

발달장애아동부모 대상 집단상담 프로그램이 양육스트레스, 자아존중감 및 우울에 미치는 효과

박태경* · 박재연**

대구대학교 · 대구대학교

《요약》

본 연구는 발달장애아동부모를 대상으로 집단상담을 실시하여 발달장애아동부모의 양육스트레스, 자아존중감, 우울에 미치는 효과성을 검증하는데 목적이 있다. 연구목적에 따라 K시에 소재한 A 발달상담센터에 다니고 있는 5~12세의 발달장애아동부모 16명을 대상으로 실험집단과 통제집단 각 8명씩 구성하였다. 집단상담은 2015년 4월 15일부터 6월 3일까지 8회기를 실시하고 3개월 뒤인 2015년 9월 2일에 추후검사를 실시하였다. 사전, 사후, 추후에 걸친 3번의 검사를 실시하여 시간의 경과에 따른 효과성의 변화와 집단 내 효과성, 실험집단과 통제집단의 집단 간 효과성을 살펴보았으며, 실험, 통제 두 집단의 비교를 위해 비모수 통계 방법으로 분석을 실시하였다. 두 집단의 사전 동질성 검증을 위해 Mann-Whitney U test와 X^2 검증을 실시하였고, 두 집단 내의 사전·사후·추후 간 변화 비교와 집단 간 비교를 실시하였다. 본 연구에서 나타난 결과를 보면 양육스트레스, 자아존중감, 우울 모두에서 프로그램의 효과가 유의미하게 나타났으며 특히 양육스트레스에서 높은 수준의 효과가 나타났음을 알 수 있었다. 본 연구는 발달장애아동부모 자신의 자기개념 명확성을 높이는 집단상담을 실시하여 발달장애아동부모의 전반적인 환경과 관련된 양육스트레스, 자아존중감, 우울 등에 긍정적인 영향을 미쳤다는 것에 그 의의가 있다.

주제어 : 발달장애아동부모, 양육스트레스, 자아존중감, 우울, 집단상담, 자기개념 명확성

* 제 1저자, 대구대학교 상담학과 박사수료, 대구대학교 청소년정신건강연구소 연구원

** 교신저자, 대구대학교 산업복지학과/상담학과 조교수, 대구대학교 청소년정신건강연구소장
(jaeyeonpark@daegu.ac.kr)

1. 서론

인간은 태어나서 신체적, 정서적, 사회적, 심리적으로 끊임없이 변화한다. 그 중 부모가 되는 과정에서 주어지는 역할의 변화는 가장 큰 변화 중 하나이다. 우리는 대부분 가정에서 기본적인 행동양식을 배우고, 부모를 통해 양육된다. 부모는 최초의 교사이자 역할모델이 된다. 따라서 자녀의 출생은 부모에게 축복인 동시에 새로운 역할과 그에 필요한 책임감을 부여한다. 여성은 결혼이후 남성에 비해 사회적 역할과 생활방식의 변화를 더 급격하게 경험하게 된다. 대부분의 여성들은 어머니 역할에 대한 큰 준비 없이 출산 이후 신체적 변화와 더불어 육아와 가사라는 새로운 부담과 역할을 맡게 되는 것이 현실이다. 우리나라 전통적 관습의 영향으로 육아의 부담이 어머니에게 편중되어 있다는 점에서 어머니들의 양육스트레스가 더 크게 부각되고 있다. 이윤주, 김진숙(2012)은 양육스트레스를 자녀양육에서 반복적으로 발생하는 어려움과 부모의 역할에 대한 부담감 및 불편감을 경험하는 스트레스라 말하며 장기간 어머니 역할을 수행하는 동안 지속되는 심리적 부담이 어머니의 신체적, 정신적 건강에 부정적 영향을 미치고 우울이나 불안 증상을 초래함을 보고하고 있다. 이러한 모의 양육스트레스는 자녀의 자아존중감, 도덕성, 긍정적 또래관계 등 긍정적 발달을 저해하는 원인이 되기도 한다(Schaffer & Kipp, 2007; Crocetti et al., 2015; 유고은, 방희정, 2011).

특히 발달장애아동의 출생에 따른 양육부담은 가족 모두에게 감당하기 힘든 상황을 경험하게 한다. 대부분의 가정에서 주 양육자인 어머니는 모든 시간과 에너지를 발달장애아동의 양육에 쏟는 과정에서 죄책감과 함께 무기력하고 우울한 상태에 빠지기도 한다(전향진, 오명화, 김정자, 2014). 박혜준과 Chung(2010)의 연구에서는 발달장애아동의 부모는 상대적으로 높은 스트레스와 어려움을 경험한다고 하였다. 윤호열과 김나영(2002)은 장애아동부모가 우울의 경향이 높음을 보고하고 있으며 특히, 주 양육을 담당하고 있는 어머니는 자녀에 대한 사랑과 거부의 양가적인 감정 사이에서 갈등과 절망감을 경험함으로써 더 높은 우울의 경향을 보인다고 하였다. 또한 가족와해에 대한 염려, 장애아동을 가졌다는 수치심 등 심리적으로 더 많은 스트레스를 가지게 되며 신체적 어려움도 같이 경험하게 된다. 발달장애아동부모에 관한 다수의 선행연구(조성은, 홍경자, 이명자, 2004; 전향진, 오명화, 김정자, 2014; 김현주, 2014; 김미례 외, 2008)에서 발달장애아동부모의 높은 양육스트레스와 우울감, 낮은 자아존중감에 대해 보고하고 있다. 장애아 부모의 연구에서 발달장애아동부모의 낮은 자아존중감과 높은 불안은 소극적인 경향과 위축감에 영향을 미치고 이는 양육부담이 가중되는 악순환을 경험하게 된다고 하였다(김정진, 김미옥, 2002).

발달장애아동의 부모는 발달장애아동의 보호, 책임자로서 심각한 스트레스를 경험하게 된다. 구체적으로 재정적 문제, 양육에 필요한 과도한 시간과 에너지, 사회의

편견과 시선, 지원체계 부족 등으로 일반아동부모에 비해 더 많은 스트레스를 경험하게 된다(박순옥, 신현균, 2009; 김정자, 오명화, 2015). 부정적이고 지속적인 스트레스는 신체적 건강과 정신적 건강인 우울에도 영향을 미친다(박경, 2004). 우울이란 인간이 성장하면서 흔히 경험하는 정서로 지각과 판단, 기억 및 인지 등 대인관계에까지 광범위하게 부정적인 영향을 미치는 마음의 상태를 말한다(Beck, 1967). 우울은 스트레스로 야기되는 대표적인 부적응 반응으로 우울과 스트레스를 다룬 연구들(권정혜, 1997; 양미선, 조복희, 2001; 이정운, 장미경, 2008; 이윤주, 김진숙, 2012)에서는 영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육과정 중 느끼는 스트레스정도가 높을수록 우울의 수준이 올라가는 정적인 인과관계를 보이고 있음을 보고하고 있다. 스트레스와 우울, 자아존중감의 관계를 보면 높은 스트레스 상황에서는 자아존중감이 스트레스를 보호하는 요인으로 나타났으며 낮은 자아존중감은 우울과 정적인 상관을 보인다는 것을 알 수 있다(김성범, 김진숙, 2011). 이렇듯 양육스트레스와 낮은 자아존중감, 우울의 문제는 장애아동을 양육하고 있는 부모의 실제적인 정서적 상황이라고 할 수 있다.

현재까지 발달장애아동을 위한 사회적 시스템이나 지원이 많은 관심과 함께 지속적으로 이어져 오고 있지만 양육을 하고 있는 부모를 위한 지원은 미흡하다. 최근 2015년 11월에 시행된 장애아동복지지원법 제23조 가족지원에서도 양육방법과 역량강화를 위한 교육과 가족상담만을 지원한다고 명시되어 있다. 정부가 법으로 명시하고 있는 지원은 장애부모에 대한 정서적 지원서비스 측면에서는 많은 한계를 가지고 있다.

집단상담이 실제 정서적 상황을 고려하여 실시되었을 때 발달장애아동부모들의 정신과적 증상의 완화와 우울, 불안, 스트레스의 감소에 효과적이라는 결과가 있다(조성은, 홍경자, 이명자, 2004). 최근 발달장애아동부모를 대상으로 실시된 집단상담 프로그램들(신지희, 김광운, 이숙자, 2012; 윤의정, 홍상옥, 2012; 조은미, 천성문, 이영순, 2011; 김미례 외, 2008; 박순옥, 신현균, 2009; 조성은, 홍경자, 이명자, 2004; 김정진, 김미옥, 2002)에서도 자아존중감과 우울, 심리적 안녕감, 자기효능감, 사회적 지지 등에 유의미한 효과를 보였음을 알 수 있다. 이는 일방적인 강의식 교육보다 집단으로 진행되는 상담이 발달장애아동부모의 심리적 적응과 이해를 돕는데 효과적이라는 것을 알 수 있다. 높은 집단상담의 효과성에도 불구하고 현장에서 실행이 미비한 것은 실제 정책적 차원의 변화가 같이 따라오지 못하는 부분과 집단상담에 관심은 있으나 장애자녀를 돌봐줄 자원이 부족하여 참여하지 못하는 부모들을 위한 적극적인 배려와 지원이 부족하기 때문이다. 또한 장애아동부모의 교육을 거부하는 부모들에게 적극적인 홍보가 체계적이고 지속적으로 이루어지지 못했던 것에 그 한계가 있었다고 할 수 있다(김미례 외, 2008).

지금까지 발달장애아동부모를 대상으로 한 집단상담 프로그램 관련 선행연구

4 특수교육 저널: 이론과 실천(제18권 제2호)

들을 살펴보면 심리적 적응 훈련프로그램(조성은, 홍경자, 이명자, 2004), 부모역할 훈련프로그램(김미례 외, 2008; 박순옥, 신현균, 2009), 지원 프로그램(전다혜, 박지연, 2009)이 있다. 집단상담이 우울 감소와 자아존중감 향상, 스트레스 감소에 효과적인 결과를 보여주고 있으나 일부 훈련프로그램에서는 양육스트레스 감소에 유의미한 효과를 얻지 못했다. 이는 양육스트레스에 반응하는 개인의 다양한 특성과 장애아동부모가 자신을 깊이 이해하고 수용하는 과정에 대한 이해의 부족 등이 원인이 되었을 것이며, 단순히 심리적 위로차원으로 실시되었기에 실제적인 효과를 거두기가 힘들었다고 볼 수 있다(김미례 외, 2008).

발달장애아동부모가 자기 자신에 대해 좀 더 명확히 알고 일관성 있게 생각한다면 양육스트레스와 함께 자아존중감과 우울에 긍정적인 변화를 보일 것이다. 자기개념은 자기 자신에 대한 주관적인 지각과 인식, 평가의 인지적 개념을 의미한다(권석만, 1996). 이러한 자기개념은 내용적 관점과 구조적 관점에서 주로 연구가 이루어졌다. 내용적 관점이 자기 자신에 대해 기술하는 지식, 정보를 중시하는 입장이라고 하면 구조적 측면은 그러한 지식과 정보를 범주화하여 저장하는 자기 측면의 인지적 조직을 말한다(김완일, 2008). 자기의 구조적 측면과 관련해서 분화와 통합의 두 가지 관점을 살펴보면 자기개념 분화 정도는 자기복잡성과 자기구획화로 나타낼 수 있으며 자기개념 통합은 자기개념 일치성과 자기개념 명확성이 있다. Campbell(2003) 등은 자기개념의 다양성과 통일성에 관한 연구에서 통합성의 변인인 자기개념 명확성과 일치성의 정적상관과 심리적인 건강과의 관계를 밝혔다. 자기개념 명확성이란 자기개념을 얼마나 명확하고 자신 있게 정의할 수 있으며, 일관성 있고 안정성을 가지고 있는가에 의해 정의된다(Campbell, 1990; Nezlek & Plesko, 2001). 따라서 자기개념이 명확한 사람은 자기 역할이 바뀌어도 일관성 있게 생각한다는 것이며, 자기개념이 명확할수록 균형적인 정서와 삶의 만족도가 높아진다(Campbell et al, 1996; Bigler, Neimeyer & Brown, 2001). 또한 자기구조가 분화되고 통합될수록 부정적인 경험과 평가가 있음에도 우울과 스트레스를 적게 느끼는 완충역할을 한다는 것이다(김완일, 2008). Butzer와 Kuiper(2006), Marloes와 Susan, Loes(2014)의 연구에서도 자기개념 명확성의 높은 정도에 따라 자아존중감이 높고 우울을 느끼는 정도가 낮음을 보고하였으며 이는 국내 김완일(2008)의 연구와 일치한다. 고현석, 민경환, 김민희(2012)의 연구에서도 자기개념 명확성이 우울, 스트레스의 변인에 영향이 있다고 보고하고 있으며, 자기개념 명확성이 자아존중감에 영향을 준다는 연구들(안연옥, 김병석, 김재철, 2014; 정선경, 정남운, 2014)에 의하면 자아존중감과 자기개념 명확성 사이에는 정적인 상관이 있음을 밝히고 있다. 또한 자아존중감이 높고 자기개념이 명확한 사람은 생활스트레스 사건에도 완충효과를 보고하고 있다(Xu Hailing, 2007; Timothy et al., 2010). 우울과 관련된 자기개념 명확성에 대한 연구(정현희, 이희경, 2013; 이준득, 서수균, 이훈진, 2007; 조은영, 임성문, 2012;

최은숙, 김완일, 2014)에 의하면 자기개념 명확성이 낮을수록 우울을 더 잘 경험한다고 한다. 이러한 선행연구의 결과는 발달장애아동부모의 심리적 적응을 돕기 위해서 자기개념의 통합개념인 자기개념 명확성을 고려할 필요가 있음을 제시해주고 있다. 즉 자아존중감이 낮고 우울과 스트레스가 높은 발달장애아동부모를 대상으로 집단상담을 진행할 때 자기개념 명확성을 키워줌으로써 심리적인 적응을 도와줄 수 있다.

위와 같이 자기개념 명확성은 자아존중감, 우울과 관련이 있으므로, 자기개념 명확성을 향상시키는 집단상담을 실시함으로써 장애아동부모의 자아존중감 향상, 우울 감소 등의 효과를 기대해 볼 수 있으며 이는 양육스트레스 감소에도 영향을 미칠 것이다. 특히 발달장애아동 어머니가 스스로 자신의 존재에 대해 명확하게 인식하고 자신을 깊이 이해하는 과정이 있다면 장기적인 정신건강 증진과 삶의 질 향상에 도움이 될 것이다.

이에 본 연구에서는 자기개념 명확성을 높이는 집단상담을 실시하여 발달장애아동부모의 폭넓은 자기이해와 함께 자아존중감 향상, 양육스트레스 및 우울을 감소시키는 데에 도움을 주고자 한다. 궁극적으로는 발달장애아동부모의 생활 전반의 사고와 평가에 대한 부정적 인식을 줄여 그들의 삶의 질을 높이는데 기여하고자 한다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 자기개념 명확성 집단상담이 발달 장애아동부모의 양육스트레스 완화에 효과가 있는가? 둘째, 자기개념 명확성 집단상담이 발달장애아동부모의 자아존중감 향상에 효과가 있는가? 셋째, 자기개념 명확성 집단상담이 발달장애아동부모의 우울 감소에 효과가 있는가 ?

II. 연구방법

1. 연구대상 및 연구설계

본 연구는 경상북도 K시에 소재하고 있는 A 발달상담센터에 다니는 5세~12세 발달장애자녀를 둔 부모 중 현재 자녀를 직접 양육하고 있는 주 양육자로서 집단상담에 참여를 희망하는 사람들로 모집하였다. 참가를 신청한 주 양육자는 부모 15명, 고모 1명이었다. 참여를 희망하는 신청자 16명 중에서 8명은 실험집단으로, 나머지 8명은 통제집단으로 구성하였다.

실험집단은 2015년 4월 15일부터 2015년 6월 3일까지 1주일에 1회씩 총 8회기를 실시하였다. 회기 당 시간은 100분으로 하였다. 실험집단과 통제집단 각각의 사전검사는 1회기 시작 전 실시하였고 사후검사는 프로그램 종결 후 실시하였다. 추후검사는

6 특수교육 저널: 이론과 실천(제18권 제2호)

프로그램 종결 이후 3개월이 지난 2015년 9월 2일에 실시하였다. 실험이 종결된 후 통제집단의 구성원들 의사를 반영하여 동일한 프로그램을 제공하기로 하였다.

2. 연구절차

1) 자료분석

자료처리는 SPSS Statistics 21.0을 사용하였으며, 실험, 통제 두 집단의 비교를 위해 비모수 통계방법으로 분석을 실시하였다. 이는 실험과 통제집단의 참여인원이 각 8명으로 모집단의 정규분포를 가정하기에 사례수가 너무 제한적이기 때문이다. 두 집단의 사전 동질성을 검증하기 위해서 Mann-Whitney U test와 X^2 검증을 사용하였다. 실험집단의 사전·사후·추후 점수 변화 비교를 위해 Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test를 실시하였으며, 실험집단과 통제집단 간 비교를 위해 Mann-Whitney U Test로 분석하였다.

2) 측정도구

(1) 부모 양육스트레스 척도 축약형(K-PSI-SF)

모의 양육스트레스 측정을 위하여 Abidin(1995)의 부모양육스트레스 축약형 척도를 표준화한 한국판 부모양육스트레스검사 축약형(PSI-SF)(정경미, 이경숙, 박진아, 2008)도구를 사용하였다. 만 1~12세 아동의 부모가 보고하는 형식으로 3개의 하위척도로 구성되었으며 부모-아동 역기능적 상호작용(PCDI) 그리고 까다로운 아동(DC), 부모의 고통(PD)으로 측정하며 총 36문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'가 1점, '매우 그렇다'가 5점인 Likert식 척도로 점수가 상승할수록 스트레스를 많이 받고 있음을 의미한다. 최나리, 진미경(2014)연구에서 Cronbach's α 는 .93로 나타났으며, 이 연구에 Cronbach's α 는 .828로 나타났다.

(2) 자아존중감척도 (Rosenberg Self-Esteem Inventory : RSE)

자아존중감(Self-esteem)평가는 Rosenberg(1965)척도를 이훈진, 원호택(1995) 변안의 자아존중감 척도를 사용하였다. 총 10개 문항으로 Likert식 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점, '매우 그렇다' 5점으로 측정된다. 총점이 높을수록 자아존중감이 높게 평가된다. 이훈진과 이원택(1995)의 연구에서 Cronbach's는 .89이었다. 이 연구에서 Cronbach's α 는 .724로 나타났다.

(3) 한국판 CES-D(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale)

미국 정신보건연구원(Roth & Locke, 1973)에서 우울을 측정하기 위하여 개발한 자기 보고형 우울척도이다. 조맹제, 김계희(1993)의 총 20문항으로 구성되어 있는 번안척도이며 4점 Likert식 척도로 구성되어 있다. 하위영역은 우울정서, 긍정정서, 대인관계, 신체적 저하 등의 내용을 포함하고 있다. 지난 일주일 동안에 경험한 우울증상의 빈도를 네 단계의 수준으로 측정하고 각 문항에 대해 지난 한 주 동안 느낀 감정의 빈도(극히 드물다. 가끔 있었다. 종종 있었다. 대부분 그랬다)를 선택하도록 하였다. 4개의 역채점 문항이 있다. CES-D 한국판은 최수미와 조영일(2013)에서 Cronbach's α 는 0.873으로 나타났으며 이 연구에서의 Cronbach's α 는 .842로 나타났다.

3) 프로그램 구성

본 프로그램은 Campbell(1996)의 자기개념 명확성의 내용을 근거로 하여 구성하였다. 본 프로그램 구성은 부모교육 전문가로 실무경력 20년을 가진 가족상담 전공교수와 트라우마 전문가로서 교육심리를 전공한 실무경력 15년의 상담심리학과 교수, 가족상담 및 교육심리를 전공한 실무경력 13년의 상담심리학과 교수 3인에게 프로그램 구성에 대해 수퍼비전을 받았다.

1회기에는 자기소개 및 라포형성, 프로그램 소개 등의 시간을 가졌다. 자기개념 명확성의 하위 유형인 확신성에 관련된 내용은 2~4회기에 실시하였으며, 일관성에 관련된 내용은 5~7회기에 걸쳐 실시하였고 8회기에 확신성과 일관성을 통합한 개념인 자기개념 명확성에 대한 내용으로 프로그램을 실시하였다. 프로그램 진행은 전문상담사로 상담학과 박사과정에 재학 중인 본 연구자가 직접 실시하였다. 집단상담의 목적은 집단원 스스로 자기개념을 명확하게 인식하여 내면에서 오는 갈등과 스트레스에 건강하게 대처 할 수 있는 힘을 기를 수 있도록 하는 것이다. 구체적으로는 스스로 자기 자신에 대한 인식을 도모하고, 과거, 현재, 미래상황에서의 자신의 모습을 살펴봄으로써 변함없이 자신이 갖고 있는 긍정적 모습을 탐색하도록 하였다. 이를 위해 집단원 서로가 신뢰하고 수용적이며, 공감할 수 있는 환경을 조성하도록 하였다.

각 회기별 프로그램의 세부내용은 다음과 같다.

1회기는 프로그램 소개 및 자기소개, 라포형성하는 시간을 가졌다. 집단에서 이루어져야 할 규칙을 나누었으며, 서약서를 통해 집단원으로서 책임감을 가지도록 하였다. 개인이 가지고 있는 기대와 목표를 함께 나누고 '별칭짓기'를 통해 자신을 소개하고 참여자들 간의 긴장감을 완화시켜 프로그램 참여에 적극적이고 자발적인 참여를 높일 수 있도록 하였다. 첫 만남의 어색함과 집단상담이라는 심리적 부담을 덜어주기 위해 '별칭짓기'에 대해 설명하였다. 연구자의 별칭 '쉬운 여자'를 소개하며

8 특수교육 저널: 이론과 실천(제18권 제2호)

어떤 의미로 짓게 되었는지를 설명하는 등 참여자들이 대단한 별칭이어야 한다는 부담감을 덜고 편하게 다가가는 기회를 먼저 제공했다.

2회기는 자신에 대해 이해를 돕고자 과거에 기억하는 자신에 대한 첫 인상을 인식하게 하여 스스로 기억하는 자신의 모습은 어떠한지 알아보았다. 긍정적인 자기상과 부정적인 자기상에 대한 인식을 높여 스스로 자기평가를 하고 인정할 수 있는 기회를 제공하였다. 집단원이 각자의 이미지에 대해 나누는 과정을 통해 타인의 정서적 인식에 관한 이해를 도왔다. '자신에 대한 첫 인상'이라는 주제에 기억이 잘 나지 않는다고 하는 집단원이 대부분이었다. 이에 이 주제를 듣고 떠오른 첫 모습이나 상황 등을 얘기하게 하고, 다른 집단원의 얘기를 들으면서 점점 기억이 떠오를 수 있도록 하였으며, 자신이 기억하는 가장 최근의 모습부터 찾아서 점점 더 과거로 들어가는 작업을 하였다.

3회기는 타인과 자신의 시각에서 인식되는 자신의 모습을 살펴보고, 자신과 타인이 인지하고 있는 모습에서의 차이점과 공통점에 대해 나누며, 그 안에서 좀 더 일관성 있는 모습의 나를 확인하는 기회를 가졌다. 자신이 생각하는 자신의 모습을 얘기하였고, 집단원이 생각하는 모습과 다른 부분에 대해서는 이유를 함께 설명하게 하였다. 이후 정리된 자신의 생각과 느낌을 전달하면서 자신에 대한 모습을 현장에서 확인하였다.

4회기는 과거 가족 안에서의 자신의 모습과 현재 가족 안에서의 자신의 모습에 대해 나누고, 그 안에서 자신의 모습이 변화한 것과 변하지 않은 모습을 찾도록 한다. 이를 통해 변화한 모습이 지금의 자신에게 미치는 영향에 대해 인식할 수 있도록 한다. 변화를 가져오게 된 상황, 인물, 경험에 대해 알아보았다. 이후 변화되지 않고 있는 자신의 모습을 찾아보는 기회를 주었다. 이를 통해 자신이 지키고 있는 자신의 모습을 인식하게 하였다.

5회기는 부정적 상황에서의 자신을 인식하고, 이를 극복해 나가는 과정에 대해 나눈다. 이를 통해 힘 있는 자신의 모습에 대해 확인하고 인정하며, 일관성을 갖도록 한다. 대부분의 집단원은 부정적인 상황에 대해 자신의 자녀가 장애를 가지고 있다는 것을 처음 알게 된 때라고 하였다. 그 순간 각자 자신이 어떠한 생각과 선택을 하게 되었는지 얘기하도록 하였으며, 극복했던 과정을 함께 얘기 나누도록 하였다. 이를 통해 서로에게 힘을 주는 상황을 접할 수 있었다.

6회기는 긍정적인 자신에 대해 경험했던 사례들을 같이 나누었다. 자신이 갖고 있는 여러 가지 상황에서의 모습을 알아가고, 그 속에서 자신이 경험한 공통적인 긍정적 모습을 다시 한 번 인식하는 기회를 갖는다. 자신이 가지고 있는 긍정적인 모습을 떠올리는 것을 힘들어 하는 집단원에게는 결혼 초, 직장생활, 학창시절 등 시기별로 나누어 떠올려 보도록 접근하였다. 차츰 자신이 가지고 있었던 인정받았고 자랑스러웠던 기억을 찾아가는 모습을 보였다. 또한 6회기를 마칠 때에는 자신이 있고

있었던 모습에 대해 떠올리는 시간을 통해 괜찮은 자기를 다시 찾을 수 있었다는 피드백을 하였다.

7회기는 원하는 나는 어떤 사람인지에 대해 나누며, 좀 더 명확하게 자신에 대해 이해할 수 있도록 돕는다. 진정으로 되고 싶은 모습과 이를 구체적으로 실현하기 위해 노력해야 할 것에 관해 나눈다. 집단원이 서로 간에 긍정적인 영향력을 미칠 수 있도록 한다. 원하는 자신에 대한 주제는 자녀들에 관한 바람으로 자연스럽게 옮겨가는 모습을 볼 수 있었다. 자녀의 바람에 대한 얘기들을 나눈 후 자신에게로 다시 관점을 옮겨 그러한 자신의 바람을 현실화시키기 위해 자신이 할 수 있는 행동과 목표에 대해 나누었고 서로 정보도 교환할 수 있는 계기를 제공하였다.

8회기는 마지막 종결 회기로서 자신에 대한 생각을 다시 정리하는 과정을 가지는 회기이다. 미래의 나를 포함하여 진정한 나의 이야기를 만들고, 통합된 나의 모습을 다시 한 번 정리한다. 지금까지 7회기를 함께 하면서 느낀 자신에 대해 동화를 만들어 구체적으로 이야기 나누는 계기를 가졌으며, 이야기 속 주인공인 자신은 어떤 사람인지 집단원에게 소개하고 새롭게 발견한 자신의 모습과 잊고 있었던 자신을 구체적으로 표현하여 자기에 대한 개념을 확실히 할 수 있도록 하였다. 구체적인 회기별 내용은 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 프로그램 회기별 계획

단계	회기	소주제	프로그램	목표
도입	1	자기소개 및 친밀감 형성	<ul style="list-style-type: none"> - 서약서 - 사전설문지 - 별칭짓기 - 집단에서의 나의 목표, 기대 	<ul style="list-style-type: none"> - 프로그램의 의미와 목적 및 구성원으로서 지켜야할 규칙을 설명한다. 지도자 소개와 적극적인 참여를 위해 서약서를 쓴다. - 별칭짓기를 통해 새로운 자기를 발견하고 상대방을 이해하고 친밀감을 높인다. - 프로그램 진행 동안 개인이 이루고 싶은 목표를 세우고 느낌나누기.
	2	과거의 나	<ul style="list-style-type: none"> - 기억속의 나 - 나에 대한 첫 기억 	<ul style="list-style-type: none"> - 기억이 갖는 첫 번째 나를 떠올려 감정을 알아본다.

10 특수교육 저널: 이론과 실천(제18권 제2호)

<표 1> 프로그램 회기별 계획(계속)

단계	회기	소주제	프로그램	목표
전개	3	진짜 나	<ul style="list-style-type: none"> - 내가 보는 내 모습 - 남이 보는 내 모습 - 진짜 내 모습 	<ul style="list-style-type: none"> - 내가 생각하는 나의 모습을 표현하고 이유와 계기를 표현한다. - 남이 보는 내 모습을 표현하고 그렇게 느끼는 이유 - 진정한 나의 모습은 무엇인가에 대해 나눈다.
	4	가족안의 나	<ul style="list-style-type: none"> - 원 가족에서 내 모습 - 지금가족에서의 내 모습 	<ul style="list-style-type: none"> - 원 가족 안에서의 나 - 지금 가족 안에서 나의 모습을 보고 예전의 나와 지금의 나에 대한 변화와 변하지 않은 나 찾기
	5	좌절속의 나	<ul style="list-style-type: none"> - 나를 좌절시킨 기억과 인물, 상황과 감정을 만남 	<ul style="list-style-type: none"> - 좌절했던 기억 속에 나 - 극복 과정에 대한 자신의 감정과 모습을 재 경험하여 힘 있는 자신을 만난다.
	6	긍정의 나	<ul style="list-style-type: none"> - 나의 성공, 장점 ; 긍정적 나 표현하기 	<ul style="list-style-type: none"> - 나의 성공, 장점에 관한 경험을 나누며 긍정적 에너지를 공유한다.
	7	원하는 나	<ul style="list-style-type: none"> - 원하는 내 모습 	<ul style="list-style-type: none"> - 어떤 모습의 내가 되고 싶은지에 대해 얘기하고 그러기 위해 지금의 내가 할 수 있는 것에 대해 구체적이고 긍정적인 피드백을 나눈다.
종결	8	나는 00이다. (통합된 나)	<ul style="list-style-type: none"> - 내 스토리 만들기 - 사후 질문지 실시 	<ul style="list-style-type: none"> - 첫 회기부터 7회기까지의 과정을 되짚어 보고 내가 만드는 나의 스토리를 완성 - 하나 된 자신에 대해 인지하고 그 모습에 대해 함께 나눈다. - 사후 검사 실시

III. 연구 결과

1. 프로그램 참여자들의 일반 사항

1) 연령과 결혼연령

연구대상자들의 연령은 다음 <표 2>와 같다. 실험집단 참여자들의 평균연령은 38.7세였으며 결혼연령의 평균은 30.1세였다. 통제집단 참여자들의 평균연령은 38.2세였으며, 결혼연령은 27.5세로 평균연령은 비슷한 수치를 보였으며, 결혼연령은 실험집단이 조금 더 높게 나타났으나 통계적으로 유의미하지 않았다.

<표 2> 연구대상자의 연령과 결혼연령

	집단	N	평균	표준편차	평균 순위	U값	Z값	유의도
연령	실험	8	38.750	4.4320	8.56	31.500	-.053	.959
	통제	8	38.250	5.4182	8.44			
결혼 연령	실험	8	30.125	4.4219	10.19	18.500	-1.434	.161
	통제	8	27.500	2.6186	6.81			

2) 기타 사회경제적 배경

연구대상자들의 출생순위, 학력, 직업, 직업성취도, 경제수준, 자녀수, 양육분담의 정도에 대해 <표 3>에 제시하였다. 출생순위는 실험집단은 첫째가 5명(62.5%), 통제집단에서는 첫째가 4명(50%)으로 가장 높은 비율을 보였으며, 교육수준은 대졸 또는 전문대졸이 가장 높은 것으로 나타났다. 직업은 실험집단은 전업주부의 비율이 7명(87.5%)로 나타났으며, 통제집단은 전업주부와 직장을 갖고 있는 비율이 각 50%를 차지했다. 직업에 대한 성취는 두 집단 모두 보통의 수준이 가장 높은 것으로 나타났고, 가정의 경제수준도 중 이상으로 비교적 경제적으로 취약하지 않음을 알 수 있다. 자녀수는 1~2명의 자녀를 대부분 두고 있었으며 양육분담 정도에서는 두 집단 모두에서 50%이상이 분담을 하고 있음을 알 수 있다. 기타 사회경제적 배경의 실험집단과 통제집단 간 차이는 통계적으로 유의미하지 않았다.

<표 3> 사회, 경제적 배경 및 양육분담수준과 자녀수

항 목	구 분	빈 도 (%)		x ²	유의도
		실험(8)	통제(8)		
출생순위	첫째	5(62.5%)	4(50.0%)	4.444	.217
	둘째	-	3(37.5%)		
	셋째	2(25.0%)	1(12.5%)		
	넷째	1(12.5%)	-		
교육수준	중졸	-	1(12.5%)	2.533	.639
	고졸	1(12.5%)	2(25.0%)		
	전문대졸	3(37.5%)	2(25.0%)		
	대졸	3(37.5%)	3(37.5%)		
직업	대학원졸	1(12.5%)	-	5.818	.121
	전업주부	7(87.5%)	4(50.0%)		
	노동생산직	-	2(25.0%)		
	사무관리직	1(12.5%)	-		
	고위관리	-	2(25.0%)		
	전문직	-	-		

12 특수교육 저널: 이론과 실천(제18권 제2호)

<표 3> 사회, 경제적 배경 및 양육분담수준과 자녀수(계속)

항 목	구 분	빈 도 (%)		x ²	유의도
		실험(8)	통제(8)		
성 취 도	보통	8(100%)	5(62.5%)	3.692	.158
	약간 높음	-	1(12.5%)		
	매우 높음	-	2(25.0%)		
경제수준	중	7(87.5%)	6(75.0%)	.410	1.000
	상	1(12.5%)	2(25.0%)		
자녀 수	1	3(37.5%)	1(12.5%)	2.091	.352
	2	5(62.5%)	6(75.0%)		
	3	-	1(12.5%)		
	최하	1(12.5%)	-		
양육분담	하	2(25.0%)	2(25.0%)	1.867	.601
	중	2(25.0%)	4(50.0%)		
	상	3(37.5%)	2(25.0%)		
	상	3(37.5%)	2(25.0%)		

3) 실험, 통제집단의 사전 동질성 검사

집단상담 실시 전 실험과 통제집단 간의 사전 동질성 검사를 위해 부모양육스트레스, 자아존중감, 한국형 자기보고형 우울에 대해 Mann-Whitney U를 실시하였다.

(1) 부모양육스트레스

부모양육스트레스의 실험집단과 통제집단 간 점수 차이를 살펴본 결과는 다음 <표 4>와 같다. 부모양육스트레스는 실험집단의 평균이 100점대로 통제집단의 95점대에 비해 높았으며 집단 간 차이가 통계적 유의미를 나타내지 않았다.

<표 4> 부모양육스트레스 척도 축약형(K-PSI-SF) 사전 동질성 비교

구분	항 목	집단 (N)	평균	표준편차	평균순위	U값	Z값	유의도
양 육 스트레스	실험 (8)		100.875	19.4086	8.88	29.000	-.316	.798
	통제 (8)		95.750	9.3005	8.13			

(2) 자아존중감

자아존중감의 두 집단 간 사전 동질성 비교결과는 <표 5>와 같이 나타났다. 두 집단 간 점수는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 5> 자아존중감 척도(RSE) 사전 동질성 비교

구분	항목	집단(N)	평균	표준편차	평균순위	U값	Z값	유의도
	자기	실험(8)	32.875	5.4363	7.19	21.500	-1.111	.279
	존중감	통제(8)	36.250	5.3652	9.81			

(3) 한국판 CES-D

한국판 자기보고형 우울의 두 집단 간 사전 동질성 비교결과는 <표 6>과 같이 나타났다. 두 집단 간 점수에는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 6> 한국판 CES-D 척도 사전 동질성 비교

구분	항목	집단(N)	평균	표준편차	평균순위	U값	Z값	유의도
	자기	실험(8)	100.875	19.4086	9.56	23.500	-.897	.382
	보고형	통제(8)	95.750	9.3005	7.44			

4) 실험과 통제집단의 사전-사후, 사후-추후, 사전-추후 변화와 집단 간 비교

8주간의 집단상담 실시 전과 후, 그리고 3개월 뒤의 추후조사 결과를 기준으로 실험과 통제집단이 각각 프로그램 전, 후 그리고 추후에 어떠한 변화가 있었는지를 알아보기 위해 Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test를 실시하였다. 부모 양육스트레스, 자아존중감, 우울감의 실험과 통제집단의 사전, 사후, 추후 점수의 평균과 집단 내의 사전-사후, 사후-추후, 사전-추후 변화에 대한 결과는 다음과 같이 나타났다.

(1) 부모양육스트레스

부모양육스트레스에 관한 결과는 <표 7>과 같다. 전체 부모양육스트레스 실험집단 평균의 경우 사전-사후, 사전-추후의 경우에서 통계적으로 유의미하게 낮아진 것으로 나타났다. 이에 반해 통제집단은 사전-사후, 사후-추후, 사전-추후의 모두에서 점수가 높아졌으며 통계적으로 유의미하지는 않았다. 이러한 실험집단과 통제집단의 변화차이는 본 집단상담이 양육스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미친 결과라고 할 수 있다. 부모의 양육스트레스척도에서 보여 지는 특징적인 부분은 통제집단이 모든 영역에서 시간의 경과에 따라 점수가 조금씩 높아지는 현상을 보였다는 점이다. 이러한 현상은 장애아동을 양육하는 과정에서 양육스트레스가 지속적으로

14 특수교육 저널: 이론과 실천(제18권 제2호)

가중되고 있다는 결과라 볼 수 있다. 따라서 본 집단상담이 발달장애아동부모의 양육 스트레스를 완화시키는데 효과적이었다는 결과라 할 수 있다.

<표 7> 부모양육스트레스 척도 축약형의 사전, 사후, 추후 비교

항 목	집단 (N)	평균(표준편차)			Z값		
		사전	사후	추후	사전·사후	사후·추후	사전·추후
부모양육 스트레스	실험 (8)	100.875 (19.408)	84.750 (13.8125)	91.125 (17.1000)	-2.366*	-1.183	-2.028*
	통제 (8)	95.750 (9.3005)	101.625 (10.2669)	103.375 (10.4462)	-1.192	-1.802	-1.825

* $p < .05$

다음으로 부모양육스트레스의 실험집단과 통제집단 간 사전-사후 및 사전-추후에 대한 차이를 검증한 결과는 <표 8>, <표 9>와 같다. 집단 간 사전-사후 검사에서 통계적으로 유의미한 결과가 나타났으며, 사전-추후 검사에서도 집단 간 변화량에 대해 통계적으로 유의미한 결과가 나타났다. 이에 본 집단상담이 양육스트레스의 완화에 유의미한 효과가 있음을 알 수 있다.

<표 8> 부모양육스트레스 척도 축약형 사전-사후 집단 간 비교

구분	항 목	집단 (N)	평균	표준편차	평균순위	U값	Z값	유의도
양 육 스트레스	실험 (8)		16.125	12.0763	12.13	3.000	-3.046	.001***
	통제 (8)		-5.875	11.2432	4.88			

*** $p < .001$

<표 9> 부모양육스트레스 척도 축약형 사전-추후 집단 간 비교

구분	항 목	집단 (N)	평균	표준편차	평균순위	U값	Z값	유의도
양 육 스트레스	실험 (8)		9.750	11.0032	11.69	6.500	-2.680	.005**
	통제 (8)		-7.625	10.6494	5.31			

** $p < .01$

(2) 자아존중감

자아존중감의 점수변화량에 관한 결과는 다음 <표 10>과 같다. 실험집단의 경우 사전-사후, 사전-추후 점수가 통계적으로 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 통제집단의 경우는 시간의 경과에 따라 점수가 낮아짐을 확인할 수 있었다.

<표 10> 자아존중감의 사전, 사후, 추후 비교

항 목	집단 (N)	평균(표준편차)			Z값		
		사전	사후	추후	사전 · 사후	사후 · 추후	사전 · 추후
자 아 존중감	실험 (8)	32.875 (5.4363)	37.375 (4.5961)	35.750 (4.4960)	-2.536*	-1.473	-2.388*
	통제 (8)	36.250 (5.3652)	34.250 (3.6154)	34.125 (3.4821)	-1.535	-.577	-1.532

* $p < .05$

다음으로 자아존중감에 대한 실험집단과 통제집단의 집단 간 사전-사후 변화량과 사전-추후 변화량에 대한 결과는 <표 11>, <표 12>와 같다. 집단 간 사전-사후 점수와 사전-추후 점수 모든 영역에서 통계적으로 유의미한 결과가 나타났으며, 이를 통해 본 집단상담이 발달장애아동부모의 자아존중감을 향상시키는 데에 효과가 있음을 알 수 있다.

<표 11> 자아존중감의 사전-사후 집단 간 비교

구분	항목	집단 (N)	평 균	표준편차	평균순위	U값	Z값	유의도
자 기 존중감	실험 (8)		-4.500	2.7774	5.06	4.500	-2.923	.002**
	통제 (8)		2.000	3.6645	11.94			

** $p < .01$

<표 12> 자아존중감의 사전-추후 집단 간 비교

구분	항목	집단 (N)	평 균	표준편차	평균순위	U값	Z값	유의도
자 기 존중감	실험 (8)		-2.875	1.6420	5.31	6.500	-2.704	.005**
	통제 (8)		2.125	3.8706	11.69			

** $p < .01$

(3) 한국판 CES-D

한국판 CES-D의 점수 변화량의 결과는 다음 <표 13>과 같다. 실험집단의 사전-사후 점수 평균차이가 통계적으로 유의미하게 낮아진 것으로 나타났으며, 추후 검사에서도 여전히 낮은 점수를 유지하고 있었다. 시간의 흐름에도 집단상담의 효과가 지속적으로 영향을 미치고 있다는 것을 알 수 있다. 반면 통제집단은 시간의 경과에 따라 우울점수가 지속적으로 높아진다는 것을 알 수 있다. 특히 사후-추후 점수변화는 통계적으로 유의미한 상승의 결과가 나타날 정도로 높아져 우울에서 벗어나기 힘든 상황을 나타내고 있다고 볼 수 있다.

<표 13> 자기보고형 우울의 사전, 사후, 추후 비교

항목	집단 (N)	평균(표준편차)			Z값		
		사전	사후	추후	사전·사후	사후·추후	사전·추후
자기 보고형 우울	실험 (8)	35.875 (8.9352)	31.375 (8.8145)	31.250 (8.7790)	-2.539*	-.172	-1.895
	통제 (8)	31.750 (6.1353)	34.250 (6.6493)	35.500 (7.0912)	-1.057	-2.232*	-1.612

* $p < .05$

다음으로 자기보고형 우울의 실험집단과 통제집단의 집단 간 사전-사후 점수 변화량 및 사전-추후 점수 변화량에 대한 결과는 <표 14>, <표 15>와 같다. 집단 간 사전-사후에서와 사전-추후에서의 모든 영역에서 통계적으로 유의미한 결과가 나타났다. 자기보고형 우울에서도 본 집단상담의 효과가 유의미함을 알 수 있다.

<표 14> 자기보고형 우울의 사전-사후 집단 간 비교

구분	항목	집단 (N)	평균	표준편차	평균순위	U값	Z값	유의도
자기 보고형 우울	실험 (8)		4.5000	1.6035	11.94	4.500	-2.918	.002**
	통제 (8)		-2.500	6.2335	5.06			

** $p < .01$

<표 15> 자기보고형 우울의 사전-추후 집단 간 비교

구분	항목	집단 (N)	평균	표준편차	평균순위	U값	Z값	유의도
	자기보고형 우울	실험 (8)	4.6250	5.2898	11.38	9.000	-2.423	.015*
		통제 (8)	-3.750	6.0415	5.63			

* $p < .05$

5) 질적평가

집단 참가자의 주관적 경험과 평가를 파악하기 위해 집단 참가자가 진행과정 중 작성한 경험보고서를 제시하였다. 경험보고서는 총 8회중 중간회기와 마지막 회기에 작성하였다. 스스로에 대한 변화를 회기마다 표현하는 활동을 통해 자기개념을 좀 더 구체적으로 인식할 수 있는 계기를 준 것으로 보여 진다. 경험보고서에 대한 결과는 다음 <표 16>에 제시하였다.

<표 16> 경험보고서

의미있는 변화의 자료	
자기개념 명확성	“나는 열심히 사는 사람입니다”
	“나는 대부분의 사람에게 사랑을 많이 주고, 받는 편이다”
	“나의 한결같은 모습은 긍정적이고 어떤 자리에 가더라도 분위기 메이커역할을 하는 것 같다.”
	“힘든 상황에서도 듄직한 흔들림 없는 고모로 살았던 것 같다.”
	“조용하고 변화하지 않고 지금껏 내 생활이 지속된 것 같다.”
	“나는 긍정적인 사람이라는 것에 확신을 하게 되었습니다”
	“한 번도 내가 어떤 삶을 살고 있는 사람인지 생각해 보지 못했는데 이번 기회를 통해 나는 어떤 사람인가를 돌아봤고 치열한 삶을 살고 있는 열정적인 사람이라는 생각을 했다.”
	“나의 타고난 성격을 돌아보게 되었는데 나는 나의 성격을 무조건 싫어하고 부끄러워했던 것 같다는 생각을 했고 지금은 포기하지 않고 노력하는 사람이 될 수 있을 것이라 생각된다.”

IV. 결론 및 논의

본 연구는 자기개념 명확성 집단상담이 발달장애아동부모의 양육스트레스, 자아존중감, 우울에 미치는 효과에 대해 검증하고자 집단상담을 실시하여 그 효과를 검증하였다. 프로그램은 총 8회 실시하였으며, 1회기에는 프로그램 소개 및 라포형성, 2~4회기에는 자기개념 명확성의 하위 유형인 확신성에 관련된 내용을 실시하였으며, 5~7회기에 걸쳐 일관성에 관련된 내용을 실시하였고 8회기에는 두 개념을 통합한 전체 자기개념 명확성에 대한 내용을 실시하였다. 본 연구의 결과에 대한 논의와 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 집단상담이 양육스트레스 완화에 효과가 있는 것으로 나타났다. 본 집단상담의 사전-사후, 사전-추후의 시간경과에 따른 효과성에 유의미한 결과를 보였으며 집단 간 차이 검증결과에서도 실험집단의 효과성이 입증되었다. 자기개념 명확성 집단상담을 통해 발달장애아동부모의 자기에 대한 인식을 높이고 함으로써 부정적인 정서에 대한 민감성을 낮추고, 균형적이고 안정적인 정서를 경험하게 되었다. 이는 자아존중감이 높고 자기개념이 명확한 사람은 생활스트레스 사건에도 완충역할을 한다(Xu Hailing, 2007; Timothy et al., 2010)는 연구와 일치하는 결과를 보인다. 본 집단상담이 발달장애아동을 양육하면서 경험하는 스트레스 상황에서 이를 극복하는데 긍정적인 영향을 미쳤다고 하겠다. 또한 발달장애아동부모의 자기개념 명확성에 관한 선행연구(고현석, 민경환, 김민희, 2012)에서 자기개념 명확성이 우울과 스트레스 변인에 영향이 있다는 결과와 관련해서 생각해볼 수 있다. 이 결과를 통해 발달장애아동부모의 장기적인 정신건강증진에 본 프로그램이 도움이 될 수 있음을 알 수 있다.

둘째, 자기개념 명확성 집단상담이 자아존중감 향상에도 효과가 있는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과 자아존중감의 경우 사전-사후, 사전-추후 모두에 효과를 보였으며 집단 간 비교에서도 효과성을 보여주고 있다. 이는 기존의 선행연구(Cambell, Assanand & Paula, 2003)의 자기개념 명확성이 자아존중감과 같은 긍정 정서에 정적인 상관을 보이고 있다는 연구와 결과가 일치하고, 안연옥 외(2014)의 연구와 Taylor와 Francis(2015)의 연구, 정선경과 정남운(2014)의 연구에서 자아존중감과 자기개념 명확성 사이에 정적인 상관이 있다는 결과와 일치한다.

셋째, 자기개념 명확성 집단상담이 우울 감소에도 효과가 있음이 나타났다. 자기개념 명확성 향상을 위한 집단상담 실시 후 우울의 감소가 시간의 경과에 따라 효과가 지속되고 있음을 보여주고 있으며 이는 선행연구(이준득, 서수균, 이훈진, 2007; Stopa, Brown & Luke, 2010)들에서 낮은 자기개념 명확성은 우울에 관련이 있다는 결과와 맥을 같이 한다. 자기개념 명확성에서 높은 점수를 나타낸 사람이 우울을

낮게 느낀다는 결과(Butzer & Kuiper 2006; Marloes, Susan & Loes, 2014)와도 일관된 결과이다. 이에 지속적으로 집단상담을 실시하여 자기개념 명확성을 높인다면 발달장애아동을 양육하는 환경에서 경험하는 부정적 경험과 평가로부터 받는 우울을 적게 느끼는 결과를 가져올 수 있을 것이다.

본 연구에서는 실험집단과 통제집단간의 유의미한 차이를 살펴볼 필요가 있다. 집단상담의 결과 집단 간 차이는 사전-사후에서 양육스트레스, 자아존중감, 우울의 모든 영역에서 유의미한 결과를 나타냈으며, 사전-추후 결과에서도 양육스트레스, 자아존중감, 우울 모두에 유의미한 결과를 보였다. 특히 통제집단의 우울이 지속적으로 상승하고 있음을 알 수 있었다. 이는 발달장애아동부모가 현실적으로 경험하는 우울이 시간이 지나면서 나아질 것이라는 기대를 하기 어렵고, 오히려 계속적으로 높아지거나 지속될 가능성이 높다는 결과라 할 수 있다. 본 연구에서는 이러한 양육환경에 노출되어 있는 발달장애아동부모에게 자기개념 명확성 집단상담을 실시하는 것이 이들의 양육스트레스와 자아존중감, 우울에 긍정적인 영향을 미치고 있다는 것을 알 수 있었다.

발달장애아동부모들이 겪는 대표적인 어려움이 양육에 관한(Hamber & Turner, 2001) 것이라는 연구결과에서 나타나듯 양육스트레스는 가족의 위기를 유발하여 가족해체를 경험하게도 하고 발달장애아동을 학대할 가능성이 높다(박명숙, 2002). 부모들의 극심한 스트레스는 자녀의 정서 및 부모-자녀 관계에도 영향을 미친다(김정화, 오명화, 2015). 이러한 관점에서 이번 집단상담의 결과를 살펴본다면 양육스트레스를 유심히 살펴볼 필요가 있다. 사전-사후, 사전-추후의 집단 간 효과성 검증에서 높은 유의미한 차이를 보이고 있다. 이는 발달장애아동부모 대상 집단상담을 실시하여 자기개념 명확성을 향상시킴으로써 자기 자신에 대한 부정적 경험과 평가에 대한 인식을 완화시키고, 스트레스를 완화시키는 것이 매우 중요하다(김완일, 2012)는 결론을 이끌어냈다.

본 연구는 자기개념 명확성 집단상담이 양육스트레스 감소, 자아존중감 향상, 우울 완화에 도움이 된다는 것을 밝혀냈으며, 시간의 경과에 따라 지속성이 있었다는 것에 의의가 있다. 집단 간 차이를 보면 사전-사후의 모든 영역에서 유의미한 결과를 확인할 수 있었으며, 또한 사전-추후에서의 지속성에서도 양육스트레스, 자아존중감, 우울 모두 지속성이 확인되었다. 이 결과는 자기개념 명확성 집단상담 프로그램을 단기적인 개입보다 지속적으로 개입함으로써 발달장애아동부모의 정서적 지원과 지지가 이루어질 필요가 있다는 것을 나타낸다. 또한 실험처치를 하지 않은 통제집단의 경우 지속적으로 양육스트레스와 우울이 상승하는 것을 확인할 수 있었다는 점에서 발달장애아동부모를 대상으로 한 집단상담의 필요성을 밝혀 주었다는데 의의가 있다. 또한 집단상담 종료 후 부모들의 자발적 모임이 만들어졌는데, 본 집단상담이 발달장애아동부모들 간 서로에게 힘이 되어주는 지지체계를 형성하는 데에 기여했다

는 측면에서 의의가 있다. 이는 경제적, 제도적 지원과 함께 부모의 정서적 안정감을 주는 지지집단이 장애아동부모들에게 절실하다는 것을 나타낸 결과이다.

본 연구의 한계 및 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구대상자의 수가 적어 본 결과를 일반화 하는 데에 한계가 있다. 둘째, 특정지역에 한정된 대상에 대한 집단상담의 실시로 인해 그 효과성을 일반화시키는데 한계점이 있다. 이에 후속연구에서는 다양한 지역에서 보다 많은 수의 발달장애아동부모를 대상으로 집단상담을 실시할 필요가 있다. 또한 자기개념 명확성이 부모로부터 자녀에게 전송된다는 측면(Xu Hailing, 2007)을 고려하여 부모의 자기개념 명확성이 자녀에게 미치는 영향에 대한 연구가 필요하며, 부모뿐만이 아니라 자녀와 함께하는 프로그램을 개발할 필요가 있다.

참고문헌

- 고현석, 민경환, 김민희 (2012). 자아존중감, 자아존중감 안정성, 자기개념 명료성과 심리적 적응과의 관계 탐색. **한국심리학회지: 일반**, 31(3), 825-846.
- 권석만 (1996). 자기인지의 구조와 정보처리과정에 있어서 우울집단의 특성. **한국심리학회지: 일반**, 15(1), 17-31.
- 권정혜 (1997). 임신 중 우울에 대한 스트레스-취약성 모델 검증. **한국심리학회지: 임상**, 15(1), 33-43.
- 김미례, 오명자, 오익수, 허승준 (2008). 적극적 부모역학 훈련(Active Parenting Today: ATP)이 장애아 어머니의 자기격려와 자기낙담 및 양육스트레스에 미치는 효과. **상담학연구**, 9(4), 1665-1683.
- 김성범, 김진숙 (2011). 사관후보생의 스트레스와 우울 및 자아존중감의 관계. **상담학연구**, 12(6), 1915-1933.
- 김완일 (2008). 자기개념의 분화와 통합과 심리적 건강의 관계. **상담학연구**, 9(3), 1043-1061.
- 김완일 (2012). 자기개념 복잡성과 심리적 건강의 관계 ; 자기개념 구체화의 조절효과. **상담학연구**, 13(3), 979-994.
- 김정진, 김미옥 (2002). 장애아동 어머니의 정신건강 증진을 위한 집단프로그램의 효과 연구 : 자아존중감의 향상과 우울감의 감소를 중심으로. **한국아동복지학**, 14(1), 7-36.
- 김정자, 오명화 (2015). 장애아동 부모의 양육스트레스 비교. **한국엔터테인먼트산업학회논문집**, 9(1), 187-196.
- 김현주(2014). 부모의 양육스트레스가 장애아동 학대에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절 효과를 중심으로. **재활복지**, 18(1), 113-134.
- 박경(2004). 부정적 생활스트레스와 우울과의 관계: 문제해결과 완벽주의의 중재효과와 매개 효과. **한국심리학회지: 건강**, 9(2), 265-283.

- 박명숙 (2002). 아동학대 유발요인으로서 장애아동부모의 스트레스에 관한 연구. **한국사회복지학**, 51, 311-327.
- 박순옥, 신현균 (2009). 심리건강 향상에 초점을 둔 부모역할 프로그램이 중도·중복 장애아동 어머니의 자아존중감과 양육스트레스 및 양육태도에 미치는 효과. **한국심리학회지: 일반**, 14(3), 329-345.
- 박혜준, Grace H. Chung (2010). 내 아이가 나를 키워준다: 장애아 어머니들의 자녀양육과 가족에 대한 이야기. **가족과 문화**, 22(3), 1-29.
- 신지희, 김광운, 이숙자 (2012). 격려집단상담 프로그램이 장애아 어머니의 양육스트레스 및 자기존중감, 통제소재, 사회적 관심에 미치는 효과. **재활심리연구**, 19(3), 617-632.
- 안연옥, 김병석, 김재철 (2014). 대학생의 자기에와 공격성 간의 관계: 자아존중감, 자아존중감 안정성, 자기개념 명확성의 조절효과. **상담학연구**, 15(6), 2451-2470.
- 양미선, 조복희 (2001). 영아기 자녀를 둔 어머니의 산후우울과 양육스트레스의 관계. **경희대학교 생활과학논집**, 5(1), 79-87.
- 유고은, 방희정 (2011). 지각된 모의 양육행동과 자기개념 명확성의 관계: 애착 안정성과 거부민감성의 매개효과. **한국심리학회지: 발달**, 24(2), 103-122.
- 윤의정, 홍상욱 (2012). 자기성장 집단상담 프로그램이 발달장애자녀를 둔 어머니의 심리적 안녕감, 자기효능감 및 양육효능감에 미치는 효과. **한국가정관리학회 학술발표대회 자료집**, 6, 413-413.
- 윤호영, 김나영 (2002). 자녀의 장애유형에 따른 부모의 스트레스, 우울, 가족결합력. **한국발달장애학회**, 6(2), 59-71.
- 이윤주, 김진숙 (2012). 영유아기 자녀를 둔 기혼여성의 양육스트레스와 우울의 관계: 자아존중감, 안정성의 조절효과와 매개효과. **상담학연구**, 13(5), 2229-2249.
- 이준득, 서수균, 이훈진 (2007). 내현적·외현적 자기에 성향자의 자기개념 명료성과 부정적 정서특성. **한국심리학회지: 임상**, 26(2), 496-477.
- 이정윤, 장미경 (2008). 기혼여성의 부모역할 스트레스와 우울의 관계: 부모역할 자긍심의 매개 및 중재효과. **상담학연구**, 9(2), 339-352.
- 이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 경향, 자아개념, 자의식간의 관계에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회 연차대회 **학술발표논문집**, 1, 277-290.
- 전다혜, 박지연 (2009). 초등학교로의 전이 지원 프로그램이 장애 유아의 학교 준비도와 어머니의 양육스트레스에 미치는 영향. **유아특수교육연구**, 9(3), 103-121.
- 전향진, 오명화, 김정자 (2014). 장애아동 어머니의 양육스트레스. **한국엔터테인먼트산업학회 논문집**, 11, 207-210.
- 정경미, 이경숙, 박진아 (2008). 한국형 부모 양육스트레스 척도 축약형(Korean-Parenting Stress Index-Short Form: KPSISF)의 표준화 연구. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 1, 584-585.
- 정선경, 정남운 (2014). 분리개별화와 우유부단의 관계에서 자기존중감과 자기개념 명확성의 매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 19(1), 387-406.
- 정현희, 이희경 (2013). 상담자의 완벽성향과 주관적 안녕감, 우울의 관계: 자기개념 명확성의 매개효과. **상담학연구**, 14(5), 3023-3040.

22 특수교육 저널: 이론과 실천(제18권 제2호)

- 조맹제, 김계희 (1993). 주요우울증환자 예비평가에서 the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D)진단적 타당성 연구. **대한신경정신의학회**, 32(3), 381-399.
- 조성은, 홍경자, 이명자 (2004). 장애아동 어머니를 위한 심리적 적응 훈련 프로그램 개발 및 그 효과. **상담학연구**, 5(4), 1065-1080.
- 조은미, 천성문, 이영순 (2011). 지지적 집단상담이 발달장애아동 어머니의 사회적지지, 자아 존중감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. **재활심리연구**, 18(1), 49-71.
- 조은영, 임성문 (2012). 자아해석과 주관적 안녕감 및 우울간의 관계: 인지적 유연성, 자기 개념 명확성의 매개효과와 자기복잡성의 조절효과. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 493-519.
- 최나리, 진미경 (2014). 유아기 어머니의 양육스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 감작성향의 조절효과. **한국놀이치료학회지**, 17(4), 453-469.
- 최수미, 조영일 (2013). 부정문항이 포함된 척도의 요인구조 및 방법효과 검증과 남녀 간의 차이 비교: Rosenberg 자기존중감 척도를 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, 32(3), 571-589.
- 최은숙, 김완일 (2014). 초기부적응도식과 우울과의 관계에서 자기개념명료성의 매개효과. **상담학연구**, 15(1), 109-123.
- Abidin, R. R. (1995). Parenting stress index (PSI), Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia : University of Pennsylvania Press.
- Bigler, B, Neimeyer, G., & Brown, E. (2001). The Divided Self Revisited: Effects of Self-concept clarity and Self-concept. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 396-415.
- Butzer, B., & Kuiper, N. A. (2006). Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 41, 167-176.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 538-549.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Kartz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehmann, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141-156.
- Campbell, J. D., Assanand, S., & Paula, A. (2003). The structure of the self-concept and its relation to psychological adjustment. *Journal of Personality*, 71, 115-140.
- E Crocetti, M Rubini, S Branje, HM Koot. (2015). Self-Concept Clarity in Adolescents and Parents : A Six-Wave Longitudinal and Multi-Informant Study on Development and Intergenerational Transmission. Wiley Online Library.

- Hamner, T J., & Turner. P. H. (2001). *Parenting in contemporary society*. Allyn & Bacon, Boston.
- Nezlek, j., & Plesko, R. M(2001). Day-to-Day Relationships Among Self-Concept Clarity, Self-Esteem, Daily Events, and Mood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 201-211.
- Marloes P. A. Dijk, Susan Branje, Loes Keijsers (2014). Self-Concept Clarity Across Adolescence: Longitudinal Associations With Open Communication With Parents and Internalizing Symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 1861-1876.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Roth, A. & Locke, B. (1973). Continuous mental health assessment. Presented at the 101st annual meeting of the American Public Health Association, *San Francisco Calif*, 5, 4-8.
- Schaffer, D. R. & Kipp, K. (2007). *Developmental Psychology*. Belmont, CA: Tomeson Wadsworth.
- Stopa, L., Brown, M. & A, Luke (2010). Constructing a self: The role of self-structure and self-certainty in social anxiety. *Behaviour Reserch and Therapy*, 11, 1-11.
- Taylor & Francis (2015). Who am I? The interactive effect of early family experiences and self-esteem in predicting self-clarity *Personality and Individual Differences*, 77, 18-21.
- Timothy D. Ritchie, Constantine Sedikides, Tim Wildschut, Jamie Armie & Yori Gidron(2010). Self-concept Clarity Mediates the Relation between Stress and Subjective Well-being. *Research article*, 10, 493-508.
- Xu Hailing(2007). Research on the Relationship between Self-concept Clarity and Psychological Adjustment. Department of Psychology and Behavioral Sciences, Zhejiang University, Hangzhou.

The effects of the group counselling Program
on Parenting stress, Self-esteem, and Depression
of parents with developmental disabled children

Park, Tae-Kyoung · Park, Jae-Yeon

Daegu University · Daegu University

<Abstract>

This study is for verifying the effectiveness of parenting stress, self-esteem, and depression of parents with developmental disabled children by counselling. We organized subjective group and controlling group of each 8 people among 16 parents having 5 to 12 years-old children with developmental disabilities, who were with A Developmental Counselling Center located in K City. After group counselling was conducted 8 times from 15th April to 3th June, 2015, we had a post-term test after 3 months, 2th Sep., 2015. After carrying out three tests (pre test, post test, follow-up test), we checked the effectiveness inside the groups and the effectiveness between the subjective group and controlling group. Comparing the subjective group with the controlling group was performed by a non-parametric statistics method. In order verify pre-homogeneity between two groups, Mann-Whitney U test and X²-test were conducted. In order to compare the difference between two groups' pre-, post-, following-up test scores, was carried out to compare two groups mutually. Meaningful results have been shown statistically in all parenting stress, self-esteem, depression. Particularly, highly meaningful level appeared clearly in parenting stress. This study can make a positive influence significantly on parents with developmental disabled child by enhancing the self-concept clarity and environment-associated parenting stress, self-esteem, and depression.

Key Words : parents with developmental disabled child, parenting stress,
self-concept clarity, self-esteem, depression, group counselling

논문 접수: 2016. 12. 05 심사 시작: 2016. 12. 10 게재 확정: 2017. 01. 18