

초등학생의 긍정적 심리 향상을 위한 방학 중 단기 활동 프로그램 개발 및 효과 검증

Development and Effectiveness of Short-term Activity Program during Vacation to Improve Positive Psychology of Elementary School Students

김은진, 고시용
원광대학교

Eunjin Kim(ejkim2367@wku.ac.kr), Shi-Yong Ko(kwgksy@wku.ac.kr)

요약

본 연구는 초등학생의 긍정적 심리 향상을 위하여 연극과 마음챙김을 주요 활동으로 하는 방학 중 단기 활동 프로그램을 구성하고 그 효과를 검증하였다. 양적분석과 질적분석을 함께 사용하여 프로그램 효과를 다각적으로 검증하였는데, 본 연구를 통해 확인된 결과는 다음과 같다. 첫째, 본 프로그램에 참여한 학생들은 자발적이기보다는 부모 등의 권유에 의해 참여한 경우가 대부분이었다. 둘째, 프로그램 실시 후 자아존중감, 행복감이 유의하게 향상되었으며 스트레스, 우울은 유의하게 감소된 것으로 나타났다. 셋째, 약 65~70%대의 학생들이 재밌었다, 도움이 되었다, 배우는 게 있었다, 다른 친구에게도 추천하고 싶다는 의사를 보였으며, 학생들이 긍정적 정서의 지각과 경험적 지식의 습득을 많이 경험한 것으로 보고되었다. 이상의 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점과 제언을 논하였다.

■ 중심어 : | 초등학생 | 방학중 단기 활동 프로그램 | 긍정적 심리 |

Abstract

In this study, a short-term activity program during vacation mainly consisted of creative drama and mindfulness was held in order to increase elementary school students' positive psychology and its effects were verified. Effects of the program were verified by means of quantitative and qualitative analysis and the results were as follows: First, most students participated in this program because their parents wanted them to instead of them wanting it voluntarily. Second, it was appeared that their self-esteem and happiness level increased significantly and their stress and depression level decreased after participating in the program. Third, approximately 65~70% students stated that it was fun, helpful, educative, and would like to recommend to other friends. Also, they reported on the perception of positive emotions and acquisition of empirical knowledge. Based on these results, implications and suggestions were discussed in this study.

■ keyword : | Elementary School Student | Short-term Activity Program during vacation | Positive Psychology |

* 이 논문은 2010년도 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음 (NRF-2010-361-A00008)

접수일자 : 2013년 09월 02일

수정일자 : 2013년 10월 10일

심사완료일 : 2013년 10월 11일

공동교신저자 : 고시용, e-mail : kwgksy@wku.ac.kr

I. 서론

학교에서는 학기나 학년이 끝난 뒤, 또는 더위와 추위를 피하기 위하여 일정기간 수업을 쉬는 방학을 실시한다. 학교의 정규 교육과정을 벗어나 자신만의 계획에 따라 시간을 활용할 수 있는 시간이다. 특히 초등학생에게 방학은 그들의 전인적 성장에 있어 학교공부 못지않게 중요한 그 이상의 교육적 의미를 지닌다. 신체적, 인지적, 정서적, 사회적으로 급격히 성장하고 발달하는 중요한 시기[1]로, 다양한 경험과 체험교육이 어우러져 전반적인 측면이 고르게 성장, 발달해야 하기 때문이다. 방학을 잘 활용한다면 좋은 습관과 사고를 형성시켜 나갈 수 있고[2] 인성발달 및 자아성장 등을 위한 다양한 기회를 제공받을 수 있다.

그러나 우리나라 초등학생들은 부족한 과목의 보충과 선행학습 등으로, 방학을 통한 전인적 발달의 기회를 빼앗기고 있는 실정이다. 초등학생 569명을 대상으로 실시한 한 설문조사[3]에 의하면 응답자 90%(425명)가 방학 중 1개 이상의 학원에 다니고 있으며, 방학 중 평균 2.6개의 학원에 다니고 있는 것으로 나타났다. 특히 4~6학년의 44%가 학원수강이나 학원특강 때문에 방학이 싫다고 답해 고학년으로 갈수록 방학 중 학원스트레스가 늘어나고 있는 것을 보여주었다. 초등학생 학부모 219명을 대상으로 실시한 설문조사[4]에서도 이러한 실태를 확인할 수 있다. 응답자의 65.8%(144명)가 방학 동안 '자녀에게 선행학습을 시키고 있다'고 답해, 복습이나 체험학습보다 선행학습을 더 중시하는 경향을 보여주었다. 자녀가 원해서 선행학습을 시킨다는 응답은 3.2%에 불과했다. 성취감이 아닌 의무감으로 공부함에 따라 경쟁 스트레스와 공부 피로감에 시달리고 있는, 방학이 방학이 아닌 기현상이 여기 저기서 발견되고 있다[5][6].

2012년 한해 동안 우리나라 초등학생들의 정신건강 상담 비율이 21.3%나 되며[7], 초등학생들도 성인 못지않은 스트레스를 경험하고 있다[8][9]는 보고들은 이러한 현실들과 무관하지 않을 것이다. 부모의 넘치는 기대와 성취에 대한 압력, 지나친 경쟁 등이 초등학생들을 방학 동안조차 자유롭지 못하게 하고 그들의 정신건

강을 위협한다.

특히 초등학생 정신건강 문제가 우리나라에서 더욱 심각하다는 점에서 주목해야 할 필요성이 나타나고 있다. 전국 초등학교 4학년~고등학교 3학년 6,410명을 대상으로 조사된 '2011 한국 어린이·청소년 행복지수 국제비교'[10]에 의하면 우리나라 어린이와 청소년이 느끼는 주관적 행복지수는 경제협력개발기구(OECD) 국가 중 가장 낮은 것으로 나타났다. 3년 연속 최하 점수를 기록하고 있는 것으로, 행복지수가 가장 높은 국가보다 47.6점이나 낮고 OECD 국가들 평균보다 34점이나 낮았다. 행복지수는 주관적 건강, 학교생활 만족도, 삶의 만족도, 소속감, 주변상황 적응, 외로움, 이들 6가지 영역을 수치화한 것인데, 중요한 점은 바로 이러한 차이가 초등학교 5학년 때 나타난다는 점이다. 즉 우리나라 초등학교 4학년의 행복지수는 OECD 국가들 평균보다 높았으나 5학년 때부터 점차 하락하였다. 우리나라 학생들의 주관적 행복지수가 초교 4학년 때 가장 높고 고학년으로 갈수록 급격히 낮아진 것이다. 박미현 등(2012)의 연구[8]에서도 우리나라 초등학생의 정신건강 문제가 지적된다. 이들의 연구에 의하면 우리나라는 10세부터 우울이 증가하였는데 이는 국외에서 보고된 12, 13세보다 이른 연령이었다. 지나치게 일찍부터 학업 성취를 강요하는 사회문화적 환경으로 인해 초등학생들이 지각하는 압박이 유독 높은 우리나라의 현실을 보여주었다.

이상과 같이 우리나라 초등학생들은 방학 기간조차 학업스트레스를 효율적으로 해소하고 다양한 체험을 통해 기분을 전환시키기보다, 오히려 학습 심화교육에 치우쳐[11] 학업스트레스를 가중시키고 있다. 교과학습에 대한 과중한 정신적 부담이 초등학생 시기에 필요한 성격형성과 사회의식, 정서함양 등에 큰 문제를 야기하고 있다. 환경에 잘 적응하고, 학업 및 인간관계에서 적응적으로 기능할 수 있도록 돕는 긍정적인 정서능력이 개발되고 발달되어야 할 중요한 시기[12]임에도 전인적 교육이 제대로 이루어지지 못하고 있는 것이다. 따라서 이들의 정서발달과 긍정적 심리 향상을 위한 체계적인 개입이 이루어질 필요가 있으며 실제적인 지원 프로그램 개발과 적용이 필요하다. 이는 학교폭력 등 학생들

의 일탈행동이 사회문제가 되어가고[13][14], 범죄가 저연령화 되어가고 있다[15][16]는 점에서도 더욱 요청된다 하겠다.

이러한 맥락에서 본 연구는 초등학교 고학년을 대상으로, 그들의 긍정적 심리 향상을 위한 방학 중 단기 프로그램을 개발하고 그 효과를 살펴보고자 한다. 현재 방학을 활용한 초등학교 단기 프로그램에 관한 연구는 영어캠프 정도가 유일한 실정이다[17][18]. 방학 중 초등학교들의 여가활동 실태에 관한 연구가 진행되어 놀이공간 및 시간의 부족, 프로그램 개발의 필요성이 지적된 바 있으나[2][19], 정작 프로그램에 관한 연구는 거의 이루어지지 않았다. 중·고등학교 대상의 연구들에 의하면, 며칠간 집을 떠나 활동하는 방학 중 단기 프로그램은 가정생활과는 다른 환경을 통해 청소년들의 자신감을 향상시키는 계기를 제공하며, 자신이 속한 집단의 성격을 파악하여 그에 맞는 적응력을 키움으로써 관계능력 향상과 긍정적 정서 함양, 문제해결 능력을 증진시키는데 도움을 줄 수 있다고 보고된다[20-22]. 특히 팀활동 등을 통해 리더십을 개발할 수 있으며 [22][23] 스트레스를 조절하고 긍정적인 태도를 갖게 하는데 일조하는 것으로 나타나고 있다[20][21]. 따라서 방학 중 단기 프로그램은 교육의 제도적 모순구조로 인한 체험학습의 결여를 교육적으로 보완해 주리라 판단된다.

초등학교의 긍정적 심리 향상을 위하여 본 연구는 프로그램의 주요 활동으로 연극과 마음챙김을 활용하고자 한다. 이는 연극놀이가 초등학교의 다양한 발달에 상당히 효과적이라는 것[24][25]과 마음챙김을 활용한 프로그램이 초등학교에게 긍정적인 영향을 준다 [26][27]는 논의에 기초한 것이다. 연극은 최근들어 개인과 사회를 치료하고 교육하는 도구로, 즉 놀이, 학습 도구, 치료, 그리고 문화운동 등의 다양한 방법으로 활용되고 있다[28]. 스스로 체험하고 경험하면서 의미를 찾아가고, 즐겁게 주제에 몰두할 수 있게 하는 학습 방법이다[29]. 혼자놀이의 증가로 인해 친구들과 서로 뛰어놀며 교류할 수 있는 시간이 점점 사라지고 있다는 측면에서도, 상호작용을 유도할 수 있는 효과적인 도구로 점차 활용되고 있다[28]. 따라서 연극놀이를 통한 주

체활동은 초등학교의 정서발달과 긍정적 자아상에 효과적인 영향[24][25]을 줄 수 있을 것으로 기대된다. 초등학교의 신체활동 경험이 심리적 행복감을 향상시킨다는 결과[30]에 비추어 볼 때, 연극놀이를 하며 몸을 적극적으로 움직임에 따라 심리적 행복감도 향상될 것으로 유추된다.

한편, 마음챙김은 몸과 마음의 현상에 대한 즉각적인 자각을 통해 마음의 긍정적인 요소를 배양시켜 마음의 힘을 키우는 활동을 말한다[26]. 자기 자신의 몸, 감각, 마음에 대한 탐지력의 증가로 자기조절력, 대처능력이 신장되므로[31], 자동화된 습관적 반응에서 기인되는 스트레스의 악순환을 막아주며 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있게 된다[32-34]. 안정감을 증진시키며 [26][35], 부정적 정서를 감소시킨다[36][37]고 보고된다.

따라서 본 연구는 이상의 선행연구들에 근거하여 방학 중 단기 활동 프로그램을 구성하였다. 동정(動靜)간에 긍정적 심리를 향상시킬 수 있는 연극과 마음챙김을 주요 내용으로 하였으며 이를 검증하고자 자아존중감, 행복감, 스트레스, 우울 변인을 사용하였다. 참여시간이 3일로 비교적 짧은 점에서 단기 활동 프로그램이 어느 정도의 효율성이 있는지 확인하고자, 첫째, 학생들의 참여동기를 조사하여 프로그램의 효과를 구체적으로 파악하고자 하였으며, 둘째, 양적분석과 질적분석을 아울러 프로그램 효과를 다각적으로 검증하고자 하였다. 이는 초등학교를 위한 방학 중 단기 활동 프로그램의 유용성을 경험적으로 입증하여 초등학교의 긍정적 심리 향상에 실제적인 도움을 주고자 한 것이다.

활발한 신체활동을 통해 전인적 발달을 도모해야 할 초등학교 시기에 그들을 위한 방학 중 활동 프로그램이 드물고 이를 검증한 연구도 거의 없다는 점에서, 본 연구는 유용한 기초정보를 제공할 뿐만 아니라 실질적인 도움 프로그램으로 기능할 수 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 전북지역 초등학교 5, 6학년 53명을 대상

으로 하였다. 남학생은 25명으로 5학년 13명(25%), 6학년 12명(23%)이었으며, 여학생은 28명으로 5학년 15명(28%), 6학년 13명(25%)이었다. 참가희망자를 모집하여 2013년 7월 28일 ~ 30일에 프로그램이 진행되었으며, 프로그램 시작과 마무리의 시간에 실시한 설문자료를 분석에 이용하였다.

2. 방학 중 단기 활동 프로그램 내용

초등학생의 긍정적 심리 향상을 위한 본 프로그램은 방학을 이용한 2박 3일 단기 프로그램으로 구성되었다. 프로그램의 내용은 [표 1]과 같다.

[표 1]에서 보는 바와 같이 본 프로그램은 연극과 마음챙김을 주요내용으로 한다. ‘내 마음 속의 한 사람’,

표 1. 방학중 단기활동 프로그램 내용

	시 간	활 동	내 용
첫 째 날	14:00 ~ 15:30	접수, 방배정, 짐정리	접수후 방으로 이동하여 짐정리하기
	15:30 ~ 16:50	조별 모임	사전검사, 자기소개 및 조장 선출, 조 구호 정하기 마음챙김 약속 정하기
	16:50 ~ 17:30	나의 주인은 내!	마음과 마음공부의 중요성 생각해 보기 마음공부의 방법 배우기
	17:30 ~ 18:30	저녁식사	식사 예절 배우기, 마음챙김하며 식사하기
	18:30 ~ 20:00	내 마음 속의 한 사람	내 마음에 인상깊었던 순간, 마음 속 고민, 롤모델, 자기와 닮은 동화 속 인물 등 "내 마음 속의 한 사람" 을 주제로 그림그리기 나의 그림 발표 및 친구들과 토론허기
	20:00 ~ 21:30	친애의 시간	게임을 통해 친밀감 형성하기 놀이체육을 통해 협동심 기르기
	21:30 ~ 21:50	마음챙김	개인 및 조별 마음챙김 약속 체크하기 하루를 돌아보며 성찰 일기 기재하기
	21:50 ~ 22:30	세면 및 취침시간	몸과 마음을 편안히 하고 잠자리 들기
둘 째 날	07:00 ~ 07:30	명상과 몸풀기	자세를 바르게 하고 마음을 고요히 하는 시간 갖기 몸의 구석 구석을 알아차림하며 풀어주기
	07:30 ~ 08:00	방정리, 세면	몸과 주위를 깨끗이 하기
	08:00 ~ 09:00	아침식사	식사 예절 행하기, 마음챙김하며 식사하기
	09:00 ~ 12:00	시나리오 만들기	2명씩 짝을 이뤄 서로의 거울되기 "내 마음 속의 한사람" 을 토대로 시나리오 구성하기 경청하는 연습하기
	12:00 ~ 13:00	점심식사	식사 예절 행하기, 마음챙김하며 식사하기
	13:00 ~ 16:00	시나리오를 연극으로	친구들과 협동하여 연극 만들기 친구들이 지켜보는 앞에서 또박또박 말하는 연습하기 자신의 생각과 감정을 잘 표현해 보기
	16:00 ~ 17:30	즐거움 놀이시간	음악을 몸으로 표현해 보기 제시된 문제를 몸으로 표현해 보기 미션달리기
	17:30 ~ 18:30	저녁식사	식사 예절 행하기, 마음챙김하며 식사하기
	18:30 ~ 19:30	조별 연극준비	발표전 연극 연습하기 각 조별로 연극 발표하기
	19:30 ~ 21:30	연극콘서트	친구들의 연극을 보면서 "마음 속의 한사람" 공유하기
	21:30 ~ 21:50	마음챙김	개인 및 조별 마음챙김 약속 체크하기 하루를 돌아보며 성찰 일기 기재하기
	21:50 ~ 22:30	세면 및 취침시간	몸과 마음을 편안히 하고 잠자리 들기
셋 째 날	07:00 ~ 07:30	명상과 몸풀기	자세를 바르게 하고 마음을 고요히 하는 시간 갖기 몸의 구석 구석을 알아차림하며 풀어주기
	07:30 ~ 08:00	방정리, 세면	몸과 주위를 깨끗이 하기
	08:00 ~ 09:00	아침식사	식사 예절 행하기, 마음챙김하며 식사하기
	09:00 ~ 11:00	조별모임	사후검사, 소감문(나에게 쓰는 편지) 쓰기 칭찬 릴레이, 롤링페이퍼
	11:00 ~ 12:00	전체모임	- 조별로 마침의 콘서트 준비하기 (합창, 연극, 춤)
	12:00 ~ 13:00	점심식사	식사 예절 행하기, 마음챙김하며 식사하기
	13:00 ~ 14:00	숙소 및 짐정리	머물다 간 장소를 깨끗하게 하기
	14:00 ~ 16:30	마침의 콘서트	최종 선정된 연극 발표하기 합창, 춤, 나에게 쓰는 편지 발표하기

‘시나리오 만들기’, ‘시나리오를 연극으로’, ‘연극콘서트’라는 일련의 연극 과정활동을 통하여 신체를 충분히 움직이고 친구들과 협동하는 시간을 갖도록 하였다. ‘내 마음 속의 한 사람’이라는 그림그리기를 통해 연극 소재를 구상하여 우리들의 주변이야기들로 공감가는 연극이 꾸러지도록 하였다. 식사시간을 비롯한 그 외의 시간들은 특히 마음챙김에 주의할 수 있도록 구성하였다. 마음을 챙기며 먹고, 자고, 청소할 수 있도록 지도하며, 기상 후 명상하는 시간을 가짐으로써 마음을 탐색하고 마음을 고요히 하는 체험을 할 수 있도록 하였다. 따라서 본 프로그램은, 연극을 통해 활발히 움직이도록 함으로써 스트레스를 해소하고 나도 할 수 있다는 자신감을 얻어 긍정적 자아상과 행복감을 얻도록 하는 한편, 식사시간, 아침·저녁에 명상 및 마음챙김을 하도록 함으로써 정서를 안정시키고 마음의 안녕감을 얻도록 조합되었다.

이러한 모든 활동은 전반적으로 조별로 운영되었다. 멘토로 구성된 조별 담당교사가 있어 활동을 지도하고 학생을 보호하였을 뿐만 아니라, 전문 연극인이 각 조에 배치되어 연극준비 활동을 도왔다.

3. 측정도구

3.1 참가동기

사전검사 설문지를 통해 참가동기를 개방형으로 질문하였다. 어떠한 동기로 프로그램에 참여하였는지 솔직하게 응답하도록 하였다.

3.2 자아존중감, 행복감, 스트레스, 우울

본 연구는 긍정적 심리 상태를 측정하고자 Likert식 5점 척도로 구성된 4개의 양적 측정도구를 사용하였다.

자아존중감은 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도(SES)[38]를 연구자가 번안하여 사용하였다. SES는 긍정적 자아존중감 5문항, 부정적 자아존중감 5문항, 총 10문항으로 구성된다. 본 연구에서는 부정적 자아존중감을 역산하여 총점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 의미하도록 하였다. 신뢰도는 사전검사시 .86, 사후검사시 .89로 나타나 양호하였다.

행복감은 Hoggard(2005)[39]에 수록된 행복도 검사5

의 30문항 중 10문항을 선별하여 사용하였다. 점수가 높을수록 행복감이 높은 것을 의미하며, 사전 신뢰도 .72, 사후 신뢰도 .79로 양호하였다.

스트레스는 Cohen 등(1983)이 개발한 스트레스 검사지[40]를 연구자가 번안하여 사용하였다. 총 14문항중 9문항을 선별하여 사용하였으며, 초등학생에게 맞게 표현을 수정하여 사용하였다. 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미하며, 사전 신뢰도 .81, 사후 신뢰도 .85로 양호하였다.

우울은 전경구 등(2001)이 개발한 우울 척도[41]를 사용하였다. 전체 20문항 중 10문항을 선별하여 사용하였으며 연구자가 초등학생에게 맞게 표현을 수정하여 사용하였다. 점수가 높을수록 우울 상태가 높은 것을 의미하며, 사전 신뢰도 .87, 사후 신뢰도 .90으로 양호하였다.

3.3 프로그램 만족도

프로그램 만족도 조사는 프로그램에 대한 평가 문항과 소감문 작성을 통한 두 가지 형태로 이루어졌다.

사후검사 질문지를 통해 프로그램 만족도를 평가하였는데, 프로그램이 재밌었는지, 도움이 되었는지, 배워가는 것이 있는지, 추천의사가 있는지를 질문하였다. Likert식 5점 척도로 제작되었으며, 도움이 되었다면, 배우는 점이 있었다면, 어떠한 점이 그러하였는지 응답하도록 개방형으로 질문하였다.

또한, 프로그램 효과를 좀 더 세밀히 살펴보기 위하여 프로그램을 마무리하는 성찰의 단계에서 소감문을 작성하도록 하였다. 프로그램 활동을 하면서 자신에게 어떠한 이야기를 해주고 싶었으며 어떠한 이야기를 남기고 싶은지 기록하게 하였고, 프로그램을 마친 뒤의 소감을 작성하도록 하였다.

4. 자료분석

개발된 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 다음과 같은 분석 과정을 거쳤다. 첫째, 참가자들의 참가동기를 살펴보기 위하여 개방형 응답을 정리하고 빈도분석하였다. 둘째, 사전-사후검사를 통해 프로그램 효과를 살펴보기 위하여 각 변인들의 t 검증을 실시하였다. 셋째, 프로그램 만족도를 구체적으로 살펴보기 위하여 프로

그램에 대한 평가 설문과 소감문을 분석하였다. SPSS 18.0 프로그램이 이상의 분석에 활용되었다.

III. 연구결과

1. 참가동기

본 프로그램에 참여한 학생들의 참가동기를 살펴 보았다. ‘부모의 권유’로 참여하였다는 응답이 32명(60.38%)으로 가장 많았으며, ‘친구의 권유’ 6명(11.32%), ‘친척의 권유’ 5명(9.43%)으로, 권유에 따른 참가동기가 많았다.

또한 ‘가 보고 싶어서’ 5명(9.43%), ‘필요한 정보가 있을 것 같아서’ 1명(1.89%), ‘친구 사귀고 싶어서’라 응답한 경우가 1명(1.89%)이었으며, 무응답이 3명(5.66%)이었다. 자발적 동기 보다는 권유에 따른 참가동기가 훨씬 많았음을 알 수 있다.

2. 각 변인의 사전-사후 결과

긍정적 심리 상태와 관련된 각 변인들의 프로그램 전-후 차이를 살펴 본 결과, [표 2]와 같았다.

[표 2]에서 보는 바와 같이 본 연구에서 측정된 모든 변인들은 유의한 차이를 나타내었다. 자아존중감($t = -3.44, p < .01$), 행복감($t = -3.80, p < .001$)은 사후의 평균이 유의하게 높았으며, 스트레스($t = 3.67, p < .01$), 우울($t = 3.02, p < .01$)은 사후의 평균이 유의하게 낮았다. 본 프로그램을 통해 자아존중감, 행복감이 향상되며, 스트레스, 우울이 감소됨을 확인하였다.

표 2. 각 변인들의 t 검증 결과

	사전 M(SD)	사후 M(SD)	t	p
자아존중감	42.66(5.73)	44.86(5.63)	-3.44	.001
행복감	39.34(5.49)	41.89(6.30)	-3.80	.000
스트레스	22.09(5.38)	18.73(7.08)	3.67	.001
우울	18.18(6.86)	15.80(6.93)	3.02	.004

3. 프로그램 만족도

3.1 프로그램 평가 설문 분석

프로그램 만족도에 대한 설문 결과, 응답자의 68%

(매우 그렇다 49.1%, 그렇다 18.9%)가 ‘재밌었다’고 응답하였으며, 58.5%(매우 그렇다 32.1%, 그렇다 26.4%)가 프로그램이 내게 ‘도움이 되었다’고 평가하였다.

어느 점이 도움이 되었는지 묻는 질문에 학생들은 ‘친구를 많이 만나 좋았다’거나 ‘친구들과 지내는 법을 배웠다’, ‘친구들과의 협동심이 길러졌다’는, 친구들과 관련된 응답을 많이 하였다. 다음으로 ‘명상을 배울 수 있어서 도움이 되었다’, ‘마음이 안정된 것 같다’, ‘마음다스리는 법을 배워 도움이 되었다’ 등의 마음과 관련한 응답을 다수 보고하였다. ‘연극으로 자신감이 높아졌다’, ‘연극하는 걸 배워 도움이 되었다’라는 응답도 다수 확인할 수 있었다. 그 외, ‘새로운 경험을 해서’, ‘내 인생의 주인은 나라는 걸 알았다’, ‘활발하게 생활할 수 있도록 도와주었다’ 등의 응답을 나타내었다.

또한, 69.8%(매우 그렇다 34%, 그렇다 35.8%)의 학생들이 프로그램을 통해 ‘나는 배워가는 것이 있다’고 응답하였다. 배운 점이 무엇인지에 대한 개방형 설문 결과, ‘연극을 한 것(16건)’, ‘명상하는 법(8건)’, ‘마음다스리기(7건)’, ‘식사예절(6건)’, ‘배려하기(5건)’ 등의 순으로 응답하였다. 학생들이 연극과 마음다스리는 법을 배울 수 있었다는 데 가장 긍정적으로 반응하고 있음을 알 수 있다.

마지막으로, 65.6%(매우 그렇다 37.7%, 그렇다 28.3%)의 학생들이 다른 친구들에게도 본 프로그램을 추천하고 싶다는 의사를 보여 프로그램의 만족도가 비교적 높았음을 보여주었다.

3.2 소감문 분석

소감문은 프로그램 활동을 하면서 자신에게 남기고 싶은 이야기와 프로그램을 마친 뒤의 소감들을 작성한 것이다. 통계적 평균을 이용한 프로그램 효과 검증의 보완을 위하여 실시되었다. 학생들은 낯선 곳에서 친구들을 잘 사귄 수 있을지에 대한 걱정과 처음 친구들을 만났을 때의 어색했던 순간들을 기재하기도 하였지만 프로그램 활동을 하면서 얻은 여러 소득들을 기재하였다. 이는 크게 ‘긍정적 정서의 지각’과 ‘경험적 지식의 습득’으로 분류해 볼 수 있었다. 주제에 따라 분류한 내용은 [표 3]과 같다.

표 3. 소감문 분석

주제군	주제	소감문 내용
긍정적 정서 지각	성취감	<ul style="list-style-type: none"> • 둘째날에는 대본 만들기와 연극 연습을 했다. 나는 조금이라도 참여를 할 수 있었어서 성취감을 느꼈다. 연극 발표를 할 때, 우리 조가 할 차례가 되자 조금의 긴장도 있었지만 열심히 해낸 것 같다.
	뿌듯함	<ul style="list-style-type: none"> • 모여서 그림을 그릴 때에는 서로 무엇을 좋아하고, 어떤 인물을 좋아하고, 무슨 꿈이 있는지도 알게 되어서 재미있고 신기했다. 연극 내용 만들 때는 좀 힘들기도 했지만 결국 우리끼리 연극을 만들어냈다. 그 때 뿌듯했다. • 처음해 보는 악역인 늑대를 내 역할로 해서 연극을 할 때, 한발 한발 단을 때마다 내가 성숙해지는 걸 느껴. 엄청 뿌듯했어. • 자신이 기억이 나는 사람을 그리고 그 까닭을 발표하였다. 그 다음날은 그림과 연관지어 연극을 만들었다. 나는 내가 큰 역할을 맡았기 때문에 긴장이 되었다. 긴장을 해서 그런지 대사를 몇 번 빼먹었지만 무척 뿌듯했다. 나는 이 좋은 프로그램을 다음에 또 하고 싶다. • 엄마가 억지로 신청해서 왔지만 꽤 잘했다고 칭찬해 주고 싶다. 나에게 한 약속인 '친구 배려하기', 우리 조끼리 약속한 '적극적으로 다같이 참여하기', '욕하지 않기', '위험한 장난치지 않기'를 참 잘 지킨 것 같다. • 이번에 나는 적극적으로 나서기를 약속했다. 잘 지킨 것 같아 뿌듯하다.
	자신감	<ul style="list-style-type: none"> • 난 대단한 일을 했어 ○○(본인이름)야. 비록 아쉬운 점도 몇가지 있지만 아무 것도 없는 상태에서 친구들과 함께 연극을 만들어 갔잖아. 선생님이 지도해 주시긴 했지만 그래도 잘한 거라 생각된다. • 이번에 연극을 했다. 나는 나레이션을 했다. 나에게 딱 맞는 것 같다고 생각하였지만 그게 뜻대로 되지는 않았다. 다른 사람 앞에만 서면 말이 잘 안나오기 때문이다. 하지만 이번에 자신감이 좀 생겼다. ○○(본인이름)야. 고마웠고 수고했다.
	편안함	<ul style="list-style-type: none"> • 명상을 할 때 처음에는 자세 잡기가 힘들었지만 점점 머리가 비워지면서 편해져서 명상의 매력을 느꼈다. • 이번에 명상하는 법을 배울 수 있었다. 처음에 다리는 좀 아팠지만 이렇게 하는거구나 알았다. 편안함을 느꼈다. 화가 날 때 해 볼 것이다.
	경험적 지식 습득	<ul style="list-style-type: none"> • 선생님은 쿠키에서 짙는 틀을 주셨지만 우리들은 밀가루 반죽을 알맞은 양으로 섞고 주물러서 찌고 오븐에 돌린 역할을 했다. 우리가 알맞은 양으로 섞고 주무르고 짙는 걸 잘 하지 못하면 맛도 없고 모양도 이상한 쿠키가 되었을 것이다. 하지만 모두 한마음으로 협동해 주고 같이 한 덕분에 모양도 예쁘고 맛도 으뜸인 쿠키(연극)를 만들 수 있었던 것 같다. 난 여기서 무엇보다도 협동하는 마음, 집중하는 마음을 배운 것 같다. • 여기 와서 협동과 집중을 배운 것 같다. 명상을 통해 집중을, 친구들과 같이 하는 연극 활동 등을 통해 협동을 배웠다.

프로그램에 참여한 학생들은 긍정적 정서의 경험을 많이 한 것으로 확인되었다. ‘내 마음 속의 한 사람’이라는 그림그리기부터 대본만들기, 연극 연습 등의 활동이 정적 정서, 특히 ‘성취감’, ‘뿌듯함’, ‘자신감’과 같은 정서를 경험하게 하였다. 뿐만 아니라, 하기로 한 일과 안하기로 한 일을 스스로 마음 챙겨가며(마음챙김) 그것을 지켰을 때 ‘뿌듯함’의 정서를 경험했음을 보고하였다. 명상을 배워보고 실천해 보면서 ‘편안함’의 정서도 느낌을 보고했다.

한편, 연극 활동과 명상을 통해 ‘협동심’과 ‘집중력’을 경험하였음도 보고하였다. 여러 친구들과 함께 하는 연극 활동을 통해 긍정적 정서 경험을 할 뿐만 아니라 ‘협동심’을 느낄 수 있었고, 명상 체험을 통해 ‘집중력’을 느꼈다고 말하였다. 책을 통해 배우는 지식이 아닌, 활동을 통해 경험적으로 지식을 습득하고 있음을 보여주었다.

이상은 본 프로그램이 초등학교 5, 6학년들에게 효과적임을 나타낸다. 긍정적 정서의 지각과 경험적 지식의 습득을 유도하는 프로그램임을 확인해 주고 있다.

IV. 결론 및 논의

‘심신의 건강과 균형있는 성장’이 초등학교 교육과정의 첫 번째 교육목표[42]일 정도로 초등학교 시기의 전인적 발달은 중요하다. 그러나, 또래집단과의 관계를 통해 사회성을 획득하고 적절한 수행을 통해 성취감을 누려야 할 초등학교들이 방학기간조차도 학습스트레스에 시달리고 있다. 학습에 대한 욕구가 아닌 상급학교 입학시험을 목적으로 중·고등학생에게 만연하던 학업 과열이, 조기교육이라는 명목으로 초등학교에게까지 확대되고 있는 점은 우려할 만한 수준이다. 초등학교 시기의 과도한 학습부담과 또래간의 놀이문화 결핍은 긍정적인 인격과 가치관을 형성하는데 장애가 될 우려가 있다[43].

이러한 맥락에서 본 연구는 연극과 마음챙김을 주요 내용으로 하는 방학 중 단기 활동 프로그램을 초등학교 53명에게 실시하고 프로그램의 효과를 검증하였다. 본 프로그램이 초등학교생들의 스트레스를 해소하고 부정적 정서를 감소시켜 주며 정적 정서를 향상시켜 긍정적인

자아상과 행복감을 갖게 하는데 효율적인지를 확인하였다.

본 연구를 통해 확인된 결과는 다음과 같다. 첫째, 본 프로그램에 참여한 학생들은 자발적이기보다는 부모 등의 권유에 의해 참여한 경우가 대부분이었다. 둘째, 그러함에도, 프로그램 실시 후 자아존중감, 행복감이 유의하게 향상되었으며 스트레스, 우울은 유의하게 감소된 것으로 나타났다. 셋째, 약 65~70%대의 학생들이 재밌었다, 도움이 되었다, 배우는 게 있었다, 다른 친구에게도 추천하고 싶다는 의사를 보였으며, 학생들이 긍정적 정서의 지각과 경험적 지식의 습득을 많이 경험한 것으로 보고되었다.

이상의 결과를 바탕으로 다음과 같은 논의가 가능하다. 첫째, 개발된 방학 중 단기 활동 프로그램은 초등학생의 긍정적 심리를 향상시키는데 효과적임을 보여준다. 자발적 동기에 의한 참가보다 부모 등의 권유에 의한 참가자가 많았음에도 프로그램 실시 후 자아존중감, 행복감이 향상되고 스트레스, 우울은 감소하는, 긍정적으로 변화된 모습을 보였다. 이는 방학 중 단기 활동 프로그램이 집을 떠나 적응력을 키우게 하고, 긍정적 정서 함양과 긍정적 태도, 스트레스 조절에 도움이 된다고 보고한 청소년 대상의 연구 결과들[20][21]과 일치한다. 몸을 움직이는 신체활동이 초등학생의 행복감을 향상시킨다는 결과[30]를 뒷받침해 준다. 프로그램 실시 후 긍정적 심리가 유의하게 향상되었다는 점은, 평소 과도한 학습부담, 인터넷·게임 등으로 인한 또래간 놀이문화 결핍, 타인과의 상호작용 빈곤이 초등학생들의 긍정적 심리 향상, 전인적 발달의 기회를 박탈해 왔음을 간접적으로 입증해 준다 하겠다. 따라서 본 연구 결과는 방학 중 활동 프로그램이 단순한 낭비적인 시간이 아니라 초등학생의 긍정적 심리 향상에 도움이 되며 전인적 발달을 도모하는 중요한 교육적 의미가 있음을 시사해 준다. 인생이나 사물을 보는 시각이 어린 시절에 형성되며 그것이 숙달되면 스스로 유지해 나갈 수 있게 되고[44], 어린 시절에 경험한 긍정적 정서 및 행복감은 미래의 삶에 지속적으로 중대한 영향을 미친다[45]는 사실을, 우리 사회는 상기할 필요가 있다.

둘째, 연극 활동과 마음챙김이 초등학교 고학년에게

효율적이며 효과적인 활동으로 기능할 수 있음을 보여 주었다. 긍정적 심리가 유의하게 향상됨을 보인 t 검증 결과 뿐만 아니라 프로그램 만족도 분석 결과 연극과 마음다스리는 법을 가장 긍정적으로 반응하였다는 점은 이를 잘 보여준다. 이러한 점은 연극 놀이가 초등학생으로 하여금 긍정적 자아상을 갖게 하는데 도움을 주며[24][25], 마음챙김 프로그램이 초등학생의 정서안정[27][36][46]과 안녕감을 증진시킨다[26]는 연구 결과들을 뒷받침한다. 특히 본 연구의 소감문 분석에 의하면 학생들은 긍정적 정서의 경험을 많이 기술하였는데, 연극 활동을 통해 성취감, 뿌듯함, 자신감을, 마음챙김을 통해 편안함의 정서를 많이 느낀 것을 알 수 있다. 정서가 행동을 동기화시켜 준다는 점에서, 중재 및 지원 프로그램들은 긍정적 정서의 경험을 중요하게 생각할 필요가 있다[47]는 점을 지지해 준다. 또한 연극 활동은 친구들과 상호작용하면서 협동심을 키우게 하고, 마음챙김을 통해 집중력을 향상시켜주는 것으로 학생들은 보고하였다. 따라서 연극과 마음챙김 활동은 초등학생들이 그들의 긍정적 심리를 향상시키는데 도움을 주고, 경험적 지식을 습득하는데 좋은 기회를 제공해 줄을 시사해 준다. 초등학생을 위한 지원 프로그램에 연극과 마음챙김이 적극적으로 활용될 필요가 있다.

셋째, 본 연구 결과는 방학 중 단기 활동 프로그램이 효과적으로 기능할 수 있음을 확인해 준다. 즉 대부분의 지원 프로그램은 주 1~2회씩 약 4~7주 이상의 회기로 구성되어 그 효과를 검증해 왔는데[12][26][27], 본 연구에 의하면 단기에 집중적으로 실시하는 활동 프로그램도 유익한 효과를 가짐을 보여준다. ○박○일 형태의 단기 활동 프로그램은 주 1~2회씩 몇주에 걸쳐 실시되는 장기 프로그램과는 달리, 일상생활의 자연스러운 환경에서 통합적이고 구체적인 경험을 제공할 수 있으며 주어진 문제만을 해결하는 것에서 벗어나 스스로 문제를 만들어내고 해결하는, 발산적 활동을 할 수 있다. 따라서 새로운 환경에서 활동함으로 인해 관심과 흥미를 높일 수 있고, 짧은 기간 실시하여 학생들이 모든 프로그램에 참여할 수 있으며, 다양한 교육요원으로 구성하여 교육의 효율성을 증대시킬 수 있다는 점을 장점으로 들 수 있는데[48], 본 연구는 이러한 단기 프로

그림의 장점을 경험적으로 입증해 준다. 가정과 학교가 아닌 새로운 환경에서 조직적으로 행해지는 활동을 통해 자신의 상황을 이해하고 자아를 성찰할 수 있는 기회를 제공해 주고, 또래 친구들과 상호작용함으로써 공감대를 형성하며, 평소 자신만이 겪고 있다고 생각했던 어려움이나 우울감, 스트레스 등을 또래들과 함께 해소할 수 있다는 점만으로도 단기 형태 프로그램의 유용성은 충분히 보인다.

요약컨대 본 연구는 연극과 마음챙김을 주요 활동으로 하는 방학 중 단기 활동 프로그램이 초등학생의 긍정적 심리를 향상시키는데 유익할 수 있음을 확인하였다. 프로그램의 효과를 검증하는데 있어 양적분석 뿐만 아니라 질적분석 방법을 함께 사용하여 자료의 신뢰성과 타당성을 높였다는데서도 의의를 갖는다. 그럼에도 불구하고, 본 연구는 전북지역의 초등학생에 한정되었다는 점과 통제집단과의 비교 연구가 이루어지지 못했다는 점으로 인해 연구 결과를 일반화하는데 제한적일 수 있다. 여러 지역의 초등학생들을 대상으로, 통제집단과의 비교를 통해, 본 연구 결과의 안정성을 확인해 볼 필요가 있다. 또한 본 연구를 통해 집중적으로 단기에 실시하는 프로그램의 효과성을 확인하였으나, 프로그램 종결 후에도 효과를 지속하고 강화시키기 위한 후속 개입이 필요할 것이다. 단기 프로그램의 지속적 연계성 및 장기 프로그램과의 관계성 등을 고려하여 추후연구가 이루어질 필요가 있다.

참 고 문 헌

- [1] D. R. Shaffer, 송길연, 김수정, 이지연, 양돈규 공역, *발달심리학*, 서울: 시그마프레스, 2004.
- [2] 이동진, *여름방학 중 초등학교 남녀 아동의 여가 활동 실태에 관한 연구*, 서울교육대학교 석사학위논문, 2011.
- [3] <http://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LSD&mid=sec&sid1=102&oid=037&aid=0000005725>
- [4] <http://news.hankooki.com/lpage/society/201301/h2013010321044921950.htm>
- [5] <http://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LSD&mid=sec&sid1=102&oid=001&aid=0005737462>
- [6] <http://www.kwnews.co.kr/nview.asp?s=501&aid=207072600057>
- [7] 한국청소년상담복지개발원, *2012년 한국청소년상담복지개발원 상담경향보고서 분석 결과*, 2013.
- [8] 박미현, 박경자, 김현경, “초등학생 아동의 스트레스와 우울의 5년에 걸친 발달적 변화”, *아동학회지*, 제33권, 제4호, pp.1-17, 2012.
- [9] R. Larson and L. Asmussen, “Anger, worry, and hurt in early adolescence: an enlarging world of negative emotion,” In M. E. Colten and S. Gore (Eds.), *Adolescent stress: causes and consequences*, NY: Aldine de Gruyter, pp.21-41, 1991.
- [10] 한국방정환재단, 연세대학교 사회발전연구소, *2011년 한국 어린이·청소년 행복지수 국제비교*, 2011.
- [11] 윤매자, *한·일 초등학생의 여가활동 실태와 요구 및 만족도 비교연구*, 숙명여자대학교 석사학위논문, 2003.
- [12] 김광수, 김해연, “공감교육 프로그램이 초등학생의 공감능력과 정서지능에 미치는 영향”, *초등교육연구*, 제22권, 제4호, pp.275-300, 2009.
- [13] http://article.joins.com/news/article/article.asp?total_id=12078398&cloc=olink|article|default
- [14] 남중용, “학교폭력 방지를 위한 체육의 역할 제고”, *한국콘텐츠학회논문지*, 제12권, 제7호, pp.368-377, 2012.
- [15] 송광섭, “청소년 비행 관련 법규의 현재와 미래”, *형사정책*, 제15권, 제2호, pp.193-223, 2003.
- [16] 허성욱, “청소년 약물남용에 관한 연구”, *청소년학연구*, 제13권, 제2호, pp.1-28, 2006.
- [17] 안경자, 이완기, “방학 중 초등영어 캠프 프로그램에 대한 인식 및 평가: 학생, 교사, 학부모의 관점에서”, *초등영어교육*, 제18권, 제3호, pp.179-209, 2012.

- [18] 최윤화, “영어마을 단기 체험학습 프로그램이 초등학생의 영어학습 동기에 미치는 영향”, 영어교육연구, 제23권, 제2호, pp.181-199, 2011.
- [19] 김홍석, *겨울방학 중 초등학교 학생들의 여가활동 실태에 관한 연구*, 진주교육대학교 석사학위논문, 2004.
- [20] 김창현, *청소년수련활동의 만족도와 성취도에 관한 연구*, 대전대학교 박사학위논문, 2008.
- [21] 김호순, “청소년수련활동에서 체육활동의 정체성 및 활성화방안 연구”, 청소년시설환경, 제2권, 제1호, pp.76-92, 2004.
- [22] 김인숙, *청소년 수련활동 참여정도가 리더십과 사회성에 미치는 영향*, 동아대학교 석사학위논문, 2009.
- [23] 김지원, *리더십 캠프 프로그램이 청소년의 리더십과 자아정체감에 미치는 효과*, 영남대학교 석사학위논문, 2012.
- [24] G. D. Freeman, K. Sullivan, and C. R. Fulton, “Effects of creative drama on self-concept, social skills and problem behavior,” *Journal of Educational Research*, Vol.96, pp.131-139, 2003.
- [25] 장이화, *교육연구이 초등학생의 자아개념 형성과 사회성 발달에 미치는 효과*, 대구교육대학교 석사학위논문, 2003.
- [26] 김영화, *마음챙김명상 활용 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아탄력성과 심리적 안녕감에 미치는 영향*, 서울교육대학교 석사학위논문, 2010.
- [27] 김지연, *명상 훈련 프로그램이 초등학생의 정서안정과 주의집중에 미치는 효과*, 서울교육대학교 석사학위논문, 2007.
- [28] 김승현, *교육연구이 아동의 정서지능과 친사회적 행동에 미치는 영향*, 명지대학교 석사학위논문, 2006.
- [29] 황정현, “학습자 중심 교육을 위한 교육연구의 이해”, 학습자중심교과교육연구, 제1권, 제1호, pp.41-57, 2001.
- [30] 임승현, 남인수, “초등학생의 신체활동 경험이 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향”, 한국사회체육학회지, 제32권, pp.527-536, 2008.
- [31] 장현갑, “명상을 통한 자기치유”, 영남대학교 인문과학연구소 인문연구, 제39권, pp.255-283, 2000.
- [32] 김정호, “체계적 마음챙김을 통한 스트레스 관리: 정서 마음챙김을 중심으로”, 한국심리학회지: 건강, 제6권, 제1호, pp.23-58, 2001.
- [33] 윤호진, *마음챙김 걷기명상이 중학생의 스트레스에 미치는 영향*, 창원대학교 석사학위논문, 2008.
- [34] 허동규, “명상프로그램이 노인의 스트레스 반응 감소에 미치는 영향”, 한국콘텐츠학회논문지, 제9권, 제3호, pp.232-240, 2009.
- [35] K. A. Schonert-Reichl and M. S. Lawlor, “The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents’ well-being and social and emotional competence,” *Minfulness*, Vol.1, pp.137-151, 2010.
- [36] 박정원, 김유미, “명상 기반 인지행동 프로그램이 아동의 우울성향에 미치는 영향”, 교육과학연구, 제40권, 제1호, pp.67-87, 2009.
- [37] P. C. Broderick and S. Metz, “Learning to BREATHE: a pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents,” *Advances in School Mental Health Promotion*, Vol.2, No.1, pp.35-46, 2009.
- [38] M. Rosenberg, *Society and the adolescent self-image*, NJ: Princeton University Press, 1965.
- [39] L. Hoggard, 이경아 역, *영국 BBC 다큐멘터리 행복*, 서울: 예담, 2005.
- [40] S. Cohen, T. Kamarck, and R. Mermelstein, “A Global Measure of Perceived Stress,” *Journal of Health and Social Behavior*, Vol.24, pp.385-396, 1983.
- [41] 전경구, 최상진, 양병창, “통합적 한국판 CES-D 개발”, 한국심리학회지: 건강, 제6권, 제1호,

pp.59-76, 2001.

- [42] 교육과학기술부, “초·중등학교 교육과정 총론”, 교육과학기술부, 고시 제2009-41호, 2009.
- [43] 이미정, *초등학생들의 과외교육 실태 및 학교 교육과 학원 과외 교육에 대한 태도 비교*, 순천향대학교 석사학위논문, 2003.
- [44] M. E. Seligman, “Positive psychology, positive prevention, and positive therapy,” In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, NY: Oxford University Press, pp.3-9, 2005.
- [45] D. Danner, D. Snowdon, and W. Friesen, “Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.80, pp.804-813, 2001.
- [46] 김미한, “명상 캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 비교”, *한국콘텐츠학회논문지*, 제12권, 제4호, pp.338-348, 2012.
- [47] 김은진, 고시용, “대학생 마음공부 프로그램의 평가: 심리적 변인들의 인과관계를 중심으로”, *종교교육학연구*, 제42권, pp.69-95, 2013.
- [48] 백경신, 권영숙, “청소년 흡연자를 위한 금연건강캠프의 효과”, *동서간호학연구지*, 제16권, 제2호, pp.105-112, 2010.

고 시 용(Shi-Yong Ko)

정회원



- 1998년 8월 : 원광대학교 원불교학 전공(문학 석사)
- 2004년 2월 : 원광대학교 원불교학 전공(철학 박사)
- 2010년 3월 ~ 현재 : 원광대학교 원불교학과 조교수

<관심분야> : 원불교, 한국종교, 종교교육, 인성교육 및 마음공부 프로그램 개발

저 자 소 개

김 은 진(Eunjin Kim)

정회원



- 2006년 8월 : 경희대학교 교육심리 전공(교육학 석사)
- 2013년 2월 : 경희대학교 교육심리 전공(교육학 박사)
- 2013년 4월 ~ 현재 : 원광대학교 마음인문학연구소 HK연구교수

<관심분야> : 청소년심리, 인성교육 및 마음공부 프로그램 개발