

초등학생 부모의 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램 개발

Development of A Parent Education Program to Improve Anger Control Ability of Parents of Elementary School Children

이재택

단국대학교 교육대학원

Jae-Taek Lee(jtleee16@hanmail.net)

요약

부모가 분노를 잘 조절하지 못할 경우 자녀에게 부정적인 영향을 끼칠 수 있으므로 부모에게는 분노조절 능력이 매우 필요하다. 본 연구는 초등학생 부모를 대상으로 분노조절 능력을 향상시켜 부모 역할 수행에 도움을 줄 수 있는 부모교육 프로그램을 개발하는 것이다. 프로그램의 개발은 분석, 설계, 개발, 실행, 평가의 과정을 거쳤다. 분석 단계에서는 관련 문헌을 고찰하여 분노조절 능력을 향상시킬 수 있는 방법을 알아 보았다. 설계 단계에서는 차시별 학습 목표를 설정하였으며 그에 따라 교육내용을 선정하였다. 개발 단계에서는 1차 2시간씩 8차의 교육활동을 구성하고 전문가로부터 내용 타당성을 검토 받았다. 실행 단계에서는 주 1차씩 8차에 걸쳐 프로그램을 적용하였다. 마지막으로 평가 단계에서는 프로그램의 효과를 평가하여 내용을 보완하였다. 프로그램의 평가는 양적 방법과 질적 방법을 병행하였다. 양적 방법은 사전·사후 비교를 통해 검증하였으며 Wilcoxon Signed Ranks Test로 분석하였다. 질적 방법은 질문지와 면담 방법을 이용하였다. 프로그램 시행 후 참여자들의 사전·사후 비교분석 결과 부모들의 분노조절 능력, 부모효능감 모두에서 유의미한 향상이 있었다. 이는 참여자들이 프로그램 참여 후 직접 기술한 질적 평가내용에서도 확인되었다. 끝으로 연구자는 본 프로그램의 발전 방향을 제시하였다.

■ **중심어** : | 분노 | 분노조절능력 | 부모교육 프로그램 |

Abstract

When the parents are unable to control anger properly, it can have a negative effect on their children. Therefore, parents need anger control ability very much. The purpose of this study is to develop a parent education program to improve anger control ability of parents of elementary school children so that it could help them to perform their parental role. The development of the program followed the procedure of analysis, design, development, execution, and assesment. In the analysis stage, previous studies were examined to explore in depth the ways to improve anger control ability. In the design stage, the goals were confirmed and learning objective for each session was defined, and according to this, the contents of education were selected. In the development stage, 8 sessions of education activities were formulated with 2 hours for each session and experts were consulted to examine the validity of the contents. In the execution stage, the operating method was proposed and the program was applied with a total of 8 sessions, 1 session for a week. In the final assessment stage, the effect of the program was assessed. Assessment of the program was carried out by both quantitative and qualitative methods. The quantitative method was verified by pre-and-post comparison, and analyzed by Wilcoxon Signed Ranks Test. For the qualitative method, questionnaire and interview were used. After the program was implemented, the pre-and-post comparison was carried out. The result shows there was significant improvement in both anger control ability of parents and parenting efficacy. Also, participants reported the program was very helpful for increasing parenting skills in many aspects. Lastly, the researcher of this study proposed the direction for further development of the program.

■ **keyword** : | Anger | Anger Control Ability | Parent Education Program |

접수일자 : 2015년 12월 15일

수정일자 : 2016년 01월 19일

심사완료일 : 2016년 01월 19일

교신저자 : 이재택, e-mail : jtleee16@hanmail.net

1. 서론

부모들이 분노를 경험하는 상황은 개인에 따라 차이가 있겠지만, 사소한 일상에서 매우 빈번히 일어난다. 자녀가 자기 생각대로 하겠다고 고집을 피우는 것, 씻으려 하지 않는 것, 자신이 늘어놓은 물건을 치우지 않는 것, 친구들과 놀면서 동생을 따돌리는 행동 등이 부모의 분노를 유발할 수 있다. 이뿐 아니라 자녀가 학교에 갈 시간이 되었는데도 일어나지 않는 것, 약속한 시각까지 숙제를 마치지 않는 것, 공부할 시간에 다른 짓을 하는 것도 부모의 분노 유발과 관련이 있다.

분노가 발생했을 때 분노를 해결하는 방식은 사람마다 다르다. 화가 나면 말을 하지 않거나 사람을 피하기도 하고, 분노의 감정을 통제하지 못하고 말다툼을 하거나 격한 행동을 보이기도 한다. 또한, 여러 방법을 사용하여 분노를 진정시키는 사람도 있다. 분노는 표현하는 방식에 따라 분노억제, 분노표출, 분노조절로 구분된다. 분노 표현 방식 중에서 분노억제와 분노표출은 역기능적 분노 표현 행동이다. 분노조절은 기능적 표현 행동으로 자신이나 타인에게 해를 주지 않고 분노를 효과적으로 해결하는 것이다[32].

부모가 자녀양육 시 경험하는 분노를 잘 해결하지 못할 경우 자녀에게 부정적인 영향을 끼칠 수 있다. 부모들의 조절되지 않은 분노로 인해 자녀들은 공격적이고 반항적인 행동을 보일 수 있으며[44], 이런 공격적 행동은 추후 범죄로 연결되는 경향도 있다[31]. 그러므로 부모는 분노를 효과적으로 해결할 필요가 있다. 하지만 분노조절 방법을 배운 적이 없는 경우 바람직하지 않은 방식으로 분노를 표출하기 쉽다[51]. 부모들이 분노조절 방법을 학습한다면 자녀와의 관계에서 발생하는 분노를 잘 조절할 수 있을 것이다.

부모뿐 아니라 아동들도 분노조절능력을 키워야 한다. 특히 초등학교 시기는 분노 등 정서로 인한 문제점이 대두 될 수 있으며[16], 행동적, 정서적 경험이 청소년기와 성인기까지 지속될 수도 있는 시기이다[15]. 그러므로 부모들은 자녀의 분노조절 등과 같은 정서지도도 해야 한다[27]. 부모가 자녀들이 경험하는 분노를 효과적으로 해결하도록 돕기 위해선 부모 자신들의 분노

가 먼저 해결되어야 하며 또한, 부모들이 분노 조절 방법들을 알아야 한다.

이러한 필요에 따라 분노 관련 부모교육 프로그램이 개발되었다. 김경희[4]는 초등학교 5, 6학년 아동과 어머니를 대상으로 어머니용 2회기와 아동용 8회기 프로그램을 시행하였다. 이 연구에서는 회기 수를 늘리고 나이에 맞게 실천하고 적용할 수 있는 내용으로 보강해야 한다고 했다. 김유정[5]은 분노 수준을 감소시키려는 의도로 부모교육 프로그램을 개발하였다. 이 연구에서는 대상을 구분하지 않았으며 자녀의 발달 단계에 맞는 개별적인 부모교육 프로그램을 개발할 필요가 있다고 했다.

정미선[26]은 청소년기 자녀를 둔 사이버 대학의 학습자인 어머니를 대상으로 교류분석이론에 근거한 부모의 분노조절 프로그램을 개발하였다. 이 연구에서는 일반 부모를 대상으로 하는 연구의 필요성을 제안하였다. 태양실[29]은 시각장애 어머니를 대상으로 REBT를 활용한 집단상담 프로그램을 개발하였다. 이 연구에서는 부모의 나이에 따라 사회적 대처 능력과 태도에 차이가 있다며 다양한 종류의 프로그램 개발이 필요하다고 했다. 이경미와 이인수[21]는 청소년 자녀를 두고 있는 어머니들을 대상으로 사티어 변형체계 치료모델을 근거로 분노 다루기 부모교육 집단상담 프로그램을 개발하였다.

하지만 부모들을 대상으로 하는 이들 연구 중에서 초등학생 부모만을 대상으로 한 연구는 전혀 없는 실정이다. 부모 역할은 변하는 속성이 있다[33]. 그러므로 부모교육 프로그램은 자녀의 발달단계에 따라 고안해야 한다[54]. 이것이 초등학교 부모의 분노조절능력을 향상시킬 수 있는 부모교육 프로그램 개발이 필요한 이유이다.

특히 초등학교 시기는 분노 등 정서로 인한 문제점이 대두 될 수 있는 시기이므로 발달특성을 고려한 적절한 지도가 필요하다. 부모가 자녀양육 시 경험하는 분노를 잘 해결하지 못할 경우 자녀들은 공격적인 행동을 보일 수 있고, 이를 방지할 경우 더 큰 문제를 야기할 수도 있다. 이러한 문제를 예방하려면 부모들의 분노조절능력을 향상시켜야 한다. 이에 본 연구에서는 초등학생

부모의 분노유발 상황에 맞춰 분노조절능력을 향상시킬 수 있는 부모교육 프로그램을 개발하고자 한다. 이러한 연구 목적에 따라 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 초등학생 부모의 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램은 어떻게 개발해야 하는가?
2. 개발된 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램은 효과가 있는가?
 - 2.1 프로그램 참여가 부모들의 분노조절능력을 향상시키는가?
 - 2.2 프로그램 참여가 부모 역할 수행에 도움이 되는가?
 - 2.3 프로그램의 유용도와 만족도는 어떠한가?

II. 이론적 배경

본 장에서는 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램을 개발하는 데 근거가 되는 이론적 배경과 선행 연구에 대하여 고찰하고자 한다.

1. 분노와 분노조절

분노는 연구자들의 관점에 따라 다양하게 정의되고 있다. Averill[40]은 분노는 다른 사람들의 행동을 관찰하여 학습된 사회적인 결과로 생겨나는 감정적인 반응이라고 했다. Carter와 Minirth[43]는 가치나 욕구가 거부당하거나 만족하지 못할 때 일어나는 정서적 반응으로, 어떤 일을 강요당했을 때나 자신의 욕구 실현이 저지당했을 때 이에 저항하기 위하여 생기는 것이라고 했다. Novaco[49]는 생리적 각성 및 공격 경향성을 수반하는 부정적 정서로 체면이 손상되거나 상황을 위협적이고 불쾌한 것으로 지각할 때 나타나는 자연스러운 반응이라고 했다.

홍상황, 광경숙과 김미라[30]는 분노를 인지적인 기대의 좌절로 발생하는 감정적 반응으로 성가심, 짜증, 심한 화남 등 다양하게 나타나는 정서라고 했다. 채유경[28]은 인간에게 빈번히 경험되는 보편적 정서로, 다른 사람과 상호작용하는 동안에 종종 발생하며, 여러

가지 형태로 표현된다고 하였다.

분노를 표현하는 방식은 다음과 같다. 분노억제는 분노표현이 자신의 내부로 향하는 것으로, 이미지 손상이나 관계가 깨어지는 것을 염려하여 분노를 마음에 담아 두며 억압하는 것이다. 다시 말해 화는 나 있지만 이를 겉으로 드러내지 않으며 화가 나면 말을 하지 않거나 사람을 피하고 속으로만 상대방을 비난하며 피하는 행동을 보이는 것을 말한다[26].

분노표출은 다른 사람 혹은 다른 대상들에게 분노를 표출하는 것을 의미한다. 분노표출이 강한 사람들은 화가 난 감정을 조절하거나 진정시키지 못한다. 화난 표정을 지어 보이거나 말다툼을 하거나 과격한 행동을 보이는 등 자신의 개인적인 욕구만을 강하게 강조하고 타인의 욕구를 전적으로 무시하기도 한다[25].

분노조절이란 화가 난 상태를 자각하고 조절하면서 화를 진정시키기 위해 다양한 전략을 구사하는 것이다. 또한, 냉정함을 유지하고 상대방을 이해하는 행위이며 자신과 타인에게 해를 주지 않고 건전하게 표현하는 능력이다[10].

본 연구에서는 분노를 일상에서 자녀와 상호작용하는 동안에 자주 경험하는 성가심, 짜증, 화남 등의 정서적인 반응으로, 분노조절은 자신이나 타인에게 해를 주지 않고 분노감정을 효과적으로 해결하는 능력으로 정의한다.

2. 선행연구 고찰

분노 관련 선행연구 및 분노 관련 프로그램을 분노조절 방법 위주로 살펴보면 다음과 같다.

Williams[42]는 분노조절의 6가지 요소를 분노 인지, 자기 이해하기, 타인 이해하기, 분노조절 전략, 합리적인 의사소통, 분노 상황의 해결로 범주화하였다. Kendall[47]은 문제 해결과 사회적 기술교육, 대처 모형, 역할연기, 실제적인 경험과 과제들, 정서 교육, 과제 할당 등을 들고 있다. 홍상황, 광경숙과 김미라[30]는 분노조절을 위한 접근은 행동치료, 인지변화에 초점을 둔 기법, 정서 중심 치료, 의학적, 종교적, 사회문화적 접근 방법 등이 있다고 했다.

분노조절 프로그램은 대부분 자신의 분노 상황을 자

각하고 분노를 조절하기 위한 다양한 방법을 사용하여 타인에게 해를 주지 않고 자신의 분노를 표현하도록 돕는 것을 목적으로 한다. Novaco[50]는 인지 행동적 접근을 통한 분노감소 프로그램을 개발하였다. 내용은 분노반응에 관여하는 상황적 유발요인과 환경적인 단서들을 확인하게 한 후 상황을 재구조화하여 건강한 반응을 촉진할 수 있도록 연습하는 것 등이다.

Sarason과 Sarason[36]은 모델링과 역할연기 등의 인지 사회적 기술훈련이 행동 변화에 효과가 있다고 했다. Hazaleus와 Deffenbacher[52]는 분노를 줄이기 위해 인지적 대응기술과 이완 방법을 적용한 결과 분노조절훈련 프로그램이 효과적이라는 것을 입증하였다. Larson[37]은 문제 해결 중심, 스스로 조절하기, 스스로 가르치기 등으로 구성된 프로그램이 분노조절에 효과가 있음을 발견하였다. Deffenbacher 등[39]은 사회적 기술훈련, 인지 이완 대응 훈련 프로그램의 효과를 검증하였다.

홍상환, 광경숙과 김미라[30]는 분노 이해하기, 분노 알아차리기, 생각 바꾸기, 면역하기, 제대로 표현하기 등으로 프로그램을 구성하여 효과가 있음을 보고하였다. 김정은과 김유미[6]는 분노의 의미와 분노감소의 필요성 알기, 화 발견하기, 화의 원인 탐색, 부적응적 정서 이해하기, 화를 바르게 표현하기, 자기 진정기술 찾기 등의 내용으로 분노감소 프로그램을 개발하여 효과를 검증하였다. 서미화[18]는 인지의 재구조화, 스트레스 면역훈련, 긴장 이완법, 주장훈련 등의 내용으로 프로그램을 구성하여 분노조절능력 향상에 효과가 있음을 검증하였다.

김종주, 유형근과 권순영[7]은 화난 상황 이해, 합리적인 생각과 비합리적인 생각 구별하기, 분노감정 알기, 감정표현 조절 등의 내용으로 프로그램을 개발하였다. 안윤영[20]은 분노인식, 자기와 타인 이해, 인지의 재구성 및 자기점검, 이완 및 명상훈련, 합리적인 의사소통, 분노상황 문제 해결 등으로 프로그램을 구성하여 효과가 있음을 보고하였다. 류권옥과 채유경[12]은 분노 이해, 분노 표현, 분노 해소방법 찾기 등의 내용으로 프로그램을 구성하였다. 김홍운[11]은 합리적인 사고방법 익히기, 충동 통제하기 등 감정적인 방법 익히기, 분노

대상자에게 자기의 감정 전달하기 등 행동적인 방법 익히기 등의 내용으로 프로그램을 개발하였다.

박연주와 유형근[17]은 긍정적인 사고 갖기, 분노 시 생기는 변화 알기, 분노 이해하기, 비합리적인 생각 바꾸기, 근육 이완법, 공감하기, 분노 표현하기, 자기 지시, 화 다스리기 등의 내용으로 프로그램을 개발하였다. 문은주[13]는 분노의 이해, 분노 인지, 자기 각성, 근육 이완 훈련, 비합리적 생각 탐색, 자기 노출, 체계적둔감법, 자기교시 등의 내용으로 분노조절 프로그램을 개발하여 효과를 증명하였다. 강신덕[2]은 자신의 정서에 대한 이해, 자신의 분노 패턴 발견, 분노폭발을 지연시키는 방법, 타인에 대한 이해, 생각 점검하기, 합리적인 사고 과정 인식, 바람직한 분노표현 연습 등의 내용으로 분노조절 교육 프로그램을 개발하였다.

이경미와 이인수[21]가 개발한 분노 다루기 집단상담 프로그램의 내용은 감정 및 분노 이해, 분노가 미치는 영향 인식, 분노 자각, 분노 대처 방식, 분노표현, 분노 감정을 긍정적 에너지로 바꾸기 등이다. 정미선[26]이 개발한 부모의 분노조절 프로그램의 내용은 가족 자아 상태 관찰, 자신의 자아 구조 이해, 자신 이해하기, 대화법, 긍정적인 스토르크 사용, 반복적이고 부정적인 행동 분석, 분노조절 등이다. 태양실[29]은 비합리적 생각과 합리적 생각 구분하기, 바른 감정 갖기, 논박하기, 분노의 완화를 위한 ABCDE 훈련, 긍정적 자기 이미지 훈련 등의 내용으로 REBT 집단상담 프로그램을 개발하였다.

김경희[4]는 분노 표현방식 알기, 긍정 감정과 부정 감정 알기, 화가 났을 때 몸의 반응 알기, 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸기, 합리적인 사고와 비합리적인 사고, 대화를 통한 분노표현 방법 등의 내용으로 분노프로그램을 구성하였다. 김유정[5]은 분노와 생각-감정-행동의 연관성에 대한 강의, 분노 알아차리기, 화가 나는 상황 찾기, 분노표출하기, 긴장 이완과 호흡법, 비합리적 사고를 합리적 사고로 변화시키기 등의 내용으로 분노조절 프로그램을 개발하였다.

선행연구를 고찰한 결과 분노조절능력을 향상시킬 수 있는 14가지 방법을 추출할 수 있었다. 내용은 분노 지연, 자기 노출, 자기 대화, 분노인식, 긴장 이완, 분노

표현, 주장훈련, 감정의 소통, 자기통제, 면역훈련, 합리적인 사고하기, 자기와 타인 이해, 역할극, 사회적 기술 훈련 등이다.

III. 연구방법

본 장에서는 부모교육 프로그램의 개발, 그리고 부모교육 프로그램의 효과 검증으로 나누어 연구절차 및 효과검증 방법에 관해 기술하고자 한다.

1. 부모교육 프로그램 개발

프로그램 개발 모형은 프로그램을 개발하는 과정에 있어 단계적으로 진행해 나가야 할 절차들을 명확하고 체계적으로 제시해 주는 개념적 틀이다[9]. 본 분노조절 능력 향상을 위한 부모교육 프로그램의 개발은 분석, 설계, 개발, 실행, 평가 등으로 구성된 교수체계 개발(ISD)의 기본모형인 ADDIE 모형을 따랐다. 개발단계와 진행내용은 [그림 1]과 같다.

1.1 프로그램 개발단계

1.1.1 분석 - 문헌고찰, 요구도 조사

분석 단계에서는 초등학교 부모의 분노조절능력향상을 위한 부모교육 프로그램을 개발하기 위해 우선 관련

문헌을 고찰하였다. 고찰한 문헌은 분노조절 프로그램 관련 연구, 분노 관련 척도 등이다. 문헌고찰 결과 선행 연구에서 제시하고 있는 분노조절능력을 향상시킬 수 있는 방법을 알 수 있었으며 사용 빈도도 파악할 수 있었다. 추출된 분노조절 방법들을 연구에서 사용한 빈도를 고려하고, 비슷한 내용을 통합하여 14분야로 범주화시켰다. 그 내용은 분노지연, 자기 노출, 자기 대화, 분노인식, 긴장 이완, 분노표현, 주장훈련, 감정의 소통, 자기통제, 면역훈련, 합리적인 사고하기, 자기와 타인 이해, 역할극, 사회적 기술훈련 등이다.

이 14분야 중 초등학교 부모들에게 적합한 분노조절 방법을 알아보기 위해 서울 S 초등학교의 학부모 26명을 대상으로 요구도 조사를 시행하여 8가지 방법을 선정하였다. 이렇게 선정된 내용은 분노 지연, 자기 대화, 분노 인식, 긴장 이완, 분노 표현, 자기 통제, 합리적 사고, 감정의 소통 등이다.

본 연구에서 사용한 요구도 조사 도구는 관련 선행연구[1][22]의 내용 중에서 초등학교 부모들에게 적합하다고 판단되는 내용을 참고하여 연구자가 본 연구에 맞게 구성한 설문지이다. 이 설문지는 교수 1명과 교육학 박사 2명 등 총 3명에게 내용 타당도 검증과정을 거쳤다. 설문의 내용은 선행연구에서 추출한 14가지 분노조절 방법에 관한 것으로 관심 있는 내용, 자신의 일상과 관련 여부, 자신이 학습하여 활용할 수 있다고 판단되는지 여부 등이다. 또한, 부모교육 운영 관련 문항은 분

개발 단계	과정	내용
분석	분노 관련 문헌 및 프로그램 고찰, 분노조절 방법 추출, 요구조사	분노관련 척도, 분노 관련 프로그램, 초등학교 부모 요구조사 분노 지연, 자기 대화, 긴장 이완, 분노표현, 자기통제 등
↓		
설계	학습목표 확인, 하위목표 설정 각 차시별 교육내용 선정	프로그램의 학습목표 확인, 각 차시별 하위목표 설정 각 차시별 목표를 성취할 수 있고 습득 가능한 내용
↓		
개발	차시별 세부적인 교육활동 구성 전문가 내용 타당성 검토, 보완	8차시, 총 16시간, 선행연구의 프로그램 구성 및 단계 참조 이론적 영역, 실용적 영역, 대학교수, 부모교육전문가 등
↓		
실행	운영방식에 따라 프로그램 적용 초등학교 자녀를 둔 학부모	운영방식은 발표, 토론, 강의, 연습 등으로 수행에 초점 초등학교 학부모를 대상으로 8차시 16시간 프로그램 적용
↓		
평가	효과 및 실행가능성 평가 및 보완 16시간의 부모교육 프로그램 완성	양적, 질적 평가, Wilcoxon Signed Ranks Test, 개방형 질문 초등학교 부모의 상황에 적합하게 내용 보완, 프로그램 완성

그림 1. 부모교육 프로그램 개발단계

노조절능력의 필요 여부, 적합한 시간 등이다. 이를 통해 분노조절능력이 향상되었으면 하는 부모들의 마음을 확인할 수 있었으며, 교육 참여가 가장 적합한 시간은 오전 10시부터 12시까지라는 것도 알 수 있었다.

1.1.2 설계 - 학습 목표 확인, 교육내용 선정

설계 단계에서는 프로그램 목표를 확인하고 분석단계에서 선정된 8가지 방법을 차시 별 하위목표를 설정하였다. 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램의 목표는 초등학생 부모들의 분노조절능력을 향상시키는 데 필요한 지식과 기술을 습득하도록 돕는 것이다. 교육목표에 따라 교육 내용을 선정하였다. 교육 내용 선정은 ‘참여 대상에게 관심 있는 것, 실생활과 관련된 것, 제한된 시간에 학습할 수 있는 것, 대상의 학습능력에 적합한 것, 상호 연관성이 있는 내용’ 등 Knowles[45]가 제시한 선정기준에 을 따랐다.

1.1.3 개발 - 교육활동 구성, 내용 타당성 검증

개발단계에서는 설계단계에서 선정된 8가지 내용으로 차시별 교육활동을 구성하여 내용 타당성을 검증받았다. 부모교육 프로그램은 1차시 2시간씩 8차시 총 16시간으로 구성하였다. 교육활동의 전체 구성은 ‘쉬운 내용에서 어려운 내용으로, 친숙한 내용에서 생소한 내용으로, 단순한 내용에서 복잡한 내용으로’라는 Coles[34]의 기준을 참고하였다. 각 차시별 구성은 이야기 단계, 민감성형성 단계, 개념형성 단계, 기술습득 단계로 되어 있는 Ginott[35]의 부모교육 프로그램의 모델을 참고하였다.

이어 교수 3인과 부모교육 전문가로 2인으로부터 내용 타당성을 검증받았다. 전문가의 타당성 검증은 초등학생 부모의 분노조절능력 향상을 위한 프로그램 구성과 내용에 관한 것으로 이론적 영역과 실용적 영역으로 구분하여 이루어졌다. 평가는 평정지에 삭제, 수정, 양호, 충분 등으로 표기하도록 하였다. 이와 더불어 ‘프로그램의 내용이 초등학생 부모에게 적합한가?’, ‘프로그램이 분노조절능력을 향상시킨다는 목표를 달성할 수 있도록 구성되었는가?’ 등의 개방형 질문에 응답하도록 하였다.

전문가들은 분노조절 방법 등 이론적 영역에 대해서는 ‘충분과 양호’로 평가하였다. 실용적 영역에서는 ‘차시 별로 다루려는 내용이 많아 시간이 부족할 것으로 예상하니 조정을 권유한다. 분노조절능력을 향상시키는 요소로 정서적인 부분을 좀 더 심도 있게 다룰 수 있을지 고려하기 바란다. 초등학생의 부모들에게 아동기의 부모 역할에 대해 알릴 필요가 있다’는 의견이 제시되었다. 이런 타당성 검토 의견에 따라 내용을 보완하였다.

1.1.4 실행 - 운영 방식에 따라 프로그램 적용

실행단계에서는 프로그램 운영방식에 따라 주 1차씩 총 8차에 걸쳐 프로그램을 적용하였다. 부모교육 프로그램은 서울의 S 초등학교의 학부모 20명을 대상으로 시행하였다. 시행 기간은 2014년 10월부터 12월까지로 주 1회씩 모두 8회이다. 교육시간은 10시부터 12시까지 2시간씩이며 부모교육의 진행은 부모교육을 전공한 본 연구자가 하였다.

프로그램의 운영은 Gorden[53]의 효율적인 프로그램의 근거를 참고하여 집단으로 운영하였으며, 배운 내용을 연습하고 이에 대한 수행을 강조하였다. 또한, 차시별 하위목표를 달성하기 위해 목표에 대한 내용을 집중적으로 학습하는 방식을 선택했으며 강의와 설명은 핵심 내용 위주로 하고 분노조절 방법을 습득할 수 있게 하려고 연습시간을 많이 가졌다.

1.1.5 평가 - 프로그램 평가 및 보완, 완성

평가 단계에서는 개발된 부모교육 프로그램의 효과와 실행 가능성을 탐색해보는 차원에서 시행되었다. 효과검증은 프로그램 개발의 한 단계로 진행하였으며 양적 방법과 질적 방법을 병행하였다. 먼저 설정한 목표에 어느 정도 달성되었는지를 알아보기 위해 분노조절능력 검사를 사전 및 사후에 시행하였다. 이와 더불어 프로그램 참여가 부모 역할 수행에도 도움이 되었는지 알아보기 위해 부모효능감 검사도 시행하였다. 또한, 프로그램 내용이 얼마나 도움이 되었는지, 그로 인해 어떠한 변화가 일어났는지를 묻는 개방형 질문과 면담을 통해 부모교육을 통해 부모가 변화된 점을 알아보았다.

아울러 프로그램의 유용도와 만족도를 분석하였다.

이어 참가 부모들의 의견과 연구자가 프로그램을 운영하면서 확인한 내용을 반영하여 프로그램을 완성하였다. 프로그램에 참가한 부모들이 제시한 의견은 '사례를 나누는 시간을 더 늘렸으면 좋겠다. 실행할 수 있는 내용으로 진행된 수업이 많은 도움이 되었다.' 등이다. 본 연구자는 프로그램을 운영하면서 다음 사항을 확인하였다. 내용은 '질문내용이 초등학생 부모들 상황에 적합했는가? 토론 방식은 어떠했는가? 강의 내용이 초등학생 부모들에게 알맞았나? 연습방법이 초등학생 부모들에게 적합했나?' 등이다. 이렇게 참가 부모들의 의견과 연구자가 확인한 사항을 토대로 내용을 반영하여 8차시 총 16시간의 초등학생 부모의 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램을 완성하였다.

1.2 개발된 프로그램의 내용

분석, 설계, 개발, 실행, 평가 등의 단계를 거쳐 개발된 초등학생 부모의 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램의 내용은 분노 조절 능력을 향상시킬 수 있는 방법들로 구성되어있다. 개발된 부모교육 프로그램의 목표, 구성, 내용 등의 연구결과는 'IV. 부모교육 프로그램 개발'에서 자세하게 다루도록 하겠다.

2. 부모교육 프로그램 효과 검증

부모교육 프로그램의 효과 검증은 양적 방법과 질적

방법을 병행하였다.

2.1 연구대상

프로그램 개발을 위한 요구도 조사에 참여한 대상은 서울 S 초등학교의 학부모 26명이며, 개발된 프로그램에 직접 참여한 대상은 같은 학교 학부모 20명으로 중복된 인원은 8명이다. 효과성 측정을 위한 대상은 프로그램에 참석한 학부모 중 3회 이상 결석한 4명과 사후평가를 하지 않은 2명을 제외한 결과 14명으로 확정되었다. 이들은 초등학교 1학년부터 6학년까지 자녀를 둔 부모들로 자녀는 1학년에 2명, 2학년 3명, 3학년 2명, 4학년 2명, 5학년 3명, 6학년에 2명이 재학 중인 것으로 파악되었다. 참여 부모들의 평균연령은 41.3이고 교육수준은 대졸이 가장 많았다. 참여 부모들의 일반적 사항은 [표 1]과 같다.

2.2 연구 설계

본 연구는 단일집단 사전·사후 비교연구이다. 이는 일차적 목표가 프로그램 개발에 있었으므로 효과 검증은 개발된 프로그램을 대상자인 부모들에게 적용하여 실행 가능성을 알아보고 부모들의 분노조절능력 향상을 기대할 수 있는지 탐색적 차원에서 진행하였다. 이에 따라 개발된 프로그램을 부모들에게 적용하고 프로그램 시행 전과 후의 결과를 비교하였으며, 통계적 검증에 따른 양적 결과가 갖는 신뢰성 및 타당성에 대한

표 1. 부모교육 프로그램 참가자의 일반적 사항

참여 부모	연령(세)		교육수준		직업		자녀수(나이)	부모교육경험
	참가자	배우자	참가자	배우자	참가자	배우자		
1	36	43	대졸	대졸	주부	전문직	2(8, 2)	있다
2	42	45	대학원	대학원	주부	행정직	2(13, 10)	있다
3	43	44	대학	대학원	주부	자영업	2(10, 5)	없다
4	40	43	대졸	대졸	주부	전문직	2(9, 6)	있다
5	45	43	고졸	고졸	자영업	자영업	2(15, 12)	있다
6	43	45	대졸	대학원	주부	전문직	2(13, 11)	있다
7	42	45	대졸	대졸	주부	사무직	2(12, 9)	없다
8	45	45	대졸	대학원	주부	전문직	1(10)	없다
9	35	39	대졸	대졸	주부	사무직	2(8, 3)	없다
10	40	41	고졸	고졸	사무직	서비스	2(9, 5)	없다
11	44	49	초대졸	대졸	주부	서비스	1(9)	있다
12	43	45	대졸	대졸	주부	자영업	2(11, 8)	없다
13	38	45	고졸	고졸	주부	자영업	3(12, 9, 6)	있다
14	42	42	고졸	고졸	주부	생산직	2(11, 7)	있다

한계를 보완하기 위해 프로그램 후에 분노조절이 잘 되었는지, 도움이 된 점과 변화된 점은 무엇인지에 대해 알아보았다. 하지만 본 연구의 일차적 목표가 프로그램 개발에 있었다 하더라도 통제집단을 구성하지 않는 등 내적 타당도에 대한 위협요인을 제거하지 못하는 등 보다 효과를 과학적인 방식으로 검증하지 못했기 때문에 더욱 과학적인 방법으로 효과를 검증해 볼 필요가 있다.

2.3 연구 도구

본 연구에서는 프로그램 참여가 부모들의 분노조절 능력을 향상시키는지 측정하기 위해 분노조절능력 척도를 사용하였다. 또한, 부모들의 분노 조절이 부모 역할 수행에 도움이 되는지 알아보기 위해 부모효능감 척도를, 그리고 질적 평가를 위한 설문 및 유용도와 만족도 측정 설문을 사용하였다.

2.3.1 분노조절능력 측정 도구

분노조절능력은 화가 난 상태를 지각하고 자신과 타인에게 해를 주지 않고 분노를 바르게 다룰 수 있는 능력이라 할 수 있다. 본 연구에서는 프로그램 참여가 분노조절능력을 향상시키는지 알아보기 위해 Morganett[48]이 초등학교 아동을 대상으로 개발하였고 권남행[3]이 청소년들에게 사용한 바 있는 분노조절능력 척도를 부모들에게 맞게 수정하여 사용하였다. 총 10문항이며 1, 2, 5, 6번 문항은 부정문항으로 역 채점하게 되어있다. Likert식 5점 척도로 구성된 이 검사는 검사 총점이 높을수록 긍정적인 성과가 있는 것이다. 본 연구에서는 신뢰도가 .576으로 너무 낮아 10번 문항을 제외하였다. Cronbach α 계수는 권남행[3]의 연구에서는 .722였으며, 10번 문항을 제외한 본 연구의 신뢰도는 .673이다.

2.3.2 부모효능감 측정 도구

부모효능감은 부모 역할 수행 차원에서 부모로서 자신의 역할에 대하여 가지는 자기효능감이다. 본 연구에서는 분노조절능력이 향상되면 부모 역할 수행에도 도움이 되는지 알아보기 위해 Gibaud - Wallston과

Wanderrman[38]이 개발하고 신숙재[19]가 번안한 부모효능감 척도(PSOC)를 사용하였다. 이 척도는 Likert식 5점 척도로 점수가 높을수록 부모효능감이 높은 것을 의미한다. 원래 이 척도는 부모로서의 효능감 9문항, 부모로서의 불안감과 조절감 4문항, 부모 역할 3문항 등 16문항이나 본 연구에서는 부모효능감 9문항만을 사용하였는데, 이 중 역 채점 문항은 5, 6, 9번이다. Cronbach α 계수는 신숙재[19]의 연구에서는 .78이었으며, 본 연구에서는 .861이다.

2.3.3 질적 평가 설문과 유용도 및 만족도 측정 도구

질적 평가를 위한 설문은 프로그램의 효과를 평가하는 개방형 질문으로 구성하였다. 내용은 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램을 통해 ‘자녀와 상호작용하는 동안에 자주 경험하는 성가심, 짜증, 화남 등 분노가 줄어들었는가? 분노조절에 도움이 된 점, 변화된 점은 무엇인가? 부모교육 프로그램 참여가 부모 역할 수행에 어떤 도움이 되었는가?’ 등이다. 또한, 프로그램의 유용도와 만족도를 측정하기 위한 설문은 선행연구 [8][24]를 참고하여 연구자가 구성하였다. 이 설문은 교육내용, 교육방법, 도움 정도 등 프로그램의 유용도를 평가하는 3문항 그리고 강사, 시간, 횟수, 인원, 장소 등 부모교육 전반에 대한 만족도를 평가하는 5문항 등 총 8개 질문으로 구성되어 있다. 점수 범위는 1점에서 5점까지의 리커트 척도로 되어 있으며 점수가 높을수록 높은 유용도와 만족감이 높은 것을 나타낸다. 본 연구의 프로그램 만족도 측정도구 전체의 Cronbach α 계수는 .876이며, 교육내용, 교육방법, 도움 정도 등 프로그램 유용도의 Cronbach α 계수는 .958이다.

2.4 연구 절차

먼저 본 연구에서 개발한 부모교육 프로그램에 참여하기를 원하는 어머니들을 가정통신문을 통해 선착순으로 모집하였다. 대상은 서울에 소재한 S 초등학교 학부모 20명이다. 이렇게 모집된 부모들을 대상으로 2014년 10월부터 12월까지 주 1회 2시간씩 모두 8회에 걸쳐 부모교육을 하였다. 프로그램의 양적 평가를 위해 교육을 시작하기 전 사전검사를, 교육을 마친 후 사후 검사를

를 하였다. 또한, 질적 평가를 위해 매 차시 교육을 마친 후 개방형 질문으로 구성된 설문지를 작성하게 하였으며, 2차시부터는 실천 사례를 발표하는 시간도 가졌다. 부모들이 작성한 내용이나 발표한 내용이 분명하지 않을 경우는 개인 면담을 통해 변화과정을 구술하도록 하였다. 면담은 본 연구자가 시행하였으며 매 차시 30분 정도 소요되었다. 8차시 교육을 모두 마친 후 프로그램의 유용도와 만족도를 알아보았으며, 교육 소감과 개선했으면 좋은 점 등을 발표하는 시간을 가졌다. 이 시간을 통해 제시된 점을 반영하여 프로그램을 완성하였다.

2.5 자료 분석

연구 도구의 신뢰도 측정을 위해 Cronbach's alpha를 산출하였다. 양적자료의 사전과 사후의 차이를 검증하기 위하여 비모수통계인 Wilcoxon Signed Ranks Test로 분석하였다. 이유는 모집단의 정규분포를 가정하기에는 Sample 수가 적었기 때문이다. 질적 자료의 타당성을 확보하기 위하여 삼각측정법(triangulation)과 동료검토법(peer examination)을 사용하였다. 삼각측정법은 Denzin(1978)[46]이 질적 연구의 타당성을 높이기 위해 제시한 방법으로 다면적 견해를 활용하는 경우를 말한다. 본 연구에서는 설문지, 사례 발표, 면담 등의 방법으로 자료를 수집하였으며, 대상을 1~2학년 부모, 3~4학년 부모, 5~6학년 부모로 나누어 살펴보았다. 동료검토법은 관련 분야에 식견이 있다고 판단되는 동료 전문가를 선정하여 연구 분석 자료와 연구결과에 대한 검토를 요청하는 방법이다. 본 연구에서는 교수 1명과 교육학 박사 2명에게 질적 자료 분석과 결론 수립에 대한 의견을 물어 이를 반영하였다. 또한, 프로그램에 대한 유용도와 만족도 평가는 기술통계분석을 사용하여 각 항목의 평균과 표준편차, 최솟값, 최댓값을 구하였다. 자료 분석은 SPSS Window 19.0 프로그램을 사용하였다.

IV. 부모교육 프로그램 개발

1. 부모교육 프로그램의 목표

본 연구는 초등학교 부모들의 분노조절능력을 향상

시킬 수 있는 부모교육 프로그램을 개발하는 것이다. 이런 목적에 따라 선행연구에서 제시한 분노조절능력을 향상시킬 수 있는 방법 중에서 초등학교 부모들의 요구를 파악하여 하위목표로 삼았다. 하위목표는 '분노 지연, 자기 대화, 분노 인식, 긴장 이완, 분노 표현, 자기 통제, 합리적 사고, 감정 소통'이다.

2. 부모교육 프로그램의 구성

프로그램은 이야기 단계, 민감성형성 단계, 개념형성 단계, 기술습득 단계로 되어있는 Ginott[35]의 부모교육 프로그램의 모델을 참고하여 구성하였다. 이를 설명하면 다음과 같다. 이야기 단계에서는 차시별 주제에 대한 참여자들의 발표를 통해 자녀와 맞닥뜨렸던 문제를 이야기하게 한다. 민감성형성 단계에서는 그런 행동의 결과를 토론해 보는데 이는 자신의 대응 방법이 효과적 인지를 판단해 보도록 하여 자신의 태도를 변화시킬 필요가 있다는 민감성을 향상시키려는 것이다. 개념형성 단계에서는 강의를 통해 부모들이 겪는 상황에 도움이 되는 방법, 즉 분노를 조절하는 방법을 제안한다. 기술 습득 단계에서는 분노를 조절하는 방법을 일상에서 제대로 적용할 수 있도록 돕기 위해 연습 시간을 갖고 연습이 제대로 이루어지고 있는지에 대한 피드백을 제공한다. 부모교육 프로그램은 8차시로 진행된다. 프로그램을 8차시로 정한 이유는 6~10차시가 가장 많다는 연구결과[23]를 고려한 것이다.

3. 부모교육 프로그램의 내용

프로그램의 내용은 선행연구에서 추출한 분노조절 방법을 참고하여 하위목표에 맞게 재구성하였다. 아울러 초등학교 부모들의 분노 유발상황과 초등학교 부모들이 쉽게 활용할 수 있는지를 고려하였다.

3.1 프로그램의 개요

개발된 프로그램의 차시 별 주제, 교육 목표, 주요 내용, 근거는 [표 2]에 제시한 바와 같다. 프로그램은 차시 별 주제와 교육 목표에 초점을 맞추어 진행하였다. 먼저 주제와 관련하여 맞닥뜨렸던 문제를 발표하게 한 다음 그 결과를 토론하게 하였다. 이어 강의를 통해 효과

적인 방법을 제안하고 일상에서의 적용을 돕기 위해 연습시간을 가졌다. 프로그램의 개요는 [표 2]와 같다.

3.2 프로그램의 내용

1차시의 주제는 ‘분노 지연’이다. 이에 대한 내용은 강신덕[2], Novaco[50] 등의 연구에서 제시한 분노지연 방법을 참고하여 초등학생 부모에게 맞게 구성하였다. 진행 절차는 다음과 같다. 교육을 시작하기 전 사전 검사를 한다. 이 과정은 지식을 전달하기보다 훈련을 통하여 분노를 스스로 조절할 수 있도록 돕는 것이라고 말하고 참여자를 소개하는 시간을 가진다. 이번 시간의 주제가 분노지연이라는 것을 설명하고, 평상시 자신의 분노표현 방법을 발표하도록 한다. 자신의 분노표현 방법이 어떤 결과를 가져왔는지 토론한다. 강의 시간에는 초등학교 시기의 발달 특징 및 바람직한 부모 역할, 그리고 분노의 개념과 분노의 억제, 표출, 조절에 관해 설명한다. 분노를 지연시킬 방법을 알아보고 소그룹 별로

연습하게 유도하고 연습내용에 대한 피드백을 제공한다. 학습한 내용을 요약한다. 일상생활에서 적용해 볼 과제를 부여한다. 소감을 나눈 뒤 수업을 마무리한다. 1차시의 프로그램 내용은 [표 3]과 같다.

2차시의 주제는 ‘자기 대화’로 내용은 이경미와 이인수[21], Larson[37]의 연구에서 제시한 자기 대화 방법을 참고하였고, 초등학생 부모에게 알맞은 사례를 추가하여 구성하였다. 먼저 지난 시간에 학습 내용을 복습하고 과제 실행 여부를 점검한 뒤 이에 대한 피드백을 제공한다. 지난 일주일 동안 자신이 화낸 횟수를 생각해 보고 발표한다. 분노의 유발원인과 분노의 영향에 대해 토론한다. 분노의 기능과 역기능에 대해 알아본다. 자기 대화 방법에 관해 설명한 뒤 개인별로 연습시간을 가진다. 학습 내용을 정리하고 일상생활에 적용할 수 있는 과제를 부여한다. 소감을 나눈 뒤 수업을 마무리한다.

3차시의 주제는 ‘분노인식’으로 이에 대한 내용은 안

표 2. 프로그램의 개요

차시	주제	교육 목표	진행 방법과 주요 내용	근거
1차시	분노지연	분노의 개념 파악 분노 지연 연습	교육 시작 전 사전 검사, 참여자 및 프로그램 소개. 발표: 수용적인 분위기, 자신의 분노 표현 방법 점검. 강의: 학령기 발달 특징과 부모역할, 분노의 개념 소그룹 활동: 성가심, 화남, 짜증 등 분노 지연 연습	강신덕(1997) Novaco(1975)
2차시	자기대화	분노의 이해 자기 대화 연습	발표: 지난 일주일 동안 자신이 화낸 횟수는? 토론: 분노의 유발 원인, 분노의 영향 강의: 분노의 기능과 역기능, 자기대화 방법 개인별 연습: 자기대화 내용 작성, 자기 대화 연습	이경미, 이인수(2013) Larson(1992)
3차시	분노인식	경험하는 감정 파악 분노 인식 연습	발표: 화가 났던 상황, 자신이 느꼈던 감정 파악 토론: 자신의 분노를 인식하면 어떤 이점이 있을까? 강의: 자신과 타인 분노를 알아차리기 개인별 연습: 자신과 자녀의 분노 인식 연습	안윤영(2012) Williams(2002)
4차시	긴장이완	분노의 반응 점검 긴장이완 연습	발표: 화날 때 자신의 상태, 몸의 반응? 토론: 몸의 긴장상태를 벗어나려면? 강의: 긴장이완법과 긴장이완훈련 단계 소그룹 연습: 각 소그룹 별로 긴장이완 연습	박경애(2005) Deffenbacher 등(1994) Wolpe(1958)
5차시	분노표현	안전한 분노 해결 분노표현 연습	발표: 평소 자신의 분노표현 방법은 어떠했나? 토론: 안전하게 분노 상황을 벗어나는 방법 강의: 분노 표현의 효과, 자녀의 감정표현 돕기 연습: 부모역할과 자녀역할로 나누어 분노 표현 연습	박연주, 유흥근(2012) Spielberger(1980) Williams(2002)
6차시	자기통제	분노상황 대처 자기통제 연습	발표: 자신의 분노상황 대처 방법에 대해 발표 토론: 분노상황에 대처하는 좋은 방법? 강의: 자기통제훈련의 기본 요소와 단계 개인별 연습: 자기 통제력을 키우기 위한 방법	김홍운(2000) 김정은, 김유미(2013) 이경미, 이인수(2013)
7차시	합리적 사고	비합리적 사고 점검 합리적인 사고 연습	발표: 자신의 비합리적 사고, 당위적 사고 발표 토론: 비합리적 사고, 당위적 사고가 끼치는 영향 강의: 인지정서행동치료, ABCDE모형 설명. 연습: 개인별로 비합리적 사고를 바꾸는 연습.	김종주 등(2011) 박경애(2005) 태양실(2008)
8차시	감정소통	효과적인 감정소통 감정 소통 연습	발표: 화가 났을 때 자신이 하는 말은 어떤 것들인가? 자녀는 이 말을 어떻게 지각? 효과적인 감정소통 방법 2인 1조 연습: 부모 역할과 자녀 역할, 감정소통 연습 과정 총정리, 학습내용 실천계획 수립, 사후 검사.	정미선(2014) Gorden(1980)

윤영[20], Williams[42]의 연구에서 제시한 분노인식 관련 내용을 참고하여 구성하였다. 먼저 과제 실행 여부를 점검한 뒤 이에 대한 피드백을 제공한다. 화가 났던 상황을 떠올려 보고 자신이 느꼈던 감정이 무엇이었는지 생각해 본다. 자신의 분노를 인식한다면 어떤 이점이 있는지 토론해 본다. 자신과 타인의 분노를 알아차리는 방법에 관해 설명한다. 개인별로 분노상황을 연상하게 하여 자신과 자녀의 감정을 인식하는 연습을 해보게 한다. 학습 내용을 정리하고 일상생활에 적용할 수 있는 과제를 부여한다. 소감을 나눈 뒤 수업을 마무리한다.

4차시의 주제는 '긴장 이완'으로 내용은 박경애[14], Deffenbacher 등[39], Wolpel[41]의 연구에서 제시한 긴장 이완 방법을 참고하여 구성하였다. 먼저 과제 실행 여부를 점검한 뒤 이에 대한 피드백을 제공한다. 화가 나면 자신의 몸이 어떤 반응을 하는지 발표하고 이를 벗어날 방법에 관해 토론한다. 사람들은 화가 나면 신체가 경직된다고 말하고 긴장을 푸는 방법으로 이완 훈련에 관해 설명한다. 소그룹 별로 이완 훈련 방법에 따라 긴장 이완 연습을 한다. 일상생활에 적용할 수 있는 과제를 부여한다. 소감을 나눈 뒤 수업을 마무리한다.

5차시의 주제는 '분노표현'으로 박연주와 유형근[17], Spielberg[32], Williams[42]의 연구에서 제시한 방법을 참고하여 초등학생 부모와 자녀에게 맞게 구성하였다. 지난 시간의 학습 내용을 복습하고 과제 실행 여부를 점검한 뒤 이에 대한 피드백을 제공한다. 평소 자신의 분노표현 방법에는 어떤 것이 있는지 발표해 본다.

안전하게 분노상황을 벗어나는 방법은 무엇이 있는지 토론해 본다. 감정 표현의 효과와 자녀의 감정표현을 돕는 방법을 알아본다. 부모 역할과 자녀 역할로 나누어 분노표현 연습을 한다. 학습 내용을 정리하고 실천 과제를 부여한다. 소감을 나눈 뒤 수업을 마무리한다.

6차시의 주제는 '자기 통제'로 이에 대한 내용은 김홍운[11], 김정은과 김유미[6], 이경미와 이인수[21]의 연구에서 제시한 자기 통제 방법을 초등학생 자녀와 부모에게 적합하도록 수정하여 구성하였다. 먼저 지난 시간의 학습 내용을 복습하고 과제 실행 여부를 점검한 뒤 피드백을 제공한다. 자신은 분노상황을 어떤 방법으로 대처했는지 발표해 본다. 화가 난 상황에서 자기 통제력을 키우기 위해서 어떤 노력을 해야 하는지 토론해 본다. 자기통제훈련의 요소와 단계를 설명한다. 자기통제력을 키울 방법을 모색하고 연습한다. 학습 내용을 정리하고 일상생활에 적용할 수 있는 과제를 부여한다. 소감을 나눈 뒤 수업을 마무리한다.

7차시의 주제는 '합리적 사고'이다. 프로그램의 구성은 김종주, 유형근과 권순영[7], 박경애[14], 태양실[29]의 연구에서 제시한 합리적 사고 방법을 참고하여 구성하였다. 먼저 과제 실행 여부를 점검한 뒤 이에 대한 피드백을 제공한다. 비합리적 사고와 당위적 사고에 관해 간단하게 설명한 뒤 자신이 가지고 있는 비합리적 사고와 당위적 사고를 발표하게 한다. 비합리적 사고와 당위적 사고가 어떤 영향을 끼치는지 토론한다. 인지 정서 행동치료 개념과 ABCDE 모형에 관해 설명한다. 개인별로 자신의 비합리적인 사고를 합리적인 사고로 바

표 3. 1차시 프로그램 내용

주제	분노 지연		
교육 목표	분노개념 파악, 분노지연 방법을 배우고 이를 생활 속에 적용할 수 있도록 연습.		
단계	학습방법과 내용	시간	
도입	<ul style="list-style-type: none"> 교육 시작 전 사전 검사, 참여자 소개 시간, 효율적인 운영을 위한 소그룹 편성. 과정 소개: 이 과정은 분노조절 능력을 향상시킬 수 있도록 돕는 것이라고 말한다. 	15분	
전개	이야기 단계	<ul style="list-style-type: none"> 안심하고 자신의 경험을 발표할 수 있도록 편안하고 수용적인 분위기를 조성한다. 발표: 발표할 내용에 대한 워크시트 작성, 평상시 자신의 분노표현 방법 발표 	75분
	민감성향상 단계	<ul style="list-style-type: none"> 토론: 자신의 분노표현 방법이 어떤 결과를 가져왔었는지 토론해 본다. 자신의 방법은 효과적이었나? 분노조절의 필요성, 분노 조절 능력을 향상시키는 방법은? 	
	개념형성 단계	<ul style="list-style-type: none"> 강의: 부모 역할은 변하는 속성 있음, 학령기의 발달 특징 및 바람직한 부모 역할 분노의 개념, 분노의 억제, 표출, 조절, 분노 지연 방법(강신덕, 1997; Novaco, 1975) 	
	기술습득 단계	<ul style="list-style-type: none"> 소그룹 연습: 성가심, 화남, 짜증 등의 분노를 지연시키는 구체적인 방법. 소그룹 활동을 통해 분노를 지연시킬 방법을 자신의 상황에 맞춰 연습. 피드백 제공. 	
정리	<ul style="list-style-type: none"> 학습한 분노지연 방법 중 가정에서 실천해야 할 한 가지를 스스로 결정하게 한다. 학습한 내용을 요약한다. 도움이 된 점에 대한 워크시트 작성, 소감 발표, 인사와 마무리. 		30분

퀴보는 연습을 한다. 일상생활에 적용할 수 있는 과제를 부여한다. 소감을 나눈 뒤 수업을 마무리한다.

8차시의 주제는 ‘효과적인 감정의 소통’으로 이에 대한 내용은 정미선[26], Gorden[53]의 연구에서 제시한 효과적인 소통 방법을 참고하여 구성하였다. 과제 실행 여부를 점검한 뒤 이에 대한 피드백을 제공한다. 화가 났을 때 자신이 하는 말을 어떤 것들이 있는지 발표한다. 이런 말들을 자녀가 어떻게 지각할지 토론한다. 그 다음 부모 자신의 마음을 자녀에게 올바르게 전달하는 방법 등 효과적인 감정소통 방법에 관해 설명한다. 2인 1조로 자녀 역할과 부모 역할로 나누어 감정을 소통하는 연습을 한다. 분노조절능력을 향상시키기 위한 부모교육 과정을 총정리한다. 8차시 동안 학습한 분노조절 방법을 일상에서 실천할 계획을 수립한다. 사후 검사를 한다. 그동안 적극적인 참여에 대한 감사를 표하고 과정을 마무리한다.

V. 부모교육 프로그램의 효과

본 연구의 일차적인 목표는 초등학생 부모들의 분노조절능력을 향상시킬 수 있는 프로그램 개발에 두었으므로 효과검증은 프로그램 개발의 한 단계로 진행되었다. 효과검증은 양적 방법과 질적 방법을 병행하였다. 아울러 프로그램의 유용도와 만족도를 알아보았다.

1. 부모교육 프로그램의 양적 평가

1.1 분노조절능력

사전, 사후를 측정된 분노조절능력척도에 대한 평균과 표준편차는 [표 4]와 같으며 분노조절능력척도에 대한 Wilcoxon signed rank test 결과는 [표 5]와 같다.

표 4. 분노조절능력척도에 대한 사전사후 평균과 표준편차

	사례수	평균	표준편차	최솟값	최댓값
사전검사	14	2.79	.498	1.8	3.7
사후검사	14	3.34	.839	1.9	4.8

표 5. 분노조절능력척도에 대한 사전사후 Wilcoxon signed rank test 결과

실험 전후 차 (사후-사전)	음의 순위합 (전>후)	양의 순위합 (전<후)	근사 Z	유의 확률
분노조절능력	13.5	91.5	-2.454 ^a	0.014

a : 음의 순위 기준, b : 양의 순위 기준

프로그램 참여자들의 분노조절능력 사전검사 점수는 평균 2.79이었으나, 사후검사에서는 3.34점으로 증가하였다. 두 점수 간의 차이를 Wilcoxon signed rank test로 분석한 결과 유의미한 차이가 있었다. 이는 프로그램을 통해 자신의 분노를 인식하게 하고, 분노상황에 대처할 방법을 습득함으로써 부모들의 분노조절능력이 유의미하게 향상된 것이라 할 수 있을 것이다.

1.2 부모효능감

사전, 사후를 측정된 부모효능감에 대한 평균과 표준편차는 [표 6]과 같으며 부모효능감에 대한 Wilcoxon signed rank test 결과는 [표 7]과 같다.

표 6. 부모효능감에 대한 사전사후 평균과 표준편차

	사례수	평균	표준편차	최솟값	최댓값
사전검사	14	3.04	.717	1.7	4.4
사후검사	14	3.36	.675	2.3	4.4

표 7. 부모효능감에 대한 사전사후 Wilcoxon signed rank test 결과

실험 전후 차 (사후-사전)	음의 순위합 (전 > 후)	양의 순위합 (전 < 후)	근사 Z	유의확률
부모효능감	16.0	75.0	-2.069 ^a	0.039

a : 음의 순위 기준, b : 양의 순위 기준

프로그램 참여자들의 부모효능감에 대한 사전검사 점수는 평균 3.04이었으나, 사후검사에서는 3.36점으로 증가하였다. 두 점수 간의 차이를 Wilcoxon signed rank test로 분석한 결과 유의미한 차이가 있었다. 이는 프로그램을 통해 부모들의 효능감이 유의미하게 향상된 것이라 할 수 있을 것이다.

2. 부모교육 프로그램의 질적 평가

질적 평가를 위해 설문, 사례발표, 면담 등 다면적인 방법으로 자료를 수집하였다. 이렇게 수집한 자료를 분노조절능력을 향상시키기 위한 방법인 차시 별 하위목표들과 부모효능감으로 나누어 범주화시켰으며 그 과정에서 동료들의 의견을 반영하였다. 이런 절차를 통해 질적 평가에 대한 결론을 수렴해 내고자 하였다.

2.1 분노조절

참여자들은 부모교육 프로그램 참여가 자신의 분노 조절에 도움이 되었다고 보고했다. 부모교육에 참여한 부모들이 기록하거나 발표한 내용은 중복이 많았는데 이를 정리하여 부모교육 프로그램의 하위 목표별로 나누어 제시하면 다음과 같다.

2.1.1 분노상황을 피하는 횟수 증가

“큰 아이와 둘째 아이가 싸우는 소리가 들린다. 평소 같으면 화를 내고 소리를 질렀을 텐데 안방으로 들어가 내 일을 하였다.”, “아이가 과제를 할 시간인데도 종이 접기만 했다. 나는 화가 났지만 아무 말도 하지 않고 그 자리를 피했다. 과제를 마친 아이가 사과한다. 화를 참기를 잘했다.”

2.1.2 자기 대화 방법의 활용

“아이들이 나를 화나게 하려고 일부러 그러는 것이 아니라, 난 참을 수 있어, 화내고 나중에 후회하지 말자.”, “아이에게 엄마가 화났다고 말하고 냉정함을 유지하기 위해 하나, 둘, 셋 하고 숫자를 세었다. 그동안 아이는 할 일을 알아서 하고 나의 마음은 진정이 되었다.”

2.1.3 분노 인식의 노력

“내가 화 난 것, 자녀가 화난 것을 예전보다 빠르게 느낄 수 있습니다. 화가 났다는 것을 알아차린 순간 화 내던 것을 멈추곤 합니다.”, “생각해보면 별일도 아닌데 화를 너무 많이 내고 살았다는 생각을 하게 되었습니다. 화를 인식하고 공격적 언어사용을 절제하니 집안이 조용해졌습니다.”

2.1.4 긴장 이완 방법 활용

“화가 난 상황에서 긴장을 이완시키려고 스트레칭을 했더니 몸이 편안해지고 마음이 차분해졌다. 그 결과 아이들 말을 들어 줄 여유가 생겼다.”, “긴장이 이완되면서 감정이 누그러졌고 말도 부드러워졌다. 다툼의 시간이 줄어들었다.”

2.1.5 분노 표현 빈도 증가

“아이가 화난 것을 알고서 ‘너 지금 화났구나!’ 했더니 아이가 자기의 마음을 알아준다고 좋아한다. 아이에게 화가 나면 엄마에게 알려달라고 했다.”, “아이에게 분노를 글로 적어 보니까 속이 후련해졌다고 말해 주었더니 아이도 속상한 일을 적어본 모양이다. 그런 후 자녀는 마음이 편안해졌다고 한다.”

2.1.6 자기 통제 노력

“엄마가 왜 소리를 지르지 않지 하는 표정을 짓더니 아이도 말이 부드러워졌다. 요사는 화를 거의 안 낸다, 집안 분위기가 좋아졌다.”, “나의 화를 참고 아이의 화 난 마음을 이해해주었더니 아이가 다음에는 자기도 조심하겠다고 이야기를 한다. 감정을 조절할 수 있다는 자신감이 생겼다.”

2.1.7 합리적인 사고 증가

“내 생각 중에 합리적이지만 못한 것이 많다는 것을 절실하게 느꼈다. 그래서 내 생각이 합리적인지 아닌지를 다시 한 번 생각하게 되었다.”, “별로 화낼 일이 아닌데 아이에게 너무 많은 화를 냈다는 것을 깨달았다. 아이에게 화내는 이유를 써보았더니 모두 별것이 아니라는 생각이 들었다.”

2.1.8 효과적인 감정 소통 증가

“아이가 연락도 없이 늦게 왔을 때 화내지 않고 이유를 물어보고 감정을 살피고 상황을 이해해 주었더니 편하게 대화가 되었다.”, “가족들이 자신의 감정을 솔직하게 나누니 화도 줄어들었다.”

이뿐 아니라 ‘자신의 노력이 부족해 아쉬웠다. 강의를 듣고 반성하고 마음을 다잡아보지만, 집에 돌아가면 악

순환이 계속된다. 화를 조절하는 것은 평생 노력해야 할 것 같다. 실천하려고 했으나 조절이 안 되어 후회했다.’는 의견도 있었다.

이상의 내용을 종합해 보면 분노조절능력을 향상시키고자 했던 연구의 목적에 따라 설정된 분노 지연, 자기 대화, 분노 인식, 긴장 이완, 분노 표현, 자기 통제, 합리적 사고, 감정의 소통 등 하위목표에도 긍정적인 영향을 끼친 것을 확인할 수 있다. 이를 통해 참가자들의 분노조절능력이 향상되었다는 것을 수렴해 낼 수 있었다. 이 내용은 질적 자료로서 중요성이 있다.

2.2 부모 역할 수행

부모교육 프로그램에 참여한 부모들은 교육 후 ‘화를 내지 않고 아이들과 이야기할 수 있다. 잔소리가 반으로 줄었다. 가정 분위기가 화목해졌다. 아이와 좋은 사이가 되었다.’ 등 분노가 조절됨으로 인해 부모 역할 수행에도 도움이 되었다고 보고하였다. 참여자들이 기록 중에서 부모 역할 수행 관련 내용을 정리하여 제시하면 다음과 같다.

2.2.1 부모 역할 수행에 도움

“화를 내지 않고 아이들에게 이야기할 수 있어서 아이들과 좋은 사이가 되었다. 그 결과 자녀는 자기가 할 일을 스스로 하려고 노력한다.”, “아이들을 대할 때 아이의 말에 귀 기울이고 아이들 처지에서 생각하고 행동하게 되었다. 분노를 인식하고 공격적 언어사용을 자제했더니 집안이 조용해졌다.”, “화를 내다가도 목소리를 부드럽게 바꾸고 대화를 이끌어 가는 내 모습을 발견했습니다. 아이는 엄마가 화를 내지 않으려고 노력하는 모습이 보인다고 합니다.”, “아이가 화를 내는 것도 다 나로 인한 것임을 알았습니다. 화를 다스리려 노력하니 말투가 부드럽게 변했습니다. 아이는 엄마의 잔소리가 줄었고 이야기도 잘 들어준다고 합니다. 그 결과 가정 분위기가 화목해지고 웃음이 떠나질 않습니다.”, “아침에 늦게 일어나는 아이 때문에 목소리가 높았었는데 늦게 일어나면 학교에 늦는다고 차분하게 설명을 하였더니 아이가 별떡 일어났습니다. 화를 내지 않으니 아이도 스스로 해야 할 일을 합니다.”

이러한 결과는 본 연구에서 개발한 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램이 부모 역할 수행에도 효과가 있다는 것을 뒷받침한다고 할 수 있을 것이다. 이 내용은 질적 자료로서 중요성이 있다.

3. 부모교육 프로그램에 대한 유용도와 만족도

분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램의 유용도 조사 결과, 교육 내용, 교육 방법, 도움 정도에 대해서 대체로 만족하는 것으로 나타났다. 아울러 참여 부모들을 대상으로 본 프로그램을 다른 사람에게 추천하겠느냐는 질문에 대해서는 참여자 모두가 추천하겠다고 응답했다. 또한, 교육일정과 시간, 횟수, 강사, 인원, 장소 등의 부모교육 자체의 평가에 대해서도 만족도가 높았다. 부모교육 프로그램의 유용도 조사 결과는 [표 8]과 같다.

표 8. 부모교육에 대한 유용도

문항	사례수	평균	표준편차	최소값	최대값
교육 내용	14	4.71	.469	4	5
교육 방법	14	4.71	.469	4	5
도움 정도	14	4.79	.426	4	5

VI. 결과 및 논의

본 연구는 초등학생 부모의 분노조절능력을 향상시키기 위한 부모교육 프로그램 개발에 일차적인 목표를 두었다. 프로그램 개발은 분석, 설계, 개발, 실행, 평가의 절차에 따랐다. 분석 단계에서는 선행연구 고찰을 통해 분노조절능력을 향상시킬 방법을 추출한 다음, 초등학교 부모들을 대상으로 요구도 조사를 시행하였다. 설계 단계에서는 프로그램의 목표를 확인하고 차시별로 하위목표를 설정한 다음 교육내용을 선정하였다. 개발 단계에서는 2시간씩 8차시의 교육활동을 구성하고, 전문가들로부터 내용 타당성을 검토 받아 내용을 보완하였다. 실행 단계에서는 프로그램의 운영방식에 따라 주 1차씩 총 8차에 걸쳐 개발된 프로그램을 적용하였다. 평가 단계에서는 적용한 분노조절능력 향상을 위한

부모교육 프로그램의 효과를 알아보았다. 아울러 교육을 진행하면서 확인한 내용을 반영하여 프로그램을 완성하였다. 분노조절능력을 향상시키기 위한 부모교육 프로그램의 내용구성의 틀, 내용의 선정과 조직, 교육운영 방식 등은 선행연구들에서 제시한 방법을 따랐으며, 일상에서 쉽게 적용할 수 있는 내용에 초점을 맞추었다.

주요 내용은 다음과 같다. 1차시는 분노는 한순간의 감정이다. 화가 폭발하려고 하면 잠깐 상황을 피하라. 2차시는 자신과 대화하라. 자신의 마음이 자신의 말을 알아듣는다. 3차시는 자신의 분노를 인식하라. 분노를 인식하는 것만으로도 도움이 된다. 4차시는 긴장과 이완은 양립할 수 없다. 자신의 신체적 긴장을 알아차리고 긴장을 이완시켜라. 5차시는 분노를 표현하라. 분노에 압도당할 때는 가슴 속을 털어놓는 것만으로도 도움이 된다. 6차시는 자신을 통제할 수 있는 기술들을 배워 분노상황에서 자신을 통제하라. 7차시는 비합리적 사고 때문에 화가 날 수 있다. 자신의 비합리적 사고를 합리적 사고로 바꾸어라. 8차시는 화가 났을 때 하는 말은 생각과 느낌을 올바르게 전달하지 못한다. 효과적으로 소통하기 위해 노력하라.

분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램의 효과검증은 양적 방법과 질적 방법을 병행하였다. 먼저 프로그램의 양적 효과를 알아보기 위해 분노조절능력 측정도구 점수의 사전과 사후, 분노조절로 인해 부모 역할 수행에 도움이 되는지 알아보기 위해 부모효능감 측정도구 점수의 사전과 사후를 분석하였다. 또한, 통계적 검증에 따른 양적 결과가 갖는 신뢰성 및 타당성에 대한 제한점을 보완하고자 질적 평가를 하였다. 질적 평가는 설문지 작성, 사례발표, 면담 등의 방법으로 수집한 자료를 차시별 하위목표와 부모효능감으로 범주화시켜 제시하는 방식으로 이루어졌다. 이 외에 교육 내용, 교육 방법, 도움이 된 정도 등 프로그램의 유용도와 부모교육 전반에 대한 만족도를 알아보았다. 이와 같은 결과를 본 연구에서 설정한 연구문제를 중심으로 선행연구와 관련지어 논의하면 다음과 같다.

첫째, 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램은 양적 분석에서 참여 부모들의 분노조절능력을 유의

미하게 향상시켰다. 이는 본 연구에서 개발한 부모교육 프로그램을 통해 분노조절능력이 향상된 것으로 판단할 수 있다. 이 결과는 분노 프로그램이 분노 조절에 긍정적인 효과가 있었다는 선행연구[4][26]의 결과와 같다. 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램은 질적 분석에서도 분노조절 효과가 있다는 것을 보여주었다. 참여 부모들의 보고 내용을 범주화시켜 살펴본 결과, 분노조절능력을 유의미하게 향상시켰다는 양적 결과를 뒷받침하고 있다. 이는 분노조절능력을 향상시키기 위해 실천해야 할 내용을 일상에서 쉽게 적용할 수 있도록 내용을 구성한 결과라고 해석할 수 있을 것이다.

둘째, 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램은 부모효능감도 유의미하게 향상시켰다. 이런 결과는 분노조절능력이 향상됨에 따라 부모 역할을 수행하는데도 긍정적인 영향을 미친 것으로 해석할 수 있다. 이는 분노조절 부모교육 프로그램을 시행한 후 분노조절능력의 향상으로 인해 부모로서 자신감이나 효능감이 증진되었다고 보고한 선행연구[5][26][21]와 같은 결과이다. 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램은 질적 분석에서도 부모 역할 수행에 효과가 있다는 것을 보여주었다. 참여 부모들의 보고 내용을 부모 역할 수행 영역에서 살펴본 결과 부모들의 부모효능감을 유의미하게 향상시켰다는 양적 결과를 뒷받침하고 있다.

셋째, 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램의 유용도 및 만족도 조사 결과도 매우 높게 나타났다. 이는 프로그램 대상인 초등학교 부모들에게 초점을 맞추어 내용을 구성하였으며 강의를 듣는 데서 벗어나 직접 참여하여 주도적으로 학습할 수 있도록 프로그램을 구성했기 때문이라고 판단된다.

이상의 논의를 바탕으로 본 연구의 결론을 도출해 보면 다음과 같다. 첫째, 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램은 분노조절능력을 향상시키는데 효과적이다. 둘째, 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램은 부모 역할 수행에도 도움이 된다. 셋째, 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램의 유용도와 만족도 등의 평가에 대해서도 긍정적이다. 이로써 개발된 프로그램이 초등학교 부모의 분노조절능력을 향상시킬

수 있다는 가능성을 확인하였다.

이러한 결론에 대해 본 연구의 제한점과 더불어 몇 가지 제언을 하고자 한다. 첫째, 개발된 부모교육 프로그램이 분노조절능력을 향상시킨다는 점은 파악할 수 있었으나 하위영역별 효과는 측정하지 못했다. 현재 분노를 측정할 수 있는 도구가 본 연구의 하위 구성요소들에 적합하지 않았기 때문이다. 앞으로 프로그램에 맞는 평가도구를 개발하여 효과를 검증하는 연구가 진행될 필요가 있을 것이다. 둘째, 실험연구의 경우 최소한의 피험자가 있어야 하는데 그 수가 너무 적었으며, 연구 설계에 있어 통제집단을 설정하지 않는 등 효과에 대한 내적 타당도를 저해하는 요인들을 제거하지 못하였다. 그러므로 프로그램의 효과를 일반화시키는 데는 한계가 있다. 향후 연구에서는 내적 타당도에 대한 위협요인을 제거하는 등 좀 더 과학적인 방법과 더 많은 피험자를 대상으로 하여 프로그램 효과를 검증해야 할 필요가 있다. 셋째, 서울의 초등학교에 재학 중인 자녀의 어머니들, 그리고 부모 역할에 관심이 많은 분으로만 구성되었다. 또한, 초등학교 1학년에서 6학년까지의 자녀를 둔 부모들을 대상으로 하였기 때문에 자녀의 나이에 따라 부모의 분노 유발상황이 다를 수 있다는 점을 고려하지 못했다. 그러므로 초등학생 자녀를 둔 전체 부모들과 연계하여 해석할 때는 유의하여야 한다.

이러한 한계점이 있음에도 불구하고 본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다. 먼저 분노 등 정서로 인한 문제점이 대두 될 수 있으며 그 결과가 청소년기는 물론 성인까지 지속될 수 있는 초등학생의 부모들에게 초점을 맞추어 분노조절능력을 향상 시킬 수 있는 프로그램을 개발하여 실행 가능성을 확인한 점을 들 수 있다. 또한, 대부분의 연구가 설문조사 위주의 양적 연구로 이루어지고 있는 실정에서 다면적인 방법으로 자료를 수집하여 분노조절 방법별로 질적 자료를 확보했다는 점이다. 향후 본 연구에서 개발한 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램은 부모를 대상으로 적용하고, 기존 개발된 초등학생용 분노조절 프로그램은 자녀를 대상으로 적용한다면 분노로 인한 문제 발생을 효과적으로 예방할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- [1] 강성진, *전환기 자녀지도를 위한 부모교육 요구 조사: 초등학생에서 중학생으로의 전환을 중심으로*, 부산대학교 대학원, 석사학위논문, 2009.
- [2] 강신덕, “비행청소년 분노조절 교육 프로그램 개발 및 효과연구,” *청소년상담연구*, Vol.5, No.1, pp.81-143, 1997.
- [3] 권남행, *청소년의 분노조절을 위한 인지행동집단 프로그램의 효과성 연구*, 대구대학교 대학원, 석사학위논문, 2014.
- [4] 김정희, *어머니와 아동용 분노조절프로그램의 개발 및 효과성 연구*, 수원대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [5] 김유정, *분노조절 부모교육 프로그램의 개발과 효과 검증*, 전남대학교 대학원, 석사학위논문, 2007.
- [6] 김정은, 김유미, “아동의 분노감소를 위한 정서중심치료 프로그램 개발 및 효과성 검증,” *아동교육*, Vol.22, No.1, pp.163-176, 2013.
- [7] 김종주, 유형근, 권순영, “중학생의 분노조절 능력 향상을 위한 REBT 활용 집단상담 프로그램 개발,” *학습자중심교과교육연구*, Vol.11, No.4, pp.57-75, 2011.
- [8] 김진이, *유아의 어머니를 위한 상담활용 부모교육(CUPEM) 프로그램의 효과*, 연세대학교 대학원, 박사학위논문, 2006.
- [9] 김진화, *평생교육프로그램 개발론*, 서울: 동문사, 2005.
- [10] 김현주, *분노조절 프로그램이 부모의 분노수준, 양육스트레스 및 양육효능감에 미치는 영향: 영화를 활용한 분노조절 프로그램과 일반 분노조절 프로그램의 효과 비교*, 서강대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2009.
- [11] 김홍운, *성인아이의 분노조절을 위한 집단상담 프로그램의 개발과 적용*, 충남대학교 대학원, 박사학위논문, 2000.
- [12] 류권옥, 채유경, “중학생을 위한 분노조절 프로그램의 효과 연구,” *예술심리치료연구*, Vol.3,

- No.2, pp.79-94, 2007.
- [13] 문은주, “고등학생용 분노조절 프로그램 개발,” *중등교육연구*, Vol.59, No.2, pp.443-480, 2011.
- [14] 박경애, *상담의 주요 이론과 실제*, 서울: 교육아카데미, 2005.
- [15] 박명화, “외현화 행동문제를 가진 아동의 교우관계와 사회적기술향상을 위한 분노관리프로그램의 개발 및 적용,” *정서·행동장애연구*, Vol.29, No.2, pp.45-67, 2013.
- [16] 박미경, *초등학생의 분노표현능력과 정서지능 향상을 위한 분노조절 프로그램 개발*, 한국교원대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2009.
- [17] 박연주, 유형근, “고등학생의 분노조절 능력 향상을 위한 독서치료 활용 집단상담 프로그램 개발,” *청소년상담연구*, Vol.20, No.2, pp.295-314, 2012.
- [18] 서미화, *아동을 위한 분노조절 프로그램의 효과*, 부산교육대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2002.
- [19] 신숙재, *어머니의 양육스트레스, 사회적 지원과 부모효능감이 양육행동에 미치는 영향*, 연세대학교 대학원, 박사학위논문, 1997.
- [20] 안윤영, *중학생의 분노 사고와 분노 표현의 관계 및 분노조절 프로그램의 효과*, 한양대학교 대학원, 박사학위논문, 2012.
- [21] 이경미, 이인수, “분노 다루기 부모교육 집단상담 프로그램 개발과 효과성-사티어 변형체계 치료 모델을 토대로,” *한국가족치료학회지*, Vol.21, No.2, pp.231-255, 2013.
- [22] 이사라, 권정임, 이혜린, “자녀의 발달단계별 부모교육 프로그램의 요구도 조사연구: 학령기 아동의 부모를 대상으로,” *한국보육학회지*, Vol.9, No.4, pp.1-23, 2009.
- [23] 이정주, 이종연, “부모교육 프로그램의 연구동향,” *상담학연구*, Vol.15, No.2, pp.943-967, 2014.
- [24] 장남제, *스포츠 활동을 통한 부모교육 프로그램 개발 및 효과검증*, 고려대학교 대학원, 박사학위논문, 2010.
- [25] 전성희, *아동기 자녀를 둔 부모의 분노사고와 분노표현 방식*, 숙명여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2007.
- [26] 정미선, *교류분석이론에 근거한 부모의 분노조절 프로그램 개발 및 효과 검증*, 경남대학교 대학원, 박사학위논문, 2014.
- [27] 정옥분, 정순화, *부모교육: 부모역할의 이해*, 서울 양서원, 2002.
- [28] 채유경, *청소년 분노표현 방식의 모델 및 조절효과 검증*, 전남대학교 대학원, 박사학위논문, 2001.
- [29] 태양실, *REBT 집단상담 프로그램이 시각장애 아 어머니의 공격성, 분노, 양육스트레스, 삶의 만족도에 미치는 영향*, 건국대학교 대학원 박사학위논문, 2008.
- [30] 홍상황, 광경숙, 김미라, “아동용 분노조절프로그램의 개발과 적용,” *초등교육연구*, Vol.9, pp.35-58, 2009.
- [31] 황정희, “초등학생 공격행동 수준과 자아존중감,” *단국대학교 교육대학원, 석사학위논문*, 2002.
- [32] C. D. Spielberger, *Test anxiety inventory. Preliminary professional manual*, Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1980.
- [33] E. Galinsky, *The six stage of Parenthood*, Reading, MA: Addison-Wesley, 1987.
- [34] E. K. T. Coles, *Adult education in developing countries*, New York: Pergamon Press, 1977.
- [35] H. G. Ginot, *Between parent and child*, New York: Avon, 1965.
- [36] I. G. Sarason and B. R. Sarason, “Teaching cognitive and social skills to high school students,” *Journal of Consulting and Clinical psychology*, Vol.49, No.6, pp.908-918, 1981.
- [37] J. D. Larson, “Anger and aggression management techniques through the think first curriculum,” *Journal of Offender Rehabilitation*, Vol.18, No.1/2, pp.101-117, 1992.
- [38] J. Gibaud-Wallston and L. P. Wandersman, “Development and utility of the parental sense of competence scale,” Paper presented at the

- meeting of the American Psychological Association, Toronto, 1978.
- [39] J. L. Deffenbacher, G. A. Thwaites, T. L. Wallace, and E. R. Oetting, "Social Skills and Cognitive-Relaxation Approaches to General Anger Reduction," *Journal of Counseling Psychology*, Vol.41, No.3, pp.383-396, 1994.
- [40] J. R. Averill, "Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion," *American Psychologist*, November, pp.1145-1160, 1983.
- [41] J. Wolpe, *The practice of behavior therapy*, New York: Pergamon Press, 1958.
- [42] K. M. Williams, "Determining the effectiveness of anger management training and curricular infusion at an alternative school for students expelled for weapons," *Urban Education*, Vol.37, No.1, pp.59-76, 2002.
- [43] L. Carter and F. B. Minirth, *The anger-workbook: A 13-step interactive plan to help you*, Nashville: Thomas Nelson, 1993.
- [44] M. McKay, P. Fanning, K. Paleg, and D. Landis, *When anger hurts your kids*, New York: MJF Books, 1996.
- [45] M. S. Knowles, *The modern practice of adult education: Andragogy versus Pedagogy*, New York : Association Press, 1970.
- [46] N. K. Denzin, *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods(2nd ed.)*, New York: McGraw Hill, 1978.
- [47] P. C. Kendall, *Child and Adolescent Therapy, Cognitive-Behavioral Procedures*, Third Eds, 2006.
- [48] R. S. Morganett, *Skills for Living: Group Counseling Activities for Elementary Students*, Research Press(IL), 1994.
- [49] R. W. Novaco, *Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered*, In J. Monahan & H. J. Steadman (Eds.), *Violence and mental disorder*, Chicago, IL: The University of Chicago Press, 1994.
- [50] R. W. Novaco, *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*, Lexington, MA: D. C. Health, 1975.
- [51] S. Freeberg, "Anger in Adolescence," *JPNMHS*, Vol.20, pp.29-31, 1982.
- [52] S. L. Hazaleus and J. L. Deffenbacher, "Relaxation and cognitive treatments of anger," *Journal of Consulting and clinical psychology*, Vol.54, pp.222-226, 1986.
- [53] T. Gorden, *Parent effectiveness training: A preventive program and its effects on families*, In M. J. Fine(Ed.). *Handbook on parent education*, New York: Academic Press, 1980.
- [54] T. J. Hammer and P. H. Turner, *Parenting in Contemporary Society*, Allyn & Bacon, 1996.

저 자 소 개

이 재 택(Jae-Taek Lee)

정희원



- 2007년 8월 : 광운대학교 교육학 석사
- 2014년 2월 : 단국대학교 교육학 박사
- 현재 : 단국대학교 교육대학원 강사

<관심분야> : 교육심리, 부모교육, 기업교육, 학습동기, 학습컨설팅 등.