

심리운동프로그램이 보육교사의 자아탄력성과 보육효능감에 미치는 효과

이영란¹, 홍혜정², 이화선^{3*}

¹서울여자간호대학교 교수, ²서울시 중구보건소 소장, ^{3*}서울시청 건강증진과 팀장

The Effects of Psychomotor program on the Childcare Efficacy and Ego Resilience of Child care teachers

Young-Ran Lee¹, Hye-Jeong Hong², Hwa-Sun Lee^{3*}

¹Professor, Seoul Women's College of Nursing

²Former Director, Seoul Jung-gu Community Health Center

^{3*}Team Leader, Seoul Metropolitan Government

요약 본 논문은 심리운동프로그램이 보육교사의 자아탄력성과 보육효능감에 미치는 영향을 확인하기 위해 시도되었다. 본 연구의 대상자는 서울시 J구의 8개 어린이집의 보육교사로서 최종 대상자는 실험군 18명, 대조군 19명 이었다. 중재프로그램으로 1회 4시간, 주 2회, 총 10회, 총 40시간의 심리운동프로그램을 보육교사에게 제공하였다. 자료수집은 2017년 9월 2일부터 11월 12일 사이에 이루어졌으며 수집된 자료는 독립표본 Wilcoxon-Mann-Whitney test로 분석하였다. 연구결과는 심리운동프로그램이 보육교사의 자아탄력성과 하위요인인 대인관계 효율성 향상에 유의한 효과가 있음을 보여주었으며 이를 통해 보육교사의 자아탄력성 관리와 지원을 위한 기초근거를 마련의 가치가 있었음을 확인하였다. 본 연구는 보육교사의 직무에서의 적응과 대처능력 향상에 도움이 될 수 있는 방안을 제시하였으므로 그 의미와 가치가 있다고 판단된다.

주제어 : 보육교사, 보육효능감, 자아탄력성, 심리운동

Abstract The purpose of this study is to examine the effects of Psychomotor program on the child care teacher's ego resilience and childcare efficacy. The subjects of this study are childcare teachers of eight daycare centers in J-gu, Seoul. The final subjects were 18 in the experimental group and 19 in the control group. Psychomotor program was provided to the experimental group, which consisted of four hours per session, two sessions per week, and a total of ten sessions. Data collection took place between September 2 and November 12, 2017. Collected data were analyzed by independent sample Wilcoxon-Mann-Whitney test. In this study, the Psychomotor program had a significant effect on improving ego resilience and childcare efficiency of interpersonal relationships which is lower factor of the ego resilience. Through this study, we identified it was worth establishing a basic basis for managing and supporting ego resilience of child care teachers, and that it was meaningful to suggest ways to help them adapt and cope with their job duties.

Key Words : Child day care, Efficacy, Resilience, Program

*교신저자 : 이화선 (2hwasunny@naver.com)

접수일 2020년 2월 3일 수정일 2020년 2월 27일 심사완료일 2020년 3월 3일

1. 서론

1.1 연구의 필요성

우리나라의 산업화에 따른 인구구조 및 가족구조와 기능의 변화는 시설보육의 중요성과 보육의 질에 대한 관심을 높이고 있으며[1,2]. 우리나라는 법과 제도를 개선하고 보육기본계획을 수립함으로써 보육의 질 확보를 위해 노력하고 있다[3]. 보육교사는 보육의 질을 결정하는 중요한 요인으로써 보육교사가 제공하는 보육에 영향을 미치는 내적요인에는 보육교사의 자아개념, 보육에 대한 태도와 동기 등이 있고 외적요인에는 직무조건, 직무만족도와 사회적 지지 등이 있다. 높아진 내·외적 요인에 대한 관심은[4], 보육교사의 효능감, 자아탄력성, 직무스트레스, 직무만족도 및 소진 등의 내·외적 요인에 대한 많은 조사연구를 시도하게 하였다. 그러나 내·외적 요인의 향상 혹은 개선을 위한 지원과 그에 관한 연구결과는 매우 부족한 실정이다[5,6].

보육교사는 직접 보육활동과 함께 학부모의 요구에 직면하게 됨으로써 높은 긴장감을 경험하는 직업군이다[6]. 보육교사는 자신의 감정을 통제하고 긍정적인 방향으로 감정을 표현하기 위해 감정노동을 하고 이로 인하여 높은 직무스트레스와 소진 등의 부정적인 경험을 하고 있다. 보육교사는 이에 대한 관리와 지원 요구를 가지고 있다[7]. 자아탄력성은 상황에 대한 가치 있는 적응과 관련이 있고 위험이나 결핍의 상황에 대하여 효과적으로 대처하는 능력이다. 보육교사의 자아탄력성은 직무스트레스와 소진[9] 심리적 안녕감[4]과 삶의 만족도[10]에 영향을 주는 주요 요인이다. 자기효능감과 보육효능감은 보육교사가 일상적인 생활사건을 조절하고 필요한 행동을 계획하고 수행하는 능력에 대한 자기지각이며 심리적 안녕감과 우울[4], 직무스트레스[6] 및 생활양식[4]과 관련된 주요요인이다. 따라서 보육교사의 자아탄력성과 보육효능감에 대한 이해와 향상을 위한 노력과 지원이 필요하다고 판단된다. 보육교사의 자아탄력성과 보육효능감을 유지하고 향상시키는 것이 중요함에도 보육교사를 대상으로 주어지는 지원 혹은 중재는 직무능력향상을 위한 교육이 추가 되고 있으며 중요한 내적요인이며 외적요인과 관련이 있는 자아개념을 바탕으로 한 중재를 개발·제공하거나 그 결과를 보고한 연구는 매우 미흡한 것이 현실이다.

자아개념을 개선하거나 향상시키고 전인적 이해와 접근을 위해 심리운동은 가치가 있다. 심리운동은 움직임

활동과 내적인 정서와의 연계성을 개념으로 하고 있으며 움직임교육학과 인본주의 관점을 근거로 한다[11]. 심리운동은 독일의 Jonny Kiphard에 의해 창안되었으며 유럽에서는 지난 60년간, 우리나라에서는 20년 동안 인간의 성장과 발달을 촉진하는 방법이며 전략으로 인식되어 활용되고 있다. 심리운동은 전인적 발달 및 성장, 대상자 중심, 대상자의 자율성, 대상자의 의미부여, 움직임 및 체험 중심과 즐거움이 있는 놀이를 기본 원리로 채택하고 있으며 사회 및 생태체계적 차원에서 유기체와 환경간의 전체성과 상호작용에 토대를 두고 있다[12, 13]. 심리운동은 움직임과 심리관련성을 바탕으로 움직임의 욕구를 갖고 있는 행위자 자신을 행동의 중심자로 보고 신체의 움직임을 통해 심리, 정서와 인지의 내적인 상태를 표현하게 하고 이것을 인지하게 함으로써 자신을 긍정적으로 이해하고 신뢰감을 갖게 하여 자아개념을 발달시키고 또한 자기조절과 환경에의 적응을 가능하게 한다[14, 15, 16]. 따라서, 보육교사의 자아개념 향상을 위해 심리운동을 적용하는 것은 보육교사가 자신의 신체와 감정을 이해하고 타인을 수용하고 소통하며 발달단계와 주어진 환경에 필요한 종합적인 수행능력을 습득하게 하므로써[17, 18] 자아탄력성과 보육효능감의 긍정적인 변화를 가져올 것이라 예측된다.

이에 본 연구자들은 보육교사를 위한 심리운동프로그램을 개발·적용한 후 자아탄력성과 보육효능감의 변화를 확인하고자 하였으며 이를 통해 보육교사의 심리적 안녕감과 행복감에 긍정적으로 영향을 미치고 보육의 질 향상을 위한 기초자료를 제공하고자 본 연구를 시도하게 되었다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 심리운동프로그램이 보육교사의 자아탄력성과 보육효능감에 미치는 영향을 확인하는 것이다. 본 연구의 구체적 목적은 다음과 같다.

- 심리운동프로그램이 보육교사의 자아탄력성에 미치는 효과를 파악한다.
- 심리운동프로그램이 보육교사의 보육효능감에 미치는 효과를 확인한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계



[Fig. 1] Research design

본 연구는 보육교사를 대상으로 심리운동프로그램의 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 사전-사후 설계를 이용한 유사실험설계 연구이다[Figure. 1].

2.2 연구대상

본 연구의 대상은 어린이집에 재직 중인 보육교사를 대상으로 하였다. 서울시 J구에 위치한 근무조건과 환경 등이 유사한 15곳 국공립 및 서울형 어린이집에 서울형 어린이집에 협조공문을 보낸 후 연구에 대해 설명을 듣기를 희망한 8곳의 보육교사들에게 연구목적과 방법 및 내용을 설명한 후 연구 참여에 서면 동의한 자를 대상으로 하였다. 대상자 선정기준은 최근 6개월 이내에 심리 및 운동프로그램에 참여한 경험이 없는 정규직 보육교사이다.

연구대상자의 수는 G*power 3.1.9.2프로그램을 활용하여 t검정에서 유의수준 .05, 검정력 .90, 효과크기 .80으로 t-test에 필요한 최소표본 수를 산출한 결과 실험군과 대조군에 각 21명, 총 42명이 요구되었다. 편의추출로 실험군에 4개, 대조군에 4개의 어린이집을 배정하였

으며 실험 도중 탈락률을 고려하여 각 군에 23명씩을 총 46명을 선정하였다. 실험군 4명과 대조군 3명이 중도 탈락하였고 불성실하게 응답한 실험군 1명과 대조군 2명의 자료를 제외하여 최종 통계 분석자료로 활용하였다. 비모수검정방법을 이용하여 실험군 18명과 대조군 19명의 자료를 분석하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 심리운동프로그램

심리운동은 운동학과 운동교육학에 학문적 근거를 두고 있다. 심리운동은 독일의 Jonny Kiphard에 의해 창안되었으며 1995년부터 독일, 프랑스와 오스트리아의 유럽을 중심으로, 우리나라에서는 1997년 이후 인간의 발달을 촉진하기 위하여 교육과 치료영역에서 활용되고 있다[12, 13]. 심리운동에 내재된 인간상은 자율성과 사회적 상호의존성, 자아실현, 목적 및 의미 지향과 전체성에 가치를 둔 인본주의적 인간상이다[16]. 심리운동의 핵심개념은 자아개념과 정체성이며 심리운동은 자신의 능력에 대한 신념, 긍정적인 자아개념, 자율성 및 능동성과

[Table 1] Outline of Psychomotor Program

Session	Domain of Psychomotor	Subarea of Psychomotor	Theme of Psychomotor Program in this study
1st	Psychomotor for self experience	Movement to promote development	Ice breaking and movement in space
2nd	Psychomotor for self experience	Thematic movements related to the body	Contact with body sensitivity
3rd	Theoretical basis of physical experience	Body scheme	Physical orientation, size, knowledge
4th	Theoretical basis of physical experience	Body image	Body consciousness, boundary, attitude
5th	Theoretical basis of physical experience	Self-concept	Self-confidence
6th	Psychomotor for self experience	Movement in nature	Movement in the forest
7th	Method of psychomotor education	Interpersonal communication based on psychomotor	Symbolic meaning inherent in movement
8th	Psychomotor for self experience	Movement in nature	Movement in the water
9th	Developmental evaluation based on psychomotor	Structural observation of perception and movement	Observation
10th	Psychomotor for self experience	Movement to promote development	Tension and relaxation

저항력 향상에 목표를 두고 발달을 지원한다.

독일심리운동협회는 '심리운동사 양성 및 심리운동 치료'를 위한 4단계의 심리운동교육과정을 개발하였으며 이 교육과정을 한국심리운동협회가 준용하고 있다. 교육과정의 첫 번째 단계는 '신체경험' 단계로써 자아경험의 단계이다. 신체경험은 자아의 발달을 위한 최초단계로 간주되며 감각생리학적 관점의 감각과 지각의 통합, 인지적 관점의 사고과정과 정서적 관점의 감정을 포괄하며 사회 및 문화와 연관된 총체적 특징을 갖는다[19]. 물질경험, 사회경험과 현장입문 단계는 교육과정의 2~4단계에 해당한다.

본 심리운동프로그램은 독일과 한국심리운동협회의 아동분야 1급 심리운동사와 심리운동전문가 및 강사 자격을 가진 본 연구의 연구자 1인, 동일한 자격을 가진 외부전문가 1인, 2급 심리운동사 자격을 보유한 보육교사 1인 및 지역사회와 보육교사 대상 건강 및 복지사업의 전문가인 본 연구의 연구자 2인이 공동 참여하였다. 본 심리운동프로그램은 연구의 목적에 따라 자아개념에 대한 이해와 향상에 목적을 둔 '신체경험'에 근거를 두었다.

본 심리운동프로그램의 영역과 내용, 운영방법 등은 한국심리운동협회의 '신체경험'교육과정을 기반으로 구성되었다. '신체경험'단계는 '심리운동의 이론적 근거', '신체경험의 이론적 근거', '자기경험을 위한 심리운동', '심리운동교육의 방법'과 '심리운동적 발달평가'의 대분류가 있고 총 14개의 중분류로 구성되어 있다[20]. 본 심리운동프로그램의 주요 영역은 '신체경험의 이론적 근거'의 중분류 3개, '자기경험을 위한 심리운동'의 중분류 2개와 '심리운동교육의 방법'의 중분류 1개 및 '심리운동적 발달평가'의 중분류 1개로 총 8개의 중분류가 선정되었다. 프로그램은 집단프로그램으로써 총 40시간으로 4시간/회기, 2회기/주, 총 10회기로 계획되었다[Table 1]. 심리운동프로그램 각 회기는 도입, 전개, 종결단계로 구성되었다. 각 회기의 도입단계에서는 움직임 활동과 함께 대상자의 지난 한 주간에 대한 현재 정서를 표현하고 감정을 집단 내에서 공유하는 시간을 갖도록 구성되었다. 전개 단계에서는 회기의 주요 주제와 관련된 움직임 활동과 집단토의 시간을, 종결단계는 신체 및 심리적 이완을 위한 시간으로 구성되었다. 개발된 심리운동프로그램은 독일과 한국심리운동협회의 아동분야 1급 심리운동사와 심리운동전문가 및 강사 자격을 가진 연구자가 진행하였다.

본 프로그램의 참여자 수는 독일 및 한국심리운동협회가 심리운동프로그램의 역동성을 위해 설정한 18명~29

명의 기준[16]과 G*power 산출 값에 근거하였다.

2.3.2 측정도구

1) 자아탄력성

자아탄력성은 Klohenn(1996)이 California Psychological Inventory(CPI)에서 California Adult Q-set(CAQ)의 자아탄력성 문항과 .20 이상의 상관성을 보이는 48개 문항을 뽑아 CPI의 다른 하위척도와 상관성이 있는 문항을 제외한 29개의 문항을 Park [21]이 번역한 자기보고식 자아탄력성 척도를 사용하였다. 자아탄력성 척도는 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 Likert 5점 척도이다. 총 점수의 범위는 29~145점이며 자신감 9문항 대인관계 효율성 8문항, 낙관적 태도 10문항, 분노조절 2문항으로 되어 있다. 16, 18, 23번과 28번을 제외한 문항은 모두 역산처리를 하였다. Park[21]의 연구에서의 Cronbach α 는 .88 이었고, 본 연구에서의 Cronbach α 는 .96이었다.

2) 보육효능감

보육효능감은 櫻井(1991)이 개발한 도구를 Hyeon(2003)이 수정·보완하여 사용한 총 15문항의 도구이다. '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 Likert 5점 척도이다[22]. 총 점수의 범위는 15~75점이며 점수가 높을수록 효능감이 높음을 의미하고 Lee [22]의 연구에서 Cronbach α 는 .90였으며 본 연구에서의 Cronbach α 는 .97이었다.

2.4 자료수집절차

본 연구는 보수기준, 근무형태, 근무환경과 업무내용 등이 유사한 국공립 혹은 서울형 어린이집 소속의 보육교사를 대상으로 하였다. 연구대상자의 소속기관은 서울시 J구에 위치한 총 8개 어린이집이며 연구자가 편의추출 하였다. 연구자는 서면공문을 어린이집에 보내어 협조를 구한 후 직접 방문하여 보육교사에게 설명문을 제공하였으며 연구목적과 내용 등에 대해 설명하였고 서면동의를 한 자를 대상으로 자료를 수집하였다.

본 연구의 자료수집은 2017년 9월 2일부터 11월 12일 사이에 이루어졌다. 본 연구에 참여하길 동의한 실험군 23명, 대조군 23명의 보육교사에게 사전조사 설문지를 배부하여 작성하도록 하였다. 실험군과 대조군의 보육교사에게 10회기의 심리운동프로그램 종료 후에 자아탄력성과 보육효능감에 대한 설문조사를 실시하였다. 사전과 사후조사에 소요된 설문소요 시간은 각 10~15분이었

다. 서면동의서와 사전조사 설문지는 100% 회수되었고, 사후 조사 설문지는 실험군이 4명 중도 탈락하였고, 대조군이 3명이 사후조사에 응하지 않아 85% 회수되었다. 불성실하게 응답한 실험군 1명과 대조군 2명의 자료를 제외하여 실험군 18명, 대조군 19명의 자료가 최종 통계 분석에 사용되었다.

2.5 연구대상자에 대한 윤리적 고려

본 연구는 기관연구윤리위원회의 승인(SWCN-201705-HR-001)을 받은 후 실시되었다. 연구자는 보육교사에게 설명문을 제공하고 연구목적과 내용 등에 대해 설명하였다. 본 연구에의 참여와 관련된 불이익은 없을 것이고 연구 참여 도중 중도 탈락이 가능하며 연구에 참여하지 않을 경우의 불이익이 없음을 설명문을 사용하여 설명한 뒤 서면동의를 한 자를 대상으로 자료를 수집하였다. 연구대상자는 설문지 작성 시 이름을 기입하지 않고 개인의 표시를 하였으며 자료는 일련번호로 처리되어 이용되었다. 대조군에 참여하는 연구대상자가 희망할 경우 본 연구의 실험처치와 자료수집이 종료된 후 심리운동프로그램을 운영할 것을 약속하였다.

실험처치인 심리운동프로그램과 사후조사가 종료된 후 대조군의 연구대상자에게 심리운동프로그램의 참여에 대한 의견조사를 하였으며, 1명을 제외하고 18명이 참여하기를 희망하여 2017년 12월 26일부터 1월 25일 까지 10회기, 총 40시간의 심리운동프로그램을 제공하였다.

2.6 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하여

분석하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였으며 동질성 검증은 독립표본 Wilcoxon-Mann-Whitney test와 χ^2 test를 이용하여 분석하였다. 실험군과 대조군의 사전·사후효과에 대한 검증은 독립표본 Wilcoxon-Mann-Whitney test를 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성 및 동질성 검증

본 연구대상자의 일반적 특성과 동질성 검증 결과는 [Table 2]와 같다.

연구대상자의 연령 평균은 실험군이 35.22±12.90세, 대조군이 32.72±10.40세 이었으며 실험군의 61.11%, 대조군의 63.16%가 미혼이었다. 실험군과 대조군의 연령과 결혼상태는 통계적으로 동질하였다(U=146.00, p =.612; χ^2 =2.19, p =.139). 자아탄력성의 총 점수 평균은 실험군이 100.33±25.14점, 대조군이 106.16±21.25점으로 유의한 차이가 없었다(U=151.00, p =.543), 자아탄력성의 하위요인인 자신감, 대인관계 효율성과 낙관적 태도는 실험군과 대조군이 통계적으로 동질하였으며(U=169.00, p =.951; U=166.50, p =.891; U=146.00, p =.446), 분노 조절의 평균점수는 실험군이 5.56± 2.12점으로 대조군이 7.21± 1.99점 보다 유의하게 낮았다(U=99.00, p =.027). 실험군과 대조군의 보육효능감 평균은 7.48± 1.60점과 6.87± 1.29점으로 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 군이 동질 하였다(U=144.00, p =.412).

[Table 2] Homogeneity test of Characteristics of the Participants

Characteristics	Exp. (N=18)	Cont. (N=19)	U or χ^2	p
	N(%) or M±SD	N(%) or M±SD		
Age(year)	35.22±12.90	32.72±10.40	146.00	.612
Marital status				
Single	11(61.11)	12(63.16)	2.19	.139
Married	7(38.89)	7(36.84)		
Ego resilience(score)	100.33±25.14	106.16±21.25	151.00	.543
Self-confidence	33.11± 7.56	33.47± 6.54	169.00	.951
Efficiency of interpersonal relationships	26.79± 7.48	26.72± 7.84	166.50	.891
Optimistic attitude	35.25±10.07	38.71± 7.57	146.00	.446
Anger control	5.56± 2.12	7.21± 1.99	99.00	.027
Childcare efficacy	7.48± 1.60	6.87± 1.29	144.00	.412

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group

[Table 3] Effects of Psychomotor Program

Variables(score)	Group	Pre-test	Post-test	U	p
		M±SD	M±SD		
Ego resilience	Exp.	100.33±25.14	103.22±20.85	364.50	.046
	Cont.	106.16±21.25	104.63±19.91		
Self-confidence	Exp.	33.11± 7.56	33.89±6.81	392.00	.200
	Cont.	33.47± 6.54	32.37±6.85		
Efficiency of interpersonal relationship	Exp.	26.79± 7.48	26.84±6.68	350.50	.018
	Cont.	26.72± 7.84	26.28±7.08		
Optimistic attitude	Exp.	35.25±10.07	37.16±9.04	369.50	.062
	Cont.	38.71± 7.57	38.36±6.69		
Anger control	Exp.	5.56± 2.12	5.83±1.92	400.50	.064
	Cont.	7.21± 1.99	7.32±1.63		
Childcare efficacy	Exp.	7.48± 1.60	7.78± 1.58	372.00	.072
	Cont.	6.87± 1.29	6.93±1.39		

Exp.=Experimental group(N=18); Cont.=Control group(N=19); Diff.=Difference

3.2 자아탄력성과 보육효능감에 미치는 심리운동프로그램의 효과

자아탄력성의 사전과 사후 총 평균점수는 실험군이 100.33±25.14점에서 103.22±20.85점으로, 대조군이 106.16±21.25점에서 104.63±19.91점 이었고 사전점수와 사후점수의 차이가 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 있었다(U=364.50, p=.046). 자아탄력성의 하위요인 중 자신감, 낙관적 태도와 분노조절은 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 없었으나(U=392.00, p=.200; U=369.50, p=.062; U=400.50, p=.064), 대인관계의 효율성은 실험군의 사전과 사후 평균점수가 26.79±7.48점에서 26.84±6.68점으로 증가하였고 대조군의 사전과 사후 평균점수가 26.72±7.84점에서 26.28±7.08점으로 변화하여 실험군과 대조군 간에 유의한 차이를 보였다(U=350.50, p=.018)[Table 3].

보육효능감의 사전과 사후 평균점수는 실험군이 7.48±1.60점에서 7.78±1.58점으로, 대조군이 6.87±1.29점에서 6.93±1.39점으로 변화되었다. 보육효능감의 사전점수와 사후점수의 차이가 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 없었다(U=372.00, p=.072)[Table 3].

4. 논의

보육교사의 자아탄력성과 보육효능감은 보육교사의 소진, 직무만족 및 안녕감과 관련이 있고 보육의 질에 영향을 미치는 직접적인 영향요인이다[4]. 이에 본 연구자는 자아개념의 발달과 촉진에 가치가 있다고 확인된 심리운동프로그램을 보육교사에 적용하여 자아탄력성과 보육효능감에 미치는 효과를 확인하고자 본 연구를 시도하

였다.

본 연구에서 보육교사의 자아탄력성이 심리운동프로그램 참여 후에 유의하게 향상되었으며 자아탄력성의 하위요인인 대인관계 효율성에서도 유의한 향상을 보였다. 심리운동프로그램을 보육교사에게 적용한 선행연구가 없어 직접적인 비교는 어려우나, 본 연구의 결과는 회복탄력성프로그램[24]과 원예체험프로그램[25]을 보육교사에게 적용하여 자아탄력성의 향상을 보고한 선행연구와 유사한 결과이었다. 이는 본 심리운동프로그램이 자아개념에 중점을 둔 경험중심의 집단프로그램으로 개인의 내적 회복, 타인과의 관계회복과 직업적 성취 중심으로 구성된 회복탄력성프로그램[24]과 정서조절, 사회적 교류와 공감 중심으로 구성된 원예체험프로그램[25]의 유사 내용을 가지고 있기 때문이라 판단된다. 자아탄력성은 스트레스가 야기되는 환경 속에서 상황을 직면하고 대처할 수 있도록 하는 긍정적인 능력이며 역동적인 개념이다. 자아탄력성은 끊임없이 변화하는 환경 속에서 내·외적으로 적응함으로써 건강과 삶의 질을 확보하는 인간의 본질적 특성을 고려할 때 인간이 갖추어야 할 자질이자 능력이다[26]. 보육교사와 같이 감정노동을 하는 직군의 경우 정서와 자아인식이 소진에 중요한 요인이며[27] 자아탄력성 중 대인관계 효율성은 영아와 학부모의 요구를 직접 대면하고 감정을 통제하고 조절해야 하는 보육교사에 매우 필요하고 효율적인 능력이다[25, 26]. 여러 선행연구가 보육교사의 자아탄력성의 중요성 및 관련요인과 함께 보육교사는 자신의 감정을 통제하고 긍정적인 방향으로 감정을 표현하기 위해 노력하는 감정노동으로 인하여 높은 직무스트레스와 소진과 같은 부정적인 경험에 대한 관리와 지원의 요구를 보고한 바 있다[7, 8, 9]. 그러나 보육교사의 자아탄력성 향상을 위한 중재프로그램

램의 개발과 적용은 매우 부족한 실정이다. 따라서, 본 연구결과는 보육교사의 자아탄력성 향상 뿐 만 아니라 삶의 질과 직무능력 향상에 가치와 의미가 있다고 사료된다.

본 연구에서 심리운동프로그램은 보육교사의 보육효능감에 유의한 변화를 주지 않았으나 실험군의 점수가 7.48 ± 1.60 점에서 7.78 ± 1.58 점, 대조군이 6.87 ± 1.29 점에서 6.93 ± 1.39 점으로 향상되어 대조군보다 실험군에서 더 많은 향상을 확인할 수 있었다. 심리운동은 신체 경험을 통해 자신을 행동의 중심자로 인지하게 하고 환경에 대한 적응을 계획함에 중점을 두며, 심리운동프로그램은 내적인 심리와 신체의 움직임 사이에서 자신을 통제하고 조절하는 적극적인 경험을 기반으로 한다[13, 17]. 심리운동프로그램의 이러한 측면이 보육교사의 보육효능감에 변화를 가져왔다고 판단된다. 여러 선행연구가 보육교사의 효능감의 향상이 필요하다는 보고[4] 하였음에도 불구하고 심리운동프로그램을 보육교사에게 적용한 선행연구가 없어 직접적인 비교는 어려우나 적극적 부모역할훈련 프로그램을 활용한 집단미술치료[28]와 집단상담[29], 보육직무능력프로그램[30]의 경우 자기효능감 및 보육효능감이 유의하게 향상되어 본 연구결과와 유사하였다. 적극적 부모역할훈련프로그램과 보육직무프로그램을 적용한 연구의 경우 보육교사가 부모역할 혹은 직무와 관련된 구체적 목표에 따른 회기별 프로그램에 참여함으로써 본 연구보다 보육효능감의 유의한 향상을 보였으나 본 연구의 심리운동프로그램은 보육효능감의 기저에 해당하는 자아개념을 향상시키기 위해 구성되어 의미와 가치가 있었다고 사료된다. 보육효능감이 보육교사의 업무에서의 상황 조절과 관련된 행동의 계획과 수행능력에 대한 자기인식이고, 이는 보육교사의 직무스트레스와 더불어 심리적 안녕감과 관련된 주요요인[4]이며 소진과 관련이 깊으므로 추후 심리운동프로그램의 접근 전략의 다양성 모색과 더불어 지속적인 적용을 통한 효과의 검증이 필요하다고 사료된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 보육교사의 자아탄력성과 보육효능감에 대한 심리운동프로그램의 효과를 확인하기 위한 비동등성 대조군 유사실험설계 연구이다. 본 연구에서 심리운동프로그램이 보육교사의 자아탄력성과 하위요인인 대인관계 효율성 향상에 유의한 효과가 있음이 확인되었다. 이를 통해 보육교사의 자아탄력성 관리와 지원을 위한 기초근

거를 마련하였으며 보육교사의 직무에서의 적응과 대처 능력인 보육효능감에 도움이 될 수 있는 방안을 제시하는 효과를 기대하는 바이다.

본 연구결과를 기반으로 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

첫째, 보육교사 대상의 자아탄력성 향상을 위한 심리운동프로그램의 적용을 기대한다.

둘째, 보육교사 대상의 자아탄력성과 보육효능감 향상을 위한 지속적인 중재프로그램의 개발, 적용과 연구가 필요하다.

셋째, 보육교사를 대상으로 심리운동프로그램을 적용한 후 자기효능감 및 보육효능감에 대한 효과의 검증을 위한 반복연구가 필요하다.

넷째, 보육교사의 자아탄력성과 관련된 삶의 질 및 직무능력과의 관련성에 대한 추후 연구가 필요하다.

REFERENCES

- [1] S.La, S.Gu and Y.Park, "A study on childcare teachers' health status and job satisfaction in childcare centers," *Journal of Children's Literature and Education*, Vol.14, No.3, pp.307-328, 2013.
- [2] Y.R.Lee, S.N.Park and M.R.Lee, "Impact of job stress, depression and perceived health status on job satisfaction among child care teachers," *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, Vol.25, No.4, pp.259-267, 2016.
- [3] Guideline of Child care Policies, Ministry of Health and Welfare[Internet], <http://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb030301vw.jsp>
- [4] K.M.Koh and S.K.Lee, "A structural model analysis on the relation among the social support for child care teachers within and outside workplace, ego-resilience, and psychological well-being," *Journal of Early Childhood Education & Educare Welfare*, Vol.20, No.3, pp.225-250, 2016.
- [5] Y.R.Lee, S.N.Park and M.R.Lee, "Factors Affecting Health Promotion Behavior of Child Care Teachers," *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol.33, No.1, pp.123-135, 2019.
- [6] E.M.Koo, "A study on health perceptions, health promoting lifestyles and job stress of child care teachers. *Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education*," Vol.12, No.4, pp.97-113, 2007.
- [7] M.S.Song, "Structural equation modeling of social support, ego-resilience and burnout of childcare teachers : mediating effects of ego-resilience and group differences by marital status," *Korean Journal of Early Childhood Education*, Vol.36, No.5, pp.377-396,

- 2015.
- [8] H.Hong Y.R.Lee E.Sim H.Choi and M.Lee, "Awareness of child care teacher's work and support in the community," Journal of Seoul Women's College of Nursing, Vol.31, pp.1-8, 2018.
- [9] S.M.Lee and J.E.Pang, "The Mediation effect of Ego-resilience on Correlation between Job stress and Turnover intention", Journal of Future Early Childhood Education, Vol.22, No.3, pp.83-104, 2015.
- [10] B.H.Park and M.K.Nam, "Effects of Social Support and Resilience on Child Care Teacher's Life Satisfaction," Journal of Korean Child Care and Education, Vol.14, No.1, pp.129-148, 2018.
- [11] J.H.Lee, "Relative Importance and Priority of Psychomotoric Promotion Factors," Korean Journal of Adapted Physical Activity, Vol.27, No.3, pp.83-94, 2019.
- [12] M.Phillippi-Eisenburger, "Motologie. Einführung in die theoretischen Grundlagen," Schorndorf: Hofmann Schorndorf, pp35-36, 1991.
- [13] J.Park, "Psychomotor as a practical planfor revitalization of Self-determining Activities: Focusing on Psychomotor case Analysis according to Walther's educational Anthropology Aspect," Journal of Special Education & Rehabilitation Science, Vol.56, No.4, pp.199-224, 2017.
- [14] F.Schillin, Grunlagen der Motopadagogic, In:Clauss, A.(Hrsg.): Forderung entwicklungs gefahrdeter und behinder Heranwachzsender, Erlangen, pp.184-194. 1981.
- [15] E.J. Kiphard, Pshchomotorik in Praxis und Theorie, Gutesloh, pp.25-56, 1989.
- [16] R.Zimmer, Psychomotorik, Seoul, Seoul Welfare Center for the Disabled, pp.29-35.58, 2005.
- [17] S.H.Won, "A study on the Priciple of Psychomotorik Depending on Tension and Relaxation of Muscle," Journal of Emotional & Behavioral Disorders, Vol.23, No.4, pp.217-240, 2007.
- [18] H.Kim, and M.Lee, "The Effects of the Psychomotology Group Counseling Program on the Social Skills and Stress Coping Scale of University Students," The Korean Journal of Health Psychology, Vol.13, No.3, pp.745-756, 2008.
- [19] S. Kuntz. and V. Grundwald.(HK Cho, Translation), Motologie, Seoul: Seoul Welfare Center for the Disabled, 2000.
- [20] Korean a'KP, <https://www.kakp.or.kr/sub.html?code=3456>
- [21] H.J.Park, "Perceived stress, Coping process and Depression to Ego-resilience," Unpublished Master's Thesis, Korea University: Seoul, 1996.
- [22] K.Y.Lee, "The Relation Between Teachers' Child-rearing and educational belief, Efficacy of child care and teaching, job stress, Infant temperament and Teacher-infant interaction," Unpublished Doctoral Dissertation, Kyung Hee University, Seoul, 2007.
- [23] D.Moon, "A Meta-analysis of the Factors Related to Psychological Burn-out of Early Childhood Teachers," Korea Academy Industrial Cooperation Society, Vol.19, No.11, pp.38-52, 2018.
- [24] H.S.Oh, "Effectiveness and applying a resilience program development for Educare teachers," Unpublished Doctoral Dissertation, Kwangju Women's University, Kwangju, 2019.
- [25] G.Oh, "Effects of Childcare Teachers' Emotional Regulation on Self-efficacy-Through Activities of Horticulture Experience Program Mediating effect of ego-resilience and psychological Burnout," Unpublished Doctoral Dissertation, Seoul Hanyoung University, Seoul, 2016.
- [26] Y.R.Lee, J.Jeagal, W.H.Moon and S.Y.Lee, Health education, 3rd ed., Paju: Soomoon-sa, pp.24-25, 2017.
- [27] K.Spatt, "Emotions at work: The effect of emotional labor, rewards and intensity ofn the psychological distress of child day care provider", Unpublished doctoral dissertation, Johns Hopkins University: Baltimore, 1996.
- [28] H.J.Kim, "The effects of group art therapy using Based Active Parenting Now (AP) on the self-efficacy and occupational stress of child care teachers," Doctoral dissertation, Yeungnam University, Gyeongsan, 2010.
- [29] S.J. Ha, "The Effects of Group Counseling with Active Parenting Now (AP)on the Occupational Stress, Self-efficacy and the Efficacy of Child care Teachers," Master's Thesis, Sungkyunkwan University, Seoul, 2012.
- [30] H.J.Kim and S.M.Han, "The effect of Childcare-work Ability program Efficacy of Childcare, Role Performance of childcare Teachers and Sensitivity of Teachers," Winter Conference Papers of Korean Living Science Association, pp.109-110, 2012.

이 영 란(Young-Ran Lee)

[정회원]



- 1996년 2월 : 가톨릭대학교 대학원 (간호학박사)
- 1994년 3월 ~ 현재 : 서울여자간호대학교 지역사회간호학 교수

〈관심분야〉

지역사회건강증진, 심리운동, 여성보건

홍혜정(Hye-Jung Hong)

[정회원]



- 1984년 2월 : 고려대학교 의과대학 (학사)
- 2012년 2월 서울시립대학교 행정학 (박사수료)
- 2008년 1월 ~ 2018년 12월 : 서울특별시 중구보건소 소장

<관심분야>

지역사회보건, 재활의학, 융복합의학

이화선(Hwa-Sun Lee)

[정회원]



- 2013년 8월 : 인제대학원대학교 (보건경영학석사)
- 1985년 ~ 2018년 7월 : 서울특별시 간호직공무원
- 2018년 7월 ~ 현재 : 서울시청 건강증진과 팀장

<관심분야>

지역사회간호, 영유아보건, 모성보건, 정보통신