



REBT 기반 부모교육 프로그램이 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스 감소와 양육효능감 증진에 미치는 효과

이희영 · 김문정[†]
(부경대학교)

Effect of REBT based Parent Education Program on Decreasing Parenting Stress and Increasing Parenting Efficacy of Parents with Young Children

Hee-Yeong LEE · Moon-Jeong KIM[†]
(Pukyong National University)

Abstract

The purpose of this study was to develop REBT based parent education program and test it's effect on decreasing parenting stress and increasing parenting efficacy with parents of young children. First, based upon REBT(Rational Emotive Behavior Therapy) which is one of the major counseling theories, we developed parent education program with 8 sessions. Next, we tested effect of the program on parenting stress and parenting efficacy. Twenty mothers who live in Buran participated in the study. Ten mothers were assigned to experimental group and the other ten were assigned to control group. Participants completed Parenting Stress Index and Parenting Sense of Competence. Collected data were analyzed using ANCOVA and content analysis. The results of statistical analyses showed that REBT based parent education program were effective in decreasing parenting stress and ineffective in increasing parenting efficacy. Contrary to the results of statistical analyses, the results of content analysis revealed that the program were effective in increasing parenting efficacy.

Key words : Parent education program, REBT, Parenting stress, Parenting efficacy

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

모든 부모는 아이를 잘 기르고 싶어 한다. 현대사회는 다양한 가족구성과 핵가족화로 전통적인 대가족 시대와는 달리 자녀양육에 대한 사회적 지지를 받기 어려운 환경이며, 부모의 역할 또한 과거와는 다르다. 즉 과거에는 아이가 태어나

면 부모 뿐 아니라 친척과 주변의 어른 등 다양한 인적자원이 아이의 양육에 대한 경험과 실제적 정보를 제공해 주었고, 부모역할 또한 명확하여 아이의 양육은 어머니가 전담하고 아버지는 경제활동을 책임졌다. 하지만 오늘날은 양육에 관련된 대부분의 정보는 육아서나 매체를 통해서만 얻을 수 있고, 가정에서 양육을 전담하는 초보어머니의 경우는 양육 과정에서 오는 불안감으

[†] Corresponding author : m045428@naver.com

* 이 논문은 부경대학교 자율창의기술연구비(2017년)에 의해 연구되었음.

* 이 논문은 한국수산해양교육학회 2017년 동계학술대회에 발표한 논문을 수정·보완한 것임.

로 인해 우울증을 경험하기도 한다. 또한 맞벌이 가정의 어머니 경우는 가정 내 역할분담이 명확하지 않아 육아와 직장의 병행으로 인해 많은 어려움을 호소하고 있는 게 현실이다.

이처럼 사회·경제적인 변화로 인한 핵가족화와 여성의 사회진출의 증대에도 불구하고 아직까지 우리나라에서는 양육의 책임이 어머니에게 집중되어 있다. ‘어머니’라는 타이틀이 처음인 초보 어머니나 기질적으로 힘든 아이를 기르는 경우 또는 다자녀인 경우는 양육에 어려움이 많다. 하지만 우리 사회는 이러한 여러 상황에서의 어려움 또한 아이를 키우면서 생길 수 있는 일상의 사소한 스트레스로 간과하고 있다.

특히 부모가 될 준비 없이 갑작스럽게 부모가 되어버린 사람들은 부모역할에 대한 아무런 정보도 없이 아이를 길러야 하는 상황에 놓이게 되는데, 양육방법을 비롯한 아이와의 의사소통기술, 발달과정에 대한 이해부족으로 인해, 부모는 양육 자체가 큰 짐으로 여겨지고 부모역할에 대한 스트레스를 경험한다(Kim, Kyung-Hi · Lee, Jae-Yeon, 1991).

일반적으로 부모들이 아이를 양육하면서 겪는 일상적인 스트레스를 양육스트레스라고 하며 (Abidin, 1990), 양육스트레스에 영향을 주는 요인은 다양하다. Crinic & Acevedo(1995)은 부모 개인의 신념, 효능감, 성격 등과 같은 개인의 특성, 배우자와의 관계나 사회·경제적 지위 등과 같은 환경요인, 그리고 아동의 기질, 발달단계와 연령 등의 아동특성이 부모의 양육스트레스에 영향을 준다고 보았다. 많은 선행연구들은 어머니들의 양육스트레스가 어머니의 정신건강과 자녀에 발달에 부정적인 영향을 주고 있다고 밝히고 있다. 예컨대, 유아기 어머니를 대상으로 양육스트레스의 변인에 대한 연구를 한 Han, Jun-Ah · Kim, Ji-Hyun & ChoYoon-Joo(2014)는 어머니의 우울이 양육스트레스의 중요한 변인이라고 밝혔고, Ryu, Ki-Ja · Kim, young-Joo & Song Yeon-Sook(2009)은 고립감이나 우울 등 부정적 정서가 강한 어머니

일수록 양육스트레스가 높다고 했다. 또한 미국 코넬대 연구진이 2010~2013년 미국에서 18세 이하 자녀를 둔 부부 1만 2000여 명을 대상으로 한 어머니와 아버지의 양육스트레스에 관련된 연구에서 어머니는 아버지보다 더 많은 양육 스트레스를 경험하는데, 이러한 결과는 아버지는 오로지 아이랑 함께 놀거나 여가활동을 하는 반면 어머니는 아이와 함께하는 시간에도 온갖 가사 일을 병행하고 있기 때문이라고 설명했다 (NOWNEWS, 2016.10.12). 이는 아이를 양육하면서 받는 어머니들의 심리적 어려움을 그대로 반영하고 있다.

한편 부모들은 자신이 부모역할을 잘 해낼 수 있다는 자신감이 있는 경우 자녀를 양육하는 데 있어 더 능숙하다. 이처럼 부모가 아이를 키우면서 생기는 문제에 대해 자신이 그 문제들을 효율적으로 잘 대처할 수 있다는 자신감을 양육효능감이라 한다(Johnson & Mash, 1989). 많은 연구에서 양육효능감과 양육스트레스와의 연관성을 밝혔는데, 일관적으로 나타난 연구결과는 양육효능감이 높으면 양육스트레스는 줄어든다는 것이다 (An, Ra-Ri · Kim, Jeong-Ah, 2005; Song, Mi-hye · Song, Yeon-Sook · Kim, Yeong-ju, 2007; Kim, Mi-Jung · Ha, Ji-Min, 2013). 즉 어머니 스스로 양육에 대한 자신감을 가지고 양육을 하게 되면 그만큼 아이를 키우면서 받는 스트레스는 감소한다는 것이다.

아이를 양육하는 과정에서 부모는 많은 요인의 영향을 받는다. 특히 인지적 요인인 신념은 부모 개인이 자라 온 양육환경과 사회문화적인 영향을 많이 받는데, 부모가 아이를 양육하면서 가지게 되는 이러한 신념은 부모가 아이를 대하는 태도 뿐 아니라 아이의 발달에까지 영향을 준다. Oh, Jung-Hyun & Jung, Tae-Yun(2006)은 부모가 어떠한 신념을 가지고 아이를 양육하는지에 따라 부모가 아이에게 거는 기대와 아이가 받는 스트레스의 정도는 달라진다고 했고, Kim, Young-Joo (2013)도 어머니가 아이에 대해 어떤 신념을 가

지는가에 따라 어머니 스스로 스트레스를 자각하는 정도가 다르다고 설명했다. 즉 어머니가 합리적이지 못한 신념을 가지고 아이를 양육할 경우 부모와 아이는 스트레스를 받으며, 이러한 부정적인 정서는 부모로 하여금 아이를 잘 키울 수 있다는 자신감을 저하시킨다고 보고했다.

이러한 연구들은 어머니의 스트레스에 영향을 주는 것은 아이를 양육하면서 갖는 어머니의 신념에 따라 달라짐을 반영하고 있다. 예를 들어 부모가 ‘내 아이는 남보다 뭐든 잘해야만 한다.’라는 합리적이지 못한 신념을 가진다면, 만약 아이가 다른 아이에 비해 좀 발달이 늦을 경우 아이에 대한 부정적 정서를 가지게 되고, 이는 곧 부모의 스트레스로 작용한다. 하지만 부모가 가지는 신념은 개인의 자각에 의해 변화되기도 한다. 아이에 대해 자신이 가지고 있던 신념이 합리적이지 못하다는 것을 자각한다면 부모는 자신의 신념을 합리적으로 변화시킬 수 있고, 이는 곧 부모로 하여금 아이에 대해 긍정적 정서를 갖게 한다. 즉 부모의 양육스트레스를 줄이기 위해서는 자신의 신념을 점검하고, 기존의 가지고 있던 부정적 생각이나 신념을 긍정적으로 변화시키는 것이 도움이 된다.

REBT(Rational Emotive Behavior Therapy)의 창시자인 엘리스(Ellis)는 개인의 신념체계가 합리적 신념과 비합리적 신념체계로 구성되어 있다고 보았다. REBT는 내담자의 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸거나 또는 비합리적 신념을 감소시켜 내담자가 보다 합리적이고 융통성 있는 삶을 영유하는 데 목표를 둔다. 엘리스에 의하면, 어떤 문제에 대한 자신의 신념이 합리적이면 긍정적인 정서와 행동을 경험하지만 비합리적이면 바람직하지 못한 정서와 행동을 경험한다고 했다(Ellis, 1979). REBT 프로그램의 선행연구를 살펴보면, REBT 프로그램은 시각장애아 어머니의 공격성, 분노, 양육스트레스를 줄여주고, 삶의 질을 높였으며(Tai, Yang-Sil, 2007), 중년여성의 우울을 감소시켰다(Lee, Eun-Ran, 2005). 또한 간호사를

대상으로 한 Baek, Hea-Soon(2004)연구에서는 REBT 프로그램이 긍정적인 정서를 높이고, 부정적인 정서를 낮추어 자아존중감을 높이는 데 효과가 있었다고 보고했고, 학생들을 대상으로 한 연구에서도 REBT 프로그램이 시험불안이나 학업 스트레스를 감소시키는 것으로 나타났다(Gi, Youn-Min · Yoo, Hyoung-Gun & Jo, Yung-Sun, 2011). 이처럼 REBT는 다양한 영역에서 효과가 보고되고 있지만, REBT를 적용하여 현대사회에서 자녀양육으로 인해 스트레스를 받고 있는 유아기 부모들을 위한 프로그램은 찾아보기 어렵다.

이에 본 연구에서는 유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 대표적인 상담이론 중의 하나인 REBT에 근거를 두고 양육스트레스 감소와 양육 효능감을 증진을 위한 프로그램을 개발하고 이를 어머니들에게 적용하여 그 효과를 검증하고자 한다.

2. 연구 문제

첫째, 유아기자녀를 둔 어머니들을 대상으로 한 REBT 프로그램은 어머니들의 양육 스트레스 감소에 효과가 있는가?

둘째, 유아기자녀를 둔 어머니들을 대상으로 한 REBT 프로그램은 어머니들의 양육 효능감 증진에 효과가 있는가?

II. REBT 기반 부모교육 프로그램 개발

1. 프로그램 개발과정

1) 요구도 분석

2016년 5월부터 8월 사이에 대구시 사립유치원 1곳의 어머니 84명과 부산시 사립유치원 1곳의 어머니 57명을 대상으로 부모의 역량강화를 위한 부모교육 요구도 조사를 실시하였다. 설문내용은 총 20문항으로 5문항은 부모교육의 효과에 관련

된 질문으로, 지금까지 받은 부모교육이 일상생활에 준 영향에 관련된 질문이고, 10문항은 프로그램의 내용과 시기, 방법에 관련된 질문이고, 나머지 5문항은 필요하다고 생각되는 부모교육의 내용과 방법에 관련된 질문으로 구성하였다. 요구도 조사 결과 대다수의 어머니들은 단체로 받는 부모교육보다 작은 소모임을 통한 일상적인 양육이야기를 하기 원했고, 내용으로는 아이의 문제행동지도방법 및 양육스트레스의 해결법에 대한 정보를 얻기 원했다. 시간대는 아이들이 등원한 평일오전 2시간정도가 적합하다고 했으며, 장소는 유치원과 가정을 벗어난 외부의 장소를 선호했다.

2) 문헌 고찰

본 프로그램은 대표적인 상담이론 중의 하나인 REBT에 이론적 근거를 두고 개발하였다. REBT 이론을 바탕으로 한 지금까지의 선행연구 대부분의 대상은 대학생을 비롯한 학생들이고, 내용으로는 REBT 프로그램의 기본인 비합리적 신념 찾기와 논박을 주요기법으로 사용하였다. 방법적인 면에서는 대집단과 소집단의 형태로 다양했으나, 집단상담의 형태가 많았다. 보통의 회기가 8~10 회기로 구성되어 있으며, 소요시간은 90분~120분이었다. 선행연구들의 결과에서 REBT프로그램은 개인의 비합리적인 신념을 수정하는데 효과가 있었으며, 연구 대상자들은 회기를 마친 후 심리적 어려움을 스스로 해결하는 방법을 학습할 수 있었다.

프로그램의 효과 검증을 위해 선정된 양육스트레스와 양육효능감에 관련된 선행연구를 살펴보면 대부분의 연구에서 양육스트레스와 양육 효능감은 부적연관성이 있었다. 또한 어머니의 신념은 양육스트레스에 영향을 주는 중요한 변인으로 작용하고 있음을 밝히고 있다.

3) 프로그램 목표 및 내용요소 선정

요구도 분석과 선행연구를 통해 프로그램의 내용요소와 방법을 구성하였으며, 이를 상담 전공

교수 1인과 유아교육전공 박사과정 5인에게 자문을 구했으며, 자문내용을 바탕으로 전체적인 회기구성 및 내용을 수정·보완 했다. 이를 통해 얻어진 프로그램의 목적은 양육스트레스 감소와 양육효능감 증진을 목적으로 하는 REBT 프로그램 개발이었고, 회기는 총 8회기로 구성하였다. 내용요소는 REBT의 기본개념 및 비합리적 신념 찾기, 논박, 심상법, 책읽기, 역할극 등을 포함했다.

4) 예비연구

1차 프로그램 적용을 위해 유아기 자녀를 둔 어머니 5명을 대상으로 예비연구를 실시하였다. 대상 어머니들은 자녀를 어린이집이나 유치원을 보내고 있으며, 자녀수는 1~2명으로 평균 자녀연령은 6세였다. 어머니들의 평균 연령은 37세이고 학력은 5명 모두 대졸이었다. 연구자 지인의 소개로 만나 연구자와는 초면이었지만 어머니들은 아이들의 유치원과 어린이집을 통해 아는 사이였다. 예비연구 전 간단한 티타임을 통해 어머니들과 연구자는 라포 형성을 했다. 예비연구는 총 3회기로 실시했으며, 일주일에 3번 120분 동안 실시했다. 1회기는 사전검사와 함께 REBT소개, 2회기는 비합리적 신념 찾기와 논박, 3회기는 논박을 통한 합리적 신념 만들기와 사후 검사를 실시했다. 짧은 회기였지만 어머니들은 친숙하게 프로그램에 참여하였으며, 본인의 비합리적 신념을 파악할 수 있는 좋은 계기였다고 평가하였다.

5) 최종프로그램

예비연구를 통해 얻은 피드백을 기초로 유아교육 전문가(상담전공 교수 1인, 유아교육과 박사과정 5인)들과 협의하여 프로그램을 수정·보완하였다. 어머니들이 프로그램을 통해 경험한 심리적 변화를 기재하는 회기평가서를 추가했고, 양육경험을 충분히 토로할 수 있는 시간을 여유있게 배정했다. 또한 라포형성을 위한 티타임은 자기소개 시간으로 대체하고 삭제했다. 최종 완성된 프로그램은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> REBT based parent education program

Session	Contents	Activities	Assignment
1	Orientation	<ul style="list-style-type: none"> • explaining aim and need of program • setting up rules and regulations of group operation • making name card and a written pledge • Pre-testing(parenting stress, parenting efficacy) 	
2	Chattering about parenting	<ul style="list-style-type: none"> • talking about parenting experience • understanding oneself • playing game on relieving stress 	presenting mental or materialistic gift to oneself
3	Why upset?	<ul style="list-style-type: none"> • talking about other's perspective • what's my perspectives on parenting? • trying to find my strength 	reading a book
4	About REBT	<ul style="list-style-type: none"> • introducing of REBT • talking about rationality and irrationality • finding irrational beliefs 	writing a letter to 'Dear rationality'
5	Principle of ABC	<ul style="list-style-type: none"> • introducing principle of ABC • understanding other's feeling through role playing 	applying principle of ABC to one's own experience
6	Dispute	<ul style="list-style-type: none"> • understanding meaning and process of dispute • practicing dispute • playing positive words and negative words game 	disputing one's own irrational thought
7	ABCDE Training	<ul style="list-style-type: none"> • problem solving game • introduction of muscle relaxation technique and imaginary technique. • learning self-talk and self-instruction 	using self-talk and self-instruction on one's experience
8	Positive myself	<ul style="list-style-type: none"> • recalling session • writing happiness note • writing future letter • post-testing • overall evaluation 	

Ⅲ. REBT 기반 부모교육 프로그램의 적용

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 부산시에 소재한 공공형 어린이집에 아이를 보내고 있는 어머니 10명이다.

연구대상자 모집을 위해 어린이집 전체원아의 가정에 연구 설명서를 배부하여 신청자를 모집했

다. 연구 설명서 내용에는 프로그램의 내용과 방법, 기간, 소요시간, 신청인원이 명시되어 있으며 신청서마감 기간은 배부 후 일주일로 했다. 인원 제한은 20명으로 했으며, 모집된 20명의 어머니들 중 10명은 실험집단, 10명은 통제집단으로 구성하였다. 통제집단으로 구성된 어머니들에게는 다음 기회에 같은 프로그램을 실시할 것을 약속했다. 실험집단 어머니의 인구학적 특성은 <Table 2> 와 같다.

<Table 2> Demographic characteristics of the sample

Name	Age	Occupation	Number of child(Age)
A	39	House wife	three(six/female, four/male, two/female)
B	49	House wife	two(eight/female, six/female)
C	43	House wife	one(four/female)
D	35	House wife	one(five/female)
E	29	Hair designer	two(five/female, three/female)
F	33	Nurse	one(four/male)
G	36	House wife	one(four/male)
H	40	House wife	three(eight/male, six/male, three/female)
I	34	Nursery teacher	one(five/male)
J	34	House wife	one(four/male)

2. 측정 도구

1) 양육스트레스

양육스트레스를 측정하기 위해 Abidin(1995)의 PSI-FS(Parenting Stress Index-Short Form)와, Berry 와 Jones(1995)의 PSS(Parenting Stress Scale)를 Ryu, Da-Hyun(2012)이 번안·수정한 것을 사용하였다. 각 문항은 Likert식 5점 척도(1:전혀 그렇지 않다, 2:그렇지 않다, 3:보통이다, 4:그렇다, 5:매우 그렇다)로 되어 있으며, 긍정적인 문항은 역 채점한 후 전체 30문항을 합산한다. 점수가 높을수록 양육스트레스가 높음을 의미하며 양육스트레스 점수의 범위는 30~150점이다. 본 검사의 신뢰도는 $\alpha=.90$ 이다.

2) 양육 효능감

부모의 양육효능감을 측정하기 위해 Gibaud-Wallston 및 Wandersman이 만든 Parenting Sense of Competence(PSOC)를 Shin, Suk-Jea(1997)가 번안·수정한 것을 사용하였다. 총 13문항으로 Likert

식 5점 척도(1:전혀 그렇지 않다, 2:그렇지 않다, 3:보통이다, 4:그렇다, 5:매우 그렇다)로 되어있고, 점수가 높을수록 양육효능감이 높은 것으로 해석한다. 전체문항의 신뢰도는 $\alpha=.89$ 이다.

3. 연구 절차

본 연구는 REBT를 기반으로 하여 유아기 자녀를 가진 어머니들의 양육 스트레스 감소와 양육효능감 증진을 위한 프로그램을 개발하고 이의 효과를 검증하는 것을 목적으로 하고 있다. 프로그램의 효과 검증을 위해 양육 스트레스와 양육 효능감의 사전검사와 사후검사를 하였으며, 매 회기마다 어머니들이 작성한 회기평가서를 통해 프로그램의 질적인 효과를 분석했다. 세부 절차는 아래와 같다.

먼저, 2016년 8월 2일까지 공개모집 된 20명의 어머니들 중 10명은 실험집단, 10명은 통제집단에 배치하였다. 다음으로 2016년 8월 10일부터 2016년 9월 9일까지 총 8회기로 구성된 프로그램을 진행하였다. 한 회기에 소요된 시간은 90분 정도이며 장소는 어린이집에서 제공한 빈 교실을 사용했다. 1회기는 비밀보장에 관련된 서약서와 녹음 동의서에 사인을 하고 프로그램의 내용과 전체일정에 대해 설명한 후 사전검사를 실시했고, 2회기부터 7회기까지는 미리 계획한 프로그램을 실시하였으며, 마지막 회기인 8회기에서는 사후검사와 전체프로그램 평가를 실시하였다. 연구자는 매 회기마다 어머니들의 대화내용을 녹음했으며, 녹음된 내용은 귀가 후 바로 전사 작업을 했다. 회기가 끝날 때마다 어머니들은 자신의 변화나 느낌 또는 새롭게 알게 된 사실 등을 회기평가지에 자유롭게 기재하였고, 연구자는 연구자일지와 회기 평가를 통해 다음회기 프로그램 방법을 수정·보완하였다.

4. 자료 처리

수집된 자료는 양적 분석 방법과 질적 분석 방

법을 모두 사용하여 분석하였다. 먼저 본 연구를 통해 수집된 양적자료는 SPSS 22.0 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 각 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 둘째, REBT 프로그램이 어머니의 양육스트레스와 양육효능감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다.

프로그램의 질적자료 분석을 위해 연구자는 매 회기마다 어머니들에게 회기평가서를 배부하여 회수하였다. 회기평가서는 회기를 마치는 동시에 전사 작업을 했으며, 각 어머니들의 회기평가서를 분류하여 프로그램 효과를 분석했다. 또한 연구자 역시 매 회기마다 메모한 내용을 토대로 연구자 일지를 작성하였다.

IV. 연구 결과

1. REBT 기반 프로그램이 양육스트레스에 미치는 효과

REBT 기반 부모교육 프로그램이 어머니의 양육스트레스 감소에 효과가 있는지를 알아보기 위하여 사전검사 점수를 공변인으로 하고 사후검사 점수를 종속변인으로 하여 공분산분석을 실시한 결과는 <Table 3>과 같다.

<Table 3> Results of Covariance analysis on parenting stress

Variable	source of variable	SS	df	MS	F
parenting stress	co-variable	2.08	1	2.08	20.33***
	group	0.71	1	.71	6.97*
	error	1.74	17	.10	

*p<.05 ***p<.001

<Table 3>에 제시된 바와 같이 양육스트레스(F=6.97, p<.05)는 실험집단과 비교집단 간에 유의미한 차이가 있었다. 즉 REBT 기반 프로그램은

어머니들의 양육스트레스 감소에 효과가 있었다.

참여 어머니들은 매 회기마다 본인의 신념을 점검하는 과정에서 ‘왜 그렇게 생각하고 있었지?’라는 끊임없는 반성적 질문을 통해 자신의 비합리적인 신념으로 인해 자신 뿐 아니라 가족을 힘들게 하고 있었음을 자각했다. 또한 지금까지 스트레스로 작용했던 일상의 일들이 관점의 전환으로 인해 스트레스가 아님을 인지하는 좋은 계기가 되었다고 평가했다.

내가 생각하는 것이 꼭 옳다고 주장하는 것 보다 그것이 옳고 그름인지 반문하게 된 거 같아요. 꼭 그렇다! 라고 하기보다는 꼭 그래야만 했을까? 라고 생각해보게 된 거 같아요. 생각을 바꾸니 기분 이 한결 좋아집니다.

- B어머니, 4회기, 2016.8.19. -

수업을 들을수록 마음이 조금씩 편해지는 것 같습니다. 집에서 육아서를 혼자 읽을 때는 왠지 아이가 울거나 화를 내거나 그럴 때 다 제 잘못인 듯한 생각도 들었고, 어떻게 잘 키워야 하는지 불안한 마음도 들었는데, 수업도 듣고 엄마들 이야기를 들으면서 편안해진 것 같습니다.

- D어머니, 5회기, 2016.8.23. -

아이를 키우면서 아이와 남편 그리고 일상에서 받는 스트레스는 결국 어머니들의 일상과 아이와 남편에게 되돌아간다. 양육에 대한 스트레스를 풀어 놓기만 했는데도 어머니들은 스트레스가 날아간 것 같다고 웃으신다.

- 연구자일지, 2회기, 2016.8.12. -

2. REBT 기반 프로그램이 양육효능감에 미치는 효과

REBT 기반 부모교육 프로그램이 어머니의 양육효능감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 양육효능감 사전검사 점수를 공변인으로 하고 사후검사 점수를 종속변인으로 하여 공분산분석을 실시한 결과는 <Table 4>와 같다. <Table 4>에 제시된 바와 같이 양육효능감(F=1.86, p>.05)은 실험집단과 비교집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<Table 4> Results of Covariance analysis on parenting efficacy

Variable	source of variable	SS	df	MS	F
parenting efficacy	co-variable	0.46	1	0.46	7.17*
	group	0.12	1	0.12	1.86
	error	1.09	17	0.06	

*p<.05 ***p<.001

프로그램 효과가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았지만, 어머니들이 회기마다 자신들의 심리적 변화를 기술한 회기평가에서는 긍정적 평가를 했다. 어머니들은 아이의 문제행동이 어머니 개인의 역량부족이라고 생각했던 기존의 생각들이 프로그램을 진행하는 과정 속에서 모든 어머니들의 공통적인 고민임을 알고 안심을 했다. 또한 아이의 발달과 의사소통기술을 습득하는 과정에서 아이를 이해하고, 잘 양육할 수 있겠다는 자신감을 보였다.

프로그램을 하면서 전에는 마냥 잘 키우자 라는 생각만 있었는데 이제는 아이와 소통법이나 수정해야 할 행동을 역할극으로 풀어내는 방법등 다양한 방법을 배워서 좋았습니다. 그래서 이제 아이가 잘못했을 때 잘 수정하는 방법과 잘 칭찬하는 방법을 알게 되어 아이 키우는 것이 즐거워질 거 같아 기대가 큼니다.

- E어머니, 7회기, 2016.11.28. -

이 프로그램의 제일 큰 것은 제 마음이 치료되는 것을 느꼈다는 것입니다. 육아에 대한...아이에 대한 것뿐 아니라 제 자신을 다시 한번 돌아보는 소중한 시간이었습니다.

- A어머니, 8회기, 2016.9.2. -

V. 논의 및 결론

본 연구는 REBT를 기반으로 하여 유아기 자녀를 둔 어머니들의 양육 스트레스 감소와 양육 효능감 증진을 위한 프로그램을 개발하고 그 효

과를 검증하는 것을 목적으로 수행되었다. 본 연구를 통해 밝혀진 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 유아기 자녀를 둔 어머니들을 대상으로 한 REBT 프로그램은 어머니들의 양육 스트레스 감소에 유의미한 효과가 있었다. 이러한 결과는 프로그램을 통해 지금까지 자녀양육에 대한 자신의 비합리적 신념을 자각하고, 비합리적 신념이 합리적 신념으로 수정됨으로 인해 그동안 스트레스로 작용되었던 일상적인 일들을 더 이상 스트레스로 받아들이지 않았기 때문으로 보인다. 많은 부모들은 부모로서 자기이해는 없이 완벽한 부모의 이미지만을 가지고 아이를 양육하고 있거나, 원가족의 양육문화를 그대로 자신의 가치관에 저장하고 있는 경우가 많다. 그래서 부모 개인의 경험이나 육아서의 완벽한 부모의 이미지로 아이를 양육한다. 아이의 기질이나 개별성을 고려하지 않고 객관적인 기준으로 아이를 양육하다 보면 기대에 못 미치는 아이의 행동에 부모는 많은 스트레스를 받는다.

아이를 양육 하는 과정에서 겪는 많은 문제들은 부모가 그 문제를 어떠한 관점에서 보는가에 따라 스트레스로 작용하기도 하고 그렇지 않은 경우도 있다. 즉 자녀를 양육하는 과정에서 부모가 어떠한 신념을 가지는가에 따라 부모의 스트레스는 다르게 작용한다(Cmic & Booth, 1991). 이러한 결과는 유아기 어머니들을 대상으로 한 연구에서 어머니들의 비합리적 신념이 높을수록 그들이 경험하는 양육스트레스도 높다는 연구결과(Lee, Hee-Yeong · Kim, Moon-Jeong, 2015; Lee, Hee-Yeong · Si, Mi-Hee, 2011)와도 맥을 같이 한다.

따라서 REBT 프로그램을 통한 어머니들의 비합리적 신념 수정은 그들의 양육스트레스를 감소시키는 데 효과가 있었으며, 이는 어머니의 양육 스트레스에 영향을 주는 많은 요인 중 인지적 개입이 향후 유아기 자녀를 양육하는 어머니들을 위한 다양한 프로그램 및 상담에 활용되어야 한

다는 것을 시사한다.

둘째, 원래 REBT는 불안이나 우울과 같은 부정적인 정서를 치료하기 위한 심리치료 방법이다. 그리고 앞서 살펴본 바와 같이 REBT에 기반한 본 프로그램은 양육 스트레스 감소에 효과가 있었다. 그런데 양육 스트레스는 양육효능감과 부적 상관성이 있음이 선행연구(An, Ra-Ri · Kim, Jeong-Ah, 2005; Song, Mi-hye · Song, Yeon-Sook · Kim, Yeong-ju, 2007; Kim, Mi-Jung · Ha, Ji-Min, 2013)에서 밝혀졌다. 따라서 REBT 프로그램 또한 양육효능감 증진에도 효과가 있을 것으로 가정했다. 통계적 분석 결과 기대와는 달리 유아기 자녀를 둔 어머니들을 대상으로 한 REBT 프로그램은 어머니들의 양육효능감 증진에는 유의미한 효과가 없었다. 하지만 질적 자료 분석 결과는 REBT 프로그램이 양육효능감 증진에 효과가 없다고 결론 내리는 것을 어렵게 한다. 질적 평가에서는 양적 분석 결과와 달랐다. 즉, 프로그램 회기별 질적 평가에서 어머니들은 이 프로그램에 참여한 후 양육에 자신감을 얻고 긍정적 정서를 지니게 되었다는 평가를 했다.

양육효능감은 자녀를 양육하는 과정에서 생기는 문제를 효율적으로 잘 해결할 수 있다는 부모의 자신감이며, 부모역할 수행에 있어 부모 스스로가 가지는 믿음이다. 이는 부모의 인지적 측면과 부모의 행동과의 관계를 설명하는 중요한 요인으로(Shin, Suk-Jea, 1997) 부모가 양육에 대해 어떤 신념을 가지고 양육하는가에 따라 부모의 양육행동은 달라진다. 부모의 양육행동이 자녀의 발달에 어떻게 영향을 주는지에 관련된 많은 연구들(Ahn, Jee-Young, 2002; Kim, Young-Joo, 2013)은 부모가 양육을 어떻게 인지하는가에 대한 중요성을 말해준다.

양육효능감에 영향을 주는 요인은 결혼만족도(Kim, Jung-Ju · Kim, Yong-Mi, 2012) 취업에 대한 신념과 역할 만족도(Jang, Young-Eun · Park, Sun-hee, 2016), 심리적 안녕감, 가족건강성, 사회적지지(Woo Su-Hee · Cho Gyu-Pan, 2016), 양육스

트레스(Kim Mi-Jung · Ha Ji-Min, 2013) 등 다양하다. 본 프로그램에 참여한 대상 어머니들은 취업, 이혼, 자녀의 장애 등 다양한 환경적 변인을 소유하고 있었는데, 이들의 변인은 개인의 능력 밖의 변인으로 스스로의 의지만으로는 쉽게 해결되지 않는다. 또한 본 프로그램은 총 8회기로, 이는 개인의 신념을 변화시키고 일상적인 스트레스를 해소하는 데는 도움을 줄 수 있으나 이로 인해 양육전반에 대한 자신감을 심어주기에는 다소 짧은 기간이라 볼 수 있다. 비교집단과 통제집단의 양육효능감이 통계적으로 차이가 없었다는 결과도 이로 인한 것으로 보인다. 이는 후속연구에서는 장기간에 걸친 프로그램 진행으로 어머니들의 신념변화를 살펴 볼 필요가 있다는 점을 시사한다.

본 프로그램은 집단상담의 형태로 진행되었고, 측정도구를 이용하여 양육스트레스와 양육효능감의 변화를 알아보았다. 대상 어머니들의 인원이 양적으로 평가하기에는 소수의 인원으로서 이는 측정도구를 이용하여 사전사후 결과를 보는 데 미흡하다. 따라서 후속연구에서는 심층면접을 통한 어머니들의 심리적 어려움과 변화를 살펴보는 것이 필요하다.

References

- Abidin, R. R.(1990). *Parenting stress index short form*. VA : Pediatric Psychology Press.
- Ahn, J. Y.(2002). The effects of maternal parental beliefs, efficacy and stress on mother's parenting behaviors, Doctoral dissertation Ewha Woman's University.
- An, R. R. & Kim, J. A.(2005). The relationship between mother's parenting efficacy, parenting stress, children's daily stress, and peer competence, *Journal of educational studies*, 36(1), 329~350.
- Baek, H. S.(2004). Effects of REBT group counseling on self-efficacy and organizational effectiveness of nurses with high scores on dysfunctional attitude scale, Doctoral dissertation Catholic University.
- Crinic, K. A. & Booth, C. L.(1991). Mother's and

- father's perception of daily hassles of childhood. *Journal of Marriage & Family*, 51, 1042~1050.
- Crnic, K. A. & Acevedo, M.(1995). Everyday stress in parenting. In M. H. Bornstein(Ed.), *Handbook of parenting*, 4, (pp.277~297). NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ellis, A.(1979). Rational-emotive therapy. In R. J. Corsini(Ed.), *Current psychotherapies* (2nd ed.). IL: Peacock.
- Gi, Y. M. · Yoo, H. G. & Jo, Y. S.(2011). Development of REBT group counseling program to reduce academic stress of pre-college students. *Journal of Korean Education Method*, 23(2), 385~411.
- Han, J. A. · Kim, J. H. & Cho, Y. J.(2014). Effects of preschool children's gender, age, temperament, mother's employment status and maternal depression on maternal parenting stress. *Journal of Korean Council for Children & Rights*, 18(4), 525~544.
- Jang, Y. E. & Park, S. H.(2016). The Relationships between beliefs about maternal employment and role satisfaction, parenting efficacy, and parenting stress of mothers with toddlers: comparison by employment status. *Family and Family Therapy*, 24(4), 599~619.
- Johnson, C. & Mash, E. J.(1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18(2), 167~175.
- Kim, J. J. · Kim, Y. M.(2012). The effect of mother's marital satisfaction influences on father's parenting efficacy with general characteristic of one's parents. *Korean Journal of Child Care and Education*, 54, 269~287.
- Kim, K. H. & Lee, J. Y.(1991). Relationships between the parent authority scale and sex and age of child. *Korean Journal of Child Studies*, 12(2), 130~145.
- Kim, M. J. & Ha, J. M.(2013). The effects of object relation and parenting efficacy on parenting stress: mothers with young children. *Journal of Korean Open Association for Early Childhood Education*, 18(1), 283~303.
- Kim, Y. J.(2013). The effect of multidimensional perfectionism on parenting stress in mothers with toddlers, Master's thesis, Yonsei University.
- Lee, E. R.(2005). Analysis on the efficacy of REBT group consultation for relieving hypochondriasis and depression of middle-aged women, Doctoral dissertation Kwang Woon University.
- Lee, H. Y. & Kim, M. J.(2015). Irrational beliefs and parenting stress of parents with young children: moderation effects of individualism and collectivism. *Journal of North-east Asian cultures*, 43, 171~185.
- Lee, H. Y. & SI, M. H.(2011). Relationships between Irrational beliefs and parenting stress of mothers with early children. *Journal of North-east Asian cultures*, 23(3), 400~409.
- NOWNEWS. (2016.10.12.). http://nownews.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20161012601019&wlog_tag3=naver
- Oh, J. H. & Jung, T. Y.(2006). Variation in mother's parenting style dependent on their children's school age. *The Korean Journal of School Psychology*, 3(2), 43~54.
- Ryu, D. H.(2012). Effect of parenting stress, parenting behavior, stress coping strategies on children's social competence of immigrant families in south korea, Doctoral dissertation Seoul University.
- Ryu, K. J. · Kim, Y. J. & Song, Y. S.(2009). Parenting stress with her infant and social support and parenting efficacy of mother who commit their infants to child-care facilities. *Journal of Korean Child and Education*, 5(1), 1~23.
- Shin, S. J. & Chung, M. J.(1998). Effects of stress, social support and efficacy on mothers' parenting behaviors. *Korean Journal of Child Studies*, 19(1), 27~42.
- Shin, S. J.(1997). Effects of stress , social support and efficacy on mothers' parenting behaviors, Doctoral dissertation Yonsei University.
- Song, M. H. · Song, Y. S. & Kim, Y. J.(2007). The effects of parenting stress and social support on parenting self-Efficacy in early childhood mothers. *Journal of Korean open Association for Early Childhood Education*, 12(5), 165~183.
- Tai, Y. S.(2008). The effects of a REBT group counseling program on the levels of aggression, anger, parenting stress, and life satisfaction among mothers of blind children, Doctoral dissertation

KonKuk University.

Woo, S. H. & Cho, G. P.(2016). Analysis of the structural relationship among psychological well-being, family strength, social support, and parenting efficacy of young children' s mothers, *Journal of Learner-Centered Curriculum and*

Instruction, 16(8), 379-402.

-
- Received : 13 February, 2018
 - Revised : 12 March, 2018
 - Accepted : 26 March, 2018