creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

간호학박사 학위논문

스마트기기 과의존 학령전기 아동의 어머니에게 적용한 감정코칭 집단프로그램의 효과

2022년 2월

서울대학교 대학원

간호학과 간호학 전공

이 금 희

스마트기기 과의존 학령전기 아동의 어머니에게 적용한 감정코칭 집단프로그램의 효과

지도 교수 김 성 재

이 논문을 간호학박사 학위논문으로 제출함
2021년 10월

서울대학교 대학원
간호대학 간호학 전공
이 금 희

이금희의 간호학박사 학위논문을 인준함
2021년 12월

위 원 장 _____ (인)

부위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

초 록

스마트기기 과의존은 학령전기 아동의 전반적 발달에 악영향을 미치기 때문에 이에 대한 전문적인 관심이 필요하다. 학령전기 아동의 스마트기기 과의존에 영향을 미치는 변수들은 어머니의 정서지능과 양육행동, 학령전기 아동의 애착 등으로 보고되었다. 감정코칭 집단프로그램은 어머니의 정서지능과 양육행동을 개선함으로써 학령전기 아동의 애착을 증진하고, 나아가 스마트기기 과의존 감소에 기여할 수 있다. 본 연구는 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동을 양육하는 어머니에게 감정코칭 집단프로그램을 제공하고 그 효과를 확인하고자 시행되었다.

집단프로그램의 효과평가는 동시 내재적 혼합연구 방법을 이용하였다. 양적연구는 비동등성 대조군 사전-사후 설계 방법을 이용하여 감정코칭 집단프로그램이 어머니의 정서지능, 양육행동 그리고 학령전기 아동의 애착 및 스마트기기 과의존에 미치는 효과를 평가하였으며, 분석방법은 일반화 추정 방정식(generalized estimate equation)을 이용하였다. 질적연구는 서술적 연구 설계 방법으로 포커스 그룹 면담과 회기별 집단프로그램 평가로 자료를 수집하였고, 내용분석(content analysis)을 적용하여 분석하였다.

연구 기간은 2019년 7월~2021년 3월까지였으며, 연구 참여자는 스마트기기 과의존된 3세에서 6세에 해당하는 학령전기 아동의 어머니로 실험군 25명, 대조군 26명으로 총 51명이다. 연구기간 동안 실험군에게는 주 1회, 회기당 120분, 총 8회기의 감정코칭 집단프로그램이 제공되었고 대조군은 별도의 중재가 제공되지 않았다.

양적자료의 분석결과, 실험군에서 대조군 참여자에 비해 어머니의 정서지능(χ^2=14.99, p=.001), 긍정적 양육행동(χ^2=9.32,

p=.009), 학령전기 아동의 불안정애착(χ^2=9.49, p=.009) 및 스마트기기 과의존(χ^2=14.48, p=.001) 점수의 시간에 따른 변화량에 유의한 차이가 있었다. 반면, 어머니의 부정적 양육행동(χ^2=4.79, p=.091), 학령전기 아동의 안정애착(χ^2=2.46, p=.292) 점수의 시간에 따른 변화량에는 유의한 차이가 없었다. 모수치 추정 결과, 어머니의 긍정적 양육행동에 대한 처치효과는 사후조사 시점에서는 유의하였으나(p=.007), 추후조사 시점에서는 유의하지 않았다(p=.376).

포커스 그룹 면담과 회기별 집단프로그램 평가를 통해 수집한 질적자료를 분석한 결과 총 5개의 주제와 12개의 하위주제가 도출되었다. 5개의 주제는 '정서적 어려움 없는 바람직한 양육에 대한 희망', '성찰함으로써 어루만지게 된 감정', '따뜻하고 권위 있는 양육', '심리적 안정감과 책임감 있는 행동으로 변화하는 아이', '달라진 우리 집 풍경'이었다.

본 연구에서 제공한 감정코칭 집단프로그램이 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동을 양육하는 어머니의 정서지능과 양육행동, 학령전기 아동의 애착 및 스마트기기 과의존 감소에 도움이 되는 중재임을 확인하였다. 이 집단프로그램은 임상 및 지역사회 실무현장에서 유용하게 적용할 수 있고, 본 연구의 과정과 결과는 스마트기기 과의존 관련 교육과 연구에 근거기반의 자료로 활용될 수 있을 것이다.

주요어 : 스마트폰, 학령전기, 유아, 중독, 의존, 정서지능, 양육행동, 애착

학　번 : 2017-34154

목 차

I. 서론 1
1. 연구의 필요성 1
2. 연구의 목적 3
3. 용어의 정의 4
II. 문헌고찰 6
1. 학령전기 아동의 스마트기기 과의존 6
2. 어머니의 정서지능 18
3. 어머니의 양육행동 22
4. 학령전기 아동의 애착 24
5. 감정코칭 27
III. 이론적 기틀 및 연구 가설 34
1. 본 연구의 이론적 기틀 34
2. 양적연구 가설 37
3. 질적연구 문제 38
IV. 연구 방법 39
1. 연구설계 39
2. 연구대상 41
3. 연구도구 43
4. 감정코칭 집단프로그램 구성 47
5. 감정코칭 집단프로그램 적용 50
6. 연구자 준비 56
7. 연구진행 및 자료수집 절차 57
8. 윤리적 고려 65

IV. 연구 결과 66
1. 감정코칭 집단프로그램의 양적 효과평가 66
2. 감정코칭 집단프로그램의 질적 효과평가 90
V. 논의 109
1. 감정코칭 집단프로그램의 효과 109
2. 연구의 의의 122
3. 연구의 제한점 124
VI. 결론 및 제언 125
1. 결론 125
2. 제언 127
참고문헌 128
부록 146
Abstract 182

List of Tables

Table 1. Research Design of This Study 40
Table 2. Contents of Emotion Coaching Group Program.....54
Table 3. Homogeneity Test of General Characteristics of the Mothers between the Two Groups at Baseline.....67
Table 4. Homogeneity Test of General Characteristics of the Preschoolers between the Two Groups at Baseline 68
Table 5. Homogeneity Test of the Outcome Variables 69
Table 6. Comparison of the Preschoolers' Smart Device Overdependence between the Two Groups 71
Table 7. Comparison of the Mothers' Emotional Intelligence between the Two Groups.....74
Table 8. Comparison of the Mothers' Positive Parenting Behavior between the Two Groups 77
Table 9. Comparison of the Mothers' Negative Parenting Behavior between the Two Groups 80
Table 10. Comparison of the Preschoolers' Stable Attachment between the Two Groups.....83
Table 11. Comparison of the Preschoolers' Unstable Attachment between the Two Groups 86
Table 12. Comparison of the Preschoolers' Smart Device Usage Time and Sub-Variables of Smart Device Overdependence between the Two Groups.....88
Table 13. Effect Size of the Emotion Coaching Group Program 89
Table 14. Characteristics of the Participants 90
Table 15. Theme on the Experience of Emotion Coaching Group Program.....92

List of Figures

Figure 1. Conceptual framework of this study 36
Figure 2. Flow diagram of participant recruitment and intervention process 57
Figure 3. Changes in the preschoolers' smart device overdependence 72
Figure 4. Changes in the mothers' emotional intelligence 75
Figure 5. Changes in the mothers' positive patenting behavior 78
Figure 6. Changes in the mothers' negative patenting behavior.....81
Figure 7. Changes in the preschoolers' stable attachment.....84
Figure 8. Changes in the preschoolers' unstable attachment·····87

Appendix

부록 1. 심의결과 통보서 ·····146
부록 2. 실험군 집단프로그램 진행일정 및 출석현황·····147
부록 3. 참여자 모집공고문 및 선별검사 질문지 ·····149
부록 4. 연구 참여자 설명서와 동의서·····151
부록 5. 설문지 ·····164
부록 6. 회기별 집단프로그램 평가지 ·····173
부록 7. 프로그램 회기 별 내용 ·····174

I. 서론

1. 연구의 필요성

정보통신기술의 발전으로 대부분의 가정에서 스마트기기를 사용하며(한국정보화진흥원, 2020), 3세에서 6세에 속하는 학령전기 아동도 대체로 스마트기기를 이용한다(한국언론진흥재단, 2020; 한국정보화진흥원, 2020). 이와 같은 학령전기 아동 스마트기기 사용의 일반화에 따라 스마트폰 과의존 수준도 함께 증가하여, 2020년 국내 학령전기 아동의 스마트폰 과의존 비율은 25.7%에 달한다고 보고되었다(한국정보화진흥원, 2020).

학령전기 아동에까지 스마트기기의 사용이 보편화된 배경에는 교육, 오락, 육아 보조 측면에서의 이점이 있다(한국정보화진흥원, 2016; Jago et al., 2016). 그러나 과도한 스마트기기의 사용은 학령전기 아동의 수면장애(Chindamo et al., 2019)와 근골격계의 변형을 유발하고(Howie et al., 2017), 감정조절에 악영향(김수정 & 정익중, 2016)을 미치며, 일상에서 충동성 증가와 집중력 저하를 유발한다(Poulain et al., 2018). 더구나 스마트기기의 일방향적 소통방식은 대인관계 형성에 부정적 영향을 미치며(김유리 & 유영미, 2019), 아동의 과도한 스마트기기 사용은 장기적으로 청소년기의 도박 중독을 매개한다(김성봉 & 장정임, 2016).

학령전기 아동의 스마트기기 과의존에 영향을 미치는 요인으로는 어머니의 특성이 매우 중요하다(이금희 et al., 2020; 이수기 et al., 2014). 특히, 어머니의 정서지능이 낮은 경우, 심리적 안정성과 정서적 민감성을 토대로 한 긍정적 양육행동을 제공하기가 어렵다(Aminabadi et al., 2012). 이에 일관성 없는 부정적 양육행동을 제

공하게 되어(Aminabadi et al., 2012; Gottman et al., 2011), 아동의 안정애착 형성을 저해한다(한태숙 & 황혜정, 2010). 그러나 안정애착을 형성하지 못하는 경우는 만성적인 욕구의 좌절로 인해 접근성이 높은 스마트기기에 애착반응을 보일 수 있다(김송이 & 김현수, 2016; 용은미, 2021; Cundy, 2015). 한편 스마트기기 사용을 적절히 감독하지 않는 양육행동 역시 과의존을 증가시킨다(이금희 et al., 2020). 이에 학령전기 아동의 스마트기기 과의존 감소를 위해서는 어머니의 변화가 선행되어야 한다.

감정코칭은 자녀의 감정을 민감하게 알아채고 소통함으로써 감정정화와 문제해결을 돕는 의사소통 체계로서, 부모 자신의 감정을 이해하고 조절하는 것을 토대로 한다(Gottman et al., 2011). 그러므로 감정코칭은 어머니의 정서적 민감성과 심리적 안정성을 개선하여 정서지능과 양육행동에 긍정적인 변화를 유발함으로써(고숙희, 2013; 구미희 & 권혁철, 2020) 학령전기 아동의 애착 증진과 스마트기기 과의존 감소에 기여할 수 있을 것이다.

아직까지 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동의 어머니에게 중재를 제공한 연구는 드물다. 이에 본 연구에서는 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동의 어머니에게 감정코칭 집단프로그램을 적용하고 혼합연구 설계를 이용하여 어머니의 정서지능, 양육행동 및 학령전기 아동의 애착, 스마트기기 과의존에 미치는 효과를 확인하고자 한다. 혼합연구 설계는 양적연구와 질적연구를 하나의 연구에 적용하는 기법으로, 질적자료와 양적자료를 통합하여 메타 추론을 낳는다(Polit, 2021). 이에 혼합연구 설계를 이용한다면 중재가 미치는 효과를 면밀히 파악하는데 도움이 될 것이다.

2. 연구의 목적

본 연구는 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동을 양육하는 어머니(이하, 어머니)에게 감정코칭 집단프로그램을 적용하여 그 효과를 검증하는 것이다. 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 감정코칭 집단프로그램이 어머니의 정서지능, 양육행동, 학령전기 아동의 애착 및 스마트기기 과의존에 미치는 효과를 확인한다.

둘째, 감정코칭 집단프로그램에 참여한 어머니의 경험을 질적으로 탐색한다.

3. 용어의 정의

1) 스마트기기 과의존

① 이론적 정의: 스마트폰, 스마트패드, 스마트TV와 같은 스마트기기(한국언론진흥재단, 2020)의 과도한 이용으로 현저성이 증가하고, 이용에 대한 조절 능력이 감소하여, 문제적 결과를 경험하는 상태를 말한다(한국정보화진흥원, 2020).

② 조작적 정의: 본 연구에서는 한국정보화진흥원(2016)에서 개발한 유아동용 스마트폰 과의존 척도를 사용하여 스마트폰(스마트폰, 스마트패드) 및 스마트TV와 같은 스마트기기의 사용수준을 측정한 점수로 잠재적위험군에 해당하는 24점 이상을 말한다.

2) 감정코칭 집단프로그램

① 이론적 정의: 자녀에게 자신의 감정을 수용하고 표현하는 것을 가르침으로써 스스로 문제를 해결해 나갈 수 있게 부모가 코치 역할을 하도록 훈련하는 자녀 교육방법을 말한다(Gottman, 1997).

② 조작적 정의: 본 연구에서는 HD 행복연구소의 1, 2급 감정코칭 5단계 훈련과정(최성애 & 조벽, 2015, 2018)을 기초로 하고, 어머니 대상의 감정코칭 집단프로그램 연구들(고숙희, 2013; 구미희 & 권혁철, 2020; 서숙경 & 김은경, 2012)과 학령전기 아동의 스마트기기 과의존 특성(이금희 et al., 2020)을 반영하여 1회에 2시간씩 총 8회기(16시간)로 구성한 감정코칭 집단프로그램을 말한다.

3) 정서지능

① 자신과 타인의 감정과 정서를 점검하고 그 차이를 변별하며 정서 정보를 이성적으로 처리하고 조절하는 능력을 말한다 (Salovey, 1990).

② 본 연구에서는 Salovey와 Mayer (1990)의 정서지능 모형에 입각하여 문용린(1998)이 소개한 성인용 정서지능 도구 (The Adult Emotional Quotient Test: AEQT)로 측정한 점수를 말하며 점수가 높을수록 정서지능이 높음을 의미한다.

4) 양육행동

① 이론적 정의: 부모 혹은 대리자가 자녀를 양육함에 있어 일상적으로 나타내는 행동과 태도를 말한다(박주희 & 이은해, 2001).

② 조작적 정의: 본 연구에서는 박주희 외(2001)의 어머니 양육행동(Maternal Parenting Behaviors, MPS) 질문지를 최정윤(2008)이 수정, 보완한 도구를 사용하여 측정한 점수로 긍정적 양육행동과 부정적 양육행동으로 구분하며 점수가 높을수록 해당 양육행동이 높음을 의미한다.

5) 학령전기 아동의 애착

① 이론적 정의: 양육자나 특별한 사회적 대상과 형성하는 친밀하고 강한 정서적 유대를 말한다(Bowlby, 1988).

② 조작적 정의: 본 연구에서는 Waters와 Deane (1985)이 개발한 애착안정성 척도(Mother-Child Attachment Stability; MCAS)를 이은순(2009)이 수정, 보완한 도구로 어머니가 인지하여 측정한 점수를 말한다.

II. 문헌고찰

1. 학령전기 아동의 스마트기기 과의존

1) 스마트기기 과의존 정의와 현황

스마트폰은 휴대용 컴퓨터의 일종으로 무선 전화 통신 및 다양한 응용소프트웨어(앱)를 이용할 수 있는 소형 기기를 말하며 통상적으로 스마트패드도 스마트폰으로 간주한다(한국정보화진흥원, 2020). 스마트기기는 스마트폰 외에 비휴대용 스마트TV 등을 포함하는 용어이다(한국언론진흥재단, 2020).

학령전기 아동의 과도한 스마트기기 사용을 뜻하는 용어는 별다른 합의없이 다양하게 사용되고 있다. 물질중독에 상응하는 행위중독의 한 형태로 규정한 용어인 중독(addiction)과 중독경향성(addiction tendency), 심리적 집착에 초점을 둔 의존(dependency)과 과의존(over dependency), 병리적 개념을 축소하고 행위에 초점을 둔 몰입(immersion), 과몰입(overindulgent/excessive immersion), 과다사용(overuse) 및 사용 습관(usage habit)이 유사한 비율로 사용되고 있다(이금희 et al., 2020).

그런데 학령전기 아동의 어머니를 대상으로 한 연구에서는 대부분 중독 혹은 중독 경향성이라는 용어를 사용하고 있다(Lee & Yang, 2021). 이는 성인에게는 중독의 병리적 특성을 적용한 것이라면(Capuzzi & Stauffer, 2008), 학령전기 아동에게는 성장 발달을 통해 변화가 가능하다는 가변적 특성을 반영한 것이다(이금희 et al., 2020). 본 연구에서는 스마트기기의 과도한 사용이 심리적 의존성을 야기한다는 근거를 토대로 과의존으로 명명하고자 한다(김송이 & 김현수, 2016; 이금희 et al., 2020; 한국정보화진흥원,

2020; Cundy, 2015).

스마트폰 과의존이란 스마트폰 이용에 대한 현저성이 증가하고, 이용에 대한 조절실패가 나타나며, 이로 인한 문제적 결과를 경험하는 상태를 말한다(한국정보화진흥원, 2020). 이 중에서 현저성(salience)은 개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활 패턴이 다른 행태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것을 말한다. 조절실패(self-control failure)는 이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절능력이 감소됨을 뜻한다(한국정보화진흥원, 2020). 문제적 결과(serious consequences)는 스마트폰의 이용으로 인해 신체적·정신적·사회적 측면에서 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 지속적으로 이용하는 것이다.

스마트폰 과의존위험군의 유형은 일반군, 잠재적위험군과 고위험군으로 분류된다(한국정보화진흥원, 2020). 이에 대한 해석을 살펴보면, 일반군은 스마트폰을 조절된 형태로 사용하는 형태이며, 잠재적위험군은 스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태로 대인관계 갈등이나 일상의 역할에 문제가 발생하기 시작하는 단계이다(한국정보화진흥원, 2020). 고위험군은 스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로 대인관계 갈등이나 일상의 역할 수행 문제, 건강문제 등이 심각하게 발생한 상태이다(한국정보화진흥원, 2020).

국내에서 스마트폰에 과의존된 학령전기 아동의 잠재적위험군/고위험군 비율은 2016년 15.9/0.7%, 2019년 19.7/1.7%로 학령전기는 스마트폰 과의존이 가파르게 증가한 연령 대라는 점에서 주목되었다(한국정보화진흥원, 2016, 2020). 그럼에도 2020년에는 COVID-19의 확산으로 학령전기 아동이 가정에서 생활하는 시간이 늘면서(Cartanyà-Hueso et al., 2021), 잠재적위험군/고위험군 비

율이 22.7/3.0%로 더욱 증가하였다(한국정보화진흥원, 2020).

학령전기 아동의 스마트폰 과의존 비율이 25.7%인 점은, 3세 이상 전체 인구의 스마트폰 과의존 비율이 23.3%, 20에서 59세에 해당하는 성인이 22.2%인 것과 비교해도 높다(한국정보화진흥원, 2020). 2015년에서 2018년 사이에 출생한 아동의 수는 각각 438,420, 406,243, 357,771, 326,822명이다(e-나라지표, 2020). 이를 토대로 2020년 기준 스마트폰 잠재적위험군에 해당하는 학령전기 아동의 수는 약 34만 5천명, 고위험군은 약 4만 5천명에 이를 것으로 추산할 수 있다(한국정보화진흥원, 2020; e-나라지표, 2020). 이는 약 39만명에 이르는 학령전기 아동이 스마트기기 과의존의 위협에 놓여있음을 시사한다. 스마트TV와 같은 비휴대용 장비를 포함할 경우 학령전기 아동의 스마트기기 과의존 비율은 더욱 높을 것이라 추정된다.

인터넷·스마트기기 과의존을 질병영역으로 분류할 것인지는 전세계적인 관심을 일으키고 있다. 2013년 정신질환진단통계 편람(The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, DSM-5)에서는 인터넷 게임을 임상적으로 유의한 연구가 더 필요한 비공식적 장애로 포함하였다(American Psychiatric Association, 2013). 미국 소아과학회(American Academy of Pediatrics [AAP], 2019)는 스마트기기를 포함하는 디지털기기에 대한 일반적 권고안을 제시하였다. AAP는 18개월 이하의 유아는 디지털기기의 사용을 금지해야 하며, 2세에서 5세는 부모의 감독하에 하루에 1시간 이내로 양질의 프로그램을 사용할 것을 권고하였다(AAP, 2019).

스마트기기는 일반 디지털기기에 비해 접근성과 몰입성이 높아

학령전기 아동에게 더욱 큰 영향을 미치며, 특히 하루 2시간 이상 스마트기기를 사용할 때 과의존 비율이 급격히 증가한다(Park & Park, 2021). 그러나 6개월 이상 미취학 유아동의 상당수가 스마트기기를 접하고 있으며(한국언론진흥재단, 2020; Kabali et al., 2015; Waisman et al., 2018), 특히 TV, 스마트폰, 스마트패드와 같은 기기에 노출되는 시간은 2시간 이상으로 보고된다(이윤경 et al., 2018). 일반 가정의 스마트TV 보유율이 84.9%인 점을 감안한다면(한국언론진흥재단, 2020), 학령전기 아동이 권고 수준보다 많은 시간 동안 스마트기기를 사용하고 있음을 알 수 있다. 이에 스마트기기 과의존을 유발하는 요인과 과의존의 결과로 나타난 영향은 무엇인지를 살펴보고자 한다.

2) 스마트기기 과의존 관련 요인

학령전기 아동의 스마트기기 과의존과 관련된 요인은 크게 학령전기 아동 요인과 어머니 요인으로 분류할 수 있다.

학령전기 아동의 요인으로는 아동의 기질, 내성 및 자기조절력 등이 있다. 기질은 학령전기 아동의 스마트기기 과의존에 영향을 미친다(김송이 & 김현수, 2016). 흥미로운 자극을 추구하는 자극추구 기질 혹은 직면해야 하는 문제를 회피하는 위험회피 기질이 높은 아동일수록 스마트기기 과의존 및 이로 인한 생활의 지장 정도가 높은 것으로 보고된다(김송이 & 김현수, 2016).

내성은 자신이 의도했던 것보다 많은 양을 사용해야 만족감을 느끼는 것을 의미하는데(임인택 & 이선미, 2015; Capuzzi & Stauffer, 2008), 연령이 어릴수록 내성에 취약한 것으로 보고된다(임인택 & 이선미, 2015). 이에 학령전기 아동은 스마트기기 사용에서 내성이 발생하지 않게 주의해야 한다.

학령전기 아동의 자기조절력 역시 영향을 미친다(나민영, 2016; 이세영 & 김수향, 2020). 그러나 자기조절력은 학령전기에 발달하기 시작하므로, 이보다는 주변 어른의 감독이 더욱 중요하다(김유리 & 유영미, 2019; 임경식 et al., 2014). 즉, 자기조절력과 스마트기기 과의존의 상관계수 효과크기는 중간 이하이므로(ES*r*=.24), 더욱 큰 관련이 있는 변수에 대한 탐색이 필요하다(하연아, 2018).

학령전기 아동의 스마트기기 과의존에 영향을 미치는 부모 요인은 다양하다. 많은 부모들이 공공장소에서 자녀의 주의를 집중시키기 위해 스마트기기를 제공한다(백다현, 2018). 아울러 오늘날의 부모들은 자녀의 스마트기기 사용을 피할 수 없는 현상으로 인지한다(장진주 & 정인숙, 2015). 이에 교육 목적으로 미리 알아 두어야 할 것 같다는 생각에 적극적으로 스마트기기 사용을 권장하거나, 조르는 상황을 피하고 싶어서 어쩔 수 없이 과도한 사용을 허용하기도 한다(장진주 & 정인숙, 2015). 그러나 학령전기의 자녀를 양육하는 많은 부모가 스마트기기를 학습용으로 사용하기 바라는 것과는 다르게 대부분의 아동은 게임이나 동영상 시청을 위해 스마트기기를 사용한다(김민희, 2015; 한국언론진흥재단, 2020; 한국정보화진흥원, 2020).

학령전기 아동의 스마트기기 과의존은 부모중에서도 주양육자인 어머니가 미치는 영향이 큰 것으로 보고된다(이금희 et al., 2020). 이들의 스마트기기 사용 결정의 90% 이상은 어머니의 허락 하에 이루어지기 때문이다(이수기 et al., 2014). 어머니 요인을 구체적으로 살펴본 메타분석 연구에서는 어머니의 스마트기기 과의존(ES*r*=.41)과 양육스트레스(ES*r*=.40)가 학령전기 아동의 스마트기기 과의존에 미치는 효과크기가 가장 큰 변수로 확인되었다(이금희

et al., 2020). 이에 학령전기 아동의 스마트기기 과의존에 영향을 미치는 변수인 어머니의 스마트기기 과의존과 양육스트레스에 대해 자세히 고찰하고자 한다.

어머니의 스마트기기 과의존이 학령전기 아동의 스마트기기 과의존에 영향을 미치는 이유는 다음과 같다. 어머니의 스마트기기 과의존은 학령전기 아동의 스마트기기 사용 환경을 조장한다(이현주 et al., 2015; Lee & Yang, 2021). 그러한 이유는 스마트기기에 과의존된 어머니는 자녀의 스마트기기 사용에 허용적이기 쉽기 때문이다(장진주 & 정인숙, 2015).

그러나 어머니의 스마트기기에 대한 몰두는 정서적 민감성과 반응성을 저하시켜 미묘한 자녀의 신호를 포착하는데 악영향을 미친다(Braune-Krickau et al., 2021). 특히 스마트기기는 휴대가 간편하여 다른 디지털기기보다 더 어머니의 반응성을 저하시키는데, 과도한 스마트기기 사용은 하루에도 여러 번 자녀에 대한 어머니의 응답 반응을 억제한다(Carson & Kuzik, 2021). 즉, 주의를 기울이기 바라는 자녀의 시도에 반응이 없거나 느리고 냉담하거나 거부적인 반응을 보인다(Carson & Kuzik, 2021).

학령전기 아동의 어머니가 보고하는 스마트기기 사용의 목적은 자녀 양육에 대한 정보 습득(Lupton, 2016), 육아를 위한 보조 수단(백다현, 2018) 및 부정적 정서에 대한 심리적 고통의 완화이다(Lee & Yang, 2021). 이는 핵가족화로 인하여 도움을 받을 수 있는 외부 자원이 한정되어 있고 육아 경험이 적은 어머니가 정보를 습득하고 육아 부담을 덜 수 있는 손쉬운 수단이 스마트기기임을 말해준다(하연아, 2018). 그러나 실제로 정보습득을 위한 스마트기기 사용은 어머니의 스마트기기 과의존에 미치는 영향이 적다는 보

고를 토대로(임인택 & 이선미, 2015), 어머니의 과의존에 높은 영향을 미치는 요인에 대한 추가적 탐색이 필요하다.

인간은 관계에서 친밀감과 유대감을 느끼고자 하는 욕구가 있으며, 사회적 관계를 통해 욕구가 충족되면 심리적 안정감을 느끼지만 그렇지 않으면 불안을 경험한다(Baumeister & Leary, 1995). 이러한 사회적 욕구의 불충족으로 인해 발생하는 불안은 어머니의 스마트기기 과의존을 증가시키는 요인이다(Baumeister & Leary, 1995; Doty & Dworkin, 2014). 더불어 외로움은 어머니가 스마트기기를 더 많이 사용하게 하는 부정적 정서로, 외로움으로 인한 과도한 스마트기기의 사용은 이들이 현실적인 지지적 인간관계에서는 멀어지고 있음을 시사한다(Mandai et al., 2018). 스마트기기는 외출이 어려운 학령전기 아동의 어머니가 사회적 관계에 대한 욕구를 충족하기에 용이한 수단이다(Doty & Dworkin, 2014).

반면, 사회불안은 사회적 상황에 노출될 때 발생하는 불안을 말하는데, 사회불안이 높은 어머니는 집안에서 생활하는 시간이 상대적으로 길기에 육아 부담 감소를 위해 자녀에게 스마트기기를 제공하기 쉽다(백다현, 2018). 더불어 공공시설에서 타인에게 방해가 되지 않도록 하기위해 자녀에게 의례적으로 스마트기기를 허용함으로써 학령전기 아동의 스마트기기 사용이 증가한다(백다현, 2018).

한편, 어머니의 양육스트레스가 학령전기 아동의 스마트기기 과의존에 영향을 미치는 이유는 다음과 같다. 출산과 육아는 삶의 급격한 변화를 초래하기에 이 과정에서 어머니는 부정적 정서를 경험할 수 있다(김성재 et al., 2020; 박진아 et al., 2014). 또한 학령전기 아동을 돌보는 어머니는 양육스트레스로 인하여 심리적으로 취약해져 우울과 불안을 경험하기 쉬우며, 이러한 부정적 정서의 완화를

위해 스마트기기에 과의존 될 수 있다(Lee & Yang, 2021; 박진아 et al., 2014).

현대 사회에서 맞벌이 가족이 증가하였음에도 양육에 대한 책임과 부담은 여전히 아버지보다 어머니가 크게 느끼기 쉬운 것이 현실이다(하연아, 2018). 특히 어머니는 학령전기 자녀가 부정적 정서를 표현하는 경우에 스트레스를 느끼는 것으로 보고되는데 이러한 스트레스는 쉽게 경감되지 않는다(유인숙 & 김민화, 2016). 그러나 극심한 양육스트레스 경험은 자녀와의 관계에 악영향을 미쳐 좌절감을 유발하는데, 좌절감은 더욱 강한 우울과 불안을 느끼게 하는 요인이 되어 어머니 인터넷·스마트기기 과의존의 악순환을 유발한다(박진아 et al., 2014).

이처럼 우울, 불안, 사회불안, 외로움, 좌절감과 같은 부정적 정서는 어머니의 스마트기기 과의존과 양육스트레스에 영향을 미치며(박진아 et al., 2014; 백다현, 2018; 유인숙 & 김민화, 2016; Baumeister & Leary, 1995; Doty & Dworkin, 2014; Mandai et al., 2018), 어머니의 스마트기기 과의존과 양육스트레스는 학령전기 아동의 스마트기기 과의존과 연관된다(이금희 et al., 2020). 그러므로 어머니가 부정적 정서를 조절할 수 있는 정서적 역량은 학령전기 아동의 스마트기기 과의존 감소를 위한 중요한 요소라고 볼 수 있다(박진아 et al., 2014; 백다현, 2018; Baumeister & Leary, 1995; Doty & Dworkin, 2014; Lee & Yang, 2021; Mandai et al., 2018).

3) 스마트기기 과의존 영향

스마트기기를 사용함으로써 발생하는 일반적인 이점과 부작용은 다음과 같다. 먼저 이점을 살펴보면, 스마트기기는 높은 접근성과

활용성으로 학습, 게임, 육아 보조와 같은 다양한 용도로 활용할 수 있기에(한국언론진흥재단, 2020; Jago et al., 2016; Rocha & Nunes, 2020), 상당수의 가정과 유아교육 전문기관에서 사용되고 있다(한국언론진흥재단, 2020; Hwang & Kim, 2016). 구체적으로 스마트기기는 읽기 활동의 우수한 매개체이기 때문에 부모가 감독하면서 사용하는 경우에는 어휘 습득에 도움이 되고(천희영, 2015; Rocha & Nunes, 2020), 문제 해결력 뿐만 아니라 창의성 증진에 기여한다(천희영, 2015).

그럼에도 스마트기기 과의존으로 인한 부작용은 다각도에서 나타난다. 신체적 측면에서 장기간의 스마트기기 사용은 해마 주변부 피질의 부피 감소와 같은 뇌의 구조적·기능적 이상을 유발하는 것으로 알려졌다(Horvath et al., 2020). 더불어 장기간의 부적절한 자세로 인한 근골격계의 변형과(Howie et al., 2017), 시력저하가 발생할 수 있다(김경중 et al., 2016). 또한 늦은 시간까지 이어지는 스마트기기의 과도한 사용은 수면장애를 유발한다(천희영, 2015; Chen et al., 2019). 즉, 블루라이트에 노출될 경우 뇌가 밤과 낮을 착각하여 수면호르몬인 멜라토닌의 분비가 감소하고(Scheer & Czeisler, 2005), 수면 대기 시간이 길어지는 반면 수면 시간은 짧아지게 된다(Chindamo et al., 2019). 이러한 블루라이트에 의한 수면장애는 다른 연령대에 비해 어린 학령전기 아동이 더욱 취약한데, 특히 수면을 취하지 못하여 수면의 보조 기구로 다시 스마트기기를 사용하는 악순환은 스마트기기 과의존을 더욱 증가시킨다(Nathanson & Beyens, 2018).

정신적 측면에서, 스마트기기는 신체로 입력된 감각을 효과적으로 처리하는 감각처리능력을 저해하며(김윤경 & 김경미, 2020), 감정조절에 악영향을 미쳐 우울, 불안을 증가시킨다(김경중 et al.,

2016). 또한 과도한 스마트기기 사용은 주의 집중력을 저하시키는 반면 충동성, 공격성을 증가시킨다(김경중 et al., 2016; 김수정 & 정익중, 2016; 김정겸 & 강영식, 2016; 유지형 & 문혜련, 2017; Rocha & Nunes, 2020). 이러한 부작용은 주의력 결핍/과다행동 장애의 특성과 유사한데(이예림 & 하은혜, 2017), 행동문제는 스마트기기를 장시간 사용하는 경우에 증가하게 된다(Rocha & Nunes, 2020).

사회적 측면에서 스마트기기 과의존은 자기조절력에 악영향을 미치고, 친사회적 특성을 의미하는 또래유능성을 저하시키며, 자폐성 지수를 증가시킨다(김유리 & 유영미, 2019). 또한 놀이성, 사회적 자발성, 유머감각의 발달을 저해하여 정적인 모습을 주로 보이는 사회적 위축을 유발하고(김윤나 & 박희숙, 2016), 장기적으로는 학교생활 적응력을 저하시킨다(Rocha & Nunes, 2020). 이처럼 스마트기기 과의존은 학령전기 아동의 전반적 발달에 악영향을 미친다(천희영, 2015).

현저성, 조절실패, 문제적 결과를 야기하는 스마트기기 과의존은 행위중독의 성향이 짙다(한국정보화진흥원, 2020; Grant et al., 2010). 행위중독은 물질중독과 마찬가지로 갈망(craving)을 유발하며, 쾌감(high)을 경험하기 위해서 손실을 기꺼이 감수하는 특성이 있다(Grant et al., 2010). 쾌감을 느끼는 뇌의 영역인 보상 회로의 특성상 중독은 다른 중독을 쉽게 활성화시키기에(Grant et al., 2010), 스마트기기 과의존은 도박중독과 같은 심각한 행위중독으로의 관문으로 불리운다(김성봉 & 장정임, 2016). 즉, 스마트기기 과의존은 높은 접근성과 익명성을 갖기에 청소년기 도박중독 발생을 매개하게 된다(김성봉 & 장정임, 2016).

4) 학령전기 아동의 스마트기기 과의존 예방 중재

학령전기 아동을 대상으로 스마트기기 과의존 예방을 위해 수행된 국외의 연구는 거의 없으며, 국내에서는 소수의 연구가 수행되었다. 이세영과 김수향(2020)은 국내에 거주하는 4, 5세의 학령전기 아동 25명에게 인지행동치료 중심의 스마트폰 과의존 예방 교육을 주 2회, 회기당 40-50분, 총 24회기에 걸쳐 제공하였다. 이 연구에서는 중독을 예방하기 위한 목적으로 스마트폰 사용의 장점 및 단점과 올바른 사용방법 등을 교육하고 스마트폰 사용시간을 미리 정하는 훈련을 시행하였다. 그 결과 학령전기 아동의 자기조절력 향상과 스마트폰 사용시간 감소에 유의한 변화가 있었다.

나민영(2016)은 국내에 거주하는 5세의 일반 학령전기 아동 24명에게 회기당 30-40분, 총 10회기, 부모에게는 회기당 70-90분 총 3회에 걸쳐 스마트기기 중독의 정의와 문제점을 교육하고 대처방안 탐색하는 인지행동치료 중심의 중재를 제공하였다. 그 결과 스마트기기 과의존 점수가 유의하게 감소되었고, 특히 현저성, 내성, 대인간 갈등에 있어 유의한 긍정적 변화가 있었으며, 충동·강박적 사용, 금단, 일상생활 장애 요인에서는 유의한 변화가 없었다. 이상의 문헌고찰을 통해 학령전기 아동이 스마트기기의 과의존 감소를 위한 인지행동치료의 효용성을 확인할 수 있다(나민영, 2016; 이세영 & 김수향, 2020).

학령전기는 역동적이고 정교한 뇌 발달이 일어나는 시기로, 인간의 본질적인 심리적 능력이 초기형태로 출현하면서 인지와 행동이 크게 발달한다(Brown & Jernigan, 2012). 더불어 학령전기는 가족과 사회의 도덕적 규칙을 내면화하고 사랑, 분노, 공포, 좌절과 같은 여러가지 감정을 다루고 표현하며 부모 형제를 모방하여 사회성을

발전시킨다(도복늠 et al., 2016). 그러나 이 시기에 적절한 발달을 이수하지 못할 경우 발생하는 문제는 생의 전반에 부정적인 영향을 미치므로(Erikson, 1963), 학령전기 아동의 스마트기기 과의존과 관련된 요인을 탐색하고 이를 개선하는 중재를 제공하는 것이 필요하다. 본 연구에서는 다양한 부정적 정서를 조절할 수 있는 어머니의 정서적 역량을 설명하는 변수로 정서지능을 선정하였다(Salovey, 1990). 이에 학령전기 아동 스마트기기 과의존과 관련이 있는 어머니의 정서지능과 양육행동 및 학령전기 아동의 애착에 대한 문헌을 검토하고자 한다.

2. 어머니의 정서지능

정서지능은 정서라는 정보를 이성적으로 처리하고 조절하는 능력으로 정의된다(Salovey, 1990). 정서지능의 구성 요소에는 자신과 타인의 정서를 인식하고 표현하는 능력, 정서를 조절하는 능력 및 적응적인 방법으로 정서를 활용하는 능력이 포함된다(Salovey, 1990). 이 구성 요소는 모든 사람에게 공통적으로 나타나지만 처리 형태나 역량은 개인별로 차이가 있다(Salvory, 1990). 즉, 사람마다 감정을 이해하고 표현하는 능력은 차이가 있으며 이러한 차이는 감정과 정서에 대한 학습을 통해 극복할 수 있다(Salvory, 1990).

어머니의 정서지능이 높은 경우는 자신과 타인의 감정을 잘 인식하고 감정을 적절하게 표현하며, 감정적 반응을 효과적으로 억제하고 조절할 수 있다(박진영 & 부성숙, 2014; Salvory, 1990). 더불어 좌절에 직면하였을 때 긍정적으로 정서를 조절하고 스트레스와 변화에 잘 대처하기 때문에 양육스트레스에 대한 긍정적 대처가 향상된다(박진영 & 부성숙, 2014; Aminabadi et al., 2012). 그러나 정서지능이 낮은 경우는 스트레스에 긍정적으로 대처하기 어렵다(박진영 & 부성숙, 2014; Aminabadi et al., 2012).

정서지능이 높은 어머니는 자녀를 낙담시키기보다 격려하고 협력하는 방법으로 양육하면서도 권위 있는 양육을 실천함으로써 자녀가 스스로 행동을 조절하도록 돕는다(Aminabadi et al., 2012). 이에 자녀와의 관계가 긍정적으로 유지된다(박진영 & 부성숙, 2014). 반면, 정서조절 역량이 낮은 어머니의 경우는 자녀의 정서조절에 기여하기 어려우며 자녀와의 친밀도가 낮다(Shaffer et al., 2018).

어머니를 통한 감정수용과 지지는 학령전기 아동이 스스로 우울, 불안과 같은 부정적 정서를 조절하는데 결정적인 역할을 한다(김순

이 & 서호찬, 2016). 특히 자녀가 긍정적 정서를 표현했을 때보다 부정적 정서를 표현했을 때에 어떠한 반응을 보이는지가 중요하다 (Gottman et al., 2011).

어머니를 통한 감정수용의 경험은 학령전기 아동이 자신의 감정에 대한 이해를 토대로 타인의 감정을 이해하는 역량을 발전시키는데 기여하며, 이와 같은 정서적 역량은 아동의 사회적 유능성을 발달시킨다(김순이 & 서호찬, 2016). 그러므로 학령전기 아동의 감정조절을 돕기 위해서는 먼저 어머니가 자신의 감정을 이해하고 다룰 수 있어야 하며(Gottman et al., 2011), 자녀의 문제에 접근할 때 지나치게 걱정하는 과민반응을 보이기보다 감정을 수용하여 적절한 코칭을 제공해야 한다(김순이 & 서호찬, 2016).

현재까지 어머니의 정서지능과 학령전기 아동의 스마트기기 과의존과의 상관성을 통계적으로 제시한 연구는 거의 없다. 학령전기 아동의 스마트기기 과의존에 영향을 미치는 요인을 분석한 메타분석 연구에서는 학령전기 아동의 정서지능(ESr=.29)이 이들의 스마트기기 과의존 감소에 가장 큰 영향을 미치는 보호변수임을 밝혔다 (하연아, 2018).

아동의 정서적 기술은 주양육자의 영향을 받기에 어머니의 정서지능이 저하된 경우는 자녀의 정서지능 발달에 악영향을 미칠 수 있다(Salovey, 1990). 이를 토대로 어머니의 정서지능이 높은 경우에는 자신의 양육스트레스를 조절할 뿐만 아니라 자녀의 정서지능 발달에 긍정적 영향을 미침으로써 학령전기 아동의 스마트기기 과의존 감소에 기여할 것으로 추정할 수 있다(박진영 & 부성숙, 2014; 이금희 et al., 2020; 하연아, 2018; Salovey, 1990).

국내외에서 어머니의 정서지능 향상을 위해 시행된 중재연구를

살펴보고자 한다.

Zare 등(2017)은 2세에서 6세의 선천성 심장질환 자녀를 양육하는 40명의 이란 어머니들에게 정서지능의 구성 요소에 대해 교육하고 질의 응답을 받는 방식으로 회기당 90분씩, 총 3회에 걸쳐 집단프로그램을 적용하였다. 그러나 정서지능 향상에 유의한 효과가 없었다.

이승윤과 문지영(2018)은 국내의 초등학교 고학년 자녀를 양육하는 어머니 46명을 대상으로 매일 7분씩, 총 15일간 부드러운 클래식 음악을 이용한 점진적 근육이완 훈련을 시행하였다. 그러나 이 역시 정서지능의 향상에 유의한 변화를 보이지 못했다.

Platsidou와 Tsirogiannidou (2016)는 그리스의 평생교육센터에 방문하는 부모 156명(어머니가 94.2%)에게 3개월에서 9개월 동안 회기당 2시간, 총 8~10회기에 걸쳐 자녀의 발달, 자녀와의 공감적 의사소통, 학습장애, 중독, 성교육 등에 관한 집단교육 프로그램을 제공하였다. 더불어, 괴롭힘과 같은 특정 문제에 대한 민감도를 증진시키기 위해 역할극, 사례연구, 소그룹, 대그룹 토론, 드라마, 자유 연상, 피드백 및 시뮬레이션 기반의 실습에 부모가 참여하도록 하였다. 이를 통해 부모의 정서지능이 유의하게 향상되었으나 작은 효과크기를 보였다.

곽윤정(2013)은 다문화 가정 어머니와 학령전기 아동에게 주 1회, 50분씩, 총 10회기에 걸쳐 정서지능 향상을 위한 집단프로그램을 적용하였다. 중재는 정서지능 하위변수의 속성을 이해하고 정서적 민감성과 반응성을 향상하는 과정으로 구성되었고 그룹토의, 그룹활동, 의사소통 기술향상과 슈퍼비전 기법을 활용하였다. 그 결과 정서지능의 하위변수 모두에서 중간이상 혹은 큰 효과크기의 유의한 변화가 있었다.

이상의 선행연구 검토를 통해, 정서지능은 단순한 부정적 감정의 전환이나 단기의 교육만으로는 변화하기 어려우며(이승윤 & 문지영, 2018; Zare et al., 2017), 양육지식의 향상만으로는 정서지능 향상의 큰 변화를 기대하기 어렵다는 것을 알 수 있다(Platsidou & Tsirogiannidou, 2016). 더불어 정서지능 향상의 큰 효과크기를 기대하기 위해서는 하위변수에 대한 충분한 이해와 정서적 민감성과 반응성을 높이기 위한 훈련이 필요함을 확인할 수 있다(곽윤정, 2013).

3. 어머니의 양육행동

양육행동(parenting behavior)은 부모가 자녀를 양육함에 있어 일상적으로 나타내는 행동과 태도로 정의할 수 있다(박주희 & 이은해, 2001). 양육행동과 스마트기기 과의존과의 관계를 고찰한 결과는 다음과 같다.

어머니의 긍정적 양육행동 즉, 온정적이고 지지적이면서도 받아들여지지 않는 행동에 대해서 한계를 제시하는 양육방식은 스마트기기 과의존 감소에 필요한 요소이다(이금희 et al., 2020). 어머니의 정서지능이 높은 경우는 자신의 부정적 감정을 조절하고 스트레스에 적절히 대처할 수 있기 때문에 긍정적 양육행동을 안정적으로 제공할 수 있다(Aminabadi et al., 2012). 그러나 어머니가 불안과 같은 내현화 문제를 조절하지 못하거나 효과적인 의사소통 방법에 익숙하지 않은 경우는 부정적 감정의 영향으로 인하여 자녀를 과잉보호 혹은 방관하는 방식의 부정적 양육행동을 보임으로써 자녀의 스마트기기 과의존이 증가할 수 있다(우정애 & 김성봉, 2014).

부정적 양육행동 중에서도 소리치기, 화내기, 고집꺾기, 윽박지르기와 같은 거부적 양육행동(박주희 & 이은해, 2001)은 학령전기 아동의 행동문제를 줄일 것이라는 기대와는 다르게 어머니의 관심이라는 이차 이득을 통해 행동문제를 증가시키는 것으로 보고된다(Hong & Park, 2012). 방임적 양육행동은 행동문제를 적절히 제한하지 않는 양육행위를 말하는데, 이 역시 감독의 부재를 통해 학령전기 아동의 스마트기기 과의존을 증가시킨다(이금희 et al., 2020).

학령전기 아동을 양육하는 부모는 자녀를 통제하는 수단으로 스마트기기 사용에 대한 매력을 느끼기도 하지만 자녀에게 미치는 부

정적 영향을 우려하는 것으로 보고된다(Bentley et al., 2016). 더불어 과반수의 부모는 스마트기기의 사용으로 인한 정서적 악영향, 부적절한 언어 및 무분별한 광고에의 노출을 염려하고 있었다(한국언론진흥재단, 2020).

스마트기기에 대한 무분별한 노출을 방지하고 사용수준을 줄이기 위해서는 규칙을 만드는 것이 필요하며, 이를 바르게 적용할 수 있는 어머니의 의사소통 역량이 요구된다(용은미, 2021; Jago et al., 2016). 어머니가 자신의 감정을 조절하여 의사를 솔직하게 표현할 경우 내적인 긴장이 완화되어 자녀와의 상호간 이해가 증가하게 된다(용은미, 2021). 이러한 과정을 통해 절충된 의견은 긴장감을 저하시켜 스마트기기 과의존의 조절에 기여한다(용은미, 2021). 이는 학령전기 아동의 스마트기기의 과의존 감소를 위한 중재는 어머니의 의사소통 역량의 사정과 향상이 필요함을 보여준다(Jago et al., 2016).

4. 학령전기 아동의 애착

애착은 아동이 주양육자에게 가지는 특별한 정서적 유대감을 말한다(Bowlby, 1988). 애착 이론에 의하면 인간은 특별한 사람과 강한 정서적 유대관계를 맺으려는 경향을 보이는데, 애착 형성의 목적은 애착 인물을 통해 심리적 안정감을 얻기 위한 것이다(Bowlby, 1988).

애착의 발달은 민감하고 반응적인 양육행동의 영향을 받으므로, 어머니의 정서적 민감성 저하는 자녀의 애착 형성에 부정적 영향을 미친다(Braune-Krickau et al., 2021; Mountain et al., 2017). 양육자와의 관계를 기초로 만들어진 내적 모델은 일생 동안 지속적으로 발달 및 변화하면서 삶에 영향을 미치기에 개인에게 안정된 애착의 형성은 중요하다(Bowlby, 1988).

과의존은 일련의 애착장애(attachment disorder)로 정의된다(한순희 & 반신환, 2020; Flores, 2010). 이는 주양육자와의 안정적인 애착 관계를 통해 심리적 안정감을 얻지 못한 경우는 불안정한 심리를 보상하기 위해 특정 물질이나 행위에 강박적으로 집착함을 뜻한다(김송이 & 김현수, 2016; 용은미, 2021; 이금희 et al., 2020; Cundy, 2015). 이러한 선행연구를 기반으로 추론해 볼 때, 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동의 애착 손상 가능성을 배재할 수 없다. 그러므로 과의존의 장기적인 회복을 위해서는 애착 수준을 사정하여 이를 토대로 관계에서의 만족을 개선함으로써 손상된 애착을 회복할 필요가 있다(김송이 & 김현수, 2016; 용은미, 2021; 이금희 et al., 2020; Flores, 2010).

어머니의 긍정적 양육행동이 학령전기 아동의 안정애착 형성에 미치는 직접효과는 매우 큰데(유효순, 2012), 그러한 이유는 어머니

의 온정적이며 일관적인 지지적 양육행동은 학령전기 아동에게 심리적 안정감을 높여 안정애착 형성에 기여하기 때문이다(유효순, 2012). 반면, 어머니의 비판적·비일관적인 양육행동은 자녀의 안정애착 형성에 악영향을 미친다(Cyr et al., 2014). 더불어 어머니의 높은 비판의 수준은 학령전기 아동의 공격성과 같은 외현화 행동문제를 증가시킨다(Cyr et al., 2014; Ward et al., 2020).

정서적 민감성은 손상된 애착을 재형성하기 위한 결정적 요소로 보고된다(Mountain et al., 2017). 정서지능이 높은 어머니는 우수한 정서적 민감성을 토대로 자녀의 욕구를 세심히 알아채어 적절히 반응한다(Aminabadi et al., 2012). 이에 어머니의 정서지능이 향상된다면 정서적 민감성이 증진되어 학령전기 아동의 손상된 애착의 회복에 기여할 것이라 추정할 수 있다(Aminabadi et al., 2012; Mountain et al., 2017).

주양육자와의 애착 형성에 영향을 미치는 학령전기 아동의 특성으로는 기질이 있다. 흥미로운 자극을 추구하는 자극추구기질 혹은 직면해야 하는 문제를 회피하는 위험회피기질이 높은 아동일수록 상대적으로 어머니에 대한 애착이 낮은 것으로 보고된다(김송이 & 김현수, 2016). 또한 학령전기 아동의 자극추구기질 혹은 위험회피기질 성향이 높을 경우, 어머니가 자녀에게 애착을 형성하는 것을 말하는 모아애착 형성에 악영향을 미쳐 어머니가 자녀에게 덜 민감하도록 영향을 끼친다(김송이 & 김현수, 2016). 하지만 기질은 타고나는 것으로 어머니의 노력을 통해서 변하지 않으므로 이해하고 받아들이고자 노력하는 것 외에는 대처 방안이 거의 없다(김송이 & 김현수, 2016).

이상의 문헌고찰을 통해 학령전기 아동 스마트기기 과의존을 야

기시키는 관련요인에 어머니의 정서지능과 양육행동 그리고 학령전기 아동의 애착이 있음을 확인하였다. 현재까지 어머니의 정서지능, 양육행동 향상에 초점을 둔 중재를 제공하여 학령전기 아동의 애착 및 스마트기기 과의존에 미치는 효과를 확인한 연구는 수행된 바 없다. 이에 본 연구에서는 어머니의 정서지능, 양육행동, 학령전기 아동의 애착 및 스마트기기 과의존에 관련된 간호실무를 수행하는데 기여할 수 있는 근거 기반의 중재를 마련하고자 한다.

5. 감정코칭

감정코칭은 부모와 자녀의 상호작용 그리고 모든 인간관계에서 적용될 수 있는 효과적인 대화법이다(Gottman, 1997; Gottman et al., 2011). 본 연구를 수행하기 위하여 요구되는 기본적인 지식에 속하는 감정코칭의 5단계와 부모의 유형에 대해 Gottman 외(1997) 및 Gottman 외(2011)의 보고를 토대로 고찰하고자 한다.

1) 감정코칭의 단계

감정코칭은 단계별로 이루어진다. 1단계는 아이의 감정을 인식하는 단계이다. 감정코칭은 자녀가 감정을 보이지 않을 때에 시행하는 것이 아니다. 하지만 아이가 부정적 감정이 있을 때 제때, 적절한 방식으로 감정을 읽어 주지 않으면 감정은 걷잡을 수 없이 증폭된다. 1단계에서는 아이가 작은 감정을 보일 때 빨리 알아차리는 것이 중요하다. 행동에만 초점을 두게 되면 그 안에 숨어 있는 감정을 파악하기 어렵고, 감정이 조절되지 않아 더욱 격해지는 상황이 반복될 수 있다. 이러한 악순환을 끊기 위해서는 먼저 행동에 집중하기보다 감정에 주목한다. 행동 이면에 숨은 감정을 포착하는 것이 바로 1단계이다.

2단계는 감정적 순간을 좋은 기회로 여기는 것이다. 분노, 우울, 과 외로움과 같은 아이의 감정을 파악했다면 감정코칭을 시작할 것인지 그냥 모른 체할 것인지 선택한다. 감정코칭은 자녀가 감정을 드러내는 순간에 적용하는 것이 좋고, 특히 강한 감정을 보일 때가 감정코칭을 적용하기 좋은 순간이다. 하지만 감정코칭의 효과를 극대화하기 위해 감정이 고조되기를 기다릴 필요는 없다.

3단계는 아이의 감정을 공감해주는 단계이다. 감정을 공감해주는데 기술이 필요하며, 아이의 감정이 어떠한지 짐작할 수 있더라도

아이가 스스로 자신의 자기감정을 들여다보고 말할 수 있도록 하며 아이의 감정을 진심으로 공감해주는 것이 중요하다. 3단계는 감정코칭의 거의 대부분을 차지하며 3단계를 어떻게 진행 했느냐에 따라 감정코칭의 성공과 실패가 갈린다. 3단계에서 아이의 감정은 그것이 어떤 것이든 공감해 주어야 하고, 감정을 좋고 나쁜 것으로 구분하지 않는 것이 필요하며, 비판, 비난, 판단이나 평가하는 표현을 한다면 감정코칭은 실패하기 쉽다. 여기에서는 아이의 감정을 읽어주고 공감해주며, 아이 자신도 모르는 양가감정도 받아주도록 한다. 단, 감정을 공감할 때는 언제나 진지할 필요가 있다.

4단계는 아이가 감정을 표현하도록 도와주는 단계로, 표현을 강조하는 이유는 감정을 명확하게 알지 못하면 감정을 처리하기가 어렵기 때문이다. 감정에 이름(감정 단어)을 붙이는 것은 아이가 감정 어떻게 처리할지 명료하게 판단하는데 도움이 된다. 아이가 자신의 감정이 어떤 것인지 모를 때에는 부모가 대신 감정에 '수치심', '억울함' 등의 이름을 붙여줄 수 있다. 이는 부정적 감정에 이름을 붙이는 과정은 이성적 사고를 증가시킨다는 원리에 기반한 것이다. 즉, 감정적 상황에서는 편도체를 포함한 변연계의 활동이 활발하지만, 부정적 감정의 이름을 파악하여 실체가 뚜렷해지는 경우에는 전전두엽이 활성화하므로 이성적이고 합리적으로 사고하여 대처할 수 있는 여지가 증가한다(Gottman et al., 2011; Martin & Ochsner, 2016). 다시 말해, 감정을 억압하거나 대수롭지 않은 것으로 축소하지 않고, 감정의 실체에 명확히 파악하는 과정이 정서의 조절에 기여한다. 아이의 부정적 감정이 다양할 때는 1단계에서 3단계(그리고 4단계)를 반복할 수 있다.

5단계는 문제를 해결하는 단계로 행동의 한계를 정하고 목표를 확인하기, 해결책을 찾아 검토하기, 아이가 스스로 해결책을 선택하

도록 돕기로 나눌 수 있다. 아이의 감정은 모두 받아 주어야 하나 행동을 모두 받아주는 것은 곤란하다. 행동에 한계를 정할 때에는 아이의 감정이 아니라 행동에 잘못이 있음을 깨닫게 돕는 것이 중요하다. 또한 아이가 원하는 것이 무엇인지를 이해하는 일은 특히 중요한데 그래야 목표를 이루기 위한 해결책을 탐색할 수 있기 때문이다. 단지 감정만 누그러뜨리는 것은 바람직한 문제해결 방법이라 보기 어렵다. 따라서 함께 어떻게 문제를 해결할 것인지 해결책을 찾아보는 것이 필요하며, 해결책을 탐색하였다면 그때까지 나온 해결책을 검토하여 다시 한 번 고민하는 시간을 가진다. 해결책에 대해 부모가 의견을 제시할 수는 있으나 최종적으로 해결책을 선택하는 것은 자녀의 몫으로 둔다.

감정코칭은 타인이 있거나, 시간에 쫓기거나, 아이의 안전이 더 우선시되는 순간에는 시행하지 않는다. 또한 감정코칭을 해야 할 사람이 몹시 흥분했을 때에도 사용하지 않는 것이 바람직하다. 부모는 자신의 목표를 달성하려는 의도로 감정코칭을 해서는 안되며 아이가 거짓말을 하더라도 놀라거나 거짓 감정에 공감을 해줄 필요는 없다. 한편, 부모가 자녀의 감정을 이해하고 감정을 코칭 하기 위해서는 부모 자신이 먼저 무의식에 근원을 둔 자신의 초감정(초자아-양심)과 아이(원초아-욕구)를 이해하는 것이 필요하며, 감정을 숨기지 말고 있는 그대로 느끼는 것이 필요하다.

2) 부모의 양육유형

부모의 양육유형은 태도에 따라 네 가지로 나눌 수 있다. 첫째, 축소전환형 부모는 감정을 좋은 것과 나쁜 것으로 구분하여 즐거움, 행복과 같은 긍정적 감정은 좋은 감정이라고 여기는 반면, 두려움, 분노, 슬픔과 같은 부정적 감정은 나쁜 감정으로 여겨 감정을 무시

하거나 감정적으로 통제가 불가능한 것을 두려워하고 심지어 놀리기도 한다.

둘째, 억압형 부모는 아이의 감정을 무시하며 심지어는 잘못된 것이라고 비판하거나 비난한다. 억압형 부모는 아이의 감정에 집중하기보다는 행동에 초점을 맞추어 자녀를 양육하며, 아이가 계속 울면 소리치거나 협박한다. 이들은 부정적 감정을 느끼는 이유가 성격이 나약하기 때문이라고 생각한다. 또한 아이가 요구사항이 있을 때에 부정적 감정을 이용하려 한다고 여겨 이를 억제하거나 통제해야 한다고 생각하고, 부정적 행동은 매를 들어서라도 없애야 한다고 여긴다.

셋째, 방임형 부모는 아이의 감정을 좋고 나쁜 감정으로 구분하지 않고 모든 감정을 허용한다. 하지만 방임형 부모는 아이의 행동을 좋은 방향으로 선도하거나 한계를 제시하지는 못한다. 감정방임형 부모 밑에서 자라면 자기감정대로 행동하고 행동의 한계가 필요함을 알지 못하여 자기중심적으로 행동하면서도 어떻게 행동하는 것이 적절한지 알지 못한다. 이에 불안감을 느끼기 쉽고, 대인관계를 어려워하며, 심하면 따돌림을 당하기도 하다. 이들은 또래보다 미성숙함을 느끼므로 열등감도 많고 자아존중감도 낮다.

마지막으로 감정코칭형 부모는 아이의 감정을 모두 수용하고 공감한다는 측면에서는 방임형 부모와 유사하다. 그러나 감정코칭형 부모는 아이의 행동에 대해서 분명한 선을 그어준다는 차이가 있다. 감정코칭형 부모는 감정을 좋고 나쁜 것으로 구분하지 않으며 삶의 자연스러운 일부로 수용한다. 또한 아이가 감정을 표현하는 경우는 인내심을 가지고 대하며 아이의 감정을 존중하고, 작은 감정의 변화에도 세심하게 반응하며 정서적으로 교감한다. 또한 아이의 주체성과 독립성을 존중하기 때문에 스스로 해결방법을 찾을 수 있도록

돕는다는 차이가 있다.

3) 감정코칭 중재를 적용한 선행연구

국내에서 감정코칭을 중재로 적용한 연구는 증가 추세에 있다(김은실, 2016). 중재 대상은 유치원·초등학생 자녀를 둔 부모, 기혼여성, 학령전기 아동, 초등학생, 중학생, 고등학생, 자살위기의 청소년 등 다양하나, 부모가 44%로 가장 많았다(김은실, 2016). 중재 목표는 정서지능 향상(30.5%)과 자아성장(22%) 순이었고, 부모를 대상으로 한 연구의 중재 회기는 8회기(60%)가 많았으며, 총 중재 제공 시간은 12시간(40%)이 가장 많았다(김은실, 2016).

국내외에서 부모를 대상으로 감정코칭 중재를 적용한 28편의 문헌을 고찰한 연구에서는 감정코칭 중재가 부모의 정서적 능력, 양육행동과 같은 자녀양육 역량, 의사소통과 상호작용 등과 같은 사회적 역량의 향상에 기여함을 확인하였다(이금희 & 김성재., 2019). 또한 이 연구에서는 부모와 자녀의 변화를 위한 감정코칭 중재의 핵심 내용으로 자아성찰을 통한 자기이해, 감정을 알아챔과 같은 정서적 역량의 향상, 시연을 통한 감정코칭 숙련도의 향상, 긍정적 태도의 유지가 있음을 보고하였다(이금희 & 김성재., 2019).

국내에서 어머니에게 감정코칭 중재를 적용하여 학령전기 아동의 변화를 관찰하였거나 정신과 진단을 받은 자녀를 양육하는 어머니에게 적용한 연구는 소수에 불과하다.

유인숙과 김민화(2016)는 학령전기 아동을 양육하는 어머니를 대상으로 회기당 90분, 총 8회기에 걸쳐 그림책을 활용한 감정코칭 집단프로그램을 제공하였다. 그 결과 자녀의 감정표현을 격려하는 어머니의 반응과 학령전기 아동의 정서조절 역량에서 유의한 변화가 있었다.

최경화와 홍상욱(2016)은 발달장애 진단을 받은 자녀의 어머니를 대상으로 회기당 90분, 총 12회기에 걸쳐 감정코칭 집단프로그램을 제공하였다. 이를 통해 감정코칭 집단프로그램이 어머니의 심리적 안정감과 양육스트레스를 개선하고, 자녀 양육과정에서 발생하는 불안함과 죄책감 감소에 기여함을 확인하였다.

홍서영과 김낙흥(2019)의 연구에서는 정서·행동 문제를 가진 5세 유아의 교실에 머물면서 중재자가 감정코칭을 제공했을 때, 또래와의 상호작용이 자연스러워지고 정서·행동 문제가 감소함을 보고하였다.

국내의 연구가 주로 일반 아동 어머니의 변화를 목표로 수행된 반면, 국외의 연구에서는 주의력 결핍/과잉행동 장애, 적대적 반항장애, 조기발병 품행장애, 식이장애, 외현화 행동문제와 같은 정신과 진단을 받은 자녀의 부모에게 감정코칭 집단프로그램을 적용하고 그 효과를 확인하였다(이금희 & 김성재., 2019). 그 결과 주의력 결핍/과잉행동 장애 및 적대적 반항장애 아동의 파괴적 행동이 감소하였으며, 식이장애를 경험하는 아동의 감정조절 능력이 향상되었다(이금희 & 김성재., 2019). 이처럼 부모를 대상으로 한 프로그램은 아동의 행동문제 감소와 정서조절 측면에서 긍정적 영향을 미치고 있었다(유인숙 & 김민화., 2016; 이금희 & 김성재., 2019; 홍서영 & 김낙흥., 2019).

한편, 정신과 진단을 받은 자녀의 부모에게 감정코칭 프로그램을 적용한 다수의 연구에서는, 자녀의 정신과 증상과 관련한 교육을 제공하여 부모의 이해를 돕고 있었다(이금희 & 김성재., 2019). 현재 아동의 정신질환의 개선을 위해서 약물치료, 개인상담치료, 집단치료, 인지행동치료, 행동치료와 같은 다양한 중재 기법이 적용되고 있다(도복늠 et al., 2016). 그러나 조절되지 않는 부정적 감정은 정

신질환을 유발하는 강력한 요인이며, 정신건강의 향상을 위해서는 이를 바람직하게 처리하는 것이 중요하다는 주장은 감정코칭 집단 프로그램이 아동의 심리적 문제 감소에 기여할 수 있음을 시사한다(이금희 & 김성재., 2019).

감정코칭은 배우기 쉬운 단순한 구조를 가지고 있기 때문에 전문가가 아닌 일반인 부모가 쉽게 배워서 적용하기 좋은 강점이 있다. 이에 감정코칭은 개인이 경험하는 정서적 어려움에 대한 근원적 해결에 도움을 줄 것이다(Gottman et al., 2011).

III. 이론적 기틀 및 연구 가설

1. 본 연구의 이론적 기틀

문헌고찰을 토대로 연구개념 간의 관계를 다음과 같이 도식화 하였다(Figure 1). 어머니의 정서지능이 높은 경우는 자녀에게 긍정적 양육행동을 제공하기 쉽다(Aminabadi et al., 2012). 또한 긍정적 양육행동을 보이는 어머니는 권위 있는 양육방식을 통해 학령전기 아동의 과도한 스마트기기 사용을 제한하는 반면, 부정적 양육행동을 보이는 경우는 손쉬운 자녀 통제의 수단으로 스마트기기를 제공함으로써 학령전기 아동의 스마트기기 과의존이 증가한다(이금희 et al., 2020). 즉, 어머니의 정서지능이 낮은 경우에는 부정적 양육행동을 통해 학령전기 아동의 스마트기기 과의존이 증가할 것이다(이금희 et al., 2020; Aminabadi et al., 2012).

학령전기 아동이 어머니에 대해 안정애착을 형성하기 위해서는 어머니가 자녀의 욕구를 세심하게 파악하여 반응하는 역량이 요구된다(Braune-Krickau et al., 2021; Mountain et al., 2017). 그러나 어머니의 정서지능이 낮은 경우, 학령전기 아동의 욕구를 민감하게 파악하여 긍정적 양육행동을 제공하기 어려우므로(Aminabadi et al., 2012) 안정애착을 형성할 가능성이 저하된다(Mountain et al., 2017).

학령전기 아동이 안정애착을 형성하지 못하여 심리적 불안정을 경험하는 경우에는 심리적 안정감 증진을 위해 스마트기기에 집착하기 쉬운데(김송이 & 김현수, 2016; 용은미, 2021; 이금희 et al., 2020; Cundy, 2015), 이를 통해 어머니의 낮은 정서지능은 부정적 양육행동과 학령전기 아동의 불안정애착을 통해 학령전기 아동의

스마트기기 과의존에 정적 영향을 미칠 것으로 추정할 수 있다(김송이 & 김현수, 2016; 용은미, 2021; 이금희 et al., 2020; Aminabadi et al., 2012; Cundy, 2015; Mountain et al., 2017).

본 연구에서는 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동의 어머니를 위해 감정코칭 집단프로그램을 재구성하여 적용하고 그 효과를 검증하고자 한다. 감정코칭의 원리는 어머니의 정서적 역량을 증진함으로써 자녀의 감정을 민감하게 알아차리고 공감적으로 반응하는데 있다(Gottman, 1997; Gottman et al., 2011). 이와 같은 감정코칭의 원리는 어머니의 정서지능(고숙희, 2013; 구미희 & 권혁철, 2020)과 양육행동을 개선하는 데에서 나아가(Gottman, 1997; Gottman et al., 2011), 학령전기 아동의 애착 및 스마트기기 과의존 감소에 기여하리라 본다(김송이 & 김현수, 2016; 용은미, 2021; 이금희 et al., 2020; Cundy, 2015; Mountain et al., 2017). 본 연구의 개념적 기틀은 다음과 같다(Figure 1).

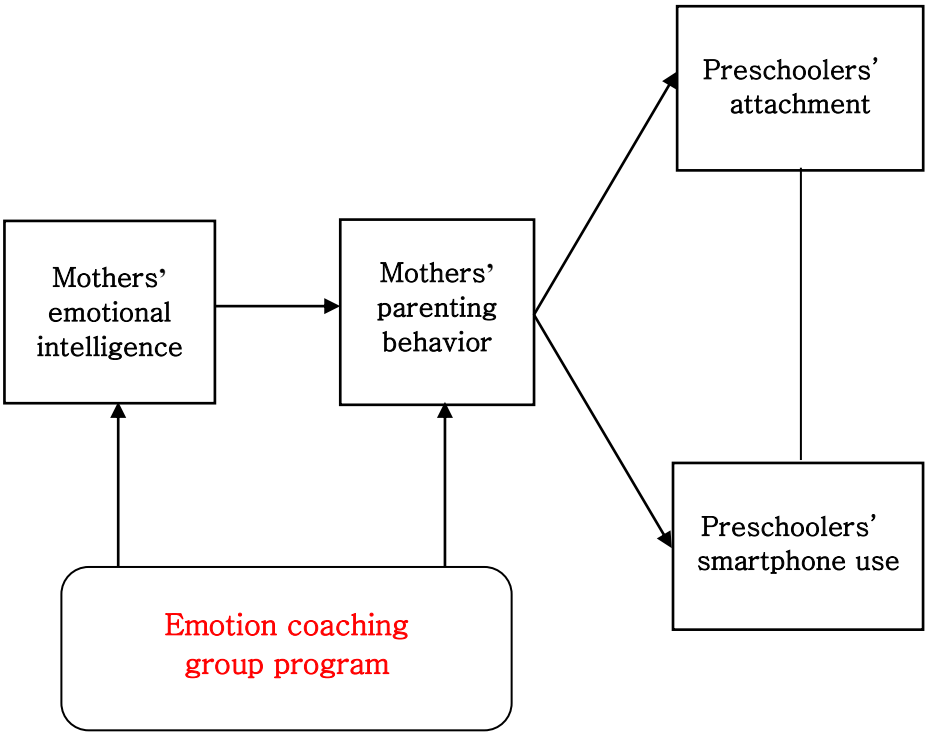

Figure 1. Conceptual framework of this study.

2. 양적연구 가설

본 연구의 가설은 다음과 같다. 실험군은 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동을 양육하는 어머니로 감정코칭 집단프로그램에 참여한 대상자(이하 실험군)이며, 대조군은 해당 집단프로그램에 참여하지 않는 대상자(이하 대조군)이다.

가설 1. 실험군과 대조군 스마트기기 과의존 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.

가설 2. 실험군과 대조군 정서지능 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.

가설 3. 실험군과 대조군 긍정적 양육행동 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.

가설 4. 실험군과 대조군 부정적 양육행동 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.

가설 5. 실험군과 대조군 안정애착 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.

가설 6. 실험군과 대조군 불안정애착 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.

3. 질적연구 문제

연구 문제 1. 감정코칭 집단프로그램에 참여한 어머니의 변화 경험은 어떠한가?

IV. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구에서는 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동을 양육하는 어머니를 대상으로 감정코칭 집단프로그램의 효과를 평가하기 위해 혼합연구 방법의 하나인 동시 내재적 설계방법(concurrent embedded strategy of mixed method)을 이용하였다(Creswell, 2014). 이 방법은 한가지 자료 유형을 중심으로 하고, 다른 자료 유형으로 보완하는 방법이다. 본 연구에서는 양적연구를 중심으로 프로그램의 효과를 확인하고, 측정도구를 통한 수량화로 파악하기 어려운 효과는 질적연구를 활용하여 확인하였다(Creswell, 2014).

감정코칭 집단프로그램이 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동을 양육하는 어머니의 정서지능, 양육행동 및 학령전기 아동의 애착 및 스마트기기 과의존에 미치는 효과를 알아보기 위한 양적연구 방법은 비동등성 대조군 사전-사후 유사 실험 설계(nonequivalent control group pretest-posttest design)를 이용하였다. 또한 질적 연구는 서술적 질적 연구 설계(descriptive qualitative study design)를 이용하여 집단프로그램에 참여한 어머니의 경험을 확인하였다.

연구 참여자의 실험군과 대조군 할당은 Table 1에 자세히 도식화하였다. 집단프로그램에 참여가 가능한 대상자는 실험군에 할당하였으며, 대기자와 참여가 불가능한 대상자는 대조군에 할당하였다. 실험군에게는 주 1회, 회기당 120분, 총 8회기의 감정코칭 집단프로그램을 제공하였으며 대조군은 별도의 중재를 제공하지 않았다. 실험군은 프로그램 시행 전에 사전조사를 실시하고, 프로그램 종료 직

후 사후조사, 그리고 종료 4주후에 추후조사를 시행하였다. 대조군은 실험군과 같은 시기에 동일한 간격으로 사전-사후-추후조사를 시행하였다.

Table 1. Research Design of This Study

Group	Pre test	Intervention	Post test	4 weeks Follow up test
E	E1	X	E2 FGI	E3
C	C1		C2	C3

C=Control Group; E=Experimental group.
C1, C2, C3, E1, E2, E3=Measurement of mothers' emotional intelligence, mothers' parenting behavior, preschoolers' attachment, preschoolers' smart devices overdependence.
FGI=Focus group interview; X=Emotion coaching group program.

집단프로그램에 참여한 대상자의 경험을 질적으로 탐색하기 위해서는 집단프로그램 종료 직후에 실험군을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 시행하여 자료를 수집하였으며, 매 회기마다 작성한 프로그램 평가 자료도 질적자료로 분석에 활용하였다. 집단프로그램 평가지는 참여자의 솔직한 반응을 유도하기 위해 익명으로 작성하였다.

2. 연구대상

1) 양적연구 대상

본 연구는 3세에서 6세에 해당하는 학령전기 아동을 양육하는 어머니를 연구대상으로 하였다. 관심 대상은 0-6 세에 해당하는 미취학 유아동이었으나 국내에서 스마트폰 과의존 척도가 3세에서 6세의 학령전기 아동을 대상으로 개발된 점(한국정보화진흥원, 2020), 0에서 2세의 스마트기기 과의존 수준을 검정할 척도를 찾기 어려운 점을 고려하여 연구대상을 정하였다. 집단프로그램 참여자는 서울, 경기지역에 거주하는 어머니 중에서 본 연구의 목적에 대한 설명을 듣고 자발적으로 참여하는데 동의한 자이다.

구체적인 선정기준은 다음과 같다.

① 유아동용 스마트폰 과의존 척도에서 24점 이상을 받은 학령전기 아동(만 3-6세)을 양육하는 어머니(본 연구에서는 스마트 TV를 포함하여 측정함)[1]

② 감정코칭 집단프로그램의 교육내용을 이해할 수 있는 자

제외 기준은 다음과 같다.

① 최근 4주 이내에 정신과적 약물복용을 시작하였거나, 약물 용량에 변화가 있는 자

② 연구기간 내 다른 심리 중재나 프로그램에 참여한 자

[1] 본 연구에서는 낙인 발생에 대한 참여자의 우려와 지역사회에서 감정코칭 집단프로그램에 참여하기 희망하는 일반참여자와 유아교육 전문기관의 욕구를 반영하여 선정기준의 ①를 만족하지 않는 경우에도 본 감정코칭 집단프로그램에 참여할 수 있도록 프로그램 참여대상을 변경하였다(2020.1.29. 서울대학교 생명윤리위원회 재심의 승인). 단, 연구 선정기준에 해당하지 않는 경우는 분석에서 제외하였으며, 분석대상의 여부는 선정대상 어머니와 연구책임자만 알 수 있도록 하였다.

연구대상 표본의 수는 G*power 3.1. program (Faul et al., 2007)을 이용하여 산출하였다. 효과크기 .20, 검정력 .80, 유의수준 .05, 상관계수를 .5로 하여 RM ANOVA 산출방식으로 계산한 결과 그룹당 21명, 총 42명이 산출되었고, 탈락율을 30%로 할 때 모집 인원은 그룹당 30명으로 총 60명이 산정되었다.

2) 질적 면담 대상

포커스 그룹 인터뷰의 참여 대상은 본 감정코칭 집단프로그램에 참여하여 내용을 충분히 이해하고 인터뷰 참여에 자발적으로 동의한 자이다.

3. 연구도구

1) 양적 연구도구

① 일반적 특성

성별, 연령, 교육 정도, 맞벌이 수준, 종교, 경제적 수준, 자녀의 스마트기기 이용 시간 등을 조사하였다.

② 학령전기 아동의 스마트기기 과의존

한국정보화진흥원(2016)에서 개발한 3세에서 9세에 해당하는 유아동용 스마트폰 과의존 척도를 이용하였다. 이 도구는 조절실패 3문항, 현저성 3문항, 문제적 결과 3문항의 총 9문항으로 이루어져 있다(한국정보화진흥원, 2020).

여기에서 조절실패는 자율적 조절능력이 떨어지는 것을 뜻한다. 현저성은 스마트폰의 이용이 가장 중요한 활동이 되는 것이고, 문제적 결과는 스마트폰 이용으로 인해 신체적 · 심리적 · 사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 지속적으로 스마트폰을 이용하는 것을 말한다.

이 도구는 전혀 그렇지 않다(1점)부터 매우 그렇다(4점)의 4점 리커트 척도로 24점에서 27점 사이는 잠재적위험군, 28점 이상이 고위험군에 해당하며, 조절실패에 해당하는 3개 문항은 역채점한다. 도구개발 당시 Cronbach's α는 .75~.83이었다. 본 연구에서 Cronbach's α는 전체 .85, 각각 .68~.88이었다.

③ 어머니의 정서지능

정서지능은 Salovey와 Mayer (1990)의 정서지능 모형에 입각하여 문용린(1998)이 소개하고, 사용한(문용린 et al., 2007) 성인용 정서지능 검사(The Adult Emotional Quotient Test: AEQT)를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 총 45문항으로 이루어 있으며 정서

인식(8문항), 정서표현(7문항), 감정이입(7문항), 정서조절(15문항), 정서활용(8문항)의 다섯 가지 하위영역으로 구분된다(문용린 et al., 2007).

정서인식은 자신과 타인의 감정을 재빨리 인식하고 알아차리는 능력을 의미하며, 정서표현은 자신과 타인의 감정을 적절한 말로 표현하고 상황에 맞는 행동과 표정으로 나타낼 수 있는 능력을 가리킨다. 감정이입은 타인이 느끼는 감정을 충분히 이해하여 타인의 감정을 자신의 것처럼 느낄 수 있는 능력을 의미한다. 정서조절은 자신과 타인의 감정을 효과적으로 조절하는 능력을 의미하며, 정서활용은 자신의 정서를 이용하여 생산적인 활동의 효과를 증진시킬 수 있는 능력을 나타내는 것으로 두 가지 상황을 예시로 주고 선택하도록 하는 문제로 구성된다.

이 도구는 총 45개 문항으로 구성된다. 그 중 37개 문항은 '그렇지 않다(1점), 가끔 그렇다(2점), 항상 그렇다(3점)으로 측정되는 3점 리커트 척도이고, 8개 문항은 두개 항목 중 하나를 선택하도록 구성되어있다. 그리고 정서인식(2문항)과 정서표현(5문항) 영역에 해당하는 문항은 역채점한다. 도구의 총점 범위는 45점~127점이며, 점수가 높을수록 정서지능이 높음을 의미한다. 선행연구에서 Cronbach's α는 .80이었으며(구미희, 2020), 본 연구에서 Cronbach's α는 .86이었다.

④ 어머니의 양육행동

박주희 외(2001)의 어머니 양육행동(Maternal Parenting Behaviors, MPS) 질문지를 최정윤(2008)이 수정, 보완한 도구를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 온정·격려 7문항, 한계설정 6문항, 과보호·허용 4문항, 거부·방임 6문항의 4개 하위요인 총 23문항으로 이루어져 있다(최정윤, 2008).

온정·격려는 아동에 대한 수용, 애정표현, 자율성에 대한 칭찬과 격려, 필요한 도움 제공과 같은 긍정적 행동을 의미한다. 한계설정은 아동이 일상생활에서 규칙을 정해 지키도록 하며, 행동의 한계를 설정하는 양육행동을 뜻한다. 과보호·허용은 아동의 요구를 무조건 수용하거나 아동에 대한 적절한 통제가 부재한 양육행동을 의미한다. 거부·방임은 아동을 수용하지 못하고 화를 내거나 신체적 체벌을 가하는 행동, 아동의 의견을 무시하거나 아동과의 상호작용을 기피하는 행동을 뜻한다. 온정·격려, 한계설정은 모두 긍정적 양육행동을 나타내는 변수이며, 과보호·허용, 거부·방임은 부정적 양육행동에 해당한다.

이 척도는 전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(5점)까지의 5점 리커트 척도로 응답하게 되어있으며, 점수가 높을수록 어머니들이 자녀 양육을 할 때 해당 행동을 더욱 많이 보고한 것을 의미한다. 도구개발 당시 Cronbach's α는 .63~.83이었으며(박주희 & 이은해, 2001), 본 연구에서의 Cronbach's α는 긍정적 양육행동은 .79, 부정적 양육행동은 .62이었다.

⑤ 학령전기 아동의 애착

Waters와 Deane (1985)가 개발한 애착안정성 척도(Mother-Child Attachment Stability; MCAS)를 이은순 등(2009)이 24개 문항으로 수정, 보완한 도구를 이용하였다. 이 도구는 전혀 그렇지 않다(1점)부터 매우 그렇다(4점)의 4점 리커트 척도의 구성되어 있으며, 어머니가 평소 자녀의 행동을 관찰한 것을 기초로 학령전기 아동의 어머니에 대한 애착을 평정한다(이은순 et al., 2009).

이 척도는 안정애착 12문항과 불안정애착의 12문항으로 나뉘어 있으며 이은순(2009)의 연구에서 Cronbach's α는 안정애착이 .68, 불안정애착이 .74이었다. 본 연구에서의 Cronbach's α는

안정애착은 .73, 불안정애착은 .73이었다.

2) 질적 면담질문

질적 자료수집은 실험군 참여자 중 질적연구의 목적을 이해하고 자발적으로 인터뷰 참여에 동의한 자를 대상으로 하였으며, 인터뷰 참여자에게는 서면 혹은 온라인 동의를 받았다. 포커스 그룹 인터뷰는 반구조화된 질문지를 사용하되 결과에 미치는 연구자의 효과를 최소화하기 위해 질문의 수를 최소화하였다. 포커스 그룹 인터뷰를 위한 주요 질문은 다음과 같다.

"감정코칭 집단프로그램에 참여한 동기는 무엇인가요?"

"스마트기기 사용과 관련하여 변화된 감정, 생각, 행위가 있다면 어떤 것인가요?"

"프로그램 참여를 통해 아이를 대하는 방식에 변화가 있었다면 말씀해주세요."

"프로그램에 참여하면서 좋았던 점을 말씀해주세요."

4. 감정코칭 집단프로그램 구성

본 연구에서 적용한 감정코칭 집단프로그램의 재구성 과정은 목표 수립, 프로그램 구성, 예비 프로그램, 프로그램 실시 및 개선 단계로 구성되는 프로그램 개발 모형을 토대로 하였다(김창대, 2012). 구체적인 내용은 아래와 같다.

1) 목표 수립 단계

프로그램 구성의 1단계인 목표 수립 단계에서는 학령전기 아동의 스마트기기 과의존에 영향을 미치는 요인을 파악하였다. 문헌고찰을 통해 학령전기 아동의 스마트기기 과의존 감소를 위해서는 어머니의 정서지능, 양육행동 및 학령전기 아동의 애착을 개선하는 것이 필요함을 확인하였다(김송이 & 김현수, 2016; 이금희 et al., 2020; Aminabadi et al., 2012; Mountain et al., 2017). 또한 선행연구 고찰을 바탕으로 하여 다음과 같은 감정코칭 집단프로그램의 세부 목표를 수립하였다.

첫째, 감정의 중요성을 이해한다.

둘째, 양육행동에 영향을 미치는 초감정과 당위적 사고를 검토한다.

셋째, 애착과 스마트기기 과의존의 관련성을 이해하고, 애착 증진에 기여할 놀이를 익혀 가정에서 적용한다.

넷째, 감정코칭 5단계를 이해하고 적용 역량을 강화한다.

다섯째, 감정코칭 5단계 적용에 어려움을 유발하는 요소를 파악하여 개선한다.

여섯째, 감정코칭으로 성장하는 자신(참여자)을 발견하고 긍정적인 미래를 설계한다.

2) 프로그램의 구성 단계

2단계에서는 프로그램에 포함될 내용을 이론적으로 검토하고 활동을 수집한 뒤 잠정적 평가를 활용해 내용과 전략을 수정하였다. 이론적 검토 과정에서는 감정코칭의 원리가 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동을 양육하는 어머니의 정서지능, 양육행동의 개선뿐만 아니라 학령전기 아동의 애착을 증진시킬 수 있는 내용을 포함하고 있기에 1단계에서 수립한 목표를 달성할 수 있을 것임을 확인하였다(Gottman et al., 2011).

본 연구에서 제공하고자 하는 감정코칭 집단프로그램은 HD 행복연구소의 감정코칭 1, 2급 훈련과정을 근간으로 하였으며(최성애 & 조벽, 2015, 2018), 엄격한 실험 설계 하에 수행된 선행연구(고숙희, 2013; 구미희 & 권혁철, 2020; 서숙경 & 김은경, 2012)와 선정된 변수의 위계를 고려하여 회기를 구성하고 그 순서를 정하였다. 또한 자녀의 변화를 위해 어머니에게 적용하는 감정코칭 중재는 발달과정과 경험하는 문제에 관한 교육을 포함하는 것이 필요하기에(이금희 & 김성재., 2019), 스마트기기 과의존에 관한 교육을 프로그램의 구성내용에 포함하였다(이금희 et al. 2020).

구체적인 프로그램의 형태, 회기, 진행 시간, 그룹의 크기는 국내외에서 부모에게 적용한 감정코칭 집단프로그램을 통합적으로 고찰한 선행연구(이금희 & 김성재., 2019)와 집단프로그램을 진행할 지역사회의 환경을 고려하여 정하였다. 최종적으로 주 1회, 회기당 120분, 총 8회기 프로그램을 집단으로 운영하기로 정하였으며, 원활한 운영을 위해 그룹당 인원은 최소 4명에서 최대 12명으로 결정하였다.

3) 예비프로그램 시행

3단계는 예비프로그램을 시행하는 단계로 소수의 대상자에게 프로그램을 적용하여 효과를 평가하고, 그에 따라 프로그램의 내용, 활동, 전략을 선정하는 단계이다. 본 대학교 생명윤리위원회의 심의를 마친 후 2019년 7월, 스마트기기에 과의존된 3세에서 6세의 학령전기 아동을 양육하는 어머니 6인을 대상으로 2시간씩 2회기에 걸쳐 예비 프로그램을 적용하고 프로그램의 내용과 활동이 적합한지를 평가하였다.

예비 프로그램 실시 결과 참여자들은 프로그램의 내용, 시간과 난이도는 이해하기에 적절하다고 평가하였다. 더불어 프로그램 중에 다양한 질문을 할 수 있는 시간과 참여한 어머니들이 서로 양육 경험을 공유할 수 있는 기회가 제공될 것을 제안하였다.

4) 본 프로그램 시행

마지막 4단계는 프로그램 시행 단계로 예비프로그램 진행을 통해 수정, 보완된 집단프로그램을 본 연구의 대상자에게 적용하였다.

5. 감정코칭 집단프로그램 적용

본 연구에서 적용한 감정코칭 집단프로그램은 참여자가 자신의 부정적 감정의 실체를 파악하여 조절하고, 학령전기 자녀의 감정을 알아채어 공감함으로써 자녀의 감정조절을 돕는 것에서 나아가 대처 기술을 발달시키는데 중점을 두었다. 프로그램의 명칭은 낙인 방지를 위해 스마트기기 과의존이라는 용어를 사용하지 않았으며, 과의존의 감소는 또래 관계의 개선에 기여할 것(김윤나 & 박희숙, 2016)이라는 기대를 적극적으로 표현하여, '소중한 내 아이, 친구 부자 될 수 있을까?' 로 정하였다.

1) 프로그램의 구조

프로그램의 각 회기는 도입, 전개, 종결 단계로 구분된다. 각 회기의 도입 단계에서는 참여자의 감정 및 신체의 상태(컨디션)를 점검하였다. 이후 지난 회기의 주제에 대해 간략히 복습하고, 각자 가정에서 감정코칭을 적용하는 과정 중에 경험한 효용성과 어려움을 토의하였으며, 필요한 부분은 강사에게 수퍼비전을 받음으로써 적용 역량이 향상되도록 하였다. 전개 단계에서는 시청각 자료를 활용한 강의나 토의, 역할극을 진행하였다. 마무리 단계에서는 참여자의 컨디션을 점검하고 집단프로그램 참여에 대한 소감을 나누었다.

2) 회기 별 내용

1회기는 사전조사를 시행하고 편안한 마음으로 자신을 소개하는 시간이다. 진행자는 온정적인 분위기에서 감정코칭 집단프로그램의 목적과 감정의 중요성, 감정코칭의 역사와 개념을 소개하였다. 참여자는 함께 집단 규칙을 정하였으며, 각자 집단프로그램 참여한 동기와 기대를 소개함으로써 집단에 대한 신뢰감과 동질감을 형성하였

다.

2회기는 1회기에 실시한 설문조사 결과에 대한 개별적인 안내를 토대로 참여자가 자신의 양육유형을 이해하였고, 양육유형이 자녀에게 미치는 영향을 학습하였다. 무의식에 내재되어 있는 '감정을 바라보는 감정'을 말하는 초감정(Gottman et al., 2011)과 이에 영향을 미치는 당위적 사고, 그리고 성장과정에서의 미해결된 과제나 트라우마가 현재의 자녀 양육에 미치는 영향을 검토하였다. 또한 평상심 유지를 위해 3단계 자기진정법을 배웠으며, 긍정성 유지를 위한 감정일기, 운동하기와 같은 과제가 제시되었다.

3회기에 참여자는 스마트기기 과의존의 부작용과 애착의 유형을 학습하였다. 더불어 애착이 자녀의 또래관계와 성인기의 대인관계뿐만 아니라 스마트기기 과의존에 영향을 미치는 요인이며, 학령전기 아동의 심리적 안정성 증진을 위해 필요한 요소로 이를 증진하기 위해서는 양육자가 정서적으로 안정되는 것이 필요함을 학습하였다. 더불어 애착 증진 놀이를 배우고, 집단원과 놀이에 참여하여 아이의 입장으로 즐거움을 느껴보았으며, 인간이 감정을 느끼고 표현하는 것이 자연스러운 현상임을 이해하였다. 정서적 민감도를 높이는 단계인 '아이의 감정을 포착'하는 감정코칭 1단계 역량을 강화하기 위해서는 다양한 얼굴 표정을 보고 감정을 유추하였다. 이때 감정코칭에 대한 이해의 폭을 넓히기 위한 수단으로 사진 및 동영상 자료와 역할극을 활용하였다.

4회기에서는 학령전기 아동의 발달특성과 행동특성을 배우고 감정코칭 2단계를 학습하였다. 즉, '감정적인 순간이 위기가 아니라 아동의 성장과 친밀감을 증진할 수 있는 기회'임을 인식하고, 자녀의

부정적 정서를 긍정적으로 바라보도록 훈련하였다. 이 회기에는 육아하면서 경험했던 회피하고 싶거나 다루기 어려운 감정적 순간을 토의하고, 감정을 포착하는 훈련을 통해 감정코칭 2단계의 적용가능성을 높였다. 더불어 감정조절에 필요한 실질적 기술(목소리 크기와 톤, 속도의 조절, 평상심 유지)을 훈련하였다.

5회기에서는 감정코칭의 3단계를 다루었다. 3단계는 감정코칭에서 가장 중요한 단계로 손꼽히는 '아이의 감정을 들어주고 공감하기'이다. 이 회기에서는 아동의 감정을 정확히 이해하고 공감할 수 있는 역량을 습득할 수 있도록 역할극을 이용하여 훈련하였다. 특히 자녀에게 답을 제시하고 싶은 충동을 견뎌내고 감정에 온전히 몰입하여 감정을 인정하고 공감하는 것이 중요함을 학습하였다. 더불어 공감을 표현하기 위한 의사소통방법으로 나-전달법을 익혔다.

6회기는 '감정의 실체를 파악하여 이름을 붙이는' 감정코칭의 4단계와 아이가 '바람직한 방향으로 문제를 해결하도록 선도'하는 5단계로 구성되었다. 6회기에서는 다양한 감정단어를 탐색함으로써 복합적으로 느껴지는 감정 속에서도 핵심감정을 파악할 수 있도록 하였다. 특히 아동에게 부정적인 감정이 남아있을 때에는 바람직한 방향으로 선도하지 않는 것이 성공적인 감정코칭을 위해 중요함을 이해하였다. 이어서 아동의 부정적 감정이 해소된 상태에서 합리적인 대처 방안을 어머니와 함께 탐색하여 자녀가 바람직하고 실천 가능한 방안을 선택할 수 있도록 선도하는 방법을 다루었다. 또한 감정은 수용하나 행동에 대해서는 한계를 제한하는 감정코칭의 기본원리와 학령전기 아동의 강점을 찾아 강화하는 방법을 이해하고 숙지하였다. 아울러 감정코칭이 적절치 않은 상황과 참여자가 원하는 방향으로 자녀를 조종하는 경우의 문제점을 이해하였다.

7회기에는 자녀를 양육하면서 경험하는 일상적 상황을 예로 들어 감정코칭의 5단계를 종합적으로 적용하는 연습을 하였고, 부족한 역량을 파악하여 추가적으로 훈련하였다.

8회기는 서식지를 이용해 '감정으로 바라본 나의 인생 곡선, 프로그램을 통해 느낀 점, 변화한 점, 나에게 보내는 찬사의 글, 앞으로의 기대와 다짐'을 작성하고 발표하였다. 8회기에는 참여자들이 자신을 돌아볼 수 있도록 침묵의 시간을 제공하였고 이후에 함께 이야기를 나누었다. 참여자는 프로그램에 참여해온 과정과 그동안의 변화를 회고하여 통합하고, 새로운 삶의 실천 의지를 다짐으로써 긍정적인 미래를 설계하였다. 이후 자유롭게 본 프로그램의 참여한 소감을 발표하였으며, 오프라인 프로그램의 경우에는 서로 모여 포옹한 후에 종료하였다. 구체적인 내용은 Table 2과 같다.

Table 2. Contents of Emotion Coaching Group Program

회기	주제	활동목표	주요 내용
1회기	감정코칭이란?	• 프로그램에 대한 이해가 증가한다. • 프로그램에 참여하려는 의지가 향상된다.	- 사전조사 시행 - 집단프로그램 진행과정 및 진행자 소개 - 감정의 중요성 - 감정코칭의 정의와 원리 - 집단 규칙 설정 - 참여동기 및 프로그램에 대한 기대
2회기	나의 양육유형은?	• 자신의 양육유형을 파악한다. • 초감정이 양육에 미치는 영향을 이해한다. • 3단계 자기진정법을 실천한다.	- 양육유형의 종류와 자신의 양육유형 - 초감정과 양육유형의 관련성 - 초감정 점검 - 3단계 자기진정법(심장호흡법) - 과제: 평정심 유지를 위한 감정일기, 운동하기
3회기	아이의 감정 포착하기	• 참여자는 애착과 스마트기기 과의존의 관련성을 말로 표현한다. • 감정코칭 1단계-'아이의 감정을 포착한다.'를 적용할 수 있는 자신감을 표현한다.	- 애착의 중요성 - 스마트기기 과의존의 부작용 - 애착과 스마트기기 과의존의 관련성 - 애착 증진에 좋은 놀이 - 감정코칭 1단계-'아이의 감정을 포착한다.'의 방법 - 아이의 감정은 모두 수용하되 행동은 수정한다.'의 의미 - 인간이 느끼는 다양한 감정과 중요성 - 얼굴표정을 이용한 감정의 포착(실습)
4회기	감정적 순간을 좋은 기회로 여기기	• 참여자는 학령전기 아동의 발달특성을 이해한다. • 감정코칭 2단계-'감정적 순간을 친밀함을 형성하는 기회로 여긴다.'를 상황에 적절히 적용한다.	- 학령전기 아동의 발달 및 행동특성 - 감정코칭 2단계-'감정적 순간을 친밀감의 기회로 여긴다.'의 의미 - 회피하고 싶은 감정적 순간 나누기, 코칭 순간 포착 - 감정조절에 필요한 기술(목소리의 크기와 톤, 속도의 조절)

5회기	감정을 공감하기	• 감정코칭 3단계-'감정을 들어주고 공감한다.'를 위한 태도를 이해함으로써 실천한다. • 나 전달법을 이해하여 적용한다.	- 감정코칭 3단계-'감정을 들어주고 공감한다.'의 의미와 방법 - 감정코칭에서 공감의 중요성과 적극적 경청의 기술 - 나 전달법(교육 및 실습)
6회기	감정에 이름 붙이기, 바람직한 행동으로 선도하기	• 감정코칭 4, 5단계-'감정에 이름을 붙이고 바람직한 방향으로 선도한다.'를 적용한다.	- 감정코칭 4단계-'감정에 이름 붙이기'의 방법과 효과 - 아이가 감정을 표현하도록 돕기 - 감정코칭 5단계-'바람직한 방향으로 선도하기(한계 정하기)'의 방법과 효과 - 역할극을 활용한 감정코칭 5단계 훈련 - 감정코칭을 적용하기에 적절하지 못한 상황 - 소감문, 감정일지 작성
7회기	감정코칭 심화훈련	• 감정코칭 5단계 적용에 어려움을 유발하는 요소를 파악하여 개선한다.	- 바람직한 감정코칭 실천전략 - 감정코칭 5단계 종합 적용 - 소감문, 감정일지 작성
8회기	나는 괜찮은 엄마입니다.	• 감정코칭으로 성장하는 자신을 발견하고 긍정적인 미래를 설계한다.	- 변화를 위한 준비(감정으로 바라본 나의 인생 곡선, 프로그램을 통해 느낀 점, 변화한 점, 나에게 보내는 찬사의 글, 앞으로의 바램과 다짐). - 회복탄력성 - 서로에게 보내는 감사의 인사 - 집단프로그램 종결, 사후조사

6. 연구자 준비

1) 양적연구 준비

본 연구자는 다년간 소아청소년 정신건강의학과 병동 간호사로 근무했으며, 이후 지역사회 알코올상담센터와 도박문제관리센터에서 전문상담사로 일한 경력을 지닌 간호사로서, 정신전문간호사, 1급 중독정신간호사 및 2급 정신건강전문요원 자격이 있다. 그러므로 본 연구의 관심 현상에 대한 전문적인 지식과 경험을 갖추었다고 본다. 또한 본 연구자는 2018년 3월부터 2019년 8월까지 총 1년 6개월에 걸쳐 HD행복연구소에서 진행하는 감정코칭 1급 강사 과정(144시간), 감정코칭 2급 강사 과정(80시간)을 이수하고 시연 시험에 통과하여 해당 자격을 취득하였다. 본 연구자는 정신질환으로 진단받은 아동 청소년, 성인 외에도, 미혼모, 가출청소년, 알코올 중독자와 가족, 도박 중독자와 가족을 대상으로 200회 이상 다양한 집단프로그램을 진행한 경험이 있다.

2) 질적연구 준비

본 연구자는 감정코칭 집단프로그램을 진행하고 나타난 변화를 질적으로 확인하기 위한 준비로 질적연구 방법론을 수강하였다. 더불어, 질적연구 세미나 및 워크숍에 참여하여 질적연구 수행을 위한 역량을 갖추고자 노력하였으며 질적 네러티브 탐구, 해석학적 현상학 연구에 참여한 경험이 있다.

7. 연구진행 및 자료수집 절차

1) 양적연구 진행 및 자료수집 절차

본 연구는 2019년 7월부터 2021년 3월까지 총 1년 8개월동안 진행되었으며 연구진행 절차와 자료수집 절차는 다음과 같다 (Figure 2).

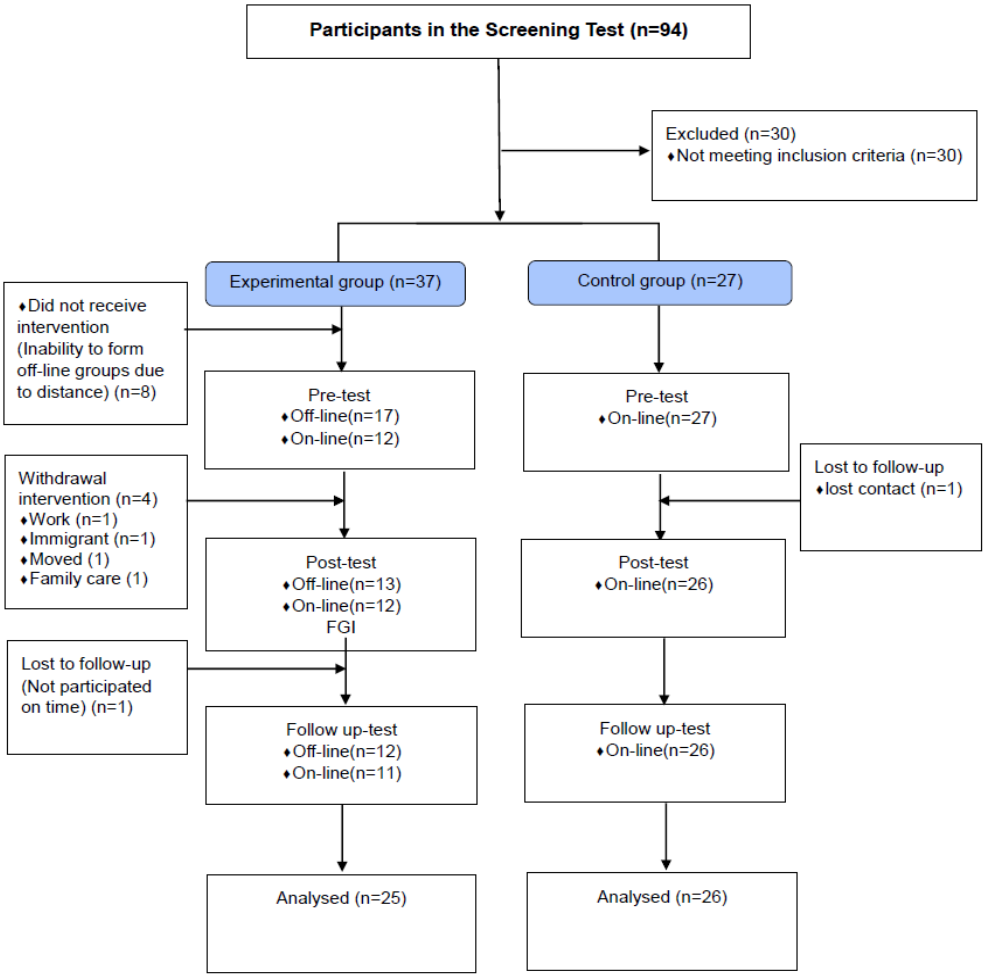

Figure 2. Flow diagram of participant recruitment and intervention process.

① 대상자 모집

본 연구의 대상자 모집은 본 대학교 생명윤리위원회의 연구 승인 후 시작하였다. 참여자 모집을 위하여 2019년 7월부터 2020년 12월까지 서울, 경기지역에 위치하는 유치원 및 어린이집 60곳, 교회 1곳 및 온라인 맘카페 3곳의 책임자에게 연락하여 연구의 목적을 설명하였다. 이 중에서 본 연구의 홍보를 허락한 유치원 및 어린이집 3곳, 교회 1곳, 온라인 맘카페 4곳에서 본 연구와 프로그램에 대해 홍보하였다. 오프라인 연구의 홍보는 가정 통신문을 통해 본 연구에 관심을 가지고 유치원, 어린이집, 교회에 방문한 어머니에게 연구자가 본 연구를 소개하고 모집공고문과 선별검사지를 배부하였다. 온라인의 경우는 온라인 모집공고문과 선별검사 링크를 게시하였다.

온/오프라인 연구 모두 자발적 참여 의사가 있는 대상자가 연구자에게 직접 연락을 취하도록 안내하였다. 오프라인을 통해 선별검사에 참여한 대상자는 37명, 온라인을 통해 선별검사에 참여한 대상자는 57명이었다. 선별검사를 통해 자녀의 스마트기기 과의존 점수가 24점 미만인 경우는 본 연구의 선정대상에 해당하지 않음을, 24점 이상인 경우는 선정대상에 해당함을 대면 혹은 전화로 안내하였다. 연구의 참여동의서는 오프라인 실험군 대상자는 오프라인으로, 온라인 실험군 혹은 대조군은 온라인 링크를 이용하여 회수하였다. 각 온라인 커뮤니티, 어린이 집/유치원의 원장, 교회의 책임자는 부모에게 접촉하는 과정에서 협조를 할 뿐 동의과정에는 어떠한 관여도 하지 않았으며, 동의서 배포 및 수거는 연구자가 직접 하였다.

실험군과 대조군의 할당은 다음과 같다. 바로 프로그램 참여가 가능한 대상자들은 집단을 구성하여 실험군에 할당하였다. 설문조사에만 참여하기를 희망하거나 참여자들 간의 거리나 시간이 조율되지

않아 집단을 구성하지 못한 경우에는 대조군에 할당하였다.

② 중재 제공 및 자료수집 절차

오프라인으로 시작했던 중재는 COVID-19의 확산에 온라인으로 전환하였다(2020. 7. 10. 재심의 승인). 그룹당 인원은 선행연구의 결과를 참고하여 4에서 12명 사이로 구성하였다(이금희 & 김성재., 2019). 2019년 9월부터 2020년 12월까지 총 8개 그룹이 감정코칭 집단프로그램에 참여하였다. 구체적으로, 2019년 9월부터 2020년 1월까지 오프라인 프로그램에 4개 그룹이, 2020년 11월부터 2020년 12월까지 온라인 프로그램에 4개 그룹이 참여하였다[2].

실험군과 대조군은 동일한 측정도구를 이용하여 중재 시작 전(사전), 중재 직후(사후), 중재 종료 4주 후(추후)에 자료를 수집하였다. 측정도구가 포함된 설문지의 배부와 수거는 본 연구자가 수행하였으며, 자료수집 과정에서 답변이 곤란하거나 이해가 되지 않는 내용은 연구자에게 문의할 수 있도록 전화번호를 제공하였다.

오프라인 실험군 4개 그룹(A, B, C, D그룹)에 참여한 대상자 수는 총 17명(각각 4, 5, 5, 3명)이었다. 이 17명의 대상자 중에서 8회기에 모두 참석한 자는 10인이었으며, 7회 참석자는 4인, 중도탈락자는 3인이었다. 중도탈락자 3인은 각각 업무, 이사, 간병 사유로 탈락하였으며(B3, B5, D2), 7회 참여자 중 1인(C5)은 중도에 이민을 가게 되어 최종 분석에서 제외하였다(오프라인 집단프로그램 탈락율= 4/17*100=23.5%).

온라인 실험군 4개 그룹(E, R, G, H그룹)에 참여한 대상자는 총

[2]부록 2 참조. 대조군 참여자의 경우, 1인은 자료 수집이 완료된 후 실험군 D그룹에 합류하여 프로그램을 이수하였다. 그러나 이외에는 참여자 간 시간 조율의 어려움, 거주지 간 거리의 문제로 집단을 형성하기에 어려움이 있었다. 이에 이들과 프로그램 참여를 희망하지 않는 대조군 참여자를 위해 원하는 경우에 한하여 감정코칭 집단프로그램의 2, 3회기에 해당하는 내용으로 1시간 안팎의 전화 상담을 제공하였다.

12명 (각각 3, 3, 4, 2명)이었으며 이들 중 불참자나 탈락자는 없었기에 12명 전원을 분석대상에 포함하였다(온라인 집단프로그램 탈락율=0%). 대조군의 경우는 온라인으로 참여한 27명 중 1명이 연락 두절로 탈락하였다(Figure 2).

이에 실험군은 오프라인 참여자 13명과 온라인 참여자 12명을 합한 25명(총 탈락률 4/29=13.8%), 대조군 26명이 최종 분석대상이 되었다[3]. 실험군의 집단프로그램 참여 횟수는 보충 강의를 포함하여 산출할 경우 평균 7.4회였으며, 실험군과 대조군 각각 2명이 추후조사에 불참하였다(Figure 2). 실험군 중에서 포커스 그룹 인터뷰에 참여하기를 희망한 12명(A, C, E, F그룹의 각각 4, 3, 3, 2명)이 질적연구를 위한 자료수집 대상자였다.

③ 집단프로그램의 운영

감정코칭 집단프로그램의 진행은 다양한 집단상담 및 프로그램 운영의 경험이 있는 본 연구자가 수행하였다. 오프라인 집단프로그램의 진행 장소는 교육과 역할극의 진행에 방해가 되지 않는 독립된 장소로 선정하였다. 구체적으로, A, C그룹의 경우는 참여자의 자녀 다수가 다니는 유치원, 어린이집의 빈 교실, B그룹은 인근 공공기관의 빈 회의실, D그룹은 지역 대학의 빈 강의실을 대관하여 사용하였다. 온라인 집단프로그램의 경우는 Zoom Video Communications이 제공하는 ZOOM 프로그램을 이용하였는데, 연구자로부터 링크를 안내 받아 가정이나 독립성이 보장되는 장소에서 참여하였다. 구체적인 프로그램의 진행 요일과 시간은 부록에서 확인할 수 있다.

오프라인 C, D그룹의 경우 프로그램 중반 이후 COVID-19의 확산에 대한 우려가 증가하였기에 감염 예방을 위해 참여자가 마스크

[3]양적자료의 분석이 되는 대상은 8회기 집단프로그램에 6회기 이상 참여하고, 사전조사를 포함하여 총 2회 이상 설문검사에 참여한 대상자이다.

를 착용한 경우에만 입실하도록 하였고, C, D그룹에게는 마스크를 제공하였으며, 오프라인 집단프로그램 진행 시에는 매 회기마다 음료와 다과를 준비하였다. 선별검사에 참여한 어머니 모두에게는 1천원에 해당하는 답례를, 실험군과 대조군에 참여한 대상자 전원에게는 설문 시마다 1만원 상당의 답례를 제공하였다.

2) 질적연구 진행 및 자료수집 절차

감정코칭 집단프로그램에 참여한 어머니의 경험을 질적으로 탐색하기 위해 프로그램 종료 직후에 포커스 그룹 인터뷰를 시행하였다. 포커스 그룹 인터뷰 시에는 인터뷰 취지, 형식, 내용에 대해 설명하였고, 참여에 대한 동의를 서면 혹은 온라인으로 받은 후 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰에서 사용할 반구조화된 질문 내용을 연구 참여 안내문에 기재하여 참여자가 인터뷰 내용을 미리 이해할 수 있도록 하였다.

일반적으로 포커스 그룹 인터뷰의 참여자의 수는 4명 이상이 되도록 권하고 있다(김귀분, 2005). 그러나 실험군 각 팀의 중재 종료 시점이 상이하여 많은 인원의 포커스 그룹을 구성하기 어려웠기에 최대한의 자료수집을 위해 선정대상의 수가 2인 이상인 경우에는 인터뷰를 시행하였다. 이에 4개팀에서 참여한 총 12명의 참여자가 분석대상에 해당되었다. 자료의 손실을 최소화하기 위해 참여자의 동의 하에 인터뷰 내용을 녹음하였으며, 녹음된 자료는 그들이 말한 내용을 그대로 필사하였다. 매 회기 종료 후에 참여자들은 프로그램에 참여하여 좋았던 점, 새롭게 알게 된 점, 향후 개선되거나 변화하고 싶은 점 등을 평가지에 작성하였다. 이 프로그램 평가지와 포커스 그룹 인터뷰 필사본을 질적분석의 자료로 사용하였다.

3) 양적자료 분석

수집된 양적자료는 SPSS statistic version 23.0을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

① 연구대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였다.

② 실험군과 대조군의 사전 점수에 대한 정규성 검정은 Shapiro-Wilk 검정을 이용하였다.

③ 실험군과 대조군의 일반적 특성과 종속변수의 사전 동질성 검사는 Chi-squared test, t-test를 이용하였고, 정규성을 띄지 않는 경우는 Fisher's exact test, Mann-Whitney U test를 이용하였다.

④ 실험군과 대조군 각 집단 별 종속변수의 시간에 따른 변화값에 대한 차이 검정은 일반화 추정 방정식(generalized estimate equation, GEE)을 이용하였다. GEE를 이용한 이유는 스마트기기 과의존 점수가 24점 이상인 경우를 연구대상자로 선정하였기 때문에 사전조사 시점에서 스마트기기 과의존 점수가 좌편향되어 표본이 정규성을 만족하지 못하였기 때문이다. 또한 실험군과 대조군에서 모두 2인씩 추후 설문조사에 불참함으로써 결측이 발생하였다. GEE는 정규성을 만족해야 하는 기존 분석의 한계점을 보완하고, 모수를 추정하는 강점이 있으며, 결측치의 영향을 받지 않기에 본 연구의 처치효과를 검정하기 위한 분석방법으로 적합하였다(노형진 et al., 2013).

⑤ 도구의 신뢰도 검정은 Cronbach's α 계수로 분석하였다.

⑥ 모든 통계의 유의수준은 양측검정에서 $p<.05$로 하였다.

4) 질적자료 분석

수집된 질적자료는 Elo와 Kyngäs (2008)의 내용분석(content analysis) 방법을 활용하여 분석하였다. 내용분석은 현상에 대한 충분한 사전 지식이 없는 경우 귀납적 분석방법을 이용하는 것이 권장되며, 연구의 목적이 사전 지식에 기반한 것이라면 연역적 분석방법이 권장된다(Elo & Kyngäs, 2008).

본 연구에서 질적연구를 시행한 목적은 양적인 측정 도구로는 파악하기 어려운 집단프로그램의 효과를 이해하기 위한 것이다. 즉, 어머니의 정서지능, 양육행동 및 학령전기 아동의 애착과 스마트기기 과의존에서 감정코칭 집단프로그램이 미치는 효과의 구체적인 내용을 확인하기 위한 것이다. 본 연구에서는 Elo와 Kyngäs (2008)의 제안을 참고하여 일차적으로 귀납적 분석방법을 이용하여 수집된 질적자료를 분석하였으며, 이차적으로 본 연구의 개념적 기틀을 토대로 하여 종속변수의 변화에 해당하는 내용을 확인하고자 연역적 분석방법으로 분석결과를 재구성하였다.

본 연구에서 내용분석 방법은 준비 단계, 조직화 단계 및 보고 단계를 거쳤다(Elo & Kyngäs, 2008). 준비 단계에서는 전체적 맥락에서 참여자의 경험을 이해하기 위하여 필사본과 평가지를 처음부터 끝까지 반복하여 읽고 비슷한 내용을 모아 하위주제로 분류하였다. 하위주제의 윤곽이 뚜렷해진 후에는 이를 어머니의 정서지능, 양육행동 및 학령전기 아동의 애착, 스마트기기 과의존을 중심으로 재분류하였다.

조직화 단계에서는 문헌고찰을 토대로 어머니의 정서지능, 양육행동 및 학령전기 아동의 애착, 스마트기기 과의존을 하위영역으로 범주화한 매트릭스를 개발하였다. 범주화된 매트릭스를 통해 주요범주와 하위영역을 확인하였다. 이후 필사본과 평가지를 반복해서 읽고

의미있는 단어와 문장을 선택하여 매트릭스에 알맞게 코딩하였다. 마지막 보고 단계에서는 각각의 매트릭스에서 감정코칭 집단프로그램이 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동을 양육하는 어머니와 자녀에게 어떠한 영향을 미치고 있는지를 분석하고 그 의미를 재구성하여 주제로 기술하였다.

질적연구의 타당성 확보를 위해서는 신뢰성, 적합성, 감사 가능성, 확인 가능성 여부를 확인하였다(Sandelowski, 1986). 자료의 신뢰성을 높이기 위해 최대한 많은 참여자를 대상으로 자료를 확보하고자 노력하였으며, 포커스 그룹 인터뷰 종료 직후에 참여자의 이야기를 요약하여 설명한 뒤 진술한 내용이 맞는지 확인하였다. 개방형 질문을 이용하여 다양한 경험을 표현할 수 있도록 하였으며, 녹음내용의 필사는 참여자의 표현을 그대로 인용하였다. 분석과 해석의 신뢰성을 확보하기 위해 연구자는 중립적인 태도를 취하였으며 선입견을 개입하지 않으려 노력하였고, 수집된 자료를 반복하여 읽고 확인함으로써 분석의 신뢰도를 높이고자 하였다.

적합성을 확립하기 위해 선정기준에 속하는 연구대상자의 자료만을 분석하였으며, 감사 가능성을 확립하기 위해 자료수집 방법과 분석 절차를 구체적으로 기술하였다. 본 연구는 질적연구에 대한 경험이 풍부한 간호학 교수 1인에게 전체 자료 분석 과정에 대한 비평과 조언을 받았다.

8. 윤리적 고려

본 연구는 2013년 10월 최종적으로 개정된 7차 헬싱키 선언을 준수하였고, 모든 연구도구는 도구개발자로부터 사용 승인을 받았으며, 연구의 수행은 서울대학교 생명윤리위원회의 승인을 받은 후 (IRB No. 1906/003-011) 시작하였다(부록 1).

본 연구의 목적과 절차를 설명한 후 자발적으로 참여하기 희망하는 자 만을 연구대상으로 선정하였다. 연구대상자가 충분히 이해할 수 있는 언어로 설명서와 동의서를 작성하였고, 자료수집에 앞서 연구대상자에게 연구의 목적과 진행 절차를 충분히 설명하였다. 연구자는 연구대상자에게 개인정보 보호와 설문지의 코드화를 통한 비밀유지를 설명하였고, 연구 참여에 강제성이 없으며, 언제든지 연구의 참여를 포기할 수 있음을 설명하고, 서면 혹은 온라인 동의를 받았다.

자료수집 및 정보처리 과정에서 익명성을 보장하기 위해 이름 대신 일련번호만 기재하고 이를 연구자만 알 수 있게 하였고, 연구의 전 과정에서 개인정보는 외부에 노출되지 않도록 주의하였다. 수집된 자료는 본 연구의 목적을 위해서만 사용하였고, 수집된 자료의 보관은 생명윤리 및 안전에 관한 법률에서 명시하는 기간을 따른다.

IV. 연구 결과

1. 감정코칭 집단프로그램의 양적 효과평가

1) 어머니의 일반적 특성과 사전 동질성 검정

실험군과 대조군 사이의 일반적 특성은 유의한 차이를 보이지 않아 두 군의 사전 동질성이 확인되었다(Table 3). 참여자 51명의 평균연령은 36.9세였고, 최저 연령은 27세 최고 연령은 46세였으며, 교육수준은 대학교 졸업이 33명(64.7%)으로 가장 많았다. 가구 내 월 수입은 참여자 전원이 200만원 이상이었고, 30명(58.8%)은 401만원 이상이었으며, 참여자의 스마트기기 사용량은 하루평균 2.5시간이었다.

Table 3. Homogeneity Test of General Characteristics of the Mothers between the Two Groups at Baseline

Characteristics	Categories	Exp. (n=25) n (%) or M(SD)	Con. (n=26) n (%) or M(SD)	t/z/χ^2	*p*
Age		36.3(4.8)	37.5(3.0)	-1.08	.286
Education	< High school	2(8.0)	2(7.7)	2.81*	.434
	Vocational college	9(36.0)	5(19.2)		
	College graduate	11(44.0)	12(46.2)		
	Over graduate school	3(12.0)	7(26.9)		
Occupation	Homemaker	11(44.0)	14(53.9)	0.97*	.888
	Full time job	6(24.0)	6(23.1)		
	Part time job	5(20.0)	3(11.5)		
	Unemployed	3(12.0)	3(11.5)		
Religion	Yes	10(40.0)	13(50.0)	0.52	.473
	No	15(60.0)	13(50.0)		
Smart device usage time per day (SD)		2.3(2.2)	2.8(2.1)	-1.11†	.267
Monthly Income (Korean 10,000 won)	<200	0	0	0.16	.870
	201–400	10(40.0)	11(42.3)		
	401<	15(60.0)	15(57.7)		

Con.=Control group; Exp.=Experimental group; SD= Standard deviation.
*Fisher's exact test; †Mann-Whitney test.

2) 학령전기 아동의 일반적 특성과 사전 동질성 검정

참여자의 자녀인 학령전기 아동은 여아 24명(47.1%), 남아 27명(52.9%)이었고, 평균연령은 4.5세 였으며, 5세 아동이 23명(45.1%)으로 가장 많았다. 이들의 평균 스마트기기 이용시간은 2.5시간이었다(Table 4).

Table 4. Homogeneity Test of General Characteristics of the Pre-schoolers between the Two Groups at Baseline

Characteristics	Categories	Exp. (n=25)	Con. (n=26)	t/z/χ^2	*p*
		n (%) or M(SD)	n (%) or M(SD)		
Gender	Girls	13(52.0)	11(42.3)	0.48	.488
	Boys	12(48.0)	15(57.7)		
Age (years)	3	4(16.0)	2(7.7)	3.85*	.277
	4	7(28.0)	5(19.2)		
	5	11(44.0)	12(46.2)		
	6	3(12.0)	7(26.9)		
Birth order	First	20(80.0)	18(69.2)	2.03*	.456
	Second	3(12.0)	7(26.9)		
	Third<	2(8.0)	1(3.9)		
Purpose of use (multiple responses, n=104)	Education	7(15.6)	12(20.3)	-	-
	Recreation	23(51.1)	26(44.1)		
	Babysitting	7(15.6)	13(22.0)		
	Begging	8(17.7)	8(13.6)		
	Including all	45(100)	59(100)		
Smart device usage time per day (before participate)		2.3(1.7)	2.7(1.5)	-1.36†	.175

Con.=Control group; Exp.=Experimental group; SD=Standard deviation.
*Fisher's exact test; †Mann-Whitney test.

3) 결과변수의 사전 동질성 검정

결과변수인 어머니의 정서지능, 양육행동 및 학령전기 아동의 애착, 스마트기기 과의존 점수에 통계적으로 유의한 차이가 없어 (p>.05) 두 집단이 동질함을 확인하였다(Table 5).

Table 5. Homogeneity Test of the Outcome Variables

Variables	Exp. (n=25)	Con. (n=26)	t/z	p
	Mean±SD	Mean±SD		
Preschooler's smart device overdependence	26.56±2.96	27.54±2.83	-1.40†	.160
Mothers' emotional intelligence	96.04±10.03	96.15±9.16	-0.04	.966
Mothers' positive parenting behavior	44.36±5.72	47.08±6.05	-1.65	.106
Mothers' negative parenting behavior	27.16±4.09	28.04±4.63	-0.72	.477
Preschooler's stable attachment	3.16±0.42	3.11±0.42	-0.65†	.514
Preschooler's unstable attachment	2.09±0.41	2.04±0.51	0.42	.674

Con.=Control group; Exp.=Experimental group; SD=Standard deviation.
†Mann-Whitney test.

4) 가설검정

본 연구의 가설검정 결과는 다음과 같다.

가설 1. 실험군과 대조군 스마트기기 과의존 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.

실험군과 대조군의 시간에 따른 사전-사후-추후 학령전기 아동의 스마트기기 과의존 점수의 시간에 따른 변화를 검정하기 위해 GEE를 실시한 결과는 Table 6 및 Figure 3과 같다. 학령전기 아동의 스마트기기 과의존은 측정 시기와 집단의 교호작용에 유의한 차이가 있어(χ^2=14.48, p=.001) '실험군과 대조군 스마트기기 과의존 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.'의 가설 1은 지지되었다.

Table 6. Comparison of the Preschoolers' Smart Device Overdependence between the Two Groups

Variables	Group	Pre	Post	Follow Up	Source	χ^2	*p*	Difference (Post-Pre)			Difference (Post 4weeks-Pre)		
		M±SE	M±SE	M±SE				M±SE	χ^2	*p*	M±SE	χ^2	*p*
Smart Device Overdependence	Exp. (n=25)	26.56 ±0.58	18.36 ±0.76	18.90 ±0.85	G	17.94	<.001	-8.20 ±0.71	12.63	<.001	-7.66 ±0.73	11.25	.001
	Con. (n=26)	27.54 ±0.55	24.23 ±1.08	24.15 ±1.09	T	87.82	<.001	-3.31 ±1.18			-3.39 ±1.04		
					GxT	14.48	.001						

Con.=Control group; Exp.=Experimental group; G=Group; M=Mean; SE= Standard error; T=Time.

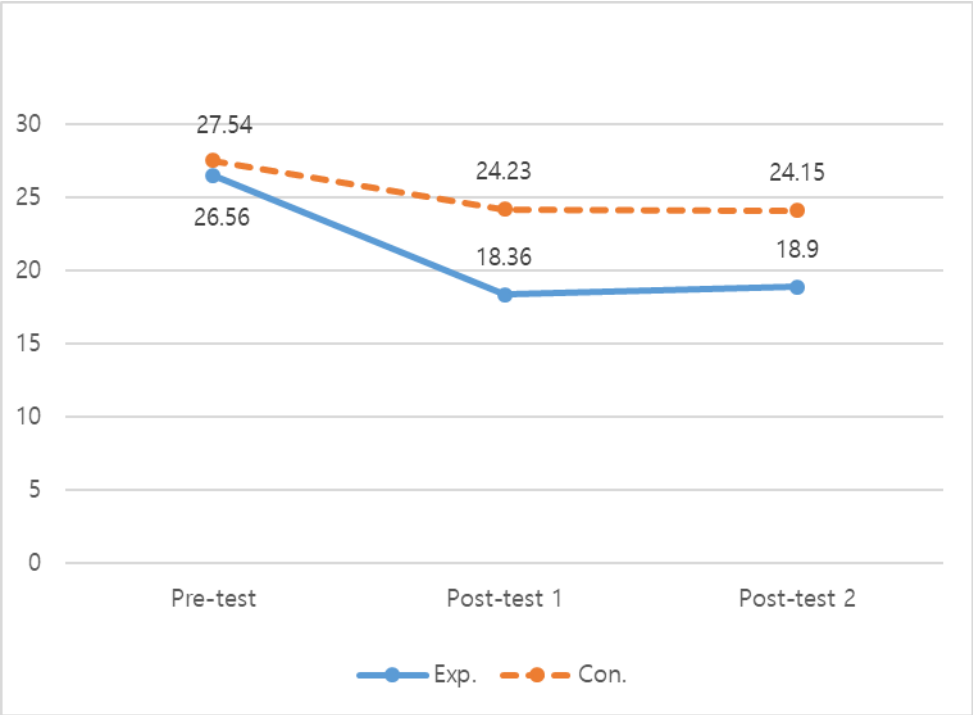

Figure 3. Changes in the preschoolers' smart device overdependence.

가설 2. 실험군과 대조군 정서지능 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.

실험군과 대조군 간의 사전-사후-추후 어머니의 정서지능의 점수의 시간에 따른 변화를 검정하기 위해 GEE를 실시한 결과는 Table 7 및 Figure 4과 같다. 어머니의 정서지능은 측정 시기와 집단의 교호작용에 유의한 차이가 있어(χ^2=14.99, p=.001) '실험군과 대조군 정서지능 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.'의 가설 2는 지지되었다.

Table 7. Comparison of the Mothers' Emotional Intelligence between the Two Groups

Variables	Group	Pre	Post	Follow Up	Source	χ^2	*p*	Difference (Post-Pre)			Difference (Post 4weeks-Pre)		
		M±SE	M±SE	M±SE				M±SE	χ^2	*p*	M±SE	χ^2	*p*
Mothers' Emotional intelligence	Exp. (n=25)	96.04 ±1.97	103.56 ±2.01	104.08 ±2.20	G	3.25	.072	7.52 ±1.22	13.85	<.001	8.04 ±1.37	12.54	<.001
					T	25.62	<.001						
	Con. (n=26)	96.15 ±1.76	96.46 ±1.69	97.57 ±1.72	GxT	14.99	.001	0.31 ±1.51			1.42 ±1.27		

Con.=Control group; Exp.=Experimental group; G=Group; M=Mean; SE= Standard error; T=Time.

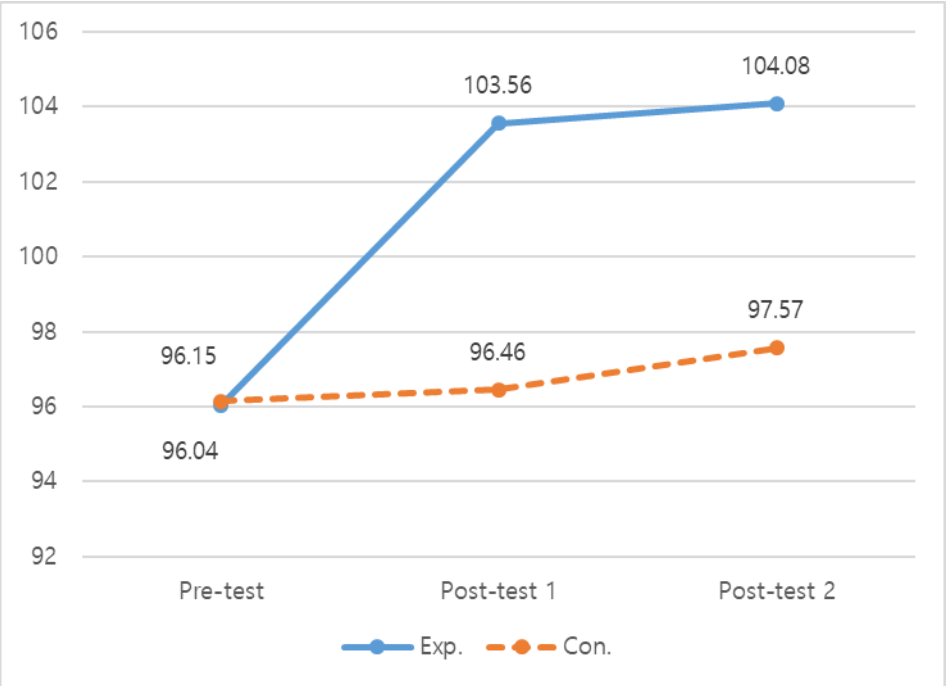

Figure 4. Changes in the mothers' emotional intelligence.

가설 3. 실험군과 대조군 긍정적 양육행동 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.

실험군과 대조군 간의 사전-사후-추후 어머니의 긍정적 양육행동 점수의 시간에 따른 변화를 검정하기 위해 GEE를 실시한 결과는 Table 8 및 Figure 5와 같다. 어머니의 긍정적 양육행동은 측정 시기와 집단의 교호작용에 유의한 차이가 있어(χ^2=9.32, p=.009) '실험군과 대조군 긍정적 양육행동 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.'의 가설 3은 지지되었다. 단, 모수치 추정 결과, 중재의 효과는 사후조사 시점에서는 유의하였으나(p=.007), 추후조사 시점에서는 유의하지 않았다(p=.376).

Table 8. Comparison of the Mothers' Positive Parenting Behavior between the Two Groups

Variables	Group	Pre	Post	Follow Up	Source	χ^2	*p*	Difference (Post-Pre)			Difference (Post 4weeks-Pre)		
		M±SE	M±SE	M±SE				M±SE	χ^2	*p*	M±SE	χ^2	*p*
Mothers' positive parenting behavior	Exp. (n=25)	44.36 ±1.12	49.36 ±1.18	49.39 ±1.36	G	0.51	.474	5.00 ±0.97	7.17	.007	5.03 ±1.05	0.79	.376
					T	34.27	<.001						
	Con. (n=26)	47.08 ±1.16	48.65 ±1.31	50.74 ±1.23	GxT	9.32	.009	1.57 ±0.83			3.66 ±1.13		

Con.=Control group; Exp.=Experimental group; G=Group; M=Mean; SE= Standard error; T=Time.

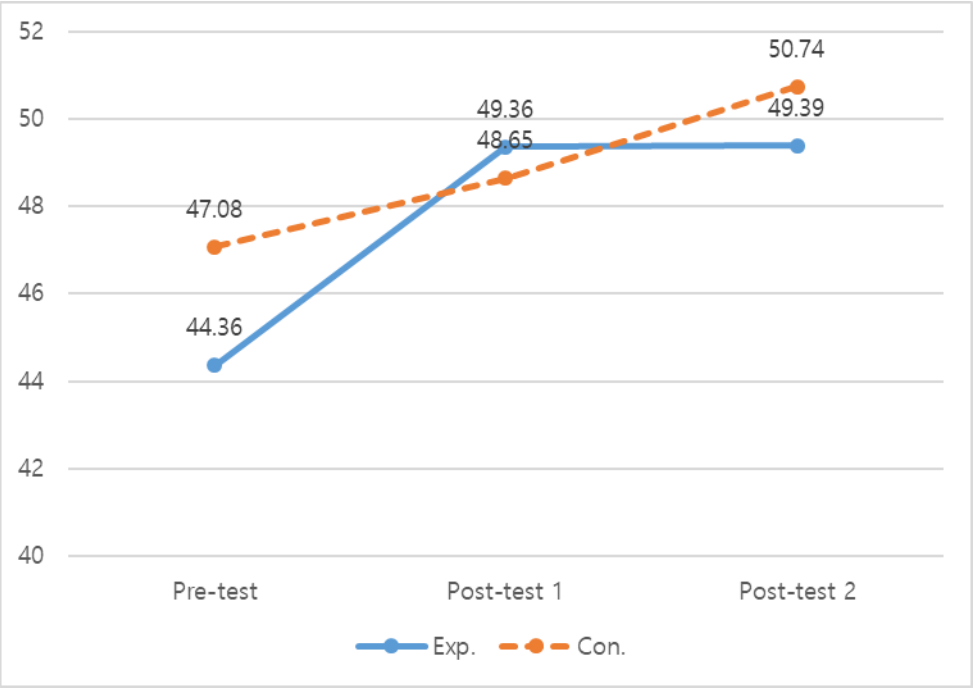

Figure 5. Changes in the mothers' positive parenting behavior.

가설 4. 실험군과 대조군 부정적 양육행동 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.

실험군과 대조군 간의 사전-사후-추후 어머니의 부정적 양육행동 점수의 시간에 따른 변화를 검정하기 위해 GEE를 실시한 결과는 Table 9 및 Figure 6와 같다. 어머니의 부정적 양육행동은 측정 시기와 집단의 교호작용에 유의한 차이를 보이지 않아(χ^2=4.79, p=.091) '실험군과 대조군 부정적 양육행동 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.'의 가설 4은 기각되었다. 단, 모수치 추정 결과, 중재의 효과는 사후조사 시점에서는 유의하였으며(p=.045), 추후조사 시점에서는 유의하지 않았다(p=.056).

Table 9. Comparison of the Mothers' Negative Parenting Behavior between the Two Groups

Variables	Group	Pre	Post	Follow Up	Source	χ^2	*p*	Difference (Post-Pre)			Difference (Post 4weeks-Pre)		
		M±SE	M±SE	M±SE				M±SE	χ^2	*p*	M±SE	χ^2	*p*
Mothers' negative parenting behavior	Exp. (n=25)	27.16 ±0.80	23.64 ±0.91	24.20 ±0.90	G	4.74	.029	-3.52 ±0.93	4.02	.045	-2.96 ±0.86	3.64	.056
					T	15.70	<.001						
	Con. (n=26)	28.04 ±0.89	27.04 ±0.97	27.17 ±1.00	GxT	4.79	.091	-1.00 ±0.84			-0.87 ±0.69		

Con.=Control group; Exp.=Experimental group; G=Group; M=Mean; SE= Standard error; T=Time.

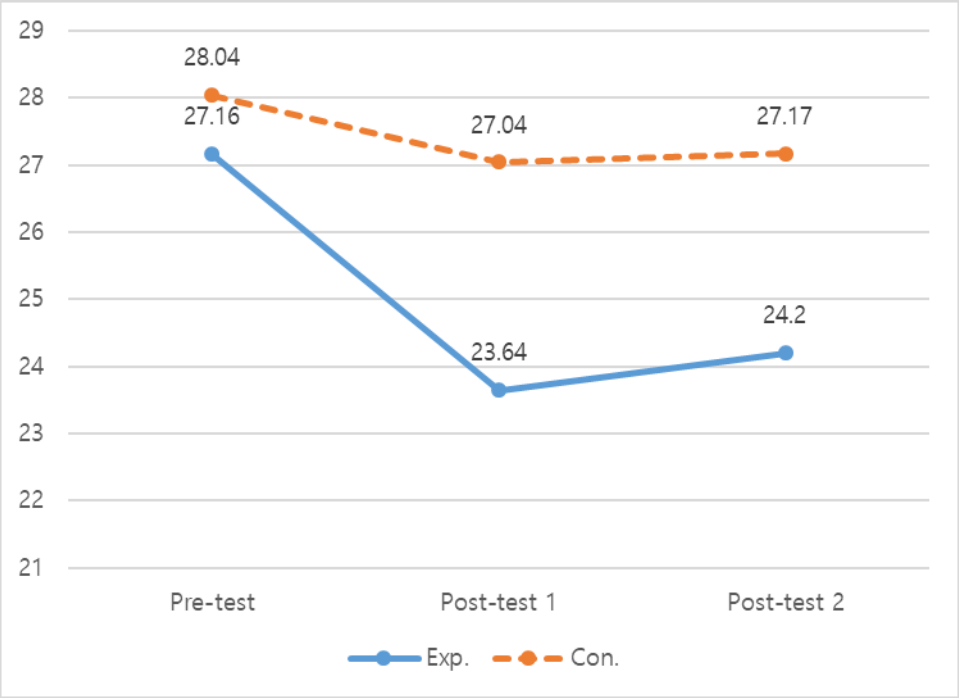

Figure 6. Changes in the mothers' negative parenting behavior.

가설 5. 실험군과 대조군 안정애착 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.

실험군과 대조군 간의 사전-사후-추후 학령전기 아동 안정애착 점수의 시간에 따른 변화를 검정하기 위해 GEE를 실시한 결과는 Table 10 및 Figure 7과 같다. 학령전기 아동의 안정애착은 측정 시기와 집단의 교호작용에 유의한 차이를 보이지 않아(χ^2=2.46, p=.292) '실험군과 대조군 안정애착 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.'의 가설 5는 기각되었다.

Table 10. Comparison of the Preschoolers' Stable Attachment between the Two Groups

Variables	Group	Pre	Post	Follow Up	Source	χ^2	*p*	Difference (Post-Pre)			Difference (Post 4weeks-Pre)		
		M±SE	M±SE	M±SE				M±SE	χ^2	*p*	M±SE	χ^2	*p*
Preschoolers' stable attachment	Exp. (n=25)	3.16 ±0.08	3.36 ±0.08	3.31 ±0.06	G	0.52	.470	0.20 ±0.05	1.29	.257	0.15 ±0.08	0.01	.937
					T	20.05	<.001						
	Con. (n=26)	3.11 ±0.08	3.23 ±0.08	3.27 ±0.08	GxT	2.46	.292	0.12 ±0.06			0.16 ±0.04		

Con.=Control group; Exp.=Experimental group; G=Group; M=Mean; SE= Standard error; T=Time.

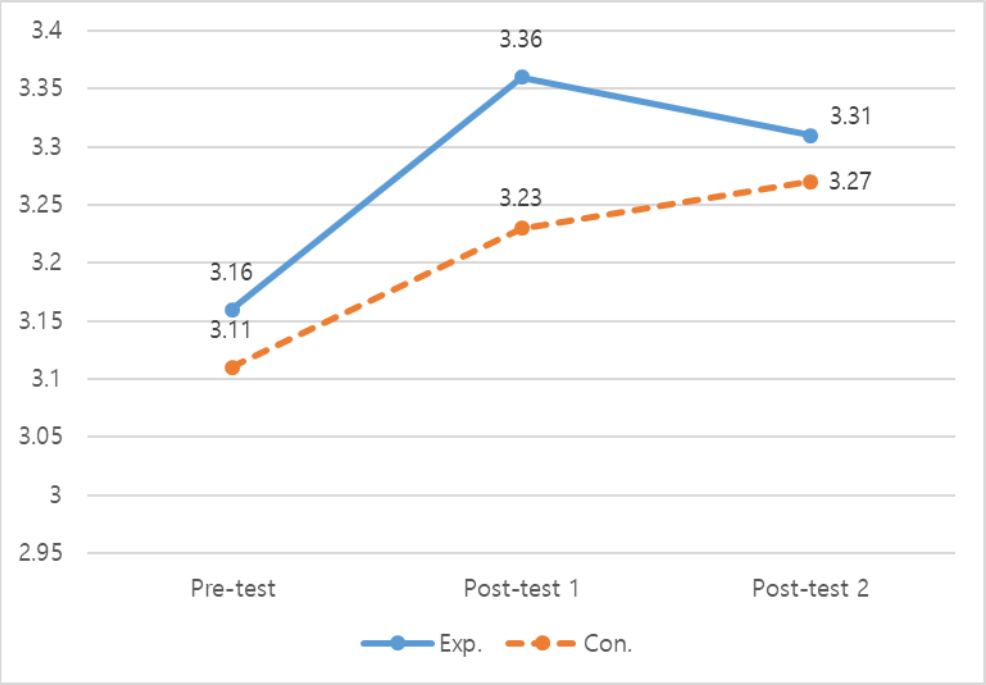

Figure 7. Changes in the preschoolers' stable attachment.

가설 6. 실험군과 대조군 불안정애착 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.

실험군과 대조군 간의 사전-사후-추후 학령전기 아동 불안정애착 점수의 시간에 따른 변화를 검정하기 위해 GEE를 실시한 결과는 Table 11 및 Figure 8과 같다. 학령전기 아동의 불안정애착은 측정 시기와 집단의 교호작용에 유의한 차이가 있어 (χ^2=9.49, p=.009) '실험군과 대조군 불안정애착 점수의 시간에 따른 변화량은 차이가 있을 것이다.'의 가설 6은 지지되었다.

Table 11. Comparison of the Preschoolers' Unstable Attachment between the Two Groups

Variables	Group	Pre	Post	Follow Up	Source	χ^2	*p*	Difference (Post-Pre)			Difference (Post 4weeks-Pre)		
		M±SE	M±SE	M±SE				M±SE	χ^2	*p*	M±SE	χ^2	*p*
Preschoolers' unstable attachment	Exp. (n=25)	2.09 ±0.08	1.86 ±0.07	1.80 ±0.08	G	2.55	.110	-0.23 ±0.07	4.93	.026	-0.29 ±0.09	9.04	.003
					T	4.41	.110						
	Con. (n=26)	2.04 ±0.10	2.04 ±0.08	2.16 ±0.11	GxT	9.49	.009	0.01 ±0.08			0.12 ±0.11		

Con.=Control group; Exp.=Experimental group; G=Group; M=Mean; SE= Standard error; T=Time.

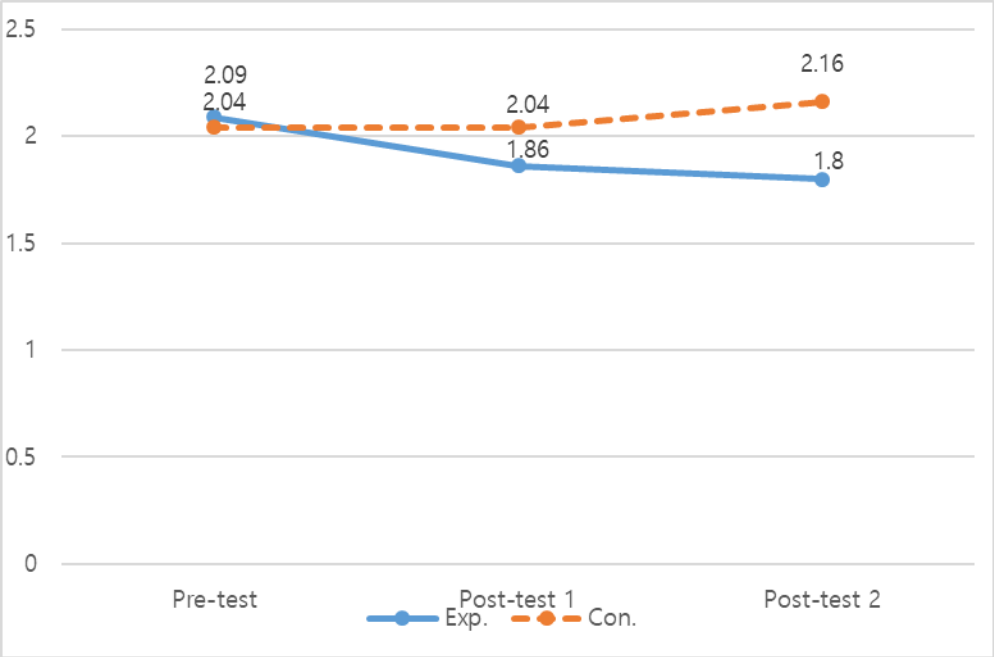

Figure 8. Changes in the preschoolers' unstable attachment.

6) 추가적 분석

실험군과 대조군의 시간에 따른 사전-사후-추후 학령전기 아동의 스마트기기 사용시간과 과의존 하위변수 점수의 시간에 따른 변화를 검정하기 위해 GEE를 실시한 결과는 Table 12와 같다.

Table 12. Comparison of the Preschoolers' Smart Devices Usage Time and Sub-Variables of Smart Devices Overdependence between the Two Groups

Variables		Group	Pre	Post	Follow Up	Source	χ^2	*p*
			M±SE	M±SE	M±SE			
Smart devices Usage Time (hour)		Exp. (n=25)	2.25 ±0.34	1.03 ±0.14	0.99 ±0.14	G	6.81	.009
		Con. (n=26)	2.65 ±0.29	2.21 ±0.36	1.88 ±0.34	T	24.50	<.001
						GxT	3.33	.190
Smart Devices Overdependence	Self-control failure	Exp. (n=25)	9.16 ±0.26	5.64 ±0.27	5.64 ±0.33	G	1.27	.260
		Con. (n=26)	8.81 ±0.34	6.54 ±0.49	6.50 ±0.52	T	83.64	<.001
						GxT	3.74	.154
	Salience	Exp. (n=25)	9.20 ±0.32	7.00 ±0.42	7.27 ±0.43	G	20.66	<.001
		Con. (n=26)	10.54 ±0.30	9.92 ±0.51	9.84 ±0.46	T	31.25	<.001
						GxT	8.58	.014
	Serious consequences	Exp. (n=25)	8.20 ±0.33	5.72 ±0.42	6.04 ±0.43	G	9.26	.002
		Con. (n=26)	8.19 ±0.33	7.77 ±0.40	7.85 ±0.39	T	32.81	<.001
						GxT	16.60	<.001

Con.=Control group; Exp.=Experimental group; G=Group; M=Mean; SE= Standard error; T=Time.

Table 13. Effect Size of Emotion Coaching Group Program
(*N*=51)

Variables	Pre-Post	Pre-Follow up
	Cohen's *d* (95% CI)	
Preschoolers' smart device overdependence	-1.22 [-1.65, -0.79]	-1.00 [-1.43, -0.57]
Mothers' emotional intelligence	0.75 [0.34, 1.16]	0.61 [0.19, 1.02]
Mothers' positive parenting behavior	0.55 [0.15, 0.96]	0.21 [-0.19, 0.62]
Mothers' negative parenting behavior	-0.54 [-0.95, -0.14]	-0.47 [-0.88, -0.06]
Preschoolers' stable attachment	0.20 [-0.20, 0.60]	-0.18 [-0.58, 0.23]
Preschoolers' unstable attachment	-0.54 [-0.94, -0.14]	-0.88 [-1.31, -0.46]

CI=Confidence Interval.

2. 감정코칭 집단프로그램의 질적 효과평가

1) 참여자의 일반적 특성

감정코칭 집단프로그램에 참여하여 수료한 대상자는 25명이었으며, 이 중 4개팀에서 각각 4, 3, 3, 2명씩 총 12명이 포커스 그룹 인터뷰에 참여하였다. 참여자의 평균연령은 38.3세로 최저 31세, 최고 46세였다. 직업은 주부가 가장 많은 6명(휴직 포함)이었으며 전일제 직장인 2명, 비전일제 직장인이 4명이었다. 학령전기 자녀의 평균 연령은 4.8세였다(Table 14). 포커스 그룹 인터뷰의 필사본과 회기별 집단프로그램 평가지는 A4용지 48장 분량이었으며, 수집된 질적자료는 Elo & Kyngäs (2008)가 제시한 질적 내용분석 방법을 이용하여 분석하였다.

Table 14. Characteristics of the Participants

Participants ID	Age (year)	Job	Sex of child	Age of child (year)
1	38	Unemployed	Male	6
2	40	Unemployed	Male	6
3	33	Unemployed	Male	5
4	41	Leave of absence	Male	3
5	38	Part time	Female	4
6	46	Part time	Female	5
7	31	Part time	Female	4
8	44	Part time	Male	6
9	37	Employed	Male	6
10	36	Employed	Female	5
11	36	Leave of absence	Male	3
12	40	Unemployed	Female	4

2) 질적자료 분석 결과

질적자료의 분석 결과는 5개의 주제와 12개의 하위주제로 도출되었다. 주제 1 '정서적 어려움 없는 바람직한 양육에 대한 희망'에 속하는 하위주제는 '스마트기기 사용을 조절하려는 시도에서 겪게 되는 정서적 어려움', '정서적 고통의 대물림을 멈추고 싶은 바램'이 도출되었다. 주제 2 '성찰함으로써 어루만지게 된 감정'의 하위주제는 '나와 아이의 감정에 대한 인식의 변화', '노력을 통해 공감하게 된 아이의 감정', '감정에 온전히 머물자 느끼게 된 소중한 나', '감정에 대한 인정을 토대로 표현하게 된 욕구'가 확인되었다. 주제 3 '따뜻하고 권위 있는 양육'은 '정서에 초점을 둔 온정적 양육', '작동하게 된 엄마로서의 권위', 주제 4 '심리적 안정감과 책임감 있는 행동으로 변화하는 아이'는 '아이의 늘어난 안정감과 풍성해진 감정표현', '아이의 자발적이고 책임감 있는 행동', 주제 5 달라진 우리 집 풍경'은 '스마트기기를 대신한 엄마와의 놀이', '평화로워진 우리 집'의 하위주제가 도출되었다(Table 15).

Table 15. Theme on the Experience of Emotion Coaching Group Program

Theme	Sub-theme	Contents
정서적 어려움 없는 바람직한 양육에 대한 희망	스마트기기 사용을 조절하려는 시도에서 겪게 되는 정서적 어려움	늘어난 스마트기기 사용에 따른 염려 화를 내고 으름장을 놓는 양육행동 화냄에 이어진 죄책감과 후회의 반복
	정서적 고통의 대물림을 멈추고 싶은 바램	자주 경험하는 불안과 화 부모와 닮아 있는 나의 양육유형 물려주고 싶지 않은 정서적 고통
성찰함으로써 어루만지게 된 감정	나와 아이의 감정에 대한 인식의 변화	새롭게 알게 된 감정의 소중함 어리다고 하찮게 대했던 아이의 감정 나약하거나 나쁜 것이라 여겨 축소하고 억압한 감정
	노력을 통해 공감하게 된 아이의 감정	내려놓은 양육 기술에 대한 집착 아이를 공감하려는 의도적 노력 이유를 경청하면서 늘어난 공감 수준 역할극을 통해 알게 된 아이의 마음
	감정에 온전히 머물자 느끼게 된 소중한 나	배운 대로 실천하지 못해서 느끼는 죄책감 역할 수행을 통해서만 느껴왔던 나의 가치 내 감정을 등한시하는 나에 대한 측은함 존재 자체로 소중한 나 인정하게 된 이미 잘하고 있는 엄마 역할 연민으로 시작한 나에 대한 돌봄 감정의 이성적 처리를 도와준 감정 일기
	감정에 대한 인정을 토대로 표현하게 된 욕구	억압하거나 축소하지 않고 받아들이게 된 감정 감정을 단서 삼아 해결해가는 문제들
따뜻하고 권위 있는 양육	정서에 초점을 둔 온정적 양육	고유한 존엄성을 가진 존재로 인정하게 된 아이 적극적으로 표현하게 된 긍정적 감정 가사일보다 우선하는 아이 돌봄

		나의 돌봄에 적용하는 감정 코칭
	작동하게 된 엄마로서의 권위	스마트기기 사용에 대한 이중적 잣대 성찰 아이의 의견을 반영한 스마트기기 사용수준의 조율 수퍼비전을 활용한 감정코칭 역량 강화
심리적 안정감과 책임감 있는 행동으로 변화하는 아이	아이의 늘어난 안정감과 풍성해진 감정표현	울고 떼쓰는 행동의 감소 부드러워진 아이의 말투 늘어난 감정 단어와 애정표현
	아이의 자발적이고 책임감 있는 행동	스스로 하는 정리정돈 자기가 한 결정을 책임지는 아이 자발적으로 행하는 동생 돌봄
달라진 우리 집 풍경	스마트기기를 대신한 엄마와의 놀이	스마트기기를 대신한 엄마와의 놀이 즐거워진 엄마와의 놀이 창의적 놀이의 증가
	평화로워진 우리 집	고함과 우는소리가 사라진 가정

주제 1. 정서적 어려움 없는 바람직한 양육에 대한 희망

참여자들은 자녀의 스마트기기 사용을 조절하는 상황에서 다양한 정서적 어려움을 경험하였으며, 이러한 어려움은 감정코칭 집단프로그램에 참여한 동기가 되었다. 참여자의 이야기 속에서 다음 2개의 하위주제를 도출하였다.

1) 스마트기기 사용을 조절하려는 시도에서 겪게 되는 정서적 어려움

참여자들은 자녀의 과도한 스마트기기 사용을 문제 행위로 자각하고 있었기 때문에 아이 스스로 스마트기기의 사용을 조절하기 바랐으나 오히려 늘어나는 것이 '염려'되었다. 이에 과도한 사용을 통제하고자 '화'를 내거나 '으름장'을 놓아 집안에는 팽팽한 긴장감이 감돌았다. 화를 낸 후에는 '죄책감'과 '후회'가 밀려들었기에 화내는 양육방식을 조절하고 싶었다.

> *그냥 하나 틀어주면 쭉 나오니까 절제가 안돼요. 내가 화를 내거나 "그만해, 그만해!" 하거나, "밥 먹자! 오, 사, 삼, 이, 일!" 카운트다운 하면 (아이가) 끝내고 울고 막 이렇게 정리를 했어요. (참여자 3)*
>
> *좀더 여유 있게 (말을) 해야 하지만 그렇게 못하고 뒤돌아서 후회하니까 (스마트기기 사용을) 덜 하는 방법을 (배우기를) 바랬어요. (참여자 5)*

2) 정서적 고통의 대물림을 멈추고 싶은 바램

참여자는 평소에도 강도 높은 '불안'이나 '화'를 자주 느꼈고, 이러한 부정적 감정을 조절하기 어려웠으며, 조절되지 않는 부정적 감정이 양육행동에 악영향을 미쳤기 때문에 감정조절 문제가 나아지

기를 바랬다.

불안감이 워낙 크기도 하고, 감정표현을 무조건 화를 낸다든지 소리를 지른다던지 근데 이런 거를 감정코칭 배우면 좀 더 이거를 내가 어떻게 해결할 수 있지 않을까 해서 참여해보게 됐고요. (참여자 9)

참여자는 집단프로그램을 통해 자신의 양육방식이 자녀에게도 영향을 미치고 있음을 이해하였다. 더불어 자신이 맡은 역할을 우수하게 수행할 때에 심리적인 안정감을 느꼈으며 그렇지 못한 상황에서는 스트레스를 받아온 경험을 의식화하였다. 한 참여자는 소중한 내 아이에게는 세대간 전이되어온 불건강한 양육방식의 악순환을 대물림을 하지 말아야한다고 결심하였다.

집이 지저분해서 있고 뭔가 쌓여 있고 이러면 굉장히 스트레스를 많이 받았었는데, 누가 나에게 뭐라고 하지 않았는데도 내가 내 자신을 (다그치는데) 그게 (나의) 아빠로부터 왔던 거를 깨달았을 때 되게 놀랬어요. '아! 이렇게 미칠 수 있다.'는 걸 깨닫고나니까 '내 자녀한테는 그렇게 하지 말아야겠다.'는 게 되게 생각을 많이 하게 되더라고요. (참여자 12)

감정의 중요성에 대한 이해는 감정에 직면할 수 있는 용기를 제공하였다.

달라진 부분은 감정을 좀 더 회피하지 않고 맞닥뜨려서 하려고 노력을 한다는 그런 거 같고 (익명)

주제 2. 성찰함으로써 어루만지게 된 감정

참여자들은 집단프로그램을 통해 감정의 중요성을 이해하고 정서지능이 향상되는 과정을 경험하였다. 이러한 경험에서 4개의 하위주제를 도출하였다.

1) 나와 아이의 감정에 대한 인식의 변화

참여자는 교육을 통해서 감정을 대하는 자신의 양육방식이 자녀의 애착 형성에 영향을 미치며, 애착은 또래관계뿐 아니라 성인기의 대인관계에까지 영향을 미치는 요인임을 이해하게 되었다. 더불어 안정애착의 형성을 위해서는 어머니가 먼저 자신의 감정을 살피는 것이 필요하다는 것을 알게 되었다. 더불어 이제까지 감정의 소중함을 몰랐기에 자신의 감정을 돌보지 않았고, 주위 사람의 감정 또한 하찮게 여겼음을 깨닫게 되었다. 특히 아이는 어리기 때문에 의미를 부여하지 않았음을 성찰하였다.

> *감정의 소중함을 알아가는 것 같습니다. (감정의 소중함을 몰랐기에) 저부터 제 감정을 돌보지 않았고 그렇기에 주위사람들의 감정 또한 하찮게 생각했던 것 같고 그러면서 상처를 주기도 한 것 같습니다. (익명)*

> *그러니까 친구가 나한테 따지듯이 얘기하면 그냥 들어주는데 아이한테는 그게 없었으니까, 아직 어리다고만 생각했고 아이한테 문제는 아무것도 아닌 것처럼 전 치부를 했던 거니까 그래서 아이의 문제를 쉽게 먹을거나 이런 거로 전환을 했었는데... (참여자 4)*

한 참여자는 부정적 감정을 느끼거나 표현하는 것이 성격이 나약

하거나 나쁜 것이라 여겼음을 표현하였다.

애들이 부정적인 감정이 보이면 좀 회피하는 성격이었던 거 같아요. 화를 내면 "화내지 마! 화내는 건 잘못된 거야!" 약간 이런 식으로, 그런 식으로 했던 게 강했어요. (참여자 9)

2) 노력을 통해 공감하게 된 아이의 감정

참여자는 감정의 중요성을 이해하면서 이제까지 육아를 위한 '기술'을 알기 위해 집착했던 과거의 나를 내려놓을 수 있었다.

이제까지 육아를 위해서는 제가 알지 못하는 바람직한 (육아) 기술만을 알기 위해 집착해왔던 것 같습니다. (익명)

참여자들은 아이의 바람직하지 않은 '행동'에 초점을 두기 보다는 그 이면의 '감정'을 파악하면서 아이의 행동에 대한 욕구를 이해하기 시작하였다. 또한 감정의 중요성을 인식한 참여자는 아이의 감정을 포착할 수 있게 되고, 감정적 순간을 친밀함을 형성하는 기회로 여기면서 감정코칭형 의사소통을 시도하였다.

애가 많이 삐지고 맘대로 안 되면 울고요. 장난감을 놀다가 조립이 안 되면 던지는데 "그게 안 돼 속상해 있구나. 화가 났어." 이러면 개가 갑자기 말을 듣는 (차분해진) 좀 신기했던 경험을 했어요. 1, 2단계를 조금 연습을(적용을) 하는 거 같아요. (참여자 12)

프로그램에 참여한 어머니들은 아이의 감정 속에 내포된 욕구를 이해하기 위해 '행동'에 대한 '이유'를 질문할 수 있었다. 다음 제시한 한 참여자의 진술문은 아이의 욕구에 대한 이해가 '감정을 들어주고 공감한다.'라는 감정코칭 원리의 실천에 도움이 되었으며, 이를

통해 아이의 욕구를 충족시킬 수 있는 기회가 증가함을 보여주는 예이다.

> *한번도 왜 이렇게 계속 (스마트TV를) 보고 싶냐고 물어봐 한 번도 그렇게 물어본 적이 없었던 거 같거든요. "왜 이렇게 이거를 보기를 약속했는데 약속을 안 지키고 왜 이렇게 보고 싶은 거야?", "엄마가 안 놀아 주니까 심심해서 그렇다."고 얘기를 하길래 "아! 그럼 엄마가 어떻게 해줄까?" 얘기를 한 적이 있었거든요. "엄마가 이거 블럭놀이 할 때 엄마 쳐다봐 줬으면 좋겠어." 뭐 이런 식으로 "아~. 그러면 그렇게 하자." 하니까 순순이 하는걸 봤을 때. (참여자 9)*

참여자들은 감정코칭의 원리를 순서대로 적용하지 못하여 '감정에 이름을 붙인다.'를 거치지 않고 바로 '바람직한 방향으로 선도'하거나, 닫힌 형태의 질문으로 해결책을 제시하기도 하였다. 그럼에도 불구하고 아이는 공감적인 어머니의 태도에 진정되었고, 이러한 경험은 참여자로 하여금 감정코칭의 원리를 적용하려는 노력을 지속시키는 원동력이 되었다.

> *"이제 어떻게 할까? 형아한테 가서 엄마가 지금 뺏을까? 아니면 00이가 지금 좀 기다려 줄 수 있어?" 좀 울고 나더니, "내가 좀 기다려 볼게." 이러더라구요. 저도 좀 놀라고 대견하기도 하고 뿌듯했죠." (참여자 2)*

역할극은 참여자가 아이의 감정을 이해하는데 도움이 되는 중요한 수단이었다. 참여자들은 타인 앞에서 역할극을 한다는 점을 어색해했지만 어머니 역할뿐 아니라 아이 역할을 시연하면서 자녀의 마음을 좀더 느낄 수 있었고, 아이의 입장에서 참여자에게 부족한 점이

무엇인지를 파악할 수 있었다.

> *실습시간을 통해 아이 역할을 맡아서 아이의 마음에 대해 막연하게 느껴왔던 것을 직접 경험해봄으로써 아이가 어떤 감정을 느꼈을지 더 가까이 다가선 느낌이었고, 양육자가 잘 공감해줄 때 (아이는) 엄마가 내편이라는 느낌과 기분이 나아짐을 새롭게 경험하였습니다. (익명)*

3) 감정에 온전히 머물자 느끼게 된 소중한 나

참여자는 아이가 부정적인 감정을 보일 때마다 매번 감정코칭을 적용할 수는 없었다. 이에 이상적인 양육을 실천하지 못한다는 '죄책감'으로 인해 '우울감'과 '슬픔'을 느끼기도 하였다. 또한 이러한 죄책감은 때로 이들의 정서적 고통을 가중시켰다.

> *때로는 내가 이렇게 해야 되겠다는걸 알면서도 그걸 또 실천하지 못하니까 거기서 더 힘들어지기도 했어요. 어떻게 더 표현해야 되는지 아는데도 그 부분을 더 실천하지 못하는 거에 대해서 더 우울해지기도 하고, 알게 되니까 더 슬퍼지기도 하더라구요. 그 부분이 되게 힘들었거든요. (참여자 1)*

어머니들은 모든 관심을 아이에게만 집중하고 자신의 감정은 등한시하였기 때문에 그로 인해 정신적, 신체적 부담감이 한계에 이르게 되었다. 그러나 감정에 대한 이해가 증가하자 점차로 자신의 감정과 욕구에 직면하여 머물면서 온전히 느끼기 시작했다. 즉, 아이에게만 초점이 맞춰진 시야에서 벗어나 자신의 감정을 들여다보기 시작하였다. 더불어 예전에는 역할을 수행하는 것에서 자신의 가치를 느꼈다면 이제는 존재 자체로 자신이 소중하다는 생각과 함께 측은함을 느끼게 되었다. 다음 인용문은 이미 잘하고 있는 괜찮은

엄마라는 생각과 함께 자신에 대한 연민이 느껴져 돌보고 싶어졌고 아이와 가족에 대한 과도한 책임감을 내려놓을 수 있게 되었다는 참여자의 진술문이다.

> *내가 날 위해서 한 게 없었다는 걸 알게 됐어요. 내 속옷은 늘어지고 있는데 애들 것만 챙기고 슬프더라구요. 마음에 있는 게 있어서 샀는데 별거 아니라도 내 마음에 드니까 괜찮더라구요. 이거 하면서 '이만하면 나도 괜찮은 엄마'라는 생각이 들고, '우리 아이도 괜찮겠구나.' 생각됐구요. 현실적으로 '상처되는 말 안하고 살면 되지 않을까.', '편안하게 서로 상처 안주고 밖에서 난 상처 무마할 수 있으면 되지 않을까?' 생각이 들어요. (중략) 네, 그냥 꼭 뭘 해야, 내가 남편한테 밥을 차리고 뭘 하니까 쓸모가 있다고 생각했는데 지금은 그냥 내가 소중하다는 생각이 들어요. (참여자 6)*

참여자들은 감정일기를 이용해서 부정적 감정을 느낀 상황, 내가 느낀 감정의 이름들, 그 당시 나의 대처, 내가 진실로 원하는 것, 추후의 대처 방향 등을 성찰하여 기술하였는데, 이 과정을 통해 감정적 상황을 이성적으로 처리하고 바람직한 대처 방안을 구상할 수 있었다고 진술하였다. 다음 인용문은 감정일기 작성 과정이 부정적 감정을 느끼는 상황에서도 상황을 객관적, 체계적으로 돌아보며 문제를 건설적으로 극복하는데 도움이 됨을 잘 보여준다.

> *감정일기를 쓰면서 내가 왜 이런 감정이 드는지, 내가 진실로 원하는 게 뭔지 다시 한번 생각하면서 펑펑 울고 나서 내가 진짜 원하는 거는 내 아이가 사회적으로 책임감을 가지고 이제 뭔가 성실하게... 이런 걸 원했던 건데 내가 너무 감정적*

으로 아이한테 했네? 이러면서 조금 더 되돌아볼 수 있고 다시 좀 마음을 다잡을 수 있었던 거 같아요. (참여자 2)

참여자는 시간의 경과에 따라 자신과 아이의 욕구를 분리하여 객관적이고 합리적인 자세로 갈등 상황을 조율하면서도 자신의 상황을 고려하여 감정코칭을 의무적으로 '노동'처럼 적용하지 않을 수 있었다.

근데 아이가 셋이다 보니깐 일일이 다 해줄 수가 없고 진짜 너무 애가 힘들어 하는 거 같다고 타이밍을 정하긴 하는데 그래도 사실 그때 잠깐 해 줘도 아이는 되게 마음 편안해 하거든요. 그런 거 자기가 수용 받았다는 느낌을 많이 받는 거 같아요. 그래서 '그냥 흘러가는 대로 하자.'라고 생각하고 있습니다. (참여자 10)

4) 감정에 대한 인정을 토대로 표현하게 된 욕구

자신의 감정에 대한 이해가 증가한 참여자는 이를 단서로 삼아 문제를 해결하였으며, 감정에 대한 인정과 신뢰를 토대로 자신의 욕구를 주장하는 변화를 보였다.

제가 화가 나더라도 무조건 참고, '엄마니까 내가 좀 참아야지.' 약간 이런 게 강했다면, (이제는) 제 자신의 감정을 좀 표현하려고, '이렇게 엄마도 기분이 안 좋아.' 이런 식으로 감정도 좀더 표현하려고 노력을 하고 있고요. (참여자 9)

주제 3. 따뜻하고 권위 있는 양육

감정에 대한 이해와 조절 능력이 향상된 참여자는 양육행동에서도 변화를 보이고 있었다. 이러한 어머니들의 경험에서 2개의 하위

주제를 도출하였다.

1) 정서에 초점을 둔 온정적 양육

참여자는 자신과 아이의 감정을 조절하고, 바람직하게 표현할 수 있게 된 역량을 토대로 온정적 양육을 실천하게 되었다. 이에 기존과 같이 소리치거나 화를 내는 방식의 소통이 아닌 아이를 존중하며 돌보게 되었다.

> *"그러니까 다친다고 했지", 이렇게 화를 내고 야단을 쳤는데 지금은 그런 야단을 먼저 하기 전에, 야단이 아니라 "다쳤어? 괜찮아?" 이렇게 얘기를 해주죠. (참여자 4)*
>
> *저(는) 표현을 잘 못했어요. 그게 너무 창피하고 다른 사람 앞에서도 감정 표현하는 게 너무 그렇게 하는 사람들 보면 '대단하다.' 그랬는데, 이제는 딸한테 감정 표현하고 "사랑한다."는 말이라든지 "넌 세상에서 제일 소중해." 이런 말을 잘 때 진짜 많이 하는 편이예요. (참여자 8)*

참여자는 예전에는 가사나 업무 중에 아이가 말을 걸거나 놀아달라고 하면 주로 미루었지만, 이제는 아이의 욕구를 충족해주고 싶어져 놀아주려고 노력하였다. 아이들의 요구에 때로는 화가 나기도 했지만 중요성을 알았기에 놀이를 해주니 아이들이 변하는 것 같았다.

> *사실은 저도 집안 일도 해야 되고 일도 집에서 좀 하는 것도 있고 하니까 바쁘지만 아이를 위해서 먼저 놀아 주려고 하니까 거기서 생각이 많아지고. 00이를 사랑하지만 "잠깐, 설거지하고!"하면서 미뤘었는데, 내가 잠깐 나와서 놀아줘야 되겠다는 생각으로 화날 때도 있었어요. 그렇지만 (놀이를) 했는데, 그러고 나서는 이렇게 저희 아들 딸들이 많이 변하는 거*

같아요. (참여자 8)

2) 작동하게 된 엄마로서의 권위

참여자는 스마트기기의 과도한 사용을 우려하면서도, 한편으로는 고된 '육아의 보조수단'으로써 스마트기기를 적극적으로 활용했던 이중적 잣대를 성찰하였다.

> *남편도 힘들고 저도 힘들고 하니까 조금 남편이 은근 슬쩍 이렇게 TV 리모컨을 위에다가 놓고 가서 조금 노출을 하고 있는 거 같아요. 그 전에는 저도 막 미술, 노래도 많이 해주고 요리도 같이 해 주고, 책도 읽어 주고 했는데 저도 몸도 힘들고 (코로나로) 아예 어린이집도 안 가고 하니까 되도록 안 보여주고 싶은데 어쩔 수 없이 틀어 주게 되는 거 같아요. (참여자 11)*

아이의 감정에 대한 이해가 늘어난 참여자는 일방적으로 사용을 통제하기 보다 아이의 욕구를 파악하여 조율하였다.

> *영상을 보기 전에 뭘 볼 건지, 왜 보고 싶은지, 물어보고 본 후에 이야기를 나누었음. (익명)*

소리치고 윽박지르는 거부적 양육행동을 통해 학령전기 자녀의 스마트기기 사용을 통제했던 한 참여자는 이러한 양육행동을 중단하였고 아이와 조율하여 스마트기기 사용에 대한 기준을 정하였다. 이후 참여자는 아이의 의견이 반영되면 아이가 스스로 한 결정에 대해 아이가 책임을 진다는 사실을 알게 되었다. 일정부분 권한을 주어도 생각만큼 많은 양의 사용을 요구하지는 않았다. 이 과정에서 아이의 성장에 해가 적은 방향으로 스마트기기 사용시간뿐만 아니

라 컨텐츠를 감독하기도 하였다.

> *스마트폰에 시계가 나와 있으니까 30분이면 "50분까지 할 수 있네."하고 저하고 미리 정하고 아이가 시계를 보면서 스스로 끌 수 있게 이렇게 하고 있어요. 그게 시계를 보고 의외로 맞추더라구요. 저는 이게 안될 줄 알았거든요. 컨텐츠를 보다 보면 2, 3분 넘어갈 때가 있는데, "엄마 나 이거까지만 볼게요. 죄송해요."라고 말하는 거 보고, 되게 신기했어요. (참여자 1)*

스마트기기 사용에 대한 별다른 제한을 하지 않았던 방임형 참여자의 경우에도 명확한 의사표현으로 어머니에게 권위가 생기자 아이의 조르는 행동이 줄어들고 어머니에게 행동에 대한 허락을 구하기 시작하였다.

> *(예전에는) 핸드폰은 신경 안썼고 마음대로 쓰게 했는데, 지금은 "핸드폰 좀 봐도 돼?"라고 애가 물어봐요. 이거(설문) 한 거대로 과잉보호를 했다면 제재하고 야단치고 어느 정도 규칙도 지키면서 지금은 긴 대화는 어렵고 지 마음 알아주고 조율하고 있어요. 이전하고 비교하면 정말 많이 달라졌죠. (참여자 6)*

감정코칭을 이용하여 아이를 조종할 경우의 문제점, 감정코칭 시연에서 확인되는 참여자의 강점과 개선점, 스마트기기 사용의 기준을 시간보다 관람 편수로 정하는 것이 유용한 이유와 같은 유의점들은 학령전기 아동의 발달, 과의존 현상에 대한 전문성을 갖춘 강사로부터 교육과 피드백을 받아 보완하였다.

주제 4. 심리적 안정감과 책임감 있는 행동으로 변화하는 아이

참여자는 집단프로그램에 참여하는 과정에서 자녀의 변화를 경험하였다. 이러한 어머니들의 경험에서 3개의 하위주제를 도출하였다.

1) 아이의 늘어난 안정감과 풍성해진 감정표현

참여자가 새로운 양육행동을 적용함에 따라 아이의 행동에도 변화가 나타났다. 아이의 변화는 대표적으로 울고 떼쓰는 모습이 감소하였으며 말투가 부드러워졌다. 감정코칭형 의사소통을 지속적으로 적용하자 아이가 차분해지고 안정감이 생겼는데 참여자는 이와 같은 아이의 변화가 신기하고 뿌듯하였다.

> *저는 프로그램 참여해서 말투를 고치게 되었고, 제가 고치니까 (아이의) 말투도 부드러워졌어요. 아이한테 규칙이 생기고, 안아서 달래 주니까 우는 목소리가 달라지고, 웃고 안정감이 생겼다고 보여요. (참여자 6)*

더불어 아이의 신체적 접촉과 같은 애정표현이 증가하였으며 감정표현과 언어표현 역시 증가하였다.

> *(저를) 안아주기도 하고 갑자기 뽀뽀도 해 주고 표현해주고 말해 주는 게 많이 바뀌었어요. 확실히 그 전보다는. (참여자 11)*

말을 잘하던 학령전기 아동의 경우에는 언어표현이 구체화되었으며, 자신의 생각과 감정을 적극적으로 표현하였다.

> *제 딸 같은 경우에는 예전에는 "친구 때문에 기분이 우울해. 슬퍼." 뭐 이렇게 이야기를 했었는데, 요즘에는 디테일하게 설*

명을 해서 더 빨리 이해할 수 있게 됐어요. "친구가 이렇게 해주지 않아서 나를 좋아하지 않는 거 같아서 기분이 슬퍼졌어." 뭐, 이런 식으로. (참여자 12)

2) 아이의 자발적이고 책임감 있는 행동

안정감이 증가한 자녀는 스스로 벌인 일에 대해 책임을 지는 모습이 나타나고 있었다. 이에 가지고 논 장난감을 스스로 정리하기 시작하였다.

너무 신기해요. 전에는 제가 끌어다 놓고 "정리해!" 이렇게 했었는데 이제는 "엄마랑 나중에 정리하자, 엄마 설거지하고 정리하자." 그랬는데 설거지하는 동안 정리를 하고 있어요. (참여자 4)

참여자의 양육방식이 변화함에 따라 세대간 전이되던 자녀를 돌보는 방식에 변화가 나타났다. 이에 학령전기의 자녀가 어머니의 변화된 방식과 유사하게 동생을 돌보기 시작하였다.

나에 대한 믿음이 더 커지면서 자기가 책임감이 더 생겼는지, 동생도 자기가 케어를 하려고 하고. (참여자 3)

참여자는 아이의 변화로 인해 육아가 수월하게 느껴졌으며 이를 계기로 가족이 서로를 아끼는 발전적인 관계가 될 수 있다고 느꼈다.

지금 생각해 보니까 그래도 나름 편한 점도 있는 거 같아요. 아이들도 그렇고 작은 아이 같은 경우에도 이제 엄청 화가 났을 때 제 무릎에 먼저 앉아서 자기 감정을 많이 표현하려고 하는 거 같기도 하고, 또 저도 제 감정을 표현하다 보니까 아

이가 먼저 알아줄 때도 있는 거 같아요. (참여자 9)

주제 5. 달라진 우리 집 풍경

참여자는 아이의 스마트기기 사용수준에서도 변화를 경험하였다. 이러한 어머니들의 경험에서 2개의 하위주제를 도출하였다.

1) 스마트기기를 대신한 엄마와의 놀이

참여자의 감정코칭형 의사소통이 증가하고 스마트기기가 아닌 어머니와의 놀이를 통해 심리적 안정감과 만족감이 증가하자 스마트기기에 대한 실질적 사용수준이 감소하였다. 어머니의 심리적 안정감에 토대를 둔 놀이는 학령전기 아동의 욕구 충족에 기여하는 요소였다.

> *이제 큰 아이 마음을 좀 알아주니까 TV를 안 틀더라고요. TV를 안 틀어요. 자기가 TV를 보는 이유는 심심하고 지루하고 재미가 없으니까. 근데 엄마 저랑 조금 둘만의 있을 때 젠가를 한다거나 게임을 조금 했었거든요. 근데 이렇게 잠깐이지만 그게 또 충족이 되나 봐요. (참여자 10)*

학령전기 아동의 애착이 강화되면서 어머니와의 놀이를 더 좋아하게 되고 스마트기기에 대한 집착이 감소하였다. 더불어 어머니와의 자유 놀이는 자녀의 창의적 사고를 증가시키고 있었다.

> *스마트기기도 보고 TV도 보지만 엄마 하고 노는 걸 더 좋아하게 됐어요. 놀이를 자꾸 생각을 하더라고요. 저희 아들이. 성 쌓기 말고도 저렇게 무너뜨리기도 하고, 바구니도 놓기도 하고, 좀 여러 가지로 생각을 하더라고요. 그러고 잠깐 잠깐씩 놀지만 조금 더 저하고 노는 거 때문에 다양한 방법으로 논다*

고 해야 되나. (참여자 8)

2) 평화로워진 우리 집

주양육자인 참여자가 자신과 자녀의 감정을 수용하고 감정코칭을 반복하는 과정에서 엄마의 고함 소리, 아이의 우는 소리가 감소하자 집안이 차분하고 조용해졌다.

> *제가 차분해진 거 같은 느낌? 그러니까 모든 걸(감정을) 받아들이고 하다 보니까 전체적으로 그냥 차분해지고 화낼 일이, 화낼 일이라기보다는 화내는 기준이 달라진 거예요. 아이들도 스스로가 알아서 하는 거. 그러니까 더 많은 컨텐츠를 보지 않고 하나만 보기로 했으면 바로 그냥 꺼서 갔다 놓고, 그냥 정리를 하는게 엄마가 강제로 시켜서 이렇게 하는게 아니라… 그러니까 차분한 느낌, 집안이 차분한 느낌이 된 거예요. (참여자 4)*

2개월 간의 시간 동안 훈련하며 감정코칭형 의사소통의 효과를 경험한 참여자들은 앞으로의 삶에서의 가족의 모습에 대한 기대와 희망을 표현하였다. 가족의 입장에서 이해하고 감정의 소중함을 토대로 소통함으로서 서로에게 의지가 되고자 하였다.

> *그냥 (몸에) 배어서 자연스레 소통하고 더 많이 대화하고 의논하고 똘똘 뭉쳐서 이해하고, 강해질 거라 생각해요. (이제까지는) 내 기준대로 했는데 (중략) 앞으로는 아이랑 남편 기준에서 많이 생각하고 싶어요. 소통만 해도 마음만 알아도 상처 안되게 노력하자 싶어요. (참여자 5)*

V. 논의

본 연구에서는 혼합연구 방법을 적용하여 어머니에게 제공한 감정코칭 집단프로그램이 학령전기 아동의 스마트기기 과의존과 관련된 요인인 어머니의 정서지능, 양육행동 및 학령전기 아동의 애착을 변화시키는지를 확인하였다. 본 장에서는 감정코칭 집단프로그램의 효과, 간호학적 의의와 연구의 제한점에 대해 논하고자 한다.

1. 감정코칭 집단프로그램의 효과

본 연구에서 제공한 8회기의 감정코칭 집단프로그램의 효과를 개별 변수의 차원에서 살펴보고자 한다.

1) 스마트기기 과의존 감소에 미친 효과

감정코칭 집단프로그램에 참여한 실험군의 자녀는 대조군에 비해 시간에 따른 스마트기기 과의존 점수가 유의하게 감소되었다. 본 연구에서 제공한 감정코칭 집단프로그램이 학령전기 아동의 스마트기기 과의존 감소에 미친 효과는 인지행동치료 중심의 중재가 스마트기기 과의존 감소에 미친 효과와 유사하다(나민영, 2016; 황재인 & 신재한, 2013). 다만 본 연구의 결과에서는 스마트기기 과의존 하위변수 중에서 조절실패가, 인지행동치료 중심의 중재에서는 하위변수 중 금단(나민영, 2016; 황재인 & 신재한, 2013) 혹은 충동 · 강박적 사용, 일상생활 장애에서 유의하지 않았다는 차이가 있다(나민영, 2016). 이를 통해 감정코칭 집단 프로그램은 아동의 스마트기기 과의존 감소에 있어서 인지행동치료 중심의 중재에 상응하는 효과적인 중재라고 말할 수 있겠다.

질적분석 결과, 참여자 대부분은 ‘스마트기기 사용을 조절하려는

시도'에서 불안이나 분노와 같은 정서적 어려움을 경험하고 있었다. 다시 말해 참여자는 자녀의 과도한 스마트기기 사용에 대한 문제의식이 있었기에 이를 통제하고자 하는 내적 동기가 상당함에도 부정적 감정을 조절하지 못하여 '윽박지르거나 화를 내는' 부정적 양육행동을 보이고 있었다. 이를 통해 스마트기기 사용 조절을 위해서 부모가 바람직한 의사소통 기술을 확보하는 것이 필요함을 알 수 있다(Jago et al., 2016).

본 연구의 중재가 스마트기기 과의존 감소에 큰 효과를 나타낸 이유는 '행위'보다 '감정'에 집중한 프로그램이기 때문이라고 본다. 이 연구의 궁극적인 관심은 학령전기 아동의 스마트기기 과의존 감소였지만 근원적 영향을 미치는 것으로 확인된 어머니의 정서지능과 양육행동 및 학령전기 아동의 애착의 향상에 초점을 두었다. 특히 조절되지 않는 부정적 정서를 스마트기기 과의존에 영향을 미치는 중요한 요인으로 보고 과의존 '행위'보다는 일반적인 양육 상황에서 경험하는 참여자와 자녀의 '감정'에 초점을 두고 프로그램을 구성하였다.

이렇게 중재를 구성하게 된 배경은 사고 억제에 대한 반동 효과인, 이른바 '흰곰 효과'로 설명할 수 있다(Wegner & Schneider, 2003). 만약, 전문가가 과의존 행위에 집중하면서 참여자에게는 감정에 초점을 맞추도록 요구한다면, 이는 사고 억제에 대한 반동을 유발하여 참여자는 자녀의 과의존 행위에 더욱 집중하게 될 것이다(Wegner & Schneider, 2003). 문제에 대한 집중은 부정적 결과를 예상함으로써 불안과 같은 부정적 감정을 증가시킬 수 있다(Liu et al., 2020). 반면, 자녀의 감정에 대한 집중은 행동에 대한 근원적인 이해를 증가시킴으로써 어머니의 부정적 감정의 조절에 기여한다(Gottman et al., 2011). 본 연구에서 적용한 프로그램에서는 감정

에 초점을 두어 참여자의 정서지능을 향상시킴으로써 결과적으로 아동의 과의존 행위에 변화를 가져오게 하였다.

행위중독은 물질중독과 마찬가지로 중독 행위가 반복될 뿐만 아니라 점차 강도가 증가하는 경향이 있다(Grant et al., 2010). 본 연구 참여자 자녀의 경우, 어머니와의 놀이가 익숙해지면서 점차 '창의적인 방법'으로 놀이를 발전시켜 나갔으며, 스마트기기 과의존 감소의 효과는 중재 종료 1개월 후에도 유지되었다. 이를 통해 참여자가 학령전기 자녀의 스마트기기 과의존 감소를 위한 바람직한 대처 전략과 기술을 습득한 것으로 해석할 수 있다. 스마트기기 과의존의 예방 효과를 높이기 위해서는 이를 유발하는 이론적 근거를 확보하고 이러한 요인에 기여할 개입 방안과 처치를 마련하는 것이 필요하다(나민영, 2016). 본 연구는 스마트기기 과의존 관련 요인을 파악하고 이를 기반으로 효용성이 높은 중재를 확인하였다는데 의의가 있다.

학령전기 아동의 과도한 스마트기기 과의존 수준의 감소를 위해 사용시간을 감독하는 것은 중요하다(AAP, 2019). 추가적 분석 결과, 연구 종료 후 실험군 뿐 아니라 대조군에서도 스마트기기 사용시간이 감소하였다. 그러나 스마트기기 과의존의 하위변수인 현저성과 문제적 결과는 실험군에서 대조군에 비해 시간에 따른 유의한 변화를 보였다. 이를 통해 스마트기기 과의존 감소를 위해서는 전략적이고 체계적으로 설계된 프로그램을 제공하는 것이 필요함을 알 수 있다. 한편, 질적분석 결과 학령전기 아동의 스마트기기 과의존 수준의 변화는 사용시간과 더불어 컨텐츠, 몰입도 등에서 다양하게 나타났다. 스마트기기 과의존 수준의 변화를 확인하기 위해 사용시간을 결과변수로 설정한 연구를 찾아볼 수 있으나(Paudel et al.,

2017), 과의존 수준의 변화는 다양한 측면에서 발생한다는 본 연구의 결과를 토대로 가급적 신뢰도와 타당도가 과학적 절차에 따라 검정된 도구를 사용해야 할 것이다.

2) 어머니의 정서지능 향상에 미친 효과

본 연구에서 감정코칭 집단프로그램에 참여한 실험군은 대조군에 비해 시간에 따른 정서지능 점수가 유의하게 증가하였다. 본 연구의 결과는 감정코칭 집단프로그램이 학령전기 혹은 학령기 자녀 어머니의 정서지능 향상에 기여할 수 있다는 선행연구의 결과를 통해 지지된다(고숙희, 2013; 구미희 & 권혁철, 2020).

감정코칭의 핵심 원리는 감정을 축소, 억압, 왜곡하지 않고 부정적 감정을 유발한 사건을 뚜렷이 파악하는 것으로, 이는 부정적 감정의 이성적 처리와 대처 역량의 향상을 돕는다(Gottman, 1997; Gottman et al., 2011). 이러한 감정코칭의 원리는 참여자의 부정적 감정에 대한 인식과 대처를 바꾸었다고 본다.

질적분석 결과를 이용해 참여자의 경험을 구체적으로 살펴보면, 참여자는 먼저 '어리기에 하찮거나 대수롭지 않게' 여겨 축소하거나 억압해온 자녀의 감정에 대한 중요성을 인식하였다. 이에 자녀의 행동문제나 감정표현에 대한 즉각적인 부정적 반응을 멈추게 되었다. 더불어 '의식적인 노력을 통해서' 자녀의 감정을 알아채고 무비판적으로 수용하는 것에서 나아가 자녀의 감정을 공감할 수 있게 되었다. 이를 통해 자녀의 욕구를 충족시킬 여지가 증가하였으며 이러한 참여자의 변화는 학령전기 자녀의 '심리적 안정감 증가'로 이어지고 있었다.

한편, 참여자는 자신과 타인의 부정적 감정을 빠르게 전환하기 보다는 '감정에 온전히 머물며' 실체를 파악하였다. 부정적 감정을 유

발한 사건에 대한 정확한 인식은 부정적 상황에 대한 이성적 처리와 대처 역량의 향상을 돕는다(Martin & Ochsner, 2016). 더불어 고통스러운 감정을 회피하지 않고 충분히 머무르는 과정을 통해 부정적 감정에 대한 내성을 형성할 수 있다(Greenberg, 2002). 이와 같은 감정을 대하는 태도에 대한 변화는 부정적 감정을 대하는 반응으로 나타났던 부정적 양육행동을 개선하는데 도움을 주었으며 이는 학령전기 아동의 변화로 연결되고 있었다.

이처럼 본 연구에서는 혼합연구 방법을 이용하였기에 프로그램 참여의 경험과 효과를 면밀히 확인할 수 있었다. 감정코칭에 참여한 어머니의 변화는 결국 심리적 변화과정이라 볼 수 있다. 이에 참여자와 그들 자녀의 변화를 면밀히 관찰하기 위해 혼합연구 설계를 적용한 부분은 중재로 인해 나타난 효과를 관찰하기에 적합하였다고 본다(Polit, 2021). 본 연구는 질적연구 방법을 이용해 정서지능의 향상 과정과 원리를 구체적으로 제시하였다는데 의의가 있다.

‘성찰함으로써 어루만지게 된 감정’을 통해 확인되는 바와 같이 감정코칭형 의사소통 역량의 향상에도 불구하고 일부 참여자는 중재 제공 시간의 제약으로 인해 4단계 및 5단계에 대한 역량을 충분히 향상하지 못하였다. 감정코칭의 4단계 및 5단계는 정서의 이성적 처리를 돕고, 대처 방안을 마련하는 단계이기에(Gottman et al., 2011), 이들 단계의 적용 역량이 향상된다면 정서지능의 하위변수인 정서조절과 정서활용 점수가 개선되어 결과적으로 정서지능이 더욱 향상되리라 본다(Salovey, 1990). 이를 토대로 추후에는 감정단어를 더욱 익히고, 나아가 4, 5단계를 충분히 이해하여 적용할 수 있도록 최소 10회기 이상의 감정코칭 집단프로그램을 제공할 것을 제언한다. 이는 감정코칭 집단프로그램의 정서지능 향상에 대한 효

과성을 높이는데 기여할 것이다.

3) 어머니의 양육행동 개선에 미친 효과

어머니의 긍정적 양육행동은 사후조사 시점에서 통계적으로 유의한 변화가 있었으나, 추후조사 시점에서는 유의한 변화가 지속되지 않았다. 이러한 결과는 어머니에게 감정코칭 집단프로그램을 제공하여 긍정적 양육행동에서 유의한 변화를 보인 보고와 상이하다(백승선 et al., 2017). 그러한 이유는 실험군 뿐만 아니라 대조군 참여자 전원이 선별 검사에 참여하여 자녀의 과의존 수준을 인지한 과정이 일련의 처치효과로 작용한 까닭으로, 대조군 참여자의 긍정적 양육행동이 시간이 경과함에 따라 개선된데 있다고 본다. 아직까지 스마트기기 과의존 수준에 대한 어머니의 인식 변화가 양육행동에 미치는 영향을 보고한 연구는 찾아보기 어렵다. 본 연구의 결과를 토대로, 스마트기기 과의존 수준에 대한 인식 변화가 양육행동에 미치는 영향을 확인할 필요가 있다.

질적분석을 통해 실험군 참여자가 자녀에게 ‘온정적’인 양육을 적용하게 되었음을 알 수 있다. 즉, 중재 전과는 다르게 자신의 감정을 조절하여 바람직하게 표현하는 의사소통을 실천하고 있었다. 더불어 바쁜 일상 속에서도 ‘놀이’를 통해 자녀의 스마트기기에 대한 관심을 자연스럽게 외부로 전환하였다. 이러한 변화는 본 프로그램에서 수립한 목표인 ‘애착 증진 놀이를 익혀 가정에서 적용하기’와 관련이 있다고 본다. 다시 말해, 참여자가 아이와의 놀이 시간에 대한 가치를 이해하여 시간 활용의 우선순위를 변경하게 되었다.

심리적 안정성이 증가한 어머니가 제공한 자녀와의 놀이는 단순한 관심의 전환과 즐거움 제공 이상의 의미를 가지고 있었다. 애착 대상인 어머니와의 놀이는 스마트기기를 통한 재미와는 다르게 불

신, 긴장감과 같은 부정적 감정을 해소함으로써 학령전기 아동의 심리적 안정성 증진에 기여하고 있었다. 이는 학령전기 아동은 놀이를 통해 관계에 대한 믿음을 형성하고, 그 믿음은 자기 자신과 사회에 대한 신뢰와 안정감으로 발전한다는 주장을 통해 지지된다(하지현, 2006). 이러한 결과는 학령전기 아동의 행동문제에 대한 훈육은 화를 내거나 위협하는 것보다 다른 행동으로 전환하거나 타이르는 정도가 바람직하다는 주장과 일맥상통한다(Hong & Park, 2012). 더불어, 학령전기 아동의 부정적 감정 해소를 위한 별도의 시간과 노력이 필요함을 시사한다. 이에 본 연구의 결과를 토대로 자녀와의 규칙적인 놀이 시간을 마련한다면 학령전기 아동의 심리적 안정성을 증진함으로써 애착을 개선할뿐만 아니라 스마트기기 과의존 감소에 이바지 할 것이다.

한편, '감정에 대한 인정과 확신'이 증가한 참여자는 자녀의 요구를 무조건적으로 허용하기보다 받아들일 수 없는 자녀의 행동에 대해서는 명확하게 한계를 제시하는 '권위 있는' 양육을 실천하였으며, 이는 학령전기 아동의 스마트기기 사용에 대한 감독으로 이어지고 있었다. 이처럼 어머니의 권위 있는 양육행동은 자녀에 대한 감독을 통해 자녀의 바람직한 행동을 증가시킨다(이금희 et al., 2020; Aminabadi et al., 2012).

그러나 스마트기기 사용에 대한 시간과 컨텐츠를 감독하는 과정에서 일방적 강요가 아닌 조율을 통해 사용의 수준을 결정하였다. 더불어 자녀가 직접 스마트기기 사용을 마무리 할 수 있도록 기회를 주고 기다리는 변화를 보였다. 이러한 결과는 정서지능 향상을 기반으로 참여자의 심리적 안정성이 증가하였으며, 나아가 자녀의 감정과 욕구에 대한 민감성이 향상되었음을 반영한다. 본 연구의 결

과는 학령전기 아동의 자율성을 향상하고 스스로 스마트기기를 조절할 수 있는 역량을 향상하는데 도움이 될 방법을 제시한다. 이는 감정의 적절성을 인정하는 양육방식이 부모-자녀 사이의 진정성 있는 관계 형성을 촉진하며(Wall, 2018), 부정적 정서의 바람직한 처리는 심리적 문제의 완화에 중요한 요소(이금희 & 김성재., 2019)임을 확인한 구체적인 근거이다.

어머니의 부정적 양육행동 역시 사후조사 시점에서 유의한 변화가 있었으나, 추후조사 시점에서는 유의한 변화가 없었다. 대상자의 차이로 직접 비교는 어려우나 이는 주의력 결핍/과잉행동 장애 및 적대적 반항장애 아동의 어머니가 포함된 집단에 6시간의 감정코칭 프로그램을 적용하여 어머니 역기능적 양육행동에서 변화를 보였던 보고와 차이가 있다(Porzig-Drummond et al., 2014). 그러한 이유로는 다음을 들 수 있다.

첫째, 한 참여자는 양육에 대한 부담으로 인하여 자녀의 놀이 요청 상황에서 지속되는 분노를 경험하였다고 말하였다. COVID-19의 확산 우려로 인하여 가정에서 생활하는 시간이 증가하였다(Cartanyà-Hueso et al., 2021). 핵가족화 시대에 대처자원이 부족한 어머니는 양육스트레스에 대한 반응으로 자녀를 억압하거나 방임하는 부정적 양육행동을 보이기 쉽다(한준아, 2019). 어머니가 경험하는 양육스트레스는 과도한 신체적 업무에 의해서 증가하며(김성재 et al., 2020), 배우자로부터 정서적 지원을 기대할 수 없을 때 악화된다(Lee & Yang, 2021). 이처럼 어머니의 양육에 대한 과도한 신체적, 정서적 부담은 부정적 양육행동을 증가시키는 원인이 된다.

같은 맥락에서 한 참여자는 양육에 대한 부담으로 스마트기기 사

용을 적극적으로 허락하는 ‘스마트기기 사용에 대한 이중적 잣대’를 성찰하였다. 다시 말해 스마트기기 사용에 대해 우려하면서도 육아에 대한 부담으로 스마트기기 사용하는 비일관적인 태도를 보고하였다. 양육에서의 비일관성이 양육 부담으로 인한 선택일지라도 이는 자녀에게 혼란을 유발한다(Carrasco et al., 2015). 이에 부모는 스마트기기 사용에 대한 일관적 태도를 유지해야 할 것이다.

본 연구는 한국의 문화적 특성상 대부분의 주양육자가 어머니이므로 어머니를 대상으로 중재를 제공하였다. 그러나 본 연구의 결과를 토대로 어머니의 양육부담 감소를 위해서는 아버지의 양육 분담과 정서적 지원이 필요하다(김성재 et al., 2020; Lee & Yang, 2021). 출산율 저하가 사회적 문제로 대두된 오늘날, 부모의 양육부담을 완화하기 위한 사회적 지원 역시 요구된다(김성재 et al., 2020). 한편 질적분석을 통해 확인된 바와 같이, 학령전기 아동의 심리적 안정성과 책임감이 증가되어 어머니가 양육을 ‘수월하게’ 느낀 점은 감정코칭형 의사소통 역량의 향상이 곧 어머니의 양육부담을 줄이는 한 방안임을 보여준다.

둘째, 참여자의 부정적 양육행동에 대한 자각의 증가를 들 수 있다. 질적분석 결과, 참여자는 자녀에게 분노를 표현한 경우에 죄책감을 느꼈으며, 이는 이상적 양육을 실현하지 못한 경우에 가중되었다. 이에 참여자가 부정적 양육행동에 대한 각성의 증가로 인하여 양육행동에 대한 자기평가를 낮게 하였을 가능성이 있다. 이러한 논의는 가벼운 죄책감은 자녀에게 너그러운 양육을 가능하게 하지만 과도한 죄책감은 방임이나 비일관된 양육행동을 유발하며 이상적 양육행동을 수행하고자 할 때 증가한다는 보고에 근거한다(정유진 & 전귀연, 2018). 이를 토대로, 어머니의 양육행동을 개선하고자 하는 중재는 참여자에게 죄책감과 같은 부정적 정서가 발생할 수

있음을 고려하여 바람직한 양육행동에 대한 기대를 구체적이고 현실적으로 제시해야 할 것이다. 즉, 참여자가 자신의 물리적 한계를 고려한 변화 목표를 설정하도록 돕고 이에 대한 성취감을 경험할 수 있도록 중재를 구성해야 한다.

4) 학령전기 아동의 애착 증진에 미친 효과

학령전기 아동의 어머니에 대한 안정애착은 실험군에서 대조군에 비해 시간에 따른 유의한 차이가 없었다. 불안정애착은 실험군에서 사후조사 시점에서 유의한 긍정적 변화가 있었고, 이는 추후조사 시점에서도 지속되었다. 이를 통해 감정코칭 집단프로그램이 불안정애착의 개선에 지속적이고 긍정적 영향을 미침을 알 수 있다. 본 연구의 결과는 부모에게 정서 중심 중재(Emotion-focused parenting interventions)를 적용하여 자녀의 애착 증진에 유의한 효과를 보인 다수의 연구를 통해 지지된다(Havighurst et al., 2020).

긍정적 양육행동의 평균이 대조군에서도 향상된 점을 고려한다면, 불안정애착의 회복은 긍정적 양육행동의 향상만으로는 이루어지기 어려우며, 부정적 양육행동의 개선을 통해 이루어짐을 짐작할 수 있다. 더불어 대조군에서는 불안정애착에 별다른 변화가 없으며, 오히려 시간의 경과에 따라 평균 점수가 증가한 결과는 애착은 일상생활에서 부모와 자녀가 시간을 함께 보낸다고 해서 발생하지 않기에 전문가의 조언에 근거하여 체계적, 집중적, 의도적, 적극적으로 구축되어야 한다는 주장을 통해 지지된다(Wall, 2018).

질적분석 결과로 확인되는 '심리적 안정감과 책임감 있는 행동으로 변화하는 아이'는 학령전기 아동의 애착이 개선되었을 때 나타나는 모습이라 볼 수 있다. 구체적으로, '아이의 늘어난 안정감과 풍성

해진 감정표현'을 통해 어머니의 프로그램 참여를 통해 학령전기 아동의 심리적 안정감뿐만 아니라, 신체적 접촉과 같은 애정표현, 감정표현과 언어표현이 증가하였음을 알 수 있다. 이는 애착 손상이 나타난 학령전기 아동은 심리적 불안정성과 무질서한 특성을 보이고, 안정애착을 형성한 아동은 부모를 안전기지로 활용하여 더 많은 대처 기전을 확보하며, 더 복잡한 대처 기술 및 의사소통 기술을 확보한다는 주장과 일치한다(Moss et al., 2005).

더불어 참여자의 자녀는 '자발적이고 책임감 있는 행동'이 증가하였다. 구체적으로, 스스로 정리정돈을 하고 나아가 동생과 어머니를 돕는 타인 돌봄을 실천하였다. 이러한 변화는 어머니의 변화를 관찰한 학령전기 아동의 사회학습으로 이해할 수도 있다(Bandura, 1977). 그러나, 감정 정화를 통해 심리적 여유가 발생하는 경우에는 자신에 대한 몰입에서 벗어나 타인에 대한 관심이 증가하고, 이는 사회적 역량을 향상시킨다는 보고를 토대로(Kim et al., 2019), 학령전기 아동이 자신의 욕구 충족을 토대로 타인 돌봄을 실현한 것으로도 이해할 수 있다. 이와 같은 손상된 애착의 회복과 이를 통해 나타난 긍정적 변화는 학령전기 아동의 사회 적응력을 높여 결과적으로 삶의 질 향상에 기여하리라 본다(Darban et al., 2020).

본 연구에서는 다양한 교수법을 활용하였다. 강의법과 같은 소극적 학습 방법은 참여자의 지식 향상에 기여한다(Kelly, 2005). 더불어 집단 토의, 역할극, 수퍼비전을 활용한 적극적 학습 방법은 적용 역량을 향상시킨다(Kelly, 2005). 목적에 따라 다양한 기법을 활용한 집단프로그램의 구성은 중재의 효과를 높이고(Bang et al., 2021), 참여자가 아이의 입장이 되어봄으로써 자녀를 공감하는데도 기여하였다고 본다. 더불어 본 연구는 집단당 참여 인원을 4-5명

수준으로 운영하였기에 개별 참여자의 훈련시간을 확보할 수 있었다. 이에 감정코칭 집단프로그램의 구성은 참여자의 인원을 고려해야 할 것이다. 한편, 프로그램 참여신청자 중 일부는 어머니의 프로그램 참여로 인한 자녀의 낙인 발생을 우려하였다. 이를 토대로, 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동의 어머니에 대한 중재는 낙인 발생을 예방하기 위한 익명성의 보장과 독립된 장소의 선정이 필요하다.

본 연구의 결과를 종합한 간호학적 적용점은 다음과 같다. 학령전기 아동의 스마트기기 과의존 감소를 위해서는 어머니의 심리적 안정성과 정서적 민감성을 반영하는 변수인 정서지능을 사정하고 이를 개선하는 중재를 제공할 필요가 있다. 더불어 어머니가 자신의 감정과 사고를 바람직하게 전달하고 자녀의 욕구를 민감하게 파악하여 충족시키면서도 받아들여지지 않는 행동에 대한 명확한 한계를 제시할 수 있도록 감정코칭형 의사소통 적용 역량을 향상하는 것이 도움이 될 것이다. 심리적 안정성이 향상된 애착대상 어머니와의 규칙적인 놀이는 학령전기 자녀의 애착 증진과 스마트기기 과의존 감소에 기여하므로 어머니와 학령전기 자녀와의 놀이 시간과 내용을 사정하고 이를 개선하는 중재가 요구된다. 어머니의 심리적 안정성을 높이고 양육 부담을 줄이기 위해서는 배우자의 지원과 학령전기 아동을 양육하는 부모를 위한 사회적 차원의 지원이 필요하다.

정서지능의 발달은 삶의 질에 영향을 미친다(Zare et al., 2017). 아울러, 학령전기 아동의 정서지능 발달은 어머니의 영향을 받기 쉽기에(Salovey, 1990; Shaffer et al., 2018), 본 연구의 결과로 확인된 어머니의 정서지능 향상은 장기적으로 어머니뿐만 아니라 미래의 주역이 될 학령전기 아동의 건강한 성장과 삶의 질 향상에 기여

할 것이다. 어머니와 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동이 감정을 자유롭게 느끼게 된 의식의 향상은 결과적으로 급변하고 불확실한 세상에서 자신의 미래를 통제할 수 있는 능력을 향상한 것이라 본다(Wall, 2018).

2. 연구의 의의

본 연구에서는 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동을 양육하는 어머니에게 감정코칭 집단프로그램을 재구성하여 적용하고 그 효과를 확인하였다. 본 연구의 간호학적 의의를 간호교육, 연구, 실무 측면에서 보면 다음과 같다.

1) 간호교육 측면

본 연구는 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동과 그들의 가족을 상담하고 사례관리하는 전문가에게 도움이 될 만한 풍부한 지식을 포함한다. 즉, 학령전기 아동의 스마트기기 과의존과 관련된 변수인 어머니의 정서지능과 양육행동 및 학령전기 아동의 애착의 개선에 도움이 될 구체적인 중재 방안을 제시하고 있다. 또한 본 연구의 내용은 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동과 어머니를 위한 교육 자료로 활용될 수 있다. 본 연구에서 도출된 결과는 간호사 외에도 지역사회기관, 병·의원, 유아교육 전문기관 및 상담 기관에서 과의존된 학령전기 아동과 그 가족을 접하는 다양한 전문가를 위한 자료로 활용될 것이다.

2) 간호연구 측면

첫째, 본 연구의 결과는 어머니의 정서적 역량 증진이 학령전기 아동의 정신건강 증진에 기여한다는 주장(이금희 & 김성재., 2019)을 확인한 구체적인 근거에 해당된다. 감정과 정서에 대한 중요성이 강조되고 있는 오늘날의 정신건강 분야에서, 과학적 절차를 통해 파악한 본 연구의 결과는 정신건강 영역에서 감정과 정서의 영향에 대한 후속 연구를 수행하는데 기초자료로 사용될 것이다.

둘째, 스마트기기에 과의존된 학령전 아동의 증가추세에 비해 이를

주제로 하는 연구가 부족한 현 실정에서 본 연구는 스마트기기에 과의존과 관련한 후속 연구의 근거자료가 될 것이다.

셋째, 본 연구에서는 중재 효과를 확인하기 위해 혼합연구 설계를 사용하였다. 혼합연구를 이용해 중재의 효과로 나타난 변화를 양적인 통계적으로 검증하였을 뿐만 아니라 질적분석 결과를 병행하여 제시하였기에(Polit, 2021), 중재로 인한 참여자의 변화 경험을 풍부하게 보여줌으로써 혼합연구의 장점을 드러냈다는 의의가 있다.

3) 간호실무 측면

첫째, 학령전기 아동의 스마트기기에 과의존 감소를 위해서는 이들의 부모가 배우고 적용하는데 용이한 중재가 필요하다. 본 연구에서 제공한 집단프로그램은 감정코칭 전문기관에서 시행하고 있는 교육을 실무에서 적용하기에 적합한 수준으로 재구성하였다는 측면에서 의의가 있다.

둘째, 본 연구에서 적용한 중재는 전문가의 직접적인 개입이 아니라, 학습과 훈련을 받은 어머니를 통해 자신의 변화뿐만 아니라 자녀의 변화를 유발시켰다는 점에서 실무 적용 시의 장점이 있다고 본다. 어머니를 통한 중재는 취약 대상으로 분류되는 학령전기 아동에 비하여 중재의 접근성이 높다. 또한 실무에서 비용 효과적인 중재로 활용될 것이다.

셋째, 스마트기기에 과의존 감소를 위한 중재가 부족한 실정임을 고려할 때, 본 연구의 결과는 학령전기 아동의 스마트기기 과의존을 위한 중재의 폭을 넓히는데 기여하였다는 측면에서 의의가 있다.

3. 연구의 제한점

본 연구는 몇 가지 제한점을 가지고 있다.

첫째, 연구 참여자의 희망 여부에 따라 실험군과 대조군으로 구분하였으며, 중재 제공자와 자료수집자가 동일하다. 이에 대상자 선택 편중과 호손 효과가 발생하였을 가능성을 배제할 수 없다.

둘째, 양적, 질적분석에서 참여자의 나이 차가 미치는 영향을 명확히 규명하지 못하였다.

셋째, 집단프로그램의 효과를 측정한 도구가 객관적인 도구가 아닌 참여자의 주관적 인식을 반영하는 자가 보고 설문지를 활용하였다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

스마트기기에 과의존된 학령전기 아동의 건강한 성장과 발달을 위해서는 효과성이 높은 중재의 제공이 필요하다. 문헌고찰을 통해 학령전기 아동의 스마트기기 과의존에 영향을 미치는 변수로 어머니의 정서지능과 양육행동, 학령전기 아동의 애착을 파악할 수 있다. 이에 본 연구는 이들 변수의 개선을 위해 집단프로그램을 제공하고 그 효과를 혼합연구 방법으로 검증해 보고자 하였다. 선정된 변수를 변화시키기 위한 중재 방안으로 주 1회, 회기당 120분, 총 8회기로 진행되는 감정코칭 집단프로그램을 재구성하여 적용하였다.

양적연구 결과, 실험군에서는 어머니의 정서지능, 양육행동, 학령전기 아동의 애착 및 스마트기기 과의존에서 시간에 따른 유의한 전체 혹은 부분적인 변화가 있었다. 질적연구에서는 총 5개의 주제와 12개의 하위주제가 도출되었다. 5개의 주제는 ‘정서적 어려움 없는 바람직한 양육에 대한 희망’, ‘성찰함으로써 어루만지게 된 감정’, ‘따뜻하고 권위 있는 양육’, ‘심리적 안정감과 책임감 있는 행동으로 변화하는 아이’, ‘달라진 우리 집 풍경’으로 이들 주제는 참여자의 프로그램 참여동기와 어머니의 정서지능, 양육행동, 학령전기 아동의 애착 및 스마트기기 과의존이 변화하는 과정의 의미를 드러내준다.

양적, 질적 자료의 분석 결과, 본 연구에서 제공한 프로그램이 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동 어머니의 정서지능, 양육행동 및 학령전기 아동의 애착, 스마트기기 과의존의 개선에 유용한 간호중재 방안임을 확인하였다.

본 프로그램에서 도출된 결과는 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동과 어머니에게 근거기반의 간호를 제공하기 위해 유용하게 활용될 수 있다. 더불어 이들을 위한 사회적 지원 방안을 마련하는데 필요한 자료로 활용될 수 있다. 본 연구 결과의 적극적인 활용은 학령전기 아동의 성장과 발달 및 삶의 질 향상에 기여할 것이다.

2. 제언

본 연구의 결과와 논의를 토대로 다음을 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 유사 실험 설계로 디자인되었기에 연구 결과의 일반화를 위해 무작위 할당 실험 설계 연구를 제언한다.

둘째, 본 연구에서는 주관적인 평가도구들을 이용하여 중재효과를 측정하였다. 이에 심리적 안정성에 대한 반영 지표로 스트레스나 정서적 변화를 평가하는데 활용할 수 있는 cortisol이나 oxytocin과 같은 생리적 지표를 이용할 것을(Ooishi et al., 2017) 제언한다.

셋째, 본 연구에서는 어머니의 자가보고식 평가도구로 변화를 측정하였다. 보다 객관적인 중재효과 평가를 위해서 제3자인 교사나 연구자의 관찰 평가를 활용할 것을 제언한다.

넷째, 본 연구는 스마트기기에 과의존된 학령전기 아동의 어머니를 대상으로 감정코칭 프로그램을 제공하고 그 효과를 관찰하였다. 국외에서는 주의력 결핍/과잉행동 장애, 적대적 반항장애, 식이장애와 같은 다양한 정신과적 증상을 보이는 아동의 부모에게 감정코칭 프로그램을 제공하고 그 효과를 관찰한 연구가 수행되었으므로(이금희 & 김성재., 2019), 추후 국내에서도 다양한 정신과 진단을 받은 아동의 부모를 대상으로 이를 적용하여 감정코칭 프로그램의 효과 범위를 확인할 필요가 있다.

다섯째, 본 연구는 사전-사후-추후 1개월에 조사를 시행하여 프로그램 효과를 관찰하였다. 추후 연구에서는 6개월과 1년 이후의 추후 조사를 시행하여 감정코칭 집단프로그램의 효과의 지속성을 확인할 것을 제언한다.

참고문헌

곽윤정. (2013). 다문화가정 어머니와 유아자녀를 위한 정서지능 프로그램의 효과 연구. *유아교육논문집, 17*(2), 305-322.

고숙희. (2013). *감정코칭을 활용한 그룹코칭프로그램이 어머니의 정서지능 및 의사소통에 미치는 영향* [석사학위논문, 광운대학교 대학원]. RISS. http://www.riss.kr/link?id=T13322433

구미희, & 권혁철. (2020). 감정코칭 프로그램이 초등학생 자녀를 둔 어머니의 정서조절과 양육효능감에 미치는 영향. *한국가족관계학회지, 24*(4), 151-173. https://doi.org/10.21321/jfr.24.4.151

김경중, 김진숙, & 임경진. (2016). 영유아기 스마트폰 사용 실태 관련 연구 분석. *예술인문사회융합멀티미디어논문지, 6*(6), 423-432. https://doi.org/10.35873/ajmahs.2016.6.6.039

김귀분. (2005). *질적 연구방법론*. 현문사.

김민희. (2015). 유아의 자기조절, 어머니의 양육행동과 스마트기기 중독이 유아의 스마트기기 이용에 미치는 영향. *한국보육지원학회지, 11*(6), 133-151. http://dx.doi.org/10.14698/jkcce.2015.11.133

김성봉, & 장정임. (2016). 청소년 도박중독 판별요인 분석: 비합리적 도박신념, 충동성, 스마트폰 중독을 중심으로. *한국산학기술학회논문지, 17*(8), 630-636. https://doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.8.630

김성재, 방경숙, 이금희, 임지희, 정예슬, & 송민경. (2020). 국내 미혼모의 스트레스원과 스트레스 반응에 대한 통합적 고찰:

베티 뉴만의 체계 모델을 기반으로. *아동간호학회지*, *26*(2), 238-253. https://doi.org/10.4094/chnr.2020.26.2.238

김송이, & 김현수. (2016). 유아의 자극추구 및 위험회피 기질과 스마트폰 과다사용과의 관계에서 모-유아 애착안정성의 매개효과. *한국아동심리치료학회지*, *11*(3), 45-63.

김수정, & 정익중. (2016). 컴퓨터, 전자게임, 스마트폰 사용이 유아의 우울·불안과 공격성에 미치는 영향. *아동과 권리*, *20*(2), 157-176.
https://doi.org/10.21459/kccr.2016.20.2.177

김순이, & 서호찬. (2016). 아동의 부정적 정서표현에 대한 어머니의 반응과 부모의 양육행동, 아동의 공감과 정서조절 능력이 사회적 유능성에 미치는 영향. *뇌교육연구*, *18*(0), 93-120.

김유리, & 유영미. (2019). 유아의 스마트폰 몰입경향성과 또래 유능성의 관계: 자기조절력의 매개효과. *한국생활과학회지*, *28*(2), 107-119.
https://doi.org/10.5934/kjhe.2019.28.2.107

김윤경, & 김경미. (2020). 스마트폰 중독 위험군 유아의 스마트폰 사용시간에 따른 감각처리능력의 비교. *대한감각통합치료학회지*, *18*(1), 34-43.

김윤나, & 박희숙. (2016). 유아의 스마트기기 몰입경향성과 놀이성 간의 관계에 대한 연구. *유아교육학논집*, *20*(4), 337-353.

김은실. (2016). 국내 감정코칭 프로그램의 연구동향과 효과 고찰. *학생생활연구*, *36*(0), 395-416.

김정겸, & 강영식. (2016). 유아의 스마트폰 사용 환경이 사용중독과 인지 발달 행동에 미치는 영향. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, *6*(11), 169-180.

https://doi.org/10.35873/ajmahs.2016.6.11.015

김창대. (2012). *청소년 집단상담 프로그램의 개발과 평가.* 한국청소년상담원.

나민영. (2016). *유아의 스마트미디어 중독 예방을 위한 부모연계 집단상담 프로그램 개발* [석사학위논문, 한국교원대학교 대학원]. RISS. http://www.riss.kr/link?id=T14047578

노형진, 변재영, & 이지현. (2013). *(SPSS를 활용한) 일반선형모형(GLM) 및 일반화선형혼합모형(GLMM).* 학현사.

도복늠, 김영숙, 김헌경, 김효정, 김희숙, 박완주, 배정이, 안황란, 오경옥, 이경리, 이경자, 전성숙, 최진, 최미경, & 하태희. (2016). *(최신) 정신건강간호학.* 정담미디어 : 학지사.

문용린. (1998). 정서지능연구의 현재와 미래. *한국아동학회 학술발표논문집*, 1-16.

문용린, 임태조, 곽윤정, & 이현응. (2007). 한국 조직 내에서의 정서지능과 성인의 업무 수행 간의 관계. *인간발달연구, 14*(1), 21-34.

박주희, & 이은해. (2001). 아동의 또래 유능성에 관련된 어머니의 양육목표, 양육행동 및 또래관계 관리전략. *아동학회지, 22*(4), 1-15.

박진아, 이경숙, & 전연진. (2014). 0-3세 영유아 어머니의 인터넷 중독에 영향을 미치는 어머니의 정신건강, 양육스트레스, 모-자녀관계 및 자녀의 기질과 행동문제. *한국심리학회지 여성, 19*(1), 55-70.

https://doi.org/10.18205/kpa.2014.19.1.003

박진영, & 부성숙. (2014). 어머니의 정서지능이 양육스트레스 및 양육효능감에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지, 14*(11),

995-1007. ttps://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.11.995

백다현. (2018). *어머니의 사회불안 수준에 따른 유아의 스마트폰 의존의 차이* [석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원]. RISS. http://www.riss.kr/link?id=T14712224

백승선, 안연경, & 곽경화. (2017). 감정코칭 부모교육 프로그램이 양육효능감 및 양육행동, 정서표현성에 미치는 효과. *한국보육학회지*, *17*(2), 1-24. https://doi.org/10.21213/kjcec.2017.17.2.1

서숙경, & 김은경. (2012). 관련연구 : 감정코칭 부모교육이 어머니의 정서반응태도와 양육효능감에 미치는 효과. *놀이치료연구*, *16*(1), 95-109.

용은미. (2021). 유아의 애착안정성, 어머니의 양육태도와 의사소통이 유아의 스마트폰 사용에 미치는 영향. *사회심리발달연구*, *2*(3), 97-112.

우정애, & 김성봉. (2014). 인터넷, 스마트폰 중독 성향 자녀를 둔 어머니의스트레스에 관한 현상학적 연구. *상담학연구*, *15*(2), 865-885. https://doi.org/10.15703/kjc.15.2.201404.865

유인숙, & 김민화. (2016). 그림책을 활용한 감정코칭 부모교육 프로그램의 효과. *어린이문학교육연구*, *17*(2), 21-44.

유지형, & 문혜련. (2017). 유아의 스마트폰 과몰입과 과잉행동, 충동성 및 부주의 간의 관계. *유아교육·보육복지연구*, *21*(1), 39-63. https://doi.org/10.22590/ecee.2017.21.1.39

유효순. (2012). 어머니 자신의 애착표상, 양육행동 및 유아의 기질과 유아 애착간의 구조모형분석. *유아교육학논집*, *16*(3), 49-70.

이금희, 김성재, & 유혜진. (2020). 유아의 스마트폰 과다사용과 관

련한 부모요인 규명: 체계적 고찰 및 메타분석. *대한간호학회지*, *50*(3), 349-368. https://doi.org/10.4040/jkan.19186

이금희, & 김성재. (2019). 부모를 대상으로 한 감정코칭 중재의 내용과 효과에 대한 통합적 고찰. *정신간호학회지, 28*(1), 64-78.

이세영, & 김수향. (2020). 스마트폰 과의존 예방교육활동이 유아의 자기조절능력과 스마트기기 이용시간에 미치는 영향. *열린유아교육연구*, *25*(6), 229-252.
https://doi.org/10.20437/KOAECE25-6-10

이수기, 이현경, & 홍혜경. (2014). 유아의 스마트기기 사용현황과 게임 과몰입 경향성. *유아교육연구*, *34*(3), 239-262.
https://doi.org/10.18023/kjece.2014.34.3.012

이승윤, & 문지영. (2018). 음악 감상을 활용한 점진적 근육이완법이 초기 사춘기 자녀를 둔 어머니의 피로, 스트레스 완화와 정서조절능력 향상에 미치는 영향. *예술심리치료연구*, *14*(2), 97-120.
https://doi.org/10.32451/KJOAPS.2018.14.2.097

이예림, & 하은혜. (2017). 유아의 스마트기기 사용시간과 중독수준에 따른 ADHD 증상의 차이. *한국놀이치료학회지(놀이치료연구)*, *20*(1), 65-80.
https://doi.org/10.17641/KAPT.20.1.4

이윤경, 신윤미, 최지은, 유희정, & 박은진. (2018). 영유아 시기의 미디어 기기 노출이 이후 언어발달에 미치는 영향: 코호트 연구. *한국언어청각임상학회*, *23*(3), 549-559.

이은순, 황미영, & 김영희. (2009). 유아의 애착유형과 정서조절 및 사회적 유능성. *생활과학연구논총*, *13*(1), 59-82.

이현주, 채선미, 방경숙, & 최희승. (2015). 학령전기 아동의 스마트폰 중독경향과 문제행동 및 어머니 양육효능감과의 관계. *아동간호학회지*, *21*(2), 107-114.
https://doi.org/10.4094/chnr.2015.21.2.107

임경식, 김수향, & 홍혜경. (2014). 유아의 스마트폰 중독 정도와 자기조절력 및 자아존중감과의 관계. *미래유아교육학회지*, *21*(4), 203-221.

임인택, & 이선미. (2015). 초등학생 어머니의 스마트폰 리터러시가 자녀의 스마트폰 과다사용에 미치는 영향. *아동교육*, *24*(1), 285-302.

장진주, & 정인숙. (2015). 학령전기 아동의 스마트폰 중독수준 관련 요인. *한국학교지역보건교육학회지*, *16*(1), 65-81.

정유진, & 전귀연. (2018). 취업모의 완벽주의와 양육행동 간의 관계: 일-가정 갈등과 양육죄책감의 이중매개효과. *대한가정학회*, *56*(4), 377-390.
https://doi.org/10.6115/fer.2018.027

존 가트맨(Gottman, J. M.)., 최성애, & 조벽. (2011). *내 아이를 위한 감정코칭.* 한국경제신문.

천희영. (2015). 만4세 유아의 스마트폰 이용 정도와 발달특성, 생활시간 간의 관계 및 이용 정도 예측변인. *한국보육지원학회지*, *11*(6), 153-175.

최경화, & 홍상욱. (2016). 감정코칭 부모교육프로그램이 발달장애 아동 어머니의 심리적 안녕감과 양육스트레스에 미치는 효과. *코칭연구*, *9*(3), 53-76.

최성애, & 조벽. (2015). *감정코칭 2급 매뉴얼.* HD행복연구소.

최성애, & 조벽. (2018). *감정코칭 1급 메뉴얼* (3rd ed.). HD행복

연구소.

최정윤. (2008). *보육 시설 아동의 코티솔 수준* [박사학위논문, 연세대학교 대학원]. RISS. http://www.riss.kr/link?id=T11215787

하연아. (2018). *유아의 스마트기기 몰입경향성에 대한 메타분석* [석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원]. RISS. http://www.riss.kr/link?id=T14712289

하지현. (2006). *관계의 재구성*. 궁리출판.

한국언론진흥재단. (2020). *2020 어린이 미디어 이용 조사*. https://bit.ly/3zInJv4

한국정보화진흥원. (2016). *2016 인터넷 과의존 실태조사*. https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&article_id=ICCART_0000000109198&type=A1

한국정보화진흥원. (2020). *2020 스마트폰 과의존 실태조사*. https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&article_id=ICCART_0000000113023&type=A1

한순희, & 반신환. (2020). 성인애착과 스마트폰 중독 간의 관계: 정서조절곤란의 매개효과. *한국기독교상담학회지*, *31*(2), 243-270. https://doi.org/10.23909/KJCC.2020.05.31.2.243

한준아. (2019). 유아기 자녀를 양육하는 어머니의 자아존중감, 정서표현성, 양육스트레스가 양육행동에 미치는 영향. *학습자중심교과교육연구, 19*(13), 589-609.

한태숙, & 황혜정. (2010). 어머니의 인구학적 특성, 정서성, 부부갈등 및 양육관련 변인이 유아의 애착에 미치는 영향. *유아교육연구*, *30*(5), 99-120.

https://doi.org/10.18023/kjece.2010.30.5.005

홍서영, & 김낙흥. (2019). 감정코칭을 통한 정서 · 행동상의 문제를 가진 유아의 분노표현 변화. *열린유아교육연구*, *24*(1), 1-28. https://doi.org/10.20437/KOAECE24-1-01

황재인, & 신재한. (2013). 초등학생 스마트폰 중독 개입교육 프로그램의 개발 및 적용. *컴퓨터교육학회논문지*, *16*(4), 23-31. https://doi.org/10.32431/kace.2013.16.4.003

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder (DSM-5)*. https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm

American Academy of Pediatrics. (2019, November 12). *Healthy Digital Media Use Habits for Babies, Toddlers & Preschoolers.* https://bit.ly/3Gglstr

Aminabadi, N. A., Pourkazemi, M., Babapour, J., & Oskouei, S. G. (2012). The impact of maternal emotional intelligence and parenting style on child anxiety and behavior in the dental setting. *Medicina Oral Patologia Oral y Cirugia Bucal*, *17*(6), e1089-1095. https://doi.org/10.4317/medoral.17839

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Bang, K. S., Kim, S., Lee, G., Jeong, Y., Shin, D. A., & Kim, M. (2021). Intervention studies on the enhancement of self-concept among adolescent mothers: A systematic review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 1-9. https://doi.org/10.3928/02793695-20210819-03

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497-529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Bentley, G. F., Turner, K. M., & Jago, R. (2016). Mothers' views of their preschool child's screen-viewing behaviour: A qualitative study. *BMC Public Health, 16*, 718. https://doi.org/10.1186/s12889-016-3440-z

Bowlby, J. (1988). *A secure base : Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Braune-Krickau, K., Schneebeli, L., Pehlke-Milde, J., Gemperle, M., Koch, R., & von Wyl, A. (2021). Smartphones in the nursery: Parental smartphone use and parental sensitivity and responsiveness within parent-child interaction in early childhood (0-5 years): A scoping review. *Infant Mental Health Journal*, *42*(2), 161-175. https://doi.org/10.1002/imhj.21908

Brown, T. T., & Jernigan, T. L. (2012). Brain development during the preschool years. *Neuropsychology Review*, *22*(4), 313-333. https://doi.org/10.1007/s11065-012-9214-1

Capuzzi, D., & Stauffer, D. M. (2008). *Foundations of addictions counseling*. AllynandBacon.

Carrasco, M. Á., Holgado-Tello, F. P., & RodrÍguez Serrano, M. Á. (2015). Intraparental inconsistency: The influence of parenting behaviors on aggression and depression in

children: intraparental inconsistency, aggression, and depression. *Family Relations*, *64*(5), 621–634. https://doi.org/10.1111/fare.12168

Carson, V., & Kuzik, N. (2021). The association between parent–child technology interference and cognitive and social–emotional development in preschool–aged children. *Child: Care, Health and Development*, *47*(4), 477–483. https://doi.org/10.1111/cch.12859

Cartanyà–Hueso, À., Lidón–Moyano, C., Cassanello, P., Díez–Izquierdo, A., Martín–Sánchez, J. C., Balaguer, A., & Martínez–Sánchez, J. M. (2021). Smartphone and tablet usage during covid–19 pandemic confinement in children under 48 months in barcelona (Spain). *Healthcare*, *9*(1), 96. https://doi.org/10.3390/healthcare9010096

Chen, B., van Dam, R. M., Tan, C. S., Chua, H. L., Wong, P. G., Bernard, J. Y., & Müller–Riemenschneider, F. (2019). Screen viewing behavior and sleep duration among children aged 2 and below. *BMC Public Health*, *19*(1), 59. https://doi.org/10.1186/s12889–018–6385–6

Chindamo, S., Buja, A., DeBattisti, E., Terraneo, A., Marini, E., Gomez Perez, L. J., Marconi, L., Baldo, V., Chiamenti, G., Doria, M., Ceschin, F., Malorgio, E., Tommasi, M., Sperotto, M., Buzzetti, R., & Gallimberti, L. (2019). Sleep and new media usage in toddlers. *European Journal of Pediatrics*, *178*(4), 483–490. https://doi.org/10.1007/s00431–019–03318–7

Creswell, J. W. (2014). *Research design : Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Cundy, L. (2015). *Love in the age of the internet: Attachment in the digital era*. Karnac Books.

Cyr, M., Pasalich, D. S., McMahon, R. J., & Spieker, S. J. (2014). The longitudinal link between parenting and child aggression: The moderating effect of attachment security. *Child Psychiatry & Human Development*, *45*(5), 555-564. https://doi.org/10.1007/s10578-013-0424-4

Darban, F., Safarzai, E., Koohsari, E., & Kordi, M. (2020). Does attachment style predict quality of life in youth? A cross-sectional study in Iran. *Health Psychology Research*, *8*(2), 8796-8796. https://doi.org/10.4081/hpr.2020.8796

Doty, J. L., & Dworkin, J. (2014). Online social support for parents: A critical review. *Marriage & Family Review*, *50*(2), 174-198. https://doi.org/10.1080/01494929.2013.834027

Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, *62*(1), 107-115. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x

e-나라지표. (2020). *연도별 출산아 수*. https://bit.ly/34yjFlv

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). Norton.

Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program

for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, *39*(2), 175-191. https://doi.org/10.3758/BF03193146

Flores, P. J. (2010). *(애착장애로서의) 중독* (김갑중, 박춘삼 번역). 눈. (Original work published 2004)

Gottman, J. M. (1997). *Raising an emotionally intelligent child*. Simon & Schuster.

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, *36*(5), 233-241. https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy : Coaching clients to work through their feelings* (1st ed.). American Psychological Association.

Havighurst, S. S., Radovini, A., Hao, B., & Kehoe, C. E. (2020). Emotion-focused parenting interventions for prevention and treatment of child and adolescent mental health problems: A review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, *33*(6), 586-601. https://doi.org/10.1097/yco.0000000000000647

Hong, Y. R., & Park, J. S. (2012). Impact of attachment, temperament and parenting on human development. *Korean Journal of Pediatrics*, *55*(12), 449-454. https://doi.org/10.3345/kjp.2012.55.12.449

Horvath, J., Mundinger, C., Schmitgen, M. M., Wolf, N. D.,

Sambataro, F., Hirjak, D., Kubera, K. M., Koenig, J., & Christian Wolf, R. (2020). Structural and functional correlates of smartphone addiction. *Addictive Behaviors*, *105*, 106334. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106334

Howie, E. K., Coenen, P., Campbell, A. C., Ranelli, S., & Straker, L. M. (2017). Head, trunk and arm posture amplitude and variation, muscle activity, sedentariness and physical activity of 3 to 5 year-old children during tablet computer use compared to television watching and toy play. *Applied Ergonomics*, *65*, 41-50. https://doi.org/10.1016/j.apergo.2017.05.011

Hwang, J.-A., & Kim, S.-J. (2016). The analysis of research trend about utilization of electronic media in early childhood education -based on smart device. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, *17*(5), 470-477. https://doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.5.470

Jago, R., Zahra, J., Edwards, M. J., Kesten, J. M., Solomon-Moore, E., Thompson, J. L., & Sebire, S. J. (2016). Managing the screen-viewing behaviours of children aged 5-6 years: A qualitative analysis of parental strategies. *BMJ Open*, *6*(3), e010355. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010355

Kabali, H. K., Irigoyen, M. M., Nunez-Davis, R., Budacki, J. G., Mohanty, S. H., Leister, K. P., & Bonner, R. L., Jr.

(2015). Exposure and use of mobile media devices by young children. *Pediatrics*, *136*(6), 1044–1050. https://doi.org/10.1542/peds.2015-2151

Kelly, D. (2005). *Method: Teaching and learning activities* (1st ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315760292-13

Kim, S., Bang, K.-S., Lee, G., Song, M. K., & Jeong, Y. (2019). Interventions to reduce the problems of abused children and adolescents in residential facilities in South Korea: An integrative review. *Child Health Nursing Research*, *25*(3), 273–289. https://doi.org/10.4094/chnr.2019.25.3.273

Lee, G., & Yang, E. (2021). Factors related to smartphone overdependence in mothers of preschoolers: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 1–8. https://doi.org/10.3928/02793695-20210915-01

Liu, M., Zhang, H., & Huang, H. (2020). Media exposure to COVID-19 information, risk perception, social and geographical proximity, and self-rated anxiety in China. *BMC Public Health*, *20*(1), 1649. https://doi.org/10.1186/s12889-020-09761-8

Lupton, D. (2016). The use and value of digital media for information about pregnancy and early motherhood: A focus group study. *BMC Pregnancy Childbirth*, *16*(1), 171. https://doi.org/10.1186/s12884-016-0971-3

Mandai, M., Kaso, M., Takahashi, Y., & Nakayama, T. (2018). Loneliness among mothers raising children under the age of 3 years and predictors with special reference to the use of SNS: A community-based cross-sectional study. *BMC Womens Health*, *18*(1), 131. https://doi.org/10.1186/s12905-018-0625-x

Martin, R. E., & Ochsner, K. N. (2016). The neuroscience of emotion regulation development: Implications for education. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, *10*, 142-148. https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.006

Moss, E., Cyr, C., Bureau, J.-F., Tarabulsy, G. M., & Dubois-Comtois, K. (2005). Stability of attachment during the preschool period. *Developmental Psychology*, *41*(5), 773-783. https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.5.773

Mountain, G., Cahill, J., & Thorpe, H. (2017). Sensitivity and attachment interventions in early childhood: A systematic review and meta-analysis. *Infant Behavior and Development*, *46*, 14-32. https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2016.10.006

Nathanson, A. I., & Beyens, I. (2018). The relation between use of mobile electronic devices and bedtime resistance, sleep duration, and daytime sleepiness among preschoolers. *Behavioral Sleep Medicine*, *16*(2), 202-219. https://doi.org/10.1080/15402002.2016.1188389

Ooishi, Y., Mukai, H., Watanabe, K., Kawato, S., & Kashino, M. (2017). Increase in salivary oxytocin and decrease in

salivary cortisol after listening to relaxing slow-tempo and exciting fast-tempo music. *PLoS One*, *12*(12), e0189075. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189075

Park, J. H., & Park, M. (2021). Smartphone use patterns and problematic smartphone use among preschool children. *PLoS One*, *16*(3), e0244276. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244276

Paudel, S., Jancey, J., Subedi, N., & Leavy, J. (2017). Correlates of mobile screen media use among children aged 0-8: A systematic review. *BMJ Open*, *7*(10), e014585. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014585

Platsidou, M., & Tsirogiannidou, E. (2016). Enhancement of emotional intelligence, family communication, and family satisfaction via a parent educational program. *Journal of Adult Development*, *23*(4), 245-253. https://doi.org/10.1007/s10804-016-9240-y

Polit, D. F. (2021). *Nursing research : Generating and assessing evidence for nursing practice* (11th eds). Wolters Kluwer.

Poulain, T., Vogel, M., Neef, M., Abicht, F., Hilbert, A., Genuneit, J., Körner, A., & Kiess, W. (2018). Reciprocal associations between electronic media use and behavioral difficulties in preschoolers. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(4), 814. https://doi.org/10.3390/ijerph15040814

Porzig-Drummond, R., Stevenson, R. J., & Stevenson, C. (2014). The 1-2-3 Magic parenting program and its effect on child problem behaviors and dysfunctional parenting: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, *58*, 52-64. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.004

Rocha, B., & Nunes, C. (2020). Benefits and damages of the use of touchscreen devices for the development and behavior of children under 5 years old-A systematic review. *Psicologia-Reflexao e Critica*, *33*(1), 24. https://doi.org/10.1186/s41155-020-00163-8

Salovey, P., Mayer, J.D. (1990). "Emotion Intelligence". *Imagination, Cognition and Personality*, *9*(3), 185-211.

Sandelowski, M. (1986). The problem of rigor in qualitative research. *Advances in Nursing Science*, *8*(3), 27-37. https://doi.org/10.1097/00012272-198604000-00005

Scheer, F. A. J. L., & Czeisler, C. A. (2005). Melatonin, sleep, and circadian rhythms. *Sleep Medicine Reviews*, *9*(1), 5-9. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2004.11.004

Shaffer, A., Whitehead, M., Davis, M., Morelen, D., & Suveg, C. (2018). A model-based cluster analysis of maternal emotion regulation and relations to parenting behavior. *Family Process*, *57*(3), 707-718. https://doi.org/10.1111/famp.12326

Waisman, I., Hidalgo, E., & Rossi, M. L. (2018). Screen use among young children in a city of Argentina. *Archivos*

Argentinos de Pediatría, *116*(2), e186–e195. https://doi.org/10.5546/aap.2018.eng.e186

Wall, G. (2018). 'Love builds brains': Representations of attachment and children's brain development in parenting education material. *Sociol Health Illn*, *40*(3), 395–409. https://doi.org/10.1111/1467-9566.12632

Ward, K. P., Lee, S. J., Pace, G. T., Grogan-Kaylor, A., & Ma, J. (2020). Attachment style and the association of spanking and child externalizing behavior. *Academic Pediatrics*, *20*(4), 501–507. https://doi.org/10.1016/j.acap.2019.06.017

Wegner, D. M., & Schneider, D. J. (2003). The white bear story. *Psychological Inquiry*, *14*(3-4), 326–329. https://doi.org/10.1080/1047840X.2003.9682900

Zare, S., Montaseri, Z., Setoodeh, G., Teshnizi, S., & Amoozegar, H. (2017). Impact of training the components of emotional intelligence to mothers on the life quality of 2-6-year-old children with congenital heart disease. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, *10*(6), 1673–1680.

부록 1. 심의결과 통보서

심의결과 통보서

수신

연구책임자	**이름:** 이금희	**소속:** 간호대학 간호학과	[redacted]
지원기관	해당없음		

과제정보

승인번호	IRB No. 1906/003-011		
연구과제명	어머니에게 적용한 감정코칭 집단프로그램이 모아애착 및 학령전 아동의 스마트기기 사용에 미치는 효과		
연구종류	학위 논문 연구 , 행동실험연구 , 면담(FGI 포함)		
심의종류	변경		
심의일자	2020-07-10		
심의대상	설명문 및 동의서 또는 서면동의 면제사유서 , 변경대조표 , 모집문건 , 설문지(면담질문지)		
심의결과	승인		
승인일자	2020-07-10	승인유효기간	2021-06-22
정기보고주기	12개월		
심의의견	1. 심의결과 제출하신 연구계획에 대해 승인합니다. 2. 연구자께서는 승인된 문서를 사용하여 연구를 진행하시기 바라며, 만일 연구진행 과정에서 계획상에 변경사항(연구자 변경, 연구내용 변경 등)이 발생할 경우 본 위원회에 변경신청을 하여 승인 받은 후 연구를 진행하여 주십시오. 3. 유효기간 내 연구가 끝났을 경우 종료 보고서를 제출하여야 하며, 승인유효기간 이후에도 연구를 계속하고자 할 경우, 2021-05-22까지 지속심의를 받도록 하여 주십시오.		
검토의견	계획서 검토의견		
	동의서 검토의견		
	기타 검토의견		

2020년 07월 10일

서울대학교 생명윤리위원회 위원장

본 위원회가 승인한 연구를 수행하는 연구자들은 다음의 사항을 준수해야 합니다.

1. 반드시 계획서에 따라 연구를 수행해야 합니다.
2. 위원회의 승인을 받은 연구참여자 동의서를 사용해야 합니다.
3. 모국어가 한국어가 아닌 연구참여자에게는 승인된 동의서를 연구참여자의 모국어로 번역하여 사용해야 하며 번역본은 인증 및 위원회의 승인을 거쳐야 합니다.
4. 연구참여자 보호를 위해 불가피한 경우를 제외하고는 연구 진행중의 변경에 대해서는 위원회의 사전 승인을 받아야 합니다. 연구참여자의 보호를 위해 취해진 응급상황에서의 변경에 대해서는 즉각 위원회에 보고해야 합니다.
5. 위원회에서 승인 받은 계획서에 따라 등록된 연구참여자의 사망, 입원, 심각한 질병에 대하여는 위원회에 서면으로 보고해야 합니다.
6. 임상시험 또는 연구참여자의 안전에 대해 유해한 영향을 미칠 수 있는 새로운 정보는 즉각 위원회에 보고해야 합니다.
7. 위원회의 요구가 있을 때에는 연구의 진행과 관련된 사항에 관하여 위원회에 보고해야 합니다.
8. 연구참여자 모집광고는 사용 전에 위원회로부터 승인을 받아야 합니다.
9. 강제 혹은 부당한 영향력이 없는 상태에서 충분한 설명에 근거하여 연구참여자로부터 동의를 받아야 하며, 잠재적인 연구참여자에 대해서 연구 참여 여부를 숙려할 수 있도록 충분한 기회를 제공해야 합니다.

부록 2. 실험군 집단프로그램 진행일정 및 출석현황

	Group	Session	1	2	3	4	5	6	7	8	N	Inclusion or not
Off-line	A 10:00~12:00	Date	2019 0917	2019 0924	2019 1001	2019 1008	2019 1015	2019 1022	2019 1029	2019 1105		
		A1	1	1	1	0	1	1*	1	1	8	1
		A2	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1
		A3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
		A4	0	1*	1	1	1	1	1	1	8	1
	B 10:00~12:00	Date	2019 1007	2019 1014	2019 1021	2019 1028	2019 1111	2019 1118	2019 1125	2019 122		
		B1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
		B2	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
		B3	1	1	1	1	0	1	0	0	5	0
		B4	0	1*	1	1	1	1	1	1	8	1
		B5	1	1	1	1	0	0	0	0	4	0
	C 14:00~16:00	Date	2019 1031	2019 1107	2019 1114	2019 1121	2019 1205	2019 1212	2019 1219	2019 1226		
		C1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
		C2	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1
		C3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
		C4	1	1	1	1	1	0	1	1	7	1
		C5	0	1*	1	1	1	1*	0	0	7	0
	D Between 10:00 ~13:30	Date	2019 1206	2019 1213	2019 1220	2019 1227	2020 0102	2020 0109	2020 0117	2020 0131		
		D1	1	1	1	1	1	–	1*/2	1*/2	8	1
		D2	1	1	1	1	1	–	1*/2	1*/2	8	1
		D3	1	1	0	0	0	0	0	0	2	0

On-line	E 13:00-15:00	Date	2020 1103	2020 1110	2020 1117	2020 1124	2020 1201	2020 1208	2020 1215	2020 1222		
		E1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
		E2	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
		E3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
	F 10:00-12:00	Date	2020 1105	2020 1113	2020 1119	2020 1126	2020 1203	2020 1210	2020 1217	2020 1224		
		F1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
		F2	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
		F3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
	G 19:00-21:00	Date	2020 1105	2020 1113	2020 1119	2020 1126	2020 1203	2020 1210	2020 1217	2020 1223		
		G1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
		G2	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
		G3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
		G4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
	H 10:00-12:00 or 20:00 ~22:00	Date	2020 1107	2020 1114	20201 121	2020 1127	2020 1201	2020 1208	2020 1214	2020 1222		
		H1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
		H2	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
Total												25

*1 Session Supplementary Lectures. The duration of each session is 2 hours.

부록 3. 참여자 모집공고문 및 선별검사 질문지

IRB No. 1906/003-011 유효기간: 2021년 06월 22일

연구참여자 모집 공고

연구 제목: 어머니에게 적용한 감정코칭 집단프로그램이 학령전 아동의 애착안정성, 스마트기기 사용에 미치는 효과

- 연구 목적

본 연구는 어머니를 대상으로 감정코칭 집단프로그램을 적용하여,
어머니의 정서지능 및 양육행동에는 어떠한 변화가 있는지 확인하고,
어머니의 변화를 통한 간접효과로 자녀의 애착안정성 및 스마트기기 사용의 변화를 파악하려 합니다.

- 모집 대상

만 3-6세(4-7세)의 아동을 양육하는 어머니 중,
자녀가 스마트기기(스마트폰, 스마트패드, 스마트TV 등)를 사용하는 어머니로(자녀는 참여하지 않음),
본 연구의 선정기준을 만족하는 참여자 64명.

- 연구 방법

연구의 참여에 관심이 있으신 경우, 간단한 선별 검사(10분 이내)를 실시하여
본 연구의 선정기준에 만족하고(됐면 참조), 프로그램의 참여에 동의하시는 경우, 과정은 아래와 같습니다.

1그룹: 주 1회, 8주간의 감정코칭 집단프로그램(1회당 2시간)에 참여. 화상(온라인)으로 참여 가능.

프로그램 제목: "소중한 내 아이! 친구부자 될 수 있을까?"

- 총 3회 설문조사(프로그램 시작 전/프로그램 종료 후/프로그램 종료 4주 후).
- 일부 참여자는(12명~ 64명) 본인 동의 하에 30-60분 이내의 추가 집단면담 진행.

2그룹: 1그룹과 동일한 내용의 설문에 참여(설문 기간, 답례 동일)후 상황에 따라 원할 시 프로그램 참여

- 모집 기간

2019년 7월(연구윤리심사 종료 후)~ 2021년 12월 31일까지

- 장소

세부 장소는 추후 공지

- 연 구 자 소 개- 이금희 연구원

- 서울대학교 간호대학 대학원 정신간호학 박사과정 수료
- 2017-19, 서울대학교 간호대학 임상강사, 서울대학교병원 소아청소년 정신과병동 근무(전)
- 1급 감정코칭 강사, 정신전문간호사, 1급중독정신간호사, 정신보건간호사

- 지원 방법

- 연구 참여에 관심이 있으신 분들은 아래의 연구 담당자에게 이메일 또는 전화로 문의해 주시기 바랍니다. 이금희 연구원: [redacted]

- 기타 사항

- 프로그램 참여는 전액 무료입니다.
- 선별검사에 참여해 주신 분께는 1,000원 상당의 답례품이 제공됩니다.
- 설문조사에 참여하실 때마다(총 3회) 매회 1만원 상당의 상품권이 제공됩니다.
- 프로그램의 참여경험을 묻는 추가 집단면담에 참여하실 경우, 1만원 상당의 상품권이 제공됩니다.

본 연구에 어머니들의 많은 관심과 참여를 부탁드립니다

Version 2.2(2020.07.10.)

[선별검사 질문지]

안녕하십니까?

서울대학교 간호대학에서 박사과정을 하고 있는 이금희입니다.

아래 질문은 어머니께서 본 연구의 대상자 선정기준에 해당하는지를 확인하기 위한 질문입니다. 본 연구에서 자녀의 스마트기기 사용수준 검사는 어머니의 관찰평가를 통해 이루어지며 자녀는 설문과 프로그램에 참여하지 않습니다. 응답해주신 내용은 무기명으로 처리되며, 연구의 목적으로만 사용하고, 모든 자료는 비밀이 보장됨을 약속드립니다. 구체적인 선정과 제외의 기준은 다음과 같습니다.

<선정대상>

1) 아래의 '스마트기기 사용수준 척도'로 어머니께서 평가하신 자녀의 총점이 24점 이상인 경우.

<제외대상>

2) 어머니께서 최근 4주 이내에 정신과 약물 복용을 시작하셨거나 용량에 변화가 있으신 경우.

3) 다른 심리 중재나 프로그램과 본 프로그램을 병행하시는 경우.

위의 항목 중 1)에 해당하시는 경우 본 연구의 대상이 되시며, 1)에 해당하지 않거나, 2)나 3)에 해당하시는 경우는 본 프로그램에 참여가 가능하나 답례 지급 대상에서는 제외됩니다.

본 연구 참여에 문의나 관심이 있으신 분은 전화나 메일로 알려주시면 감사하겠습니다. 귀한 시간을 내주시어 설문에 참여해주신 귀하께 진심으로 감사드립니다.

<문의> 서울대학교 간호대학 박사과정 이금희

<연락처>

다음의 문항을 읽고 최근 1개월 간 귀하의 자녀에게 해당하는 곳에 O표시하여 주시기 바랍니다.

스마트기기 사용수준 척도

문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다.	그렇다	매우 그렇다
1. 스마트기기 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다.	④	③	②	①
2. 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트기기 이용을 잘 마무리한다.	④	③	②	①
3. 이용중인 스마트기기를 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다.	④	③	②	①
4. 항상 스마트기기를 가지고 놀고 싶어 한다.	①	②	③	④
5. 다른 어떤 것보다 스마트기기를 갖고 노는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
6. 하루에도 수시로 스마트기기를 이용하려 한다.	①	②	③	④
7. 스마트기기 이용 때문에 아이와 자주 싸운다.	①	②	③	④
8. 스마트기기를 하느라 다른 놀이나 학습에 지장이 있다.	①	②	③	④
9. 스마트기기 이용으로 인해 시력이나 자세가 안 좋아진다.	①	②	③	④
1번~3번은 역채점 문항입니다. 최소 9점~ 최대 36점 중, 총점 ( )점				

부록 4. 연구 참여자 설명서와 동의서

1) 실험군 설명서 및 동의서

IRB No. 1906/003-011 **유효기간: 2021년 06월 22일**

연구참여자용 설명문 및 동의서

연구 과제명 : 어머니에게 적용한 감정코칭 집단프로그램이 학령전 아동의 애착안정성 및 스마트기기 사용에 미치는 효과
연구 책임자명 : 이금희(서울대학교 간호대학, 정신간호학 박사과정생)

이 연구는 스마트기기(스마트폰, 스마트패드, 스마트TV 등)를 사용하는 만 3세에서 6세 사이의 아동(이하, 학령전 아동)을 양육하는 어머니를 대상으로 감정코칭 프로그램의 효과를 알아보기 위한 연구입니다. 귀하는 자녀의 스마트기기 사용 수준을 평가하는 선별검사에서 24점 이상이므로 이 연구의 참여 대상이 됩니다. 연구를 수행하는 서울대학교 소속의 이금희 [redacted]이 귀하에게 이 연구에 대해 자세히 설명해 줄 것입니다. 이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝히신 분에 한하여 수행될 것이며, 귀하께서는 참여 의사를 결정하기 전에 본 연구가 왜 수행되는지 그리고 연구의 내용이 무엇과 관련 있는지 이해하는 것이 중요합니다. 다음 내용을 신중히 읽어보신 후 참여 의사를 밝혀 주시길 바라며, 필요하다면 가족이나 친구들과 의논해 보십시오. 만일 어떠한 질문이 있다면 담당 연구원이 자세하게 설명해 줄 것입니다.

1. 이 연구는 왜 실시합니까?

이 연구의 목적은 스마트기기를 사용하는 학령전 아동을 양육하는 어머니를 대상으로 감정코칭 프로그램을 적용하여 어머니의 정서지능과 양육행동에 미치는 효과를 관찰하는 것입니다. 더불어 어머니의 변화에 대한 간접 효과로 학령전 자녀가 어머니에 대해 느끼는 애착안정성과 스마트기기 사용에 어떠한 변화가 있는지 어머니를 통해 평가하고자 합니다. 스마트기기 과다사용은 초등학교 진학 후의 또래관계 및 학교생활 적응력 저하와 관련이 있다고 알려져 있습니다. 본 연구는 어머니의 변화를 통한 자녀의 변화를 관찰함으로써 향후 아동의 또래관계 및 학교생활 적응을 돕는 프로그램을 위한 기본 틀을 마련하고자 합니다.

2. 얼마나 많은 사람이 참여합니까?

학령전 아동을 양육하는 어머니 중 이 연구에서 정한 선정기준에 해당하는 64명이 본 연구에 참여할 것입니다.

3. 만일 연구에 참여하면 어떤 과정이 진행됩니까?

연구 참여는 자발적인 동의에 의하여 이루어집니다. 만일 귀하가 참여 의사를 밝혀 주시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다.

1) 연구 참여를 희망하시는 분들은 선별검사를 하여 (9문항 설문, 10분 소요), 본 연구에서 정한 선정기준을 만족하고 연구 참여를 원하면 연구원(이금희, [redacted]에게 참여 희망 여부를 알려주시면 됩니다. 연구 참여를 원하시더라도 선정기준에 적합하지 않으면 연구 참여에서 제외되실 것입니다. 선별검사는 학령전 자녀의 스마트기기 사용 수준에 관한 질문이 포함되어 있습니다.

Version 2.2(2020.07.10.) - 1 -

2) 이후, 귀하는 본 연구와 관련된 전체 설명을 직접 혹은 메일과 전화로 연구원에게서 듣고 연구 참여에 동의하게 될 경우, 서면으로 동의서에 서명하여 직접 제출하시거나, 온라인 동의서를 작성하시어 연구책임자에게 전송하시면 됩니다.

3) 프로그램의 효과를 평가하기 위해 총 3회 설문조사(프로그램 시작 전/종료 직후/프로그램 종료 4주 후)에 참여할 것이고, 1회 설문지를 작성하는 시간은 20분~30분가량 걸릴 것입니다. 설문 내용은 어머니의 정서적 민감도 및 조절능력(정서지능), 자녀를 양육하는 방식(양육행동), 자녀의 어머니에 대한 애착수준(애착안정성), 자녀의 스마트기기 사용 수준(학령전 아동용 스마트기기 사용척도)에 대한 사전 설문지(총 101문항)를 서면 혹은 온라인으로 작성하게 됩니다. 자녀의 평가는 어머니의 관찰평가로 이루어집니다.

4) 이후 일주 1회, 120분씩, 총 8주 동안 감정코칭과 관련된 원리 및 자녀와 감정코칭형으로 의사소통하는 기법을 배우고 이를 시연해보는 시간을 가지게 됩니다. 본 프로그램은 '소중한 내 아이! 친구 부자 될 수 있을까?' 라는 주제로 8회기 모두 4~12명 이내의 집단 프로그램으로 진행되며, 어머니를 대상으로 하고, 전체 회기에 자녀는 참여하지 않습니다. 8주간의 프로그램의 주제는 다음과 같습니다(프로그램의 내용은 사정에 따라 일부 조정될 수 있습니다).

회기	내용	
1	첫 만남(오리엔테이션)	-사전검사 시행 -감정코칭이란? -참여 동기, 프로그램에 대한 기대 나눔
2	양육유형과 초감정의 이해	-어머니의 양육유형 살피기 -'초감정'의 중요성 이해하기
3	아이의 감정을 포착하기	-애착형성과 감정코칭형 의사소통의 관계 이해하기 -스마트기기 과다사용의 위험성 이해하기 -감정코칭 1단계: 아이의 감정을 포착한다를 이해하기
4	감정적 순간을 좋은 기회로 여기기	-학령전 아동의 발달특성과 기질을 이해하기 -감정코칭 2단계: 감정적 순간을 친밀함의 기회로 삼기
5	감정을 공감하기	-감정코칭 3단계: 아이의 마음을 인정, 공감하고 경청하기 -다가가는 대화의 비결
6	감정에 이름 붙이고 바람직한 방향으로 선도하기	-감정코칭 4단계: 아이가 감정을 표현하도록 돕기 -감정코칭 5단계: 바람직한 방향으로 선도하기 -시연을 통해 감정코칭 5단계 적용하기
7	감정코칭 심화	-감정코칭 실천전략 이해하기 -실생활에서 갈등적 순간에 감정코칭 5단계 적용하기
8	나는 괜찮은 엄마입니다.	-회복탄력성 이해하기 -실천계획 나눔 및 감사의 표현 전하기 -사후검사 시행

5) 프로그램 후 프로그램의 경험에 대해 면담을 희망하는 경우, 종료 후 7일 이내에 별도의 집단 인터뷰가 60분 이내로 진행될 수 있으며, 이때 인터뷰 내용은 녹음됩니다.

6) 본 집단프로그램의 진행, 설문조사와 인터뷰는 지역사회 기관, 어린이집, 사설 업체의 회의실 등 독립성이 보장되는 조용하고 편안한 장소 혹은 각자 편하신 장소에서 화상(온라인) 즉 인터넷 (ZOOM)으로 입장하여 진행되며 설문조사의 결과 및 인터뷰 내용은 익명성이 보장되며 연구목적 외에 타인에게 공개되지 않을 것입니다.

7) 만 3-6세의 자녀를 양육하는 주 양육자 중 연구의 선정대상에 해당하지 않으나(스마트기기 사용수준 선별검사 점수가 24점 이하) 자의에 의해 본 감정코칭 프로그램에 참여를 희망하시는 경우는 연구책임자와의 협의를 통해 프로그램에 참여가 가능합니다. 단, 선정기준에 해당하지 않으므로 연구의 분석과 답례 지급 대상에서는 제외됩니다.

4. 연구 참여 기간은 얼마나 됩니까?

연구 참여에 동의하신 분들은 주 1회, 8주 동안, 회기당 120분, 총 960분의 집단 프로그램에 참여하도록 요청받을 것입니다. 그리고 선별 검사(10분) 및 사전, 사후, 4주 추후검사(각 20~30분, 총 60~90분)에 걸리는 시간은 총 70-100분가량 예상됩니다. 만일, 별도의 그룹 인터뷰에 참여를 동의하실 경우 60분 이내로 면담이 진행될 수 있습니다.

5. 참여 도중 그만두어도 됩니까?

예, 귀하가 언제든지 어떠한 불이익 없이 참여 도중 그만둘 수 있습니다. 만일 귀하가 연구에 참여하는 것을 그만두고 싶다면 담당 연구원이나 연구책임자에게 즉시 말씀해 주십시오. 그만두는 경우 모인 자료는 즉시 폐기됩니다.

6. 부작용이나 위험요소는 없습니까?

감정코칭 프로그램을 진행하면서 자신의 마음을 살펴보는 과정에서 불편한 감정이 느껴질 수도 있습니다. 그럴 경우 귀하는 언제든지 참여를 중단할 수 있습니다. 만일 연구 참여 도중 발생할 수 있는 부작용이나 위험요소에 대한 질문이 있으면 담당 연구원에게 즉시 문의해 주십시오.

7. 이 연구에 참여시 참여자에게 이득이 있습니까?

귀하가 이 연구에 참여함으로써 자녀의 감정조절에 도움이 되는 것으로 알려진 감정코칭형 의사소통을 배울 기회를 가질 수 있을 것입니다. 더불어 본 연구를 통해 귀하께서 제공하는 정보는 향후 학령전 아동이 어린이집/유치원에서의 또래 관계 향상과 초등학교에 진학 후의 적응력 증진에 도움이 되는 감정코칭 프로그램을 개발하는 데 필요한 기초자료로 의미있고 유용하게 사용될 것입니다.

8. 만일 이 연구에 참여하지 않는다면 불이익이 있습니까?

귀하는 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있습니다. 또한, 본 연구에 참여하지 않아도 귀하에게는 어떠한 불이익도 없습니다.

9. 연구에서 얻은 모든 개인 정보의 비밀은 보장됩니까?

개인정보관리책임자는 서울대학교의 이금희 연구원(0[redacted]입니다. 저희는 이 연구를 통해 얻은 모든 개인 정보의 비밀 보장을 위해 최선을 다할 것입니다. 본 연구에서는 안내 및 답례품 제공을 위하여 이름과 전화번호가 수집될 수 있으며 이와 같은 개인정보는 생명윤리 및 안전에 관한 법률 시행규칙에 근거하여 3년간 보관하고 파기될 것

입니다. 이 연구에서 얻어진 정보가 학회지나 학회에 공개될 때 귀하의 이름 및 기타 개인 정보는 사용되지 않을 것입니다. 그러나 모니터 요원, 점검 요원, 생명윤리위원회는 연구참여자의 개인 정보에 대한 비밀 보장을 침해하지 않고 관련 규정이 정하는 범위 안에서 본 연구의 시행 절차와 자료의 신뢰성을 검증하기 위해 연구 결과를 직접 열람할 수 있습니다. 귀하가 본 동의서에 서명하는 것은, 이러한 사항에 대하여 사전에 알고 있었으며 이를 허용한다는 동의로 간주될 것입니다.

10. 이 연구에 참여하면 대가가 지급됩니까?

귀하의 연구 참여 시 감사의 뜻으로 선별검사에 참여하신 분께는 1천 원 상당의 답례품과, 설문조사(사전/사후/추후)작성 시 각 1만 원 상당의 상품권이 증정될 것입니다. 프로그램 종료 후 만약 별도의 추가 인터뷰에 참여하실 경우 이에 대한 답례로 1만 원 상당의 상품권이 제공될 것입니다. 프로그램 참여시 매회기 음료와 다과가 제공됩니다.

11. 연구에 대한 문의는 어떻게 해야 합니까?

본 연구에 대해 질문이 있거나 연구 중간에 문제가 생길 시 다음 연구 담당자에게 연락하십시오.

이름: 이금희 전화번호: [redacted]

만일 어느 때라도 연구참여자로서 귀하의 권리에 대한 질문이 있다면 다음의 서울대학교 생명윤리위원회에 연락하십시오.

서울대학교 생명윤리위원회 (SNU IRB) 전화번호: 02-880-5153

동 의 서 (연구참여자 보관용)

연구 과제명 : 어머니에게 적용한 감정코칭 집단프로그램이 학령전 아동의 애착안정성 및 스마트기기 사용에 미치는 효과

연구 책임자명 : 이금희(서울대학교 간호대학, 정신간호학 박사과정생)

1. 나는 이 설명서를 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 생명윤리위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는 데 동의합니다.
5. 나는 담당 연구자나 위임받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 법률이 규정한 국가 기관 및 서울대학교 생명윤리위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 확인하는 것에 동의합니다.
6. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않으리라는 것을 압니다.

동의함 ☐ 동의하지 않음 ☐

7. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 나와 동의받는 연구원의 서명이 포함된 사본을 보관하겠습니다.
8. 내가 집단 인터뷰에 참여하는 동안에는 녹음이 진행되는 것에 동의합니다.

동의함 ☐ 동의하지 않음 ☐

연구참여자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
동의받는 연구원 성명	서 명	날짜 (년/월/일)

동 의 서 (연구자 보관용)

연구 과제명 : 어머니에게 적용한 감정코칭 집단프로그램이 학령전 아동의 애착안정성 및 스마트기기 사용에 미치는 효과

연구 책임자명 : 이금희(서울대학교 간호대학, 정신간호학 박사과정생)

1. 나는 이 설명서를 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 생명윤리위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는 데 동의합니다.
5. 나는 담당 연구자나 위임받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 법률이 규정한 국가 기관 및 서울대학교 생명윤리위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 확인하는 것에 동의합니다.
6. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않으리라는 것을 압니다.

동의함 □ 동의하지 않음 □

7. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 나와 동의받는 연구원의 서명이 포함된 사본을 보관하겠습니다.
8. 내가 집단 인터뷰에 참여하는 동안에는 녹음이 진행되는 것에 동의합니다.

동의함 □ 동의하지 않음 □

연구참여자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
동의받는 연구원 성명	서 명	날짜 (년/월/일)

2) 대조군 설명서 및 동의서

연구참여자용 설명문 및 동의서

질문 응답 11 설정

연구참여자용 설명문 및 동의서(2그룹)

연구 과제명 : 어머니에게 적용한 감정코칭 집단프로그램이 학령전 아동의 애착안정성 및 스마트기기 사용에 미치는 효과

연구 책임자명 : 이금희(서울대학교 간호대학, 정신간호학 박사과정생)

이 연구는 스마트기기(스마트폰, 스마트패드, 스마트TV 등)를 사용하는 만 3세에서 6세 사이의 아동(이하, 학령전 아동)을 양육하는 어머니를 대상으로 감정코칭 프로그램을 적용하고 그 효과를 알아보기 위한 연구입니다. 귀하는 자녀의 스마트기기 사용 수준을 평가하는 선별검사에서 24점 이상이므로 이 연구의 참여 대상이 됩니다. 연구를 수행하는 서울대학교 소속의 이금희 연구[redacted]하에게 이 연구에 대해 자세히 설명해 줄 것입니다. 이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝히신 분에 한하여 수행될 것이며, 귀하께서는 참여 의사를 결정하기 전에 본 연구가 왜 수행되는지 그리고 연구의 내용이 무엇과 관련 있는지 이해하는 것이 중요합니다. 다음 내용을 신중히 읽어보신 후 참여 의사를 밝혀 주시길 바라며, 필요하다면 가족이나 친구들과 의논해 보십시오. 만일 어떠한 질문이 있다면 담당 연구원이 자세하게 설명해 줄 것입니다.

1. 이 연구는 왜 실시합니까? *

이 연구의 목적은 스마트기기를 을 사용하는 학령전 아동을 양육하는 어머니를 대상으로 감정코칭 프로그램을 적용하여 어머니의 정서지능과 양육행동에 미치는 효과를 관찰하는 것입니다. 더불어 어머니의 변화에 대한 간접 효과로 학령전 자녀가 어머니에 대해 느끼는 애착안정성과 스마트기기 사용에 어떠한 변화가 있는지 어머니를 통해 평가하고자 합니다. 스마트기기 과다사용은 초등학교 진학 후의 또래관계 및 학교생활 적응력 저하와 관련이 있다고 알려져 있습니다. 본 연구는 어머니의 변화를 통한 자녀의 변화를 관찰함으로써 향후 아동의 또래관계 및 학교생활 적응을 돕는 프로그램을 위한 기본 틀을 마련하고자 합니다.

○ 이 문항의 설명을 이해함

2. 얼마나 많은 사람이 참여합니까?

학령전 아동(만 3-6세 아동)을 양육하는 어머니 중 이 연구에서 정한 선정 기준에 해당하는 64명이 본 연구에 참여할 것입니다.

- 이 문항의 설명을 이해함
- 이해하지 못함

3. 만일 연구에 참여하면 어떤 과정이 진행됩니까?

만일 귀하가 참여 의사를 밝혀 주시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다. 1) 연구 참여를 희망하시는 분들은 선별검사를 하여 (9문항 설문, 10분 소요), 본 연구에서 정한 선정 기준을 만족하고 연구 참여를 원하면 연구원(이금희, [redacted]에게 참여 희망 여부를 알려주시면 됩니다. 연구 참여를 원하시더라도 선정기준에 적합하지 않으면 연구 참여에서 제외되실 것입니다. 선별검사는 학령전 자녀의 스마트기기 사용 수준에 관한 질문이 포함되어 있습니다. 2) 이후 본 연구의 참여를 희망하시는 경우, 귀하는 본 연구와 관련된 전체 설명을 직접 혹은 메일과 전화로 연구원에게서 듣고 연구 참여에 동의하게 될 경우, 서명하여 직접 제출하시거나 온라인으로 동의서를 작성하여 메일, 문자 혹은 SNS로 연구원에게 동의서를 보내주시면 됩니다. 3) 동의서를 작성 후, 약 20~30분 정도 소요되는 설문지를 작성하게 되는데 설문 내용은 어머니의 정서적 민감도 및 조절능력(정서지능), 자녀를 양육하는 방식(양육행동), 자녀의 어머니에 대한 애착수준(애착안정성), 자녀의 스마트기기 사용 수준(학령전 아동용 스마트기기 사용척도)에 대한 사전 설문지(총 101문항)를 작성하게 됩니다. 자녀의 평가는 어머니의 관찰평가로 이루어지며 아이는 참여하지 않습니다. 4) 8주가 지난 후 다시 한번 1)과 동일한 내용의 설문지를 20~30분간 작성을 하게 됩니다. 5) 2)의 설문 후, 다시 4주가 지난 후 다시 한번 1) 번과 동일한 내용의 설문지를 20~30분간 작성을 하게 됩니다.6) 마지막으로 원하는 분에 한하여'감정코칭 프로그램'에 참여하게 됩니다.

- 이 문항의 설명을 이해함
- 이해하지 못함

총 12주 동안 1주 차, 8주 차, 12주 차 사이에 한 번씩 총 3번에 걸쳐 설문조사를 요청받을 것입니다. 설문지 작성에는 각각 20~30분가량이 소요될 예정입니다. 이후 원하시는 분을 대상으로'감정코칭 프로그램(총 8회기, 주 1회, 회당 2시간 프로그램)이 진행될 예정입니다.

- ◯ 이 문항의 설명을 이해함
- ◯ 이해하지 못함

5. 참여 도중 그만두어도 됩니까? *

예, 귀하가 언제든지 어떠한 불이익 없이 참여 도중 그만둘 수 있습니다. 만일 귀하가 연구에 참여하는 것을 그만두고 싶다면 담당 연구원이나 연구책임자에게 즉시 말씀해 주십시오. 그만두는 경우 모인 자료는 즉시 폐기됩니다.

- ◯ 이 문항의 설명을 이해함
- ◯ 이해하지 못함

6. 부작용이나 위험요소는 없습니까? *

감정코칭 프로그램을 진행하면서 자신의 마음을 살펴보는 과정에서 불편한 감정이 느껴질 수도 있습니다. 그럴 경우 귀하는 언제든지 참여를 중단할 수 있습니다. 만일 연구 참여 도중 발생할 수 있는 부작용이나 위험요소에 대한 질문이 있으면 담당 연구원에게 즉시 문의해 주십시오.

- ◯ 이 문항의 설명을 이해함
- ◯ 이해하지 못함

귀하가 이 연구에 참여함으로써 자녀의 감정조절에 도움이 되는 것으로 알려진 감정코칭형 의사소통을 배울 기회를 가질 수 있을 것입니다. 더불어 본 연구를 통해 귀하께서 제공하는 정보는 향후 학령전 아동이 어린이집/유치원에서의 또래관계 증진과 초등학교에 진학 후의 적응력 향상에 도움이 되는 감정코칭 프로그램을 개발하는 데 필요한 기초자료로 의미 있고 유용하게 사용될 것입니다.

- 이 문항의 설명을 이해함
- 이해하지 못함

8. 만일 이 연구에 참여하지 않는다면 불이익이 있습니까?

귀하는 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있습니다. 또한, 본 연구에 참여하지 않아도 귀하에게는 어떠한 불이익도 없습니다.

- 이 문항의 설명을 이해함
- 이해하지 못함

9. 연구에서 얻은 모든 개인 정보의 비밀은 보장됩니까?

개인정보관리책임자는 서울대학교의 이금희 연구[redacted]입니다. 저희는 이 연구를 통해 얻은 모든 개인 정보의 비밀 보장을 위해 최선을 다할 것입니다. 이 연구에서 얻어진 정보가 학회지나 학회에 공개될 때 귀하의 이름 및 기타 개인 정보는 사용되지 않을 것입니다. 그러나 모니터 요원, 점검 요원, 생명윤리위원회는 연구참여자의 개인 정보에 대한 비밀 보장을 침해하지 않고 관련 규정이 정하는 범위 안에서 본 연구의 시행 절차와 자료의 신뢰성을 검증하기 위해 연구 결과를 직접 열람할 수 있습니다. 귀하가 본 동의서에 서명하는 것은, 이러한 사항에 대하여 사전에 알고 있었으며 이를 허용한다는 동의로 간주될 것입니다.

- 이 문항의 설명을 이해함

10. 이 연구에 참여하면 대가가 지급됩니까?

귀하의 연구 참여 시 감사의 뜻으로 선별검사에 참여하신 분께는 1천 원 상당의 답례품과 귀하의 연구 참여 시 감사의 뜻으로 사전/사후/추후 설문지 작성 시 각각 1만 원의 상품권이 제공될 것입니다.

- ◯ 이 문항의 설명을 이해함
- ◯ 이해하지 못함

11. 연구에 대한 문의는 어떻게 해야 합니까?

본 연구에 대해 질문이 있거나 연구 중간에 문제가 생길 시 다음 연구 담당자에게 연락하십시오. 이름: 이금희, 전화번호: [redacted]

- ◯ 이 문항의 설명을 이해함
- ◯ 이해하지 못함

만일 어느 때라도 연구참여자로서 귀하의 권리에 대한 질문이 있다면 다음의 서울대학교 생명윤리위원회에 연락하십시오.서울대학교 생명윤리위원회 (SNU IRB) 전화번호: 02-880-5153

- ◯ 이 문항의 설명을 이해함
- ◯ 이해하지 못함

동의서(연구참여자 보관용)

질문 응답 38 설정 총점: 0

2 중 1 섹션

동의서(연구참여자 보관용)

연구 과제명 : 어머니에게 적용한 감정코칭 집단프로그램이 학령전 아동의 애착안정성 및 스마트기기 사용에 미치는 효과
연구 책임자명 : 이금희(서울대학교 간호대학, 정신간호학 박사과정생)
승인번호 IRB No. 1906/003-011

1. 나는 이 설명서를 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.

- 동의함
- 동의하지 않음

2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.

- 동의함

3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.

- 동의함
- 동의하지 않음

4. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 생명윤리위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는 데 동의합니다.

- 동의함
- 동의하지 않음

5. 나는 담당 연구자나 위임받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 법률이 규정한 국가 기관 및 서울대학교 생명윤리위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 확인하는 것에 동의합니다.

- 동의함
- 동의하지 않음

라는 것을 압니다.

○ 동의함

○ 동의하지 않음

나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 나와 동의받는 연구원의 서명이 포함된 사본을 보관하겠습니다. 동의하시는 경우 아래에 연구참여자 서명, 날짜를 기재하여 주시기 바랍니다. 예) 홍길동, 2019년 0월 0일 *

장문형 텍스트

동의받는 연구원 서명, 날짜

장문형 텍스트

섹션 1 다음 다음 섹션으로 진행하기

2 중 2 섹션

부록 5. 설문지

IRB No. 1906/003-011 유효기간: 2021년 06월 22일

설문지 안내문

여러분 안녕하십니까?

이 연구는 스마트기기 사용하는 만 3세에서 6세 사이의 아동(이하, 학령전 아동)을 양육하는 어머니를 대상으로 감정코칭 프로그램을 적용하고 그 효과를 알아보기 위한 연구입니다. 본 연구는 어머니의 정서지능과 양육행동을 개선함으로써 학령전 자녀의 애착안정성을 증진하고 이를 통해 스마트기기 사용의 변화를 유도하여 아동의 건강한 발달을 위한 프로그램의 기본 틀을 마련하고자 합니다. 하오니 다소 시간이 걸리더라도 솔직하게 응답해 주시기를 부탁드립니다.

여기에는 정답이나 오답이 없습니다. 이 설문지의 결과는 컴퓨터로 처리되어 집단 점수로만 활용될 것이므로, 여러분의 개인정보는 결코 다른 사람에게 알려지지 않을 것입니다. 또한 조사는 언제든지 거부될 수 있고, 거부하더라도 어떠한 불이익도 없음을 알려드립니다. 성의 있는 답변 부탁드리며 귀중한 시간을 내어 주셔서 진심으로 감사드립니다.

<문의> 서울대학교 간호대학 박사과정 이금희

<연락처>

I. 일반적 특성

다음은 일반적인 사항에 관한 질문입니다. 해당되는 곳에 O표 하거나 구체적으로 써 주시기 바랍니다.

구분	( ) *이곳은 비워 두세요.		
보호자 성별	① 여자 ② 남자	보호자 나이	만 세
아이 성별	① 여자 ② 남자	아이 나이	만 세

1. 귀하의 학력은 무엇입니까?

① 중졸 ② 고졸 ③ 전문대졸 ④ 대졸 ⑤ 대학원이상

2. 귀하의 종교는 무엇입니까?

① 없음 ② 기독교 ③ 천주교 ④ 불교 ⑤ 기타

3. 귀하의 직업은 어떠한 형태입니까?

① 주부 ② 전일제 ③ 시간제 ④ 휴직 ⑤ 기타( )

4. 귀하 가정의 한달 평균 수입은 어느 정도 입니까?

① 100-200만원 ② 201-300만원 ③ 301-400만원

④ 401-500만원 ⑤ 501만원 이상

5. 우리 가족의 인원 수는 ( )명 입니다.

6. 우리 가족 중 자녀의 수는 ( )명입니다.

7. 그 중 우리 아이는 ( )째 입니다.

8. 우리 아이가 사용하는 스마트기기의 종류는 어떠합니까?

① 스마트폰: 사용한다면, 주 ( )회, 회당 평균 사용시간은 ( )분 입니다. ② 스마트패드: 사용한다면, 주 ( )회, 회당 평균 사용시간은 ( )분 입니다. ③ 스마트TV: 사용한다면, 주( )회, 회당 평균 사용시간은 ( )분 입니다. ④ 기타: 사용한다면, 기기종류- , 주( )회, 회당 평균 사용시간은 ( )분 입니다.

9. 우리 아이의 스마트기기 이용의 주된 목적은(복수응답 가능)?

① 학습 ② 오락, 재미로 아이가 원해서 ③ 졸라서

④ 아이 돌보미 ⑤ 기타( )

10. 어머니의 스마트기기 사용시간은 주( )회, 하루 평균 ( )분을 사용합니다.

II. 정서지능

본 문항은 정서지능에 관한 질문입니다. 다음을 읽고 **최근 1주일** 동안 자신의 생각이나 느낌과 가장 가깝다고 생각되는 곳에 O표시하여 주시기 바랍니다.

문항내용	그렇지 않다	가끔 그렇다	항상 그렇다
1. 나는 나의 기분이나 감정을 정확하게 파악하고 있다.			
2. 나는 얼굴 표정만 보고도 그 사람의 기분을 파악할 수 있다.			
3. 나는 내가 좋아하는 사람에게 내 감정을 제대로 표현하지 못한다.			
4. 나는 내가 느끼는 감정이나 기분이 어떤지 혼란스러울 때가 있다.			
5. 나는 내가 우울해지면 유쾌한 기억을 떠올려 기분을 바꾸려 보려고 한다.			
6. 나는 기분 나쁜 일은 빨리 잊으려고 애쓰는 편이다.			
7. 나는 다른 사람에게 좋은 인상을 주기 위해 의도적으로 웃는 얼굴을 지니려고 노력한다.			
8. 내가 직장인이라고 가정해보자. 밤새 작업한 보고서가 아무리 찾아도 보이지 않는다. 이럴 때 나는.... ① 지금이라도 늦지 않았으니 기억을 되살려 보고서를 다시 작성한다. ② 어딘가에 있을 것만 같고 억울해서 아무것도 할 수 없다.		①	②
9. 나는 내 기분이나 감정을 이해할 수 없을 때가 있다.			
10. 텔레비전이나 책에 몰입하여 감정에 흠뻑 젖는 편이다.			
11. 평소에 호감이 가는 사람에게 먼저 말을 걸어보고 싶지만, 행동으로 옮기지 못한다.			
12. 나는 장애인이나 환자를 보면 나와 상관없는 사람이라도 연민을 느끼고 가슴이 아프다.			
13. 나는 평소에 좋은 기분을 지속적으로 유지하려고 노력한다.			
14. 나는 화가 나 있는 사람이 옆에 있을 때 조심스럽게 행동한다.			
15. 정신을 집중해야 할 일을 하고 있는데, 가족들이 웃고 떠들어서 정신이 산란하다. 이럴 때 나는.... ① 지금은 일단 쉬고 조용히 밤에 일을 할 요량으로 마음을 느긋하게 먹는다. ② 우리 가족들은 나에게 전혀 도움이 되지 않는다는 생각이 들고 마침내 화가 난다.		①	②
16. 나는 내가 느끼는 감정을 쉽게 감지할 수 있다.			

문항내용	그렇지 않다	가끔 그렇다	항상 그렇다
17. 마음은 그렇지 않으면서 나와 가까운 사람들에게 퉁명스럽게 말하거나 행동한다.			
18. 나와 친한 친구나 이웃에게 좋은 일이 생기면 왠지 나도 뿌듯해 진다.			
19. 나는 괴로운 일을 겪더라도 낙관적으로 생각하려고 한다.			
20. 나는 다른 사람에게 좋은 인상을 주기 위해서 평소 외모에 신경을 쓴다.			
21. 다른 사람이 나에게 호감을 느낄 수 있도록 행동거지와 태도에 신경을 쓴다.			
22. 평소에 나에게 유난히 시비를 거는 사람이 있다. 이런 사람에게 나는 ① 더 친절하게 대해주는 편이다. ② '눈에는 눈, 이에는 이'이므로 똑같이 행동한다.		①	②
23. 나는 어떤 문제가 발생했을 때, 그 순간의 내 기분에 대해서 제대로 파악하고 있다.			
24. 나는 처음 만난 사람이 나에게 호감을 갖는지에 대해 정확하게 파악할 수 있다.			
25. 나는 내가 좋아하는 사람에게는 많이 배려하고 더 친절하게 대해준다.			
26. 나와 평소에 친하게 지내는 사람이 불쾌한 일을 당하면, 내 기분도 언짢아진다.			
27. 나는 화가 나면 화를 가라앉히려고 노력한다.			
28. 나는 즐겁고 행복했던 순간의 기분을 오랫동안 간직하고 되새겨 본다.			
29. 친한 친구에게 선물 받은 지갑을 잃어버렸다. 이럴 때 나는.... ① 속상하지만 빨리 잊어버리고 정돈하는 습관을 들여야겠다고 생각한다. ② 잃어버린 지갑과 선물해준 사람이 생각나서 일이 손에 안 잡힌다.		①	②
30. 나는 목소리나 말투 혹은 목소리의 톤만 들어도 상대방의 기분을 알아채 버린다.			
31. 나는 마음과는 달리 누군가를 위로해 주지 못한다.			
32. 나는 친한 친구가 누군가로부터 기분 나쁜 말을 듣거나 무시당하면, 내가 마치 그 일을 당한 것처럼 화가 난다.			

문항내용	그렇지 않다	가끔 그렇다	항상 그렇다
33. 나는 일이 잘 풀리지 않더라도 실망하거나 좌절하지 않으려고 노력한다.			
34. 나는 누군가가 우울해 보이면 그 사람의 기분을 좋게 해주려고 농담을 잘 한다.			
35. 평소 마음에 별로 들지 않았던 사람과 일을 같이 해 볼 기회가 생겼다. 이럴 때 나는... ① 이 기회를 통해 친하게 지내보려고 노력하거나 최소한 장점이라도 찾아보겠다. ② 되도록 그 사람과 부딪히지 않으려고 자리를 피하거나 무시한다.		①	②
36. 나에게 누군가가 도움을 주었을 때 마음과는 달리 고마움을 잘 전달하지 못한다.			
37. 마치 사람에게 대하듯이 애완동물을 대하는 사람을 보면 우습다.			
38. 나는 우울한 기분이 들 때, 즐거워질 수 있는 나만의 방법을 생각한다.			
39. 누군가가 내가 없는 곳에서 나에 대한 험담을 한다는 사실을 알게 되었다. 이럴 때 나는... ① 한쪽 귀로 흘려 듣고 나쁜 기분을 바꿔보려고 한다. ② 험담한 사람을 찾아가서 따져야 직성이 풀린다.		①	②
40. 나는 나를 괴롭히거나 방해하는 사람에게 분명하고 적절하게 주의를 줄 수 있다.			
41. 나는 육교나 지하철에서 거지를 보면 어떻게 든 도와주고 싶고 측은함을 느낀다.			
42. 나의 가족 중 누군가 기분이 상해 있을 때 나는 거스르지 않도록 신경을 쓴다.			
43. 나의 친구나 가족이 우울하거나 기분이 안 좋을 때 기분 전환을 시켜주려고 노력한다.			
44. 해결하기 어려운 문제에 봉착하여 포기할까 고민하고 있다. 이럴 때 나는... ① 그 문제를 해결했을 때 느끼게 될 성취감과 성과를 생각하며 재도전을 해본다. ② 이 문제는 내 능력 밖의 것이라고 생각하고 포기하는 것이 현명하다.		①	②
45. 내일 볼 운전면허 시험을 앞두고 공부를 해야 하는데, 나른하고 능률이 오르지 않는다. 이럴 때 나는... ① 꼭 붙어야 한다는 생각과 함께 내가 시험에서 떨어졌을 때 놀림 받을 생각을 하며 각성시킨다. ② 지금 공부해도 잘 안될 것이므로 그냥 쉬거나 잠을 잔다.		①	②

II. 양육행동

본 문항은 양육행동에 관한 문항입니다. 다음을 읽고 **최근 1주일** 동안 귀하의 자녀 양육행동이나 태도와 가장 가까운 곳에 O표시하여 주시기 바랍니다.

문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다.	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 아이가 똑 같은 말을 여러 번 반복하더라도 계속해서 대답해 준다.					
2. 나는 아이에게 정해진 곳에서 식사 하도록 한다.					
3. 나는 아이가 하는 일이 내 마음에 들지 않더라도 일단 스스로 해보게 한다.					
4. 집에서는 허용하지 않는 일이라도 밖에서는 아이와 실랑이 하고 싶지 않아서 원하는 대로 들어준다.					
5. 나는 아이의 기분이 나쁠 때 이유를 물어보고 기분을 풀어주려고 애쓴다.					
6. 나는 아이가 하는 일이 다소 서툴더라도 일이 끝날 때까지 기다려 준다.					
7. 나는 아이가 버릇없게 굴어도 크게 개의치 않는다.					
8. 나는 아이가 놀아 달라고 할 때 다른 일을 핑계로 혼자 놀게 할 때가 많다.					
9. 나는 아이가 지켜야 할 규칙들을 정해 두고서 이를 반드시 지키게 한다.					
10. 나는 야단 치다가도 아이가 울면 얼른 그만두고 달래주는 편이다.					
11. 나는 아이가 조금만 잘못해도 바로 화를 내는 편이다.					
12. 나는 아이가 고집을 부릴 때는 그 고집을 꺾고 결국 내 말을 듣게 한다.					
13. 나는 아이의 나쁜 점을 지적할 때보다 좋은 점을 칭찬할 때가 더 많다.					
14. 나는 간혹 아이를 때리기도 한다.					
15. 나는 아이가 가게에서 물건을 사달라고 조르면 결국에는 사준다.					
16. 나는 아이가 놀고 난 후에 장난감을 스스로 정리하게 한다.					

문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다.	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
17. 나는 아이에게 한번 안된다고 말한 일은 어떤 경우에도 허용하지 않는다.					
18. 나는 아이가 실수를 해도 다음에는 잘 할 수 있을 거라고 격려해준다.					
19. 나는 아이가 정해진 취침시간을 반드시 지키도록 한다.					
20. 나는 아이가 어려운 문제에 부딪쳤을 때 아이 스스로 좋은 방법을 생각해 내도록 격려한다.					
21. 나는 아이에게 성을 내거나 큰 소리를 칠 때가 많다.					
22. 나는 아이가 정해진 시간에만 텔레비전을 보게 한다.					
23. 아이가 잘못된 행동을 할 때 말로 위협하는 편이다(예, 너 자꾸 이러면 하고 싶은 것 못한다).					

III. 애착안정성

본 문항은 어머니에 대한 자녀의 애착안정성에 관한 문항입니다. 다음을 읽고 **최근 1주일** 동안 **자녀의 행동과 가장 가까운 곳에** O표시하여 주시기 바랍니다.

문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다.	그렇다	매우 그렇다
1. 우리 아이는 자기가 가지고 있는 물건을 내가 요구하면 나눠주거나 만져볼 수 있게 한다.				
2. 우리 아이는 놀다가도 내게 와서 분명한 이유 없이 짜증낼 때가 있다.				
3. 우리 아이는 화가 나면 어느 누구도 달래기가 어렵다.				
4. 우리 아이는 놀고 싶어하는 물건을 보면 스스로 가지려고 하기보다는 칭얼거리면서 나를 그 물건 쪽으로 억지로 데리고 간다.				
5. 우리 아이는 나 외에도 다른 사람들에게 쉽게 미소 짓거나 웃는다.				
6. 우리 아이는 한 번 울면 매우 심하게 운다.				
7. 우리 아이는 하루 중 대부분을 밝고 명랑하게 지낸다.				

문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다.	그렇다	매우 그렇다
8. 우리 아이는 낮잠을 재우거나 누워서 휴식을 취하게 하면 울거나 싫다고 저항한다.				
9. 우리 아이는 자주 나를 꼭 껴안는다.				
10. 우리 아이는 처음 보는 사람에게 빨리 친숙해진다.				
11. 우리 아이는 나와 헤어질 때 몹시 화를 내고, 한 번 화가 나면 나와 헤어진 후에도 계속 울거나 화를 내서 돌봐주는 사람을 어렵게 한다.				
12. 우리 아이는 새로운 장난감이나 물건을 발견하면 내게 가져오거나 멀리서도 내게 그것을 보여준다.				
13. 우리 아이는 내가 시키면 낯선 사람과 말을 하고 자신이 할 줄 아는 것을 그 사람에게 보여준다.				
14. 우리 아이는 낯선 어른에게 관심을 가졌다가도 그 사람이 자신을 귀찮게 하면 금방 관심이 없어진다.				
15. 우리 아이는 내가 명령하지 않고 단순히 제안하는 경우에도 나의 제안에 잘 따른다.				
16. 우리 아이는 내가 어떤 물건을 가져오거나 달라고 하면 내 말에 잘 따른다.				
17. 우리 아이는 인형, 애완동물, 아기를 대할 때 애정 어린 부모처럼 행동한다.				
18. 우리 아이는 내가 다른 가족들과 함께 있을 때 내 관심을 끌기 위해 노력한다.				
19. 우리 아이는 내가 다른 사람에게 맡기고 나가면 운다.				
20. 우리 아이는 내 무릎에서 쉬기를 좋아한다.				
21. 우리 아이는 장난감을 가지고 놀면서도 곧잘 화를 낸다.				
22. 우리 아이는 내가 바쁘거나 다른 사람과 이야기하면 방해한다.				
23. 우리 아이는 내가 "안돼"라고 하면 잘못된 행동을 그만둔다.				
24. 우리 아이는 내가 안아주면 내리고 싶다고 했다가 다시 칭얼대며 꼭 안아 주기를 원한다.				

IV. 학령전 아동의 스마트기기 사용수준

본 문항은 자녀의 스마트기기 사용수준에 대한 질문입니다. 다음의 문항을 읽고 **최근 1주일**에 귀하의 자녀에게 해당하는 곳에 O표시하여 주시기 바랍니다.

문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다.	그렇다	매우 그렇다
1. 스마트기기 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다.				
2. 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트기기 이용을 잘 마무리한다.				
3. 이용중인 스마트기기를 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다.				
4. 항상 스마트기기를 가지고 놀고 싶어 한다.				
5. 다른 어떤 것보다 스마트기기를 갖고 노는 것을 좋아한다.				
6. 하루에도 수시로 스마트기기를 이용하려 한다.				
7. 스마트기기 이용 때문에 아이와 자주 싸운다.				
8. 스마트기기를 하느라 다른 놀이나 학습에 지장이 있다.				
9. 스마트기기 이용으로 인해 시력이나 자세가 안 좋아진다.				

부록 6. 회기별 집단프로그램 평가지

IRB No. 1906/003-011 유효기간: 2021년 06월 22일

프로그램 평가지

날짜: 20 년 월 일

이 프로그램에 참여한 귀하의 솔직한 생각을 적어주시기 바랍니다.

● 프로그램에 참여하여 좋았던 점 / 새롭게 알게 된 점

● 향후 개선했으면/변화했으면 하는 점

- 참여자 측면

- 진행자 측면

10

Version 2.1(2020.06.08.)

부록 7. 프로그램 회기 별 내용

1회기 감정코칭이란

항 목	내 용		
준 비 물	빔 프로젝터, 노트북, 프로그램 PPT자료, 각종서식지, 사전평가지, 필기구.		
목 적	감정코칭 집단프로그램의 필요성을 인식한다.		
목 표	프로그램에 대한 이해가 증가한다. 프로그램에 참여하려는 의지가 향상된다.		
소요시간	2시간	인원수	4-12명
도 입	• 연구 참여 동의서를 작성하고, 사전 조사를 시행한다.		30분
활 동	• 집단프로그램의 진행과정 및 진행자를 소개한다(10). • 참여자 스스로 프로그램 참여 동기 및 자녀 양육에서 어머니의 고충과 프로그램에서 원하는 점을 돌아가며 나눈다(30). • 감정코칭의 역사를 이해한다(5). • 감정의 중요성과 감정코칭의 필요성을 이해한다(5). • 집단 규칙을 설정한다(10). • 프로그램에서 사용할 닉네임을 정하고 기대와 바램을 나눈다(20).		80 분
마 무 리	• 질의응답. • 전체 소감을 나누고 집단프로그램 평가지를 작성한다. • 다음 회기를 안내한다.		10 분

2회기 나의 양육유형은?

항 목	내 용		
준 비 물	빔프로젝터, 노트북, 프로그램 PPT자료, 각종서식지, 사전평가 결과지, 필기구.		
목 적	양육유형이 자녀에게 미치는 영향을 이해한다.		
목 표	자신의 양육유형을 파악한다. 초감정이 양육에 미치는 영향을 이해한다. 3단계 자기진정법을 실천한다.		
소요시간	2시간	인원수	4-12명
도 입	• 정서적, 신체적 컨디션을 확인한다. (최저 0점, 최고 10점)		20분
활 동	• 지난 회기의 내용을 검토한다(5). • 양육유형의 종류를 이해하고, 양육행동 설문결과와 비교하여 자신의 양육유형을 검토한다(30). • 초감정 점검이 감정조절에 도움이 됨을 이해한다(40). · 자신의 초감정 점검하고 원천을 이해한다-당위적 삶, 감정적 기억. · 분노 또는 슬픔과 관련된 경험을 점검하고 구성원과 함께 경험을 나눈다. • 3단계 자기진정법을 배운다(심장호흡법)(10). • 과제: 평정심 유지를 위한 행복일기, 운동하기 등(5).		90 분
마 무 리	• 질의응답. • 전체 소감을 나누고 집단프로그램 평가지를 작성한다. • 다음 회기를 안내한다.		10 분

3회기 아이의 감정 포착하기

항 목	내 용		
준 비 물	빔프로젝터, 노트북, 프로그램 PPT자료, 서식지, 스피커, 음악파일.		
목 적	감정코칭 1단계를 이해한다.		
목 표	참여자는 애착과 스마트기기 과의존의 관련성을 말로 표현한다. 감정코칭 1단계- '아이의 감정을 포착한다.' 를 적용할 수 있는 자신감을 표현한다.		
소요시간	2시간	인원수	4-12명
도 입	• 정서적, 신체적 컨디션을 확인한다. (최저 0점, 최고 10점)		10분
활 동	• 지난 회기의 내용을 검토한다 (5). • 스마트기기 과의존의 부작용, 애착의 중요성을 이해하고 애착과 스마트기기 과의존의 관련성을 이해한다(20) • 애착 증진에 도움이 되는 놀이를 이해한다(30). • 감정코칭 1단계-아이의 감정을 포착한다-의 필요성을 이해한다 (40). · '아이의 감정은 모두 수용하되 행동은 수정한다.'를 이해한다. · 인간의 다양한 감정과 중요성 · 얼굴표정을 통해 감정을 포착해 보기(실습) • 과제: 행복일기 쓰기, 운동하기, 아이의 장점(5)		100 분
마 무 리	• 질의응답 • 소감을 나누고, 집단프로그램 평가지를 작성한다. • - 다음 회기를 안내한다.		10 분

4회기 감정적 순간을 좋은 기회로 여기기

항 목	내 용		
준 비 물	빔프로젝터, 노트북, 프로그램 PPT자료, 서식지, 스피커, 음악파일.		
목 적	감정코칭 2단계를 이해한다.		
목 표	참여자는 학령전기 아동의 발달특성을 이해한다. 감정코칭 2단계- '감정적 순간을 친밀함을 형성하는 기회로 여긴다.' 를 상황에 적절히 적용한다.		
소요시간	2시간	인원수	4-12명
도 입	• 정서적, 신체적 컨디션을 확인한다. (최저 0점, 최고 10점)		10분
활 동	• 지난 회기의 내용을 검토한다(5). • 학령전기 아동의 발달특성과 아동의 기질을 이해한다(20). • 2단계-감정적 순간이 학령전기 아동의 성장과 친밀감 증진의 기회임을 이해한다(20). • 회피하고 싶은 감정적 순간 나누기, 코칭 타이밍 포착하기(20) • 감정조절에 필요한 기술 습득하기(30) · 목소리의 크기와 톤, 속도의 조절 • 긍정성의 유지를 위한 과제 검토(5)		100 분
마 무 리	• 질의응답 • 소감을 나누고, 집단프로그램 평가지를 작성한다. • 다음 회기를 안내한다.		10 분

5회기 감정을 공감하기

항 목	내 용		
준 비 물	빔프로젝터, 노트북, 프로그램 PPT자료, 서식지, 스피커, 음악파일.		
목 적	감정코칭 3단계를 이해한다.		
목 표	감정코칭 3단계- '감정을 들어주고 공감한다.' 를 위한 태도를 이해함으로써 실천한다. 나 전달법을 이해하여 적용한다.		
소요시간	2시간	인원수	4-12명
도 입	• 정서적, 신체적 컨디션을 확인한다. (최저 0점, 최고 10점)		10분
활 동	• 감정코칭에서 공감의 중요성 이해하고 적극적 경청 기술 익히기(눈 마주침, 고개 끄덕임, 반응, 표정 등)(10) • 다가가는 대화의 비결과 감정코칭에 필요한 의사소통 기술을 익히고 연습한다(40). · 미러링 · 나 전달법 · 열린 질문 · 공감적 추측하기 · 동의 대신 타당성 인정하기 • 실습(50)		100 분
마 무 리	• 질의응답 • 소감에 나누고, 집단프로그램 평가지를 작성한다. • 다음 회기를 안내한다.		10 분

6회기 감정에 이름 붙이기, 바람직한 방향으로 선도하기

항 목	내 용		
준 비 물	빔프로젝터, 노트북, 프로그램 PPT자료, 서식지, 스피커, 음악파일.		
목 적	감정코칭 4단계, 5단계를 이해한다.		
목 표	감정코칭 4, 5단계- '감정에 이름을 붙이고 바람직한 방향으로 선도한다.' 를 적용한다.		
소요시간	2시간	인원수	4-12명
도 입	• 정서적, 신체적 컨디션을 확인한다. (최저 0점, 최고 10점)		10분
활 동	• 4단계-'감정에 이름 붙이기'의 원리와 효과를 이해한다(20). · 감정에 이름 붙일 때 충분히 경청하고, 단정짓지 않기, 대화를 거부할 때 그대로 비춰주기 • 5단계-'바람직한 방향으로 선도하기(한계 정하기)'를 이해한다(20). · 자신과 타인에게 해가 되지 않는 한계 설정의 필요성을 이해한다. • 감정코칭을 적용하기에 바람직하지 않은 상황 이해하기(10) • 역할극을 통해 감정코칭 5단계를 적용해보며 어려운 점, 효과적인 방법을 토의한다(50).		100 분
마 무 리	• 질의응답 • 소감에 나누고, 집단프로그램 평가지를 작성한다. • 다음 회기를 안내한다.		10 분

7회기 감정코칭 심화훈련

<table>
<tr><td>항 목</td><td colspan="3">내 용</td></tr>
<tr><td>준 비 물</td><td colspan="3">빔프로젝터, 노트북, 프로그램 PPT자료, 서식지, 스피커, 음악파일.</td></tr>
<tr><td>목 적</td><td colspan="3">감정코칭 5단계를 종합적으로 적용한다.</td></tr>
<tr><td>목 표</td><td colspan="3">감정코칭 5단계 적용에 어려움을 유발하는 요소를 파악하여 개선한다.</td></tr>
<tr><td>소요시간</td><td>2시간</td><td>인원수</td><td>4-12명</td></tr>
<tr><td>도 입</td><td colspan="2">• 정서적, 신체적 컨디션을 확인한다. (최저 0점, 최고 10점)</td><td>10분</td></tr>
<tr><td>활 동</td><td colspan="2">• 감정코칭 5단계를 종합적으로 적용해보며 효과적인 점, 어려운 점을 나누고 개선한다(100).</td><td>100 분</td></tr>
<tr><td>마 무 리</td><td colspan="2">• 질의응답
• 소감에 나누고, 집단프로그램 평가지를 작성한다.
• 다음 회기를 안내한다.</td><td>10 분</td></tr>
</table>

8회기 나는 괜찮은 엄마입니다.

항 목	내 용		
준 비 물	빔프로젝터, 노트북, 프로그램 PPT자료, 서식지, 스피커, 음악파일.		
목 적	감정코칭 5단계를 종합적으로 적용한다.		
목 표	참여자는 감정코칭 5단계 적용에 대한 활용능력이 향상된다.		
소요시간	2시간	인원수	4-12명
도 입	• 정서적, 신체적 컨디션을 확인한다. (최저 0점, 최고 10점)		10분
활 동	• 서식지를 이용해 '감정으로 바라본 나의 인생곡선, 집단프로그램을 통해 느낀 점, 변화한 점, 나에게 보내는 찬사의 글, 앞으로의 기대와 다짐'을 작성하고 발표한다(50). • 회복력(resilience)을 이해한다(10분). • 음악 명상을 시행하며 서로를 위한 힐링의 시간을 갖는다(10). • 서로에 대한 감사함을 나누고 마무리한다(10).		80 분
마 무 리	• 질의응답 • 집단프로그램 평가지를 작성한다. • 사후조사를 시행한다.		30 분

Abstract

The Effect of Emotion Coaching Group Program for Mothers of preschoolers with Smart Devices Overdependence

Lee, Gumhee

Department of Nursing

The Graduate School

Seoul National University

Directed by Professor Kim, Sungjae, Ph.D., RN

With the development of information and communication technology, preschoolers are exposed to smart devices, and their overdependence on smart devices is rapidly increasing. This negatively affects their development. This study aimed to prepare and provide an effective emotion coaching group program for mothers of preschoolers to reduce preschoolers' overdependence on smart devices.

The program was recreated based on a literature review, which showed that mothers' emotional intelligence and parenting behaviors were associated with preschoolers' attachment with their mothers and reduction of their overdependence on smart devices. A concurrent embedded mixed-method design was

applied to evaluate the effects of the program. Further, a nonequivalent control group pretest-posttest design was applied to verify its quantitative effects. The data were collected through pre-, post-, and follow-up tests and analyzed using a generalized estimate equation. The outcome variables were mothers' emotional intelligence, mothers' parenting behavior, preschoolers' attachment, and preschoolers' overdependence on smart devices. In addition, a descriptive study design was applied to evaluate the experiences of the program participants as well as the changes in the preschoolers' as a result of the changes in their mother. A qualitative analysis method was used for content analysis.

The study analyzed the data of 51 mothers (25 in the experimental group, 26 in the control group) of children aged 3–6 years. For qualitative analysis, 12 participants from among the experimental group were asked to attend a focus group interview, and the results were analyzed through the content analysis method along with a program evaluation paper. The experimental group participated in the program 8 times, once a week, 120 minutes each, and the control group did not participate in the program.

The results of the quantitative research showed significant differences, across the program, between the experimental and the control groups in terms of changes in maternal emotional intelligence ($\chi2=14.99$, $p=.001$), maternal positive parenting behavior ($\chi2=9.32$, $p=.009$), preschoolers' unstable attachment to their mothers ($\chi2=9.49$, $p=.009$), and preschoolers' overdependence

on smart devices ($\chi2$=14.48, p=.001). However, there were no significant changes between the two groups regarding maternal negative parenting behavior ($\chi2$=4.79, p=.091) and preschoolers' stable attachment ($\chi2$=2.46, p=.292).

The results of the qualitative research derived 5 themes and 12 sub-themes for the experiences of mothers who participated in the program. These included "hope for desirable parenting without emotional difficulties," "feelings touched by reflection," "warm but authoritative parenting," "children who became responsible by gaining psychological stability," and "changed view of my home."

Based on the results, it was concluded that the emotional coaching group program is effective in improving the emotional intelligence and parenting behavior of mothers raising preschoolers and further improves preschoolers' attachment to their mothers and overdependence on smart devices. The program can be useful in local community practice, and the study process and results can be used as evidence-based data for education and research related to overdependence.

Keywords : Smartphone; Behavior, Addictive; Child, Preschool; Infant; Mothers; Emotional Intelligence; Parenting; Object Attachment.

***Student Number* : 2017-34154**