



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

가정학 석사학위 논문

회복탄력성 부모교육 프로그램이
영유아기 부모의 양육스트레스와
자기효능감에 미치는 효과

Effects of a Parent Education Program for
Resilience on Parenting Stress and Self-Efficacy
in Parents of Infants and Toddlers

울 산 대 학 교 대 학 원
아 동 가 정 복 지 학 과
김 금 남

가정학 석사학위 논문

회복탄력성 부모교육 프로그램이
영유아기 부모의 양육스트레스와
자기효능감에 미치는 효과


지도교수 정민자


이 논문을 가정학 석사학위 논문으로 제출함


2024년 01월

울산대학교 대학원
아동가정복지학과
김금남

김금남의 가정학 석사학위 논문을 인준함

심사위원 김영주 

심사위원 허은정 

심사위원 정민자 

울산대학교대학원

2024년 01월

목 차

<국문 초록>

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	4
II. 이론적 배경	5
1. 회복탄력성	5
1) 회복탄력성의 정의	5
2) 회복탄력성의 특성	9
3) 미국 심리학회 회복탄력성	10
2. 부모교육	15
3. 양육스트레스	17
4. 자기효능감	19
III. 연구 방법	22
1. 연구 대상	22
2. 연구 설계	24
3. 연구 측정도구	24
4. 회복탄력성 부모교육 프로그램	27
5. 연구 절차	28
6. 자료 분석	30

IV. 연구 결과.....	31
1. 회복탄력성 부모교육이 영유아기 부모의 양육스트레스에 미치는 효과 ...	31
2. 회복탄력성 부모교육이 영유아기 부모의 자기효능감에 미치는 효과	33
3. 회복탄력성 부모교육 소감문 질적분석	35
V. 결론 및 제언	40
참고문헌	43
부록	49
Abstract	63

표 목 차

<표 1> 회복탄력성의 개념 정의.....	8
<표 2> 미국심리학회 회복탄력성의 특성.....	11
<표 3> 롤린 맥크레이티의 회복탄력성의 네 가지 영역.....	11
<표 4> 조앤 보리센코의 회복탄력성을 높이는 방법.....	12
<표 5> 회복탄력성을 높이는 6가지 기술.....	13
<표 6> 회복탄력성 검사	14
<표 7> 연구대상의 일반적 배경.....	23
<표 8> 실험 설계.....	24
<표 9> 어머니의 양육스트레스 척도 하위 요인 및 신뢰도.....	25
<표 10> 자기효능감 구성요소 및 신뢰도.....	26
<표 11> 정규성 검정결과.....	26
<표 12> 회복탄력성 부모교육 프로그램.....	28
<표 13> 연구의 진행절차.....	28
<표 14> 양육스트레스의 사전검사와 사후검사 결과.....	31
<표 15> 양육스트레스의 하위요인.....	32
<표 16> 자기효능감 사전검사와 사후검사 결과.....	33
<표 17> 자기효능감의 하위요인.....	34
<표 18> 부모교육 프로그램에 대한 참여자 소감.....	35
<표 19> 부모 자신에게 도움이 되거나 변환된 점	35
<표 20> 가족에게 미친 영향과 변화.....	36
<표 21> 개인적으로 가장 유익해던 프로그램과 이유.....	36
<표 22> 행복 일기를 적고 난 이후 소감.....	37

그림 목 차

<그림 1> 실험집단 소감문 워드 클라우드 결과.....	38
---------------------------------	----

국문 초록

회복탄력성 부모교육 프로그램이 영유아기 부모의 양육스트레스와 자기효능감에 미치는 효과

아동·가정복지학 전공 김금남
지도교수 정민자

본 연구는 하트매스 연구소에서 개발하여 회복탄력성을 향상시키는 방법에 대한 최성애 박사의 최신 이론과 실습법을 근거로 ‘회복탄력성 부모교육 프로그램’을 실시하여 영유아기 부모의 양육스트레스와 자기효능감에 미치는 효과를 검증해 보고자 한다. 이를 통해 양육스트레스를 호소하는 영유아기 자녀를 둔 부모를 위한 교육, 상담과 치료를 위한 기초자료를 제공하고, 부모가 양육스트레스에 유연하게 대처하고 자기효능감을 높여 자신감을 가지고, 자신의 행동을 조절, 통제할 수 있는 능력을 높이고자 한다.

이를 위해 U시에 소재한 E어린이집 영유아 부모 24명 중 실험집단 12명, 통제집단 12명으로 구성하였다. 실험집단 영유아 부모 12명을 대상으로 회복탄력성 부모교육 프로그램을 4주 동안 총 6회기 실시하고, 사전·후 양육스트레스와 자기효능감 검사를 실시하여 SPSS25.0을 이용하여 분석하였다. 두 집단(실험집단, 통제집단)의 동질성을 검증하기 위하여 독립표본 t -검정(independent-samples t -test)와 정규성을 확보하기 위해 Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk 검증을 실시하였다. 또한 두 집단(실험집단, 통제집단)의 사전, 사후검사 총점 평균과 표준편차를 산출하였고, 사전, 사후검사 점수의 차이를 검증하기 위해 대응표본 t -검정(Paired-samples t -test)을 실시하였다. 연구 참여자의 목소리를 듣고자 프로그램 이후 소감문을 받아 분석하였다. 이를 통해 얻은 결론을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 회복탄력성 부모교육 프로그램을 실시한 집단의 양육스트레스는 사전검사에 비해 사후검사에서 4.50이 낮아졌고, 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. ($t=2.67$, $*p<.05$). 반면, 통제집단은 점수의 변화가 거의 일어나지 않았다. 양육스트레스의 하위요인 중 **부모의 고통**은 집단별로 전후의 점수 차이를 살펴보면, 실험집단은 사전검사에 비해 사후검사에서 3.33이 낮아졌고, 통계적으로 유의미한 차이가 있었다 ($t=5.087$, $***p<.001$).

둘째, 회복탄력성 부모교육 프로그램을 실시한 집단의 자기효능감은 사전검사에

비해 사후검사에서 5.09 높아졌고, 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($t=2.36$, $*p<.05$). 통제집단은 사후검사에서 2.34가 낮아졌고, 통계적으로 유의미하지 않았다. 자기효능감의 하위요인 중 **자신감**은 집단별로 전후의 차이를 살펴보면, 실험집단은 사전검사에 비해 사후검사에서 1.67이 높아졌고, 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($t=2.381$, $*p<.05$).

셋째, 회복탄력성 부모교육 프로그램 이후 소감문을 구글 워드 클라우드로 분석한 결과 실험집단 부모들은 나와 비슷한 마음을 가진 부모들이 있다는 것을 알고, 긍정심과 감정조절을 통해 부정적인 말의 횟수는 줄어들고, 감사와 고마움의 마음으로 변화됨을 알 수 있었다. 또한, 자신의 장점을 찾고 자존감이 올라갔으며 감사와 다행으로 긍정심이 높아졌음을 알 수 있었다.

결론적으로 회복탄력성 부모교육 프로그램이 영유아기 부모의 양육스트레스의 부모의 고통 변화와 자기효능감에 미치는 효과는 긍정적으로 볼 수 있다. 따라서 부모는 회복탄력성 부모교육을 통해 양육스트레스에 유연하게 대처하고 자기효능감을 높여 자신감을 가지고, 자신의 행동을 조절, 통제할 수 있는 능력이 높아질 것이다.

주요어: 회복탄력성, 영유아기부모, 부모교육프로그램, 양육스트레스, 자기효능감

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

사랑하는 사람과의 결혼생활에서 새 생명의 잉태와 출산으로 부모가 된다는 것은 무척 설레고 신비롭고 행복하다. 하지만, 양육에 대한 막연한 심리적 불안과 부모로서의 역할에 대한 부담감이 생긴다(이라혜, 2023). 또한, 핵가족화로 가족지지 체계가 감축됨에 따라 다른 가족구성원의 도움은 받지 못하고, 고스란히 부부 둘만의 양육 방식으로 자녀를 양육해야 한다. 이로써 부부에게 부담감이 가중되고(김기현, 2000). 부모 역할의 습득이 가족 내에서 자연스럽게 이루어지지 않는다. 그래서 현대사회의 부모는 이전 세대와 다르게 양육에 대한 확신이 부족하여 부모 역할에 어려움을 느낀다(박지영, 2020). 특히, 영유아기 시기를 경험하는 부모는 부모의 관계 변화, 환경 변화, 역할, 정체성에 혼란과 갈등이 생기고, 자녀 양육의 의무와 책임감, 긴장감으로 인해 정신적, 신체적으로 지치고 양육스트레스를 겪게 된다(이라혜, 2023).

양육스트레스는 누구나 부모가 되는 과정에서 경험할 수 있는데, 일시적인 근심이나 부담감과 다르게 일상적이고 지속적인 특성을 갖는다(안지영, 박성연, 2002). 매일 반복되는 일상에서 부모와 자녀 간에는 갈등이 유발되기 쉽고 이는 부모의 양육스트레스를 증가하게 하여 심리적 어려움을 유발하며 나아가 부모와 자녀의 관계에서 문제를 일으키며 자녀 발달에 영향을 끼친다(이계순, 2016). 부모들이 일상적으로 느끼는 양육스트레스는 긴장 상태를 유발하고 과도할 경우에는 신체와 건강에 좋지 않은 영향을 미치므로 양육스트레스는 부모의 건강뿐만 아니라 자녀의 발달과 가족관계에도 부정적인 영향을 미친다(임순화, 박선희, 2010). 양육스트레스는 부모가 역할을 수행하면서 반복적이고 만성적으로 경험하는 정신적·신체적 부담감으로서(강정민, 2015), 양육과정에서 겪는 좌절감, 당황, 성급함 등과 같은 일상적인 스트레스를 포함한다(조경희, 2015).

양육스트레스 이론에 따르면 영유아기 아동의 어머니 양육스트레스가 높을 경우, 통제와 같은 부정적인 양육 행동이 나타날 수 있다(Abidin, 1990). 스트레스가 점차 축적되면 피로감, 좌절감, 정신적 소모감, 무력감 등의 소진 현상이 나타난다(장성오, 김용미, 2011). 양육스트레스로 인한 소진은 개인적 우울함, 도덕적 상실, 고립감, 생산성 감소, 대처능력 감소, 냉소적 태도로 신체 및 정신건강의 문제로 이어질 수 있다(한은하, 2010). 이는 지속적인 양육스트레스로 어머니의 양육 행동과 양육 효능감이 부정적이 될 수 있음을 의미한다.

세상에 태어나 처음으로 만나게 되는 부모와의 스킨십과 경험은 인간의 성장과 발달에 많은 영향을 미친다. 아이의 울음에 반응하고 무엇을 원하는지 알아차리고 반응해 줌으로써 부모와 자녀 간의 신뢰감이 형성되고 아동은 자신과 타인에 대한

믿음이 생겨나며 이것은 장차 타인과의 관계를 만들어가는 밑거름이 된다(이혜숙, 2012). 부모는 자녀의 발달에 직접적으로 긍정적인 영향 또는 부정적인 영향을 미치는 중요한 요인이며, 부모가 자녀 양육을 어떻게 하느냐에 따라 자녀의 성장 결과에 상당히 다른 모습이 될 수 있다(조선화, 2011).

양육과정에서 어머니의 부정적인 감정은 자신의 양육 능력을 낮게 평가하고 부정적인 자아상을 갖게 됨으로써 부모의 효능감을 저하시킨다(박성현, 2012). 이 부정적인 감정은 고스란히 아이에게 전달되어 유아기 성장과 발달에 부정적인 영향을 미치게 된다(김지민, 2017). 양육스트레스와 부정적인 감정은 개인과 환경의 관계 속에서 일어나는 역동적 심리적 과정이기 때문에(장경문, 2003), 어머니마다 지각하는 스트레스의 수준이나 소진하는 정도에 따라 차이를 보인다. 현재의 양육 상황을 어떻게 받아들이고 대처하느냐에 따라 비슷한 양육 환경이나 상황에 있는 어머니라도 스트레스를 느끼는 정도가 각각 다르며, 이것은 개인의 내적 자원이 매우 중요하다는 것을 알 수 있다(이지영, 2018).

이러한 맥락을 바탕으로 내적 자원 중 회복탄력성은 스트레스나 어려운 상황을 직면했을 때, 이를 극복하고 변화하는 환경에 적응하기 위해 긍정적으로 대처하는 심리적 특성이다(이시연, 2022). 내적으로 성장하는 심리적 특성은 영유아기 어머니가 긍정적인 정서로 양육할 수 있도록 도움이 되는 심리적 요인으로 보인다(이라혜, 2023).

회복탄력성은 역경과 고난에 대처하는 힘. 그리고 자신의 에너지를 저장하여 주도적으로 살아갈 수 있는 삶의 능력이다(최성애, 2014). 회복탄력성은 어려운 역경에 굴하지 않은 힘의 원동력이라고 말하며(김주환, 2011), 선천적으로 타고난 능력이 아닌 상황에 따라 때에 따라 변화할 수 있으며 후천적인 노력과 교육, 훈련으로 증진할 수 있다고 한다(이현예, 조현주, 2016). 장경문(2003)은 스트레스 상황에서 회복탄력성이 높은 사람들은 회복탄력성이 낮은 사람들에 비해 문제를 적극적으로 유연하게 대처하는 방식을 사용했다는 결과를 나타냈다. 유소민(2021)은 회복탄력성이 높은 어머니는 양육스트레스가 증가해도 원상태로 빠르게 회복되어 긍정적인 양육을 할 수 있다는 결과를 밝혔다. 또한 방성희(2016)는 양육스트레스를 줄이기 위해 장애아동 어머니의 사회적 지지와 양육스트레스에 대한 회복탄력성의 관계에서 회복탄력성을 향상시키는 것이 효율적이라는 결과를 발표했다. 이러한 결과로 볼 때 양육스트레스를 효과적으로 극복하고, 양육과정에서 긍정적인 효과를 미쳐 성장을 촉진하는 역할을 하는 것은 회복탄력성이 높은 부모임을 알 수 있다.

그러나 자녀교육에 대한 수많은 정보가 넘쳐나는 시기에 살고 있는 부모들은 자녀들과 어떻게 상호 작용하는 것이 바람직한지에 대해 수많은 정보 속에서 혼란을 겪는다(김영옥, 박성연, 2011). 이와 같이 대부분의 부모들은 양육에 대한 바람직한 지식과 정보, 기술의 부족으로 현시대에 알맞은 올바른 양육에 대한 가치관을 세우지 못하고 갈등을 경험한다. 이런 현상에서 부모에게 바람직한 양육 태도를 가질 수 있도록 하고 부모와 자녀 간의 적합한 양육 태도를 모색하고, 효과적인 상호

작용 행동을 하도록 도움을 주는 것은 부모와 자녀의 긍정적인 삶을 위해 의미가 있다고 본다. 최주현(2019)은 부모교육에는 부모 역할에 대한 다양한 지식과 지원, 정서적 지지와 기술적 훈련이 필요하다고 인식하여 다양하게 부모교육 교육프로그램이 여러방법으로 개발, 실행되어 그 효과를 검증받은 바가 있다고 말했으며, 김혜자(2010)는 부모교육 프로그램에 참여한 부모의 양육스트레스는 감소하고 자기효능감이 증진되었다는 결과를 나타내었다.

예전에는 자녀 양육에서 의식주 해결이 주가 되었다면 현대사회는 자녀의 교육과 인격 형성 등 다양한 관점이 추가되고 있다. 이러한 관점은 경제적·정신적으로 자녀 양육 부담을 가중시키고, 부모의 책임과 역할이 높아지면서 양육스트레스는 증가하고, 부모 자신의 효능감은 낮아지고 있다. 이를 잘 이겨내고 회복할 수 있도록 도움을 주는 실질적인 부모교육이 필요하다.

영유아 발달에 대한 이해와 다양한 양육 상황에 대해 유연하게 대처할 수 있는 방법을 배울 수 있는 시간과 부모 자신의 노력이 필요하다. 부모교육을 통해 부모 자신의 스트레스는 줄이고, 효능감을 높이고 행복한 가족생활을 영위해 갈 수 있을 것이다. 최근 가족을 보는 시각이 가족체계에 따른 회복탄력성의 중요성이 증가함에 따라 회복탄력성 부모교육 프로그램이 부모의 양육스트레스와 자기효능감에 미치는 영향을 알아보려는 본 연구는 의미가 있을 것으로 사료된다.

따라서 본 연구의 목적은 미국의 하트매스 연구소에서 개발하여 회복탄력성을 향상시키는 방법에 대한 최성애 박사의 최신 이론과 실습법을 근거로 ‘회복탄력성 부모교육 프로그램’을 실시하여 영유아기 부모의 양육스트레스와 자기효능감에 미치는 효과를 검증해 보고자 한다. 이를 통해 양육스트레스를 호소하는 영유아기 자녀를 둔 부모를 위한 교육, 상담과 치료를 위한 기초자료를 제공하고, 부모가 양육스트레스에 유연하게 대처하고 자기효능감을 높여 자신감을 가지고, 자신의 행동을 조절, 통제할 수 있는 능력을 높이고자 한다.

2. 연구 문제

다음과 같이 연구의 목적에 따라 연구 문제를 설정하였다.

연구 문제 1.

회복탄력성 부모교육 프로그램이 영유아기 부모의 양육스트레스에 미치는 효과는 어떠한가?

연구 문제 2.

회복탄력성 부모교육 프로그램이 영유아기 부모의 자기효능감에 미치는 효과는 어떠한가?

연구 문제 3.

회복탄력성 부모교육 소감문 질적분석은 어떠한가?

Ⅱ. 이론적 배경

1. 회복탄력성

회복탄력성을 뜻하는 'resilience'는 '다시 튀어 오르다'는 뜻을 지니고, 라틴어의 'resiliere'에서 생겨 난 것으로 원래 물질이나 기관의 유연성과 신축성을 설명하기 위해 사용된 과학 용어이며(Greene, 2009), 심리학에서는 '정신적인 저항력'을 의미한다(홍은숙, 2006; Opp et al., 1999). 회복탄력성은 개인의 능력 중 하나로 역경이나 스 상황을 극복하는데, 효과가 있는 긍정적인 힘이며, 본능적으로 타고 나는 부분도 있지만, 도전적인 환경과 변화에 긍정적으로 적응하고 개발하는 과정에서 발달하는 것이다. 다시 말하면 역경이나 스트레스 상황으로부터 다시 되돌아오는 능력으로 급변하는 환경에 능동적으로 대처하는 힘을 말한다(Reivich & Shattree, 2003).

회복탄력성은 1980년대부터 심리학, 교육학, 사회학, 커뮤니케이션학, 상담학, 정신의학, 간호학, 보건학 등 여러 학문 분야에서 연구되고 있으며, 국내에서 적응력, 회복력, 자아탄력성, 탄력성, 적응유연성, 유연성 등으로 번역되기도 하였으나 최근에는 회복탄력성 용어를 많이 사용하고 있다(유상희, 2019). 회복탄력성은 최근 들어 연구가 많이 시행되고 있으며, 연구자의 관심과 연구 분야에 따라 다양하게 정의되고 있다(김은희, 2021).

1) 회복탄력성의 정의

회복탄력성(resilience)에 대한 최초의 체계적인 연구는 1970년대 정신과 의사와 심리학자들에 의해 비롯되었다(민동일 2007). 위험집단 아동들에 대한 관심으로부터 시작되었는데, 위험환경, 빈곤, 정신분열증에 걸린 부모 등과 같은 요인으로 인해 심각한 문제가 나타날 것으로 예상되는 위험집단의 아동들을 대상으로 진행된 중단 연구(Garmezy, 1971; Rutter, 1979; Werner, Smith, 1982)에서, 많은 위험 요인에 노출되어도 아이들이 큰 문제 없이 바르게 성장하는 현상을 '회복탄력성'이라고 명명했다. 이런 아동들의 성장 과정에서 나타날 수 있는 문제를 미리 예방하고, 유능성을 더욱 증진 시킬 수 있는 정책과 프로그램을 개발하였는데, 그것이 '회복탄력성' 관련 연구의 시초라고 할 수 있다. 회복탄력성의 정의는 연구자마다 다양하게 제안되고 논의되었다. 회복탄력성에 대한 정의는 전체적으로 회복탄력성을 능력이나 성격특성으로 보는 공통점을 지니고 있지만, 연구자마다 조금씩 강조하는 부분에서 차이가 있다(김은희, 2021). 초기 연구에서는 회복탄력성을 내외적인 스트레스에 대하여 융통성 있게 대응하는 다양한 적응 능력이라고 정의하였다면 이후에는 개인적, 인지적, 사회적 영역에서의 문제해결 가능한 융통성이 있는 능력이라고 확장해 갔다.

회복탄력성의 공통점은 회복탄력성을 적응 능력과 긍정적 자질로 본다. 회복탄력성은 개인이 내적이거나 외적으로 경험하는 스트레스나 역경 또는 외상을 긍정적으

로 바라보면서, 자신이 헤쳐나가야 할 환경에 적응하는 개인적 자질 중의 하나로 다루고 있다(김은희, 2021). 많은 역경 속에서 부정적인 정서는 감소시키고 긍정적인 정서는 증가시키고, 누구나 겪을 수 있는 여러 유형의 어려움을 오히려 자신을 성장시키는 경험으로 바꾸고, 마음을 회복하는 힘 또는 능력이라고 하였다. 회복탄력성은 여러 요인의 상호작용을 통해 변화가 가능하고, 노력을 통해 향상되는 특성을 지니고 있다는 것이다(Gu & Day, 2013). 여러 분야에서 이루어지는 회복탄력성 프로그램 개발과 적용에 대한 연구는 이러한 연구 결과를 뒷받침한다.

회복탄력성은 마음의 근육과 같다. 신체를 건강하게 하기 위해서는 운동으로 근육을 키우는 것처럼, 마음이 강한 힘을 발휘하려면 단단한 마음의 근육이 필요하다”라고 주장하였다(김주환, 2011). 사람은 태어나면서 회복탄력성을 가지고 있지만, 몸의 근육을 단련하기 위해 운동을 하는 것처럼 마음의 근육을 키우는 것도 그 무엇보다 중요하다. 이러한 기술들은 살아가면서 겪게 되는 좌절을 극복하는 능력을 높일 수 있는 에너지를 개발하고, 그 힘을 강하게 키울 수 있다(박기령, 2018; 박남수, 2018). 이와 같이 일상생활에서 발생하는 스트레스로 힘들어하는 많은 현대인에게 회복탄력성을 높이는 것은 스트레스는 낮추고, 정신적인 건강과, 정서적인 안정에 많은 도움이 될 수 있을 것이다(이해리, 조한익, 2006; 임그린, 2017).

회복탄력성의 개념과 정의가 광범위하기 때문에 하나의 정의로 내리기는 어렵지만, 회복탄력성의 개념을 이해하기 위해서는 개인적인 특성과 상황적 맥락을 함께 살펴봐야 하며, 회복탄력성의 핵심은 ‘회복과 성장’으로 올바른 노력과 건강한 훈련을 통해서 증진시킬 수 있다는 특성을 가지고 있다(이은주, 2017). 일반적으로 스트레스를 병리 현상 유발요인으로만 인식되어 왔지만, 회복탄력성 관점에서 보면 오히려 심한 스트레스 환경이나 역경 극복은 새로운 성장 가능성을 보여주고 있다(임창현, 2012). 이것은 회복탄력성이 개인의 사회적 위험 요소와 보호 요소 간의 상호작용을 포함하는 위험 요소에 대한 적응을 할 수 있도록 하는 것이며(Olsson et al., 2003), 심리적·신체적으로 위험한 상황에 부딪혔을 때 어려움을 극복하고, 변화하는 환경에 잘 적응하는 긍정적인 능력으로 설명하기도 하였다(이재영, 2012).

Werner과 Smith(1982)는 “회복탄력성을 심각한 역경이나 위험 상황과 충격적인 경험을 하였음에도 굴하지 않고 잘 적응하여 건강하게 발달하는 성장의 힘이며, 충격이나 불행으로부터 빠르게 회복하여 성공적으로 적응하는 수준”이라 설명하였다. Rutter(1987)는 회복탄력성을 개인을 정신병적 장애로부터 보호하고 자존심, 자기효능감, 문제해결 능력의 레퍼토리 및 대인관계를 만족시키는 것이라 할 수 있으며, “스트레스와 역경에 대한 반응에 있어서 개인차라는 현상의 긍정적 축”이라며 유연성으로 설명하기도 하였다(Rutter, 1987; 이해리, 2007. 재인용). 또한, Druss와 Douglas(1988)은 회복탄력성을 개인의 사망이나 질병, 선천적인 장애에 직면하여 비정상적인 용기와 낙관적인 태도를 취하게 되는 것으로 보았고, 회복탄력성이 스트레스 대처 능력의 척도라고 보았다(Kathryn, Connor & Jonathan, Davidson, 2003). 스트레스로 인한 어려움을 경험한 후 개인의 장점을 활용하여 더 강해지고

평균보다 뛰어난 역할을 하는 사람은 회복탄력성이 높다. 회복탄력성의 근원은 대처 심리적 측면과 스트레스의 생리적 측면으로 나누어 설명할 수 있다(김지현, 2019). 대처에 대한 심리적 측면은 예상보다 잘 대처한 개인의 정보는 회복탄력성 구성을 위한 토대를 마련하는 것으로, 회복탄력성의 구조가 정신 면역학과 유사한 전체론적, 다단계 접근법을 사용하지만 회복탄력성은 질병이 아니라 긍정적인 결과에 초점을 맞추는 것으로 보고 있다(Tusaie & Dyer, 2004).

이신숙(2013)은 회복탄력성의 핵심을 “상황 변화에 알맞고 유연하게 대처할 수 있는 개인 능력”이라고 하였으며, “변화하는 환경에 적응하여, 그 환경을 유리한 방향으로 이용하는 사람의 총체적 능력”이라고 보았다. 회복탄력성은 어려움에 처한 상황에서도 감정조절을 하고 스트레스에 융통성 있게 적응을 하며, 긍정적 마음으로 어려움을 이겨낼 뿐 아니라, 계속적으로 성장하는데 필요한 심리적 적응력이며(서현석, 2013), 스트레스를 겪은 후에 평정을 되찾는 심리적인 회복 능력이라고 할 수 있다(김경훈, 2014).

회복탄력성 개념을 다양한 학문 분야로 나누어 살펴보면 물리학과 수학 분야에서는 이동 후에 재료나 시스템이 원래의 평형 상태로 되돌아가고자 하는 능력으로, 공학에서는 인구나 상태 변수 사이의 동일한 관계를 유지하면서 변화와 방해를 흡수하는 능력과 시스템의 영속성으로 심리학에서는 분열과 장애를 통해 성장 혹은 적응하는 것으로, 사회학은 개인과 사회적 그룹이 환경 변화에 적응하는 상황에서의 중요한 구성요소로 보았으며, 경영학 분야에서는 역경이나 위기 상황에서 긍정적인 적응 패턴을 특징으로 하는 현상이라 할 수 있다(윤지영, 2014).

회복탄력성은 역경과 고난에 대처하는 힘뿐만 아니라 자신의 에너지를 저장하여 주도적인 삶을 살아갈 수 있는 능력이다(최성애, 2014). 회복탄력성을 고난이나 역경을 이겨내는 긍정적 힘으로 스트레스 지수를 낮추는 능력을 의미하며(정대봉, 2015), 밑바닥까지 떨어졌다가 다시 깨끗하게 튀어 오를 수 있는 마음의 근력 또는 바닥을 치고 다시 올라올 수 있는 힘이라고 설명할 수 있다(윤영중, 2016). 스트레스를 극복하는 데는 개인의 회복탄력성의 강하고 약함에 따라 다르게 나타나기 때문에 회복탄력성이 강한 사람은 스트레스를 적게 받으며, 쉽게 극복할 수 있다(권경희, 2017).

선행연구를 살펴본 것과 같이 회복탄력성은 하나의 개념이나 정의로 단정 짓기 어려운 특수 성격을 가진 것으로써 인간의 긍정적 능력을 총체적으로 다루어진 다차원적 개념이라 할 수 있으며(이가영, 2018), 많은 학자들은 공통적으로 스트레스나 어려운 상황에도 불구하고 적응을 성공적으로 해나가려는 능력의 의미를 포함하는 것으로 보았다(박주희, 2013).

선행연구를 토대로 본 연구에서는 회복탄력성을 역경과 고난에 대처하는 힘뿐만 아니라 자신의 에너지를 저장하여 주도적인 삶을 살아갈 수 있는 긍정적인 능력으로 정의하고자 한다.

<표 1>과 같이 연구자별로 회복탄력성에 대한 개념을 정리하였다.

<표 1> 회복탄력성의 개념 정의

연구자	정의
Werner & Smith(1982)	회복탄력성을 심각한 역경, 충격적인 경험, 위험 상황에도 불구하고 잘 적응하면서 건강하게 발달하도록 하는 성장의 힘
Rutter(1987)	회복탄력성을 정신병적 장애로부터 개인을 보호하고 자기효능감, 문제해결 능력, 자존심 및 대인관계를 만족시키는 것
Druss & Douglas(1988)	선천적인 장애, 사망, 질병에 직면하여 비정상적인 용기와 낙관적인 태도를 취하게 되는 것
Rutter(1990)	역경과 스트레스에 대한 반응에 있어서 개인의 차이라는 현상의 긍정적 축이라 함
Kathryn et al.(2003)	스트레스에 대처하는 능력의 척도라고 함
이신숙(2013)	급변하는 환경에 적응하고, 스스로 유리한 방향으로 환경을 이용하는 올바른 사람의 총체적 능력
서현석(2013)	스트레스 상황에서도 감정조절을 하고 융통성 있게 적응하고, 긍정심으로 어려움을 이겨내고 계속적으로 성장하는데 필요한 심리적인 적응력이라함
김경훈(2014)	스트레스 상황 이후 평정심을 되찾는 심리적 회복 능력
윤지영(2014)	분열과 장애를 통해 성장하고, 원래의 상태로 되돌아가고자 하는 능력.
최성애(2014)	역경과 고난에 대처하는 힘뿐만 아니라 자신의 에너지를 저장하여 주도적인 삶을 살아가도록 하는 능력
정대봉(2015)	역경이나 고난을 이겨내는 긍정적 힘으로 스트레스에 대한 지수를 낮추는 능력
윤영종(2016)	밑바닥까지 떨어져도 곳곳하게 다시 튀어오를 수 있는 마음의 근력 또는 바닥을 치고 다시 올라올 수 있는 힘

출처: 김은희(2021) 행복코칭을 위한 회복탄력성 프로그램 개발 및 효과 검증

2) 회복탄력성의 특성

회복탄력성은 긍정심리학의 핵심개념 중 하나이며 최근 심리학의 새로운 패러다임으로 관심을 받고 있다. 수많은 스트레스 상황에도 이를 회복시키는 개인의 심리적 자원으로 인식되고 있다(한민아, 도미향, 2018; Tugade & Fredrickson, 2004). 긍정심리자본 구성요소의 하나인 회복탄력성은 “실패, 역경, 마찰 또는 증가한 책임감, 긍정적 진보, 그리고, 긍정적 사건으로 다시 일어나고 회복할 수 있는 수용력”으로 보았다.

최근까지 국내와 해외에서 회복탄력성의 정의와 용어에 대한 번역은 학자들에 의해 여러 분야에서 이루어져 왔다. 회복탄력성의 개념을 정의하는 것이 쉬운 일이 아니기 때문에 연구자들은 아직까지 회복탄력성 용어나 개념 사용에 있어 일치된 의견을 정립하지 못하는 실정이다. 선행연구에 나타난 회복탄력성 개념들의 용어 합의가 어려운 것은 회복탄력성의 개념이 갖고 있는 포괄적이고 복합적인 특성(홍은숙, 2006)과 측정의 다양함과 연구의 결과에 기인된 것으로(Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000) 회복탄력성 개념 자체가 포괄적이고 광범위하기 때문이다(김수안, 민경환 2011).

회복탄력성 연구자들은 비슷한 용어로 표현된 연구들을 “Resilience”라는 하나의 연구 주제로 묶을 수 있는지 서로 다른 현상을 동일 명칭으로 연구하고 있을 뿐인지에 대해서 지금도 많은 논의를 하고 있다(김은희, 2021). 그러나 다양한 측정방식과 일치되지 않는 용어에도 불구하고 비교적 일관된 결과를 보이는 것은 이 분야의 연구가 발달해 나가는 과정에서 개념의 합의점을 찾으려는 노력으로 비교적 일관성 있게 정의가 내려지고 있고(박병기, 이선영, 송정화, 2010), 각 개념들은 공통점이 많아서 혼용해서 사용하더라도 무리가 없으나 현재 회복탄력성의 개념은 용어의 사용을 연령에 따라 달리할 수 있으며, 한 가지 측면만이 아닌 다양한 영역의 차원으로 살펴볼 필요가 있다는 것을 알 수 있다(이연실, 2013).

회복탄력성에 대한 개념적 정의가 연구자마다 다르듯이, 회복탄력성을 구성하는 하위요인들도 다양하게 제안하고 있다. 예를 들어, Wagnild와 Young(1993)은 회복탄력성을 어떠한 사건 이후에 성공적으로 적응한 사람들에게서 전형적으로 관찰되는 특성으로 보고, 인내심, 자기 신뢰, 의지력, 독립심, 평정심으로 하위요인을 구성하였고, Russell(1995)은 회복탄력성의 하위요인을 개인적 비전, 융통성, 계획성, 조직력, 문제해결력, 사회성, 대인관계, 자기 신뢰로 구성하였고, Constantine, Benard, B., Diaz(1999)는 공감능력, 목표지향성, 낙관성, 자아의식, 자기효능감, 자기신념, 문제적 해결력, 협동과 대화기술을 회복탄력성의 하위요인으로 구성하였다(김은희, 2021). Connor와 Davidson(2003)은 회복탄력성을 역경이나 시련에 성공적으로 대처하기 위한 역량이나 능력으로 보고, 자기신념, 자아의식, 자기효능감, 낙관성, 목표지향성, 문제해결력, 협동과 대화기술을 하위요인으로 구성하였다(김은희, 2021).

Revich와 Shatte(2003)는 회복탄력성을 일의 수행 관계, 신체와 정신적인 건강에 영향을 주는 성공과 행복의 기본요소로 보았으며, 모든 사람에게 필요한 능력이며,

공감능력, 자기효능감, 충동통제력, 낙관성, 정서(감정)조절력, 원인분석력, 적극적인 도전을 하위요인으로 구성하였다. 김주환(2011)은 사람이 정신적, 육체적으로 어려운 일을 극복하고, 올바른 대처를 하는 힘으로, 환경의 변화에 잘 적응하고 그 환경을 좋은 방향으로 자기 스스로 이용하는 사람의 총체적 능력으로 보고, 대인관계 능력(소통능력, 공감능력, 자아 확장력), 긍정성(낙관성, 생활만족도, 감사하기), 자기 조절 능력(감정조절 능력, 충동통제 능력, 원인분석 능력)으로 구성하였다.

회복탄력성의 기본 특성은 다음과 같다.

회복탄력성이 높은 사람은 다음과 같은 특성이 있다(박남수, 2018). 첫째, 스트레스와 어려운 상황에 대한 인식을 잘하고 스스로 문제를 통제할 수 있는 새로운 해결 방법을 찾아낸다. 둘째, 어떤 상황에서도 합리적이고 폭넓게 자신의 문제를 관찰하여 성공적인 해결책을 찾는다. 셋째, 좌절의 순간이나 역경에서도 항상 긍정적인 결과에 초점을 맞추어 어려운 상황을 자신의 능력과 의지로 극복할 수 있다는 자신감을 가지고 역경을 이겨낸 존재다. 넷째, 힘든 자극이 왔을 때 즉시 반응하지 않고 그것을 빠르게 알아차리고, 대면하여 자신의 삶에 대한 통제권을 가진다. 다섯째, 삶의 순간에 좌절의 순간이나 어려움이 생길 때 이를 이겨내기 위한 해결 방법은 꼭 찾을 수 있다고 생각하며 긍정적인 마음으로 역경에 대처한다. 마지막으로, 타인의 고통에 공감, 이해하는 능력을 키우며 자신의 이익보다 사회적 연결망을 구축한다.

회복탄력성의 특성을 미국심리학회에서는 다음과 같이 정리하고 있다(최성애, 2014). 첫째, 목적과 인내, 다시 말해서 현실에 맞는 계획을 세워 하나씩 수행해나가는 힘이 있다. 둘째, 경험 중심이다. 다시 말해서 자신의 강점과 능력에 긍정적이고 낙관적인 태도와 확신이다. 셋째, 관계의 기술이다. 이는 문제해결과 의사소통의 기술이다. 넷째, 평정심이다. 이는 감정에 대한 이해와 조절능력이라고 밝혔다. 이와 같이 본 연구에서는 미국심리학회 회복탄력성의 특성에 기본이론을 배경으로 회복탄력성 부모교육 프로그램을 실시하여 영유아기 부모의 양육스트레스와 자기효능감에 미치는 효과를 알아보고자 한다.

3) 미국심리학회 회복탄력성

이 연구에서는 미국 하트매스 연구소 롤린 맥크레이티(Rollin McCraty)의 연구에 따라 회복탄력성을 복원력뿐 아니라 연구와 최첨단 과학에 기반을 둔 폭넓은 뜻으로, 에너지 저장력과 수용력, 대처 능력, 적응력으로 정의한다. 회복탄력성은 우리의 삶에서 모두에게 필요한 내면의 에너지를 채우고 유지하도록 하는 매일의 회복탄력성 충전 방법인 동시에 실용적 도구이다(최성애, 2014).

미국 회복탄력성 센터의 창립자이며 회장인 게일 M. 와그닐드(Gail M. Wagnild)는 회복탄력성이란 역경과 고난에 대처하는 힘뿐만 아니라 자신의 에너지를 저장하여 주도적인 삶을 살아갈 수 있는 능력이다. 생동감 있고, 활력 있고, 즐겁움과 진정성 있게 살아갈 수 있는 능력이므로 단지 역경을 극복하는 힘뿐만은 아니라는 것

이다. 마지못해서 힘들게 끌려가는 것이 아니라 자신의 삶을 주도적으로 살 수 있는 능력이다. 스트레스는 어떤 상황이나 사건이 아니라 외부의 사건이나 상황으로 촉발된 불편한 감정이다. 감정과 스트레스는 매우 직접적인 관계가 있고, 특히 분노, 짜증, 불안, 우울, 무기력 등의 감정은 스트레스와 직결된다.

부정적인 감정들은 회복탄력성을 감소시키고, 명료한 사고와 올바른 의사소통을 방해한다. 반대로 우리의 내적 에너지를 충전시켜주는 것은 긍정적인 감정들이다. 그 결과 회복탄력성이 증가 된다. 그러면 정신적, 감정적, 신체적으로 활기를 되찾게 된다(최성애, 2014).

<표 2> 미국심리학회 회복탄력성의 특성(최성애, 2014)

특성	
첫째	목적성과 인내심. 즉 현실적인 계획을 세워 한 걸음씩 수행해나가는 힘이다.
둘째	경험 중시. 자신의 강점과 능력에 대한 낙관적이고 긍정적인 태도와 확신이다.
셋째	관계의 기술. 문제해결의 기술과 의사소통이다.
넷째	평정심. 감정에 대한 조절능력과 이해다.

출처: 최성애(2014) 나와 우리 아이를 살리는 회복탄력성

감정은 심장의 활동에 즉각적이고 직접적인 영향을 줄 뿐 아니라 이에 따라 약 1,400여 가지의 신체 화학적 변화를 일으킬 수 있으므로 가장 중요시하는 것은 ‘감정에 대한 이해와 조절능력’이다.

<표 3> 롤린 맥크레이티의 회복탄력성의 네 가지 영역(최성애, 2014)

영역	특성
신체적 영역(몸)	신체적 유연성, 힘, 기운, 내구력
인지적 영역(생각)	정신적 유연성, 집중력, 다각적 시각
정서적 영역(감정)	감정적 유연성, 긍정적 시각, 자기조율
영성적 영역(뉘)	영성적 유연성, 가치헌신도, 신념, 포용성

롤린 맥크레이티의 회복탄력성의 네 영역의 공통점은 유연성이며, 신체, 정신, 정서, 영성의 네 가지가 서로 밀접하게 상호작용을 한다.

<표 4> 조앤 보리센코의 회복탄력성을 높이는 방법

회복탄력성을 높이는 방법	
1	애써 과거를 바꾸려 하지 않기
2	회복탄력적으로 사고하기 -현실 직시하고 수용하기 -현재 상황의 긍정적 의미 발견 -가능한 모든 수단을 강구해 해결책 찾기
3	피해의식 버리기 -개인적 문제로 사건을 받아들이는 것 -문제를 확대해석하고 일반화하는 것 -영구적으로 문제가 지속될 것이라 믿는 것
4	운동을 규칙적으로 하기
5	무언가를 해보자 - 앉아만 있지 말고
6	명상하기-무작정 하지만 말고 앉기
7	적극적으로 인생에 뛰어들기
8	흐름을 전환하기
9	하루를 마무리할 때 다행, 감사. 고마운 일을 하나씩 생각해보기
10	친구와 소통하기

출처: 최성애(2014) 나와 우리 아이를 살리는 회복탄력성

이 가운데 많은 시간과 돈이 필요한 것은 거의 없으며, 마음과 실천이 필요하다. 강한 믿음을 갖고 꾸준히 실천한다면 근육을 키우듯이 회복탄력성도 키울 수 있다 (최성애, 2014).

<표 5> 회복탄력성을 높이는 6가지 기술

회복탄력성을 높이는 기술	
기술1	심장집중호흡법 -심(心)호흡
기술2	정상심 기술 -긍정심 상상하기
기술3	빠른 정합기술
기술4	장면정지 기술
기술5	정합적 소통기술
기술6	하트락인 기술

출처: 최성애(2014) 나와 우리 아이를 살리는 회복탄력성

<표 6> 회복탄력성 검사

	질문	그렇다	아니다
1	내가 힘들때 믿고 의지할 사람이 한 명이라도 있다.		
2	나는 나를 믿는다.		
3	나의 생활을 스스로 잘 계획하고 실천한다.		
4	나는 한해 목표, 한 달 목표, 일주일 목표 등 하려고 했던 일을 대부분 이룬다.		
5	나는 일주일에 3일 이상, 한 번에 30분 이상 규칙적으로 운동을 한다.		
6	나는 술을 전혀 안 마시거나 마시더라도 취하지 않을 정도로만 마신다.		
7	나의 삶은 의미와 가치가 있다.		
8	사람들은 위급한 상황에서 내 말을 믿고 따른다.		
9	나에게는 흥미로운 일들이 많다.		
10	나는 잘 웃고 표정이 밝은 편이다,		

회복탄력성 결과

0~2개	·현재 회복탄력성이 매우 낮은 상태임 ·건강에 이상이 있을 정도로 우울하거나 스트레스가 높을 수 있음
3~5개	·현재 회복탄력성은 낮음 ·자신감 증진과 스트레스 관리가 필요함
6~8개	·회복탄력성이 좋은 편임 ·좀 더 증진하면 훨씬 더 큰 행복감과 자기효능감을 느낄 수 있음
9~10개	·회복탄력성이 매우 높음 ·스프링처럼 유연성과 탄력성이 있고, 자신뿐 아니라 주변 사람에게 게도 긍정적인 에너지를 나누어 줄 수 있는 상태임

출처:최성애(2014) 나와 우리 아이를 살리는 회복탄력성

회복탄력성은 고정되어 있는 것이 아니라 늘었다 줄었다 한다. 회복탄력성을 높이는 방법을 배워서 꾸준히 실천하면 얼마든지 근육처럼 키울 수 있다.

2. 부모교육

부모교육의 기원은 Comenius의 ‘모친학교(Mother’s school)’에서 어머니의 무릎이 최초의 가장 중요한 학교라고 하며 아동이 가정에서 어머니로부터 교육받아야 하고 자녀양육을 위한 부모교육의 필요성을 대두시켰다(이혜숙, 2012). 부모교육은 목적, 대상, 방법의 측면에서 광범위하지만, 부모교육자의 자질향상과 부모의 역할 수행에 변화를 일으키기 위하여 부모와 예비부모, 자녀를 대상으로 부모교육 문제와 자녀교육 문제를 내용으로 한 모든 교육적 방법을 동원하여 교육하는 활동이라고 정의할 수 있다(신용주, 김혜수, 2002). 부모교육은 시대와 사회변화에 따라 목적이 달라져서 한마디로 정의하기는 어렵다. 그렇지만 대체로 부모교육의 목적은 부모로 하여금 교사로서, 안내자로서의 부모역할을 증진시키고, 자녀발달과 교육에 대한 올바른 이해를 하도록 하며, 적절한 지식과 능력을 가지도록 도와줌으로써 부모 자신의 성장발달과 바람직한 자녀교육을 하도록 하는데 있으며, 넓게는 바람직한 가정과 사회를 건설하는데 있다(김현주, 손은주, 신혜영, 2003).

부모교육이란 자녀의 성장발달과 교육에 중요한 영향을 미치는 부모가 자신과 자녀를 이해하고 수용하여 자아존중감을 향상하고, 자녀와의 원활한 의사소통과 긍정적인 상호작용을 하여 궁극적으로 자녀와의 관계 개선과 부모역할 수행의 자질을 높이기 위한 교육적 활동이라고 할 수 있다(조윤숙, 2012). 일반적으로 부모교육은 부모의 지지, 부모의 개입, 부모의 참여, 부모 역할하기, 등 다양한 용어로 혼합해서 사용하고 있으며 다양하게 학자들은 정의하고 있다(최주현, 2019). 교육학 용어사전(서울대학교 교육연구소편, 1994)에 의하면 부모교육의 개념은 교육의 효과를 높이기 위하여 부모들에게 아동발달, 교육과정 등을 알려주고, 가정에서의 협력을 도모하고자 하는 교육이며, 부모참여를 위한 프로그램에 통합되기도 하지만 부모로서 효율적인 양육태도를 지니도록 교육하는 것이라고 하였다. 한국 부모교육학회(1997)에서는 지금까지 고수되어 오던 잘못된 자녀양육 방법을 재고하여 새로운 비법을 습득해 가고 부모 역할에 대한 인식과 역할 수행에 변화를 주기 위한 여러 가지 교육적 활동을 유도하여 부모가 되는 일에 자부심을 갖게 하고, 정서적, 사회적, 부적응을 예방함으로써 자녀가 건강하게 자라도록 도와주려는 여러 가지 교육경험이라고 하였다(박지은, 2012). 즉 부모교육은 자녀의 정상적 발달을 위해 부모의 역할을 해내기에 필요한 지식이나 기술을 가르치고 부모로서의 자질과 함께 소양을 높이기 위한 교육적 활동이다(최주현, 2019).

자녀가 세상에 태어나 처음으로 맺는 인간관계는 부모이며, 부모가 제공하는 환경에 따라 자녀의 발달에 큰 영향을 미친다. 즉, 부모를 중심으로 형성되는 아동기의 경험은 인간의 기본적인 인격 형성뿐만 아니라 이후의 성장발달에도 중요한 영향을 미친다는 연구 결과들로 인해 부모 역할의 중요성이 강조되고 있다(김지현, 정지나, 조윤주, 한준아, 2010). 대부분의 부모들이 자녀를 사랑하고 자녀의 건강한 발달과 적응을 바라고 있지만, 성장 과정에서 부모와 자녀는 서로 간에 많은 위기를 겪는다(이숙, 우희정, 최진아, 이춘아, 2008).

부모교육은 시대와 사회변화에 따라 필요성이 달라지므로 정확하게 표현하기는 어렵다. 부모교육의 근본적인 필요성은 부모역할을 증진하는데 있으며, 부모들은 많은 시행착오를 겪으면서 부모의 역할을 수행하고 있다(최주현, 2019). 부모교육을 통하여 자녀의 성장과 발달에 관해 바르게 이해하고 긍정적으로 자녀를 양육할 수 있도록 하기 위함이다. 급속도로 변화하는 현대사회에서 가정의 역할과 기능이 상실되고 있고 부모의 자아실현과 맞벌이 부모의 증가로 양육의 기능이 약화 되어 가고 있는 실정이다. 이에 부모의 역할은 점점 축소되고, 소극적인 부모의 역할은 아이의 정서와 도덕적 발달에 부정적인 영향을 미친다. 자녀의 바람직한 발달을 위해 부모교육이 필요함이 강조됨에 따라 자녀가 없는 예비 부모들에게도 부모교육은 필요하다고 보여진다(오영희, 엄정애, 1999). 부모교육의 필요성은 다음의 내용과 같다.

첫째, 부모의 역량을 키워 자녀의 전인적인 발달을 도와야 한다.

둘째, 다양한 가족 형태로 약해지고 있는 자녀 양육의 기능을 강조하여 많은 사회적 문제로부터의 예방과 바람직한 사회를 건설하는 데 있다.

셋째, 교육기관에서 이루어지는 올바른 교육적 방향과 일관성 있는 가치 확립을 위해 필요하다.

부모교육의 흐름을 살펴보면 전달 중심의 정보 전수 방법에서, 실제적이고 주체적인 부모의 역량을 기르는 것으로 변화되었으며 교육 내용도 자녀 양육에만 치중된 것이 아니라 가족 전체에 대한 지원으로 확대되었다. 또한, 자녀를 양육하며 발생 되는 문제의 관점이 치료적 차원에서 예방적 차원으로 확대되었고, 가족 구성원 개인의 문제에서 가족 구성원 전체의 문제로 지역사회와 협력적 역할을 강조하고 있다. 그리고 지식 전달에서 직면하는 실제 상황에 대한 부모의 역할을 능동적, 적극적으로 취할 수 있도록 상담적인 측면에서도 함께 고려되고 있다(김진이, 2005). 지금 현재 부모교육은 대그룹 강의에서 소그룹 활동을 통한 적극적이고 능동적인 부모 훈련이 확대되고 있으며 부모 개인부터 자녀와 가족까지 확대해서 부모교육의 개념의 범주가 확대되고 있음을 알 수 있다. 하지만 많은 부모교육 프로그램을 개발하고 실질적으로 적용하는 부모교육이 실시되고 있음에도 문제점과 한계는 여전히 존재한다. 대부분의 부모교육은 다양한 연구를 통해 부모교육 목적의 효과는 검증 되었지만 그 효과가 지속되지 못하고, 부모교육이 일부 한정된 곳에서만 실행되고 있어 부모교육이 활성화되지 못하고 있다는 것이다. 또한, 교육 내용 면에서는 세부적인 양육 기술에만 치중한 나머지 부모의 양육 가치관과 양육 방식의 확립에는 영향을 미치지 못하고 있다.(최주현, 2019).

그래서 본 연구자는 회복탄력성 부모교육 프로그램을 통해 막막하게 느껴진 부모 역할에 대해 함께 배우고 이야기하는 과정에서 자연스럽게 알아가고자 한다. 또한, 부모 자신의 성장을 도와주고 자녀와 자신을 분리하고, 타인을 이해하고, 긍정성을 키워 양육스트레스를 지혜롭게 해소하고 자기효능감을 높일 수 있도록 여러 방법과 형태로 부모교육 프로그램을 구성하고자 한다.

3. 양육스트레스

인간 생활에서 스트레스는 피할 수 없는 요소로서 긍정적이고 부정적인 면을 동시에 가지고 있으며 과도한 스트레스는 신체적·심리적 정신건강에 부정적인 영향 즉, 스트레스를 유발하게 되며 스트레스의 한 양상인 양육스트레스는 자녀를 양육하는 과정에서 야기되는 여러 요인들이 서로 상호작용하는 다차원적 성질을 가지고 있다(임순화, 박선희, 2010). 양육스트레스는 가족생활의 발달적 맥락의 구체적 상황에서 발생하는 스트레스로 가족체계가 직면하는 발달과정 속에서 예상되는 스트레스이다(고성혜, 1994). 자녀를 양육한다는 것은 크고 작은 갈등 상황의 연속이므로 수많은 스트레스 요인을 완전하게 제거하는 것은 불가능한 일이며 스트레스를 가능한 효율적으로 대처하는 것이 매우 중요하다(이재연, 2005).

Abidin(1990)은 양육스트레스(parenting stress)를 인간은 결혼을 통해 새로운 환경과 문화에 적응하는 과정에서 자녀를 낳고 양육하게 된다. 이때 일반적으로 경험하게 되는 부모역할 수행과정에서의 다양한 스트레스를 양육스트레스라고 정의하였다. Featherstone(2001)은 양육스트레스는 아이와 부모의 특성과 일상생활에서 오는 부정적인 사건으로 인해 자녀를 양육하는 사람이 느끼는 스트레스라고 정의하였다. Crinic과 Booth(1991)는 양육스트레스를 부모의 개인적인 성격과 부모가 자녀의 행동이나 발달에 대해 인식하는 부분이 서로 상호작용 하면서 복잡하게 변화하는 과정으로 보았다(홍희란, 2002). Crinic과 Greenberg(1990)는 양육스트레스를 부모와 자녀가 반복되는 일과에서 지속되는 일들이 부모에게 성가심, 짜증, 어려움으로 나타나는 스트레스로 인해 작용하는 것으로 정의하였다(박수연, 2019). 고성혜(1994)는 양육스트레스는 가족 안에서 발생하게 되며, 가족이나 개인이 매일의 일상에 따라 발달, 변화해가는 과정에서 반복적으로 경험하게 되는 가족 체제 내의 압력과 긴장으로서, 자녀의 양육으로 인해 부모가 체감하는 곤란함이나 부담감이라 하였다. 김기현(2000)은 부모가 양육과정에서 경험하게 되는 일상적인 스트레스는 부모 역할에 대한 스트레스와 부담감으로 타인을 양육하는 것에 대한 죄책감이라고 정의하였다. 이정순(2003)은 부모 역할을 담당하면서 겪는 스트레스로서 잠시 잠깐 일어나는 근심, 걱정이 아니라 지속적으로 누적된 일상적 스트레스라 하였다. 이연정(2010)은 부모의 양육스트레스는 자녀를 낳고 기르는 것과 관련된 스트레스라고 정의하였다. 김혜진(2018)은 부모와 자녀의 상호작용으로 발생하는 일상적인 스트레스로서 특정 사건으로 인한 스트레스보다 양육스트레스에 주의를 기울이며 발생하는 자녀의 바르지 못한 행동과 부모의 정신적 건강 및 가족의 역할에 많은 영향을 미치는 스트레스원으로 정의하였다.

현재 우리나라 어머니들은 가족구조의 변화로 자녀 양육에 대한 부모의 책임이 커지고 부모 역할에 대한 부담감도 늘어나고 사회적으로 부모 역할에 대한 요구수준도 높아지면서 많은 양육스트레스를 경험하고 있다(김미예, 박동영, 2009). 자녀의 성장발달에 많은 영향을 미치는 주된 양육자는 여전히 많은 가정이 부부이며 부부 중에서도 어머니이다. 무조건적 희생과 모성애를 강조하는 문화적 배경 속에 있는

어머니들은 양육스트레스로 극심한 갈등과 우울을 경험하고 있기에 어머니의 양육스트레스에 보다 관심을 기울일 필요가 있다(길유경, 2013; 정안나, 2007). 어머니가 느끼는 양육스트레스는 정신적·신체적 건강에 부정적 영향을 미칠 뿐만 아니라 자녀들에게까지 광범위하게 좋지 않은 영향을 미칠 수 있어 중요하게 다루어져야 하며 영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스는 인지, 언어, 정서, 사회성 등 다양한 발달의 결정적 시기인 영유아기 발달과 성장에 역기능적 영향을 미친다(서미정, 최은실, 2016). 영유아의 사회화 과정에서 주 양육자인 어머니는 영유아가 최초로 접하는 인적 환경으로서 어머니와의 관계는 다른 관계보다 선행하여 형성된다는 점에서 더욱 중요한 함의를 담고 있다(박선정, 강경아, 김성희, 김신정, 2012). 이와 같이, 양육스트레스는 부모가 자녀를 양육하면서 경험하는 경제적·심리적 부담감, 자녀의 양육 및 장래에 대한 불안, 사회적 고립감, 육체 피로와 긴장을 포함한 부모자신, 자녀의 특성과 관련된 요인, 자녀와의 상호작용에 의해 발생하는 스트레스라고 할 수 있다.

양육스트레스의 구성 요인으로는 심리적 측면과 관련하여 스트레스는 양육 행동의 질을 결정하는 중요한 요인으로 부모가 자녀를 양육하면서 경험하는 스트레스가 높을수록 바람직하지 않은 양육 행동으로 아동의 발달에 영향을 줄 수 있다(Belsky 1984; 김미숙, 2005 재인용). Lazarus와 Folkman(1984)은 매일 경험하는 작은 스트레스의 누적은 중요한 생활 사건보다 개인의 심리적 안정과 삶의 적응에 큰 영향을 미칠 수 있다(박예랑, 2017). 그리고, 양육스트레스는 자녀를 양육하는 부모의 관점에서 일상적으로 발생하는 경험이므로 더욱 주목하게 되었다(Crnic & Low, 2002). 최근까지 주로 사용되고 있는 대표적인 도구로는 Crnic과 Greenberg(1990)의 Parenting Daily Hassles(PDS), Holroyd(1974)의 스트레스와 자원에 대한 척도(Questionnaire on Resources and Stress: QRS) Abidin(1995)의 부모 양육스트레스 척도(Parenting Stress Index: PSI), Berry와 Jones(1995)의 양육스트레스 척도(Parental Stress Scales: PSS), 등이 있다(박수연, 2019). 이 중에서 Abidin(1995)이 개발한 PSI는 1976년에 개발되어 3번의 개정과 두 번의 요인분석을 통해 현재까지 가장 빈번하게 쓰이고 있는 도구이다(박수연, 2019). Abidin의 PSI를 이경숙, 정경미, 박진아, 김혜진(2008)이 번안한 K-PSI-SF의 하위요인 중 부모의 고통(PD)과 관련된 영역은 부모 역할을 하면서 겪는 사회적 고립, 역할 제한, 우울, 배우자와의 관계와 연관된 내용이고, 부모-아동 역기능적 상호작용(P-CDI)은 아동에 대한 부모의 기대 불일치와 아동의 부모에 대한 애착, 아동과의 상호작용이 생활에 부정적 요소로 지각되는 정도를 측정하는 내용으로 부모의 유아 수용, 유아에 대한 부모의 애정, 유아에 대한 부모의 강화 작용 등과 관련된 하위요인이다(박수연, 2019). 까다로운 아동은 아동의 특성 행동에 초점을 맞추어 적응성, 아동의 기분, 활동 수준, 요구등과 관련된 내용으로 구성되어 있다.

김기현과 강희경(1997)이 개발한 양육스트레스 척도는 어머니의 보살핌을 항상 필요로 하는 일상적인 영유아 자녀의 행동을 중심으로 구성되어 있는 자녀 양육으

로 인한 일상적 스트레스와 부모 역할의 수행에 대한 심리적 부담감에 대한 2개 하위요인으로 구성되어 있다(박수연, 2019). 신숙재(1997)는 학습기대와 연관된 스트레스, 자녀로 인한 스트레스, 자녀의 기질로 인한 스트레스의 3개 하위요인으로 구성하고 있다.

준비되지 않은 상태에서 갑자기 다가온 부모의 역할은 스트레스를 주어 부모에게 큰 부담감으로 다가온다. 부모가 거의 매 순간 겪는 일상적 스트레스는 주요한 스트레스임에도 불구하고 부모가 자녀를 양육하는데 영향을 미치는 사회 인구학적 변인이나 아동 및 부모의 특성보다도 관심의 대상이 되지 못하였다(이혜숙, 2012). 이러한 상황에서 몇몇 학자들은 양육 행동의 인지적 측면일 뿐 아니라 선행변인으로서 양육스트레스와 관련된 주제에 관심을 갖기 시작하였다(박영진, 2005). 양육스트레스가 높을수록 부모교육에 대한 요구가 높아진다고 보고하였고 부모 교육을 통하여 양육스트레스가 감소한다고 하였다(이랑, 2003; 손유나, 2002; 양영숙, 2000; 이옥경, 2004).

이에 본 연구에서는 회복탄력성 부모교육 프로그램을 실시하여 영유아기 부모의 양육스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위하여 부모교육에 참여하는 실험집단과 사정상 참여하지 못하는 통제집단을 대상으로 실험 처치 전·후 양육스트레스 검사를 실시하고 분석하고자 한다.

4. 자기효능감

자기효능감(Self-efficacy)은 심리학의 사회학습이론(social learning theory)에서 사회인지 이론(Social cognitive theory)으로 발전된 것으로 인간의 행동은 자기의 조절 체계 속에서 이해 되어져야 한다는 전제를 수용하고 있다(장은영, 2015). 자기효능감은 목표를 달성하기 위해서 필요한 행동의 과정, 조직의 능력, 실행의 능력에 대한 스스로의 신념을 의미한다(Bandura, 1998). 다시 말해 개인의 행동에 대한 선택과 그것을 지속하는 과정 중에 작동하는 심리적 요인으로 어떠한 사건에 대해 본인이 수행할 수 있다고 생각하는 스스로에 대한 믿음이 자기효능감인 것이다(이영광·지은구, 2017). 또한, 자기효능감은 인간 행동에 가장 강력한 영향을 미치는 요인으로 특정 과제에 대한 특정 결과를 산출하는데 요구되는 조치를 취하고 잘 수행해 나갈 수 있다는 스스로의 능력에 대한 믿음을 의미한다(Bandura, 1986). 자기 자신 스스로에 대해서 갖게 되는 긍정적 신념의 일종이라 할 수 있는 자기효능감은 또 다른 긍정적 감정을 유발시킬 수 있으며(이종민, 2017), 미래 활동의 수행에 대한 단순한 평가 이상으로 자기 자신의 능력을 통해서 목표에 도달하도록 스스로 조절할 수 있는 능력이다(장은미, 2017). 개인이 지닌 효능감은 어떠한 행동의 결정에 영향을 주고, 인지와 동기부여, 정서 및 선택 과정이 서로 상호작용 하여 개인의 효능감이 행동으로 바뀌게 될 수 있다(이미애, 2014). 강영식(2004)은 자기효능감을 개인의 노력을 통해서 가치로운 결과를 획득할 수 있다고 믿는 개인 지각의 기대라

설명하면서, 개인의 특성과 구체적인 상황에 대한 반응 상태로써 자기 자신을 유능하고, 능력 있으며, 효능감이 있는 사람이라고 생각하는 유능성과 효능성, 자신감이 라고 하였다(김지현, 2019). 자기효능감은 주어진 특정한 상황에서 자신의 특별히 지정된 역할이나 행동, 수행 능력에 대한 자신의 믿음과 기대라고 할 수 있으며, 자신의 역할에 대한 정보와 지식을 전달받거나 학습을 하는 것을 넘어서 리더가 실제로 행동하는 실력을 높이기 위해 필요한 것이라고 할 수 있다(홍의숙, 2009). 이는 자기효능감을 가진 사람이 어려운 환경에서 맡게 되는 역할에도 자신에 대한 기대와 믿음을 가지고, 자신에게 주어진 업무를 성공적으로 마무리하기 위해 포기하지 않고 끝까지 노력한다고 볼 수 있다. 개인의 어떤 행동이나 업무를 성공적으로 역할 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 확신과 기대를 자기효능감이라 말할 수 있으며(홍현경, 2012). 어떠한 결과를 얻어 내는데 필요한 행동을 얼마만큼이나 성공적으로 잘 수행해 낼 수 있는가에 대한 자기의 능력에 대한 판단이라고도 할 수 있다(박현미, 2013).

자기효능감은 어려운 일을 잘 극복할 수 있고, 정해진 목표를 달성할 수 있다고 믿으며, 어떠한 일이라도 성취할 수 있다고 믿는 믿음으로 정의 되어지고, 인간의 행동을 결정하는 중요한 인자로써 인간의 행동과 사고의 유형 및 정서에도 중요한 영향을 미치는 요인이라고 설명할 수 있다(최용암, 2014). 이와 같이 자기효능감은 어려움을 극복하고 자기에게 주어진 과제를 해 나가는데 긍정적인 영향을 주어 스트레스를 감소시키고 행복감과 자신감을 증진하게 하는 중요한 내적인 요인이라 볼 수 있다. 자기효능감은 주어진 일에 대해 어려운 일을 잘 극복하고 자신의 일을 긍정적으로 인식하고 성공적으로 수행하는 자신의 전반적이고 유능한 능력에 대한 신념과 자신감이며(이치숙, 2015). 자신의 일상적인 생활과 주변 환경에서 일어나는 여러 가지 일들에 대해 침착하게 대응하거나 대처할 수 있는 자기 통제력과 대리 경험, 자신감을 가지고 자기 자신에게 동기를 부여하여 자신의 행동을 조절하고 통제 할 수 있는 능력이라 할 수 있다(구택희, 2017).

Bandura(1977)는 자기효능감에 대해 개인이 결과를 얻어내는데 필요한 행동들을 성공적으로 수행할 수 있는 기술의 신념으로 설명하였다(김지현, 2019). 자기효능감은 사람들이 어떻게 느끼고 생각하며 스스로를 동기화시키고 행동하는지에 대해서도 영향을 미친다고 보았으며, “자기가 잘 할 수 있는 것에 집중하므로 인해 어려움과 좌절을 대처하는 효능감은 현실을 회피하려는 것이 아니라 긍정적인 극복 방안이다.”라고 역설하였다(박영신·김의철, 2007). 또한 Bandura(1977)는 자기효능감이 활동과 환경의 선택에 영향을 주고, 궁극적 성공의 기대를 통해 일단 시작된 활동에 대한 대처 노력에도 영향을 주는 등 현재의 행동에 영향을 줄 뿐 아니라 미래의 행동에도 영향을 주며, 자기효능감이 강할수록 더 적극적인 노력이 이루어진다고 보았다(김지현, 2019). 자기효능감의 실행은 사람들이 장애물이나 부정적인 경험에 직면하였을 때 얼마나 많은 노력을 기울이는지 얼마나 더 오래 지속되는지를 결정하면서 더욱 적극적인 노력을 하게 된다는 것이다. 상대적으로 안전하고 주관적 위

협 활동을 지속하는 사람은 그들의 감각을 강화하는 교정 경험을 얻고 결국 방어 행동을 제거하게 되지만 일찍 자기의 대처 노력을 중단한 사람은 오랜 세월 동안 자신의 약함에 대한 기대와 두려움을 유지하게 된다고 보았다(Bandura, 1977).

한편, Schunk(1981)은 지각된 자기효능감이 주어진 활동을 수행하는 판단과 관련이 있다고 보았으며, 이 견지에서 인식된 자기효능감은 어려움에도 불구하고 사람들의 활동 선택과 노력 지출 및 지속성에 영향을 줌으로써 행동 기능에 영향을 미친다고 하였다(김지현, 2019). 어떠한 어려운 상황에서도 문제를 해결하기 위해 자신에 대한 믿음으로 이겨나갈 수 있도록 중요한 역할을 한다는 것은 자기효능감이 지속성에 영향을 준다는 것으로 볼 수 있다. Bandura(1986)는 자기효능감이 높은 사람은 위기를 극복하기 위한 노력이 증가하지만, 자기효능감이 낮으면 위기 상황에 직면했을 때 쉽게 포기하고 노력을 덜 한다고 하였다. 이처럼, 자기효능감을 어떤 위기 상황에 마주했을 때 성공적으로 수행하고자 하는 능력으로 본다.

어떠한 상황에서 한 사람이 스스로 자기에게 주어진 문제를 계획대로 잘 수행해 나갈 수 있다고 믿는 것은 자기효능감이 높다는 것이고, 반대로 특정 상황에서 한 개인이 잘 수행하지 못할 것이라고 믿는 것은 자기효능감이 낮다는 것이다. 따라서 자기효능감이 높은 사람은 특정한 상황을 마주했을 때 효과적으로 문제를 해결한다는 것이고, 자신의 판단에 따라서 도전적이고 구체적인 목표를 설정하여 스스로 노력하여 자신만의 결과로 방향을 결정한다는 것이다. 반대로 자기효능감이 낮다는 것은 경험해 보지 못한 위협적인 상황을 두려워하고 피하려 하며 스스로가 조절할 수 있다고 판단하는 상황만을 선택하고 행동한다는 것이다(Bandura, 1986). 자기효능감이 높은 사람은 다른 사람들이 달성하기 어렵다고 생각하는 과업이라고 할지라도 목표를 달성하기 위해 끝없는 노력을 하고, 목표를 달성한 이후에는 더 높은 수준의 목표를 설정할 수 있다. 반대로 자신이 지니고 있는 능력보다 낮은 목표설정을 하는 것은 자기효능감이 낮은 사람이라고 할 수 있다.

자기효능감은 인간에게 동기를 부여하고 특정한 성과를 얻기 위한 수행에 영향을 미친다(Bandura, 1977). 노력하면 성공할 수 있는 일들에 대해서 시작조차 하지 않거나, 시작을 하더라도 성공하지 못할 것이라 믿고 있는 것은 동기가 부족하다는 것이다. 이는 자기효능감이 높은 경우 스트레스, 우울, 불안, 위기 상황에서 부정적인 정서에 대처하는 능력이 높아 문제를 해결하는 것에 집중하여 긍정적으로 해결한다는 것을 의미한다. 반대로 자기효능감이 낮은 경우 부정적인 정서에 자신도 모르게 쉽게 동화되므로 문제를 회피하는 반응을 보인다는 것이다. 자기효능감이 높은 사람은 자신의 능력과 가능성을 믿기 때문에 자기효능감이 낮은 사람보다 많은 노력과 시간을 투자하여 힘든 일도 성취하는 것이다.

이에 본 연구에서는 회복탄력성 부모교육 프로그램이 영유아기 부모의 자기효능감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단을 대상으로 실험 처치 전·후 자기효능감 검사를 실시하고 분석하고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

본 연구는 회복탄력성 부모교육 프로그램을 실시하고 양육스트레스와 자기효능감에 미치는 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 회복탄력성 부모교육 프로그램으로 연구를 실시하였다. 실험집단에게는 회복탄력성 부모교육 프로그램을 실시하고 사전과 사후에 양육스트레스와 자기효능감 검사를 실시하여 회복탄력성 부모교육 프로그램의 효과를 분석하였다.

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 U시에 소재한 E어린이집 영유아 학부모에게 안내문을 통해 자발적으로 ‘회복탄력성 부모교육 프로그램’에 참가하기를 희망하는 영유아 부모 12명을 실험집단으로 구성하고 교육일정 및 여러 사정으로 참여하지 못하는 영유아 부모 12명을 통제집단으로 하였다. 그 결과 실험집단과 통제집단은 각각 12명으로 구성하였으며, 본 연구의 최종 대상은 모두 24명이 되었다. 이 두 집단 중 실험집단에는 ‘회복탄력성 부모교육 프로그램’을 실시하였고, 통제집단에는 ‘회복탄력성 부모교육 프로그램’을 실시하지 않았으며, 양 집단 모두에게 부모교육 내용이 포함된 부모교육 가정통신문이 2회 발송되었다.

연구대상의 일반적 배경은 <표 7>과 같다.

실험집단의 참여자 나이는 만30세~34세가 58.3%로 제일 높았고, 만 35세~39세는 25.0%, 만 40세~44세 16.7%,이고, 통제집단의 참여자 나이는 만 35세~39세는 41.7%, 만 40세~44세는 41.7%, 만30세~34세가 16.7%로 가장 낮았다. 실험집단의 교육 수준은 고등졸업 33.3%, 전문대학 졸업 33.3%, 4년제 대학 졸업 33.3%, 대학원 이상 0%이고, 통제집단의 교육수준은 고등 졸업 33.3%, 전문대학 졸업 25.0%, 4년제 대학 졸업 33.3%, 대학원 이상이 8.3%이었다. 취업 유무는 실험집단과 통제집단 동일하게 취업한 경우 33.3%, 취업하지 않은 경우는 66.7%로 취업하지 않은 경우가 두 배 이상 많았다. 실험집단의 월평균 가계소득은 301~400만원 50.0%으로 제일 높았고, 401~500만원 33.3%, 501~600만원 16.7%이고, 통제집단의 월평균 가계소득은 301~400만원 75.0%으로 제일 높았고, 401~500만원 8.3%, 501~600만원 8.3%, 601만원 이상은 8.3%이었다. 실험집단의 자녀 연령은 만 3세, 33.3% 제일 높았고, 만 0세, 만 2세가 각각 25%, 만 1세 만4세가 각각 8.3%이고, 통제집단의 자녀 연령은 만 3세, 41.7% 제일 높았고, 만 2세가 25%, 만 4세 16.7%, 만 1세와 만 5세가 각 8.3%이었다. 자녀의 성별은 실험집단과 통제집단 동일하게 남자 50%, 여자 50%이었다. 실험집단의 자녀 출생 순위는 둘째가 47.7%로 제일 높았고, 첫째가 33.3%, 외동이 25%이었다. 통제집단의 자녀 출생 순위는 둘째가 47.7%로 제일 높았고, 외동이 33.3%, 셋째 이상이 16.7%, 첫째가 8.3%이었다.

<표 7> 연구대상의 일반적 배경

변인	구분	실험집단		통제집단		
		사 례 수 (명)	백 분 율 (%)	사 례 수 (명)	백 분 율 (%)	
연령	만 30세 ~ 34세	7	58.3	2	16.7	
	만 35세 ~ 39세	3	25.0	5	41.7	
	만 40세 ~ 44세	2	16.7	5	41.7	
부모 학력	고등학교 졸업	4	33.3	4	33.3	
	전문대학 졸업	4	33.3	3	25.0	
	4년제대학교 졸업	4	33.3	4	33.3	
	대학원 이상	0	0	1	8.3	
	취업 유무	유	4	33.3	4	33.3
	무	8	66.7	8	66.7	
월 소득 수준	301~ 400만원	6	50.0	9	75.0	
	401~ 500만원	4	33.3	1	8.3	
	501~ 600만원	2	16.7	1	8.3	
	601 이상	0	0	1	8.3	
자녀	연령	만 0세	3	25.0	0	0
		만 1세	1	8.3	1	8.3
		만 2세	3	25.0	3	25.0
		만 3세	4	33.3	5	41.7
		만 4세	1	8.3	2	16.7
		만 5세	0	0	1	8.3
	성별	남	6	50.0	6	50.0
		여	6	50.0	6	50.0
	출생 순위	첫째	4	33.3	1	8.3
		둘째	5	41.7	5	41.7
		셋째 이상	0	0	2	16.7
외동		3	25.0	4	33.3	
총		12명	100%	12명	100%	

2. 연구설계

본 연구는 회복탄력성 부모교육 프로그램이 영유아기 부모의 양육스트레스와 자기효능감에 미치는 효과를 검증하는 것이다. 실험설계는 2(실험·통제)×2(사전·사후)의 사전검사-사후검사 혼합설계를 하였다. 프로그램을 시작하는 첫날에 실험집단에게 사전검사를 실시하였으며 6회기 프로그램이 모두 끝난 이후 사후 검사를 실시하였다. 프로그램에 참여하지 못하는 통제집단 학부모에게는 연구 목적을 가정통신문을 발송하여 안내하고 영유아편으로 검사지를 배부한 후 사전 검사를 실시하였으며, 프로그램이 끝난 후 동일한 검사지를 다시 배부하여 사후 검사지를 받았다. 또한 실험에 참가한 집단에게는 프로그램이 끝나는 마지막 차시에 프로그램에 대한 소감 및 질문지를 통해 프로그램의 평가에 활용하였다.

연구 설계 과정을 정리하면 <표 8>과 같다.

<표 8> 실험 설계

	사전	중재	사후
실험집단	O1	X	O2
통제집단	O3		O4

O1: 실험집단 사전검사 O2: 실험집단 사후검사

O3: 통제집단 사전검사 O4: 통제집단 사후검사

X:회복탄력성 부모교육 프로그램

3. 연구 측정도구

1) 어머니 양육스트레스 척도 (K-PSI-SF)

본 연구에서는 어머니 양육스트레스를 측정하기 위하여 Abidin(1995)이 개발하고 이경숙, 정경미, 박진아, 김혜진(2008)이 국내 실정에 맞게 번역하고 표준화한 한국판 부모 양육스트레스 척도 축약형 검사 (Korea ParentingStress Index-Short Form : K-PSI-SF)를 사용하였다. 본 검사는 만 1-12세 아동의 부모용 자기 보고식 질문지이다.

본 검사 도구는 5점 척도로 총 36문항으로 구성되어 있다. 하위영역 구성 요인은

부모가 자녀를 양육하며 경험하는 부정적 정서인 양육스트레스를 ‘부모의 고통’, 자녀가 부모의 기대치에 못 미친다고 생각하는 부모와 부모에게 긍정적인 반응을 주지 않는 자녀와의 상호작용인 ‘부모-자녀 간 역기능적인 상호작용’, 그리고 부모가 양육하기 어려운 자녀의 행동을 검사하는 아동의 까다로운 기질’로 각 영역은 12문항씩 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’, ‘그렇지 않다(2점)’, ‘보통이다(3점)’, ‘대체로 그렇다(4점)’, ‘매우 그렇다(5점)’의 총 36문항으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 어머니가 양육스트레스를 지각하고 있다는 것이다.

본 연구에서 사용한 어머니 양육스트레스 검사의 신뢰도는 부모의 고통 .889, 부모-자녀 간의 역기능적 상호작용 .815, 까다로운 기질 .912 전체 Cronbach's α .935으로 나타났으며 어머니 양육스트레스 검사의 하위영역별 문항 구성 및 신뢰도는 다음 <표 9>와 같다.

<표 9> 어머니의 양육스트레스 척도 하위요인 및 신뢰도

하위요인	문항구성	문항수	Cronbach's α
부모의 고통	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.	12	.889
부모-자녀 간 역기능적인 상호작용	13,14,15,16,17,18,19,20, 21,22*,23,24 .	12	.815
까다로운 기질	25,26,27,28,29,30,31,32*,33, 34*, 35,36.	12	.912
전체		36	.935

* 역채점 문항

2) 자기효능감 척도

자기효능감을 측정하기 위한 도구는 차정은(1997)이 개발한 자기효능감 척도를 선정하였다. 자기효능감을 측정하는 문항은 총 24문항으로 구성되어 있다. 특정 상황이나 과제에 대한 수행뿐만 아니라 좀 더 폭넓은 행동에 있어서 예측이 가능한 일반적 자기효능감을 측정하는 도구이다. 자기효능감의 하위요인을 살펴보면 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호 3가지로 구성되었다.

각 문항은 5점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’(1점), ‘그렇지 않다’(2점), ‘보통이다’(3점), ‘대체로 그렇다’(4점), ‘매우 그렇다’(5점)이며, 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다.

본 연구에서 사용한 부모의 자기효능감 검사의 신뢰도는 자신감 .744, 자기조절효

능감 .880, 과제난이도 선호 .926 전체 Cronbach's α .849로 나타났으며 어머니 자기 효능감 검사의 하위영역별 문항 구성 및 신뢰도는 다음 <표 10>과 같다.

<표 10> 자기효능감 구성요소 및 신뢰도

자기효능감 구성요소	문항번호	문항수	신뢰도 Cronbach's α
자신감	1*,3*,5*,10*,11*,13,16*	7	.744
자기조절효능감	2,4,7,8,12,14,17,19,20,21, 23,24	12	.880
과제난이도 선호	6*,9*,15,18,22	5	.926
전체		24	.849

* 역채점 문항

3) 정규성 검정

본 연구는 두 집단의 사전 사후 검사 결과에 대해 정규성 검증을 실시하였다. 정규성 검정결과는 <표 11>과 같다.

<표 11> 정규성 검정결과

		정규성 검정					
		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Group	통계량	자유도	유의확률	통계량	자유도	유의확률
사전 자기효능감	실험집단	.142	12	.200 *	.967	12	.872
	통제집단	.123	12	.200 *	.946	12	.585
사후 자기효능감	실험집단	.153	12	.200 *	.939	12	.481
	통제집단	.167	12	.200 *	.929	12	.372
사전 양육스트레스	실험집단	.201	12	.195 *	.924	12	.325
	통제집단	.167	12	.200 *	.938	12	.472
사후 양육스트레스	실험집단	.207	12	.163 *	.918	12	.267
	통제집단	.167	12	.200 *	.904	12	.177

*.이것은 참 유의성의 하한이다.

본 연구에서 사용한 부모의 자기효능감 검사의 정규성 검사 결과 사전 사후 유의 확률이 모두 0.05 이상으로 데이터의 정규성은 만족하였다. 또한, 부모의 양육스트레스 검사의 정규성 검사 결과 사전 사후 유의 확률이 모두 0.05 이상으로 데이터의 정규성은 만족하였다.

4. 회복탄력성 부모교육 프로그램

본 연구의 회복탄력성 부모교육 프로그램은 미국 하트매스 연구소 롤린 맥크레이티(Rollin McCraty)의 연구에 따라 회복탄력성을 복원력뿐 아니라 최첨단 과학과 연구에 기반을 둔 더 넓은 뜻으로 적응력, 에너지 비축력, 대처 능력과 수용력으로 정의한다. 회복탄력성은 일상에서 우리 모두에게 필요한 내적 에너지를 채우고 유지하는 매일매일의 회복탄력성 충전 방법과 실용적 도구이다(2014, 최성애). 회복탄력성 프로그램을 바탕으로 하여 연구의 목적에 맞게 문헌을 참고하고, 회복탄력성 부모교육 전문가 3인의 검토를 거쳐서 보완하고 재구성하였다. 회복탄력성 부모교육 프로그램을 주 2회, 회기별 90분에 걸쳐 총 6회기(2023년 9월 19일부터 10월 13일)동안 진행하였으며, 어린이집 근처 강의실에서 여성단체의 협조를 얻어서 회복탄력성 전문가 자격증을 가지고 있는 본 연구자가 직접 실시하였다. 각 회기별 주제와 회기별 내용은 <표 12>와 같으며, 회기별 지도안은 부록에 제시하였다.

회복탄력성 부모교육 프로그램은 회기별로 살펴보면 1회기는 처음 만나는 시간으로 서로 간의 친밀감과 유대감을 형성하기 위한 자신에 대해 소개하였다. 활발한 프로그램의 원활한 진행을 위해서 규칙을 정하고 지속적인 교육 참여의 의지를 향상 시키도록 하였다. 행복일기를 구매하여 참여한 부모들에게 선물로 나누어주고 한 달간 꾸준히 작성하여 부모의 회복탄력성을 높이고 양육스트레스는 줄이고, 자기효능감은 높일 수 있도록 부모교육에 잘 참여하도록 격려했다.

2회기에는 감정적 불편함과 스트레스의 관계를 이해하고 회복탄력성에 대해 알아보고, 3~4회기는 나를 위한 회복탄력성 키우기(감정 네비게이션/심장 집중호흡/심장과 감정의 관계/장점 적어 보기)에 대해 알아보고 실습해 보는 시간을 가졌다.

5회기는 건강한 관계를 위한 회복탄력성 키우기(자녀와의 긍정적 대화법/사랑의 지도)를 통해 효과적인 대화법을 알고 연습해 보는 시간을 통해 긍정적인 대화법을 익힐 수 있는 시간을 가졌으며 마지막 6회기는 평정심을 찾고 지속적으로 회복탄력성을 유지하는 방법을 익히고, 마음햇살 보내기를 실습해 보고, 부모교육을 통해서 처음의 모습과 변화된 점, 느낀 점 등에 대해 이야기 나누는 시간으로 구성하였다. 마지막으로 사후검사를 실시하고, 질문지를 통해 소감문을 작성해 보게 하였다. 또한, 부모교육에 참여한 부모를 격려하기 위하여 함께 식사하는 자리를 마련하여 부모들에게 감사의 표시를 하고 서로를 격려하는 시간을 마련하고 자신의 회복탄력성과 감정을 표현하는 시간을 가졌다.

본 연구에서 적용한 회복탄력성 부모교육 프로그램 내용은 다음 <표 12>와 같다.

<표 12> 회복탄력성 부모교육 프로그램

구 분	교 육 내 용	과 제
1회기	회복탄력성 부모교육 이해 (자기소개/사전검사실시)	행복일기쓰기
2회기	스트레스와 회복탄력성 관계인식하기	행복일기쓰기
3회기	나를 위한 회복탄력성 키우기1 (감정 네비게이션/심장집중호흡)	행복일기쓰기
4회기	나를 위한 회복탄력성 키우기2 (심장과 감정의 관계/장점적어보기)	행복일기쓰기
5회기	건강한 관계를 위한 회복탄력성키우기 (자녀와의 긍정적 대화법/사랑의지도)	행복일기쓰기
6회기	회복탄력성 유지하기 (마음햇살보내기/사후검사실시)	행복일기쓰기

5. 연구절차

본 연구의 진행절차는 <표 13>과 같다.

<표 13> 연구의 진행절차

연구절차	대상	시기
부모교육 선행연구 및 문헌연구		2023. 3월~5월
부모들의 어려움 탐색	E어린이집 부모	2023. 5월~7월
회복탄력성 부모교육 프로그램 구성		2023. 7월~8월
회복탄력성 전문가 자문회의 및 교수 협의		2023. 8월~9월
회복탄력성 부모교육 참여자모집	E어린이집 부모	2023. 9월
회복탄력성 부모교육 프로그램 실시 (실험집단·통제집단 사전검사실시)	E어린이집 부모	2023. 9월 19일

회복탄력성 부모교육 프로그램 종결 (실험집단·통제집단 사후검사 실시)	E어린이집 부모	2023. 10월 13일
종결이후 실험집단 추후모임	E어린이집 부모	2023. 10월 27일

1) 집단 구성(2023년 9월 2일)

본 연구의 대상은 U시에 소재한 E어린이집 영유아 학부모에게 안내문을 통해 자발적으로 ‘회복탄력성 부모교육 프로그램’에 참가하기를 희망하는 영유아 부모 12명을 실험집단으로 구성하고 교육기간 및 개인 사정으로 참여하지 못하는 영유아 부모 12명을 통제집단으로 하였다. 그 결과 실험집단과 통제집단은 각각 12명으로 모두 24명이 본 연구의 최종 대상이 되었다.

2) 사전검사 실시(2023년 9월 19일)

회복탄력성 부모교육 프로그램을 적용할 실험집단에게 첫 회기에 양육스트레스와 자기효능감 사전검사를 실시하였다. 통제집단은 영유아 편으로 검사지를 배부하여 다음 날 결과지를 받았다.

3) 실험 기간(2023년 9월 19일 ~10월 13일)

실험집단에게는 회복탄력성 부모교육 프로그램을 2023년 9월 19일부터 10월 13일까지 4주간에 걸쳐 매주(화,목)1~2회 실시하였으며, 회기당 90분으로 6회기에 걸쳐 이루어졌다. 감정 단어 사전을 제시하여 기분이나 상황을 감정으로 표현하도록 했으며 심장호흡법을 반복 실천하도록 하였다. 회복탄력성을 높이기 위해서 우선적으로 본인 스스로가 자신의 감정에 대한 인식이나 자기격려를 통한 평정심을 갖는 것이 생활의 일부분이 되어야 했기에 행복일기(감사, 선행, 다행, 운동) 쓰기 과제를 내주었다.

4) 사후검사 실시(2023년 10월 13일)

회복탄력성 부모교육 프로그램을 마친 후 실험집단과 통제집단의 구성원 모두에게 사전검사 때와 같은 방법으로 양육스트레스와 자기효능감 사후검사를 실시하고 프로그램을 마친 후 회복탄력성 부모교육 프로그램 최종 소감 질문지를 작성하였다.

5) 추후모임 실시 (2023년 10월 27일)

프로그램을 종결하고 2주 지난 뒤 추후 모임을 실시하여 상호 교류하는 시간을 가졌고 매달 1회 모임을 통하여 지속적인 만남을 유지하기로 하였으며, 부모의 어

려움에 대해 공유하고 지속적인 모임을 위해 독서 모임을 진행하여 친목과 성장의 시간을 만들어가기로 했다.

6. 자료분석

본 연구는 회복탄력성 부모교육 프로그램이 영유아기 부모의 양육스트레스와 자기 효능감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 SPSS 25.0을 이용하고, 워드 클라우드를 이용하여 분석하였다.

구체적인 자료 분석을 위하여 다음과 같은 통계 방법을 사용하였다.

첫째, 영유아 부모들의 일반적 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 본 연구에 사용된 연구 문항들의 내적 일치도를 알아보기 위해 Cronbach's α 값을 산출하였다.

셋째, 두 집단(실험집단, 통제집단)의 동질성을 검증하기 위하여 독립표본 t -검정 (independent-samples t -test)을 실시하였고, 두 집단(실험집단, 통제집단)의 표본 수가 30 미만이므로, 정규성을 확보하기 위해 Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk 검증을 실시하였다.

넷째, 두 집단(실험집단, 통제집단)의 사전, 사후검사의 총점 평균과 표준편차를 산출하였고, 사전, 사후검사 점수의 차이를 검증하기 위해 대응표본 t -검정 (Paired-samples t -test)을 실시하였다.

다섯째, 프로그램 이후 소감문은 연구 참여자의 목소리를 듣고자 중요도를 시각화 하는데 유용한 구글 워드 클라우드로 분석하였다.

IV. 연구결과

1. 회복탄력성 부모교육 프로그램이 영유아기 부모의 양육스트레스에 미치는 효과

회복탄력성 부모교육 프로그램이 영유아기 부모의 양육스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실시한 사전검사와 사후검사 결과는 <표 14>와 같다.

<표 14> 양육스트레스의 사전검사와 사후검사 결과

구분	사전검사		사후검사		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
실험집단	78.67	10.81	74.17	14.35	2.67*
통제집단	71.83	16.58	74.25	13.28	-.966

* $p < .05$

<표 14> 에서 보는 바와 같이 양육스트레스 사전검사에서 실험집단 부모들의 총점 평균은 78.67로 통제집단 부모들의 총점 평균 71.83보다 높았으나 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질한 집단으로 가정되었다($t=1.20, p > .05$). 양육스트레스의 정규성 집단별로 전후의 차이를 살펴보면, 실험집단은 사전검사에 비해 사후검사에서 4.50이 낮아졌고, 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($t=2.67, *p < .05$). 통제집단은 사후검사에서 2.42가 높아졌고, 통계적으로 유의미하지 않았다.

회복탄력성 부모교육 프로그램이 영유아기 부모의 양육스트레스에 미치는 효과 중 양육스트레스 하위요인별 사전검사와 사후검사 결과는 <표 15>와 같다.

<표 15> 양육스트레스의 하위요인

구분		사전검사		사후검사		t
		평균	표준편차	평균	표준편차	
부모의 고통	실험집단	30.58	5.11	27.25	5.94	5.087***
	통제집단	27.92	8.06	29.00	4.88	-0.743
부모-자녀 간 역기능적인 상호작용	실험집단	22.25	3.98	22.42	5.45	-0.157
	통제집단	19.92	4.54	20.25	4.64	-0.335
까다로운 기질	실험집단	25.83	4.09	24.50	5.39	1.173
	통제집단	24.00	7.57	25.00	7.69	-0.964

*** $p < .001$

< 표 15 > 에서 보는 바와 같이 양육스트레스의 하위요인 중 **부모의 고통**은 사전 검사에서 실험집단 어머니들의 총점 평균은 30.58로 통제집단 어머니들의 총점 평균 27.92보다 높았으나 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질한 집단으로 가정되었다($t=0.968, p > .05$). 집단별로 전후의 차이를 살펴보면, 실험집단은 사전검사에 비해 사후검사에서 3.33이 낮아졌고, 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($t=5.087, ***p < .001$). 통제집단은 사후검사에서 1.08이 높아졌으나, 통계적으로 유의미하지 않았다.

부모-자녀 간 역기능적인 상호작용은 사전검사에서 실험집단 어머니들의 총점 평균은 22.25로 통제집단 어머니들의 총점 평균 19.92보다 높았으나 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질한 집단으로 가정되었다($t=1.338, p > .05$). 집단별로 전후의 차이를 살펴보면, 실험집단은 사전검사에 비해 사후검사에서 0.17이 높아졌고, 통계적으로 유의미하지 않았다. 통제집단도 사후검사에서 0.33이 높아졌고, 통계적으로 유의미하지 않았다.

까다로운 기질은 사전검사에서 실험집단 어머니들의 총점 평균은 25.83으로 통제집단 어머니들의 총점 평균 24.00보다 높았으나 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질한 집단으로 가정되었다($t=0.738, p > .05$). 집단별로 전후의 차이를 살펴보면, 실험집단은 사전검사에 비해 사후검사에서 1.33이 낮아졌으나, 통계적으로 유의미하지 않았다. 통제집단도 사후검사에서 1.00이 높아졌고, 통계적으로 유의미하지 않았다.

2. 회복탄력성 부모교육 프로그램이 영유아기 부모의 자기효능감에 미치는 효과

회복탄력성 부모교육 프로그램이 영유아기 부모의 자기효능감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실시한 사전검사와 사후검사 결과는 <표 16> 과 같다.

<표 16> 자기효능감 사전검사와 사후검사 결과

구분	사전검사		사후검사		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
실험집단	76.83	9.48	81.92	8.03	2.36*
통제집단	78.42	5.03	76.08	7.53	-1.70

* $p < .05$

<표 16> 에서 보는 바와 같이 자기효능감 사전검사에서 실험집단 어머니들의 총점 평균은 76.83으로 통제집단 어머니들의 총점 평균 78.42보다 낮았으나 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질한 집단으로 가정되었다($t=.281, p > .50$). 집단별로 전후의 차이를 살펴보면, 실험집단은 사전검사에 비해 사후검사에서 5.09 높아졌고, 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($t=2.36, *p < .05$). 통제집단은 사후검사에서 2.34가 낮아졌고, 통계적으로 유의미하지 않았다.

회복탄력성 부모교육 프로그램이 영유아기 부모의 자기효능감에 미치는 효과 중 자기효능감 하위요인별 사전검사와 사후검사 결과는 <표 17> 과 같다.

<표 17> 자기효능감의 하위요인

구분	사전검사		사후검사		t	
	평균	표준편차	평균	표준편차		
자신감	실험집단	22.33	3.55	24.00	4.11	2.381*
	통제집단	22.58	2.68	22.25	2.93	-.398
자기조절 효능감	실험집단	39.50	4.27	41.67	3.73	1.847
	통제집단	43.00	5.15	41.25	5.28	-2.365*
과제난이도 선호	실험집단	14.83	3.74	16.25	2.99	1.961
	통제집단	12.83	3.83	12.58	3.68	-.522

* $p < .05$

<표 17> 에서 보는 바와 같이 자기효능감의 하위요인 **자신감**은 사전검사에서 실험집단 어머니들의 총점 평균은 22.33으로 통제집단 어머니들의 총점 평균 22.58보다 낮았으나 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질한 집단으로 가정되었다($t=.063, p > .05$). 집단별로 전후의 차이를 살펴보면, 실험집단은 사전검사에 비해 사후검사에서는 1.67이 높아졌고, 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($t=2.381, *p < .05$). 통제집단은 사후검사에서는 0.33이 낮아졌고, 통계적으로 유의미하지 않았다.

자기조절효능감은 사전검사에서 실험집단 어머니들의 총점 평균은 39.50으로 통제집단 어머니들의 총점 평균 43.00보다 높았으나 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질한 집단으로 가정되었다($t=-1.511, p > .05$). 집단별로 전후의 차이를 살펴보면, 실험집단은 사전검사에 비해 사후검사에서는 2.17이 높아졌으나, 통계적으로 유의미하지 않았다. 통제집단도 사후검사에서는 1.75가 낮아졌고, 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($t=-2.365, *p < .05$).

과제난이도 선호는 사전검사에서 실험집단 어머니들의 총점 평균은 14.83으로 통제집단 어머니들의 총점 평균 12.83보다 높았으나 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질한 집단으로 가정되었다($t=1.294, p > .05$). 집단별로 전후의 차이를 살펴보면, 실험집단은 사전검사에 비해 사후검사에서는 1.42이 높아졌으나, 통계적으로 유의미하지 않았다. 통제집단도 사후검사에서는 0.25가 낮아졌고, 통계적으로 유의미하지 않았다.

3. 회복탄력성 부모교육 소감문 질적분석

회복탄력성 부모교육 프로그램을 마친 후 실험집단 부모들에게 소감문을 받은 결과는 다음과 같다.

<표 18> 부모교육 프로그램에 대한 참여자 소감

-
- 아이와의 관계에서 아이를 대하는 부모의 긍정적인 기운의 중요성을 알게 되는 시간이었습니다.
 - 내용도 탄탄하고 즐거웠어요.
 - 아이를 잘 키우고 싶다는 막연한 생각만 가지고 있던 저에게 구체적이고, 유익한 내용의 부모교육은 보다 나은 부모로 성장할 수 있도록 밑거름이 되어 준 것 같아요. 감사합니다.
 - 도움이 되는 정보를 얻어서 좋았다.
 - 유익하고 즐거운 시간이었습니다.
 - 평소에 잘 신경 쓰지 않았던 나의 상태에 대해 알 수 있게 되어 어떻게 변화해야 할지 깨닫게 되어서 좋았다.
 - 육아에 힘든 점이 많았는데 길라잡이가 된 것 같습니다.
 - 심장집중 호흡하기 쉽고 간단하지만 실천하기는 생각보다 쉽지 않았습니다.
 - 나 자신에게도 장점이 많이 있다는 것을 알게 되었습니다.
 - 평점심을 유지하기 위해 심장집중 호흡하기.
 - 즐겁고 편안한 시간이었습니다.
 - 나와 비슷한 마음을 가진 부모들이 있다는 것을 알게 되었습니다.
-

<표 18>에서 보는 바와 같이 부모교육 프로그램에 참여한 부모들은 자신과 같은 어려움에 있는 부모들과 함께 하면서 편안하고 즐거운 분위기에서 양육에 대한 긍정성을 높이고 자기 자신의 장점을 찾아가면서 좀 더 나은 부모로 성장할 수 있었음을 알 수 있다.

<표 19> 부모 자신에게 도움이 되거나 변환된 점

-
- 의도적으로라도 아이의 긍정적인 면을 보고자 했더니 단점이라 생각했던 점에서도 긍정적인 면을 보게 되었습니다(장점).
 - 나의 스트레스를 그대로 쌓아두지 않고 조절하면서 나 자신도 사랑하고 스스로 잘하고 있다는 자신감도 생기고 있다.
 - 아이의 행동이나 감정에 대해 조금 더 이해할 수 있게 되면서 답답함이나 짜증스러운 감정이 누그러진 것 같아요.
 - 감정 소모를 덜 하게 되었다.
 - 스트레스 상황에서 감정조절 방법.
 - 아이에게 말할 때 조금 더 유하고 부드럽게 할 수 있게 되었다.
 - 아이를 좀 더 이해하려고 하는 점.
-

-
- 남편과의 관계를 좋게 하려고 노력하고 있습니다.
 - 부모교육이 부담스러웠는데 배우고 나니 다음에도 참여하고 싶다.
 - 가까운 거리는 걸어서 다니도록 노력하고 있습니다.
 - 주말에 가족과 나들이.
 - 나만을 위한 시간을 가지고 있어요.
-

<표 19>에서 보는 바와 같이 부모교육 프로그램에 참여한 부모들은 자신감을 찾고 스트레스 상황에 유연하게 대처하는 방법을 익히고, 관계 속에서의 힘든 부분도 스스로 해결해 나가고, 자신의 삶과 가족의 건강한 삶을 위한 방법을 찾아가고 긍정적으로 변화되어 가고 있음을 알 수 있다.

<표 20> 가족에게 미친 영향과 변화

-
- 드라마틱한 변화는 아니지만 아이들과의 대화에서 부정적인 내용 혹은 톤이 줄어들었음을 느꼈습니다.
 - 매일 한가지씩 자기 전 행복했던 일, 고마웠던 일 말하기 하고 있음. 서로에 감사하는 마음이 생겨남.
 - 아이에게 화내는 횟수가 현저히 줄어들었고 남편과도 크게 부딪히지 않아요.
 - 화를 덜 내게 된다.
 - 아직 잘 모르겠어요.
 - 그동안과 다르게 큰소리 나는 횟수가 많이 줄었다.
 - 한 번 더 생각하고 이야기하기.
 - 아이나, 남편의 말을 끝까지 들어주기.
 - 함께 심장집중 호흡하기 실천.
 - 화내기 전에 한 번 더 생각하고 말해요.
 - 숨씨는 없지만 맛있게 요리해서 남편에게 수고했다고 함.
 - 아이가 말할 때 경청하고 공감하려고 노력해요.
-

<표 20>에서 보는 바와 같이 부모교육 프로그램에 참여한 부모들은 감사하는 마음이 높아지고, 자신의 감정을 알아차리게 되었으며 자녀의 말에 공감과 경청으로 가족과의 관계에 좋은 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

<표 21> 개인적으로 가장 유익했던 프로그램과 이유

-
- 회복탄력성에 대해 알게 되어 유익했습니다.
 - 나의 장점을 체크하고 읽어줄 때 부끄러웠지만 나의 자존감이 올라가는 느낌.
 - 아이와 나, 가족의 장점 찾기 평소에 생각지 않고 지나쳤던 부분도 장점으로 생각하면서 좀 더 서로에 대해 알아가는 유익한 시간이었던 것 같아요.
 - 심장 호흡법. 화가 난 마음을 진정시킬 수 있다.
 - 행복 일기로 기분 나쁘게 지나쳤던 일상을 다시 한번 생각하게 됨.
 - 나의 장점 찾아보기가 처음엔 무얼까 했는데 생각하여 보니 나도 장점이 많이 있다는 것을 알게 되었습니다.
-

-
- 행복일기 쓰기를 열심히 하진 못했지만 좋았습니다. 빠진 부분 잘 써보겠습니다.
 - 심장집중 호흡하기 쉽고 간단해서 좋았습니다.
 - 사랑의 지도.
 - 감정 네비게이션 활동을 통해 나의 감정 알아가기.
 - 아이와 대화하는 법.
 - 심장과 감정은 연결되어 있다.

<표 21>에서 보는 바와 같이 부모교육 프로그램에 참여한 부모들은 자존감이 올라가고, 장점 찾기, 심장집중 호흡, 사랑의 지도, 감정 네비게이션, 행복 일기를 통해 심장이 원하는 소리를 알아차리고 다양한 기술을 활용하게 되어 부모교육 프로그램이 부모들에게 유익하게 활용되었음을 알 수 있다.

<표 22> 행복 일기를 적고 난 이후 소감

- 솔직히 처음에는 조금 귀찮기도 했지만 적다 보니 좀 더 저 자신에게 집중할 수 있었습니다.
- 하루를 어떻게 보냈는지, 어떤 감정인지 정리할 수 있는 나만의 시간을 가질 수 있어서 마음이 편해졌어요.
- 남편과 같이 쓰고 바꿔보면서 대화도 많이 늘고, 서로 소통하는 방식에 변화가 많이 생기고 상대방을 더 이해하게 되었다.
- 나 자신을 돌아보고 오늘 하루도 무사히 지나간 것을 감사하게 생각하게 되었습니다.
- 행복 일기를 적으면서 매일 감사한 것을 찾게 되어 좋았다.
- 운동 일기 덕분에 조금이라도 걸으려고 노력한다.
- 매일 나만의 시간을 가지게 되었다.
- 처음에 부담스러운 감도 있었는데 열심히 써보고 있다.
- 운동을 하게 되었어요.
- 힘든 일이 있을 때 다행 일기를 쓰면서 정말 다행이라는 마음이 들었습니다.

<표 22>에서 보는 바와 같이 부모교육 프로그램에 참여한 부모들은 행복일기를 적으면서 자신에게 집중하게 되었고, 자신만의 시간을 가지고, 감사, 운동, 다행스러운 것들에 대해 생각하는 시간을 가지며 긍정적 훈육과 자기효능감을 높이고 있음을 알 수 있다.

본 연구에서는 교육 후 실험집단에서 실시한 프로그램 후속 질문 분석 자료를 바탕으로 추가로 연구 참여자의 목소리를 듣고자 문항별로 구글 워드 클라우드에서 생성한 내용은 <그림 1>과 같다.

<그림 1> 실험집단 소감문 워드 클라우드 결과

1. 부모교육 프로그램에 대한 참여자 소감



2. 부모 자신에게 도움이 되거나 변환된 점



3. 가족에게 미친 영향과 변화



4. 개인적으로 가장
유익했던 프로그램과
이유



5. 행복 일기를 적고
난 이후 소감



교육을 마치고 소감문을 통해 각 주제에 맞는 키워드를 살펴보았다. 첫 번째 질문에서 부모교육 프로그램에 대한 참여자 소감에 대한 키워드가 아이 양육에 대해 나와 비슷한 마음을 가진 부모들이 있다는 것을 알고, 부모교육에 참여함에 대해 긍정적인 변화를 알 수 있다. 두 번째 질문에서 부모 자신에게 도움이 되거나 변환된 점에서는 긍정적인 면과 감정조절이 나타나고 있다. 세 번째 질문에서 가족에게 미친 영향과 변화에서는 부정적인 말의 횟수가 줄어들고 감사와 고마움의 마음으로 변화됨을 알 수 있다. 네 번째 질문에서 개인적으로 가장 유익했던 프로그램과 이유는 나의 장점을 찾고 자존감이 올라감을 볼 수 있다. 다섯 번째 질문 행복 일기를 적고 난 이후 소감에서는 좀 더 나만의 시간을 더 가질 수 있게 되었고 감사와 다행으로 긍정심을 느끼고 있음을 알 수 있다.

V. 결론 및 제언

지금까지 회복탄력성 부모교육 프로그램이 영유아기 부모의 양육스트레스와 자기 효능감에 미치는 효과를 알아보았다. 본 장에서는 연구 결론을 내리며 본 연구에서 시사하는 점과 다음 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

1. 결론

본 연구는 회복탄력성 부모교육 프로그램이 영유아기 부모의 양육스트레스와 자기 효능감에 미치는 효과를 알아보고자 하였다.

연구에 참여한 대상은 U시에 소재한 E 어린이집 부모들로 회복탄력성 부모교육 프로그램에 자발적으로 참여한 실험집단 12명이다. 실험설계는 부모교육 프로그램이 시작되는 첫날에 실험집단 부모에게 사전검사를 하고, 6회기 부모교육 프로그램을 마친 후에 사후 검사와 질문지를 통한 소감문을 작성하였다. 부모교육 프로그램에 참여하지 못하는 통제집단 부모에게는 부모교육 목적을 안내한 후 사전검사를 하고 부모교육 프로그램을 모두 마치고 사후검사 안내문을 원아편으로 발송하여 사후검사를 실시하였다.

실험집단의 프로그램은 회복탄력성 전문가과정 강의안을 참고하여 6회기로 구성하여 실시하였다. 검사 도구는 어머니가 자녀 양육으로 인해 경험하는 스트레스를 측정하기 위해서 Abidin(1995)이 개발하여 김혜진, 박진아, 이경숙, 정경미(2008)가 국내 실정에 맞게 번역하고 표준화한 한국판 부모 양육스트레스 척도 축양형인 (Korea ParentingStress Index-Short Form : K-PSI-SF)검사지를 선정하였다.

자기효능감을 측정하기 위해 자기효능감 척도 차정은(1997)이 개발한 도구를 사용하였다.

본 연구는 회복탄력성 부모교육 프로그램이 영유아기 부모의 양육스트레스와 자기효능감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 SPSS25.0을 이용하고, 워드 클라우드를 이용하여 분석하였다.

구체적인 자료 분석을 위하여 다음과 같은 통계 방법을 사용하였다.

첫째, 영유아 부모들의 일반적 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 본 연구에 사용된 연구 문항들의 내적 일치도를 알아보기 위해 Cronbach'a 값을 산출하였다.

셋째, 두 집단(실험집단, 통제집단)의 동질성을 검증하기 위하여 독립표본 t -검정 (independent-samples t -test)을 실시하였고, 두 집단(실험집단, 통제집단)의 표본 수가 30 미만이므로, 정규성을 확보하기 위해 Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk 검증을 실시하였다.

넷째, 두 집단(실험집단, 통제집단)의 사전, 사후검사의 총점 평균과 표준편차를 산출하였고, 사전, 사후검사 점수의 차이를 검증하기 위해 대응표본 t -검정

(Paired-samples *t*-test)을 실시하였다.

다섯째, 프로그램 이후 소감문은 연구 참여자의 목소리를 듣고자 중요도를 시각화 하는데 유용한 구글 워드 클라우드로 분석하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 회복탄력성 부모교육 실험집단은 실시 전에 비해 양육스트레스 전체에 점수가 낮아진 반면, 프로그램에 참여하지 못한 통제집단은 양육스트레스 전체에 점수가 상승하였다. 따라서 회복탄력성 부모교육 프로그램이 양육스트레스의 전반적인 변화에 영향이 있었다고 할 수 있다.

자녀의 발달과 성장에 많은 영향을 미치는 주 양육자는 늘 그렇듯이 많은 가정의 부부이며 부부중에서도 어머니이다. 무조건적 희생과 모성애를 강조하는 문화적 배경 속에 있는 어머니들은 양육스트레스로 극심한 갈등과 우울을 경험하고 있기에 어머니의 양육스트레스에 좀 더 관심을 기울일 필요가 있다(길유경, 2013; 정안나, 2007). 는 연구 결과와 같이 회복탄력성 부모교육 프로그램을 실시한 집단은 **부모의 고통** 영역의 변화에 대해 실험집단과 통제집단의 전과 후의 차이를 보면, 실험집단은 사후검사에서 3.33이 낮아졌고, 통계적으로 유의미한 차이가 있었다.

이는 회복탄력성 부모교육을 통해 자신과 같은 생각을 가진 부모들과의 만남과 자신의 스트레스 관리 방법을 통해 부모의 고통에 해당하는 혼자라는 느낌과 남편과의 관계에 대한 스트레스 상황이 낮아지고 자신과 자녀에 대한 긍정성이 높아진 결과로 보여진다. 양육스트레스에 미치는 효과에 관한 문항은 통계적으로 유의하게 줄어들었고, 양육스트레스에 대처하는 방법은 높아졌다고 볼 수 있는데 이는 이해숙(2012)의 연구에서 부모교육 실시 후 양육스트레스를 감소시켰다는 연구결과와 일치한다.

둘째, 회복탄력성 부모교육 프로그램에 참여한 집단은 검사실시 전에 비해 자기효능감 전체에 특점이 상승한 반면, 통제집단은 특점이 하강하였다. 따라서 회복탄력성 부모교육 프로그램이 자기효능감의 전반적인 변화에 영향이 있었음을 알 수 있다. 자기효능감은 자기에게 주어진 어려운 직무에 대해 잘 극복할 수 있고, 주어진 직무를 긍정적으로 인식하고 유능하게 수행하여 성공적인 결과로 자신의 전반적인 능력에 대한 신념과 자신감이며(이치숙, 2015), 자신의 일상적인 생활과 주변 환경에서 일어나는 여러 가지 일들에 대해 침착하게 대응하거나 대처할 수 있는 자기 통제력과 대리 경험, 자신감을 가지고 자기 자신에게 동기를 부여하여 자신의 행동을 조절하고 통제 할 수 있는 능력이다(구택희, 2017). 는 연구 결과와 같이 회복탄력성 부모교육 프로그램을 실시한 집단은 **자신감** 영역의 변화에 대해 집단별로 전과 후의 차이를 보면, 실험집단은 사후검사에서 1.67이 높아졌고, 통계적으로 유의미한 차이가 있었다.

셋째 회복탄력성 부모교육 프로그램 이후 소감문을 구글 워드 클라우드로 분석한

결과 실험집단 부모들은 나와 비슷한 마음을 가진 부모들이 있다는 것을 알고, 긍정심과 감정조절을 통해 부정적인 말의 횟수는 줄어들고, 감사와 고마움의 마음으로 변화됨을 알 수 있었다. 또한 자신의 장점을 찾고 자존감이 올라갔으며 감사와 다행으로 긍정심이 높아졌음을 알 수 있다.

이는 회복탄력성 부모교육을 통해 자신의 감정을 알아차리고, 자신의 스트레스를 관리하여 위험한 상황에 잘 대처 할 수 있는 힘을 기르고, 어떤 일을 시작함에 자신감을 가지고 심장집중호흡을 통해 평정심을 찾아 당황하지 않고 자신의 내면의 소리를 알아차리게 되었다고 볼 수 있다. 그리고 김혜자(2010)의 부모교육 프로그램에 참여한 부모의 양육스트레스는 감소하고 자기효능감이 증진되었다는 결과와도 일치한다. 이는 본 연구에서 부모교육을 진행하면서 과제로 내어준 행복일기(감사, 선행, 다행, 운동)를 통해 꾸준히 자기의 긍정성을 찾는 연습을 실천하여 가정의 중심인 부부간의 소통에도 올바른 방향성을 찾게 하였다고 보여진다.

또한 회복탄력성 부모교육 프로그램을 통해 가족의 소중함에 대해 좀 더 생각하게 되고 가족간의 갈등부분 또한 원만하게 잘 해결하였을 것으로 사료된다. 이로써 본 연구자가 실시한 회복탄력성 부모교육 프로그램은 일반화 하기에는 부족한 부분이 있지만 영유아기 부모의 양육스트레스와 자기효능감에 미치는 효과는 긍정적인 결론을 나타내었으므로 좀 더 다양하고 폭 넓은 집단을 구성하여 회복탄력성 부모교육 프로그램을 실시한다면 영유아기 부모의 양육스트레스와 자기효능감에 미치는 효과는 여러 방면에서 유의미한 결과를 가지게 될 것으로 보여진다.

2. 제언

본 연구 결과를 바탕으로 다음과 같은 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 대체로 어머니가 부모교육의 대상이 된다. 아버지의 참여와 협조에 따라서 결과 차이가 다르게 나타나리라 사료된다. 특히 어머니 아버지가 함께 참석하여 함께 교육받는다면 좀 더 효과가 나타나리라 기대된다. 그러기 위해서는 아버지의 교육의 참여도를 높이는 것에 대한 대안이 필요하다.

둘째, 실험집단과 통제집단을 구성하는데 있어서 한정된 지역에 살고 있는 소수의 부모를 대상으로 구성되었기 때문에 연구 결과를 전체 부모에게 일반화 하기에는 한계점이 있다고 본다. 따라서 연구 대상의 폭을 다양하게 넓히고 많은 대상자가 참여하여 일반화 될 수 있는 교육을 실시하는 것을 권한다.

셋째, 본 연구는 4주에 걸쳐서 교육이 실시 되었는데, 회복탄력성을 부모교육 프로그램 결과를 좀 더 긍정적으로 알아보기 위해서 횟수를 좀 더 늘려서 자녀의 기질과 부모의 양육태도로 세분화해서 연구할 필요가 있겠다. 특히 본 연구에서는 실험집단에 참여하는 부모를 무작위로 선정하였지만, 부모의 양육유형과 자녀의 기질에 따라 연구한다면 다양한 연구 결과를 얻을 수 있을 것으로 사료된다.

넷째, 본 연구에서의 회복탄력성 부모교육 프로그램의 내용, 방법, 적용 횟수와 시기, 등을 좀 더 고려한 부모교육 프로그램의 개발과 검증이 필요하다.

참 고 문 헌

- 강영식. (2004). 교사의 자기효능감과 유아-교사 관계의 질에 따른 유아교사의 스키폴딩 질적분석 [박사학위논문, 원광대학교 대학원].
- 강정민. (2016). 어머니의 양육스트레스와 양육행동 및 유아의 기질이 유아의 자아존중감에 미치는 영향 [석사학위논문, 동아대학교 대학원].
- 고성혜. (1994). 어머니가 지각한 양육스트레스에 관한 연구. *한국청소년연구*, 18(1), 1-37. <http://www.riss.kr/link?id=A30032084>
- 구택희. (2017). 사회복지시설 사회복지사의 직무특성이 삶의 질에 미치는 영향: 자기효능감의 조절효과를 중심으로 [박사학위논문, 대구한의대학교 대학원].
- 권경희. (2017). 감정노동이 조직효과성에 미치는 영향에 관한 연구: 회복탄력성의 조절 분석을 중심으로 [박사학위논문, 서울시립대학교 대학원].
- 길유경. (2013). 어머니의 자아개념 및 양육스트레스와 유아의 자아존중감과 관계 [석사학위논문 원광대학교 교육대학원].
- 김기현, 강희경. (1997). 양육스트레스 척도의 개발, *대한가정학회지*, 141-150. <http://www.khea.or.kr>
- 김기현. (2000). 맞벌이 부부의 양육스트레스에 영향을 미치는 생태학적 관련 변인 탐색 [박사학위논문, 경희대학교 대학원].
- 김경훈. (2014). 도시공원 여가만족이 직장인의 직무스트레스와 회복탄력성에 미치는 영향: 심리적 분리의 매개효과 검증 [박사학위논문, 세종대학교 대학원].
- 김미예, 박동영. (2005). 영유아 어머니의 양육스트레스, 우울 및 언어적 학대. *Child Health Nursing Research*, 15(4), 375-382. <http://www.childnursing.or.kr>
- 김수안, 민경환. (2011). 탄력성 척도의 비교 및 탄력성과 정서적 특성과의 관계 탐색. *한국심리학회지*, 32(2), 223-243. <http://www.koreanpsychology.or.kr>
- 김영옥, 박성연. (2011). 걸음마기 모-아(母-兒) 놀이에서의 긍정적 상호작용 증진을 위한 부모교육 프로그램의 개발 및 효과. *아동학회지*, 32(1), 71-85. <http://www.childkorea.or.kr>
- 김은희. (2021). 행복 코칭을 위한 회복탄력성 프로그램 개발 및 효과 검증 [박사학위논문, 대전대학교 대학원].
- 김주환. (2011). 회복탄력성. 위즈덤하우스.
- 김지민. (2017). 집단미술치료가 영유아 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스와 상태 불안에 미치는 효과 [석사학위논문, 서울여자대학교 대학원].
- 김지현. (2019). 보육교사의 직무스트레스가 자기효능감과 회복탄력성을 매개로 행복감에 미치는 영향 [박사학위논문, 칼빈대학교 대학원].
- 김진이. (2005). 유아의 어머니를 위한 상담활용 부모교육(CUPEM) 프로그램의 효과 [박사학위논문, 연세대학교 대학원].
- 김현미. (2004). 어머니의 양육스트레스, 양육효능감 및 양육행동과 유아의 사회적 능력 간의 관계 [석사학위논문, 이화여자대학교 대학원].
- 김현주, 손은주, 신혜영. (2003). 현장중심 부모교육. 양서원.

- 김혜자. (2010). **자녀양육지원 프로그램 개발 및 효과** [박사학위논문. 배재대학교 대학원].
- 김혜진. (2018). **어머니의 양육 스트레스가 양육 효능감을 매개로 영아의 사회 정서 발달에 미치는 영향** [석사학위논문, 영남대학교 대학원].
- 민동일. (2007). **청소년의 가정건강성, 학교생활 건강성 및 자아탄력성이 정신건강에 미치는 영향** [박사학위논문, 인하대학교 대학원].
- 박기령. (2018). **청소년 회복탄력성 증진을 위한 집단상담 프로그램의 효과성에 대한 메타분석** [박사학위논문, 경기대학교 대학원].
- 박남수. (2018). **마음 챙김과 함께하는 회복탄력성**. 학지사.
- 박병기, 이선영, 송정화. (2010). 자아탄력성 증진 프로그램의 개발 및 효과성 검증. **교육심리 연구**, 24(1), 61-82. <http://www.kepa.re.kr/>
- 박선정, 강경아, 김성희, 김신정. (2012). 영유아의 주 양육자가 지각하는 양육스트레스와 피로. **Child Health Nursing Research**, 18(4), 184-191. <http://www.childnursing.or.kr>
- 박성현. (2012). **행복한 어머니 되기 훈련 프로그램이 지적장애아동 부모의 양육스트레스와 부모효능감에 미치는 효과** [석사학위논문, 경성대학교 교육대학원].
- 박수연. (2019). **영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스와 양육효능감이 우울과 가족 건강성에 미치는 영향** [석사학위논문, 동아대학교 대학원].
- 박영진. (2005). **어머니의 양육스트레스 및 대처방식과 양육행동** [석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원].
- 박주희. (2013). **카지노 종사원의 회복탄력성이 조직몰입에 미치는 영향: 심리적 안녕감의 매개효과를 중심으로** [박사학위논문, 경기대학교 대학원].
- 박지영. (2020). **3~5세 자녀를 둔 어머니와 자녀의 특성이 어머니의 양육불안에 미치는 영향** [박사학위논문 상명대학교 대학원].
- 박지은. (2012). **감정코칭을 활용한 부모교육 프로그램이 양육효능감과 부모-자녀간 의사소통에 미치는 영향** [석사학위논문, 경기대학교 교육대학원].
- 박현미. (2013). **대학생의 자기효능감, 스트레스, 우울이 대인관계에 미치는 영향** [박사학위논문, 관동대학교 대학원].
- 방성희. (2016). **장애아동 어머니의 사회적 지지와 양육스트레스에 대한 회복탄력성의 매개효과** [석사학위논문, 남서울대학교 대학원].
- 서미정, 최은실. (2016). 유아기 자녀를 둔 모의 우울과 양육스트레스 간의 관계에서 부 양육참여의 조절효과 검증. **가정과 삶의 질학회 학술발표대회 자료집**, 277-277. <http://www.riss.kr/link?id=A102878177>
- 서현석. (2013). **아버지의 양육태도가 후기 청소년 자녀의 자아존중감, 대인관계능력과 회복탄력성에 미치는 영향** [박사학위논문, 서울벤처대학교 대학원].
- 신숙재. (1997). **어머니의 양육스트레스, 사회적지원과 부모효능감이 양육행동에 미치는 영향** [박사학위논문, 연세대학교 대학원].
- 신용주, 김혜수. (2002). **새로운 부모교육**. 형설출판사.
- 안지영, 박성연. (2002). 2~3세 자녀를 둔 어머니의 양육 신념, 효능감 및 스트레스가 양육행동에 미치는 영향, **대한가정학회**, 40(1).
- 오영희, 엄정애. (1999). **부모와 자녀**. 동현출판사.
- 유상희. (2019). 회복탄력성에 대한 기독교상담적 고찰. **한국기독교상담학회지**, 30(2), 155-184. <http://www.riss.kr/link?id=A106224650>

- 유소민. (2021). 취업모의 양육 스트레스와 유아 사회성과의 관계에서 어머니 회복탄력성의 매개효과 [석사학위논문, 울산대학교 대학원].
- 윤영중. (2016). 유도선수의 회복탄력성이 운동지속의도에 미치는 영향: 탈진과 스트레스의 매개변인을 중심으로 [박사학위논문, 경기대학교 대학원].
- 윤지영. (2014). 진정성 리더십이 조직 유효성에 미치는 영향: 조직기반 자기존중감과 회복탄력성의 매개효과를 중심으로 [박사학위논문, 성균관대학교 경영전문대학원].
- 이가영. (2018). 유아 회복탄력성 검사도구 개발연구 [박사학위논문, 한국교원대학교 대학원].
- 이경숙, 정경미, 박진아, 김혜진. (2008). 한국판 양육스트레스 검사-축약형 (Korea Version of Parenting Stress Index-Short Form:K-PSI-SF) 신뢰도 및 타당도 연구. **한국심리학회지: 여성**, 13(3), 393-377. <http://kswp.or.kr>
- 이계순. (2016). 어머니의 양육스트레스 및 언어통제와 유아의 자기조절능력간의관계 [석사학위논문, 동신대학교 대학원].
- 이라혜. (2023). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 회복탄력성을 위한 미술치료질적 사례연구 [석사학위논문, 건국대학교 대학원].
- 이 랑. (2003). 자녀 양육태도 및 양육스트레스에 따른 부모교육 요구 [석사학위논문, 성신여자대학교, 교육대학원].
- 이미애. (2014). 유아교육기관 원장의 자기효능감 척도개발 [박사학위논문, 신라대학교대학원].
- 이은주. (2017). 보육교사의 직무스트레스가 역할 수행에 미치는 영향 : 회복탄력성의 매개 효과를 중심으로 [박사학위논문, 한세대학교 사회복지대학원].
- 이연실. (2012). 유아의 탄력성 척도개발 및 타당화 연구 [박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원].
- 이연정. (2010). 양육스트레스감소 훈련이 재활치료 중인 장애아 어머니의 양육스트레스에 미치는 효과 [석사학위논문, 경북대학교 대학원].
- 이시연. (2022). COVID-19 상황에 입학한 대학생의 회복탄력성 증진을 위한 미술치료 질적 사례 연구 [석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원].
- 이신숙. (2013). 중학생의 회복탄력성이 학교적응성에 미치는 영향 연구: 스트레스와 사회적 지지의 조절효과를 중심으로 [박사학위논문, 조선대학교 대학원].
- 이정순. (2003). 유아 부모의 양육스트레스와 사회적 지지가 부부관계에 미치는 영향. **열린 유아교육연구**, 8(2), 183-199. <https://lib.ewha.ac.kr/>
- 이종민. (2017). 항공사 객실승무원의 자기효능감, 자기개발 동기, 조직성과 간의 관계 연구: 제약의 조절효과를 중심으로 [박사학위논문, 경기대학교 대학원].
- 이지영. (2018). 초등장애아동 어머니의 부모효능감과 정서조절 전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향 [석사학위논문, 동의대학교 교육대학원].
- 이재연. (2005). 아동의 완벽주의 성향 및 스트레스 대처행동과 분노표현과의 관계 [석사학위 논문, 숙명여자대학교 대학원].
- 이재영. (2012). 유아교육기관 교사의 회복탄력성, 지각된 사회적 지지와 조직몰입간의 관계 [박사학위논문, 대구카톨릭대학교 대학원].
- 이치숙. (2015). 요양보호사의 직무교육 만족도가 조직몰입, 자기효능감과 직무만족에 미치는 영향 [박사학위논문, 서울벤처대학교 대학원].

- 이현예, 조현주. (2016). 대학생의 탄력성이 지각된 스트레스에 미치는 영향 - 긍정정서와 인지적 유연성의 매개효과. **한국상담심리학회**, 28(1), 147-168.
[UCI : G704-000523.2016.28.1.009](https://doi.org/10.1374/jkca.2016.28.1.009)
- 이해리. (2007). **청소년의 역경과 긍정적 적응: 유연성의 역할** [박사학위논문, 한양대학교 대학원].
- 이해리, 조한익. (2006). 한국 청소년 탄력성 척도의 개발. **한국청소년연구**, 42(12), 161-206.
[UCI : G704-001385.2005.16.2.009](https://doi.org/10.1374/jkca.2005.16.2.009)
- 이혜숙. (2012). **감정코칭 부모교육 프로그램이 양육스트레스에 미치는 효과** [석사학위논문, 창원대학교 교육대학원].
- 임그린. (2017). **정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램 효과성 연구** [박사학위논문, 광운대학교 대학원].
- 임순화, 박선희. (2010). 어머니의 사회경제적 지위, 자녀수에 따른 양육스트레스와 영아의 표현어휘 발달과의 관계. **미래유아교육학회지**, 17(1), 251-278.
<http://www.futureece.or.kr>
- 임창현. (2012). **상사의 비인격적 감독 행동이 조직효과성에 미치는 영향: 부하의 상사 신뢰와 회복탄력성 작용을 포함한 분석** [박사학위논문, 중앙대학교 대학원].
- 장경문. (2003). 자아탄력성과 스트레스 대처방식 및 심리적 성장환경의 관계. **청소년학연구**, 10(4), 143-162. <http://www.kyra.or.kr>
- 정대봉. (2015). **감정노동자의 인센티브여행 체험이 심리적 웰빙과 회복탄력성, 조직유효성에 미치는 영향 연구** [박사학위논문, 경기대학교 대학원].
- 장성오, 김용미. (2011). 어머니의 양육스트레스와 소진이 양육효능감과 양육행동에 미치는 영향. **발도르프교육연구**, 3(1), 91-111.
- 정안나. (2007). **취학 전 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스** [석사학위논문, 경원대학교 교육대학원].
- 장은미. (2017). **원장과의 교환관계가 보육교사의 이직 의도에 미치는 영향: 직무소진, 커뮤니케이션 만족의 매개효과와 자기효능감의 조절효과를 중심으로** [박사학위논문, 협성대학교 대학원].
- 장은영. (2015). **변혁적 리더십이 창의성에 미치는 영향: 자기효능감과 창의적 보상기대의 매개효과** [박사학위논문, 금오공과대학교 대학원].
- 조경희, 도미향. (2016). 어머니의 행복감과 양육스트레스가 유아 자아존중감에 미치는 영향: 양육효능감 매개효과를 중심으로. **한국가족복지학**, 21(4), 725-744.
<http://familywelfare.net>
- 조선화. (2011). 아동이 지각하는 아버지상과 의사소통과의 관계. **한국놀이치료학회지**, 14(1), 75-91. <http://www.riss.kr/link?id=A82569457>
- 조윤숙. (2012). **감수성 훈련을 적용한 한국형 부모교육프로그램의 개발과 효과** [박사학위논문, 영남대학교 대학원].
- 차정은. (1997). **일반적 자기효능감 척도개발을 위한 일. 연구** [석사학위논문, 이화여자대학교 대학원].
- 최성애. (2014). **나와 우리 아이를 살리는 회복탄력성**. 해냄출판사.
- 최용암. (2014). **지속적 학습활동과 조직유형의 관계에서 조직지원인식과 자기효능감의 조절효과: 의료기관을 중심으로** [박사학위논문, 대전대학교 대학원].

- 최주현. (2019). **감정코칭 부모교육 프로그램이 유아기 어머니의 정서반응태도, 양육효능감 및 감정코칭 양육태도에 미치는효과** [석사학위논문, 동국대학교 대학원].
- 한민아, 도미향. (2018). 신규 간호사의 회복탄력성 코칭프로그램개발 **코칭연구**, 11(4), 165-182. <https://db.koreascholar.com/Article/Detail/364957>
- 한은아. (2010). **부모의 양육태도와 부모소진 및 초등학생 학업소진과의 관계** [석사학위논문, 고려대학교 대학원].
- 홍은숙. (2006). 탄력성(resilience)의 개념적 이해와 교육적방안. **특수교육학연구**, 41(2), 45-67. <http://www.ksse.or.kr/>
- 홍의숙. (2009). **중소기업 리더 코칭이 자기효능감을 매개로 직무관련 성과에 미치는 영향에 관한 연구** [박사학위논문, 숭실대학교 대학원].
- 홍현경. (2012). **자기효능감이 직무 착근도, 혁신행동과 조직구성원 행동에 미치는 영향: 서울시내 특1급 호텔 근무 형태에 따른 조절효과** [박사학위논문, 세종대학교 대학원].
- 홍희란. (2002). **부모의 양육스트레스와 유아의 일상적 스트레스와의 관계** [석사학위논문, 이화여자대학교 대학원].
- 한국부모교육학회. (1997). **부모교육학**. 교육과학사.
- Abidin, R. R. (1990). Parenting stress index (PSI). Charlottesville, VA:Pediatric Psychology Press.
- Abidin,R R. (1992). The determinants of parenting behavior.*Journal of Consulting and Clinical Psychology,21,407-412.*
- Abidin, R. R. (1995). **Parenting stress index (PSI) manual (3rd ed.)**.Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191-215.
- Bandura, A.(1982) Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychological Association 37.2* : 122-47.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting model. *Child Development, 55*, 83-96.
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships, 12*(3), 463-472
- B. Featherstone, (2001). An evaluation of a parenting group for fathers. Huddersfield: Nationwide Children's Research Center.
- Crnic, K. A., & Booth, C. L. (1991). Mother's and Father's perceptions of daily hassles of parenting across early childhood. *Journal of Marriage and Family, 60*, 1042-1050.
- Crnic, K. A., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. In M.H. Bornstein (Eds.), *Handbook of Parenting* (pp.243-267). London:Lawrence Erlbaum.
- Druss, R. G., & Douglas, C. J. (1988).Adaptive responses to illness and disability, Health denial. *General Hospital Psychiatry, 10*(3),163-168.
- Greene, R. R. (2009). **사회복지와 탄력성**. 나눔의집.
- Garmezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry, 41*(1), 101 - 116.

- Gu, Q. & Day, C. (2013). Challenges to teacher resilience: Conditions count. *British Educational Research Journal*, *39*(1), 22-44.
- Kathryn, M., Connor, M. D., Jonathan, R. T., & Davidson, M. D. (2003). Development of new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-Risc). *Depression and Anxiety* *18*. 76-82.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, *71*(3), 543-562.
- Olsson, C. A., Bond, L., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence* *26*. 1-11.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2003). **The resilience factor: Seven essential skills for overcoming life's inevitable obstacles.** New York: Broadway Books.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, *57*(3), 316-319.
- Schunk, D. H. (1981) "Modeling and attributional effects on children's achievement: A self-efficacy analysis." *Journal of Educational Psychology* *73*, 93-105.
- Tusaie, K. & Dyer, J. (2004). "Resilience: A historical review of the construct." *Holistic Nursing Practice* *1*. 3-8.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*(2), 320-333.

<부록 1 >

프로그램 사전 설문조사

(프로그램 참여자 용)

안녕하십니까?

바쁘신 와중에도 귀중한 시간을 내어 주셔서 감사합니다.

본 설문지는 영유아기 부모의 회복탄력성 부모교육 프로그램을 실시하고 양육스트레스와 자기효능감에 미치는 영향에 대한 연구입니다.

각 문항을 읽어보시고 부모님께서 평소 느끼고 생각하신 대로 솔직하고 성실하게 답변해주시면 연구에 많은 도움이 되겠습니다.

응답해 주시는 내용은 본 연구 목적 이외에는 일체 사용되지 않을 것이며 개별적인 사항에 대한 정보는 철저히 비밀이 보장됩니다. 연구에 동의한 분은 설문에 참여해 주시기 바랍니다. 많이 바쁘시겠지만 정확한 통계처리를 위해 설문지 모든 문항에 빠짐없이 성심껏 응답을 해주시기 바랍니다. 귀한 시간을 내주셔서 진심으로 감사드립니다.

2023년 9월

울산대학교 대학원 아동·가정복지학과

지도교수: 정 민 자

연구자: 김 금 남

※ 누락 문항이 있는 설문지는 분석에서 제외되오니 모든 문항에 빠짐없이 응답해 주시기 바랍니다. 본 설문지와 관련하여 문의 사항이 있으시면 연락 바랍니다. (김금남 01030774933)

본 설문지는 사전과 사후로 각각 진행됩니다.

본 설문지의 답변은 통계법 (제 33조 및 제 34조)에 의한 통계 목적 이외에는 사용 되지 않으며, 그 비밀이 보호됩니다.

<일반적 배경>

I. 다음은 본 설문지를 가져온 자녀 및 작성자 부모님의 일반적 사항을 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 읽어보시고 해당되는 문항에 V표시해 주시기 바랍니다.

1. 부모님의 연령은 어떻게 되십니까?

- ① 만 25세 미만 ② 만 25세 ~ 29세 ③ 만 30세 ~ 34세
④ 만 35세 ~ 39세 ⑤ 만 40세 ~ 44세 ⑥ 만 45세 이상

2. 부모님의 최종 학력은 어떻게 되십니까?

- ① 고등학교 졸업 ② 전문대학(2·3년제 대학) 졸업
③ 4년제 대학교 졸업 ④ 대학원 이상 ⑤ 기타 ()

3. 부모님의 취업 유무는 무엇입니까?

- ① 유 ② 무

4. 가구의 월 소득수준은 어느 정도입니까?

- ① 200만원 미만 ② 201~300만원 ③ 301~400만원
④ 401~500만원 ⑤ 501~600만원 ⑥ 601만원 이상

5. 자녀의 연령은 어떻게 됩니까?

- ① 만 0세 ② 만 1세 ③ 만 2세
④ 만 3세 ⑤ 만 4세 ⑥ 만 5세

6. 자녀의 성별은 어떻게 됩니까?

- ① 남 ② 여

7. 자녀의 출생순위는 어떻게 됩니까?

- ① 첫째 ② 둘째 ③ 셋째 이상 ④ 외동

1) 어머니 양육스트레스 설문지

번호	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 내가 일을 잘 처리하지 못한다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 내 아이를 위해 내 삶의 많은 부분을 생각보다 많이 포기하고 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 부모로서 책임감에 얽매어 있는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 이 아이를 가진 이후로 새롭고 다른 여러 가지 일들을 할 수 없었다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 이 아이를 가진 이후로 내가 하고 싶은 일을 거의 할 수 없다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 지난번에 나를 위해 산 옷이 만족스럽지 못하다.	①	②	③	④	⑤
7	나의 생활에는 걱정거리가 상당히 많이 있다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 이 아이를 가짐으로써 남편과의 관계가 내가 예상했던 것보다 더 많은 문제가 생겼다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 친구가 없고 혼자라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 모임에 갈 때 보통 내가 즐겁게 지내지 못하리라 생각한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 예전만큼 사람들에게 관심이 없다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 예전만큼 어떤 일들을 즐기지 못한다.	①	②	③	④	⑤
13	우리 아이는 나를 기분 좋게 하는 일들을 하지 않는다	①	②	③	④	⑤
14	대부분의 경우, 나는 우리 아이가 나를 좋아하지 않고 나와 가까이 있기를 원하지 않는다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤

15	우리 아이는 기대했던 것보다 나를 보고 잘 웃지 않는다.	①	②	③	④	⑤
16	내가 우리 아이를 위해 어떤 일들을 할 때 우리 아이는 나의 노력에 대해 별로 고마워하지 않는다는 느낌을 받는다.	①	②	③	④	⑤
17	우리 아이는 놀 때, 자주 소리 내어 웃지 않는다.	①	②	③	④	⑤
18	우리 아이는 대부분의 다른 아이들보다 배우는 속도가 느린 것 같다.	①	②	③	④	⑤
19	우리 아이는 대부분의 다른 아이들보다 잘 웃지 않는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
20	우리 아이는 내가 기대했던 것만큼 잘하지 못한다.	①	②	③	④	⑤
21	우리 아이는 새로운 것에 익숙해지는데 시간이 오래 걸리고 힘들어한다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 내 자신이 정말 좋은 부모라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 내 아이에 대해 좀 더 친밀하고 따뜻한 감정을 갖고 싶지만 실제로 그러지 못하기 때문에 괴롭다.	①	②	③	④	⑤
24	때때로 우리 아이는 나를 귀찮게 하려고 일을 저지른다.	①	②	③	④	⑤
25	우리 아이는 다른 아이들보다 자주 울거나 보채고 까다롭다.	①	②	③	④	⑤
26	우리 아이는 대체로 아침에 불쾌한 기분으로 일어난다.	①	②	③	④	⑤
27	우리 아이는 매우 변덕스럽고 기분이 쉽게 변한다.	①	②	③	④	⑤
28	우리 아이는 나를 상당히 괴롭히고 성가시게 하는 일들을 한다.	①	②	③	④	⑤
29	우리 아이는 자신이 싫어하는 일이 생기면 매우 강하게 반발(반응)한다.	①	②	③	④	⑤
30	우리 아이는 아주 사소한 일에도 쉽게 기분이 상한다.	①	②	③	④	⑤

31	우리 아이에게 규칙적인 취침 및 식습관을 가르치는 것은 예상외로 힘들다.	①	②	③	④	⑤
32	우리 아이에게 어떤 일을 시키거나 또는 중지시킬 때 생각보다 매우 수월하다.	①	②	③	④	⑤
33	우리 아이가 정말 나를 성가시게 만드는 일이 좀 있다.	①	②	③	④	⑤
34	우리 아이가 나를 성가시게 하는 일이 몇 가지 정도 되나요? ① 10가지이상 ② 8-9가지 ③ 6-7가지 ④ 4-5가지 ⑤ 1-3가지	①	②	③	④	⑤
35	우리 아이는 예상보다 많은 문제를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
36	우리 아이는 다른 아이들보다 엄마에게 요구하는 것이 많다.	①	②	③	④	⑤

2) 자기효능감 설문지

번호	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 부담스러운 상황에서 우울감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 일을 조직적으로 처리하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 큰 문제가 생기면 불안해져서 아무것도 할 수 없다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 위험한 상황에서 잘 대처할 수 없을 것 같아 불안하다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 일은 쉬운 것일수록 좋다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 어떤 일의 원인과 결과를 분석해 낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
9	만약 일을 선택할 수 있다면 나는 어려운 것보다는 쉬운 것을 선택할 것이다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요 이상으로 받는다.	①	②	③	④	⑤
11	어떤 일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌이 들곤 한다.	①	②	③	④	⑤
12	어떤 문제에 대한 나의 판단은 대체로 정확하다.	①	②	③	④	⑤
13	주변 사람들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것 같다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 항상 목표를 세우고 그것에 비추어서 일의 진행 상태를 확인할 수 있다.	①	②	③	④	⑤

15	나는 좀 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 어려운 일이 생기면 당황스러워서 어찌할 바를 모른다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
18	어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 즐거운 일이다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 일에 대한 계획을 잘 짤 수 있다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 일이 잘못되고 있다고 생각되면 빨리 바로잡을 수 있다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 어려움이 있을 때도 지속적으로 노력한다.	①	②	③	④	⑤
22	아주 쉬운 일보다는 어려운 일을 더 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 무슨 일이든 정확하게 처리할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
24	어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 나는 될 때까지 해본다.	①	②	③	④	⑤

<회복탄력성 부모교육 프로그램 최종 평가질문지>

1. 부모교육 프로그램에 대한 참여자 소감

2. 부모 자신에게 도움이 되거나 변화된 점

3. 가족에게 미친 영향과 변화

4. 개인적으로 가장 유익했던 프로그램과 이유

5. 행복 일기를 적고 난 이후 소감

<부록 2 >

회복탄력성 부모교육 프로그램 회기별 내용

◆ 회복탄력성 부모교육 프로그램 1회기 ◆

회기	1회기
주제	회복탄력성 부모교육 이해하기
목표	오리엔테이션을 통해 프로그램의 이해를 높이고 구성원간의 신뢰감을 형성한다.
준비물	PPT자료, 행복일기(부모선물용), 간식(음료 및 다과), 사전설문지, 출석부
내용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강사소개 2. 회복탄력성 부모프로그램 목적과 내용 소개 3. 규칙정하기 4. 자기소개(이름, 가족소개, 에너지레벨) 5. 참여동기와 양육에 있어 힘든점과 부모교육에 대한 관심과 기대효과 이야기 나누기 6. 사전검사 실시하기 7. 행복일기 안내 및 선물로 나누어주기
나누기	오늘 교육 중 새롭게 인식하거나 가장 기억에 남는 것 상대방과 대화나누고 느낌나누기
과제	행복일기쓰기(감사, 다행, 운동일기)

◆ 회복탄력성 부모교육 프로그램 2회기 ◆

회기	2회기
주제	스트레스와 회복탄력성의 관계 인식
목표	감정적 불편함과 스트레스의 관계를 이해하고, 회복탄력성에 대해 알아본다
준비물	PPT자료, 간식(음료 및 다과), 활동지, 행복일기, 출석부
내용	<p>1. 스트레스에 대해 알아보기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스란 무엇인지? - 스트레스를 받으면 어떻게 되는지? - 육아 스트레스 <p>2. 내 안의 에너지를 만드는 에너지 관리법 소개</p> <ul style="list-style-type: none"> - 회복탄력성 프로그램 소개 - 회복탄력성의 목표 - 회복탄력성의 정의 - 심신을 고갈시키는 감정/재충전하는 감정 - 스트레스 상황에서 신체 상태 알아차리기 <p>(*스트레스와 나의 반응 활동지)</p>
나누기	오늘 교육 중 새롭게 인식하거나 가장 기억에 남는 것 상대방과 대화나누고 느낌나누기
과제	행복일기쓰기(감사, 다행, 운동일기)

◆ 회복탄력성 부모교육 프로그램 3회기 ◆

회기	3회기
주제	나를 위한 회복탄력성 키우기1 - 행복 에너지 충전법
목표	두뇌 활동에 핵심적인 역할을 하는 나의 감정 알아차리기. 심장집중호흡으로 감정을 중화시키는 방법 알아보기
준비물	PPT자료, 간식(음료 및 다과), 활동지, 행복일기, 출석부
내용	1. 나의 감정을 알아차리고 중화하기 - 감정알아차리기(7가지 감정) - 감정날씨 네비게이션하기 - 감정날씨 나누기 2. 자기조율1 - 심장집중호흡법 소개 - 엠웨이브 소개하기 3. 스스로 감정의 배경음악 정하기 4. 자기조율2 - 행복일기나누기
나누기	오늘 교육 중 새롭게 인식하거나 가장 기억에 남는 것 상대방과 대화나누고 느낌나누기
과제	행복일기쓰기(감사, 다행, 운동일기)

◆ 회복탄력성 부모교육 프로그램 4회기 ◆

회기	4회기
주제	나를 위한 회복탄력성 키우기2 - 심장을 통해 몸과 마음을 최적의 상태로 조율
목표	심장은 감정을 통해 두뇌와 정교하고 복잡한 의사소통을 한다는 것을 알수 있다. 나의 장점과 다른 사람의 장점을 찾아 적어보고 나누어본다.
준비물	PPT자료, 간식(음료 및 다과), 활동지, 행복일기, 출석부,
내용	1. 심장과 감정의 관계 2. 정합 상태와 부정합 상태란? 3. 자기조율 3 - 정합 상태를 빨리 회복하는 방법 - 추억을 떠올리기/느껴라/오감작동시키기/동영상돌리기 4. 심장이 두뇌에 보내는 신호 5. 자기조율4 - 감사하는 마음 느끼기 6. 타인에 대한 관심과 배려- 선행을 베풀기 7 나의 장점 적어보기(30가지) 다른 사람의 장점 적어보기(남편 아이등 30가지)
나누기	오늘 교육 중 새롭게 인식하거나 가장 기억에 남는 것 상대방과 대화나누고 느낌나누기
과제	행복일기쓰기(감사, 다행, 운동일기)

◆ 회복탄력성 부모교육 프로그램 5회기 ◆

회기	5회기
주제	건강한 관계를 위한 회복탄력성 키우기1 - 자녀와의 긍정적 대화법
목표	효과적인 대화법을 알고 연습해보는 시간을 통해 긍정적인 대화법을 할수 있다. '사랑의 지도' 활동을 통해 상대방에 대해 알아가는 연습을 하고, 효과적인 의사소통법을 익힐 수 있다.
준비물	PPT자료, 간식(음료 및 다과), 사랑의지도, 행복일기, 출석부
내용	1. 감정코칭 부모란 어떤 부모인가? 2. 감정코칭 부모는 어떻게 아이의 행동에 반응하는지 영상으로 보고 이야기 나누기 3. 원수되는 / 멀어지는/ 다가가는 대화 알기 - 실습 : 두 사람씩 짝을 지어 대화하기 4. 관계를 망치는 네 가지 독과 해독제 이해하기 -비난(부드럽게 요청하기), 방어(약간 인정), 경멸(호감 존중표현), 담쌓기(자기 진정후 대화) 5. 의사소통의 장애물 네 가지 6. 효과적인 의사소통법 세가지 7. 활동 : 사랑의 지도
나누기	오늘 교육 중 새롭게 인식하거나 가장 기억에 남는 것 상대방과 대화나누고 느낌나누기
과제	행복일기쓰기(감사, 다행, 운동일기)

◆ 회복탄력성 부모교육 프로그램 6회기 ◆

회기	6회기
주제	회복탄력성 유지하기
목표	평정심을 찾고 지속적으로 회복탄력성을 유지하는 방법을 익힌다.
준비물	PPT자료, 간식(음료 및 다과), 꾸미기재료, 출석부, 사후설문지
내용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 평정심을 찾는 방법 2. 회복탄력성 유지 1,2,3단계 3. 에너지 유출을 막고 재충전하기 4. 마음 햇살 보내기 5. 마음의 정원 꾸미기 활동 6. 사후 검사 실시
나누기	오늘 교육 중 새롭게 인식하거나 가장 기억에 남는 것 상대방과 대화 나누고 느낌 나누기
과제	행복 일기 쓰기(감사, 다행, 운동 일기)

Abstract

Effects of a Parent Education Program for Resilience on Parenting Stress and Self-Efficacy in Parents of Infants and Toddlers

Geum-Nam Kim

Major in Child and Family Welfare
Graduate School, University of Ulsan

Supervised by Prof. Jung, Min-Ja

This study aims to verify the effectiveness of a parent education program for resilience on the parenting stress and self-efficacy of parents of infants and toddlers based on Dr. Choi, Sung-Ae's latest theory and practice on how to improve resilience developed by HeartMass Institute. This study would provide basic data for education, counseling, and treatment for parents of infants and toddlers, who complain of parenting stress and would increase their ability to flexibly cope with parenting stress and increase their self-efficacy, so that they can feel confident and regulate and control their behaviors.

For this purpose, 24 parents of infants and toddlers at E. Daycare Center in U. City were selected, 12 as an experimental group and 12 as a control group. A parent education program for resilience was conducted for a total of 6 sessions for 4 weeks for the 12 parents of infants and toddlers in the experimental group, and pre- and post-parenting stress and self-efficacy tests were conducted and analyzed using SPSS 25.0. An independent-samples *t*-test was conducted to verify the homogeneity of the two groups (experimental and control), and Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests were conducted to secure normality.

In addition, the mean and standard deviation of the pre- and post-test scores of the two groups (experimental and control) were calculated, and a paired-samples *t*-test was conducted to verify the difference between the pre- and post-test scores. To hear the voices of the participants, their post-program reflections were collected and analyzed. Conclusions are as follows.

First, parenting stress in the group of the parent education program for resilience decreased by 4.50 from the pre-test to the post-test, which was a statistically significant difference ($t=2.67$, $*p<.05$). In contrast, the control group showed little change in their scores. To look at the difference between the pre- and post-test scores of **parental distress**, a sub-factor of parenting stress, the experimental group showed a 3.33 decrease from pre- to post-test, which was a statistically significant difference ($t=5.087$, $***p<.001$).

Second, self-efficacy in the group of the parent education program for resilience increased by

5.09 from the pre-test to the post-test, with a statistically significant difference ($t=2.36$, $*p<.05$). The control group decreased by 2.34 at the post-test, which was not statistically significant. Among the sub-factors of self-efficacy, **confidence** showed a statistically significant difference between the groups as it increased by 1.67 in the experimental group from the pre-test to the post-test ($t=2.381$, $*p<.05$).

Third, after the parent education program for resilience, this study analyzed the participants' reflections with Google Word Cloud Generator and found that parents in the experimental group knew that there were other parents with similar minds to their own, and that the number of negative words decreased and changed to gratitude and appreciation through positivity and emotional control. In addition, they found their own strengths; their self-esteem increased; and their positivity increased through gratitude and fortune.

In conclusion, the effects of the parent education program for resilience on changes in parental distress and self-efficacy concerning parenting stress in parents of infants and toddlers are positive. Therefore, through the parent education program for resilience, parents can flexibly cope with parenting stress and increase their self-efficacy, which will increase their confidence and ability to regulate and control their behaviors.

Keywords: Resilience, Infant parents, Parent education program, Parenting stress, Self-efficacy