



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

권 정 윤 교수지도  
박사학위 청구논문

가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의  
구성 및 효과

2012

성신여자대학교 대학원  
교육학과(유아교육전공)

방 은 경

가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의  
구성 및 효과

권정윤 교수지도

이 논문을 박사학위 논문으로 제출함

2011년 10월

성신여자대학교 대학원  
교육학과(유아교육전공)  
방 은 경

# 인 준 서

방은경의 박사학위 논문으로 인준함.

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

성신여자대학교 대학원

## 감사의 글

이 논문이 완성되기 까지 많은 분들의 기도와 지원이 있었습니다. 생각만 해도 눈시울이 뜨거워지는 고마운 분들에게 지면으로나마 감사의 마음을 전하고자 합니다.

먼저 시작부터 마지막까지 함께 해주신 하나님께 영광을 돌립니다.

제가 얼마나 무지한 자 인줄을 깨닫게 하시고 저를 겸손하게 만드신 하나님께 감사를 올려드립니다.

중간에 지도교수가 바뀌는 어려움 가운데서도 기꺼이 논문지도를 맡아 주시고, 나이 많은 제자 때문에 맘고생 많이 하신 권정윤 지도교수님께 감사를 드립니다. 얼마나 감사한지요! 권교수님 아니셨다면 어렵도 없었을 것입니다.

또한, 저를 다시 학교에 불러주시고 오늘의 영광을 누리게 해주신 이숙재 교수님! 교수님의 격려가 큰 힘이 되었습니다. 끝까지 살뜰하게 지도해주셨던 장영희 교수님의 사랑에 몸 둘 바를 모르겠습니다. 배지희 교수님의 적극적인 지도와 지적이 많은 도움이 되었습니다. 그리고 기꺼이 심사를 맡아주셨던 수원대학교 송승민 교수님께도 감사드립니다.

논문을 위하여 처음부터 함께 기도했었고 지원을 아끼지 않았던 공숙희 교사와 비교집단 실험을 기꺼히 협조하며 도왔던 박진희, 박선희교사, 그리고 우리유치원 5세반 담임 김향연, 조주홍선생님께도 감사드립니다.

아낌없는 배려로 지원해주신 우리유치원 남재엽원장님과 그리고 오래참고 기다려준 우리유치원 여러 선생님들의 도움이 없었다면 이 논문은 결코 나올 수 없었을 것입니다. 감사드립니다.

기도응답으로 만나 믿음의 가정을 이룬 이후, 가장 큰 지원과 격려로 힘이 되어준 내 남편 김상관씨와 두 아들 현우와 찬우가 있어서 가능했던 논문이었습니다.

나의 나 된 것은 다 하나님 은혜였으며 중보와 기도 덕분이었습니다.

중보의 힘은 놀랍습니다.

논문을 쓸 수 없다고 저 자신까지도 내려놓았을 때에도 그동안 중보를 요청했던 분들의 중보기도는 계속되고 있었습니다. 그 힘이 저를 다시 시작하게 했으며 마치게 하는 원동력이 되었습니다. 감사드립니다.

박사를 시작하라고 맨 먼저 독려해주셨던 팔순의 내 아버지!, 아침과 저녁을 기도로 시작하고 달으셨던 내 어머니! 두 분은 기도하는 부모의 본을 제게 보여주신 분들이십니다.

부족한 누나에게 사랑 격려로 힘이 되어 준 두 동생의 가족에게도 감사를 전합니다.

그동안 기도와 사랑으로 지켜봐 주시고 격려해주신 모든 분들께 감사드립니다. 사랑합니다!

2012년 1월 방은경

## 논문개요

본 연구에서는 가정과 연계한 유아 기초체력증진 프로그램을 구성하고 이를 적용한 후 유아의 기초체력, 신체적 자아개념 및 가족응집력에 어떠한 효과가 있는지 알아보고자 하였다. 이와 같은 목적에 따라 선정된 연구문제는 다음과 같다.

1. 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 구성은 어떠한가?
2. 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 효과는 어떠한가?

가정연계 유아 기초체력증진 프로그램은 문헌연구, 요구분석, 프로그램 구성 단계를 거쳐 이루어졌다. 문헌연구 단계에서는 유아기 기초체력에 관한 연구와 가정연계교육 관련연구를 중심으로 문헌과 논문을 분석하였으며, 요구분석 단계에서는 부모를 대상으로 가정연계 체력증진활동에 대한 요구조사를 실시하여 분석하였으며 이를 토대로 최종 프로그램을 구성하였다. 프로그램 구성에 대한 내용과 프로그램의 효과를 살펴보면 다음과 같다.

본 프로그램의 목표는 가정과 연계한 유아 기초체력증진 프로그램의 적용으로 체력요소별 활동을 통해 유아의 기초체력을 증진시키고 체력증진으로 생기는 자신감과 자기조절력에 따른 신체적 자아개념의 증진, 또한 가족구성원간의 접촉과 활동에 따라 생기는 유대감을 통해 가족응집성을 증진시키고자 하는 것이다. 이러한 목표를 달성하기 위해 기본체조와 유연성, 민첩성, 순발력, 지구력 평형성 등 체력요소별 주 2회 기본동작 및 체력증진활동을 교육기관과 가정에서 반복하여 실시하였다. 주말에는 가정으로 가정통신을 배부하여 매주 가족이 함께하는 주말활동을 실시하도록 하고 평가하여 유아들의 체력과 가족간의 유대감을 증진시킬 수 있도록 구성하였다.

가정연계 유아 기초체력증진 프로그램을 검증하기 위하여 서울시내에 소재한 D유치원과 M유치원 만 5세 유아 77명(실험집단 39명, 비교집단 38명)을 대상으로 프로그램을 실시하였다. 실험집단에게는 12주간 주 2회씩 체력요소별로 기초체력증진 활동을 실시하고 가정과 연계하여 진행하였으며 주말에는 가정통신을 통하여 기초체력증진 활동과 함께 가족과 함께 하는 주말활동을 진행하도록 하였다. 비교집단은 주 2회 생활주제에 따라 기초체력증진 활동을 실시하였다. 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램이 유아의 기초체력증진 및 신체적 자아개념, 가족응집성 향상에 긍정적인 효과가 있었는지 알아보기 위하여 프로그램 실시 후 실험집단과 비교집단 유아들을 대상으로 기초체력검사, 신체적 자아개념, 동적가족화 분석을 통한 가족응집성 검사를 실시하였다. 자료의 통계는 SPSS 14.0 프로그램을 이용하여 공변량 분석을 실시하였다.

프로그램의 효과에 대한 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램을 실시한 결과 가정과 연계하여 체력증진 활동을 실시한 실험집단의 유아들이 민첩성을 제외한 유연성, 평형성, 순발력, 지구력 등 체력요소별로 기초체력이 증가하여 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램은 유아의 기초체력 증진에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

둘째, 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램을 실시한 이후에 유아의 신체적 자아개념 검사 점수를 분석한 결과 실험집단의 점수가 비교집단 보다 높게 나타나 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램은 유아의 신체적 자아개념 발달에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

셋째, 가족연계 유아 기초체력증진 프로그램을 실시하고 사전, 사후에 유아들이 그린 동적가족화의 분석을 통하여 나타난 결과에 의하면 매일 실시하는 기본체조와 주 2회의 체력증진 활동 및 가족이 함께하는 주말활동을 통하여 유아들은 기초체력 뿐만 아니라 가족응집력 향상도 이루어졌음을 알 수 있었다.

# 목 차

## 논문개요

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 .....	5
3. 용어의 정의 .....	6
<b>II. 이론적 배경</b> .....	8
1. 유아기 기초체력 .....	8
1) 유아기 기초체력의 중요성 .....	8
2) 체력의 정의 및 구성요소 .....	10
2. 가정연계와 유아 체력증진 .....	15
1) 가정연계의 개념과 중요성 .....	15
2) 가정연계와 유아 체력증진 .....	16
3. 유아기 신체적 자아개념 .....	18
4. 가족응집성 .....	20
5. 선행연구 .....	23
<b>III. 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 구성</b> .....	28
1. 프로그램의 구성 절차 및 방법 .....	28
1) 문헌연구 .....	29
2) 요구조사 .....	33
3) 프로그램의 구성 .....	40
4) 평가 .....	57

<b>IV. 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 효과</b> .....	59
1. 연구방법 .....	59
1) 연구대상 .....	59
2) 연구도구 .....	60
3) 연구절차 .....	68
4) 자료처리 및 분석.....	73
2. 연구결과.....	73
1) 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램이 유아 기초체력에 미치는 효과 .....	74
2) 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램이 유아의 신체적 자아개념에 미치는 효과 .....	76
3) 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램이 가족응집성에 미치는 효과 .....	79
<b>V. 논의 및 결론</b> .....	85
1. 논의 .....	85
2. 결론 및 제언 .....	91

**참고문헌**

**ABSTRACT**

**부록**

## 표 목 차

〈표 1〉 문헌에 나타난 체력증진관련 연구의 목적 및 목표 .....	30
〈표 2〉 문헌에 나타난 유아 기초체력요소 관련 내용 .....	32
〈표 3〉 체력증진 활동의 필요성 여부 .....	35
〈표 4〉 체력증진 활동이 필요한 이유 .....	35
〈표 5〉 체력증진활동의 효과적 진행방법 .....	36
〈표 6〉 가족이 함께하는 체력증진 활동에 대한 인식 .....	36
〈표 7〉 가족이 함께하는 체력증진 활동이 부족한 이유 .....	37
〈표 8〉 앞으로 가정연계 체력증진 프로그램 참여 여부 .....	38
〈표 9〉 가정연계 체력증진활동의 효과 .....	38
〈표 10〉 유치원, 가정연계 체력증진활동 실시의 어려운 점.....	38
〈표 11〉 유치원, 가정 연계 체력증진 활동으로 원하는 활동 .....	39
〈표 12〉 유아 기초체력 체력증진 프로그램 활동(유치원).....	45
〈표 13〉 유치원에서의 체력증진 활동의 실제 .....	48
〈표 14〉 유아 기초체력증진 프로그램 가정연계 활동 .....	49
〈표 15〉 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 평가내용 .....	58
〈표 16〉 연구대상 유아의 사례수와 성별 .....	59
〈표 17〉 측정종목과 검사내용 .....	60
〈표 18〉 신체적 자아개념 질문지 문항 내용 .....	62
〈표 19〉 Burns와 Kaufman(1982) 동적가족화 차원 .....	64
〈표 20〉 동적가족화 척도의 채점영역과 하위변인 .....	65
〈표 21〉 기초체력의 사전, 사후점수 .....	74
〈표 22〉 기초체력 공변량 분석결과 .....	76
〈표 23〉 신체적 자아개념의 사전, 사후점수 .....	77
〈표 24〉 신체적 자아개념에 대한 집단 간 공변량 분석 .....	78
〈표 25〉 가족 응집성의 사전, 사후점수 .....	79

<표 26> 가족응집성 대한 집단 간 공변량 분석 ..... 80

## 그림 목 차

[그림 1] 프로그램의 구성절차 .....	29
[그림 2] 프로그램의 구성 체계 .....	40

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

유아는 또래들과 놀이를 통해 끊임없이 신체를 움직이면서 새로운 지식과 기술들을 습득해 나간다. 유아의 기본적인 운동능력 발달은 다른 발달영역과 밀접한 관계를 가지며 특히 인지 및 정서발달에도 중요한 영향을 미친다(류진희, 황환옥, 최명희, 정희정, 김유림, 1999). 유아기는 운동능력과 체력이 활발하게 발달하는 시기로서 6~7세까지 민첩성, 협응력, 평형성 등의 60% 정도가 이 시기에 발달하는 것(윤은영, 2005)으로 보고되었다. 이에 따라 유아들에게 규칙적으로 신체를 움직일 수 있는 기회를 체계적으로 제공하는 것의 중요성이 강조되고 있다. 특히 이 시기는 근육의 발달이 급속히 이루어지고 유아가 자율적으로 움직이려는 욕구가 왕성해 지기 때문에 다양한 신체활동을 제공하여 유아의 기초체력을 향상 시키는 것이 필요하다(오연주, 2001). 또한 유아기의 기초체력 발달은 몸의 저항력을 길러주어 각종 질환을 예방하는 데 도움을 주며, 신체의 안전유지나 사고예방에 중요한 역할을 하기 때문에 중요하다. 그러나 근래 우리나라의 경우 유아는 물론 학령 초기 아동들의 비만은 증가 하였지만 체력은 계속 약해지고 있는 것으로 조사되어 기초체력의 저하가 문제시 되고 있다(교육부, 1996).

2007개정 유치원 교육과정의 건강생활 영역에서는 자신의 신체를 긍정적으로 인식하고 생활에 필요한 기초체력을 기르며 건강하고 안전한 생활습관을 가지도록 하는데 중점을 두어 건강한 신체발달을 통한 자아존중감 및 기초체력 형성의 중요성을 강조하고 있다(교육부, 2007). 최근 개정된 2011 개정 유치원 교육과정의 만 5세를 위한 누리과정에서도 유아의 기본운동능력과 건강하고 안전한 생활습관을 기르는 것을 주요 목표로 제시하고 있다(교육과학기술

술부, 2011). 기초체력이란 인간이 일상생활을 수행할 수 있는 에너지이며 신체활동을 유지하는 능력(김희정, 2009)을 의미하는데, 운동기능과 관련된 기초체력은 주로 근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 순발력, 민첩성, 지구력, 평형성, 협응력 등이 있으며 이는 유아기부터 발달되어야 할 요소들이다(이은경, 2008). 이러한 기초체력은 다양한 신체의 움직임들 통해 발달하는데 기초체력 요소가 포함된 활동을 통해 유아는 스스로 신체를 조절하고 움직일 수 있다는 자신감과 자기 확신을 얻게 되어 만족감과 기쁨을 얻을 수 있다. 유아기에 기초체력을 향상시켜 기본적인 운동능력을 적절하게 발달시킬 경우 또래집단에서 쉽게 동화될 수 있고 건강하고 안전한 생활습관을 가지게 되며, 다양한 신체활동을 성공적으로 수행함으로써 얻어지는 성취감이나 만족감은 유아들의 자신감 형성에 중요한 역할을 한다(고재곤, 1992).

유아의 기초체력 발달과 신체활동에 대한 관련 연구들(안을섭, 2005; 이만수, 2006)은 유아기 신체활동의 중요성에 대하여 뒷받침 하고 있으나 교육현장에서는 유아들에게 규칙적인 신체활동의 기회를 현실적으로 제공하지 못하고 있는 실정이다(김성재, 2007). 또한 유아교육기관에서의 신체활동에 대한 연구결과에 따르면 대부분의 교사들은 신체활동의 필요성은 인지하고 있으나 활동공간의 부족, 자료의 부족, 교사 자신의 전문적 지식의 결여, 현장 적용이 용이한 신체활동의 부족과 지도 방법상의 어려움으로 인해 기피하고 있으며 주로 외부강사에 의존하는 경우가 많은 실정이다(김용미, 김미경, 2004; 박호찬, 1999; 오광섭, 2001; 한민옥, 2004). 따라서 교사들이 실제로 적용해 볼 수 있으며 유아에게 기초체력을 증진시킬 수 있는 활동을 개발하여 적용할 필요성이 제기된다.

한편, 유아의 신체발달에 영향을 미치는 다양한 변인 중 환경적인 변인은 인간의 초기발달에 지대한 영향을 미칠 뿐만 아니라 전반적인 성장발달에도 큰 영향을 미친다. 특히 유아가 출생 후 가장 먼저 접하게 되는 환경은 가정이며 부모는 최초의 인적환경으로서 자녀의 성장 발달에 중요한 역할을 한다.

부모들은 유아의 성장과 발달을 위한 지원체계의 핵심이므로 그 중요성은 더욱 강조되며 부모의 이해나 참여 없이 유아교육의 효과를 지속적으로 유지시키기 어렵다는 측면에서도 부모는 유아교육의 중요한 환경이 되는 것이다(이선희, 2007). 오연주(2001)는 부모의 운동발달에 대한 인식 정도는 유아의 운동능력 발달에 직접적인 영향력을 끼친다고 하였으며, 부모의 양육태도와 유아의 운동참여율 간에는 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다(권민혁, 1994). 또한 유아들은 형제와 노는 것 보다 부모와 신체놀이를 하면서 새로운 기술을 더 잘 획득하며, 놀이 및 운동 효과도 높은 것으로 밝혀졌다(교육인적자원부, 2006). 또한 유아기의 운동량과 가족의 운동에 대한 관심 및 참여율은 성인이 되었을 때의 운동참여 횟수에 큰 영향을 미친다고 한다(이승연, 1988). 그러므로 유아의 전인적 발달과 성장을 위해서는 가정과 유아교육기관과의 긴밀한 연계가 필요하며 부모와 교사가 동반자의 입장에서 협력과 상호작용이 잘 이루어질 때 교육의 목적도 달성될 수 있을 것이다(김유진, 2010).

Epstein 과 Darber(1991)에 의하면 가정연계는 유아교육의 효과를 지속시킬 수 있으며 학습 성과를 지속시키고 교사는 부모의 관심과 지원으로 교육활동을 원활히 수행할 수 있는 여건을 마련하게 되고, 부모는 유아교육기관을 신뢰할 수 있게 된다고 하였다. 또한 가정연계 교육은 교사 및 부모와 유아들의 상호작용을 통해 유아의 학습효과를 높여주며(Epstein, 1990), 흥미를 유발하고 더 나아가 부모에 대한 존경심을 불러일으키는 것으로 보고되고 있다(Darber & Epstein, 1993). 가정연계의 중요성이 부각되면서 다양한 활동에서 가정연계 교육을 실시하는 연구가 활발하게 이루어지고 있으며 그 결과는 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다(강민재, 2008; 김은주, 2007; 엄향용, 2004; 오정미, 2005; 전연주, 2006; 황지현, 2002). 그 동안 유아신체활동에 대한 연구의 대부분은 주로 체육 분야에서 이루어졌으며 상대적으로 유아교육 분야에서는 부족한 실정이다. 유아의 발달적 특성이나 유아를 위한 교육과정의 이해 없이 단순히 운동적인 면만을 고려한 활동을 개발하여 체육교사 등에

의해 교육이 이루어지도록 하는 경우가 많아 유치원 교육현장에 적용하는데 문제점이 지적되었다(이만수, 2006). 유아교육 현장에서 이루어진 연구들도 주로 신체표현활동을 중심으로 이루어져 왔으며 주로 창의성과의 관계를 분석한 연구들이 대부분이다(김원준, 오광섭, 2006; 이만수, 2006; 이소미 외, 2005; 채민아, 2005). 한편 신체활동을 통해 유아의 자아개념 및 사회성에 미치는 영향을 분석한 연구들(방현식, 박기출, 2003; 송미정, 2004; 이고훈, 2005; 이규남, 2008; 주종은, 2005; 최미숙, 2005; 황순각, 2001)도 진행되었는데, 최근에는 유아교육기관의 신체활동이 유아의 기본운동 능력이나 기초체력에 미치는 영향을 분석한 연구들도 보고되고 있다(강인순, 2008; 김원준, 2010; 김희정, 2009; 최진아, 2010). 이와 같이 유아기의 기초체력에 관한 연구의 중요성이 인식되고 많은 연구가 이루어지면서 교육인적자원부(2006)에서는 가족과 함께하는 기초체력증진 프로그램을 개발하여 보급한 바 있으며 프로그램 적용 연구(윤영숙, 2008; 이혜경, 2009; 이혜주, 2008; 최하연, 2008) 결과 기초체력 증진에 효과가 있었음이 보고되었다. 그러나 아직도 유아교육현장에서는 유아의 기초체력증진 활동에 대한 교사들의 전문지식이 부족하고, 교수방법과 수업지침이 체계화 되어 있지 않은 것이 문제점으로 지적되고 있다. 또한 유아교육기관에서 실행되는 유아 체육프로그램이 유아의 발달에 적합한 형태로 다양하게 개발되지 못한 것과 특히 가정과 연계하여 적용할 수 있는 기초체력증진 프로그램이 부족한 것 등도 문제점으로 지적되고 있다.

따라서 본 연구에서는 「가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램」(교육인적자원부, 2006)을 기초로 하여 만 5세 유아들을 대상으로 가정과 연계한 기초체력증진 프로그램을 구성하여 실시하고 이에 따른 기초체력, 신체적 자아개념, 가족응집성 증진에 대한 효과를 알아보고자 한다. 이를 통해 유아의 기초체력을 증진시킬 수 있는 교육활동의 효율적인 적용 방안의 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구문제

본 연구는 가정과 연계하여 기초체력 증진 프로그램을 구성하고 프로그램의 효과를 알아보고자 다음의 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 구성은 어떠한가?

1-1 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 목적과 목표는 어떠한가?

1-2 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 내용은 어떠한가?

1-3 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 교수학습 방법은 어떠한가?

1-4 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 평가방법은 어떠한가?

연구문제 2. 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 효과는 어떠한가?

2-1 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램이 유아의 기초체력 증진에 미치는 효과는 어떠한가?

2-2 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램이 유아의 신체적 자아개념에 미치는 효과는 어떠한가?

2-3 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램이 유아가 지각한 가족응집성에 미치는 효과는 어떠한가?

### 3. 용어의 정의

다음은 본 연구에서 사용되는 용어의 정의이다.

#### 1) 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램

가정연계 유아 기초체력증진 프로그램은 유아기에 적합한 기초체력 요소를 중심으로 유치원과 가정에서 연계 실시하는 유아 체력증진 프로그램이다.

#### 2) 기초체력

기초체력은 인간이 살아가는데 있어 환경에 적극적으로 대처하고 환경의 변화와 스트레스를 이겨낼 수 있는 능력이다. 본 연구에서의 기초체력은 유아기에 발달해야하는 신체 운동의 체력 요소인 유연성, 민첩성, 지구력, 순발력, 평형성 등을 의미한다.

#### 3) 신체적 자아개념

신체적 자아개념은 신체와 관련하여 인간행동을 결정짓는 태도나 느낌의 총체로 본 연구에서의 신체적 자아개념은 자기 자신에 대한 긍정적인 평가를 말하며 개인이 유능감, 건강, 외모, 체력 등에 관하여 느끼는 관점이다.

#### 4) 가족응집성

가족응집성은 가족 구성원간의 상호의존성 혹은 심리적 유대를 나타내는 것으로 가족체계의 역동성을 설명하는 대표적인 개념이다. 본 연구에서 가족응집성은 가족구성원들이 서로에게 가지는 정서적 유대감과 가족이 서로 결속되는 정도를 의미하며 인물상의 행위, 인물상의 특징, 역동성으로 설명할 수 있다.

## 5) 동적가족화

동적가족화는 투사 검사방법의 하나로 일상생활에서 유아들이 주관적이고 심리적으로 느끼는 가족구성원들에 대한 내적인 상이 시각적으로 표현되는 검사로 단일인물 대신에 가족 구성원을 그리게 함으로써 부모나 가족 구성원간의 관계를 파악하는 것을 목적으로 한다. 본 연구에서는 동적가족화를 분석하여 가족응집성 여부를 측정하고 실험 처치 후 가족응집성의 변화를 알아보았다.

## II. 이론적 배경

본 연구는 가정과 연계한 유아 기초체력증진 프로그램을 구성, 적용하여 그 효과를 알아보는데 목적을 두었다. 따라서 이론적 배경에서는 유아기 기초 체력의 중요성, 체력의 정의 및 구성요소에 대하여 살펴본 후 가정연계의 중요성 및 신체적 자아개념, 가족응집성에 대하여 살펴보고 선행연구에 대하여 고찰하였다.

### 1. 유아기 기초체력

#### 1) 유아기 기초체력의 중요성

유아기는 체력이나 운동능력발달을 위한 이상적 시기이며(안을섭, 2005), 지능발달 및 습관이나 태도형성에 중요한 시기이다. 이중에서도 건강한 신체 발달은 전인발달의 기초가 되며 지적, 정서적, 사회적 발달에 직, 간접적으로 영향을 미치게 된다(윤영숙, 2008).

유아기에 기초체력이 좋으면 여러 가지 신체적 질병에 걸릴 위험이 줄어들며 위험한 상황에 잘 대처할 수 있다. 반대로 기초체력이 약화되면 지적, 정신적, 사회생활 등이 모두 위축되고 심하면 생명을 잃게 된다. 그러므로 유아기의 기초체력을 향상시키기 위한 노력은 매우 중요하다. 특히 기초체력요소 중 유아기에는 신경발달과 관련된 평형성, 민첩성 발달이 중요하며, 신체를 움직이기 위한 기본적인 체력요소로서 근력의 발달이 매우 중요하다. 또한 신체적으로 미숙한 유아기의 체력발달은 기본운동능력의 발달이 동반되어야 한다. 따라서 기본운동 능력과 관련된 신체놀이를 통해 기초체력이 저절로 발달 되도록 해야 한다(박대근, 2009). 또한 유연성, 순발력, 민첩성, 지구력, 평형성

등의 기초체력 요소들은 상호 연관성을 가지고 있으나 각기 고유한 특성을 지니고 있기 때문에 각 요소를 구별하여 발달시켜야 효과적이다(서울대학교 체육연구소, 1991; 윤은영, 2004).

기초체력을 유아기에 발달시켜야 하는 이유를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 근력 및 근지구력, 심폐지구력 등은 각종 질환을 예방할 수 있게 하거나 발병률을 감소시킨다. 둘째, 민첩성, 평형성 등은 유아가 위험한 상황에 적절히 대처할 수 있게 하며, 신체의 안전 유지나 사고 및 위험 예방에 중요한 역할을 한다. 예방적 차원에 덧붙여, 다양한 종류의 사고나 상해의 위험에 적절히 대처할 수 있도록 함으로써 자신을 보호할 수 있도록 하는데도 기초체력의 역할은 중요하다(김희정, 2008). 셋째, 유아기는 신체를 안정된 자세로 유지하고 이동하거나 여러 가지 사물을 조작하는데 필요한 기능이 주로 발달되는 시기이며 근육이 급속히 발달하고 근력이 강해져서 스스로 신체를 견제할 수 있는 능력이 발달되어 자율적이고 독립적인 행동을 하려는 욕구가 왕성해지는 시기이며(오연주, 2000), 감각과 운동기능이 급속히 발달하는 시기이므로 다양한 동작을 통하여 유아의 기초체력을 증진시키는 것이 필요하다(유덕순, 2006). 그러므로 유아교육 현장에서는 기초체력과 기본운동능력을 향상시킬 수 있는 활동을 유아의 연령과 발달수준에 적합하게 제시해 주어야 할 필요가 있다(이은경, 2008). 박대근(2004)의 연구에 따르면 대·소근육 운동능력은 전반적으로 만3세~6세에 빠르고 유의하게 향상되고 특히 기본운동기술과 균형은 만6세~7세 이후에는 더 이상 변화를 보이지 않는다. 이는 연령의 증가에 따른 성숙에 의해서만 신체발달이 이루어지는 것이 아니라 유아의 인지적, 신체적 수준에 적합한 체력증진 활동을 통해서 발달이 이루어진다는 것을 의미한다. 엄격히 구분하기 어려우나 대개 만3세~4세까지는 자연성숙에 의해 기본운동기술이 발달하지만 만5세~7세까지는 성숙된 기능으로 학습이나 생활에 적응하면서 발달하는 시기이므로 성숙한 동작패턴을 위해 학습이 필요하다는 것을 말해준다. 따라서 만5, 6세경부터는 정확하고 세련된 대·소근육 운동

기술이 되도록 체계적인 활동이 제공되어야 한다는 것이다. 그러므로 유아기의 기초체력과 기본운동 발달을 위해서는 의도적 체력증진 활동이 필요하다.

## 2) 체력의 정의 및 구성요소

체력이란 과거에는 단순히 우리 몸에서 발현된 힘으로만 생각하는 경향이 있었으나 오늘날에는 체력이 건강의 선결 조건이 될 수 있다는 인식이 확산되면서 체력에 대한 새로운 정의가 요구되고 있다. 학자들 간에 다소간의 의견 차이는 있으나 대부분의 학자들은 체력을 신체적 요소와 정신적 요소로 구분하고 있다. 신체적 요소는 행동체력과 방위체력으로 구분하는데 행동체력은 형태와 기능으로 나눈다. 형태에는 체격과 자세가 포함되고 기능에는 근력, 민첩성, 평형성, 협동성, 지구성, 유연성 등이 포함된다. 또한 방위체력은 구조와 기능으로 나눌 수 있는데 구조는 기관·조직의 구조를 말하며, 기능은 온도조절, 면역적응을 포함한다. 정신적 요소도 행동체력과 방위체력으로 나뉘는데 행동체력은 의지, 판단, 의욕을 포함하고 방위체력은 정신적 스트레스에 대한 저항력을 포함한다(류정무 외, 1982).

체력에 대하여 세계보건기구(WHO)에서 정의한 내용을 살펴보면 체력이란 주어진 조건하에서 근육운동이 요구되는 작업을 만족스럽게 수행하는데 필요한 능력이라 하였으며, 고흥환(1992)은 체력을 신체적 활동의 기반이 되는 신체능력이라 정의 하였으며 박문환(1996)은 체력이란 현재 건강검진에 문제가 없거나 단순히 질병에 걸리지 않은 상태가 아니라 신체건강과 함께 지적, 정서적, 사회적 건강까지 포함하는 개념으로 보았다. 유덕순(2006)은 체력에 대하여 physical fitness 라하며 우리말로는 신체적성으로 번역되어 사용되고 있으며, 시대적 배경과 문화, 그리고 학자에 따라서 다양하게 정의된다고 하며, 체력을 신체 및 정신능력으로 생존의 기초가 되며 신체를 효과적으로 활용할 수 있는 능력으로 보았다. 종합해보면 체력이란 함은 적응력과 활동력을 포함

하는 개념으로 첫째, 적응력으로서의 체력은 각종 물리적 정신적, 생리적 스트레스를 견디어 내면서 변화하는 환경에 생리 항상성을 유지할 수 있는 능력이다. 둘째, 활동력으로서의 체력은 힘을 일으킬 수 있는 능력, 힘을 오래도록 낼 수 있는 능력, 힘을 조절해서 낼 수 있는, 피로 없이 일상생활에서 작업을 수행할 수 있는 능력으로 갑작스러운 위기나 사태에 충분히 적응할 수 있는 힘이나 에너지로서 효과적으로 신체활동을 유지하는 능력을 의미한다(박문환, 1996). 체력의 구성요인 분류로 가장 보편적인 것은 Cureton(1967)의 분류로 신체적성과 운동적성으로 구분하였는데 전자는 내장기관의 기능과 함께 감각 기능, 운동기능을 포함하는 능력이며, 후자는 직접운동으로서 나타나는 능력 즉 근력, 지구력, 유연성, 순발력, 민첩성, 평형성 등 6개의 체력요소로 정의하였다(옥정석, 1995). Ikai는 체력의 구성을 에너지적인 입장에서 신체적인 요소와 정신적인 요소로 분류하고 다시 신체적인 요소를 행동체력과 방위체력으로 구분하였는데 행동체력은 크게 행동을 일으키는 능력과 행동을 지속시키는 능력 그리고 행동을 조절하는 능력으로 구분된다. Ikai가 구분한 체력의 구성 요소 중 신체적 요소의 행동체력 기능이 기초체력요소에 속한다. 즉 유연성, 민첩성, 근력, 평형성, 협응성, 지구력 등이 이에 속한다. 이와 같이 기초체력요소들은 서로 밀접한 관계를 맺고 있으나 독특한 특성을 지니고 있기 때문에 서로 구분하여 발달시켜야 한다(윤애희, 박정민, 1999; 윤은영, 2004). 유아들에게 요구되는 기초체력 요소로는 크게 근력, 및 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 순발력, 민첩성, 평형성, 협응력 등으로 구분되는데 각 각의 개념과 중요성은 다음과 같다.

### (1) 근력

근력이란 무게, 힘 등의 저항에 대하여 근육이 한 번에 최대로 낼 수 있는 힘으로서 근육의 능력을 말한다(안병철, 반기봉, 1992). 즉 일반적으로 힘이 센

사람을 보고 근력이 좋다고 하는데 힘을 기른다는 것은 근력을 향상시킨다는 것을 의미한다(김현지, 오연주, 1997). 근력은 매달리기, 기어오르기, 버티기, 계속 뛰기, 밀기, 끌기 등의 운동에 많이 포함되는 계속 버티는 힘에 해당되며(주종은, 2004), 계획적이고 지속적인 신체활동을 통하여 감소되는 현상을 지연시키고 체력을 유지할 수 있다. 유아에게 있어서 근력은 일상생활에서 전반적인 신체활동을 자유롭게 할 수 있게 해주고 각종 질병에 대한 저항력을 길러 주어 건강하고 활기찬 생활을 할 수 있도록 하는 중요한 체력요소이다(이은경, 2008). 유아의 근력 증진을 위한 활동으로는 윗몸 일으키기, 앞드려 팔굽혀펴기, 뛰어넘기, 매달리기, 사면 오르기, 버티고 걷기, 매트 밀기, 당기기 등이 있다.

## (2) 유연성

유연성이란 몸의 균형을 잡거나 바른 자세를 취할 때 뿐만 아니라 능률적인 운동을 수행하는데 크게 작용하는 체력요소로서 일반적으로 부상 없이 몸을 비틀고, 굽히고, 돌리고, 숙이는 능력이라고 정의할 수 있다. 다시 말하면 유연성은 관절을 최대한 많이 움직일 수 있는 최대 가동범위로 볼 수 있는데(스포츠과학연구소, 1984) 뻣뻣함이나 딱딱함이 없이 관절을 자연스럽게 충분히 움직일 수 있는 능력으로 유연성이 발달하면 인대나 관절의 손상을 예방할 수 있다(안병철, 반기봉, 1992). 유연성 증진운동은 근육의 탄력성 증진과 관절의 가동범위 확대에 따른 운동범위의 증가와 운동 시 상해를 예방할 수 있다는 점에서 유연성은 유아에게 반드시 필요한 체력요소라 할 수 있다(이혜경, 2009). 유연성의 발달속도는 남자의 경우 12세경부터 증가 경향을 보이며 14세경에 이르면 최대의 발달속도를 나타내다가 그 이후부터 그 능력이 저하되는 경향이 있으며(Flishman, 1964) 모든 연령에서 여아가 남아보다 유연성이 뛰어나다고 보고했다(DuNicci, 1976). 유연성을 증진시키기 위해서는 운동의

강도를 점차 크게 하여 통증을 느낄 때까지 천천히 근육을 늘리고 약간 낮은 강도에서 지속시켜야 한다. 한 동작에 대해 10초에서 20초간 자세를 유지해야 하며, 각 부위별로 3가지 이상, 주당 4~5일을 운동해야 한다(주종은, 2004).

유아의 유연성 증진을 위한 활동은 허리 굽혀 발끝잡기, 옆으로 굽혀 발끝잡기, 림보놀이, 몸으로 시소 만들기 등이 있다(교육인적자원부, 2006).

### (3) 민첩성

민첩성이란 목적에 따라 신체의 일부 또는 전체를 신속하게 움직이거나 방향을 바꿀 수 있는 능력으로, 정해진 공간에서 몸의 방향을 재빨리 전환하는 능력을 말한다. 몸의 방향을 바꾸는 동작의 연속을 위해서는 신체의 빠른 중심이동 및 신체의 평형감각이 매우 중요하므로 평형성과도 밀접한 관련을 가진다. 민첩성이 획득되면 유아는 자신의 몸을 신속하고 능률적으로 통제할 수 있게 되어 부상의 위험이 줄어들게 된다. 민첩성은 유·아동기에 급격히 발달하였다가 청소년기에 점차 감소하는 경향을 보이고 있으므로(박길준, 박태섭, 박형섭, 1995), 유아기는 민첩성 발달의 적기라 할 수 있다.

유아의 민첩성을 향상시키는 활동은 신호따라 방향 바꾸기, 공 튀기기, 왕복 달리기, 지그재그 달리기 등이 있다(교육인적자원부, 2006).

### (4) 평형성

평형성은 신체의 균형을 유지하는 능력(오진구 외, 1984)으로 움직이거나 정지한 상태에서 균형을 유지하는 능력으로 신체의 안전유지와 사고를 예방하는데 중요한 역할을 한다(윤애희, 박정민, 1999). 평형성은 유아가 좁은 곳을 걷는다든지 불안정한 상태에서 균형을 잡는 놀이에서 얻어지는데 유아가 평형감각을 발달시키면 바르고 좋은 자세를 유지할 수 있으며 안정된 동작으로 운동

에 참여할 수 있게 된다(정인태, 2000).

유아의 평형성을 향상시키는 활동은 평균대 위에서 걷기, 긴 줄 위로 걷기, 한 발로 서기, 쟁반으로 공나르기, 후프 굴리기, 마주보고 손뼉치기 등이 있다(교육인적자원부, 2006).

### (5) 순발력

순발력이란 단시간에 폭발적으로 힘을 내는 능력이라 정의 할 수 있으며(서울대학교 체육연구소, 1991), 근력, 근지구력과 함께 운동수행에 관여하는 중요한 근 기능이라고 할 수 있다. 순발력은 몸을 빠르게 움직이거나, 멀리 물체를 던지는 등의 활발한 운동으로 한정 된 시간 내에 많은 양의 일을 할 수 있는 능력, 즉 폭발적 근력을 말한다(소정룡, 2003).

순발력은 신체의 어떤 부분의 정적인 근력을 표시하는 것이 아니라 신체 전체의 위치를 이동하고 변화시키는 순간적인 힘을 말하는 것으로 심화속도를 포함한 종적인 역량, 즉, 주력, 도약력, 투척력과 같은 힘을 의미한다(스포츠과학연구소, 1988). 최대 근력으로 최대의 속도를 낼 수 있는 순발력은 운동능력 향상에 필수 조건이며 일상생활에서도 중요한 체력요인이다(한국교육개발원, 1997). 유아기에는 순발력을 발휘하기 위한 팔다리의 협응력이 완전히 발달하지 않아 순간적인 근 수축 및 근력의 발휘가 미숙하므로(박길준, 박태섭, 박형섭, 1995) 적절한 신체활동을 통하여 발달을 도모해야 한다. 순발력은 연령이 증가함에 따라 향상되며 남자가 여자보다 모든 연령에서 우월하다고 보고되었다(Frederick, 1977).

유아의 순발력 향상을 위한 활동은 모듬발 뛰기, 단거리 빨리 달리기, 제자리에서 높게 뛰어오르기, 제자리에서 멀리 뛰기 등이 있다(교육인적자원부, 2006).

## (6) 지구력

지구력이란 오랫동안 계속적으로 수축할 수 있는 근육의 능력으로 저항에 대하여 반복하여 힘을 내는 것, 또는 수축을 지속적으로 할 수 있는 능력을 말한다(윤애희, 박정민, 1999). 지구력은 낮은 강도의 운동을 긴 시간 지속할 때 발달하며, 전신운동을 장시간 계속할 경우 생기는 에너지는 주로 유산소적 방법에 의해 공급되므로 전신 지구력에는 유산소 능력이 특히 중요하다. 운동을 지속하는 능력은 근지구력과 전신 지구력이 있는데 근육이 장시간 수축을 계속할 수 있는 능력을 근지구력이라고 하고, 전신 지구력은 격렬한 전신운동을 장시간 계속할 수 있는 능력을 의미한다(스포츠과학연구소, 1984).

근지구력의 경우 충분히 사용하지 않으면 발달하지 않고, 발달한 사람도 나이가 들어가면서 사용하지 않을 경우 감소하게 되는데 계획적인 신체활동을 통하여 감소되는 현상을 지연시키고 체력을 유지할 수 있다(주종은, 2004).

유아의 지구력을 향상시키는 활동에는 V자 앉기, 철봉 오래 매달리기, 계 걸음 걷기, 발씨름, 팔굽혀 펴기, 턱 걸이, 앉았다 일어서기, 쪼그려 뛰기 등이 있다(교육인적자원부, 2006).

## 2. 가정연계와 유아 체력증진

### 1) 가정연계의 개념과 중요성

가정과 유아교육기관은 유아에게 영향을 주는 매우 중요한 교육환경이다. 급변하는 현대사회는 교육기관에서의 교육만으로는 전인발달을 도모 할 수 없으므로 유아들의 전인교육을 위하여 가정과 유아교육기관이 동등한 입장에서 서로 협력하고 의사결정 하는 동반자적인 관계수립이 이루어져야 한다(김성열, 1998). 가정연계 활동이란 가정과 유아교육기관이 연계하여 함께

실시하는 교육활동으로 부모 참여, 또는 부모교육 등 다양한 용어로 통용되고 있다(김희정, 2009). 강문희(2002)는 가정연계를 유아교육의 질을 높이기 위해 부모가 유아교육의 동반자로서 교육기관과 협력관계를 유지하며 자녀교육에 대한 책임을 나누어지고 유아교육을 위해 노력하는 모든 과정이라고 했다. Head Start Project에서 실시한 여러 선행연구 결과에 의하면 부모가 교육에 참여한 결과 유아의 언어, 인지 발달 및 학문적 성취능력이 개선되었으며, 유아의 사회·정서적 발달에 긍정적인 영향을 끼친 것으로 나타났다(오완숙, 1993). 유아들은 자신의 생활과 구체적으로 관련되었을 때 더 큰 흥미를 느끼게 되므로 유아에게는 이론적 지식이 아닌 일상생활의 문제를 해결할 수 있는 경험 중심의 활동을 제공하는 것이 바람직하다(교육과학기술부, 2007). 그러므로 유아교육의 효율성과 적합성을 높이기 위해서는 유아와 교육기관, 학부모가 함께 할 수 있는 교육적 경험을 제공할 필요가 있으므로 질 높은 유아교육 프로그램에서는 부모를 유아와 발달과 학습을 위한 중요한 자원으로 파악하고 협력적인 관계 맺기를 강조하고 있다(안은희, 2007). 가정연계는 유아에게 영향을 미칠 뿐만 아니라 부모와 교사에게도 긍정적인 영향을 주는데 교사는 부모의 관심과 지원에 감사하게 되고, 유아를 가르치는 일이나 그 밖의 유아교육기관 일에 대해서는 긍정적 감정을 가지게 되므로 부모도 유아교육기관에 대한 신뢰감을 가지게 된다(Epstein & Dauber, 1991).

가정연계를 통해 부모와 교육기관이 협력 체제를 유지하고 의사소통 할 수 있으며 부모와 교사가 동반자적인 입장에서 교육과정을 함께 운영할 때 교육의 질은 향상 되고 시너지 효과를 기대 할 수 있을 것이다(김희정, 2009).

## 2) 가정연계와 유아 체력증진

가정에서 부모들이 신체활동에 직접적으로 참여하거나 관심을 갖고 신체활

동을 통한 건전한 삶의 모습을 보여 주며 여가시간에 신체활동에 참여할 수 있도록 이끌어주는 것은 중요하다(강호기, 2007). 가족이 함께하는 체력증진활동은 가족의 연대성, 종합성, 친화성 등의 유지에 기여한다. 가족성원의 핵심을 이루는 부모들이 자녀들에게 체육, 스포츠, 유희 등에 대한 지식이나 그것을 실시하는 기회를 주는지 여부에 따라 신체활동의 가치에 대한 자녀들의 태도형성에 영향을 미칠 수 있다(조명렬, 1989). 부모가 체력증진활동을 포함하여 자녀교육에 참여할 때 자녀와 긍정적인 관계를 형성하고 자녀의 사회성에도 긍정적인 효과를 주기 때문에 학부모 및 지역사회 구성원들이 자녀와 함께 할 수 있는 신체활동과 건강한 생활방식을 지원할 수 있는 기회를 넓히는 것이 필요하다(김재영, 2004). 가정에서의 체력증진 활동을 조사한 결과 신체활동에 대한 부모의 역할이 큰 것에 비해 실제 가정에서 부모의 운동 참여율은 저조한 것으로 나타났다. 특히 아버지는 유아의 체력증진 활동 참여도에 미치는 효과가 큼에도 불구하고 실제로 가정에서 부모의 운동 참여도는 매우 저조한 편이며, 참여시에도 방임적인 태도가 주를 이룬 것으로 나타났다(오연주, 2001).

가정과 연계한 체육프로그램을 계획하고 실시한 선행연구 결과에 따르면 가족간의 친밀감이 형성되어 가족 구성원을 인정, 존중하게 되었으며 책임감도 갖게 되었다. 가족과 함께하는 체력증진 활동시간이 평생체육의 실천으로 연결되는 계기가 되어 가족들이 여가시간을 좋아하게 되었으며 가족이 함께하는 체력증진 활동에 대하여 긍정적인 인식을 하게 되어 체력증진 뿐만 아니라 지속적인 활동에 대한 계획을 세우고 실천하게 되었다(김재영, 2004).

가정은 다양한 연령, 성, 세대의 구성원으로 조직되므로 가정에서의 신체활동 프로그램은 가족의 다양한 요구와 흥미를 충족시킬 수 있는 내용으로 구성되고 운영되어야 한다(최인수, 1990).

가족연계 체력증진활동을 계획 할 때 고려할 점을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 가족유대를 강화하는 중목이 선정되어야 하는데 가족은 다양한 연령

계층과 성이 다른 집단으로 구성 되므로 각각 체력, 운동능력, 기술수준이 다를 수 있다. 따라서 가족협력을 중심으로 유대관계를 강화하고 화목을 도모하여 밝은 가정을 이룰 수 있는 종목을 선정하여야 한다.

둘째, 가정에서의 체력증진활동은 가족 간의 흥미와 요구에 맞고 가족의 잠재능력을 개발할 수 있는 종목으로 선정, 조직 되어야 한다. 또한 가족의 생존기간 전체에 걸쳐서 활동할 수 있으며 가족이 지속적으로 참여할 수 있도록 실증나지 않는 종목을 선정하여야 한다. 가족이 함께하는 활동의 경우에는 계절에 따라 특성에 적합한 종목과 유형을 선택하여 참여함으로써 생활의 변화를 가져와 매너리즘과 스트레스에서 벗어날 수 있어야 한다(위성식 외, 1989).

셋째, 온가족이 함께 참여할 때 만족도가 높은 것으로 나타났으며 가정에서의 체력증진활동은 주말에 가장 참여가 높은 것으로 나타난 결과(배준성, 2000)에 기초하여 참여 유형과 시기를 고려하여 계획하여야 한다(김재영, 2004).

그러므로 가정과 연계한 체력증진 활동은 평생체육과 밀접한 관련을 맺으며 상호 발전을 위한 실천적 평생체육의 기초로서의 역할이 기대 되므로 부모의 참여를 유도할 수 있는 가정연계 유아체력증진 프로그램의 개발이 요구된다.

### 3. 유아기 신체적 자아개념

유아들은 끊임없이 움직이며 성장한다. 움직임은 유아들이 의사소통을 하며 환경을 탐색하고 자신의 신체를 발견하는 방법이다. 움직임을 통해 자신과 외부세계를 지각하며 신체와 다른 공간에 대한 기본 이미지를 발달시키고 또한 반복적인 움직임 속에서 자신의 신체를 조절하는 능력과 다양하게 움직이는 방법들을 발견하고 새로운 운동기능을 습득하게 된다. 유아기의 움직임은 유아의 운동능력의 발달 뿐 아니라 유아의 신체적 자아개념 발달에도 중요한 역할을 한다. 신체적 자아개념이란 인간이 자신의 현재, 과거 및 공상을 통해 상

상한 자신의 신체적 경험에 대하여 가지고 있는 자아상이다(신현옥, 1996).

신체적 자아개념은 자신의 신체에 대한 개인적인 지각의 결과로 인식된 개념으로 신체 및 외모에 대한 자아 즉 몸집, 생김새, 외모 등에 관한 지각과 신체적 기능에 관한 지각 내용을 포함한다(송민섭, 1998). 신체 이미지는 개인이 스스로를 내면적인 눈으로 바라보는 방법과 관련된 인지적 요소가 포함된 개념으로(Williams, 1983; 황순각, 2003 재인용) 자아개념의 매우 중요한 요소이다. Pangrazi(1982)에 따르면 신체적 자아개념은 학습되어지는 것으로 유아는 신체활동 경험을 통해 긍정적이거나 부정적인 자아개념을 학습 할 수 있다. 낮은 자아개념을 가진 유아들은 대부분 신체를 움직이는데 어려움을 느끼지만 신체활동이나 지각운동 훈련을 통하여 긍정적인 자아개념을 갖도록 변화 시킬 수 있다고 하였다. 현대를 살아가는 유아들이 자기 자신의 생활을 가치 있고 보람 있다고 생각하면서 원만하게 사회에 적응해가며 진취적이고 활력 있는 삶을 성공적으로 이루어가는 주체적 인간으로 성장해 가기 위해서는 올바른 자아인식과 수용을 통한 긍정적인 자아개념의 형성이 매우 중요하다(이현경, 2004).

신체적 자아개념이란 총체적인 자아개념을 구성하는 요소이며, 문화, 연령, 성을 불문하고 총체적 자아개념 중 가장 중요한 역할을 한다고 하였다(김병준, 2001). 1990년대 이후부터 Ostrow의 스포츠와 과학을 위한 심리측정이 발표되면서 신체적인 자아개념 관련 도구에 대한 인식이 증가되어 신체활동프로그램이 신체적인 자아개념 발달에 효과적이라는 연구결과들이 다 수 이루어졌으며 규칙적인 신체활동으로 인해 신체적 자아개념이 전반적으로 향상되었다는 연구결과(김성재, 2007; 오연주, 2003; 윤은영, 2005; 이은희, 2009; 주종은 2005; 황순각, 2001)가 보고되고 있다. 김광철(2002)은 자신의 신체를 자유롭게 조절하고 신체를 탐색하며 문제를 해결할 수 있는 다양한 신체활동 경험은 유아의 긍정적인 신체적 자아개념을 발달시킨다고 하였다. 유아기에 신체활동을 통하여 얻어지는 성취감, 만족감 그리고 기초체력 증진은 신체적, 심리적 안정

감을 갖게 하며, 억압된 감정을 해소시켜 주고 불안과 욕구불만에 대한 긴장을 완화시켜주는 효과가 있으며 정서순화에도 중요한 역할을 하여 유아들은 여러 가지 운동기능이 발달함에 따라 할 수 있다는 자신감도 얻을 수 있다(안영화, 김희준, 2001). 유아들은 자신의 신체를 자유롭게 조절하고 신체를 탐색하며 문제를 해결할 수 있는 성공적인 신체활동 경험을 통하여 긍정적인 신체적 자아개념을 형성하게 되는 것이다(윤은영, 2005). 체력수준이 높은 아동의 자아개념이 체력수준이 낮은 아동의 자아개념보다 유의하게 높은 것으로 나타났으며 체력요인과 자아개념 및 성취동기와의 상관 분석을 실시한 결과 유의한 정적 상관이 있음이 보고되었다(김용옥 외, 1997). 신체적 자아개념은 유아들의 정상적인 기분상태를 증진시킬 뿐만 아니라 긍정적인 효과를 초래하는데 운동에 참여함으로써 개인의 내·외적인 조건 속에서 일어날 수 있는 긍정적인 정서 상태를 증진시켜 삶을 긍정적으로 느끼게 되며, 심리적 안정감을 가지게 되는 것이다.

#### 4. 가족응집성

유아의 사회 정서적 적응행동 발달에 있어 초기 환경이 중요하며 사회구성원으로서 성장과 발달을 시작하는 최초의 환경은 가족환경이다(신재균, 2006). 특히 취학 전 유아기의 경우 가족은 생활환경의 중심이 되며 모든 발달의 기초를 형성하는 장이 된다. 가족관계가 친밀하지 못한 가족에 속한 유아의 경우 자신의 감정·행동·사고를 조절하지 못하고, 대인관계에서 어려움을 느끼며, 또래 관계나 일상에서 대처하는 능력이 빈약하여 전반적인 사회 적응력이 떨어진다(김선숙, 2005).

가정환경에 대하여 지금까지의 연구는 대부분 부모의 양육방식, 부모-자녀 관계 등과 같이 일방적으로 부모의 특성에 초점을 맞추어 가정환경을 개념화

함으로써 가족 구성원간의 역동적인 상호관계를 소홀히 하는 경향이 있었다(임용우, 1984). 선행연구 결과에 따르면 유아기에 가족 내에서 경험하게 되는 사건과 감정은 아동기 이후의 발달 단계까지 영향을 미치고(윤서영, 1999) 이후 사회·정서적 발달의 차이와 관련이 있으며(이은경, 1995) 가족 내의 밀접한 관계는 아동의 성격형성과 자아발달에 중요한 영향을 미친다고(이정렬, 1986) 보고하고 있다.

Olson(1983)은 가족응집성을 가족구성원들 간의 친밀감 또는 거리감, 정서적 지지와 같은 개념으로 가족 구성원간의 상호작용 과정 및 그 결과를 결정하는 가족의 1차적 기능이라고 하였다. 또한 전귀연과 최보가(1993)는 가족응집성을 가족구성원간의 상호의존성, 혹은 심리적 유대를 나타내는 가족체계의 역동성을 설명하는 대표적 개념이라 하였다.

가족은 응집성의 수준에 따라 유리된 가족, 낮게 분리된 가족, 적당히 연결된 가족, 정서적 유대감이 너무 속박된 밀착가족으로 분류 될 수 있다. 가족의 응집성이 너무 높거나 낮으면 문제를 가진 극단적인 가족이 되며 응집성이 아주 높은 속박된 가족은 구성원의 과도한 밀착과 동일시로 인해 지나친 충성심과 소속감을 강조하여 구성원의 개별화가 방해 받기 쉽고 각 개인의 사적 요소가 차단된다. 반대로 응집성의 수준이 아주 낮은 유리된 가족은 지나친 자율이 강조되기 때문에 다른 가족 구성원들과의 접촉 및 참여가 제한되고 지나친 개인행동을 보이기 쉬우며, 이로 인해 대인관계 능력이 약화된다. 그러므로 응집성 수준이 적당히 높은 가족은 독립과 연결의 균형을 이루며 가족기능이 원활하고 최적의 개인발전을 이루며 상황적 스트레스와 변화에 융통성 있게 대처할 수 있는데(Olson et al., 1983), 최적의 가족환경은 개인의 개별성과 가족간의 유대감을 적절히 제공해줄 수 있는 가족체계라 할 수 있다(김은열, 2002).

가족응집성에 따라 유아들의 사회·정서적 적응행동 및 행동문제와 관계가 있는가를 알아본 연구 결과에 따르면 가족응집성이 낮은 집단은 높은 집단에

비하여 아동의 전반적인 사회·정서적 적응 행동과 친사회성, 긍정적 정서, 또래간의 적응, 자아상태, 하루의 일과적응을 잘하지 못하는 것으로 나타났다. 이는 가족관계가 친밀하지 못한 가족의 유아는 자신의 감정, 행동, 사고를 조절하지 못하고, 대인관계에서 어려움을 느끼며, 또래관계나 일상에서 대처하는 능력이 빈약하여 전반적인 사회적응력이 떨어진다는 것이다(김선숙, 2005).

유아의 전반적인 행동문제와 공격성이 가족응집성에 따라 어떻게 차이가 나는지 분석한 연구에서는 가족응집성이 낮은 경우 적대-공격적이고 지배-우월적 성향이 더 많이 나타났으며(신귀순, 2001; 정나영, 1999), 사회정서 적응행동과 문제행동에 의미 있는 결과가 나타났는데 서로 친밀하지 못하고 경직되어있는 가족관계는 유아들에게 불안한 분위기를 느끼게 하여 결과적으로 발달에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 것이다(김선숙, 2005).

Wilson(1983)의 연구결과 가족응집성이 높을수록 가족문제가 적은 경향을 나타냈고 Barnes 와 Olson(1985)은 부모-자녀 간의 의사소통이 효율적으로 이루어질수록 가족응집성과 적응성이 높다고 하였다. 가족응집성은 가족 구성원 간의 친밀감과 가족의 단합, 서로에게 도움을 요청하고 자신의 일을 다른 가족과 의논하는 것 등이 진로와 의사결정을 내리는데 영향을 미치며(이소연, 2002), 가족응집성과 적응성이 높은 가족체계 유형의 자녀들이 응집성과 적응성이 낮은 집단의 자녀들 보다 더 높은 자아 존중감을 나타내고 있는 것으로 나타났다. 또한 가족응집성은 사회생활 적응과 밀접하게 관련 있음을 알 수 있다(송미애, 2007). 그러므로 유아들의 사회·정서적 적응행동을 돕고, 행동문제를 예방하기 위해서는 가족의 유대감을 강화시키는 노력과 함께 상황의 변화에 유연하게 대처하며 유아들이 발달적 변화 요구를 수용하려는 가족전체의 노력이 요구된다 하겠다. 최근 건강한 가족관계 개선을 위한 다양한 시도가 이루어지고 있는데 가족이 함께하는 신체활동이 중요한 방법 중 하나로 대두되고 있다.

## 5. 선행연구

선행연구는 유아기 기초체력 관련연구와 프로그램에 관한 연구를 중심으로 살펴보았다. 유아를 대상으로 하는 신체활동프로그램을 구성하고자 할 때는 유아교육 현장의 실태와 현황을 파악하는 것이 선행되어야 하기 때문에 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램 구성 및 프로그램의 기본방향 선정을 위하여 유아기 신체활동의 실태 및 현황, 효과에 관한 연구와 기초체력에 관한 연구, 신체적 자아개념, 가정연계활동에 관한 연구 순으로 살펴보았다.

유아기 신체활동에 대한 실태 및 현황을 파악한 연구(오광섭, 2001; 이충훈, 1997; 정춘식, 1998; 한민옥, 2004)에 따르면 신체활동의 가장 큰 문제점을 교재교구의 부족과 당국의 행, 재정적 지원 부족을 지적하고 있다. 지도 교사가 신체활동에 대한 전문적인 지식과 자질이 필요하다고 하였으며 프로그램구성 시 유치원 교육과정에 근거하여 계획해야 한다고 생각하는 것으로 나타났다.

오광섭(2001)은 신체활동이 필요한 이유와 목적을 조화로운 발달과 운동기능 및 신체조절 능력을 길러주기 위함으로 보았으며 프로그램 개발과 보급이 절실히 요구되고 있으며 유아교육학과에서 유아 체육과목을 편성하여 지도하는 것이 바람직하다고 보고하였다.

김원준(2009)은 유아 실외 신체활동 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증한 결과 실외놀이활동이 유아의 기본운동 능력, 기초체력, 자아개념 증진과 일상적인 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 밝혀 실외신체활동 프로그램이 유아교육현장에 활용될 수 있는 근거와 시사점을 제공하였다.

홍지원(1994)은 신체활동중심 교육을 통하여 유아들의 자신감과 친사회적 행동을 증진시킬 수 있는지를 알아보는 연구에서 만5세~6세 유아들은 계획적인 신체활동 중심의 교육프로그램을 통해 유아들의 자신감 및 친사회적 행동이 증진되었으며 진행기간 동안 유아들이 지속적으로 높은 흥미도를 유지했다는 결과를 통해 신체활동 프로그램의 개발 필요성을 강조 하였다.

현일환(1997)은 신체활동에 대한 유치원의 운영실태 파악과 유아체육 정책 발전 방향 조사연구에서 유아교육현장의 운영자들은 유아체육과 관련하여 중요성이나 필요성에 대하여는 인정하고 있었으나 대부분 시간의 여유가 없다는 이유로 실시하지 않은 경우가 많았으며 유아 신체활동을 유아 교사가 아니라 유아체육 전문기관에 위탁 운영하는 것으로 나타났다고 보고하였다. 프로그램의 경우에는 건강유지 향상에 중점을 둔 프로그램, 유아교육과 연계된 교육내용이 포함된 프로그램, 유희를 기본으로 한 게임 위주의 프로그램, 기구운동 기능 숙련도 향상 위주의 프로그램 순으로 나타났으며, 유아신체활동 관련 정책과 발전 방향에 대하여서는 정부로부터 거의 제공 받지 못하는 유아 체육프로그램 개발 및 보급, 유아체육지도자 연수교육의 필요성, 각급대학 유아교육학과 커리큘럼에 유아체육 교과를 확대운영 해야 한다고 강조하였으며 유아체육 프로그램을 위해 정부는 다양한 체육시설을 확충하고 유아 체육프로그램을 개발하며 유아체육지도자의 양성 및 배치, 적극적 홍보활동을 해야 한다고 주장했다. 지금까지의 신체활동에 대한 연구는 대부분 표현활동에 맞추어져 신체활동에 따른 유아의 창의성 증진과의 관계를 나타내는 연구(김원준, 오관섭, 2006; 이소미 외, 2005; 채민아, 2005)가 이루어졌고 유아의 자아개념과 사회성과의 관계를 나타내는 연구(김성희, 2006; 박기출, 2002; 방현식, 2003; 이고훈, 2005; 최미숙, 2005)가 있었으며 신체활동이 유아의 기초체력에 미치는 영향에 관한 연구(고영희, 2001; 박태환, 2003; 유덕순, 2006; 최연희, 2000; 허원자, 2005)도 있었으나 대부분 체육전공자들의 연구가 대부분으로 유아교육 전공자들에 의한 연구는 부족한 실정이다.

기초체력 관련연구를 살펴보면 윤영숙(2008)은 기초체력요소 중심의 동작활동이 유아의 기초체력증진에 미치는 영향 연구를 통해 평형성, 유연성, 순발력, 근력, 지구력, 민첩성 등이 모두 향상되었다고 주장하며 유아들에게 창의적인 신체표현활동 뿐만 아니라 기초체력증진을 목적으로 하는 신체활동을 지속적으로 제공해야 한다고 하여 교육현장에서의 기초체력요소 중심의 동작활

동 프로그램의 필요성에 대하여 강조하였다.

김희정(2009)은 가정과 연계한 신체활동이 유아의 기초체력에 미치는 영향에 대한 연구에서 만5세 유아를 대상으로 가정과 연계한 신체활동을 실시한 결과 지구력, 유연성, 민첩성, 순발력, 평형성 모두 유의미하게 향상 되었으므로 유아기부터 기초체력요소가 포함된 다양한 신체활동을 체계적으로 계획해서 유치원과 가정이 연계하여 규칙적이고 지속적으로 제공할 때 유아의 기초체력이 향상 될 것이며 위험으로부터 자신의 몸을 보호하고 심신의 건강을 도모 할 수 있다고 하였다.

유덕순(2006)은 만3, 4, 5세유아를 대상으로 대근육 활동이 유아의 기초체력에 미치는 영향에 대한 연구에서 대근육 활동을 통해 민첩성 순발력, 근지구력, 유연성, 평형성 증진에 긍정적 영향을 준다고 주장하였다.

진덕수(2007) 유아의 체육프로그램 참여가 기초운동능력 향상에 미치는 영향 연구에서 실험집단의 유아들이 유연성, 평형성, 순발력, 근지구력과 같은 기초운동능력이 향상되어 보고하였다.

이은경(2008)은 신체활동이 유아의 기초체력과 교사의 태도변화에 미치는 영향에 대한 연구에서 신체활동이 유아의 기초체력에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구(고영희, 2001; 박태환, 2003; 유덕순, 2006; 이원재, 2003; 이상현, 2001; 허원진, 2005)결과와 동일하게 유아들은 기초체력이 증진되었으며 교사는 신체활동의 중요성에 대한 인식전환 및 자신감이 증진되어 신체활동을 체계적으로 실행 할 수 있게 되었다고 보고하여 체계적인 유아신체활동 프로그램 개발의 필요성을 시사 하다.

신체적 자아개념에 대한 연구는 외모와 건강 등을 중시하는 현대사회 특성상 청소년이나 성인을 대상으로 많이 이루어지고 있다. 이수형(2006)은 중학생의 생활체육 참여가 신체적 자아개념과 학교생활적응에 미치는 영향에 대한 연구에서 생활체육에 참여하는 기간이 길어질수록 신체적 자아개념이 높아진다고 보고 하였다. 신체활동을 통한 신체적 자아개념 형성은 원만한 교우관계

형성과 학교생활 적응을 유도하여 올바른 방향으로 성장을 도울 수 있다고 주장하고 있다.

김양기(2004)는 유아의 놀이 프로그램 참여에 따른 신체적 자아개념의 차이에 관한 연구에서 유아기의 놀이프로그램이 신체적 자아개념에 긍정적인 영향을 미친다고 보고 하였다. 또한 6세 유아를 대상으로 신체활동을 구성한 황순각(2001)의 연구에 따르면 10주간의 신체 활동프로그램을 적용한 결과 신체적 자아개념 및 하위 변인인 운동 유능감, 외모, 건강, 체력 중에서 외모와 건강은 유의한 차이가 있었으나 체력과 운동 유능감에는 유의한 차가 나타나지 않았다고 보고하였다.

주종은(2005)은 유아의 신체활동프로그램이 운동능력 및 신체적 자아개념에 미치는 영향에 대한 연구에서 신체활동 프로그램을 통해서 유아기에 습득된 활동경험은 운동능력발달 뿐 아니라 신체적 자아개념에 긍정적인 영향을 미친다고 주장하였다. 유아기에 규칙적인 신체활동의 경험은 신체적으로 건강상의 혜택을 제공하며 정신적으로는 신체적 자아개념이 긍정적으로 변화된다는 연구(이희태, 엄성호, 조대용, 2004)를 비롯하여 대부분의 연구에서는 운동참여가 신체적인 자아개념에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타나 있다. 특히 유아기에 체계적이고 의미 있는 신체활동의 경험은 긍정적인 자아개념을 갖는데 결정적인 역할을 한다는 것이다. McCall과 Craft(2000), 김성재(2007), 황순각(2001), 윤은영(2005), 주종은(2005)의 연구에 따르면 규칙적인 신체활동으로 신체적 자아개념이 향상 되었다고 보고하고 있다. 신체활동과 신체적 자아개념에 관한 연구는 최근에 많이 이루어지고 있으나 가정과 연계한 신체활동과 유아의 신체적 자아개념과의 관계에 대한 연구는 거의 없는 실정이다.

가정연계의 중요성에 대한 연구에서는 유아의 전인발달을 위해서 가정과 유아교육기관이 동등한 입장에서 서로 협력하고 의사결정과 교육에 함께 참여하는 동반자적인 관계수립이 필요하다고 하였으며 김성렬(1998), 안은주(2001), 윤희윤(1999), 이수남(2001), 최정옥(2006), 황지현(2002)의 연구결과를 종합하

여 보면 가정연계를 통하여 부모와 교사가 협력 체제를 유지하고 의사소통 할 수 있으며 부모와 교사가 동반자적인 입장에서 교육을 기대할 수 있을 것이다. 또한 가정의 환경과 자녀양육 태도는 유아의 인성, 신체, 정서, 인지발달과 학습태도 및 행동에 직접적인 영향력을 미치는데 가정에서의 신체활동이 미치는 효과에 대한 연구를 살펴보면 권민혁(1994)은 부모의 양육태도와 유아의 운동 참가율 간에는 유의미한 상관성이 있다고 하였으며 오연주(2000)는 신체활동에 대한 부모역할이 크지만 이에 비해 실제 가정에서 부모의 운동 참여율은 저조하다고 밝히고 유아기의 운동량과 가족의 운동에 대한 관심과 참여율은 성인이 되었을 때 운동 참여 횟수에 큰 영향을 미친다고 하였다.

김재영(2004)은 가족과 함께하는 체육활동의 다양한 경험은 가족의 친밀감 형성과 규칙적인 운동을 통한 부지런함, 가족시간의 연장, 자녀와 부부의 긍정적 태도변화, 운동에 대한 긍정적 사고변화 등의 바람직한 결과를 낳았으며 늘어난 여가시간을 어떻게 인식하며 활용할지에 대한 구체적인 방법을 체득하는 계기가 되었다고 하였다.

박문환(2003)은 가족신체활동은 평생체육활동의 축소판이며 일생동안 유아 신체활동에 영향을 미친다고 하였다. 이해경(2009)은 체력증진 신체활동이 유아의 자기효능감에 긍정적인 영향을 미쳤다고 보고하면서 체계적이고 지속적인 신체활동이 유아의 또래와의 문제해결능력을 향상시키고 서로 돕고 협동하며 함께 나누는 공동체 의식 형성에 도움을 주기 때문에 유아의 인지적, 사회, 정서적 자기효능감이 증진될 수 있도록 기회 제공이 필요하다고 주장하였다.

### Ⅲ. 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 구성

본 연구에서는 문헌분석과 학부모를 대상으로 유아의 체력증진에 대한 요구조사를 실시하여 이를 기초로 목표, 내용, 교수방법, 운영방법을 선정하여 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램을 구성하였다.

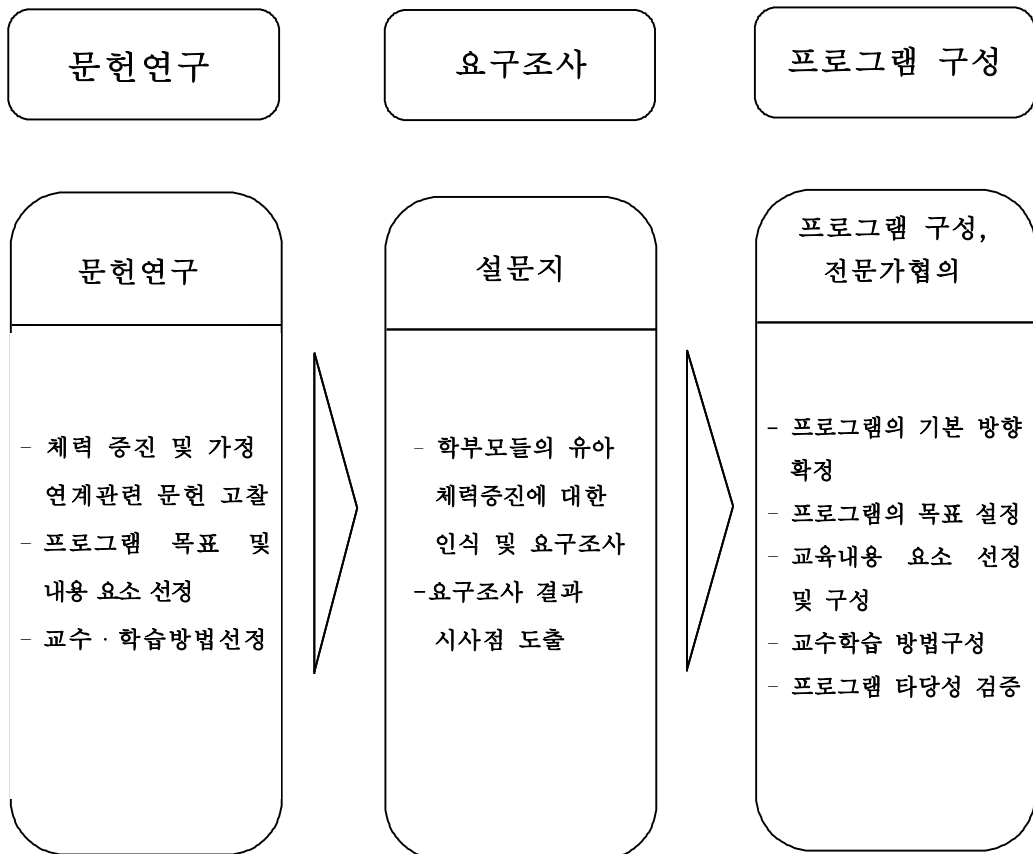
#### 1. 프로그램의 구성 절차 및 방법

가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 구성 절차는 문헌연구, 요구조사, 프로그램 구성으로 이루어졌다.

첫째, 문헌연구 단계에서는 유아의 기초체력, 가정연계와 관련된 이론과 선행연구들에 대한 문헌을 고찰하였다. 문헌고찰을 통해 유아의 기초체력 발달을 위한 프로그램의 내용 및 구성요소와 교수-학습 방법을 선정하였다.

둘째, 요구조사 단계에서는 본 연구대상 유치원의 학부모들을 대상으로 설문문을 실시하여 체력증진에 대한 인식을 알아보고 가정과 연계하여 실시할 수 있는 활동에 대한 요구를 파악하여 반영하였다.

셋째, 프로그램 구성 단계에서는 문헌고찰 및 요구조사의 결과에 기초하여 프로그램의 기본방향을 확정하고, 프로그램의 내용체계를 구성하였으며 구성된 프로그램은 전문가 협의를 통해 내용의 적합성 여부를 검증 받았다. 이를 기초로 프로그램의 목적과 목표, 교육내용, 교수학습방법, 평가의 내용을 체계화 하여 최종 프로그램을 구성하였다. 프로그램 구성 절차는 그림 1과 같다.



[그림 1] 프로그램의 구성 절차

### 1) 문헌연구

프로그램 구성을 위한 문헌연구에서는 유아의 기초체력, 가정연계와 관련된 문헌과 고찰하여 본 연구의 필요성을 검토하고 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 구성을 위한 목적과 목표, 내용요소, 교수-학습 방법의 선정을 위한 시사점을 추출하였다.

## (1) 목적 및 목표 선정

가정연계 유아 체력증진 프로그램의 목적 및 목표를 선정하기 위해 관련 문헌을 고찰하였고, 문헌에 나타난 목적과 목표를 정리하면 표 1과 같다.

<표 1> 문헌에 나타난 체력증진관련 연구의 목적 및 목표

연구자	목적 및 목표
개정 유치원 교육과정(2007)	긍정적 자아개념 및 기초체력 기르기 심신의 조화발달
표준 보육과정(2007)	신체 긍정적 인식 및 기본운동능력증진
김희정(2009)	운동기능, 기초체력 향상
홍준기(2009)	기초운동능력증진
황정옥(2008)	신체적 협응력, 습관형성, 신체적 균형, 정신건강, 협동, 용기, 민첩성 등의 발달
정하곤(2008)	체력증진, 운동기능 긍정적 변화
유덕순(2006)	신체발달 및 기초체력증진
정민아(2004)	체격과 체력 증진
장용희(2002)	신체적 자아개념, 사회적 행동증진
박경화(2002)	체격과 기초운동능력 증진
김운호(2002)	체격발달 및 체력발달
김중형(2001)	기초체력, 사회성 발달
고영희(2001)	기초체력증진 및 친사회적 행동변화
안을섭(1999)	기초체력 향상, 운동능력증진
김완신(1995)	운동능력발달 및 기능완성
홍지원(1994)	자아개념 및 친사회적 행동증진

프로그램 목표선정을 위한 문헌연구 결과 다음과 같은 시사점을 얻을 수 있었다.

첫째, 유아기에 습득된 신체활동 경험은 운동능력발달 뿐 아니라 신체적 자아개념에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과와 신체활동이 유아의 기초체력

에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 종합하여볼 때 유아기에 기본운동능력과 기초체력증진을 위하여 발달에 적합한 체계적인 체력증진 프로그램 개발이 필요하다.

둘째, 유아기는 신체적인 발달 뿐 만 아니라 정서적, 사회적 발달도 이루어지는 시기로 전인적인 발달을 위한 다양한 활동을 통하여 신체적인 자기인식과 함께 자아개념을 발달시킬 수 있다. 따라서 유아가 발달단계에 따른 신체활동경험을 통하여 자기 자신에 대한 긍정적 인식과 자신감을 갖도록 하는 다양한 프로그램의 제공이 필요하다.

셋째, 가정과 연계한 체력증진 프로그램은 가족의 친밀감 형성과 규칙적인 운동을 통한 부지런한 태도형성, 가족시간의 연장, 자녀와 부모의 긍정적 태도 변화, 운동에 대한 긍정적 사고변화 등의 바람직한 영향을 주는 것으로 나타나 있다. 가족간의 친밀감과 유대감을 증진 시킬 수 있는 기회를 제공하기 위해서 가정과 연계하여 진행할 수 있는 기초체력 증진 프로그램이 개발되어야 할 것이다.

문헌연구 결과, 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램은 기초체력의 향상 및 운동능력증진, 신체적 자아개념 형성, 가족간의 친밀감 및 유대관계 증진에 목표를 두고 설정할 필요성이 있음을 알 수 있었다.

## (2) 내용 요소 선정

본 프로그램의 내용 요소를 선정하기 위해 참고한 유아신체활동 관련 문헌연구의 결과는 표 2와 같다. 기초체력 증진을 위한 프로그램에는 공통적으로 유연성과, 순발력, 민첩성, 지구력, 평형성 등이 기초체력 증진에 필요한 체력요인임을 알 수 있었다.

<표 2> 문헌에 나타난 유아 기초체력요소 관련 내용

출 처	기초체력요소					
	근력	유연성	민첩성	평형성	순발력	지구력
신		○	○	○	○	○
체		○	○	○	○	○
활		○	○	○	○	○
동	○	○		○	○	○
관		○	○	○	○	○
련	○	○	○	○	○	○
연		○	○	○	○	○
구	○	○	○	○	○	○
		○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○

안을섭(1994)은 유아체육교육이 5세 아동의 기초체력발달에 미치는 영향 연구에서 근력, 유연성, 민첩성, 평형성, 순발력, 지구력을 기초체력으로 정의하였으며 유덕순(2006)은 대근육 활동이 유아의 기초체력에 미치는 영향 연구에서 유아의 신체적 이용능력을 평가할 수 있는 지표로 유연성, 평형성, 순발력, 민첩성, 근지구력을 기초체력으로 보았다. 기초체력이라 함은 지금까지 연구에서 가장 보편적으로 Cureton(1967)의 체력요소 분류를 사용하는데 체력을 인자분석에 의하여 근력, 지구력, 순발력, 평형성, 민첩성, 유연성 등 총 6개의 요소로 분류하였다. 또한 Ikai(1966)의 분류에 따르면 체력 구성요소 중 신체적 요소에 포함된 행동체력으로 유아기에 요구되는 기초체력요소는 민첩성, 근력, 순발력, 지구력, 평형성, 협응성, 유연성 등이 있다. 기초체력요소는 상호 연관성을 가지고 있지만 각기 고유한 특성을 지니고 있으므로 서로 구별하여

발달시키는 것이 체력 발달에 효과적 이라고 하는 연구결과도 있다(윤은영, 2004). 윤영숙(2008)은 체격은 커졌으나 체력은 약해진 유아들에게 기초체력을 증진시키는 프로그램이 필요하며 창의적인 신체표현활동 등 다양한 신체활동도 필요하지만 기초체력요소 중심의 동작활동 등 기초체력을 주목적으로 하는 활동도 지속적으로 실시될 필요가 있다고 하였다. 또한 단순하고 반복적인 동작활동이 유아들에게 흥미를 유발하고 기초체력 향상의 효과를 나타내기 위해서는 유아발달 수준을 고려한 교사의 적절한 활동계획이 중요하다고 하였다.

## 2) 요구조사

학부모들의 요구를 반영하여 가정과 연계한 프로그램을 개발하기 위해 만5세 유아의 학부모 42명을 대상으로 유아 체력증진에 대한 인식 및 요구도를 알아보기 위하여 설문지 조사를 실시하였다.

### (1) 연구도구

설문지의 내용은 신체활동에 대한 학부모의 인식에 관한 내용과 현재 가정에서 이루어지고 있는 신체활동 현황과 앞으로의 계획, 가정과 연계한 체력증진 프로그램에 참여 여부를 밝히고 어떤 내용을 포함하기 원하는지에 대한 내용으로 총 12문항으로 구성되었다. 즉, 학부모의 기초체력 증진활동에 대한 인식과 실태관련 3문항, 유아신체활동 프로그램 구성에 대한 필요성 관련 3문항, 가정에서 이루어지고 있는 체력증진 활동 관련 2문항, 가정과 연계한 체력증진 프로그램 관련 4문항으로 구성되었다. 이와 같이 작성된 설문지는 유아교육 전문가 3인에게 검토를 의뢰하여 문항의 적합성을 검증하였다.

## (2) 자료 분석

설문지는 총 42부를 배부하여 35부가 회수 되었으며, 수집된 자료는 SPSS14.0 프로그램을 이용하여 처리하였다. 구체적인 분석방법은 다음과 같다. 학부모들의 유아신체활동에 대한 인식 및 요구도는 빈도분석을 통해 분석하였으며 신체활동 필요성 이유, 외부체육활동 프로그램 및 운동 종류, 신체활동 효과, 원하는 활동의 경우 다중 응답 빈도분석을 실시하였다.

## (3) 연구결과

### ① 유아 체력증진에 대한 부모의 인식 및 요구

학부모들의 유아 체력증진에 대한 인식 및 요구 현황에 대한 응답은 표3 과 같다. 먼저 유아체력증진 필요성에 대하여 부모들은 모두 유치원 활동 중 유아들의 체력증진활동이 반드시 필요하다고 응답하였다.

표 4에 제시한 것과 같이 유아 기초체력증진이 필요한 이유에 대하여 다중 응답으로 분석한 결과 건강한 신체(45.0%)라는 응답이 가장 많았으며, 건강한 정신(12.5%), 필수 활동(10.0%), 성격변화(5.0%), 스트레스해소(5.0%), 또래관계(5.0%), 집중력향상(2.5%) 순으로 나타났다. 기타 응답(15.0%)으로는 유아들의 활동량과 운동량을 체력증진을 통해서 해소, 잘 놀 줄 아는 아이가 모든 면에서 성취도가 높음, 운동할 때 가장 즐거워하는 아이들을 위해서, 틀에 박힌 태권도 위주로 운동을 하기 때문, 활동부족 등으로 응답하였다.

<표 3> 체력증진 활동의 필요성 여부(N=35)

필요성 여부	n	%
필요하다(예)	35	100.0

<표 4> 체력증진 활동이 필요한 이유(중복응답)(N=40)

필요성 이유	n	%
건강한 신체	18	45.0
건강한 정신	5	12.5
성격 변화	2	5.0
필수 활동	4	10.0
스트레스 해소	2	5.0
집중력 향상	1	2.5
또래 관계	2	5.0
기타	6	15.0
합계	40	100.0

## ② 유아교육 기관에서 유아의 기초체력 증진을 위한 효과적인 방법

기초체력증진활동의 진행방법에 대한 학부모의 요구는 표 5와 같다. 유아들의 기초체력증진이 효과적으로 진행되기 위한 방법에 대해서는 외부의 체육 전담교사를 유치원에서 채용하여 지도하는 방법으로 진행해야 한다는 응답(51.4%)이 가장 많았으며, 유치원 일과 중에 유치원교사가 체력증진을 계획 진행하는 방법(42.9%), 체력증진만을 전담하는 전문교육기관을 통하여 하는 방법(5.7%) 순으로 나타났다.

<표 5> 체력증진활동의 효과적 진행방법(N=35)

구 분	n	%
유치원 일과 중에 유치원교사가 체력증진을 계획 진행하는 방법	15	42.9
외부의 체육전담교사를 유치원에서 채용하여 지도하는 방법	18	51.4
체력증진만을 전담하는 전문교육기관을 통하여 하는 방법	2	5.7
합 계	35	100.0

### ③ 가정에서의 기초체력증진 활동

가정에서의 기초체력증진활동에 대한 인식과 체력증진 활동이 부족한 이유에 대한 응답은 표 6, 7에 제시하였다.

가정에서 현재 자녀들과 함께하는 체력증진활동에 대해서는 부족하다(51.4%) 응답이 가장 많았으며, 조금 부족하다(25.7%), 적당하다(20.0%), 아주 많이 실시하고 있다(2.9%) 순으로 나타났으며, 부족한 이유에 대한 응답으로는 시간이 없다(40.0%), 방법을 잘 모른다(20.0%), 운동을 좋아하지 않는다(14.3%) 순으로 나타났다.

<표 6> 가족이 함께하는 체력증진 활동에 대한 인식(N=35)

인식여부	n	%
부족하다	18	51.4
조금 부족하다	9	25.7
적당하다	7	20.0
아주 많이 실시하고 있다	1	2.9
합계	35	100.0

<표 7> 가족이 함께하는 체력증진 활동이 부족한 이유(N=26)

부족한 이유	n	%
시간이 없다	14	53.8
방법을 잘 모른다	7	26.9
운동을 좋아하지 않는다	5	19.2
합계	26	100.0

#### ④ 가정과 연계한 기초체력증진 프로그램

앞으로 가정과 연계한 기초체력증진 프로그램을 실시할 경우 참여 하겠느냐와 가정연계 기초체력증진 프로그램을 실시할 때 얻을 수 있는 효과는 어떤 것들이 예상되는 것을 고르라는 질문에 대한 응답은 표 8, 9에 제시하였다.

부모들은 유치원과 가정이 연계하여 실시하는 체력증진 프로그램의 앞으로 참여 여부에 대한 응답은 참여하겠다(91.4%), 참여가 어렵다(8.6%)로 응답하였다.

유치원과 가정이 연계하여 체력증진활동을 실시할 때 얻을 수 있는 효과에 대하여 다중응답으로 분석한 결과 유아 신체발달에 도움이 될 것이다(19.0%)와 정서적으로 좋을 것이다(19.0%) 응답이 가장 많았으며, 가족이 화목해질 것이다(18.4%), 자신감이 향상될 것이다(10.9%), 가족건강에 유익할 것이다(9.5%), 협동심이 생길 것이다(8.8%), 운동기능이 향상될 것이다(8.2%), 비만예방이 될 것이다(6.1%) 순으로 나타났다.

가정연계 기초체력증진활동의 실시가 어려운 이유와 가정연계 기초체력증진 활동을 실시할 때 원하는 활동에 대한 답변은 표 10, 11에 제시하였다. 유치원과 가정이 연계하는 체력증진활동 참여가 어려운 점에 대한 응답은 시간이 없다(28.6%)로 가장 많았으며, 발달단계의 이해가 부족하다(25.7%), 방법을 모른다(20%), 유아가 전달을 잘 못한다(5.7%) 순으로 나타났다.

유치원과 가정이 연계하여 체력증진활동을 실시할 때 원하는 활동에 대하여

다중응답으로 분석한 결과 간단한 도구를 사용한 활동(25.0%), 기본체조 및 스트레칭(20.8%), 부모와 함께 하는 활동(20.8%), 간단한 게임활동(16.7%), 협동활동(4.2%) 순으로 나타났으며, 기타(12.5%) 내용으로는 실내 등 좁은 공간에서 실시할 수 있는 활동, 다양한 종류의 활동으로 나타났다.

<표 8> 앞으로 가정연계 체력증진 프로그램 참여 여부(N=35)

참여 여부	n	%
참여 하겠다	32	91.4
참여가 어렵다	3	8.6
합계	35	100.0

<표 9> 가정연계 체력증진활동의 효과(중복응답)(N=147)

활동의 효과	n	%
유치원 신체발달에 도움이 될 것이다	28	19.0
가족이 화목해질 것이다	27	18.4
가족건강에 유익할 것이다	14	9.5
비만예방이 될 것이다	9	6.1
자신감이 향상될 것이다	16	10.9
운동기능이 향상될 것이다	12	8.2
정서적으로 좋을 것이다	28	19.0
협동심이 생길 것이다	13	8.8
합계	147	100.0

<표 10> 유치원, 가정연계 체력증진활동 실시의 어려운 점(N=28)

어려운 점	n	%
방법을 모른다	7	25.0
발달 단계의 이해가 부족하다	9	32.1
유아가 전달을 잘 못한다	2	7.1
시간이 없다	10	35.7
합계	28	100.0

<표 11> 유치원, 가정연계 체력증진활동으로 원하는 활동(중복응답)(N=24)

원하는 활동	n	%
협동 활동	1	4.2
간단한 게임활동	4	16.7
간단한 도구를 사용한 활동	6	25.0
기본체조 및 스트레칭	5	20.8
부모와 함께 하는 활동	5	20.8
기타	3	12.5
합계	24	100.0

#### (4) 요구조사를 통한 시사점

학부모를 대상으로 유아 체력증진활동에 대한 인식 및 요구를 분석한 결과 다음과 같은 시사점을 도출하였다.

첫째, 학부모들은 유아기에 체력증진이 필요하다는 것을 인식하고 있으며 자녀와 함께 활동을 하려는 마음은 있지만 실행 하지는 못하고 있는 것으로 나타났다. 그 이유로는 방법을 잘 모르고 시간내기가 어렵기 때문이라고 응답하였다. 그러나 가정과 연계하여 체력증진 프로그램을 실시할 때 참여하겠다는 학부모가 90%가 넘어 가정연계교육의 필요성을 학부모가 인식하고 있으며, 참여하고자 하는 의지를 보이고 있으므로 가정과 연계한 유아체력증진 프로그램의 개발이 필요하다.

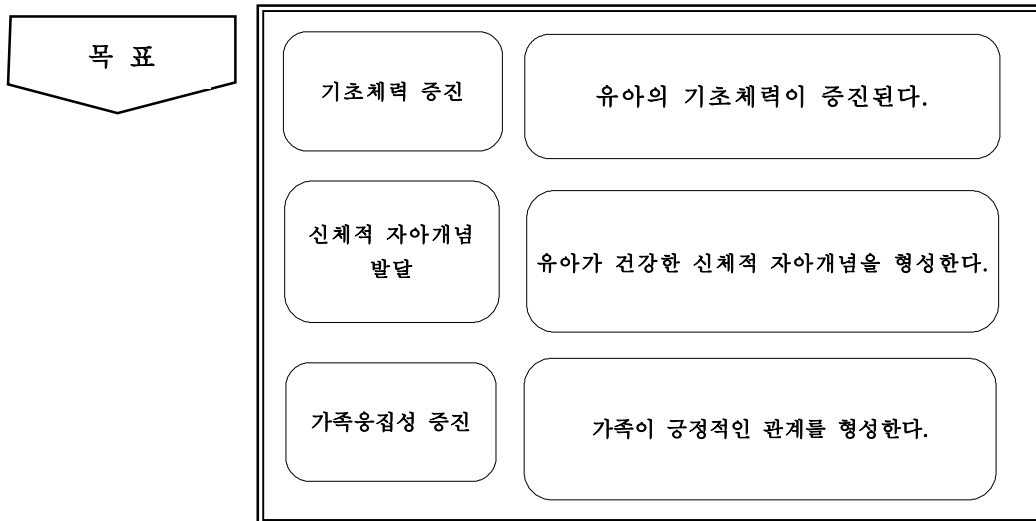
둘째, 학부모들은 체력증진활동의 효과에 대하여 기초체력증진, 가정의 화목을 가장 중요하다고 인식 하고 있었으나 가정에서 실시하는 것은 어렵다고 응답하였다. 유아들이 가정에서도 흥미를 가지고 기초체력 증진활동에 참여 할 수 있도록 가족이 함께 활용할 수 있는 기본체조와 가정에서 구하기 쉬운 도구를 사용 하는 활동을 선정하여 기초체력증진을 위한 활동 프로그램을 구성해야 할 것이다.

셋째, 이미 개발되어 있는 기초체력증진활동 프로그램들 중 유치원과 가정

이 연계하여 활용할 수 있도록 구성하여 적용한다면 유아들의 기초체력증진 뿐만 아니라 신체적인 자아개념을 향상시키고 나아가 가족 간의 유대관계를 개선하고 증진 시킬 수 있을 것이다.

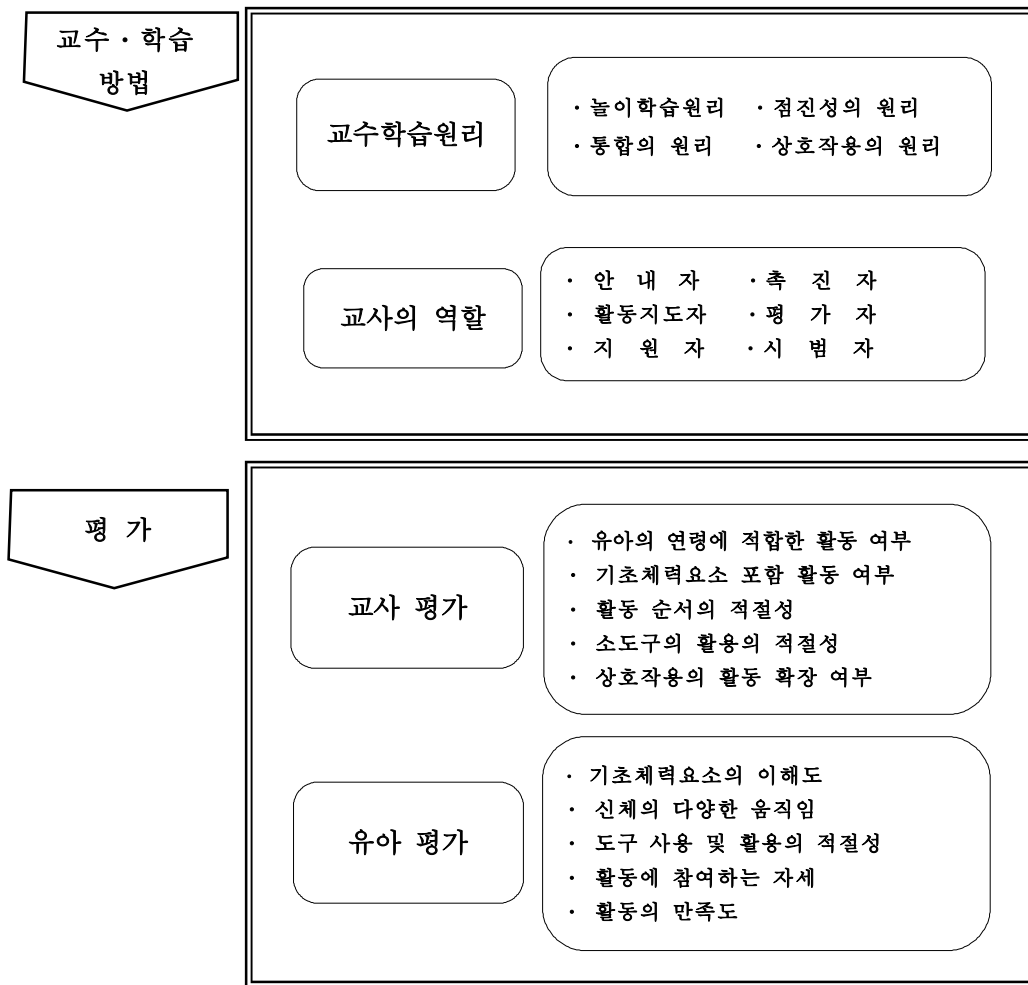
### 3) 프로그램의 구성

본 연구는 체력증진 프로그램에 대한 문헌분석과 학부모를 대상으로 체력 증진활동에 대한 요구조사를 실시하여 이를 기초로 가정연계 체력증진프로그램의 목표, 내용, 교수방법, 운영방법을 선정하여 프로그램을 구성하였다. 이를 제시하면 그림 2와 같다.



내 용

<p>유연성</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 목과 허리를 이용하여 상체 구부리기</li> <li>· 목과 허리를 이용하여 상체 젖히기</li> <li>· 허리 굽혀 발끝잡기</li> <li>· 옆으로 굽혀 발끝잡기</li> <li>· 도구를 이용하여 젖히고, 당기기</li> <li>· 팔과 다리를 이용하여 젖히고, 당기기</li> </ul>
<p>순발력</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정지자세에서 높이 뛰어오르기</li> <li>· 정지자세에서 멀리 뛰어오르기</li> <li>· 신호에 따라 다양한 방향으로 움직이기</li> <li>· 신호에 따라 몸 움직이는 속도조절 하기</li> <li>· 여러 가지 장애물 뛰어 넘기</li> <li>· 움직이는 장애물 피하기</li> </ul>
<p>민첩성</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 제자리에서 걷기</li> <li>· 제자리에서 박자에 맞추어 걷기</li> <li>· 제자리에서 높이 뛰어오르기</li> <li>· 몸을 전후, 좌우로 움직이기</li> <li>· 도구를 이용하여 높이뛰기</li> <li>· 도구를 이용하여 공간 이동하기</li> <li>· 신호에 따라 몸동작 바꾸기</li> <li>· 신호에 따라 몸의 방향 바꾸기</li> <li>· 신호에 따라 몸 움직이는 속도조절하기</li> </ul>
<p>지구력</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 앉거나 선 자세를 일정 시간 유지하기</li> <li>· 다양한 동작을 해보고 유지하기</li> <li>· 윗몸 일으키기</li> <li>· 엎드리고 구부리기</li> </ul>
<p>평형성</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 서 있는 자세에서 목과 팔을 움직이기</li> <li>· 한 다리로 서있기</li> <li>· 앉은 자세에서 균형 잡기</li> <li>· 구부린 자세에서 균형 잡기</li> <li>· 도구를 이용하여 이동하기</li> </ul>



[그림 2] 프로그램의 구성 체계

### (1) 프로그램의 목적 및 목표

가정과 연계한 유아 기초체력증진 프로그램은 유아의 기초체력증진과 신체적 자아개념의 발달, 가족응집성 증진에 그 목적을 둔다. 이러한 목적 아래 본 프로그램에서는 기초체력 증진을 위하여 유연성, 민첩성, 지구력, 순발력 평형성의 체력요소를 선정하여 이를 기르는 활동을 고안하였다. 가정

연계 체력증진활동으로는 유치원에서 실시한 활동을 가정에서 심화 확장시킬 수 있도록 매일 실시하는 기본체조와 가족이 함께하는 체력증진활동을 안내하여 가정에서 부모와 유아가 함께 해 보도록 하고 주말 가족활동을 계획하여 가족이 함께 체력증진을 위한 활동을 할 수 있도록 하였다. 체력증진활동 운영 시 소도구의 활용은 유아의 창의성과 흥미, 운동능력 향상에 도움이 된다는 연구 결과(김은심, 1994; 조수경, 1995)에 따라 주변에서 쉽게 구할 수 있는 공, 후프, 줄, 매트, 빈 우유곽 등을 활용한 활동을 제시하여 가정에서의 체력증진 활동 시 흥미를 유발하게 하였으며 이를 통해 기초체력증진 활동이 이루어질 수 있도록 구성하였다. 구체적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 체력요소를 고려한 가정연계 유아 기초체력증진활동을 통하여 유아의 기초체력증진을 돕는다.

둘째, 가정과 연계한 기초체력증진 활동을 통하여 유아의 신체적 자아개념을 발달시킨다.

셋째, 가족과 함께하는 기본체조와 기초체력증진활동, 주말활동을 통하여 가족 응집성 증진을 도모한다.

## (2) 교육내용

본 프로그램의 내용은 가족과 함께하는 유아체력증진프로그램(교육인적자원부, 2006)을 기초로 하고 유아를 위한 체육활동자료(교육인적자원부, 2003)와 도구를 활용한 유아신체활동자료(서울특별시교육청, 2007)를 참고하였다. 관련 문헌 및 선행연구 검토 및 연구자와 전문가의 협의를 거쳐 체력 요소별로 기본동작과 본 활동을 함께 구성하였다. 가정연계 유아 기초체력증진 활동의 선정기준은 다음과 같다.

첫째, 유아의 흥미, 관심, 신체적 발달단계 수준을 고려하고 체력요소를 포

함하여 기초체력을 증진시킬 수 있도록 체력증진 활동을 선정하였다.

둘째, 체계적이고 지속적인 활동을 제공해야 할 시기이므로 간단하고 접근이 용이한 활동을 선정하였다.

셋째, 가족이 함께할 수 있는 활동이며 가족 응집성을 증진시킬 수 있도록 함께하는 활동을 선정하였다.

선정된 활동의 내용은 가정용 통신문으로 배부하고, 유치원 홈페이지를 통하여 체조 및 활동 동영상 및 주말활동을 소개하고 평가할 수 있는 기회를 제공하여 가정과 연계하도록 구성하였다.

가정연계 유아체력증진 프로그램은 크게 유치원에서의 활동과 가정연계 활동으로 구분되는데 각각 매일 기본체조를 먼저 실시하고 유치원에서 주 2회 체력증진 활동을 실시하고 가정에 가서 가족과 함께 그 활동을 반복하는 것으로 구성되었으며 연계교육은 주말활동을 가족이 함께하여 활동함으로써 체력증진을 도모 할 수 있게 하였다. 그 내용을 자세히 살펴보면 다음과 같다.

#### ① 기초체력증진 프로그램 유치원에서의 활동

유아의 기초체력증진을 위한 활동 내용 및 방법은 다음과 같다. 먼저 가족과 함께하는 유아 기초체력증진 프로그램의 소책자에 소개된 체조를 기본체조로 선택하여 사용하였다. 기본체조는 온 몸을 스트레칭 할 수 있으며 신체의 좌우를 균형 있게 움직여 주는 활동으로 무릎 굽혔다 펴기, 무릎 펴주기, 무릎 돌리기, 허리 돌리기, 어깨 돌리기, 손목 돌리기, 무릎 눌러주기, 한 발로 균형 잡기, 배 힘으로 몸 지탱하기, 누웠다 앉기, 발로 이름쓰기, V자 앉기, 손으로 발끝 잡기, 옆드려서 머리 뒤에 발끝대기, 옆드려서 뒤로 발목잡기, 한발로 뛰기 등 16가지 동작으로 구성되어 있다(부록 참조). 기본체조는 매일 1회씩 반복하는 것으로 온몸을 유연하게 하며 체력증진 활동 시 안전사고를 줄일 수 있으므로 준비운동을 대신하여 매일 기초체력 증진활동 전에 학급단위로 5분씩 실시하였다. 가정연계 기초체력증진 활동은 매주 2회 화요일과 목요일에

유치원에서 30~40분간 실시하였다. 그 내용은 유아들의 체력발달 순서를 고려하여 유연성, 순발력, 민첩성, 지구력, 평형성 등 5가지 체력요소 별로 5회씩 전체 25회의 활동을 실시하였는데 각 체력요소별로 증진을 위한 기본동작과 주변에서 쉽게 구할 수 있는 도구를 활용 하는 본 활동을 계획하였다. 유치원에서의 체력증진 활동의 구체적인 내용은 표 12에 제시하였다.

<표 12> 유아 기초체력 체력증진 프로그램 활동(유치원)

순	기초체력요소	내 용	활 동 명	
			기본 동작	본 활동
1	유연성	· 상체를 구부리는 활동을 통해 허리 및 다리의 유연성 기르기 · 공을 위 아래로 전달하는 활동을 통해서 유연성을 기르기	허리 굽혀 발끝 잡기 옆으로 굽혀 발끝잡기	공놀이
2	유연성	· 당기고 젖히는 활동을 통해 팔 다리,허리 목의 유연성 기르기 · 후프를 이용한 다양한 활동을 통하여 허리와 상체의 유연성 기르기	물개자세 돌고래자세	후프놀이
3	유연성	· 쫓히고 당기는 활동을 통해 허리, 다리, 목의 유연성을 기르기 · 줄을 이용한 놀이를 통하여 허리, 목, 다리의 유연성을 기르기	시이소놀이	줄 놀이 (립보외)
4	유연성	· 상체를 구부리는 활동을 통해 허리 및 다리의 유연성을 기르기 · 여럿이 손을 잡고 다양한 활동을 해보면서 유연성과 평형성을 기르기	허리 굽혀 발끝 잡기 옆으로 굽혀 발끝잡기	손잡고 놀이하기
5	유연성	· 당기고 젖히는 활동을 통해 팔다리, 허리 목의 유연성을 기르기 · 다양한 방법으로 우유곽을 들어 올리는 활동으로 다리와 허리의 유연성을 기르기	물개자세 돌고래자세	우유곽 놀이 (게임)
6	민첩성	· 신호 따라 달리다가 방향 바꾸는 활동을 통해 민첩성을 기르기 · 줄을 뛰어넘는 활동을 통하여 민첩성을 기르기	신호 따라 방향 바꾸기	줄뛰기
7	민첩성	· 체자리높이뛰기와 발의 협응을 통해 민첩성 기르기 · 공을 던지고 받는 활동을 통해 손과 발의 협응력과 민첩성 기르기	공중에서 발 부딪치기 공중에서 손뻗/발 부딪치기	공놀이 후프놀이
8	민첩성	· 방향 바꾸어 달리는 왕복 달리기를 하며 민첩성과 순발력 기르기. · 후프와 공을 함께 활용한 놀이를 통하여 민첩성을 기르기	왕복 달리기	후프와 공놀이

순	기초체력요소	내용	활동명	
			기본 동작	본 활동
9	민첩성	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 신호 따라 달리다가 방향 바꾸는 활동을 통해 민첩성 기르기</li> <li>· 우유곽을 이용한 여러 가지 활동을 통하여 민첩성 기르기.</li> </ul>	신호 따라 방향 바꾸기	우유곽 게임
10	민첩성	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 제자리높이뛰기와 발의 협응을 통해 민첩성 기르기.</li> <li>· 두 명이 짝이 되어 서로 동작을 따라하는 활동을 통하여 다양한 동작의 표현력과 민첩성 기르기</li> </ul>	공중에서 발 부딪치기 공중에서 손뼉/ 발 부딪치기	거울놀이 줄 놀이 (게임)
11	평형성	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 균형동작을 통하여 하체 균형발달과 평형성 기르기</li> <li>· 줄과 후프 따라 걷기를 통하여 신체의 균형감과 평형성 기르기</li> </ul>	한 다리로 균형 잡기 둘이서 손잡고 외발서기	줄따라 걷기 후프위로 걷기
12	평형성	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 하체를 고정하고 마주보고 미는 상체 활동을 통해 균형감각 기르기</li> <li>· 한쪽무릎, 양쪽 무릎으로 몸의 균형을 잡고 유지하는 활동을 통해 평형감각 익히기</li> </ul>	마주보고 손뼉 치기	엎드려 균형 잡기
13	평형성	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 함께 균형 잡기를 통하여 평형성 기르기</li> <li>· 우유곽을 다양한 방법으로 걷는 활동을 통해 신체의 평형성 기르기</li> </ul>	한 다리로 균형 잡기 둘이서 손잡고 외발서기	우유곽위로 걷기
14	평형성	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 하체를 고정하고 마주보고 미는 상체 활동을 통해 균형 감각 기르기</li> <li>· 한쪽 다리로 균형을 잡고 자세를 유지하는 활동을 통하여 몸의 균형 감각 기르기.</li> </ul>	마주보고 손뼉 치기	한 다리 균형 잡기
15	평형성	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 쟁반으로 공 내리고 치는 활동으로 균형 감각 기르기</li> <li>· 신체에 우유 곱을 올리고 이동하는 활동으로 협동심과 평형성 기르기</li> </ul>	쟁반으로 공 내리기와 쟁반으로 공치기	우유곽 내리기
16	순발력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정지 자세에서 뛰어오르는 활동으로 순발력 기르기</li> <li>· 여러 가지 장애물을 다양하게 뛰어넘는 활동으로 순발력 기르기</li> </ul>	제자리 뛰어 뒤편치 엉덩이 닿기 제자리 뛰어 무릎가슴닿기	여러 가지로 뽀뽀하기

순	기초 체력 요소	내 용	활 동 명	
			기본 동작	본 활동
17	순발력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정지 자세에서 멀리 뛰는 활동으로 순발력 기르기</li> <li>· 장애물의 높이를 조절하며 뛰어넘는 활동을 통하여 순발력 기르기</li> </ul>	제자리멀리뛰기 2인1조 뛰어넘기	높이뛰어 넘기
18	순발력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정지 자세에서 뛰어오르는 활동을 통해 순발력 기르기</li> <li>· 다양한 방법으로 구르는 활동으로 팔 다리의 순발력 기르기.</li> </ul>	제자리 뛰어 뒷꿈치엉덩이 닿기 무릎 가슴 닿기	여러 가지 구르기
19	순발력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 뛰어오르며 몸을 돌리는 활동으로 순발력 기르기</li> <li>· 풍선을 올리고 치는 활동으로 순발력 기르기</li> </ul>	제자리 한 바퀴 뛰어돌기	풍선놀이
20	순발력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정지 자세에서 멀리 뛰는 활동으로 순발력 기르기</li> <li>· 움직이는 공을 피하는 활동으로 순발력 기르기</li> </ul>	제자리멀리뛰기	공놀이/피구 (게임)
21	지구력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 배와 다리의 근력을 요하는 자세를 유지하여 근지구력 기르기.</li> <li>· 여럿이 함께하는 활동으로 근지구력 기르기</li> </ul>	V자로 앉기	앉아서 달리기
22	지구력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 윗몸 일으키기를 통해 근지구력 기르기</li> <li>· 손과 발을 이용한 활동으로 지구력 기르기</li> </ul>	윗몸 일으키기1	계걸음 걷기/밀고 버티기
23	지구력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 구부리고 걷기를 통해 다리 근력 및 근지구력 기르기</li> </ul>	발목잡고 걷기	시계처럼 돌기(후프)
24	지구력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 상대의 힘을 이용한 활동을 통하여 근지구력 기르기.</li> <li>· 팔, 엉덩이로 신체를 지탱하며 움직이는 활동을 통해 근지구력 기르기</li> </ul>	윗몸 일으키기2	발놀이
25	지구력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 구부리고 걷기 활동과 여러 사람이 함께 앞드려 터널을 만들고 통과하는 활동으로 지구력 기르기.</li> </ul>	발목잡고 걷기	터널통과하 기 (게임)

가정연계 유아체력증진 프로그램의 유치원에서의 활동은 기본체조 후 기본동작, 본 활동, 정리활동, 3단계로 30분~40분 동안 매주 2회 운영하였으며 1회 활동계획의 예는 표 13과 같다.

<표 13> 유치원에서의 체력증진 활동의 실제

활동 1	유연성 기르기 활동 (기본동작 및 본 활동)			일시	9/15
체력요소	유연성	활동장소	유희실	인원	5인
목 표	기본동작 및 본 활동(공놀이)으로 유연성을 기른다.			준비물	공
				유의점	
기본체조 (5분)	16가지 동작의 기본체조를 실시하여 체력증진활동의 준비운동을 대신함			다리를 뺀을 때 무릎을 굽히지 않고 편다  10초이상 정지하여 자세를 유지하도록 한다.	
기본동작 (10분)	1. 허리 굽혀 발끝잡기 · 다리를 모아 쪽 뺀고 앉아 가슴이 두 무릎에 닿도록 상체를 깊숙이 숙인다. · 양손으로 발끝을 잡고 가슴이 닿도록 눌러준다 2. 옆으로 굽혀 발끝잡기 · 다리를 양쪽으로 벌리고 앉는다. · 오른쪽 팔이 오른쪽 귀에 닿도록 하고 양손으로 왼쪽 발끝을 잡고 몸을 뺀어 눌러준다				
본 활동 (20분)	공놀이 1. 공 들고 허리 돌리기 · 공을 머리위로 들고 팔을 뺀어 상체를 좌, 우, 앞, 뒤로 젖힌다. · 공을 들고 허리돌리기를 한다. 2. 허리 굽혀 공 멀리 밀기 · 무릎을 쪽 펴며 최대한 앞으로 공을 굴려 자세를 유지한다. 3. 공 건너뛰기 · 공을 앞쪽 바닥 20cm 지점에 두고 두발을 모아 공위로 건너뛴다. 4. 공 주변 한발 뛰기 · 공을 발 앞쪽 바닥 20cm지점에 둔다. · 한쪽 다리를 들고 한발 뛰기로 공 주위를 돈다. · 양쪽을 교대로 사용하여 뛰기를 한다 5. 돌이 위아래 공 전달하기 · 두 사람이 서로 등을 대고 30cm, 정도 떨어져 선다. · 공을 든 유아는 머리위로 공을 몸을 젖혀 전달하고 전달 받은 유아는 몸을 숙여 다리사이로 공을 전달한다.				
정리활동 (5분)	유연성 기르기 활동을 한 후 느낌을 나누어본다 스트레칭과 심호흡으로 정리운동을 한다.				

## ② 기초체력증진 프로그램의 가정연계 활동

가정에서 실시한 유아 기초체력증진 프로그램은 먼저 매일하는 활동으로 기본체조를 실시하게 하였다. 기본체조를 가정연계활동으로 진행하기 위하여

기본체조를 그림으로 표현한 자료를 코딩하며 가정에 배부하여 가장 잘 볼 수 있는 곳에 붙여두고 매일 가족이 함께 기본체조 활동을 하도록 하였다. 그다음 유치원에서 매주 2회씩 진행하는 25가지 활동을 반복하여 가정에서도 실시할 수 있도록 가정으로 연계활동 자료를 배부하여 가족이 함께 활동해 보도록 하였다. 또한 주말마다 가족이 함께 할 수 있는 주말활동 과제(10회)를 선정하였다. 주말 가족활동은 체력요소별로 유연성, 순발력, 민첩성, 지구력, 평형성을 포함한 활동을 각 1회씩 총 5회, 기초체력요소를 고려한 활동으로 계획하였으며 가족의 응집성을 증진하기 위하여 응집성 요소인 활동성, 협동성, 의사소통, 역동성, 양육성을 고려하여 함께 할 수 있는 활동으로 가족이 유치원 행사인 가족운동회에 참석하여 활동하는 「가족운동회에 참여해요」와, 아빠와 함께 몸을 맞대고 하는 유연성활동, 「온몸으로 놀아요」 가족이 함께 하는 활동인 「산책을 해요」, 「가족등산 하기」, 「 짹 제조하기」 「함께 할 수 있는 놀이를 해요」 등을 구성하여 총 10개의 주말 가족활동을 하고 가족이 활동 후 함께 평가하도록 안내하였다.

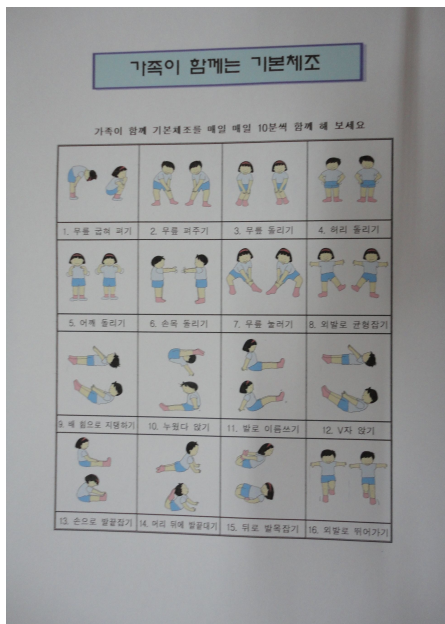
주말활동은 가족이 주말에 실시하고 평가하여 그 자료를 유치원에 제출하도록 하였으며 제출한 평가 자료는 스크랩하여 9회 이상 성실하게 주말활동을 실시한 가정에게는 스크랩북을 부상으로 주고 튼튼이 가족상을 배부하기로 하였다. 가정연계 기초체력증진활동의 구체적인 활동계획은 표 14와 같다.

〈표 14〉 유아 기초체력증진 프로그램 가정연계 활동

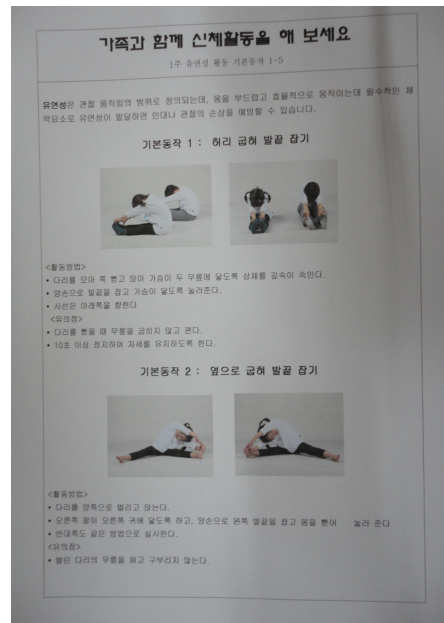
회 수	체력 요소	활동명		도구	응집성 요소
		기본동작	본 활동		
1	유연성	허리 굽혀 발끝 잡기 옆으로 굽혀 발끝잡기	공놀이	공	협동성
2		물개자세/돌고래자세	후프놀이	후프	
3		주말활동1 가족이 온몸으로 놀아요(유연성)			
4		시이소 놀이	줄 놀이(립보외)	줄	의사소통
5		허리 굽혀 발끝 잡기 옆으로굽혀 발끝잡기	손잡고 놀이하기		

6		주말활동2 가족운동회에 참여해요				
7		물개자세/돌고래자세	우유곽 놀이(게임)	우유곽		
8		신호 따라 방향 바꾸기	줄뛰기	줄	활동성	
9		공중에서 발 부딪치기 손뼉/ 발부딪치기	공놀이	공		
10	민 첩 성	주말활동3 가족이 민첩성 활동을 해요				
11		왕복 달리기	후프와 공놀이	후프,공	역동성 협동성	
12		신호따라 방향 바꾸기	우유곽 게임	우유곽		
13		주말활동4 가족이 함께 산책활동을 해요				
14		공중에서 발 부딪치기 손뼉/ 발부딪치기	줄 놀이(게임)	줄		
15	평 형 성	둘이서 손잡고 외발서기	후프위로 걷기	후프	활동성 협동성	
16		마주보고손뼉치기	옆드려 균형 잡기	.		
17		주말활동5 가족이 짝체조를 해요				
18			한 발로서기 둘이서 손잡고외발서기	줄따라걷기 후프위로 걷기	줄/후프	의사 소통 협동성
19			마주보고 손뼉 치기	한 다리 균형 잡기	우유곽	
20		주말활동6 가족이 평형성 활동을 해요				
21		쟁반으로 공나르기 쟁반으로 공치기	공 나르기(게임)	공,쟁반		
22	순 발 력	제자리 뛰어 뒷꿈치엳덩이닿기/ 무릎가슴닿기	여러 가지 뽀뽀기	.	역동성	
23			제자리멀리뛰기 2인1조 뛰어넘기	높이뛰어넘기		.
24		주말활동7 가족이 등산을 해요				
25			제자리 뛰어 뒷꿈치엳덩이닿기 무릎가슴닿기	여러 가지 뽀뽀기	.	협동성
26		제자리 한 바퀴 뛰어돌기	풍선놀이	풍선		
27	주말활동8 가족이 순발력 활동을 해요					
28		제자리멀리뛰기	공놀이/피구(게임)	공		
29	지 구 력	V자로 앉기	앉아서 달리기	.	활동성	
30			윗몸 일으키기	계걸음 걷기		.
31		주말활동9 가족이 지구력 활동을 해요				
32			발목 잡고 걷기	시계처럼 돌기	후프	협동성
33			윗몸 일으키기	발놀이	매트	
34		주말활동10 함께 할 수 있는 놀이해요(우유곽/ 공)			우유곽, 공	
35		발목 잡고 걷기	터널 통과하기	.		

기본체조는 체조의 동작이 그려진 자료를 코팅 배부하여 벽이나 냉장고에 붙여놓고 보면서 매일 유치원과 가정에서 1번씩 함께 실시하고 체력증진 활동은 주 2회 유치원에서 실시한 체력증진활동을 가정에서도 반복 실시하게 하였다. 매주 2회 유치원에서 실시한 활동을 귀가 시 안내 자료를 배부하여 배부자료를 보면서 가정에서도 쉽게 활동할 수 있도록 하였다.

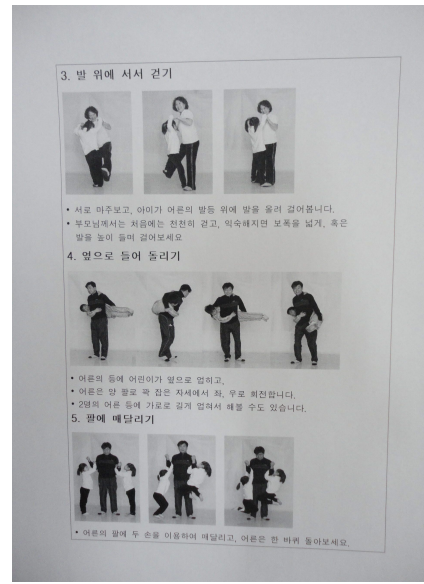
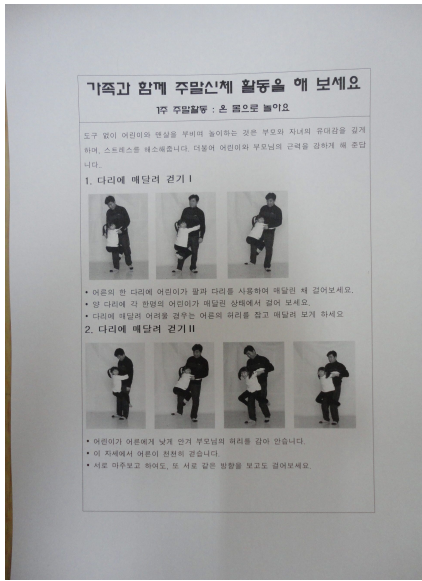


① 기본체조

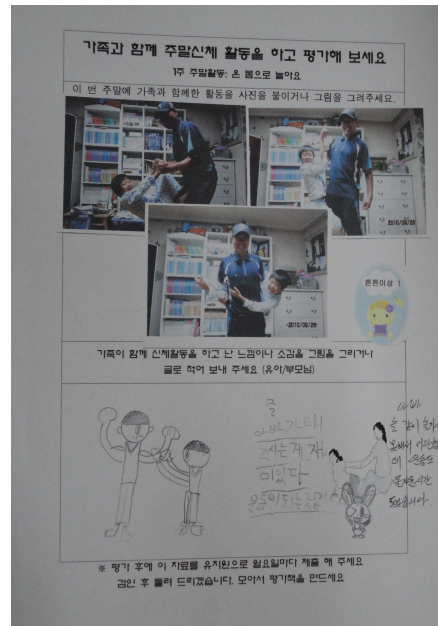
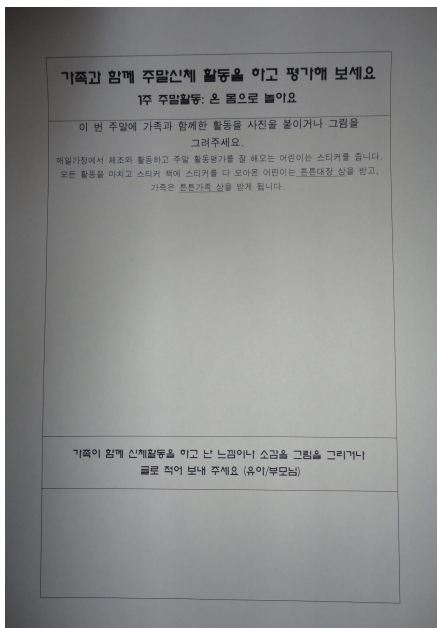


② 가정연계활동안내자료

주말에 가정에서 가족이 함께하는 주말활동자료를 배부하고 활동을 실시한 후 가정에서는 사진을 찍거나 그림을 그리고 소감이나 느낌을 평가한 후 유치원으로 평가서를 제출하도록 하였다. 그 예는 다음과 같다.



③ 주말활동자료



④ 주말활동 평가자료

### (3) 교수·학습 방법 및 교사의 역할

본 프로그램의 교수 학습 방법은 교수 학습의 원리, 교사의 역할로 구분하여 제시하였다.

#### ① 교수 학습의 원리

유아들은 주변 환경과 사회적 환경을 자유롭게 탐색하고 탐색한 지식과 기술에 기초한 놀이를 하면서 주변세계를 확장하게 된다. 김은심(2004), 이영(1997), 전인옥과 이영(2005)은 다음과 같이 교수원리를 제시하였다. 이러한 유아의 발달적인 특성에 기초한 교수학습 원리를 유아 기초체력 증진 프로그램에 적용하면 다음과 같다.

첫째, 놀이학습의 원리에 기초한다. 유아의 흥미를 고려하여 즐거움이 내포된 신체활동을 선정하여 즐거움이 확대되고 지속될 수 있도록 놀이중심으로 학습하는 원리에 입각하여 유아들이 흥미를 가지고 접근성이 용이한 활동과 도구를 활용한 활동을 계획하였다. 본 프로그램에서는 자칫 지루하기 쉬운 체력요소별 체력증진 활동을 소도구를 탐색하며 흥미를 가지고 활동할 수 있도록 구성 하였는데 가정에서도 손쉽게 접근할 수 있는 소도구로 공, 줄, 후프, 우유곽 등을 활용하여 가정과 연계, 실시할 수 있게 하였다. 기초체력 증진활동을 통한 즐거움은 열정, 좋아함, 재미 등과 같은 긍정적 정서반응을 의미 하는데(Scanlan & Simons, 1992) 이와 같이 긍정적 정서 반응은 기초체력증진을 위한 활동의 참여 동기를 유발하게 되며 활동참여시 느끼는 즐거움은 긍정적인 심리를 확장시킬 뿐만 아니라 운동 지속에도 중요한 역할을 하므로 이 원리에 입각하여 활동을 구성하였다.

둘째, 점진성의 원리에 기초 하였다. 운동의 시간, 강도, 빈도를 점진적으로 늘려가는 것으로 이는 운동부하의 양과 질을 단계적으로 조절하여 제공하는 것으로 유연성, 민첩성, 평형성, 순발력, 지구력, 순으로 기본동작과 본

활동을 제시하고 가정과 연계 하여 실시하여 기초체력증진이 이루어지도록 구성하였다.

셋째, 통합의 원리에 기초 한다. 2007 개정 유치원교육과정에서는 유아의 발달과 흥미를 고려하여 놀이중심의 통합적 교육활동을 추구하고 있다 체력 증진활동을 통하여 기초체력 증진과 신체적 자아개념, 가족응집성의 발달이 통합적으로 이루어지도록 적용한다.

넷째, 반복성의 원리에 기초한다. 반복성은 운동의 기술이나 전술을 습득하고 의지력을 함양시킬 수 있다. 유아들에게 매일 유치원과 가정에서 기본 체조로 신체의 유연성을 기르고 유치원에서의 기초체력증진 활동과 가정과 연계하여 같은 활동을 반복하게 함으로써 기초체력증진을 추구 할 수 있다. 그러므로 활동하고 휴식하고 다시 가정에서 반복하는 활동의 형태로 구성하였다.

## ② 교사의 역할

가정연계 유아 기초체력증진 프로그램에서의 교사의 역할을 살펴보면 다음과 같다. 유아기에 필요한 기초체력을 효과적으로 신장시키기 위해서는 적절한 신체활동 지도방법과 소집단 구성 및 이에 따른 교사의 역할이 필요하다. Siedentop(1986)은 신체활동에서 교사의 효율적인 교수행동은 온화하고 긍정적인 분위기를 조성하며 학습자에게 알맞은 수준의 과제를 제공하는 것이라고 하였으며 교사는 또한 유아의 신체 움직임을 관찰하고 적절한 자극과 격려를 하고 다양한 표현을 수용하고 안내해주며 적절한 질문을 함으로써 유아가 분명한 목표를 향하여 나아가도록 인도해주어야 한다고 하였다 (전인옥, 이영, 2005).

Seefeldt(1987)는 교사가 신체와 동작에 대하여 이해하고 인식하고 있는지 여부에 따라 유아들에게 의미 있는 동작경험을 계획하여 줄 수 있으므로 교사는 신체동작에 대하여 깊이 이해하고 있어야 하며 교사자신이 적극적으로

수업에 참여해야 한다고 하였다. 유아의 참여도를 높이고 이를 통하여 기초 체력을 향상시키기 위해서는 무엇보다 교사의 역할이 중요하다. 효과적인 기초체력증진활동을 위한 교사의 역할은 다음과 같다.

첫째, 교사는 유아의 신체적 발달단계에 대한 인식과 이해를 바탕으로 안내자이며 촉진자로서 유아의 현재의 체력요소별 등급을 인식하고 체력요소, 연령, 안전에 대한 지식을 미리 습득하고 있어야 한다. 각 체력 요소별로 부족한 영역의 증진이 이루어지도록 연령과 생활주제, 체력요소의 난이도에 따라 장·단기적인 계획을 수립하여야 한다(교육인적자원부, 2003; 류진희 외, 1999). 또한 유아들이 신체 각 부분을 탐색하고 운동능력을 실험해 볼 수 있는 기회를 주어야 한다.

둘째, 교사는 운동능력의 발달단계 및 개인차를 고려해야 한다. 교사는 유아의 발달에 적합한 활동과 활동시간을 제공해야 하는데, 유아의 발달단계보다 너무 어렵거나 쉬우면 흥미를 잃기 쉽다. 또한 활동에 대한 집중시간이 성인과 다르기 때문에 긴 시간 활동계획을 세울 경우 지치거나 지루할 수 있다. 체력증진활동은 1회 20~30분간 실시하는 것이 적합하며 연령과 개인차에 따른 유아의 기본적 신체능력을 파악하고 활동을 계획하고 제공해야 한다(손원호, 2004). 그러므로 교사는 유아의 신체적 발달과 운동능력에 대한 전반적인 지식과 개인차를 충분히 이해하고 있어야 하며, 활동 중에도 계속하여 유아 각 개인의 운동능력이나 발달 상태를 점검하고 활동에 반영하여야 한다.

셋째, 교사는 때로는 시범자와 설명자의 역할을 수행해야 한다. 활동시 교사는 정확한 언어제시와 동작의 시범을 통해 운동능력과 기술을 향상시켜 줄 수 있어야 한다. 또한 체력요소에 따른 강조점을 유아들에게 제시하고 실행 할 수 있도록 도와주어야 하며 다양한 체력요소를 포함한 활동을 제공하고 반복적으로 지도해야 한다(교육인적자원부, 2003; 류진희 외, 1999).

넷째, 교사는 유아의 건강상태와 신체리듬을 고려해야 한다. 교사는 체력

증진활동을 하기 전에 유아의 건강상태를 살펴 활동참여 여부를 결정해야 한다. 유아가 체력증진 활동을 하기 위해 적합한 옷을 입도록 사전에 안내하고 시작할 때는 반드시 체조나 가벼운 운동으로 몸의 근육의 긴장을 충분히 이완할 수 있는 시간을 갖는다. 본 활동 후에는 서서히 정적인 상태로 갈 수 있도록 마무리 운동을 하게 해야 한다(엄옥자, 2005).

다섯째, 교사는 적절한 도구를 활용하여 지도해야 한다. 체력증진활동 이전에 친숙하게 받아들이며 올바른 사용법을 유아들이 찾아 적용하도록 도구를 충분히 관찰하고 탐색 해보게 하여 도구의 성질을 이해하고 올바르게 사용하는 법을 가르쳐야 한다.

여섯째, 교사는 유아들의 안전을 고려하여 지도해야 한다. 교사는 활동 전에 주변을 돌아보아 위험한 것이 없는지 운동기구가 위험하지는 않는지 복장이 적합한지 반드시 고려해야 한다(손원호, 2004). 또한 교사는 움직임에 대한 설명과 모델을 제시하여 그 활동을 이해하고 활동의 목표, 힘의 조절과 이동, 요령 등을 잘 전달하여야 안전하게 활동할 수 있다.

일곱째, 교사는 체력증진을 위하여 다양한 교수·학습방법을 사용해야 한다. 활동 내용에 따라 적절한 교수방법을 선택해야 한다. 먼저 유아가 주어진 과제에 대해 스스로 실험하고, 관찰하고, 평가함으로써 스스로 해결방법을 찾아가는 문제해결을 통한 발견적 방법과 특정한 기술을 습득 하도록 지도하기 위해서 유아의 능력에 맞게 구체적이고 명확하게 제시하는 직접지도 방법이 있다. 시범이나 지시적으로 지도하는 직접지도 방법과 스스로 찾아 알아가는 발견적 방법이 상호보완 될 수 있도록 활동을 진행해야 할 것이다.

여덟째, 교사는 체력증진활동 후에는 반드시 반성적 사고를 통하여 그날의 활동을 평가하고 유아의 발달수준의 적합성, 교수방법의 적절성, 유아들의 흥미, 안전, 등 여러 측면에서 고려하여 다음활동에 반영해야 한다(엄옥자 외, 2005; 황순각, 2003)

아홉째, 유치원에서의 체력증진활동이 가정과 연계하여 이루어지도록 돕

는 적극적인 지원자의 역할을 수행해야 한다. 매회 가정과의 연계가 잘 이루어지고 있는지 여부를 살피고 매주 주말활동을 선정하여 가정으로 배부하고 실천여부를 점검하는 역할을 통하여 가정연계 기초체력증진 프로그램의 효과를 증진시킬 수 있다.

그러므로 가정과 연계한 유아 체력증진 프로그램에서 강조되는 교사의 역할은 유아들이 체력증진 활동을 통하여 기초체력을 기르고 자기 자신의 신체와 다른 사람과의 관계를 인식하고 신체적인 자아개념을 향상시킬 수 있도록 격려해야 하며 체력증진활동의 가정연계가 이루어질 수 있도록 유아들을 독려하고 가정연계의 중요성을 부모가 인식하도록 홍보하여 가족 간의 유대감과 친밀감 형성을 도울 수 있어야 한다.

#### (4) 평가

체력증진을 위한 신체활동에 대한 평가는 크게 활동계획에 따라 활동이 잘 실행되었는지를 평가 하는 것과 유아개인에 대한 관찰평가를 기록하는 것이다. 가정연계 유아체력증진 활동의 평가는 크게 활동에 대한 교사의 자기평가와 유아평가로 구분되는데 교사의 평가는 프로그램에 대한 활동 및 교수방법의 전반적인 자기평가와 유아에 대한 평가로 나눌 수 있으며 유아의 평가는 스스로 활동에 대한 이해정도, 참여태도, 만족도 등을 평가 하는 것이다. 가정연계 기초체력증진프로그램에서의 평가는 교사의 자기평가와 유아에 대한 평가로 이루어진다. 교사의 자기평가는 체력증진 계획 시 활동의 질을 높이기 위해 자신이 준비하고 실행한 수업이 유아에게 어떤 영향을 주었는지를 평가하는 것으로 교수학습 방법에 대한 피드백을 제공하고 다음 활동에 반영 하였으며, 유아에 대한 평가는 체력증진에 대한 유아의 이해정도, 참여태도, 만족도 등을 평가 하였다 활동에 대한 교사의 평가와 유아에 대한 평가는 다음과 같은 요소를 고려하여 실시하였다. 평가내용은 표 15에

제시하였다.

<표 15> 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 평가내용

평가 대상	평 가 내 용
교사 평가	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유아의 연령에 적합한 활동이었는가?</li> <li>· 기초체력요소를 포함한 활동이었는가?</li> <li>· 활동의 순서가 적절하였는가?</li> <li>· 소도구의 활용이 적절하였는가?</li> <li>· 교사의 언어적 상호작용이 유아의 동작을 확장하였는가?</li> </ul>
유아 평가	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기초체력요소를 이해하고 활동하였는가?</li> <li>· 신체를 다양하게 움직여보았는가?</li> <li>· 도구를 적절하게 잘 활용하였는가?</li> <li>· 정한 약속을 지키며 활동하였는가?</li> <li>· 유아들이 활동을 즐거워하였는가?</li> </ul>

## IV. 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 효과

본 연구의 목적은 만5세 유아를 위한 기초체력증진 프로그램을 유치원과 가정에 연계 적용한 후 유아의 기초체력, 신체적 자아개념, 가족응집성에 미치는 영향을 검증하는데 있다. 연구는 다음과 같이 진행되었다.

### 1. 연구방법

#### 1) 연구대상

본 연구의 대상은 서울시 소재 D공립유치원과 M공립유치원에 다니는 만5세 유아 77명을 연구대상으로 하였으며 실험집단은 D공립유치원 만5세 남녀유아 39명(남: 14명, 여: 25명), 비교집단은 M공립유치원 만5세 유아 38명(남: 20명, 여: 18명)으로 구성하였다. 연구대상 유아의 사례수와 성별은 표 16과 같다.

<표 16> 연구대상 유아의 사례수와 성별

집 단	전 체	성 별	
		남	여
비교집단	38	20	18
실험집단	39	14	25
계	77	34	43

## 2) 연구도구

### (1) 유아의 기초체력 측정도구

본 연구는 유아에게 유용한 기초체력요소인 유아의 유연성, 민첩성, 평형성, 순발력, 지구력 등의 체력요소를 측정하기 위해 안을섭(2005)과 교육인적자원부(2006)자료에 근거하여 다음의 표 17에 제시된 검사를 사용하였다.

〈표 17〉 측정종목과 검사내용

측정종목	검사내용
유연성	앉아서 윗몸 굽히기
민첩성	5m 왕복달리기
평형성	한 발로 중심 잡기
순발력	제자리 멀리 뛰기
지구력	V자 앉기

5가지 기초체력의 채점방법은 민첩성, 평형성, 지구력은 측정결과에서 나타난 시간(초단위)을 점수화하고 유연성, 순발력은 길이를 점수화 하였으며 평형성, 유연성, 순발력, 지구력은 측정점수가 높을수록, 민첩성은 점수가 낮을수록 체력이 우수하다고 할 수 있다. 구체적인 측정방법은 다음과 같다.

#### ① 유연성(앉아서 윗몸 굽히기)

적목 앞면에 두 발을 모아 대고 손끝을 뺀어 시작 선으로 부터 넘어선 길이를 단위 0.1cm 까지 측정하고 2회 실시 후 더 나은 점수를 반영한다.

## ② 민첩성(왕복 달리기)

출발선에서 5m 거리에 있는 반환점 사각형 안에 있는 나무 적목 2개중 1개를 신호에 따라 달려가서 출발선에 옮겨놓고 다시 달려가서 두 번째 적목까지 옮겨 놓는데 걸리는 시간을 측정한다(2명씩 실시). 소요시간은 단위 0.1초까지 기록한다.

## ③ 평형성(한 발로 중심 잡기)

A4크기 정도의 직사각형 테두리 안에 서서 양 팔을 수평으로 벌리고 신호에 따라 한 쪽 발을 들고 무릎을 90도로 굽혀 중심을 잡고 서있는 시간을 측정한다. 한 발로 중심을 잡되 발이 테두리 바깥으로 벗어나거나 균형을 잃어 발이 바닥에 닿으면 종료한다. 중심을 잡고 있는 시간을 0.1초단위로 기록한다.

## ④ 순발력(제자리 멀리 뛰기)

매트 앞에서 두 발을 모우고 선 자세에서 팔의 진동과 무릎의 탄력을 이용하여 되도록 멀리 뛰는데 출발지점에서 발꿈치가 닿는 곳 까지 거리를 단위 0.1cm 까지 측정하며 2회 실시 후 더 높은 점수를 반영한다.

## ⑤ 지구력(V자 앉기)

복근의 지구력을(근지구력) 알아보기 위한 것으로 두 손을 복부에 얹은 후 앉은 다음 신호에 따라 두 발을 모아 40도 정도 올려 V자모양이 되게 공중에 머물러 있게 한 후 중심을 잃지 않고 오래 유지하는 시간을 단위 0.1초까지 기록한다. 발이 바닥에 떨어지거나 몸이 뒤로 넘어가면 종료한다.

## (2) 신체적 자아개념 측정 도구

본 연구에서 사용한 신체적 자아개념 도구는 Marsh & Richard(1994)의 신체적 자아개념 질문지(Physical Self-Description Questionnaire)를 황순각(2001)이 유아에게 적합한 내용으로 재구성한 신체적 자아개념 설문지를 사용하였다. 질문지 문항 내용은 표 18과 같다.

〈표 18〉 신체적 자아개념 질문지 문항 내용

하위 요인 (문항수)	내 용	부정형 문항
유능감 영역 (5)	2. 내 몸을 구부리고 비틀고 돌리기를 잘 할 수 있다. (몸으로 표현하며 보여주면서)	
	5. 나는 운동을 잘 한다	
	7. 나는 바깥놀이(미끄럼 철봉, 그네, 시소)가 쉽다.	
	8. 처음 보는 놀이를 할 때 자신이 있다.	
	13. 나는 내 친구들보다 운동을 잘한다.	
건강 영역 (5)	3. 나는 감기에 잘 걸린다.	○
	12. 나는 자주 아프다	○
	14. 나는 오래운동을 하면 힘들다	○
	15. 나는 아팠을 때 병이 낫는데 오래 걸린다.	○
	16. 나는 친구들보다 아파서 병원에 자주 간다.	○
외모 영역 (3)	1. 나는 너무 뚱뚱하다.	○
	4. (허리가 어디 있는지 짚어보게 한 후) 내 허리가 너무 뚱뚱하다.	○
	11. 나는 못생겼다.	○
체력 영역 (3)	6. 나는 힘이 세다.	
	9. 나는 내 친구들 보다 힘이 세다.	
	17. 나는 무거운 물건을 잘 든다.	
문 항 수	16 문항	

검사도구의 내용은 유능감 영역(5문항), 건강 영역(5문항), 외모 영역(3문항), 체력 영역(3문항) 등 네 가지 영역에 17문항으로 구성되어 있다. 각 문

항은 유아에게 일대일로 문항을 읽어주면서 ‘아니다’, ‘조금 그렇다’, ‘조금 많이 그렇다’, ‘많이 그렇다’ 4점 척도로 표시하게 되어있다. 문항번호는 설문지의 번호를 나타내며 부정형 문항의 경우 역으로 채점된 후 분석하므로 점수가 높을수록 긍정적인 신체적 자아개념을 나타낸다. 본 연구대상 유아에게 신체적 자아개념을 측정한 후 신뢰도를 분석한 결과 외모영역의 “나는 몸무게가 많이 나간다” 문항이 신뢰도를 저하 시키는 요인으로 분석되어 이 문항은 제거한 후 자료를 분석 하였다.

### (3) 가족응집성 측정도구

#### ① 동적가족화 척도

본 연구에서는 유아가 인식하고 있는 가족응집성을 측정하기 위하여 동적가족화(KFD: Kinesthetic Family Drawing)를 사용하였다. 가족응집성의 측정을 위하여 동적가족화를 사용한 이유는 일반적으로 만5세의 유아의 경우 문장으로 제작된 측정도구를 사용하게 되면 유아 자신의 마음이나 생각을 제대로 표현하는 언어적 능력이나 이해능력이 충분치 않으므로 구체적인 사실에 접근하는데 한계를 나타내며(신영희, 김갑숙, 2004), 언어적 표현이 미성숙한 유아들은 그림을 통해 말로써 표현하지 못하는 것들을 자연스럽게 표현 할 수 있기 때문이다(김정, 1975). 일반 그림 표현과는 달리 동적가족화는 심리검사 및 치유적 매체로서의 미술 양식으로 활용되는데 인간의 부정적 사고와 억제된 감정에 대한 정서적 공감을 유도하고, 극복할 수 있는 가능성을 유추할 수 있는 진단도구로 활용할 수 있다(민영희, 2004).

유아의 그림은 솔직한 측면을 가지고 있어 유아가 지각한 가족관계를 파악하기 위한 투사적 기법으로 동적가족화 검사가 활용되고 있다. 동적가족화는 투사 검사방법의 하나로 유아에게 단일인물 대신에 가족 구성원을 그리게 함으로써 부모나 가족 구성원간의 관계를 파악하는 것을 목적으로 하

는 검사로 그림에 나타난 구성원들의 개인적 행위나 태도 등을 알아내 가족 간의 상호역동성을 평가하는데 효과적이다. 또한 동적가족화 검사는 개인의 성격구조와 특성을 파악하는 진단 및 치료도구로서의 유용성을 인정받고 있다. 이에 본 연구에서는 동적가족화를 사용하여 가족의 응집성 여부를 측정하고 실험 처치 후 가족응집성의 변화를 알아보았다.

본 연구에서는 유아가 지각한 가족 응집성을 측정하기 위하여 Burns와 Kaufman(1982)이 개발한 동적가족화 평가기준을 사용하였는데 동적가족화에 관한 국내연구동향 분석에 따르면 국내에서 동적가족화 평가기준으로 주로 사용되는 것은 Burns와 Kaufman(1982)의 평가기준이 대부분이며 이 평가기준을 바탕으로 많은 연구자들이 다양한 연구문제를 살펴본 것으로 나타났다(고연진, 2010). 가장 많이 활용되는 Burns와 Kaufman(1982)의 동적가족화의 차원과 하위변인은 표 19와 같다.

〈표 19〉 Burns와 Kaufman(1982) 동적가족화 차원

차 원	하 위 변 인
인물상의 행위	활동성, 의사소통, 자기확대, 자기애, 양육성, 가학성, 긴장함
인물상의 특징	팔 길이, 신체, 눈의 묘사, 얼굴, 얼굴표정, 발의완성도, 치아유무
양식	구분, 가장자리, 포위, 종이잡기구분, 하부의 선, 상부의 선, 인물하선, 조감도
역동성	인물묘사순위, 인물상의 우월성, 인물상의 크기, 가족원의 생략, 타인묘사, 종이뒷면의 그림, 장애물의수, 인물상의 방향, 인물상 간의 거리, 식구 수, 그림그린순서

평가기준으로는 인물상의 행위(활동성, 의사소통, 자기확대, 자기애, 양육성, 가학성, 긴장함), 인물의 특징(팔 길이, 신체, 눈의 묘사, 얼굴, 얼굴표정, 발의완성도, 치아유무), 양식(구분, 가장자리, 포위, 종이잡기구분, 하부의 선, 상부의 선, 인물하선, 조감도), 역동성(인물묘사 순위, 인물상의 우월성, 인물

상의 크기, 가족원의 생략, 타인묘사, 종이 뒷면의 그림, 장애물의 수, 인물상의 방향, 인물상 간의 거리, 식구 수, 그림 그린 순서) 등이 있다.

본 연구에서는 Burns와 Kaufman(1982)의 동적가족화 차원에 Burns와 Kaufman(1982)의 평가기준의 하위변인 중 불안, 소외, 갈등, 방어, 불안정 등을 나타내는 개인의 정서를 나타내는 ‘양식’을 뺀 나머지 3개영역의 하위변인을 점수화하여 가족응집성을 측정하였다. 본 연구에서 사용한 동적가족화 척도의 채점 영역과 하위변인은 표 20과 같다

〈표 20〉 동적가족화 척도의 채점영역과 하위변인

Burns와 Kaufman 동적가족화	연구의 하위변인(최고점)
인물상의 행위	활동성(8)
	의사소통(6)
	협동성(4)
	양육성(7)
인물상의 특징	신체적 완성도(5)
	얼굴(3)
	얼굴표정(4)
	생략(1)
	발(4)
역동성	우월성(6)
	얼굴방향(3)
	인물상 간의 보는 방향(1)
	인물상의 위치(4)

## ② 동적가족화 검사와 채점방법

동적가족화 검사방법은 다음과 같다. 검사 도구는 한 장의 백지(A4용지 :100mm×297mm)와 연필, 지우개를 준비하였으며 본 연구에서 사용한 동적가족화의 채점기준은 인물상의 행위, 인물의 특징, 역동성의 3개 영역이며 가족구성원 중 유아에게 가장 큰 영향을 미치는 아버지 어머니, 그리고 유아자신 3인을 대상으로 분석하였다. 동적가족화의 채점은 문항 당 최저 0점

부터 8점까지 점수를 부여하였다. 동적가족화 척도의 각 영역과 하위변인에 대한 구체적인 채점방법은 다음과 같다.

a. 인물상의 행위(4가지 변인)

동적가족화의 인물상의 행위요인 중 활동성, 의사소통, 협동성, 양육성을 변인으로 분석하였다. 동적가족화는 그려진 인물상의 행위와 동작을 수반하며, 다양한 인물상과 전체를 통제하는 역동성이 투사되는 것이다. 동적가족화에 나타난 인물상의 행위는 가족원에게 동작성을 부여하여, 가족구성원의 상호작용을 파악하여 사람과 사물사이의 에너지의 흐름과 가족의 전체적 역동성을 알 수 있다. 인물상의 행위는 가족이 산책하기, 사진 찍기, 요리·식사하기, 공부·컴퓨터하기, 먹거나 마시거나 놀기, 세탁·집안청소하기, TV 보기, 술 마시기·담배피우기, 카드 및 화투놀이, 혼나는 모습, 우는 모습, 때리거나 혼내는 모습 등으로 나눌 수 있다. 인물의 행위는 가정 내 상호작용, 자기와의 상호작용 두 가지 관점에서 해석되어질 수 있다(한국미술치료학회편, 1994). 가족 간의 상호작용이 많이 나타난 행위로 표현되는 것은 높은 정서적 친밀감을 의미하며, 혼자 행동하는 모습은 가족 간의 정서적 친밀감의 부족을 나타낸다. 인물상의 행위는 유아들은 부모의 영향을 가장 많이 받기 때문에 아버지, 어머니 그리고 유아자신을 중심으로 분석하였다.

이를 점수화하기 위하여 0점~8점의 점수를 부여하였는데 활동성에서는 누워 있다 0점, 앉아 있다 1점, 서있다 2점, 책을 읽고 있다 3점, 차를 타고 있다 4점, 뭔가를 하고 있다 5점, 뛰고 있다 6점, 던지고 있다 7점, 치고(때리고)있다 8점으로 채점하였다(부록 참조). 의사소통의 경우에는 자고 있다 0점, 보고 있다 1점, 듣고 있다 2점, 이야기하고 있다 3점, 같이 놀고 있다 4점, 접촉하고 있다 5점, 껴안고 있다를 6점으로 채점하였다. 협동성의 경우에는 협동성이 없다 0점, 일하고 있다 2점, 돕고 있다 3점, 함께 놀고 있다 4점, 함께 일하고 있다, 4점으로 채점하였다. 양육성은 양육성이 없다 0점,

나무를 심고 있다 1점, 도와주고 있다 2점, 돌보고 있다 3점, 요리를 하고 있다 4점, 어루만져주고 있다 5점, 안고 있다 6점, 먹이고 있다 7점 등으로 채점하였다.

b. 인물상의 특징(5가지 변인)

인물의 특징에서는 그리는 사람이 의미를 담은 가족들의 상을 파악할 수 있는 의식적, 무의식적 내용을 포함할 수 있다. 인물상의 특징을 살펴봄으로써 가족구성원에 대한 유아의 감정을 파악할 수 있는데 본 연구에서는 신체완성도, 얼굴, 얼굴표정, 생략, 발 등의 변인을 통해 분석하였다. 얼굴표정은 직접적인 정서적 반응을 나타내주는 것으로 해석상 확실한 지표가 될 수 있다. 생략은 그림에 모든 가족원을 포함시켰는지 알아보는 변인으로 생략된 인물에 대한 배척감, 부정, 고립을 보여 준다. 발은 활동성을 나타내는 변인이다. 점수는 신체완성도의 경우 지워짐은 0점, 머리만 있다 1점, 머리와 목 2점, 머리, 몸, 몸통, 3점, 머리, 몸, 몸통, 다리 4점, 완전함 5점으로 얼굴의 경우 이목구비가 없다 0점부터 눈, 코, 입, 귀 다 있는 경우 3점으로 채점하였으며, 얼굴표정은 매우 비우호적, 비우호적, 무표정, 우호적, 매우 우호적 순으로 0점부터 4점까지 1점씩 가산되는 점수를 부여하였다. 생략의 경우에는 생략 있다 0점, 생략 없다 1점으로 발의 경우에는 발이 없다 0점부터 발이 다리길이의 3/4이상까지 5단계로 최고 4점으로 채점하였다.

c. 역동성(4가지 변인)

가족 간의 역동성은 인물상의 우월성, 얼굴방향, 인물상간의 보는 방향, 인물상의 위치, 인물상의 크기, 경계 수 등을 통해 그림의 전체적인 맥락에서 파악하는 것이다(Burns & Kaufman, 1972). 그 중 본 연구에서는 인물의 우월성, 얼굴방향, 인물간의 보는 방향, 인물상의 위치를 분석하였다. 얼굴의 방향은 인물이 향한 얼굴방향에 따라 그 임상적 의미가 달라진다. 예를 들

면 인물상이 정면을 향하고 있으면 그 인물을 긍정적으로 지각하고 있으며, 뒷모습은 부정적 태도와 억압적 분노감을 나타내는 것이며 옆면이 그려진 인물상은 양가적인 태도를 나타낸다. 서로 친밀한 관계는 인물상들이 서로 마주보는 형태로 표현되며, 얼굴이 반대로 향해 있다면 갈등관계라고 볼 수 있다. 역동성 영역에서는 각 인물의 방향은 인물간의 친밀성의 정도와 심리적 거리를 나타낸다. 채점점수는 인물의 위치가 용지하단 1/8안에 있는 경우 1점 부터 용지상단 1/8안에 있는 경우 6점으로 6단계를 1점씩 부여하였다. 인물의 방향에서는 정면은 1점, 측면은 2점, 후면은 3점을 부여하였다. 마지막으로 인물상의 위치는 없다 0점, 하단좌측 1점, 하단우측 2점, 상단좌측 3점, 상단우측 4점으로 채점하였다.

### 3) 연구절차

본 연구의 절차는 예비검사, 연구자 훈련 및 교사교육, 사전검사, 프로그램 적용, 사후검사의 순으로 진행되었다.

#### (1) 예비검사

예비검사는 연구도구의 적절성, 검사 소요시간, 문항수를 파악하기 위해 2010년 9월 2일부터 9월 4일까지 실시하였다. 예비연구의 대상은 본 연구의 대상유아가 아닌 만5세 유아 10명을 선정하여 기초체력검사, 신체적 자아개념, 동적가족화 검사도구의 적용 가능성을 살펴보고, 연구자와 보조연구자, 교사가 유아기초 체력검사 도구의 적절성과 신체적 자아개념, 동적가족화를 통한 가족 응집성 측정에 대하여 토론 후 활동과 도구를 사용한 예비측정을 실시하였다. 기초체력검사는 6명씩 소그룹, 또는 개별적으로 진행하였다.

5가지 체력요소를 유연성, 민첩성, 순발력, 지구력, 평형성의 순서로 40분

간 측정 하였는데 유연성과 순발력은 개별적으로 실시하였고 민첩성은 처음에는 개인적으로 실시하였으나 2명이 한 조가 되어 실시할 때 더 나은 점수가 나와서 2명이 한조가 되어 경쟁심을 가지고 왕복 달리기를 하도록 하였다. 유연성은 「앉아서 위몸 앞으로 굽히기」로 가로 50cm, 세로 25cm 폭 25cm의 직육면체 우레탄 블럭을 벽에 대고 두 다리를 붙이고 뺨어 적목 측면에 대고 위몸을 구부려 손을 블럭의 윗면을 넘어서는 길이를 0.1cm까지 측정하였다. 다리를 구부리지 않고 두 다리를 모우고 앉아 손끝을 바닥면에 대고 힘을 주며 밀어 내도록 하였다. 2번 실시하여 좋은 기록 나온 것을 기록하였다.

신체적 자아개념 검사는 1:1 개별 면담형식으로 유치원 교무실에서 진행되었으며 1인당 20분정도의 시간이 소요되었다.

동적가족화 검사는 한 학급씩 실시하였으며 교실에서 20~30분 정도의 시간이 소요되었다. 검사 전에 긴장과 의문을 해소시켜주기 위하여 자유놀이 시간에 만들기 작업을 한 후 실시하였다. 지시사항은 “너희들 집에 누구누구 살고 있지? 선생님은 너희들 집에 누가 함께 살고 있는지 잘 모르거든 이 시간에 너희 집에 살고 있는 사람들을 그림으로 그려줄 수 있겠니? 너희들을 포함한 가족 모두를 그려야 해. 그리고 그 가족이 무엇인가 하고 있는 그림을 그려 주어야해. 만화(줄라맨 형식: 머리와 선으로 사람을 표현한 그림)처럼 가만히 있는 사람을 그리면 안되고 움직이는 사람을 그려주어야 해, 너희들도 꼭 그려주어야 한다.” 라고 지시 하였다. 유아들의 다른 질문에 대해서는 “너희들이 하고 싶은 대로 해라” 라고 답을 하였다. 소요시간은 20~40분 소요되었으며 걸린 시간을 측정하여 용지 상단에 기록하고 자발적으로 설명할 때는 기록해 주었다. 가족구성원의 그린 순서와 빠진 사람이 있는지 가족 이외의 사람이 있는지 여부를 확인하고 여백에 적었다.

## (2) 연구자 훈련

본 연구의 사전 검사를 위하여 유아교사 2명을 대상으로 기초체력요소에 대한 특성과 측정 방법에 대하여 사전에 훈련을 실시하였다. 훈련내용은 유연성, 민첩성, 평형성, 순발력, 지구력 등의 체력요소에 대한 측정 요령과 방법에 대한 교육이며 검사 후에 검사상의 문제점과 의문점에 대하여 토의한다. 검사내용, 검사방법, 검사시간, 방법, 질문방법, 활용 방법 등이다.

## (3) 사전검사

사전 검사는 실험처치 이전 2010년 8월 30일 부터 9월 9일까지 9일간 진행하며 사전검사는 동적가속화, 기초체력요소, 신체적 자아개념 순으로 실시하였다. 기초체력 측정은 실험집단과 비교집단에게 동일한 검사자가 방문하여 실시하였다. 동적가속화 검사는 학급단위로, 신체적 자아개념은 개별적으로 연구자가 두 집단에게 직접 실시하였다. 조사대상은 실험집단은 42명으로 남아 15명, 여아 27명이고, 비교집단은 45명으로 남녀 유아의 수는 각각 남아, 24명, 여아 21명으로 총 87명이었다. 기초체력, 신체적 자아개념, 동적가속화를 평가하는 시점에 전학 혹은 결시 등의 사유로 인해 실험집단에서는 1명의 남아와 2명의 여아가 연구 대상에서 제외 되었으며, 비교집단에서는 4명의 남아와 3명의 여아가 연구대상에서 제외되어 결과적으로 77명이 연구대상에 포함되었다. 프로그램 처치 전에 사전검사로 기초체력측정을 실시하였는데, 유연성 측정은 앉아서 윗몸 굽히기, 민첩성 측정은 왕복 달리기, 평형성 측정은 한 발로 중심잡기, 순발력 측정은 제자리 멀리 뛰기, 지구력 측정은 V자 앉기를 차례로 실시하였다. 검사는 유연성측정기, 줄자, 나무적목, 초시계, 매트와 같은 도구를 사용하였다. 구체적인 체력 종목별 측정절차와 방법은 다음과 같다.

기초체력 측정을 위하여 유치원 복도 앞쪽 유희 광장에서 자유선택활동 시간에 분반하여 한 번에 12명씩 측정을 실시하였다. 이를 위하여 2명의 보조자가 지원하였다. 유연성의 경우 한 명씩 도구를 사용하여 윗몸 굽히기를 하면 검사자가 자를 사용하여 측정을 실시하였으며 민첩성 측정을 위한 5m 왕복 달리기의 경우 2명이 동시에 시작하여 실시하게 하고 초시계로 측정하였다. 평형성은 한 발로 중심잡기를 실시하였는데 한 번에 6명이 A4용지 위에 올라서서 한 쪽 발을 들고 한 발로 서서 균형을 잡고 있는 시간을 초단위로 측정하였다. 순발력 측정을 위한 제자리 멀리 뛰기는 매트 깔고 매트위에서 제자리 멀리 뛰기를 하게 한 후 줄자로 길이를 측정하였다. 지구력을 측정하기 위한 V자 앉기는 한 번에 6명씩 매트위에 다리를 뻗고 앉아 팔을 뒤쪽으로 뻗어 바닥을 짚은 다음 두 다리를 모아 공중으로 서서히 들고 엉덩이로 몸을 지탱 하게 한 후 두 손은 배에 올려놓고 모은 복근과 두 다리에 힘을 주며 V자 모양을 만들어 그 상태를 유지하며 버티게 하여 유지하는 시간을 초시계로 측정하였다.

#### (4) 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램 적용

가정연계 유아 기초체력증진 프로그램은 2010년 9월 10일부터 2010년 12월 13일까지 기간 동안 유치원교육과정에 포함, 일주일에 2회씩 12주에 걸쳐 총 25회 실시 하였으며, 가정연계 활동은 매주2회 유치원에서 체력증진을 한 당일 오후 가족과 함께하는 활동을 가정으로 배부하여 매회 20~30분씩 12주에 걸쳐 총 25회 실시하였다. 또한 매주 주말에 가족이 함께 하는 주말활동은 주1회씩 10주간 10회를 실시하여 가정연계활동은 총 35회를 실시하도록 제시하였다. 유치원과 가정연계 하여 실시한 내용과 방법은 다음과 같다.

### ① 유치원에서의 활동

유아 기초체력증진 프로그램 중 유치원에서의 체력증진 활동의 형태는 초기에는 기본체조 및 기본동작과 본 활동을 1회~6회 실시 하였으며 중기에는 2인 활동으로 짝과 함께 하는 활동으로 짝 체조 7회~18회와 함께 실시 하고 후기에는 학급 전체가 함께하는 활동 및 도구 활용 활동과 게임 등을 19회~25회까지 실시하였다. 활동장소는 신체활동실과 강당, 유치원 운동장을 사용하였으며 실험대상 유치원에 위치한 체육관 겸 강당은 평소에 체력증진활동이 이루어지고 있었으며 외부의 소음 방해를 거의 받지 않는 장소이며 운동장은 유치원 바로 앞쪽에 위치하여 접근성이 용이하였다.

활동시간은 체력증진을 위한 활동을 위한 시간은 초기 활동은 30분으로 중기, 후기는 40분씩 실시하였다. 활동교사는 실험집단 유아들과 함께 실험자가 직접 프로그램을 실시하고 실험대상 유아들의 담임은 보조교사로 함께 참여하여 활동전개 및 공간사용, 짝 구성 등을 지원하였다.

활동의 전개 방법으로는 기본체조를 실시한 후 기본동작, 본 활동, 정리활동 순으로 진행하였으며 기본체조 활동 후에 체력요소별로 기본동작을 실시하고 본 활동에서는 자세를 익힌 후 소도구를 활용한 활동을, 정리활동에서는 체조 및 스트레칭 후 활동의 느낌과 생각 나누기 실시하였다. 체력증진 활동은 주2회 실시하고 3개월간 25회 실시 하였다.

### ② 가정에서의 유아 기초체력증진 활동

유아 기초체력증진 프로그램 중 가정과 연계한 활동은 각자의 가정과 주변 운동장, 산책 장소에서 실시하였으며 활동시간은 체력증진을 위한 활동시간은 기본체조 5분, 기존동작 및 본 활동 25분정도로 기본체조의 경우 매일 실시하였으며 기본동작은 체력요소별로 증진의 기본자세를 실시하고 본 활동의 경우 매주 2회 유치원에서 활동한 날 가정으로 통신문을 통하여 안내하는 자료를 보고 가족이 함께 실시하였다 본 활동의 경우 소도구를 활용

한 활동과 짝 체조 등으로 도구를 활용하여 25회 실시 하고 매주 주말에는 주말활동자료를 배부하여 10회에 걸쳐 가족 주말활동을 실시하고 평가하여 유치원으로 제출하도록 하였다.

#### (5) 사후 검사

12주간의 프로그램 종료 후 실험집단과 비교집단을 대상으로 기초체력측정과 신체적 자아개념, 동적가족화 분석 등으로 사전검사와 동일한 방법으로 사후검사를 실시하였다. 유치원에서 주 2회, 1회 30~40분간 12주 동안 25회 처치하였으며, 가정과 연계한 활동은 주 2회와 주말활동 1회로 12주 동안 35회 처치 한 후 12월 15일부터 12월 23일까지 사후검사를 실시하였다.

#### 4) 자료처리 및 분석

가정연계 기초체력증진 프로그램의 효과를 검증하기 위해 본 연구에서 수집된 자료는 프로그램 실시 후 기초체력증진과 신체적 자아개념, 가족응집성에 대한 두 집단 간의 차이를 알아보기 위해 SPSS 14.0 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

## 2. 연구결과

본 연구에서는 가정연계 유아체력증진 프로그램을 적용하여 유아의 기초체력과 신체적 자아개념, 가족응집성에 미치는 효과를 검증하였으며 그 결과는 다음과 같다.

### 1) 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램이 유아 기초체력에 미치는 효과

가정연계 유아체력증진 프로그램이 유아의 기초체력에 미치는 효과를 확인하기 위한 기초체력검사의 대한 사전·사후 검사 결과는 표 21과 같다.

〈표 21〉 기초체력의 사전, 사후점수

구분	n	사전	사후	조정된 사후점수	
		<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	
유연성	실험	39	10.83(4.08)	13.01(3.79)	13.02(.33)
	비교	38	10.54(4.84)	11.05(4.80)	11.05(.34)
민첩성	실험	39	9.00(.66)	8.44(.61)	8.51(1.36)
	비교	38	8.74(.81)	11.25(12.00)	11.18(1.38)
순발력	실험	39	109.95(12.72)	122.97(12.88)	122.48(2.28)
	비교	38	108.93(12.88)	101.04(20.48)	101.55(2.31)
지구력	실험	39	37.67(14.28)	58.95(4.10)	58.87(1.61)
	비교	38	35.96(19.28)	38.00(14.65)	38.08(1.63)
평형성	실험	39	37.41(11.75)	59.10(3.91)	56.90(1.58)
	비교	38	27.71(14.18)	31.71(15.90)	33.98(1.60)

표 21에서 보는 바와 같이 유아의 기초체력에 대한 실험집단과 비교집단의 사전검사와 사후검사의 조정된 평균점수를 비교하면 실험집단의 경우 유연성, 민첩성, 순발력, 지구력, 평형성의 경우 모두 사전검사 점수 보다 사후검사 점수가 향상되었음을 알 수 있다. 평균점수의 향상 정도는 하위요인에서 모두 실험집단이 비교집단에 비해 더 높게 나타났음을 알 수 있다. 유연성의 경우 사전검사 평균점수와 사후검사 조정된 평균점수를 비교해 보면 실험집단의 경우 10.83(*SD*=4.08)에서 13.02(*SD*=.33)로 많이 향상 되었고 비교집단은 10.54(*SD*=4.84)에서 1.05(*SD*=.34)로 실험집단과 비교하여 미미한 향상을 보였다. 민첩성의 경우에는 왕복달리기에 걸리는 시간이 감소했을 때 체력이 증진

된 것으로 볼 수 있는데 사전검사 평균점수와 사후검사 조정된 평균점수를 비교해 보면 실험집단은 9.00( $SD=.66$ )에서 8.51( $SD=1.36$ )로 시간이 감소하여 민첩성이 향상되었다고 볼 수 있으나 비교집단의 경우에는 8.74( $SD=.81$ )에서 11.18( $SD=1.38$ )로 걸리는 시간이 증가하여 민첩성이 감소된 것으로 나타났다.

순발력의 경우 사전검사 평균점수와 사후검사 조정된 평균점수를 비교해 보면 실험집단은 109.95( $SD=12.72$ )에서 122.48( $SD=2.28$ )로 많이 향상되었고 비교집단은 108.93( $SD=12.88$ )에서 101.55( $SD=2.31$ )로 오히려 감소하는 현상을 보였다. 지구력의 경우에는 실험집단은 37.67( $SD=14.28$ )에서 58.87( $SD=12.88$ )로 많이 향상 되었으나 비교집단의 경우 35.96( $SD=19.28$ )에서 38.08(1.63)로 미미한 향상을 나타내었다. 평형성의 경우 사전검사 평균점수와 사후검사 조정된 평균점수를 비교해 보면 실험집단은 37.41( $SD=11.75$ )에서 56.90( $SD=1.58$ )로 많이 향상되었으나 비교집단은 27.71( $SD=14.18$ )에서 33.98( $SD=1.60$ )로 실험집단과 비교하여 미미한 향상을 보였다.

이러한 차이가 유의한 것인지 사전검사 점수를 공변인으로 통제한 후 집단 간에 기초체력에서 차이가 있는지를 알아보기 위해 공변량 분석을 실시하였고, 그 결과는 표 22에 제시하였다.

가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 효과를 검증하기 위해 분석한 결과 기초체력 요소 중 유연성( $F=17.37, p<.001$ ), 순발력( $F=41.48, p<.001$ ), 지구력( $F=82.68, p<.001$ )과 평형성 ( $F=98.84, p<.001$ )은 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 그러나 민첩성은 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 가정연계 유아체력증진 프로그램이 만5세 유아의 유연성, 순발력, 지구력, 평형성 등의 기초체력 향상에 긍정적인 효과를 미쳤음을 의미한다.

<표 22> 기초체력 공변량 분석결과

구분	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
유연성	공변인	1082.53	1	1082.53	252.22 <sup>***</sup>
	집 단	74.53	1	74.53	17.37 <sup>***</sup>
	오 차	317.61	74	4.29	
민첩성	공변인	22.58	1	22.58	.13
	집 단	135.08	1	135.08	1.88
	오 차	5323.20	74	71.94	
순발력	공변인	6835.61	1	6835.61	33.74 <sup>***</sup>
	집 단	8404.79	1	8404.79	41.48 <sup>***</sup>
	오 차	14994.54	74	100.57	
지구력	공변인	1132.05	1	1132.05	11.26 <sup>**</sup>
	집 단	8314.58	1	8314.58	82.68 <sup>***</sup>
	오 차	7441.85	74	100.57	
평형성	공변인	3179.79	1	3179.79	34.85 <sup>***</sup>
	집 단	9017.65	1	9017.65	98.84 <sup>***</sup>
	오 차	6751.62	74	91.24	

\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## 2) 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램이 유아의 신체적 자아 개념에 미치는 효과

가정연계 유아체력증진 프로그램이 유아의 신체적 자아개념에 미치는 효과를 확인하기 위한 신체적 자아개념에 대한 사전·사후 검사의 평균 및 표준편차, 조정된 평균 및 표준편차의 분석결과는 표 23과 같다.

표 23에서 보는 바와 같이 유아의 신체적 자아개념에 대한 실험집단과 비교집단의 사전검사와 사후검사의 조정된 평균점수를 비교하면 유능감, 건강, 외모, 체력 요인에서 모두 향상되었음을 알 수 있다. 평균점수의 향상 정도는 4가지 하위요인 모두 실험집단이 비교집단에 비해 더 높게 나타났다.

<표 23> 신체적 자아개념의 사전, 사후점수

구분	n	사전점수	사후점수	조정된 사후점수	
		<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	
신체적 자아개념	실험	39	2.54(.32)	3.36(.52 )	3.40(.06)
	비교	38	2.89(.35)	2.87(.40 )	2.83(.06)
유능감	실험	39	2.62(.54)	3.76(.37 )	3.79(.08)
	비교	38	3.14(.58)	2.94(.54 )	2.91(.08)
건강	실험	39	2.62(.62)	3.45(.58 )	3.49(.10)
	비교	38	2.89(.67)	2.95(.69 )	2.91(.10)
외모	실험	39	3.68(.45)	3.91(.24 )	3.91(.07)
	비교	38	3.64(.45)	3.52(.62 )	3.52(.07)
체력	실험	39	2.15(.76)	3.21(.64 )	3.36(.11)
	비교	38	2.83(.65)	3.04(.72 )	2.89(.11)

유능감의 경우 사전검사 평균점수와 사후검사 조정된 평균점수를 비교해 보면 실험 집단은 2.62( $SD=.54$ )에서 3.79( $SD=.08$ )로 많이 향상되었으나 비교 집단은 3.14( $SD=.58$ )에서 2.91( $SD=.08$ )로 오히려 줄어든 것으로 나타났다. 건강의 경우 실험집단은 2.62( $SD=.62$ )에서 3.49( $SD=.10$ )로 많이 향상되었으나 비교집단은 2.89( $SD=.67$ )에서 2.91( $SD=.10$ )로 실험집단과 비교할 때 미미한 향상을 보인 것으로 나타났다.

외모의 경우 실험집단은 3.68( $SD=.45$ )에서 3.91( $SD=.07$ )로 많이 향상 되었으나 비교집단은 3.64( $SD=.45$ )에서 3.52( $SD=.07$ )로 실험집단과 비교하여 오히려 사후에 더 감소된 것으로 나타났다.

체력의 경우, 실험집단은 2.15( $SD=.76$ )에서 3.36( $SD=.11$ )으로 많이 향상 되었으나 비교집단은 2.83( $SD=.65$ )에서 2.89( $SD=.11$ )로 실험집단과 비교 할 때 미미한 변화를 보여 별 차이가 없는 것으로 나타났다.

이러한 차이가 유의한지 것인지 사전검사 점수를 공변인으로 하여 통제한 후에 집단 간에 신체적 자아개념에서 차이가 나는지를 알아보기 위해 공변량 분석을 실시하였고, 그 결과는 표 24와 같다.

<표 24> 신체적 자아개념에 대한 집단 간 공변량 분석

구분	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
신체적 자아개념 총점	공변인	.363	1	.363	2.98*
	집 단	4.79	1	4.79	39.22***
	오 차	9.03	74	.12	
유능감	공변인	.29	1	.29	1.37*
	집 단	12.08	1	12.08	56.86***
	오 차	15.72	74	.21	
건강	공변인	2.50	1	2.50	6.70**
	집 단	6.02	1	6.02	16.12***
	오 차	27.650	74	.37	
외모	공변인	1.25	1	1.25	6.04**
	집 단	2.84	1	2.84	13.74***
	오 차	15.289	74	.21	
체력	공변인	6.79	1	6.79	17.84***
	집 단	3.45	1	3.45	9.07**
	오 차	28.16	74	.38	

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

표 24에 제시된 바와 같이 집단간의 차이를 분석한 결과, 유아들의 신체적 자아개념 전체에서 두 집단 간에 통계적으로 유의미하게 차이가 있는 것으로 나타났다( $F=39.22$ ,  $p < .001$ ) 신체적 자아개념의 하위개념에 대한 집단 간 차이를 분석한 결과 유능감의 경우( $F=56.86$ ,  $p < .01$ ), 건강( $F=16.12$ ,  $p < .001$ ), 외모( $F=13.74$ ,  $p < .001$ ), 체력( $F=9.07$ ,  $p < .01$ )등 하위개념 모두에서 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 가정연계 유아신체 활동프로그램이 유아의 신체적 자아개념 향상에 영향을 미쳤음을 의미한다.

### 3) 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램이 가족응집성에 미치는 효과

#### (1) 가족응집성 점수 분석

가정연계 유아체력증진 프로그램이 유아의 가족응집성에 미치는 영향을 알아보기 위해 동적가족화 분석으로 집단에 따른 유아의 가족응집성 대한 사전·사후 검사의 평균 및 표준편차, 조정된 평균 및 표준편차의 분석결과는 표 25와 같다.

<표 25> 가족 응집성의 사전, 사후점수

구분	n	사전점수	사후점수	조정된 사후점수	
		<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	
가족 응집성 (총점)	실험	39	1.73(.55)	2.79(.45)	2.80(.07)
	비교	38	1.94(.48)	1.72(.34)	1.73(.07)
인물상의 행위	실험	39	1.63(.96)	4.16(.67)	4.07(.16)
	비교	38	1.87(1.30)	1.32(.73)	1.39(.15)
인물상의 특징	실험	39	2.02(.60)	2.46(.58)	2.47(.79)
	비교	38	2.25(.44)	2.11(.37)	2.13(.08)
역동성	실험	39	1.87(.65)	2.28(.57)	2.24(.10)
	비교	38	2.19(.61)	2.20(.52)	2.20(.09)

표 25에서 보는 바와 같이 가족응집성에 대한 실험집단과 비교집단의 사전검사와 사후검사의 조정된 평균점수를 비교하면 실험집단의 경우 가족응집성, 인물상의 행위, 인물상의 특징, 역동성 모두 사전검사 점수 보다 사후검사 점수가 향상되었음을 알 수 있다. 또한 평균점수의 향상 정도는 하위요인에서 모두 실험집단이 비교집단에 비해 더 높게 나타났음을 알 수 있

다. 가족응집성의 경우 사전검사 평균점수와 사후검사 조정된 평균점수를 비교해 보면 실험집단은 1.73( $SD=.55$ )에서 2.80( $SD=.07$ )로 많이 향상되었고 비교집단은 1.94( $SD=.48$ )에서 1.73( $SD=.07$ )로 점수가 낮아졌음을 알 수 있다.

인물상의 행위의 경우 사전검사 평균점수와 사후검사 조정된 평균점수를 비교해 보면 실험집단은 1.63( $SD=.96$ )에서 4.07( $SD=.16$ )로 많이 향상되었고 비교집단은 1.87( $SD=1.30$ )에서 1.39( $SD=.15$ )로 오히려 줄어들었다.

이러한 차이가 유의한 것인지 사전검사 점수를 공변인으로 하여 통제된 후 집단 간에 기초체력에서 차이가 있는지를 알아보기 위해 공변량 분석을 실시하였고, 그 결과는 표 26에 제시하였다.

<표 26> 가족응집성 대한 집단 간 공변량 분석

구분	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
가족응집성 (총점)	공변인	.12	1	.120	.78
	집 단	19.16	1	19.16	124.22***
	오 차	10.49	68	.154	
인물의 행위	공변인	.02	1	.02	.02
	집 단	127.18	1	127.18	154.42***
	오 차	56.83	69	.82	
인물상의 특징	공변인	.66	1	.66	3.21
	집 단	1.85	1	1.85	8.99*
	오 차	13.10	68	.21	
역동성	공변인	.35	1	.35	1.19
	집 단	.04	1	.04	.12
	오 차	19.96	68	.293	

\* $p<.05$ ; \*\*\* $p<.001$

표 26 에서 보는 바와 같이 차이를 분석한 결과 가족간의 응집성에서는 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. ( $F=.124.22$ ,  $p<.001$ ), 가족응집성의 하위요인 분석 결과 인물상의 행위 ( $F=154.42$ ,  $p<.001$ ), 인물

상의 특징( $F=8.99, p<.01$ )의 경우 두 집단간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며, 역동성( $F=1.19, p>.01$ )의 경우에는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 살펴 볼 때 가정연계 유아 체력증진프로그램이 가족응집성 향상에 긍정적인 영향을 미쳤음을 의미한다.

위에 제시한 가족응집성의 공변량분석 결과는 동적가족화검사의 결과를 수량화하여 분석한 것이다. 본 연구에서 분석한 실험집단 유아의 동적가족화를 하위변인별로 프로그램 참여 전, 후의 가족간의 응집성의 변화를 분석하여 제시하면 다음과 같다.

### 사례 1) 인물상의 행위(활동성)



사전검사(만5세 남아)



사후검사(만5세 남아)

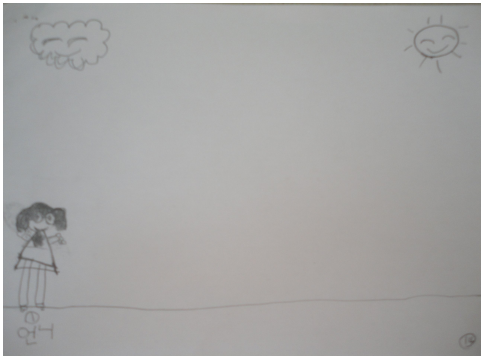
동적가족화는 그려진 인물상의 행위, 동작을 통하여 역동성이 투사된다. 동적가족화의 척도인 인물상의 행위의 하위변인 중 활동성에 관련된 사례그림으로 그림에 나타나는 인물의 행위는 가족원에게 동작성을 부여 하므로 가족구성원의 상호작용을 파악하여 가족전체의 활동성을 알 수 있게 되는 것이다. 위 그림은 만5세 남아의 그림이다. 사전검사그림에서는 가족이 모두 집안에 있는 그림으로 아버지 오른쪽 바닥에 누워 자고 있으며 어머니는 부엌에, 자신은 의자에 앉아 컴퓨터를 하고 있는 그림으로 가족구성원 유아로

부터 멀리 떨어져 있고 각각 따로 무엇인가를 하고 있는데 동작성이 없고 앉아 있거나 서 있어도 다리가 보이지 않는 그림이었다. 인물상의 행위 행위 요소로 활동성을 채점한 결과 살펴보면 다음과 같다. 아버지는 0점(누워 있다), 어머니 2점(서 있다), 유아 1점(앉아 있다),이며 가족 간의 의사소통의 경우 아버지 0점(자고 있다), 어머니 1점(쳐다보고 있다), 유아 1점 (쳐다)보고 있다 이며 협동성은 가족이 다 따로 있으며 함께하는 것이 없으므로 협동성이 없다고 0점, 양육성은 양육성이 없다고 0점, 총점은 5점이었다.

그러나 사후 그림의 경우에는 집밖으로 나와 활동하는 그림으로 유아는 아빠, 엄마와 잡기놀이를 하고 가운데 형이 줄넘기를 하고 있는 장면을 그렸다. 유아 자신이 그림의 중앙 위쪽으로 이동하였으며 가족 구성원들 간의 거리도 가까워진 것을 볼 수 있다. 사후 검사 그림 채점점수를 살펴보면 활동성은 아버지 6점 뛰고 있다, 어머니 6점 뛰고 있다, 유아 6점 뛰고 있다로 총 18점, 의사소통의 경우 가족모두 같이 놀고 있다로 각각 4점씩 12점, 협동성의 경우에도 함께 놀고 있다로 각각 3점씩 9점, 양육성의 경우 같이 놀며 잡기놀이를 어루만져 주다로 5점씩 15점으로 총 54점이었다. 본 프로그램 적용결과 가족응집성중 인물상의 행위의 변화에 영향을 준 것으로 해석될 수 있다.

동적가족화의 척도중 인물의 특징은 그리는 사람이 의미를 담은 가족들의 상을 파악할 수 있는 의식적, 무의식적 내용을 포함한다. 생략의 경우 그림에 모든 가족원을 포함시켰는지를 알아보는 변인으로, 생략된 인물에 대한 부정, 배척감, 고립을 보여준다. 위 그림은 만5세 여아 그림으로 사전그림의 경우 시간이 충분 했음에도 불구하고 한 사람만을 그리고 언니를 그렸다고 했으며 사후 그림의 경우 온가족을 다 그렸고 얼굴의표정도 우호적이며 가족구성원이 무언가 활동 하며 같이 있는 그림을 그린 것으로 볼 때 부정적, 고립적인 정서를 많이 극복한 것처럼 보인다.

사례 2) 인물상의 특징(생략)



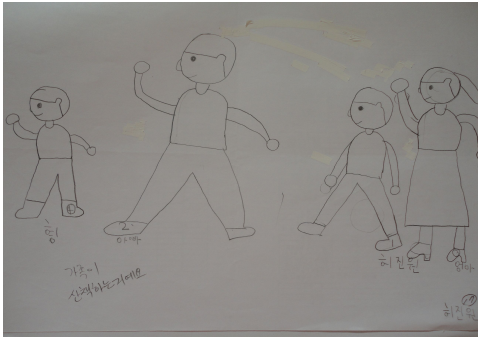
사전검사(만5세 여아)



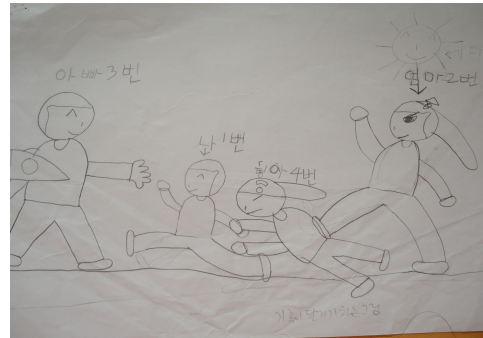
사후검사(만5세 여아)

유아의 동적가족화의 인물상의 특징을 분석한 사례의 경우, 사전 검사 그림에서 자신과 부모를 다 그리지 않았고 언니만을 그렸기 때문에 점수가 없다. 그러나 사후 검사 그림을 살펴보면 온가족을 다 그렸으며 모두 무엇인가를 하고 있는 그림을 그렸다. 아빠는 후프를 돌리고, 엄마는 계단에서 내려오는 그림, 유아는 후프 돌리기, 언니는 줄넘기, 동생도 후프돌리기를 하는 그림을 그렸다. 인물상의 특징에서 팔 길이는 온가족이 신체길이의 3/8~1/2 정도로 아버지, 어머니, 유아자신 각각 4점씩 총12점, 신체완성도의 경우 머리, 몸, 몸통, 다리까지 완전함으로 각각 5점씩 15점, 얼굴의 경우 눈, 코, 혹은 입, 각각 발이 2점씩 3명 6점, 얼굴표정은 온가족의 얼굴이 우호적이어서 각각 3점씩 9점, 생략의 경우 어머니의 발이 생략된 것 (0점) 외에 아버지와 유아는 생략이 없었다. 발이 있는 사람들은 발이 다리길이1/4 이하로 2점씩 총 4점으로 총계는 46점으로 사전검사 점수 보다 많은 증진을 나타내는 그림이었다.

### 사례 3) 역동성



사전검사(만5세 남아)



사후검사(만5세 남아)

동적가족화의 척도 중 역동성은 인물의 우월성, 얼굴의 방향 위치 크기 경계, 수 등을 통해 그림의 전체적인 맥락에서 파악하는 것이다. 얼굴의 방향으로 분석할 수 있는데 정면그림은 그 인물을 긍정적으로 지각하고 있다는 것이다. 친밀한 관계는 인물들이 서로 마주보는 형태로 표현되는데 위 사례 그림의 경우, 사전 검사의 그림과 사후 검사의 그림을 비교해 볼 때 사전 검사 그림의 경우 한 쪽 방향을 향하던 가족구성원의 얼굴의 방향이 사후 검사 그림에서는 서로 마주보는 형태로 나타난 것을 볼 수 있다. 얼굴의 표정과 몸의 활동적인 모습과 사전그림에서 떨어져있던 가족이 겹치거나 가깝게 붙어있는 것을 볼 수 있다.

이러한 그림을 채점 했을 때는 사전검사의 경우얼굴의 방향이 측면으로 각각 2점씩 가족 전체의 점수가 6점이었으며 사후검사의 경우에도 방향을 마주보는 점수는 같은 6점으로 점수의 차이는 나타나지 않았다. 그림에서 느껴지는 친밀감이나 거리감등이 유대감을 느낄 수 있으나 점수화 했을 때는 큰 차이가 나타나지 않았다.

## V. 논의 및 결론

### 1. 논의

본 연구는 가정과 연계한 유아 기초체력증진 프로그램을 구성하여, 이를 교육현장과 가정에 적용해봄으로써 유아들의 기초체력, 신체적 자아개념, 가족 응집성에 미치는 영향을 알아보는데 그 목적이 있다. 이러한 목적에 따른 연구결과를 연구문제에 따라 논의하면 다음과 같다.

#### 1) 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 구성

가정연계 유아체력 증진 프로그램 구성을 위하여 관련문헌 및 선행연구를 고찰하고, 전문가 협의를 거쳐 가정연계 기초체력증진프로그램의 목적 및 목표, 내용요소와 교수학습방법을 설정하였으며 예비연구를 거쳐 프로그램 시안을 개발하고 적용한 후 프로그램을 수정하고 보완하여 최종 프로그램 체계를 구성하였다. 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 구성 과정에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램은 유아들의 기초체력 향상을 위하여 구성하였다. 프로그램의 내용은 체력의 기본요소를 중심으로 구성하되 기초체력증진을 위한 기본체조와 체력요소를 포함한 신체활동을 선정하였으며 가정에서도 쉽게 적용 가능한 간단한 소도구를 활용하도록 구성하였다. 연구에 사용된 기초체력 요소로는 유연성, 민첩성, 순발력, 지구력, 평형성이 있으며 유연성은 관절을 최대한 많이 움직일 수 있는 최대가동 범위로 유연성 운동은 근육의 탄력성 증진과 운동범위의 증가와 운동 시 상해를 예방할 수 있다는 점에서 유아기에 반드시 제공해야할 체력 요소이며(이혜경, 2009), 유아기는 뼈가

경골화 이전으로 근육도 부드럽고 유연하여 다양한 운동기능과 표현적인 신체를 육성시킬 수 있으므로(강상조, 신선식, 1982) 유연성을 증진시키기 위해서는 운동의 강도를 점차 크게 하여 천천히 근육을 늘리고 약간 낮은 강도에서 지속 시켜야하며 한 동작을 10초에서 20초간 자세를 유지시켜야 하며 각 부위별로 3가지 이상 주당 4~5일 운동해야 한다(주중은, 2004). 이에 근거하여 유연성을 증진시킬 수 있는 유연성 기본동작과 공, 줄, 후프, 우유곽 등의 소도구를 활용할 수 있는 활동으로 구성 하였다.

민첩성은 정해진 공간에서 몸의 방향을 재빨리 전환하는 능력으로 신체의 빠른 중심이동이 가능한 체력으로, 민첩성이 획득되면 유아는 자심의 몸을 신속 하고 능률적으로 통제할 수 있는 능력이 획득되어 부상의 위험이 줄어들게 되는 안전에 필수적인 요소이나 유, 아동기에 급격히 발달하였다가 청소년기에 급격히 감소하는 경향을 보이므로(박길준 외, 1995) 유아기는 민첩성 발달의 적기라 할 수 있다(교육인적자원부, 2006)는 사실을 고려하여 민첩성 증진을 위한 기본동작과 본 활동을 계획할 때 소도구를 활용하도록 구성하였다.

순발력은 단시간에 폭발적으로 힘을 내는 능력으로 근력, 근지구력과 함께 운동수행에 관여하는 중요한 근기능이라 할 수 있으며 최대 근력으로 최대의 속도를 낼 수 있는 순발력은 운동능력 향상에 필수 조건이며 일상생활에도 중요한 체력요인으로 운동량의 증가를 통해 발달한다(한국교육개발원, 1997). 그러므로 유아기에는 순발력을 발휘하기 위한 팔다리의 협응능력이 완전히 발달하지 않아 순간적인 근 수축 및 근력의 발휘가 미숙하므로 (박길준 외, 1995), 적절한 신체활동을 통해 발달을 도모해야 한다는 주장에 근거하여 여러 가지형태의 뛰기와 넘기 등 순발력 증진을 위한 기본동작과 순간적인 근육수축 근력 활동으로 구성하였다.

지구력은 오랫동안 계속적으로 수축 할 수 있는 근육의 능력으로 저항에 대하여 반복하여 힘을 내는 것, 수축을 지속적으로 할 수 있는 능력으로(윤

애희, 박정민, 1999) 지구력의 경우 충분히 사용하지 않으면 발달하지 않고 발달한 사람도 사용하지 않을 경우 감소하게 되므로 계획적인 신체활동을 통하여 감소되는 현상을 지연시키고 체력을 유지할 수 있다(주중은, 2004)는 결과에 따라 근 지구력을 발달시킬 수 있는 체계적인 활동으로 지구력 기본 동작 및 근력활동으로 구성하였다.

평형성은 움직이거나 정지한 상태에서 균형을 유지하는 능력으로 신체의 안전유지와 사고위험으로 예방하는데 중요한 역할을 한다(윤애희, 박정민, 1999). 유아기의 신체활동은 평형감각을 발달시켜 바른자세를 유지하고 안정된 동작으로 운동에 참여할 수 있게 한다(정인태, 2000)는 연구 결과에 근거하여 평형성을 증진시킬 수 있는 활동 중 혼자서 또는 둘 이상이 함께하는 활동으로 구성하였다.

둘째, 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램은 활동을 유치원에서 실시하고 가정과 연계하여 이루어질 수 있도록 구성하였다. 유치원에서 실시한 신체활동을 당일 귀가하여 가정과 연계하여 실시하고 매일 실시하는 기본체조를 통하여 지속적인 운동이 이루어지게 하였으며 주말에는 가족이 할 수 있는 주말활동을 구성하여 활동을 심화, 확장되도록 하였다. 가정과 연계한 유아 기초체력증진 프로그램은 12주 동안 유치원교육과정에 포함, 일주일에 2회 씩 12주에 걸쳐 총 25회, 가정에서의 가족과 함께하는 활동은 매주 2회 유치원에서 신체활동을 한 당일 오후 가족과 함께하는 활동을 가정으로 배부하여 매회 20분씩 12주에 걸쳐 25회 구성, 실시하였으며 매주 주말에 가족이 함께 하는 주말활동을 10회 실시하여 가정연계활동은 총 35회를 실시하였다. 활동의 전개 방법은 준비활동, 본 활동, 정리활동 순으로 진행하였으며 준비활동에서는 기본체조를 실시하고 각 체력요소별로 기본동작을 실시하고 본 활동에서는 자세를 익힌 후 소도구를 활용한 활동을, 정리활동에서는 체조 및 스트레칭 후 활동의 느낌과 생각 나누기를 구성하였다.

셋째, 가정연계 유아체력증진 프로그램을 유아교육현장에서 적용하기 위

한 교수학습방법 중 본 연구에서는 놀이학습의 원리를 적용하여 구성하였다. 본 프로그램에서는 유아들이 흥미를 가지고 활동 할 수 있도록 체력요소별 체력증진 활동을 소도구를 탐색하며 할 수 있도록 구성하였다. 도구를 활용한 활동은 조작운동능력을 발달시키게 되는데 조작운동 시 소 도구들은 유아에게 익숙한 자료여야 활동을 활성화 할 수 있다(이만수, 2000; 임성혜, 2005). 가정과 연계한 유아신체활동 프로그램의 적용에서는 가정에서도 손쉽게 구하고 접할 수 있는 공, 후프, 줄, 우유곽으로 만든 블록이나 보자기, 신문지 등을 사용하여 유아들이 흥미를 가지고 활동할 수 있도록 함으로써 운동효과를 높였다. 유아의 기초체력증진 활동에 대도구나 소도구등을 첨가하여 유아가 조작하고 움직이는 경험을 하도록 계획하는 것은 공간관계 형성능력과 문제해결력을 증진시켜줄 수 있으며(이영심, 1997) 대·소도구를 사용하여 활동할 경우 유아들이 공간, 시간, 방향, 무게 등과 관련하여 몸으로 느끼고 지각하는 정도가 그렇지 않을 경우 보다 더욱 효과적이다(김성재, 2007). 또한 도구를 활용한 숙련된 조작운동은 성숙에 의해 자연적으로 일어날 때까지 기다릴 것이 아니라 외부적 자극과 연습이 필요하다는 연구결과(김성재, 2007)에 따라 기초체력증진을 위한 체력요소별 신체 활동 시에도 도구를 적극적으로 활용하도록 구성하였다.

## 2) 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 효과

가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 적용 효과에 대한 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램을 적용한 결과 프로그램을 경험한 유아들의 기초체력은 민첩성을 제외한 유연성, 순발력, 지구력, 및 평형성이 증진된 것으로 나타났다. 실험집단 유아들의 기초체력이 비교집단에 비해 통계적으로 유의한 차이를 보여 프로그램 실시 후 기초체력이 증진

된 것으로 나타났다. 기초체력의 하위요인에 대한 결과를 살펴보면 유아들의 기초체력 요소 중 유연성에서 유의미한 차이가 나타났는데 유연성은 몸의 균형을 잡는데 중요한 역할을 하며 바른 자세를 취하고 능률적으로 운동을 하는데 도움을 준다. 이러한 유연성은 운동 중 상해를 예방할 수 있다는 점에서 유아에게 반드시 필요한 체력 요소이다(김경수, 1995; 이영심, 1997). 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램에는 기본체조 활동이 포함되어 있어서 매일 유치원과 가정에서 유연성 활동을 실시한 결과, 기초체력 요소 중 유연성 발달에 긍정적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있다. 그러나 민첩성은 프로그램 실시 후 유의미한 차이가 나타나지 않은 것으로 나타났다.

기초체력의 발달순서는 평형성, 협응력, 민첩성과 같은 신경의 통제를 받은 요소가 발달하며, 이후에 근력과 순발력 등 근육의 크기에 영향을 받는 체력이 발달하고 지구력은 가장 늦게 발달하는 특성을 가졌다. 그러므로 유아기에 발달 시켜야하는 체력은 평형성, 협응력, 민첩성 등으로 신경 발달에 영향을 주는 체력요소(박대근, 2003)인데 만5세의 유아들은 이미 신경의 통제를 받는 체력요소가 발달하는 시기를 지나 근력이나 지구력에 영향을 주는 시기가 되었으며, 비교집단에서도 같은 활동은 아니지만 신체활동이 이루어지고 있었으므로 자연성장과 함께 영향을 주어 민첩성에 있어서는 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않은 것으로 볼 수 있다.

가정연계 유아 기초체력증진 프로그램실시 결과 민첩성을 제외한 유연성, 평형성, 지구력 요소에서 긍정적인 영향을 준 것으로 나타나 체력요소를 고려한 기초체력증진 활동을 유치원과 가정에서 반복 실시하고 소도구를 활용하는 활동을 지속적으로 실시한 결과 유연성, 균형감각, 지구력 향상에 영향을 미쳐 유연성, 평형성, 지구력발달에 영향을 주었다고 볼 수 있다.

둘째, 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램이 유아의 신체적인 자아개념에 미치는 효과를 알아본 결과, 실험집단 유아들의 신체적 자아개념이 비교집단에 비해 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이는 가정연계 유아 기

초체력증진 프로그램이 유아의 신체적 자아개념형성에 효과가 있는 것을 의미한다.

이러한 결과는 10주간의 실험처치를 통해 실험집단이 비교집단유아보다 통계적으로 신체적 자아개념 하위요인 중 외모와 건강에서 유의미한 차이를 보였으나 체력과 운동유능감에서는 유의한 차이를 보이지 않았다는 황순각(2000)의 연구, 12주간 신체활동 실시결과 실험집단 유아들이 비교집단 유아들에 비해 신체적 자아개념 하위요인 중 체력과 건강에 긍정적인 영향을 준 것으로 나타난 주정호(2004)의 연구, 10주간의 신체활동을 개발하여 처치한 결과 비교집단과 비교할 때 외모를 제외한 유능감, 체력, 건강에 긍정적인 영향을 주었다고 한 윤은영(2005)의 연구 결과와도 일치하는 결과이다.

신체활동과 자아개념을 연구하는 학자들은 신체적 능력과 자아개념에 대하여 규칙적인 신체활동으로 신체적 자아개념을 변화시키면 총체적 자아개념이 증진된다는 점을 입증하고 규칙적인 신체활동은 신체적 자아개념을 증진시키는데 효과가 있음을 주장하였다(Fox, 1997; Sonstroem & Morgan, 1984).

본 연구의 결과는 신체활동이 긍정적인 자아개념을 형성하는데 효과가 있다는 선행연구(김현지, 오연주, 1996; 윤은영, 2005; 이현자, 2001; 홍지원, 1994; Clifford & Clifford, 1967; Marsh, 1997)결과를 지지하는 것이라 볼 수 있다. 이와 같은 결과는 유아가 체력요소별 활동을 단계적, 지속적으로 경험하게 되면서 기초체력이 증진됨에 따라 자신의 신체활동의 성공적인 수행을 통해 자신감과 성취감을 느끼게 된 것으로 유추할 수 있다. 신체적 자아개념은 기초체력보다는 상대적으로 변화의 정도와 폭이 느린 특성이 있으나 본 프로그램의 경우 유아가 유치원과 가정의 연계하여 체력증진 활동을 반복적이고 지속적으로 경험하도록 계획하여 유아가 다양한 맥락 속에서 신체활동을 경험하였기 때문에 자아개념의 긍정적인 변화가 이루어진 것이라고 볼 수 있다.

셋째, 가족연계 유아 기초체력증진 프로그램을 실시한 후 동적가족화를 분석한 결과 가족응집성 향상에 있어 실험집단과 비교집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램이 가족응집성 향상에 효과가 있다고 볼 수 있는데 가족응집성 전체와 하위요인 중 인물상의 행위와 인물상의 특징에서 유의미한 차이가 나타났다. 이는 가정연계 유아 체력증진 프로그램을 통하여 가족의 활동성과 의사소통, 협동성과 양육성이 향상 되었다고 볼 수 있으며 인물상의 특징의 경우 해당인물에 대한 유아의 감정을 반영하며 정서적 반응을 나타내는데 이러한 결과는 본 연구에서 기초체력증진 활동과 주말가족활동을 통하여 가족 간의 신체적인 접촉이 빈번해지고 함께하는 시간이 확보됨에 따라 가족 간의 활동성이 증가되고 의사소통이 향상되고, 협동성과 양육성이 증진되었으며 감정의 폭이 확장되었다고 볼 수 있다. 매일 실시하는 기본체조 활동과 유치원에서의 활동과 가정연계 활동 및 주말활동은 가족구성원 간의 빈번한 신체적, 심리적인 접촉을 유도하여 가족과 유아들의 기초체력, 가족유대관계를 증진시켜 활동성, 역동성 면에서 가족응집성 향상을 도모하였는데 이러한 결과를 볼 때 가족관계 개선에 영향을 미쳤다고 할 수 있다.

## 2. 결론 및 제언

이상과 같은 논의를 바탕으로 연구의 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램은 유아의 기초체력을 향상시킨다고 할 수 있다. 기초체력은 조작운동 등의 기본 동작들이 다양하게 전개되고 반복적, 지속적으로 제공될 때 향상될 수 있다. 유아 기초체력증진 프로그램의 경우 연간계획 수립 시 유아들의 발달 단계에 적합한 활동을 계획하고 체계적이고 지속적으로 꾸준히 진행할 때 신체발달과 성장이 이루어

질 것이다. 따라서 유아기에 적합한 체조를 매일 반복하여 실시하고 기본운동을 체력요소별로 지속적으로 적용하였을 때 기초체력의 향상을 가져올 수 있기 때문에 가정과 연계하여 기초체력증진 프로그램을 다양하게 적용하여 유아의 기초체력이 증진되도록 해야 할 것이다.

현재 유치원교육에서의 신체활동은 표현적인 것을 강조하는 경향으로 유아교육현장 교사들은 창의적인 표현력이 신체활동의 기초 영역보다 중요하다고 인식하고 있기 때문에 기본운동을 소홀히 다루고 있다. 그러나 표현만을 지나치게 강조할 경우 동작의 다양성이나 운동기능 측면이 결여되어 단순한 동작을 반복하거나 서로의 움직임을 모방하는데 그치게 되어 신체활동이 지루하고 의미 없는 활동으로 전락 될 수 있다(김은심, 1994; 황순각, 2000). 그러므로 충분한 기본운동의 경험이 선행된 후 창의적인 표현을 지도해야 할 것이다(구성희, 2002). 그러므로 교육현장에서 이루어지고 있는 다양한 참여수업 및 참관수업 등 부모참여 프로그램 진행시 체험적 활동으로 가족의 친밀감을 증진시킬 수 있는 다양한 체력증진 프로그램 개발이 이루어져야 할 것이다.

둘째, 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램은 유아의 신체적인 자아개념 향상에 긍정적인 영향을 미친다. 기초 체력증진 활동을 통하여 유아들은 신체를 탐색하며 문제를 해결할 수 있는 다양한 경험을 하게 되었으며 체력증진 활동을 통하여 얻어지는 성취감, 만족감은 신체적, 심리적 안정감을 갖게 하고, 불안과 욕구불만에 대한 긴장을 완화시켜 주었으며 신체적으로 자신이 잘 할 수 있다는 자신감을 얻어 긍정적인 신체적 자아개념을 형성하게 되었다고 할 수 있다. 유아들이 체력증진활동을 통하여 기본운동능력이 향상될 때 유아들은 체력뿐만 아니라 신체적 자아개념까지 발달하게 될 것이다

셋째, 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램은 가족응집력 향상에 긍정적인 영향을 미친다. 가족이 함께하는 기본체조와 가정연계활동, 그리고 주말 활동을 통하여 가족이 함께하는 시간을 확보함에 따라 가족관계 안에서 활

동성과 상호작용, 협동성과 양육성이 증진하고 가족 안에서의 감정의 폭이 확장됨에 따라 가족응집성이 증진될 수 있다.

이상과 같은 결론을 토대로 후속연구를 위하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 만 5세 유아를 대상으로 이 연령에 적합한 기초체력증진 활동을 가정과 연계하여 실시하도록 구성 하였으므로 차후에는 보다 어린 연령을 대상으로 유치원의 연간교육과정에 포함하고 생활주제와 통합하여 장기적이고 체계적인 활동을 구성할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 가정연계 유아 기초체력증진 프로그램의 효과를 검증하는데 기초체력, 신체적 자아개념, 가족응집성 등에 국한하여 이루어졌으나 통합적 발달측면에서 보다 다양한 영역의 발달에 대한 효과를 검증하는 후속연구가 이루어져야 할 것이다.

셋째, 우리나라 유아들의 발달과 연령에 적합한 기초체력, 운동능력 검사 도구, 신체활동 프로그램에 대한 교사 및 유아용 평가도구개발에 대한 후속 연구가 이루어져야 할 것이다.

넷째, 가족은 함께하는 활동을 통하여 관계가 개선되고 친밀감이 형성되므로 건전하고 건강한 가족관계를 이루도록 가족응집력 향상을 위한 다양한 방법의 신체활동이나 가족참여활동 및 부모교육프로그램이 개발되어야 할 것이다 .

다섯째, 본 연구에서는 가정과 연계한 유아 기초체력 증진프로그램이 12주라는 단기간의 실험 처치로 효과 검증이 이루어졌으므로 추후 연구에서는 장기간의 실험처치를 통하여 효과의 지속성에 대한 연구도 이루어져야 할 것이다

## 참 고 문 헌

- 강문희, 문미옥, 박경자, 서영숙, 우남희, 이강미, 이숙재, 이순형, 이영, 이옥  
(2002) 21세기 유아교육. 학지사
- 강상조, 신선식 (1983). 아동체육의 이론과 실제. 서울: 형설출판사
- 강인순 (2008). 유아체력증진 프로그램이 기초체력증진에 미치는 효과. 군산  
대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 강민재 (2007). 가정과 연계된 교통안전교육이 유아의 교통안전 지식과 문제  
해결 사고에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 강호기 (2007). 가족스포츠 참여 실태와 생활만족도 한국교원대학교 교육대  
학원 석사학위논문.
- 고연진 (2010). 동적가족화의 객관적 평가기준. 동의대학교 대학원 석사학위  
논문
- 고영희 (2001). 유아체육활동을 위한 유아의 기초체력 및 친사회적 행동의  
변화. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고재곤 (1992). 취학전 아동의 신체활동을 통한 사회성발달에 관한 연구. 한  
양대학교 대학원 석사학위논문
- 고현경 (2010). 만4, 5세 유아의 자아존중감과 부모의 자아 존중감의 경향  
및 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 고흥환 (1992). 체육의 측정평가. 서울: 연세대학교 출판부.
- 교육과학기술부 (2011). 누리과정 교육과정
- 교육과학기술부 (2007). 유치원교육과정 해설 II 건강생활, 사회생활,
- 교육인적자원부 (2003). 유아를 위한 체육활동 자료.
- 교육인적자원부 (2006). 가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램.
- 교육부 (1999). 유치원교육과정 해설.

- 구성희 (2002). 유치원 교육활동지도 자료에 나타난 동작관련 활동분석. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권민혁 (1994). 부모의 양육태도와 아동의 운동 참가 유형. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 권오미 (2001). 가족치료에서 동적가족화의 활용에 관한 연구. 청주대학교 대학원 석사학위 논문
- 김경수 (1995). 유아·어린이 체육백과. 서울: 대경출판사
- 김광철 (2002). 초등학교체육수업에서 교사의 특성이 아동의 즐거움에 미치는 영향. 광주교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김병준 (2001). 한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발. 한국스포츠 심리 학회지, 12(2), 69-90.
- 김선경 (2004). 신체적성 운동이 유아의 성장 발육 및 발달에 미치는 영향. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김선숙 (2005). 가족응집성과 취학전 아동의 사회 정서적 적응행동 및 행동문제와의 관계. 단국대학교 특수교육대학 석사학위논문
- 김성열 (1998). 수요자중심 교육과 학교운영위원회의 역할. 교육부 교육월보. 196호, 24-28.
- 김성재 (2007). 발달적 게임과 교육체조를 통한 유아동작활동의 적용 효과. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 김성희 (2006). 협동적 신체활동이 유아의 자아개념에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김양기 (2004). 유아의 놀이 프로그램 참여에 따른 신체적 자아개념의 차이에 관한 연구. 원광대학교 보건환경대학원 석사학위논문
- 김영주 (2005). 유아기 통합교육을 위한 신체활동 프로그램의 실제와 개선. 이화여대 대학원 박사학위 논문.
- 김용기 (1998). 인성요인과 가정환경 요인과의 상관에 관한 연구. 인하대학

교 대학원 석사학위 논문.

- 김용미, 김미경 (2004). 유아교사와 체육교사의 유아체육교육 실태 및 인식에 관한 비교연구. 한국유아체육학회지, 5, 61-72
- 김용욱, 조경호, 김인수, 김창현, 송준현, 김우자, 강효영 (1997). 초등학교 아동의 체력과 사회 정의적 특성과의 관계. 한국스포츠학회지, 4(1), 67-78.
- 김원준 (2005). 소도구를 활용한 실외신체활동이 유아의 창의성에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 김원준 (2010). 유아실외신체활동프로그램개발 및 효과. 조선대학교 박사학위 논문
- 김윤숙 (2005). 동적가족화를 통한 유아의 가족지각과 사회, 정서발달. 한양대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김은심 (1994). 유치원의 동작교육 현황에 관한연구. 유아교육연구, 14(2), 135-151.
- 김은심 (1995). 통합적 동작교수방법이 유아의 기본동작 능력과 창의적 사고 및 신체표현 능력에 미치는 효과. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 김은심 (2004). 유아동작교육이론과 실제. 서울: 창지사.
- 김은심 (2005). 4세에서 6세까지 유아를 위한 동작활동의 이론과 실제. 서울. 정민사.
- 김은열 (2002). 가족의 응집성과 유아의 자아개념 및 사회적 능력간의 관계. 건국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김종인 (1996). 운동과 건강. 부산: 부산전문대학출판부.
- 김진희 (2003). 사회체육활동 참여자의 신체적 자아개념 비교 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김재영 (2004). 가족체육활동 프로그램참여와 가족관계 및 평생체육 활동 실천. 이화여대 대학원 석사학위 논문.

- 김재은 (2000). 21세기 유아교육과 창의성 신장. 99년도 학술 세미나- 성신 여자대학교 교육문제연구소.
- 김희정 (2009). 가정과 연계한 신체활동이 유아의 기초체력에 미치는 영향. 이화여대 교육대학원 석사 학위 논문.
- 김현지, 오연주 (1997). 유아를 위한 체육활동 이론과 실제. 서울:형설출판사.
- 김혜숙 (2007) 청소년의 가족지각과 비행 평가 척도로서의 동적가족화. 충북 대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김혜옥 (1985) 유아의 동작활동효과에 관한 기초 연구.이화여자대학교 교육 대학원 석사 학위논문.
- 류삼태, 조미혜, 장명립 (1996). 유아체육놀이 프로그램 개발연구, 서울: 한국 교육개발원.
- 류진희, 황환옥, 최명희, 정희정, 김유림 (1999). 유아의 발달에 적합한 신체 활동. 서울: 양서원
- 류정무, 옥명철 , 윤병렬 (1982). 유아체육의 이론과 실제. 서울: 동양출판사.
- 문명선 (2009). 아동의 가족관계 및 정서조절 전략과 또래 유능성간의 관계. 단국대학교 교육대학원 석사 학위 논문.
- 문화체육부 (1995). 취학전 아동의 체격 및 체력 육성을 위한 체육놀이 프로그램개발. 서울: 문화체육부.
- 민영희 (2004). 동적가족화에 나타난 반응특성과 유아의 학교생활 부적응과의 관계. 청주교육대학교 대학원. 석사학위 논문
- 박기출 (2002). 유아기 체육교육이 유아의 정서 발달과 신체 및 친사회적 행동에 미치는 영향. 경기대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 박길준, 박태섭, 박형섭 (1995).성장단계별 신체의 발육발달. 서울: 도서출판 상조사.
- 박대근 (2004). 유아기 대·소근육 운동 발달의 과정적 특성. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.

- 박문환 (2003). 현대사회와 평생체육. 서울: 대경북스.
- 박태환 (2003). 유치원 체육수업이 유아의 기초체력 및 사회적 행동에 미치는 효과. 계명대학교 스포츠산업대학원 석사학위논문.
- 박효찬 (1999). 유치원교사가 인식한 유아체육의 문제점과 활성화 방안연구  
경기대학교 교육대학원 석사학위논문
- 방현식 (2003). 신체활동이 유아의 사회성 발달에 미치는 영향. 인하대학교  
교육대학원 석사학위 논문.
- 배준성 (2000). 가족 스포츠 활동 참여 만족도에 관한 연구. 한국교원 대학  
교대학원 석사학위 논문.
- 서울대학교체육연구소 (1991). 국민체력 향상 프로그램. 서울대학교 체육연  
구소.
- 서의정 (2000). 신체활동놀이가 유아의 체력향상과 사회적능력 발달에 미치  
는 영향. 우석대학교 교육대학원 석사 학위 논문.
- 소정룡 (2003) 유아체육교육. 서울: 진리탐구
- 손원호 (2003). 유아체육지도자의 지도실태와 교육과정 개선 방안에 관한 연  
구. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 손원호 (2004). 유아체육교육의 이론과 실제. 서울: 창지사.
- 송미애 (2007). 수용자가 지각하는 가족응집성과 자기 효능감 및 사회적 지  
지감과의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송인섭 (1990). 인간의 자아개념 탐구. 서울: 학지사.
- 스포츠과학연구소 (1984). 체력.
- 스포츠과학연구소 (1988) 국민건강 체력연구 실태조사. 체육부
- 신귀순 (2001). 가족의 기능에 따른 아동의 자기역량지각과 대인관계성향.  
숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 신영희, 김갑숙 (2004). 어머니의 양육태도에 따른 유아의 동적가족화 반응  
특성연구. 미술치료연구, 11(3), 343-368.

- 신재균 (2006). 동적가족화에 나타난 유아들의 가족지각 특성연구. 순천향대학교 건강과학대학원 석사학위논문
- 신현옥 (1996). 자신과 타인이해활동이 유아의 자아개념, 조망수용 및 친사회적 행동에 미치는 영향. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 안병철, 반기봉 (1992). 운동과 건강. 서울: 태근 문화사
- 안양희 (1988). 고등학교남학생 가족의 기능적 특성과 정신건강과의 관계. 연세대학교 대학원 박사학위 논문.
- 안영화 · 김희준(2001). 현장교사를 위한 유아체육교사 가이드. 서울: 양서원.
- 안은주 (2001) 가정과 연계한 그림책 읽기 활동이 만3세 유아의 발생적 읽기에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 안을섭 (1999). 유아체육교육이 5세 아동의 기초체력 향상에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 안을섭 (2005) 유아의 체력평가기준에 관한 연구. 건국대학교 대학원 박사학위 논문.
- 엄옥자, 박영태, 정영진, 문원자, 이해정, 김해성(2005). 신나는 유아 체육놀이. 서울: 양서원
- 엄향용 (2004). 학교와 가정연계교육을 통한 기본예절 생활습관형성에 관한 연구. 청주교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 오광섭 (2001). 유치원의 유아체육 활동 운영실태와 그 개선방안연구. 성균관 대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 오연주 (2001). 4, 5세 유아의 운동능력에 영향을 미치는 관련변인 연구. 경희대학교 대학원 박사학위 논문
- 오진구, 오학성, 오대성 (1984). 유아체육. 서울: 동명사.
- 육정석 (1995). 운동과 건강. 서울: 태근문화사.
- 위성식 (1989). 사회체육개론. 서울. 한국학술자료사.
- 유덕순 (2005). 대근육 활동이 유아의 기초체력에 미치는 영향. 중앙대학교

교육대학원 석사학위 논문.

유은실 (2007). 창작무용이 초등학생의 신체적 자아개념에 미치는 영향. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.

윤서영 (1999). 아버지의 역할수행과 아동의 사회적 적응과의 관계. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.

윤은영 (2004). 신체활동의 이론과 실제. 서울: 교학연구사

윤애희 (1997). 발달적 체육프로그램의 유치원 현장적용 연구. 서울여자대학교 대학원 박사학위 논문.

윤애희, 박정민 (2005). 어린이집보육을 위한 교육프로그램에 나타난 신체활동 내용분석. 한국유아체육학회지, 6

윤영숙 (2007). 기초체력요소 중심의 동작활동이 유아의 기초체력 증진에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.

윤희윤 (1999). 가정과의 연계적 전래동요 활동이 유아의 음악적성에 미치는 영향. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문

이경순 (2004). 동적가족화에 나타난 가족지각과 아동의 자아개념 및 부모에 대한 애착. 전북대학교 대학원 석사학위 논문.

이규남 (2008). 탐색중심 유아동작교육 프로그램 개발 및 효과. 전남대학교 대학원 박사학위 논문.

이고훈 (2004). 유아의 신체활동이 유아자아개념 및 친사회적 행동발달에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문

이근행 (2008). 유아체육프로그램과 유아의 자아개념 및 체력간의 관계연구. 목포대학교 교육대학원 석사학위 논문

이만수 (2006). 생활주제와 통합한 유아동작교육 프로그램 구성 및 효과. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문

이미옥 (2000). 가족지각 진단척도로서의 동적가족화 타당성 연구. 영남대학교 박사학위논문

- 이선희 (2007). 가정연계수학활동을 통한 부모교육의 인식변화. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이소미, 김종욱, 김현식 (2005). 유아의 신체활동이 창의성에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 25, 1-7.
- 이소연 (2003). 가족의 응집성과 적응성 및 진로 의사결정과의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 이수남 (2001). 가정연계 과학 활동이 유아의 호기심, 부모의 과학태도 및 부모-자녀의 과학적 상호작용에 미치는 효과. 경희대학교 대학원 박사학위 논문
- 이숙재 (1990). 유아를 위한 놀이의 이론과 실제. 서울: 창지사
- 이승연 (1988). 자녀의 스포츠 참여와 모친의 스포츠 태도의 관계. 이화여대 대학원 석사학위 논문.
- 이은경 (1995). 지각된 부모 자녀 관계가 자녀의 자아개념 및 대인관계에 미치는 영향. 연세대학교대학원 석사학위 논문.
- 이은경 (2008). 기초체력을 증진 시키는 신체활동을 통한 유아의 기초체력과 교사의태도 변화. 이화여대 교육대학원 석사학위 논문.
- 이정렬 (1986). 가족환경 변인이 아동의 자아개념 형성에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이정숙·정나영 (1999). 아동의 행동문제·부모-자녀간 의사소통과 가족응집 및 적응. 한국가정관리학회지, 17(4), 61-71.
- 이현자 (2001). 유치원 체육프로그램이 유아의 신체적 자아개념에 미치는 영향. 명지대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이혜경 (2008). 체력증진 신체활동이 유아의 자아효능감에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이혜주 (2008). 유아체력증진 프로그램이 유아의 신체발달에 미치는 영향. 인하대학교 교육대학원 석사학위 논문.

- 이희태, 엄성호, 조대용 (2004). 운동프로그램 참가자에 따른 건강체력과 신체적 자아개념의 변화. 스포츠심리학회지, 15(2), 115-128.
- 장용희 (2002). 유아의 동작활동이 신체적 자아개념에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 전귀연, 최보가 (1995a). 가족응집성이 청소년의 적응에 미치는 영향. 대한가정학회지, 33(1), 83-96.
- 전귀연, 최보가(1995b). 가족응집성이 청소년의 적응에 미치는 영향. 대한가정학회지, 33(2), 73-87.
- 전연주 (2006). 가정연계 자연중심 유아과학프로그램 개발 및 효과. 군산대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 조영지 (1997). 어머니취업유무와 가정환경특성에 따른 유아의 사회적 문제 해결능력에 대한 연구. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조진영 (2010). 아동이 지각한 부모갈등 및 불안과 동적가족화 반응특성과의 관계. 한양대학교 대학원 석사학위 논문.
- 주종은 (2004). 유아의 신체활동 프로그램이 운동능력 및 신체적 자아개념에 미치는 영향. 원광대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 지성애, 김영옥, 박희숙 (2003). 유아의 자아 존중감 척도 개발에 관한 연구. 유아교육학논집, 7(1), 43-67.
- 진덕수 (2007). 유아의 체육프로그램 참여가 기초운동능력 향상에 미치는 영향. 상지대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 천미선 (2009). 유아체육 참여자의 신체적 자아개념이 사회적 능력 및 정서 능력에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 최길례 (2002). 가족의 여가 활동이 정서적 역동성과 가족 관계 질에 미치는 영향. 동덕여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 최미숙 (2005). 협동적 동작활동이 유아의 친사회적 행동 및 정서지능에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위 논문.

- 최인수 (1990). 생활체육 활성화를 위한 가족단위 스포츠 활동 실태조사. 명지대학교 대학원 석사학위 논문.
- 최장희 (2006). 점진적 자율체육활동 프로그램이 기초체력 향상에 미치는 영향. 한국체육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 최하연 (2008). 기초체력 중심의 신체활동이 유아의 신체적 자아개념과 친사회적행동에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육대학원석사학위 논문.
- 태종관 (1983). 가족단위 스포츠행동에 관한 사회학적 사례연구. 동국대학교 대학원 석사학위 논문.
- 한규령 (2005). 유아의 또래관계 증진을 위한 신체활동프로그램 개발과 효과 검증. 서울여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 한민옥 (2004). 유아체육교사의 사회인구학적 특성에 따른 체육프로그램과 지도방법의 차이. 용인대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 현일환 (1997). 유치원 운영 실태에서 본 유아체육조사연구. 경기대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 허원진 (2005). 유아체육프로그램이 비만아동의 비만도 및 기초체력에 미치는 영향. 경기대학교 스포츠과학대학원 석사학위 논문.
- 홍경진 (2001) 유아체육프로그램이 기초체력에 미치는 영향. 상지대학교 교육 대학원 석사학위 논문.
- 홍지원 (1994). 신체활동 중심교육이 유아의 긍정적 자아개념과 친사회적 행동에 미치는 효과. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 황덕호 (1992).유아체육의 이론과 실제. 서울: 국민서관.
- 황순각 (2000). 유아신체활동 프로그램의 구성 및 효과. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.
- 황정욱 (2008). 유아들의 신체활동프로그램 참여가 체력 향상에 미치는 영향. 경기대학교 대학원 레저스포츠학과 석사학위 논문.
- 황지현 (2002). 가정과 연계한 성 평등 동화활동이 유아의 성역할 고정관념

- 에 미치는 영향. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Burns, R. C. & Kaufman, S. H. (1994). *아동이 그린 가족화 분석*. 장연집역. 서울: 교문사.
- Burns, R. C. & Kaufman, S. H. (1972). *Actions, styles and symbols in kinetic family drawings(K-F-D): An interpretive manual*. NY: Brunner/ Mazel, Inc
- Burns, R. C. & Kaufman, S. H. (1982). *Actions, styles and symbols in kinetic family drawings(K-F-D)*. NY: Brunner/ Mazel.
- Clarke, H. H. (1971). *Basic understanding of physical fitness. Physical fitness Research Digest. Presidents Council on Physical fitness and Sport*. Washington D.C.
- Clifford, E. & Clifford M. (1967). Self-concepts before and after survival training. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 241-248.
- Cureton, T. K. (1967). *Physical fitness*. St Louis, C.V.: Mosby Co.
- Dauber, S. L., & Epstein, J. L (1993). Parents attitudes and peactices of involmment in inner-city elementary and middle schools. In N.F.Chavkin (E.d.), *Families and school in pluralistic society* (pp.53-71) Albany : State University of New York. Press.
- DuNicci, J. M. (1976). Gross motor performance: A comprehensive analysis of age and sex differences between boys and girls ages six to nine years. In J. Browkhoff (Ed.), *Physical education, sports and the sciences*. Eugene, OR: Micro Form Publications.
- Epstein, J. L. (1990). *School and family connections*.
- Epstein, J. L., & Dauber, S. L.(1991). School programs and teacher practices of parents involvement in inner-city elementary and

- middle school. *Elementary school Journal*, 91, 291-305.
- Fleisfman E. A (1964). *The structure and measurement of physical fitness*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Fox, K. R.( 1997) The physical self and process in self-esteem development. In Fox RF (Eds.). *The physical self: from motivation to well-being*. Human Kinetics.
- frederick,S. D. (1997). *Performance of selected motor tasks by three, four and five years old children*. Unpublished doctoral dissertation, Indiana University.
- Gallahue, D. L. (1976). *Motor development and movement experiences for young children(3-7)*. New York: John Wiley & Sons, In.
- Galvin, K. M., & Brommel, B. J (1986). *Family Communication*. 이재연, 최영희(1990) 역. 의사소통과 가족관계. 서울: 형설출판사.
- George, G. (1992). Developmentally appropriate physical education for children. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 63(6) 30-31.
- Harold, D. O. (1978). *The organization of behavior*. New York: McGraw-Hill book Company.
- Laban. R. (Eds.) (1963). *Modern educational dance*. London: MacDonald & Evans.
- MaCall, R, M., & Craft, D. H. (2000). *Moving with a purpose: Developing programs for preschoolers of all abilities*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marsh, H. W. (1997). The measurement of physical self-concept: A construct validation approach. In R. F. Fox.(Eds.) *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human

Kinetics.

- Mayesky, M. (1995). *Creative activities for young children*. New York: Delmar.
- Olson, D. H, Russell, C. S, & Sprenkle, D. H. (1983). Circumplex model of marital family systems VI Theoretical update. *Family Process*, 18, 3-28.
- Pangrazi, R. P. (1982). Physical education, Self-concept and achivment. *Journal of Physical Education. Recreation and Dance*, 11(12), 16-18.
- Pica, R. (2004). *Experence in movement: Birth to age 8(3rd ed)*. Cliffton Park, NY: Delmar. 김은심역(2004). 출생부터 8세까지 유아를 위한 동작교육. 서울: 정민사.
- Scanlan. T. K, & Simons, J. P (1992). The construct of sport enjoyment. In. G. C. Robert(Ed). *Motivation in sport and exercise* (p. 199-215). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Seefeldt, V. (1987). *The early childhood curriculum*. NY.: Teachers College Press.
- Siedentop, D.( Eds.). (1986) *Developing teaching skill in physical education*. Palo Alto. CA: Mayfield.
- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1984). Exercise and self- esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21(3) 329-337.
- Williams, J. F. (1983). *The physical and motor development*. New York: Prentice-Hall, Inc.

## ABSTRACT

### **The Effects of a Home Liaison Physical Fitness Program for Young Children on Their Physical Self-Concept and Family Cohesion**

Bang, Eun-Kyung  
Department of Education  
The Graduate School  
Sungshin Women's University

The purpose of this study was to examine the effects of a home liaison physical fitness program young children on their physical fitness, physical self-concept and family cohesion. The research questions for this study are as follows:

1. How is a home liaison program for the improvement of young children's physical fitness formed?
2. What effects does a home liaison program for the improvement of young children's physical fitness have?

The complete version of a home liaison program for the improvement of young children's physical fitness was formed through the phrases of literature review, needs analysis, development of a draft program and preliminary study. In the phrase of literature review, literature and theses mostly on young children's physical fitness and home liaison education were analyzed. In the

phrase of needs analysis, parents' needs on home liaison activities for the improvement of physical fitness were examined. Based on these, a draft program was developed and the preliminary study was conducted, finally producing the complete version of the program. The formation and effect of the program were examined as follows.

The aim of the program was to improve young children's basic physical fitness through activities improving each of physical fitness factors, to reinforce their physical self-concept through confidence and self-control gained from the improvement of physical fitness, and to enhance family cohesion through the bond resulting from contacts and activities with family members. In order to accomplish the aim, young children were forced to do basic exercise everyday at both educational institutions and homes. Basic movements and activities for the improvement of each of physical fitness factors - flexibility, agility, power, endurance and balance - were performed twice a week repeatedly in association with young children's homes.

Furthermore, letters were sent young children's homes to ask parents to carry out family activities during every weekend. Through this, the program was formed in a way to improve young children's physical fitness and bond with their families. The subjects of the study consisted of 77 five-year-old children at D and M kindergartens in Seoul (the experimental group: 39, the comparison group: 38). The experimental group performed home liaison activities improving each of physical fitness factors twice a week for 12 weeks and, during every weekend, did family activities improving physical fitness. The control group, on the other hand, performed activities improving basic physical fitness twice a week according to life-based theme. In order to find out whether or not the home liaison program for the improvement of young children's physical fitness

had a positive effect on the improvement of young children's physical fitness, physical self-concept and family cohesion, the physical fitness, physical self-concept and family cohesion of the experimental and control groups were tested after the program performed on the two groups. The family cohesion of the two groups was tested through analyzing kinetic family drawings. Analysis of covariance was performed on the collected data using SPSS 14.0 program.

The examination of the effect of the program generated the following results.

First, after the home liaison program for the improvement of young children's physical fitness was carried out, the young children in the experimental group showed more improvement in all physical fitness factors except for agility - flexibility, balance, power, and endurance- than those in the control group. This indicated that the home liaison program for the improvement of young children's physical fitness had a positive effect on the improvement of young children's physical fitness.

Second, after conducting the program, children's physical self-concepts were tested, and then their scores were analyzed. According to the result, the score of the experimental group turned out to be higher than that of the control group. This showed that the home liaison program for the improvement of young children's physical fitness had a positive effect on the development of young children's physical self-concept.

Finally, after conducting the program, the kinetic family drawings young children created before and after the program were analyzed, According to the result, the experimental group showed more improvement in the features of the characters' behaviors (activities) and appearances than the control group. This indicated that the home liaison program for the improvement of young children's physical fitness had a positive effect on not only young children's physical fitness but also their family cohesion.

## 부 록

- 부록 1. 요구조사 설문지
- 부록 2. 기초체력요소 측정표
- 부록 3. 신체적 자아개념 질문지
- 부록 4. 동적가족화 채점 기준표
- 부록 5. 기본체조
- 부록 6. 유아 기초체력증진 프로그램(유치원)
- 부록 7. 유아 기초체력증진활동 프로그램(가정배부용)
- 부록 8. 유아신체활동 프로그램(가정배부용- 주말활동)

부록 1. 요구조사 설문지

## 유아 체력증진 활동에 대한 학부모 설문지

안녕하십니까?

유아 체력증진활동에 대한 학부모님들의 인식과 실태를 파악하고 가정연계 활동에 대한 의견을 모으기 위해 설문을 실시하고자 합니다.

답변하여 주시면 가정연계 체력증진활동 운영에 유용한 자료로 사용하겠습니다.

질문을 읽어보시고 해당되는 대답에 ○표를 하여주시기 바랍니다.

2010. 9.

1. 학부모님께서서는 유치원 활동 중 유아들에게 체력을 증진할 수 있는 신체활동이 꼭 필요하다고 생각하십니까?

(            예            아니오            )

2. 유아들에게 체력증진활동이 효과적으로 진행되려면 어떤 방법이 가장 적당하다고 생각하십니까?

- 1) 유치원 일과 중에 유치원교사가 체력증진활동을 진행하는 방법
- 2) 외부의 체육전담교사를 유치원에서 채용하여 지도하는 방법
- 3) 신체활동만을 전담하는 전문교육기관을 통하여 지도하는 방법
- 4) 가정에서 부모가 직접 지도하는 방법

3. 가정에서 현재 자녀들과 함께하고 있는 체력증진활동에 대하여 어떻게 생각하십니까?

(예: 가족운동, 게임, 줄넘기나 후프놀이, 체조, 등산 등등)

- 1) 부족하다            2) 조금 부족하다
- 3) 적당하다            4) 아주 많이 실시하고 있다



## 부록 2. 기초체력요소 측정표

측정종목	검사내용	1차	2차	비고
유연성	앉아서 윗몸 굽히기			
민첩성	5m왕복달리기			
평형성	한 발로 중심 잡기			
순발력	제자리 멀리 뛰기			
지구력	V자 앉기			

기초체력요소	종목(단위)	검사방법
유연성	앉아서 윗몸 굽히기	적목 앞면에 두 발을 모아 대고 손끝을 뺀어 윗면을 넘어선 길이를 단위 0.1cm 까지 측정한다. 2회 실시 후 더 나은 점수를 반영한다.
민첩성	왕복달리기	일정한 거리를 빨리 달리는 데 필요한 각 근육 그리고 근의 수축 속도와 방향 전환을 위한 바른 정지동작 및 반대 방향으로의 움직임으로 민첩성을 측정한다. 5m를 뛰어가서 반환점에 있는 적목을 출발선으로 옮겨 놓고 빨리 달려 다시 한 번 옮겨놓는다. (2명씩 실시) 소요 시간은 단위 0.1초까지 기록한다.
평형성	한 발로 중심 잡기	일정 폭의 테두리 안에 한 발로 중심을 잡되 발이 테두리 바깥으로 벗어나면 종료한다. 중심을 잡고 있는 시간을 0.1초단위로 기록한다.
순발력	제자리 멀리 뛰기	빠른 동작으로 최대한의 힘을 낼 수 있는 능력을 측정한다. 두 발을 모우고 선 자세에서 팔의 진동과 무릎의 탄력을 이용하여 되도록 멀리 뛰는데 착지 지점에는 매트를 이용한다. 출발지점에서 발꿈치가 닿는 곳 까지 거리를 단위 0.1cm 까지 측정하며 2회 실시 후 나온 점수를 반영한다.
지구력	V자 앉기	복근의 지구력을(근지구력) 알아보기 위한 것으로 두 손을 복부에 얹은 후 앉은 다음 신호에 따라 두 발을 모아 40도 정도 올려 V자모양이 되게 공중에 머물러 있게 한 후 중심을 잃지 않고 오래 유지하는 시간을 단위 0.1초까지 기록 한다. 발이 땅에 떨어지거나 몸이 뒤로 넘어가면 종료한다.

### 부록 3. 신체적 자아개념 질문지

검사는 유아와 검사자가 1:1 면접으로 실시한다.

유아와 면접을 실시하기 전 친밀감을 형성하기 위해 2분 정도 신상에 관한 질문을 하여 유아의 긴장을 완화 시킨 후 다음과 같이 말한다.

“ 이제부터 재미있는 게임을 하려고 하는데 선생님이 물어보면 oo가 대답하는 게임이야 이 게임은 맞고 틀리는 게 없기 때문에 oo가 생각나는 대로 말하는게 좋은 답이란다. 한번 해볼까?”

이름                      성별                      남/ 여                      나이

아니다(1)    조금그렇다(2)    조금 많이그렇다(3)    많이 그렇다(4)	점수
1. 나는 너무 뚱뚱하다.	
2. 내몸을 구부리고 비틀고 돌리기를 잘 할 수 있다.(몸으로 보여 주면서)	
3. 나는 감기에 잘 걸린다	
4. (허리가 어디 있는지 짚어보게 한 후) 내 허리가 너무 뚱뚱하다.	
5. 나는 운동을 잘 한다	
6. 나는 힘이 세다	
7. 나는 바깥놀이(미끄럼 철봉, 그네, 시소)가 쉽다.	
8. 처음 보는 놀이를 할 때 자신이 있다.	
9. 나는 내 친구들 보다 힘이 세다	
10. 나는 몸무게가 많이 나간다	
11. 나는 못생겼다.	
12. 나는 자주 아프다	
13. 나는 내 친구들보다 운동을 잘한다.	
14. 나는 오래운동을 하면 힘들다	
15. 나는 아팠을 때 병이 낫는데 오래 걸린다	
16. 나는 친구들보다 아파서 병원에 더 자주 간다	
17. 나는 무거운 물건을 잘 든다.	
계	

#### 부록 4. 동적가족화 채점기준표

하위요인	내 용	최고점
인물상의 행위	활동성	8
	의사소통	6
	협동성	4
	양육성	7
인물의 특성	신체적 완성도	5
	얼 굴	3
	얼굴표정	4
	생략	1
	발	4
역동성	우월성	6
	얼굴방향	3
	인물상 간의 보는 방향	1
	인물상의 위치	4

#### 1. 인물상의 행위

##### 1) 활동성

행위	아버지	어머니	자신
누워있다	0	0	0
앉아있다	1	1	1
서있다	2	2	2
책을 읽고있다	3	3	3
차를 타고 있다	4	4	4
뭔가 하고 있다	5	5	5
뛰고 있다	6	6	6
던지고 있다	7	7	7
치고(때리고있다)	8	8	8

2) 의사소통

행위	아버지	어머니	자신
자고있다	0	0	0
쳐다보고있다	1	1	1
듣고있다	2	2	2
이야기하고있다	3	3	3
같이놀고있다	4	4	4
접촉하고있다	5	5	5
껴안고 있다	6	6	6

3) 협동성

행위	아버지	어머니	자신
협동성이없다	0	0	0
일하고있다	1	1	1
돕고있다	2	2	2
함께놀고있다	3	3	3
함께일하고있다	4	4	4

4) 양육성

행위	아버지	어머니	자신
양육성이 없다	0	0	0
나무를 심고있다	1	1	1
도와 주고 있다	2	2	2
단정히 하고 있다	3	3	3
요리를 하고 있다	4	4	4
접촉하고 있다	5	5	5
안고있다	6	6	6
식사하고있다	7	7	7

## 2. 인물상의 특징

### 1) 신체완성도

행위	아버지	어머니	자신
지워짐	0	0	0
머리만있다	1	1	1
머리와 목	2	2	2
머리,몸,몸통	3	3	3
머리,몸,몸통,다리	4	4	4
완전함	5	5	5

### 2) 얼굴

행위	아버지	어머니	자신
이목구비가 없다	0	0	0
눈만 그려져 있다	1	1	1
눈,코,혹은입,눈,코,입	2	2	2
눈,코,입	3	3	3

### 3) 얼굴표정

행위	아버지	어머니	자신
매우 비우호적	0	0	0
비우호적	1	1	1
무표정	2	2	2
우호적	3	3	3
매우 우호적	4	4	4

### 4)생략

행위	아버지	어머니	자신
생략있다	0	0	0
생략없다	1	1	1

### 5)발

행위	아버지	어머니	자신
발이 없다	0	0	0
바퀴위에 놓여진 발(예, 자동차,스케이트 등)	1	1	1
발이 다리길이1/4이하	2	2	2
발이다리길이1/4-1/2	3	3	3
발이다리길이 3/4 이상	4	4	4

### 3. 역동성

#### 1) 인물의 우월성

인물의 우월성	아버지	어머니	자신
용지의하단1/8안에 있다	1	1	1
용지의하단 1/4안에 있다	2	2	2
용지의 1/2 안에 있다	3	3	3
용지의 1/2 위에 있다	4	4	4
용지의 상단1/4안에 있다	5	5	5
용지의 상단1/8안에 있다	6	6	6

#### 2) 얼굴의 방향

인물의 우월성	아버지	어머니	자신
정면	1	1	1
측면	2	2	2
후면	3	3	3

#### 3) 인물간의 보는 방향

보는형태	안본다	본다
아버지가 나를본다	0	1
아버지가 어머니를 본다	0	1
어머니가 아버지를 본다	0	1
어머니가 나를 본다	0	1
내가 아버지를 본다	0	1
내가 어머니를 본다	0	1


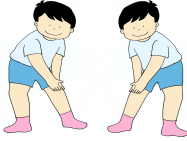
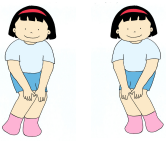
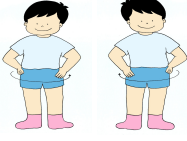
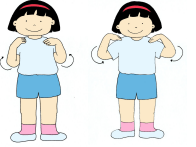
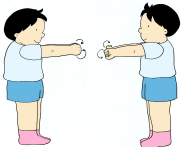

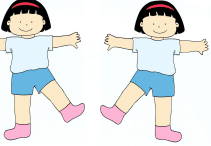
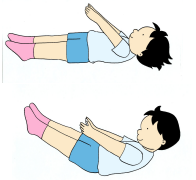
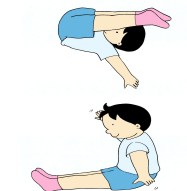
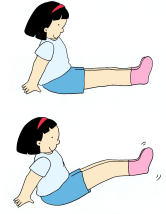
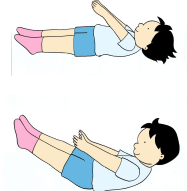
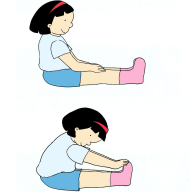
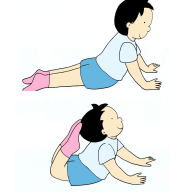
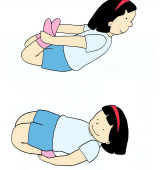
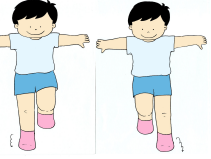
#### 4) 인물상의 위치

위 치	아버지	어머니	자신
없다	0	0	0
하단좌측	1	1	1
하단우측	2	2	2
상단좌측	3	3	3
상단우측	4	4	4

부록 5. 기본체조

가족과 함께하는 기본체조

가족이 함께 기본체조를 매일 매일 10분씩 함께 해 보세요

			
1. 무릎 굽혀 펴기	2. 무릎 펴주기	3. 무릎 돌리기	4. 허리 돌리기
			
5. 어깨 돌리기	6. 손목 돌리기	7. 무릎 놀리기	8. 한발로 균형잡기
			
9. 배 힘으로 지탱하기	10. 누웠다 앉기	11. 발로 이름쓰기	12. V자 앉기
			
13. 손으로 발끝잡기	14. 머리 뒤에 발끝대기	15. 뒤로 발목잡기	16. 한발로 뛰어가기

## 부록 6 .유아 기초체력증진 프로그램(유치원)

활동 1	허리굽혀 발끝잡기/ 옆으로 굽혀 발끝잡기 공놀이		일시	2010 9/13	
체력 요소	유연성	활동장소	유희실	인원	20명
목 표	다양한 스트레칭을 통하여 팔다리와 유연성을 기른다 공을 활용한 놀이를 통해 유연성을 기른다			준비 물	공
준비 활동 (5-10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스트레칭으로 몸의 긴장을 푼다</li> <li>· 지난 시간 활동을 회상하며 활동해 본다</li> <li>· 기본체조</li> </ul>			유의점	
본 활동 (20-30분)	<p style="text-align: center;"><b>허리 굽혀 발끝 잡기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 다리를 모아 쪽 뺀고 앉아 가슴이 두 무릎에 닿도록 상체를 깊숙이 숙이고 양 손으로 발끝을 잡고 가슴이 닿도록 눌러준다.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>옆으로 굽혀 발끝 잡기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 다리를 양쪽으로 벌리고 앉는다.</li> <li>· 오른쪽 팔이 오른쪽 귀에 닿도록 하고, 양손으로 왼쪽 발끝을 잡고 몸을 뺀어 눌러 준다. 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>공들고 허리 돌리기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 공을 머리 위로 들고 팔을 뺀어 상체를 좌, 우, 앞, 뒤로 젖힌다.</li> <li>· 공을 들고 허리 돌리기를 해 본다</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>허리 굽혀 공 멀리 밀기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 무릎을 쪽 펴며 최대한 앞으로 공을 굴려 자세를 지탱한다.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>둘이 위, 아래 공 전달하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 두 사람이 서로 등을 대고 30cm정도 떨어져 선다.</li> <li>· 공을 든 유아는 머리 위로 공을 몸을 젖혀 전달하고 받은 유아는 몸을 숙여 다리 사이로 공을 전달한다</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>공 위,아래로 전달하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 4 ~ 5명이 같은 방향을 바라보고 머리 위 뒤쪽으로 공을 전달한다.</li> <li>· 제일 마지막 사람에게 공이 전달되면 모두 함께 뒤 돌아서서 허리를 굽히고 공을 다리 사이 아래로 전달한다.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다리를 뺀을 때 무릎을 굽히지 않고 편다.</li> <li>· 10초 이상 정지하여 자세를 유지하도록 한다.</li> </ul>	
정리활동 (5-10분)	유연성 기르기 활동을 한 후 느낌을 나누어본다 스트레칭과 심호흡으로 정리운동을 한다				
평 가	친구들과 함께 활동 하면서 재미있었던 점 어려웠던 점을 나누어본다 충분히 팔다리를 늘려보았는지, 10초 이상 정지 자세를 유지 해보았는지 평가해본다				

활동 16	제자리뛰어 뒷꿈치엉덩이달기/무릎가슴달기 여러 가지 뒹뛰기		일시	2010 11/10	
체력 요소	순발력	활동장소	유희실	인원	20명
목 표	.정지 자세에서 뛰어 오르는 활동을 함으로써 순발력을 기른다			준비물	우유 괵
준비 활동 (5-10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스트레칭으로 몸의 긴장을 푼다</li> <li>· 지난 시간 활동을 회상하며 활동해 본다</li> <li>· 기본체조</li> </ul>			유의점	
본 활동 (20-30분)	<p style="text-align: center;"><b>제자리뛰어 뒷꿈치엉덩이달기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 다리를 모아 서서 발 뒤꿈치가 엉덩이에 닿도록 제자리에서 위로 뛰어오른다.</li> <li>· 연속 하여 5~10 회 실시한다.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>무릎가슴달기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 다리를 모아 서서 양 무릎이 가슴에 닿도록 제자리에서 뛰어 오른다.</li> <li>· 연속 동작으로 5~10 회 실시한다.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>한 줄 우유괵 두발 모아 좌, 우 뛰기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 우유괵 6개를 한 줄 로 늘어 놓는다.</li> <li>· 두 발을 모아 우유괵 좌,우로 뛰며 전진한다.</li> <li>· 익숙해지면 외발로 좌,우 뛰기를 한다.</li> <li>· 외발로 뒹 때 왼쪽과 오른쪽 다리를 같은 비율로 사용한다.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>우유괵 사방치기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 우유괵을 그림과 같이 배치한다.</li> <li>· 우유괵 사이로 양 발 모아 뛰기와 양 발 벌려 뛰기를 번갈아 실시함.</li> <li>· 왕복 4회 정도 실시한다.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>양 쪽으로 뛰기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 우유괵을 30cm의 폭을 두고 두 줄로 배치한다.</li> <li>· 왼쪽과 오른쪽으로 양발 벌리며 좌우로 번갈아 뛰기를 실시한다.</li> <li>· 왕복 4회 정도 실시한다.</li> <li>· 유아의 수준에 따라 우유괵 사이의 폭을 넓혀 난이도를 조절한다.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 착지할 때 발목 관절과 무릎을 보호하기 위해 매트 위에서 실시한다.</li> <li>* 바닥에 착지할 때 관절을 보호하기 위해 무릎을 굽히며 뛰도록 지도한다.</li> </ul>	
정리활동 (5-10분)	순발력 기르기 활동을 한 후 느낌을 나누어본다. 제자리 걷기와 유연성 운동으로 정리한다.				
평 가	함께 활동 하면서 재미있었던 점 어려웠던 점을 나누어본다 우유괵 도구사용의 좋은점 불편한점을 나눈다				

활동 6	신호 따라 방향 바꾸기 줄 뛰기		일시	2010 10/6	
체력 요소	민첩성	활동장소	유희실	인원	20명
목 표	신호에 따라 방향을 바꾸는 활동을 통해 민첩성을 기른다. 다양한 방법으로 줄을 뛰어 넘는 활동을 통해 민첩성과 평형성 향상을 돕는다			준비물	줄
준비 활동 (5-10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스트레칭으로 몸의 긴장을 푼다</li> <li>· 지난 시간 활동을 회상하며 활동해 본다</li> <li>· 기본체조</li> </ul>			유의점	
본 활동 (20-30분)	<p style="text-align: center;"><b>신호 따라 방향 바꾸기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 기준선을 향해 달려가다가 신호 하면 반대로 방향을 바꾸어 달린다.</li> <li>· 앞뒤로 좌우로 방향을 바꾸며 신호에 따라 빠르고 정확하게 움직인다.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>왕복 달리기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 출발선에 서서 신호하면 도착선 까지 달려갔다 다시 출발선으로 달려온다.</li> <li>· 여러 번 반복하여 왕복 달리기를 한다.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>양발 모아 한 줄 좌우로 뛰기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 줄을 바닥에 놓고 선다</li> <li>· 양 발 모아 뛰기를 줄 좌우로 이동하며 전진 한다</li> <li>· 뒤로 뛰기도 해 본다</li> <li>· 반복하여 줄 건너뛰기를 해본다.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>두 줄 뛰기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 두 줄을 바닥에 놓고 다리를 벌려 줄 좌우로 이동하며 전진 한다.</li> <li>· 두 줄을 바닥에 놓고 모아 뛰기 벌려 뛰기를 번갈아 하며 전진 한다</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>한 발 좌우로 뛰기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 한 줄을 바닥에 놓고 외 발 뛰기로 줄의 좌우로 이동하며 전진한다.</li> <li>· 속도를 조절 하거나 뒤로 뛰어보기도 해 볼 수 있다</li> </ul>				
정리활동 (5-10분)	민첩성 기르기 활동을 한 후 느낌을 나누어본다. 제자리 걷기와 유연성 운동으로 정리한다.				
평 가	방향 바꾸기 할 때 주의 점에 대하여 이야기하고 평가해본다. 줄 놀이에 대하여 재미있었던 점과 주의점을 나눈다.				

활동 11	한발로 서기/둘이서 손잡고 외발서기 줄 따라 걷기/후프위로 걷기		일시	2010 10/25	
체력 요소	평형성	활동장 소	유희실	인원	20명
목 표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 균형동작을 통해 하체 균형 발달을 돕는다.</li> <li>· 하체를 고정하고 상체활동을 통해 균형각각을 기른다.</li> </ul>			준비 물	줄, 후프
준비 활동 (5-10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스트레칭으로 몸의 긴장을 푼다</li> <li>· 지난 시간 활동을 회상하며 활동 해 본다</li> <li>· 기본체조</li> </ul>			유의점	
본 활동 (20-30분)	<p style="text-align: center;"><b>한 발로 서기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 한 발로 몸을 지탱하고, 다른 한발은 90도로 굽혀 앞 쪽으로 든다.</li> <li>· 양 팔을 벌려 중심을 잡고, 지탱하는 다리는 무릎을 펴고 바로 선다.</li> <li>· 15초 이상 한발로 서기를 해본다.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>둘이서 손잡고 한 발로 서기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 앞을 보고서서 두 사람이 손을 잡고 한 쪽 발을 들어 한 발서기를 한다.</li> <li>· 손을 잡지 않은 팔을 벌려 중심을 잡고, 지탱하는 다리는 무릎이 굽혀지지 않도록 한다.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>줄 따라 걷기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 줄넘기 줄을 직선으로 놓고, 양 팔을 벌려 몸의 균형을 유지하면서 줄을 밟으며 한 걸음씩 앞으로 걷는다.</li> <li>· 줄넘기 줄을 여러 개 연결하여 긴 선을 만들어 걸을 수 있다.</li> <li>· 다양한 방법으로 걷는다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 뒤로 걷기, 옆으로 걷기, 발끝으로 걷기, 보폭을 넓게 하여 걷기 보폭을 좁게 하여 걷기 등</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>후프 위로 걷기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 줄넘기 줄 2개를 연결하여 바닥에 원을 만들어 놓는다</li> <li>· 양팔 벌려 균형을 잡으며 원 위로 줄을 따라 걷는다.</li> <li>· 진행 방향을 바꾸면서 걸어본다</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 손을 잡은 팔을 펼 수 있도록 두 사람의 간격을 어깨 넓이로 벌려 서도록 한다.</li> <li>· 균형을 잃을 경우 재빨리 손을 놓도록 지도하여 안전사고에 유의한다.</li> <li>· 몸의 균형을 유지하기 위해 허리를 똑바로 펴고 정면을 보면서 걷도록 한다.</li> </ul>	
정리활동 (5-10분)	평형성 기르기 활동을 한 후 느낌을 나누어본다. 제자리 걷기와 유연성 운동으로 정리한다.				
평 가	균형잡기 활동을 함께 하면서 재미있었던 점 어려웠던 점을 나누어본다. 줄따라걷기와 후프위를 걸을 때 재미있었던 점과 주의할 점을 나눈다.				

활동 21	v자로 앉기 앉아서 달리기		일시	2010 11/29	
체력 요소	지구력	활동장소	유희실	인원	20 명
목 표	배와 다리의 근력을 요하는 자세를 유지함으로 근지구력을 기른다. 앉아서 달리를 통해 심폐 지구력과 다리의 근력을 향상시켜줍니다.			준비물	줄
준비 활동 (5-10분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스트레칭으로 몸의 긴장을 푼다</li> <li>· 지난 시간 활동을 회상하며 활동해 본다</li> <li>· 기본체조</li> </ul>			유의점	
본 활동 (20-30분)	<p style="text-align: center;"><b>v자로 앉기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 다리를 뻗고 허리를 펴고 앉은 자세에서 뒤로 팔을 짚으며 다리를 45도 정도 들어 자세를 유지한다.(1분정도)</li> <li>· 유아의 능력에 따라 뒤로 짚은 손을 배위로 올리고 다리를 붙이고 들어 V자로 앉기를 해본다.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>함께 앉아서 걷기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 여러 명이 다리를 벌리고 앞뒤로 밀착하여 앉는다.</li> <li>· 무릎을 세우고 앞 사람의 허리를 감싸 안는다.</li> <li>· “시작” 하면 엉덩이와 발바닥을 이용하여 서로로 밀착한 채 끌면서 앞으로 이동 한다.</li> <li>· 서로 떨어지지 않고 한 몸 처럼 움직일 수 있도록 한다.</li> <li>· 속도를 맞춰 앞으로 걷기를 해본다.</li> <li>· 방향을 이리저리 바꾸면서 진행해 본다</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>한 명씩 앞으로 달리기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 여럿이 함께 한 줄로 다리를 벌리고 앞뒤로 밀착하여 앉는다.</li> <li>· 맨 뒷 쪽의 사람이 일어나 맨 앞으로 달려와서 앉는다.</li> <li>· 계속 해서 맨 뒤쪽의 사람이 일어나 앞으로 달려 와서 앉는다.</li> <li>· 앞으로 전진 할 때 몸과 몸이 떨어지지 않고 밀착하여 진행 한다.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>지네걸음 걷기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 함께 앞뒤로 밀착하여 쪼그려 걷기 자세로 앉는다.</li> <li>· 지네처럼 밀착한 채로 발을 맞춰 앞으로 걷기를 해 본다 .</li> <li>· 여럿이 속도를 맞추고 걸음의 폭을 맞춰 걷기를 해본다.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유아의 바른 균형 자세를 위해 교사가 도움을 줄 수 있다.</li> <li>· 손을 바닥에 대지 않고 v자 자세를 30초 이상 유지하도록 지도 한다.</li> <li>· 활동 전, 쪼그려 걸기를 하고 활동 후에는 다리근육을 풀어주어야 한다.</li> </ul>	
정리활동 (5-10분)	지구력 기르기 활동을 한 후 느낌을 나누어본다. 제자리 걷기와 유연성 운동으로 정리한다.				
평 가	함께 활동 하면서 재미있었던 점 어려웠던 점을 나누어본다.				

## 부록 7 .유아 기초체력증진활동 프로그램(가정배부용)

# 가정연계 기초체력증진 활동 안내문

**가족과 함께하는 기초체력증진활동은 이런 좋은 점이 있습니다.**

1. 가정연계 기초체력증진 프로그램 참여를 통해 가족 구성원간에 친밀감을 형성하고 공동의 관심사를 공유함으로써 가족간에 일체감과 유대감 형성 등의 긍정적인 변화.
2. 가족과 함께하는 즐거운 신체활동은 평생체육 활동의 실천으로 연결될 수 있는 계기가 되며 규칙적인 운동으로 인한 부지런함, 가족시간의 연장, 자녀와 부부의 긍정적 태도변화, 운동에 대한 긍정적 사고 변화 등의 바람직한 결과를 낳고 늘어난 가족여가시간을 어떻게 인식하며 활용할 것인지의 구체적 방법을 체득하게 됨.
3. 유아기부터 체육에 대한 긍정적인 생각을 갖고, 가족 구성원 모두가 실천적으로 참여하는 환경 속에서 성장한 사람은 평생체육에 대한 우호적인 사고와 실천을 하게 됨.

따라서 체력발달의 결정적시기인 유아기의 어린이들에게 가족이 함께하여 유아의 체력증진을 향상시킬 수 있는 활동의 개발 및 적용이 이루어져야 할 것입니다.

이에 우리유치원에서는 유치원과 가정이 연계하여 유아들의 기초체력과 가족간의 유대감 증진을 위하여 활동을 다음과 같이 실시하고자 합니다.

가정에서의 적극적인 참여를 부탁드립니다.

★기간 : 2010.9.13 - 2010.12.23

(매주 2회-유치원과 가정에서 / 주말에 1회- 집에서 가족과함께)

★장소 : 유치원과 가정연계

★대상 : 우리유치원 가족

- ★방법 : 1)매주2회(월,수) 유치원에서 활동 후 귀가, 가정에서 가족과 신체활동 함께 실시  
2)매주1회(주말) 가정에서 가족과 함께 주말가족 활동 1회  
3)주중에 진행되는 활동은 유아들 귀가 후 가족이 함께 하고  
4)주말에 유치원에서 배부되는 자료를 참고하여 가족이 함께 해봅니다.  
5)활동한 내용과 평가를 유치원으로 제출합니다.

# 가족과 함께 신체활동을 해 보세요

## 1주 유연성 활동 기본동작 1-5

유연성은 관절 움직임의 범위로 정의되는데, 몸을 부드럽고 효율적으로 움직이는데 필수적인 체력요소로 유연성이 발달하면 인대나 관절의 손상을 예방할 수 있습니다.

### 기본동작 1 : 허리 굽혀 발끝 잡기



#### <활동방법>

- 다리를 모아 쪽 뺀고 앉아 가슴이 두 무릎에 닿도록 상체를 깊숙이 숙인다.
- 양손으로 발끝을 잡고 가슴이 닿도록 눌러준다.
- 시선은 아래쪽을 향한다

#### <유의점>

- 다리를 뺀을 때 무릎을 굽히지 않고 편다.
- 10초 이상 정지하여 자세를 유지하도록 한다.

### 기본동작 2 : 옆으로 굽혀 발끝 잡기



#### <활동방법>

- 다리를 양쪽으로 벌리고 앉는다.
- 오른쪽 팔이 오른쪽 귀에 닿도록 하고, 양손으로 왼쪽 발끝을 잡고 몸을 뺀어눌러 준다
- 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.

#### <유의점>

- 벌린 다리의 무릎을 펴고 구부리지 않는다.

### 기본동작 3 : 물개 자세



<활동방법>

- 팔을 굽혀 손바닥을 바닥에 대고 일자로 엮드린다.
- 손을 가슴 쪽으로 당겨 바닥을 짚고 상체를 들고 몸을 뒤로 젖힌다.

<유의점>

- 머리와 목을 최대한 뒤 쪽으로 늘려본다.
- 배는 바닥에 붙이고 상체만 뒤로 젖힌다.

### 기본동작 4 : 돌고래 자세



<활동방법>

- 팔을 굽혀 손바닥을 바닥에 대고 일자로 엮드린다.
- 손을 가슴 쪽으로 당겨 바닥을 짚고 상체를 들고 뒤로 젖힌다.
- 발끝이 머리에 닿도록 머리와 목을 최대한 뒤로 젖힌다.

<유의점>

- 목만 젖히게 되면 무리가 되므로 허리부터 휘어 뒤로 젖히도록 한다.
- 배 부분은 바닥에 붙이고 상체와 발끝을 최대한 늘려보게 한다.

## 가족과 함께 주말신체 활동을 하고 평가해 보세요

1주 주말활동: 온 몸으로 놀아요

이 번 주말에 가족과 함께한 활동을 사진을 붙이거나 그림을 그려주세요.

매일가정에서 체조와 활동하고 주말 활동평가를 잘 해오는 어린이는 스티커를 줍니다.  
모든 활동을 마치고 스티커 책에 스티커를 다 모아온 어린이는 튼튼대장 상을 받고,  
가족은 튼튼가족 상을 받게 됩니다.

가족이 함께 신체활동을 하고 난 느낌이나 소감을 그림을 그리거나 글로 적어 보내 주세요 (유아/부모님)

# 가족과 함께 주말신체 활동을 해 보세요

## 1주 주말활동 : 온 몸으로 놀아요

도구 없이 어린이와 맨살을 부비며 놀이하는 것은 부모와 자녀의 유대감을 깊게 하며, 스트레스를 해소해줍니다. 더불어 어린이와 부모님의 근력을 강하게 해 줍니다.

### 1. 다리에 매달려 걷기 I



- 어른의 한 다리에 어린이가 팔과 다리를 사용하여 매달린 채 걸어보세요.
- 양 다리에 각 한명의 어린이가 매달린 상태에서 걸어 보세요.
- 다리에 매달려 어려울 경우는 어른의 허리를 잡고 매달려 보게 하세요

### 2. 다리에 매달려 걷기 II



- 어린이가 어른에게 낮게 안겨 부모님의 허리를 감아 안습니다.
- 이 자세에서 어른이 천천히 걸읍니다.
- 서로 마주보고 하여도, 또 서로 같은 방향을 보고도 걸어보세요.

### 3. 발 위에 서서 걷기



- 서로 마주보고, 아이가 어른의 발등 위에 발을 올려 걸어봅니다.
- 부모님께서서는 처음에는 천천히 걷고, 익숙해지면 보폭을 넓게, 혹은 발을 높이 들며 걸어보세요

### 4. 옆으로 들어 돌리기



- 어른의 등에 어린이가 옆으로 업히고,
- 어른은 양 팔로 꼭 잡은 자세에서 좌, 우로 회전합니다.
- 2명의 어른 등에 가로로 길게 업혀서 해볼 수도 있습니다.

### 5. 팔에 매달리기



- 어른의 팔에 두 손을 이용하여 매달리고, 어른은 한 바퀴 돌아보세요.

