Belsky의 모델에 기반한 부모역할 교육 프로그램의 효과

성 경 미

경상대학교 간호대학 교수 · 건강과학연구원

Effects of Parent's Role Education Program based on Belsky's Model

Sung, Kyung Mi

Professor, College of Nursing, Gyeongsang National University · Institute of Health Sciences, Jinju, Korea

Purpose: The purpose of this study was to examine the effects of parent's role education program based on Belsky's model on parenting stress and adolescent child's self-concept. **Methods:** The study design was a mixed methods study combined with a nonequivalent control group and a pretest-posttest and a qualitative study. The subjects were 37 mothers and their adolescent children who were attending in three middle schools in cities (19 in the experimental group and 18 in the control group). The experimental group was admitted parent's role education program consisted with 12 sessions during 6 weeks. In addition, 11 subjects in the experimental group participated in an in-depth interviews. Data were analyzed using SPSS/Win 24.0 program and content analysis. **Results:** After the intervention, there were significant improvements for the experimental group in adolescents' self concept and parenting stress compared to the control group. Qualitative data obtained from depth interview were resulted in five themes: Realization of the preciousness of parenting; Looking at myself through my child's eyes; Recovery of the boundary of self; Formation of confidence about parenting; Having a new identity as a parent. **Conclusion:** This study demonstrated that the parent's role education program for adolescents' mother can be a useful mental health nursing. This school based intervention program could be a part of a long-term adolescent mental health initiative to support the parents of adolescent children.

Key Words: Adolescent; Parenting; Education; Stress, Psychological; Self concept

서 론

1. 연구의 필요성

부모와 자녀의 관계는 가장 기본적인 인간관계로 청소년의 자아발달과 정신건강에 지속적으로 영향을 미치며 자녀의 성격 형성에 중요한 기초가 된다. 그러나 청소년기 자녀를 둔 가

족은 부모와 자녀 모두 다양한 스트레스를 경험하며 위기를 겪는 정신·심리적으로 취약한 발달기이다[1]. 중년의 나이에 접어든 부모는 생리적 노화로 갱년기 증상과 신체능력의 감소를 경험하게 되고 사회적 역할에서도 불안을 느끼게 된다. 또한 질풍노도의 시기를 맞은 청소년 자녀와의 상호작용에 어려움을 경험하며 갈등이 유발되는 경우가 많고 심한 경우 가족 전체가 위기에 직면하게 된다[1,2].

주요어: 청소년, 학교, 양육, 정신적 스트레스, 자아개념

Corresponding author: Sung, Kyung Mi <https://orcid.org/0000-0001-9919-4252>

College of Nursing, Gyeongsang National University, 816-15 Jinju-Daero, Jinju 52727, Korea.

Tel: +82-55-772-8246, Fax: +82-55-772-8222, E-mail: sung@gnu.ac.kr, sungkyungmi7@gmail.com

- This study was the Basic Research Program which was supported by the Korea Research Foundation Grant funded by the Korea Government (KRF 2012-0406).

- This study was approved by the institutional review board of Gyeongsang National University (IRB: No. GIRB-G2011-0015).

Received: May 4, 2020 | Revised: Jun 18, 2020 | Accepted: Sep 15, 2020

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

지금까지의 선행연구들을 살펴보면 부모와 만성적으로 갈등 상황에 놓여 있는 청소년들은 학교폭력, 범죄행위, 가출, 자살 시도 등의 일탈행동과 관련이 높은 것으로 나타났는데[2-4] 특히, 초기 청소년기에 적응문제가 있었던 경우 후기 청소년기에 심리적 증상과 정신건강문제가 많이 나타났다는[5]. 실제 Park과 Lee [6]는 청소년의 문제행동을 설명하기 위해 어머니의 양육행동에 대해 조사한 결과 양육 스트레스가 높을수록 자녀의 문제행동이 증가함을 확인하였다. 또한 Yim 등[7]의 연구에서도 양육태도가 긍정적인 부모의 청소년 자녀는 학교생활에 보다 잘 적응하고 학업 스트레스가 낮았으며, 우울감과 낮은 공격성에도 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 외에도 여러 학자들이 청소년 자녀양육과 관련된 기초연구에서 부모의 양육의 질이 청소년의 성장발달에 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다는[8,9]. 특히 지나친 학력 위주의 사회풍토에서 우리나라 청소년들은 부모로부터 심리적 지원을 제공받기 원하며, 부모들은 청소년 자녀에 대한 정보와 양육태도에 대해 교육받고 자녀양육과정에 발생한 정서적 어려움을 치유받길 원하고 있다[8].

일반 가정의 경우 자녀양육에 대한 부담은 주로 어머니가 책임지고 있으며 오랜 기간 양육에 전념하며 정신적·육체적인 어려움과 제한적인 대인관계로 인해 사회적 고립을 경험할 수 있다[9]. 이와 같이 어머니의 양육 스트레스를 높이는 요인들은 자녀양육행동에 영향을 미쳐 자녀의 사회적 능력의 감소[9]나 문제행동 유발[6]에 기여할 수 있다. 반대로 양육에 대한 기대감은 자녀와의 양질의 관계와 양육에 대한 만족감을 높이므로 양육과정에 잘 적응해 나간다면 적절한 양육 스트레스가 긍정적인 매개체가 될 수도 있다[10]. Santos-Nunes 등[10]은 입양아 부모를 대상으로 한 연구에서 양육에 대한 기대감이 긍정적일수록 양육 스트레스는 낮았으며, 이는 자녀의 문제행동 인식을 낮추는데 기여하였다고 하였다. 대부분의 자녀양육 연구들은 영유아나 정신적 혹은 신체적 장애가 있는 아동들을 대상으로 한 연구들이 주류를 이루고 있으며 정상 학교청소년들을 대상으로 한 연구는 상대적으로 드문 편인데 Cho와 Ahn [11]은 청소년이 지각한 양육태도와 스트레스 대처방식 간에 청소년의 자아탄력성이 부분적으로 매개함을 보고하면서 부모들이 바람직한 양육태도를 가질 수 있도록 부모교육 프로그램 및 부모-자녀관계증진 프로그램을 개발할 것을 권장하고 있다. 또한 Kim과 Kong [12]도 자녀가 긍정적이며 건전한 자아개념을 형성할 수 있도록 어머니가 바람직한 양육태도 정립을 위해 노력을 기울여야 하며, 이를 돕기 위해 부모교육이 필요함을 강조하였다.

지금까지 수행된 청소년 자녀양육을 위한 중재연구로는 긍정심리 집단미술치료[13]나 통합예술치료[14] 등이 있으며 연구결과 모두 양육 스트레스 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다. 그러나 이들 연구에서 사용한 양육 스트레스 측정도구는 서구에서 개발된 것으로 우리나라 부모에 대한 문화적 적합성이 검증되지 않았고, 부모의 양육 스트레스에 영향을 미치는 요인들[3,15] 또한 포괄적으로 반영하지 않은 한계점이 있다. 예를 들면 Belsky [15]의 경우 부모의 발달력, 인격, 부모를 둘러싼 사회적 맥락, 결혼관계나 직업경험 등의 다양한 변인을 자녀양육에 영향을 미치는 변인으로 제시하고 있으나, 선행연구에서는 이런 구체적인 요인들을 중재 프로그램에 포함하지 않고 있다. 또한 Abidin [3]과 Belsky [15]는 자녀의 정신건강과 같은 자녀변수가 부모의 양육 스트레스에 영향을 미친다고 하였으므로 중재 효과를 다면적으로 평가하기 위해서는 청소년 관련 변인을 포함할 필요가 있다. 일반적으로 자아개념은 청소년 정신건강에 주요한 개념 중 하나이므로 부모의 양육 스트레스 중재를 통해 자녀의 자아개념이 긍정적으로 변화할 수 있는지 확인함으로써 중년의 위기에 놓인 어머니와 청소년 자녀에 대한 통합적인 간호학적 돌봄의 영역을 확장해 갈 수 있으리라 본다.

이에 본 연구에서는 청소년 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스를 파악하고 간호중재 프로그램을 개발하였다. 또한 이 프로그램이 양육 스트레스와 자녀의 자아개념에 미치는 효과를 파악하기 위해 양적연구방법과 질적자료의 내용분석법을 이용한 혼합연구(A mixed methods study)를 적용함으로써 중년기와 청소년기의 발달위기 간호대상자에 대한 정신건강증진 연구와 실무에 기여하고자 한다.

2. 연구목적 및 가설

본 연구의 목적은 Belsky [15]의 이론을 토대로 자녀양육에 영향을 미치는 포괄적인 변인을 포함한 부모역할 교육 프로그램을 개발하고 청소년자녀 양육 스트레스와 청소년의 자아개념에 미치는 효과를 검증하는 것이다.

본 연구의 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 부모역할 교육 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 양육 스트레스(자녀영역, 부모영역, 부모-자녀영역) 점수가 낮을 것이다.
- 가설 2. 부모역할 교육 프로그램에 참여한 실험군의 자녀는 참여하지 않은 대조군의 자녀보다 자아개념(심리자아, 사회자아, 학업자아, 신체자아) 점수가 높을 것이다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 Belsky [15]의 자녀양육 결정요인 모델에 근거한 부모역할 교육 프로그램이 양육 스트레스와 청소년의 자아개념에 미치는 효과를 규명하기 위해 비 동등성 대조군 전후 시차 설계를 이용한 반복 측정 유사 실험연구와 프로그램 실시 후 자녀양육 경험을 탐색한 혼합설계연구(mixed methods study)이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 A와 B시에 소재하는 3개 남녀공학 중학교의 학부모인 어머니와 학생으로 본 연구의 목적을 이해하고 연구참여에 서면 동의한 자들이다. 대상자 선정기준은 청소년 자녀가 있는 학부모인 어머니로 정신과적 상담이나 치료를 받은 경력이 없고 교육 프로그램 참여가 가능한 대상자였으며, 청소년은 중학교 2학년에 재학중인 남녀학생으로 신체적 및 정신적 장애가 없는 자였다. 청소년 자녀는 2명 이상인 경우 연구 대상자가 가장 양육 스트레스를 많이 경험하는 자녀 1명을 선택하도록 하였으며 최종 연구대상자의 자녀 37명이 포함되었다. 본 연구에서는 중재효과의 확산을 방지하기 위해 A시의 2개 중학교를 실험군으로 하고, B시 1개 중학교를 대조군으로 하였으며, 3개 학교는 모두 아파트 대단지 지역에 소재한 유사한 환경의 공립학교였다.

표본크기는 G*Power 3.1 프로그램을 이용하여, 반복측정 분산분석 분석방법에서 검정력 .90, 유의수준 .05, 효과크기 .25, 측정횟수는 3회를 적용하였다. 그 결과 연구에 필요한 표본 수는 총 36명으로 탈락률 10%를 추가하여 실험군 20명, 대조군 20명으로 총 40명을 선정하였다. 그러나 연구 진행과정에서 실험군 1명(전학)과 대조군 2명(결석 1명, 사후 응답 거절 1명)이 각각 탈락하여 최종 연구에 참여한 대상자는 실험군 19명, 대조군 18명으로 총 37명이었다. 37명 대상자 모두 설문조사 문항에서 누락된 자료는 없었다.

3. 연구도구

1) 양육 스트레스

양육 스트레스는 Sung [16]이 한국 부모의 청소년 자녀 양육 스트레스를 측정하기 위해 개발한 도구로 측정하였으며 사

전에 개발자의 사용승인을 받았다. 이 도구는 자녀의 문제행동이나 자녀의 부정적 기질과 정서적 문제, 그리고 자녀의 성취력과 친구관계에 대한 질문으로 구성된 부모의 청소년 자녀에 대한 평가 영역 16문항, 부모의 자아육구 실현의 어려움, 자녀 양육의 유능감, 자녀에 대한 태도나 감정표현, 그리고 과거 양육받은 경험에 대한 질문으로 구성된 부모의 자신에 대한 평가 영역 20문항, 자녀와의 정서적 친밀감, 자녀의 부모에 대한 태도, 그리고 자녀에 대한 관심에 대한 질문으로 구성된 부모의 청소년 자녀와의 상호작용에 대한 평가 영역 15문항의 3개 하부영역으로 구성된 총 51개 문항의 자기보고식 4점 척도로 매우 그렇다(4점)에서 전혀 아니다(1)의 4점 척도로 점수의 범위는 51점에서 204점으로 점수가 높을수록 양육 스트레스가 높은 것을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 값 .93이었으며 하위범주별로는 부모의 청소년 자녀에 대한 평가 영역 .85, 부모의 자신에 대한 평가 영역 .90, 부모의 청소년 자녀와의 상호작용에 대한 평가 영역 .84였으며, 본 연구에서는 전체 신뢰도 Cronbach's α 값 .94, 부모의 청소년 자녀에 대한 평가 영역 .87, 부모의 자신에 대한 평가 영역 .91, 부모의 청소년 자녀와의 상호작용에 대한 평가 영역 .85였다.

2) 자아개념

자아개념은 Sung [17]이 우리나라 초·중학생을 대상으로 청소년의 자아개념을 측정하기 위해 개발한 도구로 측정하였으며 사전에 이메일을 통해 개발자의 사용승인을 받았다. 이 도구는 심리자아, 사회자아, 학업자아 그리고 신체자아의 4개 하부영역별로 20개 문항으로 구성된 총 80문항의 자기보고식 3점 척도이다. 각 문항별로 3개의 문장을 주고 자신에게 가장 적절한 표현을 선택하도록 되어 있으며 점수의 범위는 80점에서 240점으로 점수가 높을수록 자아개념 수준이 긍정적인 것을 의미한다. 이 도구는 절단점을 제시하고 있는데 186점 이상인 경우 매우 긍정적인 자아개념, 163~185점 긍정적인 자아개념, 153점~162점 보통의 자아개념, 139~152점 부정적인 자아개념, 138점 이하 매우 부정적인 자아개념을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 값 .97이었으며 하위범주별로는 심리자아.95, 사회자아.90, 학업자아.91, 신체자아.90이었으며, 본 연구에서의 전체 신뢰도는 Cronbach's α 값 .95였으며, 심리자아.93, 사회자아.89, 학업자아.90, 신체자아.87이었다.

4. 연구진행

본 연구는 2013년 2월부터 프로그램 개발 및 예비연구를 시

작하여 2015년 12월까지 사후 조사와 면담이 진행되었다. 먼저 J시 1개 중학교에서 연구대상자 선정기준과 동일한 12명을 선정하여 예비연구를 실시한 후 A와 B시에 소재하는 3개 중학교에 공문과 안내문을 보내 참여 가능한 학부모와 학생들을 확인하고 대상자 선정기준에 따라 최종 모집하였다. 연구자는 이중 2개 학교는 실험군, 1개 학교는 대조군으로 할당하였다. 연구대상자인 어머니와 학생은 모임장소를 분리하여 대상자의 참여 가능시간에 따라 5차례에 걸쳐 연구자가 직접 연구목적을 설명하고 충분한 정보를 제공한 후 서면동의를 받았다. 또한 본 연구를 시작하기 전에 중재 프로그램에 영향을 미칠 수 있는 부모교육이나 청소년 정신건강 관련 교육을 받게 될 경우 연구자에게 사전에 알리도록 설명하고 최종 분석 대상에서 제외하기로 하였다. 연구진행 절차는 연구의 이론적 기틀(Figure 1)에 따라 부모역할 교육 프로그램 개발, 예비연구실시, 교육 프로그램 수정 및 보완, 사전 조사 후 교육 프로그램 적용, 사후 조사 1과 조사2 순으로 진행하였다(Figure 2).

1) 프로그램 개발

본 연구에서는 Belsky [15]가 자녀양육 결정요인 모델에서 제시한 부모의 정신심리적 요소, 자녀의 기질, 그리고 스트레스와 지지의 맥락적 요소를 포함한다. 즉, 그는 부모의 발달력과 인격이 자녀양육에 직접적인 영향을 미치며 자녀의 개인적인 성향 또한 부모의 양육에 영향을 미치는 주요 요인이라고 하였으며, 그 외에도 부모와 자녀의 관계를 둘러싼 넓은 사회적 맥락, 결혼 관계, 사회적 연결망, 직업경험 등이 자녀 양육의 질을 결정한다고 보았다. 이와 관련된 여러 선행문헌[2,5,13-15,18]에서도 학부모인 어머니의 발달력과 성격, 부부관계, 일, 사회

관계망, 양육 스트레스, 자녀의 발달력과 성격들을 양육의 주요 결정요인으로 보았다. 따라서 이를 토대로 Belsky [15]의 이론적 모델을 본 연구의 이론적 기틀로 하여 그가 제시한 양육은 양육 스트레스, 자녀의 정신건강은 자아개념으로 적용하였으며(Figure 1) 다음과 같이 부모역할 교육 프로그램을 개발하였다.

본 연구에서는 1회당 60분씩 12회기의 예비 프로그램 내용을 개발한 후 8명의 전문가로부터 프로그램에 대한 내용 타당도를 검증받았다. 이들은 청소년 자녀 학부모의 교육이나 연구를 전담하는 청소년 전문가 5인과 청소년 정신건강 의료인 3인으로 구성되었으며 아주 타당하다(5점)에서 전혀 타당하지 않다(1점)의 5점 척도로 내용타당도를 검증하였다(Content Validity Index=0.80). 또한 전문가의 의견을 반영하여 일부 프로그램 내용을 줄이고 회차별 교육 분량을 조정하였다. 다음으로 예비연구는 연구대상자 선정기준에 부합하는 12명의 학부모($M \pm SD = 50.31 \pm 4.60$)를 대상으로 실시하였다. 예비연구 실시 후 먼저 교육 프로그램 내용에 대한 이해 정도를 아주 적당하다(5점)에서 전혀 적당하지 않다(1점)의 5점 척도로 응답하도록 한 결과 모두 4점 이상이였다. 다음으로 교육 프로그램 운영결과 진행의 용이성 및 교육시간의 효율성을 확인한 결과 회차별 필요한 검사지(의사소통, 욕구강도, 중년기 변화 강도), 걱정일지 등은 사전에 과제로 제공하고 프로그램 내에서는 교육자의 지시에 따라 자가점검할 수 있도록 20분을 배정하였다. 또한 충분한 토론이 이루어지도록 15분에서 25분으로 시간을 배정하였으며, 토론 집단은 자녀의 성별에 따라 양육 경험의 차이가 현저하여 공감대 형성이 어려웠으므로 토론 효과를 높이기 위해 동일한 자녀 성별로 소집단을 구성하여 진행하도록 프로그램을 최종

Figure 1. Theoretical framework of a parent's role education program based on Belsky's model of determinants of parenting.

Figure 2. Study procedure with adaption of a parent's role education program.

수정 및 보완하였다. 이상의 절차를 통해 Belsky [15]가 제시한 자녀양육 결정요인 모델을 토대로 하고 선행연구에 나타난 청소년 자녀를 둔 부모의 스트레스 요인 및 경험 내용들을 반영하여 부모역할 교육 프로그램을 최종 완성하였다(Table 1).

본 연구의 부모역할 교육 프로그램은 부모가 성장경험 돌아보기를 통해 자녀 양육의 어려움에 대한 통찰력을 갖고, 중년기의 신체적, 심리적 변화와 함께 현재 부부관계나 가족관계를 점검함으로써 앞으로 극복해야 할 과제들을 진단하고 해결할 수 있는 내용으로 구성되었다. 회기별 프로그램 주제와 내용을 살펴보면 먼저, 1회기에는 '나의 성장경험 돌아보기'를 주제로 부모가 자신의 성장경험을 돌아봄으로써 자신이 누구인지 재

정의하고, 현재의 자녀양육 스트레스 정도와 정신건강을 평가하도록 하였다. 그리고 토론과 활동시간에는 발달기별로 자신에게 기쁨, 슬픔, 열등감, 그리고 자신감 등을 유발하는 특별한 기억과 의미있는 사람을 기술하도록 하였으며 인생굴곡 그래프로 성장경험을 요약하고 모둠별로 토론하도록 하였다. 2회기에는 '배우자와의 관계 탐색하기'를 주제로 어린 시절 갖고 있던 부모님의 이미지가 배우자 선택에 어떤 영향을 미쳤는지 알아보고 배우자와의 긍정적인 면과 부정적인 면, 그리고 자신과의 관계를 탐색하도록 하였다. 또한 '당신의 이름은?'이라는 동영상 시청하고 이마고(imago) 그리기 활동에서 부모와 배우자에 대해 마음 한가운데 자리 잡고 있는 생각들을 활동지

Table 1. Contents of Parent's Role Education Program

Session	Contents	Outcome	Education methods
1	How has been my overall developmental experiences	Understanding her own developmental history	- Lecture for introduction - Small group activities with work sheets
2	How has been my married life going?	Evaluating marital relations	- Imago activity for a marital problem solving
3	Who I am for my child.	Evaluating her personality, parenting style, & child characteristics	- Tests for self-esteem & communication style - Training with work sheets
4	What I have done for my family.	Understanding spouse & child needs based on their social network & work	- Small group activities with work sheets - Problem solving practice
5	What critical situations during middle age are.	Understanding current marital relations	- Lecture for middle age life - Writing & presentation critical situations
6	What the conflicts with adolescent child are.	Recognizing the nature of the conflicts with adolescent child	- Watching videos - Lecture for characteristics of adolescent - Small group activities with work sheets
7	What my inner child is.	Emerging my inner child and gaining a new insight regarding parenting stress	- Activities for healing of imago & inner child
8	How to become parents happiness.	Attaining motivation for good parenting	- Demonstration of child supporting strategies - Role play
9	How to understand adolescent child.	Attaining a parenting skill of reading child's mind	- Practice for emotional coaching
10	What strategies are supporting child.	Developing standard cases for parenting education	- Demonstration of child supporting strategies
11	What is a successful parenting resolution?	Building a concrete plan for changing a good parents	- Small group discussion Presentation
12	How to make a new identity of a good parents	Drawing up a list of activities for parental duties Swearing in as parents with a new responsibility	- A completion ceremony

에 기술하도록 함으로써 자녀와의 관계에 대해 새로운 통찰을 하도록 하였다. 3회기에는 ‘자아점검과 자녀 양육의 문제점 파악하기’를 주제로 도입 부분에서는 ‘자아존중감 트레이닝’의 동영상 시청하고 자아존중감과 의사소통방식의 상관관계에 대해 교육한 후 대상자가 자신의 자아존중감 정도와 평소에 하는 의사소통 양상에 대해 자가 점검하도록 하였다. 4회기에는 ‘배우자와 자녀의 욕구 이해하기’를 주제로 욕구와 욕구 충족을 위한 행동을 교육하고 배우자와 자녀의 욕구가 다르다는 것을 이해하도록 하였다. 활동에서는 대상자가 좋아하는 것, 잘하는 것, 되고 싶은 것에 관한 내용을 중심으로 그 밑에 숨은 욕구의 체계와 바램을 서술하고, 어머니가 생각하는 자녀가 좋

아하는 것, 잘하는 것, 그리고 되고 싶은 것에 관한 내용을 적고 그 밑에 숨은 자신의 욕구를 탐색하도록 하였다. 또한 사례를 주고 효율적인 선택을 해보도록 함으로써 자녀와의 갈등상황에서 긍정적인 감정을 선택할 수 있도록 훈련하였다. 5회기에는 ‘중년기 변화 이해하기’를 주제로 중년기의 신체적 및 심리 사회적 변화와 함께 부모역할 변화가 필요함을 인식하도록 하고, 중년기 변화를 돌아보며 자신을 재발견하도록 하였다. 활동에서는 3명이내의 모둠별로 중년기 갈등 경험을 표현하고 서로 공감과 지지를 제공하도록 하였다. 6회기에는 ‘청소년 자녀와의 갈등 원인 분석하기’를 주제로 다양한 사례를 통해 자녀와의 갈등 원인을 분석하였으며, 활동에서 자녀와의 갈등감

소를 위해 청소년 자녀와의 의사소통 방법을 연습하였다. 7회기에는 ‘내면아이 치유하기’를 주제로 자신의 내면아이를 치유하기 위해 부모님과 배우자 그리고 자녀와의 관계를 탐색하였다. 8회기에는 ‘행복한 부모되기’를 주제로 행복한 어머니가 되기 위한 행동변화를 교육하였다. 활동에서는 걱정일지를 적도록 한 후 구체적 행동변화 목록을 만들고 각각에 대해 긍정적 해석을 하도록 하였다. 9회기에는 ‘자녀의 마음 읽어주기’를 주제로 감정코칭에 대해 교육하였다. 활동에서는 감정코칭의 5단계를 교육하고 연습하는 시간을 가졌다. 10회기에는 ‘사례를 통한 양육전략 습득’을 주제로 사례중심의 집단 상담을 통해 문제해결 능력이 향상되도록 하였다. 활동에서는 집단상담 결과를 자신의 문제에 적용해보고 이를 발표하도록 하였다. 11회기에는 ‘자녀와 함께 성장하는 부모’를 주제로 가족을 다시 돌아보고 자녀의 힘을 북돋아 줄 수 있는 부모의 역할에 대해 교육하였다. 활동에서는 남편과 자녀에게 사랑의 편지를 쓰고 희망하는 부모상을 만들어 보도록 하였으며, 현재 잘하고 있는 부분을 스스로 인정하고 팀원 간에 서로 격려해주도록 하였다. 마지막으로 12회기에는 ‘좋은 부모 사명서 만들기 및 선서’의 시간을 갖고 좋은 부모역할을 꾸준히 연습하도록 동기를 부여하고, 활동에서는 사명서 작성하기, 참여소감 쓰기, 선서를 통해 다짐하기를 하였다. 이상과 같이 본 연구에서 개발한 부모역할 교육 프로그램은 부모가 청소년기의 발달과정에 대해 이해하고 자녀의 개인적 특성과 자신과 자녀와의 관계를 돌아보도록 함으로써 자녀문제에 대한 감정이입을 증가시키고 문제해결을 위한 동기부여를 강화하였다. 또한 청소년 자녀와의 올바른 부모와 자녀 관계를 정의하고 문제를 진단함으로써 자신의 자녀에게 맞는 양육계획을 세우도록 하였으며 회기별 과제로 이를 실천할 수 있도록 충분히 교육하고 지지하였다.

2) 사전 조사

사전 조사는 부모역할 교육 프로그램을 실시하기 전에 연구 대상자의 일반적 특성, 청소년 자녀양육 스트레스, 청소년의 자아개념에 대해 본 연구자가 훈련시킨 조사자가 실험군과 대조군을 구별하지 못하도록 하는 맹검법을 이용해 설문조사하였다. 청소년 자녀 대상 설문조사는 학교선생님의 도움을 받아 어머니가 제공한 학생 실명을 코드화하여 학생에게 알려주고 직접 기재하도록 한 후 방과 후 시간에 동일한 조사자가 진행하였다.

3) 프로그램 운영

본 연구에서 개발한 부모역할 교육 프로그램은 2개 학교의 상담실에서 6주간 회기 당 90분씩 매주 2회 실시하였으며 총

교육 횟수는 12회였다. 프로그램 운영은 연구자와 훈련된 보조강사 1명이 운영하였으며, 매회 준비시간과 마무리과정에 대상자와 공감대를 형성하고 충분히 교류할 수 있는 시간을 가졌다. 교육집단은 2개로 나누어 각각 10명씩 구성하였으나, 7회기에 1명이 자의로 교육을 중단하여 1개 집단은 9명이 되었다. 프로그램 운영 시 매 회기마다 부모교육책자와 PPT 강의 자료 및 동영상을 이용한 소집단 교육과 성숙한 부모역할 강화를 위한 토론과 활동을 실시하였다.

4) 사후 조사 1과 2

사후 조사 1은 부모역할 교육 프로그램을 실시한 직후 어머니의 자녀양육 스트레스와 청소년 자녀의 자아개념에 대해 본 연구자가 훈련시킨 동일한 조사자가 실시하였다. 사후 조사 2는 부모역할 교육 프로그램을 실시하고 4주가 지난 후 자녀양육 스트레스와 청소년의 자아개념에 대해 동일한 조사자가 설문조사 하였다. 또한 연구자는 프로그램 종료 후 2~3개월이 지난 시점에 한 집단에 3~5명으로 이루어진 3개 집단을 대상으로 양육 관련 경험에 대한 사후 심층면담을 실시하였다. 면담질문은 ‘부모역할 교육 프로그램을 제공받은 후 양육경험이 어떻게 달라졌나요?’였으며 면담시간은 집단별로 90~110분 소요되었고 면담에 참여한 대상자는 실험군 19명중 11명이었다. 사후 면담은 상담전문가이자 질적연구의 경험이 많은 연구자가 진행하면서 질적자료를 수집하였으며 동시에 대상자가 자신의 경험을 내면화하고 긍정적으로 승화하도록 도왔다. 면담자료는 대상자에게 동의를 받고 녹음을 한 후 연구자가 직접 필사하였다.

5. 윤리적 고려

본 연구는 대학윤리심의위원회의 승인(IRB No. GIB-G2011-0015)과 A와 B시에 소재하는 3개 중학교의 기관장 허락을 받은 뒤 연구의 목적에 적합한 대상자를 선정하였다. 선정된 대상자에게 연구의 목적과 절차를 설명하고 서면 동의를 받았으며 응답내용은 모두 익명으로 처리하였다. 또한 조사도 중 연구참여를 원하지 않을 때는 언제든지 중단할 수 있고, 응답결과는 오직 순수한 연구목적으로만 사용하게 됨을 설명하였다. 연구대상자에게는 1만원 상당의 도서상품권을 제공하였으며, 연구 종료 후 대조군 어머니에게 부모역할 교육 프로그램 책자를 제공하고 60분간의 집단모임을 통해 내용에 대해 설명해 주었다.

6. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성은 실수와 백분율, 그리고 평균과 표준편차로 분석하였으며, 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's α 계수로 검증하였다. 연구변수의 정규 분포는 Shapiro-Wilk test로 확인하였고 실험군과 대조군의 사전 동질성은 Chi-squared statistic (또는 Fisher's exact test)와 Independent samples t-test로 검증하였다. 실험군과 대조군의 사전, 사후 1, 사후 2의 연구변수에 대한 평균과 표준편차를 구하고, 부모역할 교육 프로그램의 효과를 검증하기 위해 Mauchly의 구형성 검정을 실시한 후 Repeated measure ANOVA를 실시하였으며, 집단 간 시점별 점수 차이 비교는 Independent t-test로 분석하였다. 사후 면담 자료는 내용분석법을 통해 의미있는 자료와 주제어를 도출하였다. 내용 분석은 두 어절 이상부터 한 문장을 단위로 전후맥락을 포함하였으며, 내용단위 별로 연구 주제에 적합한 의미 있는 표현을 확인하고 경험내용 중 유사한 것끼리 모아 주제어를 도출한 후 질적연구 전문가 2인에게 분석결과와 타당성을 검증받고 연구자가 종합하여 정리하였다.

연구 결과

1. 연구 집단의 동질성 검증

본 연구대상자는 총 37명으로 50세 미만이 16명(43.2%), 50세 이상이 21명(56.8%)이었으며 연령범주는 43~59세, 평균연령은 51.60 ± 7.43 세였다. 교육수준은 대학중퇴나 졸업 이상이 19명(51.4%), 직업은 가정주부 등 비고용상태가 13명(35.1%)로 가장 많았으며, 고용상태인 경우는 판매직 9명(24.4%), 생산직 6명(16.2%) 등이었다. 가정경제 상태는 중간정도가 23명(62.2%)이었고, 대부분의 대상자인 33명(89.2%)이 첫 번째 결혼상태를 유지하고 있었다. 자녀수는 2명이 21명(56.8%)으로 가장 많았으며 연구대상자 청소년 자녀는 남자 21명(56.8%), 여자 16명(43.2%)이었다. 연구대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검증 결과는 통계적으로 유의한 차이가 없이 모두 동질하였다(Table 2).

다음으로 연구변수의 정규성 검증을 위해 Shapiro-Wilk test를 실시한 결과 모두 정규성을 만족하는 것으로 나타나 실험군과 대조군의 동질성 검증을 위해 t-test를 실시하였으며 그 결과 어머니의 양육 스트레스($0.59 \leq t \leq 0.89$, $.434 \leq p \leq .567$)

와 청소년 자녀의 자아개념($0.09 \leq t \leq 0.92$, $.425 \leq p \leq .950$)은 두 군 간에 유의한 차이 없이 동질한 것으로 나타났다. 연구변수의 '중재전', '중재직후', '중재 4주후' 점수에 대한 정규성 검증 결과 양육 스트레스(실험군 $W=0.75$, $p=.981$, 대조군 $W=0.82$, $p=.769$)와 자아개념(실험군 $W=0.82$, $p=.563$, 대조군 $W=0.93$, $p=.742$)은 모두 정규분포를 따르는 것으로 나타났다.

2. 프로그램의 효과 검증

본 연구의 프로그램 효과를 검증하기 위해 각 집단 간 반복되는 자료값의 분산이 동질한지 검증하기 위해 Mauchly의 구형성 검증을 실시하고 반복측정 분산분석을 실시하였다.

- 가설 1. “부모역할 교육 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 양육 스트레스(자녀영역, 부모영역, 부모-자녀영역) 점수가 낮을 것이다.”는 구형성 가정($W=0.83$, $p=.368$)을 충족하였으며 반복측정분산분석 결과 실험군과 대조군의 집단 간($F=38.95$, $p<.001$), 측정 시점 간($F=45.30$, $p<.001$)에 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 집단과 측정 시점간의 상호작용도 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=50.72$, $p<.001$). 또한 실험군의 양육 스트레스는 대조군에 비해 중재 직후($t=-5.21$, $p<.001$)와 중재 4주 후($t=-5.16$, $p<.001$)에 모두 유의하게 점수가 낮은 것으로 나타나 제 1가설은 지지되었다(Table 3). 하위영역에 있어서도 청소년영역은 실험군과 대조군의 집단 간($F=10.53$, $p<.001$), 측정 시점 간($F=12.76$, $p<.001$)에 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 집단과 측정 시점간의 상호작용 또한 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=18.59$, $p<.001$). 실험군 청소년 영역의 양육 스트레스는 대조군에 비해 중재 직후($t=-3.64$, $p<.001$)와 중재 4주 후($t=-3.61$, $p<.001$)에 모두 유의하게 점수가 낮았다. 부모영역은 실험군과 대조군의 집단 간($F=11.37$, $p<.001$), 측정 시점 간($F=14.30$, $p<.001$)에 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 집단과 측정 시점간의 상호작용 또한 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=20.51$, $p<.001$). 실험군 부모영역의 양육 스트레스는 대조군에 비해 중재 직후($t=-4.72$, $p<.001$)와 중재 4주 후($t=-5.37$, $p<.001$)에 모두 유의하게 점수가 낮았다. 청소년자녀와 부모의 상호작용 영역은 실험군과 대조군의 집단 간($F=12.40$, $p<.001$), 측정 시점간($F=8.69$, $p=.005$)에 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 집단과 측정 시점간의 상호작용 또한 통계적으

Table 2. Homogeneity Tests of Subject's Characteristics and Study Variables

(N=37)

Variables	Categories	Total	Exp. (n=19)	Cont. (n=18)	χ^2 or t	p
		n (%) or M±SD	n (%) or M±SD	n (%) or M±SD		
Age (year) (Range: 43~59)	< 50	16 (43.2)	8 (42.1)	8 (44.4)	0.03	.972
	≥ 50	21 (56.8)	11 (57.9)	10 (55.6)		
		51.60±7.43	52.06±6.98	51.49±7.82	0.62	.601
Education	≤ High school	13 (35.1)	7 (36.8)	6 (33.3)	0.49	.652 [†]
	≤ College	19 (51.4)	9 (47.4)	10 (55.6)		
	≥ Graduate school	5 (13.5)	3 (15.8)	2 (11.1)		
Job	Profession	5 (13.5)	3 (15.8)	2 (11.1)	0.18	> .999 [†]
	Office worker	4 (10.8)	1 (5.2)	3 (16.7)		
	Salesperson	9 (24.4)	4 (21.1)	5 (27.8)		
	Production worker	6 (16.2)	4 (21.1)	2 (11.1)		
	Unemployed	13 (35.1)	7 (36.8)	6 (33.3)		
Household economic status	Low	9 (24.3)	5 (26.3)	4 (22.2)	0.13	> .999 [†]
	Middle	23 (62.2)	11 (57.9)	12 (66.7)		
	High	5 (13.5)	3 (15.8)	2 (11.1)		
Marital status	First married	33 (89.2)	16 (84.2)	17 (94.4)	0.18	> .999 [†]
	Broken & remarried	4 (10.8)	3 (15.8)	1 (5.6)		
Number of children	1	9 (24.3)	5 (26.3)	4 (22.2)	0.01	> .999
	2	21 (56.8)	10 (52.6)	11 (61.1)		
	≥ 3	7 (18.9)	4 (21.1)	3 (16.7)		
Child's gender	Male	21 (56.8)	10 (52.6)	11 (61.1)	0.41	.524
	Female	16 (43.2)	9 (47.4)	7 (38.9)		
Parenting stress	Adolescent	35.74±5.52	36.17±6.49	35.54±6.36	0.59	.567
	Parents	53.36±7.19	54.08±6.76	52.92±6.93	0.89	.434
	AP Relation	31.22±6.83	30.37±6.65	31.42±6.74	-0.67	.521
	Total	118.16±14.60	118.52±14.82	117.81±14.52	0.61	.566
Self-concept	Academic	44.06±6.41	43.97±6.51	44.54±6.36	0.43	.685
	Physical	47.39±6.90	46.88±6.79	46.92±6.15	-0.09	.950
	Social	45.72±7.13	45.07±6.75	45.91±6.87	-0.62	.526
	Emotional	44.38±6.15	44.70±6.19	44.09±5.88	0.45	.688
	Total	183.58±12.37	184.25±12.63	182.36±12.35	0.92	.425

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group; [†] Fishers's exact test.

로 유의한 차이가 있었다($F=13.68, p<.001$). 실험군 청소년자녀와 부모의 상호작용 영역의 양육 스트레스는 대조군에 비해 중재 직후($t=-3.49, p<.001$)와 중재 4주 후($t=-4.60, p<.001$)에 모두 유의하게 점수가 낮아 하위영역의 가설도 지지되었다(Table 3).

- 가설 2. “부모역할 교육 프로그램에 참여한 실험군의 자녀는 참여하지 않은 대조군의 자녀보다 자아개념(학업자아, 신체자아, 사회자아, 심리자아) 점수가 높을 것이다.”도 구형성 가정($W=1.72, p=.085$)을 충족하여 반복측정분산분석을 실시하였으며 그 결과 실험군과 대조군의 집단 간($F=20.63, p<.001$), 측정 시점 간($F=21.37, p<.001$)에 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 집단과 측정 시점간의

상호작용도 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=31.92, p<.001$). 또한 실험군의 자아개념은 대조군에 비해 중재 직후($t=5.03, p<.001$)와 중재 4주 후($t=5.06, p<.001$)에 모두 유의하게 점수가 높은 것으로 나타나 제 2가설도 지지되었다(Table 3). 하위영역에 있어서도 학업자아는 실험군과 대조군의 집단 간($F=8.59, p=.007$), 측정 시점 간($F=10.26, p=.003$)에 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 집단과 측정 시점간의 상호작용 또한 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=14.38, p<.001$). 실험군의 학업자아는 대조군에 비해 중재 직후($t=3.44, p<.001$)와 중재 4주 후($t=3.41, p<.001$)에 모두 유의하게 점수가 높았다. 신체자아는 실험군과 대조군의 집단 간($F=0.76, p=.563$), 측정

Table 3. The Effects of A Parent's Role Education Program

(N=37)

Variables	Group		Pretest	Post1	Post2	Source	F	p	Differences	
			M±SD	M±SD	M±SD				Post1-Pre	Post2-Pre
									t (p)	t (p)
Parenting stress	Total	Exp.	118.52±14.82	94.33±12.51	94.52±13.75	G	38.95	<.001	-5.21	-5.16
		Cont.	117.81±14.52	118.52±13.76	119.58±12.47	T	45.30	<.001	(<.001)	(<.001)
						G×T	50.72	<.001		
	Adolescent	Exp.	36.17±6.49	30.65±5.11	31.10±4.92	G	10.53	.002	-3.64	-3.61
		Cont.	35.54±6.36	36.20±6.36	35.94±5.34	T	12.76	<.001	(<.001)	(<.001)
						G×T	18.59	<.001		
	Parents	Exp.	54.08±6.76	46.70±5.69	44.08±5.04	G	11.37	<.001	-4.72	-5.37
		Cont.	52.92±6.93	53.84±6.93	54.38±6.42	T	14.30	<.001	(<.001)	(<.001)
						G×T	20.51	<.001		
	AP relation	Exp.	30.37±6.65	25.67±5.52	23.83±6.30	G	12.40	<.001	-3.49	-4.60
		Cont.	31.42±6.74	32.05±6.32	31.94±6.60	T	8.69	.005	(<.001)	(<.001)
						G×T	13.68	<.001		
Self-concept	Total	Exp.	184.25±12.63	199.36±12.23	201.51±12.41	G	20.63	<.001	5.03	5.06
		Cont.	182.36±12.35	183.10±12.40	184.39±12.35	T	21.37	<.001	(<.001)	(<.001)
						G×T	31.92	<.001		
	Academy	Exp.	43.97±6.51	49.82±5.59	48.76±6.21	G	8.59	.007	3.44	3.41
		Cont.	44.54±6.36	44.92±6.61	45.26±5.67	T	10.26	.003	(<.001)	(<.001)
						G×T	14.38	<.001		
	Physical	Exp.	46.88±6.79	46.21±5.96	47.52±6.52	G	0.76	.563	0.65	0.53
		Cont.	46.92±6.15	47.75±6.29	47.14±6.42	T	1.39	.317	(.591)	(.594)
						G×T	3.07	.062		
	Social	Exp.	45.07±6.75	56.34±6.57	58.69±6.22	G	16.47	<.001	4.96	4.99
		Cont.	45.91±6.87	44.72±5.96	46.62±6.34	T	17.62	<.001	(<.001)	(<.001)
						G×T	20.53	<.001		
	Emotional	Exp.	44.70±6.19	51.35±6.39	58.69±6.22	G	10.29	<.001	3.62	4.97
		Cont.	44.09±5.88	45.02±6.14	44.68±5.94	T	13.49	<.001	(<.001)	(<.001)
						G×T	19.04	<.001		

AP Relation; Adolescent=Parents relation; Exp.=Experimental group (n=19); Cont.=Control group (n=18); Pre=Pretest; Post1=Right after intervention trials ended; Post2=8 weeks after intervention trials ended; G=Group; T=Time.

시점 간($F=1.39, p=.317$)에 통계적으로 유의한 차이가 없었으며, 집단과 측정 시점간의 상호작용 또한 통계적으로 유의하지 않았다($F=3.07, p=.062$). 실험군의 신체자아는 대조군에 비해 중재 직후($t=0.65, p=.591$)와 중재 4주 후($t=0.53, p=.594$)에 모두 유의한 차이가 없었다. 사회자아는 실험군과 대조군의 집단 간($F=16.47, p<.001$), 측정 시점 간($F=17.62, p<.001$)에 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 집단과 측정 시점간의 상호작용 또한 통계적으로 유의하였다($F=20.53, p<.001$). 실험군의 사회자아는 대조군에 비해 중재 직후($t=4.96, p<.001$)와 중재 4주 후($t=4.99, p<.001$)에 모두 유의하게 점수가 높았다. 심리자아는 실험군과 대조군의 집단 간($F=10.29, p<.001$), 측정 시점 간($F=13.49, p<.001$)에 통계적으로 유의한 차이가

있었으며, 집단과 측정 시점 간의 상호작용 또한 통계적으로 유의하였다($F=19.04, p<.001$). 실험군의 심리자아는 대조군에 비해 중재 직후($t=3.62, p<.001$)와 중재 4주 후($t=4.97, p<.001$)에 모두 유의하게 점수가 높아 하위영역의 가설도 지지되었다(Table 3).

3. 프로그램 참여자의 면담내용

본 연구의 프로그램을 제공받은 대상자중 사후 면담에 참가한 어머니는 모두 11명이었다. 면담자료분석은 내용분석법을 이용해 의미 있는 진술을 추출하였으며, 진술문은 공통속성에 따라 분류하고 주제를 도출한 후 주제어를 명명하였다. 주제어는 모두 5개로 명명되었으며 구체적인 내용은 다음과 같다. 먼

저 자신의 삶을 돌아보며 자녀와 함께 했던 좋은 순간들을 재 체험하게 되고, 자녀와 일상을 함께할 수 있는 기쁨이 점점 줄어들고 있음을 인식하였으며, 앞으로 남은 시간을 자녀를 위해 좀 더 노력하고 싶은 마음을 갖게 되는 등의 경험내용은 ‘자녀 양육의 소중함을 깨달음’으로 명명하였다. 다음으로 자녀와 갈등을 경험한 것이 나의 욕심 때문이었음을 알게 되고, 자녀의 욕구를 이해하지 못한 결과였음을 인식하였으며, 나와 자녀를 동일시하지 않으려고 노력하게 되는 등의 경험은 ‘자녀를 통해 나를 바라보게 됨’으로 명명하였다. 어머니의 진술문 중 자녀 문제로 남편과 갈등이 있을 때 아이에게 감정을 전가했던 것들이 후회가 되고, 아이를 스트레스 해소 수단으로 이용했다는 죄책감이 들며, 내 감정을 잘 다스리려는 노력을 하게 되었다는 등의 경험내용은 ‘자아경계가 회복되어감’으로 명명하였다. 그 외에도 내 아이를 객관적으로 바라보면서 전에는 걱정이 되고 갈등의 소지가 되었던 문제들을 새롭게 바라보게 되었고, 프로그램에서 교육받은 대로 함께 이야기하는 시간을 가지면서 이해의 폭이 넓어졌으며, 서로 신뢰하는 사랑의 관계를 회복해가며 자신감을 얻게 되었다는 등의 경험내용은 ‘양육에 대한 자신감이 생김’으로 명명하였다. 마지막으로 그 동안 엄마 자책 없이 아이를 키워온 게 후회가 되며, 내가 성숙해져야 아이도 성숙하게 잘 자랄 수 있음을 깨닫게 되었으며, 앞으로는 좋은 엄마로 거듭나서 아이를 행복하게 해주고 싶다는 등의 경험내용은 ‘양육자로서의 새로운 정체감을 갖게 됨’으로 명명하였다.

논 의

본 연구는 청소년 자녀를 둔 어머니를 대상으로 부모역할 교육 프로그램을 개발 및 적용하고 어머니의 양육 스트레스와 자녀의 자아개념에 미치는 효과를 파악한 것이다. 연구결과 본 연구의 프로그램이 어머니의 양육 스트레스와 청소년 자녀의 자아개념을 긍정적으로 변화시켰으며, 어머니를 대상으로 한 사후 면담에서도 양적연구결과와 일치하는 경험들이 도출되었다. 이러한 연구결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

본 연구대상자인 어머니의 양육 스트레스는 동일한 도구를 사용한 연구가 없어 비교가 어려우나 자녀인 청소년의 자아개념 수준은 저소득층 청소년의 자아개념과 비교할 때 점수는 약간 높았지만[19] 동일하게 긍정적인 자아개념의 범주(163~185점)에 속하였다. 지금까지 부모의 양육 스트레스와 자녀의 자아개념 간에는 상관관계가 있음을 여러 연구에서 강조해 왔는데 실제 몇몇 연구에서 어머니의 양육 스트레스가 높을수록 청소년 자녀의 자아개념은 낮았으며[20,21], 자녀의 특

성이 부모의 양육 스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타났다[3,15]. 일반적으로 자아개념은 개인이 자라온 환경 내에서 경험되고 형성되는 것으로 청소년의 경우 어머니를 포함한 가족 구성원이 중요한 환경이 된다[21]. 따라서 청소년이 자신의 행동에 대해 가족들이 반복적으로 부정적인 반응을 보일 경우 부정적 자아개념은 더욱 강화되고 이는 어머니의 양육 스트레스로 회환될 수 있다. 특히 부모는 청소년 자녀의 부정적 기질이나 정서적 문제와 관련해서 양육 스트레스를 많이 느끼고 있으며 이는 주로 자녀의 심리자아에 부정적 영향을 미치게 된다[15]. 그 외에도 자아개념의 하부개념으로 신체나 외모에 대한 자신의 평가 혹은 타인의 반응을 직·간접으로 경험하고 비교하며 형성해가는 신체자아나 타인과의 상호작용 과정에서 경험되어지는 자신에 대한 인식인 사회자아, 그리고 학교와 관련된 활동에 대부분의 시간을 보내며 이와 관련된 자신의 능력이나 경험, 실제 성취에 따라 자신을 평가하는 학업자아[21]가 있으나 아직 청소년을 대상으로 이들 하부 자아개념이 부모의 양육 스트레스와 얼마나 관련성이 있고 어떤 차이가 있는지는 구체적으로 연구되지 않았다. 따라서 본 연구결과를 토대로 반복연구를 통한 검증과 하부개념들 간의 비교가 이루어질 필요가 있다.

본 연구에서 개발한 부모역할 교육 프로그램은 Belsky [15]의 자녀양육 결정요인 모델을 토대로 우리나라 어머니의 청소년 자녀 양육을 돕고 내적 성장이 일어나도록 하는 심층적인 중재방안으로 프로그램에 참여한 어머니의 양육 스트레스와 청소년 자녀의 자아개념은 긍정적인 변화를 보였다. 먼저, 본 연구의 결과 부모역할 교육 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 양육 스트레스가 유의하게 감소하였는데 이는 Lee [14]가 여러 가지 예술활동을 이용해 통합예술치료 프로그램을 제공한 결과 양육 스트레스가 감소했던 것과 일치하는 결과로 부모의 내면적인 부분에 초점을 두고 심리치료의 일환으로 프로그램을 적용한 점이 본 연구의 교육 프로그램과 부분적으로 유사하였다. 그러나 본 연구에서는 Belsky [15]의 이론에서 설명하였듯이 부모와 자녀의 관계를 둘러싼 넓은 사회적 맥락으로써의 부모의 발달력과 인격 혹은 자녀의 개인적인 성향 등이 자녀양육에 직·간접으로 영향을 미치는 요인임을 고려하여 부모의 정신심리적 요소나 자녀의 기질, 그리고 스트레스와 지지의 맥락적 요소들을 교육 프로그램에 포함하였다. 이는 그동안 간호학 이외의 타학문 분야에서 보고한 여러 선행연구[2,5,13-15,18]의 학문적 견해를 통합하고 확장한 새로운 시도라 할 수 있다. 또한 지금까지의 선행연구에서는 부모를 대상으로 한 양육 스트레스의 중재효과로 청소년 자녀의 변수를 직접 평가하지 않았지만 본 연구에서는 일반적으로 부

모의 양육 결과로 자녀의 정신건강이 중요한 영향을 받고 있으므로 청소년의 자아개념을 결과변수로 측정하였다[15]. 그 결과 부모역할 교육 프로그램에 참여한 실험군의 자녀는 참여하지 않은 대조군의 자녀보다 자아개념이 향상되어 매우 긍정적인 수준에 도달하였음을 확인하였다. 이러한 결과는 유사한 중재연구는 없으나 Kim과 Kong [12]이 어머니의 양육태도에 따라 자녀의 자아개념 수준이 다르고, 어머니가 민주적일 때 자녀의 가족적 자아개념 수준이 높았으며, 어머니의 애정적이고 수용적인 양육방식이 자녀의 긍정적인 자아개념에 영향을 미친다고 한 견해를 지지하는 것이다. 또한 Lee와 Kim [22]이 학령기 후기 아동의 정신건강이 화목한 가정 분위기에서 높고, 부모의 지지와도 유의한 정적상관관계가 있다고 보고하였는데 이는 본 연구에서 정신건강의 한 측면으로 자아개념을 보았으므로 일부 유사한 결과로 해석할 수 있겠다.

한편 본 연구에서는 중재의 효과를 보다 구체적으로 확인하기 위하여 12주간의 프로그램에 참여한 후 4주가 지난 시점에 부모역할 교육 프로그램을 제공받은 어머니를 대상으로 소그룹 사후 면담을 실시하였다. 사후 면담에서 얻은 질적자료는 내용분석법을 통해 양육경험과 관련된 5개의 주제어로 요약되었다. 대상자들은 부모역할 교육 프로그램을 통해 자녀양육과 관련하여 긍정적인 변화를 경험하였는데 먼저, 자녀양육의 소중함을 깨닫고, 자녀를 통해 자신을 바라볼 수 있게 되었으며, 자녀에게 자신의 감정을 전가시키고 화풀이 대상으로 여겼던 것을 문제로 인식하고 이를 반성하게 되었다. 이는 자녀를 정신심리적으로 독립시키지 않고 자신의 일부로 여기며 자녀를 자아미분화(self undifferentiation) 상태로 놔두는 가족병리 현상으로, 정신심리학에서는 이를 부모와 자녀의 성숙을 방해하고 정신건강을 위협하는 중대한 가족문제로 여기고 있다[23]. 이와 관련하여 Lee [14]는 자녀양육 프로그램은 부모자신과 자녀의 문제를 동일시하지 않고 자신을 이해하고 자녀의 문제행동에 대해 이해를 증진시킬 수 있어야 한다고 주장한 바 있다. 면담결과 본 연구대상자는 자녀의 분리개별화에 대해 새로운 통찰력을 갖게 되었는데 이는 교육 프로그램을 통해 어머니가 자기성찰의 기회를 가졌고 스스로 자아경계를 회복할 수 있도록 프로그램을 통해 지지해준 결과라 생각된다. Lee와 Jeon [24] 역시 가족분화는 자아개념에 정적인 영향을 미쳐 가족분화 수준이 높아지면 자아개념이 높아진다고 하였는데 본 연구의 질적자료에서도 어머니가 자아경계 회복을 경험하였고 자녀의 자아개념 역시 양적자료에서 긍정적인 변화를 보였다. 마지막으로 대상자들은 프로그램 참여 후 자녀 양육에 대해 자신감을 얻게 되었으며 양육자로서 새로운 정체감이 형성되어가는 경

험을 하였다.

대부분의 부모들은 자녀양육에 필요한 일반적인 지식과 정보를 전달받는 수준이 아니라 청소년기에 대한 특성과 부모의 발달기에 적합한 자녀에 대한 이해나 자신에 대한 이해, 그리고 양육 태도의 개선과 정서적 위로 등에 대해 교육받길 원한다[3,14,15,25]. 또한 이들이 교육받고 싶은 시기는 주로 초기 청소년기 자녀를 양육할 때인데 이는 양육 스트레스가 높은 부모일수록 교육 요구도가 높아지므로 이 시기에 양육 스트레스가 가장 높은 것과 관련이 있다[25]. 따라서 가족 발달기에서 초기 청소년기 자녀를 둔 시점에 교육이나 집단상담 등 다양한 방식의 부모교육을 제공하여 양육 스트레스를 줄여 줄 필요가 있다[3,25]. 그리고 Lee와 Jeon [24]은 가족분화를 통해서 긍정적인 자아개념이 형성되도록 부모교육이나 가족상담을 제공하는 것이 필요하다고 강조하였는데 이는 정신심리적 역동을 다룰 수 있는 심층적인 접근을 통해 부모와 자녀의 내면을 치유하고 발달 욕구를 지원해 줄 수 있기 때문이다. 앞으로 이러한 시도들은 간호학적으로도 부모와 자녀가 성숙에 이르도록 돕는 새로운 발달간호 영역을 확장하는데 도움이 될 수 있다. 이에 본 연구에서는 초기 청소년기인 중학생 자녀를 둔 어머니를 대상으로 부모역할 교육 프로그램을 개발 및 적용하여 양육 스트레스의 감소와 자녀의 긍정적 자아개념 향상에 기여하였으며, 사후 면담을 통해 중재효과에 대한 의미있는 주제어를 도출하였다.

그러나 본 연구의 결과를 우리나라 청소년 자녀의 부모 전체로 일반화하기 위해서는 광범위한 지역에서 다양한 계층의 대상자를 선정하여 반복적으로 중재 효과를 확인하고 프로그램을 정련화해 나가야 한다. 더 나아가 본 연구결과를 토대로 심화과정의 프로그램을 개발하고 보다 장기적인 추적 관찰을 통해 관련 변수의 변화를 평가함으로써 발달간호의 영역을 확장해 나갈 필요가 있다. 이러한 노력은 청소년 자녀양육과 중년기 부모의 정신건강 증진에 기여할 수 있다. 본 연구결과를 토대로 다음과 같이 추후 연구를 진행해 보길 제안한다. 먼저, 우리나라의 경우 청소년 시기가 길기 때문에 이를 초기, 중기, 혹은 후기로 구분하여 각각의 발달시기에 필요한 부모교육 프로그램을 개발하고 그 결과를 비교연구가 필요하다. 또한 대부분의 청소년 대상 정신건강교육사업이 사회적 불신과 편견으로 학교와 학부모의 협조를 구하기 어렵고 학교 내신으로 인한 과중한 학업량으로 정신·심리적으로 지친 중학교 청소년들을 대상으로 정신건강교육을 실시하는 것 또한 현실적으로 한계가 있다. 따라서 학교 중심의 부모대상 사업이 청소년 자녀의 양육방식을 건전하게 유도하고 지지할 수 있는 장기적인 청소년 정신건강사업의 일환이 될 수 있다.

결론

본 연구에서는 청소년 자녀를 둔 어머니를 위한 부모역할 교육 프로그램으로 강의, 소집단 활동, 역할극, 토의 및 발표 등 다양한 교육방법을 이용한 총 12회차의 프로그램을 개발하고 그 적용 효과를 검증하였다. 중재효과로 어머니의 양육 스트레스 뿐만 아니라 청소년 자녀의 자아개념의 변화 정도를 규명하였으며 그 결과 두 변수 모두 긍정적인 효과가 있음을 입증하였다. 또한 어머니를 대상으로 한 사후 면담을 통해 중재 후 변화에 대한 주관적 경험을 확인한 결과 양적연구결과를 지지하고 이를 서술할 수 있는 주제어를 도출하였다. 따라서 청소년 자녀를 둔 부모의 자녀양육을 지속적으로 돕기 위해 학교보건교사가 부모역할 교육 프로그램을 직접 운영할 수 있도록 교육모듈을 개발하고 인적자원을 확보해 나가며, 학교와 가정의 상호연계될 수 있는 소통의 기회로 삼길 바란다.

CONFLICTS OF INTEREST

The author declared no conflicts of interest.

ORCID

Sung, Kyung Mi <https://orcid.org/0000-0001-9919-4252>

REFERENCES

1. Sung KM, Hyun MS, Shin HS, Hwang WJ, Jin JH, Park HR. Human growth and development: theory & practice. Seoul: Koomonsa; 2017. p. 153-202.
2. Hong JS, Kim DH, Piquero AR. Assessing the links between punitive parenting, peer deviance, social isolation and bullying perpetration and victimization in South Korean adolescents. *Child Abuse & Neglect*. 2017;73:63-70. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.09.017>
3. Abidin RR. The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*. 1992;21(4):407-412. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12
4. Abubakar A, van de Vijver FJR, Suryani AO, Handayani P, Pandia WS. Perceptions of parenting styles and their associations with mental health and life satisfaction among urban Indonesian adolescents. *Journal of Child and Family Studies*. 2015;24(9):2680-2692. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0070-x>
5. Grant KE, Compas BE, Stuhlmacher AF, Thurm AE, McMahon SD, Halpert JA. Stressors and child and adolescent psychopathology: Moving from markers to mechanisms of risk. *Psychological Bulletin*. 2003;129(3):447-466. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.3.447>
6. Park JH, Lee DH. The relationship among mother's parenting behavior determinants, mother's parenting behaviors, and children's delinquency: The comparison between adolescents and delinquent adolescents. *Korean Journal of Youth Studies*. 2016; 23(6):201-232. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2016.06.23.6.201>
7. Yim HR, Kim SH, Chung IJ. The differential effects of positive parenting attitudes on adolescents' psychosocial adjustment. *Journal of Adolescent Welfare*. 2014;16(4):1-27.
8. Soh SY, Ahn JY, Yang DH, Kim KM. Parental and adolescent perceptions of transitions during early adolescence: with a focus on the FGI of adolescents and parents. *The Korea Journal of Youth Counseling*. 2014;22(1):247-280. <https://doi.org/10.35151/kyci.2014.22.1.011>
9. Shin JH, Shim HW. The mediation effect of parenting attitude between maternal caring stress and social competence of child-adolescent cancer patients. *Korean Journal of Youth Studies*. 2011;18(8):117-140.
10. Santos-Nunes M, Narciso I, Vieira-Santos S, Roberto MS. Adoptive parents' evaluation of expectations and children's behavior problems: the mediational role of parenting stress and parental satisfaction. *Children and Youth Services Review*. 2018; 88:11-17. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.02.044>
11. Cho B, Ahn S. The mediating effects of ego-resilience on the association between parenting attitudes as perceived by adolescents and stress coping styles. *Studies on Korean Youth*. 2017; 28(4):225-253. <https://doi.org/10.14816/sky.2017.28.4.225>
12. Kim KH, Kong KH. The relationships between mothers self-concept, child-rearing attitude and their child's self-concept: based on the 6th grade elementary school children. *Korean Journal of After School Education for Child*. 2004;1(1):113-126.
13. Lee OS. The effects of positive psychological group art therapy on parenting stress and recovery resilience of parents with adolescent children [master's thesis]. [Seoul]: Hanyang University; 2018. 87 p.
14. Lee HS. Effects of integral art therapy programs on stress coping styles and self-efficacy of parents having school students [dissertation]. [Busan]: Kyungsung University; 2015. 102 p.
15. Belsky J. The determinants of parenting: a process model. *Child Development*. 1984;55(1):83-96.
16. Sung KM. Development of a scale to measure stress in parents of adolescents. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2013;22(3):216-229. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2013.22.3.216>
17. Sung KM. Development of a self-evaluation scale to measure self-concept for children and adolescents. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2012;21(4): 292-302. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2012.21.4.292>
18. Lee MR. A study on the influencing factors of mother's parent-

- ing stress with the context of multicultural families. *Korea Journal of Child Studies*. 2013;34(4):143-162.
<https://doi.org/10.5723/KJCS.2013.34.4.143>
19. Sung KM. Effects of a program to enhance ego-development on general mental health, self-concept, and depression in elementary and middle school students from low income families. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2015;24(2):73-81.
<https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2015.24.2.73>
 20. Chung S, Choi J. Effects of maternal sociodemographic characteristics and parenting stress on a child's self-concept: parenting style as a mediating factor. *Journal of Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2008;19:120-127.
 21. Bracken BA, Bunch S, Keith TZ, Keith PB. Child and adolescent multidimensional self-concept: a five-instrument factor analysis. *Psychology in the Schools*. 2000;37(6):483-493.
[https://doi.org/10.1002/1520-6807\(200011\)37:6<483::AID-PI TS1>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/1520-6807(200011)37:6<483::AID-PI TS1>3.0.CO;2-R)
 22. Lee HJ, Kim HK. Factors influencing mental health among late school age children. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2012;18(1):149-158.
<https://doi.org/10.5977/jkasne.2012.18.1.149>
 23. Hwang Y, Park E. Attachment and self-differentiation: essential similarities. *Family and Family Therapy*. 2003;11(1):155-177.
 24. Lee C, Jeon H. The effect of family differentiation on interpersonal competence of college students: mediating effect of self-concept. *Korea Journal of Counseling*. 2015;16(6):465-483.
 25. Youn E. A study on correlation between parenting stress and the needs for parent education [master's thesis]. [Seoul]: Cheju University; 2013. p. 1-67.