

유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모코칭프로그램 개발 및 효과*

박성의** · 도미향***

요 약

본 논문은 유아기자녀를 둔 어머니를 양육역량강화를 위한 부모코칭프로그램을 개발하고 이를 적용하여 그 영향력을 분석하고자 하였다. 이를 위해 유아기 자녀를 둔 어머니 중 실험집단 20명, 통제집단 20명을 선정하여 본 연구에서 개발한 부모코칭프로그램을 적용하였다. 효과분석을 위해 각각의 사전과 사후의 점수에 대한 빈도분석, 공변량 분석을 실시하였다. 주요한 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 실험집단과 통제집단 간 양육효능감과 양육스트레스 수준에 유의미한 차이가 나타났다. 둘째, 부모코칭프로그램에 참여한 어머니들이 일반적인 양육능력인 양육지식, 바람직하고 긍정적인 양육태도, 의사소통능력, 생활(학습)지도능력, 훈육능력의 양육기술증진의 양육역량이 강화되었다. 그러므로 코칭대화모델 및 코칭기술을 접목한 부모코칭프로그램을 개발하여 양육역량강화의 지평을 더욱 확대하는 노력이 이루어져야함을 시사해준다.

주제어 : 유아기 자녀를 둔 어머니, 양육역량강화, 부모코칭프로그램

논문제출일: 2019. 5. 28 최종심사일: 2019. 6. 7 게재확정일: 2019. 6. 19

* 본 논문은 남서울대학교 대학원 박사학위논문을 기초로 요약한 것임

** 총신대학교 산업교육학부 겸임교수

*** 남서울대학교 아동복지학과 교수

Corresponding Author: Do, Mi-Hyang, Dept. of Coaching, Namseoul University, Daehak-Ro, Seonghwan-eup, Choongnam, Korea, E-mail: domi@nsu.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

유아기의 발달과 성장은 개인적 혹은 사회적으로 미래의 모습에 대한 기저가 된다는 점에서 중요한 시기이며, 어머니와 유아는 서로 영향을 주고받는 관계로 어머니의 양육행동은 유아의 삶의 질과 성격을 형성하는 데 결정적인 역할을 한다. 특히 유아기는 인간발달의 모든 기초가 만들어지는 발달시기로서 신체 및 감각 활동, 인지능력의 발달, 정서 발달, 성격 및 사회성 발달 등이 활발하게 이루어지는 그 어느 때보다 삶의 생애주기로 볼 때 소중한 삶의 초석기이다(류성미, 2017).

유아기 자녀를 둔 부모들은 양육과정에서 경험하는 구체적인 방법을 알고 싶어 하고, 부모의 역할을 효과적으로 수행하도록 양육지식과 부모의 태도, 인식 더 나아가 부모의 행동까지도 변화시킬 수 있는 부모교육프로그램이 필요하다고 하였다.

그러므로 핵가족이 많은 현 사회에서 자녀양육에 관한 전문적인 지식, 양육태도와 양육기술을 위한 양육역량강화를 위한 부모교육은 꼭 필요하다고 할 수 있다. 양육이라는 장기적인 목표에 대한 큰 그림을 그려야하고 유연하고 사려 깊은 부모로서 긍정적인 양육지식과 양육기술을 습득해야 한다(Nelson 외, 2016; 장혜진 외, 2013).

부모교육은 전문가들이 부모에게 양육에 대한 지식과 정보를 알려주기 위해 교사와 학습자 간 관계가 중요했지만, 이제는 부모와 자녀의 상호작용을 강조하는 ‘부모역할하기 (parenting)’ 및 자녀의 교육에 적극적으로 부모가 참여하는 ‘부모참여’ 등의 개념을 통해 자녀와 교육기관 더 나아가 부모 간의 쌍방향 관계를 중심으로 부모코칭으로 변화되었다고 설명하고 있다(이인선 외, 2013; 여성가족부, 2016).

부모코칭은 부모가 자녀의 잠재력을 발견하고, 자녀 스스로 목표를 정하고, 목표를 성취하도록 격려하고 지지하는 커뮤니케이션의 과정이다. 즉, 1차 양육자인 어머니가 코치로서의 역할을 담당하여 자녀의 잠재적 능력과 가능성을 발휘하도록 지원하고, 코칭대화기술의 장점을 활용하여 보다 효과적으로 자녀를 양육할 수 있는 양육능력을 강화 할 수 있다(도미향, 2016).

부모의 인지적, 심리적, 실행적 변화의 자각이 일어나게 하는 새로운 패러다임이 될 수 있

는 부모코칭프로그램은 유아기 자녀를 둔 부모의 양육지식, 양육태도, 양육기술 등을 증진하는 양육역량강화의 대안이 된다고 할 수 있다. 선행연구를 살펴본 바 부모교육이 부모의 양육역량에 긍정적인 영향을 주었다는 연구 결과는 많았으나, 유아기 자녀를 둔 어머니들의 양육역량강화 초점에 맞추어 양육스트레스를 감소하고 양육효능감 증진을 위한 양육역량강화의 실증적인 효과를 위한 부모코칭 프로그램을 개발하고, 그 효과성을 검증한 연구는 거의 이루어지지 않았다.

따라서 본 연구는 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육지식, 양육태도, 양육기술 등을 바탕으로 한 양육역량강화를 위한 부모코칭프로그램을 개발하고 이를 적용하여 그 효과를 검증하고자 한다.

2. 연구문제

1. 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모코칭프로그램 개발은 어떠한가?
 2. 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모코칭프로그램 효과는 어떠한가?
- 라는 주제로 다음과 같이 연구하였다.

II. 이론적 배경

1. 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화

1) 양육역량강화의 개념

역량강화는 개인이 수행하는 핵심 업무에 영향을 주고, 업무 성과와 관련성이 높고 조직원의 성과에 따라 측정 가능한 교육과 훈련을 통해 개선되어질 수 있는 지식(knowledge), 기술(skill), 태도(attitude)의 집합체라고 할 수 있다(Mirabile, 1997; Parry, 1996; Sparrow, 1996).

그러므로 어머니의 양육역량강화는 어머니가 자녀를 양육하는 일에 자녀의 발달을 이해하는 양육지식과 자신의 긍정적인 강점과 가치를 인식하는 바람직한 양육태도를 갖고, 양육에 필요한 기술을 개발하여 내적인 힘과 행동력을 증진하는 것이라고 하였다(박경호, 2016; 정계숙·최은실, 2013).

2) 양육역량강화 접근이론

본 연구에서는 교육학 분야의 역량강화개념에서 가장 대표적인 연구자인 McClelland(1973), Boyatzis(1982), Spencer와 Spencer(1993)의 이론을 기반으로 하였다. McClelland(1973)의 초기 역량개념은 성과와 관련된 심리적, 행동적 특성으로 정의했지만 개념이 정립되어 나가면서 역량은 탁월한 성과자가 보여주는 지식, 기술, 능력, 기타 특성으로 보다 더 구체적으로 정리가 되었다. Spencer와 Spencer(1993)도 McClelland(1973)의 역량의 기본 개념을 구체화하면서 역량은 개인의 동기(motives)와 신체적인 특성, 정보에 대한 일관적인 특질(trait), 태도와 가치관, 자아개념(self-concept), 정보의 지식(knowledge), 특정한 과제를 수행할 수 있는 실행력인 기술(skill) 등 5가지로 정의하였다.

3) 양육역량강화의 구성요소

역량강화의 구성요인으로 살펴 본 지식, 기술, 태도를 유아기 자녀를 둔 어머니에게 양육역량강화에 적용하였다. 양육역량은 자녀양육에 대한 지식뿐 아니라 양육기술과 양육태도 등 다양한 차원이 모두 포함된 개념 혹은 자녀를 양육하기 위한 양육방법, 양육태도, 양육실천 등 까지 포함한 개념이라고 보았다(원경미, 2016; 이옥등, 2014; 장혜진 외, 2013).

선행연구에서 역량강화프로그램의 구성은 〈표 1〉과 같다.

〈표 1〉 양육역량강화프로그램의 요인

구성	요인
양육지식 (인지적 요인)	양육지원 요구도, 영아 부모의 인식
양육태도 (심리적 요인)	부모역할 스트레스, 양육태도, 양육스트레스, 부모의 자기존중감, 부모효능감, 어머니의 효능감, 자기효능감, 가족효능감, 사회적 효능감 증진, 부모 자아상

	태,자기분화, 부모역할 효능감.
양육기술 (실행적 요인)	양육효능감, 부모역량강화, 양육역량강화, 부모역할수행, 언어능력, 상호작용, 강점강화, 영아 부모의 성장, 실행 역량, 사회적응추진체제, 부모역할, 부모의 정서적 양육역량 증진, 부모의 양육역량증진, 양육역량, 부모의 참 역량, 양육 역량, 자기체계역량, 사회적 체계역량

위와 같이 선행연구들을 살펴본 결과 역량강화와 유사한 용어로는 부모역량 및 부모역량 강화, 부모 참 역량, 정서적 양육역량강화, 양육역량강화 등이 사용되어졌다. 이와 관련된 양육역량강화의 선행연구를 양육지식, 양육태도, 양육기술 요인으로 구분해보았다. 영유아발달, 자녀발달이해 등의 인지적 요인의 양육지식과 양육스트레스, 바람직한 양육, 공감적 이해 등 심리적 요인의 양육태도와 문제해결능력, 의사소통능력, 자율적 행동조절 능력 등의 양육기술로 나누어 볼 수 있었다.

2. 부모코칭

1) 부모코칭의 개념

코칭의 핵심은 사람들의 약점을 극복하는 데 초점을 맞추기보다는 생각과 인식, 태도와 행동의 전환을 수반한다고 하였다(Collins, 2004; Santini, et al., 2017). 그러므로 부모코칭프로그램은 부모에게 내재된 잠재력과 성장에 대한 믿음이 있어야하고, 부모가 스스로 문제를 해결할 수 있다는 잠재력과 가능성을 지닌 부모와의 파트너십을 형성해야한다는 것이다.

2) 부모코칭의 접근이론

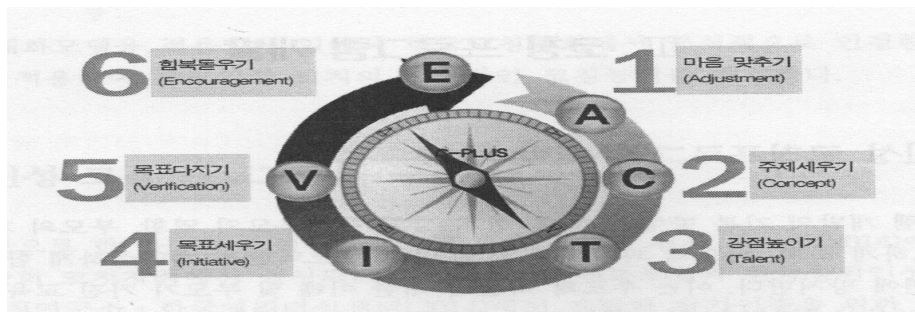
본 연구는 Martin Seligman(1999)의 긍정심리학의 심리학적 접근이론에 초점을 두고자 한다. 긍정심리학은 개인의 성장 잠재력과 가능성을 알고 그것을 삶에 적용하도록 지지하는 역할만 해주어도 인간은 온전한 기능을 할 수 있다고 보았다. 개인의 자아실현과 행복, 긍정적인 강점과 특성에 초점을 두고 있다.

3) 코칭대화 모델 및 부모코칭기술

(1) 코칭대화모델

코칭대화 모델은 현재 초점에서 목표까지 과정 전체를 예측하게 하여 대화의 목표설정과 행동실행을 위한 구조화된 대화로써 일련의 과정과 방향을 가지는 단계적 과정(process)이라고 하였다(도미향, 2016).

본 연구는 도미향(2016)에 의해 개발하고, 한국코칭학회에서 공식적으로 인정한 C-PLUS Active (CPA)코칭대화 모델 [그림 1]을 활용한다.



* 출처: 도미향(2016).

[그림 1] C-PLUS Active (CPA)모델

본 연구는 부모코칭프로그램의 코칭대화모델을 활용하여 유아기 자녀를 둔 어머니가 자녀 양육에 대한 구체적인 목표를 세우는 양육지식과 미래에 대한 명확한 비전을 세우고 가치관을 발견하는 양육태도 그리고 의사소통의 기술과 문제해결능력 등 실행력의 양육기술을 확장할 수 있다고 보았다.

(2) 부모코칭기술

코칭대화 모델을 진행하여 코칭을 진행하는 동안, 여러 가지 코칭기술을 사용하게 된다. 부모가 ‘경청하기, 질문하기, 중립하기, 인정하기’를 통한 코칭기술로 부모 스스로 양육역량 문제를 발견하고, 부모 스스로 해답을 찾고, 행동변화에 초점을 둔다(도미향, 2016).

3. 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모코칭프로그램

양육역량강화 부모코칭프로그램은 자녀양육에 대한 구체적인 목표를 세우는 양육지식과 자녀양육의 미래에 대한 명확한 비전과 가치관의 발견으로 양육스트레스를 감소하고 바람직한 양육태도를 가지고 의사소통의 기술과 문제해결능력, 훈육능력 등 실행력의 양육기술을 확장할 수 있다고 보았다.

1) 양육역량강화 프로그램

양육역량강화는 첫째, 부모-자녀의 발달단계와 부모 강점과 가치 인식의 과업 등을 포함한 인지적 요인의 양육지식 둘째, 양육스트레스, 부모의 자신감 및 만족감, 부모의 가치관 및 동기 등 심리적 요인의 양육태도 셋째, 부모와 유아 상호작용인 의사소통능력, 생활지도 능력, 문제해결능력, 훈육능력의 자녀의 발달과 성장에 따라 적절한 부모역할을 해낼 수 있는 실행적 요인의 양육기술로 볼 수 있다(정미현, 2011; 장혜진 외, 2013).

(1) 양육스트레스

Abidin(1990)는 부모역할을 수행하면서 경험하게 되는 일상적인 스트레스를 양육스트레스라고 정의한다. 양육스트레스는 첫째, 어머니로서의 양육에 대한 자신감과 양육효능감을 잃게 하고, 부모로서 요구되는 역할과 책임에 대한 부정적이고 회피적인 반응으로 부모와 자녀 간 상호작용에 부적절한 영향을 주어 양육행동 및 자녀의 긍정적인 발달을 방해하는 요인이 된다(김성화, 2017; Nerenberg & Gewirtz, 2017).

(2) 양육효능감

양육효능감이 높으면 문제 상황에 직면했을 때 그 상황을 극복하기 위해 자신감을 가지고 적극적으로 대처하여 자녀를 바람직하고 효율적으로 양육하며 문제가 생겨도 잘 훈육하며 해결해 나갈 수 있는 신념이라고 하였다(이원영, 1983; Leerkes & Burney, 2007).

2) 부모코칭프로그램

부모코칭프로그램의 선행연구 결과는 양육효능감(부모효능감), 양육스트레스, 부모의 의사소통 및 자녀와의 상호작용 등으로 나타났다(김응자, 2013; 전미애, 2017).

이상과 같이 선행연구 고찰에서 양육역량강화 및 부모코칭 프로그램 구성요인을 분류해보면 <표 2> 와 같다.

<표 2> 양육역량강화 부모코칭프로그램 구성요인

구성	내용
양육지식 (인지적 요인)	자녀의 발달단계 이해, 부모의 과업 이해
양육태도 (심리적 요인)	양육스트레스(부모와 자녀), 양육스트레스(부모 자신), 바람직한 양육태도
양육기술 (실행적 요인)	부모와 자녀의 의사소통능력, 문제해결의 생활지도능력, 정서조절의 훈육능력

II. 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모코칭프로그램 개발

1. 양육역량강화 부모코칭프로그램 개발과정

유아기 자녀를 둔 양육역량강화 부모코칭프로그램의 개발단계는 <표 3> 과 같다.

<표 3> 양육역량강화 부모코칭프로그램의 개발단계

단계		방법
1단계	선행연구 고찰 및 요구도 조사	선행연구 및 문헌연구
		어머니 요구도 조사 분석
2단계	프로그램 구성	프로그램의 개발방향
		프로그램의 구성
3단계	프로그램 수정	전문가 타당도 검증(1차)
		전문가 타당도 검증(2차)
		프로그램 수정
4단계	프로그램 확정	최종 프로그램 확정

2. 양육역량강화 부모코칭프로그램 구성체계

유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화에 관한 선행연구를 바탕으로 양육지식, 양육태도, 양육기술 요인으로 구분하는 것으로 부모코칭프로그램의 체계 구성을 하였다.

유아발달, 자녀발달이해 등 인지적 요인의 양육지식과 양육스트레스, 바람직한 양육 등 심리적 요인의 양육태도 그리고 문제해결능력, 의사소통능력, 훈육 능력 등의 양육기술로 나누어 부모코칭프로그램을 구성하였다. 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모코칭프로그램의 전체 회기별 구성은 <표 4> 와 같다.

〈표 4〉 양육역량강화 부모코칭프로그램 회기별 구성

영역	회기	주제	목표	ACTIVE 코칭대화모델 (교수학습·미술 및 카드 매체 활용)	
양 육 지 식	1회기	양육역량 강화코칭 프로그램 이해	양육역량 있는 「양육전문가 어머니」	▶양육역량강화를 위한 비전과 중요성 ▶부모로서 발달과업 이해	▶문답법 코칭역량 있는 「코치로서의 어머니」
	2회기	부모코칭	코칭역량 있는 「부모코치 어머니」	▶부모코칭의 이해 ▶코칭대화모델 이해 -마음맞추기, 주제세우기, 강점높이기, 목표 세우기, 목표다지기,힘복돋우	▶실습활동 ▶조각작업활동
	3회기	양육지식	양육지식 배우는 「현명한 어머니」	▶유아의 전반적인 발달 지식 ▶유아기발달단계 이해와 정보	▶실습활동 ▶보자기작업활동
양 육 태 도	4회기	양육 스트레스 감소 1	양육스트레스에 「공감하는 어머니」	▶양육 스트레스의 이해와 극복 (부모 자신)	▶체험활동 ▶미술치료활동
	5회기	양육 스트레스 감소 2	양육스트레스를 극복하는 「평온한 어머니」	▶양육 스트레스의 이해와 극복 (부모와 자녀, 자녀)	▶체험활동 ▶우산작업활동
	6회기	양육태도	양육태도가 「바람직한 어머니」	▶바람직하고 긍정적인 부모의 내적 및 외 적 태도, 행동을 위한 양육역량강화	▶역할극 (역할모자) ▶검토 활동
양 육 기 술	7회기	코칭기술	코칭기술 있는 「탁월한 어머니」	▶코칭의 기본기술인 경청, 질문, 중립, 인 정하기. 적용하기.	▶체험활동 ▶통합활동
	8회기	의사소통 능력	의사소통 능력 있는 「즐거운 어머니」	▶부모로서 효율적인 의사소통 능력한 양 육역량강화.	▶모델링 ▶코칭대화법 활동(토킹스틱)
	9회기	생활(학습) 지도능력	생활지도 능력 있는 「지혜로운 어머니」	▶부모로서 생활(학습)지도의 문제해결능 력의 양육역량강화.	▶사례발표 ▶공감카드활동
	10회 기	훈육능력	훈육능력 있는 「멋진 어머니」	▶부모 자신의 행동이나 정서를 적절히 조 절하는 능력의 양육역량강화.	▶시범과 시연 ▶부채작업활동

2. 양육역량강화 부모코칭 프로그램 내용

유아기 어머니의 양육역량강화를 위한 코칭프로그램을 개발하기 위한 프로그램은 총 10회로 구성되었다.

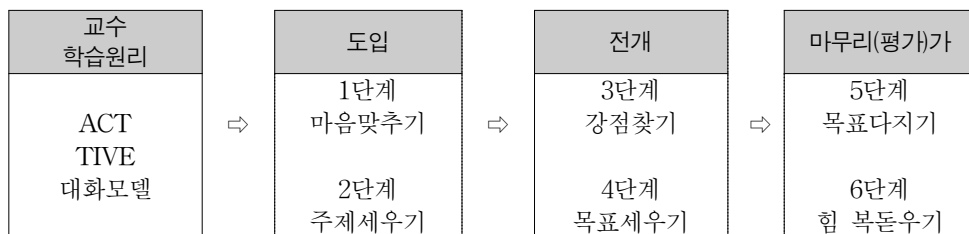
1) 교수-학습 이론 및 원리

본 연구는 의도적이고 계획적인 교수(instruction)로서 사고, 의식 등 정신과정이 개입된 인지의 변화라고 보는 인지론적인 접근의 교수법에 대한 이론에 근거하였다(변영계, 2017).

2) 교수-학습 단계

부모코칭프로그램의 교수학습과정은 선행연구에 근거하여 도입, 전개, 마무리 및 평가로 2시간을 진행하도록 계획한다(박경호, 2016).

양육역량강화 부모코칭프로그램 교수-학습단계는 [그림 2] 와 같다.



[그림 2] 양육역량강화 부모코칭프로그램의 교수-학습단계

3) 교수-학습 방법

(1) 교수·학습 방법

최근에 협동적인 교수·학습 방법에 관하여 새롭게 관심이 집중되고 있다. 학습자간에 공동체적 삶을 위한 협력적인 상호작용을 촉진하기 위해 협동기술, 협동 과제, 소집단 편성(2명-6명)을 강조한 것이다(Slavin, 1983).

(2) 교수·학습 매체

미술과 카드, 역할극 매체의 활용 등 다양한 매체를 활용하여 언어소통에 부담을 느끼는 학습자들이라도 정서적, 심리적으로 경청, 공감, 인정하게 하는 부모코칭프로그램이 되도록 하였다(최외선 외, 2016).

(3) 교수·학습 방법 및 매체의 활용

유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모코칭프로그램의 진행은 <표 III-3>와 같이 하였다.

<표 5> 양육역량강화 부모코칭프로그램의 회기별 내용(1회기)

양육역량강화 부모코칭프로그램									
주제		1회기 양육역량강화							
목표		양육역량강화의 이해							
		▶ 양육역량강화를 위한 비전과 중요성. ▶ 양육역량강화를 위한 어머니의 발달과업 이해							
자료		▶ 전지, 잡지, 크레파스, 스카치테이프, 가위, 풀, 강의자료, 강의용 및 음악 소품, 모래시계							
		▶ 동영상: 1) 유아발달을 위한 부모역할과 부모교육개선 방안(KDI FOCUS) 2) 자녀교육 부모에 따라 변한다(유티브)							
		‘ 양육 역량 전문가, ’부모 코치‘ 어머니의 출발을 축하합니다 ’ 배경관 배치							
		▶ 양육효능감, 양육스트레스 척도 사전검사 실시							
		도입		⇔	전개		⇔	마무리 (평가)	
		맞추기 (A)	주제 세우기 (C)		강점 높이기 (T)	목표 세우기 (I)		목표 다지기 (V)	힘 붙들우기 (E)
교수 학습	코칭대화모델 (코칭기술)	1. 경청하기 2. 질문하기 3. 정보주기 4. 인정하기							
도입	마음 맞추기 (A)	☐ 활동방법	□ 마음맞추기 :마음을 맞추고 친밀감을 형성하여 편안하게 코칭대화로 들어가는 단계. : 소그룹 활동인 조별 모임을 가짐으로, 지속적인 피드백을 실천하여 실천 환경을 조성한다. - 자신의 현재 양육 상황에 대해 두 분씩 마주앉아 편안하게 이야기한다. 조별 내 서로 인사를 나누면서, 자신이 이번 프로그램에서 얻고자하는 큰 목표를 나눈다.						
		☐ 질문예시	- 오늘 이곳까지 오시는 길은 어떠하십니까? - 이곳에 오시는 내내 마음은 어떠하십니까? - 오늘 코칭은 어떤 기대를 가지고 오셨습니까? - 이 문을 나가실 때는 마음이 어떠하실 것 같습니까?						
전개	주제	☐ 활동방법	□ 목표만들기: 원하는 상태 즉 변화하고자 하는 것에 초점을 맞추고, 목표를 분명하게 명료화하는 단계. * 양육역량강화에 대한 구체적인 결심과 계획을 담는다.						
		☐ 질문예시	- 오늘 양육역량강화에 대해 이야기하고 싶은 것은 무엇입니까?						

마 무 리	세 우 기 (C)		- 어머니의 양육지식에 관해서 알고 싶다. - 어머니의 양육태도에 대해서 알고 싶다. - 어머니의 양육기술에 대해서 알고 싶다. - 현재의 양육역량은 어떠하다고 생각합니까? - 우리가 대화를 마쳤을 때, 양육역량강화에 대해 어떤 결과를 얻고 싶습니까? - 구체적으로 양육역량강화에 대해 어떤 결과를 얻고 싶습니까?			
	강 점 높 이 기 (T)	☐ 활동방법	☐ 자기 행동 돌아보기: 내면과 경험의 탐색을 통해 강점을 발견하고, 변화가능성의 자신감 발견 단계.			
		☐ 질문예시	- 양육역량강화의 바라던 결과를 달성했음을 어떻게 알 수 있을 까? - 어머니가 바라던 양육역량강화를 다른 사람들이 어떻게 알수 있을까? - 양육역량강화에 대한 결과의 달성이 스스로에게 어떤 의미를 지닐까? - 양육역량강화, 무엇을 원합니까? - 언제, 어디서, 누구와 양육역량강화에 대한 달성의 기쁨을 나눌 것인가? - 바라던 양육역량강화가 삶의 다른 측면에 어떤 영향을 미칠까?			
			목 표 세 우 기 (I)	☐ 활동방법	☐ 촉진요소 연결하기: 필요한 자원을 파악하고 장애가 되는 요소를 파악하고 대안을 모색하는 단계. * 영향력 있는 사람과 결심과 계획을 공유하여, 공식적인 선언을 하게 한다. - 양육역량이 강화된 어머니로서 미래의 모습을 조원들에게 설명하고, 장애가 되는 요소에 대한 필요한 내적 및 외적 자원을 찾아보게 한다.	
				☐ 질문예시	- 양육역량강화를 위해 지금 여기서 해야 할 가장 중요한 것은 무엇입니까? - 양육역량강화를 지금의 계획대로 한다면 어떤 결과가 나올 것 같습니까? - 양육역량강화에 대한 목표를 이루기 위해 무엇을 해야 한다고 생각하십니까?	
	목 표 다 지 기 (V)	☐ 활동방법	☐ 필요한 자원을 파악하고 장애가 되는 요소를 파악하고 대안을 모색하는 단계. - 양육역량강화를 위해 필요한 지원이 가능한 지원 영역 (내적 자원 및 외적 자원) 찾아서 이야기해보기			
		☐ 질문예시	- 양육역량강화를 실행하는 데 예상되거나 어려움이 있다면 무엇이라고 생각하십니까? - 양육역량강화의 문제점을 해결하기위해 어떤 자원이 필요합니까? - 양육역량강화에서 원하는 결과를 얻으려면, 어머니의 삶의 어느 부분이 바뀌어야 한다고 생각하십니까?			
	힘 본 돋 우 기 (E)	☐ 활동방법	☐ 성공적 실행 최적화하기: 계획된 목표를 성공적으로 실행하도록 격려하고 지지하는 단계. ☐ 문답법 · 상상활동 * 발표하기, 안아주기, 박수하기 등 지지 및 격려의 적극적 실행을 돕는다. - 조원들이 돌아가며 양육역량강화의 꿈을 가진 각각의 조원들에게 해줄 수 있는 최고의 인정, 지지의 말을 해준다.			
		☐ 질문예시	- 양육역량강화, 완수 여부를 제가 어떻게 알 수 있을 까요? - 양육역량강화, 언제 할 것인가? - 양육역량강화, 무엇을 할 것인가? - 서로 짝이 되어 1분간 침묵하며 안아주며, 양육역량 증진할 수 있도록 소망해주기. - 조원들이 등글게 돌아가며 각각의 조원들에게 해줄 수 있는 최고의 인정, 지지의 말을 해주기			
			평 가 하 기	☐ 평가	☐ 오늘의 활동중에서 가장 인상깊은 것 혹은 어머니 양육역량강화에 대해 새롭게 알게 된 것이나 새롭게 배우게 된 것을 적어보세요.	
				☐ 평가	- 양육역량강화에 도움이 되셨나요?	낮음-----높음 ① ② ③ ④ ⑤
- 양육역량강화를 위한 방법인 코칭대화모델진행이 도움이 되셨나요?	① ② ③ ④ ⑤					
- 오늘 양육역량강화를 위한 코칭프로그램 진행 후, 현재 어머니의 만족도는 어떠 하신지요?	① ② ③ ④ ⑤					
☐ 과제	☐ 2회기 과제 및 지원					

		오늘 바람직한 양육역량강화를 바라는 어머니로서의 생각이나 느낌을 미리 준비해 드린 용지에다 양육지식 · 양육태도 · 양육기술 증진으로 나누어 적어오기. ☐ 당일 프로그램 내용과 활동들을 확인할 수 있는 사진들과 과제를 파일에 첨부해서 양육역량강화를 지원한다.
--	--	---

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 연구설계

본 연구의 대상은 S시 N구에 거주하는 만3세-5세 유아 어머니 40명으로 유아기 자녀를 가진 어머니를 연구대상자로 한다. 본 연구는 내적 타당도를 확보하고, 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화를 위한 코칭프로그램(10회기)의 순수한 효과성을 최대한 확보하기 위해 통제집단 사전사후 검사설계(pretest-posttest control group design)을 활용한다.

2. 연구도구

1) 양육효능감

본 연구에서는 Gibaud - Wanderston & Wandersman(1978)는 척도를 번안 수정한 신숙재(1997)의 양육효능감 척도를 최형성(2002)이 수정한 것으로 평가한다.

2) 양육스트레스

부모의 양육스트레스는 Abidin(1990)의 Parenting Stress Index Short Form(PSI-SF)척도를 번안하고 수정한 김민정(2008)은 4점 Likert식 척도로 사용했는데, 본 연구자는 원본 그대로 5점 Likert식 척도로 사용하였다.

3. 연구절차

유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모코칭프로그램 개발절차에 따라 문헌 고찰을 통해 이론적 배경과 이론적 모형을 세워 개발을 최종적으로 완료하였다. 그리고 실험집단과 비교집단이 선정된 후, 실험집단을 대상으로 5주간 프로그램이 진행되었다.

사후 검사에서 사전검사는 실험집단과 통제집단 모두 프로그램 시작일에 실시하였다. 실험집단은 프로그램이 열리는 교육장소에서 실시하였으며, 통제집단은 서면으로 실시하였다. 그리고 본 프로그램의 효과를 평가하기 위해 프로그램 실시중 매회기와 모든 회기가 끝난 후에 받은 만족도와 소감문을 전사하고 분석하였다.

4. 자료 분석

본 연구를 위하여 자료 수집은 1차 수집된 통계자료를 기본으로 하고, 관찰 자료와 면담 내용 등 각종자료를 종합적으로 검토하고 분석하는 양적, 질적 분석을 사용하였다. 어머니의 양육역량강화를 위한 코칭프로그램이 어머니의 양육효능감과 양육스트레스에 미치는 영향을 검증하기 위해 수집된 검사자료는 SPSS 20.0 통계 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 어머니들의 부모교육에 대한 요구도를 알아보기 위해 프로그램 개발을 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 실험집단과 통제집단의 어머니의 일반적 특성을 비교하기 위해 χ^2 검정을 실시하였다. 셋째, 부모의 양육역량강화를 위한 코칭프로그램이 어머니의 양육스트레스와 양육효능감에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전 점수를 공변인으로 통제한 후 사후 검사에 대하여 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 이상의 통계적 검증을 위한 유의수준은 $\alpha=.05$ 에서 실시하였다.

IV. 연구결과

유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모코칭프로그램 효과검증

1. 양육효능감에 미치는 효과

유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모코칭프로그램이 양육효능감에 미치는 효과를 살펴보기 위한 실험집단과 통제집단의 사전과 사후 양육효능감 수준의 변화 비교 및 공분산분석 결과는 다음 <표 6>과 <표 7>에 제시된 것과 같다.

<표 6> 실험집단과 통제집단 사전-사후 양육효능감의 변화

구 분		n	사전		사후		교정된 사후	
			M	(SD)	M	(SD)	M	(SE)
양육효능감 전체	실험집단	20	3.80	(.55)	4.21	(.50)	4.21	(.07)
	통제집단	20	3.78	(.32)	3.79	(.43)	3.80	(.07)
전반적인 양육능력	실험집단	20	3.41	(.58)	3.95	(.57)	3.93	(.10)
	통제집단	20	3.38	(.39)	3.45	(.52)	3.65	(.10)
건강한 양육능력	실험집단	20	4.12	(.55)	4.41	(.52)	4.35	(.07)
	통제집단	20	4.01	(.33)	3.91	(.43)	3.96	(.07)
의사소통능력	실험집단	20	4.03	(.56)	4.33	(.49)	4.31	(.08)
	통제집단	20	3.94	(.44)	3.94	(.42)	3.96	(.08)
학습지도능력	실험집단	20	3.73	(.70)	4.20	(.59)	4.25	(.10)
	통제집단	20	3.89	(.48)	3.93	(.55)	3.88	(.10)
훈육능력	실험집단	20	3.89	(.60)	4.36	(.52)	4.37	(.07)
	통제집단	20	3.91	(.44)	3.94	(.58)	3.93	(.07)

<표 7> 양육효능감에 대한 공분산분석 결과

구 분	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
양육효능감	공변인(사전검사)	4.378	1	4.378	40.756***
	집단간	1.677	1	1.677	15.613***
	오차	3.974	37	.107	
	수정 합계	10.175	39		
전반적인 양육능력	공변인(사전검사)	4.084	1	4.084	20.574***
	집단간	2.247	1	2.247	11.319**
	오차	7.345	37	.199	
	수정 합계	13.884	39		
건강한 양육능력	공변인(사전검사)	5.524	1	5.524	65.720***
	집단간	1.605	1	1.605	19.096***
	오차	3.110	37	.084	
	수정 합계	11.135	39		
의사소통 능력	공변인(사전검사)	2.774	1	2.774	20.314***
	집단간	1.175	1	1.175	8.608**
	오차	5.052	37	.137	
	수정 합계	9.338	39		
학습지도 능력	공변인(사전검사)	4.732	1	4.732	23.023***
	집단간	1.335	1	1.335	6.497*
	오차	7.605	37	.206	
	수정 합계	13.094	39		
훈육능력	공변인(사전검사)	7.678	1	7.678	75.941***
	집단간	1.991	1	1.991	19.688***
	오차	3.741	37	.101	
	수정 합계	13.225	39		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

이와 같은 결과를 통해 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모코칭프로그램이 양육효능감 하위 요인 향상에도 모두 긍정적인 효과를 보이고 있음을 알 수 있다.

2. 양육역량강화 부모코칭프로그램이 양육스트레스에 미치는 효과

유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모코칭프로그램이 양육스트레스에 미치는 효과를 살펴보기 위한 실험집단과 통제집단의 사전과 사후 양육스트레스 수준의 변화 비교 및 공분산분석 결과는 <표 8>과 <표 9>에 제시된 것과 같다.

<표 8> 실험집단과 통제집단의 양육스트레스 변화

구 분	n	사전		사후		교정된 사후	
		M	(SD)	M	(SD)	M	(SE)
양육스트레스 전체	실험집단	2.30	(.58)	1.98	(.55)	2.03	(.06)
	통제집단	2.45	(.50)	2.47	(.48)	2.40	(.06)
부모 고통	실험집단	2.71	(.88)	2.22	(.81)	2.22	(.05)
	통제집단	2.69	(.43)	2.66	(.39)	2.67	(.05)
부모자녀 간 역기능적 상호작용	실험집단	1.85	(.49)	1.64	(.48)	1.77	(.07)
	통제집단	2.17	(.55)	2.20	(.57)	2.06	(.07)
유아의 까다로운 기질	실험집단	2.34	(.72)	2.06	(.58)	2.12	(.07)
	통제집단	2.50	(.72)	2.54	(.65)	2.48	(.07)

이와 같은 결과를 통해 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모코칭프로그램이 양육스트레스 감소에도 모두 긍정적인 효과를 보이고 있음을 알 수 있다.

<표 9> 양육스트레스에 대한 공분산분석 결과

구 분	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
양육스트레스 전체	공변인(사전검사)	7.858	1	7.858	124.125***
	집단간	1.290	1	1.290	20.381***
	오차	2.342	37	.063	
	수정 합계	12.604	39		
부모 고통	공변인(사전검사)	13.393	1	13.393	239.888***
	집단간	2.036	1	2.036	36.462***
	오차	2.066	37	.056	
	수정 합계	17.336	39		
부모자녀 간 역기능적 상호작용	공변인(사전검사)	7.603	1	7.603	94.686***
	집단간	.733	1	.733	9.132**
	오차	2.971	37	.080	
	수정 합계	13.646	39		
유아의 까다로운 기질	공변인(사전검사)	10.489	1	10.489	97.219***
	집단간	1.340	1	1.340	12.420**
	오차	3.992	37	.108	
	수정 합계	16.817	39		

** $p < .01$, *** $p < .001$

V. 논의 및 결론

본 연구는 유아기 자녀를 둔 어머니들이 양육역량을 강화하는 부모코칭 프로그램을 개발하고 유아기 자녀를 둔 어머니에게 적용함으로써 어머니의 양육효능감 증진과 양육스트레스 감소의 적용효과 및 변화과정을 알아보았다.

본 연구에서 구성한 양육역량강화 프로그램의 목적은 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량 관계에 영향을 미치는 관련 변인의 연구에 관련된 코칭프로그램을 진행하고 효과를 내고 검증하는 것이다. 부모코칭프로그램을 적용하여 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량을 강화하였다(이옥 등, 2014).

본 연구를 통하여 밝혀진 유아기 자녀를 둔 어머니의 부모코칭프로그램의 개발과 효과에 대해 논의해보면 다음과 같다.

첫째, 양육역량강화에 대한 논의이다. 선행연구 및 문헌고찰로 양육역량강화의 주요한 구성요인이 될 수 있는 3개요인인 양육지식, 양육태도, 양육기술의 구성내용을 파악하였다. 이에 비해 김명하(2013), 강기정(2015)의 연구에서는 부모역량강화라는 주제로 부모효능감, 부모역할, 사회적 체계 등 양육역량이 포함하고 있는 다양한 구성 내용으로만 연구가 되었고, 역량강화 구성요인에 대한 연구가 없었다.

둘째, 부모코칭프로그램에 대한 논의이다. 유아기 자녀를 둔 양육역량강화 부모교육프로그램으로 원경미(2016)의 양육지원 프로그램이 있지만 교수-학습지도와 교수매체를 프로그램의 모든 회기에 구성하여 진행한 부모코칭프로그램이 없는 것으로 파악이 되었다.

셋째, 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모교육 프로그램 개발 연구는 적었고, 그 대상은 유아기 자녀를 둔 어머니로서 공격적인 자녀를 둔 어머니, 다문화 가정의 어머니가 대상이고, 미술놀이치료와 양육지원에 관한 내용이었다(박예랑·이주연, 2017; 양진희, 2016).

본 연구를 통하여 밝혀진 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모코칭프로그램의 결론 및 제언은 다음과 같다.

첫째, 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량강화 부모코칭프로그램을 진행함에 양육역량강화의 중요한 부분을 파악하는 데서 연구를 시작하였다(여성가족부, 2016; 이은경, 2013).

둘째, 본 프로그램을 적용하여 효과를 분석한 결과, 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육역량

강화 부모코칭프로그램은 실험집단과 통제집단 간 양육역량 간 일반적인 부모교육과 비교한 부모코칭에 대한 효과이다.

본 프로그램의 개발과 적용에 대한 연구의 결과와 논의를 토대로 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램은 1개의 교육기관에서 부모코칭 교육을 자원하는 어머니들로 구성되어 있었으므로 유아기 자녀를 둔 어머니들이 소수의 임의 표집 된 대상이어서 전체 어머니들에게 일반화하기에는 무리가 따른다.

둘째, 본 프로그램은 1주일에 2번으로 오전10시부터 오후12시까지 교육기관에서 진행을 하였다. 종일반 유아기 자녀를 위한 어머니들을 위해서도 시간과 요일 배정을 고려한 요구도 조사와 후속 프로그램을 진행할 필요가 있다고 보인다. 셋째, 어머니의 양육지식, 양육태도, 양육기술의 변화를 위해서는 본 양육역량강화 부모코칭프로그램이 확장되고 심화가 된 내용을 바탕으로 후속 프로그램으로 연결될 필요가 있다.

넷째, 본 프로그램은 유아기 자녀를 양육 시에는 어머니와 아버지의 양육기술, 태도, 기술이 중요함으로 유아기자녀를 둔 아버지를 위한 프로그램으로 확장되어야 할 필요성이 있다.

다섯째, 일반적인 부모교육과 비교한 부모코칭에 대한 효과이다. 코칭대화모델과 코칭기술을 활용한 부모코칭은 양육스트레스 및 양육효능감의 증진에 도움이 되었지만, 더 나아가서 효율적인 부모교육 프로그램과 매체의 강점을 보강하여 활용한 부모코칭프로그램의 교육 방법에 대한 연구가 필요해 보인다.

참 고 문 헌

- 강기정(2015). 다문화가족의 부모역량강화를 위한 프로그램 개발 및 효과에 관한 연구. **부모교육연구** 12(2), 31-44.
- 김명하(2013). 유아기 자녀를 둔 부모의 정서적 양육역량 증진 프로그램의 구성 및 적용효과. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 김민정(2008). 공격적 유아를 위한 중재 프로그램의 개발 및 효과 검증: 사회적 기술 훈련 프로그램과 부모교육 프로그램을 중심으로, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김응자(2013). 부모코칭프로그램 개발을 위한 어머니의 성격유형에 따른 양육 스트레스에 관한 탐색연구. **코칭연구**, 6(2), 131-153.
- 김성화(2017). 유아문제행동 코칭프로그램이 어머니의 양육스트레스와 유아의 문제행동에 미치는 영향. **정서·행동장애연구**, 33(1), 179-198.
- 도미향(2016). 아동학대예방을 위한 부모인성 코칭 프로그램 개발. **코칭연구**, 9(2), 81-97.
- 류성미(2017). 유아기 자녀를 둔 어머니들이 바라본 유아와 양육에 대한 이야기. 고신대학교 대학원 석사학위논문.
- 박경호(2016). 절충적 언어치료 부모훈련프로그램이 언어발달장애아의 언어 능력, 부모역량강화 및 상호작용에 미치는 효과. 명지대학교 대학원 일반대학원 박사학위논문.
- 박예랑·이주연(2017). 유아의 기질과 정서조절능력의 관계: 양육스트레스의 매개효과, **한국보육지원 학회지**, 13(4), 1-17.
- 변영계(2017). **교수·학습이론의 이해**. 서울: 학지사.
- 신숙재(1997). 어머니의 양육 스트레스, 사회적 지원과 부모효능감이 양육행동에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이원영(1983). 어머니의 자녀교육관 및 유아발달과의 관련성 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이옥등(2014). 장애아동 부모역량강화 프로그램이 어머니의 효능감에 미치는 효과. 순천향대학교 대학원 박사학위논문.
- 이은경(2013). 다문화가정 어머니의 부모역량강화 프로그램 개발 및 적용. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 이인선·윤덕경·이미정·김소영·장화정·강지영(2013). 아동학대예방을 위한 부모교육제도화 및 활성화 방안 연구. 보건복지부.
- 여성가족부(2016). 가족행복을 위한 부모교육 현황 및 활성화 방안. 한국여성정책연구원.
- 양진희(2016). 유아기 자녀를 둔 아버지와 어머니의 가족 상호작용, 온정적 양육방식, 우울간의 자기효과와 상대방효과 분석. **유아교육논집**, 20(4), 409.
- 원경미(2016). 부모역량강화 집단 성인놀이치료프로그램이 걸음마기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스 및 양육효능감에 미치는 효과. 명지대학교 대학원 박사학위논문.

- 전미애(2017). 감정코칭 양육태도와 청소년의 정서지능과 행복의 관계. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 정계숙·최은실(2013). 유아기 자녀를 둔 어머니의 부모 참 역량 척도 개발 연구. **열린유아교육연구**, 18(3), 225-227.
- 정미현(2011). 영유아 자녀를 둔 부모의 양육지식 척도개발. **부모교육연구**, 8(1), 69-72.
- 장혜진·이정림·윤은주·김해인(2013). **영유아 행복을 위한 부모역량 제고 방안 연구**. 서울: 육아정책연구소, 11-14.
- 최외선·김갑숙·서소희·류미련·강수현·조효주·박금채(2016). **미술치료 12달 프로그램**. 서울: 학지사.
- 최형성(2002). 어머니의 사회적 지원 및 스트레스와 아동의 기질이 어머니의 양육효능감에 미치는 영향, 고려대학교 대학원 박사학위 논문.
- Abidin, R. R. (1990). Parenting stress index manual. Charlottesville. VA: Pediatric Psychology Press.
- Boyatzis, R. (1982). The Competent manager: a model for effective performance. John Wiley & Son Publishing.
- Collins, D. B., & Holton, E. F. (2004). The effectiveness of managerial leadership development programs: A meta analysis of studies from 1982 to 2001. *Human Resource Development Quarterly*, 15(2), 217-248.
- Gibaaauud-Wallston, J., & Wandersman, L. P. (1978). Development and utility of the Parenting Sense of Competence Scale. Paper printed at the meeting of the American Psychological Association, Toronto.
- Leekers & Burney(2007). The development of parental efficacy among new mother and fathers. *Infancy*.
- McCelland(1973). Testing for competence rather than for intelligence. *American psychologist*. 28, 1-14.
- Mirabile, R. J. (1997). Everything you wanted to wanted to know about competency modeling, *Training & Development*, 73-77.
- Nelson & Lynn Lott & H. Stephen Glenn. (2016). **아들러의 긍정훈육법** (박예진 역). 서울: 학지사.
- Nerenberg & Gewirtz(2017). Promoting children's resilience by strengthening parenting practices in families under extreme stress. *The Routledge International Handbook of Psychosocial Resilience*.
- Parry, S. R. (1996). The quest for competencies. *Training*, July, 48-56.
- Martin Seligman, E. P.,(1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Santini, Paolla Magioni, Williams.(2017). A randomized controlled trial of an intervention program to Brazilian mothers who use corporal punishment. *Child Abuse & Neglect* ; Oxford 71, 80-91.
- Slavin, R(1983). Cooperative learning. N.Y. : Longman. Shiron Jade September, Edna Grace, Rich, Nicolette Vanessa .

Sparrow, p. (1996). Competency based pay: Too good to be true, *people Management*, Dec., 5, 22-55.

Spencer, L. M. and Spencer, S. M.(1993). Competency at work, John Wiley & Sons.

Abstract

A Study on the Development and Effects of Parental Coaching Program for the Improvement of the Maternal Competencies of Mothers with Children in Early Childhood

Park, Sung-Yui* · Do, Mi-Hyang**

The purpose of this study was to improve maternal competencies that were parenting information and knowledge, parental attitude including ideal values and self-image, communicative competency necessary for parenting, guidance skills and discipline skills with a parental coaching program. As for educational contents, the six-stage ACTIVE coaching conversation model by Korea Coaching Association was applied to every session using question-and-answer method, modelling and case presentation. The instruments used to test the effects of the program were Parental Efficacy Scale(Choi, 2002) and Parental Stress Scale(Kim, 2008). The program was developed and conducted in the field of educare to boost the parenting knowledge, maternal attitude and skills of the selected mothers whose children were in early childhood, and this study is expected to justify the significance of the development of parental coaching programs geared toward improving maternal competencies and to provide some information on how to foster maternal competencies in early childhood.

Key Words : mothers with children in early childhood, the improvement of maternal competencies, parental coaching program

* Adjunct Professor, School of Industrial Education, Chongshin University

** Professor, Department of Child Welfare, Namseoul University.