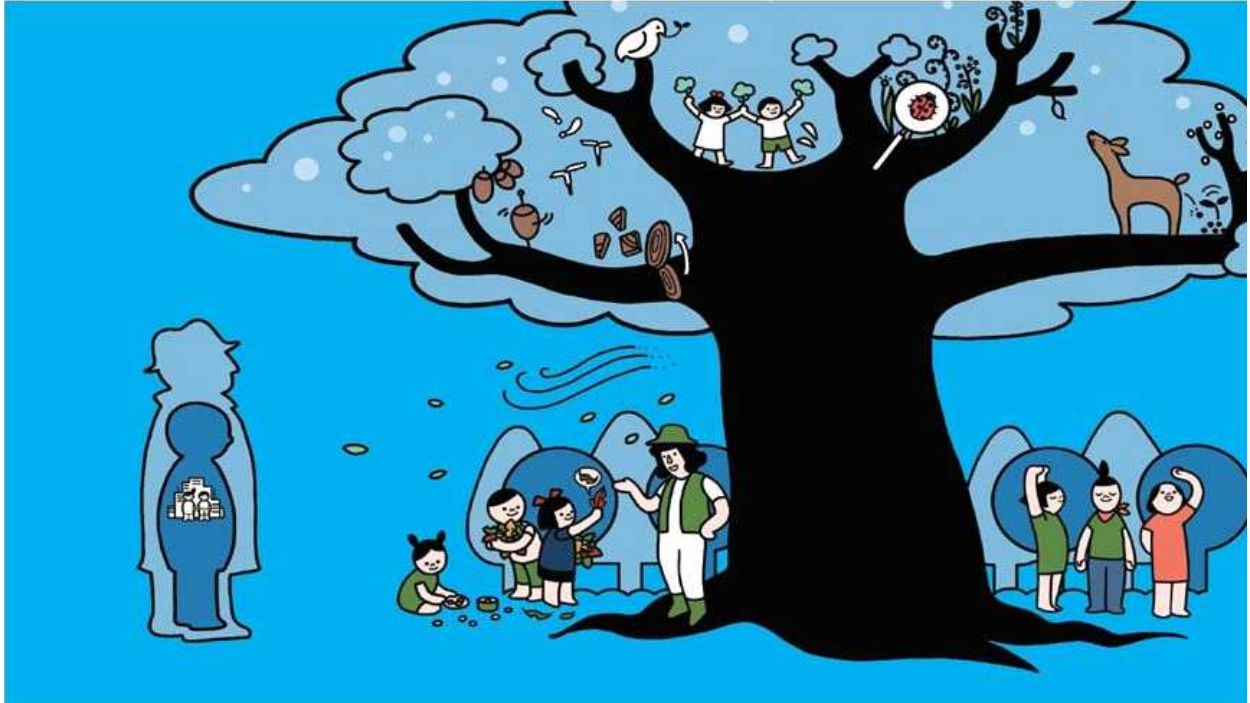


◆ 숲 교육의 효과



What? 산림교육, 어떤 효과가 있나요?

숲은 아이들의 스트레스를 해소시켜 줌으로써 심리적, 생리적 안정을 제공하며 배려와 이해심을 키워 행동의 변화를 유도합니다. 또한 자연을 운동장 삼아 뛰어놀게 하여 균형잡힌 신체발달 및 면역력을 강화시켜 줍니다.





01

유아의 숲

숲 속에서 쑥쑥 자라는 아이들

풀과 벌레를 관찰하고 자연을 배우며
새 소리가 그대로 음악이 되는 곳, 숲입니다.
숲은 아이들에게 '행복한 놀이터'였습니다.
하지만 뒷산을 누비며 뛰어놀던 기억이 없는 요즘 아이들에게
숲은 그저 책과 TV를 통해 알게 된 상상 속의 공간이 되었습니다.
아이들에게 숲 속의 행복한 일상을 되돌려 주고 싶습니다.
작정 나뭇잎을 만져보고, 새 소리를 듣고, 냄새를 맡아보고,
곤충을 관찰하면서 오감을 키우는 아이들.
우리 아이들은 숲 속에서 쑥쑥 자라납니다.

유아숲체험의 효과 01

사회성 발달

숲은 유아의 사회성과 타인에 대한
배려심을 길러줍니다.



우리가 정하는 게 중요해.
빨리 안 해도 되니까.

맞아, 서로 말하고 우리 모두가
좋아하는 것을 해야 해.

각자 하고 싶은 것을 얘기할



나는 포켓몬.
어? 그런데 다 다르잖아!

어떻게 다 같니?



응 맞아, 원래 다 달라.



학습능력 향상

숲은 유아의 창의성, 집중력,
탐구능력을 향상시켜 줍니다.



숲유치원 유아의 자유놀이는 일반유치원과 비교하여 창의성 발달에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 특히 유창성과 독창성에서 큰 차이를 보였습니다. 또한 숲체험 활동은 유아들의 과학적 탐구 능력 발달에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 주의집중력과 공간능력에서도 숲체험 유아가 더 높았습니다.

※유창성 : 창의성 가운데 여러 가지 관점이나 해결안을 빠르게 많이 떠올리는 능력을 말함.



학습능력에 대한 사전·사후 검사 평균 점수의 변화

환경감수성 증진

숲은 자연에 대한
관심과 사랑을 키워줍니다.



숲유치원과 일반유치원의 유아를 비교한 결과, 숲유치원 유아가 자연환경을 더 선호하고 생명에 대한 존중, 동식물에 대한 호기심이 더 높은 것으로 나타났습니다. 또한 10주 동안 정기적으로 숲을 방문한 유아들의 경우 유아의 환경친화적 태도와 자연친화적 태도가 눈에 띄게 높아졌음을 알 수 있었습니다.

생태놀이를 활용한 유아교육프로그램이
환경 친화적인 태도에 미치는 영향



생태놀이를 활용한 유아교육프로그램이
자연 친화적인 태도에 미치는 영향



자아개념 형성

숲은 유아의 인지적(IQ),
정서적(EQ), 사회적(SQ)
자아개념을 키워줍니다.



9주간의 숲체험 활동을 한 유아들을 관찰한 결과, 숲체험 활동 이후 유아의 인지적 자아개념과 정서적 자아개념이 모두 증가된 것으로 나타났습니다. 숲체험 놀이의 효과에 대한 연구결과에 따르면 초기의 자연에 대한 단순한 호기심이 자연동화, 숲 보존의식으로 발전되고 놀이의 유형도 개인놀이에서 협동놀이로 변화하는 것을 알 수 있었습니다.

자아개념 전체에 대한 효과



인지적 자아개념에 대한 효과



사회적 자아개념에 대한 효과



정서적 자아개념에 대한 효과



02

아동·청소년의 숲

숲 속에서 어른이 되는 아이들

숲 속을 누비며 마음껏 뛰어놀던 추억을 가진 어른들과 하루 종일 걸어도 콘크리트 바닥을 벗어날 수 없는 아이들이 함께 살고 있습니다. 그런 이유로 어른들은 아이들을 이해하지 못하는 것은 아닐까요. 학교와 학원에서 공부하느라 지친 아이들. 컴퓨터와 휴대폰으로부터 자유가 필요한 아이들. 사춘기의 고민까지 짊어진 아이들. 이들의 어깨를 짓누르는 무거운 짐들을 내려놓을 공간이 필요합니다. 숲은 아이들에게 희망의 공간을 제공합니다. 청소년들은 숲 속에서 경험한 다양한 체험을 통해 사회성과 자존감을 키우고 정체성을 확립하게 됩니다. 자연이 주는 위로와 치유는 청소년을 더 성숙하게 만듭니다. 아이들은 숲 속에서 어른이 됩니다.



신체적 건강증진

숲체험은 아동·청소년들에게
신체적 건강을 증진시켜 줍니다.



보호관찰청소년 31명이 1박 2일 동안 숲체험 프로그램에 참여한 결과, 31명 중 20명의 참가자가 숲체험 참여 후에 스트레스와 피로도가 감소되는 결과를 보였습니다. 참가자 중 가장 큰 변화를 보인 참가자는 스트레스가 83%까지 감소하는 결과를 보였으며, 피로도는 67%가 감소하는 결과가 나타났습니다. 또한 31명 중 16명의 참가자가 숲체험 참여 후 건강지수가 상승되는 결과를 보였고, 참가자 중 가장 큰 변화를 보인 참가자는 건강지수가 44% 증가하였습니다. 숲에서의 활동은 청소년들의 스트레스 해소에 도움이 될 뿐 아니라 신체적 건강을 증진시켜주는 데 도움이 됩니다.

숲체험 참가 보호관찰청소년의 스트레스, 피로도 및 건강지수 변화



환경감수성 증진

숲체험은 학생들의 환경에 대한
인식을 변화시킵니다.



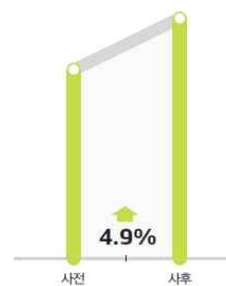
고등학생 119명을 대상으로 3박4일간의 숲체험 캠프를 진행한 결과, 숲에 대한 태도에 대한 긍정적인 변화와 환경감수성 증진을 보여주었습니다. 캠프 참여 전과 후를 비교한 결과, 숲에 대한 인식 및 태도가 긍정적으로 변화되었습니다. 또한 숲체험 참가 고등학생들의 환경감수성 변화를 살펴본 결과, 환경감수성이 향상된 것으로 나타났습니다. 산림내에서의 체험활동은 청소년들이 숲과 주변 환경을 바라보는 관점을 변화시켜 줄 수 있습니다.

숲체험을 통한 숲태도 및 환경감수성 변화

숲태도 변화



환경감수성 변화



심리안정

숲은 학생들의 인성형성,
심리안정과 우울증, 불안감
해소에 도움을 줍니다.



숲이 학생의 정서와 인성에 미치는 영향을 측정하기 위해 숲체험 프로그램을 진행한 결과,
사회적·심리적 안정, 도덕성, 신체적 능력이 전반적으로 향상되었음을 알 수 있었습니다.

심리·사회적 능력



도덕적 능력



신체적 능력



우울감



사회성 발달

숲은 원만한 친구관계 형성에
중요한 영향을 미칩니다.



청소년을 대상으로 3박 4일간의 숲캠프를 진행한 결과, 캠프 참여 전후의 대인관계 변화에
긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났습니다. 특히 쉽게 사람들이랑 친해지는 대인관계 개방
성에 긍정적 효과를 보였습니다.

산림캠프의 전·후의 대인관계 능력 변화

의사소통 및 친근감



대인관계 이해성



대인관계 개방성



대인관계 만족감



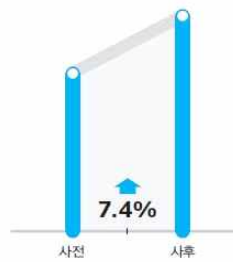
자아존중감 향상

숲에서의 활동은 아동·청소년들이
스스로를 사랑하고
존중할 수 있도록 해줍니다.

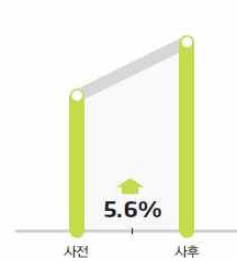


청소년기에 자아에 대한 인식과 평가는 다른 발달단계보다 활발하게 진행됩니다. 여고생 125명을 대상으로 숲에서 3박 4일간의 캠프를 진행한 결과, 캠프 참여 후 자신에 대한 긍정적 태도인 자아존중감이 향상 되는 것으로 나타났습니다. 또한 보호관찰청소년 149명을 대상으로 산림교육을 실시한 결과, 프로그램 참여 후 자아존중감이 향상되었습니다. 숲에서의 활동은 청소년들이 스스로를 사랑하고 귀하게 여길 수 있도록 도와주는 좋은 기회를 제공합니다.

여고생의 자아존중감



보호관찰청소년의 자아존중감



공격성의 감소

숲이 있는 것만으로도
학생들의 공격성이 감소됩니다.



학교에 숲이 있는 학교 학생들과 숲이 없는 학교 학생들을 비교한 결과, 학교에 숲이 있는 학생들의 공격성이 18~20% 낮게 나타났습니다. 그 중 신체 및 언어적 공격성 행동을 자칭하는 행동적 공격성이 가장 차이가 크게 나타났습니다. 숲은 존재하는 것만으로도 청소년들에게 스트레스를 풀어주는 동시에 공격성을 감소시켜 주는 데 중요한 역할을 합니다.

학교숲 조성 효과

