

공감능력 향상 프로그램이 초등학생 어머니의 공감능력과 양육효능감에 미치는 효과

김연실¹, 조해련²¹두원공과대학교 간호학과, ²원광대학교 간호학과

The Effects of an Empathy Ability Improvement Program on Empathy Ability and Parenting Efficacy among Mothers of Elementary School Students

Youn Sil Kim¹, Haeryun Cho²¹Department of Nursing, Doowon Technical University, Anseong; ²Department of Nursing, Wonkwang University, Iksan, Korea

Purpose: This study examined the effects of an empathy ability improvement program on empathy ability and parenting efficacy among mothers of elementary school students. **Methods:** This was a quasi-experimental study using a pre-test/post-test control group design. The experimental group (n=23) completed an empathy ability improvement program, while 22 mothers were assigned to the control group. Pre-test and post-test analyses were conducted using the empathy ability scale and parenting efficacy scale. The data were analyzed using the χ^2 test and test independent t-test. **Results:** The experimental group showed a statistically significant improvement in empathy ability ($t=2.79$, $d=4.48$, $p=.008$) and parenting efficacy ($t=2.87$, $d=0.89$, $p=.006$) in comparison to the control group. **Conclusion:** The results of this study indicate that empathy education may be effective for improving empathy ability and parenting efficacy in mothers of school-age children.

Key words: Empathy, Mothers, Parenting**Corresponding author Haeryun Cho**<https://orcid.org/0000-0001-7366-9774>Department of Nursing, Wonkwang University,
460 Iksan-daero, Iksan, Jeonbuk 54538, Korea

TEL +82-63-850-6020 FAX +82-63-850-6060

E-MAIL chr@wku.ac.kr

Key words 공감, 어머니, 양육**Received** Oct 12, 2017 **Revised** Mar 26, 2018 **Accepted** Apr 4, 2018

서론

1. 연구의 필요성

초등학생은 만 6세에서 12세까지의 학령기에 해당하는 아동으로, 신체적 성장은 완만한 속도를 보이는 반면 인지적·정서적으로는 빠르게 발달하는 특징이 있다. 또한 이 시기의 아동은 학교와 또래집단에서의 다양한 경험을 통해 대인관계를 포함한 사회에서 필요한 기술을 배우면서 사고의 영역이 확장된다[1]. 최근에는 초등학생 아동에게 인터넷 게임이나 휴대폰 중독의 문제[2,3], 이성교제나 성 조숙에 따른 신체적·생리적·심리적 변화로 유발되는 문제[4], 학교 적응 문제[5] 같은 다양한 어려움이 나타나고 있다. 이러한 어려움에 노출되어 있는 초등학생과 가장 밀접하게 관계를 맺고 있는 사람은 어머니이며, 어머니의 양육행위가 학령기 아동의 성장·발달에 가장 중요하다고 할 수 있다[6].

특히 아동의 정서를 정확하게 인식하고 이해하는 공감능력을

바탕으로 한 어머니의 양육행위는 아동의 자아존중감을 높이고 사회·정서적 성숙을 도모하는 데에 영향을 미친다[7,8]. 또한 아동에 대한 어머니의 공감은 어머니-자녀 사이 유대감의 기초가 되며, 자녀에게 정서적 안정감뿐만 아니라 아동이 또래관계를 비롯해 대인관계를 발달시키는 데에 중요한 영향을 미친다[6]. 따라서 공감능력이 높은 부모의 양육을 받은 아동은 또래관계에서 보다 잘 적응하고, 타인을 이해하는 감정을 수용하는 능력이 높은 반면[9], 부모의 공감을 받아본 경험이 부족한 아동은 우울과 불안의 정도가 높고, 반사회적 행동이나 자기중심적 행동이 나타날 가능성이 높다[10]. 이렇듯 자녀에 대한 공감 능력이 높은 어머니의 양육행위는 부모-자녀와의 관계를 개선하고, 아동의 사회적 상황에 대한 이해력과 공감적 사회정서 성향을 발달시켜주어 아동이 타인과의 상호작용 속에서 바람직한 또래관계를 형성하는 데에 중요하다고 할 수 있다.

양육효능감이란 보호자가 아동이 적절하게 성장·발달을 할 수 있도록 양육할 수 있는 능력에 대한 스스로의 지각이다[11]. 양육효능감이 높은 어머니는 자녀와 적절한 상호작용을 하여 아동이 정서적으로 성장·발달하는 데에 긍정적인 영향을 미친다[12]. 이러한 양육효능감은 공감능력과 상관관계가 있어 자녀에 대해 공감하는 능력이 높은 어머니일수록 자녀를 양육하는 것에 대해 자신감이 높은 것으로 보고되어[13] 어머니의 공감능력과 함께 양육효능감을 고려하는 것이 필요하다.

최근 부모의 양육행동을 개선하기 위해 부모-자녀 간의 의사소통이나 상호작용, 장애아동 부모 교육, 부모-자녀의 관계 개선, 예비 부모교육 등 다양한 부모교육 프로그램이 시도되고 있다[14]. 이 중에서 학령기 아동의 부모교육과 관련된 선행 연구를 살펴보면, Lee [15]는 초등학교 부모를 대상으로 분노조절능력 향상을 위한 부모교육 프로그램을 개발하였고, 이 프로그램에 참여한 부모들은 분노조절능력과 부모효능감이 향상됨을 확인하였다. 또한 학교부적응을 경험하는 초등학교 부모를 대상으로 정서중심 상호작용 부모교육을 실시한 Lee의 연구[16]에서는 부모-자녀 상호작용이 긍정적으로 개선되었다고 보고하였다. 이러한 부모교육 프로그램은 특정 가족을 대상으로 하는 교육이 많으며, 교수법은 주로 강의식으로 이루어져 일방적 의사소통에 의한 이론중심의 지식 전달에 그치거나 실습시간이 짧았다[14,17]. 특히 공감은 인지적 공감과 정서적 공감으로 나뉘는데, 인지적 공감은 관계 형성에 영향을 미치지 못하지만 정서적 공감은 관계 형성에 영향을 미치기 때문에[7] 정서적 공감능력을 높이는 것이 중요하다. 기존의 프로그램은 정서적 공감을 따로 다루지 않았고[7,18], 정서적 공감능력을 향상시키기 위해서는 공감기술을 실천하는 것이 중요하지만 실습시간이 부족하여 공감능력에 대해 효과적으로 다루지 못하였다

고 할 수 있다.

이러한 한계점에 대한 해결방안으로 활발한 상호작용을 토대로 하여 지속적인 훈련과 직접적인 피드백을 통해 행위가 변화하도록 하는 체험중심적 교수법을 이용한 교육 프로그램이 주목받고 있다[15]. 체험학습이란 개인이 보고 생각하고 느끼고 신체적으로 활동하여 학습하는 것으로, 학습자는 자기주도적으로 구체적인 경험을 통해 반성적인 성찰을 하고, 이에 대해 추상적인 개념화를 통해 다시 능동적인 실험을 하는 순환적인 절차를 통해 행동 변화와 성장을 이끄는 모델이다[19]. 이러한 체험학습을 적용한 부모교육은 추후 자녀와의 관계에서도 효과적으로 적용할 수 있어 양육자의 잠재력을 최대한 발휘하도록 지지하는 시스템이라는 장점이 있다[18]. 또한 실생활에서 자녀 양육에 적용할 수 있도록 하는 체험학습을 적용한 부모교육은 부모의 양육효능감을 증진시킨다[17]. 따라서 체험학습 모델을 기틀로 둔 공감능력 향상 프로그램은 어머니의 공감능력 향상뿐만 아니라 양육효능감에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.

최근 부모의 공감능력과 양육에 대한 연구를 살펴보면, 유아기 어머니의 공감과 양육행동의 변화를 위한 중재연구[7], 유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 공감능력과 양육효능감이 아동의 자아탄력성에 미치는 영향을 분석한 연구[13]와 학령전기 아동의 아버지를 대상으로 공감능력과 양육효능감의 관계를 분석한 연구[12]가 시도되었다. 대부분의 연구가 어린 아동의 부모를 대상으로 하고 있어 신체적·심리적·정서적으로 급변화가 나타나는 학령기 [2-5] 부모를 대상으로 한 연구는 미미한 수준이며, 부모의 양육행동이 개선될 수 있도록 공감능력을 향상시키기 위한 중재를 제공할 때 체험학습 모델을 적용한 시도는 아직 부족한 수준이다.

이에 본 연구는 초등학교 어머니가 최근에 빠르게 변화하고 있는 학령기 특성에 맞추어 양육할 수 있도록 체험학습 모델[19]을 활용한 공감능력 향상 프로그램을 제공한 후, 이들의 공감능력과 양육효능감에 미치는 효과를 파악함으로써 추후 건강한 아동의 성장·발달을 도모하는 양육 프로그램 중재의 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 초등학교 어머니의 공감능력 향상을 위한 교육 프로그램이 어머니의 공감능력과 양육효능감에 미치는 효과를 확인하는 것이며, 이를 위한 구체적 목적은 다음과 같다.

- 공감능력 향상 프로그램이 초등학교 어머니의 공감능력에 미치는 영향을 확인한다.
- 공감능력 향상 프로그램이 초등학교 어머니의 양육효능감에 미치는 영향을 확인한다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 공감능력 향상 프로그램이 초등학교 어머니의 공감 능력과 양육효능감에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 사전-사후 설계의 유사실험연구이다.

2. 연구 대상

본 연구의 대상은 C시에 소재한 2개 초등학교에 재학 중인 학생의 어머니이다. 본 프로그램은 매주 수요일 오후 1시부터 3시까지 초등학교의 방과 후 교실에서 진행되었기 때문에 매주 프로그램 진행시간에 참여할 수 있는 어머니를 대상으로 하였다. 또한 공감 관련 교육이나 양육 교육 프로그램에 참여한 적이 없으며, 본 연구에 참여하기로 자발적으로 동의한 자를 포함하였다. 그리고 자녀가 만성적인 건강 장애가 있는 경우는 제외하였다.

G*Power 3.1.3 [20]을 이용하여 산출한 결과, 통계 방법 t-test, one tail, effect size large [18], alpha .05, Power .80일 때 필요한 대상자수는 각 그룹 당 21명으로 총 42명이었다. 이에 본 연구에서는 탈락률을 감안하여 그룹 당 25명을 모집하였다. 실험의 확산을 방지하기 위해 실험군과 대조군의 두 학교 간의 거리가 20 km 이

상 떨어져 있는 학교를 선정하였고, 두 학교 중 무작위로 선정하여 실험군과 대조군을 지정하였다. 실험군은 교육 프로그램에 2회 이상 결석한 참여자 2명이 탈락하였고, 대조군은 불완전한 응답 2명과 사후 측정에 참여하지 않은 대상자 1명이 탈락하였다(Figure 1). 따라서 본 연구에 참여한 최종 대상자 수는 실험군 23명, 대조군 22명이었다.

3. 연구 도구

1) 공감능력

공감능력은 Davis [21]와 Mehrabian과 Epstein [22]의 공감능력 측정도구를 Shin [23]이 번안하여 국내 실정에 맞게 수정·보완한 후 신뢰도와 타당도를 검증한 도구를 사전승인을 받은 후 사용하였다. Shin [23]의 공감능력 측정도구는 인지적 공감(6문항), 정서적 공감(27문항), 표현적 공감(10문항)으로 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘별로 그렇지 않다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘대체로 그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 5점까지 5점 Likert 척도로 측정한다. 점수가 높을수록 공감능력의 수준이 높음을 의미한다. 개발 당시 신뢰도 계수 Cronbach’s α 는 .74였다[23]. 본 연구에서는 인지적 공감과 정서적 공감의 33문항을 사용하였으며, 본 연구에서 나타난 신뢰도 계수 Cronbach’s α 는 .78이었다.

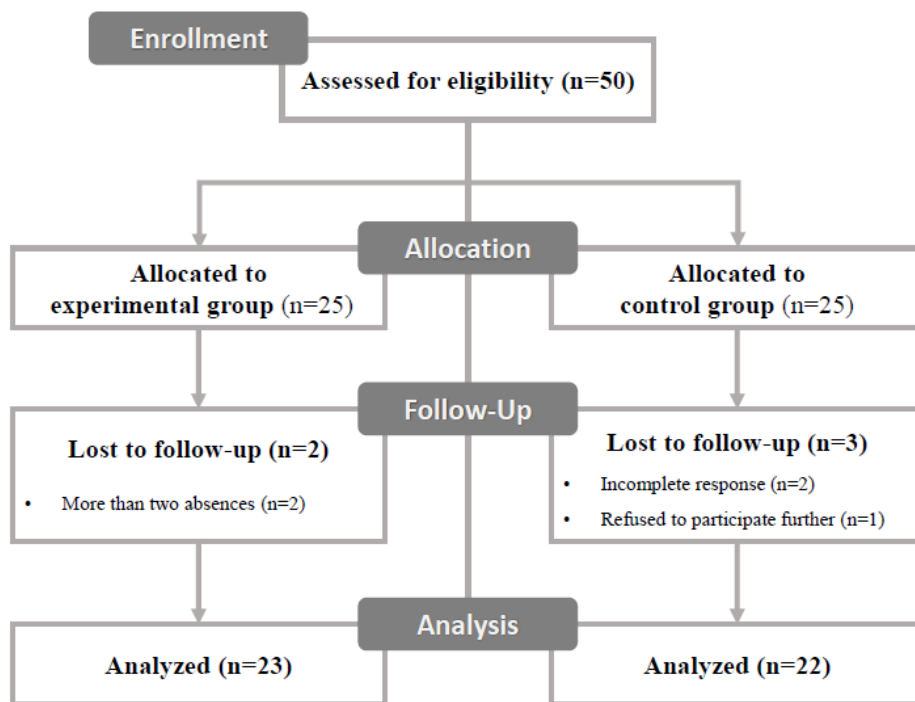


Figure 1. Flow diagram of the study.

2) 양육효능감

양육효능감 측정은 Giband-Wallston과 Wanderrsmann [24]이 개발한 도구를 우리나라 실정에 맞게 수정한 Shin과 Chung [25]의 척도를 사전승인을 받은 후 사용하였다. 총 16문항이며, 각 문항은 5점 Likert 척도인 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘별로 그렇지 않다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘대체로 그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 5점으로 측정되었다. 점수가 높을수록 부모역할에 대한 자신감이 높음을 의미한다. 개발 당시 신뢰도 계수 Cronbach’s α 는 .78이었으며[25], 본 연구의 Cronbach’s α 는 .88이었다.

3) 공감능력 향상 프로그램

본 연구의 프로그램은 초등학생 어머니의 공감능력 향상을 통해 양육효능감을 증진시켜 궁극적으로 아동의 성장·발달 증진을 도모하기 위하여 개발하였다(Figure 2). 본 프로그램은 사전에 개발자에게 사용에 대한 허가를 받은 후 Kim [18]이 청소년 어머니를 대상으로 개발한 부모코칭 프로그램을 학령기 어머니에 적합하도록 수정·보완하였다. 이 프로그램은 어머니와 자녀 간에 상호의 사소통을 하는 부모코칭을 적용하여 양육효능감과 공감능력에 대해 높은 효과크기를 보인 프로그램이다. 기존의 부모코칭 프로그램은 총 8회기로, 구체적인 내용은 오리엔테이션, 자기효능감 증진 훈련, 양육 스트레스 감소 훈련, 분노 감소 훈련, 공감능력 향상 훈련, 감성 대화법, 코칭대화법, 마무리이다. 과제물 나누기, 게임, 역할놀이, 편지쓰기, 소감 나누기 등의 학습활동으로 구성되었으며 매 회기마다 과제가 부여된다. 각 회기는 총 120분이 소요되며 과

제물 나누기 20분, 교육 60분, 휴식 10분, 실습 20분, 마무리 10분 순서로 구성되었다. 본 연구에서는 기존의 프로그램이 청소년 어머니를 대상으로 하였고, 실습에 할애되는 시간이 충분하지 못하였다는 점과 공감기술을 체계적으로 다루지 않은 점에 대해 수정·보완하였다.

본 연구의 공감능력 향상 프로그램은 강의식 교육의 한계를 극복하기 위하여 체험학습 모델[19]을 적용하였다. 각 회기별 주제에 대해 간단하게 교육을 한 후 소그룹을 구성하여 역할극으로 실습하고, 이에 대해 서로 피드백하며 자신의 경험을 바탕으로 학습할 수 있는 기회를 제공하였다. 소그룹활동 후 참여자 전원이 실습의 결과에 대해 토론하였고, 이에 대해 진행자가 피드백하여 실제로 자녀를 대할 때 적용할 수 있는 실천 방법을 모색하였다. 각 회기별로 자녀에게 학습한 기술을 적용하는 과제를 부여하고, 다음 회기에서 소그룹별로 각자의 과제활동 경험을 공유하며 성공사례와 실패사례, 개선점에 대해 토론하였다. 그룹별 토론 결과에 대해 참여자 전원이 공유하고, 진행자는 이에 대해 피드백하여 교육 내용과 실제 양육행위가 연계성을 가지며 수정된 공감기술을 익힐 수 있도록 하였다.

공감능력을 높이기 위해서는 상대방에 대한 이해가 필요하며, 이를 위해 학령기 아동발달 특성과 성격의 차이를 이해하는 것이 중요하다. 인간의 성격을 아홉 가지 유형으로 구분하여 각 유형의 특징과 유형 간의 연관성을 바탕으로 성격을 이해하는 도구인 에니어그램을 이용한 상담이 타인의 관점을 이해하고 수용하는 공감능력에 도움이 된다고 보고한 선행 연구[26]에 근거하여 본 교육

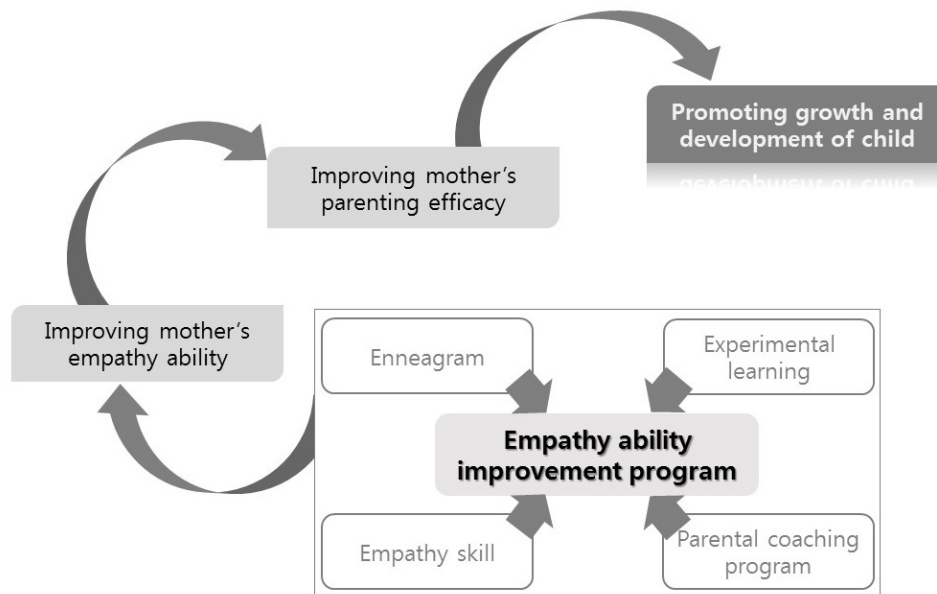


Figure 2. Conceptual framework of this study.

프로그램에 에니어그램을 추가하였다. 또한 어머니와 자녀 간의 개방적이고 긍정적인 의사소통은 자녀의 정서에 영향을 미치기 때문에[27], 어머니에게 자신의 감정을 자녀에게 효과적으로 전달하는 의사소통 기술을 추가하였다.

본 연구의 공감능력 향상 프로그램은 부모교육 프로그램이 8회, 16시간 정도가 가장 일반적이었다는 Lee의 보고[14]에 근거하여 학령기 아동의 발달 특성, 의사소통기술(적극적 경청, 비폭력 대화, 나-메시지 전달), 공감기술(분노와 스트레스 관리, 공감기술, 공감반응 표현), 에니어그램을 이용한 어머니와 자녀의 성격 이해에 대한 내용 등의 8회기로 구성하였다(Table 1). 각 회기는 총 120분이 소요되었으며 과제나누기 20분, 교육 15분, 실습 45분, 휴식 10분, 토론 20분, 마무리 10분으로 진행하였다. 본 프로그램의 내용타당도는 부모교육 상담 전문가 1인, 정신간호학 교수 1인, 아동간호학 교수 1인이 2차례 검증하였다.

프로그램 진행 시 전문성이 필요한 내용을 각 분야의 전문가가 제공하였다. 프로그램의 오리엔테이션과 학령기 아동의 성장·발달 단계의 특성, 코칭 의사소통은 아동간호학 전공 간호학과 교수 1인이 교육을 시행하였다. 적극적 경청, 의사소통기술, 공감반응은 대학에서 의사소통 교과목을 지도하고 있는 간호학과 교수 1인

이 진행하였다. 마지막으로 분노와 스트레스 관리, 공감기술은 정신간호학 교수 1인이 진행하였다.

4. 자료 수집 방법

본 연구는 E대학교의 생명윤리심의위원회의 승인을 받은 후 시행되었다(IRB No. 2012-10-05). 실험군은 2013년 1월 2일부터 1월 28일까지 C시에 소재한 A초등학교의 홈페이지에 광고문을 게시하여 신청자가 25명이 될 때까지 모집하였다. 중재는 2013년 2월 4일부터 3월 29일까지 8주간 시행하였다. 사전측정은 프로그램 첫 회기에 실시하였고, 사후 측정은 프로그램 종료 후 1주일 후에 측정하였다. 대조군은 C시에 소재한 B초등학교 학생의 어머니를 대상으로 실험군 모집과 동일한 방법으로 2013년 4월 8일부터 6월 7일까지 수집하였다. 본 연구의 대상자에게 설명문을 제공하고, 연구의 취지와 목적, 자발적인 연구 참여 동의와 거부, 중도 포기 가능성 등에 대해 구두로 설명한 후 자발적으로 연구 참여에 대한 서면동의를 작성하였다. 설문지 작성은 약 5분 정도 소요되었으며, 설문 응답 후 소정의 사례를 하였다. 그리고 대조군의 자료 수집이 종료된 후 실험군에게 제공한 프로그램과 동일한 중재를 대조군에게

Table 1. Contents of the Empathy Education Program

Session	Categories	Contents	Methods
1	Orientation and developmental characteristics of children	- Introduction of the educational program - Building rapport - Understanding the school-age child's developmental characteristics and parenting	Sharing work (20 mins) - Successes - Failures - Improvements
2	Active listening	- Techniques of active listening - Practicing active listening	Lecture (15 mins)
3	Anger and stress management	- Risks of anger and stress - Identifying one's own stressors - Techniques to turn negative energy into positive energy - Techniques of stress management - Practicing relaxation technique	Practice (45 mins) - Role play Break (10 mins)
4	Communication skill	- Non-violent communication - Practicing I-message	Discussion (20 mins) - Sharing feeling - Finding a way to practice
5	Empathy skill	- Technique of empathy - Practicing empathy skills	Wrap-up (10 mins) - Feed back
6	Empathic reaction	- Techniques of emotional communication - Techniques of empathic reactions - Practicing emotional communication and empathic reactions	- Homework assignment
7	Coaching communication	- Techniques of coaching communication - Practicing of coaching communication	
8	Enneagram	- Identifying one's own and the child's personality type using the enneagram - Evaluation of the educational program	

제공하였다.

5. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 23.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 공감능력 및 양육효능감 점수는 실수, 백분율, 평균과 표준편차로 산출하였다. 실험군과 대조군의 동질성을 검증하기 위하여 일반적 특성과 공감능력 및 양육효능감의 사전점수 자료를 이용하여 chi square와 independent t-test를 실시하였다. 본 공감능력 향상 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 independent t-test를 실시하였고, 효과크기는 Cohen's d 공식으로 산출하였다.

연구 결과

1. 대상자의 동질성

실험군과 대조군 참여자는 모두 전업주부였고, 실험군과 대조군의 대상자 나이, 학력, 가족 수, 가계 수입, 자녀 수, 초등학교 자녀의 학년, 자녀 성별, 초등학교 자녀의 출생 순위, 공감능력 사전

점수, 양육효능감 사전점수는 두 그룹 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다(Table 2). 따라서 실험군과 대조군의 동질성이 확인되었다.

2. 공감능력 향상 프로그램 효과

공감능력 향상 프로그램의 효과를 평가하기 위해 측정된 공감능력 정도와 양육효능감 정도는 Table 3과 같다. 공감능력은 대조군의 점수(-0.08±0.14)보다 실험군의 점수(0.72±0.21)가 유의하게 상승하였으며(t=2.79, p=.008), 효과크기(d)는 4.48이었다. 실험군과 대조군의 인지적 공감점수 변화는 유의하지 않았으나 감정적 공감은 실험군이 대조군보다 유의하게 상승하였으며(t=2.41, p=.020), 효과크기(d)는 0.71이었다. 양육효능감은 대조군의 점수(0.03±0.24)보다 실험군의 점수(0.30±0.36)가 유의하게 상승하였으며(t=2.87, p=.006), 효과크기(d)는 0.89였다.

논 의

본 연구는 초등학교 어머니를 대상으로 공감능력 향상 프로그램을 제공한 후, 공감능력 향상 프로그램이 초등학교 어머니의 공

Table 2. Homogeneity Test between Experimental and Control Groups (N=45)

Characteristics	Categories	Experimental group (n=23)	Control group (n=22)	x ² or t	p
		n (%) or M±SD	n (%) or M±SD		
Age (year)		38.27±3.21	40.19±3.89	1.77	.084
Education	High school	4 (17.4)	1 (4.5)	5.00	.171
	College	6 (26.1)	4 (18.2)		
	Undergraduate	11 (47.8)	10 (45.5)		
	Graduate school	2 (8.7)	7 (31.8)		
Number of family members		3.95±0.58	4.37±1.21	1.36	.185
Income (10,000 won)	> 200~≤300	2 (8.7)	2 (9.1)	2.36	.501
	> 300~≤400	6 (26.1)	2 (9.1)		
	> 400~≤500	5 (21.7)	7 (31.8)		
	> 500	10 (43.5)	11 (50.0)		
Number of children		2.05±0.58	1.89±0.57	0.84	.405
Child's year in school		3.05±1.70	3.63±1.57	1.14	.262
Gender of child	Male	12 (52.2)	15 (68.2)	1.20	.273
	Female	11 (47.8)	7 (31.8)		
Order of child		1.32±0.48	1.37±0.60	0.30	.766
Empathy ability		3.74±0.26	3.71±0.25	0.39	.697
	Cognitive empathy	3.59±0.73	3.69±0.41	0.54	.595
	Emotional empathy	3.77±0.27	3.71±0.26	0.72	.476
Parenting efficacy		3.55±0.41	3.69±0.43	1.10	.277

Table 3. Effects of the Empathy Education Program

(N=45)

Variables	Experimental group (n=23)			Control group (n=22)			t	Effect size [†]	p
	Pretest	Posttest	Difference*	Pretest	Posttest	Difference*			
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD			
Empathy ability	3.74±0.26	3.81±0.25	0.72±0.21	3.71±0.25	3.63±0.28	-0.08±0.14	2.79	4.48	.008
Cognitive empathy	3.59±0.73	3.75±0.42	0.16±0.56	3.69±0.41	3.64±0.46	-0.05±0.21	1.70	0.50	.100
Emotional empathy	3.77±0.27	3.82±0.27	0.05±0.21	3.71±0.26	3.63±0.28	-0.08±0.15	2.41	0.71	.020
Parenting efficacy	3.55±0.41	3.85±0.44	0.30±0.36	3.69±0.43	3.73±0.46	0.03±0.24	2.87	0.89	.006

*Difference between posttest score and pretest score; [†] Cohen's d.

감능력과 양육효능감에 미치는 효과를 검증하기 위해 시도한 유사 실험연구이다. 본 프로그램의 효과를 평가하기 위해 실험군과 대조군 대상자의 공감능력과 양육효능감을 사전과 사후에 2회 측정하여 그 변화를 분석하였고, 이를 바탕으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

본 연구의 결과 실험군의 공감능력은 유의하게 향상되었고, 공감능력 향상 프로그램이 초등학교 어머니의 공감능력을 향상시키는 데에 큰 크기의 효과크기가 있는 것으로 나타났다. Kim과 Kim의 연구[27]에서는 초등학교에게 공감교육을 실시한 후 공감교육이 초등학교의 인지적 공감에 효과를 보인 반면 정서적 공감에는 효과가 나타나지 않았으나, 본 연구에서는 인지적 공감에 효과가 나타나지 않았고 정서적 공감에 효과가 있는 것으로 나타나 선행 연구와 상반된 결과를 보였다. 인지적 공감이란 타인의 역할이나 관점을 수용하는 것을 의미한다[23]. 아동은 성장하면서 다양한 공감적 경험이 누적되어 점차 타인의 언어적·비언어적 표현뿐만 아니라 상황, 조건 등을 고려하는 인지적 공감능력이 발달된다[23,28]. 따라서 선행 연구는 인지적 공감능력에 가변성이 있는 초등학교를 대상으로 하여 인지적 공감에 효과가 나타난 반면 본 연구의 대상자는 초등학교 어머니로서 이미 성인이기 때문에 인지적 공감에 효과가 나타나지 않은 것이라고 생각된다. 한편 본 연구에서는 Kim과 Kim의 연구 결과[27]와 상반되게 정서적 공감에 효과가 있는 것으로 나타났다. 정서적 공감이란 공감에 의한 정서반응으로 타인과 유사한 정서를 경험하거나 정서가 일치하지는 않더라도 타인에 대한 연민, 관심, 동정의 정서를 경험하는 것을 의미한다[23]. Hoffman [28]은 아동기의 무의식적이며 자발적인 정서반응이 아동이 성장·발달하면서 타인에 대한 역할과 관점을 수용하는 인지적 공감능력이 발달된 후, 보다 성숙한 단계인 정서적 공감능력이 발달된다고 하였다. 그렇기 때문에 초등학교를 대상으로 한 선행 연구는 정서적 공감능력 향상에 효과가 나타나지 않은 반면, 본 연구는 성인을 대상으로 하여 정서적 공감능력에 변화가 나타난 것이라 생각된다.

한편, 부모코칭 프로그램이 중학생 어머니의 공감능력 향상에

효과가 있었다고 보고한 Kim의 연구 결과[18]와 유아기 어머니를 대상으로 한 Christopher 등의 연구[7]에서 양육교육이 공감능력에 효과가 있었다는 결과와 유사하였다. 본 연구의 공감능력 향상 프로그램은 학령기의 성장·발달의 특성을 다룬 것이 초등학교 어머니가 자녀의 반응을 이해하는 데에 도움이 되었다고 생각한다. 또한 마지막 회기에서 에니어그램을 다루어 자녀와 어머니의 성격 유형을 이해하고, 과제를 통해 어머니가 시행하였던 공감행동에 대해 보였던 자녀의 반응을 이해할 수 있도록 한 점이 본 연구 참여자의 공감능력을 향상시키는 데에 도움이 되었다고 생각한다.

본 연구의 공감능력 향상 프로그램에 참여한 실험군이 대조군보다 양육효능감이 유의하게 향상되었으며, 큰 크기의 효과크기가 있는 것으로 나타났다. 이는 Kim [18]의 부모코칭 프로그램에 참여한 중학생 어머니의 양육효능감이 유의하게 향상되었다고 보고한 선행 연구의 결과와 일치하였다. 자녀에 대한 어머니의 공감은 아동의 요구에 민감하고 즉각적으로 반응하는 데에 필수적인 요소이다[7]. 공감능력이 높은 어머니는 자녀의 요구에 적절하게 반응할 수 있기 때문에 양육효능감이 높다[13]. 본 연구의 결과도 공감능력 향상 프로그램에 참여한 대상자의 공감능력이 증진되면서 양육효능감 점수도 동반 상승하였다고 해석할 수 있다. 한편 학교부적응 아동 부모를 대상으로 정서적인 상호작용을 위한 교육을 시행한 결과 양육태도에 효과를 보이지 않은 Lee의 연구 결과[16]와는 상이하였다. 이는 본 연구의 공감능력 향상 프로그램은 프로그램의 내용과 교수 방법을 어머니의 공감능력이 향상될 수 있도록 구성하였기 때문에, 자녀 개별적인 특성에 맞추어 자녀를 이해할 수 있어 양육효능감에도 효과를 보인 것으로 생각된다. 또한 부모교육 프로그램에 관한 연구 동향을 분석한 Lee의 연구[14]에 따르면 대부분의 기존 프로그램은 연구자가 직접 진행한 경우가 많았으며, 성공적인 부모교육을 위하여 전문가가 프로그램을 진행할 것을 제안하였다. 본 연구에서는 각 회기별 주제에 따라 전문가가 교육을 진행하였고, 참여자의 실제 경험에 대해 피드백을 해주었기 때문에, 각자 개별적인 양육상황에서 적용할 수 있는 기술을 익힐 수 있어 양육효능감 증진에 도움이 되었다고 생각된다.

이상의 결과를 종합해 보면, 공감능력 향상 프로그램은 초등학교 어머니의 공감능력 향상과 양육효능감 증진에 효과가 있었다. 본 프로그램은 부모코칭 프로그램에 공감능력을 향상하는 데에 필요한 기술과 에니어그램을 통한 성격 유형을 이해하는 방법을 보강하여 체험학습 모델을 적용하여 실제로 자녀를 양육하는 다양한 상황에 따라 적절한 공감기술을 수행할 수 있도록 구성하였기 때문에 어머니의 공감능력뿐만 아니라 양육효능감에도 효과가 있었다고 해석된다.

최근 들어 새롭게 나타나는 학령기 아동의 다양한 행동에 반응할 수 있도록 어머니가 조기에 준비하여 자녀의 특성에 맞추어 양육하는 것을 지지하기 위하여 초등학교 어머니를 대상으로 공감능력 향상 프로그램을 적용하였다는 것에 의의가 있었다. 또한 단순히 지식을 전달하는 교육이 아니라 실제 양육행위에 적용할 수 있는 기술을 습득하도록 프로그램을 구성하였다. 이에 일반적으로 적용할 수 있는 정형화된 양육 방법이 아니라 자녀와 어머니 중심의 개별적으로 적합한 양육기술을 개발하고 습득할 수 있었다는 것에 의미가 있었다. 한편, 본 연구 프로그램의 목적을 자녀를 공감하여 양육하는 데에 필요한 기술을 습득하는 것에 두었는데, 사후에 반복측정을 하지 않고 1회 측정하였다는 한계점이 있으므로 교육의 효과가 지속될 것인지에 대해 확인하는 추후연구가 필요하다. 그리고 학령기 아동과 어머니가 함께 보내는 시간이나 대화시간을 고려하지 못하였고, 본 프로그램이 제공되는 시간에 참여할 수 있는 어머니를 대상으로 하였기 때문에 전업주부만 참여하여 다양한 직업군을 가진 어머니를 포함하지 못하였다. 따라서 추후 연구에서는 아동과 어머니가 접촉하는 시간과 어머니의 직업 유무를 고려하여 분석해보는 것이 필요하다. 또한 뇌전증 아동 부모의 양육 스트레스 정도가 높고, 양육효능감이 낮을수록 양육 스트레스 정도가 높다는 보고와[29] 북한이탈 아동 아버지의 양육행동을 분석한 결과에서 이들의 양육 스트레스가 높고 긍정적인 양육행동을 강화할 수 있는 교육이 필요하다고 한 연구 결과[30]에 근거하여, 본 연구의 공감능력 향상 프로그램을 만성질환 아동이나 북한이탈 아동 같은 다양한 아동의 부모에게 확대 적용하여 그 효과를 검증하는 연구를 제안한다.

결론

본 연구는 초등학교 어머니를 대상으로 제공된 공감능력 향상 프로그램이 대상자의 공감능력과 양육효능감에 미치는 효과를 검증하기 위해 시행된 비동등성 대조군 사전-사후 설계의 유사실험 연구이다. 본 연구의 공감능력 향상 프로그램은 실제 자녀의 양육행위에 적용할 수 있는 기술을 훈련할 수 있도록 실습, 과제물 제공,

피드백을 적용하였다. 연구 결과 공감능력 향상 프로그램은 초등학교 어머니의 공감능력과 양육효능감을 증진시키는 데에 효과적인 증재로 확인되었다. 따라서 본 연구에서 개발된 공감능력 향상 프로그램은 학령기 아동 어머니의 양육행위를 효과적으로 증진시킬 수 있는 전략으로 활용될 수 있으며, 이는 더 나아가 학령기 아동의 건강한 성장·발달을 도모하는 양육에 대한 증재에 기여할 수 있으리라 기대된다.

Conflict of interest

No potential or any existing conflict of interest relevant to this article was reported.

REFERENCES

1. Shin YH, Yun JY, Lee SB. A study on executive function and problem behavior type for a children with maladjustment behaviors in school environment and general children. *Journal of Special Education & Rehabilitation Science*. 2010;49(1):197-213.
2. Song MK. A study of school-aged children's overcoming process of Internet game addiction and parent's cooperative mediation. *Yonsei Journal of Counseling and Coaching*. 2015;3:111-129.
3. Jung PH, Nho CR, Lee KS, Sung MH, Song JD. Mediating effects of depression and aggression on the association between child abuse and neglect and cell phone addiction -Gender comparison-. *Journal of the Korean Society of Child Welfare*. 2014;47:93-123.
4. Cho HH, Moon SH. Effect of sexual maturation, parenting attitude and maturity fear on emotional and behavioral problems in elementary school girls. *Child Health Nursing Research*. 2017;23(3):329-339. <https://doi.org/10.4094/chnr.2017.23.3.329>
5. Cho H, Kim SJ, Kwon MS, Oh J, Han W. School adaptation program for school-age children with emotional and behavioral problems. *Child Health Nursing Research*. 2015;21(2):141-150. <https://doi.org/10.4094/chnr.2015.21.2.141>
6. Choi M. The relationships between child-mother goodness-of-fit, mothers' empathy and parenting stress. *Korean Journal of Child Studies*. 2010;31(5):151-165.
7. Christopher C, Saunders R, Jacobvitz D, Burton R, Hazen N. Maternal empathy and changes in mothers' permissiveness as predictors of toddlers' early social competence with peers: A parenting intervention study. *Journal of Child and Family Studies*. 2013; 22(6):769-778. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9631-z>
8. Leiberger S, Anders S. The multiple facets of empathy: A survey of theory and evidence. *Progress in Brain Research*. 2006;156:419-440. [https://doi.org/10.1016/S0079-6123\(06\)56023-6](https://doi.org/10.1016/S0079-6123(06)56023-6)
9. Lee SE, Nahm EY. Relations between parental empathy and children's peer relationship and emotion regulation. *The Journal of the*

- Korean Association of Psychotherapy. 2011;3(1):41-56.
10. Moon SM. The relationships among mother's emotional empathy, and children's problem behavior, and emotion regulation [master's thesis]. Seoul: Kyung Hee University; 2006. p. 1-52.
 11. Dorsey S, Klein K, Forehand R, Family Health Project Research Group. Parenting self-efficacy of HIV-infected mothers: The role of social support. *Journal of Marriage and Family*. 1999;61(2):295-305. <https://doi.org/10.2307/353749>
 12. Yee B, Kang S, Chung M. The relationship among paternal empathy ability, maternal gatekeeping, couple conflict and paternal efficacy. *The Korean Society for Early Childhood Teacher Education*. 2017; 21(6):437-457.
 13. Lee NY, Kim HS. The effects of mothers' emotional empathy, parenting efficacy on their young children's ego-resiliency. *The Journal of Education Research*. 2017;2(2):19-40.
 14. Lee J. An analysis of the research trends in development and implement of parent education program: Focusing on research in recent 10 years. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2016; 16(1):308-318. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.01.308>
 15. Lee J. Development of a parent education program to improve anger control ability of parents of elementary school children. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2016;16(5):668-685. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.05.668>
 16. Lee S. The effects of emotion-focused interaction training of parents on the target behaviors of children who are non-adaptive to school. *Journal of Rehabilitation Psychology*. 2013;20(3):523-544.
 17. Park SS, Kang KJ. The study of parenting coaching model development for parent education practice. *Korean Journal of Parent Education*. 2008;5(2):27-55.
 18. Kim SHS. The development and the effectiveness of a parenting coaching program for parenting competence, empathy, and parenting stress in mothers. *Journal of Korean Home Management Association*. 2011;29(5):141-152.
 19. Kolb DA. *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. 2nd ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education; 2014. p. 1-354.
 20. Faul F, Erdfelder E, Lang AG, Buchner A. G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*. 2007;39(2):175-191.
 21. Davis MH. A multidimensional approach to individual difference in empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980;10: 85.
 22. Mehrabian A, Epstein N. A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*. 1972;40(4):523-543.
 23. Shin KI. Relations between the cognitive, affective and communicative components of the empathic process. *Journal of Student Guidance Research*. 1994;29(1):1-37
 24. Giband-Wallston J, Wanderrman LP. Parental sense of competence scale [internet]. Toronto: Paper Presented at the meeting of the American Psychological Association; 1978 [cited 2012 August 30] Available from: <https://www.bristol.ac.uk/media-library/sites/sps/documents/c-change/parenting-sense-of-competence-scale.pdf>.
 25. Shin SJ, Chung MJ. Effects of stress, social support and efficacy on mothers' parenting behaviors. *Korea Journal of Child Studies*. 1998;19(1):27-42.
 26. Lee MR. Effects of the enneagram group counseling program on ego-resilience and empathy ability in nursing students. *Journal of Kaya University*. 2011;19:281-293.
 27. Kim K, Kim HY. The effects of empathy education program on children's empathy ability and emotional intelligence. *The Journal of Elementary Education*. 2009;22(4):275-300.
 28. Hoffman ML. Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. In: Eisenberg N, editor. *The development of prosocial behavior*. 1st ed. New York: Academic Press; 1982. p. 281-313.
 29. Jang M, Kim H. An analysis of factors influencing parenting stress in children with epilepsy. *Child Health Nursing Research*. 2016;22(3): 163-171. <https://doi.org/10.4094/chnr.2016.22.3.163>
 30. Lee I, Jeon J. Effects of parenting stress in North Korean refugee fathers on their parenting behavior. *Child Health Nursing Research*. 2016;22(3):182-189. <https://doi.org/10.4094/chnr.2016.22.3.182>