

# 부모를 대상으로 한 분노조절 중재 프로그램에 대한 통합적 문헌고찰

김 초 롱

서울대학교 간호대학 대학원생

## An Integrative Literature Review of Anger Management Intervention Programs for Parents

Kim, Chorong

Graduate Student, College of Nursing, Seoul National University, Seoul, Korea

**Purpose:** The aim of this study is to review literature on anger management intervention programs for parents published over the last 10 years and to extract the key elements of the interventions through an integrative review. **Methods:** This research was carried out in stages following Whittemore and Knaff's integrative literature methodology. Key words in Korean and English were used to search the PubMed, MEDLINE, EMBASE, CINAHL, RISS, KISS and National Assembly Library databases. Several intervention factors were extracted from the selected papers on the basis of the framework which was helpful to identify the intervention patterns and were classified into meaningful themes. **Results:** The extracted intervention factors from the final nine studies classified into four themes: 1) Modifying irrational beliefs through cognitive approaches, 2) Empowering parenting competencies through learning a parent's role, 3) Utilizing emotion management skills, and 4) Parent-child relationship improvement training based on self-reflection. **Conclusion:** Four main themes were drawn from the key components of the various interventions. These findings should be considered in practice, and further intervention development studies for parents using these findings should be conducted.

**Key Words:** Anger management therapy; Intervention; Program; Parents; Review

### 서 론

#### 1. 연구의 필요성

부모는 자녀가 처음 접하게 되는 사회적 관계이자 자녀의 성장과 발달, 성격형성에 이르기까지 다양한 영향을 주는 중요한 존재이다. 그러나 대부분의 부모들이 자녀 양육 시 부정적 감정의 조절이 잘 되지 않아 많은 어려움을 호소하는데<sup>1)</sup> 자녀 양육은 부모의 책임이 따르며 이로 인한 신체적, 심리적, 경

제적인 부담이 가중되어 스트레스로 작용할 수 있다.<sup>2)</sup> 또한 자녀의 요구나 행동에 대해 어떻게 반응할 지를 몰라 부모 역할 수행에 어려움을 겪게 되는데 이러한 과정이 반복되면서 양육 스트레스가 발생하게 된다.<sup>3)</sup>

부모의 양육 스트레스가 누적되면 이는 결국 분노로 표출하게 되는데 부모가 분노를 적절히 다루지 못할 경우 바람직하지 못한 부모-자녀 관계가 형성될 가능성이 높다. 또, 아이의 발달 과정에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며 부모의 분노 표현이 심할 경우 아동학대로까지 이어질 수 있으므로 자녀와의 바람

**주요어:** 분노조절 요법, 중재, 프로그램, 부모, 통합적 문헌고찰

**Corresponding author:** Kim, Chorong

College of Nursing, Seoul National University, 103 Daehak-ro, Jongno-gu, Seoul 03080, Korea.  
Tel: +82-2-740-8851, Fax: +82-2-766-1852, E-mail: kk8282@snu.ac.kr

Received: Aug 29, 2020 / Revised: Oct 6, 2020 / Accepted: Oct 11, 2020

직한 관계를 형성하고 자녀의 올바른 성장, 발달을 도모하기 위해서는 부모의 분노조절 역량 함양이 필수적으로 요구된다.<sup>1,4)</sup>

그러나 대부분의 부모들은 부모 역할에 대한 준비와 양육 관련 지식이 부족한 상태에서 자녀 출생과 동시에 바로 양육을 해야 하기 때문에 많은 어려움을 겪게 되는데<sup>5)</sup> 이러한 과정 속에서 자연적으로 발생하는 분노 감정을 부모가 스스로 잘 조절하고 건전한 방식으로 표현해 나갈 수 있도록 부모 대상의 분노조절 중재 프로그램을 제공하는 것이 필요하다.

한편 Gu와 Kim<sup>6)</sup>의 국내 분노조절 집단 프로그램 효과에 대한 메타분석 연구를 살펴보면 약 20년 간 국내에서 시행된 106편의 연구를 분석한 결과 아동을 대상으로 분노조절 중재가 실시된 경우는 80% 이상인 반면 성인을 대상으로 한 중재연구는 10% 내외에 불과해 성인에 속하는 부모 대상의 분노조절 중재 연구 또한 상대적으로 적음을 알 수 있다. 더불어 현재까지 부모 대상으로 분노조절 중재가 실시된 연구에 대한 동향에 대해서는 구체적으로 알려진 바가 없는 실정이다.

따라서 본 연구에서는 체계적 문헌고찰 또는 메타분석보다는 좀 더 포괄적으로 중재의 핵심 요인 파악이 가능한 통합적 문헌고찰<sup>7)</sup> 방법을 활용하여 부모의 분노조절 중재 프로그램에 대한 통합적 문헌고찰을 통해 부모를 대상으로 한 분노조절 중재의 중점 요소를 확인한 후 향후 실제적으로 적용할 수 있는 근거를 마련하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 최근 10년 동안 개발된 부모를 대상으로 한 분노조절 프로그램을 통합적으로 고찰하여 제공된 중재들의 특성, 효과 및 공통 핵심 요소들을 확인하고 향후 부모를 위한 분노조절 중재를 제공하는데 필요한 지식체 기반을 다지고자 함에 있다.

# 연구방법

## 1. 연구설계

본 연구는 2010년 1월 1일부터 2020년 4월 29일까지 부모를 대상으로 실시한 분노조절 중재 프로그램에 대해 파악하고 시행된 중재들의 특성과 효과, 공통적인 핵심 요소들을 규명하기 위한 통합적 문헌고찰 연구이다.

## 2. 연구절차

본 연구에서는 Whittemore와 Knaff<sup>7)</sup>의 통합적 문헌고찰의 5단계 중 자료의 질 평가를 제외하고 문제 인식, 문헌 검색과 선정, 자료분석, 자료 제시 단계에 걸쳐 절차가 이루어졌다. 첫 단계인 문제 인식 단계는 연구 문제와 목적을 분명히 하는 단계로 본 연구에서는 일반 자녀를 둔 부모가 일반적으로 겪는 감정인 분노를 조절하기 위해 시행된 중재를 집중적으로 확인하여 중재 프로그램의 특성과 효과를 파악하는 것으로 연구 목적을 설정하였다. 두 번째 단계인 문헌 검색 단계는 연구 주제와 관련된 자료를 검색하고 선정하기 위해 선택한 국내외 데이터베이스에서 검색어를 조합해 연구주제 및 엄격한 선정기준에 따른 문헌 검색을 실시하였다. 세 번째 단계인 자료분석 단계에서는 수집된 자료를 편견을 배제한 상태에서 해석해 의미를 종합해내는 과정이므로 추출된 자료를 분류, 해석해 의미를 도출해내었다. 마지막 단계인 자료 제시 단계에서는 관련 주제의 의미를 종합하는 과정에서 발생된 개념, 속성 등을 표, 그림으로 가시화하여 제시하는 단계로 추출된 문헌 분석 내용의 결과를 표 형태로 제시하였다.

## 3. 연구대상 논문

연구 문제는 ‘부모를 대상으로 하는 분노조절 프로그램의 필수적 요소는 무엇인가?’이다. 본 연구에서는 임상 문헌 검색 시 사용하는 질문양식 PICO (Population, Intervention, Comparisons, Outcomes)에 근거하여 문헌을 선정하였다. 연구대상(Population)은 부모이며 중재(Intervention)는 해당 집단을 대상으로 한 분노조절 중재 또는 분노조절 내용이 포함된 부모교육 중재를 보았으며 중재의 종류, 기간, 횟수에 제한을 두지 않았다. 대조군(Comparisons)의 경우 단일군 전후설계 및 실험설계까지 모두 포함하였으며 결과(Outcomes)의 경우는 측정시점, 결과 변수에 따로 제한을 두지 않았다. 2010년 1월 1일부터 2020년 4월 22일까지 최근 10년 간 영어와 한글로 쓰여진 전문 접근이 가능한 국내외 발간된 학술 논문을 대상으로 하였으며 연구설계 분류 시 Study Design Algorithm for Medical literature of Intervention (DAMI) 문헌분류 도구<sup>8)</sup>를 이용하였다. 더불어 선정기준에서 특정 연령대 자녀의 부모그룹을 대상으로 하거나 분노조절 중재만 적용한 논문을 대상으로 할 경우 관련 논문 편수가 많지 않아 학령전기, 학령기, 청소년(3~24세) 자녀를 둔 부모를 대상으로 하였으며 부모교육 내 분노조절 관련 내용이 들어간 경우도 포함하였다. 구체

적인 선정기준은 다음과 같다.

1) 선정기준:

- 분노조절 중재에 관한 연구(부모교육에서 분노조절 관련 내용이 들어간 경우도 포함)
- 학령 전기(3~5세), 학령기(6~12세), 청소년(13~24세) 자녀를 둔 부모를 대상으로 한 연구(자녀와 함께 참여한 연구도 포함)
- 출판된 학술논문
- 한국어 또는 영어로 작성된 논문

한편, 본 연구에서는 자녀나 부모에게 신체적, 정신적 질환이 있는 부모의 분노는 일반적인 부모의 분노와는 다를 것이라고 판단하였고 연구 참가자에 부모 외 다른 가족 구성원이 포함된 경우에도 비교하기 어려울 것이라 예상되어 해당 연구들도 제외하였다. 구체적인 제외기준은 다음과 같다.

2) 제외기준:

- 한국어, 영어 외의 언어로 작성된 연구
- 부모 또는 자녀가 신체적, 정신적인 만성질환이 있는 경우
- full-text 이용이 불가능한 경우
- 아동만 대상으로 하거나 아동이 주 대상인 중재연구
- 부모 외의 다른 가족 구성원(조부모, 친척 등)이 포함된 경우
- 중재연구가 아닌 단일 사례연구, 단행본, 포스터나 학술대회 발표 자료, 학위논문 또는 서술·조사연구인 경우(Review,

이차 문헌 연구 포함) 등

- 중재 논문 중 약물치료, pilot study 제외

4. 자료수집

문헌 선정 시 2010년 1월 1일부터 2020년 4월 22일까지 약 10년간 출판된 논문을 검색하였으며 문헌 검색기간은 2020년 4월 23일부터 4월 29일까지였다. 문헌 검색 시 국외 데이터베이스는 PubMed, MEDLINE, Embase, CINAHL을, 국내 데이터베이스는 RISS, KISS, 국회도서관을 이용하였다. 검색어는 국내문헌의 경우(부모 OR 어머니 OR 아버지) AND (분노 관리 OR 분노조절 OR 분노 다루기) AND (프로그램 OR 중재), 국외 문헌의 경우(mothers OR fathers OR parents) AND (anger management OR anger control) AND (therapy OR intervention OR program OR treatment)으로 제시한 키워드를 각각 조합하여 만든 검색식을 사용하여 검색하였다.

초기 검색 논문은 PubMed 312편, MEDLINE 17편, Embase 361편, CINAHL 37편, RISS 73편, KISS 15편, 국회도서관 19편으로 총 834편 중 중복논문 498편을 제외한 후 남은 336편의 논문을 선정, 제외기준에 따라 308편을 제외하였다. 남은 28편의 논문 중 원문 접근 불가 3편, 학위논문 4편, 적합하지 않은 대상자가 포함된 연구 총 6편을 제외하였다. 이 외에도 비 실험 연구 3편, 중재 평가 도구가 없는 연구 1편, 결과가 없는 2편을 포함해 총 19편을 제외한 후 남은 9편을 최종 분석논문으로 선정하였다(Fig. 1).

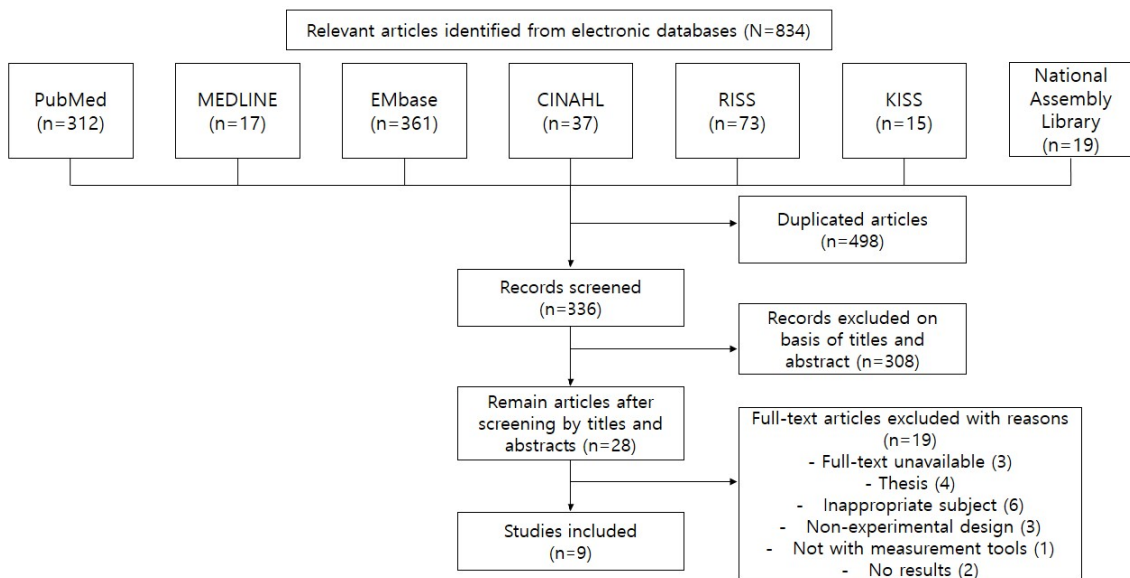


Fig. 1. Flow chart of research selection process.

## 연구결과

### 1. 선정 논문의 일반적 특성

절차를 통해 최종 선정된 9편의 논문의 특성을 저자, 출판연도, 국가, 연구설계, 대상자 수, 대상자 특성으로 나누어 Table 1과 같이 정리하였으며, 선정된 연구의 일반적 특성은 Table 2에 정리하였다.

먼저 선정논문 중 국외 연구는 2편(1,2), 국내 연구는 7편(3-9)이었다. 출판연도는 2015년 이전 문헌은 6편(1-3,5,6,8), 2016년 이후 문헌은 3편(4,7,9)이었다. 연구설계는 양적연구가

7편(1,2,4-6,8,9)이었고 이 중 무작위 배정 실험연구가 1편(2), 유사실험연구가 6편(1,4-6,8,9)이었다. 혼합 연구는 2편(3,7)이었다. 대상자의 경우 어머니에게 중재한 연구는 6편(3,5-9), 부모에게 중재한 연구는 2편(1,2), 어머니와 자녀 모두에게 중재한 연구 1편(4)이었다. 자녀 연령대는 학령전기(3~5세)가 2편(3,9), 학령기(6~12세)가 3편(1,4,7), 청소년기(13~24세)가 2편(6,8), 기타(연령대 혼합)가 2편(2,5)이었다. 평가 시기는 중재 전, 후가 5편(3,5-8), 중재 전, 후, 사후 평가는 4편(1,2,4,9)이었는데 이 중 중재 전, 후, 4주 뒤 측정 1편(9), 중재 전, 후, 6주 뒤 측정 1편(4), 중재 전, 후, 6개월 후가 1편(2), 중재 전, 후, 10개월 뒤가 1편(1)이었다.

**Table 1.** Characteristics of Selected Researches

(N=9)

Study No.	Author (year)	Country	Study design	Intervention type	Sample size	Participants
1	Havighurst, Kehoe and Harley (2015)	Australia	Quasi-experimental design	Emotion coaching program	N=425 P) E: 114, C: 113 Y) E: 99, C: 99	P) 200 women, 25 men Y) grade 6 (aged 10~13) 110 boys and 114 girls
2	Sanders, Baker and Turner (2012)	Australia	Randomized controlled trial	Online positive parenting program	N=116 E: 60, C: 56	10 men and 106 women who have 2~9 aged children
3	Kang and Kim (2012)	Korea	Mixed-method study (one group pre-post test)	Parent education program based on self-understanding	N=17 E: 17, C: 0	17 Women who have 6~7 aged children
4	Kim and Lee (2016)	Korea	Quasi-experimental design	Parent-involved program for children's anger control ability	N=50 P, Ch) E: 20, C: 20 Ch) Comp: 10	P) 20 women Ch) grade 5 17 boys and 13 girls
5	Kim and Choi (2012)	Korea	Quasi-experimental design	Cinema therapy	N=21 E:7, C: 7, Comp: 7	21 women who have school-aged or adolescent children
6	Lee and Lee (2013)	Korea	Quasi-experimental design	Group counseling program founded on a Satir-based approach	N=44 E: 22, C: 22	44 women who have adolescents
7	Lee (2016)	Korea	Mixed-method study (one group pre-post test)	Parent education program	N=14 E: 14, C: 0	14 women who have school-aged children
8	Jung and Yoon (2015)	Korea	Quasi-experimental design	Group program based on transactional analysis theory	N=30 E: 15, C: 15	30 women who have adolescents
9	Cha (2017)	Korea	Quasi-experimental design	Group program based on action learning	N=13 E: 6, C: 7	13 women who have 3~5 aged children

C=control group; Ch=children; Comp=comparative group; E=experimental group; P=parent; Y=youth.

**Table 2.** General Characteristics of the Reviewed Researches (N=9)

Variables	Categories	n (%)
Country	Korea	7 (77.8)
	Other countries	2 (22.2)
Publication year	2012	3 (33.3)
	2013	1 (11.1)
	2015	2 (22.2)
	2016	2 (22.2)
	2017	1 (11.1)
Research design	Quantitative study	7 (77.8)
	Randomized controlled trial (RCT)	1 (11.1)
	Quasi-experimental design	6 (66.7)
	Mixed-method study	2 (22.2)
Participants	Mothers	6 (66.7)
	Parents	2 (22.2)
	Mothers and children	1 (11.1)
Age of participants' children	Preschooler (3~5 years)	2 (22.2)
	School-aged children (6~12 years or elementary school students)	3 (33.3)
	Adolescent and youth (13~24 years)	2 (22.2)
	Others	2 (22.2)
Assessment points	Pre & Post	5 (55.6)
	Pre & Post & 1 month	1 (11.1)
	Pre & Post & 6 weeks	1 (11.1)
	Pre & Post & 6 months	1 (11.1)
	Pre & Post & 10 months	1 (11.1)

## 2. 선정 논문의 중재적 특성

선정 연구 9편의 중재적 특성은 다음과 같다(Table 3). 연구가 진행된 학문분야의 경우 상담학 1편(6), 심리학 2편(1,2), 교육학 5편(3-5,7,8), 아동가족학 1편(9)으로 구분되었으며, 이론적 틀을 적용한 논문은 3편(1,6,8)으로 소셜 러닝과 인지행동 치료, 자기조절 이론(1), 사티어변형체계모델(6), 교류분석이론(8)을 기반으로 하였다. 이론적 틀을 따로 명시하지 않은 논문은 6편이었다(2-5,7,9). 중재 시행 시 집단 형태가 8편(1,3-9), 개별 형태가 1편(2)이었다. 중재 빈도는 6회기가 1편(1), 8회기 이상이 8편(2-9)였으며 중재 기간은 6주가 1편(1), 7~10주가 6편(3,5-9), 12주가 1편(4)이었고 기타의 경우 3개월 이내에 온라인으로 자유롭게 듣는 1편(2)이 있었다. 회기 당 시간은 1시간에서 2시간 사이가 7편(1,3-5,7-9), 3시간이 1편(6)이었으며 온라인에서 평균 40~70분 내외로 수강하는 경우가 기타 1편(2)이었다.

**Table 3.** General Analysis of Interventions in the Selected Researches (N=9)

Variables	Categories	n (%)
Academic disciplines	Counseling studies	1 (11.1)
	Psychology	2 (22.2)
	Educational studies	5 (55.6)
	Child development and family studies	1 (11.1)
Theoretical frame	Described	3 (33.3)
	Not described	6 (66.7)
Mode	Group	8 (88.9)
	Individual	1 (11.1)
Frequency	6 sessions	1 (11.1)
	≥8 sessions	8 (88.9)
Duration	6 weeks	1 (11.1)
	7~10 weeks	6 (66.7)
	12 weeks	1 (11.1)
	Others	1 (11.1)
Time per session (minutes)	60~120 mins	7 (77.8)
	180 mins	1 (11.1)
	Others	1 (11.1)

## 3. 일반 자녀를 둔 부모의 분노조절 중재 프로그램의 중점 요소

최종 선정된 연구 9편의 중재 핵심 요소를 도출하기 위해 국내 연구에서의 통합적 문헌고찰 틀<sup>9,10)</sup>을 활용해 Table 4로 제시하였다. 본 연구에서 선정된 분노조절 중재의 중점 요소는 다음과 같다.

### 1) 인지적 접근을 통한 비합리적 신념 수정

‘인지적 접근을 통한 비합리적 신념 수정’ 요소로 분류된 5편의 연구(2,4-7)에서 인지적 접근을 통해 비합리적 신념을 파악하고 수정하도록 프로그램이 구성되었다. Sanders 등(2)은 8차시의 online module을 통해 순차적으로 부모의 비합리적 신념을 파악하고 다시 생각해 볼 수 있도록 하였고, Kim과 Lee (4), Kim과 Choi (5), Lee와 Lee (6), Lee (7)의 연구에서는 공통적으로 분노가 생성되는 과정에서 발생하는 역기능적 사고와 관련된 상황을 떠올리거나 매체를 통해 관련 장면을 이해한 뒤 비합리적 신념에 대해 나눠보고 이를 합리적 신념으로 바꿔보거나 분노를 유발하는 생각을 분노를 감소시킬 수 있는 생각으로 전환하는 등의 내용을 구성해 대상자의 인지, 행동적 변화를 촉발해낼 수 있도록 도왔다.



**Table 4.** Analysis of Anger Management Interventions for Parents

Theme	Intervention	Study no.	Intervention effect [Study no.]	
			Positive effect	Non-significant effect
Modifying irrational beliefs through cognitive approaches	Cognitive behavior therapy	2, 4, 6, 7	Child behavior and adjustment [2] Parenting style [2] Parenting confidence [2] Parental anger [2] Level of anger (C) [4] Anger expression (C, P) [4] Effects of parent-child communication (C) [4] Level of anger [6] Anger control abilities [7] Parent sense of competency [6, 7] Controlling anger [7] Performing parent roles [7]	Observation of child disruptive behavior [2] Parental adjustment [2] Conflict over parenting [2]
	Cinema therapy	5	Level of anger [5] Parenting stress [5]	N/A
Empowering parenting competencies through learning a parent's role	Learning parenting skills and parent's roles	2, 3	Child behavior and adjustment [2] Parenting style [2] Parenting confidence [2] Parental anger [2] Parent sense of competency [3] Differentiation of self [3] Control of emotions and behaviors [3] Changes in parental roles and attitudes [3] Self-understanding and reflection [3]	Observation of child disruptive behavior [2] Parental adjustment [2] Conflict over parenting [2] Anger control abilities [3] No continuous effect on parent sense of competency and anger control ability [3]
Utilizing emotion management skills	Emotion coaching	1	Parent impulse control difficulties (P) [1] Parent dismissing sadness (P) [1] Parent dismissing anger (P, Y) [1] Parent dismissing fear (P, Y) [1] Youth externalizing problems (P, Y) [1] Family conflict (P, Y) [1]	Parent dismissing sadness (Y) [1]
	Improving self-control skills	4, 7	Level of anger (C) [4] Anger expression (C, P) [4] Effects of parent-child communication (C) [4] Anger control abilities [7] Parent sense of competency [7] Controlling anger [7] Performing parent roles [7]	N/A
	A Satir-based approach	6	Parent sense of competency [6] Level of anger [6]	N/A
Parent-child relationship improvement training based on self-reflection	Understanding children's positions and improving communication skills	3, 6, 8	Differentiation of self [3] Control of emotions and behaviors [3] Changes in parental roles and attitudes [3] Self-understanding and reflection [3] Parent sense of competency [3, 6, 8] Level of anger [6, 8]	Anger control abilities [3] No continuous effect on parent sense of competency and anger control ability [3]
	Problem-solving strategies	9	Parental anger [9] Parent-child relationship [9]	N/A

C=Children; N/A=Not applicable or can't be specified in particular outcome variables; P=Parents; Y=Youth.

## 2) 부모 역할 학습을 통한 부모 역량 강화

양육역량이란 자녀를 양육함에 있어 지식, 기술, 태도를 포함하여 일상적인 삶 속에서 문제를 잘 풀어나갈 수 있는 능력을 의미하는데, 부모 역량의 개념은 대부분 양육역량이라는 개념과 통용되어 사용되고 있다.<sup>11)</sup> ‘부모 역할 학습을 통한 부모 역량 강화’ 요소는 2편의 연구(2,3)에서 부모 역할과 양육 방법에 대해 알려줌으로써 부모의 전반적인 자녀 양육역량을 높이는데 초점을 두고 있었다. Sanders 등(2)의 연구에서는 문제 행동을 보이는 아동의 부모에게 부모 역할과 함께 자녀의 문제행동 상황 시 사용할 수 있는 여러 대처 방법을 알려줌으로써 부모자신감을 높일 수 있도록 하였다. Kang과 Kim (3)의 연구에서는 현재의 양육태도를 객관적으로 인식하고 좋은 부모됨에 대해 알아보면서 부모효능감을 높일 수 있도록 중재하였다.

## 3) 감정 다루기 기법 활용

Rutherford 등<sup>12)</sup>은 부모의 감정조절 기술이 자녀의 신체적, 사회적, 인지적, 정서적인 성장 발달에 직·간접적으로 영향을 주기 때문에 부모의 감정 다루기 전략이 중요함을 강조하였다. 위 요소로 분류된 연구는 총 4편(1,4,6,7)이었다. Havighurst 등(1)의 연구에서는 부모가 청소년의 감정을 읽고 올바른 반응을 할 수 있도록 감정코칭을 중재하였으며, Kim과 Lee (4)의 연구에서는 다양한 감정 속에서 분노 감정을 알아차리고 경청이나 공감 등을 통해 본인과 타인의 감정을 이해할 수 있도록 구성하였다. Lee (7)의 연구에서는 부모가 분노 감정을 인지하고 분노 상황에서 스스로를 통제하거나 올바른 분노표현을 통해 분노 감정을 스스로 조절할 수 있도록 도왔다. Lee와 Lee (6)는 분노 상황으로 인해 가족 간에 발생하는 부정적 요소들을 인식하고 부모 자신의 미해결 분노를 확인한 뒤 스스로를 용서하고 스트레스를 잘 관리하도록 도와 분노 감정을 건전하게 다룰 수 있도록 하였다.

## 4) 자아성찰을 기반으로 한 부모-자녀관계 개선 훈련

‘자아성찰을 기반으로 한 부모-자녀관계 개선 훈련’ 요소의 경우 총 4편(3,6,8,9)에서 부모가 자기 자신과 분노에 대해 파악하고 이를 통해 자녀의 입장과 감정에 대해 이해함으로써 부모-자녀 관계를 개선할 수 있도록 하는데 초점을 두었다. 3편의 연구(3,6,8)에서는 본인에 대한 깊이 있는 탐구를 통해 자녀의 입장을 이해하고 보다 나은 관계 형성을 위해 효율적인 의사소통 기법을 배울 수 있도록 중재하였다. 한편 Cha (9)의 연구에서는 액션러닝 기법을 이용하여 부모들이 직접 여러 분노

상황에 따른 해결책을 도출해내고 스스로 실천할 수 있도록 하여 문제 해결을 돕는 프로그램을 적용하여 부모-자녀관계가 향상되었음을 확인하였다.

## 논 의

본 연구에서는 2010년부터 2020년까지의 부모를 대상으로 한 분노조절 중재 프로그램과 관련하여 선정된 9편에서 시행된 분노조절 중재들의 필수 속성을 확인하고자 통합적 문헌고찰을 실시하였다. 그 결과 선정 논문들의 일반적 특성과 시행 중재들의 특성을 파악하고 중재의 4가지 필수 속성을 도출해 내었다.

먼저 일반적 특성에 대해 살펴보면 선정 논문의 국가는 한국이 7편, 다른 국가가 2편으로 나타났는데 문헌고찰 과정에서 살펴보았을 때 외국에서는 신체적, 정신적 질병을 가진 자녀의 부모를 대상으로 한 연구가 더 많이 이루어지고 있어 일반 자녀를 둔 부모를 대상으로 한 연구가 국내에 비해 상대적으로 적었다. 또한 현재까지 분노조절 중재는 대부분 학령기 아동이나 청소년들에게 주로 시행되었고 성인을 대상으로 한 연구 편수가 많지 않으므로<sup>6)</sup> 이를 미루어볼 때 부모를 대상으로 한 분노조절 연구는 아직까지 활발히 이루어지지 못했음을 알 수 있다. 따라서 앞으로 부모를 대상으로 한 중재 연구가 더 많이 시행될 필요가 있다. 연구설계 차원에서 살펴보면 유사 실험연구가 6편(66.6%)으로 가장 많은 것으로 확인되었고 혼합 연구가 2편(22.2%)이었으며 추후 검사를 실시한 논문은 4편(44.4%)였다. 향후 분노조절 중재 효과의 객관성을 높이기 위해선 무작위 대조군 실험연구설계가 좀 더 고려되어야 할 것이며 양적으로 확인되지 못하는 분노조절 효과를 파악하기 위해 질적연구가 혼합된 연구설계도 더 고려되어야 할 것으로 사료된다. 또한 중재 효과의 지속성을 확인하기 위해 프로그램 구성 시 추후 검사가 포함되도록 해야 할 것이다. 대상자는 주로 어머니(66.6%)였으며 부모(22.2%), 어머니와 자녀(11.1%)가 뒤를 이었는데 자녀의 일차 양육자는 주로 어머니이기에<sup>13)</sup> 부모대상 연구에선 아버지보다 어머니의 연구참여율이 높은 것으로 보여진다. 또한 대부분의 어머니들이 주부인 경우가 많아 주로 직장에 다니는 아버지들에 비해 분노조절 연구에 참여하는 것이 좀 더 쉬웠을 것이라 예상된다.

중재적 특성의 경우 학문 분야별로 구분했을 시 교육학 논문이 5편(55.6%)이었고 그 다음으로 심리학, 상담학, 아동가족학 순이었다. 선행연구에 따르면 어머니들은 자녀 출생 이후 초기 부모단계에서 산후우울을 경험하게 되는데 이 중

30~70%는 우울 상태가 계속 지속될 수 있고 다른 정신건강 문제들도 발생하여 심해질 수 있다고 하였다.<sup>14)</sup> 간호사는 부모의 전인적 건강상태를 통합적으로 사정하고 이에 따른 교육이나 상담을 통해 실제적인 중재가 가능한 인력임에도 불구하고 분석한 문헌들 중 간호사가 중재한 경우는 전무하여 간호학에서 해당 영역에 대한 관심이 필요하다고 본다. 또한 이론적 기틀을 명시한 연구가 3편에 불과해 좀 더 중재 근거를 확립하려면 양적연구에서 연구를 가이드 해주는 이론적 기틀을 명확히 제시할 필요가 있다.

본 연구에서 발견된 부모 대상 분노조절 중재의 중점 요소는 첫째, 인지적 접근을 통한 비합리적 신념 수정, 둘째, 부모 역할 학습을 통한 부모 역량 강화, 셋째, 감정 다루기 기법 활용, 넷째, 자아성찰을 기반으로 한 부모-자녀관계 개선 훈련의 테마로 분류되었다.

‘인지적 접근을 통한 비합리적 신념 수정’ 요소를 살펴보면 분노조절 중재 시 대표적으로 사용되는 인지·행동적 또는 인지·정서·행동적 접근방법을 대부분의 연구에서 적용한 것으로 나타나 해당 요소는 분석 문헌에서 가장 많이 확인되었다. 분노는 상황에 대한 개인의 인지 과정과 정서의 상호작용으로 인해 발생한다고 하였는데<sup>15)</sup> 분석된 문헌에서도 분노 상황에 대한 인지 과정에서 발생된 자동적 사고나 비합리적 신념을 점검하여 수정하여 분노 상황에서의 비합리적 신념을 점검하고 수정할 수 있도록 프로그램 내용을 구성하고 중재하였다.

‘부모 역할 학습을 통한 부모 역량 강화’ 요소에서는 부모 역할에 대해 교육하고 좋은 부모가 되기 위한 요소를 확인함으로써 부모가 좀 더 자신감을 가지고 자녀를 양육할 수 있도록 부모 역량을 강화하는데 초점을 둔 것으로 관찰되었다. 여성의 경우 자녀를 낳으면서 어머니로 역할이 바로 전환되는데 자녀 양육으로 인한 부모 역할을 동시에 수행해야 하므로 버거움을 느끼게 되며, 요즘은 핵가족화로 인해 자녀 양육에 대한 정보를 주변으로부터 자연스럽게 습득하기 어렵기 때문에 부모됨에 있어 어려움을 겪는다고 하였으므로<sup>5,13)</sup> 부모 역할 적응을 잘 해낼 수 있도록 부모들에게 자녀 연령별 양육지식을 교육하고 충분히 연습하여 적용할 수 있는 기회를 제공하는 것이 필요하겠다.

‘감정 다루기 기법 활용’ 요소에서는 부모의 정서지능을 높여 부모 스스로와 자녀의 감정을 이해하는 프로그램을 시행하였으며, 부모가 스스로의 분노를 자각하여 이를 건설적으로 표현할 수 있도록 하였다. 선행연구 중 Yu와 Kim<sup>16)</sup>은 감성코칭을 이용한 부모교육 프로그램을 활용할 경우 일반적인 부모교육에 비해 부모의 자기 감정에 대한 인식, 자녀에 대한 정서적 지지 반응과 부모-자녀 간 감정 다루기에 보다 의미 있는 변화

를 이끌어낼 수 있다고 하였다. 즉, 부모가 본인의 분노 상황과 수준을 확인하고 이와 관련된 정서를 조절할 수 있는 능력을 갖게 되므로 이는 분노조절 중재의 핵심적 요소라고 할 수 있다.

‘자아성찰을 기반으로 한 부모-자녀관계 개선 훈련’ 요소에서는 부모가 자녀를 양육하면서 받는 스트레스로 인해 바람직하지 못한 분노표출을 할 경우 결과적으로 자녀의 전반적인 성장, 발달에 악영향을 초래할 수 있으므로<sup>17-20)</sup> 관계 개선 훈련을 통해 부모의 부적절한 분노 표출 상황에서 자녀의 입장과 감정에 대해 생각해보며 올바른 의사소통 기법을 학습해 자녀와 건강한 관계를 지속적으로 형성할 수 있도록 돕는 중재가 시행되었다. 그러나 부모-자녀관계 변화를 측정하는 논문은 1편(9)에 불과하여 부모-자녀관계의 개선이 실제로 이루어졌는지에 대해선 다소 파악하기 어려운 점이 있다. 부모 대상 분노조절 중재 프로그램의 다른 중점 요소들이 기반이 되어 궁극적으로 긍정적인 부모-자녀관계를 형성하는 것이 목표이므로 향후 부모-자녀관계의 개선 정도를 확인하고 변화의 지속적 효과를 파악하기 위한 추가적인 연구가 필요하겠다.

더불어 아동은 영아기, 유아기, 학령전기, 학령기, 청소년기 순으로 성장·발달을 하는데 자녀 연령에 따라 각 부모의 양육 스트레스 정도와 분노가 유발되는 상황, 요구되는 양육역량이 다를 수 밖에 없다. 그러나 부모를 대상으로 한 분노조절 중재 연구 자체가 많지 않다 보니 자녀 연령대별로 이루어진 부모의 분노조절 중재 프로그램 및 그에 따른 중재 특성을 확인하기 어려웠다. 따라서 향후 자녀 연령대별 부모의 요구에 부합할 수 있는 분노조절 중재 프로그램 개발이 필요하며 이러한 연령대별 중재 프로그램들의 핵심 요소를 파악하기 위한 후속 연구를 제안한다.

본 연구의 제한점은 국문과 영어로 출판된 논문만 선정하였기에 다른 언어로 출판된 관련 논문들이 배제될 가능성이 있으며, 통합적 문헌고찰 시 대부분 국내 문헌으로 구성되어 있어 확인된 결과가 보다 제한적일 수 있다. 또한, 각 프로그램 별로 내용, 회기 구성이 다양하여 연구 효과를 객관적으로 비교하기 어려우며, 본 연구자가 단독으로 문헌고찰을 진행했기 때문에 통합적 문헌고찰의 5단계 중 선정 논문의 주제 및 연구방법의 적합도 등을 타인과 함께 평가하는 선정 논문의 질 평가가 시행되지 못해 분석 시 논문의 비뚤림(bias)을 제대로 확인하지 못했다는 점이다. 그러나 이러한 제약에도 불구하고 부모를 대상으로 한 분노조절 중재 프로그램에 대해 통합적으로 연구 동향을 확인하고 중재의 중점 요소를 확인하여 해당 분야의 기초자료를 제시했다는 것에 의의가 있다.



## 결 론

본 연구는 부모를 대상으로 실시한 분노조절 증재에 관련한 국내·외 연구를 통합적으로 고찰하였으며 선정된 연구에서 진행된 분노조절 증재는 대상자에게 인지적 접근을 통한 비합리적 신념 수정, 부모 역할 학습을 통한 부모 역량 강화, 감정 다루기 기법 활용, 자아성찰을 기반으로 한 부모-자녀관계 선 훈련이라는 4가지 중점 요소를 가지고 있음을 확인하였다. 본 연구에서 도출된 4가지 중점요소 및 이에 해당하는 증재들을 실제적으로 활용할 수 있도록 고려해야 할 것이며 향후 본 연구결과를 활용한 자녀 연령대별 부모 대상의 분노조절 증재 프로그램의 추가적 개발 연구를 제안한다.

## REFERENCES

- Jung SM. Development and application of group art therapy program based on REBT for anger control of mothers with young children [dissertation]. Gyeongsan (KO): Yeungnam University; 2019. p. 7-9.
- Yoo KJ. The influence that the mother of infant's parenting stress and social support have on the parenting efficacy [master's thesis]. Ulsan (KO): Ulsan University; 2006. 2. p.
- Song MH, Song YS, Kim YJ. The effects of parenting stress and social support on parenting self-efficacy in early childhood mothers. *J Korea Open Assoc Early Child Educ.* 2007 Oct;12(5):165-83.
- Han JS. Development of anger management program for child abusers and verification of its effects. *J Child Welf Dev.* 2014; 12(2):83-105.
- Bang EJ. A relationship between parenting stress, parenting knowledge, and parenting self-efficacy of mother with infant [master's thesis]. Seoul: Ewha Woman University; 2018. p. 7-8.
- Gu SE, Kim JS. A meta-analysis on the effects of anger management group programs. *Kor. J. Counsel. Psychoth (KJCP).* 2017 Feb;29(1):55-77. <https://doi.org/10.23844/kjcp.2017.02.29.1.55>
- Whittemore R, Knafk K. The integrative review: updated methodology. *J Adv Nurs.* 2005 Dec;52(5):546-53. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
- Seo HJ, Kim SY, Lee YJ, Jang BH, Park JE, Sheen SS, et al. A newly developed tool for classifying study designs in systematic reviews of interventions and exposures showed substantial reliability and validity. *J Clin Epidemiol.* 2016 Feb;70:200-5. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2015.09.013>
- Kim DS, Lee IS. An integrative review of home care service for pregnant women, mothers, infants, and toddlers in vulnerable group. *J Korean Acad Nurs.* 2017 Oct 31;47(5):577-88. <https://doi.org/10.4040/jkan.2017.47.5.577>
- Song YM, Song MJ, Kim SA. An integrative review of intervention for school-bullying perpetrators. *J Korean Acad Psych Mental Health Nurs.* 2018 Dec 27;27(4):355-69. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2018.27.4.355>
- Kim ER, Park JK, Jung GS, Park SH. Effect of parents education program using action learning on parenting competence of parents of children with disabilities. *Korean J Phys Mult Health Disabil.* 2014 Apr;57(2):45-70.
- Rutherford HJ, Wallace NS, Laurent HK, Mayes LC. Emotion regulation in parenthood. *Dev Rev.* 2015 Jun;36:1-14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
- Chung GS, Son HH, Ryu SM, Cha JR. A study on the development of the parent anger scale for mothers with preschool and elementary school children. *J Korea Open Assoc Early Child Educ.* 2016 Feb;2(1):515-39. <https://doi.org/10.20437/KOAECE21-1-22>
- Frisch U, Hofecker-Fallahpour M, Stieglitz RD, Riecher-Rossler A. Group treatment for depression in mothers of young children compared to standard individual therapy. *Psychopathol.* 2013 Jan;46(2):94-101. <https://doi.org/10.1159/000338633>
- Kim YJ. Development of an anger control parenting program and verification of its effects [master's thesis]. Gwangju (KO): Ghonnam National University; 2007. 7 p.
- Yu IS, Kim MH. Effectiveness of an emotion coaching parent education program using picture books. *J Child Lit Educ.* 2016 Jun;17(2):21-44.
- Jung HM, Ahn MS. Relationship between goodness-of-fit for mother-preschool child and parenting stress in mother. *J Korean Acad Nurs.* 2009 Feb 28;39(1):53-61. <https://doi.org/10.4040/jkan.2009.39.1.53>
- Park DY. The relation among parenting stress, anger and anger expression in infant's mothers. *J Korea Acad Ind Coop Soc.* 2012 Mar 31;13(3):1170-7. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2012.13.3.1170>
- Kim JY. Child-rearing attitude and parenting stress of mothers with infant. *Korean J Str Res.* 2015 Jun 30;23(2):91-100. <https://doi.org/10.17547/kjsr.2015.23.2.91>
- Chung MS. Parenting stress in mothers of school-aged children: effects of ego-resilience, social support and school grades of children. *J Korean Home Manag Assoc.* 2008 Dec;26(6):107-21.

## Appendix

1. Havighurst SS, Kehoe CE, Harley AE. Tuning in to teens: improving parental responses to anger and reducing youth externalizing behavior problems. *J Adolesc.* 2015 Jul;42:148-58. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.04.005>
2. Sanders MR, Baker S, Turner KMT. A randomized controlled trial evaluating the efficacy of Triple P Online with parents of children with early-onset conduct problems. *Behav Res Ther.* 2012 Nov;50(11):675-84. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.07.004>
3. Kang YS, Kim JN. The effect of parent education program based on self understanding on parental ability, anger control, and self differentiation. *J Brain Educ.* 2012 Sep;10:106-28.
4. Kim YH, Lee GM. Development of parent-involved program for enhancing elementary school children's anger control ability. *Kor J School Psychol.* 2016 Aug;13(2):295-325.
5. Kim HJ, Choi HR. The effects of anger management program using movies upon the child-rearing stress of mother. *Korean J Parent Educ.* 2012 Jun 30;9(1):53-73.
6. Lee KM, Lee IS. Anger management group therapy for parents: a Satir-based approach. *Korean J Fam Ther.* 2013 Jan 1;21(2):231-55.
7. Lee JT. Development of a parent education program to improve anger control ability of parents of elementary school children. *J Korea Contents Assoc.* 2016 May 28;16(5):668-85. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.05.668>
8. Jeong MS, Yoon KH. The effects of parents' anger control program based on transactional analysis theory: focused on the Mothers of Adolescents. *J parent educ.* 2015 Sep;7(3):1-19.
9. Cha JR. Effectiveness of mother's anger management program based on action learning for improving mother-child relationship for mothers of preschoolers. *Early Child Educ Res Rev.* 2017;21(3):315-43.