

영화를 활용한 분노 조절 프로그램이 어머니의 분노수준과 양육스트레스에 미치는 영향*

김현주* · 최해림**

요 약

본 연구의 목적은 기존의 집단 프로그램에 영화를 활용하여 재구성한 분노조절 프로그램이 어머니의 분노 조절과 양육 스트레스에 미치는 영향을 연구하는데 있다. 연구 대상자는 서울시 Y구와 K구의 구민센터와 청소년 수련관에서 학령기 자녀를 둔 어머니 238명을 대상으로 분노 수준을 측정하여 상위 35%에 속하는 21명을 선발하였다. 선발된 대상자를 영화를 활용한 분노조절 프로그램(실험집단 1)에 7명, 영화를 활용하지 않은 일반 분노조절 프로그램 집단(실험 집단 2)에 7명, 통제 집단(무선처치 집단)에 7명씩 무작위로 배치하였다. 분노수준 측정도구는 Nobaco(1994b)가 제작한 노바코 분노척도Nobaco Anger Scale(NAS)를 남궁희승(1997)이 번안한 것을 사용하였다. 두 실험집단에게 주 2회 120분씩 영화를 활용한 상담과 일반집단 상담을 실시하였고 통제집단은 어떤 처치도 하지 않았다. 연구결과, 영화를 활용한 분노 조절 프로그램 및 일반적인 분노조절 프로그램 모두 통제 집단에 비해 양육 스트레스와 분노 수준이 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 영화상담 집단에서는 양육스트레스 하위요인 중 자녀와의 관계, 학습기대와 관련된 스트레스가 통계적으로 유의하게 감소한 것으로 나타났다.

본 연구는 부모 역할에 도움이 되는 기존의 분노 조절 프로그램에 영화를 활용한 새로운 방법으로 심리치료 프로그램을 시도했으며, 영화를 활용한 분노조절 프로그램이 이미 검증된 일반 분노조절 프로그램과 마찬가지로 어머니의 분노 수준과 양육스트레스 감소에 효과가 있음을 검증했다는 점에서 의의가 있다.

주제어 : 분노 조절 프로그램, 영화를 활용한 집단 상담, 양육 스트레스

논문투고일 : 2012. 4. 15

최종심사일 : 2012. 5. 30

게재확정일: 2012. 6. 13

* 본 연구는 김현주의 2009년도 2월 서강대학교 교육대학원 석사학위 논문을 요약한 것임.

Corresponding author: Kim, Hyeon Joo, Geumcheon Youth Center, 84-7, Siheung 2-dong, Geumcheon-gu, Seoul, Korea, 153-032. E-mail : trip66@naver.com

I. 서론

대부분의 부모들은 부모가 되는 순간 자녀를 훌륭하고 행복하게 키워보려는 열망을 갖고 부모 노릇을 시작한다. 부모들은 부모 역할에 대한 구체적인 준비 없이 부모자신이 가진 경험의 영향아래서 부모 노릇을 하게 된다. 부모 자녀관계를 서로 다른 욕구를 가진 개인 간의 상호작용(김향숙, 1999)이라고 본다면 부모-자녀 관계 속에서 갈등이 유발되는 것이 당연하다. 특히 발달과정상에 있는 자녀들을 대한다는 것이 결코 저절로 되는 것이 아니기 때문에 부모들이 자녀들을 양육하면서 많은 어려움을 겪게 된다.

Mash와 Johnson(1990)은 부모-자녀 관계의 스트레스 모델을 구축하면서 어머니 자신이 자녀의 문제를 대하는 태도, 자녀의 행동이나 결과에 대한 어머니의 기대, 자녀의 행동에 미치는 부모로서의 행동과 능력에 대한 기대 등이 부모-자녀 관계에서의 스트레스에 영향을 미친다고 하였다(박진영, 2007에서 재인용). 상호 역동적 스트레스의 개념에 의하면 부모는 자녀 양육에서 겪는 갈등 상황을 먼저 인지적 과정을 통해 평가한다. 이때 상황이 자신의 대처 능력 이상의 요구로 평가되어 질 때 양육 스트레스로 작용하게 된다. 양육 스트레스 상황에서는 좌절이나 불안, 슬픔, 위협 등의 감정이 느껴지게 된다. 양육 스트레스의 인지적 과정의 감정적 결과 중 하나인 분노는 자녀 양육에서 기대가 좌절되는 것이고 이 좌절이 실제 양육 장면에서 자녀들에 대한 공격성으로 이어 질 수 있다(강신태, 1997). 그러므로 양육 스트레스와 분노는 서로 상호 역동적인 관계를 갖고 있다고 볼 수 있다. 양육스트레스와 분노에 관한 연구에서 고선하(2008)는 어머니의 분노표현 방식과 양육스트레스와의 관계에서 유의미한 상관관계가 나타났으며, 분노 조절과는 부적 상관관계가 나타났다고 보고하였다.

자녀 양육에서 겪게 되는 필연적인 갈등 상황들에 수반되는 부모의 부정적인 정서 반응 중 특히 분노 감정은 건강하게 표현된다면 자기보호 기능을 하거나 의사소통 양식의 하나로 작용할 수 있다. 분노 감정이 제대로 조절되지 못하고 부적절하게 표현된다면 난폭한 말씨나 행동으로 표출되기 쉽기 때문에 관계의 파괴를 초래한다(서수균, 2005). 그러므로 부모 자신의 부정적인 감정인 분노감정의 조절 능력 향상은 결국 자녀와의 관계를 잘 맺을 수 있도록 도울 수 있는 좋은 방법이라고 생각된다. 부모가 분노감정을 잘 조절하고 건강하게 표현할 수 있다면 부모 자녀간의 갈등상황이 위기가 아닌 발달에 도움을 주는 기회가 될 수 있을 것이다.

부모를 위한 프로그램을 진행하는 데는 여러 가지 방법이 있을 수 있는데 그 중 하나가 영화를 활용하는 것이다. 영화를 활용한 프로그램은 상담 장면에서 활용할 때 여러 가지 장점이 있다. 기존의 심리치료에 대해 막연한 불안감을 가지고 있던 부모들도 일단 영화를 본다는 놀이적 속성 때문에 자발적 동기가 높아진 상황에서 치료에 참여할 수 있게 된다. 또한 영화를 보며 영상 텍스트가 형성하는 맥락 내에서 자신의 부모로서의 현재 역할에 대해 객관적으로 볼 수 있게 된다. 따라서 자신이 현재 처한 문제에서 충분히 안전하게 떨어져 있을 수 있게 되므로 문제와 결부된 자신의 감정을 탐색할 수 있게 되고, 등장인물과 공감적 이해가 가능한 상태에 놓이게 된다. 이를 통해 부모로서 자신의 인정하고 싶지 않은 감정에 도전하기 쉽게 되고 인지, 정서, 행동 사이에 연관을 맺을 수 있게 된다. 영화치료의 여러 가지 장점에도 불구하고 영화치료에 관한 이전의 연구들이 주로 일반인이나 청소년을 대상으로 하고 있으며 일반 부모를 대상으로 하여 부모 자녀관계에 도움을 줄 수 있는 분노조절 프로그램에 대한 연구는 보고된 바가 없다. 본 연구는 일반 부모를 대상으로 영화를 활용한 분노조절 프로그램을 실시하여 그 치료 효과를 검증해보고자 한다.

이와 같은 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연구 문제를 설정하였다.

연구문제 1. 영화를 활용한 분노조절 프로그램은 어머니의 분노 수준과 양육스트레스 수준 감소에 효과가 있는가?

연구문제 2. 영화를 활용한 분노조절 프로그램은 영화를 활용하지 않은 일반 분노조절 프로그램과 비교할 때, 어머니의 분노수준과 양육스트레스 수준을 낮추는데 더 효과가 있는가?

II. 이론적 배경

1. 분노조절 프로그램에 관한 문헌고찰

분노 조절 관련 프로그램에 대한 연구들은 그 대상이 문제 상황에 처했거나, 아동 청소년

인 경우가 주를 이루고 있다. 비행아동(최효선, 2003)과 비행청소년(임소영, 2000)이나 가정 폭력피해자(권영애, 2005), 알콜중독자 가족(손주영, 2007)에 대한 연구와, 이미경(2007)이 초등학교 아동을 대상으로 하여 분노조절 프로그램을 실시하여 분노조절 능력이 의미하게 변화했다고 보고하였고, 안자은(2005)은 중학생을 대상으로 분노조절 프로그램을 실시한 결과 공격성 감소에 효과가 있었다고 하였다. 대학생을 대상으로 서현숙(2006)은 사회적 기술 훈련 중심의 분노 조절 프로그램이 남자 대학생의 분노수준, 분노조절과 대인관계에 긍정적인 영향을 미쳤다고 보고하였다.

일반 부모를 대상으로 한 연구는 보고된 바가 거의 없다가 최근 김유정(2007)이 일반 부모를 대상으로 분노조절을 위한 프로그램개발을 시도하였다. 분노조절 프로그램의 효과에 대해 의사소통 훈련과 비교 연구하여 의사소통 훈련 프로그램보다 분노조절 프로그램이 부모의 양육스트레스와 양육효능감에 더 영향력이 있다고 보고하였다. 이는 부모-자녀 관계에서 겪게 되는 갈등 상황에서 부정적 감정에 휩싸이지 않고 건강하게 반응하는 능력이 향상되었기 때문으로 볼 수 있다.

컴퓨터나 영상 매체의 발달로 영화보기가 매우 친숙해진 요즘 교육이나 상담 장면에서 영화를 활용하려는 시도가 활발해지고 있다. 영화를 활용한 영화치료의 효과를 치료적인 관점에서 실증적으로 확인하려는 연구들이 보고되고 있는데, 대표적으로 목회분야에서 영화를 자아실현과 영성 평가에 활용한 연구와 (김준형, 2004), 상담 분야에서 대인관계 향상을 위한 상호작용적 영화치료의 효과를 검증한 연구(김수지, 2005)를 들 수 있다. 또한 최영희(2008)는 영화를 활용한 분노조절 프로그램이 중학교 남학생의 공격성 감소에 효과적 이었으며, 일반 분노조절 프로그램에 비해 공격성 하위 요인 중 폭행과 부정성에 더 효과가 있다고 하였다. 이들 연구들은 영화치료가 자아실현 수준 향상과 대인관계 향상, 공격성 감소에 유의미한 효과가 있는 것으로 보고하였다.

본 연구는 자기 이해를 통한 분노조절 프로그램에서 얻을 수 있는 장점과 부모교육 프로그램에서 얻을 수 있는 장점을 결합하여 프로그램을 구성하였다. 이를 위하여 정서조절의 관점에서 청소년의 분노 조절교육 프로그램으로 개발된 강신덕의 분노조절 프로그램(1997)과 자녀와 실제 상황에서 양육기술을 사용할 수 있도록 하기위해 부모코칭프로그램 적극적인 부모역할 훈련(홍경자 외 역, 2007)을 바탕으로 프로그램을 구성하였다. 기존에 이미 그 효과가 검증되어 있는 프로그램에서 그 형식을 차용해서 영화를 이용한 분노조절 집단 프로그램을 실시하여 분노 수준과 양육 스트레스에 미치는 영향을 알아보고자 한다.

2. 영화를 활용한 집단상담 프로그램

영화치료(Cinematherapy)는 좁게는 영화를 감상하고 심리치료에 활용하는 것을 지칭하기도 하며 넓게는 심리치료의 수단으로 영화를 활용하는 방법을 통칭하는 치료적 기법이라고 정의할 수 있다(김수지, 2005). 문자에서 영상으로 그 치료 수단이 넘어갈 수 있다는 생각이 1990년대 말부터 본격화되었는데 초기 영화치료의 활용은 1990년대 초 미국에서 사회복지, 간호, 임상 심리학의 전문가들이 집단 상담이나 부부상담 등에 영화를 활용하는 방법을 모색하면서부터 싹이 트기 시작하였다. 영화치료가 여타의 다른 예술치료에 비해 뒤늦게 심리치료 분야에 통합되어서 사용된 까닭은 영화를 감상하든 만들든 영화치료에 필요한 여러 가지 장비들이 1990년대에 들어와서야 서서히 일반에게 보편적으로 보급되기 시작했기 때문이다(김수지, 2005). 영화치료의 대표적인 주창자중 한 명인 미국의 Northridge Hospital의 Walter E. Jacobson박사는 영화치료를 통해 환자들이 영화 속 인물과 자신을 동일시하면서 비슷한 상황을 이해하고 극복하는 데 도움을 받았다고 주장했고, 캘리포리아 주립대 심리학과인 Stuart P. Fischhoff 교수도 ‘영화란 영혼에 놓는 주사’라며 영화를 통해 환자의 심리 상태를 보다 쉽고 정확하게 파악할 수 있었다고 하였다(김준형, 2004; 박선민, 2003; Nisbet, 1999; 김수지, 2005 재인용).

영화치료는 단지 감상의 차원이 아니라 예술치료의 관점에서 ‘상담자’, ‘치료자’, ‘텍스트’를 고려하여 크게 세 가지 유형의 범주로 나눌 수 있다(김수지, 2005). 첫 번째는 자기 조력적 영화치료(self help cinematherapy)이다. 사람들은 상담자의 개입 없이도 혼자서 영화를 보고 정서적 카타르시스를 경험한다. 영화치료의 선구자인 Gray Solomon(1995)은 우리는 이미 우리의 삶에서 영화를 스스로를 돕기 위해(self-help)활용하고 있으며 따라서 영화치료는 이미 일상에서 이루어지고 있는 자가요법(self-therapy)이라고 했다. 두 번째는 비디오 다이어리류의 영화 만들기 치료(video work Cinematherapy)가 있을 수 있다. 영화 만들기 치료의 방법으로 최근에는 영화와 사진이라는 이미지 영상을 이용하거나 가족 앨범을 활용한 가족 치료, 인형을 이용한 역할극 등의 다양한 방법이 시도되고 있다. 세 번째는 상호작용적 영화치료(Interactive Cinematherapy)이다. 이 유형의 기본적인 가정은 영화치료의 텍스트인 영화를 내담자와 상담자의 촉진적 상담관계에서 사용하는 것이 가장 효과적이라는 것이다. 영화치료 시 상담자의 역할은 영화와 내담자의 치료적 상호작용이 활발하게 일어날 수 있도록 개입하는 것이다. 영화는 자신의 삶을 좀 더 깊이 조망하고 관점의 변화를 일으키는 매체로서 영화를 통해 우리는 자신의 문제로부터 일정한 거리두기를 함으로써 관찰자적 입장에서

자신을 외재화하여 현실에 있을 때 보다 더 건강한 관점에서 문제를 볼 수 있게 해준다. (심영섭 역, 2006) 내담자로 하여금 안전한 심리적 거리를 확보하게 만드는 영화의 특징과 훔쳐보기 기제는 심리적으로 매우 위축이 되어 있거나 자기 개방을 주저하고 대인관계상의 불안이 높은 내담자들에게 상당한 안전감과 안도감을 줄 것이다.(김수지, 2005) 그러나 영화의 이러한 훔쳐보기 기제 때문에 내담자가 영화를 방패삼아 부수적인 영화 이야기만을 함으로써 자기 개방을 피하는 역기능을 불러일으킬 수도 있다. 영화치료는 내담자에게 안전한 거리에서 자신의 문제를 바라보게 하는 동시에, 문제의 방향을 영화를 통해 내담자에게로 환원할 수 있게끔 도와주어야 하는 치료자의 통찰력과 상담 기술이 적극적으로 발휘되어야 한다. 그래서 어떤 영화를 누구에게 보여줄 것인가 하는 문제와 상담의 진행과정 전체를 통해서 상담자의 전문적인 개입이 강조되는 상호작용적 영화치료(Interactive Cinematherapy)가 중요해지는 것이다.

상호작용적 영화치료(Interactive Cinematherapy)는 크게 구조화된 접근 방법과 비구조화된 접근 방법이 있다. 본 연구에서는 구조화된 접근 방법을 이용해 상호작용적 영화 치료를 실시하였다. 구조화된 접근 방법에서는 영화 관람의 형태와 횟수 등 치료에 영화를 이용하는 방식이 미리 결정되어져 있다(김수지, 2005). 일반적인 영화보기가 영화 관람 후 흥미와 감동을 위해 즐거위와 배우에 초점을 맞춘 오락적 관람 행위라면 구조적 접근법에서 강조하는 치료적 영화보기는 인물 내부 혹은 인물들 간의 관계의 변화과정에 초점을 맞춘 심리적 관람 형태라는 데 차이가 있다. 구조화된 접근법에서는 영화치료의 과정을 대략 세 단계로 나눌 수 있다(Dermer & Hutchings, 2000 재인용). 첫째 내담자에 대한 정확한 평가에 기초하여 내담자와 내담자의 문제에 적합한 영화를 선택하는 것이다. 둘째 선택된 영화를 내담자에게 권한다. 내담자에게 왜 그 영화를 봐야하는지 이유를 설명해주고 영화를 볼 때 유의할 사항에 대해 설명해 준다. 셋째 보고 및 논의 단계로서 처음에는 영화에 대한 전반적인 인상을 논의하고 이후 캐릭터나 내담자의 문제와 연관시켜 토론이 이루어져야 한다. 영화의 치료적 개입에서 주의해야 할 것은 정서적 체험과 지적 체험이 적절하게 융합될 수 있어야 한다는 점이다. 치료 과정에서 영화 속의 이야기와 적절한 거리를 두지 못하면 자기 성찰이 전혀 없는 정서적 경험을 하는데 그치게 될 것이고, 반대로 강의나 설교조의 영화에서와 같이 너무 먼 거리를 두게 되면 정서적인 참여가 결여되어 그 영향과 효과를 크게 기대할 수 없게 될 것이다. 그러므로 영화를 활용한 치료적 개입의 과정에서는 전개되고 있는 극적 상황과 일정한 거리를 두고 극의 상황과 자신의 문제를 객관화하여 파악할 수 있도록 하는 기법들이 필수적으로 요청된다 하겠다. 이를 위해 개방적인 질문 후에는 내담자의 문제에 적합한 더

구체적인 질문들이 이루어 질 수 있다. 이 과정에서 영화의 인물들의 행동을 관찰함으로써 내담자는 자신들이 느끼고 생각하고 행동을 달리 하는데 도움을 줄 수 있는 정보를 영화에서 어떻게 얻었는지 충분히 논의되어야 한다.(Dermer & Hutchings, 2000; Sharp, Smith & Cole, 2002, 김수지, 2005 재인용)

본 연구에서는 분노조절 프로그램이 부모의 분노수준을 높이고 양육스트레스를 낮춰 줄 수 있다는 기존의 연구들을 바탕으로 하고, 영화치료의 한 가지 유형인 상호작용적 영화치료의 방법을 사용하여 프로그램을 구성하였다. 상호작용적 영화치료는 치료자, 내담자, 영화텍스트라는 영화치료의 세 가지 요소가 모두 들어가 있는 장점이 있으며 기존에 이미 그 효과가 잘 검증되어 있는 전통적인 집단 상담에서 그 형식을 차용할 수 있는 장점이 있으므로 일차적인 영화치료의 효과 연구에 유용하기 때문이다(김수지, 2005).

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상을 선정하기 위하여 서울시의 Y구와 K구의 성당 1곳씩과, Y구의 구민 체육센터, 청소년 수련관 등에서 고등학생까지의 자녀를 둔 어머니 238명을 대상으로 분노 수준을 측정하였다. 고등학생 이후는, 부모 자녀관계에서 겪는 어려움이 청소년기 자녀를 둔 부모의 양육스트레스나 분노 유발 상황으로 인한 어려움의 성격과 달라질 것으로 생각되었기 때문에 고등학생 자녀를 둔 부모까지를 대상으로 선정하였다. 이중 분노수준이 상위 35% 이내에 든 어머니들 중에서 희망자 30명을 대상으로 영화를 활용한 집단, 일반프로그램 집단, 통제 집단에 각 10명씩을 배정하였다. 그러나 프로그램 진행 과정에서 영화집단과 일반 프로그램 집단에서 각 3명씩이 중간에 탈락하여 한 집단에 7명씩이 대상이 되었다. 통제 집단은 영화집단과 일반집단의 인구 통계학적 변인과 맞춰서 7명의 자료를 사용하여 본 연구의 대상은 21명이었다.

영화집단과 일반 집단 프로그램의 대상자 선정은 대상자들의 희망 요일별로 배정을 하였

다. 이들의 연령범위는 29세에서 49세이며 배우자 나이는 29세에서 53세였다. 결혼 기간은 10년 이상 된 사람이 66%(14명)이었으며 학력은 대졸 이상이 전체의 62%(13명)이었다. 자녀 수는 2명이 61%(13명)였고, 자녀 나이는 초등학교생이 67%(15명)으로 가장 많았다. 직업은 전업주부가 71%(15명)으로 가장 많았다. 평균 수입은 300~399만원이 42%(9명)였다. 대상자 중 52%(11명)은 1회성 부모교육 경험이 한 번 있었고, 48%(10)명은 부모교육 경험이 한 번도 없었다.

본 연구의 목적인 영화를 활용한 분노조절프로그램과 일반 분노조절프로그램이 어머니들의 분노와 양육스트레스에 미치는 영향을 살펴보기에 앞서 각 집단이 동질한 집단으로 구성되었는지를 살펴보기 위하여 사전 검사결과에 대한 일원변량분석을 실시하였으며, 그 결과는 다음 <표1>과 같다.

<표1> 집단 간 사전 분노수준, 양육스트레스 수준의 동질성 검증

구 분	영화상담집단 (n=7)		일반상담집단 (n=7)		통제집단 (n=7)		F
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	
분노	94.86	(11.48)	95.57	(14.58)	94.29	(11.70)	.018
양육스트레스							
부모의 고통	29.86	(3.08)	30.29	(2.81)	26.29	(5.06)	2.358
자녀관계	29.86	(3.63)	28.86	(2.61)	29.43	(4.24)	.139
자녀기질	23.00	(3.06)	23.29	(4.68)	21.86	(6.31)	.169
학습기대	9.00	(3.37)	8.00	(1.91)	8.29	(1.38)	.330
전 체	91.71	(7.13)	90.43	(6.95)	85.86	(8.90)	1.116

<표1>에 제시된 바와 같이, 집단별 어머니들의 분노 수준과 양육스트레스 수준은 모두 집단 간에 유의한 차이를 보이지 않았다. 따라서 세 집단의 어머니들의 분노 수준과 양육스트레스 수준은 동질적인 집단으로 구성되었음을 알 수 있다.

2. 측정도구

1) 노바코 분노 척도 Nobaco Anger Scale (NAS)

본 논문에서 분노척도로 사용한 평가도구는 Nobaco(1994b)가 제작한 노바코 분노 척도 Nobaco Anger Scale(NAS)를 남궁희승(1997)이 번안 한 것을 사용하였다. 원래 노바코 분노 척도는 분노촉발 상황에 대한 반응을 측정하는 Part A와 분노강도의 지표 및 분노촉발 상황의 잠재적인 범위를 측정하는 Part B로 되어있는데 남궁희승이 이 중에서 Part A를 번안하여 사용하였다. 분노 촉발상황에 대한 반응을 측정하는 Part A는 원래 총 48문항으로 구성되어 있는데 본 연구에서는 분노인식 수준과 분노표현행동 수준을 측정하는 총 32문항만을 사용하였다. 이 척도는 인지영역에서는 주의의 초점, 의심, 반추, 적대적 태도를, 각성 영역에서는 강도, 지속기간, 신체적 긴장, 성마름을, 행동 영역에서는 충동반응, 언어적 공격, 신체적 대결, 간접적 표현의 내용으로 구성되어 있다. 분노는 정서적, 생리적, 인지적 요인들로 구성되어 있고 이 중에서 인지적 요인이 분노 경험을 일으키는 핵심적 요인이다. 본 연구의 프로그램이 인지적, 행동적 접근 방식에 중점을 두어 구성되었으므로 노바코 분노척도에서 인지적, 행동적 부분의 32문항만을 사용하였다. 각 문항은 전혀 그렇지 않다 (1점)부터 항상 그렇다(5점)로 평정하도록 되어있다. (단 충동반응을 나타내는 9번과 적대적 태도를 나타내는 12번은 의미상 reverse score에 해당한다.) 점수 분포는 32점부터 160점까지이며, 점수가 높을수록 분노 수준이 높다고 볼 수 있다. 신뢰도 계수는 남궁희승(1997)의 연구결과 선발평가 Cronbach α .75, 사전평가 Cronbach α .80, 사후평가 Cronbach α .75 이다.

2) 양육스트레스 척도

본 연구에서 사용된 양육스트레스 척도는 Abidin(1990)이 부모-자녀 체계의 역기능적인 측면이나 부모에게 스트레스를 가져오는 요인을 밝히고자 개발한 Parenting Stress Index(PSI)이다. Parenting Stress Index(PSI)는 부모용 자기 보고식 질문지로서 36 문항으로 구성되어있는 것을 서혜영(1992)이 번안했는데 본 연구에서는 신숙재(1997)가 내용이 중복되는 문항을 삭제하고 부정문의 일부를 긍정문으로 수정해서 30문항으로 만든 것을 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘정말 그렇다’(5점)까지의 5점 척도로 되어

있으며, 가능한 총점의 범위는 30점에서 150점이다. 점수가 높을수록 양육에서 스트레스를 많이 지각하고 있음을 의미한다. 구체적인 문항 구성과 신뢰도는 아래 <표2>와 같다.

<표2> 양육스트레스 척도의 문항 구성과 신뢰도

양육스트레스 요인	문항수	문항	신뢰도
부모의 고통	10	1*,2, 3, 4, 5, 6*,7, 8, 9, 10	.68
자녀와의 관계로 인한 스트레스	9	11*,12, 13, 14, 15, 18, 20*,21*,22*	.83
자녀의 기질과 관련된 스트레스	8	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	.75
학습기대와 관련된 스트레스	3	16, 17, 19	.79
전체	30		.82

3. 연구절차

일단 연구가 시작되기 전에 양육스트레스 검사와 노바코 분노수준 검사를 실시하여 분노수준이 상위 35%에 속하는 여성 학부모들을 선별하였다. 그리고 이들을 각 7명씩 실험집단 I(일반분노조절 프로그램 집단)과 실험집단 II(영화를 활용한 분노조절 프로그램 집단)에 배정하였다. 일반 분노조절 프로그램과 영화를 활용한 분노조절 프로그램을 각각 총 8회씩 2008년 10월 7일부터 4주간 주 2회씩 실시하였고 한 회기 당 소요시간은 120분이었다. 두 집단 모두 본 논문의 저자(한국영상응용연구소 영화치료 강사 소지자)가 시행하였다. 통제 집단에는 아무런 실험 처치를 시행하지 않았다. 사후검사는 실험집단과 통제집단 모두 마지막 회기에 사전검사에서 사용했던 것과 동일한 검사도구로 실시하였다.

1) 일반 분노조절 집단 프로그램

일반 분노조절 집단 프로그램은 자신의 역동을 이해하고 정리할 수 있도록 하기위해 어린 시절 탐색하기, 건강하게 분노 표현하고 인지적 왜곡 수정하기, 문제 해결적 의사소통 기술의 세 가지 영역으로 나누어 구성하였다. 한 회기를 120분으로 하여 총 8회기로 구성하였다. 본 프로그램의 구성은 다음 <표 3>과 같다.

<표 3> 일반 집단상담 프로그램 내용

회기	제목	주제	활동내용
1	오리엔테이션	프로그램 소개 및 친밀감 형성, 분노에 대한 이해, 분노 감정에 대한 설명	가족화 그리기
2	감정과 분노의 역할	자신과 타인의 감정 인식하기, 부모로서의 입장과 자녀로서의 입장에 대하여 생각해보고 현재의 내 모습에 영향을 미치는 것들이 무엇인지 생각해 보기	분노의 긍정적인 면과 부정적인 면
3	과거, 현재, 미래의 나	자신의 행동 패턴의 근원을 알기	‘반복적으로 들어온 말’ 찾아내기
4	내안의 분노를 이해하고 나를 수용하기	분노 감정을 가지는 자신을 받아들이고 표현해보기	분노 표현해보기
5	생각-감정-행동의 관계	자동적 사고 알아보기	자동적 사고 기록지 작성
6	역기능적 사고	비합리적 신념 바꾸기	비합리적 신념 기록지 작성
7	건강하게 표현하기	경청과 공감, 나 전달법	반영적 경청과 나 전달법 연습하기
8	마무리	이전 회기들의 핵심적 내용을 요약 정리 하고, 프로그램에 참여하면서 느꼈던 점에 대해 나눈다.	

2) 영화를 활용한 분노조절 집단 프로그램

영화를 활용한 분노조절 집단프로그램의 각 회기별 주제와 소요 시간은 일반 분노조절 프로그램과 동일하게 한 회기를 120분으로 하여 총 8회기로 구성하였다. 다만 프로그램 구성은 각 회기별 주제에 대한 설명을 제외하고, 영화를 본 후 영화 내용과 관련된 질문과 토론으로 대체하였다. 활동지 내용은 일반 분노 조절 프로그램과 동일하게 구성하였다. 영화를 활용한 프로그램의 영화는 각 회기의 주제와 목표에 적절한 것으로 한국영상응용 연구소에서 발행한 KIFA 영화목록(2008)을 참고하여, 한국영상영화치료학회 공인 수퍼바이저와 본 저자가 공동으로 선정하였다. 1회기부터 7회기 까지는 각 회기 당 15분에서 20분 정도씩 영화 클립

을 감상하였고, 마지막 회기인 8회기는 영화 감상이 없이 진행되었다. 영화 클립은 영화 전체의 줄거리 보다는 각 회기의 프로그램의 핵심 내용을 효과적으로 전달하고 모델링 할 수 있는 장면들을 선택적으로 편집하여 15분에서 20분 이내로 하였다. 영화를 활용한 분노조절 프로그램에 사용된 영화와 내용은 <표4>와 같다.

<표 4> 영화를 활용한 분노 조절 프로그램 내용

회기	제목	영화제목	영화 활용 내용
1	오리엔테이션	아푸의 노래	영화 속의 등장인물들의 모습을 보고 자신의 가족들에 대해 표현해 본다. 생활 속에서 부모로서 느끼는 어려움과 분노는 어떤 것이 있는지 나뉜다.
2	감정과 분노의 역할	비밀과 거짓말	모리스가 감정을 표현하는 방법과 감정 표현 후의 인물들 간의 관계 변화에 대해 생각해보고 자신의 생각이나 경험을 나눈다.
3	과거, 현재, 미래의 나	키드	주인공을 보면서 과거 자신이 느꼈던 감정이나 경험을 수용할 때 현재의 자신도 수용할 수 있음을 알게 된다.
4	내안의 분노를 이해하고 나를 수용하기	발레교습소	주인공의 분노가 폭발하게 된 상황과 그 상황에서의 주인공의 감정과 행동에 대해 이야기 해보고 자신의 경험을 나누고 표현해본다.
5	생각-감정-행동의 관계	마빈의 방	엄마가 화를 내는 장면들에서 엄마에게 일어났던 자동적 사고들을 찾아본다. 자신의 자동적 사고를 찾아보고 경험을 나눈다.
6	역기능적 사고	보통사람들	엄마의 어떤 생각들이 엄마가 행복하지 못하다고 느끼게 만드는지 이야기 해본다. 자신의 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꿔본다.
7	건강하게 표현하기	마빈의 방	엄마와 이모의 대화 패턴이 어떤 차이가 있는지 알아보고 영화 후반에 변화된 엄마의 모습을 찾아본다. 반영적 경청과 나 전달법을 연습해 본다.
8	마무리		이전 회기들의 핵심적 내용을 요약 정리 하고, 프로그램에 참여하면서 느꼈던 점에 대해 나눈다.

4. 분석방법

본 연구의 통계적 검증은 SPSS PC+10.0를 사용했다. 주요 통계기법은 대응표본 t 검증 (paired t- test), 일원변량 분석 (ANOVA)과 사후 검증으로 Duncan 검증을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 분노조절 프로그램이 피험자의 분노 수준에 미치는 영향

영화를 활용한 분노 조절 프로그램 집단 및 일반 분노 조절 프로그램 집단 모두 통제집단의 분노 수준에 비해 감소하는지 검증하기 위하여 먼저 각 집단별로 대응 표본 t 검정을 실시하여 집단별 프로그램 전·후의 분노수준의 변화를 살펴보았으며, 그 결과는 다음 <표 5>와 같다.

<표 5> 집단별 사전-사후 분노 수준의 차이

집단	사전		사후		t
	M	(SD)	M	(SD)	
영화상담집단	94.86	(11.48)	77.57	(16.20)	5.033**
일반상담집단	95.57	(14.58)	80.00	(14.85)	4.812*
통제집단	94.29	(11.70)	93.14	(11.50)	.563

*p<.05, **p<.01

<표5>에서 보듯, 영화집단(t=5.033, p<.01)과 일반상담집단(t=4.812, p<.05)에서 분노 수준이 통계적으로 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 한편, 통제집단의 경우 통계적으로 유의한 차이를 보이지는 않았다. 이와 같은 결과를 통해 영화를 활용한 분노조절프로그램과 일반 분노조절프로그램이 어머니들의 분노 수준을 감소시키는데 긍정적 영향을 미치고 있음을 알

수 있다.

다음으로 사전과 사후 분노 수준의 변화에 집단 간에 차이가 있는지를 살펴보기 위하여 사후 검사 점수에서 사전 검사점수를 뺀 차이 점수를 활용하여 일원변량분석을 실시하였으며, 그 결과는 다음 <표6>과 같다.

<표6> 집단 간 분노 수준 변화량의 차이

구 분	영화상담집단 (n=7)		일반상담집단 (n=7)		통제집단 (n=7)		F	Duncan test
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)		
분노수준	-17.29	(9.09)	-15.57	(8.56)	-1.14	(5.37)	8.940**	1 > 3 2 > 3

1 : 영화를 활용한 집단, 2: 일반상담집단, 3 : 통제집단

**p<.01

<표6>에서 보이듯, 분노조절프로그램을 실시한 집단의 분노 수준 감소는 통제집단과 비교하여 통계적으로도 유의한 것으로 나타났다(F=8.940, p<.01). 그러나 일반 분노조절프로그램을 실시한 집단과 영화를 활용한 분노조절프로그램을 실시한 집단 간의 차이는 통계적으로 유의하지 않았다.

<표 7> 집단별 사전-사후 양육스트레스 수준의 차이

집단	사건	사전		사후		t
		M	(SD)	M	(SD)	
영화상담 집단	부모의 고통	29.86	(3.08)	26.14	(2.79)	2.260†
	자녀관계	29.86	(3.63)	26.00	(4.43)	3.204*
	자녀기질	23.00	(3.06)	20.71	(2.75)	1.429
	학습기대	9.00	(3.37)	7.43	(2.51)	2.420*
	전체	91.71	(7.13)	80.29	(9.96)	3.659*
일반상담 집단	부모의 고통	30.29	(2.81)	27.00	(1.63)	4.066**
	자녀관계	28.86	(2.61)	26.14	(3.58)	2.053†
	자녀기질	23.29	(4.68)	21.71	(3.86)	2.008†
	학습기대	8.00	(1.91)	7.43	(2.70)	1.188
	전체	90.43	(6.95)	82.29	(8.58)	5.154**
통제집단	부모의 고통	26.29	(5.06)	27.43	(4.08)	-.603
	자녀관계	29.43	(4.24)	27.86	(4.26)	.747
	자녀기질	21.86	(6.31)	23.29	(5.88)	-.918
	학습기대	8.29	(1.38)	9.43	(.98)	-1.706
	전체	85.86	(8.90)	88.00	(10.17)	-.494

†p<.1 *p<.05, **p<.01

2. 분노조절 프로그램이 피험자의 양육스트레스에 미친 영향

분노조절프로그램 집단의 양육스트레스 수준이 통제집단의 양육스트레스 수준 보다 감소했는지 알기 위해 먼저 각 집단별로 대응 표본 t 검정을 실시한 결과는 다음 <표 7>과 같다.

<표 7>에서 보이듯, 영화상담집단($t=3.659, p<.05$)과 일반상담집단($t=5.154, p<.01$)에서 양육스트레스 수준이 통계적으로 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 그러나 통제집단의 경우 이러한 감소는 통계적으로 유의하지 않았다. 이와 같은 결과를 통해 영화를 활용한 분노조절프로그램과 일반 분노조절프로그램이 어머니들의 양육스트레스 수준을 감소시키는데 긍정적 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

양육스트레스 하위 요인별로는 영화상담 집단에서 자녀와의 관계로 인한 스트레스($t=3.204, p<.05$)와 학습기대와 관련된 스트레스($t=2.420, p<.05$)가 통계적으로 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 또한 통계적으로 유의하지는 않으나 부모의 고통과 관련된 스트레스($t=2.260, \dagger p<.1$)가 약간 감소하는 변화경향을 보였다. 또한 일반 상담집단에서는 자녀와의 관계로 인한 부모의 고통 수준이 통계적으로 유의하게 감소한 것으로 나타났다($t=4.066, p<.01$). 자녀관계로 인한 스트레스($t=2.053, p<.01$)와 자녀기질로 인한 스트레스($t=2.008, \dagger p<.1$)는 .10 수준에서 유의했다.

다음으로 사전과 사후 양육스트레스 수준의 변화에 집단 간 차이가 있는지를 살펴보기 위하여 사후 검사 점수에서 사전 검사점수를 뺀 차이 점수를 활용하여 일원변량분석을 실시하였으며, 그 결과는 다음 <표 8>과 같다

<표 8> 집단 간 양육스트레스 수준 변화량의 차이

집단	영화상담집단 (n=7)		일반상담집단 (n=7)		통제집단 (n=7)		F	Duncan test
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)		
부모의 고통	-3.71	(4.35)	-3.29	(2.14)	1.14	(5.01)	3.123 [†]	1 > 3 2 > 3
자녀관계	-3.86	(3.18)	-2.71	(3.50)	-1.57	(5.56)	.514	
자녀기질	-2.29	(4.23)	-1.57	(2.07)	1.43	(4.12)	2.084	
학습기대	-1.57	(1.72)	-.57	(1.27)	1.14	(1.77)	5.130*	1 > 3
전체	-11.43	(8.26)	-8.14	(4.18)	2.14	(11.47)	4.846*	1 > 3 2 > 3

1 : 영화를 활용한 집단, 2 : 일반상담집단, 3 : 통제집단 [†] $p<.1$, * $p<.05$

<표 8>에서 보이듯, 분노조절프로그램을 실시한 집단의 양육스트레스 감소 수준은 통제 집단과 비교하여 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($F=4.846, p<.05$).

양육스트레스 하위 영역별로는 영화를 활용한 분노조절프로그램을 실시한 집단이 통제 집단에 비해서 학습기대와 관련된 양육스트레스 변화에 유의한 차이를 보였다($F=5.130, p<.05$). 또한 통계적으로 유의하지는 않으나 영화를 활용한 분노조절프로그램을 실시한 집단과 일반 분노조절프로그램을 실시한 집단의 부모의 고통과 관련된 스트레스($t=3.123, p<.1$)가 약간 감소하는 변화경향을 보였다.

그러나 일반 분노조절프로그램을 실시한 집단과 영화를 활용한 분노조절프로그램을 실시한 집단 간의 차이는 통계적으로 유의하지 않았다.

V. 논의

본 연구는 이미 그 효과가 검증된 기존의 분노조절 프로그램에 영화를 활용하여 재구성한 분노조절 프로그램이 어머니의 분노 수준과 양육스트레스에 미치는 효과를 알아보고자 하였다. 연구 결과 첫째, 분노조절 프로그램을 실시한 집단의 분노 수준이 통제집단에 비해 유의하게 감소하였다. 이와 관련된 연구들로는 일반 부모를 대상으로 분노조절 프로그램을 실시하여 분노 수준이 유의하게 낮아졌다는 김유정(2007)의 연구가 있고, 일반 부모를 대상으로 실시하지는 않았지만 아동, 청소년, 대학생을 대상으로 하여 분노조절 프로그램을 실시한 후에 분노 수준이 감소되었다는 보고가 있다(남궁희승, 1997; 서미화, 2002; 서현숙, 2006). 또한 최영희(2008)는 영화를 활용한 분노조절 프로그램이 중학생의 공격성 감소에 효과가 있었다는 보고를 하였다. 본 연구의 결과는 이러한 보고들을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 어머니가 자신의 분노 감정을 자각하게 되는 것과 더불어서 분노 상황에서 충동적으로 행동하기보다 분노 조절 프로그램을 통해 분노와 연관된 인지적 왜곡을 점검하고, 자신의 분노를 언어적으로 표현함으로써 분노감정을 통제할 수 있게 되었기 때문으로 생각된다. 둘째 분노조절 프로그램을 적용한 집단의 양육스트레스 수준이 통제 집단에 비해 유의하게 감소하였다. 이러한 결과는 분노조절 프로그램을 적용하여 양육스트레스에 미치는

영향에 대해 김유정(2007)이 연구하여 유의한 효과를 보았다고 한 결과와, 직접적인 분노조절 프로그램은 아니지만 본 연구에서 적용한 기법들과 유사한 인지재구조화 프로그램이나 스트레스 관리 훈련, 의사소통을 내용으로 한 프로그램을 실시(박진영, 2008; 백사인, 2006; 예서현, 2004; 태양실, 2008)하여 부모의 양육스트레스 수준이 낮아졌다는 보고들을 지지하는 결과라고 할 수 있다. 이러한 결과로 미루어 보아, 어머니들은 자신의 감정을 수용하고, 표현함으로써, 양육과정에서 받는 스트레스를 적절하게 감소시킬 수 있는 것으로 보인다.

셋째 영화를 활용한 분노조절 프로그램과 일반 분노 조절 프로그램의 효과는 통제 집단에 비해서는 효과가 있으나 두 프로그램 간에는 서로 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 영화를 활용한 분노조절프로그램 집단에서는 통제집단과 비교하여 양육스트레스 하위요인의 학습기대와 관련된 스트레스 변화에 유의한 차이를 보였다. 이는 어머니가 자녀와의 갈등상황을 영화를 이용하여 안전한 거리두기를 하고 객관적으로 평가하여, 자신과 자녀에게 무조건적인 기대나 요구보다는 자녀의 입장이나 상황을 고려하고 현실적인 기대를 하게 되었으며, 영화 속 등장인물의 행동과 문제 해결 전략을 대리 학습하고 다양한 대안을 고려할 수 있게 되었기 때문으로 생각된다. 또한 참가자들의 두 집단에 소감문을 비교해 봤을 때, 영화를 활용한 프로그램의 경우 내담자의 감정 표현에 도움이 되었다는 소감이 대중을 이루었다. 이러한 결과는 영화를 활용하여 부모교육 프로그램을 구성할 시, 어머니의 감정 표현과 자신의 통찰을 위한 심리적 거리를 확보하는 데 영화치료가 효율적인 면이 있는 것으로 보인다. 이는 영화치료가 일반 집단 상담보다 대인관계 증진에 더 도움이 된다는 결론을 내리지 못했지만, 적어도 영화치료가 일반적 집단 상담만큼 대인관계에 증진을 줄 수 있다는 김수지(2005)의 결론과 비슷한 결과인 것으로 보인다.

끝으로 본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째 본 연구에서 사용한 노바코 분노 척도는 자기 보고식 질문지에 의한 평가인 만큼 보고된 결과가 본인의 주관적인 평가에 국한되고, 연구 대상이 사회 활동이 적거나 생활전선에서 일을 하고 있는 어머니들은 대상에 포함되지 못하여 그 결과를 일반화하는 데 어려움이 있을 수 있다. 둘째 본 연구의 표본수가 적어서 (n=7), 본 프로그램을 다른 대상자들 혹은 다른 목적의 상담에 일반화하는 데 제한점이 있다. 셋째 본 연구는 추수 연구가 생략되고 사전-사후 검사로서 구성되어 있어서 상담의 지속적인 효과를 설명하기 어렵다. 넷째 본 프로그램들은 추후 연구를 통해 구성과 운영 방법에 대한 검증과 개발이 필요하다.

본 연구는 영화를 활용한 프로그램의 효과 검증 뿐 아니라 많은 어머니들이 호소하고 있는 양육 스트레스에 대한 상담 프로그램의 효과를 검증한 소수의 논문이라는 점에서 의의가 있

을 것이다. 향후 어머니의 양육 스트레스를 줄여주는 다양한 연구를 위해서는 다음과 같은 연구가 후속되어야 할 것으로 보인다. 첫째, 어머니의 양육 스트레스를 줄이기 위해 영화를 활용한 상담이나 분노 조절 프로그램 이외에 다른 어떤 방법이 있을 수 있는지, 다양한 프로그램 개발이 필요하다. 둘째, 어머니 본인 뿐 아니라 어머니와 관계 맺고 있는 다양한 대인관계상의 스트레스를 줄여 줄 수 있는 실질적인 방법이 무엇인가에 관한 연구가 필요할 것으로 보인다.

참 고 문 헌

- 강신덕(1997). 비행청소년 분노조절 교육프로그램 개발 및 효과연구. 청소년상담연구, 제5권 제1호 81-143.
- 고선자(2007). 분노조절 집단 프로그램이 신체화 경향이 있는 대학생의 분노억압과 신체화 증상에 미치는 효과. 전북대학교 석사학위 논문.
- 고선하(2008). 어머니의 분노표현 방식과 양육스트레스 및 유아의 친사회적 행동과의 관계. 경원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 권영애(2005). 분노조절 프로그램이 가정폭력피해자의 상태-특성 분노표현 양식에 미치는 효과. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위 논문.
- 김성혜(1999). 분노조절 훈련프로그램이 청소년의 공격성 감소에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위 논문.
- 김수지(2005). 대인관계 향상을 위한 상호작용적 영화치료의 효과. 고려대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김영순(2004). 매맞는 아내를 위한 분노조절프로그램의 효과. 충북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김유정(2007). 분노조절 부모교육 프로그램의 개발과 효과 검증. 전남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김준형(2004). 영화집단치료 프로그램이 자아실현과 영성에 미치는 효과. 서울불교대학원대학교 석사학위 논문.
- 김향숙(1999). 부모-청소년 자녀 간 갈등관리를 위한 인지재구성 프로그램의 개발 및 적용. 부산대학교 대학원 박사학위 논문.
- 남궁희승(1997). 분노조절 프로그램의 효과. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박성혜(1995). 분노유발 상황과 분노 수준별, 청소년의 대처전략과 효과성 평가. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 박진영(2008). 인지재구조화 집단상담 프로그램이 초등학교 학부모의 양육스트레스, 양육효능감, 역기능적 태도에 미치는 효과. 계명대학교 대학원 석사학위 논문.
- 백사인(2006). 장애아동 어머니의 양육스트레스 감소 훈련 프로그램 개발. 경남대학교 대학원 박사학위 논문.
- 서미화(2002). 아동을 위한 분노조절 프로그램의 효과. 부산교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 서수균(2005). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 서혜영(1991). 장애아 어머니의 적응과 사회적 지원에 관한 연구. 연세대학교 석사학위 논문.
- 서현숙(2006). 사회적 기술 훈련 중심의 분노조절 프로그램이 남자대학생의 분노수준, 분노조절과 대인관계에 미치는 효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 손주영(2007). 분노조절 프로그램이 알코올 중독자 가족의 분노표현에 미치는 효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 신숙재(1997). 어머니의 양육스트레스, 사회적 지원과 부모효능감이 양육행동에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위 논문.

- 심영섭 역(2006). 시네마테라피. 을유문화사.
- 안자은(2005). 분노조절훈련프로그램이 청소년의 공격성과 학교생활적응에 미치는 효과. 영남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 안지영(2000). 2-3세 자녀를 둔 어머니의 양육신념, 효능감 및 스트레스가 양육행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 박사논문.
- 예서현(2004). 의사소통 훈련 부모교육 프로그램이 부모 효능감 및 부모-자녀 상호작용에 미치는 효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이경숙(2008) 인지행동적 분노조절훈련 프로그램을 적용한 분노표출 아동의 상담사례. 진주교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이미경(2006). 초등학교의 분노유발 상황에 초점을 둔 인지행동적 분노조절 프로그램의 개발과 효과. 진주교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 임소영(2005). 고등학교 특수학급 학생의 사회적 지지와 학교적응간의 관계. 대구대학교 석사학위 논문.
- 최영희(2008). 영화를 활용한 분노조절 프로그램이 중학교 남학생의 공격성에 미치는 효과. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 최효선(2003). 분노조절 프로그램의 시행과정 연구 : 비행아동의 분노조절 프로그램 개선 방안의 연구. 서강대학교 공공정책대학원 석사학위 논문.
- 태양실(2008). REBT집단상담 프로그램이 시각장애아 어머니의 공격성, 분노, 양육스트레스, 삶의 만족도에 미치는 영향. 건국대학교 대학원 박사학위 논문.
- 홍경자 역(2007). 부모코칭 프로그램 적극적인 부모역할. 학지사.
- 홍선미(2002). 사회지지체계적 관점에 입각한 청소년 분노조절 프로그램의 효과 분석 : 인지행동 프로그램과 비교. 한림대학교 대학원 석사학위 논문.
- Abidin, R. R.(1990). Introduction to the special issue: The stress of parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19, 298-301.
- Mash, E. J., & Johnston, C.(1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 19, 167-175.
- Novaco, R. W.(1994). Anger as a risk factor for violence among the mentally disorderd..

Abstract

The Effects of Anger Management Program using movies upon the Child-rearing stress of mother

Kim, Hyeon-Joo* · Choi, Hae-rim**

This study was conducted to investigate the effects of an anger management program using movies and ordinary anger management program on the mothers' level of anger and child-rearing stress.

The participants were 21 mothers who fell within the top 35% in the score of an Novaco Anger scale among the 238 mothers. Out of 21 mothers, seven were assigned to the experimental group I (an anger management program using movies), seven in the experimental group II (ordinary anger management program) and seven in the control group (no treatment group). The experimental group I received eight sessions (120 minutes per session) of an anger management program using movies. The experimental group II received eight sessions (120 minutes per session) of ordinary anger management program. No treatment was given to the control group. In order to measure the effects of the study Novaco Anger Scale, Parenting Stress Index (PSI) was administered.

The results are as follows: First, anger management program groups' anger level and parent's child-rearing stress level significantly decreased compared with that of the control group. Second, there was no significant difference between the anger management program using movies group and the ordinary anger management program group. According to the result of this study, the anger management program would be effective in reducing anger level and parents' child-rearing stress.

Key Words : child rearing Stress, anger control program, group counseling using cinema

* Department of Education, Sogang University

** Department of Education, Sogang University