

## 가족산림교육 프로그램이 부모-자녀의 가족건강성, 의사소통능력과 부모효능감에 미치는 영향

최선희 · 하시연<sup>ID\*</sup> · 이윤주 · 이연희

국립산림과학원 산림복지연구과

## The Effects of a Family Forest Education Program on Family Strengths, Communication, and Parenting Efficacy

Seon Hye Choi, Si-Yeon Ha<sup>ID\*</sup>, Yoon ju Lee and Yeon hee Lee

Department of Forest Welfare, National Institute of Forest Science, Seoul 02455, Korea

**요약:** 본 연구는 가족산림교육 프로그램이 가족의 건강성과 의사소통 능력, 부모효능감에 미치는 영향을 살펴봄으로써 산림교육의 효과성을 알아보고자 하였다. 이를 위해 국립횡성숲체원에서 1박 2일로 진행된 가족산림교육 프로그램 참여자 총 175명(부모 103명, 자녀 62명)을 대상으로 연구를 진행하였다. 프로그램에 참여하기 전과 후로 나누어 참여자들의 일반적인 사항, 참여 동기 및 만족도, 가족건강성, 의사소통, 부모효능감을 설문조사하였다. 조사 및 분석 결과 프로그램에 참여한 부모-자녀의 가족건강성이 통계적으로 유의미하게 향상되는 것으로 나타났다. 또한 가족건강성과 관련이 높은 요인인 부모-자녀의 의사소통 능력과 부모의 효능감이 향상되는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 가족산림교육 프로그램이 프로그램 진행 목적에 맞게 가족의 건강성을 향상시키는데 기여한다는 것을 알 수 있다. 본 연구는 가족산림교육 프로그램이 가족의 건강성에 효과적이라는 결과를 통해 추후 가족산림교육 프로그램을 지속적으로 진행하기 위한 기초적인 근거로 활용하고, 산림교육 프로그램의 필요성을 제고하여 산림교육의 혜택을 널리 알리고자 한다.

**Abstract:** The aim of this research was to investigate how a family forest education program can improve communication skills, parenting efficacy, and family strengths. For this study, 165 people answered survey questions. The sample group included 103 parents, and 62 children, all of which were family forest education program participants at the National Center for Forest Education, in Hoengseong, Korea. Surveys were conducted before and after participants had taken part in the program. Demographic information, motivation, satisfaction, communication skills, and parenting efficacy were investigated in the surveys. The results showed a statistically significant increase in the level of family strengths of parents and children after the program. Moreover, the program improved parenting efficacy, and parent-child communication skills, which are deeply related to family strengths. In other words, the family forest education program contributed to the enhancement of family strengths. This study verifies the need for continued research in forest education programs.

**Key words:** forest education, family program, family relation, family strength

### 서론

가족관계 증진 및 가족의 건강성 향상을 목적으로 2005년 제정된 「건강가정기본법」이 시행된 지 15년이 흘렀다. 「건강가정기본법」은 국가에서 가족의 건강성에 대

한 중요성을 인식하고, 이를 위하여 적극적으로 정책을 시행하기 위해 제정되었다. 가족은 가족 구성원간의 상호작용을 통해 친밀감, 소속감을 느끼고, 가족과 함께 하는 시간을 공유함으로써 위로를 받고, 휴식과 여가를 보낸다. 가족의 기능을 잘하는 가족을 건강한 가족이라고 한다. 가족의 건강성은 ‘가족구성원 개개인의 성장과 발달을 도모하고, 가족관계 차원에서 가족구성원간의 상호작용이 기능적으로 원만하며, 가족체계가 잘 유지되면서 가족 가치관을 지속적으로 발전시켜나가는 가족’을 의미

\* Corresponding author

E-mail: E-mail: hashon@korea.kr

ORCID

Si-Yeon Ha <sup>ID</sup> <https://orcid.org/0000-0003-0344-7695>

한다(Eo and Yoo, 1995). 가족이 건강하다고 지각하는 사람은 행복감(Song et al., 2013)과 심리적 적응도, 자아존중감, 자기효능감이 높다(Seo and Kim, 2009). 또한 가족 건강성은 아동의 학교적응, 학교생활 만족도에도 긍정적인 영향을 미친다(Han, 2017; Lee et al., 2009; Kim and Choi, 2010; Sim et al., 2013). 하지만 반대로 가족의 건강성이 낮을 경우 가족구성원의 삶의 질에 부정적인 영향을 줄 뿐만 아니라 사회에서도 어려움을 겪을 가능성이 높아진다. 가족의 문제가 사회문제로 이어질 수도 있고, 건강한 가족이 사회문제를 해결하는 역할을 할 수도 있다(Lee et al., 2009; Lee et al., 2013) 가족의 건강성은 사회 문제인 도박문제 예방과 (Jang, 2015), 우울(Yun and Lee 2018)과 알코올 중독의 문제도 예방 된다(Cho et al., 2008). 또한 아동의 내재화 및 외현화된 행동문제(Han, 2006)와 스마트폰 과의존 경향성(Han, 2015)을 줄인다. 즉, 가정의 건강성이 가족구성원이 안정감을 발판으로 학교나 사회로 나아갈 수 있는 힘을 주고, 행복한 삶을 영위하는데 중요한 요인임을 알 수 있다.

가족 건강성을 향상하기 위해서는 가족들과 함께 많은 시간을 공유하고, 함께 하는 공동 활동을 하는 가족여가가 필요하다. 가족과 함께 여가를 즐기는 가운데 가족 간의 상호작용과 의사소통이 늘어나고, 새로운 장소에서 새로운 체험을 함으로써 정서적으로 유대감이 강화되고, 가족원의 삶의 질과 부모자녀 관계의 질이 향상되기 때문이다(Moon et al., 2005; Choi and Kang, 2003). 또한 가족여가는 가족의 건강성과 가족 구성원 간의 긍정적 의사소통을 향상시킨다(Kim, 2013; Kim and Jang, 2008; Kim and Lee, 2016; Eo and Youn, 2017; Song et al., 2015). 가족의 휴양과 여가, 휴식의 매개체로 떠오르고 있는 숲 활동이 가족여가를 보내는데 효과적이다. 숲 활동은 사람의 신체와 정서를 편안하게 이완시키고 건강하게 만들어줄 뿐만 아니라 사회적 관계와 삶의 질에서도 긍정적인 역할을 하기 때문이다(Kim, 2017; Shin et al., 2007). 숲 활동은 아동들에게는 자아존중감과 삶의 만족도를 증가시키고, 성인에게는 우울, 분노를 낮추고 삶의 만족도, 행복감, 희망 수준 등을 높이는 효과가 있는 것으로 밝혀졌다(Kim, 2017). 또한 숲 활동이 부모-자녀간의 상호관계와 의사소통을 증진시킨다(Kang, 2018; Kang and Kim, 2019)는 선행연구를 통해 숲에서 진행되는 가족활동이 가족을 건강하게 하는데 효과적임을 알 수 있다. 가족 여가의 기능과 기존 가족 프로그램 활동의 기능을 동시에 얻을 수 있다는 것이 타 가족 프로그램과 다른 산림교육의 장점이다. 또한 참여자가 자연에서 이완된 정서로 활동할 수 있고, 산림교육을 통해 생명과 공존, 자연의 소중함을 이해함으로써 가족구성원 간의 이해

를 높일 수 있다. 이러한 요소가 가족 구성원 간의 관계 개선에 더욱 효과적일 것으로 기대된다. 건강가정지원센터와 사회복지 시설들에서도 숲이 가족건강성에 효과적인 것이라는 기대를 바탕으로 숲에서 여러 가지 가족여가 및 체험 프로그램을 진행하고 있다. 하지만 숲에서 가족 프로그램의 가족건강성과 관련한 구체적인 효과성을 연구한 논문은 없다.

산림교육 프로그램이 가족에게 미치는 여러 가지 효과를 확인하기 위해서 가족건강성 및 가족건강성과 관련성이 높은 변인들을 중심으로 연구를 진행하였다. 가족건강성과 연관성이 높은 변인으로 ‘의사소통 능력’과 ‘부모효능감’이 있다. 가족의 건강성을 결정짓는데 의사소통 능력이 큰 역할을 하는 동시에 가족문제는 근본적으로 가족의 의사소통의 역기능 결과로 볼 수 있다(Choi, 1999). 의사소통능력이 가족건강성이 가족에게 미치는 긍정적인 영향을 매개 하고(Seo, 2017; Eo and Youn, 2017), 가족관계와 가족의 삶의 질을 향상시킨다(Kang, 2011; Hwang and Kang, 2015).

개개인의 심리적 건강성은 가족의 전체 건강성만큼이나 가족건강성에서 중요한 요인이다. 부모-자녀의 심리적 건강에 결정적인 영향을 미치는 요인은 ‘부모효능감’이다(Ko, 2009). 이는 양육효능감 혹은 부모효능감이라고도 불리는데, ‘부모로서의 역할을 효율적으로 수행하고 자녀에게 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것이라고 판단하고, 자신의 능력에 대한 기대와 지각을 갖는 것’을 의미한다(Coleman and Karraker, 2000). 부모효능감에 대한 선행연구에 따르면 양육효능감은 가족건강성과 관련이 높으며(Kim and Choi, 2014; Ahn and Kim, 2004; Chae, 2006), 숲 활동을 통해 아버지의 양육효능감이 높일 수 있다(Kim, 2015).

숲에서의 가족 활동이 부모-자녀의 긍정적인 관계를 형성하고, 부모-자녀의 소통을 원활하게 이루어 질 수 있도록 도움을 주는지 확인하고자 한다. 본 연구에서는 가족의 건강성을 증진시키기 위해 효과적인 환경인 숲에서 가족들과 산림교육 활동을 함으로써 가족건강성과 의사소통과 부모효능감에 미치는 영향 알아보려고 한다.

## 연구 방법

### 1. 연구대상 및 프로그램 진행 장소

본 연구는 2017년 5월에서 7월 중 국립횡성숲체원에서 실시한 가족캠프 참여자 총 175명(부모 103명, 자녀 72명)을 대상으로 하였다. 참가자들은 1박 2일 동안 잣을 이용한 가족간식 만들기, 잣껍데기와 자연물을 활용한 가족 액자 만들기 등 가족 구성원 간의 관계 향상을 위한 공동

활동과 잣나무 숲에서의 아로마, 명상 활동을 통해 심신을 이완하고 안정시키는 휴양 시간으로 구성된 프로그램에 참여하였다. 그 외에도 우리 고유 나무에 대한 해설 및 오감 체험 등 가족소통 및 유대감 형성을 위한 실내의 프로그램에 참여하였다. 이는 가족특화 프로그램으로 국립 숲체원에서 상시 모집하여 현재까지 진행되고 있는 산림청 인증 프로그램이다. 이 프로그램은 가족건강성을 향상시킬 수 있는 공동 활동과 휴양활동을 통해 가족 여가를 보낼 수 있도록 적절하게 구성되어 있다(Table 1).

2. 연구도구

1) 가족건강성

가족건강성을 측정하기 위하여 Eo and Yoo(1995)가 개발한 한국형 가족건강성 척도를 Yoon(2000)이 청소년에 맞게 수정한 척도를 프로그램 사전·사후에 사용하였다. 이 척도는 가족유대, 의사소통, 문제해결능력, 가치공유 네 가지 하위요인으로 구성되어있다. 총 34문항으로 5점 Likert척도로 점수가 높을수록 가족건강성이 높음을 나타낸다. 본 연구에서 부모의 문항 전체 신뢰도는 .977, 자녀의 문항 전체 신뢰도 .978로 내적일관성이 높은 것으로 나타났다(Table 2).

2) 의사소통 능력

Barnes and Olson(1982)의 부모-자녀 간 의사소통 척도 (Partner Adolescent Communication Inventory: PACI)를 Min(1992)이 번안한 것을 사용하였다. 개방형, 폐쇄형으로 나뉘어있던 하위요인을 긍정적 의사소통항목으로 수정한 Jeon(2016)의 척도를 사용하였다. 총 20문항으로 Likert 5점척도로 이루어져 있으며, 역문항 3개가 포함되어 있다(Number of item: 11, 17, 18). 점수가 높을수록 개방적이며 자기표현이 잘되고 수용과 공감에 잘 되는 개방적 의사소통을 한다는 것을 뜻한다. 전체 문항의 신뢰도는 부모의 의사소통 능력은 .914, 자녀의 의사소통 능력은 .894로 내적 일관성이 있었다(Table 2).

3) 부모효능감

Gibaud-Wallston과 Wnandersman(1978)의 부모 효능감 척도 P.S.O.C(Parenting Sense of Competence)를 Shin(1998)이 한국어로 번안한 척도를 사용하였다. 본 연구에서는 Shin and Chung(1990)에서 사용한 것과 같이 목적에 부합하는 ‘부모로서 효능감’영역을 사용하였다. 부모로서의 효능감은 9문항으로 5점 Likert 척도를 사용하였다. 점수가 높을수록 부모 효능감이 높은 것을 의미한다. 전체문

Table 1. Program contents.

Category	Program	Contents	Time	Location	
Family forest education program	Guidelines	Facility use and safety guidelines	1.0hr	Lecture room	
	Day 1	Get to know trees	Interpretation about nut pin trees and indigenous trees in Korea, Activities using the five senses	1.5hr	Forest trail
		Sweet butterfly pine nuts	Make pine nut rice crackers	1.5hr	Lecture room
		Make family picture frames using pine nuts	Make a family picture frame using pine nuts and all sorts of things from nature	1.5hr	Lecture room
	Day 2	Scent of nut pine tress	Forest healing programs such as aroma therapy and mediation	0.5hr	Nut pine forest

Table 2. Reliability analysis.

Categories	Effects	Cronbach's α	
Parents	Family commitment	.948	
	Family Strengths	Communication	.901
		Problem solving	.842
		Sharing values and goals	.924
	Parents-child communication		.914
Parenting efficacy		.896	
Children	Family commitment	.953	
	Family strengths	Communication	.911
		Problem solving	.841
		Sharing values and goals	.926
	Parents-child communication		.894

항의 신뢰도는 .896으로 나타나 내적일관성이 있었다 (Table 2).

### 3. 조사 및 분석방법

본 연구는 1박 2일 가족산림교육 프로그램이 가족의 건강성과 부모-자녀 효능감에 미치는 영향을 검증하기 위해 자기보고식 설문조사를 프로그램 전·후 진행하였다. 전체 175명(부모103명, 자녀 72명) 중 유효설문지 총 165부(부모 103명, 자녀 62명)를 SPSS 21.0프로그램을 이용하여 빈도분석, 기술통계, 대응-t분석을 실시하였다.

## 결과 및 고찰

### 1. 프로그램 참가자 특성 분석

가족산림교육 프로그램에 참여하고 연구에 참여한 응답자의 특성은 다음과 같다. 가족산림교육 프로그램에 참여하여 연구에 참여한 인원은 총 175명으로 부모가 103명, 자녀가 62명이다. 가족의 형태는 부모와 자녀로 이루어진 가족이 75.7%로 가장 많았으며 조부모와 부모, 자녀로 이루어진 가족은 13.6%, 한부모와 자녀가족은 9%, 조부모와 손자녀로 이루어진 가족은 1%이었다. 부모의 연령대는 20대에서 60대 이상까지 다양하였으며, 40대가 62.1%로 가장 많았고 30대(29.1%), 50대(4.9%), 60대 이상(2.9%), 20대(15%) 순이었다. 모와 조모의 참여율이 64.1%로 부와 조부의 참여율 35.9%보다 높았다. 자녀는 초등학교생이 27명 43.5%로 가장 참여율이 높았고, 중학생(35.7%), 고등학생(14.5%), 기타(4.8%) 순이었다. 부모의 경우는 70.9%, 자녀는 83.9%가 숲에서 진행된 가

Table 3. Demographic characteristics of respondents.

Participation groups	N	%
Parents' age	20s	1 1.0
	30s	30 29.1
	40s	64 62.1
	50s	5 4.9
	over 60	3 2.9
Children's age	Elementary school	27 43.5
	Middle school	23 35.7
	Hight school	9 14.5
	etc.	3 4.8
Family type	Grandparents + Parents + Children	14 13.6
	Parents + Children	78 75.7
	Single parent + Children	9 8.7
	Grandparents + Children	1 1.0
Total	165	100

족캠프 참여 경험이 없었다(Table 3).

### 2. 가족산림교육프로그램이 가족에게 미치는 영향

#### 1) 가족산림교육프로그램이 가족건강성에 미치는 영향

##### 가. 가족산림교육프로그램이 부모의 가족건강성에 미치는 영향

가족건강성이란 가족의 건강한 정도를 의미하는 개념으로(Otto, 1962), 가족구조 내에서 개인 및 구성원 간의 관계적 측면을 중요하게 여기고, 가족 간 유대, 의사소통, 문제를 해결할 수 있는 능력이 원만하며, 가족원 간에 서로의 가치를 공유하고 개개인의 발달을 도모하는 능력으로 정의된다(Eo and Yoo, 1995). 부모의 프로그램 전·후 가족건강성을 비교 분석한 결과, 체험 전 평균값이 3.639였으며, 체험 후 평균값이 4.220으로 통계적으로 유의하게 증가하였다( $p < 0.001$ ). 가족건강성의 하위요인별로 살펴보면, ‘가족유대’, ‘의사소통’, ‘문제해결능력’, ‘가치공유’ 모든 영역에서 통계적으로 유의하게 증가하였다( $p < 0.001$ ). 이와 같은 결과는 숲과 관련된 가족 공동활동(жат강정 만들기, 잣껍질을 이용한 가족액자 만들기 등)을 통해 가족원 간에 다양한 상호작용이 이루어진 것으로 해석할 수 있다. 산림교육 활동이 가족 구성원 간 유대감이 증가하고, 대화를 통해 문제 상황을 해결해 나가는 능력과 가족 구성원 간 가치를 공유하는 효과가 있음을 알 수 있다(Table 4).

##### 나. 가족산림교육프로그램이 자녀의 가족건강성에 미치는 영향

자녀의 산림교육 프로그램 전·후 가족건강성을 비교 분석한 결과, 체험 전 평균값이 3.697이었으며, 체험 후 평균값이 4.276으로 통계적으로 유의하게 증가하였다( $p <$

Table 4. The Effects of a Family Forest Education Program on Parents's Family Strengths.

Effects	Tests	N	M	SD	t	p
Family strengths(Total)	Pre-test	103	3.639	.591	-11.474	.000**
	Post-test	103	4.220	.516		
Family Commitment	Pre-test	103	3.750	.646	-10.287	.000**
	Post-test	103	4.309	.543		
Communication	Pre-test	103	3.632	.585	-10.989	.000**
	Post-test	103	4.211	.510		
Problem solving	Pre-test	103	3.659	.622	-10.384	.000**
	Post-test	103	4.219	.538		
Sharing values and goals	Pre-test	103	3.511	.603	-10.373	.000**
	Post-test	103	4.133	.593		

\*\*  $p < 0.001$

**Table 5. The Effects of a Family Forest Education Program on children's Family Strengths.**

Division		N	M	SD	t	p
family Strengths(total)	Pre-test	62	3.697	.778	-6.661	.000**
	Post-test	62	4.276	.718		
family Commitment	Pre-test	62	3.823	.839	-5.818	.000**
	Post-test	62	4.345	.736		
Communication	Pre-test	62	3.716	.779	-6.546	.000**
	Post-test	62	4.296	.727		
Problem Solving	Pre-test	62	3.734	.813	-5.498	.000**
	Post-test	62	4.236	.740		
Sharing values and Goals	Pre-test	62	3.514	.824	-6.771	.000**
	Post-test	62	4.209	.783		

\*\*  $p < 0.001$

**Table 6. The Effects of a Family Forest Education Program on Parent's Communication.**

Division		N	M	SD	t	p
Parent-Child communication	Pre-test	103	3.121	.435	-13.744	.000**
	Post-test	103	3.854	.381		

\*\*  $p < 0.001$

0.001). 하위요인별로 살펴보면, ‘가족유대’ 요인, ‘문제해결능력’ 요인과 ‘가치공유’ 요인이 통계적으로 유의하게 증가하였다( $p < 0.001$ ). 이 결과는 숲 활동이 자녀들에게 가족건강성에 대한 인식을 긍정적으로 변화시키는데 영향을 미친 것으로 판단되며, 자녀들이 가족건강을 높게 인식하게 됨으로써 청소년들의 경우 자아존중감을 높이는 효과도 기대할 수 있다(Kwon, 2003)(Table 5).

2) 가족산림교육프로그램이 의사소통능력에 미치는 영향

가. 가족산림교육프로그램이 부모의 의사소통능력에 미치는 영향

부모의 산림교육 프로그램 전·후 의사소통 능력을 비교 분석한 결과, 체험 전 평균값이 3.121이었고, 체험 후 평균값이 3.854으로 통계적으로 유의하게 증가하였다( $p < 0.001$ ). 숲 활동을 통해 부모가 자녀의 의사표현에 공감 해주거나 적극적으로 경청해 주는 의사소통 능력이 향상된 것을 보인다. 이 결과는 산림교육을 통한 숲 활동이 부모의 의사소통 능력에 긍정적인 영향을 미친 것으로 해석할 수 있다(Table 6).

나. 가족산림교육프로그램이 자녀의 의사소통능력에 미치는 영향

자녀의 산림교육 프로그램 전·후 의사소통 능력을 비교 분석한 결과, 체험 전 평균값이 3.352였으며, 체험 후 평

**Table 7. The Effects of a Family Forest Education Program on Children's Communication.**

Effects	Tests	N	M	SD	t	p
Parent-Child communication	Pre-test	62	3.352	.565	-7.833	.000**
	Post-test	62	4.001	.577		

\*\*  $p < 0.001$

**Table 8. The Effects of a Family Forest Education Program on Parenting Efficacy.**

Effect	Test	N	M	SD	t	p
Parenting efficacy	Pre-test	103	3.316	.553	-11.673	.000**
	Post-test	103	3.924	.490		

\*\*  $p < 0.001$

균값이 4.001로 통계적으로 유의하게 증가하였다( $p < 0.001$ ). 이 결과는 자녀들이 부모의 의견을 적극적으로 경청하고, 자신과 의견이 다르더라도 존중하는 의사소통 능력에 숲 활동이 긍정적인 작용을 한 것으로 판단된다. 이와 같은 자녀의 의사소통 능력 향상은 가족 간 정서적 유대와 결속을 높일 수 있으며, 궁극적으로 부모와 자녀 관계를 강화시켜 자녀의 심리적 안정에 중요한 역할을 할 수 있을 것으로 기대된다(Table 7).

3) 가족산림교육프로그램이 부모효능감에 미치는 영향

부모효능감은 자기효능감의 특정 영역 중 하나이며, 부모 스스로가 자녀 양육에 대하여 효율적으로 잘 해낼 수 있다고 믿는 신념으로 정의된다(Bandura, 1977). 가족산림교육 프로그램에 참여한 부모의 프로그램 전·후 부모효능감을 비교 분석한 결과, 체험 전 평균값이 3.316였으며, 체험 후 평균값이 3.924으로 통계적으로 유의하게 증가하였다( $p < 0.001$ ). 산림교육 프로그램을 통해 부모들은 자녀와 함께 활동을 하면서 부모로서 역할을 성공적으로 수행하고 있다는 확신을 가지게 된 것 예측할 수 있다. 부모 효능감을 높게 지각하는 부모는 자녀가 겪는 문제상황에 더 적절하게 도움을 주는 등 상황에 따라 융통성이 있고 일관되게 행동할 수 있다(Table 8).

**결론**

본 연구는 가족산림교육 프로그램이 가족의 건강성 향상, 의사소통, 부모효능감에 미치는 영향을 분석하여 가족산림교육 프로그램의 효과를 보고자 하였다. 프로그램의 효과를 확인함으로 가족산림교육 프로그램 운영의 기초자료를 마련하는데 기여하고자 한다.

첫째, 가족산림교육 프로그램에 참가하기 전과 후의 부모와 자녀의 가족건강성을 비교한 결과 긍정적 영향을

미치는 것으로 나타났다. 즉, 가족산림교육 프로그램은 가족 간의 유대감이 깊어지고, 의사소통과 문제해결능력이 향상되며 가치공유를 촉진하는 효과가 있다. 이는 숲 체험이 부모-자녀간의 상호관계를 증진시킨다는 Kang(2018)의 연구결과와 가족 구성원간의 의사소통이 늘어난다는 Kang and Kim(2019)연구와 맥락을 같이 한다. 즉, 일상을 떠나 새로운 환경인 숲에서 가족과 함께 시간을 가지고, 새로운 활동인 산림 관련 공동 활동을 통해 가족 간의 관계가 긍정적으로 향상되는데 효과가 있음을 알 수 있다.

둘째, 부모-자녀 의사소통이 프로그램 참가 전 후에 어떠한 변화가 있는지 살펴본 결과, 산림교육 프로그램이 가족들의 긍정적 의사소통 능력을 향상시키는 것으로 나타났다. 이 결과는 부모-자녀 의사소통이 함께 하는 여가 활동시간과 연관성이 있다는 선행연구와 유사한 결과이다(Hong and Kim, 2011). 편안한 공간인 숲에서 가족과 함께하는 공동활동이 가족 간의 긍정적인 대화를 돕고, 서로의 말을 적극적으로 경청하고 공감할 수 있는 시간을 가지게 하는 것으로 보인다.

셋째, 부모의 효능감에 미치는 영향을 검증한 결과, 산림교육 프로그램이 부모들이 자녀 양육을 잘해낼 수 있다는 확신을 가지는데 도움이 되는 것으로 나타났다. 산림교육 프로그램을 통해 함께 문제를 해결하고, 가치를 공유하는 활동을 함으로써 부모는 문제해결 상황에 더 적절하게 자녀에게 도움을 줄 수 있다는 확신을 가지게 되었을 것으로 보인다. 이는 숲활동이 아버지의 양육효능감에 미친 영향을 본 Kim(2015)의 연구와 유사한 결과이다.

본 연구는 가족산림교육 프로그램에 참여한 가족의 건강성과 의사소통 능력, 부모효능감 향상에 효과적이라는 결과를 제시함으로써 산림교육 프로그램의 긍정적 효과와 중요성을 확인하였는데 의의가 있다. 가족산림교육 프로그램을 가족 문제를 해결하고 가족기능을 향상시키는 방안으로 이용할 수 있을 것을 기대한다. 하지만 본 연구는 75%가 넘는 가족이 부모-자녀 가족으로 일반적인 형태를 가지고 있었다. 가족의 형태가 다양하게 구성되고 변화하는 시점에 포괄적인 가족형태인 부모-자녀 핵가족을 중심으로 효과성을 본 것이 제한점이다. 추후 연구에서는 다양한 가족의 형태에 맞는 산림교육 프로그램을 구성하고 가족건강성의 효과를 확인하는 연구가 필요할 것을 보인다.

## References

Ahn, S.H. and Kim, S.Y. 2004. The relationships between family strengths, mothers' self-efficacy and children's

social behavior. *Family and Environment Research* 42(12): 219-230.

Bandura, A. 1977. *Social learning theory*. Engle wood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Barnes, H.L. and Olson, D.H. (1982). *Parent-adolescent communication, family inventories*. Family Social Science: University of Minnesota. U.S.A.

Chae, K.S. 2006. The relevant variables of parent-leadership that influence family strength. *Family and Environment Research* 44(3): 51-59.

Choi, G.L. and Kang, B.H. 2003. The influence of family leisure activities on quality of family relationship. *Journal of Sport and Leisure Studies* 19(2): 1023-1034.

Cho, H.S., Cho, S.M. and Cha, J.G. 2008. Therapeutic effects of the forest-healing program on alcohol dependence patients and their families. *The Korean Journal of Health Psychology* 13(3): 727-743.

Choi, H.J. and Yoo, J.Y. 1999. A study on the development of the family functioning scale - On the basis of FFS developed by Tavitian et al. *Journal of Korean Home Management Association* 17(1): 57-71.

Coleman, P.C. and Karraker, K.H. 2000. Parenting self-efficacy among mothers of school age children: Conceptualization, measurement, and correlates. *Family Relations* 49(1): 13-24.

Eo, E.J. and Yoo, T.J. 1995. A study on the development of scale for measuring family strengths. *Journal of Korean Home Management Association* 13(1): 145-156.

Eo, H.S. and Youn, Y.S. 2017. The influences of the family-of-origin health of the husband and wife on self-esteem and interpersonal relationships of children: Verification of the mediator effects of self-differentiation and communication. *Korean Journal of family Welfare* 22(3) 493-519.

Gibaud-Wallston, J. and Wandersman, L.P. 1979. Development and utility of the parental sense of competence scale. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association. Tronto, Canada.

Han, E.Y. 2015. Mediated effects of middle school students' anxiety in the relation between family strengths and smartphone addiction proneness. (Dissertation). Chonnam. Chonnam National University.

Han, Y.S. 2006. A study of relationship between children's perception of family strengths and parental child rearing attitude and behavior problems: Focused on 5th and 6th grade students in elementary school. (Dissertation). Daejeon. Hannam University.

Hong, S.O. and Kim, S.H. 2011. (The) affects on the parents' nurturing behavior & parent-child communication and parental satisfaction level of weekeng. *The Society for*

- Cognitive Enhancement and Intervention 2(2): 121-139.
- Hwang, B.R. and Kang, J.H. 2015. A qualitative study on communication between elders living with dementia and their family care givers and their quality of life. *Korean Journal of Family Welfare* 20(2): 27-49.
- Jang, S.M. 2015. Depression and gambling problems in emerging adulthood: The moderating effect of parents' attitudes toward gambling and family cohesion. *Korean Journal of Family Welfare* 50: 97-127.
- Jeon, Y.M. 2016. Family kendo training program based on upon parents-child communication for psychological well-being and family health province. (Dissertation). Busan, Busan Digital university.
- Kang, S.K. 2011. Effects of parenting training program on communication between parent-child, family flexibility, and family relation. *Korea Journal of Family Social Work* 34: 109-136.
- Kang, Y.S. 2018. A study on the effects of children's forest experience activities on parent-child relationship and child attitude change. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society* 19(2): 413-421.
- Kang, Y.S. and Kim, J.K. 2019. The educational effectiveness of forest experience activities. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society* 20(5): 334-342.
- Kim, A.Y. and Choi, J.H. 2014. Consciousness of the Youth for their Parents' Rearing Attitude and Family Strength. *Contemporary Education Research* 26: 241-261.
- Kim, H.Y. 2017. A study on the effect of forest usage by life cycle. *Journal of the Korean Institute of Forest Recreation* 21(1): 69-78.
- Kim, H.S. 2011. Effects of family communication change on an adolescent diagnosed with ADHD and anxiety. *Korean Journal of family Therapy* 19(3): 207-232.
- Kim, K.E. and Choi, E.H. 2010. The effect of family strength on adolescents adjustment at school: Focused on mediation effect of self-resilience. *Korean Association of Human Ecology* 19(4): 641-653.
- Kim, M.J. and Jang, Y.O. 2008. The influence of parents five day work weeks and family leisure on adolescents perceived family strengths. *Journal of Korean Home Management Association* 26(6): 1-20.
- Kim, T.J. 2013. The effect of family strength and continuous behavior factors depending on the participation in family camping on behavioral intentions. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park* 37(4): 1-14.
- Kim, T.J. and Lee, B.C. 2016. A study on the relationship among leisure attitude, leisure satisfaction and perceived adolescents family strength :focusing on family leisure activities. *Korean Journal of Sports Science* 25(5): 221-233.
- Kim, Y.J. 2013. The effect of family strength and continuous behavior factors depending on the participation in family camping on behavioral intentions. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park* 37(4): 1-14.
- Kim, Y.R. 2015. The Effects of father and children's participation in forest experience activities on father's parenting efficacy and children's happiness in early childhood. (Dissertation). Gyeonggido. Ajou University.
- Ko, N.H. 2009. Effects of transactional analysis-utilized parent education program on mother-child communication, parenting efficacy and parenting stress. (Dissertation). Seoul. Yonsei University.
- Kwon, D.H. 2003. The study on family health and self-respect perceived by children in adolescent period. Seoul. Kyung-Hee University.
- Lee, J.H., Park, O.I., Kim, J.H. and Park, J.S. 2013. The effect of the childrens school adjustment on family strength, social support and parental efficacy according to their parents perception. *The Korean Journal of Community Living Science* 24(1): 13-25.
- Lee, M.J., Lee, Y.J, and Kim, C.W. 2009. The Study Tendency and Future Research of Family Leisure. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park* 33(2): 5-13.
- Lee, S.H., Park, J.Y., Kim, Y.H., Chang, T.E, and Auh, S.Y. 2009. The Effects of Perceived Family Strength and Ego-Resilience on the Adjustment of Children from Low-Income Families to School. *Journal of Korean Home Management Association* 27(2): 305-316.
- Min, H.Y. 1992. A study on the relationship between juvenile delinquency and juvenile delinquent's perception of parent-adolescent communication, family cohesion and adaptability. (Dissertation). Seoul. Seoul National University.
- Moon, S.J., Yoon, S.Y. and Yoon, J.Y. 2005. A study on satisfaction with family leisure activities. *Journal of Korean Home Management Association* 23(1): 31-39.
- Oh, H.H. and Kim, H.J. 2014. The mediating effects of family communication between parent attachment and the internet and Smart-phone addiction of middle and high school students. *Studies on Korean Youth* 25(4): 35-57.
- Otto, H.A. 1962. What is a strong family?. *Marriage and family Living* 24(1): 77-80.
- Park, J.Y., Song, H.R., Chun, S.Y. and Kye, S.J. 2015. Study on the program development for the family friendly culture in Healthy Families center: Focused on the cooking program of parents and children. *Korean Family Resource Management Association* 19(4): 121-140.
- Seo, H.J. and Kim J.O. 2009. Self-esteem and happiness caused by university student's perception of family strengths. *Journal of Family Relations* 14(3): 141-178.

- Song, I.S., Hong, D. and Park, H.S. 2013. The effects of family strength on happiness as perceived by college students. *Korean Journal of Family Welfare* 18(4): 579-598.
- Shin, W.S., Yeoun, P.S. and Lee, J.H. 2007. The impact that a forest experience influences on a human mental state stability. *Journal of the Korean Institute of Forest Recreation* 11(3): 37-43.
- Shin, S.J. and Chung, M.J. 1998. Effects of stress, social support and efficacy on mother's parenting behaviors. *Korean Journal of Child Studies* 19(1): 27-42.
- Sim, M.Y., Jeong, S.H. and Hwang, S.G. 2013. The effect of adolescent's family strengths on school adaptation and the mediating effect of self-efficacy. *Journal of School Social Work* 26: 99-122.
- Song, S.S., Kim, Y.C. and Kim, M.K. 2015. A policy research for diffusion of family leisure culture: Focusing on persons with outdoor recreation activities. *Journal of Leisure Studies* 13(4): 57-77.
- Seo, J.H. 2017. The effect of family health perceived by university students on subjective happiness: Focused on mediating effects of communication between parents and children. (Dissertation). Inje. Inje University.
- Yuh, J.I. 2014. Effects of loneliness, family cohesion, family conflict, and parent-adolescent communication on smart-phone addiction symptoms. *Journal of Family Relations* 19(3): 175-192.
- Yun, Y.J. and Lee, M.S. 2018. The influences of family health, academic stress, and peer relationships on adolescents depression. *Journal of Korean Home Management Association* 36(1): 87-101.
- Yoon, S.E. 2000. A study on the relationship between family strengths perceived by adolescents and their self-identification. (Dissertation). Seoul. Kyung Hee University.

---

Manuscript Received : March 3, 2020

First Revision : June 1, 2020

Second Revision : June 17, 2020

Accepted : June 25, 2020