



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

채 규 만 교수지도
박사학위 청구논문

수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램의
개발과 효과

2014

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과

김 유 정

수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램의
개발과 효과

채 규 만 교수지도

이 논문을 박사학위논문으로 제출함

2013년 10월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 유 정

인 준 서

김유정의 박사학위 논문으로 인준함.

심사위원_____인

심사위원_____인

심사위원_____인

심사위원_____인

심사위원_____인

성신여자대학교 대학원

국문초록

본 연구는 학령기 자녀를 두고 있는 부모를 대상으로 하여 수용-전념치료와 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 훈련을 통합한 부모교육 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하고자 수행되었다. 구체적으로 수용-전념 치료를 통합한 부모교육 프로그램이 부모의 수용행동, 우울, 불안, 분노 수준, 부모 효능감 및 양육 스트레스에 미치는 효과를 규명하는 데 연구의 목적이 있다.

이와 같은 목적에 따라 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램이 부모의 수용행동 수준을 향상시키는가?

둘째, 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램이 부모의 우울, 불안, 분노와 같은 부정적 정서를 감소시키는가?

셋째, 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램이 부모의 부모 효능감을 향상시키고 양육 스트레스를 감소시키는가?

넷째, 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램의 효과는 추후평가 시기에 도 유지될 것인가?

본 연구의 대상은 S시와 G도에 거주하고 있는 학령기 자녀를 두고 있고, 양육 스트레스 검사 결과 양육 스트레스 정도가 90점 이상 높은 수준에 속하는 어머니들 총 60명을 추출하였다. 그리고 이 어머니들을 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램 집단(실험집단 I)에 20명, 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 프로그램 집단(실험집단 II)에 20명, 통제집단(무처치 집단)에 20명이 각각 무선배치 되었다. 최종적으로 45명의 어머니들에 대한 분석이 이루어졌다. 실험집단 I에는 총 8회기(주 1회 각 180분씩)동안 본 연구자가 고안한 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램을 실시하였고, 실험집단 II에는 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 프로그램을 총 8회기

(주 1회 각 180분씩) 동안 실시하였다. 통제집단은 아무런 처치를 하지 않고 사전, 사후, 추후 검사만 실시하였다.

본 연구의 측정 도구로는 수용행동 질문지, Beck 우울 질문지, Beck 불안 질문지, Novaco 분노 질문지, 부모 효능감 검사지, 양육 스트레스 검사지를 실시하였다. 본 연구자가 세 집단의 사전, 사후, 추후 검사를 모두 실시하였다. 자료의 분석은 수용행동, 우울, 불안, 분노, 부모 효능감, 양육 스트레스에 대해 세 집단 간 동질성 여부를 확인하였고, 집단과(실험집단 I, 실험집단 II, 통제집단) 검사 시기(사전, 사후, 추후)간의 차이를 반복측정 변량분석을 통해 검증하였다.

본 연구에서 밝혀진 결과는 다음과 같다.

첫째, 수용-전념치료 통합 부모교육 집단의 수용행동 수준이 실험집단 II (부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 프로그램 집단)와 통제집단에 비해 유의미하게 향상되었다.

둘째, 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램 집단 어머니들의 우울, 불안, 분노와 같은 부정적 정서수준이 유의미하게 감소되었다. 특히 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램이 부모의 우울 수준을 감소시키는 데 더 효과적인 것으로 나타났다. 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 훈련은 부모의 불안과 분노를 감소시키는 데 더 효과적인 것으로 나타났다.

셋째, 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램이 부모의 양육 스트레스를 유의한 수준으로 감소시키고 부모 효능감을 향상시켜주는 데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 훈련이 본 연구의 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램과 통제집단에 비해 부모의 양육 스트레스와 부모 효능감 수준 변화에 더 효과적인 것으로 나타났다.

넷째, 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램의 효과는 프로그램이 종결된 8주 후에도 유지되고 있는 것으로 나타났다.

본 연구가 가지는 의의는 기존의 일반 부모교육 프로그램과 수용-전념치료의 치료적 기법을 통합하여 부모교육 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다는 점이다. 본 연구의 결과가 향후 다양한 수용-전념치료 프로그램의 개발이 더 활성화되는 데 유용한 정보를 제공하여 수용-전념치료의 연구 영역을 확장하는 데 기여할 수 있기를 기대한다.

주제어: 수용-전념치료, 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 훈련, 통합 부모교육

<목 차>

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	6
II. 이론적 배경	8
1. 수용-전념치료(Acceptance & Commitment Therapy) 발달 배경 및 이론	8
1) ACT의 발달 배경: 정상성 가정에 대한 문제 제기	9
2) ACT의 철학적 배경: 기능적 맥락주의 (Functional Contextualism)	10
3) ACT의 이론적 기초: 관계구성틀 이론 (Relational Frame Theory: RFT)	11
4) 정신 병리에 대한 수용-전념치료 모델: 심리적 경직성	13
5) 마음챙김(Mindfulness)	16
2. ACT의 6가지 핵심적인 치료과정	17
1) 수용(Acceptance)	19
2) 인지적 탈융합(Cognitive defusion)	20
3) 현재에 머무르기(Being present)	21
4) 맥락으로서의 자기(Self as context)	22
5) 가치를 명료화하기	24
6) 전념 행동(Committed action)	24
3. ACT의 효과성에 관한 선행연구	25
1) 기존의 부모교육 프로그램에 ACT의 통합과 적용 가능성	29

4. 양육 스트레스와 부모역할	30
1) 양육 스트레스와 부모역할	31
2) 스트레스와 인지적 평가	32
3) 스트레스 감소 대처 기법으로서의 ACT	33
5. 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 훈련(Active Parenting)	35
1) AP의 이론적 배경	36
2) AP의 학습체계	39
3) AP 프로그램 효과성에 관한 국내 선행연구	40
Ⅲ. 연구방법	43
1. 연구 대상	43
1) 연구대상자의 선정기준	43
2) 연구대상자의 모집과정	43
2. 측정 도구	46
1) 양육 스트레스 검사지	46
2) 부모 효능감 검사지	46
3) Beck 우울 질문지	47
4) Beck 불안 질문지	47
5) Novaco 분노 질문지	48
6) 수용행동 질문지	48
3. 실험 설계	49
4. 연구 절차	49
5. 자료 분석	50
Ⅳ. 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램 개발	51

1. 프로그램 개발 모형 선정	56
2. 프로그램 내용 구성	56
1) 국내의 ACT 연구자별 프로그램 구성의 비교	56
2) 프로그램 재구성의 근거	60
3) ACT 프로그램 재구성 내용	63
4) ACT 프로그램 재구성 원리	68
3. 프로그램의 전략 및 방법	69
4. 예비 ACT 프로그램 실시	71
1) 예비 ACT 프로그램의 효과, 참여 소감 및 건의 사항	71
2) 프로그램 수정 및 보완	72
5. 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 훈련(AP)의 내용 구성	75
1) AP 프로그램 내용 구성	75
2) ACT 통합 부모교육 프로그램에 적용되는 AP 내용 구성	79
6. 최종 ACT 통합 부모교육 프로그램 내용 구성	82

V. 연구 결과

1. 세 집단의 사전검사 동질성 검증	88
2. ACT 통합 부모교육 프로그램의 사전-사후 효과 검증	90
1) 수용행동의 변화	91
2) 우울의 변화	93
3) 불안의 변화	95
4) 분노의 변화	96
5) 부모 효능감의 변화	98
6) 양육 스트레스의 변화	100
3. ACT 통합 부모교육 프로그램의 추후 효과 검증	102
1) 수용행동의 변화	104

2) 우울의 변화	106
3) 불안의 변화	109
4) 분노의 변화	111
5) 부모 효능감의 변화	114
6) 양육 스트레스의 변화	117
4. ACT 통합 부모교육 프로그램 집단의 수용행동 수준 회기 별 차이 검증	120
VI. 논의 및 결론	123
1. 연구 결과의 논의	123
1) ACT 통합 부모교육 프로그램이 부모의 수용행동 수준에 미치는 효과	123
2) ACT 통합 부모교육 프로그램이 부모의 부정적 정서에 미치는 효과	127
3) ACT 통합 부모교육 프로그램이 부모의 심리적 적응과 유능감에 미치는 효과	131
4) ACT 통합 부모교육 프로그램의 추후 효과	133
2. 연구의 의의	135
3. 연구의 제한점과 제언	138
참 고 문 헌	141
ABSTRACT	156
부록	159

<부록 목차>

<부록 1> 예비 ACT 프로그램 참여 소감문	160
<부록 2> 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램 회기별 활동내용 ...	162
<부록 3> 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 프로그램 회기별 활동내용	170
<부록 4> 부모용 설문지	178
<부록 5> 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램 소감문	189
<부록 6> 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 훈련 프로그램 소감문	192

<표 목차>

<표 1> AP 프로그램 학습체계	40
<표 2> 프로그램 참여 어머니들 인구통계학적 특성비교	45
<표 3> 프로그램 재구성 및 개발 과정	55
<표 4> 국내 ACT 연구자 8명의 프로그램 내용 비교	58
<표 5> ACT 프로그램 재구성 참조 표	62
<표 6> ACT 프로그램 재구성 및 활동 내용	66
<표 7> 예비 ACT 프로그램 내용과 진행에 대한 건의 사항	72
<표 8> 수정된 ACT 프로그램 구성 및 활동 내용	74
<표 9> AP 프로그램 구성 및 활동 내용	78
<표 10> ACT에 적용되는 AP 프로그램의 회기별 활동 내용	81
<표 11> ACT 통합 부모교육 프로그램 회기별 활동 내용	86
<표 12> 사전검사에 대한 세 집단의 동질성 검정	89
<표 13> 각 변인에 대한 집단별 평균, 사전-사후 차이 검증	90
<표 14> 집단 및 시기별에 따른 수용행동의 반복측정 변량분석 결과	92
<표 15> 수용행동의 집단 간 사후검증 결과	93
<표 16> 집단 및 시기별에 따른 우울의 반복측정 변량분석 결과	94
<표 17> 우울의 집단 간 사후검증 결과	94
<표 18> 집단 및 시기별에 따른 불안의 반복측정 변량분석 결과	96
<표 19> 불안의 집단 간 사후검증 결과	96
<표 20> 집단 및 시기별에 따른 분노의 반복측정 변량분석 결과	98
<표 21> 분노의 집단 간 사후검증 결과	98
<표 22> 집단 및 시기별에 따른 부모 효능감의 반복측정 변량분석 결과	99

<표 23> 부모 효능감의 집단 간 사후검증 결과	100
<표 24> 집단 및 시기별에 따른 양육 스트레스의 반복측정 변량분석 결과	101
<표 25> 양육 스트레스의 집단 간 사후검증 결과	101
<표 26> 각 변인에 대한 집단별 평균, 사후-추후 차이	102
<표 27> 각 변인에 대한 집단별 사전-사후, 사후-추후, 사전-추후 검사 평균 차이	103
<표 28> 집단 및 시기별에 따른 수용행동의 반복측정 변량분석 결과	105
<표 29> 수용행동의 집단 간 사후검증 결과	105
<표 30> 집단 및 시기별에 따른 우울의 반복측정 변량분석 결과	107
<표 31> 우울의 집단 간 사후검증 결과	108
<표 32> 집단 및 시기별에 따른 불안의 반복측정 변량분석 결과	110
<표 33> 불안의 집단 간 사후검증 결과	110
<표 34> 집단 및 시기별에 따른 분노의 반복측정 변량분석 결과	112
<표 35> 분노의 집단 간 사후검증 결과	113
<표 36> 집단 및 시기별에 따른 부모 효능감의 반복측정 변량분석 결과	115
<표 37> 부모 효능감의 집단 간 사후검증 결과	116
<표 38> 집단 및 시기별에 따른 양육 스트레스의 반복측정 변량분석 결과	118
<표 39> 양육 스트레스의 집단 간 사후검증 결과	119
<표 40> ACT 통합 부모교육 집단의 회기별 수용행동 수준의 평균, 회기 간 대응표본 t-test 검증	122

<그림 목차>

<그림 1> 집단별 수용행동의 사전, 사후, 추후 검사 변화추이	106
<그림 2> 집단별 우울의 사전, 사후, 추후 검사 변화추이	109
<그림 3> 집단별 불안의 사전, 사후, 추후 검사 변화추이	111
<그림 4> 집단별 분노의 사전, 사후, 추후 검사 변화추이	114
<그림 5> 집단별 부모 효능감의 사전, 사후, 추후 검사 변화추이	117
<그림 6> 집단별 양육 스트레스의 사전, 사후, 추후 검사 변화추이 ...	120
<그림 7> ACT 통합 부모교육 집단의 회기별 수용행동 점수 변화추이	122

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

이 세상 모든 부모는 자녀를 잘 기르고 싶어 한다. 그런데 자녀를 잘 기르기는 쉽지 않다. 특히 급변하는 사회 속에서 수많은 정보와 삶의 방식이 쏟아지고 있고 취업의 길은 좁아 극심한 경쟁적 분위기 속에 현대인들은 노출되어 있다. 현대 사회의 첨단 과학기술의 발달과 급격한 변화와 다양한 환경은 자녀를 양육하는 부모에게 새로운 역할을 담당하도록 요구하고 있다. 학교 폭력, 성폭력 문제, 인터넷 및 게임 중독 현상의 증가, 사회 전반에 걸친 과도한 경쟁과 입시 위주의 교육환경은 우리 자녀들이 정서적, 심리적으로 건강하게 자라고 발달해 가는 데 있어서 매우 위험한 요인으로 작용하고 있다. 2011년도에 서울시에서 실시한 소아 · 청소년 유병률 조사결과 18세 이하의 아동 · 청소년 가운데 대략 25% 정도가 크고 작은 정신건강 문제가 있는 것으로 드러났다(한국 청소년 정책연구원, 2011). 이처럼 우리나라 아동 · 청소년들의 정신건강 상태는 매우 우려할 만한 수준에 이르고 있다.

그러므로 한국의 부모는 가정의 안과 밖에서 자녀를 둘러싸고 있는 많은 위험 요인들을 인식하고 예방하는 역할을 담당해야하므로 자녀양육에 따른 스트레스를 그 어느 때보다도 많이 받고 있는 실정이다(정영애, 2004). 게다가 자녀의 성취를 부모의 성취로 동일시하는 한국 부모의 심리적 특성과 사회 문화적 상황을 고려해 볼 때, 우리 사회의 현실에서 한국 부모가 느끼는 정서적 불안과 심리적 고통의 수준은 매우 높을 수밖에 없다(방희정, 2000).

실제로 자녀를 양육하면서 부모에게 가장 힘든 부분은 매일매일 자녀

와의 상호작용 속에서 부딪히게 되는 사소한 일상적 일들이다. 순간순간 자녀와 경험하는 짜증, 불안, 우울, 분노, 죄책감과 같은 부정적 정서에 부모가 지혜롭게 대처하지 못하면, 부모는 과중한 스트레스를 받게 되고 부모 역할에 대하여 좌절감을 느끼고 유능감을 상실하게 된다. 매일 일어나는 사소한 스트레스의 누적은 개인의 심리적 적응과 안정에 큰 영향을 미친다(Childre & Martin, 2000). Abidin(1990a)은 특히 양육을 주로 전담하고 있는 어머니가 자녀를 키우면서 스트레스를 받게 되면 역기능적인 양육행동이 나타난다고 밝히고 있다. 부모가 부정적 정서를 경험하면서 심리적으로 힘들어하고, 스트레스에 적절히 대처하지 못하는 양육태도를 보이면 사실상 자녀는 정서적으로 그 영향을 가장 크게 받게 된다. 게다가 자녀는 부모의 효과적이지 못한 스트레스 대처기술과 문제해결 방식을 보고 학습하게 되며 이러한 대처기술과 문제해결 방식의 학습은 성인기까지 지속될 수 있다.

과거 전통적 가족구조에서는 자연스럽게 자녀 출산과 더불어 부모가 되면 함께 사는 부모님으로부터 실질적인 도움을 받고 부모역할과 양육에 필요한 기술들을 관찰하고 배울 수 있었다. 그러나 현대 사회의 핵가족화 체계에서는 부모역할의 책임을 다른 가족 구성원의 지지와 도움 없이 부모 스스로 담당하고 자녀와 관련하여 생겨나는 문제들을 해결해야 한다. 정보 통신의 빠른 발달로 현대의 부모들은 인터넷, 방송, 교육 콘텐츠 및 다양한 프로그램을 통하여 자녀양육에 관한 정보와 지식을 얻고 또 효과적인 양육기술을 배우려고 부단히 노력한다. 그럼에도 불구하고 현대의 부모들은 여전히 자녀를 키우는데 있어서 자신만의 가치관을 정립하지 못하고 넘쳐나는 정보의 홍수 속에서 어떤 것을 취하고 또 배워야 하는지 혼란스러워 하고 있다.

이렇게 부모가 아직 확실한 자신만의 양육태도와 가치관이 정립되어 있지 않은 상태에서 자녀와 문제가 생겨나면, 많은 경우 부모는 그 문제

와 상황이 주는 심리적 고통과 내적인 경험을 가능한 회피하거나 통제하는 시도를 하는 경우가 많다. 게다가 부모 자신이 바람직한 양육기술이 부족하여 자녀를 더 힘들게 한다는 부정적 사고와 그에 따른 죄책감이 부모 자신을 부정적으로 평가하게 하는 요인으로 작용하여, 그 결과 부모 역할의 효능감을 상실하도록 작용할 소지가 많다. 따라서 부모가 가지는 부정적 정서와 사고에 대하여 과도한 죄책감을 느끼지 않고 담담하게 수용할 수만 있다면 부모가 느끼는 양육 스트레스가 감소될 것이라고 본다. 그러한 관점에 입각한 실질적이고 구체적인 부모교육의 개발과 보급이 무엇보다도 필요하다.

다행하게도 부모가 자녀를 효과적으로 양육하고 지도하는 방법을 가르쳐주는 프로그램이 한국사회에 소개되어 왔다. 지금까지 우리나라에 보급된 대표적인 부모교육 프로그램은 이경우(1985)가 소개한 Dinkmeyer와 Mckay의 STEP(체계적 부모역할 훈련 프로그램: Systematic Training for Effective Parenting), 김인자(1992)에 의한 Gordon의 P. E. T.(부모효율성 훈련: Parent Effectiveness Training), 홍경자(1995)가 도입한 Popkin의 APT(적극적 부모역할 훈련: Active Parenting of Today)과 우리나라의 사회와 문화에 맞게 개발한 한국청소년상담원(1995)의 EPT(자녀의 힘을 북돋우는 부모 훈련: Empowering Parenting Training) 등이 있다. 그 밖에도 많은 연구자들이 개별적으로 특정한 대상에 맞추어 부모교육을 개발하여 사용하고 있다.

현재 실시되고 있는 부모교육의 주 내용을 살펴보면 아동발달 이론과 육구이론, 부모역할의 유형(양육 태도), 효과적인 훈육방법 및 기술, 자녀 지도에 유용한 의사소통 기술 훈련, 부모의 분노 감정 다루기 등이다. 그러므로 이들 부모교육의 내용은 부모-자녀 간의 상호관계 속에서 자녀의 행동을 궁극적으로 변화시킬 수 있는 효과적인 훈육 방법을 부모에게 교육하고 연습시키는 것에 초점이 맞추어진 것이다. 그런데 부모가 자녀를

양육하면서 매일 경험하는 스트레스와 부정적 정서, 심리적 고통의 문제는 부모교육 프로그램 속에서 심도 있게 다루어 지지 않고 있다. 그리하여 양육 스트레스와 그에 수반되어 나타나는 정서를 다루는 전략과 기술을 습득하도록 구체적인 도움을 부모에게 제공하지 못하는 경우가 많았다. 부모 자신의 생각과 감정, 행동을 알아차림으로서 그것이 자녀에게 미치는 부정적 영향을 인식하도록 도와주고, 더불어 부모의 불안, 우울, 분노와 같은 부정적 감정을 관리해 주는 부모교육의 개발은 거의 이루어지지 않고 있는 실정이다. 그러므로 양육과 관련하여 부모들이 겪게 되는 우울, 불안, 분노, 죄책감과 같은 부정적 정서를 자각하고 부모 자신에 대한 깨달음을 촉구하여 부모의 태도가 유연해 지도록 치료적으로 개입한 부모교육 프로그램의 개발이 절실히 요구된다.

따라서 본 연구에서는 우울, 불안과 스트레스의 감소에 효과가 있는 것으로 입증되고 있는 새로운 인지치료 모델인 수용-전념치료(Acceptance & Commitment Therapy: ACT)를 기존의 부모교육 프로그램 내용과 통합하려고 하는 것이다. 최근 10여 년간에 걸쳐 심리학에서는 기존의 변화지향적인(change-based) 접근과는 달리 수용중심적인(acceptance-based) 치료적 접근이 인지행동치료의 ‘제 3의 물결’이라고 불리며 출현하였다(Goldfried, 2003). 수용-전념치료(Acceptance & Commitment Therapy: 이하 ACT)가 그 중 하나다. ACT는 기존의 인지행동치료 모델과는 다르게 직접적으로 사고와 감정을 변화시키고자 도전하기 보다는 불편한 내적 상태 및 경험을 수용하도록 치료적 개입을 제공한다.

ACT는 이제까지 성인들을 주 대상으로 광범위한 임상장면에서 적용되어 그 효과가 경험적으로 증명되어 왔다(Greco & Hayes, 2008). 최근 들어 아동 및 청소년에게 ACT가 효과적으로 적용될 수 있다는 국외 연구들도 늘어나고 있다(Murrell & Scherbarth, 2006). 그러나 부모를 대상으로 한 ACT의 연구는 매우 부족하다. 국내에서 ACT 프로그램의 개발 및

효과 검증에 대한 연구는 이제 시작 단계에 있으며, ACT를 통합한 부모 교육 프로그램을 개발한 연구는 거의 찾아보기 힘들다. 다만 김미하(2007)가 발달장애아동 어머니들을 대상으로 ACT를 실시하여 어머니들의 심리적 안녕감이 향상되고 우울과 양육 스트레스, 경험 회피 및 인지적 융합의 수준이 유의하게 감소되었다고 그 효과를 검증하였다. 그리고 김미나(2008)는 양육자를 대상으로 ACT 프로그램을 적용하여 어머니들의 양육 스트레스가 감소되었고 심리적 안녕감의 수준은 증가되었다고 보고하였다.

그러므로 본 연구에서는 자녀 행동의 변화에 일차적인 목표를 두기 보다는 부모가 자녀와의 상호작용 속에서 자신의 경험을 순간순간 자각하고 또 자신의 반응을 바라보며 현재의 사고, 감정, 감각과 기억을 온전히 수용할 수 있도록 강조하여 정서적인 부분에 초점을 맞춘 부모교육 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하는데 이 연구의 목적을 둔다. 그것은 기존의 부모교육 프로그램의 행동적 중재와 기술들을 ACT와 성공적으로 통합하여 양육 스트레스를 감소시키고 궁극적으로는 부모역할의 효능감을 향상시켜 원만한 부모-자녀 관계를 형성하도록 도와줄 수 있는 체계적인 부모교육 프로그램을 개발하는 것이다. 그리하여 본 연구를 계기로 한국 부모의 정서에 맞는 다양한 심리치료 기법이 통합된 부모교육 프로그램의 개발이 활성화 되고 또 실용화 될 수 있는 유용한 정보와 기초자료를 제공하는 데 이 연구의 의의를 두고자 한다.

2. 연구 문제

1. ACT를 통합한 부모교육 프로그램이 부모의 수용촉진 효과를 향상시키는가?

가설 1-1. ACT 통합 부모교육 프로그램이 비교집단과 통제집단에 비하여 부모의 수용행동 수준을 더 향상시킬 것이다.

2. ACT를 통합한 부모교육 프로그램이 부모의 부정적 정서 수준을 감소시키는가?

가설 2-1. ACT 통합 부모교육 프로그램이 비교집단과 통제집단에 비하여 부모의 우울을 더 감소시킬 것이다.

가설 2-2. ACT 통합 부모교육 프로그램이 비교집단과 통제집단에 비하여 부모의 불안을 더 감소시킬 것이다.

가설 2-3. ACT 통합 부모교육 프로그램이 비교집단과 통제집단에 비하여 부모의 분노를 더 감소시킬 것이다.

3. ACT를 통합한 부모교육 프로그램이 부모의 심리적 적응과 유능감을 향상시키는가?

가설 3-1. ACT 통합 부모교육 프로그램이 비교집단과 통제집단에 비하여 부모의 양육 스트레스를 더 감소시킬 것이다.

가설 3-2. ACT 통합 부모교육 프로그램이 비교집단과 통제집단에 비하여 부모의 양육 효능감을 더 향상시킬 것이다.

4. ACT를 통합한 부모교육 프로그램의 효과는 8주 후 추후평가 시기에도 유지될 것인가?

가설 4-1. ACT 통합 부모교육 프로그램의 효과는 8주 후 추후평가 시
기에도 유지될 것이다.

II. 이론적 배경

1. 수용-전념치료(Acceptance & Commitment Therapy)의 발달배경 및 이론

수용-전념치료(Acceptance & Commitment Therapy: 이하 ACT)는 지난 15년간 인지행동 치료 분야 내에서 활발하게 전개되고 있는 ‘제 3의 물결’이라고 불리는 새로운 치료 모델이다. 전통적인 인지행동 치료가 사고와 감정의 내용을 변화시키기 위해 인지적인 도전과 인지적인 재구조화를 강조하는 반면, ‘제 3의 물결’ 인지행동 치료 접근들은 사고나 감정의 내용을 변화시키는 것보다는 인지적 과정에 주목한다. 이 치료의 주요 목적은 내담자가 가지고 있는 사고와 감정을 변화시키려고 하지 않고, 오히려 그 경험들을 있는 그대로 수용하는 데 초점을 맞춘다. 다시 말하여 내담자가 자신의 사고와 감정과 감각을 변화시키거나 회피하려는 시도를 하지 않으면서, 있는 그대로 현재에 주의를 집중하도록 하는 것이다(Hayes, Follette, & Linehan, 2004). 따라서 ACT는 치료 측면에서 정서와 인지를 다룬다는 점에서 기존의 인지치료와 맥을 같이 하면서도, 정서나 인지 내용의 변화보다는 과정에 대한 태도나 관계를 수용이라는 맥락으로서 변화시키는 것을 도모한다는 점에서 차이가 있다(김채순, 2012).

Hayes 등(1996)은 불안을 비롯한 사적인 경험(신체적 감각, 정서, 사고, 기억, 행동적 경향성)에 접촉하지 않고 그 형태와 빈도 및 발생된 상황을 바꾸고자 하는 것을 ‘경험적 회피(experiential avoidance)’라고 하였다. 그리고 많은 정신병리 속에 이러한 경험적 회피가 내포되어 있음을 포괄적으로 분석하였다(문현미, 2006). 많은 연구자들은 실제로 경험을 회피하려는 시도를 할수록 역설적으로 사고 및 정서 경험 및 신체 감각의

강도와 빈도가 증가될 수 있다고 주장한다.(Breuer & Freud, 1996; Hayes et al., 1996). Hayes를 포함한 ACT 치료 연구자들은 내담자가 경험의 수용을 하지 못하도록 가로막는 요인들을 이론적으로 분석하여 체계적으로 개념화하고 경험의 수용을 가능하게 하는 연구들을 활발히 수행하고 있다(Hayes & Pankey, 2003). 본 장에서는 이 ACT 모델의 발달 배경, 기본 철학과 이론적 기초 및 치료 과정과 지금까지 국내, 외에서 진행된 선행연구들을 살펴보고자 한다.

1) ACT의 발달 배경: 정상성 가정에 대한 문제 제기

Hayes 등(1999)은 건강한 것이 정상이라고 보는 전통적인 의학적 모델의 기본가정은 한계가 있다고 하면서 문제를 제기하였다. 건강한 것이 정상이라고 보는 건강한 정상성 가정(assumption of healthy normality)은 신체 건강의 영역에는 적용될 수 있지만 심리적인 영역에서는 그렇지 않다는 것이다. 건강한 것이 정상이라면 ‘질병은 비정상이다’라는 결과가 도출된다. 이것을 심리적인 측면에 적용하면 ‘행복이 정상적인 상태이고, 행복하지 않은 것은 비정상이다’라고 보게 된다는 것이다(이선영, 2009).

Hayes 등(1999)은 실제로 심리적 고통은 모든 인간에게 있는 보편적인 현상이므로 오히려 정상이라고 볼 수 있으며, 건강이 정상적인 것이라는 의학적 가정은 너무 제한적이므로 그 범위가 확장되어야 한다고 하였다. 실제로 우리 삶에서 고통을 느끼지 않고 살아간다는 것은 있을 수 없는 일이다. 모든 사람에게는 크고 작은 문제와 그에 수반되는 심리적 고통이 있고 또 그것은 매우 일반적인 현상이다. 인간은 끊임없이 심리적 고통을 경험하고 살아가고 있다. 따라서 ACT 모델에서는 ‘인간에게 있어서 고통은 보편적이며 정상적이다’고 가정한다. 그런데 인간이 고통을 만들어내는 근원은 인간의 언어적 과정에 있다고 본다(문현미, 2006). 따라서

ACT에서는 이러한 의학적 모델이 제시하는 건강한 정상성 가정에 문제를 제기함으로써, 우리가 삶을 살아가면서 겪는 심리적 고통을 없애거나 통제하지 않고 그것을 인생의 한 부분으로 수용하고 더 가치 있는 행동을 선택하는 데 에너지를 집중하는 것이 보다 더 중요하다고 간주한다.

2) ACT의 철학적 배경: 기능적 맥락주의(Functional Contextualism)

기능적 맥락주의(Functional Contextualism)는 현대철학의 실용주의와 맥락주의에 그 기원을 두고 있으며, 일반적으로 행동과학 분야, 특히 행동분석 분야에서 가장 활발하게 발전되어 온 철학사상이다. 기능적 맥락주의는 관계구성틀 이론(Relational Frame Theory: RFT)의 기초가 되는 철학이다. ACT는 기능적 맥락주의에 이론적 기초를 두고 있다. 맥락은 사전적 의미로 어떤 사물이 서로 연관되어 이루는 즐거리, 혹은 서로 관계나 연관성이 있음을 의미한다. 맥락주의와 실용주의의 가장 핵심적인 분석의 단위는 바로 지금 현재 진행 중인 행동이 된다. 따라서 기능적 맥락주의에서는 ‘맥락 내에서 진행 중인 행동이(on going act in context)’ 핵심적인 분석대상이 된다(문현미, 2006). 지금 내담자가 보여주고 있는 행동을 치료자는 전체적인 맥락 속에서 이해하려고 하는 것이며, 앞으로 하게 될 가능한 행동의 예측과 그 행동이 불러올 수 있는 결과들도 전, 후의 모든 맥락을 고려하여 평가한다. 이것이 이전의 행동치료와 ACT가 구별되는 측면이라고 할 수 있다. ACT에서는 ‘나쁜 것은 버리고 좋은 것만 가지는’ 기계적 치료 접근이 아니라 ‘나쁜 생각은 그저 하나의 생각일 뿐 그 이상도 그 이하도 아니므로 그저 그 생각이 생겨났음을 바라보기’를 강조하는 관점을 취한다(Hayes et al., 1999).

ACT 치료자는 내담자의 전체 행동을 하나하나 분석하고 그 의미를 변

화시키는 시도를 하지 않고, 내담자가 겪은 사건과 상황의 전체적인 맥락 안에서 그리고 그 사건에 대해서 내담자가 어떻게 반응하였는지, 즉 상호작용을 살펴보면서 내담자의 행동에 의미를 부여한다. 만약 내담자가 가지고 있는 문제를 전체적인 맥락과 무관한 별개의 것으로 바라본다면 그 문제가 가지고 있는 많은 주요한 본질을 간과하기 쉽고 추후 이 문제를 해결하는 데 있어서 예측할만한 유용한 방법들을 찾는 데 어렵기 때문이다. 그러므로 ACT에서는 개인의 심리적 사건(psychological events)을 ‘역사적이고 상황적으로 규정된 맥락 및 그와 상호작용하는 전체로서의 유기체가 진행하고 있는 행동세트’로 개념화한다(문현미, 2006).

3) ACT의 이론적 기초: 관계구성틀 이론(Relational Frame Theory: RFT)

관계구성틀 이론(Relational Frame Theory: RFT)은 ACT의 정신 병리에 대한 이론의 기초를 제공한다. 관계구성틀 이론은 언어와 인지적 과정을 행동주의적 관점에서 이해하려는 이론이다. 관계구성틀 이론은 인간이 사용하는 언어적 능력의 기원을 설명하고 있다. 인간은 직접적으로 경험을 통해서 행동을 변화시키는 것이 아니라 어떤 사건에 언어적인 상징을 부여함으로써 새로운 행동을 하게 된다는 이론이다. 우리가 경험하는 문제는 문제 자체로 고통스러운 것이 아니다. 그 문제에 대한 언어와 문자가 고통의 정도를 더 심화한다. 그리고 인간은 그 고통을 해결하려고 사고를 더 확장하고 확대한다는 것이다. 결과적으로 인간 언어의 과잉 확장은 삶을 매우 경직되고 심리적으로 융통성이 없게 만든다고 설명한다(Hayes, Luoma, & Walser, 2007). 관계구성틀 이론에 의하면 인간은 어려서부터 사회적 관습에 의하여 사건을 서로 관련하는 법을 배워나간다고 한다. 여기서 말하는 ‘사건’이란 우리가 무엇에 대하여 느끼고, 생각하

고, 감각을 통하여 모든 것을 경험하는 것을 의미한다. 인간은 언어를 배워가면서 단순히 새롭게 경험하게 되는 사건의 특성만을 배우기보다는 그가 속한 사회 안에서 그 사건과 연관된 특성이 어떻다고 알려져 있는가를 참조하여 그 사건에 대하여 배운다는 것이다.

예를 들어, 아주 어린 아이는 5센트짜리 동전이 10센트짜리 동전보다 더 크기 때문에 동전의 가치와 상관없이 5센트짜리 동전을 처음에는 좋아할 수 있다. 그러나 아이가 언어적으로 발달하고, 사회적으로 동전의 가치에 대하여 가르침을 받은 아이는 5센트짜리 동전보다 크기가 더 작은 10센트짜리 동전을 받는 것을 더 좋아할 것이다(Hayes, Luoma, & Walser, 2007). 이것은 사회적으로 규정된 관습에 기초하여 아이가 반응한 것을 보여준 예이다.

또한 관계구성틀 이론에서는 인간이 자신의 행동과 언어적으로 관계할 때 언어적 상징 행동과 행동 자체의 심리적 의미가 교환된다고 본다. 이러한 인지적 특성으로 인하여 인간의 자기 자각은 고통을 초래하기도 한다는 것이다(문현미, 2006). 즉, 인간은 과거에 겪었던 고통스러운 사건과 관련된 심리적이고 정서적인 반응을 지금 현재로 끌어와 고통스러울 수 있다. 그 경험은 바로 언어와 인지 작용의 관계구성과 관련하여 생긴 고통이다. 그러므로 인간은 상황 자체를 피하는 것만으로는 고통에서 자유로울 수 없다는 것이다. 그렇기 때문에 인간은 지금 느끼는 고통을 없애려고 노력하거나 또는 통제하려고 여러 가지로 시도하게 된다. 그 결과 자신의 고통스러운 생각과 감정을 회피하려고 직면하려 하지 않는다. ACT에서는 이런 현상을 바로 '경험 회피'라고 설명한다. 경험 회피가 일어나면 현재와 접촉이 일어나지 않으므로 문제를 해결하기 위해 필요한 정보와 기술의 습득이 어려워진다. 그 결과 고통을 더 심화시키는 부적응적인 악순환을 초래하기 쉽다는 것이다(Hayes & Smith, 2005). 따라서 ACT에서는 내담자가 사건과 관련된 언어적 의미에서 자신을 분리시킴으

로써 현재 느끼는 감정과 생각이 서로 융합되지 않도록 도와주는 것이다.

4) 정신 병리에 대한 수용-전념치료 모델: 심리적 경직성

ACT의 모델에서는 정신 병리를 '심리적 경직성'으로 설명한다. 심리적 경직성은 ①경험 회피, ②인지적 융합, ③가치 명료화와 접촉의 결여, ④ 무 활동과 회피의 지속, ⑤개념화된 자기에 대한 집착, 그리고 ⑥개념화된 과거와 미래의 지배 때문에 나타나는 제한된 자기 인식과 같은 과정의 상호작용을 의미한다(Hayes et al, 2006). 그러므로 ACT에서는 인간의 언어가 지닌 속성 때문에 조성되는 심리적 경직성이 정신 병리와 심리적 고통의 기원이라고 설명한다. 심리적 경직성이란 개인이 원하는 어떤 목적을 달성하는데 유용한 방식으로 행동을 조율하지 못하는 것을 의미한다. ACT에서는 심리적 경직성이 주로 인지적 융합과 경험 회피의 과정을 통해서 내담자가 반응범위를 좁힌 결과로 초래된다고 설명한다(문현미, 2006).

심리적 경직성을 초래하는 경험회피와 인지적 융합에 대해 구체적으로 살펴보면, 먼저 경험 회피는 경험 통제라고도 한다. 개인이 특정한 사적 경험들(신체적 감각, 정서, 사고, 기억, 행동적 경향성 등)에 접촉하려 하지 않고, 오히려 여러 가지 손해를 감수하면서 까지도 이러한 내적 사건들의 형태나 빈도와 상황을 바꾸려고 하거나, 그 경험에서 벗어나려고 하는 현상이다(Hayes et al., 1996). ACT와 관계구성론 이론의 관점에서 본다면 경험회피는 사건을 회피하고 예측하며 평가하는 일, 즉, 사건에 대한 언어와 인지가 관계하면서 생겨나는 것이다. 인간 언어가 가지는 양방향성이 경험 회피의 원인이 되는 것이다. 언어를 사용하는 인간은 고통스러운 사건과 혐오적인 사건을 언어로 기술하고 평가하게 되고, 또 그 사건과 관련하여 느껴지는 감정과 사고와 기억과 같은 반응을 언어로 표현

하게 된다는 것이다. 따라서 혐오적 사건을 기술하였던 언어로 인해서 다시 동일한 정서 반응을 불러일으키고, 그 결과 실제 혐오적인 사건을 회피하려 하면서, 동시에 그 사건과 연합된 정서 반응까지도 이후에는 회피하게 된다고 본다(Hayes et al., 1999). 우리가 예측하고 평가하는 능력은 우리의 경험과 관련된 감정, 사고, 신체 감각과 기억을 긍정적 유형과 부정적 유형으로 나누게 한다(Hayes, Luoma, & Walser, 2007). 그리고 그 이후에 이런 긍정적, 부정적 유형의 경험을 기초로 하여 경험을 추구하거나 회피하게 된다.

그런데 정서적 경험을 회피하고 통제하려고 애써 노력하는 대처전략은 오히려 역효과를 가져오는 경우가 많다. 단기적으로 볼 때 경험 회피는 효과가 있을 수 있지만, 장기적으로는 결국 도움이 되지 않는다. 사고억제와 통제에 관한 연구를 살펴보면, 경험 회피를 더 많이 하게 될수록 오히려 사고, 정서, 기억과 같은 부정적 경험의 정도와 빈도가 증가한다는 것이 보고되었다(Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987). 경험 회피에 대한 선행연구에서 정서 반응을 회피하는 경향이 높을수록 긍정 정서는 더 적게 경험하며 부정적 정서는 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 그리고 타인으로부터 사회적 지지를 얻어내지 못하고 정서적 소외감을 더 많이 경험하는 등 대인관계 기능 또한 더 저조하게 나타난다고 보고하고 있다(Gross & John, 2003). 뿐만 아니라 높은 수준의 경험 회피는 불안, 우울, 물질 남용, 걱정, 장기적 무능력, 위험한 성적 행위, 학습 무능력, 빈약한 직무 수행, 낮은 삶의 질과 전반적인 정신 병리의 높은 증가와 관련이 있다는 것이 밝혀졌다(Hayes, Masuda, Bissett, Luoma, & Guerrero, 2004). 그러므로 경험을 수용하는 것이 오히려 정서적 고통과 불편감을 역설적으로 감소시키며 치료적으로 더 효과적일 수 있는 것이다(이선영, 2009).

Hayes(1989)는 특정한 언어 규칙에 의하여 통제되는 행동은 경직되고

융통성이 없을 수 있다고 하며 심리적 경직성을 설명한 바 있다. 인지적 융합(cognitive fusion)이란 인간이 사건과 직접적으로 관계하기 보다는 언어적으로 구성된 관계들에 기초하여 상호작용하는 경향을 말한다. 언어적 규칙은 개인이 직접적으로 경험과 접촉하게 하는 행동의 범위를 좁히는 경향이 있다. 또 언어적 규칙은 사건들의 영향도 제한한다. 그리고 언어적 규칙은 그 규칙을 따르는 레퍼토리를 강화할 수 있는 가능성을 만들어 낸다. 사실상 언어적 의미가 적고 판단이 불필요한 전략이 더 효과적일 수 있다. 그럼에도 불구하고 많은 경우에 언어적이고 평가적인 전략이 인간의 행동을 지배하게 된다고 보는 것이다(Hayes et al., 2004). 이 경우에 사건과 그것을 생각하는 사람이 융합되어 분리될 수 없다.

ACT의 관점에서 볼 때 대부분의 문제는 우리가 무엇을 생각하는가가 아니고 우리가 생각하는 것을 어떻게 관련짓는가라고 본다. 인지적 융합이 일어나면 우리가 경험하는 사건과 직접적인 접촉을 하지 못한다. 그래서 우리는 실제 겪고 있는 경험과 맞부딪히는 것이 아니고, 실제로는 그와 관련된 사고와 상호작용하고 있는 경우가 허다하다. 그리고 그런 사실을 망각하고 지내기 쉽다. 과거의 고통스러웠던 경험이 실재한다고 믿고, 그 과거 경험을 지금-여기로 끌어와 반복하고 반추하기 때문에 인간은 현재 순간을 놓치고 살게 된다. 또는 아직 일어나지 않은 미래조차도 지금-여기로 가져와 마치 현실인 것처럼 생각하고 괴로워 할 수 있는 것이다. 이러한 인지적 융합이 일어날 때 개인은 지금-여기의 경험 및 직접적인 관계성에 덜 접촉하게 된다. 그리고 언어적 규칙과 평가에 의해서 더 지배를 받게 된다(문현미, 2006). 결과적으로 경험 회피와 인지적 융합은 모두 현재 순간과의 접촉을 방해한다. 또한 인간이 느낄 수 있는 다양한 정서적 경험도 차단할 뿐만 아니라, 더 직접적으로는 우리 자신을 평가적으로 개념화하여 더욱더 심리적으로 경직된 삶을 살아가도록 만든다. 그리하여 결국 한 개인이 자신의 삶에서 정말 가치 있는 선택이 무엇인지

알지 못한 채 내담자는 반복된 행동을 유지하며 인생을 살아가게 되는 것이다. 따라서 ACT의 주요 목표는 궁극적으로 내담자의 인지적 탈융합을 도모하여 ‘심리적 유연성(psychological flexibility)’을 증진하는 것이다.

5) 마음챙김(Mindfulness)

원래 마음챙김은 불교 명상법에서 유래하였으며 이것이 최근 20년 동안 심리치료 영역에 흡수되어 이에 대한 많은 연구들이 활발히 전개되었다. 특히 Kabat-Zinn이 이를 활용하여 심리치료에 도입하고자 시도하면서 임상적 활용이 활발해졌다(Melbourne Academic Mindfulness Interest Group, 2006). 마음챙김을 심리치료의 구성요인에 도입한 것들에는 마음챙김에 근거한 스트레스 감소 프로그램(MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction, Kabat-Zinn, 1982; 1990), 마음챙김에 근거한 인지치료(MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Seagal, Williams & Teasdale, 2002), 변증법적 행동치료(DBT: Dialectical Behavior Therapy, Linehan, 1993a; 1993b)와 수용-전념치료가 있다.

ACT는 행동을 변화시키는 치료 과정에 마음챙김(mindfulness)과 수용 훈련을 통합한다(Baer & Krietemeyer, 2006). 마음챙김이란 ‘지금-여기에서 일어나고 있는 생각, 감각 등의 경험을 비판단적으로 수용하며, 특정한 방식으로 주의를 기울이는 것’이다(Kabat-Zinn, 1994). 일반적으로 마음챙김은 주의조절, 주의집중, 그대로 자각하기, 비판단적 태도, 수용에 대한 경험, 경험에 대한 개방, 메타-인지적 기술과 통찰 등으로 다양하게 해석된다(문입숙, 2010).

마음챙김은 어떠한 집착과 평가와 판단 없이 현재 지금-여기에서 일어나고 있는 모든 것을 바라보고 관찰하는 자리에 있도록 도와준다. 지금

내가 경험하고 있는 가운데 일어나고 있는 사고, 감정, 신체 감각을 통제하거나 변화시키려 하는 노력을 전혀 하지 않고, 있는 그대로 자각하고 수용하게 한다. 그리하여 자신을 괴롭히는 생각과 감정을 알아차리고 내려놓게 되고, 이전에 학습된 과거의 기억 및 미래에 대한 공포에 매달리는 것에서 벗어나도록 도와준다. 마음챙김의 훈련을 통하여 생각은 생각 그 자체로 인식할 수 있게 된다(James et al., 2009).

지금까지 다양한 임상장면에서 마음챙김의 효과성이 밝혀지고 있다. Finucane와 Mercer(2006)는 일차 진료환자 집단에 대한 연구에서 마음챙김 훈련을 받은 집단에서 현재 우울 증상을 가지고 있는 환자들의 72%가 우울 수준이 감소되었다고 보고하였다. 또한 Kabat-Zinn(1994)은 불안 장애 환자에게 마음챙김을 가르쳐 줌으로서 불안 및 공황 증상이 개선되었다고 보고하였다. 마음챙김 전략은 특히 우울한 사람들이 자주 빠져들게 되는 부정적인 반추의 순환을 단절시키거나, 반추사고의 빈도를 감소시키는 것에 효과가 있는 것으로 나타났다(Teasdale et al., 2000; Ramel et al., 2004). 이와 같은 연구들은 마음챙김을 반복적으로 훈련할 때 내담자가 현재 ‘지금-여기’에서 경험되어지는 방식이 점차적으로 변화되었음을 보여주고 있다.

ACT에서 마음챙김은 경직된 심리상태에서 벗어나 더 유연한 상태로 들어가도록 도와주는 기술로 제시되며, ACT의 궁극적 치료목표인 ‘심리적인 유연성(psychological flexibility)’을 길러나가는 데 마음챙김의 연습과 적용이 매우 중요하다. 마음챙김을 통하여 우리는 우리 자신을 사고와 감정과 감각, 기억으로부터 분리시켜 잠잠히 그 모든 경험을 관찰하는 자신이 될 수 있다. 이러한 재인식의 과정을 ACT에서는 ‘관찰하는 자기(observing-self)’라고 칭한다(이선영, 2009).

2. ACT의 6가지 핵심적인 치료과정

ACT의 일반적인 치료목표는 ‘심리적 유연성(psychological flexibility)’을 길러주는 것이다. 심리적인 유연성이란 현재의 순간과 의식적으로 충분히 접촉할 수 있는 능력을 의미하며, 주어진 상황에서 자기 인생의 가치 있는 목표를 추구하기 위해 행동의 변화를 시도하거나 그 행동을 유지하는 능력을 말한다(Hayes & Strosahl, 2004).

이러한 ACT의 치료 목표는 크게 6가지 핵심과정을 거쳐 달성될 수 있다. 이 여섯 가지 과정은 심리적 유연성을 방해하는 언어의 과정을 변화시키는 과정과 관련된다. ACT의 핵심적인 치료과정은 크게 두 부분으로 나누 진다.

첫 번째 부분은 수용과 마음 챙김을 통한 알아차림의 과정이다.

- ① 심리적 수용 기술의 확립
- ② 인지적 탈융합 기술의 확립
- ③ 맥락으로서의 자기(self as context)를 구분하기
- ④ 현재에 머무르기가 포함된다.

두 번째 부분은 전념 및 행동변화의 과정이다.

- ① 맥락으로서의 자기를 구분하기
- ② 현재에 머무르기
- ③ 가치와 전념 행동을 포함한다.

여기서 맥락으로서의 자기를 구분하기와 현재에 머무르기는 두 부분의 과정에 공통적으로 모두 포함된다. ACT가 수용-전념치료라고 불리는 것은 바로 이 두 부분의 과정과 기술이 하나의 일관된 전체적인 접근으로 통합되고 결합되기 때문이다(Hayes et al., 2004). 또한 ACT의 각 과정 요소는 다른 요소들과 연관되고 상호작용하면서 심리적인 유연성에 영향을 미친다(문현미, 2006). ACT의 6가지 핵심적인 치료과정 요소들을 더 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1) 수용(Acceptance)

수용이란 현재 나에게 일어나고 있는 모든 경험을 비판단적으로 자각하고, 내가 원하지 않는 경험까지도 다 기꺼이 받아들이는 것을 의미한다. 수용은 개인이 겪은 개인적 사건을 그 빈도나 형태 또는 내용을 변화시키려는 시도를 하지 않고 적극적으로 받아들이는 것을 말한다(Hayes at al., 2008). 예를 들어 불안한 내담자는 불안을 느끼지 않으려고 방어하거나 통제하지 않고, 불안한 감정을 충분히 느끼고 그 상태에 머무르면서 온전히 있는 그대로 수용하는 것이다. 많은 사람들이 ‘수용’이라는 단어를 떠올릴 때 어의적 의미로 ‘주어진 것을 다 받아들이는 것’으로 해석하여 체념하거나 개인적인 고통을 참아 내는 것으로 이해하기 쉽다. 그러나 수용은 체념하는 것이 아니며 무조건 참아내는 것을 의미하지 않는다. 오히려 수용은 ‘경험 회피’의 반대 개념으로서, 자세 및 행동의 입장에서 해석될 수 있다. 수용은 개인이 통제 의제를 버리고 그저 감정과 생각을 ‘단지 알아차리는(just noticing)’ 행동이라고 기술할 수 있다(Zettle & Hayes, 1986). 기술적으로 표현하면 경험의 수용은 혐오 자극에 의해서 유발되는 다양한 개인적 사건들에 대응하여 도피, 회피, 또는 투쟁 행동을 하지 않는 것이다. 따라서 수용에는 기꺼이 자신이 경험하는 것에 노출되는 자발성과 노출연습이 적용되고 연습된다. 이러한 측면에서 수용은 ‘기꺼이 경험하기(willingness)’와 동의어로 사용될 수 있다(문현미, 민병배, 2010).

ACT에서는 수용 그 자체가 목적이 아니며, 수용은 자신의 가치에 부합되는 행동을 증진하기 위한 하나의 전략과 방법이다. ACT에서 수용의 목적은 첫째, 개인적인 가치와 목표의 연계를 촉진하고, 둘째, 가치와 목표를 방해하는 장애물을 극복하는 능력을 증진시키는 데 있다. 수용의 과정은 자신의 경험을 언어화하는 것에 반대하고, 직접적인 경험을 하도록

하는 데 초점을 맞춘다(김미하, 2007).

2) 인지적 탈융합(Cognitive defusion)

전통적인 인지행동 치료는 인지적 재구조화를 목표로 하는데, ACT에서는 이것을 받아들이지 않는다. 관계구성틀 이론의 관점에서 보자면 언어와 인지의 문자적인 기능은 상호 맥락적이다. 관계구성틀 이론에서는 우리의 사고 기능과 패턴을 바꾸기 위하여 사고의 내용을 바꿀 필요는 없다고 설명한다. 인지적 탈융합이란 개인의 생각을 변화시키기 보다는 그 생각과 ‘관계 맺고 상호작용’하는 방식을 변화시키는 것을 의미한다(이선영, 2009). 탈융합은 원래 ‘융합을 하지 않는다’ 내지 ‘융합에서 빠져 나와 융합을 끊는다’는 뜻이다. 그러므로 인지적 탈융합은 우리 자신이 언어에 융합되거나 언어적 의미에 압도당하지 않으면서, 언어를 그저 언어로만 그 순간에 바라보고 관찰하는 것이라고 할 수 있다. 한 개의 단어를 의미가 무엇인지가 아닌 그저 한 개의 단어로만 보는 것이다(Hayes et al., 2008).

인지적 탈융합 기법의 목적은, 내담자의 문제를 언어 과정으로부터 인식하는 것이 아니라, 내담자 자신의 언어 과정 자체를 바라 볼 수 있게 하는 데 있다(최영희, 유은승, 최지환, 2012). 그리하여 언어적 규정에 사로잡혀 고통스러워하는 것에서 벗어나게 하고 자신을 분리시킬 수 있게 한다. 따라서 ACT에서는 생각을 생각으로, 감정을 감정으로, 기억을 기억으로, 신체적 감각을 신체적 감각으로 보도록 가르친다(문현미, 2006). ACT에서 사용되는 인지적 탈융합 기법을 연습할 때는 언어에 기초한 과정을 최대한으로 최소화시키는 것이 매우 중요하다. 고전적인 ACT의 탈융합 기술에서는 Titchner(1916)가 가장 먼저 사용하였던 ‘우유’ 단어 연습이 있다. 이 연습은 하나의 단어가 가지고 있는 기본적인 특성을 우선

적으로 탐색한 후에 빠르게 단어를 말해봄으로써 그 단어의 의미와 관련하여 어떤 일이 생겨났는지를 체험하고 알아차리는 연습이다. 우유의 단어가 우리에게 주는 의미와 특성을 떠올리면 ‘색은 흰색이다’, ‘맛은 고소하다’, ‘느낌은 부드럽다’와 같은 특성을 찾아 낼 수 있다. 그리고 난 후 우유라는 단어를 1분 동안 재빠르게 소리 내어 말하면 단어의 의미는 일시적으로 사라지고 단어는 하나의 소리로만 남게 되는 것을 깨닫게 된다. 이 연습과 관련된 연구에 의하면, 내담자가 가지고 있는 문제와 관련된 다루기 힘든 사고와 또 그와 연관성 있는 문구나 단어를 반복해서 말하게 되면, 그 단어가 주는 의미가 사라지고 또 그 단어의 의미가 옳다고 믿는 믿음의 정도가 임상적으로 감소되었다고 보고하고 있다(Masuda, Hayes, Sackett, & Twohig, 2004). 이 외에도 ACT에 사용되는 인지적 탈융합의 기법에는 독특한 역설과 은유를 사용하여 인지적 탈융합의 개념을 배워보고 연습하기, 문제가 되는 사고와 기억내용을 적어보고 그 내용 속에서 기술(description)적인 언어와 평가(evaluation)적인 언어를 구분하는 연습하기, 마음챙김(mindfulness)을 적용한 알아차림 훈련을 통하여 생각과 감정이 오고 가는 것을 관찰하고 지금-여기에 머물도록 도와주기, 내담자가 만들어낸 자신의 이야기에 주의를 기울여 그 이야기를 믿고 있는 것이 얼마나 유익한지 또는 해로운지를 살펴봄으로써 그 유용성을 검토하기 등이 있다.

3) 현재에 머무르기(Being present)

ACT에서는 내담자가 개인적 사건을 비방어적, 비판단적으로 받아들이고 현재 순간에 온전히 접촉하도록 하여 현재 순간을 알아차리도록 한다. 현재에 머무르기 위한 치료적 방법으로 제시되는 것에는 두 가지가 있다. 첫째, 현재 내담자가 처한 환경과 경험을 잘 관찰하여 알아차리도록

록 훈련하는 과정이 있다. 둘째, 내담자가 자신의 경험에 대하여 지나치게 판단하거나 평가하지 않으면서 오로지 현재에 머무르도록 하고, 사실을 있는 그대로 기술하는 것을 가르치는 과정이 있다. 그리하여 내담자가 직접적으로 자신의 경험과 접촉하게 되면 심리적 경직성에서 벗어나 보다 더 융통성 있게 행동할 수 있게 된다. 그 결과 자신이 중요시하는 가치를 추구하는 방식의 행동을 선택할 수 있다(이선영, 2009).

현재에 머무르는 것을 촉진하기 위해 ACT에서는 지금 느껴지는 호흡, 신체 감각, 현재 스쳐 지나가는 사고와 감정을 관찰하는 것을 훈련한다. 그리하여 이미 지나간 과거나 아직 다가오지 않은 미래가 아니라 오직 현재의 순간에 접촉하여 경험하도록 한다. 이러한 마음챙김 훈련은 자각하는 과정으로서의 자기를 확립하도록 독려한다. ACT 관점에서 자기(self)는 세 가지 형태로 구성되어 있다고 개념화한다(인경스님, 김수인, 2011). 이 세 가지의 자기는 ① 개념화된 자기(conceptualized self), ② 지속적인 자각 과정으로서의 자기 그리고 ③ 맥락으로서의 자기 혹은 관찰하는 자기(observing self)다. 개념화된 자기는 언어적 범주화와 평가의 대상으로서의 자신을 말한다(문현미, 민병배, 2010). 자신의 개인적 특징에 따라 언어적으로 자신에 관한 모든 내용을 나타낼 수 있는 자기이다. 그러나 개념화된 자기에 집착하게 되면 평가적 대상으로서의 자기와 자신을 동일시하거나 부정적 정서와 자신을 동일시하여 그 고통 속에서 빠져나오는 것이 매우 어렵게 된다. 반면에 지속적 자각 과정으로서의 자기는 자신의 내적 경험을 바라보면서 그 모든 경험이 일어나는 것을 그대로 알아차리고 그것에 대하여 말할 수 있는 자기다. 관찰하는 자기는 순간순간 올라오는 감정을 맥락 속에서 알아차리고 그 감정에 이름을 붙이면서 자신을 마치 제3자인 것처럼 바라보는 것이다.

4) 맥락으로서의 자기(Self as context)

맥락으로서의 자기 혹은 관찰하는 자기(observing self)는 어떤 위치나 관점에 처한 자기로서 이해하는 것을 말한다. ACT에서 자기(self)는 언어적으로 표현된 내용 그 자체가 아니라, 모든 경험을 관찰하고 관계 맺는 맥락적 주체이다(이선영, 2009). 내담자가 지금-여기에서 어떤 것을 경험하고 있는지와 상관없이, 그 경험을 하고 있는 자신을 바라보고 있는 자기가 있는 것이다. 예를 들어 자녀의 문제 때문에 괴로워하는 어떤 부모가 있다고 하자. 그는 이 문제 속에 빠져 괴로워하고 있는 자기의 모습이 자기를 사실대로 나타내고 있다고 믿는다. 그런데 진실을 말하자면, 자녀 문제로 고통하고 있는 자신의 모습을 바라보고 있는 또 다른 자기가 존재한다는 것이다. 이것은 자기의 문제나 그 문제 속에 빠져 고민하고 골똘하게 생각하는 자신의 모습을 마치 제 3자인 것처럼 초연하게 거리를 두고 관찰하는 존재로서 자기다.

이러한 맥락으로서의 자기를 발견하는 연습은 내가 가진 사고, 감정, 고통, 기억과 같은 내용과 또 다른 자기가 있다는 것을 깨닫는 것이다. 맥락으로서의 자기는 타인이 내게 해주었던 평가적 내용이 참된 나(자기)가 아니며, 내가 나 자신에 대하여 생각하고 믿고 있는 자기도 아니다. 그러니까 자신에 대하여 가지고 있는 생각과 감정과 고통과 모든 경험이 진짜 내가 아니며 내 안에는 그 모든 경험을 조망하는(바라보는) 자기가 있다는 것을 깨닫게 한다.

맥락으로서의 자기란 이렇게 자신의 사적인 경험을 자각하고 관찰하면서, 더 나아가 자신이 중요시 하는 목적이나 가치에 부합한 행동을 선택할 수 있는 성숙하고 유능한 자기이다. 내담자가 맥락으로서의 자기를 체험하도록 돕기 위한 여러 방법은 다음과 같다. ①마음챙김 먹기 명상 또는 마음챙김 걷기 명상과 같은 알아차림 명상훈련 ②장기관 비유와 같이 다양한 은유 및 비유 등을 통하여 자기감을 개발시키기 ③자신의 감정을 물화(物化)하여 관찰자로 바라보는 체험을 연습을 하기 등이 있다.

5) 가치를 명료화하기

ACT에서 가치(value)는 우리가 소유하거나 획득할 수 있는 하나의 대상이나 목표가 아니라, 순간순간 실행하기로 선택한 행동이다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 그러므로 가치는 삶의 여정에서 끊임없이 계속되는 과정으로서 나에게 의미 있는 방식으로 삶을 살아가도록 안내하기 위하여 사용하는 인생의 나침반과 같다(Hayes et al., 2008). 따라서 가치는 어떤 행동에 대한 평가의 기준을 정해준다.

ACT에서는 내담자가 자신의 삶이 어떻게 실현되기를 바라는지를 생각해보고 가치목록을 작성하게 한다. 자녀 양육, 가족 관계, 일과 직업, 영성, 건강, 여가, 교육 및 개인적 성장 등과 같이 개인의 삶에서 중요하다고 생각할 수 있는 삶의 영역을 살펴보게 한다. 특히 ACT에서는 내담자에게 ‘선택’과 ‘판단’을 구별하게 한다. 그리고 가치는 ‘선택’임을 가르친다(문현미, 2006). 일단 개인적으로 중요한 가치가 정해지면, 다양한 훈련과 연습을 적용하여 자신이 정한 가치들을 더 명료화하도록 도와준다. 이후 가치가 실현되도록 구체적인 목표와 행동들을 기술하고 설정하게 된다. 더불어 그런 가치를 실현해 가는 과정에 방해가 되는 심리적인 장애물을 확인하는 것도 중요하다. ACT에서 가치는 가장 핵심적인 주제다. 따라서 가치 명료화의 작업은 매우 중요한 치료 과정이라고 할 수 있다. 앞서서 살펴보았던 수용, 인지적 탈융합, 현재에 머무르기 등과 같은 과정은 그 자체로서 치료의 목표가 되는 것은 아니며, 모두가 내담자로 하여금 자기 선택한 가치에 부합되고 일치하는 삶을 살아가도록 내담자를 도와주는 기능을 한다.

6) 전념 행동(Committed action)

개인적 경험에서 발생하는 심리적인 장애물이 확인되고, 삶의 중요한 가치의 방향이 설정되면 그 가치를 실현하는데 전념하기 위해서 구체적인 행동 패턴을 개발하는 것이 요구된다. 전념(commitment)하는 행동은 지속적으로 이루어지는 과정이기 때문에 전념 행동의 과정 중에 실수도 할 수 있다. 전념 행동은 선택을 전제로 한다. 자신의 가치에 일관되는 선택을 하기 위해서 매 치료 과정 중에 행동 목표가 제시되고 구체적인 과제가 주어진다. 이렇게 행동 변화를 위한 노력을 강조하는 점에서 ACT는 전통적인 행동치료와 매우 유사하고, ACT가 행동치료의 계보를 이어간다는 것을 가장 잘 반영하는 과정이 전념 행동이다(김채순, 2012). ACT에서는 직면, 노출, 기술 습득, 행동 조성과 목표 설정, 문제해결적 기술, 심리교육 등과 같은 행동치료의 기법들이 적용된다.

ACT에서는 변화가 가능한 영역에서는 변화(예: 외현적인 행동)에 초점을 두며, 변화가 불가능하거나 유익하지 않은 영역에서는 수용과 알아차림에 초점을 둔다(문현미, 2006). 어느 개인이 인생의 여정 가운데 전념 행동을 계속하여 유지하게 된다면, 그는 심리적 고통으로 인하여 많은 에너지를 소비하는 생활에서 벗어나 좀 더 가치 있는 인생의 길을 선택할 수 있는 용기를 획득하게 된다고 보는 것이다.

3. ACT의 효과성에 관한 선행연구

ACT가 개발된 국외에서 초기의 연구는 거의 모든 연구가 주로 우울, 불안, 약물 남용, 만성적 스트레스, 외상, 정신증과 같이 정신 병리와 ACT를 관련하여 연구를 진행하였다. 최근 들어 연구의 대상이 정신 병리를 가지고 있는 환자에서 일반인에까지 그 범위가 확장되고 있는 추세다. 초기에는 성인을 대상으로 하여 ACT를 적용한 연구들이 진행되어 왔다. 그러나 최근에 들어서는 아동과 청소년을 대상으로 하여 다양한 연

구가 진행되고 있으며, ACT가 아동과 청소년에게도 발달적으로 적절하면서 효과적인 방식으로 적용될 수 있음을 시사하고 있다(Greco et al., 2005; Murrell et al., 2004; Murrell & Scherbarth, 2006).

ACT의 효과성에 관한 국외 선행연구들을 살펴보면 우울, 불안, 분노와 같은 부정적 정서 및 만성 통증, 심리적 적응문제, 노출증과 같은 다양한 심리 문제와 관련된 ACT의 연구들이 보고되었다. 이러한 연구 결과에 의하면 ACT는 특히 우울(Folke & Parling, 2004; Zettle & Rains, 1989; Zettle & Hayes, 1987)이나 불안(Block, 2002; Roemer & Orsillo, 2002; Zettle, 2003)과 같은 부정적 정서를 감소시키는데 효과적인 것으로 밝혀졌다. 그리고 ACT는 만성적 스트레스와 같은 심리적 내적 요인도 감소시키는 것으로 나타났다(Bond & Bunce, 2000; 2003). 또한 약물남용과 금연의 문제(Hayes, et al. 2004; Gifford, Kohlenberg, Hayes, Antonuccio, Piasecki, Rasmussen-Hall, & Palm, 2004), 공황장애(Carrascoso, 2000; Eifert & Heffner, 2003), 정신증(Bach & Hayes, 2002), 노출증(Paul, Marx, & Orsillo, 1999), 강박장애(Twohig, 2004) 등 다양한 정신 병리의 치료에서도 그 효과가 검증되었다. 이 외에도 부부치료(Jacobson & Christensen, 1996)에 ACT를 적용한 연구가 보고되었다. Feldner, Zvolensky, Eifert와 Spira(2003)는 ACT의 모델에 대한 과정 연구를 수행하여 그 효과성을 입증하였다.

또한 아동과 청소년을 대상으로 ACT를 성공적으로 적용한 연구가 많이 보고되었다. 퇴학의 위험에 놓인 청소년들을 대상으로 ACT를 실시하여 청소년들의 통제력이 증가되고 주의력이 향상되는 결과를 보여주었다(Moore et al., 2003). 그리고 수술 후 통증을 호소하는 청소년 환자들에게 ACT를 실시한 결과, 그들의 삶의 질이 개선되고 학업 주의력 또한 향상되었다고 보고되었다(Greco et al., 2008; Wicksell et al., 2005). 식욕 부진의 문제를 가지고 있는 여자 청소년의 사례 연구에서는 ACT의 중재

로 인하여 피험자들의 과도한 통제전략이 감소되었다고 보고 되었다. 그리하여 신경성 식욕부진의 치료에 ACT가 적절한 치료도구임을 증명하였다(Heffner, Sperry, Eifert, & Detweiler, 2002). 이렇듯 아동 · 청소년에게 적용한 ACT 연구는 현재 빠르게 증가하고 있는데 반하여, 부모를 대상으로 하는 연구는 국 · 내외적으로 거의 이루어지지 않고 있다. 다만 Biglan(1989)은 ACT 프로그램을 통하여 장애 아동 부모의 우울을 치료하였다고 보고하였고, Blackledge(2004)는 자폐아동 부모를 대상으로 ACT를 적용한 결과 부모들의 우울 수준이 유의미하게 감소하였다고 밝히고 있다. 따라서 특정한 심리장애를 가지고 있는 자녀를 두고 있는 부모 뿐 만이 아니라, 일반 부모를 대상으로 하는 ACT의 중재와 프로그램의 개발이 절실히 필요한 실정이다.

국내에서는 문현미(2005, 2006)가 인지행동치료의 제 3동향으로서 ACT의 이론과 치료과정 및 기법을 소개하였고, ACT 모델을 기초로 하여 심리적 수용 촉진 프로그램을 개발하고 국내에서는 처음으로 그 효과를 검증하였다. 그 이후 현재까지 ACT 관련 연구들이 25 개 이상 발표되었다. 국내에서 이루어진 연구들을 살펴보면 비록 역사가 10여년이 되지 않은 짧은 기간이지만, 아동, 청소년, 대학생, 성인에 이르기까지 다양한 연구 대상에게 ACT를 실시한 것으로 나타나 있다. 연구 대상의 특성을 살펴보면 저소득층 아동(조현아, 2011)에서부터 외상경험이 있는 청소년(고아름, 2012), 폭식장애 경향이 있는 대학생(송혜정, 2010)과 우울 문제를 가지고 있는 대학생(양수연, 2012), 직장인(김인구, 2008), 임상 간호사(문임숙, 2010), 유방암 환자(강민지, 2011), 알코올 중독 입원 환자(이정화, 2010), 발달장애 아동의 어머니(김미하, 2007)와 사별을 경험한 중년 여성들(김주심, 2012)에 이르기까지 매우 다양하다.

현재까지의 선행연구를 토대로 ACT의 효과를 변인에 따라 고찰해 보면 ACT는 심리적인 안녕감을 향상시켜 주는 것으로 보고되었다(김미나,

2008; 김미하, 2007; 김주심, 2012; 문임숙, 2010; 양수연, 2012; 이정화, 2010; 조현아, 2011). 그리고 ACT는 심리적 수용의 수준도 증가시켜 주는 것으로 나타났다(강민지, 2011; 김인구, 2008; 김채순, 2012; 문현미, 2006; 이현아, 2010; 염승훈, 2008). 또한 ACT의 중재가 삶의 질을 향상시키는 것으로 밝혀졌다(강민지, 2011; 김미하, 2007; 문현미, 2006; 유미라, 손정락, 2011; 이지연, 2008; 조현아, 2011).

또 ACT는 우울을 감소시키는 것으로 검증되었다(김미하, 2007; 김채순, 2012; 양수연, 2012; 이선영, 2010; 이지희, 2010; 이현아, 2010). ACT는 불안과 시험불안 및 발표 불안 수준을 감소시켜 주는 것으로 나타났다(김혜은, 김도연, 2012; 이선영, 2010; 이지연, 2008; 황성욱, 박성현, 2010). 또한 ACT는 분노와 같은 부정적 정서의 수준의 감소에도 영향을 주는 것으로 보고되었다(송혜정, 2010; 염승훈, 2008; 이상은, 2010). 그리고 ACT의 중재는 스트레스를 감소시키는 효과가 있는 것으로 검증되었다(김미나, 2008; 김인구, 2008; 문임숙, 2010; 송혜정, 2010; 이지연, 2008; 이현아, 2010; 조현아, 2011). 그리고 ACT는 자아존중감과 자기효능감의 향상에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(김남정, 2013; 김정은, 손정락, 2012; 김주심, 2012; 신희천, 최태한, 2008; 정나래, 2011; 최유영, 손정락, 2011). 이처럼 ACT의 적용이 다양한 대상과 문제에 효과가 있는 것으로 검증되었다.

부모들을 대상으로 ACT를 적용한 국내의 연구는 매우 찾아보기 힘든 실정이다. 김미하(2007)가 처음으로 발달장애 아동 어머니들을 대상으로 ACT를 실시한 프로그램에서 어머니들의 심리적 안녕감이 유의하게 증가되고 우울과 양육 스트레스, 경험 회피 및 인지적 융합의 수준이 유의하게 감소되었다고 보고하였다. 김미나(2008)의 연구에 의하면 ACT의 적용이 양육자의 양육 스트레스를 감소시키고 심리적 안녕감의 수준을 향상시킨 것으로 나타났다. 이상에서 살펴 본 바와 같이 일반 부모를 대상으

로 하는 ACT의 연구는 거의 전무하다. 그러므로 지금까지의 국내에서의 성공적인 선행 연구들을 바탕으로 하여 부모들에게 유용한 도움을 줄 수 있는 ACT 프로그램의 개발이 시급한 실정이다.

1) 기존의 부모교육 프로그램에 ACT의 통합과 적용 가능성

ACT에 관한 선행연구들을 살펴보면 아동과 청소년에게 발달 연령과 특징에 맞는 방식으로 ACT를 적용할 수 있다는 것이 증명되었다. Greco와 Eifert(2004)는 청소년을 대상으로 한 연구에서 부모교육의 행동적 중재기법과 ACT를 병합하여 부모-자녀 간 갈등 문제를 풀어나가는 것이 필요하다고 제안하였다. 이들은 부모와 청소년 자녀 모두에게서 일어나는 경험 회피가 가족 간의 갈등을 더 심화시키는 요인이 된다고 하였다. 그러므로 지속적이고 규칙적인 마음챙김 연습과 인지적 탈융합 훈련이 갈등 해결을 위해서 유용한 도구가 될 수 있다고 하였다. 부모와 자녀가 모두 자신의 사고와 감정을 있는 그대로 수용하는 방법과 현재에 온전히 집중하는 방법을 배우게 될 때 서로에게 더 적절하게 반응하고, 각자가 자신의 가치에 부합되는 행동을 선택할 수 있다고 하였다.

또한 부모역할을 하면서 부모가 인지적 융합을 하게 되면 비효율적이고 부적응적 양육을 하게하는 요인이 된다. 부모-자녀 관계에서 발생하는 크고 작은 문제에 적절히 대처하지 못할 때 부모는 좌절하게 되고 자신이 유능하지 못한 부모라는 생각에 빠지게 된다. 이러한 생각과 부모가 융합하게 되면, 부모는 현재 순간에 일어나는 자녀와의 관계를 경험하지 못하고, 부모 자신의 생각에만 반응하여 효과적인 부모역할을 수행하는데 어려움을 겪게 된다. 이럴 때 ACT의 중재가 부모가 인지적 탈융합을 하도록 도와 줄 수 있다. 사고는 그저 지나가는 사고일 뿐 사실이 아니며, 또한 자신이 아니라는 것을 인식하도록 도와줄 수 있다. 그리하여

ACT는 부모에게 무엇이 더 가치 있는 행동인지를 결정하도록 도와줄 수 있다. 그리고 부모가 인지적 탈융합 작업을 할 수 있는 동기를 부여할 것이다(Coyne & Wilson, 2004).

또 마음챙김의 훈련이 부모교육에 효과적으로 적용될 수 있다. 부모역할 훈련에 마음챙김을 도입하게 되면, 부모-자녀간의 갈등을 직접적으로 감소시켜 주는 것이 아니라, 부모가 자녀와 겪는 여러 가지 갈등상황에서 자신의 생각과 감정을 분리할 수 있도록 도와준다고 보고한다(Dumas, 2005; Singh et al, 2006). 그리하여 마음챙김 훈련에 참여했던 어머니들의 양육 기술이 향상되었고, 부모-자녀 상호작용에 관한 만족감이 증가되었으며, 양육 스트레스가 감소하는 결과를 보고하였다. 그리고 앞에서 살펴본것처럼 ACT가 부모들의 우울 수준을 감소시키고 양육 스트레스를 감소시키는 데 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 나타났다(김미나, 2008; 김미하, 2007; Biglan, 1989; Blackledge, 2004). 그러므로 차후에는 부모교육의 프로그램에 부모의 정서문제와 심리적 적응을 도와줄 수 있도록 ACT를 통합한 체계적인 부모교육 프로그램을 개발하는 것이 매우 필요하다고 사료된다.

4. 양육 스트레스와 부모역할

1) 양육 스트레스와 부모역할

인간이 살아가면서 느끼는 스트레스는 그 정도가 심할 경우 우리의 신체적, 심리적 안녕감을 저해하는 요인이 된다. 스트레스라는 개념은 많은 학자들에 의해 매우 다양하게 정의되어 왔다. 일반적으로 스트레스란 가까운 사람의 죽음이나 질병 등 개인에게 중대한 생활상의 변화를 초래하는 생활사건을 종합하여 포괄적으로 개념화했다. 그리하여 스트레스 연구

는 주요 생활사건을 중심으로 이루어져 왔으며, 부정적인 사건과 생활변화가 개인의 심리상태에 부정적으로 영향을 미치는 것으로 보고되었다(Sarason, Johnson, & Siegel, 1978). 그러나 근래에 들어와서는 주요 생활사건 보다는 일상적인 사건으로 인해 누적된 스트레스가 심리적 건강을 더 잘 예측해 주는 것으로 밝혀지고 있다(Lazarus, DeLongis, Folkman, & Gruen, 1985). 즉 매일 일상생활에서 겪는 스트레스는 우울, 짜증, 분노와 같은 부정적 정서를 불러일으키고 이러한 정서에 잘 대처하지 못하면 개인의 심리적 적응에 부정적 영향을 미친다. 부모-자녀 관계에 있어서도 날마다 자녀를 키우면서 겪게 되는 일상적인 스트레스가 부모역할을 수행하는 데 부정적인 영향을 미친다는 연구가 보고되었다. Abidin(1990a)은 부모역할 수행에서 일상적으로 지각하는 스트레스를 ‘양육 스트레스’라고 정의하였다. Belsky(1984) 또한 부모가 겪는 스트레스가 자녀의 인성과 행동에 직접적인 영향을 미치고 어머니의 양육 행동에도 영향을 미치는 요소가 된다고 설명하였다.

오늘날 많은 부모들은 매일매일 자녀와의 관계에서 크고 작은 갈등과 힘겨루기를 하면서 살아간다. 특별히 자녀와의 갈등이 생겨 처벌하고 통제하는 훈육과정에서 부모는 자신의 감정을 지혜롭게 대처하지 못하고 좌절감을 느껴 스트레스를 받는 경우가 많다. 그리고 이 때 경험하는 죄책감과 좌절감, 후회와 같은 부정적 정서는 스트레스를 증폭시키는 요인이 된다. 특히 자녀의 양육을 주로 전담하고 있고 자녀와 일상의 대부분을 같이 지내는 어머니의 양육 스트레스는 매우 크다. 박웅임(1995)은 어머니의 양육 스트레스가 부당한 양육행동을 예측하는 중요 변입임을 발견하였다. 결과적으로 자녀 양육에 대한 스트레스가 높을수록 심리적으로 어머니의 정서적인 불편감이 증가하고 이러한 부모 밑에서 자란 자녀들은 불안정한 정서와 위축되는 행동을 보이거나, 공격적이며, 행동조절이 잘되지 못한다고 하였다(고유희, 2002). 또한 어머니가 양육 스트레스를

많이 경험할수록 자녀에게 강압적으로 행동하는 것으로 나타났다 (Murata, 1994). 자녀 양육에서 느끼는 스트레스는 어머니의 일상을 힘들게 하고 더 나아가 어머니의 생활을 무기력하거나 우울증에게까지 도달하게 할 수 있는 주요한 원인이 되기도 한다(김정옥, 이광주, 1988).

2) 스트레스와 인지적 평가

개인이 경험하는 상황과 문제를 어떻게 지각하고 받아들이는가에 따라 스트레스의 수준이 달라질 수 있다. 그러므로 스트레스 문제를 거론할 때 정서와 인지적 요인을 분리하기가 어렵다(안지영, 2001). 자녀와의 생활사건에서 생겨나는 스트레스가 직접적으로 부모역할을 하는 데 영향을 끼친다. 그러나 부모가 그 사건을 어떻게 지각하고 있는지가 부모의 양육태도에 영향을 미칠 수 있다. Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스 사건 자체보다, 그 사건이 개인에게 얼마나 중요성을 갖는지에 대한 인지적 평가에 따라 스트레스를 받는 정도가 개인마다 달라진다고 하였다. 이들은 개인의 인지 과정과 대처방식을 매우 중요하게 간주한다. 그리하여 이들의 스트레스에 대한 모델을 인지 현상학적 모델이라고 명명하였다. Crnic과 Greenberg(1990) 역시 어머니가 느끼는 주관적인 심리·정서 상태보다는 어머니의 인지적 평가 과정이 양육 스트레스에 더 많은 영향을 끼친다고 주장하며 스트레스와 관련하여 인지적 요인이 중요하다는 것을 강조하였다.

자신이 부모역할을 잘 하고 있지 못하다는 자책감과 자신에 대한 평가가 부모의 스트레스를 더 심화시킬 수 있다. 이와 같은 부모는 자기가 무능력한 부모역할을 하고 있고, 그런 자신이 곧 문제라고 생각할 것이다. 그리고 자녀에게 짜증내고 자녀를 처벌하며 미워하는 자기 모습이 자신의 전부라고 생각할 것이다. 이러한 생각이 진실이라고 하는 한, 부모가

심리적인 고통에서 벗어날 수 없는 것은 자명하다. 그런데 ACT를 도입하여, 부모역할을 제대로 수행해 내지 못한다는 것을 하나의 생각으로 지각하도록 도와 줄 수 있다. 또 ACT를 도입하여 자녀에게 화내고 미워하면서 동시에 죄책감으로 괴로워하고 있는 자기 모습을 거리를 두고서 객관적으로 바라보고 있는 또 다른 자기가 존재한다는 것을 발견하도록 도와 줄 수 있다. 이것이 맥락으로서의 자기, 관찰자로서의 자기가 되어보는 경험이다. 이러한 경험은 그가 부모-자녀간의 갈등을 회피하려 했던 기존의 태도에서 벗어나, 그 갈등을 있는 그대로 담담하게 바라보게 되고 수용하게 되는 새로운 체험이 될 수 있다. 그가 가지고 있는 부모 자녀간 갈등과 문제점, 미숙한 부모로서의 문제해결 능력이 문제인 것은 사실이지만, 이제는 더 이상 그를 괴롭히고 고통을 주는 문제가 되지 않을 것이다. ACT를 통하여 비교적 담담한 마음으로 자신이 처한 상황과 문제를 관찰할 수 있게 된다. 따라서 자녀와 부질없는 감정싸움의 악순환을 되풀이 하지 않고 지금부터 가장 중요한 일이 무엇인지를 발견하고 어떤 행동과 삶의 태도를 가질 것인지를 선택할 수 있게 된다. 이러한 ACT의 과정을 부모교육 프로그램에 체계적으로 삽입할 수 있다면 부모의 양육 스트레스가 줄어들 것이다. 그리고 보다 중요한 가치의 실현, 즉 효율적인 자녀지도와 원만한 부모-자녀 관계에 초점을 맞춘 삶을 살아가려고 하는 경향성이 증가할 것이다.

3) 스트레스 감소 대처 기법으로서의 ACT

지금까지 여러 학자들은 스트레스에 대처하는 방식을 다양한 개념으로 구분해왔다. 대표적으로 Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스 대처방식을 문제 중심적 대처(problem-focused coping)와 정서 중심적 대처(emotion-focused coping)로 분류하였다. 문제 중심적 대처방식은 개인이

스트레스 상황을 변화시키려고 적극적으로 노력하고 대안과 해결책을 찾는 행동을 하는 대처방식을 의미한다. 반면에 정서 중심적 대처방식은 스트레스 상황을 변화시키기 보다는 스트레스와 동반하여 나타나는 부정적 정서를 다루거나 완화시키는 것을 의미한다. 정서적 고통을 감소하기 위한 인지적 과정에는 고통을 회피하고 최소화하기, 거리를 두고 바라보기, 선택적인 주의를 하기 등과 같은 기술이 포함된다. 이 때 정서 중심적 대처방식은 스트레스와 동반하는 심리적 고통을 어떻게 해서든 회피하거나 통제하려는 전략을 사용한다. 그러나 이러한 시도는 오히려 심리적 고통의 정도를 더 심화시키는 역효과를 불러일으킨다. 경험 회피는 사적인 경험을 통제하려는 시도인데 이것은 오히려 고통을 더 증가시키는 것이다. 그러므로 정서와 인지과정에서 경험 회피 보다는 오히려 ‘수용’의 전략을 사용하는 것이 더 효과적이다.

ACT는 스트레스 상황을 없애거나 스트레스에 도전하여 변화시키려는 것이 아니고, 스트레스를 좀 더 기꺼이 수용할 수 있는 잠재력을 길러준다(김미하, 2007). ACT는 개인적 사건과 관련된 사고와 감정과 기억보다는 그 상황을 알아차리고 바라보며 수용하는 것에 더 주의를 기울이도록 한다. 그리고 부모 자신과 자녀에 대한 인지적 평가와 인지적 융합을 최소화하도록 한다. 그리하여 죄책감, 우울, 분노와 같은 부정적 정서를 있는 그대로 인식하고 알아차리며 자신과 생각과 감정을 분리시키도록 도와준다. 이러한 분리 작업, 즉 인지적 탈융합은 자녀와의 갈등과 그에 수반하여 생겨나는 감정으로 인한 이차적인 스트레스에 휘말리지 않고 효과적으로 대처하게 해 줄 것이다. 그리하여 부모가 자신의 역할을 제대로 하지 못하고 있다는 인지적 평가에서 자유로울 수 있도록 도와주고, 좀 더 자신의 삶에서 가치 있는 행동을 선택하는데 에너지를 집중하고 전념할 수 있도록 도와줄 수 있다. 따라서 본 연구에서는 ACT의 중재와 기법이 부모의 양육 스트레스 수준과 부정적 정서 수준을 감소시키는 데

효과가 있다고 보는 것이다.

5. 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 훈련(Active Parenting)

본 연구에서 개발하고자 하는 부모교육 프로그램은 Popkin (2002)이 개발한 부모코칭 프로그램인 적극적인 부모역할 훈련에 수용-전념치료를 통합한 프로그램이다.

Popkin(1983)은 2세~12세 아동의 부모를 위한 현대의 적극적인 부모역할 훈련 프로그램(Active Parenting Today: APT)을 개발하였다. 그 당시 부모교육 프로그램으로는 최초로 비디오를 활용한 프로그램을 구안하여 미국 전역 내에 성공적으로 보급하였다. 그 이후 1996년에 10대 자녀의 부모를 위한 십대의 적극적 부모역할 훈련 프로그램(Active Parenting of Teens)과 2002년에 APT를 개정 보완하여 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할, Now(Active Parenting, Now: 이하 AP)을 개발하였다. 국내에서는 홍경자(1995, 1996, 2007)가 이 프로그램을 도입하여 소개하고 보급하였다. 현재까지 전문적인 AP 부모교육 지도자가 양성되어 일반 부모들에게도 프로그램을 실시하고 있다. AP는 자녀들에게 민주사회에서 요구하는 품성인 용기, 자기존중감, 협동심, 책임감, 상호존경심을 길러주기 위한 기술과 지식을 부모에게 가르쳐주고 있다. AP의 특징은 부모가 반응적으로 자녀를 대하기보다는 주도적으로 가정에서 적극적인 지도자의 역할을 담당하도록 도와주는 것이다. 그리하여 부모의 권위가 존중되고 자녀를 인격적으로 존중해 주면서 현대사회에서 필요한 품성을 길러주고 문제해결을 위한 대화 기술을 가르쳐 주는 것이다. 또한 DVD를 시청하면서 다양한 사례를 접하고 부모가 서로의 의견을 토론하여 완전학습을

가능하게 하는 특징이 있다. 그리고 심리치료 이론, 아동발달 이론, 교육학 이론, 의사소통의 기술이 통합적으로 절충된 가장 최근의 체계적인 부모교육 프로그램이라고 볼 수 있다. AP의 기초가 되는 이론과 학습체계 그리고 국내 · 외에서 이루어진 프로그램에 대한 선행 연구들을 간략하게 살펴보면 다음과 같다.

1) AP의 이론적 배경

Popkin(2002)은 AP의 근간이 되는 이론을 Adler의 개인주의 심리학과 Dreikurs(1961)의 민주적 부모교육 이론이라고 밝히고 있다. 여기에 Ellis의 인지 · 정서 · 행동치료 이론과 Rogers의 인간중심 이론, Gordon의 부모효율성 훈련, Carkhuff의 의사소통 기법, Ginott의 인본주의 이론, Erickson의 연구 결과와 이론을 포함시켜 총 6장의 내용으로 프로그램을 구성하였다(홍경자, 2007).

먼저 AP에 적용된 각 이론들의 내용을 살펴보기로 한다. Adler는 인간이 사회적 존재이고 소속감을 형성하고자 하는 타고난 경향성을 가지고 있으며, 성장과정 속에서의 경험을 기반으로 자신만의 생활양식을 형성하게 된다고 하였다. 이러한 생활양식은 성격의 통합체이자 사회적 상호작용의 기초가 된다. AP에서는 부모의 아동 발달에 대한 이해를 돕고자 Adler의 생활양식을 정의내리고 더불어 가족구도가 아동의 생활양식과 성격형성에 결정적인 역할을 한다고 설명한다(홍경자, 2002). 특히 가족구도 내에서 출생순위는 매우 중요한 의미를 가지며 가정 안에서 자녀가 처한 위치는 그 가정에서 장차 자녀가 수행해야 할 역할을 결정짓는데 영향을 주고, 사회에 나가서 수행할 역할도 결정해 준다고 강조한다. Adler의 이론은 자녀발달 과정을 부모에게 교육하고 이해시키는 부분과 자녀에게 용기와 자기 존중감을 길러주기 위한 구체적 방법을 알려주고

연습하는 부분에 이르기까지 AP 전체 프로그램의 내용에 반영되어 주요한 이론적 기초를 제공하고 있다.

Dreikurs는 Adler의 개인주의 심리학을 부모교육에 적용시켜 민주적 부모교육 이론을 발전시켰다(Dreikurs, 1961). Popkin(2002)은 AP 프로그램의 근간이 되는 이론으로 Adler와 더불어 Dreikurs의 민주적 부모교육 이론을 활용하고 있다. 민주적 부모교육 이론의 기본 가정은 첫째로 부모와 자녀가 사회적으로 동등한 인격체라는 것을 강조한다. 그리고 어떠한 상황에서도 갈등은 발생하게 되는데 이러한 갈등은 민주적 방식에 의해서 해결되어야 한다고 보았다. 또한 각 개인이 선택한 행동에는 반드시 책임감이 뒤따르며, 자녀의 행동에 대한 책임감을 길러주기 위한 훈육 방법으로 자연적 결과와 논리적 결과를 제시하고 있다(Dreikurs & Grey, 1968). 더불어 자녀의 그릇된 행동을 이해하기 위해 Dreikurs의 자녀 행동의 네 가지 목적 이론을 소개하고 교육한다. Dreikurs에 의하면 부모는 자녀의 그릇된 행동을 훈육하기 이전에 자녀의 행동 이면에 숨겨진 행동 목적 혹은 심리적 욕구를 먼저 헤아리고 이해하여야 한다고 보았다. 이러한 자녀 행동의 목적 또는 심리적 욕구에는 접촉, 힘, 보호, 물러서기가 있으며 이 같은 심리적 욕구를 부모가 잘 관찰하고 이해하면 그에 따른 적절한 훈육 방법으로 자녀를 지도하고 양육하게 된다고 강조한다.

Ginott(1965)는 부모와 자녀 사이의 상호작용 기술을 증진하는데 중점을 두고 인본주의적 부모교육 이론을 발전시켰다. AP에서는 Ginott의 인본주의적 부모교육 이론을 적용하여 자녀의 인격을 존중하는 태도를 가지고 대화하는 의사소통 기술을 부모에게 소개하고 훈련시키며, 자녀에게 적절한 한계 설정을 주고 자신의 행동에 대한 책임감을 가지도록 하는 훈육 방법을 제안한다. 또한 처벌보다는 부모-자녀 간의 대화로 훈육하는 것이 바람직하다고 강조한다.

AP에서는 부모효율성 훈련(Parent Effectiveness Training: P. E. T.)을

제창한 Gordon(1975)의 이론 가운데 가족 안에서 발생하는 문제를 다루기 위한 문제의 소유자를 가려내기를 적용하였다. AP가 지향하는 적극적 부모는 누가 문제를 소유하는가를 먼저 알아보고 나서 어떤 행동을 취할 것인가를 결정하는 부모이다. 그에 따라 자녀에게 훈육을 하거나 지지를 보내도록 한다. 그리고 의사소통의 기술로 Gordon이 만든 나-전달법(I-Message) 또한 AP에 활용된다. 부모 자신이 주체가 되어 느끼는 감정과 생각 그리고 원하는 바를 객관적으로 전달하는 나-전달법을 부모에게 가르치고 회기 중에 연습하여 가정으로 돌아가 자녀와의 관계에서 사용하도록 한다.

AP에서는 Rogers와 Carkhuff의 이론을 인용한 부모-자녀 간 의사소통 기술을 제시한다. Rogers(1951)가 강조한 인간 중심치료의 치료자의 진솔성, 무조건적인 긍정적 존중, 공감적 이해는 AP의 여러 의사소통 기술과 대화법에 활용된다. 자녀를 있는 그대로 받아들이는 무조건적인 수용과 자녀가 이 세상에서 오직 하나 뿐인 독특하고 특별한 존재이라는 자녀의 독자성에 관한 내용은 Rogers의 기본적 인간관과도 일치하는 부분이다. 그리고 Rogers의 공감적 이해와 적극적 경청의 개념은 AP의 적극적인 의사소통 기술에 반영되어 있고, Rogers의 적극적 경청 개념을 더 체계화하여 촉진적 의사소통 기술 모델을 제시한 Carkhuff의 이론도 포함되어 있다.

마지막으로 Ellis의 인지·정서·행동치료 이론이 AP에 적용되었다. 인지·정서·행동치료 이론은 인간의 사고가 정서와 행동에 의미 있는 영향을 미치며, 정서 또한 사고와 행동에 기여한다고 본다. 따라서 인간이 이 세 가지 행동양식 중 어느 하나를 변화시키면 나머지 두 가지도 동시에 변화하게 된다고 설명한다(Ellis & Dryden, 1997). Popkin(2002)은 Ellis의 이론을 적용하여 자녀에게 어떤 일이 생겼을 때(사건), 아이는 그 사건에 대하여 생각하게 되고(생각하기), 이러한 생각은 감정을 산출하며

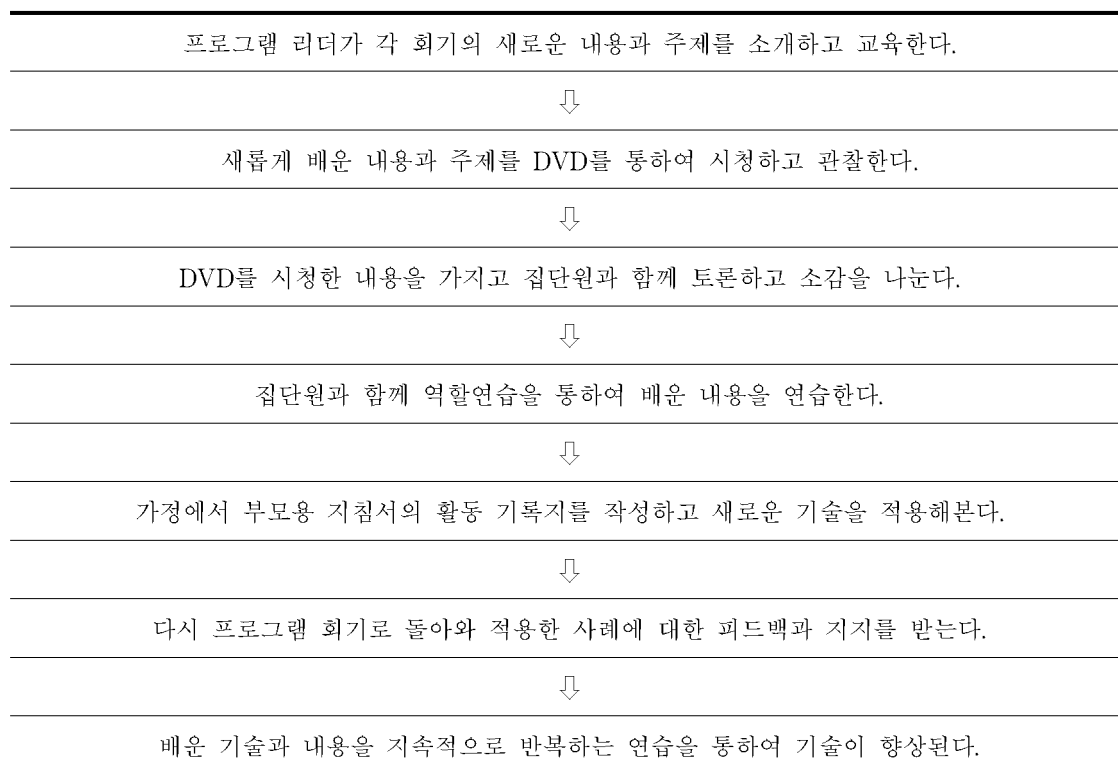
(느끼기), 그런 다음에 생각과 감정이 합쳐져 어떤 행동을 하게 된다고 (행동하기) 설명하고 있다. 그리고 이러한 연쇄반응을 ‘생각하기-느끼기-행동하기’ 회로라고 명명하여 부모에게 그 개념과 이론을 알려주고 사례를 제시한다. Popkin(2002)은 자녀가 어떤 사건에 접하였을 때, 높은 자존감을 가지고 있다면 그 문제와 상황을 긍정적으로 생각하고 극복하려는 용기를 가지게 되고 그 결과 긍정적 행동을 하게 되는 성공 회로를 만들어 가게 되며, 반대로 낮은 자기 존중감을 가지고 있다면 부정적 태도와 관점으로 문제를 바라보고 낙담하여 부정적 행동을 하게 되는 실패 회로를 만들어 가게 된다고 강조한다. 따라서 부모가 자녀를 성공 회로로 이끌어 주도록 도와주는 것이 매우 중요하다고 본다.

위에서 살펴 본 바와 같이 AP는 다양한 심리치료 이론과 부모교육 이론을 바탕으로 하여 구성된 통합적이고 체계적인 부모교육 프로그램이라고 할 수 있다.

2) AP 프로그램의 학습체계

AP는 교육 공학적 학습 접근법을 응용한 다중 감각접근법 (Multi-Sensory Approach: MSA)을 프로그램 학습체계에 적용한다 (Popkin, 2007). 전체적인 프로그램은 교재의 내용을 읽고 숙지하기, 리더의 강의, 집단원 간의 토론, DVD 시청, 교육 내용과 사례를 가지고 연습하는 역할놀이, 회기 중의 활동 기록지 작성 및 과제 부여, 피드백 교환 등의 다면적 교수방법을 통해 진행된다. 다음은 AP 프로그램의 학습체계 단계이다.

<표 1> AP 프로그램 학습체계



3) AP 프로그램의 효과성에 관한 국내 선행연구

1995년 한국에 AP가 소개되고 보급된 이후로 다양한 연구들이 진행되어 왔다. 연구 대상은 주로 유아, 학령기 아동의 부모, 청소년 자녀의 부모가 가장 많았고 특히 어머니들만을 대상으로 수행된 연구도 많았다. 부모 외에 보육교사를 대상으로 AP를 진행한 연구(하수진, 2012; 김현자, 문기라, 2010)와 장애아 어머니(김미래, 오명자, 오익수, 허승준, 2008), 비행청소년 가족 대상(박재희, 1997) 그리고 아버지를 대상으로 유일하게 AP를 실시한 연구(오화선, 2011)가 있다. AP 프로그램을 적용하여 부모의 양육태도와 양육 스트레스, 부모 효능감, 부모역할 만족도, 부모-자녀

의사소통에 미친 효과를 알아보는 연구가 많았다.

많은 연구에서 AP 프로그램은 부모로 하여금 보다 더 수용적이고 민주적인 양육태도를 가지게 하였다고 보고하였다(김은경, 2008; 류지후, 1996; 민경란, 2004; 박종성, 2009; 신임숙, 조옥귀, 2002; 안유자, 1999; 양경이, 2005; 이기윤, 2004; 이영자, 2007; 임미숙, 1998). 또한 AP 프로그램의 적용이 부모의 효능감을 향상시키며(김미옥, 2011; 장성애, 2007; 유정화, 2013) 부모의 양육 스트레스를 감소시키는 것으로 나타났다(김미옥, 2011; 김유정, 2007; 류지후, 1996; 박경임, 2011; 장성애, 유연옥, 2008). 그리고 AP의 중재가 부모의 자아 존중감을 향상시키고(박정자, 1997; 박종성, 2009; 안경자, 2005; 임미숙, 1998), 부모-자녀 간 의사소통과 상호작용에도 긍정적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(김차미, 2012; 박정자, 1997; 안유자, 1999; 이복순, 2004; 최인자, 2005).

이외에도 부모의 우울과 분노를 다룬 부정적 정서와 관련된 연구(김미옥, 2011; 김유정, 2007; 박종성, 2009; 이복순, 2004)와 어머니의 회복 탄력성(유정화, 2013), 부모의 정신건강 문제(민현경, 2008)에 대한 AP의 효과를 검증한 연구가 있다. 보육교사를 대상으로 AP를 적용한 연구로는 하수진(2012)과 김현자, 문기라(2010)의 연구가 있다. 이들은 AP 프로그램의 적용이 보육 교사의 직무스트레스를 감소시키고 교사로서의 효능감과 자기 효능감을 향상시켰다고 보고하고 있다. 그 밖에도 김숙영(2008)은 독서 토론을 활용한 AP 프로그램을 개발하였으며, 이현림, 류현정, 김지혜(2007)는 MBTI를 활용한 AP 프로그램을 구안하여 부모에게 실시하고 그 효과를 검증하였다. 김현자, 문기라(2010)는 AP를 적용한 집단 미술치료를 구성하여 프로그램을 진행하였다.

이상에서 살펴 본 바를 정리하자면 대부분의 연구들이 전반적인 부모로서의 효능감과 양육태도 및 부모-자녀 간 의사소통과 상호작용의 변화에 초점을 두고 AP의 효과를 검증하였다는 것을 알 수 있다. 그리고 부

모 효능감의 상승과 양육 스트레스의 감소에 대한 관련된 연구들이 많았다. 그러나 자녀와의 일상생활에서 부모가 느끼는 우울, 분노, 불안, 죄책감, 자책감, 좌절감과 같은 부모의 부정적 정서와 부모 자신에 대한 부정적 평가 및 인지 그리고 양육 스트레스 대처 전략과 관련된 AP 연구는 아직까지 거의 이루어 지지 않고 있다. AP 프로그램 안에는 부모자신의 감정 인식과 부모의 분노 표현 및 조절 방법이 포함되어 있으나, 부모의 정서와 심리적인 부분에 초점을 두고 AP의 효과성을 검증하고자 하는 연구는 일부 연구자들(김미옥, 2011; 김유정, 2007; 박종성, 2009; 이복순, 2004)에 의해 수행되었을 뿐이다. 따라서 ACT와 AP 프로그램을 통합한 프로그램을 개발하여 부모에게 일반적 부모교육의 효과적인 기술과 내용을 전달하고 연습시키는 것 뿐 만 아니라, 부모교육과 병행하여 부모 스스로 매일매일 자녀와의 관계 속에서 생겨나는 문제와 상황 그리고 그에 동반하여 생겨나는 생각과 감정을 비평가적으로 온전히 수용하고 바라보며 더 가치 있는 인생의 목표를 위해 전념할 수 있도록 실질적이고 유용한 방법과 도움을 주는 데 이 연구의 목적이 있다. 더 나아가 ACT와 같은 다양한 심리치료 이론과 기법들이 부모교육 프로그램과 성공적으로 통합된 부모교육 프로그램이 개발되고 활성화되는 계기를 마련해 줄 것으로 기대한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

1) 연구대상자의 선정기준

본 연구는 서울시와 경기도에 거주하고 있는 학령기 자녀의 어머니들을 대상으로 하였다. 사전 공지를 통하여 J 종합사회 복지관 상담센터와 연구자가 재직하고 있는 H 심리 상담센터에서 실시하는 부모교육 프로그램에 참가하기를 희망하는 어머니들로 집단을 구성하였으며, 양육 스트레스 검사를 실시한 결과 양육 스트레스의 수준이 높은(90점 이상) 어머니들이 선별되었다. 이들을 실험집단 I(ACT 통합 부모교육 프로그램), 실험집단 II(AP 부모코칭 프로그램)와 통제집단(무처치)에 각각 배정하였다. 이들 피험자들은 예전에 체계적인 부모교육 프로그램에 참여한 경험이 없는 어머니들이었다. 참여 어머니들을 배정하는 과정에서 프로그램을 진행하는 두 기관과 근접한 지역에 거주하는 어머니들이 각 기관에 우선적으로 배정되도록 고려하였다. 총 8회기의 프로그램 회기에서 2회기를 초과하여 결석하는 경우에는 본 연구에서 자동 탈락시켰다.

2) 연구대상자의 모집과정

본 연구대상자의 모집은 본 연구자가 재직하고 있는 H 심리 상담센터와 J 종합사회복지관, I 아동상담센터의 온라인과 오프라인의 홍보를 통해 지원자를 모집하는 방식으로 이루어졌다. 지원자가 충분하지 않을 경우를 고려하여 H 심리 상담센터 외에 두 군데 복지관의 협조를 구해 프

로그램 연구의 목적과 진행방법, 진행기간, 프로그램 내용 등을 설명하는 홍보 안내문을 공지하고 참여를 희망하는 부모를 선착순으로 모집하였다. 이와 같은 모집 과정을 거쳐 세 기관에서 총 75명의 어머니들이 모집되었다. 이들에게 양육 스트레스 검사를 실시하였고, 양육 스트레스의 수준이 높은(90점 이상) 어머니들 60명이 실험집단 I (ACT 통합 부모교육 프로그램), 실험집단 II (AP 부모코칭 프로그램), 통제집단(무처치)에 각각 20명씩 무선적으로 배정되었다. 모든 참가자에게 연구 진행과정을 구두로 자세하게 설명하였고, 참가자 전원에게서 서면동의서를 받았다. 최종적으로 IRB(Institutional Review Board)의 승인을 거쳐 연구를 진행하였다.

프로그램 진행과 사후, 추후 검사지를 수거하는 통합 과정에서 탈락자가 발생하였다. 실험집단 I (ACT 통합 부모교육 프로그램: 이하 ACT 통합집단이라 함)과 실험집단 II (AP 부모코칭 프로그램: 이하 AP 집단이라 함)에서 각각 중도에 3명의 어머니가 3회기 이상을 결석하여 연구에서 제외되었다. 검사 결과를 분석하는 과정에서 실험집단 I (ACT 통합집단)과 실험집단 II (AP 집단)에서 각 2명의 결측치가 발생하여 최종적으로 20명 가운데 15명 어머니들의 결과가 분석되었다. 그리고 통제집단에서도 사후, 추후 검사지를 수거하는 과정에서 5명의 탈락자가 발생하여 총 15명 어머니의 결과가 분석되었다.

실험집단 I (ACT 통합집단)과 실험집단 II (AP 집단)에서는 8주간 매주 1회기 각 3시간씩 도합 8회기 24시간의 부모 교육이 무료로 실시되었다. 1회기에서는 사전 검사를, 8회기에서는 사후 검사를 그리고 8주후에는 추후 검사를 실시하였다. 집단에 참여하는 기대가 연구 결과에 미칠 수 있는 영향력을 고려하여 대기자 통제집단(waiting-list control group) 어머니들에게도 사전, 사후, 추후 검사가 끝나고 난 후에 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 훈련에 참여할 수 있는 기회가 제공된다고 공지하였다. 그리고 모든 검사가 종료된 후에 실제로 이들에게 부모코칭 프로

그램, 적극적인 부모역할 훈련을 제공하였다.

본 연구에 참여한 어머니들의 인구통계학적 특성을 비교하기 위해 세 집단의 어머니들의 연령, 학력, 거주 지역, 직업유무, 부모교육 경험유무, 자녀 수, 자녀의 심리적 장애 유무 항목을 비교하여 분석하였다. 그 결과 세 집단이 동일한 인구통계학적 특성을 가진 집단이라는 것이 밝혀졌다. 본 연구에 참가한 집단 별 어머니들 45명에 대한 인구통계학적 특성은 <표 2>에 제시되었다.

<표 2> 프로그램 참여 어머니들 인구통계학적 특성 비교

		실험집단 I	실험집단 II	통제집단
참여자 수		15	15	15
평균연령(표준편차)		41.13(4.55)	39.00(3.18)	41.67(3.92)
학력	고졸이하	4(26.67%)	1(6.67%)	1(6.67%)
	대졸	11(73.33%)	13(86.67%)	13(86.67%)
	대학원 졸	0(0%)	1(6.67%)	1(6.67%)
거주 지역	서울	15(100%)	14(93.33%)	15(100%)
	경기	0(0%)	1(6.67%)	0(0%)
직업 유무	없음	8(53.33%)	11(73.33%)	10(66.67%)
	있음	7(46.67%)	4(26.67%)	5(33.33%)
부모교육 경험 유무	없음	6(40%)	9(60%)	8(53.33%)
	있음	9(60%)	6(40%)	7(46.67%)
자녀 수	1명	2(13.33%)	4(26.67%)	5(33.33%)
	2명	9(60%)	11(73.33%)	10(66.67%)
	3명 이상	4(26.67%)	0(0%)	0(0%)
자녀 연령	7세 이하	5	5	4
	초등학교	15	15	15
	중학교	6	3	2
	고등학교	1	0	1
	대학교 이상	0	0	0
자녀의 심리적 장애유무	없음	0(0%)	2(13.33%)	1(6.67%)
	있음	15(100%)	13(86.67%)	14(93.33%)

실험집단 I (ACT 통합 집단), 실험집단 II (AP 집단), 통제집단(무처치)

2. 측정 도구

1) 양육 스트레스 검사지(Parenting Stress Index/ Short Form)

이 검사는 Abidin(1990)이 개발한 Parenting Stress Index(1983)를 축소 개정한 양육 스트레스 척도(Parenting Stress Index/ Short Form: PSI/SF, 1990)이며 총 35문항으로 구성되었다. 원래 36문항이지만 36번 주관식 문항을 제외하고 총 35문항으로 측정하였다. 5점 척도로 평정하고 점수 환산은 역으로 한다. 점수가 높을수록 양육 스트레스가 높음을 의미한다. 이 검사는 어머니의 고통(Parental Distress), 부모-자녀 간 역기능적 상호작용(Parent-Child Dysfunctional interaction), 그리고 자녀의 까다로운 기질(Difficult Child)의 세 가지 하위요인을 포함하여 각각 12문항씩으로 구성되어 있다. PSI/ SF의 임상적 해석에 따르면 총점이 90점 이상이면 양육스트레스 수준이 높음을 나타낸다. 어머니 고통이 36점 이상, 부모-자녀간의 역기능적 상호작용이 27점 이상, 자녀의 까다로운 기질이 36점 이상이면 높은 수준의 양육스트레스를 의미한다. 본 연구의 내적 합치도 계수는 .90이었다.

2) 부모 효능감 검사지(Parenting Sense of Competence: P. S. O. C.)

이 검사는 Gibaud-Wallston과 Wanderrsmann(1978)이 개발한 것으로서 신숙재(1997)가 부모 효능감 검사(P. S. O. C: Parenting Sense of Competence)라고 번안한 것이다. 이 검사는 모두 16문항으로 구성되어

있는데, 인지적 차원인 부모로서의 효능감과 정서적 차원인 부모로서의 불안감과 좌절감 그리고 부모 역할에 대한 관심과 흥미를 측정하는 자기 보고식 질문지이다. 5점 척도로 평정하며 가능한 총점의 범위는 16-80점이고 점수가 높을수록 부모 효능감이 스스로 높다고 지각하고 있음을 나타낸다. 본 연구에서 부모 효능감의 내적 합치도 계수는 .85이었다.

3) Beck 우울 질문지(Beck Depression Inventory: BDI)

이 검사는 Beck, Ward, Mendelson, Mock 과 Erbaugh(1961)가 우울 증상을 측정하기 위해 개발한 자기 보고형 질문지로 총 21문항으로 구성되어 있다. 4점(0-3점) 평정 척도로 측정하며 전체 점수 범위는 0-63점이다. 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안한 한국판 Beck 우울 질문지를 사용하였다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수는 .84이었다.

4) Beck 불안 질문지(Beck Anxiety Inventory: BAI)

이것은 Beck, Epstein, Brown & Steer(1988)가 불안의 심각성 수준을 측정하기 위하여 개발한 자기 보고형 검사다. 총 21문항으로 구성되어 있고 4점 척도(0-3점)로 평정한다. 가능한 전체 점수 범위는 0-63점이며 점수가 높을수록 불안 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서는 Kwon(1992)이 번안한 것을 사용하였다. Kwon(1992)의 연구에서 내적 합치도 계수는 .91이었고 본 연구의 내적 합치도 계수는 .87이었다.

5) Novaco 분노 질문지(Novaco Anger Scale)

이것은 Novaco(1994)가 제작한 노바코 분노 질문지(Novaco Anger Scale)를 남궁희승(1997)이 번안하여 사용한 검사이다. 원래 이 척도는 분노 촉발 상황에 대한 반응을 측정하고 분노 강도의 지표 및 분노 촉발 상황의 잠재적인 범위를 측정하는 총 48문항으로 구성되어 있다. 3점 척도(1-3점)로 평정하며 점수가 높을수록 분노 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 분노를 인지하는 영역에 해당되는 분노 인식수준과 분노를 표현하는 행동영역에 해당되는 분노 표현행동 수준에 대하여 총 32문항을 사용하였다. 남궁희승(1997)의 연구 결과 내적 합치도 계수는 .80이었고 본 연구에서의 내적 합치도 계수는 .90이었다.

6) 수용 행동 질문지(Acceptance & Action Questionnaire-16)

이 척도는 자신의 가치와 목적에 일치하는 방식으로 행동하면서 생각이나 감정을 기꺼이 수용하는 정도를 측정하는 검사로서, ACT 이론에 기초하여 Hayes 등(2004)에 의해 제작되었다. 9 문항형과 16 문항형의 두 가지가 있는데 본 연구에서는 AAQ-16형을 사용하였다. AAQ-16은 7점(1-7점) 척도로서 평정된다. 총 점수범위는 16-112점이며 점수가 높을수록 심리적 수용의 정도가 높음을 의미한다. 수용의 하위영역 7문항과 행동의 하위영역 9문항으로 구성되어 있다. 본 연구의 내적 합치도 계수는 .91이었다.

3. 실험 설계

본 연구에서 사용하고자 하는 실험설계는 이질통제집단 반복측정 사전-사후-추후 검사 설계로 도식화 하면 아래와 같다.

집단	사전검사	프로그램 유형(처치)	사후검사	추후검사
실험집단 I	O1	X1	O2	O3
실험집단 II	O4	X2	O5	O6
통제집단	O7		O8	O9

X1 ACT 통합 부모교육 프로그램

X2 AP 부모코칭 프로그램

O1 O4 O7 사전 검사

O2 O5 O8 사후 검사

O3 O6 O9 추후 검사

4. 연구 절차

본 연구에서는 2013년 7월 15일부터 7월 19일에 걸쳐 실험집단 I (ACT 통합집단), 실험집단 II(AP 집단), 통제집단(무처치)에게 양육 스트레스 검사지, 부모 효능감 검사지, Beck 우울 질문지, Beck 불안 질문지, Novaco 분노 질문지, 수용행동 질문지를 가지고 사전검사를 실시하였다. 동일한 검사지를 가지고 세 집단에게 2013년 9월 2일부터 9월 6일까지 사후검사를 실시하였다. 그리고 실험집단 I (ACT 통합집단), 실험집단 II(AP집단)의 프로그램이 종료되고 나서 두 달 후에, 2013년 10월 28일부터 11월 1일까지에 걸쳐 추후검사를 실시하는 순서로 진행하였다. 특별히 본 연구자는 부모교육과 통합한 수용-전념치료의 효과성을 변별

하기 위하여 실험집단 I (ACT 통합집단)의 어머니들에게는 1회기에서 8 회기에 걸쳐 매 회기가 끝날 때마다 후 수용행동 질문지를 실시하였다.

실험집단 I, 실험집단 II의 프로그램은 약 7년 정도 부모교육과 부모 코칭을 H 심리 상담센터와 다수의 교육 및 상담관련 기관에서 진행해본 경력이 있는 본 연구자가 주관하여 실시하였다. 실험집단 I에게 실시된 ACT 통합 부모교육 프로그램은 연구자가 재직하고 있는 H 심리 상담센터에서 이루어졌고, 실험집단 II에게 실시된 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 프로그램은 J 종합사회 복지관에서 진행되었다.

5. 자료 분석

실험 집단들과 통제 집단의 사전-사후-추후 검사 설계를 하였다. 수집된 자료의 자료처리는 SAS 9.3 프로그램을 사용하였다. 측정 변인에 대한 등분산성은 Levean's Test를 이용하여 대부분의 측정 변인에서 등분산성이 만족되는 것을 검증하였다. 그리고 두 가지 다른 처치에 따른 세 집단 간 사전-사후-추후 결과의 차이를 비교하여 연구문제와 가설을 검증하는 방법으로서 혼합 모델(mixed model)에 따른 반복측정 변량분석(repeated-measures ANOVA)을 실시하였다.

IV. 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램 개발

1. 프로그램 개발 모형 선정

수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램을 구성하기 위하여 먼저 프로그램의 개발 모형을 선정하고 절차를 계획하는 것이 필요하다. 이형득(1988)은 상담에서의 프로그램 개발이란 요구사정과 문제 분석을 통하여 상담 체계와 관련된 요구와 문제를 밝혀내고 이를 토대로 하여 목표, 내용, 방법, 평가에 이르는 상담체계의 전 과정이라고 정의하였다. 심리치료 및 상담에서 프로그램을 개발하는 절차와 과정은 여러 분야의 학자들에 의해 다양하게 제시된다. 특히 교육공학적 접근 방법을 프로그램의 개발에 접목시킨 절차가 다양한 프로그램 개발에도 응용되어 널리 사용되고 있다. 박명심(2007)은 여러 이론을 비교하고 교육공학적 접근 방법을 응용하였다. 그리하여 요구분석 단계, 목적 및 목표 설정 단계, 분석 단계, 내용 선정 및 구성단계, 평가도구 제작 또는 선정 단계, 프로그램 구체화 단계, 실시 단계, 평가 단계의 총 10단계로써 체계적인 프로그램 개발 모형을 제시하였다. 변창진(1994)은 요구사정, 계획 수립, 목표 선정, 내용 선정, 내용 구성, 도구 제작 및 선정, 전략 선정, 평가, 관리의 9단계로써 프로그램 개발 단계를 제시하였다.

본 연구에서는 이와 같은 기존의 프로그램 개발 절차를 따르고자 하였다. 먼저 선행 연구들에서 수행되었던 ACT 프로그램을 기반으로 하여 프로그램의 내용과 구성을 재구성하였다. 그리고 부모코칭 프로그램의 내용을 거기에 통합하였다. 본 프로그램 개발 모형은 한국청소년상담원(2001)이 제시하고 있는 ‘프로그램 개발과정 모형’을 따른 것이다.

먼저 1단계에서는 ACT 통합 부모교육 프로그램의 철학적 기초를 수립하기 위해 프로그램 개발의 필요성과 연구 의의를 규명하였다. 첫째로 프로그램의 대상을 부모교육 프로그램 개발에 맞게 양육 스트레스가 높은 부모로 설정하였다. 특히 자녀 양육을 주로 전담하고 있는 어머니들을 프로그램의 연구 대상으로 설정하였다. 부모교육 전문가 3인과 상담 및 임상 전공 교수 2인에게 현재 보급되고 있는 기존의 부모교육 및 부모코칭 프로그램에서 가장 보완되어야 하는 문제점과 요구 사항에 대한 자문을 구하였다. 전문가들의 자문에 의하면 부모의 양육 스트레스 감소를 도와주기 위해서는 정서적 조절과 대처 방법을 강화하는 부모교육 프로그램이 절실히 요구된다는 것을 확인하였다. 그리고 ACT 통합 부모교육이 추구하는 이상과 비전을 수립하였다. 기존 부모교육 프로그램의 유용한 중재 기술들을 ACT와 성공적으로 통합하여 자녀양육 문제와 결부된 부모의 부정적 정서의 감소와 더불어 가치선택을 도와주는 프로그램의 개발을 본 연구의 이상으로 설정하였다.

2단계에서는 프로그램 대상 집단을 파악하는 과정을 거쳤다. 프로그램을 진행하는 장소와 기관을 선정하였고, 프로그램 연구 대상의 인원수를 잠정적으로 결정하였다. ACT 통합 부모교육 프로그램을 진행하는 장소로는 연구자가 재직하고 있는 H 심리 상담센터를 선정하였고, AP 부모코칭 프로그램을 실시하는 기관으로는 J 종합사회 복지관을 선정하였다. 지원자가 충분히 모집되지 않을 가능성을 감안하여 통제집단까지 포함한 세 곳의 기관에서 프로그램에 참여하기를 희망하는 어머니들을 선착순으로 모집하기로 결정하였다. 따라서 I 아동상담센터가 최종적으로 추가 선정되었다. 본 연구의 사전-사후-추후 반복측정 연구 설계를 위해서 적어도 한 집단의 인원수를 15명 이상으로 구성하는 것으로 연구 대상 인원수가 20명 내외가 이상적인 것을 파악하였다. 그러나 실험처치 후 중도 탈락자가 발생하여 세 집단은 각각 15명씩 배치된 결과가 되었다.

3단계는 프로그램 개발을 위한 기초자료를 준비하는 단계다. 이 단계에서는 ACT의 효과성에 대한 국내, 외 연구들과 ACT 프로그램의 내용을 분석하였다. ACT 관련 문헌을 고찰함으로써 기존 시행되었던 ACT 프로그램의 문제점과 현재의 동향 및 추세를 파악하였다.

4단계는 대상 집단의 요구조사 단계다. 먼저 부모교육 및 심리치료 전문가를 대상으로 하여 ACT 통합 부모교육에 대한 요구를 조사하였다. 그리고 ACT 프로그램의 핵심적인 구성 요인을 전문가의 자문을 통해 추출하였다. 대상 집단인 어머니들의 요구조사는 여건상 체계적으로 이루어지지 않은 한계점이 있으나, 수년째 상담 및 교육 현장에서 부모교육을 진행해온 연구자가 부모들을 만나면서 수집된 의견을 바탕으로 하여 프로그램 내용의 우선순위를 정하였다.

5단계는 프로그램을 구체적으로 계획하고 실시하기 위한 자료를 확보하는 단계다. 이 단계에서는 ACT 통합 부모교육 프로그램의 기초가 되고 모델이 될 수 있는 선행 연구들과 문헌을 고찰하고 검토하는 과정을 거쳤다. 그리하여 국내에서 시행된 ACT의 프로그램을 연구자별로 구성을 비교하고 회기 내용도 분석하였다. 그 결과, 본 연구의 프로그램은 문헌미(2006)와 김미나(2008)가 개발한 ACT 프로그램을 기초로 하여 구성하기로 하였다. 2단계에서 선정된 세 기관의 협조를 구하였고 공간 및 시설에 대한 물리적 환경 및 조건, 제한점을 파악하였다. 그리고 프로그램을 실시하는 인력을 예상하여 결정하고 프로그램 실시에 따른 예산을 파악하였다. ACT 통합 부모교육 프로그램과 AP 부모코칭 프로그램 모두 본 연구자가 진행하기로 결정하였다. 어머니들을 모집하는 과정에서 필요한 인력은 세 기관의 협조를 얻어 확보되었다. 프로그램을 개발하여 실시하고 홍보하는 데 소요되는 재정적인 예산과 자원은 본 연구자가 책임을 지고 담당하기로 하였다. H 심리 상담센터와 나머지 두 기관에서 담당 부서와의 협조를 통해 프로그램에 필요한 인력, 자원 등을 확보하였다.

두 기관에서 진행되는 프로그램은 본 연구자가 강사료를 받지 않고 무료로 진행하기로 결정하였다. 프로그램을 진행하는 과정에서 발생하는 제반 비용 또한 본 연구자가 제공하기로 하였다.

마지막 6단계에서는 ACT 통합 부모교육 프로그램을 구체적으로 설계하였다. 그리하여 프로그램의 세부적인 절차 및 진행과정이 확정되었고 프로그램의 실시방법과 전략을 수립하고 개발하였다. 본 연구의 프로그램 재구성 및 개발 과정은 <표 3>에 제시되어 있다.

<표 3> 프로그램 제구성 및 개발 과정

단계	개발 과정	주요 내용
1	개발하고자 하는 프로그램의 철학적 기초 수립	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 프로그램 개발의 필요성 및 연구 의의 설정: 프로그램의 대상 집단(부모), 부모교육 전문가 및 심리치료 전문가의 요구 및 기대를 파악하고 프로그램이 추구하는 이상과 비전 수립 ▶ 프로그램의 이론적 배경 정리
2	프로그램 대상 집단의 파악	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 프로그램 실시 장소 선정 ▶ 대상 집단의 인원수 선정
3	프로그램 개발을 위한 기초자료의 준비	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 기존 프로그램 분석: 프로그램 주제와 관련된 문헌, 주요 문제점들, 현재의 동향, 대상 집단의 욕구와 관련된 지식과 정보를 갖추어야 함
4	대상 집단의 요구조사	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 부모, 부모교육 전문가 및 심리치료 전문가 대상 요구조사 ▶ 프로그램 구성 요인 조사 및 추출: 대상 집단의 대표자들과의 자문 및 면담을 통한 사전 요구 조사를 통해 우선순위를 정하여 기초자료로서 활용함
5	프로그램의 계획 및 실시와 관련된 자원의 확보	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 프로그램의 모델이 될 수 있는 기존선행연구와 문헌의 검토 ▶ 프로그램이 실시될 수 있는 시설이나 자원능력 및 제한점의 파악 ▶ 프로그램을 실시하는 인력의 확보 및 프로그램 개발 과실시에 따른 예산의 파악 ▶ 프로그램 개발실시와 관련된 시간계획, 프로그램을 보완하는 자원의 확보 등이 포함됨
6	프로그램의 설계	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 프로그램의 세부적인 절차 및 진행과정의 확정 ▶ 프로그램의 실시방법을 개발함

2. 프로그램 내용 구성

1) 국내의 ACT 연구자별 프로그램 구성의 비교

본 연구자는 ACT를 통합한 부모교육 프로그램을 구성하기 위하여 먼저 국내에서 수행되었던 선행 연구들 가운데 대표적인 8개를 선별하여 ACT 프로그램의 회기별 내용을 비교하고 분석하였다. 그리고 이러한 비교 분석을 토대로 공통된 핵심적 과정 요소와 내용, 기법들을 추려냈다. 그 결과 ACT의 핵심요소가 잘 들어가 있는 문현미(2006)와 김미나(2008)의 프로그램을 기초로 하여 본 연구의 프로그램을 구성하기로 하였다. 문현미(2006)는 국내에 ACT 프로그램을 소개하고 그 효과성을 국내에서 처음으로 검증하였기에 많은 후속 연구자들이 그녀의 연구를 참고한 바 있다. 따라서 본 연구자의 기초 자료로 사용하기로 하였다. 김미나(2008)는 양육자를 대상으로 ACT 프로그램을 구성하고 그 효과성을 검증하였다. 따라서 연구 대상자가 양육자라는 점에서 본 연구의 기초 자료로 사용하였다.

국내에서 수행된 ACT 프로그램들은 그 대상의 특성과 평가하고자 하는 변인에 따라 조금씩 수정하여 적용된 프로그램이 많다. 그러나 ACT의 핵심적인 치료과정을 거의 모든 프로그램에서 다루고 있는 사실이 나타났다. 문현미(2006)의 대학생을 대상으로 구성한 프로그램의 내용을 살펴보면 ① 창조적 절망감, ② 통제 의제와 기꺼이 경험하기, ③ 인지적 탈융합, ④ 수용 및 현재에 접촉하기, ⑤ 맥락으로서의 자기, ⑥ 가치 선택하기, ⑦ 가치행동에 대한 자발성과 전념행동의 7가지 ACT 핵심적 요소를 모두 다루고 있다. 그리고 각 회기에서는 직접적인 교수법, 집단 토론 및 피드백, 사회적 기술 훈련, 명상 훈련, 과제물 제시 등을 사용하였다. 김미나(2008)는 주 양육자를 대상으로 총 8회기의 ACT 프로그램을

구성하고, 특히 매 회기마다 마음챙김 명상훈련을 연습하도록 프로그램을 구성하였다. <표4>는 국내 ACT 연구자들의 프로그램 구성의 내용을 소개한 것이다.

<표 4> 국내 ACT 연구자 8명의 프로그램 내용 비교

	문현미(2006)	김미하(2007)	김미나(2008)	이현아(2010)
연구 주 제 목	심리적 수용촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념치료 모델을 중심으로	수용-전념 집단치료가 발달장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 효과	수용-전념 집단상담 프로그램이 양육자의 심리적 안녕감과 양육스트레스에 미치는 효과	수용-전념 집단 프로그램이 부모의 음주문제를 경험한 대학생의 자아존중감, 스트레스, 우울 및 수용에 미치는 효과
대상	대학생	발달장애아동 어머니	양육자	대학생
1회기	프로그램 소개 창조적 절망감	프로그램 소개 질문지 작성	도입 프로그램안내 및 자기소개	ACT란 무엇인가? 프로그램 소개
2회기	통제의제와 기꺼이 경험하기	변화의제와 창조적 절망감	기꺼이 경험하기	가치 있는 삶
3회기	인지적 탈융합	통제의제의 경직성과 기꺼이 경험하기	인지적 탈융합	통제가 문제이다
4회기	수용 및 현재에 접촉하기	인지적 탈융합	현재에 접촉하기	기꺼이 경험하기
5회기	자기 동일시, 관찰하는 자기	인지적 탈융합과 수용 및 맥락으로서의 자기	관찰자기 훈련	인지적 탈융합
6회기	가치 선택하기	가치 명료화 및 질문지 작성	자신의 가치찾기	수용하기
7회기	기꺼이 경험하기와 행동적 전념		장애물과 기꺼이 경험하기	가치 있는 삶에 전념하기
8회기	프로그램 총정리		프로그램 마무리	프로그램 마무리

<표 4> 국내 ACT 연구자 8명의 프로그램 내용 비교, 계속

	이상은(2010)	강민지(2011)	김채순(2012)	김주심(2012)
연구제목	분노수용 프로그램 개발 및 초등학생의 분노표현과 심리적 경직성에 미치는 효과: 수용-전념치료 모델을 중심으로	수용-전념 치료가 유방암 환자의 부정 정서 및 삶의 질에 미치는 효과	수용전념 및 인지행동 심리치료 프로그램이 청소년의 우울증, 심리적 수용 및 자기통제에 미치는 효과	수용전념치료가 사별을 경험한 중년여성들의 애도, 자아존중감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과
대상	아동	유방암 환자	청소년	중년 여성
1회기	회기 준비 프로그램 소개	자기소개 및 프로그램 소개	내담자 사례개념화 및 상담구조화	우리는 동반자 프로그램 소개
2회기	창조적 절망감	수용하라, 통제는 그렇게 효과적이지 않다.	집단원 친밀감 조성 및 심리적 장애물 찾기	친밀감 형성 및 기꺼이 경험하기
3회기	관찰하는 자기	생각에서 벗어나기	변화의제와 창조적 절망감	나의 감정 알아차리기 및 기꺼이 경험하기
4회기	통제의제와 반응 선택권	경험에서 떨어져보기 및 기꺼이 경험하기	통제에서 벗어나기	수용 및 현재 경험에 접촉하기
5회기	인지적 탈융합과 현재 경험에 접촉하기	관찰하는 자기	기꺼이 경험하기	장애물과 기꺼이 경험하기
6회기	분노 수용	가치	마음 알아차리기	인지적 탈융합에 대한 이해와 적용
7회기	가치의 선택	기꺼이 경험하기와 행동적 전념	인지적 탈융합	나의 미래 자신의 가치 찾기
8회기	기꺼이 경험하기	수용-전념치료 이론과 개념 총정리 및 프로그램 정리	수용 및 자기탈동일시	가치 방향 설정 및 전념 행동
9회기	행동적 신념		가치 명료화 및 전념적 행동	프로그램 소감 및 마무리
10회기	프로그램 총정리		내 삶의 주인공은 바로 '나'	

2) 프로그램 재구성의 준거

본 연구에서는 부모들이 경험하는 양육 스트레스로 인한 부정적 정서를 감소하고 수용행동을 증진하는 데 중점을 두고 프로그램을 구성하고자 하였다. 그리하여 부모교육 전문가 2인과 논의를 한 다음에 프로그램을 아래와 같은 준거를 가지고 재구성하였다.

첫째, 부모가 자녀를 양육하면서 느끼는 어려움과 문제들을 충분히 서로 나누고 공감하면서 각자가 겪는 경험을 기꺼이 수용할 수 있도록 매 회기 시간은 180분(3시간)으로 하였다. 매 회기마다 전 주간에 각자가 ACT에서 배운 내용을 복습하고, 새로운 ACT 기법을 연습할 수 있는 충분한 시간을 배려하였다. 총 3시간 중에 2시간을 ACT의 내용으로 진행하며 나머지 한 시간은 부모코칭에 필요한 내용을 다루었다. 그리고 모델링, 역할연습, 사회적 기술훈련을 많이 활용하였다.

둘째, ACT 이론과 치료기법의 난해하고 추상적인 용어는 부모들이 이해할 수 있게 연구자가 쉽게 풀이하고, 구체적인 예화를 넣어 설명하였다.

셋째, 매 회기마다 프로그램 참가자들이 가정에서 실천할 수 있는 과제를 제시하였다. 특히 자녀와의 상호작용 속에서 경험하는 생각과 감정을 부모가 온전히 수용하도록 돕기 위한 ‘기꺼이 경험하기 일지’와 맥락으로서의 자기가 되어 현재에 일어나는 경험을 관찰하도록 도와주는 ‘마음챙김(mimdfulness) 알아차림 훈련 일지’는 매일 기록하도록 하는 과제를 부과하였다.

넷째, 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 훈련의 주요 회기별 내용 가운데 가장 핵심적인 요소가 되는 내용, 즉 부모역할의 유형, 자녀지도 및 훈육을 위한 의사소통의 기술, 자존감 향상을 위한 격려의 기술, 아동의 행동목적 이해하기, 민주적 리더십 배양을 위한 가족 모임 등의 내용

을 ACT 프로그램과 통합한 프로그램으로 재구성하였다. 따라서 부모의 심리와 정서적 부분에 중점을 두고 더불어 부모교육의 요소도 효과적으로 통합하였다.

본 연구자는 이와 같은 프로그램의 재구성 준거를 토대로 하여 문현미(2006)와 김미나(2008)의 프로그램의 내용을 기초로 하여 프로그램을 재구성하였다. 본 연구 프로그램의 재구성 참조표는 <표 5>에 제시되어 있다.

<표 5> ACT 프로그램 재구성 참조표

회기	주제	활동	문현미	김미하	김미나	이현아	이상은	강민지	김채순	김주심
			(2006)	(2007)	(2008)	(2010)	(2010)	(2011)	(2012)	(2012)
1	ACT의 소개 및 창조적 절망감	-프로그램 및 ACT 목적 소개 -사전검사 실시 -친밀감 형성하기 -개인적 프로그래밍과 심리적 장애물 찾기 -창조적 절망감 비유	○	○	○	○	○	○	○	○
2	통제의체 및 기꺼이 경험하기	-사적경험에 대한 통제의체와 경험회피 전략 -생각 안하기 게임 -잘 느끼기 연습하기 -기꺼이 경험하기	○	○	○	○		○	○	○
3	인지적 탈융합	-마음챙김 훈련과 연습 -마음(mind)의 작용 알아차리기 -언어의 평가성 깨트리기 -기술과 평가 구분하기와 자기개념 기록지	○	○	○		○	○	○	○
4	수용 및 현재에 머무르기	-현재 경험 자각하기 -물화 기법 -생각과 감정에 거리두기 -마음챙김 먹기 명상	○		○	○	○		○	○
5	택락으로서의 자기	-개념화된 자기와 관찰자기 비교 -자기와 사적 경험 구분하기 -장기관 비유와 시냇물의 나뭇잎 비유	○	○	○	○	○	○	○	
6	가치 선택	-비문 상상하고 적기 -텃밭 가꾸기, 스키 타기 비유 -가치를 명료화 하기, 가치 평가지 기록 -인생의 목표, 행동, 장애물과 전략 기록	○	○	○		○	○	○	○
7	기꺼이 경험하기 및 행동적 전념	-버스 운전사와 승객, 거지 환영하기, 물방울의 여행 비유 -장애물에 기꺼이 경험하기 -ACT 공식 익히고 연습하기: FEAR & ACT	○		○	○	○	○	○	○

8	프로그램	-프로그램 전체 총 정리	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	종결 및	-프로그램 소감나누기	
	소감	-프로그램 종결 및 마무리	
	나누기	-사후검사 실시	

3) ACT 프로그램 재구성 내용

위에서 제시한 바와 같이 재구성한 ACT 프로그램의 내용은 다음과 같다.

1회기에서는 집단원 자기소개와 본 프로그램의 내용에 대한 오리엔테이션 시간을 가진다. 자녀를 양육하면서 가장 스트레스를 느끼는 것이 무엇인지를 서로 토론하고 심리적 장애물을 찾아보는 시간을 가진다. 특히 ACT의 도입 경위를 소개하고 프로그램 효과를 추후 검증하기 위해 사전 검사를 실시한다. 마지막으로 소감을 서로 나눈 후에 '매일 기꺼이 경험하기 일지' 쓰기를 과제로 부여한다.

2회기에서는 지난 회기 부여한 과제인 매일 경험하기 일지에 대한 소감을 나눈다. '생각 안하기 게임'을 함으로써 통제와 경험을 회피하는 것이 문제가 된다는 것을 배운다. '잘 느끼기 연습'을 통하여 감정을 자각하고 구분하는 연습을 한다. 자녀와의 관계에서 생겨나는 문제와 그에 동반하는 부정적 감정과 생각들을 통제하거나 회피하지 않고 기꺼이 경험하는 것에 대하여 배우고 서로 토론한다. '매일 기꺼이 경험하기 일지'의 과제를 부여한다.

3회기는 인지적 탈융합에 대한 회기로 마음(mind)의 평가적 작용에 대하여 배운다. 마음챙김(mindfulness)을 통한 알아차림 연습을 하고 느낌을 나눈다. 평가와 기술을 구분하는 활동지와 자기 개념 활동지를 작성하여 사실과 언어(인지)간의 융합이 일어나는 것을 인식하고 인지적 탈융합

의 개념을 배운다. ‘우유’ 단어를 소리 내어 읽어 보는 활동을 한다. 그리하여 언어와 생각이 구분되고, 생각은 생각이고 감정은 감정일 뿐 사실이 아니라는 것을 알게 한다. 마음챙김 알아차림 연습을 매일 하도록 과제를 내준다.

4회기에서는 현재 경험에 온전히 머무르도록 하는 방법을 가르치고 연습한다. 물화 기법을 먼저 리더가 모델링을 통하여 보여주고 난 후, 각 개인이 부모-자녀 관계에서 자신이 겪고 있는 힘든 심리적 경험을 하나의 대상으로 물화하여 바라보도록 한다. 부모의 생각과 감정을 거리를 두고 바라보는 연습을 한다. 블루베리(또는 건포도) 먹기 명상 훈련으로 현재 경험에 온전히 접촉하여 머무르는 연습을 한다. 그리고 마음챙김 먹기 명상을 일주일 동안 연습하는 과제를 부여한다.

5회기에서는 맥락으로서의 자기, 또는 관찰하는 자기가 되어보는 연습을 한다. 개념화된 자기에서 벗어나 맥락으로서의 자기를 알아차리기 위하여 장기관 비유 활동지를 작성하고 소감을 나눈다. 자녀와의 갈등 또는 문제 상황에서 관찰하는 자기가 되어보는 역할극을 파트너와 함께 연습한다. 나뭇잎 명상, 즉 시냇물에 자신의 생각과 감정을 흘러 보내는 것에 대한 명상을 함께 하고 소감을 나눈다. 일주일 동안 가정에서 자녀와의 상호작용 동안 자신의 생각과 감정을 관찰하는 맥락으로서의 자기를 연습하도록 과제를 내준다.

6회기에서는 행동에서의 가치에 대한 개념을 소개하고 교육한다. 비문을 적어보기와 스키 타기 비유, 텃밭 가꾸기 비유를 통하여 선택과 판단을 구별한다. 그리고 가치 평가지를 기록하여 주요한 인생의 영역에서 가치를 명료화 하도록 한다. 내 인생의 구체적인 목표와 행동을 확인하고 설정하며 논의한다. 또 서로의 가치에 대하여 이야기를 나누는 시간을 가진다. 그런 가치를 실현해가는 데 있어서 방해물이 되는 것이 무엇인지 알아차리고 찾아보는 과제를 부여한다.

7회기에서는 목표를 향한 전념 행동에 방해가 되는 사고와 감정을 확인하고, 기꺼이 장애물을 수용하는 경험을 하게 한다. 버스 운전사와 승객, 거지 환영하기, 물방울의 여행 비유를 통하여 기꺼이 경험하기를 소개한다. 또한 ACT와 FEAR 공식을 교육하고 연습하는 시간을 가진다. ACT와 FEAR 공식을 가정의 삶 가운데 적용하고 훈련하는 과제를 부여한다.

8회기에서는 전체 프로그램의 내용과 배운 기법을 총 정리한다. 각 집단 구성원에게 그동안 어떠한 변화가 일어났고 부모 역할을 하는 데 있어서 ACT가 구체적으로 무슨 도움을 주었는지를 발표하게 한다. 그리고 프로그램에 대한 느낌과 소감을 서로 나눈다. 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 1회기에 실시했던 동일한 검사지로 사후 검사를 실시한다.

재구성된 ACT 프로그램의 각 회기별 세부 목표 및 주제와 그리고 구체적인 활동 내용은 <표 6>과 같다.

<표 6> ACT 프로그램 재구성 및 활동 내용

회기	주제	회기별 목표	활동 내용
1	수용-전념이란?: 만나서 반가워요!	<ul style="list-style-type: none"> -프로그램의 목적 및 내용을 이해한다. -집단원 간의 친밀감을 형성한다. -심리적 안녕의 장애물을 확인한다. -창조적 절망감을 이해한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -ACT 프로그램 소개 및 오리엔테이션 -집단원 자기소개 -양육 스트레스 원을 찾고 나누기 -심리적 장애물 찾기 -피물과의 줄다리기 비유 -창조적 절망감 교육 및 이해시키기 -사전 검사 및 소감나누기 -과제 제시: 매일 경험일지 작성하기
2	통제가 아닌 기꺼이 경험하기: 도망가지 마세요! 통제하지 마세요!	<ul style="list-style-type: none"> -통제의제와 경험회피가 가져오는 고통을 알 수 있다. -잘 느끼기 연습을 통하여 감정을 자각하게 된다. -기꺼이 경험하기를 이해하고 연습한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -과제적용과 연습에 대한 피드백 나누기 -마음챙김을 통한 알아차림 연습하기 -생각 안하기 게임 -잘 느끼기 연습하기 -기꺼이 경험하기 교육 및 토론하기 -과제 제시: 매일 기꺼이 경험하기 일지 작성하기
3	인지적 탈융합: 생각은 생각일 뿐! 내가 아닐 뿐!	<ul style="list-style-type: none"> -마음(mind)의 작용을 이해한다. -평가와 기술, 평가와 사실을 구분한다. -인지적 탈융합의 개념과 기법을 배우고 이해한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -기꺼이 경험하기 일지 과제에 대한 피드백 나누기 -마음챙김을 통한 알아차림 연습하기 -평가와 기술 활동지 작성하기 -자기개념 활동지 작성하고 토론하기 -‘우유’ 단어 소리 내어 말하기 -과제 제시: 마음챙김 알아차림 연습하기
4	수용 및 현재에 머무르기: 지금-여기로 돌아오세요!	<ul style="list-style-type: none"> -지금-현재에 일어나는 경험에 집중하게 된다. -물화 기법을 통해 생각과 감정을 거리를 두고 바라보게 된다. -건포도 먹기 명상으로 현재 경험에 접촉하는 방법을 배운다. 	<ul style="list-style-type: none"> -마음챙김 알아차림 과제에 대한 피드백 나누기. -짧은 집중훈련 연습하기 -물화 기법 모델링과 연습하기 -블루베리, 건포도 먹기 명상훈련 -과제 제시: 마음챙김 먹기 명상 연습하기

<표 6> ACT 프로그램 재구성 및 활동 내용, 계속

회기	주제	회기별 목표	활동 내용
5	맥락으로서의 자기: 생각도 감정도 관찰하는 내가 있어요!	-개념화된 자기의 융합에서 벗어나게 된다. -자기와 사적인 경험을 구분하여 맥락으로서의 자기를 알아차린다. -장기관 비유를 통한 관찰자 연습을 한다.	-마음챙김 먹기 명상 과제에 대한 피드백 나누기 -짧은 집중훈련 연습하기 -장기관 비유와 토론하기 -시냇물에 흘러가는 나뭇잎 명상훈련 -과제 제시: 맥락으로서의 자기 일주일동안 연습하기
6	가치 선택하기: 내가 선택한 나의 소중한 가치!	-행동으로서의 가치부여하기 개념을 배운다. -선택과 판단을 구별하게 된다. -주요한 삶의 영역에서 가치를 명료화하는 연습을 한다. -목표 행동을 찾고 확인할 수 있게 된다.	-맥락으로서의 자기 과제에 대한 피드백 나누기 -비문 상상하고 적기 -텃밭 가꾸기, 스키 타기 비유 토론하기 -가치 평가지 기록 -목표 행동 찾기 -장애물 확인하기 -과제 제시: 장애물을 알아차리는 연습하기
7	기꺼이 경험하기 및 행동적 전념: 수용하고 전념하라!	-장애물을 인식하고 기꺼이 경험하게 된다. -생각과 감정을 수용하고 기꺼이 경험하면서 가치에 따르는 행동을 선택하고 전념하게 된다. -ACT 공식을 배우고 익힌다.	-과제적용과 연습에 대한 피드백 나누기 -마음챙김을 통한 알아차림 연습하기 -버스 운전사와 승객, 거지 환영하기, 물방울의 여행 비유 활동지 -눈 맞추기 연습 -ACT와 FEAR 공식 교육 -과제 제시: ACT와 FEAR 공식 적용하기
8	프로그램 종결 및 소감 나누기: 새로운 삶의로의 다짐, ACT!	-전체 프로그램 내용과 기법을 정리한다. -각 구성원의 개인적 소감을 서로 나눈다. -ACT를 삶속에 적용할 수 있게 된다.	-과제적용과 연습에 대한 피드백 나누기 -마음챙김을 통한 알아차림 연습하기 -전체 프로그램 정리에 대한 강의 -프로그램 소감 나누기 -사후 검사 실시 -수료증 수여 및 종결

4) ACT 프로그램 재구성 원리

본 연구에서의 프로그램의 각 회기별 내용을 편성하는 데 있어서 다음과 같은 원리를 고려하여 구성하였다.

첫째, 각 회기별 내용의 선정은 프로그램의 목표를 충실하게 반영하는 타당성의 원리에 입각하여 이루어졌다. 본 프로그램의 목표는 부모가 양육을 하면서 자녀와의 상호작용 가운데 생겨나는 사적인 경험들을 있는 그대로 바라보고 수용하는 방법을 배우고 익혀 궁극적으로는 부모가 느끼는 양육 스트레스를 감소시키는 것이다. 그리고 더 나아가 보다 더 가치 있는 삶을 찾아 전념하는 행동을 선택하여 부모로서의 유능감을 회복하고 원만한 부모-자녀관계를 형성할 수 있도록 돕는 것이다. 프로그램 회기의 내용 선정은 이러한 타당성의 원리에 입각하여 프로그램의 목표를 이루기 위한 ACT의 이론과 기법을 교육하고 연습하는 것으로 구성하였다.

둘째, 본 프로그램의 내용은 학습 전이가 잘 일어나도록 범위의 원리를 우선하여 선정하였다. 먼저 일차적으로 ACT의 새로운 개념과 기법을 소개하고 교육하였다. 그리고 프로그램에서 배운 내용과 기법을 다시 회기 과정 속에서 집단 토론, 역할극, 모델링과 훈련을 통하여 연습하였다. 마지막으로 가정으로 돌아가서 과제를 적용하는 것을 통하여 학습이 일반화 되도록 하였다.

셋째, 각 회기별 내용 간의 충분하고도 순조로운 연속성이 이루어지도록 하는 계속성의 원리에 의하여 프로그램의 내용을 선정하였다. 각 회기의 내용이 전혀 상이하거나 동떨어진 것이 아니라 이전 단계에서 배운 학습 내용에 기초하여 그 다음 학습으로 이어지도록 구성하였다. 따라서 매 회기 도입 부분에는 지난 회기에 배운 내용을 점검하고 과제를 확인하여 프로그램의 전체적인 흐름을 파악하도록 하였다. 그리고 집단원과

리더가 서로 피드백을 교환하면서 전체 프로그램의 흐름이 이어지도록 하였다. 또한 회기 마지막 부분에서는 전체적인 소감을 나누어 지금까지 배운 내용을 정리하게 하였다.

넷째, 학습의 점진적인 발달을 촉구하는 것에 합당한 계열성의 원리에 입각하여 프로그램 내용을 편성하였다. 부모의 사적인 문제를 기초해서 ACT를 이해하고 인식하고(사적인 경험) 이어서 부모-자녀 관계에서 생겨나는 문제와 상황에까지 ACT를 적용하는 것(부모-자녀 상호작용에서 생겨나는 문제)으로 확장하도록 하였다. 그리고 ACT의 기본적 개념을 교육하는 것(기초적 학습)에서 시작하여, 수용-전념에 방해가 되는 요인을 다루고, ACT의 구체적 방법과 기술을 훈련하는 것(심화 학습)으로 이어지게 구성하였다. 그리하여 새로운 개념에 대한 이해에서 출발하여, 점진적으로 인지가 확장되고, ACT 기술이 실생활에 적용하도록 계열성을 고려하였다.

다섯째, 각 내용 간에 프로그램이 전체적으로 잘 연결되고 일관성 있게 통합되도록 프로그램을 구성함으로써 통합성의 원리를 반영하였다. 이를 위해 매 회기를 시작하면서 이전 회기 내용을 점검하고 과제를 확인하였다. 그리고 나서 주요 활동을 한 다음에, 마무리 활동을 하는 순서로 배열하였다. 마찬가지로 전체 8회기의 구성도 1회기는 도입 및 소개 영역, 2회기에서 7회기까지는 주요 ACT 이론 교육 및 기법의 활동 영역, 8회기는 프로그램 종결 영역이 되도록 하여 통합성이 유지 되도록 하였다.

3. 프로그램의 전략 및 방법

일반적으로 부모교육 프로그램은 상담 및 심리치료의 구조화된 집단상담 프로그램 형식으로 진행된다. 부모교육에서는 주로 직접적인 교수법, 집단토론 및 피드백을 도입한다. 그리고 사회적 기술 훈련(역할연기, 모

델링, 코칭, 강화, 자기 표현기술로 감정 표현하기 등)과 인지 행동적 접근방법(노출, 자기교시 훈련, 사고 기록지 및 경험 일지 작성, 과제 부여, 긴장이완 및 명상 훈련) 등을 활용한다. 본 프로그램에서도 위와 같은 방법들을 사용하였다.

첫째, 본 프로그램에서는 연구자가 부모 교육의 중요한 이론적 내용과 개념들을 부모가 이해하기 쉽도록 직접적인 교수법을 사용하였다. 먼저 부모들에게 ACT의 기본적 이론과 개념을 알기 쉽게 전달하기 위해서 특히 사례 예시와 비유를 활용한 체계적 교수방법을 사용하였다.

둘째, 본 프로그램에서는 거의 모든 회기에 걸쳐 집단 토론의 방법이 활용되었다. 각 회기별 내용과 훈련에 대한 부모들의 생각과 감정을 소그룹 토론을 통해 명료화하여 가치 지향적 사고를 촉진시켰다. 그리고 집단 토론과 함께 매 회기별 피드백을 주고받는 시간을 가졌다.

셋째, 본 연구에서는 자기 의견 표현하기, 칭찬 주고받기, 주장하기, 공감하기, 감정 표현하기, 의사소통하기와 같은 사회적 기술을 본 연구자가 리더가 되어 역할연습, 모델링, 리허설, 코칭 등의 기법으로 가르쳐 주었다. 실제 자녀와의 갈등 상황에서 일어나는 상황을 리허설이나 역할연기로서 부모가 다시 체험해 보도록 촉구하였다.

넷째, 새로운 ACT 기술에 대한 과제 부여하기와 경험 일지 작성하기가 과제로 부과되었다. 과제를 부과하면서 회피적 상황을 리더가 행동적 시연을 통하여 미리 준비시켜주고 고통스러운 감정과 기억에 기꺼이 노출되도록 분위기를 독려하였다. 예를 들어 노출 과정에서 사고를 직접적으로 다루지 않고 노출되는 상황에서 올라오는 사고, 감정, 신체 감각과 기억들을 있는 그대로 느끼고 수용하도록 도와주었다.

4. 예비 ACT 프로그램 실시

위와 같은 절차를 거쳐 재구성된 ACT 프로그램의 내용이 적절한지를 미리 알아보고 보완할 기회를 갖기 위하여 예비 ACT 프로그램을 실시하였다. 프로그램에 자발적으로 참여하기를 원하는 어머니들 9명을 대상으로 본 연구자가 직접 예비 ACT 프로그램은 실시하였다. ACT 예비 프로그램은 매주 1회 3시간씩 8회기에 걸쳐 본 연구자가 재직하고 있는 H 심리상담 센터에서 실시하였다. 사전 측정은 1회기 프로그램 시작 전에 실시하였고 사후 측정은 8회기를 종결하고 난 직후에 실시하였다. 측정 도구는 본 연구에서 선정한 측정 도구들 가운데 양육 스트레스 검사지, 부모 효능감 검사지, 우울 질문지, 분노 질문지를 사용하였고 효과를 측정하였다.

1) 예비 ACT 프로그램의 효과, 참여 소감 및 건의 사항

총 9명의 어머니들 가운데 중도 1명의 탈락자가 발생하여 최종적으로 8명의 어머니들이 예비 ACT 프로그램에 참여하였다. 예비 ACT 프로그램 실시 결과, 어머니들의 우울과 분노 수준이 유의미하게 감소하였으며, 양육 스트레스 수준도 감소하는 것으로 나타났다. 부모 역할에 대한 효능감은 유의미하게 향상되는 것으로 검증되었다. 프로그램을 마치면서 프로그램에 대한 소감을 어머니들이 작성하도록 하였고 프로그램 전반적인 진행과 내용에 대한 건의 사항을 기록하도록 하였다. 예비 ACT 프로그램에 참여한 어머니들의 소감문은 <부록 1>에 제시되었다. 예비 ACT 프로그램 전반적인 진행과 내용에 대한 건의 사항을 정리하면 <표 7>과 같다.

<표 7> 예비 ACT 프로그램 내용과 진행에 대한 건의 사항

건의 사항

- 각 어머니들의 이야기를 차분히 들을 수 있는 시간이 더 필요한 것 같다.
- 조금은 낯선 용어와 비유들이 많은 데 그 내용을 줄여도 될 것 같다.
- 집에서 혼자 연습하기가 쉽지 않다. 도움을 지속적으로 받아야 될 것 같다.
- 활동지를 기록하는 부분이 많다고 생각한다. 한 가지 활동을 집중적으로 하면 좋겠다.
- 아이들과 궁극적으로 대화 할 때는 난감하다. 대화법을 연이어 배우면 좋겠다.
- 나를 돌아보는 자아성찰의 시간이 된 것 같은데 마음과 생각은 여전히 자녀에게 가 있다. 자녀와의 관계를 잘 이끌어 가도록 하는 방법도 제시하면 좋겠다.
- 과제를 잘 안하게 되는데 모든 사람들이 다 해올 수 있는 방법이 있으면 한다.
- 마음챙김 명상훈련 요령과 절차를 녹음하고 싶다. 집에서 혼자 연습하려면 기억이 나지 않는다.
- 자녀와의 구체적인 사례를 많이 알려주고 제시하면 좋겠다.
- 훈육 방법에 대한 아쉬움은 있다. 일단은 바로바로 사용할 수 있는 훈육 방법이 더 알고 싶다.
- 내향적이어서 사람들 앞에서 자기감정을 내놓는 부분이 어렵고 어색하다. 필요한 것을 알고 있지만 더 친해져야 하는 시간이 필요하다.

2) 프로그램 수정 및 보완

예비 ACT 프로그램을 실시한 후 참여자들이 보인 소감 내용과 건의 사항을 평가하고 연구자가 프로그램을 진행하면서 느꼈던 부분들 토대로 하여 프로그램을 새롭게 보완하였다. 먼저 모든 집단원이 자신의 이야기를 할 수 있도록 충분한 시간을 할당하기로 하였다. 따라서 각 회기 활동은 핵심적 주제에 집중하기로 하였다.

또 어려운 용어를 최대한 쉽게 풀어서 설명하였다. 구체적인 사례와 예화를 반드시 한 가지 이상 제시하여 낯선 용어의 이해를 도와주도록 하였다. 그리고 참가자가 집에 돌아가서 혼자서도 실행할 수 있도록 역할놀이를 반복하고 매 회기 연구자가 피드백을 제공하였다. 자녀와 연습하는 과제를 매 회기 필수적으로 들어가도록 프로그램 내용을 구성하였다.

마음챙김 명상 훈련을 가정에서 쉽게 연습하도록 하기 위하여 훈련 질

차를 유인물로 작성하여 주고 원한다면 연구자가 진행하는 내용을 참가자가 녹음하도록 허용하였다.

마지막으로 참가자들이 자녀와의 의사소통 기술, 효과적인 훈육 방법, 자녀의 욕구와 발달특성에 대한 지식을 알고 싶어 하는 부분은 AP 부모코칭 내용에서 보충하여 프로그램에 반영되었다. 예비연구를 통하여 수정되고 보완된 ACT 프로그램의 내용을 정리하자면 <표 8>과 같다.

<표 8> 수정된 ACT 프로그램 구성 및 활동 내용

회기	주제	회기별 목표	활동 내용
1	수용-전님이란?: 만나서 반가워요!	-프로그램의 목적 및 내용을 이해한다. -집단원 간의 친밀감을 형성한다. -심리적 안녕의 장애물을 확인한다.	-ACT 프로그램 소개 및 오리엔테이션 -집단원 자기소개 -양육 스트레스 원인을 찾고 나누기 -심리적 장애물 찾기 -사전 검사 및 소감나누기 -과제 제시: 매일 경험일지 작성하기
2	통제가 아닌 기꺼이 경험하기: 도망가지 마세요! 통제하지 마세요!	-통제의제와 경험회피가 가져오는 고통을 알 수 있다. -잘 느끼기 연습을 통하여 감정을 자각하게 된다. -기꺼이 경험하기를 이해하고 연습한다.	-과제적용과 연습에 대한 피드백 나누기 -생각 안하기 게임과 잘 느끼기 연습하기 -기꺼이 경험하기 교육 및 토론하기 -과제 제시: 매일 기꺼이 경험하기 일지 작성하기
3	인지적 탈융합: 생각은 생각일 뿐! 내가 아닐 뿐!	-마음(mind)의 작용을 이해한다. -평가와 기술, 평가와 사실을 구분한다. -인지적 탈융합의 개념과 기법을 배우고 이해한다.	-기꺼이 경험하기 일지 과제에 대한 피드백 나누기 -마음챙김을 통한 알아차림 연습하기 -평가와 기술 활동지 작성하기 -'우유' 단어 소리 내어 말하기 -과제 제시: 마음챙김 알아차림 연습하기
4	수용 및 현재에 머무르기: 지금-여기로 돌아오세요!	-지금-현재에 일어나는 경험에 집중하게 된다. -건포도 먹기 명상으로 현재 경험에 접촉하는 방법을 배운다.	-마음챙김 - 알아차림 과제에 대한 피드백 나누기. -짧은 집중훈련 연습하기 -블루베리, 건포도 먹기 명상훈련 -과제 제시: 마음챙김 먹기 명상 연습하기
5	맥락으로서의 자기: 생각도 감정도 관찰하는 내가 있어요!	-개념화된 자기의 융합에서 벗어나게 된다. -자기와 사적인 경험을 구분하여 맥락으로서의 자기를 알아차린다. -장기관 비유를 통한 관찰자 연습을 한다.	-마음챙김 - 먹기 명상 과제에 대한 피드백 나누기 -장기관 비유와 토론하기 -시냇물에 흘러가는 나뭇잎 명상훈련 -과제 제시: 맥락으로서의 자기 일주일동안 연습하기

<표 8> 수정된 ACT 프로그램 구성 및 활동 내용, 계속

회기	주제	회기별 목표	활동 내용
6	가치 선택하기: 내가 선택한 나의 소중한 가치!	-행동으로서의 가치부여하기 개념을 배운다. -주요한 삶의 영역에서 가치를 명료화하는 연습을 한다. -목표 행동을 찾고 확인할 수 있게 된다.	-매락으로서의 자기 과제에 대한 피드백 나누기 -비문 상상하고 적기와 스키 타기 비유 -가치 평가지 기록 -목표 행동 찾기 -장애물 확인하기 -과제 제시: 장애물을 알아차리는 연습하기
7	기꺼이 경험하기 및 행동적 전념: 수용하고 전념하라!	-생각과 감정을 수용하고 기꺼이 경험하면서 가치에 따르는 행동을 선택하고 전념하게 된다. -ACT 공식을 배우고 익힌다.	-과제적용과 연습에 대한 피드백 나누기 -마음챙김을 통한 알아차림 연습하기 -버스 운전사와 승객, 거지 환영하기비유 -ACT와 FEAR 공식 교육 -과제 제시: ACT와 FEAR 공식 적용하기
8	프로그램 종결 및 소감 나누기: 새로운 삶의로의 다짐, ACT!	-전체 프로그램 내용과 기법을 정리한다. -각 구성원의 개인적 소감을 서로 나눈다. -ACT를 삶속에 적용할 수 있게 된다.	-과제 적용과 연습에 대한 피드백 나누기 -전체 프로그램 정리에 대한 강의 -프로그램 소감 나누기 -사후 검사 실시 -수료증 수여 및 종결

5. 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 훈련(AP)의 내용 구성

1) 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 훈련의 내용 구성

부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 훈련의 구성과 내용은 ‘부모코칭 프로그램: 적극적인 부모역할, Now’의 부모용 지침서(홍경자, 2007a)

와 지도자용 지침서(홍경자, 2007b)를 참고하여 구성하였다. 매 회기 3시간 동안 총 8회기(도합 24 시간)에 걸쳐 강의, DVD 시청, 역할놀이, 집단 토론, 질의 및 응답, 과제물 부과로 진행되었다. 다음은 AP 프로그램의 각 회기별 세부 목표와 주제 그리고 구체적인 활동 내용이다.

1회기는 AP 프로그램의 오리엔테이션 시간이다. 집단원 간의 자기 소개하기와 집단 규칙을 소개하는 시간을 가진 다음에 자녀양육 과정에서 가장 스트레스를 느끼는 것이 무엇인지를 토론하고 부모 교육의 필요성에 대하여 연구자가 강의를 하였다. 프로그램 효과를 추후 검증하기 위해서 사전 검사를 실시하였고 마지막으로 첫 회기에 대한 소감을 서로 나누도록 하였다.

2회기에서는 부모역할의 유형에 대하여 알아보고, DVD를 시청하면서 토론하였다. 자녀에게 선택권을 주는 방법을 배우고 역할연기를 통하여 연습하였고, 가족화목활동과 부모 자신을 돌보는 영역을 찾게 하였다.

3회기는 부모-자녀 간에 생겨나는 문제를 다루는 방법에 대한 모형을 배우고 DVD를 시청하였다. 효과적인 의사소통의 기술을 익히기 위하여 혼합 메시지와 의사소통의 걸림돌에 대해서 배우고, 적극적인 의사소통 기술을 연습하는 시간을 가졌다. 그리고 감정을 인식하고 표현하는 훈련을 하였다. 과제로는 일주일동안 혼합 메시지와 의사소통의 걸림돌을 관찰하고 과제로 기록하게 하였다. 더불어 적극적인 의사소통 기술을 가정에서 적용하도록 하였다.

4회기에서는 책임감에 대하여 토론하고, ‘생각하기-느끼기-행동하기’ 회로에 대한 강의를 통하여 부모-자녀간의 상호작용에 대해서 익혔다. 그리고 효과적인 훈육의 기술인 정중한 요청, 나-전달법, 단호하게 지시하기와 논리적 결과를 적용하는 방법을 배우고 파트너와 역할연기를 통해 기술을 훈련하였다. 또한 문제 예방적 기법을 익혔다. 가정으로 돌아가 자녀에게 나-전달법을 사용하고 논리적 결과를 적용해보는 과제를 부여하

었다.

5회기에서는 자녀의 그릇된 행동을 이해하고 교정해 주기 위해서 먼저 성격의 형성요인과 가족 구도, 자녀 행동의 목적 내지 심리적 욕구에 대하여 강의를 듣게 하였다. 그리고 부모가 분노 감정을 조절하는 방법을 훈련하였다. 또 가족모임으로 문제 해결적 토론을 진행하였다.

6회기에서는 용기와 자기 존중감과 품성을 길러 주는 방법을 익혔다. 자녀를 격려하는 기술과 자녀의 장점을 구축하는 기법을 익힌다.

7회기에서는 지금까지 배우고 연습한 내용을 가지고 적극적인 가정을 어떻게 만들어 가는지를 알아보았다. 가족모임을 연습하는 시간을 가지며 위험요소를 예방해 주고 긍정적인 기회를 만들어 주는 적극적인 부모로서의 역할을 다루었다.

8회기는 프로그램의 종결 회기다. 각 집단 구성원에게 그동안 어떠한 변화가 일어났고 부모 역할을 하는 데 있어서 AP 프로그램이 구체적으로 무슨 도움을 주었는지 소감을 서로 나누게 하였다. 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 사후 검사를 실시하였고, 마지막으로 수료증을 수여하였다. AP 프로그램의 회기별 목표, 주제와 그리고 구체적인 활동 내용은 <표 9>와 같다.

<표 9> AP 프로그램 구성 및 활동 내용

회기	주제	회기별 목표	활동 내용
1	프로그램 오리엔테이션	<ul style="list-style-type: none"> -프로그램의 목적 및 내용을 이해한다. -집단원 간의 친밀감을 형성한다. -부모교육의 필요성을 이해한다. -부모역할의 유형을 알아본다. 	<ul style="list-style-type: none"> -AP 프로그램 소개 및 오리엔테이션 -집단원 자기소개 -양육 스트레스 원인을 찾고 나누기 -부모교육의 필요성 강의 -집단 규율 정하기 -사전 검사 및 소감나누기 -과제 제시: 양육 가치관 정하기
2	적극적인 부모	<ul style="list-style-type: none"> -부모역할의 유형을 배우고 구분한다. -적극적인 부모가 무엇인지 알게 된다. -자녀에게 선택권을 주는 방법을 습득하게 된다. 	<ul style="list-style-type: none"> -과제적용과 연습에 대한 피드백 나누기 -부모역할의 유형 DVD 시청하기 -적극적인 부모란? 강의 및 토론 -선택권 주기 역할연기와 연습하기 -가족화목활동 제시 및 사례 나누기 -과제 제시: 선택권 주기 및 가족화목활동
3	협동심을 구하기	<ul style="list-style-type: none"> -문제 다루기 모형을 이해한다. -의사소통 시 생기는 문제점을 찾아본다. -혼합메시지와 의사소통의 걸림돌의 개념을 배운다. -적극적인 의사소통 기술을 훈련한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -과제에 대한 피드백 나누기 -문제 다루기 모형 강의 및 DVD 시청 -혼합 메시지와 의사소통 걸림돌 활동지 -적극적인 의사소통 기술 배우고 역할연습하기 -감정을 나타내는 단어 활동지 -과제 제시: 적극적인 의사소통 기술 적용하기
4	책임감과 훈육	<ul style="list-style-type: none"> -책임감에 대하여 알아본다. -생각하기-느끼기-행동하기 회로를 이해한다. -자녀를 훈육하는 새로운 방법을 배우고 연습한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -과제에 대한 피드백 나누기. -책임감에 대한 강의와 토론하기 -생각하기-느끼기-행동하기 회로에 대한 강의와 DVD 시청 -정중한 요청, 나-전달법, 단호하게 지시하기 배우고 연습하기 -논리적 결과 배우고 역할연습하기 -과제 제시: 나-전달법과 논리적 결과
5	자녀의 그릇된 행동을 이해하고 교정하기	<ul style="list-style-type: none"> -아동성격발달 과정의 이론을 이해한다. -자녀 행동의 네 가지 목적에 대하여 배운다. -느슨한 대결(FLAC) 기술을 습득한다. -분노 조절 방법을 배우고 연습한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -과제에 대한 피드백 나누기 -아동발달 및 성격 형성요인, 가족 구도의 이론에 대한 강의 -자녀 행동의 네 가지 목적 DVD 시청하고 토론하기 -느슨한 대결(FLAC) 배우고 역할연기 -분노 강의와 분노 조절방법 연습하기 -과제 제시: 기술 가르치기와 느슨한 대결(FLAC)적용

<표 9> AP 프로그램 구성 및 활동 내용, 계속

회기	주제	회기별 목표	활동 내용
6	용기, 품성, 자기 존중감을 길러 주기	-용기와 품성, 자기 존중감의 개념과 중요성을 이해한다.	-과제에 대한 피드백 나누기 -용기, 품성, 자기 존중감에 대한 강의와 토론하기
		-자녀를 격려하는 기술을 익힌다. -아가 BANK 방법을 연습한다. -품성에 관한 대화 방법을 배운다.	-자녀를 격려하는 방법 DVD 시청하고 소감 나누기 -아가 BANK 방법 역할연기로 연습하기 -자녀에게 격려편지 쓰기 -과제 제시: 가족과 함께 인물 콜라주 만들기
7	적극적인 가정 Now!	-가족모임의 중요성에 대하여 이해한다. -가족모임을 진행하는 방법을 배우고 익힌다. -예방적인 요소를 개발하는 것에 대하여 알아본다.	-과제적용과 연습에 대한 피드백 나누기 -가족모임의 중요성에 대한 강의 -가족모임 진행요령 DVD 시청하고 역할연기를 통한 가족모임 진행 -예방적인 요소를 개발하기 위한 토론과 소감 나누기 -과제 제시: 가족모임 진행과 실습
8	프로그램 종결 및 소감 나누기	-전체 프로그램 내용과 기법을 정리한다. -구성원이 소감을 서로 나눈다. -AP의 내용과 기술을 재확인하고 심화한다.	-과제적용과 연습에 대한 피드백 나누기 -그동안 변화된 부분 토론하기 -전체 프로그램 정리에 대한 강의 및 DVD 시청 -프로그램 소감 나누기 -사후 검사 실시 -수료증 수여 및 종결

2) ACT 통합 부모교육 프로그램에 적용되는 AP 내용 구성

ACT와 통합되는 AP 프로그램의 내용은 각 회기의 주제를 반영하는 가장 핵심적인 내용과 기술을 선별하여 구성하였다.

우선 1회기에서는 ACT 프로그램의 1회기 내용과 동일하게 구성하였다. 프로그램에 대한 오리엔테이션의 시간을 가지고 사전 검사를 실시하는 내용으로 구성하였다. ACT 프로그램의 회기 내용에 한 가지 더 추가

되는 내용은 부모로서 양육 가치관을 돌아보고 점검하도록 하는 과제를 제시하는 부분이다.

2회기에서는 부모 역할의 유형에 대한 내용을 적용하였다. 부모가 자녀를 기르는 자신의 지도 방식을 먼저 살펴보는 것은 부모교육에 있어서 매우 중요한 부분이고 반드시 다루어져야 하는 내용이다. AP가 강조하는 민주적이고 적극적인 부모 역할유형과 선택권 주기 활동을 함께 적용하도록 구성하였다.

3회기에서는 부모교육에서 핵심적 요소인 의사소통 기술의 내용을 다루었다. 원만한 부모자녀 관계를 형성하기 위하여 적극적인 의사소통 기술을 연습하고 혼합 메시지와 의사소통의 걸림돌에 대하여 익히게 하였다.

4회기에서는 부모교육의 핵심적인 요소인 의사소통의 기술과 효과적인 훈육 방법의 내용을 다루었다. 그리고 논리적 결과를 적용하였다.

5회기 내용에서는 아동의 성격 발달 이론과 자녀의 행동 목적내지 심리적 욕구 이론을 다루었다. 이것은 부모가 자녀의 행동을 교정하기 이전에 먼저 자녀를 이해하도록 도와주기 위한 것이다.

6회기에서는 용기와 자기 존중감을 구축하는 기술을 다루었다. 자녀가 긍정적 자기 존중감을 가지도록 격려기술의 내용을 삽입하였다.

7회기에서는 가족 모임의 중요성을 다루고 가족 모임을 진행하는 요령을 연습하였다.

마지막 회기인 8회기에서는 그동안 배우고 연습한 ACT 내용과 AP 내용을 정리하는 시간으로 구성하였다. ACT 프로그램에 적용되는 AP 프로그램의 회기별 구성과 활동 내용은 <표 10>과 같다.

< 표 10> ACT에 적용되는 AP 프로그램의 회기별 활동 내용

회기	주제	활동 내용
1	프로그램 오리엔테이션	-AP 프로그램 소개 및 오리엔테이션 -과제 제시: 양육 가치관 정하기
2	적극적인 부모	-부모역할의 유형 DVD 시청하기 -적극적인 부모란? -선택권 주기 역할연기와 연습하기 -과제 제시: 선택권 주기 적용
3	협동심을 구하기	-혼합 메시지와 의사소통 걸림돌 활동지 -적극적인 의사소통 기술 배우고 역할연습하기 -과제 제시: 적극적인 의사소통 적용하기
4	책임감과 혼유	-책임감에 대한 강의와 토론하기 -논리적 결과 배우고 역할연습하기 -과제 제시: 논리적 결과
5	자녀의 그릇된 행동을 이해하고 교정하기	-아동 성격 발달이론 강의 -자녀 행동의 네 가지 목적 DVD 시청하고 토론하기 -과제 제시: 자녀 행동의 목적 알아차리는 연습하기
6	용기, 품성, 자기 존중감을 길러 주기	-용기, 품성, 자기 존중감에 대한 강의와 토론하기 -아가 BANK 방법 역할연기로 연습하기 -자녀에게 격려편지 쓰기 -과제 제시: 격려편지 전달하기
7	적극적인 가정 Now!	-가족모임의 중요성에 대한 강의 -가족모임 진행요령 DVD 시청하고 역할연기를 통한 가족모임 진행 -과제 제시: 가족모임 진행과 실습
8	프로그램 종결 및 소감 나누기	-그동안 변화된 부분 토론하기 -전체 프로그램 정리에 대한 강의 및 DVD 시청

6. 최종 ACT 통합 부모교육 프로그램 내용 구성

본 연구자가 최종적으로 고안한 ACT 통합 부모교육 프로그램은 ACT의 내용과 AP 부모코칭의 가장 핵심적인 내용을 통합하는 방식으로 구성되었다. 그것은 <표 8>에 제시된 것과 같은 수정된 ACT 프로그램과 <표 10>에 제시된 AP 내용이 통합된 것이다. ACT 통합 부모교육 프로그램의 각 회기별 구체적인 내용을 살펴보면 다음과 같다.

1회기는 프로그램에 대한 오리엔테이션을 진행하는 회기로, ACT 통합 부모교육 프로그램의 목적과 내용, 전반적인 진행과정을 연구자가 집단원에게 소개하고 집단원 간의 친밀감을 형성하기 위한 자기소개 시간을 가졌다. 자녀를 양육하면서 가장 스트레스를 일으키는 것이 무엇인지 서로 나누고 심리적 안녕의 장애물을 확인하였다. 연구자가 부모교육의 중요성에 대한 강의를 어머니들에게 제공하였고, 프로그램 효과성 검증을 위한 사전 검사를 실시하였다. 마지막으로 첫 회기에 대한 집단원의 소감을 서로 나누고 과제물을 제시하였다.

2회기에서 ACT 내용으로는 ‘경험 회피’와 ‘기꺼이 경험하기’를 알려주고 연습하는 회기이며, 더불어 AP의 부모역할 유형에 대하여 살펴보고 적극적 부모에 대하여 배우는 회기이다. 우선 지난 회기 부여한 과제 적용에 대한 피드백을 나누었고 ‘생각 안 하기 게임’을 함으로써 의도적 통제와 경험 회피가 비효과적이라는 것을 배웠다. 그리고 ‘기꺼이 경험하기’에 대하여 서로 토론하는 시간을 가졌다. AP 내용 가운데 매우 중요한 부분인 부모역할의 유형을 DVD를 통해 소개하였고, 적극적 부모에 대한 강의를 연구자가 하였다. 적극적 부모가 되는 방법으로 자녀에게 선택권을 주는 방법을 소개하고 역할연기로 연습하였다. 마지막으로 각자 회기에 대한 소감을 나누고 매일 기꺼이 경험하기 일지를 적는 과제와 자녀에게 선택권 주기 과제를 부여하였다.

3회기는 ACT 요소 가운데 인지적 탈융합에 대한 회기로 마음(mind)의 작용과 인지적 탈융합의 개념을 배우고 이해하는 회기이다. 먼저 지난 회기 부여한 과제에 대한 피드백을 서로 나누고 짧은 집중훈련을 통해 지금-여기에 온전히 집중하는 훈련을 실시하였다. 연구자가 마음(mind)의 작용과 인지적 탈융합에 대한 강의를 진행하였다. 평가와 기술을 구분하는 활동지와 자기 개념 활동지 작성을 통하여 사실과 언어(인지)간의 융합이 일어나는 것을 인식하고, 인지적 탈융합의 개념을 이해하는 시간을 가졌다. AP 내용으로는 자녀와 의사소통 시 일어나는 문제점들을 찾아보고 혼합 메시지와 의사소통의 걸림돌에 대한 DVD를 시청하였다. 부모-자녀 간 의사소통을 효과적으로 증진할 수 있는 적극적인 의사소통 기술을 파트너와 역할연습을 통해 익혔다. 마지막으로 프로그램에 대한 소감을 나누고 마음챙김 알아차림에 대하여 소개하였다. 매일 기꺼이 경험하기 일지를 작성하는 과제와 적극적인 의사소통 기술을 자녀에게 적용하는 과제를 부여하였다.

4회기는 지금-여기에 일어나는 경험에 온전히 집중하는 방법을 가르치고 연습하는 회기이다. 또한 부모로서 효과적인 훈육을 할 수 있도록 새로운 훈육 방법을 배우는 회기이다. 먼저 지난 회기 부여한 매일 기꺼이 경험하기 일지 과제와 적극적인 의사소통 기술 적용에 대한 피드백을 함께 나누었다. 매 회기 도입부에 짧은 집중훈련을 실시하였다. 물화 기법을 연구자가 모델링을 통하여 집단원에게 보여주고, 각 집단원이 부모-자녀 관계에서 겪고 있는 심리적 경험을 하나의 대상으로 물화하여 바라보고 자신의 생각과 감정을 거리를 두고 바라보는 연습을 하게 했다. 블루베리 먹기 명상 훈련을 통해 현재의 경험에 접촉하고 집중하는 연습을 하였다. AP 내용으로는 책임감에 대한 강의를 연구자로부터 듣고 서로 토론하는 시간을 가졌다. AP가 제시하는 새로운 훈육방법인 논리적 결과를 DVD를 통하여 배우고 파트너와 역할연습을 통해 연습하는 시간을 가

졌다. 마지막으로 각자가 프로그램을 통해 느낀 소감을 나누고 마음챙김 연습일지 과제와 논리적 결과 훈육방법을 자녀에게 적용하는 과제를 부여하였다.

5회기는 ACT 요소 가운데 맥락으로서의 자기, 관찰자기를 배우고 연습하는 회기이다. 우선 지난 시간에 부여한 마음챙김 연습일지 과제와 논리적 결과 적용 과제에 대한 피드백을 서로 나누었다. 장기관 비유에 대한 설명을 연구자로부터 듣고 관찰언어 활동지를 작성하는 시간을 가졌다. 시냇물에 자신의 생각과 감정을 흘러 보내는 나뭇잎 명상을 통해 맥락으로서의 자기와 관찰 자기가 되어보는 경험을 하였다. 더불어 자녀와의 상호작용에서 부모로서 자신의 생각과 감정을 관찰하는 맥락으로서의 자기를 연습하도록 과제를 부여하였다. AP의 내용으로는 자녀의 발달적 특징과 이론을 배우고 이해하는 시간이다. 자녀 행동의 네 가지 목적에 대한 DVD를 시청하고 서로 토론하였다. AP가 제시하는 ‘느슨한 대결(FLAC)’ 훈육 방법을 파트너와 역할연습으로 익혔다. 마지막으로 각자가 느끼는 회기 소감을 나누고 맥락으로서의 자기를 발견하는 과제와 자녀의 행동목적을 알아차리는 과제를 부여하였다.

6회기는 행동으로서의 가치부여하기 개념을 배우고 익히는 회기이다. 먼저 지난 회기에 부여한 맥락으로서의 자기를 발견하는 과제와 자녀의 행동목적을 알아차리는 과제에 대한 피드백을 서로 나누었다. 짧은 집중 훈련을 주요 활동을 시작하기 전에 실시하였다. 비문 적기와 스키 타기, 텃밭 가꾸기 비유와 강의를 연구자가 어머니들에게 제공하였다. 가치 평가지를 기록하여 주요한 삶의 영역에서 가치를 명료화 하고 구체적인 목표 행동과 장애물을 확인하였다. 더불어 AP가 강조하는 품성인 용기와 자기 존중감에 대하여 배우고 토론하는 시간을 가졌다. 자녀를 격려하는 기술과 아가 BANK 방법을 파트너와 함께 역할연기로 연습하였다. 자녀에게 격려편지를 쓰는 시간을 가졌다. 마지막으로 각자 프로그램 회기에

대한 소감을 나누고 ACT 공식을 소개하였다. 목표 행동계획을 작성하는 과제와 자녀에게 격려편지를 전달하는 과제를 부여하였다.

7회기는 가치에 따르는 행동을 선택하고 전념하는 것에 대하여 이해하는 시간이다. 지난 시간에 부여한 목표 행동계획을 작성하기와 자녀에게 격려편지를 전달하는 과제에 대한 피드백을 서로 나누었다. 버스 운전사와 승객, 거지 환영하기 비유를 연구자가 설명하고 서로 토론하게 하였다. ACT 공식과 FEAR 공식을 배우고 익히는 시간을 가졌다. AP 내용과 기술을 적용하기 위한 가족모임의 중요성에 대한 강의를 연구자로부터 듣고 가족모임을 진행하는 요령을 DVD를 통해 시청하고 연습하였다. 자녀와 관련된 예방적 요소를 개발하기 위한 방법을 익혔다. 마지막으로 회기에 대한 서로의 소감을 나누고 문제 예방적 대화방법을 소개하였다. ACT와 FEAR 공식을 적용하는 과제와 가족모임을 진행하는 과제를 부여하였다.

8회기는 ACT 통합 부모교육 프로그램 종결 회기로 전체 프로그램의 내용과 기법을 총 정리하는 회기이다. 연구자가 지금까지 어머니들에게 소개하고 가르친 내용과 기술을 강의하고 정리하였다. 각자에게 그동안 어떤 변화가 일어났고, 부모 역할을 수행하는 데 있어서 ACT 통합 부모교육 프로그램이 구체적으로 무슨 도움을 주었는지에 대해 서로 개인적인 소감을 나누었다. 프로그램의 효과를 추후 검증하기 위하여 1회기에 실시하였던 동일한 검사지로 사후 검사를 실시하였다. 마지막으로 수료증을 수여하고 프로그램을 마무리하였다. 연구자는 8주 후에 시행되는 추후 검사 회기에 대한 공지를 하는 것으로 프로그램을 종결하였다. 최종 ACT 통합 부모교육 프로그램 회기 별 구성과 활동내용은 <표 11>과 <부록 2>에 구체적으로 제시하였다.

<표 11> ACT 통합 부모교육 프로그램 회기별 활동 내용

회기	주제	AP 활동 내용	ACT 활동 내용
1	프로그램 오리엔테이션	-AP 프로그램 소개 및 오리엔테이션 -과제 제시: 양육 가치관 정하기	-ACT 프로그램 소개 및 오리엔테이션 -집단원 자기소개 -양육 스트레스 원인을 찾고 나누기 -심리적 장애물 찾기 -사전 검사 및 소감나누기 -과제 제시: 매일 경험일지 작성하기
2	적극적인 부모! 통제가 아닌 기꺼이 경험하기	-부모역할의 유형 DVD 시청하기 -적극적인 부모란? -선택권 주기 역할연기와 연습하기 -과제 제시: 선택권 주기 적용	-과제 적용과 연습에 대한 피드백 나누기 -생각 안하기 게임과 잘 느끼기 연습하기 -기꺼이 경험하기 교육 및 토론하기 -과제 제시: 매일 기꺼이 경험하기 일지 작성하기
3	협동심을 구하기. 인지적 탈융합	-혼합 메시지와 의사소통 걸림돌 활동지 -적극적인 의사소통 기술 배우고 역할연습하기 -과제 제시: 적극적인 의사소통 적용하기	-기꺼이 경험하기 일지 과제에 대한 피드백 나누기 -마음챙김을 통한 알아차림 연습하기 -평가와 기술 활동지 작성하기 -‘우유’ 단어 소리 내어 말하기 -과제 제시: 마음챙김 알아차림 연습하기
4	책임감과 혼유. 수용 및 현재에 머무르기	-책임감에 대한 강의와 토론하기 -논리적 결과 배우고 역할연습하기 -과제 제시: 논리적 결과	-마음챙김 알아차림 과제에 대한 피드백 나누기. -짧은 집중훈련 연습하기 -블루베리, 건포도 먹기 명상훈련 -과제 제시: 마음챙김 먹기 명상 연습하기
5	자녀의 그릇된 행동을 이해하고 교정하기. 맥락으로서의 자기	-아동 성격 발달이론 강의 -자녀 행동의 네 가지 목적 DVD 시청하고 토론하기 -과제 제시: 자녀 행동의 목적 알아차리는 연습하기	-마음챙김 먹기 명상 과제에 대한 피드백 나누기 -장기판 비유와 토론하기 -시냇물에 흘러가는 나뭇잎 명상훈련 -과제 제시: 맥락으로서의 자기 일주일동안 연습하기
6	용기, 품성, 자기 존중감을 길러 주기. 가치 선택하기.	-용기, 품성, 자기 존중감에 대한 강의와 토론하기 -아가 BANK 방법 역할연기로 연습하기 -자녀에게 격려편지 쓰기 -과제 제시: 격려편지 전달하기	-맥락으로서의 자기 과제에 대한 피드백 나누기 -비문 상상하고 적기와 스키 타기비유 -가치 평가지 기록과 목표 행동 찾기 -장애물 확인하기 -과제 제시: 장애물을 알아차리는 연습하기

<표 11> ACT 통합 부모교육 프로그램 회기별 활동 내용, 계속

회기	주제	AP 활동 내용	ACT 활동 내용
7	적극적인 가정 Now! 행동적 전념.	-가족모임의 중요성에 대한 강의 -가족모임 진행요령 DVD 시청하고 역할연기를 통한 가족모임 진행 -과제 제시: 가족모임 진행과 실습	-과제적용과 연습에 대한 피드백 나누기 -마음챙김을 통한 알아차림 연습하기 -버스 운전사와 승객, 거지 환영하기비유 -ACT와 FEAR 공식 교육 -과제 제시: ACT와 FEAR 공식 적용하기
8	프로그램 종결 및 소감 나누기	-그동안 변화된 부분 토론하기 -전체 프로그램 정리에 대한 강의 및 DVD 시청	-과제적용과 연습에 대한 피드백 나누기 -전체 ACT 프로그램에 대한 강의 -프로그램 소감 나누기 -사후 검사 실시 -수료증 수여 및 종결

V. 연구 결과

실험집단 I (ACT 통합집단), 실험집단 II (AP 집단), 통제집단(무처치)의 분산분석(ANOVA)을 수행하기 위해서는 본 연구에서 보고자 하는 6개 척도에 대한 등분산성이 만족되어야 한다. 측정변수에 대한 등분산성이 만족되는지를 검토하기 위해 Levean의 검증을 통하여 측정변수의 등분산성을 검정하였다. 검정 결과 전체 측정변수 중에서 수용행동 척도는 등분산성이 만족되지 않았다. 나머지 5개 측정변수에 대한 등분산성은 만족되는 것으로 나타났다. 따라서 수용행동 척도만 비모수적 분산분석인 Kruskal-Wallis 검정의 결과 값인 χ^2 값을 통해 결과를 다시 확인하였다($\chi^2 = 0.79, p < .05$). 즉, 수용행동 척도 문항은 비모수적 분산분석인 Kruskal-Wallis 검증을 통하여 세 집단이 동일함을 확인할 수 있었다.

1. 세 집단의 사전검사 동질성 검증

본 연구 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 실험집단 I (ACT 통합집단), 실험집단 II (AP 집단), 통제집단(무처치)의 동질성을 검증하는 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 분산분석 결과 부모 효능감, 양육 스트레스, 우울에서는 세 집단이 유의한 차이를 보이지 않아 세 집단의 동질성을 확인할 수 있었다. 수용행동은 앞서 분석한 Levean의 검증에서 등분산성이 만족되지 않았기 때문에 결과를 신뢰할 수 없었다. 그러므로 수용행동만 비모수적 분산분석인 Kruskal-Wallis 검증을 통하여 세 집단이 동일함을 확인할 수 있었다($\chi^2 = 0.79, p < .05$).

반면, 불안($F=9.45, p < .05$)과 분노($F=19.13, p < .01$)에서는 세 집단 간 사

전점수가 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 실험집단 II(AP 집단)의 불안과 분노의 사전점수가 다른 두 집단에 비하여 높게 나타났다. 실험집단 II(AP 집단)에 참여했던 어머니들 대다수가 자녀가 가지고 있는 심리적인 장애로 인하여 복지관 부설 놀이치료 기관에 내원하는 어머니들이라는 점을 감안한다면 이 같은 집단 간의 차이가 발생한 것으로 예상할 수 있겠다. 그러나 앞서 본 연구에 참여한 어머니들의 인구통계학적 특성을 비교한 결과 연령, 학력, 거주 지역, 직업유무, 부모교육 경험유무, 자녀 수, 자녀의 심리적 장애 유무 항목에 대하여 세 집단이 동일한 인구통계학적 특성을 가진 집단이라는 것이 밝혀졌다. 세 집단이 속한 지역 간 특성과 프로그램을 실시한 기관의 특성과 같은 사회적 맥락 요인을 동질하게 통제하지 못한 한계점이 있으나 동일한 인구통계학적 특성을 가진 동질성이 확보된 집단 구성이라는 점을 고려하여 이후 본 연구의 프로그램 효과 분석을 실시하였다. 세 집단의 동질성을 검증하는 분산분석 결과는 <표 12>에 제시되었다.

<표 12> 사전검사에 대한 세 집단의 동질성 검증

	실험집단 I (n=15)	실험집단 II (n=15)	통제집단(n=15)	F
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
수용행동	49.73(4.04)	49.07(6.62)	48.93(2.89)	0.79
우울	32.73(5.58)	36.33(8.69)	32.00(1.77)	2.20
불안	29.87(3.09)	37.60(9.10)	29.87(1.59)	9.45*
분노	51.20(6.81)	61.73(8.58)	47.80(2.00)	19.13**
부모 효능감	49.40(3.46)	52.00(3.29)	51.27(2.63)	2.72
양육 스트레스	110.73(6.93)	111.27(6.14)	111.40(3.77)	0.06

* $p < .05$ ** $p < .01$

실험집단 I (ACT 통합집단), 실험집단 II (AP 집단), 통제집단(무처치)

주1. F-분산분석에 의한 세 집단의 평균차이 검증 통계량임.

주2. 수용행동은 비모수적 분산분석인 Kruskal-Wallis 검증을 통한 χ^2 통계량을 사용함.

주3. SD-표준편차

2. ACT 통합 부모교육 프로그램의 사전-사후 효과 검증

ACT 통합 부모교육 프로그램의 목표는 부모의 우울, 불안, 분노와 같은 부정적 정서 수준을 감소시키고, 부모의 양육 스트레스를 감소시켜 심리적 적응을 향상시키며 부모의 양육 효능감을 향상시키는 것이다. 또한 부모의 수용행동 수준을 향상시켜 수용촉진 효과를 전반적으로 향상시키는 것이다. ACT 통합 부모교육 프로그램이 부모의 우울, 불안, 분노, 양육 스트레스, 양육 효능감, 수용행동 수준에 미치는 효과를 검증하기 위해 혼합모형 (mixed model)을 이용한 반복측정 자료의 분석을 통해 집단 및 검사 시기 별에 따른 각 변인의 사전검사와 사후검사의 차이를 먼저 살펴보았다. 그리고 어느 집단에서 더 유의한 차이가 발생했는지 다중비교를 하기 위하여 Bonferroni 방식의 사후검증을 실시하였다. 각 변인에 대한 세 집단의 사전-사후 평균과 표준편차, 사전-사후 검사 차이에 대한 분석결과는 <표 13>에 제시하였다.

<표 13> 각 변인에 대한 집단별 평균, 사전-사후 차이 검증

	실험집단 I ^a (n=15)			실험집단 II ^b (n=15)			통제집단 ^c (n=15)		
	사전	사후	차이	사전	사후	차이	사전	사후	차이
수용행동	49.73 (4.04)	72.27 (4.64)	22.53 (3.13)	49.07 (6.63)	50.47 (8.15)	1.40 (4.43)	48.93 (2.89)	47.27 (2.63)	-1.66 (1.23)
우울	32.73 (5.59)	25.60 (2.29)	-7.13 (3.71)	36.33 (8.70)	31.27 (6.86)	-5.06 (3.32)	32.00 (1.77)	32.53 (1.36)	0.53 (1.30)
불안	29.87 (3.09)	24.73 (1.49)	-5.14 (2.19)	37.60 (9.10)	29.67 (6.63)	-7.93 (3.67)	29.87 (1.60)	30.13 (1.36)	-0.26 (1.43)
분노	51.20 (6.82)	41.47 (3.78)	-9.73 (3.65)	61.73 (8.58)	48.27 (6.71)	-13.46 (4.32)	47.80 (2.01)	48.47 (2.23)	0.66 (1.44)
부모 효능감	49.40 (3.46)	51.60 (2.26)	2.20 (2.14)	52.00 (3.30)	55.60 (2.85)	3.60 (2.06)	51.27 (2.63)	51.60 (1.92)	0.33 (1.87)
양육 스트레스	110.73 (6.93)	92.40 (7.20)	-18.33 (6.05)	111.27 (6.15)	91.53 (5.34)	-19.73 (4.36)	111.40 (3.78)	113.33 (4.30)	1.93 (2.15)

(a=실험집단 I, b=실험집단 II, c=통제집단)

주1. ()의 수치는 표준편차를 나타냄.

각 변인에 대한 세 집단의 사전-사후 검사 평균 차이에 대한 분석결과, 실험집단 I(ACT 통합집단)의 경우, 수용행동, 부모 효능감의 사후 검사 평균이 사전검사 평균에 비해 더 향상되었고, 양육 스트레스, 우울, 불안, 분노의 사후검사 평균은 더 감소되었다. 사전-사후 검사 차이가 가장 크게 나타난 것은 수용행동(사후-사전=22.54)이었으며, 가장 작게 나타난 것은 부모 효능감(사후-사전=2.20)이었다. 실험집단 II(AP 집단)의 경우, 실험집단 I(ACT 통합집단)의 결과와 유사하게 수용행동, 부모 효능감의 사후 검사 평균이 사전검사 평균에 비해 더 향상되었고, 양육 스트레스, 우울, 불안, 분노의 사후검사 평균은 더 감소하였다. 사전-사후 검사 차이가 가장 크게 나타난 것은 양육 스트레스(사후-사전=-19.74)이었고, 가장 작게 나타난 변인은 수용행동(사후-사전=1.40)이었다. 통제집단의 경우, 우울, 불안, 분노의 사후검사 평균이 사전검사 평균에 비해 더 향상되었고, 수용행동의 사후검사 평균은 더 감소하였다. 부모 효능감에서 사전-사후 검사 간 차이는 크게 나타나지 않았다.

집단 및 검사 시기별에 따른 각 변인의 차이를 알아보기 위한 반복측정 변량분석의 결과와 집단 간 다중비교를 위한 Bonferroni 방식의 사후검증 분석결과는 다음과 같다.

1) 수용행동의 변화

집단 및 측정시기별에 따른 수용행동의 차이에 대한 분석 결과 실험집단 별 수용행동의 차이는 통계적으로 유의하였고($F=29.95, p<.01$), 측정시기에서도 통계적으로 유의한 차이($F=239.54, p<.001$)가 나타났다. 집단과 측정시기의 상호작용 효과($F=251.63, p<.001$)에서도 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 실험집단과 측정시기 사이에 수용행동에 대한 상호작용 효과가 존재하였다.

구체적으로 어느 집단에서 더 유의미한 차이가 발생하였는지 검증하기 위해 단순주효과(simple main effect) 검증을 실시하였다. 단순주효과를 검증하기 위해서 시점을 고정하여 사후점수에서의 집단 간 차이를 검증하였다. 그 결과 수용행동의 사후점수는 세 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($F=87.83, p<.05$). 이후 집단 간 다중비교를 하기 위해 Bonferroni 방식의 사후검증을 실시한 결과, 실험집단 I (ACT 통합집단)이 실험집단 II (AP 집단)에 비해 수용행동에서 더 큰 차이가 나타났으며 이 차이는 통계적으로 유의하였다(평균차=11.23, $p<.05$). 또한 실험집단 I (ACT 통합집단)이 통제집단에 비해 더 큰 차이가 나타났으며, 이 차이 또한 통계적으로 유의하였다(평균차=12.90, $p<.05$). 그러나 실험집단 II (AP 집단)와 통제집단 사이에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다(평균차=1.67, $p>.05$). 따라서 ACT 통합 부모교육 프로그램을 적용한 집단이 AP 부모코칭 프로그램을 적용한 집단과 통제집단에 비해 수용행동 수준에 있어 더 유의한 차이가 나타났고(a>b, c), ACT 통합 부모교육 프로그램이 부모의 수용행동 수준을 향상시키는 데 긍정적인 영향을 주었음을 보여주고 있다.

집단 및 측정시기별에 따른 수용행동의 차이에 대한 반복측정 변량분석 결과는 <표 14>에 제시되었고, Bonferroni 방식의 사후검증 분석결과는 <표 15>에 제시되었다.

<표 14> 집단 및 시기별에 따른 수용행동의 반복측정 변량분석 결과

근원	Num df	Den df	F	P
실험집단	2	42	29.95**	<.001
측정시기	1	42	239.54***	<.001
집단*시기	2	42	251.63***	<.001

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

<표 15> 수용행동의 집단 간 사후검증 결과

집단	평균차	표준오차	유의확률	95% 신뢰구간	
				하한값	상한값
실험집단 I ^a vs. 실험집단 II ^b	11.23	1.81	<.001**	6.71	15.75
수 용 행 동 등					
실험집단 I vs. 통제집단 ^c	12.90	1.81	<.001**	8.38	17.42
실험집단 II vs. 통제집단	1.67	1.81	1.000	-2.85	6.19

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$ (a=실험집단 I, b=실험집단 II, c=통제집단)

2) 우울의 변화

집단 및 측정시기별에 따른 우울의 차이에 대한 분석 결과 실험집단별 우울의 차이는 통계적으로 유의하였고($F=3.32, p < .05$), 측정시기에서도 통계적으로 유의한 차이($F=76.75, p < .01$)가 나타났다. 집단과 측정시기의 상호작용 효과($F=26.62, p < .01$)에서도 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 실험집단과 측정시기 사이에 수용행동에 대한 상호작용 효과가 존재하였다.

구체적으로 어느 집단에서 더 유의미한 차이가 발생하였는지 검증하기 위해 단순주효과(simple main effect) 검증을 실시하였다. 단순주효과를 검증하기 위해서 시점을 고정하여 사후점수에서의 집단 간 차이를 검증하였다. 그 결과 우울의 사후점수는 세 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($F=11.33, p < .05$). 이후 집단 간 다중비교를 하기 위해 Bonferroni 방식의 사후검증을 실시한 결과, 실험집단 I (ACT 통합집단)이 실험집단 II (AP 집단)에 비해 우울에서 더 큰 차이가 나타났으며 이 차이는 통계적으

로 유의하였다(평균차=-4.63, $p<.05$). 그러나 실험집단 I (ACT 통합집단)과 통제집단 사이에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다(평균차=-3.10, $p>.05$). 실험집단 II (AP 집단)와 통제집단 사이에서도 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다(평균차=1.53, $p>.05$). 이 같은 결과에서 볼 수 있듯이 우울에서 사전-사후검사의 변화량(평균차)은 ACT 통합 부모교육 프로그램을 적용한 집단이 AP 부모코칭 프로그램을 적용한 집단과 통제집단에 비해 더 유의한 차이가 나타났고($a>b, c$), 따라서 ACT 통합 부모교육 프로그램이 부모의 우울 수준을 감소시키는 데 더 유의한 효과가 있었음을 알 수 있다. 집단 및 측정시기별에 따른 수용행동의 차이에 대한 반복측정 변량분석 결과는 <표 16>에 제시되었고, Bonferroni 방식의 사후검증 분석결과는 <표 17>에 제시되었다.

<표 16> 집단 및 시기별에 따른 우울의 반복측정 변량분석 결과

근원	Num df	Den df	F	P
실험집단	2	42	3.32*	0.045
측정시기	1	42	76.75**	<.001
집단*시기	2	42	26.62**	<.001

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

<표 17> 우울의 집단 간 사후검증 결과

	집단	평균차	표준오차	유의 확률	95% 신뢰구간	
					하한값	상한값
	실험집단 I ^a vs. 실험집단 II ^b	-4.63	1.83	0.045*	-9.20	-0.07
우울	실험집단 I vs. 통제집단 ^c	-3.10	1.83	0.293	-7.67	1.47
	실험집단 II vs. 통제집단	1.53	1.83	1.000	-3.03	6.10

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

(a=실험집단 I, b=실험집단 II, c=통제집단)

3) 불안의 변화

집단 및 측정시기별에 따른 불안의 차이에 대한 분석 결과 실험집단별 불안의 차이는 통계적으로 유의하였고($F=6.85, p<.05$), 측정시기에서도 통계적으로 유의한 차이($F=120.47, p<.001$)가 나타났다. 집단과 측정시기의 상호작용 효과($F=38.32, p<.01$)에서도 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 실험집단과 측정시기 사이에 수용행동에 대한 상호작용 효과가 존재하였다.

구체적으로 어느 집단에서 더 유의미한 차이가 발생하였는지 검증하기 위해 단순주효과(simple main effect) 검증을 실시하였다. 단순주효과를 검증하기 위해서 시점을 고정하여 사후점수에서의 집단 간 차이를 검증하였다. 그 결과 불안의 사후점수는 세 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($F=8.39, p<.05$). 이후 집단 간 다중비교를 하기 위해 Bonferroni 방식의 사후검증을 실시한 결과, 실험집단 II(AP 집단)가 실험집단 I(ACT 통합집단)에 비해 불안에서 더 큰 차이가 나타났으며 이 차이는 통계적으로 유의하였다(평균차=-6.63, $p<.05$). 그러나 실험집단 I(ACT 통합집단)과 통제집단 사이에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다(평균차=-2.70, $p>.05$). 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단 사이에서도 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다(평균차=3.63, $p>.05$). 이 같은 결과에서 볼 수 있듯이 불안에서 사전-사후검사의 변화량(평균차)은 AP 부모코칭 프로그램을 적용한 집단이 ACT 통합 부모교육 프로그램을 적용한 집단과 통제집단에 비해 더 유의한 차이가 나타났고($b>a, c$), 따라서 AP 부모코칭 프로그램이 부모의 불안 수준을 감소시키는 데 더 유의한 효과가 있었음을 알 수 있다.

집단 및 측정시기별에 따른 수용행동의 차이에 대한 반복측정 변량분석

결과는 <표 18>에 제시되었고, Bonferroni 방식의 사후검증 분석결과는 <표 19>에 제시되었다.

<표 18> 집단 및 시기별에 따른 불안의 반복측정 변량분석 결과

근원	Num df	Den df	F	P
실험집단	2	42	6.85*	0.002
측정시기	1	42	120.47***	<.001
집단*시기	2	42	38.32**	<.001

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

<표 19> 불안의 집단 간 사후검증 결과

집단	평균차	표준오차	유의확률	95% 신뢰구간	
				하한값	상한값
실험집단 I ^a vs. 실험집단 II ^b	-6.33	1.72	0.001*	-10.62	-2.05
불안 실험집단 I vs. 통제집단 ^c	-2.70	1.72	0.370	-6.98	1.58
실험집단 II vs. 통제집단	3.63	1.72	0.121	-0.65	7.92

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

(a=실험집단 I, b=실험집단 II, c=통제집단)

4) 분노의 변화

집단 및 측정시기별에 따른 분노의 차이에 대한 분석 결과 실험집단별 불안의 차이는 통계적으로 유의하였고($F=10.99$, $p<.01$), 측정시기에서도 통계적으로 유의한 차이($F=223.07$, $p<.001$)가 나타났다. 집단과 측정시기의 상호작용 효과($F=70.70$, $p<.01$)에서도 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

따라서 실험집단과 측정시기 사이에 수용행동에 대한 상호작용 효과가 존재하였다.

구체적으로 어느 집단에서 더 유의미한 차이가 발생하였는지 검증하기 위해 단순주효과(simple main effect) 검증을 실시하였다. 단순주효과를 검증하기 위해서 시점을 고정하여 사후점수에서의 집단 간 차이를 검증하였다. 그 결과 분노의 사후점수는 세 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($F=11.11, p<.05$). 이후 집단 간 다중비교를 하기 위해 Bonferroni 방식의 사후검증을 실시한 결과, 실험집단 II(AP 집단)가 실험집단 I(ACT 통합집단)에 비해 분노에서 더 큰 차이가 나타났으며 이 차이는 통계적으로 유의하였다(평균차=-8.67, $p<.05$). 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단 사이에서도 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(평균차=6.87, $p<.05$). 그러나 실험집단 I(ACT 통합집단)과 통제집단 사이에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다(평균차=-1.80, $p>.05$). 이 같은 결과에서 볼 수 있듯이 분노에서 사전-사후검사의 변화량(평균차)은 AP 부모코칭 프로그램을 적용한 집단이 ACT 통합 부모교육 프로그램을 적용한 집단과 통제집단에 비해 더 유의한 차이가 나타났고($b>a, c$), 따라서 AP 부모코칭 프로그램이 부모의 분노 수준을 감소시키는 데 더 유의한 효과가 있었음을 알 수 있다.

집단 및 측정시기별에 따른 수용행동의 차이에 대한 반복측정 변량분석 결과는 <표 20>에 제시되었고, Bonferroni 방식의 사후검증 분석결과는 <표 21>에 제시되었다.

<표 20> 집단 및 시기별에 따른 분노의 반복측정 변량분석 결과

근원	Num df	Den df	F	P
실험집단	2	42	10.99**	<.001
측정시기	1	42	223.07***	<.001
집단*시기	2	42	70.70**	<.001

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

<표 21> 분노의 집단 간 사후검증 결과

집단	평균차	표준오차	유의확률	95% 신뢰구간	
				하한값	상한값
실험집단 I ^a vs. 실험집단 II ^b	-8.67	1.95	<.001*	-13.53	-3.80
분노 실험집단 I vs. 통제집단 ^c	-1.80	1.95	1.000	-6.67	3.07
실험집단 II vs. 통제집단	6.87	1.95	0.003*	2.00	11.73

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$ (a=실험집단 I, b=실험집단 II, c=통제집단)

5) 부모 효능감의 변화

집단 및 측정시기별에 따른 부모 효능감의 차이에 대한 분석 결과 실험 집단별 부모 효능감의 차이는 통계적으로 유의하였고($F=6.43, p<.05$), 측정 시기에서도 통계적으로 유의한 차이($F=45.58, p<.01$)가 나타났다. 집단과 측정시기의 상호작용 효과($F=9.76, p<.05$)에서도 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 실험집단과 측정시기 사이에 수용행동에 대한 상호작용 효과가 존재하였다.

구체적으로 어느 집단에서 더 유의미한 차이가 발생하였는지 검증하기 위해 단순주효과(simple main effect) 검증을 실시하였다. 단순주효과를 검

증하기 위해서 시점을 고정하여 사후점수에서의 집단 간 차이를 검증하였다. 그 결과 부모 효능감의 사후점수는 세 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($F=14.19, p<.05$). 이후 집단 간 다중비교를 하기 위해 Bonferroni 방식의 사후검증을 실시한 결과, 실험집단 II(AP 집단)가 실험집단 I(ACT 통합집단)에 비해 부모 효능감에서 더 큰 차이가 나타났으며 이 차이는 통계적으로 유의하였다(평균차=-3.30, $p<.05$). 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단 사이에서도 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(평균차=2.37, $p<.05$). 그러나 실험집단 I(ACT 통합집단)과 통제집단 사이에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다(평균차=-0.93, $p>.05$). 이 같은 결과에서 볼 수 있듯이 부모 효능감에서 사전-사후검사의 변화량(평균차)은 AP 부모코칭 프로그램을 적용한 집단이 ACT 통합 부모교육 프로그램을 적용한 집단과 통제집단에 비해 더 유의한 차이가 나타났고($b>a, c$), 따라서 AP 부모코칭 프로그램이 부모의 효능감 수준을 향상시키는 데 더 유의한 효과가 있었음을 알 수 있다.

집단 및 측정시기별에 따른 부모 효능감의 차이에 대한 반복측정 변량분석 결과는 <표 22>에 제시되었고, Bonferroni 방식의 사후검증 분석결과는 <표 23>에 제시되었다.

<표 22> 집단 및 시기별에 따른 부모 효능감의 반복측정 변량분석 결과

근원	Num df	Den df	F	P
실험집단	2	42	6.43*	0.003
측정시기	1	42	45.58**	<.001
집단*시기	2	42	9.76*	<.001

* $p<.05$ ** $p<.01$

<표 23> 부모 효능감의 집단 간 사후검증 결과

집단	평균차	표준오차	유의확률	95% 신뢰구간		
				하한값	상한값	
부모 효능 감	실험집단 I ^a vs. 실험집단 II ^b	-3.30	0.95	0.003*	-5.67	-0.94
	실험집단 I vs. 통제집단 ^c	-0.93	0.95	0.992	-3.30	1.43
	실험집단 II vs. 통제집단	2.37	0.95	0.049*	0.00	4.73

* $p < .05$ ** $p < .01$

(a=실험집단 I, b=실험집단 II, c=통제집단)

6) 양육 스트레스의 변화

집단 및 측정시기별에 따른 양육 스트레스의 차이에 대한 분석 결과 실험집단별 양육 스트레스의 차이는 통계적으로 유의하였고($F=21.05, p < .01$), 측정시기에서도 통계적으로 유의한 차이($F=324.39, p < .001$)가 나타났다. 집단과 측정시기의 상호작용 효과($F=109.59, p < .001$)에서도 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 실험집단과 측정시기 사이에 수용행동에 대한 상호작용 효과가 존재하였다.

구체적으로 어느 집단에서 더 유의미한 차이가 발생하였는지 검증하기 위해 단순주효과(simple main effect) 검증을 실시하였다. 단순주효과를 검증하기 위해서 시점을 고정하여 사후점수에서의 집단 간 차이를 검증하였다. 그 결과 양육 스트레스의 사후점수는 세 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($F=69.32, p < .01$). 이후 집단 간 다중비교를 하기 위해 Bonferroni 방식의 사후검증을 실시한 결과, 실험집단 I (ACT 통합집단)과 실험집단 II (AP 집단) 사이에서 유의한 차이가 나타나지 않았다(평균차 = 0.17, $p > .05$). 그러나 실험집단 I (ACT 통합집단)이 통제집단에 비해 양육 스트레스에서 더 큰 차이가 나타났으며 이 차이는 통계적으로 유의하였다(평균차 = -10.80, $p < .01$). 실험집단 II (AP 집단)와 통제집단 사이에서도 통

계적으로 유의미한 차이가 나타났다(평균차=-10.97, $p<.01$). 이 같은 결과에서 볼 수 있듯이 양육 스트레스에서 사전-사후검사의 변화량(평균차)은 AP 부모코칭 프로그램을 적용한 집단이 ACT 통합 부모교육 프로그램을 적용한 집단과 통제집단에 비해 더 유의한 차이가 나타났고($b>a, c$), 따라서 AP 부모코칭 프로그램이 부모의 양육 스트레스 수준을 감소시키는 데 더 유의한 효과가 있었음을 알 수 있다.

집단 및 측정시기별에 따른 양육 스트레스 차이에 대한 반복측정 변량분석 결과는 <표 24>에 제시되었고, Bonferroni 방식의 사후검증 분석결과는 <표 25>에 제시되었다.

<표 24> 집단 및 시기별에 따른 부모 양육 스트레스의 반복측정 변량 분석 결과

근원	Num df	Den df	F	P
실험집단	2	42	21.05**	<.001
측정시기	1	42	324.39***	<.001
집단*시기	2	42	109.59***	<.001

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

<표 25> 양육 스트레스의 집단 간 사후검증 결과

집단	평균차	표준오차	유의확률	95% 신뢰구간	
				하한값	상한값
실험집단 I ^a vs. 실험집단 II ^b	0.17	1.94	1.000	-4.66	5.00
양육 스트레스 실험집단 I vs. 통제집단 ^c	-10.80	1.94	<.001**	-15.63	-5.97
실험집단 II vs. 통제집단	-10.97	1.94	<.001**	-15.80	-6.14

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

(a=실험집단 I, b=실험집단 II, c=통제집단)

2. ACT 통합 부모교육 프로그램의 추후 효과 검증

ACT 통합 부모교육 프로그램의 효과가 프로그램이 종결된 8주 후에도 지속될 수 있는지를 구체적으로 보기 위해 혼합모형(mixed model)을 이용한 반복측정 자료의 분석을 통해 집단 및 검사 시기별에 따른 각 변인의 사전-사후-추후검사의 차이를 먼저 살펴보았다. 그리고 어느 집단에서 더 유의한 차이가 발생했는지 다중비교를 하기 위하여 Bonferroni 방식의 사후검증을 실시하였다. 각 변인에 대한 세 집단의 사전-사후-추후 평균과 표준편차, 사전-사후-추후 검사 차이에 대한 분석결과는 <표 26>에 제시하였고, 세 집단의 각 변인에 대한 사전-사후, 사후-추후, 사전-추후검사 평균의 차이는 <표 27>에 제시하였다.

<표 26> 각 변인에 대한 집단별 평균, 사전-사후-추후 차이

	실험집단 I ^a (n=15)			실험집단 II ^b (n=15)			통제집단 ^c (n=15)		
	사전	사후	추후	사전	사후	추후	사전	사후	추후
수용행동	49.73 (4.04)	72.27 (4.64)	72.47 (3.72)	49.07 (6.63)	50.47 (8.15)	51.07 (5.36)	48.93 (2.89)	47.27 (2.63)	47.07 (2.19)
우울	32.73 (5.59)	25.60 (2.29)	24.00 (1.56)	36.33 (8.70)	31.27 (6.86)	28.87 (3.66)	32.00 (1.77)	32.53 (1.36)	32.60 (1.40)
불안	29.87 (3.09)	24.73 (1.49)	24.20 (1.32)	37.60 (9.10)	29.67 (6.63)	25.27 (2.49)	29.87 (1.60)	30.13 (1.36)	29.60 (1.40)
분노	51.20 (6.82)	41.47 (3.78)	39.73 (3.78)	61.73 (8.58)	48.27 (6.71)	42.53 (4.66)	47.80 (2.01)	48.47 (2.23)	48.00 (2.23)
부모 효능감	49.40 (3.46)	51.60 (2.26)	51.87 (3.16)	52.00 (3.30)	55.60 (2.85)	54.93 (1.58)	51.27 (2.63)	51.60 (1.92)	50.20 (2.54)
양육 스트레스	110.73 (6.93)	92.40 (7.20)	87.47 (6.09)	111.27 (6.15)	91.53 (5.34)	82.07 (4.70)	111.40 (3.78)	113.33 (4.30)	112.80 (3.34)

(a=실험집단 I, b=실험집단 II, c=통제집단)

주1. ()의 수치는 표준편차를 나타냄.

<표 27> 각 변인에 대한 집단별 사전-사후, 사후-추후, 사전-추후
검사 평균 차이

	실험집단 I ^a (n=15)			실험집단 II ^b (n=15)			통제집단 ^c (n=15)		
	사전- 사후	사후- 추후	사전- 추후	사전- 사후	사후- 추후	사전- 추후	사전- 사후	사후- 추후	사전- 추후
수용행동	22.53 (3.13)	0.20 (3.32)	22.73 (3.47)	1.40 (4.43)	0.60 (4.89)	2.00 (3.92)	-1.66 (1.23)	-0.20 (2.27)	-1.86 (2.13)
우울	-7.13 (3.71)	-1.60 (1.59)	-8.73 (4.39)	-5.06 (3.32)	-2.40 (3.60)	-7.46 (5.69)	0.53 (1.30)	0.06 (1.70)	0.60 (1.05)
불안	-5.14 (2.19)	-0.53 (0.83)	-5.66 (2.66)	-7.93 (3.67)	-4.40 (4.30)	-12.33 (6.96)	0.26 (1.43)	-0.53 (1.92)	-0.26 (1.22)
분노	-9.73 (3.65)	-1.73 (2.31)	-11.46 (5.33)	-13.46 (4.32)	-5.73 (3.36)	-19.20 (5.26)	0.66 (1.44)	-0.46 (1.88)	0.20 (1.42)
부모 효능감	2.20 (2.14)	0.26 (2.05)	2.46 (3.52)	3.60 (2.06)	-0.66 (3.06)	2.93 (3.47)	0.33 (1.87)	-1.40 (2.58)	-1.06 (1.79)
양육 스트레스	-18.33 (6.05)	-4.93 (3.67)	-23.26 (7.48)	-19.73 (4.36)	-9.46 (4.61)	-29.20 (4.73)	1.93 (2.15)	-0.53 (2.87)	1.40 (1.99)

(a=실험집단 I, b=실험집단 II, c=통제집단)

주1. ()의 수치는 표준편차를 나타냄.

각 변인에 대한 세 집단의 사후-추후 검사 평균차이에 대한 분석결과, 실험집단 I (ACT 통합집단)의 경우, 수용행동, 부모 효능감, 불안의 사후검사와 추후검사 평균에는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 반면에 양육 스트레스, 우울, 분노의 추후검사 평균은 더 감소되었다. 이 같은 결과는 수용행동, 부모 효능감, 불안에 있어 ACT 통합 부모교육 프로그램의 지연효과가 프로그램이 종결된 이후에도 계속 나타나고 있음을 반영하는 것이며, 양육 스트레스와 우울, 분노에서는 프로그램이 종결되고 난 8주 후에도 효과가 더욱 커졌음을 반영하는 결과이다. 사후-추후 검사 차이가 가장 크게 나타난 것은 양육 스트레스(추후-사후=-4.93)였으며, 가장 작게 나타난 것은 수용행동(추후-사후=0.20)이었다. 실험집단 II (AP 집단)의 경우, 부모 효능감과 수용행동에서 사후-추후 검사 간 차이는 나타나지 않았다. 반면에 양육 스트레스, 우울, 불안, 분노의 추후검사 평균은 더 감소하였다. 사후-추후

검사 차이가 가장 크게 나타난 것은 양육 스트레스(추후-사전=-9.46)이었고, 가장 작게 나타난 변인은 수용행동(추후-사후=0.60)이었다. 통제집단의 경우, 부모 효능감을 제외하고 모든 변수에서 사후-추후 검사 간 차이는 크게 나타나지 않았다.

집단 및 검사 시기별에 따른 각 변인의 차이를 알아보기 위한 반복측정 변량분석의 결과와 집단 간 다중비교를 위한 Bonferroni 방식의 사후검증 분석결과는 다음과 같다.

1) 수용행동의 변화

집단 및 사후-추후 측정시기별에 따른 수용행동의 차이에 대한 분석 결과 실험집단별 수용행동의 차이는 통계적으로 유의하였고($F=136.88$, $p<.001$), 측정시기에서는 통계적으로 유의한 차이($F=0.13$, $p>.05$)가 나타나지 않았다. 집단과 측정시기의 상호작용 효과($F=0.18$, $p>.05$)에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 집단에서는 상호작용 효과가 존재하였지만 측정시기, 집단과 측정시기 사이에 수용행동에 대한 상호작용 효과는 존재하지 않았다.

구체적으로 어느 집단에서 더 유의미한 차이가 발생하였는지 검증하기 위해 단순주효과(simple main effect) 검증을 실시하였다. 단순주효과를 검증하기 위해서 시점을 고정하여 추후점수에서의 집단 간 차이를 검증하였다. 그 결과 수용행동의 추후점수는 세 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($F=177.08$, $p<.001$). 이후 집단 간 다중비교를 하기위해 Bonferroni 방식의 사후검증을 실시한 결과, 실험집단 I (ACT 통합집단)이 실험집단 II (AP 집단)에 비해 수용행동에서 더 큰 차이가 나타났으며 이 차이는 통계적으로 유의하였다(평균차=21.60, $p<.01$). 또한 실험집단 I (ACT 통합집단)이 통제집단에 비해 더 큰 차이가 나타났으며, 이 차이 또한 통계

적으로 유의하였다(평균차=25.20, $p<.01$). 그러나 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단 사이에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다(평균차=3.60, $p>.01$).

집단 및 측정시기별에 따른 수용행동의 차이에 대한 반복측정 변량분석 결과는 <표 28>에 제시되었고, Bonferroni 방식의 사후검증 분석결과는 <표 29>에 제시되었다.

<표 28> 집단 및 시기별에 따른 수용행동의 반복측정 변량분석 결과

근원	Num df	Den df	F	P
실험집단	2	42	136.88***	<.001
측정시기	1	42	0.13	.715
집단*시기	2	42	0.18	<.836

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

<표 29> 수용행동의 집단 간 사후검증 결과

집단	평균차	표준오차	유의확률	95% 신뢰구간	
				하한값	상한값
실험집단 I ^a vs. 실험집단 II ^b	21.60	1.64	<.001**	17.49	25.70
수용 행동 실험집단 I vs. 통제집단 ^c	25.20	1.64	<.001**	21.09	29.30
실험집단 II vs. 통제집단	3.60	1.64	0.103	-0.50	7.70

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

(a=실험집단 I, b=실험집단 II, c=통제집단)

수용행동에 대한 세 집단의 변화추이를 사전-사후-추후 측정 시기별로 제시하면 다음의 그림과 같다. 아래의 <그림 1>에서 볼 수 있듯이 수용행동 변인에서 사전-사후-추후 변화량(평균의 증가정도)은 실험집단 I (ACT 통합집단)이 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단에 비해 더 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 따라서 ACT 통합 부모교육 프로그램이 어머니들의 수용행동 변화에 가장 긍정적인 영향을 미친 것을 알 수 있다. 그리고 ACT 통합 부모교육 프로그램의 효과성은 추후 시기까지도 유지되고 있음을 알 수 있다.

<그림 1> 집단 별 수용행동의 사전, 사후, 추후 검사 변화추이



실험집단 I (ACT 통합집단)

실험집단 II(AP 집단)

통제집단(무처치)

2) 우울의 변화

집단 및 사후-추후 측정시기별에 따른 우울의 차이에 대한 분석 결과 실험집단별 우울의 차이는 통계적으로 유의하였고($F=22.54, p<.01$), 측정시기에서도 통계적으로 유의한 차이($F=12.59, p<.01$)가 나타났다. 집단과 측정시기의 상호작용 효과($F=3.87, p<.05$)에서도 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 실험집단과 측정시기 사이에 우울에 대한 상호작용 효과가 존재하였다.

구체적으로 어느 집단에서 더 유의미한 차이가 발생하였는지 검증하기 위해 단순주효과(simple main effect) 검증을 실시하였다. 단순주효과를 검증하기 위해서 시점을 고정하여 추후점수에서의 집단 간 차이를 검증하였다. 그 결과 우울의 추후점수는 세 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($F=46.99, p<.01$). 이후 집단 간 다중비교를 하기 위해 Bonferroni 방식의 사후검증을 실시한 결과, 실험집단 I (ACT 통합집단)이 실험집단 II (AP 집단)에 비해 우울에서 더 큰 차이가 나타났으며 이 차이는 통계적으로 유의하였다(평균차=-5.26, $p<.05$). 실험집단 I (ACT 통합집단)과 통제집단 사이에서도 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(평균차=-7.76, $p<.05$). 그러나 실험집단 II (AP 집단)와 통제집단 사이에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다(평균차=-2.50, $p>.05$).

집단 및 측정시기별에 따른 우울의 차이에 대한 반복측정 변량분석 결과는 <표 30>에 제시되었고, Bonferroni 방식의 사후검증 분석결과는 <표 31>에 제시되었다.

<표 30> 집단 및 시기별에 따른 우울의 반복측정 변량분석 결과

근원	Num df	Den df	F	P
실험집단	2	42	22.54*	<.001
측정시기	1	42	12.59*	<.001
집단*시기	2	42	3.87*	<.028

* $p<.05$ ** $p<.01$

<표 31> 우울의 집단 간 사후검증 결과

집단	평균차	표준오차	유의확률	95% 신뢰구간	
				하한값	상한값
실험집단 I ^a					
vs.	-5.26	1.18	<.001*	-8.21	-2.32
실험집단 II ^b					
우울 실험집단 I					
vs. 통제집단 ^c	-7.76	1.18	<.001*	-10.71	-4.82
실험집단 II					
vs. 통제집단	-2.50	1.18	0.120	-5.44	0.44

* $p < .05$ ** $p < .01$ (a=실험집단 I, b=실험집단 II, c=통제집단)

우울에 대한 세 집단의 변화추이를 사전-사후-추후 측정 시기별로 제시하면 <그림 2>와 같다. <그림 2>에서 볼 수 있듯이 우울 변인에서 사전-사후-추후 변화량(평균의 증가정도)은 실험집단 I (ACT 통합집단)이 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단에 비해 더 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 따라서 ACT 통합 부모교육 프로그램이 어머니들의 우울 수준 감소에 가장 긍정적인 변화효과가 있다는 것을 알 수 있다. 그리고 실험집단 I (ACT 통합집단)과 실험집단 II(AP 집단)의 사후검사와 추후검사 변화량(우울 감소 정도)의 비교에서 우울이 유의하게 감소하였음을 알 수 있다.

<그림 2> 집단 별 우울의 사전, 사후, 추후 검사 변화추이



실험집단 I (ACT 통합 집단)

실험집단 II (AP 집단)

통제집단(무처치)

3) 불안의 변화

집단 및 사후-추후 측정시기별에 따른 불안의 차이에 대한 분석 결과 실험집단별 불안의 차이는 통계적으로 유의하였고($F=14.18, p<.01$), 측정시기에서도 통계적으로 유의한 차이($F=19.55, p<.01$)가 나타났다. 집단과 측정시기의 상호작용 효과($F=9.78, p<.05$)에서도 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 실험집단과 측정시기 사이에 불안에 대한 상호작용 효과가 존재하였다.

구체적으로 어느 집단에서 더 유의미한 차이가 발생하였는지 검증하기 위해 단순주효과(simple main effect) 검증을 실시하였다. 단순주효과를 검증하기 위해서 시점을 고정하여 추후점수에서의 집단 간 차이를 검증하였

다. 그 결과 불안의 추후점수는 세 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($F=37.09, p<.05$). 이후 집단 간 다중비교를 하기 위해 Bonferroni 방식의 사후검증을 실시한 결과, 실험집단 II(AP 집단)가 실험집단 I (ACT 통합집단)에 비해 불안에서 더 큰 차이가 나타났으며 이 차이는 통계적으로 유의하였다(평균차=-3.00, $p<.05$). 실험집단 I (ACT 통합집단)과 통제집단 사이에서도 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(평균차=-5.40, $p<.05$). 그러나 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단 사이에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다(평균차=-2.40, $p>.05$). 집단 및 측정시기별에 따른 불안의 차이에 대한 반복측정 변량분석 결과는 <표 32>에 제시되었고, Bonferroni 방식의 사후검증 분석결과는 <표 33>에 제시되었다.

<표 32> 집단 및 시기별에 따른 불안의 반복측정 변량분석 결과

근원	Num df	Den df	F	P
실험집단	2	42	14.18*	<.001
측정시기	1	42	19.55*	<.001
집단*시기	2	42	9.78*	<.001

* $p<.05$ ** $p<.01$

<표 33> 불안의 집단 간 사후검증 결과

집단	평균차	표준오차	유의확률	95% 신뢰구간	
				하한값	상한값
실험집단 I ^a vs. 실험집단 II ^b	-3.00	1.01	0.015*	-5.53	-0.46
불안 실험집단 I vs. 통제집단 ^c	-5.40	1.01	<.001*	-7.93	-2.86
실험집단 II vs. 통제집단	-2.40	1.01	0.068	-4.93	0.13

* $p<.05$ ** $p<.01$

(a=실험집단 I, b=실험집단 II, c=통제집단)

불안에 대한 세 집단의 변화추이를 사전-사후-추후 측정 시기별로 제시하면 다음의 그림과 같다. 다음의 <그림 3>에서 볼 수 있듯이 불안 변인에서 사전-사후-추후 변화량(평균의 증가정도)은 실험집단 II(AP 집단)가 실험집단 I (ACT 통합집단)과 통제집단에 비해 더 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 그리고 실험집단 II(AP 집단)에서 불안의 변화량(평균 감소 정도)은 추후시기에 더 감소한 것을 알 수 있다. 또한 ACT 통합 부모교육 프로그램의 효과성은 추후 시기까지도 유지되고 있음을 알 수 있다.

<그림 3> 집단 별 불안의 사전, 사후, 추후 검사 변화추이



실험집단 I (ACT 통합집단)

실험집단 II (AP 집단)

통제집단(무처치)

4) 분노의 변화

집단 및 사후-추후 측정시기별에 따른 분노의 차이에 대한 분석 결과 실

험집단별 분노의 차이는 통계적으로 유의하였고($F=15.96, p<.01$), 측정시기에서도 통계적으로 유의한 차이($F=46.60, p<.01$)가 나타났다. 집단과 측정시기의 상호작용 효과($F=16.79, p<.01$)에서도 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 실험집단과 측정시기 사이에 분노에 대한 상호작용 효과가 존재하였다.

구체적으로 어느 집단에서 더 유의미한 차이가 발생하였는지 검증하기 위해 단순주효과(simple main effect) 검증을 실시하였다. 단순주효과를 검증하기 위해서 시점을 고정하여 추후점수에서의 집단 간 차이를 검증하였다. 그 결과 분노의 추후점수는 세 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($F=26.73, p<.01$). 이후 집단 간 다중비교를 하기 위해 Bonferroni 방식의 사후검증을 실시한 결과, 실험집단 II(AP 집단)가 실험집단 I(ACT 통합집단)에 비해 분노에서 더 큰 차이가 나타났으며 이 차이는 통계적으로 유의하였다(평균차=-4.80, $p<.05$). 실험집단 I(ACT 통합집단)과 통제집단 사이에서도 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(평균차=-7.63, $p<.05$). 그러나 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단 사이에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다(평균차=-2.83, $p>.05$).

집단 및 측정시기별에 따른 분노의 차이에 대한 반복측정 변량분석 결과는 <표 34>에 제시되었고, Bonferroni 방식의 사후검증 분석결과는 <표 35>에 제시되었다.

<표 34> 집단 및 시기별에 따른 분노의 반복측정 변량분석 결과

근원	Num df	Den df	F	P
실험집단	2	42	15.96*	<.001
측정시기	1	42	46.60**	<.001
집단*시기	2	42	16.79**	<.001

* $p<.05$ ** $p<.01$

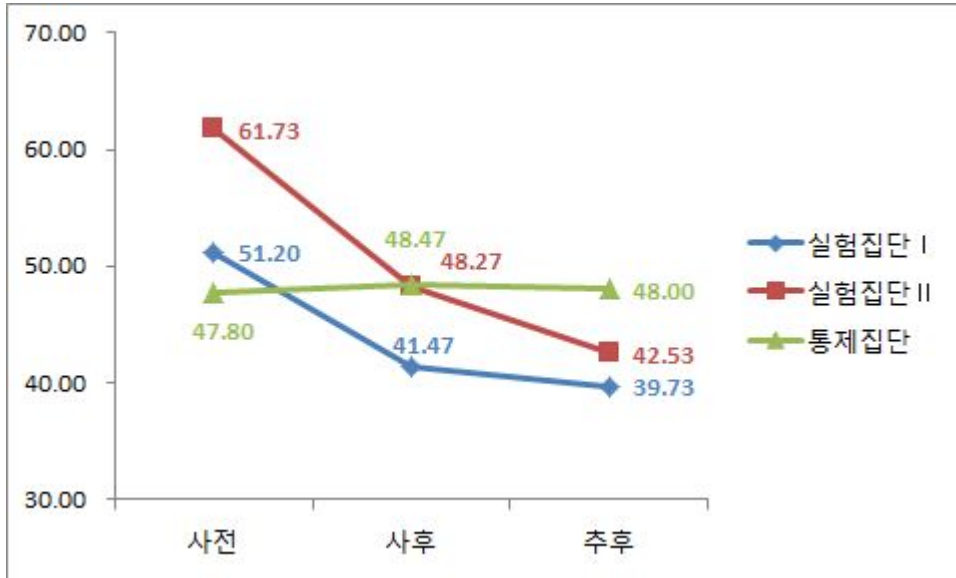
<표 35> 분노의 집단 간 사후검증 결과

집단	평균차	표준오차	유의 확률	95% 신뢰구간		
				하한값	상한값	
실험집단 I ^a vs. 실험집단 II ^b	-4.80	1.36	.003*	-8.20	-1.39	
분노	실험집단 I vs. 통제집단 ^c	-7.63	1.36	<.001*	-11.03	-4.22
	실험집단 II vs. 통제집단	-2.83	1.36	0.132	-6.23	0.57

* $p < .05$ ** $p < .01$ 1 (a=실험집단 I, b=실험집단 II, c=통제집단)

분노에 대한 세 집단의 변화추이를 사전-사후-추후 측정 시기별로 제시하면 <그림 4>와 같다. 다음의 <그림 4>에서 볼 수 있듯이 분노 변인에서 사전-사후-추후 변화량(평균의 증가정도)은 실험집단 II(AP 집단)가 실험집단 I(ACT 통합집단)과 통제집단에 비해 더 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 따라서 AP 부모코칭 프로그램이 어머니들의 분노 수준 감소에 가장 긍정적인 영향을 미친 것을 알 수 있다. 그리고 실험집단 I(ACT 통합집단)과 실험집단 II(AP 집단)에서 분노의 변화량(평균 감소 정도)은 추후시기에 더 감소한 것을 알 수 있다. 이것은 AP 부모코칭 프로그램과 ACT 통합 부모교육 프로그램의 효과성이 추후 시기까지 더 커졌음을 보여준다.

<그림 4> 집단 별 분노의 사전, 사후, 추후 검사 변화추이



실험집단 I (ACT 통합집단)

실험집단 II (AP 집단)

통제집단(무처치)

5) 부모 효능감의 변화

집단 및 사후-추후 측정시기별에 따른 부모 효능감의 차이에 대한 분석 결과 실험집단별 부모 효능감의 차이는 통계적으로 유의하였고($F=18.81$, $p<.01$), 측정시기에서는 통계적으로 유의한 차이($F=2.40$, $p>.05$)가 나타나지 않았다. 그리고 집단과 측정시기의 상호작용 효과($F=1.55$, $p>.05$)에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 집단에서는 상호작용 효과가 존재하였지만 측정시기, 집단과 측정시기 사이에 부모 효능감에 대한 상호작용 효과는 존재하지 않았다.

구체적으로 어느 집단에서 더 유의미한 차이가 발생하였는지 검증하기 위해 단순주효과(simple main effect) 검증을 실시하였다. 단순주효과를 검

증하기 위해서 시점을 고정하여 추후점수에서의 집단 간 차이를 검증하였다. 그 결과 부모 효능감의 추후점수는 세 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($F=13.70, p<.01$). 이후 집단 간 다중비교를 하기 위해 Bonferroni 방식의 사후검증을 실시한 결과, 실험집단 II(AP 집단)가 실험집단 I(ACT 통합집단)에 비해 부모 효능감에서 더 큰 차이가 나타났으며 이 차이는 통계적으로 유의하였다(평균차=-3.53, $p<.05$). 또한 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단 사이에도 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(평균차=4.36, $p<.05$). 그러나 실험집단 I(ACT 통합 집단)과 통제집단 사이에는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다(평균차=0.83, $p>.05$).

집단 및 측정시기별에 따른 부모 효능감의 차이에 대한 반복측정 변량분석 결과는 <표 36>에 제시되었고, Bonferroni 방식의 사후검증 분석결과는 <표 37>에 제시되었다.

<표 36> 집단 및 시기별에 따른 부모 효능감의 반복측정 변량분석 결과

근원	Num df	Den df	F	P
실험집단	2	42	18.81*	<.001
측정시기	1	42	2.40	0.129
집단*시기	2	42	1.55	0.224

* $p<.05$ ** $p<.01$

<표 37> 부모 효능감의 집단 간 사후검증 결과

집단	평균차	표준오차	유의확률	95% 신뢰구간		
				하한값	상한값	
실험집단 I ^a vs. 실험집단 II ^b	-3.53	0.75	<.001*	-5.41	-1.64	
부모 효능감	실험집단 I vs. 통제집단 ^c	0.83	0.75	0.829	-1.05	2.71
	실험집단 II vs. 통제집단	4.36	0.75	<.001*	2.48	6.25

* $p < .05$ ** $p < .01$ (a=실험집단 I, b=실험집단 II, c=통제집단)

부모 효능감에 대한 세 집단의 변화추이를 사전-사후-추후 측정 시기별로 제시하면 <그림 5>와 같다. 다음의 <그림 5>에서 볼 수 있듯이 부모 효능감 변인에서 사전-사후-추후 변화량(평균의 증가정도)은 실험집단 II (AP 집단)가 실험집단 I (ACT 통합집단)과 통제집단에 비해 더 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 그러나 실험집단 I (ACT 통합집단)과 실험집단 II (AP 집단)에서 부모 효능감의 변화량(평균 증가 정도)은 사후검사와 추후 검사 간의 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이것은 ACT 통합 부모교육 프로그램과 AP 부모코칭 프로그램의 효과성이 추후 시기까지도 유지되고 있음을 보여주는 것이다.

<그림 5> 집단 별 부모 효능감의 사전, 사후, 추후 검사 변화추이



실험집단 I (ACT 통합집단)

실험집단 II (AP 집단)

통제집단(무처치)

6) 양육 스트레스의 변화

집단 및 사후-추후 측정시기별에 따른 양육 스트레스의 차이에 대한 분석 결과 실험집단별 양육 스트레스의 차이는 통계적으로 유의하였고 ($F=123.37, p<.001$), 측정시기에서도 통계적으로 유의한 차이 ($F=77.74, p<.01$)가 나타났다. 집단과 측정시기의 상호작용 효과 ($F=20.87, p<.01$)에서도 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 실험집단과 측정시기 사이에 양육 스트레스에 대한 상호작용 효과가 존재하였다.

구체적으로 어느 집단에서 더 유의미한 차이가 발생하였는지 검증하기 위해 단순주효과(simple main effect) 검증을 실시하였다. 단순주효과를 검증하기 위해서 시점을 고정하여 추후점수에서의 집단 간 차이를 검증하였

다. 그 결과 양육 스트레스의 추후점수는 세 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($F=172.20, p<.001$). 이후 집단 간 다중비교를 하기 위해 Bonferroni 방식의 사후검증을 실시한 결과, 실험집단 II(AP 집단)가 통제집단에 비해 양육 스트레스에서 더 큰 차이가 나타났으며 이 차이는 통계적으로 유의하였다(평균차=-26.26, $p<.01$). 또한 실험집단 I (ACT 통합집단)과 통제집단 사이에도 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(평균차=-23.13 $p<.01$). 그러나 실험집단 I (ACT 통합집단)과 실험집단 II(AP 집단)사이에는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다(평균차=3.13, $p>.05$).

집단 및 측정시기별에 따른 부모 양육 스트레스의 차이에 대한 반복측정 변량분석 결과는 <표 38>에 제시되었고, Bonferroni 방식의 사후검증 분석 결과는 <표 39>에 제시되었다.

<표 38> 집단 및 시기별에 따른 양육 스트레스의 반복측정 변량분석 결과

근원	Num df	Den df	F	P
실험집단	2	42	125.37***	<.001
측정시기	1	42	77.74**	<.001
집단*시기	2	42	20.87**	<.001

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

<표 39> 양육 스트레스의 집단 간 사후검증 결과

집단	평균차	표준오차	유의확률	95% 신뢰구간	
				하한값	상한값
실험집단 I ^a vs. 실험집단 II ^b	3.13	1.81	0.273	-1.38	7.65
양육 스트레스 실험집단 I vs. 통제집단 ^c	-23.13	1.81	<.001**	-27.65	-18.61
실험집단 II vs. 통제집단	-26.26	1.81	<.001**	-30.78	-21.74

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

(a=실험집단 I, b=실험집단 II, c=통제집단)

양육 스트레스에 대한 세 집단의 변화추이를 사전-사후-추후 측정 시기 별로 제시하면 <그림 6>과 같다. <그림 6>에서 볼 수 있듯이 양육 스트레스 변인에서 사전-사후-추후 변화량(평균의 증가정도)은 실험집단 II(AP 집단)가 실험집단 I(ACT 통합집단)과 통제집단에 비해 더 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 그리고 실험집단 I(ACT 통합집단)과 실험집단 II(AP 집단)에서 양육 스트레스의 변화량(평균 감소 정도)은 추후검사 시기에 더 감소한 것을 알 수 있다. 따라서 ACT 통합 부모교육 프로그램과 AP 부모 코칭 프로그램의 효과성이 추후검사 시기에 더욱 커졌음을 보여주고 있다.

<그림 6> 집단 별 양육 스트레스의 사전, 사후, 추후 검사 변화추이



실험집단 I (ACT 통합집단)

실험집단 II (AP 집단)

통제집단(무처치)

4. ACT 통합 부모교육 프로그램 집단의 수용행동 수준 회기별 차이 검증

본 연구에서는 ACT 통합 부모교육 프로그램의 효과를 더욱 면밀히 분석해 보았다. 그리하여 ACT의 치료적 중재가 어머니들의 수용행동 수준에 미치는 영향을 측정 시기별로 살펴보았다. 프로그램 1회기(사전 검사)에서 8회기(사후 검사)까지와 프로그램이 종결된 8주 후 추후 회기(추후 검사)까지 회기별로 수용행동 척도를 매 회기가 끝나기 직전에 실시하여 회기간 변화 양상을 비교하였다. 각 회기간 수용행동 척도 점수를 쌍 별로 분석하는 대응표본 t-test를 검증하기 위해서는 정규성 가정이 확인되어야

하므로 Shapiro-Wilk 정규성 검정을 수행하였다. 그런데 2회기와 3회기의 정규성이 만족되지 않았다. 그러나 2회기와 3회기 사이의 정규성을 제외하고는 나머지 회기까지의 정규성이 만족되었으므로 대응표본 t-test를 적용하였다.

그 결과를 보면 7회기와 8회기($t=-0.60$, $p<.05$), 8회기와 추후 회기($t=-0.23$, $p<.05$)를 제외하고는 모두 유의미한 차이가 나타났다. 정규성 검정 수행 시 2회기와 3회기에 정규성이 만족되지 않은 이유는 프로그램 초반부에 어머니들이 가지고 있는 프로그램에 대한 기대와 프로그램을 하면서 생겨난 불안이 작용하여 일시적으로 생겨난 결과라고 보여진다. 2회기 이후부터는 어머니들의 수용행동 점수가 유의미하게 점진적으로 증가되었다. 7회기와 8회기 사이에 유의미한 변화가 나타나지 않은 것은 어느 정도 향상된 수용행동 수준이 사후 시점까지 안정적으로 유지되고 있음을 보여주는 결과로 해석된다. 8회기와 추후 회기 사이의 차이도 유의하지 않았으나 이와 같은 결과는 프로그램이 종결되고 8주 후의 추후검사 시기까지도 그 효과가 지연되어 유지되고 있음을 보여주는 현상이라고 해석할 수 있다.

ACT 통합 부모교육 집단의 각 회기별 수용행동 점수의 평균, 표준편차, 회기 간 대응표본 t-test 검증결과는 <표 40>에 제시하였다. ACT 통합 부모교육 집단의 1회기에서 추후 회기까지의 수용행동 점수 변화추이는 <그림 7>에 제시하였다.

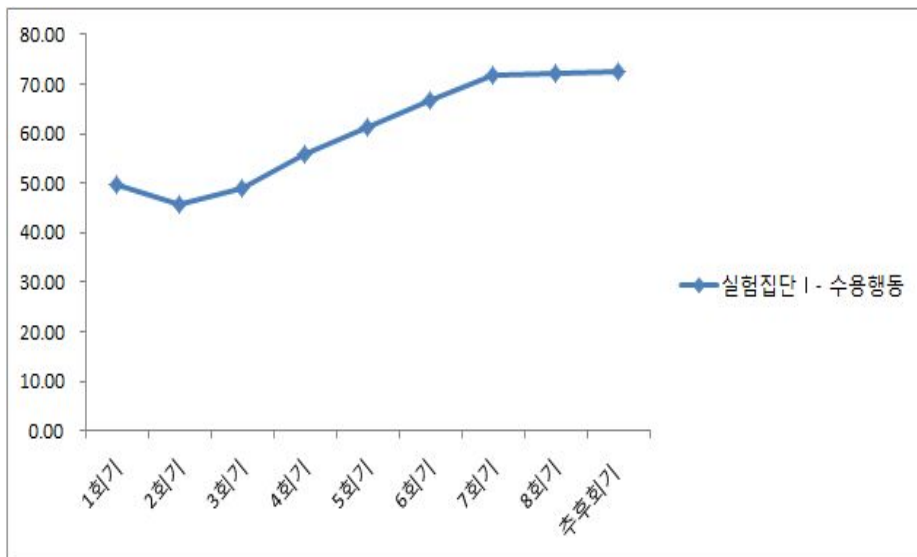
<표 40> ACT 통합 부모교육 집단의 회기별 수용행동 수준의 평균, 표준편차, 회기 간 대응표본 t-test 검증

회기	M(SD)	회기	t
1회기	49.73(4.04)	1 vs. 2	6.55***
2회기	45.67(2.72)	2 vs. 3	-5.49***
3회기	49.00(3.61)	3 vs. 4	-8.43***
4회기	55.67(4.03)	4 vs. 5	-8.19***
5회기	61.40(4.91)	5 vs. 6	-5.97***
6회기	66.80(4.13)	6 vs. 7	-9.81***
7회기	71.67(3.99)	7 vs. 8	-0.60
8회기	72.27(4.64)	8 vs. 9	-0.23
추후 회기	72.47(3.72)		

*** $p < .05$

주1. ()수치는 표준편차임.

<그림 7> ACT 통합 부모교육 집단의 회기별 수용행동 점수 변화추이



실험집단 I (ACT 통합집단)

VI. 논의 및 결론

1. 연구 결과의 논의

본 연구는 학령기 자녀를 두고 있는 부모를 대상으로 인지행동 치료의 제 3동향인 수용-전념치료(Acceptance & Commitment Therapy: ACT)와 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 훈련을 통합한 부모교육 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하고자 수행되었다.

본 장에서는 연구자가 실시한 ACT 통합 부모교육 프로그램이 부모의 수용행동 수준, 부모의 부정적 정서 수준 및 부모의 심리적 적응과 유능감에 미치는 효과와 추후효과의 영역에서 나타난 결과에 대하여 심도 있게 논의하고자 한다. 또한 본 연구가 갖는 시사점과 제한점에 대하여 논의하고자 한다.

1) ACT 통합 부모교육 프로그램이 부모의 수용행동 수준에 미치는 효과

연구문제 1에서는 ACT 통합 부모교육 프로그램이 부모의 수용행동을 촉진시킬 것이라고 문제제기를 하였다. 이 문제를 검증하기 위해 어머니들의 수용행동 수준의 사전-사후 검사차이를 검증한 결과 프로그램 전과 후의 비교에서 수용행동 수준이 유의하게 향상되었다. 이와 같은 결과는 ACT의 중재가 심리적 수용의 수준도 증가시켜 주는 것으로 보고한 국내 선행연구 결과와 일치하는 것이다(강민지, 2011; 김인구, 2008; 김채순, 2012; 문현미, 2006; 이현아, 2010; 염승훈, 2008). 그러나 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단 부모의 수용행동에서는 유의한 변화가 생겨나지 않았다. 또한 사후 검사

분석결과 ACT 통합집단이 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단에 비하여 통계적으로 더 유의한 차이가 나타났다. 따라서 연구문제 1에서 세부적으로 제기된 가설 1-1 “ACT 통합 부모교육 프로그램이 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단에 비하여 부모의 수용행동 수준을 더 향상시킬 것이다.”는 지지되었다.

본 연구에서 적용된 ACT의 개념과 기법들이 이 연구 결과에 대한 설명을 잘 해주고 있다고 볼 수 있다. 예를 들어, 부모는 자녀가 문제를 일으키거나 부모의 지시를 잘 따르지 않고 반항을 할 때, 좌절하고 낙망하며 분노 감정을 느끼게 된다. 그리고 자녀를 처벌하고 질책을 하고 난 후 자책과 죄의식을 느낄 수 있다. 그리고 통상적으로 부모는 이런 불편한 심리 상태에서 속히 벗어나기 위해 억압, 부인, 회피 기제를 무의식적으로 사용한다. 그리하여 만성적인 실망감과 우울로 심리적으로 고통스럽고 힘든 상태에 놓이게 된다. 이러한 부분을 도와주기 위해 본 연구에서는 부모에게 인간의 피로움은 보편적이라고 소개하며, 의도적인 통제가 오히려 역효과를 가져온다고 가르쳐 줌으로써 그러한 심리적 고통을 ‘기꺼이 경험하기’로 수용해 보도록 하였다. 이것은 부모에게 이전과는 다른 새로운 경험이 되었고, 가정에서 실제로 일어나는 크고 작은 자녀와의 상호작용에서 ‘기꺼이 경험하기’를 실천하는 과정을 통해 부모의 수용행동이 증진되도록 도와주었다고 본다.

또한 어머니들이 ‘평가’와 ‘기술’의 차이를 이해하고 숙지하도록 하여 인지적 탈융합을 촉진하여 심리적 수용이 촉진되었다고 판단된다. 부모역할을 하면서 자신에게 부정적인 평가를 하게 되는 부모는 부모로서의 자신감을 상실하고 좌절하기 쉽다. 이러한 상황에서 부모가 자신의 생각과 감정을 알아차리고 비평가적인 태도로 평가와 기술을 구분하게 되면 감정에 압도당하지 않고 비교적 마음이 안정감을 찾고 평온해 질 수 있다. 부모로서 자신을 평가하는 습관을 줄이고 그 대신에 사실을 기술하는 인지적 탈융합의

연습을 함으로써 심리적 수용이 증진되었다고 본다.

이러한 인지적 탈융합과 더불어 본 연구에서는 자기 자신이 현재 느끼는 감정과 신체 감각을 알아차리도록 ‘건포도 먹기 명상’ 등을 실행하였다. 대부분의 경우 부모는 아직 자녀에게 일어나지 않은 미래를 지나치게 걱정하거나 또는 과거에 자녀에게 일어났던 사건과 경험에 몰두하여 현재의 순간을 충분히 즐기고 전념하지 못한다. 그리하여 부모 자신에게 진실로 중요한 가치 내지 삶의 제 1 우선순위의 목표를 지향하며 자기 인생을 살아가지 못할 때가 많다. 따라서 본 연구에서는 ‘짧은 집중훈련’과 ‘마음챙김 연습일지’를 통해 현재의 감각과 삶에 집중하도록 어머니들을 도와주었다. 그 결과 부모 자신이 중요시 하는 가치관을 우선순위로 하여 행동에 옮기고 전념하는 수용행동이 증진되었다고 생각된다.

결과적으로 ACT의 기본적인 이론과 개념의 숙지 그리고 ACT 기술의 연습과 훈련이 참가한 어머니들이 과거와는 다른 태도로 자녀 양육에 대처하도록 도와주었고, ACT의 궁극적 치료 목표인 ‘심리적 유연성 (psychological flexibility)’을 증가시키는 데 중요한 역할을 하였다고 본다. 심리적 유연성이란 의식적인 한 인간으로서 현재의 순간과 충분히 접촉할 수 있는 능력을 의미하고, 또한 자신의 인생에서 가치 있는 목표를 추구하기 위해 주어진 상황에서 행동의 변화를 시도하거나 그 행동을 지속하고 유지하는 능력을 말한다(Hayes & Strosahl, 2004). 즉, 어머니들이 스스로 매일매일 자녀와의 관계 속에서 일어나는 문제와 그와 더불어 생겨나는 생각과 감정을 비평가적으로 수용하게 되었고, 인생에서 가치 있는 인생의 목표를 위해 행동을 결단하고 선택할 수 있게 된 것이다. 특히 실험집단 II (AP 집단)와 통제집단에서는 수용행동 수준의 유의한 변화가 나타나지 않은 것을 고려해 볼 때, ACT의 핵심적인 치료 요소와 기술이 어머니들의 심리적 수용을 촉진하는 결과에 주요한 영향을 미쳤을 것이라 판단된다.

지금까지 국내, 외적으로 수행된 ACT 효과성과 관련된 연구들은 거의

대다수가 사전-사후, 또는 사전-사후-추후 검사를 평가하는 연구가 많았고, 매 회기 간 차이를 검증하는 연구는 이제까지 없었다. 그런데 본 연구에서는 ACT의 치료적 중재가 어머니들의 수용행동 수준에 미치는 영향이 매 회기마다 어떤 차이가 나는지 살펴보기 위해 사전검사부터 사후, 추후검사까지 총 9회에 걸쳐 회기별로 수용행동 척도를 실시하여 회기 간 변화 양상을 비교하였다. 각 회기 간 수용행동 척도 점수를 쌍 별로 분석하는 대응표본 t-test 검증 결과, 후반 회기 7회기와 8회기, 8회기와 추후 회기를 제외하고는 모두 유의미한 차이가 나타났다. 7회기와 8회기 사이에 유의미한 변화가 나타나지 않은 것도 어느 정도 향상된 수용행동 수준이 마지막 종결 회기까지 안정적으로 유지되고 있음을 보여주는 것이라고 해석할 수 있다. 8회기와 8주 후의 추후 검사의 차이가 유의하지 않았지만 이와 같은 결과는 프로그램의 효과가 8주 후까지 지연되어 유지되고 있음을 보여주는 것임을 시사한다. 따라서 시간이 경과함에 따라 어머니들의 수용행동 수준이 꾸준히 증진되고 프로그램이 종결되고 난 후까지 효과성이 그대로 유지되는 것이 검증되었다고 사료된다. 이러한 결과를 바탕으로 향후 구체적으로 어떤 ACT의 치료적 요소가 수용행동 수준의 향상에 가장 많은 영향을 미쳤는지를 측정하는 연구가 필요하며, 수용행동 수준과 함께 전반적인 심리적 유연성을 측정할 수 있는 정교한 척도가 개발되어 상담 및 임상 장면에서 ACT의 효과성을 체계적으로 밝히는 도구로서 활용되기를 기대한다.

그리고 경험의 수용을 하나의 기술과 방법으로 학습하고 연습함으로써 증진시킬 수 있다는 점과 이러한 심리적 수용의 증진을 부모교육 프로그램 구성에 포함하여 어머니들을 대상으로 시행하였다는 점이 의미 있는 시도였다고 생각된다. 이 같은 시사점은 앞으로 ACT의 치료적 중재가 심리치료 장면 뿐 만이 아니라 다양한 교육 프로그램, 교사와 직원 연수 프로그램 등과 같은 장면에서도 활용될 수 있는 가능성을 제시할 것이라 기대한다.

2) ACT 통합 부모교육 프로그램이 부모의 부정적 정서 수준에 미치는 효과

연구문제 2와 관련하여 ACT 통합 부모교육 프로그램이 우울, 불안, 분노와 같은 부모의 부정적 정서 수준에 미치는 효과를 검증하였다. 그 결과, ACT 통합 부모교육에 참여한 어머니들의 우울, 불안, 분노가 프로그램 전과 후의 비교에서 유의하게 감소하였다. 이와 같은 결과는 ACT가 부정적 정서를 감소시키는데 효과가 있다는 여러 선행 연구들과도 일치한다. 구체적으로 살펴보면, 국외 많은 연구에서 ACT의 중재가 특히 우울(Folke & Parling, 2004; Zettle & Rains, 1989; Zettle & Hayes, 1987)과 불안(Block, 2002; Roemer & Orsillo, 2002; Zettle, 2003)을 감소시키는데 효과적이었다고 보고한 바 있다. 그리고 장애 아동 어머니의 우울 수준을 감소시켰다고 보고한 Biglan(1989)의 연구와 자폐아동 부모를 대상으로 ACT를 적용한 결과 부모들의 우울이 감소되었다고 밝힌 Blackledge(2004)의 연구와도 일치한다. 이것은 국내의 선행 연구(김미하, 2007; 김채순, 2012; 양수연, 2012; 이선영, 2010; 이지희, 2010; 이현아, 2010)와도 일치한다. 또한 ACT가 불안 수준을 감소시켰다는 기존 선행 연구와도 일치하는 것으로 나타났다(김혜은, 김도연, 2012; 이선영, 2010; 이지연, 2008; 황성옥, 박성현, 2010). 그리고 분노의 수준을 감소시켰다고 보고한 연구(송혜정, 2010; 염승훈, 2008; 이상은, 2010)와도 일치한다.

이 같은 결과는 우울, 불안, 분노와 같은 부정적 정서를 있는 그대로 수용하고 기꺼이 경험하는 기술과 더불어 생각과 감정을 분리하여 바라보도록 도와주는 인지적 탈융합과 같은 ACT의 기법과 적용이 어머니들로 하여금 자녀와의 관계에서 생겨나는 부정적 정서를 다스리는데 도움을 주었기 때문에 생겨난 결과라고 생각된다. ACT의 치료적 요소 가운데 수용과 인지적 탈융합의 기술 확립이 우울 사고의 빈도를 감소시키고 내적 사고를

믿는 정도에 영향을 미쳤다는 연구 결과(Bach & Hayes, 2002; Zettle & Rains, 1989)가 이 같은 결과를 뒷받침 해준다. 세 집단 가운데 어느 집단에서 더 유의한 차이가 발생하였는지 비교해 보았을 때, 우울에서는 ACT 통합집단이 AP 부모코칭 프로그램 집단과 통제집단에 비하여 통계적으로 더 유의한 차이를 나타내어 연구 문제 2에서 세부적으로 제기된 가설 2-1 “ACT 통합 부모교육 프로그램이 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단에 비하여 부모의 우울을 더 감소시킬 것이다.”는 지지되었다. 그러나 불안과 분노에서는 AP 부모코칭 프로그램을 적용한 집단이 ACT 통합집단과 통제집단에 비하여 통계적으로 더 유의한 차이를 나타내었다. 따라서 “ACT 통합 부모교육 프로그램이 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단에 비하여 부모의 불안을 더 감소시킬 것이다.”는 가설 2-2와 “ACT 통합 부모교육 프로그램이 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단에 비하여 부모의 분노를 더 감소시킬 것이다.”는 가설 2-3은 기각되었다.

이상의 결과를 적절하게 해석하기 위해서는 먼저 우울, 불안, 분노의 정서적 특성을 비교하여 고찰할 필요가 있다. 본 연구에서 사용한 우울, 불안, 분노 검사의 내용 가운데 먼저 노바코 분노 척도에 포함된 분노의 내용을 살펴보면, 짜증, 화풀이, 소리 지르기 및 공격적, 파괴적, 폭력적 행위와 태도 그리고 복수하고자 하는 생각 등과 같이 일상생활에서 느끼는 구체적인 강렬한 불쾌 감정을 측정하고 있다. 그리고 Beck 불안 질문지에 포함된 불안의 내용을 살펴보면 신경과민, 안절부절 못하는 상태, 불안과 불편감, 두려움, 흥분과 떨림, 현기증, 가슴 두근거림, 호흡곤란, 안면홍조, 소화 장애 등과 같이 불안정한 신체적 감각과 더불어 수반되는 불안한 감정을 측정하는 내용이다. 한편 Beck 우울 질문지에 포함된 우울의 내용을 살펴보면, 슬프고 낙심되고 절망감을 느끼며, 불만스럽고 짜증이 나며, 죄책감을 느끼고 죽고 싶은 심리적 고통과 감정의 내용이 포함되어 있다. 그리고 자신을 실패자이라고 여기고 스스로를 자책하며, 행동적으로는 어떤 결정을 내리지

못하고 무기력하여 아무것도 할 수 없는 상태와 감정의 내용을 담고 있다. 그와 관련하여 만성 피로와 불면증, 식욕감퇴, 체중저하, 건강 염려증 등의 신체적 호소가 수반되는 내용이다.

따라서 분노는 스트레스 상황에서 공격적으로 대응하는 행동과 관련된 본능적이고 일차적인 감정의 표현이라고 볼 수 있다. 이에 비하여 불안은 막연한 두려움과 불편한 신체감각이 함께 동반하여 느껴지는 불안정한 정서 상태라고 볼 수 있다. 그러므로 분노 감정의 조절보다는 불안의 조절이 더 어려울 가능성이 높다고 할 수 있다. 한편 우울은 불안보다 더 심한 수준의 절망감과 자기 패배적인 사고를 내포하며 그에 수반한 심각한 행동적, 신체 감각적 위축과 퇴영이 자리매김하고 있다. 따라서 우울 감정을 조절하여 긍정적인 방향으로 개선한다는 것은 결코 용이한 작업이 아니다. 그러므로 본 연구에서 ACT 통합 부모교육 프로그램을 적용했던 집단 참가자들의 우울 수준이 나머지 두 집단 참가자들보다 더 유의미하게 감소하였다는 사실은 매우 고무적인 결과라고 해석된다. ACT의 이론과 기술 그리고 훈련을 통하여 어머니들이 우울과 같은 부정적 감정과 그 이면에 자리 잡고 있는 자기패배적인 사고를 통제하거나 회피하려고 노력하는 데 에너지를 소모하지 않고, 기꺼이 있는 그대로의 경험을 수용하는 긍정적인 변화가 일어났다고 본다. 이러한 변화가 결과적으로 어머니들의 우울 수준을 감소시키는데 영향을 미친 것으로 해석할 수 있다.

그리고 불안과 분노에서 실험집단 II(AP 집단)가 ACT 통합 부모교육을 적용한 집단과 통제집단에 비해 더 유의한 차이가 나타난 결과는 다음과 같이 설명될 수 있다. 첫째, 세 집단의 각 변인에 대한 사전검사에서 실험집단 II(AP 집단)의 불안과 분노 척도 사전점수가 다른 두 집단에 비하여 더 높게 나타났기 때문에 더 유의한 차이가 생겨난 것으로 보인다. 문현미(2006)의 연구에서도 ACT를 시행하였던 세 집단 가운데 다른 두 집단에 비해 우울, 불안, 스트레스의 사전 점수가 가장 높고 심리적 안녕감 점수가

가장 낮은 실험 집단원에게 프로그램을 실시할수록 효과가 크게 나타났다.

둘째, ACT의 중재가 결과적으로는 수용을 촉진하여 우울, 불안, 분노와 같은 부정적 정서를 회피하지 않고 그대로 경험할 수 있도록 도와주었지만, 이러한 경험이 온전히 자신의 것으로 내면화되고 습득되어 가기까지는 일정한 시간과 연습이 필요하다는 것으로 판단된다. 특히 어머니들에게 ACT의 이론과 기법이 매우 낯설고 처음 접해보는 것들이었으므로 어머니들 스스로가 집단 리더의 도움 없이 일상에서 적용하기까지는 충분한 시간이 필요했다고 본다. 따라서 추후에는 ACT의 이론과 내용을 실생활에서 어머니들이 즉각적으로 적용할 수 있는 효과적인 방법과 훈련 기술을 보완하고 마련하는 것이 바람직할 것이다. 셋째, 불안과 분노는 어머니들이 매일매일 자녀와의 관계 속에서 생겨나는 양육 불안과 짜증, 화를 의미한다고 볼 때, AP 부모코칭 프로그램의 기법과 중재가 그날그날 자녀와의 상호작용에서 실행하고 적용할 수 있는 실제적인 훈육 방법과 기술을 제공하였고, 그 결과 어머니들의 불안과 분노에 긍정적인 영향을 끼치는 효과가 있었다고 생각된다. ACT의 내용과 기술도 어머니들이 일상생활에서 자녀와의 관계에 적용하도록 제공되었지만 우선적으로 개인적인 내면의 변화에 더 초점을 두었다는 점에서 차이가 생겨난 것으로 판단된다. 어머니들이 우울을 개인이 주관적으로 느끼는 내재된 감정으로 간주하는 경향이 있고, 불안과 분노는 관계 속에서 그리고 상황과 사적인 경험 안에서 촉발되어 생겨나는 양육 불안과 짜증으로 받아들이는 경향이 있다는 점도 이 같은 결과를 뒷받침한다고 본다.

결론적으로 ACT의 치료적 중재가 전반적으로 어머니들의 우울, 불안, 분노와 같은 부정적 정서 수준을 감소시키는 데 중요한 영향을 미쳤으며, 이 같은 결과는 부모의 부정적 정서조절을 위한 다양한 ACT 전략을 더 세부적으로 개발하여 활용하는데 기여할 것으로 사료된다.

3) ACT 통합 부모교육 프로그램이 부모의 심리적 적응과 유능감에 미치는 효과

연구문제 3과 관련하여 ACT 통합 부모교육 프로그램이 부모의 심리적 적응과 유능감에 미치는 효과를 검증하였다. 그리하여 어머니들의 양육 스트레스와 부모 효능감 수준의 사전-사후 검사 차이를 측정된 결과, ACT 통합 부모교육 프로그램을 통해 어머니들의 부모 효능감이 유의하게 향상되었고, 양육 스트레스 또한 유의하게 감소되었다. 이것은 ACT의 중재가 스트레스를 감소시키는데 효과가 있다고 보고한 국외 선행 연구(Bond & Bunce, 2000; 2003)와 국내 선행 연구(김인구, 2008; 문입숙, 2010; 송혜정, 2010; 이지연, 2008; 이현아, 2010; 조현아, 2011)의 결과와 일치한다. 특히 ACT의 적용이 어머니들의 양육 스트레스를 감소시켰다고 보고한 김미하(2007)와 김미나(2008)의 연구 결과와도 일치한다. 그리고 ACT의 중재가 부모의 효능감에 긍정적인 영향을 미쳤다는 것을 구체적으로 입증한 국내, 외 선행연구는 아직까지 없지만, 자기 효능감과 자아존중감에 미치는 ACT의 효과성을 검증한 국내 선행 연구들(김남정, 2013; 김정은, 손정락, 2012; 김주심, 2012; 신희천, 최태한, 2008; 정나래, 2011; 최유영, 손정락, 2011)과도 유능감을 측정했다는 차원에서 일치하는 결과라고 본다.

김미하(2007)는 ACT가 스트레스가 되는 상황을 없애거나 도전하여 변화시키는 것이 아니라 스트레스를 좀 더 가까이 수용할 수 있는 잠재력을 줄 수 있다고 설명한 바 있다. 이러한 관점에서 본다면 위와 같은 결과는 ACT의 중재가 어머니들이 스트레스 상황에서 느끼는 정서와 인지과정에 대한 태도를 '수용'이라는 맥락으로 바꾸어 주었기 때문으로 해석될 수 있겠다. 특히 ACT 통합 부모교육 프로그램에 사용된 ACT 기법 가운데 '지금-여기'에 집중하도록 도와주는 짧은 집중훈련과 가까이 경험하기 일지 작

성하기 그리고 맥락으로서의 자기를 발견하는 연습이 어머니들로 하여금 스트레스가 되는 상황에서 한 발짝 물러나 자신의 감정과 생각을 바라보도록 도와주었다고 보인다. 부모가 자녀와의 문제에서 생겨나는 스트레스에 효과적으로 대처하지 못하면 부모 역할을 유능하게 하지 못하고 있다는 인지적 평가를 하게 되고 이것은 부모로서의 효능감을 저하시키는 요인이 된다. 이럴 때 ACT의 중재가 어머니들이 부정적으로 자신을 평가하고 그러한 생각에 융합되지 않고 생각을 생각으로만 바라보도록 하는 데 도움이 되었을 것이라고 해석할 수 있다. 그리하여 부모 역할과 수행에 대한 좌절감에서 벗어날 수 있었을 것으로 사료된다. 그러나 사후 검사 분석결과, 실험집단 II(AP 집단)가 ACT 통합 부모교육 프로그램 집단과 통제집단에 비하여 부모 효능감과 양육 스트레스에서 더 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러므로 연구 문제 3에서 세부적으로 제기된 가설 3-1 “ACT 통합 부모교육 프로그램이 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단에 비하여 부모의 양육 스트레스를 더 감소시킬 것이다.”와 가설 3-2 “ACT 통합 부모교육 프로그램이 실험집단 II(AP 집단)와 통제집단에 비하여 부모의 부모 효능감을 더 향상시킬 것이다.”는 기각되었다.

AP 부모코칭 프로그램에서는 매 회기 3시간 동안 자녀 양육과 관련된 이론과 양육 및 훈육 방법과 의사사통의 기술, 자녀의 발달적 특징 등에 대한 내용을 중점적으로 다루었다. 이에 반하여 ACT 통합 부모교육 프로그램에서는 매 회기 3시간 중에 자녀 양육과 자녀 지도의 구체적인 방법과 기술에 대한 내용을 1시간에 걸쳐 다루었다. 이러한 교육 시간의 차이 때문에 위와 같은 결과가 나타났다고 본다. 특히 ACT의 기법은 어머니들이 자신의 생각과 감정을 바라보고 대처하는 기존의 방식에서 벗어나 새로운 방식으로 생각하고 느끼며 행동하는 변화를 요구하는 부분이 많았다. 따라서 새로운 방식을 내면화하고 숙달하는 시간이 더 오래 걸리고 그 과정 중에 생겨나는 심리적인 부담감이 생겨났을 것이라 판단된다. 그러나 ACT 통합

부모교육 프로그램에 참여한 어머니들의 AP 부모코칭 프로그램의 내용을 배우고 연습하는 시간이 1시간 밖에 되지 않았던 사실을 고려해 볼 때, ACT 통합 부모교육 프로그램을 통해 부모 효능감이 향상되고 양육 스트레스가 유의하게 감소하였다는 결과는 매우 의미 있는 결과라고 생각된다. 따라서 어머니들에게 ACT 기법과 내용을 어떻게 하면 쉽고 효과적으로 전달하고 또 훈련시킬 수 있는지가 앞으로 남겨진 과제라고 보인다. 그리고 ACT 기법과 내용이 매일매일 자녀와의 상호작용에서 쉽게 적용되고 어머니들의 일상생활에서 일반화될 수 있도록 하는 구체적인 방법에 대한 후속 연구가 필요하다.

4) ACT 통합 부모교육 프로그램의 추후 효과

연구문제 4의 ACT 통합 부모교육 프로그램 효과가 8주 후에도 유지될 것인지를 검증하기 위해 프로그램이 종결되고 난 8주 후에 추후검사를 실시하였다. 각 변인에 대한 사후-추후 검사 차이를 분석한 결과, 먼저 수용 행동 수준에서 사후-추후 간에 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 즉, 사전-사후 검사 간 차이 검증에서 이미 향상된 수용 행동 수준이 감소되지 않고 지속적으로 유지되고 있음을 말해준다고 하겠다. 이것은 ACT 프로그램 처치 추후 측정시기에도 그 효과가 향상되거나 유지하는 결과를 보여준 국외 연구들(Zettle & Rains, 1989; Zettle & Hayes, 1987)과 일치한다. 그리고 사전-사후-추후 측정 시기별로 효과를 검증하고 ACT의 효과가 추후까지 유지되고 있다는 것을 보고한 국내 연구들(김미하, 2007; 김인구, 2008; 김정은, 손정락, 2012; 문임숙, 2010; 문현미, 2006; 송혜정, 2010; 유미라, 손정락, 2011; 이현아, 2010)과도 일치한다.

부정적 정서에서는 사전-사후검사 차이를 분석한 결과 우울과 분노가 유의하게 감소하였다. 이는 ACT 통합 부모교육 프로그램의 효과가 프로그

램이 종결되고 난 후에도 더 커졌음을 보여준다고 사료된다. 불안 수준에서 사후-추후 간 유의한 차이가 나타나지 않았으나, 불안 점수가 감소하지 않았기 때문에 결과적으로 추후검사 시기까지 효과가 지속적으로 유지되고 있음을 나타내는 것으로 간주할 수 있다.

어머니들의 심리적 적응과 관련된 양육 스트레스에 있어서는 먼저 사후-추후 검사와의 비교에서 양육 스트레스가 유의미하게 감소하였다. 이것은 프로그램이 종결되고 난 8주 후까지 그 효과가 더 커졌음을 보여주는 결과이다. 그러나 부모 효능감 영역에서는 사후-추후 검사 간의 유의한 차이가 나타나지 않았다. 두 시점 간의 차이가 없었지만, 사전검사와 비교하였을 때 향상된 부모 효능감의 수준이 감소되지 않고 그대로 추후검사 시기까지 유지되고 있다는 것을 시사한다.

이와 같은 결과를 통하여 ACT 통합 부모교육 프로그램의 효과가 프로그램이 종결되고 난 후에도 지속적으로 유지되는 것이 확인되었다. 따라서 연구문제 4에서 세부적으로 제기된 가설 4-1 “ACT 통합 부모교육 프로그램의 효과는 8주 후 추후 평가 시기에도 유지될 것이다.”는 지지되었다. 추후 검사 측정시기가 8주로 비교적 짧았다는 연구의 한계점과, 1회기 오리엔테이션과 8회기 프로그램 종결 회기를 제외한 6회기의 비교적 단기간에 걸쳐 진행된 프로그램이었다는 점을 감안하면 ACT 통합 부모교육 프로그램 효과가 지속된다는 것은 의미 있는 결과라고 보여 진다. 특별히 ACT의 이론과 기법이 비교적 자기성찰 지향적이고, 그러한 기법과 내용을 습득하여 내면화하는 과정이 점진적으로 일어나며, 충분한 시간을 요구한다는 점을 고려한다면 추후 검증에서 효과가 감소되지 않고 유지되었다는 것은 매우 고무적인 결과라고 생각된다. 차후의 연구에서는 전체 회기를 8회기로 구성하는 것보다는 회기 수를 더 늘려 ACT의 효과성을 장기적으로 검증하는 것이 필요하다고 본다.

지금까지의 결과를 전체적으로 종합해 볼 때, ACT 통합 부모교육 프로

그럼에 활용된 ACT의 치료적 중재가 부모의 심리적 수용을 촉진하여 결과적으로 어머니들의 심리적 유연성을 증진하는 데 긍정적인 영향을 미쳤음을 검증하였다는 점이 본 연구가 가지는 중요한 시사점이라고 생각된다. 본 연구에서 측정하고자 했던 다른 변인들과 구별하여 어머니들의 수용행동에서 가장 큰 변화가 생겨났다는 결과는 ACT의 치료적 중재가 어머니들의 수용행동 수준을 향상시켜주는 확실한 요인이라는 것을 입증하는 결과라고 해석할 수 있겠다. 그리고 ACT 통합 부모교육이 부모의 우울, 불안, 분노와 같은 부정적 정서의 감소에 효과가 있었음을 검증하였다는 것은 ACT가 치료적으로도 매우 효과적인 도구임을 증명해준다고 하겠다. 마지막으로 기존의 부모코칭 프로그램과 통합하여 프로그램을 구성하고 효과를 확인하였다는 점에서 본 연구의 시도가 의미 있었다고 생각된다.

따라서 앞으로 이러한 결과들이 활용되어 다양한 유형의 부모교육 프로그램과 상담 및 임상 프로그램이 개발될 수 있기를 기대한다. 특히 본 연구의 결과가 한국적 상황에 맞는 ACT 프로그램의 개발이 더 활성화 되는데 도움을 주며, 다양한 임상 및 상담 프로그램과 절충하여 통합될 수 있는 유용한 자료로서 활용될 것이라 예상한다. 더불어 ACT의 적용에 관한 후속 연구에 유용한 가이드라인과 정보를 제공하여 ACT 연구 영역을 확장시키는 데 기여할 수 있기를 기대한다.

2. 연구의 의의

본 연구의 결과와 이에 대한 논의를 종합하여 고찰한 본 연구의 의의 및 시사점을 정리하면 다음과 같다. 첫째, ACT가 소개된 이후 지금까지 ACT 치료에 관한 광범위한 연구가 진행되고 있지만 기존 부모교육 및 부모코칭 프로그램과 ACT 치료적 기법을 통합하여 부모교육 프로그램을 구성하고

그 효과성을 검증한 연구는 찾아 볼 수 없었다. 따라서 일반 부모교육 프로그램과 ACT의 치료적 중재를 통합하였다는 점에서 본 연구가 가지는 일차적인 의의가 있다. Greco와 Eifert(2004)는 청소년을 대상으로 한 연구에서 부모교육의 행동적 중재들과 ACT를 통합하여 부모-자녀 간 갈등과 문제에 접근하는 것이 필요하다고 제안한 바 있다. 이러한 측면에서 ACT의 치료적 중재와 기법이 일반 부모교육과 효과적으로 통합될 수 있고 실용화될 수 있는 가능성을 검증하였다는 점에서 추후 연구에 시사하는 바가 크다고 생각할 수 있겠다.

둘째, 국, 내외적으로 다양한 임상장면에서 ACT의 효과성에 대한 연구가 이루어져 왔지만 대부분의 연구가 정신 병리와 관련된 연구들이었다. 특히 정신 병리를 가지고 있는 환자를 대상으로 ACT를 적용한 연구가 많았다. 최근 들어 연구 대상이 아동과 청소년 일반 성인에 이르기까지 확대되고 있는 경향이 있지만, 여전히 다양한 대상으로 ACT 관련 연구가 더 진행되어야 할 필요가 있다. 특히 부모를 대상으로 한 연구는 몇몇 연구자들에 의해 진행되었지만 연구 대상의 특성 상 자녀가 특정한 심리 장애를 가지고 있는 부모들이었다. 국외에서는 Blackledge(2004)가 자폐아동 부모를 대상으로 ACT를 적용하여 부모들의 우울 수준을 감소시키는 데 그 효과성을 검증하였고, 국내에서는 김미하(2007)가 발달장애 아동 어머니들을 대상으로 ACT 프로그램을 실시하여 어머니들의 우울과 인지적 융합의 수준이 감소되었고 심리적 안녕감이 증가 되었다고 효과를 보고하였다. 현재까지 국내에서는 김미나(2008)의 연구가 일반 양육자들을 대상으로 ACT를 실시한 유일한 연구이다. 따라서 본 연구가 양육 스트레스가 높은 일반 어머니들을 대상으로 ACT를 적용하여 연구 대상을 확장시켰다는 점에서 연구의 의의가 있다.

셋째, 기존 ACT의 효과성에 관한 선행연구들을 살펴보면 우울, 불안, 분노와 같은 부정적 정서를 감소시키거나 만성통증, 중독과 약물남용, 정신증,

강박장애 등과 같은 다양한 정신 병리에서 나타나는 증상을 감소시키는 ACT의 효과성에 초점을 맞춘 연구들이 많았다. Baer(2003)는 ACT에 대한 연구를 개관하면서 증상의 감소 뿐 만이 아니라 주관적인 안녕감과 삶의 질과 같은 광범위한 영역에서 성과가 있는지를 검토하는 연구가 필요하다고 제안한 바 있다. 본 연구에서는 어머니들의 우울, 불안, 분노와 같은 부정적 정서의 감소 뿐 만이 아니라, 부모로서의 전반적인 유능감을 향상시키고 양육 스트레스의 감소를 통해 심리적 안녕감과 적응을 향상시키는 ACT의 효과성을 긍정적 측면에서 검토하였다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

넷째, 본 연구는 연구 대상자 수를 어느 정도 확보하여 프로그램 효과를 검증하였다는 점에서 그 의의가 있다. 문현미(2006)는 국내에서 프로그램 효과 연구들을 보면, 상담 연구 환경이 열악하여 피험자 수 조건을 갖추지 못한 채 통계 검증을 한 연구들이 상당히 많다고 지적한 바 있다. 따라서 본 연구에서는 한 집단의 연구 대상자 수를 15명 이상으로 구성하여 총 45명 어머니들에 대한 결과 분석이 체계적으로 이루어졌다. 또한 처치가 다른 두 실험집단과 통제집단을 구성하여 연구를 수행하였다는 점에서도 본 연구는 의의가 있다. 국내 연구 경우, 두 개의 처치 집단과 대기자로 구성된 통제집단 간 비교 연구는 매우 부족하다고 볼 수 있다. 그러나 본 연구는 ACT 통합 부모교육 프로그램 집단과 AP 부모코칭 프로그램 집단, 그리고 통제집단 간의 비교 연구를 진행하였다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다.

다섯째, ACT의 치료적 중재가 어머니들의 수용행동 수준에 미치는 영향을 프로그램의 매 회기별로 살펴보았다는 점에서 의미 있는 시도였다고 생각된다. 현재까지 국내에서 진행되었던 ACT 관련 연구들은 대부분의 경우 측정하고자 하는 변인을 사전-사후, 또는 사전-사후-추후 측정 시기별로 평가하고 결과를 분석하였다. 본 연구에서는 프로그램 1회기(사전 검사)에서 8회기(사후 검사)까지와 프로그램이 종결된 8주 후 추후 회기(추후 검사)까지 매 회기별로 총 9번에 걸쳐 수용행동 척도를 각 회기가 끝나기 직

전에 실시하여 회기 간 변화 양상을 비교하였다. 그 결과 2회기 이후부터 어머니들의 수용행동 수준이 유의하게 증가되는 양상을 보여주었고, 7회기 이후부터 추후회기까지는 변화된 수준이 안정적으로 유지되는 결과를 나타내었다. ACT의 치료적 중재가 부모코칭의 중재와 구별되어 어머니들의 수용촉진을 향상시키는데 영향을 끼치고 있다는 변화추이를 보여줌으로써 수용행동 수준의 변화기제가 ACT의 치료적 개입으로 생겨난 결과라는 것을 검증하였다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

3. 연구의 제한점과 제언

첫째, 본 연구 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 실험집단 I (ACT 통합 집단), 실험집단 II (AP 집단), 통제집단(무처치)의 각 척도에 대한 사전 검사 점수를 가지고 동질성을 검증하는 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 분석 결과 부모 효능감, 양육 스트레스, 우울에서는 세 집단이 유의한 차이를 보이지 않아 세 집단의 동질성을 확인할 수 있었고 수용행동 척도는 비모수적 분산분석인 Kruskal-Wallis 검증을 통하여 세 집단이 동일함을 확인할 수 있었다. 그러나 불안과 분노에서는 실험집단 II (AP 집단)의 사전 점수가 다른 두 집단에 비하여 높게 나타났고 결과적으로 세 집단 간 사전 점수가 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 세 집단의 동질성 검정이 만족되지 못하고 최종 결과 분석을 수행하였다는 한계점이 있다. 이러한 한계점이 AP 부모코칭 프로그램 집단 어머니들의 불안과 분노 수준의 변화를 ACT 통합 부모교육 집단 어머니들의 수준과 비교하는 데 영향을 미쳤으리라고 사료된다.

세 집단이 동일한 인구통계학적 특성을 가진 집단이라는 것이 밝혀졌지만, 어머니들이 거주하는 지역 특성이나 각 프로그램이 진행되었던 기관의

특성과 같은 사회적 맥락 요인을 동질하게 통제하지 못한 한계점이라고 판단된다. 따라서 차후의 연구에서는 이러한 문제점을 보완할 수 있도록 인구통계학적으로 동질한 집단을 구성하는 것이 필요하다. 그리고 연구의 결과에 영향을 줄 수 있는 다양한 사회적 맥락 요인 면에서 동질성을 확보하도록 세심한 노력이 요구된다고 할 수 있겠다.

둘째, 본 연구는 프로그램 연구자와 진행자가 동일하다는 한계점이 있다. 또한 단일 연구자가 실험집단과 비교집단의 프로그램을 시행하였기에 연구자의 심리적 요인이 프로그램의 진행과 효과에 다소간 영향을 끼쳤을 수 있다고 사료된다. 차후의 연구에서는 이러한 연구자 변인을 고려하여 연구자와 프로그램 진행자가 분리된 연구가 수행되고, 각 프로그램을 연구자와 그 분야의 훈련된 전문가가 개별적으로 진행하는 것이 더 바람직하다고 본다.

셋째, 실제로 추후 평가를 시행하는 과정에서 어머니들의 참여도가 사전, 사후 검사 시기에 비해 낮아지는 어려움이 있었다. 연구 기관의 협조상의 어려움과 더불어 추후 시기까지 프로그램에 참여한 어머님들께 지속적으로 관심을 가지고 협조를 요청해야 하는 연구 과정의 어려움이 많았다. 그리하여 본 연구의 추후 평가는 프로그램이 종결되고 나서 8 주 후에 이루어졌다. 따라서 추후 효과 평가 기간이 비교적 짧았다는 연구의 제한점이 있다. ACT 통합 부모교육 프로그램을 통하여 배우고 연습한 ACT의 이론과 기술들이 어머니들의 일상과 자녀와의 상호작용에서 일반화되는 것을 살펴보면 3개월 또는 6개월 이후의 효과를 평가하여 프로그램의 효과를 검증하는 것이 더 바람직하다고 본다. 그러므로 향후 프로그램을 진행할 때는 이러한 어려움을 미리 예측하고 대안을 준비하는 것이 필요하며, 연구 대상자들을 지속적으로 관리하는 연구자의 노력과 돌봄이 요구된다고 본다.

넷째, 본 연구에서는 프로그램의 효과 측정을 위한 도구를 자기 보고식 질문지에 모두 의존하였다. 차후의 연구에서는 프로그램 효과 측정을 위한

자기 보고식 질문지 외에 연구 분야의 다른 전문가나 제 3자가 평정을 시행하여 효과를 더 객관적이고 다차원적으로 효과를 측정하는 것이 필요하다고 생각된다.

다섯째, 본 연구에 참여한 어머니들이 프로그램에 대해 평가한 전반적인 내용들과 소감을 살펴보면, 프로그램 시간에 비해 내용이 많았다는 소감이 많았다. 프로그램에 한 번 참여해서는 소화하기 어렵다는 의견도 있었다. 본 프로그램은 1회기 오리엔테이션 회기와 8회기 종결 회기를 제외하면 총 6회기에 걸쳐 ACT의 기본 이론과 기법들을 배우고 연습하게 구성되었다. 매 회기 3시간 동안 프로그램이 진행되었지만, 통합 프로그램을 위해 선별된 ACT의 핵심적 치료 기법과 AP 부모코칭의 내용과 기술들을 동시에 다루기에는 어려움이 많았다. 특히 어머니들의 사적 경험을 심도 깊게 나누기에는 충분한 시간이 확보되어야 하는 아쉬움이 있었다. 프로그램 회기 3시간 동안 집단원의 집중력을 유지시키는 것도 쉽지 않았다. 따라서 모든 집단원이 충분히 배운 내용을 연습하고 훈련하는 시간이 부족했다는 한계점이 있다. 그러므로 앞으로 더 효과적인 프로그램 진행을 위해서는 집단 인원을 줄여서 사적인 경험과 체험을 서로 공유하는데 시간을 충분히 할애할 수 있도록 회기 시간을 조정하는 것이 필요하며, 가능하다면 회기 수를 10주 이상 늘려서 배운 내용과 기법을 충분히 연습하고 숙지하는 것이 도움이 될 것이라고 기대한다.

참 고 문 헌

- 강민지(2011). 수용-전념치료가 유방암 환자의 부정 정서 및 삶의 질에 미치는 효과. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 고아름(2012). 죽음관련 외상경험이 있는 청소년들의 심리적 고통, 부정적 정서 수준 및 외상 후 성장에 미치는 영향. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 고유희(2002). 취업 및 가족 스트레스가 자녀 양육태도에 미치는 영향. 숭실대학교 석사학위논문.
- 김남정(2013). 수용-전념 치료 프로그램이 여성 감정 노동자의 직무 소진, 경험 회피, 자기 효능감에 미치는 영향. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 김미나(2008). 수용-전념 집단상담 프로그램이 양육자의 심리적 안녕감과 양육스트레스에 미치는 효과. 서울불교대학원대학교 석사학위논문.
- 김미례, 오명자, 오익수, 허승준(2008). 적극적 부모역할 훈련이 장애아 어머니의 자기 격려와 자기 낙담 및 양육스트레스에 미치는 효과. **상담학 연구**, 9(4), 1665-1683.
- 김미옥(2011). 부모코칭 프로그램이 부모의 분노, 양육스트레스 및 부모효능감에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미하(2007). 수용-전념 집단치료가 발달장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 효과. 전북대학교 박사학위논문.
- 김숙영(2008). 독서토론을 활용한 부모교육 프로그램의 효과성에 관한 연구. 건국대학교 석사학위논문.
- 김은경(2008). 적극적 부모교육프로그램이 유아기 어머니의 자기효능감과 양육태도에 미치는 효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 김유정(2007). 분노조절 부모교육 프로그램의 개발과 효과 검증. 전남대학교 석사학위논문.
- 김인구(2008). 심리적 수용과 직무스트레스: 직장인용 ACT 프로그램 효과 검증. 아주대학교 박사학위논문.

- 김인자(1992). 부모역할 배워지는 것인가. 서울: 한국 심리상담 연구소.
- 김정옥, 이광주(1988). 주부의 스트레스 요인과 대응방법에 관한 연구. 대구효성 가톨릭대학교 사회과학연구소. **여성문제연구**, 16. 37-59.
- 김정은, 손정락(2012). 수용전념치료가 평가염려 완벽주의적 대학생들의 평가염려 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움, 경험 회피 및 자기효능감에 미치는 효과. **한국심리학회지: 임상**, 31(3), 749-771.
- 김주심(2012). 수용전념치료가 사별을 경험한 중년여성들의 애도, 자아존중감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위논문.
- 김차미(2012). 부모코칭 프로그램을 통한 모-자녀 상호작용 변화연구. 명지대학교 석사학위논문.
- 김채순(2012). 수용전념 및 인지행동 심리치료 프로그램이 청소년의 우울증, 심리적 수용 및 자기통제에 미치는 영향. 창원대학교 박사학위논문.
- 김현자, 문기라(2010). 적극적 부모역할 프로그램을 적용한 집단 미술치료가 보육교사의 직무 스트레스와 자기 효능감에 미치는 효과. **미술치료연구**, 17(3), 691-712.
- 김혜은, 김도연(2012). 수용전념 치료가 불안사고 및 불안민감성, 수용적 태도에 미치는 효과: 발표불안을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 17(2), 299-310.
- 남궁희승(1997). 분노 조절 프로그램의 효과: 초등학교 아동을 대상으로. 연세대학교 석사학위논문.
- 류지후(1997). 유아를 위한 적극적 부모역할 훈련 프로그램. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 문임숙(2010). 수용-전념치료(ACT) 프로그램이 임상 간호사의 업무 스트레스와 심리적 안녕감에 미치는 효과. 서울불교대학원대학교 석사학위논문.
- 문현미(2005). 인지행동치료의 제3동향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(1), 15-33.
- 문현미(2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 카톨릭 대학교 박사학위 청구논문.

- 문현미, 민병배(2010). **마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라**. 서울: 학지사.
- 민경란(2004). 적극적 부모역할훈련(APT)에 의한 초등학교 자녀 어머니의 양육 태도변화가 자녀의 학업적 자기효능감에 미치는 영향. 광주대학교 석사학위 위논문.
- 민현경(2008). 부모교육프로그램이 ADHD 아동의 문제행동과 어머니의 양육태도, 양육 스트레스 및 정신건강에 미치는 효과. 단국대학교 석사학위논문.
- 박경임(2011). 적극적 부모역할훈련 프로그램이 학령기 아동 어머니의 부모역할에 미치는 효과. 전남대학교 박사학위논문.
- 박명심(2007). 고등학생용 자기 효능감 향상 프로그램 개발. 경북대학교 박사학위 위논문.
- 박응임(1995). 영아-어머니간의 애착 유형과 관련 변인. 이화여자대학교 박사학위 위논문.
- 박재희(1997). 십대의 적극적 부모역할 훈련이 비행청소년 가족의 의사소통과 가족 기능에 미치는 영향. 전남대학교 석사학위논문.
- 박정자(1997). 적극적 부모역할(APT) 훈련이 어머니의 자아존중감과 자녀의 의사소통에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박종성(2009). 적극적 부모역할 훈련이 어머니의 자아 존중감 및 양육태도와 중학생 자녀의 자아존중감에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 박사학위 논문.
- 방희정(2000). 한국사회에서의 부모자녀 관계 특성에 대한 발달심리학적 탐색. **한국심리학회지: 사회문제**, 6(3), 41-65.
- 변창진(1994). **프로그램 개발**. 서울: 흥익출판사.
- 송혜정(2010). 수용전념 집단 프로그램이 폭식장애 경향이 있는 대학생의 분노, 스트레스, 및 폭식 행동에 미치는 효과. 전북대학교 석사학위논문.
- 신숙재(1997). 어머니의 양육 스트레스, 사회적 지원과 부모 효능감이 양육행동에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위논문.
- 신임숙, 조옥귀(2002). 적극적 부모역할 집중훈련이 어머니의 양육태도, 언어통제성 유형 및 자녀가 지각하는 어머니의 양육행동의 변화에 미치는 영향.

- 지역사회상담학회지, 1(1), 145-166.
- 신희천, 최태한(2008). 인지적 정보처리 이론에 기반 한 대학생 진로개발 인지행
동 프로그램과 수용-전념 프로그램의 효과비교. **인문논의**: 22, 51-78.
- 안경자(2005). 역할놀이를 병행한 적극적 부모역할 훈련 프로그램의 효과. 서울
여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안유자(1999). 적극적 부모역할 훈련이 부모의 양육태도와 부모-자녀 의사소통에
미치는 영향. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안지영(2001). 2-3세 자녀를 둔 어머니의 양육신념, 효능감 및 스트레스가 양육
행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 양경이(2005). 적극적 부모역할 훈련이 양육태도 및 자녀의 자아존중감에 미치는
영향. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양수연(2012). 수용-전념 집단프로그램이 우울한 대학생의 심리적 수용, 우울 및
자살생각, 심리적 안녕감에 미치는 효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 염승훈(2008). 분노 수용집단 개발 및 효과 검증: ACT 모델을 중심으로. 아주대
학교 석사학위논문.
- 예서현(2004). 의사소통 훈련 부모교육 프로그램이 부모 효능감 및 부모-자녀 상
호작용에 미치는 효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오화선(2011). 적극적인 부모역할(APNow) 프로그램이 아버지의 양육효능감에
미치는 영향. 창원대학교 석사학위논문.
- 유미라, 손정락(2011). 수용 전념 치료(ACT)가 여대생의 월경 불편감, 월경에 대
한 태도 및 삶의 질에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 16(3),
449-467.
- 유정화(2013). 적극적 부모역할 훈련이 어머니의 회복탄력성 및 부모효능감에 미
치는 효과. 목포대학교 석사학위논문.
- 이경우(1985) **당신도 유능한 부모가 될 수 있다(STEP)**. 서울: 창지사.
- 이기윤(2004). 적극적 부모역할 훈련이 기독교인 부모의 부모역할만족, 양육태도
및 언어통제 유형에 미치는 영향. 평택대학교 석사학위논문.
- 이복순(2004). 자기 존중감 및 의사소통 중심 적극적 부모역할훈련 프로그램의

- 효과: 부모의 자기 존중감과 의사소통 및 우울을 중심으로. 계명대학교 석사학위논문.
- 이상은(2010). 분노수용 프로그램 개발 및 초등학생의 분노표현과 심리적 경직성에 미치는 효과: 수용-전념치료 모델을 중심으로. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이선영(2009). 수용-전념 치료에서 과정 변인이 불안에 미치는 매개효과. 고려대학교 박사학위논문.
- 이영자(2007). 적극적인 부모역할훈련(APT) 프로그램과 부모의 양육태도. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 이영호, 송중용(1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. **한국심리학회지: 임상**, 10(1), 98-113.
- 이정화(2010). 수용전념 집단치료가 알코올 중독 입원자들의 심리적 안녕감과 경험회피 및 인지적 융합에 미치는 효과. 조선대학교 박사학위논문.
- 이지연(2008). 수용-전념 집단 프로그램이 성인 아토피 환자의 생활스트레스, 상태불안 및 피부과적 삶의 질에 미치는 효과. 전북대학교 석사학위 논문.
- 이지희(2010). 아동의 자존감 향상 프로그램의 개발과 효과: 수용 전념 모형을 중심으로. 충남대학교 석사학위논문.
- 이현립, 류현정, 김지혜(2007). MBTI를 활용한 적극적 부모교육 프로그램이 부모의 양육태도와 부모-자녀간의 의사소통에 미치는 효과. **상담학연구**, 8(2), 533-547.
- 이현아(2010). 수용-전념 집단 프로그램이 부모의 문제음주를 경험한 대학생의 자아존중감, 스트레스, 우울 및 수용에 미치는 효과. 전북대학교 석사학위 논문.
- 이형득(1998). **상담의 이론과 실제**. 서울: 중앙적성출판사.
- 임미숙(1998). 적극적 부모역할 훈련이 어머니의 양육태도와 자아존중감에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장성애(2007). 적극적 부모역할훈련 프로그램이 어머니의 양육효능감과 양육 스트레스에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.

- 장현갑, 김교현, 장주영(2005). **삶의 질을 높이는 이완 · 명상법**. 서울: 학지사.
- 정나래(2011). 알코올 의존자들을 위한 수용전념치료(ACT)의 심리적 효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 정영애(2004). 취학 전 자녀를 둔 아버지와 어머니의 양육스트레스. 중앙대학교 석사학위논문.
- 조현아(2011). 수용-전념 집단상담이 저소득층 아동의 대인관계 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 경북대학교 석사학위논문.
- 최유영, 손정락(2011). 수용 전념 치료(ACT)가 부정적인 신체 상을 가진 여대생의 신체 상 존중감, 회피 및 자아존중감에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 16(4), 657-673.
- 최인자(2006). 적극적 부모역할훈련(APT) 집단 프로그램이 부모의 양육태도와 부모자녀 인간관계 및 모-자 상호작용에 미치는 효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 하수진(2012). 적극적 부모역할훈련 프로그램(AP)을 활용한 집단 상담이 보육교사의 직무 스트레스와 자기효능감 및 교사효능감에 미치는 효과. 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한국청소년 정책 연구원(2011). **아동 · 청소년 정신건강 증진을 위한 지원방안 연구. I**. 경제 · 인문사회연구회 협동연구총서.
- 한국청소년상담원(1995). **자녀의 힘을 북돋우는 부모**. 한국청소년상담원.
- 한국청소년상담원(2001). **청소년상담 프로그램 개발론**. 한국청소년상담원.
- 홍경자 역(1995). **현대의 적극적 부모역할 훈련-부모용 지침서**. 서울: 중앙적성 출판사.
- 홍경자, 노안영, 차영희, 최태산 역(2007a). **부모코칭 프로그램: 적극적인 부모역할, Now-부모용 지침서**. 서울: 학지사.
- 홍경자, 노안영, 차영희, 최태산 역(2007b). **부모코칭 프로그램: 적극적인 부모역할, Now-지도자용 지침서**. 서울: 학지사.
- 홍경자 역(2007c). **부모코칭 프로그램: 적극적인 부모역할, Now-DVD**. 서울: 학지사.

- 홍경자(2004). **청소년의 인성교육**. 서울: 학지사.
- 홍경자, 김선남(1987). 사회적 기술 훈련이 사회성과 적응적 향상에 미치는 효과. **전남대학교 학생생활연구**, 19, 55-72.
- 황성욱, 박성현(2010). 수용전념치료(ACT) 프로그램이 중학생의 시험불안에 미치는 효과. **한국동서정신과학회지**: 13(2), 83-95.
- Abidin, R. R. (1990a). Introduction to special issue: The stress of parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19, 298-301.
- Abidin, R. R. (1990b). Parenting Stress Index Short Form. Charlottesville, VA: Pediatric Psychology Press.
- Bach, P., & Hayes, S. C. (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patient: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 1129-1139.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness- and acceptance-based treatment approaches. In R. A. Baer(Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: A clinician's guide*(3-27). San Diego, CA: Elsevier.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55, 83-96.
- Biglan, A. (1989). A contextual approach to the clinical treatment of parental distress. *Support for care-giving families: Enabling positive adaptation to disability*(299-311). Baltimore, MD: Paul H. Brookes.
- Blackledge, J. T. (2004). *Using acceptance and commitment therapy in the support of parents of children diagnosed with autism*. University of Nevada, Reno. Doctoral Dissertation.

- Block, J. A. (2002). *Acceptance or change of private experiences: A comparative analysis in college students with public speaking anxiety*. University at Albany, State University of New York. Doctoral Dissertation.
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2000). Outcomes and mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management intervention. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*, 156-163.
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology, 88*(6), 1057-1067.
- Breuer, J., & Freud, S. (1996). *Studies on hysteria*. New York: Avon.
- Carrascosco, F. J. (2000). Acceptance and commitment therapy in panic disorder with agoraphobia: A case study. *Psychology in Spain, 4*, 120-128.
- Childre, D., & Martin, H. (2000). *The heartmath solution*. New York: Harper Collins Publishers.
- Ciarrochi, J. V., & Bailey, A. (2008). *A CBT practitioner's guide to ACT*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.(인경 스님, 김수인(2011). **인지행동치료와의 통합을 위한 수용전념치료(ACT) 임상 가이드**. 서울: 명상상담연구원)
- Coyne, L. W., & Wilson, K. G. (2004). The role of cognitive fusion in impaired parenting: An RFT analysis. *International Journal of Psychological Therapy, 4*, 469-486.
- Crnic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stress with young children. *Child Development, 52*, 857-865.
- Dreikurs, R. (1961). The Adlerian approach to therapy. In M. I. Stein (Ed.), *Contemporary psychotherapies* (pp. 80-94). Glencoe, IL: The Free Press.

- Dreikurs, R., & Grey, L. (1968). *Logical consequences*. New York: Meredith.
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 34*, 779-791.
- Eifert, G. H. & Heffner, M. (2003). The effects of acceptance versus control context on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 34*, 293-312.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer.
- Feldner, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H. & Spira, A. P. (2003). Emotional avoidance: An experimental tests of individual differences and response suppression during biological challenge. *Behavior Research and Therapy, 41*, 403-411.
- Folke F., & Parling, T. (2004). *Acceptance and Commitment Therapy ingroup format for individuals who are unemployed and on sick leave suffering from depression: A randomized controlled trial*. Unpublished thesis. University of Uppsala. Uppsala, Sweden.
- Gibaud-Wallston, J., & Wanderrsmann, L. P. (1978). Development and utility of the parental sense of competence scale. *Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Toronto*.
- Gifford, E. V., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Antonuccio, D. O., Piasecki, M. M., Rasmussen-Hall, M. L., & Palm, K. M. (2004). Acceptance theory-based treatment for smoking cessation: An initial trial of Acceptance and Commitment Therapy. *Behavior Therapy, 35*, 689-705.
- Ginott, H. G. (1965). *Between parent and child*. New York: Macmillan.
- Goldfried, M. R. (2003). Cognitive Behavior Therapy: Reflections on the evaluation of a therapeutic orientation. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 53-69.

- Gordon, T. (1975). *Parent effectiveness training*. New York: New American Library.
- Greco, L. A., & Eifert, G. H. (2004). Treating parent-adolescent conflict: Is acceptance the missing link for an integrative family therapy? *Cognitive Behavioral Practice, 11*, 305-314.
- Greco, L. A., Blackledge, J. T., Coyne, L. W., & Ehrenreich, J. (2005). Integrating acceptance and mindfulness into treatments for child and adolescent anxiety disorders: Acceptance and commitment therapy as an example. In S. M. Orsillo & L. Roemer(Eds.) *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 301-322). New York: Springer Science.
- Greco, L. A., Blomquist, K. K., Acra, S., & Mouton, D. (2008). *Acceptance and commitment therapy for adolescents with functional abdominal pain: Results of a pilot investigation*. Manuscript submitted for publication.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation process: Implication for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 224-237.
- Harvey, A. G. (2003). The attempted suppression of presleep cognitive activity in insomnia. *Cognitive Therapy & Research, 27*(6), 593-602.
- Hayes, S. C. (1989). *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control*. New York, Plenum Press.
- Hayes, S. C., & Greco, L. A. (2008). *Acceptance & mindfulness treatments for children & adolescents*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., & Pankey, J. (2003). Acceptance. In W. O' Donahue, J. E. Fisher, & S. C. Hayes(eds), *Cognitive Behavior Therapy: Applying Empirically supported techniques in your practice*. John Eiley & Sons, Inc.

- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind & into your life: The New acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications(문현미, 민병배(2010). *마음속에서 빠져나와 삶속으로 들어가라*. 서울: 학지사).
- Hayes, S. C., & Stosahl, K. D. (Eds.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer-Verlag.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M.(2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., & Walser, R. D. (2008). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.(최영희, 유은승, 최지환 (2012). *수용전념 치료 배우기*. 서울: 학지사)
- Hayes, S. C., Stosahl, K. D., & Wilson. K. J.(1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, *44*(1),1-25.
- Hayes, S. C., Masuda, A., Bisette, R. T., Luoma, J. B., & Guerrero, L. F. (2004). DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies? *Behavior Therapy*, *35*, 35-54.
- Hayes, S. C., Wilson. K. J., Gifford. E. V., Follette, V. M., & Stosahl, K.(1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*, 1152-1168.
- Hayes, S. C., Wilson. K. J., Gifford. E. V., Bisette, R., Piasecki, M., Batten, S. V., Byrd, M., & Gregg, J. (2004). A randomized controlled trial of

- twelve-step facilitation and acceptance and commitment therapy with polysubstance abusing methadone maintained opiate addicts. *Behavior Therapy*, 35, 667-688.
- Heffner, M., Sperry, J., Eifert, G. H. & Detweiler, M. (2002). Acceptance and commitment therapy in the treatment of an adolescent female with anorexia nervosa: A case example. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 232-236.
- Jacobson & Christensen (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. New York, NY: Norton.
- James, J. W., Marc, G. B., & David. R. (2009). Predicting Individual Differences in Mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attention control. *Personality and Individual Differences*, 46, 94-99.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditations: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990, 2004). *Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress pain and illness*. New York: Bantam Doubleday Dell(장현갑, 김교현, 장주영 (2005). *마음챙김 명상과 자기치유 상, 하*. 서울: 학지사).
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Where you go, There you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kwon, S. M. (1992). Differential roles of dysfunctional attitudes and automatic thought in depression: An integrated model of depression. University of Queensland, Australia. Doctoral Dissertation
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress process and depressive symptomatology. *The Journal of Abnormal Social Psychology*, 95,

102-113.

- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist, 40*, 770-779.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P.(2004). Cognitive confusion and self-relevant negative thought: Examining the impact of ninety years old technique. *Behavior Research & Therapy, 42*, 477-485.
- Melbourne Academic Mindfulness Interest Group. (2006). Mindfulness-based Psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 40*, 285-294.
- Moore, D., Wilson, K. G., Wilson, D. M., Murrell, A. R., Roberts, M., Merwin, R., et al.(2003). *Treating at risk youth with an in-school acceptance and commitment training program*. Paper presented at the meeting of the Association for Behavior Analysis, San Francisco, CA.
- Murata, J. (1994). Family stress, social support, violence, and son's behavior. *Western Journal of Nursing Research, 16*, 154-168.
- Murrell, A. R., & Scherbath, A. J.(2006). State of the research and literature address: ACT with children, adolescents, and parents. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 2*, 531-543.
- Murrell, A. R., Coyne, L. W., & Wilson, K. G. (2004). ACT with children, adolescents, and their parents. In S. C. Hayes & K. D. Strosahl(Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 249-273). New York: Springer.
- Novaco, R. W. (1994). Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered. In J., Monahan, & H. J Steadman, (Eds.), *Violence and mental disorder*. Chicago, IL: The University of Chicago

- Press.
- Paul, P. H., Marx, B. P., & Orsillo, S. M. (1999). Acceptance-based psychotherapy in the treatment of an adjusted exhibitionist: A case example. *Behavior Therapy, 30*, 149-162.
- Popkin, M. H. (1983). *Active Parenting Today*. Atlanta, GA: Active Parenting Publisher.
- Popkin, M. H. (2002). *Active Parenting Now*. Atlanta, GA: Active Parenting Publisher.
- Popkin, M. H. (2002). *Active Parenting Now: Leader's Guide*. Atlanta, GA: Active Parenting Publisher. (홍경자, 노안영, 차영희, 최태산 공역 (2007). 부모코칭 프로그램 적극적인 부모역할 Now, 지도자용 지침서. 서울: 학지사)
- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & McQuaid, J. R. (2004). The effects of Mindfulness meditation on cognitive process and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research, 28*, 433-455.
- Roemer, L., & Orsillo, S. (2002). Expanding our conceptualization of treatment for generalized anxiety disorder: integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9*, 54-68.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Sarason, I. G., Johnson, J. H., & Siegel, J. M. (1978). Assessing the impact of the life changes: Developmental of the life experiences survey. *Journal of Consulting Psychology, 46*, 932-946.
- Segal, Z. V., Williams, J. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford.(이우경, 조선미, 황대연 (2006). 마음챙김 명상에 기초한 인지치료: 우울증 재발방지를 위한 새로운 치료법. 서울: 학지사).

- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Fisher, B. C., Wahler, R. G., McAleavey, K., et al. (2006). Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 14*, 169-177.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(4), 615-623.
- Titchner, E. B. (1916). *A text book of psychology*. New York: Macmillan.
- Wegner, D. M., Schneider, D., Carter, S., & White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(1), 5-13.
- Wicksell, R. K., Dahl, J., Magnusson, B., & Olsson, G. L. (2005). Using acceptance and commitment therapy in the rehabilitation of an adolescent female with chronic pain: A case example. *Cognitive and Behavioral Practice, 12*, 415-423.
- Zettle, R. D. (2003). Acceptance and commitment therapy (ACT) versus systematic desensitization in treatment of mathematics anxiety. *The Psychological Record, 53*, 197-215.
- Zettle, R. D., & Hayes, S. C. (1986). Dysfunctional control by client verbal behavior: The context of reason giving. *The Analysis of Verbal Behavior, 4*, 30-38.
- Zettle, R. D., & Hayes, S. C. (1987). Component and process analysis of cognitive therapy. *Psychology Reports, 61*(3), 939-953.
- Zettle, R. D., & Rains, J. (1989). Group cognitive and contextual therapies in treatment of depression. *Journal of Clinical Psychology, 45*(3), 438-445.

ABSTRACT

Development of the Integrated Parenting Program with an Acceptance
& Commitment Therapy and Verification of Its Effects.

Yoojung Kim

Department of Psychology

The Graduate School, Sungshin Women's University

This study was conducted to develop the integrated parenting program with an Acceptance and Commitment Therapy for parents who have school age children and to investigate its effects through comparison with an Active Parenting, Now Program(AP). Specifically, the purpose of this study is to verify the effects of the Integrated Parenting Program with an Acceptance and Commitment Therapy(IPP with ACT) on the parents' level of parent-efficacy, parenting stress, acceptance-action, depression, anxiety and anger.

For this study's purpose, the research questions and hypotheses were as follows:

First, does the IPP with ACT increase the parents' level of acceptance-action?

Second, does the IPP with ACT decrease the parents' level of depression, anxiety and anger?

Third, does the IPP with ACT decrease the parents' level of parenting stress and increase the parents' level of parent-efficacy?

Fourth, does the effect of the IPP with ACT remain effective at the follow-up assessment?

The participants were mothers in S city and G province who have school age children. Total of 60 mothers who have scored above 90 in Parenting Stress Index/ SF were selected. Out of 60 mothers, 20 were randomly assigned to the IPP with ACT(experimental group I), 20 in AP(experimental group II) and 20 in the control group(no treatment group). The experimental group I received 8 sessions(180 minutes per session) of the IPP with ACT, which was developed by the researcher. The experimental group II received 8 sessions(180 minutes per session) of AP. No treatment was given to the control group.

In order to measure the effects of the study, Parenting Sense of Competence, Parenting Stress Index/SF, Beck Depression Inventory: BDI, Beck Anxiety Inventory: BAI, Novaco Anger Scale and Acceptance & Action Questionnaire-16: AAQ-16 were administered. The pre-post and follow-up test were conducted by the researcher. The test results were analyzed to determine homogeneity of three groups(experimental group I, experimental group II and control group) on Parenting Sense of Competence, Parenting Stress Index/SF, Beck Depression Inventory: BDI, Beck Anxiety Inventory: BAI, Novaco Anger Scale and Acceptance & Action Questionnaire-16: AAQ-16. Also, the test results were analyzed to verify differences between the three groups as well as test phase(pre, post and follow-up test) by the repeated-measure ANOVA.

The results are as follows:

First, parents' level of acceptance-action in experimental group I

(IPP with ACT) significantly increased compared to the level of the experimental group II (AP) and the control group.

Second, the IPP with ACT in this study turned out to be effective in decreasing parents' level of depression, anxiety and anger. Especially, the IPP with ACT was more effective in decreasing parents' level of depression. However, AP was more effective in decreasing parents' level of anxiety and anger.

Third, the IPP with ACT had a positive impact in decreasing parenting stress and enhancing parent-efficacy. In the meantime, AP turned out to be more effective in decreasing parenting stress and increasing parent-efficacy than IPP with ACT.

Fourth, the effects of the IPP with ACT were maintained at the follow-up assesment.

The significance of this study is integrating ACT with parenting program and verifying its effects. It is expected that this study would provide useful sources to develop various integrated ACT programs. Furthermore, this study will bring the expansion and activation of ACT. Finally, the limitations of this study were discussed and several suggestions were made for future research and parent education practices.

Key words: Acceptance and Commitment Therapy, Active Parenting, Now Program, the integrated parenting program

- 부 록 -

<부록1> 예비 ACT 프로그램 참여 소감문

<부록2> 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램 회기별 활동내용

<부록3> 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 훈련 프로그램 회기별
활동내용

<부록4> 부모용 설문지

<부록5> 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램 소감문

<부록6> 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 훈련 프로그램 소감문

<부록 1> 예비 ACT 프로그램 참여 소감문

참여 어머니	참여 소감 내용
1	<p>-아이만이 문제라고 생각했는데 내가 어떻게 아이를 대하는 지가 더 중요하다고 느꼈다.</p> <p>-하루에 5분이라도 마음챙김 명상을 하니 마음이 한결 여유가 생긴다.</p> <p>-처음에는 잘 할 수 있을까 기대 반 의심 반이었는데 끝나고 나니 조금 안심이 된다. 아직 자신이 없지만 틈틈이 연습하면 ACT를 잘 실행할 수 있을 것 같다.</p>
2	<p>-내가 나를 바라보고 관찰하는 연습이 정말 신기하였다.</p> <p>-나만 힘들고 어떻게 할 지 몰라 고통스러운 것이 아니라는 것을 알았다. 다른 엄마들의 경험이 도움이 되었다.</p>
3	<p>-유익한 프로그램인 것 같다.</p> <p>-아직은 서툴러 머릿속에만 남아 있다. 이제 아이들과 실제로 어떻게 배운 것을 가지고 잘 활용하는가가 문제이다. 조금 어렵지만 새로운 경험이다.</p> <p>-내가 정말 부정적으로 나를 평가하고 있다는 것을 새삼 깨달았다.</p>
4	<p>-내 개인적 이야기를 하기가 두려웠는데 하고나니 후련하기도 했다.</p> <p>-어떻게든 문제가 생기면 도망가려 했는데 기꺼이 경험하라는 선생님의 말에 용기를 내서 담담히 느껴보려 했다. 어려웠지만 그런대로 지나갔다.</p> <p>-아이에게 반응을 즉각적으로 하기보다는 나의 반응을 먼저 살피려고 노력하게 되었다.</p> <p>-시냇물에 내 생각을 흘러 보내는 상상을 가끔 한다. 그러면 생각이 가벼워진다.</p>
5	<p>-설거지를 할 때 샤워를 할 때 온전히 현재에 머무르려고 한다. 이제 커피를 마셔도 그 맛과 향을 천천히 음미하면서 마신다. 색다르고 좋다.</p> <p>-내가 인생에서 소중하게 생각하는 가치가 무엇인지 잊고 살았다. 여기 와서 다시 생각하고 마음에 새기게 되어 너무나 좋았다.</p> <p>-짧은 집중 훈련을 하고 난 후 마치 온천에서 사우나를 갔다 온 느낌이었다.</p> <p>-혼자서 하기에는 조금 어려울 것 같다.</p>
6	<p>-내가 얼마나 말로 더 상황을 힘들게 하는지 알았다.</p> <p>-아직 일어나지 않은 미래까지도 불안해하고 있다는 것을 깨달았다.</p> <p>-아이와의 상황에서 한 발짝 떨어져 바라보려고 의식적으로 노력하고 있다. 그런데 쉽지는 않다. 내 감정도 있는 그대로 바라보려고 한다. 잘 연습이 되어 어떤 상황에도 마음을 다스리는 내가 되고 싶다.</p>

7	<p>-매일 작성하는 과제가 도움이 많이 되었다.</p> <p>-블루베리를 천천히 그 맛을 음미하며 먹을 때 정말 신기하게 여러 가지 맛이 느껴졌다.</p> <p>-나의 가치를 향해서 해야 할 일들을 많이 놓치고 살았다는 생각이 든다.</p> <p>-비문을 상상하고 적으니 정말 가족들이 소중한고 내 인생에서 무엇이 소중한지 다시 알게 되었다.</p> <p>-조금 어려운 말도 있었지만 다시 들으면 확실히 질 것 같다.</p> <p>-아이들이 문제라고 생각했는데 나의 대응하는 방식에 문제라는 생각이 들어 나를 돌아보게 되었다.</p>
8	<p>-스트레스가 생기고 우울하면 안 된다는 생각에 사로잡혀 있었다. 그래서 자꾸 무엇을 해결해 보려고 했다. 이제는 있는 그대로 기꺼이 경험해 보고 싶다. 아직도 불안하지만 잘 할 수 있을 거라고 믿는다.</p> <p>-짧은 집중훈련을 하고 나니 온몸이 두드려 맞은 것 같은 통증이 느껴졌다. 내 감각에 더 집중하고 살아야겠다는 생각을 하였다.</p>

<부록2> 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램 회기별 활동내용

1회기			
회기 목표	-프로그램의 목적 및 내용을 이해한다. -집단원 간의 친밀감을 형성한다. -심리적 안녕의 장애물을 확인한다. -사전 검사를 실시한다.		
준비물	명찰, 사인펜, 강의 유인물, 사전 검사지	소요시간	180분
활동 내용	<p>I. 도입: 프로그램에 대한 오리엔테이션(70분)</p> 1. 리더와 프로그램 소개하기(15분) -리더, 프로그램의 목적, 횟수, 소요시간, 진행 구성 소개하기 2. 사전 검사 실시(30분) -프로그램의 효과성 증증을 위한 사전 검사 실시하기 3. 집단 규칙 정하기(15분) -집단 프로그램에서 서로 지켜야할 규칙을 정하고 서약서 쓰기 4. 휴식 시간(10분) <p>II. 전개: 주요 활동(90분)</p> 1. 친밀감 형성하기(40분) -자기 소개하기 2. 심리적 안녕의 장애물과 양육 스트레스 원을 찾고 나누기(40분) -심리적 안녕이나 삶의 질을 방해하는 장애물 찾기 -자녀를 양육하며 생겨나는 스트레스 원을 확인하기 3. 부모교육의 중요성 및 필요성 강의하기(10분) -부모교육의 필요성에 대한 강의 듣기 <p>III. 마무리(20분)</p> 1. 각자 프로그램에 대한 소감 나누기(20분) 2. 과제물 내용 안내하기		
과제	-매일 경험일지 작성하기 -양육 가치관 정하기		

2학기			
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> -통제의제와 경험회피가 가져오는 심리적 고통에 대해 배운다. -잘 느끼기 연습을 통하여 기꺼이 경험하기를 이해하고 연습한다. -부모역할의 유형을 배우고 적극적인 부모역할을 소개한다. -자녀에게 선택권을 주는 방법을 습득한다. 		
준비물	강의 유인물, DVD	소요시간	180분
활동 내용	<p>I. 도입: 지난 회기 과제 점검(20분)</p> <p>1. 과제 적용과 연습에 대한 피드백 나누기(20분)</p> <p>II. 전개: 주요 활동(140분)</p> <p>1. 생각 안하기 게임(10분) -의도적 통제가 비효과적이라는 것을 자각하기 위한 생각 안하기 게임하기</p> <p>2. 짧은 집중훈련 및 잘 느끼기 연습하기(30분) -지금-여기의 순간에 초점을 맞추는 짧은 집중훈련 연습하기</p> <p>3. 기꺼이 경험하기 교육 및 토론하기(20분) -경험을 회피하지 않고 기꺼이 경험하기에 대하여 배우고 이에 대한 서로의 생각을 나누기</p> <p>4. 휴식 시간(15분)</p> <p>5. 부모역할의 유형DVD 시청하기(20분) -전제형, 자유방임형, 민주형 부모역할 유형을 살펴보고 배우기</p> <p>6. 적극적 부모에 대한 강의 및 토론(15분)</p> <p>7. 선택권 주기 연습하기(30분) -자녀에게 선택권을 주는 방법을 역할연기로 연습하기</p> <p>III. 마무리(20분)</p> <p>1. 각자 프로그램에 대한 소감 나누기(20분)</p> <p>2. 가족 화목활동 소개하기</p>		
과제	<ul style="list-style-type: none"> -매일 기꺼이 경험하기 일지 작성하기 -선택권 주기 적용 		

3회기			
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> -마음(mind)의 작용과 인지적 탈융합의 개념을 배우고 이해한다. -평가와 기술을 구분하게 된다. -자녀와의 의사소통 시 일어나는 문제점을 확인한다. -적극적인 의사소통 기술을 배우고 익힌다. 		
준비물	강의 유인물, DVD	소요시간	180분
활동 내용	<p>I. 도입: 지난 회기 과제 점검(20분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 매일 기꺼이 경험하기 일지 과제에 대한 피드백 나누기(10분) 2. 자녀에게 선택권 주기 과제에 대한 피드백 나누기(10분) <p>II. 전개: 주요 활동(140분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 짧은 집중훈련(10분) 2. 마음(mind)의 작용과 인지적 탈융합에 대한 강의(15분) 3. 평가와 기술 구분하기(30분) <ul style="list-style-type: none"> -평가와 기술을 구분하는 활동지 작성하기 -자기 개념 기록지 작성하기 4. ‘우유’ 단어 소리 내어 말하기 활동(10분) 5. 휴식 시간(15분) 6. 자녀와의 의사소통 시 일어나는 문제점 찾기(30분) <ul style="list-style-type: none"> - 혼합 메시지와 의사소통의 걸림돌에 대한 DVD 시청 및 토론 7. 적극적인 의사소통 기술 연습하기(30분) <ul style="list-style-type: none"> -적극적인 의사소통 기술 파트너와 역할연습 하기 <p>III. 마무리(20분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 각자 프로그램에 대한 소감 나누기(20분) 2. 마음챙김 알아차림 소개하기 		
과제	<ul style="list-style-type: none"> -매일 기꺼이 경험하기 일지 작성하기 -적극적인 의사소통 기술 자녀에게 적용하기 		

4회기			
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> -지금-현재에 일어나는 경험에 집중할 수 있게 된다. -마음챙김 먹기 명상을 배우고 연습한다. -책임감을 자녀에게 길러줄 수 있다. -논리적 결과를 배우고 훈련한다. 		
준비물	강의 유인물, DVD, 블루베리, 건포도	소요시간	180분
활동 내용	<p>I. 도입: 지난 회기 과제 점검(20분)</p> <p>1. 매일 기꺼이 경험하기 일지 과제에 대한 피드백 나누기(10분)</p> <p>2. 적극적인 의사소통 기술적용 과제에 대한 피드백 나누기(10분)</p> <p>II. 전개: 주요 활동(140분)</p> <p>1. 짧은 집중훈련(10분)</p> <p>2. 몰화기법 모델링과 연습하기(30분)</p> <p>-현재의 감정을 알아차리는 몰화기법 연습하기</p> <p>3. 블루베리, 건포도 먹기 명상훈련(30분)</p> <p>-현재의 경험에 접촉하는 마음챙김 먹기 명상훈련 연습하기</p> <p>4. 휴식 시간(15분)</p> <p>6. 책임감이란?(20분)</p> <p>- 책임감에 대한 강의와 토론하기</p> <p>7. 논리적 결과 배우고 연습하기(35분)</p> <p>-새로운 훈육방법인 논리적 결과 배우고 DVD 시청하기</p> <p>-논리적 결과를 파트너와 역할연습 하기</p> <p>III. 마무리(20분)</p> <p>1. 각자 프로그램에 대한 소감 나누기(20분)</p> <p>2. 마음챙김 연습일지 소개하기</p>		
과제	<ul style="list-style-type: none"> -마음챙김 연습일지: 알아차리며 활동하기 연습일지 작성하기 -논리적 결과 자녀에게 적용하기 		

5회기			
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> - 맥락으로서의 자기를 알아차리고 개념화된 자기의 융합에서 벗어난다. - 생각과 감정을 관찰하는 관찰자기를 배우고 연습한다. - 자녀 행동의 4가지 목적을 구분하고 배운다. - 느슨한 대결(FLAC) 기술을 습득한다. 		
준비물	강의 유인물, DVD, 장기관	소요시간	180분
활동 내용	<p>I. 도입: 지난 회기 과제 점검(20분)</p> <p>1. 마음챙김 연습일지 과제에 대한 피드백 나누기(10분)</p> <p>2. 자녀에게 논리적 결과 적용하기 과제에 대한 피드백 나누기(10분)</p> <p>II. 전개: 주요 활동(140분)</p> <p>1. 짧은 집중훈련(10분)</p> <p>2. 장기관 비유 강의와 토론하기(20분)</p> <p>3. 관찰언어 활동지 작성하기(20분)</p> <p>- 생각을 생각으로 감정을 감정으로 바라보는 연습하기</p> <p>4. 나뭇잎 명상 훈련(20분)</p> <p>- 관찰자가 되어보는 연습하기</p> <p>5. 휴식 시간(15분)</p> <p>6. 자녀 행동의 네 가지 목적 이해하기(30분)</p> <p>- 자녀행동의 네 가지 목적에 대한 DVD 시청 및 토론</p> <p>7. 느슨한 대결(FLAC) 배우고 익히기(25분)</p> <p>- 자녀와의 힘겨루기를 피하는 느슨한 대결 파트너와 역할연습 하기</p> <p>III. 마무리(20분)</p> <p>1. 각자 프로그램에 대한 소감 나누기(20분)</p> <p>2. 삶의 우선순위와 가치에 대하여 소개하기</p>		
과제	<ul style="list-style-type: none"> - 맥락으로서의 자기 발견하는 연습하기 - 자녀의 행동목적 알아차리는 연습하기 		

6회기			
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> -행동으로서의 가치부여하기 개념을 배우고 이해한다. -가치를 명료화하는 연습을 한다. -용기와 자기존중감의 개념과 중요성을 이해한다. -자녀를 격려하는 기술과 아가BANK 방법을 습득한다. 		
준비물	강의 유인물, DVD, 편지지	소요시간	180분
활동 내용	<p>I. 도입: 지난 회기 과제 점검 (20분)</p> <p>1. 맥락으로서의 자기 발견하는 연습하기에 대한 피드백 나누기(10분)</p> <p>2. 자녀의 행동목적 알아차리는 과제에 대한 피드백 나누기(10분)</p> <p>II. 전개: 주요 활동(140분)</p> <p>1. 짧은 집중훈련(10분)</p> <p>2. 비문 상상하고 적기 활동(20분)</p> <p>3. 텃밭 가꾸기와 스키타기 비유 강의 및 토론하기(10분)</p> <p>4. 가치 평가지 기록 및 목표 행동과 장애물 확인하기(30분)</p> <p>-주요한 삶의 영역에서 가치를 명료화하는 연습하기.</p> <p>-목표 행동과 장애물을 확인하고 찾기.</p> <p>5. 휴식 시간(15분)</p> <p>6. 용기, 자기존중감에 대한 개념 이해 및 토론하기(15분)</p> <p>7. 아가 BANK 방법 익히기(25분)</p> <p>-자녀를 격려하는 아가 BANK 방법 파트너와 역할연습 하기</p> <p>8. 격려 편지쓰기(15분)</p> <p>-자녀를 격려하는 편지 쓰기</p> <p>III. 마무리 (20분)</p> <p>1. 각자 프로그램에 대한 소감 나누기(20분)</p> <p>2. ACT 공식 소개하기</p>		
과제	<ul style="list-style-type: none"> -목표를 이룰 수 있는 행동계획 작성하기 -격려 편지 전달하기 		

7회기			
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> -가치에 따르는 행동을 선택하고 전념하게 된다. -ACT 공식을 배우고 익힌다. -가족모임을 진행하는 방법을 배우고 익힌다. -예방적인 요소를 개발하는 방법을 알아본다. 		
준비물	강의 유인물, DVD, ACT와 FEAR 공식카드	소요시간	180분
활동 내용	<p>I. 도입: 지난 회기 과제 점검(20분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 맥락으로서의 자기 발견하는 연습하기에 대한 피드백 나누기(10분) 2. 격려편지 전달하기 과제에 대한 피드백 나누기(10분) <p>II. 전개: 주요 활동(140분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 짧은 집중훈련(10분) 2. 버스운전사와 승객, 거지 환영하기 비유 소개하고 토론하기(10분) -생각과 감정을 수용하고 기꺼이 경험하면서 가치에 따르는 행동을 선택하는 것에 대하여 토론하기 3. 가치 부여하기와 행동 활성화하기(15분) 4. ACT와 FEAR 공식 교육하기(35분) -하루를 시작하는 STOP 공식 배우고 익히기 -ACT의 핵심을 담은 ACT와 FEAR 공식 배우고 연습하기 5. 휴식 시간(15분) 6. 가족모임의 중요성 대한 강의 및 토론하기(15분) 7. 가족모임 진행요령 익히고 연습하기(30분) -가족모임을 진행하는 요령 DVD 시청하고 역할연습하기 8. 예방적인 요소를 개발하기 위한 방법 토론하기(10분) <p>III. 마무리(20분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 각자 프로그램에 대한 소감 나누기(20분) 2. 문제 예방적 대화 소개하기 		
과제	<ul style="list-style-type: none"> -ACT와 FEAR 공식 적용하기 -가족모임 진행하기 		

8회기			
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> -전체 프로그램의 내용과 기법을 정리한다. -각 구성원의 소감을 나눈다. -ACT를 삶 속에 적용할 수 있다. -사후 검사를 실시한다. 		
준비물	강의 유인물, 사후 검사지, 수료증	소요시간	180분
활동 내용	<p>I. 도입: 지난 회기 과제 점검(20분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ACT와 FEAR 공식 적용하는 과제에 대한 피드백 나누기(10분) 2. 가족모임 진행하기 과제에 대한 피드백 나누기(10분) <p>II. 전개: 주요 활동(140분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 짧은 집중훈련(10분) 2. 사후 검사 실시하기(30분) 3. 전체 프로그램 내용과 기술에 대한 정리(20분) <p>-지금까지 배운 내용과 기술에 대한 강의 듣기</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 프로그램에 대한 소감 나누기(60분) <p>-각 집단원의 개인적 소감 나누기</p> <p>-그동안 변화된 부분 토론하고 나누기</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 휴식 시간(20분) <p>III. 마무리(20분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 수료증 수여하기 2. 프로그램 종결하기 		
공지	<ul style="list-style-type: none"> -추후 회기 소개하기 -추후 검사 실시 공지하기 		

**<부록3> 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할 프로그램 회기별
활동내용**

1회기			
회기 목표	-프로그램의 목적 및 내용을 이해한다. -집단원 간의 친밀감을 형성한다. -부모교육의 필요성을 이해하고 부모역할의 유형을 살펴본다. -사전 검사를 실시한다.		
준비물	명찰, 사인펜, 강의 유인물, 사전 검사지	소요시간	180분
활동 내용	<p>I. 도입: 프로그램에 대한 오리엔테이션(70분)</p> 1. 리더와 프로그램 소개하기(15분) -리더, 프로그램의 목적, 횟수, 소요시간, 진행 구성 소개하기 2. 사전 검사 실시(30분) -프로그램의 효과성 검증에 위한 사전 검사 실시하기 3. 집단 규칙 정하기(15분) -집단 프로그램에서 서로 지켜야할 규칙을 정하고 서약서 쓰기 4. 휴식 시간(10분) <p>II. 전개: 주요 활동(90분)</p> 1. 친밀감 형성하기(40분) -자기 소개하기 2. 양육 스트레스 원인을 찾고 나누기(30분) -자녀를 양육하면서 느끼는 애로점 나누기 -자녀를 양육하며 생겨나는 스트레스 원인을 확인하기 3. 부모교육의 중요성 및 필요성 강의하기(20분) -부모교육의 필요성에 대한 강의 듣기 <p>III. 마무리(20분)</p> 1. 각자 프로그램에 대한 소감 나누기(20분) 2. 과제물 내용 안내하기		
과제	-품성 덕목 정하기 -양육 가치관 정하기		

2회기			
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> -부모역할의 유형을 배우고 구분 한다. -적극적인 부모에 대하여 배우고 이해한다. -자녀에게 선택권을 주는 방법을 습득한다. -가족화목활동을 소개한다. 		
준비물	교재, 강의 유인물, DVD	소요시간	180분
활동 내용	<p>I. 도입: 지난 회기 과제 점검(20분)</p> <p>1. 과제 적용과 연습에 대한 피드백 나누기(20분) -양육 가치관에 대하여 이야기 나누기</p> <p>II. 전개: 주요 활동(140분)</p> <p>1. 부모역할의 유형 DVD 시청하기(40분) -전제형, 자유방임형, 민주형 부모역할 구분하고 배우기 -각 부모역할 유형 역할연기로 시연하기</p> <p>2. 적극적인 부모란? 강의 및 토론하기(20분) -적극적인 부모, 민주적인 부모에 대한 강의 듣기 및 토론하기</p> <p>3. 선택권 주기 연습하기(30분) -자녀에게 선택권을 주는 방법 배우고 역할연습하기</p> <p>4. 휴식 시간(20분)</p> <p>5. 가족화목활동 소개하기(30분) -매주 가정에서 자녀와 할 수 있는 가족화목활동 소개하기</p> <p>III. 마무리(20분)</p> <p>1. 각자 프로그램에 대한 소감 나누기(20분)</p>		
과제	<ul style="list-style-type: none"> -선택권 주기 적용 -가족화목활동 적용하기 		

3회기			
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> -문제 다루기 모형을 이해한다. -의사소통 패턴을 확인하고 문제점을 찾아본다. -혼합메시지와 의사소통의 걸림돌에 대하여 배운다. -적극적인 의사소통 기술을 훈련한다. 		
준비물	교재, 강의 유인물, DVD	소요시간	180분
활동 내용	<p>I. 도입: 지난 회기 과제 점검 (20분)</p> <p>1. 선택된 주기와 가족화목활동 과제적용에 대한 피드백 나누기(20분)</p> <p>II. 전개: 주요 활동(140분)</p> <p>1. 문제 다루기 모형 강의 및 토론하기(40분)</p> <ul style="list-style-type: none"> -문제점이 안고 있는 매력 찾기 -문제의 소유주 가려내기 활동 <p>2. 의사소통 시 생겨나는 문제점 찾기(40분)</p> <ul style="list-style-type: none"> -의사소통 패턴 확인하기 -혼합 메시지와 의사소통의 걸림돌 DVD 시청하고 토론하기 <p>3. 휴식 시간(20분)</p> <p>4. 적극적인 의사소통 기술 배우기(40분)</p> <ul style="list-style-type: none"> -적극적인 의사소통 기술 배우고 역할연습하기 -감정 단어 활동지 <p>III. 마무리(20분)</p> <p>1. 각자 프로그램에 대한 소감 나누기(20분)</p> <p>2. 보상과 처벌 소개하기</p>		
과제	<ul style="list-style-type: none"> -문제의 소유주 가려내는 연습하기 -적극적인 의사소통 기술 자녀에게 적용하기 		

4회기			
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> -책임감의 개념에 대하여 알아본다. -생각하기-느끼기-행동하기 회로를 배우고 이해한다. -나-전달법 대화 기술을 배우고 연습한다. -논리적 결과 훈육방법을 습득한다. 		
준비물	교재, 강의 유인물, DVD	소요시간	180분
활동 내용	<p>I. 도입: 지난 회기 과제 점검(20분)</p> <p>1. 문제의 소유주 가려내기와 적극적인 의사소통 과제적용에 대한 피드백 나누기(20분)</p> <p>II. 전개: 주요 활동(140분)</p> <p>1. 책임감에 대한 강의 및 토론하기(20분) -책임감이란? 정의 살펴보고 토론하기</p> <p>2. 생각하기-느끼기-행동하기 회로 배우기(20분) -생각하기-느끼기-행동하기 회로 DVD 시청하고 토론하기 -성공회로와 실패회로 배우기</p> <p>3. 정중한 요청, 나-전달법, 단호하게 지시하기 배우고 연습하기(40분) -나-전달법 파트너와 역할연습하고 익히기</p> <p>4. 휴식 시간(20분)</p> <p>5. 논리적 결과 훈육 방법 습득하기(40분) -치벌과 보상에 대한 강의 듣기 -논리적 결과 방법 파트너와 역할연습하기</p> <p>III. 마무리(20분)</p> <p>1. 각자 프로그램에 대한 소감 나누기(20분)</p> <p>2. 자녀 발달 이론 소개하기</p>		
과제	<ul style="list-style-type: none"> -나-전달법 자녀에게 적용하기 -논리적 결과 기술 자녀에게 적용하기 		

5회기			
회기 목표	-아동발달 과정 이론을 이해한다. -자녀 행동의 네 가지 목적을 구분하고 배운다. -느슨한 대결(FLAC) 기술을 습득한다. -분노 조절방법을 배우고 연습한다.		
준비물	교재, 강의 유인물, DVD	소요시간	180분
활동 내용	<p>I. 도입: 지난 회기 과제 점검(20분)</p> <p>1. 나-전달법과 논리적 결과 과제적용에 대한 피드백 나누기(20분)</p> <p>II. 전개: 주요 활동(140분)</p> <p>1. 아동발달 및 성격형성 요인, 가족구도의 이론에 대한 강의(20분) -아동발달 과정과 성격형성 요인 이론 강의듣기 -가족구도에 대한 강의 듣고 토론하기</p> <p>2. 자녀 행동의 네 가지 목적 DVD 시청하고 토론하기(40분) -자녀 행동의 네 가지 목적 DVD 시청하고 토론하기</p> <p>3. 느슨한 대결(FLAC) 배우고 연습하기(30분) -느슨한 대결(FLAC) 파트너와 역할연습하고 익히기</p> <p>4. 휴식 시간(20분)</p> <p>5. 분노 강의와 분노조절 방법 익히기(30분) -분노에 대한 강의 듣기와 분노조절 방법 배우고 연습하기</p> <p>III. 마무리(20분)</p> <p>1. 각자 프로그램에 대한 소감 나누기(20분)</p> <p>2. 기술 가르치기 소개하기</p>		
과제	-느슨한 대결(FLAC) 자녀에게 적용하기 -기술 가르치기 자녀에게 적용하기		

6회기			
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> -용기, 품성, 자기 존중감의 개념과 중요성을 이해한다. -자녀를 격려하는 기술을 익힌다. -아가 BANK 방법을 연습한다. -품성에 관한 대화방법을 배운다. 		
준비물	교재, 강의 유인물, DVD, 편지지	소요시간	180분
활동 내용	<p>I. 도입: 지난 회기 과제 점검(20분)</p> <p>1. 느슨한 대결(FLAC)과 기술 가르치기 과제적용에 대한 피드백 나누기(20분)</p> <p>II. 전개: 주요 활동(140분)</p> <p>1. 용기, 품성, 자기 존중감에 대한 강의(20분) -용기, 품성, 자기 존중감에 대한 강의 듣고 토론하기</p> <p>2. 자녀를 격려하는 기술 DVD 시청하고 토론하기(40분) -자녀의 기를 살려주는 격려 기술 DVD 시청하기</p> <p>3. 아가 BANK 방법 배우고 연습하기(20분) -느슨한 대결(FLAC) 파트너와 역할연습하고 익히기</p> <p>4. 휴식 시간(20분)</p> <p>5. 품성에 관한 대화방법 익히기(20분)</p> <p>6. 자녀에게 격려편지 쓰기(20분)</p> <p>III. 마무리(20분)</p> <p>1. 각자 프로그램에 대한 소감 나누기(20분)</p> <p>2. 가족 콜라주 만들기 소개하기</p>		
과제	<ul style="list-style-type: none"> -자녀에게 격려편지 전달하기 -가족 콜라주 만들기 		

7회기			
회기 목표	-가족모임의 중요성을 이해한다. -가족모임을 진행하는 방법을 배우고 익힌다. -문제가 생기기 전에 예방적인 요소를 개발하는 것에 대하여 배운다. -문제 예방을 위한 대화방법을 배운다.		
준비물	교재, 강의 유인물, DVD	소요시간	180분
활동 내용	<p>I. 도입: 지난 회기 과제 점검(20분)</p> <p>1. 격려편지 전달하기와 가족 콜라주 만들기 과제적용에 대한 피드백 나누기(20분)</p> <p>II. 전개: 주요 활동(140분)</p> <p>1. 가족모임의 중요성에 대한 강의(20분) -가족모임에 대한 강의 듣고 토론하기</p> <p>2. 가족모임을 진행하는 요령 DVD 시청하고 토론하기(60분) -가족모임 진행 요령 DVD 시청하기 -모의 가족모임 진행하는 역할연습하기</p> <p>3. 휴식 시간(20분)</p> <p>5. 예방적인 요소를 개발하기에 대한 강의 듣고 토론하기(10분)</p> <p>6. 문제예방을 위한 대화방법 배우고 연습하기(30분)</p> <p>III. 마무리(20분)</p> <p>1. 각자 프로그램에 대한 소감 나누기(20분)</p> <p>2. 여과기로서의 부모에 대한 소개</p>		
과제	-가족모임 진행하기 -문제예방을 위한 대화방법 자녀에게 적용하기		

8회기			
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> -전체 프로그램의 내용과 기법을 정리한다. -각 구성원의 소감을 나눈다. -AP의 내용과 기술을 재확인하고 심화한다. -사후 검사를 실시한다. 		
준비물	강의 유인물, DVD, 사후 검사지, 수료증	소요시간	180분
활동 내용	<p>I. 도입: 지난 회기 과제 점검(20분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 가족모임 진행하기 과제 적용에 대한 피드백 나누기(10분) 2. 문제예방을 위한 대화방법 과제 적용에 대한 피드백 나누기(10분) <p>II. 전개: 주요 활동(140분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 전체 프로그램 내용과 기술에 대한 정리(15분) -지금까지 배운 내용과 기술에 대한 강의 듣기 2. DVD 시청하기(15분) 3. 사후 검사 실시하기(30분) 4. 프로그램에 대한 소감 나누기(60분) -각 집단원의 개인적 소감 나누기 -그동안 변화된 부분 토론하고 나누기 5. 휴식 시간(20분) <p>III. 마무리(20분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 수료증 수여하기 2. 프로그램 종결하기 		
공지	<ul style="list-style-type: none"> -추후 회기 소개하기 -추후 검사 실시 공지하기 		

1. 부모 효능감 척도 (PSOC)

다음 항목들을 읽고, 당신에게 해당되는 정도를 평정해 주십시오.

(해당 숫자에 "v" 표시하면 됩니다.)

문 항	매우 그렇 지않 다	그렇 지않 다	보통	그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 나의 행동이 아이에게 어떻게 영향을 미치는지 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
2. 나는 아이를 돌보는데 있어 유능하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 아이가 무엇을 힘들어하는지 누구보다도 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
4. 나는 아이가 현재 보이고 있는 수준이 그 나이에 그럴 수밖에 없다는 것을 알면서도 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
5. 내가 아이를 가르치고 이끌어 주려고 해도, 아이가 내 뜻대로 잘 따라오지 않아 좌절감을 느낀다.	1	2	3	4	5
6. 나는 좋은 부모가 될 수 없을 것 같아 걱정이다.	1	2	3	4	5
7. 나는 다른 사람들이 나로부터 좋은 부모역할을 배울 수 있는 팬츠은 모델이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
8. 나는 아이와의 관계에서 생기는 문제를 잘 다룬다.	1	2	3	4	5
9. 나는 아이가 나를 좋은 부모라고 보는지에 대해 자신이 없다.	1	2	3	4	5
10. 나는 부모로서 아무것도 이룬 것이 없다고 느낀다.	1	2	3	4	5
11. 나는 아이가 잘못했을 때 아이 자신이 잘못된 점을 깨달을 수 있도록 잘 설명하고 지도한다.	1	2	3	4	5
12. 나는 부모로서 해야 할 일을 잘 하고 있다.	1	2	3	4	5
13. 나의 흥미와 관심을 부모역할이 아닌 다른 분야에 있다.	1	2	3	4	5
14. 내가 부모가 되는 것에 조금이라도 흥미가 있다면, 나는 지금보다 좀 더 나은 부모가 될 수 있을 것이다.	1	2	3	4	5
15. 나는 좋은 부모가 되는데 필요한 지식과 방법을 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
16. 부모로서 나는 긴장하고 있으며 불안하다.	1	2	3	4	5

2. 양육 스트레스 척도 - 단축형 (PSI/SF)

문 항	매우 그렇 지않 다	그렇 지않 다	보통	그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 나의 아이에게 벌어지는 일들을 제대로 해결할 수 없을 때가 많다.	1	2	3	4	5
2. 나는 아이의 요구에 맞추기 위해 내 생활의 대부분을 포기한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 부모로서의 의무가 지겹다.	1	2	3	4	5
4. 나는 아이가 태어난 이후로 새로운 일을 시도해 볼 수 없었다.	1	2	3	4	5
5. 나는 아이가 태어난 이후로 하고 싶은 일을 거의 할 수 없었다.	1	2	3	4	5
6. 나는 최근에 내 옷을 샀을 때 그리 즐겁지가 않았다.	1	2	3	4	5
7. 내 생활에 대해서 괴롭다고 느낀 적이 거의 없다.	1	2	3	4	5
8. 내 아이로 인한 문제가 남편과의 문제보다 더 심각하다.	1	2	3	4	5
9. 나는 친구가 없고 외롭다.	1	2	3	4	5
10. 모임에 갔을 때, 별로 즐겁지가 않다.	1	2	3	4	5
11. 나는 요즘, 예전처럼 사람들에게 관심이 없다.	1	2	3	4	5
12. 예전에 즐거웠던 일들이 지금은 즐겁지 않다.	1	2	3	4	5
13. 내 아이는 나를 기분 좋게 하는 일을 거의 하지 않는다.	1	2	3	4	5
14. 아이가 나를 별로 좋아하지 않고 나와 가까워지려고 하지 않는다.	1	2	3	4	5
15. 내 아이는 내가 기대한 것보다 나에게 웃지 않는다.	1	2	3	4	5
16. 내가 내 아이를 위해서 어떠한 일을 했을 때, 내 노력이 별로 효과가 없다.	1	2	3	4	5
17. 내 아이는 놀 때, 까불거나 잘 웃지 않는다.	1	2	3	4	5
18. 내 아이는 대부분의 아이들만큼 빨리 못 배우는 것 같다.	1	2	3	4	5
19. 내 아이는 대부분의 아이들만큼 잘 웃지 않는다.	1	2	3	4	5

20. 내 아이는 내가 기대한 것만큼 할 수 없다.	1	2	3	4	5
21. 내 아이는 새로운 것에 익숙해지는 데 시간이 오래 걸리고 어렵다.	1	2	3	4	5
22. 나는 내 아이에 대해 좀 더 가깝고 따뜻해지고 싶다.	1	2	3	4	5
23. 나는 좋은 부모라고 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
24. 내 아이는 사소한 일로 나를 자주 귀찮게 한다.	1	2	3	4	5
25. 내 아이는 잠에서 깨어나면 매우 신경질적이다.	1	2	3	4	5
26. 내 아이는 대부분의 아이들보다 더 잘 우는 것 같다.	1	2	3	4	5
27. 내 아이는 감정적이고 쉽게 화를 낸다.	1	2	3	4	5
28. 내 아이는 중요하지 않은 일로 나를 방해한다.	1	2	3	4	5
29. 내 아이는 자신이 싫어하는 일이 일어났을 때 매우 강한 반응을 나타낸다.	1	2	3	4	5
30. 내 아이는 아주 작은 일에 쉽게 화를 낸다.	1	2	3	4	5
31. 내 아이는 식사시간과 잠자는 시간을 알맞게 조절하기가 힘들다.	1	2	3	4	5
32. 내 아이는 나를 방해하는 행동을 하는 때가 종종 있다.	1	2	3	4	5
33. 내 아이는 내가 예상했던 것보다 더 심각한 문제가 있다.	1	2	3	4	5
34. 내 아이는 대부분의 아이들보다 요구사항이 많다.	1	2	3	4	5
35. 내 아이에게 어떤 일을 하게 하거나 중지시킬 때 생각보다 힘들다.	1	2	3	4	5

3. AAQ: Acceptance & Action Questionnaire 16(수용 행동 질문지)

다음 항목들을 읽고, 당신에게 해당되는 정도를 평정해 주십시오.

(해당 숫자에 "v" 표시하면 됩니다.)

문항	전혀 그렇 지않 다	거의 그렇 지않 다	드물 게 그렇 다	때때 로그 렇다	자주 그렇 다	거의 항상 그렇 다	항상 그렇 다
1. 어떤 문제가 생겼을 때, 무엇이 옳은 지 확실치 않아도 나는 행동을 취할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
2. 우울하거나 불안하면, 나는 책임을 다할 수가 없다.	1	2	3	4	5	6	7
3. 원지 않는 생각이나 감정이 들면, 이를 생각지 않음으로써 억제하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5	6	7
4. 우울하거나 불안해도 괜찮다.	1	2	3	4	5	6	7
5. 불안, 걱정 및 감정을 통제하는 것에 대해 별로 염려하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
6. 중요한 일을 하려면, 나는 모든 불확실함을 해결해야 한다.	1	2	3	4	5	6	7
7. 내 감정을 두려워하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
8. 우울하거나 불안하지 않으려고 애쓴다.	1	2	3	4	5	6	7
9. 불안은 나쁘다.	1	2	3	4	5	6	7
10. 불확실하더라도 삶의 방향을 정할 수 있다고 느끼며, 그에 전념한다.	1	2	3	4	5	6	7
11. 내가 인생에서 겪은 모든 고통스런 경험을 없앨 수 있다면, 나는 그렇게 할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
12. 내 삶을 잘 통제하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
13. 과업이 지겹더라도, 마무리할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
14. 걱정이 나의 성공에 방해가 될 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
15. 나는 그 순간의 감정대로 행동한다. (내 행동은 감정의 지배를 받는다.)	1	2	3	4	5	6	7
16. 무엇을 하기로 다짐했다면, (나중에 하고 싶지 않더라도)나는 그것을 한다.	1	2	3	4	5	6	7

4. BDI-Beck 우울 척도

이 질문지는 여러분이 일상생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 각 내용은 모두 네 개의 문장으로 되어 있는데, 이들을 잘 읽고 그 중 요즘(오늘을 포함하여 지난 일주일 동안)의 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 문장 하나를 선택하여 해당 번호 위에 "v"표 하십시오. 너무 오래 생각하지 마시고 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

1	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 슬프지 않다. ② 나는 슬프다. ③ 나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다. ④ 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.
2	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 앞날에 대해서 별로 낙심하지 않는다. ② 나는 앞날에 대해서 용기가 나지 않는다. ③ 나는 앞날에 대해서 기대할 것이 아무 것도 없다고 느낀다. ④ 나는 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.
3	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 실패자라고 느끼지 않는다. ② 나는 보통 사람들보다 더 많이 실패한 것 같다. ③ 내가 살아온 과거를 뒤돌아보면, 실패 투성이인 것 같다. ④ 나는 인간으로서 완전한 실패자라고 느낀다.
4	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 전과 같이 일상생활에 만족하고 있다. ② 나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지 않다. ③ 나는 요즘에는 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다. ④ 나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증난다.
5	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다. ② 나는 죄책감을 느낄 때가 많다. ③ 나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다. ④ 나는 항상 죄책감에 시달리고 있다.
6	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다. ② 나는 어쩌면 벌을 받을 지도 모른다는 느낌이 든다. ③ 나는 벌을 받을 것 같다. ④ 나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다.
7	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 나 자신에게 실망하지 않는다. ② 나는 나 자신에게 실망하고 있다. ③ 나는 나 자신에게 화가 난다. ④ 나는 나 자신을 증오했다.

8	<ul style="list-style-type: none"> ① 내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다. ② 나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓하는 편이다. ③ 내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다. ④ 일어난 모든 나쁜 일들은 다 내 탓이다.
9	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다. ② 나는 자살할 생각을 가끔 하지만 실제로 하지는 않을 것이다. ③ 자살하고 싶은 생각이 자주 든다. ④ 나는 기회만 있으면 자살하겠다.
10	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 평소보다 더 울지는 않는다. ② 나는 전보다 더 많이 운다. ③ 나는 요즘 항상 운다. ④ 나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만, 요즘은 울래야 울 기력조차 없다.
11	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 요즘 평소보다 더 짜증을 내는 편은 아니다. ② 나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아진다. ③ 나는 요즘 항상 짜증을 내고 있다. ④ 전에는 짜증스럽던 일에 요즘은 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다.
12	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다. ② 나는 전보다 다른 사람들에 대한 관심이 줄었다. ③ 나는 다른 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다. ④ 나는 다른 사람들에 대한 관심이 완전히 없어졌다.
13	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 평소처럼 결정을 잘 내린다. ② 나는 결정을 미루는 때가 전보다 많다. ③ 나는 전에 비해 결정 내리는 데에 큰 어려움을 느낀다. ④ 나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수가 없다.
14	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다. ② 나는 나이 들어 보이거나 매력 없이 보일까봐 걱정한다. ③ 나는 내 모습이 매력 없게 변해버린 것 같은 느낌이 든다. ④ 나는 내가 추하게 보인다고 믿는다.
15	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 전처럼 일을 할 수 있다. ② 어떤 일을 시작하는 데에 전보다 더 많은 노력이 든다. ③ 무슨 일을 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질해야만 한다. ④ 나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다.

16	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다. ② 나는 전에 만큼 잠을 자지는 못한다. ③ 나는 전보다 한두 시간 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다. ④ 나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고, 한번 깨면 다시 잠들 수 없다.
17	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 평소보다 더 피곤하지는 않다. ② 나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다. ③ 나는 무엇을 해도 피곤해진다. ④ 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.
18	<ul style="list-style-type: none"> ① 내 식욕은 평소와 다름없다. ② 나는 요즈음 전보다 식욕이 좋지 않다. ③ 나는 요즈음 식욕이 많이 떨어졌다. ④ 요즈음에는 전혀 식욕이 없다.
19	<ul style="list-style-type: none"> ① 요즈음 체중이 별로 줄지 않았다. ② 전보다 몸무게가 2kg 가량 줄었다. ③ 전보다 몸무게가 5kg 가량 줄었다. ④ 전보다 몸무게가 7kg 가량 줄었다. <p>* 나는 현재 음식 조절로 체중을 줄이고 있는 중이다.(예, 아니오)</p>
20	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다. ② 나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적인 문제로 걱정하고 있다. ③ 나는 건강이 염려되어 다른 일은 생각하기 힘들다. ④ 나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 아무 것도 생각할 수 없다.
21	<ul style="list-style-type: none"> ① 나는 요즈음 성(sex)에 대한 관심에 별다른 변화가 있는 것 같지는 않다. ② 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 줄었다. ③ 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 상당히 줄었다. ④ 나는 성(sex)에 대한 관심을 완전히 잃었다.

5. BAI-Beck 불안 척도

다음 항목들은 흔히 일상생활에서 느낄 수 있는 경험들을 열거한 것입니다. 각 항목을 잘 읽고 지난 1주일 동안(오늘을 포함해서) 당신이 경험한 정도에 따라 해당되는 난에 "v" 표 해 주십시오.

문 항	전혀 느끼 지 않는 다	조금 느꼈 다	상당 히 느꼈 다	심하 게 느꼈 다
1. 가끔씩 몸이 저리고 쓰시며 감각이 마비된 느낌을 받는다.				
2. 흥분된 느낌을 받는다.				
3. 가끔씩 다리가 떨리곤 한다.				
4. 편안하게 쉴 수가 없다.				
5. 매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다.				
6. 어지러움(현기증)을 느낀다.				
7. 가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛴다.				
8. 침착하지 못하다.				
9. 자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다.				
10. 신경이 과민 되어 있다.				
11. 가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다.				
12. 자주 손이 떨린다.				
13. 안절부절 못 해 한다.				
14. 미칠 것 같은 두려움을 느낀다.				
15. 가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다.				
16. 죽을 것 같은 두려움을 느낀다.				
17. 불안한 상태에 있다.				
18. 자주 소화가 잘 안되고 배속이 불편하다.				
19. 가끔씩 기절할 것 같다.				
20. 자주 얼굴이 붉어지곤 한다.				
21. 땀을 많이 흘린다.(더위로 인한 경우는 제외)				

6. 노바코 분노척도

다음 각 문장을 읽고 현재 자신의 생각이나 느낌을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 해당 항목의 아래 칸에 V표를 해 주십시오.

문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	항상 그렇다
1. 나를 짜증나게 만드는 일은 금방 느껴진다.			
2. 일단 어떤 일 때문에 화가 나면, 계속 그 일에 대해 생각한다.			
3. 나는 매우 싫은 사람을 만나게 된다.			
4. 내가 없을 때 사람들이 나에게 대해서 얘기한다.			
5. 나는 성미가 급하고 불같다.			
6. 누가 나한테 소리 지르면, 나도 그 사람한테 소리를 지른다.			
7. 나를 괴롭히는 사람들에게 사납게 대해 왔다.			
8. 물건을 마구 때려 부수고 싶다.			
9. 어떤 사람이 내게 인짙은 말을 하면 그냥 듣지 않고 무시해 버린다.			
10. 무슨 잘못을 하고 나면 잠이 오지 않는다.			
11. 내가 싫어하는 사람이면, 그 사람의 기분이 상해도 상관없다고 생각한다.			
12. 사람들은 대개 약속을 지킨다.			
13. 누가 나를 귀찮게 하면, 생각보다 행동이 앞선다.			
14. 나는 어떤 사람이 마음에 안 들면, 그걸 말로 표현하다.			
15. 화가 나면, 쉽게 다른 사람을 때린다.			

문항 내용	전혀 그렇 지 않다	때때 로 그렇 다	항상 그렇 다
16. 화가 나면, 물건을 던지거나 부순다.			
17. 어떤 사람이 불쾌한 행동을 하면, 그 일이 내 머리에서 떠나지 않는다.			
18. 어떤 사람이 나를 화나게 하면, 복수할 생각을 한다.			
19. 누가 나를 속이면 후회하도록 만들 것이다.			
20. 사람들은 숨기는 것이 있으면서도 정직한 체한다.			
21. 나는 사소한 일에도 나를 괴롭히는 것들이 많다.			
22. 어떤 사람들은 "꺼져버려!"라는 말을 들어도 싸다.			
23. 누가 나를 먼저 때리면, 나도 되받아 때려준다.			
24. 어떤 사람에게 화가 나면, 나는 내 주위에 있는 아무한테나 화풀이를 한다.			
25. 일단 화가 나면, 어떤 일에 집중할 수가 없다.			
26. 나는 정당한 대접을 못 받는다는 느낌이 든다.			
27. 좋아하지 않는 사람에게는 친절할 필요가 없다.			
28. 누가 나한테 친절하게 해주면, 왜 그러는지 의심이 간다.			
29. 화가 나면 차분히 생각하지 못하고 이성을 잃는다.			
30. 나는 누구랑 말다툼을 시작하면, 상대방이 그만 둘 때까지 절대 물러나지 않는다.			
31. 어떤 사람은 맞아도 싸다.			
32. 누가 나를 화나게 하면, 다른 사람한테 그 일에 대해 얘기한다.			

<부록5> 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램 소감문

	진술 내용
<p>프로그램을 통해 도움 받고 변화된 점</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 나의 모습을 있는 그대로 바라볼 수 있게 도움을 주었다. - 생각과 감정을 구분하는 것이 힘들었는데 이제는 생각은 생각으로 감정은 감정으로만 분리할 수 있게 되었다. 그래서 무슨 일이나 문제가 생기면 그 문제에 휩쓸리지 않게 되는 것 같다. - 나쁜 감정은 느끼면 무조건 안 좋은 것인지 알았다. 그런데 이 프로그램을 듣고 나서 부정적 감정이든 긍정적 감정이든 수용하면 지나가게 된다는 것을 알아서 마음이 한결 편하다. - 내가 말을 하면서 얼마나 많이 평가하고 판단하는 지를 깨닫게 되었다. 그래서 자녀를 대할 때 내가 하는 말이 어떻게 들릴지 한 번 더 생각하게 된다. - 감정을 알아차리고 특히 지금 내 안에서 일어나는 감정을 확실히 느낄 수 있어서 좋았다. - 어렵고 힘든 문제를 어떻게든 막아 보거나 도망가고 싶었던 적이 많았던 것 같다. 회피하고 내가 막아보려고 하는 통제를 하면 할수록 더 힘들어 진다는 것을 배우게 되어 좋다. - 내가 나를 얼마나 부정적으로 바라보고 있는지 새삼 보게 되었다. 그러한 모습도 나의 것이고 수용하면 된다는 것을 알게 되니 내 모습을 더 편안히 수용하게 되었다. - 자녀를 생각할 때 아직 일어나지 않은 일까지도 미리서 예측하고 걱정하고 불안해서 아이를 힘들게 하고 있다는 것을 깨달았다. 그냥 내 감정과 생각을 지금 지나가게 두는 연습을 한다. 그러니 잔소리가 줄었다. 당연히 아이들이 좋아한다. - 아침마다 짧은 집중훈련을 아이를 학교 보내고 잠시 하고 있다. 마음이 차분해지고 나에게 더 집중하게 된다. 아직 서툴지만 생각날 때마다 현재에 돌아오려고 한다. - 요새는 커피를 마셔도 과일 하나를 먹어도 마음챙김 먹기 명상 하듯이 먹는다. 커피맛과 향기를 온전히 느끼면서 먹게 된다. 작은 것이지만 오감을 더 느끼면서 먹는 것 같다. - 스키타기 비유를 들을 때 아, 어차피 한 번 사는 인생 그 길을 향해서 내려가게 되어있는데 왜 그렇게 힘들다고 불평만 했는지 생각하게 되었다. 중요한 것은 내 인생의 방향이라는 것을 깨닫게 되었다. - 기꺼이 경험한다는 말이 충격적일 정도로 새로웠다. 아이 때문에 생겨나는 스트레스와 온갖 감정들까지도 기꺼이 경험한다는 것이 처음에는 낯설고 두려웠다. 그러나 이제는 그 뜻을 알 것 같다. 그래서 더 아이를 키우면서 맘에 여유가 생긴 것 같다. - 감정이 올라오면 그 감정을 지금-여기에서 알아차리려고 노력한다. 예전엔 감정을 많이 억압했는데 지금은 내 감정에 충실하려고 한다. - 이번 기회를 통해 부모이기 전에 나를 돌아볼 수 있어서 만족한다. 내가 무슨 생각을 하는지 그리고 무엇을 자주 느끼며 사는지 알게 되었다. - 남편 내 자녀에 대하여 하는 평가적인 말을 너무 신경 쓰고 살았다. 그 말들이 사실이 아닌데도 믿는 경향이 있었다. 이제는 거기에서 자유로워진 느낌이다. 우리 아이가 사랑스럽다.

	진술 내용
프로그램을 통해 도움 받고 변화된 점	<ul style="list-style-type: none"> - 내가 인생에서 겪는 어려움이나 장애물이 내가 없애야 하는 것이 아니라 그냥 함께 나와 함께 가는 것이라는 말이 뭔지 몰라도 위로가 되었다. 나는 내가 가는 길을 잘 가기만 하면 된다. - 장기관 비유를 듣고 나서 나의 마음 관을 장기관이라고 상상하게 되었다. 나는 그 마음 관을 바라보는 관찰자인 것이다. 그렇게 되니 정말 놀랍게도 아이들을 다룰 때 관찰자기가 되려고 한다. - 나쁜 감정이 꼭 그렇게 나쁜 결과만 유도하지 않는다는 것을 알았다. 그냥 지나가게 놓아둔다. 이 프로그램에서 새롭게 내 감정을 다루는 방법을 배우게 되어 기쁘다. - 평소에 아이에게 무엇인가 훈육을 잘못하고 나서 나를 자책하는 경우가 많았다. 그런 마음까지도 있는 그대로 수용하니까 정말 죄책감이 사라졌다. 그러니 엄마로서 더 자신감도 생기는 것 같아 좋다. - 여러 엄마들과 공통점을 이야기하는 시간이 즐거웠다. 특히 인생에 있어서 무엇이 중요한지 가치를 다시 생각하게 해 주어 고마울 뿐이다. 남편과 아이를 키우면서 우선순위가 무엇인지 다시 이야기하는 시간을 가졌다. - 관찰자기, 맥락으로서의 자기가 특히 인상적이었다. 어떤 문제에 닥치면 그 문제를 관찰자기가 되어 바라보려고 한다. 시냇물에 내 마음을 흘러 보내는 상상을 하면 마음이 편해진다. - 아이를 키우는 스트레스가 내 인생의 장애물이라 생각하고 살았다. 그런데 그런 장애물일 뿐이고 나는 내 인생의 목표를 향해서 앞으로 달려가면 된다. 선택이 얼마나 중요한지 다시금 깨닫게 되었다. - 과거에 엄마한테 받은 상처와 기억이 내 아이를 키우면서도 자꾸 생각나 힘들었다. 그냥 그 기억은 기억으로 감정은 감정으로 보게 되었다. 내 아이와 얽어서 생각하지 않으려고 정말 노력 중이다. 감정을 알아차리는 연습이 많이 도움이 된 것 같다. - 불편하고 싫은 감정을 기꺼이 견뎌보게 된 것이 신기하다! 생각해 본 적도 없는 연습이었다. 부정적 감정도 수용하는 사람이 되다니 아직 멀었지만 웬지 도인이 된 것 같은 느낌이다. - 감정을 좀 더 객관적으로 보고 생각도 융합해서 보지 않게 되었다. 선생님이 비유로 들어주신 '비빔밥'을 생각하게 된다. 그래서 더 마음이 평온해지는 것 같고 감정에 과분히 흔들리지 않는다. - 비문 쓰기를 하면서 여러 사람이 생각났다. 그리고 내 인생에서 목표가 무엇이고 나는 무슨 방향으로 가려는지가 더 확실해졌다. 내 인생을 이렇게 돌아보게 되다니 프로그램에게 감사하다. - 지하철을 타면서도 마음챙김 훈련을 하려고 했다. 걸으면서도 하려고 한다. 내가 지금 무슨 생각을 하고 또 느끼는지 더 알게 된다. 나를 이해하게 된 시간들이었다. - 아이와 관련된 생각들이 꼬리에 꼬리를 물고 가면 불안했었다. 이제는 그냥 기차가 내 앞을 지나가는 것처럼 보게 된다. 시냇물이 흘러가는 이미지도 상상한다. 아이에 대한 불안이 많이 줄었다. 감사하다. - 매회 선생님이 인도하는 것에 따라 짧은 집중훈련을 하는 시간이 행복했다. 그 시간은 온전히 나만 집중하는 시간이었다. 그동안 아이 키우느라 내 감각에 소홀했다. 그래서 나를 더 돌보게 된다.

	진술 내용
프로그램에 대한 전체적인 소감	<ul style="list-style-type: none"> - 처음에는 너무 프로그램이 어려울 것 같아 듣는 것이 망설여졌다. 단어나 용어도 어렵다고 느꼈는데 선생님이 쉬운 말로 설명해주니 이해가 되었다. 아직 내 생활에 다 적용하기는 무리다. 그렇지만 연습하려고 노력하고 있다. 비유를 들어주시는 부분은 강의를 들으면 너무 좋은데 집에 돌아가면 다 잊어버린다. - 수용이라는 말이 다 참아야 된다는 말로 이해했다. 그런데 그것과는 달라서 놀랐다. 무조건 참는 것이 아니라 오히려 있는 그대로 나쁜 감정과 생각까지도 수용하라는 의미였다. 새로웠고 조금 어렵기도 했다. 한 번도 생각하지 못한 부분이였다. - 조금 더 나를 적극적으로 드러내고 하고 싶은 이야기를 못해서 끝나려나 아쉽다. 성격 상 나를 잘 공개 못해서 그런 것 같다. 그래도 옆 엄마와 이런저런 이야기들을 공감할 수 있어서 좋았다. - 아이를 어떻게 키우나 도움 받으려 왔는데 오히려 나한테 유익한 시간이었다. 내가 나를 잘 이해하게 되니 아이를 키우는데도 도움을 주리라 생각한다. 아직 연습이 많이 안 돼서 익숙하지 않다. 시간이 충분하다고 생각했는데 8주도 너무 짧다고 느껴진다. - 리더가 부드럽게 엄마들의 이야기를 수용해 주어서 편안했다. 어떤 엄마가 자신의 이야기를 하면서 많이 감정이 격해질 때는 조금 불편했지만 선생님이 잘 인도해서 넘어간 것 같다. 나는 그렇게까지 나의 이야기를 못할 것 같다. 그래도 아이 키울 때 힘든 이야기는 엄마들은 다 똑같다는 것을 알게 되었다. - 연습이 정말 많이 많이 필요하고 중요하다는 것 알았다. 집에서도 연계가 되어 연습이 잘 되었으면 좋겠다. - 조금 내용이 많다는 생각이다. 한두 가지만 집중해서 가르치고 연습해도 좋겠다고 생각한다. 훈육을 하는 방법들을 더 구체적으로 배우고 싶다. 그래도 내 마음을 다스리고 바라보는 데는 도움이 많이 되었다. - 한 번 프로그램을 빠지면 다음 회기에 내용이나 흐름을 쫓아가기가 어려웠다. 선생님이 리뷰를 해 주셨지만 조금 아쉬웠다. - 한 사람 한 사람 정성을 다해 도와주려는 리더의 모습에 고마운 마음이 들었다. 그만큼 집에서 하려고 노력하지 않아서 죄송했다. 좋은 엄마들과 만나는 것도 기뻐다. - 현재 내 안에서 여러 가지 감정이 올라오는 것이 마치 눈으로 그려지듯이 느껴져서 새로운 경험이었다. 아이를 향해서도 오만가지 생각과 감정이 드는데 이제 조금 정리가 된 듯하다. - 양육에 대한 스트레스는 그저 나쁘고 나한테 아무런 도움이 안 된다는 입장이었다. 그래서 어떻게든 없애보려고 했다. 그런데 그것도 기꺼이 수용하라는 말이 처음에는 안 된다고 생각했지만 지금은 어렵듯이 왜 좋은지 알 것 같다. 나쁜 감정도 좋은 감정도 그냥 감정인 것이다. - 나중에 기회가 된다면 한 번 더 꼭 듣고 싶다. 한 번으로는 내 것으로 소화하기가 어렵다고 본다. 처음 듣는 말도 있고 아직 연습도 안 되고 그래서 다음에 한 번 더 들어서 내 것으로 만들고 싶다. - 세상과 내 아이를 둘러싼 문제를 바라보고 수용하는 마음의 여유가 생겨서 참 기쁘다. 감사한다. - 조금 어려운 내용도 있고 완전히 이해가 안 되는 부분도 있는 것이 사실이다. 그렇지만 정말 내 감정을 다스리는 데는 큰 도움이 되었다.

<부록6> 부모코칭 프로그램, 적극적인 부모역할훈련 프로그램 소감문

	진술 내용
<p>프로그램을 통해 도움 받고 변화된 점</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 내가 부모로서 어떤 가치관을 가지고 살아야 되는지 정립하는 계기가 되었다. 아이들에게 무엇을 남겨 주어야 되는지 생각하게 되어 좋았다. - 전제형 부모로 살아왔다. 아이들이 나 때문에 많이 위축되었다고 생각하니 마음이 아팠다. 민주형 부모가 되려고 노력하는데 잘 안 된다. 그래도 이번 기회로 내 부모역할을 바꿀 수 있어서 다행이다. - 아이들의 다양한 행동들이 왜 그런지 이해가 안 되는 부분이 많았는데 심리적 욕구에 대한 강의를 듣고 이해가 되었다. 그래서 지금은 아이들이 이상한 행동을 하면 한 번 더 생각한다. - 자녀에게 선택권을 주라는 교재 내용이 특히 도움이 되었다. 난 자라면서 부모님께 선택권을 받아본 경험이 없다. 아이들에게 자율성을 길러 주는 것 같아 기쁘다. - 칭찬을 잘 한다고 생각했는데 구체적으로 해 주지 못했다는 것을 알았다. 과정에 초점을 맞추고 격려해야 된다는 것을 알게 되었다. 지금은 두 아이에게 자주 격려하고 있다. 아이들이 내심 좋아하는 눈치다. 더 잘하려고 한다. - 격려편지를 한 번도 아이에게 써 주지 못했다. 쓰면서 느낀 건데 우리 아이에게 이렇게 좋은 점들이 많다는 것을 깨닫게 되었다. 왜 그리 못하는 점만 보았는지 후회가 된다. - 자기 존중감이 얼마나 중요한지 새삼 알게 되었다. 나는 엄마로서 자기 존중감이 매우 낮다는 것도 알게 되었다. 내가 먼저 나를 높이고 사랑해주어야 애들도 있는 그대로 받아들일 수 있다는 것을 배우게 되어 너무 감사하다. - 소리만 치고 잔소리만 하면 혼육인지 알았다. 논리적 결과라는 방법이 참신했다. 애들이 덜 불공평하다고 느낀다. 아직 어려운데 더 연습할 것이다. - 나-전달법을 평소에 잘 알고 있다고 확신했다. 그런데 이번에 선생님께서 한 명 한 명 어떻게 하는지 잡아 주셔서 정말 도움이 되었다. 내가 제대로 아이들에게 사용하지 못했다는 것을 알았다. - 내 말이 얼마나 아이들로 하여금 대화를 중단하게 하는지 배우게 된 것이 큰 소득이다. 이제는 한 번이라도 의사소통의 걸림돌을 사용하지 않으려고 한다. - 내가 자주 사용하는 말들이 의사소통의 걸림돌이라는 것을 알고 놀랐다. 혼합 메시지도 자주 사용하면서 몰랐다. 애들을 더 공감하는 마음으로 이야기하려고 한다. - 생각하기-느끼기-행동하기 회로가 정말 유익했다. 내가 생각하는 것을 바꾸지 않으면 행동도 변하지 않겠다는 생각이 들었다. - 성공회로와 실패회로를 우리 아이들이 매일매일 학교나 집에서 거쳐 가겠구나 생각하니 내가 성공회로로 들어가게 도움이 되는 엄마가 되어야겠다고 다짐하였다. - 부모의 분노처리가 답습된다는 선생님의 말이 심장에 와 닿았다. 그런 것이 더 중요한데 왜 아이만 가지고 화를 내었는지 미안했다. 부모로서 감정을 다스리는 것이 아이한테 정말 중요하다는 것을 배웠다. - 문제 해결을 하는 데 있어서 대안을 찾는 부분이 참 좋았다. 무엇보다 아이에게 물어보고 결정 내리게 하는 방법이 민주적이었다.

	진술 내용
프로그램을 통해 도움 받고 변화된 점	<ul style="list-style-type: none"> - 내가 그동안 얼마나 애들한테 칭찬과 격려가 부족했는지 깨달았다. 그래서 이 프로그램을 통해 자주 애들을 격려하고 칭찬하게 된 점이 가장 좋다. - 가족화목활동이 정말 유익했다. 일주일마다는 아니어도 한 달에 두 번이라도 가족화목활동을 하려고 모두가 노력하고 있다. 두 아이들도 신나고 좋아한다. - 남편에게 자녀를 키우면서 규율을 지금까지 무작정 어른이니까 시키는대로 하라고 했던 것을 지적하여 말해 주었다. 처음에는 듣지 않으려고 하다가 차츰 다시 아이들 규율을 같이 정하고 있다. 선택권도 더 주려하고 있다. 둘 다 변화된 것 같아 감사하다. - 가족모임을 자주 하고 가족회의도 하는 방법들이 자극을 주었다. 이제는 주기적으로 가족모임을 해서 우리 집 전통으로 남겨야겠다. 지난 번 예는 산책을 하고 노래방에 다녀오니 애들이 좋아한다. - 집에서 숙제를 한다고 생각하고 아이들과 배운 것을 연습하니 아이들이 엄마가 조금 달라졌다고 신기해한다. 그 동안 시도를 못한 것이 아쉽지만 지금이라도 달라지는 것이 다행이라고 생각한다. - 나 자신을 전체적으로 돌아보는 시간이었다. 나만 힘들다고 생각했는데 다른 엄마들의 이야기를 들으면서 위로가 되었다. 특히 수업시간에 직접 연습하고 역할연기 하는 것이 재미있고 도움이 되었다. - 아이들에게 모델링이 되어주는 부모가 되어야겠다고 다짐한 계기가 되었다. 대화방법도 나부터 먼저 시범이 되어 보여주는 것이 중요하다는 것을 배우게 되어 기쁘다. - 책을 읽어도 정작 집에서 아이들을 대하면 하나도 기억에 남지 않고 늘 하던 방식대로 애들을 잔소리하고 꾸짖었는데 이렇게 구체적으로 연습시키고 가르쳐주는 프로그램이어서 유익하였다. 다음번에 또 듣고 싶다. - 문제를 미리 예방하는 적극적인 부모가 되는 길이 참 어렵다고 생각한다. 그래도 이렇게 부모코칭을 듣고 미리 준비할 수 있게 되어 좋았다. - 자녀 행동의 네 가지 목적과 발달이론이 정말 새로웠다. 아이들의 행동만 보고 감정 반응만 했던 나를 뒤돌아보게 해 주었다. - 기술 가르치기 부분이 참 좋았다. 아직 아이가 어려서 내가 쉽다고만 생각한 기술도 아이에게는 어렵다는 것을 알게 되었다. 단계를 쪼개어 가르치니 아이가 수월하게 따라온다. - 아이가 가지고 있는 좋은 강점과 성격이 잘 안보였는데 프로그램을 통해 아이를 다시 보게 된 것 같다. 공부라는 안경을 벗고 아이를 바라보라는 선생님의 말씀을 가슴에 새기게 되었다. - 내가 어렸을 적 부모로부터 받은 경험과 상처가 내 아이를 키우면서도 나타난다는 것을 배우게 되었다. 내 감정을 어떻게 대처해야 하는지 그리고 그것이 왜 중요한지 배우게 된 점이 가장 큰 도움이라고 본다. - 문제의 소유주 가려내기가 처음에는 이해가 안 되고 어려웠는데 지금은 정말 훈육하는 데 도움이 된다. 내가 일일이 간섭하지 않아도 되는 일이 그간 너무 많았다. 이제는 조금 정리가 된 것 같다.

	진술 내용
프로그램에 대한 전체적인 소감	<ul style="list-style-type: none"> - 여러 사람들 앞에서 내 자녀나 남편 이야기를 스스럼없이 하는 엄마들이 내심 속으로 부러울 때가 많았다. 그래도 선생님이 잘 이해해 주시고 어떤 이야기라도 허용되는 분위기여서 안정감이 들었다. - 정말 양이 방대하고 많다고 느꼈다. 처음에는 어느 부모교육이나 다를 바 없다고 느꼈는데 차츰 할수록 어렵다고 느꼈다. 그래도 처음으로 제대로 부모교육을 받아본 것 같아서 뿌듯하다. - DVD를 시청하면서 진행되는 방식이 정말 도움이 되었다. 기억 속에 많이 남고 일화나 사례 중심 교육이 참 좋았다. - 집에서 돌아가 연습하고 와서 다시 피드백 받는 부분이 맘에 들었다. 여전히 일상에 치여 잘 못했지만 다시 한 번 듣는다면 제대로 해 보고 싶다. - 여러 엄마들의 다양한 사례를 접할 수 있어서 생생하고 재미있었다. 수업 시간에 파트너랑 짝이 되어 역할연습 하는 것이 가장 유익했다. - 대화방법만 알려주는 줄 알았는데 자녀 발달이론이나 훈육방법 그리고 가족화목활동까지 다 다루어서 놀라웠다. 특히 부모로서 감정을 어떻게 조절해야 하는지도 배우게 되어 기쁘다. - 시간이 길다면 길수도 있는데 조금 짧다는 생각이 든다. 14주-15주 정도로 한 한기는 들어야 내가 변화될 수 있을 것 같다. 그 점이 아쉽다. - 엄마들 한 명 한 명 다 일일이 선생님이 봐 주실 수 없는 상황이 조금 아쉽고 안타깝다. 수를 많이 줄여서 더 구체적으로 도움을 받으면 좋겠다. - 강의 듣고 토론도 하고 또 파트너 엄마랑 연습도 하고 마지막으로 DVD도 보고 복습할 수 있어서 특히 인상적이었다. 이렇게 교육받는 경험이 처음이다. 도움이 많이 되었다고 본다. - 새로운 훈육방식을 배운 점이 가장 기억에 남을 것 같다. 논리적 결과나 느슨한 대결은 처음 배워보는 방법이었다. 새로웠다. - 전반적으로 프로그램이 매우 체계적이고 또 전문적인 선생님이 인도해 주셔서 좋았다고 생각한다. 심리적인 이론이나 방법들이 신뢰가 갔다. - 아이들과 매일 헝거루기에서 벗어나게 되었다. 아이들이 이기고 지는 대상이 아니라는 선생님의 말이 정말 도움이 되었다. - 민주적인 그리고 적극적인 부모가 무엇인지 이번 기회에 확실히 알게 되었다. 앞으로 그렇게 되려고 노력할 것이다. - 조금 더 어린 유아들을 위한 훈육방법이 있었으면 하고 바랐다. 그래도 전체적으로 도움을 많이 받았다고 생각한다. 그 동안 육아에 관련된 책은 많이 읽었는데 이렇게 프로그램을 듣는 것과는 천지차이라는 것을 깨닫게 되었다. - 가족화목활동을 몇 번 안했는데 벌써 애들하고 더 친해진 느낌이다. 재미있고 기억에 남도록 하라는 선생님이 말씀이 도움이 되었다. - 다른 엄마들이 무엇을 힘들어하는지 알게 되고 또 나도 공감하고 고민할 수 있어서 좋았다. 선생님의 지지도 힘이 되었다. 감사하다. - 부모로서 아이 낳기 전에 꼭 들어야 한다고 생각한다. 왜 진즉 듣지 못했을까 후회도 되었지만 지금이라도 들을 수 있어 다행이라고 생각한다. - 학원만 보내고 자녀를 담달하는 부모가 아니라 먼저 자신의 양육태도를 살피는 게 중요하다고 느꼈다. 다른 엄마들에게 적극 추천하고 싶다. - 아이를 달리 보게 해 주었다. 더 사랑스럽고 귀하게 느껴진다. 프로그램이 고맙고 또 선생님, 엄마들께도 감사하다.