초등상담연구
The Korean Journal of Elementary Counseling
2010, Vol. 9, No. 2, 175-193

요가 프로그램이 초등학생의 학교 스트레스에 미치는 효과*

양 미 애† 안 이 환

남문초등학교 부산교육대학교

본 연구는 어린이 요가프로그램이 초등학생의 학교 스트레스에 미치는 효과를 검증하는 데 있다. 이를 위해 B시 M초등학교 3학년의 6개 반 학생 231명 중 10명을 연구의 대상으로 무선 선발하여 8주간, 45분씩 총 16회기의 어린이 요가프로그램을 방과 후에 실시하였다. 프로그램의 처치효과를 측정하기 위하여 문화기술적 면접법(ethnographic interview)을 사용하였다. 어린이 요가프로그램의 초기에 참여한 아동들을 대상으로 초기면담을 실시하고 면담내용을 영역분석, 분류분석의 과정을 거쳐 초등학생이 지각하는 학교 스트레스의 영역분류표로 작성하였다. 그리고 요가 참여 후기에 이를 토대로 후기면담을 실시하여 학교 스트레스의 변화 정도를 대조하여 성분분석을 함으로써, 어린이 요가프로그램의 효과를 검증하고자 하였다. 자료분석의 과정에서 누락되거나 보완할 내용이 발견되면 추가하는 순환과정을 거쳤다. 문화기술적 면접법을 사용하여 학교 스트레스의 요인을 찾아내고 변화를 확인한 본 연구의 결과, 어린이 요가프로그램은 초등학생의 학교 스트레스를 감소시키는데 상당히 긍정적인 효과가 나타났다. 이러한 연구의 결과를 하위영역별로 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 초기면담을 통해 초등학생의 학교 스트레스의 영역은 크게 학업 스트레스, 친구관계 스트레스, 교사관계 스트레스, 학교환경 스트레스의 4가지 영역으로 분석되었다. 둘째, 학업 스트레스는 과제, 수업, 시험성적이라는 3가지 하위영역으로 분류되었으며, 이 하위영역은 스트레스 감소의 효과가 작았다. 셋째, 친구관계 스트레스는 괴롭힘, 소외, 역할수행이라는 3가지 하위영역으로 나타났으며 괴롭힘과 소외영역의 스트레스는 감소되었지만 역할수행 스트레스는 상대적으로 효과가 적었다. 넷째, 교사관계 스트레스는 편애, 벌칙, 교수진행이라는 3가지 하위영역으로 분류되었으며 편애와 벌칙에 따른 스트레스는 감소 되었지만 교수진행 스트레스는 상대적으로 효과가 적었다. 다섯째, 학교환경 스트레스는 학교급식, 학교시설이라는 2가지 하위영역으로 구성되어 있었으며, 학교환경 스트레스는 감소되었지만 학교시설 스트레스는 상대적으로 효과가 적게 나타났다. 문화기술적 면접법을 사용한 본 연구의 결과를 통하여 아동의 다양한 스트레스 요인이 밝혀졌으며, 요가 프로그램의 처치 방법에 대한 시사점이 검토되었다.

주요어: 요가프로그램, 학교 스트레스, 문화기술적 면접법

---

* 이 논문은 부산교육대학교 초등상담교육 전공 석사학위(2009) 논문을 요약하고 수정한 논문.

† 교신저자(Corresponding Author): 양미애 / 남문초등학교 / (611-803) 부산시 연제구 법원 6로 15 / Tel: 051-507-0521 / E-mail: 970901400@hanmail.net

급속한 사회의 변화에 따라 현대인들은 여러 가지 심적 부담과 스트레스를 경험하면서 살아가고 있다. 이러한 스트레스 그 자체가 일상생활의 불가피한 일부분이 되고 있다. 때로는 수면 장애, 의욕 상실, 식욕 부진, 소화 불량, 두통 등의 신체적 장애와 실패감, 냉담 및 무관심, 신경질, 부정적인 감정, 피해의식 등의 정신적 장애를 보고하는 사례가 증가하고 있으며, 아동들 또한 예외가 아니다.

지금까지 스트레스는 어른들의 문제 또는 사춘기 이후의 청소년들을 대상으로 많은 연구가 시도되었다. 최근의 연구에 따르면, 아동들도 일상생활 속에서 끊임없이 적응을 요구하는 위협과 도전의 연속에서 살아가고 있으며, 정신적·신체적으로 스트레스를 받고 있다(허경애, 2003). 특히, 아동기는 발달의 기초가 되는 중요한 시기로 감정의 기복이 심하고 감수성이 예민하여 신체적, 정신적 성숙을 향한 많은 심리 갈등과 적응상의 도전을 받는 시기이다. 또한, 학교는 아동이 성장하면서 가정에서 사회로 생활범위가 확대되는 곳이며, 교사나 친구 사이에 사회적 관계가 맺어지는 사회관계의 장일뿐만 아니라, 학업성취라는 또 다른 목적을 요구하는 곳이다. 이런 이유로 아동들은 학교에 대한 적응, 대인관계, 시험 및 과제 수행 등에 따른 스트레스를 많이 경험하고 있다. 더구나 오늘날의 학교는 지식의 대량 주입과 평가 그리고 규율과 규제로써 아동을 관리하려는 특징 때문에 스트레스 발생 요소의 주요한 장소이다(이정희, 2004).

Elias(1989)의 학교 스트레스 요인 연구에 따르면, 학교에서 이루어지는 학습 촉진, 경쟁, 평가, 시험에 따른 책임 등이 지나치게 강조되면서 아동 스트레스의 주요 요인이 된다고 보았다. 이러한 학교 스트레스를 그대로 방치하면 학업 부진 및 학교생활의 부적응, 심리적인 불안 및 우울, 공격적 행동 등 신체적·정신적 질병까지 유발할 수 있다. 현재 우리나라 초등학생들은 현행 교육제도와 경쟁적 교육관 때문에 어릴 때부터 학업 성취로 인한 강요 속에서 감당하기 어려울 정도의 학교생활 관련 스트레스를 많이 받고 있다.

이러한 초등학생들의 스트레스를 감소시키는 대체방법의 하나로 동양 고유의 심신수련 방법에 대한 연구자들의 관심이 계속해서 증가하고 있다(Humphrey, 1993; Satyananda, 2006). 동양의 정신 치료 방법 중의 하나인 요가는 예로부터 인도에서 행해진 정신 통일을 위한 수행법으로, 최근에는 현대 물질 만능 사회의 한계와 스트레스를 극복하기 위한 대체교육으로서 주목을 받고 있다. 특히, 성인대상의 요가와 스트레스에 관한 연구 결과는 점차 아동대상의 연구로 나타나고 있다(김옥경, 2006; 송형도, 2005; 양기순, 2008; 원선영, 2006; 원정혜, 2005; 이진영, 2006; 최윤정, 2007).

양기순(2008)은 유아들의 스트레스와 자아개념 향상을 위한 요가활동 프로그램을 개발하여 적용하였으며, 원정혜(2005)는 어린이 요가 프로그램이 스트레스에 시달리고 있는 유아들에게 신체적, 정신적 성장과 발달을 돕고 스트레스를 조절할 수 있는 능력 및 자신감 배양에 효과가 있다고 하였다. 또한, 김옥경(2006)은 어린이 요가활동이 유아의 일상적 스트레스 감소에 유의한 영향을 미친다는 사실을 밝혀냈다. 송형도(2005)는 초등학교 6학년을 대상으로

한 실천 명상·요가 집단훈련 프로그램이 학습된 무기력을 감소시킬 수 있는 것으로 보고 하였으며, 이화순(2004)은 하타요가(Hatha) 수련이 행동장애 학생의 심신 안정에 미치는 긍정적 영향을 확인하였다. 유아 및 초등학생 외의 청소년, 성인대상의 요가와 스트레스 감소에 대한 실험 결과는 매우 많으며, 요가의 긍정적인 효과가 유의미한 수준에서 입증되고 있다.

위에서 살펴본 바와 같이 요가활동이 청소년이나 성인, 유아들을 대상으로 스트레스와 관련하여 효과를 검증하는 연구가 계속되고 있지만, 초등학생을 대상으로 한 연구는 아직 부족한 상태다. 또한, 요가의 효과를 검사지나 질문지를 통하여 검증한 것이 대부분이다. 따라서 신체와 정신의 균형을 이루면서 일상생활에서 받는 초등학생들의 스트레스를 감소시킬 수 있는 적절한 어린이 요가프로그램을 개발할 필요가 있으며, 기존의 검사지나 질문지를 통해서 측정된 내용은 스트레스 감소의 원인을 밝히는데 아주 제한적이었으므로 다른 접근법이 필요하다.

요가는 크게 명상법 위주의 라자 요가와 육체적인 행법 위주의 하타 요가로 나눌 수 있다. 본 연구에서는 초등학생의 신체적 발달 특성과 흥미를 고려하여 즐겁게 참여하면서 일상생활에서 꾸준하게 실천할 수 있도록 육체적 행법 위주의 하타 요가를 중심으로 한 어린이 요가프로그램을 개발하여 적용하고자 한다. 그리고 이러한 어린이 요가프로그램이 초등학생의 주된 생활 영역 가운데 하나인 학교와 관련한 스트레스 해소에 어떤 효과가 있는지를 구체적으로 밝혀보고자 한다. 이를 위하여 문화기술적 연구방법이 사용될 것이다. 문화기술적 연구방법은 양적 연구법에서 간과하기 쉬운 행위의 구체성, 현실성, 상호성, 관계성을 중시함으로써 학생들의 행위를 구체적이고 생생하게 이해하는데 도움을 준다고 한다(이종각, 1995; 박종흡 역, 2003). 그러므로 문화기술적인 면접법을 활용한 본 연구를 통하여 아동의 학교 스트레스 변화가 심층적으로 이해되고 파악될 것으로 기대한다.

따라서 본 연구에서는 어린이 요가프로그램의 참여 초기와 후기에 개별적인 면담을 실시하고, 면담 자료를 바탕으로 학교 스트레스의 영역분석과 분류분석의 과정을 거쳐 학교 스트레스 변화를 확인해 봄으로써, 하타 요가를 중심으로 한 어린이 요가프로그램이 초등학생의 학교 스트레스에 미치는 영향력이 검증될 것이다. 이에 따른 연구문제는 다음과 같다.

연구문제: 어린이 요가프로그램이 초등학생의 학교 스트레스 해소에 어떤 효과가 있을 것인가?

연구방법

연구 대상

요가 진행자인 본 연구자는 OO대학교 요가·명상학과를 졸업하였다. 요가경력은 5년이며 초등학생들을 대상으로 계발 활동과 방과후 활동을 통해 요가를 지도한 경험이 다수 있다. 그리고 인도 국제 요가지도자 자격증, OO대학교 요가지도자 자격증, 명상지도자 자격증, 한국요가협회 3급 지도자 자격증, 한국국공립대학평생교육협의회 요가지도사 자격증을 소지하였다. 요가 참여자인 정보제공자는 B시 소재 M초등학교 3학년 6개 반 학생 231명 중, 각 반별로 남녀 각 1명씩 12명을 표집하였다. 개인적인 사정으로 남학생 2명이 탈락하였으며 그 결과 남학생 4명, 여학생

6명 모두 10명을 연구대상으로 선정하여 8주간 총 16회기의 어린이 요가프로그램을 실시하였다.

연구 과정

본 연구는 요가프로그램을 진행하면서 자료 수집을 위해 문화기술적 면접법을 주로 사용하였다. 요가 참여자들은 면담자의 지도로 2009년 3월 17일부터 5월 8일까지 1회기 45분, 16회기의 프로그램을 주 2회씩 8주간 함께 하였다. 본 연구의 과정은 그림 1과 같다.

가. 자료 수집

1) 질문지

프로그램을 진행하는 16회기 동안 2회기와 8회기, 16회기의 마무리 시간에 각각 한 번씩 질문지를 작성하도록 한다. 2회기에는 요가 전과 후의 기분 및 요가를 하는 것이 어떤 도움이 되는지를 묻는 질문과 함께 학교 스트레스 정도를 묻는 질문에 자유롭게 기술하도록 한다. 8회기에는 요가 후 몸과 마음의 변화와 요가를 계속하면 학교 스트레스 영역별로 어떤 도움이 되는지를 묻는 질문에 기술하도록 한다. 이러한 구조적 질문지는 초기면담에서 누락되거나 지각하지 못했던 학교 스트레스 내용을 알아봄으로써 하위요인을 발견하는데 도움을 얻고자 했기 때문이다. 그리고 16회기에는 어린이 요가프로그램의 전체 설문지를 작성하도록 하였다.

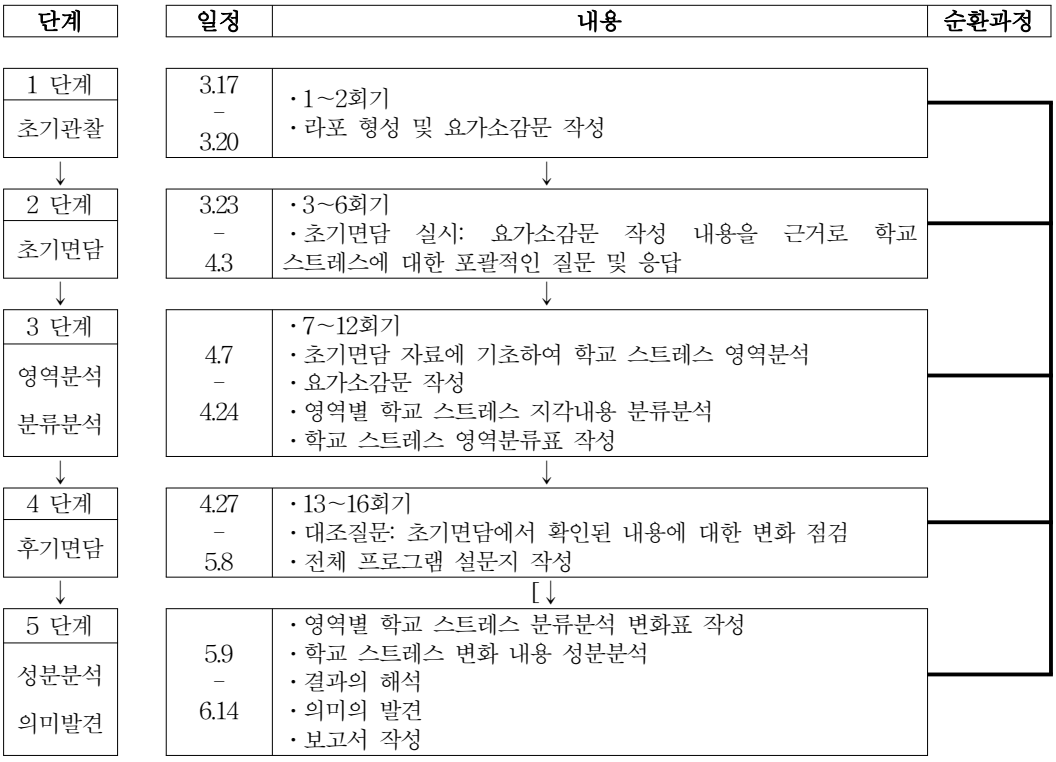

그림 1. 연구 과정

2) 면접법

면접은 공식적인 면접과 비공식적인 면접으로 나누어지는데 본 연구에서는 요가프로그램의 3~6회기 동안 초기면담을 실시하였고, 13~16회기 동안 후기면담을 실시하여 2회의 공식적인 심층면접을 실시하였다. 이러한 심층면접은 정보 제공자의 동의를 얻어 소형 녹음기로 녹음한 후 면담 내용을 컴퓨터에 전사하여 개인별 프로파일을 작성하였다. 그리고 비공식적인 면접은 연구과정에서 누락되거나 보충할 필요가 있을 경우 필요에 따라 수시로 실시하였다.

나. 자료 분석

1) 영역분석

첫째, 초기 면담을 실시한 후 정보제공자의 면담내용의 예를 선정하는데 아래와 같다.

친구들이 자기끼리만 쑥덕거리고 나를 따돌려서 화가 나요. 진짜 짜증나요. 패고 싶었지만 그래도 참았어요. 걸스카우트 대원이 되었는데 친한 친구와 같은 조가 되지 못해서 서운하고 화가 나고 짜증도 나요.(CBK)

2) 분류분석

영역분석과 요가소감문의 결과를 토대로 학교 스트레스 지각 내용을 다시 하위요인별로 분류하여 분석한 결과는 다음의 표 2와 같다.

둘째, 영역분석용 작업표를 준비하여 의미론적 관계에 적합한 총괄용어와 포함용어를 찾아내고 각 영역에 대한 구조적 질문을 작성한다(그림 2).

1. 의미론적 관계: 완전한 포함
2. 형식: X는 일종의 Y
3. 예: 따돌림은 일종의 소외 스트레스이다.

포함용어	의미론적 관계	총괄용어
귓속말 하며 따돌려 화남 친한 친구와 떨어져 서운함	…는 일종의	소외 스트레스

구조적 질문: 친구관계 스트레스의 다른 종류가 있습니까?

그림 2. 영역분석 작업하기

셋째, 정보제공자가 얘기했던 많은 주요 영역을 명료화하여 목록화 한다(표 1). 이와 같은 영역분석 과정은 면담과정 동안 정보제공자가 얘기했던 영역이 명료해질 때까지 심층면담과 수시면담을 반복하여 얻은 결과이다.

표 1. 주요 영역의 목록표

영역	하위 영역	구조적 질문
학업 스트레스	과제/수업/시험성적	학업 스트레스의 다른 종류가 있습니까?
친구관계 스트레스	괴롭힘/소외/역할수행	친구관계 스트레스의 다른 종류가 있습니까?
교사관계 스트레스	편애/벌칙/교수진행	교사관계 스트레스의 다른 종류가 있습니까?
학교환경 스트레스	학교급식/학교시설	학교환경 스트레스의 다른 종류가 있습니까?

표 2. 학교 스트레스 영역분류표

영역	하위영역	하위요인	학교 스트레스 지각 내용 요약
학업	과제	과제량 부담	과제 양이 많음. 집에서 쉴 시간이 없음. 신체가 피곤함. 수면 부족.
		과제해결의 어려움	과제가 어려움. 과제 집중이 안 됨.
		과제물 망각	알림장을 잘못 봄. 과제를 잊어버림.
	수업	발표 불안	손들기가 어려움. 발표할 때 떨림.
		집중력 부족	수업 지루함. 집중 안 됨. 공부 재미없음. 쉬는 시간 짧고 수업시간 김. 수업 외 행동.
		자세 불안정	자세가 나쁨. 허리를 똑바로 펴지 않음.
		학습량 부담	공부양이 많음. 교과서가 많음. 느린 과제 수행.
	시험 성적	시험 준비 압박	공부하기 싫음. 시험공부 집중 어려움. 공부하려고 하면 잠 오고 피곤함.
		시험 볼 때 불안	시험 칠 때 긴장됨. 실수하여 알고 있는 것을 틀림.
		시험 결과 불안	시험 점수가 낮을까봐 불안함. 열심히 하지만 시험점수가 낮음. 성적이 낮아 부모님께 야단 맞을까봐 걱정됨. 성적이 낮아 속상함. 부모님이 성적에 지나친 관심을 가져 부담됨.
친구관계	괴롭힘	놀림 및 장난	이름으로 놀림. 이성 친구를 좋아한다고 놀림. 외모로 놀림. 기분 나쁜 욕을 함. 별명을 부름. 심한 장난을 침.
		신체적 압력	이유 없이 때림. 수업 시간에 공부를 방해함.
	소외	따돌림	귓속말하며 따돌림. 잘난 척 하고 무시함.
		고립	친한 친구가 없음. 도와주는 친구가 없음.
		소원	친구가 약속을 어겨 사이가 멀어짐. 친한 친구와 다른 반이 됨.
	역할 수행	비협조적 수행	모둠과제에 소극적 참여. 친구 역할을 대신해줌. 게임을 자기 위주로 함.
		지나친 간섭	친구 지시와 간섭에 대한 거부감.
교사관계	편애	차별대우	공부 잘하는 아이는 잘못해도 용서함. 나만 미워하는 것 같음. 열심히 했는데도 양단을 침. 아이들을 차별함. 나에게 관심이 없음.
		기회 미부여	발표 소외. 몇 몇 아이들에게 말을 걸고 심부름을 시킴.
	벌칙	신체적 벌	책으로 머리를 맞음. 성적이 나쁘면 체벌함.
		언어적 꾸중	잘못 없는데 단체로 벌 받음. 규칙 조금이라도 어기면 혼을 냄. 지적을 자주함. 혼날까봐 무서워서 말 걸기가 힘듦. 실수해도 용서를 해주지 않음. 작은 일로 야단맞음.
	교수 진행	일방적인 시간운영	시간표를 마음대로 바꿈. 쉬는 시간 없이 수업을 이어서 함.
		부담스런 교수방식	체육을 과격하게 함. 설명을 자세하게 해주지 않음.
학교환경	학교 급식	음식 거부	싫어하는 음식 자주 나옴. 속이 울렁거림. 맛이 없음. 야채를 먹기 힘듦.
		과식	과식하게 됨. 살찌는 음식을 좋아함.
	학교 시설	화장실	화장실이 지저분함.
		교실 및 복도	교실과 복도가 소란스러움. 복도에 CCTV가 설치됨.
		운동장	운동장이 비좁음.

3) 성분분석

첫째, 초기면담 자료와 분류분석 결과를 토대로 정보제공자의 스트레스 지각내용이 하위요인별로 어떻게 관련되어 있는지 확인한다. 여기에서는 친구관계 스트레스의 하위영역인 소외 스트레스를 하위요인별로 성분분석해 볼 것이다(그림 3).

둘째, 스트레스 하위요인별 패러다임 작업표를 작성한다. 이 때 스트레스가 지각된 곳에는 정도의 차이를 두지 않고 ○로 나타내며 정보가 없는 경우 공란으로 둔다(표 3).

셋째, 요가 참여 후 스트레스 변화를 확인하기 위하여 초기면담 자료를 근거로 그림 4와 같이 개인별 대조질문을 준비 한다.

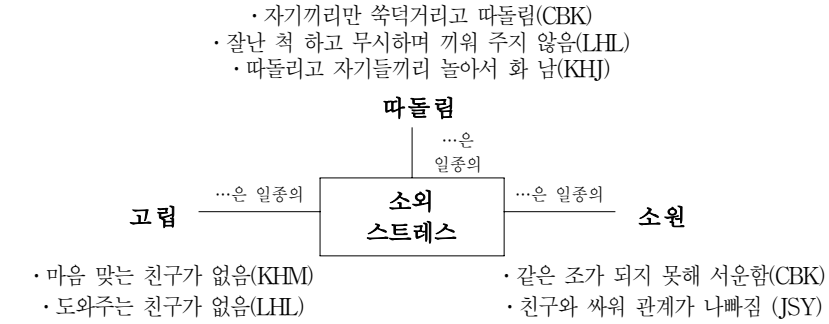

그림 3. 소외 스트레스의 의미론적 관계와 속성

표 3. 소외 스트레스 패러다임 작업표

분류내용 / 참여자		따돌림		고립		소원	
		참여 전	참여 후	참여 전	참여 후	참여 전	참여 후
1	KHM			○			
2	CBK	○				○	
3	YSJ						
4	LHL	○		○			
5	LYH						
6	KMS						
7	KJN						
8	JSY					○	
9	OSL						
10	KHJ	○					
계	○	3		2		2	
	△						
	×						

CBK의 초기면담 중 소외 스트레스		대조질문 계획
① 친구들이 자기끼리만 쑥덕거리고 따돌려서 화가 나요. 진짜 짜증나요. 패고 싶었지만 그래도 참았어요. 제가 너무 담아두는 성격인 것 같아요.	→	① 지난번에 친구들이 따돌려서 화가 난다고 했는데 지금은 어때? 요가가 도움이 되었니?
② 이번에 걸스카우트 대원이 되었는데 친한 친구와 같은 조가 되지 못해서 서운하고 화가 나고 짜증도 나요.	→	② 친한 친구와 같은 조가 되지 못해 짜증난다고 했었는데, 요가하면서 도움이 된 것이 있니?

그림 4. 대조질문 계획하기

넷째, 준비된 대조질문을 중심으로 후기면담을 수행한 후 정보제공자의 스트레스 변화 내용이 하위요인별로 어떻게 관련되어 있는지 확인한다(그림 5).

다섯째, 성분분석 변화표 작성을 위한 스트레스 변화 정도의 기준을 설정한다. 본 연구에서는 3단계로 기록하였다. 많은 감소는 ×로, 조금 감소는 △로, 변화 없음은 ○로 나타낸다(표 4).

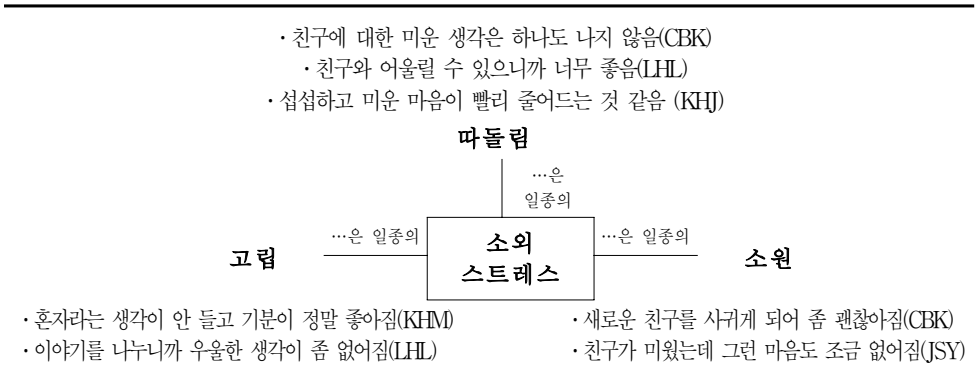

그림 5. 요가 참여 후 소외 스트레스의 의미론적 관계와 그 속성

표 4. 스트레스 변화 정도의 기준

변화정도	기준	스트레스 변화 지각 내용의 예
× 많은 감소	☞ 스트레스가 없어지거나 많이 줄어들고 매우 긍정적임	· 집중해서 했더니 이제는 그런 일이 없어요. · 시험 치는데 문제가 잘 풀려서 걱정이 안 되었어요. · 요가 하니까 억울한 마음이 많이 줄어들어요.
△ 조금 감소	☞ 스트레스 변화가 있으나 감소 정도가 다소 낮음	· 조금요. 내가요 조금 차분해진 것 같아요. · 별로 그런 일이 없는 것 같아요. · 요가 할 때는 친구들과 함께 보내니까 좀 괜찮아졌어요.
○ 변화 없음	☞ 잘 모르거나 변화 없음	· 그건 잘 모르겠어요. · 요즘도 기분이 나빠요. · 공부하는 것이 여전히 어려워요.

여섯째, 초기면담 결과 작성한 패러다임 작업표와 후기면담 자료를 토대로 학교 스트레스의 영역별 하위요인별로 성분분석 변화표를 완성한다(표 5)

표 5. 친구관계 스트레스 중 소외스트레스의 성분분석 변화표

참여자	분류내용	따돌림		고립		소원	
		참여 전	참여 후	참여 전	참여 후	참여 전	참여 후
1	KHM			○	×		
2	CBK	○	×			○	△
3	YSJ						
4	LHL	○	×	○	△		
5	LYH						
6	KMS						
7	KJN						
8	JSY					○	△
9	OSL						
10	KHJ	○	△				
계	○	3	0	2	0	2	0
	△		1		1		2
	×		2		1		0

주 : 변화 정도(○: 변화 없음, △: 조금 감소, ×: 많이 감소)

로 하여, 요가에 흥미를 일으키도록 신나는 음악에 따라 몸을 흔드는 동기유발, 마음을 안정시키는 호흡, 몸과 마음을 준비하는 준비운동, 신체의 긴장을 이완시켜 주는 자세, 배운 요가 자세를 적용·발전시킨 요가놀이, 마음을 안정시키고 고요하게 하는 고요한 이완 및 명상, 소감나누기의 순서로 내용을 구성하고 진행하였다. 프로그램의 내용 구성은 본 연구자가 아동을 대상으로 요가를 실시한 경험을 통하여 초등학생의 흥미와 수준에 부합하면서 현장의 실정에 맞도록 구안하였으며 구체적인 회기별 내용은 표 6과 같다.

어린이 요가프로그램

본 연구에서 사용한 어린이 요가프로그램의 구성과 진행방법은 김정애(2007)의 연구에서 유아를 대상으로 개발된 키즈 요가 프로그램과 전은영(2007)의 연구에서 중학생을 대상으로 개발된 하타 요가 프로그램을 기초

표 6. 어린이 요가프로그램

단계	회기	활동명	활동 내용	
요가로 깨어나기	1	나는야! 어린이 요기	요가의 효과와 규칙 알기 몸 흔들기, 복식호흡, 전신준비운동	
	2	몸으로 항해하기	소원 목록 만들기	고요한 이완 및 명상
	3	태양을 향해 깨어나기	태양 인사	걸어가는 개
	4	자연을 향해 깨어나기	씨앗, 나무, 산.	무궁화 꽃이 피었습니다

기초자세 익히기	5	사물	삼각형, 반달, 화살	거울 놀이
	6	사람	전사, 영웅, 궁수	전화 놀이
	7	학교	책, 미끄럼틀	책장 넘기기
	8	교통수단	배, 낙타, 로켓	자전거 타기
동물자세 익히기	9	하늘	신천옹, 독수리, 비둘기	자세 술래잡기
	10	땅(짐승)	사자, 고양이, 쥐	불 피우기
	11	땅(곤충)	모기, 나비, 메뚜기	칠판 글씨 쓰기
	12	물	거북이, 개구리, 물고기	이야기 요가
요가로 하나되기	13	활력 찾기 요가	나무→ 삼각형→ 전사→ 개→고양이→ 비둘기→ 낙타→ 배→ 로켓	음악 요가
	14	마음 진정 요가	화살→ 모기→ 나무→ 독수리→나비→ 책→ 미끄럼틀→ 로켓	음악 요가
	15	짝 요가	무지개→ 시소→ 분수→ 의자	새로운 자세 만들기
	16	혼자서도 잘해요!	준비운동→ 요가자세→ 고요한 이완 및 명상 전체 프로그램 설문지 작성	

결과 및 해석

초등학생이 지각하는 학교 스트레스

어린이 요가프로그램의 실시 초기에 참여자를 대상으로 초기면담을 실시하고 그 결과를 바탕으로 초등학생이 지각하는 학교 스트레스를 영역분석 한 결과, '학업 스트레스', '친구관계 스트레스', '교사관계 스트레스', '학교환경 스트레스'의 4가지 영역으로 분석되었다. 각 영역에 따라 스트레스 지각 내용을 하위 요인별로 분류분석한 결과는 표 2에 이미 제시되었다. 그리고 질적 자료의 단점을 보완하기 위해 종합적인 관점에서 살펴볼 수 있는 양적 자료로 제시해 보면 표 7과 같다.

초등학생들이 지각하는 학교 스트레스를 분석한 결과 학업 스트레스가 45%로 가장 심각한 것으로 나타났다. 그리고 학업 스트레스 가운데 수업과 시험성적 스트레스가 매우 심각한 것으로 초기면담 과정에서 조사되었으며 초등학생들은 다음과 같이 언급하고 있다.

> 공부하는 것이 지루해요. 교과서가 너무 많고 재미없어요. 그래서 집중이 잘 안되고 저번에는 손장난 치다가 선생님한테 걸린 적도 있어요. (LHL)

표 7. 초등학생이 지각하는 학교 스트레스(N=10)

영역	학업			친구관계			교사관계			학교환경	
하위영역	과제	수업	시험 성적	괴롭힘	소외	역할 수행	편애	벌칙	교수 진행	학교 급식	학교 시설
사례수	8	18	18	12	7	4	5	11	4	7	4
합계(%)	44(45%)			23(24%)			20(20%)			11(11%)	

저번에 진단평가를 쳤는데 점수가 낮게 나올까봐 불안했어요. 근데 점수가 낮아서 실망되고.... 엄마가 올백 받으면 원하는 것 해준다고 했는데 아쉬워요. 늦게까지 공부했는데도 소용이 없으니까 다른 것도 별로 하고 싶지 않고 그래요. (KHM)

학업 스트레스 다음으로 친구관계와 교사관계 스트레스가 큰 것으로 나타났으며 이는 학급내 관계관련 스트레스가 44%로 높은 비중을 차지하고 있음을 알 수 있다. 친구관계 스트레스에서는 괴롭힘과 소외로 인한 스트레스를 대부분 호소하고 있다. 여기서 특히 주의할 것은 놀림으로 인한 스트레스는 시간이 많이 흘러도 해결되지 않고 마음속에 남아 있는 경우가 많으므로 이를 해결하기 위한 방안이 필요하다. 아동들과의 면담내용을 살펴보면 다음과 같다.

남자 친구들이 제 이름을 가지고 장난칠 때 무척 힘들어요. ○○ 잘하세요. ○○간다. 하면서 나를 놀리면 속이 부글부글 끓어오르고 무슨 말을 해야 할지도 모르겠고 아무 생각도 안나요. 그래서 나중에 선생님한테 말하려고 했는데 선생님이 무서워서 말 걸기가 힘들어서 그냥 참았는데 지금도 생각하면 눈물이 나요. (KJN)

과학시간에요. ○○가 막 괴롭혀서 힘들었어요. 자기 마음대로 못하게 한다고 내 목을 물어뜯었어요. 친구들이 놀래서 선생님한테 말하니까 ○○가 잘못했다고 했는데 지금도 용서가 안돼요. (KMS)

친구관계 스트레스에 이어 다음으로 교사관계 스트레스가 큰 것으로 나타났다. 특히 초등 학생들은 편애에 민감한 반응을 보였고 지나친 벌칙에 매우 힘들어하고 있다. 면담 내용을 통해 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

저는 열심히 한다고 하는데 선생님께 혼날 때가 있어요. 제가 책 정리 당번이어서 정리를 했는데 선생님이 다시 하라고 했을 때 기분이 별로 좋지 않고... 사실 나를 미워하는 것 같아요. (KHM)

2학년 때는 수업시간에 조금 늦어도 부드럽게 타일러 주셨는데 3학년 때 선생님은 수업 시간에 조금이라도 어기면 야단을 치시니까 힘들어요. 놀다보면 조금 늦을 수도 있는데 꼭 지켜야 한다고 뭐라 하시니 답답해요. (JSY)

수업 시간에 어떤 아이가 홍얼거렸어요. 선생님이 수업에 방해가 된다고 누가 했냐고 나오라고 했는데 아무도 나오지 않는 거예요. 그러자 선생님이 계속 앞으로 나오라고 했어요. 난 잘못도 없는데 단체로 야단 들어야 되고 선생님이 너무 무서워요. (KHJ)

초등학생들이 지각하는 스트레스의 영역 중에서 가장 정도가 약한 부분은 학교환경 스트레스였으며 학교급식과 관련하여 일부 학생은 심리적인 압박감을 경험하고 있다. 면담 과정을 통해 확인된 구체적인 내용을 제시하면 다음과 같다.

급식 시간이 가끔 힘들어요. 2학년 때 까지는 식당에서 밥을 먹을 때는 조금 남겨도 괜찮았는데 이제는 교실에서 밥을 먹으니까 남길 수가 없어서... 싫어하는 음식을 보면 속이 울렁거려서 도저히 못 먹겠어요. (CBK)

요가 참여 후 초등학생이 지각하는 학교 스트레스 변화

가. 학업 스트레스의 변화

초등학생이 겪는 학업 스트레스의 영역은

과제, 수업, 시험성적의 3가지로 나타났다. 이 중에서 과제 스트레스의 변화를 살펴보면 표 8과 같다.

표 8. 과제 스트레스의 변화(N=10)

분류내용 / 참여자		과제량 부담		과제해결 어려움		과제물 망각	
		참여 전	참여 후	참여 전	참여 후	참여 전	참여 후
1	KHM					○	○
2	CBK			○	△	○	△
3	YSJ	○	×				
4	LHL	○	△				
5	LYH					○	△
6	KMS						
7	KJN						
8	JSY	○	×	○	×		
9	OSL						
10	KHJ						
계	○	3	0	2	0	3	1
	△		1		1		2
	×		2		1		0

주 : 변화 정도(○: 변화 없음, △: 조금 감소, ×: 많이 감소)

과제와 관련된 스트레스는 초기면담에서 과제량 부담, 과제해결의 어려움, 과제물 망각의 3가지 하위요인으로 분류 되었다. 표 8에서 보듯이, 요가 전에 6명의 학생이 과제 스트레스를 가지고 있었으나 1명을 제외한 5명의 스트레스 감소 효과가 보고 되었다. 그리고 과제량 부담과 과제해결의 어려움으로 인한 스트레스를 경험하고 있던 학생들의 스트레스가 모두 감소된 것으로 나타났다.

3가지 하위요인 가운데 대표적으로 과제량 부담과 관련된 스트레스 변화를 살펴보면, 과제가 많으면 놀 시간이 줄어든다는 생각에 스트레스를 받았으나 요가를 하고 나면 스트레스가 풀리고 기분이 좋아져서 숙제를 쉽게 할 수 있게 되었으며, 과제가 좀 많더라도 할 수 있을 것이라는 생각이 들어 스트레스를 덜 받게 되었다고 한다. 과제가 많아도 요가 시간에 놀고 나면 집에 가서 바로 숙제를 하게 되었다고 한다. 이러한 사실은 다음의 면담 내용에서 구체적으로 살펴볼 수 있다.

문: 숙제가 많아서 피곤하고 힘들다고 했는데, 지금은 어때?

답: 숙제가 많으면 놀지도 못하고 숙제만 해야 하니까 화가 났는데 요가하고 나면 기분이 좋아져서 숙제를 쉽게 할 수 있게 되었어요.

문: 숙제를 빨리 하게 되었다는 거야?

답: 네, 빨리 하면 또 놀 수 있으니까 숙제가 조금 많아도 괜찮아요. (JSY)

위의 표 8과 같은 방식으로 학업 스트레스 변화, 친구관계 스트레스 변화, 교사관계 스트레스 변화, 학교환경 관련 스트레스 변화에 대한 질적연구의 결과를 종합해 보면 표 9와 같다.

표 9. 학업, 친구관계, 교사관계, 학교환경 스트레스 변화의 종합(N=10)

영역		학업 스트레스			종합	친구관계 스트레스			종합	교사관계 스트레스			종합	학교환경 스트레스		종합	스트레스 전체
하위 영역		과제	수업	시험 성적		괴롭힘	소외	역할 수행		편애	벌칙	교수 진행		학교 급식	학교 시설		
변화 정도	○	1	3	0	**4**	0	0	1	**1**	1	0	2	**3**	1	1	**2**	**10**
	△	4	7	7	**18**	3	4	2	**9**	1	5	1	**7**	3	1	**4**	**38**
	×	3	8	11	**22**	9	3	1	**13**	3	6	1	**10**	3	2	**5**	**50**
계		3	18	18	**44**	12	7	4	**23**	5	11	4	**20**	7	4	**11**	**98**

주 : 변화 정도(○: 변화 없음, △: 조금 감소, ×: 많이 감소)

표 9에서 보듯이 첫째, 총 44건의 학업 스트레스 사례 중에서 22건은 많은 감소를, 18건은 조금 감소를, 4건은 변화 없음으로 나타났다. 총 44건의 학업 스트레스 가운데 40건이 다소의 차이는 있지만 요가 프로그램의 참가 후에 학업 스트레스의 감소를 나타내고 있다. 이러한 결과는 초등학생들이 요가에 참여함으로써 주의 집중력이 향상되고 심신이 안정되며 자신감이 높아져 학업 스트레스를 해소하는데 상당한 도움을 받았던 것으로 판단된다.

둘째, 친구관계와 관련하여 겪고 있는 친구관계 스트레스는 총 23건 가운데 13건이 많은 감소를, 9건이 조금 감소를, 1건이 변화 없음으로 나타났다. 총 23건 중 다소의 차이는 있지만 22건이 요가프로그램 참가 후에 스트레스의 감소를 보여주었다. 따라서 어린이 요가프로그램이 초등학생의 친구관계 스트레스를 감소하는데 상당한 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 놀이 위주의 요가활동과 소감나누기를 통해 친구들과 자연스럽게 관계를 형성하고 다른 사람을 이해하며 배려하는 마음의 여유를 갖도록 하는데 도움을 주었기 때문으로 판단된다.

셋째, 초등학생이 겪는 교사관계 스트레스는 총 20의 사례 가운데 10건은 많은 감소를, 7건은 조금 감소를, 3건은 변화 없음으로 나타났다. 총 20건의 사례 중에서 17건이 다소의 차이는 있지만 요가 프로그램 참가 후에 스트레스의 감소를 보여주었다. 따라서 어린이 요가프로그램이 교사관계 스트레스 감소에 미치는 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 요가 참여를 통해 교사관계에서 발생하는 억눌린 감정, 속상하고 섭섭한 마음, 불만 같은 기분 나쁜 생각을 편안하고 긍정적인 마음으로 변화하는데 도움을 받았기 때문으로 판단된다.

넷째, 학교환경 스트레스는 총 23건의 사례 가운데 5건이 많은 감소를, 4건이 조금 감소를, 2건이 변화 없음으로 나타났다. 총 11건의 사례 중 2건이 변화 없음을 나타내고 9건이 다소의 차이는 있지만 요가프로그램 참가 후에 스트레스의 감소를 나타내고 있다. 이러한 결과는 초등학생들이 요가 참여를 통해 인내심이 생기고 자신감이 생겨 음식에 대한 거부감을 줄여 주는데 도움을 주었기

때문인 것으로 판단되며 따라서, 어린이 요가프로그램은 초등학생의 학교환경 스트레스를 해소하는데 다소 효과가 있는 것으로 보인다.

논의 및 제언

본 연구는 문화기술적 면접법을 사용하여 초등학생들이 학교에서 받고 있는 스트레스의 원인과 종류를 확인하고 요가 프로그램을 적용하여 스트레스의 변화를 측정하였다. 요가 프로그램은 초등학생에게 맞게 본 연구자에 의해 구성되었으며 주요 내용은 하타 요가였다.

훈련프로그램의 참여자를 대상으로 초기면담을 실시하여 학교 스트레스 영역을 분석하고 분류하였으며, 스트레스 지각내용을 토대로 하위요인별 분류 과정을 거쳐 학교 스트레스 영역분류표를 작성하였다. 이에 근거하여 요가프로그램 후기에 면담을 실시하여 초등학생들이 지각하는 학교 스트레스의 변화를 확인해 봄으로써 어린이 요가프로그램의 효과를 검증하였다. 본 연구의 결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

초등학생과 학교 스트레스

초등학생들이 지각하는 학교 스트레스의 내용을 확인하고 영역분석을 시도한 결과 크게 학업, 친구관계, 교사관계, 학교환경 스트레스의 4가지 영역으로 구분되었다. 본 연구의 학교 스트레스에 대한 4가지 영역은 천민필(1993), 김금숙(2000)의 연구에서 제시한 학업영역, 교사관련 영역, 교우관련영역, 일반적 영역과 백경애(1997), 박미라(2004)의 연구에서 공통적으로 나타난 학업영역, 친구영역, 교사 및 학교영역과 비슷하였다. 그러나 학교 스트레스의 하위영역을 확인한 결과 기존의 연구와 차이가 나타났다. 이러한 차이점을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 학업 스트레스 영역은 과제, 수업, 시험성적의 3가지 하위영역으로 분석 되었으며 과제 스트레스는 과제량 부담, 과제해결의 어려움, 과제물 망각의 3가지 하위요인으로, 수업 스트레스는 발표불안, 집중력 부족, 자세 불안정, 학습량 부담의 4가지 하위요인으로, 시험성적 스트레스는 시험 준비 압박, 시험 볼 때 긴장, 시험 결과 불안의 3가지 하위요인으로 분류 되었다. 그러나 백경애(1997), 박미라(2004)의 연구에서는 학업 스트레스를 성적 및 시험에 대한 불안, 과외활동 과다, 진로문제로 보았다. 과제와 수업이 스트레스의 하위영역으로 작용하여 학업 스트레스의 유형이 매우 다양한 형태로 확인된 본 연구와 차이점이 있다.

둘째, 본 연구의 친구관계 스트레스는 괴롭힘, 소외, 역할수행의 3가지 하위영역으로 분석 되었으며, 괴롭힘 스트레스는 놀림 및 장난, 신체적 압력의 2가지 하위요인으로, 소외 스트레스는 따돌림, 고립, 소원의 3가지 하위요인으로, 역할수행 스트레스는 비협조적 수행, 지나친 간섭의 2가지 하위요인으로 분류되었다. 이는 백경애(1997), 박미라(2004)의 연구에서 동성친구문제, 이성친구문제, 육체적 괴롭힘의 내용과 차이점이 있었다. 즉, 본 연구에서 나타난 친구관계 스트레스는 선

행 연구에 비하여 하위요인의 종류가 매우 다양함을 알 수 있었다.

셋째, 본 연구의 교사관계 스트레스는 편애, 벌칙, 교수진행의 3가지 하위영역으로 분석되었으며, 편애 스트레스는 차별대우, 기회미부여의 2가지 하위요인으로, 벌칙은 신체적 벌, 언어적 꾸중의 2가지 하위요인으로, 교수진행 스트레스는 일방적인 시간운영, 부담스런 교수방식의 2가지 하위요인으로 분류되었다. 이는 천민필(1993), 김금숙(2000)의 연구에서 교사관련 요인으로 수업시간의 단조로움, 교사의 편애, 우수아동 중심 수업, 교사의 무관심을 언급한 내용과 다소 달랐다. 즉, 본 연구에서는 벌칙과 교수진행이 교사관계 스트레스의 하위영역으로 분석되었는데, 이러한 결과로 볼 때, 초등학생들이 벌칙에 대한 민감성이 교수진행에 대한 거부감에 영향을 미치는 것으로 파악되었다. 무엇보다 교사관계 스트레스는 지역별, 학교별, 또는 학급별 특성에 따라 매우 다양한 양상을 나타낼 것으로 판단되었다.

넷째, 본 연구의 학교환경 스트레스는 학교급식, 학교시설의 2가지 하위영역으로 분석되었으며 학교급식 스트레스는 음식 거부와 과식의 2가지 하위요인으로, 학교시설은 화장실, 교실 및 복도, 운동장의 3가지 하위요인으로 분류되었다. 그러나 천민필(1993), 김금숙(2000)의 연구에서는 일반적 요인으로 학교시설, 특별활동, 교칙을 제시한 것과 달랐다. 본 연구를 통해 학교급식이 학교 스트레스 요인으로 작용한다는 사실이 새롭게 발견하였다. 이와 같이 본 연구에서 나타난 학교 스트레스 영역은 기존의 연구와 비슷한 점도 있었지만, 스트레스를 이루는 하위영역을 자세히 검토했다는 점에서 의의가 있었다고 판단된다.

어린이 요가프로그램과 학교 스트레스

본 연구의 어린이 요가프로그램은 초등학생들의 학교 스트레스 해소에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 호흡명상이 초등학생의 학교생활 스트레스 감소에 유의한 영향을 미친다는 김순옥(2006)의 연구 결과와 명상·요가 프로그램이 학습된 무기력을 감소시킬 수 있다는 송형도(2005)의 연구결과를 지지한다. 어린이 요가와 초등학생의 학교 스트레스에 관한 선행연구는 많지 않으나, 요가활동을 통해 학교 스트레스의 변화를 유도했다는 점에서 두 선행연구 결과와 본 연구 결과는 일치하였다.

또한, 본 연구의 문화기술적 면접법에 의한 연구 결과가 심리검사의 결과와는 어떤 관계에 있는지를 확인하기 위하여 학교 스트레스 척도를 사용하여 어린이 요가프로그램 실시 전과 후를 측정하여 비교하였다. 그 결과 학교 스트레스 지각의 사점점수(M=40.50)와 사후검사 점수(M=28.20)를 대응표본 t-검증한 결과, 두 평균 간에는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=3.720$, $p<.01$). 이러한 결과는 본 연구의 문화기술적 연구 결과와 양적연구 결과가 일치하는 것을 보여주었다. 따라서 어린이 요가프로그램이 초등학생의 학교 스트레스 감소에 효과적인 것으로 판단하였다. 이러한 본 연구의 결과를 종합적으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 학업 스트레스는 대부분 집중력 부족, 불안과 자신감 결여가 원인으로 작용하고 있으나 요가 후 주의집중력이 향상되고 심신이 안정되며 자신감이 생기면서 스트레스가 감소되었음을 알 수 있다. 선행연구에서 밝혀진 요가를 통한 주의집중력 향상(송영진, 2005; 이혜숙, 2006)을 거쳐 일정한 불안의 해소(이주경, 2004; 김미경, 2006)에 도달하여 무력감의 감소(송형도, 2005)되면서 자신감을 회복하는(양기순, 2008) 일련의 연구결과와 일치한다. 그러나 발표 불안 및 학습량 부담에서 특정한 아동의 경우 변화가 일어나지 않았다. 따라서 특정한 형태의 불안에 대한 대처훈련이나 물리적인 적정량의 학습량이 실제 아동의 변화에 도움이 될 가능성이 시사되었다.

둘째, 어린이 요가프로그램은 초등학생의 친구관계 스트레스의 해소에 효과적인 것으로 나타났다. 이러한 결과는 요가프로그램이 친사회적 행동 향상(김정애, 2007)과 또래관계의 개선(김옥경, 2006)에 효과적이라는 연구결과를 지지하였다. 이런 결과는 첫 번째의 논의에서 나타난 양상이 친구와의 관계성에 영향을 미치는 것으로 판단되었다.

셋째, 본 연구의 어린이 요가프로그램은 초등학생의 교사관계 스트레스의 해소에 부분적으로 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 호흡명상이 초등학생의 학교생활 스트레스 중 교사관계 스트레스 감소에 유의한 영향을 미친다는 김순옥(2006)의 연구결과와 일부분 일치한다. 그러나 교사관계 중에서 교수진행 스트레스는 한계가 많은 것으로 나타나 교사의 교수진행에 변화가 필요한 것으로 판단된다.

넷째, 어린이 요가프로그램은 초등학생의 학교환경 스트레스 해소에 부분적으로 효과가 있는 것으로 나타났다. 학교급식과 관련하여 음식 거부 스트레스는 효과가 있었으나 과식은 스트레스 해소에 한계가 있는 것으로 나타났다. 따라서 요가 훈련이 섭식장애에 유의한 효과를 미치지 못한 것으로 나타났다는 신정희(2004)의 연구결과와 부분적인 일치의 가능성이 시사되었다.

위와 같은 논의를 바탕으로 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 문화기술적 면접법(ethnographic interview)은 정보제공자가 직접적으로 접하는 문화적 장면을 세부적이고 분석적으로 기술하여 행동의 유형이나 심층적 구조를 찾아내고 의미를 발견하는 것이다. 그러나 본 연구는 면담을 토대로 학교 스트레스 영역을 분석한 후 하위요인별로 변화 정도를 대조하여 성분분석을 해 봄으로써, 어린이 요가프로그램의 효과를 검증하고자 한 문화기술적 면접법을 응용한 연구였다. 따라서 결과의 신뢰도를 높이기 위해서는 관찰과 공식적인 면담의 횟수를 늘리고, 면담 과정에서 미처 발견되지 않은 영역은 반구조화된 질문지를 활용하는 등 다양한 방법으로 자료를 수집하여 연구가 추진되었으면, 학교 스트레스 영역을 더욱 심층적으로 분석할 수 있었을 것이다.

둘째, 문화기술적 연구방법은 한 문화적 집단의 삶과 지식을 묘사하는 과정을 통해 문화적 패턴을 찾아가는 것이므로 실험집단은 스트레스 지각 수준이 높은 집단으로 구

성되어야 한다. 그러나 본 연구에서는 2명 정도가 정확한 실험집단의 아동으로 적합하였으며 나머지 아동은 요가 경험이 거의 없으면서 참여를 희망하는 초등학생이었다. 따라서 학교 스트레스 영역을 심층적으로 분석하는데 한계가 있었다. 추수 연구에서는 학교 스트레스 지각 수준이 높은 아동을 정보제공자로 선정하여 연구를 추진한다면 더욱 더 의미 있는 연구가 될 것이다.

셋째, 아동의 언어는 성인과 비교해 볼 때, 사용하는 문장이 단순하고 어휘수가 적기 때문에 본 연구에서는 핵심단어를 중심으로 면담자료를 분석하였으며, 따라서 분류분석 및 성분분석의 과정이 비교적 간단하였다. 간결한 문장과 문장속의 핵심단어에 대한 충분한 검토를 위한 새로운 접근법이 필요할 것으로 판단되었다.

넷째, 전체 요가프로그램의 만족도를 알아보는 설문지에 나타난 내용들을 분석하면 어린이 요가프로그램의 만족도가 높게 나타난다. 따라서 요가를 적절하게 응용하여 교육현장에 도입하여 체육시간이나 재량, 특활시간에 활용한다면 초등학생의 스트레스 해소에 많은 도움이 될 것이다.

다섯째, 본 연구의 연구대상은 참여를 희망하는 3학년 10명으로 한정되었다. 이런 이유로 초등학생에게 일반화하는 데는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 저학년과 고학년의 특성, 성별을 고려한 프로그램을 각각 구안하여 적용하는 연구도 의미가 있을 것이다.

여섯째, 어린이 요가프로그램의 효과에 대한 다양한 접근 방법이 필요하다. 본 연구에서는 스트레스의 영역을 학교로 제한하여 효과를 분석하고 확인하였지만, 일상생활에서 발생하는 모든 스트레스의 영역에 대한 연구를 진행한다면 초등학생의 스트레스 요인을 폭넓게 이해하고 대처방안을 마련하는데 도움이 될 것이다.

참고문헌

김금숙(2000). 초등학생의 스트레스 요인과 대처방식에 관한 연구. 대구대학교 석사학위논문.

김미경(2006). 요가이완프로그램이 무용전공자들의 심리적 불안 및 신체적 자기효능감에 미치는 영향. 서울불교대학원대 석사학위논문.

김순옥(2006). 호흡명상이 초등학생 스트레스 감소에 미치는 영향. 대전대학교 보건스포츠대학원 석사학위논문.

김옥경(2006). 어린이 요가활동이 유아의 일상적 스트레스에 미치는 변인 연구. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.

김정애(2007). 키즈 요가교육프로그램이 유아의 주의집중력과 친사회적 행동에 미치는 영향. 숭실대학교 교육대학원 석사학위논문.

박미라(2004). 초등학생들의 스트레스에 관한 연구. 목원대산업정보대학원 석사학위논문.

박종흡 역(James, P. S. 저)(2003). 문화기술적 면접법. 서울: 시그마프레스.

백경애(1997). 초등학교 아동의 스트레스와 사회적 지지와의 관계. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

송영진(2005). 하타요가 프로그램이 초등학생의 주의집중력 향상에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.

송형도(2005). 실천 명상·요가 집단훈련 프로그램이 초등학생의 학습된 무기력 감소에 미치는 효과. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.

신정희(2004). 요가 교육이 유아의 사회성 발달에 미치는 영향 연구. 원광대학교 동양대학원 석사학위논문.

양기순(2008). 요가활동 프로그램이 유아의 스트레스 및 자아개념에 미치는 영향. 광주대학교 교육대학원 석사학위논문.

원선영(2006). 요가 수련이 청소년기의 정신건강에 미치는 영향. 세종대학교 교육대학원 석사학위논문.

원정혜(2005). 어린이 요가. 서울: 랜덤하우스.

이정희(2004). 초등학생용 학교 스트레스 척도의 요인구조 확인. 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.

이종각(1995). 교육인류학의 탐색. 서울: 하우.

이주경(2004). 아사나(Asana) 중심의 요가 프로그램 적용이 고등학생의 심신에 미치는 효과. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.

이진영(2006). 요가 프로그램의 참여가 유아의 신체적 자아개념에 미치는 영향. 명지대학교 교육대학원 석사학위논문.

이혜숙(2006). ADHD 아동의 요가 수행이 주의집중력에 미치는 효과. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.

이화순(2004). 하타 요가(Hatha) 수련이 행동장애 학생의 부적응 행동 감소에 미치는 효과. 대전대학교 보건스포츠대학원 석사학위논문.

전은영(2007). 하타 요가가 남자 중학생의 신체상과 공격성에 미치는 효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

최윤정(2007). 직업무용수의 스트레스요인 분석 및 하타 요가 수련을 통한 스트레스 대처방안 연구. 조선 대학교 교육대학원 석사학위논문.

천민필(1993). 초등학교 아동의 스트레스 요인 연구. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

허경애(2003). 초등학교 아동의 스트레스와 문제행동과의 관계. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.

Elias, M. J. (1989). School as a source of stress to children: Analysis of casual and ameliorative influences. *Journal o f School Psycholagy, 27(4),* 393-407.

Humphrey, J. H. (1993). *Stress management for elementary schools*. Springfield, Illinois: Charcles Thomas Publisher.

Satyananda, S. (2006). *Yoga education for children*. Bihar: Bihar School of Yoga.

◆ 원 고 접 수 일: 2010년 7월 18일
◆ 수정원고접수일: 2010년 9월 17일
◆ 게 재 승 인 일: 2010년 9월 24일

Effects of a Yoga Program on School Stress of the Elementary School Children

Mi-Ae Yang
Nammun Elementary School

Ie-Hwan Ahn
Busan National University of Education

The aim of this study is to examine effects of a yoga program for children on school stress of the elementary school children. To achieve this goal, total 10 students out of 231 in 6 classes among the third graders in M elementary school in B city were selected as subjects for this study. After regular school hours, they participated in a children's yoga program for 16 times for 45 minutes per session in the course of 8 weeks. An ethnographic interview was conducted to identify the effects of the program. During the initial stage of the children's yoga program, the participants were interviewed preliminarily. An analysis of areas and an analysis of classifications were made based on the initial interview results, and an area classification table was drawn on the school stress perceived by the elementary school children. After the yoga program ended, a follow up interview was made to apply an analysis of components by comparing changes in the school stress level due to a yoga effect. A research report was written through a cycle of addition and supplement in which the previous data analysis was complemented and corrected by new findings of the study. As a result of the ethnographic interview to analyze the school stress perceived by the elementary school children, and an examination of the changes in the school stress level, the children's yoga program proved to be significantly effective in reducing the school stress. However there were limitations to a certain degree in stress reduction. Details of such findings in each sub-category are as follow. First, as a result of the initial interview analysis, the school stress was classified broadly into 4 categories of study stress, friendship stress, teacher stress, and school environment stress. Second, the study stress as the first category of the school stress was classified into 3 sub-categories of homework, class, and exam stresses. In spite of minor differences among 3 sub-categories, the stress was reduced in general. Third, the friendship stress as the second category of the school stress was also classified into 3 sub-categories of bullying, alienation, and performing one's duty. There were minor differences among sub-categories, however stress reduction also appeared with the exception of the performing one's duty category which had relatively little effect from the yoga program. Fourth, regarding the teacher stress as the third school stress, a classification was made into 3 sub-categories of preference, penalty, and teaching method. Minor differences among the 3 sub-categories notwithstanding, stress reduction appeared with the exception of the teaching method stress which had relatively little effect from the yoga program. Fifth, the school environment stress as the fourth category of the school stress was classified into 2 sub-categories of school meals and facilities. Minor differences between the 2 categories notwithstanding, stress reduction appeared with the facilities stress having relatively little effect.

Keywords: yoga program, school stress, ethnographic interview