



심리운동이 학령 전 아동의 자아 개념, 사회성 및 공격성에 미치는 효과

최 영 실¹⁾ · 이 은 자²⁾

1) 가천의과학 대학교 간호학과 외래교수, 2) 가천의과학대학교 간호학과 교수

= Abstract =

The Effects of Psychomotorik on Self Concept, Sociability and Aggression in Preschoolers

Choi, Young-Sil¹⁾ · Lee, Eun-Ja²⁾

1) Lecturer, Department of Nursing, Gachon University of Medicine and Science
2) Professor, Department of Nursing, Gachon University of Medicine and Science

Purpose: This study was conducted to investigate the effects of a psychomotorik program on the self concept, sociability and aggression in preschoolers. **Method:** The research design was a nonequivalent control group pretest-posttest design. There were 34 subjects in the experimental group and 34 in control group among 68 preschoolers in a nursery in the city of G. The experimental group received an 12 weeks psychomotorik. The outcome variables were measured before and after the program. Collected data were analyzed by Fisher's exact test, t-test, χ^2 -test, repeated measures ANOVA & ANCOVA using the SPSS 15.0 program. **Result:** After psychomotorik program, self concept, sociability were increased and aggression decreased in the experimental group. **Conclusion:** Psychomotorik program was effective in increasing self concept and sociability and decreasing aggression. The program should be effective in psychological development of preschoolers.

Key words : Self concept, Aggression

주요어 : 자아개념, 공격성

교신저자 : 이은자(E-mail: ejlee57@hanmail.net)

투고일: 2008년 7월 18일 심사완료일: 2008년 9월 11일

• Address reprint requests to : Lee, Eun-Ja(Corresponding Author)

Department of Nursing, Gachon University of Medicine and Science
Yeonsu 3-dong, Yeonsu-gu, Incheon 406-799, Korea

Tel: 82-32-820-4200 Fax:82-32-820-4201 E-mail: ejlee57@hanmail.net

서론

연구의 필요성

인간은 성장하는 동안 자신이 속한 사회에서 지속적인 자극을 받고 다양한 사람들과 상호작용하며 올바른 사회화 과정을 통해 바람직한 인간으로 성장·발달해 간다. 이러한 사회·정서적 적응과정에서 중요한 시기가 바로 학령전기이다(Craven, McInerney, & Marsh, 2000). 학령전기에 긍정적인 자아개념 형성은 건강한 사회·정서 발달의 기본요소로서 긍정적 자아개념을 가진 아동은 자신에게 긍정적인 가치를 주고 부모와 사회에 적극적인 관계를 맺는다.

그러나 부정적 자아개념을 가진 아동은 불안이 높고 사회생활에 잘 적응하지 못하며 잦은 실패감으로 자신을 무가치하고 무능력하다고 인식한다(Nelson, Rubin, & Fox, 2005). 자신에 대한 자아개념이 낮은 아동은 친사회적 행동을 능숙하게 수행하지 못하며 공격적 행동으로 문제를 해결하려는 경향을 보인다. 공격성은 또한 부정적인 대인관계의 원인이 되기도 하며, 사회성을 떨어뜨리는데, 생의 초기에 습득되어 청소년기를 거쳐 성인기까지 지속되면서 심각한 결과를 낳는다(Hodges, Biovin, Viatro, & Bukoowski, 1999). 따라서 공격성은 학령전부터 중요하게 다루어져야 한다(Heo & Kwon, 2006). 학령전기는 또래와 상호작용이 활발해지고 사회적 기초능력이 발달하는 시기로 이 시기에 형성된 사회성의 질은 이후 청년기의 사회적 문제와 관련이 있고, 또한 이 시기의 문제행동은 쉽게 모방되거나 확산될 수 있기 때문이다. 따라서 자신에 대한 올바른 이해를 통한 긍정적 자아개념 형성, 타인에 대한 이해와 존중 그리고 자신의 생각과 행동을 조절하는 능력을 기르는 것은 조직 내 정서, 사회적으로 보다 건강한 아동으로 성장시키기 위해 무엇보다 중요하다(Heo & Kwon, 2006).

아동기에 보이는 여러 가지 문제행동은 부정적 자아개념 및 사회성과 밀접한 관련이 있다고 하였으며 따라서 아동기의 긍정적 자아개념 및 사회성 형성은 아동의 심리적 안녕감에 영향을 미친다(Ahn & Cho, 2002). Pica(1997)는 이러한 심리적 안녕감은 신체를 통해 얻는다고 하였다. 즉, 몸을 움직이면서 느끼는 만족감과 성취감이 아동의 긍정적 자아형성을 돕고 정서 및 사회적 발달을 돕는 기초가 되며, 자신에 대한 탐색과 지각을 할 수 있게 하고, 문제 상황에 대처하는 경험을 하게 하여 조절 능력을 갖게 하고 정서적 문제를 지닌 아동에게 안정된 정서를 갖도록 도와준다고 하였다.

심리운동은 아동의 사회, 정서, 신체의 통합적이고 전체적인 발달의 근간을 신체를 이용한 움직임에 초점을 두고 자유롭고 즐거운 아동의 상상에 따라 진행되는 ‘놀이’와 ‘운동’을

매개로 한 신체적 움직임 놀이이다. 이들 몸을 이용한 움직임을 통해 스스로 자신에 대한 객관적 평가를 경험하게 하여, 단순히 좋고 나쁨이 아닌 자신에 대한 자세한 이해를 하게 해주는 프로그램이다(Zimmer, 2005b). 혼자만의 단순하고 반복적인 연습을 통한 기능적 향상을 목표로 하는 체육과 달리 심리운동은 아동의 움직임이 갖는 의미를 강조하며, 놀이속의 상징화된 움직임을 통해 자기를 전달한다. 또한 아동간의 의사소통과 상호작용을 통해 놀이를 변화시키고 스스로 역할과 규칙을 만들며 즐거움을 찾아가는 과정 속에서 자신과 타인에 대한 이해와 의사소통 능력과 사회성이 발달되고, 조직 속에서 자신을 조절하는 능력을 가지게 된다(Seewald, 1992). 심리운동은 또한 아동의 무의식적인 부정적 자기인식과 불만을 신체를 이용한 활발한 움직임을 통해 승화시킴으로써 정서적 안정감을 갖도록 도와준다. 이러한 신체의 움직임을 바탕으로 한 심리운동은 아동의 긍정적 자아개념의 발달과 더불어 자기표현을 통한 의사소통 발달 그리고 사회, 정서 및 신체의 전체적인 발달에 기여 한다(Zimmer, 1994).

지금까지 운동을 이용해 자아개념과 사회성을 향상시키는 연구(Choi, 1999; Jang, 2002; Kim, 2006; Kim, 2007b; Lee E. J., 2004; Lee K. E., 2004; Lee, 2007; Park, 2004)는 있었으나 공격성을 완화시키는 연구는 거의 없으며, 또한 심리운동을 이용한 연구는 Choi(2007)의 연구뿐이다. 따라서 본 연구는 심리운동 프로그램이 학령 전 아동의 자아개념과 사회성 및 공격성에 미치는 효과를 알아보고, 아동의 건강한 사회, 정서적 발달에 유용한 간호중재방법의 하나로 활용할 목적으로 시도되었다.

연구 목적

본 연구의 목적은 학령 전 아동에게 자아개념과 사회성을 발달시키고 공격성을 완화시키는 심리운동 프로그램을 개발, 적용하여 학령 전 아동의 자아개념, 사회성 및 공격성에 미치는 효과를 파악하기 위함이다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 심리운동 프로그램이 학령 전 아동의 자아개념, 사회성 및 공격성에 미치는 효과를 파악하기 위한 비동등성 대조군 전후설계(Nonequivalent control group pretest-posttest design)를 이용한 유사 실험 연구이다.

연구 대상

본 연구의 대상은 규모가 2007년 9월에서 2007년 12월까지 3개월 동안 경기도 G시 소재 A, B 구립 어린이집 두 곳의 만 5~6세의 학령 전 아동으로 구체적 선정기준은 다음과 같다.

- 본 연구 목적, 방법, 절차를 이해하고, 부모가 연구 참여에 동의한 아동
- 의사소통이 가능하고, 신체 또는 정신 질환으로 진단받지 않은 아동

실험처치의 확산을 방지하기 위해 1개의 어린이집은 실험군, 다른 1개 어린이집은 대조군으로 배정하였다. 연구 표본의 크기는 Cohen의 공식을 이용하여 유의수준(α) .05, 검정력 ($1-\beta$) 80%, 효과크기(d) .50을 적용할 때 적정 표본의 수는 최

소 17명으로 전체 최소 34명을 선정해야 하나 3개월 이상의 연구기간과 취학 전 학업준비로 인한 탈락률을 고려하여 적정 표본 수의 2배수를 넘는 실험군 35명, 대조군 36명을 선정하였고, 결국 3개월 이상 심리 운동에 지속적으로 참여하지 못한 실험군 1명과 대조군 2명이 제외되어 최종 대상자는 실험군 34명 대조군 34명, 총 68명이었다.

연구 도구

● 실험도구

- 심리운동 프로그램

본 연구에서 적용한 심리운동 프로그램의 내용은 문헌고찰 및 독일 심리운동 전문가 1인의 자문을 받아 구성하였으며,

Table 1. Summary of Psychomotorik Program

Stage	Session	Overview	Contents
Stage 1- Physical experience (40-50min)	1	<ul style="list-style-type: none"> • Introduce • Companionship 	Opening play : Address, I am ground Subject & Collaboration play : Flycruise Finish play : Fish return
	2	<ul style="list-style-type: none"> • Physical perception • Physical perception experience 	Opening play : Stick together, King of towel Subject & Collaboration play : Memory & Racing play Finish play : Fish return, To home of angel
	3	<ul style="list-style-type: none"> • Physical cognition • Physical cognition experience 	Opening play : Freeze play Subject & Collaboration play : Maze trip Finish play : Galaxy & Crocodile play
	4	<ul style="list-style-type: none"> • Physical expressive capability • Physical expressive experience 	Opening play : Bloom Subject & Collaboration play : Trip to valley & Star Finish play : Galaxy & Crocodile play
Stage 2- Substance experience (40-50min)	5	<ul style="list-style-type: none"> • Spatial situation cognition • Spatial situation experience 	Opening play : Wind, Fire, Rain, Thunder play, Pop-corn, Shake, Hamburg play Subject & Collaboration play : Electric eel play, Make body shape with rope Finish play : Galaxy & Crocodile play
	6	<ul style="list-style-type: none"> • Substance situation cognition • Substance situation experience 	Opening play : Stick together Subject & Collaboration play : Protective treasure Finish play : A tree in the forest
	7	<ul style="list-style-type: none"> • Exploratory learning • Experimental learning 	Opening play : Standing on dwindle paper Subject & Collaboration play : Makes the card house Finish play : Card geostatic blanket
	8	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumental application • Instrumental literacy elevation 	Opening play : Take a clothespin away from person Subject & Collaboration play : Tower construction which it made with the clothespin Finish play : Kimbap making
Stage 3- Social experience (50-60min)	9	<ul style="list-style-type: none"> • Group participation 	Opening play : Fishing net play Subject & Collaboration play : Build at moon Finish play : Pizza making
	10	<ul style="list-style-type: none"> • Group regulation 	Opening play : Card throwing Subject & Collaboration play : Build at moon Finish play : Sleeping car & Computer cleaning
	11	<ul style="list-style-type: none"> • Group alliance 	Opening play : Hospital play Subject & Collaboration play : Spider web making Finish play : Spider web draws
	12	<ul style="list-style-type: none"> • Group competition 	Opening play : Spider web making Subject & Collaboration play : A cow & cowhouse Finish play : Closes eyes and moves

프로그램의 내용 타당도를 높이기 위해 관련 분야 전문가인 독일 Osnabrück 대학의 Zimmer 교수에게 자문을 구하여 각 내용이 자아개념, 사회성과 공격성을 완화하기 위한 프로그램 인지 또한 아동에게 적절한 프로그램인지 의견을 제시하도록 하여 수정보완 하였다. 프로그램은 심리운동의 기본 단계를 따랐으며(Zimmer, 2005a), 구체적인 내용은 다음과 같다(Table 1).

1단계(신체 경험 즉 자아 경험)는 신체 지각과 경험, 감각경험, 신체인식, 신체적 표현 가능성 경험을 포함하는 단계로 신체를 이용한 다양한 움직임을 하는 단계로 총 소요 시간은 40-50분 정도였다. 2단계(물질 경험)는 주변 세계의 공간적, 물질적 상황에 대처하기, 사물의 법칙성에 대해서 스스로 동화하기, 움직임을 통한 탐색적, 실험적 학습을 하는 단계로 다양한 신체적 움직임과 함께 여러 가지 물질을 이용하는 단계로 총 소요 시간은 40-50분 정도였다. 3단계(사회 경험)은 움직임을 매개로 타인과 의사소통하기, 스스로 정한 혹은 상황에 맞게 규정한 놀이규칙에 따라 놀기, 협력 및 경쟁하며 놀기로 심리운동가의 도움을 받아 아동 스스로 규칙을 만들고 놀이를 변형시키는 단계로 총 소요 시간은 50-60분 정도였다.

각 단계별 프로그램의 세부 내용은 도입, 협동, 마무리 놀이로 구성되어있으며, 도입과 마무리 놀이는 각 5-10분정도, 협동놀이는 30분 정도로 총 40-60분 정도 소요되었다. 도입은 프로그램을 들어가기 전 몸과 마음을 준비하는 단계로 심리적 이완과 신체적 긴장감을 가질 수 있도록 구성되었고, 서로 대화를 나누며 오늘의 기분과 느낌을 나누고, 협동 놀이에서 하게 될 내용을 소개하는 시간을 가졌다. 협동놀이에서는 신체경험 즉 자아경험, 물질경험, 사회경험의 각 단계별 주제에 따라 구성되었고, 마무리 놀이에서는 롤 블레이드 위에 매트 깔고 누워 별을 세는 은하수놀이와 같이 몸과 마음을 이완하는 놀이로 구성하였으며 각 프로그램 종료 마다 느낌을 말하는 시간을 가졌다.

● 측정도구

• 자아개념

아동의 자아개념을 측정하기 위해 Kim Y. J.(2003)가 개발한 도구를 사용하였다. 이 검사 도구는 학문적 자아개념 7문항, 사회적 자아개념 7문항, 가족적 자아개념 6문항, 신체적 자아개념 6문항 총 26개 문항으로 구성되어 있으며, 아동이 직접 물음에 답하는 형식의 자가 보고형 질문지이다. '예' 1점, '아니오' 0점으로 점수의 범위는 0~26점이며, 점수가 높을수록 자아개념의 정도가 높은 것으로 평가된다. 본 검사는 개발 당시 신뢰도 Cronbach's α 는 .87이었으며, 본 연구에서의 신뢰도는 .90이었다.

• 사회성

아동의 사회성을 측정하기 위한 검사 도구는 Lee E. J.

(2004)가 만4~6세 아동을 대상으로 개발한 검사 도구를 사용하였다. 이 도구는 친밀성 6문항, 적극성 7문항, 표현성 6문항, 활동성 4문항, 적응성 4문항 총 27개 문항으로 구성되어 있으며, 교사의 관찰에 의해 측정되는 도구이다. 각 문항의 채점방법은 '매우 그렇다' 5점, 전혀 아니다' 1점으로 환산하며 점수의 범위는 27~ 135점이며, 점수가 높을수록 사회성 발달정도가 높은 것이다. 개발 당시 신뢰도 Cronbach's α 는 .89이었으며, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 .91이었다.

• 공격성

아동의 공격성을 측정하기 위한 검사 도구는 Lee(2002)가 만4~6세 아동을 대상으로 개발한 검사 도구를 사용하였다. 이 도구는 대인공격 4문항, 대물공격 4문항, 언어공격 4문항으로 총 12문항으로 교사의 관찰에 의해 측정되는 도구이다. 5점의 Likert 척도로 구성되며, 점수분포는 12점에서 60점으로 구성되고, 점수가 높을수록 공격성 정도가 높은 것이다. 개발 당시 신뢰도 Cronbach's α 는 .95이었으며 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's α 는 .94이었다.

연구 진행 절차

본 연구는 2007년 9월부터 2007년 12월까지 진행하였으며, G시의 어린이집 중 2개의 어린이집을 편의 추출하고, 그 중 1개의 어린이집을 실험 군으로 선정하였는데 이는 실험처치의 확산을 방지하기 위함이었다. 실험 전 실험군과 대조군의 일반적 특성은 교사를 통해 얻었고, 자아개념은 실험군과 대조군 모든 아동과의 관계형성을 위해 3주간 수업에 참여한 본 연구자가 아동에게 직접 물어 작성하였으며, 사회성, 공격성 측정도구의 경우 관찰척도이므로 실험 시작 전 담임 교사 1인에게 설문지에 대해 설명한 후 측정 오차를 줄이기 위해 보조교사를 제외한 담임교사 1인이 관찰 후 측정하도록 하였다. 실험군으로 선정된 1개의 어린이집 학령전 아동 중 연구 목적에 부합되는 아동에게 주 1회 40-60분간, 12주, 총 3개월 동안 심리운동을 실시하였으며, 대조군의 보상을 위해 실험이 종료된 후 총 4주간 심리운동을 실시하였다. 심리운동의 진행은 2005년부터 2년간 심리운동 전문가 과정 300시간을 모두 이수하고 독일 및 한국 심리운동 협회로부터 심리운동 전문가 자격을 인정받은 본 연구자가 진행하였다.

자료 분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS win 15.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

대상자의 일반적 특성은 빈도수와 백분율, 평균과 표준편차로 제시하였으며, 실험군과 대조군간의 일반적 특성, 자아개

념, 사회성 및 공격성 측정에 대한 동질성은 χ^2 -test, Fisher's exact test, t-test를 이용하였다. 실험 전·후 자아개념, 사회성 발달과 공격성은 반복측정 분산분석(repeated measures ANOVA)로 분석하였고, 공격성의 경우 실험 전 유의한 차이가 있었으므로 사전점수를 공 변량으로 하는 공 변량 분산 분석(ANCOVA)하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성 및 측정 변수의 사전 동질성 검증

대상자의 평균연령은 실험군이 5.4세, 대조군이 5.5세이고,

성별은 실험군 남아 41.2%, 여아 58.8%였고 대조군은 남아가 44.2%, 여아가 55.8%이었다. 대상 아동의 나이($\chi^2=.735$, $P=.458$), 성별($\chi^2=.140$, $P=.717$), 운동 유무($\chi^2=.299$, $P=.592$), 부모와의 동거유무($\chi^2=.810$, $P=.395$)에서 두 군 간에 차이가 없었다. 또한 연구대상 아동의 부($\chi^2=.755$, $P=.412$), 모($\chi^2=.362$, $P=.801$) 연령, 부모의 경제상태($\chi^2=.740$, $P=.434$), 주요 양육자($\chi^2=.095$, $P=.738$), 아버지의 교육수준($\chi^2=.266$, $P=.609$), 어머니의 교육수준($\chi^2=.234$, $P=.635$), 아버지의 직업 유무($\chi^2=.218$, $P=.656$), 어머니의 직업 유무($\chi^2=.045$, $P=.827$)도 역시 두 군 간에 유의한 차이가 없었다(Table 2).

한편 심리운동을 실시하기 전 실험군과 대조군의 자아 개념($t=-.929$, $P=.336$), 사회성($t=.799$, $P=.429$)에 대한 동질성 검증결과 유의한 차이가 없었으나 공격성($t=-2.267$, $P=.026$)에서

Table 2. Homogeneity Test for the Experimental and Control Groups

Characteristics		Exp. (n=38) N(%) / M±SD	Cont. (n=38) N(%) / M±SD	χ^2 or t	P		
Children	Year	5.4± 0.5	5.5 ± 0.5	.735	.458		
	Gender	M	14(41.2)	15(44.2)	.140	.717	
		F	20(58.8)	19(55.8)			
	Exercise in 3 month	Yes	3(7.9)	4(10.5)	.299	.592	
		No	31(92.1)	30(89.5)			
	Parents	Both	32(94.7)	32(94.7)	.810	.395	
		Single	2(5.3)	2(5.3)			
	Parents	Age(years)	Father	37.8 ± 4.0	37.1 ± 4.2	.755	.412
			Mother	33.5 ± 4.3	33.9 ± 3.9	.362	.801
			Economic status				
Upper		2(5.3)	1(2.6)	.740	.434		
Middle		31(92.1)	30(86.9)				
Low		1(2.6)	3(10.5)				
Main fosterer		Father	1(2.6)	1(2.6)	.095	.738	
		Mother	28(81.6)	27(76.3)			
		The others	5(15.8)	6(21.1)			
Education level		Father	High school	22(63.2)	24(68.4)	.266	.609
			≥ College	12(36.8)	10(31.6)		
		Mother	High school	18(52.6)	20(57.9)	.234	.635
			≥ College	16(47.4)	14(42.1)		
Employment		Father	Employed	30(90.4)	29(85.7)	.218	.656
			Unemployed	4(9.6)	5(14.3)		
		Mother	Employed	20(58.8)	24(70.4)	.045	.827
			Unemployed	14(41.2)	10(29.6)		
Variable	Self-concept	15.42± .95	15.44± 4.22	-.929	.336		
	Sociability development	77.76±11.06	76.55±13.07	.799	.429		
	Aggression	20.58± 9.54	15.68± 9.18	-2.267	.026*		

* p < .05

는 차이를 보였다(Table 2).

심리운동 프로그램의 효과검정

자아개념은 실험군이 6.93±5.18점 증가하였고, 군 간(F=5.25,

P=.000), 시점 간(F=8.40, P=.001) 유의한 차이를 보였고, 군과 시점 간 교호작용이 있었다(F=29.90, P=.000). 하위 영역 중 사회적 자아개념은 실험군이 1.85± 2.20점 증가하였으나 군 간(F=.33, P=.620)의 차이는 유의하지 않았고, 시점 간(F=5.18, P=.001) 차이와 군과 시점 간 교호작용이 있었다(F=21.47, P=

Table 3. Changes in Self concept, Sociability & Aggression before and after Psychomotorik Program

Group		Before Tx. M ± SD	After Tx. M ± SD	Difference M ± SD	Source	F	P
Self-concept	Exp.	15.42± .95	22.35± 3.00	6.93± 5.18	Group	5.25	.000*
	Cont.	15.44± 4.22	15.07± 4.30	-.38± 4.09	Time	8.40	.001*
					Group*Time	29.90	.000*
Academic self-concept	Exp.	3.26± 1.86	5.11± 1.46	1.85± 2.20	Group	4.20	.000*
	Cont.	2.46± 2.29	3.09± 1.60	.53± 2.42	Time	4.44	.003*
					Group*Time	13.87	.000*
Social self-concept	Exp.	3.73± 1.69	5.60± .96	1.77± 2.17	Group	.33	.740
	Cont.	3.75± 1.76	2.26± 2.03	-1.47± 1.56	Time	5.18	.001*
					Group*Time	21.47	.000*
Family self-concept	Exp.	3.45± 1.57	4.79± 0.78	1.43± 1.77	Group	3.71	.000*
	Cont.	3.75± 1.61	4.06± 1.42	.12± 1.57	Time	4.67	.000*
					Group*Time	5.58	.001*
Physical self-concept	Exp.	3.67± 1.89	5.67± 0.46	2.20± 1.78	Group	5.24	.000*
	Cont.	3.45± 1.55	3.56± 1.52	.21± 1.61	Time	6.76	.000*
					Group*Time	13.91	.000*
Sociability development	Exp.	77.76±11.06	99.17± 7.56	19.41±11.90	Group	7.45	.000*
	Cont.	76.55±13.07	79.47±11.77	2.95± 8.95	Time	9.39	.000*
					Group*Time	34.45	.000*
Familiarity	Exp.	15.75± 2.75	19.98± 1.79	4.39± 2.48	Group	4.43	.000*
	Cont.	15.58± 3.16	15.78± 3.42	-.25± 3.04	Time	7.69	.043*
					Group*Time	19.06	.000*
Positiveness	Exp.	16.80± 4.02	23.12± 2.71	5.33± 4.54	Group	6.26	.000*
	Cont.	16.25± 4.69	17.56± 3.45	1.25± 3.72	Time	6.71	.001*
					Group*Time	28.03	.000*
Expressivness	Exp.	15.02± 2.96	19.11± 2.08	4.15± 3.56	Group	5.30	.000*
	Cont.	15.00± 3.11	15.50± 3.08	.31± 2.35	Time	6.45	.000*
					Group*Time	17.64	.000*
Activity	Exp.	10.52± 1.81	12.70± 1.51	2.19± 2.22	Group	5.92	.000*
	Cont.	10.33± 1.71	11.23± 1.72	.80± 1.99	Time	6.17	.000*
					Group*Time	17.98	.000*
Adaptability	Exp.	9.67± 2.54	12.69± 1.82	2.92± 2.82	Group	5.29	.000*
	Cont.	9.43± 3.13	9.76± 2.46	.53± 2.19	Time	5.42	.004*
					Group*Time	12.15	.000*
Aggression	Exp.	20.58± 9.54	20.21± 9.60	-.37± 9.06	Group	1.61	.208
	Cont.	15.68± 9.18	19.46± 8.22	3.78± 6.76	Time	5.67	.000*
					Group*Time	1.32	.279
Personal	Exp.	6.68± 3.19	6.42± 2.86	-.26± 2.76	Group	6.54	.421
	Cont.	5.41± 3.46	6.43± 3.21	1.03± 2.30	Time	12.49	.000*
					Group*Time	1.00	.399
Speech	Exp.	8.18± 4.34	8.16± 4.32	-.03± 4.43	Group	1.04	.311
	Cont.	6.00± 3.29	7.73± 3.39	1.73± 2.64	Time	6.13	.000*
					Group*Time	4.14	.003*
Substitute	Exp.	5.33± 2.63	5.13± 2.79	-.61± 2.87	Group	9.58	.003*
	Cont.	4.27± 2.13	5.30± 2.15	1.03± 2.42	Time	9.05	.000*
					Group*Time	1.84	.179

* p < .05

.000). 학문적 자아개념($F=4.20, P=.000$), 가족적 자아개념($F=3.71, P=.000$) 그리고 신체적 자아개념($F=5.24, P=.000$) 역시 실험군의 점수가 대조군보다 증가하였으며, 모두 군과 시점 간 교호작용이 있었다(Table 3).

사회성 점수는 실험군이 19.41 ± 11.90 점 증가하였고, 군 간 ($F=7.45, P=.000$), 시점 간($F=9.39, P=.000$) 차이가 있었고, 군과 시점 간 교호작용이 있었다($F=34.45, P=.000$). 또한 사회성 발달의 하위영역인 친밀성($F=4.43, P=.000$), 적극성($F=6.26, P=.000$), 표현성($F=5.30, P=.000$), 활동성($F=5.92, P=.000$), 적응성($F=5.29, P=.000$)의 5개 영역 모두 실험 후 실험 군이 대조군에 비해 증가하였고, 군과 시점 간 교호작용이 있었다(Table 3).

공격성 점수는 실험군과 대조군 사전 조사 결과 차이가 있었으므로 사전 점수를 공변량으로 하였다. 그 결과 실험군이 -37 ± 9.06 점 감소하였고, 시점 간($F=5.67, P=.000$)으로 교호작용이 있었으나, 군간($F=1.61, P=.208$), 군과 시점 간($F=1.32, P=.279$) 교호작용이 없었다. 또한 공격성의 하위영역중 대인 공격성은 시점 간($F=12.49, P=.000$)으로 교호작용이 있었으나, 군간($F=.654, P=.421$), 군과 시점 간($F=1.00, P=.399$) 교호작용이 없었다. 언어공격성은 시점 간($F=6.13, P=.000$), 군과 시점 간($F=4.14, P=.003$) 교호작용이 있었으나, 군간($F=1.04, P=.311$) 교호작용은 없었다. 대물공격성은 군($F=9.58, P=.003$)과 시점 간($F=9.05, P=.000$) 교호작용이 있었으나 군과 시점 간($F=1.84, P=.179$) 교호작용은 없었다(Table 3).

논 의

학령전기는 사회·정서 및 신체적 발달이 급속하게 이루어지는 시기로 보다 건강한 아동으로의 성장 발달을 돕기 위해서는 신체를 이용한 움직임 체험을 바탕으로 한 긍정적 자아 개념 형성이 필요하다(Wolfgang, Rudolf, & Hans, 2002). 이러한 움직임은 모두 의미가 있고, 의식적·무의식적 과정으로 이루어지며 체험과 지각에서 분리될 수 없다. 또한 움직임은 자신을 알게 하며, 사람과 환경 사이를 연결해 주는 고리가 되어 환경에 어떤 영향과 변화를 가져올 수 있는가를 알게 해 준다. 심리운동은 이러한 의미를 기반으로 아동의 자율성을 신장시켜 자신감을 향상시키고, 긍정적 자아상을 형성시키며, 사회적 능력을 고양시킨다(Zimmer, 2005a).

위와 같은 고찰을 통하여 정서적, 신체적 발달에 있어 중요한 시기인 학령전기 아동에게 자아개념과 사회성 및 공격성을 감소시키는 방법의 하나로 심리운동 프로그램을 구성하여 적용하였다.

본 연구에서 아동의 자아개념은 6세 아동을 대상으로 심리운동을 적용하여 자아개념의 향상을 보고 한 Zimmer의 결과(Zimmer, 2005a)와 신체 활동이 긍정적 자아개념 형성에 도움

을 준다는 선행 연구와 유사하다(Park, 2004; Lee K. D., 2004; Choi, 1999; Choi, 2007). 또한 자아개념의 하위영역인 학문적, 사회적, 가족적, 신체적 자아 모두 유의한 차이를 보였다. 그러나 유아체육(Lee K. D., 2004)과 동작활동(Choi, 1999)을 이용한 연구는 학문적, 신체적 자아를 제외한 영역에서만 유의한 차이를 보여 심리운동이 보다 더 다각적으로 긍정적 자아개념의 형성을 돕는 프로그램이라 생각된다. 또한 심리운동은 규격화된 시간과 과정의 반복적 연습이 특징인 목표 지향적 운동과 달리 즐겁게 노는 과정 속에서 하지 못했던 일들을 이루는 성취감이 긍정적인 자아를 인식하게 하고, 이러한 반복적 상호 과정이 긍정적 자아개념 형성을 돕는다고 사료된다. 실제로 본 연구에서 아동은 “매일 풀썩인줄 알았는데 느리게 달려도 1등이에요. 저도 1등이요. 신난다. 또 해요”, “팔이 다쳐 붕대를 감고 있어도 다리로 하는 건 제가 제일 잘해요”, “이것 보세요. 이렇게 하면 술래가 뒤돌아 볼 때 한 발로 오래 서있을 수 있어요” 등의 표현을 함으로써 심리운동이 단순한 신체를 지각하고 평가하는데서 그치는 것이 아니라 자신의 가능성과 자신감을 인식하게 도와주고 이로써 아동의 긍정적 자아개념을 형성하는데 도움을 준다고 생각된다.

본 연구결과와 사회성 발달 또한 Choi(2007)의 연구와 같이 사회성의 하위영역인 친밀성, 적극성, 표현성, 활동성, 적응성 모두에서 유의한 차이를 보였다. 6-7세 아동에게 신체접촉 전통놀이를 적용한 Lee(2007)의 연구에서는 친밀성, 표현성, 활동성 영역에서만 증가하였고, 5-6세 아동에게 동작활동을 적용한 Jang(2002)의 연구에서는 친밀성과 활동성 영역에서만 증가하였다. 이로써 심리운동은 아동의 사회성중 모든 영역을 고루 발달시키는 보다 효과적인 방법이라 할 수 있으며, 이는 심리운동 프로그램이 사회성 발달을 위한 활동을 매 회기, 모든 단계에서 협동적이고 반복적인 수행을 하게 되어 있어 다른 프로그램 보다 더 큰 효과를 나타내는 것이라 생각된다. 본 연구에서 아동은 “선생님 OO이 나쁜 애가 아닌 것 같아요”, “어린이집 오는 게 좋아요. 친구들하고 있는 게 좋아요”, “OO랑 말 안하고 지냈는데 물고기 놀이하면서 화해했어요. 모두들하고 잘 지낼 거예요.” 라고 표현하며 자신 및 타인의 이해도가 높아져서 사회성이 발달된 것으로 보였다.

본 연구대상자의 공격성의 하위 영역 대인, 언어, 대물 공격성에서 실험군은 감소하였으나, 대조군은 증가하였다. 대조군이 실험군 보다 공격성 점수가 상승된 것에 주목할 필요가 있으며 이는 본 연구가 9월부터 12월까지 대략 4개월이 소요되었던 점과 관계가 있을 것으로 생각된다. 대부분의 아동은 심각한 공격성의 문제가 유발되지 않으나 아동의 공격성에 대한 연구들은 아동의 공격성의 원인을 TV와 인터넷(Kim, 2002)을 폭력성 경험, 부모의 잘못된 자녀 훈육 방법 및 아동

의 정서조절 프로그램의 부재(Jeon, 2001)등으로 다양하게 보고하고 있다. 이들 연구에서 공통적으로 주장하는 것은 아동의 작은 공격적 행동이더라도 증대되지 않은 채 방치된다면 8세에 민감해 지고 13세에는 공격성이 상당히 안정적으로 발달하여 개인, 사회적 문제점이 성인기까지 지속된다는 것이다 (Kim, 2007a). 실제로 2000년 이후 전체 청소년 범죄는 줄어들고 있는 반면, 14세 미만의 범죄는 점차 증가하고 있는 추세로(Cho, 2005) 공격성이 민감해지는 8세 이전에 미리 조절하는 능력을 길러주어 개인 및 사회적 문제가 유발되지 않도록 아동이 대부분의 시간을 보내는 어린이집, 유치원 및 보건의소에서 심리운동을 포함한 다양한 프로그램을 만들어 정서적으로 보다 건강한 아동으로 성장하는 것을 도와야 한다. 또한 본 연구에서는 대물 공격성에서만 유의한 차이를 보였는데, 대물 공격성에서 시점 간 차이를 보인 Yang(2007)의 연구와 같으나 모든 영역에서 유의한 차이를 보인 Kim(2006)의 연구와 다르며 대인, 대물 공격성에서만 유의한 차이가 없었던 Kim K. E.(2003)의 연구와 차이가 있다. 이는 신체와 물질을 이용해 감정을 표출하는 활발한 활동을 기본으로 함으로 전반적인 공격성은 줄었으나 대물공격성에서만 유의하게 차이를 보인 것으로 생각된다. 또한 Yang(2007)이 3주와 4주에 하위 영역 공격성이 증가하였다가 6주후 사전 점수보다 유의한 감소를 보인 것처럼 공격성이 감소되는 적절한 기간을 측정하여 진행된다면 공격성을 감소를 위한 적절한 기간을 제시할 수 있으리라 생각되며 이를 위한 추후연구가 필요하다고 생각된다. 본 연구에서 아동은 “이렇게 말하면 OO의 맘이 아프겠조 조심해야겠어요. 저도 별로였거든요.”, “화가 나면 저는 이걸 깨 부셔야 하는데 이제 다음부터는 안 그럴 거예요.”, “이렇게 하면 부서지고 아이들은 놀랄 거예요. 나는 이제 파워를 조절할 수 있어요. 왜냐면 나는 평화를 지키는 파워 레인저.”, “선생님 나랑 애는 힘을 여기에 숨겼어요 꼭 필요할 때, 도와줄 때 잘 쓸 거예요.”라고 표현하며, 공격적 행동을 자제하는 모습을 보였다. 이로써 심리운동은 아동의 자신의 신체와 타인의 신체를 인지하게 하고 조절하게 함으로써 공격성을 조절할 수 있게 하는 것으로 생각된다.

본 연구에서 아동의 집중력을 고려해 40분 정도를 예상 소요시간으로 정했으나 심리운동에 참여한 아동은 “너무 재밌어요. 계속해요”, “이 놀이 한번 만 더해요”, “우리 한 번 더 하자”등의 표현을 했으며 이로써 40분 예상되었던 시간이 50-60분으로 늘어났다. 심리운동은 심리운동가의 판단에 의해 시간과, 내용을 정하면서 구체적인 진행은 아동 중심적 방법(Zimmer, 2005a)으로 진행되어야 하나 10-12명으로 이루어진 소집단에게 일관되고 체계적인 실험처치를 제공하기 위해 정해진 내용과 규격화된 시간 및 순서에 의해 진행할 수밖에 없었던 아쉬움이 있었다. 따라서 심리운동을 이용한 추후 연

구에서는 보다 적은 인원에게 심리운동가의 판단아래 아동이 원하는 대로 바꾸어가며 변화를 살피는 질적 연구의 방법을 제언한다.

이상의 결과를 종합해 볼 때 심리운동은 학령전기 아동에게 신체를 이용한 움직임을 매개로 신체에 대한 긍정적 자기인식을 통해 사회성을 발달시키고 공격성을 완화시키는 것을 알 수 있었다. 따라서 본 프로그램은 아동의 정서적, 사회적으로 보다 건강한 성장을 위한 유용한 방법이라 생각된다.

결론 및 제언

본 연구는 학령전기 아동을 대상으로 심리운동 프로그램을 적용하여 아동의 자아개념, 사회성 발달 및 공격성에 미치는 효과를 파악하기 위해 시도되었다.

자아개념($P=.000$), 사회성발달($P=.000$)은 전체 점수 및 하위영역 점수 모두 유의하게 변화하였으나, 공격성($P=.208$)은 대물공격성을 제외한 전체 점수 및 하위영역이 유의한 차이를 보이지 않았다. 그러나 심리운동 프로그램 적용 후 실험군의 공격성 점수가 대조군보다 감소하였다. 이상의 결과로 심리운동은 정서적으로 보다 건강한 아동으로 성장하는 것을 도와주는 프로그램이라 생각되며, 아동의 건강문제를 담당하는 정신 및 아동 간호 분야 및 어린이집과 유치원등에서 유용하게 활용될 수 있는 간호중재 방법으로 생각된다. 그러나 일개 지역의 어린이집 아동을 대상으로 하여 일반화하기 어려운 점이 있으므로 대상을 다양화하고 기간을 달리한 지속적인 연구가 필요하다고 생각되며, 아동의 공격성을 완화를 위해 기간을 좀 더 늘리거나 측정기간을 달리하여 연구할 필요성이 있다. 또한 아동의 변화를 측정하는데 단순한 양적 측정도구 뿐 아니라 아동의 움직임에 대한 주석으로 쓰고 비교하는 심리운동의 특성을 잘 살려 질적으로도 평가한다면 보다 아동을 세밀히 관찰할 수 있고 전 후 변화에 대한 민감한 대처를 할 수 있을 것으로 생각되어 양적·질적 연구 방법을 병용한 추후 연구를 제언하는 바이다.

References

- Ahn, J. H., & Cho, O. K. (2002). The relationship between the perceived expectancy of significant others, aggression and psychological well-being by children. *Ins Human Stud Kyungnam Univ*, 15, 55-74.
- Cho, D. Y. (2005). *The relationship between children's interpersonal relationship stress, locus of control, and aggression*. Unpublished doctoral dissertation, Sookmyoung Women's University, Seoul.
- Choi, J. S. (1999). *The effect of movement activities on young children's self-concept and physical expression abilities*.

- Unpublished master's thesis, Chonnam National University, Chonnam.
- Choi, Y. S. (2007). *The effects of psychomotorik program on self-concept, sociability and motility development in preschoolers*. Unpublished doctoral dissertation, The Catholic University of Korea, Seoul.
- Craven, R. G., McInerney, V., & Marsh, H. W. (2000). The structure and development of young children's self-concepts and relation to academic achievement. *Austr Res council*, 6, 211-226.
- Heo, J. M., & Kwon, M. G. (2006). The relationships between the maternal verbal control patterns and young children's emotional control abilities with the young children's aggression. *Ins Living Improve & Pract Sci Keimyung University*, 32, 159-170.
- Hodges, E., Biovin, M., Viatro, F., & Bukoowski, W. (1999). The power of friendship: Protection against an escalating cycle of peer victimization. *Dev Psychol*, 35(1), 94-101.
- Jang, Y. H. (2002). *The effect of movement activities on preschoolers physical self-concept and social-behavior*. Unpublished master's thesis, Dongguk University, Seoul.
- Jeon, H. J. (2001). Literature review of prosocial behaviors in preschoolers: Theoretical model for aggression prevention and prosocial behavior improvement. *J Child Edu Res*, 7, 61-73.
- Kim, K. E. (2003). *The effects of self-concept improvement group art therapy on children's aggression and depression*. Unpublished master's thesis, DaeGu Catholic University, Daegu.
- Kim, H. S. (2002). *The influence of the internet game addiction upon the children's impulsiveness and aggression*. Cheju University, Cheju.
- Kim, O. S. (2006). *The effects of young children's meditation activities on their self-esteem, ability to adapt to kindergarten, stress, & aggression*. Unpublished doctoral dissertation, Wonkwang University. Cheonbuk.
- Kim, S. J. (2007a). *Effects of anger-control training program on anger, aggression, and peer relation in children with aggressive tendency*. Unpublished master's thesis, Keimyung University. Daegu.
- Kim, S. J. (2007b). *The effects of movement educational activity integrated with developmental games and educational gymnastics*. Unpublished doctoral dissertation, Chungang University, Seoul.
- Kim, Y. J. (2003). *The relationship between young children's popularity and self-concept*. Unpublished master's thesis, Seoul National University of Education, Seoul.
- Lee, Y. H. (2007). *The effects of physical contact Korean traditional plays on social development of young children*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University of Education, Seoul.
- Lee, E. J. (2004). *The effect of Korea folk dance on The early childhood's sociability development*. Unpublished master's thesis, Chungang University, Seoul.
- Lee, K. D. (2004). *The effects of physical activities through self-concept in early childhood*. Unpublished master's thesis, Kyugssung University. Pusan.
- Nelson, L. J., Rubin, K. H., & Fox, N. A. (2005). Social withdrawal, observed peeracceptance, and the development of self-perceptions in children ages 4 to 7 years. *Early Child Res Q*, 20(2), 185-200.
- Park, S. S. (2004). *Effect of ballet education on development of children's in creativi and formation of physical self-concept*. Unpublished doctoral dissertation, Graduate school of Korea National University of Education, ChungBuk.
- Pica, R. (1997). Beyond physical development: Why young children need to move. *Young Child*, 52(6), 4-11.
- Seewald, J. (1992). Vorlaufiges zu einer verstehendenmotologie. *In Motorik*, 15, 204-221.
- Wolfgang, B., Rudolf, L., & Hans, J. (2002). *Enjoyable play for me and my child*. Seoul: Seoul Community Rehabilitation Center.
- Yang, H. J. (2007). *A study on effects of emotional regulation program on the decrease in young child's aggression*. Unpublished master's thesis, DaeGu Catholic University, Daegu.
- Zimmer, R. (1994). Psychomotorik therapie-eine kindzentrierte methode der förderung entwicklungs-und verhaltensauffälliger kinder, 16-26
- Zimmer, R. (2005a). *Psychomotorik*. Seoul: Seoul Community Rehabilitation Center.
- Zimmer, R. (2005b). A point of view child-centered on psychomotorik. *Ins Psychomotorik in Korea*, 25-35.