

부모-자녀관계치료 (CPRT)를 통한 공감적 상호작용과 양육효능감 증진 및 양육스트레스 감소의 효과성 연구: 유아기 자녀를 둔 취업모를 중심으로*,**

상명대학교 가족복지학과 석사 송지원***

상명대학교 가족복지학과 교수 최연실****

목 차

I. 서론

II. 선행연구 고찰

III. 연구방법

IV. 연구결과

V. 결론 및 제언

참고문헌

초 록

연구목적: 본 연구는 3세-5세 자녀를 둔 취업모를 대상으로 부모-자녀관계치료인 CPRT 프로그램을 진행하여 공감적 상호작용, 양육효능감, 양육스트레스의 효과를 검증하는 데 목적이 있다. **연구방법:** 이를 위하여 3-5세 유아기 자녀를 둔 취업모 10명을 실험집단과 통제집단을 각 5명씩 나누고 실험집단은 화상회의어플인 Zoom으로 주 2회 90분씩 총 8회기를 진행하였다. 본 연구의 효과성 검증을 위해 SPSS 21.0 프로그램을 사용하여 Mann-Whitney U Test와 Wilcoxon Signed-Rank Test를 시행하였다. 질적 분석을 위해 매 회기별 참여한 취업모의 행동 변화를 관찰하고 기록하여 공통적 변화와 치료적 요인을 범주화하였다. **연구결과:** 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 부모-자녀관계치료 프로그램은 취업모의 공감적 상호작용 향상에 효과가 있었다. 둘째, 부모-자녀관계치료 프로그램은 취업모의 양육효능감 향상에 효과가 있었다. 셋째, 부모-자녀관계치료 프로그램은 취업모의 양육스트레스 감소에 효과가 있었다. 넷째, 부모-자녀관계치료 프로그램의 회기별 관찰을 통해 취업모의 공통적 요인과 치료적 요인이 확인되었다. **결론:** 본 연구는 부모-자녀관계치료 프

* 본 논문은 제1저자의 석사학위 논문 중 일부를 토대로 재구성되었음.

** 본 논문은 2021년 한국가족관계학회 춘계학술대회에서 발표한 포스터를 수정 및 보완하였음.

*** <https://orcid.org/0000-0003-2080-9707> (주저자)

**** 교신저자: yschoi@smu.ac.kr, <https://orcid.org/0000-0002-3795-9667>

로그램이 유아기 자녀를 둔 취업모의 양육효능감 형성을 위한 예방적 차원 및 단기적 집 단치료 프로그램으로서의 타당함과 효과성을 입증하였으며, 영유아기 자녀 양육에 어려움을 겪고 있는 취업모들의 사회·심리 적응 프로그램에 대한 후속연구 확산을 제언하였다.

주제어: 부모-자녀관계치료, 취업모, 양육효능감, 양육스트레스

I. 서론

유아기 자녀와 부모 간 가장 중요한 상호작용 방식은 놀이이다. 유아기 자녀에게 놀이란 내적 세계에 대한 표현이자, 부모와의 의사소통의 한 방식이다. 부모는 가정에서의 놀이 상황들을 통해 유아기 자녀와 상호작용하며 유아의 고유한 내적 세계를 이해하게 된다. 부모가 놀이 상황에서 유아의 내적 세계를 온전히 이해하려고 노력할 때, 유아는 안정적인 태도로 세상을 주도적으로 이해하고 탐색해 갈 수 있다. 이미 많은 선행연구에서 부모가 놀이에 참여하며 자녀와 긍정적인 상호작용을 할 때 자녀의 긍정적 인지적·정서적 발달에 효과가 있다고 보고했다(김명순 등, 2013; 김지은, 신나리, 2014; 윤상인, 2011; Gil, 2016). 또한 부모가 놀이에 대해 긍정적 신념을 가지고 자녀와 놀이 활동을 할 때 자녀의 리더십, 의사소통, 정서 등 자녀의 발달에 긍정적인 영향을 미친다는 연구들도 이루어져 왔다(남윤희, 김금주, 2013; 박영애, 김리진, 2011; 신효미, 유미숙, 2015; 최은정, 김금주, 2015; Fogle, 2003).

유아기 자녀의 성장을 위해 자녀와의 놀이 상황에서 부모의 긍정적 양육태도가 요구되는데, 긍정적 양육태도는 자신이 부모역할을 잘하고 있다는 자신감이 동반된다. 이러한 양육 자신감은 부모의 양육태도 및 행동, 아동의 정서발달 모두에 긍정적인 영향을 미친다(강영옥, 조남순, 2012; 김현미, 도현심, 2004). 이는 부모가 놀이 상황에서 자녀의 신체적·정서적 발달을 촉진하는 데 부모의 긍정

적 양육 자신감이 중요한 요소임을 알 수 있다. 따라서 부모를 대상으로 아이와 긍정적인 상호작용을 하기 위한 놀이기술의 교육과 더불어 부모의 성장에 대한 격려가 동반된 프로그램 기획이 요구된다고 볼 수 있다.

반면 취업모들의 경우, 가정에 머무는 시간이 짧아 자녀와 대화를 하거나 놀이를 하는 등 상호작용할 수 있는 시간이 비취업모에 비해 부족하다(김길숙 등, 2016). 유아기 자녀에 대한 부모의 놀이성이 강조되며 부모를 대상으로 하는 놀이교육 프로그램들은 증가했지만, 시간적 여유가 부족한 취업모들이 저녁 늦게 참여할 수 있는 부모대상 프로그램은 제한적이다. 이는 취업모들이 부모역할에 대해 따로 훈련할 시간과 기회가 부족할 수 있음을 시사한다. 취업모는 자녀 양육을 통해 부모역할에서 오는 기쁨과 만족감을 얻는 한편, 자녀와 함께하는 시간의 부족으로 인한 육아 부담도 느낀다(김안나, 권영숙, 2014). 이러한 양육 부담은 취업모에게 양육스트레스로 느껴질 수 있다. 특히 취업모가 부모의 관심이 절대적으로 요구되는 취학 전 유아기 자녀를 둔 경우, 비취업모에 비해 양육에 대한 죄책감과 부담감을 더욱 크게 느낄 수 있다(성정원, 박성연, 2011; 정태연, 노현정, 2005). 부모의 관심이 절대적으로 요구되는 유아기 자녀의 돌봄 공백이 생길 경우, 취업모의 어머니 역할 수행의 부담감은 더욱 증가한다. 2020년 2월부터 전국으로 퍼진 코로나19(COVID-19)의 여파로 어린이집 휴원, 온라인 수업 확대 등으로 취업모들은 자녀 돌봄을 맡길 시설을 찾지 못하여 육아공백으로 인한 더 큰 육아부담감을 겪었다(여성가족부,

여성정책연구원, 2020; 조숙인, 2021; 최윤경 등, 2020; MBC 뉴스, 2020).

이렇듯 취업모에게 수시로 찾아오는 자녀 돌봄 공백과 자녀양육에 대한 시간적 압박은 육아에 대한 부담감과 죄책감은 양육스트레스로 이어질 수 있다(박봉선, 엄명용, 2016). 특히 양육스트레스는 부정적 양육태도와 연관되어 자녀의 인지, 정서, 내재화 및 외현화 문제행동 등의 발달에 부정적인 영향을 미친다(김현령, 류수민, 2015; 이인학 등, 2013; 정미라 등, 2014). 취업모의 이러한 육아 죄책감과 스트레스는 자녀에 대한 무조건적인 수용 혹은 지나친 통제로 이어지는 등 자녀의 정서발달에 부정적 결과를 초래할 수 있다.

자녀양육에 있어 취업모들의 어려움을 정리하면 다음과 같다. 첫째, 취업모들은 자녀가 영유아일 경우 매일 아침 분리를 겪는 것에 대한 심리적 어려움과 죄책감이 존재한다. 이들은 일로 인하여 자녀에 투자하는 시간이 부족하다는 인식이 존재한다. 둘째, 일과 양육의 병행으로 인하여 신체적·심리적 피로로 인해 자녀와 질 높은 상호작용에 어려움을 겪는다. 셋째, 아이교육에 관한 정보와 시간 부족으로 부모로서 뒤처지고 있다는 불안함이 존재한다(김길숙 등, 2016; 김나현 등, 2013).

반면 부모의 취업 활동이 무조건적으로 부모-자녀 관계에 부정적 영향을 미치는 것은 아니다. 부모-자녀 관계에 있어 가장 중요한 것은 함께하는 시간의 양보다는 관계의 질이다. 관계의 질은 자녀에 대한 부모의 애정적인 양육태도에 의해 결정된다. 특히 자녀가 미취학 유아일 경우 부모의 양육태도는 유아의 사회적·인지적·정서적 발달에 있어 더욱 중요하다(김은주, 2016; 민성혜, 2000). 부모가 온정적 태도로 유아 자녀에 대한 자율성을 인정할 때 유아의 정서능력이 높아지며(강인향, 2009; 윤은미, 2004), 자녀가 스스로 사고하고 결정하는 방향으로 장려할수록 유아의 자기조절능력이 발달하게 된다(배문주, 2005). 취업모가 일과 가정에 대한 만족도를 가지고 짧은 시간이라도 자녀와

질 높은 상호작용을 하고자 노력한다면, 자녀의 성장과 발달에 긍정적 영향을 줄 수 있다(정계숙 등, 2012). 이처럼 자녀의 긍정적 발달은 부모와 함께 지내는 시간의 길이보다 부모와의 긍정적 상호작용을 통하여 촉진된다.

즉, 자녀와 함께하는 시간이 적은 취업모가 양육을 잘 해낼 수 있다는 긍정적 신념과 양육태도를 가진다면 자녀와 긍정적 상호작용을 할 수 있음을 시사한다(김정희, 문혁준, 2006; 성미애, 기쁘다, 2021). 이는 취업모가 자녀와 짧은 시간 동안 긍정적 상호작용 기술을 습득하도록 돕는 훈련프로그램이 요구됨을 의미한다. 취업모를 대상으로 하는 프로그램들은 단순히 부모역할에 대한 교육뿐 아니라 육아에 관한 스트레스에 대한 상담도 병행되어야 한다. 육아에 관하여 비슷한 고민을 가지고 있는 취업모 집단을 형성하여 상호작용의 부족으로 양육죄책감을 가지고 있는 취업모를 격려하고 공감하는 프로그램 기획이 요구된다. 취업모 집단 내에서 집단원들의 지지와 격려를 통한 상담과 교육의 통합 프로그램을 기획하는 것은 가족 내 문제 예방의 효과를 얻을 수 있다(이재림 등, 2013).

이에 본 연구는 유아기 자녀를 둔 취업모 집단을 대상으로 놀이방식에 대한 교육과 더불어 부모의 양육자신감 증진에 효과를 줄 수 있는 부모-자녀관계치료 프로그램을 기획하고, 통계적 검증을 통한 양적 분석과 관찰을 통한 질적 분석을 실시하였다. 부모-자녀관계치료인 CPRT 프로그램은 부모집단을 대상으로 하며, 부모가 자녀의 감정을 읽는 방법을 훈련받는다면 아이의 전문 놀이치료가 될 수 있다는 전제를 가진다(Landreth, 1991). 취업모의 경우, 짧은 시간동안 자녀와 질 높은 상호작용을 하도록 돕는 프로그램이 요구된다. Landreth와 Bratton(2006)은 부모가 가정에서 20분간이라도 자녀와 놀이를 통해 자녀의 감정을 이해하고 수용하려고 노력한다면, 부모-자녀관계 개선과 더불어 부모 자신의 효능감도 증진할 수 있다고 보았다. 이는 취업모가 20분이라도 자녀에게

집중할 수 있도록 훈련을 받는다면, 자녀와의 관계 개선과 더불어 양육에 대한 자신감을 얻을 수 있음을 시사한다.

따라서 본 연구의 목적은 다음과 같다. 첫째, 취업모를 대상으로 CPRT 프로그램을 시행하고 자녀에 대한 취업모의 공감적 상호작용을 증진하고자 한다. 둘째, 취업모를 대상으로 CPRT 프로그램을 시행하고 양육태도의 중요 변인인 양육효능감을 증진하고자 한다. 셋째, CPRT 프로그램을 통해 취업모가 유아기 자녀를 양육하며 겪는 양육스트레스에 대해 파악하고 이를 감소시키고자 한다. 넷째, CPRT에서의 취업모의 경험을 공통적 요인과 치료적 요인을 범주화하여 한국사회의 취업모와 자녀를 대상으로 한 가족교육 및 상담 프로그램의 기초자료 제공에 기여하고자 한다.

II. 선행연구 고찰

1. 취업모의 양육효능감과 양육스트레스

1) 취업모의 양육효능감

Bandura는 “개인이 결과를 얻는 데 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있는 기술에 대한 신념”으로 자기효능감(self-efficacy)을 정의하였다(1997, 윤은미, 2004 재인용). 양육효능감(parenting self-efficacy)은 이러한 자기효능감과 부모역할을 잘 수행하고 있다는 부모의 역할에 대한 인지적 평가가 결합된 것이다. 이를 통해 양육효능감은 자녀양육에 요구되는 부모역할수행능력에 대한 부모 스스로의 긍정적인 믿음과 자신감이라고 볼 수 있다.

이러한 양육효능감은 구체적으로 부모의 양육태도, 과제수행 정도, 자녀의 기질과 관련이 있다. 자녀의 양육효능감은 부모가 자녀 양육에 관하여 어떤 신념, 양육 목표, 등을 가지는가에 따라 달라지

며(Darling & Steinberg, 1993; Luster et al., 1989), 부모의 양육태도는 자녀 발달에 다양한 결과를 가져온다(김정미 등, 2014; 안지영, 박성연, 2002; 이인학 등, 2013). 많은 연구에서 부모의 양육효능감이 부모의 양육행동과 아동 발달 등에 중요한 영향력을 행사한다고 보았다. 부모가 양육효능감이 높은 경우 자녀에게 반응적이고, 민감하며, 수용적이고, 비체벌적이었다(김정미, 유제민, 2012). 아동 측면에서는 양육효능감이 높은 부모를 둔 경우 아동의 자기효능감, 자기존중감, 행복감의 발달에 영향이 있었다(방은정, 성지현, 2013; 안지영, 박성연, 2002; 이정하, 서소정, 2009).

결론적으로, 양육효능감은 부모로 하여금 부모역할 자녀 양육과 관련된 문제나 어려움을 잘 해결해 나가도록 동기를 부여한다. 양육효능감이 높은 부모는 아동의 기질이 까다롭더라도 아동과 민감하고, 조화로운 관계를 맺기 위해서 개인적 자원과 사회적 자원을 활용하고, 자녀와의 상호작용을 좀 더 원활하게 이끌어낸다. 즉, 양육효능감은 자녀와의 긍정적 상호작용을 비롯한 양육행동의 근본으로 작용하는 중요한 인지적 요소라 할 수 있다.

Bandura는 자신의 능력에 대한 기대와 자신감이 높으면, 결과를 얻으려는 행동을 성공적으로 조직하고 수행하여 바람직한 행동의 결과를 얻지만, 자신의 능력에 대한 기대가 낮고 자신감이 없으면, 설령 그가 능력을 가지고 있다 하더라도 바람직한 행동을 수행하지 못한다고 하였다(1997; 김종훈, 2006 재인용). 이는 결국 개인이 자신을 얼마나 능력 있고, 효능 있는 사람으로 생각하느냐에 따라 자기 행동의 결과가 달라진다는 것이다. 이처럼 부모 자신이 자녀에 대한 역할 수행에 있어 얼마나 중요한 사람인지를 인식하는 양육효능감은 자녀양육에 대한 태도뿐만 아니라 자녀의 내적 성장의 변화를 이끌 수 있다. 따라서 취업모의 효능감을 증진하는 부모자녀 놀이치료 프로그램 전반적인 취업모의 개인내적 측면에서 나아가 가족 전체에 긍정적 영향을 끼칠 수 있을 것으로 기대된다.

2) 취업모의 양육스트레스

Abidin은 양육스트레스를 Lazarus와 Folkman (1984)의 스트레스 이론에 근거하여 부모역할 수행에서 일상적으로 느끼는 스트레스로 정의했다 (1990, 김선영, 2009 재인용). 양육스트레스는 가족 스트레스를 구성하고 있는 하나의 요인으로, 특히 영유아 자녀를 둔 어머니가 양육스트레스를 이해하는 데 중요한 변인이라고 할 수 있다.

현대사회로 들어서면서 고학력 여성이 점차 증가하고 여성의 사회참여 욕구 증대로 인하여 한국 여성의 경제참가율 증가에 따라 맞벌이 가구도 증가하고 있다. 2020년 맞벌이 가구의 비중은 전체 유배우 가구 중 46.0%로 유배우 가구의 절반 정도가 맞벌이를 하는 추세이다. 이 중 미취학 자녀를 둔 맞벌이 가구 또한 증가하고 있는데, 6세 이하 자녀를 둔 맞벌이 가구는 점차 증가하여 2020년 전체 유배우 가구 중 44.8%를 차지한다(통계청, 2021). 이는 곧 일과 양육 모두를 병행해야 하는 맞벌이 가구가 증가하고 있음을 시사한다. 특히 2020년 2월부터 전국적으로 퍼진 코로나19의 여파로 2020년 3월 어린이집 개원이 무기한 연기되며 돌봄 공백이 생긴 맞벌이가정들의 양육스트레스는 더욱 가중되었다.

김기현과 강희경(1997)은 양육스트레스를 ‘부모로서 역할을 수행하는 과정에서 개인과 환경 간의 교류의 결과로 경험하게 되는 당황감, 좌절감 등의 일상 스트레스와 부모 역할 자체에 대한 부담감, 그리고 디스트레스(distress)와 자신이 아닌 타인이 자녀를 양육하는 것에 대한 죄책감 등을 경험하게 되는 것’이라고 정의하였다. 가족발달적 관점에서 양육스트레스는 자녀 출산과 함께 역할 긴장으로 인해 누구나 일시적으로 겪을 수 있는 느낌이다. 그러나 양육으로 인한 스트레스가 매일 반복되어 누적된다면 부모 자신과 자녀의 관계에 직접적인 영향을 미치게 된다(김선영, 2009; 김현령, 류수민, 2015). 특히 미취학 자녀를 둔 맞벌이 부부의

경우, 직장생활과 육아를 동시에 수행해야 하므로 부모기로의 전이 과정에 더 큰 스트레스와 긴장을 경험하게 된다. 이러한 일과 양육의 균형에서의 어려움과 그로 인한 부담감은 맞벌이 부부가 직면하는 어려움 중 가장 큰 어려움으로 지목되고 있다 (조계표, 2014).

특히 맞벌이 여성의 경우 사회가 요구하는 ‘어머니상’에 부합해야 한다는 압박에 맞벌이 남성보다 더 큰 육아부담을 느끼게 된다(김혜신, 김정신, 2003; 박정운, 장영은, 2013; 성미애, 기쁘다, 2021). 실제로 2019년 맞벌이 부부의 가사분담 통계를 보면 남성의 하루 평균 가사노동시간은 54분, 여성은 이보다 3배 이상 많은 187분으로 나타났다(통계청, 2020). 이는 맞벌이 여성의 증가에도 불구하고 부부의 양육 역할분담의 책임이 여성에게 가중되었음을 나타낸다.

이처럼 어린 자녀를 둔 취업모에게 일과 가족의 양립은 현재까지도 어려운 과제임을 보여주는 것이라고 볼 수 있다. Hochschild가 취업모의 일·가정 양립의 어려움을 ‘두 번째 교대근무(the second shift)’(1989, 이재림, 손서희, 2013 재인용)라는 용어로 제시한 것처럼 취업모는 가정으로 돌아와 양육과 가사라는 ‘추가적 근무’를 해야 하는 상황이 지속된다. 더욱이 2020년부터 코로나바이러스(COVID-19)가 유행하며 맞벌이 부부의 가사노동과 아이 돌봄 시간이 거의 2배로 늘었으며 특히 여성 부담이 상대적으로 더 많이 증가하게 되었다(여성가족부, 여성정책연구원, 2020; 연합뉴스, 2020. 05. 21; Power, 2020). 이는 미취학 자녀를 둔 취업모의 경우 자녀와의 많은 접촉시간이 요구되기 때문에 높은 빈도로 역할갈등과 스트레스를 경험하는 것으로 볼 수 있다(손영빈, 최은영, 2009). 다수의 연구에서 취업모는 다중역할로 인한 시간 부족, 신체 피로, 자녀에 관한 죄책감 등을 경험한다는 보고가 있다(양소남, 신창식, 2011; 황혜원, 신정아, 2009).

돌봄에 많은 시간을 쏟아야 하는 유아 자녀를 둔 취업모는 일과 어머니 역할 수행이라는 두 가

지 상충하는 역할들 사이에서 역할갈등을 경험하게 되며, 역할갈등은 곧 양육스트레스로 이어져 그들의 삶의 질에 부정적인 영향을 미칠 가능성이 크다(황혜원, 신정이, 2009). 취업모에게 일을 하며 육아 모두 훌륭히 해내야 한다는 주변의 바람과 사회적 시선은 양육부담을 더욱 가중하게 된다. 따라서 맞벌이 여성이 자녀양육에 있어 양육스트레스를 덜고 양육효능감을 증진하기 위한 가족 상담과 교육이 통합된 프로그램 지원이 요구된다고 볼 수 있다.

2. 유아기 자녀를 둔 취업모 대상 부모교육 프로그램

취학전 유아기 자녀를 둔 맞벌이 가정을 대상으로 한 부모교육과 상담 프로그램을 살펴보면, 프로그램 내용은 주로 부모-자녀 간 긍정적 의사소통 방법 교육에 초점을 두고 있다. 부모교육 프로그램의 효과성 면에서는 부모-자녀 관계의 긍정적 개선과 더불어 부모 자신의 양육효능감을 증진하는데 효과가 있었다(김민정 등, 2018; 이승현, 2008; 이정숙, 1999). 이러한 선행연구들의 결과를 통해서 볼 때, 자녀와의 관계증진을 위한 교육프로그램은 자녀와의 유대감 증진뿐만 아니라 부모 자신의 효능감 증진에도 효과가 있었다. 이는 취업모 대상 부모역할 프로그램 기획 시 부모의 자녀 이해 증진 교육과 더불어 부모역할을 잘 해낼 수 있다는 진행자의 지지가 함께 제공되어야 함을 시사한다. 반면, 선행연구들에서 취업모 대상 프로그램의 효과성 연구는 부모의 보고에만 의존하여 실질적인 부모-자녀관계를 측정하지 못한다는 한계가 존재한다(김민정 등, 2018).

현행 맞벌이 부모 교육의 형태는 대부분 강의식으로 진행되고 있다. 강의식의 부모교육 방법은 짧은 시간에 많은 내용을 전달할 수 있다는 장점이 있으나, 일방적인 의사소통 방법이기 때문에 부모 교육을 듣는 부모의 적극적인 참여를 유도하기 어렵다(김길숙 등, 2016). 이는 부모교육 참여자들의

기술 실천 점검과 피드백을 제공하는 프로그램의 보급이 필요함을 시사한다. 실제로 부모교육 프로그램 표준화 연구에서 부모들은 자녀와 함께 하는 프로그램을 가장 많이 선호했고, 다음으로는 부모의 실천활동 중심의 워크숍을 선호했다(김은정 등, 2014; 이미화 등, 2015). 이러한 결과는 어머니들이 유아 자녀와 직접 상호작용하는 교육방법을 요구하고 있으며, 양육지식을 수동적으로 전달받는 교수 방법보다는 전문가와의 양방향 소통을 통해서 현재 겪고 있는 양육 어려움에 대해 토로하고 대처방법을 몸소 익히는 것을 선호한다고 볼 수 있다. 교육전문가와의 양방향 소통 형식으로 진행하기 위해서는 부모에게 스스로 생각할 수 있는 상황을 주고 이에 대한 고민과 논의의 과정을 거칠 수 있도록 프로그램을 제작할 필요가 있다(김길숙 등, 2016).

취업모를 대상으로 프로그램을 기획할 때 교육뿐만 아니라 그들의 어려움을 공유할 수 있는 상담 요소가 요구된다. 그 중 집단프로그램은 집단원들 개개인이 가진 어려움을 집단 내에서 공유하여 치료적 효과를 촉진할 수 있다(강진령, 2011). 특히 시간적 여유가 부족한 취업모들이 자녀양육에서 생기는 비슷한 고민들을 집단에서 공유할 경우 육아죄책감에서 비롯되는 스트레스를 덜 수 있다(조은주, 2017). 또한 참가 어머니들 간 지속적인 격려와 지지를 통해 양육효능감을 증진할 수 있다.

이상의 선행연구들을 종합하자면, 취업모들을 대상으로 하는 프로그램의 형태는 집단으로, 진행 방식은 학습된 양육기술을 실제 상황에서 자녀에게 실천하도록 나아가야 한다. 취업모를 대상으로 프로그램에서 배운 기술을 가정에서 실천하여 그 경험을 집단 내에서 참여자들과 공유하는 방법은 양육기술의 빠른 습득과 양육의 어려움을 나누는데 더욱 효율적일 수 있다. 프로그램 진행 환경은 시간적 여유가 없는 취업모의 특성과 코로나19 상황을 고려하여 온라인 화상 프로그램으로 진행할 것이 요구된다. 이에 본 연구에서는 화상회의 어플을 통하여 일방적인 양육지식 전달식의 부모교육

이 아니라 부모 자신으로서의 성찰의 시간을 갖고 다른 참여자의 생각과 의견을 동시에 얻을 수 있는 부모집단프로그램으로 구성했다.

3. 부모-자녀관계치료

본 연구에서 사용된 부모-자녀관계치료(Child-Parent Relationship Therapy: CPRT)는 Guerny (1964)에 의해 개발된 부모-자녀놀이치료를 Landreth와 Bratton(2006)이 10회기로 구조화한 모델이다. 이 모델은 부모 상담 및 교육은 가정에서의 실천과 함께 이루어져야 한다는 전제를 가진다. 부모는 치료자를 통하여 자녀 양육에 대한 부모역할을 학습하며 자녀와 긍정적 관계를 맺도록 훈련을 받는다. 즉, 부모-자녀관계치료는 부모야말로 자녀에게 가장 전문적인 치료사가 될 수 있다는 가정을 바탕으로 한다. Landreth(1991)는 부모가 교육현장에서 습득된 상호작용 기술을 바탕으로 직접 가정 내에서 자녀와 상호작용하는 것을 연습한다면 전문적 놀이치료사가 될 수 있다고 보았으며, 이러한 과정을 통해 자녀의 문제행동 예방과 부모-자녀관계 증진에 효과가 있다고 보았다. 이때 부모-자녀관계치료는 부모가 자녀에 대해 공감과 수용이라는 내담자중심 원칙을 지키며 진행되어야 한다(유가호 등, 2014). Landreth와 Lobaugh(1998)는 부모가 유아기 자녀의 자율성과 독립성을 허용할 때 진정한 부모-자녀 간 상호작용이 촉진된다고 보았다. 부모-자녀관계치료는 프로그램 종료 후에도 그 효과가 지속될 수 있는데, 후속연구를 통해 습득된 부모-자녀상호작용 방식이 프로그램이 끝난 후에도 긍정적으로 지속되는 것으로 보고되었다(Landreth & Lobaugh, 1998).

국외에서 진행된 CPRT 연구는 주로 미국에서 다양한 집단을 대상으로 폭넓게 진행되고 있다. 대상자를 살펴보면 애착장애 아동, 정서장애 아동, 학습장애 아동, 공격적인 아동, 편부모의 아동, 말을 더듬는 아동 등 다양한 특성의 자녀와 부모 집

단을 대상으로 부모-자녀 관계 개선 및 아동의 문제행동 감소에 효과성을 입증했다(Andronico & Blake, 1971; Bratton & Landreth, 1995, 2019; Cornett & Bratton, 2013; Glazer & Clark, 1999; Glazer-Waldman et al., 1992; Kale & Landreth, 1999; Landreth & Bratton, 2006; Opiola & Bratton, 2018; Sensue, 1981; Stover & Guerny, 1967; Swan et al., 2019; Wilson & Ray, 2018).

국내에서도 CPRT의 효과성을 입증한 연구들이 장미경(1998)의 연구를 기점으로 양육미혼모, 문제행동 아동과 어머니, 가정폭력 경험 가족, 다문화 가정, 교사 등 다양한 대상으로 진행되었다(김양순, 2009; 김진희, 2017; 류경숙, 2013; 박정호, 2016; 유고은, 2016; 이시중, 2018; 이은수 등, 2015; 한다영, 2018). 국내에서 지금까지 진행된 CPRT 연구의 특징들을 정리하자면, 다음과 같다. 첫째, 프로그램의 주 대상자는 취학 전 자녀와 어머니가 가장 많았다. 이는 취학 전 유아기 자녀에게 어머니의 상호작용방식이 향후 자녀의 인지적·신체적·정서적 발달에 중요한 영향을 주는 것으로 보인다. 반면, 유아기 자녀를 둔 취업모를 대상으로 한 연구는 국내에서 이루어지고 있지 않아, 취업모 대상 효과성 검증 연구가 필요하다. 둘째, 효과성을 검증하고자 하는 변인들은 대부분 부모-자녀 공감적 상호작용의 변화 혹은 아동의 문제행동과 부모의 양육스트레스 감소에 있었다. CPRT의 목표는 자녀의 세계에 대한 허용성을 증가시키며 부모-자녀 관계를 개선하는 것이다. 이러한 선행연구들은 자녀의 내적 자율성을 인정하는 부모자녀 놀이치료가 부모-자녀 관계에 공감적 상호작용을 촉진하여 아동 문제행동과 양육스트레스 감소 모두에 효과가 있음을 나타낸다. 셋째, 부모역량 강화와 양육효능감을 증진하는 CPRT 프로그램 효과성 연구들이 최근 진행되어왔다(김연숙, 2016; 유고은, 2016; 배유선, 2014; 서은영, 2013; 한다영, 2018). 이는 CPRT가 아동의 문제행동 변화뿐만 아니라 부모 자신의 양육자신감을 향상하여 양육효능감을

증진하는 데 효과적임을 나타낸다. 넷째, CPRT는 부모교육을 받은 대상자의 변인 외에도 부부관계 및 가족기능 증진에도 효과성을 입증했다(송진주, 2010; 홍주화, 2011). 이러한 연구들은 부모-자녀관계 치료가 프로그램 대상자가 문제 삼고 있는 1차원적인 문제해결뿐만 아니라 가족체계 전체의 건강성을 증진시킬 수 있음을 시사한다. 이는 유아기 자녀를 둔 취업모 또한 CPRT를 통해 자녀와의 관계 증진을 넘어 개인과 가족 전체에도 긍정적 효과를 얻을 수 있음을 의미한다.

III. 연구방법

1. 연구참여자

연구참여자는 서울시에 거주하고 있으며 양육에 어려움을 겪는 3-5세 유아기 자녀를 둔 취업모 10명을 대상으로 하였다. 연구참여자는 다음에 근거

하여 선정했다. 첫째, 20세 이상이며 남편과 같이 맞벌이를 해야 한다. 둘째, 지난 2년간 양육 프로그램의 참여나 상담을 받지 않아야 한다. 셋째, 현재 입원치료를 받지 않으며 가정에서 3-5세 자녀를 양육하고 있어야 한다. 이러한 선정 기준에 따라 접촉한 연구참여자들에게 일주일에 1회 이상 가정에서 자녀와 놀이 세션(session)의 실시, 사전검사와 사후검사에서 자녀와의 놀이장면 비디오 촬영의 수용, 화상 어플로 진행되는 프로그램에 결석하지 않고 참여 가능의 조건을 타진하였다. 최종적으로 한 달 동안의 모집기간 동안 참여 의사를 나타낸 취업모 10명중 8회기 동안 참여 가능한 어머니 5명을 실험집단으로 선정하여 CPRT를 실시하고, 실험참여가 불가능한 어머니 5명은 통제집단으로 선정했다.

2. 연구참여자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 연구참여자의 정보는 <표 1>과 같다. 실험집단 5쌍, 통제집단 5쌍으로 10쌍의

<표 1> 연구참여자의 일반적 특성(n=10)

		연령(세)	학력	평균 주당 근로시간	월평균 소득(만원)	놀이시간	대상 자녀		
							성별	연령	출생순위
실험 집단	A	36-39	대학교 졸	40-49	500~600	30분	여	4	둘째
	B	36-39	대학교 졸	40-49	700~	2시간	남	4	둘째
	C	40-45	대학원 졸	40-49	700~	1시간	여	4	둘째
	D	40-45	대학교 졸	40-49	700~	1시간	남	5	외동
	E	40-45	대학교 졸	40-49	400~500	1시간	남	4	첫째
통제 집단	F	36-39	대학원 졸	40-49	700~	1시간	여	4	외동
	G	36-39	대학교 졸	40-49	700~	30분	여	4	첫째
	H	30-35	대학교 졸	40-49	700~	1시간	남	3	외동
	I	36-39	대학교 졸	40-49	500~600	2시간	여	5	외동
	J	30-35	대학교 졸	40-49	500~600	1시간	남	4	외동

취업모와 유아 자녀가 참여하였으며 참여한 취업모의 연령은 30~35세가 2명, 36~39세가 5명, 40~45세가 3명으로 30대 중반이 가장 많았다. 취업모의 학력은 대학교 졸업이 8명, 대학원 졸업이 2명으로 모두 높은 편이었다. 주당 근무시간은 10명 모두 40~49시간 근무에 속했다. 가정의 월 평균 소득은 700만원 이상이 6명으로, 가장 많았다. 자녀연령은 만 4세 자녀를 둔 참가자가 가장 많았다. 자녀와의 놀이시간은 평균 1시간이 가장 많았다.

3. 측정도구

1) 성인-아동 공감적 상호작용 척도

본 연구에서는 부모-자녀 상호작용과 관련된 공감을 측정하기 위해 놀이치료사인 Stover 등(1971)이 개발하고 장미경(1998)이 번역한 성인-아동 공감적 상호작용 척도(Measurement of Empathy in Adult-Child Interaction: MEACI)를 사용하였다. MEACI는 연구자가 부모-자녀 간 놀이장면에서 나타난 상호작용을 관찰하여 평가하는 도구로, 상호작용 방식을 가장 효과적으로 평가할 수 있다는 장점을 가진다. 이 척도는 부모-자녀 상호작용에서 공감적 행동으로 확인된 3개의 구체적인 행동요인을 측정한다. 행동요인은 수용적 의사소통(communication of acceptance), 자녀의 자기안내 허용(allowing the child self-direction), 부모의 개입(involvement)이다. 수용적 의사소통은 놀이세션 동안 자녀의 감정과 행동에 대한 부모의 수용과 거부 정도를 측정한다. 자녀의 자기안내 허용은 자녀의 행동을 통제하거나 부모의 행동을 강요하기 보다는 자녀의 주도를 적극적으로 따라가는 행동을 측정한다. 개입은 부모 자신의 행동이나 생각보다는 자녀의 행동에 관심을 보이는 관심 정도를 측정한다.

채점방법은 어머니와 자녀의 상호작용을 촬영한

<표 2> 평정자 간 신뢰도 평가기준

ICC(Intraclass Correlation Coefficient)	신뢰도
0.8-1.0	매우 신뢰
0.6-0.79	중등도 신뢰
0.5 이하	신뢰할 수 없음

20분짜리 비디오 테이프를 3분 간격으로 6번 나누어 어머니 행동의 3가지 차원을 0-5점의 양극적으로 표시한다. 놀이장면에 대한 관찰평가는 연구자와 CPRT 진행 경험이 있으며 한국놀이치료학회 공인 놀이치료사 자격증이 있는 놀이치료사, 대학원에서 놀이치료를 전공하고 있는 석사과정생 총 3명이 참여하였다. 연구자가 관찰하여 평가한 점수는 합산에서 제외하여 총 2명의 평정자의 평균 점수를 분석에 사용하였다. 놀이장면에 대한 상호작용 평가는 평정자들이 독립적으로 실시하였다. 평정자 간 신뢰도 기준(Intraclass Correlation Coefficient: ICC)은 아래 <표 2>와 같이 Koo와 Li(2016)의 평가기준을 참고하여 .80 이상으로 설정했다.

2) 양육효능감척도

본 연구에서는 조영숙과 이양희(2007)의 ‘양육효능감 척도(parenting self-efficacy scale)’를 사용하였다. 양육효능감 척도는 조영숙과 이양희(2007)가 취학전기 유아의 발달 수준에 맞는 어머니의 과제 수행 능력과 양육자신감을 기반으로 신뢰도와 타당도 분석을 통해 개발한 척도로, 취학 전 자녀를 둔 부모의 양육효능감을 진단하기 위한 것이다. 양육효능감척도는 총 26문항으로, 네 개의 하위요인인 ‘의사소통’, ‘교육능력’, ‘전반적 유능감’, ‘자녀 통제’로 구성되어 있다. 첫 번째 요인인 어머니의 ‘의사소통’ 요인은 자녀의 생각과 감정을 이해하고 자녀에게 부모의 생각을 잘 전달하는 정도를 나타내는 문항들로 구성되어 있다. 두 번째 요인인 ‘교육능력’ 요인은 유아 자녀에 대한 어머니의 지도능력과 올바른 훈육 태도, 양육지식의 정도를 나타내는

문항들로 구성되어 있다. 세 번째 요인인 ‘전반적 유능감’ 요인은 자녀 양육과 관련된 문제나 어려움을 잘 관리하고, 부모 역할을 바람직하게 해낼 수 있다는 부모 스스로의 판단과 확신정도를 나타내는 문항들로 구성되어 있다. 네 번째 요인인 ‘통제’ 요인은 아동의 문제행동에 대한 적절한 규제, 일관성 있는 규칙과 한계 설정을 나타내는 문항들로 구성되어 있다. 5점 리커트 척도(1점: “전혀 그렇지 않다”~ 5점: “매우 그렇다”)이며, 총 점수가 높을수록 취업모의 양육효능감이 높은 것으로 진단한다.

3) 양육스트레스척도

본 연구에서는 취업모의 양육스트레스를 측정하기 위해 표준화된 검사도구인 ‘한국판 부모양육스트레스검사: 축약형(Korean Parenting Stress Inventory: K-PSI-SF)’을 사용하였다. K-PSI-SF는 Abidin(1995)이 개발한 ‘부모양육스트레스검사: 축약형(Parenting Stress Index: Short Form)’을 이경숙 등(2008)이 한국어로 번안 및 표준화한 검사도구로서, 생후 1개월부터 만 12세 이하의 자녀를 둔 부모의 양육스트레스를 판별 및 진단하기 위한 것이다. K-PSI-SF는 총 36문항으로 구성되어 있으며, 세 개의 하위척도인 ‘부모의 고통’, ‘역기능적 상호작용’, ‘까다로운 아동 기질’로 구성되어 있다. 첫 번째 요인인 ‘부모의 고통’ 요인은 부모역할을 하며 겪는 부담감을 의미한다. 두 번째 요인인 ‘역기능적 상호작용’ 요인은 자녀가 부모의 기대에 부응하지 못하고, 부모에게 긍정적 반응을 보이지 않는다고 느끼는 관계적 상호작용을 의미한다. 세 번째 요인인 ‘까다로운 아동’은 아동이 보이는 기질이나 행동 특성이 부모가 다루기에는 까다로움을 의미한다. 5점 리커트 척도(1점: “전혀 그렇지 않다”~ 5점: “매우 그렇다”)이며, 총 점수가 높을수록 취업모의 양육스트레스가 높은 것으로 진단한다.

4. 연구절차

본 연구는 3-5세 유아기 자녀를 둔 취업모의 양육효능감 증진과 양육스트레스 감소, 공감적 상호작용의 증진을 목적으로 부모-자녀관계치료 프로그램의 구성하여 그 효과성을 검증하기 위한 것이다. 프로그램 진행 전 연구자는 한국놀이치료학회 놀이치료전문가가 진행하는 부모-자녀관계치료 프로그램의 워크샵을 21시간 이수했으며, 프로그램 시작 전 기관생명윤리위원회(IRB)의 심의를 거쳐 연구윤리 승인(C-2020-006)을 받았다.

취업모 대상자 모집을 위해 2020년 9월 1일부터 9월 30일까지 한 달간 직장인 대상 어플을 통해 모집했다. 모든 연구대상자에게 연구자의 소속과 연락처, 연구 과정에 대한 정보를 포함한 문서화 된 동의서를 서면으로 받았다. 또한 온라인 프로그램 진행 시간 동안 녹음과 녹화가 진행될 수 있다는 것에 동의를 받고, 참여자의 신분에 대한 비밀보장과 익명성에 대해 설명하고 약속하였다. 자발적 참여 의사를 밝힌 3세-5세 유아자녀를 둔 취업모 10명을 실험집단에 총 5명, 통제집단에 총 5명으로 나누어 두 집단 모두 프로그램 사전에 양육효능감, 양육스트레스 설문지 작성을 하였고, 실험집단은 사전-사후 20분간의 모-자녀 놀이장면 비디오 촬영을 실행했다.

부모-자녀관계치료 프로그램은 10월 3일부터 10월 28일까지 주 2회씩 총 8회기를 실시했다. 매회기 소요시간은 90분이며, 화상 어플인 Google Zoom에서 이루어졌다. 실험집단에는 부모-자녀관계치료인 CPRT를 실시하고, 통제집단에는 실시하지 않았다. 프로그램이 종료된 후 두 집단 모두 사전 설문지와 동일한 설문지를 작성했으며, 실험집단은 20분간의 모-자녀 놀이장면을 촬영했다. 부모-자녀관계치료 프로그램은 각 회기마다 연구자 외에도 참여 어머니들이 프로그램과 가정에서의 변화 등에 대해 상세히 관찰하고 ‘부모용 노트’에 기록하게 하여 질적 분석에 참고하였다.

5. 프로그램 구성

1) 부모-자녀관계치료 프로그램 목표

본 연구에 사용된 CPRT 프로그램의 목표는 프로그램의 과정에서 취업모의 공감적 수용능력 증진을 통한 양육효능감의 증진과 양육스트레스 감소를 목표로 하였다. 프로그램의 구체적인 하위 목표들은 다음과 같다.

첫째, 취업모가 아동중심 놀이치료의 원리와 기술을 습득하여 자녀를 이해하고 수용하여 자녀의 감정적 세계에 대한 민감성을 증진 시킨다. 둘째, 취업모가 자녀와의 관계에서 부모 자신에 대한 통찰력을 얻게 하며, 부모로서의 자기 수용과 자신의 능력에 대한 자신감을 증진 시킨다. 셋째, 취업모가 자녀를 양육하는 일에서 '즐거움을 발견'하게 한다. 넷째, 가족 상호작용과 애정표현의 증진을 통해 부모-자녀 관계를 강화하게 하고, 부모와 자녀 간 신뢰감, 안정감, 친밀감을 향상하게 한다.

2) 부모-자녀관계치료 프로그램 구성

프로그램 구성 내용은 <표 3>과 같다. Landreth와 Bratton(2006)의 『부모-자녀관계치료 10회기 매뉴얼(CPRT 10 Session Manual)』을 참고하였다. 본 연구에서는 8회기를 진행하였는데, 기존 매뉴얼에서 선택된 주기의 회기가 중복되어 한 회기로 축소하였다. 1-3회기는 취업모를 대상으로 놀이 상황에서의 공감적 반응에 대한 중요성을 설명하는 부모교육이 주를 이루며, 3회기 종결 후 훈련받은 기술을 토대로 모든 취업모 참가자가 주 1회 20분씩 가정 내 정해진 장소에서 집중된 자녀와 놀이 세션을 실시하도록 한다. 4회기부터는 연구 참가자들이 가정놀이세션에 대한 소감을 나누고 가정놀이세션 실천에서 부족하다고 느끼는 점에 대해 토의하며, 놀이세션에서 자녀의 제한설정 방법, 자녀의 자아존중감 형성하는 방법, 격려하기와 칭찬하기의 차이점들을 배우도록 구성했다.

<표 3> 부모-자녀관계치료 프로그램 구성

회기	목표 및 내용	과제
사전	- 부모-자녀관계치료 취지 및 의의, 회기 내용 및 주의사항 안내, 개인정보에 대한 비밀보장 안내, 사전설문지 작성 - 어머니와 자녀와의 놀이장면 20분간 촬영	
1	- 참가 어머니들의 참여 동기 및 목표와 자기소개 - 집중된 자녀 아동에 대한 소개 - 구성원들에게 이름표와 소개 및 소책자 배부 - 반영적 경청 및 정서와 행동주적 방식 배우기	- 세션 집중된 아동에게 반영적 경청 실천하기: '감정 반응하기' 숙제 연습지 배부 - 집중할 아동의 가장 좋아하는 사진 가져오기
2	'감정 반응하기' 숙제연습지 검토 - 놀이세션에 대한 기본원칙과 지침 목표 설명 - 놀이시간에 사용할 놀잇감 목록 제공 - 역할놀이를 통해 반영적 반응 훈련시키기	- 놀잇감 수집 및 놀이 준비하게 하기 - 가정놀이세션 시간과 장소 정하기 - 반영적 반응하기 연습
3	- 놀잇감 목록, 확정된 놀이 장소에 관하여 얘기하기 - 촉진적인 반영적 반응에 대해 느낀 점 나누기 - 놀이세션에서 해야 할 것과 하지 말아야 할 것 배우기 - 반영적 의사소통 연습하기	- 특별놀이세션 집에서 실행하기 - 아동의 감정, 행동 반응 기록해오기
4	- 어머니-자녀 놀이세션 보고 및 느낌 나누기 - 집단 역동 형성 강화하기 - 제한설정 규칙에 대해 설명	- 놀이세션 주의사항 숙지하기 - 제한설정 실행과정 기록하기 - 느꼈던 감정 기억해오기 - 부모용 놀이세션 노트 완성하기

회기	목표 및 내용	과제
5	- 과제확인: 느꼈던 감정 나누기 - 제한설정 효과 없을 때의 경험 나누기 - 자녀에게 선택권 주기 연습하기	- 놀이세션 기술 점검표 작성해오기 - 선택권 주기 연습하기
6	- 가정 놀이세션 보고 및 피드백 - 자녀 자기존중감 형성하는 방법 연습	3주 동안 자녀에게서 주목되는 점 노트해오기 - 자기존중감 형성 기술에 대한 자녀 반응 기록해오기
7	- 가정 놀이세션 보고 및 피드백 - 칭찬하기와 격려하기 차이점 배우기	- 자녀에게서 주목되는 점 적어오기 - 격려하기 실천 후 자녀 반응 적어오기 - 그동안의 자녀의 놀이패턴 주목하기
8	- 가정 놀이세션 보고 및 피드백 - 지금까지 학습한 중요한 원칙 및 규칙의 복습 - 달라진 변화 토의하기	
사후	사후 설문지 작성, 어머니와 자녀와의 놀이장면 20분간 촬영	

6. 자료분석

1) 통계분석

이 연구의 분석을 위하여 SPSS 21.0을 이용했다. 연구참여자의 사회인구학적 배경의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도와 백분율을 구했다. 실험 집단과 통제집단의 사전 동질성 검증을 위해 비모수 통계분석인 맨-휘트니 U 검정(Mann-Whitney U-test)을 사용한다. 실험집단의 부모-자녀관계치료 프로그램 실행 전·후의 양육효능감과 양육스트레스 변화의 차이를 검증하기 위하여 윌콕슨 부호순위검정(Wilcoxon Signed Rank Test)을 사용하였다.

2) 관찰분석

성인-아동 공감적 상호작용 척도는 실험집단의 사전, 사후 놀이 비디오를 연구자, 놀이치료전문가, 놀이치료 전공 대학원생이 유아자녀와 어머니의 가정에서의 놀이비디오 20분을 3분 간격으로 6번에 나누어 평가하였다. 연구결과의 오염을 방지하기 위하여 세 관찰자 각각의 관찰점수에 대해 평정자 간 신뢰도(inter-rater reliability)의 방법으

로 분석한 후 연구자의 관찰점수는 평균 점수에서 제외하였다. 신뢰도 수준에 대한 평가는 Koo와 Li(2016)의 평가 기준을 참고하였다. 공감적 상호작용 관찰점수에 대한 평정자 간 일치도 신뢰도 분석 결과 평균 신뢰도는 .86이었다.

3) 질적 분석

본 연구에서는 통계분석과 관찰분석 외에도 부모-자녀관계치료 프로그램에 참여한 취업모가 인지하는 변화과정을 개념화하기 위해 van Manen (1990)의 현상학적 접근에 기반을 둔 질적 분석을 시도하였다. van Manen의 현상학적 연구(phenomenological research)는 하나의 개념이나 현상에 대한 여러 개인들의 체험 속 공통적 의미를 범주화하여 기술한다(1990, Creswell, 2015 재인용). 참가자들의 내적 변화를 범주화하여 하위 주제로 구분하는 연구방법에 따라 부모-자녀관계치료 프로그램에 참여한 취업모의 경험과 치료적 요인에 대한 자료 분석을 하였다. 분석 자료는 매 회기별 부모용 노트 기록지, 가정 놀이세션에 대한 취업모의 소감 녹화본, 그리고 만족도 평가가 사용되었다.

IV. 연구결과

1. 부모-자녀관계치료 프로그램이 모-자녀 공감적 상호작용에 미치는 효과

부모-자녀관계치료 프로그램이 유아 자녀를 둔 취업모와 자녀 간 공감적 상호작용에 미치는 효과를 측정하기 위하여 실험집단의 부모-자녀관계치료 프로그램 실행 전·후의 공감적 상호작용에 대한 연구자 3명의 관찰평가를 실행하여 연구자 외 2명이 평가한 평균 점수를 도출했다. <표 4>는 실험집단의 부모-자녀관계치료 프로그램 실행 전·후의 공감적 상호작용 정도의 변화의 차이를 검증하기 위하여 윌콕슨 부호순위 검정을 실행한 결과이다.

실험집단의 공감적 상호작용 사전-사후점수 차이를 분석한 결과, 양의 순위를 갖는 사례는 5사례였고, 음의 순위를 갖는 사례는 0사례로 나타났다. 취업모의 공감적 상호작용 정도의 사전·사후를 비교한 결과, 사전 평균 40.70에서 사후 평균 71.60으로 공감적 상호작용이 통계적으로 유의하게 증가하였다($z=-2.03, p<.05$). 실험집단의 공감

적 상호작용을 하위요인별로 살펴보면, 정확하고 수용적인 의사소통은 사전 평균 13.30에서 사후 평균 22.80으로 사전보다 사후에 점수가 유의하게 증가하였다($z=-2.03, p<.05$). 자녀의 자기안내허용 정도는 사전 평균 13.30에서 사후 평균 24.60으로 사전보다 사후에 점수가 유의하게 증가하였다($z=-2.02, p<.05$). 자녀에 대한 부모의 개입은 사전 평균 13.60에서 사후 평균 23.80으로 사전보다 사후에 점수가 유의하게 증가하였다($z=-2.02, p<.05$).

이러한 결과를 통해 부모-자녀관계치료 프로그램은 실험집단 취업모-자녀의 공감적 상호작용 증진뿐만 아니라 공감적 상호작용의 하위영역인 수용적 의사소통, 자녀의 자기안내 허용 정도, 부모의 개입 정도에서도 긍정적 효과를 보인 것을 확인했다. 이는 취업모를 대상으로 한 부모-자녀관계치료인 CPRT 프로그램이 취업모의 공감적 상호작용 증진에 효과가 있음을 입증한다.

2. 부모-자녀관계치료 프로그램이 양육효능감에 미치는 효과

부모-자녀관계치료 프로그램이 유아 자녀를 둔 취업모의 양육효능감에 미치는 효과를 측정하기 위하여 실험집단과 통제집단 각각에 부모-자녀관

<표 4> 실험집단의 공감적 상호작용 사전·사후 차이 검증 (n=5)

하위요인	사전	사후	음의 순위			양의 순위			동률	z	p
	M (SD)	M (SD)	N ^a	평균 순위	순위 합	N ^b	평균 순위	순위 합			
공감적 상호작용	40.70 (4.72)	71.60 (4.21)	0	.00	.00	5	3.00	15.00	0	-2.03*	0.04
수용적 의사소통	13.30 (1.52)	22.80 (2.94)	0	.00	.00	5	3.00	15.00	0	-2.03*	0.04
자기안내 허용	13.60 (1.67)	37.80 (2.97)	0	.00	.00	5	3.00	15.00	0	-2.02*	0.04
개입	13.60 (3.91)	23.80 (1.79)	0	.00	.00	5	3.00	15.00	0	-2.02*	0.04

a 사후점수 < 사전점수, b 사후점수 > 사전점수, c 사후점수 = 사전점수 * $p<.05$

<표 5> 실험집단과 통제집단 간 양육효능감 사전·사후 차이 검증(n=10)

하위 요인	집단 (n)	사전	사후	음의 순위			양의 순위			동률	z	p
		M (SD)	M (SD)	N ^a	평균 순위	순위 합	N ^b	평균 순위	순위 합	N ^c		
양육 효능감	실험 (5)	96.20 (6.97)	119.0 (3.93)	0	.00	.00	5	3.00	15.00	0	-2.03*	.04
	통제 (5)	90.20 (6.16)	89.00 (7.41)	5	2.00	6.0	0	.00	.00	2	-1.60	.10
의사 소통	실험 (5)	29.80 (2.38)	36.60 (1.51)	0	.00	.00	5	3.00	15.00	0	-2.03*	0.04
	통제 (5)	27.80 (3.63)	27.80 (4.43)	2	2.50	5.00	2	2.50	5.00	1	-.00	1.00
교육	실험 (5)	30.40 (1.34)	37.80 (1.30)	0	.00	.00	5	3.00	15.00	0	-2.02*	0.04
	통제 (5)	28.80 (2.04)	28.40 (2.40)	2	1.50	3.00	0	.00	.00	3	-1.41	.15
전반적 유능감	실험 (5)	16.40 (2.88)	21.60 1.51	0	.00	.00	5	3.00	15.00	0	-2.04*	0.04
	통제 (5)	16.00 (2.00)	16.00 (1.41)	1	1.50	1.50	1	1.50	1.50	3	-.00	1.00
올바른 통제	실험 (5)	19.60 (1.14)	23.40 (.89)	0	.00	.00	5	3.00	15.00	0	-2.03*	0.04
	통제 (5)	18.40 (.89)	17.60 (1.14)	3	2.00	6.00	0	.00	.00	2	-1.63	.10

a 사후점수 < 사전점수 b 사후점수 > 사전점수 c 사후점수 = 사전점수 * $p < .05$

게치료 프로그램 실행 전·후의 차이를 분석했다. <표 5>는 실험집단의 부모-자녀관계치료 프로그램 실행 전·후의 양육효능감 변화의 차이를 검증하기 위하여 윌콕슨 부호 순위 검정을 실행한 결과이다.

분석 결과, 양의 순위를 갖는 사례는 5사례였고, 음의 순위를 갖는 사례는 0사례로 나타났다. 취업모의 양육효능감 척도의 사전·사후를 비교한 결과, 사전 평균 96.20에서 사후 평균 119.0으로 양육효능감이 통계적으로 유의하게 증가하였다($z = -2.03, p < .05$). 실험집단의 양육효능감을 하위요인별로 살펴보면, 정확하고 공감적인 의사소통능력은 사전 평균 29.80에서 사후 평균 36.60으로 사전보다 사후에 점수가 유의하게 증가하였다

($z = -2.03, p < .05$). 자녀에 대한 올바른 교육능력은 사전 평균 30.40에서 사후 평균 37.80으로 사전보다 사후에 점수가 유의하게 증가하였다($z = -2.02, p < .05$). 자녀양육에 대한 전반적인 유능감은 사전 평균 16.40에서 사후 평균 21.60으로 사전보다 사후에 점수가 유의하게 증가하였다($z = -2.04, p < .05$). 올바른 자녀통제 능력은 사전 평균 19.60에서 사후 평균 23.40으로 사전보다 사후점수가 유의하게 증가하였다($z = -2.04, p < .05$).

반면 통제집단은 취업모의 양육효능감 척도의 사전·사후를 비교한 결과 사전 평균 90.20에서 사후 평균 89.00으로 유의한 변화가 없었다($z = -1.60, p > .05$). 또한 양육효능감의 모든 하위요인에서 유의한 변화가 없었다. 이를 통해 취업모를 대상으

로 한 부모-자녀관계치료인 CPRT 프로그램이 취업모의 양육효능감 증진에 효과가 있음이 입증되었다.

3. 부모-자녀관계치료 프로그램이 양육스트레스에 미치는 효과

부모-자녀관계치료 프로그램이 유아자녀를 둔 취업모의 양육스트레스에 미치는 효과를 측정하기 위하여 실험집단과 통제집단 각각에 부모-자녀관계치료 프로그램 실행 전·후의 양육스트레스에 대한 검사를 실행하였다. <표 6>은 실험집단의 부모-자녀관계치료 프로그램 실행 전·후의 양육스트레스 변화의 차이를 검증하기 위하여 월 콕스 부호 순위 검정을 실행한 결과이다.

실험집단 취업모의 양육스트레스의 사전·사후를 비교한 결과, 사전 평균 83.60에서 사후 평균

65.00으로 양육스트레스가 통계적으로 유의하게 감소하였다($z=-2.02, p<.05$). 실험집단의 양육스트레스를 하위요인별로 살펴보면, 부모가 지각하는 고통 정도는 사전 평균 33.20에서 사후 평균 26.60으로 사전보다 사후에 점수가 유의하게 감소하였다($z=-2.02, p<.05$). 역기능적 상호작용 정도는 사전 평균 22.40에서 사후 평균 18.20으로 사전보다 사후에 점수가 유의하게 감소하였다($z=-2.02, p<.05$). 어머니가 지각하는 까다로운 자녀의 기질은 사전 평균 28.00에서 사후 평균 22.20으로 사전보다 사후에 점수가 유의하게 감소하였다($z=-2.04, p<.05$).

반면 통제집단 취업모의 양육스트레스의 사전·사후를 비교한 결과 사전 평균 94.40에서 사후 평균 95.20으로 유의한 변화가 없었다($z=-1.34, p>.05$). 또한 양육스트레스의 하위요인인 부모 고통, 역기능적 상호작용, 까다로운 자녀의 기질에서

<표 6> 실험집단과 통제집단 간 양육스트레스 사전·사후 차이 검증(n=10)

하위 요인	집단 (n)	사전	사후	음의 순위			양의 순위			동률	z	p
		M (SD)	M (SD)	N ^a	평균 순위	순위 합	N ^b	평균 순위	순위 합	N ^c		
양육 스트레스	실험 (5)	83.60 14.67	65.00 16.34	5	3.00	15.00	0	.00	.00	0	-2.02*	.04
	통제 (5)	94.40 13.27	95.20 12.35	0	.00	.00	2	1.50	3.00	3	-1.34	.18
부모 고통	실험 (5)	33.20 8.17	26.60 7.30	5	3.00	15.00	0	.00	.00	0	-2.02*	0.04
	통제 (5)	32.40 4.82	32.60 4.72	0	.00	.00	1	1.00	1.00	4	-1.00	.31
역기능 상호작용	실험 (5)	22.40 5.32	18.20 3.77	5	3.00	15.00	0	.00	.00	0	-2.02*	0.04
	통제 (5)	30.40 8.38	30.80 8.07	0	.00	.00	2	1.50	3.00	3	-1.41	.16
까다로운 자녀	실험 (5)	28.00 4.64	22.20 4.14	5	3.00	15.00	0	.00	.00	0	-2.04*	0.04
	통제 (5)	31.60 5.50	32.0 5.14	0	.00	.00	2	.00	1.50	3	-1.41	.16

a 사후점수 < 사전점수 b 사후점수 > 사전점수 c 사후점수 = 사전점수 * $p<.05$

도 모두 유의한 변화가 없었다. 이를 통해 취업모를 대상으로 한 부모-자녀관계치료인 CPRT 프로그램이 취업모의 양육스트레스 감소에 효과가 있음이 입증되었다.

4. 부모-자녀관계치료 프로그램 과정에 참여한 취업모의 경험 및 치료적 요인

1) 부모-자녀관계치료 프로그램에 참여한 취업모의 경험적 변화

취업모가 인지하는 변화과정을 개념화하기 위해 질적 분석 중 하나인 van Manen(1990)의 현상학적 연구방법을 통해 부모-자녀관계치료 프로그램에 참여한 취업모들의 체험의 공통적 의미를 범주화하여 기술하였다. 참가자들의 진술을 여러 번 반복하여 읽고 분석한 결과, ‘개인 내적인 변화’, ‘관계의 변화’의 두 가지로 범주화(categorize)하였고, 5개의 주제(theme)와 7개의 하위주제(subtheme)가 도출되었다. 부모-자녀관계치료 프로그램에 참여한 취업모의 경험적 변화에 대한 범주, 주제, 하위주제는 다음 <표 7>과 같다.

(1) 개인 내적인 변화

개인 내적인 변화는 2개의 주제로 구성되어 있다. 첫째, ‘부모 자신의 치료’, 둘째, ‘양육의 즐거

움 발견’이다. 첫째, 부모 자신의 치료에 대한 하위주제 및 내용은 다음과 같다. 취업모 집단은 가정놀이세션이 끝날 때마다 부모용 노트에 아동의 반응, 그에 대한 취업모의 반응과 감정에 대해서 기록하였고 이를 통해 ‘자기고찰의 시간’을 가졌다. 또한 ‘제한설정의 방법’을 교육받으며 ‘일관성 있는 양육’을 하게 되었다. 교육받은 기술에 대한 격려를 지속해서 들으며 ‘격려를 통한 자신감 향상’을 경험하였다.

① 자기고찰의 시간

취업모들은 자신은 왜 아이의 놀이에 대해 답답하다 느꼈는지, 화가 났는지 고찰하면서 자신의 평소 양육태도를 점검하는 시간을 가졌다. 이런 자신에 대해 점검해 나가며 옳다고 생각하는 방향으로 변화하려고 노력하며 ‘자기고찰의 시간’을 경험하였다.

(아이의 행동에 개입하지 않는 것에 대해) “3회기 끝나고 바로 가정놀이세션을 들어가잖아요. 그런데 제가 교육받았던 기술을 잊어버린 채 애한테 우리 공주인형으로 놀까? 해버린 거죠. 그리고 아이가 뭐 조립 좀 못하고 있으면 막 답답하고. 그래서 아 왜 나는 답답해하지? 하면서 저에 대해서도 좀 성찰하게 된 것 같아요.”(참가자 A)

② 일관성 있는 양육

취업모들은 제한설정의 방법을 교육받으며 자

<표 7> 부모-자녀관계치료 프로그램에 참여한 취업모의 경험적 변화

범주	주제	하위주제
개인 내적인 변화	부모 자신의 치료	자기 고찰의 시간
		일관성 있는 양육
	양육의 즐거움 발견	격려를 통한 자신감 향상
		양육스트레스가 감소
관계의 변화	통제보다는 공감	수용적 의사소통 증진
	아이의 몰랐던 점 발견	몰랐던 아이의 강점을 발견
	유대감 증진	함께 하는 즐거움을 발견

녀의 행동에 대해 침착하게 제한하는 법을 배우는 시간을 가졌다. 취업모들은 이러한 교육을 통해 평소 기분에 따라 자녀의 요구를 들어주는 것에서 ‘일관성 있는 양육’으로의 변화를 경험하였다.

(자녀 행동에 제한을 설정하는 경험에 대해) “저는 만날 아이가 원하는 대로 다 해줬거든요. 미안하니까. 내가 일을 하면서 아이에게 잘 못 해주는 거 같아서. 그런데 아이의 변덕만 더 심해지게 되더라고요. ‘이거는 안돼.’라고 말하면 왜 안 되냐고 떼쓰고. 그런데 아이에게 제한을 설정하고 선택권을 주는 연습을 하면서 일관성 있는 양육이 가능해 진 거 같아요. 좀 차분하게 아이의 행동에 대해 제한을 하니까.”(참가자 A)

“저는 예전에 아이가 저를 막 때리면 너 미쳤어? 라는 소리부터 나왔어요. 그런데 이제는 아이의 감정을 먼저 수용하고 난 다음 행동 통제를 하니까 아이도 저도 감정이 차분해지더라고요. 차분한 감정으로 일관성 있게 제한을 하게 된 것 같아요.”(참가자 B)

③ 격려를 통한 자신감 향상

취업모들은 치료사와 집단으로부터 지속적으로 실천에 대한 격려와 강점에 대한 칭찬을 들으며 양육 자신감이 향상되었다. 자신이 엄마로서 부족하다 느꼈던 취업모들은 이러한 격려와 지지를 통해 ‘자신감 향상’의 변화를 경험하였다.

“저는 첫 회기 때 치료사분이 이미 여기 참여하는 것만으로도 좋은 어머니가 될 수 있다. 라는 말이 정말 위로가 되어서 막 끝나고 눈물이 났어요. ‘아, 나도 노력하면 좋은 엄마가 될 수 있구나’라는 안도감이 생기더라고요.”(참가자 A)

“놀이세션에서 화를 내지 않고 아이의 감정을 묵묵히 따라간 것에 대해 변화의 아주 좋은 시작이란 치료사분의 얘기를 들으니까 자신감이 향상 되더라고요.”(참가자 B)

둘째, ‘양육의 즐거움 발견’이다. 취업모 집단은

자녀와 함께하는 시간을 통해 ‘양육스트레스의 감소’를 경험하였다.

④ 양육스트레스의 감소

취업모들은 일관성 있는 태도로 자녀의 행동을 제한하게 되면서 자녀와의 갈등 상황도 줄어들었다고 보고했다.

“예전에는 아이가 제가 들어줄 수 없는 요구를 하면서 울면 내가 뭘 어떻게 해야 하지? 하면서 제 감정이 요동치면서 심하게 스트레스를 받았거든요. 이제는 먼저 차분히 아이의 감정을 읽으면서 ‘너는 지금 너무 슬프구나. 근데 그건 안돼. 우리 다른 길 해보자’이 방식을 계속 반복하니까 아이도 수긍하게 되고 갈등 상황도 많이 줄어들었어요. 무엇보다 육아에서 오는 스트레스가 감소했죠.”(참가자 C)

(2) 관계의 변화

관계의 변화는 3개의 주제로 구성되어 있다. 첫째, ‘통제보다는 공감’, 둘째, ‘아이의 몰랐던 점 발견’, 셋째, ‘유대감 증진’이다. 첫째, ‘통제보다는 공감’에 대한 하위주제 및 내용은 다음과 같다. 취업모 집단은 자녀와의 공감적 상호작용 방식 훈련을 통해 비난과 통제, 개입보다는 ‘수용적 의사소통 증진’의 변화를 경험하였다.

① 수용적 의사소통 증진

취업모들은 가정놀이세션에서 자녀의 놀이에 대한 개입보다는 공감과 반영의 중요성을 배우며 공감적 상호작용을 연습하는 시간을 가졌다. 이런 과정을 통해 자녀와의 상호작용에서 비난과 개입보다는 ‘수용적 의사소통’의 증가를 경험하였다.

“예전 같았으면 왜 이런 놀이를 해? 라고 말했을 놀이에도 그저 따라면서 아이를 그대로 받아들이게 하는 경험을 하게 된 것 같아요.”(참가자 A)

“아 너는 지금~하는구나!” 라는 방식을 계속 사 용하면서 아이의 감정을 수용하면서 아이가 하는 행동에 더욱 집중하게 된 거 같아요.”(참가자 B)

② 몰랐던 아이의 강점 발견

둘째, 취업모들은 가정놀이세션에서 아이의 행동과 감정을 지속적으로 관찰하면서 ‘몰랐던 아이의 강점 발견’을 경험했다.

“저번 놀이세션 끝나고 아이가 엄마 오늘 힘드니까 장난감 내가 치울게! 하더라고요. 애가 이렇게 배려심이 많았던 아이인가 싶더라고요.”(참가자 A)

“놀이할 때 제가 개입하지 않으니 아이가 상황극 계획을 아주 구체적으로 세우더라고요. 이렇게 말을 잘하고 똑똑한 아이였나 싶었어요.”(참가자 B)

③ 유대감 증진

취업모들은 자녀에게 집중하는 시간을 통해 유대감 증진을 경험하였다.

“이게 20분간 오로지 아이에게 집중하는 거잖아요. 아이와 함께 놀면서 저랑 아이와의 유대감이 형성된 거 같아요.”(참가자 A)

“우리 아이가 이런 놀이를 좋아하는구나, 이런 감정도 표현할 줄 아는구나! 하면서 자연스럽게 아이에 대한 관심이 많아졌어요.”(참가자 E)

2) 부모-자녀관계치료 프로그램에 참여한 취업모의 치료적 요인

취업모의 치료적 요인을 분석하기 위해 프로그램 진행 중 취업모 집단의 보고와 부모노트, 연구자의 회기 기록지 자료를 바탕으로 분석한 공통적인 변화와 치료적 요인은 <표 8>과 같다.

취업모가 공통으로 경험하는 치료적 요인은 개인 내적인 변화와 관계적 변화로 크게 2가지 범주로 나누어 볼 수 있으며, 이를 통해 총 세 가지 치료적 요인을 도출했다. 첫 번째 치료적 요인은 개인 내적인 변화로서 ‘집단 내 피드백과 지지를 통해 양육자신감이 향상됨’으로 보았다. 취업모의 행동 변화로는 자녀 양육에 있어 일관된 양육 행동과 자녀의 말과 감정 반영횟수를 보고하는 빈도의 증가가 있었고, 정서의 변화는 자녀 양육에 대한 희망이나 자신감을 표출하는 빈도의 증가가 있었다. 이는 취업모가 실험집단 내에서 함께 양육에 대한 어려움을 공유하고 변화에 대한 격려와 지지를 받는 과정에서의 경험은 양육 죄책감을 덜고 양육 자신감을 얻게 된 결과로 볼 수 있다.

두 번째 변화는 관계의 변화로 ‘자녀의 감정에 대한 이해가 증진됨’과 ‘자녀와의 유대감과 친밀감이 증가됨’으로 보았다. 취업모는 공감적 반응에 기반한 놀이활동을 반복하며 자녀에 대한 관심과 애정이 증가하고 자녀와의 갈등이 줄어드는 경험

<표 8> 부모-자녀관계치료 프로그램에 참여한 취업모의 치료적 요인

범주	공통적인 변화	치료적 요인
개인	일관성 있는 양육이 가능해짐	집단 내 피드백과 지지를 통해 양육자신감이 향상됨
	격려를 통한 자신감 향상	
	양육의 즐거움 발견	
관계	자녀의 행동과 감정을 따라가려고 노력하게 됨	자녀의 감정에 대한 이해가 증진됨
	아이의 감정을 존중하게 됨	
	수용적 의사소통 증진	자녀와의 유대감과 친밀감이 증가됨
	몰랐던 아이의 강점을 발견 함께 하는 즐거움을 발견	

을 보고했다. 이를 종합하여 자녀에게 집중하며 자녀에 대해 알아가려고 한 과정에서의 치료적 요인은 ‘자녀의 감정과 행동에 대한 이해가 증가됨’으로 보았다. 취업모는 온전히 자녀에게 집중하는 시간을 통해 그동안 알지 못했던 자녀의 강점을 발견하게 되었고, 이로 인해 자녀에 대한 애정도가 증가했다. 이에 취업모가 가정놀이세션에서 나아가 일상에서도 자녀에 대한 애정도가 증가하는 과정을 ‘자녀와의 유대감과 친밀감이 증가됨’이라는 하나의 치료적 요인으로 보았다.

V. 결론 및 제언

1. 결론 및 논의

본 연구는 3세-5세 유아기 자녀를 둔 취업모에게 부모-자녀관계치료 프로그램을 통해 모-자녀의 상호작용을 촉진하여 양육효능감을 증진하고 양육스트레스를 낮추어 모-자녀의 관계를 증진시키는 데 목적을 두었다. 본 연구의 결과를 중심으로 결론 및 논의를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 부모-자녀관계치료인 CPRT 프로그램은 취업모와 자녀의 공감적 상호작용을 향상시킨다. 본 연구에서 공감적 상호작용의 증진은 취업모들이 CPRT 프로그램에서 강조하는 자녀감정에 대해 ‘반영적 경청하기’, ‘따라가기’, ‘촉진적 반응하기’, ‘자기존중감 형성 반응하기’ 등의 기술을 배우고 연구자의 피드백을 받으며 연습한 결과로 볼 수 있다. 또한 취업모가 20분간 자녀와 함께 놀이에 참여하는 경험이 모-자녀 간 유대감을 향상하고 긍정적 정서를 경험하게 하여 긍정적 관계를 형성하게 하는 것을 알 수 있다. 이는 취업모들이 프로그램을 통해 훈련받은 공감적 놀이기술을 가정에서 자녀에게 직접 실천하면서 자녀의 세계를 이해하려고 노력한 결과로 볼 수 있다. 취업모가

20분의 시간동안 자녀의 행동과 감정을 그대로 따라가려고 노력하는 과정은 자녀와 공감적인 상호작용 방식을 구축하는 데 도움이 된 것으로 보인다. 이는 CPRT와 방향성이 같은 부모-자녀 놀이 치료가 자녀와의 직접적 상호작용을 촉진하여 모의 민감성과 상호작용 공감이 향상된 다른 연구결과와 일치한다(서지영, 2006; 이은하, 2005; 장미경 등, 2009; Costas & Landreth, 1999). 지금까지 CPRT를 취업모에게 적용한 연구가 거의 이루어지지 않은 시점에서 본 연구는 CPRT를 취업모-자녀관계에 적용하여 공감적 상호작용을 증진하게 하여 효과를 입증하였다는 데 의의가 있다. 따라서 후속연구에서는 긍정적 양육기술 습득이 필요한 다양한 상황의 취업모에게 CPRT를 적용하여 살펴볼 필요가 있다.

둘째, 부모-자녀관계치료인 CPRT 프로그램은 유아기 자녀를 둔 취업모의 양육효능감을 증진한다. 프로그램 실시 후 실험집단은 통제집단과 비교하여 양육효능감의 하위요인인 긍정적 의사소통, 올바른 교육, 전반적인 유능감, 적절한 통제에서 모두 통계적으로 유의미한 변화가 나타났다. 취업모들의 양육효능감 향상은 CPRT 프로그램 안에서 취업모가 수용적 태도로 자녀의 세계에 대한 통찰을 얻고 ‘제한 설정’, ‘선택권 주기’처럼 자녀양육기술을 배우고 적합한 전략을 찾아나가 양육의 즐거움을 얻게 된 결과임을 확인했다. 눈여겨볼 것은 회기 과정 중 연구자의 긍정적 피드백과 집단원들의 격려 등 지지적인 분위기 형성이 어머니의 자신감 향상에 기여한 것을 확인하였다. 이는 CPRT가 동질집단을 대상으로 진행할 때 양육효능감 증진을 촉진할 수 있는 가능성을 제시한다. 이시중(2018)의 양육미혼모를 대상으로 CPRT를 실시하여 부모의 양육효능감이 증진되었다는 연구결과와 한다영(2018)의 만 3-10세 아동을 둔 다문화가정 외국인 어머니를 대상으로 CPRT를 실시한 결과 양육효능감이 증진되었다는 결과가 이를 뒷받침한다. 즉, CPRT 프로그램이 비슷한

가족유형의 어머니들을 대상으로 할 경우 부모 자신의 효능감 증진이 더욱 효과가 있음을 시사한다.

셋째, 부모-자녀관계치료인 CPRT 프로그램은 유아기 자녀를 둔 취업모의 양육스트레스를 감소시킨다. 회기가 진행될수록 어머니들은 그동안 자녀의 ‘행동 통제’에만 신경을 썼고 ‘자녀의 감정 읽기’를 하지 않은 것을 깨달아가며 자녀의 행동을 수정하기 이전에 자녀의 감정을 공감하는 것이 중요함을 알게 되었다. 프로그램 후기에는 자녀의 감정과 행동을 자연스럽게 따라가게 되면서 평소 자녀와의 소통에서 어려움을 겪던 취업모의 양육스트레스 감소에도 영향을 주었다. 이는 까다로운 기질을 가진 자녀를 둔 어머니를 대상으로 CPRT 프로그램을 실시하여 양육스트레스에서 변화가 나타난 류경숙(2013)의 연구와 통제적 양육태도를 지닌 어머니를 대상으로 CPRT 프로그램 실시 후 어머니의 양육스트레스가 감소한 정윤경(2015)의 연구결과와 일치한다. 이는 취업모를 대상으로 한 CPRT가 취업모에게 자녀의 내적 세계 이해에 기반한 올바른 자녀통제방법을 훈련을 제공하여 양육스트레스 감소에 효과가 있음을 입증한다.

넷째, 부모-자녀관계치료 프로그램에 참여한 취업모는 자녀에 대한 이해뿐만 아니라 자기 자신에 대한 이해와 변화를 동시에 경험하였다. 참가자들은 회기 과정 중에 ‘자기고찰의 시간’, ‘일관성 있는 양육’, ‘격려를 통한 자신감 향상’, ‘양육스트레스 감소’ 등 부모로서 심리적·행동적 변화를 경험하였다. 자녀와의 관계적인 변화로는 크게 ‘자녀와의 수용적 의사소통의 증진’, ‘몰랐던 아이의 강점을 발견’, ‘자녀와 함께하는 즐거움을 발견’이었다. 이러한 프로그램에 참여한 취업모의 공통적 경험에 기반을 둔 치료적 요인은 3개로 분류되어 ‘피드백과 지지를 통해 양육자신감이 향상됨’, ‘자녀의 감정에 대한 이해가 증진됨’, ‘자녀와의 유대감과 친밀감이 증가됨’으로 구분되었다. 참가자들은 회기 초반에 자녀의 감정에만 따라가는 것에 어려움을 겪었으나, 회기 내에서 교육받은 공감적 반응에

대한 지속적인 실천과 집단구성원들의 격려로 인해 양육의 즐거움을 얻게 되었다. 이러한 취업모의 개인적·관계적 변화는 부모가 자녀와의 공감적인 상호작용을 통해 자녀 행동에 대한 수용이 증가하여 부모 역할에서 경험하는 양육효능감이 증진된 전해진, 유미숙(2015)의 연구와도 일맥상통한다. 이를 통해 취업모를 대상으로 한 CPRT는 자녀와의 상호작용증진 뿐만 아니라 부모 자신에 대한 긍정적 변화를 도와 양육스트레스 감소와 양육효능감 증진에 효과적인 프로그램임이 입증되었다.

이상의 연구결과를 종합해 볼 때 CPRT 프로그램은 3-5세 유아기 자녀를 둔 취업모의 양육효능감을 향상하고, 양육스트레스를 감소시키며, 모-자녀 공감적 상호작용을 증진 시킨다는 것이 입증되었다. 또한, 유아기 자녀를 둔 취업모가 자녀에 대한 놀이치료사로서의 기능을 향상할 수 있도록 하여 맞벌이 가족들이 겪는 가족갈등 예방에 공헌할 수 있음이 입증되었다.

본 연구의 결과를 토대로 제시하는 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 실험집단과 통제집단이 각각 5쌍으로 연구결과를 일반화하는 데 어려움이 있다. 후속연구에서는 실험집단과 통제집단의 수를 늘리고 비교집단도 추가하여 연구를 확장 시킬 것이 요구된다. 둘째, 본 연구는 통제집단의 공감적 상호작용 사전·사후 차이 검증을 위한 놀이장면 녹화본을 수집하지 못했다. 후속연구에서는 통제집단의 사전·사후 공감적 상호작용 정도의 변화를 실험집단과 비교하는 것이 요구된다. 셋째, 취업모뿐만 아니라 맞벌이 아버지 또한 자녀를 양육하는 데 어려운 부분이 존재한다. 맞벌이 부부가 함께 참여하는 CPRT에 대한 후속연구의 필요성이 요구된다. 넷째, 본 연구는 추후연구가 진행되지 않아 CPRT 프로그램 종료 후에도 실험집단의 변화가 지속하는지 확인하지 못하였다. 후속연구에서는 CPRT 종결 후 실험집단에서의 변화가 지속하는지 확인하는 추후연구 시행이 요구된다. 다섯째, 본 연구

는 자녀의 출생순위와 성별에 따른 어머니의 양육 효능감과 양육스트레스 차이를 검증하지 못했다. 이에 자녀의 수, 출생순위와 성별에 따른 차이를 검증하는 후속연구의 필요성이 요구된다. 여섯째, 화상어플을 통한 비대면 프로그램은 참가자에게 물리적·시간적 편의성을 제공할 수 있었으나, 집단역동 형성 정도가 대면프로그램에 비해 미약하다는 단점이 존재했다. 후속연구에서는 비대면 교육프로그램의 집단역동 강화 방안에 대한 다양한 연구가 필요하다.

본 연구의 결과를 바탕으로 의의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 지금까지 취업모를 대상으로 CPRT를 진행한 연구가 거의 이루어지지 않은 시점에서 취업모를 대상으로 CPRT 프로그램을 실시하여 양육효능감을 증진 효과를 입증하였다는 점에서 의의가 있다. 지금까지 CPRT 프로그램을 통해 양육효능감에 긍정적 효과를 본 선행연구 결과에도 불구하고 CPRT 연구는 발달장애와 같이 신체나 정서에 문제가 있다고 판단되는 자녀나 부모를 중심으로 이루어진 것이 대부분이다. 취업모의 경우, 퇴근 후 자녀와 단기간에 질 높은 상호작용을 해야 하는 상황에 놓여있음에도 불구하고 국내 CPRT 프로그램은 취업모에게 적용한 연구가 거의 이루어지지 않았다. 이에 본 연구는 CPRT를 취업모에게 적용하여 양육효능감 향상 효과를 입증하였다는 데 의의가 있다. 둘째, 취업모의 모-자녀의 공감적 상호작용 증진을 통한 양육스트레스 감소 효과성을 입증하는 데 의의가 있다. 취업모들은 자녀와의 놀이 상황에서 자녀의 감정과 행동을 따라가는 연습을 통해 공감적 상호작용이 촉진되었고, 유대감과 양육즐거움이 향상되며 양육스트레스가 감소하였다. 이는 CPRT 프로그램이 취업모 대상자에게도 양육스트레스 감소 효과를 입증하였다는 데 의의가 있다. 셋째, 시간적 여유가 부족한 취업모들을 대상으로 화상 회의를 시도했다는 점에서 의의가 있다. 본 연구는 지금까지 화상회의로 진행되는 CPRT 프로그램

효과성 연구가 이루어지지 않은 시점에서 화상 회의를 시도했다는 점에서 의의가 있다. 화상회의로 진행되는 CPRT 프로그램 연구는 현재 코로나 바이러스 확산 예방과 취업모의 편의성 모두를 고려한 시도라는 데에 의의가 있다. 넷째, 지금까지의 CPRT 선행연구는 주로 문제가 있는 아동의 부모를 대상으로 하였으나 본 연구에서는 어머니와 자녀의 문제 예방적 차원에서 유아기 자녀를 둔 취업모를 놀이치료전문가로 성장시킨 점에 의의가 있다. 다섯째, 본 연구는 취업모를 대상으로 한 부모-자녀관계치료 프로그램의 후속연구 활용과 정책 기초자료 축적의 의미가 있다.

참고문헌

- 강영옥, 조남숙(2012). 어머니의 양육효능감과 유아의 스트레스, 행복, 창의성에 대한 연구. *미래유아교육학회지*, 19(4), 139-158.
- 강인향(2009). 어머니 특성변인이 유아의 창의적 인성과 정서지능에 미치는 영향. 관동대학교 박사학위 논문, 강릉시, 강원.
- 강진령(2011). *집단상담의 실제*. 서울: 학지사.
- 김기현, 강희경(1997). 양육스트레스 척도의 개발. *대한가정학회지*, 35(2), 141-150.
- 김길숙, 김지현, 이혜민(2016). *부모교육 프로그램 내용분석 및 활용방안*(연구보고서 No. 2016-18). 서울: 육아정책연구소.
- 김나현, 이은주, 곽수영, 박미라(2013). 어린 아동을 둔 취업모의 양육부담감 경험에 대한 현상학적 연구. *여성건강간호학회지*, 19(3), 188-200. <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2013.19.3.188>
- 김명순, 조항린, 박영림, 신혜영(2013). 부모와 유아 자녀의 놀이에 관한 연구: 부모의 놀이신념 및 놀이참여를 중심으로. *열린 부모교육연구*, 5(1), 37-54.

- 김민정, 김수지, 김정은, 손한결, 김태선(2018). 유아기 자녀를 둔 가정의 취업모를 대상으로 한 부모교육 프로그램의 효과: 부모존경-자녀존중 부모교육 프로그램을 중심으로. *한국보육지원학회지*, 14(1), 41-62. <https://doi.org/10.14698/jkcce.2018.14.01.041>
- 김선영(2009). 어머니의 양육스트레스, 부모효능감 및 양육행동과 유아의 사회적 유능성의 관계. 연세대학교 석사학위논문, 서울.
- 김안나, 권영숙(2014). 취업모의 일-어머니 역할 갈등이 양육스트레스에 미치는 영향: 부모역할만족도의 매개효과. *디지털융복합연구*, 12(10), 375-384. <http://doi.org/10.14400/JDC.2014.12.10.375>
- 김양순(2009). 가정폭력 피해 아동과 어머니를 위한 부모-자녀관계치료 10-세션 모델의 효과. *한국놀이치료학회지*, 12(2), 63-78.
- 김연숙(2016). 부모자녀놀이치료가 농촌 다문화 가정 어머니의 양육효능감과 유아의 사회·정서능력에 미치는 효과. 안동대학교 석사학위논문, 안동시, 경북.
- 김은정, 이진숙, 최인선(2014). 자녀양육 실태 및 돌봄지원 서비스개선 방안: 맞벌이 가구 중심으로(연구보고서 No. 2014-22-6-3). 서울: 한국보건사회연구원.
- 김은주(2016). 어머니의 양육태도와 유아의 정서지능, 문제행동 간의 구조적 관계 분석. *육아지원연구*, 11(1), 5-28. <https://doi.org/10.16978/ecec.2016.11.1.001>
- 김정미, 유제민(2012). 어머니의 심리적요인, 반응성유형과 장애유아의 중심축발달행동간의 매개효과와 중재효과. *유아특수교육연구*, 12(2), 55-77.
- 김정미, 임희선, 허성호(2014). 한국판 부모 양육효능감 검사(K-PSOC) 및 배우자 양육협력검사(K-PAD)의 타당화 연구. *한국심리학회지*, 27(2), 1-24.
- 김정희, 문혁준(2006). 취업모와 비취업모의 부모역할만족도 및 양육행동. *대한가정학회지*, 44(1), 115-129.
- 김종훈(2006). 부모교육 프로그램이 부모효능감 및 양육스트레스에 미치는 영향. 부산교육대학교 석사학위논문, 부산.
- 김지은, 신나리(2014). 유아기 어머니의 놀이성, 놀이지지신념 및 양육스트레스가 친밀양육행동에 미치는 영향. *한국생활과학회지*, 23(4), 571-585. <https://doi.org/10.5934/kjhe.2014.23.4.571>
- 김진희 (2017). 부모-자녀관계 증진치료 프로그램(*Child-Parent Relationship Therapy: CPRT*)을 적용한 교사-아동관계증진 프로그램이 보육교사의 민감성, 보육효능감 및 심리적 소진에 미치는 효과. 안동대학교 석사학위논문, 안동시, 경북.
- 김현령, 류수민(2015). 어머니의 양육스트레스, 결혼만족도가 유아의 문제행동에 미치는 영향에서 양육방식의 매개효과. *한국영유아교원교육학회: 유아교육학논집*, 19(2), 193-209.
- 김현미, 도현심(2004). 어머니의 양육스트레스, 양육효능감 및 양육행동과 아동의 사회적 능력간의 관계. *한국아동학회지*, 25(6), 279-298.
- 김혜신, 김정신(2003). 맞벌이부부의 부모역할갈등과 심리적 복지. *한국가정관리학회지*, 21(4), 117-131.
- 남윤희, 김금중(2013). 어머니의 놀이신념이 유아의 또래 유능성과 창의적 행동특성에 미치는 영향. *한국보육학회지*, 13(1), 61-80.
- 류경숙(2013). 자녀의 까다로운 기질로 인한 양육스트레스를 호소하는 어머니의 부모-자녀 관계 증진 놀이치료(CPRT) 경험유형 연구. *한국기독교상담학회지*, 24(2), 75-104.
- 민성혜 (2000). 어머니-자녀 상호작용과 유아의 인지 및 언어발달간의 관계. 이화여자대학교 석사학위 논문, 서울.
- 박경호 (2016). 절충적 언어치료 부모훈련프로그램이 언어발달장애아의 언어능력, 부

- 모역량강화 및 상호작용에 미치는 효과. 명지대학교 박사학위논문, 서울.
- 박봉선, 엄명용(2016). 취업모의 직장-가정 역할 갈등이 양육태도에 미치는 영향. *한국가족복지학회지*, 54(0), 7-39. <https://doi.org/10.16975/kjfs.2016..54.001>
- 박영애, 김리진(2011). 유아기 및 아동 초기 자녀를 둔 어머니의 놀이관련 인식 기초조사. *한국놀이치료학회지*, 14(2), 37-56.
- 방은정, 성지현 (2013). 어머니의 양육신념, 양육효능감, 유아의 자아존중감의 관계연구: 내국인 어머니와 중국계 이주 어머니를 대상으로. *한국심리학회지*, 26(2), 107-125.
- 박정윤, 장영은(2013). 기혼 취업여성의 양육스트레스에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. *한국가정관리학회지*, 31(5), 159-172. <https://doi.org/10.7466/JKHMA.2013.31.5.159>
- 배문주(2005). 부모의 양육태도 및 양육태도 일차에 따른 유아의 정서지능. 이화여자대학교 석사학위 논문, 서울.
- 배유선(2014). 부모놀이치료 프로그램이 양육미혼모의 정서조절양식, 부모효능감 및 회복탄력성에 미치는 효과. 남서울대학교 석사학위논문, 천안시, 충남.
- 서은영(2013) 부모놀이치료가 어머니 양육효능감과 정서표현성, 자녀의 자기통제력에 미치는 효과. 남서울대학교 석사학위논문, 천안시, 충남.
- 서지영(2006). 아버지-어머니의 공감능력 증진 및 유아기 자녀의 행동문제 개선을 위한 부모놀이치료(Fillial Therapy)의 효과. 남서울대학교 석사학위논문, 천안시, 충남.
- 성미애, 기쁘다(2021). 잠재프로파일분석을 활용한 취업모의 양육행동과 일-가족 균형 유형에 따른 아동의 전반적 행복감과 집행기능 곤란. *가정과학의질학회*, 29(1), 63-80. <https://doi.org/10.7466/JFBL.2021.39.1.63>
- 성정원, 박성연(2011). 어머니의 취업여부 및 자녀연령에 따른 어머니의 양육죄책감에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. *한국보육학회지*, 11(2), 123-145.
- 손영빈, 최은영(2009). 맞벌이 부부의 가정과 직장 간 역할갈등이 결혼만족도와 직무몰입에 미치는 영향: 개인특성 및 가족과 직장지원의 조절효과 중심. *한국가족관계학회지*, 14(3), 29-60.
- 승진주(2010). 아버지-어머니의 양육스트레스 감소 공감능력 증진 및 가족기능 개선에 미치는 부모놀이치료의 효과. 남서울대학교 석사학위논문, 천안시, 충남.
- 신효미, 유미숙(2015). 유아기 자녀를 둔 부모의 자기성찰이 자녀의 놀이성에 미치는 영향: 부모역할만족감과 긍정적 양육태도의 순차적 매개효과. *한국놀이치료학회지*, 18(2), 115-132. <https://doi.org/10.21478/family.27.1.201503.005>
- 안지영, 박성연(2002). 2~3세 자녀를 둔 어머니의 양육 신념, 효능감 및 스트레스가 양육 행동에 미치는 영향. *대한가정학회지*, 40(1), 53-68.
- 양소남, 신창식(2011). 어린 자녀를 둔 일하는 어머니의 일가족 양립 고충. *한국보건사회연구*, 31(3), 70-103. <https://doi.org/10.15709/hs.2011.31.3.70>
- 여성가족부, 한국여성정책연구원(2020). 제3차 코로나19 관련 여성·가족 분야별 릴레이 토론회 자료집, 코로나19로 인한 가족의 변화와 정책과제. <https://www.kwdi.re.kr/research/seminarView.do?p=1&id x=125958>
- 연합뉴스(2020.05.21.). 코로나19에 맞벌이 부부가사·육아 시간 약 2배로 증가. https://www.yna.co.kr/view/AKR20200521124400009?input=feed_startnews
- 유가효, 위영희, 문현주, 이희정, 김태은(2014). 놀이치료의 이해. 서울: 학지사.
- 유고은(2016). 부모-자녀 상호작용미술치료 프

- 로그래프 효과연구 : 내재화 문제행동 아동과 어머니를 대상으로. 대구대학교 박사학위논문, 경산시, 경북.
- 윤상인(2011). 맞벌이 부모가 지각한 놀이신념 및 놀이참여도와 만 2세 영아의 놀이성 간의 관계. 연세대학교 석사학위논문, 서울.
- 윤은미(2004). 어머니의 부모 효능감 및 양육 행동과 유아의 사회적 유능성과의 관계. 한남대학교 석사학위논문, 대전.
- 이경숙, 정경미, 박진아, 김혜진(2008). 한국판 부모 양육스트레스 검사-축양형(Korean version of Parenting Stress Index-Short Form: K-PSI-SF)의 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지*, 13(3), 363-377. <https://doi.org/10.18205/kpa.2008.13.3.007>
- 이경하, 서소정(2009). 영아 및 어머니의 사회인구적 특성 변인, 어머니의 양육지식, 양육효능감, 양육스트레스가 영아발달에 미치는 영향. *대한가정학회지*, 47(3), 87-102.
- 이미화, 김은설, 이진화, 김길숙, 윤지연(2015). 부모교육 제도화를 위한 시스템 구축및 표준교육과정 개발(연구보고서 No. 2015-02). 서울: 육아정책연구소.
- 이승현(2008). 맞벌이 가족을 위한 탄력적 부모되기 프로그램의 효과성 연구. 중앙대학교 석사학위논문, 서울.
- 이시중(2018). 집단미술치료를 병행한 CPRT가 양육미혼모의 모-자녀관계 증진에 미치는 효과. 명지대학교 박사학위논문, 서울.
- 이은수, 유미숙, 유재령(2015). 가정폭력을 경험한 가족에 대한 인간중심 놀이치료 사례 연구: 형제놀이치료와 CPRT를 활용하여. *한국놀이치료학회지*, 18(3), 179-207. <https://doi.org/10.17641/KAPT.18.3.2>
- 이은하(2005). 형제관계 개선을 위한 부모-자녀 놀이치료 프로그램 개발 및 적용. 부산대학교 박사학위논문, 부산.
- 이인학, 최성열, 송희원(2013). 어머니의 양육스트레스, 양육효능감, 양육행동과 유아의 사회적 능력 간의 구조적 관계. *한국아동교육학회: 아동교육*, 22(1), 69-81.
- 이재립, 김지애, 차동혁, 이향희(2013). 부모교육 프로그램의 효과성 메타분석. *한국가정관리학회지*, 31(3), 27-47. <https://doi.org/10.7466/JKHMA.2013.31.3.027>
- 이재립, 손서희(2013). 미취학 자녀를 둔 맞벌이 여성의 일-가족 갈등 : 직장 및 자녀양육 관련 자원과 지각을 중심으로. *한국가족관계학회지*, 18(1), 93-114.
- 이정숙(1999). 취업모를 위한 부모교육 프로그램에 관한 연구. *전주기전여자대학 논문집*, 19, 61-77.
- 장미경(1998). 아동중심놀이치료 기법을 이용한 부모자녀관계 증진 훈련프로그램의 효과. *한국놀이치료학회지*, 1(0), 59-78.
- 장미경, 손금옥, 김성은(2009). 놀이치료를 활용한 부모교육 프로그램에 참여한 부모의 공감능력 및 자녀의 정서행동문제의 변화과정 분석. *한국생활과학회지*, 18(2), 325-340. <https://doi.org/10.5934/KJHE.2009.18.2.325>
- 전혜진, 유미숙(2015). 부모-자녀 놀이치료(CPRT)가 공감적 상호작용 증진에 미치는 영향: 단일사례 실험연구. *상담학연구*, 16(4), 395-414. <https://doi.org/10.15703/kjc.16.4.201508.395>
- 정계숙, 김미정, 하은실 (2012). 어머니의 행복감과 양육효능감과 유아의 자아탄력성과의 관계. *열린유아교육연구*, 17(1), 73-97.
- 정동훈(2020.03.02.). “맞벌이 76%, 코로나19로 자녀 맡길 곳 못 찾아”. (MBC뉴스). https://imnews.imbc.com/replay/2020/nw1700/article/5667484_32510.html
- 정미라, 강수경, 이방실, 김민정(2014). 부모의 양육스트레스에 따른 유아의 인지 및 동작 발달의 차이. *한국열린유아교육학회지*, 19(5), 97-117.

- 정윤경(2015). 부모-자녀 관계 놀이치료가 통제적 양육태도를 지닌 어머니의 양육스트레스 및 부모역할지능에 미치는 효과. 남서울대학교 석사학위논문, 천안시, 충남.
- 정태연, 노현정(2005). 어머니의 취업 유무에 따른 양육죄책감과 양육행동의 차이. 한국심리학회지: 여성, 10(2), 211-231.
- 조계표(2014). 맞벌이 부부의 조부모 자녀양육의 문제점과 제언. 한국영유아보육학, 84(0), 283-299.
- 조숙인(2021). 코로나19 상황 속 맞벌이 가구의 일·가정 양립 실태와 요구. 육아정책포럼, 68(0), 18-28.
- 조영숙, 이양희(2007). 어머니의 양육효능감 척도 개발 및 타당화 연구: 취학 전 아동을 중심으로. 대한가정학회지, 45(4), 97-112.
- 조은주(2017). 관계놀이상담 기반의 부모교육이 유아기 자녀를 둔 취업모의 양육스트레스 및 양육효능감에 미치는 영향. 명지대학교 석사학위논문, 서울.
- 최윤경, 박원순, 최윤경, 안현미(2020). 코로나19 육아분야 대응체계 점검 및 돌봄공백 지원 방안 연구. 서울: 육아정책연구소. <https://repo.kicce.re.kr/handle/2019.oak/5053>
- 최은정, 김금주(2015). 어머니의 놀이신념이 유아의 정서조절능력과 자아탄력성에 미치는 영향. 한국보육학회지, 15(4), 135-154.
- 통계청(2020). 혼인상태별 및 맞벌이상태별 가사노동시간. https://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=3027
- 통계청(2021). 2021년 하반기 지역별고용조사 맞벌이 가구 및 1인 가구 고용 현황. https://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/1/3/3/index.board?bmode=read&aSeq=390200
- 한다영(2018). 모-자녀 관계치료 (CPRT) 훈련 프로그램이 다문화가정 어머니의 양육스트레스와 양육효능감에 미치는 효과. 남서울대학교 석사학위논문, 천안시, 충남.
- 홍주화(2011). 부모놀이치료(Filial Therapy)가 다문화가정 아버지의 공감능력, 가족기능 및 자녀의 사회성 증진에 미치는 효과. 남서울대학교 석사학위논문, 천안시, 충남.
- 황혜원, 신정이(2009). 자녀를 둔 맞벌이부부의 역할갈등과 삶의 질에 관한 연구. 한국가족복지학회지, 14(1), 45-71.
- Abidin R. R. (1990). *Parenting stress index-short form*. Charlottesville, VA: Pediatric Psychology Press.
- Andronico, M. P., Blake, I. (1971). The application of Filial Therapy to Young Children with Stuttering Problems. *Journal of Speech and Hearing Disorders*, 36(3), 371-381. <https://doi.org/10.1044/jshd.3603.377>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bratton, S., & Landreth, G. (1995). Filial therapy with single parents: Effects on parental acceptance, empathy, and stress. *International Journal of Play Therapy*, 4(1), 61-80. <https://doi.org/10.1037/h0089142>
- Bratton, S. C., & Landreth, G. (2019). *Child-Parent Relationship Therapy (CPRT) treatment manual: An evidence-based 10-session filial therapy model* (2nd ed). NY: Routledge.
- Cornett, N., & Bratton, S. C. (2013). Examining the impact of child parent relationship therapy (CPRT) on family functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 40(3), 302-318. <https://doi.org/10.1111/jmft.12014>

- Costas, M., & Landreth, G. (1999). Filial therapy with nonoffending parents of children who have been sexually abused. *International Journal of Play Therapy*, 8(1), 43-66. <https://doi.org/10.1037/h0089427>
- Creswell, J. M. (2015). 질적 연구방법론-다섯 가지 접근-(조흥식, 정선옥, 김진숙, 권지석 역). 서울: 학지사. (2013년 원저 발간)
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Fogle, L. (2003). *Parent belief about play: Relations with parent-child play interactions and child peer play competence*. Unpublished doctoral dissertation, University of North carolina, Chapple hill.
- Gil, E. (2016). 가족놀이치료: 가족치료에서의 놀이의 활용(진혜련, 허미정, 최연실 역). 서울: 학지사. (2015년 원저 발간)
- Glazer-Waldman, H. R., Zimmerman, J. E., Landreth, G. L., & Norton, D. (1992). Filial therapy: An intervention for parents of children with chronic illness. *International Journal of Play Therapy*, 1(1), 31-42. <https://doi.org/10.1037/h0090233>
- Glazer, H. R., & Clark, M. D. (1999). A family-centered intervention for grieving Preschool children. *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 9(4), 161-168. <https://doi.org/10.1023/A:1022962623917>
- Guerney, B. (1964). Filial therapy: Description and rationale. *Journal of Consulting Psychology*, 28(4), 303-310. <https://doi.org/10.1023/A:1022962623917>
- Hochschild, A. (1989). *The second shift*. NY: Viking/Penguin.
- Kale, A. L., & Landreth, G. L. (1999). Filial therapy with parents of children experiencing learning difficulties. *International Journal of Play Therapy*, 8(2), 35-56. <https://doi.org/10.1037/h0089430>
- Koo, T. K., & Li, M. Y. (2016). A Guideline of Selecting and Reporting Intraclass Correlation Coefficients for Reliability Research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155-163. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2016.02.012>
- Landreth, G. (1991). *Play therapy: The art of relationship*, Munice. IN: Accelerate Development Press.
- Landreth, G. L., & Lobaugh, A. F. (1998). Filial therapy with incarcerated fathers: Effects on parental acceptance of child, parental stress, and child adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 76(2), 157-165. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02388.x>
- Landreth, G., & Bratton, S. C. (2006). *Child Parent Relationship Therapy(CPRT): A 10-session filial therapy model*. NY: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. NY: Springer.
- Luster, T., Rhoades, K., & Haas, B. (1989). The relation between parental values and parenting behavior: A test of the Kohn hypothesis. *Journal of Marriage and the Family*, 51(1), 139-147. <https://doi.org/10.2307/352375>
- Opiola, K., & Bratton, S. (2018). The efficacy of child parent relationship therapy for adopted children with attachment disruptions. *Journal for Counseling*

- and Development*, 96(2), 155-166. <https://doi.org/10.1002/jcad.12189>
- Power, K. (2020). The COVID-19 pandemic has increased the care burden of women and families. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 16(1), 67-73. <https://doi.org/10.1080/15487733.2020.1776561>
- Sensue, M. E. (1981). Filial therapy follow-up study: Effects on parental acceptance and child adjustment. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 42(1-A), 148.
- Stover, L., & Guernsey, B. (1967). The efficacy of training procedures for mothers in filial therapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 4(3), 110-115. <https://doi.org/10.1037/h0087950>
- Stover, L., Guernsey, B. G., & O'Connell, M. (1971). Measurements of acceptance, allowing self-direction, involvement, and empathy in adult-child interaction. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 77(2), 261-269. <https://doi.org/10.1080/00223980.1971.9916879>
- Swan, A., Bratton, S. C., Ceballos, P., & Laird, A. (2019). Effect of Child-Parent relationship therapy(CPRT) with adoptive parents of preadolescents: A pilot study. *International Journal of Play Therapy*, 28(2), 107-122. <https://doi.org/10.1037/pla0000095>
- van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. London, ON: Althouse Press.
- Wilson, B. J., & Ray, D. (2018). Child centered play therapy: Aggression, empathy, and self regulation. *Journal of Counseling & Development*, 96(4), 399-409. <https://doi.org/10.1002/jcad.12222>

접 수 일: 2021. 10. 31

심 사 일: 2021. 11. 26

게재확정일: 2021. 12. 22

Effectiveness of Improving Empathetic Interaction, Parenting Effectiveness, and Reducing Parenting Stress through Parent-Child Relationship Treatment (CPRT): Focus on Employed Mothers with Infant Children^{*,**}

Dept. of Family Welfare, Sangmyung University

Master: Song, Jiwon^{***}

Dept. of Family Welfare, Sangmyung University

Professor: Choi, Younshil^{****}

Abstract

Objectives: This study intends to verify the effectiveness of empathic interaction, parenting efficacy, and parenting stress by conducting a CPRT program, a child-parent relationship treatment, for working mothers with children aged 3 to 5. **Methods:** Ten working mothers with children aged 3 to 5 were equally divided into experimental and control groups. The experimental group participated in the program for 90 minutes twice a week with a total of 8 sessions. To verify effectiveness, the study conducted the Mann-Whitney U Test and Wilcoxon Signed-Rank Test using SPSS 21.0. For qualitative analysis, changes in the behavior of working mothers participating in each session were observed and recorded, and common factors and therapeutic factors were categorized. **Results:** Results indicate that the CPRT program was effective in improving the empathic interaction and the parenting efficacy of the working mothers. The program was similarly effective in reducing the working mothers' parenting stress. This study also observed common and therapeutic factors of working mothers during the CPRT program sessions. **Conclusions:** This study proved the validity and effectiveness of the CPRT program as a preventive and group treatment program for the formation of parenting efficacy for employed mothers with infants. The study also recommends that follow-up research be conducted focusing on social and psychological adaptation programs.

* This study is a revision of some of the master's thesis of the lead author.

** This study was presented at the Spring Conference of the Korean Association of Family Relations in 2021.

*** <https://orcid.org/0000-0003-2080-9707>

**** Corresponding Author: yschoi@smu.ac.kr, <https://orcid.org/0000-0002-3795-9667>

Key words: Child-Parent Relationship Therapy (CPRT), employed mothers, parenting efficacy, parenting stress