KSADP

ISSN 2288-4270 (Print)
ISSN 2733-8711 (Online)

발달지원연구

제10권 제2호 (2021년 8월)

KJADP

한국발달지원학회

발 달 지 원 연 구

The Korean Journal for Applied Developmental Psychology

제 10권 제2호

본 학술지는 한국연구재단의 등재지입니다.

2021년 8월

한 국 발 달 지 원 학 회

The Korean Journal for Applied Developmental Psychology

발 달 지 원 연 구

The Korean Journal for Applied Developmental Psychology

제10권 제2호 / 2021. 8.

일상 스트레스가 친밀한 대인관계에 미치는 영향: 정서표현의 조절효과……어유경 / 1

청소년 절도비행의 심리적 특성과 개입……장혜민 · 최재광 · 이유경 · 송원영 / 19

시설거주 청소년한부모를 위한 정서조절 프로그램 효과연구……엄연용 · 이춘자 · 송원영 / 41

성인 기질유형 잠재계층에 따른 정신적 안녕감의 차이……김수아 · 최은실 / 63

직무불안정 스트레스와 소진의 관계에서 성인애착의 조절효과: 사무직 근로자를 중심으로
……이상연 · 김정규 / 81

성인기 성소수자들의 사랑경험을 통한 삶의 적응과정……박경은 / 99

상담자의 대리외상경험과 공감피로의 관계: 부적응적 인지적 정서조절의 매개효과
……심진솔 · 김봉환 / 129

아동기 대인간 외상경험이 대학생의 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 고통감내력의 매개효과를 중심으로
……정재우 · 장은진 / 145

마음챙김 · 수용전념에 기반한 심리기술훈련 프로그램의 개발 및 효과: 고등학교 여자 유도선수를 중심으로
……강인혜 · 김도연 / 163

영성지능 척도의 타당화……장희순 · 주해원 / 181

내러티브를 통한 애착 연구의 국내 동향: 유아 애착 연구를 중심으로……윤진영 / 199

한부모가정 느린학습자 아동에게 적용한 생태학적 접근: 치료놀이와 발달영역별 중재 중심의 사례연구
……류은진 · 옥정 / 217

모 애착불안이 양육행동에 미치는 영향: 모 정서조절곤란과 자녀성별의 매개된 조절효과
……김혜원 · 이정민 / 243

한 국 발 달 지 원 학 회

The Korean Journal for Applied Developmental Psychology

발달지원연구
The Korean Journal of Applied Developmental Psychology
2021, Vol. 10, No. 2, 41-61
DOI: 10.22839/adp.2021.10.2.41

시설거주 청소년한부모를 위한 정서조절 프로그램 효과연구

엄 연 용 이 춘 자 송 원 영†

건양대학교 박사수료 건양대학교 박사과정 건양대학교 교수

본 연구는 정서조절프로그램이 미혼모자공동생활시설에 거주하는 청소년한부모의 불안과 우울을 낮추고 양육스트레스를 감소시키는지 검증하였다. 이를 위해 자녀를 양육하고 있는 청소년한부모 11명을 대상으로 C 상담센터에서 1회기에 60분씩 총 20회 프로그램을 진행하였다. 프로그램 전후에 한국판 벡 불안척도(K-BAI), 한국판 벡 우울척도 2판 (K-BDI-Ⅱ), 양육스트레스 척도 축약형(PSI/SF)을 실시하였다. 프로그램 결과를 분석하기 위해 jamovi 1.0.0을 이용해 기술통계, 대응표본 *t*-검증, Cohen's *d*로 프로그램 효과성을 살펴보았고 Spradley(1980)의 영역 분석(Domain Analysis)으로 질적 분석을 병행 하였다. 분석 결과 정서조절프로그램은 청소년한부모의 불안과 우울을 감소시켰다. 또한 양육스트레스의 총 스트레스가 감소하였으며 부모고통, 역기능적 상호작용, 까다로운 아동의 하위요인도 감소하였다. 연구결과를 바탕으로 청소년한부모에 대한 치료효과와 제안점을 논의하였다.

주요어 : 청소년한부모, 불안, 우울, 양육스트레스, 정서조절

† 교신저자: 송원영, 건양대학교 심리상담치료학과 교수, (32992) 충청남도 논산시 대학로 121, Tel: 041-730-5414, E-mail: song@konyang.ac.kr

청소년한부모는 임신 및 출산을 하고 자녀를 양육하고 있는 만 24세 이하 청소년을 말한다(한부모가족지원법, 2020). 국내 청소년한부모는 약 1만 3천명으로 조사되었으나 실제 수는 더 많을 것으로 추정하고 있다(김은지 외, 2018). 한국의 사회적 풍토는 청소년한부모를 부도덕적인 존재로 평가, 비난하고 임신중절 또는 입양을 강요하여 왔다(성정현, 김희주, 2016; 이명희, 2007; 허민숙, 2021). 한편 자녀양육을 선택한 청소년한부모에게는 한국 문화 깊숙이 자리잡은 모성 이데올로기가 좋은 어머니로서의 역할을 부과하고 자녀에 대한 책임자로 압박을 하고 있다(정지연, 이미정, 2020). 결국 자녀 양육을 선택한 청소년한부모들은 원 가족과 사회적 지지체계로부터 고립되기 쉬운 사각지대에서 걱정과 불안, 두려움과 부담감, 양육으로 인한 스트레스까지 경험하고 있다(김희주, 권종희, 최형숙, 2012; 정덕진, 2019). 중요한 점은 이러한 심리적 어려움이 지속될 경우 청소년한부모의 심리적 안녕을 위협할 수 있다는 것이다. 그리고 자녀 양육에서도 취약한 양육환경을 조성할 수 있다.

실제 청소년한부모는 수많은 걱정과 불안을 경험한다(홍봉선 2013; Kerry, Catherine & Marie, 2008). 경제적 문제, 사회적 편견과 비난, 자녀양육에 대한 염려, 미래에 대한 두려움 등 청소년한부모는 높은 수준의 불안을 경험하는 것으로 조사되었다(최승희, 2003; McCloskey & Pei, 2019). 시설에서 자립을 앞둔 청소년한부모의 경우 자녀 양육에 대한 걱정과 불안이 가장 높은 것으로 나타났다(이동귀, 강승림, 박종철, 이수지, 손하림, 2019). 이처럼 시설거주 청소년한부모는 미혼모자 공동생활 시설에 입소하여 다양한 지원을 받더라도 제한된 기간 안에 경제적 자립준비와 퇴소를 해야 하는 제도로 인하여 불안에 더욱 취약할 수 있다(강승림, 손하림, 박종철, 이동귀, 2020). 특히 청소년임에도 불구하고, 좋은 부모가 되어야 한다는 생각, 자녀에 대한 지나친 책임감으로 인하여 불안과 우울을 경험하는 것으로 보고되고 있다(정지연, 이미정, 2020).

우울은 청소년한부모의 정신건강과 양육기능을 저해하는 주요 요인이다(Subramaniam, Prasad, Abdin, Vaingankar & Chong, 2014). 우울이 높을수록 양육 스트레스에 취약하고 아동방임 및 학대 위험성이 높기 때문에 지속적인 연구가 이루어져 왔다(변호순, 최정균, 2016; Mineka, Watson & Clark, 1998). 미혼모는 일반인에 비해 우울이 높고 원 가족과 지지체계가 부족한 시설 입소 미혼모의 경우 더 높은 우울을 경험하는 것으로 밝혀졌다(권태균, 이금희, 강은별, 문정이, 정주애, 2019; 남미애, 2013). 또한 우울감을 해소하는 방식으로 혼자서 참는 경우가 47.1%, 가까운 지인에게 이야기하는 경우는 19.8%, 전문가와 상담하는 경우 1.3%로 조사되었다(김은지 외, 2018). 이처럼 시설거주 청소년한부모의 우울은 청소년으로서 감당하기 어려운 현실과 상황적 맥락 안에서 더 악화될 수 있다.

마지막으로 양육스트레스는 자녀를 양육하는 양육자에게 심리적 어려움을 유발하는 변인으로 많은 연구가 이루어져왔다(권미경, 2011). 양육스트레스 선행연구를 살펴보면 미혼모는 일반 어머니에 비해 더 높은 수준의 양육스트레스를 경험하였다(이현주, 엄명용, 2013). 미혼모의 경우 시간 부족, 양육효능감 부족, 자녀를 잘 키워야 한다는 부담감으로 양육스트레스가 높았으며 이는 부모역할만족도와 양육의지에 부정적 영향을 미쳤다(방경숙 외, 2019). 미혼모자공동생활시설에 거주하는 청소년미혼모의 경우에도 학업과 경제적 자립, 퇴소로 양육스트레스가 가중되었고 양육스트레스를 스스로 해결하지 못하여 퇴소 후에는 더 큰 심리적 어려움을 겪는 것으로 나타났다(강승림 외, 2020; 변호순,

최정균, 2016; 이정실, 2020).

이처럼 불안, 우울 및 양육스트레스는 청소년한부모의 정신건강, 양육행동, 자녀의 발달에 부정적 영향을 미치는 공통 위험 요인이다(권태균 외, 2019; 이경숙, 노정숙, 김수진, 2017; Linda, Ursula & Christian, 2019). 미혼모의 자립 연구에서도 취업 및 사회적응 과정에 정서적 안정이 가장 중요한 요소로 밝혀졌다(김지혜, 조성희, 2016; 이경숙 외, 2017; 이동귀 외, 2019). 또 시설거주 양육미혼모 삶의 경험 연구에서도 두려움과 불안, 우울, 양육스트레스 등 심리적 압박감으로 심리상담을 간절히 원하는 것으로 나타났다(이정실, 2020; 하지선, 김지선, 황경란, 2020). 이처럼 심리적 개입에 대한 중요성과 현실적 요구에도 불구하고 실제 청소년한부모의 심리적 지원은 현저히 부족한 실정이며 프로그램 및 효과성 검증 연구는 미비하다(이동귀 외, 2019; 하지선 외, 2020).

정서조절프로그램은 선행연구를 통해 불안 및 우울감소 효과가 입증되어왔다. 청소년 집단을 살펴보면 정서조절 집단상담 프로그램은 청소년의 정서조절능력을 향상시켰고 일상적 스트레스가 감소하였다(김영근, 김성숙, 이영희, 2017). 쉼터에 거주하는 청소년 중 가정학대로 가출한 청소년도 우울, 공격성, 분노가 감소하였고, 자아존중감은 증가하였다(박은민, 김봉환, 2009). 정서조절프로그램의 정서 인식과 표현은 감정표현불능증을 감소시켰고 자녀를 양육하는 부모의 정서조절곤란을 감소시킴에 따라 양육효능감을 향상시켰다(이귀숙, 김현숙, 유준호, 방소희, 이태영, 2017; 전학열, 김청송, 2010). 이처럼 청소년한부모의 정서조절 개입은 심리적 안녕뿐만 아니라 자녀양육과 부모-자녀 관계에도 긍정적 영향을 미칠 것으로 예상된다.

최근 정서조절 연구들은 인지적 접근과 행동적 접근을 포함한 통합적 접근을 지향하고 있다(김영근 외, 2017; 양윤란, 이경희, 고혜정, 이은식, 강지현, 2018; Honkalampi et al., 2009; Linda et al., 2019). 국내에서 개발된 청소년을 위한 정서조절 프로그램도 통합적 접근으로 정서(우울, 불안)의 증상과 영향, 조절 방법을 통해 자신의 감정을 인식하고 조절기술을 배우며 행동수정을 포함하고 있다(양윤란 외, 2018). 특히, 정서조절을 통한 행동수정은 기분을 전환하는 활동과 부정적 감정을 해소하는 활동, 적응적 활동, 현실적으로 가능한 대처 활동, 능동적으로 지지체계를 확장하는 활동으로 구성되어 있어 청소년한부모의 부정적 정서를 조절하고 감소하는데 적합하다(이경희, 2017). 그리고 인지 재구조화와 문제해결기술을 포함하고 있으며 이는 부정적 생각을 현실적인 생각으로 재구조화하고 객관적으로 문제를 정의하여 예상, 평가, 선택하는 과정으로 구성되어 있다. 마지막 재발방지는 우울, 불안의 재발을 예방하기 위해 그동안 익힌 방법 중 자신에게 적합한 방법을 스스로 실행하고 우울, 불안을 예방하기 위한 계획과 방법을 설정하는 과정으로 시설 퇴소 후에도 심리적 어려움을 스스로 대처 할 수 있는 능동적인 방법을 훈련할 수 있다는 장점이 있다(양윤란 외, 2018).

기존 선행연구들을 종합해 보면 청소년한부모의 심리적 어려움에 대한 중요성에도 불구하고 간과되고 있음을 알 수 있다. 그리고 심리적 지원이 가장 먼저 개입되어야 할 요인으로 이를 위해서 청소년한부모의 정서조절 프로그램 효과성 검증이 요구된다. 따라서 본 연구에서는 시설에 거주하며 자녀를 양육하고 있는 청소년한부모의 불안, 우울, 양육스트레스를 감소시키기 위한 정서조절 프로그램의 효과성을 검증하고자 한다. 당사자들의 개별성을 충분히 반영하고자 개인 상담으로 진행하였다. 본 연구의 가설은 다음과 같다.

첫째, 정서조절프로그램이 시설거주 청소년한부모의 불안에 미치는 효과는 어떠한가?

둘째 정서조절프로그램이 시설거주 청소년한부모의 우울에 미치는 효과는 어떠한가?

셋째, 정서조절프로그램이 시설거주 청소년한부모의 양육스트레스에 미치는 효과는 어떠한가?

연구방법

연구대상

연구대상자는 미혼모자 공동생활 시설에 거주하며 자녀를 양육하고 있는 청소년한부모로 중부권에 소재한 시설 담당자의 협조요청을 통해 모집하였다. 모집을 위해 시설거주 청소년한부모에게 프로그램의 계획과 효과에 대해서 안내하고 프로그램 참여를 희망하는 청소년한부모 15명을 연구대상으로 모집하였다. 그러나 미혼모자공동생활 시설의 입·퇴소가 개인의 결정으로 자유롭게 이루어져 프로그램 도중 시설 퇴소로 인해 중도탈락 한 4명을 제외하고 총 11명을 대상으로 주 1회씩 총 20회기에 걸쳐 개별 정서조절 프로그램을 진행하였다. 연구대상자의 인구통계학적 특성은 다음의 표 1에 제시하였으며 청소년한부모의 평균연령은 21세(*SD* = 2.04)였다.

측정도구

한국판 벡 불안척도

한국판 벡 불안척도(Korean-Beck Anxiety Inventory; K-BAI)는 Beck, Epstein, Brown과 Steer(1988)가 개발하고 김지혜, 이은호, 황순택, 홍상황(2014)이 번안, 타당화 하였다. K-BAI는 총 21문항의 자기보고식 검사로 각 문항에 대하여 지난 일주일 동안 경험한 불안 증상을 4점 Likert 척도(0점: 전혀 그렇지 않다, 3점: 정말 견디기 힘들다)로 평정한다. 0-9점 정상, 10-15점 경도, 16-23점 중등도, 24-63점은 고도로 분류하며 총점의 범위는 0-63점이다. 김지혜 외(2014)의 연구에서 내적일치도 계수(Cronbach's α)는 .91로 나타났고 본 연구에서는 .87로 나타났다.

한국판 벡 우울척도 2판

한국판 벡 우울척도 2판(Korean-Beck Depression Inventory Ⅱ; K-BDI-Ⅱ)은 Beck, Steer과 Brown(1996)이 개발하고 김지혜, 이은호, 황순택, 홍상황(2014)이 번안 및 타당화 하였다. K-BDI-Ⅱ는 DSM-Ⅵ의 우울증 진단기준에 근거한 21문항으로 구성되어 있으며 최근 2주일간 우울 증상을 얼마나 자주 경험했는지 4점 Likert 척도(0점: 전혀 없다, 3점: 거의매일)로 평정한다. 0-9점 정상, 10-15점 경도, 16-23점 중등도, 24-63점은 고도로 분류하며 총점의 범위는 0-63점이다. 김지혜 외(2014)의 연구에서 내적일치도 계수(Cronbach's α)는 .89였고 본 연구에서는 .77로 나타났다.

양육스트레스 척도

양육스트레스척도(Parenting Stress Index)는 Abidin(1995)이 개발하고 정경미, 이경숙, 박진아, 김혜진(2008)이 번안 및 타당화 하였다. 본 연구에서는 36문항으로 재구성한 축약형(PSI/SF) 척도를 사용하였다. 부모고통, 역기능적 상호작용, 까다로운 아동 3개 하위변인과 총 스트레스를 5점 Likert 척도로 측정한다. 점수가 높을수록 양육에 대한 스트레스 수준이 높은 것을 의미한다. 정경미 외(2008)의 연구에서 내적일치도 계수(Cronbach's α)

<표 1> 연구 참여 대상의 인구통계학적 변인

변인	구 분	빈 도	퍼센트
양육미혼모 연령	10대	2	18.2%
	20대	9	81.8%
양육미혼모 학력	중졸	2	18.2%
	고중퇴	5	45.5%
	고졸	4	36.4%
취업 유무	미취업	5	45.5%
	취업	6	54.5%
자녀 성별	남	8	72.7%
	여	3	27.3%
자녀 연령	0-12개월	2	18.2%
	13-24개월	7	63.6%
	24개월 이상	2	18.2%

는 .56-.95이었고 본 연구에서는 .93으로 나타났다.

연구절차

본 연구의 설계는 단일집단 사전사후 설계(The One-Group Pre-test Post-test Design)로 자녀를 양육하고 있는 청소년한부모 총 11명으로 운영되었다. 프로그램 참여 전과 후 대상자들의 불안과 우울, 양육스트레스 변화를 알아보기 위해서 실험집단과 통제집단을 구성하여야 하지만 청소년한부모의 특수성과 통제적 집단에 대한 윤리적 문제로 집단구성에 한계가 있었다. 정량적 자료는 사전 & 사후 내담자의 변화를 측정하여 변화를 통계적으로 검증하는 방법이다.

정성적 자료는 상담과정에서 대상자가 보이는 변화에 대한 정보로 개별 대상자 변화에 관심을 두는 상담자에게는 무엇보다도 중요한 의미가 있다. 이에 본 연구에서는 양적연구방법과 질적 연구방법을 모두 적용하여 청소년한부모가 프로그램에 참여하는 동안 정서변화 과정과 의미 발견을 하고자 하였다. 모든 참가자에게 프로그램 참여 전 사전검사를 실시하였으며 프로그램이 종료한 시점에서 사후검사를 실시하였다. 검사 도구는 한국판 벡 불안척도(K-BAI), 한국판 벡 우울척도 2판(K-BDI-Ⅱ), 양육스트레스 척도 축약형(PSI/SF)을 사용하였다. 프로그램 운영은 사전검사를 위한 사전회기 1주와 사후검사를 위한 사후회기 1주를 포함하여 총 20회기로 운영하였고 1회기 당 소요시간은 60분 정도였다. 프로그램의 모든 활동지와 상담기록은 참가자들의 동의를 얻은 후 기록하였다.

정서조절 프로그램

본 연구에서는 불안, 우울한 청소년을 대상으로

국내에서 사용되고 있는 정서조절 프로그램을 토대로 시설거주 청소년한부모에 맞게 수정하여 사용하였다. 일반적으로 프로그램 회기는 6회기 이상인 경우 효과크기가 더 크고 시설거주 미혼모에게 적용된 중재의 평균 시간(약 21시간)을 반영하여 주 1회, 60분씩 총 20회(20시간)로 구성하였다(권태균 외, 2019). 본 프로그램은 청소년한부모의 정서를 인식하고 정서표현과 조절, 인지 재구조화와 대처 행동을 훈련시킴으로써 불안, 우울, 양육스트레스를 경감할 수 있도록 구성하였다. 구체적 정서조절 프로그램은 표 2와 같다. 1회기는 사전 검사, 오리엔테이션으로 프로그램을 소개하였다. 2~4회기는 불안, 우울, 기분에 대한 교육으로 정서를 인식하고 표현하는 방법과 활동을 통해 조절기술을 배우고 훈련하는 과정으로 구성되었다. 5회기~10회기는 행동조절기술로 행동을 조절해서 정서에 대처하는 기술을 훈련한다. 기분을 전환하는 활동, 부정적 감정을 해소하는 활동, 적응적으로 행동하는 활동, 현실적으로 가능한 활동을 통해 성취경험 활동, 적극적으로 사회적 지지와 자원을 찾는 활동으로 구성되었다. 11회기~13회기는 인지 재구조화로 부정적, 왜곡된 생각을 현실적인 생각으로 바꾸는 과정이다. 14회기~16회기는 문제해결기술로 다양한 해결방법과 선택, 결과 평가 과정으로 부정적 영향을 줄이고 문제해결을 통해 대처 하는 방법과 활동으로 구성되었다. 17회기~19회기는 재발을 예방할 수 있는 계획과 활동으로 구성되었다. 마지막 20회기는 사후검사와 종결에 대한 감정을 다루고 소감을 나누었다. 매회기마다 활동지와 활동과제를 사용하여 진행하였다.

윤리적 고려

연구자는 개별 정서조절 프로그램이 진행되기 전에 프로그램의 목적과 과정을 설명하였으며 연구자에 대한 소개, 참여자의 자발성, 권리보장에 대해 안내하였고 프로그램이 진행되는 동안 비밀보장 됨을 약속하는 Bray, Shepherd와 Hays (1985)의 사전 동의를 적용하였다. 또한 수집된 자료는 연구목적으로 사용될 수 있으며 언제라도 중단 할 수 있음을 설명하였고 자료의 기록과 보관, 분석과정에서 정보가 노출되지 않도록 가명처리, 총계처리(Aggregation)를 통해 각별히 주의를 기울여 관리하였다.

자료분석

본 연구 가설을 검증하기 위해서 jamovi 1.0.0을 사용하여 분석하였다. 정규성 분포를 가정하지 않거나 소수의 집단으로 정규분포임을 가정할 수 없는 경우 모수적 방법을 사용할 수 없으므로 비모수 통계기법으로 사용하였다(Kabacoff, 2015). 첫째, 측정도구의 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach′s α계수를 산출하였고, 인구통계학적 특성과 주요 변인들의 평균, 표준편차를 산출하였다. 둘째, 프로그램의 효과를 알아보기 위해 사전, 사후 점수 비교는 윌콕슨 부호검증(Wilcoxon signed-rank test)으로 검증하였다. 그리고 Cohen′s d를 사용해 중재 전과 중재 후 평균 효과크기를 구하였다. Cohen's d의 효과크기는 0.2 낮은 효과, 0.5 중간효과, 0.8 높은 효과로 해석하였다(Cohen, 1988). 질적 분석은 활동 기록지와 상담 기록지를 전사한 후 Spradley(1980)이 제안한 영역 분석(Domain Analysis)으로 분석하였다.

영역 분석 과정으로 첫째, 프리리스팅(free listing)기법을 통해 참여자의 반응을 명료화한 후 참여자에게 확인하는 과정을 거쳐 주요 영역을 도출하였다. 둘째, 항목분류기법(pilesorting)을 통해

<표 2> 정서조절 프로그램

회기	주제		프로그램 과정
1 회기	프로그램 소개 사전검사		- 정서조절프로그램소개, 기분-생각-행동 패러다임 교육 - 불안(K-BAI), 우울 (K-BDI-Ⅱ), 양육스트레스(PSI/SF)
2 회기	정서교육	불안 이해하기	- 기분-생각-행동의 관계를 이해, 불안 증상 및 영향력 탐색 - 활동 : 나와의 약속 계약서 작성
3 회기		우울 이해하기	- 기분-생각-행동의 삼각형 교육, 우울 구분, 현재 우울 증상 확인 - 활동 : 기분온도계 작성
4 회기		기분 이해하기	- 정서를 인식하고 표현하는 방법을 연습 - 활동 : 기분일기 작성
5 회기	정서조절기술	즐거운 활동	- 즐거운 활동과 긍정적 감정의 상관에 대한 설명 - 양육스트레스감소를 위한 활동 탐색 - 활동 : 즐거운 활동에 대한 나의 기록 평가지 기록
6 회기		이완활동	- 이완훈련에 대한 교육, 긴장이완, 상상이완, 복식호흡을 실습 - 활동 : 편안한 나(이완연습) 연습
7 회기		적응력	- 기분-행동, 행동-기분 변화에 대한 설명 - 적응적이고 긍정적인 대안행동을 연습 - 활동 : 자신감 있는 나(행동실천) 훈련
8 회기		양육스트레스	- 부정적 정서와 부모신념에 대한 교육, 모성이데올로기 가치 비교 - 활동 : 비교에 따른 기분 비교
9 회기		한계 설정	- 부모역할에 대한 교육, 자녀 양육에서 경험되는 양육스트레스 - 활동 : 한계를 설정하는 문장완성카드 작성
10 회기		자원 활용	- 사회적지지 자원 강화와 확장활동에 대한 설명 - 사회적지지 자원 탐색과 확장 대상 찾는 연습 - 활동 : 양육과 동행(지지대상에게 고민 나누기)실습
11 회기	인지 재구조화		- 생각 바꾸기를 통해 인지재구조화 교육 - 활동 : 더 안 좋다는 생각을 찾아라 기록
12 회기			- 부정적 감정변화에 따른 자동적 사고 탐색 - 활동 : 더 안 좋다는 생각을 구별하기 작성
13 회기			- 객관적 사실에 근거한 현실적 생각 평가 연습 - 활동 : 새 친구(현실적인 생각) 기록
14 회기	문제해결기술		- 문제해결 단계에 대한 소개 - 활동 : 문제해결사가 필요한 상황 기록
15 회기			- 자녀양육에서 발생한 문제에 적용 연습 - 활동 : 문제해결사를 적용 실습
16 회기			- 문제해결 적용 연습을 통해 성공 경험과 숙달감 경험 - 활동 : 문제해결사가 되어보기 훈련
17 회기	재발방지		- 기분조절기술 정리와 선택 - 활동 : 현재 생각을 바꾸기 작성
18 회기			- 양육스트레스에 대한 기분조절기술 선택, 실행 계획 세우기 - 활동 : 다시 찾아오면 기록
19 회기			- 내가 이룬 것과 할 수 있는 것 확인 - 활동 : 나에게 쓰는 편지 작성
20 회기	종결 사후검사		- 종결 다루기 및 소감 나누기 - 불안(K-BAI), 우울(K-BDI-Ⅱ), 양육스트레스(PSI/SF)

항목 특성에 따라 분류하였고 그 과정에서 KoNLPy 한글 자연어 처리 라이브러리를 활용하였다(박은정, 조성준, 2014). 셋째, 의미론적 성분분석을 통해 정서변화과정의 관계성을 파악하여 유목화 하고 중간 분류 형태로 묶어 제목을 붙였으며 중간 분류를 묶어 상위 분류하는 순환적 과정을 반복하였다. 연구자는 박사학위 과정 중 질적 연구 워크샵과 세미나에 6개월간 매월 정규적으로 참석하면서 질적 연구 준비를 하였다. 자료 분석과정에서 아동발달을 전공하고 15년 이상의 상담 경력이 있는 전문 상담사 1명, 상담 박사과정 1명과 함께 검토하였다.

결 과

불안

정서조절 프로그램에 참여한 청소년한부모의 불안 감소를 검증하기 위해 사전·사후검사의 차이를 비교한 것은 표 3과 같다. 청소년한부모 불안 사전·사후검사를 비교한 결과 불안(BAI)의 사전점수와 사후점수 총점이 사전(M=7.36)보다 사후(M=2.82)로 모두 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t= 55.0, p<.01). 프로그램의 처치전과 후의 효과성을 알아보기 위해 Cohen's d로(Cohen, 1988) 효과크기를 검토한 결과 불안(BAI)은 큰 효과 크기를 보였다(Cohen's d=1.21). 즉 정서조절 프로그램 참여 전보다 참여 후 청소년한부모의 불안이 감소되었다.

우울

청소년한부모의 우울 사전·사후검사를 비교한 결과 우울(BDI)의 사전점수와 사후점수 총점이 통계적으로 유의한 차이를 보였다(표 3). 우울(BDI)은 사전(M=14.27)보다 사후(M=8.82)로 유의한 차이를 보였다(t= 36.0, p<.05). 프로그램의 처치전과 후의 효과성을 알아보기 위해 Cohen's d로(Cohen, 1988) 효과크기를 검토한 결과 우울(BDI)에서 큰 효과 크기를 보였다(Cohen's d=.91). 즉 정서조절 프로그램 참여 전보다 참여 후 청소년한부모의 우울이 감소되었다.

양육스트레스

청소년한부모의 양육스트레스에 대한 사전·사후검사 결과 총 양육스트레스와 부모고통, 역기능적 상호작용, 까다로운 아동의 하위요인이 모두 사전점수와 사후점수 통계적으로 유의한 차이를 보였다(표 3). 총 양육스트레스는 사전(M=87.5)보다 사후(M=77.9)로 유의한 차이를 보였으며(t= 66.0, p<.01), 부모의 고통도 사전(M=32.2)보다 사후(M=27.8)로 유의한 차이를 보였다(t= 45.0, p<.01). 역기능적 상호작용은 사전(M=24.2)보다 사후(M=21.8)으로 유의한 차이를 보였으며(t= 55.0, p<.01), 까다로운 아동도 사전(M=31.1)보다 사후(M=28.3)로 유의한 차이를 보였다(t= 66.0, p<.01). 프로그램의 처치전과 후의 효과성을 알아보기 위해 Cohen's d로(Cohen, 1988) 각 변인에 대한 효과크기를 검토한 결과 총 양육스트레스(Cohen's d=1.72), 부모의 고통(Cohen's d=.86), 역기능적 상호작용(Cohen's d=1.35), 까다로운 아동(Cohen's d=1.45) 모두 큰 효과 크기를 보였다. 즉 정서조절 프로그램 참여 전보다 참여 후 자녀를 양육하면서 느끼는 양육스트레스가 감소되었다.

<표 3> 정서조절 프로그램에 대한 사전 사후검사 점수비교

하위변인		사전검사(N=11)		사후검사(N=11)		t	ES
		평 균	표준편차	평 균	표준편차		
불안(BAI)		7.36	1.71	2.82	0.73	55.0**	1.21
우울(BDI)		14.27	2.67	8.82	1.54	36.0*	.91
양육 스트레스	부모의 고통	32.2	2.56	27.8	1.92	45.0**	.86
	역기능적 상호작용	24.2	1.13	21.8	1.34	55.0**	1.35
	까다로운 아동	31.1	1.42	28.3	1.29	66.0**	1.45
	총 스트레스	87.5	4.61	77.9	4.21	66.0**	1.72

ES = effect size(효과크기); *p<.05, **p<.01

정서조절 프로그램 변화과정에 대한 질적 분석

질적 분석을 통해 프로그램에서의 변화과정은 다음과 같이 네 개의 대주제와 9개의 소주제가 도출되었다.

주제 1. 정서적 어려움에 대한 변화과정

정서조절 프로그램에 참여한 청소년한부모들은 퇴소 후 혼자 경제적 책임과 자녀 양육을 감당해야 된다는 부담감으로 인해 막연한 불안을 경험하고 있었고 청소년한부모의 저학력, 근무조건의 제약, 주거에 대한 염려 등 다양한 걱정과 우울감, 감정기복이 있었으나 대부분 적극적인 대처를 하지 못하는 모습을 보였다. 그러나 불안, 우울, 기분에 대해서 배우고 기분-생각-행동 교육을 통해 현재 자신이 경험하는 정서적 어려움을 확인하고 정서가 자신의 삶에 미치는 영향력을 탐색함으로서 자신의 감정을 수용하고 이해하기 시작하였다.

청소년한부모의 불안: 청소년한부모들은 양육과 미래에 대한 막연한 걱정이 있었으며 부족한 엄마라는 비정상적 프레임으로 인해 스스로 부모 역할에 대한 의구심과 갈등, 걱정과 염려, 불안을 호소하였다.

B청소년한부모 : 아이가 울 때마다 내 탓인 것 같아서 더 걱정되요. 미혼모라서 부족한 엄마라서 (1회기 중)

C청소년한부모 : 아이가 아플까봐 그냥 걱정되고 불안하고 긴장도 하고, 나쁜 생각들이 계속 나서, 많이 아픈 거면 어떻게 하지, 잘못되면 어떻게 하지, 입원해야 하는 거면? 계속 이런 생각들이요.(2회기 중)

F청소년한부모 : 아이의 미래가 걱정돼요. 경제적으로 고정 지출이 많아서 아이가 하고 싶은 것을 못해준 것 같은데 나중에도 계속 그럴 것 같아서 걱정이에요.(1회기 중) 잘 노는 모습을 봐도 안쓰럽고 불안하고 그냥 자다가도 아이가 내 옆에

있나 확인해요. 가끔 그래서 잠도 잘 못자고 그냥 없어질까 봐 그런 걱정이 말이 안 되긴 하는데 그냥 일어나면 없어질까 봐요.(2회기 중) 아이가 장난감을 빨면 질식할까봐 어떡하지? 깨끗한가? 생각이 들고 밥을 안 먹으려고 하면 영양실조 걸릴까봐 걱정이 돼요. 우리 아이랑 똑같은 개월 수 인데 내 아이만 작은 것 같아서, 왜 안 먹지? 걱정돼요.(3회기 중)

G청소년한부모 : 마음이 힘들어요. 아이를 혼자 키워야 된다는 거 땜에 잠을 잘 못자고 자주 깨요.(2회기 중)

I청소년한부모 : 미래에 대한 걱정이 있어요. 너무 불안해요 어떻게 될지 모르니까, 앞으로(1회기 중)

K청소년한부모 : 아이 성장이 느려서 걱정돼요. 위험한 행동해서 잘못될까봐 다칠까봐. 목욕할 때 물이 귀에 들어가서 잘 못 될까봐. 걱정 되서.(2회기 중)

청소년한부모의 우울: 청소년한부모들은 슬픔과 무기력함을 느끼고 있었으나 자신의 우울증상을 구분하지 못하였다. 특히, 양육스트레스로 인해 더욱 강도 높은 감정 기복을 경험하였으며 이러한 부정적 감정이 고스란히 자녀에게 표출되면서 죄책감으로 인해 감정의 수렁에 빠진 듯한 모습을 보이기도 하였다.

D청소년한부모 : 뭔가 계속 억울하고 서럽고 짜증나고 화도 나고 왜 하필 이런 생각이 나고(2회기 중) 나도 모르게 욱해서 조절이 안 돼요. 아이가 보챌 때 감정 조절이 안 되고 아이를 밀어내게 되요. 너 땜에 내가 힘들다.(3회기 중)

I청소년한부모 : 감정이 왔다 갔다 해요. 우울한 거랑 무기력해지는 거 출산한 다음부터 계속 그랬어요. 일주일에 한 두 번씩은 아무것도 하기 싫고 누워만 있고 싶어요.(1회기 중) 아이 낳고 자꾸 안 좋은 상상이 되서 부정적으로 뭔가 잘못될까봐 불안해서 더 우울해요.(2회기 중) 내 감정이 나쁘게 변하니까 아이한테 제일 안 좋게 영향을 주는 것 같아서(3회기 중)

K청소년한부모 : 감정이 욱하면 폭발하면 소리지르게 되요. 아이한테. 혼자 있으면 자꾸 우울해지는 것 같아서 뭐라도 하려고요.(3회기 중)

E청소년한부모 : 어린이집에 등원시켜야 하는데 시간은 촉박한데 자꾸 화가 나요. 아침에 조금이라도 먹이고 가고 싶은데 아이가 놀고 싶어서 자꾸 돌아다녀요. 그러면 먹여야 된다는 생각에 막 화내면서 먹이게 되요.(1회기 중) 짜증이 많이 나면 아이한테 화를 많이 내요. 그러면 미안하고 다시는 하지 말자 생각해도 일단 짜증이 나니까, 저도 모르게 아이한테 화풀이를 하는 것 같아요. 진짜 힘든 날이 자주 있는 것 같아요. 그냥 아무 것도 하기 싫은 날.(2회기 중)

F청소년한부모 : 아이가 잘 때 그냥 눈물이 막 나요. 한 일주일에 2~3번 정도요.(2회기 중) 감정변화가 심한데 피곤할 때 체력도 에너지도 부족하니까.(3회기 중)

G청소년한부모 : 마음이 힘들어서 혼자 울고 걱정하는 것도, 잠도 못자고 서럽고 밥 먹다가도 울어요. 아이가 옆에 없으면 보채고 징징대고 안아달라고 하는데 너무 신경이 날카로워지고 밥도 편하게 못 먹으니까.(1회기 중)

정서의 인식, 표현, 조절을 통한 변화: 정서에 대한 교육과 이해를 촉진하는 활동을 통해 자신의 감정을 인식하고 구분하는 것이 가능해졌으며 다양한 상황에 대한 탐색과 고찰을 통해 자신의 정서를 표현하려는 시도가 증가하였다. 또한 자녀에

게 자신의 감정을 숨기다가 감정기복 시 폭발적으로 표현하였던 역기능적 행동양상들이 기분일기 작성 활동을 통해 개선되었으며 수시로 주변 지인들에게 자신의 감정을 적응적으로 표현하는 횟수가 증가하였다.

A청소년한부모 : 조금 편해졌어요. 주변에서 하는 소리를 그 동안 너무 신경 썼던 것 같아요. 누군가에게 털어 놓을 수 있어서 정말 다행이에요. 그리고 생각보다 내 편을 들어줘서 기분이 좋았어요. 아이 키우는 주변 사람들에게 물어보면서, 주변에 3~4명 정도가 있어서 정말 도움이 되요.(10회기 중)

C청소년한부모 : 항상 육아에 대한 갈등이 있어요. 부담도요 미안한 생각도 매일 하는 것 같아요. 그래도 감정을 말하기만 해도 나한테 위로를 받는 것 같아요. 진짜로 내가 이런 기분 이었구나 그래서 그랬구나 이해받는 느낌이요.(7회기 중)

D청소년한부모 : 혼자 참는 경우가 많았는데 혼자 시간을 가지면서 좀 괜찮아지는 것 같아요.(5회기 중) 친구들을 만나서 힐링 타임을 가졌고 너무 좋았어요. 평소 저녁마다 아이랑 싸웠는데 조금 줄었어요.(10회기 중)

E청소년한부모 : 피곤하거나 스트레스가 많아서 울었어요. 한참 울고 나니까 후련한 느낌이 들어서 좋았어요.(4회기 중) 감정이 조절이 되는 것 같아요. 힘들면 일단 누워서 생각해요. 그리고 아이한테도 엄마 힘들다고 말하면 아이가 가끔 안아줘요. 저를, 자기가 위로해 줄려고 그러는 건가? 그래도 기분이 좋아져요. 조금한 손으로 엄마를 토닥토닥 하니까.(5회기 중)

G청소년한부모 : 마음이 조금 편해졌어요. 해야 할일은 비슷한데. 룸메하고 아이들끼리 놀 때 이야기 하면 시간도 잘 가고 가끔 내 아이도 봐주고 하고 싶었던 것을 조금이나마 하니까. 나라는 존재가 다시 생기는 느낌이에요.(5회기 중)

I청소년한부모 : 기분온도계를 사용해 보니까. 조금 도움이 되는 것 같아요. 매일 체크하니까. 내 마음을 관리하는 느낌이 들어요.(3회기 중)

주제 2. 인지적 재구조화에 대한 변화과정

청소년한부모들은 자녀를 키우는 과정에서 최선을 다해 자녀를 키우고자 하지만 시간적, 경제적, 현실적 제한으로 인해 항상 미안함과 죄책감, 자녀양육에 대한 갈등이 있었다. 또한 끊임없이 타인과 자신을 비교하거나 타인의 평가에 매우 민감하였다. 인지 재구조화를 통해 부정적으로 편향되거나 왜곡된 생각을 현실적인 생각으로 바꾸는 연습을 하였고 부정적 생각변화에 따르는 자동적 사고를 구별하였다. 마지막으로 객관적 사실에 근거한 현실적 생각으로 바꾸는 과정으로 진행되었다.

청소년한부모의 인지적 왜곡: 청소년한부모들은 자녀 양육을 선택했음에도 불구하고 임신 중 임신중절, 자녀 출산 후 입양을 강요받는 과정에서 비정상적 모성이라는 인식을 통해 자녀양육을 지속해야 하는지에 대한 고민, 자기 검열 기제로 작동하였다. 또한 자녀를 양육하면서 스스로 자신을 좋은 부모와 나쁜 부모의 이분법적 사고로 구분하거나 자녀를 위해 모든 것을 희생해야 된다는 맹목적인 인지적 왜곡으로 이어졌다. 특히 공동생활로 인해 자녀 또래의 다른 아이와 항상 비교를 하거나 비교대상이 되어 조금이라도 발달이 늦을까봐 노심초사 하였다.

A청소년한부모 : 입양 보내면 물질적으로 더 풍족하게 자랄 수 있지 않을까? 하는 생각 때문에 경제적으로 힘들 때 마다, 사주고 싶은 것이 생길

때 마다 돈 걱정 때문에 사지 못하는 내 모습 때문에 아무 것도 하기 싫어져요(11회기 중)

B청소년한부모 : 스트레스가 너무 심해요. 특히 다른 아이들과 비교될 때 자꾸 걱정되고 또 비교하고 누구는 빠르다 누구는 느리다. 엄마가 뭘 못해서 그렇다. 이렇게 해줘야 된다. 이런 거가 많잖아요. 그걸 다 해야 되는데(11회기 중) 무조건 내 아이인데 희생해야죠. 뭐든지 다 해줄 거예요. 내가 못해본 것 까지 해 줄 수 있다면 다 해주고 싶어요.(12회기 중)

C청소년한부모 : 혼자 키우니깐 사랑을 더 많이 줘야 하는데 다른 아이들과 비교했을 때 근데 제가 구석에 몰아넣는 것처럼 키운 탓인지 무조건 다른 사람한테 맞추려고 하는 것 같아요.(11회기 중)

E청소년한부모 : 머릿속에 아무것도 안 떠오르는데 막연한 계속 생각이 꼬리에 꼬리를 무는 생각. 그냥 사서 고생하나, 답답하죠. 그냥 생각만 해요. 뭘 할 수가 없어요.(12회기 중)

F청소년한부모 : 자기 전에 아이를 혼내고 화난 감정이 해결이 되지 않았는데 내가 자다가 아이를 때릴 것 같아서 불안했어요. 그래서 베개 밑에 손을 숨기고 창문도 잠그고 커튼도 쳐버리고 그러고 잤어요.(12회기 중)

청소년한부모의 인지재구조화에 따른 변화: 인지 재구조화를 통해 자녀 양육에서 경험되는 문화적 영향과 현실적 한계를 설정하고 부정적 감정 변화에 따른 자동적 사고를 탐색하여 고정되어 있던 인지적 왜곡을 수정하였다. 그리고 객관적 사실에 근거하여 현실적인 생각으로 변화가 이루어졌다.

A청소년한부모 : 친구처럼 지내는 부모가 되고 싶다. 편하고 말도 통하고 부모 자식이여도 서로 이해해주고 도와주고 같이 놀기도 하고(13회기 중)

B청소년한부모 : 일단 무조건 엄마 책임이라는 말이 항상 마음에 걸렸던 것 같아요. 그래서 더 다른 사람 말에 내가 뭐 잘못 하고 있는 건 아닌가 계속 걱정했었거든요. 이제는 편하게 하려고 해요. 엄마가 편해야 아이도 편할 것 같아서요.(13회기 중)

C청소년한부모 : 아이하고 좋아졌어요. 아이도 편해지고 밝아진 것 같아요. 제가 뭐라고 안해서? 표정이나 행동 특히 눈치 보는 것 말이에요. 그래서 엄마가 달라져야 아이가 달라진다는 말을 하나 봐요.(13회기 중)

E청소년한부모 : 나쁜 생각을 그냥 흘려보내는 거? 이제는 내가 할 수 없는 일과 내가 하기 싫은 거를 알겠어요. 누가 대신 해주기를 바라는 거요. 쉽게 할 수 없는 일은 확인부터 하고 간단한 거부터 결정했더니 생각보다 잘 풀렸어요.(13회기 중).

F청소년한부모 : 안 좋은 생각이 들면 나한테 도움이 되는 거랑 도움이 안되는 거랑 비교하고 무게 재고 확인하니까. 멈춰지는 것 같아요.(13회기 중)

H청소년한부모 : 안 좋은 생각이 들면 바꿔보려고 했어요. 그리고 참지 않고 하고 싶은 말 하니까. 속이 후련해요. 기분이 안 좋았던 일이 많았어요. 그래도 할 말 했더니. 그대로 끝이었어요. 그래도 기분이 별루여서 노래듣고 주변 청소하면서 사진 찍은 거 올리고 하니까 좀 괜찮아졌어요(13회기 중)

주제 3. 역기능적 행동의 변화과정

청소년한부모들은 원 가족과 지지체계의 지원 없이 미혼모자 공동생활 시설에 거주하면서 학업과 경제 활동뿐만 아니라 가사활동과 자녀 양육까지 감당하면서 과부하 된 상태로 문제해결에 회피 또는 무기력한 모습을 보였다. 그러나 행동조절기술의 즐거운 활동, 이완활동, 자원 활용, 한계설정 개입을 통해 작지만 자신을 위해 할 수 있는 즐거

운 활동을 탐색하고 적용하였으며 이완훈련을 통해 긴장감과 압박감을 조절할 수 있었다. 그리고 문제해결 적용을 연습함으로서 적극적으로 문제를 해결하는 모습으로 변화되었다.

힘든 현실과 피하고 싶은 문제들: 청소년한부모들은 자신의 상황을 거대한 문제로 인식하고 있었으며 해결하기에는 너무도 힘든 과정으로 버거운 삶의 무게를 경험하고 있었다. 직업훈련 또는 학업을 마쳐야 한다는 중압감, 양육을 홀로 감당해야 하는 이중고, 공동생활 시설에서 경험하는 스트레스로 대부분 빨리 퇴소하여 독립된 생활을 희망하고 있었으나 당장 해결해야 하는 경제적 어려움과 주변의 도움 없이 자립하여 혼자서 모든 것을 감당할 수 없을 것 같은 피하고 싶은 문제들로 인해 무기력하거나 회피하는 등 역기능적 행동을 하는 모습으로 나타났다.

C청소년한부모 : 같이 생활했던 언니가 퇴소해서 마음이 복잡해요. 저도 퇴소해야 되니깐, 갑자기 퇴소한 거라, 준비도 없이 어떻게 하나 싶기도 하고 나도 준비가 안 되서 퇴소 기간이 정해져 있어서. 연장이 되긴 하지만 주택지원이 안 되는 경우도 있어서, 정말 이런 생각들이 한번 시작되면 멈출 수 가 없어요.(14회기 중)

E청소년한부모 : 취업성공패키지를 해야 되는데 그래서 거의 밖에서 간단하게 때우기 식으로 먹어요. 교육받고 자격증 따고 취업 나가고 이런 식으로 기간 안에 다 해야 되요. 엄청 피곤하고 교육들으면서 너무 졸려서 힘들죠. 거의 새벽 5시에 일어나야 준비하고 시간 맞춰 나갈 수 있어요.(14회기 중) 아이와 놀아줘야 되고 살림도 해야 되고 잠도 자고 싶고 공부도 해야 되고 서류 같은 거 해야 되는데 복잡하고 어렵고 퇴소하기 전에 해놔야 된다고 하는데 내가 다 할 수 있을까? 그런데 지금은 당장 아무 것도 안 해요. 막연하고 그냥 어떻게 되겠지 자꾸 생각하다보면 답이 없어서요.(14회기 중)

F청소년한부모 : 한 달에 200만원만 벌었으면 좋겠어요. 그러면 경제적으로 여유가 좀 생길 것 같아요. 그런데 자격증 따려면 필기공부 6개월 해야 되고 실기도 6개월 해야 돼서 겁나요(14회기 중) 집중을 못하는 거 밤에 잠을 잘 못자요. 불안하고 그래서요. 학원에서 계속 졸려서 앉아 있는 것도 힘들더라고요. 어제는 머리도 아프고 내 머릿속이 뒤엉킨 전선 잭 같은 검은 회색인데 엄청 커지고 있는 것 같아요.(14회기 중)

H청소년한부모 : 진로는 신경 안 쓰고 있어요. 아무 생각이 안 나고. 무기력하고 아무것도 하기 싫고.(14회기 중) 지쳐 있어서 마음이, 외롭기도 하고 사는 게, 퇴소하고 싶은데 확신이 없어서. 앞으로요. 준비된 것도 없고 안정적인 돈. 일자리도 걱정되고 불안해요. 수입이 없는 상태가 갑자기 돈이 뚝 끊어질까봐.(15회기 중)

I청소년한부모 : 퇴소 걱정이 되서 퇴소하면 자유롭고 원하는 거 행동 다 할 수 있고 스트레스도 안 받을 것 같은데, 생활비가 제일 걱정이에요. 이사해야 하니까, 돈이 들잖아요. 그리고 계속 일을 해야 하는데 갑자기 못하게 될 수 도 있잖아요.(14회기 중)

J청소년한부모 : 보육교사 사이버대학 등록을 해서 6개월 이상 다니면서 자격증 따야 된데요. 지금 돈이 너무 없어서. 뭐라도 해서 돈을 벌어야 하니까. 학교 공부를 해야 하는데 안 해요. 그냥 재미도 없고 돈이나 많이 벌었으면 좋겠는데(14회기 중)

K청소년한부모 : 자면서 울었어요. 너무 힘들어서 학원 때문에 욱하고 눈물이 쏟아지려고 했어요. 공부하는 게 너무 힘들어요. 또 떨어 질까봐. 학원

도 5번 이상 빠지면 안 되거든요. 너무 힘든 날. 가는 것만으로도 너무 힘들어요. 9시 반에 시작인데, 12시쯤 되면 잠이 와요. 항상 잠이 부족하니까. 결국 잠들면 아무것도 기억나는 게 없어요.(14회기 중)

원 가족 및 지지체계 부족으로 인한 고립: 혼자서 임신 및 출산, 양육과정을 책임지면서 원 가족과 사회적 지지체계와의 단절 경험은 활용할 수 있는 사회적지지 자원에 대한 벽을 만들어 청소년한부모를 고립시켰다. 또한 자녀를 위해 자신의 욕구를 포기해야 된다는 생각, 사회적 의무와 비도덕적인 시선, 편견이 청소년한부모 자신에게 내재화되어 자신을 위해 즐거움을 추구하는 활동에 대한 죄책감, 자격지심, 욕구 갈등을 경험하고 있었다.

A청소년한부모 : 게임을 가끔 하는데 애 키우는데 게임을 하냐? 아이 안 돌보고 게임할 시간이 있냐? 짜증나고 그래도 기분이 좀 그랬어요(5회기 중) 아이 어떻게 키울 거냐고 걱정하는 건지 비난하는 건지 짜증나고 이제는 도와준다는 말 안 믿어요. 옛날 방식만 말하고 부정적으로 말해서 다신 연락 안해요.(8회기 중)

C청소년한부모 : 만화를 좋아하고 피규어 가지고 싶은 게 있어요. 로망이 자립하게 되면 좋아하는 만화전권하고 피규어 다 사고 싶어요. 여기서는 제한이 있어서, 눈치도 보이고요.(5회기 중)

G청소년한부모 : 마음이 힘들어요. 아이를 혼자 키워야 된다는 거 땜에 잠을 잘 못자고 자주 깨요. 자기 전에 누워있을 때 생각이 나요. 2시간 이상. 아무것도 안하는 시간에도 생각나고요. 가족들에게 알려지는 것도 힘들어요. 친구들이요. 누구도 만나고 싶지 않고, 시선이랑, 이야기 하는 것도 싫고(8회기 중)

H청소년한부모 : 우중충하게 지냈어요. 갑자기 외로운 느낌을 너무 받았어요. 지난주 토요일부터, 주변에 아무도 없는 것 같고 친구들 반응이 달라져서 나 혼자 거리감 같은 거, 잊으려고 했는데, 뉘앙스가, 그러니까 뭔가 다른 느낌이요.(10회기 중) 지쳐있어요. 힘든 것이 쌓여있어서 안 좋은 쪽으로 계속 생각하게 되요. 지금 상황에서 벗어나고 싶어서 아이 아빠가 있는데도 같이 못사니까. 도움을 못 받고 혼자 키우는 상황이라. 아이 아빠에 대한 믿음이 부족해서 시설에서 나갈 수가 없어요. 미성년자라서.(11회기 중)

I청소년한부모 : 지겨워요 내 생활이 없으니까요. 아이 우는 소리에 민감해서 나름 노력하고 있는데 아이를 잘 못 키운다는 소리를 들으니까. 기분 나쁘고 자기나 잘하지 라는 생각이 들어도 말 못하고 참아야 하니까. 아이랑 잘 키우네. 못 키우네. 이런 평가가 너무 싫어요. 하루 종일 진 빠지게 아이만 돌보는데 그러니까 더 짜증나죠.(8회기 중) 주변에서 애착불안이라고, 내가 잘못했다는 소리잖아요. 어쩔 수 없이 떨어져서 아이가 힘든 건데, 내가 뭘 잘못 키운 것처럼 말하니까(9회기 중)

K청소년한부모 : 친 언니가 아이를 입양 보내라는 소리에 화가 나서 화를 냈어요. 그래서 연락하기가, 아이 낳자마자 그런 소리를 들어서 화가 났어요. 병원비도 없고, 저보고 왜 바보처럼 행동을 하냐고 이렇게 살 거냐고, 다 나한테만 뭐라고 해서 억울하고 화났죠.(8회기 중)

문제를 해결하기 위한 적극적 행동 변화: 청소년한부모들은 문제 상황에서 양육효능감의 부족, 타인의 부정적 평가, 역기능적인 양육행동에 대한 죄책감을 경험하고 있었으나 수정하지 못하고 반복하는 양상으로 나타났다. 특히, 미혼모를 사회적 규범에서 일탈한 존재로 여기는 인식과 편견으로 인하여 자신을 불안정한 부모로 생각하고 있었다.

행동조절기술을 통한 성취감, 숙달감과 문제해결 적용을 통해 역기능적 행동을 수정하고 부모-자녀 관계를 개선할 수 있었다.

I청소년한부모 : 요즘 화를 안 내는 것 같아요. 아이한테 화를 안 내려고 짜증날 때 잠깐. 바람이라도 창문 열고. 노래 틀고 막 이렇게 노력했더니. 줄어든 것 같아요.(15회기 중)

J청소년한부모 : 활동지에서 잘하는 거랑 잘하고 싶은 것 알게 되니까. 내가 아이한테 잘 해준 게 있는 것 같아서 다행이었어요. 아이 씻기는 거랑 캥거루 케어 하는 거는 선생님들이 다 칭찬하셨거든요 잘한다고(16회기 중)

K청소년한부모 : 아침을 챙겨먹기 시작했더니 체력이 좋아진 것 같아요. 주변에서 손재주가 있다고 칭찬해 줘서 이것저것 해보려고요.(14회기 중) 주변선생님들께 부탁을 했더니 흔쾌히 들어주셔서 기분이 좋았어요. 그 동안 너무 저 혼자 꿍해 있어나 봐요.(16회기 중)

주제 4. 재발 방지를 위한 과정

청소년한부모들은 퇴소 후 자립에 대한 막막한 두려움, 혼자 세상을 헤쳐 나가야 한다는 부담감, 경제적 염려, 아이 돌봄 공백에 대한 걱정, 등 지역 사회에서 적응에 대한 다양한 염려가 있었지만 미혼모자 공동생활 시설에 임시 거주하면서 미래를 준비하고 있었으며 각자 상황에서 고군분투하고 있었다. 학업을 다시 시작하였고 검정고시 합격 후 사이버 대학에 진학을 하기도 했으며 간호사 조무학원, 세무사, 조리사, 요양보호사, 바리스타 등 직업훈련, 취업성공패키지를 통해 각자 상황에서 자립을 위해 노력하고 있었다. 청소년한부모의 심리적 안녕과 소진을 예방하기 위해 재발방지 활동으로 그 동안 연습하고 적용하였던 기분조절기술을 정리하고 선택하였으며 앞으로 사용할 대처방안을 선택하고 실행하였다.

감정기복과 심리적 소진을 예방하기: 청소년한부모들은 자녀와의 안정된 자립을 꿈꾸며 자신의 상황에서 최선의 노력을 하고 있었다. 그러나 동시에 너무 많은 역할과 심리적 부담은 잦은 감정기복과 심리적 소진을 경험하였으며 특히 양육스트레스가 가중될 때 부정적인 정서가 자녀에게 표출됨으로써 죄책감으로 인해 악순환을 반복하였다. 심리적 소진과 양육스트레스를 대처할 수 있는 재발방지 활동은 자신의 감정과 자녀를 분리할 수 있도록 하였고 그 동안 자신이 이룬 것과 할 수 있는 것을 반복적으로 확인하면서 심리적 소진을 미리 대비할 수 있었다.

A청소년한부모 : 할 수 있는 일을 생각해보니 꾸미는 것을 하면 기분이 나아지는 것 같아요. 좋아하는 사람과 외식하는 것도 자주 하고 싶고 예전에 했던 취미도 조금씩 해보니까 기분이 나아졌어요.(18회기 중)

E청소년한부모 : 나를 위해서 행동하는 거 개운한 느낌이었어요. 화나고 짜증났을 때 노래 듣기랑, 다른 엄마랑 수다 떨기랑, 좋아하는 음식 먹는 거랑 산책하는 거 다 한 번에 하지는 못했고 짜증났을 때 다른 엄마들이랑 수다 떨면서 이야기 하니까 아이한테 막 화내고 그러지 않았어요.(19회기 중)

F청소년한부모 : 놀러갈 리스트를 적어봤어요. 그리고 사고 싶은 원피스를 샀어요. 영화도 보고 좋아하는 거 먹고 언니들이랑 외출해서요. 친구에게 전화를 했는데 좋은 소식을 들어서 기분이 좋았고 친구랑 전화하는 게 제일 도움이 되는 것 같아요.(18회기 중)

H청소년한부모 : 힘들 때 친구들과 놀러 갈려고

요. 힘들 때 같이 있어준 친구들이요. 그리고 사진을 많이 찍어서 순간을 기억하고 간직하고 싶어졌어요.(18회기 중)

K청소년한부모 : 한 달에 한번 친구들 만나서 시간보내기, 한 달에 한번은 가까운 곳 가보기, 먹고 싶은 거 일주일에 한번은 나를 위해 먹기, 만원이라도 나를 위해 쓰기.(18회기 중)

논 의

본 연구는 시설에 거주하는 청소년한부모를 대상으로 정서조절프로그램을 실시하고 정서조절프로그램이 청소년한부모의 불안과 우울을 낮추고 양육스트레스 감소에 효과가 있는가를 검증하였다. 그 결과, 첫째, 청소년한부모의 정서조절 프로그램의 참여가 불안 감소에서 유의미한 차이를 보여 불안이 감소되는 것으로 나타났다. 청소년한부모들은 프로그램 실시 전 양육과 미래에 대한 막연한 걱정이 있었고 부족한 엄마라는 인지적 왜곡으로 인하여 부모 역할에 대한 걱정과 염려, 불안을 호소하였다. 구체적이고 현실적인 준비가 부족하여 자신의 힘으로 무엇인가 해낼 수 있다는 자신감이 낮았다. 청소년한부모는 정서조절프로그램이라는 안전한 환경 안에서 정서를 인식하고 표현하며 적응적인 대처행동을 통해 주변 지지체계를 확장하여 지지와 격려를 받는 경험을 하였다. 이는 청소년한부모의 불안을 감소시키고 자녀 양육에도 긍정적 영향을 미친 시설 거주 미혼모의 불안을 낮추기 위해 적용된 선행연구들과 일치하는 결과이다(권태균 외, 2019; 이동귀 외, 2019).

둘째, 청소년한부모 정서조절프로그램 참여가 우울 감소에서도 유의미한 차이를 보여 우울이 감소되는 것으로 나타났다. 청소년한부모들은 프로그램 실시 전 슬픔과 무기력함, 외로움, 고립감 등을 느끼고 있었으나, 자신의 우울을 대처하지 못하였다. 그리고 지지체계 부족과 미래에 대한 불확실성이 청소년한부모를 더욱 우울하게 만드는 요인으로 작용하였다(남미애, 2013). 우울은 정서 조절 어려움을 유발하고, 반추, 파국화와 같은 인지적 왜곡을 야기한다(양윤란 외, 2018). 또한 사회적 부적응뿐만 아니라 역기능적 양육행동으로 이어져 아동방임과 아동학대의 행동을 초래할 수 있어 개입이 필수적이다(변호순, 최정균, 2016). 정서조절프로그램은 정서인식, 정서표현, 대처행동을 통해 우울을 감소시켰으며 이는 심리적 개입이 미혼모의 우울을 감소시킨 연구 결과와도 일치한다(황경란, 송정숙, 배덕경, 전영주, 2018).

셋째, 청소년한부모의 정서조절프로그램 참여가 양육스트레스를 감소시킬 수 있는가에 대한 검증에서도 유의미한 차이를 보였다. 프로그램에 참여한 청소년한부모는 양육스트레스의 하위요인인 부모의 고통, 역기능적 상호작용, 까다로운 아동, 세 가지 하위영역에서 모두 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 청소년한부모들은 프로그램 실시 전 보다 실시 후 양육스트레스가 감소하였으며 자녀를 통제하기보다 자녀를 수용하는 모습으로 나타났다. 정서를 인식하고 표현하며 조절하는 과정에서 양육스트레스를 해소하였으며 스트레스 상황에서도 적응적인 대처행동을 통해 스스로 문제를 해결하고자 하였다. 결국, 청소년한부모의 처한 상황적 양육스트레스는 감소하지 않았지만 양육스트레스에 대처하는 능력이 향상되어 전반적인 양육스트레스 감소를 가능케 하였다. 이는 스트레스를 다룸으로서 역기능적 부모-자녀관계가 수정되고 자녀와의 정서적 유대가 강화되었던 선행연구와 같은 맥락이다(김만지, 2000).

넷째, 본 연구에서는 시설에서 거주하는 청소년

한부모들의 주관적 경험을 직접 탐색하였다는 점에서 중요한 차별점이 있다. 청소년한부모의 불안, 우울, 양육스트레스를 감소시키는 과정에서 개인의 환경에 따른 심리적 어려움에 대한 구체적인 요인과 정서변화 과정을 살펴보았으며 양적연구와 질적 연구를 모두 병행했다는 점에서 의의가 있다.

또한 시설에 거주하는 청소년한부모는 자녀 양육뿐만 아니라 학업을 포함한 경제적 자립과 퇴소 준비 등으로 인해 심리적으로 과부하된 상태이기 때문에, 청소년한부모의 양육스트레스는 그들의 정서적 취약성이 발현하도록 하는 점화적 역할을 할 수 있다. 이는 반대로 정서조절프로그램이 청소년한부모의 정서적 안녕감을 다룸으로서 그들을 안정시키고 건강한 자녀양육을 지원하였다고 볼 수 있다(강승림 외, 2020; 허민숙, 2021). 그리고 우리나라 청소년한부모의 심리지원 체계의 한계점을 보완할 수 있는 경험적 자료를 제공하였다는데 의의가 있다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 연구대상이 시설에 거주하고 있는 청소년한부모를 대상으로 함으로서 대상 선정에 어려움이 있었고, 이러한 현실적, 윤리적인 문제로 통제집단을 두지 못했다는 제한점이 있다. 추후 연구에서는 통제집단 또는 비교집단을 설정하여 반복 측정할 필요가 있다.

둘째, 본 프로그램은 시설거주 청소년한부모만을 대상으로 하였다. 그래서 일반양육미혼모와 지역사회 미혼모의 차이점을 비교할 수 없다는 한계점이 있다. 추후 연구에서는 미혼모의 연령 및 환경적 특성을 확장하여 검증할 필요가 있으며 이에 따라 프로그램 활동을 수정・보완해야 할 필요가 있다.

셋째, 청소년한부모의 특성을 반영한 척도가 부재하여 심리적 어려움을 측정하는데 제한점이 있었으며 정서조절의 변화과정을 측정하는데도 한계점이 있었다. 향후 청소년한부모의 특수성을 고려하여 스크리닝 할 수 있는 척도 개발이 필요하다.

마지막으로 청소년한부모는 부모의 보호와 돌봄을 받아야 할 청소년이라는 점에서 개별 맞춤형 심리서비스를 제안한다. 미국의 Nurse-Family Partnership(NFP) 프로그램은 개별 방문서비스를 통해 산전·산후 집중 돌봄을 지원하고 있으며 영국도 Family Nurse Partnership(FNP)을 시범사업으로 도입하였다(허민숙, 2021; Yardley, 2009). 이처럼 국외 경우 임신·출산 및 심리지원은 물론 자녀까지 폭넓은 지원정책이 시행되고 있다(Yardley, 2008). 아이를 품에 안고 홀로 모든 것을 감당해야 하는 힘든 시기에 청소년한부모에 대한 개별 맞춤형 심리서비스 제공은 청소년한부모들이 사회에 무사히 안착할 수 있는 소중한 발판을 마련해 줄 수 있다. 또한 청소년한부모가 부모 됨을 통해 더욱 성장할 수 있도록 국가적, 정책적 차원에서 심리지원과 개입방안에 대한 정책마련이 필요하다.

참고문헌

강승림, 손하림, 박종철, 이동귀 (2020). 청소년 미혼모를 위한 자립 준비 프로그램의 개발 및 효과. 한국심리학회지: 여성, 25(3), 203-223.

권미경 (2011). 양육스트레스 관련 국내 학술지 논문의 연구동향 분석. 한국가정관리학회지, 29(2), 39-50.

권태균, 이금희, 강은별, 문정이, 정주애 (2019). 시설에 거주하는 미혼모에게 적용된 우울 및 불안 감소를 위한 중재의 통합적 문헌고찰. Perspectives in Nursing Science, 16(1),

45-54.

김만지 (2000). 미혼모의 스트레스 관리 프로그램 개발과 효과에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

김영근, 김성숙, 이영희 (2017). 정서중심치료를 기반으로 한 청소년 정서조절능력 향상 프로그램 개발 및 효과성 연구. 상담학연구, 18(4), 225-248.

김은지, 최인희, 송효진, 배호중, 최진희, 배주현, 성경 (2018). 2018년 한부모가족 실태조사. 여성가족부.

김지혜, 이은호, 황순택, 홍상황 (2014). Korean-Back Anxiety Inventory Manual. 대구: 한국심리주식회사.

김지혜, 이은호, 황순택, 홍상황 (2014). Korean-Back Depression Inventory-II Manual. 대구: 한국심리주식회사.

김지혜, 조성희 (2016). 양육미혼모의 자립 경험에 관한 연구. 한국사회복지행정학, 18(2), 149-180.

김희주, 권종희, 최형숙 (2012). 양육미혼모들의 차별경험에 관한 질적사례연구. 한국가족복지학, 36, 121-155.

남미애 (2013). 청소년양육미혼모의 우울과 전반적 생활만족에 영향을 미치는 생태체계요인. 한국아동복지학, 44, 91-125.

박은민, 김봉환, (2009). 가정학대 피해 가출 청소년을 위한 정서조절 집단상담 프로그램 개발. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(1), 93-111.

박은정, 조성준 (2014). KoNLPy: 쉽고 간결한 한국어 정보처리 파이썬 패키지. 제 26회 한글 및 한국어 정보처리 학술대회 논문집, 1-4.

방경숙, 김성재, 정예슬, 송민경, 이금희, 임지희 (2019). 국내 미혼모의 양육스트레스 관련 연구 분석. 스트레스硏究, 27(4), 287-297.

변호순, 최정균 (2016). 빈곤 미혼모의 경제적 어려움과 우울증상, 양육스트레스, 아동학대와 방임이 아동의 사회행동발달에 미치는 영향. 한국아동복지학, 53, 1-23.

성정현, 김희주 (2016). 미혼모가족에 대한 부정적 인식의 역사적·사회적 배경에 관한 소고. 한국가족학회: 가족과 문화, 28(1), 33-58.

양윤란, 이경희, 고혜정, 이은식, 강지현 (2018). 나는 생각을 바꾸는 문제해결사. 서울: 사회평론아카데미.

이경숙, 노정숙, 김수진 (2017). 미혼모의 정신건강과 모-자녀 상호작용 특성 분석. 한국심리학회지: 여성, 22(4), 467-489.

이경희 (2017). 우울과 불안증상 취약성개입에 대한 예비연구: 인지행동치료와 수용전념치료의 비교. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(1), 33-53.

이귀숙, 김현숙, 유준호, 방소희, 이태영, (2017). 청소년 자녀를 둔 부모를 위한 정서조절향상 프로그램 개발 및 효과검증. 청소년상담연구, 25(2), 455-486.

이동귀, 강승림, 박종철, 이수지, 손하림 (2019). 시설에서 자립을 앞둔 청소년 미혼모의 불안과 욕구에 대한 개념도 연구. 한국심리학회지: 여성, 24(2), 105-124.

이명희 (2007). 자녀양육을 결정한 미혼모의 경험. 경희대학교 대학원 박사학위논문.

이정실 (2020). 시설거주 양육미혼모 삶의 경험에 관한 연구. 한국콘텐츠학회논문지, 20(7), 636-652.

이현주, 엄명용 (2013). 미혼모의 스트레스-대처-적응 모형 검증. 사회복지연구, 44(1), 111-140.

전학열, 김청송 (2010). 정서조절훈련프로그램이 청소년의 사회불안에 미치는 효과. 청소년학연구, 17(12), 109-129.

정경미, 이경숙, 박진아, 김혜진 (2008). 한국형 부모 양육스트레스 척도의 타당화 연구. 한국심리학회 학술대회 자료집, 558-559. 8월 20-22일. 서울: 육군사관학교.

정덕진 (2019). 양육미혼모의 위기지원 프로그램 참여경험에 관한 질적연구. 한국콘텐츠학회논문지, 19(4), 241-255.

정지연, 이미정 (2020). 미혼모에서 좋은 엄마로 위치하기: 양육미혼모의 낙인 대응에 대한 연구. 젠더와 문화, 13(2), 115-151.

최승희 (2003). 청소년 미혼모들의 슬픔 관련 요인들에 관한 연구. 청소년학연구. 10(4), 1-20.

하지선, 김지선, 황경란 (2020). 시설 입소 중심 미혼모 지원의 한계와 개선방향. 한국사회복지질적연구, 14(3), 95-119.

허민숙 (2021). 10대 청소년미혼모 고립해소: 가정방문서비스 전면도입을 위한 과제. 국회입법조사처. NARS 현안분석.

홍봉선 (2013). 양육경험이 있는 청소년미혼모의 사회자본과 문화자본이 우울, 불안 및 생활만족에 미치는 영향. 청소년학연구, 20(12), 43-72.

황경란, 송정숙, 배덕경, 전영주 (2018). 양육미혼모의 상담 참여 경험에 관한 현상학적 연구. 가족과 가족치료, 26(3), 403-423.

Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index: Professional Manual* (3rd ed.). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(6), 893-897.

Beck A., Steer R., Brown G. (1996). *Beck Depression Inventory-Second Edition manual.* San Antonio, TX: Psychological Corporation.

Bray, J., Shepherd, J., & Hays, J. (1985). Legal and ethical issues in informed consent to psychotherapy. *American of Family Therapy, 13*(2), 50-60.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences.* Routledge Academic.

Honkalampi, K., Tolmunen, T., Hintikka, J., Rissanen, M. L., Kylma, J., & Laukkaunen, E. (2009). The prevalence of alexithymia and its relationship with youth self-report problem scales among Finnish adolescents. *Comprehensive Psychiatry, 50*(3), 263-268.

Kabacoff, R. I. (2015). *R in Action* (2nd ed). Shelter Island, NY: Manning Publications.

Kerry, A, Grant., Catherine, M., & Marie, P, A. (2008). Maternal anxiety during the transition to parenthood: A prospective study. *Journal of Affective Disorders, 108,* 101 - 111.

Linda, A. L., Ursula, B., & Christian, B. (2019). Psychosocial factors associated with symptoms of depression, anxiety and stress among single mothers with young children: A population-based study. *Journal of Affective Disorders, 242,* 255-264.

McCloskey, R, J., & Pei, F. (2019). The role of parenting stress in mediating the relationship between neighborhood social cohesion and

depression and anxiety among mothers of young children in fragile families. *Journal of Community Psychology, 47,* 869-881.

Mineka, S., Watson, D., & Clark, L. A. (1998). Comorbidity of anxiety and unipolar mod disorders. *Anual Review of Psychology, 49,* 37-412.

Spradley, J. P. (1980). *Participant Observation.* NewYork: Holt, Reinhardt and Winston.

Subramaniam, M., Prasad, R. O., Abdin, E., Vaingankar, J. A., & Chong, S. A. (2014). Single Mothers Have a Higher Risk of Mood Disorders. *Annals-academy of Medicine Singapore, 43*(3), 145-151.

Yardley, E. (2008). Teenage mother's experiences of stigma. *Journal of Youth Studies, 11*(6), 671-684.

Yardley, E. (2009). Teenage mothers' experiences of formal support services. *Journal of Social Policy, 38*(2), 241-258.

1차 원고접수 : 2021. 06. 30.
수정원고접수 : 2021. 07. 26.
최종게재결정 : 2021. 08. 30.

발달지원연구
The Korean Journal of Applied Developmental Psychology
2021, Vol. 10, No. 2, 41-61
DOI: 10.22839/adp.2021.10.2.41

Effectiveness of Emotion Regulation Program for Adolescent Single Mothers in Living Residential Facilities

Yunyong Eom
Konyang University
Completion of Doctoral Course

Chunja Lee
Konyang University
Doctoral Course

Wonyoung Song
Konyang University
Professor

The purpose of this study was to investigate the effects of the Emotion Regulation program on anxiety, depression, and parenting stress for adolescent single mothers living in the facilities. To this aim, 20-session individual ERP were held at the C City-based counseling center for Eleven unmarried teenagers raising their children, 60 minutes a session. K-BAI, K-BDI-II, PSI/SF were administered as pre-and post-tests. To analyzed the data, this study used jamovi 1.0.0. and conducted *t*-test, Cohen's *d*. For qualitative analysis of Spradley(1980) conducted Domain Analysis. The results were as follows; First, ERP has reduced anxiety and depression in adolescent single mothers. Second, we found that the total stress of parenting stress has decreased, and sub-factor Parental Distress, Parent-Child Dysfunctional Interaction, and Difficult child have also decreased. Based on the results of the study, the treatment effects and suggestions for adolescent single mothers were discussed.

Key words: Adolescent Single Mother, Anxiety, Depression, Parenting Stress, ERP