

MBTI활용 부모역량강화 프로그램이 부모의 자존감, 부모-자녀 의사소통, 부모효능감에 미치는 효과

김희숙¹ · 김판희²

경북대학교 간호대학 · 간호과학연구소¹, 구미대학교 간호학과²

Effects of a Parent Empowerment Program Applying MBTI for Mothers of Elementary School Students

Kim, Hee-Sook¹ · Kim, Pan-Hee²

¹College of Nursing · The Research Institute of Nursing Science, Kyungpook National University, Daegu

²Department of Nursing, Gumi University, Gumi, Korea

Purpose: The study was done to investigate effects of a parent empowerment program using MBTI (Myers-Brigs Type Indicator) on self-esteem, parent-child communication, and parenting sense of competence in mothers of elementary school students. **Methods:** Research design was a quasi-experimental research with pre- and post-test. Participants were 26 mothers recruited from mothers of elementary school students. The program was provided to the experimental group for 60 minute sessions once a week for 8 weeks. Data were analyzed using Fisher's exact probability test, χ^2 test, and t-test with SPSS/WIN 12.0 program. **Results:** The first hypothesis was verified as the score for self-esteem in the experimental group was significantly higher than the control group ($t=3.14$ $p<.001$). The third hypothesis was verified as the score for parenting sense of competence in the experimental group was significantly higher than the control group ($t=2.58$ $p<.017$). **Conclusion:** These results indicate that the parent empowerment program applying MBTI enhances self-esteem and parenting sense of competence in mothers of elementary school children. Therefore, this program is an appropriate strategy for community mental health nurses to use to improve parent empowerment.

Key Words: Empowerment, Self-esteem, Communication, Parenting

서 론

1. 연구의 필요성

부모는 자녀들의 최초의 환경이자 발달에 가장 중요한 존재로서 그 영향력은 매우 크고 지속적이다[1]. 과거 대가족제도에서는 가족 내에서 자연스럽게 자녀양육방법에 대해 배울 수

있을 뿐만 아니라 다른 동거 가족들이 자녀양육에 함께 참여하면서 부모역할을 도왔기 때문에 오늘날에 비해 부담이 적었다. 하지만 최근 핵가족화로 이러한 기회가 감소되고, 맞벌이 부부의 증가로 인해 부모가 자녀양육에 참여할 시간은 줄어들고 있어 부모역할은 점점 어려워지고, 있다. 이러한 부모역할에 대한 어려움은 부모 자신뿐만 아니라 자녀에게도 부정적 영향을 미친다[2]. 따라서 부모들로 하여금 그들의 역할을 효과적으로

주요어: MBTI, 자존감, 부모-자녀 의사소통, 부모효능감

Corresponding author: Kim, Pan-Hee

Department of Nursing, Gumi University, 37 Yaeun-ro, Gumi 39213, Korea.

Tel: +82-54-440-1309, Fax: +82-54-440-1219, E-mail: panhee1004@hanmail.net

Received: Aug 16, 2017 | Revised: Nov 18, 2017 | Accepted: Dec 6, 2017

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.

수행하도록 역량을 길러 주는 부모교육에 대한 관심이 증가하고 있는 추세이다[3].

이러한 부모교육은 자녀 양육 과정에서 발생할 수 있는 가족 간의 갈등을 조절하여 자녀들의 건강한 성장을 돕는 것으로 부모역할에 대한 중요성 자각과 함께 부모 자신의 자존감에 대한 이해와 수용이 우선적으로 이루어져야 한다[4]. 자존감은 자아에 대한 긍정적이거나 부정적인 태도를 갖는 것과 자신을 가지고 있는 존재로 느끼는 정도로[5], 어머니는 자신의 가치를 인정하는 자존감을 가지게 될 때 자신의 신체적, 정신적, 영적 건강을 통합하여 조화롭고 균형있는 생활을 유지하며, 그 결과 자녀를 더 잘 돌보게 된다[6]. 또한 높은 자존감을 지닌 부모는 자녀에게 애정적, 수용적인 태도를 보이고, 이러한 부모 밑에서 자란 자녀는 모든 일에 자신감을 가지고 성격이 활달하고 정서적으로 안정되어 있는 것으로 나타난 반면 낮은 자존감은 강압적이고 권위적 양육태도를 취하게 하여 자녀들과의 관계에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[7]. 이러한 부모-자녀 관계는 의사소통을 매개로 발전하기 때문에 부모의 대화방식이나 태도는 자녀의 성장발달에 중요한 영향을 미친다고 할 수 있다. 즉, 어린 시절 부모-자녀 의사소통에서의 긍정적인 경험을 통한 자연스러운 의사소통기술 습득은 아동이 성장하면서 부딪히게 되는 다양한 인간관계에서 갈등을 해결하는 중요한 대처기술이 된다. 선행연구[8]에서 부모-자녀 의사소통이 원만할수록 교사관계와 교우관계가 원만하며, 학교적응과 정서 조절 전략에 영향을 미치는 것으로 나타나, 대인관계의 범위가 점점 확대되기 시작하는 초등학교 시기에 있는 부모가 자녀와 원만한 의사소통을 하는 것은 매우 중요하다. 따라서 최근 부모교육에서 부모-자녀관계 개선을 위한 의사소통기술은 빠지지 않고 포함되는 요소 중 하나이다[4,9]. 또한 자녀가 자유롭게 자신의 의견을 표현하고, 자녀의 의사표현에 대해 부모가 긍정적이고 개방적으로 반응하는 경우 부모역할 만족도에 영향을 미치는 것으로 나타나[7] 부모양육 스트레스를 감소시키고 부모역량을 강화시키는데 중요한 영향을 미칠 것으로 보인다.

부모역할과 관련된 또 다른 요소로 부모역량을 들 수 있는데, 이는 부모가 자녀의 양육을 위해 필요한 지식이나 기능, 태도 등을 지칭하는 것으로 양육에 관한 가치관이나 동기와 같은 내적 요인을 포함하여 자녀의 발달과 성장에 따라 적절한 부모역할을 해낼 수 있는 잠재력까지 의미한다[10]. 이러한 부모역량은 부모효능감에 긍정적인 영향을 미치는 주요 변인으로 선행연구[7,11]에서 부모효능감과 큰 차이 없이 사용되고 있다. 어머니가 구체적인 양육기술과 구체적인 지도 방법을 가지고 있을 때 부모효능감의 한 요소인 양육효능감이 높

게 나타났고, 부모 역량강화 프로그램을 통해 향상되는 것[12]으로 나타났다. 또한 부모효능감이 높을수록 양육 스트레스가 낮고, 온정이고 수용적 양육행동이 나타났으며[13], 양육효능감은 부모의 행복감에 긍정적인 영향을 미치고, 특히 어머니의 양육효능감은 자녀의 사회적 유능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[14].

현재 국내에서 널리 사용되고 있는 부모교육 프로그램은 체계적 부모효율성 훈련(Systemic Training for Effective Parenting, STEP), 부모효율성 훈련(Parent Effectiveness Training, PET), 적극적 부모훈련(Active Parenting Training, APT)[15]과 현실 치료이나 해결중심치료, MBTI (Myers-Brigs Type Indicator) 등을 활용한 부모교육 프로그램 등 다양한 형태로 이루어지고 있다. 이 중에서 MBTI는 자기 자신과 자녀의 성격유형을 이해함으로써 성숙하고 효율적인 의사소통을 할 수 있게 하고, 부모-자녀 관계 향상에도 긍정적인 효과가 있어 부모교육에 다양하게 활용되고 있다[1,9,16]. 하지만 대부분의 MBTI활용 부모교육 프로그램은 MBTI 도구를 부모 성격 이해에 부분적으로 적용하여 부모의 양육태도 변화나 양육 스트레스 감소에 초점이 맞추어져 있어[17] 부모의 자존감을 향상시키고, 부모-자녀간 의사소통 및 부모효능감을 증진함으로써 부모의 역량강화에 초점을 둔 연구는 미비한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 MBTI를 활용한 부모역량강화 프로그램이 부모의 자존감, 부모-자녀 의사소통 및 부모효능감에 미치는 효과를 확인함으로써 향후 부모역량강화를 위한 간호중재로 활용하고자 시도하였다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 MBTI활용 부모역량강화 프로그램이 부모의 자존감, 부모-자녀 의사소통 및 부모효능감에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 사전사후 설계(nonequivalent control-group pretest-posttest design) 연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 경상북도의 중소도시인 G시에 거주하는 초등학교 자녀를 둔 어머니로 G시의 교육지원청을 통해 관내 전체 초등학교에 본 연구의 취지와 목적 및 연락처를 포함한 프로그램 안내문을 가정통신문으로 발송한 후 프로그램에 참

여하기를 희망하여 전화나 이메일을 통해 신청서를 제출한 부모들 중 연구참여에 서면으로 동의한 자들이다. 본 연구의 대상자 수는 부모교육 프로그램에 관한 메타분석[18] 결과 16명 이상을 대상으로 한 경우 효과가 있었다는 결과를 참조하고 탈락을 고려하여 집단별로 21명으로 하였다. 본 연구의 최종 대상자 수는 실험군은 사전에는 신청을 했으나 개인적인 일정과 겹쳐 프로그램 시작 날 불참한 5명과 프로그램 중에 여행, 가족 행사, 자녀 학교방문 등으로 1회 이상 빠진 3명을 제외하여 13명이고, 대조군은 사전설문지가 회수되지 않은 5명과 사후 설문지를 회수하지 못한 3명을 제외하여 13명으로 총 26명이었다. 구체적인 대상자의 선정기준은 아래와 같다.

- 만 19세 이상 성인
- 초등학교 자녀를 1명 이상 양육하고 있는 자
- 신체 및 정신적 질병을 진단받지 않은 건강한 자
- 한글을 읽고 쓸 줄 알며, 언어적 의사소통이 가능한 자
- 본 연구의 목적과 의의를 이해하고 참여하기를 희망한 자

3. 연구도구

1) MBTI

본 연구에서는 Jung의 심리유형론에 근거하여 Myers와 Briggs가 개발한 성격유형검사를 Kim과 Sim [19]이 표준화한 한국판 MBTI 성격유형검사를 사용하였다. 총 94문항으로 구성되어 있고, 자동채점식인 GA형과 자가 채점식인 GS형으로 구분되어 사용되고 있는데 본 연구에서는 자가 채점용인 GS형을 구매하여 사용하였다. 이 검사 개발 당시 하위영역별 반분신뢰도는 외향내향지표 .77, 감각지각지표 .85, 사고감정지표 .81, 판단인식지표 .88이다[20].

2) 자존감

본 연구에서는 Rosenberg [5]의 자존감 척도를 Jeon [21]가 번안한 도구를 사용하였다. 총 10개 문항으로 각 문항은 ‘대체로 그렇지 않다’ 1점에서 ‘항상 그렇다’ 4점까지인 4점 Likert 척도이며, 점수 범위는 10점에서 40점까지로 점수가 높을수록 자존감 정도가 높음을 의미한다. Jeon [21]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 는 .85였으며, 본 연구에서는 .79였다.

3) 부모-자녀 의사소통

본 연구는 Mildard와 Bienvenu [22]가 개발한 것을 Shin [23]이 번안한 도구를 프로그램 구성시 정신건강의학과 전문의 1인, 정신간호학 교수 1인, 정신전문간호사 1인이 본 연구에

적합한 지 내용타당도를 검토한 후 사용하였다. 이 도구는 자아 개념, 정서, 표현의 명료성, 감정 처리, 자기노출의 속성을 측정하며, 총 40문항으로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘정말 그렇다’ 5점까지인 5점 리커트 척도이다. 점수범위는 40점에서 200점으로 점수가 높을수록 부모와 자녀간의 의사소통이 바람직하게 이루어지는 것을 의미한다. Shin [23]의 연구에서 Cronbach's α 는 .97이었으며, 본 연구에서는 .64였다.

4) 부모효능감

본 연구는 Gibaud-Wallston과 Wandersman [24]이 개발한 부모효능감 척도인 Parenting Sense of Competence (P.S.O.C)를 Shin [25]이 번안·수정한 도구를 번안자에게 승낙을 받고 사용하였다. 이 도구는 인지적 차원과 정서적 차원을 측정하는 자기보고식 질문지이며, 총 16개의 문항으로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘정말 그렇다’ 5점까지인 5점 리커트 척도이다. 점수범위는 16점에서 80점으로 점수가 높을수록 부모로서 자신을 유능하다고 지각하며, 부모로서 느끼는 좌절감이나 불안이 적다는 것을 의미한다. Shin [25]의 연구에서 Cronbach's α 는 .82였으며, 본 연구에서는 .86이었다.

4. 실험처치

MBTI활용 부모역량강화 프로그램은 MBTI를 통하여 부모가 자신의 성격을 긍정적으로 이해하고 수용하여 자아존중감을 향상시킴으로써 자녀의 성격을 인정해 줄 수 있는 성숙하고 효율성 있는 부모역할을 할 수 있도록 돕는 것을 목적으로 시행하는 프로그램을 말한다. 본 프로그램은 연구자가 MBTI 성장 프로그램 지도자 안내서[26]를 바탕으로 임상적 경험과 문헌고찰[4,27]을 근거로 주 1회, 60분씩, 총 8회기로 구성하였다. 본 연구 프로그램의 내용과 방법에 대해서는 정신간호학 교수 겸 MBTI 전문강사 1인, MBTI 전문강사 1인, 정신보건전문요원 2인 등 총 4명의 MBTI 및 정신건강 관련 전문가에게 타당성을 검증 받았다. 이때 4점 리커트 척도(관련 없음 1점, 문항의 수정 없이는 관련성 판단할 수 없음 2점, 관련 있으나 약간의 문항 변경 필요 3점, 매우 관련 높음 4점)를 이용하여 내용타당도 지수(Content Validity Index, CVI)를 측정한 결과 .90 이상으로 나타나 본 프로그램의 내용이 적합한 것으로 나타났다.

프로그램을 진행한 연구자는 정신전문간호사로 MBTI 강사이며, 부모교육 강사로 활동하고 있으며, 보조연구자는 석사수로 학생으로 MBTI 중급과정을 이수하였다. 주 1회 1시간의 사전 회의를 통해 프로그램 내용을 숙지하고 서로의 역할을 조정

하였다.

프로그램은 2016년 5월 6일에서 6월 24일까지 정신건강복지센터 프로그램실에서 실시되었으며, 세부내용은 1회기는 프로그램의 목적과 자기소개하기, 2회기는 MBTI 소개와 검사, 3회기는 외향과 내향에 대한 설명 및 '외향과 내향에서의 대인관계 특징'으로 그룹작업을 진행하였고, 감각과 직관에 대한 설명 및 '사진을 본 후 드는 생각나누기'로 그룹작업을 하였다. 4회기는 사고와 감정에 대한 이해를 돕고, '만약 10대인 내 딸이 임신을 했다면?'이라는 주제로 그룹작업을 하였으며, 판단과 인식에 대한 설명과 '여행계획 짜기'라는 주제로 그룹작업을 하였다. 5회기는 16가지 성격유형에 대한 설명과 영상물을 활용하여 자신과 자녀의 성격유형에 대한 이해를 도왔으며, 6회기는 성격유형별 의사소통의 특징을 알아보고, 7회기는 역할극을 통한 자녀와의 효과적인 의사소통기술을 익힐 수 있도록 하였다. 마지막 회기는 가족에게 쓰는 사랑의 편지와 함께 프로그램을 통해 느낀 점을 공유하는 시간으로 진행하였다 (Table 1).

5. 자료수집

본 연구는 경상남도에 소재한 국립정신병원의 기관윤리심의위원회의 승인(IRB No. 6-009)을 받은 후 실시하였다. 자료수집기간은 2016년 5월 6일에서 6월 24일까지이며, 대상자는 프로그램에 자발적으로 참여하기를 희망하여 신청한 46명으로 난수표를 이용하여 실험군과 대조군에 각각 23명씩 배정하였다.

실험군은 프로그램 첫날 정신건강복지센터에 내소하도록 하여 서면으로 동의를 받고, 사전 조사를 실시하였고, 프로그램 마지막 날 사후 조사를 실시하였다. 사전 사후 조사는 대상자가 연구자를 의식함으로 인한 측정 오차를 방지하기 위해 사전 교육을 받은 조사원이 실시하였다. 사전 조사를 실시하기 전 대상자에게 연구의 취지와 목적, 방법에 대해 충분히 설명하였으며, 연구대상자에게 원하지 않을 경우에는 참여하지 않아도 됨과 연구참여 중에도 중지할 수 있음을 다시 한번 알려주었다. 수집된 자료의 익명성과 참여자의 비밀보장을 약속하고 자료는 학문적 목적으로만 활용됨을 설명하였으며, 연구에 대해 의문 사항을 자유롭게 질문하도록 하였다. 매 회기 프로그램이 끝날 때 가장 적극적으로 참여한 대상자에게 소정의 선물을 제공하였다. 대조군의 경우 전화 통화로 연구의 취지와 목적, 방법에 대해 설명한 후 서면 동의서와 사전 설문지를 반송봉투를 동봉하여 우편으로 배포한 후 반송하도록 하였으며, 4주 후 사

후 설문지도 동일한 방법으로 배포 후 반송하도록 하였다. 대조군에게도 본 연구의 자료수집이 완료된 후에 소정의 선물을 제공하였고, 희망자에 한해 MBTI 단축 프로그램을 제공하였다.

6. 자료분석

수집된 자료 처리 및 분석은 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 산출하였다. 종속변수에 대한 집단별 정규분포를 파악하기 위해 왜도 값을 살펴본 결과 절대 값이 1.0보다 작아 정규분포를 하는 것으로 나타났으며, Kolmogorov-Smirnov 정규성 검정에서 유의수준 .05보다 높았고, Q-Q도 표에서 데이터들이 직선에 가까워 정규분포를 이루고 있음을 확인하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성별 동질성 검정은 한 그룹의 대상자 수가 5 이하인 경우는 비모수검정인 Fisher's exact probability test로, 5 이상인 경우는 χ^2 test로 분석하였고, 종속변수에 대한 실험 전 동질성 검정은 독립표본 t-test로 분석하였다. 프로그램의 효과에 대한 가설 검증을 위하여 실험군과 대조군의 중재 전후의 차이값을 독립표본 t-test로 분석하였으며, 도구에 대한 신뢰도는 Cronbach's α 를 산출하였다.

연구 결과

1. 일반적 특성에 대한 사전 동질성 검정

대상자의 나이 분포는 실험군은 36~45세가 61.5%, 대조군은 46세 이상이 53.8%로 가장 많았으며, 가족형태는 핵가족이 실험군 84.6%, 대조군 92.3%로 가장 많았고, 자녀수는 2명이 실험군 61.5%, 대조군 61.5%로 가장 많았다. 최종학력은 실험군은 전문대가 46.2%, 대조군은 4년제 대학교 이상이 53.8%로 가장 많았으며, 종교는 있는 경우가 실험군이 76.9%, 대조군이 61.5%였다. 직업은 실험군과 대조군 모두 없음이 가장 많았으며, 배우자의 직업은 사무직이 실험군 30.8%, 대조군 53.8%로 가장 높은 비율을 차지하였다. 월수입은 실험군은 300~500만원이 69.2%, 대조군은 500만원 이상이 53.8%로 가장 많았으며, 결혼 만족도는 실험군은 만족이 53.8%, 대조군은 보통이 61.5%였고, 자녀양육과 관련된 교육에 참여한 경험은 있음이 실험군 61.5%, 대조군 53.8%로 나타났다. 대상자의 일반적 특성에 대한 실험군과 대조군의 동질성 검정을 실시한 결과 두 집단 간에는 유의한 차이가 없어 동질한 것으로 나타났다(Table 2).

Table 1. Contents of Parent Empowerment Program Applied on MBTI

Session	Theme	Objective	Contents	Time (min)
1	Orientation & introduction	To establish trust and intimacy among group members	<ul style="list-style-type: none"> • Orientation <ul style="list-style-type: none"> - Watching a video "Your best" • Pre-test (self-esteem, parent-child communication, parenting sense of competence) • Self-introduction <ul style="list-style-type: none"> - Record and present activity sheet : strengths, weakness, and words often hear • Sharing each other's feeling 	60
2	I am such a person!	To increase self-acceptance & self-esteem	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding about MBTI • MBTI test • Sharing each other's feeling 	60
3			<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up through games • Explaining the characteristics of E/I • Group activity <ul style="list-style-type: none"> - What are the characteristics of interpersonal relationships of my type? • Explaining the characteristics of S/N • Group activity <ul style="list-style-type: none"> - Share your points when you see your pictures • Sharing each other's feeling 	60
4			<ul style="list-style-type: none"> • Explaining the characteristics of T/F • Group activity <ul style="list-style-type: none"> - What if my teenager is pregnant? • Explaining the characteristics of J/P • Group activity <ul style="list-style-type: none"> - Marking travel plans • Sharing each other's feeling 	60
5	You and my distance 1 cm	To increase understanding of children	<ul style="list-style-type: none"> • Explanation of 16 personality types • Discovery my & other's strengths in accordance with the 16 personality types <ul style="list-style-type: none"> - Find strengths by grouping together - Establish win-win strategy for conflict with children • Sharing each other's feeling 	60
6		Training the effective communication	<ul style="list-style-type: none"> • Explaining the importance of communication • Understanding about communication style of MBTI • Watching a video related to conflict situation with children: understanding communication situations with children • Sharing each other's feeling 	60
7			<ul style="list-style-type: none"> • I-message • Role playing about the way to improve communication • Sharing each other's feeling 	60
8	Our steps to walk together	To increase parenting sense of competence	<ul style="list-style-type: none"> • Watching a video: aired on stocking program "I am a mother" • Writing a letter of love to a family • Sharing each other's feeling • Posttest 	60

2. 종속변수의 사전 동질성 검정

MBTI활용 부모역량강화 프로그램 제공 전 실험군과 대조

군의 종속변수인 자존감, 부모-자녀 의사소통, 부모효능감에 대한 동질성 검정한 결과에서 두 집단 간에 유의한 차이가 없어 두 집단이 동질한 것으로 나타났다(Table 3).

Table 2. Homogeneity of General Characteristics between Experimental Group and Control Group (N=26)

Characteristic	Categories	Exp. (n=13)	Cont. (n=13)	χ^2	p
		n (%)	n (%)		
Age (year)	≤ 35	3 (23.1)	1 (7.7)	4.26	.178 [†]
	36~45	8 (61.5)	5 (38.5)		
	≥ 46	2 (15.4)	7 (53.8)		
Family type	Single	1 (7.7)	0 (0.0)	1.22	> .999 [†]
	Nuclear	11 (84.6)	12 (92.3)		
	Extended	1 (7.7)	1 (7.7)		
Number of children	1	2 (15.4)	2 (15.4)	0.22	> .999 [†]
	2	8 (61.5)	8 (61.5)		
	3	3 (23.1)	3 (23.1)		
Education level	≤ High school	2 (15.4)	3 (23.1)	1.56	.584 [†]
	College	6 (46.2)	3 (23.1)		
	≥ University	5 (38.5)	7 (53.8)		
Religion	Yes	10 (76.9)	8 (61.5)	0.72	.336 [†]
	No	3 (23.1)	5 (38.5)		
Job	Yes	4 (30.8)	3 (23.1)	0.20	.500 [†]
	No	9 (69.2)	10 (76.9)		
Job of husband	Production	2 (15.4)	1 (7.7)	1.79	.904 [†]
	Office work	4 (30.8)	7 (53.8)		
	Profession	1 (7.7)	1 (7.7)		
	Service	2 (15.4)	2 (15.4)		
	Etc.	4 (30.8)	2 (15.4)		
Monthly income	< 300	1 (7.7)	1 (7.7)	2.87	.307 [†]
	300~500	9 (69.2)	5 (38.5)		
	> 500	3 (23.1)	7 (53.8)		
Satisfaction of marriage	Low	2 (15.4)	5 (38.5)	2.52	.313 [†]
	Moderate	4 (30.8)	8 (61.5)		
	High	7 (53.8)	0 (0.0)		
Experience of parent education program	Yes	8 (61.5)	7 (53.8)	0.16	.691
	No	5 (38.5)	6 (46.2)		

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group; [†] Fisher's exact probability test.

Table 3. Homogeneity Test of Dependent Variables Experimental Group and Control Group (N=26)

Variables	Exp. (n=13)	Cont. (n=13)	t	p
	M±SD	M±SD		
Self-esteem	27.85±3.87	29.08±2.02	-1.02	.319
Parent-child communication	143.54±9.57	142.31±4.40	0.42	.679
Parenting sense of competence	53.15±8.86	56.23±4.80	-1.10	.283

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

3. 가설검정

1) 가설 1

‘MBTI활용 부모역량강화 프로그램에 참여한 실험군의 자존감 정도는 참여하지 않은 대조군보다 높을 것이다.’는 지지되었다. MBTI활용 부모역량강화 프로그램 실시 후 실험처치 전·후

자존감 정도 차이는 실험군 2.62±2.81점 대조군 -0.38±1.98점으로 두 군 간 차이를 통계적으로 검증한 결과 유의한 차이를 보여(t=3.14 p=.004), 가설 1은 지지되었다(Table 4).

2) 가설 2

‘MBTI활용 부모역량강화 프로그램에 참여한 실험군의 부

Table 4. Comparisons of Dependent Variables between Two Groups

(N=26)

Variables	Groups	Pretest	Posttest	Difference (Post-Pre)	t (p)
		M±SD	M±SD	M±SD	
Self-esteem	Exp.	27.85±3.87	30.46±3.57	2.62±2.81	3.14 (.004)
	Cont.	29.08±2.02	28.69±2.14	-0.38±1.98	
Parent-child communication	Exp.	143.54±9.57	144.62±10.91	1.08±7.18	0.57 (.575)
	Cont.	142.31±4.40	140.00±8.08	-0.31±5.07	
Parenting sense of competence	Exp.	53.15±8.86	58.38±4.77	5.23±7.00	2.56 (.017)
	Cont.	56.23±4.83	55.46±6.28	-0.77±4.75	

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

모-자녀 의사소통 정도는 참여하지 않은 대조군보다 높을 것이다.’는 기각되었다. MBTI활용 부모역량강화 프로그램 실시 후 실험처치 전·후 부모-자녀 의사소통 정도 차이는 실험군 1.08 ± 7.18 점 대조군 -0.31 ± 5.07 점으로, 두 군 간 차이를 통계적으로 검증한 결과 유의한 차이가 없어($t=0.57$ $p=.575$), 가설 2는 기각되었다(Table 4).

3) 가설 3

‘MBTI활용 부모역량강화 프로그램에 참여한 실험군의 부모효능감 정도는 참여하지 않은 대조군보다 높을 것이다.’는 지지되었다. MBTI활용 부모역량강화 프로그램 실시 후 실험처치 전·후 부모효능감 정도 차이는 실험군 5.23 ± 7.00 점 대조군 -0.77 ± 4.75 점으로 두 군 간 차이를 통계적으로 검증한 결과 유의한 차이를 보여($t=2.58$ $p=.017$), 가설 1은 지지되었다(Table 4).

논 의

본 연구는 MBTI활용 부모역량강화 프로그램이 자존감, 부모-자녀 의사소통, 부모효능감에 미치는 효과를 검증하고자 실시되었으며, 연구결과를 논의하면 다음과 같다.

MBTI활용 부모역량강화 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자존감 정도가 유의하게 높았다. 이는 부모를 대상으로 MBTI를 활용한 Satir집단훈련 프로그램이 부모의 자존감을 향상에 효과가 있었다는 연구결과[4]와 MBTI를 적용한 부모교육 프로그램이 다문화 가정 어머니의 자존감에 긍정적인 영향을 끼쳤다는 연구결과[16]와 일치하였다. MBTI는 선천적으로 타고난 본인의 성격유형을 점수화하여 보여주므로 객관적으로 받아들일 수 있고, 모든 성격유형을 긍정적으로 표현하고 있어 자신에 대한 긍정적인 시각을 가질 수 있도록 하고, 개인의 성장 의지를 북돋아 주는데 효과적인 것

으로 생각된다[28]. 또 같은 유형끼리 집단작업을 함으로써 평소 자신이 잘 모르고 있던 장점을 찾아낼 수 있었고, 서로의 장점에 대해 더 쉽게 공감과 지지를 받는 효과가 있었던 것 같다. 이러한 과정을 통해 높아진 자존감은 자녀와 긍정적인 상호작용을 하게 되고, 여기에 자녀의 긍정적인 면을 찾고자 하는 노력이 더해져 자녀의 자존감 향상에도 중요한 영향을 미치므로 부모의 자존감 향상은 부모역량강화 프로그램에 필수적인 요소가 될 것으로 사료된다.

MBTI활용 부모역량강화 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 부모효능감 정도가 유의하게 높았다. 이는 검사도구는 차이가 있지만 유치원 부모를 대상으로 MBTI활용 부모교육 프로그램이 양육효능감 향상에 효과적이었다는 연구결과[1]와 초등학교 부모를 대상으로 한 부모교육 프로그램이 부모효능감 향상에 효과적이었다는 결과[27]와 일치한다. 또 대상이 달라 직접 비교는 어렵지만 간호대학생들을 대상으로 한 MBTI 자기성장 프로그램에서 자기효능감이 향상되었다는 결과[29]와 일치하였다. 이러한 결과는 MBTI활용 집단상담 프로그램이 자기효능감 향상에 매우 효과적임을 알 수 있다. 자기효능감이란 개인이 어떤 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념[30]을 의미하는 것으로, 부모효능감은 부모-자녀 관계 만족도에 긍정적인 영향을 미친다[7]. 특히 본 프로그램의 경우 부모효능감을 향상시키기 위해 MBTI활용과 더불어 다양한 영상물을 활용함으로써 자신의 긍정적인 성격 특성과 잠재력을 발견하고, 자녀에 대한 이해와 관심을 높임으로써 부모-자녀간의 상호작용을 긍정적인 방향으로 이끌어 낸 것으로 보인다. 이러한 긍정적인 상호작용은 부모효능감을 향상시키고, 자녀 양육에 대한 자신감을 갖게 하여 자녀와의 적극적인 소통을 하게 함으로써 부모-자녀 관계에 있어 긍정적인 순환고리를 만들어 양육에 대한 부모역량을 높이는 데 중요한 영향을 미칠 것으로 사료된다.

MBTI활용 부모역량강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여

하지 않은 대조군의 부모-자녀 의사소통 정도가 높아졌으나 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 이는 검사도구는 차이가 있지만 유치원 부모를 대상으로 MBTI활용한 부모교육 프로그램이 양육효능감의 하위요인 중 의사소통능력에 차이가 없었다는 연구결과[1]와 일치하며, 측정도구는 다르지만 부모대상 MBTI활용한 집단 프로그램이 부모의 역기능적 의사소통 유형의 변화에 부분적으로 효과가 있다는 연구결과[4]와는 부분적으로 일치한다. 하지만 MBTI활용한 적극적 부모교육 프로그램이 부모-자녀간 의사소통수준의 향상에 효과적이라는 연구결과[9]와는 차이가 있다. 이는 의사소통에 효과적이었던 연구[4,9]에서는 의사소통과 관련된 내용이 4회기나 구성된 것에 비해 본 프로그램에서는 의사소통훈련이 2회기에 그쳐 실제 적용하는 데는 다소 어려움이 있었던 것으로 사료된다. 부모-자녀간 의사소통은 부모-자녀 관계만족도와 부모역할만족도에 긍정적인 영향을 미치므로[7] 부모 역량강화를 위해 꼭 필요한 요소 중 하나라고 할 수 있으며, 특히 의사소통은 상대의 반응에 따라 크게 영향을 받는 상호작용과정이기 때문에 향후 부모교육 프로그램에서는 자녀들을 참여시키거나 시나리오를 통한 적극적인 역할극을 포함시킬 필요가 있을 것으로 사료된다.

이상과 같이 본 연구의 MBTI활용 부모역량강화 프로그램은 자존감 향상과 부모효능감 향상에 도움을 주는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 자녀 양육에 대한 관심은 있지만 적절한 대처하지 못해 어려움을 겪고 있는 부모들을 대상으로 적극적인 부모역할을 할 수 있도록 하는데 도움이 될 것이라고 판단된다. 뿐만 아니라 최근 지역사회에서 아동청소년 정신건강증진사업이 확대되면서 이들의 정신건강증진 및 예방을 위해 가장 우선되어야 하는 것이 부모의 양육태도를 효율적으로 변화시키는 것이므로 향후 지역사회 정신건강복지센터나 Wee센터 등에서 아동청소년 사업의 일환으로 부모를 대상으로 한 정신간호중재로 활용될 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 연구대상자 모집의 어려움과 중도탈락자가 있어 대상자 수가 적은 점이 연구결과에 영향을 미칠 수 있음을 완전히 배제하지 못하였고, 둘째, 프로그램 회기가 다소 짧아 의사소통 기법에 대한 충분한 훈련이 이루어지지 못한 점이다.

결론

본 연구는 MBTI활용 부모역량강화 프로그램이 부모의 자존감, 부모-자녀 의사소통, 부모효능감에 미치는 효과를 검증

하고자 실시한 결과 부모의 자존감을 향상시키고, 부모효능감을 높이는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 지역사회 정신건강증진센터나 부모교육 관련 기관에서 부모교육을 하고자 할 때 부모의 자존감과 부모효능감을 높이기 위해 본 프로그램의 활용을 제안한다. 그리고 부모-자녀 의사소통의 경우 어느 한쪽의 변화로 단기간에 변화하기가 어려운 부분이 있을 것으로 사료되어 의사소통기법을 보완한 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증해 볼 것을 제안한다.

본 연구의 결과를 일반화하기 위해 지역사회 내 다양한 대상자들을 대상으로 그 효과를 검증하는 연구를 수행할 것을 제안한다.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflict of interest.

REFERENCES

1. Lee SB, Jung MS. The effect of parent education program based on the MBTI for mothers' on their parenting self-efficacy, family cohesion and family adaptability. *Journal of the Korean Home Economics Association*. 2006;44(10):121-132.
2. Lim SJ, Jeon SK. The Influence of middle·high school parent's parenting stress, parent efficacy, depression and participation of parent education on child's life competency. *Journal of Korean Home Economics Education Association*. 2016;28(4):123-137. <https://doi.org/10.19031/jkheea.2016.12.28.4.123>
3. Kim YH, Lee SM, Kang DB. Trend analysis of parent education in Korea-using network analysis method. *Journal of Education & Culture*. 2017;23(3):75-94. <https://doi.org/10.24159/joec.2017.23.3.75>
4. Kang SH, Kim JT. The effect of group training program upon the self-esteem and communication styles of parents, using Satir-style group therapy based on the MBTI. *Journal of the Korea Academy of Psychological Type*. 2007;14:53-67.
5. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press; 1965. 326 p.
6. Kim MK, Kwon IS. Influence of self esteem, family function and social support on wellness of mothers of children with disabilities. *Child Health Nursing Research*. 2016;22(1):1-10. <https://doi.org/10.4094/chnr.2016.22.1.1>
7. Park HS, Kim YY. The effects parenting sense of competence and parent-child communication on parent-child relational satisfaction and parental role satisfaction. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2009;18(3):297-304.
8. Yang MK, Kim HY. A study on relation of school life adjust-

- ment of children and emotion regulation strategies according to the degree of parent-child communication. *The Journal of Child Education*. 2014;23(3):319-336.
9. Lee HR, Ryoo HJ, Kim JH. The effects of active parent education training program on parent's child-rearing attitude and communication. *Korea Journal of Counseling*. 2007;8(2):533-547.
 10. Jang HJ, Yun EJ. The current status parental capacity for children's happiness. *Journal of Korean Child Care and Education*. 2014;10(2):295-317.
<https://doi.org/10.14698/jkce.2014.10.2.295>
 11. Kim JK, Park JH. The effects of reality therapy-based parent education group counseling on parents' communication, sense of parenting competence and internal control. *Korea Journal of Reality Therapy*. 2015;4(2):39-52.
 12. Yang EH, Choi HS. A study on the relationships between psychological well-being and parenting self-efficacy of preschooler mothers. *The Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education*. 2011;16(6):211-230.
 13. Park JH. Effect regulating the parent efficacy in the relationship between juvenile delinquent's parenting stresses and parenting behaviors. *Forum for Youth Culture*. 2014;40:93-121.
<https://doi.org/10.17854/ffyc.2014.10.40.93>
 14. Yeon EM, Choi HS. The effects of mother and father's parenting self-efficacy and happiness on their children's social competence: using APIM. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2017;17(4):197-216.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2017.17.14.197>
 15. Cho KR, Ham KA, Cheon SM. A meta-analysis on effects of parent education programs. *Journal of Rehabilitation Psychology*. 2013;20(2):369-395.
 16. Jo IH, Sung SY. The effect of a group counseling program based on the MBTI for parents on self-esteem and parenting attitude of multicultural families mothers. *The Korean Journal of East West Science*. 2001;14(1):73-89.
 17. Jung EM. An analytic study on parent education program utilizing the MBTI personality test. *Korean Journal of Parent Education*. 2016;13(1):79-92.
 18. Lee JR, Kim JA, Cha DH, Lee HH. Are parent education programs in South Korea really effective?: a meta-analytic study using journal articles. *Journal of Korean Home Management Association*. 2013;31(3):27-47.
<https://doi.org/10.7466/JKHMA.2013.31.3.027>
 19. Kim JT, Sim HS. A study of Korean standardization of myers-briggs type indicator (MBTI). *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*. 1990;3(1):44-72.
 20. Kim JT, Sim HS, Je SB. Theory, psychometrics application. Seoul: Korean Psychological Laboratory; 1995. 536 p.
 21. Jeon BJ. Self-esteem: a test of its measurability. *Journal of Yonsei Non-chong*. 1974;11(1):107-130.
 22. Mildard J, Bienvenu S. An interpersonal communication inventory. *The Journal of Communication*. 1971;21(4):381-388.
<https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1971.tb02937.x>
 23. Shin DK. Effects of teacher effectiveness training on teacher's interpersonal communication and children's perception of teachers [master's thesis]. [Busan]: Dong-A University; 1988. 72 p.
 24. Gibaud-Wallston J, Wandersman L. Development and utility of the parenting sense of competence scale. John F. Washington, DC: Kennedy center for research on education and human development; 1978. 44 p.
 25. Shin SJ. Effects of stress, social support and efficacy on mothers' parenting behaviors [dissertation]. [Seoul]: Yonsei University; 1997. 109 p.
 26. Kim JT, Shim HS. Guidance of MBTI. Seoul: Korean Psychological Laboratory; 1998. 227 p.
 27. Kim JH. The effects of the parent education program on parenting efficacy and maternal parenting stress [master's thesis]. [Busan]: Busan National University of Education; 2006. 94 p.
 28. Sim HS, Kwak MJ. Research and development a MBTI self-growth program for juvenile delinquents' parents. *Journal of the Korea Academy of Psychological Type*. 1997;4:1-28.
 29. Kim MH. The effect of MBTI based self growth program on ego identity, self efficacy and interpersonal relations ability in nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*. 2006;12(2):233-246.
 30. Bandura A. Social foundation of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prenticehall; 1986. 544 p.