

감정코칭 부모교육 프로그램이 유아기 어머니의 정서반응태도, 양육 효능감 및 감정코칭 양육태도에 미치는 효과

최주현¹, 김인홍^{2*}

¹동국대학교 사회과학대학 사회심리상담학과 석사, ²동국대학교 간호학과 교수

The Effects of Emotional Coaching Parents Education Program on Emotional Reaction Attitude, Parenting Efficacy and Emotional Coaching Style of Mother with Young Children

Jou-hyun Choi¹, In-hong Kim^{2*}

¹Master, Graduate School of Department of Social Psychology Counselling

²Professor, Department of Nursing, Dongguk University

요약 본 연구는 감정코칭 부모교육 프로그램을 실시하고 유아기 어머니의 정서반응태도, 양육 효능감 그리고 감정코칭 양육태도의 효과를 규명하는데 목적이 있다. 이를 위하여 U시에 위치한 K, P 어린이집에 만 4, 5세 유아기 자녀를 보내는 어머니 60명을 대상으로 2018년 11월 5일부터 12월 28일 까지 진행하였다. 연구도구는 정서반응태도, 양육 효능감 및 감정코칭양육태도 질문지를 사용하였으며, 자료 분석은 실수, 백분율, 평균과 표준편차, t검증을 이용하였다. 주요 연구결과는 프로그램 후 양육 효능감 점수가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 감정코칭 부모유형에서는 축소전환형, 억압형에서는 실험군이 유의하게 낮은 것으로 나타났고, 감정코칭형에서는 실험군이 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 감정코칭 부모교육 프로그램을 통해 유아기 어머니의 양육 효능감, 감정코칭 양육태도에서 효과적인 것으로 나타나 감정코칭 부모교육프로그램의 과학적 근거를 제시하였다.

주제어 : 감정코칭 부모교육 프로그램, 정서반응태도, 양육 효능감, 감정코칭 부모유형

Abstract The purpose of this study was conducted to identify the effects of emotional coaching parents education program on emotional reaction attitude, parenting efficacy and emotional coaching style of mother with young children. A total 60 mother with young children at K city were participated. The collected data were analyzed using t-test. Main results of this study were the experimental group showed significantly better score in the parenting efficacy than the control group after taking program. And, the experimental group showed significantly better score in the emotional coaching style than the control group after taking program. this results suggest that there is a significance in presenting scientific evidence of emotional coaching parents education program.

Key Words : Emotional Coaching Parents Education Program, Emotional Reaction Attitude, Parenting Efficacy, Emotional Coaching Style

This thesis was prepared by the master's thesis of Choi, the first author.

*Corresponding Author: Inhong Kim(ihk2624@dongguk.ac.kr)

Received September 16, 2019

Revised October 26, 2019

Accepted December 20, 2019

Published December 28, 2019

1. 서론

1.1 연구의 필요성

유아기는 인간의 발달과정에서 인지, 언어 및 운동능력이 발달하고 사회적 행동, 또래관계 및 자율적인 행동이 발전되는 등 중요한 변화가 다각적으로 일어나는 시기이다[1]. 부모는 이러한 시기에 유아의 강한 모델로서 유아의 성격 형성 뿐 아니라 대인관계의 질을 결정하며, 사회화 하는 과정에서 알아야 할 규범, 가치, 도덕성을 가르치고 이를 내면화 하도록 도움을 주어 자녀의 부적응을 낮추고, 완화시키는 중요한 존재이다[2]. 그러나 현대 사회는 급변하는 사회 및 가족 형태의 변화로 부모역할을 배울 수 있는 기회가 많지 않아 부모들은 자녀의 양육 방법 및 자녀교육의 가치관 형성에 힘들어하고 있다. 또한 부모들은 자녀 양육 방법에 대한 다양한 정보가 넘쳐나는 시대에 자녀들과 어떻게 상호 작용하는 것이 효과적인지에 대해 많은 혼란을 겪는다. 이에 부모의 역할에 대한 교육내용을 강화하고자 하는 학부모들의 요구가 증가하고 있다[3].

바람직한 부모 교육으로 최근 많은 관심을 끄는 것이 바로 '코칭'이다. '코칭'의 철학적 배경은 인간 자신의 욕구를 충족하고 나에게 다가온 문제를 해결할 수 있는 답을 스스로가 가지고 있으며, 만약 효율적으로 답을 찾기 위해서는 코치가 필요하다는 것이다[4]. 그리고 '감정코칭'은 자신의 정서를 스스로 인식하고 조절하며 상대방의 사고와 정서도 이해하고 공감하는 것이다. 즉, 환경에 효과적으로 대처하도록 하기 위해서 자기 자신을 수용, 이해, 조절하는 능력을 기르고, 타인을 이해, 공감하며 환경에 효과적 대처하도록 자신이 속해 있는 사회의 구성원으로 성장해 가도록 하는 것이다[5]. 또한 '감정코칭'은 분노, 슬픔, 두려움과 같은 타인의 부정적인 감정을 무시하지 않고 표현할 수 있도록 격려하는 것이다. 오히려 부정적인 감정을 인정해주고 이것을 타인과 보다 친밀한 관계를 맺을 수 있는 기회로 활용한다[6]. Gottman[7]은 감정코칭에 대한 5단계 프로그램을 제시하였다. 자녀의 감정 인식하는 1단계, 감정의 순간에 친밀감을 형성하고 교육의 기회로 삼는 2단계, 자녀의 감정에 공감하고 경청하는 3단계, 자녀의 감정을 지지하고 명명 화하는 4단계, 자녀가 스스로 문제를 해결하도록 끌어주고 행동의 한계를 정해주는 5단계로 구성되어 있다. 이러한 감정코칭의 다섯 단계를 통해 부모는 자녀의 감정은 수용하지만, 행동에는 제한을 두어야 하는 양육태도 가지게 된다. 이와

같이 부모가 자녀의 정서에 지지 적으로 반응하면 자녀는 자신의 감정을 더 편안하게 다루면서 보다 효과적으로 조절 할 수 있다[7].

그러므로 부모가 자녀에게 어떻게 정서를 표현 하느냐 하는 것은 자녀의 정서발달에 중요한 영향을 미친다. 이후 부모의 정서표현은 자녀의 인간관계, 사회 적응 능력, 신체적·정서적 건강에도 영향을 미친다. 부모의 정서표현은 가족관계에서 나타나는 언어적, 비언어적인 의사소통 스타일로[8], 표현하는 것에 따라 긍정적 정서표현과 부정적 정서표현으로 나눌 수 있다. 긍정적 정서표현은 효과적인 인간관계를 유지하기 위해서 자신과 타인 서로에 대한 인식과 감정조절에 도움을 주지만, 부정적 정서표현은 부정적인 인간관계를 만드는데 그 이유는 스스로의 요구나 상대의 약점에만 관심을 두어 비합리적인 행동만을 나타내게 되기 때문이다[9]. 부모의 자녀에 대한 정서표현이 자녀가 부정적으로 감정을 표현 할 때 수용하지 않게 되면 자녀는 자신과 타인의 정서를 부정하게 되고 위협적으로도 지각하게 된다. 이러한 경우 자녀는 스스로 느끼는 정서의 의미나 다루는 방법들을 탐색하려고 하지 않는다[10]. 자녀의 정서를 표현에 부모가 이를 무시한다면 자녀는 자신이 거부당했다고 느끼게 되어 화가 나게 되고, 이러한 분노의 감정은 양육자와의 관계에서 부정적인 행동으로 표출 되어 갈등이 유발된다[11].

그리고 부모의 양육 효능감은 자녀가 발달하고 정서적 안정되는데 직·간접적으로 영향을 미치는 중요한 양육태도 중 하나이다. 이러한 양육 효능감은 부모로부터 발현하며, 바람직하게 자녀를 양육하는데 필요한 부모역할의 수행능력에 대한 자신의 신념이다[12]. 그러므로 부모가 양육 효능감이 높다고 지각 할수록 자녀에게 지지적인 반응을 보이고, 자녀를 능력과 강점이 많은 존재로 인정한다. 이러한 이유로 양육 효능감이 높은 부모는 효능감이 낮은 부모에 비해 문제해결 상황에서 더 효과적으로 도움을 주는 등 상황에 따라 융통성 있고, 일관되게 행동하였다[13].

또한 감정코칭 양육태도는 자녀와의 상호작용에서 부모가 자녀의 감정에 반응 하는 양육방식을 말하는데, Gottman[7]은 감정코칭 양육태도 유형을 4가지로 구분하였다. 첫째, 축소전환 형은 자녀의 정서를 무시하고 중요하게 여기거나 더 나아가 자녀가 느끼는 감정을 빈정대거나 놀리는 부모의 유형이다. 둘째 억압 형은 아이의 감정을 무시하고 자녀의 감정을 엄하게 야단치는 부모의 유형이다. 셋째 방임형 부모유형은 자녀의 감정을 이해하고 공감해주지만, 자녀가 그 감정에 어떻게 대처 방식은

제시하지 못하는 부모의 유형이다. 넷째 감정코칭 형은 아이의 감정은 다 받아주지만, 적절 치 못한 행동은 제한하는 것이다. 그리고 자녀에게 감정조절 방법과 효율적인 대처방법을 가르치는 부모 유형이다[7]. 감정코칭 형은 부모가 자녀의 다양한 감정을 수용하고 소화할 수 있도록 돕는 코치 역할을 하는 부모양육태도를 일컫는다[6]. 즉, 심한 스트레스 상황에서 아이가 슬픔이나 분노를 표현했을 때 부모가 감정코칭 양육방식으로 아이들의 감정을 공감하고 다 받아주되, 잘못된 행동에 대해서는 보다 바람직한 방향으로 바꿀 수 있도록 노력해 주는 것이다.

지금까지 감정 코칭 부모교육에 대해 수행한 연구들은 감정코칭 부모훈련 프로그램을 실시하고 그 효과를 보고자 하는 변수들을 의사소통이나 양육 효능감의 효과를 주로 본 연구와 교사들을 대상으로 한 연구가 대부분이었다[13-16]. 그러므로 본 연구에서는 '감정 코칭'에 맞추어 정서반응태도와 감정코칭 양육유형을 변수로 하여 프로그램의 효과를 확인하고, 이를 감정코칭 부모교육프로그램을 활성화하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구 문제

본 연구는 감정코칭 부모교육프로그램을 실시한 후에 유아기 어머니의 정서반응태도, 양육 효능감 및 감정코칭 양육태도에 미치는 효과를 살펴보고자 한다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 감정코칭 부모교육프로그램은 정서반응태도에 어떠한 영향을 미치는가?
- 연구문제 2. 감정코칭 부모교육프로그램은 양육 효능감에 어떠한 영향을 미치는가?
- 연구문제 3. 감정코칭 부모교육프로그램은 감정코칭 양육태도에 어떠한 영향을 미치는가?

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 대상자 모집을 위해 U시에 위치하고 기관

장이 동의한 K, P어린이집만 4, 5세 자녀를 보내는 어머니 중 연구에 동의한 대상으로 실시하였다. 정규분포를 확인하기 위한 표본의 크기는 $G*Poewr$ 3.0프로그램으로 두 집단 간 검정력(1-β)=.80, 유의수준(α)=.05로 하여 산출한 결과가 요구되는 대상자 수는 각 군당 30명이었다. 이를 근거로 본 연구에서는 탈락률을 고려하여 실험군으로 선정한 K어린이집 32명, 대조군으로 선정한 D어린이집 32명으로 대상자 수를 선정하였으나, 대조군의 경우 척도지에 불성실하게 응답한 2명이 탈락하였고, 실험군은 개인사정으로 2명이 탈락하여, 최종 연구대상은 실험군 30명 대조군 30명으로, 총 60명을 선정하였다.

2.2 연구설계

본 연구는 유아기 어머니를 대상으로 감정코칭 부모교육프로그램이 유아기 어머니의 정서반응 태도, 양육 효능감 및 감정코칭 양육태도에 미치는 효과를 알아보기 위한 비동등성 대조군 전후 실험연구(nonequivalent control group pretest-posttest design)로 연구설계를 하였다 (Table 1참조).

2.3 연구도구

2.3.1 정서반응태도

본 연구에서 자녀의 정서에 대한 어머니의 정서반응태도는 Saarni[17]의 Parental Attitude toward Child Expressiveness Scale(PACES)를 An[18]이 번안한 것을 사용하였다. 본 도구의 문항은 20문항의 4점 척도로 점수의 범위는 20- 80점 사이이며, 상황이 타인에게 피해를 주는 경우와 부모의 부적절한 정서를 조절해야하는 두 가지 상황으로 묘사되고 있다. 점수의 해석은 낮을수록 자녀의 정서에 대한 어머니의 정서반응태도가 비지지적이며, 점수가 높을수록 지지적인 것으로 해석된다. 원도구의 신뢰도는 Cronbach's a는 .68이었고, 본 연구의 신뢰도는 Cronbach's a .77이었다.

2.3.2 양육 효능감

최형성과 정옥분 [19]의 어머니 양육 효능감 도구를

Table 1. research design

Group	Pretest	Treatment	Posttest
Exp.	Ye ₁	X ₁	Ye ₂
Con.	Yc ₁		Yc ₂

Ye,Yc₁= Pretest(emotional reaction attitude, parenting efficacy, emotion coaching style); Ye,Yc₂=Posttest(emotional reaction attitude, parenting efficacy, emotion coaching style); X₁=Intervention(emotional coaching parents education program); Exp.= experimental group Con= control group

사용하였다. 이 도구의 하위 영역은 전반적인 양육 효능감, 양육하는 능력, 의사소통 능력, 학습지도 능력, 훈육 능력 으로 이루어져 있다. 총 37문항으로 구성되어 4점 척도로 점수 범위는 37- 185점이며, 점수가 높을수록 부모의 양육 역할에 대한 효능감이 높다는 것으로 해석된다. 원 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 는 .84이었고, 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's α 는 .81이었다..

2.3.3 감정코칭양육태도

본 연구에서는 가트만과 남은영[6]의 부모 감정코칭 양육태도 유형 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 81문항으로 구성되어, '예', '아니오' 로 응답하도록 되어있다. 채점은 우선 4가지 유형(축소전환형, 억압형, 방임형, 감정코칭형)의 문항별로 '예'에 응답한 항목의 개수를 더한 후, 유형별로 합산 점수를 각 유형의 문항수로 나누어 각 유형별 점수를 산출한다. 원 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 는 .78이었고,본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's α 는 .79였다.

2.3.4 감정코칭 부모교육 프로그램 구성 및 진행절차

본 감정코칭 부모교육 프로그램은 John Gottman[20]이 개발한 감정코칭 부모교육 프로그램을 바탕으로 연구의 목적에 맞게 참고문헌과 감정코칭 부모교육 강사 1인과 관련학과 교수 2 인의 검토를 거쳐 내용을 수정, 보완하여 재구성하였다. 감정코칭 부모교육 프로그램은 주 1회, 회기별 90분에 걸쳐 총 8회기로 집단요법으로 진행하였다. 그리고 진행은 각 회기 마다 어머니와 자녀의 감정인식 위해 감정일기를 작성토록 하였으며 일상생활에 쉽게 적

용하기 위해 역할극을 적용하였다. 그리고 강의, 시청각 자료 등을 활용하였다. 1회기에는 프로그램에 대한 이해와 참가자 간 친밀감 형성 단계로, 2회기에는 전반적인 감정코칭 이론 설명과 어머니의 자기인식 과정을, 3-7회기는 감정코칭 5단계에 대해 구체적으로 알아보고, 어머니와 자녀의 대화를 직접 체험하는 역할극을 실시하였다. 마지막 8회기는 교육을 통해 변화된 점 등을 서로 나누는 시간과 다짐의 시간으로 실시하였다. 진행은 감정코칭 전문가 자격증을 가지고 있는, 본 연구자가 직접 하였다. 각 회기별 주제와 내용은 Table 2와 같다.

2.4 자료수집 방법

본 연구의 자료 수집은 2018년 11월 5일부터 12월 28일까지 8주 동안 실시하였다. 자료수집절차는 G시의 D대학교 기관생명윤리위원회의 승인(IRB 승인번호: DGU IRB 20180009)을 받은 후, 기관의 협조를 구하였다. 그리고 연구자가 연구 참여희망을 공지한 후 연구대상자에게 연구된 자료를 익명으로 사용하고 연구이외의 목적으로 사용하지 않고, 연구도중에도 참여를 거부할 수 있는 것 등 연구윤리 정보를 제공하고 자발적인 서면 동의를 받았다. 실험군과 대조군의 사전조사는 프로그램 실시하기 전에 대상자의 인구학적 특성, 정서반응태도, 양육 효능감, 감정코칭양육태도에 관한 구조화된 설문지를 이용하여 조사하였다. 그리고 실험군에게는 감정코칭 부모교육 프로그램 8회기 후 동일한 설문지를 가지고 두 집단의 사후조사를 실시하였다. 설문지 작성은 평균 20분 정도 걸렸으며, 설문참여에 대한 기념품을 제공하고 대조군에게는 연구종료 후 같은 프로그램을 진행하였다.

Table 2. Emotional Coaching Parents Education Program

Step	Session	Theme	Contents
Orientation	1	Understanding education & emotion	<ul style="list-style-type: none"> Objectives of program, Introduce me What is emotion and emotion coaching?
Self awareness	2	What type of parents do I have?	<ul style="list-style-type: none"> Learn the tye of emotional coaching parenting To know my child's temperament
Emotional coaching phase I	3	Capturing emotions	<ul style="list-style-type: none"> Capturing a child's feelings Understanding other people's feelings
Emotional coaching phase II	4	To take a moment of emotion as a good opportunity	<ul style="list-style-type: none"> Coping with a child's negative feelings To accept and empathize with a child's feelings
Emotional coaching phase III	5	Empathy and listening	<ul style="list-style-type: none"> Understanding the importance of empathy Understanding the types of conversations concepts
Emotional coaching phase IV	6	Helping to express feelings	<ul style="list-style-type: none"> Emotional naming Judgment and coping with emotions
Emotional coaching phase V	7	A change to desirable behavior	<ul style="list-style-type: none"> To reprove, praise, apologize correctly To play a good adult
Emotional coaching parents' commitment	8	I'm an emotional coaching parent	<ul style="list-style-type: none"> Expressing one's desired family To convey one's gratitude

2.5 자료 분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS /WIN 24.0 프로그램을 활용하여 분석하였으며, 통계 값의 유의수준은 $p < .05$ 수준에서 검증하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성 및 종속변수에 대한 동질성 검증은 χ^2 -test, t -test로 분석하였으며, 프로그램 후 실험군과 대조군의 차이 검증은 t -test로 검증하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 일반적특성에 대한 동질성검증

유아연령에서 실험군과 대조군 모두 만 4세에 18명(60.0%), 만 5세에 12명(40.0%)이고, 자녀수에 있어 실험군은 1명 13명(43.4%), 2명 14명(46.6%), 3명 2명(10.00%), 대조군은 1명 12명(40.0%), 2명 14(46.6%), 3명 4(13.4%)였다. 그리고 유아의 출생 순서는 실험군은 첫째 19명(63.4%), 둘째 9명(30.00%), 셋째 2명(6.67%), 대조군은 첫째 21명(70.00%), 둘째 7명(23.4%), 셋째 2명(6.6%)이었다. 어머니의 연령은 만26세이상 ~ 30세미

만 실험군은 9명(30.0%), 대조군은 7명(23.4%), 만 30세 이상 ~ 40세미만 실험군은 17명(60.0%) 대조군은 17명(56.6%), 만 40세이상 ~ 45세미만 실험군은 3명(7.0%), 대조군은 4명(13.4%), 만 45세이상 실험군은 1명(3.0%) 대조군은 2명(6.6%)이었다. 어머니의 직업에서 실험군은 전업주부 22명(73.3%), 전일제주부 4명(13.3%), 시간제주부 4명(13.4%), 대조군은 전업주부 20명(66.6%), 전일제주부 5명(16.7%), 시간제주부 5명(16.7%)이고, 어머니의 교육정도에서 실험군은 고졸 15명(50.0%), 대학교졸업 5명(16.6%), 대학교졸업 10명(33.4%), 대조군은 고졸 18명(60.0%), 대학교졸업 4명(13.4%), 대학교졸업 8명(26.6%)이었다. 그리고 수입에서 실험군은 150만원이상 ~ 300만원미만 8명(26.7%), 300만원이상 ~ 450만원미만 14명(46.6%), 450만원이상 8명(26.7%), 대조군은 150만원이상 ~ 300만원미만 7명(23.4%), 300만원이상 ~ 450만원미만 14명(46.6%), 450만원이상 9명(30.0%)이었다. 일반적 특성에서 실험군과 대조군에 대한 동질성 여부를 검증한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 그러므로 실험군과 대조군의 일반적 특성은 동질한 것으로 나타났다(Table 3 참조).

Table 3. Homogeneity Test of Characteristics of Participants

(N=60)

Characteristics	Categories	Exp.(n=30)	Con.(n=30)	χ^2	p-value
		n(%)	n(%)		
child's age	4	18(60.0)	18(60.0)	0.000	1.000
	5	12(40.0)	12(40.0)		
The number of children	1 people	13(43.4)	12(40.0)	0.183	0.913
	2 people	14(46.6)	14(46.6)		
	3 people	3(10.0)	4(13.4)		
Infantile order of birth	First born	19(63.4)	21(70.0)	0.350	0.840
	Second born	9(30.0)	7(23.4)		
	Third born	2(6.6)	2(6.6)		
Mother's age	26 ~ 29	9(30.0)	7(23.4)	0.726	0.867
	30 ~ 39	17(60.0)	17(56.6)		
	40 ~ 44	3(7.0)	4(13.4)		
	≥45	1(3.0)	2(6.6)		
One's mother's occupation	Housewife	22(73.3)	20(66.6)	0.318	0.853
	Full-time work	4(13.3)	5(16.7)		
	Part-time work	4(13.4)	5(16.7)		
A mother's education	High school	15(50.0)	18(60.0)	0.606	0.739
	College	5(16.6)	4(13.4)		
	University	10(33.4)	8(26.6)		
Family income	150 ~299	8(26.7)	7(23.4)	0.126	0.939
	300~449	14(46.6)	14(46.6)		
	≥450	8(26.7)	9(30.0)		

3.2 종속변수에 대한 실험군과 대조군의 사전 동질성 검증

연구대상자의 사전 종속변수인 정서반응태도 그리고 하위변수인 타인피해, 정서조절, 그리고 총 양육 효능감, 하위변수인 전반적 양육 효능감, 양육능력, 의사소통능력, 학습지도능력, 훈육능력, 또한 감정코칭 부모유형에서 축소전환형, 억압형, 방임형, 감정코칭현에 대한 실험군과 대조군의 사전 평균값을 검증 한 결과, 통계적으로 유의한 차이가 없어($p>.05$) 두집단은 동질한 것으로 나타났다(Table 4 참조).

3.3 감정코칭 부모교육 프로그램이 정서반응태도에 미치는 효과

감정코칭 부모교육 프로그램을 실시한 후 정서반응 태도에서의 평균값 표준편차는 실험군(55.90 ± 4.25), 대조군(55.73 ± 4.60)로 두 군 간에 유의한 차이 ($t=1.17, p=.668$)가 없었다. 또한 하위변수인 타인피해에서 실험

군 (32.53 ± 2.67) 대조군(31.93 ± 2.95)으로 두 군 간의 유의한 차이($t=0.83, p=.412$)없었고, 정서조절도 실험군 (23.37 ± 3.00) 대조군(23.80 ± 3.43)으로 유의한 차이 ($t=-0.52, p=.604$)가 없었다(Table 5 참조).

3.4 감정코칭 부모교육 프로그램이 양육 효능감에 미치는 효과

감정코칭 부모교육 프로그램을 실시한 후 총 양육 효능감에서 평균값과 표준편차는 실험군(135.7 ± 18.87), 대조군 (123.4 ± 24.34)로 실험군이 더 높은 점수로 두 군 간에 유의한 차이($t=2.19, p=.032$)가 나타났다. 양육 효능감의 하위변수인 전반적 양육 효능감은 실험군 (38.93 ± 6.67), 대조군 (34.07 ± 8.94)로 실험군이 더 높은 점수로 두 군 간에 유의한 차이($t=2.39, p=.020$)를 나타내었다. 양육능력도 실험군(27.53 ± 3.62), 대조군 (25.20 ± 4.86)으로 실험군이 더 높은 점수로 두 군 간에 유의한 차이($t=2.11, p=0.39$)가 나타났다. 의사소통 능

Table 4. Homogeneity of Dependent Variables at Pre-test (N=60)

Variables	Exp.(n=30)	Con.(n=30)	t	p
	M±SD	M±SD		
Emotional reaction attitude	53.47±4.58	54.87±5.92	-1.03	0.310
Damage to others	30.53±3.38	31.00±2.80	-0.58	0.563
Emotional control	22.93±2.45	23.87±4.83	-0.52	0.350
Parenting efficacy	125.0±17.98	120.7±23.40	0.79	0.432
Overall Parenting efficacy	34.70±5.86	33.73±8.25	0.52	0.603
Child rearing ability	26.07±3.89	24.73±4.46	1.23	0.222
Communication ability	29.63±4.08	28.20±5.41	1.16	0.251
Learning guidance ability	20.20±4.04	19.80±4.61	0.36	0.722
Discipline ability	14.40±2.28	14.27±2.36	0.22	0.825
Parents' emotional coaching style				
Changeover style	11.53±2.75	12.47±2.99	-1.26	0.214
Suppressive style	10.13±3.05	11.53±3.34	-1.70	0.095
Noninterference style	5.87±1.28	5.13±1.81	1.81	0.076
Emotional coaching style	16.40±3.73	16.27±1.80	0.18	0.861

Table 5. Emotional Reaction Attitude Changes in Emotional Coaching s Parents Education Program (N=60)

Variables	Time	Exp.(n=30)	Con.(n=30)	t	p
		M±SD	M±SD		
Emotional reaction attitude	Pre	53.47±4.58	54.87±5.92	-1.03	0.310
	Post	55.90±4.25	55.73±4.60	1.17	0.668
Damage to others	Pre	30.53±3.38	31.00±2.80	-0.58	0.563
	Post	32.53±2.67	31.93±2.95	0.83	0.412
Emotional control	Pre	22.93±2.45	23.87±4.83	-0.52	0.350
	Post	23.37±3.00	23.80±3.43	-0.52	0.604

Table 6. Parenting efficacy Changes in Emotional coaching s parents education program (N=60)

Variables	Time	Exp(n=30)	Con(n=30)	t	p
		M±SD	M±SD		
Parenting efficacy	Pre	125.0±17.98	120.7±23.40	0.79	0.432
	Post	135.7±18.87	123.4±24.34	2.19	0.032
Overall Parenting efficacy	Pre	34.70±5.86	33.73±8.25	0.52	0.603
	Post	38.93±6.67	34.07±8.94	2.39	0.020
Child rearing ability	Pre	26.07±3.89	24.73±4.46	1.23	0.222
	Post	27.53±3.62	25.20±4.86	2.11	0.039
Communication ability	Pre	29.63±4.08	28.20±5.41	1.16	0.251
	Post	31.93±3.90	29.33±5.05	2.23	0.030
Learning guidance ability	Pre	20.20±4.04	19.80±4.61	0.36	0.722
	Post	22.13±3.96	20.13±4.31	1.87	0.067
Discipline ability	Pre	14.40±2.28	14.27±2.36	0.22	0.825
	Post	15.20±2.01	14.67±2.77	0.85	0.397

Table 7. Parents' Emotional Coaching Style Changes in Emotional Coaching Parents Education Program (N=60)

Variables	Time	Exp(n=30)	Con(n=30)	t	p
		M±SD	M±SD		
Parents' emotional coaching style					
Changeover style	Pre	11.53±2.75	12.47±2.99	-1.26	0.214
	Post	8.93± 3.33	12.13±2.19	-4.39	<.001
Suppressive style	Pre	10.13±3.05	11.53±3.34	-1.70	0.095
	Post	5.87±4.47	12.67±4.71	-5.74	<.001
Noninterference style	Pre	5.87±1.28	5.13±1.81	1.81	0.076
	Post	5.33±1.88	5.80±2.04	-0.92	0.361
Emotional coaching style	Pre	16.40±3.73	16.27±1.80	0.18	0.861
	Post	18.07±3.85	16.00±4.75	0.92	0.030

력은 실험군(31.93±3.90), 대조군 (29.33±5.05)로 실험군이 더 높은 점수로 두 군 간에 유의한 차이($t=2.23, p=.030$)를 보였다(Table 6 참조).

3.5 감정코칭 부모교육 프로그램이 감정코칭 부모유형에 미치는 효과

감정코칭 부모교육 프로그램을 실시한 후 축소전환형에서 평균과 표준편차는 실험군(8.93±3.33), 대조군 (12.13±2.19)로 실험군이 더 낮은 점수로 두 군 간에 유의한 차이($t=-4.39, p<.001$)을 보였고, 억압형도 실험군 (5.87±4.47), 대조군 (12.67±4.71)로 실험군이 더 낮은 점수로 두 군 간에 유의한 차이($t=-5.74, p<.001$)를 나타냈다. 그러나 방임형은 실험군(5.33±1.88), 대조군 (5.80±2.04)로 두 군 간에 유의한 차이($t=-0.92, p=.361$)를 보이지 않았다. 그리고 감정코칭형에서는 실험군(18.07±3.85), 대조군 (16.00±4.75)로 실험군이 더 높은 점수로 두 군 간에 유의한 차이($t=0.92, p=.030$)를 보였다(Table 7 참조).

4. 논의

본 연구는 유아기 어머니에게 감정코칭 부모교육 프로그램을 제공 한 후 정서반응태도, 양육 효능감 및 감정코칭 양육태도로 그 효과를 알아보고, 이를 통하여 효율적인 감정코칭 부모교육 프로그램의 기초자료를 제공하고 자 시도하였다.

연구 결과를 살펴보면 첫째, 정서반응태도에서 실험군은 감정코칭 부모교육 프로그램을 실시한 후 대조군과 유의한 차이가 없어 효과가 없는 것으로 나타났다. 그리고 하위영역인 타인피해, 정서조절에서도 효과가 없는 것으로 나타났다. 정서반응태도는 점수가 높을수록 지지적인 태도로 해석되는데 총 정서반응태도와 하위변수인 타인피해와 정서조절에서 본 연구결과는 실험군에서 사전 평균점수보다는 사후평가점수가 증가하였지만 대조군과는 유의한 차이를 보이지는 않았다. 이러한 연구결과는 초등학교 부모를 대상으로 감정코칭 부모교육 프로그램

을 실시한 후 부모의 정서반응 태도가 지지적으로 변화되는 효과가 있었다는 연구[13,21], 유아기 부모대상으로 감정코칭 부모교육 프로그램을 실시한 후 부모의 정서반응 태도가 지지적으로 변화되는 효과가 있었다는 연구[8] 등과는 일치하지 않은 결과를 보여주었다.

이승근[22]은 부모의 정서적 태도 변화를 시키는 것은 실제 상황에서의 행동 뿐 만 아니라 양육에 대한 인식의 전환이 필요한 과정으로, 부모가 감정에 대해 충분히 인식하고, 탐색하는 등 감정에 대한 직접적인 상황에 대한 행동 개입이 들어간 부모교육이 효과적이라고 하였다. 또한 정순중[23]의 연구에서 자녀와의 문제 상황에서 정서에 대한 직접적 행동개입이 들어가 부모가 정서를 효과적으로 활용하도록 하는 부모교육프로그램을 구성해야 부모의 정서에 대한 인식의 변화가 가능하다고 하였다. 그러므로 본 연구의 결과는 프로그램을 통해 연구 대상 어머니들의 정서의 인식 변화까지는 어려워 설문지에 나와 있는 문제 상황에 맞는 정서의 인식을 활용하기에는 한계가 있었던 것으로 생각된다. 그리고 Gottman[7]은 감정에 대한 이해를 해 나가는 과정에서 어떠한 상황의 순간에 드는 감정이 아동기 부정적으로 경험한 것에 대한 원인임을 알아차리기 시작하고, 내면에 깊이 자리 잡고 있는 감정의 깨달음은 잘 못 된 감정에 대한 이해로 나타난다고 하였다. 그러므로 부모가 현재 느끼고 경험하는 정서는 부모가 감정이 일어나게 한 원인을 알면 인식, 조절, 수용하며 자신의 문제행동을 벗어날 수 있다고 하였다. 그러므로 또한 본 연구의 결과는 어머니의 내면의 정서까지 인식하기에는 30 명이라는 집단의 크기로 상담자와의 깊은 상호교류의 부족과 8회기의 프로그램의 기간의 결과로 생각된다.

둘째, 양육 효능감에서 본 연구 결과, 실험군에서 감정코칭 부모교육 프로그램을 실시한 후 대조군과 유의한 차이가 있어 효과적이었다. 그리고 하위변수인 전반적 양육 효능감, 양육능력, 의사통능력에서는 프로그램 실시후 실험군과 대조군에서 유의한 차이가 있어 효과적이었으나 학습지도능력과 훈육능력에서는 유의한 차이가 없어 효과가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 감정코칭 부모교육 프로그램이 양육 효능감에 효과적이었다는 연구[24,25,27,28]와 일치한 결과를 보여 주었다.

양육 효능감은 부모역할의 수행능력에 대한 자신의 신념으로, 양육 효능감은 부모가 소유한 양육기술과 행동을 얼마나 스스로 잘 조절하여 과업을 성공적으로 수행할 수 있는가에 대한 부모의 판단에 영향을 미친다[29]. 그러므로 본 연구에서 프로그램을 통해 감정코칭에 대해

충분히 교육을 받고, 부모 자신이 현재 자녀의 감정을 충분히 인식하고 받아주지 못하고 있다는 것을 깨닫기 시작한 부모들이 더욱 크게 관심을 보였다. 그리고 감정코칭 부모교육을 통해 자녀와 정서적으로 가까워지고, 자녀를 어떻게 양육하는지 구체적인 방법을 터득하게 된 후 자신감을 가지는 됴에 따라 양육 효능감에 긍정적인 효과를 가지고 온 것으로 생각된다. 그리고 자신이 부모역할을 효과적으로 할 수 있다고 믿는 어머니들은 그들이 가지고 있는 자원을 잘 활용하여 힘든 자녀를 다룰 때 더 능숙해 지는데[30], 감정코칭 프로그램에 참여한 어머니들이 스스로 배운 내용을 자녀에게 적용하고 잘되고 있는 점과 바람직하지 못한 점에 대해서도 스스로 판단하고 노력하는 모습을 통해 양육 효능감에 긍정적인 변화가 있었음을 알 수 있다. 그러나 자녀의 지적 학습과 관련된 학습지도능력과 자녀를 통제하고 훈육하는 능력과 관련된 훈육 능력에서는 효과가 없는 것으로 나타났다. 양육 효능감은 부모의 양육 능력을 설명하는 주요한 인지적 요소로[27], 양육행동에 영향을 미치는 구체적인 지식과, 자신의 부모역할 수행능력을 신뢰 할 수 있는 정도를 말한다[12]. 이와 같이 양육 효능감에서 관련된 구체적인 지식은 중요하다고 하겠다. 그러나 본 연구에서의 감정코칭 부모교육 프로그램 내용은 학습지도와 훈육능력에 관한 지식 적인 부분에서 부족한 부분이 있어 관련된 지식 부족의 결과로 두 하위변수에서 효과가 나타나지 않은 것으로 생각된다.

셋째, 감정코칭 양육태도에서 본 연구 결과, 실험군에서는 감정코칭 부모교육 프로그램을 실시한 후 축소전환형, 억압형은 줄고, 감정 코칭형에서는 늘어나면서 대조군과 유의한 차이가 있어 효과적이었다. 그러나 방임형에서는 프로그램을 실시한 후 실험군과 대조군에서 유의한 차이가 없어 효과가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 초등학교 부모를 대상으로 감정코칭 부모교육 프로그램을 실시한 후 축소전환형, 억압형, 방임형은 줄고 감정 코칭형을 늘려 효과가 있었다는 연구[31]와는 부분적으로 일치하였다. 그리고 유아기 부모를 대상으로 감정코칭 부모교육 프로그램 후 감정코칭은 증가하지 않았지만 축소전환형, 억압형, 방임형의 부정적 양육방식이 줄어들어 전체적으로 자녀양육 태도가 긍정적으로 변화되었다는 연구[32]와도 부분적으로 일치하였다.

축소전환형의 부모는 자녀가 감정을 나타낼 때 그 감정을 모른 채 하거나 무시, 간과하고, 다른 방향으로 전환하려고 한다. 그리고 억압형 양육 유형은 자녀의 감정을 표현하지 못하도록 하거나 자녀의 감정 자체를 비난하는

것이고, 방임형 양육유형은 자녀의 모든 감정을 허용하지
만 행동에 대해서는 선도해 주지 않은 방식이다[7]. 그리
고 감정 코칭형 양육태도는 자녀의 모든 감정을 허용하
되 그 행동을 선도하는 방식이다. 그러므로 본 연구에서
의 감정코칭 부모교육 프로그램은 5단계로 구성되어 1단
계, 자녀의 감정을 인식하기, 2단계, 감정적 순간을 친밀
감 형성과 교육의 기회로 만들기, 3단계, 자녀의 감정 공
감하기, 4단계, 자녀의 감정을 표현하도록 돕기, 5단계,
자녀 스스로 문제를 해결할 수 있도록 이끌면서 행동에
한계를 정해 주기로 구성되어 있어[33], 프로그램이 단계
별로 부모의 변화를 유도하여 프로그램 후 축소전환형,
억압형은 줄고 감정 코칭형은 증가 한 것으로 생각된다.
그러나 본 연구결과 방임형에서 효과가 없는 것으로 나
타났다. 이는 방임형은 자녀의 감정을 다 인정하고 공감
하지만, 자녀의 행동을 올바른 방향으로 끌어주거나 한계
를 제시하지는 못한다. 감정 코칭형과 방임형 부모가 아
이의 감정을 무조건적으로 받아들이기 때문에 비슷하지
만 상당한 차이가 있다. 이 차이는 감정 코칭형은 아이의
감정이라는 세계를 해쳐 나가도록 길잡이 역할을 하지만,
방임형은 지나치게 관대하며, 조건 없는 수용이라는 이름
아래 자녀가 부적절한 감정표현을 하거나, 올바르지 못한
행동을 해도 혼내지 않고 내버려 둔다[6]. 그러므로 본연
구의 결과는 프로그램 구성과 내용에서 Gottman[7]의
부모교육 5단계 중 마지막 단계인 자녀 스스로 문제를
해결할 수 있도록 이끌면서 자녀의 올바르지 않은 행동
에는 한계를 정해 주기의 내용과 구성이 방임형을 변화
시키기에는 부족했던 것으로 생각된다.

이러한 결과로 감정코칭 교육 프로그램이 유아기 어머
니의 효율적으로 양육의 과업을 완수 할 수 있다는 믿음
이 생겼으며, 아이의 감정을 공감 할 수 있는 감정 코칭
형으로 양육 스타일이 변화 될 수 있어 부모교육 프로그
램으로 활용할 수 있다고 하겠다. 다만 정서반응태도에서
효과가 없었다. 이에 추후 프로그램에서는 실제상황에서
의 행동개입, 그룹의 크기, 자녀교육의 지식적인 부분 그
리고 자녀에게 코칭과 관대함의 차이 등을 고려한 프로그
램의 내용, 방법 등의 개선이 필요하다. 즉, 양육에 대
한 양육 능력 내용에서 부모의 인식 확대와 지식 부분 확
대 그리고 아이의 길잡이 역할의 강조 등을 고려 할 필요
가 있다고 하겠다. 또한 직접적 개입 시연 확대, 동영상
피드백, 집단의 크기 등 프로그램 구성에서도 이러한 부
분을 고려한 감정코칭 부모교육 프로그램의 개발이 필요
하다고 생각한다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 감정코칭 부모교육 프로그램을 실시하여 유
아기 어머니들의 정서반응태도, 양육 효능감 및 감정코칭
양육태도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보아, 유아기 어
머니들의 부모교육 프로그램의 기초자료로 활용하는 목
적으로 실시한 비동등성 대조군 전후설계실험연구이다.
감정코칭 부모교육 프로그램이 유아기 어머니의 양육 효
능감과 감정코칭 양육태도에 효과가 있는 것으로 나타났
다. 따라서 본 연구에서 사용한 감정코칭 부모교육 프로그
램은 유아기 어머니들의 양육에 대한 자신감을 가지도
록 하였으며, 또한 어머니들의 양육태도를 바람직하게 변
화시켜 양육에 도움을 주었으며 부모교육 프로그램으로
활용이 될 것을 보여준다. 다만 한 지역에 2개의 기관에
서만 시행하여 연구결과를 일반화하기에 제한이 있으므
로 추후 프로그램을 확대하여 시행 해 볼 것을 제언한다.

REFERENCES

- [1] M. A. Jeong. (2011). *Analysis on the Needs of Parent Education and Information of child-Rearing between Fathers and Mother of Early childhood*. Unpublished master's thesis. Sungsil University, Seoul.
- [2] M. H. Bornstein, C. S. Hahn & O. M. Haynes. (2011). Maternal personality, parenting cognitions, and parenting practices. *Developmental psychology*, 47(3), 658.
- [3] H. J. Park & Y. Y. Kim. (2019). A Study on Perception and Demand for the Parent Education Program Activation. *Journal of the Korea Convergence Society*, 10(5), 173-180. Doi: 10. 15207/JKCS.2019.10.5.173
- [4] Y. J. Shin & H. S. Kim. (2002). *Parent emotion*. Seoul : Heongseol Co.
- [5] S. R Ramsden & J. A Hubbard. (2002). Family ecpreesiveness and parental emotion coaching: Their role in children's emotion regulation and aggression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30(4), 657-667.
- [6] J. M. Gottman & E. Y. Nam. (2007). *Raising an emotionally intelligent child : the heart of parenting*. Seoul : Enders Korea Co.
- [7] J. M. Gottman, L. F. Katz & C. Hooven. (1997). *Meta-emotion : How families communicate emotionally*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- [8] J. Y. Han. (2016). *Empirical Study on Mother's Emotional Reaction attitudes Observed in Application Process of Emotion-Coaching parents Education*. Unpublished master's thesis. Dongguk University, Seoul.
- [9] H. S. Park. (2014). *Effect of mother's emotional*

- intelligence on emotion regulation style and attitude toward emotional expressiveness*, Unpublished master's thesis. Kyonggi University, Suweon.
- [10] W. M. Kim. (2012). *Changes in The way of Parenting Education programs for Parents Emotions Coach* (Gottman's theory focused on), Unpublished master's thesis. Seoul Theological University, Seoul.
- [11] S. J. Bradley. (2000). *Affect regulation and the development of psychopathology*. New York: Guilford Press.
- [12] A. Bandura. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *self-efficacy beliefs of adolescents*, 5, 307-337.
- [13] Y. R. A. N. Seo. (2010). *The Effects of Emotion coaching Education for parenting Efficacy, and Communication between Parents and children*. Unpublished master's thesis. Aju University, Suweon.
- [14] J. N. Kim. (2012). *Effects of Emotion Coaching parents Education Have on child Emotion Education Method*. Wnpublished master's thesis. Gyeongsang National university, Jinju.
- [15] Y. J. Park. (2013). *Effects of Emotion Coaching Program on Elementary School Students' Self-Regulation, Self-Esteem and Interpersonal skills*. Unpublished doctoral dissertation. Gyeongsang National university, Jinju.
- [16] M. J. Choi & M. C. Whang. (2017). A Study on behavior response of child by emotion coaching of teacher based on emotional reconition technology. *Journal of the Korea Convergence Society*, 8(7), 323-330. Doi: 10. 15207/JKCS.2017.8.7.323
- [17] C. Saarni. (1989). *Children's understanding of strategic control of emotional expression in social transaction*. In C. Saarni, & P. Harris(Eds.), *Children's understanding of motion*(pp. 181-207). New York: Cambridge University press.
- [18] R. An. (2005). *The Relationship between Children's Individual Variables, Mothers' Emotionality and the Children's Emotional Development, social Competence*. Unpublished doctoral dissertation. Ewha woman's University, Seoul.
- [19] H. S. Choe & O. B. Chang. (2017). The Casusal Relations Model of Korean Mother's Parenting Self-Efficacy: Focusing on Children's Temperamant and Mother's Perceived social support and stress. *Journal of the Human Development*, 12(1), 15-67.
- [20] J. M. Gottman, L. F. Katz & C. Hooven. (1996). Parental Meat-Emotion philosophy and the Emotional Life of Families: Theoretical models and preliminary Data. *Journal pf Family Psychology*, 10, 243-268.
- [21] S. K. Seo. (2011). *The Effect of Emotion- Coaching on Improvement of Mother's Supportive Emotional Reaction Attitude*. Unpublished Master's thesis. Daegu University, Daegu.
- [22] S. K. Lee. (2010). *The Efficacy of 'How to talk so kids will listen' program for korean Parents and their Children*. Unpublished Master's thesis. Korea University Seoul.
- [23] S. J. Cheong. (2005). *A study on the Development of Emotion Management Training Program for Parents and It's Effects*. Unpublished doctoral dissertation. Seoul women's University, Seoul.
- [24] M. H. Gu. (2018). *The Effect of Emotion- Coaching Program on Emotional Regulation and Parenting Effycacy of Mothers with Elementary School child*. Unpublished master's thesis. Jeonbuk National University, Jeonju.
- [25] S. S. Beak, Y. K. Ahn & K. H. Kwak. (2017). The Effect of Emotional Coaching Parent Education Program on Parentiong Attitude, and Emotional Expressiveness. *Korean Journal of child Education and Care*, 17(2), 1-24. Doi: 10. 21213/kjcec.2017.17.2.1
- [26] S. K. Seo & E. K. Kim. (2017). the Effect of Emotion-Coaching on Improvement of Mother's Supportive emotional Reaction Attitude, *The Journal of Play Therapy*, 16(1), 95-109.
- [27] P. K. Coleman & K. H. Krraker. (1997). Self-efficacy and parenting quality; Findings and future applications. *Developmental Review*, 18(2), 47-85.
- [28] L. E. Dumka, H. D. Stoerzinger, K. M., Jackson & M. W. Roosa. (1996). Examination of the cross-cultural and cross-language equivalence of the parenting Self-agency measure. *family Relations*, 45(2), 216-222.
- [29] A. Bandura. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. NY: W. H. Feeman and company.
- [30] M. Fish & C. A. Sitter. (1993). Mother parity as a main and moderating influence on early mother-infant interaction. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 14, 557-572.
- [31] W. M. Choi. (2015). *The Effect of Gottman's Emotion-Coaching Parent Education: on Mother's Child-pearing Attitude and Parenting Stress*. Unpublished Mother's thesis, Deogseong Women's University, Seoul.
- [32] K. S. Park. (2010). *The Effect of Parenting Program toi disciplinary Behavior Pattern and paranting Abstract Attitude of Preschool student's mother*. Unpublished Mother's thesis, Kangnam University. Seoul.
- [33] S. A. Gottman, H .D. Choi & B. Jo. (2011). *Emotional Coaching for chid*. Seoul: Korea Economic Daily.

최 주 현(Jou-hyun Choi)

[정회원]



- 2019년 8월 : 동국대학교 사회과학대학원 사회상담심리학과 석사
- 관심분야 : 부모상담, 아동상담
- E-Mail: soumi12@hanmail.net

김 인 흥(In-hong Kim)

[정회원]



- 1984년 2월 : 서울대학교 (간호학사)
- 1993년 8월 : 이화여자대학교(간호교
석사)
- 1999년 2월 : 경희대학교 (간호학 박
사)
- 2000년 3월 ~ 현재 : 동국대학교간호
학과 교수

· 관심분야 : 지역사회정신건강

· E-Mail: ihk2624@dongguk.ac.kr