

웃음프로그램이 초등학생의 불안과 자아존중감에 미치는 효과

장현선·정소희^{*}
대구대학교 상담학과

The Effects of Laughing Programs on Elementary Students Anxiety and Self-esteem

Hyun Sun Jang·Sohee Jeong
Department of Counseling, Daegu University

ABSTRACT

Objectives: Find out how it affects anxiety situations and self-esteem targeting the critical period of development of self-esteem in the lower grades in elementary school based on laughter therapy in having a positive influence on physical health promotion and positive emotional cultivation. And to verify the effects of laughter activity was to provide preliminary data on mental health education and guidance of school life.

Methods: By targeting Ulsan Y elementary school, second grade 7 class, 191 students conducted test self-esteem and anxiety. Homogeneous group of experimental and control groups were selected in each one class. Classified as experimental group carried out laughter activity programs and control group did not carried out. Also the separation of the application program before and after, then it were performed preliminary-post-further as same checklist. Program coverage period is 12 weeks and 30 minutes per session was conducted twice a week. Differences between the experimental group and the comparison group has conducted the independent samples t-test, and if the difference between the experimental group and the comparison group were verified by performing a variance analysis(Oneway ANOVA) and post multiple comparisons.

Results: Analysis of the experimental group decreased anxiety in the post-test than the pre-test as a whole, in particular, sub-areas of concern, shame and shyness was shown to be effective, and decision of the difficulty was not significant by insignificant reduction. In addition, self-esteem was increased in overall score. The score of collective self-esteem and School life self-esteem were more increased, and domestic self-esteem was not significant by slight increases. In contrast, the comparison group showed no significant difference in

접수일 : 2015년 7월 31일, 수정일 : 2015년 8월 21일, 채택일 : 2015년 8월 31일

교신저자 : 정소희 (38453, 경상북도 경산시 진량읍 대구대로 201)

Tel: 053-850-6323 Fax: 053-850-6329 E-mail: jijid@hanmail.net

all areas of anxiety and self-esteem of pre-test and post-test.

Conclusions: In experiments on self-esteem and anxiety of lower grade in elementary school through laughter activity program, comparison group it did not show an effect by accident, and experimental group showed meaningful effects that self-esteem was increased and anxiety was reduced. Thus, laughter activity can be seen that improving self-esteem, anxiety reduction and etc, is very beneficial to mental health.

Key words: Anxiety, Laughter, Laughter Therapy, Self-esteem

I. 서론

‘어릴 때의 생각과 행동이 평생을 좌우한다’는 말이 있다. 특히 부모의 시야에서 조금씩 벗어나기 시작하는 초등학교 저학년 시기는 아이들이 정신적, 신체적, 사회적으로 건강한 사람으로 성장해 가는 매우 중요한 시기이다. 그러나 아동이 초등학교에 입학하게 되면 지적인 호기심과 지적 성취가 왕성하여 무엇이든 열심히 하려는 마음이 강하지만 학교생활에서의 지나친 경쟁과 비교로 인해 성공감을 느끼지 못하고 열등감을 경험하는 아동들도 다수 생겨나게 된다. 이런 맥락에서 아동발달연구가 Erikson은 이 단계의 발달과업은 근면함(industry)이며 만약 근면함을 성취하지 못하면 열등감(inferiority)이라는 심리적 위기를 경험하게 된다고 하였다(권중돈과 김동배, 2009). 또한 이 시기 발달과업의 성공적 성취는 다음 단계의 발달에 영향을 미치므로 아동기에 성공경험을 많이 하여 자존감과 유능감을 높이는 것은 무엇보다 중요하다고 할 수 있다.

2011년 서울시 학교보건진흥원의 소아청소년 정신장애 유병률 조사 보고에 따르면 행동장애(25.7%), 불안장애(23.0%)가 차지하는 비율이 높으며 적절한 조기개입이 이루어지지 않을 경우 향후 심각한 부작용을 초래할 수 있다고 한다. 불안 연구의 권위자인 Barlow(1988)는 불안을 ‘개인이 미래의 위협이나 불행을 미리 걱정하고 염려함으로 초래된

긴장감, 강한 부정적 정서에 의한 감정상태’로 정의하고 있다. 불안은 아동기에 겪는 일반적 정서경험 중 하나이지만 학업문제, 교우관계 등 부적응을 초래하고 성장에 좋지 않은 영향을 미치며 초등학교생이 경험하는 불안의 부정적 영향은 그 어느 시기보다 크다. 불안은 내일의 슬픔을 제거해 주지도 못하면서 오늘 우리가 누릴 수 있는 힘마저 앗아감으로 나쁜 감정이 밀려오면 대처할 수 없도록 만들어 버린다. 또한 사회불안이 높으면 심상의 불안도 높아지고 부정적인 자기 심상이 증가되며 이는 다시 사회불안의 유지에 기여한다(Marker와 Grisham, 2011). Forsyth와 Eifert(2009)는 ‘불안은 우리 삶의 일부분이라는 사실을 피해 갈수는 없으며, 불안할 땐 불안과의 싸움을 하려고 하지 말고 유쾌하지 않은 생각을 즐거운 마음으로 바꾸면 도움이 된다’고 한다. 이와 관련하여 아동들이 스트레스나 불안과 같은 부정적 정서를 가장 잘 극복하도록 하며 개인을 보호하는 내적 자원이 바로 자아존중감이다. 조안나 김(EBS, 다큐 재인용, 2006)에 따르면 자아존중감이란 자신에 대한 신념의 집합으로서 나는 가치가 있다는 자기가치감과 주어진 일을 잘 해 낼 수 있다고 믿는 자신감 등 두 부분으로 이루어져 있으며 아동기의 자아존중감은 성인의 자아존중감으로 이어져 그 자녀에게까지 대물림 되는데 대개 영유아기에 고착되지만 교육적 상황이나 자극에 의해 지속적으로 변화한다고 하였다. 자아존중감은 인간발달의 주된 요소 중 하나이며 오늘날 교육학

이나 심리학 분야에서 자이존중감은 점점 핵심적인 문제로 다뤄지고 있다. 자이존중감이 높으면 행동이나 학습과 관련된 다양한 문제들을 잘 풀어갈 수 있도록 할 뿐만 아니라 불안, 우울증을 예방해 주며 자신감을 갖게 하며 힘든 일이 있을 때 어려움을 잘 이겨낸다(Germain Duclos, 2007).

자이존중감을 증진시키고 불안 등 부정적 정서를 감소시키기 위하여 개인 및 집단상담 등의 전통적 상담 프로그램뿐만 아니라 음악치료, 독서치료, 미술치료, 놀이치료, 연극치료 등 다양한 대안적 심리치료프로그램 등이 최근 들어 활발하게 실시되고 있다. 이 가운데 최근 웃음을 통하여 세계 각국의 대형병원이나 복지관, 심리센터 등에서 암 환자나 우울증 등 육신과 마음의 질병이 완치된 사례가 많이 소개되고 있는데, 이는 웃음이 주는 즐거운 감정상태가 심리적 안정감, 신체적 면역력 증강 등의 효과로 나타나기 때문이다. Norman Cousins(1979)는 웃음과 건강에 대한 연구서인 '질병의 해부'란 의학서적에서 힘들수록 웃음으로 자기의 문제를 긍정화 시키면 치유가 일어나며, 크게 웃을 때마다 엔돌핀(endorphin)을 포함해 21가지의 쾌감 호르몬의 생성으로 면역력과 함께 혈류량을 증가시켜 인체근육에 영향을 주어 각종 질병의 대체의학적 치료 효과가 크다고 하였다. 독일 연구진이 의학전문지 '에르츠틀리헤 프락시스'(2010)에 소개한 연구 결과에 따르면 웃음은 고난을 극복할 능력을 주며, 마음의 통로를 열어주고 우울증, 긴장완화, 분노를 몰아내고 공격성을 낮추며 작업능률을 향상시킨다. 또한 웃음은 몸 전체를 이완시키고 불안으로 인한 심장 고동을 진정시키는 등 심리적 치료 효과에도 큰 도움을 주고 있다고 보고하였다. Rod(2002)는 웃음이 중년기 여성의 걱정과 스트레스를 줄여주고 우울과 불안을 완화하였음을 보고하였고 국내의 선행 연구들에서도 웃음요법의 효과가 검증되고 있는데 유은숙과 최연희(2012)는 웃음요법이 염증성 장질환 환자의 불안 및 우울에 효과가 있음을, 최지영(2014)은 웃음레크리에이션 활동으로 웃

음지수와 자이존중감이 향상됨을, 남병웅(2014)과 이관희(2014)는 웃음을 통하여 노인과 한센인의 정신건강과 자이존중감이 향상되었음을 입증하였다.

웃음요법의 효과가 이처럼 보고되고 있지만 아직까지 학술연구의 영역에서 웃음치료의 효과를 검증한 연구는 많지 않은데 특히 초등 저학년과 같은 어린 아동들을 대상으로 한 연구는 매우 부족한 상황이다. 따라서 본 연구에서는 초등 저학년 수준에 맞는 웃음프로그램을 구성하여 웃음프로그램이 아동의 자이존중감과 불안에 어떤 영향을 미치는지를 연구하고자 한다. 구체적인 연구가설은 다음과 같다. 첫째, 웃음프로그램은 아동들의 불안을 감소 시킬 것이다. 둘째, 웃음프로그램은 아동들의 자이존중감을 향상 시킬 것이다.

본 연구의 결과는 초등학생을 대상으로 한 웃음프로그램의 효과성을 실증적으로 검증함으로써 아동 대상 웃음프로그램의 실천적, 이론적 근거로 작용할 수 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구 대상은 비확률 표본추출법 중 편의표집법을 이용하여 실험집단 1개 학급과 비교집단 1개 학급을 선정하였다. 구체적으로 연구대상 선정 절차를 살펴보면 2015년 3월, 울산 지역의 Y초등학교 2학년 7개반 191명을 대상으로 실시한 자이존중감과 불안 척도검사를 바탕으로 하여 7개 학급 중 사전점수가 가장 비슷한 두 개 학급을 임의로 선정하여 한 학급은 실험 집단(27명)에, 다른 학급은 비교 집단(27명)에 임의로 배치하였다. 실험집단은 웃음프로그램의 실험처치를 실시하였고 비교집단은 실험처치를 하지 않았다. 자료 수집은 실험집단과 비교집단을 대상으로 사전검사와 동일한 검사지로 사후검사와 추후검사를 실시하였다. 웃음프로그램

종결까지 연구대상자의 탈락이 없었으나 실험집단 27명중 불성실한 응답지 2부를 제외하여 최종 25명을 분석 대상으로 하였다. 비교집단은 전학생 1명과 불성실한 응답지 1부를 제외한 최종 25명을 분석 대상으로 하였다.

2. 측정도구

1) TAIC(Trait Anxiety Inventory for Children)

TAIC(한국형 소아 상태-특성 불안 척도)는 원판인 Spielberger(1972)의 성인용 불안척도를 조수철과 최진숙(1989)이 한국형 아동용으로 개발한 도구로 아동의 '상태불안'과 '특성불안'을 평가하기 위해 각각 20개의 문항으로 구성되어 있다. 상태불안 문항은 특수한 상황에서 야기되는 일시적인 감정 상태를 측정하는 것으로 '현재 어떻게 느끼고 있는가?'이며 특성불안 문항은 외적인 위협에 대처하는 개인의 일반적 경향을 측정하는 것으로 '평소에 어떻게 느끼고 있는가?'에 답하도록 되어 있다. 총 20 문항 3점 척도로 표시한다. 하위 영역으로 초조감(9문항), 결심어려움(4문항), 고민과 부끄러움(4문항), 집안걱정(3문항) 등 4개 하위영역으로 구성되어 있으며, 모든 문항은 '그런 일이 거의 없다' 1점, ~ '매우 그렇다' 3점으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 불안이 높은 것을 의미한다. 이 도구는 교육청 주관으로 초등학교 전체 학생을 대상으로 실시하여 불안 수준이 높은 경우 예방적 차원에서 지속적인 개별상담을 실시하고 있는 등 학교에서 많이 사용되고 있는 검사도구이다. 조수철과 최진숙(1989)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 0.838이었으며, 본 연구에서는 TAIC의 신뢰도가 0.871로 나타났다. 하위영역별로 살펴보면 초조감 0.830, 결심어려움은 0.663, 고민과 부끄러움 0.622, 집안걱정은 0.560으로 나타났는데 이 중 집안걱정은 신뢰도가 비교적 낮아 본 연구에서는 제외하였다.

2) 자아존중감 척도

자아존중감 척도는 Coopersmith(1967)의 자아존중감척도 문항을 최보가와 전귀연(1993)이 우리나라 아동의 자아존중감을 측정할 수 있도록 개발한 32문항 척도를 초등학교 저학년 수준에 맞게 재구성한 13문항으로 되어 있다. 하위요인은 총체적 자아존중감(5문항), 가정적 자아존중감(3문항), 학교생활 자아존중감(3문항), 사회적 자아존중감(2문항) 등 4영역으로 구성되어 있다. 총체적 자아존중감은 자기 자신에 대한 전반적인 평가로 아동 자신의 모든 부분에 근거한 자기존중감이며, 가정적 자아존중감은 부모와의 관계 및 가정생활에서 가족구성원으로서의 자신의 가치 인정에 대한 평가이며, 학교생활 자아존중감은 학업평가 및 학교생활에서 느끼는 유능함을 평가하며, 사회적 자아존중감은 다른 사람에 대한 친구로서 자기 자신에 대해 느끼는 감정의 평가이다. 모든 문항은 5단계 Likert식 척도로 구성되어 있으며('전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지로 구성됨), 부정적 문항은 역채점하여 사용하였다. 최보가와 전귀연(1993)의 연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 0.840이었고, 본 연구에서는 신뢰도가 0.750으로 나타났다. 하위영역별로 살펴보면 총체적 자아존중감은 0.691, 가정적 자아존중감은 0.709, 학교생활 자아존중감은 0.628, 사회적 자아존중감은 0.468로 나타났는데 이 중 사회적 자아존중감은 신뢰도가 낮아 본 연구에서는 제외 하였다.

3. 프로그램 구성

웃음프로그램 구성을 위하여 연구목적에 부합되는 선행연구 및 이론적인 근거를 바탕으로 '초등학교 한광일의 즐거운 학교생활을 위한 웃음치료' DVD, 이요셉의 웃음치료 동영상 자료, 이임선의 '웃음치료 활동', '건강박수프로그램', '자아존중감 향상 프로그램', 그 외 웃음치료연구소 자료, 웃음치료관련 동영상 다수 등의 내용을 참고하여, 웃음

치료와 건강체조 전문가로서 프로그램을 직접 지도해 주실 선생님과 함께 웃음치료 전문가인 본 연구자가 연구의 목적과 초등학교 저학년의 수준을 최대한 고려하여 내용을 선정, 재구성하였다. 활동 단계로는 매 회기마다 준비운동으로 웃음체조로 시작하여 뒤이어 재미있는 웃음게임, 웃음박수, 긴 줄, 스트레칭 밴드, 종이접시, 캐스터네츠 등 여러 도구를 활용하여 음악에 맞추어 신체활동을 하였다.

웃음프로그램 진행방식은 주 2회 30분간이며 3 단계로 웃음체조-웃음활동-나눔활동으로 진행하였다. 체조활동은 5분으로 영상과 선생님의 체조동작을 따라하게 되는데, 먼저 인사를 나누고 체조구령에 맞추어 하나 둘 대신 '하하' 등 웃음소리를 넣어가며, 서로 마음을 열고 몸을 풀며 편안한 분위기 조성으로 시작하게 된다. 이어서 웃음 활동 20분은 웃음을 증강시키며 도구 사용과 함께 간단한 웃음 게임도 하게 된다. 마지막 정리단계 5분은 활동 소감을 나누고 칭찬과 격려로 박장대소 웃음박

수로 마무리 한다.

1주는 60분 동영상(60분)을 시청하며 웃음이 주는 유익한 점을 이해하고 적극적으로 웃음활동을 해야겠다는 생각을 가질 수 있는 시간을 가졌으며, 2주는 웃는 얼굴 만들기 및 자기 자신의 긍정적 표현과 이미지 만들기, 3-4주는 웃음과 함께 울음을 하며 스트레칭 밴드 및 리본을 이용한 스트레칭 웃음과 리듬악기를 이용하여 흔들거나 소리를 내며 긴장된 몸을 풀어주는 활동으로 진행하였다. 5-8주는 불안감 해소를 주목표로 나무젓가락을 입에 물고 손동작으로 친구와 대화 나누기 등 웃는 얼굴 근육 만들기로 친구들과 함께 칭찬게임과 웃음 물 샤워 등 온 몸으로 웃음을 느끼는 활동으로 진행하였다. 9-12주는 자신감과 자아존중감 향상을 주목표로 온몸을 이용하여 웃음보 자극하기, 종이접시를 이용한 웃음울동, 칭찬게임, 박장대소 등으로 보다 크고 길게 온 몸으로 웃는 웃음활동으로 구성하였다. 재구성한 웃음프로그램은 <표 1>과 같다.

<표 1> 웃음 프로그램

회기	목표	웃음활동	활동내용	기대효과
1주	웃음이해	웃음동영상시청	• 웃음에 관한 영상 '웃으면 성공한다.' 시청	건강증진 방법 이해
2주	웃는 연습	웃는 내 모습	• 웃는 자기 얼굴 그려 명찰 뒷면에 넣어 두기 • 거울 속 자신의 얼굴 바라보며 웃기	웃는 이미지상 만들기
3주	웃음과 친해지기	- 작은 웃음 - 손바닥치기	• 눈, 얼굴 변화 보며 웃기, 탬버린 흔들며 웃기 • 한쪽 손바닥과 손등을 치면서 소리 내어 웃기	정서적 안정감 긍정적 자기인식 및 표현
4주		- 리본웃음 - 손목웃음박수	• 리본을 좌우로 흔들며 리본 따라가며 웃기 • 양손목을 서로 잡고 흔들며 3박자 웃기	집중력 향상 친밀감, 불안, 우울 해소
5주	웃는얼굴 만들기	- 샤워웃음 - 꽃봉오리웃음	• 온몸으로 위로부터 쏟아지는 물 받으며 웃기 • 나무젓가락물기, 몸을 악기삼아 손가락 치기	건강증진, 불안해소 웃는얼굴근육 만들기
6주		- 난타웃음 - 불꽃박수	• 오른손 왼손 번갈아 가슴,악기 두드리며 웃기, • 머리위로 손을 올려 불꽃이 터지듯이 웃기	밝은 표정 정서적 긴장해소
7주	웃으면서 대화하기	- 칭찬웃음 - 칭찬웃음박수	• 손을 엇갈리게 맞잡고 돌리면서 서로칭찬하기 • 긴줄 밴드를 늘어가며 늘인 것 만큼 웃기	자신과 친구사랑 긍정적 사고력 증진
8주		- 황제웃음 - 자신감상승웃음	• 가위바위보로 승자가 시키는 대로 웃기 • 손뼉 늘려가며 '짱, 최고, 화이팅' 외치기	적극성, 집중력 향상 자신감 상승
9주	다 함께 웃기	- 얼굴웃음 - 물결박수	• 상대방의 눈, 코, 입, 귀의 움직임느끼며 웃기 • 물결박수치며 종이접시 흔들며 웃기	대인관계증진 긴장 해소
10주		- 장군웃음 - 사랑박수	• '나는 세상에서 '00' 사람이다.' 외치며 웃기 • 짝과 두손으로 하트모양만들어 사랑박수	자신감, 자아존중감상승, 담대함, 불안감소

회기	목표	웃음활동	활동내용	기대효과
11주	온 몸으로 웃기	- 하늘 땅 웃음	• 하늘과 땅을 맞닿는 큰원 그리며 웃기	자신감상승, 집중력향상
		- 온몸웃음박수	• 머리끝부터 발 끝까지 웃음 자리 누르며 웃기	자아존중감 향상
12주		- 가락웃음	• 4박자 노래 부르며 한소절 끝날 때 마다 웃기	불안감소
		- 박장대소	• 온몸으로 박수치며 발구르며 박장대소	자신감, 자아존중감 향상

4. 연구과정

1) 실험설계

‘웃음프로그램’을 적용하기 전 실험집단과 비교집단의 불안과 자아존중감의 집단 간 동질성을 확인하기 위하여 측정영역별로 실험집단과 비교집단

에 사전검사를 실시하여 집단 간 점수의 차이를 독립표본 t-검증을 통해 비교 분석하였다. 동질집단이 확인된 두 집단 중 웃음프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단의 사후검사를 실시하였다. 사후검사 측정 4주 후 일반화 수준을 알아보기 위해 추후검사를 실시하였다.

<표 2> 실험설계

	사전검사	실험처치	사후검사	추후검사
실험집단	O ₁	X	O ₂	O ₃
비교집단	O ₄		O ₅	O ₆

X : 실험처치 변인으로 불안감소와 자아존중감 향상을 위한 웃음프로그램 적용
 O₁ O₄ : 불안, 자아존중감 사전검사, O₂ O₅ : 사후검사, O₃ O₆ : 추후검사

2) 사전검사

프로그램을 실시하기 전에 웃음프로그램을 적용하기 위한 실험집단과 비교집단의 대상 선정 및 효과 검증을 위한 사전검사로 2015년 3월 9일부터 3월 11일 사이에 울산지역 Y초등학교 2학년 전체 아동을 대상으로 자아존중감, TAIC 척도 검사를 실시하였다. 사전검사 점수를 바탕으로 두 척도의 점수값이 통계적으로 차이가 나지 않는 두 학급을 뽑아 1개 학급은 실험집단에, 다른 1개 학급은 비교집단에 배치하였다.

연구의 웃음프로그램 진행은 울산 건강관리공단의 ‘○’지회의 건강사업시책으로 초등학교의 건강증진을 위한 특별프로그램으로 실시되었으며 이를 위해 건강공단에서 파견된 웃음치료와 건강체조 전문가로 다년간 강의하신 전문 선생님이 프로그램 진행을 해 주셨으며, 본 연구자 또한 프로그램이 진행되는 동안 학급 안을 순회하며 웃을 때는 기쁘게, 예쁘게, 즐겁게, 신나게, 유쾌하게 웃는 것을 원칙으로 아이들을 독려했고 진행되는 과정은 녹음 및 동영상과 사진을 통해 기록하였다. 프로그램 진행 후 실험집단과 비교집단의 사후검사를 실시하였다.

3) 프로그램 진행 및 사후검사

웃음프로그램을 실험집단을 대상으로 프로그램의 진행 절차를 따라 2015년 3월25일부터 6월 23일까지 주 2회 12주간 회기 당 30분씩 총 24회기동안 오전 08시 40분부터 09시 10분까지 진행하였다. 본

4) 추후검사

웃음프로그램의 효과를 검증하기 위한 실험집단, 비교집단을 대상으로 사전검사에서 사용한 동일한 질문지를 동일한 방법으로 실시하였다. 실시

기간은 사후검사 이후 프로그램을 적용하지 않은 상태에서 4주 후 실시하였다.

5. 자료수집 및 처리

본 논문의 통계 분석을 위하여 SPSS WINDOWS 18.0을 사용하여 통계처리를 진행하였다. 표본의 인구사회학적 분포를 분석하기 위하여 빈도분석을 이용하였으며, 개념의 신뢰도 검정은 크론바하 알파테스트(Cronbach alpha test)를 통해 분석하였다. 또한 불안과 자아존중감의 구성타당도를 확인하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 웃음프로그램이 불안과 자아존중감에 미치는 효과를 분석하기 위하여 실험집단과 비교집단의 차이비교에는 독립표본 t-검증을 실시하였으며, 실험집단 및 비교집단의 사전검사와 사후검사에 차이가 있는지는 분산분석(Oneway ANOVA)과 사후 다중비교를 활용하였다. 수집된 자료의 통계적인 유의수준을 검정하기 위하여 유의 수준은 $\alpha=0.05$ 로 하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. TAIC와 자아존중감 타당도 분석

본 연구에 사용된 변수들에 대한 구성타당도를 분석하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 각 요인의 항목에 대해서는 척도 간 상관관계인 요인 적재치가 0.4 이하인 항목은 연구에서 제외하였으며, 요인의 구분기준은 고유값(eigen value) 1이상을 요인으로 추출되도록 하였고, 요인분석방법은 요인추출단계에서 널리 사용되는 직교회전방식(Varimax)을 이용하였다. 요인분석결과 불안과 자아존중감에서 각각 4개의 하위 요인이 추출되었다. 각 요인들을 구성하고 있는 항목들 간에는 아래 <표 3, 4>에서와 같이 판별 타당성이 있음을 보여주고 있다. 요인분석을 위해 설정된 항목들이 요인분석을 하기에 적합한가를 분석하는 KMO(Kaiser-Mayer-Olkin)값은 TAIC 0.865, 자아존중감 0.733으로 나타나 요인분석에 사용된 변수들의 선정이 타당하다고 할 수 있다.

<표 3> 불안 : 탐색적 요인분석 결과

	TAIC			
	초조감	결심어려움	고민과 부끄러움	집안격정
5.10. 쓸데없는 생각이 나를 괴롭힘	0.730			
5.17. 앞으로 일어날지도 모르는 일에 대해 걱정함	0.639			
5.20. 남들이 나를 어떻게 생각할지 걱정함	0.611			
5.18. 밤에 잠들기가 어려움	0.584			
5.14. 남이 모르는 두려움이 있음	0.550			
5.13. 내 심장이 빨리 뛰는 것을 느낌	0.535			
5.2. 울고싶음	0.489			
5.19. 뱃속에 이상한 느낌이 들 때가 있음	0.467			
5.11. 학교생활에 대해 걱정함	0.406			
5.4. 결심하기가 어려움		0.746		
5.5. 내 문제에 직접 맞서 다루기가 어려움		0.638		
5.6. 걱정이 너무 많음		0.547		
5.12. 무엇을 할까 결정하기가 어려움		0.478		

	TAIC			
	초조감	결심어려움	고민과 부끄러움	집안걱정
5.8. 부끄러움이 많음			0.778	
5.1. 실수하지 않을까 걱정함			0.582	
5.9. 고민이 많음			0.572	
5.16. 내 손이 땀에 젖음				0.766
5.15. 내 부모님들에 대해 걱정함				0.609
5.7. 집에 있으면 마음이 편치 않음				0.552
고유값	6.421	1.312	1.271	1.130
설명량	17.449	11.684	11.239	10.298
누적설명량	17.449	29.132	40.372	50.669

표본형성 적절성의 Kaiser-Meyer-Olkin=.865, Bartlett의 구형성 검정=916.237***(df=190, p<0.001)
 * 5.3. 불행하다고 느낌 문항은 요인계수가 낮아 타당도가 낮다고 판단하여 제외하였음.

<표 4> 자아존중감 : 탐색적 요인분석결과

	자아존중감			
	총체적	가정적	학교생활	사회적
3.1. 결심을 하고 그 결심대로 밀고 나갈 수 있음	0.756			
3.5. 나에게 주어진 일에 최선을 다함	0.740			
3.13. 내 문제를 주로 내가 해결할 수 있음	0.643			
3.6. 나에겐 친구가 없음	0.516			
3.9. 망설이지 않고 결심할 수 있음	0.472			
3.3. 부모님은 내 기분을 잘 맞춰 주신다고 생각함		0.868		
3.7. 부모님은 나를 잘 이해해 주신다고 생각함		0.817		
3.11. 집에서 상당히 행복함		0.565		
3.4. 학교에서 실망하는 일이 가끔 있음			0.826	
3.8. 내가 원하는 만큼 학교생활이 잘 되지 않음			0.704	
3.12. 학교에서 상당히 화가 날 때가 있음			0.629	
3.2. 내 또래의 친구들 사이에 인기가 있음				0.829
3.10. 누구든지 나를 좋아함				0.640
고유값	3.528	1.665	1.322	1.076
설명량	18.690	14.613	13.902	11.192
누적설명량	18.690	33.303	47.205	58.398

표본형성 적절성의 Kaiser-Meyer-Olkin=.733, Bartlett의 구형성 검정=430.354***(df=78, p<0.001)

2. 불안과 자아존중감의 사전실험 동질성 검사

집단 간 연구변인들의 차이를 독립표본 t-검증을 통해 분석한 결과는 아래 <표 5>와 같으며,

95% 신뢰수준 이상에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 사전검사 결과 실험집단과 비교집단 간에 불안과 자아존중감 평균값의 차이가 나타나지 않았다. 또한 하위영역에서도 두 집단

간 차이가 나타나지 않아 집단 간 동질성이 있다고 볼 수 있다.

<표 5> 불안과 자아존중감의 사전실험 동질성 검사

	집단구분		t	p
	비교집단	실험집단		
초조감	1.63±0.41	1.65±0.54	0.131	0.896
결심 어려움	1.58±0.45	1.54±0.52	0.288	0.774
고민과 부끄러움	1.69±0.50	1.61±0.48	0.579	0.566
TAIC 평균	1.63±0.34	1.60±0.45	0.301	0.765
총체적 자아존중감	3.62±0.63	3.62±0.96	0.000	1.000
가정적 자아존중감	3.64±1.01	4.01±1.16	1.211	0.232
학교생활 자아존중감	3.67±0.81	3.23±1.20	1.518	0.135
자아존중감 평균	3.64±0.54	3.62±.77	0.118	0.906

3. 불안과 자아존중감의 실험집단과 비교집단의 사후실험 비교

실험집단과 비교집단의 사후실험 비교를 위해 집단별 연구변인들의 차이를 독립표본 t-검증을 통해 분석한 결과, 실험집단과 비교집단 간 TAIC와 자아존중감의 평균에서 두 집단의 사후검사 점수 차이가 의미 있게 나타났음을 알 수 있다. TAIC

(Trait Anxiety Inventory for Children)의 분석 결과 TAIC의 평균에서 비교집단이 1.74점, 실험집단이 1.33점으로 나타나 비교집단이 실험집단에 비해 0.41점 높게 나타났으며, 자아존중감의 평균에서 비교집단이 3.44점, 실험집단이 4.17점으로 나타나, 실험집단이 비교집단에 비해 0.73점 높게 나타났다. 모두 99% 신뢰수준 이상에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다<표 6>.

<표 6> 불안과 자아존중감의 사후검사 비교

	집단구분		t	유의확률
	비교집단	실험집단		
초조감	1.68±0.41	1.31±0.27	3.790	0.000
결심 어려움	1.65±0.29	1.31±0.42	3.356	0.002
고민과 부끄러움	1.89±0.57	1.37±0.38	3.820	0.000
TAIC 평균	1.74±0.31	1.33±0.28	4.901	0.000
총체적 자아존중감	3.66±0.56	4.36±0.55	-4.488	0.000
가정적 자아존중감	3.53±1.00	4.31±0.73	-3.120	0.003
학교생활 자아존중감	3.13±1.02	3.85±0.86	-2.706	0.009
자아존중감 평균	3.44±0.66	4.17±0.51	-4.365	0.000

4. 불안과 자아존중감의 연구변인들 간의 차이 분석

실험집단 및 비교집단의 사전검사와 사후검사에 차이가 있는지를 분산분석(ANOVA)을 통해 살펴본 결과 <표 7>의 실험집단은 사전, 사후, 추후 검사의 TAIC 평균에서 사전검사가 1.60점, 사후 1.33점, 추후 1.26점으로 나타났다. 사전검사가 1.60점으로 높고, 추후검사가 1.26점 낮은 것으로 나타났으며,

자아존중감의 평균은 사전 3.62점, 사후 4.17점, 추후 4.38점으로 나타났다. 즉, 실험집단은 프로그램 실시 후 불안감소와 자아존중감 향상이 유의하게 이루어졌음을 알 수 있다. 한편 <표 8>의 비교집단에서는 TAIC의 평균은 사전 1.63, 사후 1.74, 추후 1.72점이며, 자아존중감의 평균은 사전 3.64, 사후 3.44, 추후 3.63점으로 95% 신뢰 수준에서 전체적으로 유의미한 차이가 없다는 것을 알 수 있다.

<표 7> 불안과 자아존중감의 실험집단 3단계 연구변인 차이 분석

	사전실험a	사후실험b	추후실험c	합계	F	유의확률	사후다중비교 (Scheffe)
초조감	1.65±0.54	1.31±0.27	1.21±0.26	1.39±0.42	9.237	0.000	a>b, a>c
결심 어려움	1.54±0.52	1.31±0.42	1.29±0.39	1.38±0.46	2.403	0.098	
고민과 부끄러움	1.61±0.48	1.37±0.38	1.29±0.32	1.43±0.42	4.377	0.016	a>c
TAIC 평균	1.60±0.45	1.33±0.28	1.26±0.27	1.40±0.37	6.755	0.002	a>b, a>c
총체적 자아존중감	3.62±0.96	4.36±0.55	4.42±0.58	4.14±0.80	9.489	0.000	a<b, a<c
가정적 자아존중감	4.01±1.16	4.31±0.73	4.60±0.68	4.31±0.90	2.761	0.070	
학교생활 자아존중감	3.23±1.20	3.85±0.86	4.11±0.77	3.73±1.02	5.550	0.006	a<c
자아존중감 평균	3.62±0.77	4.17±0.51	4.38±0.44	4.06±0.66	10.970	0.000	a<b, a<c

<표 8> 불안과 자아존중감의 비교집단 3단계 연구 변인 차이 분석

	사전실험a	사후실험b	추후실험c	합계	F	유의확률
초조감	1.63±0.41	1.68±0.41	1.78±0.50	1.69±0.44	0.726	0.487
결심 어려움	1.58±0.45	1.65±0.29	1.58±0.52	1.60±0.43	0.217	0.806
고민과 부끄러움	1.69±0.50	1.89±0.57	1.81±0.56	1.80±0.54	0.858	0.429
TAIC 평균	1.63±0.34	1.74±0.31	1.72±0.44	1.70±0.37	0.589	0.557
총체적 자아존중감	3.62±0.63	3.66±0.56	3.66±0.77	3.65±0.65	0.026	0.975
가정적 자아존중감	3.64±1.01	3.53±1.00	4.01±0.93	3.73±0.99	1.642	0.201
학교생활 자아존중감	3.67±0.81	3.13±1.02	3.21±0.98	3.34±0.95	2.352	0.102
자아존중감 평균	3.64±0.54	3.44±0.66	3.63±0.52	3.57±0.58	0.961	0.387

IV. 논의

본 연구는 초등학교생들의 자아존중감을 높이고 불안을 감소시키기 위하여 웃음활동이 어떻게 영

향을 미치는지를 검증하고자 진행되었다. 웃음치료 혹은 웃음활동(laughter)은 다양한 대상과 다양한 장면에서 그 활용도가 점점 더 커지는 대안적 건강 증진프로그램이다. 웃음치료는 스트레스 호르몬을

줄이고 엔돌핀과 같은 건강에 도움이 되는 호르몬 분비를 촉진함으로써 신체적 건강을 증진시킬 뿐만 아니라(Bennett과 Lengacher, 2009; Gelkopf, 2011) 우울, 불안, 자아존중감, 자살생각 등과 같은 정신 건강에도 영향을 미친다(김영숙, 2010; 송미림, 2007; 이도영 등 2015). 또한 웃음활동의 대상 집단도 노인, 군 병사, 중학생, 중년여성, 암환자, 간호사, 범죄소년 등에 이르기까지 그 포괄범위가 넓으며 앞으로 더욱 확대될 전망이다. 이에 본 연구에서는 그 동안 웃음치료영역에서 연구가 소홀했던 초등학교 저학년아동을 대상으로 웃음활동이 아동의 발달과 정신건강 영역에서 매우 중요한 지표인 불안과 자아존중감에 미치는 효과를 분석하였다.

본 연구의 분석결과 웃음프로그램에 참가한 실험집단은 사후검사와 추후검사에서 비교집단보다 불안 점수가 유의하게 낮아진 것으로 나타났다. 하위영역을 살펴보면 '초조감'과 '고민과 부끄러움' 두 영역에서 유의미한 점수 차이가 나타났음을 알 수 있다. 이와 같은 결과를 볼 때 웃음프로그램에 참여한 아동들이 프로그램 참여 후 초조감이나 부끄러움을 덜 느끼게 되었음을 알 수 있다. 이와 같은 결과는 청소년을 대상으로 웃음치료프로그램의 효과를 검증한 이도영 등(2015)의 연구 결과나 범죄소년을 대상으로 한 연구(류창현, 2009)와 유사한 것으로서 웃음프로그램이 부정적 정서를 줄이는데 효과가 있음을 알 수 있다. 구체적으로 살펴보면 이도영의 연구에서는 웃음치료프로그램에 참여한 청소년들이 자살생각, 우울 등과 같은 부정적 정서가 줄어든 반면 적응유연성은 더욱 높아진 것으로 나타난 것이다. 또한 범죄소년을 대상으로 한 류창현의 연구에서도 범죄소년의 분노를 줄이고, 자아존중감을 높이는데 있어 웃음치료가 효과적인 것으로 나타났다. 이와 같은 연구결과를 볼 때 웃음프로그램은 일반청소년 및 범죄소년 등 청소년집단 뿐만 아니라 본 연구대상과 같은 아동집단에게도 부정적 정서를 줄이는데 효과가 있음을 알 수 있다.

둘째, 본 연구 분석결과 웃음프로그램에 참여한 아동들은 자아존중감 점수가 사전검사보다 사후검사 및 추후검사 시 유의하게 향상된 것으로 나타나 웃음프로그램이 아동들의 자아존중감 향상에 효과적이었음을 알 수 있다. 하위영역을 살펴보면 웃음프로그램에 참여한 학생들은 '총체적 자아존중감'과 '학교생활 자아존중감'이 높아진 것으로 나타났는데 '총체적 자아존중감'의 경우 자기 자신에 대한 스스로의 평가부분임을 고려한다면 아동들이 프로그램에 참여한 후 자기 자신에 대한 평가를 더 높게 하였음을 알 수 있다. '학교생활 자아존중감'의 경우 이 프로그램이 학교에서 학급단위로 진행되면서 이 프로그램을 하는 동안 아동들이 서로 간의 친밀도가 향상되고 학교생활에 대한 참여나 만족도가 높아졌기 때문인 것으로 추측해 볼 수 있다. 이와 같은 결과는 김영숙(2010)의 웃음활동이 중등 청소년의 자아존중감 향상에 효과가 있었다는 연구결과와 서혜영(2012)의 웃음치료가 초등학교 학생의 자아존중감을 향상시켰다는 연구결과와 일치하는 것으로 웃음프로그램이 아동 및 청소년의 자아존중감 향상에 도움이 됨을 보여주고 있다.

자아존중감은 그 자체로서 중요할 뿐만 아니라 불안이나 우울증을 예방해 주고 학습능력을 향상시키며 자신감을 높이는데 영향을 미치므로(Germain Duclos, 2007) 아동의 정신건강과 발달에 있어 매우 핵심적 요소라 할 수 있다. 또한 아동기의 자아존중감은 성인기의 건강, 범죄행동 및 경제적 능력에까지 영향을 미친다(Trzesniewski 등, 2006). 그러므로 아동기에 자신에 대해 긍정적으로 평가하고 인정하는 자아존중감을 키워주는 것은 무엇보다 중요하다고 할 수 있다. 이런 맥락에서 볼 때 웃음프로그램이 아동의 자아존중감을 향상시켰다는 점은 주목해 볼 필요가 있다. 웃음프로그램은 비교적 따라 하기 쉽고 박수나 울동, 동작 등 동적인 요소가 많으며 상대방과 같이 하는 공동 활동도 많으므로 초등학교 저학년과 같이 언어능력이 낮고, 집중시간이 비교적 짧으며 신체적 활동 에너지가 높

고 놀이에 관심이 많은, 연령대가 낮은 대상에게도 효과적으로 적용될 수 있다. 따라서 본 연구 결과를 바탕으로 웃음프로그램을 초등학생의 특성에 맞게 적절하게 구성하여 학교 및 다양한 아동서비스 현장에서 더욱 많이 실시한다면 아동들의 자아존중감 향상에 도움을 줄 수 있을 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 본 연구는 그동안 웃음치료영역에서 연구가 많이 진행되지 않았던 초등 저학년을 대상으로 웃음프로그램의 효과를 검증하였다는데 연구의의가 있다. 즉, 웃음프로그램의 효과가 중년여성, 노인, 군 병사, 청소년 등에 국한하지 않고 초등 저학년생과 같은 어린 아동에게도 효과가 있음을 검증함으로써 아동을 대상으로 한 웃음프로그램이 더욱 많이 개발되고 보급되어야 할 필요성을 제기한 것이다. 유아기를 거쳐 초등학교 저학년 때 형성된 정서들은 학년이 올라가고 성인이 되어서까지 그것이 그대로 자기의 성품으로 나타나게 되는 경우가 대부분이다. 어릴수록 부모님의 영향이 무엇보다 크겠지만 학교생활 또한 공동체를 이루며 교사나 또래를 통해 영향을 많이 받게 되는 만큼 학교에서 아이들의 좋은 정서를 함양하기 위하여 다양한 프로그램들을 적극적으로 개발, 보급할 필요가 있다. 아동들은 특성상 재미있고 신나는 활동에 더욱 적극적인데 웃음활동은 이런 점에서 매우 유용하다고 할 수 있다. 그러므로 아직까지는 학교 현장에서 별로 보급되지 못한 웃음활동프로그램에 관심을 갖고 초등학생들의 특성에 맞게 개발, 보급하여 아동들이 긍정적 정서 및 자아상을 형성하도록 촉진하는 것이 필요할 것이다. 최근 들어 개정교육과정에 따라 교과활동 이외에 학교 주변 환경과 아동의 특성에 맞게 창의적 재량활동을 재구성하여 운영하는 학교가 늘어나고 있는데 이와 같은 시간에 웃음프로그램을 효과적으로 활용하는 것도 좋은 방법이 될 수 있을 것이다. 이런 점에서 이 연구는 아동들의 정신건강 증진에 도움이 될 수 있을 뿐만 아니라 다양한 학교활동에도 용이하게 활용할 수 있는 프로

그램으로서 웃음프로그램의 효과성을 밝혔다다는 점에서 의의가 있다고 할 수 있다.

V. 결론

본 연구는 웃음프로그램이 초등학교 저학년생의 불안과 자아존중감에 미치는 효과가 어떠한지를 검증하기 위해 수행되었다. 초등 2학년 학생을 대상으로 1개 학급은 실험집단에, 다른 1개 학급은 비교집단에 배치하였으며 실험집단을 대상으로 주 2회씩 12주간 프로그램을 실시한 후 프로그램의 효과를 비교분석하였다. 사후검사와 추후검사를 사전 검사 점수와 비교 분석한 결과 프로그램에 참여한 실험집단의 경우 불안 점수가 유의하게 감소하였고, 자아존중감 점수는 유의하게 상승하였다. 불안의 하위영역을 살펴보면 '초조감'과 '고민과 부끄러움' 두 영역에서 유의미한 점수 차이가 나타났으나 '결심 어려움'에서는 차이가 나타나지 않았다. 자아존중감의 하위영역을 살펴보면 웃음프로그램에 참여한 학생들은 '총체적 자아존중감'과 '학교생활 자아존중감'이 높아진 것으로 나타났으나 가정적 자아존중감은 변화가 없었다. 이 같은 결과를 볼 때 아동들이 프로그램에 참여한 후 자기 자신에 대한 긍정적 평가를 더 많이 하고 학교생활에 대한 참여나 만족도가 더욱 높아졌음을 알 수 있다. 가정적 자아존중감 점수의 변화가 없었던 이유를 추측해보면 가정적 자아존중감의 경우 자녀에 대한 부모의 태도, 부모자녀 간의 관계 등이 크게 영향을 미치기 때문인 것으로 보인다.

초등학생 대상 웃음프로그램이 이처럼 불안 감소와 자아존중감 향상에 영향을 주는 중요한 요인이 확인됨에 따라 초등학생들의 자아존중감을 높이고 불안 등의 부정적 정서를 감소시키기 위하여 연령 및 발달단계에 적합한 웃음프로그램에 대한 연구를 더욱 많이 진행할 뿐만 아니라 학교 및 사회복지관 등 다양한 현장에서 확대하여 실시할

필요가 있다. 초등학교 시기는 부모의 영향 뿐만 아니라 학교에서의 경험도 아동의 정서발달에 매우 중요한 영향을 미치므로 재량활동 시간 등을 활용하여 웃음프로그램을 적절히 활용한다면 아동의 긍정적 정서발달에 도움을 줄 것이라 생각된다. 또한 웃음활동으로 인한 불안 감소와 자아존중감 향상은 학습활동 및 사회성과 대인관계에도 좋은 영향을 미쳐 아동들이 보다 즐거운 학교생활을 하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 기대해 볼 수 있으므로 예방적 차원에서 웃음프로그램을 확대 보급하는 것은 매우 중요한 일이라 하겠다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 연구대상 학급을 임의로 선정하여 표본의 대표성에 문제가 있을 수 있다. 또한 대상자가 초등학교 저학년생이며 한 학급 아동 전체를 대상으로 하였기 때문에 교사에 따라 다른 결과가 나올 수도 있어 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 후속연구에서 다양한 아동들과 청소년을 연구대상으로 하여 연구결과의 일반화 가능성을 높일 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 아동들의 심리적 효과 중심으로 연구하였는데 웃음활동이 심리적인 효과뿐만 아니라 신체적인 효과도 있다는 연구결과가 있으므로 신체적 효과 검증을 위한 다양한 프로그램 개발과 후속 연구가 진행될 필요가 있다.

셋째, 학교현장에서 각급 초등학교 4학년 이상을 대상으로 학교폭력 조사를 할 때, 웃음활동과 같은 긍정적 평가문항을 포함함으로써 긍정적 정서 평가도 함께 진행할 것을 적극적으로 고려할 필요가 있다. 부정적 행동 및 정서를 감소시키기 위해서는 긍정적 정서를 증진하는 것이 무엇보다 필요하므로 웃음활동을 어떻게 했는지에 대한 자기평가 문항을 학교폭력 조사에 포함시킴으로써 아동에 긍정적 정서와 부정적 정서에 대한 균형 잡힌 평가가 이루어지길 바라는 바이다.

참고문헌

1. 권중돈, 김동배. 인간행동과 사회환경. 학지사, 2009.
2. 김영숙. 웃음프로그램이 일반중등학교 청소년의 자아존중감에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 고려대학교대학원, 2010.
3. 남병웅. 웃음치료프로그램이 노인의 정신건강 및 자기존중감에 미치는 효과[박사학위 논문]. 대구: 대구한의대학교대학원, 2014.
4. 류창현. 범죄소년을 위한 인지행동치료(CBT)와 웃음치료(LT)에 대한 효과성 연구[박사학위논문]. 경기: 경기대학교대학원, 2009.
5. 손 T. 스미스. 불안한 너와 웃으며 친구하는 법. 정여진(웁김). 불광 출판사, 2013.
6. 송미림. 웃음치료프로그램이 군병사의 정신건강에 미치는 효과성 연구. 한국사회복지학회 국제학술발표대회지 2007;2:175-193.
7. 서혜영. 초등학생의 자아존중감과 창의적 성향에 대한 웃음치료프로그램의 효과성 검증[석사학위논문]. 서울: 명지대학교대학원, 2012.
8. 웃음치료사 레크리에이션 편 리더십 자격과정 교재. 8쇄 인쇄. 한국웃음치료연구소, 2013.
9. 유은숙, 최연희. 웃음요법이 유방절제술 후 환자의 통증과 상태불안에 미치는 영향. 동서간호학연구지 2012;18(1):47-52.
10. 이관희. 웃음치료 프로그램이 한센인의 자아존중감과 신체 이미지에 미치는 효과. 한국장애인복지학 2014;25:191-208.
11. 이도영, 서혜영, 심인옥, 이혜미. 한국웰니스학회지. 2015;10(2):137-146.
12. 이임선, 정해성. 웃음치료는 과학이다. 다음생각, 2012.
13. 이요셉. 인생을 바꾸는 웃음 전략. 뜨인돌 출판사, 2005.
14. Germain Duclos. 아이들의 행복에너지 자아존중감. 전광철(웁김). 한울림, 2007.
15. 정해성의 15인. 웃음임상치료의실제 한국웃음

- 임상치료센터. 맑은생각, 2011.
16. 조수철, 최진숙. 한국형 소아의 상태, 특성 불안척도의 개발. *서울의대 정신의학* 1989;14(3):150-157.
 17. John P. Forsyth, Georg H. Eifert. 불안장애치료의 실제. 이선영, 한호성, 정은영(옮김). 시그마프레스, 2009.
 18. John W. Santrock. *Child Development* 10쇄. 광금주 외 5인(옮김). 박학사, 2007.
 19. 최경숙. *아동발달심리학*. 교문사, 2007.
 20. 최지영. 웃음 레크리에이션 활동으로 웃음지수와 자아존중감이 심리적 행복감에 미치는 영향. [석사학위논문]. 충남: 선문대학교대학원, 2014.
 21. 한광일. *즐거운 학교생활을 위한 웃음치료 DVD*, 2012.
 22. Audrey L. Shaw. Does Laughter Therapy Improve Symptoms of Depression among the Elderly Population. Philadelphia college of osteopathic medicine, 2013.
 23. Bennett, Mary Payne, & Lengacher, Cecile. Humor and Laughter May Influence Health IV. Humor and Immune Function. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2009;6(2):159-164.
 24. Biessenecker, S. S. A Small History of Laughter, or When Laughter Has to Be Reasonable A Small History of Laughter, or When Laughter Has to Be Reasonable. *International Medieval Research* 2011;17:193-222.
 25. Cohen, A. S., Barlow, D. H., Blanchard, E. B. Psychophysiology of relaxation associated panic attacks. *Journal of abnormal Psychology* 94, 1985.
 26. Coopersmith, S. The antecedent of Self-esteem. W. H. Freeman & Company. Publishers San Francisco, 1976.
 27. Gelkopf, M. The use of humor in serious mental illness : a review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2011;10:1-8.
 28. Karlene Berry. The use of humor in counseling. The Graduate School University of Wisconsin-Stout. 5th Edition. American Psychological Association, 2004.
 29. Marker, S. R & Grisham, J. R. Social anxiety and the effects os negative self-imagery on emotion, cognition, and post- event processing. *Behaviour Research and Therapy* 2011;49(10):654-664.
 30. Norman Cousins. Anatomy of an Illness: As Perceived by the Patient. Twentieth Anniversary Edition. W. W. Norton & Company, 2005.
 31. Robert A. Baron Donn Byrne. Social psychology. Tenth Edition, Pearson, 2003.
 32. Rod A. Martin. Is Laughter the Best Medicine? Humor, Laughter, and Physical Health. *Current Directions in Psychological Science* 2002;11(6): 216-220.
 33. Rod A. Martin. The Psychology of Humor: An Integrative Approach. Academic press, 2006.
 34. Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology* 2006;42(2):381-390.
 35. SBS 스페셜 웃음에 관한 특별보고서 1부. 웃으면 성공한다. <https://www.youtube.com/watch?v=LTfbkdfVu0k>, 2006.
 36. EBS 다큐프라임(Docuprime) 아이의 사생활 제 3부. 자아존중감. 정지은, 김민태(공)연출. <https://www.youtube.com/watch?v=z35idu9FCw0>. 2006.