

부모를 대상으로 한 감정코칭 중재의 내용과 효과에 대한 통합적 고찰

이금희¹ · 김성재²

서울대학교 간호대학 박사과정생¹, 서울대학교 간호대학 · 간호과학연구소 교수²

An Integrative Review on the Contents and Effectiveness of Emotion Coaching Interventions for Parents

Lee, Gumhee¹ · Kim, Sungjae²

¹Doctoral Student, College of Nursing, Seoul National University, Seoul

²Professor, College of Nursing · The Research Institute of Nursing Science, Seoul National University, Seoul, Korea

Purpose: The purpose of this integrative literature review was to synthesize contents of emotion coaching interventions (ECI) for parents and explore unique changes in parents, parents-child, or child outcomes. **Methods:** This research was conducted according to Whittemore and Knafl's integrative review method, which encompassed problem identification, literature search, data evaluation, data analysis, and presentation stages. Relevant searching terms in English and Korean were used for eight electronic databases: MEDLINE, EMBASE, Cochrane library, CINAHL, RISS, KISS, NDSL, and DBpia. **Results:** A total of 28 studies were selected: 16 Korean and 12 non-Korean ones. Among the selected studies, the ECI for parents was found to be effective in regulating both the parent's and child's emotions. The contents of the ECI seems to be applicable and understandable using self-reflection, emotional competency improvement, and emotion coaching proficiency, especially for demonstration and maintenance of a positive attitude. **Conclusion:** The ECI was an effective intervention which is helpful for child rearing, emotional regulation, and social competence for parents. In addition, it had a positive effect in regulating behavioral problems in children through interventions provided to the parents.

Key Words: Emotion-focused therapy; Parents; Child; Review

서 론

1. 연구의 필요성

최근 들어 감정 학습의 중요성이 교육이나 상담을 포함한 여러 분야에서 강조되고 있는데, 이는 느낌이나 기분이 부정적일

때에는 삶의 다양한 측면에 해로운 영향을 미치게 되기 때문이다. 인간은 가족 안에서 일차적으로 감정을 다루는 방법을 배운다[1]. 하지만 핵가족화와 맞벌이 등으로 인해 아동이 가족 관계를 통해 감정을 교류하고 조절할 수 있는 역량을 획득할 기회는 축소되고 있는 실정이다[1,2]. 이처럼 가정이 감정 학습의 장으로서의 역할이 부실해짐에 따라 점차 부정적 감정을 적절

주요어: 정서중심치료, 부모, 아동, 문헌고찰

Corresponding author: Kim, Sungjae <https://orcid.org/0000-0002-0614-9725>
College of Nursing, Seoul National University, 103 Daehak-ro, Jongno-gu, Seoul 03080, Korea.
Tel: +82-2-740-8814, Fax: +82-2-765-4103, E-mail: sungjae@snu.ac.kr

Received: Jan 16, 2019 | Revised: Feb 11, 2019 | Accepted: Mar 8, 2019

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

히 표현하고 해소하는 방법을 익히지 못하는 아동이 늘어나고 있다[2]. 이러한 아동은 대처방법을 학습하지 못해 행동문제를 일으키기 쉽고, 이로 인해 또래 관계를 포함한 다양한 영역에서 어려움을 경험할 수 있다[1,2]. 그러므로 성장기의 아동은 부모의 행동을 모방함으로써 대처자원을 형성하기 때문에 아동이 다양한 감정에 대처하는 전략 구축 및 자원 활용을 할 수 있도록 돕는 부모의 역할이 특별히 요구된다[2]. 이를 위해서 우선적으로 부모가 자신의 감정을 이해하고 조절하는 역량을 강화하는 것이 선행될 필요가 있다.

이러한 필요성에 따라 부모의 감정조절의 향상을 위한 다양한 연구가 수행되어 왔다[3-6]. 기존 연구들은 전문가의 도움에 수동적으로 의존하거나 특별한 도구만을 매개한 중재안을 활용하였기에, 부모들의 자율적인 학습이 용이하지 않아, 최종적으로 부모가 자기 역량강화를 통한 수행능력을 향상하는 데 한계가 있다[3-6]. 이는 자녀에게 직접 자가 관리 중재를 적용하여 감정이나 행동의 변화를 도모하는 경우에도, 부모의 변화가 동반되지 않는 부정적인 양육방식으로 긍정적 효과를 도출하는데 장, 단기적으로 한계를 보일 것으로 생각된다[7]. 이러한 기존의 프로그램의 제한점을 극복한 중재방법의 하나로 감정코칭의 적용을 생각해 볼 수 있다[1].

감정코칭(emotion coaching)은 부모가 자신의 감정을 이해하고 조절하는 것을 토대로 하여 자녀가 자신의 감정을 조절하고 스스로 합리적인 문제해결 방안을 찾을 수 있도록 돕는 의사소통 체계를 말한다[1]. 감정코칭의 기본 전제는 감정을 좋고 나쁜 것으로 구분하지 않고 삶의 자연스러운 일부로 여긴다는 점이다. 일상에서 감정코칭 형태의 의사소통을 사용하는 부모의 경우에는 감정에 대한 이해가 높고, 자녀의 감정에 대한 공감능을 바탕으로 소통하기 때문에 아동의 불안 수준이 낮고 감정조절 능력이 높아진다[8]. 더불어 아동은 부정적인 감정을 덜 경험하면서 평온한 감정을 유지하고 자아탄력성 역시 높아지는 것으로 보고되고 있다[1,9].

감정코칭의 유용성이 보고되면서, 국내에서 2010년에 처음으로 감정 코칭을 활용한 중재연구가 발표되었으며, 이후 감정코칭이 미치는 영향을 확인하는 연구가 증가하고 있다[10]. 특히 부모, 아동, 자살위기 청소년 등 다양한 대상에게 감정코칭을 적용하여 긍정적 효과를 보고하고 있었다[10]. 이처럼 감정코칭의 긍정적 효과에 대한 연구결과가 증가하고 있음에도 불구하고, 치료적 의사소통의 중요성이 강조되고 있는 간호학 분야에서 감정코칭 중재를 적용한 연구는 찾아보기 어려운데, 감정코칭이 국내에 소개된 기간이 상대적으로 짧아 아직까지 간호학 분야에서의 활용에 대한 인식과 정보가 부족하기 때문

으로 생각된다. 오늘날 감정조절 문제는 비단 성인뿐만 아니라 아동·청소년의 정신건강을 위협하는 요소로서[2], 우울, 불안과 같은 내현화 문제, 폭력, 비행과 같은 외현화 문제 및 대인관계 문제 및 자살사고까지 광범위하게 영향을 미치고 있다[2,8]. 따라서 감정조절에 효과적인 것으로 보고된 감정코칭 중재의 핵심적인 정보를 포괄적으로 파악하고 이해하는 것은 정신간호학 연구와 실무분야 접목에 유용한 자료로 활용될 것으로 기대된다.

따라서 기존의 선행 연구들을 통해 변화를 유발하는 감정코칭 중재의 구성요소는 무엇인지 통합적으로 이해하고, 감정코칭 중재를 통한 부모의 주요한 변화내용은 무엇인지에 대한 확인이 필요하다. 즉 부모-자녀 간 상호작용에서는 어떠한 변화가 나타나며, 부모의 변화를 통해 촉진되는 아동의 변화가 무엇인지를 종합적으로 파악할 필요가 있다. 이에 본 연구는 부모에게 감정코칭 중재를 제공하여 효과를 보고한 국내외 선행 연구를 통합적으로 고찰하여 감정코칭 중재의 핵심적 구성요소를 파악하고, 그 효과를 부모의 변화, 부모-자녀 상호작용에서의 변화, 자녀의 변화 측면에서 파악하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 부모에게 감정코칭 중재를 적용한 국내외 선행연구를 통합적으로 고찰하여 감정코칭 중재의 구성요소와 효과를 파악하는 것이다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 부모에게 적용한 감정코칭 중재의 구성요소를 파악한다.
- 감정코칭 중재의 효과로 나타나는 부모의 변화, 부모-자녀 상호작용에서의 변화 및 자녀의 변화 내용으로 구분하여 파악한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구에서는 추후 감정코칭 간호중재 개발에 필요한 정보의 구축을 위해, 부모에게 적용한 감정코칭 중재가 부모의 변화와 자녀의 변화를 유도하는 핵심요소를 파악하는 데 중점을 두었다. 이러한 본 연구의 목적에 따라 통합적 문헌고찰(integrative literature review) 방법을 선택하였다. 통합적 고찰은 질적 연구 및 사례연구를 고찰 대상에 포함하여 다양한 자료를 수집할 수 있다는 강점이 있다.

통합적 고찰은 Whittemore와 Knafl [11]이 제시한 5단계에

기초하여 이루어졌다. 첫 번째는 문제 인식 단계로 통합적 고찰의 목적을 명확히 하였다. 두 번째는 문헌 검색 및 선정 단계이며 명확한 목적을 토대로 문헌 검색과 선정의 범위를 좁혔다. 세 번째는 자료의 평가로 연구의 목적과 일치하는 문헌을 최종적으로 선정하였다. 네 번째는 자료분석 단계로 일차 자료에서 얻어진 각각의 자료를 매트릭스를 기술하여 통합하였다. 각각의 문헌에서 제시하는 일차 자료를 분석방법, 연구설계, 표본 특성 등의 하위그룹으로 재분류하여 각각의 그룹 안에 있는 다양한 자료를 반복하여 비교함으로써 새로운 개념을 이끌어 내었다. 마지막은 의미해석의 단계로 통합한 결과를 종합적으로 제시하였다.

2. 연구대상

연구 문제는 ‘부모를 대상으로 감정코칭 중재를 적용하여 부모와 자녀의 변화를 관찰한 중재의 구성요소와 효과는 무엇인가?’이다. 선정기준에서 (1) 연구의 대상(participant)은 감정코칭 중재에 참여한 부모이다. 자녀를 함께 대상으로 한 경우에도 부모를 우선적 중재대상으로 한 연구는 분석에 포함하였다. (2) 중재방법(intervention)은 감정코칭 중재를 말하며 중재의 횟수, 기간, 종류, 타 중재와의 병행 여부를 배제 기준으로 두지 않았다. (3) 비교중재(comparison)는 실험설계에 국한하지 않고, 단일군 전후 설계도 포함하였다. (4) 결과변수와 측정시점, 세팅(setting)도 제한을 두지 않고 검색하였다. (5) 이 중 전문을 확보할 수 있는 문헌, 한국어와 영어로 쓰여진 문헌을 분석에 포함하였다. 배제기준은 부모에게 적용한 감정코칭 중재가 아닌 문헌과 원문 전체를 보고하지 않은 연구, 고찰 연구, 편집자 논평 등은 제외하였다.

3. 자료수집

본 연구의 자료는 2018년 10월 한 달간 MEDLINE, EMBASE, Cochrane library, CINAHL, RISS, KISS, NDSL, DBpia의 총 8개의 데이터베이스를 이용하여 수집하였다. 본 검색은 검색어를 ‘감정코칭’, ‘부모’, ‘어머니’, ‘아버지’, ‘돌봄자’, 혹은 ‘parents’, ‘caregivers’, ‘mothers’, ‘fathers’, ‘emotion coaching’을 AND와 OR를 이용하여 검색하였다. 감정코칭 중재를 적용한 연구가 출판되기 시작한 시기는 최근 10년 전부터로[9], 본 연구에서는 빠르게 변화하는 사회문화적 환경과 이에 따른 부모들의 시대적 특성을 반영한 연구결과를 파악하기 위하여 2009년 1월부터 2018년 10월까지 출판된 문헌을 대상으로 검

색을 제한하였다.

문헌검색을 통해, 각 데이터베이스별로 MEDLINE (25), EMBASE (24), Cochrane Library (115), CINAHL (11), RISS (56), KISS (9), NDSL (45), DBpia (13)로 총 298편의 국내외 문헌이 검색되었다. 그 중 82편의 중복 검색된 문헌을 배제하였으며, 제목과 초록을 확인하고 선정기준에 부합하지 않는 135편을 제외하고, 81편의 문헌 전문을 확보하여 검토하였다. 그 중 감정코칭 중재를 주요 연구변수로 설정하지 않은 연구 39편, 감정코칭을 부모 이외의 대상에게 적용한 연구 9편, 포스터 발표 등 원문 전체를 확인할 수 없는 연구 5편을 제외한, 총 28편을 최종적으로 선정하였다(Figure 1).

4. 선정 논문의 질 평가

통합적 문헌고찰에서 질 평가는 상당히 복잡하고 최적화된 표준기준은 없어 명확한 연구목적에 따라 문헌의 선정과 제외 기준을 설정하는 것이 중요하다[11]. 질 평가 기준을 넓게 잡으면 연구의 특이성을 유지하기 어렵고, 연구설계마다 평가의 기준을 달리 하면 복잡한 형태의 분석이 되므로 연구의 진정성, 방법론적 수준이나 정보의 가치, 일차 자료의 대표성 여부에 따라 통합하는 것이 적절하다[10]. 또한 통합적 고찰에서 선정된 연구의 질이 떨어지는 경우에는 문헌을 제외하기보다는 의미부여를 낮추는 방식을 적용하는 것이 일반적인 방법이다[11]. 본 연구에서는 이러한 기준을 토대로 2명의 연구자가 질 평가를 수행하여 최종적으로 28편의 문헌을 선정하였다. 이중 무작위 대조군 실험설계 연구와 비무작위 대조군 실험설계 연구가 21편(75.0%)이었는데 대상자 선정방식, 연구설계, 도구의 선정, 통계 분석과정 및 결과 보고 측면을 실험설계 연구의 질 평가 기준으로 볼 때 우수하다고 판단하였다. 이외에 단일군 사전·사후 설계의 연구들은 대조군을 구하기 힘든 대상의 연구이며 의미 있는 연구의 결과와 해석을 제시하였다고 평가하여 고찰 대상에 포함하였다. 질적 연구와 사례연구 역시 각각의 목적에 맞는 설계를 갖추었으며 연구결과의 해석에 포함 가능하다고 판단하였다(Table 1).

5. 자료분석

본 연구에서는 자료추출의 범위에는 출판유무, 전공분야, 연구설계, 참여 대상자 인원, 연구대상, 진행 회기, 회당 시간, 측정도구, 결과변수 등이 포함되었다. 이 때 연구설계는 Study Design Algorithm for Medical literature of Intervention

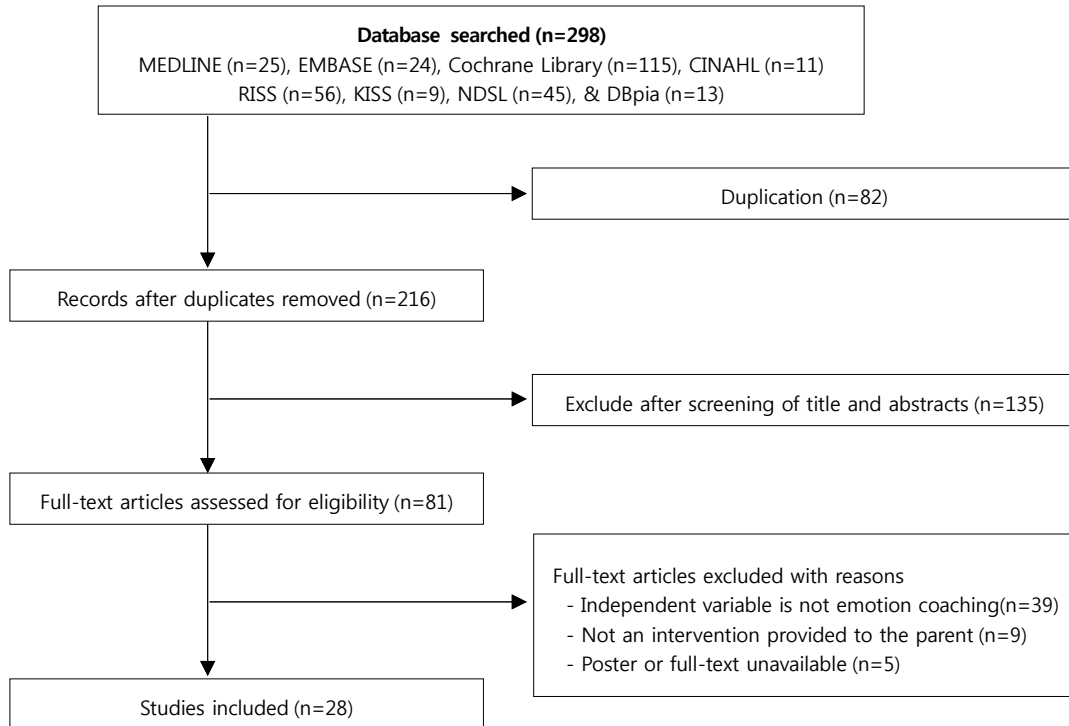


Figure 1. Flow diagram to select eligible studies.

(DAMI)[12] 문헌분류도구를 사용하여 분류하였다.

연구 결과

1. 선정된 문헌의 특성

28편의 선정된 문헌 중 국내에서 출판된 연구는 16편, 나머지 12편은 국외 출판이었다(Appendix 1). 출판 연도를 보면, 2009년부터 2011년까지 2편(7.1%), 2012년부터 2014년까지가 11편(39.3%), 2015년부터 2018년까지가 15편(53.6%)이었다. 선정된 문헌 중 17편(60.7%)은 학회지에 출판된 논문이었으며, 11편(39.3%)은 석사학위 논문이었다. 연구설계는 비무작위 대조군 실험설계 연구가 13편(46.4%)으로 가장 많았으며, 무작위 대조군 실험설계 연구가 8편(28.6%), 사례연구가 3편(10.8%), 단일군 사전·사후 연구가 2편(7.1%), 질적 연구가 2편(7.1%)이었다. 28편의 연구대상 부모는 총 1,371명(실험군 735명, 대조군 636명)으로, 국내 연구의 참여자가 393명, 국외는 978명이었다. 선정된 19편(67.7%)에서 보고된 부모의 평균 연령은 30~40세였다. 자녀의 연령은 12개월 미만 영아에서 31세에 걸쳐 확인되었고, 걸음마기에서 학령전기에 해당하는 자녀를 둔 부모대상 연구가 14편(50.0%)으로 가장 많았고, 학령기 자녀의 부모대상 연구가 그 다음으로 많은 7편(25.0%)이었

다. 28편 중 중재 후 추적검사를 시행한 연구는 총 20편이었으며 평균 추적검사 시기는 14.4주였고 국내는 5.5주, 국외는 23.4주였다. 연구분야는 심리학 분야에서 이루어진 연구가 18편(64.3%), 유아교육 분야가 6편(21.4%)으로 다수를 차지하였다(Table 1).

2. 적용된 감성코칭 중재의 구조와 구성요소

본 연구는 감성코칭 중재의 진행방식에 대한 최신 동향은 어떠한지를 중재의 구조 및 구성요소로 구분하여 살펴보고자 한다.

1) 중재구조

중재구조는 중재의 규모, 기간, 횟수, 제공시간, 구조화 수준, 단계 등으로 살펴보았다. 개별 중재를 적용한 연구는 3편(10.7%)이었으며 집단 중재는 25편(89.3%)으로 대부분을 차지하였다. 집단중재의 경우, 집단의 크기는 최소 2명에서부터 최대 22명으로 다양하였다. 집단의 크기가 2명 이상 5명 이하인 연구는 3편(10.7%), 6명 이상 19명 이하인 연구는 15편(53.6%), 20명 이상인 연구는 4편(14.3%)이었다(Table 1). 중재 기간은 최소 2일에서 최대 12주로 다양하였으며, 중재 횟수의 경우 8회기가 10편(35.7%)으로 가장 많았고, 5~6회기가 9

Table 1. General Characteristics of the Selected Studies

(N=28)

Variables	Characteristics	Categories	n (%)
Study	Countries	Korean	16 (57.1)
		Non-Korean	12 (42.9)
	Publication year	2009~2011	2 (7.1)
		2012~2014	11 (39.3)
		2015~2018	15 (53.6)
	Study design	Randomized controlled trial	8 (28.6)
		Non-randomized controlled trial	13 (46.4)
		One group pre-post study	2 (7.1)
		Noncomparative study (case report)	3 (10.8)
		Qualitative research design	2 (7.1)
	Type	Peer-reviewed journal articles	17 (60.7)
		Master's thesis	11 (39.3)
	Major field of researchers	Psychology	18 (64.3)
		Early childhood education	6 (21.4)
		Others	4 (14.3)
	Mean age of parents	20~30	1 (3.6)
		31~40	19 (67.7)
		41~50	3 (10.8)
		Unclear	5 (17.9)
	Developmental stage of the child (ranges of age)	Infant (0~1)	1 (3.6)
		Toddler-preschool child (2~7)	14 (50.0)
		School child (8~13)	7 (25.0)
		Toddler-school child (2~13)	4 (14.3)
		School child-adolescence (8~19)	1 (3.6)
		School child-adulthood (8~31)	1 (3.6)
Intervention	Individual group (each group size)	1	3 (10.7)
		2~5	3 (10.7)
		6~19	15 (53.6)
		≥ 20	4 (14.3)
		Unclear	3 (10.7)
	Structuring	Structured	26 (92.9)
		Semi-structured	2 (7.1)
	Intervention stage	No classification	24 (85.8)
		3 stage	2 (7.1)
		4 stage	2 (7.1)

편(32.1%)으로 파악되었다. 중재제공 시간은 평균 13.8시간이었으며, 국내 연구는 14.4시간, 국외의 연구는 13.0시간이었다(Table 2). 회기 별로 목표에 따른 중재의 활동을 계획하여 중재를 제공한 구조화된 형태의 연구는 26편(92.9%)이었다. 중재의 흐름에 따라 초기, 중기, 후기 등으로 단계를 구분하여 중재를 제공한 연구는 4편(14.3%)이었다(Table 2).

2) 구성요소

감정코칭의 기본 체계는 1) 감정 인식하기, 2) 감정적 순간을 기회로 삼기, 3) 감정을 충분히 공감하고 경청하기, 4) 감정을 표현하도록 돕기, 5) 스스로 문제를 해결하도록 돕기의 5단계

로 구성되어 있다[1]. 선정된 문헌을 통합적으로 고찰한 결과, 감정코칭 중재는 참여자로 하여금 감정코칭의 5단계를 습득하도록 하기 위한 방안으로 공통된 구성요소를 적용하고 있었다. 핵심 내용은 ‘자아성찰을 통한 자기이해’, ‘정서적 역량의 향상’, ‘시연을 통한 감정코칭 숙련도의 향상’, ‘긍정적 태도의 유지’ 4가지 요소였다.

첫째, 감정코칭을 단일중재로 사용한 연구 대부분은 중재 초반에 부모의 자아성찰을 통한 자기이해의 과정을 구성하고 있었다. 자기이해에는 어린 시절 자신이 경험한 애착유형이나 양육박탈의 경험과 관련 감정을 바라보는 ‘초감정’ 및 현재 부모로서의 양육방식(감정코칭형, 억압형, 방임형, 감정축소형) 등

Table 2. Details of Interventions Targeting Parents and Their Children (N=28)

Author (year)	Study design	Sample size (total n for: E=735; C=636)	Intervention		Follow up period	Outcome	Measurement
			Duration/ ECI session/ total	Hour per session			
Koo (2018)	Quasi.	Mothers (E:11, C:11)	5 weeks 10/10	1.5	Pre, post, & 5-week F/U	Mother's emotional intelligence & parenting self-efficacy	MEIS & PSOC
Beak et al. (2017)	Quasi.	Mothers (E:22, C:21)	8 weeks 8/8	2	Pre & post	Parenting self-efficacy, parenting behavior, & mother's emotional expression	PPC, IPBI-M, & FEQ
Beak et al. (2017)	Qualitative research	Mothers (E:5)	8 weeks 8/8	2	-	-	-
Lee (2017)	Case report	Mothers (E:2)	2~3 months 12/12	1	Pre, post, & 3-month F/U	Parenting self-efficacy & parenting stress	PSE & PDH
Loop et al. (2017)	RCT	Parents (E:26, C:19)	8 weeks 4/8	1.5	Pre, post, & 16-week F/U	Parental self-efficacy beliefs & child externalizing behavior	SEBs & CBCL
Choi et al. (2016)	Quasi.	Mothers (E:7, C:7)	12 weeks 12/12	1.5	Pre, post, & 4-week F/U	Psychological well-being & parenting stress	PWBS & PSI-SF
Chronis- Tuscano et al. (2016)	Case report	Parents (E:3)	22~26 weeks 5/22~26	1	Pre, post, & 6-month F/U	Child behavior & child emotion regulation	CBCL & ERC
Dunsmore et al. (2016)	RCT	Parents (E:70, C:64)	12 weeks 12/12	1.25	Pre, intermediate, & post	Child emotion regulation & parents' beliefs about children's emotions	ERC & PBCE
Han (2016)	Qualitative research	Mothers (E:5)	8 weeks 8/8	1.5	-	-	-
Lafrance et al. (2016)	Quasi. (One group pre-post)	Parents (E:34, C:0)	2 days 1/3	3~6	Pre & post	Parenting self-efficacy, parents' beliefs about children's emotions, & parent traps	PVA, PBCE, & PTS
Porzig- Drummond et al. (2016)	Quasi. (One group pre-post)	Mothers or fathers (E:38, C:0)	3 weeks 1/3	2	Pre, post, & 3-month F/U	Child behavior, dysfunctional parenting, parental adjustment, & client satisfaction	ECBI, PS, DASS-21, & TAI
Yu et al. (2016)	Quasi.	Mothers (E:12, C:12)	8 weeks 8/8	1.5	Pre & post	Mother's coping with children's negative emotion & emotion regulation of toddlers	CCNES & ERC
Choi (2015)	Quasi.	Mothers (E:20, C:20)	6 weeks 6/6	2	Pre, post, & 4-week F/U	Mother's child-rearing attitude & parenting stress	MBRI & KPSI-SF
Havighurst et al. (2015)	RCT	Mothers or fathers (E:114, C:99)	6 weeks 6/6	2	Pre, post, & 10.5-month F/U	Parent emotion socialization (parent and youth report), family conflict (parent and youth report), & youth externalizing behavior problems	EAC, FCS, & SDQ
Park (2015)	Quasi.	Mothers or fathers (E:45, C:48)	5 weeks 5/5	3	Pre, post, & 4-week F/U	Parenting stress, parents conflict coping ability, & self-esteem	PSI-SF, CCBS, & RES

C=control group; CBCL=Child Behavior Checklist; CCBS=Conflict Coping Behavior Scale; CCNES=Coping with Children's Negative Emotion Scales; DASS=Depression, Anxiety, and Stress Scale; E=experimental group; EAC=Emotions as a Child Scales; ECBI=Eyberg Child Behavior Inventory; ERC=Emotion Regulation Checklist; FCS=Family Conflict Scale; FEQ=Family Emotional Expressiveness Questionnaire; F/U=follow-up; IPBI-M=Iowa Parent Behavior Inventory-Mother Form; KPSI-SF=Korean-Parenting Stress Index-Short Form; MBRI=Maternal Behavior Research Instrument; MEIS=Multifactor Emotional Intelligence Scale; PBCE=Parents' Beliefs about Children's Emotions; PDH=Parenting Daily Hassles; PPC=Perceived Parenting Competence; PS=Parenting Scale; PSE=Parenting Self-Efficacy; PSI-SF=Parenting Stress Index-Short Form; PSOC=Parenting Sense of Competence; PVA=Parents Versus Anorexia Scale; PWBS=Psychological Well-being Scale; Quasi.=quasi-experimental study design; RCT=randomized controlled trial; RES=Rosenberg Self-Esteem Scale; SDQ=Strengths and Difficulties Questionnaire; SEBs=Self-Efficacy Beliefs.

Table 2. Details of Interventions Targeting Parents and Their Children (Continued)

(N=28)

Author (year)	Study design	Sample size (total n for: E=735; C=636)	Intervention		Follow up period	Outcome	Measurement
			Duration/ ECI session/total	Hour per session			
Porzig- Drummond et al. (2014)	RCT	Parents (E1:31, E2:31, C:30)	3 weeks 1/3	2	Pre, post, 3-month F/U, 2-year F/U	Child behavior, parent stress and dysfunctional parenting, parental adjustment, & emotion-related parenting style	ECBI, PSI-SF, DASS-21, & ERPS-ST
Salmon et al. (2014)	RCT	Parents (E:18, C:18)	8 weeks 8/8	0.25~2	Pre, post, & 4-month F/U	Child adjustment & parental adjustment	ECBI & PTC
Shin (2014)	Quasi.	Mothers (E:8, C:8)	8 weeks 8/8	3	Pre, post, & 3-week F/U	Mother's conflict copy, children's perception of mother's conflict copy, mother's social skills, & children's perception of mother's social skills	F-COPES & SSRC
Shortt et al. (2014)	Quasi.	Imprisoned mothers (E:29, C:18)	8 weeks 15/15	2	Pre, post, & 6-month F/U	Maternal emotion regulation, maternal emotion socialization behavior, & mother's adjustment	DERS, ATQ, MESQ, ESDS, BSI, & SRD
Go (2013)	Quasi.	Mothers (E:7, C:6)	8 weeks 8/8	2~2.5	Pre, post, & 24-day F/U	Mother's emotional intelligence & mother's communication	MEIS & PACI
Havighurst et al. (2013)	RCT	Mothers (E:31, C:23)	6 weeks 6/6	2	Pre, post, & 6-month F/U	Parent emotion awareness and regulation, parent emotion socialization, parent empathy and emotional connection, child receptive language, child emotional knowledge, & child behavior	DERS, MESQ, PESQ & ES, PPVT-III, EST, & ECBI
Kim (2012)	Quasi.	Mothers (E:15, C:15)	8 weeks 8/8	1~1.5	Pre & post	Parents understanding of child's emotions & parental responsiveness in expressing children's emotions	PUCE & PRECE
Lee (2012)	Quasi.	Mothers (E:12, C:12)	3 weeks 6/6	Unclear	Pre, post, & 4-week F/U	Parenting stress	PSI-SF
Park (2012)	Quasi.	Mothers (E:15, C:15)	8 weeks 8/8	1.5	Pre & post	Parenting self-efficacy & parents-adolescent communication	PSE & PACI
Seo et al. (2012)	Case report	Mothers (E:3)	8 weeks 8/8	2	Pre, post, & 26 or 27-day F/U	Parental attitude toward child expression & parenting sense of competence	PACES & PSOC
Wilson et al. (2012)	RCT	Mother or father (E:62, C:66)	6 weeks 6/6	2	Pre, post, & 7-month F/U	Maternal emotion socialization beliefs, children's negative emotions, general parenting practices, & early childhood assessment	MESQ, CCNES, APQ, & DMESECA
Havighurst et al. (2010)	RCT	Mother or father (E:106, C:110)	6 weeks 6/6	2	Pre, post, & 6-month F/U	Parent emotion awareness and regulation, parent emotion socialization, parent empathy and emotional connection, child receptive language, child emotional knowledge, & child behavior	DERS, MESQ, PESQ and ES, PPVT-III, EST, & ECBI
Seo (2010)	Quasi.	Mothers (E:15, C:14)	3 weeks 6/6	1.5	Pre, post, & 1-month F/U	Parenting self-efficacy & parents-adolescent communication	PSE & PACI

APQ=Alabama Parenting Questionnaire; BSI=Brief Symptom Inventory; C=control group; CCNES=Coping with Children's Negative Emotion Scales; DASS=Depression, Anxiety, and Stress Scale; DERS=Difficulties in Emotion Regulation Scale; E=experimental group; ECBI=Eyberg Child Behavior Inventory; ECI=Emotion Coaching Intervention; ERPS-ST=Emotion-Related Parenting Styles-Self Test; ES=Empathy Scale; ESDS=Epidemiologic Studies Depression Scale; EST=Emotion Skills Task; F-COPES=Family Crisis Oriented Personal Evaluation Scales; F/U=follow-up; MEIS=Multifactor Emotional Intelligence Scale; MESQ=Maternal Emotional Style Questionnaire; PACES=Parental Attitude toward Child Expressiveness Scale; PACI=Parent-Adolescence Communication Inventory; PESQ=Parent Emotional Style Questionnaire; PPVT-III=Peabody Picture Vocabulary Test-Third Edition; PRECE=Parental Responsiveness in Expressing Children's Emotions; PSE=Parenting Self-Efficacy; PSI-SF=Parenting Stress Index-Short Form; PSOC=Parenting Sense of Competence; PTC=Parenting Tasks Checklist; PUCE=Parent Understanding of Child Emotions; Quasi.=quasi-experimental study design; RCT=randomized controlled trial; SRD=Self Report Delinquency Scale; SSRC=Social Skills Rating System.

을 성찰하는 내용이 포함되었다. 이를 촉진시키기 위해 중재 전이나 중간에 심장박동을 안정화하는 심호흡법을 적용하여 부모의 안정과 평상심 유지를 유도하였다. 둘째, 부모의 정서적 역량을 향상시키기 위한 내용이 포함되어 있었다. 특히 자녀의 수용할 수 없는 행동에 대해서는 한계를 설정하지만, 자녀의 감정에 대해서는 긍정성이나 부정성에 상관없이 공감적 반응을 통해 수용할 수 있도록 훈련하였다. 셋째, 시연을 통해 감정코칭 5단계계를 반복 훈련하여 숙련도의 향상을 꾀하였다. 시연은 부모 자신의 경험, 아동의 행동양상 등을 역할극 형태로 진행하거나 아동의 모습을 촬영한 동영상상을 활용하여 훈련하고 있었다. 넷째, 부모가 긍정적 태도를 유지하도록 하였다. 긍정성을 유지하기 위한 방안으로 중재 참석 외 시간에 수행해야 하는 과제를 제공하였다. 과제의 내용은 주로 자신과 타인의 감정 찾기, 감정일기, 운동하기의 활동으로 구성되었다.

3. 감정코칭 중재의 효과

선정된 연구에서는 감정코칭 중재의 효과를 다양하게 평가하였는데, 이는 부모의 변화, 부모-자녀 상호작용의 변화, 아동의 변화로 분류할 수 있었다.

1) 부모의 변화

부모의 변화는 다양한 측정도구를 사용하여 평가하였는데, 이를 구분하면 부모의 자녀양육 역량, 정서능력, 사회적 역량의 세 가지 범주로 볼 수 있다. 첫째, 자녀양육의 변화는 양육행동, 양육태도, 양육효능감, 양육 스트레스 측정도구로 평가하였는데, 11편의 연구에서 양육태도와 양육행동의 관찰을 통해 중재효과를 평가하였다. 중재 결과, 자녀의 부정적인 정서표현에 대한 부모의 대처가 향상되었으며, 자녀의 감정을 대수롭지 않게 여기는 ‘감정축소형’ 양육방식이 감소하였음을 보고하였다. 7편의 연구에서는 양육효능감 측정하였는데, 대부분의 연구에서 긍정적인 효과를 보고하고 있었다. 5편의 연구에서는 양육 스트레스 측정하여 유의미한 수준의 감소를 보고하였다. 대부분의 연구에서 중재효과를 평가하기 위해서 주로 자가보고식 측정도구를 사용하고 있었다. 그러나 양육행동과 양육태도는 관찰법을 포함한 다양한 도구를 사용하고 있었다[13-16]. 국내에서 시행된 연구 6편 중 3편에서 Choi와 Chung [17]이 개발한 양육효능감 척도(Parenting Self-Efficacy, PSE)를, 5편에서 Abidin 등[18]이 개발한 단축형 양육 스트레스 척도(Parenting Stress Index-Short Form, PSI-SF)를 사용하였다.

둘째, 중재효과를 부모의 정서역량의 변화로 측정한 연구는

7편이었는데, 이중 6편에서 부모의 정서 알아차림과 조절능력 및 정서지능의 긍정적 변화를 보고하였다. 정서지능의 변화를 측정한 2편 중 1편에서는 추적검사에서 정서지능의 유의미한 향상을 보고하였다. 정서 조절능력은 3편의 연구에서 Gratz와 Roemer [19]가 개발한 정서조절능력 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS)를 사용하였다.

셋째, 사회적 역량의 변화는 의사소통과 상호작용, 사회성 등을 평가하였다. 6편의 연구에서 부모자녀 의사소통 및 감정적 연결의 개선을 평가하였으며, 6편의 연구 모두에서 감정코칭 중재의 긍정적 효과를 보고하였다. 이중 5편의 연구에서 부모가 자신의 정서를 파악하고 조절하며 이를 사회적으로 더욱 받아들여지는 방법으로 표현하는 사회화가 향상되었다. 부모-자녀 의사소통을 측정한 6편의 연구 중 3편에서 Min [20]이 변안한 부모-청소년 의사소통 척도(Parent-Adolescence Communication Inventory, PACI)를 평가에 사용하였다. 사회화의 변화는 Lagacé-Séguin과 Coplan [21]이 개발한 부모의 정서사회화 측정도구(Maternal Emotional Style Questionnaire, MESQ)를 4편의 연구에서 사용하였다.

한편 선정된 연구 중에는 정신과 진단을 받은 자녀의 부모에게 감정코칭 중재를 적용한 연구가 국내 1편, 국외 7편이었다. 자녀의 정신과 진단에는 발달장애(developmental disorder), 주의력 결핍/과잉행동장애(attention deficit/hyperactivity disorders), 적대적 반항장애(oppositional defiant disorders), 조기발병 품행장애(early onset conduct disorders), 식이장애(eating disorders), 외현화 행동문제가 포함되어 있었다. 이를 구체적으로 살펴보면, 주의력결핍/과잉행동장애, 적대적 반항장애 아동의 부모를 대상으로 3주간 주 2회, 회기당 2시간씩 중재를 제공한 연구에서는 2시간 중 75분 동안 감정코칭 중재를 적용하였다[14]. 이 연구에서 중재 2년 후 측정에서는 감정코칭형 양육방식과 불안에는 변화가 없었고, 감정축소형 양육방식과 우울은 긍정적 변화를 나타내는 등 부분적인 효과를 확인하였다[14]. 조기발병 품행장애 아동의 부모에게 8주에 걸쳐 회기당 15분씩의 개별중재 3회와 2시간씩의 집단중재 5회, 총 10.8시간의 감정코칭 중재를 제공한 연구에서는 종속변수인 부모적응을 측정하였으나 긍정적인 효과를 확인하지 못했다[22]. 식이장애 자녀를 둔 부모에게 2일 동안, 3시간의 질병교육을 시행한 후 9시간의 감정코칭 중재를 제공한 연구에서는 다양한 영역에서의 측정을 통해 유의미한 효과를 확인하였다[13]. 발달장애 아동을 대상으로 한 국내 연구에서, 12주 동안 회기당 1.5시간씩, 총 18시간의 중재를 제공받은 어머니는 자신의 삶에 목적을 둔 개인으로 성장함으로써 심리적 안녕감과

양육 스트레스 감소에서 유의미한 효과를 보였다[23]. 이외에, 투옥 중인 어머니에게 매주 2시간씩, 15주에 걸쳐 총 30시간 동안 감정코칭 중재를 제공한 연구에서는 어머니의 감정조절이 증가하여 퇴소 후의 범죄 행위가 대조군에 비해 감소하였음을 보고하였다[24]. 정신과 진단 범위에 해당하는 자녀의 부모를 대상으로 제공한 중재 시간은 평균 12.0시간이었다. 일반 아동의 부모를 대상으로 제공한 중재 시간인 14.0시간과 비교해 볼 때 중재제공 시간은 더 길지 않았다.

2) 부모-자녀 상호작용에서의 변화

선정된 연구를 보면 3편의 사례연구 중 2편의 질적 연구에서 중재에 참여한 어머니의 참여경험을 기술하였다. 2편의 질적 연구의 참여자는 학령 전기 아동의 어머니 10명이었으며, 이들이 감정코칭 중재에 참여한 과정을 녹음해서 전사한 자료, 중재 후에 시행한 심층면담 전사자료 및 중재 평가지 등의 질적 자료를 분석하여 보고하였다. 3편의 사례연구는 12개월 미만 영아의 어머니부터 7세 아동의 어머니까지 총 5명을 대상으로 각각 총 12~16시간의 감정코칭 중재를 제공하고 수집한 질적 자료를 분석한 결과이다(Table 1).

질적 연구와 사례연구에서는 공통적으로 다음의 내용을 포함하였다. 중재에 참여한 어머니는 초기에 ‘머리로는 이해는 되지만 가슴으로 와 닿지 않는 공감의 한계’를 표현하였다. 하지만, 가족 내 문제의 원인이 이것에서 기인함을 이해하면서 어머니 자신의 관점을 전환하기 위해 노력하였다. 나아가 어머니 중심이 아닌 자녀 중심의 사랑을 제공하고자 하였고, 의사소통에서 자녀의 감정을 서서히 인식하기 시작하면서 자녀에게 감정 표현 언어를 사용하였다. 시간이 지나면서 어머니는 자신의 정서가 긍정적으로 변화하는 것을 경험하였고, 관계 지향적 의사소통의 중요성을 인식하였다. 더불어 이제까지 알고 있던 감정에 대한 잘못된 인식을 알아채고, 삶에서 만나는 감정을 다른 관점으로 바라보았다. 이를 통해 정서반응 태도에서도 변화를 경험하였으며 자녀의 감정을 인식하고 존중하게 되었다.

3) 아동의 변화

선정된 28편의 연구 중 부모에 대한 중재를 통해 아동의 변화를 관찰한 연구는 12편이었다. 이 연구에서는 아동에게 미치는 효과를 평가하기 위해 아동의 행동 변화를 평가하였으며, 대부분의 연구에서 부모에게 적용한 감정코칭 중재가 부모 자신 뿐만 아니라 아동의 행동문제 감소에도 효과적임을 확인하였다. 아동의 행동문제는 5편의 연구에서 Eyberg와 Pincus [25]가 개발한 아동행동척도(Eyberg Child Behavior Inventory,

ECBI)를 사용하여 측정하였다. 3편의 연구에서 아동의 정서조절을 관찰하였고, 감정코칭 중재를 통해 아동의 불안정이 개선되고 부정적 정서조절 능력이 향상됨을 보고하였다. 아동의 정서조절을 측정한 국내외 연구는 모두 Shields와 Cicchetti [26]가 개발한 정서조절척도(Emotion Regulation Checklist, ERC)를 이용하고 있었다. 이외에 3편의 연구에서 아동의 감정 단어, 감정 이해와 같은 감정지식의 증가 여부를 평가하였으며 2편에서 개선된 것으로 보고하였다.

구체적으로 살펴보면, 주의력결핍/과잉행동장애 및 적대적 반항장애 아동의 부모를 대상으로 한 연구에서는 부모의 변화는 부분적으로만 확인되었으나 아동의 파괴적 행동은 중재 전에 비해 유의미하게 감소하였다[14]. 조기발병品行장애 아동의 부모를 대상으로 한 연구에서는 아동의 감정지식이나 파괴적 행동양상에 있어서 효과를 나타내지 못하였다[22]. 적대적 반항장애 아동의 부모를 대상으로 한 연구에서는 12주에 걸쳐 회기당 75분씩 총 13.3시간의 감정코칭 중재 적용 후 유의미한 수준에서 아동의 감정조절 능력이 향상되었고, 파괴적 행동양상이 감소되었다[15]. 식이 장애로 진단된 자녀의 부모를 대상으로 한 연구에서는 자녀가 스스로 감정을 통제하는 부분이 증가하였다[13]. 주의력결핍/과잉행동장애 아동의 부모를 대상으로 한 연구에서는 중재 제공 6개월 후 시행한 추적 검사에서 6명의 아동 중 3명의 증상을 보이지 않아, 부모에게 적용한 감정코칭 중재가 정신과적 진단 기준에 속하는 아동의 행동 조절 및 감정조절에 효과적인 중재임을 확인하였다[27].

논 의

본 연구는 부모에게 제공한 감정코칭 중재가 부모와 아동에게 미치는 효과를 통합적으로 고찰하고자 하였다. 또한, 부모를 대상으로 한 감정코칭 중재 연구의 방향과 제한점, 감정코칭 중재의 중재 전략, 측정된 감정코칭 중재의 효과를 3가지 범주로 구분하여 파악하였다.

1. 부모를 대상으로 한 감정코칭 중재 연구의 방향과 제한점

국내외 연구를 통합적으로 고찰한 결과 감정코칭 중재연구의 방향은 다음과 같다. 연구대상의 차이를 살펴보면, 국내연구는 정신과 진단을 받지 않은 일반 아동의 부모가 주요한 중재 제공 대상이었다면, 국외연구는 정신과 진단을 받은 아동이나 생의 전환기에 있는 아동의 부모에게 적용한 연구가 더욱 많았

다. 연구대상이 국내와 국외에서 차이를 보이는 이유는, 국내에서는 병원에 입원하고 있는 연구대상자에 대한 접근성이 용이하지 않았기 때문인 것으로 여겨진다. 또한 국내연구의 중재 제공자가 심리학 전공자가 많았으며 특히 임상심리학이 아닌 상담심리학 전공자였기 때문에 임상에 접근하는 데 어려움이 있었을 것이라 보인다.

중재 구성을 살펴보면, 국내연구는 부모의 자아성찰 및 변화의 필요성을 강조하였다면 국외의 연구는 아동의 발달 특성이나 질병교육을 중재에 포함하고 있었다. 이러한 차이를 통해 국내 감정코칭 중재는 주요한 대상을 부모로 보고 부모의 변화에 초점을 두는 반면, 국외에서는 자녀 행동문제의 변화에 초점을 두고 있음을 추정할 수 있다.

이러한 차이를 비교해보면, 국내에서 부모에게 감정코칭 중재를 적용하여 부모의 변화를 관찰한 것은 부모를 중재의 대상으로 보고 직접 치료(direct therapy)를 적용한 것이며, 국외의 경우에는 아동의 변화를 얻기 위해 아동과의 상호작용이 많은 부모에게 간접 치료(indirect therapy)를 적용한 경우라고 하겠다. 연구의 궁극적 목적이 아동의 변화였다고 할지라도, 부모를 대상으로 한 중재의 효과를 아동의 변화를 통해 관찰하는 것이 연구수행상 어려웠을 것으로 생각된다. 또한 아동이 보이는 문제의 원인이 부모라고 보고 부모를 주요 대상으로 하여 감정코칭 중재를 제공한 후 부모의 변화를 측정하는 것이라도 해석할 수 있다. 그러나, 자녀 문제의 원인이 부모에게 있다고 보는 이슈 제기의 초점은 자녀문제의 변화를 위한 것이기 때문에 결과 변수로 자녀의 변화도 측정하는 것이 연구설계상 가장 바람직한 것으로 생각된다.

한편, 국외의 연구결과는 감정코칭을 적용함으로써 아동뿐만 아니라 성인기의 자녀에까지 정신과적 증상의 부분적 호전이나 완화를 보였다[13,27]. 인간이 정신질환에 이르는 이유는 생물학적, 심리적, 사회적 요인 등 다양한 원인이 있는 것으로 설명되지만[2], 선정된 문헌에서 보고한 연구결과를 통해 부정적 감정이 제대로 처리되지 않는 것도 정신질환을 유발하는 강력한 요인임을 확인할 수 있다[1,2,13]. 결론적으로 부정적 감정을 조절하는 것이 정신건강에 중요한 요소로서 감정코칭형 의사소통이 부정적 감정조절에 효용성이 있음을 시사한다고 볼 수 있다.

본 통합적 고찰을 통해 파악된 감정코칭의 기본 원리는 다음과 같다. 감정코칭은 부모의 감정조절이 선행되어야 함을 전제로 하고 있다[1,6]. 중재효과 평가를 통해 부모 자신의 평상심이 확보되어야, 이를 바탕으로 부정적 양육이 감소함을 확인할 수 있었다[1,27]. 고찰 대상의 중재연구에서 자녀는 자신의 감정이 부모로부터 관찰되고 공감되는 감정코칭형 의사소통과

정을 경험하면서 부정적 감정으로부터 해소되고 감정조절 능력이 향상되었다[1,16,27]. 또한 부정적 감정에서 벗어나게 된 자녀는 행동문제가 감소하며, 평온한 감정을 토대로 부모와 함께 대처방안을 탐색하는 과정을 거치면서 회복탄력성이 향상되고 내적 자원이 형성되어 디스트레스(distress)에 대한 면역을 형성하게 됨을 설명하고 있다[1,9,16,27]. 이러한 감정코칭형 의사소통 방식이 반복되면 아동은 스스로 자신의 감정을 조절할 수 있게 되는데, 반복을 통해 체득된 의사소통 습관은 다음 세대에까지 영향을 미치므로 가족 내 의사소통의 변화는 그 효용성이 높을 것으로 생각된다.

이와 같이 의사소통이 감정조절에 미치는 영향을 고려할 때, 임상실무에서 정신질환자를 만나는 정신간호사의 치료적 의사소통 방식 훈련에도 감정코칭의 원리가 매우 유용하게 적용될 수 있다고 판단된다. 특히 정신간호사는 감정조절 및 행동문제에 있어 중증도가 높은 대상자를 접하기 쉽기 때문이다. 또한 감정코칭은 부정성이 높고 빠르게 일어나는 감정변화를 보이는 아동의 파괴적 행동감소에 더욱 효과가 있는 것으로 보고된 바 있는데, 그러한 이유는 수시로 감정조절에 어려움을 겪는 아동이 감정코칭을 더욱 잘 받아들이기 때문이다[15]. 따라서 정신간호사가 감정코칭 방법을 익힌다면 부모교육을 위한 도구로서 감정코칭을 활용하는 것에서 나아가 정신질환을 경험하는 아동을 포함한 대상자의 회복에 기여할 수 있을 것이다.

가족 간의 효율적인 의사소통이 절실한 현대사회의 사회환경적 요소를 고려할 때, 핵심 감정에까지 도달하고 공감할 수 있도록 체계를 갖춘 감정코칭은 개인이 경험하는 정서적 어려움에 대한 근원적인 도움이 될 것이라 여겨진다. 더불어 정신과적인 문제를 겪는 아동의 부모에 대한 감정코칭 효과가 입증된 바, 국내에서도 정신질환자 및 가족에게 감정코칭 중재를 적용하여 그 효과를 검증하는 중재연구를 수행할 필요가 있다.

고찰을 통해 살펴본 선행연구의 제한점은 다음과 같다. 연구설계 측면에서, 국내에서는 비무작위 실험설계 연구가 가장 많았던 반면 국외의 경우는 무작위 실험설계 연구가 더욱 많았다. 추적검사 시행 시기 역시 국외연구는 국내보다 평균 6개월 정도 길게 장기효과를 파악하고 있었으며, 질적 연구와 사례연구를 제외한 연구참여인원 역시 국내보다 국외가 3배 이상 많았다. 실제 감정코칭의 객관적이고 장기적인 효과를 확인하기 위해서는 무작위 실험설계 연구와 추적조사 기간이 긴 연구가 필요하다. 국내연구에서 무작위 실험설계 연구가 없고, 추적조사 기간이 상대적으로 짧은 이유는 시간과 자원에서 열악한 학위 논문이 과반수였기 때문이라고 본다. 반면 국외 연구는 대학병원, 지역사회 기관, 클리닉에서 다수의 인력이 대상자를 대규

모로 모집하여 시행한 것이었다. 이에 국내에서도 기관 차원에서 감정코칭의 효용성을 적극 검토하고 그 효과를 검증하려는 노력이 필요하다고 생각한다.

국내외 연구에 참여한 부모의 자녀 나이를 비교해 보면, 국내에서 이루어진 연구는 주로 학령전기 아동과 학령기 아동의 부모를 대상으로 하고 있었다. 이 시기의 아동은 독립성과 개별성의 발달에도 불구하고 여전히 성장에 있어 부모의 영향을 크게 받기 때문에[2] 감정 코칭의 필요성과 유용성이 높은 대상이라고 생각한다. 하지만 국외에서는 청소년과 성인의 부모를 대상으로 한 연구에서도 효과성을 보고한 바, 국내에서도 다양한 연령층의 대상자에게 감정코칭을 적용하여 그 효과를 확인할 필요가 있겠다.

2. 감정코칭 중재의 중재전략

본 연구결과로 파악한 감정코칭 중재의 핵심 구성요소 4가지를 토대로 한 전략을 논의하면 다음과 같다. 첫째, 자기이해의 과정은 반드시 포함시켜야 할 필수적 요소이다[16]. 또한 참여자의 주체적이며 능동적인 변화를 유발하기 위해서는 동기를 향상시키는 것이 우선적으로 필요하다[2]. 연구에서는 참여자들이 자신의 부정적 양육방식이 자녀에게 악영향을 미치고 있다는 점을 이해시킴으로써[16] 변화의 필요성을 고취하였다. 한편 대부분의 연구는 집단으로 중재를 제공하였는데, 이는 감정코칭이 타인과의 상호작용 과정에 토대를 두고 있기 때문이라고 본다[1,28]. 이는 집단과정 및 구성원들 간의 지지적 의사소통은 그 자체가 치료적 도구로서 작용하여 가정 내에서 일어나는 어려움이 자신만의 문제가 아니라는 것을 이해하고 더불어 감정의 정화를 경험하는 데에도 도움이 되었다는 연구결과[28]를 통해서도 확인할 수 있다.

둘째, 부모의 정서적 역량을 향상시키는 과정이 포함되어야 한다. 이를 위해서는 부모가 자녀의 행동에 대해서는 한계선을 제시하나 감정에 대해서는 충분한 공감을 바탕으로 수용하는 것이 감정코칭의 중요한 핵심 요소임을 깊이 이해하도록 교육과정을 구성하는 것이 필요하다. 자녀가 부정적 정서를 표현하는 경우 어머니는 높은 수준의 양육 스트레스를 경험하는 것으로 보고되는데[16], 긍정적 감정뿐만 아니라 부정적 감정 역시 삶에서 자연스러운 부분임을 이해한 부분은 부모의 양육 스트레스 감소를 포함한 자신의 정서적 역량과 더불어 자녀양육의 역량을 함께 향상시키는 데 기여한 것으로 평가된다[16,28].

단, 감정의 성찰에 익숙하지 않은 부모는 부정적 감정에 직면하는 것을 가학적이라 여길 수 있고[27], 숙달되지 않은 상태

에서 감정코칭에 대한 지식부족으로 인해 압도된 느낌을 받을 수 있다[22]는 조언도 반드시 고려해야 할 것이다. 더불어 자녀가 부정적인 감정이 남아 있음에도 바람직한 방향으로 선도하려고 할 경우 감정코칭의 효과를 보기 어렵다는[27] 것도 중재 제공자가 유념해야 할 사항이다. 따라서 공감을 통해 부정적 정서를 해소할 수 있는 과정이 충분히 숙달될 수 있도록 하는 시간의 안배가 필요함을 알 수 있다. 감정코칭을 적용하는 시간은 대상의 특성과 변수에 따라 나타나는 효과가 다르기 때문에 명확한 하나의 기준을 제시하기 어렵다. 단, 본 연구에서 선정된 정신과 진단을 받은 자녀의 부모에 관한 연구 중 부모와 자녀 모두에서 중재 효과가 나타난 연구의 총 중재 시간은 12시간 이상이었음을 고려하여 12시간 이상을 소요하는 프로그램 구성을 제안하는 바이다.

셋째, 감정코칭의 숙련도를 향상시키는 것이 필요하다. 시연은 감정코칭의 숙련도 향상에 도움이 되며, 역할극을 통해 자녀의 입장에서 생각해 볼 수 있도록 하여 자녀양육역량이 증가하고[13,22], 동시에 부정적 정서에 대한 인식과 조절능력이 향상되어 정조절 능력과 사회적 역량 또한 향상되는 것으로 보인다[13,24,28]. 하지만, 부정적 감정이나 일부 특정 감정에 시연이 집중될 경우 호기심, 행복과 같은 긍정적 정서를 포함한 다양한 감정에 대한 태도에 있어 변화를 관찰하기 어렵다[28]는 점도 유념할 필요가 있다. 따라서 긍정적 정서를 포함한 다양한 정서를 시연에 포함하는 것이 필요하다[16,28].

넷째, 긍정적인 정서를 유지하는 것이 도움이 된다. 선정된 연구에서 제공한 과제에는 장점 찾기, 감사일기 쓰기, 운동하기 등이 포함되었는데, 과제는 무의식적으로 발생하는 부정적 사고를 의식 수준에서 긍정적으로 전환한 것이라고 볼 수 있다. 긍정심리학에서는 부정적인 정서와 긍정적인 정서를 동시에 경험하는 것은 어렵다고 하였다[29]. 그러므로 장점 찾기나 감사일기 쓰기 과제를 통해 부모의 긍정적 정서를 유지시키는 것은 감정코칭을 가정 내에서 지속할 수 있도록 도움을 주는 전략이 될 것이다. 또한 규칙적인 운동은 뇌신경전달물질의 원활한 분비 및 전반적인 신체의 대사를 원활히 하여 긍정적인 정서 조절에 도움이 되기 때문에[30], 이러한 과제는 긍정적인 정서를 유지하고 자녀에게 감정코칭을 지속할 수 있도록 하는 매개체가 되었을 것이다.

3. 감정코칭 중재의 효과

감정코칭 중재를 적용한 후 자녀양육역량, 정서조절능력, 사회적 역량과 관련한 효과를 측정하였는데, 여기에서는 각각

의 범주별로 주요하게 사용된 변수와 그 측정도구가 가지는 함의를 살펴보고자 한다.

자녀양육역량의 변화는 양육태도 및 양육행동을 통해 측정하였으며, 다양한 측정도구가 사용되었다. 중재의 효과를 정확히 확인하기 위해서는 변화를 구체적이고 민감하게 측정할 수 있는 도구의 선택이 중요할 것이다. 자녀양육 역량 중 가장 많이 사용된 도구는 Abidin 등[18]이 개발한 PSI-SF 척도였으며 이 도구는 양육 스트레스를 부모-자녀 영역, 부모 영역, 자녀 영역의 하위영역으로 측정할 수 있다. 부모-자녀 영역의 양육 스트레스는 역기능적 부모역할의 수행으로 인한 어려움을 말하며, 부모-자녀 영역은 부정적 상호작용으로 인한 어려움, 자녀 영역은 자녀의 행동문제로 인한 어려움을 말한다. 선행연구에서는 하위영역별 효과를 평가하지 않았으므로, 추후 연구에서는 감정코칭 중재의 구성요소를 달리하여 하위영역별 양육 스트레스 변화를 측정해본다면, 다양한 연구결과를 도출할 수 있을 것이다.

고찰대상 연구들에서 정서 조절능력을 측정하는 데 사용된 대표적인 도구는 Gratz와 Roemer [19]가 개발한 DERS이다. 이 도구는 6가지 하위영역인 정서반응에 대한 비수용성, 목표지향적 행동, 충동조절의 어려움, 정서의 알아차림, 정서조절 전략, 정서적 명료성으로 구성되어 있다. 부모의 사회적 역량을 측정하기 위해 가장 많이 사용된 변수는 Choi와 Chung [17]이 개발한 정서사회화 측정도구 MESQ로 4편의 연구에서 주요하게 사용하고 있었다. 이 도구는 아동의 정서에 대한 부모의 개입 정도를 감정코칭, 감정축소의 두 가지 하위영역으로 구분하고 있다. 이 도구는 부모가 자녀에게 감정코칭형 의사소통을 사용하는 것뿐만 아니라 자녀가 경험하는 부정적 감정을 축소하고 별일 아닌 것으로 치부하는 감정축소형 의사소통 사용의 감소 여부를 평가할 수 있기 때문에, 감정코칭 중재의 사회화 향상 효과를 측정하기에 타당성 높은 도구라 할 수 있다.

본 연구의 목적은 부모에게 감정코칭 중재를 적용하여 효과를 평가한 연구를 통합적으로 고찰하여, 감정코칭 중재를 개발하기 위한 기초자료를 얻기 위함이었다. 부모에게 적용한 감정코칭 중재의 결과변수 및 측정도구별로 효과크기를 비교하기 위해서는 메타분석 연구가 필요하다. 또한 감정조절에 효과가 있는 것으로 검증된 타 중재와 효과크기를 비교해 보는 연구도 제한한다. 또한 부모 외 다른 대상에게 적용된 감정코칭 중재의 효과는 어떠한지를 확인하는 연구가 시행된다면 감정코칭 중재에 관한 포괄적인 지식을 구축할 수 있을 것이다. 본 연구는 감정코칭 중재를 구성하는 핵심 요소를 파악하였으며, 간호 실무 영역에서 이를 활용할 수 있는 다양한 기초자료를 확보하

였다는 점에서 그 의의가 있다고 본다. 간호학문 분야에서 치료적 의사소통의 중요성이 강조되는 만큼 본 연구의 결과는 부모 교육과 아동 중재를 포함한 다양한 영역에서 유용하게 활용될 것으로 기대한다.

결론

본 연구는 부모에게 감정코칭 중재를 제공하여 부모와 자녀의 긍정적인 변화를 유발한 중재의 핵심구성변 변화내용을 파악하기 위한 통합적 문헌고찰 연구이다. 부모에게 적용한 감정코칭 중재의 중재전략은 자아성찰을 통한 자기이해, 정서적 역량의 향상, 시연을 통한 감정코칭 숙련도의 향상, 긍정적 태도의 유지였다. 부모에게 적용한 감정코칭 중재는 부모의 자녀양육, 감정조절, 사회적 역량을 향상시킬 뿐만 아니라, 더불어 자녀의 감정조절과 행동문제 감소에도 효과적임을 확인하였다. 감정코칭 중재의 효용성이 확인된 만큼 다양한 분야와 대상에게 적극적으로 활용될 필요가 있겠다.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflicts of interest.

ORCID

Lee, Gumhee <https://orcid.org/0000-0003-3152-5064>
Kim, Sungjae <https://orcid.org/0000-0002-0614-9725>

REFERENCES

- Gottman JM. Raising an emotionally intelligent child the heart of parenting. 1st ed. Nam EY, translator. Seoul: The Korea Economic Daily; 2018. 279 p.
- Do BN, Kim YS, Kim HK, Kim HJ, Kim HS, Park YJ, et al. Psychiatric mental health nursing. 4th ed. Seoul: Hakjisa; 2016. 980 p.
- Cha JR. Effectiveness of mother's anger management program based on action learning for improving mother-child relationship for mothers of preschoolers. Early Childhood Education Research & Review. 2017;21(3):315-343.
- Kang IA, Jang MK, Kim JK, Kim MK. The effect of sandplay therapy on depression and EEG of parents having children in psychotherapy. Korean Journal of Child Welfare. 2011;9(3):39-60.
- Kim EY, Lee JM. The effect of group art therapy program based on enneagram in reducing parenting stress of non-employed mothers with infants. Journal of Enneagram Studies. 2014;11(2):141-174.
- Lee JT. Development of a parent education program to im-

- prove anger control ability of parents of elementary school children. The Korea Contents Society. 2016;16(5):668-685.
7. Swick KJ, Williams RD. An analysis of Bronfenbrenner's bio-ecological perspective for early childhood educators: implications for working with families experiencing stress. *Early Childhood Education Journal*. 2006;33(5):371-378.
<https://doi.org/10.1007/s10643-006-0078-y>
 8. Hurrell KE, Houwing FL, Hudson JL. Parental meta-emotion philosophy and emotion coaching in families of children and adolescents with an anxiety disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2017;45(3):569-582.
<https://doi.org/10.1007/s10802-016-0180-6>
 9. Part JY. The relationships among gender, parents' emotion coaching style, and ego resilience of middle school students [master's thesis]. [Cheongju]: Chongbuk National University; 2015. 50 p.
 10. Kim ES. Domestic research trends in emotion coaching programs. *Student Life Institute*. 2016;36:395-416.
 11. Whittemore R, Knafl K. The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*. 2005;52(5):546-553.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
 12. Seo HJ, Kim SY, Lee YJ, Jang BH, Park JE, Sheen SS, et al. A newly developed tool for classifying study designs in systematic reviews of interventions and exposures showed substantial reliability and validity. *Journal of Clinical Epidemiology*. 2016; 70:200-205. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2015.09.013>
 13. Lafrance RA, Dolhanty J, Stillar A, Henderson K, Mayman S. Emotion-focused family therapy for eating disorders across the lifespan: a pilot study of a 2-day transdiagnostic intervention for parents. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2016; 23(1):14-23. <https://doi.org/10.1002/cpp.1933>
 14. Porzig-Drummond R, Stevenson RJ, Stevenson C. 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*. 2014;58:52-64.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.004>
 15. Dunsmore JC, Booker JA, Ollendick TH, Greene RW. Emotion socialization in the context of risk and psychopathology: maternal emotion coaching predicts better treatment outcomes for emotionally labile children with oppositional defiant disorder. *Social Development*. 2016;25(1):8-26.
<https://doi.org/10.1111/sode.12109>
 16. Yu IS, Kim MH. Effectiveness of an emotion coaching parent education program using picture books. *Journal of Children's Literature and Education*. 2016;17(2):21-44.
 17. Choi HS, Chung OB. The development of an inventory for measuring the parenting self-efficacy of Korean mothers. *Korean Journal of Child Studies*. 2001;22(3):1-15.
 18. Abidin R, Flens JR, Austin WG. The parenting stress index. New York: Psychology Press; 2008. 297-328 p. (Robert PA editor. Forensic uses of clinical assessment instruments).
 19. Gratz K, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004;26(1):41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
 20. Min HY. The relation between juvenile delinquency and parent-adolescent communication, family cohesion and adaptability. *Korean Association of Child Studies*. 1992;13(1):112-124.
 21. Lagacé-Séguin DG, Coplan RJ. Maternal emotional styles and child social adjustment: assessment, correlates, outcomes and goodness of fit in early childhood. *Social Development*. 2005; 14(4):613-636.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2005.00320.x>
 22. Salmon K, Dittman C, Sanders M, Burson R, Hammington J. Does adding an emotion component enhance the Triple P-Positive Parenting Program? *Journal of Family Psychology*. 2014;28 (2):244-252. <https://doi.org/10.1037/a0035997>
 23. Choi KH, Hong SO. The effects of an emotion-coaching parent education program on the psychological well-being and parenting-stress of mothers of children with developmental disorders. *Journal of Korean Coaching Research*. 2016;9(3):53-76.
 24. Shortt JW, Eddy JM, Sheeber L, Davis B. Project home: a pilot evaluation of an emotion-focused intervention for mothers reuniting with children after prison. *Psychological Services*. 2014;11(1):1-9. <https://doi.org/10.1037/a0034323>
 25. Eyberg SM, Pincus D. Eyberg child behavior inventory and Sutter-Eyberg student behavior inventory-revised: professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc; 1999. 59 p.
 26. Shields A, Cicchetti D. Emotion regulation among school-age children: the development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental Psychology*. 1997;33(6):906-916.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.6.906>
 27. Chronis-Tuscano A, Lewis-Morrarty E, Woods KE, O'Brien KA, Mazursky-Horowitz H, Thomas SR. Parent-child interaction therapy with emotion coaching for preschoolers with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2016;23(1):62-78.
<http://doi.org/10.1016/j.cbpra.2014.11.001>
 28. Seo SK, Kim EK. The effect of emotion-coaching on improvement of mother's supportive emotional reaction attitude. *Korean Journal of Play Therapy*. 2012;16(1):95-109.
 29. Boniwell I. Positive psychology in a nutshell: the science of happiness. 3rd ed. Maidenhead, England: McGraw-Hill Education; 2012. 202 p.
 30. Rössler W. Nutrition, sleep, physical exercise: impact on mental health. *European Psychiatry*. 2016;33(1):S12.
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.01.804>

Appendix 1. Studies selected for the analysis

1. Koo MH. The effects of emotion coaching program on emotional regulation and parenting efficacy of mothers with elementary school child [master's thesis]. [Jeonju]: Chonbuk National University; 2018. 49 p.
2. Beak SS, Ahn YK, Kwak KH. The effect of emotional coaching parent education program on parenting efficacy, parenting attitude, and emotional expressiveness. *Korean Journal of Child Education and Care*. 2017;17(2):1-24.
<https://doi.org/10.21213/kjcec.2017.17.2.1>
3. Beak SS, Kwak KH, Ahn YK. Change of mothers' emotional reaction attitude to their children in the emotion-coaching parents education program. *Early Childhood Education Research & Review*. 2017;21(3):289-313.
4. Lee JE. The Influence of parenting support program based on emotion-coaching on attachment and parenting attitude of mother [master's thesis]. [Seoul]: Chongshin University; 2017. 68 p.
5. Loop L, Mouton B, Stievenart M, Roskam I. One or many? Which and how many parenting variables should be targeted in interventions to reduce children's externalizing behavior? *Behaviour Research and Therapy*. 2017;92:11-23.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.01.015>
6. Choi KH, Hong SO. The effects of an emotion-coaching parent education program on the psychological well-being and parenting-stress of mothers of children with developmental disorders. *Journal of Korean Coaching Research*. 2016;9(3):53-76.
7. Chronis-Tuscano A, Lewis-Morrarty E, Woods KE, O'Brien KA, Mazursky-Horowitz H, Thomas SR. Parent-child interaction therapy with emotion coaching for preschoolers with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2016;23(1):62-78.
<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2014.11.001>
8. Dunsmore JC, Booker JA, Ollendick TH, Greene RW. Emotion socialization in the context of risk and psychopathology: maternal emotion coaching predicts better treatment outcomes for emotionally labile children with oppositional defiant disorder. *Social Development*. 2016;25(1):8-26.
<https://doi.org/10.1111/sode.12109>
9. Han JY. Empirical study on mother's emotional reaction attitudes observed in application process of emotion-coaching parents education [master's thesis]. [Seoul]: Dongguk University; 2016. 119 p.
10. Lafrance RA, Dolhanty J, Stillar A, Henderson K, Mayman S. Emotion-focused family therapy for eating disorders across the lifespan: a pilot study of a 2-day transdiagnostic intervention for parents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2016; 23(1):14-23. <https://doi.org/10.1002/cpp.1933>
11. Porzig-Drummond R, Stevenson RJ, Stevenson C. A preliminary evaluation of the 1-2-3 magic parenting program in an Australian community services setting. *Australian Social Work*. 2016;69(4):388-402.
<https://doi.org/10.1080/0312407X.2015.1086010>
12. Yu IS, Kim MH. Effectiveness of an emotion coaching parent education program using picture books. *Journal of Children's Literature and Education*. 2016;17(2):21-44.
13. Choi OM. The effect of Gottman's emotion-coaching parent education: on mother's child-rearing attitude and parenting stress [master's thesis]. [Seoul]: Duksung Women's University; 2015. 94 p.
14. Havighurst SS, Kehoe CE, Harley AE. Tuning in to teens: improving parental responses to anger and reducing youth externalizing behavior problems. *Journal of Adolescence*. 2015; 42:148-158. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.04.005>
15. Park ES. Effectiveness of emotion coaching parenting education program: focused on parenting stress and conflict coping skills, self-esteem [master's thesis]. [Seoul]: Yongmoon University; 2015. 61 p.
16. Porzig-Drummond R, Stevenson RJ, Stevenson C. 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*. 2014;58:52-64.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.004>
17. Salmon K, Dittman C, Sanders M, Burson R, Hammington J. Does adding an emotion component enhance the Triple P-Positive Parenting Program? *Journal of Family Psychology*. 2014;28(2):244-252. <https://doi.org/10.1037/a0035997>
18. Shin JM. The effects of emotional coaching program on mothers' conflict coping behaviors and social skills to their children [master's thesis]. [Seoul]: Kwangwoon University; 2014. 79 p.
19. Shortt JW, Eddy JM, Sheeber L, David B. Project home: a pilot evaluation of an emotion-focused intervention for mothers reuniting with children after prison. *Psychological Services*. 2014;11(1):1-9. <https://doi.org/10.1037/a0034323>
20. Go SH. The effect of group coaching program using emotion-coaching on emotional intelligence and communication of mothers [master's thesis]. [Seoul]: Kwangwoon University; 2013. 81 p.
21. Havighurst SS, Wilson KR, Harley AE, Kehoe C, Efron D, Prior MR. "Tuning into kids": reducing young children's behavior problems using an emotion coaching parenting program. *Child Psychiatry and Human Development*. 2013;44(2):247-264.
<https://doi.org/10.1007/s10578-012-0322-1>
22. Kim JN. Effects of emotion coaching parents education have on child emotion education method [master's thesis]. [Jinju]: Gyeongsang National University; 2012. 46 p.
23. Lee HS. The effects of emotional coaching parents education pro-

- gram related upbringing stress [master's thesis]. [Changwon]: Changwon National University; 2012. 63 p.
24. Park JE. Effects of parent education using emotion coaching on the self-efficacy of raising children and communication between parents-children [master's thesis]. [Seoul]: Kyonggi University; 2012. 55 p.
 25. Seo SK, Kim EK. The effect of emotion-coaching on improvement of mother's supportive emotional reaction attitude. *Korean Journal of Play Therapy*. 2012;16(1):95-109.
 26. Wilson KR, Havighurst SS, Harley AE. Tuning in to kids: an effectiveness trial of a parenting program targeting emotion socialization of preschoolers. *Journal of Family Psychology*. 2012;26(1):56-65. <https://doi.org/10.1037/a0026480>
 27. Havighurst SS, Wilson KR, Harley AE, Prior MR, Kehoe C. Tuning in to kids: improving emotion socialization practices in parents of preschool children-findings from a community trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2010;51(12):1342-1350. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02303.x>
 28. Seo Y. The effects of emotional coaching parenting program on parenting efficacy and parent-child communication [master's thesis]. [Suwon]: Ajou University; 2010. 60 p.