

청소년의 마음챙김이 사회성 발달에 미치는 영향

정관희, 조성제*

동방문화대학원대학교 문화예술콘텐츠학과

The Effects of Mindfulness on Social Development in Adolescents

Kwan-Hee Jung, Sung-Je Cho*

Division of Culture and Arts Contents, Dongbang Culture Graduate University

요약 본 연구는 청소년의 마음챙김이 사회성 발달에 미치는 영향에 대해 분석하였다. 연구 대상은 U시 청소년 188명을 대상으로 실시하였다. 연구 결과 청소년의 마음챙김이 사회성 발달에 미치는 영향력은 마음챙김의 하위요인인 주의 집중, 비판단적 수용 요인만 사회성 발달에 긍정적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 마음챙김의 하위요인인 현재지 각, 탈중심적 주의 요인은 사회성 발달에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 확인되었다. 이는 청소년의 마음챙김 하위요인 중 주의집중, 비판단적 수용 요인이 높을수록 사회성 발달이 높아지는 것으로 확인되었다. 이러한 연구 결과를 분석하면, 사회성 발달을 향상시킬 수 있는 방안은 마음챙김이 중요한 요인으로 규명되었다. 이 같은 결과는 청소년의 사회성발달은 단지 학교생활만족에서 벗어나 마음챙김에 영향을 많이 받고 있는데, 이를 반영하여 이들의 심리적 안정에 대한 지원과 대책 마련하는 것이 청소년의 사회성 발달에도 중요하다는 점 보여준다.

Abstract This study analyzes the effects of mindfulness on social development in adolescents. The study was conducted by enrolling 188 adolescents in U city. The results of the study revealed that the impact of mindfulness on social development in adolescents is positively and significantly affected only by the sub-factors of mindfulness, attention, and non-judgmental acceptance. Conversely, present perception and decentralism, both sub-factors of mindfulness, have no significant effect on social development. We further confirmed that among the sub-factors comprising mindfulness of adolescents, the higher the attention and non-judgmental acceptance factors, the higher was the social development. Analyzing the results of these studies, we identified mindfulness as an important factor in improving social development. These results indicate that the social development of adolescents is influenced by mindfulness rather than just school satisfaction. Furthermore, support and countermeasures for psychological stability are essential for an adolescent's social development.

Keywords : Mindfulness, Adolescent, Mindfulness, Social Development, Attention, Non-judgmental Acceptance

1. 서론

최근 급속한 경제성장으로 맞벌이 부부가 증가하고 있다. 이에 따라 물질적인 풍요로 많은 사람은 행복한 삶을 추구하면서 살아간다. 반면 맞벌이 가정과 한부모가정

및 취약계층 등 가정의 증가로 청소년 비행은 계속 증가하고 있다[1]. 이러한 청소년의 정서적인 불안감과 타인과 사회에 대한 불신감은 건강한 인격체로 성인으로 성장하는데 매우 큰 발달장애가 된다. 특히 청소년의 더 심각한 문제는 한번 저지른 비행의 굴레에서 벗어나지 못

*Corresponding Author : Sung-Je Cho(Dongbang Culture Graduate University)

email: chosj715@daum.net

Received January 26, 2023

Accepted March 3, 2023

Revised February 22, 2023

Published March 31, 2023

하고 재범을 하게 되고 지속해서 반복되는 악순환을 거듭하게 된다는 것이다. 따라서 청소년 비행의 발생을 억제하고 재범을 방지하기 위한 다각적이고 체계적인 노력으로 정서적 안정감과 사회성 발달이 필요하다[2].

청소년의 사회성에 대한 특성을 살펴보면, 사회성이 높은 청소년은 자기의 학습과제에 집중력이 높고, 학급이나 집단에서 활동력이 왕성하며, 친구들과 충돌이 적고 사회적으로 당면한 문제를 효과적으로 해결한다[3]. 특히 청소년들의 환경적인 요인(학대 경험, 가출 경험, 친사회적 친구 결여, 비행집단을 포함한 또래요 인)들은 반사회적 성격 형성에, 반사회적 성격은 인지적 판단에, 마지막으로 인지적 판단은 반사회적 행동에 영향 주는 것을 관찰하였다[4]. 이러한 결과를 보면, 청소년 발달에 사회성은 매우 중요하다고 볼 수 있다.

사회성이란 “청소년이 소속되어 있는 환경에서 다른 사람과 상호 접촉할 때, 그의 행동을 환경에 적응시킬 수 있는 능력”이며, 청소년이 처해 있는 환경은 청소년의 사회성 발달에 중요한 영향을 미친다[5]. 이에 청소년의 사회성 발달에 관한 연구는 활발히 진행되고 있다. 선행연구를 보면, 청소년 스포츠 참여 경험이 사회성 발달에 미치는 영향[6-8], 교육프로그램 참여가 사회성 발달에 미치는 영향[9-11] 등으로 이루어지고 있다. 또한 김유리, 안도희[12]는 청소년들의 부정 심리를 감소시키고 긍정 심리를 증가시키는 데 있어 마음 챙김의 역할이 중요하므로, 청소년의 마음 챙김 증진 프로그램이 학교 현장에 도입될 필요가 있다고 주장하였다.

마음 챙김이란 “지금 순간에 일어나는 개인의 내외적 경험에 대한 의식적인 주의 및 자각이며, 특히 경험에 대한 개방성, 현재 지향성과 같은 개인의 태도를 포함하는 심리 현상”이라고 할 수 있다[13]. 이는 청소년의 마음 챙김이 높을수록 사회성 발달에 핵심적이고 중요한 변인인 자기조절능력도 높아진다[14,15]. 또한 마음공부 프로그램을 통한 인성교육은 사회성 발달(준법성, 협동성, 사교성, 자주성)에 유의한 영향을 미쳤다[16]. 따라서 이러한 연구 결과를 통해 마음공부 프로그램을 통한 인성교육이 청소년의 사회성 발달에 효과가 있음을 확인할 수 있었다. 한편 마음 챙김이 대학생의 정서 조절과 자기 존중감 향상, 그리고 타인과의 유대감 형성을 포함하는 사회성 및 대인관계의 인성교육에 긍정적인 효과를 보였다[17]. 이러한 연구 결과를 종합하면, 청소년의 마음 챙김의 수련을 한다면 사회성 발달 문제를 해결할 수 있다고 가정할 수 있다.

기존 연구에서는 청소년의 청소년 스포츠 참여 경험

[6-8] 및 교육프로그램 참여[9-11]에 관한 연구는 진행되었으나, 청소년의 마음 챙김과 사회성 발달 변인에 관한 연구는 미비한 실정이다. 이처럼 청소년의 마음 챙김과 사회성 발달 간에 상관관계가 있는지, 그리고 이러한 관계에서 청소년이 가진 마음 챙김이 어떻게 사회성 발달에 설명력을 가지는지 대한 연구가 필요하다. 이에 따라 본 연구의 목적은 청소년의 마음 챙김과 사회성 발달에 미치는 영향에 대해서 살펴보고자 한다. 이를 통해 청소년의 사회성 발달을 향상하게 시키기 위한 마음 챙김의 대응 방안 수립에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

이에 관한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다. 청소년의 마음 챙김은 사회성 발달에 어떠한 영향을 미치는가?

2. 연구 방법

2.1 연구 대상

본 연구는 U시에 소재한 청소년 대상으로 2022년 9월 5일부터 2022년 11월 21일까지 설문 조사하였다. 또한 설문지는 대상자에게 설문 목적과 설문지 기입 방법에 대해 자세히 설명하여 실시하였다. 설문지 작성 후 연구자가 직접 회수하였다. 연구 자료는 총 200부를 배포하여 195부를 회수하였으며, 회수된 설문지 중 불성실한 응답지 7부를 제외한 188부를 최종적으로 분석에 활용하였다.

2.2 연구 도구 및 신뢰도

본 연구에 사용된 도구는 인구 사회학적 특성 5문항, 마음 챙김 20문항, 사회성 발달 32문항으로 구성하였다. 인구 사회학적 특성의 내용은 성별, 학년, 부모와 동거 여부, 부모의 갈등 정도, 가출 경험 유무 등으로 구성되어 조사하였다. 연구 도구 및 신뢰도는 내용은 같다.

첫째, 마음 챙김을 측정하기 위해 J. S. Oh[13]가 사용한 마음 챙김 척도(Mindfulness scale)를 적용하였다. 이 척도는 탈중심적 주의 5문항, 비판단적 수용 5문항, 현재 자각 5문항, 그리고 주의집중 5문항의 4개 요인으로 총 20문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 ‘나는 일어나고 있는 일들에 주의를 지속하기가 어려웠다’, ‘나는 주의를 기울이지 않고 무언가를 하고 있었다’ 등으로 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)~매우 그렇다(5점)’의 5점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 마음 챙김이 높음을 의미하도록 하였다. 기존 연구에서는 신뢰도는 주의집중 .758, 현재 자각. 791,

탈중심주의 .785, 비판단적 수용 관련 .754로 마음챙김 전체는 .923로 나타났다. 본 연구의 신뢰도는 주의 집중 .985, 비판단적 수용 .979, 현재 지각 .981, 탈중심적 주의 .983로 마음챙김 전체는 .935으로 신뢰도 면에서 양호하다고 할 수 있다.

둘째, 사회적 발달을 측정하기 위해 S. H. KAN[18]이 사용한 사회적 발달 도구를 적용하였다, 이 척도는 준법성 8문항, 자주성 8문항, 근면성 8문항, 협동성 8문항의 4개 요인으로 총 32문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 '나는 학급에서 정한 규칙을 잘 지킨다.', '나는 분단 학습할 때 함께 논의해서 하는 것이 싫다.' 등으로 구성되어 있으며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)~매우 그렇다(5점)'의 5점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 사회성이 높음을 의미하도록 하였다. 기존 연구에서는 신뢰도는 준법성 .826, 자주성 .789, 근면성 .618, 협동성 .814로 사회적 전체는 .888로 나타났다. 본 연구의 신뢰도는 준법성 .758, 자주성 .791, 근면성 .780, 협동성 .814로 사회적 전체는 .785로 신뢰도 면에서 양호하다고 할 수 있다.

2.3 자료처리 및 분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 프로그램 SPSS 22.0을 사용하여 측정변수에 대해 요인분석과 조사대상자에 대한 빈도 분석하였다. 신뢰도는 Cronbach's α 의 계수를 이용하여 검증하였다. 그리고 기술 통계분석, 상관분석, 회귀분석을 실시하였다. $p < 0.05$ 의 유의수준으로 설정하였다.

3. 연구 결과

3.1 인구 사회학적 특성

본 연구대상자의 인구 사회학적 특성을 살펴보면, 청소년의 성별은 남학생이 108명(57.4%)으로 여학생 80명(42.6%)보다 많은 것으로 조사되었다. 학년은 중3이 39명(20.7%)으로 가장 많았으며, 고1이 37명(19.7%), 중2가 33명(17.6%), 중1이 32명(17.0%), 고2가 26명(13.8%), 고3이 21명(11.2%) 순으로 나타났다. 부모와 동거 학생은 168명(89.4%)이며, 비동거는 20명(10.6%)으로 나타나, 대부분 부모와 함께 생활하는 것으로 확인되었다. 한편, 부모의 갈등 정도가 '거의 없다'가 118명(62.8%)이고, '갈등이 많다'가 70명(37.2%)으로 나타났다. 그리고 가출 경험 유무를 살펴보면, '경험 없음'은 178명(94.7%)으로 대부분 가출 경험이 없는 것을 알 수

있다. 조사대상자의 인구 사회학적 특성은 Table 1과 같다.

Table 1. Demographic characteristics

Classification		Total(N=188)	
		Frequency	Ratio(%)
Sex	Male	108	57.4
	Female	80	42.6
Grade	Middle 1	32	17.0
	Middle 2	33	17.6
	Middle 3	39	20.7
	High 1	37	19.7
	High 2	26	13.8
	High 3	21	11.2
Whether you live with your parents	Yes	168	89.4
	No	20	10.6
Degree of parental conflict	Little	118	62.8
	Much	70	37.2
Runaway experience	Yes	10	5.3
	No	178	94.7

3.2 주요 변수에 대한 기술통계

본 연구의 주요 변수에 대한 측정변수는 5점 척도로 측정하였으며, 최솟값은 1.00, 최댓값은 5.00으로 나타났다. 주요 변수인 마음 챙김(M=3.00), 사회적 발달(M=3.06) 요인은 전체 평균 점수보다 모두 높게 나타난 것을 알 수 있다. 주요 변수에 대한 기술통계를 살펴본 결과는 Table 2와 같다.

Table 2. Descriptive statistics on main variable

Classification	N	Min	Max	M	SD
Mindfulness	188	1.00	5.00	3.00	1.10
Social development	188	1.00	5.00	3.06	.43

3.3 주요 변수 간의 상관관계

청소년이 지각하는 마음 챙김과 사회적 발달과의 관련성을 살펴본 결과, 청소년의 마음 챙김 요인과 사회적 발달 요인은 낮은 수준의 양의 상관관계를 지닌 것으로 확인되었다($r = .294, p < .01$). 이러한 결과는 각 상관관계 값이 통계적 유의수준 하에서 변수 간의 관계성이 있음을 보여주고 있다. 이에 대한 변수 간의 상관관계 분석 결과는 Table 3과 같다.

Table 3. Correlation between key variables

Classification	Mindfulness	Social development
Mindfulness	1	
Social development	.294**	1

*p<.05, **p<.01

3.4 청소년의 마음 챙김이 사회성 발달에 미치는 영향

청소년의 마음 챙김이 사회성 발달에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 사회성 발달에 대한 마음 챙김의 설명력을 의미하는 R² 값이 .194로 나타나 전체 변동의 19.4%로 회귀모형을 설명하고 있다. 또한 D-W(Durbin Watson)값이 2.006으로 0이나 4에 가깝지 않아 자기상관이 존재하지 않았으며, 공차 한계는 0.1 이상이며, VIF 값은 10 이하로 다중공선성이 발생하지 않았다. 모형에 대한 분산분석 결과, 추정된 회귀모형(F=4.761, p<.000)은 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 마음 챙김의 영향력을 살펴보면, 마음 챙김의 하위요인인 주의집중($\beta=207, p<.05$), 비판단적 수용($\beta=255, p<.05$) 요인만 사회성 발달에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 마음 챙김의 하위요인인 현재 지각($\beta=.079, p>.05$), 탈중심적 주의($\beta=-.241, p>.05$) 요인은 사회성 발달에 유의미하지 않거나 방향성이 일치하지 않아 영향력이 없는 것으로 확인되었다. 이는 청소년의 마음 챙김은 사회성 발달 향상에 긍정적인 영향력이 있다는 것을 의미한다. 청소년의 마음 챙김이 사회성 발달에 미치는 영향을 살펴본 결과는 Table 4과 같다.

Table 4. The Effect of Teachers' Teaching Commitment on Happiness

Dependent variable	Independent variable	Unnormalized coefficient		Standardization factor	t	Tolerance limit
		B	Standard error	β		
Social development	Constant	2.687	.094		28.577***	
	Attention	.082	.096	.207	.854*	.844
	Non-judgmental acceptance	.098	.126	.255	.775*	.457
	Present awareness	.032	.116	.079	.271	.584
	Decentralized attention	-.090	.102	-.241	-.879	.658

R²=.194, Modified R²=.174
F=4.761, P=.000, Durbin-Watson=2.006

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

4. 결론

본 연구는 청소년의 사회성 발달과 관련하여 심리적 변인 중에서 마음 챙김이 의미 있는 효과를 발휘하는지를 밝히고자 했다. 지금까지 많은 선행연구가 환경적인 요인(학대 경험, 가출 경험, 친사회적 친구 결여, 비행집단을 포함한 또래요인)을 다양한 방식으로 분류하고, 그것들 각각이 청소년 발달단계와 관련된 방식을 탐구해왔다. 하지만 그 분석들은 청소년 발달단계와 관련된 주변 환경 변인들을 탐색하는 데 집중하였을 뿐, 심리적 변인이 청소년의 발달단계에 상대적으로 영향력을 가지는지를 직접적으로 밝히는 것에는 큰 관심을 가지지 않았다. 이러한 문제의식에서 본 연구는 청소년의 발달단계 중에서 사회성 발달과 관련하여 마음 챙김이 설명 효과를 직접적으로 비교할 뿐만 아니라 사회성 발달의 하위요인이 얼마나 통제할 수 있는지를 확인하였다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 청소년의 마음 챙김이 사회성 발달에 미치는 영향력에서 마음 챙김의 하위요인인 주의집중, 비판단적 수용 요인만 사회성 발달에 긍정적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

둘째, 청소년의 마음 챙김이 사회성 발달에 미치는 영향력에서 마음 챙김의 하위요인인 현재 지각, 탈중심적 주의 요인은 사회성 발달에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 확인되었다.

이러한 연구 결과를 토대로 구체적으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 청소년의 전체 사회성 발달에 대한 마음 챙김의 전체 설명력은 19.4%로서 의미 있는 설명력을 보였다. 이 연구 결과는 영적 안녕감(종교적 안녕감, 실존적 안녕감)이 청소년 발달에 있어서 설명력이 34.6%를 가진다는 선행연구 결과[19]와 일치하는 것이다. 둘째, 청소년의 마음 챙김의 하위요인 주의집중과 비판단적 수용 요인은 사회성 발달에 긍정적인 영향력 있음이 확인되었다. 이러한 결과는 청소년들이 현재 주변 환경(가정환경, 학교 환경)에 온전하게 집중하고, 내적인 경험을 주관적으로 평가 및 판단하지 않고 있는 현실을 직시하는 것이 청소년들의 사회성 발달에 중요함을 시사하고 있다.

본 연구 결과는 마음 챙김의 주의집중과 비판단적 수용은 대학생의 인성 발달에 기여할 수 있다[20]는 연구 결과와 맥락을 같이 하고 있다. 또한 학생들의 주의집중은 사회성기술(협력, 자기주장, 자기통제) 향상에 효과적인 영향이 있는 것으로 나타났다[21]는 연구 결과들과 일

지하는 것이다. 이러한 연구 결과는 청소년들이 환경의 요구에 적절히 대처해 나가며 사회화 과정을 통하여 사회적으로 적합한 행동을 인식할 수 있고, 그에 따라 자기 행동에 책임을 질 수 있는 사회화 과정이 중요하다고 볼 수 있다. 따라서 마음 챙김 명상을 통하여 청소년의 긍정적인 변화에 초점을 맞추어 사회성 향상방안이 요구된다. 결론적으로 청소년의 마음 챙김은 사회성 발달 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

위의 논의를 바탕으로 위기 청소년의 사회성 발달을 높이기 위해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 청소년의 사회성 발달은 마음 챙김에 영향을 많이 받고 있는데, 이를 반영하여 이들의 심리적 안정에 대한 지원과 대책이 강구되어야 한다. 청소년들의 환경적인 요인(학대 경험, 가출 경험, 사회성 결여, 비행집단을 포함한 또래요 인)이 위기 상황에도 불구하고 사회성 발달을 통해 이들이 정상적인 성인으로 성장할 수 있도록 돕는 것이 중요하다. 그런 의미에서 사회성을 높일 수 있는 마음 챙김 중심 프로그램 개발이 필요하다.

둘째, 청소년의 주의집중 및 비판단적 수용 변인이 사회성 발달의 설명력 큰 것으로 나타나, 이에 대한 마음 챙김 중심 집단상담 프로그램 교육이 요구된다. 이러한 사회성 발달 증진을 위한 프로그램도 필요하지만, 청소년의 주변 상황과 특성에 고려하여 마음 챙김 중심 집단상담프로그램 개발을 위한 연구와 이들의 심리적 변인에 영향을 미치는 요인에 관한 연구도 함께 이루어져야 할 것이다.

이상의 논의된 바와 같이 청소년의 측면에서 사회성 발달에 대한 다양한 문제를 해결하기 위해 마음챙김에 대한 필요성이 증가하고 있다. 따라서 본 연구의 시사점은 청소년의 사회성 발달 관련된 부모 관계 및 학교생활에 관한 연구 등은 있었으나 본 연구에서는 마음챙김이 사회성 발달에 미치는 영향에 대해 분석하였다는 데 의의가 있다고 본다. 이러한 연구 결과를 토대로 향후 청소년의 심리적 변인의 상관관계 및 영향에 관한 추가적인 연구와 설문지의 타당성과 신뢰성 및 타 변인과의 영향에 대한 논의가 필요할 것으로 사료된다.

References

[1] H. J. Kim, Y. R. Jang, "The Effect of Adolescent Peer Guidance on Sociality Development in After-school Activity", *Youth Facility Environment*, vol.6, no.4, pp. 17-29, 2008.

<http://www.riss.kr/link?id=S40000025>

[2] Y. Y. Jung, "The Effect of Dance Performing Experience on Self-Efficacy and Social Adjustment of Adolescents Under Probation", *Official Journal of Korean Society of Dance Science*, Vol.32 No.1, pp.151-164, 2015.
<http://www.riss.kr/link?id=A100298617>

[3] D. N. Lee, "A Study on the Correctional Policy through Comparison of Juvenile Delinquents and Normal Adolescents: Focusing on Self-esteem and Sociality", *Journal of the Korea society of computer and information*, Vol.19 No.1, pp.169-179, 2014.
<http://www.riss.kr/link?id=A101701554>

[4] M. J. Jung, S. J. Lee, B. J. Kim, "A Study on the Path of Delinquency in Korean Juvenile Delinquents : Focus on the Integrated Cognitive Antisocial Potential Theory", *Journal of Korean criminological association*, Vol.12 No.3, pp.69-86, 2018.
<http://www.riss.kr/link?id=A105972139>

[5] M. J. Jung, *A Study on the Path Analysis of Delinquency in Korean Juvenile Delinquents: Focus on the Integrated Cognitive Antisocial Potential Theory*, Master's thesis, Graduate School of Kyonggi University, Seoul, Korea, p.30, 2018.
<http://www.riss.kr/link?id=T14937174>

[6] J. S. Do, J. M. Sung, "The Effects of Youth Activity on Sociality Development", *Journal of Adolescent Welfare*, Vol. 15, No. 2, pp.145-173, 2013.
<http://www.riss.kr/link?id=A99705520>

[7] S. J. Seo, C. S. Lee, "A Study on Relationship between Participation in Dance Sports and Interpersonal Relation and Development of Sociality", *Korean Society For The Study Of Physical Education*, Vol.13, No.2, pp.21-42, 2008.
<http://www.riss.kr/link?id=A100116751>

[8] Y. B. Ji, "The Relationship Between Discipline -Satisfaction and Interpersonal Relations, Sociability of Adolescent's Martial Arts Participants", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 27, pp.343-355, 2006.
<http://www.riss.kr/link?id=A100580002>

[9] K. S. An, H. G. Baek, "Personality Development Education Using the Mind Training Program on Youth's Social Skill Development", *Journal of Holistic Education*, Vo.15, No.2, pp.29-55, 2011.
<http://www.riss.kr/link?id=A82683342>

[10] H. J. Kim, Y. R. Jung, "The Effect of Adolescent Peer Guidance on Sociality Development in After-school Activity", *Youth Facility Environment*, Vol.6, No.4, pp.17-29, 2008.
<http://www.riss.kr/link?id=A75257539>

[11] M. Y. Huh, H. J. Choi, "The Effects of Integrated Humanities and Arts Education upon the Development of Adolescents' Sociability", *Journal of Digital Art Engineering & Multimedia*, Vol.5, No.1, 2018.
<http://www.riss.kr/link?id=A105898306>

- [12] Y. R. Kim, D. H. An, " Adolescents' Mindfulness: Its Relationships with Positive and Negative Psychological Characteristics", *Journal of The Korean Data Analysis Society*, Vol.17, No.1, pp.347-363, 2015.
<http://www.riss.kr/link?id=A101602527>
- [13] J. S. Oh, *The Influence of the Caregiver's Job Stress in Elderly Nursing Homes on Elder abuse: Double Mediating Effects of Mindfulness and Emotional Dysregulation*, Ph.D dissertation, Graduate School of University of Seoul pp.65-66, 2021.
<http://www.riss.kr/link?id=T15756562>
- [14] B. K. Kim, Y. J. Kim, "The Effects of Mindfulness Meditation on Self-Esteem, Self-Efficacy, Ego-Resiliency and Self-Regulation of Adolescents", *Journal of eastern-asia buddhism and culture*, Vol.30, pp.327-359, 2017.
<http://www.riss.kr/link?id=A103280790>
- [15] D. Y. Kim, B. K. Lee, "Comparison between the Effects of Cognitive-Behavioral Therapy(CBT) and Mindfulness-Based Stress Reduction(MBSR) for the Reduction of Test Anxiety in Adolescents", *The Korean Association of Meditational Healing*, Vol.2, No.1, pp.21-45, 2011.
<http://www.riss.kr/link?id=A105807544>
- [16] K. S. An, H. G. Baek, "Effects of Personality Development Education Using the Mind Training Program on Youth's Social Skill Development", *Holistic Convergence Education Research*, Vol.15, No.2, pp.29-55, 2011.
<http://www.riss.kr/link?id=A82683342>
- [17] J. M. Kim, M. A. Jeon, "The Effects of mindfulness based course on the personal development of the university students", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.33, No.4, pp.833-849, 2014.
<http://www.riss.kr/link?id=A104695942>
- [18] S. H. Kang, *The Influence of Self-esteem Developed through Hapki-do Training on the Social Development for Children and Adolescents*, Ph.D dissertation, Graduate School Catholic University of Daegu, Daegu, Korea, pp.75-77, 2017.
- [19] S. H. Park, "A study on the effect of the spiritual well-being on the sociality of youth", *youth facility and environment*, Vol.12, No.4, pp.59-68, 2014.
<http://www.riss.kr/link?id=A100219930>
- [20] J. M. Kim, M. A. Jeon, "The Effects of mindfulness based course on the personal development of the university students", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.33, No.4, pp. 833-849, 2014.
<http://www.riss.kr/link?id=A104695942>
- [21] H. E. Lee, "A study on effects of psychomotorik the class participations and social skills of students with mental weakness and those with physical disabilities". *Journal of Intellectual Disabilities*, Vol.17, No.4, pp.205-21, 2015.
<http://www.riss.kr/link?id=A101759098>

정 관 희(Kwan-Hee Jung)

[정회원]



- 2017년 2월 : 한국방송통신대학교 농업생명과학대학원 농학과 (농학 석사)
- 2021년 2월 ~ 현재 : 동방문화대학원대학교 문화예술콘텐츠학과 박사과정

<관심분야>

교육학, 사회복지

조 성 제(Sung-Je Cho)

[정회원]



- 1997년 2월 : 홍익대학교 대학원 전자계산학과 (이학박사)
- 2007년 3월 ~ 현재 : 동방문화대학원대학교 문화예술콘텐츠학과 교수

<관심분야>

문화콘텐츠, 교육학, 데이터베이스