



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](#)

2021년 2월
석사학위 논문

유아기 자녀를 둔 가족의
정서적 상호작용 경험에 대한
내러티브 탐구

-상위정서철학을 중심으로-

조선대학교 대학원

상담심리학과

이 산 하

유아기 자녀를 둔 가족의
정서적 상호작용 경험에 대한
내러티브 탐구

-상위정서철학을 중심으로-

A Narrative Inquiry on the Experience of
Emotional Interaction in Families with Children in
early childhood
-Meta Emotion Philosophy-

2021년 2월 25일

조선대학교 대학원

상담심리학과

이 산 하

유아기 자녀를 둔 가족의
정서적 상호작용 경험에 대한
내러티브 탐구

-상위정서철학을 중심으로-

지도교수 오지현

이 논문을 상담심리학 석사학위신청 논문으로 제출함

2020년 10월

조선대학교 대학원

상담심리학과

이 산 하

이산하의 석사학위 논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 권해수 (인)

위원 조선대학교 교수 오지현 (인)

위원 조선대학교 교수 정승아 (인)

2020년 11월

조선대학교 대학원

목 차

I. 서론	1
A. 연구의 필요성 및 목적	1
B. 연구문제	5
II. 이론적 배경	6
A. 유아의 정서사회화	6
1. 유아의 정서-사회성 발달	6
2. 부모의 정서관련 양육행동과 유아의 정서-사회성 발달 ...	7
3. 부모의 상위정서철학과 유아의 정서-사회성 발달	8
B. 유아기의 가족 간 정서적 상호작용 경험	12
1. 부부관계와 유아의 정서-사회성 발달	12
2. 가족 간 정서적 상호작용	13
III. 연구방법	15
A. 내러티브 탐구방법	15
1. 내러티브 탐구의 개념	15
B. 내러티브 탐구의 절차	17
1. 현장에 들어가기: 이야기 속으로 들어가기	18
2. 현장 텍스트 구성하기	20
3. 현장 텍스트에서 연구 텍스트로	22
4. 연구 텍스트 구성하기	23
C. 연구의 타당성과 신뢰성 및 윤리적 고려	23

1. 연구의 타당성과 신뢰성	23
2. 연구 참여자에 대한 윤리적 고려	24
IV. 이야기하기	25
A. 네 가족의 이야기	25
1. A 가족의 이야기	25
2. B 가족의 이야기	29
3. C 가족의 이야기	35
4. D 가족의 이야기	40
V. 다시 이야기하기	46
A. 가족의 정서적 상호작용 경험에 대한 의미	46
1. 자연스럽게 사용하지만, 자연스럽게 다루지 못하는	46
2. 조절되지 않는 ‘정서’	48
3. 정서에 대한 신념이 다르기에	50
4. 주고받는 ‘정서’	51
5. 정서, 그 모호함 속에서 성장해가기	52
VI. 논의 및 결론	53

참고문헌

부록

표 목 차

<표 1> 연구 참여자의 기본정보..... 19

그림 목 차

<그림 1> 내러티브 탐구절차.....	18
-----------------------	----

ABSTRACT

A Narrative Inquiry on the Experience of Emotional Interaction in Families with Children in early childhood

-Meta Emotion Philosophy-

Lee San Ha

Advisor : Prof. Oh, Ji Hyun Ph. D.

Department of Counseling Psychology,
Graduate School of Chosun University

This study qualitatively explored the effect of meta emotional philosophy on the emotional interaction of couples and on the emotional interaction of parents-children and families. In addition, this study used a narrative exploration method to understand the meaning of how parents experience emotional experiences during infancy when children's negative emotional expressions increase. Participants in the study were selected for four pairs of parents with children aged between 3 and 6 years of age living in Gwangju Metropolitan City. In this study, the interview was conducted based on the "The Meta-motion Interview" produced by Gottman and colleagues (1991), referring to the parent's upper emotional philosophy questionnaire composed by Park Ji-sun (2016) and the emotional interaction scale (Kim Jung-hee, 2012).

The implications of the discovery are as follows.

First, parents had difficulty accepting the negative emotions of their infant children, unlike when they naturally expressed emotions with their own beliefs. He failed to look at the child's emotions as emotions, tried to explain and educate them cognitively, or failed to understand the child's emotions from an adult's point of

view and reduced or changed the subject.

Second, due to the unconscious nature of emotions, parents' rational thinking easily collapsed in front of the child's anger and crying, causing him to react agitated and impulsively to the child's negative emotions. Furthermore, the negative emotional expression of infants beyond logic made it more difficult for parents to control their emotions and act emotionally. In addition, parents accepted their children's emotions differently depending on the individual's psychological state. Parents did not accept their children's emotions more when they felt negative, and reacted inconsistently.

Third, differences in beliefs about emotions influenced the way couples interact and how their children deal with emotions. The difference between husband and wife's emotional perception and expression made each other feel disappointed and frustrated, and it also affected the way they solved the problem. There were also differences in the way children were perceived and dealt with negative emotions.

Fourth, according to the mutually beneficial nature of emotions, family members constantly influenced each other. In addition, the child's emotional expression also affected the parents, as well as the parents' emotions and the child's emotions. Parents were either swayed by the child's negative emotions or frustrated by the child's expression of their emotions in tears, which in turn affected the way parents handled their children's emotions.

Fifth, the negative emotional expression of children in infancy touched their parents' unconscious feelings, and through this experience the parents realized what they had never realized before. In the child's negative emotional expression, parents faced constant agitation and lack of self-image, and were able to take time to reflect on why their emotions were being touched. This understanding of parents themselves led to an understanding of the child, which eventually created an opportunity to grow up as a parent.

This study will help to serve as the basis for parent education and family counseling programs for children's emotional development.

I. 서론

A. 연구의 필요성 및 목적

인간은 태어난 순간부터 다른 사람들과 관계를 맺으며 살아간다. 그렇기에 인간은 정서적 경험 없이 존재할 수 없으며, 인간의 발달을 이해하는 데 있어 정서는 떼려야 뗄 수 없는 요소이다. 정서(emotion)란 ‘움직이다(to move), 휘젓다(to stir up)’를 의미하는 라틴어에서 유래된 뜻으로(국립국어연구원, 2014), 그 의미를 유추해 보면 단순히 멈추어있는 것이 아닌 자신, 타인, 세상과 활발히 상호작용하며 계속해서 변화하는 속성이 있음을 알 수 있다. 또한, 정서란 학자마다 정의가 다양하지만 주관적, 생물학적, 목적지향적(기능적), 사회적인 속성을 포함하는 다차원적 구성개념으로 특징지어진다. 인간은 이러한 정서적 경험을 통해 자신의 감정을 표현하고 타인을 이해할 뿐만 아니라 다양한 상호작용을 통해 서로의 행동에 영향을 주고받는다.

유아기는 정서의 토대가 마련되는 시기로, 영아기부터 형성된 사회적 관계가 내면화되고 자기중심적 사고에서 벗어나 타인과의 관계 이해 및 사회 인지적 발달이 증진되는 시기이다. 이때의 유아는 다양한 정서를 경험할 뿐만 아니라 자신과 타인의 정서 상태를 식별하며, 상황에 적절한 정서를 표현하고 조절하는 능력을 배우게 된다(Denham, 1998). 또한, 이 시기의 정서발달은 이후 아동·청소년기의 정서, 사회성 발달의 기초가 되기 때문에 유아기 정서발달에 대한 이해는 중요하다.

유아의 정서발달은 부모와의 상호작용을 시작으로 점차 확장되어 타인과의 관계 맺기로 이어진다. 가정에서 부모의 정서표현을 관찰한 유아는 특정한 정서를 어떠한 방식으로 표현해야 하는지, 적절하고 효과적인 방식이 무엇인지 알게 되며 (Denham et al., 1994; Eisenberg et al., 1998), 자신이 표현하는 정서에 대해 부모가 어떻게 반응하는지를 직접적으로 경험하여 자신의 정서표현에 대한 방법을 습득하게 된다(Dunn et al., 1991; 박지선, 2016 재인용). 다시 말해, 부모가 자녀와의 상호작용 속에서 자신의 정서를 표현하고 자녀의 정서표현에 대해 반응하는 과정(Denham, 1998)을 통해 부모와 자녀가 서로 정서적인 신호를 주고받는 정서적 상호교류(emotional exchange)가 이루어진다(Batolo, 1998). 이렇듯, 정서적 상호작용에 참여하는 부모와 자녀는 서로의 정서 이해, 표현 능력 등에 결정적 영향력을 행사하는 자원이 되며, 지속적으로 영향을 주고받는 정서적 순환의 고리에 있게 된다(염효진, 2015). 긍정적인 부모-자녀의 상호작용 경험은 앞으로 자녀가 겪게 될 부정적인 정서를 쉽게 극복할 수 있도록 하는 힘이 되며, 부모가 아이의 감정에 공감하고 아이가 분노, 슬픔, 두려움 등의 부정적 감정

을 극복하도록 이끌 때 부모와 아이 사이에는 지지와 애정이라는 유대관계가 형성된다 (존 가트맨, 남은영, 2007).

이와 관련하여 Eisenberg와 그의 동료들(1998)은 유아의 정서발달에 있어 사회화 과정의 중요성을 주장하며 정서사회화 모델을 제시하였다. 사회화란 한 사회 내에서 여기는 신념, 가치, 행동을 습득하는 과정(Jin & Qing, 2012)을 말하는데, 주로 주 양육자와의 모방과정을 통해서 이루어진다. 정서사회화 모델은 무엇보다도 아동의 사회·정서 발달에 있어 부모의 정서사회화를 핵심요소로 보았다. 이는 일상생활에서 자녀에게 부모 자신의 정서를 표현하고, 자녀와 정서적 대화를 나누며 자녀의 정서에 대하여 반응하는 정서관련 양육행동을 의미한다(Eisenberg et al., 1998). 즉, 자녀가 표현하는 정서에 대하여 수용적인 태도를 가지며 정서적 표현을 많이 하는 부모일수록, 자녀가 자신과 타인의 정서 반응에 대하여 탐구하며 이에 대한 단서, 상황 및 정서적 경험들을 서로 연결시켜 나갈 수 있도록 도움을 준다는 것이다(Brown & Dunn, 1996). 이러한 정서사회화는 자녀가 긍정적 정서를 표현할 때 보다는 슬픔, 두려움, 분노와 같은 부정적 정서를 표현할 때 부모가 더 민감하게 반응하는 경향이 있으며(Dunn et al., 1991), 자녀의 부정적 정서표현에 대한 부모의 반응유형은 정서학습의 기회를 제공한다(Dunn, Brown & Bearsall, 1991; Eisenberg et al., 1998). 부정적 정서는 자녀가 자신이 원하는 목표가 좌절되거나 성취할 수 없는 경우에 일어나기 때문에 부정적 정서를 경험할 때 자녀는 자신만의 적응적 체계를 갖게 되어 상황을 대처해 나가고 자신의 정서를 조절하는 법을 배우게 된다(LaFreniere, 2000). 즉, 자녀의 부정적 정서에 대한 부모의 대처반응은 자녀가 자신의 감정을 적절히 표현하고 조절하게끔 만드는 등 자녀의 정서학습에 영향을 주는 요소로 작용한다.

한편, 부모의 정서관련 양육행동은 부모가 자신의 정서에 대해 가지고 있는 각자의 신념에 영향을 받는다. 모든 부모는 정서에 대해 자신만의 고유한 신념과 가치관을 가지고 있고(Rubin & Chung, 2006), 이는 자신뿐만 아니라 자녀의 정서를 이해하고 반응하는데도 영향을 준다. 이와 관련하여 Gottman과 Katz(1986)는 가족 역동이 아동의 정서발달 및 또래 관계에 어떤 영향을 미치는지 연구하였고, 가족 맥락 속 정서 사회화에 대한 연구 과정에서 ‘상위정서철학(Meta Emotion Philosophy)’의 개념을 제시하였다. ‘상위정서철학(Meta Emotion Philosophy)’이란 ‘정서에 대한 정서’를 뜻하며 정서 자체보다는 더 상위적 측면을 의미한다(Gottman, 1997; Gottman, Katz, & Hooven, 1996). 즉, 상위정서철학은 단순히 개인이 특정한 정서를 느끼는 것에 대해서만 측정하는 것이 아니라 개인이 자신의 정서에 대해 어떻게 생각하는지, 자신의 정서 경험에 대해 어떻게 느끼는지, 그에 대한 가치관이나 신념은 어떠한지를 다루는 개념이다(김

사라, 2020). 같은 맥락으로 ‘부모의 상위정서철학(Parental Meta Emotion Philosophy)’ 이란 부모가 자신과 자녀의 정서에 대해 가지고 있는 조직화 된 느낌과 생각, 태도, 신념, 가치관 등을 의미한다(Gottman, 1997; Gottman, Katz, & Hooven, 1996). 이는 부모 자신과 자녀의 정서에 대한 느낌과 사고, 자녀의 정서에 대한 반응, 이러한 반응에 대한 이유를 포함하는 개념이다. 즉, 부모는 각자의 신념에 따라 자녀의 정서적 경험에 대해 반응하며, 이는 자녀의 정서발달에 영향을 미친다. 예를 들어, 부모가 부정적 정서는 부끄러운 것이며 숨겨야 한다고 생각하는 경우, 자녀가 부정적 정서를 보일 때 축소하거나 처벌하는 경향이 있고, 이는 아동의 정서 발달에 있어 부정적 영향을 가져오게 된다(Gottman et al., 1996).

상위정서철학과 관련한 선행연구들을 살펴보면, 주로 어머니의 상위철학과 아동의 문제행동 및 사회정서발달과 관련된 연구가 진행되어왔다(배지우, 2010; 송수정, 2013; 조은꽃, 신나나, 2015; 최난이, 남은영, 2016; 박지선, 오지현, 2017; 김소라, 김희태; 2018; 남은영, 박소은, 2018; 윤소영, 2018). 또한, 최근에는 아버지의 양육참여에 대한 관심이 높아짐에 따라 아버지의 상위정서 철학에 대한 연구도 이루어지고 있다(유은정, 2015; 전연우, 2017). 그러나 선행연구들은 어머니의 상위정서 철학이 자녀에게 미치는 영향, 아버지의 상위정서철학이 자녀에게 미치는 영향을 구분하여 연구해 왔다. 소수의 연구들에서 부, 모를 모두 포함하는 ‘부모상위철학’이 아동의 발달에 미치는 영향에 대해 연구해 왔으나(이서리, 남은영, 2012; 최빛나, 2013; 최유진, 2016; 박수진, 2019), 이 연구들 또한 자녀에게 미치는 부, 모의 영향을 각각 제시하며 양적으로 분석하였기에 부모 각자의 상위정서철학이 어떠한 상호작용을 하여 자녀의 정서발달에 영향을 주는 지에 대한 연구는 부족한 실정이다.

한편, 아버지와 어머니의 상위정서철학의 차이를 분석한 연구에 따르면, 어머니가 아버지보다 감정코치형을 더 많이 보이는 것으로 나타났으며(최빛나, 2013), 정서에 대한 부모의 양육신념 중 정서표현신념과 정서언어신념에서도 어머니가 아버지보다 높은 결과를 보였다(정윤경, 박혜진, 2012). 이러한 차이는 정서에 대한 남녀의 차이가 자녀의 정서에 반응하는 부모의 태도에 반영된 결과이다. 일반적으로 여성이 남성에 비해 정서적 표현수준이 높으며 다른 사람의 정서를 더 잘 인식한다고 보고되어왔고, 실제 양육 상황에서도 어머니는 아버지 보다 긍정적인 정서와 슬픔을 더 많이 표현하고 정서적 단어를 더 많이 사용하며, 자녀에게 정서표현에 관해 더 많이 이야기하는 경향이 있음이 밝혀졌다(정윤경, 박혜진, 2012).

뿐만 아니라 유아기의 정서발달은 주변 환경에 의해 쉽게 변화할 수 있는 시기이기 때문에 부모-자녀 관계뿐 아니라 사회의 최소단위인 가족이라는 체계 속에서 이해할

필요가 있다. 부부관계는 가족체계 내에서 가장 기본이 되는 주체로, 가족 내 여러 관계의 근원이며 다양한 방식으로 자녀의 정서발달에 영향을 미친다. 예를 들면, 부모가 자기의 감정과 배우자 사이에서 발생하는 감정을 다스리는 모습은 유아에게 정서발달의 모델링이 되기도 한다(존 카트맨, 남은영, 2007). 또한, 부부관계는 그 자체로 유아의 정서발달에 영향을 주기도 하지만 그들의 양육행동을 변화시킴으로써 전반적인 유아의 양육환경에도 영향을 미친다(Margolin, 1981). 김정희(2012)는 사회적 최소단위의 주체인 부부관계의 건강성이 자녀의 정서, 행동에 유의미한 영향을 준다고 보고하였고, 한인숙과 양혜정(2015)은 부모 두 사람 간 상호관계의 질적 특성과 그들이 자녀에게 보이는 양육 행동의 특성은 서로 밀접한 관련을 맺고 있으며, 상호작용 과정을 통해 자녀의 발달과 적응에 중대한 영향을 미친다(한인숙, 양혜정, 2015)고 보고하였다. 또한 Gottman(1999)은 한 배우자의 정서가 다른 배우자에게 미치는 영향인 ‘정서의 상호성(affect reciprocity)’ 개념을 제시하며 긍정적 정서의 상호성을 높이고 부정적 정서의 상호성을 낮추는 것이 건강한 부부관계를 만드는 것임을 강조하였다.

요컨대, 자녀의 정서발달을 이해하는 데 있어서는 어느 한 부분이 아닌 부부의 정서적 상호작용, 부모-자녀의 정서적 상호작용을 모두 포함하는 가족의 정서적 상호작용을 고려해 볼 필요가 있다. 가족은 인간이 태어나 처음 접하게 되는 곳이며 지적, 정서적 발달뿐만 아니라 사회생활의 기본적인 태도를 익히고 안정감을 느끼며 가족 구성원들로부터 지지를 받을 수 있는 일차적인 곳이다(이근탁, 2011). 유아는 이러한 가족 환경 내에서 가족과의 상호작용을 통해 개인과 개인, 개인과 집단, 개인과 사회와의 관계를 조절해 나가고 책임 있는 행동을 할 줄 아는 방법을 배워 유능한 사회인으로 성장해 나갈 수 있게 된다(이임순, 2008). Minuchin(1974)은 가족을 하나의 체계로 보고 가족 안에는 부부, 부모, 부모자녀, 형제자매 등 다양한 하위체계(subsystem)가 존재한다고 하였다. 이러한 가족 내 하위체계들은 상호 연계적인 상호작용을 통하여 정서적 유대를 형성하며 그에 따라 체계의 안정이 유지되고 또한 가족 외부와 지속적으로 상호작용하면서 변화에 적응해 나간다(이임순, 2008). 가족 안에서, 구성원들은 자신에 대해 어떤 감정을 가져야 하는지, 그리고 자신의 감정에 대해 다른 사람들은 어떻게 반응하는지를 배우며, 또 이런 감정을 어떤 식으로 받아들이고 이에 대응할 때 어떤 선택을 해야 하는지 배운다(존 가트맨, 남은영, 2007). 이처럼 가족 구성원 간의 정서적 상호작용은 올바른 가치관을 심어주고 도덕적인 인간을 키우기 위한 토대가 된다.

따라서 본 연구에서는 부모 개인이 가지고 있는 부정적 정서에 대한 상위정서 철학이 부부의 정서적 상호작용에 미치는 영향과 부모-자녀, 더 나아가 가족의 정서적 상호작용에 미치는 영향에 대해 질적으로 살펴보고자 한다. 또한, 자녀의 부정적 정서표

현이 증가하는 유아기 시기에 부모는 어떠한 정서적 경험을 하는지 그 경험의 본질을 탐색하고 이해하고자 한다. 이를 위해 내러티브 탐구방법(Clandinin & Connelly, 2000)을 적용하여 유아기 자녀를 둔 부모의 정서적 상호작용 경험에 대해 탐색할 것이다. 내러티브 탐구는 개인이 살아온 삶의 이야기, 이야기된 이야기에 표현된 경험의 의미를 이해하고, 이를 연대기적으로 재구성하는 질적 연구방법이다(이정빈, 2018). 또한, 개인의 삶뿐만 아니라 개인의 삶과 관련된 사회적 맥락을 동시에 이해하고자 할 때 유용한 방법론이다. 본 연구는 유아기 자녀를 둔 가족의 정서적 상호작용 경험을 탐색함으로써, 부모의 체험을 있는 그대로 이해할 수 있는 자료가 될 것으로 보이며, 자녀의 정서발달에 대한 부모교육과 가족 상담 프로그램의 기초자료로 활용되는 데 도움이 될 것이다.

B. 연구문제

본 연구에서 살펴보고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 유아기 자녀를 둔 부모가 가족의 정서적 상호작용에서 경험하는 것은 무엇인가?

둘째, 유아기 자녀를 둔 가족의 정서적 상호작용 경험은 어떠한 의미를 갖는가?

II. 이론적 배경

A. 유아의 정서사회화

1. 유아의 정서-사회성 발달

인간은 정서를 지니고 태어나 정서 속에서 살아간다. 그렇기에 인간은 정서적 경험 없이 존재할 수 없으며, 인간의 발달을 이해하는 데 있어 정서에 대한 이해는 필수적이다. 인간이 경험하는 정서는 다양한 행동을 유발시킬 뿐만 아니라 타인의 행동에도 영향을 미치며 사회의 구성원으로서 대인관계를 형성하고, 의사소통하는 데 중요한 역할을 한다(박수진, 2019).

유아는 생후 2개월 이내에 타인의 정서를 감지하고 양육자와의 정서적 교류에 참여하기 시작하는데(Abe & Izard, 1999; Karen S. Rosen, 2018), 이때의 유아는 기쁨과 불쾌와 같은 정서를 미소, 울음 등으로 표현할 수 있으며, 양육자가 자신의 표현에 반응해 줄 것을 기대한다(Mesman, van IJwendoorn, & Bakermans-Kranenburg, 2009; Karen S. Rosen, 2018 재인용). 이러한 다른 사람과의 정서적 교류에 대한 기대는 이후 사회적 상호작용에서의 정서적 의사소통과 조절의 중요한 기초가 된다. 이후, 유아는 연령의 증가와 더불어 인지기능이 발달함에 따라 점차 더 다양한 정서를 경험하고, 표현하기 시작하며, 정서 이해능력, 정서조절 능력을 키워나가는 등 급격한 발달을 경험하게 된다(Denham, 1998).

구체적으로 살펴보면, 유아기는 정서를 표현하는 단어를 사용하거나 이해하는 능력이 급속도로 증가하는 시기이다. 3~4세경이 되면 유아는 기쁨, 슬픔, 분노, 놀람 등의 비교적 단순한 정서와 이들 정서를 야기하는 원인에 대해서도 많은 이해를 하게 된다(정옥분, 정순화, 임정하, 2007). 또한, 제한적이긴 하지만, 양육자와의 상호작용을 통해 정서를 조절하게 된다. 정서규제의 한 측면인 만족 지연도 2세경에 나타나기 시작해 유아기에 적극적으로 증가한다(정옥분, 정순화, 임정하, 2007).

특히, 유아기는 정서의 토대가 마련되는 시기로, 영아기부터 형성된 사회적 관계가 내면화되고, 자기중심적 사고에서 벗어나 타인과의 관계 이해 및 사회 인지적 발달을 이루려는 시기이다. 유아기에 발생하고 경험하는 정서는 아동기, 청소년기를 지나 성인기의 정서발달에도 영향을 미치기 때문에 이 시기 유아의 정서발달을 이해하는 것은 중요하다.

2. 부모의 정서 관련 양육 행동과 유아의 정서-사회성 발달

유아의 정서발달은 의미 있는 타인과의 사회적 관계 속에서 다양한 정서적 경험과 사회화 과정을 통해 이루어진다(Denham, 1998; Saarni, 1999). 이때 부모는 유아가 태어나 최초로 만나는 대상이기에 유아의 정서발달은 부모와의 상호작용을 시작으로 점차 확장되어 타인과의 관계 맺기로 이어지게 된다. 부모의 정서적 반응은 유아로 하여금 주변 환경을 탐색하게 하고, 사회적 행동과 대인관계 유지에도 영향을 미친다. 따라서 이 시기 부모의 역할은 매우 중요하다.

한편, Eisenberg와 그의 동료들(1998)은 유아의 정서발달에 있어 사회화 과정의 중요성을 주장하며 정서사회화 모델을 제시하였다. 사회화란 한 사회 내에서 여기는 신념, 가치, 행동을 습득하는 과정(Jin, Qing, 2012)을 말하는데, 주로 주 양육자와의 모방 과정을 통해서 이루어진다. 정서사회화 모델은 무엇보다도 아동의 사회·정서 발달에 있어 부모의 정서사회화를 핵심요소로 보았다. 부모의 정서사회화란 일상생활에서 자녀의 정서발달을 증진시키기 위해 부모가 행하는 다양한 양육행동을 의미하는 것으로 모델링(modeling), 반응(reaction), 코칭(coaching)을 포함한다(Denham, 1998).

먼저 모델링(modeling)은 부모가 의식적, 무의식적으로 자신의 정서를 표현하면, 자녀는 이를 관찰하게 되며, 이 과정이 반복되면 자녀는 부모의 정서 표현을 모방하게 된다는 것이다. 부모의 반응(reaction)은 자녀의 정서적 표현에 대한 부모의 정서적 반응을 의미하는 것으로, 자녀는 부모의 반응에 따라 자신의 정서를 조절할 학습의 기회를 갖는다(Denham, 1998). 마지막으로 코칭(coaching)은 정서적 대화를 통해 자녀를 지도하는 것으로, 부모가 자녀의 정서적 문제 상황을 지각하고, 자녀가 경험한 정서를 가르침의 기회로 삼아 적절한 방식으로 개입하는 것을 의미한다(여은진, 2009).

이러한 정서사회화는 자녀가 긍정적 정서를 표현할 때 보다는 슬픔, 두려움, 분노와 같은 부정적 정서를 표현할 때 부모가 더 민감하게 반응하는 경향이 있다(Dunn et al., 1991). 부정적 정서는 자녀가 자신이 원하는 목표가 좌절되거나 성취할 수 없는 경우에 일어나게 되므로 부정적 정서를 경험할 때 자녀는 자신만의 적응체계를 갖게 되어 상황을 대처해 나가고 자신의 정서를 조절하는 법을 배우게 되기 때문이다(정윤희, 2002). 특히나 자녀의 부정적 정서에 대한 부모의 반응은 대표적인 정서사회화 변인으로 작용한다(Eisenberg, Fabes, & Murphy, 1996).

Eisenberg(1990)는 유아의 부정적 정서에 대한 부모 반응 척도인 CCNES(Coping with Children's Negative Emotions Scale)를 개발하였고, 일상생활에서 자녀가 표현하

는 슬픔, 두려움, 분노와 같은 부정적 정서에 대한 부모의 반응유형을 6개로 범주화하였다. 6개의 반응 유형은 처벌적, 최소화, 스트레스 반응유형과 같은 비지지적 반응유형과 문제해결중심, 정서해결중심, 격려 반응유형과 같은 비지지적 반응유형을 포함한다(이영환, 2010). 자녀의 정서사회화 연구에서는 특히, 자녀의 부정적 정서에 대한 부모의 지지적인 반응과 비지지적인 반응에 대한 연구가 진행되어왔으며, 선행연구에서는 어머니가 자녀의 부정적 정서에 대해 지지적인 반응을 보일 경우, 자녀는 자신의 정서를 적절히 표현하고 조절할 수 있었다(Tomkins, 1991).

3. 부모의 상위정서철학과 유아의 정서-사회성 발달

유아의 정서발달에 중요한 영향을 미치는 부모의 정서사회화 즉, 정서 관련 양육 행동은 부모가 자신의 정서에 대해 가지고 있는 각자의 신념에 영향을 받는다. 모든 부모는 정서에 대해 자신만의 고유한 신념과 가치관을 가지고 있고(Rubin & Chung, 2006), 이는 자신뿐만 아니라 자녀의 정서를 이해하고 반응하는데도 영향을 준다.

이와 관련하여 Gottman과 Katz(1986)는 ‘상위정서철학(Meta-Emotion Philosophy)’의 개념을 제시하였다. 상위정서철학이란 정서에 대한 상위-인지적 접근을 포함하고 있는 개념으로, 단순히 정서에 대해 어떻게 느끼는지를 뛰어넘어 자신 및 타인이 경험하는 정서에 대한 태도, 생각, 신념을 포함하는 포괄적인 의미라고 볼 수 있다(Gottman et al., 1996). 기존의 연구자들은 슬픔과 분노의 정서나 생각에 대하여 대부분의 사람에게서 공통된 생각을 찾으려고 하였기에, Gottman과 Katz(1986)는 슬픔과 분노와 같은 특정 정서에 대해 사람마다 어떻게 느끼고 생각하는지에 대해서 간과한 부분을 발견하였다(김정동, 2013; 박지선, 2016). 예를 들면 슬픔에 대한 정서는 대부분의 사람들에게 동일하게 나타나지만, 그들이 슬픔에 대해 어떻게 느끼는지는 다르다. 어떤 사람은 슬픔을 표현하는 것에 대해 자연스러운 현상이라고 생각하지만, 어떤 사람은 숨겨야 하는 것으로 생각할 수 있는 것이다(Gottman, 1997).

‘부모의 상위정서철학(Parental Meta-Emotion Philosophy)’ 또한 같은 맥락으로 이해해 볼 수 있다. 이는 부모가 자신과 자녀의 정서에 대해 가지고 있는 조직화 된 느낌과 생각, 태도, 신념, 가치관 등을 의미한다(Gottman, 1997). 예를 들어, 부모가 부정적 정서는 부끄러운 것이며 숨겨야 한다고 생각하는 경우, 자녀가 부정적 정서를 보일 때 축소하거나 처벌하는 경향이 있고, 이는 아동의 정서 발달에 있어 부정적 영향을 가져오게 된다(Gottman et al., 1996). 이렇듯 부모는 자신과 자녀의 정서에 대해 평소 가지고 있던 신념을 가지고 자녀를 양육하기 때문에 부모의 상위정서철학은 자녀의 정서발

달에 영향을 미치는 매우 중요한 요소이다.

Gottman과 그의 동료들(1996)은 상위정서인터뷰를 개발하여 슬픔과 분노에 관하여 부모 자신과 자녀가 경험하는 정서에 대해 어떻게 반응하고 행동하는지를 질문하고 이에 대한 가치관을 평가하였다. 이는 부모 본인의 정서에 대한 상위정서철학과 자녀의 정서에 대해 가지고 있는 두 차원의 상위정서철학으로 나뉜다(Hunter et al., 2011). 먼저, 부모 차원에서는 부모 자신의 감정 처리에 대한 인식, 부모 자신과 다른 사람들의 정서를 수용하며 표현하는 그들의 정서수용, 정서 표현 및 경험에 대해 조절하는 정도를 평가한다(최난이, 2015). 아동 차원에서는 부모가 자녀의 정서에 대한 인식, 해당 정서에 대한 자녀의 표현에 관한 수용, 부모가 자녀의 정서 경험에 개입하여 안내하는 코칭, 자녀의 정서에 대한 조절 수준을 평가한다(Katz, Gottman, & Hooven, 1994). 이때 어머니 본인이 갖는 정서에 대한 상위정서 철학은 일상생활에서 표현되어 자녀에게 모델로서의 기능을 하는 한편, 자녀의 정서에 관한 어머니의 상위정서 철학은 주로 자녀의 부정적 정서경험에 대한 반응으로 나타난다(Katz, Maliken, & Stettler, 2012; 조은꽃, 2014)

이를 바탕으로 Gottman과 동료들(1996)은 부모의 상위정서 철학을 축소전환형, 억압형, 방임형, 감정코치형으로 나누었고, 감정코치형 부모를 가장 긍정적인 상위정서철학의 유형으로 소개하였다. 각 유형을 살펴보면, 축소전환형(dismissing style) 부모는 자녀의 감정을 대수롭지 않게 취급하며 부정적 감정을 빨리 무마시키려고 한다(Katz & Hunter, 2007). 억압형(disapproving style) 부모는 자녀의 감정표현이 옳고 그른지 판단하고 비판하며 부정적인 감정을 억압해야 한다고 생각한다(존 가트맨, 남은영; 2007). 방임형(permissive style) 부모는 자녀의 모든 감정표현을 거리낌 없이 받아주고 지나치게 관대하며 한계를 정해주지 않는다. 또한, 감정이 분출되면 모든 것이 해결된다고 믿는다(Gottman, Katz, & Hooven, 1997). 마지막으로 감정코치형(emtion coaching) 부모는 자녀의 감정을 존중하고 감정 조절에 대한 지침을 제공할 기회로 삼는다. 이 유형의 부모들은 정서에 대한 인식과 코칭 수준이 높기 때문에, (1) 자녀의 감정을 인식하고, (2) 자녀의 감정을 경험하는 순간을 친밀감과 가르침의 기회로 여기며, (3) 자녀의 감정을 인정하고 공감하며 경청하고, (4) 자녀가 감정에 이름 붙이는 것을 도와주고, (5) 자녀가 문제를 해결하도록 이끌어주면서 행동에 한계를 설정해준다(존 가트맨, 남은영, 2007). 이처럼 부모의 상위정서철학은 4가지의 유형으로 나뉘게 되며 부모 자신과 자녀가 경험하는 정서에 대한 인식, 수용, 조절, 코칭의 양상에 따라 분류된다.

이러한 상위정서철학 양육행동의 유형은 아동의 정서발달에 영향을 미친다.

Gottman과 동료들(1996)은 부모의 상위정서철학이 감정코치형일 경우 자녀의 사회적 유능성이 다른 아이들보다 발달하고 부정적 정서 억제 능력이 뛰어나며 자녀의 지능 수준 또한 높을 수 있다고 하였다. 또한, 최근 연구들에 의하면 어머니의 높은 감정코칭 수준은 자녀의 낮은 내재화 및 외현화 문제, 높은 자존감(Katz & Hunter, 2007; Shortt, Stoolmiller, Smith-Shine, & Mark Eddy, 2010), 높은 사회적 유능성(Gottman et al., 1996; Shortt et al., 2010)에 영향을 미치는 것으로 나타났다(전연우, 2017 재인용). 이러한 부모를 둔 자녀들은 자신의 감정을 신뢰하고, 정서를 효과적으로 조절할 뿐만 아니라 적응적인 문제 해결 방식을 사용한다(Gottman & Declair, 1997). 위의 연구결과들을 종합하면 부모의 상위정서철학은 아동의 다양한 심리 사회적 결과에 영향을 미치는 중요한 요인임을 알 수 있다.

한편, 상위철학과 관련된 선행연구들은 주로 어머니의 상위정서철학을 대상으로 연구해왔고(배지우, 2010; 송수정, 2013; 조은꽃, 신나나, 2015; 최난이, 남은영, 2016; 박지선, 오지현, 2017; 김소라, 김희태; 2018; 남은영, 박소은, 2018; 윤소영, 2018), 최근에는 아버지의 양육참여에 대한 관심이 높아짐에 따라 아버지의 상위정서 철학에 대한 연구도 이루어지고 있다(유은정, 2015; 전연우, 2017). 또한, 부, 모를 모두 포함하는 ‘부모상위철학’이 아동의 발달에 미치는 영향에 대한 연구도 이루어지고 있다(이서리, 남은영, 2012; 최빛나, 2013; 최유진, 2016; 박수진, 2019).

아버지와 어머니의 상위정서철학의 차이를 분석한 연구에 따르면, 부모의 상위정서 철학은 유사점과 차이점을 보였다. 구체적으로 살펴보면, 유아기 자녀를 둔 부모 모두 감정코치유형을 가장 많이 보였으며 다음으로 축소전환형, 억압형, 방임형의 순서로 나타났다(최빛나, 2013). 또한, 자녀가 부정적 정서를 표현하는 상황에서 아버지와 어머니 모두 자녀로 하여금 부정적 정서를 해결할 수 있도록 하거나 자녀의 부정적 정서를 대수롭지 않은 것으로 최소화시킴으로써 자녀로 하여금 부정적 정서 상태에서 빨리 벗어나도록 하는 경향을 보였다(이영환, 2010). 반면, 차이점으로는 어머니가 아버지보다 감정코치형을 더 많이 보이는 것으로 나타났으며(최빛나, 2013), 정서에 대한 부모의 양육신념 중 정서표현신념과 정서언어신념에서도 어머니가 아버지보다 높은 결과를 보였다(정윤경, 박혜진, 2012). 또한, 자녀가 부정적 정서를 경험할 때 어머니는 아버지보다 당황하거나 불안해하는 스트레스 반응을 더 많이 보일 뿐 아니라, 자녀가 느끼는 정서를 표현하도록 수용하고 격려하는 지지적 반응도 더 많이 보였다(이영환, 2010).

이러한 결과는 남녀의 정서에 대한 인식과 관점의 차이로 해석된다. 일반적으로 여성이 남성에 비해 정서적 표현수준이 높으며 다른 사람의 정서를 더 잘 인식한다고 보고 되어왔다. 또한, 아버지는 어머니에 비해 정서경험의 강도나 빈도가 낮고, 정서 표

현성이 적을 뿐만 아니라 정서표현 신념에 대한 지각도 낮다(Kring & Goreon, 1988, 이강이, 최인숙, 성미영, 2007; 전연우, 2017). 이러한 차이가 자녀의 정서에 반응하는 부모의 태도에도 반영된 것이다. 실제 양육 상황에서도 어머니는 아버지 보다 긍정적인 정서와 슬픔을 더 많이 표현하고 정서적 단어를 더 많이 사용하며, 자녀에게 정서 표현에 관해 더 많이 이야기하는 경향이 있음이 밝혀졌다(정윤경, 박혜진, 2012 재인용). 그러나 최근에는 자녀와 상호작용하는 빈도가 증가하고, 자녀양육의 책임을 갖고 자녀들과의 친밀한 유대관계를 맺으려는 아버지들이 증가하였다. 따라서 정서 관련 양육에 있어서 아버지의 역할에 대한 연구가 점차 진행되고 있으며 자녀의 정서발달에 미치는 영향력도 입증되고 있다. 선행연구에 따르면 아버지가 자녀의 부정정서에 대해 비지지적인 반응을 보이는 경우 자녀들은 또래 관계에서의 사회성이 낮으며(Carson & Parke, 1996), 아버지가 자녀의 정서를 통제하는 자녀들은 어머니가 통제하는 자녀들보다 정서표현규칙에 대한 지식이 부족함을 밝혔다(McDowell, & Parke, 2000).

추가적으로, 부모의 상위정서철학을 이해하는 것에는 한국이라는 문화 사회적 맥락을 고려할 필요가 있다. 자신의 경험을 솔직하게 표현하고 소통하는 것을 바람직하게 여기는 서구와는 달리 한국의 전통적인 유교 사상은 부정적 정서에 대해 개인의 정서 표현을 억제하는 양식을 취해왔다. 이영환(2010)에 따르면 우리나라 부모는 자녀가 부정적 정서를 경험할 때, 이를 표현하도록 격려하거나 자녀의 정서를 수용하기보다는 자녀가 경험하고 있는 정서를 축소시키려 하는 경향이 높았다. 이는 자녀로 하여금 부정적 정서 표출을 가급적 통제하는 것을 더 성숙한 처리방식인 것으로 간주하는 전통적 양육문화가 오늘날까지 이어져 온 결과로 볼 수 있다(이영환, 2010). 또한, 정서표현과 강도의 차이에 있어서도 전통사회에서처럼 아버지보다 어머니가 더 적극적인 정서 사회화 역할을 수행한 것으로 해석할 수 있다. 한편 정윤경과 박혜진(2012)의 연구에서는 한국 부모들의 경우 전통적 유교 사상과 빠르게 유입되는 서양의 교육이론이 혼합된 독특한 특징을 보일 것으로 예상하였으며, 따라서 한국의 부모들이 현재 자녀의 정서발달에 관하여 어떠한 신념과 태도를 보이는지 확인하고자 하였다.

이러한 결과들은 자녀의 정서발달에 있어 부모의 상위정서 철학의 중요성과 연구가 지속될 필요가 있음을 보여준다.

B. 유아기의 가족 간 정서적 상호작용 경험

1. 부부관계와 유아의 정서-사회성 발달

유아기의 정서발달은 주변 환경에 의해 쉽게 변화할 수 있는 시기이기 때문에 부모-자녀 관계뿐 아니라 사회의 최소단위인 가족이라는 체계 속에서 이해할 필요가 있다.

부부관계는 가족체계 내에서 가장 기본이 되는 주체로, 가족 내 여러 관계의 근원이며 다양한 방식으로 자녀의 정서발달에 영향을 미친다. 건강한 부부관계는 안정적인 가정생활을 유지하는 데 중요한 역할을 하며 이는 부모 역할을 유능하게 수행하도록 돕는다. 선행연구들에 따르면 부부갈등, 결혼만족도와 같은 변인들이 유아의 정서행동 문제를 야기한다고 보고하고 있으며(윤혜옥, 최효식, 2016; 한인숙, 양혜정, 2015), 부부관계 유대감과 유아의 정서행동 문제, 친사회적 행동 등의 관계를 파악하려는 연구도 계속되고 있다(최희정, 2017; 김재원, 2018). 이와 관련한 연구들은 감정코치형 부모들이 높은 부부관계 유대감을 가지고 있으며(Hooven et al., 1995), 부부관계 유대감의 수준이 낮을수록 부모가 강압적인 양육 태도를 나타낸다고 밝혔다(Doohan et al., 2009). 또한, 부부관계 유대감이 높을수록 가족 내에서 어머니의 긍정적인 정서표현이 증가한다(최희정, 2017)고 보고하였다.

이처럼 부부관계는 그 자체로 유아의 정서발달에 영향을 주기도 하지만 그들의 양육 행동을 변화시킴으로써 전반적인 유아의 양육환경에 영향을 미치기도 한다(Margolin, 1981). 특히나 부부관계의 질은 부모-자녀 애착형성과 관련된 자녀 양육방식에 영향을 미쳐 전반적인 유아 발달에 간접적으로 영향을 미칠 수 있으며, 낮은 부부관계의 질이 부모-자녀 간 불안정한 애착을 형성하여 유아의 문제행동을 이끄는 기제가 될 수 있다(유정인, 2002). Bowlby(1973) 또한 부부관계의 질이 낮은 경우 부부간의 갈등이 빈번하게 일어나면서 부모와 자녀 간에 불안정한 애착관계를 초래한다고 보았다. 이와 같은 연구들은 자녀의 정서발달에 있어 부모-자녀 관계의 토대가 되는 부부관계의 중요성에 대해 강조하고 있다.

한편, 부부관계는 부부간의 상호작용이 원만할 때 그 안정성이 유지 될 수 있다(김현정, 2002). Gottman과 동료들(2002)은 “건강한 관계의 집” 이론을 발표하며 성공적인 결혼생활을 영위하는 부부들의 특징을 소개하였다. 이 이론에 따르면 행복한 부부들은 부부 사이에 친밀한 우정을 형성하고 지지적인 대화방식을 사용한다는 공통점이 있었다. Gottman(2002, 2004)은 이러한 부부관계의 특징이 부정적 상호작용보다 긍정적 상호작용이 5배 많은 부부간 정서적 상호작용을 이끌어낸다고 제안하였다(최희정, 2017

재인용). 또한, 부부의 긍정적 상호작용이 부모의 지지적인 정서사회와 행동에 영향을 미친다고 보고하였다. 이렇듯 부부관계는 부모-자녀 관계에 영향을 주며, 이는 유아의 정서발달에까지 영향을 미치기 때문에 유아의 정서발달을 이해하는데 부부의 정서적 상호작용을 살펴보는 것은 반드시 필요한 부분이다.

2. 가족 간 정서적 상호작용

가족은 개인이 최초로 상호작용하는 대상이며, 개인이 성장하고 환경에 적응해 나갈 때 끊임없이 영향을 주고받는 대상이다. 가족 안에서, 구성원들은 자신에 대해 어떤 감정을 가져야 하는지, 그리고 자신의 감정에 대해 다른 사람들은 어떻게 반응하는지를 배우며, 또 이런 감정을 어떤 식으로 받아들이고 이에 대응할 때 어떤 선택을 해야 하는지 배운다(존 가트맨, 남은영, 2007).

Minuchin(1974)은 가족을 하나의 체계로 보고 가족 안에는 부부, 부모, 부모자녀, 형제자매 등 다양한 하위체계(subsystem)가 존재한다고 하였다. 이러한 가족 내 하위체계들은 상호 연계적인 상호작용을 통하여 정서적 유대를 형성하며 그에 따라 체계의 안정이 유지되고 가족 외부와 계속적으로 상호작용하면서 변화에 적응해 나간다(이임순, 2008). 가족체계는 하위체계들 간에 매우 높은 상호의존성을 가지고 있어(Aldous, 1978), 가족기능의 변화는 가족 구성원의 변화를 초래하고, 가족 구성원들의 변화는 다시 가족의 변화를 가져온다(오채영, 2010). 또한, Bowen(1978)은 가족을 정서적 단위(emotional unit), 가족원을 가족이라는 ‘정서적 장(emotional field)’ 안에서 반응하는 정서적 자극의 복합체로 보았다. 가족치료 이론마다 강조하는 바가 다르긴 하지만, 공통적으로 가족 구성원이 가족이라는 체계 속에서 상호작용하며 서로에게 영향을 미친다는 점을 전제로 하는 것은 분명한 사실이다.

가족은 가족구성원의 정신적·정서적 건강에 중요한 영향을 미치며, 특히 유아의 정서발달에 중요한 요인으로 작용한다. 선행연구에 따르면, 가족 구성원들 간의 심리적 유대가 높을수록 자녀들은 심리적으로 온화, 정서적으로 안정되어있으며, 가족의 기능수준이 높을수록 유아의 정서지능이 높게 나타났다(오채영, 2010). 또한, 가족 내 긍정적 정서적 분위기가 유아의 친사회적 행동을 증가시키며, 타인의 정서를 잘 이해하고 조망수용 능력을 발달시킨다고 보고되었다(Scrimgeour, 2013; 이귀애, 2014). 애착이론 역시 부모-자녀 관계를 통해 형성된 초기 가족 경험이 이후 성인의 관계 경험에 영향을 미친다는 것을 증명해 주었다(이문희, 2018).

한편, 가족이라는 전체 체계 안에서 부모는 중추적인 위치를 맡고 자녀의 사회화를

위한 관리와 책임을 수행한다(이근탁, 2011). 부모의 정서적 표현과 반응은 자녀가 형성하는 정서적 관계와 질을 결정짓는 요인이 되며, 부모가 자신의 감정과 배우자 사이에서 발생하는 감정을 다스리는 모습 또한 모델링이 되어 자녀의 정서발달에 영향을 미친다. Gottman(1999)은 ‘정서의 상호성(affect reciprocity)’이라는 개념을 제시하며 가족 구성원이 경험하는 정서가 다른 구성원에게 미치는 영향에 대해 설명하였으며 긍정적 정서의 상호성을 높이고 부정적 정서의 상호성을 낮추는 것이 건강한 가정을 만드는 것임을 강조하였다.

즉, 자녀의 정서발달을 이해하는 데 있어서 부부의 정서적 상호작용, 부모-자녀의 정서적 상호작용을 모두 포함하는 가족의 정서적 상호작용을 고려해 볼 필요성이 강조된다.

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 유아기 자녀를 둔 부모가 가정 내에서 어떠한 정서적 상호작용을 경험하는지 이해하고자 수행되었다. 따라서 부모의 경험을 있는 그대로 드러낼 수 있는 내러티브 탐구방법을 적용하였으며, 그 절차에 따라 연구가 수행되었다. 본 장에서는 내러티브 탐구방법과 연구 참여자 선정, 참여자에 대한 윤리적 고려, 자료수집방법 및 절차에 대해 기술하고자 한다.

A. 내러티브 탐구방법

1. 내러티브 탐구의 개념

내러티브 탐구는 클래디닌과 코넬리가 20여 년간 듀이의 경험론을 기반으로 연구를 수행하면서 발전시킨 방법론이다. 듀이는 인간이 사회적 맥락과 상호작용하는 모든 활동을 경험으로 보았으며, 이전에 형성된 경험은 이후의 경험 활동에 활용되고 경험은 더 깊은 경험으로 이끈다는 순환적인 개념으로 경험을 보았다(이정빈, 2018).

‘내러티브(narrative)’는 ‘이야기된(related)’ ‘말한(told)’의 뜻을 가진 라틴어 ‘narrat’와 ‘말하다(to tell)’의 뜻을 지닌 라틴어 ‘narrativus’에서 유래되었고, 이는 사전적으로 ‘사건의 전말이나 경험담 등을 정리한 이야기나 정리하여 이야기형식으로 나타내는’이라는 뜻을 가진다. 그러나 ‘내러티브 탐구에서의 내러티브’는 사전적 의미를 넘어서서 단순한 이야기를 뜻하는 것이 아니라 이야기를 하는 사람이나 듣는 사람의 삶에 영향을 미치는 이야기(a life story)를 의미한다(은승희, 2016).

내러티브 탐구는 경험이 가진 사회적 의미나 본질을 밝히기 보다는 그 경험이 개인들의 삶에 끼친 의미와 그것들을 통해서 새롭게 구성된 삶의 이야기에 초점을 맞춘다(이유정, 2014). 그렇기 때문에 소수의 사례를 선택해 깊이 있는 삶의 이야기를 시간적 연속상에서 이해하고, 개인의 삶뿐만 아니라 개인의 삶과 관련된 사회적 맥락을 동시에 이해할 수 있다. 즉 내러티브 탐구가 수행하는 것은 현상에 대한 이론적인 분석과 도출이 아니라, 연구 과정을 통해서 재구성된 이야기의 궁극적인 의미를 해석하고 그 의미를 공유하는 기회를 제공하는 것이다(이유정, 2014).

내러티브 탐구는 삼차원의 내러티브 탐구 공간의 관점에서 연구를 진행한다는 특징이 있다. 듀이의 경험이론에 근거한 삼차원적 내러티브 공간은 과거, 현재, 미래로 이어

지는 시간성, 개인의 사회적 상호작용 그리고 장소라는 개념으로 상황을 의미한다. 내러티브 탐구방법에서 시간성, 사회성, 장소(상황)이라는 개념은 매우 중요한 요소이다 (Clandinin & Connelly, 2000: 50).

먼저, ‘시간성(지속성)’은 과거와 현재, 미래로 이어지는 시간의 연속성을 말한다. 듀이는 앞선 경험이 또 다른 경험을 싹트게 하고, 현재의 모든 경험은 과거의 어떤 경험을 기반으로 하고 있으며 미래의 경험으로 이끈다고 하였다(Clandinin & Connelly, 2000: 2). 시간성의 개념은 우리가 고정된 존재가 아니라 변화하고 성장하는 존재라는 것을 의미한다. ‘사회성(상호작용성)’은 인간 경험이 개인적이면서 동시에 사회적인 점을 고려하여 사회적 맥락 속에서 해석해야 한다는 개념이다. 내러티브 탐구는 개인이 주어진 사회적 상황에서 어떻게 상호작용하면서 삶을 살아왔고, 살고 있고, 또 살아갈 것인가에 중점을 둔다. 마지막으로 ‘장소(상황)’는 연구참여자의 이야기가 진행되는 곳이며 등장인물이 형성되고 이야기가 지속되며 사회문화적 제약이 가해지는 곳이다(이정빈, 2018). 그러므로 개인의 내러티브를 이해할 때는 이 세 가지 차원을 고려하는 것이 중요하다.

본 연구는 유아기 자녀를 둔 가족이 어떻게 정서적으로 상호작용하는지 그 경험과 역동을 살펴보는 것을 목적으로 하기 때문에 내러티브가 추구하는 철학의 방향성과 특성을 연구의 주제와 목표에 적용하였다.

연구자는 시간성에는 상위정서철학을 중심으로 부모가 자신의 정서를 어떻게 인식하고 표현해 왔으며 또 아이를 키우며 이것이 어떻게 표현되고 있는지 드러나도록 하였다. 장소(상황)에는 가정이라는 울타리 속에서 발생하는 구체적인 상황을 포함했으며, 가족 간의 정서적 상호작용을 통해 사회성을 포괄적으로 이해하려고 했다.

B. 내러티브 탐구의 절차

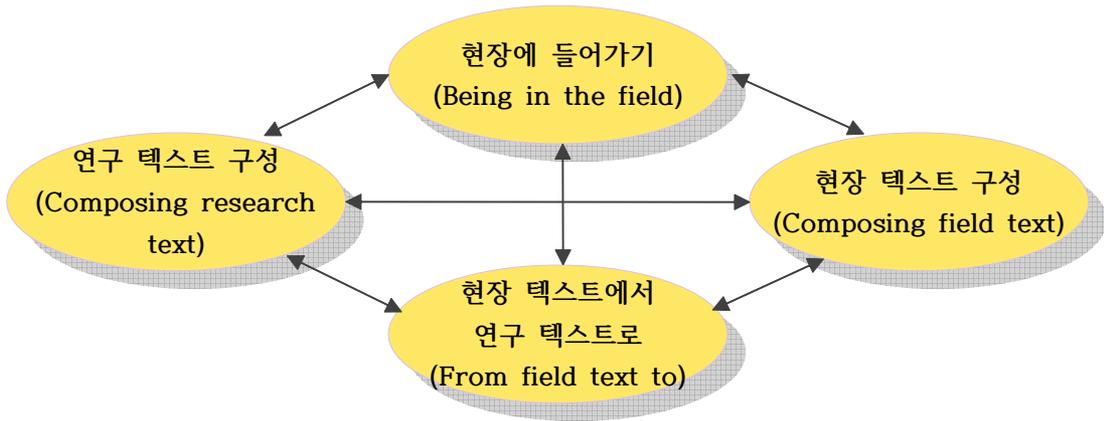
본 연구는 유아기 자녀를 둔 가족의 정서적 상호작용 경험을 이해하려는 데 목적을 두고 Clandinin & Connelly(2000)의 내러티브 탐구 절차를 적용하여 진행하였다.

절차는 다음과 같이 5단계로 구성되어있다. ‘현장에 들어가기’, ‘현장에서 현장 텍스트로’, ‘현장 텍스트 구성하기’, ‘현장 텍스트에서 연구 텍스트로’, ‘연구 텍스트 구성하기’.

첫 번째 단계는 현장에 들어가기 단계로 연구자가 연구의 동기를 생각하고, 연구의 목적에 적합한 현장을 물색하고 자료수집에 들어가기 전에 현장과 익숙해지는 단계이다(이유정, 2014). 두 번째 단계는 현장에서 현장 텍스트로서 이야기 공간에 존재하는 단계이다. 이 단계에서는 연구자가 가능한 한 깊이 있고 풍부한 정보를 수집하기 위해 연구 참여자에게 최대한 집중해야 하며, ‘거리두기와 친밀함’ 사이의 균형을 유지해야 한다. 세 번째는 현장 텍스트 구성하기 단계로 연구자가 현장에 들어가서 자료를 수집하고, 수집된 모든 자료를 텍스트화하고 줄거리를 분석하는 단계이다. 네 번째는 현장 텍스트에서 연구 텍스트로 단계로, 연구 참여자들의 경험에 대한 의미를 구성하는 단계이다. 다섯 번째는 연구텍스트 구성하기 단계로, 분석한 자료를 토대로 연구보고서를 쓰고 마무리하는 단계다. 이 단계에서 연구자는 연구 텍스트 전개방식, 연구 참여자와 자신의 목소리 사이의 균형, 독자를 고려해야 한다.

이러한 단계들은 연구의 과정에서 분명하게 구분되는 것은 아니며 서로 겹치거나 교차됨을 반복하기 때문에 구체적인 정도에 따라 7단계, 5단계, 3단계 등 조금씩 달라질 수 있다. 본 연구에서는 Clandinin & Connelly(2000)의 다섯 가지 절차 중 ‘현장에서 현장 텍스트로’와 ‘현장 텍스트 구성하기’가 연구참여자와 관계를 맺고 실제 자료를 수집한다는 점에서 유사한 과정이라고 판단하고, 두 절차를 ‘현장 텍스트 구성하기’로 통합하여 4단계로 진행하였다. 연구 절차는 <그림1>과 같다.

<그림 1> 내러티브 탐구절차



내러티브 탐구 절차는 선형적인 과정이 아니라 이 절차들이 명확히 구분되지 않으며 단계와 단계 사이가 겹치기도 하고, 중복되기도 한다(노은선, 2020).

이에 본 연구에서도 참여자들의 면담내용을 전사한 후 참여자의 내러티브의 의미를 더 깊이 이해하기 위해 이 전 단계로 돌아가는 과정을 반복하였다. 다음은 각 절차에 따른 연구의 흐름과 단계에 따라 본 연구에서 진행된 구체적인 사항이다.

1. 현장에 들어가기: 이야기 속으로 들어가기

현장이란 이야기를 구성하는 상황, 사건, 행위 그 자체를 말하며, 이는 연구자와 연구 참여자의 내러티브가 이루어지는 공간으로 첫발을 내딛는 과정이다(은승희, 2016). 이 단계에서 연구자는 잠정적인 연구 참여자를 선정하고, 그들과 만나 연구의 목적을 설명하며, 연구참여자의 역할, 연구참여자와의 관계에 대해 합의하게 된다.

Creswell(2010)에 의하면 질적 연구자들은 참여자들이 이슈나 문제들을 경험하고 있는 현장에서 자료를 수집하는 경향이 있으며, 그들이 처한 맥락에서 행동하고 행위 하는 것을 보면서 수집하는 이러한 밀착된 정보들이야말로 질적 연구의 중요한 특징이라고 말하였다(최이선, 2017).

내러티브 탐구에서는 연구자와 참여자가 함께 경험을 이해하고 의미를 구성해가는 공조 관계를 강조하며(노은선, 2020), 이에 연구자는 면담 전 참여자들에게 연구 목표와 연구 과정에 대해 충분히 전달하려고 노력했으며 관련 자료를 문서화 하였다.

a. 연구참여자 선정과정 및 정보

본 연구의 목적은 유아기 자녀를 둔 가족의 정서적 상호작용 경험을 탐구하는 데 있다. 따라서 광주광역시에 소재한 어린이집과 유치원에 재원 중인 만 3세~6세 사이의 자녀를 둔 부모를 연구참여자로 정하고 모집하였다. 연구의 대상을 만 3세에서 만 6세 사이의 자녀를 둔 부모로 선정한 이유는 이 시기 자녀의 부정적 정서에 대한 부모의 반응이 이후 자녀의 정서, 사회성 발달에 중요한 영향을 미치기 때문이다. 따라서 자녀가 자신의 정서를 명확히 인식하고 표현하며 행동을 조절하는 등의 건강한 정서발달을 돕기 위해서는 자녀의 정서표현에 대해 부모의 반응이 중요하다는 선행연구 결과들(Ldaa & Le Sieur, 1995)을 고려하였다. 또한, 본 연구는 다수의 경험을 펼쳐내기 보다는 소수의 사례를 심층적으로 탐구하는 데 목적이 있기 때문에, 만3세~만6세 사이의 유아기 자녀를 둔 부모 중 연구 목적과 절차에 대한 설명을 듣고 자발적인 참여를 희망한 부모 4쌍을 연구대상으로 선정하고 면담을 진행하였다.

자료수집에 들어가기 전 연구 참여자들과 현장에 익숙해지는 단계로 선정된 참여자들에게 미리 전화와 이메일로 연구주제와 연구 절차들에 대해 설명했으며, 사전에 면담용 질문지를 배부하여 연구에 대한 이해를 돕고자 하였다. 이후 참여자가 질문내용을 숙지할 기간을 가진 뒤, 직접 만나 연구의 방향에 대해 한 번 더 설명하고 연구에 대한 동의를 받았다. 참여자의 익명성을 보장하고자 본 연구에서는 알파벳으로 각 가족을 표기하고 주제와 관련 없는 내용들은 일부 변형하거나 삭제하였다. 연구 참여자의 기본정보는 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 참여자의 기본정보

참여 가족	부모연령	아동 성별	아동연령	형제자매
A 가족	부(44) / 모(41)	여	만5세	남동생(만2세)
B 가족	부(38) / 모(38)	남	만6세	외동
C 가족	부(41) / 모(44)	남	만5세	누나(만8세)
D 가족	부(43) / 모(45)	남	만3세	누나(만13세, 만11세)

2. 현장 텍스트 구성하기

이 단계는 연구자와 참여자가 균등한 연구 관계를 맺으며 연구자가 현장에서 자료를 수집하고 텍스트화하는 단계이다. 연구자는 이야기를 수집하기 위해 많은 시간을 할애하고, 가능한 한 깊이 있고 풍부한 정보를 수집하기 위해 연구 참여자에게 최대한 집중해야 한다. 연구자는 연구 참여자와 친밀한 관계를 유지해야 하지만 한편으로는 한 걸음 물러나 연구 속에 있는 자신의 이야기 및 연구 참여자들의 이야기뿐만 아니라 연구자와 연구 참여자가 함께 살고있는 더 큰 맥락 안에서 바라볼 수 있어야 한다. 따라서 연구자는 ‘거리두기와 친밀함’ 사이의 균형을 유지해야 한다(Clandinin & Connelly, 2000).

내러티브 탐구에서 연구자와 참여자의 관계는 특히 더 중요하다. 자신의 삶을 이야기하는 것은 대화 상대가 자신과 정서적으로 친밀한 관계를 맺고 있다는 것이 전제되어야 가능하고, 상호 간의 관계가 깊어질수록 이야기는 풍부해질 수 있기 때문이다(정영선, 2016).

이에 연구자는 참여자들과의 관계 형성을 위해 연구주제뿐만 아니라 부모가 아이를 키우며 평소 고민이었던 점, 궁금한 점 등을 탐색하며 양육 상담을 시작으로 대화가 자연스럽게 이루어지도록 하였다. 또한, 면담 시작 전 연구 참여에 대한 감사함의 표현으로 사전에 약속된 부모 양육태도검사(PAT)와 모-아 상호작용평가(MIM)를 실시하고 결과를 설명함으로써 참여자가 적극적으로 자신의 이야기를 시작할 수 있도록 하였다.

a. 이야기 수집하기

본 연구는 반구조화된 심층면접을 통해 유아기 자녀를 둔 가족의 정서적 상호작용 경험에 대한 현장텍스트를 모으고자 하였다. 먼저, 동일한 조건의 부모 한 쌍을 대상으로 2020년 7월 14일 한 차례 예비연구를 진행했으며, 피드백을 참고하여 면담 전 연구의 목적과 개념에 대한 설명을 자세히 하고 질문지에 대한 수정과정을 거쳤다. 본 연구의 자료수집은 2020년 8월 7일부터 2020년 9월 24일까지 이루어졌으며, 면담은 가정별로 두 차례씩 진행되었다. 1차 면담 이후, 연구자가 자료를 전사하고 추가 질문사항을 정리하기까지 일주일 정도의 기간을 가졌으며, 더욱 풍부한 내용을 얻기 위해 2차 면담을 실시하였다.

각각의 면담은 초반의 라포형성 시간을 제외하고 90분에서 120분 동안 진행되었으며, 부모를 함께 인터뷰하였다. 면담 장소는 참여자들의 의사를 파악하여 연구자가 인

턴상담원으로 근무하고 있는 본교의 심리상담센터 내 상담실에서 이루어졌다.

심층 면담에서 구조화된 질문은 필수사항이 아니나, 본 연구에서는 연구 참여자에게 사전에 면담용 질문지를 배부하여 참여자가 질문내용을 숙지하고 자신의 경험을 회상하는 데 도움을 주고자 하였다.

사용된 질문지는 부모의 상위정서철학 질문지(박지선, 2016)를 토대로 부부간 정서적 상호작용 척도(김정희, 2012)를 참고하여 구성하였다. 상위정서철학 질문지는 Gottman 과 동료들(1991)이 제작한 ‘The meta-emotion Interview’를 토대로 박지선(2016)이 아동 상담 및 부모교육 전문가 2인의 자문을 얻어 구성한 질문지이며, 부부간 정서적 상호작용척도(김정희, 2012)는 Gottman & Nan Silver(1999)가 공저한 ‘The Seven Principles for Making Marriage Work’에서 중심 단어를 하나의 요인으로 설정하여 문항을 개발한 척도이다. 작성된 질문지는 전문가에게 자문을 구하고 예비면담을 실시한 후 보완하여 본 면담에 사용되었다. 연구자가 구성한 질문은 <부록4>에 제시하였다.

사전에 질문지를 준비한 것은 참여자가 면담에 대한 정보를 얻고 자신의 경험을 회상하는 데 도움을 주고자 한 것이었으므로, 실제 진행은 참여자의 내러티브에 맞춰 유연하게 진행되었다.

또한, 내러티브 탐구에서 중요시하는 시간성, 사회성, 상황을 더 풍부하게 얻을 수 있도록, CCNES(Coping with Children’s Negative Emotions Scale)에서 제시하는 구체적 상황을 2차 면담에 활용하였다. CCNES는 Fabes 등(1990)이 개발하고 김희정(1995)이 번안·수정한 자기보고식 질문지로, 자녀가 부정적인 정서를 경험하게 되는 상황을 제시하고 각 상황에 대한 부모의 반응을 측정한다. 본 연구에서는 CCNES를 참고하여 부모에게 부정적 상황을 제시하고 실제 이와 비슷한 일이 있었는지 질문하였으며, 참여자들이 경험했던 내용에 대한 구체적이고 생생한 답변을 얻을 수 있었다.

b. 현장 노트

연구자는 현장 텍스트를 쓸 때 연구가 진행되는 동안 연구 참여자가 무엇을 말하고 행동하는지에 대한 것뿐만 아니라 연구에 참여하는 것에 대한 그들의 느낌이나 생각에도 관심을 가지고 기록해야 한다(노은선, 2020).

따라서 연구자는 면담을 진행하며 참여자들에게 받았던 느낌과 떠오르는 생각들을 기록하는 현장 노트를 작성하였다. 또한, 한 차례 면담이 끝난 후 면담내용을 정리하고, 추가 질문사항이나 빠진 내용을 보충하여 다음 면담 시 질문할 수 있도록 하였다.

모든 면담의 내용은 참여자의 동의하에 녹음되었고, 면담이 끝난 즉시 축어록으로

작성되었다. 두 차례의 면담이 끝난 뒤 작성된 축어록은 참여자에게 이메일로 발송하여 수정하거나 삭제하고 싶은 부분은 없는지 확인받았다. 이렇게 작성된 축어록은 한 가정당 A4용지로 40여 쪽이었으며, 총 172장이었다.

3. 현장 텍스트에서 연구 텍스트로

현장 텍스트에서 연구 텍스트로의 전환은 경험에 대한 의미를 구성하고 전체적으로 통일성 있게 연결하면서 연구 텍스트로 들어가는 단계다. 연구자는 지금까지 연구 참여자와 친밀한 관계를 유지해 왔던 것에서 거리를 두면서 연구 텍스트를 재구성하는데 집중해야 한다(이정빈, 2018). 내러티브 연구는 다른 질적 연구와 달리 이야기를 분석하는 것이다. 따라서 연구자는 현장 텍스트를 반복적으로 읽으면서 사회적 맥락과 과거와 현재 그리고 미래의 연결선상에서 연구 참여자 경험의 전체적인 의미를 이해하는 것이 중요하다. 이야기는 줄거리, 인물, 행위, 긴장, 고조, 종결 등의 장치에 의해 재구성된다.

이 단계에서 Clandinin & Connelly(2000)는 내러티브 탐구자가 정당화, 현상, 방법적 측면을 고려할 것을 제안하였다. 정당화(justification)는 연구의 주제가 연구자의 개인적 관심을 넘어서 사회적으로도 의미가 있는 것인지를 뜻한다. 현상(phenomena)은 연구자가 ‘자신의 연구가 무엇에 관한 것’이며 ‘내러티브 탐구자로서 관심 있는 경험은 무엇인지’에 대한 질문에 끊임없이 묻고 답해 보는 것을 의미한다. 방법(method)은 현장텍스트에서 연구 텍스트로 전환할 때, 방법에 대한 질문, 즉 이론적 측면, 실제적인 현장 텍스트와 관련된 문제, 해석과 분석적 측면에서 질문해 볼 필요가 있음을 의미한다(Clandinin & Connelly, 200: 121-135; 이정빈, 2018 재인용).

구체적으로 연구자는 면담 자료와 연구자가 기록한 메모를 반복적으로 읽으면서 연구 참여자의 경험을 전체적으로 이해하고자 하였다. 이후 내러티브의 전반적인 구조를 파악하고, 중요한 내러티브를 중심으로 작은 이야기(small story)를 만들어갔으며, 가족별로 핵심내용에 따라 작은 이야기의 구성을 달리하며 이를 하나로 엮어나가는 과정을 반복하였다. 또한, 최종적으로 가족의 경험에 대한 의미를 구성하고, 전체적으로 통일성 있게 연결하기 위한 노력을 하였다. 이 과정은 반복적이고도 순환적으로 이루어졌다.

4. 연구 텍스트 구성하기

연구 텍스트 구성하기 단계는 분석한 자료를 토대로 연구보고서를 쓰고 마무리하는 단계다. 연구자는 시간성, 사회적 상호작용, 상황이라는 삼차원적 내러티브 공간 안에서 연구 참여자의 경험을 구성해야 한다. 내러티브 연구는 응집된 형태로 자료를 제시하는 것이 아니라 이야기형식으로 전개된다. 따라서 연구자가 참여자의 내러티브를 연대순, 인과관계, 주제별 순서 등으로 정리하고 자신의 연구 텍스트를 어떤 방식으로 구성하고 전개할 것인지 결정해야 한다. 또한, 참여자의 내러티브를 패턴화 하거나 코드화(coding)시키는 것은 경험이 주는 풍부한 내러티브적인 의미를 잃게 할 수 있으므로(이은혜, 2018), 연구자는 참여자들의 경험을 그들의 맥락 속에서 이해하고 구성하도록 노력하였다.

이 단계에서는 연구참여자와 연구자의 목소리에 대한 균형이 필요하다. 연구자는 연구 텍스트에서 연구참여자들의 목소리를 반영하기 위해 자신의 목소리를 절제하기도 하고 적절히 드러낼 필요도 있다. 또한, 참여자의 어떤 부분을 축소하거나 왜곡하는 일이 없도록 해야 한다. 즉, 내러티브 탐구자는 독자들에게 연구참여자가 경험한 삶을 경험하도록 함과 동시에 그들을 만나면서 경험한 연구자의 경험과 해석도 볼 수 있도록 해야 한다(이정빈, 2018).

C. 연구의 타당성과 신뢰성 및 윤리적 고려

1. 연구의 타당성과 신뢰성

질적 연구의 타당성은 연구자 단독에 의해서 확보되는 것이 아니라, 연구자와 연구 참여자 그리고 독자가 함께 구성해야 하는 것이다(조용환, 2011). 따라서 모든 면담내용을 축어록으로 작성하여 연구 참여자에게 보여주고 자료가 정확하고 의미 있게 전달되었는지 확인받았다. 또한, 본 연구자는 참여자의 경험이 의미하는 것은 무엇이며 독자들에게 어떤 의미를 전할 수 있을지에 대해 지속적으로 의문을 던지며 내러티브 자료를 반복적으로 탐독하였다. 연구자의 선입견을 배제하고 연구 참여자의 이야기와 기록에 집중하여, 참여자의 경험을 개방적으로 느끼고 이해하고자 노력하였다.

이 과정에서 질적 연구를 진행하고 있는 동료연구자 2인과 함께 면담 자료의 전체적인 줄거리를 분석하고 내러티브의 기본 구조를 확인하는 동료 검증(peer debriefing)의

과정을 거쳤다. 이를 통해 수집된 자료에 대한 왜곡을 최소화하고, 연구의 진정성을 확보하고자 노력하였다. 또한, 참여자의 경험에 대한 의미를 구성하는 과정에서 질적 연구의 경험이 있는 교수 1인과 지속적인 논의과정을 거쳤다.

2. 연구 참여자에 대한 윤리적 고려

본 연구는 연구 참여자의 경험에 대한 내용을 인터뷰하는 것이기 때문에 참여자들에 대한 윤리는 매우 중요하다. 우선 연구자는 가정통신문(부록1)을 통해 자발적으로 연구 참여 의사를 밝힌 참여자를 연구대상으로 선정하였으며, 연구 참여자 안내문(부록2)을 통해 연구의 주제와 목적에 대해 보다 자세히 안내하였다. 면담을 진행하기 전 참여자에게 연구의 절차, 비밀유지와 익명성, 녹음 과정에 대해 설명하고 동의서를 받았으며 언제든지 연구를 철회할 수 있음을 알렸다.

면담 중 이름이 언급된 경우에는 연구자만이 알아볼 수 있는 기호를 사용하여 축어록에 기록하였으며, 각 가족은 알파벳으로 표기하였다. 면담내용이 전사된 축어록은 별도로 보관하여 외부로 유출되지 않도록 하였다. 또한, 최종적으로 본 논문에 실게 되는 직접적인 면담내용을 참여자에게 안내하고 동의의 과정을 거쳤다.

IV. 이야기하기

A. 네 가족의 이야기

1. A 가족의 이야기

“둔감”

A 가족의 부모님은 정서인식과 표현에 대해 민감하지 않은 편이었다. 평소 ‘감정’에 대해 깊이 생각해 보지 않았으며 타인에게 정서를 표현하는 것에 있어서도 어려움을 느꼈다. 모(母)는 원가족에서 친모가 정서를 잘 표현하지 못하고 무뚝뚝한 면이 있음을 떠올렸다. 어린 시절을 생각하면 엄마보다는 아빠가 주로 학교 행사에 참여했었고, 함께 옷을 사러 가는 등 오히려 아빠가 자신을 더 챙겨주었던 기억이 있다. 친모의 무뚝뚝한 모습에 서운함을 많이 느꼈던 친언니와 달리, 모는 정서에 대해 크게 신경을 쓰지 않고 마음에 담아두지 않는 편이었다. 모는 정서를 표현하는 것에 있어 자신에게서 한 번씩 친모의 모습을 느꼈다.

부(父) 역시 남들에게 슬픔이나 분노와 같은 정서를 잘 표현하지 못하였다. 내향적인 성격 탓에 다른 사람 앞에서는 말을 잘하지 않았고, 부정적인 정서를 표현하기에는 더욱 어려웠다. 고마운 마음을 표현하는 것에 있어서도 민망함에 잘 표현하지 못하는 등 정서표현에 서툰 모습을 보였다. 타인이 ‘슬픔’의 정서를 느끼는 상황에서도 어떻게 위로를 해야 할지 모를 때가 있었고, 직접적으로 자신에게 표현한다면 들어주지만 그렇지 않은 상황에서 먼저 위로를 해주지는 못하는 상황이었다. 정서를 인식하는 것에 있어서도 둔감한 편이었는데 그러다 보니, 아내와 아이가 ‘슬픔과 분노’와 같은 부정적인 정서를 표현할 때도 공감적 반응을 보이지 못하고, 표현에 있어서도 서툴렀다.

이러한 부모의 모습은 자녀의 정서를 인식하고 표현할 때도 그대로 반영이 되었다.

모 : 저는 엄마가 좀 무관심 적이었던 것 같아요. ... 저희 언니랑 항상 하는 이야기가 우리 아는 엄마들은 딸들에게 관심을 갖고, 뭘 막 해주잖아요. 음 근데 엄마도 잘 표현을 못 하는 성격인 것 같아요. 은연중에 본인도 하고 싶은데 엄마도 안 되는 거. 그걸 좀 닮은 것 같아요.

부 : 맞네. 엄마가(장모님) 무관심하네.

모 : 어떤 엄마들은 딸이 멀리 살면 바리바리 싸서 보내고 그러는데 저희 엄마는 전혀 그런 게 없어요. 왔을 때 챙겨주고 하는 건 있는데 일부러 내가 해줘야 하

고 그런 건 없는 것 같아요. 제가 그런 걸 좀 닮지 않았나. 순간순간 ‘아 엄마한테 보였던 모습이 이건가?’ 싶을 때도 있고. 엄마가 표현을 못 해요. (2020.8.22.)

모 : 어떻게 위로를 해야 할지 모르고. 약간 그런 건 있는 것 같아요. 위로는 잘 안 되는 것 같아요. 이야기를 듣다 보면 ‘아 그렇구나’ 는 하는데. ... 누가 나한테 털어놓으면 할 수 있는데, 뻘히 보이는데 제가 다가가서 하는 건 잘 못 하는 것 같아요.

부 : 맞아 먼저 가서는 못해. 저도 마찬가지예요. 감사 표현도 혼자 가서 하려고 하면 쭈뼛쭈뼛하고 뭐를 주려고 해도 민망해서 못 주고. (2020.8.22.)

“울 일이 아닌데 울어요”

최근 부모의 가장 큰 고민은 아이가 자신의 부정적인 정서를 울음으로 표현하는 점이었다. 부모가 보기에는 전혀 울 상황이 아닌데 아이는 서럽게 울었고, 아이에게 이유를 들어봐도 전혀 납득이 가지 않는 경우가 많았다. 그럴 때마다 모는 답답함을 느꼈고, ‘왜 우냐?’는 식으로 관심을 가지지 않는 편이었다. 또한, 아이입장에서는 충분히 서운할 수 있는 일임에도 성인의 관점에서 해석하고, 이해하지 못해 ‘울 일이 아니라고’ 단정 짓거나 민감하게 반응하지 못하기도 하였다.

부 역시 아이가 자신에게 ‘짜증’을 내었을 때, 그것을 성숙하게 다뤄주지 못하고, 아이가 ‘싫어. 아빠랑 안 놀아!’라고 하면 ‘그래 하지 말아라, 나도 안 놀아!’ 라며 똑같이 맞받아치는 방식을 사용하였다. 그러다 아이가 울면 바로 안아주거나 짜증이 나 있으면 짜증 난 것이 보기 싫어서 좋아하는 유튜브를 보게 해주며 화제를 돌렸다.

모 : 아이에게 이유를 들어도 모르겠어요. 결국엔 엄마 핑계를 대고 우는데, 전 잘못된 게 없거든요. 또 다 설명을 해줘도 엄마가 잘못했고. ‘엄마가 혼낸 것도 아닌데 왜 울어?’ 그랬더니 ‘엄마가 나를 슬프게 하잖아’ 라고 하면서 한참 대성통곡을 하다가... (2020.8.7.)

모 : 자기가 해야 하는 게 있으면 꼭 그걸 해야 해요. 안 하면 또 짜증을 내요. 본인이 우산을 펴려고 했는데 엄마가 우산을 펴면 그 자체가 짜증이 나는 거예요.

부 : 그거 아무것도 아닌데 울고.. 그 빈도수가 많아요.

모 : 우리는 아무것도 아닌데 그러니까 이런 반응이에요. ‘아무것도 아닌데 왜 울어?’ 엄마 생각에는 비가 오니까 얼른 우산을 편 건데 애는 자기가 하려고 했는데 거기서 빠져가지고 그 상태로 집까지 오는 거죠. (2020.8.7.)

또한, 부모는 아이의 감정을 이해하고 수용하는 정서적인 접근보다는 상황을 객관적으로 설명하려는 인지적인 접근 방식을 사용하였다. 아이는 속상하고 눈물이 나는 상황에서 이러한 인지적인 개입을 받아들이지 못했고, 그럼 부모는 ‘별일 아닌 일로 우는 것’ ‘일단 설명해 줬으니 저러다가 말겠지’라는 생각으로 내버려 두는 방법을 사용해 왔다.

특히, 아이가 3살 된 남동생과의 갈등으로 짜증을 내거나 우는 상황이 잦았는데, 그럴 때마다 모는 아이의 우는 상황이 싫어서 무조건 양보를 하라고 하며 상황을 빨리 해결하려고 하였다. 이때 아이의 부정적 감정이 수용 받지 못하고 해소되지 못하는 경우가 많았다.

모 : 둘째가 ‘다 내꺼’ 무조건 누나가 가지고 노는 것을 뺏고, 지금 가장 큰 문제가 그거죠. 둘이 맨날 싸우고 울고. ... 저는 그렇게 징징대는 소리가 너무 싫으니까 그냥 줘버려.

상 : 그럼 순순히 양보를 하나요?

모 : 어쩔 땐 던지고, 또 던졌다고 혼나고. 순순히가 아니고 어쩔 수가 없어요. 줄 수밖에 없어요. 상황이. 둘째가 힘이 더 세고 누워버리고 끝까지 잡아당기니까. 아니면 제가 뺏어버리고 둘 다 못 갖고 놀게 하거나. (2020.8.7.)

모 : 저는 약간 무시할 때도 있는 것 같아요. 정말 아무것도 아니면 내버려 두고 저는 제 일을 하는 거죠.

... 오늘도 아침에 일어나서 동생이랑 둘이서 장난감 가지고 싸우고 그러니까. ‘동생은 아직 잘 모르고 그러는 거다, 왜 그러냐 하죠,’ 근데 그래도 계속 그러면 저는 어쨌든 한 번 설명을 했잖아요. 그런데 설명을 해도 이해를 못 하면 이제 무시인거죠. 그때는 계속 앉혀놓고 이야기 이런 건 아니고. 무시. 나는 이제 바쁘니까 내 할 일. 그냥 상황에 대한 설명만 하는 것 같아요. (2020.8.22.)

“긍정적으로 또는 부정적으로”

정서에 대해 심각하고 민감하게 다루지 않는 것은 이 가족의 특징이기도 하였다. 부모 모두 정서에 대해 깊이 있게 생각하거나 부정적인 감정을 심각하게 표현하지 않았기에 부부 간 갈등이 있어도 서로 ‘웃어~’ 하면서 웃으면 끝이 나고 큰 다툼이 되기 전에 마무리가 되었다.

아이가 자전거를 타다가 넘어진 상황에서도 다른 엄마들이 ‘어머 어떡해’ 하며 놀라는 것과는 달리 ‘괜찮아, 일어나. 피 안나’라고 넘기는 일들이 공감적인 반응은 아니었

지만, 아이가 불안을 덜 느끼도록 하는 데 도움을 주기도 하였다. 또한, 아이가 부정적인 감정을 표현할 때 개입하지 않고 어느 정도 혼자 두는 것이 아이 스스로 감정을 정리하고 상황을 이해하도록 만들었다. 당시에는 부모가 설명하는 것이 들리지 않고 이해가 가더라도 감정에 압도되어있는 상황이었지만, 시간이 지나서 아이가 ‘엄마 미안해’라고 사과를 하는 경우도 있었다. 그럴 때는 아이와 다시 대화를 나누고 감정이 풀리게 되었다.

그러나, 상황에 따라 위로와 공감의 필요한 순간이 있는데, 그러지 못했을 때 한쪽은 이해받지 못했다고 느끼며 서운한 감정을 느끼게 되었다. 모가 속상한 일을 부에게 털어놓았을 때, 공감보다는 모의 탓을 하거나 해결책을 주려는 모습에 모는 더 이상 말하고 싶은 마음이 사라지고 정서적인 교류가 깊이 이어지지 않고 단절됨을 느꼈다. 또한, 부가 ‘남자이기 때문에 어쩔 수 없다’고 표현하는 것이 자신은 책임이 없고 변화하지 않겠다는 것으로 느껴져 화가 날 때도 있었다.

모 : ‘오늘 내가 이런 상황이 있었어’ 라고 하면 ‘아 그랬어’ 이게 돼야 하는데, ‘그러니까 그렇지’ 약간 이런. 그러니까 저도 ‘됐어’ 이렇게. 저를 감싸는 게 아니라 다른 사람을 감싸는 듯한 느낌이 항상 들어요. ... 바로 정색하면서 그런거 있잖아요 ‘그러니까 내가 이렇게 하라고 했지’ 이러거나. 일단 공감을 전혀 안 해줘요. 그래서 제가 ‘아휴 남편이야. 남의 편’ 이라고 하는 데..

상 : 아버님은 어머님이 이렇게 말씀하시면 어떠세요?

부 : 아니 같이 공감을 하려고 하는데 (웃음) 남자는 뇌 구조상 정답을 말하게 돼 있어요.

모 : 봐봐요, 맨날 이렇게. ‘남자는 뇌 구조가 이래.’ 약간 ‘어쩌라고’ 이런 식. ‘어쩌라고’ 한다는 건 나는 뭐 책임 안 진다는 이런 것도 있고 그런 거잖아요. 그럼 짜증이 나요. ... 그러니까 딱히 뭐 이야기해 봤자 ‘이렇다는데 더 이야기한들~’ 이렇게 생각하게 되는 것 같아요. (2020.8.7.)

모는 부의 이러한 모습에 서운한 감정을 느끼지만, 모 또한 부와 같은 방식으로 아이의 정서를 다루는 경우가 많았다. 감정에 대한 수용과 공감보다는 객관적인 상황을 설명하거나 아이를 탓하는 식으로 정서적인 교류를 차단시켰다.

모 : 아이한테 설명은 하는데 이해를 잘못할 때도 있어요. 지나가다가 칠 수도 있고 한데, 첫째는 이제 짜증을 내는 거예요. ‘애(동생)가 지금 나를 쳤어. 때렸어.’ 그럼 저는 이제 ‘너가 왜 거기 누워있어서 그래’ 라고 하죠. 소파에 나란히 앉아 있으면 될걸. 뻘히 뒤로 가서 앉았다가 동생이 우연히 누나를 밟고

맞아버리고 그러면 울고. 애(둘째)는 모르니까. 어른들은 그걸 알잖아요. 실수
 라는걸. ‘동생이 몰라서 그런 거다. 앓다 보니까’ 그런 설명을 해도 이제 안
 통하죠. (2020.8.7.)

“ 아이의 특성이 또 부모에게로 ”

아동은 대체로 순하고 부끄러움이 많은 아이였다. 어린이집 선생님의 말씀도 잘 따
 르고 또래 관계에도 어려움 없이 잘 적응하고 있었다. 다만, 무언가를 시작하거나 완성
 하는 것에 있어서 행동이 느린 편이었다. 그래서 부모가 무언가를 지시했을 때 바로
 따르는 적이 없었고, 부모는 꼭 여러 번 말해야 따르는 아이를 보고 답답함을 많이 느
 꼈다. ‘분노’ 감정에 대해 질문했을 때, ‘점점 쌓여가는 것’이라고 답하며, ‘이거 해~ 이
 거 해~’ 라고 하다가 ‘이거 하라고!’ 로 이어지는 상황이 자주 있음을 보고하였다.

부 : ‘이거 해야지’ 라고 했을 때 바로 한 적이 거의 없는 것 같아요. 예를 들면
 ‘양치질하자’ 라고 했는데 ‘이리 오세요~’ 를 한 20번을 해야 오나. 그럼 짜
 증이 나죠. 양치질하라고 해도 그렇고, 옷 갈아입으라고 해도 그렇고, 10번 중
 에 9번은 바로 하는 게 없고 1번 정도 바로 하고, 보고 있으면 답답하고 그러
 죠.

모 : 그때 짜증을 많이 내는 것 같아요. 신발장 앞에서 많이 싸워요. 유치원 차가 오
 니까 항상 문 앞에서 ‘빨리 가자’ 하는데 갑자기 양말을 신겠다고 그러고. 또
 하나를 엄~~청 오래 신고 있는 거예요. 그래서 제가 엄청 화가 나서 ‘너 혼자
 하고 가!!’ 하면서 방문을 쾅 닫고 들어가 버렸어요. (2020.8.7.)

2. B 가족의 이야기

“모(母)의 이야기- 원가족과 분리되지 못함”

모는 어린 시절부터 친모에게 많은 영향을 받았다. 장녀로서 ‘엄마의 분신’이라는 말
 을 들으며 모의 바람대로 태권도 학원을 다니고, 웅변학원을 다녔다. 바로 아래 동생이
 신체장애가 있어 모는 결혼을 하고 나서도 동생 밥을 차려주러 다니곤 했다. 7년째 친
 모가 운영하는 식당에서 같이 일하며 하면서 모는 아직도 엄마의 전화 한 통이면 달려
 가는 관계를 유지하고 있었다. 결혼을 하고 나서도 정신적으로 독립을 하지 못해 새로
 꾸린 가정보다는 원가족이 우선이 되는 상황이다. 모는 그래서 ‘열 명이 같이 사는 기
 분’이 들었다.

또한, 모는 남들이 자신을 ‘며느리’냐고 물어볼 정도로 친모 앞에만 서면 주눅이 들

있고, 여전히 모에게 인정을 받고자 하는 마음도 있었다. 친모가 모의 생활 전반에 있어서 큰 영향을 주고 있었다.

모 : 실은 제가 정신적으로 독립을 못 했어요. 그래서 지금도 엄마가 만약에 일 끝나고 ‘내가 걸어서 갈게’ 했지만, 얼마 전에 다리를 다치셨거든요. 가다가 힘드니까 전화가 와요. 그럼 제 상황이 예를 들어서, 아이랑 뭘 보고 있었다거나 아이 아빠랑 이야기를 하고 있었다거나 그러면 아이 아빠한테는 미안한데 전 바로 가요. (2020.8.16.)

모 : 저도 느끼거든요? 시집이란 걸 가고 독립이 돼야 되고. 나는 내 가족을 위해서 먼저 희생을 해야 하는 데. 엄마가 ‘시집가지 말라고 했잖아’ 그 말을 하면. ‘아 더 더해야지’ 예를 들어서, 엄마가 오늘 김장한다고 하시면 그럼 몇 시부터 대기하고 있어야지. 내가 내 빈자리를 못 느끼게 더 해야지. (2020.8.23.)

모 : 엄마가 제 인생에 너무 큰 것 같아요. 이런 전반적인 모든 것에 다 걸쳐있나 봐요. 슬픈 것도 엄마고, 화나는 것도 엄마고. 나의 이런 가치관이나 이런 것도 엄마가 많이 변화를 시키고. 그런가 봐요. (2020.8.23.)

“정서를 못 표현하는 것과 안 표현하는 것”

모는 원가족과 정서적으로 분리되지 못하여 자신의 정서를 솔직하게 표현하는 것에 어려움이 있었다. 또한, 타인과는 항상 좋은 관계를 유지해야 한다는 생각에 부정적인 정서는 더 표현하지 못하였다. 누군가 화나는 일이 있냐고 물어보면 거의 울다시피 말을 하거나 제대로 말을 못 할 정도였다. 회사 생활을 했을 때는 ‘왜 자꾸 눈치를 보냐’는 말을 들었고, 주변 사람들에게 ‘제발 화나면 화난다고 해’, ‘그 상황에서는 너도 뭐라고 했어야 했어.’라는 말을 들을 정도로 부정적인 정서를 표현하지 못했다.

한 편 부는 정서에 대해 굉장히 무심한 사람이었다. 정서는 ‘어떻게 해결할 수 있는 것이 아니다’ 라는 생각을 가지고 있어서 정서를 타인에게 표현하지 않고 타인이 표현하더라도 큰 반응이 없었다. 부정적 정서를 느끼는 상황도 적었으며 화나는 일이 있어서도 참고 덤덤하게 넘기는 편이었다. 말수가 없고 자신의 이야기를 터놓고 말하는 성격도 아니라서 평소에 부부끼리 대화를 자주 나누지 않았다.

“부부의 정서적 상호작용”

모는 타인에게 자신의 부정적인 정서를 표현하지 못하며 대부분 다 참고 넘기는, 남

이 먼저인 사람이었다. 그런데 결혼을 하고 스트레스가 쌓이다 보니까 남편에게 가장 독한 말을 골라서 성숙하지 못한 방식으로 표현하게 되었다. 특히나 모는 남편과 서로 대화를 나누며 정서적으로 교류를 하기 원했는데 결혼하고 떨어져 살았고, 또 현재는 같이 있으면서도 반응이 없는 남편 때문에 답답함을 느꼈다. 그래서 모도 ‘똑같이 말을 안 해야겠다’라는 생각이 들었다. 서운한 게 있으면 그것에 대해 대화를 나누고 풀어야 하는데 자신도 표현에 서툴렀기에 말을 하지 않거나 엉뚱한 곳에서 화를 표현했다. 또한, 남편에게 서운한 감정이 있고 싸우고 싶다가도 모 본인이 친정엄마에게 얽매어 있다 보니 자신도 잘못하고 있다는 생각에 표현을 하지 못하는 경우도 많았다. 즐거운 일이든 속상한 일이든 공유를 해야 하는데, 서로가 정서적으로 지지원이 되어주지 못하니 말하고 나서도 후회가 되고 공유를 해도 답답한 마음이 들었다.

모 : (남편이) 정말 말이 없거든요? 정말 심하게 말이 없어요. ... 거기서 이제 제가 막 쌓였나 봐요. 제가 꿈꾸는 거는 ‘이거 맛있어?’ 하면 ‘응 괜찮아’ 아니면 ‘오늘은 좀 별로야’ 이런 주머니 받거니를 꿈꿨는데. 결혼하고 떨어져 있고, 같이 살았는데도 말을 안 하고. 막 답답해요. 그래서 저도 ‘나도 너랑 말 안 할 거야. 너만 말 안 하는 줄 알아?’ 이런 생각도 하고. (2020.8.16.)

모 : 이게 툭툭툭 쌓였다가 가장 독 말로 나와요. 내가 쓸 수 있는 무기 중에 가장 독한 말로. 제가 그러니까.. 이래서 서운하더라 이런 걸 못 하는 거예요. 못하는 나의 성격인데 그게 쌓이면 표현을 독하게 하는 거예요. 막 ‘지금 법적 준비하는 거지? 그니까 나한테 이렇게 하는 거지? 알았어 나도 준비할게’ 이려고. ‘니가 지금 총각이냐?’ 그래요. (2020.8.16.)

모 : 제가 남편이랑 좀 서운한 게 있고, 여자로서 싸우고 싶을 때도 있어요. 막 싸우고 싶다가도 제가 친정엄마 일로 시간을 너무 많이 쓰니까 그래서 더 저 자신을 누르는 것 같아요. ... ‘내가 시어머니한테 한 게 뭐가 있지? 내가 도련님 일로 이 사람과 싸워본 적이 있나? 아니잖아’ 약간 그런걸로 저 스스로를 좀 채찍질하는 편이에요. (2020.8.16.)

“아이의 특징”

B 가정의 아이는 매우 활동적인 아들이었다. 무제한 키즈카페에서 7시간 이상을 놀고도 문 닫을 시간이 되었다고 하자 아쉬워하며 돌아온 적이 있을 만큼 에너지가 넘친다. 반면 부모는 두 분 다 조용하고 차분한 성격으로 아동의 이런 지칠 줄 모르는 모습에 감당하기 힘들 때가 많았다.

아이는 어렸을 때부터 외할머니가 운영하는 식당에서 대부분의 시간을 보냈다. 모는 외할머니를 도와 식당일을 같이 했고, 부는 직업특성 상 일주일에 한 번씩 집에 오곤 하였다. 모가 아동과 함께 식당에서 보낸 시간은 길었지만, 일이 바빠 식당에서 아동에게 민감하게 반응해 주거나 주의를 기울이진 못했다.

아이는 기질적으로도 다양한 자극과 관심을 필요로 했는데, 부모가 이러한 자극을 주지 못하자 정서적으로 더 애정을 갈구하였고, 관심을 받으려는 행동을 보였다.

모 : 식당에 손님이 오셔서 ‘너 예쁘다’ 라고 하면 그때부터 이야기가 막 나오는 거예요. 자기가 아는 만화지식 다 나오고. 저번에는 손님이 가셨는데 갑자기 너무 안타까워하는 거예요. 그래서 ‘왜?’ 물어보니까 ‘아 이빨 빠진 거 말 안 했어. 어떡하지’ 하면서 막 보는 거예요. 그 손님한테 쫓아 가서 말해주고 싶은가 봐요. (2020.8.16.)

모 : 아이가 그린 그림을 식당에 붙여놨는데, 근데 그걸 이제 김밥 사러 오신 분들이 보면서 계속 칭찬을 하는 거예요. 그때부터 더. 원래도 마음대로 안 그려지면 짜증을 냈지만. 칭찬을 한 번 강하게 받고 나서 더.. 더 잘그리려고 하는 마음이 생긴 것 같아요. 그 다음부터는 물고기 하나를 그려도 자기가 원하는 모습이 아니면 ‘다시 새 종이’ 막 이렇게 좀. ... 그리고 일부러 과자도 가져오고 하시는 분들도 있어요. ‘여기 아이 있지?’ 하시고, ‘너 너무 이쁘니까~’ 하면서 주시고. 그런 ‘예쁘다, 예쁘다’ 하는 걸 받으니까. 더 막 하려고 하는 게 있는 것 같아요. (2020.8.16.)

“슬픔, 분노 감정은 엄마, 남편에게는 서운함. 아이에게는 미안한 감정이에요”

모가 ‘물’이라면, 친모는 ‘불’같은 사람이었다. 친모는 가게에서 어지르는 것도 싫어하고 큰 소리가 나는 것도 싫어했기에 아이는 조심히 놀고, 빨리 치워야 했다. 한편 모는 ‘아이니까 뛰고 싶은 게 당연하고, 울 수도 있다’고 생각하며 너그러운 편이었는데, 친모의 개입으로 양육 태도 또한 영향을 받았다.

모는 친모에게 인정을 받고 싶으면서도 동시에 ‘슬픔과 분노’의 감정을 느꼈고, 남편에게는 ‘아, 내 말 좀 들어주지. 잘한다, 잘한다 해주지’라는 생각으로 서운한 감정을 느꼈다. 그리고 아이에게는 자신이 ‘딸’의 역할을 하고 있느라 ‘엄마’의 역할을 제대로 하지 못하고 있는 것 같아 항상 미안한 마음이 들었다.

모 : 00이랑 둘이 있으니까 뭐 옆질러도 ‘응’ 하면 되고. 집이니까. 못 갈아입으면 되고 이러는데. 가게에 나가면 흘러서도 안 되고 막 빨리빨리 해야 되고 이런

강박관념이 있으니까 00이도 안 혼날 거 더 혼나고, 저도 빨리빨리 해야 되고 이런 강박관념이 있어서. (2020.8.23.)

모 : 근데 이제 엄마가 주입을 하는 거예요. ‘혼낼 때 혼내고, 예뻐할 땐 예뻐하고. 그리고 애기가 이렇게 하면 혼내고’ 이렇게 말씀을 하시니까. 엄마 보란 듯이 혼낸 적도 있어요. … ‘내가 오냐오냐 키우는 게 아니라고, 나도 혼낸다고’ 이렇게 보여주기식으로 한 적도 많고, 아이한테 ‘네가 이런 행동을 했을 때 할머니가 이렇게 하니깐 하지 말라고’, ‘00아 이걸 이것 때문에 하면 안 되는 거야~’ 이러는 게 아니라 ‘안된다니까. 이러면 어른들이 뭐라고 한다고!’ 하는. 저도 모르게 기준이 그렇게 돼버렸어요. (2020.8.23.)

모 : 그래서 ‘슬픔, 화남’ 모든 감정이 엄마. 남편은 이제 ‘서운함’ 이거거든요? … 00이한테는 ‘미안함’ 이에요. 항상 미안해요. 내가 엄마로 성장할 그런 거를 딸의 역할을 하느라고, 엄마다운 모습을 덜 보여준 것 같아요. (2020.8.23.)

“엄마로서의 부족함”

모는 젊었을 때는 ‘성격 좋다, 착하다’라는 말을 항상 듣고 살았는데 엄마가 되고 아이를 키우다 보니 결점이 많다는 것을 깨닫게 되었다. 아이가 짜증을 내거나 힘들어하면 텔레비전에 나오는 것처럼 할 수 있을 줄 알았는데 화도 잘 내고, 금방 지치게 되는 모습을 보면서 엄마 될 준비가 부족했다는 생각이 들었다. 아동이 화를 낼 때 너무 힘들어서 일부로 못 본 척을 하면서 우울감을 느꼈다. 혼자 있을 때는 아무렇지 않았던 것들이 아이가 부정적 감정을 표현하니 엄청난 스트레스로 다가왔다. 그럴 때는 한번씩 ‘비디오 정지 버튼’이 있었으면 좋겠다고 생각했다. 아이가 짜증을 내는 상황에 잠깐 정지 버튼을 눌러놓고, 생각을 하고 싶었다. 현명하게 대처하고 싶는데 바로 아이에게 피드백을 주어야 하는 상황이다 보니 아이와 같이 목소리가 높아지고, 화를 내게 되었다. 그래서 아동이 부정적 감정을 표현할 때 모는 우울해지고, 죄책감을 느꼈다.

모 : 아이가 화내거나 그러면 막 못 본 척할 때가 많아요. ‘아 분명히 또 계속 짜증 내겠지’ ‘그럼 또 계속 설명하겠지.’ ‘아 일단 모르겠는데’ 이럴 때가 있어요. … 그럴 땐 엄청 우울해요. 비디오 정지 버튼처럼 ‘아 잠깐만 눌러놓고, 나 생각 좀 하고 올 게’ 나도 현명하게 하고 싶는데, 지금 바로 너한테 피드백을 해야 하니깐 목소리가 높아지고, 한 번씩 정말 ‘아 나도 나가고 싶다’ 이런 말을 애 앞에서 계속하게 되니까, ‘잠깐만 화면 정지하고 나 생각 좀 하고 올게’ 이런 우울감이 들 때가 있어요. (2020.8.16.)

“모의 성찰과 노력”

모는 어린 시절부터 친모에게 많은 영향을 받아오고 있었고, 정서적인 독립을 하지 못한 채로 성인이 되었다. 그러다 결혼을 하고 아이를 키우며 점차 그 심각성을 깨닫게 되었다. 모는 자신을 되돌아보고 또 엄마로서의 자신을 되돌아보았다. 모의 성찰과 배려하는 성격은 모와 아이의 성향이 달랐음에도 아이를 파악하고 그에 알맞게 대처해주는 것으로 나타났다. 자신은 표현을 잘못했기에 아이의 정서표현에는 더욱 섬세하게 반응해 주고 아동의 요구를 들어주려고 노력하기도 하였다. 아동의 부정적인 정서에 대처하는 모의 모습들을 보면 평소에 얼마나 아동의 감정을 이해하고 그것을 아동의 눈높이에 맞게 설명해 주려고 노력하는지 알 수 있었다. 아이의 성향상 전환이 빠르고 활동적이기 때문에 아이가 부정적인 정서를 표현했을 때 대처방식 또한 상황에 맞게 다양하게 제시되었다. 특히나 모는 아동에게 말할 때는 말을 더 신중하게 하였고, 자신이 부족하다고 생각되어 현명하게 대처하고 싶은 마음에 아이의 정서에도 수용적인 태도를 보였다.

(아이가 글라스데코로 그림을 그리다가 번짐)

모 : 거의 다 완성을 했는데 선이 넘어간 거예요. 그래서 울고불고 난리가 나 가지고. 저는 일단은 울게 놔두거든요. ‘어 00아 속상했을 것 같아. 엄마도 속상했어. 일단 울어. 울고 나서 이야기하자~’ 그럼 이제 애가 우는 게 짧으니까. 근데 ‘이거 어떡하냐고 빨리 지워달라’고 그래서 ‘알았어. 일단 휴지로 한 번 해볼게’ 휴지로 했는데, 그래도 막 번지는 거예요. ‘00아 봐봐. 이게 굳지? 기다리면 굳어. 굳으면 한 번 더 칠하면 돼’ 이렇게 … (다시 또 화를 낸 상황) ‘약속했는데 00이가 다시 화를 내면 이제 이걸 그만이야’ ‘참고할 수 있겠어? 아니면 그만하겠어?’ 그랬더니 참고하겠대요. 그러더니 이제 화내는 횟수가 줄더라고요. (2020.8.23.)

상 : 아이가 친구에게 생일선물을 받았는데, 그 자리에서 실망한 티를 낸다면 어떻게 하시겠어요?

모 : 저는 주로 입장 바꾸기를 해요. ‘00아, 엄마가 우리 00이를 너무 사랑하는 마음에 마트에 가서 이걸 00이한테 어울릴거야~ 해서 포장까지 해서 줬는데 00이가 싫다고 던져버렸어. 그럼 엄마는 그 즐거운 마음이 어디로 가 버렸을까?’ … ‘00이가 엄마 사랑해서 꽃을 가지고 왔는데, 이거 내가 싫어하는 꽃이야 하고 던졌으면 00이 마음은 어땠을까?’ ‘안 되겠지? 우리 그렇게 하면 안 돼. 그 친구가 00이 사랑해서 가져온 거잖아. 근데 이렇게 던지면 어떡해. 내일 가서 꼭 미안하다고 해~’ 약간 이렇게 가정을 많이 하는 편이에요. (2020.8.23.)

“부모가 아이에게, 아이가 부모에게”

아동은 자신의 감정에 대해 솔직하게 말하고 자주 표현하는 편이었다. 그렇기 때문에 모가 아동의 감정을 빨리 알아채기 쉬웠으며 그에 맞는 반응을 해주기 수월하였다. 아동은 특히 화가 나면 자신의 상황과 감정에 대해 계속 말을 했고, 모도 그러한 아동에게 화를 내는 것이 아닌 아동의 감정을 달래주며 감정이 풀릴 수 있는 방법들을 제안하였다. 또한, 아동은 모의 이러한 설명을 비교적 잘 이해하고, 넘어갔으며 때를 쓰는 것도 길지 않았다. 모는 이 점이 아동에게 참 고마웠다.

부 역시 자신의 정서를 잘 표현하지 않지만 그만큼 모와 아동에게도 감정적으로 화를 내는 적이 없었다. 화를 낼 수도 있는 상황에서 그건 화날만한 상황이 아니라고 생각하고, 아이에게도 차분하게 설명하는 방식을 사용했다. 또한, 모와의 갈등에 있어서도 먼저 화를 낸 적이 한 번도 없었다. 모가 친모와 과도하게 얽혀 있는 상황이기 때문에 이러한 모의 어려움을 알고 있으며 탓하지 않았다.

B가족은 모가 친모와 과도하게 얽혀 있고 부부간 정서적 교류가 부족했다. 모는 여전히 잘 안되는 부분이 있긴 하지만 자신에 대한 성찰과 부모로서의 자신을 돌아보며 자녀의 정서를 인식하고 표현하는 것에 있어서 친모가 자신에게 해주지 못했던 부분, 혹은 자신이 친모에게 바랬던 부분을 아동에게 해주려고 노력했다. 또한, 아동의 성향을 인지하고 그에 맞는 방식을 사용하였다. 아동 역시 자신의 정서를 잘 인식하고 그것을 언어적으로 표현했으며 모가 아동의 감정을 수용하고 눈높이에 맞는 개입을 했을 시 이를 잘 이해하는 방식으로 상호작용하였다.

3. C 가족의 이야기

“부정적인 정서는 나쁘게 느껴져요”

부는 평소 슬픔과 분노와 같은 부정적인 정서에 대해 ‘피하고 싶은’, ‘내 주변에 일어나지 않았으면’ 하는 생각을 가지고 있었다. 그래서 그러한 상황이 생기면 회피하고 모면하는 방식을 사용해 왔다. 또한, 부정적인 감정들을 생각하지 않기 위해 텔레비전을 보거나 술을 마시는 등의 잊기 위한 활동을 하였다. 부정적인 정서를 잘 표현하지 않았으며 피할 수 있으면 피하고, 빨리 해소됐으면 하는 마음을 가지고 있었다.

모 역시 슬픔과 분노의 감정은 좋지 않다고 생각되었다. 그래서 아이들에게도 부정적인 것보다는 되도록 긍정적인 것을 많이 말하게끔 하였다. 특히 평소에 타인을 많이 의식하는 편이라 자신의 부정적인 감정을 타인에게 잘 표현하지 않는 편이었다. 회사

생활을 하며 화나는 일이 생겨 주변에서 ‘짜증 난다’ 말을 하여도 모는 ‘짜증내지 말고 그냥 빨리 끝내버려’라고 하며 주로 참는 스타일이었다. 또한, 타인이 부정적인 감정을 표현해도 잘 공감이나 안가거나 어떻게 대처해 줘야 할지 모를 때가 많았다.

“부부가 정서적으로 의지하는”

모는 타인에게는 자신의 부정적인 정서를 잘 표현하지 않았는데, 남편에게 만큼은 잘 털어놓는 편이었다. 부는 모의 부정적인 감정을 빠르게 파악하고, 해소시켜주려고 노력하였다. 모가 출산 후 우울한 감정을 느꼈을 때에도 이야기를 들어주거나 함께 바람을 쐬러 나가는 등 정서적으로 많은 도움을 주었다. 또한, 부가 아이들 교육에 관심이 많고, 육아를 함께 해주어 남들보다 수월하게 아이들을 키울 수 있었다. 현재는 함께 사업을 하고 있기 때문에 힘든 부분에 대해서 자세히 말하지 않아도 빠르게 이해가 가고 공감이 되었다. 그렇기 때문에 모는 남편에게 만큼은 자신의 정서를 표현하고 또 도움을 받으며 정서적으로 의지하게 되었다.

모 : 밖에서는 좀 많이 자제하는 편인데 집에서는 뭐, 제가 기분이 안 좋다거나 이런 건 그냥 다 얘기해요. … 저는 좀 잘 안 받아주는 편인데, 남편이 잘 받아줘요. 제가 기분이 안 좋다고 이야기 하거나 어떻게 해야 되는지 물어보면 뭐라도 해주려고 하고. 그래서 남편한테 뭐 슬픔을 표현하거나 이런 거는 나쁘지 않다고 생각이 들어요. (2020.9.6.)

모 : 저희는 육아도 같이 했어요. 애를 키우는 것도. 만약에 저 혼자 애를 키웠어야 됐으면 아마 이런 자리도 안 왔을 거예요.

부 : 처음에 큰애를 키우다 보니까. 이 사람이 생각하기에 ‘아, 남자는 똑같지, 누가 뭐 얼마나 도와주겠냐’ . 근데 이제 아내는 좀 놀랐던 것 같아요. 내가 많이 도와주고 관심을 갖고 해주니까.

모 : 저희 친정 아버지를 생각하면, 엄마가 애를 다 키워야 되는. 어렸을 때부터 그런 것을 느꼈어요. 그래서 커서 결혼은 하면 안 되는 거구나 이런 생각이 있었는데, … 둘째까지 낳고, 남들은 애 키우는 게 엄청 힘들다고 그러는데 저는 막 힘들지 않았거든요. 그래서 저 속으로 애 낳고 키우는 게 체질인가? 이런 생각도 했었거든요. 근데 사실 지금 키우면서 보니까 체질은 아니고, 애 아빠가 좀 많이. 어, 제가 해야 할 부분도 좀 많이 해줬어요. 그러다 보니까, 제가 다른 엄마들의 힘든 부분을 그렇게까지는 못 느끼면서 애를 키웠나 봐요. (2020.9.6)

“부부의 정서적 상호작용이 아이의 정서에 미치는 영향”

부부 간 갈등 상황이 생겼을 때, 정서에 대해 자신이 가지고 있는 신념은 각기 다른 방식으로 표현되었다. 부는 갈등이 빨리 해소되길 위해서 일단 싸움이 일어날지라도 끝맺음을 지으려고 하였다. 그리고 그 감정에 더 이상 휘말려 하고 싶지 않아 하였다. 바로 다른 일로 전환이 가능하였다. 모는 반대였다. 감정이 바로 해소되지 않고, 혼자서 생각하는 시간이 필요하며 감정이 오래 남아있는 편이었다. 감정이 바로 전환이 되는 남편이 신기할 정도였다.

이러한 상황이 자녀에게도 영향을 미쳤다. 부모가 부정적인 감정을 느끼는 상황에서 그 감정이 아이들에게 전달되었다. 부는 처음에는 화가 났지만 그 시간이 길지 않았고, 평소에도 아이들에게 일관된 모습을 보였기에 정서적으로도 크게 동요되지 않았다. 반면 모는 부정적 감정이 계속 해소되지 않아 언어적으로, 비언어적으로 아이들에게 화를 내고, 아이가 정서를 표현하는 것에 있어서도 수용의 폭이 좁아졌다. 그렇기 때문에 아이는 모의 눈치를 보고, 표정을 살피고 무서워서 방에 들어가 있기도 하였다. 아이가 눈치를 많이 본다는 것을 알기 때문에 모는 아이들에게 냉랭하게 대하지 않으려고 노력하지만 감정에 따라 조절이 잘되지 않을 때가 많았다.

“아이의 부정적 정서표현”

아이를 교육하고 정서를 다뤄주는 부분에 있어서 부모는 지시적이고 통제적인 방법을 사용해 왔다. 그렇기에 아이가 정서를 표현하는 것에 있어 눈치를 보거나 울음으로 표현하는 경우가 많았다.

- 부** : 솔직히 제가 아이들한테 이제, 욱박지르고 소리를 지르고 하는 그런 성향이어서... 이제, 목소리도 크고 잔소리도 많이 하고. 그러다 보니 아이가. 아이를 잠깐 그냥 불러다 놓고 이야기하면은 이제 혼내는 줄 알고. 울어, 울먹.
- 모** : 엄마 아빠가 이제 항상 뭐 잔소리 지적하고 좀. 뭐 이런 걸 좀 많이 하는 편이긴 해요, 저희가. 안 해야 된다는 걸 알지만, 그게 눈에 보이니까. 말을 안 할 수가 없는 거예요. 그래서 하는 편인데, 그런 것 때문에 애들이 조금 약간. 주눅 들었다는 표현을 써야 되나? 그런게 조금 있나 봐요. 그래서 엄마가 어떤 애길 하면은 진짜 별거 아닌데, 눈물부터 보인단 던지, 아니면은 표정이 이렇게 안 좋단든지. 그럼 또 그 표정에 대해 이야기하고. (2020.9.6.)

또한, 아이의 부정적인 정서, 특히 화를 행동으로 표현하는 것에 있어서는 부정적으로 인식하고 있었다.

어느 날 아이가 침대 베개를 때리고 있는 모습을 보았다. 모는 그 모습을 보고 놀래서 ‘야 너 뭐하는 거야?’ 라고 물었고, 아이는 ‘아니,, 화가 나서’라고 대답했다. 모가 ‘화가 나는데 베개를 왜 때려?’ 라고 하자, 아이는 ‘그럼 어떡해’라고 답하였다. 모는 그 모습을 보고 당황스러움을 느꼈다. 공격적이고 부정적으로 느껴졌다. 또 한 번은 아이가 소파에 엎드려있다가 갑자기 눈을 흘기며 모를 찌려보았고, 모가 ‘왜 엄마를 찌려보냐’고 하자, ‘나 지금 화났거든?’이라고 답하였다.

아동은 자신의 부정적인 정서를 다양한 방식으로 표현하고 있었고, 또 배워나가는 과정 중에 있었다. 그러나 부는 이 이야기를 듣고 자신이 그 자리에 있었으면 ‘회초리’ 감이라고 표현하였다. 아동이 화나는 감정을 행동으로 표현한 것에 대해 부모는 잘못된 것이라는 생각을 가지고 있었다.

특히, 아이가 자신의 감정을 언어적으로 표현하지 못하고 울음으로 표현하는 것에 대해 모가 힘들어 하였는데, 그럴 때면 모 역시도 아이를 감정적으로 대하게 되었다. 아이가 우는 상황이 계속되다 보니 일단 울음을 터뜨리면 무작정 화가 나고, 아이의 감정을 수용할 겨를도 없이 자신도 화가 났다. 아이가 우는 행동이 이해가 되지 않을 때는 더욱 아이를 다그치기도 하였다.

모 : 아이가 누나하고 뭘 하다가 이제 울었어요. 그럼 아이가 우는 그걸 본 순간, 제 감정이 이제 막 터지는 거죠. ... 울면은 제가 무슨 스위치가 켜진다고 해야 되나? 그런 게 있어요. 그냥 바로. 그런 모습을 보면 그냥 바로 화가 나요. (2020.9.13.)

모 : 처음에는. 애들이 아주 어렸을 때는 그런 것을 좀 달래주려고 하고 그랬는데. 크면서는 그런 거에 상관없이. 그런 거 상관없이 제가 좀 짜증이 나는 거 같아요. ... 지금 머리로는 애들한테는 잘못이 없다. 이렇게 막 있는데. 제가 눈으로 보면 그런 게 안 되는 거거든요. 막 애가 울거나, 짜증 내거나 그런 상황이 되면은 제가 그것보다 더 막. 화가 나고 짜증이 나요. 애들한테 막 다그치죠. 그게 화낼 일이야? 그게 짜증 낼 일이야? 그게 울 일이야? 약간 그거를 계속 반복하는 거 같아요. (2020.9.13.)

“이성과 감정”

모는 아이들이 감정적으로 대하면 자신도 화가 나서 이성적으로 대하지 못할 때가 있었다. 지금은 그럴 때 솔직하게 ‘엄마가 지금 이렇게 화가 났는데, 너네한테 예쁘게 말하기가 힘들다’고 표현하였다. 그럴 때 아이는 ‘엄마 나한테 상냥하게 얘기해줘.’ 라고 말하였다. 특히 아이가 모의 표정이나 말투를 예민하게 살피곤 했는데, 모가 화를

널 것 같으면 ‘엄마, 지금 화내는 거야?’라고 물었고, 모는 ‘아니야, 엄마가 너무 강하게 설명을 해서 목소리가 커졌어.’라고 설명해 주었다. 아이들에게 ‘화를 내면서 말해 미안하다’고 사과를 하기도 했다.

모는 아이들에게 화를 내면서도 화내는 것이 아이들에게 도움이 되지 않는다는 것을 알고 있었다. 아무리 화를 내면서 말해도 아이들은 부모가 화를 낸 순간을 기억하지, 반성을 하거나 잘못된 점을 고치지 않는다고 머리로는 알고 있었다. 그렇기 때문에 부가 화를 내며 아이에게 말할 때면 제 3자의 입장에서 이성적으로 타이르는 것이 가능했다. 그렇지만 또 자신이 그 상황에 맞닥뜨리게 되면 자신도 모르게 속에서 감정이 올라오곤 하였다.

아이가 우는 일로 부가 아이를 혼낼 때면 모는 우는 상황과 혼내는 상황 둘 다가 스트레스였다. 그래서 모두에게 화를 내는 상황이 되기도 하고 부를 말리다가 부부싸움으로 이어지는 경우도 있었다.

모 : 우는 것 때문에 솔직히 저는 스트레스를 엄청 많이 받아요. 애 아빠나 저나, 스트레스를 많이 받는데. 저는 이제 애가 운다고 아이 아빠가 아이한테 뭐라고 하잖아요? 저는 그게 더 싫어요. 그래서 이제 둘한테 뭐라 하는 거예요. 애 아빠한테도 뭐라 하고, 애한테도 뭐라 하고. (2020.9.6.)

모 : 여기서서 화내고 있고 애는 울고 있고 저는 짜증이 나고. 근데 이제 아빠가 혼내니까 저는 이제 좀 자제를 해야 되잖아요. 저까지 짜증을 내면 안 되잖아요. 그래서 그 혼돈의 시간이 저한테는 진짜. 아, 어떻게 말로 설명할 수가 없네요, 진짜. 지금 이렇게 말하면서도 정리가 안 돼요, 그런 상황이.

상 : 결국 어떻게 마무리 되나요?

모 : 저는 이제 보다가 약간 아빠를 진정시키죠.

부 : 둘이 싸움이 되죠. 그러면 이제 애를 혼내다가 둘이 싸움이 될 때가 있어요. 가끔씩. (2020.9.13.)

“정서를 다루는 법”

모는 아이와 갈등이 생겼을 때, 자신이 감정적으로 대처한 것에 대해 후회가 되어 유튜브나 육아 서적을 찾아보고 주변 지인에게 조언을 구한 적도 많았다. 아이와 현명하게 해결해 나가고 싶은 마음이 들었다. 그런데 현재 모와 아이의 상황에 맞는 경우를 찾는 건 쉬운 일이 아니었다. 상황이 또 다르고 방법들도 다양했다. 동영상 보고 ‘저렇게 해 봐야겠다’라고 생각하고 시도를 해 봐도, 아이의 반응이 다르면 또 당황스러웠다.

한번은 아이가 ‘감정 단어’를 잘 몰라서 표현을 못 하는 건가 싶어서 ‘마음 사전’을 사준 적도 있었다. 그런데 ‘마음 사전’에 나온 감정 단어를 글로 보면 이해가 가는데, 막상 어떤 상황이 됐을 때는 복합적인 감정이 어우러져 하나의 단어로 표현하기가 애매했다. 어른이 보기에든 헷갈리는데 아이도 어려울 거라는 생각이 들었다. 그렇다 보니 아이의 정서를 다루기 위해 노력은 하는데 효과는 없는 것 같고 여전히 화를 내는 상황이 반복되었다.

모 : 저는 제일 많이 찾아본 게, 우리 00이가 6세 때부터 우는 거 때문에. 제가 맨날 핸드폰으로 찾아본 게 6세, 잘 우는 아이. 뭐 이런 거. 이유 없이 우는 아이. 때 쓰면서 우는 아이. 뭐 이런 거를 계속 찾아보는 거예요. 화내면서 우는 아이. 이런 거 찾아보고. 이렇게 찾아보는 것으로는 답이 안 나오니까. 뭔가 답답하더라고요. (2020.9.6.)

모 : 육아 유튜브를 보면 ‘아. 저렇게 하면 되겠다’ 하는데, 또 우리 애들은 그런 케이스는 아니여 가지고, 어떨 때는 ‘저렇게 해야지’ 그러고 왔는데, 우리 애들은 또 그건 아닌 거예요. 제가 분명히 거기서 봤을 때는 애들이 따라 하는 시늉도 하고 그러더라고요. 그래서 우리 애도 당연히 그럴 줄 알았는데 우리 애는 아예 관심이 없어요. 그래서 아, 상황에 따라 다르구나. (2020.9.6.)

모 : 00이하고 나하고 사이에 문제를 인식을 했어요. 인식을 했으니까 그거를 해결을 해야 하는데, 제가 전문가가 아니니까 막 이렇게 찾게 되는 거죠. 그래서 다른 육아나 이런 걸 보다 보면은 헷갈려요. 너무 많이 보니까. 교육 같은 거라던가. 이런 것들도 저는 보면 헷갈리더라고요. (2020.9.6.)

4. D 가족의 이야기

“슬픔 하면 떠오르는 긴 가족”

모가 ‘슬픔’이란 단어를 들었을 때 가장 먼저 떠오른 것은 ‘가족’이었다. 모는 어린 시절 부모님이 바쁘셔서 할아버지와 함께 살았고, 할아버지는 딸인 자신을 매우 싫어하였다. 술을 드시고 화를 내거나 말대꾸를 한다고 때리신 적도 있었다. 모는 이런 상황을 부모님께 말씀드릴 수 없었다. 관계가 깨질 것 같아 두려웠기 때문이다.

모가 청소년기에 접어들며 부모님은 이혼을 하셨고, 모는 동생들과 함께 아빠와 살게 되었다. 모는 장녀로서 동생들을 엄마처럼 보살폈다. 또한, 아빠를 생각해 자신의 감정을 혼자서 삭히곤 했다. 한 번은 아빠에게 속상한 마음을 털어놓았다가 부가 자책

하는 모습을 보게 되었고, 모는 더 이상 자신의 슬픈 감정을 표현하지 않게 되었다. 성인이 돼서도 타인에게 감정표현을 잘 하지 않았고, 타인이 표현하는 것에 있어서도 잘 공감하지 않았다. 자신의 삶이 너무 무겁고 힘들었기에 누가 힘들다고 울면, ‘그렇게 울 것 같았으면 난 벌써 죽었어야 돼. 그건 울거리도 아니야’ 하는 마음이 들었다. 힘들었던 어린 시절은 모가 정서를 표현하고 수용하는 것에 있어서 많은 영향을 주었다.

부 역시 마찬가지였다. 친부는 가정에 신경을 쓰지 않았고, 친모는 남편으로 인해 고생하고 우는 일이 잦았다. 부는 외동이라 형제도 없었기에 자신의 정서를 공유할 대상이 부재하였고, 혼자서 생각하고 혼자서 울면서 힘든 상황들을 견뎌왔다.

부부가 가정을 꾸렸을 때, 처음에는 서로 자신의 감정을 잘 털어놓지 못하였고, 솔직하지 못했다. 누군가 감정을 털어놓으면 본인의 힘든 사정으로 인해 잘 받아주지 못하였고, 그로 인한 갈등이 문제가 되었다.

모 : 그리고 그 전에는 표현을 안 했었는데, 결혼하고 나서 이제.. 그런 표현을 많이 했던 거 같아요. 힘들다, 슬프다, 속상하다 이런 거를. 이제 그러면서 나 좀 봐 줘라, 이런 걸 많이 했던 거 같아요. 이 사람한테.

부 : 그게 제일 힘들었어요. ... 나도 힘들어 죽겠는데, 힘들다고 하니깐. 그래서 관계가 이게 힘들었어요. 신혼 때. 그러니까 기대면, 받아줄 수 있을 만한 그릇이 되는 사람이어야 되는데, 제가 그게 안 되다 보니까 많이 힘들었죠. 이 사람도 힘들고, 저도 힘들고. (2020.9.11.)

부 : 이 사람이 힘들다고 했을 때, 나도 힘들어. 근데 그거를 뭐 굳이 혼자 삭히면 될 걸. 왜 표현을 하고. 왜 내가 네 힘든 걸 신경 써야 하고. 뭐 이런 거 때문에, 이기적인 것들이 부딪혔던 거 같아요. 서로 이해가 안 됐던 거죠. 살아온 방식을. 이해를 해 줘야 되는데, 이해를 못 했었던 거죠. 그게 한 10년 넘게 걸린 거 같아요. 이해하는데. (2020.9.11.)

“울지 말고 표현했으면”

첫째, 둘째가 태어나고, 부는 아이들을 보며 힘을 얻었다. 육아에 있어서도 적극적으로 참여하였고, 사업을 하며 시간이 자유로워 항상 아이들과 함께하려고 노력했다.

부모는 자신이 어린 시절 감정을 표현하지 못했고, 표현할 대상도 부재했기에, 아이들은 감정을 잘 표현했으면 싶었다. 표현을 한다면 다 들어주고, 해결해 주고 싶었다.

특히 부는 어린 시절 친모가 울었던 상황이 잦았기에 여자아이들이 우는 것을 트라우마처럼 싫어하였다. 그래서 아이가 울면 급하게 화를 내는 편이었다. 말로 하면 다

들어줄 텐데 왜 울음으로 표현하는지 이해할 수 없어 아이들을 다그쳤고, 그러자 아이들은 더 표현하지 못하였다.

모 역시 아이들이 우는 상황이 너무 싫었다. 혼을 내보기도 하고 달래보기도 했는데도 상황이 달라지지 않자 너무나 답답함을 느꼈다. 또 아이들이 부정적인 정서를 표현하고 울고 할 때 어떻게 해줘야 할지를 모르겠고, 아이의 표현 하나에 전전긍긍하였다.

부 : 눈물 보는 거 자체가 힘들어요. 애들 우는 게 속상해요. 속상하면서도 보기가 싫고, 여러 가지 복잡한 감정들이 다 안 좋은 게 나오더라고요. 그래서 안 울었으면 좋겠어요. ‘안 울고, 네가 뭐 때문에 우는지 얘기를 하면 그건 내가 해결해 줄 게.’ 이렇게 얘기를 많이 했죠. (2020.9.11.)

부 : 다그쳤을 때 더 울었죠. 더 울고, 더 슬퍼했죠. 그러니까 그때는 그 신호를 그때 늦게 알아듣고 그때 좀 자중을 했었던 거겠죠. 브레이크가 잡히니까. ‘아, 이게 해결될 게 아니구나’ 그러니까 이제 그때는 안아주고 ‘됐어 괜찮아, 나중에 이야기 해.’ 뭐 이런 식으로 해서 무마가 돼서. 굳이 그 단계까지 안 가도 되는데 그 단계를 밟은 것 같아가지고. 소리 안 질러도 되는데, 기다려 주면 되는 거를. (2020.9.11.)

모 : 저 같은 경우에는, 말을 안 하면 화를 냈어요, 아이한테. ‘네가 왜 화가 났는지, 왜 짜증이 났는지, 엄마한테 얘기를 해 줘야 엄마가 알아듣지’ ... ‘너 바보야? 왜 말을 못 해. 말을 하면 되지. 무슨 일 있었는지 엄마가 알아야지 해결해 주지’ 오히려 제가 막 화를 냈어요. (2020.9.11.)

“양육방식의 변화, 정서 인식의 변화”

첫째가 10살이 됐을 때 모와 큰 트러블이 있었다. 어릴 적부터 똑똑하고 야무진 모습에 부모의 기대가 컸던 첫째가 무기력한 모습을 보이자 부모는 너무 충격이었다. 기존에 아이를 너무 강압적으로 키우고 정서를 억압한 것 같아 후회가 되었다. 그래서 아이가 자존감이 낮고, 정서표현에 더 서툰 것이 아닌가 싶은 생각도 들었다.

모 : 제가 지금에서 그런 걸 많이 느끼거든요. 우리 **(첫째), **(둘째) 어렸을 때도 그냥 개들을 보듬어 주고, 말할 때까지 기다려 주고, 그냥 들어만 줘어도 애들이 마음이 좀.. 했을 텐데’ 굳이 엄마가 그걸 해결하겠다고 억지로 애들한테 다그치고 있었던 게, ‘아, 이게 크게 잘 못 됐었구나.’ 이제 그런 걸 많이 느끼는 거죠.

부 : 그냥 슬프니까 안아주면 되는 거였는데, 왜 그러는지 설명하라고 하고, 감정표현을 하라고 했으니까. 무리한 부탁이었던 거죠, 무리한 요구였던 거죠. 아이들한테 실수했던 거 같아요. ... 미안해요 되게. 제가 유일하게 아이들한테 너무 잘못

했던 것. 울 때, ‘아, 울지마, 울지 말고 얘기해. 뚝. 뚝.’ 이런 말을 많이 했는데, 진짜 미안해요. 제가 가장 실수한 것 같아요. 우리 아이들한테.
 (2020.9.11.)

“정서표현이 뛰어난 아이”

시간이 지나 늦둥이가 태어났다. 특히 셋째 아이 같은 경우에는 언어적인 표현이 매우 뛰어났다. 부모의 양육태도가 달라진 점도 있지만, 아이의 특징 자체가 울거나 떼쓰는 것이 적고, 자신이 원하는 것이 있으면 분명하게 언어적으로 표현했다. 이 부분이 부모가 원하는 정서표현의 방향성과 맞아 떨어졌다. 아이는 자신의 감정을 언어적으로 잘 표현했고, 아이의 이런 특성이 부모에게 다시 영향을 주었다. 부모는 크게 문제 될 것이 아니면 아이의 정서를 대부분 다 수용해 주었고, 아이는 더욱더 자신의 정서를 자연스럽게 표현하였다.

모 : 셋째는 자기가 뭘 하고 싶다던가, 뭘 원한다던가, 지금 자기감정이 어떨다는 걸 말로 잘 해요. ‘엄마 저 지금 심심해요.’, ‘저는 오늘 놀고 싶지 않아요.’ 이렇게 얘기를 해요. 그리고 제가 이제 막 뭐라고 혼내면, ‘00이 여기 마음이 아파요.’ 이제 이런 표현을 하는 정도예요. (2020.9.11.)

모 : 말을 일단 이쁘게 해요 재가. 말을 이쁘게 하니깐 또. 그냥 또 해주기도 하고. 좀 무장해제가 됐죠.

부 : 그냥 이쁘죠~ 말로 표현한다는 것 자체가 울지 않고 그걸 그냥, 뭐 감정표현이 얼굴로 나온다거나 하면은, 첫째 둘째 때는 그걸 혼냈거든요. 왜 감정표현을 말로 못 하나. 반대로 이렇게 혼냈었는데, 애는 그걸 하니깐. 오히려 저희한테는, 아 애는 감정표현을 똑바로 하니깐. 오히려 더 좋죠.

모 : 그리고 거의 다 들어주는 편이에요. 재가 얘기하는 거는. 그냥 거의 다 들어주는 편이에요. (2020.9.11.)

한편, 아이가 한 번씩 말도 안 되게 고집을 부리거나 떼를 쓰며 부정적인 정서를 표현할 때가 있는데, 이럴 때 부모님은 제일 난감하였다. 심할 때는 혼을 낸 적도 있었고, 안아주고 기다려 주기도 하였다. 모는 감정을 수용하되 단호한 방식을 사용했고, 그러다 보면 아이는 진정이 되었다. 아이는 진정이 된 후 이야기를 했고, 부모는 다시 이야기를 들어주었다.

모 : 00는 그냥.. 안아 줘가지고 토닥토닥 해주면 울다가도 다 울고 나서, ‘뭐 이렇

게 해줘요~ 누나가 뭐 이거 뺏어가서 속상해요~’ 이제 막 이렇게 얘기를 하거든요. 처음에는 화나니까 막~ 잡으면 뿌리치고 하는데, 그래서 제가 이렇게 꼭~ 안 아가지고 집을 걸어 다니면서 ‘우리 00가 왜 화가 났지~?’ 이렇게 하면 울거 다 울고 나면, 자기가 얘기를 해요. ‘그랬구나~ 그래서 00가 이렇게 화가났구나~ 이렇게 이렇게 해 줄 게~ 누나보고 사과하라고 할 게~’ 그러면 이제 끝나요. (2020.9.24.)

모 : 요새는 그니까 로봇을 이렇게 조립을 하다가 지가 안된다고 이걸 무조건 해달래요. 근데 엄마가 이걸 할 순 없거든요. 엄마도 모르니까. 근데 무조건 해내래. 이런 부분인거죠. 이럴 때 화가 나는 거죠. ‘00야 엄마는 이걸 못 해. 그러면 영상을 보면서 엄마가 그러면 해 줄게.’ 하는데도 안 통할 때가 있어요. 무조건 지금, 바로 하라고 할 때, 그때 화가 많이 나죠. ‘그러면 이거 하지 마.’ 저는 그렇게 얘기해요. ‘이거 하지 마. 이거 아닌 거 같아 지금. 엄마는 이거 지금 조립 못 하고, 아니면 아빠랑 누나 올 때 해달라고 하던가, 아니면 엄마랑 영상 보면서 따라 하든지.’ 이제 이렇게 조건을 제시하면, 그럼 아이가 ‘지금 영상 보고 따라 할래요.’ (2020.9.24.)

“정서수용”

부모는 큰 아이를 키울 때 강압적이었던 모습과는 달리 아이를 양육하는 데 있어 더 여유로웠고, 아이의 욕구를 충분히 수용해 주었다. 누나들도 늦둥이인 동생을 예뻐하였고, 정서적으로 든든한 힘이 되어 주었다. 가족의 수용적인 태도 속에서 아이는 자신의 감정을 더 잘 표현할 수 있었다.

부 : 00는 그래도 좀, 많이, 우리가 기회를 주고 있는 거라고 생각이 돼요. 딸들 키울 때는 저희들 마음대로 했어요. 우리가 책 읽어주고, 텔레비전 보면 안 되고, 이걸 해야 되고, 학원 가야 되고 했는데, 지금은 그렇지 않고.

모 : 아이한테 선택권을 주죠.

부 : 많이 주죠. 그러니까 오히려 자기주장이 확실해지는 것 같아요. 강압적으로 안 하니까. (2020.9.24.)

모 : 큰 애 같은 경우에는, 공룡 책을 읽기 시작했으면 공룡 책 읽을 때까지 앉아 있어야 돼, 다 읽어야 돼. 이제 저도 그랬는데, 막내 같은 경우엔 그냥 책 읽고 싶으면 읽고, 장난감 가지고 놀고 싶으면 장난감 가지고 놀고, 책을 읽다가도 갑자기 뭐, 공룡 책을 보다가 공룡 장난감이 생각나면 자기가 또 그걸 가지고 놀 수 있고, 엄마 다른 거 하고 있으면 ‘엄마 책 다시 읽어주세요.’ 이려고 또 와서 읽어주라고 하고. 뭐 그런 편이에요. 그래서 자기가 하고 싶은 얘기도 하고. 때를 덜 부리는 것도 자기가 하고 싶은 게 일단 다 충족이 되니까.

(2020.9.24.)

“가족의 정서적 상호작용”

결혼생활을 한 지 10년이 지나고 셋째가 태어나면서 이전의 정서와 관련된 갈등들이 많이 해소가 되었다. 특히, 가족끼리는 감정을 쌓아두지 않고 서로 표현하고 그러면서 문제들을 해결해 나가는 것이 중요하다는 것을 많이 느꼈다. 지금은 부부끼리도 속상했던 일, 서운했던 일 들에 대해 자주 대화를 나누고, 또 다툼 때도 있지만 바로바로 표현하고 풀어나가려고 하기 때문에 부정적인 정서가 오래가지는 않는 편이다. 그리고 이런 관계가 아이들에게도 영향을 준다는 것을 느껴서 지금은 솔직하게 표현하고 빨리 해소하고 담아두지 않으려고 하고 있다.

부 : 그니까 소통이.. 참 중요한 것 같아요. 대화도. 그래서 아이들하고는 많이 이제 소통을 하는 편이고, 이 사람도 되게 선생님처럼 하는 스타일에서 지금은 많이 친구처럼 하는 스타일로 많이 바뀌었죠. 아이들한테. 첫째 둘째 키우면서 많이 배운 거죠. 강압적으로 할 필요가 없다는 것을 이제 셋째를 통해서 많이 느꼈고. 그러다 보니까 이제.. 조금씩 제자리를 찾아가고, 관계가 회복되고, 소통이 되니까 또 속에 있던 말들을 꺼내서 얘기를 하고, 하다 보니까 이제 더 견고해지더라고요. 그게 이제 어떤 사람들은 결혼 1년 차, 2년 차 그래서 아이들한테 키우는 것도 지금 십몇 년이 지난 저희가 느끼는 걸 그때 실행하는 사람들도 분명히 있을 거예요. 그게 이제 시간 적으로 많이 당겨진 사람도 있는데, 저희는 많이 돌아온 거죠. 십몇 년이 걸린 거죠. 아이를 둘 낳고 십몇 년 살면서 이제 정비가 된 거죠. (2020.9.24.)

V. 다시 이야기하기

A. 가족의 정서적 상호작용 경험에 대한 의미

본 장에서는 가족의 정서적 상호작용 경험의 내러티브에 담긴 의미를 살펴보았다. 모든 가정은 저마다의 특성이 있었고, 또 그들 나름의 방식대로 목소리를 내고 있었기에 정서적 상호작용 역시 다양하였다. 그렇지만 모든 가정이 끊임없이 정서적으로 교류하며 서로에게 영향을 주고 있다는 점은 동일하였다.

가족의 정서적 상호작용 경험들은 ‘정서’가 가지고 있는 특성을 중심으로 1. 자연스럽게 사용하지만, 자연스럽게 다루지 못하는, 2. 조절되지 않는 정서, 3. 정서에 대한 신념이 다르기에, 4. 주고받는 정서, 5. 정서, 그 모호함 속에서 성장해가기 총 5가지의 의미를 갖는 것으로 도출되었다. 각 범주의 구체적인 주제와 의미는 다음과 같다.

1. 자연스럽게 사용하지만, 자연스럽게 다루지 못하는

부모 개인은 인생을 살며 다양한 방식을 통해 정서를 인식하고 표현하는 법을 익혔다. 원 가족의 영향과 어린 시절의 경험, 정서를 표현하고 수용 받았거나 무시되었던 경험들은 차곡차곡 쌓여 하나의 신념을 만들어냈다. 이렇듯 정서에 대한 신념은 개인의 특성과 환경이 상호작용하며 자연스럽게 형성되었다.

부모가 되기 이전, 정서는 따로 배우려고 노력을 하지 않아도 자연스럽게 익히고 표현되는 것이었다. 그러나 아이가 태어나고 정서를 서투른 방식으로 표현하기 시작하는 ‘유아기’ 시기가 되자 부모는 아이의 정서를 어떻게 다루어야 할지 난감하였다. 누군가의 마음을 이해하고 그것을 다뤄주는 것은 꽤 힘든 일이었다. 특히 부모로서 다양한 역할과 책임이 주어지는 ‘유아기’ 자녀를 키우면서 부모는 아이의 정서에 대해 깊이 생각해 보지 못하는 경우가 많았다. 아이의 감정을 모른 채 지나가거나 인식하더라도 힘든 마음에 혹은 어떻게 다루어야 할지 몰라 적절하게 반응해 주지 못했다. 또한, 아이의 감정을 사소한 것으로 여기고 넘기는 경우도 많았다.

모 : 제가 아가씨 때는 ‘성격 좋다, 착하지’ 이런 말을 90프로 이상 들었다면, 엄마가 되고 나서 제가 제 아이를 키워보니까 너무 결점이 많은 거예요. 화도 잘 내고, 짜증도 너무 잘 내고, 금방 지치고. 특히나 아이가 짜증 내거나 힘들어하거

나 그러면 텔레비전에 나오는 엄마들처럼 할 수 있을 줄 알았거든요? 책도 열 권도 읽어주고 막 이럴 것 같았는데 ... 그런데 아이가 화내거나 그러면 못 본 척할 때가 많아요. 우울해요. (B 가족, 2020,8,16)

모 : 아이가 유치원에서 뭔가를 만들어왔는데, 그거를 어디다 놔둘 데도 없고, 사실. 그래서 애가 관심이 없다 싶을 때 버리거든요. 근데 00이는 가끔 찾아요. 그러면 ‘엄마가 찾아볼게. 어디서 본 것 같애’ 라고 이야기를 하고 애가 다른 데로 관심을 돌릴 수 있게.

... ‘엄마가 버렸나 봐’ 그랬더니 아주 실망하는 거예요. ‘미안하다’ 고 하고 말았는데, 00이가 재활용 쓰레기통에서 그걸 찾은 거예요. ‘엄마는 왜 자꾸 버려! 막 이러면서’ 그래서 제가 뭐 할 말이 없잖아요. ‘미안해. 다음부터는 안 그럴게’ 그러고 이제 끝내죠.

상 : 그 상황에서 아이의 마음은 어땠을 것 같으세요?

모 : 이거 내가 제일 잘하는 말인데. 어떨 것 같은지. 제가 이렇게 잘 물어보거든요. 아... 좀 생각해 보니까. 제가 애가 어떨 것 같은지는 또 생각을 안 해봤네요. 기분은. 엄마이든지 누구이든지 간에 내 물건을 그렇게 함부로 했다 하면 화도 날 것 같고. ... 저한테 만약에 그랬다고 하면 화를 냈을 것 같아요. 딱 생각나게 있는데, 제가 제 물건정리를 한 번 당한 적이 있거든요. 그때 너무 화가 났어요. 화가 났다고 말을 하진 못했는데. 그때 맞아. 화가 났었고. 00이도 아마 그러지 않았을까. ... (C 가족, 2020.9.13.)

부모는 아이의 정서를 정서로써 바라보지 못했다. 그렇기에 인지적인 접근 방식을 사용하여 상황을 판단하고 아이에게 설명하고 교육하였다. 분명 아이의 입장에 공감하고 이야기를 들어주려고 했는데, 어느샌가 자신이 혼을 내며 잔소리를 하고 있었다. 아이의 부정적인 정서가 지속 되면 결국 같이 ‘화’를 내는 것으로 마무리되었다. 특히 아이의 부정적인 감정을 빨리 해결해 주고 싶은 마음에 아이에게 분명한 ‘설명’을 요구하고 언어적으로 표현하지 못하는 아이의 모습에 답답함을 느꼈다. 어떨 때 아이가 좋아하는 장난감이나 먹을 걸 주며 얼렁뚱땅 화제를 전환하기도 하였다. ‘설득과 달랠, 화를 내고 혼냄, 화제전환’의 끊임없는 반복이었다.

상 : 아이가 친구랑 싸워서 속상하다고 하면 어떻게 반응해 주시나요?

모 : 왜 싸웠는지 물어보고 아이가 말하면 상황설명은 해 주죠. 이해를 하는 건지는 잘 모르겠어요.

부 : 이야기 해준다고 풀리진 않던데... 그게 계속 가잖아? 당분간은? 저는 그래요. 아이가 짜증이 나 있으면 그 짜증난 게 보기 싫으니까 자기가 좋아하는 유튜브

보게 해 주고..

상 : 아이의 감정이 빨리 해소됐으면 해서요?

부 : 계속 그렇게 있으면 안 좋으니까. 서로 안 좋으니까. 그래 너 유튜브 보라. 그러면 또 풀려서 보는거죠. 그랬던 것 같아요. 가장 너무 쉬운 방법을 선택한 것 같아요. (A 가족, 2020.8.22.)

부 : ‘네가 화가 나는 부분을 아빠한테 잘 알아들을 수 있게 말로 설명을 해줘.’ 이게 이제 제가 원하는 답이고, 아이가 진짜 속상했을 때 표현을 막 화를 내고 하는 거 자체를 저는 조금은 이해를 못 하겠어요. (D 가족, 2020.9.24.)

2. 조절되지 않는 ‘정서’

‘정서’라는 것은 ‘사고’와는 달리 본능적이고 무의식적인 영역이다. 정서를 다루는 데 있어 부모의 이성적인 사고와 ‘현명하게 대처하려는 다짐’은 아이가 눈물을 보이고 짜증을 내는 순간 무너지곤 하였다. 아이의 부정적 정서에 충동적으로 반응하고, 아이의 감정에 동요되어 조절되지 못한 감정들이 불쑥 튀어나오곤 하였다. 특히, ‘유아기 자녀’는 성인이 보기에 납득이 가지 않는 상황, 논리적으로 이해되지 않는 상황에 울거나 화를 내었고 이 반복되는 상황에 부모는 지치게 되었다. 점차 아이가 울기만 해도 짜증이 나고, 같이 화를 내다 감정적으로 대처한 모습에 죄책감을 느끼는 경우가 많았다.

모 : (아이가 울면) 스멀스멀 그제(감정이) 올라와요. 또 시작이구나 이런 생각도 안 들고 바로. 지금 이렇게 여쭙보시니까. 제가 막 생각을 해보면. 그냥 내 짜증이 확 올라오는. 참아지는 경우가 드물어요 진짜. ... 애가 우는 행동이 이해가 안 되고 그럴 때는 제가 제 스스로를 막 그러죠 많이. 뭐 처음에는 그런 것도 있었어요. 애가 왜 우는지 생각해봐. 뭐 그런 것도 있었는데, 지금은 이제 애가 울면 그냥 막 화가 나고 막 짜증이 나고. (C 가족, 2020.9.13.)

모 : (아이가 우는 것에 대해 부가 화를 내는 상황) 아빠가 화내는 상황이면. 보통 때 같으면 아빠를 진정. ‘애들은 잘못이 없다. 그러니까 자기가 그거는 그냥 말로 해주면 돼. 소리 지를 일이 아니야. 혼낼 일이 아니야.’ 이렇게 이야기를 해요. 근데 감정이 이제 올라와 있기 때문에 저도 조금 시간이 지나야 가라앉는데 그 시간이 가기까지 애는 계속 울고 있으니까. 이제 그 상황에 애를 막 달래주거나 그러지 못해요. 왜냐면 저도 화가 났거든요. 지금 말만 그렇게 할 뿐이지 저도 화가 났어요. 그래서 달래주고 그러지는 못해요. (C 가족, 2020.9.13.)

부 : 제가 해결해 줄 수 있는 부분이면, 해결을 해주겠다고 할 텐데. 이거를 해결해 줄 수 없는 상황이에요. 근데 계속 때를 쓰고 제가 그때 많이 화가 나죠. 그거를 얘기 해서, 충분히 설명을 했는데도 불구하고 화를 내면 그때가 제일 화가 나는 거죠. 말이 안 통할 때잖아요. 그러니까 쉽게 말하면, 말이 안 통할 때.
 (D 가족, 2020.9.24.)

부모도 항상 일관되게 아이의 정서를 다루어줄 수는 없었다. 개인의 상황과 감정에 따라 정서수용의 폭이 달라졌다. 감정적으로 아이를 대하는 것이 좋지 않다는 것을 알고 있음에도 불구하고, 기분이 안 좋을 때면 아이의 부정적인 정서에 더욱 예민하게 반응하게 되었다. 평소에는 아무렇지 않게 넘어갈 수 있는 일에도 아이에게 화를 내고 또 그것으로 인해 배우자와의 다툼이 발생했다. 아이는 일관되지 못한 부모의 모습에 눈치를 보기도 하였다.

부 : 처음은, 그니까 뿔이 나 있긴 한데 이제 아이들한테도 조금 짜증을 내죠. 근데 빨리 꺼지는 성격이다 보니까 애들한테도 길게 하진 않아요.

모 : 저는 좀 오래가는 편이에요. 제가 기분이 안 좋거나 만약 남편과 싸웠다 그러면 애들한테도 말을 좀 냉랭하게 하기는 해요. 그래서 애들이 눈치를 많이 보나.. ... 애들이 엄마 눈치를 진짜 많이 보거든요. 아빠 눈치는 별로 안 봐요. 그래서 엄마가 좀 기분이 안 좋으면은 00이 같은 경우는 막 와 가지고 엄마 기분이 어떤지 살피는 그런 것도 있어요. 그래 가지고, 하.. 안 하려고 그래요. 쉽게 안 되더라고요. 제가. (C 가족, 2020.9.6.)

상 : 본인의 감정이 좋지 않을 때, 아이의 부정적 정서에 대한 반응 차이가 있나요?

부 : 저는 그 부분에 대해서는 0점이에요. 많이 반영이 돼요 저는.

모 : 특히 남편하고 싸웠을 때.(웃음) 남편하고 싸웠을 때는 솔직히 애들도 안 이쁘니까. 애들이 뭔가 했을 때는 조금 더 반응속도가 빨라져요. ... 썩 소리가 들리자마자 ‘그만해라’

부 : 전 밖에서 스트레스를 받거나. 당장 해결해야 될 문제들이 엄청 많았을 때. 극도의 스트레스가 많았을 때는 집에 오면 상당히 예민해져요. 아이들이 조금만 다투거나 하더라도 바로 저는 화가 나서 제재를 해요. 그 시간에 또 이야기는 해요. ‘오늘 아빠 기분 안 좋다. 너희들 그런 거 가지고 싸우지마. 사소한 거 가지고’ 경고를 주죠. (D 가족, 2020.9.24.)

3. 정서에 대한 신념이 다르기에

정서에 대한 신념은 유년기 시절부터 개인이 환경과 끊임없이 상호작용하며 만들어지는 것이기 때문에 누구나 자신만의 신념을 가지고 있었다. 개인은 이러한 정서에 대한 신념을 가지고 자신과 타인의 정서를 이해하고 또 표현하였다. 정서에 대한 신념의 차이는 가족이 상호작용하는 데 있어 다양한 갈등과 역동을 만들어냈다.

부모 개인의 신념은 배우자와의 상호작용에 영향을 미쳤고, 자녀의 정서를 다루는데에도 차이를 만들었다. 자신의 정서에 공감해 주지 않는 배우자의 태도에 속상함과 서운함을 느꼈고(A), 정서를 표현하지 않는 모습에 답답함을 느끼기도 하였다(B). 부부싸움 이후 감정이 해소되는 시간과 방법에 차이가 발생했고(C), 서로의 정서를 수용해 주지 못하고 서로 다른 방식으로 표현하다 점차 조율해 가는 경우도 있었다(D).

아이를 훈육하는 상황에서 아이가 눈물을 보이자 바로 달래주는 배우자의 태도가 마음에 들지 않았고(A), 모는 심각하게 느끼는 아이의 정서표현을 부는 대수롭지 않게 여기고 넘어갔으며(B), 아이의 우는 마음을 이해하지 못하고 혼을 내는 모습에 화가 나기도 하였다(C).

부 : 어떠한 싸움이 일어나게 되면은 제 아내는 바로 푸는 성격이 아니에요. 하루 이틀 있다가 이야기하는 성격이고, 저는 싸워요. 싸움이 되었든지 간에, 바로 네가 미안하든. 내가 미안하든 그 결론이 나와 돼.

모 : 저는 무슨 일이 생기고 그러면은 좀 가만히 놔둬야 해요. 무슨 공간이 있으면 그 공간 안에 너 알아서 하고 싶은 거 해. 하고 놔둬야 하는데, 애 아빠 같은 경우에는 가만히 좀 안 놔두는 스타일. ... 애 아빠는 그건 그거고 화가 났으니까 빨리 정리하자. 그걸 그렇게 자를 수 있는 것처럼. 그게 되나 봐요. 저는 안 되는데 (C 가족, 2020.09.13.)

상 : 아이가 주사 맞는 상황이 무서워서 떨고 있을 때 어떻게 하세요?

부 : 저는 설득을 시키죠. ‘너가 이만저만 해가지고 이렇게 병원에 온 거야.’ 만약에 치과 같은 경우에는, ‘아빠가 뭐랬어? 양치 잘 하라고 했잖아. 너 사탕 좋아하고 초콜렛 좋아하니까 치과 자주 오는 거야. 그러니까 어떻게 해야 돼?’ 라고 이렇게. 합리적으로 설득을 시키죠.

모 : 저는 근데 그게 너무 싫은 거예요.

부 : 잔소리처럼 들리는 거지

모 : 아니 애는 무서워 가지고 그러고 있는데. 저도 듣고는 있어요. 근데, ‘누가 그걸 모르나’ 속으로 이러면서. 막 애는 울고 있으니까. 애를 좀 달래고 싶고, 그

리고 이제 그 무서움이라는 게 좀 이해가 돼요. 얼마나 무섭겠어요 애기가. 좀 안아주고 이런 편인데, (남편은)막 설명을 하죠. (C 가족, 2020.9.13.)

4. 주고받는 ‘정서’

정서는 ‘움직이다’라는 유래에서 알 수 있듯이 멈추어있는 것이 아닌 활발히 상호작용하는 속성이 있다. 그렇기에 가족 구성원들은 가족이라는 ‘정서적 장(emotional field)’ 안에서 서로에게 끊임없이 영향을 주었다.

부모 개인의 정서는 부부의 정서적 상호작용에 영향을 주었고, 이는 다시 아이의 정서에 영향을 주었다. 한편, 부모뿐만 아니라 아이의 특성과 정서표현 역시 부모에게 영향을 주었다. 부모는 아이의 부정적인 정서표현에 답답함을 느끼기도 하고, 반복적인 울음에 짜증이 나기도 하였다.

[A 가정]의 모는 지시를 바로 따르지 않는 아이의 느린 행동으로 인해 답답함을 느끼는 상황이 잦았고, 그로 인한 분노가 쌓여있었다. 그래서 누군가 자신의 말에 바로 반응을 보이지 않을 때 더 쉽게 화가 나는 것만 같았다. 즉시 반응을 보이지 않으면 내 말에 집중하지 않는 것 같은 마음이 들었고, 남편이 이와 같은 행동을 보였을 때는 갈등으로 이어지기도 하였다.

[D 가정]은 아이가 자신의 감정을 언어적으로 잘 표현하는 편이었고, 부모는 아이가 울거나 떼를 쓰지 않고 감정표현을 하니 훨씬 수월하게 아이의 정서를 다뤄주고 수용해 주었다. 그리고 아이는 수용 받는 경험을 통해 자신의 정서를 더욱 자연스럽게 표현하는 긍정적인 모습을 보였다.

부 : 이 사람하고 나하고의 관계에 대해서 서로 오픈을 하지 않으면, 굶아 터진 것밖에 없더라고요. 아이들이 아무리 있다고 해도 아이들은 매개체일 뿐인데, 우리 관계가 회복이 안 된 상태에서 아이들한테 잘 해줄 순 또 없거든요. 첫 번째로는 부부관계가 좋아야 아이들한테도 좋은 영향이 가더라고요. … 근데 지금은 아이들이 다 크고, 셋째가 나오니까, 늦둥이라서 그런 것도 있고, 오히려 관계가 더 회복되고, 일도 같이하면서 같이 있는 시간도 많고 대화할 시간도 많아지니까 확실히 아이들한테 좋은 영향이 많이 가더라고요. (D 가족, 2020.9.11.)

5. 정서, 그 모호함 속에서 성장해가기

유아기 자녀를 키우며 부모의 양육 태도나 의사소통 기술은 미디어나 육아 서적을 통해 쉽게 배울 수 있는 부분이었다. 그러나 아이의 부정적인 정서를 다루는 것은 아무리 동영상을 찾아보고 조언을 들어도 쉽지 않았다. 부모는 아이가 무작정 짜증을 내고 울기 시작하면 같이 동요되었고, 충동적으로 반응하게 되었다. 양육기술을 배워 적용해보는 것은 그때뿐이었으며 여전히 해결되지 않은 문제들이 반복되었다.

부모들은 특히, 아이가 자신의 정서를 울음으로 표현하는 것을 견디기 힘들어하였다. 감정을 언어적으로 표현하지 못하고 서툴게 표현할 때 부모는 불편한 감정을 느꼈다. 아이의 부정적 정서표현이 때론 공격적으로 느껴지고 자신을 향하는 것 같기도 하였다. 아이의 부정적인 정서표현은 부모의 감정을 건드렸으며, 부모는 모호하고 답답한 감정 속에서 아이의 정서를 수용하기가 더욱 힘들었다. 잔잔하던 호수에 아이는 계속 해서 돌을 던졌고, 부모의 무의식을 자극하며 들추어내고자 하였다. 이는 부모가 기존에 통제할 수 있던 문제와는 다른 것이었으며, 부모 역시 ‘사고’의 기능으로만 해결하기에는 한계가 있음을 깨닫게 된다. 부모는 결국 이것이 아이의 정서표현만의 문제가 아님을 깨닫고, 아이의 부정적 정서표현에 대해 자신이 느끼는 감정의 이유를 생각해 보게 된다. 즉, 부모는 아이의 감정을 통해 자신의 감정을 돌아보는 시간을 갖게 된다.

아이를 통해서 그동안 무의식 속에 있던 자신의 감정을 마주하는 것은 부모에게 ‘위기’로 작용하였다. 이러한 ‘위기’의 경험은 부모에게는 무척 괴로운 순간이었으며 부모로서 자질을 의심하고, 좌절감을 느끼게 만들기도 하였다. 그러나 이런 무의식이 건드려지는 위기의 순간에 부모는 자신을 돌아보고 이해하며 성찰의 과정을 거치게 되었다. 부모는 성찰을 통해 자신에 대해 다시 배워갔다. 아이의 우는 모습이 왜 트라우마 처럼 싫었는지, 아이의 분노 감정이 왜 반항적으로 느껴졌는지, 부모는 자신의 어린 시절을 떠올리기도 하고 자신의 정서표현방식을 되돌아보기도 하였다.

한편, 부모 자신에 대한 이해는 아이에 대한 이해로 이어졌다. 성찰이 이루어진 부모는 아이가 부정적인 정서를 표현할 때, 감정에 압도되기보다는 자신의 감정을 조절하고 아이의 정서를 수용할 수 있었다. 결국, 위기의 순간이 부모로서 성장하게 되는 기회가 되었다.

이렇듯, 유아기 자녀를 둔 가족의 정서적 상호작용 경험은 아이뿐만 아니라 부모도 성장하며 가족이 함께 성장하도록 만들었다.

VI. 논의 및 결론

본 연구는 부모 개인이 가지고 있는 부정적 정서에 대한 상위정서 철학이 부부의 정서적 상호작용에 미치는 영향과 부모-자녀, 더 나아가 가족의 정서적 상호작용에 미치는 영향에 대해 질적으로 탐색하였다. 또한, 자녀의 부정적 정서표현이 증가하는 유아기 시기에 부모는 어떠한 정서적 경험을 하는지 그 경험과 의미를 탐색하고자 내러티브 탐구방법을 사용하였다. 연구 참여자는 광주광역시에 거주 중인 만 3세에서 만 6세 사이의 유아기 자녀를 둔 부모 4쌍을 대상으로 하였다. 또한, 본 연구에서는 Gottman 과 동료들(1991)이 제작한 ‘The meta-emotion Interview’를 토대로 박지선(2016)이 구성한 부모의 상위정서철학 질문지와 부부간 정서적 상호작용 척도(김정희, 2012)를 참고해 인터뷰를 진행하였다.

발견한 의미를 요약하고, 논의하면 다음과 같다.

첫째, 부모는 자신만의 신념을 가지고 자연스럽게 정서를 표현해 오던 것과는 달리 유아기 자녀의 부정적인 정서를 수용하는 데 어려움을 겪었다. 아이의 정서를 정서로써 바라보지 못하고, 인지적으로 설명하고 교육하려 하거나 성인의 관점에서 아이의 감정을 이해하지 못하고 축소 또는 화제를 전환하는 모습을 보였다. 이는 우리나라 부모들이 자녀의 부정적인 정서표현을 격려하거나 수용하기보다는 자녀가 경험하고 있는 정서를 축소 시키려 하는 경향이 높고(이영환, 2010), 한국의 부모들이 그들의 자녀가 아직 정서적 경험을 명확히 인식하고 이를 타인과 적절히 소통하기에는 어리다 믿으며 아직은 강한 정서적 경험이나 직면이 바람직하지 않다고 생각한다(정윤경, 박혜진, 2012)는 결과와 유사하다.

또한, 부모는 자녀의 부정적인 정서를 다뤄주려는 마음과는 다르게 아이의 지속되는 부정적 정서표현에 혼을 내거나 다그치는 모습을 보였다. 한편으로 아이의 부정적인 감정을 빨리 해결해 주거나 부모 자신이 문제를 해결하려는 모습을 보이기도 하였다. 이는 부모가 자녀의 정서를 수용하는 신념을 가지고는 있으나 아직은 정서조절이 미숙한 자녀의 정서, 특히 부정적인 정서를 수용하는 것은 어려우며 빠르게 변하고 조절이 미숙한 자녀의 정서를 부모가 지도해야 한다는 신념이 크다(신주혜, 정윤경, 2016)는 주장을 뒷받침하는 결과이다.

둘째, 정서의 무의식적 특성으로 인해 부모의 이성적인 사고는 아이의 분노와 울음 앞에서 쉽게 무너졌으며, 아이의 부정적인 감정에 동요되고 충동적으로 반응하도록 만들었다. 더욱이, 논리성을 벗어난 유아기 자녀의 부정적인 정서표현은 부모의 정서조절

을 더욱 어렵게 하였으며 감정적으로 행동하도록 만들었다. 또한, 부모는 개인의 심리 상태에 따라 자녀의 정서를 다르게 수용하였다. 부모는 자신이 부정적인 감정을 느낄 때 자녀의 정서를 더 수용해 주지 못했으며, 일관되지 못하게 반응하였다. 부모는 이러한 자신의 조절되지 않는 정서표현에 죄책감을 느끼기도 하였다.

셋째, 상위정서절차는 개인이 유년기 시절부터 환경과 상호작용하며 만들어온 것이기 때문에 부모 개인도 서로 다른 신념을 가지고 있었다. 그리고 이러한 정서에 대한 신념의 차이는 부부의 상호작용방식과 자녀의 정서를 다루는 방식에 영향을 주었다.

부부간 정서 인식과 표현의 차이는 서로에게 서운함과 답답한 감정을 느끼도록 만들었고, 이를 해결해 나가는 방식에도 영향을 미쳤다. 또한, 자녀의 부정적 정서에 대해 인식하고 대처하는 방식에도 차이가 났다. 일반적으로 여성이 남성에 비해 정서적 표현수준이 높으며 다른 사람의 정서를 더 잘 인식한다는 보고와 유사하게 본 연구에서도 아버지보다는 대체로 자녀와 더 많은 시간을 함께하는 어머니가 자녀의 정서에 민감한 모습을 보였다. 그러나 자녀의 부정적인 정서를 수용하고 다루는 방식에 대한 차이는 남녀의 정서 인식과 표현에 따른 차이보다는 개인의 경험과 신념에 더 많은 영향을 받았다. 부모 개인의 어린 시절 경험과 정서를 표현해 온 방식에 따라 아이의 정서를 이해하는 방식에 차이가 존재했으며, 자녀의 정서표현에 대한 중요성을 인지하고 자녀의 정서를 이해하려는 노력 또한 중요하게 작용하였다. 특히, 자녀 양육에 관심을 가지고 자녀와 친밀한 유대관계를 맺으려는 아버지들이 증가함에 따라 자녀의 정서를 다루는 태도 변화를 보이고 있었다.

넷째, 정서의 상호호혜적인 특성에 따라 가족 구성원들은 끊임없이 서로에게 정서적인 영향을 주었다. 특히, 부모와 자녀가 상호작용하며 주고받는 상호호혜적 정서 반응은 상호 간의 조절과 적응의 과정으로, 상호 정서적 교류를 통해 확장되며, 자녀의 정서에 가장 중요한 부분으로 작용하기에(Osofsky & Thompson, 2000; 남은영, 박소은, 2018 재인용) 가족의 이러한 역할은 중요하게 작용하였다. 한편, 부모의 정서가 부부의 정서와 아이의 정서에 영향을 주는 것뿐만 아니라 아이의 정서표현 역시 부모에게 영향을 주었다. 부모는 아이의 부정적인 정서에 함께 동요되거나 아이가 자신의 정서를 울음으로 표현하는 것에 대해 답답함을 느꼈고, 이는 다시 부모가 자녀의 정서를 다루는 방식에 영향을 미쳤다.

다섯째, 유아기 자녀의 부정적 정서표현은 부모의 무의식적 감정을 건드렸으며, 부모는 이러한 경험을 통해 이전에는 깨닫지 못했던 자신의 모습을 알아차리게 되었다. 자녀의 부정적인 정서표현 속에서 부모는 끊임없이 동요되고 부족한 자신의 모습과 마주하게 되었고, 자신의 감정이 건드려지는 이유에 대해 생각해 보는 성찰의 시간을 가질

수 있었다. 이는 상담장면에서 상담자가 내담자에게 보이는 역전이 반응과 유사한 맥락을 갖는다. 역전이 감정은 상담 과정 중에 내담자에게 반응하여 상담자가 갖게 되는 무의식적인 반응들을 의미하며(Robbins & Jolkovski, 1987), 등장 초기에는 상담 과정을 방해하는 요소로 여겨져 왔다. 그러나 최근에는 상담자가 치료장면에서 역전이 감정을 적절히 관리한다면 상담의 긍정적인 결과를 이끌 수 있으며, 상담자는 역전이 감정을 통해 자기를 평가하고 돌아보면서 이를 의식하고 처리해 나가는 성장의 기회를 가질 수 있다고 보고되고 있다(이영순, 2010). 마찬가지로, 부모는 유아기 자녀의 부정적 정서를 다루며 자신의 감정을 돌아보는 시간을 가지며, 성찰의 과정을 통해 자신을 더 깊이 있게 이해하게 되었다.

이와 같은 부모 자신에 대한 이해는 아이에 대한 이해로 이어졌다. 성찰이 이루어진 부모는 아이가 부정적 정서를 표현할 때, 자신의 감정을 조절하고 아이의 정서를 수용할 수 있었다. 이는 자신의 정서를 잘 조절하는 어머니들이 부정적 정서에 압도되지 않고 충동적이지 않으며, 자신의 정서를 적절하게 다루고 동시에 자녀의 정서에도 민감하게 반응한다(남은영, 박소은, 2017)는 결과와 일치한다. 또한, 부모 성찰이 유아기 자녀를 양육하는 데 있어서 부모의 사고와 감정을 통합하도록 도와 부모의 건강한 능력을 발휘하도록 만들며(Slade, 2006), 이는 부모가 자기성찰과 부모 정체성의 확립을 통해 부모로서 성숙해진다는 부모 됨의 경험(임선희, 2018)과 유사하다고 볼 수 있다.

이처럼, 유아의 부정적 정서표현은 위기의 순간으로 작용하였지만, 결국 부모로서 성장하게 되는 기회를 만들었고, 가족이 함께 성장하도록 만들었다.

전체적으로 이와 같은 의미들은 정서에 대한 부모교육 프로그램의 필요성을 시사한다. 부모는 자녀의 부정적인 감정을 다루는 데 어려움을 느끼고 있었으며, 의식적으로 통제할 수 없는 정서의 속성으로 인해 단순한 학습으로는 자신의 감정을 조절하고 자녀의 감정을 수용하는 데 어려움을 느꼈다. 부모들은 특히 화와 같은 부정정서에 대한 정서조절 능력을 지도받길 희망하며(신주혜, 정윤경, 2016), 정서교육의 필요성을 요구하였다.

그러나 기존의 부모교육 프로그램들을 살펴보면 아직까진 양육기술, 양육 태도에 초점을 둔 프로그램이 다수이며, 최근 아이의 정서발달에 필요한 영향을 미치는 부모의 상위정서철학에 대한 프로그램의 필요성이 계속해서 제기되는 실정이다. 본 연구의 결과 또한 상위정서철학에 대한 부모교육 프로그램의 필요성을 시사하는 바이며, 프로그램 내 부모가 자신을 성찰하고 자신의 부정적 정서에 대한 신념을 생각해 볼 수 있도록 프로그램을 구성하는 것이 필요할 것으로 보인다. 또한, 상위정서철학에 초점을 둔 프로그램이 가족 상담의 영역에서도 활용가치가 높을 것으로 예상해 볼 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 참여자들의 내러티브를 중심으로 유아기 자녀를 둔 가족의 정서적 상호작용 경험이 어떠한지를 여러 맥락 안에서 구체적으로 살펴보았다.

둘째, 기존의 상위정서철학 연구에 대한 한계점 중, 주로 어머니만을 대상으로 연구되었던 점을 보완하여 부모 모두를 대상으로 하여 연구를 진행하였다. 또한, 질적 연구 방법론을 사용해 깊이 있고 풍부한 자료를 얻고자 하였다.

셋째, 부모의 상위정서철학을 부모-자녀 관계뿐만 아니라 부부관계를 포함한 가족의 정서적 상호작용에 미치는 영향으로 범위를 넓혀 살펴보려고 하였다.

넷째, 가족 간 정서적 상호작용 경험에 대한 복잡성과 역동성을 파악하고 그 의미를 발견하고자 하였다. 기존 상위정서철학 연구의 맥락에 따르면, 부모의 과거 경험을 파악하고 부모가 자녀의 정서를 인식하고 표현하는 것에 있어서 문제점을 발견하고 이를 보완해 나가는 것에 초점을 두었다. 그러나 본 연구는 선행연구들과는 다르게 ‘유아기 자녀의 부정적 정서표현이 부모에게 위기의 순간이었지만, 결국 부모로서 성장하게 되는 기회를 만들었다’는 관점에서 의미를 발견하였다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 참여자들의 풍부한 내러티브를 이끌어내기에 본 연구의 면담 횟수가 다소 짧은 편이었다. 면담 기간과 횟수를 늘려서 진행된다면 더 다양하고 생생한 이야기가 전개될 것으로 보인다.

둘째, 부모를 함께 인터뷰하여 다양한 이야기가 오고 갈 수 있었지만, 부모 개인의 이야기를 균형 있게 듣지 못했다는 한계가 있다. 부모를 함께 인터뷰하되 필요에 따라 일대일 인터뷰를 추가로 진행하는 것이 필요했을 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

- 국립국어연구원 (2014). **표준국어 대사전 편찬지침**. 서울: 휴먼컬처아리랑.
- 김사라 (2020). **청소년의 기본심리욕구와 상위정서철학 및 우울간의 관계**. 서울여자대학교 일반대학원 석사학위 논문.
- 김소라, 김희태 (2018). 어머니의 상위정서, 유아의 부정적 정서에 대한 어머니의 반응, 유아의 자아탄력성, 유아의 문제행동 간의 관계. **열린교육연구**, 26(1), 31-53.
- 김재원 (2018). **부부관계 유대감, 부부공동양육 및 유아 친사회적 행동 간의 관계**. 서울여자대학교 일반대학원 석사학위 논문.
- 김정동 (2013). **어머니의 상위정서 철학과 모-자녀 의사소통 및 또래관계의 질 간의 관계**. 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김정희 (2012). **원부모 양육태도가 부부 간 정서적 상호작용과 인지적 삶의 만족에 미치는 영향 : TA 성격특성의 매개효과 검증**. 배재대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김혜진 (2015). **초심상담자의 중도입국청소년 상담경험에 대한 현상학적 연구**. 한국상담대학원 석사학위 논문.
- 김희정 (1995). **어머니가 지각한 부정적 정서에 대한 아동의 대처반응**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 나경미 (2016). **비자발적 청소년내담자와 상담자의 치료적 관계형성 과정에 대한 질적연구**. 한국상담대학원 석사학위 논문.
- 남은영, 박소은 (2017). 스트레스 상황에서 어머니의 정서조절 수준에 따른 어머니-자녀 간 상호작용 분석. **한국아동학회**, 38(1), 251-262.
- 남은영, 박소은 (2018). 어머니 상위정서철학이 어머니-자녀 상호작용에서 나타난 정서 반응에 미치는 영향. **아동학회지**, 39(4), 81-92.
- 노은선 (2020). **놀이치료자의 놀이경험에 대한 내러티브 탐구**. 숙명여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박수진 (2019). **아버지와 어머니의 상위정서철학과 유아 정서능력 및 친사회적 행동의 관계**. 덕성여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 박지선 (2016). **슬픔과 분노에 대한 어머니의 상위정서철학(meta-emotion philosophy) 내용분석**. 조선대학교 일반대학원 석사학위 논문.
- 박지선, 오지현 (2017). 슬픔과 분노에 대한 어머니의 상위정서철학(meta-emotion philosophy)내용분석. **한국놀이치료학회지**, 20(1), 1-25.

- 배지우 (2010). 부모상위정서와 양육태도 및 아동 행동문제간의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 송수정 (2013). 어머니의 상위정서철학과 자녀의 상위정서철학 및 사회적 유능성 간의 관계. 서울여자대학교 석사학위 논문.
- 신주혜, 정윤경 (2016). 한국 어머니의 정서발달관련 신념에 대한 연구: 합의적 질적 분석을 사용하여. **열린부모교육연구**, 8(3), 1-26.
- 여은진 (2009). 유아와 어머니 정서성, 어머니의 정서사회화 행동 및 유아 정서조절 간의 구조 분석. 덕성여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 염효진 (2015). 모-자 정서적 상호작용 및 아동의 자아존중감과 사회적 유능성 간의 관계 :다문화가정과 일반가정 비교. 서울여자대학교 일반대학원 석사학위 논문.
- 오채영 (2010). 가족기능과 유아의 정서지능과의 관계. 고려대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 유은정 (2015). 아버지의 아동기경험 및 양육참여와 부-자 정서적 상호작용과의 관계. 서울여자대학교 일반대학원 석사학위 논문.
- 윤소영 (2018). 자녀의 부정적 정서에 대한 어머니의 상위정서 및 지지적 반응이 유아의 정서조절에 미치는 영향. 충북대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 윤해옥, 최효식 (2016). 부모의 부부갈등, 결혼만족도, 유아 발달 간 관계에 대한 중단 연구: APIM 모형의 적용. **유아교육연구**, 36(3), 358-379.
- 은승희 (2016). 초심상담자의 상담 경험에 대한 내러티브 탐구: 장기상담을 중심으로. 한국상담대학원 석사학위 논문.
- 이강이, 최인숙, 성미영 (2007). 부모의 정서사회화와 유아의 정서적 발달의 관계. **아동학회지**, 28(3), 187-199.
- 이귀애 (2014). 원가족 부모와의 정서적 연결과 부부친밀감 및 아버지 역할수행이 유아의 사회적 유능감에 미치는 영향. 충북대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이근탁 (2011). 부모와 자녀간의 의사소통과 가족규칙이 아동의 정서지능과 또래관계에 미치는 영향. 대구대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이문희 (2018). 어린 시절 부-자녀관계가 대인관계문제에 미치는 영향 : 대상적 자기손상과 정서조절곤란의 매개효과. **한국가족관계학회지**, 23(1), 97-120.
- 이서리, 남은영 (2012). 부모의 상위정서 양육방식, 자녀의 정서표현 갈등 및 사회적 기술 간의 관계. **한국심리치료학회지**, 4(2), 35-50.
- 이영순 (2010). 초보 상담자들의 어려움과 역전이 관리능력 및 상담 성과 간의 관계. **한국심리학회**, 11(3), 1021-1035.

- 이영환 (2010). 아버지와 어머니의 자녀 정서 사회화의 차이. **한국영유아보육학**, 63, 1-25.
- 이유정 (2014). 초보상담자의 현장실습 경험에 관한 내러티브 탐구: 상담자 되어가
기. 한국상담대학원 석사학위 논문.
- 이은혜 (2018). 두 탈북청소년의 학교교육 경험과 정체성 변화에 관한 내러티브 탐
구. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이임순 (2008). 가족 상호작용 유형에 따른 유아의 자기조절과 또래유능성. 한국방송
통신대학교 평생대학원 석사학위 논문.
- 이정빈 (2018). 질적 연구방법과 상담심리학. 서울: 학지사.
- 임선희 (2018). 영유아기 자녀를 둔 부모의 ‘부모 됨의 경험’에 대한 내러티브 탐구.
경기대학교 대학원. 박사학위 논문.
- 전연우 (2017). 아버지의 상위정서철학과 아동의 의도적 통제 및 공감 간의 관계.
서울여자대학교 석사학위 논문.
- 정영선 (2016). 경제사회화와 금융교육-아동복지시설 퇴소청소년이 경험하는 금융
사회화에 대한 내러티브 탐구. 서울대학교 박사학위 논문.
- 정옥분, 정순화, 임정하 (2007). 정서발달과 정서지능. 서울: 학지사.
- 정운경, 박혜진 (2012). 한국 부모의 정서발달에 대한 신념과 이에 따른 정서 관련 양
육 행동. **한국심리학회지: 발달**, 25(2), 107-128.
- 정윤희 (2002). 유아의 부정적 정서에 대한 인식과 반응. 이화여자대학교 대학원 석
사학위 논문.
- 조병주 (2010). 내담자가 체험한 상담자의 자기개방에 대한 현상학적 연구. 숙명여자
대학교 대학원 박사학위 논문.
- 조용환 (2011). 질적 연구논문의 작성과 평가. 서울대학교 교수학습개발센터, 글쓰기
교실 자료집, 31-40.
- 조은꽃 (2014). 어머니의 상위정서와 정서사회화가 유아의 정서지능에 미치는 영향.
이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조은꽃, 신나나 (2015). 어머니의 상위정서와 정서사회화가 유아의 정서지능에 미치는
영향. **아동학회지**, 36(2), 145-166.
- 존 가트맨, 남은영 (2007). 내 아이를 위한 사랑의 기술: 감정코치. 서울: 한국경제신
문.
- 최난이 (2015). 어머니의 상위정서철학과 자녀의 대인 간 문제해결능력 및 또래 유
능성 간의 관계. 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문.

- 최난이, 남은영 (2016). 어머니의 상위정서철학과 아동의 대인 간 문제해결능력 및 또래 유능성 간의 관계. *아동학회지*, 37(4), 57-67.
- 최빛나 (2013). 부모의 상위정서철학, 아동의 기질 및 정서조절 간의 관계. 서울여자대학교 석사학위 논문.
- 최유진 (2016). 부모상위정서철학이 영아의 정서조절능력과 또래유능성에 미치는 영향. 인천대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 최이선 (2017). 치료놀이를 경험한 아동의 삶에 대한 내러티브 탐구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 최희정 (2017). 부부관계 유대감, 부모의 정서표현성 및 유아 정서행동문제 간의 관계. 서울여자대학교 일반대학원 석사학위 논문.
- 한인숙, 양혜정 (2015). 부부갈등 및 부모 양육행동과 유아기 자녀 문제행동의 종단적 관계. *한국기독교상담학회지*, 26(3), 287-317.
- Abe, J. A., & Izard, C. E. (1999). The developmental functions of emotions: An analysis in terms of differential emotions theory. *Cognition and Emotion*, 13, 523-549.
- Batolo, K. (1998). Bathing Babies: Empirical Sementation and Theoretical Contextualization. *Psychological Inquiry*, 9(4), 274-31.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New work: Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol.2. Separation*. New York: BasicBooks.
- Brown, J. R., & Dunn, J.(1996). Continuities in emotion understanding from three to six years. *Child Development*, 67, 789-802.
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative Inquiry: Experience and Story in qualitative Research*. Hoboken, NJ: Jossey-Bass.
- Denham, S. A. (1998). *Emotional development in young children*. New York: Guildford Press.
- Denham, S. A., Zoller, D., & Couchoud, E. A. (1994). Socialization of preschooler's emotion understanding. *Developmental Psychology*, 30(6), 298-936.
- Dooan, E. A. M., Carrere, S., Siler, C., & Beardslee, C. (2009). The link between the marital bond and future triadic family interactions. *Journal of Marriage and Family*, 71(4), 892-904.
- Dunn, J., Brown, J. R. ,& Bearsall, L. (1991). Family talk about feeling states and children's later understanding of other's emotions. *Developmental Psychology*,

273).

- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological inquiry, 9*(4), 241-273.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Murphy, B. C. (1996). Parents' reactions to children's negative emotions: relations to children's social competence and comforting behavior. *Child Development, 67*(5), 2227-224.
- Fabes, R. A., Poulin, R. E., Eisenberg, N., and Madden-Derdich, D. A. (2002). "The coping with children's negative emotions scale (CCNES): Psychometric properties and relations with children's emotional competence". *Marriage & Family Review, 34*(3-4), 285-310.
- Gottman, J. (1997). *The heart of parenting: How to Raise an Emotionally Intelligent Child*. NY: Simon and Schuster.
- Gottman, J., & DeClair, J. (1997). *The heart of parenting: How to raise an emotionally intelligent child*s. New York: Simon & Schuster.
- Gottman, John M., and Nan Silver. (1999). *The seven principles for making marriagework*. New York: Crown.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology, 10*(3), 243.
- Gottman, J. M., Katz, L.F., & Hooven, C. (1997). Meta-emotion: How families communicate emotionally. Hillsdale, NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Halberstadt A. G., Cassidy, J., Stifter, C.A.,
- Halberstadt, A. G., Cassidy, J., Stifter, C. A., Parke, R. D., & Fox, N. A. (1995).
- Hooven, C., Gottman, J. M., & Katz, L. F. (1995). Parental meta-emotion structure predicts family and child outcomes. *Cognition & Emotion, 9*(2-3), 229-264.
- Hunter, E. C., Katz, L. F., Shortt, J. W., Davis, B., Leve, C., Allen, N. B., & Sheeber, L. B. (2011). How do I feel about feeling? Emotion Socialization in Families of Depressed and Healthy Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 40*(4), 428-441.
- Jin & Qing. (2012). 부모의 정서사회화 행동, 유아의 정서조절능력 및 유아교육기관 적응 간의 구조관계 분석. 경북대학교 대학원 석사학위 논문.
- Karen S. Rosen. (2018). *사회 정서 발달*. 서울 : 시그마프레스.

- Katz, L. F., & Gottman, J. M. (1986). *The meta-emotion interview*. Unpublished manual. University of Washington, Department of Psychology, Seattle, WA.
- Katz, L. F., & Hunter, E. C. (2007). Maternal meta emotion philosophy and adolescent depressive symptomatology. *Social Development, 16*(2), 343-360.
- Margolin, G. (1981). Behavior exchange in happy and unhappy marriages: A family cycle perspective. *Behavior Therapy, 12*(3), 329 - 343.
- Minuchin, S. (1974). *Family and family therapy*. Cambridge: harvard University Press..
- Robbins, S. B. & Jolkovski, N. P. (1987). Managing countertransference feelings: An Interactional model using awareness of feeling and theoretical framework. *Journal of counseling psychology, 34*(3), 276-282.
- Rubin, H. K., & Chung, O. (2006). *Parenting beliefs, behaviors, and parent-child relations: A cross-cultural perspective*. New York: Psychology Press.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: The Guilford Press.
- Scrimgeour, M. B., Blandon, A. Y., Stifter, C. A., & Buss, K. A. (2013). Cooperative coparenting moderates the association between parenting practices and children's prosocial behavior. *Journal of Family Psychology, 27*(3), 506.
- Slade, A. (2006). Reflective parenting program. *Theory and Development Psychoanalytic Inquiry, 26*(4), 640-657.

부 록

- 부록 1. 가정통신문
- 부록 2. 연구참여자 안내문
- 부록 3. 상위정서철학에 대한 안내문
- 부록 4. 인터뷰 질문지
- 부록 5. 연구참여 동의서
- 부록 6. 인적사항 질문지

부록 1. 가정통신문

가정통신문

안녕하십니까?

조선대학교 일반대학원에서 아동상담을 전공하고 있는 석사과정 이산하 입니다.

저는 유아기 자녀를 둔 부모의 가족 간 정서적 상호작용 경험에 대한 연구를 진행하고 있습니다. 본 연구의 목적은 부정적 감정표현이 증가하는 시기인 유아기 자녀를 양육하는 데 있어 부모는 정서적으로 어떠한 경험을 하는지 탐색하는 것입니다. 이는 추후 자녀의 정서발달에 대한 부모교육과 가족 상담 프로그램의 기초자료로 활용되는 데 도움이 될 것입니다.

본 연구에 참여하실 경우, 부모님들의 인터뷰를 요청받게 됩니다. 이를 통해 평소에 부모님께서 경험하시는 자신의 감정과 자녀의 정서표현에 대한 반응들을 되돌아보는 소중한 시간이 되실 수 있을 것입니다. 또한, 건강한 부모-자녀관계에 대한 정보를 얻고, 가족의 정서적 역동에 대해 생각해 볼 수 있는 값진 경험이 될 것입니다.

이에 저의 연구에 참여해 주실 만3-6세, 유아기 자녀를 둔 부모님을 모집하고자 합니다. 가족의 정서적 상호작용을 살펴보는 만큼 부모님 두 분이 함께 인터뷰에 응해 주시면 감사하겠습니다. 인터뷰는 1회 90~120분 정도 소요되며, 총 2회 진행될 예정입니다. 인터뷰 날짜는 연구 참여자와 상의 후 되도록 편한 장소와 시간에 진행하고자 합니다.

모든 자료는 철저히 비밀이 보장되며 본 연구 목적 이외에는 절대 사용되지 않음을 말씀드립니다. 또한, 인터뷰에 참여하시는 분들께 감사의 표현으로 10만원 상당의 부모 양육태도검사(PAT)와 모-아 상호작용평가(MIM)를 무료로 제공해드리고자 합니다.

본 연구에 관해 궁금하신 점이 있으실 경우 아래 연락처로 연락 주시면 성심껏 답변해 드리겠습니다.

많은 관심과 참여 부탁드립니다. 감사합니다.

2020년 8월

조선대학교 일반대학원

아동상담전공

석사과정 이산하

연락처 : 010-****-****

지도교수 : 오지현

부록 2. 연구참여자 안내문

연구 참여자 안내문

먼저, 연구 참여 의사를 밝혀주신 부모님께 진심으로 감사드립니다.

저는 조선대학교 상담심리학과 아동상담전공 석사과정에 재학 중인 학생으로, 유아기 자녀를 둔 부모의 가족 간 정서적 상호작용 경험에 대해 연구하고 있습니다.

본 연구는 특히 부모의 상위정서 철학에 중점을 두고, 부모님 자신 및 자녀의 부정적 정서에 대해 가지고 계신 생각과 태도에 대해 살펴보고자 합니다. 또한, 이러한 생각과 태도들이 부부, 부모-자녀, 더 나아가 가족의 정서적 상호작용에 미치는 영향에 대해 살펴볼 예정입니다. 이는 부모의 체험을 있는 그대로 이해할 수 있는 자료가 될 것이며, 자녀의 정서발달에 대한 부모교육과 가족 상담 프로그램의 기초 자료로 활용되는 데 도움이 될 것입니다.

본 연구를 진행하기 위해서는 부모님의 인터뷰 자료가 필요합니다. 따라서 총 2회의 인터뷰를 진행할 예정이며, 부모님께서 편하신 장소와 날짜에 진행하고자 합니다.

아울러 부모님께서 허락하신다면 부모님의 소중한 경험내용을 잘 기록하기 위해서, 인터뷰 내용을 녹음하길 원합니다. 본 연구를 통해 얻게 될 부모님의 경험내용은 연구 목적 외에는 사용되지 않을 것이며, 비밀이 보장됨을 약속드립니다.

별도로 첨부해 드리는 내용은 부모님과의 인터뷰 진행을 위한 준비 자료입니다. 효과적인 인터뷰 진행을 위하여 사전에 한 번 검토해 주시길 부탁드립니다. 질문내용이 평소 부모님께서 생각하시는 부분이나 과거 경험을 회상하셔야 하기에 바로 답변하기에 힘드실 수도 있습니다. 따라서 질문내용을 미리 보시고 생각나는 것들을 메모해 오셔도 좋을 것 같습니다. 기타 궁금하신 사항은 메일을 주시거나 면담 시작 때에 이야기해 주시면 감사하겠습니다. 다시 한번, 연구 참여 의사를 밝혀주심에 감사드리며, 면담 때 뵙도록 하겠습니다.

이 산 하 드림

연락처 : 010-****-****

부록 3. 상위정서 철학에 대한 안내문

상위정서 철학에 대한 안내문

본 연구의 이해를 돕기 위한 안내입니다. 모든 부모는 정서에 대해 자신만의 고유한 신념과 가치관을 가지고 있고(Rubin & Chung, 2006), 이는 자신뿐만 아니라 자녀의 정서를 이해하고 반응하는데도 영향을 줍니다. 이러한 신념을 상위정서철학(meta-emotion philosophy)이라고 합니다. 구체적인 정의는 다음과 같습니다.

1. 상위정서철학(meta-emotion philosophy)

: 본인이 경험하는 정서와 타인이 경험하는 정서에 대한 가치관, 신념, 태도, 생각 및 느낌을 포함한다. 정서 자체보다 더 상위적 측면을 의미한다(Gottman, 1997; Gottman, Katz, & Hooven, 1996).

2. 부모의 상위정서철학

: 부모가 자신과 자녀의 정서에 대해 가지고 있는 조직화 된 느낌과 생각, 태도, 신념 등을 말한다. 상위인지적 개념으로 단순히 정서를 느끼는 것에 머무르지 않고 자신과 타인이 경험하는 정서에 대한 사고, 조직화 된 양식, 철학 및 신념을 모두 포함하는 개념이다(Gottman,1997; Gottman, Katz, & Hooven, 1996). 즉, 부모 자신과 자녀의 정서에 대한 느낌과 사고, 자녀의 정서에 대한 반응, 이러한 반응에 대한 이유를 포함하는 개념이다.

예시) 평소 슬픔에 대해 부끄러운 것이며 숨겨야 한다고 생각하는 상위정서철학을 가진 부모의 경우, 자녀가 슬픔을 표현하는 상황에서 야단을 치거나 참아야 한다고 교육할 수 있음.

부록 4. 인터뷰 질문지

본 인터뷰의 질문내용입니다. 부모님께서 경험하셨던 다양한 에피소드들을 이야기해 주시면 많은 도움이 될 것 같습니다. 또한, 실제 진행은 자유롭게 부모님께서 하시고 싶은 이야기에 맞춰 진행되오니, 편안한 마음으로 임해주시면 됩니다.

* 슬픔과 분노에 대한 부모의 상위정서 질문

- 평소 ‘슬픔/분노’ 단어를 들으면 어떤 것들이 떠오르세요?
- ‘슬픔/분노’를 표현하는 것에 대해서는 어떻게 생각하시나요?
- 슬픔/분노를 어떤 식으로 표현하시나요?
- 본인이 경험한 가장 슬펐던/화났던 상황에 대해 말씀해주세요
or 최근 경험한 슬펐던/화났던 일에 대해 말씀해주세요
- 슬픔/분노를 극복하기 위해 어떻게 하나요?
- 본인이 슬픔/분노를 표현할 때 다른 사람들이 어떻게 해주길 원하나요?
- 슬픔/분노를 표현하는 상황에서 어떤 말들이 가장 도움이 되었나요?
- 부모님이나 가족들 또는 가까운 사람들은 슬픔/분노에 대해 어떻게 반응해 주었나요?

* 자녀의 슬픔과 분노에 대한 부모의 반응 질문

- 자녀의 슬픔/분노 감정을 잘 알아차리는 편인가요?
- 자녀는 슬픔/분노 감정을 어떤 식으로 표현하나요?
- 자녀가 슬픔/분노를 드러낼 때 어떤 생각이 드나요?
- 자녀가 슬픔/분노를 표현할 때 어떻게 반응하나요?
이때 부모님께서서는 어떤 목표를 가지고 있나요?
- 최근 자녀가 경험한 슬픔/분노 상황 및 부모님의 대처를 이야기해 주세요.

* 부부의 정서적 상호작용에 관한 질문

- 배우자에게 자신의 정서를 얼마나 잘 표현하나요?
- 어떤 식으로 표현하나요?
- 어떤 상황에서 정서를 표현했는지 이야기해 주세요.
- 정서를 표현했을 때 배우자는 어떻게 반응하나요?
- 배우자의 정서적 반응에 대해 어떻게 느끼시나요?

*** 추가질문사항**

- 슬픔과 분노를 표현하는 데 있어 당신과 배우자의 생각은 얼마나 일치하나요?
- 이 점이 서로에게 어떤 영향을 준다고 생각하시나요?
- 자녀의 부정적 정서표현에 대해 당신과 배우자의 생각은 얼마나 일치하나요?
- 생각이 다르다면 어떻게 하시나요?
- 배우자와의 갈등이 자녀의 부정적 정서표현에 대한 부모의 반응에 어떠한 영향을 주나요?

감사합니다.

부록 5. 연구참여 동의서

연구참여 동의서

연구제목 : 유아기 자녀를 둔 부모의 가족 간 정서적 상호작용 경험

연구자 : 이 산 하

연락처 : 010-9241-0308 / esh0308@naver.com

- 본인은 이 설명문을 읽었으며, 본 연구의 목적, 방법 등에 대한 충분한 설명을 듣고 이해하였습니다.
- 본인은 연구 참여자의 익명성이 확실히 보장되며, 연구 이외의 목적으로 사용되지 않음을 확인합니다.
- 본인은 면담에 응하지 않을 권리가 있고, 언제든지 연구 참여를 중단할 수 있음을 이해합니다.
- 본인은 면담내용이 녹음되는 것을 허락합니다.
- 충분한 시간을 갖고 생각 한 결과, 본인은 이 연구에 참여하기를 자유로운 의사에 따라 동의합니다.

본인 _____ 는(은) 위의 연구에 참여할 것을
동의합니다.

참여자 _____ (인) 연구자 _____ (인)

_____ 2020 _____ 년 _____ 월 _____ 일

소 속 조선대학교 대학원 상담심리학과

7. 부모님의 직업을 나타내는 칸에 v를 표시하여 주십시오.

직업	아버지	어머니
① 자영업 (장사 및 개인택시 운전 등)		
② 판매, 서비스직 (점원, 각종 세일즈)		
③ 기능, 숙련공 (운전사, 선반목공, 생산직 등)		
④ 일반 사무직 (회사원, 은행원 등)		
⑤ 경영, 관리직 (기업체 부장이상 등)		
⑥ 국가 공무원 (일반 및 고위공무원 등)		
⑦ 전문직(교사, 교수, 의사, 변호사 등)		
⑧ 농업, 어업		
⑨ 무직, 가정주부		
⑩ 기타 (자세히 적어주세요)		

감사합니다.