

단축형 유아 회복탄력성 통합프로그램의 효과*

김민경

한양대학교

아동심리치료학과

박사

김시은

한양대학교

아동심리치료학과

박사

김현수†

한양대학교

아동심리치료학과

교수

회복탄력성은 유아의 심리·정서적 안정과 사회 적응을 위한 핵심 역량이다. 본 연구는 김민경, 김현수(2024)가 개발, 효과를 확인한 유아 회복탄력성 증진 프로그램 “마인드풍”을 유아 교육 현장 요구에 맞춰 단축형으로 재구성하고 그 효과를 검증하는 데 있었다. “마인드풍”은 유아의 정서 조절력, 사회적 상호작용 능력, 문제해결력 증진을 위해 인지행동치료, 긍정심리, 예술치료적 요소들을 통합해 개발한 1차 예방 프로그램으로, 본 연구에서는 핵심 회기를 발췌해 활동의 밀도를 높인 단축형으로 재구성하였다. 연구 대상자는 만 5세 유아 84명으로, 실험집단 유아 44명은 주 2회 50분씩 6회기의 프로그램에 참여하였고, 통제집단 유아 40명은 같은 시간에 자유놀이를 하였다. 효과는 각 집단의 사전-사후-추후(1개월) 시점 간 교사 보고된 유아 정서적, 관계적, 능력적 회복탄력성 점수 변화를 통해 확인하였다. 분석 결과, 실험집단은 세 영역 모두에서 유의미한 향상을 보였으며, 프로그램 종료 후에도 추가적 향상을 나타내었다. 반면 통제집단은 유의한 점수 변화가 없었다. 본 연구는 유아 회복탄력성 증진을 위한 실천적이고 효율적인 개입 방안을 제공하였다는 점에서 의의가 있다.

주요어 : 유아, 회복탄력성, 통합프로그램, 예방프로그램, 단축형 프로그램

* 본 논문은 제 1저자의 박사학위논문(2025)을 수정 및 보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 김현수 / 한양대학교 아동심리치료학과 교수 / (04763) 서울시 성동구 왕십리로 222 / E-mail: khs1004@hanyang.ac.kr



Copyright ©2026, Clinical Psychology in Korea: Research and Practice

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

유아의 발달은 성공과 실패, 도전과 적응의 과정을 통해 이루어진다. 발달 과정에서 유아는 인지적 과제 수행, 문제 해결, 기본적인 욕구 충족, 감정 및 행동 조절, 기관 적응, 또래 관계 형성, 환경 변화에 대한 대처 등 다양한 도전과 어려움에 직면하게 된다(김혜경, 김희태, 2018; 소영란, 김민영, 2021; Papalia et al., 2012). 이러한 발달적 과제들을 효과적으로 다루기 위해서는 스트레스 상황에서도 안정과 균형을 유지할 수 있는 심리적 자원이 요구된다.

유아의 어려움, 도전 극복에 있어 주요하게 작용하는 보호 요인으로 회복탄력성이 있다. 회복탄력성(resilience)은 일반적으로 개인이 위협이나 역경, 스트레스 상황에서 이를 극복하고 긍정적으로 적응하도록 하는 역동적인 과정이자 심리·사회적 역량으로 정의된다(Luthar et al., 2000; Masten, 2001). 이는 단순히 부정적인 사건을 견디는 능력이 아니라, 위기를 성장의 기회로 전환하여 장기적인 발달을 촉진하는 요인이라 볼 수 있다(Leipold & Greve, 2009; Masten & Reed, 2002).

특히 유아기의 회복탄력성은 유아가 자신의 강점을 인식하고 활용하며, 사고와 감정, 행동의 유연성을 기르는 기반이 되어 긍정적인 생활 태도와 대처 방식을 내면화하도록 한다(신혜란 외, 2022; Seligman, 2011). 이러한 유아의 회복탄력성은 정서적, 관계적, 능력적 탄력성의 세 차원으로 구분된다(이연실, 2012). 정서적 탄력성은 자신의 감정을 수용하고 적절히 전환하는 능력으로, 좌절이나 불안 상황에서 정서를 안정시키고 긍정적인 정서 경험으로 대체하는 과정을 포함한다. 이는 단기적으로는 부정적 정서를 조절하여 즉각적인 상황 적응을 가능하게 하고, 장기적으로는 정서적 안

정감 형성과 학업 성취를 촉진한다(Leipold & Greve, 2009; Masten, 2001). 관계적 탄력성은 타인과의 관계 속에서 정서적·사회적 지지를 얻고 대인관계에서의 상호작용을 통해 긍정적인 관계를 구축하는 능력이다. 이는 갈등 상황에서 협력적으로 문제를 해결하고 또래와의 친밀감을 바탕으로 사회적 응집력을 강화하는 과정을 포함한다. 단기적으로는 또래 상호작용의 질을 높여 긍정적인 사회적 경험을 제공하며, 장기적으로는 학교생활과 사회적 적응력 발달의 기반이 된다(이연희, 정재은, 2012; Reivich & Shatté, 2002). 능력적 탄력성은 인지적 융통성과 문제 해결 능력을 바탕으로 도전적인 과제를 성취하는 능력이다. 이는 좌절 상황에서도 유연한 사고와 창의적 접근을 통해 해결책을 모색하고, 자기 효능감과 목표 성취 경험을 축적하는 과정을 포함한다. 단기적으로는 새로운 과제 수행에 대한 자신감과 성취 경험을 제공하며, 장기적으로는 지속적인 학습 동기와 발달적 성장을 뒷받침한다(신혜란 외, 2022; Seligman, 2011).

회복탄력성이 높은 유아는 또래 간 상호작용에서 질적인 관계를 형성하고(Masten, 2001), 실패나 좌절 이후에도 학습 동기를 유지하며 다시 도전하는 태도를 보인다. 이러한 특성은 학령기 이후 학교생활의 적응력과 학업 성과에도 긍정적인 영향을 미치며, 유아 발달을 예측하는 핵심 지표로 기능한다(이연희, 정재은, 2012; Reivich & Shatté, 2003).

이와 같이 회복탄력성은 유아기의 전반적인 성장과 사회적 적응력, 삶의 질을 향상시키는 중요한 발달적 자원이자 예방적 개입의 핵심 기반이 된다. 특히 유아기는 발달 과제가 집중되는 시기이기에 회복탄력성의 형성 및 강화를 위한 선제적인 예방 개입이 필요하다(최

미지, 2024; 홍은숙, 2006). 회복탄력성은 타고난 특성에만 의존하지 않고, 체계적인 프로그램과 반복적인 훈련을 통해 충분히 습득·향상될 수 있다는 점에서 중재 가능성이 크다(Masten & Garmezy, 2006). 따라서 발달에 필요한 기초를 형성하고 자원을 활용하여 유능감을 증대하며 위협을 예방하는 중재가 효과적이며, 이는 장기적으로 학업 성취, 사회적 역량, 심리적 안녕에까지 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(Domitrovich et al., 2007; Goldstein & Brooks, 2013). 유아의 발달과 회복탄력성은 상호작용하며 함께 발전하는 과정이므로, 보호요인을 활용하고 내·외적 자원 및 강점에 중점을 둔 조기 예방적 접근이 필요하다(지성애, 2019; 홍은숙, 2006).

회복탄력성 증진을 위한 기존 프로그램들은 다양한 이론과 방법론에 기반하여 개발되어 왔다. 인지행동치료(cognitive behavioral therapy [CBT])는 부정적인 자동 사고를 인식하고 인지적 재구성을 통해 스트레스 상황에 대한 인식을 전환하는 데 중점을 둔다. 긍정심리학적 접근은 감사, 강점 활용, 희망, 의미 중심 개입을 통해 긍정 정서를 증진시키는 방식으로 회복탄력성 향상에 기여한다(Seligman, 2011). 해결중심접근은 문제보다는 해결에 초점을 맞추어 단기간에 자기 효능감을 회복시키는 데 효과적인 것으로 알려져 있으며, 사회정서학습(social emotional learning [SEL])은 정서 인식과 표현, 자기조절, 공감, 책임감, 대인관계 기술을 핵심 역량으로 설정하여 이를 통합적으로 발달시키는 데 주안점을 둔다(Weissberg et al., 2003).

구체적으로 McGrath와 Noble(2011)의 ‘Bounce Back’ 프로그램은 정서표현, 문제해결 전략, 자기 긍정 활동 등을 포함하여 아동의 스트레스

대처 능력과 회복력을 높이기 위한 목적으로 개발되었으며, 학령기 아동을 대상으로 유의한 효과가 확인되었다. Merrell 외(2007)의 ‘Strong Kids’ 프로그램은 정서 인식과 자기조절을 중심으로 한 사회정서학습 기반의 구조화된 커리큘럼으로 구성되어 있으며, 10회기의 짧은 회기 내에서도 정서교육 효과를 보인다. 또한 Shure(1992)의 ‘I Can Problem Solve’ 프로그램은 아동의 사회적 사고력, 갈등 해결력, 타인 조망 능력 향상을 중심으로 구성되어 또래 간 상호작용 향상에 효과적인 개입으로 평가된다.

하지만, 소개한 프로그램들은 그 적용 대상에서 그리고 프로그램이 전달하는 회복탄력성 차원에서 한계를 드러내고 있다. 먼저, 학령기 아동이나 청소년의 발달 특성을 반영하고 있는데 반해, 유아의 발달 특성은 충분히 반영하고 있지 못하다는 한계가 있다. 특히 유아기는 언어적 추론보다는 놀이, 신체 활동, 상징적 표현을 통해 정서와 인지를 통합적으로 학습하는 시기임에도 불구하고(Piaget, 1962; Vygotsky, 1978), 기존 프로그램들은 언어적 사고와 인지적 처리 중심의 활동들로 구성되어 있어 정서, 인지, 사회성 간의 통합적 상호작용을 충분히 촉진하기 어렵다. 다음으로, 대부분의 프로그램이 회복탄력성의 한두 특정 기능 및 요소에 집중한 나머지 회복탄력성을 구성하는 다차원(정서적 탄력성, 관계적 탄력성, 능력적 탄력성)을 통합적으로 전달하는 구성을 띄고 있지 못하다.

이러한 한계를 극복하면서 유아의 발달적 특성을 효과적으로 반영할 수 있는 접근으로 예술치료가 주목받고 있다. 예술치료는 미술, 음악, 동작 등 다양한 예술 매체를 활용하여 언어표현이 미숙한 유아가 자신의 감정과 경

험을 비언어적으로 탐색하고 상징적으로 표상할 수 있도록 한다. 이를 통해 정서, 인지, 사회적 요소가 통합적으로 촉진되며, 유아가 몰입을 통해 감정 정화와 자기이해 및 자기조절 능력을 효과적으로 기를 수 있도록 지원할 수 있다(김혜경, 김희태, 2018; Malchiodi, 2006).

이에 앞서 논의한 이론적 배경과 기존 프로그램이 가진 한계를 고려하여, 본 연구자는 회복탄력성 증진에 효과성을 이미 인정받은 인지행동치료, 긍정심리학적 접근에 예술치료적 요소를 통합하여 회복탄력성 증진 프로그램인 ‘마인드퐁(Mind Pong)’을 개발하였다(김민경, 김현수, 2024). 인지행동치료 접근은 부정적인 자동 사고를 인식하고 인지적 재구성을 통해 스트레스 상황에 대한 인식을 전환하는데 중점을 두며, 긍정심리학은 강점 활용, 감사, 희망, 의미 중심 개입을 통해 긍정 정서를 촉진하는 방법을 제시한다. 또한 사회정서학습 및 문제해결기술 훈련과 같은 인지행동치료의 기술훈련적 요소를 병합하여 정서적, 사회적, 능력적 회복탄력성 증진을 도모하였고, 여기에 예술치료의 핵심 요소인 미술, 음악, 동작, 놀이를 활용함으로써 언어 표현이 미숙한 유아도 감정과 경험을 비언어적으로 탐색하고 상징화할 수 있도록 하였다.

기본형 마인드퐁 프로그램은 총 10회기로 구성되었으며, 정서적, 관계적, 능력적 탄력성의 세 가지 하위 요소를 중심으로 회복탄력성 전반을 통합적으로 증진시키는 데 초점을 두었다. 이 프로그램은 사회정서학습(SEL) 기반의 대표적 프로그램인 Bounce Back (McGrath & Noble, 2011)과 같이 정서 표현, 문제해결 전략, 자기 긍정 활동 등을 포함하고 있으나, 만 5세 유아의 발달 수준에 맞추어 비언어적 접근을 강화하고, 예술 기반의 매체 활용을

통해 몰입도와 표현 가능성을 높였다는 점에서 차별성을 가지며, 유아의 회복탄력성 증진에 유의미한 효과가 확인된 바 있다(김민경, 김현수, 2024).

그러나 기본형의 장기적 운영은 유아교육 현장의 시간, 공간, 인력적 제약 속에서 적용에 어려움이 있다는 한계를 함께 지닌다. 실제 현장에서는 교육시간의 제한, 교사의 업무 부담, 반복 개입의 어려움 등으로 인해 장기 회기 프로그램을 일괄적으로 적용하기가 쉽지 않으며, 보다 간결하면서도 몰입도와 효과성을 동시에 확보할 수 있는 구조에 대한 요구가 지속적으로 제기되고 있다(김민경, 김현수, 2024; Durlak et al., 2011; Širvinskienė et al., 2022). 아울러 최근 선행연구에서 짧은 회기 구성으로도 유의미한 효과를 얻을 수 있으며 오히려 몰입도와 지속 가능성 측면에서 단축형이 더 효과적일 수 있다는 결과가 보고된 바 있어(Llistosella et al., 2023; Takizawa et al., 2023), 단축형 프로그램 개발의 경험적 근거를 제시하고 있다.

이에 본 연구는 기존 10회기 마인드퐁 프로그램의 이론적 구조와 핵심 활동은 유지하되, 회기를 6회기로 단축하여 유아의 몰입과 반복 학습이 가능하도록 재구성한 단축형 프로그램을 개발하였다. 단축형은 기존 활동 중 핵심성이 높은 회기를 유지하고, 유사 주제 활동은 통합 및 압축함으로써 프로그램의 구조적 밀도를 높였으며, 주 2회 구성으로 반복성도 확보하였다. 각 회기는 도입 - 전개 - 마무리의 3단계로 운영되어 유아의 참여 동기, 감정 표현, 자기 성찰이 자연스럽게 연결될 수 있도록 설계되었다.

종합하면, 본 연구는 기존 기본형 프로그램의 구조를 간결화한 단축형 회복탄력성 증진

통합프로그램을 개발하고, 이 프로그램이 회복탄력성의 세 하위 요소 및 전체 수준에 미치는 효과를 실험적으로 검증하는 데 있다. 구체적으로는 (1)단축형 프로그램이 통제집단에 비해 유아의 회복탄력성 전체 및 하위 영역에서 유의미한 향상을 가져오는지, (2)그 효과가 사후뿐 아니라 추후까지 유지되는지를 분석하고, (3)기존 기본형 프로그램의 효과(김민경, 김현수, 2024의 결과)와의 간접 비교를 통해 단축형이 효과성과 현장 적용성 측면에서 유의미한 대안이 될 수 있는지를 탐색하고자 하였다. 본 연구는 유아교육 현장의 현실을 반영한 실천적 개입 모델로서 단축형 프로그램의 가능성을 검증하고, 향후 회복탄력성 기반 조기 개입 프로그램 개발의 방향을 제시하고자 한다.

방 법

연구대상

본 연구는 한양대학교 생명윤리위원회(HYUIRB-202307-019-4)의 승인을 받아 진행되었으며, 단축형 회복탄력성 증진 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 만 5세 유아를 연구 대상으로 삼았다. 5세 선정의 이유는 이 연령 시기가 학령기 진입 전, 새로운 환경 적응과 다양한 발달 과제를 경험하는 중요한 시기임을 감안하였기 때문이었다. 서울·경기 지역 유아교육기관 3곳에서 총 84명의 유아를 모집하였으며, 이 중 실험집단 44명과 통제집단 40명으로 구분하여 배정하였다. 구체적으로 A기관, B기관, C기관은 2024년 8 - 10월까지 프로그램이 운영되었으며, 각각 2개의 반이 참여

하였다. 실험 집단의 경우, 한 집단에 8 - 12명의 유아가 배정되어 총 4개의 집단이 운영되었다. 프로그램은 기관 내 별도의 독립된 교실에서 실시되었고, 동일한 운영 메뉴얼에 따라 한 명의 연구자가 직접 진행했으며, 회기별 운영 기록을 통해 핵심 활동 수행과 개입 목표 달성 여부를 점검함으로써 프로그램의 개입 원리와 치료적 구성 요소가 일관되게 유지될 수 있도록 하였다. 통제집단은 처치와 동일한 시간 동안 자유놀이에 참여하도록 하였다. 단축형 프로그램은 주 2회, 회기당 50분으로 총 6회기 학급 단위로 실시하였다.

측정도구

유아 회복탄력성 척도

유아 회복탄력성 측정을 위해 이연실(2012)이 개발한 교사용 평정척도를 사용하였다. 하위 요인은 유아의 심리적 특성과 역량을 평가하는 구체적인 항목들로 구성되었다. 구체적으로 정서적 탄력성(26문항), 관계적 탄력성(16문항), 능력적 탄력성(22문항)으로 총 64문항으로 구성되어 있다. 정서적 탄력성 문항의 예로는 “자신이 원하는 것을 나중에 하더라도 기다릴 줄 안다”, 관계적 탄력성 문항의 예로는 “자신이 원하는 것에 대해 표현을 자주 하는 편이다”, 능력적 탄력성 문항의 예로는 “도전 상황에서는 성공할 때까지 계속해서 시도하는 편이다”가 있다. 문항은 5점 Likert 척도를 이용하여 평정한다. 하위 요인에 따른 점수 범위는 정서적 탄력성은 26 - 130점, 관계적 탄력성은 16 - 80점, 능력적 탄력성은 22 - 110점, 전체 회복탄력성은 64 - 320점으로 높을수록 회복탄력성이 높음을 의미한다. 본 연구에서 회복탄력성의 신뢰도(Cronbach α)는 정서적

탄력성 .96, 관계적 탄력성 .94, 능력적 탄력성 .96, 전체 .97이었다.

프로그램

본 연구의 단축형 회복탄력성 증진 프로그램은 인지행동치료, 긍정심리학, 예술치료를 통합하여 설계한 프로그램이다. 단축형은 기존 10회기 기본형 “마인드풍” 프로그램(김민경, 김현수, 2024)을 기반으로 하여 단축한 것으로, 만 5세 유아의 발달 특성과 유아교육 현장의 제약을 고려하여 6회기 구조로 간결화하였다. 회기 선정과 통합은 각 회기에서 관찰된 유아의 반응 양상, 치료적 개입의 필요성, 이론적 원리를 종합적으로 고려하여 이루어졌다. 동일한 이론적 원리와 개입 목표, 치료적 기능이 중복되는 회기는 단일 회기 내에서도 충분히 구현 가능하므로 통합하였다. 유아 회복탄력성 증진 통합 프로그램의 기본형과 단축형의 내용과 구성은 표 1에 요약되어 있다.

구체적으로 살펴보면, 기본형 프로그램에서 회복탄력성의 개념 이해와 정서 탐색을 중심으로 구성된 1-2회기는 개입 목표와 인지적 요구 수준이 유사하여 단축형 프로그램의 1회기로 통합하였다. 이 과정에서 회복탄력성 개념 이해와 감정 인식이라는 핵심 요소는 유지하되, 반복적 설명과 연습 활동은 단일 회기 내에서 압축적으로 구성하였다. 또한 기본형 프로그램에서 위로, 공감, 멘토를 통한 의미 있는 타인 인식을 중심으로 구성된 회기는 독립된 회기로 운영하지 않는 대신, 각 회기에서 유아 간 상호작용과 협동 활동을 통해 관계적 경험이 반복적으로 촉발될 수 있도록 프로그램 전반의 활동 구조에 반영하였다. 기본

형 프로그램의 9-10회기는 협동 작업과 종결 활동을 통해 관계적 회복탄력성을 강화하는 기능이 중첩된다고 판단하여, 단축형 프로그램의 6회기에서 공동작품 제작과 회상 및 마무리 활동을 통합하여 경험하도록 재구성하였다. 이에 본 프로그램의 1회기 ‘마인드풍은 말이야’에서는 회복탄력성과 감정 변화를 탐색하였고, 2회기 ‘나만의 자랑’에서는 개인의 강점을 시각화한 강점 벽화를 구성하였다. 3회기 ‘스트레스야 안녕’에서는 스트레스 상황에 대한 인지적 재구성과 물감볼 작업을 병행하였으며, 4회기 ‘내가 힘든 건 말야’에서는 실패와 좌절에 대한 이해 및 상징화 활동이 이루어졌다. 5회기 ‘난 할 수 있어’는 도전과 목표 설정을 통한 자기 효능감 향상에 초점을 두었고, 6회기 ‘우리가 해냈어’에서는 공동작품 제작을 통해 회기를 통합하고 사회적 상호작용을 강화하였다.

이처럼, 기존 회기 중 핵심성을 지닌 활동은 유지하고, 유사 주제 회기는 통합·압축하여 단축형 구조로 재구성하였다. 회기 수 축소에 따라 기본형 프로그램에서 복수의 하위 요소가 포함된 일부 회기는, 단축형 프로그램에서는 활동의 핵심 치료 기능에 근거하여 각 회기 내 개입의 초점이 명확히 드러나도록 능력적 또는 관계적 회복탄력성 중심 회기로 재분류하였다.

본 프로그램은 인지행동치료 이론의 스트레스 상황에서 자동적 사고와 인지적 해석이 정서 및 행동 반응을 매개한다는 점에 주목하여, 유아가 스트레스 상황을 인식하고 대안을 탐색하며 보다 적응적인 사고와 행동을 형성하도록 돕는 것을 핵심 개입 목표로 삼았다. 이에 실패, 좌절, 도전 상황을 경험하는 과정에서 유아가 자신의 생각과 감정을 인식하고,

표 1. 유아 회복탄력성 증진 통합 프로그램의 기본형과 단축형의 비교

회기	주제 및 목표	기본형 프로그램 [10회기]	하위요인	회기	주제 및 목표	단축형 프로그램 [6회기]	하위요인
회복탄력성의 이해 1							
1	회복탄력성의 이해 1 '마음속 시소와 다양한 감정들' 'mind pong note', 'pong stage' 만들기 집단 내 규칙 인식 및 인사, 자기소개 말이야'	[프로그램 소개 및 친밀감 형성] '마음속 시소와 다양한 감정들' 'mind pong note', 'pong stage' 만들기 집단 내 규칙 인식 및 인사하기 [회복탄력성 개념 이해와 즐거움 경험] 자아, 감정변화 개념 이해 나만의 오투이 만들기/ 오투이 놀이하기	정서적 탄력성	↑	회복탄력성의 이해 '마인드폰은 말이야'	[프로그램 소개 및 친밀감 형성] '마음속 시소와 다양한 감정들' 'mind pong note', 'pong stage' 만들기 집단 내 규칙 인식 및 인사하기 [회복탄력성 개념 이해와 즐거움 경험] 자아, 감정변화 개념 이해 나만의 오투이 만들기/ 오투이 놀이하기	정서적 탄력성
회복탄력성의 이해 2							
2	회복탄력성의 이해 2 '내 친구 오투이'	[회복탄력성 개념 이해와 즐거움 경험] 자아, 감정변화 개념 이해 나만의 오투이 만들기/ 오투이 놀이하기	정서적 탄력성	↑			
[자신과 타인의 강점을 인식, 표현] 강점 개념 이해							
나의 강점 탐색 '나만의 자랑'							
3	나의 강점 탐색 '나만의 자랑'	다양한 강점 탐색 및 강점을 그림으로 표현하기 다른 집단원의 강점 칭찬하기 강점 작품, 공동 벽화 구성하기	정서적 탄력성	↑	나의 강점 탐색 '나만의 자랑'	다양한 강점 탐색 및 강점을 그림으로 표현하기 다른 집단원의 강점 칭찬하기 강점 작품, 공동 벽화 구성하기	정서적 탄력성
스트레스 관리하기 '스트레스야 안녕'							
4	스트레스 관리하기 '스트레스야 안녕'	[스트레스 인식 및 해소] 스트레스 개념 이해 스트레스 상황 표현하기 물감볼을 터뜨려 작품 구성하기	정서적 능력적 탄력성	↑	스트레스 관리하기 '스트레스야 안녕'	[스트레스 인식 및 해소] 스트레스 개념 이해 스트레스 상황 표현하기 물감볼을 터뜨려 작품 구성하기	정서적 능력적 탄력성
[일상에서 경험하는 어려움 표현] 실패, 좌절 개념 이해 자신이 생각하는 어려움, 실패, 좌절 공유하기 친구를 공감해 주는 말 알아보기 다같이 장벽(부정적 상황, 감정) 만들어 무너뜨리기							
5	경험하는 어려움 공유 '내가 힘든 건 말야'	[일상에서 경험하는 어려움 표현] 실패, 좌절 개념 이해 자신이 생각하는 어려움, 실패, 좌절 공유하기 친구를 공감해 주는 말 알아보기 다같이 장벽(부정적 상황, 감정) 만들어 무너뜨리기	정서적 능력적 관계적 탄력성	↑	경험하는 어려움 공유 '내가 힘든 건 말야'	[일상에서 경험하는 어려움 표현] 실패, 좌절 개념 이해 자신이 생각하는 어려움, 실패나 좌절 공유하기 친구를 공감해 주는 말 알아보기 다같이 장벽(부정적 상황, 감정) 만들어 무너뜨리기	정서적 능력적 관계적 탄력성
무너진 장벽으로 다리 만들기							

표 1. 유아 회복탄력성 증진 통합 프로그램의 기본형과 단축형의 비교

(계속)

회기	주제 및 목표	기본형 프로그램 [10회기]	하위요인 →	회기	주제 및 목표	단축형 프로그램 [6회기]	하위요인
6	위로하기 ‘토닥토닥 괜찮아’	[좌절 경험에 대해 공유] 위로 개념 이해 위로 경험 공유하기/ 공감과 위로의 말 전하기 희망의 불빛 만다라 만들기	정서적, 능력적, 관계적 탄력성				
7	나의 도전 목표 설정 ‘난 할 수 있어’	[자신만의 도전 리스트 구성] 도전, 목표 개념 이해 도전 리스트 만들어 선언하기/ 파워 포즈 해보기	정서적, 능력적, 관계적 탄력성	→	나의 도전 목표 설정 ‘난 할 수 있어’	[자신만의 도전 리스트 구성] 도전, 목표 개념 이해 도전 리스트 만들어 선언하기/ 파워 포즈 해보기	정서적, 능력적, 관계적 탄력성
8	친구를 위한 공정 멘토 ‘나는 너의 풍친구’	[공정 멘토 역할과 타인 이해] 이미 있는 타인, 멘토 개념 이해 공정 멘토 역할 해보기/ 친구와 공동작품 구성하기	정서적, 능력적, 관계적 탄력성	→			
9	공동 목표 달성하기 ‘우리가 해냈어’	[타인과 협력하여 공동 목표 달성] 협력, 협동 개념의 이해: - 우리들의 풍마을 만들기 서로의 의견을 공유하며 수정, 보완하기 - 갈등 상황 중재, 문제해결 방법 찾기	능력적, 관계적 탄력성	→	공동 목표 달성하기 및 종결 ‘우리가 해냈어’	[타인과 협력하여 공동 목표 달성] 협력, 협동 개념 이해: - 우리들의 풍마을 만들기 서로의 의견을 공유하며 수정, 보완하기: - 갈등 상황 중재, 문제해결 방법 찾기 [프로그램 마무리 및 공동작업] 그 동안의 회기를 회상하기: - 서로의 경험을 공유하며 즐거운 경험하기	능력적, 관계적 탄력성
10	종결 및 마무리 ‘우리들의 시간들’	[프로그램 마무리 및 공동작업] 그 동안의 회기를 회상하기 - 서로의 경험 공유 및 즐거운 경험하기 마인드풍 보드 구성 및 마인드풍 프로그램 종결하기	능력적, 관계적 탄력성	→			

문제 상황에 대해 보다 유연하게 재해석할 수 있도록 개입을 설계하였다. 또한 긍정심리학의 관점에 따라 개인의 결핍이나 문제보다는 강점, 긍정 정서, 자기효능감과 같은 보호 요인을 강화하는 데 초점을 두었다. 프로그램 전반에 걸쳐 유아가 자신의 강점을 인식하고, 성공 경험을 축적하며, 도전에 대한 긍정적인 기대를 형성할 수 있도록 활동을 구성함으로써 회복탄력성의 지속적 발달을 도모하였다. 아울러 발달적 맥락주의 관점에서는 회복탄력성이 개인 내부의 특성에 국한되지 않고, 또래 및 성인과의 상호작용, 환경적 지지 속에서 형성되고 강화된다는 점을 강조한다. 이에 본 프로그램은 집단 맥락에서의 상호작용과 공동 과제를 통해 유아가 정서적이고 사회적인 경험을 축적하고, 변화하는 환경에 능동적으로 적응하도록 설계되었다. 또한 예술치료 접근을 활용하여 미술, 음악, 동작, 놀이 등 다양한 예술 매체를 활용함으로써, 유아가 감정을 자연스럽게 표현하고 자기조절 능력을 기를 수 있도록 하였다. 예를 들어, 2회기에서는 긍정심리학과 미술활동(강점 벽화)을 결합하였고, 3회기에서는 인지적 재구성 전략과 동작·미술 놀이를 병행하였다. 4회기에서는 상징적 표현을 중심으로 좌절 경험을 공유 및 극복하였고, 6회기에서는 공동작품을 통해 관계적 경험을 강화하였다.

각 회기는 도입 - 전개 - 마무리의 3단계로 구성되며, 주제 소개와 동기 유발(도입) → 핵심 활동(전개) → 활동 정리 및 일상 적용 유도(마무리)의 흐름으로 구성되었다.

본 프로그램 개발은 김창대 외(2011)의 종합적 프로그램 개발 모형을 바탕으로, 기획 - 설계 - 실행 - 책무성 확보의 단계를 거쳐 이루어졌다. 제시한 개발 모형은 기본형 프로그램

개발 과정을 설명한 것이며, 단축형 프로그램 또한 동일한 개발 모형을 적용하여 재구성되었다. 프로그램 개발 과정에서 심리치료, 유아 교육, 예술치료 전문가 총 7인의 자문을 통해 연령의 적합성, 회기 구성, 개입 초점에 대한 반복적인 수정이 이루어졌다. 특히 각 회기의 핵심 치료적 기능이 보다 명확히 드러나도록 개입의 초점을 재조정하였고, 중복되거나 제한적인 활동 요소를 통합하고, 핵심 개입 요소를 특정 회기에 집중적으로 배치하여 구조적 연계성을 강화하였다. 또한 프로그램 메뉴얼과 유아용 활동자료도 함께 개발하여, 단축형 프로그램의 현장 운영의 일관성을 확보하였다.

연구절차

본 연구는 사전 검사, 실험 처치, 사후 검사, 1개월 후 추후 검사 순으로 진행되었다. 실험집단은 주 2회, 회기당 50분씩 총 6회기로 진행된 회복탄력성 증진 단축형 프로그램에 참여하였다. 프로그램은 아동심리치료학 박사과정 전공자로서 심리치료 경력을 7년 이상 보유한 연구자가 직접 진행하였다. 진행자는 유아 대상 집단 프로그램 운영 경험을 갖추고 있어, 회기별 활동이 계획된 절차에 따라 일관성 있게 이루어질 수 있도록 하였다. 또한 프로그램 메뉴얼과 유아용 활동자료를 사전에 마련하고 처치 중 활용하여 학급별로 진행된 처치에 있어 일관성이 유지되도록 하였다.

실험집단과 통제집단 유아의 회복탄력성 평가는 유아를 1년 이상 지도한 담임교사(유치원 정교사 또는 보육교사 자격증 소지, 경력 5년 이상)가 평정하였으며, 총 6명의 교사가 평

가에 참여하였다. 각 교사가 평가한 유아의 수는 기관별 학급 구성 및 참여 유아 수에 따라 상이하였으나, 각 교사는 자신이 담당하고 있는 동일 학급 유아들의 회복탄력성을 일괄적으로 평가하였고, 사전, 사후, 1개월 추후 검사 모두를 실시하였다.

자료분석

본 연구의 통계적 분석은 SPSS 27.0 통계 프로그램을 사용하여 이루어졌다. 먼저 실험집단과 통제집단 간의 사전 동질성을 검증하기 위해, 참가자 성별 분포에 대해서는 카이제곱 검증을 실시하였고, 회복탄력성의 하위 요인(정서적, 관계적, 능력적 탄력성)과 전체 점수에 대해서는 독립표본 t 검증을 실시하였다. 다음으로 회복탄력성 하위 요인 간의 관계를 파악하기 위해 사전 검사 시점에서 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 사전 점수에서 집단 간 유의한 차이가 발견되었고, 종속변수(회복탄력성 하위 요인들) 간 상관을 고려한 집단 간 효과 검증을 위해 다변량 공분산분석(multivariate analysis of covariance [MANCOVA])을 실시하였으며, 집단(실험집단, 통제집단)을 독립변인으로, 사전 점수를 공변량으로 투입하고 사후 및 추후 시점의 정서적·관계적·능력적 탄력성을 종속변인으로 설정하였다. 다변량 효과 검증에는 Wilks의 람다를 사용하였고, 효과 크기는 부분 에타제곱(partial η^2)을 산출하여 검토하였다. 통제 집단 대비 실험 집단의 효과를 보다 구체적으로 검토하기 위해, 시점 간 차이 즉 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 간 차이값을 산출한 후, 해당 변화량에 대한 집단 간 차이 검증을 실시하였다. 집단 간 차이 검증은 독립표본 t 검

을 사용하여 진행하였다. 또한 변화량에서 통제집단 대비 실험집단의 효과를 검토하기 위해 효과 크기를 산출하였다. 효과 크기는 표본 크기에 따른 편향을 보정한 Hedges's g 값을 사용하였다. Hedges's g 는 표본 수가 작은 경우 과대추정의 가능성을 낮추며 편향되지 않은(unbiased) 추정치를 제공한다는 장점이 있다. Hedges's g 의 해석은 Sawilowsky(2009)의 기준에 따라 .20은 작은 효과, .50은 중간 효과, .80은 큰 효과, 1.20 이상은 매우 큰 효과, 2.00 이상은 극히 큰 효과로 해석하였다. 마지막으로 단축형 프로그램과 기존 기본형 프로그램(김민경, 김현수, 2024)의 효과 크기를 비교하기 위해, 두 연구에서 산출된 통제 집단 대비 실험 집단의 Hedges's g 값을 산출해 이를 기준으로 두 회복탄력성 증진 프로그램 유형(단축형, 기본형) 간 간접 비교를 실시하였다. 이는 동일한 연구 설계와 표본을 사용하지 않은 점을 고려하여, 효과 크기 수준에서의 탐색적 비교로 한정하였다.

결 과

사전 동질성

먼저 실험집단과 통제집단의 참가자 성비 동질성을 검토하였다. 실험집단(44명)에는 남아 21명(47.73%)과 여아 23명(52.27%), 통제집단(40명)에는 남아 19명(47.50%)과 여아 21명(52.50%)이 포함되었다. 성비의 동질성 확인을 위해 카이제곱 검증을 실시한 결과, $\chi^2 = .00$ 로 나타나, 집단 간 성별 분포에서 유의미한 차이가 없음을 확인하였다.

집단 간 유아 회복탄력성 점수의 사전 동질

표 2. 유아 회복탄력성 사전 동질성 평균 비교

변인	실험 ($n = 44$)	통제 ($n = 40$)	t
	$M(SD)$	$M(SD)$	
정서적 탄력성	86.05(13.26)	94.90(12.83)	- 3.10**
관계적 탄력성	59.91(7.01)	60.73(9.65)	- .45
능력적 탄력성	72.02(10.14)	76.23(8.41)	- 2.06*
전체	217.98(25.61)	231.85(25.07)	- 2.51*

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

성을 확인하기 위해 실험집단과 통제집단 간 회복탄력성 관련 변인들에 대해 독립표본 t 검증을 실시하였다. 결과는 표 2에 제시하였다. 분석 결과, 실험집단과 통제집단 간 정서적 및 능력적 탄력성과 전체 점수에서 사전 동질성이 확보되지 못한 것으로 나타났다(실험<통제; $t = - 3.10$, $- 2.06$, $- 2.51$, all $ps < .05$). 이러한 사전 집단 간 차이를 통제하기 위해, 이후 분석에서는 사전 점수를 공변량(covariance)으로 투입하여 집단 간 차이를 검증하는 공변량 분석(analysis of covariance)을 실시하였다.

회복탄력성 하위 요인 간 상관관계

사전 검사 시점에서 회복탄력성의 세 하위 요인 간 상관관계를 분석한 결과를 표 3에 제

표 3. 사전 유아 회복탄력성 하위요인 간 상관관계

변인	1	2	3
정서적탄력성	1		
능력적탄력성	.64***	1	
관계적탄력성	.37***	.51***	1

*** $p < .001$.

시하였다. 회복탄력성의 하위 요인들이 상호 관련되어 있는지를 확인하는 것은 다변량 분석(multivariate analysis)의 필요성을 판단하는데 있어 중요하다. 분석 결과, 정서적 탄력성과 능력적 탄력성 간 $r = .64$, 능력적 탄력성과 관계적 탄력성 간 $r = .51$, 정서적 탄력성과 관계적 탄력성 간 $r = .37$ 로 모두 높은 정적 상관(all $ps < .001$)이 있음이 확인되었다. 이는 회복탄력성의 하위 요인들이 서로 밀접하게 관련되어 있음을 시사하며, 다변량 분석의 필요성을 뒷받침한다.

단축형 프로그램의 효과 검증

다변량 공분산분석(MANCOVA) 결과

집단 간 회복탄력성 점수에서 사전 동질성이 확보되지 않았고 회복탄력성의 세 하위 요인 간 상관이 유의하게 나타남에 따라, 이들을 동시에 고려하여 프로그램의 통합적 효과를 검증하기 위해 다변량 공분산분석 MANCOVA를 실시하였다. 이는 다중 검증으로 인한 1종 오류를 통제하고, 종속변인 간 상관을 고려한 보다 정교한 분석을 가능하게 한다. MANCOVA 분석 결과는 표 4에 제시하였다.

사후 검사 시점에서 집단 간 유의한 다변량

표 4. 사전 점수를 공변량으로 투입하고 회복탄력성 하위 차원을 다변량으로 처리하여 집단 간 차이를 검증한 다변량 공분산분석(MANCOVA)의 결과

결과영역	하위변인	<i>F</i>	<i>p</i>	partial η^2
사후 MANCOVA				
Wilk's $\lambda = .19$, $F(3, 77) = 109.40$, $p = .000$, partial $\eta^2 = .81$				
집단간	사후 정서적탄력성	315.70	.000	.80
	사후 관계적탄력성	149.68	.000	.66
	사후 능력적탄력성	257.41	.000	.77
추후 MANCOVA				
Wilk's $\lambda = .24$, $F(3, 77) = 81.57$, $p = .000$, partial $\eta^2 = .76$				
집단간	추후 정서적탄력성	203.47	.000	.72
	추후 관계적탄력성	130.06	.000	.62
	추후 능력적탄력성	211.20	.000	.73

주. 실험 $n = 44$, 통제 $n = 40$; η^2 해석 기준: .01 = 작은 효과, .06 = 중간 효과, .14 이상 = 큰 효과

효과가 나타났다(Wilk's $\lambda = .19$, $F(3, 77) = 109.40$, $p < .001$, partial $\eta^2 = .81$). 각 하위 요인별로 살펴보면, 정서적 탄력성($F = 315.70$, $p < .001$, partial $\eta^2 = .80$), 관계적 탄력성($F = 149.68$, $p < .001$, partial $\eta^2 = .66$), 능력적 탄력성($F = 257.41$, $p < .001$, partial $\eta^2 = .77$) 모두에서 사전 대비 사후에서 집단 간 유의한 차이가 확인되었으며, 큰 효과 크기를 나타냈다. 1개월 추후 검사 시점에서도 집단 간 유의한 다변량 효과가 지속되었다(Wilk's $\lambda = .24$, $F(3, 77) = 81.57$, $p < .001$, partial $\eta^2 = .76$). 하위 요인별 분석 결과, 정서적 탄력성($F = 203.47$, $p < .001$, partial $\eta^2 = .72$), 관계적 탄력성($F = 130.06$, $p < .001$, partial $\eta^2 = .62$), 능력적 탄력성($F = 211.20$, $p < .001$, partial $\eta^2 = .73$) 모두에서 집단 간 사전 대비 추후(1개월)에서 유의한 차이가 나타났으며, 모든 영역에서 큰 효과 크기를 보였다. 이러한 결과는 사전 점수의 차이를 통제된 후에도

단축형 회복탄력성 증진 프로그램이 유아의 회복탄력성을 다차원적으로 증진시켰으며, 그 효과가 프로그램 종료 1개월 후까지 지속되었음을 보여준다.

실험-통제 집단 간 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 점수 변화량의 비교

프로그램의 효과를 보다 세밀하게 검토하기 위해, 각 집단 내에서 시간 경과에 따른 변화 양상을 살펴보았다. 이를 위해 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후의 변화량(차이점수)을 산출한 후, 해당 변화량에서 실험집단과 통제집단 간 유의한 차이가 있는지 독립표본 t 검증을 통해 검토하였다. 분석 결과는 표 5에 제시하였다. 또한 통제집단 대비 실험집단의 변화량에 있어서의 효과를 알아보기 위해 Hedges's g 값을 산출하였다.

정서적 탄력성의 경우, 실험집단은 통제집단에 비해 사전-사후 변화량($t = -20.22$, $p <$

표 5. 시점 간 변화량에 대한 집단 차이 검증 및 통제집단 대비 실험집단의 효과 크기

변인	개입	사전 <i>M</i> (<i>SD</i>)	사후 <i>M</i> (<i>SD</i>)	추후 <i>M</i> (<i>SD</i>)	사전-사후		사전-추후		사후-추후	
					<i>t</i>	<i>g</i>	<i>t</i>	<i>g</i>	<i>t</i>	<i>g</i>
정서적 탄력성	실험	86.05(13.26)	111.55(14.70)	117.25(14.19)						
	통제	94.90(12.83)	93.68(13.24)	94.75(15.79)	- 20.22***	- 4.21	- 15.60***	- 3.38	- 3.27**	- .71
관계적 탄력성	실험	59.91(7.01)	71.73(7.80)	73.75(7.21)						
	통제	60.73(9.65)	60.13(9.84)	61.73(9.21)	- 16.95***	- 3.58	- 15.04***	- 3.26	- 2.03*	- .44
능력적 탄력성	실험	72.02(10.14)	92.84(10.59)	96.11(10.83)						
	통제	76.23(8.41)	74.85(9.59)	76.00(11.44)	- 11.10***	- 2.40	- 9.01***	- 1.95	- .43	- .09
전체	실험	217.98(25.61)	276.11(30.79)	287.11(30.42)						
	통제	231.85(25.07)	228.65(27.82)	232.48(31.22)	- 18.70***	- 3.95	- 15.82***	- 3.42	- 2.53*	- .55

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

주. g = Hedges's g ; Hedges's g 해석 기준 (Sawilowsky, 2009) : .20 = 작은 효과(small), .50 = 중간 효과(medium), .80 = 큰 효과(large), 1.20 이상 = 매우 큰 효과(very large), 2.00 이상 = 극히 큰 효과(huge).

.001), 사전-추후 변화량($t = -15.60$, $p < .001$), 사후-추후 변화량($t = -3.27$, $p < .01$) 모두에서 유의하게 큰 변화를 보였다. 이에 대한 효과크기(Hedges's g)는 사전-사후 $g = -4.21$, 사

전-추후 $g = -3.38$ 로 극히 큰 효과, 사후-추후 $g = -.71$ 로 중간 효과를 보이는 것으로 나타났다. 관계적 탄력성에서도 실험집단은 통제집단에 비해 사전-사후($t = -16.95$, $p <$

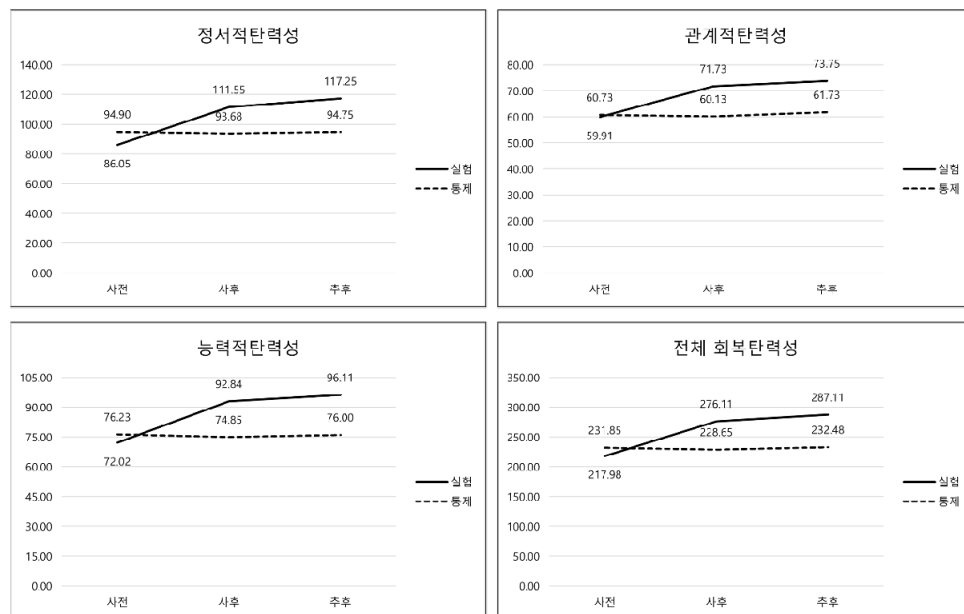


그림 1. 집단별 회복탄력성의 변화 양상 그래프

.001), 사전-추후($t = -15.04, p < .001$), 사후-추후($t = -2.03, p < .05$) 변화량에서 모두 유의한 차이를 보였다. 효과크기는 사전-사후, 사전-추후는 극히 큰 효과($g = -3.58, -3.26$), 사후-추후는 작은 효과를 보이는 것으로($g = -.44$)로 나타났다. 한편, 능력적 탄력성의 경우에는 실험집단은 통제집단에 비해 사전-사후($t = -11.10, p < .001$), 사전-추후($t = -9.01, p < .001$) 변화량에서 유의한 차이를 보인 반면 사후-추후 변화량에서는 유의한 차이를 보이지 않았다($t = -.43, ns$). 효과크기는 사전-사후 $g = -2.40$ 로 극히 큰 효과, 사전-추후 $g = -1.95$ 는 매우 큰 효과로 나타났다. 집단별 회복탄력성의 변화 양상을 시각적으로 제시하기 위해, 실험집단과 통제집단의 사전, 사후, 추후 평균을 연결한 변화 그래프를 그림 1에 제시하였다.

기본형과 단축형 프로그램의 효과 비교

기본형(김민경, 김현수, 2024)과 단축형 프로

그램의 효과크기를 비교하기 위해 사전-사후, 사전-1개월 추후 시점 간 변화량에 대한 Hedges's g 를 산출하였다. 결과는 표 6에 제시되어 있다. Hedges's g 는 표본 크기에 따른 편향을 보정하는 지표로, 기본형(실험 $n = 20$, 통제 $n = 18$)과 단축형(실험 $n = 44$, 통제 $n = 40$) 간 표본 수 차이가 존재하는 본 비교에서 효과크기를 해석하는 데 적합하다.

통제집단 대비 실험집단의 상대적 효과를 비교한 결과, 단축형과 기본형은 모두 높은 수준의 효과를 나타내었다. 표 6에서 볼 수 있듯, 정서적 탄력성, 관계적 탄력성, 능력적 탄력성 모두에서 기본형과 단축형은 사후와 추후(1개월) 시점에서 처치를 받지 않은 통제집단에 비해 더 큰 긍정적 변화를 나타내었다. 사후 시점에서의 통제집단 대비 실험집단의 효과는 기본형과 단축형 모두에서 Hedges's g 값이 2.00을 넘는 '극히 큰' 수준이었다(기본형의 정서적, 관계적, 능력적 탄력성 $g_s = -2.89, -2.10, -3.31$, respectively; 단축형의 정서적, 관계적, 능력적 탄력성 $g_s = -4.21, -3.58$,

표 6. 기본형과 단축형의 프로그램 효과크기(통제집단 대비 실험집단의 효과) 비교

변인	기본형		단축형	
	사전-사후 변화	사전-추후 변화	사전-사후 변화	사전-추후 변화
	Hedges's g	Hedges's g	Hedges's g	Hedges's g
정서적 탄력성	- 2.89	- 2.02	- 4.21	- 3.38
관계적 탄력성	- 2.10	- 1.15	- 3.58	- 3.26
능력적 탄력성	- 3.31	- 2.16	- 2.40	- 1.95
회복탄력성 총점	- 3.66	- 2.39	- 3.95	- 3.42

주. 기본형의 해당 수치는 김민경, 김현수(2024) 연구에서 발췌; 기본형은 실험 $n = 20$, 통제 $n = 18$, 단축형: 실험 $n = 44$, 통제 $n = 40$; Hedges's g 해석 기준 (Sawilowsky, 2009) : .20 = 작은 효과(small), .50 = 중간 효과(medium), .80 = 큰 효과(large), 1.20 이상 = 매우 큰 효과(very large), 2.00 이상 = 극히 큰 효과(huge).

- 2.40, respectively). 1개월 추후 시점에서도 기본형, 단축형 두 유형의 개입은 큰 효과를 야기한 것으로 발견되었는데, 통제집단 대비 기본형, 단축형의 효과는 추후 시점에서 ‘극히 큰’ 수준($g > 2.00$)에서 ‘매우 큰’ 수준($g > 1.20$)에 이르고 있었다.

비록 두 버전 모두 세 유아 회복탄력성 영역에 유의하게 큰 효과를 나타냄을 확인할 수 있었으나, 효과 크기의 수치로 볼 때 단축형은 정서적 회복탄력성과 관계적 회복탄력성에서 기본형에 비해 상대적 더 큰 효과 크기 수치를, 기본형은 능력적 탄력성에서 단축형에 비해 상대적 더 큰 효과 크기 수치를 나타내고 있음을 확인할 수 있다.

논 의

본 연구는 유아의 회복탄력성 증진을 위한 예방적 차원의 단축형 통합프로그램을 개발, 그 효과를 실험적으로 검증하기 위한 연구였다. 본 연구에서 사용된 ‘마인드풍’ 프로그램은 선행연구를 통해 효과성이 인정된 총 10회기 구성의 기본형 프로그램에서 핵심 활동을 선별, 압축하여 6회기로 재구성한 단축형 버전으로, 주당 1회 진행하는 기본형과는 달리 주 2회 운영을 통해 3주 단기간에 종료되도록 구성한 버전이다. 이는 유아의 발달적 특성과 유아교육 현장의 시간 및 인력 제약을 고려한 접근으로, 짧은 기간 내 몰입도 높은 활동을 제공하려는 취지로 개발한 것이었다.

이러한 취지를 반영한 단축형 회복탄력성 프로그램의 본 연구에서의 효과는 다음과 같다.

먼저, 단축형 마인드풍 프로그램은 유아 회

복탄력성 전 영역(정서적, 관계적, 능력적 탄력성의 세 영역)에 유의한 긍정적 영향을 주는 것으로 발견되었다. 단축형 회복탄력성 증진 프로그램을 처치 받은 실험집단 유아들은 처치를 받지 않고 자유놀이를 진행한 통제집단 유아들에 비해 처치가 끝난 사후 시점과 1개월 추후 시점에서 정서적, 관계적, 능력적 탄력성 점수가 유의하게 더 높았다. 이는 사전 점수를 공변량으로 통제한 상태에서 검증된 결과로, 사전 점수를 고려했음에도 실험집단 유아들의 탄력성 점수가 통제집단 유아들의 탄력성 점수보다 사후는 물론 추후 시점 모두에서 유의하게 높았음을 의미한다. 또한 사전-사후, 사전-추후 간 점수 변화(변화량)를 토대로 실험집단과 통제집단 간 차이를 검증한 결과, 실험집단은 통제집단보다 유의하게 더 큰 점수 향상을 보였고, 통제집단 대비 실험집단의 변화량에 대한 효과 크기를 살폈을 때도 모두 ‘극히 큰’($g > 2.00$) 혹은 ‘매우 큰’($g > 1.20$) 수준의 효과를 드러내고 있었다. 사후 Hedges’s g 는 정서적, 관계적, 능력적 탄력성에 대해 각각 - 4.21, - 3.58, - 2.40로 모두 ‘극히 큰’ 효과를 나타내고 있었고, 추후 Hedges’s g 는 정서적, 관계적, 능력적 탄력성에 대해 각각 - 3.38, - 3.26, - 1.95로 극히 크거나 매우 큰 효과를 나타내고 있었다. 언급한 결과들은 모두 단축형 마인드풍 프로그램의 효과를 지지하는 근거들로, 단축형 마인드풍 프로그램은 유아들의 정서적, 관계적, 능력적 탄력성에 긍정적 효과를 가져올 수 있는 한 방법임을 시사한다.

연구는 추가적으로 기본형과 단축형 회복탄력성 프로그램의 효과를 비교하는 분석을 실시하였다. 김민경, 김현수(2024) 연구에서 보고된 기본형 마인드풍의 효과와 비교했을 때,

기본과 단축형은 모두 유아의 세 차원의 회복 탄력성 증진에 매우 큰 효과를 냄을 확인할 수 있었다. 두 버전 모두 통제집단 대비 실험 집단의 효과크기가 2.00이 넘는 점은 주목할 만하며, 이는 두 버전 모두 유아 회복탄력성 증진에 매우 효과적인 개입임을 시사한다. 특히, 단축형은 정서적 회복탄력성과 관계적 회복탄력성에서 기본형에 비해 상대적 우수성을 보인 반면, 기본형은 능력적 탄력성에서는 단축형에 비해 상대적 우수성을 보였다.

효과의 원인을 회복탄력성 영역별로 논의해 보면, 먼저 단축형의 유아 정서적 탄력성에의 효과이다. 이는 실험집단 유아들이 프로그램에 참여하며 예술적 표현을 기반으로 한 감정 탐색과 자기조절 경험을 반복적으로 하였기 때문으로 이해할 수 있다. 유아 발달 전문가들은 유아가 예술 매체를 통해 자신의 감정을 표상하고 명료화하는 과정을 거친다고 설명하고 있다(Malchiodi, 2005; 2012). 본 연구의 단축형 마인드풍 참가 유아들은 자신의 감정, 스트레스 상황, 강점 등을 그림이나 만들기 조형물로 표현하거나 상징화하도록 하였고, 특정 활동을 통해 이를 발산하고 조정하도록 촉진되었다. 이는 발달전문가들이 논의한 바 있듯, 유아에게 자신의 감정 인식, 표현, 조절의 기회를 제공했을 수 있다.

이 외에도 프로그램은 창작 과정에서 느끼는 유아의 좌절 및 불완전감을 인정해 주었고 이를 상징적으로 다루었는데, 이러한 활동 또한 유아의 자기 통제력 강화에 기여한 것으로 보인다(Rubin, 2009). 예술에 기반한 상징적 표현은 불안, 좌절, 긴장과 같은 부정적 정서를 긍정적 감정 경험으로 재구성하는 데 도움을 준다(Malchiodi, 2012; Rogers, 2007). 또한, 단축형의 집중적(주 2회) 운영은 회기 간 간격이

짧아 감정 경험의 흐름을 단절시키지 않고 연결되도록 도왔을 가능성이 높다. 이러한 운영 덕분에 유아는 매 회기 획득한 정서적 균형 및 정서적 회복 경험을 누적할 수 있었다고 본다. 더불어 정서 조절 과정에서 유아는 자신의 감정을 명명하고 표현하도록 유도되었다. 이러한 언어적 명료화 작업은 자기인식(self-awareness) 증진의 기초로 작용했을 것이다(Goleman, 1995). 즉, 예술적 경험을 통한 감정 표상은 단순한 표현 활동을 넘어 정서 인식과 자기 성찰을 촉진하는 인지적 과정으로 기능했을 가능성을 고려해 볼 수 있다.

다음으로, 본 연구의 단축형 프로그램은 유아의 관계적 탄력성에 긍정적 영향을 미쳤다. 이러한 효과는 프로그램의 협동적 작업 구조와 상호작용 중심의 활동 운영에 기인한 것으로 추론해 볼 수 있다. 유아는 공동작업, 협력 놀이, 강점 나누기 등의 과제를 수행하며 또래의 생각과 감정에 반응하는 과정을 경험하였다. 또한, 집단 예술활동에서의 공동 성취 경험을 통해 타인과 함께 목표를 달성하는 과정에서 얻는 사회적 유능감(social competence)을 체득할 기회를 얻었다. 이 밖에도, 프로그램의 상호교류 가능한 공간 구성 및 소집단 운영 방식은 유아 간 상호작용을 유도했고 공동 목표 달성을 위한 협동 경험을 강화했을 수 있다(주리애, 2010). 또한, 이러한 프로그램적 안배는 유아가 순서와 규칙을 지키고, 타인의 입장을 조망하며, 상호 간 도움을 주고받는 사회적 기술 습득에 기여했을 가능성이 있다(이정은, 2020; 최미지, 2024). 이외에도, 예술 활동을 통한 상호작용은 언어적 한계를 넘어 감각적이고 비언어적 교류를 촉진했으며, 이는 유아가 상대의 감정을 인식하고 공감하는 능력을 발달시키는 기반이 되었을 수 있다.

(Malchiodi, 2012). 마지막으로, 또래와 함께 작품을 완성하거나 문제를 해결하는 과정에서 참가 유아는 사회적 유대감 및 소속감을 경험했고, 이는 관계적 안정감으로 이어졌을 수 있다.

셋째, 단축형 마인드풀 프로그램은 유아의 능력적 탄력성을 증진시켰다. 단축형 마인드풀의 능력적 탄력성에의 효과는 프로그램으로 인한 유아 자기효능감의 증진과 문제 해결 경험 축적으로 인해 나타난 결과로 해석해 볼 수 있다. 유아는 활동을 통해 어려움과 실패를 재해석하고 긍정적으로 인식할 수 있게 되었다. 구체적으로 프로그램 내 ‘난 할 수 있어’ 회기에서는 개인의 강점 인식과 목표 달성을 중심으로 효능감을 경험했으며, ‘우리가 해냈어’ 회기에서는 공동작업을 통해 성취감의 강화를 촉진하였다. 이러한 과정에서 유아는 새로운 시도에 대한 두려움을 줄이고, 도전적 과제를 긍정적으로 수용하는 태도를 기를 수 있게 되었다(강지은, 심성경, 2020; 김시현, 2024; 홍은주 외, 2017). 또한 예술 활동의 창의적 특성은 사고의 유연성을 자극하여, 유아가 하나의 문제를 다양한 관점에서 탐색하도록 도왔을 수 있다(이연실, 2012; Bojilova, 2024). 이는 능력적 탄력성의 핵심 요소인 문제해결력과 인지적 융통성을 확장시켰으며, 결과적으로 변화나 예측 불가능한 상황에서도 유연하게 대응하는 능력을 내면화하게 도왔을 것이다. 또한 프로그램 내에서의 성공과 실패 경험은 유아가 자신의 선택으로 인한 행동 결과를 인식하게 만들었고, 결과적으로 자기결정감, 통제감, 어려움 직면 시 외부 요인보다 자신의 노력을 믿게 만드는 계기를 제공하였다(Deci & Ryan, 2000). 특히 반복적 성공 경험은 유아의 자기 확신 및 주도성 강화

에 기여한 것으로 보이며, 이는 긍정적인 자아개념과 낙관적 태도의 형성으로 이어진 것으로 볼 수 있다(김주환, 2011).

마지막으로, 단축형과 기본형과의 비교 결과에 대한 논의이다. 물론 두 유형 모두 세 회복탄력성 영역에 큰 효과를 가져다 주었지만, 그럼에도 단축형은 기본형보다 정서적 회복탄력성과 관계적 회복탄력성에서 상대적 우위를 나타내었다. 단축형 ‘마인드풀’ 프로그램의 상대적 우위는 단순히 회기 수를 줄인 결과가 아니라, 운영 방식과 구조적 구성을 최적화한 결과로 이해할 수 있다. 첫째, 집중 운영(주 2회)은 회기 간의 단절을 최소화하여 정서적, 관계적, 능력적인 세 차원이 반복적으로 강화되도록 하였으며, 유아의 주의 집중과 몰입을 높였다. 둘째, 핵심 회기 중심의 압축 구조는 활동의 목적과 주제를 명료화하여, 유아가 각 회기의 경험을 통합적으로 이해하는 데 도움이 되었을 것으로 사료된다.

한편, 기본형과 단축형 모두에서 관찰된 큰 효과는, 앞서 논의한 바 있듯, 예술치료, 인지행동치료, 긍정심리학의 핵심 원리를 이용한 영향으로 보인다. 인지행동치료의 기술훈련적 요소 및 인지 재구조화 과정, 그리고 긍정심리학의 핵심 원리가 아동의 긍정적 사고, 관계적 측면, 문제 해결력 및 대처 기술의 증진에 효과적이라는 것은 이미 관련 문헌에서 널리 알려진 바이다(e.g., McGrath & Noble, 2011; Seligman, 2011; Weissberg et al., 2003). 이에 더해, 예술 기반의 통합적 접근은 유아의 발달 특성에 맞게 정서, 인지, 사회적 자원을 동시에 자극한 것으로 보이며, 자기표현과 자기이해를 촉진하는 비언어적 통로를 여는 역할을 했을 것으로 사료된다. 또한 도입 - 전개 - 마무리로 이어지는 회기 구조는 정서적 자극 -

표현 - 성찰의 순환을 가능하게 하여, 학습된 경험이 내면화될 수 있는 구조적 안정성을 제공했다고 본다. 다만 문제해결과 인지적 융통성, 긍정적 사고로 대변되는 능력적 탄력성은 정서 이해와 조절, 관계성의 형성으로 대변되는 정서적 및 관계적 탄력성보다 보다 많은 회기와 반복적 연습을 요하는 특성일 수 있다. 이런 측면에서 할당된 회기 수가 많고 반복적 연습이 가능했던 기본형이 단축형보다 능력적 탄력성에서 더 큰 효과를 낸 것으로 추측해 본다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 유아의 발달 수준과 교육 현장의 요구를 동시에 반영한 실천적 단축형 프로그램을 개발했다는 점에서 의의가 있다. 기존의 10회기 기본형 프로그램은 효과성이 입증되었으나, 교육 및 보육 현장의 시간적, 인력적 제약으로 인해 실제 적용에 어려움이 있었다. 본 연구의 단축형 ‘마인드풍’ 프로그램은 핵심 회기를 중심으로 재구성하여 회기 수를 6회기로 줄였음에도 불구하고 기본형에 필적할 만한 효과를 산출할 수 있음을 보여주었다. 이는 단기간 내 몰입과 반복학습을 강화한 운영 구조가 유아의 주의집중과 정서적 흡수를 높이고, 학습 경험의 연속성을 유지하도록 작용했기 때문으로 볼 수 있다. 따라서 본 프로그램은 장기 개입의 한계를 보완하면서도 효과를 유지하는 효율적인 예방적 개입의 한 모델을 제시하였다는 의의를 지닌다. 나아가 본 프로그램은 현장 교사 중심의 자율적 운영이 가능하도록 표준화된 매뉴얼과 유아용 활동 자료를 함께 개발하였다는 점에서도 실용적 의의를 가진다. 이는 프로그램의 재현성과 접근성을 높여, 교육기관 내 정기적 정서지원 활동으로 확산될 가능성을 보여준다.

둘째, 본 연구는 인지행동치료, 긍정심리학, 예술치료의 핵심 원리를 통합한 회복탄력성 증진 모델을 제시하였다. 미술, 동작, 놀이, 음악 등 예술적 매체를 통해 정서 표현과 자기 이해를 촉진하고, 인지행동적 전략을 통해 부정적 인지를 재구조화하며, 긍정심리학적 접근을 통해 감사와 강점, 희망을 강화함으로써, 유아의 회복탄력성이 상호보완적으로 발달하도록 하였다(Malchiodi, 2012; Seligman, 2011). 이러한 통합적 접근은 언어 표현이 제한적인 유아의 발달적 특성에 적합하며, 회복탄력성을 단일 요인이 아닌 통합적이고 체계적인 발달 과정으로 다루었다는 점에서 학문적 의의가 있다.

셋째, 본 연구는 단축형 프로그램의 현장 적용 가능성을 제시하였다. 추후검사 결과, 프로그램 종료 1개월 후에도 정서적, 관계적, 능력적 탄력성의 점수가 유지되었고 일부 경우에는 지속적 향상이 관찰되기도 하였다. 이는 프로그램 참가 유아들이 단기적 기술 습득에 그치지 않고, 정서조절력과 사회적 유대감, 자기효능감 등 핵심 요인을 내면화했음을 의미한다. 단기간의 개입에도 불구하고 지속적인 긍정 변화를 이끌어냈다는 점에서, 본 연구가 향후 회복탄력성 기반 조기개입 프로그램으로 활약할 수 있는 가능성을 제시한다.

이러한 의의에도 불구하고 본 연구는 몇가지의 제한점이 있다. 첫째, 본 연구는 기본형(10회기)과 단축형(6회기) 프로그램을 동일한 연구 설계 내에서 직접 비교하지 못했다는 한계가 있다. 본 연구는 효과크기를 통해 간접 비교를 수행하였으나, 세 가지 접근(기본형, 단축형, 통제 집단)의 상대적 효과를 동일한 맥락에서 검증하지는 못하였다. 따라서 후속

연구에서는 세 집단을 함께 포함시켜 효과성을 검증할 필요가 제기된다.

둘째, 본 연구는 회복탄력성 평가를 교사 보고에 의존하였다. 교사 보고는 객관성과 타당성 확보에 있어서는 유리하나, 유아의 내적 경험이나 주관적 변화를 충분히 포괄하지 못할 가능성이 있다. 향후 연구에서는 유아 자기보고 및 관찰자 평가를 병행하여 다차원적 검증을 진행할 필요가 있다.

셋째, 무선 할당 및 참가자, 평가자의 실험 처치에 대한 맹목(blindness)을 확보하는 연구 설계가 필요하다. 본 연구는 현실적 문제로 이런 실험 절차 상의 엄격성을 유지하지 못했다. 즉 무선 할당보다는 준실험 설계를 채택하였다. 현장 협조의 제한으로 대상 아동들에 대한 무선 할당이 진행되지 못하고 기존 학급을 단위로 하여 실험 혹은 통제집단을 구성하였다. 또한 유아교육기관 현장에서 개입이 진행되는 관계로 평정자인 교사가 유아의 처치를 인지하지 못하도록 통제할 수도 없었다. 물론 이러한 문제는 본 연구에만 국한된 것이 아니지만, 추후 연구는 실험연구의 엄격성을 유지해 내적 타당도를 높일 필요가 제기된다.

넷째, 본 연구는 효과의 지속성을 1개월 추후검사까지만 검증하였다. 회복탄력성은 환경적 지지와 반복적 경험을 통해 점진적으로 강화되는 특성을 가지므로, 보다 장기적인 추적조사(3개월 또는 6개월 이상)를 통해 효과의 안정성과 일반화를 검증할 필요가 있다(박기령, 신동윤, 2018; 임그린, 탁진국, 2019). 이를 통해 단축형 프로그램이 단기 개입을 넘어 장기적 발달 자원으로 기능할 수 있는지를 확인할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강지은, 심성경 (2020). 동화에 기초한 용기 증진 활동이 유아의 용기 회복탄력성에 미치는 영향. *교육연구*, 78, 123-146.
<https://www.dbpia.co.kr/Journal/articleDetail?nodeId=NODE10732216>
- 김민경, 김현수 (2024). 유아의 회복탄력성 증진 미술치료 프로그램 개발 및 적용. *한국아동심리치료학회지*, 19(3), 19-35.
<https://www.dbpia.co.kr/Journal/articleDetail?nodeId=NODE12071918>
- 김시현 (2024). *회복탄력성. 다른상상*.
<https://product.kyobobook.co.kr/detail/S000213799736>
- 김주환 (2011). *회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀*. 위즈덤하우스.
<https://product.kyobobook.co.kr/detail/S000000937795>
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나 (2011). *상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가*. 학지사.
<https://product.kyobobook.co.kr/detail/S000000984227>
- 김혜경, 김희태 (2018). 자연놀이가 유아의 자기조절력과 회복탄력성, 또래놀이 상호작용에 미치는 영향 [학술대회 초록]. *한국 유아교육학회 춘계정기학술대회 자료집*, 186.
<https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=3609659>
- 박기령, 신동윤 (2018). 청소년 `회복탄력성 증진 집단프로그램 내용분석(1999-2016). *청소년학연구*, 25(4), 199-224.
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2018.04.25.4.199>
- 소영란, 김민영 (2021). 가정과 연계한 회복탄

- 력성 활동이 유아의 자기조절 및 자아효능에 미치는 영향. *학습자중심 교과교육 연구*, 21(3), 165-182.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2021.21.3.165>
- 신혜란, 이수현, 전선헌 (2022). 영상 플랫폼 융합형 신체활동 프로그램 참여가 부모의 놀이 참여 태도 및 유아의 회복탄력성에 미치는 영향. *한국과학예술융합학회지*, 40(3), 219-230.
<https://doi.org/10.17548/ksaf.2022.06.30.219>
- 이연실 (2012). 유아의 탄력성 척도개발 및 타당화 연구 [박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원]. RISS.
<https://m.riss.kr/link?id=T12659460>
- 이연희, 정재은 (2012). 유아의 일상적 스트레스와 사회적 지지가 유아의 회복탄력성에 미치는 영향. *한국교육문제연구*, 30(4), 245-268.
<https://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE07193102>
- 이정은. (2020). *협동활동 중심 유아 회복탄력성 증진 프로그램 개발 및 효과* [박사학위논문, 전남대학교 대학원]. RISS.
<https://www.riss.kr/link?id=T15511910>
- 임그린, 탁진국 (2019). 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 효과성 연구. *한국심리학회지: 코칭*, 3(1), 1-23.
<https://kiss.kstudy.com/DetailOa/Ar?key=53184106>
- 주리에 (2010). *미술치료학*. 학지사.
https://www.hakjisa.co.kr/subpage.html?page=book_book_info&bidx=4941
- 지성애 (2019). 사회·정서유능감에 기반한 유아 문제행동 예방프로그램 적용 효과 분석. *유아교육학논집*, 23(3), 181-210.
<https://doi.org/10.32349/ECERR.2019.6.23.3.181>
- 최미지 (2024). 태도, 관계, 성적을 결정하는 회복탄력성 수업. *심야책방*.
<https://product.kyobobook.co.kr/detail/S000213767410>
- 홍은숙 (2006). 탄력성의 개념적 이해와 교육적 방안. *특수교육학연구*, 41(2), 45-67.
<https://scholar.kyobobook.co.kr/article/detail/4010019953352>
- 홍은주, 박희석, 김영숙 (2017). 아동·청소년을 위한 예술치료의 이론과 실제. 학지사.
https://www.hakjisa.co.kr/mobile/subpage.html?page=book_book_info&bidx=3735
- Alia Bojilova. (2024). *탄성 인간*. (손영인 역). FIKA. (원전 2023 출간).
<https://ebook-product.kyobobook.co.kr/dig/epd/ebook/E000010683169>
- Bakeman, R. (2005). Recommended practices for the use of observational methods in the social sciences. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social & behavioral sciences* (pp. 163-166). Elsevier.
<https://www.sciencedirect.com/referencework/9780080430768/international-encyclopedia-of-the-social-and-behavioral-sciences>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Domitrovich, C. E., Cortes, R. C., & Greenberg, M. T. (2007). Improving young children's

- social and emotional competence: A randomized trial of the preschool “PATHS” curriculum. *The Journal of Primary Prevention*, 28(2), 67-91.
<https://doi.org/10.1007/s10935-007-0081-0>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students’ social and emotional learning: A meta analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Goldstein, S., & Brooks, R. B. (Eds.). (2013). *Handbook of resilience in children* (2nd ed.). Springer.
<https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-14728-9>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
<https://donainfo.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/09/emotional-intelligence-daniel-goleman.pdf>
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50.
<https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.40>
- Llistosella, M., Goni-Fuste, B., Martín-Delgado, L., Miranda-Mendizabal, A., Franch Martínez, B., Pérez-Ventana, C., & Castellví, P. (2023). Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, Article e1211113.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211113>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Malchiodi, C. A. (2005). Art therapy: Understanding and utilizing the healing powers of art. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Expressive therapies* (pp. 16-45). Guilford Press.
https://www.google.co.kr/books/edition/Expressive_Therapies/pnKlM0kHUoC?hl=ko&gbpv=0
- Malchiodi, C. A. (2006). *The art therapy sourcebook* (2nd ed.). McGraw-Hill.
<https://archive.org/details/arttherapysource0000malc>
- Malchiodi, C. A. (2012). 미술치료 입문. (임호찬 역). 학지사. (원전 1998 출간).
https://www.hakjisa.co.kr/subpage.html?page=book_book_info&bidx=2367
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
<https://psycnet.apa.org/buy/2001-00465-004>
- Masten, A. S., & Garmezy, N. (2006). Resilience in the face of adversity. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Vol. 3. Risk, disorder, and adaptation* (pp. 1-12). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9780470939406>
- Masten, A. S., & Reed, M. G. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74-88). Oxford University Press.
<https://psycnet.apa.org/record/2002-02382-006>

- McGrath, H., & Noble, T. (2011). *Bounce back!: A wellbeing and resilience program. Years 5-8*. Deakin University.
https://dro.deakin.edu.au/articles/book/Bounce_back_a_wellbeing_and_resilience_program_Years_5-8/20958355
- Merrell, K. W., Carrizales, D., Feuerborn, L., Gueldner, B. A., & Tran, O. K. (2007). *Strong Kids: Grades 3 - 5: A social and emotional learning curriculum*. Paul H. Brookes Publishing.
https://www.goodreads.com/book/show/2468684.Strong_Kids_Grades_3_5
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). *Experience human development*. McGraw-Hill. <https://lcn.loc.gov/2012360261>
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. W. W. Norton.
<https://doi.org/10.4324/9781315009698>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
<https://psycnet.apa.org/record/2002-18688-000>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2003). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
<https://matthewbartolo.com/the-resilience-factor/>
- Rogers, N. (2007). *The creative connection: Expressive arts as healing*. University of Texas Press.
<https://www.amazon.com/Creative-Connection-Expressive-Arts-Healing/dp/0831400803>
- Rubin, J. A. (2009). *Introduction to art therapy: Sourcing & resources* (2nded.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203876515>
- Sawilowsky, S. S. (2009). New effect size rules of thumb. *Journal of Modern Applied Statistical Methods*, 8(2), 597-599.
<https://jmasm.com/index.php/jmasm/article/view/452>
- Seligman, M. E. P. (2011). *A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
<https://psycnet.apa.org/record/2010-25554-000>
- Shure, M. B. (1992). *I can problem solve (ICPS): An interpersonal cognitive problem-solving program: Kindergarten & primary grades* [Curriculum manual]. Research Press.
<https://eric.ed.gov/?id=ED370850>
- Širvinskienė, G., Antinienė, D., Gričiūtė, A., Dulksnienė, L., Asisi, V., Kregždytė, R., Kerbl, V., & Amtmann, E. (2022). Effectiveness of the ELLA training for the promotion of emotional and social competences in Lithuanian preschool children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), Article e12195.
<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/19/12195>
- Takizawa, Y., Bambling, M., Matsumoto, Y., Ishimoto, Y., & Edirippulige, S. (2023). Effectiveness of universal school-based social-emotional learning programs in promoting social-emotional skills, attitudes towards self and others, positive social behaviors, and improving emotional and conduct problems among Japanese children: A meta-analytic review. *Frontiers in Education*, 8, Article e1228269.
<https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1228269>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*.

Harvard University Press.
<https://doi.org/10.2307/j.ctvjf9vz4>
Weissberg, R. P., Kumpfer, K. L., & Seligman,
M. E. P. (2003). Prevention that works:
Promoting positive youth development.
American Psychologist, 58(6-7), 425-432.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.425>

원고접수일 : 2025. 11. 14.
수정원고접수일 : 2026. 01. 27.
게재확정일 : 2026. 01. 29.

Effectiveness of a Shortened Integrated Resilience Program for Preschoolers^{*}

Minkyung Kim¹⁾ Sieun Kim¹⁾ Hyunsoo Kim^{2)†}

¹⁾Department of Child Psychotherapy, Hanyang University, Ph. D.

¹⁾Department of Child Psychotherapy, Hanyang University, Ph. D.

²⁾Department of Child Psychotherapy, Hanyang University, Professor

Resilience plays an important role in preschoolers' emotional stability and social adaptation. This study examined the effectiveness of a shortened six-session version of "MindPong," originally developed by Kim & Kim (2024) to enhance multidimensional resilience in preschoolers through the integration of cognitive-behavioral therapy, positive psychology, and art therapy approaches. The shortened version was systematically adapted from the original evidence-based program to address the core components and practical needs of educational settings. A total of 84 five-year-old children participated, including 44 in the experimental group and 40 in the control group. The program was delivered twice weekly in a classroom format, with each session lasting 50 minutes. Program effectiveness was evaluated using teacher-rated resilience scores across emotional, relational, and competence dimensions at pretest, posttest, and one-month follow-up. The results showed significant improvements across all resilience domains in the experimental group, with gains maintained after program completion, whereas no significant changes were observed in the control group. These findings highlight the program's applicability and preventive value in promoting preschoolers' resilience and emotional well-being in educational settings.

Keywords : preschoolers, resilience, integrated program, prevention program, short-form program

^{*} This article is a revised and supplemented version of the first author's doctoral dissertation (2025).

[†] Corresponding Author : Hyun-soo Kim / Department of Child Psychotherapy, Hanyang University, Professor / (04763) 222, Wangsimni-ro, Seongdong-gu, Seoul, Korea / Tel: 02-2220-0618/ E-mail: khs1004@hanyang.ac.kr