

한국형 사회정서교육기반 청소년기 학부모교육 프로그램 개발*

허유림** · 최서윤***

청소년기는 부모와 자녀 모두에게 많은 도전과 변화를 요구하고, 스트레스가 높아져 심리적 어려움이 발생하기 쉽다. 때문에 청소년기 자녀를 둔 부모를 위한 다양한 프로그램이 필요하지만, 아동기 부모를 위한 프로그램에 비해 그 수가 적고 다채롭지 못하다. 이에 한국형 사회정서교육에 기반하여 구조화된 교육과정의 청소년기 학부모 대상 사회정서교육 프로그램을 개발하였다.

본 연구의 목적은 보편적 마음교육의 일환으로 한국형 사회정서교육을 기반으로 한 청소년기 학부모교육 프로그램을 개발하여 학생과 학부모의 사회정서역량을 증진하고, 부모-자녀 의사소통을 촉진하여 안정적인 가정생활과 학교 적응을 돋고자 하는 데 있다. 본 프로그램 개발을 위해 선행연구를 고찰하고, 학부모 10명의 반구조화 인터뷰를 통해 요구조사를 실시하여 내용분석 하였다. 이후, 교육부의 학생용 사회정서교육프로그램을 기초하여 학부모교육 프로그램의 초안을 구성하였다. 또한, 프로그램의 내용타당도를 검증하기 위해 부모교육 전문가 및 사회정서교육 전문가 14명을 대상으로 총 3차에 걸쳐 멜파이 설문조사를 진행하였다.

연구결과, 한국형 사회정서교육기반의 청소년기 학부모교육 프로그램은 자기인식, 자기관리, 관계인식, 관계관리, 공동체 가치의 인식 및 관리, 정신건강 인식 및 관리의 총 6회기로 구성하였다. 본 연구에서 개발된 부모교육 프로그램은 교육부가 제시한 보편적 마음건강을 위한 예방 교육의 필요성을 강조한 점과 학교와 가정 연계를 중점으로 한 청소년기 자녀를 둔 학부모 대상교육 프로그램이라는 점에서 그 의의가 있다.

주제어 : 한국형 사회정서교육, 청소년기 학부모교육, 프로그램 개발, 반구조화 인터뷰, 멜파이 설문조사

논문 투고일 : 2025. 07. 30. 최종심사일 : 2025. 08. 20. 게재확정일 : 2025. 09. 20.

* 이 논문은 2025년 숙명여자대학교 교육대학원 상담교육학과 석사학위 논문의 일부를 발췌, 수정 및 보완하였음.

** 숙명여자대학교 교육대학원 상담교육과 석사

*** 숙명여자대학교 교육대학원 상담교육과 조교수

Corresponding Author: Choi, Suh Yoon, Sookmyung Women's University Graduate School of Education, 100 Cheongpa-ro 47-gil, Yongsan-gu, Seoul. 04310 E-Mail : choisy@sookmyung.ac.kr

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년기는 다양한 사회적 맥락에서 관계 경험을 하고, 성장하면서 사회정서역량이 급격히 발달하는 시기이다. 때문에 심리정서적 안정감을 갖도록 지지해 주는 대상이 매우 중요하다. 이는 개인이 성장해 가면서 가장 큰 영향을 미치는 존재인 ‘부모’가 될 수 있으며, 청소년기의 발달 과정에서 부모의 역할은 여러 측면에서 중요하다고 할 수 있다(임수현, 2024). 부모 또한 자녀를 잘 키워내고자 하는 마음으로 어린 시기부터 양육의 어려움을 해결하기 위해 다양한 부모교육에 참여하여 배움을 이어가며, 부모들 간 소통을 통해 정보를 나누기도 한다.

그러나 청소년기를 자녀로 둔 학부모를 대상으로 하는 프로그램은 상대적으로 부족한 실정으로, 현재 우리나라에서 개발된 여러 학부모교육 프로그램은 주로 영유아기나 아동기 발달을 중점적으로 다루고 있다(김상섭·임연욱, 2023; 이신옥, 2022). 또한, 지금까지 개발된 청소년기 학부모를 위한 프로그램들은 주로 문제행동 중심의 사후적 개입 형태로 구성되어 있어, 우리나라 교육의 현실적 정서와 맥락을 충분히 담고 있지 못한 한계가 있다는 지적이 있어 왔다(김애리, 2023; 이은경·이종연, 2023; 소수연 외, 2014; 남광수, 2009). 특히, 코로나19를 겪으면서 두드러진 청소년의 학교 부적응과 정서적 불안정감, 학교폭력, 또래 갈등, 사회적 행동 습득의 어려움 등의 발달심리학적 문제가 심각해지면서, 사회적 맥락 내에서 당면한 문제해결을 돋기 위한 학부모교육을 통한 가정 연계가 더욱 중요한 문제로 이슈화되었다(대한민국 정책 브리핑, 2025).

한편, 교육부(2024)는 사회정서지원과를 신설하여 학생의 건강한 성장과 마음건강 지원을 위한 정책적 수립을 위해 노력한 결과, 2025년부터 ‘한국형 사회정서교육(Social Emotional Learning, 이하 SEL)’을 전국적으로 도입하게 되었다. SEL은 1990년대 말 미국에서 학교폭력 예방을 위해 시작된 교육적 접근으로, 학생의 정서조절, 사회적 기술, 정신건강 증진에 효과적인 증거기반 프로그램으로 주목받고 있다. 현재 미국을 비롯한 영국, 호주, 일본, 싱가포르 등 여러 나라에서 활발하게 적용되고 있으며, 사회정서교육을 받은 학생들은 전인적 발달의 성장과 학업성취, 회복탄력성 및 효능감에서 긍정적인 영향을 받은 것으로 나타났다(김윤경·손경원, 2023; 김윤경, 2018).

특히, SEL은 학부모교육과 가정 연계를 강조하고 있다. 학부모가 학교에서 진행하는 SEL의 이론과 목적을 익혀 가정에서 자녀에게 가르치면서, 자녀가 사회정서역량을 발휘하도록 돋는 모델이 되어줄 수 있다. 현재 한국형 사회정서교육 프로그램이 개발되어 있으나, 학부모들을 위한 교육 프로그램은 아직 마련되지 못한 시점이다. 따라서 학부모를 위한 사회정서교육 프로그램이 개발된다면 학교와 가정 연계의 차원에서 다음과 같은 기대효과를 가질 수 있다(최서윤, 2025; 김윤경, 2023; 조현섭·최새은, 2023; 김유리 외, 2022; 김현진 외, 2020; 우채영, 2016).

첫째, 가정과 학교의 긴밀한 파트너십이 이루어져 학생이 성공적으로 학교생활을 하는 데 긍정적인 영향을 미친다. 즉, 부모가 학교에 전달한 정보와 의견이 진지하게 수용될 때 학부모는 아이들의 사회정서역량을 발달시키려는 학교의 노력에 적극적으로 협조할 가능성이 높아진다(김윤경, 2023). 둘째, 학교의 교과 수업에서 배운 사회정서교육의 내용을 가정에서 부모가 함께 실천할 때 자연스럽게 습득되어 개인의 적응적인 삶에 영향을 미친다. 이를 통해 전인적 발달의 성장과 실천적 교육의 목표를 이룰 수 있다(최서윤, 2025). 셋째, SEL의 영역과 핵심역량을 이해한 학부모는 자녀를 더욱 잘 이해하고 소통할 수 있을 뿐만 아니라, 자기 성찰을 하고 정서적 성장을 이루는 기회를 활용할 수 있다. 이는 자녀에게 모범이 되고, 가정 내에서 긍정적인 상호작용을 촉진하여 자녀가 사회에 적응할 때 마음이 건강한 모습을 보이는 데 도움이 된다(최서윤, 2024). 넷째, 학생들이 학교에서 배우는 SEL을 학부모가 자연스럽게 실천하며 행동하는 것은 학교의 교육 목표와 가정의 양육 목표가 일관성을 갖고 한 방향으로 학생의 발달을 균형 있게 촉진하게 된다. 또한, 학교 내 문제를 미리 예방할 수 있으며, 적극적인 대처로 더 큰 문제가 확산하지 못하도록 문지기 역할을 할 수 있게 된다(Isik, 2024; Van et al., 2024; Miller & Karyn, 2022; Darling et al., 2019).

본 연구에서는 한국형 사회정서교육을 기반으로 청소년기 학부모교육 프로그램을 개발하여 학부모가 교육의 주체로서 자녀의 사회정서적 발달을 돋는 교육 파트너의 역할을 수행할 수 있도록 돋고자 한다.

2. 연구문제

본 연구의 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 한국형 사회정서교육 기반 학부모교육 프로그램의 기본 구성 및 세부 내용은

어떠한가?

연구문제 2. 한국형 사회정서교육 기반 학부모교육 프로그램의 타당도는 적절한가?

II. 이론적 배경

1. 청소년기 사회정서교육

코로나 19를 겪으며 많은 청소년기 학생들이 학교에 가지 못하고 친구들과의 일상적 교류를 공유하지 못해 심리정서적 위기를 경험하였고, 이는 학교 부적응과 또래 갈등, 학교 폭력과 우울감 등의 문제로 확인되었다. 이후 학생들의 정서적 안정감을 회복시키기 위한 교육적 마련과 대책이 국가적 차원에서 나서게 되었다. 사회정서발달이 급격히 이루어지는 청소년 시기에 경험하는 극심한 스트레스와 불안, 긴장감은 심각한 마음건강의 문제를 야기한다. 또한, 또래 관계 형성의 어려움에까지 영향을 미쳐 안정적인 사회정서발달을 이루지 못하게 된다. 이러한 문제점을 예방하고 위기 상황에서 대처하기 위해 보편적 마음교육의 일환으로 사회정서교육이 실시되었다(교육부, 2024, 2025).

위와 같은 배경에는 초·중·고 학생들이 처한 사회적 변화와 발달 특성이 큰 영향을 주었다. 이들은 사회관계망 서비스와 같은 온라인 공간에서 많은 시간을 보낸다. 이에 따라 대인 관계단절, 스마트폰 과의존, 온라인 게임 과몰입, 사이버 폭력 등에 노출되고, 다양한 디지털 역기능으로 인한 사회정서적 부적응을 나타낸다(서완석 외, 2024). OECD 조사 결과 우리나라 학생들의 학업성취는 세계 상위수준이지만, 자존감과 행복감 등의 정서 능력과 사회성 및 상대방에 대한 배려, 상호 협동 능력은 매우 낮으며, 반면에 자살률은 매우 높아 청소년들의 삶의 만족도는 최하위에 이르고 있다(허미경 외, 2024; 염유식·성기호, 2021; 김현진 외, 2020; 박우식, 2016). 또한, 또래 관계 간 따돌림, 학교폭력 등과 같은 청소년기의 관계 갈등 문제는 청소년기 개인의 정신건강뿐만 아니라 사회정서 발달에도 큰 위협이 되고 있다(여성 가족부, 2024; 조은영·양명희, 2022). 이러한 문제가 적절하게 극복되지 못하면 다양한 심리 사회적 부적응 문제로 이어지고, 건강한 성장과 발달을 위협하는 요인으로 작용하여 차후의

발달단계 전반에 걸쳐 영향을 미칠 수 있다는 점에서(이원화·이지영, 2011) 청소년들이 자신의 부정적 정서를 스스로 인식하고 관리하는 역량을 갖추는 것이 매우 중요하다.

사회정서교육은 청소년기의 정서적 유능감과 학업 수행의 향상을 이끌어 자신과 타인에 대한 긍정적 태도를 보이게 하며, 적응적인 사회적 기술 행동을 습득할 수 있도록 돕는다. 반면, 청소년의 문제행동과 정서적 우울, 스트레스와 불안을 감소시키는 데 긍정적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(Durlak et al., 2011). 무엇보다 사회정서교육 프로그램이 종료된 후에도 교육적 효과가 지속되었고, 사회정서교육에 참여한 학생들은 참여하지 않은 학생에 비해 문제행동 비율과 정서적 우울 경험이 급격히 감소하였으며, 자신과 타인에 대한 사회정서적 기술 활용과 학교에 대한 긍정적인 태도를 보였다(Taylor et al., 2017).

2. 청소년기 학부모교육

청소년기는 사회정서적으로 변화가 크고, 자아정체성이라는 발달 과업을 이루는 중요한 시기로 부모의 역할에서도 큰 변화를 보이게 된다. 무엇보다 부모가 청소년기 자녀의 발달적 변화를 이해하지 못하고 이전과 같은 양육 행동을 고집하게 되면 그 갈등은 더욱 커지게 되고, 부모의 양육 스트레스 또한 가중되어 관계 회복이 어렵게 된다. 즉, 부모가 새로운 방식의 역할과 대처행동을 습득하는 것이 필요하다(이순화·천성문, 2020).

이렇듯 중요한 발달기에 놓인 청소년기 학부모를 대상으로 한 교육 프로그램은 꾸준히 연구와 개발이 진행되었다. 청소년기 부모교육 프로그램의 주제와 내용을 최근 년도 별로 살펴보면 <표 1>에서 보는 바와 같이, 각 시기마다 요구되는 사회적 변화와 교육적 현실을 반영하여 자녀와의 의사소통, 부모 양육 효능감, 정서조절과 코칭 등 다양한 주제의 내용으로 개발되어 왔음을 알 수 있다.

각 부모교육 프로그램의 주된 내용을 살펴보면 자녀 양육의 부모 역량 강화로 건강한 가정과 사회를 중심에 두었다. 그중 애착 이론과 긍정심리학을 기반으로 한 프로그램들은 부모와 자녀 간의 관계 개선과 심리적 안녕감을 증진하는 데 효과가 있었다. 또한, 의사소통, 갈등 해결, 자아존중감 향상을 위한 부모교육 프로그램은 청소년기 자녀와의 갈등에 대처할 수 있는 도움을 주는 데 유용하다.

지금까지 청소년기 부모를 대상으로 한 교육 프로그램이 개발되어 있기는 하지만, 앞서 언급한 바와 같이 사회적 변화와 교육 정책에 따라 부모의 역할과 교육적 내용이 새롭게 구성되

어야 한다. 따라서, 현재 시점에서 강조하고 있는 사회정서교육을 기반으로 한 학부모교육 프로그램은 교육의 실천적 정책과 시대적 변화의 요구에 따라 새롭게 개발될 필요가 있다.

<표 1> 청소년기 부모교육 프로그램

연구자 (년도)	내용
교육부· 국가평생교육진흥원 (2025)	<ul style="list-style-type: none"> • 학부모는 처음이라: 제5권 변화(중학교), 제6권 도약(고등학교) - 학부모에게 필요한 역량을 체계화하고 자녀 발달단계별 학부모 교육 내용의 예시를 제시
김기수·백영선·김현정· 오재길·황성희 (2023)	<ul style="list-style-type: none"> • 생애주기별 부모(보호자) 교육과정 개발 연구 - 자녀의 발달단계에 따른 학부모의 생애주기별 핵심 과제 도출, 생애주기별 맞춤형 지원을 위한 학부모 요구를 분석하여 교육과정(안) 구성
김애리 (2023)	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년기 자녀 어머니를 위한 애착이론 기반 부모교육 프로그램 개발 및 효과 - 심리적 어려움 해소, 상호작용 증진 등 애착이론에 기반한 체계적 프로그램
김은영·권순범 (2023)	<ul style="list-style-type: none"> • 정부부처 (학)부모교육 자료 현황 및 내용분석 - 교육부와 여성가족부가 개발한 부모교육 자료의 현황 및 내용분석
이민선 (2020)	<ul style="list-style-type: none"> • 학부모교육 프로그램 개발 연구 동향 분석: 2010년~2018년 논문을 중심으로 - 가족 특성 고려한 프로그램과 교사 이해 관련 프로그램 개발 필요성 강조
이신옥 (2022)	<ul style="list-style-type: none"> • 초기 청소년 자녀와 어머니의 의사소통 프로그램 효과성 연구 - 청소년 자녀와 어머니에게 개방적 의사소통 프로그램을 실행하고 효과성 검증
배정미 (2018)	<ul style="list-style-type: none"> • 중학생 자녀를 둔 중년기 어머니의 자기 이해를 통한 부모성장 프로그램 개발과 효과 - 긍정심리학과 자기분화 이론을 통합한 프로그램 개발
이귀숙·김현숙·유준호· 방소희·이태영 (2017)	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년 자녀를 둔 부모를 위한 정서조절 향상 프로그램 개발 및 효과 검증 - 청소년기 부모의 정서조절능력 및 양육 효능감 향상을 목표로 부모됨의 의미, 자기탐색, 미해결 정서의 탐색·명료화·수용, 나만의 정서조절 방략 수립 및 평가 등의 내용을 담은 프로그램 개발
정정애 (2017)	<ul style="list-style-type: none"> • 온맘 부모교육 코칭프로그램이 청소년 자녀를 둔 부모의 의사소통, 갈등해결능력 및 자아존중감에 미치는 효과 - 온맘부모교육 코칭 프로그램이 의사소통, 갈등대처능력, 자아존중감 모두 유의미하게 향상시켜 부모교육의 중요성 및 효과성 재확인
소수연·김경민·양대희· 안지영·김승윤·유준호· 지수연·이현숙 (2013)	<ul style="list-style-type: none"> • 초기 청소년기 자녀를 둔 부모교육 프로그램 개발 - 초기 청소년기 자녀를 둔 부모를 대상으로 자녀의 효과적인 지지체계 역할을 할 수 있도록 돋기 위함

강혜영 (2011)	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년 자녀와 부모의 갈등 감소를 위한 의사소통 훈련 프로그램 개발 - 청소년 자녀를 둔 부모들이 자녀의 발달과업을 이해하고 효과적인 의사소통법을 익혀 부모-자녀 간 갈등을 감소시키는 의사소통 부모훈련 프로그램
김순옥·노명숙· 유경희·유현정·이영호 (2008)	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년기 자녀를 둔 부모교육 프로그램 개발을 위한 예비연구 : 금성 자녀와 통하는 화성부모 - 한국 사회에서 부모의 다양한 역할에 대한 인식을 강조하며 의사소통, 공부·진로 코치, 자녀의 경제관념, 인터넷 사용, 자율성 등 부모의 다양한 역할을 익히는 프로그램

3. 한국형 사회정서교육

미국의 사회정서교육 시행과 평가에 대해 자문과 연구를 주관하는 예일 대학교 아동연구 센터에 설립된 CASEL(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)은 사회정서교육을 구성하는 핵심역량으로 5가지를 제안하였고(Frey et al., 2019), 그 내용은 <표 2>에서 보는 바와 같다.

<표 2> CASEL의 사회정서교육 5가지 핵심역량

역량	개념
자기 인식	자신의 감정, 가치, 행동 등을 인지하고 숙고하는 능력
자기 관리	자기 동기 부여, 목표설정, 자기형성, 자기 계발, 충동조절, 스트레스 예방 등을 수행하는 능력
사회적 인식	타인의 관점에서 상황을 바라보는 능력 및 타인의 다양성을 인정하고 사회·문화적 규범을 존중하는 능력
대인관계기술	주변 사람이나 집단과 긍정적인 관계를 형성하고 유지하는 능력
책임 있는 의사결정	자신과 타인의 이익에 도움이 되는 선택을 하는 능력

한국형 사회정서교육은 ‘학생들의 긍정적인 성장과 정신건강 증진을 위하여 사회정서역량을 강화하는 체계적인 학교 기반의 교육’이다(교육부·한국교육환경보호원, 2024). 또한, 한국형 사회정서교육은 전인교육의 목적으로 학생 자신이 삶의 주인이 되며 다양한 사회정서적 덕목의 학습과 정신건강 인식의 향상을 통해 개인의 잠재력을 최대한 발휘하고 사회의 구성원으로 다른 사람들과 조화롭게 생활하도록 하는 데 그 목적을 두고 있다(서완석 외, 2024). 교육부는 2023년 여러 분야의 교육 전문가들과 함께 우리나라 교육 현실에 맞는 사회정서

교육에 대한 논의 과정을 진행한 바 있으며, 이후 학생의 마음건강을 최우선 지원하는 과제를 제시하고 발달 수준을 고려한 한국형 사회정서 교육 프로그램을 학급별로 개발하여 현장에 적용하는 계획을 발표하였다. 이와 같은 흐름 속에서 우리나라의 학교 상황에 적합한 사회정서교육 모델 연구가 진행되었고, ‘한국형 사회정서교육’의 명칭으로 개발되었다(교육부, 2024). 한국형 사회정서교육의 역량은 ‘자기’, ‘관계’, ‘공동체’, ‘마음건강’의 4개의 영역에서 ‘자기인식’, ‘자기조절’, ‘관계인식’, ‘관계관리’, ‘공동체 가치의 인식과 관리’, ‘정신건강 문제의 인식과 관리’의 6가지 핵심역량으로 구분되며 그 내용은 <표 3>과 같다.

<표 3> 한국형 사회정서교육 영역, 핵심역량 및 구성요인

영역	핵심역량	구성요인
자기	자기인식	자신의 생각, 감정, 행동의 인식과 이해, 스트레스 인식, 강점과 약점인식, 자기효능감
	자기관리	마음 챙김 훈련, 부정적 생각과 감정에 대처하기, 스트레스 조절하기, 자기 조절력 향상, 개인적 목표·과제 설정 및 추진
관계	관계인식	타인의 생각, 감정, 행동의 존중, 공감하기, 다양성 수용
	관계관리	자기주장 및 의사소통의 기술, 대인관계 기술, 갈등 해결
공동체	공동체 가치의 인식 및 관리	사회적 측면에서의 자기 성찰, 소속감, 책임감, 주도성, 협력하기, 규칙준수, 정당하지 않은 압력에 대응하기(방관자 되지 않기), 문제 확인 및 해결
마음건강	정신건강 인식 및 관리	정신건강 이해와 관리, 정신질환 이해와 대처, 정신질환을 대하는 적절한 태도(낙인감소), 자해 및 자살 예방, 정신건강 관련 지원 및 도움 요청

한국형 사회정서교육 핵심역량과 CASEL의 공통점은 ‘자기’와 관련된 역량을 첫 번째로 제시하고 있다는 점이다. 이는 자신이 누구인가를 이해하는 정체성 발달이 이후 대인관계와 사회적 상황에서 역량을 발휘하는 데 필요한 기본 역량임을 짐작할 수 있다. 또한, 갈등에 대한 문제해결 응용력과 주도적이고 자기결정적인 책임 의식을 갖는 것이 사회에서 요구하고 있는 중요한 역량임을 확인할 수 있다. 그러나 분명하게 드러나는 차이점은 첫째, 한국형 사회정서역량의 경우 ‘2015년 인성교육진흥법’에 제시된 덕목(예(禮), 효(孝), 정직, 책임, 존중, 배려, 소통, 협동)을 근거로 한 공동체 역량과 심리적 안녕감을 스스로 지킬 수 있는 마음건강 역량이 문화적 특수성으로 드러나고 있다는 점이다(최서윤, 2025). 한국형 사회정서교육에서는 정신건강 관리와 예방 교육을 강화하기 위해, CASEL의 5대 핵심역량(자기인식, 자기관리, 사회적 인식, 대인관계 기술, 책임 있는 의사결정)에 포함되지 않았던 마음건강 관

련 요소가 포함되어 있다. 이는 학생들의 스트레스 관리, 정신건강 이해, 자해·자살 예방, 정신질환 대응 등을 포함하는 영역으로, 마음건강에 대한 한국 교육계의 관심이 증가하면서, 사회정서교육을 정서조절 기술을 습득하는 차원을 넘어 학생들의 심리적 안정감과 웰빙까지 포괄하는 방향으로 확장한 것으로 볼 수 있다(교육부·한국교육환경보호원, 2024). 둘째, ‘공동체 가치 인식 및 관리’ 내에 책임 있는 의사결정을 다루고 있다. 책임 있는 의사결정 역량은 윤리적 기준, 사회적 규범, 안전 등을 고려한 의사결정 능력을 포함하는데, 이는 학생들이 자율성과 사회적 책임감을 동시에 갖추도록 교육하는 핵심 요소이다(교육부·한국교육환경보호원, 2024; CASEL, 2020). ‘우리’를 강조하는 한국의 문화적 특수성 관점에서 볼 때 모두가 함께 하는 학교, 우리 학교, 우리 친구 등을 강조하면서 책임감을 갖고 주도적인 역할을 인식하도록 돋는 교육적 의미가 담겨 있음을 알 수 있다.

III. 연구방법

1. 연구절차

본 연구에서는 학부모교육 프로그램을 개발하기 위하여 다음과 같은 연구절차에 따라 진행하였다. 첫째, 프로그램의 내용을 구성하기 위해 국내 부모교육 프로그램 및 선행연구, 사회정서교육 관련 문헌을 고찰하였다. 이론적 측면에서는 청소년의 이해, 청소년 자녀와 부모 관계, 부모교육 프로그램 개발 방향을 탐색하였다. 둘째, 프로그램 개발에 앞서 학부모들의 요구를 조사하기 위해 반구조화 면접을 실시하였다. 청소년기 자녀를 둔 학부모들을 대상으로 한 요구조사 및 반구조화 개별질문 인터뷰를 실시하여 프로그램 초안을 위한 기초자료를 수집하였다. 모든 인터뷰 자료는 녹음하여 전사하였다. 연구방법은 자료를 반복하여 읽고 의미있는 문장들을 추출하는 과정을 통해 프로그램에 반영될 내용을 도출하였다. 분석결과를 토대로 프로그램의 목적과 방향을 설정하였고 연구과정과 프로그램 방향에 대해 상담전공 교수 1인의 감수를 받았다. 셋째, 프로그램 구성에 관한 타당성을 검증하기 위해 부모교육 및 사회정서교육 전문가 14명을 대상으로 총 3차에 걸쳐 텔파이 설문조사를 실시하였다. 텔

파이 설문조사 결과에 따라 프로그램을 수정, 보완, 삭제하는 등의 작업을 진행하였다.

2. 연구대상

1) 반구조화 질문 인터뷰

본 연구에서는 40, 50대로 구성된 청소년기 자녀를 둔 학부모 10명을 추천받아 선정하였다. 구체적으로 이들의 인적사항은 모 6명, 부 4명이었으며, 연령대는 40대 8명, 50대는 2명이었다. 이들은 8명이 서울, 2명이 경기도에 거주하였으며, 자녀의 성별은 복수 자녀를 포함하여 아들 10명, 딸 3명(중학생 9명, 고등학생 4명)으로 확인되었다.

2) 텔파이 설문조사

학부모교육 프로그램 개발을 위해 텔파이 전문가 패널은 총 14명으로 구성하였다. 이들은 5년 이상의 부모교육 전문 강사 9명과 10년 이상의 교직 경력을 지니고 사회정서교육 교사 연구회를 5년간 운영해온 교사 4명, 사회정서교육 전공 박사학위 소지로 10년 이상의 연구경력을 지닌 대학교수 1명이었다. 전문가 패널의 상세 인적사항은 <표 4>와 같다.

<표 4> 전문가 패널 인적사항

No.	경력사항	나이	학력	자격사항
1	부모교육 10년	30대	석사	부모교육전문가 2급, 청소년상담사 2급
2	부모교육 5년	50대	석사	인지학습치료사 1급, 인지행동심리상담사 1급, 경계선지능 상담사 1급
3	부모교육 10년	40대	석사	임상미술치료사 1급, 부모양육상담강사
4	부모교육 15년	40대	박사	가족치료학회 1급, 청소년 상담사 2급, 부부가족치료사 1급, 대학 강의
5	부모교육 10년	40대	석사	한국상담학회 2급, 가족치료학회 2급,
6	부모교육 15년	40대	석사	한국상담학회 2급, 전문상담교사 2급, 청소년상담사 2급
7	부모교육 15년	40대	석사	한국상담심리학회 2급, 청소년상담사 2급, 놀이치료사 1급
8	부모교육 10년	50대	석사	한국상담심리학회 2급, 부모교육강사

9	부모교육 10년	60대	석사	부부가족치료사 1급, 정신보건상담사 1급, 대학원 강의
10	교직 15년, 사회정서 연구 5년	40대	석사	초등교사 1급, 전문상담교사 1급, 사회성·감성연구회
11	교직 15년, 사회정서 연구 5년	50대	석사	전문상담교사 1급, 한국상담학회 2급, 청소년상담사 2급, 중독전문가 2급, 사회성·감성 연구회
12	교직 15년, 사회정서 연구 1년	40대	학사	초등교사 1급, 사회성·감성 연구회
13	교직 15년, 사회정서 연구 5년	40대	학사	초등교사 1급, 사회성·감성 연구회
14	부모교육 5년, 교직 10년 사회정서 연구 10년	50대	박사	사회성·감성 연구회 소장, 감정코칭 전문가 1급, 대학 강의

3. 연구도구

1) 반구조화 인터뷰 질문지

한국형 사회정서교육에 관한 학부모의 교육 요구도를 알아보기 위해 반구조화 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰 질문 내용은 <표 5>와 같으며, 크게 한국형 사회정서교육의 인식, 부모 교육의 필요성, 가정에서의 사회정서역량강화 활동 여부, 자녀의 감정 존중에 대한 중요성 인식과 사회정서 부모교육의 내용과 운영방식 및 제안점과 장애 요인 등의 기초자료를 얻기 위한 내용이다.

<표 5> 반구조화 인터뷰 질문내용

번호	질문내용
1	한국형 사회정서교육에 대해 들어본 적이 있으신가요?
2	2025년부터 교육부에서는 사회정서교육을 의무화하였습니다. 이와 관련한 부모교육의 필요성에 대해서는 어떻게 생각하십니까?
3	가정에서 자녀의 사회정서역량을 강화를 위해 어떤 활동을 하시나요?
4	부모가 자녀의 감정을 존중하고 이해하는 것이 얼마나 중요하다고 생각하시나요?
5	부모로서 자녀의 사회정서교육을 지원하는 데 가장 큰 어려운 점 또는 문제점, 장애요인은 무엇이라고 생각하시나요?

2) 학부모 대상 요구조사 설문지

학부모 요구조사를 위한 인터뷰 질문내용과 함께 프로그램의 구성에 관한 내용들을 구체

적인 설문 내용으로 작성하여 체크하도록 하였다. 설문 내용은 부모교육 프로그램 진행 시간, 진행 방법 및 횟수 등이었다.

3) 델파이 설문조사 질문지

학부모 대상의 반구조화 인터뷰 내용과 선행연구 고찰, 요구분석 설문지 등을 참고하여 한국형 사회정서교육 기반의 학부모교육 프로그램의 초안을 구성하였다. 프로그램 내용에 대해 5점 척도의 질문지로 구성하여 3차에 걸쳐 전문가 패널의 내용타당도를 받았다.

4. 자료분석

1) 반구조화 인터뷰 질적분석

프로그램 개발을 위한 학부모 대상의 요구조사를 위해 실시한 반구조화 인터뷰는 모두 녹음하여 전사하였고, 질적 내용분석 방법으로 분석하였다. 분석을 위해 전사 자료를 반복하여 읽어가며 공통된 단위별로 묶어 범주화하였고, 범주화된 자료들을 다시 범주화하여 분석하였다. 분석 단계마다 상담전공 교수 1인의 검증을 받았다.

2) 델파이 자료수집 및 처리

총 3차(1차: 6회기, 2차: 7회기, 3차: 7회기)에 걸친 델파이 조사의 자료수집 및 처리는 다음과 같은 과정을 거쳤다. 델파이 설문조사는 E-mail을 이용해 설문지를 송부하고 수집하였으며, 프로그램 내용에 관련된 회기별 세부항목에 대하여 ‘전혀 적합하지 않다(1점)’부터 ‘매우 적합하다(5점)’까지 5점 척도 설문지로 구성하여 진행하였다. 추가 의견란을 제공하여 회기별로 연구 참여자들의 추가 의견을 수집하였다. 설문조사 후 내용타당도(CVR: content validity ratio)를 산출하여 삭제 및 수정한 후 최종 프로그램을 선정하였다.

3) 내용타당도(CVR), 합의도, 수렴도 검증

델파이 설문조사의 내용타당도를 알아보기 위해 Lawshe(1975)가 개발한 내용타당도 산출 공식을 적용하여 한국형 사회정서부모교육 프로그램의 기초연구를 위해 마련된 각 문항별 CVR을 산출하였다. Lawshe(1975)가 제시한 비율을 바탕으로 분석하는 델파이 기법에서는 참여한 전문가의 수에 따라 CVR 수치를 제시하고 있는데, 패널 수에 따라 최솟값을 제시하고 최솟값 이상이 되면, 문항에 대한 내용타당도가 있는 것으로 판단한다. Lawshe가 제시한 패널 수와 CVR 최솟값은 <표 6>과 같다. 본 연구에서 델파이 조사에 참여한 전문가 패널의 수는 14명으로 CVR 값은 0.51 이상이면 내용타당도가 있다고 볼 수 있다(Lawshe, 1975). 또한, 전문가 패널들의 의견 합의 정도를 파악하기 위해 합의도와 수렴도의 통계값을 분석하였다. 합의도는 패널의 의견이 완전 합의 되었을 때 1의 값을 갖고, 의견 편차가 클수록 수치가 감소한다. 수렴도는 의견이 완전 합의 되었을 때 0의 값을 갖고, 의견 편차가 클수록 수치가 증가한다. 전문가 패널의 합의도가 0.75이상, 수렴도가 0~0.5일 경우 패널들의 의견이 합의 점을 찾은 것으로 판단한다(이윤조, 2009). 따라서 본 연구에서는 합의도 0.75이상, 수렴도 0.5이하를 분석기준으로 하였다. 델파이 설문조사의 분석 공식은 <표 7>과 같다.

<표 6> 패널 수와 CVR 최솟값의 관계

패널 수	CVR 최솟값
10명	0.62
11명	0.59
12명	0.56
13명	0.54
14명	0.51
15명	0.49
20명	0.42

<표 7> 델파이 설문조사 분석 공식

$$\text{CVR} = \frac{Ne - N/2}{N/2} \quad N : 전체 패널 수$$

$$\text{합의도} = \frac{Q_3 - Q_1}{Mdn} \quad Ne : 문항이 중요하다고 응답한 수$$

$$\text{수렴도} = \frac{Q_3 - Q_1}{2} \quad Mdn : 중앙값$$

$$Q_1 : 제1사분위 계수$$

$$Q_3 : 제3사분위 계수$$

IV. 연구결과

1. 반구조화 질문 인터뷰 질적분석

부모를 대상으로 한 반구조화 질문 인터뷰는 녹음한 후 모두 전사하였고, 이를 반복적으로 읽어가며 의미 단위로 코딩한 후 범주화 과정을 거쳐 질적 내용분석 하였다. 인터뷰 내용을 주제, 핵심범주, 세부내용으로 분류하여 분석한 결과, 청소년 자녀를 키우는 부모들은 주로 자기관리, 관계관리, 공동체 가치, 마음건강 분야의 관심영역에 초점을 맞추고 있으며, 부모-자녀 대화와 책임감 및 예절교육 활동을 통해 자녀의 성장을 돋고자 노력하고 있었다. 그러나 이 과정에서 공감 부족, 의사소통의 어려움, 부모 역할에 대한 혼란 등의 감정 다루기 어려움을 겪고 있었다. 이러한 어려움에 대처하기 위해 부모들은 공감과 수용 노력, 회피 또는 무시, 듣기 중심의 대화, 객관적 피드백, 강요와 통제 등의 다양한 감정 대처 방식을 사용하고 있었다. 또한, 부모 자신의 감정 관리를 위해 신체활동, 심리적 거리두기, 학습을 통한 내면 조율, 감정의 솔직한 표현, 혼자서 삐이는 감정억제 등의 방법을 실천하고 있었다. 이러한 결과는 부모들이 청소년 자녀와의 관계에서 겪는 다양한 도전과 극복 방안을 보여주며, 이를 통해 더 효과적인 부모-자녀 관계를 구축하기 위한 시사점을 주고 있는 것으로 보았다.

<표 8> 반구조화 질문 인터뷰 질적 내용분석

주제	핵심범주	세부내용
1. 관심 영역	자기관리	<ul style="list-style-type: none"> - 부모로서의 자기이해 - 감정조절 및 부정적 감정에 대한 대처 - 스트레스 관리
	관계관리	<ul style="list-style-type: none"> - 자녀의 또래관계 관심갖기 - 다른 부모의 시선과 평가에 영향받지 않기, - 나의 감정 표현하기
	공동체 가치	<ul style="list-style-type: none"> - 단체 생활 내에서 협력과 배려 보이기 - 공동체 내에서 자신의 역할 이해
	마음건강	<ul style="list-style-type: none"> - 심리적 안정감 갖기 - 정서적 회복력 키우기
2. 실천 활동	부모-자녀 대화	<ul style="list-style-type: none"> - 하루 일과를 공유하며 대화하기 - 자녀에게 공감적 경청 하기 - 규칙에 대한 조언 - 밤상머리 대화

	책임감 및 예절 교육	- 가족회의 열기 - 책임감과 예절 교육 시키기
	공감 부족	- 자녀의 감정을 이해하고 반응하기 어려움 - 공감의 어려움
3. 감정 다루기 어려움	의사소통 어려움	- 자녀와의 갈등 상황에서 대처의 어려움 - 조언 수용의 한계를 보임
	부모 역할 혼란	- 자녀의 문제에 대한 개입이 어려움 - 공감과 조언의 균형 문제 관계에서 적절한 선 긋기 어려움 - 공감적인 태도로 이해하려고 시도함
	공감과 수용 노력	- 대화를 유지하려고 함 - 감정이 가라앉을 때까지 기다림
4. 감정 대처 방식	회피 또는 무시	- 자녀와의 갈등 상황을 일부러 모른 척함 - 갈등 상황이 지나가길 기다림
	듣기 중심의 대화	- 경청이 어려운 상황에서 한계에 도달함 - 최소한으로 조언하려고 노력함
	객관적 피드백	- 감정보다 사실 중심의 조언을 함 - 부모로서 자녀에게 강한 태도를 보임
	강요와 통제	- 대화를 나누지 못하고 강요하게 됨 - 강압적 태도로 대응하며 통제하려 함
	신체 활동	- 혼자서 걸으며 마음을 정리함 - 운동을 하면서 건강을 관리하려고 함
	심리적 거리두기	- 자녀와의 문제에서 잠시 떨어져 혼자 있음 - 조용한 시간을 가짐 - 잠을 자며 마음 달래기
5. 부모 감정 관리	학습을 통한 내면 조율	- 양육 서적을 찾아서 읽어 봄 - 유튜브를 통한 심리학 지식 습득
	감정 표현	- 다른 가족에게 마음을 털어놓음 - 친구나 주변인에게 솔직한 감정을 표현함
	감정 억제	- 불편한 감정을 혼자서 삭임 - 마음속으로 참으며 견디

2. 델파이 설문조사 내용타당도 및 세부내용 분석

본 연구의 1차 델파이 타당화 과정은 반구조화 인터뷰로 도출된 예비 한국형 사회정서 부모교육 프로그램(안)의 6회기 세부항목에 대한 ‘내용 타당성’과 ‘전문가 합의도’를 확인하기 위해 진행되었다. 14명의 전문가 패널에게 각 문항을 ‘전혀 적절하지 않다(1점)’에서 ‘매우 적절하다(5점)’까지 평가하도록 요청하였으며, Lawshe(1975)가 제시한 내용타당도 지수(CVR)를 산출하는 한편, 합의도와 수렴도를 함께 분석하였다. 패널 수 14명을 기준으로

CVR은 0.51 이상, 합의도는 0.75 이상, 수렴도는 0.50 이하이면 ‘내용 타당성 및 전문가 간 합의가 확보된 항목’으로 간주하였다.

1차 델파이 분석결과, <표 9>에서 보는 바와 같이 전체 문항 중 다수가 CVR ≥ 0.51, 합의도 ≥ 0.75, 수렴도 ≤ 0.50의 기준을 만족하여 예비 프로그램의 전반적인 구성안이 높은 타당도를 지니는 것으로 확인되었다. 그러나 2회기, 3회기, 6회기의 몇 개 항목 등은 기준을 충족하지 못해 ‘재검토 대상’으로 분류되었다.

<표 9> 델파이 설문조사 내용타당도 결과

1차 델파이 설문조사						
회기	영역	핵심 역량	프로그램 내용	CVR	합의도	수렴도
1회기	교육 프로그램 소개 및 청소년 특징		1. 사회정서교육의 개념 및 도입배경	0.57	0.80	0.50
			2. 한국형 사회정서 학부모교육의 중요성 및 필요성	0.57	0.80	0.50
			3. 청소년의 발달 심리학적 특징과 뇌 발달	1	1	0
			4. 부모역할 재정립	1	1	0
			5. 프로그램 참여 동기와 기대 점검	0.86	1	0
2회기	자기 인식		1. 다양한 감정 이해하기: 무드미터	0.86	0.85	0.38
			2. 자신의 감정에 따른 신체반응 알아차리기	<u>0.29</u>	<u>0.60</u>	<u>1</u>
			3. 현재 자신의 스트레스는 무엇인지 떠올려보기	0.56	0.80	0.50
			4. 자신과 자녀의 강점과 약점 찾아보기	0.86	1	0
			5. 일상에서 자신의 감정을 알아차리고 표현하기	0.86	0.80	0.50
3회기	자기 관리		1. 자기조절 기술 체험 후 몸과 마음의 변화	0.57	0.78	0.50
			2. 마음챙김훈련	<u>0.43</u>	<u>0.61</u>	<u>0.88</u>
			3. 스트레스의 신호 알아차리고 관리하기	0.71	0.78	0.50
			4. 나만의 부정적 생각과 강렬한 감정에 대처하기	0.86	1	0
			5. 견기명상, 감정 자유기법(EFT) 수행	<u>0.43</u>	0.75	0.50
4회기	관계 인식		1. 나의 청소년기 돌아보기	0.86	0.80	0.50
			2. 30여년 전 나와 자녀의 공통점과 차이점	0.71	0.80	0.50
			3. 자녀 공감 연습	0.71	0.75	0.50
			4. 갈등해결 3단계 레시피 이해하기	0.71	0.85	0.38
			5. 자녀와의 갈등해결 3단계 레시피	0.71	1	0
5회기	관계 관리		1. 우리 집 규칙과 자녀의 역할	0.57	0.78	0.50
			2. 자녀의 공동체 의식 형성과 책임감 향상	0.57	0.80	0.50
			3. 밥상머리교육으로 사회성 학습하기	<u>-0.14</u>	<u>0.67</u>	0.50
			4. 자녀를 방관자가 아닌 방어자로 키우기	0.57	0.81	0.38
			5. 공동체의 문제를 해결할 때 필요한 자세	0.86	0.80	0.50
6회기	마음 건강		1. 2024년 청소년 정신건강 실태조사 결과	<u>0.29</u>	<u>0.56</u>	<u>1</u>
			2. 청소년 정신질환의 이해	0.71	0.80	0.50
			3. 청소년 정신질환을 대하는 부모의 태도	0.71	0.85	0.37
			4. 자녀의 자해 및 자살 예방	0.57	1	0
			5. 정신건강 관련 지원 및 도움 요청방법	0.71	1	0

2차 델파이 조사는 1차에서 도출된 6회기 안에 대해 전문가 패널의 세부적인 의견을 수렴·보완하고, 주1회 2시간씩 7회기로 확장·재구성하는 데 초점을 두었다. 먼저, 1차에서 CVR이 0.51 미만으로 타당도가 낮게 나타난 문항들을 대폭 삭제하거나 수정하였고, 전문가들이 제안한 ‘현실 반영’과 ‘실천 과제’ 요소를 적극적으로 반영하였다. CVR 0.51 이상, 합의도 0.75 이상, 수렴도 0.50 이하를 재선별 기준으로 삼아, 이 세 가지 지표를 통과한 내용만을 2차 설문지에 포함시켰다. 2차 델파이 설문조사의 과정은 1차 델파이 설문조사에서 확인된 문항별 타당도·합의도·수렴도의 한계를 보완하고, 전문가가 현장감·실천 중심으로 권고한 대부분의 수정 사항을 반영하였고, <표 10>에서 보는 바와 같다.

<표 10> 2차 델파이 설문조사 내용타당도 결과

2차 델파이 설문조사						
회기	영역	핵심 역량	프로그램 내용	CVR	합의도	수렴도
1회기	교육 프로그램 소개 및 청소년 특징		1. 사회정서교육의 개념 및 도입배경 청소년 정신건강 실태조사결과(2024년)	0.43	0.61	0.88
			2. 한국형 사회정서 부모교육의 중요성 및 필요성	0.86	0.78	0.50
			3. 청소년의 발달 심리학적 특징과 뇌 발달, 사회 환경적 변화(학업, 온라인 SNS노출)	1	1	0
			4. 사춘기 자녀의 부모역할	0.86	1	0
			5. 프로그램 참여 동기와 기대 점검	1	0.86	0.38
2회기	자기 인식		1. 다양한 감정 이해하기: 무드미터	1	1	0
			2. 본인이 어떤 상황에서 스트레스를 받는지 떠올리려보고 또 자녀의 어떤 행동이나 반응이 스트레스 요인으로 작용하는지 생각해보기	0.86	0.85	0.34
			3. 일상에서 자신의 감정을 알아차리고 그것을 말로 적절하게 표현 해보는 연습: RULER기법 중 4단계까지(5단계는 다음 차시에 배움)	1	1	0
			4. 감정일기 써보기 미션	0.86	0.78	0.50
3회기	자기 관리1		1. 나만의 부정적 생각과 강렬한 감정에 대처하는 방법을 적어 보고 효과는 어땠는지 말해보기	0.71	0.75	0.50
			2. 평상시 나의 감정 대처 방법을 사용했을 때 자녀와의 관계가 어떠해 졌는지에 대해 말해보기	0.86	0.78	0.50
			3. 자기조절 기술 체험후 몸과 마음의 변화 느껴보기, 신체의 이완 과 긴장은 공존하지 않는다는 원리를 일깨워주기	0.57	0.75	0.50
			4. 2차시에서 배웠던 RULER기법 중 5단계까지 연습해보기	0.57	0.80	0.50

		5. 감정일기 쓰고 난 후 느낌 간단히 공유, 감정일기 쓰기 독려	0.71	0.80	0.50
4 회 기	자기 관리2	1. 5~10분 명상(자기자비)실시 후 몸과 마음의 변화 느껴보기, 일상에서 지속할 수 있도록 격려	0.57	0.78	0.50
		2. 스트레스의 신호 알아차리고 관리하기, 상황극 활용	0.57	0.75	0.50
		3. 하루 한 번 5분 명상 실습 미션 (각자 상황에 맞게 목표 설정)	0.57	0.80	0.50
5 회 기	관계 인식	1. 나의 청소년기와 원가족 부모와의 관계 돌아보기	1	1	0
		2. 30여 년 전 나와 자녀의 공통점과 차이점으로 자녀를 좀 더 공 감하고 요즘 청소년의 또래 문화 이해하기	1	0.85	0.38
	관계 관리	3. 자녀 공감 연습: 자녀의 말 경청 → 핵심욕구 파악 후 공감, 반응 연습 효과적인 칭찬의 기술	0.86	1	0
		4. 갈등해결 3단계 레시피 이해하기	1	1	0
		5. 긍정적 관계 유지할 수 있는 가족 활동	0.86	0.85	0.38
6 회 기	공동체 가치의 인식 및 관리	1. 가족 공동체 의식 형성과 책임감 향상	0.57	0.75	0.50
		2. 방관자가 아닌 방어자되기	0.14	0.56	0.88
		3. 공동체의 문제를 해결할 때 필요한 자세 탐구 : Zero-sum방식, win-win방식	0.71	0.80	0.50
	마음 건강	1. 청소년과 부모의 정신건강 위험신호 자녀: ADHD, 우울증, 불안장애, 턱장애 등 부모: 우울증, 약물중독 및 행위중독, 성인ADHD 등	1	0.80	0.50
7 회 기	정신 건강 인식 및 관리	2. 청소년 정신건강 위험신호를 대하는 부모의 적절한 태도 및 역할	0.86	0.85	0.38
		3. 자녀의 자해 및 자살 예방과 대처방법	0.57	0.80	0.50
		4. 정신건강 관련 지원 및 도움 요청방법	0.86	0.85	0.38

마지막으로 제3차 텔파이 설문조사는 <표 11>에서 보는 바와 같이 2차 설문조사에서 수정·정제된 한국형 사회정서 학부모교육 프로그램의 각 회기별 세부내용의 타당성을 최종 검증하기 위해 실시되었으며, 2차 텔파이 설문조사에서 남은 쟁점들을 정량적·정성적으로 확인하는 데 초점을 두었다. 참여 전문가들은 각 문항의 적절성뿐 아니라 실제 운영 시 현실적 실행 가능성과 교육 효과를 고려한 세부 보완 과제를 제안하였다.

<표 11> 3차 델파이 설문조사 내용타당도 결과

		3차 델파이 설문조사				
회기	영역	핵심 역량	프로그램	CVR	합의도	수렴도
1 회기	교육 프로그램 소개 및 청소년 특징	1. 한국형 사회정서 부모교육의 중요성 및 필요성	1	0.80	0.50	
		2-1. 청소년의 발달 심리학적 특징, 뇌 발달, 사회 환경적 변화와 부모의 역할	1	1	0	
		2-2. 부모역할수행 척도- 청소년기 부모용 실시 및 진단결과 해석방법안내	1	1	0	
		3. 프로그램 참여 동기와 기대 나누기 성실 참여 서약서 쓰기: 우리의 약속	1	1	0	
2 회기	자기 인식	1. 다양한 감정 이해하기: 무드미터 감정과 생각, 신념 구분하기	1	1	0	
		2. 사춘기 부모의 스트레스 요인 생각해보기	0.86	1	0	
		3. 일상에서 자신의 감정을 이해하고 말로 표현해보기 : RULER 기법 5단계중 4단계까지	1	1	0	
		4. 일주일 동안 짧은 감정 일기 1개 써보기 미션	1	0.80	0.50	
		5. 오늘 활동 후 드는 생각, 느낀 점 나누기	1	1	0	
3 회기	자기 관리1	1. 나만의 부정적 생각과 강렬한 감정에 대처하는 방법을 적어보고 그것이 관계(부부, 부모-자녀)에 어떤 영향을 주었는지 떠 올려보기	0.71	0.80	0.50	
		2. 자기조절 기술 체험-1: 복식호흡, 나비 포옹, 근육이완	0.71	0.75	0.50	
		3. 2회기에서 배웠던 RULER기법 5단계 연습	0.86	0.80	0.50	
		4. 감정 일기를 쓰고 난 후 느낌 공유, 감정일기 쓰기 독려	1	0.78	0.50	
		5. 오늘 활동 후 드는 생각, 느낀 점 나누기	1	1	0	
4 회기	자기 관리2	1. 자기조절 기술 체험-2 : 소리 명상, 성잉볼 체험	<u>0.43</u>	<u>0.56</u>	<u>0.88</u>	
		2. 5~10분 명상(자기자비) 실시 후 변화 느껴보기,	<u>0.29</u>	<u>0.50</u>	<u>1</u>	
		3. 스트레스의 신호 알아차리고 관리하기 : 자녀와의 일상 상황극 활용	0.86	0.80	0.50	
		4. 일주일 동안 하루 한 번 5분 명상 시작해보기 미션	<u>0.29</u>	<u>0.56</u>	<u>1</u>	
		5. 오늘 활동 후 드는 생각, 느낀 점 나누기	1	1	0	
5 회기	관계 인식	1. 5분 명상으로 신체 이완하기	0.57	0.80	0.50	
		2. 나의 청소년기와 원가족 부모와의 관계 돌아보기	1	1	0	
		3. 30여 년 전 나와 자녀의 공통점과 차이점으로 자녀를 좀 더 공감하고 요즘 청소년의 표현 및 또래 문화 이해하기	1	1	0	
		4-1. 자녀 공감 연습 : 경청→욕구파악→연습 4-2. 효과적인 칭찬의 기술	1	1	0	
6 회기	공동체 가치의 인식 및 관리	1. 5분 명상으로 신체 이완하기	0.57	0.80	0.50	
		2. 공동체의 의미와 공동체 의식의 중요성	0.71	0.80	0.50	
		3. 가족 공동체 의식 형성과 책임감 향상	<u>0.43</u>	<u>0.56</u>	<u>0.88</u>	
		4. 긍정적 가족관계 유지할 수 있는 활동 알아보기	0.86	0.85	0.38	

7회 마음 건강 인식 및 강	5. 공동체의 문제를 해결할 때 필요한 자세 탐구	0.71	0.75	0.50
	1. 5분 명상으로 신체 이완하기	0.57	0.80	0.50
	2. 청소년과 부모의 정신건강 위험신호 인지 및 예방	1	1	0
	3. 청소년 정신건강 위험신호를 대하는 부모의 적절한 태도 및 역할	1	1	0
	4. 정신건강 관련 지원 및 도움 요청 방법	1	1	0
	5. 전체 프로그램에 참여한 소감, 배운 점, 변화 등 마음 나누기	1	1	0

첫 번째 회기에서는 현실적으로 주1회 2시간 프로그램을 결석하지 않고 모두 참여할 확률이 높지 않기 때문에 프로그램에 연속적으로 모두 참여해야 할 필요성에 대해 안내하고 서약하면 좋을 것 같다는 의견을 반영해 ‘성실 참여 서약서’를 쓰는 시간을 갖게 했다. 그리고 ‘청소년기 부모용 부모역할 수행척도’를 사용하고자 했는데, 이때 부모들의 이해 정도를 고려해 진단결과와 해석방법을 안내할 것을 조언 받았다.

두 번째 회기(자기인식)에서는 감정·생각·신념 구분 활동과 사춘기 자녀를 키우는 학부모 스트레스 요인 탐색을 통합하고, 감정일기 미션을 ‘일주일에 한 번 작성하는 형태’로 구체화하였다. 전문가들은 “감정일기 작성 부담을 덜어줄 수 있는 간소형 양식을 병기”하고 “워크시트 작성 예시를 부록으로 제공”해야 한다고 지적했다. 이를 위해 학습자의 자율성을 보장하면서도 실제 과제 이행률을 높일 수 있는 보완책으로 매 프로그램마다 활동지를 마련하기로 하였다. 또한, 오늘 활동 후 드는 생각, 느낀 점 나누기를 통해 자신의 생각을 명확한 말로 정리하고, 다른 사람의 생각을 들으며 생각을 확장해 나가는 시간을 매 회기 마지막에 갖도록 하였다.

세 번째 회기(자기관리1)에서는 2차 조사에 반영했던 부정적 생각 대처와 이완 기법 체험을 넘어서, RULER 5단계(감정 인식→이해→이름 붙이기→표현→조절) 추가 연습과 일상 적용 미션을 명시하였다. 그러나 “전문화된 장비 없이 일상에서 사용 가능한 간단한 대체 기법(짧은 산책, 스트레칭 등)”을 함께 안내해야 한다는 의견이 다수 있었고, 회기 간 과제 점검을 위한 ‘체크리스트’ 도입이 제안되었다. 3회기에서는 텔파이 2차의 1번과 2번의 내용이 모호하게 겹쳐진다는 패널들의 의견에 따라 1, 2번을 통합하여 ‘나만의 부정적 생각과 강렬한 감정에 대처하는 방법과 효과에 대해 말해보기’와 ‘그렇게 했을 때 자녀와의 관계가 어떠해 졌는지 말해보기’에서 ‘나만의 부정적 생각과 강렬한 감정에 대처하는 방법과 그것이 관계(부부, 부모-자녀)에 어떤 영향을 주었는지 떠올려보기’로 내용을 수정하였다.

네 번째 회기(자기관리2)에서는 상황극을 활용한 스트레스 신호 인식과 3회기에서 실행했

던 ‘자기조절 기술체험’의 두 번째 시간으로 소리명상, 싱잉볼을 체험해 볼 수 있게 하였으며 ‘일주일 동안 하루 한 번 5분 명상(각자 상황에 맞게 목표 설정) 시작해보기 미션’을 추가하였으나, 명상 실습 문항은 CVR 0.29, 합의도 0.50, 수렴도 1.00으로 재검토가 필요한 수준이었다. 명상과 알아차림이 주가 되어 프로그램이 그쪽으로 편향되는 느낌이라는 패널들의 의견을 반영하여 최종 프로그램에서는 3, 4회기를 통합하고 정리하여 총 7회기에서 6회기의 프로그램으로 구성하였다.

다섯 번째 회기(관계인식·관리)는 갈등해결 3단계(I-Message 활용)와 자녀 공감 연습을 중심으로 구성되었으며, “역할극 전·후 피드백 가이드 및 모범 대화문을 별첨”할 것을 제안 받았다. 상황에 따라 구체적인 공감 대화를 나누는 대본, 각 사례별 대화 모범 등을 제시하여 여러 번 읽어보고 체화시키는 연습이 필요하다는 패널들의 의견을 반영해 구체적 사례와 모범 대화문을 제시해 주고 연습할 수 있는 시간을 추가로 계획하였다. 또한, 매회기 프로그램 시작 전에 지난 회기 생활 속 명상 미션을 점검하고 느낀 점을 나누면 좋겠다는 전문가 패널들의 의견을 반영해 매회기 ‘5분 명상’으로 프로그램 시작을 알리고자 계획하였다.

여섯 번째 회기(공동체 가치 인식 및 관리)에서는 ‘가정 규칙 만들기’와 ‘책임감 강화’ 과제에 더해, 교회·동아리 등 외부 공동체 경험을 소개하는 항목을 신설하였다. 전문가들은 “가정 외 공동체 사례집과 집단·개인용 진행 가이드를 부록으로 제공”할 것을 요청하였다. 6회기에서는 공동체의 의미와 공동체 의식의 중요성에 대해 설명하며 공동체 의식이 높을수록 학교나 지역에 대한 소속감이 높고, 삶의 질과 만족도도 높다는 연구 결과 소개를 추가하기로 하였다. 이는 6회기의 문항들이 위기가정이나 권위적인 부모일 경우 프로그램 진행이 어려울 수도 있어 공동체의 가치 인식에 좀 더 초점을 두고 유동성 있게 프로그램을 진행하면 더욱 효과적일 것이라는 패널들의 의견을 반영한 것이다.

마지막 일곱 번째 회기(마음건강: 정신건강 인식 및 지원)에서는 2차 설문조사에서 삭제된 ‘정신건강 실태조사’를 대신하여 디지털 중독·사이버 범죄 등 위험 신호를 확장하고, 지원 요청 방법을 구체화하였다. 프로그램을 마무리하는 시점에서 어떤 것을 배우고 어떤 변화가 있었는지 만족도 조사형식으로 서면으로 받는 것 외에도 집단에서 서로 말로 의견을 나누고 의미 있는 집단 경험을 체득할 수 있도록 하면 좋을 것 같다는 패널들의 의견을 반영해 ‘마음 나누기 시간’을 추가하였다.

3. 최종 프로그램의 구성 및 세부내용

총 3차에 걸친 전문가 멜파이 설문조사 내용과 문헌고찰, 학부모 인터뷰를 종합하여 운영 형태는 총 6회기, 각 회기별 120분, 주 1회, 강의식과 집단강의 및 토론 방식으로 프로그램으로 구성하였다. 최종 프로그램의 구성 및 세부내용은 <표 12>과 같다.

<표 12> 최종 프로그램의 구성 및 세부내용

구분	회기 및 주제	시간
1회기 (교육프로그램 소개 및 청소년 특징)		
학습 목표	청소년기 자녀를 둔 학부모들이 사회정서 교육의 중요성을 이해하고, 청소년 발달 특징을 파악하여 적절한 부모 역할을 수행할 수 있도록 돕는다.	
	1. 인사 및 전체 프로그램 간략 안내 2. 한국형 사회정서 부모교육의 중요성 및 필요성 2-1. 사회정서교육의 개념, 도입배경 - 청소년 정신건강 실태 조사 결과(김봉년, 2024) - 교육부, 2025년 사회정서교육 초·중·고 교육과정 전면 도입 안내 및 중학교 학생 대상 사회정서교육 프로그램 간략 소개 2-2. 가정과 연계의 중요성 3. 청소년의 발달 심리학적 특징, 뇌 발달, 사회 환경적 변화 (학업, 핸드폰, 온라인 SNS)와 부모의 역할 - 동영상 시청(8분) : 불만 가득한 청소년기 아이들의 특징과 도움 안되는 부모의 행동	15분 25분 25분
세부 내용	QR코드	25분
	4. 청소년기 부모역할수행 척도 실시 및 진단결과 해석방법(이미진, 2013) (프로그램 활동지1-1)	10분 25분
	5. 프로그램 참여 동기와 기대 나누기 - 성실 참여 서약서 쓰기: 우리의 약속 (프로그램 활동지1-2)	20분
2회기 (자기 : 자기인식)		
학습 목표	사춘기 자녀를 둔 학부모들이 감정을 인식하고 표현하는 방법을 배우고, 스트레스를 관리하는 전략을 개발하여 자녀와의 관계를 개선할 수 있도록 돋는다.	
	1-1. 감정과 생각, 신념 구분하기 1-2. 무드미터 설명 및 나의 감정을 무드미터에 적용(Marc Brackett, 2020). (프로그램 활동지2-1)	20분 20분
세부 내용	2. 사춘기 부모의 스트레스 요인들 : 본인이 어떤 상황에서 스트레스를 받는지 떠올려보고 또 자녀의 어떤 행동이나 반응이 스트레스 요인으로 작용하는지 생각해 보기 (프로그램 활동지2-1)	20분
	3. 일상에서 느끼는 자신의 다양한 감정을 알아차리고 적절하게 표현해보기 : RULER기법 5단계 중 4단계까지	10분 25분

	1단계: 감정 인식하기 3단계: 감정에 이름 붙이기	2단계: 감정 이해하기 4단계: 감정 표현하기	
	4. 일주일 동안 짧은 감정 일기 1개 써보기 미션 안내 (프로그램 활동지2-2)	10분	
	5. 오늘 활동 후 드는 생각, 느낀 점 나누기	15분	
3회기 (자기 : 자기관리)			
학습 목표	학부모들이 부정적인 생각과 감정을 인식하고, 효과적으로 대처하여 부부 및 부모-자녀 관계를 개선하는 방법을 배운다.		
세부 내용	1. 감정 일기를 쓰고 난 후 느낌 공유, 감정 일기 쓰기 독려 2. 나만의 부정적 생각과 감정에 대처하는 방법을 적어보고 그것이 관계(부부, 부모-자녀)에 어떤 영향을 주었는지 떠올려보기 (프로그램 활동지3) 3. 자기조절 기술 체험: 복식호흡, 나비 포옹법, 근육이완법 체험 후 몸과 마음의 변화 느껴보기, 신체의 이완과 긴장을 공존하지 않음을 느껴보기	20분 20분 25분	
	쉬는 시간	10분	
4. 2차시에서 배웠던 RULER기법 중 5단계까지 연습해보기 : 자녀와의 일상 상황극 활용	1단계: 감정 인식하기 2단계: 감정이해하기 3단계: 감정에 이름 붙이기 4단계: 감정표현하기 5단계: 감정 조절하기	30분	
	5. 오늘 활동 후 드는 생각, 느낀 점 나누기	15분	
4회기 (관계 : 관계인식 · 관계정리)			
학습 목표	학부모들이 청소년 자녀의 심리와 행동을 좀 더 이해하고 공감할 수 있도록 한다.		
세부 내용	1. 5분 명상으로 신체 이완하기: 싱잉볼 체험 후 몸과 마음의 변화 느껴보기 2. 나의 청소년기와 원가족 부모와의 관계 돌아보기 – 나는 어떤 아이였나?, 내 부모는 어떤 분이셨나? 생각해 보기 (프로그램 활동지4) 3. 30여 년 전 나와 자녀의 공통점과 차이점 : 요즘 청소년의 표현 및 소통 방식 - 동영상 시청(5분): SNS를 활용한 청소년 소통 기법 (SNS에서 나타나는 청소년 언어와 SNS 전문용어)	5분 15분 25분	
	4. 자녀 공감 연습 : 자녀의 말 경청 → 혜심욕구 파악 → 공감, 반응 연습	20분	
	쉬는 시간	10분	
5. 효과적인 칭찬의 기술			
6. 갈등해결 3단계 레시피 이해하고 연습해보기 1단계 : 상대방의 행동에 대해 이야기 함(비난, 비판 X) 2단계 : 그 상황에서 자신이 느낀 감정을 표현함 3단계 : 상대방에게 부탁함(긍정적 언어로 구체적 행동) → 일상생활 중 자녀와 자주 겪었던 갈등 하나를 갈등 해결 3단계 레시피를 적용하여 재구성해보고 서로 얘기 나눠보기	20분		
	7. 오늘 활동 후 드는 생각, 느낀 점 나누기	10분	

5회기 공동체 : 공동체 가치의 인식 및 관리		
학습 목표	자녀의 공동체 의식 형성과 가족 공동체 의식 강화를 통해 긍정적 가족 관계를 유지하고 책임감을 향상시킨다.	
	1. 5분 명상으로 신체 이완하기: 소리 명상 체험 후 몸과 마음의 변화 느껴보기	10분
	2. 공동체의 의미와 공동체 의식의 중요성 : 공동체 의식이 높을수록 학교나 지역에 대한 소속감이 높고, 삶의 질과 만족도가 높다는 연구 결과들	15분
	3. 공동체의 문제를 해결할 때 필요한 자세 탐구 : Zero-sum방식- 자신의 이익만을 고려한 전략 Win-win방식- 공동체 가치를 고려한 전략	20분
세부 내용	4. 자녀의 공동체 의식 형성과 책임감 향상 : 자녀와 함께 할 수 있는 지역사회 봉사활동 알아보기 - 공원 및 거리 청소, 독거노인 반찬 만들기 및 배달, 아동복지센터 학습도우미, 도서관 그림책 읽어주기, 유기견 임시보호 등	15분
	쉬는 시간	10분
	5. 가족 공동체 의식 형성과 책임감 향상: 우리 집 생활 규칙, 가족 구성원 간 역할 알아보고 서로 공유 해보기(수정) (프로그램 활동지5)	20분
	6. 긍정적 가족관계 유지할 수 있는 가족화목활동 알아보기 → 집에서 자녀와 함께 활동 계획하고 실천해보기 (프로그램 활동지5)	20분
	7. 오늘 활동 후 드는 생각, 느낀 점 나누기	10분
6회기 마음건강 : 정신건강 인식 및 관리		
학습 목표	청소년과 부모의 정신건강 위험 신호를 조기에 인지하고, 부모가 적절한 대응과 지원 체계를 활용해 부모와 자녀 모두 건강한 정신건강을 형성하도록 한다.	
	1. 5분 명상으로 신체 이완하기: 감사 명상 실시 후 몸과 마음의 변화 느껴보기	10분
	2. 청소년과 부모의 정신건강 위험신호 인지 및 예방 : 우울, 불안, 중독(핸드폰/게임/도박/약물), 자해, 자살 - 동영상 시청(5분): 청소년기 우울증이 성인과 다른 특징 3가지	35분
세부 내용	3. 청소년 정신건강 위험신호를 대하는 부모의 적절한 태도 및 역할: 사춘기, 단순 감정기복 등으로 단정하고 방치하다 치료의 골든타임을 놓치지 않기	25분
	쉬는 시간	10분
	4. 정신건강 관련 지원 및 도움 요청 방법: 국립정신건강센터, 국가정신건강 정보포털, 지역 정신건강복지센터, 학교 We클래스, 전국민 마음투자지원	20분
	5. 전체 프로그램에 참여한 소감, 배운 점, 변화 등에 대한 마음 나누기	20분

1회기의 내용은 첫째, ‘사회정서교육’에 대해 소개하고 이를 바탕으로 부모의 역할을 재정립하는데 도움이 되고자 하였다. 둘째, ‘성실 참여 서약서’ 작성으로 연속적 참여를 강조하였다. 셋째, ‘청소년기 부모용 부모역할 수행척도’ 진단 및 해석 안내하였다. 넷째, 실제 사례 및 전문가 의견 동영상 시청을 통해 청소년 발달과 부모 역할에 대한 실질적 정보를 제공하였다. 2회기는 첫째, 감정, 생각, 신념 구분을 위한 활동 및 사춘기 자녀로 인한 학부모 스트레스

요인을 탐색하였다. 둘째, 감정일기 작성은 과제로 부여하여 습관을 들이도록 하였으며, 간소형 양식과 작성 예시를 제공하였다. 셋째, 학습자 자율성 및 과제 수행 향상을 위해 활동지를 마련하였다. 넷째, 프로그램 종료 후 생각 정리 및 확장 시간을 추가하였다.

3회기에서는 ‘자기조절 기술’과 ‘RULER 기법’을 활용하여 부모의 감정 인식 및 표현을 훈련하고, 이를 통해 자녀와의 관계 개선 및 긍정적 의사소통을 돋도록 하였다.

4회기의 내용은 신체 이완, 자기조절 기술체험, 부모와 자녀의 관계 돌아보기, 자녀 공감 연습, 효과적인 칭찬 기술, 갈등 해결 방법 등을 배워보고 이를 통해 부모들이 자녀와의 소통을 개선하고, 긍정적인 관계를 형성할 수 있도록 도울 수 있게 하였다.

5회기는 ‘공동체 가치’에 중점을 두고, 가정 내 규칙 만들기뿐만 아니라 외부 공동체 경험을 소개하며, 부모와 자녀가 함께 할 수 있는 지역사회 봉사활동을 제안하였다. 또한, 공동체의 의미와 공동체 의식의 중요성, 그리고 공동체 문제를 해결할 때 필요한 자세와 구체적인 실행 방안에 대해 설명하는 시간을 포함하였다.

6회기는 청소년과 부모의 정신건강 위험신호 인지 및 예방교육을 통해 부모의 관찰 역량을 강화시키는 데 목적을 두고 정신건강 관련 지원 체계 연계와 실천적 경험 공유로 지속적 관심을 유도하고자 하였다. 또한, 프로그램 참여 후 소감과 변화를 나누며 가정 내 정신건강 관리 의지를 높이고, 실제 상황에 적용할 수 있는 구체적 방안을 모색하는데 중점을 두었다.

V. 논의 및 결론

사회정서교육이 교육 현장에 이제 막 적용되며 교사와 학생을 대상으로 한 프로그램들이 점차 늘어나고 있으나 그 수가 적은 편이고 부모를 위한 프로그램으로 제시된 경우는 아직 없었다. 이에 본 연구는 한국형 사회정서 교육의 확대 보급과 효과성을 높이기 위해 학교에서뿐만 아니라 가정의 부모에게도 한국형 사회정서교육을 교육하고 이것을 가정에서 적극적으로 활용하여 부모와 자녀의 사회정서역량을 높이고자 하였다. 지금까지 개발된 청소년기 학부모교육 프로그램과 본 연구의 한국형 사회정서교육기반 청소년기 학부모교육 프로그램이 가지는 차별화된 특징에 대해 논의해보면 다음과 같다.

첫째, 공동체 가치의 인식 및 관리 강조이다. 본 프로그램은 학부모들이 자녀가 공동체 내에서 어떻게 기능하고, 그 속에서 어떤 역할을 할 수 있는지 인식하고, 관리하는 방법을 배우는 데 중점을 둔다. 부모를 대상으로 하는 공동체 정신 함양 프로그램이 청소년 자녀들의 공동체 의식을 향상하는 데 효과적인 방법으로 여겨지고 있음에도 불구하고(김선길, 2025), 아직 이러한 부모교육 프로그램이 개발되어 있지 않다. 따라서 본 연구의 프로그램은 청소년의 공동체 역량을 높이기 위한 방안으로 부모를 대상으로 한 공동체 정신 함양 프로그램 개발 내용설계 방향을 제시한 연구와 일맥상통한다(김광진, 2023; 김진숙 외, 2023; 이성아·정효정, 2016). 학부모에게 주는 도움으로는 자녀의 사회적 역량 강화를 위한 구체적인 지도 방안을 습득함으로써 가정-학교 연계 협력 강화하는 것이고, 학교 현장의 기대효과로는 학생들의 협동심과 사회적 책임감 증진으로 교내 관계 개선 및 집단 활동 효율성 향상을 기대해 볼 수 있겠다.

둘째, 정신건강 인식 및 관리 역량의 포함이다. 기존의 학부모교육 프로그램은 주로 학업 성취와 행동 관리에 중점을 두는 반면, 한국형 사회정서 학부모교육 프로그램은 정신건강에 대한 인식을 높이고, 자녀의 정서적 안녕을 지원하는 방법과 더불어 학부모의 정신건강까지 챙기는 것에 초점을 맞추고 있다. 이는 학부모들이 자녀의 정서적 문제를 조기에 인식하고, 적절한 지원을 제공할 수 있도록 돋는다. 이는 기존의 학부모교육 프로그램에서는 상대적으로 적게 주목받았던 부분이지만, 최신의 선행연구들을 통해 부모가 정서적 안정을 유지하고 자신의 마음건강을 돌보는 것이 자녀에게 직접적이고 긍정적인 영향을 미친다는 연구견해와도 일치한다(김애리, 2023; 김은재·김장희, 2023; 배정미, 2018; 이귀숙 외, 2017; 정정애, 2017). 학부모에게 주는 도움으로는 자녀의 우울·불안 등 정서 문제 예방을 위한 실천적 대응 능력을 배양하는 것이고, 학교 현장의 기대효과로는 학생의 정서적 위기 사전 예방으로 위기 학생 조기 발견 및 대처, 학업 중단률 감소를 기대해 볼 수 있겠다.

셋째, 통합적 발달 접근이다. 한국형 사회정서 학부모교육 프로그램은 자기, 관계, 공동체, 마음건강의 4가지 영역과 자기인식, 자기관리, 관계인식, 관계관리, 공동체 가치의 인식 및 관리, 정신건강 인식 및 관리라는 6가지 핵심 역량을 통합적으로 다루는 접근법을 사용한다. 이는 학부모들이 자녀의 다양한 성장 영역에 대해 균형 잡힌 시각을 갖게 하고, 자녀의 전반적인 발달을 지원하는 데 기여할 수 있게 한다. 이는 학부모교육의 5대 역량(자기돌봄, 부모 역할기본, 자녀교육, 학교협력, 자녀자립지원)을 중심으로 자녀의 영아기부터 성인 초기까지의 7개 발달단계에 따라 학부모가 알아야 할 기초정보·역할·실천방법 등을 담고 있는 학부모 지침서(교육부·국가평생교육진흥원 2025)의 내용과 발달적 맥락을 같이 하고 있다. 학부모에

게 주는 도움으로는 자녀의 신체·정서·사회적 성장을 균형 있게 지원하는 맞춤형 양육 기술의 습득이고, 학교 현장의 기대효과로는 학교와 교사가 학생의 다면적 성장을 통합적으로 이해하는 전인적 교육 환경의 구축이라고 할 수 있겠다.

넷째, 사회문화적 및 정서적 맥락의 반영이다. 기존의 많은 부모교육 프로그램들은 서구식 이론에 기반해 한국의 사회문화적 및 정서적 맥락을 담고 있지 못하는 경우가 많았다. 이와 달리, 한국형 사회정서교육 기반의 청소년기 학부모교육 프로그램은 한국의 사회문화적 및 정서적 현실을 반영하였고, 학부모와 자녀 모두가 한국 사회의 문화적 배경 속에서 정서적 역량을 키울 수 있도록 돋기 위한 목적으로 개발되었다. 이는 부모교육 관련 국내 연구동향 분석에서 사회·문화적 요구 및 유형별 부모의 요구를 반영해야 한다고 주장한 한 연구(김영환 외, 2017)와 ‘공인된 부모교육 프로그램’의 대다수가 서구에서 개발되어 우리의 문화, 정서, 독특한 가족관계 특성에 잘 맞지 않는 것으로 지적된 선행 연구들의 견해를 수용한 것이다(이은경·이종연, 2023; 소수연 외, 2013; 소수연 외, 2014). 부모에게 주는 도움으로는 서구 이론 중심의 교육보다 현실적인 상황 대처법 학습으로 가정 내 갈등을 완화하는 것이고, 학교 현장의 기대효과로는 학부모-교사 간 문화적 공감대 형성으로 가정-학교 협력 프로젝트의 활성화를 기대해 볼 수 있겠다.

다섯째, 예방적 차원의 교육이다. 기존의 청소년기 부모교육 프로그램들은 주로 특정 문제 행동이나 상황을 다루는 데 초점을 맞추어 문제해결에 집중하는 경향이 있었고, 이러한 접근 방식은 청소년들의 전반적인 정서적 역량을 강화하는 데 한계가 있다. 한국형 사회정서 청소년기 학부모교육 프로그램은 예방적 차원에서 청소년과 학부모의 건강한 심리정서적 성장과 발달을 지원할 수 있을 것이다. 이는 자녀에게 문제가 발생하기 이전의 예방 교육부터 시작하기 위한 목적으로 생활에서 자녀와 부딪히는 일상적인 문제 해결에 도움이 될 수 있도록 자녀의 발달단계에 따라 달라지는 부모의 역할에 맞추어 지역 중심의 지속적 프로그램 운영을 주장한 연구에 따른 것이다(배정미, 2018). 또한, 증가하는 청소년 문제를 예방하고 문제를 조기에 발견하여 이들의 적응을 돋기 위한 노력으로서의 부모교육의 필요성과 효과에 대해 시사한 선행 연구들의 견해와 맥을 같이하고 있다(이은경·이종연, 2023; 이신우, 2022; 소수연 외, 2014). 부모에게 주는 도움으로는 일상적 갈등 상황별 해결 전략 습득으로 자녀와의 긍정적 상호작용의 증대이고, 학교 현장의 기대효과로는 청소년 비행 및 학교 부적응 사례 감소를 기대해 볼 수 있겠다.

본 연구에 대한 주요 결론은 다음과 같다.

첫째, 청소년기 자녀를 키우는 부모들은 자녀와의 관계에서 대부분 어려움을 호소하고 있었으며 이를 개선해 나가기 위한 접근성 좋은 다양한 부모교육 프로그램을 요구하고 있었다.

둘째, 전문가들은 청소년기 부모교육 프로그램이 부족한 상황에서 한국형 사회정서 교육 기반의 청소년기 부모교육을 내용으로 하는 다양한 의견을 제시해 주었다. 부모들은 전문 강사의 강의와 집단 상담이 결합한 형태의 다양한 실습 과정을 경험하며 학부모 자신을 돌아보고 본인의 사회정서역량을 증진시키는 동시에 그것이 가정에서 자녀의 사회정서역량을 높이는 과정으로 연결될 것이다.

본 프로그램 개발에 대한 연구 결과와 논의를 토대로 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 아쉽게도 효과성 검증까지는 이루어지지 못했다. 따라서 본 연구 결과를 토대로 프로그램을 시행하여 효과성 검증과 실제 활용 방안에 대한 후속 연구가 진행될 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 교육부에서 제시한 학생용 한국형 사회정서교육 5가지 영역을 기반으로 청소년기 부모교육 프로그램 대략의 세부 내용을 구성하는데 초점을 맞추었다. 교육부의 학생용 사회정서교육 과정이 초등 저학년, 고학년, 중학생, 고등학생으로 구분되어 있듯, 부모교육프로그램에 있어서도 자녀의 다양한 연령대에 따른 세부 내용을 좀 더 자세히 다루는 후속 프로그램 연구가 필요하겠다.

셋째, 한국형 사회정서교육기반 청소년기 부모교육 프로그램을 진행할 수 있는 역량있는 전문 강사팀의 구성에 관한 논의가 필요하다. 이를 위한 전문강사 양성 및 교사들의 지속교육과 각 교과별로 담당할 수 있는 역할 구분에 관한 현장의 고민이 있어야 할 것이다. 특히 사회정서교육에 대해 충분한 지식을 습득한 교사 및 마음건강을 담당할 수 있는 전문상담교사의 양성에 힘써야 하겠다.

마지막으로, 관련된 후속 연구를 위해 한국형 사회정서교육이 안정적으로 정착할 수 있는 인프라와 연구팀이 좀 더 지속적이고 다양하게 구성되어야 하고, 프로그램 개발자들과 현장 전문가 간의 협업 체계 모색 등과 같은 효율적인 실행 방안에 대해서도 논의가 되어야 하겠다. 나아가 한국형 사회정서교육의 확산과 정착에 제약이 되는 요소들을 파악하고 이를 극복하기 위한 대안을 제시하는 연구들도 함께 이루어져야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강혜영 (2011). 청소년 자녀와 부모의 갈등 감소를 위한 의사소통 훈련 프로그램 개발. 한남대학교 석사학위논문.
- 교육부 (2024) 2024년 주요정책 추진계획: 교육개혁으로 사회 난제 해결(2024.1.23.업로드). [https://www.moe.go.kr/boardCnts/viewRenew.do?boardID=72713&boardSeq=102272&dev=0&m=031102\(2025.2.17.인출\).](https://www.moe.go.kr/boardCnts/viewRenew.do?boardID=72713&boardSeq=102272&dev=0&m=031102(2025.2.17.인출).)
- 교육부 (2025) 2025년 주요업무 추진계획 발표(2025.01.21.업로드). [https://www.nypi.re.kr/brdartcl/articleView.do?brd_id=BDIDX_PNgj64HP4873h2WcmPAg75&mnu_nix=QJ6qkw4x&cont_idx=396&edomweivgp=R\(2025.2.17.인출\).](https://www.nypi.re.kr/brdartcl/articleView.do?brd_id=BDIDX_PNgj64HP4873h2WcmPAg75&mnu_nix=QJ6qkw4x&cont_idx=396&edomweivgp=R(2025.2.17.인출).)
- 교육부·국가평생교육진흥원 (2025). 자녀 발달단계별 학부모 가이드북 “학부모는 처음이라” 7종(2025.3.28. 업로드). [https://www.parents.go.kr/usr/wap/list.do?app=10210&listType=thumb&ctgryCodeSearch=2&nttSjSearchOr=&searchField=&searchText=\(2025.4.28.인출\).](https://www.parents.go.kr/usr/wap/list.do?app=10210&listType=thumb&ctgryCodeSearch=2&nttSjSearchOr=&searchField=&searchText=(2025.4.28.인출).)
- 교육부·한국교육환경보호원 (2024). 한국형 사회정서교육 프로그램(중학생용)교사용지도서(2024.12.31.업로드). [https://drive.google.com/drive/folders/1IClcBhF_9sau-HQhGpCukEz2osbRsMu3\(2025.2.17.인출\).](https://drive.google.com/drive/folders/1IClcBhF_9sau-HQhGpCukEz2osbRsMu3(2025.2.17.인출).)
- 김광진 (2023). 부모의 사회정서역량과 청소년 자녀의 공동체의식의 관계에서 부모-자녀관계와 부모-자녀 의사소통의 매개효과, 부경대학교 석사학위논문.
- 김기수·백영선·김현정·오재길·황성희 (2023). 생애주기별 부모(보호자) 교육과정 개발. 교육부, 경기도교육 연구원.
- 김봉년 (2024). 소아·청소년 정신건강실태조사 결과. **대한소아청소년정신의학회**, 2024(11), 59–69.
- 김상섭·임연옥 (2023). 학부모의 자녀교육 역량강화 교육 프로그램 개발 연구. **학부모연구**, 10(2), 23–45.
- 김선길 (2025). 청소년의 사회 및 정서발달(공감, 공동체 의식)이 학교적응에 미치는 영향에서 부모자녀의 의사소통의 매개효과. **부모교육연구**, 22(2), 229–247.
- 김순옥·노명숙·류경희·유현정·이영호 (2008). 청소년기 자녀를 둔 부모교육 프로그램 개발을 위한 예비연구 –금성자녀와 통하는 화성부모-. **HER(Human Ecology Research)**, 46(8), 37–54.
- 김애리 (2023). 청소년기 자녀 어머니를 위한 애착 이론 기반 부모교육 프로그램 개발 및 효과. 부경대학교 박사학위논문.
- 김영환·이승민·강두봉 (2017). 부모교육 관련 국내 연구동향 분석-네트워크 분석을 적용-. **교육문화연구**, 23(3), 75–94.
- 김유리·정재우·소정옥·박진옥·권선향·박상현·박옥선 (2022). 학교 사회정서학습 프로그램 개발 및 적용 방안 연구: 초등학교 도덕과 교육과정을 중심으로. 서울특별시 교육청 교육연구정보원.
- 김윤경 (2018). 사회정서학습을 적용한 학교인성교육 정책방향 연구. 신진 학자 학술 연구 성과 발표 대회. **한국도덕윤리과 교육학회**. null, 53–80.
- 김윤경 (2023). **학교 교육으로 튼튼한 마음 가르치기 사회정서학습(개정2판)**. 서울: 다봄교육.

- 김윤경·손경원 (2023). 해외 인성교육 정책 및 실천의 변화 동향과 시사점. – 미국, 영국, 싱가포르 사례를 중심으로-. **인격교육**, 17(3), 49–74.
- 김은영·권순범 (2023). 정부부처 (학)부모교육 자료현황 및 내용분석: 교육부와 여성가족부 자료의 비교를 중심으로. **학부모연구**, 10(2), 1–21.
- 김은재·김장희 (2023). 청소년 자녀를 둔 부모의 양육스트레스와 회복탄력성의 관계에서 마음챙김의 매개 효과. **열린교육연구**, 31(3), 225–242.
- 김진숙·강선아·김경화 (2023). 청소년 공동체 의식 강화를 위한 부모교육 프로그램 콘텐츠 설계 방향 연구. **청소년시설환경**, 21(2), 1–14.
- 김현진·김미숙·이선영·양희준·김정아·김민성·김준엽·조윤정·조혜진 (2020). OECD ESP 사회정서역량 조사 국제공동연구(IV): 본조사 결과분석, RR 2020-07. 한국교육개발원.
- 남광수 (2009). 부모교육 활성화 방안에 관한 연구. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 대한민국 정책 브리핑 (2025). 교육부 주요 정책 추진 계획 발표(2025.1.10.업로드). <https://www.korea.kr/news/policyNewsView.do?newsId=156669789>(2025.2.17.인출).
- 박우식 (2016). 외국의 사회정서학습이 우리나라 인성교육 정책에 주는 시사점: 미국·영국·싱가포르 사례를 중심으로. **교육연구**, 31(1), 1–28.
- 배정미 (2018). 중학생 자녀를 둔 중년기 어머니의 자기 이해를 통한 부모성장 프로그램 개발과 효과. 연세대학교 석사학위논문.
- 서완석·권용실·오인수·원승희·조소혜·최지욱·김희진 (2024). 한국형 사회정서성장지원 모델 마련 연구, 2024-TR-05. 한국교육환경보호원, 학생정신건강지원센터.
- 소수연·김경민·양대희·안지영·김승윤·유준호·지수연·이현숙 (2013). 초기 청소년기 자녀를 둔 부모교육 프로그램 개발. **청소년상담연구(총서)**, (176), 1–188.
- 소수연·김승윤·유준호·지수연 (2014). 초기 청소년 부모교육 프로그램 개발과 효과 검증. **사회과학연구**, 30(4), 425–453.
- 우채영 (2016). 사회정서학습(SEL)의 교육적 의의. **한국청소년학회**, 23(3), 163–185.
- 여성가족부 (2024). 청소년 통계 보도자료(2024.5.28.업로드). https://www.mogef.go.kr/nw/rpd/nw_rpd_s001d.do?mid=news405&bbtSn=709973(2025.2.17.인출).
- 염유식·성기호 (2021). 한국어린이 청소년 행복지수: 국제비교연구조사결과보고서(제12차 어린이 청소년 행복지수 국제비교연구). 연세대학교 **사회발전연구소**, 12, 1–134.
- 이귀숙·김현숙·유준호·방소희·이태영 (2017). 청소년 자녀를 둔 부모를 위한 정서조절향상 프로그램 개발 및 효과검증. **청소년상담연구**, 25(2), 455–486.
- 이미진 (2013). 부모역할수행 척도 개발 및 타당화: 청소년기 부모용. **교육학연구**, 51(4), 155–184.
- 이민선 (2020). 학부모교육 프로그램 개발 연구 동향 분석: 2010년~2018년 논문을 중심으로. **문화교류와 다문화교육**, 9(1), 223–244.
- 이성아·정효정 (2016). 실천공동체에 기반을 둔 부모교육 프로그램운영모델의 개발 및 적용. **가족과 문화**, 28(2), 184 – 216.
- 이순화·천성문 (2020). 청소년기 부모효능감 척도 개발 및 타당화. **교육치료연구**, 12(2), 121–144.
- 이신우 (2022). 초기 청소년 자녀와 어머니의 의사소통 프로그램 효과성 연구. 중앙대학교 대학원 석사학위

논문.

- 이윤조 (2009). 학교 환경교육 프로그램 평가 준거 개발. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이원화·이지영 (2011). 청소년의 정서조절곤란 수준과 정서조절방략의 사용: 중, 고등학생과 대학생의 비교 연구. *서강대학교 학생생활상담연구소*, 32(2), 195–212.
- 이은경·이종연 (2023). 중등교육 시기의 자녀를 둔 부모교육 프로그램에 관한 국내 연구 동향(1990–2022년). *학습자중심교과교육연구*, 23(7), 917–945.
- 임수현 (2024). 청소년기 학업소진을 경험한 성인의 회복경험에 대한 주제분석 연구. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정정애 (2017). 온맘부모교육 코칭프로그램이 청소년 자녀를 둔 부모의 의사소통, 갈등대처능력 및 자아존중감에 미치는 효과. 경성대학교 석사학원 논문.
- 조은영·양명희 (2022). 청소년의 사회적 관계 프로파일 분석연구. *청소년학연구*, 29(9), 209–233.
- 조현섭·최새은 (2023). 가정과 교육과정에 담긴 사회정서학습 요소 및 시사점. *한국가정과교육학회지*, 35(1), 15–34.
- 최서윤 (2024). 사회정서학습 페어런팅(parenting)을 시작해야 할 때!. 교육을 바꾸는 사람들(2024.11.6 업로드). <https://21erick.org/column/13814/>(2025.2.22.인출).
- 최서윤 (2025). 한국형 사회정서역량 증진을 위한 부모교육의 필요성. *학부모연구*, 12(1), 1–23.
- 허미경·김선길·도미향(2024). 청소년의 코칭역량과 회복탄력성이 학업스트레스에 미치는 영향. *부모교육연구*, 21(2), 97–116.
- CASEL. (2020). CASEL Guide to SEL Programs: <https://pg.casel.org/>.
- Dalkey, N. C., Brown, B. B., & Cochran, S. (1969). The Delphi method: An experimental study of group opinion. CA: Rand Corporation.
- Darling, K. E., Seok, D., Banghart, P., Nagle, K., Todd, M., & Orfali, N. S. (2019). Social and emotional learning for parents through Conscious Discipline. *Journal of Research in Innovative Teaching & Learning*, 12(1), 85–99.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). “The impact of enhancing student’ social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions”, *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Frey Nancy, Fisher Douglas, Smith Dominique. (2019). *All learning is social and emotional: helping students develop essential skills for the classroom and beyond*. ASCD, 안찬성 역.(2021). *학생들의 성공적 삶과 사회정서학습*. 서울: 밍북.
- Isik, D. (2024). Beyond the classroom: Understanding primary school students’ social-emotional skills through parental eyes. *Journal of Pedagogical Research*, September, 8(3), 48–62.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563–575.
- Marc Brackett. (2020). *Permission to Feel*, 임지연 역.(2020). *감정의 발견*. 서울: 북라이프
- Miller, Karyn E. (2022). Teachers’ Reflections on Supporting Social and Emotional Learning: Desires, Practices, and Tensions in Fostering Family–School Ties, *Journal of Online Learning Research* 8(1), 37–65.

- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A meta-analysis of follow-up effects, *Child Development*, 88(4), 1156–1171.
- Van de Sande, MC, Pars-Van Weeterloo, E., Diekstra, R. F., Gravesteijn, C., Kocken, P. L., Reis, R., & Fekkes, M. (2024). Parents' perspectives on adolescent social emotional learning: an explorative qualitative study amongst parents of students in prevocational secondary education, *Health Education*, 124(1-2). 1-19.

Abstract

Development of an Education Program for Adolescents' Parents Based on Korean Social Emotional Learning

Huh, Yu Lim* · Choi, Suh Yoon**

The purpose of this study is to develop a structured curriculum type of Korean social emotional adolescent parent education program that can be applied to parents raising adolescent children in the form of universal preventive education, thereby enhancing the social emotional competencies of students and parents and developing smooth communication skills to help them enjoy healthy home and school life. To develop the program, we analyzed previous studies and selected a counseling program development model as the theoretical basis. We conducted a needs assessment based on semi-structured interviews with 10 parents and conducted a content analysis, and constructed a draft of the parent education program through a literature review. In addition, to verify the content validity of the program, we conducted a Delphi survey in three stages for a total of 14 parent education and social emotional learning experts. As a result, the Korean social emotional based adolescent parent education program was composed of a total of 6 sessions: self-awareness, self-management, relationship awareness, relationship management, recognition and management of community value, and recognition and management of mental health. This program serves as foundational data to verify post-implementation effectiveness, aiding the stable establishment and growth of emerging social emotional learning in Korean education.

Keywords : Korean social emotional learning(SEL), parent education for parents of adolescents, program development, semi-structured interview, Delphi method

* Master's Student, Department of Counseling Education, Graduate School of Education, Sookmyung Woman's University

** Professor, Department of Counseling Education, Graduate School of Education, Sookmyung Woman's University