

## 성경적 상담 활용 부모교육 프로그램을 적용한 기독교인 어머니의 첫 자녀양육 스트레스에 대한 질적 사례연구

정 희 정\*

### 국문초록

본 연구의 목적은 성경적 상담을 활용한 부모교육을 통해 첫 자녀를 양육하는 기독교인 어머니의 자녀양육 스트레스에 대한 경험을 살펴봄으로써 첫 자녀양육의 어려움을 겪는 기독교인 어머니를 돕기 위한 실제적 자료를 제공하는 것이다. 연구 참여자는 25개월과 17개월 된 여아를 키우는 기독교인 어머니 2명이며, 심층면담의 도구로 정희정이 개발한 성경적 상담을 활용한 기독교 부모교육 프로그램을 사용하여 24회 실시한 사례를 질적으로 분석하였다.

본 연구의 결과는 첫째, 성경적 상담 활용 부모교육 프로그램을 통해 기독교인 어머니들은 첫 자녀양육 스트레스를 인식하였다. 둘째, 기독교인 어머니들은 자녀양육 스트레스에 대한 객관적인 분석과 평가를 통해 감정과 욕구를 찾아 문제의 원인을 이해하였다. 셋째, 하나님의 은혜를 통해 자녀양육에의 새로운 목표를 세워 악순환에서 선순환의 방향으로 나아갔다. 넷째, 새로운 자녀양육 행동을 교육하고, 실천을 통해 자녀양육에서의 변화를 가져오게 되었다.

결론적으로 성경적 상담을 활용한 부모교육 프로그램을 통해 기독교인 어머니들은 자녀양육 스트레스에 대한 그들의 반응으로 인한 악순환에 대한 인식을 통해 부모로서의 자신의 의미를 하나님 안에서 깨닫고, 지속적인 자녀양육과정에서 하나님을 의지하게 되었다.

**중심단어:** 성경적 상담, 기독교 부모교육, 첫 자녀, 자녀양육 스트레스, 질적 사례연구

• 논문 투고일: 2016년 9월 29일

• 논문 수정일: 2016년 11월 2일

• 게재 확정일: 2016년 11월 4일

\*충신대학교

## I. 여는 글

부모가 되는 것은 보편적이고 자연스러운 인간 역사의 되풀이되는 일상적 사건으로 간주된다. 태초에 하나님 그분 자신이 먼저 부모가 되셨고, 그 이후로 자신의 모습을 닮은 자녀를 양육하는 부모의 역할은 끊임 없이 반복되고 있다. 또한, 아담과 하와에게 보이셨던 하나님의 모습처럼, 부모 역할은 자녀양육에서 가장 강력하고 중요한 요인으로 인식되고 있다.

우리나라의 경우 1960년대에 아동연구와 인지발달이 중요하게 부각됨으로써 부모교육의 중요성에 대한 인식이 확산된 이래 수많은 부모교육 프로그램들이 부모들에게 제공되었다. 그러나 다양한 부모교육 프로그램들과 자녀양육과 관련된 방대한 정보들이 넘쳐나는 시대 속에서도 이에 적절히 적응하지 못하는 부모들은 부모역할 수행 및 자녀양육에 어려움을 느끼고 있음이 지적되었다.<sup>1)</sup>

부모의 자녀양육 스트레스에 대한 지각은 양육행동에서 중요한 역할을 하는 변인으로 보고되고 있는데, 지금까지 양육행동과 연관된 스트레스는 주로 주요 생활사건으로 개념화되어 부정적인 사건이 개인의 복지감에 영향을 주거나 양육행동에 영향을 주는 것으로 보고되었다. 그러나 개인의 일생을 통해서 큰 변화를 경험하는 생활사건은 자주 일어나지 않기 때문에 연구자들은 주요 생활사건의 경험보다는 자녀양육과 관련한 일상적 스트레스에 더 관심을 두고 있다.<sup>2)</sup> 이에 Crnic와 Greenberg는 일상적 스트레스를 개념화하여 부모-자녀 관계의 특성상 가정생활에서

1) 백영숙, “어머니의 자녀양육 스트레스와 양육죄책감이 양육태도에 미치는 영향”(석사학위논문, 숙명여자대학교대학원, 2007), 2.

2) 김경은, “취업모의 특성이 아동학대에 미치는 영향에 관한 연구: 취업모의 성역할태도, 역할지원체계, 스트레스를 중심으로”(석사학위논문, 연세대학교 사회복지대학원, 2003), 15.

하루의 일과로서 반복되어 일어나는 일들이 부모에게 성가심과 어려움, 짜증으로 나타나는 스트레스를 자녀양육 스트레스로 정의하고 있다.<sup>3)</sup>

특히, 이러한 자녀양육 스트레스는 첫 자녀에게서 일반적이다. 가족 생활주기에서 가장 중요한 전환은 바로 첫 자녀의 출생으로, 첫 자녀를 양육하는 어머니들은 양육지식과 경험의 부족으로 자녀의 욕구를 이해하지 못해 둘째 이후의 자녀를 양육하는 어머니들보다 양육어려움을 크게 지각하는 것으로 나타났다.<sup>4)</sup> 또, 초보 어머니들은 자녀의 출산과 양육으로 이전까지의 삶과 달리 사회와의 단절을 처음으로 겪으면서 정서적, 심리적 어려움 또한 크게 지각하게 된다. 게다가 사회변화에 따른 양육과정의 복잡화는 경제적 부담감 또한 증가시키고 있다.<sup>5)</sup>

처음 부모가 된 부부를 대상으로 부모 됨의 어려움 정도를 측정할 연구에 의하면, 평균 80% 정도의 부모가 어려움을 느낀다고 보고하고 있다. 즉, 처음 어머니가 된 여성은 자신에게 일어난 여러 가지 변화를 한꺼번에 받아들여야 함과 동시에 양육의 책임까지 도맡아야 하는 위치에 서게 되며, 이로 인해 첫 자녀를 얻었다는 기쁨과 만족감보다는 다중 역할과 과중한 양육으로 인한 신체적, 정신적 어려움이 더 크다는 것이다.<sup>6)</sup> 대부분의 경우 부모역할 수행을 위한 준비가 거의 이루어지지 않은 상태에서 부모가 되기 때문이기도 하며, 과거 대가족 중심의 가족구조에서는 이러한 첫 자녀양육의 어려움이 다른 가족들에 의해서 보완된 것과 달리 현대사회의 핵가족 구조에서는 도움을 받을 수 있는 자원들이 부족하기 때문으로도 보인다. 이러한 첫 자녀양육의 어려움은 저출산을

3) K. A. Crnic & M. T. Greenberg, "Minor Parenting Stresses with Young Children," *Child Development* 61(1990): 1628-1637.

4) 이대균 · 황주미, "1세 미만 영아를 양육하는 초보 어머니의 어려움과 기쁨", 한국영유아교육학회, 「유아교육학논집」 제12권 5호(2008): 104.

5) 김옥주, "초보 어머니의 자녀교육관 형성과정에 대한 이해", 한국영유아보육학회, 「한국영유아보육학」 제73권(2012): 350.

6) 김경은, "취업모의 첫 자녀 양육경험에 관한 해석학적 현상학 연구"(석사학위논문, 서울여자대학교대학원, 2008), 8.

야기시키는 원인 중의 하나이기 때문에, 이에 대한 제도적 지원이 불가피하다.<sup>7)</sup> 최근 이러한 시대적 조류를 반영하여 첫 자녀양육의 어려움을 살펴보고 이를 지원하기 위한 방안들을 제시하려는 연구들이 많이 이루어지고 있다.<sup>8)</sup> 특히, 첫 자녀를 둔 어머니들을 대상으로 이들의 육아경험을 질적으로 분석한 연구들이 발표되고 있는데 오은애는 만 2개월인 첫 여아를 둔 어머니 한 명을 대상으로 육아경험을 분석했고, 황주미는 4명의 초보 어머니를 대상으로 초보 어머니들의 양육특성과 어머니 됨의 변화과정을 제시하였다. 이외에도 취업모의 첫 자녀 육아경험 등 특정한 유형에 따라 첫 어머니 됨의 경험과 의미를 분석한 연구들이 있었으나, 아직까지 영아기 첫 자녀를 양육하는 기독교인 어머니들을 대상으로 한 연구는 없는 실정이다.

기독교인 부모들의 경우 무엇보다 하나님의 대리자로서의 부모의 역할을 인식하고, 하나님의 말씀에 근거하여 자녀를 양육하는 것이 필요하다. 칼빈은 부모들이 하나님께 대한 신실한 경외심을 갖고 그분의 말씀에 순종하도록 자녀들을 가르쳐야 하며, 어린 자녀들도 주님과 연합되어 있는 존재이기 때문에 교회 앞에서 자신의 신앙을 고백해야 한다고 하였

7) 김은주·서영희, “영아기 자녀를 둔 전업주부의 육아 경험 연구”, 한국육아지원학회, 『육아지원연구』 제7권 1호(2012): 94.

8) 학술지를 중심으로 이루어진 연구를 제시하면 다음과 같다. 권혜진·고영미, “영아기 첫 자녀를 어린이집에 보내는 어머니가 경험하는 정서”, 한국보육학회, 『한국보육학회지』 제14권 3호(2014): 107-127; 김옥주, “초보어머니의 자녀교육관 형성과정에 대한 이해”, 한국영유아보육학회, 『한국영유아보육학』 제73권(2012): 333-356; 오은애, “12개월 미만 첫 자녀를 둔 어머니의 양육 경험”, 한국교원대학교 유아교육연구소, 『한국유아교육연구』 제16권 2호(2014): 1-24; 장영은, “첫 자녀 어머니의 사회적 지지와 학령전기 가정양육환경의 종단적 관계: 우울의 매개효과를 중심으로”, 한국보육지원학회, 『한국보육지원학회지』 제12권4 호(2016): 1-21; 정미라·김지원·이영은, “12개월 첫 자녀를 둔 어머니들이 경험하는 양육 어려움과 그 의미”, 한국어린이문학교육학회, 『어린이문학교육연구』 제16권 2호(2015): 255-281; 황주미, “초보 어머니들의 양육특성과 어머니 됨의 변화과정”(석사학위논문, 배재대학교대학원, 2008).

다. 또한, 무엇보다 부모들은 자녀를 양육하면서 하나님께 의지하는 방법을 배워야 한다고 했다. 따라서 자녀양육 스트레스의 어려움은 기독교인 부모가 하나님을 의지하는 계기가 될 수 있음을 알 수 있다.<sup>9)</sup> 교회에서도 부모역할 수행을 돕기 위한 다양한 부모교육 프로그램들을 운영하고 있는데, 현재 지속적으로 진행 중인 부모교육 프로그램들을 살펴보면 마더와이즈 프로그램, 영락교회의 유니게 부모교육 프로그램, 독수리 기독교학교의 아름다운 부모학교 프로그램, 두란노 바이블 칼리지의 성경적 부모교실 프로그램, 기독교 가정사역 연구소의 부모학교 프로그램, 그리고 두란노의 아버지학교 프로그램 등이 있었다. 그러나 우리나라에서 이루어진 기독교 부모교육 관련 연구 및 프로그램을 살펴본 결과 실제 부모들이 삶에서 느끼는 자녀양육 스트레스가 거의 다루어지지 않음을 볼 수 있었다.<sup>10)</sup>

한편, 부모교육에 대한 다학문적인 접근의 필요성이 제기되면서 교육과 상담분야를 통합하는 시도들이 이루어지고 있다. 즉, 부모의 내면적 변화를 유도하기 위한 현실치료 부모교육 집단상담 프로그램,<sup>11)</sup> 부모역할을 지원하기 위한 상담 활용 부모교육 프로그램(counseling-utilized parent education for mothers: CUPEM),<sup>12)</sup> 교류분석에 기초한 집단상담식 유아부모교육<sup>13)</sup> 등과 기독교적 관점에서 접근한 기독교인 부모를

9) Paul D. Tripp, *Age of Opportunity* (Phillipsburg, NJ.: P&R Publishing, 2001), 33.

10) 정희정, “유아기 자녀를 둔 기독교인 어머니의 자녀양육 스트레스를 통해 본 기독교 부모교육의 방향성 연구”, 기독교학문연구회, 「신앙과 학문」 제16권 4호(2011): 197-198.

11) 강경란, “현실치료 부모교육 집단상담이 어머니의 내·외통제성, 우울 및 부모 효능감에 미치는 효과”(석사학위논문, 경성대학교대학원, 2004); 최익순, “현실요법을 적용한 부모교육 집단 프로그램이 유아기 자녀를 둔 부모에게 미치는 효과”(석사학위논문, 한림대학교 사회복지대학원, 2003).

12) 김진이, “유아의 어머니를 위한 상담활용(CUPEM) 프로그램의 효과”(박사학위논문, 연세대학교대학원, 2006).

13) 문주형, “교류분석에 기초한 집단상담식 유아부모교육 운영과정과 경험탐색”(박사학위논문, 중앙대학교대학원, 2015).

대상으로 부모의 자기성장을 위해 상담 및 심리치료기법의 하나인 NLP(neuro-linguistic programming)을 활용한 부모역할 증진 프로그램,<sup>14)</sup> 그리고 성경적 상담을 활용한 기독교 부모교육 프로그램<sup>15)</sup> 등이 있다.

이에 본 연구에서는 성경적 상담을 활용한 부모교육을 통해 첫 자녀를 양육하는 기독교인 어머니의 자녀양육 스트레스에 대한 경험을 살펴봄으로써 첫 자녀양육의 어려움을 겪는 기독교인 어머니를 돕기 위한 실제적 자료를 제공하고자 한다. 한편, 본 연구는 첫 자녀를 양육하는 기독교인 어머니들의 스트레스에 대한 연구이나 질적 연구 논문의 특성상 그리고 지면의 한계상 두 명의 전업주부 어머니를 대상으로 한다. 비록 본 논문의 연구결과가 첫 자녀를 양육하는 모든 기독교인 어머니들의 스트레스에 대한 객관적인 내용을 보여줄 수는 없겠으나 성경적 상담 활용 부모교육 프로그램을 사용한 하나의 사례 연구로써 본 논문의 연구 범위와 연구 참여자의 수에 제한을 둔다.

## II. 펴는 글

### 1. 이론적 배경

#### 1) 자녀양육 스트레스

일반적으로 스트레스란 개인의 신체적, 심리적 안정 상태를 위태롭게 하는 환경적 자극 조건으로 개인의 정서체계, 행동체계, 생리체계에 특

---

14) 채경선, “기독교 부모의 자기성장을 기반으로 한 부모역할 증진 프로그램 개발”(박사학위논문, 숙명여자대학교대학원, 2006).

15) 정희정, “성경적 상담을 활용한 기독교 부모교육 프로그램의 개발 및 효과”(박사학위논문, 총신대학교대학원, 2008).

유한 반응을 일으키는 모든 것을 총칭하는 개념이다.<sup>16)</sup> 1950년대 Selye가 쥐의 생체실험을 통해 스트레스에 관심을 보인 이후 현재 정신생리의학이라는 한 영역으로 자리매김하게 되었는데, 정신생리의학이란 일상생활에서 축적된 사건들에 대한 스트레스가 정신장애와 신체장애 원인의 중요한 요소가 된다는 주장이다.<sup>17)</sup> 스트레스는 그 자극의 강도에 따라 가족원의 질병, 사망, 이혼, 실직, 출산 등의 ‘중대한 생애 사건’, 천재지변, 전쟁 등의 ‘통제할 수 없는 사건’ 그리고 ‘일상적 스트레스’로 분류할 수 있다.<sup>18)</sup> 이처럼 스트레스의 범위와 종류는 매우 다양하며 최근에는 부모들이 자녀를 키우면서 경험하는 일상적 스트레스에 대한 관심이 증가하고 있다.

이에 Crnic와 Greenberg는 일상적 스트레스를 개념화하여 부모-자녀 관계의 특성상 가정생활에서 하루의 일과로서 반복되어 일어나는 일들이 부모에게 성가심과 어려움, 짜증으로 나타나는 스트레스를 자녀양육 스트레스로 정의하였다.<sup>19)</sup> 즉, 부모역할을 수행하면서 겪게 되는 다양한 일상의 사건들에서 반복적으로 느끼게 되는 불안이나 정서적 긴장이 스트레스라고 말할 수 있다. 과거에는 이러한 스트레스가 자녀를 키우는 부모라면 피할 수 없는 근심이나 걱정 정도의 당연한 것으로 여겨졌다면, 최근에는 보다 심층적인 접근에서 다루어지는 것이 특징이다.

이러한 배경에는 최근 부모에 의한 아동학대가 급증하고 있는 것과 무관하지 않다. 2015년 전국 아동학대 현황 보고서에 따르면 아동학대 피해자의 49.3%는 양친이 모두 있는 친부모 가정에 속해 있었으며, 친부모 가정 외 형태(한부모가정, 미혼부·모가정, 재혼가정 등) 비중은 2001년 66.0%에서 2015년 44.2%로 하락했다. 아동학대 발생 장소의

16) H. Selye, *The Stress of Life* (New York: McGraw-Hill, 1976), 64.

17) 김유숙, 『가족상담』 (서울: 학지사, 2015), 61.

18) R. S. Lazarus, & S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer, 1984), 63.

19) Crnic & Greenberg, “Minor Parenting Stresses with Young Children,” 1628-1637.

80% 이상이 가정인 점을 감안하면 친부모 가정에서, 친부모에 의한 학대가 늘어난 것이다.<sup>20)</sup> 구체적으로 연도별 아동학대 피해아동의 가족 유형을 살펴보면 표 1과 같다.<sup>21)</sup>

〈표 1〉 연도별 아동학대 피해아동 가족 유형

(단위: 건, %)

| 가족유형  | 2009년          | 2010년          | 2011년          | 2012년          | 2013년          | 2014년          | 2015년          |
|---|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 친부모가족   | 1599<br>(28.1) | 1654<br>(29.2) | 1988<br>(32.8) | 2415<br>(37.7) | 2581<br>(38.0) | 4458<br>(44.5) | 5779<br>(49.3) |
| 친부모가족 외 형태<br>(한부모 가정, 미혼부·<br>모 가정, 재혼 가정 등) | 3736<br>(65.7) | 3678<br>(65.0) | 3688<br>(60.9) | 3566<br>(55.7) | 3427<br>(50.4) | 4919<br>(49.1) | 5177<br>(44.2) |
| 대리양육형태(가정위탁,<br>입양가정, 시설보호)                   | 250<br>(4.5)   | 236<br>(4.2)   | 213<br>(3.5)   | 177<br>(2.8)   | 404<br>(5.9)   | 271<br>(2.7)   | 220<br>(1.9)   |
| 기타  | 75<br>(1.3)    | 68<br>(1.2)    | 67<br>(1.1)    | 70<br>(1.1)    | 46<br>(0.7)    | 43<br>(0.4)    | 58<br>(0.5)    |
| 파악안됨  | 25<br>(0.4)    | 21<br>(0.4)    | 102<br>(1.7)   | 175<br>(2.7)   | 338<br>(5.0)   | 336<br>(3.4)   | 481<br>(4.1)   |

이처럼 부모가 자녀양육 스트레스를 많이 지각할수록 자녀에 대해 강압적이고 거부적인 양육행동을 많이 나타내기 때문에 부모에 의한 아동학대는 자녀양육 스트레스와 깊은 관련이 있다. Crnic와 Greenberg도 부모가 자녀를 양육하면서 자녀에 대한 스트레스가 누적되면 자신의 삶에 대한 불만족으로 인한 가족 관계의 불안정을 야기할 뿐만 아니라 자녀와의 부정적인 상호작용으로 이어져 자녀에게 영향을 주게 된다고 하였다. 즉, 자녀양육 스트레스가 지속되면 부모와 자녀 관계의 본질을 변화시켜 가족 관계의 기능 장애와 불안정을 쉽게 야기시킨다.<sup>22)</sup>

20) 「국민일보」(2016년 10월 18일); 2016년 10월 25일 접속, 해당 사이트:

<http://news.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0923630025&code=11131100&cp=nv>.

21) 보건복지부·중앙아동보호전문기관, 『2015 전국아동학대현황보고서』(서울: 보건복지부, 2016), 241.

22) Crnic & Greenberg, “Minor Parenting Stresses with Young Children,” 1628-1637.

한편, Abidin은 자녀양육 스트레스를 자녀의 행동 특성에 대한 어머니의 지각, 어머니로서 자신에 대해 느끼는 지각 정도, 그리고 일반적인 생활 사건에서 오는 생활 스트레스 등 세 영역으로 구분하였다.<sup>23)</sup> 구체적으로 살펴보면 첫째, 유아의 기질이 부모에게 스트레스와 적절한 역할 수행에 큰 장애를 가져올 수 있다는 것이다. 즉, 자녀의 특성이 학대를 유발시킨다고 보는 관점으로 자녀가 장애를 가졌거나 고집스러운 성격 혹은 밤에 잠을 자지 않고 보채는 까다로운 기질을 가졌을 경우 양육자에게 심리적인 문제를 초래한다는 것이다.<sup>24)</sup> 실제로 자녀의 기질이 부모의 아동학대와 어떤 관련성이 있는지에 대해 보다 정확한 분석이 필요하겠지만, 자녀의 까다로운 기질과 부모의 부적절한 양육 및 자녀양육 스트레스와의 관련성을 예측해볼 수 있다. 둘째, 어머니 자신의 특성이 어머니가 양육과정에서 느끼는 자녀양육 스트레스와 큰 관계가 있는 것으로 보인다. 어머니의 특성에는 어머니 자신의 성격 및 정신병리 측면에서의 변인과 배우자와의 관계, 사회적지지, 어머니 자신의 건강 등 어머니의 자원이 포함된다.<sup>25)</sup> 특히, 어린 시절 학대받은 경험, 자녀에 대한 지나친 기대감, 부모 자신의 양육경험에 불충족된 욕구와 의존적 성향이 어머니의 자녀양육 스트레스에 영향을 미치는 것으로 보인다.<sup>26)</sup> 이외에도 가족 배경이나 부모의 양육태도, 경제 수준과 같은 가정의 환경적 특성도 어머니의 우울감이나 부정적인 성격에 영향을 미쳐 자녀양육 스트레스를 초래할 수 있다.<sup>27)</sup> 배우자와의 관계는 자녀양육에서 매우 중요

23) 이현정, “어머니가 인식하는 자녀양육 스트레스와 유아의 스트레스 행동과의 관계” (석사학위논문, 이화여자대학교대학원, 1996), 8-14.

24) 광영숙 · 홍강의, “아동학대의 개념과 원인”, 한양대학교 정신건강연구소, 「정신건강연구」 제6호(1987): 43-47.

25) 이현정, “어머니가 인식하는 자녀양육 스트레스와 유아의 스트레스 행동과의 관계”, 11.

26) 박풍규, “우리나라 아동학대의 문제점 및 개선방안에 관한 연구”, 청주대학교 사회과학연구소, 「한국사회과학연구」 제33권 1호(2011): 55.

27) 이소희, “아동학대 확인을 위한 가정환경분석연구”(박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원, 1989), 4.

한 역할을 하는데, 배우자가 양육에 적극 참여하고 지지해줄 때 어머니가 자녀양육에서 경험하는 스트레스를 쉽게 극복할 수 있다. 셋째, 어머니가 일상생활에서 겪게 되는 생활 스트레스가 있다. 이러한 생활 스트레스는 어머니의 자녀양육 스트레스를 더욱 가중시킬 수 있는 요인으로 경제적 어려움 등이 있다.

자녀양육 스트레스와 관련하여 이루어진 연구들을 살펴보면, 자녀양육행동과 관련하여 어머니가 지각한 양육 스트레스를 분석한 연구들이 초기에 이루어졌고,<sup>28)</sup> 최근에는 양육 스트레스가 어머니의 양육행동이나 양육효능감 그리고 유아의 사회적 능력 및 적응, 또래 유능성에 미치는 영향을 살펴보는 경향이였다.<sup>29)</sup> 이외에 유아 개인의 배경변인이나 기질 또는 자아탄력성 등의 유아 특성에 따른 어머니의 스트레스와의 관계를 살펴본 연구들이 있다.<sup>30)</sup>

28) 고성혜, “어머니가 지각한 양육 스트레스에 관한 연구”, 한국청소년개발원, 「한국청소년연구」 제18호(1994): 21-37; 박해미, “자녀양육행동과 관련된 부모의 스트레스 분석”(석사학위논문, 이화여자대학교대학원, 1994).

29) 권정윤·정미라·박수경, “걸음마기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스 관련 변인 탐색”, 한국영유아교원교육학회, 「유아교육학논집」 제16권 3호(2012): 143-160; 김현미·도현심, “어머니의 양육스트레스, 양육효능감 및 양육행동과 아동의 사회적 능력 간의 관계”, 한국아동학회, 「아동학회지」 제25권 6호(2004): 279-298; 안라리·김정아, “어머니의 양육효능감 및 양육스트레스와 유아의 일상적 스트레스 및 또래유능성의 관계”, 이화여자대학교 사범대학 교육과학연구소, 「교육과학연구」 제36권 1호(2005): 329-350; 이주옥, “영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스, 양육효능감 및 양육행동의 비교”, 한국유아교육학회, 「영유아교육연구」 제11권 (2008): 41-81; 최선희, “유아의 사회적 능력에 영향을 미치는 유아, 어머니 및 교사변인에 관한 연구”(박사학위논문, 경기대학교대학원, 2013); 최지영, “영아의 초기 어린이집 적응이 어머니의 양육태도 및 양육스트레스와의 관계”, 한국유아교육·보육행정학회, 「한국유아교육·보육행정연구」 제15권 3호(2014): 77-100.

30) 김지효, “유아의 기질프로파일에 따른 어머니의 심리적 특성과 양육스트레스에 대한 차이분석”, 한국유아교육학회, 「유아교육연구」 제35권 1호(2015): 135-152; 박미정, “자녀의 부정적 정서에 대한 어머니의 반응유형”(석사학위논문, 경희대학교 대학원, 2001); 차미희, “유아수면문제 행동 특성에 미치는 부모-자녀관계 및 양육 스트레스”(석사학위논문, 한신대학교 일반대학원, 2012).

자녀양육 스트레스는 부모 자신의 삶의 질을 결정할 뿐만 아니라 자녀에 대한 양육태도로 이어져 유아의 성장 발달에 많은 영향을 미치기 때문에 유아기 자녀를 키우는 부모의 자녀양육 스트레스를 감소시켜주고 자녀양육에 도움을 줄 수 있는 다양한 지원이 필요하다. 무엇보다 자녀양육 스트레스를 분석한 많은 연구들은 부모들이 경험하는 양육 스트레스를 최소화하는 방안으로 효과적인 부모교육이 필요하다고 제안하고 있다.

## 2) 성경적 상담을 활용한 부모교육

부모교육은 체계적인 프로그램을 통해 부모에게 지식과 정보 그리고 기술을 알려주기 위해 의도적으로 계획된 활동으로 부모훈련, 부모참여, 부모역할하기, 부모개입 등과 같은 용어들과 혼용되어 사용되고 있다.<sup>31)</sup>

부모교육은 크게 세 가지 영역을 포함하는데 부모 자신의 영역, 자녀의 영역, 그리고 가정에서 확장된 이차적 교육 환경으로서 유아교육기관의 영역이다. 즉 부모교육은 부모 자신이 직면하고 있는 스트레스와 도전을 극복하여 한 인간으로서의 개인적인 성장과 개발을 도모하는 측면, 자녀의 바람직한 양육과 교육에 필요한 지식 및 태도와 기술을 습득하도록 부모를 교육하는 측면, 그리고 자녀가 참여하고 있는 유아교육 프로그램에 대한 후원 및 지지를 할 수 있도록 하는 유아교육기관과의 상호작용의 측면을 포함한다. 그러나 성경적 부모교육은 더 확장된 영역에서 생각할 수 있다. 무엇보다 영적인 측면의 가치를 고려해야 하는데, 이러한 영적인 측면은 하나님과 교회와의 관계 속에서 나타나게 된다. 즉, 일반 부모교육에서의 부모-자녀 관계는 수평적인 관계에 머무르지만, 성경적인 관점에서 부모-자녀 관계는 하나님을 중심으로 한 수직적인 확장을 통해 영적이고 본질적인 의미가 드러난다. 또한, 일반 부모교육에

31) 정옥분 · 정순화, 『부모교육』 (서울: 학지사, 2016), 52.

서는 자녀가 유아교육기관이라는 사회적 공동체에만 참여하는 것에 초점을 두지만, 성경적 부모교육에서는 교회까지도 포함함으로써 교육의 장이 수평적으로 확장된다.<sup>32)</sup>

성경은 구약과 신약에서 지속적으로 부모의 역할과 중요성에 대해 말하고 있는데, 특히 쉼마로 알려진 신명기 6장 4-9절에서 부모는 하나님으로부터 자녀를 위임받아서 교육하는 것이기 때문에 자녀에게 있어서 부모는 가장 중요한 교사이며, 그 책임은 바로 부모에게 있다고 하였다.<sup>33)</sup> 루터 또한 성경에 근거하여 부모야말로 최고의 교육적 권위와 책임을 갖고 있는 하나님의 청지기임을 강조하면서 부모와 자녀에 대한 교육이 ‘하나님의 명령’이라고 말하였으며,<sup>34)</sup> 칼빈도 부모에게 그들의 자식을 양육하고 교육할 의무를 하나님께서 부여하셨다고 보았다.<sup>35)</sup> 이처럼 부모교육은 성경을 통해 역사적으로 그 필요성에 대한 인식이 공유되어왔으며, 이를 통해 부모는 하나님의 선물인 자녀들을 주의 교양과 훈계로 양육(엡 6:4)하고 더 나아가 교회와 함께 자녀의 신앙적 양육을 도와야 함을 알 수 있다. 즉, 성경적인 부모교육은 교육의 주체를 부모와 자녀에 초점을 두며 효율적인 자녀양육에 초점을 맞추는 일반 부모교육과 달리 교육의 주체를 인간이 아닌 하나님께 두고 있으며, 기독교인 부모는 하나님의 대리자로서 하나님의 말씀을 통해 성삼위 하나님의 은혜를 깨달아 자녀양육에 성경적인 방법을 적용함으로써 하나님 닮은 부모로서의 역할을 감당해야 한다.<sup>36)</sup>

한편, 부모교육의 필요성과 가치에 근거해 다양한 부모교육 프로그램들이 개발되어 실시되고 있다. 현재 성공적으로 실시되고 있는 대표적인

32) 정희정, “성경적 상담을 활용한 기독교 부모교육 프로그램의 개발 및 효과”, 12-13.

33) 김청봉, 『교회학교의 미래』 (서울: 이레미디어, 2004), 68.

34) 양금희, 『종교개혁과 교육사상』 (서울: 한국장로교출판사, 1999), 57-59.

35) 양금희, 『종교개혁과 교육사상』, 139.

36) 조지현, “기독교 부모교육 프로그램이 부모의 신앙성숙도, 자녀양육행동, 부모역할 만족도에 미치는 영향”(석사학위논문, 한국성서대학교 보육대학원, 2015), 18-20.

부모교육 프로그램은 Dreikurs의 민주적 부모교육 프로그램, 적극적 부모역할훈련 프로그램(APT), Ginott의 인본주의 부모교육 프로그램, 부모효율성훈련 프로그램(PET), 효율적 부모역할수행을 위한 체계적 훈련(STEP), 교류분석 부모교육 프로그램(TA), 행동수정 부모교육 프로그램 등이 있다. 이러한 부모교육 프로그램이 개발된 배경을 살펴보면, 문제가 있는 부모 및 자녀와의 상담을 통해 대부분의 부모들이 비슷한 자녀 양육의 어려움을 겪는 것을 알게 된 학자들이 이를 예방적 차원에서 부모교육으로 접근한 것이다. 따라서 대부분의 부모교육 프로그램들이 상담이론을 토대로 하고 있는데, 즉 Dreikurs의 민주적 부모교육 프로그램이나 APT, STEP 등은 Adler의 상담이론을 부모교육에 적용한 것이며, 인본주의 부모교육 프로그램이나 PET 등은 Rogers의 상담이론을 부모교육에 적용한 것이다. 또한, 교류분석 부모교육 프로그램은 Berne의 교류분석 상담이론을, 행동수정 부모교육 프로그램은 행동주의 상담이론을 각각 적용한 것이다.<sup>37)</sup> 이런 관점에서 성경적인 부모교육이 종교적인 측면이나 영적 가치를 고려해야 한다면 성경적 상담이 그 토대가 될 수 있다.

김준은 성경적 상담이 “하나님 중심”, “성경중심”, 그리고 “교회중심” 사상을 지향한다고 하면서 하나님의 영광을 추구하는 것이 상담의 목표이며 점진적 성화가 상담의 중요한 요소임을 말하고 있다.<sup>38)</sup> 또한, 성경적 상담은 인간이 하나님의 형상을 따라 지음 받았으나 죄로 인하여 타락하여 고통 받는 존재라는 것을 전제로 인간의 진정한 변화는 성령의 역사로 이루어진다고 믿는다. 강경미도 일반 상담에서 상담자는 심리학이나 상담학의 원리에 기초를 두고 이론과 실재를 학습하고 훈련을 통해 내담자의 문제를 해결하고 현실의 적응을 도와주게 되지만, 기독교 상담

37) 정희정, “성경적 상담을 활용한 기독교 부모교육 프로그램의 개발 및 효과”, 21-25.

38) 김준, “미국 복음주의 내 성경적 상담의 확장과 ‘신칼빈주의’”, 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」 제24권 1호(2016): 61-64.

에서 이는 상담자의 일이 아니라 성령의 사역이라고 강조한다.<sup>39)</sup> 이처럼 인간의 마음에 역사하시는 성령의 능력은 그분의 내적 사역을 통해 죄와 허물을 깨닫고 고백하게 하시며 그리스도를 통한 구원의 유익을 받을 수 있도록 도우신다. 특히 성령은 삶의 고통의 이유를 찾는 것이 아니라 고통의 의미를 찾을 수 있도록 도우시며, 이를 통해 인간의 삶에 나타나는 하나님의 새로운 계획을 발견하도록 역사하신다는 것이 성경적 상담의 가장 큰 특징이다.<sup>40)</sup>

최근 성경적 상담의 영향력이 확장되는 것과 아울러 성경적 상담이 신학적 부분만을 강조해 온 것에 대한 지적이 있음을 볼 때,<sup>41)</sup> 본 연구는 부모교육의 영역에서 성경적 상담을 방법론적으로 적용했다는 점에 의의를 둘 수 있다.

## 2. 연구방법

### 1) 연구 참여자

본 연구의 참여자는 25개월 된 여아를 키우는 L어머니와 17개월 된 여아를 키우는 C어머니로, 둘 다 자녀가 한명이며 육아와 교육의 경험이 처음인 전업주부이다. 연구 참여자의 일반적 특성을 살펴보면, 먼저 L어머니는 35세로 대학원 졸업 후 결혼을 했으며 직장생활 경험은 없고 전업주부로 생활하였다. 신앙경력은 모태신앙으로 독실한 부모님의 신앙에 영향을 받으며 성실하게 신앙생활을 하였다. 자신의 진로와 관련하여 힘들게 얻은 자녀를 어느 정도 양육한 후에 계속 공부하고자 하는 목표를 갖고 있었으나, 현재 자녀를 키우면서 스트레스를 너무 많이 느껴 이

39) 강경미, “기독교 상담에서 성격의 변화와 성령의 역사”, 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」 제11권(2008): 128.

40) 정희정, “성경적 상담을 활용한 기독교 부모교육 프로그램의 개발 및 효과”, 47-51.

41) 김준, “미국 복음주의 내 성경적 상담의 확장과 ‘신칼빈주의’”, 68.

후에 과연 자신의 진로를 생각할 수 있을 지에 대해서는 회의적인 상태였다. 남편 역시 기독교인으로 박사과정 졸업 후 대학에서 강의를 하고 있으며 자녀양육에 대해 높은 관심을 가지고 있었다. 그러나 아내가 자녀양육 스트레스로 인한 극심한 히스테리를 보이자 남편과 아내 모두 정신과 치료까지 고려하고 있었다.

C어머니는 31세로 비교적 이른 나이인 26세에 결혼하여 안정된 생활을 하고 있었다. 목회자의 자녀로 자란 C어머니는 독실한 신앙생활을 하고 있었고, 남편 또한 대학시절 선교단체에서 활동한 경험을 가지고 있는 등 부부가 함께 신앙생활을 적극적으로 하고 있었다. 그러나 자녀가 출생한 이후 견고했던 부부관계에 어려움이 생겼는데 즉, 거리적으로 멀리 떨어진 곳에 사시는 양가 부모님의 도움을 전혀 받을 수 없을 뿐만 아니라 회사 일로 거의 매일 새벽에 귀가하는 남편의 도움도 받을 수 없는 C어머니는 현재 극심한 자녀양육 스트레스를 느끼고 있었다.

## 2) 연구절차

### (1) 연구의 시작

L어머니의 경우 첫 아이를 키우면서 자녀양육 스트레스가 너무 심하여 주변에서 상담을 권유받고 S상담센터 상담실을 내원하였다. 이에 S상담센터의 부모교육 관련 자문을 맡고 있는 본 연구자와 연결이 되었고, 초기 상담을 통해 본 연구자는 L어머니에게 상담을 받으면서 부모교육이 함께 이루어지는 성경적 상담 활용 부모교육 프로그램에의 참여를 권유하였다. 또한, C어머니의 경우도 상담이 시작되는 시기였는데 본 연구자의 권유로 L어머니와 함께 프로그램에 참여하기로 하였다. 두 어머니는 함께 연구에 참여하는 것에 대해 비슷한 시기의 자녀를 키우는 어머니가 느끼는 자녀양육의 어려움을 함께 나누는 등 공감대를 형성할 수 있을 것으로 기대하였다. 2015년 4월 13일 S상담센터 상담실에서 두 어머니와 함께 첫 모임을 가졌고, 본 연구자는 첫 자녀양육 스트레스와

관련한 성경적 상담 활용 부모교육 프로그램에 대한 과정 및 연구와 관련된 모든 사항들을 구체적으로 설명하였다.

## (2) 연구 도구

본 연구는 정희정이 개발한 성경적 상담을 활용한 기독교 부모교육 프로그램을 심층면담의 도구로 사용하였다. 이 프로그램은 미국 웨스트민스터 신학대학원의 교수진들이 세운 CCEF에서 개발한 성경적 상담에 토대를 두고 있다. 이 성경적 상담은 심리학을 받아들이거나 혹은 성경 그 자체를 제시하는 다른 성경적 상담과는 달리 내담자의 문제 상황 속에서 문제를 더욱 악순환 시키는 마음의 욕구를 찾고, 그 욕구로 인한 악순환을 인식하게 함으로써 하나님의 은혜를 따르는 선순환으로 바뀌는 상담방법이다.<sup>42)</sup> 즉, 악순환을 선순환으로 변화시키기 위한 성경적 상담의 8단계 변화의 역동성은 heat(어려운 상황) → bad reap(나쁜 결과) → bad fruit(나쁜 반응) → bad root(악한 욕구) → Grace(하나님의 은혜) → good root(선한 소원) → good fruit(선한 반응) → good reap(선한 결과)이다.<sup>43)</sup> 이 8단계의 과정을 통해 악한 욕구에서 생겨나는 악순환이 하나님의 은혜를 깨닫고 변화되어서 비로소 하나님께서 기뻐하시는 선순환으로 바뀌는 것이다. 즉, 성경적 상담은 각각의 과정을 통해 마음의 깊은 뿌리를 드러낸 후 이를 하나님의 말씀으로 조명하여 그분의 뜻을 깨닫고 돌이켜 변화된 마음을 갖게 한다.<sup>44)</sup>

정희정은 이를 부모교육에 적용하여 상황직면, 결과인식, 감정확인, 욕구이해, 하나님 은혜, 성경적 목표, 실천과 변화의 8단계로 부모교육 프로그램을 구성하였다.<sup>45)</sup> 성경적 상담 활용 부모교육 프로그램의 각

42) Timothy S. Lane & Paul D. Tripp, *How People Change* (Greensboro, NC.: New Growth Press, 2006), 106.

43) Lane & Tripp, *How People Change*, 97.

44) Lane & Tripp, *How People Change*, 205.

45) 정희정, "성경적 상담을 활용한 기독교 부모교육 프로그램의 개발 및 효과", 83-84.

단계별 주제와 목표를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

〈표 2〉 심층면담 시 사용된 부모교육 프로그램의 내용

| 회기  | 부모교육주제                  | 내용  |
|-----|-------------------------|---|
| 1단계 | 자녀양육 스트레스               | 일반적인 부모역할과 자녀양육 스트레스에 대한 생각, 자녀양육 스트레스를 느끼는 상황과 이유                      |
| 2단계 | 자녀양육 스트레스에 대한 부모의 반응    | 자녀양육 스트레스의 영역 분류, 자녀양육 스트레스 영역 선택 및 이유, 자녀양육 스트레스 상황에 대한 반응-구체적인 말과 행동  |
| 3단계 | 감정분류 및 확인               | 자녀양육 스트레스 상황에서 느끼는 감정 선택 및 이유, 그 이유에 대한 확장질문, 자녀양육 스트레스 상황에서의 자녀의 감정 추론 |
| 4단계 | 마음의 욕구 및 목표 확인          | 성경적인/비성경적인 자녀양육의 목표, 자녀에 대한 부모의 욕구 선택 및 이유                              |
| 5단계 | 자녀양육에서의 성삼위 하나님의 은혜     | 자녀와의 관계에서 하나님이 기뻐하시는 선한 소원에 대한 생각, 부모의 욕구에 대한 재고려, 필요한 하나님의 은혜,         |
| 6단계 | 마음의 변화를 통한 자녀양육의 새로운 목표 | 자녀양육의 새로운 목표, 필요한 성령의 열매  |
| 7단계 | 성경적인 자녀양육               | 선택한 성령의 열매와 관련한 새로운 자녀양육 행동의 목록 작성, 실천여부                                |
| 8단계 | 하나님과 함께 자녀양육하기          | 자녀의 감정과 욕구에 대한 고려, 자녀양육 스트레스의 변화  |

### (3) 자료수집

본 연구는 2015년 4월 13일부터 2015년 11월 16일까지 정기적인 상담을 통해 이루어졌다. 매주 1회 2시간씩 만나는 것을 원칙으로 하였으나 가족행사, 교회행사 등 각자의 일정을 고려하여 격주에 모임을 갖기도 하여 총 24회의 상담을 실시하였다. 성경적 상담을 활용한 부모교육 프로그램의 각 단계는 최소 2회기 이상 자녀양육과 관련된 모든 경험이 충분히 다루어지도록 구성되었으며, 연구자의 판단에 따라

연구 참여자의 자녀들이 함께 상담에 참여하기도 하였다. 연구가 이루어진 장소는 본 연구자가 자문을 맡고 있는 S상담센터의 상담실에서 이루어졌다.

본 연구에서는 질적 자료를 수집하기 위해 심층면담자료, 연구자의 서술적 관찰 및 연구일지, 그리고 과제 형태의 서술적 설문조사의 방법을 사용하였다. 첫째, 심층면담은 연구 참여자들의 기독교인 어머니로서의 자녀양육 스트레스를 심층적으로 파악하는데 목적이 있다. 본 연구에서의 심층면담은 성경적 상담을 활용한 기독교 부모교육 프로그램의 매 단계에서의 핵심내용과 관련된 질문들을 중심으로 이루어졌다. 이는 어떤 경우든지 면담은 하나의 대화 그러나 목적을 지닌 대화라는 점에 기반한다.<sup>46)</sup> 본 연구에서는 연구 참여자들의 목소리를 최대한 반영하고자 개방적 질문과 반구조화된 질문을 사용하였는데, 답변 중에서 더 깊이 파고 들어가야 할 부분에 대해서는 보충적인 질문을 해 나가는 구조화된 면담에 가까운 방식으로 연구의 신뢰도를 높일 수 있다. 심층면담에서 다루어진 내용은 현재 기독교인 어머니들이 처한 자녀양육의 상황과 스트레스, 이에 대한 어머니의 반응행동, 반응행동으로 인한 결과, 자녀양육 스트레스로 인해 어머니가 느끼는 감정, 자녀양육에 대한 어머니의 욕구, 자녀에 대한 목표 등이다. 상담의 과정에서 이루어지는 모든 심층면담의 내용은 연구 참여자들의 동의를 얻은 후 자료의 객관성과 보존을 위해 비디오 녹화 및 디지털 녹음을 사용하여 녹음하였으며, 본 연구에서 사용된 심층면담 질문지의 내용은 표 3에 제시하였다.

---

46) R. G. Burgess, *Field Research: A Source Book and Field Manual* (London: Allen & Unwin, 1982), 107.

〈표 3〉 심층면담 질문내용

| 회기  | 성경적 상담의 8단계 및 질문 내용  |
|-----|--|
| 1단계 | <p>■ 상황직면(Heat): 자녀양육 스트레스</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-부모가 자녀를 키울 때 스트레스를 느낀다는 것에 대해 어떻게 생각합니까?</li> <li>-자녀를 양육하면서 느끼는 스트레스는 무엇입니까?</li> <li>-어떤 상황에서 주로 스트레스를 느끼십니까?</li> </ul>  |
| 2단계 | <p>■ 결과인식(Bad reap): 자녀양육 스트레스에 대한 부모의 반응</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-(자녀양육 스트레스 영역을 소개하며) 어떤 영역에서 주로 스트레스를 느끼십니까?</li> <li>-선택한 영역에서 스트레스를 느끼는 이유는 무엇이라고 생각합니까?</li> <li>-자녀양육 스트레스를 느낄 때 구체적으로 어떤 말과 행동으로 반응합니까?</li> </ul>        |
| 3단계 | <p>■ 감정확인(Bad fruit): 감정분류 및 확인</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-자녀양육 스트레스 상황에서 반응할 때 느끼는 감정은 무엇입니까?</li> <li>-그 감정을 어떻게 처리했습니까? 왜 그렇게 처리했습니까?</li> <li>-그 상황에서 자녀는 어떤 감정을 느꼈을 것이라고 예상합니까?</li> </ul>                                     |
| 4단계 | <p>■ 욕구이해(Bad root): 마음의 욕구 및 목표 확인</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-성경적인/비성경적인 자녀양육의 목표는 무엇이라고 생각합니까?</li> <li>-당신의 자녀에 대해 가지고 있는 목표는 무엇입니까?</li> <li>-자녀에 대해 당신 마음을 지배하는 욕구는 무엇입니까?</li> </ul>  |
| 5단계 | <p>■ 하나님 은혜(Grace): 자녀양육에서의 성삼위 하나님의 은혜</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-하나님은 당신이 자녀에 대해 어떤 목표를 갖게 되기를 원할까요?</li> <li>-하나님의 관점에서 자녀에 대한 욕구를 어떻게 평가할 수 있을까요?</li> <li>-당신의 욕구를 고려할 때, 필요한 하나님의 은혜는 무엇입니까?</li> </ul>                       |
| 6단계 | <p>■ 성경적 목표(Good root): 마음의 변화를 통한 자녀양육의 새로운 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-하나님은 당신에게 어떤 분이십니까?</li> <li>-자녀양육과 관련하여 어떤 기대를 가지고 있습니까?</li> <li>-자녀양육 스트레스 상황에서 당신에게 필요한 성령의 열매는 무엇입니까?</li> </ul>                                    |
| 7단계 | <p>■ 실천(Good fruit): 성경적인 자녀양육</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-성경적인 부모의 역할은 무엇이라고 생각합니까?</li> <li>-자녀에게 어떤 말과 행동을 할 것으로 기대합니까?</li> <li>-선택하신 성령의 열매를 실천할 때 예상되는 어려움은 무엇입니까?</li> </ul>  |
| 8단계 | <p>■ 변화(Good reap): 하나님과 함께 자녀양육하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-성령의 열매를 실천했을 때 느낀 어려움이 있다면 무엇이고 어떻게 처리했습니까?</li> <li>-처음 상담을 시작했을 때와 지금을 비교했을 때 당신은 어떻게 변화되었습니까?</li> <li>-자녀도 부모에게 감정과 욕구를 가질 수 있습니다. 예상되는 감정과 욕구는 무엇입니까?</li> </ul> |

둘째, 연구 참여자의 모든 비언어적 행동을 관찰하여 서술적으로 기록하고, 상담과정에서 느낀 생생한 현장메모 및 연구자의 내면적 통찰을 연구일지에 기록하였다. 일반적으로 상담을 해 나가는 동안 연구자는 주로 연구 참여자들의 감정, 생각, 의도를 나타내는 언어에 초점을 맞추지만 기본적으로는 어머니들의 자기고백과 마음의 표현방식에 집중하여 중요한 대화내용과 그때마다 떠오르는 연구자의 생각을 기록하였다. 셋째, 연구자는 매회기 상담이 종료할 때 어머니들에게 과제를 부과함으로써 첫 자녀를 키우면서 경험하는 양육경험에 대한 자료를 수집하였다. 이러한 과제는 매회기 상담이 끝나고 다음 상담이 이루어질 때까지 지속적으로 프로그램의 효과를 유지시키는 역할을 한다. 이에 과제를 통해 매회기 상담에서 느낀 것들을 가정에 어떻게 해야 할지를 주시시키고 실제로 그것을 했을 때 어떤 결과가 나타났는지를 구체적으로 살필 수가 있었다.

### 3) 자료분석

자료분석은 자신의 자료들로부터 의미를 만들어가는 과정으로, 자료 분석의 목적은 그 자료들의 두드러진 점에 기초하여 합리적인 결론들과 일반화들을 산출하는 것이다.<sup>47)</sup> 본 연구에서는 심층면담의 내용을 전사한 후 전사본 전체를 반복적으로 읽으면서 성경적 상담 활용 부모교육 프로그램의 단계들을 중심으로 의미있는 내용들을 추출하였고, 그 내용이 앞에서 주요 사례를 중심으로 분석을 실시하였다. 이 과정에서 자료분석과 해석의 타당성을 높이기 위하여 삼각화(triangulation) 과정을 거쳤다. 해석된 자료의 신뢰성 검증을 위해 유아교육전문가 2인, 성경적 상담 전문가 2인, 가족상담 전문가 2인에게 검증을 받았으며, 일차적으로 작성된 보고서는 연구 참여자에게 보여주어 내용과 해석을 검증하게 한 후

47) 허미화, 「질적 사례연구법」(서울: 양서원, 1997), 185.

첨가하거나 수정해야 할 부분이 있는지 확인하는 과정을 거쳤다.<sup>48)</sup>

### 3. 연구결과 및 해석

#### 1) 1단계: 기독교인 어머니가 느끼는 첫 자녀양육 스트레스

여성은 첫 자녀를 출산함과 동시에 어머니라는 새로운 지위를 부여받게 되는데, 이는 여성이 일생을 살아가면서 겪는 가장 큰 경험 중의 하나이다. 첫 자녀를 출산하면서 어머니들은 무엇보다 자녀의 존재로 인한 기쁨과 행복감을 느끼지만 반면, 육아에 대한 두려움도 느끼게 된다. 실제로 첫 부모가 된 80% 정도의 부모들이 부모 됨의 어려움을 느끼는 것으로 나타났다.<sup>49)</sup> 특히, 자녀양육으로 인한 심신의 피로와 어려움을 주로 호소하는데, 본 연구에 참여한 어머니들의 주된 자녀양육 스트레스도 자녀를 돌보다가 쉽게 지치고 그로 인해 우울한 마음이 밀려온다는 것이다. 특히, 두 자녀들은 매우 기질이 까다롭고 예민한 아이들로 거의 모든 시간을 혼자 양육을 해야 하는 어머니들은 지칠 때가 많았다.

아이들은 잠시도 떨어지지 않고 안아달라고 해요. 뿐만 아니라 밥도 잘 먹지 않아 삼시 세끼 식사시간마다 힘들게 하고 수면시간도 불규칙해서 한번 깨면 밤새 4시간을 연달아 운적도 많았어요. 밤낮으로 아이에게 시달리는 느낌이 들어요. 예쁠 때는 너무 예쁘지만 미울 때는 한없이 미워지는 마음을 어떡해야 할지 모르겠어요. (2015. 4. 20. L어머니)

저희 애는 옷 한번 입히기가 힘들어요. 몸에 뭐든 걸치려고 하면 소리를 질러대요. 지난번엔 교회에서 날씨가 쌀쌀하길래 겹옷을 입

48) 배지희, “유아교육과 부모참여의 의미와 실제에 대한 문화기술적 탐구”, 한국유아교육학회, 「유아교육연구」 제22권 4호(2002): 11.

49) 황지애, “영아기 첫 자녀를 둔 세 어머니의 육아경험과 어머니 됨의 의미”(박사학위논문, 원광대학교대학원, 2015), 13-14.

히려고 했는데, 울고불고 난리도 아니었어요. 정말 너무 창피했어요. 요즘은 유모차도 안타려고 해요. 길거리에서 지나가는 사람들이 다 쳐다보고... 정말 자기가 싫어하는 어떤 일도 하려고 하지 않아요. (2015. 4. 20. C어머니)

자녀의 예민한 기질은 어머니들에게까지 영향을 미쳤는데, 특히 L어머니의 경우는 그로 인해 정신과 치료까지 받으려 하였다. 이처럼 부모들은 자녀를 바람직하게 양육하기 위해 자녀의 기질을 올바르게 이해하고 파악하는 것이 필요한 것으로 보인다.<sup>50)</sup> 한편, C어머니의 경우에는 주변에 자녀양육을 도와줄 수 있는 자원이 없는 것이 가장 큰 스트레스라고 하였는데, 이는 핵가족화의 단면을 보여준다. 즉, 현대사회에서는 부부를 중심으로 육아가 이루어지며, 부부 중에서도 어머니에게 책임감이 가중된다.<sup>51)</sup> 이러한 경우 전업주부인 어머니는 24시간을 자녀에게 집중하는 등 사회적 관계망의 축소로 인한 상실감 및 심리적 어려움을 겪는다.

저처럼 혼자서 아이 키우는 것을 '독박육아' 라고 한대요. 친정은 전라도 광주이고, 시댁은 부산이라 명절 이외에는 만나기가 힘들어요. 남편은 제가 잘 때 출근하고 잘 때 퇴근해서 평일에는 거의 보지도 못해요. 하루 종일 애하고만 있는게 너무 스트레스가 되요. (2015. 4. 27. C어머니)

## 2) 2단계: 자녀양육 스트레스에 대한 반응

자녀양육 스트레스에 대한 상황 및 반응을 살펴보는 것은 이 과정에 나타나는 악순환을 깨닫게 한다.<sup>52)</sup> 두 어머니의 경우 자녀양육 스트레스에 대한 반응은 매우 다르게 나타났다.

---

50) 정희정, “유아기 자녀를 둔 기독교인 어머니의 자녀양육 스트레스를 통해 본 기독교 부모교육의 방향성 연구”, 212.

51) 오은애, “12개월 미만 첫 자녀를 둔 어머니의 양육 경험”, 2.

52) Lane & Paul Tripp, *How People Change*, 99.

○○이는 좋아하는 과일이나 빵 조금 외에는 정말 거의 먹질 않아요. 정말 죽지 않을 만큼만 먹는 것 같아요. 아무리 정성껏 해줘도 먹지 않으니 너무 화가 나서 감정 조절이 안돼요. 한번은 입안에 물고만 있는 것을 보고 아기의자를 발로 차버린 적도 있어요. 자주 아이에게 소리를 지르고, 거칠게 다루고, 사납게 쳐다보고, 심지어 아이 앞에서 운적도 있어요. 저도 제 자신이 두렵고 무서워져요. (2015. 5. 11. L어머니)

일반적으로 자녀의 기질은 부모, 특히 주양육자인 어머니와의 관계에 영향을 미친다. L어머니의 자녀처럼 까다로운 기질을 가진 자녀는 부모를 좌절하게 만들고, 부모로 하여금 그들에게 기대를 덜 걸게 하는 형태로 부모의 양육태도에 영향을 미치게 된다.<sup>53)</sup> 그러나 부모가 자녀의 기질에 따라 양육행동을 조절한다면 보다 조화로운 관계가 되는데, L어머니는 자녀의 까다로운 기질에 더 예민해져가고 있었다. 이처럼 어머니 역할은 출산 후 저절로 이루어지는 것이 아닌 학습을 통해 이루어지는 과정이므로 부모의 역할을 올바르게 수행하기 위해서는 자녀양육과 관련된 기술과 지식을 교육하는 것이 필요하다.

전 아이에게 어떤 상처도 주고 싶지 않아요. 아직 더 키워봐야 할 것지만... 제가 생각해도 아이에겐 최선을 다해 반응해주는 것 같아요. 대신 저의 모든 스트레스가 남편에게 향해요. 정말 좋은 말이 안 나와요. 너무 화가 나요. 실은 어제 또 말다툼을 했는데... 남편이 ‘죽고 싶다’고 했어요. ‘더 이상 나보고 어떻게 하라는 거냐고’ 하는데, 저도 잘 모르겠어요. 머리로는 남편 상황을 알지만, 그냥 보기만 해도 화가 나요. (2015. 5. 18. C어머니)

C어머니의 경우, 직장 일로 남편이 자녀양육에 참여할 시간이 많지 않을 때 이는 부부간의 갈등으로 나타났다. 이러한 경우 어머니들은 주

53) 정옥분, 「아동발달의 이해」(서울: 학지사, 2013), 339.

변의 도움 없이 혼자서 자녀양육을 감당해야 한다는 생각에 자녀양육 스트레스를 더 많이 느끼는데, 이는 양육조력자가 없는 어머니가 양육조력자가 있는 어머니보다 스트레스를 더 많이 느낀다는 연구 결과와 일치한다.<sup>54)</sup> 따라서 어머니들의 자녀양육 스트레스를 경감시키기 위해서는 부부관계에 대한 도움 및 자녀양육에 대한 사회적인 지원체제가 마련되어야 한다.

### 3) 3단계: 자녀양육 스트레스 상황에서의 감정

자녀양육 스트레스 상황에서 어머니가 느끼는 감정이 무엇인지를 분석해보고, 이러한 감정이 어머니에게 어떻게 영향을 미치는지 함께 살펴 보았다. 첫 자녀를 양육하는 어머니들은 생소한 일을 하는 것이기 때문에 심적인 부담감과 긴장감이 높은 반면, 자녀는 어머니가 보내는 신호를 빨리 알아채고 민감하게 반응하기 때문에 어머니들은 자신의 정서에 대한 분명한 인식을 가져야 한다.<sup>55)</sup>

세수시키는 것도 힘들고, 양치질시키는 것도 힘들고, 옷 입히는 데 온 힘을 빼요. 뭐 하나 쉽게 해주는 게 없어요. 이렇게 힘을 빼니 매번 말로 달래는 것도 한계가 오고, 결국은 화를 내요. 지난주에는 교회에 갈 준비를 하려고 온 힘을 빼다 결국 화를 내고 교회도 못갔어요. 처음으로 아이 허벅지를 막 때렸어요. 왜 이렇게 말을 안 듣냐며... 엄마 말 안들을 거면 나가라고 막 소리를 질렀어요. 이런 제가 저도 무섭고, 화가 나요. 아이도 멍고... 제가 이 아이를 도저히 잘 키울 수 없을 것 같은 마음이 들어요. 어떻게 해야 할지 모르겠어요. 화가 나는 마음을 주체하지 못하겠고, 아이 때문에 제가 병날 것 같은 마음이 들어요. (2015. 6. 1. L어머니)

54) 민은홍, “영아기 자녀를 둔 어머니의 양육지원과 양육스트레스의 관계”(석사학위논문, 경원대학교 교육대학원, 2008), 47.

55) 오은에, “12개월 미만 첫 자녀를 둔 어머니의 양육경험”, 6-18.

대개 모든 스트레스 상황은 아이로 시작되지만, 곧 제 문제가 되요. 분노가 절망감으로 이어지는데, 나는 못한다는 생각에 다 포기하고 싶은 마음이 들고 도망가거나 죽고 싶다는 생각이 들 때도 있었어요. 그리고 곧바로 현실에 대한 두려움과 내가 다 망쳤다는 죄책감 때문에 굉장히 슬퍼져요. 이런 감정이 생겨버리면 도저히 그 높에서 헤어 나올 수가 없어요. (2015. 6. 1. L어머니)

L어머니의 자녀양육 스트레스 상황에서의 감정은 ‘분노’와 ‘절망’이었다. 자녀의 돌출행동이나 문제행동에 대해서 필요 이상으로 분노를 느낀 후 필요이상으로 절망하는 상황이 악순환되고 있었는데,<sup>56)</sup> 분노의 대상은 ‘뜻대로 되지 않는 자녀’ 이고 절망의 대상은 ‘뜻대로 되지 않는 자기 자신’이었다.

전 남편이 미워요. 물론 아이 키우는게 힘들기도 하지만 그래도 애가 저에게 기쁨을 주는 것 같아요. 차라리 남편이 없으면 그러려니 하는데, 오히려 함께 있을 때 화가 많이 나요. 저도 왜 그런지 모르겠어요. (2015. 6. 8. C어머니)

C어머니가 주로 느끼는 감정은 ‘미움’으로, 자녀양육의 상황이 동일할지라도 어머니들이 느끼는 감정은 다양하게 나타났다. C어머니는 자녀에게 부정적인 표현을 가능한 자제하는 모습을 보였는데, 대신 남편에게는 그 모든 부정적인 감정이 여과 없이 표현되었다.

이처럼 감정에 지배를 받게 되면 문제에 초점을 맞추기 보다는 감정 그 자체에 초점을 두게 된다. 따라서 이러한 감정에서 빠져나오기 위해서는 감정을 직시하고 휘둘리지 않아야 하며,<sup>57)</sup> 어떤 상황에서 어떤 감정을 주로 느끼는지에 대한 객관화가 필요하다.<sup>58)</sup> L어머니는 심층면담

56) Tripp, *Age of Opportunity*, 92.

57) Paul D. Tripp, *War of Words* (Phillipsburg, NJ.: P&R Publishing, 2000), 234.

58) Lane & Tripp, *How People Change*, 121.

을 통해 분노와 절망의 연결을 인식하게 되었고, C어머니는 남편에 대해 미움을 갖게 되는 상황에 관심을 갖게 되었다.

#### 4) 4단계: 자녀양육에 대한 마음의 욕구 및 목표

어머니들이 자녀양육 스트레스로 인해 갖게 되는 부정적인 감정 상태를 변화시키기 위해서는 그 감정의 핵심 즉, 감정을 일으키는 근본 원인을 찾을 필요가 있다. 성경적 상담에서는 이를 욕구로 표현하는데, 욕구에 대한 이해는 감정의 변화와 이로 인한 마음의 변화를 이룰 수 있게 한다.<sup>59)</sup> L어머니와 C어머니도 그들이 느끼는 감정 속에 있는 욕구가 무엇인지를 구체화할 때 비로소 마음의 변화를 추구할 수 있게 될 것이다.<sup>60)</sup> 이러한 욕구에 대한 분석은 과거의 경험에 대한 탐색을 통해 이루어졌다.

아빠가 성격이 급하신 편이에요. 어릴 때 학교까지 항상 태워다주셨는데, 학교에 늦지 않으려면 빨리 나가야 한다고 항상 재촉하셨어요. 그렇게 늦지 않았는데도 그러셨어요. 또, 계획대로 일처리하시는 것을 좋아하셨는데, 만약 집에 안 좋은 일이 생기면 당신 말대로 안해서 그렇다고 화를 내시곤 하셨어요. 아빠가 항상 옳았던 것은 아니었는데, 항상 당신 말대로 해야 한다고 고집을 부리시곤 했어요. 생각해보면, 아빠가 느긋한 마음으로 절 기다려주신 적이 없었던 것 같아요. 전 항상 아빠의 기준에 맞추기 위해서 노력을 했던 것 같아요. (2015. 6. 22. L어머니)

과거 경험에 대한 탐색을 통해 L어머니는 자신의 욕구가 무엇인지 깨닫게 되었는데, 즉 그 욕구는 바로 자신이 힘들어했던 아버지의 지배하는 마음이었다. 또한, 아버지의 기준에 도달하기 위해 애쓰던 마음이 인

59) Tripp, *War of Words*, 223.

60) Paul D. Tripp, *Instruments in the Redeemer's Hands*, 황규명 역, 「치유와 회복의 동반자」(서울: 디모데, 2007), 130.

정반고자 하는 욕구로 발전한 것도 알게 되었다. L어머니는 자녀양육의 상황이 자신이 원하는 대로 지배되지 않으면 분노하였고, 또한 기준에 미치지 못하는 자신에 대해 절망하였던 것이다.<sup>61)</sup>

저희 아빠는 목사님이신데, 항상 교회를 중심으로 사셨어요. 제 말은... 목사님이시니까 교회를 중심으로 사시는 것은 당연한데, 너무 교회 일에만 몰입하셨어요. 집안일은 전혀 신경쓰지 않으셨죠. 사실 엄마와 사이가 많이 안좋으세요. 늘 엄마는 외로우셨던 것 같고, 저도 아빠의 돌봄을 받은 기억이 많진 않아요. 아빠가 그렇게 하시는게 옳다고 생각하지 않아요. (2015. 6. 22. C어머니)

C어머니도 과거 경험에 대한 탐색을 통해 공교롭게도 현재 남편과 과거 아빠의 모습이 겹쳐지는 것을 인식하게 되었다. 즉, C어머니는 자신의 엄마의 모습이 자신의 모습으로, 그리고 과거 자기의 모습이 현재 자신의 딸의 모습으로 재현될 수도 있다는 두려움이 있었고, 그 두려움 깊은 곳에는 절대 그 상황을 반복하지 않겠다는 의지가 있음을 알 수 있었다.

이처럼 어머니들이 자녀양육의 상황에서 느끼게 되는 스트레스는 단순히 자녀와의 관계에서 생겨난 것이 아니라 훨씬 그 이전부터 가지고 있었던 욕구의 표현이며, 이러한 욕구가 감정을 일으키고 악한 반응을 만들어냈던 것임을 알 수 있었다. 이제 감정의 근원인 마음의 욕구를 찾고 그 욕구를 이해함으로써, 어머니들은 욕구를 변화시키기 위한 하나님의 은혜를 기대하게 되었다.

##### 5) 5단계: 자녀양육에서의 성삼위 하나님의 은혜

자녀와의 관계에서 하나님이 기뻐하시는 것이 무엇이며 공급하시는 은혜가 무엇인가를 생각하는 것은 기독교 부모교육 프로그램에서 가장 중요한 부분이다. 이 과정을 통해 지금까지 자녀양육 스트레스의 괴로움

61) Tripp, *War of Words*, 95.

에 몰입하고 있었던 어머니들의 마음이 환기되면서 새롭게 하나님을 바라볼 수 있을 것이다. 즉, 성경적 상담의 가장 큰 특징은 고통의 이유가 아닌 고통의 의미를 찾고 그 속에 나타난 하나님의 계획을 발견하도록 돕는 것이다.

사실 저희 부부는 아이가 생기지 않아 걱정이 많았어요. 정확히는 제가 더 심했어요. 그러던 중, 대학원에 합격해서 공부를 시작하게 됐습니다. 공부를 시작하게 된 것도 참 감사한 일이에요. 한번 떨어지고 나서는 별로 의욕이 없었는데, 그 다음에 별생각 없이 지원한 게 합격이 되었거든요. 저한테 여러모로 동기부여가 되는 사건이었어요. 그렇게 공부를 시작하고 나니 아무래도 아이에 대한 질문이나 참견이 줄어들어서 좋았어요. 좋은 핑계거리가 되었죠. 간혹 공부만 모두 끝나도 아이가 생기지 않으면 어쩌나 걱정이 좀 들긴 했지만요. 그런데 정말 기적같이 마지막 학기에 아이를 주셨어요. 정말 졸업하고 좀 쉬면 바로 아이가 나오는 좋은 타이밍이었어요. 하나님께서 욕심 많은 저를 이미 아시고, 학업과 아이를 모두 허락해 주시기 위해 긴 시간을 기다리게 하셨다는 걸 알게 되었습니다. 때에 딱 맞춰 모든 것을 허락하신 하나님의 놀라운 은혜를 체험하게 되었어요. 정말 그때 너무나 감사했습니다. (2015. 7. 20. L어머니)

친정에서 전 별로 행복하지 않았어요. 얼른 독립하고 싶었죠. 그러던 중 남편을 선교단체에서 만났고 25살의 어린 나이에 결혼을 해버렸어요. 친정에선 결혼 준비를 아무것도 해줄 수 없는 형편이었는데, 남편은 그런 거에 전혀 개의치 않았어요. 남편과 전 같은 학번인데, 제가 생일이 빨라 한 살이 어리긴 하지만 친구처럼 지내다가 결혼한 케이스예요. 남편은 별로 말이 없고, 화도 안내고... 사람들이 정말 좋은 남편이라고 하기는 해요. 저도 그 부분이 좋아서 결혼했는데, 지금은 그게 답답하게 느껴져요. 아이는 처음에 잘 안생겼어요. 임신을 위해 계속 기도했는데...5년 만에 아기를 갖게 되었고, 너무 기뻐했어요. (2015. 7. 20. C어머니)

L어머니와 C어머니는 결혼과 출산의 경험에서 때와 시기를 정확히 맞춰주시는 하나님의 은혜를 체험한 사람들이었다. 자녀양육의 스트레스 상황 속에서 그 모든 것을 잊어버리고 분노와 절망과 미움으로 시달리고 있었지만, 심층면담을 통해 이전의 은혜를 기억했을 때 어머니들의 마음은 전혀 다른 방향으로 나아가기 시작했다.

내 자신이 막연히 생각했던 행복한 미래보다 하나님께서 주시는 더 확실하고 확신할 수 있는 밝은 미래에 대한 소망이 생겼어요. 또, 남편과 이야기를 나눴는데, 믿음이란 현재의 문제를 소망과 감사로 바라보는 것이라는 생각이 들었어요. 믿음을 실생활에서 어떻게 실천할 수 있는지에 대한 답을 얻은 것 같았어요. 이제 하나님 시각에서 아이를 바라보고 하나님이 주신 딸의 존재 목적과 이유를 생각하며 대해야겠다고 다짐했어요. (2015. 8. 17. L어머니)

제 삶의 가장 큰 하나님의 은혜는 남편을 주신 것입니다. 알고 있었는데, 아이를 낳고 키우면서 완전히 잊어버린 것 같아요. 친정 아빠 대신 남편을 미워한 것은 아닌지... 남편한테 너무 미안했어요. (2015. 8. 17. C어머니)

이제 어머니들은 과거의 삶속에서 형성된 욕구에 얽매이는 것이 아니라 미래의 소망 속에서 하나님이 주시는 새로운 삶에 대한 계획과 소망으로 살아야겠다고 결심하였다. 마음속에 있는 욕구를 깨닫고 그것을 극복하려고 하면서 현재의 자녀가 하나님이 주신 자녀이며 이 자녀양육의 시간이 하나님의 계획하심과 인도하심이라는 마음을 가질 수 있었을 때, 어머니들의 마음에 새로운 소망이 생겨날 수 있었던 것이다.<sup>62)</sup> 이는 강경미가 지적한 것처럼 오직 “성령의 사역”이며,<sup>63)</sup> 이러한 은혜를 기반으

62) Theodore A. Tripp, “Parenting: Shepherding the Child’s Heart”(D.Min. diss., Westminster Theological Seminary, 1990), 77.

63) 강경미, “기독교 상담에서 성격의 변화와 성령의 역사”, 128.

로 할 때 지금까지의 악순환과는 다른 전혀 새로운 선순환을 시작할 수 있게 되었다.<sup>64)</sup>

6) 6단계: 마음의 변화를 통한 자녀양육의 새로운 목표

새로운 자녀양육의 목표는 하나님의 은혜를 통해 자녀를 양육한다는 것이다. 부모의 신념은 양육행동의 근원이 되는데, 신념은 부모의 행동을 유도하고 부모와 자녀간의 상호작용에서 자녀를 대하는 구체적인 행동 양식으로 표출된다.<sup>65)</sup> 따라서 이전의 신념이 아닌 자녀양육에 대한 새로운 신념을 형성시켜 주는 것이 필요하다. 기독교인 어머니들에게는 자녀를 양육할 때 하나님의 은혜를 나타내는 것이 중요한 목표이자 방법이 되어야 한다.<sup>66)</sup> 이전 악순환을 통해 어머니들이 가졌던 감정은 분노와 절망과 미움이었는데, 선순환을 통해 어머니들은 하나님을 의지하면서 분노하지 않고 절망하지 않고 미워하지 않는 것이 필요하다. 이처럼 어머니들이 감정조절을 잘 할 수 있게 되는 것이 중요한 목표가 되었는데, 이는 부정적인 감정을 갖지 않는 것뿐만이 아니라 새로운 가치를 향해 갈 때 이뤄질 수 있다. 즉, 자녀양육에서의 새로운 목표는 구체적인 성령의 열매를 맺을 수 있도록 하는 것이다.<sup>67)</sup>

요즘 하나님이 동행하신다는 마음으로 아이를 대하니 예전보다 마음이 조금은 평화로워졌어요. 예전에는 힘들 때 하나님을 찾으시면 응답이 없으신 것에 대해 절망감을 느꼈는데, 이제는 이 힘든 상황을 나 혼자 버티고 있는 것이 아니라 하나님과 함께 해 나간다는 생각에 든든한 마음이 들었어요. 아이 때문에 힘들 때 하나님을 의지

64) Hong S. Yoon, "The Theory and Practice of Evangelical Biblical Counseling" (D.Min. diss., Westminster Theological Seminary, 2005), 59.

65) 안지영, "2-3세 자녀를 둔 어머니의 양육신념, 효능감 및 스트레스가 양육행동에 미치는 영향" (박사학위논문, 이화여자대학교대학원, 2000), 9.

66) Tripp, "Parenting: Shepherding the Child's Heart," 74.

67) Tripp, *War of Words*, 218.

하면서 그분이 주시는 화평을 계속 누리고 싶고, 그것으로 하나님께 영광을 돌리는 제 삶이 되었으면 좋겠어요.

그리고 인내에 대해 다시 생각하게 되었는데, 아이에게 화난 상황을 구체화해가면서 조금은 더 객관적으로 제 모습을 바라볼 수 있게 되었어요. 분노의 감정이 한곳에 머무르지 않고, 아이에게 내 자신에게 또 남편에게까지 점점 확대되어 가는 것을 바라보며... 나에게는 순간적이고 일시적인 감정일 수도 있지만, 분노가 확대될수록 가정불화를 초래할 수도 있겠구나 하는 것을 깨달았어요. 이제 중요한 것은 내가 아이에게 감정이 아니라 메시지를 전달해야 한다는 것을 알았어요. 저의 화난 이 감정을 아이에게 전달하는 것이 엄마로서는 그다지 성숙하지 못한 방법이라는 것과 현재 내가 이 아이와 같은 수준에서 아웅다웅하고 있었다는 생각이 드네요. 부모로서 이 아이 위에서 상황을 바라보는 인내심을 길러야겠다고 생각했어요. (2015. 9. 7. L어머니)

전 하나님의 사랑에 대해 요즘 묵상하고 있어요. 절 사랑하시는 하나님의 사랑과 그리고 이 사랑으로 남편을 사랑해야 한다는 생각이 많이 들어요. 이 사랑으로 제 안에 있는 두려움을 내쫓고 싶어요. 왜 이 사랑을 기억하지 못했나... 후회가 많이 들어요. 아이에게도 희락으로 대하고 싶어요. 최선을 다한다고 생각했는데, 그게 진정한 기쁨이 아닌 이를 악물고 한 최선을 듯해요. 아이도 힘들었을 것 같아요. (2015. 9. 7. C어머니)

이처럼 하나님의 은혜 가운데서 깨닫게 된 화평, 인내, 사랑, 희락과 같은 성령의 열매들은 가장 분노하고 절망했을 때 그리고 누군가를 미워했을 때 이를 극복할 수 있는 가장 실제적인 마음이 되었다. 이를 적극적으로 삶 속에 나타내고자 했을 때, 어머니들은 더 많은 결실을 누릴 수 있었다. 본 성경적 상담 활용 부모교육 프로그램에서의 핵심은 변화의 과정을 세밀하고 구체적으로 제시함으로써 그 과정이 모호하거나 추상적이지 않도록 하는 것이었는데, 실제로 이러한 과정을 통해서 어머니들

은 차근차근 자신의 마음을 준비할 수 있었다.<sup>68)</sup> 만약 단지 문제를 해결하기 위한 자녀양육이었다면 이전의 감정에 또 다시 몰입되어서 실패할 수도 있겠지만, 이처럼 감정과 욕구를 변화시키고 하나님의 은혜를 깨닫게 한 후에 이루어지는 성경적인 자녀양육은 계획된 목표를 잘 이룰 수 있는 효과적인 과정이 될 수 있다.

#### 7) 7단계: 성경적인 자녀양육

성경적인 자녀양육은 자녀양육의 실제적인 부분으로서 앞의 단계에서 어머니들이 선택한 ‘화평’과 ‘인내’ 그리고 ‘사랑’과 ‘희락’이라는 성령의 열매를 이루기 위한 구체적인 방법이 된다. 이 단계에서 본 연구자는 어머니들에게 하나님의 말씀에 근거한 부모와 자녀의 역할, 마음과 행동의 관계, 환경의 영향, 권위와 순종, 훈육과 훈계, 비성경적인 자녀양육의 목표와 방법 등에 대해서 교육하였다. 한편, L어머니의 경우 자녀양육 기술과 방법을 교육하기 위해 자녀와 함께 3회의 만남을 가졌다. 매회 만남에서 연구자는 어머니와 자녀에게 과제를 주어 실행하게 하였고, 첫 20분은 상담실 밖에서 L어머니와 자녀의 상호작용 패턴을 관찰하였다. 자녀와 함께 성경동화를 읽도록 한 과제에서 L어머니는 자녀를 억지로 앉혀 책을 보게 하였고, 자녀는 엄마 무릎으로 올라오려고 애쓰면서 전혀 책에 집중하지 못하였다. 이후 연구자는 상담실 밖에서 무선기 이어폰을 통해 어머니에게 먼저 자녀의 마음에 대해 공감해주도록 유도한 후, 책을 읽을 때 바르게 앉아서 읽을 것과 대신 책을 읽고 나서 안아줄 수 있다고 부드럽게 설득하도록 하였다. 첫 회에서는 L어머니와 자녀 간에 계속적인 실랑이가 있었지만, 이후 2회에서는 마지막 10분 정도에 책을 바르게 앉아서 읽을 수 있었고 3회에서는 약간의 실랑이 후에 과제를 완수할 수 있었다. L어머니는 매우 놀라워했으며 지금까지 자신

68) 정희정, “성경적 상담을 활용한 기독교 부모교육 프로그램의 개발 및 효과”, 160.

과 자녀와의 상호작용 방법에 문제가 있었음을 인식하게 되었다. 연구자는 어머니들로 하여금 그들의 자녀들에게 실천할 말과 행동을 선택하고 가정에서 지속적으로 실천할 수 있도록 하였다.

딸이랑 놀고 있었는데, 아빠가 방으로 들어왔어요. 그래서 제 옆에 앉았는데 갑자기 ○○가 아빠는 저쪽에 앉으라며 떼쓰고 울기 시작했어요. 자기 원하는 대로 하지 않으면, 일단 울고불고하는게 습관이 된 것 같아요. 예전 같았으면 아이한테 소리를 지르거나 제가 방에서 뛰쳐나왔을텐데, 이번에는 먼저 제 감정을 다스리고 아이에게 ‘울음을 그치고 내가 원하는 것이 무엇인지 이야기해보자’ 라고 얘기했어요. 아이가 울음을 멈출 때까지 기다렸는데, 시간이 지나자 ○○가 신기하게도 울음을 그치고 ‘아빠는 이쪽에 앉아’ 라고 말했어요. 정말 놀라웠어요. 그동안 제가 아이를 전혀 기다려주지 않고, 어떻게 해야 하는지 아무것도 알려주지 않았구나... 너무 기뻐서 ○○를 안아줬어요. 그랬더니 ○○가 ‘엄마, 내가 예뻐?’ 라고 묻더라고요. 남편과 저에게는 신세계를 만난 듯한 느낌이었어요. 정말 감사했어요. (2015. 9. 28. L어머니)

토요일에 남편과 함께 성경을 읽고 나누기로 했어요. 하나님을 믿는 가정에서의 남편과 아내, 그리고 아빠와 엄마의 역할에 대해서 이야기했는데... 깨닫는 게 많았어요. 제 부모님들도 이런 걸 미리 알았다면 얼마나 좋았을까 하는 생각이 들었어요. 아쉽지만, 나라도 잘하면 다행이겠구나 라는 생각도 들고...그리고나서 아름다운 가정의 모습을 우리 가족이 만들어갈 수 있도록 기도했는데... 마음이 벅차올랐어요. (2015. 10. 5. C어머니)

심층면담과 과제를 통해서 어머니들은 자녀양육 스트레스를 잘 극복하고 있었을 뿐만 아니라, 기존에 자녀를 양육하던 방식에서 벗어나 성경적으로 마음을 다루고 하나님이 기뻐하시는 좋은 변화를 이룰 수 있는 방향으로 나아가고 있었다. 이러한 변화는 궁극적으로 기독교인이 삶에서 나타내야 하는 성화와 연결되며, 지속적인 선순환으로 연결되어야 한

다.<sup>69)</sup> 즉, 기독교인 부모들은 자신의 지식과 능력 한계 내에서 혹은 문제 행동만을 변화시키기 위한 목표 안에서만 자녀를 양육하는 것이 아니라, 전반적인 하나님의 지혜와 도우심의 영향력 속에서 자녀를 양육하도록 인도함을 받는 것이 필요하다.

#### 8) 8단계: 하나님과 함께 자녀양육하기

하나님과 함께 자녀양육하기는 자녀양육이 하나님께서 부모들에게 위임하신 중요한 사역을 깨닫고 지속적으로 자녀를 살피며 또한 스스로를 돌아보게 하는 과정이다.<sup>70)</sup> 부모교육 프로그램의 마지막 단계에서 먼저 어머니들에게 내준 과제는 성경묵상이었다. L어머니는 출애굽기 큐티를 하면서 자녀양육에 대한 하나님의 뜻을 살펴보도록 하였고, C어머니는 에베소서 큐티를 하면서 그리스도의 사랑을 묵상하도록 하였다. 지속적인 나눔의 시간을 가졌고, 마지막 시간에 어머니들과 함께 지난 시간을 돌아보는 기회를 가졌다.

출애굽기 큐티를 통해서 사방이 막혀 있을 때 위에 계신 하나님을 바라보아야 한다는 말씀이 참으로 와 닿았어요. 정말 앞도 뒤도 막혀 그저 두렵고 불안하기만 한 지금 상황에서 제가 할 수 있는 게 그저 가만히 서서 하나님을 바라보는 것뿐이라는 생각이 들었어요. 하나님을 붙잡을 수 있어서 다행이라는 생각도요. 순간순간 다시 또 불안감이 몰려오지만...자꾸 이 말씀을 기억하려고 애쓰고 있습니다. 위를 바라보아야 한대라고요. 그리고 남편과도 이 말씀을 함께 나누었는데... 지금까지 우리가 너무 간구하는 기도만 했던 게 아닌 가하는 반성도 되었어요. 앞으로는 하나님의 능력을 믿고 그냥 말씀처럼 가만히 서서 하나님이 우리에게 하실 일을 기대하자라고 이야기 나누었어요. (2015. 10. 26. L어머니)

---

69) Edward T. Welch, *When People Are Big and God Is Small* (Phillipsburg, NJ.: P&R Publishing, 1997), 191.

70) Tripp, *War of Words*, 171.

이스라엘 백성을 보면서 걱정은 사탄이 주는 마음이라는 것과 하나님의 계획 안에 있을 때 우리가 하나님의 자녀임을 깨닫고 의심하지 않고 믿고 따라갈 수 있다는 걸 다시 한번 생각해 보게 되었어요. 마찬가지로 아이도 하나님의 계획안에서 아이의 문제행동 그 자체보다는 아이의 마음을 바라보면서 어떻게 도와줄까를 생각할 때 하나님의 계획이 이루어질 것이란 생각이 들었어요. 아이의 행동으로 인한 제 감정을 잘 처리해서 하나님의 계획을 먼저 생각하고 뜻을 구하는 제가 되어야겠다 결심도 해보았습니다. (2015. 11. 2. L어머니)

사랑하는 남편과 하나님께서 주신 아이를 키울 수 있다는 사실이 새삼 너무 기쁘고 감사하게 느껴졌어요. 특히 에베소서를 통해서 나타나는 사랑이 그리스도의 사랑에 근거한다는 것이 얼마나 감사하던지... 남편과 함께 큐티를 했는데, 끝나고 나서 저에게 '그리스도께서 교회를 사랑하신 것 같이 나도 너와 ○○이를 사랑할게' 라고 말하더라고요. 그래서 같이 껴안고 울었어요. 앞으로 살아가면서 또 싸우기도 하겠지만 그래도 이번 프로그램을 통해서 보다 견고한 성을 세운 느낌예요. 힘들 때마다 에베소서 말씀을 붙들려구요. 감사합니다. (2015. 11. 9. C어머니)

마지막 단계인 하나님과 함께 자녀양육하기의 과정을 통해 어머니들은 무엇보다 먼저 부모인 자신들이 하나님을 기쁘시게 하고 하나님께 영광 돌리는 삶을 사는 것이 중요하다는 것을 인식하게 되었다. 또한, 자녀를 하나님의 말씀과 율례로 가르쳐 그리스도를 닮은 인격으로 양육하며 하나님 일에 사용되는 도구로 인도해야 함을 깨닫게 되었다.

L어머니와 C어머니는 프로그램의 참여를 통해 자녀를 키우면서 경험하는 괴로움이 혼자만 겪는 일이 아니라는 것에 서로 위안을 얻었다. 만약 이러한 자녀양육 스트레스가 혼자만 겪는 괴로움이라고 생각한다면, 이것은 어머니들을 더욱 감정적으로 몰입하게 만드는 요소가 되었을 것이다. 그러나 프로그램이 진행되는 동안 짧지 않은 시간들을 보내며 자

녀양육에의 괴로움을 나누고, 자녀양육에 대한 정보도 교환하며, 무엇보다 하나님께서 함께 하시고 도우시고 힘주시는 은혜를 공유한 이 경험이 어머니들의 자녀양육에 대한 태도를 긍정적으로 변화시키는 계기가 되었다. 이는 강명옥이 신앙공동체인 교회와 믿음 안에서 만난 친구들과의 나눔의 시간이 내담자들에게 가장 큰 유익이 된다고 한 것과 일치하는 결과로써,<sup>71)</sup> 향후 교회에서 자녀를 양육하는 부모들을 지원할 수 있는 프로그램들이 마련할 필요가 있다. 이처럼 다른 사람과 하나님 안에서 교제하는 것은 끊임없는 자녀양육의 스트레스를 이겨내고 헤쳐 나갈 수 있게 하는 비를 막는 우산과 같은 역할을 하며 감정의 물결에 빠지지 않게 하는 배와 같은 역할을 하게 된다.<sup>72)</sup>

결론적으로, 성경적 상담을 활용한 부모교육 프로그램은 기독교인 부모들이 직면하고 있는 자녀양육 스트레스를 성삼위 하나님의 은혜와 능력을 통해 해결하고 성경적인 자녀양육행동을 습득하여 하나님이 기뻐하시는 부모역할을 수행하도록 촉진하는데 매우 효과적이었다. 즉, 어머니들은 자녀양육에서의 하나님의 도우심을 깨닫고 자녀양육의 스트레스를 오히려 신앙성숙의 계기로 삼게 되었다.

### III. 닫는 글

본 연구의 목적은 기독교인 어머니의 첫 자녀양육 스트레스를 성경적 상담을 활용한 부모교육의 관점에서 접근하여 심층적으로 분석함으로써 기독교적인 관점에서의 첫 자녀양육 경험의 의미와 이를 극복하기 위한 실제적 자료를 제공하는 것이다. 본 연구의 결과를 토대로 논의해보면

71) 강명옥, “제자훈련 사역에서 성경적 상담의 활용: 질적 사례연구”, 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제22권 1호(2014): 67.

72) James C. Petty, *Step by Step* (Phillipsburg, NJ.: P&R Publishing, 1999), 222.

다음과 같다.

첫째, 기독교인 어머니들이 느끼는 첫 자녀양육 스트레스의 상황은 자녀를 돌보다가 쉽게 지치고 그로 인한 우울을 경험하며, 또한 문제해결의 방법을 알지 못해 지속적인 피로움이 반복되는 것이었다. 일반적으로 부모들은 첫 자녀를 얻었다는 기쁨과 만족감을 느끼지만, 시간이 지나면서 과중한 육아로 인해 신체적·정신적 어려움을 경험하게 된다. 즉, 자녀 돌보기와 관련된 가사노동의 증가, 수면 부족 등 극심한 신체적 피로가 첫 자녀를 키우는 어머니들을 어렵게 하는 스트레스원으로 작용하는 것이다.<sup>73)</sup> 이외에도 자녀양육 스트레스에는 지출의 증가로 인한 경제적 어려움, 부부관계의 갈등, 그리고 부모의 신경증적 기질 및 자녀의 까다로운 기질, 자원의 부족 등이 있을 수 있다.<sup>74)</sup> 한편, 본 연구에 참여한 어머니들은 무엇보다 배우자인 남편의 협조를 기대하였다. 거의 하루의 모든 시간을 자녀와 함께 하며 자녀양육을 혼자 책임지는 어머니들의 자녀양육 스트레스는 그들이 전적으로 의지하고 있는 남편이 이해하지 못하거나 과소평가했을 때 가중되는 것으로 나타났다.<sup>75)</sup> 따라서 자녀양육 스트레스에 영향을 미치는 가장 중요한 변인인 남편이 부모교육에 참여하여 자녀양육에 대한 어려움을 부부가 함께 극복하고 자녀양육의 기쁨과 의미를 깨달을 수 있도록 실제적이고 구체적이며 부모의 내면을 다룰 수 있는 부모교육 프로그램을 구성하여 실시할 필요가 있다. 또한, 남편 이외에도 다른 가족 구성원들의 적극적인 도움과 지지가 필요하며 사회적으로도 자녀양육을 도울 수 있는 지원체제가 확립되어야 한다.

둘째, 첫 자녀의 양육스트레스 상황에서 내담자 어머니가 느끼는 감정은 뜻대로 되지 않는 자녀에 대한 분노와 역시 뜻대로 되지 않는 자기

73) 이대균 · 황주미, “1세 미만 영아를 양육하는 초보 어머니의 어려움과 기쁨”, 125.

74) 전우경, “초산부의 어머니 역할 이미지에 대한 연구”, 한국열린유아교육학회, 『열린 유아교육연구』 제6권 1호(2001): 151.

75) 정미라 · 김지원 · 이영은, “12개월 첫 자녀를 둔 어머니들이 경험하는 양육 어려움과 그 의미”, 276.

자신에 대한 절망이었다. 그리고 이 분노와 절망이라는 감정의 근원에 자녀를 지배하고자 하는 마음과 인정받하고자 하는 마음의 욕구가 있음을 깨닫게 되었다. 성경적 상담에서 욕구란 마음속에서 간절히 원하는 것이다. 욕구는 처음에 잘못된 우상에 대한 ‘생각’ (mind)으로 존재하지만 나중에는 강한 ‘바램’ (affection)이 되고 더 나아가서는 그것을 이루고자 하는 ‘의지’ (will)로 나타난다.<sup>76)</sup> 따라서 이러한 욕구에 근거한 의지는 모든 상황 속에서 올바른 반응과 정서를 나타내는 것이 아니라 우상을 따르는 잘못된 반응과 정서를 나타내게 된다. 이것을 깨닫고 돌이키게 할 때에 비로소 부모는 자녀양육스트레스에 대해 올바른 반응과 정서를 나타낼 수 있다.

본 연구에서는 내담자 어머니와 자녀양육 스트레스에 대한 객관적인 분석과 평가를 통해 문제의 근원을 인식하고 이를 해결하기 위한 노력으로써 자신의 문제와 잘못을 반성하고 돌아보는 기회를 가졌는데, 이러한 과정에서 내담자 어머니는 자신의 내적 욕구에 직면하였고 이를 통해 스트레스의 원인을 분명하게 이해하여 계속되는 자녀양육 스트레스의 악순환에서 벗어날 수 있었다.<sup>77)</sup> 이처럼 자녀양육 스트레스를 경험하는 부모의 감정과 욕구를 찾는 성경적 상담 활용 부모교육 프로그램에서의 과정은 부모 자신의 내적 성찰을 통해 자녀양육 스트레스의 원인을 파악하는 것이 스트레스를 경감시키는 효과가 있다는 일반적 관점에서의 선행연구들<sup>78)</sup>과 부모들이 자녀를 양육함에 있어 자신의 욕구를 자각하는

76) Elyse Fitzpatrick, *Idols of The Heart* (Phillipsburg, NJ.: P&R Publishing, 2001), 93-96.

77) 정희정, “성경적 상담을 활용한 기독교 부모교육 프로그램의 개발 및 효과”, 120.

78) 김종훈, “부모교육 프로그램이 부모효능감 및 양육스트레스에 미치는 영향”(석사학위논문, 부산교육대학교대학원, 2006); 전해인, “부모결연프로그램이 장애아동 어머니의 양육스트레스와 양육효능감 및 가족역량강화에 미치는 영향”(박사학위논문, 이화여자대학교대학원, 2006); 채경선, “기독교 부모의 자기성장을 기반으로 한 부모역할 증진 프로그램 개발”(박사학위논문, 숙명여자대학교대학원, 2006).

것이 자녀양육태도를 향상시키는 데 효과가 있다는 일반적 관점에서의 선행연구들과 일치하는 결과이다.<sup>79)</sup>

셋째, 자녀를 양육하기 위해 필요한 하나님의 은혜를 생각해보고 자녀양육에서의 새로운 목표를 제시한 결과 내담자 어머니는 과거 자녀를 주신 하나님의 은혜를 기억할 수 있었고, 하나님을 의지하며 자녀를 양육하겠다는 목표를 세울 수 있었다. 이 과정에서의 핵심은 하나님의 은혜를 기반으로 할 때 지금까지의 악순환과는 다른 전혀 새로운 선순환을 시작하는 것이다.<sup>80)</sup> 그리고 이러한 선순환을 통해 스트레스에 대한 자기중심적 시각을 하나님의 시각으로 전환시키는 것이다. 심리학적 관점에서도 상담과정이란 치료적 대화를 통해 상담자와 내담자가 서로 언어적 교류를 하면서 지금까지와는 다른 새로운 의미를 발견하는 것이다. 즉, 현실이란 사람들이 그 문제에 대해 어떻게 지각하고 이야기하느냐에 따라 다르게 존재하므로 같은 상황을 다른 관점에서 바라본 시각을 언어화시켜 풀어나간다면 발생된 문제는 더 이상 문제로 보이지 않는다.<sup>81)</sup> 따라서 내담자 어머니는 자녀양육이 더 이상 자신에게 스트레스와 괴로움을 주는 과정이 아닌, 하나님의 대리자로서 하나님의 계획에 따라 자녀를 키우는 하나님의 사명을 이루는 과정으로 인식하게 되었다. 무엇보다 자녀를 양육하는 과정에서 하나님의 은혜와 성령의 도우심이 필요함을 깨닫게 되었다.

넷째, 마음이 새롭게 변화된 후 내담자 어머니에게 새로운 자녀양육 행동을 구체적으로 가르치고 지속적으로 실천하게 함으로써 자녀양육에

79) 김아영 · 차정은, “모의 양육행동이 아동의 양육행동 지각, 학업적 자기효능감 및 학업성취도에 미치는 효과 분석: 자기조절동기의 매개효과를 중심으로”, 한국교육심리학회, 『교육심리연구』 제24권 3호(2010); 신중호 외, “지각된 부모의 학업지원, 성취기대, 일상통제가 학업성취 수준에 따라 자기결정성 동기에 미치는 영향”, 한국교육심리학회, 『교육심리연구』 제24권 1호(2010).

80) Hong S. Yoon, “The Theory and Practice of Evangelical Biblical Counseling”, 59.

81) 김유숙, 『가족상담』, 50-51.

서의 변화를 가져오게 하였다. 본 연구에서 내담자 어머니는 스트레스를 느끼는 상황에서 부당한 자녀양육행동을 더 많이 나타냈는데, 이는 어머니가 스트레스를 많이 지각할수록 자녀에 대해 강압적이고 거부적인 양육행동을 많이 나타낸다는 선행연구들과 일치한다.<sup>82)</sup> 그러나 본 연구의 대상인 내담자 어머니는 자신의 부정적인 자녀양육행동에 대한 인식을 하지 못하고 있었으며, 이에 상담과정을 통해 하나님 말씀에 기준한 자녀양육행동에 대한 정보를 제공하고 자녀양육기술들을 교육하였다. 이 과정에는 어머니와 함께 자녀를 참석시켜 부모교육의 효과를 증진시켰다.

결론적으로 성경적 상담 활용 부모교육 프로그램을 통해 내담자 어머니는 자녀양육 스트레스에 대한 자신의 반응으로 인한 악순환을 깨닫고, 그 과정에서의 감정과 욕구를 인식하게 되었다. 이를 통해 성삼위 하나님의 은혜를 의지하며 새로운 자녀양육의 목표를 세우고, 실제적이고 구체적인 성경적 자녀양육방법을 통해 자녀양육에서의 변화를 가져오게 되었다. 그리고 부모로서의 자신의 의미를 하나님 안에서 깨닫고, 지속적인 자녀양육과정에서 하나님을 의지하게 되었다. 한편, 본 연구를 통해 어머니들의 자녀양육 스트레스를 경감시키기 위한 실천적 노력들이 요구됨을 인식할 수 있었다. 구체적으로 첫 자녀를 키우는 어머니들에게 바람직한 부모역할의 모델이 되는 부모교육 프로그램이 제공되어야 하고, 자녀의 발달을 고려한 양육행동 지식 습득 및 기술 훈련의 기회가 마련되어야 한다. 혼자서 자녀를 키우는 어머니들을 위한 다양한 양육지원 제도가 마련되어야 하며, 특히 자녀양육 스트레스를 감소시키는 중요한 요인으로서 아버지의 적극적인 역할과 심리적 지원을 위한 부모교육 프

82) 김명희, “어머니의 양육 스트레스, 사회적 관계망과 아동이 지각한 양육행동간의 관계”(석사학위논문, 연세대학교대학원, 1999); 안지영, “2-3세 자녀를 둔 어머니의 양육신념, 효능감 및 스트레스가 양육행동에 미치는 영향”(박사학위논문, 이화여자대학교대학원, 2001).

로그램이 실시되어야 한다. 그리고 아버지가 실제적인 양육활동을 수행할 수 있도록 육아휴직제도 등의 실천방안이 확립되어야 한다.

본 연구의 결론을 토대로 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 첫 자녀를 키우는 전업주부를 대상으로 이루어졌으나 향후 첫 자녀를 둔 다양한 가족의 부모들이 경험하는 자녀양육 스트레스를 살펴보는 것이 필요하다. 즉, 취업모의 경우 과중한 역할부담과 관련된 스트레스 수준이 높은 것으로 알려져 있는데, 현대사회의 변화에 따라 맞벌이 부모, 한부모, 다문화 가정의 부모 등이 경험하는 자녀양육 스트레스의 의미를 살펴보고, 이를 기독교적 시각에서 어떻게 조명해야 할지 살펴볼 필요가 있다. 둘째, 상담을 활용한 부모교육은 개별적으로 부모의 문제를 직접 다루는 것으로, 기존의 일회적이고 강의중심 부모교육에 비해 자녀양육에 대한 심층적 토의가 가능하다는 이점이 있다. 따라서 기독교인 부모들에게 적합한 성경적 상담 활용 부모교육 프로그램들이 더 개발되어 실제적인 도움을 주는 것이 필요하다. 셋째, 첫 자녀를 키우는 부모들이 경험하는 어려움을 도울 수 있는 사회적인 제도나 서비스가 필요하다. 이러한 어려움이 초보 어머니로서의 양육에 대한 경험 부족과 영유아발달에 대한 지식 부족, 그리고 양육 기술 부족으로 비롯된 것임을 볼 때, 초보 부모와 예비 부모들에 대한 적절한 기독교 부모교육 및 관련 프로그램들이 교회를 통해 제공될 필요가 있다.

【 참고문헌 】

- 강경란. “현실치료 부모교육 집단상담이 어머니의 내·외통제성, 우울 및 부모 효능감에 미치는 효과”. 석사학위논문, 경성대학교대학원, 2004.
- 강경미. “기독교 상담에서 성격의 변화와 성령의 역사”. 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제11권(2008): 117-137.
- 강명옥. “제자훈련 사역에서 성경적 상담의 활용: 질적 사례연구”. 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제22권 1호(2014): 53-78.
- 고성혜. “어머니가 지각한 양육 스트레스에 관한 연구”. 한국청소년개발원, 『한국청소년연구』 제18호(1994): 21-37.
- 곽영숙·홍강의. “아동학대의 개념과 원인”. 한양대학교 정신건강연구소, 『정신건강연구』 제6호(1987): 37-52.
- 권정윤·정미라·박수경. “걸음마기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스 관련 변인 탐색”. 한국영유아교원교육학회, 『유아교육학논집』 제16권 3호(2012): 143-160.
- 권혜진·고영미. “영아기 첫 자녀를 어린이집에 보내는 어머니가 경험하는 정서”. 한국보육학회, 『한국보육학회지』 제14권 3호(2014): 107-127.
- 김경은. “취업모의 특성이 아동학대에 미치는 영향에 관한 연구: 취업모의 성 역할태도, 역할지원체계, 스트레스를 중심으로”. 석사학위논문, 연세대학교대학원, 2003.
- 김명희. “어머니의 양육 스트레스, 사회적 관계망과 아동이 지각한 양육행동간의 관계”. 석사학위논문, 연세대학교대학원, 1999.
- 김아영·차정은. “모의 양육행동이 아동의 양육행동 지각, 학업적 자기효능감 및 학업성취도에 미치는 효과 분석: 자기조절동기의 매개효과를 중심으로”. 한국교육심리학회, 『교육심리연구』 제24권 3호(2010): 563-582.
- 김옥주. “초보 어머니의 자녀교육관 형성과정에 대한 이해”. 한국영유아보육학회, 『한국영유아보육학』 제73권(2012): 333-356.
- 김유숙. 『가족상담』. 서울: 학지사, 2015.
- 김은주·서영희. “영아기 자녀를 둔 전업주부의 육아 경험 연구”. 한국육아지원학회, 『육아지원연구』 제7권 1호(2012): 93-114.

- 김종훈. “부모교육 프로그램이 부모효능감 및 양육스트레스에 미치는 영향”. 석사학위논문, 부산교육대학교대학원, 2006.
- 김 준. “미국 복음주의 내 성경적 상담의 확장과 ‘신칼빈주의’”. 한국복음주의 상담학회. 「복음과 상담」 제24권 1호(2016): 45-72.
- 김지효. “유아의 기질프로파일에 따른 어머니의 심리적 특성과 양육스트레스에 대한 차이분석”. 한국유아교육학회. 「유아교육연구」 제35권 1호(2015): 135-152.
- 김진이. “유아의 어머니를 위한 상담활용(CUPEM) 프로그램의 효과”. 박사학위논문, 연세대학교대학원, 2006.
- 김창봉. 『교회학교의 미래』. 서울: 이레미디어, 2004.
- 김현미 · 도현심. “어머니의 양육스트레스, 양육효능감 및 양육행동과 아동의 사회적 능력 간의 관계”. 한국아동학회. 「아동학회지」 제25권 6호(2004): 279-298.
- 문주형. “교류분석에 기초한 집단상담식 유아부모교육 운영과정과 경험탐색”. 박사학위논문, 중앙대학교대학원, 2015.
- 민은홍. “영아기 자녀를 둔 어머니의 양육지원과 양육스트레스의 관계”. 석사학위논문, 경원대학교대학원, 2008.
- 박미정. “자녀의 부정적 정서에 대한 어머니의 반응유형”. 석사학위논문, 경희대학교대학원, 2001.
- 박풍규. “우리나라 아동학대의 문제점 및 개선방안에 관한 연구”. 청주대학교 사회과학연구소. 「한국사회과학연구」 제33권 1호(2011): 51-70.
- 박해미. “자녀양육행동과 관련된 부모의 스트레스 분석”. 석사학위논문, 이화여자대학교대학원, 1994.
- 배지희. “유아교육과 부모참여의 의미와 실제에 대한 문화기술적 탐구”. 한국 유아교육학회. 「유아교육연구」 제22권4 호(2002): 5-28.
- 백영숙. “어머니의 자녀양육 스트레스와 양육죄책감이 양육태도에 미치는 영향”. 석사학위논문, 숙명여자대학교대학원, 2007.
- 보건복지부 · 중앙아동보호전문기관. 『2015 전국아동학대현황보고서』. 서울: 보건복지부, 2016.
- 신종호 · 진성조. “지각된 부모의 학업지원, 성취기대, 일상통제가 학업성취 수준에 따라 자기 결정성 동기에 미치는 영향”. 한국교육심리학회. 「교육심리연구」 제24권 1호(2010): 121-137.
- 안라리 · 김정아. “어머니의 양육효능감 및 양육스트레스와 유아의 일상적 스

- 트레스 및 또래 유능성의 관계”. 이화여자대학교 사범대학교교육과학연구소, 「교육과학연구」 제36권 1호 (2005): 329-350.
- 안지영. “2-3세 자녀를 둔 어머니의 양육신념, 효능감 및 스트레스가 양육행동에 미치는 영향”. 박사학위논문, 이화여자대학교대학원, 2001.
- 양금희. 『종교개혁과 교육사상』. 서울: 한국장로교출판사, 1999.
- 오은애. “12개월 미만 첫 자녀를 둔 어머니의 양육 경험”. 한국교원대학교 유아교육연구소, 「한국유아교육연구」 제16권 2호(2014): 1-24.
- 이대균·황주미. “1세 미만 영아를 양육하는 초보 어머니의 어려움과 기쁨”. 한국영유아교원교육학회, 「유아교육학논집」 제12권 5호(2008): 103-132.
- 이소희. “아동학대 확인을 위한 가정환경분석연구”. 박사학위논문, 숙명여자대학교대학원, 1989.
- 이주옥. “영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스, 양육효능감 및 양육행동의 비교”. 한국유아교육학회, 「영유아교육연구」 제11권(2008): 41-81.
- 이현정. “어머니가 인식하는 자녀양육 스트레스와 유아의 스트레스 행동과의 관계”. 석사학위논문, 이화여자대학교대학원, 1996.
- 장영은. “첫 자녀 어머니의 사회적 지지와 학령전기 가정양육환경의 종단적 관계: 우울의 매개효과를 중심으로”. 한국보육지원학회, 「한국보육지원학회지」 제12권 4호(2016): 1-21.
- 전우경. “초산부의 어머니 역할 이미지에 대한 연구”, 한국열린유아교육학회, 「열린유아교육연구」 제6권 1호(2001): 147-171.
- 전혜인. “부모결연프로그램이 장애아동 어머니의 양육스트레스와 양육효능감 및 가족역량강화에 미치는 영향”. 박사학위논문, 이화여자대학교대학원, 2006.
- 정미라·김지원·이영은. “12개월 첫 자녀를 둔 어머니들이 경험하는 양육 어려움과 그 의미”. 한국어린이문학교육학회, 「어린이문학교육연구」 제16권 2호(2015): 255-281.
- 정옥분. 『아동발달의 이해』. 서울: 학지사, 2013.
- 정옥분·정순화. 『부모교육』. 서울: 학지사, 2016.
- 정희정. “성경적 상담을 활용한 기독교 부모교육 프로그램의 개발 및 효과”. 박사학위논문, 총신대학교대학원, 2008.
- 정희정. “유아기 자녀를 둔 기독교인 어머니의 자녀양육 스트레스를 통해 본 기독교 부모교육의 방향성 연구”. 기독교학문연구회, 「신앙과 학문」

제16권 4호(2011): 195-222.

- 조지현. “기독교 부모교육 프로그램이 부모의 신앙성숙도, 자녀양육행동, 부모 역할 만족도에 미치는 영향”. 석사학위논문, 한국성서대학교대학원, 2015.
- 차미희. “유아수면문제 행동 특성에 미치는 부모-자녀관계 및 양육스트레스”. 석사학위논문, 한신대학교대학원, 2012.
- 채경선. “기독교 부모의 자기성장을 기반으로 한 부모역할 증진 프로그램 개발”. 박사학위논문, 숙명여자대학교대학원, 2006.
- 최선희. “유아의 사회적 능력에 영향을 미치는 유아, 어머니 및 교사변인에 관한 연구”. 박사학위논문, 경기대학교대학원, 2013.
- 최익순. “현실요법을 적용한 부모교육 집단 프로그램이 유아기 자녀를 둔 부모에게 미치는 효과”. 석사학위논문, 한림대학교대학원, 2003.
- 최지영. “영아의 초기 어린이집 적응이 어머니의 양육태도 및 양육스트레스와의 관계”. 한국유아교육 · 보육행정학회. 『한국유아교육 · 보육행정연구』 제15권 3호(2014): 77-1000.
- 황주미. “초보 어머니들의 양육특성과 어머니 됨의 변화과정”. 석사학위논문, 배재대학교대학원, 2008.
- 황지애. “영아기 첫 자녀를 둔 세 어머니의 육아경험과 어머니 됨의 의미”. 박사학위논문, 원광대학교대학원, 2015.
- 허미화. 『질적 사례연구법』. 서울: 양서원, 1997.
- Burgess, R. G. *Field Research: A Source Book and Field Manual*. London: Allen & Unwin, 1982.
- Crnic, K. A. & M. T. Greenberg. “Minor Parenting Stresses with Young Children.” *Child Development* 61(1990): 1628-1637.
- Fitzpatrick, E. *Idols of The Heart*. Phillipsburg, NJ.: P&R Publishing, 2001.
- Lane, T. S. & P. D. Tripp. *How People Change*. Greensboro, NC.: New Growth Press, 2006.
- Lazarus, R. S. & S. Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
- Petty, J. C. *Step by Step*. Phillipsburg, NJ.: P&R Publishing, 1999.
- Selye, H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1976.
- Tripp, P. D. *War of Words*. Phillipsburg, NJ.: P&R Publishing, 2000.
- Tripp, P. D. *Age of Opportunity*. Phillipsburg, NJ.: P&R Publishing, 2001.

Tripp, P. D. *Instruments in the Redeemers Hands*. 황규명 역. 『치유와 회복의 동반자』. 서울: 디모데, 2007.

Tripp, T. A. “*Parenting: Shepherding the Child’s Heart*.” D.Min. diss., Westminster Theological Seminary, 1990.

Welch, E. T. *When People Are Big and God Is Small*. Phillipsburg, NJ.: P&R Publishing, 1997.

Yoon, Hong S. “*The Theory and Practice of Evangelical Biblical Counseling*.” D. Min. diss., Westminster Theological Seminary. 2005.

국민일보 홈페이지(<http://news.kmib.co.kr>).

【 Abstract 】

## A Qualitative Case Study on First Child Rearing Stress of Christian Mothers through Parenting Education Program Using Biblical Counseling

**Hee Jung Chung**

Chongshin University

The purpose of this study is to provide practical resources through parenting education using biblical counseling to help Christian mothers experiencing the first child rearing stress. The participants are two christian mothers whose daughter is 25 months old and 17 months old respectively. The Christian parenting education program using the biblical counseling developed by Chung Heejung has been utilized as an instrument of twenty-four in-depth counseling interviews, conducted from April 13, 2015 to November 16, 2015.

The findings are as follows. First, the mothers recognized the situation of the first child rearing stress. Second, they understood the cause of the problem and found out their emotion and desire through the objective analysis and evaluation of child rearing stress. Third, they changed to the virtuous from vicious cycle establishing a new goal in child rearing through God's grace. Fourth, they were educated to new rearing behaviors and made a change in child rearing through the continuous practice.

In conclusion, through the parenting education program using the biblical counseling, the Christian mothers realized the meaning of themselves as a parent in God from an awareness of the vicious cycle of their response to the child rearing stress and relied on God in their continuous child rearing process.

**Key words:** Biblical counseling, Christian parenting education, first child, child rearing stress, qualitative case study