

감정코칭 부모교육 프로그램이 양육효능감 및 양육행동, 정서표현성에 미치는 효과

백 승 선* · 안 연 경** · 광 경 화***

본 연구는 감정코칭 부모교육 프로그램이 어머니의 양육효능감과 양육행동 및 정서표현성에 미치는 효과를 살펴봄으로써 효율적인 부모교육방법에 대한 정보를 제시하는데 목적이 있다. 이를 위해 전북 G시에 소재한 H어린이집과 Y어린이집에 재원중인 걸음마기 영아를 둔 43명의 어머니를 연구대상으로 선정하였다. 이 중 H 어린이집에 재원중인 영아의 어머니 22명을 실험집단으로 선정하여 1회기에 120분, 주 1회씩 총 8주기의 감정코칭 부모교육 프로그램을 실시하였다. 수집된 자료의 분석을 위해 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다. 연구결과 감정코칭 부모교육 프로그램은 영아에 대한 어머니의 양육효능감과 양육행동, 정서표현성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과는 걸음마기 영아를 둔 부모에게 감정코칭을 통해 영아와의 바람직한 상호작용을 돕는 보다 구체적이고 실제적인 부모교육 방법의 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.

주제어(Key Words) : 감정코칭(Emotion-Coaching)
양육효능감(Parenting Efficacy)
정서표현성(Emotional Expressiveness)

I. 서론

사회변화와 가족 형태의 변화로 부모역할을 배울 수 있는 기회가 적어진 부모들은 자녀의 양육방법과 자녀교육의 가치관 형성에 어려움을 겪고 있다. 자녀교육에 대한 다양한 정보가 넘쳐나는 시대에 살고 있는 부모들은 자녀들과 어떻게 상호작용하는 것이 효과적인지에 대해 많은 정보 속에서 혼란을 겪는다(김영옥, 박성연, 2011). 이처럼 대부분의 부모들은 양육에 대한 올바른 지식과 정보, 기술의 부

* 건양대학교 유아교육과 겸임교수, 제1저자

** 건양대학교 유아교육과 교수, 공동저자

*** 광주여자대학교 유아교육과 교수, 교신저자(greenkh@kwu.ac.kr)

족으로 현대사회의 적합한 양육에 대한 가치관을 설립하지 못하고 갈등을 경험한다.

이러한 상황에서 부모에게 올바른 양육 가치관을 형성하도록 하여 부모-자녀간의 적절한 상호작용 행동과 발달에 적합한 양육 방식을 모색하도록 돕는 것은 부모와 자녀 모두의 행복한 삶을 위해 중요한 의미를 지닌다. 특히 영유아기에 경험하는 정서는 타인과의 상호작용을 통해 배우고 발달한다. 영유아기 성장발달에 많은 영향을 미치는 요인인 부모와의 상호작용의 중요성이 강조되며 최근 연구에서 유아기 정서발달에 영향을 주는 강력한 요인으로서 부모의 역할이 강조되고 있다(김갑순, 박윤조, 2016; 유민임, 2005; 전은옥, 최나야, 2017).

영유아는 출생부터 주변의 다양한 사람과 상호작용하면서 자연스럽게 갈등상황을 경험하게 되는데 이러한 갈등은 영유아의 성장과 발달에 장·단기적으로 긍정적 또는 부정적 영향을 준다(김현주, 2015). Recchia, Ross와 Vickar(2012)는 가정에서의 갈등은 부모-자녀 관계에서 빈번히 발생한다고 하였는데 부모-자녀 간 갈등의 43%는 심각하지 않은 갈등이며, 4%는 관습적인 형태로 진행되는 갈등(Haight, Garvey, & Masiello, 1995)이었다. 이는 영유아기 자녀와 부모 간에는 훈육이나 사회화 이슈와는 별개로 일상적이고 심각하지 않은 갈등이 존재함을 알 수 있다.

특히 걸음마기는 고유의 발달적 특성 때문에 부모-자녀 간 갈등이 매우 빈번해질 수 있는 시기이다. 만 2세경이 되면 언어가 급속히 발달하고 스스로 무엇이든지 하려고 한다(Feldman, 2011). 이런 발달적 특성 때문에 부모와 자녀가 갈등을 경험할 가능성이 커지는데 Haight 등(1995)과 Klimes-Dougan과 Kopp(1999)의 연구에서도 걸음마기에 부모-자녀 간 갈등 발생 빈도가 가장 높고 그 이후는 감소하는 것으로 나타났다. 급속한 언어발달과 자율적으로 행동하려는 의지가 강해지는 걸음마기 자녀와 적극적으로 자녀를 통제하려는 부모의 시도가 충돌할 가능성이 높아지는 시기에 발생하는 부모-자녀 간 마찰을 순응이 아닌 갈등의 관점에서 볼 때 감정코칭 부모교육 프로그램을 통하여 어머니는 어머니 자신과 자녀의 감정을 인식하고, 자녀의 감정에 공감하고 경청하고, 자녀의 긍정적, 부정적 감정표현을 격려함으로써 자녀에게 정서 지능과 사회적 유능감을 높여주고, 어머니로 하여금 양육에 대한 만족감 증진에 기여할 것으로 기대된다.

부모의 양육에 관한 최근의 연구들은 부모들이 자신의 양육에 대한 신념과, 양육을 무엇이라 생각하는가와 같은 개념을 설명하는 데에 높은 가치를 두고 있다(이사라, 권정임, 이혜린, 2009; 조희연, 이화도, 2017; 최형성, 정옥분, 2001; 한명숙, 2016). 양육의 구체화된 인지적 요인은 양육에 관한 프로그램의 효과를 효율적으로 증진시킬 수 있고 부모의 양육효능감과 양육행동에 영향을 미치고 나아가 자녀의 발달에도 영향을 미친다는 점에서 그 중요성이 강조된다. 이는 궁극적으로 유아의 인지능력과 심리 사회적 적응 등 유아의 전반적인 발달에 영향을 미친다. 양육효능감은 아동의 발달과 정서적 안녕에 영향을 미치는 중요한 양육태도 중의 하나로 자녀를 바람직하게 양육하는데 필요한 부모역할의 수행능력에 대한 자신의 신념이다(서숙경, 김은경, 2012; Bandura, 1997).

또한 어머니와의 관계에 대한 많은 연구들은 양육행동에도 초점을 두고 있는데, 이는 주 양육자인

어머니의 역할이 자녀의 사회적 능력에 결정적인 영향을 미치고 어머니의 다양한 양육행동에 의해 자녀의 발달에 영향을 미침을 시사해준다(김현미, 2004). 즉 어머니는 자녀와 광범위하고 밀접한 상호작용을 하고 있기 때문에 어머니와의 관계, 특히 어머니의 양육행동은 양적·질적 측면에서 매우 중요한 의미를 지닌다는 점이다(김효정, 이희선, 2015; 양승희, 2016). 어머니의 애정적이고 긍정적 양육행동은 아동의 순종행동을 발달시켰고(박성연, 신영아, 2007) 어머니가 애정-자율적 양육행동을 많이 보이고 거부-통제적 양육행동을 덜 보이는 경우 자녀의 문제행동 빈도는 낮은 것으로 나타났다(김현미, 2004). 따라서 어머니의 민감하고 반응적인 태도뿐만 아니라 아동의 행동조절을 위한 어머니의 적절한 훈육과 긍정적인 통제를 고려한 양육행동이 필요하다.

어머니가 자녀에게 정서를 표현하는 것은 자녀의 정서발달에 중요한 영향을 미치며, 이후 자녀의 사회성과 적응 능력, 신체적·정신적 건강에도 영향을 미친다(Gottman, 1997). 어머니의 정서표현은 가정 내에서 나타나는 언어적, 비언어적인 표현의 스타일(한영민, 2005)로, 가족이나 타인에게 표현하는 것에 따라 긍정적 정서표현과 부정적 정서표현으로 나눌 수 있다. 긍정적 정서표현은 좋은 관계를 유지하기 위해서 자신과 타인에 대한 인식과 감정조절에 도움을 주지만, 부정적 정서표현은 자신의 요구나 상대의 약점에 초점을 두어 비합리적인 행동만을 나타나게 되어 부정적인 대인관계를 초래한다(박혜성, 2014).

부모가 자녀의 부정적인 감정에 대한 정서표현을 수용하지 않을 때 영유아는 자신과 타인의 정서를 부정적이거나 위협적인 것으로 지각하게 된다. 이러한 경우 영유아는 자신이 느끼는 정서의 의미나 정서를 다루는 방법들을 탐색하는 기회를 잃게 된다(권연희, 조미숙, 2015; 서숙경, 김은경, 2012; Hoffman, 1983). 영유아가 정서를 표현할 때 부모가 이를 무시한다면 자녀는 자신이 거부당했다고 느끼며 화가 나게 되고 화난 감정은 양육자와의 관계에서 부정적인 방법으로 표출 되어 갈등이 유발된다(Bradley, 2000). 이런 경우 영유아는 부정적 정서를 경험하고 이를 적절하게 다스리는 방법을 배우기가 어렵다(서숙경, 김은경, 2012; 정운주, 2006)

최근에는 급변하는 사회 속에서 요구되는 새로운 가치 체계들 속에서 부모에게는 부모로서의 성장뿐 아니라 인간으로서의 성장할 수 있는 기회를 얻고(Goodnow & Collins, 1990), 직면한 많은 스트레스와 많은 도전을 이겨나가기 위해 부모가 가지고 있는 능력을 인정해주고 강조하는 부모교육 프로그램의 필요성이 강조된다(Kagan, 1995). 또한 자녀와의 갈등 상황에서 자신의 감정을 효과적으로 통제하고 분노를 적절히 조절할 수 있는 기술을 부모에게 알려주는 부모교육 프로그램에 대한 요구가 높아지고 있다(박성연, 신영아, 2007).

그러나 지금까지 교육되어온 대부분의 부모교육 프로그램들은 양육에 필요한 전반적인 양육기술에 대한 정보를 주거나 자녀의 자질개발을 위한 기술과 지식을 제공하는 등 주로 정보 전달 중심으로 이루어져 왔다(노미경, 2003; 서숙경, 2011; 정순중 2005; 한지연, 2016). 이승근(2010), 조윤숙(2012), 최우미(2015)의 연구에서는 정서중심과 감수성 훈련 부모교육 프로그램을 통해 부모 스스로가 자신의 정서를 명확히

인식함으로써 자녀의 긍정적 정서변화, 행동변화에 영향을 주었다고 하였다. 부모교육 프로그램이 자녀의 감정 교육 방식에 미치는 효과에 관한 연구들은 부모들이 자녀의 발달과정을 이해하고 파악하며 바람직한 발달을 도울 수 있는 방법을 찾을 수 있도록 교육한 결과 부모들의 교육방식이 현저히 바뀌었다고 보고하고 있다(최우미, 2015). 따라서 현 시대에서 부모들에게 가장 필요한 것이 서로 소통하고 공감하는 것이므로 부모교육 또한 소통과 공감 할 수 있는 감정코칭 부모교육 프로그램이 필요하다.

John Gottman(2007)의 감정코칭은 부모와 아이가 상호 관계를 어떻게 맺을 것인지, 부정적인 감정을 어떻게 수용하고 소환할 것인지를 돕는 구체적인 부모자녀간의 상호작용 방법을 도와주어 부모의 양육 태도를 증진시키는 것을 말한다. Gottman, Katz와 Hooven(1997)에 의해 개발된 감정코칭 부모교육 프로그램은 부모가 감정처리를 함에 있어서 코치역할을 하게끔 교육하는 프로그램으로써 부모가 자녀의 감정, 특히 부정적 감정을 수용하고 적절한 대처를 할 수 있도록 한다(서숙경, 김은경, 2012). 감정코칭은 부모가 자녀들이 느끼는 부적적 감정 즉, 분노, 슬픔, 두려움과 같은 감정을 회피하거나 무시하지 않고 표현할 수 있도록 지지한다. 또한 오히려 부정적인 감정을 인정해주고 이러한 상황을 자녀와 보다 친밀한 관계를 맺을 수 있는 기회로 활용한다(Gottman & 남은영, 2007). 이로 하여금 감정코칭 프로그램은 부모에게 자녀와의 관계에 있어 의사소통의 통로를 열어주고 자녀에게도 사회적 유능감과 정서 지능을 높여주어 부모가 양육에 대한 만족감을 느끼고 부모효능감과 정서표현성을 높이며 양육행동도 변화시킨다.

지금까지의 감정코칭 프로그램에 관한 선행연구를 살펴보면 감정코칭 부모교육 프로그램이 양육스트레스에 미치는 효과에 관련된 연구(이혜숙, 2012, 박응식, 2015, 최경화, 홍상욱, 2016, 최우미, 2015), 감정코칭 부모교육 프로그램이 어머니의 정서반응태도에 미치는 영향과 관련된 연구(서숙경, 김은경, 2012; 한지연, 2016), 감정코칭 프로그램이 어머니의 의사소통에 미치는 영향과 관련된 연구(고숙희, 2013; 서유리안나, 2010), 감정코칭 프로그램이 자녀에 대한 갈등대처 능력 및 사회적 기술에 미치는 영향과 관련된 연구(신정민, 2014), 그림책을 활용한 감정코칭 부모교육 프로그램의 효과와 관련된 연구(유인숙, 김민화, 2016), 감정코칭 프로그램이 유아의 사회적 능력에 미치는 효과와 관련된 연구(손영희, 김판희, 2015; 이규연, 2012) 등으로 대부분 부모 혹은 자녀에게 적용하여 그 효과를 입증하였다. 감정코칭을 활용하여 감정을 인식하고 행동의 변화를 지원하는 활동과 워크샵 중심으로 부모 자녀 간 대화 장면에서 보다 긍정적인 상호작용을 돕기 위한 감정코칭 부모교육 프로그램을 실시하여 어머니의 양육효능감과 양육행동, 정서표현성에 효과가 있는지 살펴본 연구는 미흡한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 걸음마기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 감정코칭 프로그램을 실시하여 실제로 어머니의 양육효능감과 양육행동, 정서표현성에 효과가 있는지 살펴보고자 한다. 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 감정코칭 부모교육 프로그램은 양육효능감에 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 2. 감정코칭 부모교육 프로그램은 양육행동에 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 3. 감정코칭 부모교육 프로그램은 정서표현성에 어떠한 영향을 미치는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 전라북도 G시에 소재한 H어린이집과 Y어린이집의 생후 18-36개월의 걸음마기 영아를 둔 43명의 어머니를 각각 실험집단과 비교집단으로 선정하였다. H어린이집에 재원중인 22명은 실험집단으로 배정하였고 Y어린이집에 재원중인 21명은 통제집단으로 배정하였다. 연구대상의 개인변인에 따른 분포를 살펴보면 표 1과 같다.

표 1.

연구대상 집단별 사례수와 평균연령

변인	구분	N(%)	
		실험집단 (n=22)	통제집단 (n=21)
연령	20대	5(22.8)	4(19.0)
	30대	13(59.0)	14(66.7)
	40대 이상	4(18.2)	3(14.3)
결혼기간	10년 미만	12(54.5)	13(61.9)
	10-15년	7(31.8)	5(23.8)
	16년 이상	3(13.7)	3(14.3)
학력	고등학교 졸업	4(18.2)	5(23.8)
	대학교 졸업	17(77.3)	15(71.4)
	대학원 이상	1(4.5)	1(4.8)
월소득	150만원 미만	4(18.2)	3(14.3)
	150만원 ~ 250만원 미만	4(18.2)	5(23.8)
	250만원 ~ 350만원 미만	9(40.9)	10(47.6)
	350만원 ~ 450만원 미만	3(13.6)	2(9.5)
	450만원 이상	2(9.1)	1(4.8)
자녀수	1명	3(13.6)	5(23.8)
	2명	17(77.3)	15(71.4)
	3명	2(9.1)	1(4.8)
전체		22(100.0)	21(100.0)

2. 연구도구

1) 어머니의 양육효능감

본 연구에서는 어머니의 양육효능감을 측정하기 위해 Floyd, Gilliom과 Costigan(1998)의 ‘Perceived Parenting Competence’를 안지영(2001)이 번안·수정한 척도를 사용하였다. 원래 이 척도는 학령기 자녀용으로 개발된 것을 안지영(2001)이 우리나라 문화에 적용 가능한 문항을 고려하여 부모 역할에 대한 자신감을 측정하는 양육 자신감 요인(Parenting Confidence Scale) 7문항과 부모 역할에서 자신을 통제하거나 아이를 다루기 어려워하는 양육 어려움 요인(Under Control Scale) 8문항으로 구성되었다. 각 문항은 ‘거의 그렇지 않다’는 1점, ‘그렇지 않은 편이다’는 2점, ‘대체로 그런 편이다’는 3점, 그리고 ‘매우 그렇다’는 4점으로 평가하는 Likert식 4점 척도를 사용하였고, 점수가 높을수록 각 요인의 특성이 높은 것을 의미한다. 한편, 부모 역할을 어려워하는 내용의 문항은 역코딩하여 사용하였다(문항: 3, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15). 연구도구의 신뢰도(Cronbach’s α)는 .91이었고 하위요인인 부모역할에 대한 자신감은 .79, 부모역할에 대한 어려움은 .87 이었다. 양육효능감 척도의 내용은 다음의 표 2와 같다.

표 2.

양육효능감 척도의 내용

양육효능감 요인	문항번호	문항수	신뢰도
부모역할에 대한 자신감	1, 2, 4, 6, 11, 12, 13	7	.79
부모역할에 대한 어려움	3, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15	8	.87
전체		15	.91

.부모역할에 대한 어려움 문항은 역코딩함

2) 어머니의 양육행동

본 연구에서는 어머니의 양육행동을 측정하기 위해 Crease, Clark과 Pease(1978)가 개발한 Iowa Parent Behavior Inventory: Mother form(IPBI: Mother form)을 김정아(1990)가 번안하여 사용한 것을 김현미(2004)가 수정·보완한 것을 사용하였다. 어머니의 양육행동 척도는 총 27문항으로 구성된 5개의 하위 요인, 즉 적극적 참여(4문항), 규제(6문항), 반응성(6문항), 합리적 지도(6문항), 친밀성(5문항) 요인으로 이루어져있다. 응답방식은 Likert식 5점 척도로서, 응답 내용은 ‘전혀 그렇게 하지 않는다’ 1점,

‘그렇게 하지 않는 편이다’ 2점, ‘반반이다’ 3점, ‘그렇게 하는 편이다’ 4점, ‘항상 그렇게 한다’ 5점이다. 연구도구의 신뢰도(Cronbach’s α)는 .91이었고 하위요인인 적극적 참여 요인은 .67, 규제 요인은 .82, 반응성 요인은 .89, 합리적 지도 요인은 .88, 친밀성 요인은 .88로 나타났다. 양육행동 척도의 내용은 다음의 표 3과 같다.

표 3.
양육행동 척도의 내용

양육행동 요인	문항번호	문항수	신뢰도
적극적 참여	1, 6, 11, 16	4	.67
규제	2, 7, 12, 17, 21, 25	6	.82
반응성	3, 8, 13, 18, 22, 26	6	.89
합리적 지도	4, 9, 14, 19, 23, 27	6	.82
친밀성	5, 10, 15, 20, 24	5	.88
전체		27	.91

3) 어머니의 정서표현성

본 연구에서는 가정에서 나타나는 어머니의 정서 표현성을 측정하기 위해 Halberstadt(1986)의 Family Emotional Expressiveness Questionnaire(FEQ)를 안라리(2005)가 번안·수정한 척도를 사용하였다. 정서표현성 척도의 내용은 다음의 표 4와 같다.

표 4.
정서표현성 척도의 내용

하위 영역	내용	문항번호	신뢰도
강한-긍정 정서표현	가족의 성공과 관심사에 대한 직접적 관심 및 애정 표현, 신체적 접촉을 통한 정서 표현	1, 6, 16, 17, 18, 23, 26, 28, 33, 39	.81
약한-긍정 정서표현	가족에 대한 동정심의 표현과 호의에 대한 감사, 가족구성원의 기분을 좋게 하려는 노력	2, 3, 13, 21, 22, 30, 31, 35, 38, 40	.87
강한-부정 정서표현	가족의 행동 및 가족 간의 문제에 대해 싸우기 또는 직접적인 비난 및 노여움의 표현	4, 5, 7, 9, 11, 12, 24, 27, 36, 37	.83
약한-부정 정서표현	가족의 실수, 긴장 등 불유쾌한 일에 대한 실망감, 슬픔의 표현	8, 10, 14, 15, 19, 20, 25, 29, 32, 34	.79
전체			.89

본 도구는 가정에서 자주 일어날 수 있는 상황에 대해 부모의 긍정적-부정적 정서 표현과 강한-약한 정서 표현의 정도를 알아보기 위한 도구이다. 본 도구는 강한-긍정 정서표현, 약한-긍정 정서표현, 강한-부정 정서표현, 약한-부정 정서표현의 네 하위영역별로 10문항씩 총 40문항으로 구성되어 있으며 Likert식 6점 척도로서 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점에서부터 ‘항상 그렇다’의 6점까지 구성되어 있다. 연구도구의 신뢰도(Cronbach's α)는 .89였고 하위요인인 강한-긍정 정서표현 .81, 약한-긍정 정서표현 .87, 강한-부정 정서표현 .83, 약한-부정 정서표현 .79로 나타났다.

3. 연구절차

본 연구는 전라북도 소재의 H어린이집과 Y어린이집에 재원중인 걸음마기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 실시하였다. 연구의 절차는 예비검사, 사전검사, 실험처치, 사후검사 순으로 진행하였다.

1) 예비검사

예비검사는 2016년 8월 25일부터 9월 1일까지 연구대상이 아닌 다른 어린이집에 재원중인 영아의 어머니 10명을 대상으로 실시하였다. 예비검사는 어린이집에 영아를 데리고 등원한 직후나 귀가하기 위해 방문한 어머니에게 협조를 구하여 조용한 공간에서 실시하였다. 예비검사 결과, 검사 도구에 대한 질문은 어머니들이 이해하는데 무리가 없었고 질문의 내용도 적합하였다. 검사의 소요시간은 모두 약 20분 정도 소요되었다. 예비검사 결과 질문의 내용과 절차에 무리가 없는 것으로 판단되었다.

2) 사전검사

사전검사는 2016년 9월 5일부터 9월 9일까지 어머니의 양육효능감, 양육행동, 정서표현성 검사를 실시하였다. 검사는 실험집단과 통제집단의 어머니를 대상으로 질문지를 안내문과 함께 가정으로 배부한 후 작성하여 기관에서 다시 받는 형식으로 실시하였다.

3) 실험처치

실험처치는 감정코칭 부모교육 프로그램을 2016년 9월 12일부터 11월 4일까지 8주 동안 실시하였다. 실험집단의 어머니들은 매주 1회씩 120분 동안 총 8회기의 프로그램에 참여하였다. 프로그램은 H어린이집의 강당에서 실시되었고 각 회기별 프로그램의 특성에 따라 강의중심의 대집단 활동은 반원으로 둘러앉아서 활동하도록 배치하였고 소집단 토의 등의 활동유형은 원탁의 책상을 4곳에 배치하여 5-6명씩 모여앉아 프로그램에 참여하도록 배치하였다. 본 감정코칭 부모교육 프로그램 구성은

Gottman(1997)의 감정코칭 5단계와 서유리안나(2010), 서숙경(2011)이 구성한 감정코칭 부모교육 프로그램을 토대로 8회기로 구성하였다. 감정코칭 부모교육 프로그램 구성은 2016년 8월 13일부터 20일까지 부모교육 전문가 2인 및 유아교육 전문가 1인에게 내용타당도를 검토받았다. 프로그램 검토 결과 각 회기마다 어머니가 자신의 감정을 인식하고 탐색할 수 있도록 감정일지를 쓰게 하였으며 역할극을 통해 일상생활에서 보다 쉽게 적용할 수 있는 사례를 중심으로 이해를 도울 수 있도록 프로그램의 내용을 수정, 보완하여 하였다. 또한 프로그램 내에 감정코치의 각 단계별 이론 강의와 회기별 내용에 적합한 시청각 자료와 역할극 수행 등 구체적이고 실증적인 방법으로 감정코칭을 교육함으로써 어머니의 양육효능감과 양육행동 및 정서표현성이 개선될 수 있도록 프로그램을 구성하였다.

프로그램은 총 8회기로 이루어지게 구성하였으며 회기별로 자세히 살펴보면 1회기에서는 프로그램에 대한 전반적인 이해와 연구 참여자 간의 신뢰감과 친밀감을 형성하는 단계이다. 이 단계에서는 프로그램에 대한 이해와 참여 의지를 향상시키도록 내용을 구성하였다. 2회기에서는 전반적인 감정코칭의 이론을 설명하고, 감정과 정서의 중요성 및 자녀의 정서에 대한 어머니의 영향력을 인식시키기 위한 내용으로 구성하였다. 3회기에서는 양육유형 검사를 통한 양육태도를 점검하고, 감정코칭에서 제안한 부모유형별 부모와 자녀의 특징을 소개하고, 감정코칭의 중요성을 인식시키도록 구성하였다. 4회-6회기는 감정코칭 5단계에 대하여 구체적으로 알아보고, 각 단계별로 부모와 자녀의 대화를 직접 체험하는 역할극을 실시하는 내용으로 구성하였다. 7회기는 실제 자녀와의 비디오 촬영 파일을 활용한 역할극을 통해 보다 효과적으로 감정코칭을 적용하는 방법을 알아보는 내용으로 구성하였다. 마지막 8회기에서는 지금까지 감정코칭 부모교육을 통해 느낀 점, 배운 점, 처음의 모습과 변화된 점 등에 대해 이야기 나누는 시간으로 구성하였다. 또한 매주 제공되는 감정일지를 통하여 어머니 본인과 자녀가 느끼는 감정을 탐색하고, 인식하도록 프로그램을 구성하였다. 감정코칭 부모교육 프로그램의 회기별 구성과 프로그램 내용의 구체적인 예시는 표 5, 표 6과 같다.

표 5.

감정코칭 부모교육 프로그램 구성

구분	주제	목표	내용
1회기	만나서 반가워요	프로그램의 이해를 높이고, 프로그램의 참여의 의지를 높인다.	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 소개하기 및 참가자들 간의 친밀감 형성하기 · 규칙정하고 약속, 다짐하기 · 감정을 이용하여 가족 소개하기 · 참여 동기 및 프로그램의 기대 이야기하기 · 나의 장점 50가지 찾기 · 사전검사 실시하기
2회기	감정코칭이란	감정, 정서의 중요성을 알고 자녀의 정서에 미치	<ul style="list-style-type: none"> · 감정코칭 이론 강의 (감정, 정서의 중요성, 감정코칭 효과, 여러 가지 감

구분	주제	목표	내용
		는 부모의 영향을 인식한다.	<ul style="list-style-type: none"> 정 알아보기) ·감정적 순간-아이에 대한 나의 감정 이야기하기 ·감정코칭 부모유형 검사 실시 ·소감 말하기 ·감정일지 작성
3회기	나는 어떤 부모인가	감정코칭 부모유형을 알고 감정코칭 역할의 중요성을 인식한다.	<ul style="list-style-type: none"> · 감정코칭 양육유형 확인 (검사결과 배부) · 검사결과와 양육유형과 평소의 나와 비교하기 · 각 유형별 부모와 아이의 특징 소개 및 역할극 · 감정코칭 부모란 · 소감 말하기 · 감정일지 작성
4회기	대화의 시작 (마음 준비하기)	나와 타인의 감정을 이해하고, 인식한다. 감정적 순간에 대한 부정적 인식을 긍정적으로 변화시킨다.	<ul style="list-style-type: none"> · 감정코칭 5단계 영상제시 - 1단계: 아이의 감정인식하기 (타인의 감정상태 이해하기, 자신의 감정과 타인의 감정을 민감하게 살피기) - 2단계: 감정적 순간을 친밀감의 기회로 삼기 (회피하고 싶은 감정순간 이야기하기) · 소감 말하기 · 감정일지 작성
5회기	엄마가 내 마음을 알아요	공감의 중요성을 알고, 타인의 감정을 공감할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> · 3단계: 아이의 마음을 인정, 공감하고 경청하기 (감정코칭 5단계 중 공감의 중요성 강조, 공감에 필요한 마음과 행동 익히고 역할극 실시) · 소감 말하기 · 감정일지 작성
6회기	현명한 부모 GPS	아이가 스스로 감정을 표현하도록 돕고, 감정코치 부모로서 효과적인 방법을 아이와 모색할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> · 4단계: 아이가 감정을 표현하도록 돕기 (아이의 감정에 이름 붙이기) · 5단계: 아이 스스로 문제를 해결하도록 돕고 한계정해주기 (한계 정하기, 목표확인, 해결책 모색 및 평가, 아이가 선택하도록 지지하기) · 실생활에서 갈등적 순간에 감정코칭 5단계를 적용해보며 어려운 점, 효과적인 방법 나누기 · 소감 말하기 · 감정일지 작성
7회기	따뜻한 부모 행복한 아이	실제 아이와 감정적 상황을 감정코칭 하여 볼 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> · 비디오로 촬영된 아이와의 감정적 순간을 감정코칭 5단계를 활용하여 변화시키는 역할극 실시 · 역할극 실시 후 어려운 점이나 효과적인 방법 나누기 · 감정코칭하는데 적절하지 못한 상황에 대한 안내하기 · 소감 말하기 · 감정일지 작성

구분	주제	목표	내용
8회기	난 참 괜찮은 엄마입니다.	프로그램 종결, 사후 검사	<ul style="list-style-type: none"> · 감정코칭 부모교육을 통해 느낀 점, 배운 점, 변화된 점 이야기 나누기 · (처음과 달라진 내 모습 이야기 나누기, 처음과 달라진 아이와 나의 모습 이야기 나누기) · 감정코치 부모 Tip 제공 · 사후검사 실시, 마무리하기

표 6.

감정코칭 부모교육 프로그램의 예시(5회차)

회기	5회기	소요시간	120분
주제	엄마가 내 마음을 알아요.	운영방법	전체집단, 소집단
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> · 공감의 중요성을 안다. · 타인의 감정을 공감할 수 있다. 		
활동과정	교육내용		비고
도입	<ul style="list-style-type: none"> · 인사나누기 · 감정코칭 관련 동화 듣기(4) · 지난 시간 요약 · 감정일지 소개하기 		동화책 감정일지
전개	<ul style="list-style-type: none"> · 1단계 : 아이의 감정 인식하기 <ul style="list-style-type: none"> - 1단계 이론 강의 되짚어보기 - 타인의 감정상태 이해하기(사진 자료에 나오는 인물의 감정 알아보기) - 자신의 감정과 타인의 감정을 민감하게 살피기 (지난 주 감정일지 안에서 기억에 남는 감정상황 이야기 나누고, 집단원들은 당시 발표자가 느꼈을 감정을 이야기 나누어 보기) · 2단계 : 감정적 순간을 친밀감의 기회로 삼기 <ul style="list-style-type: none"> - 2단계 이론 강의 되짚어보기 - 회피하고 싶은 순간 이야기하고 감정 나누기 - 감정코칭의 순간 포착하기 (일상생활에서 감정코칭하면 좋을 상황이나 감정코칭 했다면 좋았을 상황 이야기 나누기) · 3단계 : 아이의 마음을 인정하고, 공감하고, 경청하기 <ul style="list-style-type: none"> (I-메세지: 상황과 대화에 대해서 이야기 하고 대화해 보기) - 감정코칭 5단계 중 공감의 중요성을 강조한다. - 공감에 필요한 마음과 행동 익히기 (공감의 마음 자세 알리기) - 경청하기 익히기 (경청하기에 필요한 마음과 행동 익히기) - 경청과 공감 대화 역할극 실시 		ppt 자료

	(지난시간 감정일지에 쓴 내용 중에 역할극 실시)	
마무리	· 소감문 · 다음 회기 안내-제 6회기 현명한 부모 GPS	
실천사항	감정일지 작성(매일)	

4) 사후검사

2016년 11월 7일부터 11일까지 실험처치가 끝난 후 사전검사와 동일한 방법으로 실험집단과 통제집단의 사후검사를 시행하였다.

4. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS WIN 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 실험집단과 통제집단 어머니의 양육효능감, 양육행동, 정서표현성의 차이를 검증하기 위해서 두 집단의 사전검사 점수를 공변인으로 공변량분석(ANCOVA)를 실시하여 분석하였다.

Ⅲ. 연구결과 및 해석

본 연구에서는 감정코칭 부모교육 프로그램을 실시하고 이러한 프로그램이 어머니의 양육효능감 및 양육행동, 정서표현성에 미치는 영향을 알아보려고 하였다. 연구결과를 연구문제별로 제시하면 다음과 같다.

1. 감정코칭 부모교육 프로그램이 어머니의 양육효능감에 미치는 영향

감정코칭 부모교육 프로그램이 어머니의 양육효능감에 미치는 영향을 알아보기 위한 실험집단과 통제집단의 사전과 사후검사 점수를 제시하면 표 7과 같다.

표 7.

양육효능감에 대한 집단별 평균, 표준편차 및 표준오차

구분	집단	사전검사		사후검사		조정된 평균	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
부모역할에 대한 자신감	실험집단	2.27	.27	2.98	.23	2.96	.26
	통제집단	2.29	.34	2.35	.27	2.36	.29
부모역할에 대한 어려움	실험집단	2.23	.35	2.94	.36	2.92	.37
	통제집단	2.20	.29	2.39	.34	2.40	.33
양육효능감 전체	실험집단	2.25	.14	2.96	.25	2.95	.23
	통제집단	2.24	.32	2.38	.41	2.39	.48

·부모역할에 대한 어려움은 역채점하여 점수가 낮을수록 어려움을 느끼는 것임

양육효능감의 변화가 두 집단 간에 유의한 차이가 있는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단의 사전검사 점수를 공변인으로 하여 사후검사 점수에 공변량 분석을 실시한 결과는 표 8과 같다.

표 8.

양육효능감에 대한 공변량 분석결과

구분	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	<i>F</i>
부모역할에 대한 자신감	공변인	.05	1	.05	.06
	집단간	12.34	1	12.34	15.34***
	오차	5.21	30	.15	
부모역할에 대한 어려움	공변인	1.02	1	1.02	.14
	집단간	21.50	1	21.50	13.57**
	오차	3.38	30	.11	
양육효능감 전체	공변인	3.27	1	3.27	.08
	집단간	50.21	1	50.21	18.45***
	오차	21.69	30	.14	

p* .01, *p* .001

·부모역할에 대한 어려움은 역채점하여 점수가 낮을수록 어려움을 느끼는 것임

양육효능감 전체의 점수는 사전검사의 영향을 제거했을 때 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가

있는 것으로 나타났다($F=18.45$, $p < .001$). 하위영역별로 살펴보면 부모역할에 대한 자신감($F=15.34$, $p < .001$)과 부모역할에 대한 어려움($F=13.57$, $p < .001$) 모두 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉, 감정코칭 부모교육 프로그램은 어머니의 양육효능감을 증진시키는데 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

2. 감정코칭 부모교육 프로그램이 어머니의 양육행동에 미치는 영향

감정코칭 부모교육 프로그램이 어머니의 양육행동에 미치는 영향을 알아보기 위한 실험집단과 통제집단의 사전과 사후검사 점수를 제시하면 표 9와 같다.

표 9.

양육행동에 대한 집단별 평균, 표준편차 및 표준오차

구분		실험집단		통제집단		조정된 평균	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
적극적 참여	실험집단	3.59	.30	4.12	.49	4.13	.45
	통제집단	3.60	.29	3.81	.31	3.80	.32
규제	실험집단	3.43	.49	3.44	.21	3.43	.38
	통제집단	3.41	.43	3.45	.34	3.46	.39
반응성	실험집단	3.66	.39	4.21	.47	4.20	.43
	통제집단	3.64	.49	3.79	.51	3.80	.50
합리적 지도	실험집단	3.68	.40	4.04	.29	4.05	.36
	통제집단	3.69	.42	3.81	.61	3.80	.53
친밀성	실험집단	3.91	.38	4.28	.47	4.27	.42
	통제집단	3.89	.39	3.82	.23	3.83	.29
양육행동 전체	실험집단	3.65	.30	4.01	.42	4.00	.38
	통제집단	3.61	.42	3.76	.29	3.78	.37

양육행동의 변화가 두 집단 간에 유의한 차이가 있는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단의 사전 검사 점수를 공변인으로 하여 사후검사 점수에 공변량 분석을 실시한 결과는 표 10과 같다.

표 10.

양육행동에 대한 공변량 분석결과

구분	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
적극적 참여	공변인	.07	1	.07	.16
	집단간	5.52	1	5.52	37.01***
	오차	4.62	30	.15	
규제	공변인	.13	1	.13	.27
	집단간	1.87	1	1.87	1.29
	오차	3.33	30	.11	
반응성	공변인	.19	1	.19	.31
	집단간	6.78	1	6.78	49.48***
	오차	4.25	30	.14	
합리적 지도	공변인	.04	1	.04	.11
	집단간	13.61	1	13.61	125.01***
	오차	3.38	30	.11	
친밀성	공변인	1.35	1	1.35	4.46*
	집단간	5.41	1	5.41	29.83***
	오차	5.63	30	.18	
양육행동 전체	공변인	.70	1	.70	4.94*
	집단간	5.33	1	5.33	64.12***
	오차	2.58	30	.08	

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

양육행동 전체의 점수는 사전검사의 영향을 제거했을 때 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=64.12$, $p < .001$). 하위영역별로 살펴보면 적극적 참여($F=37.01$, $p < .001$), 반응성 ($F=49.48$, $p < .001$), 합리적 지도($F=125.01$, $p < .001$), 친밀성($F=29.83$, $p < .001$)은 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으나 규제($F=1.29$, $p > .001$)는 두 집단 간에 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 즉, 감정코칭 부모교육 프로그램은 어머니의 양육행동을 증진시키는데 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

3. 감정코칭 부모교육 프로그램이 어머니의 정서표현성에 미치는 영향

감정코칭 부모교육 프로그램이 어머니의 정서표현성에 미치는 영향을 알아보기 위한 실험집단과 통제집단의 사전과 사후검사 점수를 제시하면 표 11과 같다.

표 11.

정서표현성에 대한 집단별 평균, 표준편차 및 표준오차

구분		실험집단		통제집단		조정된 평균	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
강한-긍정 정서표현	실험집단	4.56	.25	4.98	.20	4.92	.22
	통제집단	4.43	.31	4.49	.49	4.53	.41
약한-긍정 정서표현	실험집단	4.41	.28	4.74	.24	4.72	.27
	통제집단	4.39	.22	4.43	.62	4.43	.62
강한-부정 정서표현	실험집단	3.61	.49	3.03	.79	3.01	.58
	통제집단	3.55	.64	3.42	.36	3.44	.47
약한-부정 정서표현	실험집단	4.21	.30	3.06	.41	3.04	.34
	통제집단	4.07	.46	4.02	.38	4.05	.41
정서표현성 전체	실험집단	4.19	.21	3.95	.33	3.91	.30
	통제집단	4.11	.49	4.09	.39	4.11	.32

정서표현성의 변화가 두 집단 간에 유의한 차이가 있는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단의 사전검사 점수를 공변인으로 하여 사후검사 점수에 공변량 분석을 실시한 결과는 표 12와 같다.

표 12.

정서표현성에 대한 공변량 분석결과

구분	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	<i>F</i>
강한-긍정 정서표현	공변인	1.02	1	1.02	.54
	집단간	14.90	1	14.90	8.88**
	오차	6.62	30	.49	
약한-긍정 정서표현	공변인	.48	1	.48	.15
	집단간	21.50	1	21.50	12.21***
	오차	2.29	30	.49	
강한-부정 정서표현	공변인	5.93	1	5.93	.31
	집단간	50.32	1	50.32	18.45***
	오차	6.25	30	.49	
약한-부정 정서표현	공변인	6.40	1	6.40	.41
	집단간	44.27	1	44.27	17.89***
	오차	5.63	30	.18	
정서표현성 전체	공변인	1.35	1	1.35	1.03
	집단간	70.68	1	70.68	37.89***
	오차	2.58	30	.08	

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

정서표현성 전체의 점수는 사전검사의 영향을 제거했을 때 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=37.89, p < .001$). 하위영역별로 살펴보면 강한-긍정 정서표현($F=8.88, p < .01$), 약한-긍정 정서표현($F=12.21, p < .001$), 강한-부정 정서표현($F=18.45, p < .001$), 약한-부정 정서표현($F=17.89, p < .001$) 모두 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉, 감정코칭 부모교육 프로그램은 어머니의 정서표현성을 증진시키는데 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 걸음마기 영아를 둔 어머니를 대상으로 감정코칭 부모교육 프로그램이 양육효능감 및 양육행동, 정서표현성에 미치는 효과를 검증하고자 하였다. 본 연구에서 얻어진 결과를 연구문제별로 요약하고 논의해보면 다음과 같다.

첫째, 감정코칭 부모교육 프로그램은 어머니의 양육효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 서숙경, 김은경(2012)의 연구에서 감정코칭 부모교육이 어머니의 지지적 상호작용을 증진시켜 양육효능감에 긍정적인 영향을 주었다는 결과와도 일치하는 결과이고 홍정연(2009)의 연구에서 부모참여 프로그램을 통해 부모가 자녀의 문제해결 상황에서 더 적절한 도움을 주었다고 느끼게 되어 양육효능감에 긍정적인 영향을 미친다는 결과와도 맥을 같이하고 있다. 또한 부모가 감정코칭 프로그램이나 적극적 부모역할훈련 등의 프로그램에 참여하여 어머니가 양육에 중요한 역할을 하고 자녀와의 문제를 해결할 수 있음을 지각하고 효율적 부모역할에 대한 교육을 수행한 결과 양육효능감이 증가하였다는 연구(서유리안나, 2010; 이수진, 2012; 최인자, 2005; Dumka, Storerzinger, Jackson, & Roosa, 1996)와도 일치하는 결과이다. 부모역할 프로그램이 자녀에게 수용적이고 비체벌적인 양육행동을 증진시켜 양육효능감을 증진시켰다는 연구(Coleman, & Karrake, 1997; Dumka, at al, 1996; Teti, & Gelfand, 1991)와도 맥락을 같이한다.

양육효능감의 하위영역별로 살펴보면 부모역할에 대한 자신감을 높이는데 효과가 있었고 부모역할에 대한 어려움을 감소시키는데도 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 본 연구에서 실험집단의 어머니들이 감정코칭 부모교육 프로그램에서의 정기적인 만남을 통해 실생활에서 자주 일어나는 상황이나 실제 걸음마기 아이의 특성을 다른 어머니와 공감하며, 실질적으로 공유할 수 있는 소통의 기회에 참여하면서 바람직한 부모로서의 역할을 배우고 연습하고 실제 생활에 적용해보면서 부모역할에 대한 자신감이 증진되고 어려움은 점차 감소한 것이라 보여진다. 또한 어머니는 감정일지를 써보는 시간을 통하여 자신의 감정에 대해 통찰하는 시간을 가지고 매일의 양육 상황에서 자신의 감정을 살피고 인식할 수 있었다. 이러한 과정에서 어머니는 양육과 자녀와의 갈등에서 느낄 수 있는 다양한 상황에서의 감정을 분석적으로 바라보며 불안감이 감소하고 부모로서의 자신감이 향상되고 어려움이 감소된 것이라

해석할 수 있다. 즉 실험집단 부모들이 감정코칭 부모교육 프로그램에 참여함으로써 부모역할에 대한 자신감이 증가하고 부모역할에 대한 어려움이 해소되어 긍정적인 방향으로 부모역할을 수행하는 방법을 숙지하여 양육효능감이 증가한 결과로 보인다.

둘째, 감정코칭 부모교육 프로그램은 어머니의 양육행동에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 양육행동의 하위영역별로 살펴보면 ‘적극적 참여’, ‘반응성’, ‘합리적 지도’, ‘친밀성’에서 모두 통계적으로 유의미하게 향상된 것으로 나타났으나 ‘규제’는 유의미한 증가는 없는 것으로 나타났다. 이와 같은 연구결과는 실험집단 부모들이 본 프로그램에 참여함으로써 부모역할에 대해 적극적으로 참여할 수 있는 방법을 구체적으로 제시하였고 정서적으로 반응해주며 자녀를 양육함에 있어서 합리적인 지도법을 단계별로 제시한 것 때문이라 사료된다. 또한 이러한 과정을 통해 부모-자녀간의 친밀감이 증진되어 양육행동에 대해 긍정적인 방향으로 변화된 것으로 보인다. 규제의 경우는 자녀에게 부모의 기준으로 통제하거나 제한하는 내용의 하위문항이어서 부모들은 감정코칭 프로그램에 참여하며 문제사항에서 경청하고 대안을 찾는 방안을 강구하며 규제의 측면이 완화된 결과라 보여진다. 이러한 연구결과는 부모교육을 통해 참여자들의 애정적이고 자율적인 태도는 유의미하게 증진되었고, 거부적이고 통제적인 태도는 유의미하게 감소되었다는 이현립, 류현정, 김지혜(2007)의 연구결과와 부분적으로 일치하는 것으로 나타났고, 바람직한 대화법을 중심으로 한 부모교육에 참여한 부모들이 자녀를 수용하며 신뢰하게 되었고 강압적인 행동과 태도가 감소되었다는 Levant, & Doyle(1983)의 연구결과와도 부분적으로 일치하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 감정코칭 부모교육 프로그램을 실시할 때 각 상황별 구체적인 감정코칭이 자녀교육 방식에 대한 어머니의 방향감과 확신을 도와 긍정적인 변화를 일으키고 나아가 자녀에 대한 양육태도에 긍정적인 영향을 미친것이라 사료된다.

셋째, 감정코칭 부모교육 프로그램은 어머니의 정서표현성에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 정서표현성 전체 평균점수는 사전검사에 비해 사후검사의 점수가 유의미하게 낮아졌는데 이는 정서표현성 내용 안에는 긍정적인 정서표현과 부정적인 정서표현의 모든 측면을 포함하고 있기 때문에 정서표현성 전체의 점수 변화는 어머니의 긍정적인 정서표현도 변화가 있었으나 부정적인 정서표현을 더 많이 낮추었다고 설명할 수 있다. 정서표현성의 하위영역별로 살펴보면 ‘강한-긍정 정서표현’, ‘약한-긍정 정서표현’, ‘강한-부정 정서표현’, ‘약한-부정 정서표현’에서 모두 점수가 통계적으로 유의미하게 향상된 것으로 나타났다. 이는 감정코칭 프로그램이나 정서적 양육역량 증진 프로그램에 참여한 부모들이 자녀의 감정에 대한 교육방식에 있어서 양육자의 공감과 지지가 자녀에게 정서표현에 중요한 영향을 미쳤다는 김종남(2012)과 노미경(2003), 이원영, 이태영, 강정원(2008)의 연구와 맥을 같이한다. 또한 부모의 정서적 반응을 변화시키는 것은 실제적 행동뿐만 아니라 부모의 정서에 대해 충분히 인식하고 탐색하는 과정을 통해 인식이 전환되면서 정서표현성이 증진된다는 이승근(2010)의 연구와도 맥락을 같이하는 결과이다. 더불어 자녀의 정서에 관심을 갖고 적극적이고 의도적인 정서관련 양육행동으로 부모의 정서에 대한 신념 및 가치와 높은 관련이 있다는 Eisenberg, & Fabes(1994)

의 연구와도 일맥상통하는 결과이다. 이처럼 정서표현성에 긍정적인 영향을 미친 결과는 부모와 자녀 간의 감정에 대한 바른 소통의 방법을 통해 서로의 정서를 알아차리고 바람직한 방법으로 표현하는 훈련을 통해 부정적인 정서표현에 대해 인식하고 방법을 전환시키면서 부정적 정서표현은 줄어들고 긍정적 정서표현이 증진된 결과라 해석된다. 또한 감정코칭 부모교육 프로그램에 참여하게 되면서 어머니 자신의 정서를 탐색하고 자녀의 감정을 이해하기 위한 노력을 하면서 정서반응태도와 표현이 지지적으로 변화되었다고 볼 수 있다. 또한 긍정적인 감정 뿐만 아니라 부정적인 감정에 대해서도 감정을 있는 그대로 인정하고 반응방식들을 훈련하면서 부정적인 정서표현이 의미있게 줄어들게 되었다. 즉, 부정적인 감정이 나쁜 것이 아니라 욕구가 해결되지 못한 상황에서의 감정이라는 것을 인식하고 감정코칭형으로 교육하면서 부모-자녀 관계가 개선되고 정서표현의 긍정적인 측면은 증가하고 부정적인 측면은 줄어들게 된 것이라 사료된다.

결론적으로, 본 연구에서 적용한 감정코칭 부모교육 프로그램은 부모의 양육효능감, 양육행동, 정서표현성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이와 같은 결과는 부모의 정서적 양육역량 증진을 위한 구체적인 방법론을 제공하고, 부모의 양육방법에 있어 감정을 다루는 부분에 대한 단계별로의 구체적인 코칭 방법을 학습하고 실천하는 과정을 통해 이해를 바탕으로 한 자녀와의 관계개선을 모색하는데 그 의미가 있다. 또한 걸음마기 자녀를 둔 어머니들을 지원할 수 있는 가치 있는 부모교육으로써 바람직한 양육태도와 정서표현성을 길러주며 부모로서의 양육효능감을 증진시켰다는데 의미를 둘 수 있다. 본 연구의 결과를 토대로 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구과정에서 매일 감정일지를 쓰는 과제를 실시하고 검토하면서 감정에 대해 구체적으로 기록하고 느꼈던 감정에 이름붙이기 과정에 있어서 변화와 진보를 볼 수 있었다. 이에 추후 연구에서는 이러한 감정일지를 쓰는 과정에서의 변화의 양상에 대한 질적 연구가 필요하다고 본다. 둘째, 본 연구는 감정코칭 부모교육 프로그램을 통한 어머니의 양육효능감, 양육태도, 정서표현성을 살펴보았는데 추후 연구에서는 감정코칭 부모교육 프로그램을 통한 자녀들의 변화를 측정하는 연구도 필요하겠다. 셋째, 본 연구의 대상은 전라북도에 위치한 어린이집의 어머니 43명을 대상으로 한정하였으므로 연구결과를 일반화하기에는 무리가 있을 수 있다. 따라서 후속연구에서는 다양한 지역의 어머니를 대상으로 연구를 실시할 필요가 있다. 넷째, 본 연구는 어머니만을 대상으로 실시하였으나 감정코칭의 경우 부모가 함께 실시하는 것이 효과적이므로 추후 연구에서는 어머니와 아버지가 함께 참여하여 실시하는 연구가 필요할 것이다.

참고문헌

- 고숙희(2013). 감정코칭을 활용한 그룹코칭 프로그램이 어머니의 정서지능 및 의사소통에 미치는 영향. 광운대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 권연희, 조미숙(2015). 어머니의 부모역할기능이 유아의 리더십에 미치는 영향. 한국보육학회지, 15(1), 49-69.
- 김갑순, 박윤조(2016). 어머니에 대한 사회적 지지와 어머니와 자녀의 상호작용이 유아의 문제행동에 미치는 영향. 한국보육학회지, 16(3), 27-44.
- 김영옥, 박성연(2011). 걸음마기 모-아 놀이에서의 긍정적 상호작용 증진을 위한 부모교육 프로그램의 개발 및 효과. 아동학논집, 32(1), 71-85.
- 김정아(1990). 아동의 사회적 능력과 관련된 제 변인에 관한 연구-어머니와 교사의 평가를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김종남(2012). 감정코칭 부모교육 프로그램이 자녀감정 교육방식에 미치는 효과. 경상대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김현미(2004). 어머니의 양육스트레스, 양육효능감 및 양육행동과 아동의 사회적 능력간의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현주(2015). 활동 맥락에 따른 어머니-걸음마기 자녀 간 갈등의 특성과 영아의 기질 및 애착과의 관계. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김효정, 이희선(2015). 어머니 양육행동 및 유아의 의도적 통제와 유아의 스마트기기 과몰입 간의 관계. 한국보육학회지, 15(4), 113-134.
- 노미경(2003). 대상관계이론에 기초한 부모교육프로그램이 어머니-자녀관계에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 박성연, 신영아(2007). 걸음마기 아동의 순종행동에 관련된 변인들: 아동의 성, 연령, 기질, 어머니의 양육태도 및 요구내용을 중심으로. 대한가정학회지, 45(6), 11-20.
- 박웅식(2015). John Gottman의 감정코칭 부모교육 프로그램 효과성 검증 : 부모교육의 양육스트레스와 갈등대처능력, 자아존중감을 중심으로. 용문상담심리대학원 석사학위논문.
- 박혜성(2014). 어머니의 정서지능이 정서조절양식과 정서표현 수용태도에 미치는 영향. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서소정, 변민지, 하지영(2016). 유아의 정서지능과 친사회적 행동의 관계에서 유아-교사 관계의 조절효과에 관한 연구. 한국보육학회지, 16(4), 245-270.
- 서숙경(2011). 감정코칭 부모교육이 어머니의 정서반응태도에 미치는 효과. 대구대학교 석사학위논문.
- 서숙경, 김은경(2012). 감정코칭 부모교육이 어머니의 정서반응태도와 양육효능감에 미치는 효과. 놀이치료연구, 16(1), 95-109.
- 서유리안나(2010). 감정코칭 부모교육 프로그램이 양육효능감 및 부모-자녀 의사소통에 미치는 영향. 아주대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 손영희, 김판희(2015). 감정코칭 프로그램이 유아의 사회적 능력에 미치는 효과. 아동교육, 24(2),

249-264.

- 신정민(2014). 어머니 대상 감정코칭 프로그램이 어머니의 자녀에 대한 갈등대처능력 및 사회적 기술에 미치는 영향. 광운대학교 대학원 석사학위논문.
- 안라리(2005). 유아의 개인변인 및 어머니의 정서성과 유아의 정서 발달, 사회적 능력의 관계. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 안지영(2001). 2 3세 자녀를 둔 어머니의 양육 신념, 효능감 및 스트레스가 양육 행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 양승희(2016). 부모와 영아 간 상호작용 행동 평가를 위한 부모의 반응성 연구. 한국보육학회지, 16(4), 129-147.
- 유민임(2005). 유아 개인변인 및 어머니 양육태도와 대인문제해결력과의 인간관계. 대학대학교 대학원 박사학위논문
- 유인숙, 김민화(2016). 그림책을 활용한 감정코칭 부모교육 프로그램의 효과. 어린이문학교육연구, 17(2), 21-44.
- 이규연(2012). 감성코칭 프로그램이 아동의 자기조절 능력, 자기격려 및 사회적 기술향상에 미치는 효과. 대전대학교 석사학위 청구논문.
- 이사라, 권정임, 이혜린(2009). 자녀의 발달단계별 부모교육 프로그램의 요구도 조사연구: 학령기 아동의 부모를 대상으로. 한국보육학회지, 9(4), 1-24.
- 이수진(2012). John Gottman의 감정코치법이 유아기 자녀를 둔 부모의 양육 효능감에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 이승근(2010). 정서중심 부모교육 프로그램의 효과에 관한 연구. 고려대학교 석사학위논문.
- 이원영(1986). 부모교육론. 서울: 교문사.
- 이원영, 이태영, 강정원(2008). 영유아교사를 위한 부모교육. 서울: 북카페.
- 이현림, 류현정, 김지혜(2007). 집단상담: MBTI를 활용한 적극적 부모교육 프로그램이 부모의 양육태도와 부모-자녀 간의 의사소통에 미치는 효과. 상담학연구, 8(2), 533-547.
- 이혜숙(2012). 감정코칭 부모교육 프로그램이 양육스트레스에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전은옥, 최나아(2017). 유아의 기초학습능력과 어머니의 성취기대불안에 따른 군집화: 유아의 자기조절 능력과 어머니의 학습관여의 군집 예측가능성. 한국보육학회지, 17(1), 75-98.
- 정순중(2005). 학부모 정서관리 훈련프로그램의 개발 및 효과. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 정윤주(2006). 아동의 부정적 정서에 대한 어머니의 반응양식 관련요인. 대한가정학회지, 44(11), 23-24.
- 조운숙(2012). 감수성 훈련을 적용한 한국형 부모교육 프로그램의 개발과 효과. 영남대학교 대학원 박사학위논문.

- 조희연, 이화도(2017). 아동정신분석학적 관점에 기초한 프랑스 육아법 연구: Françoise Dolto를 중심으로. 한국보육학회지, 17(1), 51-73.
- 최경화, 홍상욱(2016). 감정코칭 부모교육프로그램이 발달장애아동 어머니의 심리적 안녕과 양육스트레스에 미치는 효과. 코칭연구, 9(3), 53-76.
- 최우미(2015). Gottman 감정코칭 부모교육 프로그램의 효과: 어머니의 자녀 양육태도와 양육스트레스에 미치는 영향. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최인자(2005). 적극적 부모역할훈련(APT) 집단 프로그램이 부모의 양육태도와 부모-자녀 인간관계 및 모-자 상호작용에 미치는 효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최형성, 정옥분(2001). 어머니의 양육효능감 척도의 개발. 아동학회지, 22(3), 1-15.
- 한명숙(2016). 부모의 인성 리더십이 유아의 자기조절능력 및 문제행동에 미치는 영향과 유아 인성의 매개효과. 한국보육학회지, 16(1), 121-140.
- 한영민(2005). 부모의 정서표현 및 유아에 대한 정서표현 수용태도와 유아의 자기조절능력과의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 한지연(2016). 감정코칭 부모교육 적용과정에 나타난 어머니의 정서반응태도에 대한 경험적 연구. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍정연(2009). 놀이치료중인 아동 어머니의 성인애착유형과 양육효능감 및 정서표현 수용태도와의 관계. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Bandura, A.(1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. NY: W.H. Freeman and company.
- Bradley, S. J.(2000). *Affect regulation and the development of psychopathology*. New York: Guilford Press.
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H.(1997). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*. 18(2), 47-85.
- Crease, S. J., Clark, S. G., & Pease, D.(1978). *Iowa parent behavior inventory manual*. Iowa State University Research Foundation, Inc.
- Dumka, L. E., Stoerzinger, H. D., Jackson, K. M., & Roosa, M. W.(1996). Examination of the cross-cultural and cross-language equivalence of the parenting self-agency measure. *Family Relations*. 45(2), 216-222.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A.(1992). Emotion, regulation, and the development of social competence. In M. S. Clark(Eds.), *Review of personality and social psychology(Vol. 14), Emotion and social behavior*(pp. 119-150). Newbury Park, CA: Sage.
- Feldman, R.(2011). *Child development (6th ed.)*. Boston, MA: Pearson.
- Floyd, F., Gilliom, L. A., & Costigan, C. L.(1998). Marriage and the parenting alliance: Longitudinal

- prediction of change in parenting perceptions and behaviors. *Child Development*, 69(5), 1461-1479.
- Goodnow, J. J., & Collins, W. A.(1990). *Development according to parents*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Gottman, J. M.(1997). *Raising an emotionally intelligent child* New York: Simon & Schuster paperbacks.
- Gottman, J. M., & Nam Eun Yeong(2007). *내 아이를 위한 사랑의 기술: 감정코치*. 서울: 한국경제신문사.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C.(1997). *Meta-emotion: How families communicates emotionally*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Haight, W., Garvey, C., & Masiello, T.(1995). Playing with conflict: A longitudinal study of varieties of spontaneous verbal conflict during mother-child interaction at home. *Social Development*, 4(1), 92-107.
- Halberstadt, A. G.(1986). Family socialization of emotional expression and nonverbal communication styles and skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 827-836.
- Hoffman, M. L.(1983). Affective and cognitive processes in moral internalization. In E. T. Higgins, D. Ruble, & W. Hartup(Eds.), *Social cognition and social development: A socio-cultural perspective*(pp. 236-274). New York: Cambridge University Press.
- Kagan, S.(1995). *The changing face of parenting education*. ERIC Digest (EDO-PS-95-7).
- Klimes-Dougan, B., & Kopp, C.(1999). Children's conflict tactics with mothers: A longitudinal investigation of the toddler and preschool years. *Merrill Palmer Quarterly*, 45, 226-241.
- Levandt, R. F., & Doyle, G. F.(1983). An evaluation of a parent education program for fathers of school aged children. *Family Relations*, 32(1), 29-37.
- Mondell, S., & Tyler, F. B.(1981). Parental competence and styles of problem-solving play behavior with children. *Developmental Psychology*, 17(1), 73-78.
- Recchia, H., Ross, H., & Vickar, M.(2012). Power and conflict resolution in sibling, parent-child, and spousal negotiations. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 605-615.
- Salovey, P., & Mayer, J. D.(1996). What is emotional intelligence? In salovey, P., & Sluyter, D.(Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. NY: Basic Books.
- Teti, O. M., & Gelfand, D. M.(1991). Behavioral competence among mothers of infants on the first year: The mediational role of maternal self-efficacy. *Child Development*. 62(5), 918-929.

Abstract

The Effect of Emotional Coaching Parent Education Program on Parenting Efficacy, Parenting Attitude, and Emotional Expressiveness

Beak, Seung Seon

(Dept. of Early Childhood Education, Kon Yang University)

Ahn, Youn Kyung

(Dept. of Early Childhood Education, Kon Yang University)

Kwak, Kyeong Hwa

(Dept. of Early Childhood Education, Kwangju Women's University)

The purpose of this study is to present information about effective parent education method by examining effects of parenting education program on emotional coaching, parenting efficacy, parenting attitude and emotional expression. For this purpose, 43 parents who have a toddler who is financed in H daycare center and Y daycare center in G city of Jeonbuk were selected as research subjects. Among them, twenty - two mothers of infants who are financially supported by H day care center were selected as experiment group and they conducted a total of 8 cycles of emotional coaching parent education program for 120 minutes per week and once a week. For the analysis of collected data, ANCOVA was performed using SPSS 18.0 program. The results were as follows. The parenting program of emotional coaching positively affects mother's parenting efficacy, parenting attitude and emotional expressiveness. The results of this study can be used as basic data of parent education method which helps the desirable interaction with infant through more specific steps through emotional coaching to parents with toddlers.