

신앙과 심리학의 통찰에 기초한 성경적 부모 교육 :
양육 불안과 스트레스에 대한 실천적 접근
Biblical Parenting Education Based on Insights from
Faith and Psychology:A Practical Approach to
Parenting Anxiety and Stress



Evangel christian University of America Asia

이 재 원 ph.d

1. 연구 배경 및 목적

현대 사회에서 부모는 자녀 양육 과정에서 다양한 형태의 스트레스와 불안을 경험한다. 이러한 현상은 디지털 환경의 확산과 사회 구조의 변화 속에서 더욱 심화되고 있다. 특히 스마트 폰과 SNS의 보편화는 자녀의 일상 전반에 영향을 미치며, 부모는 자녀가 유해 콘텐츠에 노출되거나 사이버 환경에서 부정적 경험을 할 가능성에 대해 상시적 불안을 경험한다. 이로 인해 부모는 자녀의 행동을 통제하려는 욕구가 증가하며, 동시에 통제의 한계를 경험하면서 양육 불안이 더욱 증폭된다. 현대 사회는 경쟁과 성취 중심의 가치가 지배적으로 작용하는 구조를 가지고 있다. 이러한 환경 속에서 부모는 자녀가 학업과 사회적 성취에서 뒤처지지 않아야 한다는 압박을 강하게 느끼며, 이는 과도한 책임감과 경제적 부담으로 이어져 양육 스트레스를 가중시킨다. 또한 맞벌이 가정의 증가와 세대 간 양육 방식의 차이는 부모에게 양육에 대한 혼란과 갈등을 초래한다.

기존 부모 교육 프로그램은 이러한 문제를 해결하기 위해 다양한 시도를 해왔으나, 주로 양육 기술이나 의사소통 방식 개선에 초점을 두어 부모의 내면적 불안과 인식 구조를 변화시키는 데에는 한계를 보인다. 또한 디지털 환경과 같은 현대적 문제를 충분히 반영하지 못하고, 일회성 교육에 그치는 경우가 많아 지속적인 변화로 이어지기 어렵다.

이에 본 연구는 부모가 양육 과정에서 경험하는 불안과 스트레스를 심리학적 관점에서 인식하도록 돕고, 이를 성경적 가르침을 바탕으로 신앙적으로 재해석하며, 삶 속에서 실천할 수 있도록 돕는 부모 교육 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 것을 목적으로 한다.

성경적 부모 교육은 부모가 자녀와의 관계에서 경험하는 문제를 성경의 지혜를 통해 이해하고 해결하도록 돕는 접근으로 볼 수 있다. 이를 통해 부모는 양육 과정에서 발생하는 불안을 신앙적 관점에서 해석하고, 자녀 양육의 근본적인 방향성을 확립할 수 있다. 성경적 부모 교육은 시대와 문화를 초월하는 하나님의 진리를 기반으로 하며, 부모가 자녀에게 전달하는 가치관이 사회적 압력이나 일시적 트렌드에 흔들리지 않도록 돕는다.

구체적으로 성경적 접근의 장점은 다음과 같다. 첫째, 하나님에 대한 신뢰를 통해 심리적 안정과 영적 평안을 경험하게 하여 미래에 대한 불안을 감소시킨다. 둘째, 성경의 일관된 도덕적 기준은 부모와 자녀가 가치 혼란을 겪지 않도록 돕는다. 셋째, 삶의 목적을 하나님과의 관계 속에서 발견하도록 하여 일시적인 문제에 흔들리지 않도록 한다. 넷째, 성경의 실제적 지혜를 통해 다양한 양육 문제에 대한 적용 가능한 해결을 제공한다.

2. 양육 스트레스와 불안이 부모와 자녀에게 미치는 영향

양육 스트레스와 불안은 부모의 신체적·정신적 건강을 저해하고, 자녀와의 관계 갈등을 증가시키며, 부부 관계와 직업적·사회적 기능에도 부정적인 영향을 미친다. 특히 부모의 정서적 불안은 통제적·처벌적 양육 행동과 양육 효능감 감소로 이어지며, 자녀와의 의사소통 단절 및 관계의 피상화를 초래할 수 있다.

이러한 부모의 상태는 자녀에게도 부정적인 영향을 미친다. 부모의 양육 스트레스는 자녀의 자아 존중감을 저하시킬 뿐 아니라, 학교 적응과 사회적 관계 형성에 어려움을 초래한다. 또한 통제적 양육 환경은 자녀의 의존성을 증가시키고, 독립적인 문제 해결 능력 발달을 저해할 수 있다.

더 나아가, 선행연구에 따르면 부모의 양육 스트레스는 자녀의 외현적 문제행동과 내면화된 정서 문제와 유의한 관련이 있으며, 이는 장기적으로 약물 사용이나 다양한 문제행동으로 이어질 가능성도 제기된다.

따라서 부모의 양육 스트레스를 효과적으로 관리하고, 부모-자녀 간의 긍정적인 관계를 형성하기 위한 교육 및 상담적 개입이 필요하다. 본 연구는 이러한 맥락에서 양육 스트레스와 불안의 개념과 영향 요인을 정리하고, 이를 바탕으로 다음과 같은 연구 문제를 제시하고자 한다.

3. 연구 문제

본 연구는 다음과 같은 연구 문제를 중심으로 진행되었다.

- 1) 성경 기반 부모 교육프로그램이 참여자들의 양육스트레스를 감소하는데 영향을 미칠 것이다.
- 2) 성경 기반 부모 교육프로그램이 참여자들의 양육불안 감소에 영향을 미칠 것이다.
- 3) 성경 기반 부모 교육프로그램은 신앙 회복과 영적 성숙에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

위와 같은 연구 문제들은 연구를 위한 질문들이 아니라 실제 현장과 부모 교육 과정에서 충분히 제기되는 물음들이라고 생각하며, 이 물음에 신앙과 심리학의 통합적 시각으로 고민하고자 한다.

4. 심리학 개념과 신앙의 통합구조

본 연구는 성경적 원리를 부모 교육에 효과적으로 적용하기 위해, 관련된 심리학 이론을 신앙적 실천의 촉진 도구로 활용하고자 한다. 이는 성경과 심리학을 대립적으로 이해하려는 것이 아니라, 심리학적 개념을 신앙의 시선으로 재조명함으로써, 부모들이 성경적 진리를 현대적 삶의 맥락 속에서 보다 깊이 이해하고 실천할 수 있도록 돕는 데 목적이 있다. 이러한 접근은 부모가 양육 과정에서 겪는 스트레스와 불안을 말씀에 비추어 성찰하고, 신앙의 관점으로 재해석하는 길을 열어준다. 나아가 부모는 자녀 양육을 기술 중심의 과제가 아니라, 말씀을 실천하고 삶을 새롭게 해석하는 신앙적 여정으로 인식하게 하였다.

논문에서 제시된 통합 개념은 다음과 같다.

심리학 개념	양육과정에서의 심리적 경험	성경적 관점
자기개념	부모의 정체성혼란	성경적 자아정체성
인지행동치료	양육불안의 실체	하나님 신뢰
대리만족	부모의 결핍욕구	하나님의 치유와 회복
애착 이론	부모-자녀애착	하나님 애착
발달 심리학	자녀의 발달이해	하나님의 사랑과 인내
자율성 지지	자녀의 독립욕구와 갈등	하나님의 계획
스트레스	부모의 양육스트레스	하나님의 평안
학습심리 모델링	신앙전수	영적 성장

1) 자기개념 vs 성경적 자아정체성(부모의 정체성)

자기개념은 초기 관계 경험을 통해 형성되지만, 타인의 평가와 환경에 영향을 받아 쉽게 흔들리는 특성을 가진다. 이러한 불안정성은 부모가 양육 과정에서 자신의 역할과 가치에 대한 혼란을 경험하게 만들며, 통제적 양육이나 불안으로 이어질 수 있다. 반면 성경적 자아정체성은 하나님의 형상과 사랑에 근거하여 형성되므로 외부 조건에 흔들리지 않는 기준을 제공한다. 이는 부모가 자신의 존재 가치를 안정적으로 인식하고, 자녀를 보다 일관되고 안정된 태도로 양육하도록 돕는다.

2) 인지행동치료 vs 하나님 신뢰(양육불안의 실체)

인지행동치료는 왜곡된 사고와 비합리적 신념을 수정하여 양육 불안을 감소시키는 데 도움을 준다. 그러나 부모는 실제 양육 상황에서 통제할 수 없는 변수와

미래에 대한 불확실성 앞에서 여전히 불안을 경험한다. 성경적 관점에서 이러한 불안을 단순한 사고의 문제가 아니라 하나님과의 관계 속에서 다루도록 제시하며, 하나님께 맡기고 신뢰하는 삶을 통해 보다 근본적인 평안을 경험하게 한다. 이는 부모가 통제 중심의 양육에서 벗어나 신뢰 기반의 양육으로 나아가도록 돕는다.

3) 대리만족 vs 하나님의 치유와 회복(부모의 결핍욕구 탐색)

대리만족은 부모의 미해결된 욕구와 상처가 자녀에게 투사되는 현상으로, 양육 과정에서 과도한 기대와 통제를 유발한다. 이는 자녀의 정체성과 자율성을 억압할 뿐 아니라 부모 자신에게도 좌절과 불안을 증가시킨다. 성경적 관점에서는 이러한 내면의 결핍이 하나님 안에서 치유되고 회복될 수 있다고 본다. 부모가 자신의 욕구를 자녀가 아닌 하나님께 맡길 때, 자녀를 독립된 존재로 존중하며 보다 건강한 관계를 형성할 수 있다.

4) 애착이론 vs 하나님애착(부모- 자녀 애착)

애착이론은 부모와의 초기 관계가 자녀의 정서 발달과 대인관계에 중요한 영향을 미친다고 설명한다. 그러나 부모 역시 불완전한 존재이기 때문에 자녀의 모든 정서적 필요를 충분히 채워주지 못하는 한계를 가진다. 이러한 한계는 부모에게 부담과 죄책감을 유발할 수 있다. 성경적 관점에서 하나님을 궁극적인 애착 대상으로 제시하며, 하나님과의 관계를 통해 보다 안정적이고 지속적인 정서적 기반을 제공한다. 이는 부모가 자신의 한계를 인정하면서도 자녀에게 안정감을 제공할 수 있도록 돕는다.

5) 발달심리학 vs 하나님의 사랑과 인내(자녀의 발달)

발달심리학은 자녀의 성장 단계를 이해하도록 돕지만, 실제 양육에서는 자녀의 발달이 기대대로 이루어지지 않을 때 부모가 좌절과 불안을 경험하게 된다. 성경은 자녀의 성장이 하나님의 계획안에서 이루어짐을 강조하며, 부모가 통제하기보다 사랑과 인내로 기다릴 것을 제시한다. 이는 부모가 조급함과 비교에서 벗어나 자녀의 성장 과정을 신뢰하며 지지하도록 돕는다.

6) 자율성지지 vs 하나님의 신뢰(자녀의 독립욕구)

자율성 지지는 자녀의 내적 동기와 책임감을 형성하는 데 중요하지만, 부모는 자녀의 선택과 미래에 대한 불확실성 앞에서 불안을 경험하며 통제와 개입 사이에서 갈등하게 된다. 특히 자녀의 자의지와 독립 욕구를 위험 요소로 인식할 경우, 부모는 이를 억제하거나 과도하게 개입하게 된다.

성경적 관점에서는 자녀의 자율성과 독립을 하나님의 계획 속에서 이해하며, 이를 통제의 대상이 아니라 성장의 과정으로 바라본다. 따라서 부모는 자녀의 선택을 불안이 아닌 신뢰의 시선으로 바라보고 하나님께 맡기는 태도가 필요하다. 이는 자녀의 독립을 제한하기보다 하나님의 인도하심 속에서 지지하도록 돕는다. 결과적으로 자율성은 하나님과의 관계 안에서 이루어지는 책임 있는 선택으로 재구성 된다.

7) 스트레스 vs 하나님 평안 (양육스트레스탐색)

부모의 스트레스는 양육 과정에서 불안, 분노, 우울 등의 형태로 나타나며, 자녀에게 정서적으로 전이될 수 있다. 특히 부모는 역할 갈등과 비현실적 기대 속에서 지속적인 부담을 경험한다. 성경적 관점에서는 이러한 스트레스를 하나님께 맡기고 의지하도록 가르치며, 기도와 신뢰를 통해 내적 평안을 경험하게 한다. 이는 부모가 감정에 휘둘리지 않고 안정된 상태에서 자녀를 양육하도록 돕는다.

8) 학습심리 모델링 vs 영적 성장(믿음의 유산 계승)

모델링은 부모의 행동과 태도가 자녀에게 학습되는 과정으로, 부모의 삶 전반이 자녀에게 영향을 미친다. 따라서 부모는 자신의 감정 처리 방식이나 가치관이 자녀에게 그대로 전달된다는 부담을 느낄 수 있다. 성경적 관점에서는 이를 영적 모델링으로 확장하여, 부모의 신앙과 삶이 자녀에게 믿음으로 전수된다고 본다. 부모가 하나님과의 관계 속에서 성장할 때, 자녀는 이를 자연스럽게 배우며 신앙과 삶의 방향을 형성하게 된다.

이상의 내용을 종합하면, 본 연구는 기존 학자들이 심리학을 성경적 가치에 따라 제한적으로 수용하고 해석하려는 접근과 달리, 심리학 개념 자체를 부모의 신앙 실천을 촉발하는 인식의 촉매로 전환하고자 한다. 이는 부모가 자녀 양육을 통해 하나님의 형상을 회복해 가는 여정을 구체적으로 경험하도록 돕는 것이다. 따라서 본 연구는 심리학을 삶과 신앙을 연결하는 실천적 도구로 전환함으로써, 기존

통합 방식의 한계를 보완하고 부모 교육의 영적 리더십 회복과 자녀의 신앙 성장을 함께 촉진하는 새로운 방향성을 제안하였다.

이러한 관점의 차이를 기존 연구와 비교하여 구조적으로 정리하면 다음과 같다.

구분	기존 학자들의 관점	본 연구자의 관점	변화의 방향성
통합 방향	성경이 중심, 심리학은 제한적 도구	심리학 개념을 신앙 실천의 출발점으로 재해석	신앙 실천의 문을 여는 통합적 사고 전환
기법 활용 방식	제한적 기법 도구 수용	신앙적 해석을 거쳐 삶에 적용	기법이 곧 신앙 실천의 방향으로 이어짐
심리 학의 기능	이해와 설명을 위한 분석 도구	자기 이해와 신앙 적용의 인식 도구	이해에서 반응으로 전환하는 구조를 제공
실천 강조 점	성경의 우월성 심리학은 보완적	말씀 중심으로 삶을 재구성하는 실천 유도	삶과 신앙을 잇는 훈련 과정을 강조
적용 초점	기법 중심 접근 신앙 실천으로 전환은 제한적	기도, 묵상, 선언, 영적 습관으로의 전환	부모의 영적 리더십 회복과 자녀의 영적 성장 촉진

이와 같이 본 연구는 기존 통합 방식의 한계를 보완하고, 부모 교육의 영적 리더십 회복과 자녀의 신앙 성장을 함께 촉진하는 새로운 방향성을 제안하였다. 이를 위해 심리학을 단순한 이해의 도구를 넘어 신앙 실천으로 나아가도록 돕는 전환적 매개로 재정의하고, 부모가 자신의 내면을 이해하는 수준을 넘어 말씀 중심의 삶으로 실제적 변화를 이루도록 하는 통합적 실천 구조를 제시하였다.

5. 연구 방법

본 연구는 혼합 연구 방법을 사용하였다.

- 연구 대상: 기독교 신앙을 가진 부모(신앙연수 최하 7년이상, 평균 연령 40대, 대학 졸업 이상의 학력, 평균 자녀를 2명을 둠)
- 연구 설계: 8주간 성경적 부모교육 프로그램 적용
- 양적 도구: K-SIPA, 양육 불안 검사
- 질적 도구: 매 회기 종결 후 질문지 작성 및 심층 면담

양적 분석을 통해 프로그램의 효과를 검증하고, 질적 분석을 통해 참여자의 경험과 변화를 심층적으로 탐색하였다.

6. 프로그램 구조와 내용

본 프로그램은 총 8회기로 구성되었으며, 각 회기는 부모가 자신의 내면 상태를 인식하고, 이를 신앙적 관점에서 재해석하며, 실제 양육 상황에 적용하도록 구성되었다. 특히 프로그램은 “**심리학적 이해 → 신앙적 재해석 → 삶의 적용**”이라는 흐름을 중심으로 진행되었다.

- 총 8주 과정 (주 1회, 3시간)
- 대상: 아동, 청소년 자녀를 둔 기독교인 부모
- 특징: 성경적 원리 강조, 심리학적 이론 통합, 영적 성장과 실천적 적용

회 기	주 제	내 용
1	프로그램 소개 성경적 양육의 중요성	부모의 정체성 자기 개념과 모세의 정체성
2	양육 불안의 이해와 하나님 신뢰	인지행동치료(CBT)와 엘리야와 요나의 불안
3	부모의 결핍된 욕구와 하나님의 회복	대리만족 이론과 야곱과 마르다, 사울의 결핍
4	부모-자녀 관계와 하나님 애착	애착 이론과 다윗의 하나님과의 깊은 애착

회 기	주 제	내 용
5	자녀의 발달에 따른 하나님의 양육	발달 심리학(비고츠키) 예수님의 제자를 향한 개별화 된 양육
6	자녀의 욕구와 하나님의 계획	자율성지지 이론과 요나단, 탕자의 사례
7	스트레스 조절과 하나님 평안	스트레스의 내부 규칙 마리아의 불안과 스트레스
8	모델링과 가정의 신앙 회복과 영적 성장	모델링 이론과 아브라함과, 여호수아의 신앙의 유산

7. 연구 결과

1) 양적 연구결과

본 연구는 성경적 부모교육 프로그램의 효과를 검증하기 위해 양육 스트레스(K-SIPA)와 양육 불안 검사 척도를 사용하였다. 양육 불안은 관계 불안, 능력 불안, 보호 불안의 하위 요인으로 구성된 척도를 활용하였으며, 양육 스트레스는 자녀 영역, 부모 영역, 자녀-부모 관계 영역으로 구성된 척도를 사용하였다. 각 척도의 신뢰도는 Cronbach's α 값이 각각 0.894와 0.887로 나타나, 내적 일관성이 높은 것으로 확인되었다.

양육 불안 분석 결과, 모든 하위 요인에서 사전 대비 사후 점수가 유의미하게 감소하였다. 관계 불안($t=-3.496$, $p=0.013$, $d=0.992$), 능력 불안($t=-4.872$, $p=0.004$, $d=1.708$), 보호 불안($t=-4.206$, $p=0.006$, $d=0.539$) 모두 통계적으로 유의미한 감소를 보였으며, 특히 능력 불안에서 매우 큰 효과가 나타났다.

양육 스트레스 분석에서도 총 스트레스는 242.2점에서 204.8점으로 감소하였으며, 자녀 영역(-19.4), 부모 영역(-12.4), 자녀-부모 관계 영역(-5.6) 모두 감소하였다. 대응표본 t-검정 결과 모든 영역에서 유의미한 감소가 나타났고, 총 스트레스($d=1.23$)와 자녀 영역($d=1.02$)은 큰 효과 크기를 보였다.

개인별 분석에서는 대부분의 참여자에서 불안과 스트레스가 감소하였으나, 일부 사례에서는 증가가 나타났다. 또한 양육 불안과 양육 스트레스 간에는 중간에서 높은 정적 상관관계($r\approx 0.65\sim 0.75$)가 확인되었다.

2) 질적 연구결과

질적 분석은 인식, 행동, 정서, 관계, 신앙의 5개 영역으로 코딩하여 5~10점 척도로 수치화하였다. 분석 결과, 인식 변화는 초기 회기에서 비교적 높은 수준으로 나타났으며 이후 점진적으로 증가하는 패턴을 보였다. 행동 변화는 초기에는 낮았으나 중반 이후 상승하였고, 정서 변화는 전 회기에 걸쳐 증가하는 양상을 나타냈다. 관계 영역 또한 중반 이후 상승이 확인되었다.

참여자들은 “자녀를 하나님의 선물로 다시 바라보게 되었다”, “양육을 내 힘이 아닌 하나님의 인도하심 속에서 하게 되었다”고 보고하였다. 이러한 변화는 양적 분석에서 나타난 관계 불안($t=-3.496$, $p=0.013$, $d=0.992$)과 보호 불안($t=-4.206$, $p=0.006$, $d=0.539$)의 감소 결과와 함께 나타났다.

또한 “자녀와의 대화가 늘어나고 서로를 더 신뢰하게 되었다”, “기도와 말씀을 통해 양육에 대한 부담이 줄어들었다”는 응답이 나타났으며, 이는 자녀-부모 관계 영역 스트레스 감소($d=0.798$)와 함께 관찰되었다.

이와 같이 질적 분석 결과는 인식, 행동, 정서, 관계, 신앙 영역에서 점수 상승이 나타났으며, 이는 양적 분석에서 확인된 불안 및 스트레스 감소 결과와 함께 나타났다.

8. 논의

양육 불안과 스트레스는 외부 환경이나 자녀의 행동에 의해 결정되기보다 부모의 인식과 해석 방식과 밀접하게 관련되어 있으며, 동일한 양육 상황이라도 해석에 따라 다르게 경험될 수 있다. 또한 심리학적 개념과 성경적 가르침의 통합적 접근은 부모의 변화 과정에서 유의미한 역할을 할 수 있다. 심리학적 개념은 부모가 자신의 상태를 이해하도록 돕고, 성경적 관점은 이러한 이해를 바탕으로 양육 경험을 새로운 의미로 재구성하도록 한다. 이러한 점에서 두 영역의 통합은 부모 교육에 있어 하나의 실천적 접근이 될 수 있다.

기존 부모 교육이 기술이나 행동 중심의 변화에 초점을 두었다면, 본 연구는 부모의 인식과 해석 구조의 변화를 중심으로 접근하였다는 점에서 차별성을 가진다. 이러한 접근은 양육 문제를 보다 근본적인 수준에서 다룰 수 있게 하며, 지속적인 변화 가능성을 제시한다.

한편 본 연구는 연구 대상의 제한성과 장기적 효과 검증의 부족이라는 한계를 가진다. 따라서 향후 연구에서는 다양한 대상과 환경을 포함한 연구와 함께 프로그램 효과의 지속성을 검증할 필요가 있다.

9. 결론 및 제언

본 연구는 성경적 부모교육 프로그램이 부모의 양육 불안과 스트레스를 감소시키는 데 유의미한 효과가 있음을 확인하였다. 특히 양육 문제를 외부 상황이나 아닌 부모의 인식과 해석의 문제로 보고, 이를 성경적 관점에서 재구성하는 과정이 실제적인 변화로 이어질 수 있음을 보여주었다. 이는 부모 교육이 기술 중심을 넘어 정체성과 인식 구조의 변화를 중심으로 이루어질 필요가 있음을 시사한다.

그러나 본 연구는 제한된 대상과 단기적 효과 분석이라는 한계를 가지며, 향후 연구에서는 다양한 지역과 신앙 수준, 가정 유형을 포함한 확대 연구와 함께 프로그램의 장기적 효과를 검증하기 위한 종단 연구가 필요하다.

또한 부모의 변화가 자녀의 정서, 관계, 신앙 형성에 미치는 영향을 포함한 후속 연구가 요구되며, 부모 교육과 성경적 상담을 통합한 개입의 효과를 비교·검증하는 연구가 필요하다.

아울러 성경적 부모교육의 효과를 지속하기 위해서는 교육과 상담의 통합적 접근이 요구되며, 이를 교회와 신앙 공동체 안에서 지속적인 신앙 훈련과 가정 내 실천으로 확장할 필요가 있다.