

부모교육이론을 적용한 집단미술치료가  
초등학생 어머니의 양육스트레스와 부모효능감에 미치는 효과  
The Effects of Group Art Therapy on Maternal Parenting Stress and Self-Efficacy

영남대학교 미술치료학과  
박사수료 서 소 희  
교 수 최 외 선

Department of Art Therapy, Yeungnam University  
Doctoral Candidate : So Hee Seo  
Professor : Wai Sun Choi

◀ 목 차 ▶

- |           |             |
|-----------|-------------|
| I. 서론     | IV. 논의 및 결론 |
| II. 연구방법  | 참고문헌        |
| III. 연구결과 |             |

<Abstract>

The purpose of this study was to examine the effects of group art therapy on maternal parenting stress and self-efficacy. The subjects of the study included 16 parents of elementary school students who participated in a group art therapy program offered at B Education Center, Pusan. Eight parents who wanted to receive parental education were allocated into an experimental group, While the other eight parents were regarded as the control group. Mothers in the experimental group participated in the group art therapy program which discussed parent education theories. This Program was composed of 17 sessions, performed once a week for one and a half hours. Research tools employed included parent stress test and parent self-efficacy test. The following results were obtained:

Group art therapy was found to bring about a statistically significant decrease in parenting stress.

Group art therapy was also found to bring about a statistically significant increase in parent self-efficacy.

These results suggest that a program which integrates various parents education theories, within a group art therapy setting, can become an effective parent education tool which decreases maternal parenting stress and increases parent self efficacy.

주제어(Key Words) : 집단미술치료(Group Art Therapy), 부모 양육스트레스(Parenting Stress), 부모효능감  
(Parenting Self-Efficacy)

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

부모와 자녀의 관계는 인간관계 중에서 가장 기본적이고 독특한 대인관계이며, 모든 부모는 누구나 자녀를 사랑하고 훌륭한 인간으로 성장시키려는 욕망을 가지고 있다(고애자, 1988).

자녀를 양육하면서 부모는 기쁨과 만족감을 느낄 수 있지만 자녀에 대한 부모로서의 책임과 이에 따른 부담은 부모에게 스트레스로 작용하여 부정적인 영향을 미치기도 한다. 김명준(2008)은 자녀의 존재는 부모에게 심리적, 사회적 안정감을 주고, 자녀와의 상호작용을 통해 새로운 흥미와 관심을 갖게 하며, 자신의 삶을 반성할 기회를 갖게 한다는 점에서 긍정적인 면을 가지고 있지만 자녀 양육으로 인한 경제적, 경제적 부담과 가사 노동의 증가는 어머니로 하여금 개인 생활을 가질만한 여유를 주지 않고, 정체감 상실 위기를 초래하기도 한다고 기술하였다.

더하여 사회가 점차 복잡해지면서 가족 구조와 역할이 변화하고, 가족원의 욕구 수준도 매우 다양해져 오늘날의 부모역할은 과거에 비해 많은 어려움이 있다(한세영, 1996). 자녀 양육에 대한 부모의 책임은 증가하고 부모역할에 대한 요구 수준은 높아져 자녀 양육에 대한 스트레스를 그 어느 때보다 많이 받게 되었는데 양육 스트레스는 아동의 정서, 행동 발달뿐만 아니라 어머니와 자녀의 관계 형성에도 중요한 영향을 줄 수 있다(서소희, 1994). 그리고 어머니의 역할을 수행하는 데 있어서 장기간 지속되는 스트레스는 어머니로서의 모성경험을 부정적으로 느끼게 하고 생활 전반에 영향을 미치기 때문에(박해미, 1994) 자녀에 대한 부모 역할을 효과적으로 수행하려면 부모, 특히 어머니의 양육 스트레스를 감소시킬 수 있는 부모교육이 요구된다고 할 수 있다.

한편 부모의 자아형성과 양육행동뿐만 아니라 자녀의 발달에도 영향을 미치는 중요한 인지적 요인 중 하나로 부모효능감(Parenting self-efficacy)이 있다. 부모효능감은 '자녀를 바람직하게 양육하기 위해 필요한 부모역할 수행 능력에 대한 부모 자신의 신념'을 의미한다(윤은미, 2004).

부모효능감에 대한 선행연구들에 따르면 부모 효능감이 높은 어머니는 자녀에게 수용적이고 비체벌적인 양육행동을 많이 보이고, 자녀를 잘 이해하고 부모자녀간의 상호작용을 좀 더 원활하게 이끄는 경향이 있다고 한다(Coleman & Karraker, 1997; 김종훈, 2006 재인용).

부모효능감이 높으면 자녀의 유능감이 높고(신호정, 2004), 자녀의 자아존중감이 높으며(노순점, 2005), 부모효능감은 학업성적과도 상관관계가 있다(박기중, 2000)는 선행

연구들의 결과는 부모의 효능감이 아동의 인지 능력의 성장에 영향을 미치고, 환경에 적응하거나 환경을 변화시키는데 영향을 끼친다는 것을 보여주고 있다.

따라서 어머니가 자녀와의 관계를 향상시키고, 문제를 해결하고 예방할 수 있는 능력을 높이기 위해 양육스트레스는 낮추고, 부모효능감은 높일 수 있도록 체계적이며 실천적인 부모교육이 필요하다고 할 수 있다.

한편 한국교육학술정보원(KERIS)에서 2000년 ~ 2008년 2월까지 석, 박사 학위논문들을 검색한 결과 부모교육 관련 논문은 총 655편이 검색되었는데 그 중 양육스트레스 관련 논문은 16편, 부모효능감 관련 논문은 11편이 검색되었다. 부모교육 대상별로 살펴보면 216편이 유아의 부모를 대상으로 한 연구이고, 83편이 장애아동 부모를 대상으로 한 연구이다. 이것은 현재까지의 부모교육에 관한 선행연구가 대체로 유아교육기관에서의 부모교육과 장애아부모에 관한 연구에 치우쳐 있다는 보고(김종훈, 2006)와도 일치한다.

그리고 부모교육 관련 학위논문 655편 가운데 초등학교 부모를 대상으로 한 논문은 총 18편으로 검색되었는데 18편을 분석해보면 영재아동 부모교육과 미술이나 무용 또는 읽기 등 교과목에 관련된 부모인식 교육이 총 16편이고 그 외 의사소통 부모교육 프로그램과 MBTI 성격유형 부모교육 프로그램을 실시한 논문이 2편 검색되었다. 이는 초등학교 부모를 대상으로 한 부모교육이 현실적으로 많이 실시되지 않고 있다는 결과로 보여진다.

그러나 초등학교 생기는 부모의 영향력이 자녀에게 가장 큰 영향을 미치는 시기이므로(이숙, 우희정, 최진아, 이춘아, 2006) 초등학교의 부모들을 대상으로 한 부모교육은 매우 중요하다 할 수 있다.

부산광역시 교육청 주도의 부모교육 실태조사에서도 그동안의 연구들이 유치원 아동이나 저소득층, 특수아동 관련 부모교육에 관한 것이 주류였고 이에 비해 초등학교, 중류층이나 일반아동 부모에 관한 부모교육은 미흡했음을 조사 결과로 제시하면서 초등학교생에게 미치는 지적, 정서적, 사회적 부모의 영향을 고려했을 때 이러한 문제는 보다 심각한 문제를 발생시킬 가능성이 있다며 초등학교 부모교육 프로그램의 개발 필요성을 보고하고 있다(김석우, 조영기, 2002). 따라서 본 연구에서 중류층, 일반 초등학교생의 부모들을 대상으로 부모교육 집단미술치료 프로그램을 실시한 것은 의의가 있다고 할 수 있다.

한편, 우리나라에 소개되어 연구와 교육을 실시하고 있는 부모교육 이론으로는 민주적 부모교육 이론, 인본주의적 부모교육 이론, 행동주의적 부모교육이론, 교류분석 부모교육 이론, 효율적 부모역할 수행을 위한 체계적 훈련(STEP), 적극적 부모역할 훈련(APT), 부모효율성 훈련(PET), 부모코

칭 등 매우 다양한 이론과 프로그램 및 기법들이 있다. 이러한 이론들과 기법들은 각각 장단점이 있고, 실시 방법 역시 강사의 강의, 비디오 시청, 소그룹 토의, 집단 활동 등 다양하지만 본 연구에서 부모교육을 집단미술치료로 실시한 이유는 미술치료가 심상의 표현이며, 비언어적 수단이므로 통제를 적게 받아 내담자의 방어를 감소시킬 수 있고, 내담자의 감정이나 사고 등이 그림이나 조소와 같은 하나의 사물로 구체화된 자료를 즉시 얻을 수 있으며, 자료의 영속성이 있어 내담자가 만든 작품을 필요한 시기에 재검토할 수 있고, 공간성을 지니며, 미술이 창조성과 신체적 에너지를 유발시키는 장점이 있기 때문에(김선현, 2006) 자녀 양육과 가정생활에 대부분의 시간과 노력을 투자하는 평범한 초등학교 어머니들이 미술매체를 이용해 자기개방을 할 수 있도록 도울 수 있으며, 지금까지 억압하고 방어했던 자기상이나 자기 자신의 세계관을 재발견하여 자기표현을 할 수 있는 기법으로 유용하다고 판단되었기 때문이다. 그리고 강의나 비디오 시청처럼 일회적인 경험들은 시간이 지남에 따라 기억을 유지하고 실천을 지속하기가 힘든 반면, 미술치료를 통한 부모교육은 자신의 작품이 남아있기 때문에 언제든지 자신의 작품으로 인해 부모교육 내용을 회상하고 자녀와 자신의 관계에 대한 자신의 행동과 사고에 대해 재탐색을 할 수 있기 때문에 부모교육 방법론적에서 효율적이라고 생각한다.

그리고 미술치료 유형 중 집단미술치료는 유사한 욕구를 가진 사람들이 모여 상호 지지를 제공하고 문제해결의 도움을 줄 수 있으며 집단 구성원 서로에게 피드백을 줄 수 있고 새로운 역할 모델링을 제공할 수 있는 장점을 가지고 있기 때문에(최외선, 이근매, 김갑숙, 최선남, 이미옥, 2006) 부모교육을 집단미술치료로 실시하는 것은 바람직한 시도라고 여겨진다.

따라서 본 연구에서는 집단미술치료라는 방법으로 미술

치료의 장점과 다양한 부모교육 이론의 기법을 접목시킨 프로그램을 적용해 봄으로써 우리나라 초등학교 어머니들에게 양육스트레스 감소와 부모효능감 향상을 목표로 하는 현실적이고 실제적인 부모교육 프로그램의 효과를 탐색해 본다는 점에서 의의가 있다고 본다.

2. 연구 문제

위와 같은 연구 목적을 위해 본 연구에서 다루고자 하는 연구 문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 부모교육이론을 적용한 집단미술치료가 초등학교 어머니의 양육 스트레스에 미치는 효과는 어떠한가?
- 연구문제 2. 부모교육이론을 적용한 집단미술치료가 초등학교 어머니의 부모효능감에 미치는 효과는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구 대상

부산 B교육원에서 초등학교생들의 학업 스트레스 감소와 심리적 이완을 목표로 진행 중인 예방적 집단미술치료를 받고 있는 학생들의 부모님을 대상으로 부모교육 참가 의사를 확인하여 총20명을 무선으로 통제 집단 10명과 실험 집단10명으로 나누었는데 개인 사정으로 전회기 참석이 불가능한 실험집단의 어머니 2명을 제외하고 사전 검사에서 평균보다 효능감이 낮은 통제집단의 어머니 2명을 제외하여 각 8명을 실험, 통제 집단에 배정하였다. 통제 집단에 배정된 부모님의 부모교육은 실험집단의 프로그램 실시가 완전히 종료된 3월 초부터 실시할 예정이다. 연구 대상의 사회인구학적 특성 및 사전욕구는 <표 1, 2>와 같다.

<표 1> 연구 대상의 사회인구학적 특성

		실험집단(n = 8)		통제집단(n = 8)	
		빈도(%)		빈도(%)	
연령	36 ~ 39세	5(62.5)		3(37.5)	
	40 ~ 43세	6(75)		2(25)	
학력	중졸	0(0)		0(0)	
	고졸	3(37.5)		3(37.5)	
	전문대졸/ 대학중퇴	1(12.5)		1(12.5)	
	대졸	4(50)		4(50)	
	대학원 이상	0(0)		0(0)	
가구 월수입	100만원 미만	0(0)		0(0)	
	100만원이상 ~ 200만원미만	0(0)		0(0)	
	200만원이상 ~ 300만원미만	0(0)		0(0)	
	300만원이상 ~ 400만원미만	3(37.5)		2(25)	
	400만원이상	5(62.5)		6(75)	

〈표 2〉 연구 대상의 특성 및 사전 욕구

		특성			사전 욕구		
대상	집단	연령	학력	자녀 수	부모 교육 대상 자녀	자녀와의 관계에서 주된 어려움	부모교육을 통해 배우고 싶은 것
A	실험	41	고졸	1녀	초등3 여	자녀와의 상호작용	스트레스 해소 방법
B	실험	36	고졸	3남	초등3 남	자녀와 의사소통	아이에 대한 화를 다스리는 방법
C	실험	37	대졸	녀1남	초등2 여	갈등 상황에서 문제 해결	자녀 이해, 스트레스 해소
D	실험	43	대졸	2남	초등4 남	일관성	자녀와의 무난한 대화기술
E	실험	37	초대졸	1녀1남	초등2 남	양육 시 아이에 대한 감정 조절이 힘들	대화 기술
F	실험	37	고졸	1녀1남	초등3 여	부모로서의 일관성	아이를 잘 가르치고 싶음
G	실험	39	대졸	2남	초등5 남	자녀와의 대화기술	상황에 맞는 대화법
H	실험	41	대졸	1녀1남	초등3 여	남편에 대한 스트레스가 자꾸 자녀에게 향함	스트레스 해결, 아이를 이해하는 기술

2. 연구 기간 및 연구 장소

2007년 10월 18일부터 2008년 1월 30일까지 주 1회 1시간 30분씩 사전, 사후 회기 포함 총 17주에 걸쳐 부산 B교육원에서 실시하였다.

3. 측정 도구

1) 양육스트레스

어머니가 자녀를 양육하면서 경험하게 되는 스트레스를 측정하기 위하여 김진이(2006)가 변안한 Abidin(1992)의 양육 스트레스 지표/단축형(Parenting Stress Index/Short Form: PSI/SF)를 사용하였다. 이 도구는 부모가 자녀를 양육하면서 경험하는 스트레스 요인에 따라 부모의 영역인 부모의 고통(distress), 부모-자녀 관계 영역인 부모-자녀간 역기능적 상호작용 및 아동의 영역인 아동의 까다로운 기질의 3개 영역별로 12문항씩 총 36문항으로 구성되어 있다. 각 문항의 응답은 평소 부모 자신이 느낀 바를 생각하여 “전혀 그렇지 않다(1점)”에서 “정말 그렇다(5점)”까지 중의 하나를 선택하는 5점 척도로써 총점의 범위는 36점에서 180점까지이다. 점수가 높을수록 부모의 스트레스 수준이 높다고 볼 수 있다. 본 연구에서 전체문항에 대한 신뢰도는 Cronbach’s Alpha .807이었다.

2) 부모 효능감

부모 자신이 느끼는 자녀 양육에 대한 효능감을 측정하기 위하여, Johnson과 Mash가 사용한 부모효능감(Parenting Sense of Competence) 척도를 김진이(2006)가 수정 보완하여 사용한 도구를 사용하였다. 부모가 되기 위해 필요한 기술과 지식을 가지고 있다고 믿는 도구적 차원인 부모효능감 7문항, 부모가 가치 있고 부모 역할에 편안함을 느끼는 정서적 차원인 부모의 만족도 9문항, 총 16문항으로 구성되어 있

다. 각 문항은 평소 부모 자신이 느낀 바를 생각하여 “전혀 그렇지 않다(1점)”에서 “정말 그렇다(5점)”까지 중의 하나를 선택하는 5점 척도이고 총점의 범위는 16점에서 80점까지이며 점수가 높을수록 부모의 효능감이 높음을 의미한다. 만족도 9문항은 역채점을 하였다. 본 연구에서 전체문항에 대한 신뢰도는 Cronbach’s Alpha .858이었다.

4. 부모교육 이론을 적용한 집단미술치료 프로그램

1) 양육스트레스 감소 프로그램(1회기 ~ 5회기)

양육 스트레스 감소를 목표로 하는 프로그램은 부모 자신에 대한 이해, 원부모와의 관계, 부부 관계에 대한 탐색을 위한 단계로 프로그램을 구성하였는데, 부모가 부모 역할을 잘 수행하기 위해서는 가족의 욕구를 충족해 주고 아이에게 보살핌을 제공하는 자로써 자신에 대해 알고, 자신을 보살필 수 있는 것은 매우 중요하다. Abidin(1992)의 보고에 따르면 부모가 양육 과정에서 느끼는 스트레스는 부모 자신의 특성과 관계가 있다고 한다. 2 ~ 3회기에는 자신과 자신이 살아온 인생길에 대해 자유로이 연상하고 그것을 창조적 매체를 통해 표현하도록 하여 문제를 야기하는 내적갈등을 억압한 것을 드러내도록 돕고 이전에 억압했던 생각과 느낌이 어떻게 자신의 행동과 연관되는지 그 의미에 대한 통찰을 도울 수 있도록 정신분석적 미술치료를 접목시켰다.

그리고 부모 개개인의 발달적 역사, 인성, 직업, 부부관계 등의 특성은 양육 행동의 결정 요소인데 이들 요소 중 부부 관계는 효율적인 양육 행동에 영향을 미치고 나아가 아동의 행동과 발달에 영향을 미친다고 한다(박성연, 1998). 남편의 지지도는 어머니의 불안이나 의구심, 좌절감을 가라앉히고 능력 있고, 안정되고 자신감 있게 느끼게 함으로써 아동에 대한 어머니 행동을 보다 반응적이게 하며 긍정적이게 한다는 보고(Lamb, 1981; 김민정, 2007, 재인용)와 배우자와의

관계가 양육스트레스와 가장 높은 상관성이 있는 것으로 나타난 연구(박해미, 1994) 등을 살펴보면 부모교육 프로그램에서 부부관계에 대한 탐색 역시 다루어야 함을 알 수 있다.

이마고 이론에 따르면 이마고가 형성된 구뇌는 논리뇌가 가지고 있는 시간에 대한 감각이 없기 때문에 이미 어린 시절에 저장된 기억들, 일관성 없는 양육자의 양육으로 인한 감정의 손상들, 그리고 발달단계를 거치며 과거에 충족되지 못한 욕구들을 지금의 부모 관계, 배우자 관계에서 충족하고자 노력한다고 한다. 때문에 이마고 이론을 통해 발달단계를 거치며 자신의 충족되지 못한 욕구가 무엇인지, 부모 자신의 특성의 근거가 되는 발달 과정에서 생긴 상처, 그리고 사회화 과정에서 상실된 자아기능, 배우자의 이마고 등을 탐색하여 그것들이 지금 자녀와의 관계에 어떻게 영향을 미치는지를 알아보기 위해 이마고 이론을 접목시켜 4~5회기를 구성하였다.

## 2) 부모효능감 증진 프로그램(6회기 ~ 14회기)

부모교육 이론은 아들러(Adler)의 개인심리학을 부모교육에 적용하여 발전시킨 드라이커스(Dreikurs)의 민주적 부모교육이론부터 최근의 부모코칭 이론까지 많은 이론이 있고, 각 이론과 기법마다 각각 장점을 가지고 있지만, 최근의 치료적 접근을 살펴보면, 한 가지 방법으로 치료하기보다는 모든 치료적, 교육적 수단과 다른 기능체계 그리고 감정과 사고, 행동에 도움을 줄 수 있는 모든 방법들을 활용하고자 노력하는 추세(Wade Luquet, 1996)이기 때문에 부모효능감을 증진시키기 위해서는 한 가지 부모교육 이론만 적용하는 것보다는 다각화된 사회와 상황에서 부모에게 필요한 다양한 이론들을 함께 접목시키면 더 효과적일 것이라는 판단으로 부모효능감 증진 프로그램에서는 다양한 부모교육 이론들에서 사용하고 있는 기법을 미술치료 기법과 결합하여 적용시켰다.

현실치료 선택이론에 의하면 다섯 가지 기본욕구를 이해하고 그 욕구를 충족하기 위한 행동을 선택하고 그 선택에 책임을 느끼는 효과적인 자기통제는 자기존중감을 증가(김경숙, 1996)시키는데, 자기존중감의 증가는 자기효능감의 기대효과를 향상시켜 부모로서의 효능감에도 영향을 미치기(강경란, 2004) 때문에 프로그램 6회기에 포함시켰다.

자신의 욕구를 알고 현재의 왜곡된 신념과 사고를 긍정적인 신념과 합리적인 사고로 전환시키기 위해 자기패배적 믿음 검사를 통해 어떤 왜곡된 신념들을 가지고 있는지 살펴봄으로써 부모의 효능감에 미치는 영향을 탐색(7회기)하고, 효능감이 낮아지는 상황에 대한 새로운 인식과 접근(8회기 ~ 9회기)으로 부모의 자기존중감과 효능감을 높이도록 프로그램을 구성하였다.

더하여 현대 첨단기술 사회는 과거의 어떤 시대보다도 빠르게 변하고 있다. 이렇게 빠르게 변화하는 사회에서 성공하려면 아동들은 단순히 학교에서 배우는 것 이상을, 그리고 변화에 적응하면서 계속 학습해 나가는 방법을 배워야 한다. 따라서 부모는 아동과 관계에서 생기는 문제를 해결할 능력이 있어야 하며, 일상에서 일어나는 수많은 일들을 아동이 선택하고 성취하도록 돕기 위해서 적극적인 부모의 역할을 할 수 있어야 한다. Mondell과 Tyler는 부모 효능감이 높은 부모일수록 아동을 능력과 자원이 많은 존재로 취급하고 문제 해결 상황에게 더 적절하게 도움을 주는 등 상황에 따라 융통성 있고 일관되게 행동한다고 하였다.(Mondell & Tyler, 1981; 강경란, 2004, 재인용). 그리하여 부모효능감을 높이기 위하여 문제 해결 능력 향상(10회기 ~ 11회기)과 적극적 부모 역할(12회기 ~ 14회기)을 학습할 수 있도록 프로그램을 구성하였다.

## 3) 부모교육 이론을 적용한 집단미술치료 각 회기의 진행 단계

각 회기마다 기노트(Ginott)의 인본주의적 부모교육 프로그램의 이야기 단계, 감수성 높이기 단계, 개념형성 단계, 기술 익히기 단계의 4 단계를 기본 형식으로 하여 프로그램을 진행하였다. 이야기 단계에는 그 회기 주제에 관련해 그동안 자녀와 부딪히거나 부모를 괴롭히고 있는 문제들에 대해 이야기 하도록 하였으며 또한 문제 해결을 위하여 지금까지 사용하였던 방법들을 솔직히 이야기 나누는 시간을 가졌는데, 이론적인 접근이 필요한 회기에서는 연구자의 강의로 대체하였다. 감수성 높이기 단계에서는 부모 - 자녀간의 의사소통에서 자녀의 느낌은 어떠한지 자녀의 입장에서 감수성을 갖고 깊이 생각해 보는 단계로 관계가 어려울 때 자녀는 어떻게 느끼기에 대해 생각해 보는 것과 부모들이 겪는 정서적 경험과 관련시켜 이야기함으로써 자녀의 감정적 반응을 생각해 보는 단계가 포함되었다. 개념형성 단계에서는 지금까지 왜 부모로서 그 문제를 다루는데 실패하게 되었는지 원인을 파악하고 평가, 분석하여 자녀 양육에 대한 새로운 지식과 개념을 갖게 하며, 기술 익히기 단계에서는 문제 해결에 적합한 양육 기술을 적용해 보는 단계로써 회기 중에 기법에 대한 실습을 하고 일주일간 가정에서 과제 실천하기, 과제 실천한 후 나누기를 통해 이루어졌다. 사전, 사후 회기를 제외한 총 15회기 프로그램 중 오리엔테이션 1회기, 자기패배적 믿음 검사를 실시하고 토론한 7회기, 대안 찾기 연습의 11회기, 효과적인 부모-자녀 대화법을 학습한 14회기의 4회기를 제외한 총 11회기에 집단미술치료가 실시되었는데, 프로그램 회기 도입부에 각 회기의 주제에 맞춰 부모교육 이론이나 기법과 관련된 내용으로 그리기, 풀라쥬, 만들기와 같은

〈표 3〉 부모교육이론을 적용한 집단 미술치료 프로그램

목표	단계	회기	프로그램 주제	적용한 이론, 프로그램 실시 방법과 기대 효과	준비물
탐색	참여자의 욕구조사	사전	· 욕구 조사 · 사전검사	부모교육 프로그램을 통해 배우고 싶은 것을 미리 한번 생각해봄으로써 자신의 욕구에 대해 스스로 인지하고 부모교육의 필요에 대한 동기를 부여, 사전검사 실시	사전조사서, 연필, 지우개, 사전 검사지
양육스트레스	부모 자신에 대한 이해	1	· 오리엔테이션 · 서약서 작성 · 자기소개	프로그램 소개, 집단 작업에서 지켜야 할 윤리와 자기 성장을 위한 자기 개방에 대해 설명하고 서약한 후 자기소개	서약서, 이름표, 싸인펜, 색연필
		2	· 이게 접니다	〈정신분석적 미술치료 이론〉 자기 자신에 대해 깊이 생각해보는 시간을 가지기 위해 자신을 나타낼 수 있는 것이라면 사물, 동물, 색, 추상물 등 어떤 것이든 자유롭게 매체를 선택해서 그림으로 표현하고 그것에 대해 나눔	다양한 그리기, 채색도구, 도화지, 과제지
		3	· 이것은 나의 인생길	〈정신분석적 미술치료 이론〉 삶 속에서 있고 지내는 자신이 살아온 인생길을 어린 시절부터 회상하여 표현하고 그 기억들에 대해 나눔으로 자신에 대한 이해를 높임	.
	4	· 이마고와 뇌 강의 · 이마고 발달단계 강의 · 자신의 이마고 찾기	〈이마고 이론〉 어린 시절 자신의 원부모에 대한 기억을 떠올려서 부모의 긍정적인 영향과 부정적인 영향을 상징으로 표현하고 어린 시절 자신이 부모에게 가장 원하고 필요로 했던 것에 대해 표현하고 나눔	강의 자료, 연필, 싸인펜, 색연필, 과제지	
감소	원부모와 관계, 부부관계가 자녀와의 관계에 미치는 영향 탐색	5	· 배우자 선택이론 강의 · 어린 시절 좌절경험과 좋은 기억	〈이마고 이론〉 어린시절 경험들이 배우자를 선택하는 데 중요한 부분들 담당한다는 강의를 듣고, 어린 시절 아무도 자신의 말을 들어주지 않아서 좌절했던 기억, 부모나 형제를 돌보면서 받았던 상처에 대해 그림으로 표현하고 그 좌절감에 자신이 어떻게 반응했는지와 느낌에 대해 나누며 배우자 선택 역동에 대해 이해	.
		6	· 5가지 욕구 강의 · 자신의 욕구 찾기	〈현실 치료 선택 이론〉 자신의 소원을 그림으로 표현해보고 그 것을 욕구별로 나눈 후 어떤 욕구가 가장 강한지, 자신의 욕구가 자녀와의 관계에 어떤 영향을 주고 있는지를 탐색	색종이, 싸인펜, 풀, 도화지, 과제지
부모	자신의 욕구와 믿음이 자녀 양육 시 부모효능감에 미치는 영향 탐색	7	· 자기 패배적 믿음	〈인지치료 이론〉 Burns의 자기패배적 믿음검사를 실시하고 6회기 자신의 욕구와 비교해보며, 자신이 가지고 있는 비합리적 신념은 어떤 부분인지, 그 믿음들이 자녀 양육에 어떤 영향을 미치는지 탐색하고 나눔	검사지, 연필, 지우개, 과제지
		8	· 자녀에 대해 불평하기 · 좌절감의 흔적	〈인본주의적 부모교육, 이마고 이론〉 소그룹으로 자녀에 대해 불평을 나눈 후, 자녀와의 관계에서 좌절감을 느끼게 되는 상황을 물감으로 그려 찍어내고, 자신의 좌절감의 정도와 좌절감을 줄일 수 있는 방법들에 대해 표현하고 나눔	32절종이10장, 물감, 물휴지, 크레파스, 싸인펜, 과제지
		9	· 좌절감 재구조화	〈이마고 이론〉 좌절했던 사건에 대해 그림으로 표현하고 그 때 자신의 감정 반응과 내면에 숨겨진 두려움이 무엇인지, 그 숨겨진 두려움 때문에 어떻게 행동했는지, 좌절감 재구조화를 위해 어떤 구체적인 행동 변화를 상대에게 요구해야 하는지에 대해 표현하고 나눔	도화지, 싸인펜, 크레파스, 색연필, 과제지
증진	효능감이 낮아지는 상황에 대한 새로운 인식과 접근	10	· 자녀의 행동목표 찾기 · 대처하기	〈민주적 부모교육이론, 효율적 부모역 할 수행을 위한 체계적 훈련(STEP)〉 자녀의 특정 행동에 대해 부모가 느끼는 감정을 그림으로 표현해 본 후, 자녀의 행동목표가 무엇인지를 부모가 느끼는 감정과 연관시켜 찾아보고 대처방법에 대해 강의 듣고 경험을 서로 나눔	.
		11	· 대안 찾기	〈효율적 부모역할 수행을 위한 체계적 훈련(STEP)〉 자녀와의 관계에서 문제에 직면했을 때 반영적 경청→대안설정→예상되는 결과에 대해 논의→자녀가 해결책을 선택하도록 돕는 연습을 한 후 각자의 사례에 대해 발표하고 피드백	A4지, 연필, 지우개, 과제지
적극적 부모 역할	자녀의 기 살리기	12	· 자녀의 기 살리기	〈적극적 부모역할 훈련(APT)〉 자신은 어떤 때가 사는지 플라주로 표현하고, 자녀는 부모가 어떻게 해줄 때 기가 사는지를 그림으로 표현한 후 자녀의 기를 살려주는 방법에 대해 강의를 듣고 실제 사례에 적용하며 나눔	잡지, 풀, 가위, 도화지, 크레파스,

목표	단계	회기	프로그램 주제	적용한 이론		준비물
				이론	프로그램 실시 방법과 기대 효과	
부모 효능감 증진	적극적 부모 역할	13	· 의사소통의 걸림돌	< 부모효용성 훈련(PET) > 의사소통에 걸림돌을 느꼈을 때 느낌을 그림으로 표현하고 나눈 후 12가지 의사소통의 걸림돌에 대해 토론하고 나눔	도화지, 싸인펜, 크레파스, 색연필, 과제지	
		14	· 효과적인 부모-자녀 대화법	< 인본주의적 부모교육이론, 부모코칭 이론 > 말하기, 듣기, 평가, 관찰, 질문하기, 논리와 기본, 실수와 질책 등 자녀와 효율적인 대화를 나누기 위해 해야 할 일들과 하지 말아야 할 일들에 대한 강의를 듣고 자신의 언어습관에 대해 돌아봄	강의자료, 연필, 지우개, 과제지	
정리	다지기	15	· 회기 총 정리 · 질문응답 · 변화된 점들에 대해 나누기 · 선물 나누기	그 동안 배우고 적용하면서 느낀 것들에 대해 나누고, 질문과 토론 시간을 가진 다음 찰흙으로 집단원에게 주는 선물을 만들어 의미를 설명한 후 서로에게 선물한 후 "사랑합니다"라고 말하며 서로를 안아주고 회기를 정리	찰흙, 물휴지	
	사후 검사	사 후	· 사후 검사 · 프로그램 만족도 검사	사후 검사 실시 후 무기명으로 프로그램 만족도에 관한 검사를 실시	검사지, 연필, 지우개, 만족도설문지	

<표 4> 부모교육 이론을 적용한 집단미술치료 회기별 과제

단계	회기	1주일 동안 수행할 과제	과제의 목표와 기대 효과
양육 스트레스 감소	1	자신에 대해 탐색하기	평소 생활에서 별로 의식하고 살지 않았던 전의식과 무의식에 있는 자신의 상과 자신에 대해 미리 탐색할 수 있도록 과제를 제시하고 꼬리에 꼬리를 물고 자신에 대한 관찰과 탐색이 이루어지기를 기대
	2	인생의 중요한 인물 5인과 그 이유	자신의 삶에 큰 영향을 미친 인물을 찾아봄으로 자신의 사고와 행동, 감정에 영향을 준 것이 어떤 특성인지를 탐색
	3	인생의 10대 중요 사건	내 인생에서 중요 전환점이 되었던 사건들을 기억하고 탐색하여 그 사건들이 내 무의식에서 어떻게 억압되거나 승화되었는지 그 영향력을 탐색
	4	남편의 이마고 찾기	발달과정에서 생긴 상처, 원부모와의 관계 등이 지금 자녀와 자신에게 어떻게 영향을 미치는지 탐색
	5	남편의 어린 시절 좌절경험, 좋은 기억	어린 시절 성장 발달과정을 기억하고 탐색해 봄으로 현재의 부부, 자녀와 관계 맺음, 욕구와 연관성을 찾아 봄
부모 효능감 증진	6	우리 엄마의 좋은 점	욕구가 충족되었을 때 만족감이 따라옴으로 자녀의 욕구는 어떤 부분이 강하고 어떤 욕구가 충족되었을 때 엄마를 좋은 엄마로 지각하는지를 탐색
	7	내 아내의 좋은 점	자기 패배적 믿음 검사를 통해 알게 된 자신의 유형들과 남편이 자신에게 가진 바램이 충족되어 만족감을 느끼는 영역들을 비교하여 부부관계와 나아가 그것들이 자녀와의 관계에 미치는 영향에 대해 통찰
	8	자녀의 장점 찾기	자녀에 대해 불평하기를 통해 자녀에 대한 불만, 죄책감 분노 등의 감정을 나누었으므로 문제를 해결하기 위한 노력으로 자녀의 장점을 찾아봄.
	9	좌절감의 재구조화 연습	자녀와의 관계에서 좌절했던 사건을 통해 내 안에 숨겨진 두려움이 무엇이었는가를 통찰하고 부정적 행동을 재구성하여 좌절감을 재구조화하는 기법의 숙달
	10	자녀의 행동 목표 찾아보기	자녀의 부정적인 반응을 유도하는 행동에 감정적으로 반응할 것이 아니라 자녀의 행동 목표를 찾음으로 자녀의 행동에 긍정적으로 반응하기에 익숙해짐
	11	대안 찾기를 실제로 적용해보기	자녀와의 관계에서 문제에 직면했을 때 자녀로 하여금 문제를 규명하고 해결하는 데 유일한 적절한 방안을 선택할 기회와 경험을 제공
	12	자녀에게 한 가지 배워보기	자녀의 기를 살리는 방법 중의 하나로 무엇이든 자녀가 잘하는 것을 부모가 자녀 또는 학생의 입장으로 자녀에게 배워봄으로 자녀가 부모를 가르치며 자신감을 가지고 기를 살릴 수 있는 기회를 제공
	13	가장 많이 사용하는 의사소통의 걸림돌 찾아내기	자녀에게 도움을 주고자 선택하지만 실제로는 문제를 해결하기보다는 자녀와의 관계를 악화시키는 결과를 유도하는 의사소통의 걸림돌이 되는 대화 유형을 탐색하고 수정
	14	자녀 칭찬하기	자녀 칭찬하기를 통해 자녀의 긍정적인 면에 더 민감해지고, 어떤 대화보다 칭찬하기가 효과적이고 부모로서 효능감을 높일 수 있는 대화법인 것을 체험

미술 작업을 실시하여 자신의 무의식을 심상으로 의식화시켜 표현한 후, 이야기 단계와 감수성 높이기 단계를 거쳐 자신이 표현한 작품을 매개로 집단원들이 서로 자신의 경험,

생각, 마음 등을 나누는 시간을 가지며 집단미술치료를 실시하였고 개념형성 단계에서 필요시 연구자의 강의나 설명이 첨가되었다.

4) 프로그램 내용

프로그램은 전체 17회기로 구성하였으며, 각 회기의 구체적인 내용은 <표 3>과 같다.

5) 과제

어떤 새로운 기술을 배우는 최선의 방법은 연습하고 또 연습하는 것이다. 연습을 많이 할수록 그만큼 긍정적인 결과를 많이 얻을 수 있다. 과제는 각 회기마다 학습한 이론과 기술을 치료 장면에서 떠나서도 가정에서 1주일 동안 실천해 볼 수 있도록 구성하였다. 제시된 과제를 1주일 동안 자신과 남편, 자녀에게 실제로 실천하고 적용해 봄으로써 부모교육 집단미술치료의 효과를 높이고자 하였다. 매 회기 첫 시간에는 일주일 동안 과제를 실천하면서 느꼈던 것이나 새로 알게 된 것, 그리고 과제 실천 시 어려웠던 점에 대해 서로 이야기 나누면서 집단원 모두가 자유스러운 분위기에서 공감하고 지지하는 시간을 가졌다. 구체적 과제는 <표 4>와 같다.

5. 자료 분석

부모교육 이론을 적용한 집단미술치료 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 SPSS WIN 12.0 프로그램을 이용하여 통계처리 하였다. 분석방법으로 참여 어머니들의 인구학적 배경을 파악하기 위해 빈도와 백분율을 산출하고 집단미술치료의 효과를 검증하기 위해 실험집단과 통제집단 어머니들간 차이가 있는지 알아보기 위해 사전, 사후 검사 점수로 t-test를 실시하였으며, 회기별 집단미술치료 프로그램의 진행 방법과 어머니들의 반응을 관찰하여 기술하였다.

6. 연구의 제한점

본 연구는 대상자가 모두 자발적으로 지원한 어머니들이라는 점에서 기본적으로 교육이나 참여면에서 동기가 높고, 연구 대상 사례수가 작아서 이 연구에서 얻어진 결과를 일반화하는데 무리가 있으므로 연구의 제한점이 있다.

III. 연구결과

1. 부모교육 이론을 적용한 집단미술치료가 초등학생 어머니의 양육스트레스에 미치는 효과

부모교육 이론을 적용한 집단미술치료가 초등학생 어머니의 양육스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단 어머니의 양육스트레스 사전 검사로 두 집단의 평균에 대해 t-test를 실시한 결과는 <표 5>와 같다.

표 5에서 실험집단과 통제집단의 양육스트레스척도의 점수의 평균을 살펴보면 부모의 고통(2.93 대 3.13), 모-자 역

<표 5> 실험집단과 통제집단의 양육스트레스 사전검사 점수의 평균

	실험집단(n = 8)		통제집단(n = 8)		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
부모의 고통 (distress)	2.93	.323	3.13	.415	-1.064
모-자 역기능적 상호작용	2.30	.512	2.64	.488	-1.334
까다로운 기질	2.49	.513	2.97	.611	-1.700
전체 양육스트레스	2.57	.383	2.91	.387	-1.749

기능적 상호작용(2.30 대 2.64), 까다로운 기질(2.49 대 2.97), 전체 양육스트레스(2.57 대 2.91)에서 유의한 차이가 없었다. 따라서 실험집단과 통제집단은 등질적임을 가정할 수 있다.

부모교육 이론을 적용한 집단미술치료가 초등학생 어머니의 양육스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위하여 집단미술치료 종료 후 실시한 실험집단과 통제집단 어머니의 양육스트레스 사후 검사로 두 집단의 평균에 대해 t-test를 실시한 결과는 <표 6>과 같다.

<표 6> 실험집단과 통제집단의 양육스트레스 사후검사 점수의 평균

변인	실험집단(n = 8)		통제집단(n = 8)		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
부모의 고통 (distress)	2.24	.144	3.17	.427	-5.816***
모-자 역기능적 상호작용	1.82	.341	2.69	.475	-4.184**
까다로운 기질	2.04	.354	3.00	.562	-4.084
전체 양육스트레스	2.03	.241	2.95	.409	-5.466***

\*\*p < .01. \*\*\*p < .001.

<표 7>에서 실험집단과 통제집단의 부모효능감 점수의 평균을 살펴보면 부모효능감(2.50 대 2.55), 부모만족도 (2.57 대 2.76), 전체 부모효능감(2.54 대 2.67)에서 유의한 차이가 없었다. 따라서 실험집단과 통제집단은 등질적임을 가정할 수 있다.

부모교육 이론을 적용한 집단미술치료가 초등학생 어머니의 부모효능감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 집단미

<표 7> 실험집단과 통제집단의 부모효능감 사전검사 점수의 평균

	실험집단(n = 8)		통제집단(n = 8)		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
부모효능감	2.50	.500	2.55	.421	-.232
부모만족도	2.57	.368	2.76	.317	-1.132
전체 부모효능감	2.54	.291	2.67	.340	-.839



술치료 종료 후 실시한 실험집단과 통제집단 어머니의 부모 효능감 사후 검사로 두 집단의 평균에 대해 t-test를 실시한 결과는 <표 8>과 같다.

<표 8> 실험집단과 통제집단의 부모효능감 사후검사 점수의 평균

	실험집단(n = 8)		통제집단(n = 8)		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
부모효능감	3.41	.369	2.46	.330	5.397***
부모만족도	2.99	.426	2.44	.145	3.404**
전체 부모효능감	3.17	.202	2.45	.218	6.825***

\*\*p < .01, \*\*\*p < .001.

<표 8>에서 실험집단과 통제집단의 부모효능감 척도의 점수의 평균을 살펴보면 부모효능감(3.41 대 2.46), 부모만족도(2.99 대 2.44), 전체부모효능감(3.17 대 2.45)에서 통계적으로 유의한 점수의 차이를 보였다. 따라서 부모교육이론을 적용한 집단미술치료가 초등학생 어머니의 부모효능감을 증진시키는데 효과가 있음을 알 수 있다.

3. 부모교육 이론을 적용한 집단미술치료의 회기별 과정 기술

1회기(오리엔테이션, 서약서작성, 자기소개): 부모교육 프로그램에서 다룰 주제들, 그리고 진행 방법들에 대한 오리엔테이션을 하고, 집단 작업에서 지켜야 할 윤리와 자기 성장을 위한 자기개방에 대해 설명하고 서약하는 시간을 가진 다음 이름, 나이, 사는 곳, 부모교육에 참석한 동기, 자신과 자녀와의 관계 등 자신에 대해 소개하는 시간을 가졌다.

2회기(이제 접니다): 자신에 대해 생각해 보는 시간을 가지기 위해 자신을 나타낼 수 있는 것이면 사물, 색, 동물, 이미지 등 무엇이든 생각나는 대로 매체를 선택해서 그림으로 표현해 보는 작업을 했는데 어머니들이 자신을 표현한다는 것에 대해 너무 낯설어하고 힘들어하였다. 결국 5명이 그림으로 자신을 표현하지 못하고 글로써 겨우 자신을 표현하였는데, 초등학생 자녀의 뒷바라지, 살림, 집안 일 등 어머니들이 자신에 대해 돌아볼 기회를 가져 보지 못한 것이 주된 이유

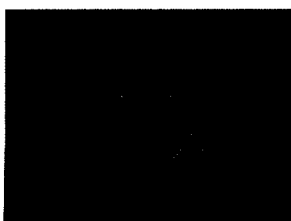
라는 나눔이 많았었다.

3회기(이것은 나의 인생길): 자신이 살아온 인생길을 그림으로 표현해 보는 시간을 가졌다. 유치부, 초등, 중고등, 대학 시절로 나누어 자신이 살아온 시절을 표현한 분, 어린 시절, 학창시절, 결혼시절 등으로 자신의 삶을 표현한 분, 또는 10대, 20대, 30대 등 연령대로 인생길을 표현한 분 등 다양하게 자신이 살아온 인생길에 대해 표현하고 나누었는데 대부분의 어머니들이 잊고 지냈던 예전의 힘들었던 기억들이 떠올라 가슴 아파하며 많이 울었다.

4회기(자신의 이마고 찾기): 자신의 어린 시절 원부모에 대한 기억을 떠올려서 부모의 긍정적인 점과 부정적인 점을 상징으로 그리기를 하였는데 아팠을 때 아버지가 약을 먹여 주시고 업어주셨던 감사한 기억, 너무 가난하여 남의 집 제사에 돌아다니며 어머니가 음식을 얻어올 때 수치스러웠던 기억 등 잊고 지냈던 부모님에 대한 기억들을 표현하며 어머니들이 많이 울었고, 그 어린 시절 자신이 부모 각자에게 가장 원하고 필요로 했던 것들에 대해 추가 작업을 하면서 모든 어머니들이 너무 많이 울어 이야기 나누기 시간이 다른 회기에 비해 1시간가량 길어졌다.

5회기(어린 시절 좌절 경험과 좋은 기억): 어린 시절 아무도 자신의 말을 들어주지 않아서 좌절했던 기억, 나의 아픔을 아무도 알아주지 않아서 슬펐던 기억, 부모나 형제를 돌보면서 받았던 아픈 상처들에 대해 그림으로 표현하는 작업을 하였다. 그림에 대해 나누는 시간을 가진 후 그 좌절감에 자신이 어떻게 반응하였는지, 그 때 느낌은 어떠한지에 대해 나누는 시간을 가졌다. 2, 3회기에 이어 어머니들이 너무 많이 울어 자신을 돌아보는 작업이 참 힘든 작업이면서 동시에 심리적으로 응어리진 것들을 풀어내어 현재의 심리적 부담이나 스트레스를 줄이는데 참 좋은 작업이라는 생각들을 함께 나누었다.

6회기(자신의 욕구 찾기): 자신의 소원을 색종이를 이용해 그리고 붙이며 표현하면서 어머니들이 너무 즐거워했다. 자신들의 소원에 대해 서로 발표하고 나누는 시간을 가진 후 선택이론의 욕구에 대한 연구자의 강의를 듣고 자신의 욕구에 대해 탐색하는 시간을 가졌는데 표현된 소원들을 욕구별



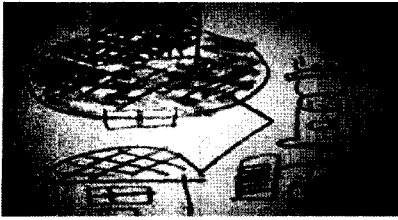
<그림 1> 2회기 D0이게접니다



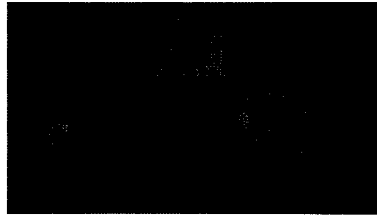
<그림 2> 3회기 F4의인생길



<그림 3> 4회기 G1이마고찾기



〈그림 4〉 5회기 E 어린시절 좌절경험



〈그림 5〉 6회기 A 자신의 욕구 찾기

로 나누고 어떤 욕구가 강한지에 대해 알아보며 어머니들이 자신의 욕구가 자녀와의 관계에 영향을 주고 있다는 것을 탐색하고 깨달았다는 이야기를 많이 하였다.

7회기(자기패배적 믿음): Burns의 자기패배적 믿음 검사를 실시하고 하위 척도별 영역을 6회기를 통해 알게 된 자신의 욕구와 비교하며 심리적으로 자신이 어떤 부분이 강하고 약한지, 그리고 비합리적인 신념은 어떤 부분인지에 대해 탐색하고 이야기 나누었는데 어머니들이 유명한 점집에 가서 점을 치고 나온 기분이라면서 자신의 모습을 너무 똑똑하게 볼 수 있는 시간이었다며 만족감을 많이 표시하였다.

8회기(좌절감의 흔적): 자녀와의 관계에서 좌절감을 느끼게 되는 상황을 물감으로 그리고 여러 장의 종이를 두드려 찍은 다음 자신의 좌절감의 정도를 나타내는 한 장을 골라서 그 물감의 흔적들을 보며 느껴지는 것들을 추가로 덧그리게 하였다. 물감이 찍힌 종이를 보니 내 아이가 신나게 자전거를 타고 있는 모습처럼 보인다는 어머니, 아이와 갈등으로 화를 뿜어내고 있는 자신의 모습이 사자처럼 보인다는 어머니들의 나눔을 들은 후 어떻게 하면 좌절감이 줄어드는지에 대해 표현하였는데 나누는 시간을 통해 아이와의 관계에서 때때로 좌절감을 느끼는 것이 자신만이 아니라는 사실을 알게 되어 안도감을 느꼈고 어머니들끼리 그 좌절감을 극복해 나가는 방법들에 대해 이야기 나누며 집단미술치료의 장점을 많이 느낀 시간이었다고 표현하였다.

9회기(좌절감의 재구조화): 좌절했던 사건에 대해 그림으로 표현하고 그 때 자신의 감정 반응과 내면에 숨겨진 두려움이 무엇이었는지, 그 숨겨진 두려움 때문에 어떻게 행동하

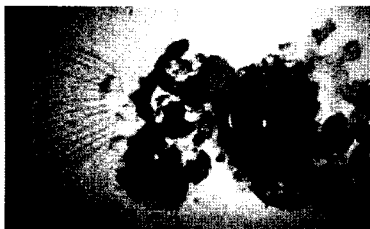
였는지, 내 좌절감을 재구조화하기 위해 어떤 구체적인 행동 변화를 상대에게 요구해야 하는지에 대해 표현하고 나누는 시간을 가졌는데 그 동안 막연하게 느껴졌던 일들을 서로의 의견을 듣고 구체화 시키면서 갈등을 줄이는 방법에 대해 알 것 같다는 피드백을 많이 하였다.

10회기(자녀의 행동목표 찾기): 자녀의 특정 행동에 어머니 자신이 느꼈던 감정을 그림으로 표현하게 하였다. 그림에 대해 나누는 시간을 가진 후 연구자의 강의를 듣고 자녀가 그 때 접촉을 원했는지, 보호받기를 원했는지 등 자녀의 행동 목표를 부모가 느끼는 감정과 함께 연관시켜 찾아보는 연습을 하였다. 어머니들은 평소처럼 부모가 감정적으로 대응해서는 안되겠다는 것과 어떻게 달리 행동해야 할 지에 대해 많이 생각해 보는 시간이었다는 이야기를 나누었다.

11회기(대안 찾기): 자녀와의 관계에서 문제에 직면했을 때 대안에 대해 탐색하기 위해 반영적 경청을 하고, 대안을 설정하며 자녀가 해결책을 선택하도록 도우며 예상되는 결과에 대해 논의하며 해결방안을 선택하는 연습을 각자의 실제 사례를 가지고 돌아가면서 발표하고 피드백하는 시간을 가졌다.

12회기(자녀의 기 살리기): 자신은 어떤 때 기가 사는지 그림과 사진 등을 이용하여 플라쥬 작업을 하였고 같은 방법으로 자신의 자녀는 부모가 어떻게 해 줄 때 기가 사는지를 표현하고 자녀의 기를 살려주는 방법에 대해 강의를 듣고 적용하며 이야기 나누었다.

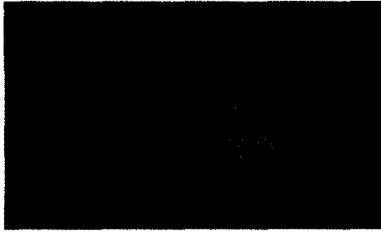
13회기(의사소통의 걸림돌): 의사소통에 걸림돌을 느꼈을 때를 그림으로 표현하였는데 어디로 가도 막힌 길을 느꼈다,



〈그림 6〉 8회기 C 좌절감의 흔적



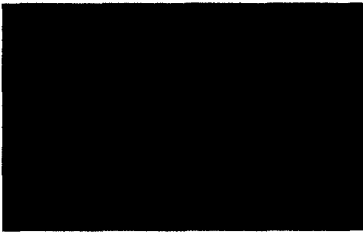
〈그림 7〉 9회기 H 좌절감의 재구조화



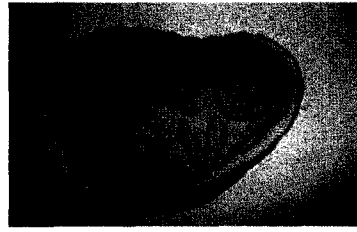
〈그림 8〉 10회기 B자녀의 행동 목표



〈그림 9〉 12회기 E 기 살리기



〈그림 10〉 13회기 F 의사소통 걸림돌



〈그림 11〉 15회기 H 선물 나누기

도저히 넘지 못할 높은 벽을 느꼈다는 등의 그림과 느낌을 표현하였고, 그런 상황들이 어떤 것들이 있었는지 이야기 나눈 후 12가지 의사소통의 걸림돌에 대해 토론하는 시간을 가졌는데 걸림돌 없이 대화하고 소통하는 것이 참 어려운 일이라는 생각이 많이 든다는 나눔이 많았다.

14회기(효과적인 부모-자녀 대화법): 말하기와 듣기, 평가, 관찰, 질문하기, 논리와 기분, 실수와 질책 등 자녀와 효율적인 대화를 나누기 위해 해야 할 일들과 하지 말아야 할 일들에 대해 연구자가 강의하고 자신들이 경험에 대해 이야기 나누고 피드백하는 시간을 가졌는데, 자신의 언어 습관에 대해 돌아보게 되었다는 표현을 많이 하였다.

15회기(선물 나누기): 그 동안 배우고 적용하면서 느낀 것들에 대해 나누고, 질문하고 토론하는 시간을 가진 다음 차트로 집단원에게 주는 선물을 만들어 자신이 만든 의미를 설명한 후 받고 싶은 선물을 나누어 가지는 시간을 가지며 회기를 정리하였는데 서로 인사를 하고 안아주면서 모든 어머니들이 울며 아쉬워했다. 그리고 부모교육은 처음 받아보았는데 앞으로 기회가 있다면 지속적인 교육을 받고 싶은 배운 것들을 시간이 흘러도 놓치지 않고 잘 활용하고 싶다는 표현을 하였다.

#### IV. 논의 및 결론

본 연구는 초등학생 어머니들을 대상으로 다양한 부모교육 이론을 적용한 집단 미술치료가 부모의 양육스트레스 감소와 부모효능감 증진에 효과가 있는지 알아보는 것이 목적

이었는데 연구결과를 중심으로 논의를 하고자 한다.

#### 1. 부모교육 이론을 적용한 집단 미술치료는 부모의 양육스트레스를 유의미한 수준으로 감소시켰다.

다양한 미술 매체로 자신의 아동기 경험을 표현하는 작업을 통해 어머니 자신의 문제 행동과 감정에 대한 이해가 이루어졌고, 그 결과로 과거 아동기에 충족되지 못한 욕구가 현재 생활에서 자녀에 대한 기대로 표출되며 그런 기대가 채워지지 않았을 경우 자녀와 갈등을 유발하게 됨을 이해하고, 또 자신의 핵심 감정과 부모와 자녀, 부부간의 역동에 대한 이해를 하게 됨으로 결과적으로 양육 스트레스가 감소한 것으로 보인다.

이는 내담자의 무의식적 갈등과 유, 아동기 핵심 감정에 대한 중요성을 강조하면서 부모의 무의식적 감정을 다루지 않고 부모-자녀관계의 행동적 변화를 가져오는 부모교육 프로그램은 악순환을 거듭하기 쉽다는 선행연구(Saul, 1977; 한성심, 2001, 재인용)와 또한 부모-자녀라는 특수한 인간관계는 기술적인 측면으로 되는 것이 아니라 감정적인 측면에서 다루어져야 한다는 연구들(이영분, 1990; 한성심, 2001)과도 일치한다.

자녀들의 뒷바라지, 집안 일 등 일상생활 때문에 자신에 대해 돌아볼 기회가 없었던 어머니들이 심리적 방어를 줄여주는 미술작업을 하며 그려낸 심상들이 있고 지냈던 기억들을 떠오르게 자극하여 아동기 경험을 하도록 유도하였고, 자신을 돌아보는 작업을 통해 심리적으로 응어리진 것들을 풀어내고, 자신의 작품에 대해 나누는 시간을 통해 집단원들이 서로 마음을 열고 울고 웃으며 자연스런 감정 표현을 하게

되었고, 집단원들 상호간 서로 지지하고 격려함으로 자녀문제도 힘들어하고 자녀 교육과 양육에 힘들어하는 사람이 자신만이 아니라는 지각을 하게 되어 결과적으로 어머니의 양육스트레스가 감소된 것으로 보인다.

## 2. 부모교육 이론을 적용한 집단미술치료는 부모효능감을 유의미한 수준으로 향상시켰다.

본 연구에서는 부모효능감이 낮아지게 되는 상황인 부모-자녀간 좌절감을 재구조화하여 새롭게 인식하고 자녀와의 문제 해결 능력을 향상시키는 프로그램을 연구자의 강의와 미술작업을 결합시켜 실시하였고 이런 형식은 딱딱한 부모교육 이론이나 기법을 어머니들이 자연스럽게 습득하고 이해할 수 있도록 도와 자신에 대한 자신감을 가지도록 하였다. 그리고 효능감을 증진시키기 위한 프로그램에 적극적 부모역할을 할 수 있도록 의사소통의 걸림돌을 확인하고 부모-자녀간의 효율적인 대화 방법에 대한 탐색을 포함시켰는데, 이는 결과적으로 의사소통 훈련이 부모가 지각한 부모-자녀 상호작용과 자녀가 지각한 부모-자녀 상호작용 모두를 향상시키는데 긍정적인 영향을 미친다(예서현, 2004)는 선행연구 결과와도 일치한다. Bandura(1997)는 자기 효능감은 자기가 실제 그 과제를 수행해 본 결과 성공이나 실패의 경험에 의해서 달라지며 모델, 특히 자신과 비슷한 모델이 성취하는 것을 관찰함으로써 증진시킬 수 있는 것이라고 하였다. 이렇듯 다른 참여자로부터의 모델링이 효능감 증진의 방법이 될 수 있기에 집단미술치료라는 본 연구의 특성 역시 어머니들이 모델링을 하고 나누는 과정을 통해 서로 정서적으로 지지함으로 부모효능감 향상에 긍정적인 영향을 끼쳤다고 볼 수 있다. 양지은(2007)은 효능감이 증진되면 환경적 요구에 대처할 때 자기 능력을 효율적으로 사용하게 되고 이로 인해 스트레스 발생도 억제할 수 있다고 하였는데 결국 부모효능감이 높아지면 양육 스트레스 감소 역시 긍정적인 영향을 받을 수 있음을 나타낸다고 할 수 있다.

한편 프로그램 종료 후 어머니들의 만족도를 살펴보면 95% 이상이 5점 척도 중 4점 이상으로 반응하여 높은 만족감을 나타냈다. 즉 부모교육이 자녀 양육에 도움이 되었고, 이론과 집단미술치료가 접목된 형식에 만족하고, 과제가 자녀 양육과 자신을 돌아보는데 도움이 되었으며, 교육자에 만족하고, 부모교육 하는 날이 기다려졌으며, 본 프로그램을 타인에게 추천하고 싶으며, 자녀를 양육하면서 느끼게 되는 스트레스가 줄었으며, 자녀를 잘 양육할 수 있고 자신은 좋은 부모라는 자신감이 있다고 응답하였다. 선행연구에서 부모교육은 부모의 자발적인 참석으로 이루어지기 때문에 참여자들의 출석률이 높았다면 프로그램의 긍정적인 효과를 나타내는 결과라고 하였는데(Assemany & McIntosh,

2002; 김진이, 2006, 재인용) 본 연구에서 참석율이 전 회기 100%였던 것으로 보아 프로그램 만족도가 높았다고 해석할 수 있다.

그리고 프로그램 종료 4주 후 그 동안 자신이나 자녀 또는 가족에게 변화된 점이 무엇인가에 대한 주제로 추후 면담을 가져 부모교육 효과의 지속성을 살펴본 결과 어머니들이 본 프로그램에 참여한 후 자신에 대한 탐색을 끊임없이 하게 되었으며, 자녀의 말을 관심 있게 듣게 되고, 행동을 이해하려고 노력하며, 잔소리가 줄고, 칭찬을 이전보다 많이 하게 되어, 실제적으로 자녀들과의 대화나 감정적인 반응에서 변화가 있었음을 보고하였기에 부모교육 프로그램이 지속성이 있게 영향을 미치고 있다고 할 수 있다.

이상과 같은 연구를 종합하여 본 연구를 통해 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 부모교육 이론을 적용한 집단미술치료가 초등학교 어머니의 고통(distress), 부모-자녀 역기능적 상호작용, 자녀의 까다로운 기질, 양육스트레스를 유의미한 수준으로 감소시키는 것으로 나타났다.

둘째, 부모교육 이론을 적용한 집단미술치료가 초등학교 어머니의 만족감과 기술과 효능감으로 구성된 부모효능감을 유의미한 수준으로 향상시키는 것으로 나타났다.

위와 같은 결론을 통해 얻은 본 연구의 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 초등학교 어머니만을 대상으로 하였는데 아동의 연령별로 대상을 세분화시킨 연구와 대상을 아버지, 조부모 등으로 더 넓게 확대시킨 후속 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 부모교육 이론을 적용한 집단미술치료 프로그램을 실험집단과 통제집단으로 나누어 비교하였는데 추후 연구에서는 부모교육 이론만 강의하고 학습하는 집단, 스트레스 감소와 효능감 향상을 목적으로 구성된 미술치료 집단 등을 비교 집단으로 설정하여 단일 부모교육 프로그램이나 미술치료 프로그램 보다 부모교육과 집단미술치료가 접목된 프로그램이 더 효과적이라는 연구결과를 얻을 수 있으면 더욱 바람직할 것 같다

## ■ 참고문헌

- 강경란(2004). 현실치료 부모교육 집단 상담이 어머니의 내외통제성, 우울 및, 부모효능 감에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위 청구논문.
- 고애자(1988). 어머니의 양육 태도가 자녀의 인성에 미치는 영향. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김경숙(1996). 현실요법 집단프로그램이 초등학교의 자아존

- 중감 및 성격 특성에 미치는 효과. 서강대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김명준(2008). 집단미술치료가 발달장애아동 어머니의 양육스트레스 감소에 미치는 효과. 동국대학교 석사학위 청구논문.
- 김명정(2007). 취업모의 사회적 지지, 양육 스트레스 결혼만족도/직업만족도가 양육 행동에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김석우, 조영기(2002). 초등학교 부모교육 프로그램 개발을 위한 실태분석. **교육연구**, 12(1), 61-79.
- 김선현(2006). **마음을 읽는 미술치료**. 서울: 넥서스BOOKS.
- 김종훈(2006). 부모교육 프로그램이 부모 효능감 및 양육스트레스에 미치는 영향. 부산교육대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김진이(2006). 유아의 어머니를 위한 상담활용 부모교육프로그램의 효과. 연세대학교 박사학위 청구논문.
- 노순점(2005). 부모의 양육태도에 따른 아동의 자기존중감과 자기효능감의 차이. 계명대 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 박기중(2000). 아동이 지각한 부모의 양육태도, 자아효능감 및 학업성적간의 관계. 대구대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 박성연(1998). 어머니의 자녀양육 스트레스와 관련된 심리사회적 변인들. **한국가정관리학회**, 16(1), 95-105.
- 박해미(1994). 자녀양육행동과 관련된 부모 스트레스 분석. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 서소희(1994). 자폐아 연령군에 따른 부모의 양육스트레스에 대한 조사연구. 대구대학교 석사학위 청구논문.
- 신호정(2004). 취학 전 유아를 둔 어머니의 자녀 학교적응기대와 부모 효능감 및 자녀 유능감 평가와의 관계. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 양지은(2007). 그룹 음악심리치료 프로그램이 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 자기효능감에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 예서현(2004). 의사소통 훈련 부모교육 프로그램이 부모 효능감 및 부모-자녀 상호작용에 미치는 효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 윤은미(2004). 어머니의 부모 효능감 및 양육 행동과 유아의 사회적 유능성과의 관계. 한남대학교 사회문화과학대학원 석사학위 청구논문.
- 이숙, 우희정, 최진아, 이춘아(2006). **부모교육**. 서울: 학지사.
- 이영분(1990). 부모역할훈련을 위한 한국적프로그램에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위 청구논문.
- 최외선, 이근매, 김갑숙, 최선남, 이미옥(2006). **마음을 나누는 미술치료**. 서울: 학지사.
- 한국교육학술정보원. <http://www.keris.or.kr>
- 한성심(2001). 대상관계이론에 기초한 부모교육 프로그램 개발과 효과 검증. 숙명여자대학교 교육대학원 박사학위 청구논문.
- 한세영(1996). 아동과 어머니의 기질적 부조화에 따른 어머니의 일상적 양육스트레스. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- Abidin, P. R.(1992). The Determinants of Parenting Behavior, *Journal of Clinical Child Psychology*, 1, 407-412.
- Bandura, A.(1997). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Luquet, W.(2004). **이마고 부부치료**. 송정아(역). 서울: 학지사 (1996년 원저발간)

접 수 일 : 2008년 3월 31일  
 1차 심사시작일 : 2008년 4월 4일  
 1차 심사완료일 : 2008년 5월 7일  
 게재확정일 : 2008년 6월 3일