

보드게임 참여가 아동의 자아존중감과 행복감에 미치는 영향

이아라¹ · 박세혁² · 김선정³

¹휴먼TR 연구소 실장 · ²서울과학기술대학교 교수 · ³성신여자대학교 교육문제연구소 연구원

The Effects of Board Games on Self-esteem and Happiness for Children

Lee, Ahra¹ · Park, Se-Hyuk² · Kim, Sun-Jung³

¹HumanTR Institute, Director · ²Seoul National University of Science and Technology, Professor ·

³Educational Research Institute of Sungshin University, Researcher

Abstract

The purpose of this study was to identify the impact of board games on self-esteem and happiness for children who enjoy them for their leisure. By using convenience sampling method, children were drawn from elementary schools in Seoul and Gyeonggi-do, Korea (n=314). The experimental group (n=157) was recruited from after school board game programs, and the control group was composed of general students who had not engaged in board games (n=157). Regression analyses and t-test were conducted to identify the relationships among study variables. First, children who participated in board games demonstrated higher level of perceived happiness than their counterparts. Second, children who participated in board games demonstrated higher level of perceived self-esteem than their counterparts. Finally, regression analysis showed that self-esteem significantly contribute to the prediction of happiness. Future research implications and limitations of this study were further discussed.


Key words : Board games, children, self-esteem, happiness

주요어 : 보드게임, 아동, 자아존중감, 행복

이 논문은 2018 서울과학기술대학교 석사학위 논문을 수정 및 보완한 것임.

Address reprint requests to : Kim, Sun-Jung

Sungshin University, 2, Bomun-ro 34da-gil, Seongbuk-gu, Seoul, Republic of Korea

Tel:  E-mail: sjkim@sungshin.ac.kr

Received: February, 10, 2020 Revised: March, 13, 2020 Accepted: March, 23, 2020

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

2018년 한국 아동의 행복지수는 156개국 중 57위를 차지하며 매년 하위권 순위를 벗어나지 못하고 있다(Helliwell, Layard, & Sachs, 2018). 한국 아동의 행복지수가 하위권인 이유는 학업 부담, 미래에 대한 불안감, 그리고 하고 싶은 것을 할 수 없기 때문인 것으로 보고되고 있다(김영지, 유설희, 이민희, 김진호, 2016; 이기범, 2008; Park & Kim, 2018). 국내에서 진행된 행복감에 대한 주요 연구를 살펴보면, 정서적 감정(이청, 문혁준, 2016; 조은정, 2014; 최아론, 이영순, 2015), 부모, 친구, 그리고 교사와의 관계(성다경, 김춘경, 2015; 정혜원, 2010), 주변 환경(김윤정, 2015) 등이 아동의 행복감에 영향을 미친다는 것이다. 그리고 여가 관련 행복감에 대한 연구 대부분은 스포츠와 동적 여가활동의 효과성을 관찰하는 데 초점을 두고 있다(박혜영, 2017; 이명우, 홍윤미, 윤기웅, 2016; 이유진, 황선환, 2018; 홍종관, 2017).

여가의 동기와 만족은 단순히 동적인 스포츠나 운동에서만 오는 것이 아니라, 정적인 여가에서도 심리적 안녕감, 유능감, 자존감, 인간관계, 휴식 등에 긍정적인 효과가 있음이 보고되었다(박세혁, 2016). 장기, 바둑, 체스, 오델로, 오목과 같은 보드게임은 일정한 규칙을 정해 컴퓨터가 아닌 실제로 카드나 보드에서 2인 이상이 함께 즐기는 게임을 의미한다(오승태, 2004; 이원형, 2003). 보드게임 관련 선행연구는 지식 습득을 위한 교육이 주류를 이루고 있다(최익선 등, 2009; Cheung & McBride, 2017; Jones, Tincher, Odeng-Otu, & Herdman, 2015; Kennedy et al. 2017; Mostowfia, Mamaghanib, & Khorramar, 2016). 이외에도 자아개념과 적응행동(김경애, 2009), 사회성(김보라, 손현동, 2016; 조영란, 2018), 공격성과 자아존중감(홍재화, 2018)과 보

드게임 참가의 관련성을 분석한 연구들이 보고되었다. 유사한 맥락에서, 보드게임이 건강습관을 교육하는데 효과 있다는 연구결과도 보고되었다(Castillo, Elizabeth, Octelina, Alberto, Margarita, & Gonzalo, 2018). 또한, 장애아동들에게도 보드게임이 치료에 효과가 있다는 연구결과도 일부 제시되었다(임지연, 2004; 정윤하, 2007; 최혜윤, 김혜정, 2014; Oren, 2008; Satsangi & Bofferding, 2017).

신체활동적인 아동이 비활동적인 아동보다 건강이나 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구가 다수 발표되었다. 예컨대, Badura, Geckova, Sigmundava, Dijk, & Reijveld(2015)는 신체활동적인 스포츠활동에 참가하는 체코아동들은 비활동적인 아동들에 비해 생활만족도가 높고 건강이 높음을 발견하였다. Belair, Kohen, Kingsbury, & Colman(2018)은 우울증이 있는 9702명을 대상으로 한 연구에서, 신체적으로 비활동적이며 좌식 활동에 많은 시간을 보내는 것은 우울증이나 불안감과 높은 상관관계가 있다고 보고하였다.

하지만, 신체활동적인 여가활동뿐 아니라 독서, 음악활동, 미술활동과 같은 정적인 여가활동 역시 다양한 여가만족의 혜택을 제공한다는 연구가 다수 발표되었다(Bettini, Amore, Vagnoli, Maffei, & Martin, 2019; Zasacka, 2014). Wehrmeister et al. (2018)은 4,090명의 브라질 청소년들을 대상으로 한 연구를 통해, 친구를 자주 만나거나 이성의 친구와 빈번하게 데이트를 하는 학생은 정학과 같은 징계를 받는 비율이 높게 나타났으며, 독서를 일주일에 최소한 1회 이상 하는 청소년은 학교에서 징계 받는 확률이 16% 낮아짐을 발견하였다. Zasacka(2014)는 미국 청소년들이 여가시간에 독서를 하는 것은 정서와 정신건강에 긍정적인 효과가 있다는 전제하에, 여자 청소년들이 남자 청소년들보다 책을 많이 대여하며 적극적으로 독서하는 성향이 있음을 발견하였다. Bettini et al.(2019)은 소아암을 앓는

아동 및 청소년 환자들 대상으로 ‘Shop Talk’이라는 보드게임을 하는 경우 부정적 정서가 줄어들고 긍정적 정서가 증가함을 발견하였다.

홍재화(2018)는 초등학생들을 대상으로 한 연구를 통해, 보드게임이 자아존중감 향상에 영향을 미친다는 연구결과를 발표하였다. 박세혁과 한수아(2016)는 바둑 애호가들의 바둑에 대한 여가 몰입에 속하는 5가지 하위요인인 명확한 목표, 자아의 망각, 유능감, 활동목적성, 그리고 시간 왜곡이 행복감에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 학습 중심의 그룹 활동 참가 여부에 따른 자아존중감의 효과성에 대한 연구도 다수 발표되었다(강선숙, 오의경, 2016; 김가연, 2015; 김수희, 2014; 최민영, 2015).

이와 같이 최근 본격적으로 아동의 놀 권리가 강조되고 있는 시점에서, 아동이 왜 보드게임에 참가하는지? 그리고 보드게임 참가 여부와 자아존중감 정도가 아동의 행복감에 어떻게 영향을 미치는지 이해하는 것은 보드게임의 보급과 발전에 도움이 되리라 본다. 그리고 여가로서 보드게임 활동이 아동의 자아존중감과 행복감에 어떻게 영향을 끼치는지에 대한 효과성을 분석하는 것은 활동적 여가활동 뿐 아니라 정적 여가활동의 중요성을 시사하는 근거가 될 것이다. 특히, 아동들의 스마트폰이나 인터넷 게임 이용이 인지, 정서, 사회, 신체, 심리 발달측면에서 부정적인 영향이 있다는 연구결과들을 주목할 필요가 있다(양영미, 이선영, 2019; 이경혜, 2018). 스마트폰이나 인터넷을 이용한 게임과 달리, 보드게임이 정적인 활동이면서도 아동의 성장과 발달 그리고 행복 측면에 긍정적인 효과가 있는지에 대한 여부를 밝히는 것은 중요하리라 본다.

자아존중감이 행복감에 영향을 주는 효과 연구는 다양한 대상으로 다양한 주제로 이루어졌다. 이용주, 오갑진(2019)는 대학생의 자아존중감이 행복감에 영향을 미치는지 연구했으며 그 결과 자아존중감은 긍정적으로 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 박미숙

(2018)은 임상실습을 마친 간호대학생들을 대상으로 자아존중감과 스트레스가 주관적 행복감에 영향을 미치는지에 대한 실증연구를 진행하였다. 그 결과, 자아존중감이 간호학생의 주관적 행복감에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 부모의 정서적 학대를 경험한 아동, 고등학교 남학생, 중년기 여성 등 다양한 대상으로 연구가 이루어졌다. 그러나 보드게임이나 정적인 여가활동과 연계한 연구는 찾아보기 어렵다. 그리고 연구가 많이 진행되지 않는 주제로 연구하는 의의와 더불어 정서적인 측면 뿐 아니라 기능적인 측면에서 도움이 되는 보드게임을 연구하고 활성화 방안까지 제시하는 것은 여가선용의 중요성이 점점 중요해지는 현상 상황에서 매우 필요하다.

따라서 이와 같이 진행된 선행연구들을 바탕으로 본 연구는 보드게임 참가 여부가 아동의 자아존중감과 행복감에 미치는 영향을 분석하는데 주목적을 두었다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같이 3개의 연구가설을 제시하였다.

H1) 보드게임 참가 여부에 따라 아동의 행복감에는 통계적으로 유의한 차이가 있을 것이다.

H2) 보드게임 참가 여부에 따라 아동의 자아존중감에는 통계적으로 유의한 차이가 있을 것이다.

H3) 보드게임에 참가하는 아동의 자아존중감은 행복감에 정적인 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 표집

본 연구는 서울, 경기도 소재 초등학교 돌봄 교실, 학교 방과 후 교실, 또는 문화교실에서 정규적으로 보드게임에 참가하고 있는 아동

(n=200)과 초등학교에 다니며 보드게임에 참가하고 있지 않은 아동(n=200)을 대상으로 실시하였다. 표집은 비확률적 표집방법 중 편의표집 방법을 이용하였다. 설문을 실시하기 위해 초등학교 보드게임 담당교사와 학부모들의 동의를 얻었으며, 참가 아동에게는 설문의 목적과 설문지 작성 방법을 설명한 후 현장에서 직접 설문지를 배포하고 자기평가기입법으로 작성하도록 한 후 작성된 설문지를 현장에서 직접 회수하였다. 총 400부의 설문지 중 일부 문항이 누락되었거나 답변이 불성실한 설문지 86부를 제외하고 실제 사용한 설문지는 314부였다. 응답자의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

특성	구분	빈도	비율(%)
연구대상	보드게임 참가	157	50.0
	보드게임 미참가	157	50.0
성별	여자	164	52.2
	남자	150	47.8
학년	1학년	39	12.4
	2학년	69	22.0
	3학년	76	24.2
	4학년	53	16.9
	5학년	44	14.0
	6학년	33	10.5
지역	서울	32	10.2
	경기도	282	89.8

보드게임에 참가하고 있는 아동은 157명(50.0%), 미참가 아동은 157명(50.0%)으로 나타났다. 여성은 164명(52.2%), 남성은 150명(47.8%)으로 나타났다. 학년별 분포는 3학년이 76명(24.2%), 2학년이 69명(22.0%), 4학년이 53명(16.9%), 5학년이 44명(14.0%), 1학년이 39명(12.4%), 6학년이 33명(10.5%)로 순으로 나타났다. 지역적으로는 경기도는 282명(89.8%), 그리고 서울이 32명(10.2%)으로 나타났다.

연구대상자 중 보드게임에 참가하는 아동의 특성은 <표 2>에 나타난 바와 같다. 장소는 돌봄 교실이 65명(41.4%), 학교 방과 후가 65명

(41.4%), 문화교실이 27명(17.2%)으로 나타났다. 참가 횟수는 주 2회 이하가 87명(55.4%), 주 3회가 53명(33.8%), 주 4회 이상이 17명(10.8%) 순으로 나타났다. 참가기간은 3개월 미만이 68명(43.3%), 3개월 이상이 50(31.8%), 6개월 이상이 39명(24.8%) 순으로 나타났다. 아동이 일주일 동안 보드게임을 즐기는 시간은 3시간 이하가 100명(63.7%), 4-7시간이 53명(33.8%), 8시간 이상이 4명(2.5%)으로 나타났다.

표 2. 보드게임 참가 아동의 특성

특성	구분	빈도	비율(%)
장소	돌봄 교실	65	41.4
	학교 방과 후	65	41.4
	문화교실	27	17.2
주당 횟수	주 2회 이하	87	55.4
	주 3회	53	33.8
	주 4회 이상	17	10.8
기간	3개월 미만	68	43.3
	3개월 이상	50	31.8
	6개월 이상	39	24.8
주당 시간	3시간 이하	100	63.7
	4-7시간	53	33.8
	8시간 이상	4	2.5

2. 측정도구

본 연구에서는 선행연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 자아존중감과 행복감 설문 도구를 사용하였다. 설문지는 보드게임 참가 아동과 미참가 아동 두 가지로 상이하게 구성하였다. 보드게임 참가 아동 설문지는 연구 대상자의 특성을 묻는 질문 4문항, 보드게임 관련 질문 4문항, 행복감 4문항, 자아존중감 10문항으로 구성되었다. 보드게임 미참가 아동의 설문지는 보드게임 관련 질문 4문항을 제외하고 보드게임 참가 아동 설문지와 같이 연구 대상자의 특성을 묻는 질문 4문항, 행복감 4문항, 자아존중감 10문항으로 구성되었다.

행복감은 Lyubomirsky와 Lepper(1999)가 개발하고 박세혁과 이승로(2015)가 번안하여 사용한 설문지를 아동에게 맞도록 수정·보완하여 사용하

였다. 본 연구에서 사용한 행복감 요인은 단일 요인이며 항목별 질문 내용은 다음과 같다: 1) 나는 행복한 어린이라고 생각한다. 2) 내 주변 친구들과 비교해 볼 때, 나는 불행하지 않다. 3) 나는 힘들고 어려운 일이 생겨도 최선을 다하는 어린이이다. 4) 나는 보통 즐겁게 생활한다.

자아존중감은 Rosenberg(1979)가 개발한 RSE (Rosenberg self-esteem scale)를 이용하였다. 본 연구에서 사용한 행복감 요인과 자아존중감 요인은 단일 요인이므로 요인분석을 진행하지 않았다. RSE는 거트만척도(Guttman scale)로 구성되었으며, 총 10문항으로 이루어졌다. 긍정 항목과 부정 항목으로 이루어진 RSE 설문지는 Rosenberg(1979)가 제시한 바에 따라, 항목별 점수를 합하여 누적 점수로 계산하였다. 응답자 1인이 받는 점수 범위는 총 0~30점이고, 각 문항별 점수는 0부터 3까지이다. 개인별로 합산한 자아존중감 점수를 높은 자아존중감 집단(0~14점)과 낮은 자아존중감 집단(15~30점)으로 구분하였다. 항목별 질문 내용은 다음과 같다: 1) 나는 대부분 내 자신에 대해 만족한다. 2) 나는 내가 다른 어린이들처럼 가치 있는 사람이라고 느낀다. 3) 나는 내가 몇 가지 좋은 성품을 가지고 있다고 느낀다. 4) 나는 대부분의 다른 어린이들과 같이 일을 잘할 수 있다. 5) 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다. 6) 나는 자랑할 것이 별로 없다. 7) 나는 가끔 내가 전혀 좋은 어린이라 생각하지 않는다. 8) 나는 가끔 내가 쓸모없는 어린이라고 느낀다. 9) 나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다. 10) 나는 대체적으로 실패한 어린이라는 느낌이 든다. 본 연구에 사용한 행복감 설문지는 4점 Likert 척도를 사용하였다. 자아존중감 설문지는 4점 거트만 척도이므로 개발자의 기준에 의거해 수집된 자료를 자아존중감 고그룹과 저그룹으로 분류한 후, 통계적으로 비유효척도와 분석이 가능한 명목척도로 변환하여 사용하였다.

3. 신뢰도 및 타당도

본 연구에서 사용한 설문지의 내적 일관성을 알아보기 위해 Cronbach's α 계수 검증을 실시하였다. 각 설문지의 항목들이 측정하고자 하는 내용을 적절하게 포함하고 있는지를 검증하기 위해 여가 및 체육학 박사 3인을 통해 내용타당도(content validity)를 실시하였다. 행복감 척도의 Cronbach's α 계수는 .776로 만족할만한 신뢰도로 검증되었다(Nunnally, 1978). 자아존중감 척도의 신뢰도는 내적일치도 검증 Cronbach's α 계수는 .826으로 만족할만한 수준으로 확인되었다. 타당도는 내용타당도로 검증하였다. 내용타당도는 설문조사 전 표면타당도를 국어 전공자 1인을 통해 이루어졌다. 그리고 구성타당도는 요인이 하나일 경우는 검증하지 않는다는 차배근, 차경옥 (2015)의 기준을 따라 검증하지 않았다.

4. 자료처리

본 연구의 자료 분석은 SPSS 25.0 통계프로그램을 이용하여 빈도분석, 신뢰도분석, t -test, 단순회귀분석을 실시하였다. 보드게임 참가 그리고 미참가 아동의 일반적 특성을 살펴보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 독립변인인 보드게임 참가 여부와 자아존중감 정도(고, 저)가 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 단순회귀분석을 실시하였으며, 차이를 알아보기 위해 t -test를 실시하였다. 모든 통계치의 유의수준은 $p < .05$ 로 설정하였다.

Ⅲ. 결과

1. 보드게임 참가 여부에 따른 행복감의 차이

(가설 1)은 보드게임 참가 여부에 따라 아동

의 행복감에는 통계적으로 유의한 차이가 있는지를 알아보는 것이다. 보드게임 참가 어린이($M=4.113$)는 참가하지 않는 어린이($M=3.636$)보다 행복감이 통계적으로 높게 나타났다($p<.001$). 따라서 보드게임 참가 여부에 따라 아동의 행복감에는 통계적으로 유의한 차이가 있을 것이라는 <가설 1>은 채택되었다.

표 3. 보드게임 참가에 따른 행복감 간의 차이

구분	M		SD		t	p
	보드게임		보드게임			
	참가	미참가	참가	미참가		
행복감	4.113	3.636	.763	.777	5.360	.000***

*** $p<.001$

2. 보드게임 참가 여부에 따른 자아존중감의 차이

<가설 2>는 보드게임 참가 여부에 따라 아동의 자아존중감에는 통계적으로 유의한 차이가 있는지를 알아보는 것이다. 보드게임 참가 어린이($M=1.25$)는 참가하지 않는 어린이($M=1.18$)보다 자아존중감이 통계적으로 높게 나타났다($p<.01$). 따라서 보드게임 참가 여부에 따라 아동의 자아존중감에는 통계적으로 유의한 차이가 있을 것이라는 <가설 2>는 채택되었다.

표 4. 보드게임 참가에 따른 자아존중감 간의 차이

구분	M		SD		t	p
	보드게임		보드게임			
	참가	미참가	참가	미참가		
행복감	1.25	1.18	.434	.384	9.127	.003**

** $p<.01$

3. 자아존중감이 행복감에 미치는 영향

자아존중감이 아동의 행복 변인에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 회귀분석을 실시했다. 전체 설명력은 3.8%로 나타났다

($F=11.660, p<.001$), 행복감에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 자아존중감이 아동의 행복감에 영향을 미칠 것이라는 <가설 3>은 채택되었다.

표 5. 자아존중감이 행복감에 미치는 영향

	B	SE	β	t	p
상수	3.573	.099		36.124	.000***
자아존중감	.378	.111	.194	3.415	.001**
$F=11.660^{**}, R^2=.038$					

*** $p<.001, **p<.01$

IV. 논의

최근 한국 아동들은 스마트폰과 인터넷에 빠져있다. 서로 모여 있어도 각기 따로따로 스마트폰에만 몰두하는 모습을 쉽게 찾아볼 수 있다. 시력을 포함한 신체적인 건강뿐 아니라 사회성, 인성, 정서, 인지능력 모두 나빠지고 있어 안타깝다. 다른 사람들과 상호작용하며 건강하게 놀 수 있는 환경과 프로그램이 우리의 아이들에게 제공되어야 한다. 따라서 본 연구의 주목적은 우리 아동들의 보드게임 참가 여부가 자아존중감과 행복감에 어떻게 영향을 미치는지 알아보는데 두었다. 본 연구의 논의는 가설에 따른 논의, 결과에 따른 추가 논의, 제안적 논의로 구분하였다.

우선 가설 1)은 '보드게임 참가 여부에 따라 아동의 행복감에는 통계적으로 유의한 차이가 있을 것이다'이었으며 검증 결과는 유의한 것으로 나타났다. 본 연구를 통해 보드게임에 참가한 아동이 참가하지 않은 아동보다도 높은 행복감을 갖는 것으로 나타났다. 박세혁, 이승로(2015)의 바둑이 행복감에 긍정적 영향을 미친다는 연구결과는 본 연구와 일치한다. 같은 맥락에서, 이명우, 홍윤미, 윤기웅(2016)의 연구에서는 문화예술, 스포츠, 취미 및 오락 활동과 같

은 활동적이고 적극적인 여가를 즐기는 사람이 즐기지 않는 사람보다 행복감이 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 맥을 같이 한다. 이러한 연구결과는 지적 호기심을 자극하며 친구들과 상호작용하며 게임을 하는 보드게임이 아동의 행복감을 높일 수 있음을 시사해주고 있다.

가설 2)는 '보드게임 참가 여부에 따라 아동의 자아존중감에는 통계적으로 유의한 차이가 있을 것이다'이었다. 검증 결과, 연구결과에 따르면 보드게임에 참가한 아동은 참가하지 않은 아동보다 높은 자아존중감을 갖는 것으로 나타났다. 강민혜, 이정숙(2019)은 집단게임놀이를 이용한 프로그램은 아동의 자아존중감을 높이는 효과가 있다고 보고하였다. 유사한 맥락에서 한광현(2019)의 생태그림책을 활용한 정적인 명상활동이 자아존중감에 영향을 미친다는 연구결과는 본 연구결과와 부분적으로 일치한다. 같은 선상에서 아동의 정적인 여가활동이 자아존중감의 긍정적 발달에 상관관계를 가지고 있다고 주장한 박수연, 김효정(2019)의 연구도 본 연구결과와 맥을 같이 한다. 이러한 연구결과를 통해 보드게임에 참가하는 아동은 보드 게임을 하지 않는 아동에 비해 신중한 사고로 의사결정하고 자신에 대해 만족하며 스스로 가치 있다고 느끼면서 긍정적인 태도를 가지므로 자아존중감이 높아질 수 있음을 방증해주고 있다.

가설 3)은 '보드게임에 참가하는 아동의 자아존중감은 아동의 행복감에 정적인 영향을 미칠 것이다'이었으며 그 검증 결과는 유의한 결과가 나타났다. 이 연구결과, 보드게임에 참가하는 자아존중감 수준이 높은 아동은 자아존중감 수준이 높을수록 행복감을 높이 인지하는 것으로 나타났다. 반대로 보드게임에 참가하는 자아존중감이 낮은 아동은 당연히 행복감이 낮다는 것을 의미한다. 이러한 맥락에서, 서혜전과 노성향(2018)은 자아존중감이 높은 아동은 주관적 행복감을 높게 지각하고 학교 적응도 잘하며, 주관적 행복감이 높은 아동은 학교적

응을 잘한다고 보고하였다. 유사한 맥락에서, 박정은, 황화춘, 이수천(2019)은 부모와의 의사소통은 아동의 자아존중감을 매개로 하여 행복감에 영향을 끼친다고 보고하였다. 본 연구의 결과를 통해, 보드게임에 참가하는 아동은 보드 게임을 즐기는 동안 주어진 목표를 스스로 실행하는 과정 속에서 유능감과 행복감을 경험하는 것으로 해석할 수 있다.

다음 가설에 따른 본 연구결과와 논의를 바탕으로 보다 폭넓은 시각에서 추가 논의를 진행하고자 한다. 정부는 현재 놀이 정책 중 아동의 행복감을 높이기 위해 보드게임의 다양한 추진 방안을 마련해야 할 것이다.

앞으로 학습 보드게임에만 집중된 관심을 놀이 여가 문화의 관점에서 보드게임이 보편적으로 자리 잡을 수 있도록 보드 게임을 컬포츠(culports) 개념으로 서양문화 접목개념에서 연구하고 활성화에 노력해야 할 것이다(강귀형, 이현중, 김선영, 2019). 더 나아가 기존 보드게임의 특징을 비교분석하고 확대해야 할 보드게임 종류와 필요한 보드 게임을 개발하는 것이 필요하다. 예를 들면 온라인 게임 사업에 집중되어 있는 정부지원을 온라인 게임시 과몰입 예방과 보다 원활한 의사소통 및 원만한 인격 형성을 염두에 둔 기능성 보드게임 개발에 관심을 가지고 적극적으로 추진할 필요가 있다. 그리고 해외연구 고찰을 통해 또래 친구 및 가족과 함께 즐길 수 있는 실내 보드 게임을 대중화하고 여가로서 다양한 보드게임 프로그램 진행이 가능한 리더 양성에 더 많은 관심을 가져야 한다.

앞에서 논의한 점들을 연계해 종합적인 보드게임의 활성화를 위해 세 가지로 제안하고자 한다. 첫째, 보드게임 콘텐츠와 관련한 제안이다. 먼저 다양한 보드게임 종목으로 크고 작은 규모 보드게임 대회를 개최하면 좋을 것이다. 해외에서는 백거먼, 체스, 체커, 바둑, 그리고 포커 게임 대회가 매년 열린다. 보드게임 마니아를 겨냥해 모노폴리, 카탄 게임 등 종목으로 보드게

임 대회가 열리기도 한다. 좋은 예로, 독일은 보드게임 플레이어들이 자체적으로 클럽을 만들어 모임과 대회를 지속적으로 개최하는 노하우를 벤치마킹하면 좋을 것이다. 다음은 온라인 플랫폼을 기반으로 한 온라인 보드게임을 제안한다. 2018년 하반기부터 상반기까지 국내 테이블 보드게임 시장은 전년 대비 약 2배의 양적 성장을 이뤘다(한국콘텐츠진흥원, 2019). 1인 가구가 증가하면서 가족 단위 보드게임들의 활용도는 점점 낮아질 것으로 예상된다. 그리고 유통 플랫폼이 온라인으로 바뀌면서 보드게임 전반의 수명이 짧아지고 있다. 이러한 점들을 고려하여 온라인 체스, 온라인 바둑과 같이 다양한 보드게임들을 온라인으로 불특정 다수와 즐길 수 있는 보드게임을 고려해 볼 수 있다.

둘째, 지도자와 연계하여 제안하고자 한다. 하나는 보다 체계적이고 신뢰할만한 지도자를 배출할 것을 제안한다. 현재는 온라인으로 실습 없이 이론 과정만으로 자격을 부여하는 교육기관이 많다. 등급별로 구분하고 이론과 실기를 병행하여 바로 현장 투입이 가능한 지도자를 배출하는 것은 보드게임 저변 확대에 도움이 될 것이다. 추가로 자격을 취득한 보드게임 지도자에게는 보드게임 흐름을 반영한 지속적인 연수 및 세미나 등 재교육을 다양한 프로그램으로 추가 정보를 제공해야 할 것이다. 다음은 여가 목적으로 지도자 배출하기를 제안한다. 기존 자격증은 교육과 치료 목적에 치우친 경향이 있다. 따라서 지도자 양성 기관에서 보다 여가선용적 성격이 강한 보드게임 지도자를 배출하는 것이 필요하다.

셋째, 장소와 관련한 제안은 다음과 같다. 방과후 '빈시간'에 '빈교실'을 활용하는 방안을 고려할 수 있다. 사전 예약을 실시하되 온라인 실시간 예약제를 도입하면 효율적으로 활용도를 높여줄 것이다. 이를 위해 유튜브 및 SNS 등을 적극적으로 활용하는 홍보를 병행하는 방법도 고려해 볼 수 있다. 또한 도서관 내 보드

게임을 즐기고 대여할 수 있도록 하는 방안이다. 무료로 장소도 활용할 수 있으며 보드게임 이용 수명이 짧아지는 다양한 보드게임을 구매 부담 없이 즐길 수 있다는 장점도 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구의 주목적은 보드게임 참여 여부가 아동의 자존감과 행복감에 미치는 영향을 분석하는 데 두었다. 연구결과는 본 연구를 통해 보드게임이 아동의 자존감과 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 발견하였다. 이러한 연구결과는 현재 한국 아동의 과하게 부여된 학업 과제와 동시에 부족한 여가활동 시간으로 쌓여가는 스트레스를 해소하고, 편중된 아동의 여가활동에 새로운 정보를 제공함으로써 아동의 건전하고 건강한 놀이 정착 및 여가 문화를 확장하는 발판으로 보드게임이 적합하다 판단된다. 그러나 여가 관점으로 바라본 보드게임에 관한 국내외 연구는 아직까지 그리 많지 않으므로 보드게임의 다양한 효과와 정서적·사회적 변인 간 관계 규명 연구가 지속적으로 필요하다고 판단된다. 이러한 측면에서 후속 연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 보드게임 참가 아동의 자존감, 여가만족도, 행복감 간 인과관계를 분석하는 것은 의미가 있을 것이다. 또한, 보드게임 참가 아동들의 의사결정에 중요한 영향을 미치는 관여도, 만족도, 여가제약도 변인에 포함하여 연구하는 것도 현장 적용 방안들을 도출하는데 도움을 주리라 기대한다. 둘째, 질적연구를 통해 보드게임 참가 아동들의 보드게임에 지속적으로 참가 하는 이유 등에 대한 내면세계를 심층적으로 분석할 필요가 있다고 본다. 셋째, 본 연구의 대상은 아동이었으나, 차후 연구에서는 노인이나 청년을 대상으로 분석하는 연구가 있기를 기대한다. 생애주기별 특성에 따라 보드게

임을 즐기는 종목과 행태가 상이하게 나타날 수 있다고 본다. 넷째, 참가 아동에 따른 바둑의 인지, 정서, 사회성 발달 등의 효과에 대한 연구를 실험연구와 함께 수행해도 의미 있으리라 본다. 친구들과 상호작용하며 두뇌활동을 필요로 하는 보드게임이 정신건강과 사회성 발달 등에 어떻게 도움을 주는지에 대한 과학적이며 실증적 자료가 필요하다는 것이다. 다섯째, 온라인 게임 중독으로 사회와 소통이 어렵고 폭력성을 나타내는 아동과 청년들에게 보드게임 프로그램이 나타내는 효과를 분석하는 연구도 의미가 있을 것으로 본다. 여섯째, 본 연구는 보드게임 참여 여부에 따른 단순한 집단 비교 분석 연구가 이루어졌다면 차후 연구에서는 보드게임 종류와 승패에 따라 보드게임에 참여한 아동의 자존감과 행복감의 관계 변화를 분석할 필요가 있다. 차후 연구에서는 종단적인 연구(longitudinal study)를 통해 보드게임 참가를 통한 자존감과 행복감의 관계를 시간의 변화와 관계하여 분석할 필요가 있다. 본 연구 결과, 초등학생의 보드게임 참여가 자아존중감이나 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 그 유의한 정도가 그리 크지 않는 제한점이 있으므로 이에 중간에 '재미' 등의 매개요인 등을 포함하여 검증한다면 조금 더 논리성이 보강될 것으로 사료된다.

참고문헌

- 강귀형, 이현중, 김선영(2019). 마한(馬韓) 역사고고학 콘텐츠를 통한 컬포츠(Culports) 활용 연구: 보드게임 소재를 중심으로. **고문화** 93, 59-89.
- 강민혜, 이정숙(2019). 집단게임놀이치료를 통한 분노조절 프로그램이 아동의 분노표현 및 자아존중감에 미치는 효과. **영유아아동정신건강연구**, 12(1), 37-5 6.
- 강선숙, 오의경(2016). 독서교육프로그램의 자아존중감 및 독서태도에 대한 영향. **한국비블리아학회지**, 27(3), 235-253.
- 김가연(2015). **협동미술활동이 초등학생의 자아존중감 및 사회성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 김경애(2009). 보드게임 놀이 활동이 학습부진아의 자아개념과 적응행동에 미치는 효과. **놀이치료연구**, 13(1), 61-74.
- 김보라, 손현동(2016). 보드게임 놀이 대집단 활동이 아동의 사회성에 미치는 효과. **교육혁신연구**, 26(3), 195-217.
- 김수희(2014). **대인 돌봄 음악활동 프로그램이 한부모가정 아동의 외로움, 자아존중감, 스트레스 반응에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 김영지, 유설희, 이민희, 김진호(2016). **한국 아동·청소년 인권실태 연구 VI**. 세종: 한국청소년정책연구원 연구보고서.
- 김윤정(2015). **초등학생이 지각한 학풍토가 정서지능과 행복감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 서울교육대학교 대학원.
- 박미숙(2018). **간호학생의 스트레스, 자아존중감이 주관적 행복감에 미치는 영향**. **한국산학기술학회 논문지**, 19(4), 395-402.
- 박세혁(2016). **바둑 애호가들의 여가동기가 만족도와 행복감에 미치는 영향**. **한국사회체육학회지**, 64, 435-442.
- 박세혁, 이승로(2015). **바둑을 즐기는 이용자들의 만족도와 관여도가 행복감에 미치는 영향**. **한국사회체육학회지**, 62, 327-334.
- 박세혁, 한수아(2016). **바둑 애호가들의 여가몰입과 행복감의 관계분석**. **한국사회체육학회지**, 65, 191-200.
- 박수연, 김효정(2019). **자아존중감을 중심으로 한 아동의 협동미술활동에 대한 질적 연구**. **상품학연구**, 37(5), 139-155.
- 박정은, 황화춘, 이수천(2019). **부모와의 의사소통**

- 이 아동의 행복감에 미치는 영향 :자아존중감의 매개효과 중심으로. **보건과 복지**, 21(1), 97-120.
- 박혜영(2017). 여가활동프로그램 참여자와 비참여자의 생활만족도 및 정서적 행복감에 관한 연구. **한국관광레저학회 학술발표대회**, 83-92.
- 서혜전, 노성향(2018). 아동의 자아존중감, 주관적 행복감, 학교적응의 구조적 관계분석. **열린부모교육연구**, 10(4), 55-70.
- 성다결, 김춘경(2015). 초등고학년 아동의 부모애착, 또래애착, 교사애착이 행복감에 미치는 영향 : 자기조절능력의 매개효과. **아동학회지**, 36(4), 129-142.
- 양영미, 이선영(2019). 아동의 우울과 스마트폰 과의존 간의 관계: 체육활동 참여의 조절효과. **한국아동복지학**, 27(1), 5-21.
- 오승태(2004). 보드게임 개발에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 상명대학교 대학원.
- 이경혜(2018). 빈곤, 자율적 학습행동역량, 스마트폰 의존이 아동청소년의 정서행동문제 형성에 미치는 영향: 초등학생 및 중고등학생의 비교분석. **한국아동교육학회**, 27(1), 5-21.
- 이기범(2008). 한국의 교육문화와 아동의 행복감. **한국아동학회 학술발표논문집**, 51-65.
- 이명우, 홍윤미, 윤기웅(2016). 여가 활동이 국민 행복에 미치는 영향. **문화정책논총**, 30(2), 264-287.
- 이용주, 오갑진(2019). 대학생의 자아존중감, 자기조절능력, 공감능력이 행복감에 미치는 영향. **예술인문사회융합멀티미디어논문지**, 12(9), 1213-1222.
- 이원형(2003). **게임용어집: 정보통신부**. 서울: 흥릉과학.
- 이유진, 황선환(2018). 가구소득과 여가시간에 따른 행복지수. **한국여가레크리에이션학회지**, 42(1), 86-96.
- 이청, 문혁준(2016). 아동의 회복탄력성, 부모와의 애착, 학교생활 적응이 행복감에 미치는 영향. **한국아동교육학회**, 25(4), 337-349.
- 임지연(2004). 보드게임을 이용한 통합놀이활동이 발달장애아동의 의사소통 기술 습득에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 정유하(2007). 구조화된 보드게임이 초등학교 1학년 ADHD 아동의 주의력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 정혜원(2010). 초등학생의 가족건강성과 행복의 관계에서 몰입경험과 또래애착의 역할. 미간행 석사학위논문, 경남대학교 대학원.
- 조영란(2018). 보드게임이 초등학교 아동의 사회성 및 자기효능감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 부경대학교 대학원.
- 조은정(2014). 역량지각이 아동·청소년의 행복감에 미치는 영향. **청소년문화포럼**, 45, 114-136.
- 차배근, 차경옥(2015). **사회과학연구방법: 실증연구의 원리와 실제**. 서울: 서울대학교출판문화원.
- 최민영(2015). 다문화가정 아동의 강강술래 무용 프로그램 참여에 따른 자아존중감 및 자기표현력. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 최아론, 이영순(2015). 어머니의 행복감과 초등학생 자녀의 행복감 관계에서 자녀의 생활스트레스, 자아탄력성의 매개효과. **한국상담학회**, 16(1), 337-351.
- 최익선, 유병근, 변정혜, 라경숙, 송대진, 유영, 정지태, 이영미(2009). 천식 교육을 위한 가족용 보드게임의 개발 및 교육효과. **소아알레르기 호흡기**, 19(2), 115-124.
- 최혜윤, 김혜정(2014). 전래동요를 활용한 보드게임이 발달지체유아의 사회적 상호작용에 미치는 효과. **한국초등특수교육학회**, 16(1), 45-74.

- 한국콘텐츠진흥원(2019). 2019 대한민국 게임백서. 한국콘텐츠진흥원.
- 한광현(2019). 생태그림책을 활용한 명상활동이 유아의 자아존중감 및 환경신념과 태도에 미치는 효과. *어린이문학교육연구*, 20(3), 43-73.
- 홍재화(2018). 보드게임 활동이 초등학생의 공격성과 자아존중감에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문, 대전대학교 대학원.
- 홍종관(2017). 행복을 위한 여가활동 및 향유하기의 역할에 관한 연구. *행복한부자연구*, 6(2), 1-15.
- Badura, P., Geckova, A. M., Sigmundava, D., Dijk, J. P., & Reijeveld, S. A. (2015). When children play, they feel better: Organized activity participation and health in adolescents. *BMC Public Health*, 15, 1090 DOI:10.1186/s12889-015-2427-5
- Belair, M. A., Kohen, D. E., Kingsbury, M., & Colman, I. (2018). Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: Evidence from a population based sample of Canadian adolescents. *BMJ Open*, 8, e021119. doi:10.1136/bmjopen-2017-021119
- Bettini, A., Amore, E., Vagnoli, L., Maffei, F., & Martin, R., (2019). Acceptability and feasibility of a therapeutic board game for children and adolescents with cancer: the Italian version of Shop Talk. *Supportive Care in Cancer*, 27, 4479-4485.
- Castillo, A., Elizabeth, S., Octelina, C., Alberto, R., Margarita, U., & Gonzalo, V. (2018). Assessment of a board game to teach nutrition concepts and physical activity to primary and secondary school children. *Ciencia Ergo Sum*, 25(2), 1-11.
- Cheung, S., & McBride, C. (2017). Effectiveness of parent-child number board game playing in promoting Chinese kindergarteners' numeracy skills and mathematics interest. *Early Education and Development*, 28(5), 572-589. doi:10.1080/10409289.2016.1258932
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2018). *World happiness report 2018*, New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Jones, J., Tincher, L., Odeng-Otu, E., & Herdman, M. (2015). An educational board game to assist PharmD students in learning autonomic nervous system pharmacology. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 79(8), 1-9.
- Kennedy, A., Semple, L., Alderson, K., Bouskill, V., Karasevich, J., Riske, B., & Gunst, S. (2017). Don't push your luck! educational family board (not bored) game for school age children living with chronic conditions. *Journal of Pediatric Nursing*, 35, 57-64.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A Measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.
- Mostowfia, S., Mamaghanib, N., & Khorramar, M. (2016). Designing playful learning by using educational board game for children in the age range of 7-12: (A case study: Recycling and waste separation education board game). *International Journal of Environment & Science Education*, 11(12), 5453-5476.
- Nunnally, J. (1978). *Psychometric methods*. New York: McGraw-Hill
- Oren, A. (2008). The use of board games in child psychotherapy. *Journal of Child*

- Psychotherapy*, 34(3), 364–383.
doi:10.1080/00754170802472893
- Park, S. H., & Kim, Y. S. (2018). Ways of coping with excessive academic stress among Korean adolescents during leisure time. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, doi:.org/10.1080/17482631.2018.1505397
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Satsangi, R., & Bofferding, L. (2017). Improving the numerical knowledge of children with autism spectrum disorder: The benefits of linear board games. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 17, 218–226.
- Wehrmeister, F. C., Buffairini, R., Wendt, A., Costa, C. S., Neves, R. G., Flores, T. R., & Menezes, A. M. (2018). Association between leisure-time activities and school failure in adolescents: The 1993 birth cohort. *PLoS ONE*, 13(11): e0205793. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205793>
- Zasacka, Z. (2014). Teenagers and books: From daily reading to avoidance. *EDUKACJA Quarterly*, 131(6), 67–80.