
발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2014년 6월 30일

발행인 : 현 명 호

인쇄일 : 2014년 6월 30일

주 소 : (156-756) 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 대학원
성격 및 개인차 연구회 (302동 B107호)

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

전 화 : 070-4806-3331 팩스 : 02-816-5124

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교) 김용희(광주대학교)

유제민(강남대학교) 이민규(경상대학교) 이인혜(강원대학교) 장문선(경북대학교) 조성근(충남대학교)

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 19, No. 2.

June. 2014.

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by Korean Health Psychological Association

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma777@hanmail.net)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Min-Kyu Rhee(Gyeongsang National University), In-Hyae Yi(Kangwon National University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University), Sung-Gun Cho(Chungnam National University)

Korean Health Psychological Association,

Chungang University, 84, Heukseok-ro,

Dongjak-gu, Seoul 156-756

KOREA

이 학술지는 2013년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)

수석부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국내협력부회장 김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
국제협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

총무이사 조 성 근 (충남대학교)
교육이사 권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
홍보이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
학술이사 조 현 주 (영남대학교 심리학과)
재무이사 심 은 정 (부산대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (대전대학교 산업광고심리학과)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
고 진 경 (송실사이버대학교 상담심리학과)
김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)
김 용 희 (광주대학교 심리학과)
박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
안귀여루 (강남대학교 학교 교육대학원)
장 문 선 (경북대학교 심리학과)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)

감 사 이 민 규 (경상대학교 심리학과)
고 문 김 교 현 (충남대학교 심리학과)

사무국장 주 해 원 (중앙대학교 심리학과)
사무간사 홍 혜 인 (중앙대학교 심리학과)
편집간사 김 선 미 (삼육대학교 상담심리학과)

한국심리학회지

건강

제 19 권 제 2 호

[개관논문]

코칭에서의 마음챙김과 수용-전념 기반 접근법 손 정 락 / 453

[경험논문]

변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련이 정서지능이 낮은 대학생의 정서지능,
대인관계문제 및 정신건강에 미치는 효과 최 초 룡 · 손 정 락 / 469

NLP 상담 프로그램이 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스,
심리적 안녕감, 양육태도에 미치는 효과 정 윤 주 · 김 윤 주 / 485

자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점
..... 김 완 석 · 신 강 현 · 김 경 일 / 509

마음챙김 명상이 중증 원형탈모증 환자의 우울, 불안 및 삶의 질에 미치는 효과
..... 서 은 성 · 김 미 리 혜 · 김 정 호 / 533

부모양육태도가 시험불안에 미치는 영향 : 자아존중감의 매개효과
..... 정 기 원 · 안 귀 여 루 / 549

여성 독거노인의 후회, 자기노출, 원한 및 용서와 웰빙 간의 관계 서 경 현 / 565

알코올 사용 장애자의 자살생각과 자아 통제감, 무망감 및 가족지지의 관계
..... 권 영 실 · 현 명 호 / 585

도박심각도와 자살생각의 관계
- 도박 빚 압박감의 매개효과와 가족의 정서적 지지의 중재효과를 중심으로 -
..... 권 영 실 · 김 현 정 · 김 소 라 · 현 명 호 / 603

대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계: 대인관계 유능성의 매개효과를 중심으로
..... 손 솔 · 서 경 현 / 619

NLP 상담 프로그램이 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스, 심리적 안녕감, 양육태도에 미치는 효과[†]

정 윤 주 김 윤 주[‡]
한양사이버대학원 상담심리학과

본 연구에서는, NLP(Neuro-Linguistic Programming) 상담 프로그램이 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감 및 양육태도에 미치는 효과를 알아보고자 했다. 연구 참가자는 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니들로, 프로그램 참가를 신청한 24명에게 한국판 부모 양육스트레스 축약형 검사(K-PSI-SF), 심리적 안녕감 검사(PWBS) 및 부모 양육태도 검사(PAT)를 실시한 후, 실험집단과 통제집단에 각각 12명씩 무선 할당하였다. 실험집단에게 실시한 NLP 상담 프로그램은 관련 선행연구들을 토대로 NLP의 전제조건과 주요기법을 새롭게 구성한 부모교육 프로그램으로서, 총 8회기로 1주 1회씩 8주에 걸쳐 실시되었고 각 회기는 2시간가량으로 진행하였다. 프로그램 종료 직후 사후 조사가 이루어졌고, 4주 후 실험집단에 대한 추적조사가 실시되었다. 수집된 자료는 SPSS 20.0을 이용하여 독립표본 t 검증, 반복측정 이원변량분석, 그리고 대응표본 t 검증을 실시하였다. 그 결과, NLP 상담 프로그램에 참여한 집단이 통제집단에 비해 양육스트레스가 유의하게 감소하였고, 심리적 안녕감이 유의하게 향상되었으며, 양육태도에 유의한 긍정적 변화가 있었고, 추적 조사까지 그 효과가 유지되었다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점 및 후속연구를 위한 제언이 논의되었다.

주요어: NLP, 부모교육, 양육스트레스, 심리적 안녕감, 양육태도

[†] 이 논문은 정윤주의 석사학위 청구논문을 수정, 보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 김윤주, (133-791) 서울시 성동구 왕십리로 222, 한양사이버대학교 상담심리학과, Tel: 02-2290-0361. Fax: 02-2290-0602. E-mail: lovejina@hycu.ac.kr

자녀에 대한 부모의 사랑은 종종 무한하고 불변하며 조건 없는 사랑으로 빗대어지곤 한다. 그만큼 결혼한 부부에게 있어 양육은 보편적으로 생각되어 지는 것 이상의 의미를 지니고 있기 때문일 것이다. 자녀를 낳고 양육하는 일이 부모의 대표적 역할이자 정상적인 삶의 과정이며 심리적 만족감과 기쁨을 주는 축복되고 가치 있는 일임에 틀림없지만, 현대사회의 급격한 환경적 변화에 부응하며 자녀를 키우기란 쉬운 일이 아니다. 또한 대부분의 부모들이 부모 됨의 중요성을 인식하면서도 실제 그 역할을 거의 준비하지 못하고 부모가 되는 것이 사실이고(Jaffe, 1997), 양육을 통해 자녀와의 상호작용에서 발생하는 문제에 직면하고 해결해 나가는 과정에서 부모역할에 대한 환상이나 비현실적인 기대감과 부딪히며 혼란을 겪기도 한다.

이처럼 한 번도 경험하지 않았고 전수받지 않은 일인 부모역할은, 부모로서의 자신에 대한 이해부족과 양육에 대한 가치관 혼란과 함께 신체적 피로감, 경제적 부담 및 여가활동과 개인생활의 제약 등 부모에게 스트레스를 주는 부정적인 측면을 동반한다(홍희란, 2002). 뿐만 아니라 현대사회의 급속한 환경적 변화와 핵가족화의 증가로 부모의 자녀양육에 대한 책임과 부모역할에 대한 요구 수준은 높아진 반면 대리적 경험과 다른 가족원의 도움이라는 대가족 지지체제 없이 부부 둘만의 힘만으로 아이를 키워야 하기 때문에 부모들의 양육부담은 더욱 증가 되었다(김기현, 2000). 맞벌이 가족, 이혼으로 인한 한 부모 가족 및 재혼 가족의 꾸준한 증가 또한 부모로서의 정체성, 역할 및 관계변화에 혼란을 가중시키고, 이로 인해 부모들은 부모역할에 점점 자신감을 잃

으며 양육에 대한 막연한 심리적 불안과 부모역할 수행에 대한 고통 및 갈등을 호소한다.

이와 같이 부모 역할 수행에서 일상적으로 지각하는 스트레스를 양육스트레스라고 한다(Abidin, 1990). 양육스트레스는 가족 체계 내에서 부모라면 거의 누구나 경험하고 예측할 수 있는 스트레스이므로 간과하기 쉽지만, 매일 반복하여 경험하는 과정 속에서 점차 누적되어 부모 자신의 심리적 만족감에 영향을 미친다. 뿐만 아니라 현대사회의 각종 스트레스와 복합되어 전반적인 삶의 태도에 대해 부정적 정서를 조성하게 되므로 결과적으로 부정적인 양육태도를 보일 수 있는 것으로 지적 되고 있다. 이와 관련하여 Abidin(1992)은, 높은 양육스트레스는 부모의 삶의 태도와 자녀와의 상호작용에 부정적인 영향을 미치고 이는 다시 양육자로 하여금 부적절한 양육 행동을 하게 한다고 하였고, 권연희(2002)는 이러한 부정적 양육태도가 결국 자녀의 사회적, 정서적 발달을 저해하는 결과를 초래한다고 연구하였다. 따라서 양육스트레스는 부모의 심리적 만족감과 양육태도뿐 아니라 아동의 발달과 적응에 영향을 미치는 주요변인으로 간주된다고 하겠다.

부모 자신의 심리적 만족감 또한 양육스트레스와 맞물려 자녀에 대한 양육태도에 영향을 미치는 주요변인이라 할 수 있다. 심리적 만족감은 일상생활 사건 속에서 사람들이 적응하는 가운데 느끼는 정서로서 주관적 삶의 질, 주관적 안녕감, 삶의 만족도, 행복 등 다양한 용어로 사용되다가(하혜영, 2010), Ryff(1989)에 의하여 심리적 안녕감(psychological well-being)이라고 명명되었다. Ryff는 심리적 안녕감은 개인이 삶에서 느끼는 주관적 행복감이나 만족감이라기보다는 사회의 한

구성원으로서의 개인이 삶의 질을 높이는 데 영향을 주는 심리적인 측면들의 합이라고 하였다. 낮은 심리적 안녕감은 삶에 대하여 부정적 시각을 줄뿐 아니라(송아람, 2005), 자신감의 결여, 자신의 능력에 대한 신념 약화, 존재가치의 상실과 더불어 자신에 대한 분노, 원망 및 절망감 등으로 정신적 건강에 치명적일 수 있으며, 이러한 부모의 부정적 심리상태는 양육에 대한 자신감과 신념의 상실로 이어지는 등 양육태도에 악영향을 끼치게 된다(윤의정, 2012). 따라서 심리적 안녕감이 예기치 않은 생활사건의 연속이라고 할 수 있는 양육을 담당하며 다양한 정서를 경험하는 부모에게, 안정되고 의미 있는 삶을 영위하고 자녀와의 긍정적인 상호작용을 경험하기 위한 필수적 심리 요소임은 쉽게 짐작할 수 있다.

부모의 양육스트레스와 심리적 안녕감과 더불어 자녀를 양육함에 있어 부모 자신과 자녀에게도 영향을 미치는 또 하나의 주요 변인은 부모의 양육태도이다. 양육태도란 양육자가 아동을 양육함에 있어 유아의 성격과 행동에 영향을 미치는 보편적 태도 및 행동을 말한다(Becker, 1964). 부모의 양육태도는 부모-자녀 관계의 질을 결정해 주고, 부모가 어떠한 방식으로 아동을 양육하는가가 자녀의 신체적, 정신적, 인지적 측면에 많은 영향을 미치게 되므로(한우진, 2008), 양육태도의 중요성에 대한 이해가 절실히 요구된다. 강경애(2010)는 부모의 역할 수행 과정에서 나타나는 양육태도에 따라서 자녀의 발달적 특성이 다르게 나타나기 때문에 자녀의 모든 행동은 부모의 양육태도에 따른 결과라고 하였다.

따라서 부모가 자녀를 양육하는 데 있어 그 과정에서 발생하는 부정적 정서를 수용하며 극복

하고 보람과 만족감을 최대한 누릴 수 있도록, 양육스트레스를 이해하고 감소시킴과 동시에 부모의 심리적 안녕감과 양육태도를 긍정적인 방향으로 변화시키는 연구는 매우 중요한 의미를 가진다고 보겠다.

자녀양육에 따른 스트레스는 부모 모두가 느끼는 문제이고 심리적 안정감과 긍정적 양육태도 또한 부모 모두에게 강조되어지는 부분이다. 그러나 특히 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감, 그리고 양육태도에 대해 관심을 가지는 이유는, 예로부터 어머니가 자녀의 성장과 발달에 있어 주 양육자로 인식되어져 왔고, 자녀 양육의 주된 책임자는 어머니라는 문화적, 사회적 토대 속에서 어머니의 양육스트레스가 어느 때보다도 높기 때문이다. 실제로 산업화된 현대 사회에서 아버지는 바쁜 직장일과 사회 활동 등으로 양육에 참여하지 못하는 실정에 놓여 있고(박삼수, 2004), 양육의 책임은 거의 어머니에게 주어져 있다고 하겠다.

선행연구에서도 아버지보다 어머니의 양육스트레스가 의미 있게 높다고 보고하고있다(박해미, 1994). 또한 Crnic과 Greenberg(1990)는, 일반적으로 아동의 주 양육자인 어머니는 양육에 대한 전반적인 책임을 지고 자녀가 기대에 부응하지 않으면 좌절감을 경험하게 되고, 그 과정에서 양육에서 요구되는 부담감과 정서적 긴장감으로 인해 양육스트레스를 겪게 된다고 하였다. 양육스트레스가 높은 어머니는 강압적이거나 권위주의적이며 비효율적인 양육행동을 보이고(김원옥, 강현숙, 조결자, 송영아와 지은선, 2008), 자신의 양육능력에 대한 자신감을 상실하여 부정적인 양육태도를 보이게 되며, 어머니로서의 역할에 만족하지 못하게 되었을 경우 심리적 안녕감이 낮아져 전반적

인 삶의 만족도에 중요한 영향을 미친다.

양육과 관련하여 부모의 심리적 안녕감의 중요성을 검증한 선행 연구들을 통해서도 특히 어머니의 역할이 강조되고 있음을 확인할 수 있다. 어머니의 우울정도가 낮고 생활만족도가 높을수록 자녀에게 합리적이고 애정적인 태도로 대하고 지지적이고 거부적인 태도는 덜 보이며(송신영, 박성연, 2008), 어머니의 심리적 안녕감이 높을수록 자율적인 양육태도를 보이고 어머니의 심리적 안녕감이 낮을수록 통제적 양육태도의 성향은 더 높아진다(송아람, 2005). 또한 어머니의 삶의 만족도가 높으면 자녀에게 설명적이고 자율성을 촉진시키는 양육태도를 많이 하는 것으로 나타났다(김은진, 2009). 국외 연구에서도 마찬가지로 보고되어, 어머니의 심리적 안녕감이 높을수록 통제, 거부와 같은 부정적 양육태도는 더 낮게 나타나고 자율, 애정과 같은 긍정적 양육태도는 더 높게 나타난다고 하였다(Desjardins, Zelenski, & Coplan, 2008). 또한 Abidin(1990)은 어머니 양육행동을 보다 잘 이해하기 위해서는 어머니의 양육행동에 보다 근본적인 영향을 미치는 어머니의 내적 요인을 고려해야 한다고 하였고, Luster와 Okagaki(1993)은 특히 어머니의 심리요소를 고려해야 한다고 보고하고 있다.

어머니의 양육태도 또한 양육에 있어서 매우 강조되고 있다. Bowlby(1969)는 자녀의 지적, 사회적 발달에 영향을 주는 대부분의 조건이 어머니와 직결이 되어 있기 때문에 어머니의 존재와 양육태도 등은 아동의 성장 발달에 커다란 영향을 미친다고 하였다. Schaefer와 Bayler(1967)는 어머니의 양육행동과 자녀의 인성발달의 관계에 대한 연구에서, 어머니의 교육정도가 높고 사회경

제적 지위가 높을수록 자녀에게 더 많은 자율성을 주고 자녀와 동등한 관계를 갖는다고 보고하였다. 어머니 양육태도의 중요성 관련 연구는 국내에서도 활발히 진행되었다. 어머니가 과보호적이거나 거부적일 경우 자녀가 의존적이고 퇴행적인 행동특성을 보이는 것으로 나타났다(이원영, 1983), 어머니의 양육태도가 긍정적일수록 자녀의 친사회적 행동의 동기수준이 높음이 검증되었다(권옥자, 1987). 또한 어머니의 온정적인 양육태도가 처벌중심의 엄격한 양육태도보다 아동의 사회적 능력을 높이는 것으로 나타났다(천회영, 1992).

이처럼 양육의 과정에서 어머니가 자녀에게 미치는 영향력은, 특히 유아기와 학령기의 자녀에게서 더욱 강조되어 질 수 있다. 유아기와 학령기의 자녀는 대부분의 시간을 어머니와 함께 보내며 어머니와의 상호작용을 통해서 성장해 나아가게 되므로 이시기 자녀의 어머니 양육스트레스와 심리적 안녕감, 그리고 양육태도는 자녀의 발달에 지대한 영향을 준다. 예서현(2004)은, 유아기와 학령기 아동의 발달단계나 심리적 특성 및 행동 특성을 고려해 볼 때 이 시기는 가정이 매우 중요한 주변 환경으로 작용하고 부모가 영향력 있는 모델로서 역할 하므로 아동의 성장에 있어 매우 중요한 역할을 담당하게 되는 시기라고 하였다. 즉, 유아의 전반적 발달에 많은 영향을 미치는 요인은 어머니로서, 이시기의 어머니는 의식적으로든 무의식적으로든 자녀의 지적·정서적 발달에 영향을 미치게 된다(김순옥 2002). 학령기 아동 또한 어머니의 양육행동을 긍정적으로 지각하는가에 따라 학교적응에 영향을 미친다는 연구결과(고혜진, 2003)가 있고, 초등학교 1학년 아동이 새로운 환경에 잘 적응하기 위해서는 어머니의 양

육행동이 중요하다는 연구(정현희, 2003)도 있다. 따라서 양육에 있어서 어머니의 역할은 특히 유아기 및 학령기 자녀에게 결정적인 요인으로 작용하고, 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감, 그리고 양육태도가 이 시기의 자녀에게 지대한 영향을 미침을 시사 한다고 보겠다.

이러한 이유로 인하여 그간 부모의 자녀 양육을 돕기 위한 많은 부모교육 프로그램들이 개발되었고, 프로그램의 효과성을 검증하는 연구들이 진행되었다. 국내에서도 여러 가지 부모교육 프로그램을 도입하여 적용하기도 하고 우리 문화에 맞는 프로그램을 연구, 개발해 왔다. 이러한 프로그램들은 대부분 효과적인 부모역할과 의사소통, 자녀 발달에 대한 이해, 양육태도와 부모-자녀 관계에 대한 이해, 훈육방법을 중심 내용으로 부모의 양육기술훈련, 문제해결, 자기인식증진, 정보나누기 등을 목표로 하고 있다(연미희, 김진숙, 2001). 즉, 부모의 효율적인 양육을 돕기 위하여 부모 당사자의 내적 요인에 초점을 두기보다는 자녀 양육의 방법적 훈련을 통하여 보다 효과적인 부모역할 수행능력을 기르도록 안내하는 것이, 현재까지 진행되어 온 대부분의 부모 교육 프로그램의 동향(조진형, 2009)이라고 하겠다.

이에 본 연구자는 부모 역할 수행능력을 향상시키는 기존의 부모교육의 방법적 맥락 안에서, 양육을 담당하는 어머니의 내적 요인에 초점을 두고 긍정적 변화를 경험할 수 있도록 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 NLP(Neuro linguistic programing) 기법을 이용한 상담 프로그램을 실시하고 그 효과를 검증하고자 하였다.

NLP는 인간 행동에 대한 다양한 행동적 접근, 인본주의적 접근, 인지적 접근들을 포괄적으로 통

합한 새로운 상담 방식으로, 미국에서 1970년대에 개발되고 우리나라에 1990년대 초반에 도입되었다(박영숙, 2009). 도입 이래로 NLP에 대한 관심이 증가하고 NLP를 기반으로 한 교육이 활발하게 보급되고는 있지만, NLP와 관련한 학문적 연구는 아직 초기단계에 있다고 하겠다. NLP의 N(Neuro)은 신경체계를 의미하는 것으로 경험이 다섯 개의 감각기관과 중추신경계를 통해 이루어짐을 말한다. L(Linguistic)은 언어를 의미하는데 신경계로 들어온 정보가 언어라는 시스템을 통해 재구조화되어 생각과 행동을 통제한다는 것이다. P(Programming)는 컴퓨터 용어와 같은 프로그램화를 뜻하고, 신경계와 언어가 지니게 되는 특정한 구조와 일련의 패턴, 체계적인 과정이 프로그램화되어 저장되고 나타남을 의미한다. 요컨대 NLP는 어떠한 인간의 마음과 행동이라도 신경-언어의 프로그래밍과정을 거침으로써 형성되거나 수정될 수 있기에, 그러한 원리를 통하여 부정적인 행동이나 마음을 변화시키거나 치료하여 긍정적인 새로운 행동과 마음을 형성하도록 돕도록 개발된 이론이자 상담 프로그램이다(설기문, 2003).

NLP를 활용한 상담 프로그램의 효과성을 검증하는 선행연구를 살펴보면, NLP의 비교적 짧은 역사에 비해 그 활용분야가 상담과 심리치료분야, 교육분야, 경영과 산업분야, 건강관련분야, 스포츠와 예술분야 등으로 매우 다양함을 확인할 수 있다. 이 가운데 성인을 대상으로 NLP의 자기성장이나 자기존중감 또는 내적 정서에 미치는 영향에 대한 연구는, NLP 기법을 이용한 부모역할 증진 프로그램 효과연구(채경선, 2006)와 NLP 교육 경험이 성인의 스트레스를 포함한 부정적 정서

감소에 미치는 효과연구(박영숙, 2009)를 비롯하여, NLP 집단 상담이 성인의 우울증 감소에 미치는 영향을 검증한 연구(김정은, 2010)가 있다. 또한 NLP 집단상담 프로그램이 대학생의 삶의 질에 미치는 효과연구(서금택, 2010)와, NLP 자기성장프로그램 훈련이 기업체 성인학습자의 자기존중감에 미치는 효과연구(김대식, 2008), 그리고 통합예술치료를 포함한 NLP 집단 상담이 중년기 성인의 자존감향상과 자기개념형성에 미치는 효과연구(이순선, 2009)도 NLP 프로그램의 효과성을 입증하는 연구들이다.

이러한 선행연구들과 더불어 설기문(2003)은 NLP가 인간의 내적 성찰을 위한 마음의 원리를 어떻게 활용할 것인지를 설명하고 보여주는 기술로서 단시간에 효과적으로, 그래서 때로는 극적이라고 할 만한 변화를 이끌어 낸다고 하였다. 이는 NLP 기법을 기반으로 한 상담 프로그램이 비교적 단시간에 교육 효과성을 높일 수 있는 실용적이고 구체적인 기법을 제공할 수 있음을 시사하고, 특히 양육자로서의 역할, 주부로서의 역할 그리고 때로는 직업인으로서의 역할 등 다양한 역할을 수행해야 하는 어머니에게 효과적인 영향을 미칠 수 있음을 예측가능하게 한다. 이와 같은 선행연구들로부터 유추해 볼 때, NLP 상담 프로그램이 어머니의 양육스트레스 감소와 심리적 안녕감 향상, 그리고 양육태도 변화에 가져올 구체적인 기대효과는 다음과 같다.

NLP의 기법은 대부분 과거의 부정적 기억을 분리하고 긍정적 기억을 극대화하도록 구성되어 있으므로, 이는 어머니들이 자녀와의 경험을 재구조화하도록 유도하여 양육스트레스를 감소시키는 효과가 있으리라 사료된다. 동시에 긍정의도 탐색

과정을 통해 어머니가 자녀에게서 보여 지는 행동 자체에만 주의를 주기 보다는 그 이면에 숨은 의도를 파악하도록 하고, 자녀와의 레포를 강화하는 다양한 기법들을 체험하게 함으로써, 어머니의 양육스트레스 감소에 도움이 될 것이다.

또한 어머니가 NLP의 '인간은 변화를 위한 모든 자원을 이미 가지고 있다.'라는 전제조건을 이해하고 앵커링 기법과 우수성의 원 기법 등을 체험하며, 양육과 관련된 경험에만 국한되지 않고 삶 전반에 걸친 부정적 경험을 중화시킴으로써, 심리적 안녕감 향상의 효과를 기대해 볼 수 있다.

더불어 포지션 체인지 기법, 아웃컴 프레임 기법과 시간선 기법들은, 어머니가 자녀에 대한 이해를 높이고 자녀와의 관계개선을 위한 구체적이고 실현가능한 행동 계획을 설정하게 도움으로써, 어머니가 양육에 대한 자신감을 획득하고 양육태도의 긍정적 변화를 체험하도록 할 것이라 예측할 수 있다.

결론적으로 NLP 상담 프로그램은 참여자에게 다양한 교육 및 치료적 효과를 제공해 주고 단시간에 원활한 의사소통과 긍정적 자기성장을 위한 실질적 기법을 제공한다는 점에서, 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스 감소와 심리적 안녕감 향상, 그리고 긍정적인 양육태도의 변화에 도움을 줄 것이라 예상된다. 그러나 현재까지 이러한 각도에서 NLP 상담 프로그램의 효과를 경험적으로 검증한 연구의 예는 찾아보기 어렵다. 따라서 본 연구자는 그간 이루어진 관련 연구들을 토대로 NLP 상담 기법을 기반으로 한 상담 프로그램을 새롭게 구성하여 이 프로그램이 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스, 심리적 안녕감 그리고 양육태도 변화에 어

편 효과를 줄 수 있을지에 대하여 밝혀보고자 한다. 이를 통하여 어머니의 내적 변화를 통한 심리 상담의 효과뿐 아니라 양육에 임하는 정서적, 태도적 변화를 통한 부모교육의 효과까지 검증하는데 본 연구의 목적이 있다. 이에 연구가설은 다음과 같다.

- 가설1. NLP 상담 프로그램은 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스를 유의미하게 감소시킬 것이다.
- 가설2. NLP 상담 프로그램은 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 심리적 안녕감을 유의미하게 증진시킬 것이다.
- 가설3. NLP 상담 프로그램은 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육태도를 유의미하게 긍정적으로 변화시킬 것이다.
- 가설4. NLP 상담 프로그램은 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 정서적·태도적 변화에 지속적인 효과가 있을 것이다.

방 법

참가자

본 연구는 2012년 10월 미국 오리건 주 유진시에 거주하는 만 2세부터 만 12세의 자녀를 둔 어머니를 대상으로 NLP 상담 프로그램 참여를 원하는 신청자를 모집하였다. 신청자는 1년 이상 35년 미만 해외 거주 기간을 가진 어머니 24명으로, 실험집단과 통제집단에 각 12명씩 무선 할당하였고, 두 집단 전원에게 사전검사를 실시하였다. 또한 연구 참가자의 사전 동질성 검증을 실시한 결과, 연령, 학력, 직업, 자녀수에 대한 집단 간 유의한 차이가 없었으므로, 두 집단이 동질적인 집단임이 검증되었다. 참가자들의 인구통계학적 특성과 각 변인에 대한 동질성 검증결과는 표 1에 나타나있다.

표 1. 연구 참가자의 인구통계학적 특성과 각 변인에 대한 동질성 검증

항목	구분	실험집단		통제집단		전체		χ^2	p
		N=12	비율(%)	N=12	비율(%)	N=24	비율(%)		
연령	30대	4	33.3	5	41.7	9	37.5	2.188	.335
	40대	6	50.0	7	58.3	13	54.2		
	50대	2	16.7	0	0	2	8.3		
학력	고졸	1	8.3	0	0	1	4.2	1.067	.587
	대졸	7	58.3	8	66.7	15	62.5		
	대학원	4	33.3	4	33.3	8	33.3		
직업	전업주부	8	66.7	8	66.7	16	66.7	2.000	.736
	파트타임	1	8.3	1	8.3	2	8.3		
	회사원	0	0	1	8.3	1	4.2		
	전문직	2	16.7	2	16.7	4	16.7		
자녀수	자영업	1	8.3	0	0	1	4.2	.267	.875
	1명	2	16.7	3	25.0	5	20.8		
	2명	8	66.7	7	58.3	15	62.5		
	3명	2	16.7	2	16.7	4	16.7		

측정도구

양육스트레스 척도(Korean Parenting Stress Index-Short Form: K-PSI-SF). 이 척도는 어머니의 양육스트레스를 측정하기 위한 것으로, Abidin(1995)이 부모의 양육스트레스 수준을 평가하기 위하여 제작한 부모 양육스트레스 척도를 정경미, 이경숙, 박진아(2008)가 표준화한 한국판 부모 양육스트레스 축약형 검사를 사용하였다.

자기 보고형 질문지로 만 1세에서 12세까지 아동의 부모가 경험하는 양육스트레스를 부모의 고통, 부모-아동 역기능적 상호작용, 그리고 까다로운 아동의 3개 하위영역으로 측정한다. 각 하위영역은 각각 12문항씩 총 36문항으로 구성되어 있고, 각 문항은 5점 척도 상에 표시하도록 되어있다. 점수가 높을수록 부모가 높은 스트레스를 받고 있음을 의미한다. 이 척도의 Cronbach's α 는 정경미 등(2008)의 연구에서 .95로 나타났으며, 본 연구에서는 .88로 나타났다.

심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale: PWBS). 어머니의 심리적 안녕감을 측정하기 위한 도구로 Ryff(1989)에 의해 개발된 심리적 안녕감 검사를 Ryff, Lee, 및 Na(1993)가 보완하고, 이를 국내에서 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 번안하고 수정하여 46문항으로 선별한 척도를 사용하였다.

자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장으로 구성된 6개 하위 영역을 포함하고 있으며, 각 하위영역당 7-8문항씩 총 46문항이고 6점 평정 척도에 의해 답하도록 되어있다. 정적 문항 23문항과 부정 문

항 23문항의 점수를 합산하여 심리적 안녕감 점수로 사용하고 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 이 척도의 Cronbach's α 는 김명소 등(2001)의 연구에서 .92로 나타났으며, 본 연구에서는 .94로 나타났다.

양육태도 척도(Parenting Attitude Test: PAT). 어머니의 양육태도를 측정하기 위하여 선행연구를 바탕으로 국내 최초로 임호찬(2008)이 표준화 단계를 거쳐 개발한 부모 양육태도 검사를 사용하였다. 하위영역으로는 지지표현, 합리적 설명, 성취 압력, 간섭, 처벌, 감독, 과잉기대, 비일관성으로 구성되어 있으며, 총 43문항이고, 모든 문항은 5점 척도 상으로 표기한다.

본 연구에서는 실험집단 자녀의 연령과 학업성취도가 그다지 높지 않은 미국의 소도시라는 환경을 고려하여 지지표현, 간섭, 처벌, 비일관성 등 4개의 영역 부분만 자료 분석에 사용하였다. 본 자료 분석에 사용한 4개의 하위요인에 대한 임호찬(2008)의 연구에서의 Cronbach's α 는 .83(지지표현), .69(간섭), .72(처벌), .71(비일관성)이었고, 본 연구에서는 .90(지지표현), .81(간섭), .81(처벌), .91(비일관성)으로 나타났다.

실험 절차 및 처치 프로그램

본 연구의 상담 프로그램은 관련 선행연구들을 토대로 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 특성을 고려하여 NLP를 기반으로 한 전제조건과 주요기법들을 이용하여 부모교육의 맥락 안에서 새롭게 구성한 것이다. 총 8회기로 진행되었으며 종료 4주후 한차례의 추수회기를 실시하였고, 각

회기는 주 1회로 약 2시간가량 진행되었다. 프로그램 도입직전 사전검사를 실시하였고, 8회 종료 시 사후검사를 실시하였으며, 종료 4주 후 실험집단에 추적검사를 실시하였다. 통제집단에는 사후 검사 후 결과에 대해 문의를 한 참가자들에게 3가지 척도의 사후검사 결과를 제시하였다. 프로그램의 구성은 표 2와 같다.

표 2. NLP 상담 프로그램 구성표

회기	주제	회기별 프로그램 목표 및 내용
1	방향 제시	목표 <ol style="list-style-type: none"> 1. 프로그램 진행절차와 일정을 소개하고 측정도구별 사전검사를 실시한다. 2. NLP의 개발배경과 의미를 설명하여 내담자의 개념이해를 돕는다. 3. 내담자가 자기소개를 접목시킨 포지션 체인지 기법을 체험함으로써 자연스럽게 NLP를 접하도록 유도한다.
	내용	<ul style="list-style-type: none"> - 구조화: 강사소개/절차와 일정 소개 - 양육스트레스 사전검사/심리적 안녕감 사전검사/양육태도 사전검사 - NLP의 개발배경/의미/전제조건/활용분야 설명 - 상담자의 자기소개/내담자의 자기소개/내담자의 포지션 체인지 기법
2	유대감 형성	목표 <ol style="list-style-type: none"> 1. 래포 형성의 의미를 이해하고 자녀를 포함 타인과의 래포 형성뿐 아니라 본인과의 래포 형성의 중요성을 체험한다. 2. 래포 형성에서의 표상체계의 역할을 이해하고 본인의 선호표상체계와 자녀의 선호표상체계를 파악한다. 3. 다양한 기법들을 통해 래포 형성 과정을 체험하고 익힌다. 4. 자녀와의 래포 형성을 위해 활용할 수 있는 방법에 대해 논의하고 실제 적용해 볼 것을 다짐한다.
	내용	<ul style="list-style-type: none"> - 래포 형성의 의미/래포 형성의 중요성/래포 형성의 활용방법 - ‘숲속 체험하기’를 통한 표상체계의 의미파악/외부자극인식 체험 - 선호표상체계의 의미/자신의 선호표상체계 탐색 - 캘리브레이션 기법/페이징 기법/미러링 기법/백트래킹 기법 체험 - 래포 형성에서의 선호표상체계와 관련 기법들의 중요성 논의
3	신념 탐색	목표 <ol style="list-style-type: none"> 1. NLP의 전제조건을 이해하고 의식적, 무의식적 신념의 중요성을 파악한다. 2. 자녀와의 관계에서 나타나는 부정적 행동에 대해 신경적 수준 6단계를 통해 그 행동을 유발하는 신념에 대해 이해한다. 3. 일상에서 반복되는 행동들을 탐색하여 그 이면에 내재한 신념들을 깨닫고 긍정적 신념과 제한적 신념으로 분류한다. 4. 제한적 신념에 대해 우수성의 원기법과 영화관 기법을 이용하여 긍정적 신념으로의 전환을 통한 행동변화 가능성과 자신감획득을 경험한다.
	내용	<ul style="list-style-type: none"> - ‘인간의 행동은 목적 지향적이다’라는 NLP의 전제조건 논의/행동을 유발하는 목적, 신념, 의도 이해 - 자녀와의 갈등관계에서의 본인행동에 대한 Dilts의 6단계 신경적 수준 - 긍정적 신념 & 제한적 신념 탐색 - 우수성의원 기법/영화관 기법 체험/거울속의 나 기법 체험

4	목표 설정	<p>목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 단계별 목표설정과 달성을 통해 양육을 능동적이고 주도적으로 이끈다. 2. 타인의 변화도 자신의 변화를 통해 가능하다는 통찰을 얻는다. 3. 양육을 통해 바라는 것이 무엇인지 탐색한다. 4. 8단계 목표설정으로 양육과 관련한 긍정적이고 실현 가능한 목표를 설정하고 단기 행동 목표를 세워 기법을 통해 달성가능성을 최대화한다. 5. 목표가 달성되지 않더라도 실재가 아니라 피드백임을 이해한다.
		<p>내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자기 주도적 양육에 대해 논의 - 흔들리지 기법/마음의 극장 기법 체험 - 8단계 아웃컴 프레임 기법 체험 - 연극 기법 체험 - '실재는 없고 단지 피드백만 있을 뿐이다.'라는 NLP의 전제조건 논의
5	객관적 관점 획득	<p>목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. NLP의 원리를 통해 주관적 경험을 객관적 관점에서 지각할 수 있음을 이해한다. 2. 자녀와의 갈등상황을 세 가지 관점에서 바라보며 재현해 봄으로써 자기 몰입적 관점에서 벗어날 수 있도록 돕는다. 3. 자녀와의 동일한 갈등상황에서 확장된 관점을 통해 취할 수 있는 행동변화를 탐색하고 기법을 통해 실현가능성을 최대화한다. 4. 자녀와의 갈등상황에서 느꼈던 부정적 정서를 기법을 통해 해소하고 긍정적 정서로 전환한다.
		<p>내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 지각적 입장 논의 - 포지션 체인지 기법 체험 - 우수성의 원 기법/앵커링 기법 - 청각적 스위치 기법/시각적 스위치 기법
6	긍정 의도 탐색	<p>목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. NLP의 전제조건을 토대로 긍정의도의 개념 파악 2. 긍정적으로 인식의 틀을 변화시키는 것이 긍정의도를 탐색하는 데 필수적임을 여러 가지 사례를 들어 설명하고 이해한다. 3. 자녀와의 관계에서 반복되는 부정적인 태도나 행동을 유발하는 긍정적인 의도를 기법들을 통해 인식하고 대안적 행동을 탐색한다. 4. 같은 긍정적 의도를 만족시키기 위해 부정적 행동을 했던 자신과 새로운 대안적 긍정 행동을 다짐한 자신이 함께 나를 구성하고 있음을 이해하고 통합된 나를 받아들이도록 기법을 통해 유도한다.
		<p>내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - '인간의 모든 행동에는 긍정적인 의도가 있다'는 NLP의 전제조건 논의 - 긍정의도와 리프레이밍 기법 설명 - 식스스텝 리프레이밍 기법 체험 - 분야통합 기법 체험
7	시간적 차원 속의 자아 발견	<p>목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 과거, 현재, 미래라는 시간적 맥락 속의 자신을 이해하고 받아들인다. 2. 타인, 특히 자녀의 시간선을 이해하고 본인과 자녀의 시간선 선상에서 공유되어지는 부분이 상당히 많음을 인식한다. 3. 기법을 통해 과거의 경험과 미래의 경험을 오감으로 체험하고 부정적인 경험은 긍정적으로 재구조화하고 긍정적인 경험은 강화한다. 4. 기법을 통해 4회기에 양육과 관련하여 설정했던 목표를 상기하고 달성된 시점을 직접 체험해본다.
		<p>내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 시간선기법의 원리 논의 - 자신의 시간선 탐색/시간선 기법 체험 - 앵커링 기법/연극 기법/영화관 기법
8	새로운 시작	<p>목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 긍정심리학을 간단하게 설명하고 나의 장례식에 참여하는 체험을 한다. 2. 삶의 마지막 순간을 경험함으로써 삶의 가치를 탐색 한다. 3. 삶의 가치에 맞는 목표를 설정하고 성취가능성을 최대화 한다. 4. 측정도구별 사후검사를 실시하고 프로그램에 대한 소감을 녹취한다.
		<p>내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 긍정심리학의 개요설명 - 장례식 참석하기 체험 - 8단계 아웃컴 프레임 기법 체험 - 모델링 기법/앵커링 기법

자료 분석

실험집단과 통제집단의 3가지 측정도구별 사전, 사후, 추적 검사를 통하여 수집된 자료는 SPSS 20.0 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 두 집단의 사전 동질성 여부를 검증하기 위하여 독립표본 t 검증을 실시하였다.

둘째, NLP 상담 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 집단(실험, 통제)과 검사 시기(사전, 사후)의 변화분석을 위한 반복측정 이원변량분석(two-way ANOVA with repeated measurements)을 실시하였다.

셋째, 프로그램 효과성의 지속여부를 파악하기 위해 대응표본 t 검증을 실시하였다.

결 과

NLP 상담 프로그램을 실시하기 전 실험집단과 통제집단의 양육스트레스, 심리적 안녕감 및 양육태도의 동질성 검증을 위해 독립 표본 t 검증을 실시하였다. 그 결과, 표 3에 제시한 바와 같이, 양육스트레스와 심리적 안녕감 그리고 양육태도

에 대한 사전검사에서 집단 간 유의한 차이가 없었으므로, 두 집단이 동질적인 집단임을 확인할 수 있다.

양육스트레스 점수 변화

NLP 상담 프로그램의 참여 여부에 따라 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스에 유의미한 변화가 있는지를 알아보기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시하여 실험-통제 두 집단과 사전-사후 두 검사시기간의 상호작용효과가 나타나는지 살펴보았다.

그 결과, 표 4에서 보는 바와 같이, 양육스트레스 검사시기의 주효과와 집단과 시기의 상호작용효과가 유의하였다, $F(2, 24) = 33.830, p < .001$, $F(2, 24) = 24.264, p < .001$. 특히, 양육스트레스 척도의 하위영역인 부모의 고통, 부모-아동 역기능적 상호작용, 까다로운 아동 영역 모두 상호작용효과가 유의하였다, $F(2, 24) = 10.421, p < .001$, $F(2, 24) = 17.742, p < .001$, $F(2, 24) = 13.699, p < .001$.

또한 프로그램 효과의 지속성을 파악하고자 실험집단의 사전-사후, 사후-추적, 그리고 사전-추

표 3. 3가지 변인에 대한 실험집단과 통제집단간의 동질성 검증

변인	실험집단(<i>n</i> =12)	통제집단(<i>n</i> =12)	<i>t</i>	<i>p</i>	
	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)			
양육스트레스	86.30(18.836)	86.10(12.923)	.038	.970	
심리적 안녕감	184.70(25.068)	187.40(24.901)	-.270	.790	
	지지표현	37.80(5.491)	38.40(4.833)	-.276	.785
양육태도	간섭	21.80(3.864)	22.30(2.261)	-.387	.703
	차별	13.10(2.575)	13.40(2.937)	-.296	.770
	비일관성	10.30(2.774)	10.40(2.392)	-.079	.938

적 점수간의 대응표본 t 검증을 실시하였고, 결과를 표 5에 제시하였다.

양육 스트레스의 사전 점수에 비해 사후점수에서 유의하게 하락되었으며 추적 점수에서 더 유의한 하락이 있었다, $t(11) = 5.466, p < .001, t(11) = 6.147, p < .001$. 3개의 하위영역 모두에서도 사전

점수에 비해 사후점수에서 유의하게 하락되었으며, $t(11) = 3.584, p < .01, t(11) = 5.245, p < .001, t(11) = 4.099, p < .01$, 사전 점수에 비해 추적점수에서도 유의한 차이가 나타났다, $t(11) = 4.719, p < .01, t(11) = 4.690, p < .01, t(11) = 3.587, p < .01$.

표 4. 실험집단과 통제집단의 검사 시기에 따른 양육스트레스와 그 하위영역에 대한 반복측정 이원변량분석 결과

변인	집단	사전	사후	집단	시기	집단×시기
		M(SD)	M(SD)			
양육 스트레스	실험	86.300(18.836)	70.300(14.117)	1.500	33.830***	24.264***
	통제	86.100(12.923)	84.800(12.046)			
부모의 고통	실험	30.80(6.939)	24.80(5.078)	3.432	13.762**	10.421**
	통제	32.60(6.934)	32.20(6.337)			
부모-아동 역기능적 상호작용	실험	25.20(7.779)	20.40(6.037)	.005	29.068***	17.742***
	통제	22.90(4.680)	22.30(4.942)			
까다로운 아동	실험	30.30(9.257)	24.80(6.254)	1.076	17.399***	13.699**
	통제	30.60(6.302)	30.30(5.643)			

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

표 5. 실험집단의 양육스트레스와 하위영역에 대한 사전, 사후, 추적 점수의 대응표본 t 검증 결과

변인	사전검사	사후검사	추적검사	t
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
양육 스트레스	86.30(18.836)	70.30(14.117)	69.60(12.838)	5.466***
	86.30(18.836)	70.30(14.117)	69.60(12.838)	.402
부모의 고통	30.80(6.939)	24.80(5.078)	24.30(5.259)	6.147***
	30.80(6.939)	24.80(5.078)	24.30(5.259)	3.584**
부모-아동 역기능적 상호작용	25.20(7.779)	20.40(6.037)	19.80(5.491)	.535
	25.20(7.779)	20.40(6.037)	19.80(5.491)	4.719**
까다로운 아동	30.30(9.257)	24.80(6.254)	25.50(6.260)	5.245***
	30.30(9.257)	24.80(6.254)	25.50(6.260)	.535
	30.30(9.257)	24.80(6.254)	25.50(6.260)	4.690**
	30.30(9.257)	24.80(6.254)	25.50(6.260)	4.099**
	30.30(9.257)	24.80(6.254)	25.50(6.260)	-1.043
	30.30(9.257)	24.80(6.254)	25.50(6.260)	3.587**

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

심리적 안녕감 점수 변화

NLP 상담 프로그램의 참여 여부에 따라 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 심리적 안녕감에 유의미한 변화가 있는지를 알아보기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시하여 실험-통제 두 집단과 사전-사후 두 검사시기간의 상호작용효과가 나타나는지 살펴보았다.

그 결과, 표 6에 제시한 바와 같이, 검사시기의 주효과와 집단과 시기의 상호작용효과가 유의하였다, $F(2, 24) = 19.956, p < .001, F(2, 24) = 22.958, p < .001$. 특히, 심리적 안녕감 척도의 6가지 하위영역인 자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인 관계, 자아수용 영역 모두 상호작용 효과가 유의하였다, $F(2, 24) = 4.810, p < .05, F(2, 24) = 12.141, p < .01, F(2, 24)$

$= 9.003, p < .01, F(2, 24) = 13.692, p < .01, F(2, 24) = 4.834, p < .05, F(2, 24) = 7.929, p < .05$.

또한 프로그램 효과의 지속성을 파악하고자 실험집단의 사전-사후, 사후-추적, 그리고 사전-추적 점수간의 대응표본 t 검증을 실시하였고, 그 결과를 표 7에 제시하였다. 심리적 안녕감의 사전 점수에 비해 사후점수에서 유의하게 향상되었으며, $t(11) = -4.792, p < .01$, 추적 점수에서 더 유의한 향상이 있었다, $t(11) = -5.713, p < .001$. 6가지 하위영역 중, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 긍정적 대인관계, 자아수용 영역에서 사전 점수에 비해 추적 점수에 유의한 차이가 나타났다, $t(11) = -4.262, p < .01, t(11) = -2.219, p < .05, t(11) = -3.886, p < .01, t(11) = -4.385, p < .01$.

표 6. 실험집단과 통제집단의 검사 시기에 따른 심리적 안녕감과 그 하위영역에 대한 반복측정 이원변량분석 결과

변인	집단	사전	사후	집단	시기	집단×시기
		M(SD)	M(SD)			
심리적 안녕감	실험	184.700(7.237)	206.100(7.067)	.727	19.956***	22.958***
	통제	187.400(7.188)	186.700(6.901)			
자율성	실험	28.00(5.543)	30.90(5.885)	1.006	6.782*	4.810*
	통제	26.90(6.986)	27.20(5.828)			
환경에 대한 통제력	실험	31.90(4.981)	37.50(2.844)	1.973	12.141**	12.141**
	통제	32.70(1.170)	32.70(1.183)			
개인적 성장	실험	32.90(7.280)	36.60(5.696)	.138	6.851*	9.003**
	통제	34.00(5.394)	33.80(5.396)			
삶의 목적	실험	29.30(5.207)	32.80(4.920)	.954	9.344**	13.692**
	통제	29.30(4.938)	28.90(4.814)			
긍정적 대인관계	실험	30.90(3.704)	32.80(4.202)	.008	1.578	4.834*
	통제	32.30(5.562)	31.80(5.362)			
자아수용	실험	32.50(5.283)	35.60(5.946)	.598	8.834**	7.929*
	통제	32.30(5.382)	32.42(5.107)			

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

양육태도 점수 변화

NLP 상담 프로그램의 참여 여부에 따라 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육태도 중 지지표현, 간섭, 처벌, 비밀관성에 유의미한 변화가 있는지를 알아보기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시하여 실험-통제 두 집단과 사전-사후 두 검사시기간의 상호작용효과가 나타나는지 살펴보았다. 또한 프로그램 효과의 지속성을 파악하고자 실험집단의 사전-사후, 사후-추적, 그리고 사전-추적 점수간의 대응표본 t 검증을 실시하였다.

표 8에서 보는 바와 같이, 지지표현에 대한 집단과 시기의 상호작용효과가 유의하였다, $F(2, 24) = 6.137, p < .001$. 또한 실험집단의 지지표현 사전-사후, 사후-추적, 그리고 사전-추적 점수간의 대응표본 t 검증 결과, 사전 점수에 비해 사후점수에서 유의하게 향상되었으며 추적 점수에서도 유의한 향상이 있었음을 표 9에서 확인할 수 있다, $t(11) = -2.342, p < .05, t(11) = -2.413, p < .05$.

표 8에서 보는 바와 같이, 간섭에 대한 검사시기의 주효과와 집단과 시기의 상호작용효과가 유의하였다, $F(2, 24) = 32.353, p < .001, F = 26.206$,

표 7. 실험집단의 심리적 안녕감과 각 하위영역에 대한 사전, 사후, 추적 점수의 대응표본 t 검증 결과

변인	사전검사	사후검사	추적검사	t
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
심리적 안녕감	184.70(25.068)	206.10(24.482)		-4.792**
		206.10(24.482)	206.60(23.489)	-.291
	184.70(25.068)		206.60(23.489)	-5.713***
자율성	28.00(5.543)	30.90(5.885)		-2.534*
		30.90(5.885)	30.10(6.855)	.731
	28.00(5.543)		30.10(6.855)	-1.529
환경에 대한 통제력	31.90(4.981)	37.50(2.844)		-3.592**
		37.50(2.844)	37.30(2.667)	.405
	31.90(4.981)		37.30(2.667)	-4.262**
개인적 성장	32.90(7.280)	36.60(5.696)		-2.889*
		36.60(5.696)	35.50(6.303)	1.080
	32.90(7.280)		35.50(6.303)	-2.219*
삶의 목적	29.30(5.207)	32.80(4.920)		-3.656**
		32.80(4.920)	31.80(5.557)	.863
	29.30(5.207)		31.80(5.557)	-1.777
긍정적 대인관계	30.90(3.704)	32.80(4.202)		-1.808
		32.80(4.202)	34.10(3.528)	-1.383
	30.90(3.704)		34.10(3.528)	-3.886**
자아 수용	32.50(5.283)	35.60(5.946)		-3.170
		35.60(5.946)	37.00(5.510)	-3.137
	32.50(5.283)		37.00(5.510)	-4.385**

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

$p < .001$. 또한 실험집단의 간섭 사전-사후, 사후-추적, 그리고 사전-추적 점수간의 대응표본 t 검증 결과, 사전 점수에 비해 사후점수에서 유의하게 하락되었으며 추적점수에서 더욱 유의한 하락이 있었음을 표 9에서 확인할 수 있다, $t(11) = 10.652, p < .001, t(11) = 9.225, p < .001$.

표 8에서 보는 바와 같이, 처벌에 대한 검사시

기의 주효과와 집단과 시기의 상호작용효과가 유의하였다, $F(2, 24) = 24.897, p < .001, F(2, 24) = 17.655, p < .001$. 또한 실험집단의 처벌 사전-사후, 사후-추적, 그리고 사전-추적 점수간의 대응표본 t 검증 결과, 사전 점수에 비해 사후점수에서 유의하게 하락되었으며 추적 점수에서도 유의한 하락이 있었음을 표 9에서 확인할 수 있다, $t(11) =$

표 8. 실험집단과 통제집단의 검사 시기에 따른 양육태도에 대한 반복측정 이원변량분석 결과

변인	집단	사전	사후	집단	시기	집단×시기
		<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>			
지지 표현	실험	37.800(5.491)	41.100(2.999)	.574	3.665	6.137*
	통제	38.400(4.833)	38.000(4.000)			
양육 태도	간섭	21.800(3.864)	18.600(3.679)	2.540	32.353***	26.206***
	통제	22.300(2.261)	22.100(2.503)			
처벌	실험	13.100(2.575)	10.200(2.725)	2.116	24.897***	17.655***
	통제	13.400(2.937)	13.200(3.353)			
비일 관성	실험	10.300(2.774)	7.600(2.417)	2.251	18.104***	23.442***
	통제	10.400(2.392)	10.600(2.314)			

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

표 9. 양육태도에 대한 사전, 사후, 추적 점수의 대응표본 t 검증 결과

변인	사전검사	사후검사	추적검사	<i>t</i>
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	
지지 표현	37.80(5.491)	41.10(2.999)	40.80(3.166)	-2.342*
	37.80(5.491)	41.10(2.999)	40.80(3.166)	.886
양육 태도	21.80(3.864)	18.60(3.679)	18.30(3.888)	-2.413*
	21.80(3.864)	18.60(3.679)	18.30(3.888)	10.652***
처벌	13.10(2.575)	10.20(2.745)	10.60(3.088)	.692
	13.10(2.575)	10.20(2.745)	10.60(3.088)	9.225***
비일 관성	10.30(2.774)	7.80(2.417)	7.90(2.906)	6.323***
	10.30(2.774)	7.80(2.417)	7.90(2.906)	-959
비일 관성	10.30(2.774)	7.80(2.417)	7.90(2.906)	5.528***
	10.30(2.774)	7.80(2.417)	7.90(2.906)	6.200***
비일 관성	10.30(2.774)	7.80(2.417)	7.90(2.906)	-561
	10.30(2.774)	7.80(2.417)	7.90(2.906)	4.570**

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

6.323, $p < .001$, $t(11) = 5.528$, $p < .001$.

표 8에서 보는 바와 같이, 비밀관성에 대한 검사시기의 주효과와 집단과 시기의 상호작용효과가 유의하였다, $F(2, 24) = 18.104$, $p < .001$, $F(2, 24) = 23.442$, $p < .001$. 또한 실험집단의 비밀관성 사전-사후, 사후-추적, 그리고 사전-추적 점수간의 대응표본 t 검증 결과, 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의하게 하락되었으며 추적 점수에서도 유의한 하락이 있었음을 표 9에서 확인할 수 있다, $t(11) = 6.200$, $p < .001$, $t(11) = 4.570$, $p < .01$.

논 의

본 연구는 NLP 상담 프로그램이 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스, 심리적 안녕감 및 양육태도에 미치는 효과를 알아보고자 하였다. 프로그램을 통하여 변화된 효과는 다음과 같다.

첫째, NLP 상담 프로그램은 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스를 유의미하게 감소시킬 것이라는 가설 1은 지지되었다. 이는 NLP 교육경험이 성인의 스트레스와 우울 등의 부정적 정서 감소에 도움이 되었다는 박영숙(2009)의 연구결과 및 NLP 집단 상담을 통해 성인의 정서적 우울척도 감소 효과를 검증한 김정은(2010)의 연구와 성인의 스트레스 관련 정서 변화효과를 검증했다는 점에서 맥을 같이 한다. 또한 양육스트레스의 3가지 하위영역 가운데 부모의 고통영역에서의 변화가 가장 효과적인 점으로 미루어볼 때, 본 연구에서 진행된 NLP 상담 프로그램이 특히 어머니의 자존감과 부모로서의 효능감을 향상시키는데 효과가 있음을 의미하고, 이는 NLP 자기성

장프로그램 훈련이 기업체 성인학습자의 자기존중감에 미치는 효과를 검증한 김대식(2008)의 연구, NLP를 활용한 집단 상담에 참여한 중년의 자존감 향상효과를 입증한 이순선(2009)의 연구, 그리고 NLP 교육프로그램을 통한 서비스 종사자의 자존감 및 자기 효능감 향상 효과를 검증한 오윤미(2010)의 연구와 일치점을 보이는 부분이라 할 수 있다. 이와 함께 NLP 상담 프로그램이 아동의 자존감과 자기효능감을 증진시키는 효과를 검증한 서승석(2010)의 연구와 전환기 학생의 자기효능감 향상에 효과가 있음을 검증한 박정길(2012)의 연구와도 유사성을 발견할 수 있다.

이는 NLP의 기법 가운데 스위시 기법과 영화관 기법을 통하여 어머니가 자녀와의 상호작용에서 경험했던 부정적 기억을 분리하고 재구조화한 것과, 모델링 기법과 연극 기법을 통하여 양육에 대한 자신감을 얻고 자녀와의 긍정적 경험을 극대화한 것이 어머니의 양육스트레스감소에 큰 도움이 되었기 때문이라 추정할 수 있다. 또한 ‘인간의 모든 행동에는 긍정적인 의도가 있다.’라는 NLP의 전제조건 하에 어머니가 자녀의 행동 자체보다는 그 이면에 숨은 의도를 파악하도록 리프레이밍 기법과 파지티브 인텐션 기법을 적용하고 실생활에서 체험한 것도 긍정적인 영향을 미친 것으로 사료 된다. 특히 본 연구는 부모교육의 맥락 안에서 NLP 상담 프로그램을 구성하고 진행한 바, ‘인간은 항상 의사소통을 한다.’와 ‘의사소통의 의미는 다른 사람의 반응을 통해 알 수 있다.’의 NLP 전제조건 하에 어머니 자신 및 타인의 의사소통을 중시하고 자녀와의 래포 형성과 타인, 특히 자녀의 반응을 고려한 상호작용을 강조한 점 또한 어머니의 양육스트레스 감소에 큰

도움을 주었다고 하겠다.

둘째, NLP 상담 프로그램은 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 심리적 안녕감을 유의미하게 증진시킬 것이라는 가설 2는 지지되었다. 최근 삶의 질에 대한 관심이 높아지면서 심리적 안녕감에 대한 중요성이 강조되는 추세이지만, 심리적 안녕감과 관련하여 NLP 상담 프로그램의 효과를 검증한 선행연구는 찾아보기 힘들다. 그러나 본 연구에서 심리적 안녕감의 6가지 하위영역 가운데 환경에 대한 통제력 영역이 가장 큰 변화효과를 보인 점에 착안하면, NLP를 활용한 기법을 통해 청소년의 스트레스 대처능력 향상을 검증한 조혜령(2006)의 연구와 초등학교 고학년 아동의 스트레스 대처능력 향상에 대하여 연구한 박정연(2009)의 결과와 유사한 면이 있음을 알 수 있다.

특히 상담을 통하여 내담자의 심리적 안녕감과 ‘경험은 일정한 구조를 갖는다’라는 NLP의 전제 조건의 관련성을 체험한 것은 주목할 만하다. 심리적 안녕감의 6가지 하위영역인 자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 자아 수용의 모든 영역에서 내담자는 나름의 일정한 구조를 통해 정서적, 행동적 반응을 나타내었으며, 이를 내담자에게 이해시킨 후 앵커링 기법과 우수성의 원 기법을 적용하여 부정적으로 구조화된 경험은 중화시키고 긍정적으로 구조화된 경험은 풍부하게 변화시키도록 하였다. 또한 신경의 수준 기법을 이용하여 본인의 신념이 형성되는 과정과 그 신념으로부터 행동에 이르기까지의 구조를 이해하도록 도왔다. 이러한 기법들이 어머니의 내적 경험에 변화를 일으키고 심리적 안녕감 증진에 효과를 미친 것으로 보인다. 특히 본 연구에서는 심리적 안녕감의 하위영역 중

환경에 대한 통제력에서 큰 변화가 관찰되었는데, 이는 어머니 자신의 삶과 주위환경을 효과적으로 다룰 수 있는 능력이 유의미하게 증가했음을 의미하고 이는 환경의 변화가 아닌 자신의 변화를 지향하는 NLP 상담 프로그램 실시의 필연적 결과라고 추론할 수 있다.

셋째, NLP 상담 프로그램은 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육태도를 유의미하게 긍정적으로 변화시킬 것이라는 가설3은 지지되었다. 이는 지지표현의 증가, 간섭의 감소, 처벌의 감소, 그리고 비일관성의 감소를 통해 검증되었다. NLP 기법을 활용한 태도프로그램이 임신부의 정서안정, 태아애착, 모성정체성에 미치는 효과를 검증한 공옥경(2012)의 연구와 NLP 프로그램을 통한 기독교 부모의 부모역할 증진 효과를 검증한 채경선(2006)의 연구가, 부모역할과 관련한 NLP 상담 프로그램의 실험효과연구라는 점에서 본 연구와 맥을 같이 한다고 볼 수 있다.

어머니의 양육태도 변화는 NLP의 전제조건인 ‘인간은 변화를 위한 모든 자원을 이미 가지고 있다.’와 ‘실패는 없고 단지 피드백만 있을 뿐이다.’의 이해가 크게 작용한 결과라 생각된다. 더불어 아웃컴 프레임 기법을 통하여 양육태도에 대한 구체적이고 실현가능한 목표를 정하고 달성하는 체험과 포지션 체인지 기법을 통한 자녀입장이해, 그리고 시간선 기법을 통하여 미래의 경험을 현재에 직접 체험해 봄으로써 양육태도의 긍정적 변화에 대한 자신감을 얻고 실제 자녀와의 관계에서 변화를 체험한 것으로 보여 진다.

넷째, NLP 상담 프로그램은 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 정서적·태도적 변화에 지속적인 효과가 있을 것이라는 가설4는 지지되었다.

NLP 상담 프로그램에 참여한 실험집단의 양육스트레스감소 효과, 심리적 안녕감증진 효과, 양육태도의 긍정적 변화 효과가 프로그램 종료 4주 후에도 유의미하게 지속되었다. 특히 주목할 만한 것은, 양육스트레스 검사와 심리적 안녕감 검사, 그리고 양육태도의 한 영역인 간섭 검사에서 추적점수가 사후점수보다 더욱 의미 있게 나타났다는 점이다.

양육스트레스의 경우, 추적점수가 사후점수보다 낮았고, 하위 영역 가운데 부모의 고통영역과 부모-아동 역기능적 상호작용영역에서 추적점수가 사후점수보다 감소하였다. 심리적 안녕감도 전반적으로 추적점수가 사후점수보다 증가하였는데, 특히 긍정적 대인관계영역과 자아수용영역에서 사후점수에 비해 추적점수가 증가하였다. 또한 양육태도에서는 간섭영역에서 추적점수가 사후점수에 비해 미약하나마 감소하였다.

이러한 결과는 NLP 상담 프로그램이 어머니의 양육스트레스감소와 심리적 안녕감증진, 그리고 양육태도의 긍정적 변화효과가 프로그램 종료 4주후에도 지속적으로 유지되었을 뿐 아니라, 한걸음 더 나아가 프로그램 종료 직후보다 더 큰 영향을 미치는 부분이 있음을 의미한다. 이는 내적 성장을 위한 마음의 원리를 활용하여 단기간에 효과적으로 경험적 변화와 내적 성장을 추구하는 NLP의 원리에 잘 부합하는 결과라 볼 수 있겠고, 어머니를 대상으로 한 NLP 상담 프로그램이 어머니의 내적 변화를 통한 상담 효과와 더불어 자녀양육에 대한 긍정적 변화를 통한 부모교육 효과에 점진적이고도 지속적인 영향을 미침을 시사한다.

본 연구가 지니는 의의는 다음과 같다. 첫째,

본 연구는 NLP 상담 프로그램의 부모교육으로서의 새로운 가능성을 제시하였다. 현재까지 어머니를 대상으로 NLP 상담 프로그램을 통한 양육스트레스 감소 및 양육태도의 변화 효과를 검증한 연구는 찾기 힘들다는 점에 주목할 때, 본 연구를 통하여 NLP 상담 프로그램의 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 자존감과 부모 효능감을 향상시키고 전반적 양육스트레스를 감소시키는 효과와 양육 태도 변화의 긍정적 효과를 검증함으로써 NLP 상담 프로그램을 가정 안에서 부모교육의 한 대안으로 활용할 수 있는 가능성을 확인하게 된 것이다.

둘째, NLP 상담 프로그램이 어머니의 양육스트레스 감소와 양육태도의 긍정적 변화뿐 아니라, 심리적 안녕감 향상에도 효과가 있음을 검증함으로써, 본 연구가 양육을 담당하는 어머니의 심리상태 이해를 확장하고 어머니가 긍정적으로 양육에 임하도록 상담 프로그램을 제시했다는 데 의의가 있다. 이는 어머니의 심리적 안녕감이 한 개인의 삶의 질을 구성하는 심리적 측면들을 의미하므로, 개인의 내적 경험과 변화 없이 단순한 기술교육이나 지침만으로는 쉽게 증진되지 않고, 어머니의 삶에 지대한 부분을 차지하는 양육과 깊은 관련성이 있으리라는 가정 하에 그 효과성을 예측하고 검증한 결과이다. 따라서 본 연구에서 진행된 NLP 상담 프로그램이 어머니의 내적 요소와 양육의 측면을 함께 다룰 수 있는 상담 프로그램으로서 활용될 수 있으리라 기대한다.

셋째, 본 연구가 NLP 상담 프로그램 효과의 지속성을 검증함으로써 부모교육 관련기관에서 부모교육 프로그램 제공시, NLP의 전제조건과 기법을 활용하고 프로그램 종료 후에도 후속 프로그

램을 마련하거나 추적 모임을 구성하는 등 지속적으로 프로그램을 접하도록 하는 방안이 어머니의 부모교육효과와 상담효과를 높이는 데 효율적임을 입증하였다.

끝으로 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 NLP 상담 프로그램은 연구자가 선행연구와 경험을 토대로 구성한 것이므로 각각의 상담요소들이 유기적으로 적절하게 연결되었는지 다시 한 번 고찰할 필요가 있고, 본 연구자가 프로그램 치료자로 진행하였기에 결과에 대해 영향을 미쳤을 가능성이 있다.

둘째, 본 연구의 연구대상자는 미국 오리건 주의 유진 시에 거주하는 유아기 및 학령기 자녀를 둔 한국 어머니 24명으로 구성되었다. 따라서 프로그램 참여자 수의 제한과 미국의 소도시라는 지역적 제한점을 고려할 때, 일반화하기에 무리가 있을 수 있다는 가능성을 배제할 수 없다.

셋째, 미국 오리건 주 유진 시의 교육적 환경과 문화를 고려하여 양육태도 검사의 8가지 하위영역 중 합리적 설명, 성취 압력, 감독, 과잉기대의 4가지 영역을 본 연구에서 제외한 부분도 일종의 지역적 한계에서 비롯된 부분이라 볼 수 있겠다.

넷째, 프로그램의 지속성 검증을 위하여 실험집단에만 추적검사를 실시하였으나, 더 명확한 검증을 위하여 통제집단에도 추적검사를 실시하고 실험집단과 통제집단을 비교·분석하지 못했다는 아쉬움이 있다.

다섯째, 본 연구의 프로그램은 어머니를 대상으로만 진행되었으나, 같은 프로그램으로 아버지를 대상으로 한 연구를 통하여 부모교육으로서의 NLP 상담 프로그램의 완성도를 더 높일 수 있을

것이라 사료 된다.

여섯째, NLP 상담 프로그램이 아동의 정서 및 행동 변화에 미치는 효과를 검증한 선행연구들을 고려할 때, 부모를 대상으로 한 프로그램 제공시, 1-2회 정도 자녀를 대상으로 한 프로그램을 추가 실시한다면 그 효과를 극대화할 수 있을 것이라 예상된다.

일곱째, 본 연구는 개인 상담으로 진행되었고, 그로 인해 내담자와 개별적으로 솔직하고 심도 깊은 상담이 이루어 질 수 있었다. 따라서 같은 프로그램이 집단 상담에도 효과가 있는지를 검증하는 후속연구가 필요하다.

여덟째, 본 연구를 통해 NLP 상담 프로그램의 효과를 검증하였지만, 비처치 통제집단만을 두어 검증하였으므로 NLP만의 고유효과로 설명하기에는 미흡하다. 따라서 이와 같은 제한점은 다른 상담 프로그램을 실시하는 통제집단을 두어 검증하는 후속 연구를 통해 보완되어야 할 것이다.

아홉째, 본 연구는 NLP 상담 프로그램 전반에 걸친 효과를 검증하였으나, 각 회기별 효과를 검증하는 후속 연구가 진행된다면 프로그램 검증의 효율성을 더욱 높일 수 있으리라 사료된다.

참 고 문 헌

- 강경애 (2010). 부모교육 참여가 자녀양육태도 및 부모-자녀 관계 만족도에 미치는 효과. 한국방송통신대학교 석사학위논문.
- 고성혜 (1994). 어머니가 지각한 양육스트레스에 관한 연구. 한국청소년연구, 18, 21-37.
- 고혜진 (2003). 부모의 양육태도와 초등학교 1학년 아동의 학교생활적응능력과의 관계. 인천교육대학교 석사학위논문.

- 권연희 (2002). 아동의 정서성과 대인과 문제 해결 전략 및 어머니 행동이 아동의 사회적 유능성에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위논문.
- 김기현 (2000). 맞벌이 부부의 양육스트레스에 영향을 미치는 생태학적 관련 변인 탐색. 박사학위논문, 경희대학교.
- 김대식 (2008). NLP 자기성장프로그램 훈련이 기업체 성인학습자의 자기존중감에 미치는 효과. 숭실대학교 박사학위논문.
- 김순옥 (2002). 유치원·초등학교 자녀를 둔 어머니의 양육태도와 자녀의 정서지능과의 관계. 건국대학교 석사학위논문.
- 김원옥, 강현숙, 조결자, 송영아, 지은선 (2008). 혈우아동 어머니의 양육태도 영향요인. 아동간호학회지, 14, 195-202.
- 김인자 (1982). 적응심리: 변화하는 세계에서의 개인성장 (Eastwood Atwater 저). 서울: 한국심리상담연구소.
- 김정은 (2010). NLP 집단상담이 성인의 우울증 감소에 미치는 영향. 경기대학교 석사 학위논문.
- 김진숙, 연미희 (2001). 부모교육 이론과 실제. 서울: 동문사.
- 박삼수 (2004). 맞벌이 부부의 자녀양육스트레스에 관한 연구. 청구대학교 석사학위 논문.
- 박성연 (2003). 부모교육(자녀와의 진정한 만남을 위한). 경기: 교육과학사.
- 박영숙 (2009). NLP 교육경험이 성인의 부정적 정서 감소에 미치는 효과. 동방대학교 석사학위논문.
- 박해미 (1994). 자녀양육행동과 관련된 부모의 스트레스 분석. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 서금택 (2010). NLP 집단상담 프로그램이 대학생의 삶의 질에 미치는 효과. 대한사고계발학회, 6, 89-103.
- 설기문 (2003). 자기혁신을 위한 NLP 파워. 서울: 학지사.
- 손남숙, 이숙희 (2008). 부모의 양육태도가 만 4세-6세 유아의 사회성 발달에 미치는 영향. 미래유아교육학회지, 2, 49-77.
- 송신영, 박성연 (2008). 가정의 사회경제적 지위, 어머니의 심리적 복지감 및 양육행동과 아동의 친구관계가 학교적응에 미치는 영향. 대한가정학회, 46, 19-33.
- 송아람 (2005). 어머니의 심리적 안녕감과 양육태도의 관계가 유아의 심리적 상태에 미치는 영향: 동적가족화를 중심으로. 중앙대학교 석사학위논문.
- 오기선 (1965). 아버지와 자녀 관계진단검사. 서울: 코리아안테스팅 센터.
- 윤기영, 서지영 (2001). 부모교육 프로그램에 관한 최근 연구 동향 분석. 서원대학교 교육연구소, 20, 129-155.
- 윤기영, 안선희, 함희표 (2000). 유치원 생활주제와 연계한 부모교육 프로그램 개발 연구. 미래유아교육학회지, 7, 199-220.
- 윤영화 (2003). NLP, 무한성취의 법칙: 마음과 감정을 다스리는 21일간의 변화. 경기: 김영사.
- 이순선 (2009). 통합예술치료를 포함한 NLP 집단상담이 명상인의 자기효능감과 사회적 관계에 미치는 영향. 선문대학교 석사학위논문.
- 이원영 (1983). 어머니의 자녀교육관 및 양육태도와 유아발달과의 관련 연구. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 임호찬 (2008). 유아의 사고능력에 대한 부모 양육태도의 영향. 한국영재학회, 18, 613-634.
- 에서현 (2004). 의사소통 훈련 부모교육 프로그램이 부모 효능감 및 부모-자녀 상호작용에 미치는 효과: 초등학교 자녀를 둔 학부모를 대상으로. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 전경숙 (2008). NLP심리치료 원리와 실제. 서울: 학지사.
- 조진형 (2009). '행복한 어머니 되기' 훈련 프로그램 개발 및 효과. 전북대학교 박사학위논문.
- 채경선 (2006). 기독교 부모의 자기성장을 기반으로 한 부모역할 증진 프로그램 개발. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 천희영 (1992). 한국아동의 기질 유형화와 어머니의 양육태도. 연세대학교 박사학위논문.
- 한중혜 (1980). 부모의 인성 및 양육태도와 학동기자녀의 인성과의 관계연구. 대한가정학회, 18, 115-119. (1-3)

- Abidin, R. R. (1990). Introduction to the Special issue: The Stresses of Parenting. *Journal of Clinical Child Psychology, 19*, 298-301.
- Abidin, R. R. (1992). The Determinants of Parenting Behavior. *Journal of Clinical Child Psychology, 21*, 407-412.
- Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index (PSI) manual*. FL: Psychological Assessment Resources.
- Andreas, S. (1999). Neuro-linguistic programming: Changing points of views. *The Family Journal, 7*(1), 22-28.
- Andreas, S., & Faulkner, C. (1996). *NLP: The new technology of achievement*. NLP Comprehensive Training Team.
- Baldwin, A. L. (1955). *Behavior and development in childhood*. New York: Dryden Press.
- Bandler, R. (1985). *Using Your Brain for a Change : Neuro-Linguistic Programming*. Utah: Real People Press.
- Bandler, R., & Grinder, J. (1975). *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson*. CA: Meta Publications.
- Bandler, R., Grinder, J., & Satir, V. (1976). *Changing with families: A book about further education for being human*. CA : Science and Behavior Books.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs, 73*(1), 43-88.
- Bateson, G. (1972) *Steps to an Ecology of Mind*. New York: Ballantine Books.
- Bowers, C. A.(2010). The insights of Gregory Bateson on the connections between language and the ecological crisis. *Language and Ecology, 3*(2).
- Becker, W. C. (1964). *Consequences of different kinds of parental discipline. Review of child development research*. New York: Russel Sage Foundation.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment* (vol. 1). New York: Basic Books.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford, England: Aldine.
- Childers, J. H. (1985). Neuro-linguistic programing in the context of group counseling. *Journal for Specialists in Group Work, 11*(4), 221-227.
- Childers, J. H. (1989). Looking at yourself through loving eyes. *Elementary School Guidance and Counselling, 23*(3), 204-209.
- Clarkson, P., & Mackewn, J. (1993). *Fritz perls*. CA: SAGE publications Inc.
- Cmic, K. A., & Booth, C. L. (1991). Mothers' and fathers' perceptions of daily hassles of parenting across early childhood. *Journal of Marriage and the Family, 53*(4), 1042-1050.
- Cmic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development, 61*, 1628-1637.
- Desjardins, J., Zelenski, J. M., & Coplan, R. J. (2008). An investigation of maternal personality, parenting styles, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 44*(3), 587-597.
- Dilts, R. (1983). *Roots of Neruo-Linguistic Programming*. CA: Meta Publication.
- Dilts, R. (1990). *Changing belief systems with NLP*. CA: Meta Publication.
- Dilts, R., & DeLozier, J. (2000). *Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding*. CA: NLP University Press.
- Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., & DeLozier, J. (1980). *Neuro-Linguistic Programming: The Study of the Structure of Subjective Experience*, Vol.1. CA: Meta Publication.
- Dowlen, A. (1996). NLP - help or hype? Investigating the uses of neuro-linguistic

- programming in management learning. *Career Development International*, 1(1), 27-34
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Victoria: ARRB Group Limited.
- Jaffe, M. (1997). *Understanding parenting*(2nd Ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Knight, S. (2002). *NLP at work*, Boston, MA: Nicholas Brealey Publishing.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Luster, T., & Okagaki, L. (1993). *Parenting: An ecological perspective*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- O'Connor, J., & McDermott, I. (1996). *Principles of NLP*. New York: Thorsons Pub.
- O'Connor, J., & Seymour, J. (1990). *Introducing neuro-linguistic programming: The new psychology of personal excellence*. London: Harper Collins.
- Parr, G. D. (1986). The effectiveness of neuro-linguistic programming in a small-group setting. *Journal of College Student Personnel*, 27, 358-361.
- Patterson, G. R. (1984). The correlation of family management practices and delinquency. *Child Development*, 55, 1299-1306.
- Roderique-Davies, G. (2009) Neuro-linguistic programming: cargo cult psychology? *Journal of Applied Research in Higher Education*, 1(2), 58-63.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57, 1069-1081.
- Satir, V., & Baldwin, M. (1983). *Satir step by step: A guide to creating change in families*. CA: Science and Behavior Books.
- Schaefer, E. S., & Bayler, N. (1967). validity and consistency of mother-infant observations, adolescent maternal interviews, and adult retrospective repeats of maternal behavior. *Proceedings of the Annual Convention of the American Psychological Association*, 2, 147-148.
- Sewell, W. H., & Hauser, R. M. (1975). *Education, occupation, and earnings: Achievement in the early career*. New York: Academic.
- Sharpley, C. F. (1987), Research findings on neurolinguistic programming: Nonsupportive data or an untestable theory? *Journal of Counseling Psychology*, 34(1), 103-107
- Torres, C., & Katz, J. H. (1983). Neuro-linguistic programming: Developing effective communication in the classroom. *The Teacher Educator*, 19(2), 25-32.
- Ventura, J. N. (1987). The stresses of parenthood reexamined. *Family Relations*, 36, 26-29.

원고접수일: 2014년 4월 9일

논문심사일: 2014년 5월 9일

게재결정일: 2014년 5월 19일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology

2014. Vol. 19, No. 2, 485 - 507

The Effects of NLP Counseling Program on Parenting Stress, Psychological Well-being, and Parenting Attitude among Mothers: The Case of Those with Preschooler or School-aged Children

Yunju Jung

Yunjoo Kim

Dept. of counseling psychology HanYang Cyber University

Despite broad consensus that parenting can be the most rewarding job in life, it can still be stressful to parents, especially for mothers, who are mainly in charge of parenting. This stress in the parenting role among mothers has been found to be negatively related to maternal psychological well-being, parenting attitude, and eventually family functioning. Therefore, it is necessary to provide a parent education program in order to help mothers deal with their parenting difficulties. This study aims to examine the effects of a Neuro-Linguistic Programming (NLP) counseling program as a parent education program on parenting stress, psychological well-being, and parenting attitude among mothers with preschoolers or school-aged children. A total of 24 mothers with preschoolers or school-aged children living in Eugene, Oregon in the United States were randomly and equally assigned to a experimental group or a control group. The outcome was assessed by the Parenting Stress Index/SF (PSI-SF), Psychological Well-being Scale (PWBS), and Parenting Attitude Index (PAT). The experimental group participated in the NLP counseling program for an 8 week session, once a week, for 2 hours each session. Measures were taken for the experimental group on three occasions: pre-intervention, at 8 weeks, and at 4 week follow-up, whereas the control group did not participate in the program, and did not receive the measures at 4 week follow-up. The results of the study were as follows: the NLP counseling program had a statistically significant effect on lowering parenting stress, improving psychological well-being, and positively changing parenting attitude of the experimental group, compared to those of the control group-after the program, and at the 4 week later follow-up period. Finally the implications and limitations of this study are discussed, with suggestions for future studies.

Keywords: NLP, parenting stress, psychological well-being, parenting attitude