타났다. 반면, 통제집단의 경우에 양육효능감 하위요인에서 대부분에서 사전검사 점수에 비해 사후검사 점수에서 감소가 있거나 동일한 점수를 보였다. 그러나 이러한 차이는 모두 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 본 프로그램은 전반적인 양육능력 감 하위요인 가운데 전반적 양육과 학습지도에 유의한 효과를 보였다고 할 수 있다.

2. 프로그램 참가자 만족도 및 평가의견

가. 참가자의 만족도 및 평가의견

프로그램에 참여한 학부모들에게 만족도 및 회기 평가를 실시하였으며, 만족도는 5점 Likert 척도, 회기평가는 주관식으로 평가하게 하였다. 프로그램에 대한 참가자의 전반적인 만족도를 보면 표 32와 같다. 항목별로 구체적으로 살펴보면, 프로그램 전반적 만족은 4.5점, 프로그램이 학부모들에게 활용되길 원하는 점이 4.8점으로 비교적 긍정적으로 프로그램에 대한 만족도를 응답하였다. 프로그램의 구성에 대한 참가자의 만족도를 보면 표 32와 같다.

표 32. 프로그램에 대한 전반적인 만족도

연번	질문	평균점수
1	프로그램은 전반적으로 만족스럽다.	4.5
2	프로그램에 참여하는 시간은 나에게 유익하였다.	4.5
3	나는 이 프로그램이 다른 사람들에게 활용되기를 원한다.	4.8
4	나는 기회가 된다면 본 프로그램을 다른 사람들에게도 이 프로그램을 추천할 것이다.	4.5

표 33에서 항목별로 프로그램에 대한 전반적인 만족도를 보면 프로그램의 목적에 맞게 구성된 점은 4.8점, 프로그램의 내용 만족도는 4.3점으로 프로그램에 대한 구성이 대체로 만족스럽다고 응답하였다. 프로그램의 진행에 대한 참가자의 만족도를 보면 표 33과 같다.

표 33. 프로그램 구성에 대한 만족도

연번	질문	평균점수
1	프로그램은 목적에 맞게 구성되었다.	4.8
2	프로그램의 내용은 만족스럽다.	4.3

표 34에서 항목별로 프로그램 구성에 대한 만족도를 보면 프로그램의 진행순서, 방법, 진행 시간, 진행 장소에 대하여 대부분 만족스러워 하였으며, 프로그램 진행자의 전문성도 4.8점으로 대부분 긍정적으로 응답하였다.

표 34. 프로그램 진행방법 대한 만족도

연번	질문	평균점수
1	프로그램의 진행순서나 방법은 만족스럽다	4.5
2	프로그램의 진행시간은 만족스럽다.	4.3
3	프로그램 진행 장소는 만족스럽다.	4.8
4	프로그램 진행자는 전문성을 갖추고 있다.	4.8

프로그램을 통한 목표달성에 대한 참가자의 만족도를 보면 표 35와 같다. 항목별로 살펴보면 프로그램을 통해 자기이해도가 향상되었으며(4.5점), 정서적 어려움 인식, 부정적 정서 조절 및 행동전략, 자녀와의 관계 자신감도 4.3점으로 대부분 긍정적으로 응답하였다.

표 35. 목표달성에 대한 만족도

연번	질문	평균점수
1	나는 프로그램 참여를 통해 나를 탐색하고 이해할 수 있었다.	4.5
2	나는 프로그램 참여를 통해 지금-현재 나의 정서적 어려움을 알게 되었다.	4.3
3	나는 프로그램 참여를 통해 부정적 정서를 조절하고 행동전략을 세울 수 있게 되었다.	4.3
4	나는 프로그램 참여를 통해 나와 자녀와의 관계에서 더 자신감이 생겼다.	4.3

프로그램 회기별 내용에 대한 참가자의 만족도를 보면 표 36과 같다. 항목별로 살펴보면 4회기의 나만의 정서조절 실천모형 만들기 및 방해요인 및 해결방법 탐색이 4.8점으로 가장 도움이 된 것을 보고되었다. 또한 2회기 원가족-현재가족 가계도 및 정서가계도 작업과 5회기 정서조절 실천모형 실천하기가 4.7점으로 만족도가 대체로 높음을 알 수 있다.

표 36. 프로그램 회기별 내용에 대한 만족도

	질문	평균점수
1회기	오리엔테이션 (프로그램에 대한 설명) 어머니(아버지), 아내(남편), 신체 · 생리적, 개인으로서의 자기탐색	4.0

	질문	평균점수
2회기	원가족-현재가족 가계도	4.7
	정서가계도	
3회기	정서갈등·충돌상황탐색	4.0
	정서조절이 어려운 상황의 자각(감정, 생각, 행동, 결과)	
4회기	나만의 정서조절 실천모형 만들기	4.8
	방해요인 및 해결방법 탐색	
5회기	정서조절 실천모형 실천	4.7
	프로그램 개관	
	소감나누기	

다음으로 프로그램의 회기별로 도움이 되었거나 개선해야 할 점들에 대한 평가의견은 표 37에 나타난 바와 같다. 구체적으로 살펴보면, 1회기에서 정서를 통한 자기를 탐색하고 이해하는 작업에 대해 긍정적으로 평가하였지만 정서 인식의 어려움을 표현하였다. 4회기 및 5회기에서 정서조절의 실패 고리를 찾는 작업을 통해 정서를 조절할 수 있는 구체적인 방법을 찾을 수 있어서 도움이 되었다고 평가하였다.

표 37. 프로그램 진행에서 좋았던 점, 어려웠던 점, 아쉬웠던 점

회기	주요내용	평가의견
1	<ul style="list-style-type: none"> ○ 프로그램 소개 및 구조화 ○ '지금&여기'의 역할을 중심으로 자기 탐색 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 나에 대해 오롯이 생각하는 시간이었다. ○ 부모역할로서만 나 자신을 바라보다가 다양한 나의 역할을 통해 정서들을 알게 되어서 좋았다. ○ 많은 정서가 있다는 것이 놀라웠고 정서를 인식하는 것이 어려웠다.
	2	<ul style="list-style-type: none"> ○ 원가족 속에서 경험한 미해결정서 탐색 ○ 현재 가족 속에서 경험하는 정서 탐색
3		<ul style="list-style-type: none"> ○ 미해결 정서의 역기능적 활성화 상태 자각 ○ 정서조절이 어려운 구체적 상황 탐색
	4	<ul style="list-style-type: none"> ○ 정서조절 실패의 고리 찾기 ○ 방해요인, 해결방략 탐색 ○ 나만의 정서조절 행동모델 만들기
5		<ul style="list-style-type: none"> ○ 나만의 정서조절 행동모델 실천을 통한 평가 ○ 프로그램 개관을 통한 지속적 실천동기 강화

회기	주요내용	평가의견
	총평	<ul style="list-style-type: none"> ○ 집단상담을 통해 나 자신을 다른 사람에게 열 수 있다는 것, 내 감정이 어느 정도 수면에 띄어도 될 만큼 내가 치유되었다는 것이니깐 정서조절을 할 수 있을 만큼 힘이 생겼다. 빨리 끝나게 되어 아쉽다. ○ 집단상담이 처음인데 전문적인 집단상담을 경험할 수 있어서 좋았다. ○ 다른 사람의 다양한 관점과 이야기를 들어서 좋았고 바라보는 시각도 다르고 그런 시간을 통해 나의 방향성 설정에 도움이 되었다. ○ 좋은 엄마가 되는 것도 중요하지만 나 자신이 좋은 사람으로 성장하는 것이 더 중요하겠다는 생각이 들었다.

나. 프로그램 운영진의 평가의견

다음으로 프로그램을 운영한 주지도자 및 보조지도자 4명을 대상으로 프로그램의 회기별로 도움이 되었거나 개선해야 할 점들에 대해 조사하였다. 구체적으로 살펴보면 프로그램 참가자들이 활동을 통해 지금-현재 주어진 다양한 역할들을 통해 정서를 인식할 수 있는 작업과, 원가족과 현재가족관계를 통해 미해결된 정서와 자연스럽게 연결시킬 수 있었던 점을 긍정적으로 평가하였다. 그러나 정서조절모델을 실생활에 적용할 수 있도록 안내하고 피드백을 줄 수 있는 시간이 부족한 것이 아쉬운 점으로 꼽혔다. 프로그램 운영진의 평가의견은 표 38에 요약되어 있다.

표 38. 프로그램 운영진의 평가의견

회기	주요내용	평가의견
1	<ul style="list-style-type: none"> ○ 프로그램 소개 및 구조화 ○ '지금&여기'의 역할을 중심으로 자기 탐색 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 부모 역할 뿐 아니라 다양한 영역에서의 역할을 수행하면서 겪는 어려움과 그로 인한 정서들에 대해 인식하고 공감하는 모습을 보임. ○ <정서단어 목록>을 통해 다양한 정서가 있다는 것에 흥미를 보이며, 본인이 느끼는 정서가 어떤 정서인지 구체화하는 것이 도움이 되었다고 함.
2	<ul style="list-style-type: none"> ○ 원가족 속에서 경험한 미해결정서 탐색 ○ 현재 가족 속에서 경험하는 정서 탐색 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 가계도 그리기를 통해 자신과 가족의 역동을 탐색하는 부분에서 자신의 핵심감정을 이야기하며 구체적인 에피소드가 이야기되는 부분이 인상적임. 하지만 자칫 한, 두 명의 부모에게 집중적인 초점을 두게 되면 다른 프로그램 진행에 어려움을 느낄 수 있으니 주의할 필요가 있음. ○ 현재 경험하는 정서적 어려움이 원가족과의 관계와 연결되고 현재 가족에게도 감정이 전해져 오는 것에 대해 놀라워하였으며, 미해결정서에 대해 조금씩 인식하기 시작함.

회기	주요내용	평가의견
3	<ul style="list-style-type: none"> ○ 미해결 정서의 역기능적 활성화 상태 자각 ○ 정서조절이 어려운 구체적 상황 탐색 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 감정의 출발점과 상황에 시택과의 갈등에서 주로 많이 나타났으며, 집단원들 간의 공감대 형성과 함께 역동이 일어남. ○ 시택과의 갈등에 초점이 됨에 따라 객관적인 정서인식이 어려울 수 있으므로 주의가 필요함. ○ 감정체온계 활동을 통해 개인의 정서를 객관화시킴으로써 어떻게 대처해야하는지 설명해짐.
4	<ul style="list-style-type: none"> ○ 정서조절 실패의 고리 찾기 ○ 방해요인과 해결방략 탐색 ○ 나만의 정서조절 행동모델 만들기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 부정적 정서조절을 위해 자녀와 겪는 상황을 되돌아보고 겉감정과 속감정의 차이를 통해 감정의 양면성을 알게 되어 어머니의 감정이해에 도움이 되었음. 다만, 자녀와의 갈등 상황 시 대처하는 행동이나 생각의 부분에서 어떻게 접근해야 하는지 고민하는 부분을 볼 수 있었음. ○ 정서조절에서 방해가 되는 요인을 구체적으로 탐색하는 부분을 어려워하였음.
5	<ul style="list-style-type: none"> ○ 나만의 정서조절 행동모델 실천을 통한 평가 ○ 프로그램 개관을 통한 지속적 실천동기 강화 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 각자의 정서조절 모델을 실생활에 적용하는 과정에서의 에피소드를 나누면서 서로 공감하는 모습을 보임. ○ 정서조절 모델 적용 후 피드백 받고 재교정하는 시간이 한회기로 부족하다는 반응이 있었음.

V. 논 의

본 연구는 청소년기 자녀를 둔 부모를 위한 정서조절 향상 프로그램을 개발하기 위하여 수행되었다. 연구를 위하여 김창대 등(2011)이 제안한 프로그램 개발모형을 적용하였으며, 구체적으로 다음과 같은 과정을 통하여 프로그램을 개발하였다.

기획단계 및 구성단계에서는 청소년기 자녀를 둔 부모 및 정서조절에 관한 국내외의 관련 문헌 및 프로그램들을 개관 및 분석하여 시사점을 도출하였다. 그리고 이를 바탕으로 프로그램 구성을 위한 부모교육 전문가 및 실 수혜자인 청소년기 자녀를 둔 부모를 대상으로 프로그램의 구성내용과 유의사항 등에 관한 내용을 중심으로 포커스그룹 인터뷰를 실시하였다. 또한 청소년 상담 현장 실무자와 청소년의 부모를 대상으로 프로그램 진행방식과 내용에 관한 설문조사를 실시하였다. 이후 문헌연구 및 수요조사를 통하여 프로그램의 구성원리 및 주요내용을 도출한 후 프로그램 개발진의 회의를 통하여 프로그램의 세부내용과 활동지 등을 구성하고 전문가의 감수를 통하여 프로그램의 초안을 마련하였다.

이러한 과정을 거쳐 구성된 본 프로그램의 목표, 진행방식, 주요내용은 다음과 같다. 첫째, 본 프로그램의 목표는 청소년 자녀를 둔 부모의 정서조절능력 및 양육효능감 향상이다. 둘째, 프로그램의 진행방식은 90분씩 5회기의 집단상담으로 진행하며, 구성원은 지도자 1명(보조지도자는 선택적으로 함)과 7~10명 정도의 청소년 자녀를 둔 부모이다. 셋째, 본 프로그램의 주요내용은 부모됨의 의미 이해와 부모로서의 자기탐색, 미해결정서의 탐색, 미해결정서의 명료화 및 수용, 나만의 정서조절방략 수립 및 평가이다. 아울러 정서조절방략을 수립함에 있어서 정서에 따른 행동을 자각한 후 이를 해결하기 위한 핵심요소로 인지적 변화를 주요한 수단으로 하였다.

실시 및 평가단계에서는 예비연구로서 프로그램 초안을 중심으로 본 프로그램에 참여를 희망하는 청소년의 부모를 실험집단으로 구성하여 시범운영을 실시하였으며, 이 때 유사한 조건의 부모를 통제집단으로 설정하였다. 예비연구에 참여한 실험집단은 부산시에 소재한 학부모교육원 수강자들 가운데 본 프로그램의 참여를 희망한 부모들 7명을 1집단이었으며, 통제집단은 유사한 조건의 7명이었다. 예비연구를 통한 프로그램의 효과성 검증은 실험집단과 통제집단에 독립표본 t -검증을 통한 동질성 검사를 통해 통계적 동질성을 확보한 다음 각 집단별로 대응표본 t -검증을 통하여 사전 및 사후 점수의 통계적 차이를 분석하였다. 또한 보완적으로 프로그램 참여자 및 운영진의 평가와 만족도 분석을 통하여 프로그램의 수정·보완을 위한 기초자료로 활용하고자 하였다.

예비연구에서 본 프로그램의 효과성을 검증해 본 결과 다음과 같이 나타났다. 첫째, 본 프로그램은 청소년 자녀를 둔 부모의 정서조절곤란 하위요인 가운데 정서에 대한 주의/자각부족을 유의하게 감소시켰다. 반면, 충동통제곤란, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성 부족, 정서조절 전략접근제한, 목표지향행동 수행 어려움에는 유의한 변화를 주지 못하는 것으로 나타났다. 둘째, 본 프로그램은 양육효능감의 하위요인 가운데 전반적 양육에 대한 효능감과 학습지도 효능감을 유의하게 향상시킨 것으로 나타났다. 반면, 신체적 양육, 의사소통, 훈육에 대한 효능감에는 변화를 주지 못한 것으로 나타났다. 셋째, 프로그램 참여자의 만족도를 분석해 본 결과 전반적인 만족도, 프로그램 구성에 대한 만족도, 프로그램 진행방법에 대한 만족도, 목표달성에 대한 만족도, 회기별 내용에 대한 만족도에서 전반적으로 높게 나타났다.

본 프로그램의 내용 및 예비연구를 통해 도출된 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램은 청소년기 자녀를 둔 부모의 정서조절곤란의 하위요인 중 정서에 대한 주의/자각 부족의 감소에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 본 프로그램을 통해 참여자들이 부모로서의 자기탐색이나 미해결정서의 탐색 등과 같은 활동을 통해서 청소년기 자녀를 양육하는 과정에서 겪는 정서적 어려움과 부모 개인의 정서적 특성에서 비롯된 정서적 어려움에 보다 더 주의를 기울이게 되고, 자신의 정서를 보다 더 알아차릴 수 있게 되었다는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 특히, 정서조절능력의 향상에 있어서 정서에 대한 주의/자각부족의 감소는, 자신의 정서에 주의를 기울이는 과정이 정서조절의 필수적인 시작단계이며 (박성현, 성승연, 2008; Johnson, 2009; Mayer & Gaschke, 1988), 정서를 자각하는 것이 부정적 정서를 완화시켜 적응적 정서조절 양식을 선택하게 만들 수 있도록 하는 정서조절의 핵심적인 방략이라는 점과(임전옥, 2003; 장정주, 김정모, 2011; Berking, 2007), 이러한 방략이 높은 스트레스 상황에 직면할 수 있는 청소년기 자녀를 둔 부모에게 그 의미가 더욱 크다고 볼 수 있다.

둘째, 본 프로그램은 청소년기 자녀를 둔 부모의 양육효능감의 하위요인 가운데 전반적 양육에 대한 효능감과 학습지도 효능감의 향상에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 부모의 정서조절향상에 초점을 맞춘 본 프로그램을 통해 참여자들이 부모로서의 적절한 역할 수행과 관련되어 자녀를 잘 양육하고 자녀와의 문제에서도 잘 해결할 수 있다는 부모로서의 능력에 대한 믿음을 보다 더 갖게 되었다는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 특히, 본 연구결과에서 부모의 학습지도의 효능감에 대한 유의미한 영향은 본 프로그램이 자녀가 아동기에서 청소년기로 넘어가면서 더욱 비중이 커질 수 있는 학업문제에서의 부모-자녀간 갈등을 다루는데 도움을 주었다고 추측할 수 있다. Zeman 등(2006)의 모델에서 부모의 정서조절은 자녀에 대한 양육행동에 직접적인 영향을 미치는 변인으로, 자녀와의 관계에서 정서조절의 실패는 부

모의 양육효능감에 타격을 줄 수 있는 있는데(이영호, 2010), 이에 본 프로그램은 정서조절능력 향상에 초점을 두으로써 양육효능감의 증진에 도움이 될 수 있음을 확인했다고 볼 수 있다. 특히, 부정적 정서가 증가하는 청소년기는 정서조절에 가장 많은 어려움을 겪고(Abidin, 1992), 부모의 정서조절 또한 가장 도전받는 시기임(이지영, 2010) 감안해 볼 때, 부모의 어려움을 여과하는 중요한 대처자원 중의 하나로서 양육효능감(Abidin, 1992)의 증진에 본 프로그램이 시사하는 바는 크다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 애착증진(서은주, 2009), 감정코칭(서숙경, 김은경, 2012)과 같은 부모의 정서적 요소를 다룬 부모교육 프로그램이 양육효능감 증진에 효과적이었다는 연구결과와 맥을 같이한다.

셋째, 본 프로그램에 대한 참여자의 전반적인 만족도는 높은 편이었으며, 내용구성에서도 지금-현재 주어진 다양한 역할들을 통해 정서를 인식할 수 있는 작업과, 원가족과 현재가족관계를 통해 미해결된 정서와 자연스럽게 연결시킬 수 있었던 점을 긍정적으로 평가하였다. 이는 부모대상 정서조절 프로그램이 정서조절모델과 개인의 심층적 정서를 다루는 접근과의 접목이 고려될 필요가 있다는(김명하, 2013; Bervel, 2007; Bervel, 2012; Clarke & Dawson, 1998/2012) 주장과 관련지어 볼 수 있다. 그러나 개인의 심층적 정서를 다루고, 정서조절모델을 실생활에 적용하기 위해서는 피드백의 교환이 이루어질 필요가 있으며, 이에 대한 후속조치가 요구된다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 부산시에 소재한 기관의 학부모 7명을 대상으로 한 예비연구를 결과로 제시하고 있어 결과를 일반화 하는데 제한점이 있다. 따라서 후속적인 연구와 시범운영을 통하여 프로그램을 지속적으로 수정·보완할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 90분간 5회기의 프로그램을 제안하였으나 이는 부모됨의 의미와 원가족으로부터 지속되어온 미해결 정서를 탐색하여 수용하기까지 개인적인 수고의 시간에서 차이와 한계가 있을 수 있다. 평가와 시범운영을 통해 가장 효과적이고 효율적인 방법으로 과거의 미해결 정서가 현재에서 미치는 영향을 탐색하고 해결방안까지 실천하는 과정을 제안하였으나, 지속적인 현장적용을 통하여 대상의 특성을 최대한 포괄할 수 있는 보다 효율적인 활동방법이 보완되어야 할 것이다.

끝으로, 이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 급변하는 신체적, 심리적, 사회적 변화와 더불어 다양한 어려움을 겪는 청소년 자녀를 둔 부모를 대상으로, 부모가 자녀와의 갈등관계에서 자신의 정서를 명료화하고 건강하게 표현할 수 있는 실천모델을 제공하도록 기여했다는 점에서 의의를 가진다.

참고문헌

- 김명선, 하은혜, 오경자 (2014). 심리장애 진단아동의 K_CBCL 아동 청소년 행동평가척도 군집분 석. **한국심리학회지: 임상**, 33(4), 675-696.
- 김성재, 오상은, 은영, 손행미, 이명선(2007). 질적 연구로서의 포커스 그룹 David L. Morgan 저, 대한질적연구간호학회 역. 서울 : 군자출판사
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나(2011). **상담 및 심리 교육 프로그램 개발과 평가**. 서울: 학지사.
- 문승미(2007). **어머니의 정서적 공감과 유아의 문제행동 및 정서조절과의 관계**. 경희대학교 석사학 위논문.
- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민(2000). 부정적 정서조절 방략에 관한 연구: 정서종류와 개인 변인 에 따른 정서조절 양식의 차이. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 14(2), 1-16.
- 박수연, 도현심, 김민정, 송승민(2014). 외조모의 긍정적 양육행동과 어머니의 정서조절능력 및 긍 정적 양육행동이 학령 후기 아동의 정서조절능력에 미치는 영향. **Korean J. of Child Studies**, 35(2), 117-136.
- 박영신, 김의철, 한기혜(2003). 아동과 청소년의 부모에 대한 지각: 토착심리학적 접근. **한국심리학 회지: 사회문제**, 9(2), 127-164.
- 박지선(2014). 발달적 관점에서 본 아동·청소년의 정서조절. **한국심리학회지: 건강**, 19(1), 1-21.
- 배민정, 정윤경(2015). 어머니의 정서표현양가성이 양육태도와 자녀의 문제행동에 미치는 영향. **한 국심리학회지**, 18(4), 159-174.
- 백종화(2009). **우울 및 비우울 어머니의 양육행동과 아동의 행동문제: 어머니와 아동의 지각을 중 심으로**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 보건복지부(2015). **2014 전국아동학대실태보고서**.
- 서숙경, 김은경(2012). 감정코칭 부모교육이 어머니의 정서반응태도와 양육효능감에 미치는 효과. **놀이치료연구**, 16(1), 95-109.
- 서은주, 이현림(2008). 애착증진 부모교육 집단상담이 성인애착, 자아존중감, 어머니-자녀 상호작 용에 미치는 효과. **상담학연구**, 9(3), 1117-1135.
- 송명자(1996). **발달심리학**. 서울: 학지사.
- 송정아, 윤명선(1997). 청소년 자녀와 부모 관계향상 프로그램 모형. **한국가정관리학회지**, 15(1),

71-82.

- 신정이, 황혜원(2006). 초기 청소년기의 스트레스와 심리사회적 적응에 대한 생태체계적 보호요인의 영향 연구. **청소년학연구**, 13(5-2), 123-154.
- 양유진, 정경미(2008). 어머니의 양육태도가 청소년 우울에 미치는 영향: 회피적 정서조절과 정서 인식의 명확성을 매개요인으로. **한국심리학회지: 임상**, 27(3), 669-688.
- 연미희(1994). **한국부모에 대한 PET 부모교육 프로그램의 적용성 평가**. 경희대학교 박사학위논문.
- 오경자, 이해련, 홍강의, 하은혜 (1997). K-CBCL 아동 청소년 행동평가 척도. 서울: 중앙 적성출판사.
- 오성심, 이종승 (1982). 부모의 양육방식에 한 아동의 지각과 정의 특성과의 관계. **행동과학 연구노트**, 11(1). 서울: 한국행동과학연구소.
- 오지현(2010). 어머니의 정서표현 양가성, 양육행동 및 모-자녀 의사소통 유형의 관계 :정서행동문제를 보이는 내담아동 어머니 집단을 대상으로. **인간발달이해**, 17(1), 33-48.
- 오지현, 조유진(2009). 어머니의 정서표현성, 정서표현양가성 및 모-자녀 의사소통 유형의 관계: 정서행동문제를 보이는 내담 아동 어머니 집단을 대상으로. **정서행동장애연구**, 25(3), 93-109.
- 유은희, 임미옥(2006). 부모의 정서표현성과 아동의 자기조절 능력과의 관계. **아동학회지**, 27(6), 97-106.
- 이미경, 김성희(2011). 초등학생 부모-자녀 관계 척도개발. **상담학연구**, 12(3), 997-1017.
- 이서정, 현명호(2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 887-905.
- 이수정(2001). 정서의 이론적 접근에 입각한 정서관리 방략. **한국심리학회지: 일반**, 20(1), 67-90.
- 이승미, 김희진(2005). 유아기 자녀를 둔 어머니의 사회적지지, 양육 효능감 및 자녀 성취에 대한 기대. **Family and Environment Research**, 43(1), 17-33.
- 이승은, 남은영(2011). 부모의 공감, 아동의 또래관계 및 아동의 정서조절능력 간의 관계. **한국심리치료학회지**, 3(1), 41-56.
- 이승희(2013). 정서중심 상호작용 부모교육이 학교부적응 아동의 문제행동에 미치는 영향. **재활심리연구**, 20(3), 523-544.
- 이원화, 이지영(2011). 청소년의 정서조절곤란 수준과 정서조절방략의 사용: 중고등학생과 대학생의 비교 연구. **인간이해**, 32(2), 195-212.
- 이장호, 김정희(1996). **집단상담의 원리와 실제**. 서울: 법문사.
- 이정윤, 장미경(2009). 어머니의 우울과 양육행동의 관계: 자녀양육 관련 비합리적 사고의 매개효과. **인지행동치료**, 9(2), 1-16.

- 이정은(2012). **학생이 지각한 부모양육행동, 정서조절양식과 학교적응간의 관계**. 국민대학교 석사학위논문.
- 이지영(2010). 정서조절방략이 정신병리에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 29(3), 731-749.
- 이지영(2012). 연령 증가에 따른 정서조절의 차이: 청소년과 성인기를 대상으로. **한국심리학회지: 일반**, 31(3), 783-808.
- 이지영(2014). **정서조절 코칭북**. 서울: 시그마프레스.
- 이지영, 권석만(2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구현황과 과제. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(3), 461-493.
- 이지영, 권석만(2007). 정서조절방략 질문지의 개발: 대학생 집단을 대상으로. **한국심리학 회지: 임상**, 26(4), 963-976.
- 이지영, 권석만(2010). 체험적 정서조절방략의 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(1), 95-116.
- 이혜란(1997). **P.E.T가 어머니의 부모역할에 대한 인식에 미치는 영향**. 연세대학교 박사학위논문.
- 이호준(2006). **참가자 관점 부모교육 평가척도의 개발 및 타당화 연구**. 서울대학교 박사학위논문.
- 이희백(2007). 정서역동적 부모교육 프로그램이 부모의 정신건강과 양육태도에 미치는 영향. **복지상담학연구**, 2(2), 55-68.
- 임전옥(2003). **정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕감과와의 관계**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 임정하, 강현지, 박선희, 윤상희, 최정원(2016). 기질과 부정적 정서표현에 대한 어머니 반응이 청소년의 정서조절곤란에 미치는 영향. **인간발달연구**, 23(1), 95-112.
- 임희수, 박성연(2001). 어머니가 지각한 아동의 기질, 어머니의 정서조절 및 양육행동과 아동의 정서조절간의 관계. **아동학회지**, 23(1), 37-54.
- 장정주, 김정모(2008). 정서적 지각, 표현, 및 정서표현에 대한 양가성과 대인관계간의 관계에 대한 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 20(3), 697-714.
- 전미애, 김정모(2011a). 마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)가 청소년 수형자의 공격성과 충동성에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 16, 63-78.
- 전미애, 김정모(2011b). 정서조절을 위한 MBCT가 임상군 환자들에게 미치는 효과. **한국심리학회지: 임상**, 30, 113-135.
- 정순중, 김유숙(2006). 학부모 정서관리훈련 프로그램의 개발 및 효과. **한국심리학회지: 건강**, 11(4), 817-838.
- 정윤주(2008). 유아기 자녀를 둔 어머니의 아동기 애착경험, 성격특성, 자녀양육스트레스와 양육행

- 동. **한국가정학회지**, 46(3), 73- 85.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리 측정적 속성. **한국심리학회지: 임상**, 26(4), 1015-1038.
- 조용래(2012). 마음챙김에 기반을 둔 정서조절개입이 심리적 건강의 개선에 미치는 효과와 그 변화 기제: 정서조절곤란과 마음챙김의 매개역할. **한국심리학회지: 임상**, 31(3), 773-799.
- 조용래, 원호택, 표경식(2000). 사회공포증에 대한 집단인지치료의 효과. **한국심리학회: 임상**, 19(2), 181-206.
- 조윤숙, 이윤주(2011). 감수성 훈련을 적용한 한국형 부모교육 프로그램 개발과 효과. **가족과 문화**, 23(4), 1-40.
- 최미미, 조용래(2008). 지각된 부모양육행동과 행동억제가 대학생의 사회불안에 미치는 영향: 역기능적 신념과 정서조절곤란의 매개효과. **한국임상심리학회 연차학술회 발표 논문집**. 576-577.
- 최인재(2010). 청소년기 자녀의 자살 생각에 대한 부모자녀관계의 영향; 자아존중감 및 우울의 매개효과를 중심으로. **청소년학연구**, 17(9), 265-285.
- 최은실(2010). **정서인식 및 표현능력 향상 프로그램의 효과연구**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 최형성, 정옥분(2001). 어머니의 양육효능감 척도의 개발. **아동학회지**, 22(3), 1-15.
- 하유미, 박성연(2012). 어머니의 성인애착, 부정 정서 및 정서조절양식이 양육행동에 미치는 영향. **인간발달연구**, 19(2), 175-195.
- 한국보건사회연구원(2006). **아동 및 청소년이 건강수준 및 보건의식형태**. 서울: 한국보건사회연구원.
- 한국청소년상담복지개발원(2005). **이혼가정 자녀를 위한 부모교육 프로그램 개발연구**.
- 한국청소년상담복지개발원(2009). **저소득 가정 부모교육 프로그램 개발**.
- 한국청소년상담복지개발원(2011). **위기청소년 부모교육 프로그램 개발: 가출경험청소년 부모를 대상으로**.
- 한국청소년상담복지개발원(2013a). **스마트폰 중독 청소년 부모교육 프로그램 개발 연구**.
- 한국청소년상담복지개발원(2013b). **초기 청소년기 자녀를 둔 부모교육 프로그램 개발**.
- 한국청소년상담원(2010). **전국 청소년 위기실태조사**.
- 한성심(2006). Winnicott의 대상관계이론에 기초한 부모교육 프로그램 개발을 위한 이론적 탐색. **아동복지연구**, 3(3), 145-169.
- 황창순(2006). 초기 청소년기의 부모 및 또래애착과 애착의 변화. **한국청소년연구**, 17(1), 201-225.
- Barnes, H. & Olson, D. H. (1982). Parent-adolescent communication and the circumflex model, *Child Development*, 56, 438-447.

- Bandura, A.(2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Beverly, E.(2012). *좋은 부모의 시작은 자기 치유다.*(조수진 역). 고양: 책으로 여는 세상. (원서출판 2007).
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M.(2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75, 340-345.
- Bronfenbrenner, U.(1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Brook, J. S., Brook, D. W., Gordon, H. S., Whiteman, M., & Cohen, P.(1990). The psychosocial etiology of adolescent drug use: A family interactional approach. *Genetics, Social and General Psychology Monographs*, 116(2): 111-267,
- Buck, R.(1984). *The communication of emotion*. New York: Guilford Press.
- Chen, F.(2015). Parents' and children's emotion regulation strategies in emotionally situated zones: A cultural-historical perspective. *Australasian Journal of Early Childhood*, 40(2), 107-116.
- Clarke, J. I., & Dawson, C.(2012). *자녀와 함께 다시 성장하기.* (김수홍, 레이첼 김 역). 용인 : H&H. (원서출판 1998).
- 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, 317-333.
- David, O. A., David, D., & Dobrean, A.(2014). Efficacy of the rational positive parenting program for child externalizing behavior; Can an emotional regulation enhanced cognitive behavioral parent program be more effective than a standard one? *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 14(2), 159-178.
- Denham, S. A. (1998). Maternal affect and toddlers' social-emotional competence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 368-376.
- Denham, S. A., Mitchell-Copeland, J., Strandberg, K., Auerbach, S., & Blair, K.(1997). Parental contributions to preschoolers' emotional competence: Direct and indirect effects. *Motivation and Emotion*, 21, 65-86.
- Dix, T.(1991). The affective organization of parenting: Adaptive and maladaptive processes. *Psychological Bulletin*, 110, 3-25.

- Dodge, K. A., & Garber, J.(1991). Domains of emotion regulation. In K. A. Dodge & J. Garber (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 3-14). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Dunn, J., & Brown, J.(1994). Affect expression in the family, children's understanding of emotions, and their interactions with others. *Merill-Palmer Quarterly-Journal of Developmental Psychology*, *40*, 120-137.
- Dunsmore, J.C., Halberstadt, A. G., & Perez-Rivera, M. B.(2009). Parents' beliefs about emotions and children's recognition of parents' emotions. *Journal of Nonverbal Behavior*, *33*, 121 - 140.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A.(1994). Mothers reactions to children's negative emotions: Relations to children's temperament and anger behavior. *Merrill-Palmer Quarterly-Journal of Developmental Psychology*, *40*, 138-156.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Carlo, G., Troyer, D., Speer, A. L., Karbon, M., & Switzer, G. (1992). The relations of maternal practices and characteristics to children's vicarious emotional responsiveness. *Child Development*, *63*, 583-602.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L.(1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, *9*, 241-273.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Murphy, B. C.(1996). Parents' reactions to children's negative emotions: Relations to children's social competence and comforting behavior. *Child Development*, *67*, 2227-2247.
- Emmons, R. A. & Colby, P. M.(1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*, 947-959.
- Erikson, E. H.(1959). *Identity and the Life Cycle*. New York: International Universities Press.
- Feldman, S. S., & Gehring, T. M.(1988). Changing perceptions of family cohesion and power across adolescence. *Child Development*, *59*, 1034-1045.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S.(1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21*, 219-239.
- Furman, W., & Buhrmester, D.(1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, *63*, 103-115.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P.(2001). Negative life events, cognitive emotion

- regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garner, P. W.(1995). Toddlers' emotion regulation behaviors: The roles of social context and family expressiveness. *Journal of Genetic Psychology*, 156, 417-430.
- Goleman, D.(1995). Emotional intelligence. New York: Bantam Book.
- Goodman, S. H., & Gotlib, I. H. (2002). *Children of depressed parents: Mechanism of risk and implication for treatment*. Washington DC: American Psychological Association.
- Gottman, J. M., & Katz, L. F.(1989). The effects of marital discord on young children's peer interaction and health. *Developmental Psychology*, 25, 373-381.
- Gottman, J. M., & Katz, L. F. & Hooven, C.(1997) *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Gratz, K. L., & Roemer, L.(2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Greengerg, L. S.(2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12, 154-189.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C.(1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliot, R.(1993). *Facilitating emotional change: the moment by-moment process*. New York: The Guilford Press.
- Greengerg, L. S., Sandra, C., & Paivio, S. C.(2008). *심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가?* (이홍표 역). 서울: 학지사. (원서출판 1997).
- Gross, J. J.(1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J.(2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *American Psychological Society*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J., & John, O. P.(2003). Individual difference in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 85(2), 348-362.

- Gross, J. J., & Munoz, R. F.(1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology-Science and Practice*, 2, 151-164.
- Halberstadt, A. G., Crisp, V. W., & Eaton, K. L.(1999). Family expressiveness: A retrospective and new directions for research. In P. Philippot, R. S. Feldman, & E. Coats (Eds.), *The social context of nonverbal behavior* (pp. 109-155). New York: University Press.
- Hardy, D. F., Power, T. G., & Jaedicke, S.(1993). Examining the relation of parenting to children's coping with everyday stress. *Child Development*, 64, 1829-1841.
- Hare, A., Tottenham, N., Galvan, A., Voss, U., Glover, H., & Casey, J.(2008). Biological substrates of emotional reactivity and regulation in adolescence during an emotional go-nogo task. *Biological Psychiatry*, 63(10), 927- 934. Herzog
- Hartup, W. W.(1978). Children and their friends. In H. McGurk (Ed.), *Issues in childhood social development* (pp. 130-170). London: Methuen.
- Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harly, A. E., & Prior, M. R.(2009). Tuning in to kids: An emotion-focused parenting program-initial findings from a community trial. *Journal of Community Psychology*, 37(8), 1008-1023.
- Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., Kehoe, C., Efron, D., & Prior, M. R.(2013). "Tuning into Kids": Reducing young children's behavior problems using an emotion coaching parenting program. *Child Psychiatry Hum Dev*, 44(2), 247-264.
- Havighurst, S. S.(2003). Improving children's emotional competence: Parenting interventions. In S.A. Denham & R. Burton (Eds.), *Social and emotional prevention and intervention programming for preschoolers*. New York: Kluwer/Plenum.
- Hayes, A. M., & Feldman, G.(2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255-262.
- John, O. P., & Gross, J. J.(2004). Health and unhealthy emotion regulation: Personality pricess, individual differnces, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333.
- Karen, S., Cassandra, D., Matthew, S., Rebecca, B., & Josie, H.(2014). Does as adding an emotion component enhance the Triple P—Positive Parenting Program? *Journal of Family Psychology*, 28(2), 244-252.
- Katz, I. M., & Campbell, J. D.(1994). Ambivalence over emotional expression and well-being:

- Nomothetic and idiographic tests of the stress-buffering hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 513-524.
- Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., & Cullen, M.(2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion Washington*, 12(2), 338-350.
- Kilpatrick, S. D., Bissonnette, V. L., & Rusbult, C. E.(2002). Empathic accuracy and accommodative behavior among newly married couples. *Personal Relationships*, 9(4), 369-393.
- Kopp, C. B.(1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25, 343-354.
- Kruger, R. A., & Casey, M. A. (2000). *Focus Group - A Practical Guide for Applied Research (3rd ed.)*. Thousand Oaks, California: Sage.
- Kupersmidt, J. B., Burchinal. M. R., Leff, S. S., & Patterson, C. J.(1992). *A longitudinal study of perceived support and conflict with parents from middle childhood through early adolescence*. Paper presented at the meeting of the Society for Research on Adolescence. Washington, DC.
- Larson, R. W., & Richards, M. H.(1991). Boredom in the middle school years: blaming schools versus blaming students. *American Journal of Education*, 99, 418-443.
- Lauw, M. S. M., Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., & Northam, E. A.(2014). Improving parenting of toddlers' emotions using an emotion coaching parenting program: A pilot study of tuning in to toddlers. *Journal of Community Psychology*, 42(2), 169-175.
- Lazarus, R. S.(1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University
- Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Leung, D. W., & Slep, A. M. S.(2006). Predicting inept discipline: The role of parental depressive symptoms, anger, and attributions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 524-534.
- Madeleine, J., Eleonora, G., & Elizabeth, H.(2010). The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviours in the use of two emotion regulation strategies in late childhood. *Journal of applied developmental psychology*, 31(1), 47-59
- Massah, O., Sohrabi, F., A'azami, Y., Doostian, Y., Farhoudian, A., & Daneshmand, R.(2016).

- Effectiveness of Gross Model-Based emotion regulation strategies training on anger reduction in drug-dependent individuals and its sustainability in follow up. *International Journal High Risk Addict*, 5(1), e24327. Published online.
- Mayer, J. D., Gaschke, Y. N., Braverman, D. L., & Evans, T. W.(1992). Mood-congruent judgment is a general effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 119-132.
- McFarland, C., & Buehler, R.(1997). Negative affective states and the motivated retrieval of positive life events: The role of affect acknowledgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 200-214.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behavioral Research and Therapy*, 49, 544-554.
- Morgan, D. L. (1997). *Focus groups as qualitative research (2nd ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Morris W. N., & Reilly, N. P.(1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and research. *Motivation and Emotion*, 11, 215—249.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R.(2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16, 361-388.
- Orgeta, V.(2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6), 818-826.
- Parke, R. D., McDowell, D. J., Cladis, M., & Leidy, M. S.(2006). Family and peer relationships: The role of emotion regulatory processes. In D. K. Snyder, J. A. Simpson & N. J. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. (pp. 143-162). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Parkinson, B., & Totterdell, P.(1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277-303.
- Rebecca, C. C.(2002). *Parents' awareness and management of emotion: Implications for parenting practices and child outcomes*. Unpublished doctoral thesis, The Pennsylvania State University.
- Saarni, C.(1989). Children's understanding of strategic control of emotional expression in social transaction. In C. Saarni, & P. Harris (Eds.), *Children's understanding of emotions* (pp.

- 181-207). New York: Cambridge University Press.
- Salovey, P. & Mayer, J. D., Golman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P.(1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. W. Pennebaker (Ed), *Emotion, disclosure, and health* (pp.125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Salovey, P., Brackett, M. A., & Mayer, J. D.(2004). *Emotional intelligence: Key readings on the Mayer and Salovey model*. Port Chester, NY: Dude PreShaffer, D. R.
- Sanders, M. R.(1999). Triple P-Positive Parenting Program: Towards an empirically validated multilevel parenting and family support strategy for the pervention of behavior and emotional problem in children. *Clinical Child and Family Psychology Review, 2*, 71-90.
- Sanders, M. R., & Tuner, 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.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Shearin, E. N., Sarason, I. G., Waltz, J. A., & Poppe, L. (1991). Perceived social support and working models of self and actual others. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 273-287.
- Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D.(2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Shaffer, D. R.(2005). *Social and Personality Development* (5th. ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Siegl, D. J., & Hartzell, M. (2004). *Parenting from the inside out*. New York: Penguin.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S.(2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behaviour. *Child Development, 74*, 1869-1880.
- Sneddon, H., Iwaniec, D., & Stewart, M. C.(2009). Prevalence of childhood abuse in mothers taking part in a study of parenting their own children. *Child Abuse Review, 19*, 39-55
- Steinberg, L., Albert, D., Caffman, E., Banich, M., Graham, S., & Woolard, J.(2008). Age differences in sensation seeking and impulsivity as indexed by behavior and self-report: Evidence for a dual systems model. *Developmental Psychology, 44*, 1764-1778.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A.(1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*, 934-949.

- Takei, T., Yamashita, H., & Yoshida, K.(2006). The mental health of mothers of physically abused children: The relationship with children's behavioral problems-report from Japan. *Child Abuse Review, 15*, 204-218.
- Thompson, R. A.(1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 25-52.
- Thompson, R. A., & Meyer, S.(2007). Socialization of emotion in the family. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249-268). New York: Guilford.
- Vondra, J., & Belsky, J.(1993). Developmental origins of parenting: Personality and relationship factors. In T. Luster & L. Okagaki (Eds.), *Parenting : An ecological perspective*, 1-33.
- Walden, T. A., & Smith, M. C.(1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion, 21*(1), 7-25.
- Westen, D.(1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality, 62*(4), 641-667.
- Wilson, K. R., Havighurst, S. S., & Harley, A. E.(2014). Dads tuning in to kids: Piloting a new parenting program targeting fathers' emotion coaching skills. *Journal of Community Psychology* 42(2), 162-168.
- Yap, M. B. H, Allen, N. B., & Sheeber, L.(2007). Using an emotion regulation framework to understand the role of temperament and family processes in risk for adolescent depressive disorders. *Clinical Child & Family Psychology, 10*(2), 180-196.
- Young, J. E., Klosko, J., & Weishaar, M. E.(2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S.(2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics, 27*, 155-168.

부 록

1. 부모 정서조절 향상 프로그램 매뉴얼
2. 부모 정서조절곤란 척도
3. 양육효능감 척도
4. 부모교육전문가 대상 포커스그룹 인터뷰 질문지
5. 부모 대상 포커스그룹 인터뷰 질문지
6. 현장실무자 대상 프로그램 요구조사 설문지

[부록 1] 부모정서조절향상 프로그램 매뉴얼

👉 1회기 : 부모의 시작은 자기이해!			
회기주제	오리엔테이션, 자기탐색 (역할, 발달, 개인)		
운영방법	소집단 (10명 내외)	진행인원	지도자 1명, (보조지도자 1명)
운영시간	90분	진행방식	구조화 집단상담
준비물	활동지, 필기구, 이름표, 사전검사지(해당되는 경우)		
활동목표	1. 프로그램의 목적 및 진행방법을 이해한다. 2. 역할과 발달적인 특징을 중심으로 '지금-여기의 나'를 탐색한다.		
활동 내용	단계	주요내용	시간
	도입	1. 프로그램의 목적 및 일정 안내 2. 지도자 및 참여자 소개 ※ 참가동기 및 목적 중심으로 소개함 ※ 참가서약서	20분
	전개	1. 【지금-여기의 나】 작업 및 나눔 ※ 어머니(아버지), 아내(남편), 신체·생리적 발달 측면에서의 나, 개인으로서의 나 2. 과제설명 및 과제주기 ※ 과제 : 상황-정서 기록지	55분
	마무리	1. 참가소감 나누기	15분
유의점	1. 사전검사를 실시해야 하는 경우, 도입단계를 시작하기 전에 전반적인 진행의 완성도를 고려하도록 한다. (※ 사전검사는 10~15분소요) 2. 지도자 및 참여자를 소개할 때, 지도자가 모델이 되도록 참여동기나 기대하는 바 등을 중심으로 소개하고, 집단원이 소개한 내용에 대해 집단규준으로 받아 들여 질 만한 내용은 요약 및 반영을 통해 강화해준다. 3. 지도자 및 집단원 소개를 위해 이름표꾸미기, 별칭짓기 등을 선택적으로 사용할 수 있다. 4. '지금-여기의 나'를 작업할 때 가급적 고부갈등과 관련된 이슈는 다루지 않도록 한다. (고부갈등의 경우, 시모와 관련된 통제 불가능한 변인이 너무 많아 자칫 프로그램의 전체 흐름을 방해할 수 있음) 5. 과제주기의 경우 과제에 대한 부담을 느끼지 않도록 충분히 설명하고 합의한 후 부여하는 것이 좋다.		

 2회기 : 정서의 뿌리를 찾아서!

회기주제	미해결정서 탐색		
운영방법	소집단 (10명 내외)	진행인원	지도자 1명, (보조지도자 1명)
운영시간	90분	진행방식	구조화 집단상담
준비물	활동지, 필기구, 이름표, 차분한 음악		
활동목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 원가족과 현재가족 속에서 경험하는 미해결정서를 탐색한다. 2. 정서의 무의식적 전이와 투사에 대해 이해한다. 		
활동 내용	단계	주요내용	시간
	도입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 과제【상황-정서 기록지】를 중심으로 안부 나눔 2. 본 회기의 목적과 내용 소개 	15분
	전개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 【가계도】작업 및 나눔 <ul style="list-style-type: none"> ※ 정서가계도 : 원가족과 현재가족 가계도에 <관계선>과 <감정선>을 동시에 표기함 ※ 정서단어 활용 ※ 나눔 활동 2. 【정서의 무의식적 전이와 투사】강의 3. 과제주기 <ul style="list-style-type: none"> ※ 과제 : 【상황-정서 기록지】 	65분
	마무리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 참가소감 나누기 	10분
유의점	<ol style="list-style-type: none"> 1. 과제【상황-정서 기록지】를 중심으로 안부를 나눌 때, 가급적 가족 내의 상황 특히, 자녀와의 관계를 중심으로 다루어 프로그램의 초점이 흐려지지 않도록 한다. 2. 가계도 작업을 할 때 시간을 충분히 주도록 하고, 조용한 음악을 활용하여 분위기를 만들어 준다. 3. 강의시간이 자칫 길어질 수 있으므로 가급적 15분 이내로 하고, 회기가 끝난 후 가정에서 지속적으로 참고할 수 있도록 권유한다. 		

3회기 : 바로 너였어!

회기주제	미해결정서 명료화 및 수용 (미해결정서의 역기능적 활성화 상태 자각)		
운영방법	소집단 (10명 내외)	진행인원	지도자 1명, (보조지도자 1명)
운영시간	90분	진행방식	구조화 집단상담
준비물	활동지, 필기구, 이름표, 차분한 음악		
활동목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 미해결정서의 역기능적 활성화 상태를 자각하고 수용한다. 2. 정서조절이 어려운 상황을 구체적으로 탐색한다. 3. 정서조절을 위한 가족발달, 청소년발달, 중년발달을 이해한다. 		
활동 내용	단계	주요내용	시간
	도입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 【상황-정서 기록지】를 중심으로 안부 나눔 2. 본 회기의 목적과 내용 소개 	15분
	전개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 【정서-행동-결과 기록지】작업 및 나눔 ※ 일상생활 속에서 부정적 정서(미해결정서)가 역기능적으로 활성화 되는 상황 구체화 2. 【가족발달, 청소년발달, 중년발달】강의 3. 과제주기 ※ 과제 : 【정서-행동-결과 기록지】 	65분
	마무리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 참가소감 나누기 	10분
유의점	<ol style="list-style-type: none"> 1. 과제 【상황-정서 기록지】를 중심으로 안부를 나눌 때, 지난 회기에 탐색되었던 상황이나 정서와 공통점을 찾아보도록 독려한다. 2. 【정서-행동-결과 기록지】를 적을 때 구체적으로 설명해주고, 이해하지 못할 경우 예시 상황을 중심으로 연습해도 좋다. 3. 강의시간이 자칫 길어질 수 있으므로 가급적 15분 이내로 하고, 회기가 끝난 후 가정에서 지속적으로 참고할 수 있도록 권유한다. 4. 【정서-행동-결과 기록지】를 작성하는 동안 차분한 음악을 활용하여 탐색을 촉진한다. 		

🍷 4회기 : 정서에 휘둘리는 부모! 정서를 다스리는 부모!

회기주제	나만의 정서조절 실천모형 만들기		
운영방법	소집단 (10명 내외)	진행인원	지도자 1명, (보조지도자 1명)
운영시간	90분	진행방식	구조화 집단상담
준비물	활동지, 필기구, 이름표, 차분한 음악		
활동목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 정서조절 실패/장애/방해요인을 탐색한다. 2. 나만의 정서조절모형을 수립하여 실천해 본다. 		
활동 내용	단계	주요내용	시간
	도입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 【정서-행동-결과 기록지】를 중심으로 안부 나눔 2. 본 회기의 목적과 내용 소개 	15분
	전개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 【정서조절 실패의 고리】작업 및 나눔 <ul style="list-style-type: none"> ※ 정서조절 실패의 순환적 고리 자각 ※ 정서조절 실패의 이유, 장애 및 방해요인 탐색 2. 【나만의 정서조절 실천모형】작업 및 나눔 <ul style="list-style-type: none"> ※ 정서와 행동에 기여하는 인지의 역할 설명 3. 과제주기 <ul style="list-style-type: none"> ※ 과제 : 【나만의 정서조절 실천모형】실천하기 	65분
	마무리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 참가소감 나누기 	10분
유의점	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. 【나만의 정서조절 실천모형】을 수립할 때, 1~2가지 상황을 중심으로 하되, 아주 작은 상황도 중요할 수 있음을 알게 하여 적극적인 활동이 되도록 촉진한다. 3. 과제를 제시할 때, 【나만의 정서조절 실천모형】을 수립했다고 해서 곧바로 성공적으로 수행하지 못할 수도 있음을 알려주어 한 두번의 실패에 포기하지 않도록 알려준다. 4. 다음 회기를 끝으로 프로그램이 종결됨을 알려준다. 		

🍀 5회기 : 내 정서는 나의 것!

회기주제	나만의 정서조절방략 평가, 프로그램 마무리		
운영방법	소집단 (10명 내외)	진행인원	지도자 1명, (보조지도자 1명)
운영시간	90분	진행방식	구조화 집단상담
준비물	활동지, 필기구, 이름표, 수료증(또는 간단한 기념품), 사후검사지(해당되는 경우)		
활동목표	1. 나만의 정서조절 실천모형에 대한 지속적 실천동기를 강화한다. 2. 프로그램에 대한 효과성을 평가한다.		
활동 내용	단계	주요내용	시간
	도입	1. 【정서-행동-결과 기록지】를 중심으로 안부 나눔 2. 본 회기의 목적과 내용 소개	15분
	전개	1. 【나만의 정서조절 실천모형】 실천에 대한 평가 ※ 좋았던 점, 어려웠던 점, 추가해야 할 점 등 2. 프로그램 전체 회기 개관을 통한 복습 및 지속적 실천을 위한 동기부여	45분
	마무리	1. 소감문 작성 및 나눔 ※ 프로그램 통해 배운 점, 변화된 점 중심 2. 수료증 (또는 간단한 기념품) 나눔	30분
유의점	1. 【나만의 정서조절 모델】을 실천해 본 후 평가할 때, 효과적이었던 점에 대해서는 집단원들 간의 긍정적 피드백이 교류될 수 있도록 집단 분위기를 촉진한다. 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)		

[부록 2] 부모 정서조절곤란 척도

부모 정서조절곤란 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.					

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통이다	그런 편이다	매우 그렇다
19	나는 화가 나거나 기분이 나쁘더라도 여전히 일은 끝마칠 수 있다.					
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 아무 것도 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 허우적거리는 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.					

[부록 3] 양육효능감 척도

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.					

[부록 4] 부모교육전문가 대상 포커스그룹 인터뷰 질문지

부모교육전문가 대상 포커스그룹인터뷰 질문지

시간	구분	질문 내용
2분	인사	1. 인터뷰 주제 소개 【소개내용】 ▶ 프로그램 내용 : 부모대상 정서조절프로그램 ▶ 개발배경: 청소년 자녀-부모 간 갈등의 많은 부분이 부모의 정서조절 어려움으로 발생한다. 또한 청소년 자녀를 둔 부모는 개인적으로 중년기의 발달적 과업을 수행하면서 많은 스트레스를 가지기 쉽다. 이에 연구를 통하여 청소년 자녀를 둔 부모의 정서조절을 돕는 프로그램을 개발하고자 한다.
10	도입 질문	1. 선생님의 성함과 소속, 부모교육 관련 경험 등을 간략히 소개해 주세요. 2. 부모대상의 정서조절 프로그램 개발과 관련된 인터뷰 요청을 받았을 때 들었던 생각이나 느낌들을 자유롭게 말씀해주세요.
30분	전환 질문	1. 현장에서 부모교육(집단상담)을 직접 진행하신 경험을 토대로 볼 때, 부모교육(집단상담)의 효과성에 대해 어떻게 생각하시는지요? 2. 진행 혹은 참여해 보았던 부모교육 또는 집단상담 가운데 가장 인상적이었던 프로그램이 있다면 내용과 이유를 소개해 주세요. 3. 부모교육 프로그램을 진행하면서 부모님들이 가장 도움이 되었다고 피드백 준 것은 무엇인가요? 4. 부모교육을 진행할 때 가장 어려운 점은 무엇인가요? 5. 선생님들이 부모교육을 진행할 때 사용하는 이론적 기반은 무엇인지요?
40분	주요 질문	1. 부모대상 정서조절 프로그램이 개발된다면 대상, 활용도 등에서 어떤 효용적 가치가 있다고 생각하시는지요? 2. 부모대상 정서조절 프로그램의 내용과 관련하여 꼭 포함되어야 할 용어가 있다면 무엇이라고 생각하시는지요? 3. 기존 부모교육 프로그램에서 중요하지만 포함되어 있지 않은 정서적 요소들이 있다면 어떤 것들이 있을까요? 【기존 부모교육 : PET, APT, STEP】 ▶PET : 의사소통 중심 (적극적경청, 나-전달법, 무승부기법) ▶APT : 적극적 부모역할, 자녀와의 효율적 대화법, 자녀의 자존감 길러주기, 자녀의 행동수정 ▶STEP : 자녀와 부모자신의 이해, 자녀의 자신감 길러주기, 반영적 경청, 자연적 & 논리적 결과 활용, 부모의 생각과 느낌 표현하기 4. 부모대상 정서조절 프로그램을 실제로 실시하려고 할 때, 프로그램의 형식(시간, 방법, 접근 등)은 어떤 것이 효과적이라고 생각하시는지요?
10분	마무리 질문	1. 인터뷰 내용 마무리 (언급된 내용에 대한 간략한 정리) 2. 부모대상 정서조절 프로그램 개발과 관련하여 추가적으로 더 제언해 주실 점이 있다면 말씀해주세요.

[부록 5] 부모 대상 포커스그룹 인터뷰 질문지

부모대상 포커스그룹인터뷰 질문지

시간	구분	질문 내용
10	도입 질문	<p>1. 인터뷰 주제 소개</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>【소개내용】</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 프로그램 내용 : 부모대상 정서조절프로그램 ▶ 개발배경: 청소년 자녀-부모 간 갈등의 많은 부분이 부모의 정서조절 어려움으로 발생한다. 또한 청소년 자녀를 둔 부모는 개인적으로 중년기의 발달적 과업을 수행하면서 많은 스트레스를 가지기 쉽다. 이에 연구를 통하여 청소년 자녀를 둔 부모의 정서조절을 돕는 프로그램을 개발하고자 한다. </div> <p>2. 어머니에 대해 간략히 소개와 심층인터뷰에 참여하게 된 동기에 대해 간략히 소개해 주세요</p>
20분	전환 질문	<p>1. 부모교육 또는 집단상담에 참여해 본 경험이 있다면 어떤 점이 도움이 되었는지 이야기 해 주세요. 또 아쉬운 점이 있었다면 무엇이 아쉬웠는지 이야기 해 주세요.</p> <p>2. 자녀양육에서 어려웠던 점과 자녀와의 관계에 도움이 되기 위해 가장 중요하게 고려되어야 할 점은 무엇이라고 생각하십니까?</p>
50분	주요 질문	<p>1. 부모로서 정서적으로 어려움이 클 때는 언제입니까? 또 그럴 때는 어떻게 하십니까?</p> <p>2. 부모로서의 정서적 어려움으로 인해 자녀와의 관계, 부부관계 등에는 어떤 영향을 미치게 되나요?</p> <p>3. 평소 생활하는 중에 감정적으로 조절 및 통제가 어려울 때 도움을 받을 수 있다면 누구로부터 어떤 도움을 받으면 좋겠습니까?</p> <p>4. 외부 전문가들로부터 정서조절과 관련된 도움을 받게 된다면, 어떤 점을 기대하십니까?</p> <p>5. 부모대상 정서조절 프로그램이 운영된다면 꼭 포함되어야 할 요소가 무엇이라고 생각하십니까?</p> <p>6. 부모대상 정서조절 프로그램이 개설된다면 장소, 회기수, 소요시간, 요일 등에서 어떤 방법을 선호하십니까?</p>
10분	마무리 질문	<p>1. 인터뷰 내용 마무리 (언급된 내용에 대한 간략한 정리)</p> <p>2. 부모대상 정서조절 프로그램 개발과 관련하여 추가적으로 더 제언해 주실 점이 있다면 말씀해주세요.</p>

[부록 6] 현장실무자 대상 요구조사 설문지

현장실무자 대상 요구조사 질문지

♥ 각 문항을 읽고, 해당되는 문항에 √ 표 해주시고, 기타의 경우 자세한 기술을 부탁드립니다.

1. 인적 사항

1. 선생님의 성별은?

___① 남 ___② 여

2. 선생님의 연령대는 어떻게 되십니까?

___① 20대 ___② 30대 ___③ 40대 ___④ 50대 ___⑤ 60대 이상

3. 선생님의 학력은 어떻게 되십니까?

___① 석사수료 ___② 석사졸업 ___③ 박사과정 ___④ 박사수료 ___⑤ 박사졸업

4. 선생님의 전공은 무엇입니까?

___① 상담 ___② 심리학 ___③ 아동·가족학 ___④ 사회복지학 ___⑤ 청소년학
___⑥ 기타 ()

5. 선생님의 상담 경력은 얼마나 되십니까?

___① 1년 미만 ___② 1 ~ 5년 ___③ 5 ~ 10년
___④ 10 ~ 15년 ___⑤ 15년 이상

6. 선생님의 부모교육 프로그램 진행 경험은 얼마나 되십니까?

___① 100시간 미만 ___② 100 ~ 200시간 ___③ 200 ~ 300시간
___④ 300 ~ 400시간 ___⑤ 400 ~ 500시간 ___⑥ 500시간 이상

7. (중복체크가능) 선생님께서 주로 실시한 부모교육 프로그램은 무엇입니까?

___① 이음부모교육 프로그램 ___② PET ___③ APT
___④ STEP ___⑤ 개인이 개발한 프로그램 ___⑥ 기타 ()

8. 선생님께서 주로 실시한 부모교육 프로그램 대상은 누구입니까?

___① 학령 전 자녀를 둔 부모 ___② 초등학생 부모 ___③ 중학생 부모
___④ 고등학생 부모 ___⑤ 기타 ()

9. (중복체크가능) 부모교육 프로그램 혹은 강의 요청이 가장 많은 기관은 어디입니까?

___① 청소년상담복지센터 ___② 학교 ___③ WEE센터 ___④ 복지관

___⑤ 건강가정지원센터 ___⑥ 경찰서·법원 ___⑦ 학부모지원센터
___⑧ 기업 ___⑨ 기타()

II. 부모교육 관련 설문

♥ 선생님께서 주로 사용하시는 부모교육 프로그램을 떠올리시고, 다음의 설문에 답해주시기 바랍니다.

1. 부모교육 프로그램 형태 중 가장 효과적인 것은 무엇이라고 생각하십니까?
___① 집단상담 프로그램 ___② 단회성 강의 ___③ 기타 ()
2. 부모교육 집단상담 프로그램의 1회기 시간으로 가장 적절하다고 생각하는 것은?
___① 60분 ___② 90분 ___③ 120분 ___④ 150분 ___⑤ 180분 ___⑥ 기타()
3. 부모교육 프로그램의 실시 회기로 가장 적절하다고 생각되는 것은?
___① 1회기 ___② 2-3회기 ___③ 4-5회기 ___④ 6회기 ___⑤ 7회기 이상
4. 부모교육 프로그램의 단회성 강의 시간으로 가장 적절하다고 생각하는 것은?
___① 60분 ___② 90분 ___③ 120분 ___④ 150분 ___⑤ 180분 ___⑥ 기타()
5. 부모교육 프로그램의 운영방식으로 가장 적절하다고 생각하는 것은?
___① 주기적 교육(예시 : 6주간 주1회 2시간씩 진행)
___② 집중 교육(예시 : 1주간 3회 4시간씩 진행)
___③ 기타 ()
6. 부모교육 프로그램을 실시할 때 어려운 점을 보기를 참고하시어 순서대로 기입해 주시기 바랍니다.
☞ 1순위 () 2순위 () 3순위 ()

【 보기 】

- ① 대상모집
- ② 대상참여자의 개인적 요구가 다름
- ③ 교구재 부족
- ④ 프로그램 내용의 부족
- ⑤ 자녀의 연령대가 다름에 따른 어려움
- ⑥ 기타()

Abstract

Development of an emotion regulation program for parents of adolescent children

This study was conducted to develop a program that helps improve emotion regulation skills of parents with adolescent children. We followed 4 steps of Kim Changdae's model (2011): planning (goal-setting → literature review → requirement analysis), development (model development → content development), practice and assessment (preliminary study → assessment & adjustment/revision → completion of development).

At the planning and development stages, we analyzed previous studies and programs on emotion regulation of parents who have adolescent children to find out implications and lessons for our program. Based on this literature review, we conducted focus-group interviews with experts in parent training to receive help for program development, as well as with the actual targets—parents of adolescents. The main focus of the interviews was content of the program and factors that require special attention. Also we surveyed adolescents' parents and counselors working with adolescents regarding potential format and content of the program. Then we established principles and main content of the program through literature review and requirement analysis, and made detailed content and worksheets through meetings of our research team. Finally, we produced a draft version of the program with expert's consultation.

Based on these steps, the goal, format, and content of the program were established as follows: First, the goal of this program is to improve emotion regulation skills and parenting efficacy of parents of adolescents. Second, the program consists of 5 sessions of 90 minute group counseling, and the participants include a leader (selectively an assistant leader when necessary) and approximately 10 parents who have adolescent children. Third, the program mainly deals with self-exploration of the parents, exploration of unresolved emotions, clarification and acceptance of unresolved emotions, and development of the

participants' own emotion regulation strategies and evaluation.

At the practice and assessment stages, we ran a pilot program as a preliminary study with 17 parents who wanted to participate based on the draft of the program. To examine the effectiveness of the program in the preliminary study, we first secured statistical homogeneity by conducting an independent samples t-test on an experimental group and a control group, and then compared statistical differences between pre-session scores and post-session scores of each group through a paired samples t-test. In addition, we analyzed assessment and satisfaction level of the participants and the research team who ran the program in order to reflect them in further revision and adjustment of the program.

After examining the effectiveness of the program in the preliminary study, we found the following results: First, this program significantly contributed to lowering the total score of difficulties in emotion regulation, as well as scores on sub-scales of impulse control difficulties, non-acceptance of emotional responses, and lack of emotional clarity. On the other hand, it was found that the program did not significantly influence sub-scales of lack of emotional awareness, limited access to emotion regulation strategies, and difficulties engaging in goal-directed behavior. Second, no significant change was found after the program in the total score of parenting efficacy and sub-scales. Third, an analysis of satisfaction level of the participants showed that the scores were high for overall satisfaction, satisfaction in the content of the program, format of the program, goal fulfillment, and content of each session.

Lastly, after revising the program based on the pilot result, feedback of the participants, and assessment within the research team, we came up with the final version of the program with the consultation of two academic experts in the field of adolescent counseling. We assess that this program can make significant contribution to improving emotion regulation skills of parents who have adolescent children.