

양육효능감증진 부모교육 프로그램개발

정미현*

본 연구는 부모의 양육행동을 예측하는 결정적 요인인 양육효능감 증진을 위한 부모교육프로그램을 개발하여 이를 통해 행복하고 건강한 가족을 지원하는 데 본 연구의 목적을 둔다.

본 연구는 문헌고찰과 요구도 조사를 하였으며, 요구도 조사를 위해 아동학 전공교수 3명, 아동학전공 박사 5인, 유아기 자녀를 둔 부모 30명을 대상으로 양육효능감 증진을 위한 부모교육프로그램에 대한 요구도를 알아보았다. 면접을 통해 요구도를 조사하였고, 이를 본 프로그램에 반영하였다.

연구의 결과로 프로그램은 총 8회로 성취경험에 근거한 활동 10개, 대리경험에 근거한 활동 8개, 언어적 지지에 근거한 활동 6개, 생리 정서적 상태에 근거한 활동 8개의 총 32개의 활동으로 최종구성되었다. 모든 활동은 각 회기마다 독립적인 목표를 가지고 있으나 전체적으로는 서로 유기적으로 연결되어 있다. 본 연구를 수행하면서 양육효능감의 인지적 변인 중의 하나로서 양육지식이란 개념이 상당히 중요한 것으로 사료되었다. 양육효능감과 관련된 후속 연구에서는 양육지식에 대한 연구가 함께 이루어져야 할 것으로 사료된다.

: 양육효능감, 부모교육, 프로그램

논문제출일: 2019. 10. 22. 최종심사일: 2019. 12. 5. 게재확정일: 2019. 12. 19.

* 남서울전문학교 아동가족전공 교수

Corresponding Author: Jung, Mi Hyun, Professor, Dept, of Child family welfare, Namseoul college, Sinsuldong, Seoul, Korea, E-mail: childrenk@hanmail.net

I. 론

1. 연구의 필요성 및 목적

부모의 양육행동에 영향을 미치는 주요 요인으로, 기질·성별과 같은 아동의 개별적인 특성 못지않게, 중요하게 인식되고 있는 것이 부모의 양육효능감이다. 양육효능감과 관련된 많은 연구들은 부모의 양육효능감이 양육행동에 영향을 미치고 양육행동은 유아의 발달에 영향을 미친다는 것을 가정하고 있다. 이는 부모의 양육행동이라는 행동적 요인뿐 아니라 부모의 신념과 관련된 인지적 요인이 아동발달에 영향을 미친다는 것을 의미하는 것이다(Davis-Kean, Collins, Bates, & Lansford, 2008; Vance & Brandon, 2017). 이와 같이 부모의 양육에 관한 최근의 연구동향은 양육의 인지적 요인을 기술하고 설명하는 것에 큰 가치를 두고 있어, 양육효능감은 부모역할의 중요한 요인으로 주목받고 있다(최형성·정옥분, 2004; Bandura, 2006; Bryanton, Gagnon, Hatem, & Johnston, 2008; Guimond, Wilcox, & Lamore, 2008).

양육효능감은 Bandura(1986)의 자기효능감의 개념에 기초를 둔다(Bryanton et al., 2008; Donovan, Taylor, & Leavitt, 2007). Bandura(2006a, 2006b)에 따르면, 자기효능감은 인간의 모든 행동의 주된 근원으로서 인간의 삶을 유도하는 자신의 능력에 대한 신념과 더불어 구체적인 기술을 포함하는 개념이며, 어려움에 직면했을 때 행동의 선택, 노력, 끈기에 영향을 미친다. 또한, 자기효능감은 자신의 직접적인 경험이나 타인에 의한 평가를 통해 형성된 개인에 대한 견해이며, 상황이나 환경, 행동영역에 따라 다르게 평가되는 개인적 능력에 대한 판단을 의미한다. 그러므로 이는 개인의 행동을 예측케 하며 구체적인 행동에서의 자신감과 관련이 있다. 자기효능감과 관련하여 역할별, 영역별, 분야별, 능력별로 다양한 연구가 이루어지고 있는데(Cantoni et al., 2007; Davis-Kean et al., 2008), 이들 연구들은 자기효능감이라는 개념이 개인의 발달과정을 통해, 개인의 행동을 조직하고 성공적으로 수행하는 데 있어 중요한 역할을 하고 있음을 시사한다. Bandura(2006)는 자기효능감이 성취경험(mastery experiences), 대리경험(vicarious experiences), 언어적 지지(verbal persuasion), 생리적·정서적 상태(physiological and emotional states)라는 4가지 심리기제에 의해 영향을 받는다고 하였다.

양육효능감은 Bandura의 자기효능감의 4가지 심리기제를 양육상황에 적용시킨 것으로(최

형성, 정옥분, 2004; Armitage, 2005; Bryanton et al., 2008) 첫 번째 심리기제인 성취경험은 개인의 효능감을 창출하는 첫 번째 방법으로서, 개인의 신념을 긍정적으로 변화시켜 성공에 대한 기대를 높여준다. 양육상황에서의 성취경험은 긍정적 의도찾기와 이전의 성취경험 회상하기, 바람직한 양육태도 이해하기, 긍정적 신념찾기 등의 활동을 통해 획득할 수 있으며 이는 개인의 양육효능감을 향상시킨다(Britner & Pajares, 2006). 대리경험은 양육효능감을 창출하는 두 번째 방법으로, 사회적 모델이 제공하는 대리경험을 통해 향상시킬 수 있다. 자신과 유사한 환경에서 끊임없는 노력을 통하여 성공한 타인을 보는 것은 자신 역시 유사한 과제를 완수할 수 있다는 신념을 고양시키며, 이는 구성원들의 경험나누기, 정보주고받기, 동기유발, 목표설정하기 등의 활동으로 연결할 수 있다. 언어적 지지는 양육효능감을 증가시킬 수 있는 세 번째 방법으로, 격려나 칭찬 및 언어적 기법을 통해 자기효능감을 향상시킬 수 있다. 양육효능감 증진에 영향을 미치는 네 번째 요인은 생리적·정서적 상태이다. 개인이 흥분하거나 불안하면 자기효능감도 낮아지며, 스트레스와 긴장상황에서도 효능감이 낮아지는 등 개인의 심리사회적 상태와 정서상태는 효능감에 영향을 미친다. 그러므로 스트레스 및 부정적 정서 성향을 줄임으로써 자기효능감을 높일 수 있다(Britner & Pajares, 2006; Ortiz & Harwood, 2007; Zhou et al., 2019).

현재 우리나라에서는 체계적 부모효율성 훈련(Systematic Training for Effective Parenting : STEP), 적극적 부모훈련(Active Parenting : AP), 부모효율성훈련(Parenting Effectiveness Training : PET), 자녀의 힘을 북돋우는 부모훈련(Empowering Parenting Training : EPT) 등 많은 부모교육프로그램들이 활발하게 이루어지고 있으나 양육효능감 증진 부모교육프로그램 관련연구는 미흡한 실정이다. 그러나 아동이 생활하고 있는 환경과 주 양육자의 능력을 개선하는 것이 아동의 발달에 매우 중요한 영향을 미치고(Guimond, Wilcox, & Lamorey, 2008), 양육효능감이 부모와 자녀의 행동에 미치는 긍정적인 영향을 고려한다면 양육효능감 증진을 통해 효과적인 부모역할을 지원해 줄 수 있는 부모교육프로그램의 개발이 필요한 시점이다.

본 연구에서 개발하고자 하는 양육효능감 증진 부모교육프로그램은 기존의 부모교육프로그램들과는 다음과 같은 점에서 차별화된다. 첫째, 양육효능감 증진 부모교육프로그램은 단순한 행동의 변화보다도 신념의 변화를 강조한다. 양육효능감이란 자녀를 바람직하게 양육하는 능력에 대한 부모 자신의 신념으로 정의할 수 있다(Bandura, 2006; Byrne et al., 2007). 부모의 양육효능감을 향상시키는 것은 부모로 하여금 바람직한 행동을 유발하게 하고, 나아가 아동의 자아효능감을 높여주는 긍정적인 순환을 형성케 한다. 최근의 연구결과에서도 양

육효능감이 높은 부모는 자녀의 신체, 인지, 사회, 정서발달에 긍정적 영향을 미치는 양육행동을 하였고 양육에 적극적으로 참여하는 경향을 보였다는 결과가 제시되었다. 많은 사회과학 이론가들도 신념이 행동을 예견하며, 신념의 변화를 가져올 수 있는 부모교육프로그램은 부모들을 위해 큰 의미가 있다고 한다. 신념의 변화는 양육행동에서의 일시적인 변화가 아니라 지속적인 변화를 기대하게 하며, 가족에 대한 적응성과 응집성을 높여 줌으로써 가족의 기능을 향상시킨다(Davis-Kean et al, 2008). 최근, 부모의 양육행동에 초점을 두기보다는 양육행동에 선행되는 부모의 신념, 가치, 효능감 등의 인지적 요인을 기술하고 설명하는 데 더 큰 가치를 두고 있는 연구동향도 이를 지지하고 있다.

이와 같이, 부모의 양육행동을 예측하는 결정적 요인인 양육효능감 증진을 통해 일상생활에서 부모가 양육상황에 적응할 수 있도록 양육효능감 증진을 목적으로 한 전문화된 부모교육 프로그램의 개발에 대한 연구는 매우 가치로우면서도 꼭 필요한 연구라고 하겠다. 이에, 본 연구에서는 부모의 양육행동에 긍정적인 영향을 미침으로써 아동의 발달을 긍정적으로 지지할 수 있는 부모의 양육효능감 증진 프로그램(Parenting Efficacy Improvement Program: PEIP)을 개발하고자 한다. 이를 통해 행복하고 건강한 가족을 지원하는 데 본 연구의 목적을 둔다.

2. 연구문제

본 연구의 목적은 부모의 양육효능감을 증진 시킬 수 있는 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증해 보는 것이다. 이를 위해 아래와 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제: 양육효능감 증진을 위한 부모교육프로그램의 구성은 어떠한가?

II.

양육효능감증진 프로그램의 개발 절차는 문헌고찰, 요구도 조사, 프로그램의 내용구성, 내

용수정의 순으로 이루어졌고 <표 1>과 같다.

< 1> 양육효능감증진 프로그램 개발과 실시	
연구과정	
1. 관련 문헌고찰	
2. 요구도 조사(면접조사/설문조사)	
3. 프로그램의 목표, 개념, 구성요소 설정	
4. 프로그램의 구성 및 내용타당도 검증	
5. 프로그램의 예비연구 조사실시와 수정	
6. 프로그램 완성	

1. 문헌고찰

국내외의 양육효능감 관련 문헌 및 양육효능감 부모교육프로그램 관련 문헌을 고찰하여 본 프로그램의 기본 방향을 설정하였다. 본 프로그램은 부모의 양육효능감 신념의 증진과 함께 양육관련 지식과 기법을 익힐 수 있는 교육을 제공함으로써 긍정적 신념과 가치관을 형성하는 데 도움을 주고자 하였다.

2. 요구도조사

요구도 조사를 위해 아동학 전공교수 3명, 아동학전공 박사 5인, 서울에 위치한 어린이집에 다니는 유아기 자녀를 둔 부모 30명을 대상으로 양육효능감 증진을 위한 부모교육프로그램에 대한 요구도를 알아보았다. 면접을 통해 요구도를 조사하였고, 이를 본 프로그램에 반영하였다.

3. 프로그램의 내용 구성

양육효능감 증진을 위한 부모교육프로그램을 구성하기 위하여 양육효능감 증진 부모교육

프로그램의 구체적인 목표, 개념, 그리고 내용을 구성하였다. 본 프로그램의 목표는 부모들로 하여금 바람직한 자녀양육 가치관과 신념을 정립하도록 돕는 것이다.

관련 문헌고찰을 통해 양육효능감이란 양육상황에서 자녀의 긍정적인 발달을 지지하고 바람직한 양육행동을 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념이라고 개념을 정의하였으며, 양육효능감 구성요소에 대한 문헌고찰을 토대로 양육효능감의 구성요소는 양육지식, 양육태도, 자기조절능력, 문제해결능력, 의사소통능력으로 정의하였고 이와 같은 양육효능감 구성요소의 향상을 통해 양육효능감을 증진시킬 수 있도록 양육효능감 부모교육프로그램을 구성하였다.

이를 토대로 총 8회, 32개의 활동으로 이루어진 양육효능감 부모교육프로그램의 세부적인 내용이 구성되었다. 각 회기별 활동목표와 내용이 작성되었고 강사용 지침서와 부모용 교재, 그리고 강사용 PPT강의 매뉴얼 안을 작성하였다. 강사용 지침서에는 보다 자세한 교수-학습 활동 등이 포함된 지도계획안이 포함되었고, PPT강의 매뉴얼과 짝을 이루어 강의에 활용할 수 있도록 PPT강의안이 작성되었다. 이는 아동학전공교수 3인에 의해 프로그램 내용의 타당성을 검증받았다.

4. 프로그램의 내용 수정과 완성

프로그램안을 예비 연구를 통해 시행한 후 수정·보완하였다. 예비연구는 2009년 3월~4월까지 총 8회에 걸쳐 어린이집 내에서 1시간 30분에 걸쳐 실시되었다. 예비연구에 참여한 부모는 20명이었으나 총 8회까지 한 번도 빠지지 않고 참여한 부모는 13명이었다. 예비 프로그램을 실시하는 동안 부모들이 이해하기 어려워하거나 힘들어하는 부분을 수정하였다.

III.

양육효능감은 자기효능감을 양육상황에 적용시킨 것으로서 양육효능감은 자기효능감의 4

가지 주요 심리기제를 토대로 형성, 변화해 간다(Armitage, 2005; Bandura, 2006; Britner & Pajares, 2006; Bryanton et al., 2008). 이에 양육효능감 증진 부모교육 프로그램은 Bandura(1997)의 자기효능감(self efficacy)의 성취경험(mastery experiences), 대리경험(vicarious experiences), 언어적 지지(verbal persuasion), 생리적·정서적 상태(physiological and emotional states)의 네 가지 주요 심리기제에 기초하여 <표 2>와 같이 구성하였다.

< 2> 양육효능감의 이론적 근거

프로그램의 주제	이론적 근거	활동
성공 경험하기	성취경험	1. 성공경험 회상하기(Armitige, 2005) 2. 긍정적 의도 찾기(Bandura, 1997) 3. 양육태도 이해하기(Donovan, Taylor, & Leavitt(2007) 4. 긍정적 신념 갖기(Britner & PaJares, 2006)
모델 제시하기	대리경험	1. 경험나누기(Britner & PaJares, 2006) 2. 정보주고 받기(Britner & PaJares, 2006) 3. 동기유발하기(Bandura, 1997) 4. 목표설정하기(Bandura, 1995)
의사소통하기	언어적 지지	1. 경청하기(PET의 반영적 경청) 2. 공감하기(Mckay et al, 1995) 3. 질문하기(Bandura, 1995) 4. 칭찬하기(Hattie & Timperley, 2007)
긍정적 정서갖기	생리·정서적 상태	1. 정서 조절하기 (Britner & PaJares, 2006) 2. 스트레스 조절하기(Song & Kim, 2007) 3. 자녀의 발달이해하기(Wacharasin, 2003) 4. 친밀감 형성하기(Leerkes & Burney, 2007)

1. 프로그램의 주제와 내용

이상과 같이 양육효능감에 영향을 미치는 4가지 심리기제가 어떻게 양육효능감 프로그램 구성의 주제와 내용에 적용되었는지를 요약하여 제시하면 다음의 <표 3>과 같다.

< 3> 양육효능감 프로그램의 이론적 근거에 따른 주제와 내용

회기	이론적 근거	양육효능감 프로그램의 주제	양육효능감 프로그램의 내용	양육효능감프로그램의 세부 활동
1	대리경험	모델제시하기	경험나누기 목표설정하기 목표설정하기 정보주고받기	가족소개 기대목표설정 성공각본구체화하기 사례발표하기
2	생리 정서적 상태	긍정적 정서갖기	자녀발달이해하기 자녀발달이해하기 스트레스조절하기 친밀감형성하기	발달심리와 부모역할 성격과 기질 스트레스조절 성공적 관계형성
3	성취경험	성공경험하기	양육태도이해하기 양육태도이해하기 양육태도이해하기 양육태도이해하기	바람직한 양육태도 나의 양육태도 점검하기 지지하는 부모 한계설정
4	대리경험	모델제시하기	동기유발하기 동기유발하기 동기유발하기 동기유발하기	동기유발 내적동기 긍정적 강화를 통한 동기유발 동기부여하기
5	성취경험 언어적지지	성공경험하기 의사소통하기	긍정적 신념갖기 긍정적 신념갖기 공감하기 공감하기	긍정적 자세 내면의 역량발견 자녀감정 이해하기 긍정적 피드백주기
6	언어적지지	의사소통하기	경청하기 공감하기 질문하기 칭찬하기	경청기술실천 공감기술실천 질문기술실천 칭찬기술실천
7	생리 정서적 상태	긍정적 정서갖기	정서조절하기 정서조절하기 정서조절하기 정서조절하기	정서이해하기 정서수용하기 정서표현하기 정서조절하기
8	성취경험	성공경험하기	성공경험회상하기 긍정적 의도찾기 긍정적 신념갖기 긍정적 신념갖기	성공경험 회상 최선의 선택 긍정적 신념 회기를 마치며

이를 통해 증진될 것으로 기대되는 양육효능감의 요소는 다음의 <표 4>와 같다.

< 4> 프로그램 적용을 통하여 증진될 것으로 기대되는 양육효능감의 요소

이론적근거	프로그램의 주제	프로그램의 내용	관련 양육효능감요소
성취경험	성공경험하기	성공경험회상하기 긍정적 의도찾기 양육태도이해하기 긍정적 신념찾기	문제해결능력 문제해결능력 양육태도 양육지식
대리경험	모델제시하기	경험나누기 정보주고받기 동기유발하기 목표설정하기	문제해결능력 문제해결능력 양육태도 양육태도
언어적지지	의사소통하기	경청하기 공감하기 질문하기 칭찬하기	의사소통능력 의사소통능력 의사소통능력 의사소통능력
생리·정서적 상태	긍정적 정서갖기	정서조절하기 스트레스 극복하기 자녀발달이해하기 친밀감형성하기	자기조절능력 자기조절능력 양육지식 양육태도

2. 회기별 세부활동

회기별 세부활동은 다음의 <표 5>와 같다.

<표 5> 양육효능감 증진 부모교육프로그램의 회기별 세부활동

회기	세부활동	내용	주제	이론적 근거
1	1. 가족소개하기 -각자의 가족을 소개하고 자신이 생각하는 행복한 가정에 대해 발표해 보기 이 활동을 통해 가족이 자신에게 얼마나 소중한 의미인가를 생각하고 바람직한 가족상을 그려보는 기회를 가진다.	경험 나누기	모델 제시하기	대리 경험
	2. 기대목표 설정하기 -어떤 가정을 이룰 것인가: ‘가족희망서’ 만들어 보기 -어떤 부모가 될 것인가: ‘부모희망서’ 만들어 보기 ‘어떤 가정을 이룰 것인가?’ ‘어떤 부모가 될 것인가?’라는 질문을 스스로에게 던져보고 이러한 질문들을 ‘가족희망서’와 ‘부모희망서’라는 이름으로 정리하여 적어보는 활동을 통해 가족원으로서 그리고 부모로서 기대하는 목표를 설정해본다. 이 활동을 통해 참가자는 막연한 기대감을 목표라는 개념으로 구체화 하게 되고 목표를 상상을 통해 성취하고 대리경험을 충족시킴으로써 효능감이 증진된다.	목표 설정하기	모델 제시하기	대리 경험
	3. 성공각본 구체화하기 -목표를 위한 실천사항을 구체화하기: ‘실천계획’ 설정된 목표를 달성하기 위한 노력의 일환으로 자녀와 함께 하고픈 실천계획을 적어보고 발표해본다. 목표를 설정하고 설정된 목표에 성공적으로 다가가는 과정	목표 설정하기	모델 제시하기	대리 경험

2	정을 구체화시키는 활동을 통해 참가자는 성공적 양육의 대리경험을 하게 된다. 4. 사례 발표하기 -성공적 양육사례 발표하기 자신과 타인의 성공적 양육사례를 나누면서 양육정보를 주고받으며 이를 통해 양육효능감을 높인다.	정보 주고받기	모델 제시하기	대리 경험
	1. 발달심리와 부모역할 -자녀의 발달심리와 행동의 원인을 이해하고 적절한 부모역할 알아보기 자녀의 발달단계와 그 특성을 알고 이와 관련된 적절한 부모역할을 알아봄으로써 바람직한 양육태도에 더욱 접근하게 되며 이는 부모의 긍정적 정서갖기에 도움을 준다. 2. 성격과 기질 -성격유형과 그에 대한 특징 알아보기 모든 사람은 개인차, 강점과 장점이 있음을 이해하고 부모자신의 성격유형과 자녀의 기질과 성격유형을 체크해 보고 이에 따른 적절한 부모역할을 알아보고 실천한다. 이러한 활동을 통해 부모는 자신감과 긍정적 정서를 획득하게 되고 양육 효능감이 증진된다. 3. 스트레스조절 -1분간 stop 해보기 양육상황에서 겪게 되는 다양한 스트레스를 적절히 인식, 수용하고 극복하기위한 긍정적인 방법을 1분간 stop하기를 통해 알아본다. 이 활동을 통해 스트레스를 조절하고 긍정적 정서갖기에 대한 연습을 한다. 4. 성공적 관계형성 -자녀관계에서 애착과 친밀감의 중요성을 알아보기 부모자녀관계에 영향을 미치는 애착과 친밀감에 대해 알아본다. 애착의 유형과 안정애착 형성방법, 친밀감형성을 위한 활동을 통해 자녀와의 관계를 보다 적극적으로 바람직한 방향으로 형성할 수 있게 되며 이는 긍정적 정서갖기에 도움을 준다.	자녀발달 이해하기 자녀발달 이해하기 스트레스 조절하기 친밀감 형성하기	긍정적 정서갖기 긍정적 정서갖기 긍정적 정서갖기 긍정적 정서갖기	생리정 서적 상태 생리 정서적 상태 생리정 서적 상태 생리정 서적 상태
3	1. 바람직한 양육태도 -바람직한 양육태도에 대해 알아보기 -조부모의 양육태도 이야기하기 Baumrind가 제시하는 양육의 유형을 통해 바람직한 양육태도를 알아보고 부모가 자녀였을 때 자신이 원했던 부모상과 조부모의 실제 양육태도를 비교해 보고 토론헤보는 활동을 해 본다. 이를 통해 바람직한 양육태도에 대해 생각해 보고 바람직한 양육행동에 대한 인식을 하게 함으로써 양육에서의 성공경험의 기회를 높인다. 2. 나의 양육태도 -자신의 양육태도 이야기하기 -개선할 점 이야기하기 앞의 활동에서 알아보았던 바람직한 양육태도와 대비시켜 자신의 양육태도는 어떠한지 어떤 유형에 속하는지 칭찬할 점이 있는지 개선할 점이 있는지에 대해서 이야기해 본다. 이들 활동을 통해 참가자는 바람직한 양육태도를 더욱 이해하게 되고 양육상황에서 성공경험의 기회를 경험하게 됨으로써 성취경험과 효능감을 높여준다. 3. 지지하는 부모 -자녀를 지지하는 부모와 무력화 하는 부모에 대해 알아보기 -마법의 주문 만들어 보기 자녀를 언어적· 심리적으로 바르게 지지하기를 실천해봄으로써 양육태도에 대한 이해를 돕는다. 성공적인 삶을 살고 있는 사람들 뒤에는 지지적인 가족과 지지적인 부모가 있었다. 자신에게 마법의 주문 같은 인생의 지침을 주었다고 부모를 회고하는 빌 게이츠와 스티븐 스피버그의 사례를 통해 어떻게 자녀를 지지할 것인가를 알아봄으로써 성공경험의 기회를 갖는다. 4. 한계설정 -훈육하기에 대해 알아보기	양육태도 이해하기 양육태도 이해하기 양육태도 이해하기 양육태도 이해하기	성공경험 하기 성공경험 하기 성공경험 하기 성공경험 하기	성취 경험 성취 경험 성취 경험 성취 경험

	허용적인 양육태도로 인해 어려움을 겪게 되는 사례를 동영상을 통해 살펴봄으로써 양육에서의 한계설정의 중요성을 이해하고 바람직한 훈육하기에 대해 알아본다. 이 활동을 통해 부모는 양육태도에 있어서 적절한 한계설정에 대해 생각하게 되고 자신의 한계설정을 점검해 봄으로써 바람직한 양육태도와 행동에 대해 좀 더 이해하게 되고 이는 성공경험과 성취경험을 높여준다.			
4	1. 동기유발 -동기의 영향에 대해 알아보기 동기유발의 중요성을 동영상 속의 모델을 통해 알아봄으로써 자녀의 행동에 영향을 미치는 동기유발에 관심을 갖고 동기를 촉진시킬 수 있는 긍정적 방법들을 알아보도록 한다. 2. 내적 동기 -내적 동기와 외적 동기 -내적 동기와 관련된 동화 듣고 느낀 점 이야기하기 내적 동기와 외적 동기가 무엇인지 알아보고 내적 동기의 중요성에 관심을 가진다. 내적 동기가 아동의 행동과 심리적 측면에 영향을 주는 사례를 동화 속 등장인물을 통해 알아보고 자녀의 내적 동기유발에 관심을 가지도록 한다. 3. 긍정적 강화를 통한 동기유발 -긍정적 강화에 대해 알아보기 -양육상황에서의 경험 이야기하기 자녀의 동기유발을 위한 하나의 방법으로서의 긍정적 강화에 대해 알아본다. 강화의 장단점과 강화를 통한 동기유발에 대해 알아보고 부모들이 양육상황에서 사용했던 강화물과 이에 대한 자녀의 반응과 결과들을 이야기해 본다. 다른 부모들의 경험을 통해 강화물을 양육상황에서 적절히 사용할 수 있게 되며 동기유발 하기에 대해 좀 더 이해하게 된다. 4. 동기부여하기 -성공적 동기부여의 사례 알아보기 '빨간 공' 저자의 모델을 통해 강하게 부여된 동기가 개인의 성공과 과제 집중에 얼마나 큰 영향을 미치는 것인가에 대해 알아본다. 이를 통해 동기의 중요성을 인식하고 자녀의 내적 동기를 어떻게 강화할 수 있을지에 대해 생각하고 발표해 본다.	동기유발하기 동기유발하기 동기유발하기 동기유발하기	모델제시하기 모델제시하기 모델제시하기 모델제시하기	대리경험 대리경험 대리경험 대리경험
5	1. 긍정적 자세 -win: win 패러다임 알아보기 -자신의 의사소통 패러다임 유형 이야기하기 여러 가지 대화상황을 통해 win: win 패러다임을 알아본다. 부모나 자녀 중 어느 한 쪽의 억압에 의한 평정이 아닌 서로가 존중받는 의사소통이 이루어지기 위해서는 상대에 대한 가치관과 신념이 대화의 유형에 영향을 미침을 이해한다. 또한, '자신의 패러다임 유형 이야기하기' 활동을 통해 자신의 의사소통 유형에 대해 이야기해 보고 자녀에 대한 자신의 가치관을 점검해봄으로써 자녀에 대한 긍정적 신념 갖기에 대해 관심을 갖는다. 이들 활동은 참가자로 하여금 바람직한 관계를 형성하는데 도움을 주고 양육상황에서 성공을 경험하게 한다. 2. 내면의 역량발견 -자녀의 장점 적어보기 -‘대나무이야기’ 듣기 자녀의 내면에 존재하는 가능성과 역량을 발견하고 자녀를 바르게 지지하는 방법을 알아보기 위해 '자녀의 장점 적어보기' 활동을 한다. 이 활동을 함으로써 평소 잊고 있었던 자녀에 대한 장점을 다시 생각하게 되고 이를 어떻게 키워줄 수 있는지를 생각한다. 또한 '대나무이야기'를 듣고 시사점을 생각하는 활동을 통해 참가자는 자녀에 대해 긍정적 신념과 믿음을 가지게 된다. 자녀에 대한 긍정적인 신념과 믿음은 바람직한 양육태도와 연결되고 양육상황에서 성공경험을 하게한다. 3. 자녀감정 이해하기 -자녀를 격려하는 말 해보기 다양한 양육상황에서 자녀를 격려하는 말들에 대해 알아보고 자신이 평소 자녀를 격려하는 말을 하고 있는지 아닌지에 대해 점검해 보고 이야기 나누어 본다.	긍정적 신념갖기 긍정적신념갖기 공감하기	성공경험하기 성공경험하기 의사소통하기	성취경험 성취경험 언어적지지

	이 활동을 통해 자녀의 긍정적 부정적 정서를 공감하고 이해하며 지지할 수 있으며 이는 양육효능감을 증진시킨다. 4. 긍정적 피드백주기 -피드백 준 경험 이야기하기 자녀의 성취에 긍정적 영향을 미치는 긍정적 피드백하기에 대해 알아본다. 만족스럽지 못한 결과에 대해서 질책했던 경험과 긍정적 피드백을 준 경험을 이야기한다. 긍정적 피드백을 통해 자녀는 현재의 감정을 공감 받게 되고 이는 바람직한 의사소통하기에 도움이 되며 언어적 지지를 통한 효능감 증진에 도움을 줄 수 있다.	공감하기	의사소통하기	언어적 지지
6	1. 경청하기 -적극적 경청하기 부모자신이 양육상황에서 바르게 경청하기를 하고 있는지를 생각해본다. 귀로 듣고 있으나 실제 양육상황에서는 자녀에게 자신이 수용되고 있다는 느낌을 주지 못하는 경우가 많다. Gorden의 '적극적 경청하기' 활동을 통해 진심으로 경청하기에 집중함으로써 자녀가 존중받고 있다는 느낌을 받을 수 있도록 한다. 이 활동을 통해 바른 의사소통하기를 실천할 수 있고 이는 자녀를 지지하고 격려하게 됨으로써 효능감이 증진된다. 2. 공감하기 -라포형성하기 자녀를 있는 그대로 인정해주는 공감기법으로서의 라포형성 방법에 대해 알아본다. 이를 통해 자녀가 부모로부터 존중받고 있음을 느낄 수 있도록 라포형성의 중요성과 방법에 대해 알아보고 이를 통해 자녀의 감정을 더 잘 이해하고 수용하며 공감하는 연습을 해본다. 3. 질문하기 - 질문기법에 대해 알아보기 말하고 지시하는 것 보다 적절한 질문이 자녀의 효능감을 크게 향상시킴을 알고 Suenight(2007)의 바르게 질문하기 방법을 연습해봄으로써 자녀를 언어적으로 지지하고 이를 통해 효능감을 증진시킨다. 4. 칭찬하기 -칭찬의 효과와 기법 알아보기 칭찬이 물에 미치는 영향을 연구한 학자의 사례 등을 통해 칭찬의 중요성을 알아본다. 또한 즉각적으로 칭찬하기, 구체적으로 칭찬하기 등 바르게 칭찬하는 방법에 대해 알아보고 이를 연습해봄으로써 자녀와의 관계에 긍정적 영향을 미치는 바람직한 의사소통하기를 해 본다.	경청하기 공감하기 질문하기 칭찬하기	의사소통하기 의사소통하기 의사소통하기 의사소통하기	언어적 지지 언어적 지지 언어적 지지 언어적 지지
7	1. 정서이해하기 -감정사진 자신이 양육상황에서 느끼는 여러 가지 정서를 '감정사진'활동을 통해 정의해 보는 연습을 한다. 자신의 정서를 이해하는 것을 통해 부정적 정서를 줄이고 긍정적 정서를 갖도록 노력하게 되며 이는 양육상황에 영향을 미치게 되어 양육효능감을 증진시키게 된다. 2. 정서수용하기 -화나는 상황역할극 화나는 상황에서의 자신의 정서를 사회적으로 용인되는 적절한 방법으로 표현해 보는 상황극을 해 본다. 자신이 양육상황에서 겪었던 부정적인 정서를 어떠한 방법으로 수용했었는지 그리고 그것이 가족에게 미칠 영향에 대해 생각해 볼 수 있다. 또한 자신의 부정적 정서를 원만히 수용하는 동영상을 보고, 이전에 부정적 정서를 겪었던 이전의 사례를 이야기해 봄으로써 자신의 부정적 정서를 바르게 이해하고 수용할지를 안다. 이들 활동을 통해 부정적 정서를 수용할 수 있으며 이러한 정서조절은 부모의 긍정적 정서갯기에 도움을 주고 양육효능감을 증진시키는데 영향을 미치게 된다. 3. 정서표현하기 - '나 전달하기' 정서를 억압하거나 무시했을 때와 사회적으로 용인될 방법으로 적절히 표현했을	정서조절하기 정서조절하기 정서조절하기	긍정적 정서갯기 긍정적 정서갯기 긍정적 정서갯기	생리 정서적 상태 생리 정서적 상태 생리 정서적 상태

8	때의 차이를 이야기해본다. PET에서의 나-전달법에 대해 알고 연습해 봄으로써 자신의 부정적 정서를 조절하고 긍정적 정서를 가진다. 4. 정서조절하기 -나에게 맞는 화 다루기 자신의 정서를 조절하는 것은 부모자신에게도 꼭 필요하며 자녀에게도 좋은 모델이 된다는 것을 이해하고 화날 때'stop'하기, 심호흡하기, 숫자세기, 풍선 터트리기 등의 정서조절 방법을 '나에게 맞는 화 다루기' 활동을 통해 알아본다. 또한 자신이 화가 났을 때 어떠한 방법으로 정서를 조절했는지에 대해사례를 발표해봄으로써 정서조절의 내적 힘을 기르고 이를 통한 긍정적 정서 갖기를 도모한다.	정서조절하기	긍정적 정서갖기	생리 정서적 상태
	1. 성공경험회상 -성공경험 발표하기 그동안 함께 한 교육내용을 양육 상황에서 어떻게 적용시키고 얼마나 성공적이었는지 아쉬운 점이 있는지 등에 대해 발표해본다. 양육효능감은 성공을 경험함으로써 증진된다. 8회기간의 작은 성공경험의 조각들을 발표해봄으로써 자신의 성취경험을 구체화시켜본다.	성공경험 회상하기	성공 경험하기	성취 경험
	2. 최선의 선택 -과정중심 평가하기 -긍정적의도 찾기 결과중심평가와 과정중심평가에 대해 이해한다. 결과만을 보고 평가하는 것은 과정의 중요성을 평가하게 되고 자녀에게 부정적인 영향을 미치게 되므로 자녀의 행동을 평가할 때 과정에 초점을 둔 평가를 할 수 있도록 연습한다. 또한, 부모가 평가하기엔 미흡해 보이는 활동도 자녀에게는 최선의 선택이었음을 이해하고 자녀의 활동 속에서 긍정적 의도를 찾는 연습을 '긍정의도찾기' 활동을 통해 자녀와의 관계를 보다 성공적으로 가질 수 있고 이러한 성공 경험을 통해 성취경험을 향상시킨다.	긍정적 의도찾기	성공 경험하기	성취 경험
	3. 긍정적 신념 -긍정어 사용하기 자녀에 대한 시각과 이에 대한 표현을 긍정적으로 훈련함으로써 부모의 신념을 긍정적으로 바꾸고 자녀에게도 긍정적 영향을 미치는 활동을 함으로써 양육상황에서 성취경험을 제공한다.	긍정적 신념갖기	성공 경험하기	성취 경험
	4. 회기를 마치며... -평가와 다짐하기 자신이 설정한 목표에 어느 정도 다가섰는지를 평가해본다. 자녀에 대한 의미를 첫 회기와 비교하여 어떻게 변화되었는지를 이야기해 본다. 부모가 해야 할 일들에 대해 생각해봄으로써 조금의 마음을 지양하고 양육에 대한 자신감과 긍정적 신념을 획득한다. 또한, 앞으로의 다짐을 이야기해본다.	긍정적 신념갖기	성공 경험하기	성취 경험

IV. 및 결론

본 연구는 Bandura의 자기효능감의 개념에 기초를 둔 양육효능감을 증진시킬 수 있는 내용으로 한 부모교육 프로그램을 개발하였다. 자기효능감은 인간의 모든 행동의 주된 근원으

로서 인간의 삶을 유도하는 자신의 능력에 대한 신념과 더불어 구체적인 기술을 포함하는 개념이며, 어려움에 직면했을 때 행동의 선택, 노력, 끈기에 영향을 미친다.

양육효능감은 자기효능감을 양육상황에 적용시킨 것으로, Bandura의 자기효능감의 4가지 심리기제를 양육효능감에 대한 4가지 기제로 적용시킬 수 있다(최형성·정옥분, 2004; Bryanton et al., 2008). 양육상황에서의 성취경험을 향상시키기 위해 긍정적 의도찾기와 이전의 성취경험 회상하기, 바람직한 양육태도 이해하기, 긍정적 신념찾기 등의 활동으로 구성하였다. 이는 성취경험은 이들 활동을 통해 획득될 수 있으며 이는 개인의 양육효능감을 향상시킨다는 선행연구(Bandura, 1982; Britner & Pajares, 2006)에 그 기반을 두고 있다. 대리경험을 향상시키기 위해 구성원들의 경험나누기, 정보주고받기, 동기유발, 목표설정하기 등의 활동을 구성하였는데 이는 이러한 활동이 대리경험을 충족시키고 이는 다시 양육효능감을 향상시킨다는 선행연구(Bandura, 1986)에 그 기반을 두고 있다. 격려나 칭찬 및 언어적 기법을 통해 자기효능감을 향상시킬 수 있으며 이러한 언어적 지지는 양육효능감을 증가시킬 수 있다는 선행연구(Britner & Pajares, 2006)를 통해 격려나 칭찬 및 언어적 기법을 배울 수 있는 활동을 구성하였다. 개인이 흥분하거나 불안하면 자기효능감도 낮아지며, 스트레스와 긴장상황에서도 효능감이 낮아지는 등 개인의 심리사회적 상태와 정서상태는 효능감에 영향을 미치므로 스트레스 및 부정적 정서 성향을 줄임으로써 자기효능감을 높일 수 있다는 선행연구(Bandura, 1986; Zhou, 2019)에 근거하여 정서를 조절하고 스트레스를 통제할 수 있는 활동을 구성하였다.

본 프로그램의 개발 목적은 부모교육을 통한 건강한 가족지원을 돕는 것이다. 건강한 부모는 자녀를 건강하게 양육할 것이며 건강하고 행복한 부모와 자녀는 건강한 가족을 이루기 때문이다. 본 프로그램의 목표는 부모들로 하여금 바람직한 자녀양육 가치관과 신념을 정립하도록 돕는 것이다. 관련 문헌고찰을 통해 양육효능감이란 양육상황에서 자녀의 긍정적인 발달을 지지하고 바람직한 양육행동을 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념이라고 개념을 정의하였으며, 양육지식, 양육태도, 자기조절능력, 문제해결능력, 의사소통능력과 같은 양육효능감 구성요소의 향상을 통해 양육효능감을 증진시킬 수 있도록 양육효능감증진 프로그램이 구성되었다.

본 연구를 실시하면서 만난 아버지들은 부모교육에 매우 열의를 가졌고 흥미로워 했다. 아버지로서 자신이 잘 하고 있는지, 무엇을 어떻게 해야 하는지 알기 원했고, 직장으로 인해 부모교육에 참여하지 못하는 아버지들을 위해 부모교육을 받을 수 있도록 휴가가 제공되어야 한다고 적극적으로 요구했다.

본 연구의 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구를 수행하면서 양육효능감과 관련된 다양한 연구가 가능할 것으로 사료되었으며, 또한 양육효능감과 관련된 연구가 지속적으로 이루어져야 할 의미 있는 연구로 사료되었다. 예를 들면 양육효능감 관련변인연구, 양육효능감과 다양한 변인들과의 관계 등 양육의 행동에서 한 차원 넘어선 연구들이 좀 더 심도 있게 이루어 질 수 있다. 양육효능감 관련변인 연구가 전혀 없는 건 아니었지만 매우 적었기 때문에 더욱 활발한 연구가 필요하다고 판단되었다.

셋째, 본 연구를 수행하면서 양육효능감의 인지적 변인 중의 하나로서 양육지식이란 개념이 상당히 중요한 것으로 사료되었다. 발달과 양육에 대한 지식이 부족한 어머니는 현실성이 없는 자기 확신을 가질 수 있으며 이는 오히려 자녀에게 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 양육효능감과 관련된 후속 연구에서는 양육지식에 대한 연구가 함께 이루어져야 할 것으로 사료된다.

넷째, 본 연구는 영유아기 자녀를 둔 부모의 양육효능감증진 프로그램으로서 아동기 청소년기의 자녀를 둔 부모를 위한 프로그램으로 연구가 확장되어야 한다. 본 연구에게 개발된 프로그램이 기초가 되어 아동기와 청소년기의 발달지식, 특성 등을 고려하여 연구 한다면 도움이 될 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

- 최형성 · 정옥분(2004). 어머니의 양육효능감 척도의 개발. *아동학회지*, 22(3), 1-15.
- Armitage, C. (2005). Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity? *Health Psychology*, 24(3), 235-245.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 37, 122-147.
- Bandura, A. (1986). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan(Eds.), *Adolescence and education: Self-efficacy beliefs of adolescents*(Vol. 4, pp. 307-337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Britner, S., & Pajares, F. (2006). Sources of science self-efficacy beliefs of middle school students. *Journal of Research in Science Teaching*, 43(5), 485-499.
- Bryanton, J., Gagnon, A. J., Hatem, M., & Johnston, C. (2008). Predictors on early parenting self-efficacy, Results of a prospective cohort study. *Nursing Research*, 57(4), 252-259.
- Byrne, M. W., Evan, E., Goshin, L. S., Erlich, M., Hsiao, J., Katz, E., Saroyan, J., & Zeltzer, L. (2007). Self-efficacy and role strain of parents caring for seriously ill children. International nursing research congress focusing on evidence-based practice. 11.
- Cantoni, L., Tardini, S., Rega, I., & Fanni, F. (2007). Teacher and computer self efficacy in brazilian community schools. In C. Montgomerie & J. Seale (Eds.), *Proceedings of world conference on educational multimedia*,
- Davis-Kean, P. E., Collins, W. A., Bates, J. E., & Lansford, J. E. (2008). Changes in the relation of self-efficacy beliefs and behaviors across development. *Child Development*, 79(5), 1257-1296.
- Guimond, A. B., Wilcox, M. J., & Lamorey, S. G. (2008). The early intervention parenting self-efficacy scale(EIPSES). *Journal of Early Intervention*, 30(4), 294-320.
- Harty, M., Alant, E., & Uys, J. E. (2006). Maternal self-efficacy and maternal perception of child language competence in pre-school children with a communication disability. *Childcare, Health and Development*, 33(2), 144-154
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.
- Lent, R. W., Sheu, H. B., Singley, D., Schmidt, J. A., Schmidt, L. C., & Gloster, C. S. (2008). Longitudinal relations of self-efficacy to outcome expectations, interests, and major choice goals in engineering students. *Journal of Vocational Behavior*, 73, 328-335.
- Montigny, F., & Lacharite, C. (2005). Perceived parental efficacy: concept analysis. *Journal of Advanced*

Nursing, 49(4), 387-396.

- Ortiz, M., & Harwood, J. (2007). A social cognitive theory approach to the effects of mediated intergroup contact on intergroup attitudes. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 51(4), 615-631.
- Sanders, M. R., & Woolley, M. L. (2004). The relationship between maternal self-efficacy and parenting practice: implications for parenting training. *Child: Care, Health & Development*, 31(1), 65-73.
- Surkan, P. J., Ichiro Kawachi, S., Ryan, L., Berkman, L. F., Carvalho Vieira, L. M., & Peterson, K. E. (2008). Maternal depressive symptoms, Parenting self-efficacy, and child growth. *American Journal of Public Health* 98(1), 125-132.
- Vance, A., & Brandon, D. (2017). Delineating among Parenting Confidence, Parenting Self-Efficacy and Competence. *Advances in nursing science* 40(4), 18-37.
- Zhou, Y., Yin, H., Wang, M., & Wang, J. (2019). The effect of family-focused psychoeducational therapy for autism spectrum disorder children's parents on parenting self-efficacy and emotion. *Archives of Psychiatric Nursing*. 33(1), 17-22.

Abstract

A study on the Development of Parental Education Program for the Promotion of Child Care Effectiveness

Jung, Mi-Hyun*

The purpose of this study is to develop parent education programs to enhance parenting effectiveness, a critical factor in predicting parenting behavior.

This study also examined the literature and the requirements. The request was also investigated through interviews with three professors majoring in child science, five Ph.D.s in children's studies, and 30 parents with infant children.

The results of this study are as follows. There are a total of eight programs, 10 activities based on achievement experience, 8 activities based on proxy experience,

A total of 32 activities were composed of 6 activities based on verbal support and 8 activities based on physiological conditions. In the course of this study, the knowledge of parenting is one of the cognitive variables of child

The concept was thought to be of considerable importance.

Key Words : parenting efficacy, parental education, program

* Professor, Dept, of Child family welfare, Namseoul college