creative commons
COMMONS DEED

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

dCollection

[UCI]I804:48009-200000285777

가정학 석사 학위논문

보드게임을 활용한 행복증진 프로그램 연구

- 중학생 정서행동군을 중심으로 -

A Study on Happiness Improvement Program Using Board Game

- Focused on Emotional Behavior Group of Middle School Students -

울 산 대 학 교 대 학 원
아 동 가 정 복 지 학 과
김 채 영

보드게임을 활용한 행복증진 프로그램 연구

-중학생 정서행동군을 중심으로-

지 도 교 수　　정 민 자

이 논문을 가정학 석사학위 논문으로 제출함

2020년　2월

울 산 대 학 교 대 학 원
아 동 가 정 복 지 학 과
김　　채　　영

김채영의 가정학 석사학위 논문을 인준함

심사위원 송 혜 림 인

심사위원 허 은 정 인

심사위원 정 민 자 인

울 산 대 학 교 대 학 원

2020년 2월

목 차

<국문초록>

Ⅰ. 서론 ····· 1

1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1
2. 연구 문제 ····· 4

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 5

1. 중학생 청소년의 이해 ····· 5
   1) 청소년의 개념 ····· 5
   2) 중학생 청소년의 발달특성 ····· 6
2. 중학교 청소년의 놀이문화 동향 ····· 8
3. 중학생 청소년들의 행복 연구 동향 ····· 10
   1) 행복의 개념 ····· 10
   2) 청소년의 행복 ····· 11
   3) 행복 관련 선행 연구 ····· 12
4. 보드게임 관련 연구 ····· 14
   1) 보드게임 역사 ····· 14
   2) 보드게임의 특징 및 유형 연구 ····· 17

Ⅲ. 연구방법 ····· 21

1. 연구 대상 ····· 21
2. 실험설계 ····· 23
3. 연구절차 ····· 24
4. 검사 도구 ····· 25
5. 자료처리 ····· 30

Ⅳ. 연구결과 ····· 31
1. 양적 분석 ····· 31
1) 일반 학생집단과 정서행동관심집단의 행복도 차이 ····· 31
2) 정서행동 관심 집단의 보드게임 경험에 따른 행복도의 차이 ····· 32
3) 실험집단과 통제집단의 실시 전과 후의 행복도의 변화 ····· 33

2. 질적 분석 ····· 34
1) 개인별 보드게임을 활용한 행복증진 프로그램 효과 분석 및 변화 ····· 35
2) 개인별 보드게임을 활용한 행복증진 프로그램 효과 분석결과 ····· 47

Ⅴ. 논의 및 결론 ····· 48

<ABSTRACT> ····· 50

참고문헌 ····· 52
부록 ····· 57

표 목 차

<표Ⅱ-1> 청소년 관련 법률상의 명칭 ····· 5
<표Ⅱ-2> 한국 보드게임 산업협회 회원사(2019년 현재) ····· 15
<표Ⅱ-3> 보드게임 특성에 대한 개념 정의 ····· 18
<표Ⅱ-4> 보드게임 구조적의 내용적 특성에 따른 분석기준과 정의 ····· 19
<표Ⅱ-5> 보드게임 구조의 형식적 특성에 따른 분석기준과 정의 ····· 20
<표Ⅲ-1> 연구 참여자(연구문제1) ····· 21
<표Ⅲ-2> 연구 참여자(연구문제2) ····· 21
<표Ⅲ-3> 연구 참여자의 관찰 내용(정서행동집단의 실험군) ····· 22
<표Ⅲ-4> 실험집단과 통제집단의 동질성 검정 ····· 23
<표Ⅲ-5> 실험설계(연구문제1) ····· 24
<표Ⅲ-6> 실험설계(연구문제2) ····· 24
<표Ⅲ-7> 실험 절차 ····· 25
<표Ⅲ-8> 선정된 보드게임 및 특징과 분석기준에 대한 기대효과 ····· 26
<표Ⅳ-1> 일반집단과 정서 행동 관심군 집단은 행복도 ····· 31
<표Ⅳ-2> 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 행복도 ····· 32
<표Ⅳ-3> 실험집단과 통제집단의 실험 전과 후의 행복도 ····· 33
<표Ⅳ-4> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 1) ····· 35
<표Ⅳ-5> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 2) ····· 36
<표Ⅳ-6> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 3) ····· 37
<표Ⅳ-7> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 4) ····· 38
<표Ⅳ-8> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 5) ····· 39
<표Ⅳ-9> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 6) ····· 40
<표Ⅳ-10>보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 7) ····· 41
<표Ⅳ-11>보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 8) ····· 42
<표Ⅳ-12>보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 9) ····· 43
<표Ⅳ-13>보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 10) ····· 44
<표Ⅳ-14>보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 11) ····· 45
<표Ⅳ-15>보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 12) ····· 46
<표Ⅳ-16>개인별 보드게임을 활용한 행복증진 프로그램 효과 분석결과 ····· 47

그 림 목 차

[그림Ⅳ-1] 일반집단과 정서 행동 관심군 집단의 행복도 ····· 32
[그림Ⅳ-2] 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 행복도 ····· 33
[그림Ⅳ-3] 실험집단과 통제집단의 실시 전과 후의 행복도의 변화 ····· 34

국 문 초 록

보드게임을 활용한 행복증진 프로그램 연구
-중학생 정서행동군을 중심으로-

아동가정복지학 전공 김 채 영
지 도 교 수 정 민 자

본 연구의 목적은 보드게임 활용을 통해 중학교 청소년의 행복도에 미치는 영향에 대해 알아보고자 하였다. 연구 대상은 U시 소재한 중학생 1학년을 대상으로 2019학년도 학생정서·행동특성검사에서 선발된 24명과 각반 선생님과 상담 선생님의 추천으로 일반 군 24명으로 구성하였다. 실험 기간은 2019년 8월~10월이며 12회기 6주 동안 실험집단 12명과 통제집단 36명으로 배치하였고 12명의 실험집단에 대해 보드게임을 통한 행복도 향상 프로그램을 실시하였다.

본 연구에 사용된 측정 도구는 주관적 안녕 감을 측정하기 위해 Argyle(2001)이 개발하고, 권석만(2008)이 번안한 옥스퍼드 행복 척도-개정판(The Revised Oxford Happiness Scale; OHS-R)이다. 13가지의 보드게임을 사용하여 프로그램을 운영하였고, 회기별 체크리스트를 이용하여 효과를 측정하였다. 실험집단과 통제집단의 행복도 차이를 알아보기 위하여 윌콕슨 부호 순위 검정(Wilconxon's signed-rankst)을 실시하였다.

본 연구를 통하여 다음과 같은 결과가 나타났다.

첫째, 일반 학생집단과 정서 행동집단 간에 행복도(주관적 안녕감)에서는 차이가 없었다. 본 연구 참여자들의 정서 행동 학생집단은 학교폭력 피해, 자살, 심리적 부담, 기분 문제, 불안문제, 자기통제 부진 등으로 청소년 상담복지센터에 의뢰되었거나, 상담교사에 의해 관리되는 학생들이었지만, 행복도는 일반 학생들과 차이가 없었다.

둘째, 정서행동군 학생들을 두 집단으로 나누기 전 사전 점수에서 행복도 점수가 낮은 편이고, 동질성 검사를 통해 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 보드게임 프로그램에 참여한 실험집단은 사후 행복도가 평균 11.9점 상승하여 보드게임을 통해 정서행동군 중학생의 행복감을 증진 시킬 수 있는 것으로 나타났다.

셋째, 소감문에 나타난 바와 같이 사전에는 수동적이고 프로그램에 대한 기대가 없었으며, 흥미와 관심 또한 보이지 않았다. 그러나 게임을 진행 할 때 마다, 긍정적 단어사용 증가와 더불어 흥미와 행복감이 향상되었으며, 다음에도 보드게임에 참여하고자하는 변화를 보였다.

본 연구결과를 중심으로 결론을 내리면 다음과 같다.

긍정심리학적 측면에서 행복은 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶으로 분류될

수 있다(Seligman, 2006). 사전적 의미에서도 즐거움으로 가득 찬 만족에서 생긴 정서에 의한 안녕(well-being)이라고 할 때, 보드게임 자체는 그러한 즐거움과 스릴과 적절한 경쟁심, 협동심 등을 경험하게 된다. 비록 정서행동군으로 분류되어 행복감이 낮았지만(일반학생들도 행복도가 낮음) 보드게임을 자주 경험함으로써 즐거운 경험과 또래들과의 개방된 의사소통과 친밀감 등을 나눌 수 있었다. 연구에서 보드게임이 주는 다양한 특징을 종합하여 진행하였을 때, 보드게임 프로그램에 참여한 정서행동 학생집단의 행복도가 높아진 것을 확인할 수 있었다.

결론적으로 정서행동군 중학생들의 행복도를 높이기 위해서 학교 방과 후 활동에 보드게임 프로그램을 포함시키고 보드게임지도사의 지원을 받아 주 1회씩 2시간을 지속적으로 할 필요가 있다. 아직까지 일반 가정에서 자녀들과 보드게임 놀이문화는 유아기나 초등학생 중심으로 하고 있는데, 중학생의 가정에도 가족들과 같이 즐기는 보드게임 확산이 필요하다. 왜냐하면 학교와 가정에서 조금이라도 즐겁고 유쾌할 수 있는 분위기를 조성하여, 삶의 즐거움을 나눌 필요가 있기 때문이다.

본 연구의 결과에 기초로 앞으로 보드게임 활동의 활성화로 청소년의 행복감이 증진되고, 정서행동군의 문제 감소 등의 가능성을 제안하고자 한다. 본 연구의 완성도를 높이기 위해서는 일반 학생 집단에게도 보드게임 프로그램 효과성 검증이 필요하고, 추후 다양한 연령대의 청소년에게 적합한 보드게임 놀이를 적용하여, 효과성을 검증하고 일반화할 수 있어야 할 것이다.

주제어: 보드게임, 행복증진 프로그램, 중학생, 정서행동군

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년기는 급격한 신체 변화가 일어나고 스스로 가치관이 확립되기 시작하면서 부모로부터 종속적인 관계에서 벗어나 독립적인 자아를 추구하게 된다. 자아 성장이 일어나는 동안 사회 심리적 특히 정서적 갈등과 그에 따른 행동들은 예측할 수 없을 정도로 민감하다. 즉 청소년기는 아동기와 성인기를 연결하는 과도기로서 발달 단계상 급격한 신체적, 정서적, 인지적 변화를 경험하게 된다. 이러한 시기는 자아정체성 확립 등 내적인 문제뿐만 아니라 학업, 입시 등 사회적 과제를 충족시켜 성인으로서의 삶을 준비해야 하는 결정적인 시기다. 그러나 현재 우리나라는 입시 위주의 교육이 이루어지고 있고, 우리나라 청소년들 또한 성적향상을 가장 중요한 일이라고 보고 학업 향상만을 위해 노력하고 있는 것이 현실이다. 따라서 청소년들이 행복해지기 위해서는 한계가 있다.

중·고등학생을 대상으로 삶의 질을 연구한 자료들(김정화 2002; 임선영 2015; 강유주 2017)을 보면 가장 큰 변인은 공부에 대한 긴장과 스트레스가 주요 원인 중 하나라고 한다. 학업 관련 스트레스는 우리 사회에 뿌리 깊이 존재하는 학업과 성공에 대한 강조에서 비롯된다고 볼 수 있으며 이는 공부, 시험, 성적이 갖는 의미가 억압으로 다가오면서 청소년들이 우울함과 절망감을 느낄 수밖에 없다. 학업, 성적을 제외하고 청소년들의 행복지수를 낮게 만드는 요인은 물론 다양하다. 부모와 교사 및 친구로부터 받는 사회적 지원과 자기 효능감, 부모의 애착 정도, 외모 등 개인 인과 환경 변인이 많이 작용하고 있다. [1)]

이러한 청소년기 동안 사회성 발달에서 적절하게 이루어지지 않으면 학교생활과 또래 관계를 원만하게 유지를 하는데 어려움을 겪게 되고, 결국에는 또래 사이에서도 수용되지 못하고 있으며 소외감을 가지는 원인이 된다(Hazen & Black 1989). 그렇기 때문에 사회성 발달에 큰 영향을 미치는 중요한 가족과 또래와의 소통이 어느 시기보다 중요하다. 그런데 교우관계를 중요하게 생각하는 시기이다 보니 부모들과의 소통에 어려움을 겪기도 한다. 대부분의 청소년들은 그들의 가족과 함께 지내는 것보다 또래 친구들과 같이 시간을 보내는 것을 더 선호한다. 청소년들은 아동보다 부모의 통제를 더 많이 느끼고, 이에 저항하기 시작하며, 평등한 부모-자녀 관계를 원한다. 이에 비해 또래 관계는 부모-자녀보다 훨씬 더 평등하다(Laursen, Hartup & KoPlas, 1996). 친구들은 부모보다 덜 위압적이고 덜 비판적이고 잔소리를 하지 않으며, 자신이 원하는 것을 기꺼이 해준다(한상철, 2004).

---

1) http://www.ihalla.com/read.php3?aid=1564326000636256099# : 한라일보

그런데 청소년기 중학생의 경우는 사춘기와 함께 가정생활과 부모, 학교생활과 교우관계, 자아 성장의 과제, 학습 등으로 인해 적절하게 자신의 삶을 이루기가 어렵다. 그리하여 행복도가 어느 시기보다 낮기도 하다. 한국방정환재단과 연세대 사회발전연구소 공동연구(2019)에 따르면 우리나라 어린이와 청소년의 행복지수가 OECD 주요국 최하위 수준으로 나타났다. 초등 4학년부터 고교 3학년까지 총 7454명을 대상으로 실시 한 '한국 아동 청소년 행복지수' 조사결과, 2019년 주관적 행복지수 표준점수는 88.51점으로 OECD 22개국 가운데 20위를 기록했다. 지난해(94.7점)보다 6점이나 급감한 결과다.

주관적 행복지수가 이처럼 낮아진 것은 주관적 건강, 삶의 만족, 학교생활 만족, 어울림, 소속감, 외로움 등 지수를 구성하는 6개 항목 가운데 '주관적 건강'과 '삶의 만족' 항목의 점수가 크게 줄었기 때문이다. 삶의 만족도를 낮추는 대표적인 요인이 불평등과 차별 경험이다. 이번 조사에서는 학년이 높아질수록 차별 경험이 증가하는 것으로 나타났다. 초등학생의 20.1%가 외모 차별, 18.5%가 성차별, 13.3%가 성적(시험점수)차별을 경험했다고 답했다. 고등학생은 성차별(37.2%), 성적차별(35.6%), 외모 차별(28.5%) 순이었다. 여학생이 남학생보다 성차별과 외모 차별을 더 많이 경험하고, 삶의 만족도도 그만큼 낮았다. 학년이 높아질수록 행복을 위해 '관계적 가치'가 중요하다는 응답은 줄고, '물질적 가치'가 중요하다는 응답은 많아진 점도 눈에 띄는 대목이다. 이번 연구를 총괄한 염유식 연세대 교수는 <한겨레>와의 인터뷰에서 "처음 조사를 시작한 2009년만 해도 행복을 위해 돈이 필요하다고 응답한 학생들이 가족이나 건강이라고 응답한 학생들보다 많아지는 지점이 고등학교 2학년이었는데, 10년이 지난 올해는 중학교 3학년까지 내려왔다"면서 "아이들이 행복해지는 방법을 습득해야 하는데, 이런 가치관을 갖고 있으면 불행한 어른들이 양산될 것"이라고 우려했다[2].

청소년기 학생들의 행복, 문제 행동 예방들을 위해 정부에서도 다양한 노력을 하고 있다. 예를 들어 최근 교육부는 정서·행동 발달상의 문제를 발견하고 악화되는 것을 사전에 예방하기 위해 2012년부터 전국에 있는 초등학생 1학년과 4학년, 중학생 1학년, 고등학생 1학년을 대상으로 연 1회 '학생 정서·행동특성검사'를 실시하고 있다. 이 검사는 온라인 또는 서면 검사로 실시되며 검사결과가 기준 점수에 미만인 경우 '정상군'으로 선별되며 기준 점수 이상일 경우 '관심군'으로 선별 된다(교육부, 2019).

이러한 결과에 대해 교육청에서는 학생들의 문제 행동을 진단하고 정서 행동치료를 위해 AMPQ-Ⅲ(Adolescent Personality and Mental Health Problems Screening Questionnaire, Third Version) 검사를 이용하고 있다. 학생 정서·행동 특성검사 결과 관심군(일반 관리, 우선 관리)으로 분류된 학생들에 대해서는 학교 내 상담관리 및 위험순서별 전문기관 의뢰조치 현황 모니터링 등 지속관리가 진행된다(교육부,

2) https://blog.naver.com/gnhforum/221708639876 : 한국, 어린이와 청소년 행복지수 OECD 최하위(2019).

2019). 각 학교에서는 매년 4월 학생 정서·행동 특성검사 관리 매뉴얼에 따라 위기 관리 대응 팀이 운영되면서, 담당자인 전문상담(교)사로부터 집중관리를 통해 개별 상담이 이루어진다.

정상 군은 연령에 적합한 정서·행동 발달단계에 있으며 가정, 학교, 사회생활에서 뚜렷한 어려움을 확인할 수 없는 청소년을 의미한다. 관심군은 또래와 비슷한 지적, 감각적, 신체적 능력을 가졌음에도 불구하고, 주변인들에게 과민반응을 하거나 지나친 활동으로 인해 적절한 관계를 유지하지 못하는 정서·행동문제를 수반하는 학생들을 말한다. (교육부, 2019).

관심군은 정상군보다 걱정, 불안, 분노, 좌절, 슬픔 등이 심리적인 문제로 인해 사소한 일에도 예민하게 반응하며 원만한 대인관계를 형성하지 못한다. 또한 기분이 자주 변하고, 정서적으로 불안정하며, 교사, 부모로부터 부정적인 피드백을 받아 자존감이 낮다(김현애, 2004). 이로 인해 학습 무능력, 사회기술 부족, 공격 행동, 방해 행동 등과 같은 부적절한 행동이 나타나며 결국 가정, 학교 사회생활의 어려움을 갖는다(Nelson et al, 2003). 지금까지 관심군 중학생을 대상으로 한 연구들은 대부분 프로그램 개발에 집중되어 있다(이해영,2016; 정인주·김수진,2017; 조은이,2017). 이러한 프로그램들은 주로 성인과 1:1로 이루어지는 개인 상담에 비해, 또래와 함께 진행되는 집단 상담이기 때문에 부담감을 줄일 수 있고, 자발성을 촉진할 수 있어 프로그램 효과성이 크다고 볼 수 있다.

그런데 최근에 보드게임 활용이 학교 현장에서 사용되고 있는데, 이는 청소년의 복잡한 관계를 이해하고 파악하는 능력을 향상 시켜 줄뿐 아니라 전략을 세우고, 결과를 예측하여 여러 가지 사고기능들을 자극을 줌으로써 학습자들이 명확한 사고를 하도록 하고 효율적인 의사소통이 가능하도록 도와준다(정유화, 2011).

한국 게임 산업개발원(2006)은 다른 일반적인 놀이와는 다르게 보드게임만이 가지고 있는 특성이 있기 때문에 정서·행동특성검사 관심군 중학생들에게 상담과정 중 적절한 규칙을 통해 정서적 특성과 현실과 관련된 자기 조절에 많은 도움을 주고 게임의 승패과정에서 성취감과 즐거움, 아쉬움, 스트레스 해소 등의 다양한 정서를 체험할 수 있다고 하였다. 그런데 우리나라 청소년들에게 보드게임을 활용한 효과성 검증을 한 프로그램은 매우 한정적이며, 개인 상담과정에서 보드게임을 활용하여 밝혀낸 연구도 충분치 않다. 보드게임이 청소년들의 행복에 영향을 주는 요인임을 검증할 수 있으면 이를 통해 건강하고 행복하게 성장할 수 있는 새로운 놀이문화를 제공하는 근거를 제공할 것이다.

따라서 본 연구는 학생 정서·행동특성검사 관심군으로 선별된 학생들이 보드게임 체험을 통해 매 회기별 소감문으로 질적으로 연구하였고, 행복도의 변화에 대한 효과성을 연구함으로써 보드게임을 활용한 청소년들의 행복증진을 위한 놀이문화방향에 도움을 주고자 한다.

2. 연구 문제

정상군과 관심군을 대상으로 행복척도설문지를 사용하여 행복도 차이를 비교하고 그 결과를 제시하고자 한다. 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 중학생의 일반집단과 정서 행동 관심 집단 사이에 행복도에 차이가 있는가?

연구문제 2. 중학생의 정서 행동 관심군 집단에 있어 보드게임 경험 전후에 따른 행복(도)는 유의한 차이는 있는가?

Ⅱ. 이론적 배경

1. 중학생 청소년의 이해

1) 청소년의 개념

청소년에 대한 정의는 쉽게 내리기가 어렵다. 각 분야별, 나라 또는 국가의 이념과 사회체계, 교육 정책에 따라 다르게 규정하기 때문이다. 우리나라 청소년 관련 법규는 해당 법규에 따라 다양하게 규정하고 있으나, 청소년 기본법상 청소년(靑少年)이라 함은 9세 이상 24세 이하의 자(者)를 말한다(청소년 기본법 제3조 제1호).

<표Ⅱ-1>. 청소년 관련 법률상의 명칭

법령별	연령 및 청소년 기준
청소년 기본법상 청소년	청소년 육성정책에 관한 기본적인 사항을 정하고 있는 관계로 그 대상을 9세 이상 24세 이하의 자로 규정(청소년 기본법 제3조 제1호)
아동복지법상의 아동	만 18세 미만으로 규정(아동복지법 제2조). 유엔의 “아동의 권리에 관한 협약”등 국제적 기준과 같으며 청소년 보호법상의 청소년보다 협의의 개념
민법상 미성년자	판단능력의 불완전으로 행위능력을 제한받는 자를 말하는 개념으로 만 19세 미만의 자(민법 제5조). 민법에서는 만 19세가 되면 성인이라고 명시
소년법상의 소년	만 19세 미만의 자 보호처분 대상자 : 만10세~만 19세 미만
법 형사상 미성년자	만 14세 미만의 자

출처 : 여성가족부 청소년가족정책실

청소년기는 하나의 고립된 발달단계가 아니며, 그 이전 단계로부터 독특한 영향을 받아 생성된 것이며, 또한 그다음에 올 여러 인생 단계에서도 결정적인 영향을 주는 중간단계이다(윤진, 1993). 또한 청소년에 대한 발달 과정상의 정의를 보면 청소년기에는 신체적인 급격한 발달과 호르몬의 변화로 생식능력을 갖게 되는 2차 성징이 나타나는 시기이기도 하다. 이는 신체의 성숙뿐만 아니라 심리적, 사회적, 정신적 변화를 포괄하는 시기로 정의한다(김성태, 1984). 피터 블로스(1962)는 청소년

기를 심리성적 발달의 네 번째 단계인 성기기 단계의 마지막 부분으로 정의하고, 이때 초기 유아기에 시작된 심리 발달 과정이 잠재기 동안 중단되어 있다가 사춘기 이후에 연속적으로 다시 시작된다고 보았다(정신분석 용어사전/미국정신학회편 2002).

신체적으로 제2차 성징이 일어나는 청소년기는 심리적으로 매우 불안정하고 충동적 성향을 보인다. 성숙 되지 못한 문화에 유혹되기 쉬우며 쉽게 노출될 수 있으며 자신의 자아를 발견하고 올바른 인격을 형성하는 데 어려움이 있다. 청소년들의 놀이를 통하여 정서를 안정시키고 놀이문화를 개발해 주는데 가장 효과적인 방법이 보드게임이다. 우리는 보드게임을 통해 진정한 행복을 찾으며, 개인의 성장을 도모하고 사회적 존재로서 타인과 사회 더 넓게는 인간의 삶의 의미를 발견할 수 있기 때문이다(박인기, 1996). 청소년 특성의 개념들을 종합해보면 청소년 시기는 혼돈의 시기이기도 하지만 개인의 성장과 발달, 자신의 행복도에 따라 가족과의 관계 및 학교 생활적응력에 도움이 되는 중요한 시기라고 할 수 있다.

2) 중학생 청소년의 발달특성

청소년에 대한 연구는 오래전부터 시작되었다. 아리스토텔레스는 인간발달단계를 3단계, 즉 출생 후에서 7세까지를 유년기, 7세부터 사춘기까지를 소년기, 사춘기에서 21세까지를 청년기로 구분하였다. 청소년기의 발달은 신체적(생물학적)발달, 인지적 발달, 사회 · 정서적 발달 3개의 영역으로 구분되어왔다.

(1) 신체적 발달특성

생물학적 발달은 신체적 변화와 관련된 것으로서 부모로부터 물려받은 유전인자와 두뇌의 발달, 신장과 몸무게의 증가, 운동기능 사춘기에 나타나는 호르몬 변화와 같은 것들은 모두 청소년 발달에서 생물학적 변화를 반영한다(조아라, 2015). 청소년기에는 급격한 신체적 변화가 일어나는 시기이다. 융(C. G. Jung 1895~1961 ;이행경, 2019)은 이러한 생리적 변화가 정신적 변화를 수반하게 된다고 보았다. 중학생의 신체적 발달은 성인기 초기 단계로 신장과 체중 등의 골격 과, 생식기관의 발달, 호르몬의 변화가 가장 두드러지게 나타난다. 또한 청소년기 학생들 누구에게나 신체 변화가 나타나지만, 이러한 변화가 나타나는 시기와 속도는 개인에 따라 차이가 난다. 이와 같은 현상을 성장의 개인차라고 하며, 이는 유전이나 영양 상태, 건강 상태, 환경 등 여러 가지 요인에 의해 나타나게 된다.

(2) 인지적 발달특성

피아제 이론에 기초하며 청소년기 인지· 사고의 질적인 특징을 요약하면 다음과 같다(김한종, 1995; 이은숙, 2009; 이창기, 2016). 첫째, 청소년기는 현실 지향적 사고에서 가능성 지향적 사고로의 변화가 일어난다. 즉, 청소년들은 실제 사건이나 상상

의 사건을 가능한 모든 것 중의 일부로 생각하고 여러 가능성 들을 생성할 수 있다. 이러한 가능성을 증명함으로써 실세계를 이해하는 것이다. 둘째, 경험 귀납적 문제해결에서 가설 연역적 문제해결로의 발달이 이루어진다. 형식적 조작기가 되면 경험적인 세계에 제한되지 않고, 직접 관찰하지 않은 간접적인 대상과 추상적인 사고에 대해서도 가설을 생성할 수 있게 되며, 그들을 검증하는 데 있어서도 연역적인 추론을 사용할 수 있다. 셋째, 3차적 추상화 수준으로 발달이 이루어진다. 즉 논리적 문제에 대해 논리적으로 사고할 수 있고, 사고체계에 대해 체계적으로 사고할 수 있다(송명자, 1995). 넷째, 형식적 조작기의 청소년들은 자신의 믿음에 논리의 일관성을 검토하게 된다.

청소년기의 인지 능력발달을 그들의 급격한 신체 성장 변화로부터 시작하여 사회관계와 심리적 발달에 영향을 준다. 그리고 심리적인 충동이나 친구들의 압력, 경쟁중심의 청소년 문화 등으로 인해 가치관과 행동이 일치하지 않아 혼란을 경험하기도 한다(최유현, 2015). 그러므로 청소년기 인지발달 과정에서 지능 유형에 의한 적응력과 열등감을 가질 수 있으므로 경험의 폭을 넓힐 수 있는 과업을 잘 수행해야 한다(권미영, 2016). 즉. 청소년기는 모든 인지적 능력이 확대되는 시기이며 중학생들은 인지적 발달에 따라 학업 성취도에 많은 영향을 미친다.

(3) 사회· 정서적 발달특성

사회 · 정서적 발달은 대인관계, 성격의 변화, 사회 환경이 변화를 포함한다. 즉, 가족관계, 교우관계, 교사와 관계, 자아 정체감의 발달, 성 역할 지향 등은 청소년 발달에 있어서 사회 · 정서적 영역의 발달을 반영한 것이다(조아라, 2015). 많은 이론가들이 주장했듯이 청소년기는 사회라는 구조 속에서 일어난다. 여기서 사회적 구조는 사회에서 청소년에게 무엇을 기대하며 어떠한 행동이 허용 되는가 등을 포함하고 있다. 청소년기의 발달과업을 특정 청소년이 어떠한 사회적 맥락에서 생활하고 있는가에 따라 달라진다(R. J. Havighurst, 1972).

청소년기의 사회적 발달은 사춘기에 접어들어 동년배 집단을 형성하여 안정감을 느끼고, 집단의 관점에서 행동 양식을 동일시하면서 사회적 관계를 넓혀가며, 자기주장, 집단형성 등의 면에서 발전해감을 의미한다. 이러한 과정을 통해 청소년들은 비판적인 안목과 배타적인 성향을 지니게 되고, 동시에 사회적 관계의 폭이 점차 깊어지게 된다(권미영, 2016). 따라서 청소년기에는 이전의 아동기 단계에서 경험한 것에 대해 동일시 경험을 통합하고 청소년기의 관계 경험을 통해 새로운 자아를 형성해 나가면서 한 인간으로서의 행동규준과 가치관을 정립해 나가는 것이 중요하다(박아청, 이승국, 1999). 인간의 발달 과정 중 청소년기는 매우 강한 사회적 욕구를 갖게 되어 또래 집단을 형성하는 등 구조화되고 조직화 되는 경향을 볼 수 있다. 그리고 상급 학교로 진학하게 되면서 사회적 대인관계가 확대되고 대인관계에 대한 새로운 지식을 배우게 된다(오민식, 2012).

즉, 청소년기의 사회 · 정서적 발달 측면을 살펴보면 자신의 신체의 급격한 변화

와 다양한 경험에 대한 호기심을 갖는다. 따라서 청소년기에는 모든 신체적 변화와 사회적 역할의 변화로 인해 정서가 기분의 기복이 심하고, 정서가 불안정해지며, 예민한 성격을 보인다(이행경, 2019).

2. 중학교 청소년의 놀이문화 동향

놀이는 인류의 탄생과 더불어 시작되었다고 말하는 Huizinga의 주장에 의하면 놀이하는 것 자체는 인간의 본성이고 인간은 놀이를 통하여 진화하고 발전한다고 하였다. <Homo Ludens,1995>에서 문화 현상으로서의 놀이의 본질과 의미를 정의하면서, "놀이는 문화 그 자체가 존재하기 이전부터 일정한 크기로 존재해 왔으며, 태초부터 현재 우리가 살고 있는 문명기에 이르기까지 항상 문화 현상 속에서 함께 있었고, 그 속에 충만해 왔음을 우리는 문화 속에서 발견할 수 있다"고하였다(Huizinga, 1995).

또한 Huizinga는 "놀이는 어느 정도 고정된 공간과 시간의 한계 안에서 수행되는 일종의 자발적인 활동이며, 그 놀이 안에는 참여자가 자유롭게 받아들였지만 절대적으로 따라야 하는 규칙이 아니다. 따라서 놀이 그 자체로서의 내재적 목적과 모정의 긴장감과 즐거움 그리고 '일상적 삶'과는 '다른 활동이라는 참여자의 자강이 수반된다."고 하였다(김영철, 1998).

최근에 우리나라 청소년 문화를 보면 개인주의적 사고가 확산 되면서 나 홀로 족이 늘어나고 청소년들의 놀이문화도 혼자 노는 것을 중심으로 놀이문화가 변화되어 가고 있다. '친구야~놀자~'라고 외치면 모두 모여 공터로 달려 나가 다양한 신체적 놀이를 같이 즐기던 과거 세대와는 달리 요즘 청소년들의 놀이문화는 PC방, 노래방, 락카페, 게임방 등을 떠올리는 것이 현실이다. 겉으로 보기엔 과거의 놀이와 현대의 놀이에 분명한 차이는 있지만, 현대 청소년들의 놀이문화 대부분을 함께 하는 놀이를 통하여 공감하기보다는 '함께' 있지만 '각자'의 놀이 형식을 이루고 있다[3]. 그리고 청소년에게 공부는 자신의 미래를 위해 꼭 필요한 과제이지만 놀이는 청소년 스스로가 즐길 수 있는 놀이 활동이다.

또한, 청소년들은 가정이나 부모보다 또래 친구들에게 관심을 가지게 되며, 또래 집단에서 사회적 관계를 배우게 되고 그들로부터 정서적 지지를 얻고 싶어 한다(조성남·박선웅,2001). 하루의 대부분을 학교에서 같은 반 또래 친구들과 함께 보내면서 많은 공감대를 형성하기 때문에 자신에게 문제가 발생했을 때도 부모님이나 선생님에게 상담하기보다는 친구와 함께 해결해나가게 되는 것이다. 그러나 (강순진, 2010)은 청소년에게 놀이란 신체의 발달을 뿐만 아니라 사회의 가치관을 습득하고, 인간관계를 맺으며 함께 살아가기 위해 필요한 사회성을 형성시키는 데 매우 중요

3) https://youthassembly.or.kr/bbs/board.php?bo_table=B51&wr_id=17605 : 청소년의 놀이문화(2013).

한 역할이라고 하였다.

김영철(1998)은 청소년의 놀이에 대하여 청소년은 '공부'(일)만큼이나 '노는 일은 재미를 위하여 적극적으로 추구되는 활동이라고 하였으며, 청소년 대다수에게 '노는 일'이란 그들의 삶의 중요한 부분이고 긍정적 측면이 있는가 하는 의문이 여전히 남지만 놀이를 부정적 관점으로만 볼 수는 없다고 말한다.

또한, 기성세대에게는 청소년들이 논다는 것은 공부를 하지 않는 것을 의미한다고 하였고, 일을 열심히 하지 않고 논다는 것은 여전히 인정될 수 없는 나쁜 행동으로 인식하였다. 따라서 그의 연구에서 조사한 결과에 따르면 청소년들은 놀이를 일상생활에서 받는 스트레스와 갈등, 정서적 긴장 등의 해소기능으로 생각하고 있다(김병석1998).

김영철(1998)은 청소년의 놀이는 학교 수업시간에 노는 '학교 생활적 놀이',학교 밖 여가시간에 노는 '대중 문화적 놀이',비행의 맥락에서 노는 '환각적 놀이'로 구분된다. 일반 청소년들에게서의 관심사는 주로 대중 문화적 놀이를 의미하며, 놀이에 대해 청소년 삶에서의 기능은 다음과 같다.

①탈일상성의 추구

현대 사회속의 청소년들은 무한경쟁 체제 가끔 삶의 무게로부터의 벗어날 수 있는 시간과 탈일상성 공간에 꿈꾸어 보고, 청소년들은 공부로 부터 스트레스를 해소하고 잠시 동안 자기 나름대로 생활을 즐기고 싶다는 욕구를 놀이를 통해 해결하고자한다. 또한, 놀이를 통하여 탈일상성의 짜릿한 경험을 함으로써 청소년들은 학교생활로 인해 쌓였던 불안감, 불만감, 긴장감, 욕구 좌절, 스트레스를 해소시키고 일상으로의 복귀를 가능하게 해준다.

②공동체 의식의 경험

청소년들의 놀이행동은 사회 문화적이고 통합적인 기능을 가지고 있다. 놀이 활동은 대부분은 말 그대로 몸으로 부딪치며 함께 노는 과정을 통하여 놀이 구성원들간의 일체감을 높여주고 놀이집단에서 공동의 가치를 부여하여 공동체 의식을 자연스럽게 가지게 된다. 즉, 청소년 놀이 활동을 통해 또래들 간의 공감대를 형성하고 청소년들만의 문화를 만들어나갈 수 있다.

③멋과 수월성 추구 :자기표현 욕구와 자기향상의 욕구

현재 청소년들은 미래지향적인 행복을 중요시하기보다는 현재생활에서의 행복을 더 중요시하는 현실만족 주의적 성향을 나타내고 있다. 청소년들은 자신을 희생하면서 목표에 도달하기보다는 지금 현재 자신에게 집중하고자 한다. 이러한 변화에서 자기표현중심주의는 지위보다는 자기표현에 충실, 쾌락추구의 중시, 창조성의 발휘, 권위를 배척하는 태도, 자기 내면적 성장의 힘, 등의 특성으로 나타난다(이윤구,1990).

놀이의 효과 선행논문에서 김광웅(1999)은 놀이는 즐거움과 재미라는 긍정적 정서, 내적 동기에 의한 자발성, 행의의 결과에 집착하지 않아도 되는 자유로움, 상징화와 은유와 같은 비사실성, 새로움을 주도 할 수 있는 창조적 자유, 긴장을 해소하

며 억압된 정서를 정화시키는 치료적 속성은 지닌다고 말하였다.

청소년들은 노는 시간만큼은 정말 몰입하고 활기차며 청소년기의 정기를 느낄 수 있고, 박희현(2006)은 청소년기 놀이는 자아의 자유스런 표현방식이며, 내적 치유의 수단이 될 수 있다고 하였다(오익수, 1998).

그러나 청소년 놀이문화에 대해 이론적 연구나 학문적 연구는 부족한 상태이며, 청소년 놀이문화에 대한 선행연구에서는 성인 세대의 주류문화를 모방, 혹은 성인 세대로부터의 일탈과 중독 등을 모방하는 부정적 측면에 한정되어 연구되고 있다. 또한, 청소년 놀이문화에 대한 선행연구를 살펴보면 대체적으로 농촌과 도시 청소년들의 놀이문화를 비교하거나(김은자, 1998;유병훈, 2000) 특정 지역 청소년들의 놀이문화를 연구(이금희, 2005)하는 정도이다.

청소년의 놀이문화를 연구함으로써, 급속하게 변화하는 청소년 놀이문화를 통해 청소년들을 이해하고, 어떠한 놀이를 하고 있는지에 대한 알아볼 필요성이 있다(이덕정 1999; 신미경 2008; 구교성 2018). 즉, 놀이문화를 통해 청소년의 사고와 문화를 살펴볼 수 있으며, 놀이문화를 통해 청소년을 올바르게 이해할 수 있는 계기를 마련해 줄 수 있다.

3. 중학교 청소년의 행복 연구 동향

1) 행복의 개념

인간은 태어나는 동시에 행복에 많은 관심을 가지며, 누구나 자신의 삶을 원하는 대로 추구하고 행복하기를 원한다. 모든 사람들은 행복에 대한 갈망은 가지고 있지만 행복에 대한 요건과 만족도는 다르다. 행복 연구를 통해 자신의 삶을 어떻게 살아갈 수 있는지에 대해 오랫동안 그 고민 들이 제기되고 연구되고 있다.

행복에 대한 명확한 정의를 내리는 것은 매우 어렵다. 행복을 쾌락으로 보는 견해가 있는가 하면, 만족스러운 심리 상태로 보는 견해도 있고(Lu, 2004 & Gilmour, 2004). 개인이 원하는 것을 얻었을 때 정적인 정서를 동반한 인지적 상태로 보는 관점도 있다(강영하, 2012). 개인마다 행복의 의미는 다르고 시대마다 행복의 조건도 달라진다. 행복의미는 각자 처한 상황에 따라 다르기 때문에 한 가지 기준을 가지고 정의할 수 없다(Hosper, 1995; 신득렬, 2000)고 하였다.

행복을 사전적 의미로 보면 즐거움으로 가득 찬 만족에서 생긴 정서에 대한 특정 지워진 안녕(Well-being) 상태 혹은 심리적 안녕(Well-being) 상태에서 경험하는 정서, 그 자체가 개인의 주관적인 심리적인 상태를 의미한다고 볼 수 있다. [4](지식백과) 즉, Happiness'의 어원은 'Happen'으로 본래 옳은 일이 자신 속에서 일어난다

4) https://terms.naver.com/entry.nhn?cid=42063&docId=1719792&categoryId=42063 : 네이버지식 백과.

는 뜻이며, 행복은 우연히 외부에서 찾아온 것이 아니라 그 사람에 의한 올바른 노력의 결과이며 행동의 결과인 것이다.

긍정심리학자의 창시자인 Seligman(2006)은 행복이라는 다루기 어려운 개념을 과학적으로 보다 더 다루기 쉬운 개념으로 정의하였으며, 행복을 단순히 주관적인 심리 상태라고 보는 것이 아닌 주관적 안녕, 삶의 만족도, 몰입경험, 긍정적 정서 등 주관적 경험들을 통해서 얻을 수 있다고 보았다. 샐리그만(2006)은 행복한 삶이란 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶이라고 하였으며, 또한 참된 행복과 큰 만족을 얻기 위해 날마다 자신의 대표적인 강점을 활용하는 것이며 일, 사랑, 자녀 양육을 비롯한 삶의 주요 영역에서 배울 수 있는 것이라고 하였다.

행복이라는 개념에는 참되게 살아온 개인의 삶이 포함 되며, 즉 자신의 대표강점을 발휘함으로써 만족과 긍정적 정서를 자아내는 행위를 뜻하기 때문이다(Seligman, 2006). 이상으로 살펴본 바로는 행복은 잠재된 자신의 강점 찾기를 통해 꾸준히 연습을 통하여 행복도를 높일 수 있다고 이해할 수 있다.

2) 청소년기의 행복

라틴어의 '성장하다'라는 뜻에서 파생된 청소년기(adolescence)란 아동기와 성인단계의 중간단계에 속한다. 홀(1904)은 재현이론을 통해 청소년을 전기와 후기로 구분하였다. 청소년전기(Youth)는 8~14세로 연습과 훈련을 통해 기술을 획득하는 시기로 정의를 내렸고, 청소년기 후기(Adolescence)는 14세~25세로 문명으로 진입하기 전 단계로 급진적이고 변화가 많고 안정적이지 못한 특성의 시기라고 하였다.

학자들은 '질풍노도의 시기' '개인과 사회 간의 가장 오랜 갈등의 시기, 제2의 탄생기'라고 말하기도 한다. 이러한 청소년기에는 정서가 매우 강하고 변화가 심하며 극단적인 정서 경험을 한다(김동배, 권중돈 1999).

긍정심리학은 인간의 근본적인 행복과 성장을 추구한다는 가정을 근거로 하는 즐거운 삶, 만족한 삶, 의미 있는 삶, 좋은 관계의 삶, 성취하는 삶을 통해 행복의 방법을 제시한다. 다시 말하면 긍정심리학은 기쁘고 행복한 일은 더 오래 지속시켜 주고, 나쁘고 힘든 일은 잘 해결하고 극복하는 방법을 과학적으로 알려주는 것이다(우문식, 2012).

Seligman이 긍정심리학을 처음 발표한 '진정한 행복(Authentic Happiness)'이론에서 행복의 핵심요소를 긍정 정서, 몰입, 삶의 의미를 두었으며 최근에는 긍정 정서(positive emotion), 몰입(engagement), 관계(relationship), 의미(meaning), 성취(accomplishment)의 5가지 핵심요소로 보완하였다. 5가지 핵심요소를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 긍정 정서는 기쁨, 희열, 따뜻함, 자신감 등과 같이 우리가 느끼는 것을 말하고 있으며 과거, 현재, 미래에 대해 긍정적인 감정을 느끼며 살아가고 이러한 긍정 정서를 이끌어 내는 삶이 바로 '즐거운 삶'이다.

둘째, 몰입한다는 것은 적극인 삶을 살아간다는 것과 일맥상통한다. 시간 가는 줄도 모르고 일에 빠져드는 것을 말하여 자발적으로 업무에 헌신하고, 매일 자신의 삶에서 자신이 추구하는 활동에 열정으로 참여하는 것 등을 통해 인간은 자신의 성격에서 강점을 찾아내고 잠재력을 최대로 발휘할 수 있다.
셋째, '관계'란 바로 타인과 함께 하는 것을 말하며 행복했던 순간, 성취의 순간에 타인과 함께 했음을 자각하며 혼자가 아닌 타인과 함께 '좋은 삶'을 지속하는 것이다.
넷째, 의미 있는 삶은 자신보다 더 중요하다고 믿는 어떤 것에 소속되고 그것이 어떠한 일에 기여하는 것이다.
인간은 사회적 존재로써 이기적인 행복 추구만으로는 진정한 행복을 얻을 수 없으며 즐거운 삶을 살아가고 있음에도 의미를 발견하지 못하면 진정한 행복을 느끼는 것이 어렵다. 긍정심리학에서는 개인이 삶의 의미와 목적을 추구하여 타인과 사회를 위해 기여할 때 행복이 증진될 수 있음을 강조하고 있다.
다섯째, '성취'는 일시적인 상태의 업적이 아닌 확장된 의미를 성취라고 말한다. 성공, 승리, 정복 그 자체를 즐기며 이를 추구하여 업적에 전념하는 것이 '성취하는 삶'인 것이다(우문식, 2012; 권석만, 2008).
특히 청소년기에 일어나는 발달단계에서 행복감은 성년기를 통해 노년기까지 영향을 미칠 수 있기 때문에 인간의 부정인 생각을 완화하고 유용한 심리적 자원이라고 볼 수 있다(Yang, 2008). 이상록(2015)에 따르면 청소년의 행복감은 정서적인 부분인 자아존중감, 우울, 공격성과 주관적인 부분 즉, 건강 상태, 학습습관, 학교적응, 학업성적 등의 교육 성취에도 큰 영향을 미친다. 청소년의 행복감의 수준이 높을수록 신체 건강, 심리 정서, 교육성취도 높으며 이는 청소년 발달과 행복감에도 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다.

3) 행복 관련 선행 연구

행복에 관한 선행 연구들을 살펴보면 다음과 같다. 행복한 사람들의 행동 양식, 생활 방식, 태도나 가치관, 성격적 특성 등을 모방하면 개인이 느끼는 행복의 수준을 높일 수 있다는 Fordyce(1977)의 가정 하에 300여 편의 문헌 분석을 통한 14가지 요소로 행복증진 방법을 개발하여 그 효과를 검증한 바 있다. Frisch(1998, 2006)는 삶의 질 치료(Qualitative Life Therapy)가 인생의 전반적인 만족도 증진을 목표로 개발한 긍정심리- 지향적인 접근법이다. 그리고 긍정심리학과 인지치료의 접목을 통해서 삶의 만족도를 증진하고자 삶의 질 치료를 사용하였다. 긍정적인 사고와 행동을 증진시키기 위하여 심리적 안녕의 6개 차원(타인과의 긍정적 관계, 환경의 통제, 자율성, 인생의 목적, 개인적 성장, 자기수용)을 향상 시키는 것을 목표로 삼았다.
Richard Stevens등은 피 실험자들의 행복을 증진시키기 위하여 주 3회 이상 식물

가꾸기, 운동하기, 매일 감사한 일 다섯 가지 떠올리기, TV 시청 시간 반으로 줄이기, 매주 1시간 이상 가족이나 친구와 대화 나누기, 친구나 지인에게 연락해서 만나기, 하루에 한 번씩 유쾌하게 웃기, 낯선 사람에게도 미소 짓고 인사하기, 타인에게 친절 베풀기, 자신에게 매일 선물하고 즐기기, 등을 주 내용으로 하는 '행복헌장 10계명을' 제시하였고, 영국 슬라우 마을의 실험 참가자들이 3개월간 이 10계명을 꾸준히 실천한 결과에서 실제 삶의 행복감이 33% 증진하였다. 이는 영국 BBC 방송을 통해서 그 과정이 방영되었다.[5)]

우리나라에서 실시한 행복증진에 관련된 연구들을 살펴보면 다음과 같다.

행복증진에 관련된 연구로는 대학생과 성인을 대상으로 이루어진 연구가 많으며, 요즘에 들어서 초·중·고등학생 대상으로 한 연구가 점차적으로 늘어나고 있는 추세이다. 장진우(2008)는 행복감의 구성요인을 자아존중감, 낙관성, 대인관계 내적 통제성으로 규정하고 대학생을 대상으로 각 요인을 증진시키기 위한 프로그램을 개발하여 자아존중감, 대인관계, 통제감에서 유의미한 결과를 확보한 바 있다. Fordyce(1983)의 연구를 기초로 유상란(1988)은 생활 계획표 작성, 즐거운 일 찾아보기, 생각 바꾸기, 걱정 분석하기, 걱정 중단 작전, 긍정적으로 생각하기, 시한부 인생 시나리오 작성, 친분관계 유지하기, 사회화 연습, 등의 적절한 집단상담 기술을 첨가하여 한국 대학생이나 성인이 이용할 수 있는 실천적인 프로그램; 행복의 조건-14 를 만들고 실행하여 그 효과를 검증하였다. Ryff(1989)의 심리적 안녕감 모델을 기반으로 한 박정희(2007)는 청소년의 심리적 안녕감 척도(긍정적 자기인식, 교사 관계, 친구 관계, 자기 주장성, 학습 주도성)를 개발하였고, 이를 증진시키기 위하여 프로그램을 개발한 결과 긍정적 자기인식과 학습 주도성을 상승시키는 효과를 보여주고 있다.

중학생을 대상으로 조정은(2008)은 행복 실천 방법을 중시하는 프로그램(행복에 대한 동기 부여, 낙관성, 통제감, 인생의 목적의식 향상을 위한 활동)등 8회기를 실시한 결과, 행복감에 관한 실험집단의 점수는 유의미하게 향상되었고, 우울 점수 결과는 유의미하게 감소하였음을 보여주고 있다.

행복증진 개입에 한 선행 연구를 살펴보면 남녀노소를 불문하고 행복 증진프로그램이 효과가 있었음을 알 수 있다. 먼저 중고생을 대상으로 행복증진 개입에 한 선행 연구를 살펴보면, 프로그램 적용 결과 중고생의 심리 안녕감, 자기 효능감, 행복감, 학교생활 적응능력, 우울감, 낙관성, 자아 탄력성 등에 긍정적인 효과를 미쳤다(고희숙, 2013;김신애, 2008;성현진, 2010; 조정은, 2009; 이성훈, 2011; 김숙명, 2012).

선행 연구들을 통해서 긍정심리를 기반으로 한 행복증진 프로그램들이 긍정적 효과성이 확인되었고, 행복증진 프로그램이 청소년들에게 여러 가지 심리 측면에 큰 효과를 미친다는 것을 알 수 있다. 하지만 다수의 선행 연구에서는 참여자들의 수가 제한적이고 특정 소수에 국한되어 있어 학교 현장에서 활용할 수 있는 프로그램

5) https://youtu.be/wl_EYVk6kSo :[MBC스페셜] 심리다큐 행복에 이르는 10단계(2013).

으로 일반화시키기에 한계가 있다.

종합적으로 중학생을 대상으로 한 행복 연구는 그다지 활성화되고 있지 않은 것으로 보인다.

4. 보드게임 관련 연구

1) 보드게임 역사

보드게임의 사전적 의미는 '종이판이나 나무판으로 된 놀이 도구 주면에 여럿이 둘러앉아 즐기는 놀이를 통틀어 이르는 말이다. 보드게임은 플레이어가 직접 대면하여 즐기기 때문에 주로 혼자 즐기게 되는 컴퓨터 게임과 다른 느낌을 지닌다.

최근의 보드게임은 그 종류가 매우 다양해져서 1만여 종에 이르고 있으며, 영토 확장과 재산증식에서 환경보호, 남녀평등과 같은 친 사회적 소재까지 그 포괄 범위가 매우 넓다(윤혜진 2015 ;김보경 2018 ;이아라 2019).

'보드게임'이란 말이 우리나라에서 사용된 것은 그리 오래되지 않았다. 1990년대 교육용 교구들이 들어왔지만 그때는 보드게임이란 말을 쓰지 않았고, 교육용 교구라고 하였다. 2000년대 보드게임 카페가 생기면서 보드게임이란 말이 대중적으로 쓰여 지게 되었다.

보드게임을 역사를 보면 인류 역사상 가장 오래된 보드게임은 기원전 3천 년 경 메소포타미아 지역의 수메르 유적에서 다양한 작은 말 형태의 돌이 발견된 것이다.

나아가 이집트, 로마, 페르시아, 중국 등 오랜 역사를 자랑하는 거의 모든 문명의 유적에서도 유사한 게임의 흔적이 발견되고 있다. 이는 서서히 발전하여 세네트, 우르의 왕 등의 게임이 등장한다(김보경 2017; 이아라 2019; 윤혜진 2015).

이러한 게임이 전해져서 미국에서는 1920년대에 '백개먼'이라는 게임으로 만들어졌다. 주사위를 굴려 자신의 말을 게임 판에서 먼저 나가야 이기는 게임이다.

주사위는 최초의 보드게임부터 중요한 구성 품이다. 인류 최초의 주사위가 언제 만들어졌는지는 확실치 않지만, 기원전 10세기 이전의 이집트 유물에서 상아나 동물의 뼈로 만든 주사위가 발견되었다. 카이사르가 루비콘 강을 건너 로마로 진격하며 던진 말 "주사위가 던져졌다."로 미루어보아 주사위는 당시에도 결과를 예측 할 수 없는 방식으로 무언가를 결정할 때 널리 사용되었음을 알 수 있다. 4세기경 인도의 문명을 알 수 있는 유적에서도 주사위를 이용한 '파치시'라 불리는 게임이 발견되었다. '파치시'는 현재에도 '국민 게임'이라 할 만큼 인도에서 인기가 많다.

주사위는 현재까지 수주주위, 색 모양 주사위의 형태로 다양한 게임의 주요 구성으로 되어있다.[6)]

한국의 경우삼국시대에 중국을 통해 한반도에 전해진 것으로 알려진 '쌍륙"은 주

6))http://www.kodkod.co.kr/ :놀이 속의 세상(2019).

사위 2개와 각각 15개의 말을 이용한 2인용 게임이다. 분명 '백개먼'의 변형이다. '쌍륙'은 나무로 만든 상대의 말을 잡는다 하여 '악삭'이라고도 불렀고 주사위를 이용한다 하여 '육갑'이라고도 불렀다. 삼국시대에 주로 백제에서 유행했던 이 게임은 일본으로 전해져 '쌍륙'의 일본어 발음인 '스고로쿠'로 불리었다. 고려 시대에는 이규보의 시에는 '쌍륙'에 대한 언급이 등장한다. 술을 마신 뒤 '쌍륙'놀이를 한다는 내용이다. 조선 시대는 '쌍륙'에 대한 기록을 많이 남겼다. 신윤복의 풍속도를 보면 '쌍륙'이 벼슬 없는 남성과 기생의 놀이였음을 알 수 있다. 그보다 약 100년 전의 일을 다룬 '조선왕조실록' 효종 제19권에는 임금과 공주들이 '쌍륙'에 너무 빠진 것을 염려하여 송시열이 그 오락을 삼가자는 상소를 올렸다는 기록이 있다. 조선 후기의 실학자인 박지원과 정약용도 이 놀이를 언급한 바 있다.

서양의 주사위 게임은 백개먼이라는 상품화되고 정착하게 되었지만, 한국의 '쌍륙' 게임은 그 자취를 찾기 어려워 아쉬움이 남는다.[7)]

<표Ⅱ-2> 한국보드게임 산업협회 회원사 (2019년)

회사명	분류	홈페이지
놀이속의 세상	보드게임수입, 유통, 판매	www.kodkod.co.kr
㈜코리아 보드게임즈	게임퍼블리싱, 개발, 유통, 교육사업	www.koreaboardgames.com
㈜젬블로	보드게임개발, 제작, 유통	www.boardgamez.co.kr
㈜조엔	게임퍼블리싱, 개발, 제작, 유통	www.joen.co.kr
㈜행복한 바오밥	보드게임개발, 제작, 유통	www.happybaobab.com
㈜만두게임즈	보드게임퍼블리싱, 컨설팅	www.mandoogames.com
㈜매직빈게임즈	보드게임개발, 제작, 유통	www.magicbeangame.com/main/
㈜우보펀앤런	보드게임개발, 제작, 유통	www.funandlearn.co.kr

7) https://blog.naver.com/mathplant00/221248490815 :우리선조들도 즐긴 보드게임동양의 체스(2018).

에듀카코리아	보드게임 및 교구 게임 유통	www.educakorea.co.kr
위키파크 공간27	보드게임 수입 및 유통, 판매	www.gonggan27.com
㈜브레인티저스	보드게임 유통, 교육	www.brainteasers.co.kr
팝콘에듀	보드게임, 교육 용품 유통	www.popcornedu.co.kr
보드엠	보드게임 판매, 제작 및 유통	www.boardm.co.kr
㈜에프아이 엔터테인먼트	보드게임 개발, 판매	blog.naver.com/fienter
㈜나비타월드	보드게임 수입 및 유통	nabita.co.kr
㈜게임올로지	보드게임 유통	opennplay.com/
주식회사 다즐에듀	보드게임 개발 및 유통	www.dazzleedu.com
일러스트넷	보드게임 개발 및 유통	gongddak.modoo.at/
정경자 창의키즈스쿨	보드게임 교육, 개발, 판매	jungkids.modoo.at
㈜미미월드	보드게임 개발 및 유통	www.mimiworld.com
주식회사	보드게임 개발 및 유통	joyenjoy15.modoo.at/
조이엔조이 보드피아	보드게임 개발 및 유통	boardpia.co.kr/

출처: 한국보드게임 산업협회(2019)

2) 보드게임의 특징 및 유형

윤선례(2011)는 보드게임의 특징을 다음과 같이 5가지로 나누어 설명하고 있다.

첫째, 보드게임은 서로 마주 앉아서 직접 상대방이나 참여자를 바라보면서 게임을 진행한다. 게임을 하며 자신의 순서를 기다리고, 상대방이 표현하는 것을 듣고, 자신의 차례가 되었을 때 말을 하거나 게임의 규칙, 지시 행동에 따라 적응해야 하는 등의 활발하며 적극적인 상호작용을 한다.

둘째, 보드게임은 상대편의 말이나 점수가 어떻게 움직이는지, 상대방이 가진 카드가 무엇인지에 따라 참여자의 행동과 대처하는 방식도 달라진다. 의사소통 및 상대방과의 상호관계, 규칙과 질서, 선의의 경쟁의식 등 자신의 대응방식에 따라 달라지므로 서로에게 상호적 영향을 주게 되는 특징을 가지고 있다.

셋째, 보드게임은 재미있는 활동과 구성으로 참여자의 동기를 유발하고 흥미를 유지 시키면서 적극적인 사고와 정서, 행동을 유도할 수 있다. 또한 참여자의 동기 유발이 게임에 끝까지 집중하게 하는 집중력 발달에 도움을 준다.

넷째, 보드게임을 통해 친구, 가족, 교사 등 주변 사람들과 건전한 방식으로 인각관계를 형성하는 법을 배울 수 있다. 또한 자신의 순서를 기다리면서 타인에 대한 적절한 경청 능력과 배려능력을 기를 수 있다.

다섯째, 게임을 통해서 이기고 지는 것을 반복적으로 경험하는 것으로 참여자로 하여금 선의의 경쟁의식을 불러일으킬 수 있고, 결과에 대해 인정하고 더 나은 결과를 위해 고민하고 노력하는 과정에서 긍정적이고 수용적인 태도를 배울 수 있다.

따라서 보드게임은 다양한 연령층의 사람들이 주사위, 카드, 말 등의 도구와 목표, 규칙 경쟁 및 승패 등의 구조적 특성을 이용해 진행하는 게임을 의미하며, 적극적인 상호작용과 원활한 의사소통을 통해 사회성 및 경청 능력을 향상시키는데 도움을 준다고 할 수 있다.

보드게임은 도구의 종류에 따라 카드게임, 보드게임, 타일게임, 하이브리드 게임의 네 가지 유형으로 구분된다. 첫째, 카드게임은 카드만을 가지고 진행하는 게임들을 말하며, 다른 구성요소가 없는 것이 특징이다. 둘째, 보드게임은 좁은 의미의 보드게임으로서 보드를 포함하고 있는 플라스틱이나 종이로 된 게임이다.

셋째, 타일게임은 타일 등을 주 게임도구로 사용하며 보드 판에서 진행하는 게임이 아니라 타일의 배치에 따라 여러 형태의 모양이 되는 게임이다. 넷째, 하이브리드 게임의 주 도구는 보드, 카드, 타일로써 이 중 두 개 이상이 사용되는 게임으로 정의 하고 있다.(김수미, 2006).

보드게임은 형식과 내용에 따라 여러 가지로 분류할 수 있으며 보드게임의 기초적인 정보를 포함하는 내용으로 구성되어 있다. 일반적 특성은 게임 시간, 대상 연령, 적합연령, 제작년도, 게임 제작국가, 게임 제작사, 게임 인원과 같은 항목을 포함 한다(정유화, 2011). 보드게임은 Caillois(1994)의 놀이적 우연(alea), 모의(mimicry), 경쟁(agon), 현기증(ilinx)의 4가지 관점의 유형으로 나눌 수 있고 보드

게임의 운영과정 중 말들이나 보드 위에서 나타나는 방향성(direction) 측면에서 보드게임을 분류한다(권윤영· 최인규, 2003). 그 결과 보드게임의 방향성에 따라 일반형, 대립형, 순환형, 비정형 형, 확장형, 일 방향 형, 입체 분포형의 7가지 유형으로 분류하고 보드게임 형태로 분류하였다.

한국 게임 산업개발원(2006)은 보드게임은 보드게임의 형식을 게임의 전개방식과 조직형태, 방향성으로 나누어 분류하고, 장르와 테마 에 따라 보드게임의 내용을 분류하였다. 이에 따라 세분화된 분류는 <표Ⅱ-3><표Ⅱ-4><표 Ⅱ-5>에 제시되어 있다.

<표Ⅱ-3> 보드게임 특성에 대한 개념 정의
(한국게임산업개발원, 2006)

일반적 특성		게임 시간	게임을 실행하는데 걸리는 시간
		대상 연령	게임을 할 수 있는 연령층
		적합연령	게임에 적합한 연령집단
		제작 년도	게임을 처음 만든 년도
		게임제작 국가	게임을 제작한 국가
		게임 제작사	게임을 제작한 회사
		국내 수입사	국내로 수입한 외국 보드게임을 판매· 보급하는 회사
구조적 특성	내용적 특성	게임구성물	게임 시 이용되는 도구 및 장비
		게임 인원	게임 시 필요한 최소~최대인원
		게임 장르	게임 시 전개방식에 의한 내용 구분
		게임 테마	게임의 핵심 주제에 의한 구분
		발달영역	발달영역에 의한 구분
	형식적 특성	배경 이야기	배경 이야기 여부에 의한 구분
		조직형태	게임 시 참여하는 구성원의 조직형태
		전개방식	게임 시 진행되는 방식에 의한 구분
		방향성	게임 진행 시 방향적 특성에 의한 구분
		구성물형식	게임 시 구성되는 구성물 형식에 의한 구분

<표Ⅱ-4> 보드게임 구조의 내용적 특성에 따른 분석기준과 정의
(한국게임산업개발원, 2006)

분석기준			정의
게임 내용	장르	추상	특정한 시대와 사물을 배경으로 하지 않고 추상적인 전략 요소가 많이 이용되는 게임
		경주	일정한 조건을 갖추어 최종 목표에 먼저 도착한 플레이어가 승리하는 게임
		속임	자신의 패는 숨기고 상대방의 패를 예측하여 승리할 수 있도록 유도하는 게임
	게임 테마	건축	구성물을 사용하여 다리 또는 건물을 만드는 것이 최종 목적인 게임
		경매	경매형식으로 게임 진행방식이 바뀌는 게임
		교육	인간이 살아가기 위해 필요 한 모든 행위를 교수•학습하는 일과 그 과정에 관한 내용
		역사	사람과 사람이 속하는 자연의 모든 현상에서 일어난 과거의 사실이나, 그 사실에 관한 내용
		문명	문명을 이뤄내거나, 잃어버린 문명을 찾아 떠나는 게임
		경제	부동산 거래와 동산의 거래를 통해 부자가 되는 길을 찾아내는 게임
		공상 과학	과학기술의 발달 및 미래의 사건과 사회 변화와 과학적 발견이 인간에게 어떤 영향을 미치는가에 관한 내용
		추리	어떠한 문제와 범죄를 차근차근 조사하여 해결하는 과정을 다룬 내용
		탐험	미지의 세계를 탐험하면서 경험과 부를 축적해나가는 게임
		판타지	신비로운 힘의 고유함이 보이지 않는 수단과 방법에 의해 이뤄지는 모든 일에 대한 내용
		유머	복잡한 정신적 자극을 이용하여 마음을 즐겁게 하거나 웃음이라는 반사행동을 불러일으키는 의사소통의 한 형태로써 구성된 내용
		호러	분위기와 주제가 공포심을 부르는 내용
		전쟁	배경을 가상의 전쟁으로 한 게임
		범죄	현실에서는 주인공이 되지 못하는 범죄자들이 주인공이 되는 게임
		정치	게임의 목표가 권력을 획득하는 것

<표Ⅱ-5> 보드게임 구조의 형식적 특성에 따른 분석기준과 정의

(한국게임산업개발원, 2006)

분석기준			정의	
게임 형식	조직 형태	전체 활동	특별한 팀 없이 공동의 목표를 향해 전체가 참여하는 형태	
		그룹 활동	4~6명이 한 팀으로 구성하여 게임을 하는 형태	
		짝 활동	두 명이 한 팀으로 이루어 게임을 진행하는 형태	
		개인 활동	두 사람이 1;1형태로 서로 대응하는 플레이어	
	전개 방식	대화 게임	게임이 대화를 위주로 진행되는 방식	
		경쟁 게임	관계가 경쟁적으로 지속되는 방식	
			기술게임	참여자 운동능력과 신체적 기술을 필요로 하는 게임
			전략게임	참여자의 인지적인 전력에 기초를 둔 게임 방식
			기회게임	우연한 기회로 결과가 결정되는 게임 방식
	방향성	일반형	출발점에서 한 바퀴 돌아 윷놀이와 같은 방식으로 보드를 도착점에 먼저 도착하면 이기는 게임	
		순환형	어떠한 목적을 가지고 일정한 방향으로 보드 위를 순환 하면서 진행하는 게임	
		대립형	두 명의 플레이어가 장기, 체스와 같이 중앙을 향해 대립적인 위치에서 게임을 진행하는 게임	
		일 방향성	출발점에서 도착점까지의 방향이 위, 아래, 오른쪽, 왼쪽 중 한 가지를 정하여 진행되는 게임	
		비 정형성	도착점이 없고 출발점만 있는 게임	
		확장형	전략게임에서 많이 보이는 형태로써 플레이어들이 자신의 세력을 확장 시키면서 게임이 진행되는 게임	
		입체 분포형	3차원적 방향성을 가지고 있으며 위, 아래로도 움직이는 형태로 구성된 게임	
	게임 구성물 형식	평면형	평면으로 게임 판이 구성된 게임	
		카드형	카드를 중심으로 이뤄지는 게임	
		타일	사각형, 육각형, 원형 등 여러 가지 유형의 타일이 주로 도구로써 사용되는 게임	
		입체형	입체적으로 판이 구성된 게임	
		입체 구성물	입체적 구성물이 중심으로 구성이 된 게임	
		퍼즐	퍼즐이 중심으로 구성이 된 게임	

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 U시에 위치한 중학교 1학년 145명 중 연구대상으로 정서행동집단 24명과 일반집단 24명으로 선정하였다. 각 학교 전문상담사와 각반 1학년 담임 선생님이 추천한 학생 중에서 선정하였다.

연구 문제2를 분석하기 위해 정서·행동 특성검사를 실시하여 관심 집단 24명의 학생을 선별하였다. 본 연구에 참여하기 위해 자발적으로 신청한 12명의 학생과 비교집단 12명을 구성하였다. 본 연구는 연구의 윤리서 및 연구 참여자의 권리 보호를 위해 생명윤리위원회의 승인을 받아 연구를 진행하며 프로그램을 실시하기 전에 연구 대상자들에게 프로그램의 목적 및 운영 내용, 자료의 활용, 개인정보보호 등에 대해 설명한 후 연구에 참여할 수 있는지에 대한 동의를 받은 후 참여하였다.

<표Ⅲ-1> 연구 참여자(연구 문제1)

집단	인원	처치내용
통제집단	24명(일반군)	행복 척도 설문지
실험집단	24명(정서행동군)	

<표Ⅲ-2> 연구 참여자(연구 문제2)

집단	인원	처치내용
통제집단	12명(정서행동군)	보드게임프로그램 적용하지 않음
실험집단	12명(정서행동군)	보드게임프로그램 적용

<표Ⅲ-3> 연구 참여자의 관찰 내용(정서행동집단의 실험군)

구분	나이	성별	일반적 특성
1	14	남	-순종적인 편이며 호기심이 많은 편이다 -예의가 바르고 특정의 친구들과 어울린다. -보통의 키와 체격을 가졌다.
2	14	남	-사소한 일에 눈물을 보이며, 특정 친구들과 어울린다. -본인 스스로 외모에 자신감이 없다. -작은 키에 통통한 편이다.
3	14	여	-부정적인 성향이 강하다. -친구들 사이에서 문제를 많이 일으키는 행동을 보인다. -작은 키에 마른 체격이다.
4	14	여	-소수의 친구들과 어울리며 공격적인 성향을 보인다. -교우관계에 어려움을 가지고 있다. -작은 키에 통통하고 자신의 까만 피부에 불만을 가지고 있다.
5	14	여	-말수가 적고 공격적인 성향을 가지고 있다. -친화력이 떨어지고 친구들과의 관계에 어려움이 있다. -작은 키에 통통한 체형이다.
6	14	여	-다문화 학생으로 언어 이해력이 부족하다. -교우관계에서 어려움이 있다. -작은 키에 통통한 체형 자신의 외모에 불만을 가지고 있다.
7	14	여	-특정 친구와 어울린다. -자기의 감정을 잘 드러내지 않는다. -작은 키에 마른 체형이다.
8	14	여	-순응적인 면을 보인다. -언어적인 부분에 실수가 많아서 친구들과의 관계에 어려움이 있다. -큰 키에 통통한 체형, 외모에 불만을 가지고 있다.
9	14	여	-표현력이 부족하고 교우관계에 어려움이 있다. -문제에 회피하고 자신의 잘못으로 돌리는 성향이 있다. -작은 키에 마른 체형이다.
10	14	여	-특정 친구들과 어울린다. -친구들과 잘 어울리기 위해 노력하는 모습을 보인다. -작은 키에 통통한 체형이다.
11	14	여	-내성적인 성향으로 자기표현에 어려움이 보인다. -특정 친구들과 어울리고 관계에 불만이 있으면 혼자 행동

			을 한다. -보통 키에 통통한 체형이다.
12	14	여	-자기주장이 강한편이다. -부모에게 의존하는 성향이 있으며 의사 결정을 잘 하지 못한다. -보통 키에 통통한 체형이다.

1) 실험 전 행복도의 동질성 검정

<표Ⅲ-4> 실험집단과 통제집단의 동질성 검정

구분	통제집단(N=12)		실험집단(N=12)		Mann-Whitney U	p
	M	SD	M	SD		
행복도	2.73	0.357	2.59	.0360	60.0	0.504

표Ⅲ-3에서 보는 바와 같이 보드 프로그램 참가 전 실험집단과 통제집단의 사전척도 검사를 실시하여 두 집단 간 동질성 여부를 검정하였다. 검정결과 행복도는 통계적으로 p=0.504로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나 두 집단의 동질성이 검증되었다.

2. 실험설계

본 연구는 독립변인은 보드게임 프로그램이며, 종속 변인은 행복도이다. 실험집단에는 보드게임을 주 1회 90분씩(2회기 씩) 6번(총 12회기)을 실시하였으며, 프로그램실시 전 사전검사를 실시하였으며, 사전검사와 동일한 설문지를 프로그램 실시 직 후 사후검사에도 사용하였다. 실험설계는 다음과 같다.

<표Ⅲ-5> 실험설계(연구 문제1)

구분	사전검사	사후검사
실험집단(24명)	O_1	O_2
통제집단(24명)	O_3	O_4

O_1 : 실험집단 행복척도 사전검사
O_2 : 실험집단 행복척도 사후검사
O_3 : 통제집단 행복척도 사전검사
O_4 : 통제집단 행복척도 사후검사

<표Ⅲ-6> 실험설계(연구 문제2)

구분	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단(12명)	O_1	X	O_2
통제집단(12명)	O_3		O_4

O_1 : 실험집단 행복척도 사전검사
O_2 : 실험집단 행복척도 사후검사
O_3 : 통제집단 행복척도 사전검사
O_4 : 통제집단 행복척도 사후검사
X : 보드게임

3. 연구절차

1) 사전검사

본 프로그램은 2019년 8월 19일~ 2019년 8월 21일까지 행복척도 검사를 실시하였다. U에 위치한 중학교 상담실에서 선정된 일반집단 학생 24명과 정서 행동집단 학생 24명의 학생을 대상으로 검사를 실시하였고, 상담실에서 검사를 실시하여 학생들이 집중할 수 있는 좋은 환경을 제공하였다.

이 연구에 적용한 보드게임은 현재 많은 실험도구로 사용하지 않은 보드게임으로 선정하였다. 좀 더 간단하고 보드게임 방법이 복잡하지 않으며 짧은 시간을 이용해서 활동할 수 있으며 중학생 행복도에 미치는 영향을 연구할 수 있도록 재구성

하였다. 연구 기간은 2019년 8월23~2019년 10월4일 동안 총 12회기로 구성하였으며, 매회 기당 45분으로 설정하였고, 주 2회씩(90분) 방과 후 시간을 이용하여 6주 동안 진행하였다.

<표Ⅲ-7> 실험 절차

시간	단계	내용
10분	도입	게임 소개하기 팀 구성하기
70분	전개	회기별 보드게임 활동하기
10분	정리	활동 후 체크리스트 작성하기

실험 장소는 학교 집단 상담실을 이용할 수 있어서 보드게임에 진행과 활동에 방해받지 않고 집중할 수 있는 분위기에서 진행할 수 있었다.

2) 사후검사

12회기 6주 동안 보드게임 활동이 종료된 후 2019년 10월 4일 사전검사 때와 같이 행복 척도검사를 실시하여 사전·사후 검사결과를 비교 분석하였다.

4. 검사 도구

1) 행복 척도(the Revised Oxford Happiness Scale:ROHS)

본 연구에서는 주관적 안녕 감을 측정하기 위해 Argyle(2001)이 개발하고, 권석만(2008)이 번안한 옥스퍼드 행복 척도-개정판(The Revised Oxford Happiness Scale; OHS-R)을 사용하였다. 이 척도는 행복을 평가하는 29개 항목으로 구성되어 있다.

이 척도는 행복을 평가하는 29개 항목으로 구성되어 있으며 응답 양식은 '전혀 그렇지 않다'1 점 '약간 그렇다'2점 '상당히 그렇다'3점 '매우 그렇다' 4점으로 구성된 4점 리커트 척도이다. 척도의 점수가 높을수록 주관적 안녕감이 높음을 의미하며, 권석만(2008)의 연구에서 Cronbach's α계수는 .92로 나타났다.

2) 활동소감 체크리스트

권석만의 긍정심리학에서 긍정단어 52개, 부정단어 45개를 참고하였고 활동소감 체크리스트를 매회기마다 이용하여 자신의 감정을 표현하도록 하였다.

3) 보드게임 선정 및 재구성

본 연구는 중학교 청소년들에게 보드게임 활용을 통해 행복도 향상에 목적을 두고 있으므로 보드게임을 선정할 때 다음의 같은 내용을 고려하여 선정하였다. 아래 선정기준은 보드게임지도사와 수퍼바이져의 도움을 받았으며 또한 본 연구자와 지도교수는 보드게임 지도사 자격을 갖고 있다.

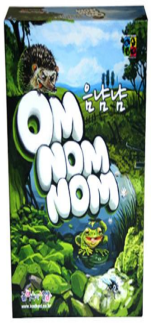
첫째, 중학생에게 쉽고 즐기면서 행복할 수 있는 보드게임을 선정하였다. 보드게임의 규칙이 너무 어렵거나 복잡한 경우에 집중력이 저하되고, 흥미를 잃어버릴 수 있으므로, 쉽게 놀이고 할 수 있는 게임으로 선정하였고, 친구들과의 상호작용을 통해 소통의 도구로 게임을 즐길 수 있도록 유도하였다.

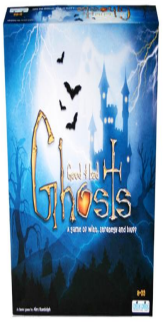
둘째, 게임을 통해 적당한 경쟁심을 가지도록 하여 게임 하는 동안 성취감을 가질 수 있도록 하고, 여러 명이 함께 게임을 즐길 행복 할 수 있는 게임을 선정하여 소통의 매개체로 잘 활용할 수 있도록 고려하였다. 위의 내용을 고려하여 선정한 게임은 다음과 같다.

<표Ⅲ-8> 선정된 보드게임 및 특징과 분석기준에 대한 기대효과

순번	보드게임		특징	분석기준	기대효과
1	매치앤캐치		여러 명의 게임자가 함께 할 수 있으며, 집중하여 크기가 다른 것을 찾거나, 다른 특징의 고양이를 찾으며 뇌의 다양한 영역을 동시에 쓰도록 한다. 5세 이상/ 2~6명 / 15분 내외	순발력 게임	집중력 향상 흥미 유발 및 적극적 참여
2	루미큐브		숫자의 연속과 그룹을 만들어서 자신의 숫자 타일을 없애는 게임으로 테이블에 내려진 숫자를 조합하기 위해 두뇌를 풀로 가동하게 된다. 8세~99세 / 2명~4명 / 25분 내외	전략적 사고, 조합능력, 수리력 향상	온 가족이 함께 즐길 수 있는 유익한 놀이이며, 집중력과 전략적 사고, 조합능력, 수리능력 향상. 유추 능력 향상

3	치즈, 쥐, 고양이		여섯 묶음의 캡을 규칙에 따라 이동하면서 치즈, 쥐, 고양이 순서대로 먼저 놓는 게임으로 상대가 캡을 이동할 때 내가 이동할 때만 집중하는 것이 아니라 다른 게임자가 이동할 때도 집중하면서 다른 사람에게 관심을 가지게 되고 마음을 이해하려 한다. 5세 이상 / 2명~4명 / 20분 내외	전략적 사고, 단기기억력 상대방의 의도이해	조합력 향상 단기기억력 향상 다른 게임자의 심리 이해력 향상
3	치즈, 쥐, 고양이		여섯 묶음의 캡을 규칙에 따라 이동하면서 치즈, 쥐, 고양이 순서대로 먼저 놓는 게임으로 상대가 캡을 이동할 때 내가 이동할 때만 집중하는 것이 아니라 다른 게임자가 이동할 때도 집중하면서 다른 사람에게 관심을 가지게 되고 마음을 이해하려 한다. 5세 이상 / 2명~4명 / 20분 내외	전략적 사고, 단기기억력 상대방의 의도이해	조합력 향상 단기기억력 향상 다른 게임자의 심리 이해력 향상
4	크레이지캣		같은 사물이 들어있는 카드를 분류하여 쌓으로 없애고 본격적인 게임이 진행되며, 오른쪽 게임자의 카드를 한 장 가져와 쌓이 되면 내려놓고 마지막까지 특수카드를 가진 게임자가 지게 되는 게임으로 다른 게임자의 마음을 읽고 카드를 고르게 된다. 5세 이상 / 2~4명 / 25분 이내	분류능력, 유추능력개발	유추능력 향상 분류능력 향상
5	볼텍스		입체적인 게임으로 자신의 색깔 라우터를 가장 먼저 목적지에 도착시키는 게임으로 게임 판 전체를 보면서 타워를 움직이면서 눈과 손의 협응력을 기르고 전략적 사고로 상대방을 견제하면서 목표지점에 도착을 먼저 하게 되면 이기게 된다. 8세 이상 / 2명~6명 / 15분~60분	전략적 사고 공간지각력	공간지각력 향상

6	젝스님트		1~104까지의 숫자 카드를 10장씩 가지고 한 장씩 내려놓고 순차 적으로 정리하는 게임으로 여섯 번째 숫자에 해당하는 사람을 앞의 5장의 카드를 모두 가져가고 10장의 카드를 모두 쓰고 나면 자신이 가진 카드의 소머리 수가 가장 적은 사람이 이기는 게임. 8세 이상 / 2명~ 10명 / 20분	전략적 사고, 순차적 사고	조합능력 분류능력 향상 집중력 향상
7	스파이니		6장의 카드를 가지고 테이블에 놓여진 카드와 같은 숫자나 배경색이 같은 카드를 내려놓으면서 자신의 카드를 빨리 없애는 게임으로 특수카드를 적절하게 잘 활용하여 카드를 빨리 없애도록 한다. 7세 이상 / 2~6명 / 15분 내외	분류능력, 순발력 게임	순발력 향상 집중력 향상
8	디스크스		지진의 원리를 이용한 게임으로 자신의 디스크를 활용하여 지진이 일어나면 화산이 폭발하듯이 디스크를 나누어 꽂고 뱅크 에서 디스크를 받아 디스크를 많이 모으면 이기게 됩니다. 8세 이상 / 2명~ 4명 이상 / 20분	확산적 사고 공간지각형 전략게임	연합사고력, 공간지각력 향상
9	음냠냠		먹이사슬을 이용한 게임이지만 전략적 사고를 하고 다른 게임자의 심리를 읽으며 주사위와 카드를 많이 가져와서 높은 점수를 얻은 사람이 이기는 게임입니다. 6세 이상 / 2명~ 6명 / 20분 내외	전략적사고 유추능력, 생존전략	전략적 사고력과 유추 능력 향상

10	힛 더 햇		주사위의 조합에 해당하는 모자를 흡착막대를 이용하여 빨리 찍는 게임으로 모자를 가장 먼저 찍은 사람은 플라스틱 칩을 한 개 받을 수 있으며 플라스틱 칩을 가장 많이 모은 게임자가 이기는 게임이다. 4세~12세 / 2명~ 4명 / 20분 내외	순발력, 눈과 손의 협응력	순발력 향상 눈과 손의 협응력 향상
11	고스트		8개의 고스트를 이용하여 진행하는 게임으로 상대방의 파란 유령 4개를 모두 잡거나, 나의 빨간 유령 4개가 모두 잡히거나 나의 파란 유령 한 개가 상대방 쪽으로 탈출하며 이기는 게임이며 팀으로 진행하기에도 좋은 게임입니다. 9세~99세 / 2명 / 15분 내외	전략적 사고 게임	상대방의 마음을 유추하는 능력 향상
12	조글		주사위를 굴려서 나온 색깔에 나의 구슬을 놓으면서 목표에 먼저 도달하면 이기는 게임으로 상대방을 방해하기도 하면서 자신의 목표를 이루어야 하며 다양한 단계로 게임 진행이 가능하며 미리 앞으로 진행될 것을 예견하며 진행하면 더욱 흥미로운 진행이 가능합니다. 7세~99세 / 2명~ 4명 이상 / 20분 내외	공간지각력, 전략적사고, 수리영역	변별력 향상 공간지각력 향상
13	비퍼즐		플립 카드에서 나오는 도형을 보고 그 도형이 놓여진 카드 옆의 액션 카드의 지시 내용을 가장 빨리하는 사람이 카드를 가져가고 카드를 가장 많이 모으면 되는 게임으로 순발력을 요구하며, 신체를 움직이게 하는 게임입니다. 8세 이상 / 2명 이상/ 15분 내외	순발력 눈과 손의 협응력	집중력 향상 및 순발력 향상

5. 자료처리

본 연구에서 실험 처치한 프로그램이 청소년 행복도에 미치는 영향에 대해 효과 검증을 하였다. 보드게임 체험을 통해 수집된 자료를 이용하여 양적분석을 실시하였고, 회기별 소감문을 이용하여 질적 분석을 실시하였다. 따라서 양적연구와 소감문을 이용한 질적 연구를 통하여 연구 결과를 보완하였다.

1)양적 분석

분석방법은 jamovi 프로그램을 이용하여 평균 차이 검증과 비모수 검정(Wilcoxon's signed-ranks test)을 사용하여 청소년 행복척도 사전검사와 사후검사의 평균을 산출하였고, 보드게임 프로그램 실시하기 전과후의 행복도의 검사 점수를 비교하였다.

<연구문제 1> 정서 행동 군과 실험군(일반 군)의 행복점수에 대한 평균 차이를 알아보았으며, <연구문제 2> 정서행동군의 행복도 차이는 대응집단 비모수 검정을 이용하여 두 집단의 사전 · 사후(보드게임 처치)의 행복점수의 차이를 검증하였다.

보드게임을 처치한 집단과 처치하지 않은 집단 사이의 행복도 검사 사전· 사후 점수 차이를 이용하여 효과를 검증하였고, 이러한 방법을 이용하기 위해서 대응 · 집단 비모수 검증을 사용하였다.

2) 질적 분석

본 연구는 실험집단과 통제집단을 비교분석하는 통계적 검증에 따른 양적 분석 결과와 행동변화를 알 수 있는 회기별 소감문을 토대로 분석하였다. 또한 연구자는 긍정단어의 변화를 통해, 행복증진 프로그램에 대해 효과성을 알아 보기위하여 질적 분석을 하였다.

Ⅳ. 연구 결과

본 연구는 보드게임 체험을 통해서 중학생 청소년 행복도에 미치는 영향을 분석하기 위해 사전, 사후 행복 척도를 이용하였고, 양적 분석에서는 사전·사후 체크리스트를 비교하여 분석하였고, 질적 분석에서는 긍정 단어를 제시하고 회기별로 자신에게 일어나는 감정들을 알아보고 그 결과를 제시하였다. 실험집단(정서 행동 군)과 통제집단(일반 군)과 나누어 비교하여 영향을 살펴보고자 하며 그 결과를 다음과 같이 제시하였다.

1. 양적분석

1) 일반 학생집단과 정서행동관심집단의 행복도 차이

실험집단과 통제집단의 행복도 차이를 검증하기 위하여 보드게임을 실시하기 전 집단을 분류하여 행복 척도지 검사를 사용하여 집단 간 행복도의 차이를 알아보았다.

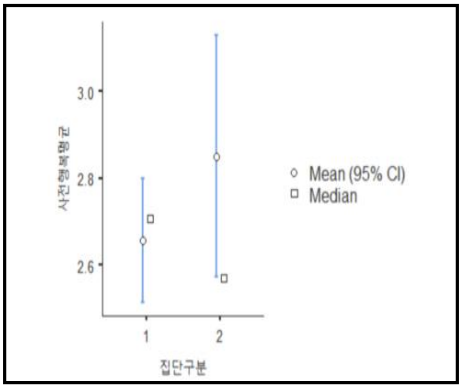
일반 학생집단과 정서행동관심집단의 행복도 차이를 알아보기 위해 평균 차이를 살펴본 결과는 <표 Ⅳ-1>과 같다.

<표 Ⅳ-1> 일반 학생집단과 정서행동관심군집단 행복도

구분	일반 학생집단 통제집단 (N=24)		정서행동관심집단실험단 (N=24)		p
	M	SD	M	SD	
행복도	2.66	0.358	2.85	0.696	**0.231**

<표 Ⅳ-1>를 살펴보면 정서 행동군(24명)과 일반 군(24명)의 행복도 점수는 일반 학생집단의 사전 행복도 평균(M=2.66)은 정서·행동관심군 집단 평균(M=2.85)으로 유의미한 차이는 나타나는 않았다.

[그림 Ⅳ-1] 일반집단과 정서행동관심집단 행복도



2) 정서행동 관심 집단의 보드게임 경험에 따른 행복도의 차이

본 연구에서 사용한 보드게임체험이 청소년 행복도에 미치는 영향을 검증하기 위하여 사전검사에 비해 사후 검사에서 어떠한 차이가 나타났는지 살펴보았다.

프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 행복도의 변화를 알아보기 위하여 비모수 검정으로 사용하는 Wilcoxon Signed Ranks test를 실시하였고, 사전, 사후검사 점수를 정리하면 다음과 같다.

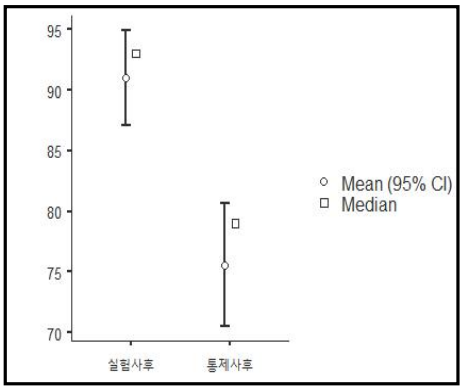
프로그램실험 후 실험집단과 통제집단 간의 행복도 점수 비교를 살펴본 결과 <표 Ⅳ-2>와 같이 나타났다.

<표 Ⅳ-2> 프로그램실험 후 실험집단과 통제집단의 행복도

구분	통제집단(N=12)		실험집단(N=12)		p
	M	SD	M	SD	
행복도	75.6	8.93	91.0	6.92	**0.003**

실험집단 행복도 평균(M=91.0), 통제집단 행복도 평균(M=75.6), p값이 0.003으로 유의수준 0.05에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 집단별 사전-사후 평균을 나타낸 그림은 그림 Ⅳ-2와 같다.

[그림 Ⅳ-2] 프로그램실험 후 실험집단과 통제집단의 행복도



그림을 [그림 Ⅳ-2] 살펴보면 실험 후 프로그램에 참여한 실험집단의 전체 행복도는 통제집단 행복도 보다 더 높은 것으로 나타났다.

3) 실험집단과 통제집단의 실시 전과 후의 행복도의 변화

통제집단과 실험집단 전과 후의 행복도 변화의 결과는 <표 Ⅳ-3> 과 같다.

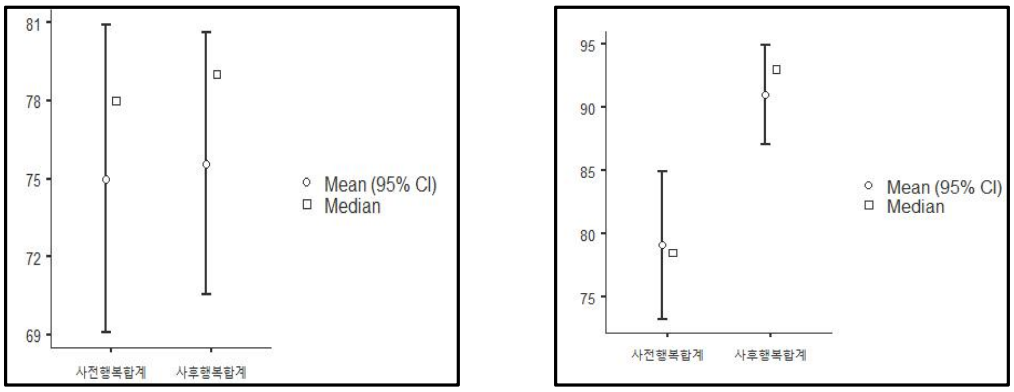
<표 Ⅳ-3 > 실험집단과 통제집단의 실험 전과 후의 행복도

구분		실험 전		실험 후		p
		M	SD	M	SD	
행복도	실험집단 (N=12)	79.1	10.35	91.0	6.92	**0.003**
	통제집단 (N=12)	75.0	10.44	75.6	8.93	**0.284**

보드게임 경험에 참여하지 않은 실험집단은 실험 전(M=75.0)보다 실험 후(M=75.6)으로 평균이 0.6증가하였지만, 통계적으로 유의하지 않게 나타났다(p=.284).

보드게임에 참여한 실험집단의 경우 사전 행복도 평균 (M=79.1), 실험 후 행복도 평균(합) (M=91.0)으로 실시 후 평균 (M=11.9) 상승이 있었으며 p값은 0.003으로 유의수준 0.05에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것을 알 수 있었다. 즉 프로그램에 참여한 후에 행복도의 점수가 상승한 것으로 나타났다.

[그림 Ⅳ-3] 실험집단과 통제집단의 실시 전과 후의 행복도의 변화



[그림 Ⅳ-3] 와 같이 프로그램에 참여한 실험집단은 행복도가 유의미한 증가를 보이는 반면 프로그램에 참여하지 않은 통제집단의 경우 행복도에 차이가 나지 않았다. 즉, 프로그램의 개입은 자발적으로 보드게임에 참여한 정서행동집단의 행복도 향상에 도움을 주고 있는 것으로 나타났다.

2. 질적 분석

본 연구에서 보드게임을 활용한 행복증진 프로그램이 연구 대상자에게 미치는 변화를 알아보기 위하여 연구자가 관찰한 내용과 회기별 소감문을 통해 질적 분석을 하고자 하였다. 참여자들이 프로그램에 참여하는 동안 부정단어의 수 감소와 긍정단어의 수 증가하는 과정을 통해 행동변화에 대해 분석하였다.

분석결과는 다음과 같다.

1) 개인별 보드게임을 활용한 행복증진 프로그램 효과 분석 및 변화

<표 Ⅳ-4> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 1)

회기	긍정 단어	부정 단어
1~2	두근거리는, 궁금한, 가벼운	수줍은, 서러운, 무관심한, 섭섭한, 화가 난, 억울한, 지루한
3~4	행복한, 개운한, 재미있는, 안심되는, 즐거운, 신나는	지루한, 슬픈, 짜증나는, 서러운
5~6	두근거리는, 푸근한, 자신감 있는, 행복한, 만족스러운, 흥미로운, 상쾌한, 통쾌한,	겁나는, 망설여지는, 무서운, 곤란한, 조마조마한
7~8	든든한, 열중한, 행복한, 후련한, 짜릿한, 기쁜, 통쾌한	분한, 놀란, 화가 난
9~10	뿌듯한, 즐거운, 짜릿한, 기쁜, 궁금한	짜증나는, 화가 난, 서러운
11~12	열중한, 만족스러운, 기쁜, 흥분된, 기운이 나는	곤란한, 아쉬운
사 전 소감문	나는 친구들이 내 말을 들어주지 않아 너무 서럽고 억울하다.	
사 후 소감문	보드게임을 해서 신나고, 내가 자랑스럽고, 뿌듯하고, 기쁘고, 신나고, 짜릿하고 만족스럽고 즐겁다. 게임 중에 매치앤 캐치와 루미큐브가 가장 재미있었다.	
긍정 변화 분석	프로그램 초반에는 스스로 친구들에게 왕따라고 생각하고 자존감이 많이 떨어져있었고, 친구들과 잘 어울리지 못하는 모습을 보였다. 프로그램이 진행되는 동안 게임에서 우승을 할 때 자신이 자랑스럽고, 기쁘다는 긍정적 단어로 표현을 하는 변화를 보였다.	

<표 Ⅳ-5> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 2)

회기	긍정 단어	부정 단어
1~2	신나는, 반가운	수줍은, 무서운, 겁나는, 짜증나는, 미운, 피곤한, 귀찮은, 창피한, 후회스러운, 외로운, 화가 난, 괴로운
3~4	기쁜, 신나는	지루한, 두근거리는, 열중한,
5~6	재미있는, 기쁜, 흥분된, 신나는, 즐거운	아쉬운
7~8	재미있는, 즐거운, 신나는, 뿌듯한, 통쾌한, 신나는	
9~10	짜릿한, 흥분된. 기쁜, 신나는	슬픈, 아쉬운, 서러운, 막막한, 섭섭한, 원망스러운
11~12	여유로운, 든든한, 행복한, 고마운, 다정한, 신나는	아쉬운
사 전 소감문	지루하고 짜증나고 귀찮고 피곤하다.	
사 후 소감문	처음에는 게임 설명이 어려워서 무슨 말인지 잘 몰랐는데, 게임을 하는 동안 친구들이 알려주며 게임을 하니까 더 재미있었다. 보드게임을 친한 친구들과 같이할 수 있었어 재미있었다. 볼텍스가 가장 재미있고, 머리를 써야 하는 게임은 다 어려웠다. 친구들과의 사이가 확실히 좋고 교실에서도 분위기가 좋았다. 다음에 또 보드게임을 할 수 있는 기회가 있었으면 좋겠다.	
긍정 변화 분석	프로그램 초반에는 부정적인 단어를 많이 사용하고 학교생활에 적응을 하지 못하고 짜증을 많이 내는 모습을 보였다. 프로그램을 진행하는 동안 관심이 없었던 보드게임에 친구들의 도움을 받아 게임방식을 이해하고 함께 참여하는 모습의 변화를 볼 수 있었다. 다음에도 꼭 보드게임에 참여하고 싶다는 자신의 표현을 나타내는 변화를 보였다.	

<표 Ⅳ-6> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 3)

회기	긍정 단어	부정 단어
1~2	신나는, 즐거운	속상한, 지루한, 무관심한, 미운, 짜증나는, 화가 난
3~4	기쁜, 신나는	지루한, 두근거리는, 열중한
5~6	홀가분한, 궁금한, 끌리는	짜증나는, 괴로운, 미운, 화가 난
7~8	든든한, 고마운, 흥미로운, 기대되는, 반가운	속상한, 겁나는, 지친, 곤란한
9~10	행복한, 활기 있는, 편안한, 안정된, 신나는	미안한, 아쉬운, 답답한
11~12	두근거리는, 용기 나는, 뿌듯한, 즐거운, 편안한	아쉬운
사 전 소감문	피곤하고-짜증나고-반가운-즐거운-재미있는	
사 후 소감문	처음에는 어느 날에는 화가 나고 어느 날에는 웃고, 떠들었던 기억이 생각이 난다. 처음에는 싫어했고, 중간에는 재미있고, 마지막에는 아쉬운 생각이 들고 다음에도 보드게임을 하고 싶다. 나는 볼텍스가 제일 재미없었다.	
긍정 변화 분석	프로그램 초반에는 부정적인 성향을 보이고 친구들 사이에 문제행동을 많이 보였고 부정단어사용이 많았다. 프로그램을 진행하는 동안 긍정단어를 표현하는 횟수가 증가하고 친구들 사이에서도 문제행동감소의 변화를 볼 수 있었다.	

<표 Ⅳ-7> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 4)

회기	긍정 단어	부정 단어
1~2	기쁜, 가벼운	수줍은, 무관심한, 귀찮은, 지루한 피곤한
3~4	즐거운, 재미있는	귀찮은, 지친
5~6	행복한, 신나는	지겨운, 피곤한, 화가 난
7~8	행복한, 짜릿한, 기쁜, 통쾌한	분한, 놀란, 화가 난, 지친
9~10	즐거운, 평온한, 다정한	지겨운, 화가 난, 서러운
11~12	평온한, 재미있는, 즐거운, 신나는, 기쁜	짜증나는
사 전 소감문	피곤하고 귀찮고, 지루하다.	
사 후 소감문	처음 하는 게임도 있고 해봤던 게임들도 있었다. 지루했던 게임은 치즈, 쥐, 고양이와 젝스님트였고, 루미큐브와 크레이지 캣은 신기하고 재미있었다.	
긍정 변화 분석	프로그램 초반에는 말 수가 적고 친구들과의 관계에 어려움 보였다. 프로그램을 진행하는 동안 긍정적인단어를 사용하여 표현하는 표현력의 변화와 교우관계에서 친밀감을 보이는 변화를 볼 수 있었다.	

<표 Ⅳ-8> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 5)

회기	긍정 단어	부정 단어
1~2	따뜻한, 기대되는	지루한, 지친, 짜증나는, 피곤한, 당황스러운
3~4	즐거운, 기대되는, 기운이 나는	지겨운, 지루한, 지친, 피곤한, 귀찮은
5~6	기대되는, 열중한, 흥미로운	속상한, 지친, 피곤한,
7~8	열중한, 뿌듯한, 통쾌한	지친, 슬픈, 화가 난
9~10	따뜻한, 재미있는, 궁금한, 즐거운, 흥분된	긴장된, 답답한
11~12	행복한, 편안한, 감사한,	지친, 피곤한
사 전 소감문	아침에 일어나는 것이고 짜증난다. 피곤하다.	
사 후 소감문	처음 새로운 느낌으로 친구들과 게임을 해서 기분 좋았다.	
긍정 변화 분석	언어이해력과 교우관계에 어려움을 많이 보이고 자신의 외모에 대해 불만을 가지고 있었다. 프로그램을 진행하는 동안 새로운 친구들과 게임을 해서 좋다는 표현을 하고 선생님의 도움을 받아 친구들과 게임을 함께 하는 모습의 변화를 보였고, 밝게 웃는 횟수증가의 변화를 볼 수 있었다.	

<표 Ⅳ-9> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 6)

회기	긍정 단어	부정 단어
1~2	흥분된, 궁금한	어색한, 외로운, 서운한, 막막한, 혼란스러운, 조마조마한, 억울한
3~4	흐뭇한, 즐거운, 느긋한, 만족스러운	지친, 미안한, 괴로운, 귀찮은, 피곤한
5~6	행복한, 신나는	지겨운, 지루한, 지친, 피곤한, 긴장되는, 화가 난
7~8	열중한, 뿌듯한, 통쾌한	미운, 지친
9~10	여유로운, 황홀한, 궁금한, 느긋한, 평화로운, 통쾌한, 짜릿한	긴장된, 답답한
11~12	재미있는, 흥미로운, 든든한, 신나는	지친, 실망스러운
사 전 소감문	보드게임이 지루하고 재미없을 것 같다.	
사 후 소감문	다음에 또 보드게임을 하고 싶다. 루미큐브-매치앤캐치-치즈, 쥐, 고양이 가 재미있었다.	
긍정 변화 분석	자기감정을 잘 드러내지 않고 프로그램에 같이 참여한 특정친구와의관계만 유지하려는 모습을 보였다. 프로그램을 진행하는 동안 긍정단어의 표현이 늘어나고 부정단어의 감소 변화와, 팀에 함께한 친구들과 대화를 나누고 게임을 즐기는 모습의 변화를 볼 수 있었다.	

<표 Ⅳ-10> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 7)

회기	긍정 단어	부정 단어
1~2	궁금한	속상한, 어색한, 외로운, 서운한, 억울한
3~4	자신감 있는, 궁금한, 즐거운	무서운, 곤란한, 피곤한, 불편한
5~6	기대되는, 궁금한, 신나는, 가벼운	수줍든, 지친, 짜증나는, 답답한, 피곤한, 긴장되는
7~8	여유로운, 따뜻한, 재미있는, 신나는	지친, 미안한, 피곤한
9~10	열중한, 궁금한, 느긋한, 안심되는, 신나는	피곤한, 지겨운, 지친
11~12	재미있는, 즐거운, 기대되는, 흥분된, 기쁜, 신나는	피곤한, 아쉬운
사 전 소감문	보드게임이 지루하고 재미없을 것 같다.	
사 후 소감문	이번 시간을 통해 많은 보드게임을 알게 되었고 새로운 게임을 많이 할 수 있었다. 루미큐브가 제일 재미있었고, 볼텍스는 어려웠다. 다음에도 다른 게임을 했으면 좋겠다.	
긍정 변화 분석	언어적인 실수로 인해 친구들과의 관계에서어려움을 보이고 팀별 게임 진행에 대해 불만을 보였다. 프로그램을 진행하는 동안 보드게임에 관심을 보이고 친구들과의 대화에서 언어적 실수 감소 등의 변화를 보였다. 부정단어를 사용하던 표현력이 긍정적인 표현으로 향상되는 모습의 변화를 볼 수 있었다.	

<표 Ⅳ-11> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 8)

회기	긍정 단어	부정 단어
1~2	느긋한, 기대되는, 흥미로운	흥분된, 피곤한, 어색한, 답답한, 짜증나는, 당황스러운
3~4	재미있는, 평온한	지루한, 피곤한, 답답한
5~6	기운이 나는	답답한, 지친, 지겨운,
7~8	열중한, 기대되는, 가벼운	외로운, 불편한, 답답한, 혼란스러운
9~10	열중한, 흥미로운, 여유로운	피곤한, 어색함
11~12	즐거운, 흥미로운, 신나는, 감사한	피곤한, 답답함, 아쉬운
사 전 소감문	별로 참여하고 싶지 않다. 보드게임에 관심이 별로 없고 재미없을 것 같다.	
사 후 소감문	게임에 이길 때마다 긴장되면서 신났다. 친구들과 약간의 다툼도 있었지만 즐거운 시간이었다. 매치앤 캐치가 제일 재미있었고, 음냠냠도 재미있었다. 볼텍스는 이해하기가 어려워서 재미없었다. 다음에도 다른 많은 게임을 했으면 좋겠다.	
긍정 변화 분석	처음 프로그램에 참여할 때 부정적 언어사용을 많이 하였지만, 프로그램에 참여하면서 긍정적인 표현연습을 통해 표현력의 변화와 게임에 집중하는 모습의 변화를 볼 수 있었다.	

<표 Ⅳ-12> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 9)

회기	긍정 단어	부정 단어
1~2	느긋한, 기대되는, 흥미로운	흥분된, 피곤한, 어색한, 답답한, 짜증나는, 당황스러운
3~4	재미있는, 평온한	지루한, 피곤한, 답답한
5~6	기운이 나는	답답한, 지친, 지겨운
7~8	열중한, 기대되는, 가벼운	외로운, 불편한, 답답한, 혼란스러운
9~10	열중한, 흥미로운, 여유로운	피곤한, 어색함
11~12	즐거운, 흥미로운, 신나는, 감사한	피곤한, 답답함, 아쉬운
사 전 소감문	별로 참여하고 싶지 않다. 보드게임에 관심이 별로 없고 재미없을 것 같다.	
사 후 소감문	게임에 이길 때마다 긴장되면서 신났다. 친구들과 약간의 다툼도 있었지만 즐거운 시간이었다. 매치앤 캐치가 제일 재미있었고, 음냠냠도 재미있었다. 볼텍스는 이해하기가 어려워서 재미없었다. 다음에도 다른 많은 게임을 했으면 좋겠다.	
긍정 변화 분석	프로그램에 대해 부정적인 생각을 많이 보이고, 친구들과 잘 어울리지 못했지만, 프로그램에 참여하면서 긍정적인 표현의 할 수 있는 변화를 보였다. 처음에는 자기 감정표현에 서툴렀다면 프로그램 진행 후에는 감정표현 연습을 통해 표현력향상의 변화를 볼 수 있었다.	

<표 Ⅳ-13> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 10)

회기	긍정 단어	부정 단어
1~2	두근거리는, 희망을 느끼는, 기쁜 신나는	곤란한, 미운, 슬픈, 아쉬운
3~4	두근거리는, 자신감 있는, 기대되는	걱정스러운, 긴장된, 지친, 흥분된
5~6	두근거리는, 용기 나는, 기운이 나는, 재미있는, 마음이 놓이는	곤란한
7~8	활기 있는, 재미있는, 즐거운, 기쁜, 신나는	
9~10	두근거리는, 여유로운, 행복한, 활기 있는, 재미있는, 짜릿한	피곤한, 어색함
11~12	행복한, 흥미로운, 신나는	아쉬운
사 전 소감문	별로 참여하고 싶지 않다. 보드게임에 관심이 별로 없고 재미없을 것 같다.	
사 후 소감문	친구들과 어울리는 것이 어색하고 싫었지만, 친구들과 같이 게임을 할 수 있어서 좋았다. 루미큐브-매치앤캐치-치즈, 쥐 고양이가 재미있었다. 보드게임을 하는 친구들과 더욱 친해진 것 같아 좋았고, 앞으로도 보드게임을 더 하고 싶다.	
긍정 변화 분석	프로그램 처음에는 친구들과 잘 어울리지 못하고 부정적인 표현을 많이 사용했지만, 프로그램을 진행하는 동안 친구들과 이야기를 나누고 웃는 모습을 자주 보이는 변화를 보였다. 보드게임을 하는 동안 친구를 격려해주고 팀에서 적극적으로 주도하는 모습에 변화를 볼 수 있었다.	

<표 Ⅳ-14> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 11)

회기	긍정 단어	부정 단어
1~2	희망을 느끼는, 기쁜 신나는	미운, 슬픈, 아쉬운
3~4	자신감 있는, 기대되는,	걱정스러운, 긴장된, 지친,
5~6	기운이 나는, 재미있는	귀찮은, 곤란한, 서러운
7~8	재미있는, 즐거운, 기쁜, 신나는	지친, 슬픈, 어색함
9~10	두근거리는, 행복한, 활기 있는, 재미있는,	피곤한, 아쉬운
11~12	행복한, 신나는	아쉬운, 슬픈
사 전 소감문	별로 참여하고 싶지 않다. 보드게임에 관심이 별로 없고 재미없을 것 같다.	
사 후 소감문	자리를 바꾸어서 게임을 하는 동안에는 어색 했지만 게임은 재미있었었다. 루미큐브-매치앤캐치-치즈, 쥐 고양이가 재미있었다. 보드게임을 하는 친구들과 더욱 친해진 것 같아 좋았고, 앞으로도 보드게임을 더 하고 싶다.	
긍정 변화 분석	프로그램 1회기에는 친구들과 대화를 잘 나누지 않고 팀별 게임에 소극적인 모습을 보였다. 프로그램이 진행되는 과정에서 친구들과 대화와 소통의 변화를 볼 수 있었고, 긍정단어로 사용하여 표현하는 표현력에 변화를 보였다.	

<표 Ⅳ-15> 보드게임을 활용한 행복증진프로그램 분석 및 변화(참여자 12)

회기	긍정 단어	부정 단어
1~2	기대되는	피곤한, 지친, 지겨운, 지루한, 아쉬운,
3~4	기대되는, 상쾌한, 느긋한	막막한, 놀란, 조마조마한,
5~6	두근거리는, 정겨운, 흥미로운	곤란한, 짜증나는, 피곤한 , 답답한
7~8	재미있는, 기대되는, 신나는, 안정된	지겨운, 피곤한, 아쉬운
9~10	편한, 정겨운, 재미있는, 홀가분한	피곤한, 아쉬운
11~12	열중한, 행복한, 활기 있는, 궁금한, 편한	속상한, 아쉬운
사 전 소감문	피곤하고 별로 재미없을 것 같다.	
사 후 소감문	나는 루미큐브게임을 알고 할 줄도 안다. 친구들과 약간의 다툼은 있었지만 내가 우승을 해서 기분이 좋았다. 내가 모르는 게임이 많아서 신기하고 재미있었다.	
긍정 변화 분석	보드게임사전소감문에서는 피곤하다는 말과 소극적 행동으로 프로그램에 참여하였지만 프로그램을 진행하는 동안 자신의 감정을 잘 이야기하고 프로그램에 적극적인 모습을 보이는 변화를 가져왔다. 게임에서 우승을 했을 때 기분이 아주 좋았고 부정적 단어보다 긍정적인 단어의 증가에서도 변화를 볼 수 있었다.	

2) 개인별 보드게임을 활용한 행복증진 프로그램 효과 분석결과

<표 Ⅳ-16> 개인별 보드게임을 활용한 행복증진 프로그램 효과 분석결과

	분석결과
참여자 1	3~4회기부터 긍정단어의 수가 증가하고, 게임에 승리를 할 때마다 밝은 표정의 변화를 볼 수 있었다.
참여자 2	5~6회기부터긍정단어의 수가 증가하고, 친구들과의 관계의 변화를 볼 수 있었다.
참여자 3	7~8회부터 긍정단어수의 증가를 볼 수 있고, 친구들 사이에서 문제행동감소의 변화를 볼 수 있었다.
참여자 4	11~12회기에 긍정단어의 증가를 보이고, 친구들과의 관계 변화를 볼 수 있었다.
참여자 5	9~10회기에 긍정단어의 증가를 볼 수 있으며, 교우관계와 자존감향상의 변화를 볼 수 있었다.
참여자 6	9~10회기에 긍정단어의 증가를 볼 수 있으며, 다른 친구들과의 관계개선의 변화를 볼 수 있었다.
참여자 7	9~10회기에 긍정단어의 증가를 볼 수 있으며, 긍정적 표현의 변화를 볼 수 있었다.
참여자 8	지친, 피곤한 부정적 단어를 많이 사용하였지만, 긍정적 표현으로 자신의 감정을 표현하는 변화를 볼 수 있었다.
참여자 9	긍정적 표현으로 자신의 감정을 이야기를 할 수 있는 변화를 볼 수 있었다.
참여자10	7~8회기에는 부정적 단어를 사용하지 않았고, 자신의 강점을 팀에서 중요한의 모습에 변화를 볼 수 있었다.
참여자11	친구들과의 관계 개선과 긍정적인 표현력 향상의 변화를 볼 수 있었다.
참여자12	부정적 단어사용에서 긍정적 단어 사용 증가의 변화를 볼 수 있었다.

본 연구에서 중학교 청소년을 대상으로 보드게임체험을 실시한 후, 참여자들의 변화를 확인하고자 사전, 사후 검사를 실시하였다. 보드게임 체험 후 구체적인 변화를 체크리스트에서 확인 하였고, 참여자 12명은 개인마다의 긍정변화 분석을 통하여 행복도에 대한 효과분석을 실시하였다.

행복증진 선행논문(박정희, 2007;조정은,2008; 고희숙, 2013)에서 행복증진 프로그램의 긍정적 효과성을 확인하였고, 이러한 프로그램이 청소년들에게 심리적으로 큰 효과를 미친다는 것을 알 수 있으며, 보드게임을 활용한 중학생의 행복증진에 효과가 있음을 보여준다.

Ⅴ. 논의 및 결론

본 연구는 중학생의 행복도를 높이기 위한 놀이 문화로서 보드게임을 활용한 프로그램을 구성하고, 보드게임 프로그램의 효과성을 검증하기 위하여 실험설계를 하여, 12회기(45분 기준)를 6주 동안 진행하였다. 일반 학생집단(24명)과 정서행동집단(24명)에 대하여 사전에 행복도를 검사하였으며, 정서행동군 학생 24명 중 12명이 실험집단으로 프로그램에 참여함으로써, 정서행동군 통제집단과 평균 차이 검정을 통하여 행복도에 영향을 주는 프로그램인지를 연구하였다. 이때 행복도 척도는 옥스퍼드 행복 척도-개정판(The Revised Oxford Happiness Scale; OHS-R)을 사용하였다.

본 실험설계를 통하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 일반 학생집단과 정서행동집단 간에 행복도(주관적 안녕감)에서는 차이가 없었다. 본 연구 참여자들의 정서행동학생 집단은 학교폭력 피해, 자살, 심리적 부담, 기분 문제, 불안문제, 자기통제 부진 등으로 청소년 상담복지센터에 의뢰되었고, 상담교사에 의해 관리되는 학생들이었지만, 행복도는 일반학생과 차이가 나지 않았다.

둘째, 정서행동군 학생들을 두 집단으로 나누기 전 사전 점수에서 행복도 점수가 낮은 편이고, 동질성 검사를 통해 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 보드게임 프로그램에 참여한 실험집단은 사후 행복도가 평균 11.9점 상승하여 보드게임을 통해 정서행동군 중학생의 행복감을 증진 시킬 수 있는 것으로 나타났다.

셋째, 소감문에 나타난 바와 같이 사전에는 수동적이고, 지루하며, 재미없을 것 같았으며, 짜증스런 반응이었다. 그러나 게임이 진행될 때마다 긍정의 단어가 늘어났고, 즐거움과 행복의 표현강도가 높아졌으며, 다음에도 보드게임을 더 참여하기를 기대했다. 즉 행복감이 없는 일상생활에서 방과 후 보드게임을 통해 학생들은 점차 교우들과 친밀해지기 시작했고, 자신의 즐거운 내면을 드러내게 된 것이다.

본 연구결과를 중심으로 논의를 통하여 결론을 내리면 다음과 같다.

긍정심리학적 측면에서 행복은 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶으로 분류될 수 있다(Seligman, 2006). 사전적 의미에서도 즐거움으로 가득 찬 만족에서 생긴 정서에 의한 안녕(well-being)이라고 할 때, 보드게임 자체는 그러한 즐거움과 스릴과 적절한 경쟁심, 협동심 등을 경험하게 된다. 비록 정서행동군으로 분류되어 행복감이 낮았지만(일반학생들도 행복도가 낮음) 보드게임을 자주 경험함으로써 즐거운 경험과 또래들과의 개방된 의사소통과 친밀감 등을 나눌 수 있었다. 따라서 선행연구(조성은, 2008)에 따르면 중학생을 대상으로 행복실천프로그램(8회기, 행복의 동기 부여, 통제감, 낙관성, 인생의 목적의식향상 등)을 실시한 결과 행복감 점수가 올라가고, 우울감이 감소하였다. 본 연구도 보드게임이 주는 다양한 특징을 종합하여 진행하였을 때, 보드게임 프로그램에 참여한 정서행동학생 집단의 행복도가 높아진

것을 확인할 수 있었다. 일반 학생의 경우는 사전이나 사후에도 행복도의 변화가 없는 것으로 보아, 12회 차의 보드게임 놀이문화는 행복감을 올리는 좋은 놀이 재료라고 볼 수 있다. 다만 학교의 사정으로 일반 학생들을 대상으로 한 보드게임을 시도하지 못한 것은 본 연구의 한계점이기도 하다.

결론적으로 정서행동군 중학생들의 행복도를 높이기 위해서 학교 방과 후 활동에 보드게임 프로그램을 확산시키고 지속적으로 운영할 필요가 있다.

아직까지 일반 가정에서는 자녀들과 함께하는 보드게임 놀이를 유아기나 초등학생 중심으로 하고 있는데, 중학생의 가정에도 가족들과 같이 즐기는 보드게임 확산이 필요하다. 학교와 가정에서 조금이라도 즐겁고 유쾌할 수 있는 분위기를 조성하여, 학습 위주가 아닌 삶의 즐거움을 나눌 필요가 있기 때문이다.

보드게임을 활용한 행복감 증진 프로그램을 통해 보드게임 활동을 통해 긍정적 효과를 발견하였다. 청소년의 행복감을 증진 시키고, 정서행동군의 문제를 감소시킬 수 는 가능성을 제시해 본다.

향후, 본 연구의 완성도를 높이기 위해서는 일반 학생집단을 대상으로 보드게임 프로그램 효과성 검증이 필요하고, 추후 다양한 연령대의 청소년에게 적합한 보드게임 놀이를 적용하여, 효과성을 검증하고 그 결과 일반화할 수 있는 후속연구들이 축적되어야 할 것이다.

ABSTRACT

Study on Happiness Improvement Program Using Board Games - Focused on Emotional Behavior Group of Middle School Students -

Kim Chae-yeong

Major in Child and Family Welfare

Supervised by Prof. Jung, Minja

The purpose of this study is to examine effects of the use of board games on the happiness of middle school students. The subjects, 1st graders in a Middle school located in U-si, included 24 students selected from Students' Emotional and Behavioral Screening Test and a general group of 24 recruited based on recommendations of each teacher in charge and counseling teachers. The experiment was conducted from August to October, 2019. The subjects were allotted to the experimental group (n=12) and the control group (n=36) at 12 sessions for six weeks. The former participated in the happiness improvement program using board games.

A measurement tool used in this study is the Revised Oxford Happiness Scale (OHS-R) developed by Argyle (2001) and adapted by Gwon Seokman (2008). The program was run by using 13 kinds of board games and its effects were measured by using checklists by sessions. Wilconxon's signed-rank test was conducted to examine a difference in the happiness between the experimental and the control group.

First, there was no difference in the happiness (subjective well-being) between the group of general students and the emotional behavioral group. Although the emotional behavioral group of students participating in this study were referred to Youth Counseling and Welfare Center or managed by counseling teachers, because of school violence victimization, suicide, psychological burdens, mood problems, anxiety, poor self-control, etc. their happiness was not different from that of general students.

Second, the score of pre-happiness was lower before students in the emotional behavioral group were divided into two groups, and no difference was found by a homogeneity test. The post-happiness in the experimental group of students participating in the board game program was averagely increased by 11.9, indicating that the happiness in the emotional behavioral group of Middle school

students can be improved.
Third, students were initially passive and didn't have any expectation for and interest in the program, as shown in the reviews. Whenever they played the board game, however, their use of positive words as well as their interest and happiness were enhanced and they showed active intentions to participate in it.

From this study, the results can be summarized:

According to positive psychology, happiness can be divided into pleasurable, active and meaningful life (Seligman, 2006). Where by definition, it is emotional well-being derived from satisfaction filled with pleasure, the board game itself can allow students to experience such pleasure, thrill, a proper sense of rivalry and cooperation. Even though their happiness was low (the happiness of general students was also low) as they were categorized into the emotional behavioral group, they could share pleasurable experiences, open-ended communication and affinity with peers, while often experiencing board games. By comprehensively examining a variety of characteristics of board games, this study could verify that the happiness in the emotional behavioral group of junior high school students participating in the board game program was improved. Consequently, it is necessary to include the board game program into after-school activities and continuously run it for two hours a session every week, with the support of board game instructors, to improve the happiness of junior high school students in the emotional behavioral group. In normal homes, the board games are still primarily played by infants or elementary school students, however, board games which can be enjoyed by junior high school students together with family members should be spread, since pleasure of life needs to be share, by promoting a pleasurable mood, if at all in schools and homes.

Based on the findings of this study, it may be possible to improve the happiness of adolescents and reduce some problems of the emotional behavioral group, by promoting board game activities. In order to complement the perfection of this study, the effects of the board game program on general students should be tested and it will be necessary to test and generalize its effectiveness, by applying proper board game play to adolescents in different age groups in the future.

Key words: board game, happiness improvement program, junior high school students, emotional behavioral group

참 고 문 헌

강순진(2010). <커뮤니케이션을 중심으로 한 청소년 놀이공간에 관한 연구>. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.

강영하(2012). 초등학생의 학교 행복감 구성요인탐색. 한국 초등상담교육협회. 375(2), 219-235.

강유주(2017). 일부 중·고등학생에서 부정교합 교정치료가 구강 건강 관련 삶의 질과 행복감에 미치는 영향, 경상대학교 보건대학원, 석사학위 논문

고희숙(2013). 행복증진 프로그램이 청소년의 심리 안녕감과 자기효능감에 미치는 효과. 제주대학교 교육학원 석사학위 논문.

교육부(2019). 2019학년도 학생 정서·행동특성검사 및 관리 매뉴얼.

곽순민(2015). 청소년의 작업수행과 우울, 불안 및 삶의 질과의 상관성 연구, 한서대학교 대학원 작업치료 학과, 석사학위 논문

권미영(2016). 성학십도에 나타난 퇴계 공부론의 교육적 함의. 경북대학교 교육대학원. 석사학위 논문.

권석만(2008). 긍정심리학. 서울: 학지사.

권석만(2008). 긍정심리학: 행복의 탐구. 서울: 학지사.

권윤영, 최인규(2003). 보드게임의 놀이적 특성과 방향성에 의한 유형, 분석연구, 한국멀티미디어학히 학술발표 논문집, 6(1), 826-831

김광웅(1999). 아동놀이의 속성과 치료적 요소에 관한 고찰, 놀이치료연구. 2(1).

김병석(1998). 문화개념과 교육학적 해석. 교육인류학연구 1. pp.1-19.

김보경(2007). 청소년 대상 극 공간 지도를 위한 보드게임 개발연구. 이화 여자대학교 공연예술 대학원 석사학위 논문.

김성태(1984). 발달심리학. 서울: 법문사.

김수미(2006). 보드게임을 이용한 협동 놀이 활동이 정신지체 아동의 사회적 기술에 미치는 영향, 공주대학교 특수교육대학원, 석사학위 논문.

김신애, 이형실, 임수(2008). 남녀 청소년의 가족 체계 유형과 학교 생활적응 및 행동문제의 관련성. 한국가정과 교육학회지, 20(4), 1-17.

김영철(1998). 청소년의 놀이문화와 교육. 교육인류학연구 2. pp.15-35.

김은자(1998). <농촌·도시 청소년의 놀이문화 비교>.서울대학교 대학원 석사학위논문.

김정화(2002). 또래 상담자와 교사가 함께한 집단상담의 효과연구: 스트레스 대처 훈련을 중심으로. 고려대학교 석사학위 논문

김재은(2007). 중학생의 성별에 따른 또래 관계와 또래 동조성이 문제 행동에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위 논문.

김현애(2004). 자기통제훈련을 병행한 독서치료의 효과: 주의력결핍과잉행동장애 아동을 대상으로. 독서치료 연구, 창간호,1-20.
박아청, 이승국(1999). 청소년의 자아 정체감 발달에 영향을 미치는 생태학적 변인들의 구조분석. 敎育心理硏究.. 제20권 2호, pp. 255-281
박은미(1996). 대중음악이 청소년의 인격 형성에 미치는 영향. 계명대학교 교육 대학원. 석사학위 논문
박인기(1996). 문학교육과정의 구조와 이론. 서울: 서울대학교 출판부.
박정희(2007). 청소년의 심리적 안녕감 증진을 위한 학급단위 학교상담 프로그램의 개발 및 효과검증. 부산대학교 박사학위 논문.
박희현(2006). 청소년상담에서 놀이치료를 통한 상담효과. 놀이치료연구. 9(3)
성은영(1995). 게임의 방법 및 규칙에 대한 사회적 합의 과정이 유아의 대인 문제 해결능력에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위 논문
성현진(2010). 행복증진 프로그램이 고등학생의 주관적 행복감과 학교 생활적응력 향상에 미치는 영향. 충북학교 교육학원 석사학위 논문.
송명자(1995). 잠재적 내담자의 상담에 대한 기대가 상담의 효율성 평가에 미치는 영향. 蔚山大學校敎育大學院.. 석사학위 논문.
신득렬(2000). 행복과 교육, 교육철학; 18, 191-208.
신미경(2008). 청소년 놀이문화와 여가 활용에 관한 연구. 순천대학교 석사학위 논문
오민식(2012). 중학생 또래관계에서의 의사소통능력과 공감이 자기 효능감에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
오익수, 박한샘, 김선남 (1998). 비행청소년 상담프로그램개발 Ⅳ. 서울: 소년대화의 광장
우문식(2012). (긍정심리학의)행복. 안양: 물푸레.
유병훈(2000). <수도권 고등학교 여학생의 놀이문화 연구>.홍익대학교 교육대학원 석사학위논문
유상란(1998). 개인의 행복을 증진 시키는 프로그램 '행복의 조건-14' 효과검증. 부산대학교 석사학위 논문
윤선례(2011), 보드게임 활동이 유아의 수학적 인지 능력발달과 태도에 미치는 영향. 충남대학교, 석사학위 논문.
윤 진(1993). 청소년에 관한 심리학적 연구 방향. 청소년학연구. 제1권, 17-26.
윤혜진(2015). 다문화가정 자녀의 한국어 학습어휘력 신장을 위한 보드게임 개발 방안. 부산 외국어대학교 석사학위 논문.
이금희(2005) <청소년 놀이문화에 대한 이해: 여수 지역 중학생을 중심으로>. 여수대학교 대학원 석사학위논문.
이덕정(1999). 청소년 또래 집단의 따돌림과 놀이문화의 관계. 연세대학교 교육대학원 상담교육전공 석사학위 논문

이성훈(2011). 긍정심리치료에 근거한 집단 상담이 청소년의 자아 탄력성, 학교생활 적응력 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성학교 학원 석사학위 논문.
이아라(2018). 보드게임이 아동의 행복감, 자아 존중감 및 스트레스에 미치는 영향. 서울과학 기술대학교 석사학위 논문
이윤구(1990). 90년대 청소년의 세계와 한국의 과제. 한국청소년, 1권 제3호.
이은숙(2013). 초등수학에서 메타문제의 해결 과정에 나타나는 인지 · 정의적 특성. 서울대학교 교육대학원. 석사학위 논문.
이상록, 김은경, 윤희선(2015). 청소년의 행복감이 청소년 발달에 미치는 영향. 사회과학연구, 26(4), 413-438.
이성훈(2011). 긍정심리치료에 근거한 집단상담이 청소년의 자아 탄력성, 학교생활 적응력 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성학교 학원 석사학위 논문.
이해영(2016). 정서·행동발달에 의한 관심군 중학생의 단기상담 효과에 대한 연구. 교류 분석 상담연구, 6(2), 91-107.
이행경(2019). 청소년의 중학교 학업성취 경험과 의미에 대한 사례 연구. 공주교육대학교. 교육대학원. 석사학위 논문.
임선영(2009). 일개 지역 고등학생의 과민성 장 증후군과 관련 요인, 입시 스트레스, 정신 건강 및 삶의 질에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 간호과학과
장진우(2008). 대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과. 대구 카톨릭 대학교 석사학위 논문.
정유화(2011), 보드게임 활동이 수학적 창의성과 수학적 태도에 미치는 영향. 서울교육대학교, 석사학위 논문.
정인주, 김수진 (2017). 정서·행동 관심군 중학생 대상 목표달성이론을 적용한 집단상담 프로그램의 효과. 대한간호학회지, 47(2),199-210.
조성남·박선웅(2001). 청소년 하위문화와 정체성 정치 : 또래집단을 중심으로. <사회과학연구논총>7집, 117-162.
조아라(2015). 청소년 선수의 긍정적 발달을 위한 교육적 코칭 프로그램 탐색. 서울대학교 대학원. 석사학위 논문.
조은이(2017). 정서·행동 관심군 중학생에 대한 학교기반 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)의 효과검증. 성신여자대학교 석사학위 논문.
조정은(2008). 행복증진 프로그램이 중학생의 주관적 행복과 우울에 미치는 효과. 연세대학교 교육대학원. 석사학위 논문.
최범욱(1997). 청소년 놀이문화에 관한 연구. 한신대학교. 석사학위 논문
최유현(2015). 초임 기술교사의 수업 및 평가 활동의 중요도 및 수행도 분석. 한국기술교육학회지. 제15권 2호, pp. 22-45
한국게임 산업개발원 (2006), 보드게임 현황 및 교육적 기능에 관한 연구: 사회성 발달을 중심으로, KGDI 연구보고서, 06-006
한상철(2004). 청소년 이해와 지도, 서울:학지사.

홍봉선·남미애(2013). 청소년 복지론. 서울:공동체
Age-Period-Cohort Analysis. American Sociological Review, 73(2), 204-226.
Argyle, M.(1987). *The psychology of happiness.* London:Methuen
Cummins, R.A.(1996). The domainsoflifesatis faction:An attemptto Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing
Fordyce, M. W.(‘1977). Development of a program to increase personal happiness. Journal of Counseling Psychology, 24, 511-521.
Fordyce, M.W.(‘1983). A program to increase happiness: Future studies Journal of Counseling Psychology, 30, 483-498.
Frisch, M. B (1998). Quality of life therapy and assessment in health care. Clinical Psychology: Science and Practice, 5, 19-40.
Frisch, M. B (2006). Quality of life therapy. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
Havighurst David Mckay company Longman(1972). Developmental tasks and education. New York: David Mckay company; Longman.
Hazen, N. ,& Black, B. (1989). Preschool peer communication skill : Therol e of social status and interaction context. Child Development, 60, 857-876
Hosper John(1995). Human Conduct-Problem of Ethics. New York: Harcourt Brace Jovanovich. Inc.
Huizinga, J. (1995). Homo Ludens. Boston: Beacon Press.
Lu, L., & Gilmour, R. (2004). SWB 달성을 위한 문화, 자아 및 방법 :이문화 분석 중국 사회의 심리학 저널, 5, 51 - 79.
Morris, H.(2006). Dysphagiain elderly: Amanagement challenge for nurse. British Journal of Nursing , 1 5 (10), 558-562.
Nelson, J. R., Babyak, A., Gonzlez, J., & Benner, G. J. (2003). An investigation of the types of problem behaviors exhibited by K-12 students with emotional or behavioral disorders in public school settings. Behavioral Disorders, 28(4), 348-359.
Psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 34, 45-63.
Seligman, M. E. P., Rashid, T.,& Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. American Psychologist, 11, 774-788.
Yang, Y. (2008). Social Inequalities in Happiness in the U. S. 1972-2004: An

“한국 아동 청소년 행복 수준 개선 됐지만... OECD바닥권”. 국민일보 (2019). http://news.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0924095228&code=11131100&cp=nv

우리의 청소년은 진정으로 행복 한가? 한라일보 (2019)
http://www.ihalla.com
대한민국 청소년의회-청소년 놀이문화 (2013).
https://youthassembly.or.kr/bbs/board.php?bo_table=B51&wr_id=17605
한국, 어린이와 청소년 행복지수 OECD 최하위[출처] 한국, 어린이와 청소년 행복지수 OECD 최하위 (2019)
https://blog.naver.com/gnhforum/221708639876
우리선조들도 즐긴 보드게임 동양의 체스<쌍육놀이> (2018).
https://blog.naver.com/mathplant00/221248490815

<부록 1> 사전·사후검사

행복 척도

◆ 아래에는 개인적인 행복과 관련된 문장들이 제시되어 있습니다.
각 문항에 대하여 귀하가 오늘을 포함하여 지난 한 주 동안 느낀 바를 가장 잘 나타내는 정도에 따라 1~4 사이의 숫자에 ○표 해주시기 바랍니다.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다 (1)	약간 그렇다 (2)	상당히 그렇다 (3)	매우 그렇다 (4)
1	나는 행복하다.				
2	나는 미래에 낙관적이다.				
3	나는 내 인생의 많은 부분에 대해 만족한다.				
4.	나는 내 인생을 잘 통제하고 있다고 느낀다.				
5	나는 내 인생에서 상당한 보람을 느낀다.				
6	나는 나 자신을 좋아한다.				
7	나는 주변에서 일어나는 일들에 대해 상당한 영향력을 지니고 있다.				
8	산다는 것은 좋은 것이다.				
9	나는 다른 사람들에게 흥미를 느낀다.				
10	나는 대부분의 결정을 쉽게 잘 할 수 있다.				
11	나는 일들을 잘 해내는 편이다.				
12	아침에 일어날 때 개운한 편이다.				
13	나는 활기에 차 있다.				

번호	문항	전혀 그렇지 않다 (1)	약간 그렇다 (2)	상당히 그렇다 (3)	매우 그렇다 (4)
14	나는 많은 것에서 아름다움을 느낀다.				
15	나는 정신적으로 항상 맑게 깨어있는 편이다.				
16	나는 건강하다고 느낀다.				
17	나는 다른 사람들에게 따뜻한 감정을 지니고 있다.				
18	나는 과거에 대한 행복한 기억들을 많이 지니고 있다.				
19	나는 종종 쾌활하고 즐거운 기분이 느낀다.				
20	나는 내가 원했던 것들을 해냈다.				
21	나는 내 시간을 잘 관리하고 있다.				
22	나는 다른 사람들과 함께 재미있는 일들을 자주 경험한다.				
23	나는 다른 사람들을 유쾌하게 해주는 편이다.				
24	내 인생의 의미와 목적에 대해서 분명한 인식을 지니고 있다.				
25	나는 내가 하는 일에 몰입하여 전념하는 편이다.				
26	나는 세상이 참 좋은 곳이라고 생각한다.				
27	나는 잘 웃는다.				
28	나의 외모는 매력적이라고 생각한다.				
29	나에게는 대부분의 일들이 흥미롭게 느껴진다.				

<부록 2>

보드게임 프로그램 계획서

<table>
<tr><td colspan="2">활동 주제</td><td>행복한 만남. 행복한 나를 소개합니다.</td><td>활동 회기</td><td>1. 2회기</td></tr>
<tr><td colspan="2">활동 목표</td><td colspan="3">친구들과 친해지고 프로그램을 잘 진행한다.</td></tr>
<tr><td>단계</td><td>구분</td><td colspan="2">활동 내용</td><td>유의점</td></tr>
<tr><td>도입
10분</td><td>준비
활동</td><td colspan="2">• 친밀감 형성을 위해 가벼운 주변 이야기로 시작한다.
• 친구 이야기 듣고 자신의 이야기하는 법을 연습 한다.</td><td>▶듣고 말하는 예의를 다룬다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">전개
60분</td><td>매치
앤
캐치</td><td colspan="2">▶<매치 앤 캐치 2~4인용 게임>
-게임의 목표: 같은 그림 많이 찾아 카드 많이 모으기
-그림카드 2장을 뒤집어서 놓고 같은 그림을 찾는다.
-가장 먼저 그림을 찾은 사람은 그림의 명칭을 말한다.
-같은 그림이라면 그중 한 장의 카드를 가져간다.
-계속 게임을 진행하는 중이라면 먼저 보여 줬던 카드를 가져간다.
-말한 것이 그림과 다르다면 자신의 카드 한 장을 내어놓는다.
-카드가 모두 없어졌을 때 게임이 끝이 나고 카드를 가장 많이 모은 사람이 게임에 이기게 된다.</td><td rowspan="3">▶친구의 이야기를 잘 듣고 자신의 의사표현하기를 연습한다.

▶내가 어떤 것을 잘 할 수 있는지 생각해보게 한다.

▶게임의 결과에 집착하기보다 과정의 중요성을 강조한다.

▶ 게 임 규 칙 의 이해에 있어 부족한 부분 발견 시 추가설명 하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>루미
큐브</td><td colspan="2">▶<루미큐브 2~4인용 게임>
-게임의 목표: 가장 먼저 규칙에 맞게 자신의 타일 내려놓기
-동영상을 통해서 본 게임규칙에 대하여 잘 인지하고 있는지 확인한다.
-타일을 7개씩 쌓아 2묶음(14개)를 각자 가져가고 그룹과 연속의 세트를 만들어서 자신의 타일을 내려놓는다.
-내려놓을 타일이 없다면 타일 한 개를 가져간다.
-가장 먼저 자신의 타일을 내려놓고 루미큐브를 외치는 게임자가 게임에 이긴다.</td></tr>
<tr><td>치즈,
쥐,
고 양
이</td><td colspan="2">▶<치즈 쥐 고양이 2~4인용 게임>
-게임의 목표: 치즈, 쥐, 고양이 순으로 가장 먼저 쌓기
-18개의 캡을 잘 섞어서 3개씩 6묶음으로 만든다.
-맨 아래 캡을 보고 다른 묶음 다른 묶음 위해 올리거나, 한 묶음의 맨 위해 캡을 보지 않고 다른 묶음 위해 올린다.
-이와 같은 방법으로 진행하며 치즈, 쥐, 고양이 순으로 쌓아서 보여주면 게임에 이기게 된다. 만약 순서가 틀리면 게임에서 아웃 된다.</td></tr>
<tr><td>정리
20분</td><td>보드
게임
정리</td><td colspan="2">• 체험한 보드게임에 관한 내용을 요약하여 알려준다.
• 일일 체크리스트 지를 작성한다.
• 다음 시간 다룰 게임에 대해서 이야기 나눈다.</td><td>▶감정이 안 을 때 해결하는 방법을 생각해 오게 한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">활동 주제</td><td>긍정적으로 게임을 하면 행복해요.</td><td>활동회기</td><td>3. 4회기</td></tr>
<tr><td colspan="2">활동 목표</td><td colspan="3">자신의 특성을 파악하고 자아를 발견해 본다.</td></tr>
<tr><td>단계</td><td>구분</td><td colspan="2">활동 내용</td><td>유의점</td></tr>
<tr><td>도입
10분</td><td>준비
활동</td><td colspan="2">• 지난 시간 수업 후 지금까지 자신의 감정에 대해서 이야기를 나누어본다.
• 친구 이야기 들을 때 어떤 느낌인지 이야기 나눈다.</td><td>▶듣고 말하는 예의를 다룬다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">전개
60분</td><td>크레이지 캣</td><td colspan="2">▶<크레이지 캣 2~4인용 게임>
-게임의 목표: 특수카드는 가지지 않는다.
- 카드를 잘 섞은 다음 모든 게임자가 똑같이 나누어 가지고 자신의 카드 중 쌍을 이루는 것을 모두 내려놓는다.
- 본격적인 게임 시작으로 자신의 오른쪽 게임자의 카드 한 장을 가져오고 쌍을 이루면 내려놓는다.
- 왼쪽 게임자의 차례로 넘어가고 끝까지 특수카드를 가지고 있는 게임자가 게임에 지게 된다.</td><td rowspan="3">▶게임이 끝나고 게임에 이기는 사람은 어떤 느낌인지 게임에 진 사람은 어떤 느낌인지 이야기 나눈다.

▶서로의 느낌에 대해 이야기 나눈다.

▶항상 느낌은 변하는 것이고 자신이 어떻게 생각하느냐에 따라 다르게 느낄 수 있음을 이야기 나눈다.

▶어떤 것이 나다운 것인지 생각해보도록 한다.</td></tr>
<tr><td>볼텍스</td><td colspan="2">▶<볼텍스 1~6인용 게임>
-게임의 목표: 자신의 라우터를 목적지에 먼저 도착시키기
- 게임자 인원수에 맞게 세팅한다.
- 자신의 목적지에 자신의 라우터를 도착시키기 위해 움직인다.
- 시계방향으로 진행하며 처음 시작 시 1칸, 2칸, 3칸, 4칸을 움직일 수 있으며 이후 계속 4칸까지 움직일 수 있다.
- 타워를 움직이려면 자신의 라우터가 상대방 라우터와 숫자가 같거나 많아야 한다.
- 자신의 라우터 6개를 목적지에 빨리 모두 도착시키면 우승한다.</td></tr>
<tr><td>젝스님트</td><td colspan="2">▶<젝스님트 2~10인용 게임>
-게임의 목표: 소머리 적게 모으기
-카드를 잘 섞은 다음 테이블에 4장의 카드를 펼치고 각자 10장의 카드를 가진다.
-카드를 모두 한 장씩 내고 뒤집어서 낮은 숫자부터 순서대로 놓는다.
-여섯 번째 놓여지는 카드는 앞에 놓여진 다섯 장의 카드를 가져가고 자신의 카드를 놓는다.
-각 카드는 한 번씩 사용할 수 있고 10장의 카드를 모두 사용하면 끝이 나고 소머리가 적은 사람이 게임에 이기게 된다.</td></tr>
<tr><td>정리
20분</td><td>보드게임 정리</td><td colspan="2">• 오늘 배웠던 게임에 대해 이야기를 나눈다.
• 일일 체크리스트 지를 작성한다.
• 자신에 대해 생각해보고 자신의 특성을 생각해본다.</td><td>▶즐겁게 마무리하도록 한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">활동 주제</td><td>나의 강점을 찾아 게임 하면 행복해요.</td><td>활동회기</td><td>5. 6회기</td></tr>
<tr><td colspan="2">활동 목표</td><td colspan="3">자신이 소중하게 여기는 것들을 통해 자신의 가치관에 대해 안다.</td></tr>
<tr><td>단계</td><td>구분</td><td colspan="2">활동 내용</td><td>유의점</td></tr>
<tr><td>도입
10분</td><td>준비
활동</td><td colspan="2">• 친밀감 형성을 위해 지난 시간 수업내용을 이야기한다.
• 결과가 좋지 않았던 일들에 대해 이야기 나눈다.</td><td>▶이야기를 듣고 느낌을 나눈다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">전개
60분</td><td>스파이니</td><td colspan="2">▶<스파이니 2~6인용 게임>
- 게임의 목표: 카드 먼저 내려놓기
- ppt로 게임 방법을 설명한다.
- 카드를 잘 섞은 다음 6장씩 나누어 가진다.
- 남은 카드를 테이블 가운데 두고 맨 위 카드를 뒤집어서 그림이 보이게 놓는다.
- 자신의 차례가 되면 테이블 위에 보이는 카드의 숫자가 같거나 바탕색이 같은 카드 한 장을 내려놓는다.
- 자신의 카드를 가장 먼저 모두 내려놓는 게임자가 우승자가 된다.</td><td rowspan="3">▶게임이 끝나고 게임에 이기는 사람은 어떤 느낌인지 게임에 진 사람은 어떤 느낌인지 이야기 나눈다.

▶서로의 느낌에 대해 이야기 나눈다.

▶항상 느낌은 변하는 것이고 자신이 어떻게 생각하느냐에 따라 다르게 느낄 수 있음을 이야기 나눈다.

▶어떤 것이 나다운 것인지 생각 해 보도록 한다.</td></tr>
<tr><td>디스크스</td><td colspan="2">▶<디스크스 2~4인용 게임>
-게임의 목표: 가장 많은 디스크 모으기
- 하늘색 기둥에 1개, 군청색 기둥에 2개의 디스크를 꽂아서 세팅한다.
- 각 게임자는 7개씩의 디스크를 가지고 게임을 시작하고, 자신의 차례에 3개의 디스크를 자신이 원하는 기둥에 꽂는다.
- 한 기둥에 디스크가 4개나 5개가 되면 인접한 다른 색깔의 기둥에 나누어 꽂는다. 이때 기둥에 나누어 꽂을 때마다 뱅크 에서 한 개의 원반을 받는다.
-게임이 끝났을 때 가장 많은 디스크를 모은 게임자가 우승한다.</td></tr>
<tr><td>음 냠냠</td><td colspan="2">▶<음냠냠 2~6인용 게임>
-게임의 목표: 가장 높은 점수 얻기
- 주사위 15개를 던져서 그림이 나오는 대로 그 칸에 놓고, 각 게임자는 한 색깔의 카드를 가진다.
- 모든 게임자가 카드 한 장씩을 내고 동시에 뒤집어서 자신의 자리로 간다.
- 자신의 카드가 놓인 자리에 따라 아래 먹이사슬을 잡아올 수도 있고 잡혀갈 수도 있다.
- 게임이 끝났을 때 점수 계산하여 가장 높은 점수를 얻은 게임자가 우승한다.</td></tr>
<tr><td>정리
20분</td><td>보드게임 정리</td><td colspan="2">• 체험한 보드게임에 관한 내용을 요약하여 알려준다.
• 일일 체크리스트 지를 작성한다.
• 다음 시간 다룰 게임에 대해서 이야기를 나눈다.</td><td>▶자신의 감정 들여다보는 연습을 하도록 격려한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">활동 주제</td><td>행복을 찾아 떠나는 여행</td><td>활동회기</td><td>7. 8회기</td></tr>
<tr><td colspan="2">활동 목표</td><td colspan="3">솔직하게 표현하고 공감하며 듣기를 통해 서로 간의 관계가 개선된다.</td></tr>
<tr><td>단계</td><td>구분</td><td colspan="2">활동 내용</td><td>유의점</td></tr>
<tr><td>도입
10분</td><td>준비
활동</td><td colspan="2">• 지난 시간에 나누었던 이야기 나누고 게임에 대해 이야기를 나눈다.
• 게임을 진행하는 동안 대화하는 방법에 대해 이야기를 나눈다.</td><td>▶듣고 말하는 예의를 다룬다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">전개
60분</td><td>모자를 찾아라</td><td colspan="2">▶<모자를 찾아라 2~4인용 게임>
-게임의 목표: 6개 칩 먼저 모으기
- 테이블 위에 카드를 펼쳐둔다.
- 한사람이 주사위를 굴리고 같이 주사위에 나온 카드를 찾는다.
- 가장 먼저 카드를 찾은 게임자는 흡착막대로 그 모자를 찍는다.
- 주사위에 나온 그림과 같다면 칩 한 개를 받는다.
- 플라스틱 칩 6개를 먼저 모은 게임자가 게임에 이긴다.</td><td rowspan="3">▶친구의 이야기를 잘 듣고 자신의 의사 표현 하기를 연습한다.

▶상대의 마음을 잘 이해할 수 있도록 상대의 이야기에 귀 기울인다.

▶ 상대방의 마음을 읽어보며 게임을 진행한다.

▶게임의 결과에 집착하기보다 과정의 중요성을 강조 한다.</td></tr>
<tr><td>볼텍스</td><td colspan="2">▶<볼텍스 1~6인용 게임>
-게임의 목표: 자신의 라우터를 목적지에 먼저 도착시키기
- 게임자 인원수에 맞게 세팅한다.
- 자신의 목적지에 자신의 라우터를 도착시키기 위해 움직인다.
- 시계방향으로 진행하며 처음 시작 시 1칸, 2칸, 3칸, 4칸을 움직일 수 있으며 이후 계속 4칸까지 움직일 수 있다.
- 타워를 움직이려면 자신의 라우터가 상대방 라우터와 숫자가 같거나 많아야 한다.
- 자신의 라우터 6개를 목적지에 도착을 빨리 시킨 사람이 우승한다.</td></tr>
<tr><td>고스트</td><td colspan="2">▶<고스트 2인용 게임>
-게임의 목표: 빨리 탈출하기
- 자신의 차례에 자신의 고스트 한 개를 전, 후, 좌, 우로 한 칸 움직일 수 있다.
- 전략적 사고를 하며 게임을 진행하고, 자신의 빨간 유령 3개가 잡히거나, 상대의 파란 유령 4개를 잡거나 자신의 파란 유령이 상대방 쪽으로 탈출한 사람이 게임에 이긴다.</td></tr>
<tr><td>정리
20분</td><td>보드게임 정리</td><td colspan="2">• 체험한 보드게임에 관한 내용을 요약하여 알려준다.
• 일일 체크리스트 지를 작성한다.
• 다음 시간 다룰 게임에 대해 이야기 나눈다.</td><td>▶게임을 하며 바뀐 점에 대해 이야기 나눈다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">활동 주제</td><td>함께 라서 행복해</td><td>활동회기</td><td>9. 10회기</td></tr>
<tr><td colspan="2">활동
목표</td><td colspan="3">자신의 장점과 단점을 있는 그대로 받아들인다.</td></tr>
<tr><td>단계</td><td>구분</td><td colspan="2">활동 내용</td><td>유의점</td></tr>
<tr><td>도입
10분</td><td>준비
활동</td><td colspan="2">• 지난 시간 수업 후 지금까지 자신의 감정에 대해서 이야기를 나누어본다.
• 친구 이야기 들을 때 어떤 느낌인지 이야기 나눈다.</td><td>▶듣고 말하는 예의를 다룬다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">전개
60분</td><td>비퍼즐</td><td colspan="2">▶<비퍼즐 2~6인용 게임>
-게임의 목표: 카드에 나온 행동 먼저 하여 카드 많이 모으기
- 모양 카드 8장을 테이블 위에 한쪽에 4장씩 펼쳐둔다.
- 액션 카드 8장을 골라 모양 카드 위에 세로로 올려놓는다.
- 한 사람의 게임자가 카드를 뒤집으면 모든 게임자는 카드에 나온 그림을 보고 테이블 위의 같은 모양의 모양 카드 위에 놓여 진 액션을 하여야 한다.
- 액션을 취한 사람 중 가장 먼저 정확한 액션을 한 게임자가 플립카드를 가져간다.
- 게임이 끝난 후 가장 많은 플립카드를 모은 게임자가 게임에 이긴다.</td><td rowspan="3">▶게임이 끝나고 게임에 이기는 사람은 어떤 느낌인지 게임에 진 사람은 어떤 느낌인지 이야기 나눈다.

▶어떤 친구가 어떤 게임을 잘하는지 나는 어떤 게임을 잘하는지 생각해본다.

▶ 나의 단점이 어떤 것이 있는지도 생각해본다.

▶게임 하는 중간에 서로의 장점에 대해 칭찬해주도록 한다.</td></tr>
<tr><td>디스크스</td><td colspan="2">▶<디스크스 2~4인용 게임>
-게임의 목표: 가장 많은 디스크 모으기
- 하늘색 기둥에 1개, 군청색 기둥에 2개의 디스크를 꽂아서 세팅한다.
-각 게임자는 7개씩의 디스크를 가지고 게임을 시작하고, 자신의 차례에 3개의 디스크를 자신이 원하는 기둥에 꽂는다.
- 한 기둥에 디스크가 4개나 5개가 되면 인접한 다른 색깔의 기둥에 나누어 꽂는다. 이때 기둥에 나누어 꽂을 때마다 뱅크에서 한 개의 원반을 받는다.
-게임이 끝났을 때 가장 많은 디스크를 모은 게임자가 우승한다.</td></tr>
<tr><td>조글</td><td colspan="2">▶<조글 2~4인용 게임>
-게임을 목표: 모양 먼저 만들기
-주사위를 굴려서 나온 색깔의 자리에 자신의 구슬을 놓고 목표의 모양을 먼저 만드는 게임자가 우승자가 된다.</td></tr>
<tr><td>정리
20분</td><td>보드게임
정리</td><td colspan="2">• 체험한 보드게임에 관한 내용을 요약하여 알려준다.
• 일일 체크리스트 지를 작성한다.
• 다음 시간 다룰 게임에 대해 이야기 나눈다.</td><td>▶내가 잘 할 수 있는 것에 대해 생각 해보는 시간을 갖는다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">활동 주제</td><td>나는 행복한 사람</td><td>활동회기</td><td>11. 12회기</td></tr>
<tr><td colspan="2">활동 목표</td><td colspan="3">부정적인 자신의 과거 모습을 통해 새롭게 나아갈 방향을 설정한다.</td></tr>
<tr><td>단계</td><td>구분</td><td colspan="2">활동 내용</td><td>유의점</td></tr>
<tr><td>도입
10분</td><td>준비
활동</td><td colspan="2">• 지난 시간 수업 후 지금까지 자신의 감정에 대하여 이야기를 나누어본다.
• 친구 이야기 들을 때 어떤 느낌인지 이야기 나눈다.</td><td>▶듣고 말하는 예의를 다룬다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">전개
60분</td><td>스파이니</td><td colspan="2">▶<스파이니 2~6인용 게임>
- 게임의 목표: 카드 먼저 내려놓기
- ppt로 게임 룰 을 설명한다.
- 카드를 잘 섞은 다음 6장씩 나누어 가진다.
- 남은 카드를 테이블 가운데 두고 맨 위 카드를 뒤집어서 그림이 보이게 놓는다.
- 자신의 차례가 되면 테이블 위에 보이는 카드의 숫자가 같거나 바탕색이 같은 카드 한 장을 내려놓는다.
- 자신의 카드를 가장 먼저 모두 내려놓는 게임자가 우승자가 된다.</td><td rowspan="3">▶정당하게 게임 하도록 한다.

▶상대방을 배려하는 마음과 함께 자신에 대해서도 배려 도 필요함을 느끼게 한다.

▶ 목표에 도달하기 위해 적절한 전략을 잘 쓸 수 있도록 유도한다.

▶상대방의 마음을 생각하며 게임을 진행한다.</td></tr>
<tr><td>루미큐브</td><td colspan="2">▶<루미큐브 2~4인용 게임>
-게임의 목표: 가장 먼저 규칙에 맞게 자신의 타일 내려놓기
-동영상을 통해서 본 게임규칙에 대하여 잘 인지하고 있는지 확인한다.
-타일을 7개씩 쌓아 2묶음(14개)을 각자 가져가고 그룹과 연속의 세트를 만들어서 자신의 타일을 내려놓는다.
-내려놓을 타일이 없다면 타일 한 개를 가져간다.
-가장 먼저 자신의 타일을 내려놓고 루미큐브를 외치는 게임자가 게임에 이긴다.</td></tr>
<tr><td>고스트</td><td colspan="2">▶<고스트 2인용 게임>
-게임의 목표: 빨리 탈출하기
-자신의 차례에 자신의 고스트 한 개를 전, 후, 좌, 우로 한 칸 움직일 수 있다.
-전략적 사고를 하며 게임을 진행하고, 자신의 빨간 유령 3개가 잡히거나, 상대의 파란 유령 4개를 잡거나 자신의 파란 유령이 상대방 쪽으로 탈출한 사람이 게 임에 이긴다.</td></tr>
<tr><td>정리
20분</td><td>보드게임 정리</td><td colspan="2">• 일일 체크리스트 지를 작성한다.
• 보드게임을 하는 동안 자신의 감정에 변화가 어떻게 일어났는지 이야기를 나누어보고 소감문을 작성해 본다.</td><td>▶게임을 하며 자신의 감정의 변화에 대해 이야기 나눈다.</td></tr>
</table>

<부록 3> 보드게임프로그램 참여소감문

보드게임 프로그램 참여소감문

<부록 4> 활동소감 체크리스트

보드게임 회기별 활동 소감 체크리스트

(　　)회기, (　　)반 (　　)번　이름:

구분	감정단어
긍정단어(52개)	두근거리는, 여유로운, 푸근한, 자신감 있는, 용기 나는, 든든한, 열중 한, 행복한, 따뜻한, 마음이 놓이는, 자랑스러운, 활기 있는, 개운한, 만족스러운, 황홀한, 경이로운, 재미있는, 정겨운, 감동한, 안심되는, 홀가분한, 명확해진, 후련한, 고마운, 흐뭇한, 궁금한, 뿌듯한, 즐거운, 흥미로운, 기대되는, 희망을 느끼는, 사랑스러운, 짜릿한, 흥분된, 기쁜, 상쾌한, 평화로운, 통쾌한, 기운이 나는, 생기가 도는, 편안한, 끌리는, 가슴 뭉클한, 편한, 평온한, 다정한, 안정된, 가벼운, 감사한, 반가운, 신나는, 느긋한
부정단어(45개)	속상한, 지겨운, 수줍은, 지루한, 겁나는, 망설여지는, 무서운, 걱정스러운 무관심한, 고통스러운, 슬픈, 지친, 실망스러운, 곤란한, 미안한, 짜증나는, 괴로운, 미운, 심란한, 분한, 놀란, 아쉬운, 피곤한, 귀찮은, 창피한, 긴장된, 불안한, 혼란스러운, 어색한, 불쾌한, 답답한, 불편한, 후회스러운, 마음이 아픈, 외로운, 서러운, 당황스러운, 우울한, 서운한, 막막한, 섭섭한, 조마조마한, 화가 난, 억울한, 원망스러운

◆ 감정 단어를 선택하여 지금 현재 느끼는 감정 그대로 써 주세요.

<부록 5> 2019년 정서행동특성 검사 결과

2019년 정서행동특성 검사 결과 (1학년 총 인원 145명 실시인원: 144명 미실시자: 1명), (관심군 우선:5명, 관심군 일반: 4명, 자살생각:16명)											
번호	닉네임	성별	총점	결사결과	위험 문항		정서행동 문제 하위척도				의뢰기관 (학부모 동의 후)
					학교 폭력 피해	자살	심리적 부담	기분 문제	불안 문제	자기 통제 부진	
1	A	남	16	관심군(우선)/자살	1	3	4	8	2	4	전문기관 연계
2	B	남	45	관심군(우선)	0	0	6	7	22	7	전문기관 연계
3	C	남	44	관심군(우선)	0	1	3	15	17	12	전문기관 연계
4	D	남	32	관심군(일반)	0	1	4	7	11	4	전문기관 연계
5	E	남	8	관심군(우선)/자살	0	2	3	2	4	1	전문기관 연계
6	F	남	29	관심군(우선)/자살	1	6	5	6	15	5	전문기관 연계
7	G	여	44	관심군(우선)	1	1	9	14	12	16	전문기관 연계
8	H	여	42	관심군(우선)/자살	1	2	12	14	11	11	전문기관 연계
9	I	여	50	관심군(우선)/자살	0	6	12	15	15	9	전문기관 연계
10	J	여	16	관심군(우선)/자살	0	5	1	6	6	4	전문기관 연계
11	K	여	35	관심군(일반)	0	1	5	12	12	11	전문기관 연계
12	L	여	53	관심군(우선)	1	0	12	13	17	16	전문기관 연계
13	M	여	36	관심군(우선)/자살	0	2	9	11	10	10	전문기관 연계
14	N	여	26	관심군(우선)/자살	1	3	9	10	6	5	전문기관 연계
15	O	여	20	관심군(우선)/자살	0	6	4	7	7	8	전문기관 연계
16	P	여	53	관심군(우선)/자살	1	3	14	14	17	11	전문기관 연계
17	Q	여	36	관심군(우선)/자살	1	2	6	12	10	11	전문기관 연계
18	R	여	34	관심군(일반)	0	0	1	9	10	13	전문기관 연계
19	S	여	15	관심군(우선)/자살	0	4	7	3	3	2	전문기관 연계
20	T	여	42	관심군(우선)/자살	1	5	14	14	10	10	전문기관 연계
21	U	여	53	관심군(일반)	0	1	11	14	15	12	전문기관 연계
22	V	여	63	관심군(우선)/자살	1	5	15	17	21	18	전문기관 연계
23	W	여	37	관심군(일반)	0	1	4	12	15	10	전문기관 연계
24	X	여	45	관심군(우선)/자살	1	3	12	13	18	6	전문기관 연계
25	Y	여	27	관심군(우선)/자살	0	2	4	13	10	5	전문기관 연계