



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 경 숙 교수 지도
석사학위 청구논문

신체활동 중심의 집단전래놀이가
유아의 일상적 스트레스와
자아탄력성에 미치는 영향

2015

성신여자대학교 교육대학원
교육학과 유아교육전공
강 란 영

신체활동 중심의 집단전래놀이가
유아의 일상적 스트레스와
자아탄력성에 미치는 영향

권 경 숙 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2015년 5월

성신여자대학교 교육대학원

교육학과 유아교육전공

강 란 영

인 준 서

강란영의 석사학위 논문으로 인준함

2015년 5월

심사위원장 _____(인)

심 사 위 원 _____(인)

심 사 위 원 _____(인)

성신여자대학교 교육대학원

논문개요

본 연구는 전래놀이 중 신체움직임과 활동량이 크고 15~20명의 대집단 유아들이 함께 할 수 있는 신체놀이 활동을 구성하여 교육현장에 적용해봄으로써 신체활동 중심의 집단전래놀이가 유아의 일상적 스트레스 감소와 자아탄력성 증진에 어떠한 영향을 미치는지를 살펴보고자 하였다.

이와 같은 연구목적에 따라 설정된 연구문제는 다음과 같다.

1. 신체활동 중심의 집단전래놀이가 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향은 어떠한가?
2. 신체활동 중심의 집단전래놀이가 유아의 자아탄력성에 미치는 영향은 어떠한가?

본 연구의 대상은 대전시에 소재한 2개 어린이집에 재원 중인 만 3세 유아 40명이다. 실험집단은 C어린이집에 재원 중인 만 3세 유아 20명이며, 비교집단은 K어린이집 만 3세 유아 20명이다.

본 연구의 절차는 예비검사, 사전검사, 실험처치인 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동, 사후검사 순으로 진행되었다. 실험집단은 2014년 11월 24일부터 2015년 1월 16일까지 8주 동안 매주 2회, 총 16회에 걸쳐 오전과 오후 2차례 실외활동이 이루어지는 시간 동안 활동에 따라 30분~50분에 걸쳐 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동을 실시하였다. 비교집단은 동시간대의 일과대로 생활주제에 맞는 자유선택활동을 실시하였다.

본 연구에서 사용한 일상적 스트레스 측정 도구는 염현경(1998)이 우리나라

라 실정에 맞게 개발한 한국 유아의 일상적 스트레스 척도(Korea Preschool Daily Stress Scale: KPDSS)이다. 이 검사지의 일상적 스트레스의 하위요인은 ‘비난, 공격적 상황에 접함’과 ‘불안, 좌절감 경험함’, ‘자존심 상함’의 세 가지로 범주화되며, 총 23문항으로 구성되어 있다.

또한, 자아탄력성을 측정하기 위하여 LeBuffe와 Naglieri(1999)가 개발한 Devereux Early-Childhood Assessment(DECA)를 구희정(2010)이 번안하여 사용한 도구를 사용하였다. 이 측정도구는 유아의 자아탄력성 보호요인 총 27문항으로 ‘애착’, ‘주도성’, ‘자기통제’의 하위요인으로 구성되어 있다.

자료 분석은 SPSS Win V 20.0을 사용하여 실험집단과 비교집단의 평균과 표준편차를 산출한 후 t검증을 실시하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동을 실시한 실험집단 유아들의 일상적 스트레스 점수가 비교집단 유아들의 일상적 스트레스 점수보다 전체적으로 유의미하게 감소하였다. 이는 신체활동 중심의 집단전래놀이가 ‘비난, 공격적 상황에 접함’, ‘불안, 좌절감 경험함’, ‘자존심 상함’의 일상적 스트레스 모든 영역에 긍정적인 효과가 있음을 보여주는 것이다.

둘째, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동을 실시한 실험집단 유아들의 자아탄력성 점수가 비교집단 유아들의 자아탄력성 점수보다 자아탄력성의 하위 요인 중 ‘자기통제’에서 유의미하게 증가하였다. 이는 신체활동 중심의 집단전래놀이가 애착, 주도성, 자기통제의 자아탄력성 하위요인 중 자기통제에만 긍정적인 효과가 있음을 보여준다.

이를 종합하면, 신체활동 중심의 집단전래놀이가 유아의 일상적 스트레스 감소와 자아탄력성 증가에 긍정적인 영향을 미친다고 하겠다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	6
3. 용어의 정의	6
II. 이론적 배경	8
1. 전래놀이	8
1) 전래놀이의 개념 및 특성	8
2) 전래놀이의 교육적 가치	9
3) 전래놀이의 유형	12
4) 신체활동 중심의 집단전래놀이	14
2. 유아기 일상적 스트레스	17
1) 유아기 일상적 스트레스의 개념	17
2) 유아기 일상적 스트레스에 영향을 미치는 요인	19
3) 일상적 스트레스와 전래놀이	22
3. 유아기 자아탄력성	24
1) 유아기 자아탄력성의 개념	24
2) 유아기 자아탄력성에 영향을 미치는 요인	26
2) 자아탄력성과 전래놀이	30

III. 연구방법	33
1. 연구대상	33
2. 연구도구	34
3. 연구절차	37
4. 자료분석	47
IV. 연구결과 및 해석	49
1. 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향	49
2. 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 자아탄력성에 미치는 영향	54
V. 논의 및 결론	59
1. 논의	59
2. 결론 및 제언	64

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회는 고도의 과학기술 사회로 컴퓨터를 이용해 대량의 정보를 만들어 다운받거나, 인간의 노동력 없이도 기계를 작동시켜 손쉽게 물품을 생산해낸다. 사람들은 더 이상 몸을 움직이지 않고도 원하는 것을 얻을 수 있으며 그로인해 신체 움직임은 최소화되었다. 이러한 사회현상은 신체발달이 필요한 유아들에게도 영향을 미치고 있다. 최근 교육부와 여성가족부가 실시한 초·중·고교생 중독 통계 조사 결과에 따르면, 초등학교 4학년 학생의 스마트폰 중독 위험군은 1만 372명(2013년)에서 1만 3183명(2014년)으로 늘어났으며 스마트폰 중독 연령은 갈수록 낮아지고 있다(여성가족부, 2015. 02. 15). 따라서 스마트폰 화면에 시선을 빼앗긴 유아들은 흔히 찾아볼 수 있는 현상이며, 함께 모여 놀이기보다는 책상에 앉아 컴퓨터 게임을 하는 유아들도 늘어나고 있다. 즉, 고도의 정보화, 기계화 사회에서 아이들은 또래와의 놀이 대신 컴퓨터와 스마트폰에 그 자리를 내주게 되었으며 건강한 신체 발달을 도모하지 못하고 있는 것이다.

뿐만 아니라, 현대에 성장하고 있는 유아들은 부모들의 요구에 직면하여 과도한 경쟁이 요구되어지며 이전의 유아들보다 더 많은 스트레스에 노출되어 정신 건강을 위협받고 있다. ‘저 출산 현상’으로 외동아이가 많아지며 부모의 높은 기대감과 과보호 속에 자라난 아이들은 또래와 접촉하며 즐겁게 놀 수 있는 기회가 줄어들고 이로 인해 사회성 부족 현상과 함께 작은 문제에도 쉽게 낙심하며 스스로 이겨내는 힘을 키우지 못한 채 성장하고 있다. 또한, 과거 주 양육자였던 여성의 사회참여가 급격히 증가하여 부모와 함께

하는 시간을 갖지 못함으로 인한 스트레스도 경험하게 되었다(표갑수, 2001).

유아기의 스트레스는 유아에게 신체적, 정신적으로 부정적인 영향을 초래하게 된다. 유아는 성인과 달리 목적을 위해 참고 견디는 능력이 제한되어 스트레스를 인식하고 대처하지 못해 더 심각한 위험을 초래하기도 하는데, 과도한 스트레스에 노출된 유아들은 두통이나 말더듬기, 식사문제, 울음, 수면문제, 피로 등 부정적인 행동을 보이고 자주 숨이 가쁘거나 허약하고, 이갈이, 짜증, 손톱을 물어뜯거나 신체적 적대행위, 잦은 싸움, 주의집중력 저하 등의 증상이 나타날 뿐만 아니라 우울증에 걸릴 확률도 높은 것으로 나타났다(임갑빈, 1993). 유아기의 스트레스는 성인기의 사회적 문제를 일으키는 강력한 변인으로 작용하며(정문정, 2012), 성장한 이후의 문제행동(Campbell, Peierce, March, Ewing & Szumowski, 1994)과 성인기의 부적응 문제(Fauntuzzo, McWayne & Blotsky, 2003)와도 관련된다(이수기, 2011에서 재인용).

이처럼 유아기에 겪게 되는 어려움은 생애 전반에 걸쳐 부정적인 영향을 미치게 되므로 이를 유연하게 극복할 수 있는 능력이 필요하다. 많은 학자들은 유아가 겪게 되는 스트레스 상황에도 불구하고 그러한 환경에 성공적으로 적응하는 능력을 자아탄력성(Ego resilience)으로 정의하고 있는데 유아기 발달특성을 고려할 때 자아탄력성은 매우 중요하다(이지현, 2012).

자아탄력성이 높은 유아는 스트레스가 높은 상황에서도 융통성 있게 효율적으로 적응할 수 있으며 과제해결을 위해 충동을 조절하는 행동 특징을 보이는 것으로 나타났다(Egelane et al., 1993; Gaemezy, 1993; Masten & Coatsworth, 1998; Masten & Gewitz, 2006; Masten & Powell, 2003; Linke, 2010; Luthae et al., 2000; 이지현, 2012). 또한 자아탄력성이 높은 아동일수록 스트레스를 적게 받고 긍정적이며 유연한 대처행동을 보였으며(임상희,

2005), 자아탄력성 증진 프로그램은 유아의 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(이수기, 2011). 따라서 스트레스 상황에 직면한 유아가 유연하게 적응하기 위해서는 건강하고 탄력적인 자아가 필요하다고 하겠다.

유아들은 신체를 활발히 움직이며 즐기는 놀이 속에서 정서를 조절하고 부정적 감정을 정화시켜 스트레스를 극복해 나간다. 또한 다양한 형태의 놀이를 즐기는 동안 대처기술과 적응유연성(resilience) 발달을 촉진함으로써 스트레스를 극복하는 훌륭한 방어체제를 갖추게 된다(김진아, 2010). 놀이의 정화효과에 대해 Millar(1977)는 편안한 분위기에서 놀이를 통해 정서를 표출함으로써 불안을 감소시키고, 일상적인 사회적 요구에 좀 더 쉽게 적응할 수 있다고 하였다(이숙재, 2004에서 재인용). 또, 편해문(2012)은 하루를 잘 논 아이는 짜증을 모르고, 10년을 잘 논 아이는 마음이 건강하다고 하였다. 이전 세대에 비해 과중한 스트레스에 노출되어 있는 현대 유아들에게는 놀이를 통한 스트레스 해소와 정신건강 발달이 필수적이다.

‘유희하는 인간’의 관념을 주장한 네덜란드 역사가인 호이징가는 놀이는 놀이 자체에 유일한 기쁨을 두는 정신적, 육체적 활동이며 규칙에 의해 진행되어지는 활동이며 모든 놀이가 전통과 문화로부터 분리될 수 없다(박영미, 2013에서 재인용)고 하였다. 따라서 놀이의 주체인 유아가 실제 속해있는 문화를 포함하는 내용의 전래놀이는 그 어떤 놀이보다 쉽고 익숙하게 익힐 수 있어 성취감과 기쁨을 동시에 주는 놀이이다.

뿐만 아니라 전래놀이는 발달적, 교육적 가치가 높으며 조상의 얼과 가치관이 담겨 있어 현대사회에서의 필요성은 더욱 더 높아지고 있다(박영미, 2013). 전래놀이는 정신문화의 소중한 유산이며 유아의 성장발달에 조화롭고 원만한 인격을 육성할 뿐만 아니라 놀이 속에서 규칙이나 판단력, 사회성 발달에 도움을 주고 누구나 쉽고 즐겁게 배울 수 있다(김숙경, 1997). 또한

한국 고유의 전래놀이는 아동의 발달단계에 따라 발달 특징을 고려하고 발달과업 성취를 돕도록 기능한다는 점에서 발달적 가치가 있으며 유아들에게 즐거움을 주며 인지적 자율성을 기르는 등 교육적인 가치가 높다(신현숙, 2013; 유안진, 1981). 유아들은 전래놀이를 진행하며 스스로 규칙을 만들며 정서를 조절하고 충동조절의 기회를 통해 자제력과 문제해결력을 동시에 배울 수 있는 것이다. 이복련(2010)은 전래놀이는 또래와 함께하는 경험을 통해 친구관계를 형성하고 유지하는데 도움을 주고, 또래와 협동하며 놀잇감을 공유하며 자기중심적이고 미분화된 존재에서 점차 사회화 되어가면서 분화된 존재로서 성장하고 발달해나간다고 하였다. 즉, 전래놀이는 놀이가 시작되어 진행되고 마무리되는 일련의 과정 속에서 부정적 감정과 스트레스를 해소하며 자연스럽게 자아탄력성을 증가시키도록 돕게 되는 것이다.

특히 우리나라 전래놀이는 과거 농경사회의 생업을 중심으로 발달된 것이므로 신체를 활발하게 움직이는 놀이가 주류를 이루고 있으며 놀이 자체가 동적이고 실외적인 성격을 지니고 있다(김정겸, 신현숙, 2014; 이기숙, 2010; 교육부, 1993). 또한 과거 우리 조상들에게 놀이는 일이고 생활이었으므로, 계절에 따른 절기와 명절마다 그에 따른 놀이를 실시함으로써(이숙자, 2007) 개인놀이보다는 집단놀이 형태가 많고 놀이과정에서 자발적으로 규칙을 만들고 이웃이나 동료와 협동하는 놀이가 많다. 따라서 전래놀이는 유아의 신체적 운동능력을 증진시키고, 유아들이 갖고 있는 부정적인 감정을 해소시킬 수 있는 기회를 제공하며 행동과 감정을 긍정적으로 발전시켜줌으로써 건강한 발달을 도울 수 있다.

전래놀이에 대한 연구는 1990년대 전통문화와 교육의 접목에 대한 관심이 높아지면서 활성화되기 시작하였으며(이정희, 2010) 교육적 효과와 교육현장에서의 활용방향에 대한 연구가 지속적으로 이루어졌다. 이를 살펴보면, 김연옥(1994)은 전통놀이가 유아의 인지발달 중 보존개념에 미치는 긍정적 효

과에 대해 연구하였으며, 이기현(1996)은 전래놀이 중 공기놀이 프로그램이 유아의 수학능력 신장에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다고 하였다. 전래놀이가 유아의 정서발달에 미치는 긍정적인 영향에 대한 선행연구를 살펴보면, 전래놀이가 유아의 창의성 발달에 미치는 영향에 대한 김선옥(1997)의 연구, 정서지능 발달에 미치는 효과를 입증한 김영주, 이진숙 외(2003)의 연구와 최상미(2006)의 연구가 있다. 또, 전래놀이가 유아의 사회성, 또래 유능성에 미치는 긍정적 영향에 대해 연구한 김선아(2010), 김영숙(2013), 김지혜(2013), 박영미(2013)와 최진아(2014)의 연구가 있으며 김정겸, 신현숙(2014)은 전래놀이 활동이 유아의 회복탄력성에 긍정적인 영향을 주었음을 보고하였다. 이와 같이 선행연구들은 전래놀이가 유아의 인지, 정서, 사회성, 창의성발달에 미치는 긍정적 효과를 검증하였다. 뿐만 아니라 전래놀이노래활동을 적용하여 유아의 스트레스 감소에 긍정적 효과가 있음을 입증한 최민수, 송성숙 외(2002), 김지영(2008)의 연구가 있으며, 황혜진(2014)은 전래동요 중심의 음악치료를 통해 다문화가정 아동의 이중문화 스트레스 감소에 긍정적 영향을 미친 결과를 내놓았다.

지금까지 살펴본 선행연구들은 전래놀이가 유아의 사회적 유능성을 기르는데 효과적임을 보고하고 있으나 전래놀이가 유아의 자아탄력성에 미치는 영향에 대한 연구는, 전래놀이 활동이 유아의 사회적 능력 및 회복탄력성에 미치는 효과를 살펴본 김정겸, 신현숙(2014)의 연구를 제외하고는 아직 미흡한 실정이다. 또한 전래놀이가 유아의 스트레스에 미치는 영향에 대해 살펴본 최민수, 송성숙 외(2002), 김지영(2008)과 황혜진(2014)의 연구는 전래놀이가 아닌 전래놀이에 사용되는 전래동요에 따른 영향에 대한 것이었으며 이에 앞서 전래놀이가 유아의 스트레스 감소에 미치는 영향에 대해 살펴본 송성숙(2001)의 연구는 만5세 유아를 대상으로 큰 움직임이 필요하지 않거나 2~4명의 유아가 함께 하는 전래놀이에 국한되어 프로그램이 구성되고 진행

되었다.

이에 본 연구에서는 신체움직임과 활동량이 크고 15~20명의 대집단 유아들이 함께 해 상대적으로 또래접촉과 상호작용이 많은 전래놀이 활동을 구성하여 교육현장에 적용해보고자 한다. 이를 통해 신체활동 중심의 집단전래놀이가 유아의 일상적 스트레스 감소와 자아탄력성 증진에 어떠한 효과를 미치는가를 살펴보고자 한다. 또한 유아교육현장에서 적용 가능한 집단 신체놀이의 한 지도방안으로 전래놀이를 활용할 수 있는 기초 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구문제

본 연구의 목적에 따라 다음과 같은 연구문제를 선정하였다.

첫째, 신체활동 중심의 집단전래놀이가 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향은 어떠한가?

둘째, 신체활동 중심의 집단전래놀이가 유아의 자아탄력성에 미치는 영향은 어떠한가?

3. 용어의 정의

1) 신체활동 중심의 집단전래놀이

전래놀이란 예부터 전해 내려온 놀이를 말하며, 예부터 전해 내려온 전통놀이와 외래놀이 중에서 우리나라화 된 놀이도 포함하는 민속놀이를 모두

일컫는다(김영주, 2002). 본 연구에서의 신체활동 중심의 집단전래놀이란 유아가 신체를 활발히 움직이며 15~20명 이상의 유아들이 함께 참여할 수 있는 대집단 형태의 전래놀이를 의미하는 것으로 '줄다리기, 기차놀이, 대문놀이, 꼬리따기, 콩 받아라, 무궁화 꽃이 피었습니다, 깨금발 싸움, 여우야 여우야, 우리집에 왜 왔니, 강강술래, 누가 먼저 보았니, 얼음뎡'의 14가지 활동을 일컫는다.

2) 유아기 일상적 스트레스

유아기 일상적 스트레스란 유아기 일상생활에서 경험하게 되는 기분 나쁜 일, 속상한 일, 놀란 일 등으로 어느 유아에게나 흔히 빈번하게 일어날 수 있는 일을 말한다(염현경, 1998). 본 연구에서의 일상적 스트레스는 '비난, 공격적 상황에 접함', '불안, 좌절감 경험함', '자존심 상함'의 세 가지 범주와 관련된 23가지의 스트레스 상황을 의미한다.

3) 유아기 자아탄력성

유아기 자아탄력성은 유아들이 삶에서 겪는 스트레스, 외상, 위험에서 회복하는 방식이고 변화와 스트레스 사건에 대하여 건강하고 융통성 있게 적응할 수 있는 능력이다(장태숙, 2007). 본 연구에서는 유아의 자아탄력성을 '애착', '주도성', '자기통제'의 하위요인으로 범주화하여 총 27가지 문항에 대한 유아의 반응정도를 의미한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 전래놀이

1) 전래놀이의 개념 및 특성

전래놀이는 사전적 의미로 예부터 전해 내려온 놀이를 말하며 현대놀이와 대립되는 개념으로(김영주, 2002), 예부터 전해 내려오는 모든 전통놀이와 놀이 주체들에 의해 끊임없이 수정되고 보완되어 새롭게 만들어진 민속놀이를 모두 일컫는다. 즉, 외래놀이 중에서 일정한 시기를 거쳐 우리나라화 된 놀이도 전래놀이라고 할 수 있다.

전래놀이는 역사성과 전통성, 고유성, 지속성을 떠나서는 이해할 수 없으며, 이숙재(2004)는 전래놀이가 즐기차게 전승되는 지속성을 지니지 못하거나 민족문화로서의 고유성을 지니지 못할 때 그 의미를 상실한다고 하였다. 전래놀이는 농경사회였던 우리 민족의 삶과 깊이 연결되어 있어 단순히 재미와 즐거움을 찾기 위해 놀이를 하는 것이 아니며 계절과 절기에 따른 세시풍속의 영향을 많이 받으며 발달하였다(신동주, 1998). 또한 전래놀이에는 우리 조상의 얼과 슬기가 담겨 있으며 우리 민족의 역사와 문화가 응용되고 새롭게 생성되어 전승된 놀이다(최철영, 1999).

일찍이 한국고유의 아동놀이에 대해 연구한 유안진(1981)과 한국전래놀이 노래에 대해 연구한 김숙경(1997)은 전래되어 오는 한국고유의 아동놀이는 발달단계에 따라 서로 다른 놀이가 있고 이들 놀이는 아동의 발달 수준에 맞는 동시에 다음 단계의 신체적, 지적, 정서적 발달을 자극하고 촉진시키는 교육목적이 깃들여 있으며 아동의 각 발달단계에서 재미있게 감지하고 배우

도록 하는 특징이 있다고 하였다. 또, 전통놀이의 유아교육현장 적용에 대해 연구한 이은화(1989)는 전래놀이는 놀이자와 연령과 성별, 놀이의 목적 및 내용에 따라 놀이를 선택할 수 있고 놀이자의 수에 따라 놀이방법과 절차를 조절하며 계절에 따라서도 자유로이 선택하여 놀 수 있다고 하였다. 이처럼 전래놀이의 중심은 놀이하는 사람이며 놀이 주체에 따라 변화가 무한하므로 전래놀이의 활용방안도 무한하다고 하겠다.

뿐만 아니라 전통놀이가 유아의 사회성에 미치는 영향에 대해 연구한 최문희(2000)는 전래놀이를 문화적인 관점으로 접근하여 자연적, 정신적인 풍토와 사회를 기반으로 한 그 지역 서민들이 생산해 낸 역사적 소산이며 생활을 반영한 문화사적 소산이라고 하였다. 또한 김영주(2005)는 우리나라 전래놀이의 특성은 우리나라 전통사회의 특성과 역사와 관련되어 있어서 생산활동인 농사와 관련되며 신께 감사하고 신을 즐겁게 하며 다산을 기원하기 위한 활동과 유희적 욕구를 충족시키는 오락적 요소를 가미하여 놀이의 형태로 자리 잡게 되었다고 하였으며 만든 이가 명확하지 않으며 시대의 변천과 함께 삶의 방식에 따라 변화, 소멸, 발전되는 과정을 거친다고 하였다.

이와 같이 전래놀이는 우리 민족의 생활 속에서 전승되어 온 문화유산이며 유아의 연령과 교육목적, 집단의 크기와 계절에 따라 다양하게 변화시킬 수 있기에 우리나라 교육현장에 가장 적합한 신체활동 방안이라고 할 수 있겠다.

2) 전래놀이의 교육적 가치

유아는 놀이를 통해 주변세계를 탐색하며 사회 환경에 적응해 나간다. 놀이는 유아가 세상과 접촉하는 소통의 창이며 발달의 매개이다. 또래와의 즐거운 놀이는 유아들에게 기쁨과 성취를 느끼게 하고 부정적 감정을 정화시

킨다.

전래놀이는 고대로부터 행해지면서 민간에 의해 전승되어 오는 여러 가지 놀이로 전통성, 역사성, 고유성, 지속성을 지니고 있으며 사회가 추구하는 가치와 신념을 놀이형식에 담아 후세에 전하는 일종의 문화프로그램으로 역사적 소산이며, 인간의 생활을 반영한 문화사적 소산이다(박영미, 2013). 교육부(1993) 자료를 살펴보면, 전래놀이는 유아에게 즐거움을 주며 신체를 활발하게 움직이는 놀이가 주를 이루고 있어 신체발달을 돕고 건강하게 자라게 하며, 집단을 이루는 놀이가 많아 또래들과 어울리며 자신의 생각과 행동을 조절하게 되고 규칙을 따르는 과정에서 상호의존성과 존중의 가치를 자연스럽게 깨닫게 되어 협동적 문제해결을 통해 공동체 의식을 기를 수 있다고 하였다. 또 전래놀이에는 노래라는 음악적 요소가 더해져 흥미와 즐거움을 주고, 정서순화에 없어서는 안 될 중요한 매개체가 되고 있다고 전래놀이의 교육적 가치를 제시하고 있다.

전래놀이는 놀이를 통해 자연스럽게 전통문화를 익히고 보전할 수 있다는 점에서 다른 놀이와 차별화된 가치를 갖는다. 이에 대해 전인옥(2011)은 전통유아놀이는 사회적 존재인 유아들에게 우리 민족의 전통적 가치와 태도를 익히는 도구가 되며 사회 규칙을 몸소 익히고, 유아의 민족적 정체성과 문화적 정체성 확립에 기여하며 자연친화적이고 여유 있는 심성을 기르는 인성교육의 기제가 된다고 하였다. 또 이정희(2010)는 전래놀이를 통해 서구화에 밀려 소멸되어 가는 전통문화의 창조적 계승발전과 향토에 대한 애착, 화합을 이룰 수 있으며 신체발달은 물론 정신적, 정서적 발달과 더불어 우리 선조들의 얼과 슬기를 깨닫고 긍지를 가질 수 있다는 점에서 교육적 가치가 있다고 하였다.

전래놀이와 유아 발달의 관계성에 대해 제시한 유안진(1981)은 한국 고유의 아동놀이는 아동이 발달 단계에 따라 발달특징을 고려하고 발달과업의

성취를 돕도록 창안 되었다는 점에서 교육적 가치가 있다고 분석하였다. 이를 살펴보면 전래놀이는 아기(0~2세), 고운 세 살(3~5세), 미운 일곱 살(5~7세)단계로 나뉘며 각 놀이마다 교육적 목표를 분리하여 놀이의 가치를 규명하였다. 유아기에 해당하는 고운 세 살을 위한 놀이는 정의적인 면과 지적인 가치를 골고루 나타내고 있으며 미운 일곱 살 놀이는 정의적, 지적가치와 직접 관련이 있는 놀이가 많음을 언급하였다. 특히 고운 세 살 시기의 놀이부터는 규칙을 가진 놀이가 포함되며 사회성, 자기 통제적 가치를 나타내는 놀이가 포함되어 있다고 하였다.

이뿐만 아니라 전래놀이를 적용해 유아발달을 규명한 다른 연구들에서도 전래놀이가 유아의 신체, 정서, 사회, 인지 발달에 긍정적 영향을 가져오므로 교육적 가치가 높다고 하였다. 이를 살펴보면, 유아의 신체발달에 대한 긍정적 영향을 입증한 연구 중 강은영(2001)은 전래놀이가 유아의 기초체력을 향상시킨다고 하였으며 최연희(2001)는 전래놀이를 적용해 유아의 근력과 민첩성, 지구력, 유연성 증진에 긍정적 영향을 미쳤다는 연구 결과를 보였다. 전래놀이를 통한 유아의 정서, 사회발달에 미치는 긍정적 영향에 대해 김영주, 이진숙 외(2003)와 최상미(2006)는 전래놀이를 적용해 유아의 정서지능발달에 미치는 효과를 입증하였으며, 이기현(1996)은 유아들이 전래놀이에 사용되는 놀잇감을 통해 창의성을 기르고 놀이를 통해서는 지적, 사회성 발달을 돕는다고 하였다. 또, 박영미(2013)와 김윤희(1999)는 전래놀이를 통해 사회성 발달을 돕는 기초경험을 제공하며 유아의 전인발달을 도울 수 있다고 하였다. 뿐만 아니라 인지발달에 대해 연구한 김선옥(1997), 김연옥(1993)은 전래놀이를 통해 창의성발달과 인지발달 중 보존개념에 각각 긍정적 영향을 줄 수 있음을 입증하였다. 이밖에도 실외전래놀이 활동이 유아의 또래유능성을 증가시키는데 긍정적 영향을 미친다는 송주연(2014)의 연구, 신체 접촉 중심의 전래놀이 활동이 유아의 또래유능성에 긍정적 효과를 보인다는

박영미(2013)의 연구가 있다.

이를 종합해 볼 때, 전래놀이는 민족적 정체성을 바탕으로 우리의 고유한 문화를 교육하는 문화적 가치를 지니고 있으며 인지, 정서, 사회성, 창의성 발달을 촉진하여 유아의 조화로운 발달을 도모할 수 있다는 점에서 발달적, 교육적 가치를 갖고 있다고 하겠다.

3) 전래놀이의 유형

전래놀이는 놀이참여자에 따라 놀이의 방법과 형태가 자유롭게 변형 가능하다. 즉, 놀이참여자의 성별에 따라, 참여하는 인원수에 따라, 놀이가 이루어지는 장소나 시기에 따라서 다양하게 분류된다.

김경희(1986)는 남녀노소에 따른 놀이와 계절별 놀이로 분류하였다. 우리나라에는 4계절이 분명하여 계절별 놀이가 잘 발달되어 있으며, 남녀노소에 따른 전래놀이에는 함께 할 수 있는 놀이와 남자나 여자에게 국한해서 할 수 있는 놀이가 있다고 하였다. 먼저 남녀노소에 따른 전래놀이 분류를 살펴보면 남아와 여아가 함께 할 수 있는 숨바꼭질, 열 발 뛰기, 닭잡기놀이, 이거리 저거리, 알아맞히기, 손수건놀이 등이 있으며 남아에 국한해서 하는 장치기, 자치기, 비석치기, 팽이치기, 제기차기, 말 타기, 의병놀이, 못치기 등의 놀이와 여아에 국한해서 놀이하는 사방치기, 공기받기, 땅뺏기, 고기 쪼기, 대문놀이, 봉사놀이 등이 있다. 계절에 따른 놀이의 분류를 살펴보면 우리나라 4계절의 특성에 따라 봄에 할 수 있는 그네뛰기, 탑돌이, 궁술대회, 화전놀이, 달래 춤, 강릉 단오굿 놀이가 있고 여름에 할 수 있는 못치기, 공기놀이, 장기, 바둑, 고누두기, 풀 따먹기 놀이가 있다. 또 가을에 할 수 있는 '강강술래, 메뚜기 잡기 놀이, 길쌈놀이, 씨름, 단풍놀이', 겨울에 할 수 있는 팽이치기, 연날리기, 장치기, 말 타기, 옷놀이, 널뛰기 놀이가 있다

고 분류하였다.

박영미(2013)는 전래놀이노래를 생후부터 약 3세까지 신체의 운동기능과 정서적 안정을 위한 동작으로 언급하고 있는 임소영(2009)의 연구를 기초로 하여 전래놀이를 신체발달 효과에 따라 분류하였다. 즉, 눈이나 목, 허리운동에 효과가 있는 놀이로는 까꿍, 도리도리, 달강달강, 소근육 발달 놀이에는 짹자꿍, 짹짹, 곤지곤지가 있다고 하였다. 또 팔운동을 할 수 있는 질라래비, 훨훨, 맘물레, 범버꾸이 놀이와 온몸운동을 할 수 있는 음마음마, 꼬네꼬네, 따로따로, 불미불미, 신체의 균형과 안정에 좋은 소리개 뗏다(비오 뗏다), 목마타기(무등), 단지팔기가 있다. 또한, 심리적 안정에 도움이 되는 놀이로 할미 손은 약손, 우리아기장사, 어부바, 꼬덕꼬덕, 꾸벅꾸벅이 있다고 하였다.

유안진(1981)과 김숙경(1997)은 전래놀이가 유아의 연령이 증가함에 따라 발달수준에 맞게 단계별로 되어 있다고 하였는데 이에 따르면 김숙경(1997)은 영아기, 고운 세 살기, 미운 일곱 살기, 미운 일곱 살기 이후의 전래놀이를 분류하고 있다. 즉, 영아기는 출생 후 100일 전 후로 목운동을 시키기 위한 놀이(도리도리, 짹자꿍, 곤지곤지, 짹짹)로 시작하여 아기가 성장함에 따라 전래놀이노래와 함께 이루어지는 놀이(고네고네, 둥개둥개, 방아야 방아야, 냥가냥가 냥가야)가 있다고 하였다. 고운 세 살기의 전래놀이는 아기 연령에 따라 때와 장소에 맞게 이야기와 음률이 즉흥적으로 창조되며 유머와 즐거움 속에서 어휘발달 개념에 도움이 될 수 있는 노래와 함께 이루어진다고 하였는데 세세세, 세 살 달강, 두껍아, 손바닥 비껴가기, 딱지 먹기, 가마타기, 어디까지 갈래, 숨바꼭질 등의 놀이가 이에 속한다. 미운 일곱 살기의 전래놀이는 규칙을 가진 놀이가 포함되며 사회성 발달을 위한 집단놀이, 신체적 균형과 안전을 위한 운동기능 발달을 돕는 놀이의 특징을 가진다고 하였다. 즉, 공놀이, 재주넘기, 여우야 여우야, 대문놀이, 꼬마야 꼬마야, 줄넘

기, 무궁화 꽃이 피었습니다, 고무줄 놀이, 부엉과 붓 등의 놀이가 이에 속한다. 미운 일곱 살기 이후의 전래놀이는 전래놀이노래와 점차 분리되며 성별의식에 의해 남아, 여아 놀이가 분리된다고 하였으며 땅따먹기, 닭싸움, 공기놀이, 구슬치기, 실뜨기, 전쟁놀이, 널뛰기, 옷놀이, 씨름, 사방치기 등과 같은 놀이가 주로 이루어진다.

김영주(2002)는 유아의 활동에 따라 전래놀이를 신체활동 전래놀이, 표현활동 전래놀이, 사회활동 전래놀이, 언어활동 전래놀이, 탐구활동 전래놀이의 5가지로 구분하였다. 신체활동 전래놀이는 굴렁쇠 굴리기, 깨금뛰기와 같이 일상생활에 필요한 기초체력을 기르고 건강한 생활습관을 형성하며 유아의 심신을 조화롭게 발달시키기 위한 놀이다. 표현활동 전래놀이는 실뜨기 처럼 유아로 하여금 자연이나 사물의 예술적 요소를 탐색하고 다양한 활동을 통해 표현능력과 정서적 안정감을 기르는 놀이다. 사회활동 전래놀이는 기본생활습관을 기르고 자신의 생각과 행동을 조절하며 더불어 사는 방법을 익히는 놀이로 수건돌리기, 돛다리 밟기 등이 해당된다. 언어활동 전래놀이는 소꿉놀이와 같이 언어능력을 향상시키는 놀이이며, 탐구활동 전래놀이는 관심과 호기심을 갖고 탐구하는데 필요한 기초능력을 기르기 위한 알아맞히기, 고리 찾기 등과 같은 놀이가 포함된다고 하였다.

이와 같이 전래놀이는 연령이나 집단의 구성, 놀이 방법 및 특성, 활동의 유형이나 계절 등에 따라 다양하게 그 유형을 분류하고 있다.

4) 신체활동 중심의 집단전래놀이

유아들은 쉬지 않고 움직이며 움직임 속에서 탐색하고 성장하고 발달해나간다. 걷다가 넘어진 유아는 넘어졌을 때 아픈 신체 부위가 어디인지, 넘어지면 통증이 느껴지는 것, 균형을 잡고 걸어야 함의 필요성 등을 배우게

된다. 유아들에게 신체 움직임은 배움의 기회이고 발달의 계기인 것이다. 즉, 유아기 신체활동은 유아의 신체발달을 위한 모든 교육 활동이다(김지혜, 2003).

유아교육에서 신체활동에 대한 관심이 높아지면서 신체활동의 용어도 신체 활동(physical activity), 체육 교육(physical education), 체육 활동(physical activity), 동작 교육(movement education), 움직임 교육(movement education) 등으로 다양하게 사용되고 있다(김은심, 2005). 또 학자들에 따라 신체활동에 대한 개념도 다양하게 정의하고 있다. 이를 살펴보면, 신체활동이란 신체라는 도구를 통해 움직이는 것으로 자기 나름대로의 유연하고 자연스러운 움직임을 만들어 내는 지식을 발전시켜 나가는 것이며(Laban, 1975) 유아 개개인의 발달단계에 근거하여 운동조절능력과 동작능력의 습득을 강조한 활동이다(Gallahue, 1996). 이순례(2003)는 움직임 개념의 신체활동은 유아 스스로 기본동작을 탐색, 발견하고 창의적으로 표현하는 것을 강조하며, 발달적 체육에 초점을 맞춘 신체활동은 전통적 체육교육에 바탕을 두어 유아의 발달적 특성을 강조하는 것이라고 하였다. 반면 정세호, 김경철(2010)은 신체활동은 신체라는 도구를 이용하여 자신의 생각과 행동을 표현하는 과정이며 학습 공동체의 일원으로서 계획적이고 조직화된 신체적인 움직임을 통해 경험의 폭을 넓히며 학습을 위해 몸을 움직일 수 있는 방법이라 정의하였다. 이를 종합하면 유아기 신체활동은 발달단계에 맞춰 신체를 자연스럽게 움직이고 탐색하며 발달해나가는 활동으로 정의할 수 있다.

신체 발육이 급속도로 이루어지는 유아기는 신체활동을 통해 전신의 움직임이 활발하게 이루어짐으로써 근조직의 모세혈관을 발달시키고 나아가 골격이나 근육을 발달시키며 신체를 조절하는 기술을 배우게 된다(정인태, 2001). 유아기 신체활동의 필요성에 대해 Piaget(1952)는 학습의 모든 상위형태는 초기의 신체적 경험에 기초하며 신체적 경험은 정신적 능력 향상으로

전이된다고 하였다. 또 황순각(2003)은 유아기는 감각 기능을 토대로 주변의 다양한 사물을 적극적으로 탐색해보고 조작해 보는 가운데 지각 능력이 급속히 발달하는 시기이므로 신체활동을 통한 자극은 유아기 지능발달을 촉진하게 된다고 하였다. 즉, 유아기의 올바른 신체활동은 신체발달과 운동기능 향상 뿐 만 아니라 언어, 인지, 정서 및 사회성 발달에 중요한 영향을 미치게 되므로 유아에게 지속적으로 신체활동을 경험하도록 할 필요가 있다(김세은, 2010). 따라서 신체활동은 하나의 놀이 활동으로서 접근하도록 하는 것이 바람직하며(안을섭 외, 2006), 유아는 놀이 속에서 다양한 방법으로 몸을 움직여보며 자연스럽게 자신의 몸을 인식하는 신체활동을 통해 건강한 생활 습관을 형성하게 된다.

특히, 전래놀이는 농경사회의 생업을 중심으로 발달된 것이므로 신체를 활발하게 움직이는 놀이가 주류를 이루고 있으며 놀이 자체가 동적이고 실외적인 성격을 지니므로 신체발달에 효과적이다(김정겸, 신현숙, 2014). 김종하(1988)는 우리나라 전래놀이는 촌락을 단위로 주민들 속에서 발생되어 생활 속에 뿌리를 내린 것으로 움직임이 크고 역동적인 전신운동으로 자연성과 전승성, 사회성과 향토성, 소박성과 같은 특징을 가진 놀이라고 하였다(김지혜, 2013에서 재인용). 그러므로 우리나라 전래놀이를 통해 즐겁게 몸을 움직여보는 과정에서 유아는 신체발달과 정신건강발달을 이룰 수 있게 된다.

대부분의 전래놀이는 신체를 활발히 움직이는 형태지만, 박영미(2013)는 신체발달 효과나 운동효과에 따라 신체를 활발하게 움직이는 대근육 전래놀이와 비교적 정적인 소근육 전래놀이를 분류하여 그 유형을 제시하고 있다. 즉, 대근육 전래놀이는 '여우놀이, 얼음 땡, 다방 구, 무궁화 꽃이 피었습니다, 8자 놀이 등'이 있으며 소근육 전래놀이는 '두꺼비집 짓기, 팔씨름, 땅채먹기, 쌀보리, 그림자놀이 등'으로 분류하여 제시하였다.

전래놀이는 두 사람 이상이 모여 집단을 이루는 놀이가 많다(교육부,

1993). 유안진(1981)과 김숙경(1997)의 전래놀이 분류를 살펴보면 유아의 연령이 증가함에 따라 유아발달단계에 따른 집단놀이 형태를 지니고 있음을 알 수 있다. 즉, 영아기에서 유아기로 연령이 점차 증가함에 따라 많은 인원이 한데 어울리는 규모가 큰 집단놀이(숨바꼭질, 여우야 여우야, 대문놀이 등)와 협력해서 놀이하는 협동놀이(가마타기, 줄다리기, 강강수월래 등)가 증가하고 있음을 알 수 있다. 이은화(1989)의 연구에서도 전래놀이에는 놀이 수준이 높을수록 협조자는 사라지고 있으며 놀이의 유형별로 단독놀이와 집단놀이를 분류될 수 있다고 하였으며 아동의 연령증가, 성별에 따라 서로 다른 놀이로 분리되는 원인이 되었다고 하였다.

유아기 집단놀이는 유아들의 축소된 사회이며 전체적으로 조화로운 인간으로 성장할 수 있는 가장 중요한 활동 중의 하나로 일생을 두고 사회성 형성에 중요한 역할을 하게 된다(김영숙, 2013). 따라서 유아들은 집단놀이의 특성을 가진 전래놀이를 통해 또래집단에 대한 소속감을 느끼고 그 과정에서 자아개념을 확립해나가며 사회적 인식을 발달시키도록 돕게 된다.

위의 내용을 종합해보면 유아기 신체활동은 유아의 전인발달을 위해 반드시 필요하며 놀이의 형태로 지속적으로 이루어져야 하므로, 신체활동이 집단으로 이루어지는 우리나라 유아교육현장에 적용이 용이하며 유아기 발달단계에 적합한 전래놀이 형태는 '신체활동 중심의 집단전래놀이'라고 하겠다.

2. 유아기 일상적 스트레스

1) 유아기 일상적 스트레스의 개념

유아기는 두뇌발달이 활발하게 이루어지며 종합적인 사고와 정서발달의

기초를 다지는 시기로 이 시기의 정신건강은 매우 중요하며, 정신건강을 위해서는 스트레스에 대한 통제력이 선행되어야 한다. 어른 뿐 만 아니라, 유아들도 다양한 스트레스를 경험하며 생활한다(엄선희, 1999). 그러나 유아들은 성인과 달리 스트레스의 원인을 인식하고 스트레스에 대처하는데 필요한 지적 기술과 언어적 기술이 제한되어 스트레스가 누적 될 수 있다(박준희, 1999). 유아에게 있어 과도한 스트레스 경험은 사회 정서적 발달과 적응에 부정적 영향을 미치게 된다(이정은, 1992).

현대과학의 영역에서 최초로 스트레스의 개념을 제시한 사람은 Hans Selye(1976)로, Selye는 스트레스를 유해한 자극이나 상황에 의하여 발생하는 유기체의 역동적인 상태로 정의하였다(김기숙, 2012에서 재인용). 또 Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스란 개인이 갖고 있는 자원을 초과하며 개인의 안녕을 위협한다고 평가되는 개인과 환경간의 특별한 관계라고 정의하였다(박화윤, 안라리, 1996에서 재인용).

이처럼 학자들마다 다양한 기준에 따라 스트레스를 정의하고 그 유형을 나누고 있으나, 유아의 스트레스는 스트레스를 일으키는 자극의 강도에 따라 크게 ‘중대한 생애 사건 스트레스와(major life event)’와 ‘일상적 스트레스(everyday stress or daily hassles)’의 두 가지 유형으로 나누어 볼 수 있다(유진경, 2012). Chandler(1987)에 의하면, 중대한 생애 사건은 장기간 동안의 스트레스 대처 양식과정이 필요한 것으로 부모의 사망, 이혼, 유아의 장기간 입원, 부모의 실직, 이사, 전학 등을 말한다. 반면 일상적 스트레스는 유아가 일상생활 속에서 경험하게 되는 기분 나쁜 일, 속상한 일, 놀랐던 일 등으로 어느 유아에게나 흔히 빈번하게 있을 수 있는 일을 말한다.

유아기 스트레스에 대해 연구한 학자들은 생애 사건으로 인한 스트레스보다 어느 유아에게나 흔히 일어날 수 있는 일상적 스트레스가 유아에게 미치는 부정적 영향이 더 크다고 언급하고 있으며, 그 중요성에 대한 연구가 지속적으

로 이루어졌다. 이를 살펴보면 Lazarus와 Folkman(1984)은 일상적 스트레스는 극적이지는 않지만, 반복적으로 발생하므로 이를 지각함으로써 심신의 건강에 미치는 영향이 크기 때문에 적응과 건강 면에서는 이들이 더 중요한 것으로 지적하고 있다(김기숙, 2012에서 재인용). 또한, Johnson과 Rornstein(1991)은 매일의 스트레스로 정신 병리를 예측할 수 있다는 연구 결과를 보고하였고, Waters, Rubman과 Hurry(1993)는 일상적 스트레스가 인간에게 미치는 영향의 중요성을 강조하였다. 뿐만 아니라 Parfenoff와 Jose(1989)는 유아의 일상적 스트레스는 생애 사건 스트레스보다 불안을 더 잘 예언해준다고 하였으며(유진경, 2012에서 재인용), Lazarus와 DeLongis(1983)의 연구에서도 사건적인 경험 중심의 스트레스보다는 누적된 일상적 스트레스가 심리적 건강을 더 예측한다고 언급하였다. 우리나라 실정에 맞게 유아의 일상적 스트레스 척도개발과 타당화 연구를 진행한 염현경(1998)에 의하면 일상적 스트레스란 유아가 일상생활을 할 때 경험하는 사소하지만 부담스런 사건들로서 유아로 하여금 좌절감이나 분노심, 우울감, 소외감, 불안감, 압박감, 거부감, 긴장감 등을 유발시키는 상태를 의미한다고 하였다. 즉, 유아의 일상적 스트레스는 그 자체의 반복적인 효과만으로도 유아에게 신체적, 정신적으로 심각한 영향을 미칠 수 있다.

사회의 변화로 인해 현대사회에서는 중대한 생애 사건 스트레스보다 일상적으로 유아가 느끼게 되는 성장과 발달에 대한 재촉과 성공에 대한 압력이 유아 스트레스 증가의 원인이 되고 있으므로 일상적 스트레스는 현대 사회에서 유아에게 가장 영향력 있는 스트레스 유형이라 할 수 있겠다.

2) 유아기 일상적 스트레스에 영향을 미치는 요인

오늘날 유아들은 자원의 풍요 속에서도 부모의 지나친 기대와 요구에 의해 과도한 일상적 스트레스에 노출되어 있다. 김승희(2004)는 유아 스트레스

의 원인 중 가장 심각한 것은 부모의 별거나 이혼이고 그 다음이 발달적으로 부적합한 학문적 과제라고 하였다. 이는 현대 유아들에게는 생애 중대한 사건에 의한 스트레스만큼이나 일상적 스트레스가 큰 영향을 미치는 스트레스 원인으로 작용하고 있음을 말해준다.

이렇게 유아에게 부정적 영향을 크게 미칠 수 있는 일상적 스트레스는 유아가 생활하며 빈번하게 겪을 수 있는 상황과 일상적인 사건들로부터 시작된다. 염현경(1998)에 의하면 유아들이 일상생활에서 느끼는 스트레스는 성별, 연령, 형제관계 등 유아 개인과 관련된 요인, 부모의 양육 스트레스, 양육태도, 반응 유형, 편애 등 가족과 관련된 것, 가족과 최초로 떨어져 지내게 되는 유아교육기관에서 교사나 또래에게 개인적 평판을 얻는 과정으로부터 영향을 받는다고 하였다. 이에 따른 유아의 일상적 스트레스 하위 범주를 살펴보면, 유아가 부모나 교사에게 야단을 맞거나 친구와 갈등상황이 발생하는 등 주변 사람에 의해 비난이나 공격을 받는 상황에 접하게 되는 '비난, 공격적 상황에 접함', 부모가 갖고 싶은 장난감을 사주지 않거나, 보고 싶은 텔레비전 프로그램을 못 보게 할 때, 친구나 동생이 놀잇감을 빼앗아 갈 때와 같이 누군가에게 방해를 받거나 불쾌한 기분을 느꼈을 때의 '불안, 좌절감 경험', 마지막으로 친구나 형제보다 자신이 더 못한다고 이야기를 듣거나 칭찬받지 못했을 때, 부모나 교사가 자신의 이야기를 들어주지 않을 때와 같이 자신의 기대만큼 타인으로부터 존중받지 못했다고 느끼게 되는 '자존심 상함' 으로 구성된다.

유아의 스트레스 요인에 대해 유진경(2012)은 유아 개인적 요인과 외적 환경으로 나눌 수 있다고 하였다. 유아 개인적 요인으로는 유아의 연령이나 성별, 형제관계, 유전적 기질이 해당되며 외적 환경으로는 가족과 관련된 요인들이 해당된다. 뿐만 아니라 유아 개인적 요인에 의한 스트레스에 대해 언급한 학자들의 연구를 살펴보면, 유아의 연령이 스트레스에 미치는 영향

에 대해 Wallen(1993), 염현경(1998)과 안정현(2003)은 연령이 어릴수록 스트레스에 취약하다고 하였고 홍희란(2002)은 연령이 높아질수록 체감하는 스트레스의 양을 더 많이 느낀다고 하였다. 또, 유아의 성별에 관련해서는 남아가 여아에 비해 일정한 유형의 스트레스 자극에 더 쉽게 상처를 받는다고 보고하고 있으며(Rutter, 1979) 남아가 여아보다 더 많이 불안 반응을 보이고 스트레스를 받으며 성인의 반응을 의식한다는 연구(Magnusson, 1982; Longfellow & Belle, 1984)도 있다. 그러나 여아가 남아보다 스트레스에 취약하다고 보고하고 있는 연구(안정현, 2003; 이장은, 2008)도 있어 성별에 따른 스트레스 정도에 대해서는 일치되는 결과를 보이고 있지 않다. 반면에 형제관계에서는 대부분의 선행연구에서 형제가 있는 유아들이 외동인 유아에 비해 스트레스를 더 많이 받고 있다는 일치되는 결과를 내놓고 있다(안정현, 2003; 홍희란, 2002).

뿐만 아니라 유아 스트레스의 외적 요인에 대한 학자들의 연구에서는 유아의 스트레스에 대한 가정환경의 영향에 대해 언급하고 있다. 이를 살펴보면 유아기 스트레스에 대한 유아와 부모의 관계가 절대적이며(김지혜, 2013) 동생이 태어나는 것이나 부모나 형제의 죽음, 부모의 이혼과 어머니의 직업 유무 등이 스트레스 외적 요인으로 작용하고 있다(유진경, 2012). 또한 박소영(2004)은 사회, 경제적 지위가 낮은 가정의 유아가 더 많은 스트레스를 경험한다는 연구 결과를 내놓았다. 이외에도 부모의 양육 스트레스가 유아의 스트레스에 영향을 미친다는 연구(엄선희, 1999), 또래 관계에서 소외당하고 인기가 없는 유아 집단이 더 많이 스트레스를 받는다는 연구(박성혜, 김광웅, 2003)도 있다.

일찍이 어린이의 스트레스에 대해 연구한 Parfenoff와 Jose(1989)는 어린이의 일상적 스트레스 요인에 영향을 주는 환경을 가족 관계, 또래 관계, 책임감, 심리적 안정감, 건강, 학교, 자아통제, 자아감의 8개 범주라고 하였으

며 그 예로서 부모에게 꾸중 듣는 것, 병원에서 주사 맞는 것, 친구가 놀리는 것이나 몸을 다치는 것 등을 들었다(김기숙, 2012에서 재인용). 즉, 유아가 지속적으로 생활 속에서 접하게 되는 사람들과 그들과 겪게 되는 일상적인 일들이 일상적 스트레스의 요인으로 작용하는 것이다.

이상에서 살펴본 바와 같이 유아의 일상적 스트레스에 영향을 주는 요인은 대부분 유아가 일상생활에서 경험할 수 있는 흔한 스트레스 상황이다. 즉, 형제나 친구와의 경쟁, 동생의 출생, 일시적인 부모부재, 갖고 싶은 것을 갖지 못할 때, 부모나 선생님에게 인정받지 못할 때와 같이 생활 속에서 흔히 겪을 수 있는 경험이 유아의 일상적 스트레스에 영향을 주는 요인이라 하겠다. 따라서 유아기 일상적 스트레스에 바람직하게 극복하기 위해서는 유아 주변의 가정, 부모, 교사, 또래와의 긍정적인 관계가 잘 형성되어야 하며 이들로부터 받는 인정과 지지가 반드시 필요함을 알 수 있다.

3) 일상적 스트레스와 전래놀이

놀이를 하는 동안 유아들은 즐거움과 재미를 느낀다. 즐거움을 주는 유아들의 신체놀이는 감정과 생각 또는 행동의 긍정적인 면을 확대, 발전시켜주고 부정적인 면을 축소, 근절시킬 수 있는 기회를 제공하여 건전하고 건강한 심신의 발달을 도울 수 있다고 하였다(이지연, 1990). 김세은(2010)은 유아가 일상생활 속에서 받게 되는 스트레스를 해소할 수 있도록 충분한 신체놀이 기회를 제공해야 한다고 하였다. 신체적 움직임을 통한 즐거운 놀이 활동은 유아들의 일상적 스트레스를 줄이는데 효과가 있다(임갑빈, 1993; 김나림, 1995; 김은심, 2005; 김옥경, 2006; 김지영, 2008).

따라서, 신체적 움직임이 많은 전래놀이는 유아에게 즐거움과 재미를 준다(교육부, 1993; 최문희, 2000). 유아들은 전래놀이 속에서 학습에 대한 요구 없

이 자유롭게 놀이하며 즐거움과 재미를 느끼게 된다. 놀이 활동을 통해 경험하는 즐거움은 유아들이 일상에서 겪게 되는 불안이나 어려움을 경감시켜주고 보다 편하고 안정되게 만들어준다(김기숙, 2012). 전래놀이를 통한 정서적 안정과 스트레스 감소에 긍정적 영향을 미친다는 연구를 살펴보면, 송성숙(2001)은 전래놀이를 5세 유아에게 적용하여 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였으며, 김지영(2008)은 전래놀이동요활동을 통해 5세와 6세 유아의 일상적 스트레스 감소에 긍정적인 결과를 얻었다고 하였다. 또, 이서현(2007)은 7세 유아들에게 전통놀이를 실시한 결과 일상적 스트레스의 하위요인 중 '비난, 공격적 상황의 접함'과 '불안, 좌절감 경험' 감소에 효과가 있었다고 하였다.

뿐만 아니라, 전래놀이를 통한 유아의 사회. 정서 발달에 미치는 긍정적 영향에 대한 연구결과들이 지속적으로 나오고 있는데, 먼저 유아의 사회성에 효과가 있는 선행연구들을 살펴보면, 이선아(2003)는 전통놀이를 적용하여 혼합연령 집단 유아의 사회성 발달에 긍정적 영향을 미쳤다고 하였으며, 김혜경(2006)은 전통놀이를 통해 정신지체아의 사회성 발달에 긍정적 영향을 가져왔다고 하였다. 또, 송유진(2009)은 전통놀이를 활용한 통합예술치료로 저소득층 아동의 사회성 향상의 연구결과를 가져왔다고 하였으며, 엄선영(2009)은 전통 무용 동작을 활용해 발달장애 아동의 사회성과 정서표현력을 향상 시킬 수 있음에 대해 보고하였다. 이밖에도 전통놀이를 활용한 집단놀이치료를 적용한 송유민(2010)의 연구, 전통놀이를 통해 유아의 사회성과 자아탄력성 중 자기조절 요인에 긍정적 영향을 미쳤다는 신현숙(2013)의 연구가 있다.

또한, 전래놀이와 정서지능 발달과의 관계에 대한 연구를 살펴보면, 실외에서 이루어지는 전래놀이를 통해 유아의 정서지능 향상에 긍정적 영향을 미쳤다는 연구 결과(오미숙, 2002), 전래놀이를 통해 유아의 자기 정서인식 표현능력, 자기 정서조절 능력과 자기 동기화 능력, 타인정서 인식능력과 사회기술능

력에 유의한 효과가 나타났다는 연구 결과(서현숙, 2004)를 찾을 수 있다. 이 밖에도 최상미(2006)는 전래놀이노래가 정서지능에 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였으며 한효은(2008)은 실외전래놀이가 유아의 놀이성과 정서발달에 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였다.

이와 같이 선행연구들은 전래놀이와 사회성, 정서지능 발달에 대한 긍정적 영향에 대해 밝혔으며 이를 통해 전래놀이를 활용한 유아의 일상적 스트레스 감소에 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 유추할 수 있다. 또 유아의 스트레스 상황에서의 건강한 극복과 해소를 위해 전래놀이 프로그램을 제공해야 하는 필요성을 찾을 수 있다.

3. 유아기 자아탄력성

1) 유아기 자아탄력성의 개념

발달에 부적절한 환경과 증가되는 스트레스 상황이 모든 사람에게 동일하게 부정적인 영향을 미치지 않는다. 위험한 환경과 상황에 처해있어도 어떤 사람들은 부정적인 영향을 덜 받기도 하고, 오히려 이를 잘 극복하여 그 이상의 성취나 업적을 이루는 사람도 있다. 이러한 차이는 역경이나 변화를 극복하고 견뎌내는 인간의 고유한 능력인 탄력성에서 기인한다(이연실, 2012).

탄력성(Resilience)이란 유아가 일상생활 속에서 예상하지 못한 위기나 위협에 노출되었다 하더라도 그것을 잘 대처하고 적응하여 긍정적인 발달을 이룰 수 있는 능력이다(홍은숙, 2006). 급격히 변화하는 현대사회에서 유아는 다양한 일상적 스트레스에 노출되며 이는 유아의 사회정서 발달에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 유아기에 겪게 되는 역경은 성장한 이후의 문제행동과 성인

기의 사회적 부적응 문제와 관련이 높다. 따라서 이러한 일상적 스트레스에 대처하고 긍정적 생활을 위해서는 탄력성이 필요하다.

탄력성은 스트레스나 역경, 혹은 위협적인 환경에도 불구하고 행동 및 정서문제를 보이지 않고 건강하게 적응해가는 아동들을 설명하기 위해 만들어진 심리학적 개념으로(장태숙, 2007), 위협에 노출된 영유아들에 대한 연구에서 불우한 환경임에도 불구하고 성공적으로 적응하는 아이들을 묘사하기 위해 Rutter(1985)에 의해 처음 사용되었다(이수기, 2011에서 재인용). 이후 탄력성은 ‘심리적 건강성, 유연성, 적응유연성, 극복력, 회복력, 회복탄력성, 자아탄력성’ 등으로 다양하게 번역되어 사용되고 있다. 탄력성에 대해 학자마다 다양한 정의가 내려져 왔으나 일반적으로 두 관점에서 탄력성을 개념화 하고 있다.

첫째는 정신분석학적 관점으로, 탄력성을 개인내적 특성인 성격의 한 유형으로 보는 관점이다. 이러한 관점에서 Block과 Kremen(1996)은 다양한 상황적 요구에 융통성 있게 반응하는 경향성의 성격특성을 자아탄력성(ego-resilience)이라 정의하고 있다. 즉, 자아탄력성은 탄력성과 유사하면서도 구별되는 개념으로 개인의 상황에 따라 자아를 스스로 통제할 수 있는 능력에 초점을 맞추고 있으며, 이러한 경우 개인들이 위협에 노출되는 것을 가정하지 않고 각자마다 유능한 특성들을 가지고 있어서 특정 상황에 잘 적응했다고 가정한다(유은애, 2008에서 재인용).

둘째는 발달정신 병리학적 관점으로, 탄력성을 위협과 역경에도 불구하고 다양한 환경과 상호작용하며 시간의 흐름에 따라 발달해 가는 역동적인 과정으로 본다(Garmezy, 1993). 이 관점을 따르는 연구자들(Rutter, 1987; Masten & Coatsworth, 1998; Naglieri & Lebuffe, 2006)은 탄력성이란 중대한 위협, 역경 또는 스트레스에도 불구하고 성공적으로 적응하여 긍정적 결과를 이루는 것으로 정의한다(신선희, 2009; 유은애, 2008에서 재인용). 즉, 탄력성은 발달적

통합이 일어나는 순간마다 개인과 환경의 상호작용 맥락에서 변화하고 발전하는 것이다. 이런 맥락에서 보면, 탄력성은 소수의 사람만이 지니는 특별한 능력이나 속성이 아니라, 평범한 사람들이 매우 위험한 환경에 처하거나 스트레스 상황에 적응하는 과정에서 보여지는 보편적인 적응기제라고 할 수 있다 (Masten, 2001).

뿐만 아니라, 자아탄력성에 대한 다른 학자들의 정의를 살펴보면 Grothberg (1995)은 자아탄력성은 태어날 때부터 가지고 태어나는 기본 능력으로 유아의 자아탄력성은 유아의 발달과 더불어 함양될 수 있는 능력이라고 하였고, 구희정(2010)은 유아의 탄력성은 위협, 역경 또는 생활 사건에서 오는 스트레스에도 불구하고 환경에 성공적으로 적응하여 긍정적 결과 또는 적응 유연성을 이루는 능력이라고 하였다. 자아탄력성은 스트레스의 영향으로부터 이전의 안정적인 통제된 자아 상태로 되돌아갈 수 있는 능력이고(Block, 1982), 만성적 스트레스에도 불구하고 성공적으로 적응할 수 있는 개인의 능력이다(Garmezy, 1993). 또한 자아탄력성은 변화하는 상황적 요구에 좌절하지 않으며 스트레스적인 상황에 처했을 때 경직되지 않고 유연하게 반응하는 경향성이다(허정선, 현명호, 2005).

이와 같이 유아에게 자아탄력성은 유아 개인의 적응수준을 결정하는 중요한 요인이 되며, 긍정적인 발달을 이끄는 개인의 능력인 것이다(홍은숙, 2006).

2) 유아기 자아탄력성에 영향을 미치는 요인

현대사회를 살아가는 유아들에게 필수적으로 길러 주어야 하는 것은 인지학습능력이나 사고력과 창의성 발달이 아닌 '탄력적인 자아'이다. 탄력적인 자아를 가진 유아들은 스트레스 상황에 노출되어도 스스로 이겨내는 힘을 갖고 있어 정신건강을 유지할 수 있기 때문이다. 따라서 유아탄력성에 영향을 미치는

요인들에 대해 이해가 필요하다.

탄력성에 관한 선행 연구들을 살펴보면, 탄력성에 영향을 미치는 주요 요인으로는 ‘위험요인’과 ‘보호요인’이 있다. 위험요인은 취약성에 영향을 주며 보호요인은 탄력성에 영향을 준다(구회정, 2010). 위험요인에 대해 김현진(2014)은 위험요인은 흔히 스트레스 또는 취약성과 비슷한 용어로, 개인의 내적 기질과 환경적 결함을 포함한다고 하였다. 즉, 까다로운 기질, 낮은 인지능력, 장애와 같은 개인적 요인과 불안정한 부모와의 관계, 잘못된 양육방식과 같은 가정적 요인, 불리한 사회경제적 조건이나 미비한 사회지원과 같은 사회적 요인을 들 수 있다. 반면, 아동의 자아탄력성을 증진시키는 보호요인(protective factor)은, 아동이 위험 또는 역경에도 불구하고 긍정적 결과를 가져오는 개인의 내적, 외적 특징들을 의미한다고 하였다.

이처럼 대부분의 선행연구에서는 탄력성 보호요인의 범주를 대략 개인적 내적 요인과 환경적 요인으로 보고 있으나, 연구대상자의 발달 단계와 연구자에 따라 그 보호요인을 달리하고 있기도 하다(Garmezy, 1983; 1985; Rutter, 197; 1985; 1990; Werner & Smith 1982; 김지현, 2010). 김지현(2010)의 연구를 살펴보면 자아탄력성에 영향을 미치는 보호요인은 크게 아동의 개인의 내적 보호요인과 외적 환경요인인 가족적 보호요인과 사회적 보호요인으로 나뉜다. 즉, 개인의 내적 보호요인으로 ‘높은 자아 존중감, 내적 통제력, 자율성, 인지적 기술, 활동성, 타인에 대한 긍정적 반응’ 등이 있다. 반면에 외적 환경요인은 크게 두 가지로, 가족적 보호요인인 ‘양육의 일관성과 안정적인 가정, 사회적 보호요인인 ‘친구관계에서의 지지와 인기, 아동이 동일시했던 역할 모델의 존재’ 등이 있다고 하였다.

또한, Heller(1999)는 자아 탄력적 보호요인을 아동의 기질적 특징, 전반적인 행동 평가능력 및 지적 능력, 긍정적인 자기개념, 내적 통제력, 신앙심, 가족의 외적 지지 등으로 보았으며, O` Dougherty(1997)는 자아 탄력적 아동의 보호

요인들을 종합하여 개인적인 특성, 가족 특성 및 가족 구성원들 간의 관계 그리고 가족 외적 및 지역사회특징으로 구분하여 제시하였다(홍은숙, 2006에서 재인용). 즉, 개인적 특성으로 좋은 인지적 기술, 신체적 건강, 적응적 기질, 자기 효능감, 내적통제, 성취. 성공. 특별한 재능에 기초한 강한 유능함, 목표달성을 지속할 수 있는 능력, 친밀하고 신뢰적인 대인관계, 신앙심, 행운, 어른들에게 호소하는 능력, 유머 등을 꼽았다. 또, 가족 특징 및 가족 구성원들 간의 관계는 가족 간의 온정, 가족 응집력과 지지력, 적어도 한쪽 부모와의 긍정적 관계, 적절한 자율성을 허용하는 부모, 실수나 고통의 시기에 도움을 줄 수 있는 부모, 과도한 스트레스로부터 아동을 보호할 수 있는 부모, 합리적이며 일관된 규율을 적용하는 부모, 긍정적인 가치 체계의 존재, 사회 경제적 이익 등을 꼽았다. 마지막으로 가족 외적 및 지역사회의 특징으로 지지적인 사회조직망, 가족 이외의 다른 어른들과의 밀접한 관계, 스승을 비롯한 긍정적인 역할 모델, 좋은 학교와 좋은 일상보호, 지지적인 교사, 하나의 가치집단에 참여하고 소속됨, 새로운 기술과 도전을 배우고 습득하는 기회를 가지는 것으로 꼽았다.

이밖에도 유아의 다양한 제반 환경에 따른 자아탄력성에 대한 선행연구들도 활발히 진행되었다. 먼저, 유아의 성별에 따른 탄력성 발달의 특성을 살펴보면, 유아를 대상으로 한 연구에서 탄력성의 구성요소인 애착, 주도성, 자기통제는 남아가 여아보다 낮고, 문제행동에서는 남아가 여아보다 높게 나타났다(이완정, 2002; 이은미, 박인전 2002; 전은희, 2008). 또한, 김지현(2010)은 유아를 대상으로 성에 따른 자아탄력성이 차이를 알아보았는데 남아의 자아탄력성이 여아의 자아탄력성보다 유의하게 보다 높았다고 하였다. 반면 아동의 자아탄력성을 살펴본 권지혜(2006)의 연구에서는 전반적으로 여아가 남아보다 자아탄력성이 높게 나타났다.

이와 반대로 성별이 자아탄력성 보호요인으로 작용하지 않거나 하위범주에

서 부분적으로 성별의 차이를 보인다고 하는 연구도 있다. Werner(1982)는 여아가 출생해서 10세 정도까지는 보호요인으로 탄력성에 영향을 미칠 수 있지만 그 이후에는 남아의 문제가 감소되고 여아의 문제가 증가하면 경향은 역전될 수 있다고 하였다. 또한, 전은희(2008)는 유아의 성별에 따른 전체 자아탄력성에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 유아의 주도성과 애착, 전체 보호요인의 경우에는 여아가 높게 나타났으며, 우려되는 행동의 경우에는 남아가 더 높게 나타났다고 하였다. 이완정(2002)은 남아보다 여아가 애착, 주도성, 자기 통제력이 높게 나타나고 행동적 문제에서는 남아가 높게 나타났다. 이와 같이 자아탄력성에 있어 성과 관련된 변인이 일치된 결과를 보이지 않는 것은 자아탄력성과 같은 사회, 정서적 발달은 환경과의 상호작용에 의해 만들어지는 결과이기 때문으로 여겨진다(이수기, 2011).

한편, 유아의 연령에 따른 탄력성 발달의 특성을 살펴보면, 김지현(2010)은 만 4세 유아가 만 5세 유아보다 약간 높게 나타났으나 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타나 연령에 따른 자아탄력성의 차이는 없다고 하였다. 이처럼 전은희(2008)의 연구에서도 유아의 연령에 따른 자아탄력성을 살펴본 결과 만 4세 유아의 자아탄력성이 만 5세 유아보다 높게 나타났으나 통계적으로는 유의미하지 않아 연령에 따른 차이가 없었지만 하위영역인 자기통제는 만 4세 유아가 만 5세 유아보다 유의하게 높은 것으로 나타났다. 뿐만 아니라, 자아탄력성이 유아의 적응에 많은 영향을 미친다는 측면에서 유아의 적응과 관련하여 연령별 차이를 본 정영미(1996)의 연구에서도 만 4세 유아, 만 5세 유아, 만 6세 유아의 적응행동은 연령별로 유의한 차이는 보이지 않았으나 유아의 적응행동이 만 4세 유아, 만 6세 유아, 만 5세 유아의 순으로 만 5세 유아가 높게 나타났다. 그러나 유아의 자아탄력성이 연령에 따라 어떻게 변하는지에 대한 연구는 많이 이루어지지 않았고 유아의 자아탄력성에 대한 연령별 차이에 대한 연구결과도 일치하지 않는다(이수기, 2011).

위의 내용으로 볼 때, 자아탄력성은 사회, 정서 발달과 관련 있는 영역으로, 유아를 둘러싼 환경과의 상호작용에 의해 영향을 받을 수 있으므로 유아의 자아탄력성 발달을 위한 의미 있는 교육활동이 필요하겠다.

3) 자아탄력성과 전래놀이

생애 처음으로 가정이 아닌 사회적 환경에서 생활을 시작하고 일상생활 속에서 새롭고 많은 발달과제와 도전들을 경험하여 수많은 스트레스에 직면하게 되는 유아들에게 자아탄력성을 길러주는 일은 매우 중요하다. 탄력성이 높을수록 유아는 마음이 강해지고 적극적으로 변한다(신현숙, 2013). 마음이 강한 아이는 실패 앞에서 좌절하기보다는 새로운 방법을 모색한다. 친구의 놀림에도 의연하게 대처하며 자신의 상황을 긍정적으로 받아들이려고 한다. 이는 아이에게 성장할 수 있는 원동력이 되어준다(박주영, 2012).

유아는 또래와의 놀이를 통해 신체운동기능을 발달시키고 현실에서 경험한 좌절감이나 불안을 해소한다. 또한 놀이 과정 속에서 새로운 규칙을 만들고 지키며 정서를 조절하며 자제력과 문제해결력을 동시에 배우게 된다. 또래와 함께하는 경험을 통해 친구관계를 형성하고 유지하며, 또래와 협동하며 놀잇감을 공유하며 자기중심적이고 미분화된 존재에서 점차 사회화되어가면서 분화된 존재로서 성장. 발달해나간다(이복련, 2001).

이와 같은 놀이의 효과는 자아탄력성의 하위요소인 '애착, 주도성, 자기통제'와 연결되는데, 이는 유아가 즐거움과 재미를 느끼는 참 놀이인 '전래놀이'를 경험할 때 더 극대화된다. 즉, 전래놀이가 시작되어 진행되고 마무리되는 일련의 과정 속에 부정적 감정과 스트레스를 해소하며 자연스럽게 자아탄력성을 증가시키게 되는 것이다. 특히 신현숙(2013)의 연구에서는 전래놀이를 통해 7세 유아들의 회복탄력성 중 정서조절력에 통계적으로 유의한 증가를

보였다.

전래놀이에 관련된 선행연구들은, 실외전래놀이를 활용한 오미숙(2002)과 한효은(2008)의 연구, 전래놀이동요를 활용한 최상미(2006)의 연구, 저소득층 아이들에게 적용한 서현숙(2004)의 연구 모두 전래놀이가 유아의 정서조절력을 기르는데 효과적임을 보고하고 있다. 그러나 전래놀이가 유아의 자아탄력성에 미치는 영향에 대한 국내연구는 전래놀이 활동이 유아의 사회적 능력 및 회복탄력성에 미치는 효과를 살펴본 김정겸, 신현숙(2014)의 연구를 제외하고는 아직 미흡한 실정이다.

한편, 전래놀이를 통해 유아들은 긍정적인 또래 관계를 형성하게 된다. 긍정적인 또래 관계는 그들이 제공하는 우정, 친밀감, 수용의 느낌을 통해서 아동의 적응에 영향을 미칠 수 있다. Ezzell, Swensona and Brondiono(2000)의 연구에서 긍정적인 또래관계는 학대경험으로 인한 아동의 외현화 문제와 부적상관관계를 가지는 것으로 나타났으며(정예진, 2006에서 재인용), 이혼가정 아동의 탄력성을 연구한 김승경, 강문희(2005)의 연구에서도 친구들로부터 지지를 많이 받은 아동일수록 높은 탄력성을 보였다. 또 스트레스에 직면하였을 때 정서 중심적 대처방식보다는 문제 중심적 대처방식을 사용하도록 하는데 기여하는 것으로 나타났다고 하였다. 따라서 다른 놀이에 비해 놀이의 변형이 비교적 자유로운 전래놀이(신현숙, 2013)를 통해 유아들은 또래와 함께 놀이를 변형하고 새로운 방법을 제안하며 또래로부터의 지지를 경험하게 되며 이를 통해 유아의 자아탄력성 증가에 긍정적 효과를 볼 수 있게 된다.

Scheirhauer, Niebank와 Petermann(2000)은 탄력성에 영향을 미치는 요인 중 사회적 요인을 주변적 요인과 중심점 요인으로 나누고 주변 환경, 빈곤 등과 같은 주변적 요인은 주로 탄력성에 간접적인 영향을 미치는 반면, 교육방법 등의 중심적 요인은 탄력성에 직접적인 영향을 미친다고 하였다(홍은숙, 2006에서 재인용). 이를 통해 볼 때, 탄력성 발달에 적합한 전래놀이 활동을

교육현장에 적용하여 유아들의 자아탄력성 향상에 직접적인 영향을 미칠 수 있겠다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 대전시에 소재한 C어린이집에 재원중인 만 3세 유아 20명과 K어린이집에 재원중인 만 3세 유아 20명을 대상으로 실시하였다. C어린이집의 만 3세 유아 20명은 실험집단으로, K어린이집 만 3세 유아 20명은 비교집단으로 설정하였다. 실험집단 유아들은 오전, 오후 2차례 실외활동이 이루어지는 시간 동안 활동에 따라 30~50분에 걸쳐 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동에 참여하였다. 비교집단 유아들은 동시간대의 일과대로 생활주제에 맞는 자유선택활동에 참여하였다. C어린이집과 K어린이집은 주 양육자인 부모들이 같은 직군에 종사하는 직장 어린이집으로, 같은 보육프로그램과 행사를 실시하는 교육재단에 소속되어 있어 유사한 프로그램과 하루일과가 진행된다. 실험집단 담당교사의 교육 경력은 5년이고, 비교집단 담당교사의 교육 경력은 6년이다. 실험집단과 비교집단 유아의 평균연령은 각각 52.95개월과 53.15개월로 통계적으로 유의미한 차이가 없어($t=-.17, p>.05$) 두 집단 유아는 연령에 있어 동질집단으로 볼 수 있다.

연구대상 유아의 집단구성은 다음 표 1과 같다.

〈표 1〉 연구대상 유아의 성별과 연령구성

집단	사례 수(남아, 여아)	M(개월)	SD
실험집단	20(11, 9)	52.95	3.97
비교집단	20(13, 7)	53.15	3.38
계	40(24, 16)	53.05	3.64

2. 연구도구

1) 유아 일상적 스트레스 검사도구

유아의 일상적 스트레스 정도를 측정하기 위해 염현경(1998)이 개발한 ‘한국 유아의 일상적 스트레스 척도(Korea Preschool Daily Stress Scale: KPDSS)’를 사용하였다. 한국 유아의 일상적 스트레스 척도(KPDSS)는 1998년 염현경이 우리나라 실정에 맞게 개발한 유아의 일상적 스트레스 측정 도구로서 유아용 검사지와 남아·여아용 그림카드, 스트레스 정도의 측정 그림 자료로 구성되어 있다. 검사 소요시간은 약 15-20분 정도이며 그림카드의 뒷면에는 해당 그림의 내용을 나타내는 문항내용이 적혀 있어서 검사자가 실시하기에 용이하게 되어 있다. 유아가 그림카드의 주인공과 자신을 동일시하므로 남아와 여아용 그림카드가 따로 제작되었으며, 그림카드는 만 3세에서 만 6세 유아용으로 제작되었다(염현경, 1998).

검사지 내용의 일상적 스트레스의 하위요인은 ‘비난, 공격적 상황에 접함’, ‘불안, 좌절감 경험함’, ‘자존심 상함’의 세 가지로 범주화되며, 총 23문항으로 구성되어 있다. 본 연구의 유아의 일상적 스트레스 평정척도에 대한 신뢰도 분석 결과, 전체 신뢰도는 .94이며 하위영역별로 살펴보면 ‘비난, 공격적 상황에 접함’은 .75, ‘불안, 좌절감 경험함’은 .88, ‘자존심 상함’은 .91로 높은 신뢰도를 나타냈다.

연구에 사용된 KPDSS의 하위 요인별 문항구성 및 신뢰도는 표 2와 같다.

<표 2> 유아의 일상적 스트레스 검사 도구의 하위 요인별 문항구성 및 신뢰도

영역	문항 수	문항 번호	신뢰도
비난. 공격적 상황에 접함	5	8, 9, 10, 23, 6	.75
불안. 좌절감 경험함	12	5, 1, 2, 3, 11, 13, 19, 20, 21, 22, 7, 12	.88
자존심 상함	6	14, 15, 16, 17, 18, 4	.91
전체	23		.94

본 도구는 검사방법이 개인면접으로 이루어지며, 편안하고 조용한 분위기 속에서 자연스럽게 응답이 이루어지도록 한다. 이를 위해 유아와 친밀감 형성이 필요하므로 일상생활 속 경험이나 관심사 등에 대해 이야기를 나눈 뒤 유아에게 어떤 검사를 할 것인지 쉬운 말로 설명해 주도록 한다. 그 후, 유아에게 그림카드를 한 장 씩 보여주면서 그림에 해당하는 상황을 설명하며 “이런 일이 있었니?”, “한 번도 없었니?”, “그런 일이 있을 때 기분이 어땠니?” 순으로 질문이 이루어진다. 이때 유아가 ‘싫다’, ‘슬프다’, ‘속상하다’ 등의 응답을 할 때에 “얼마만큼 싫으니(슬프니, 화나니, 속상하니...)?” 라고 질문하며 그 정도를 ‘스트레스 정도 평정자료’ 중에서 선택하도록 하는 도구이다.

본 도구에 사용되는 검사지는 ‘스트레스를 받지 않음’이 0점, ‘스트레스를 많이 받음’이 3점으로 구성된 4점 척도로, 총점의 범위는 0점부터 69점까지이다. 점수가 높을수록 스트레스를 많이 받는 것을 의미한다.

2) 유아 자아탄력성 검사도구

유아의 자아탄력성을 측정하기 위해 LeBuffe와 Naglieri(1999)가 탄력성 문헌에 기초하여 만 2-5세 유아를 대상으로 유아 내 보호요인을 측정하기 위해 개발한 Devereux Early- Childhood Assessment(DECA)를 구희정(2010)이 번안하여 사용한 검사도구를 사용하였다. 이 도구는 DECA의 유아의 자아탄력성 보호요인 27문항인 ‘애착’ 8문항, ‘주도성’ 12문항, ‘자기통제’ 7문항과 우려되는 행동과 관련된 10문항의 총 37문항 중 우려되는 행동과 관련된 10문항을 제외한 ‘애착, 주도성, 자기통제’와 관련된 총 27문항으로 구성되어 있다(구희정, 2010). 우려되는 행동과 관련된 10문항은 문항에 따른 요인별 신뢰도가 낮아 질문지에서 삭제하였다.

본 연구의 자아탄력성 평정척도에 대한 신뢰도 분석 결과 전체 신뢰도는 .97이며 하위영역별로 살펴보면 애착은 .91, 주도성은 .94, 자기통제는 .92로 높은 신뢰도를 나타냈다. 연구에 사용된 자아탄력성 검사도구의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도는 표 3과 같다.

<표 3> 자아탄력성 검사 도구의 하위 요인별 문항구성 및 신뢰도

하위영역	문항 수	문항 번호	신뢰도
애착	8	1, 6, 8, 12, 16, 22, 23, 27	.91
주도성	12	2, 3, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 19, 20, 26	.94
자기통제	7	4, 5, 15, 18, 21, 24, 25	.92
전체	27		.97

본 도구의 검사방법은 실험집단과 비교집단의 담임교사가 검사방법을 숙지하여 대상 유아의 자아탄력성 질문지에 평정하는 방법으로 이루어진다. 객관적인 판단에 근접한 평정을 위해 실험집단과 비교집단의 각 담임교사인 본 연구자와 연구 보조자는 일과를 마친 후 조용한 분위기 속에서 검사를 진행하도록 한다.

본 검사지는 '전혀 하지 않았다'가 1점, '매우 자주 하였다'가 5점으로 구성된 5점 평정척도로, 총점의 범위는 27점부터 135점까지이다. 점수가 높을수록 유아의 자아탄력성이 높은 것을 의미한다.

3. 연구절차

본 연구는 총 12주에 걸쳐 진행되었으며 2주간의 예비연구와 사전검사, 8주간의 실험처치활동, 2주간의 사후검사의 순으로 실시되었다. 이에 대한 구체적인 내용은 다음과 같다.

1) 예비연구 및 예비검사

본 연구를 실행하기에 앞서 연구자가 구성하고 선정한 '신체활동 중심의 집단전래놀이'의 일정과 소요시간, 연령에 따른 활동방법과 장소의 적합성 등을 파악하기 위해 같은 학급을 담당하고 있는 2명의 담임교사와 면담이 이루어졌다. 면담을 통해 본 연구의 목적과 계획, 전체적인 활동내용 및 활동 시 유의점 등을 의논하였으며 '신체활동 중심의 집단전래놀이'의 활동방법에 대해 숙지할 수 있도록 하였다. 또한, 구성된 활동의 적합성과 연구도구의 적절성과 타당성, 검사시간과 이해 여부를 파악하기 위해 D교회 유치

부 만 3세 유아 6명을 대상으로 예비연구를 실시하였다.

예비연구는 2014년 11월 8일과 11월 9일, 이틀에 걸쳐 실시되었으며 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 중 ‘깨금발 싸움(닭싸움)’과 ‘대문놀이’를 실시하여 유아들의 반응과 소요시간, 활동 시 안전상 유의할 점 등 활동 전반에 관해 점검하였다. 예비연구 결과, 일상적 스트레스 검사 도구에 유아들이 대부분 흥미롭게 응하였고 질문을 이해하고 응답하는데 어려움이 없어 본 연구에 검사도구로 사용하기로 하였다. 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 진행 결과, ‘대문 놀이’ 활동에는 만 3세 유아들이 이해하고 활동하기에 어려움 없이 즐겁게 참여하였으나 ‘깨금발 싸움(닭싸움)’ 활동 시 한쪽 다리를 무릎 앞으로 올려 손으로 잡고 이동하기를 어려워하며 중심을 잃고 넘어지는 모습이 관찰되었다. 이에 본 연구 진행 시 한쪽 다리를 뒤로 접어 잡거나 한 발로 서서 상대방을 넘어뜨려보는 방법으로 수정하여 활동이 이루어졌다.

2) 연구 보조자 사전교육

본 연구의 연구 보조자는 비교집단 유아들의 학급을 담당하고 있는 유아교육 전공자로 6년의 교육경력을 갖고 있다. 연구 보조자에게 유아의 일상적 스트레스 검사도구와 방법, 자아탄력성 체크리스트 검사도구의 방법에 대한 사전교육을 실시하였다. 일상적 스트레스 검사는 본 연구자가 진행하므로 연구 보조자에게는 자아탄력성 체크리스트 문항을 제시하고 이해가 되지 않는 문항에 대해서 함께 검토하며 검사의 정확도를 높이기 위해 관찰 시각을 비슷한 수준으로 맞추었다. 또, 실험집단의 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 이루어지는 같은 시각에 비교집단 유아들은 생활주제에 맞는 실외자유선택 활동이 자유롭고 자발적으로 이루어질 수 있도록 협조사항을

안내하였다.

3) 본 연구

(1) 사전검사

사전검사는 실험집단과 비교집단 전체 유아를 대상으로 2014년 11월 10일부터 11월 21일까지 2주에 걸쳐 이루어졌다. 유아의 일상적 스트레스 검사는 일과 중에 이루어지는 자유선택활동 시간에 별도의 조용한 교실에서 개인별로 연구자가 측정하였으며, 검사시간은 한 유아 당 약 15-20분 정도가 소요되었다.

자아탄력성 검사는 각 집단을 담당하고 있는 담임교사에 의해 실시되었다. 실험집단은 본 연구자가 담당하고 있는 학급이므로 본 연구자가 실시하였고 비교집단은 연구 보조자인 비교집단의 담임교사가 검사방법을 숙지하여 유아의 자아탄력성 체크리스트 질문지에 평정하였다.

(2) 활동내용 구성 및 적용

① 신체활동 중심의 집단전래놀이 선정 및 구성

신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 내용은 김민석(2015), 이상호(2011), 이숙자, 오연주(2009)와 김영주(2005)의 연구 내용을 참고하여 집단신체놀이 유형에 맞는 전래놀이 활동을 추출하여 재구성하였다. 이를 본 연구자와 현장에서 유아신체활동 교육경력 9년의 유아교사와 대학 강의경력 10년의 유아교육전문가가 연구대상의 발달 수준 적합성, 흥미 유도 가능성, 공간 적합

성, 안전성과 놀잇감의 확보 가능성 등 표 4와 같이 선정기준을 정하고 선정기준에 따라 수정하고 보완하였다. 이후, 10년의 경력이 있는 유아체육 강사 1인과 대학에서 전통놀이와 사물놀이 강의 경력 10년의 유아교육전문가 1인으로부터 2차에 걸쳐 재구성하였다. 그 결과 구성된 활동 내용은 아래의 표 5와 같다.

활동구성 시 ‘줄다리기’나 ‘기차놀이’와 같이 놀이방법이 비교적 단순하여 어렵지 않게 놀이에 참여할 수 있는 전래놀이에서 시작하여 점차 규칙에 대한 이해와 협동심이 필요한 ‘얼음 땡’이나 ‘한 발, 한 손 술래잡기(병신 술래잡기)’와 같은 놀이가 후반부에 이루어지도록 주차별 회기 순서를 구성하였다. 또한, ‘병신 술래잡기’처럼 유아들에게 다소 자극적인 이름을 갖고 있거나, 신체발달단계상 연구대상 유아들이 활동하기 어려운 부분은 실험집단의 담임교사인 본 연구자가 적절히 수정하고 보완하여 제공하였다. 뿐만 아니라 집단놀이가 진행되며 혹시 일어날지 모르는 안전사고가 발생하지 않도록 적절한 방식으로 놀이를 안내하고 지원하며 유아들이 지켜야 할 규칙에 대해서도 지도하였다.

<표 4> 신체활동 중심의 집단전래놀이 선정기준

번호	선정기준
1	실험 대상인 만 3세 유아의 발달 수준에 적합한 전래놀이인가?
2	유아들에게 흥미를 일으킬 수 있는 전래놀이인가?
3	10~20명의 유아들이 활동할 수 있는 집단전래놀이인가?
4	교육적 가치가 있는 전래놀이인가?
5	신체활동 중심의 전래놀이인가?
6	유아교육현장에 적용하기에 문제가 없는 전래놀이인가?

〈표 5〉 선정된 신체활동 중심의 집단전래놀이 구성

주	회	전래놀이 명	활동의 특징 및 내용	사회정서 관련요소	신체활동 유형
1 주	1회	줄다리기	-양 팀으로 나뉘어 줄을 자신의 팀 쪽으로 잡아당긴다. -줄 가운데 묶은 색깔 끈이 더 많이 넘어간 팀이 승리한다.	또래와의 협력, 자기정서 조절	잡아 당기기, 균형 잡기
	2회	기차놀이	-긴 줄을 엮어 여러 명의 사람이 줄 안으로 들어가 기차흉내를 내며 돌아다닌다. -줄 없이 앞 사람 허리나 어깨를 잡고 기차를 만들어 놀이할 수도 있다.	또래와의 협력	걷기, 달리기
2 주	3회	대문놀이	-한 팀은 2인 1조로 간격을 띄워 양손을 잡고 높이 들어 대문을 만든다. 다른 팀은 한줄기차로 그 대문 밑을 계속 지나다닌다. -‘동대문을 열어라’ 노래에 맞춰 놀이가 진행되며 교사의 신호가 나면 양손을 내려 문을 닫는다.	배려, 또래와의 협력, 자기정서 조절	손 마주 잡기, 걷기, 달리기, 잡기
	4회	꼬리따기	-두 팀으로 나뉘어 줄 앞의 사람(머리)이 상대편 줄 끝의 사람(꼬리)을 잡는다. - 꼬리를 뺀 팀이 승리한다. -여러 팀으로 놀이를 진행할 경우 꼬리를 떼인 팀은 뺀 팀의 뒤에 붙어 같은 팀이 된다.	또래와의 협력, 소속감	잡기, 달리기, 도망가기
3 주	5회	콩 받아라 (수건 돌리기)	-둥글게 앉아 있는 유아들 뒤를 콩 주머니를 가진 유아가 돌며 몰래 콩 주머니를 놓고 한 바퀴 돌아 잡는다.	감정 이입	걷기, 뛰기, 잡기

			-자신의 뒤에 콩 주머니가 놓인 유아는 한 바퀴 돌아 술래를 잡는다. -술래가 돌아 콩 주머니가 뒤에 놓인 유아의 등을 치면 그 유아가 새로운 술래가 된다.		
	6회	무궁화 꽃이 피었습니다	-술래가 '무궁화 꽃이 피었습니다' 말하는 동안 술래가 있는 곳으로 이동하여 술래의 등을 친 후 달아난다. -달아나다 술래에게 잡히면 술래가 된다. -술래가 뒤를 돌아본 순간 움직이면 술래에게 잡힌다. 다른 유아들은 몰래 움직여 자기편을 살린다.	또래와의 협력, 소속감, 배려, 자기정서 조절	잡기, 뛰기, 치기, 도망치고 달아나기
4 주	7회	깨금발 싸움 (닭싸움)	-한 발을 한 손으로 잡고 깨금발로 뛰어 상대편 사람들을 넘어트린다. -손으로 잡은 발을 놓치거나 넘어지면 진다	또래와의 협력, 소속감, 자기정서 조절	균형 잡기, 밀기
	8회	여우야 여우야	-술래 한 명이 여우를 맡고 다른 유아들이 질문을 한 후 도망간다. -여우에게 잡히면 새로운 술래가 된다.	감정이입 , 자기정서 조절	잡기, 도망치기
5 주	9회	우리 집에 왜 왔니	-양 팀으로 나뉘어 '우리 집에 왜 왔니' 노래를 부르며 상대팀 유아 한 명을 지목한다. -가위 바위 보를 통해 이기면 자신의 팀으로 지목한 유아를 데려올 수 있다.	자기정서 조절, 소속감	잡기, 걸기, 소근육 운동
	10회				
6 주	11회	강강술래	-둥글게 서서 손을 잡고 '강강술래' 노래를 부르며 원을 그리며 움직인다.	또래와의 협력, 배려	잡기, 걸기, 돌기
	12회				

7 주	13회	누가 먼저 보았니 (숨바꼭질)	-한 명의 유아는 술래를 맡아 숨어 있는 다른 유아들을 찾아낸다.	자기정서 조절	숨기, 잡기, 달아나기
	14회	얼음뿔	-술래가 다른 유아를 잡으려고 할 때 '얼음'이라고 외치면 잡지 못한다. 얼음이 된 유아는 다른 유아가 '뿔'하며 쳐주면 다시 움직일 수 있다. -술래에게 잡히면 새로운 술래가 된다.	또래와의 협력, 배려, 감정이입	쫓고 도망가기, 잡기
8 주	15회	한 발, 한 손 술래잡기 (병신 술래잡기)	-2명 혹은 4명의 술래끼리 의논하여 한 손이나 한 발 등 불편한 신체 부위를 정한다. 한 손이나 한 발로 도망가는 다른 유아들을 잡는다. -술래에게 잡히면 자기도 술래가 되고 모두 술래가 되면 놀이가 끝난다.	배려, 자기정서 조절	균형 잡기, 뛰기, 도망가기, 잡기
	16회				

② 신체활동 중심의 집단전래놀이 적용

본 연구를 위한 실험처치는 2014년 11월 24일부터 2015년 1월 16일까지 8주 동안 주 2회, 총 16회의 활동으로 실험집단에서 진행하였으며 오전과 오후 2차례 실외활동이 이루어지는 약 2시간 동안 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 이루어졌다. 비교집단 유아들은 동시간대의 일과대로 생활주제에 맞는 자유선택활동에 참여하였다. 진행한 신체활동 중심의 집단전래놀이는 총 13가지의 활동으로, 매 주 두 가지의 활동을 실시하였으며, 휴일이

속해있는 5, 6주와 마지막 주인 8주에는 한 가지의 활동을 2회씩 실시하였다.

신체활동 중심의 집단전래놀이 활동은 넓은 교실과 실외놀이터, 유희실에서 이루어졌고, 활동에 따라 30분~50분 정도 소요되었다. 놀이방법은 전래놀이에 대한 이상호(2011)의 연구, 경기도 교육청 자료집(1997)과 전래놀이를 통한 영유아의 발달에 대한 김영주(2005)의 저서에 나와 있는 방법을 토대로 이루어졌다. 먼저, 놀이의 이름과 활동 방법에 대한 안내가 이루어진 후 유아들이 안전하게 놀이할 수 있도록 규칙을 이야기하고, 규칙에 따라 놀이할 수 있도록 하였다. 또 놀이가 진행된 후에는 놀이를 하며 느낀 점이나 재미있었던 부분에 대해 이야기 나누는 평가의 과정을 가졌으며, 실외놀이터와 유희실에서 이루어지는 신체 자유 활동시간에 자발적으로 놀이할 수 있도록 지지해주었다.

실험집단에서 실시한 ‘신체활동 중심의 집단전래놀이’ 활동방법 및 내용의 예시는 표 6, 표 7과 같다.

<표 6> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 예시

전래놀이 명		대문놀이		
활동 시기		12월 1일(활동 2주차 3회기)	활동 장소	넓은 교실
신체활동 유형		손 마주 잡기, 걷기, 달리기, 잡기		
사회.정서 관련 요소		배려, 또래와의 협력, 자기정서조절		
활동 단계		활동 내용		
도입	놀이 소개	<ul style="list-style-type: none"> - 남대문 사진을 통해 흥미 유발하기 - 놀이 방법 유추해보기 - ‘대문놀이’ 전래놀이와 놀이방법에 대해 소개하기 		

		<p>: 한 팀은 2인 1조로 간격을 띄워 양손을 마주잡아 문지기가 되고 대문을 만들고 다른 팀은 한줄기차로 그 대문 밑을 계속 지나다닌다. ‘동동동대문을 열어라’ 노래에 맞춰 문을 통과하다가 ‘문을 닫는다’ 하며 손을 내려 문 안에 사람을 잡는 놀이이다.</p>
전개	규칙 및 시범 활동	<p>- 놀이 진행 시 지켜야 할 규칙과 유의점에 대해 이야기 나누기</p> <p>: 놀이 중 줄 앞 사람을 밀치지 않도록 주의하기</p> <p>: 노래의 속도를 적절히 하여 빨리 지나가다가 넘어지는 상황이 발생하지 않도록 주의하기</p> <p>- 시범 유아와 교사가 나와 대문을 만들어보고 노래 부르며 통과해보기</p>
	활동 실시	<p>- 본 놀이 활동하기</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 두 팀으로 나누어 한 팀 유아들은 문지기 역할, 다른 팀 유아들은 대문을 지나는 기차 역할 맡는다. 2. 문지기들은 양 손을 마주 잡고 대문을 만든다. 3. 나머지 유아들은 한 줄로 줄을 지어 앞사람의 어깨나 허리 손을 잡고 문을 지나간다. 4. 함께 노래를 부르다가 팔을 내려 문을 닫아 대문을 지나가는 사람을 잡는다. 5. 잡힌 사람은 문지기가 되어 대문을 만든다. 6. 같은 방법으로 계속한다. <p>- 놀이의 형태 변형하여 놀이하기</p> <p>: 다른 전래놀이의 도입놀이로 활동해본다.</p>
마무리	평가 및 정리	<p>- 놀이 진행 시 재미있었던 점과 어려웠던 점에 대해 이야기나누기</p>

<표 7> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 예시

전래놀이 명		여우야 여우야	
활동 시기	12월 18일 (활동 4주차 8회기)	활동 장소	실외놀이터
신체활동 유형	잡기, 도망치기		
사회.정서 관련 요소	감정이입, 자기정서조절		
활동 단계	활동 내용		
도입	놀이 소개	- 여우 손 인형을 통해 관심 유도하기 - 놀이 방법 유추해보기 - ‘여우야 여우야’ 전래놀이와 놀이방법에 대해 소개하기 : 한 명이 여우를 맡고 다른 유아들이 질문을 한 후 도망가고 잡는 놀이로 여우에게 잡히면 새로운 여우(술래)가 된다.	
전개	규칙 및 시범 활동	- 놀이 진행 시 지켜야 할 규칙과 유의점에 대해 이야기나누기 : 여우(술래)를 피해 도망갈 수 있는 제한선 정해 안전하게 놀이하기 - 시범 유아와 교사가 나와 여우(술래)와 주고받는 노래 함께 불러보기, 도망치고 잡아보기	
	활동 실시	- 본 놀이 활동하기 1. 유아들이 체비뽑기 방법을 통해 술래를 정한다. 2. 술래가 된 유아는 여우 가면을 쓴다. 3. 여우가 된 술래는 원 안에 앉아 있고 나머지 유아들은 출발선에서부터 노래를 부르며 여우집으로 다가간다. 여우야 여우야 뭐하니(잠잔다)/ 잠꾸러기 여우야 여우야 뭐하니(세수한다)/ 멧쟁이 여우야 여우야 뭐하니(밥 먹는다)/ 무슨 반찬(개구리 반찬) 죽었니 살았니(죽었다/ 살았다)	

		<p>4. 여우가 ‘살았다’ 하면 유아들은 모두 다 출발선으로 도망간다. 이때 여우에게 잡힌 유아가 여우가 된다.</p> <p>5. 여우가 ‘죽었다’ 하면 유아들은 제자리에서 움직임을 멈추어야 한다. 움직인 유아가 여우가 되어 놀이를 시작한다.</p> <p>- 놀이의 형태 변형하여 놀이하기 : 여우를 여러 명으로 하여 놀이를 진행해 본다.</p>
마무리	평가 및 정리	- 놀이 진행 시 재미있었던 점과 어려웠던 점에 대해 이야기 나누기

(3) 사후검사

8주간의 실험처치가 끝난 후 2015년 1월 19일부터 1월 30일까지 2주에 걸쳐 사전검사와 동일한 방법으로 실험집단과 비교집단의 유아를 대상으로 일상적 스트레스와 자아탄력성에 대한 사후검사가 이루어졌다.

4. 자료분석

본 연구에서는 신체활동 중심의 집단전래놀이가 유아의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 미치는 영향을 검증하기 위해 수집된 자료를 SPSS Win V 20.0을 사용하여 통계처리 하였다. 기본적인 자료의 산출에는 평균과 표준편차의 기술통계량을 이용하였으며, 사용된 척도의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's a 계수를 산출하였다. 실험집단과 비교집단의 사전, 사후검사를 실시하고 두 집단이 얻은 점수의 평균과 표준편차를 산출한 후 증가분 점수의 유의미한 차이를 파악하기 위해 독립표본 t검증과 대응표본 t검증을 실

시하였다.

실험집단과 비교집단의 일상적 스트레스와 자아탄력성 사전검사 결과, 전체 평균은 동일하였으나 집단별 하위요인 사전점수 평균이 통계적으로 동일하지 않은 경우 즉, 일상적 스트레스 중 '비난, 공격적 상황에 접함'과 자아탄력성 중 '자기통제'의 하위요인의 경우 두 집단의 사후점수 평균의 차이를 알기 위해 사후점수에서 사전점수를 뺀 평균을 비교하는 통계방법인 '변화량'을 이용하여 두 집단의 차이를 검정하였다.

IV. 연구결과 및 해석

본 연구는 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동을 구성하고 이를 유아교육 현장에 적용하여 유아의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 미치는 효과를 검증함으로써 유아교육현장에서 적용이 용이한 유아 신체놀이의 지도방안을 제공하고자 하는 것에 그 목적이 있다. 특히, 신체활동 중심의 집단전래놀이를 통해 유아 내면에 쌓인 일상적 스트레스를 해소시키고 자아탄력성을 증진시켜 스트레스 상황에서도 유아들이 건강하게 적응해가도록 하는데 도움이 되고자 하였다.

이를 위해, 먼저 실험집단과 비교집단간의 사전검사 점수 차를 검증하여 두 집단의 동질성을 확인하였고, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동을 실험집단에게 8주간 총 16회 실시한 후 *t*-검증을 실시하였다. 그 결과는 다음과 같다.

1. 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향

신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 일상적 스트레스에 미치는 전체적인 영향이 어떠한지를 분석한 결과는 표 8과 같다.

<표 8> 실험집단과 비교집단의 일상적 스트레스 차이 검증

구 분	실험집단		비교집단		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
사전	25.70	11.27	32.10	14.86	-1.53
사후	14.65	7.59	49.25	6.84	-15.14***

****p*<.001

표 8과 같이 유아의 일상적 스트레스에 대한 실험집단의 사전검사 점수는 25.70($SD=11.27$)이었고 비교집단의 사전점수는 32.10($SD=14.86$)으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 따라서 두 집단은 일상적 스트레스에서 동질집단임을 알 수 있다.

그러나 사후검사 점수를 살펴보면, 실험집단은 14.65($SD=7.59$)였고, 비교집단은 49.25($SD=6.84$)로 나타났으며 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였다 ($t=-15.14, p<.001$). 이는 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 일상적 스트레스에 긍정적 영향을 주었음을 의미한다.

신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 일상적 스트레스 하위영역에 미치는 영향을 알아본 결과는 다음과 같다.

1) 비난, 공격적 상황에 접함

신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 일상적 스트레스 중 ‘비난, 공격적 상황에 접함’에 미치는 영향을 알아보기 위해, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 전·후 실험집단과 비교집단 간 ‘비난, 공격적 상황에 접함’의 차이를 분석한 결과는 다음의 표 9와 같다.

<표 9> 실험-비교 집단의 ‘비난, 공격적 상황에 접함’ 차이 검증

구 분	실험집단		비교집단		<i>t</i>	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
비난, 공격적 상황에 접함	사전	8.25	3.06	10.40	3.47	-2.08*
	사후	4.35	2.06	10.85	1.69	-10.9***

* $p<.05$ *** $p<.001$

표 9와 같이 유아의 일상적 스트레스 중 ‘비난, 공격적 상황에 접함’에 대한 실험집단의 사전검사 점수는 8.25($SD=3.06$)이었고 비교집단의 사전점수는 10.40($SD=3.47$)으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=-2.08, p<.05$). 사후검사 점수를 살펴보면 실험집단은 4.35($SD=2.06$)였고, 비교집단은 10.85($SD=1.69$)로 나타났으며 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였다($t=-10.9, p<.001$). 두 집단의 사전점수 평균이 통계적으로 동일하지 않기 때문에 두 집단의 사후점수 차이를 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동에 의해 발생한 차이라고 보기 어렵다.

사전, 사후 차이검증을 통해 집단 간 차이를 검증할 수 없으므로 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 일상적 스트레스 중 ‘비난, 공격적 상황에 접함’에 미친 영향을 알아보기 위해 사후점수에서 사전점수를 뺀 차이, 즉 변화량(사후점수-사전점수)을 이용하여 두 집단의 차이를 검증하였다. 그 결과는 아래 표 10과 같다.

<표 10> 실험-비교 집단의 ‘비난, 공격적 상황에 접함’ 변화량 차이 검증

구 분	실험집단		비교집단		t	
	M	SD	M	SD		
비난, 공격적 상황에 접함	사후-사전	-3.90	2.22	0.45	3.38	-4.81***

*** $p<.001$

표 10과 같이 실험집단의 변화량 점수는 3.90 낮아진 반면 비교집단의 변화량 점수는 0.45 높아졌음을 알 수 있다. 이러한 두 집단의 변화량 차이는 통계적으로 유의미하였다($t=-4.81, p<.001$). 이는 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 일상적 스트레스 중 ‘비난, 공격적 상황에 접함’ 감소에 영향을 주었음을 의미한다.

2) 불안, 좌절감 경험함

신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 일상적 스트레스 중 ‘불안, 좌절감 경험함’에 미치는 영향을 알아보기 위해, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 전, 후 실험집단과 비교집단 간 ‘불안, 좌절감 경험함’의 차이를 분석한 결과는 다음의 표 11과 같다.

<표 11> 실험-비교 집단의 ‘불안, 좌절감 경험함’ 차이 검증

구 분	실험집단		비교집단		t
	M	SD	M	SD	
불안, 좌절감	13.10	6.82	15.15	8.41	-0.85
경험함	7.95	5.04	25.50	4.35	-11.79***

*** $p < .001$

표 11과 같이 유아의 일상적 스트레스 중 ‘불안, 좌절감 경험함’에 대한 실험집단의 사전검사 점수는 13.10($SD=6.82$)이었고 비교집단의 사전점수는 15.15($SD=8.41$)로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 따라서 두 집단은 일상적 스트레스 중 ‘불안, 좌절감 경험함’에서 동질집단임을 알 수 있다.

그러나 사후검사 점수를 살펴보면 실험집단은 7.95($SD=5.04$)였고, 비교집단은 25.50($SD=4.35$)로 나타났으며 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였다 ($t=-11.79, p<.001$). 이는 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 일상적 스트레스 중 ‘불안, 좌절감 경험함’에 감소에 영향을 주었음을 의미한다.

3) 자존심 상함

신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 일상적 스트레스 중 ‘자존심 상함’에 미치는 영향을 알아보기 위해, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 전, 후 실험집단과 비교집단 간 ‘자존심 상함’의 차이를 분석한 결과는 다음의 표 12와 같다.

<표 12> 실험-비교 집단의 자존심 상함 차이 검증

구 분	실험집단		비교집단		t	
	M	SD	M	SD		
자존심 상함	사전	4.35	3.03	6.55	5.39	-1.59
	사후	2.35	2.08	12.90	2.47	-14.6***

*** $p < .001$

표 12와 같이 일상적 스트레스 중 ‘자존심 상함’에 대한 실험집단의 사전 검사 점수는 4.35($SD=3.03$)였고, 비교집단의 사전검사 점수는 6.55($SD=5.39$)로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 따라서 두 집단은 일상적 스트레스 중 ‘자존심 상함’에서 동질집단임을 알 수 있다.

그러나 사후검사 점수를 살펴보면 실험집단은 2.35($SD=2.08$)였고 비교집단은 12.90($SD=2.47$)으로 나타났으며 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였다 ($t=-14.6, p<.001$). 이는 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 일상적 스트레스 중 ‘자존심 상함’ 감소에 영향을 주었음을 의미한다.

이상을 종합하면, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동을 실시한 실험집단은 실험 처치 후 일상적 스트레스 전체 및 그 하위요인인 ‘비난, 공격적 상

황에 접함', '불안, 좌절감 경험함', '자존심 상함'에서 모두 통계적으로 유의한 감소를 보였으며, 사후검사 결과에서 비교집단과 통계적으로 유의한 차이를 보였으므로 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 일상적 스트레스를 감소시키는데 긍정적 영향을 주었음을 알 수 있다.

2. 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 자아탄력성에 미치는 영향

신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 자아탄력성에 미치는 영향이 어떠한지를 분석한 결과는 표 13과 같다.

<표 13> 실험집단과 비교집단의 자아탄력성 차이 검증

구 분	실험집단		비교집단		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
사전	93.70	15.24	102.00	21.11	-1.43
사후	118.00	8.91	107.15	26.07	1.76

표 13과 같이 유아의 자아탄력성에 대한 실험집단의 사전검사 점수는 93.70(*SD*=15.24)이었고 비교집단의 사전검사 점수는 102.00(*SD*=21.11)으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 따라서 두 집단은 유아의 자아탄력성에서 동질집단임을 알 수 있다. 사후검사 점수를 살펴보면 실험집단은 118.00(*SD*=8.91)이었고 비교집단은 107.15(*SD*=26.07)로 나타났으며 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 따라서 두 집단은 실험처

치 후에도 동질집단임을 알 수 있다. 이는 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동은 유아의 자아 탄력성의 전체 점수 증가에 영향을 미치지 않았음을 의미한다.

유아의 자아탄력성에 대한 영향을 하위 영역별로 살펴보면 다음과 같다.

1) 애착

신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 자아탄력성 중 ‘애착’에 미치는 영향을 알아보기 위해, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 전, 후 실험집단과 비교집단 간 ‘애착’의 차이를 분석한 결과는 다음의 표 14와 같다.

<표 14> 실험-비교 집단의 애착 차이 검증

구 분	실험집단		비교집단		t	
	M	SD	M	SD		
애착	사전	29.90	6.46	32.10	6.13	-1.10
	사후	35.80	3.17	32.85	7.51	1.62

표 14와 같이 유아의 자아탄력성 중 ‘애착’에 대한 실험집단의 사전검사 점수는 29.90(SD=6.46)이었고 비교집단의 사전검사 점수는 32.10(SD=6.13)으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 따라서 두 집단은 자아탄력성 중 ‘애착’에서 동질집단임을 알 수 있다. 사후검사 점수를 살펴보면 실험집단은 35.80(SD=3.17)이었고 비교집단은 32.85(SD=7.51)로 나타났으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 두 집단은 실험 처치 후에도 동질집단임을 알 수 있다. 이는 신체활동 중심의 집단전래놀이

활동이 유아의 자아탄력성 중 ‘애착’ 증가에 영향을 미치지 않았음을 의미한다.

2) 주도성

신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 자아탄력성 중 ‘주도성’에 미치는 영향을 알아보기 위해, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 전, 후 실험집단과 비교집단 간 ‘주도성’의 차이를 분석한 결과는 다음의 표 15와 같다.

<표 15> 실험-비교 집단의 주도성 차이 검증

구 분	실험집단		비교집단		<i>t</i>	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
주도성	사전	41.60	7.38	44.10	9.11	-0.95
	사후	52.15	4.75	46.80	11.74	1.89

표 15와 같이 유아의 자아탄력성 중 ‘주도성’에 대한 실험집단의 사전검사 점수는 41.60(*SD*=7.38)이었고 비교집단의 사전검사 점수는 44.10(*SD*=9.11)으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 따라서 두 집단은 자아탄력성 중 ‘주도성’에서 동질집단임을 알 수 있다. 사후검사 점수를 살펴보면 실험집단은 52.15(*SD*=4.75)였고 비교집단은 46.80(*SD*=11.74)으로 나타났으며 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 두 집단은 실험 처치 후에도 동질집단임을 알 수 있다. 이는 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 자아탄력성 중 ‘주도성’ 증가에 영향을 미치지 않았음을 의미한다.

3) 자기통제

신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 자아탄력성 중 ‘자기통제’에 미치는 영향을 알아보기 위해, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 전·후 실험집단과 비교집단 간 ‘자기통제’의 차이를 분석한 결과는 다음의 표 16과 같다.

<표 16> 실험-비교 집단의 자기통제 차이 검증

구 분	실험집단		비교집단		t	
	M	SD	M	SD		
자기통제	사전	22.20	3.72	25.80	6.93	-2.05*
	사후	30.05	2.76	27.50	7.23	1.47

* $p < .05$

표 16과 같이 유아의 자아탄력성 중 ‘자기통제’에 대한 사전검사 점수는 22.20($SD=3.72$)이었고 비교집단의 사전검사 점수는 25.80($SD=6.93$)으로 나타났으며 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였다($t=-2.05, p<.05$). 사후검사 점수를 살펴보면 실험집단은 30.05($SD=2.76$)이었고 비교집단의 사전검사 점수는 27.50($SD=7.23$)으로 나타났으며 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 그러나 두 집단의 사전점수 평균이 통계적으로 동일하지 않기 때문에 두 집단의 사후점수 평균이 통계적으로 유의하지 않다고 해석하기 어렵다.

사전·사후 차이 검증을 통해 집단 간 차이를 검증할 수 없으므로 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 자아탄력성 중 ‘자기통제’에 미친 영향을 알아보기 위해 사후점수에서 사전점수를 뺀 차이, 즉 변화량(사후점

수-사전점수)을 이용하여 두 집단의 차이를 검증하였다. 그 결과는 아래 표 17과 같다.

<표 17> 실험-비교 집단의 자기통제 변화량 차이 검증

구 분	실험집단		비교집단		t
	M	SD	M	SD	
자기통제 사후-사전	7.85	2.60	1.70	3.57	6.23***

*** $p < .001$

표 17과 같이 실험집단의 변화량은 7.85 높아진 반면 비교집단의 변화량은 1.70 높아졌음을 알 수 있다. 두 집단 모두 자아탄력성 중 '자기통제'에 대한 점수가 높아졌으나 실험집단의 변화량은 비교집단에 비해 약 4.61배 더 증가함을 알 수 있다. 이러한 두 집단의 변화량 차이는 통계적으로 유의하였다($t=6.23$, $p < .001$). 이는 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 자아탄력성 중 '자기통제' 증가에 영향을 주었음을 의미한다.

이상을 종합하면, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동을 실시한 실험집단은 실험처치 후에도 자아탄력성의 하위요인 중 '애착'과 '주도성'에서 유의미한 차이를 보이지 않았다. 그러나 자아탄력성의 하위요인 중 '자기통제'에서 실험처치 후 유의미한 증가를 보였으며, 사후검사 결과에서 비교집단과 통계적으로 유의한 차이를 보였으므로 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 자아탄력성 하위요인 중 '자기통제'를 향상시키는데 긍정적 영향을 주었음을 알 수 있다.

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아들의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 미치는 영향에 대해 살펴봄으로써 유아의 건강한 전인 발달에 도움이 되는 집단 신체놀이 지도 방안을 유아교육현장에 제공하는데 목적을 두었다.

본 연구에서 얻어진 결과를 연구문제에 따라 논의하면 다음과 같다.

1) 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향

본 연구결과 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동을 실시한 실험집단 유아들의 일상적 스트레스와 활동을 실시하지 않은 비교집단 유아들의 일상적 스트레스 간에 유의미한 차이가 나타났다. 즉, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동을 실시한 실험집단 유아들의 일상적 스트레스가 비교집단 유아들의 일상적 스트레스보다 더 많이 감소하였다.

이러한 결과는 만 5세 유아들에게 미운 일곱 살 기에 해당하는 전래놀이 프로그램을 적용한 결과 유아의 스트레스 감소에 효과가 있다는 송성숙(2001)의 연구와 일치하며, 전래놀이에 사용되는 전래동요가 유아의 스트레스 감소에 도움을 준다는 김지영(2008), 황혜진(2014)의 연구와도 부분적으로 일치한다. 또, 우리노래를 통한 유아들의 적극적인 참여와 놀이 활동 경험이 유아들에게 즐거움을 준다는 윤형윤(1999)의 연구, 놀이 활동에 적극적으로

참여하면 놀이 속에서 자신의 기술을 인정받게 되며 자긍심을 갖게 되어 정서적인 안정감을 느낄 수 있다고 한 이기현(1997)의 연구결과와 맥을 같이 한다고 볼 수 있다.

또한, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 스트레스에 미치는 영향을 하위영역별로 살펴본 결과 '비난, 공격적 상황에 접함', '불안, 좌절감 경험함', '자존심 상함' 모두에서 유의한 차이를 보였다. 이를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아가 일상생활에서 겪을 수 있는 비난이나 공격적인 상황에서 받게 되는 스트레스 감소에 도움을 주었다. 이러한 결과는 신체활동을 통해 내재되어있는 공격성을 분출하는 기회를 갖고 유아의 공격적 스트레스가 감소된다는 김세은(2010)의 연구, 대근육 신체활동을 실시하여 유아의 외현적 공격성이 현저하게 감소되었다는 이지연(1990)의 연구결과와 맥을 같이 한다. 또한, 유아들이 재구성한 전통놀이가 유아의 사회성에 긍정적 영향을 미친다는 동정숙(2014)의 연구에서 타인에 대한 이해성이 증가되었다는 결과와도 연결된다. 이는 유아들이 전통놀이를 하며 논의하는 과정에서 타인에 대한 감정을 이해하고 자신의 행동을 조절하므로 공격적 상황이 줄어들고, 서로 돕고 협력하는 모습이 증대되기 때문이다.

둘째, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아가 일상생활에서 겪을 수 있는 불안이나 좌절감에 대한 스트레스 감소에 도움을 주었다. 이러한 결과는 전래놀이에 참여하는 과정에서 자긍심과 안정감을 느낄 수 있다고 한 이기현(1997)의 연구결과와 일치하며, 전통놀이 활동과정에서 놀이도구를 스스로 선택하고 결정하며 놀이에 참여함으로써 자율성과 책임감이 형성되었다는 곽효순(2005)의 연구 결과와도 연결된다. 이는 유아들이 스스로 활동을 제안하고 활동에 필요한 규칙을 새롭게 정해보면서 좌절감보다는 자율성

과 자존감을 경험하게 되기 때문으로 해석된다.

셋째, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아가 일상생활에서 겪을 수 있는 자존심이 상하는 상황에서 오는 스트레스 감소에 도움을 주었다. 이러한 결과는 집단으로 이루어지는 전래놀이 속에서 놀이를 즐기기 위해 자기관리를 하고 또래와 상호작용 시 자신의 주장을 합리적으로 펼치기 위해 생각과 행동을 조절하는 과정에서 셀프 리더십과 자아개념이 증대되었다는 이정희(2010)의 연구와 맥을 같이 한다. 또한, 적절한 놀이 활동을 통해 유아는 스스로 자신을 긍정적으로 인식하며 자아개념을 형성할 수 있다는 권은희(2005)의 연구결과를 지지한다.

본 연구에서 실험집단의 유아들은 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동을 통해 앞서서 놀이하기보다는 대 근육을 활동적으로 움직이며 놀이하는 모습이 증가했다. 실외활동 시 유아들은 교사의 도움 없이 자발적으로 놀이 참여자를 모았으며 ‘무궁화 꽃이 피었습니다’ 놀이나 ‘얼음 땡’ 놀이와 같은 전래놀이에 참여하는 과정에서 술래를 맡은 또래 유아에게서 달아나기 위해 달리기 활동이 빈번하게 이루어졌다. 뿐만 아니라, 대집단 인원을 필요로 하는 놀이를 진행하며 혼자 놀이하던 유아들이 또래 유아들 속에서 함께 놀이하는 모습도 많이 관찰되었다. ‘대문놀이’ 활동 시 노래를 마치며 대문을 닫을 때 갇힌 유아들과 대문이 된 유아들 간의 자연스러운 신체접촉이 이루어졌고, ‘우리 집에 왜 왔니’ 놀이를 진행하며 또래 유아들 간의 서로의 이름을 불러주고 자신의 집으로 데리고 오는 놀이과정에서 혼자 놀이하던 유아들도 어울려 놀이하는 기회를 갖을 수 있었다. 또한, ‘꼬리따기’나 ‘여우야 여우야’와 같은 전래놀이 활동 시 또래 친구에게 힘을 가진 동물 흉내를 내며 적극적으로 다가가는 모습도 관찰되었다. 신체를 활발히 움직여보는 놀이 과정 속에서 부정적인 감정이 자연스럽게 정화되고 집단으로 이루어지는 전래놀이 속에서 또래 유아들과 접촉하고 상호작용하며 경험한 놀이의 즐거

움이 유아의 일상적 스트레스 감소에 긍정적으로 작용한 것으로 보여 진다.

2) 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 유아의 자아탄력성에 미치는 영향

본 연구결과 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동을 실시한 실험집단 유아들의 자아탄력성과 활동을 실시하지 않은 비교집단 유아들의 자아탄력성 간에 유의미한 차이가 나타났다. 즉, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동을 실시한 실험집단 유아들의 자아탄력성이 비교집단 유아들의 자아탄력성보다 '자기통제' 하위 영역에서 더 많이 증가하였다.

이러한 결과는 전래놀이 활동이 유아의 사회적 능력과 회복탄력성에 미치는 효과를 살펴본 결과 회복탄력성의 하위요소인 자기조절능력에 유의한 효과를 보였다는 김정겸, 신현숙(2014)의 연구결과와 일치하며 전래놀이를 통해 유아의 사회적 능력뿐만 아니라 또래상호작용, 문제해결능력, 대인관계, 사회적 기술, 정서발달에 긍정적으로 도움을 줄 수 있다는 김지혜(2013)의 연구결과를 지지한다. 또, 다양한 신체접촉 중심의 집단놀이가 발달지체유아의 부적응 행동 감소에 효과적이었음을 알 수 있다는 조영자(2006)의 연구, 규칙이 있는 게임을 통해 또래와의 협상과 의사소통능력을 강화하였다는 박영미(2013)의 연구, 전래놀이 과정에서 스스로 자기를 통제, 관리하고 문제 해결을 위해 다양한 사고를 통해 셀프 리더로서의 역량을 갖추게 된다는 박영미(2013)의 연구와도 맥을 같이 한다.

'기차놀이' 전래놀이 활동 시 유아들은 빨리 지나가거나 느리게 지나가는 등 스스로 속도를 조절하며 즐거움의 요소를 증가시키는 모습을 보였으며,

'대문놀이' 활동을 경험한 유아들은 교실에서 이루어지는 자유선택활동 시간 쌓기 영역에서 블록을 이용해 더 크고 넓게 대문을 만들어보자고 제안하며 또래유아들을 지나가게 해보는 놀이를 자발적으로 진행하기도 하였다.

또한, '무궁화 꽃이 피었습니다' 전래놀이에서 술래가 뒤를 돌아보는 순간 모두 같은 몸짓으로 움직임을 멈춰보자고 제안하기도 하였으며 '얼음뎡'을 진행하는 과정에서는 평소 소극적인 모습을 보이던 유아가 자신이 얼음이 되자 멀리 있는 다른 유아들에게 자신을 터치해달라고 큰 목소리로 또래 유아들을 부르는 적극적인 모습이 관찰되기도 했다. 대집단으로 이루어지는 전래놀이 활동 과정에서 많은 또래유아들과 다양한 놀이상황을 경험하고 놀이를 진행하며 놀이의 규칙을 상황에 맞게 조절하며 새로운 놀이를 창조하는 반복 순환 과정을 통해 유아들이 스트레스나 역경의 상황에서도 건강하게 적응해나가는 능력인 자아탄력성 중 '자기통제' 증가에 영향을 미친 것으로 해석된다.

그러나 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 실험집단 유아들의 자아탄력성 하위영역 중 '애착'과 '주도성'에서서는 유의한 영향을 미치지 않았다. 탄력성은 유아의 성장과 경험에 따라 역동적으로 변화할 수 있는 능력이므로 유아와 양육자와의 관계 및 상호작용이 큰 영향을 미칠 수 있다(구희정, 2010). 즉, 자아탄력성의 하위영역 중 '애착'은 단시간의 활동으로 향상시키기보다는 지속적인 유대관계를 통해 증가시킬 수 있으며, 양육자인 부모의 정서개입이 영향을 미칠 수 있으므로 유아교육기관에서 이루어지는 활동과 함께 가정연계 활동이 진행되어야 한다. 또한, 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동은 15~20명의 대집단 활동으로 진행되어 그 과정에서 놀이를 이끌어가는 주도적인 능력보다는 또래 유아들과의 협력과 자기조절력 증가에 영향을 미친 것으로 해석된다.

2. 결론 및 제언

본 연구의 과정에서 나타난 연구결과들을 종합하여 결론을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 신체활동 중심의 집단전래놀이는 유아가 일상에서 경험하고 느끼는 비난과 공격적 상황에서 겪는 불안과 좌절감, 자존심 상함을 감소시켜주어 스트레스를 스스로 정화하며 정신건강을 유지할 수 있도록 돕는다. 이에 유아교육현장에 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동을 적용하여 스트레스 상황에 노출되어 있는 현대 유아들의 일상적 스트레스를 감소시킬 수 있는 방안으로 활용할 필요가 있겠다.

둘째, 신체활동 중심의 집단전래놀이는 유아로 하여금 자아탄력성의 영역에서 자기 통제력을 증가시키는 효과가 있다. 자아탄력성의 증가는 유아가 성장하면서 겪게 되는 문제 상황이나 고난 앞에서도 유아 스스로 문제를 해결하며 이겨나갈 수 있는 힘을 길러준다. 이는 집단생활이 이루어지는 한국 유아교육현장의 특성상 매우 적절한 신체놀이의 한 방안으로, 생활주제에 맞는 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동이 계획되어 유아들이 경험할 수 있도록 해야 하겠다.

이상과 같은 결론을 토대로 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 연구대상을 대전시에 소재한 어린이집 2곳에 다니는 만 3세 유아 40명만으로 실험이 이루어져 본 결과를 전체 유아들에게 일반화하는데 무리가 있다. 따라서 후속연구에서는 만 4세와 만 5세 연령의 유아들에게도 실시하여 연령별 다양성을 확보하여 연령에 따른 일상적 스트레스와 자아탄력성에 미치는 영향에 대해 추가 연구가 진행되는 것도 의미가 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 후 유아의 일상

적 스트레스와 자아탄력성에 미치는 효과를 양적으로만 비교하였다. 질적 비교를 병행하여 프로그램을 실시 후 자아탄력성의 하위영역 중 '애착'과 '주도성'을 증가시킬 수 있는 놀이요소를 추가한 전래놀이 프로그램을 개발하는 연구가 이루어지기를 기대한다.

참 고 문 헌

- 강은영 (2001). 전통놀이 프로그램이 유아의 기초체력 및 운동기술력에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 경기도 교육청 (1997). **우리 놀이, 우리 가락**. 경기도 교육청.
- 교육과학기술부 (2008b). **유치원 교육과정 해설(II): 건강생활, 사회생활**. 서울: 대한교과서(주).
- 교육부 (1993). **유아전통놀이 교육활동 지도자료(이론편)**. 서울: 서울특별시 교육청.
- 곽효순 (2005). 전통놀이 활동이 유아의 사회성 발달에 미치는 영향. 원광대학교 대학원 석사학위논문.
- 구희정 (2010). 그림책을 활용한 유아 탄력성 증진 프로그램의 구성과 적용 효과. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 권은희 (2005). 협동 놀이 프로그램이 아동의 자아개념에 미치는 영향. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권지혜 (2006). 아동의 자아탄력성의 설명요인에 관한 연구. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 권혜진 (2008). 전래놀이 프로그램이 정신분열병 환자의 정서, 대인관계 및 자아 존중감에 미치는 효과. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 김경희 (1986). 전통놀이 프로그램개발 및 효과에 관한 연구 : 유아교육을 중심으로. 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김기숙 (2012). 놀이 식 신체체험 미술활동이 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김나림 (1995). 유아의 또래 간 인기도에 따른 스트레스 행동 연구. 이화여자

대학교 대학원 석사학위논문.

김민석 (2015). 전래놀이 프로그램이 지역아동센터 아동의 자아존중감과 사회적 능력에 미치는 영향. 동신대학교 대학원 석사학위논문.

김선아 (2010). 전통놀이 활동이 유아의 정서지능 및 사회적 유능성에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.

김선옥 (1997). 전통놀이가 창의성 발달에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.

김성재 (2011). 잡기놀이 중심의 거친 신체놀이가 유아의 일상적 스트레스 감소에 미치는 효과. **열린유아교육연구**, 16(1), 361-387.

김세은 (2010). 규칙적인 신체활동이 유아의 일상적 스트레스와 신체활동 즐거움에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

김숙경 (1997). **한국 전래놀이노래: 여우야 여우야 뭐하니**. 서울: 청맥.

김승경, 강문희 (2005). 이혼 가정 아동의 탄력성에 대한 위험-보호요인들 간의 경로 분석. **한국아동학회**, 26(1), 261-278.

김승희 (2004). 유아의 일상적 스트레스에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

김연옥 (1994). 전통놀이가 유아의 인지발달에 미치는 영향: 보존개념을 중심으로. 한국 교원대학교 대학원 석사학위논문.

김영숙 (2013). 집단전통놀이가 유아의 사회성에 미치는 영향. 숭실대학교 교육대학원 석사학위논문.

김영아, 신혜영 (2007). 바깥놀이에서 나타나는 유아의 거친 신체놀이 양상 및 관련변인 분석. **한국생활과학학회지**, 16(5), 945-955.

김영주 (2005). **영유아를 위한 발달 영역별 전래놀이의 이론과 실제**. 울산: 울산대학교 출판부.

김영주, 이진숙, 오미숙 (2003). 실외전래놀이가 유아의 정서지능에 미치는 영

향. **한국생활과학회, 12(5), 635-645.**

- 김영주 (2002). **유아를 위한 전래놀이**. 서울: 양지.
- 김옥경 (2006). 어린이 요가활동이 유아의 일상적 스트레스에 미치는 변인 연구. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김유희 (1999). 전통놀이 교육에 대한 유치원 교사들의 인식정도와 활용에 관한 연구. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은미 (2008). 신체접촉 중심의 집단놀이 프로그램이 유아의 공격성에 미치는 효과. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 김은심 (2005). **4세에서 6세까지 유아를 위한 동작활동의 이론과 실제**. 서울: 정민사.
- 김정겸, 신현숙 (2014). 전래놀이 활동이 유아의 사회적 능력 및 회복탄력성에 미치는 효과. **한국산학기술학회, 15(1), 173-181.**
- 김지영 (2008). 전래놀이동요활동이 유아의 일상적 스트레스에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지혜 (2013). 전래놀이 활동이 유아의 사회지능에 미치는 영향. 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문.
- 김지혜 (2003). 신체활동을 통한 수학교육 활동이 유아의 수학개념 습득과 태도에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김진아 (2010). 스트레스를 경험한 청소년의 적응에 영향을 미치는 유연성의 역할. 강남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김현진 (2014). 유아의 교육기관적응과 자아탄력성 및 자아 존중감 간의 관계 분석. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜경 (2006). 전통놀이 활동경험이 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 노은아, 문병환 (2012). 유아의 거친 신체놀이 참여정도에 따른 정서조절능력과 자아탄력성과의 관계. **유아교육연구**, 32(5), 101-119
- 동정숙 (2014). 유아가 재구성한 전통놀이 활동이 사회적 능력에 미치는 영향. **유아교육연구**, 16(2), 121-138.
- 류현숙 (2002). 유아의 일상적 스트레스 유형에 관한 연구. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박성혜, 김광웅 (2003). 유아의 일상적 스트레스에 영향을 미치는 미시체계 변인 탐색. **한국아동학회**, 24(4), 1-14.
- 박소영 (2004). 아동의 스트레스에 영향을 미치는 생태학적 변인연구. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 박영미 (2013). 전래동요를 활용한 전통놀이 활동이 유아의 언어표현력 및 또래 유능성에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박영미 (2013). 신체접촉 중심의 전래놀이 활동이 유아-교사관계 및 또래 유능성에 미치는 효과. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박주영 (2012). 유아의 기질과 수학적 문제해결능력의 관계. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박준희 (1999). 유아의 일상적 스트레스와 그 대응책에 관한 연구. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박화윤, 안라리 (1996). 유아기 스트레스행동의 대처를 위한 교사의 역할. **論文集**, 31(1), 639-959.
- 서현숙 (2004). 유·초 통합 전래놀이가 유아의 정서지능에 미치는 효과: 저소득층을 중심으로. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송성숙 (2001). 전래놀이 프로그램이 유아의 스트레스 감소에 미치는 영향. 광주대학교 대학원 석사학위논문.
- 송유민 (2010). 전통놀이를 활용한 집단놀이치료가 다문화가정 유아의 사회성

- 향상에 미치는 효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 송유진 (2009). 전통놀이를 활용한 통합예술치료가 저소득층 아동의 사회성 향상에 미치는 효과. 원광대학교 동서보완의학대학원 석사학위논문.
- 송인숙 (2004). 소집단 신체활동이 유아의 사회적 능력에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송자영 (2002). 신체활동 놀이가 유아의 스트레스 감소에 미치는 영향. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 송주연 (2014). 실외 전래놀이 활동이 방과 후 과정 유아의 또래 유능성에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송효주 (2013). 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반유아의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 미치는 영향. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신동주 (1998). 유아전통 놀이의 현장 적용을 위한 기초 연구. **한국학술진흥재단, 1-22.**
- 신선희 (2009). 다문화가정 유아의 유치원 적응유연성. 충북대학교 대학원 박사학위논문.
- 신현숙 (2013). 전래놀이 활동이 유아의 사회적 능력 및 회복탄력성에 미치는 효과. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안을섭 외 (2006). **유아체육교육**. 서울: 창지사.
- 안정현 (2003). 유아의 부정적 정서에 대한 부모의 반응 유형과 유아의 일상적 스트레스에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 엄선희 (1999). 유아의 일상적 스트레스와 어머니의 자녀 양육 스트레스에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 염현경 (1998). 유아의 일상적 스트레스 척도개발 및 타당화 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 오미숙 (2002). 실외 전래놀이가 유아의 정서지능에 미치는 효과. 울산대학교

- 교육대학원 석사학위논문.
- 오현수 (1999). 유아의 신체활동이 정서지능과 운동적성에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 원유민 (2012). 지적장애아동의 전통놀이 프로그램 개발 및 적용을 통한 한국 문화 정체성 및 사회성 기술 발달 효과 규명. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 유안진 (1981). **한국고유의 아동놀이**. 서울: 정민사.
- 유은애 (2008). 초등학교 아동의 스트레스가 자아탄력성을 통해 정서적 적응에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 유진경 (2012). 유아의 정서지능과 일상적 스트레스와의 관계 연구. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤희윤 (1999). 가정과의 연계적 전래동요 활동이 유아의 음악적성에 미치는 영향. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경옥, 이지영 (2009). 거친 신체놀이에 대한 유아의 인식. **사회과학연구**, 15, 63-67.
- 이기숙, 정미라, 엄정애 (2010). **전통유아놀이의 연구와 실제**. 서울: 창지사.
- 이기현 (1996). 공기놀이 프로그램이 유아의 수학능력 신장에 미치는 효과. **유아교육연구**, 16(1), 121-138.
- 이복련 (2010). 운율이 있는 전래놀이가 유아의 사회성 발달과 자아개념에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이상호, 박향미 (2011). **전래놀이 101가지**. 서울: 세계절출판사.
- 이서현 (2007). 전통놀이 활동경험이 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이선아 (2003). 전통놀이 프로그램이 혼합연령 집단 유아의 사회성 발달에 미치는 영향. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.

- 이수기 (2011). 유아 자아탄력성 증진 프로그램 개발 및 효과: 성, 연령, 다문화 가정을 중심으로. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 이숙자 (2007). 전래놀이의 통합적 체험활동을 통한 유아의 기초체력증진. **대한어린이교육협회**, 34, 123-156.
- 이숙자, 오연주 (2009). 유아의 기초체력증진을 위한 전래놀이 통합적 체험활동 프로그램 개발. **한국유아체육학회**, 10(2), 23-41.
- 이숙재 (2001). **유아 놀이 활동**. 서울: 창지사.
- 이숙재 (2004). **유아를 위한 놀이의 이론과 실제(개정 3판)**. 서울: 창지사.
- 이순례 외 (2003). **유아를 위한 체육활동 자료**. 교육인적자원부.
- 이시자, 임영희 (1998). Rough-and-tumble 놀이에 관한 연구(6세 아동의 바깥놀이를 중심으로). **한국교육학회**, 36(3), 255-279.
- 이연섭 (1984). **유아교육과정**. 서울: 창지사
- 이연실 (2012). 유아의 탄력성 척도개발 및 타당화 연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이완정 (2002). 발달과정에서 위험요소에 노출된 유아의 심리적 건강성과 보호요인 분석. **한국아동학회**, 23(1), 1-16.
- 이완희 (2010). 유아의 거친 신체놀이 지원과정에서 나타난 신체놀이의 변화와 의미. **열린유아교육연구**, 15(1), 413-436.
- 이은미, 박인전 (2002). 부모-자녀 유대관계와 아동의 자아탄력성과의 관계. **한국가족복지학회**, 7(1), 3-24.
- 이은화 (1989). 전통놀이의 유아교육현장 적용을 위한 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 이장은 (2008). 정서지능과 창의적 인성이 아동의 스트레스 및 스트레스 대처 행동에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정숙 (2002). 어린이들의 거친 신체놀이. **論文集**, 22, 95-106.

- 이정은 (1992). 유치원과 초등학교 저학년 어린이의 일상적 스트레스. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정희 (2010). 전래놀이 활동이 유아의 셀프 리더쉽과 자아개념에 미치는 효과. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이지연 (1990). 대 근육 활동이 유아의 공격성에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이지영 (2012). 신체활동을 통한 정서조절 능력 향상 프로그램 개발 연구. 덕성여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이지현 (2012). 만 5세 유아의 회복탄력성과 부모의 회복탄력성의 경향 및 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 임갑빈 (1993). 유아 스트레스 해소방법에 대한 기초연구. **교육연구, 2(1), 315-336.**
- 임상희 (2005). 아동의 자아탄력성이 스트레스와 대처행동에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 임소영 (2009). 한국 전래아기놀이가 프로그램 개발을 위한 기초 연구. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 장태숙 (2007). 그림책을 활용한 표현활동이 유아의 자아탄력성과 우울성에 미치는 효과. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전은희 (2008). 어머니-자녀 상호작용과 유아의 탄력성과의 관계. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 전인옥 (2011). **세계전통 놀이교육**. 파주: 양서원.
- 정문정 (2012). 동화를 통한 토의활동이 유아의 자아탄력성에 미치는 영향. 경인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정세호, 김경철 (2010). 협동적 신체활동 경험이 유아의 신체조성에 미치는 영향. **한국열린유아교육, 15(6), 385-410.**

- 정영미 (1996). 유아의 기질과 적응에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정예진 (2006). 아동이 지각한 학대경험정도와 사회적지지 및 사회적 능력과의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정인태 (2001). **유아체육교육학 원론**. 춘천: 유아존중.
- 조영자 (2006). 신체접촉 중심의 집단놀이를 통한 발달지체 유아의 부적응 행동 감소에 관한 사례연구. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 최문희 (2000). 전통놀이가 유아의 사회적 능력에 미치는 영향. 한국 외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최민수, 송성숙, 정영희 (2002). 유아교육기관에서의 전래놀이노래 활동 적용이 유아의 스트레스 감소에 미치는 영향. **미래유아교육, 9(2), 137-158**.
- 최상미 (2006). 전래놀이노래가 유아의 정서지능에 미치는 영향. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최연희 (2001). 전통놀이 프로그램이 유아의 체력에 미치는 영향: 마당놀이 중심으로. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 최진아 (2014). 부모양육태도, 또래애착 및 교사관계가 청소년의 자기조절학습에 미치는 영향. **한국아동심리재활학회, 18(1), 1-13**.
- 최철영 (1999). 민속놀이가 초등학교 학습자의 기초체력 향상에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 편해문 (2012). **아이들은 놀이가 밥이다**. 서울: 소나무.
- 표갑수 (2001). **한국영유아보육학**. 서울: 학술편수관.
- 한효은 (2008). 실외전래놀이 프로그램이 아동의 놀이성과 정서지능에 미치는 영향. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 허정선, 현명호 (2005). 가족의 애착, 귀인양식 및 자아탄력성과 표출정서의 관계. **한국심리학회, 24(1), 37-51**.

- 홍은숙 (2006). 탄력성의 개념적 이해와 교육적 방안. *특수교육학연구*, 41(2), 45-67.
- 홍희란 (2002). 부모의 양육 스트레스와 유아의 일상적 스트레스와의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 황순각 (2003). **유아신체활동(이론과 실제)**. 서울: 양서원.
- 황혜진 (2014). 전래동요 중심의 음악치료가 다문화가정 아동의 이중문화 스트레스 및 자아정체감에 미치는 영향. 고신대학교 교회음악대학원 석사학위논문.
- Block, J. H. & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency : Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Block, J. (1982). Assimilation, accommodation, and the dynamics of personality development. *Child Development*, 53, 281-295.
- Gallahue, D. L. 1 (1996). *Understanding Motor Development in Children*. John Willy & Sons, Inc.
- Garnezy, N. (1993). *Vulnerability and resilience*. In C. C. Funder, R. D., Parker, C. Tomlinson-Keeseey, & K. Wiadaman (Eds.), *Studying lives through time: Approaches to personality and development*, 377-398, Washington DC: American Psychological Association.
- Laban, R. (1975). *Laban principles of dance and movement notation* .London: MacDonald & Evans.
- Piajet, J. (1952). *The child's conception of number*(C. Gattegno & F. M. Hodgeson, Trans). London: Routledge & Kagan Paul.

ABSTRACT

The Effect of the Traditional group Play based on Physical Activity on Children's Daily Stress level and Children's Ego Resilience

Kang, Ran-Young

Early Childhood Education Major

Graduate School of Education

Sungshin Women's University

The study structured educational activities based on physical play among traditional plays that can be played by 15~20 children with high amount of activity and physical movement. And by applying it to educational field, the study attempted to determine how the traditional play based on physical activity can affect daily stress reduction and ego resilience enhancement on children.

Research questions established with the above goal is as follows.

1. What is the effect of the traditional group play based on physical activity on children's daily stress level?
2. What is the effect of the traditional group play based on physical activity on children's ego resilience?

The subject of the research is 40 children under the age of 3 who are enrolled in two Kindergartens located in Daejeon. The experimental group is consisted of 20 children under the age of 3 who are enrolled in C Kindergarten and the comparison group is consisted of 20 under the age of 3 who are enrolled in K Kindergarten.

The research was processed in the order of preparatory test, preliminary test, traditional play activity based on physical activity, the experiment treatment and post-test. The experimental group performed traditional group play based on physical activity for 30 minutes ~ 50 minutes depending on outdoor activity time in the morning and evening, twice per day. The period of performance was from 2014.11.24 (Monday) to 2015.01.16 (Friday), total 16 times, twice per week for 8 weeks. The comparison group performed elective free activities suitable for daily given topic following the same schedule with the experimental group.

The research used Korea Preschool Daily Stress Scale: KPDSS as daily stress measuring equipment which is suitably developed for Korean status by Yeom Hyunkyung (1998). The measuring equipment is consisted of indicator for children ,picture card for boys and girls and stress level measuring pictures. The sub factors of daily stress level in the indicator are divided into 3 categories as 'encountering criticism and offensive situation, experiencing anxiety, frustration and hurting their pride', and it contains 23 questions.

Besides, the research used Gu Heejung's(2010) ego resilience measuring equipment which adopted and used Devereux Early-Childhood Assessment

(DECA) developed by LeBuffe and Naglieri(1999) to measure protective factors for children on the basis of resilience literature, targeted for children from the age of 2 to 5. The measuring equipment is consisted of total 27 questions regarding resilience protective factors which include sub factors of affinity, independence and self-control.

To verify the research questions, preliminary test and post-test were performed on the experimental group and the comparison group by using SPSS Win V 20.0, and after calculating the average and the standard deviation of scores obtained by two groups, it was analyzed by performing t-test.

The result of the research can be summarized as follows.

Firstly, in terms of children's daily stress level, the experimental group that performed traditional group play based on physical activity had significantly decreased daily stress level compared to that of the comparison group. It shows that traditional group play based on physical activity has positive effect on all fields of daily stress; encountering criticism and offensive situation, experiencing anxiety, frustration and hurting their pride.

Secondly, in terms of children's ego resilience, the experimental group that performed traditional group play based on physical activity had significantly increased 'self-control', one of the sub factors of ego resilience, compared to that of the comparison group. It signifies that traditional group play based on physical activity has positive effect only on self-control among the sub factors of ego resilience; affinity, independence and self-control.

부 록

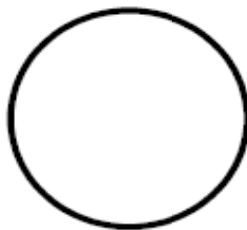
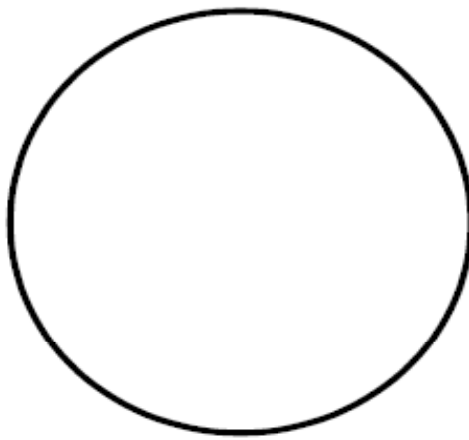
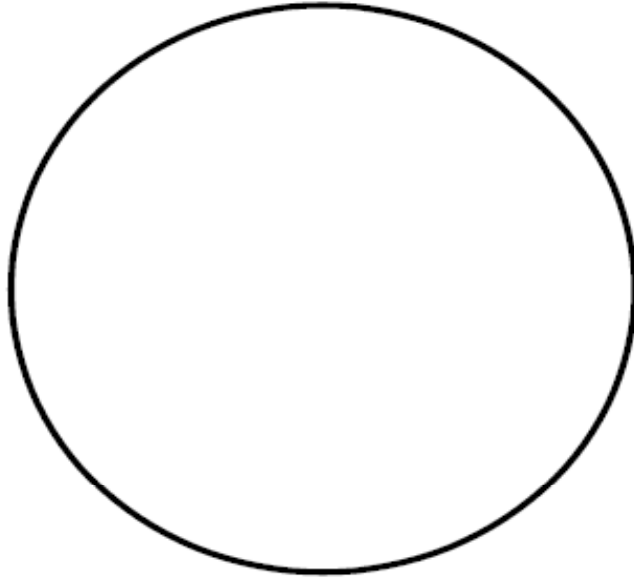
- <부록 1> 유아의 일상적 스트레스 면접지
- <부록 2> 유아의 일상적 스트레스 정도 평정 자료
- <부록 3> 유아의 일상적 스트레스 검사 실시 절차
- <부록 4> 유아의 일상적 스트레스 그림카드 예
- <부록 5> 유아의 자아탄력성 검사도구
- <부록 6> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 실제

<부록 1> 유아의 일상적 스트레스 면접지

어린이집 명:		검사자:			
유아 명:	성별: 남 / 여	검사일:			
1. 이런 일이 있었던 적이 있었니? 아니면 한 번도 없었니?	2. 이런 일이 있을 때 너의 기분은 어떠니? (화가 나거나 짜증나거나 싫거나 불안하거나 우울하거나 무섭거나 속상하거나 기분이 나쁘거나 울고 싶니?)	3. 그렇다면 얼마 만큼인지 동그라미의 크기에서 고르세요.			
문항 내용		받지 않음	조금 받음	보통 받음	많이 받음
1. oo가 갖고 싶은 물건을 엄마, 아빠가 사주지 않을 때 (예: 장난감, 과자, 옷, 신발 등)		0	1	2	3
2. 집에 혼자 있는 것		0	1	2	3
3. 어두운 곳에 있는 것		0	1	2	3
4. 친구들이 놀이에 끼워주지 않을 때		0	1	2	3
5. 친구들이 놀릴 때		0	1	2	3
6. 친구가 때리거나 꼬집을 때		0	1	2	3
7. 내가 좋아하는 tv 프로그램을 못 보게 하거나 보고 있을 때 채널을 바꿀 때		0	1	2	3
8. 엄마, 아빠에게 야단맞을 때		0	1	2	3
9. 엄마, 아빠에게 때 맞을 때		0	1	2	3
10. 선생님에게 야단맞을 때		0	1	2	3

11. 밖에서 놀고 싶은데 못나가게 하는 것	0	1	2	3
12. 친구(동생, 형)가 장난감을 빼앗아 갈 때	0	1	2	3
13. 먹고 싶은데 먹지 못하게 하거나 못 먹을 때	0	1	2	3
14. 엄마나 아빠가 나에게 어떤 것(예: 그림 그리는 것, 만드는 것, 공부)을 못한다고 말할 때	0	1	2	3
15. 친구들은 잘하는데 나는 잘하지 못한다고 생각할 때	0	1	2	3
16. 엄마나 아빠가 친구나 형제보다 내가 더 못한다고 말할 때	0	1	2	3
17. 선생님이 나를 예뻐하지 않을 때(사랑하지 않을 때)	0	1	2	3
18. 엄마나 아빠한테 칭찬받고 싶은데 칭찬받지 못할 때	0	1	2	3
19. 내 얘기를 엄마, 아빠가 제대로 들어주지 않을 때	0	1	2	3
20. 엄마, 아빠가 함께 놀아주지 않을 때	0	1	2	3
21. 잘못된 일을 했다고 생각하여 엄마나 아빠께 혼날 것 같을 때	0	1	2	3
22. 엄마가 듣기 싫은 소리 할 때 (잔소리)혹은 같은 말을 두 번 이상 반복 할 때	0	1	2	3
23. 친구와 싸울 때	0	1	2	3
*이 아동의 응답태도는 어떠했습니까? 1)진지했다 2)흥미로워했다 3)대체로 양호하였다 4)지루해하며 하기 싫어했다 5)장난치며 주의 산만 했다.				
*이 아동의 응답을 신뢰할 수 있다고 생각합니까? 1)매우 신뢰할 수 있다 2)대체로 신뢰할 수 있다 3)신뢰할 수 없다				

<부록 2> 유아의 일상적 스트레스 정도 평정 자료



<부록 3> 유아의 일상적 스트레스 검사 실시 절차

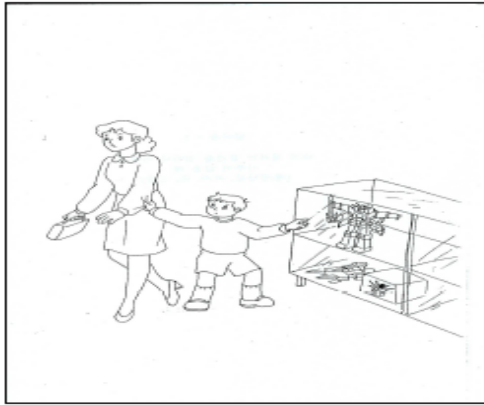
<유아의 일상적 스트레스 검사 실시 절차>

1. 질문지와 그림 자료를 함께 준비한다. 남아를 대상으로 실시할 때는 그림 자료의 ‘남아용’을, 여아를 대상으로 할 때에는 그림 자료의 ‘여아용’을 준비한다.
2. 그림 자료를 유아에게 1번부터 번호 순서대로 보여주면서 해당번호의 문항을 천천히 읽어준다. 유아가 문항내용을 이해하지 못할 경우에는 유아의 이해 수준에 맞게 설명한다. 그러나 유아의 응답방향을 교사가 유도하듯이 물어보아서는 안 된다.
3. 각 문항에 대해 다음과 같은 방식으로 검사를 실시한다(1번 문항 예).
 - (1) 유아에게 그림 검사 자료의 1번 그림을 보여 주면서 “엄마가 원하는 물건, 즉 예를 들어 장난감이나 과자 등을 사주지 않을 때가 있었니? 그런 적이 한 번도 없었니?”라고 물어보아 “없었다.”라고 대답하면 ‘받지 않음’인 ‘0’으로 표기한다. “그런 일이 전혀 없었다.”라고 응답한 경우에는 그 문항에 대해서는 더 이상 물어보지 말고 그 다음 문항으로 넘어간다(그러나 대부분의 문항이 일반적으로 유아들에게 일상적으로 흔히 있는 상황이므로 이 점에 유념하시어 유아가 올바르게 정확한 응답을 할 수 있도록 한다.)
 - (2) (1)에서 “있었다.”라고 대답한 경우, “그러면 그런 일이 있을 때 너는 어때니?”라고 유아에게 물어봅니다. 유아가 그 질문에 대해 “화가 나요.,” “짜증이 나요.” “싫어요.,” “기분이 나빠요.,” “울고 싶어요.” 등과 같이 질문지의 2번 괄호 안에 있는 표현 중 한 표현을 했거나 스트레스를 나타내는 유사한 표현을 했다면 다음과 같이 정도를 물어보는 질문을 하여 표시한다. 유아가 그 질문에 대해 “괜찮아

요.”, “아무렇지도 않아요.”, “상관없어요.”, “좋아요.” 등과 같이 스트레스를 받지 않는다는 내용으로 응답하면 ‘받지 않음’에 표시한다.

(3) 유아에게 “그렇다면 얼마만큼 화가 나니?”(또는 “얼마만큼 짜증이 나니?, 싫으니?, 기분이 나쁘니?, 울고싶니? 등)와 같이 그 정도에 대해 물어보면서 동그라미의 크기를 달리하여 순서대로 그려놓은 그림 자료를 함께 제시하여 유아로 하여금 크기가 다른 세 개의 동그라미 중 하나를 선택하도록 한다.

<부록 4> 유아의 일상적 스트레스 그림카드 예



남아용



여아용

문항 1. 내가 원하는 물건을 엄마나 아빠가 사주지 않을 때
(예: 장난감, 과자, 옷, 신발)

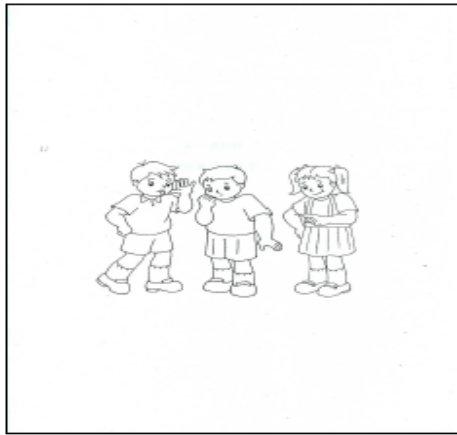


남아용



여아용

문항 3. 어두운 곳에 있는 것



남아용



여아용

문항 5. 친구들이 놀릴 때



남아용



여아용

문항 7. 가족이 내가 좋아하는 TV 프로(예:만화)를 못보게 하거나 보고 있는 채널을 바꿀 때)



남아용



여아용

문항 9. 엄마, 아빠께로부터 매맞을 때



남아용



여아용

문항 11. 밖에서 놀고 싶은데 못나가게 하는 것

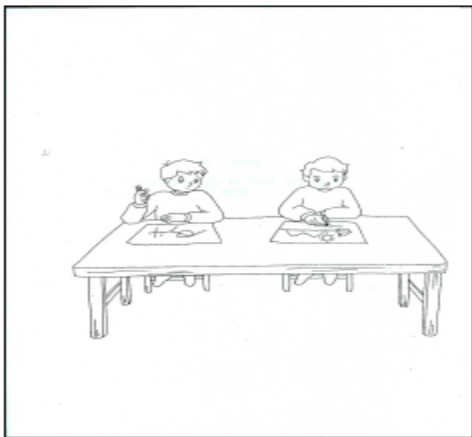


남아용

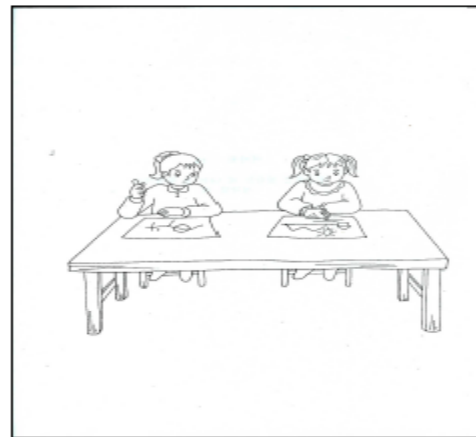


여아용

문항 13. 먹고 싶은데 먹지 못하게 하거나 먹을 수 없을 때



남아용



여아용

문항 15. 친구들은 잘하는데 나는 잘 못했다고 생각할 때

<부록 5> 유아의 자아탄력성 검사도구

다음 문항들은 ‘유아의 자아탄력성’을 알아보기 위한 질문입니다. 응답시점으로부터 해당 아동이 얼마나 자주 각 항목에 나타난 것과 같은 행동을 하였는지 응답해 주시면 됩니다. 아래의 각 문항이 선생님이 가르치고 계시는 해당 아동의 행동을 잘 나타내면 4점 혹은 3점에 가까운 숫자에, 아동의 행동을 잘 나타내지 못하면 0점 혹은 1점에 가까운 쪽 숫자에 **o**표로 체크하여 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 하지 않았 다	거의 하지 않았 다	가끔 하였 다	자주 하였 다	매우 자주 하였 다
1	해당 유아는 선생님과 하염금 미소를 짓거나 관심을 보이도록 행동하였습니까?	1	2	3	4	5
2	유아는 해야 할 일을 혼자 힘으로 해내었습니까?	1	2	3	4	5
3	유아는 자기 자신에게 도전이 될 만한 과제를 선택했습니까?	1	2	3	4	5
4	유아는 다른 사람의 말을 경청하거나 존중하였습니까?	1	2	3	4	5
5	유아는 자신의 분노를 조절하였습니까?	1	2	3	4	5
6	유아는 화가 났을 때 달래주는 선생님께 긍정적으로 반응하였습니까?	1	2	3	4	5
7	유아는 다른 아이들과 함께 하는 가상 놀이에 적극적으로 참여하였습니까?	1	2	3	4	5
8	유아가 친숙한 선생님께 애정을 보였습니까?	1	2	3	4	5

9	유아는 잘 되지 않아도 끝까지 해 내려고 계속해서 노력했습니까?	1	2	3	4	5
10	유아는 좌절을 경험했을 때 그 상황을 잘 처리했습니까?	1	2	3	4	5
11	유아는 어떤 문제를 해결하기 위해 여러 가지 방법들을 시도했습니까?	1	2	3	4	5
12	유아는 부모님이나 양육자가 왔을 때 기뻐하거나 행복해했습니까?	1	2	3	4	5
13	유아가 새로운 물건이나 활동을 하려고 시도하거나 해도 되는지 물어보았습니까?	1	2	3	4	5
14	유아가 다른 아이들과 함께 놀이를 시작하거나 만들어 놀았습니까?	1	2	3	4	5
15	유아가 인내심을 보였습니까?	1	2	3	4	5
16	유아는 선생님께 책을 읽어달라거나 함께 놀자고 요청하였습니까?	1	2	3	4	5
17	유아는 과제나 활동에 자신의 주의를 집중하였습니까?	1	2	3	4	5
18	유아는 다른 친구들과 물건을 나누어 사용했습니까?	1	2	3	4	5
19	유아가 미래 일에 대해 긍정적인 것들을 말했습니까?	1	2	3	4	5
20	유아가 친숙한 선생님을 신뢰하고 선생님의 말을 믿습니까?	1	2	3	4	5
21	유아가 첫 번째 선택이 가능하지 않을 경우 차선책을 받아들였습니까?	1	2	3	4	5
22	유아는 필요할 때 다른 아이들이나 선생님께 도움을 구했습니까?	1	2	3	4	5

23	유아는 다른 아이들에게 함께 놀자고 요청하였습니까?	1	2	3	4	5
24	유아가 다른 사람들과 협동하였습니까?	1	2	3	4	5
25	유아는 빠지거나 당황했을 때 자신의 감정을 안정시켰습니까?	1	2	3	4	5
26	유아는 혼자 힘으로 결정을 내렸습니까?	1	2	3	4	5
27	유아가 친구들이나 선생님이 하는 일에 흥미를 보였습니까?	1	2	3	4	5

<부록 6> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 실제

<부록 6-1> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 1

전래놀이 명		줄다리기	
활동 시기	11월 24일 (활동 1주차1회기)	활동 장소	어린이집 실외 체육관
신체 활동 유형	잡아당기기, 균형 잡기		
사회.정서 관련 요소	또래와의 협력, 자기정서조절		
활동 단계		활동 내용	
도입	놀이 소개	<ul style="list-style-type: none"> - 줄을 탐색해보며 흥미 유발하기 - 놀이 방법 유추해보기 - ‘줄다리기’ 전래놀이와 놀이방법에 대해 소개하기 <p>:양 팀으로 나뉘어 줄을 자신의 팀 쪽으로 잡아당기는 놀이로 줄 가운데 묶은 색깔 끈이 더 많이 넘어간 팀이 승리하게 된다.</p>	
	규칙 및 시범 활동	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이 진행 시 지켜야 할 규칙과 유의점에 대해 이야기나누기 <p>:줄을 당길 때 넘어져 다치는 안전사고가 발생할 수 있으므로 아이들의 위치를 조절하여 간격을 주기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 시범 유아와 교사가 줄을 당겨보고 색깔 끈이 넘어간 방향 살펴보기 	
전개	활동 실시	<ul style="list-style-type: none"> - 본 놀이 활동하기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 두 팀으로 팀을 나눈다. 2. 2~4명의 작은 팀으로 나뉘어 짧은 줄을 이용하여 줄다리기 게임을 한다. 3. 긴 줄을 이용하여 두 팀으로 나누어 집단 게임을 한다. 4. 줄 가운데 묶은 색깔 끈이 더 많이 넘어간 방향을 살펴본다. <ul style="list-style-type: none"> - 놀이의 형태 변형하여 놀이하기 	

: 2명의 유아가 허리에 줄을 감고 힘 조절을 통하여 상대를 넘어트리는 게임을 해본다.

: 개인 줄넘기 또는 긴 줄로 여러 명이 함께 넘는 줄넘기를 해본다.

마무리	평가 및 정리	- 놀이 진행 시 재미있었던 점과 어려웠던 점에 대해 이야기 나누기
-----	---------	---------------------------------------

<부록 6-2> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 2

전래놀이 명		기차놀이	
활동 시기	11월 27일 (활동 1주차2회기)	활동 장소	넓은 교실
신체 활동 유형	걷기, 달리기		
사회.정서 관련 요소	또래와의 협력		
활동 단계		활동 내용	
도입	놀이 소개	<ul style="list-style-type: none"> - 달리는 기차 동영상 자료를 통해 흥미 유발하기 - 놀이 방법 유추해보기 - ‘기차놀이’ 전래놀이와 놀이방법에 대해 소개하기 <p>: 긴 줄을 엮어 여러 명의 사람이 줄 안으로 들어가 기차흥내를 내며 돌아다니거나 줄 없이 앞 사람 허리나 어깨를 잡고 기차를 만들어 돌아다니는 놀이다.</p>	
전개	규칙 및 시범 활동	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이 진행 시 지켜야 할 규칙과 유의점에 대해 이야기나누기 <p>: 놀이 중 앞 사람을 밀치지 않도록 주의하기 : 기차의 속도를 적절히 조절하여 빨리 지나가다가 넘어지는 상황이 발생하지 않도록 주의하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 시범 유아와 교사가 나와 기차를 만들어보고 주어진 길 다녀오기 	

		<ul style="list-style-type: none"> - 본 놀이 활동하기 1. 한 줄로 길게 늘어선다. 2. 앞사람 허리를 잡고 기차를 만든다. 3. 주어진 도로를 지나가거나 장애물을 통과해보며 기차놀이를 한다. - 놀이의 형태 변형하여 놀이하기 : 다른 전래놀이의 도입놀리로 활동해본다. : 꼬리따기 전래놀리로 확장하여 놀이할 수도 있다.
마무리	평가 및 정리	- 놀이 진행 시 재미있었던 점과 어려웠던 점에 대해 이야기 나누기

<부록 6-3> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 3

전래놀이 명		대문놀이	
활동 시기	12월 1일 (활동 2주차 3회기)	활동 장소	유희실
신체 활동 유형	손 마주 잡기, 걷기, 달리기, 잡기		
사회.정서 관련 요소	배려, 또래와의 협력, 자기정서조절		
활동 단계		활동 내용	
도입	놀이 소개	<ul style="list-style-type: none"> - 남대문 사진을 통해 흥미 유발하기 - 놀이 방법 유추해보기 - ‘대문놀이’ 전래놀이와 놀이방법에 대해 소개하기 <p>:한 팀은 2인 1조로 간격을 띄워 양손을 마주잡아 문지기가 되고 대문을 만들고 다른 팀은 한줄기차로 그 대문 밑을 계속 지나다닌다. ‘동동동대문을 열어라’ 노래에 맞춰 문을 통과하다가 ‘문을 닫는다’하며 손을 내려 문 안에 사람을 잡는 놀이이다.</p>	
전개	규칙 및	- 놀이 진행 시 지켜야 할 규칙과 유의점에 대해 이야기나누	

		기 :놀이 중 줄 앞 사람을 밀치지 않도록 주의하기 :노래의 속도를 적절히 하여 빨리 지나가다가 넘어지는 상황이 발생하지 않도록 주의하기 - 시범 유아와 교사가 나와 대문을 만들어보고 노래 부르며 통과해보기
	시범 활동	
	활동 실시	- 본 놀이 활동하기 1. 두 팀으로 나누어 한 팀 유아들은 문지기 역할, 다른 팀 유아들은 대문을 지나는 기차 역할 맡는다. 2. 문지기들은 양 손을 마주 잡고 대문을 만든다. 3. 나머지 유아들은 한 줄로 줄을 지어 앞사람의 어깨나 허리 손을 잡고 문을 지나간다. 4. 함께 노래를 부르다가 팔을 내려 문을 닫아 대문을 지나가는 사람을 잡는다. 5. 잡힌 사람은 문지기가 되어 대문을 만든다. 6. 같은 방법으로 계속한다. - 놀이의 형태 변형하여 놀이하기 :다른 전래놀이의 도입놀이로 활동해본다.
마무 리	평가 및 정리	- 놀이 진행 시 재미있었던 점과 어려웠던 점에 대해 이야기 나누기

<부록 6-4> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 4

전래놀이 명	꼬리따기		
활동 시기	12월 4일 (활동 2주차 4회기)	활동 장소	유희실
신체 활동 유형	잡기, 달리기, 도망가기		
사회.정서 관련 요소	소속감, 또래와의 협력		
활동 단계	활동 내용		

도입	놀이 소개	<ul style="list-style-type: none"> - 꼬리를 떼고 도망가는 도마뱀 사진자료를 통해 관심 유도하기 - 놀이 방법 유추해보기 - ‘꼬리따기’ 전래놀이와 놀이방법에 대해 소개하기 <p>:두 팀으로 나뉘어 줄 앞의 사람(머리)이 상대편 줄 끝의 사람(꼬리)을 잡는 놀이로 꼬리를 떼 팀이 승리한다.</p>
	규칙 및 시범 활동	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이 진행 시 지켜야 할 규칙과 유의점에 대해 이야기나누기 <p>: 꼬리에서 떨어지지 않도록 유아들이 서로 협동하여 밀착하기</p> <p>: 지나치게 꼬리를 세게 잡아당기지 않도록 주의하기</p> <p>:체력소비가 많이 드는 놀이로 활동을 마친 후 충분한 휴식 시간 주기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 시범 유아와 교사가 나와 머리와 꼬리가 되어 도망치고 잡아보기
전개	활동 실시	<ul style="list-style-type: none"> - 본 놀이 활동하기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 두 팀으로 나눈다. 2. 앞에 있는 유아는 머리가 되고 뒤에 있는 유아는 꼬리가 된다. 3. 상대팀의 머리는 상대팀의 꼬리를 잡는다. 4. 꼬리는 머리의 움직임을 잘 파악하고 잡히지 않도록 도망다닌다. <ul style="list-style-type: none"> - 놀이의 형태 변형하여 놀이하기 <p>: 여러 팀으로 놀이를 진행해보고 꼬리를 떼인 팀은 꼬리를 떼 팀의 뒤에 붙어 같은 팀이 되는 놀이로 진행해본다.</p>
마무리	평가 및 정리	<ul style="list-style-type: none"> - 꼬리를 떼 팀과 떼인 팀 이야기 나누기 - 놀이 진행 시 재미있었던 점과 어려웠던 점에 대해 이야기 나누기

<부록 6-5> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 5

전래놀이 명		콩 받아라(수건돌리기)	
활동 시기	12월 8일 (활동 3주차 5회기)	활동 장소	넓은 교실
신체 활동 유형	걷기, 뛰기, 잡기		
사회.정서 관련 요소	감정이입		
활동 단계	활동 내용		
도입	놀이 소개	<ul style="list-style-type: none"> - 주머니에 콩을 넣으며 콩주머니 만들기 활동을 통해 흥미 유발하기 - 놀이 방법 유추해보기 - ‘콩 받아라’ 전래놀이와 놀이방법에 대해 소개하기 <p>:둥글게 앉아 있는 사람들 뒤를 콩이 담긴 주머니를 가진 유아가 돌며 몰래 콩 주머니를 놓고 한 바퀴 돌아 잡는 놀이로 술래가 돌아 콩주머니가 뒤에 놓인 유아의 등을 치면 그 유아는 새로운 술래가 되는 놀이다. 자신의 뒤에 콩주머니가 놓인 유아는 술래를 뒤따라 가 잡는다.</p>	
	규칙 및 시범 활동	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이 진행 시 지켜야 할 규칙과 유의점에 대해 이야기나누기 <p>: 술래와 콩주머니가 놓인 유아가 잡고 달아날 때 안전사고가 일어나지 않도록 방해물 없애기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 시범 유아가 콩주머니를 들고 교사 뒤에 놓고 돌아와 교사의 등을 쳐보기 	
	전개	<ul style="list-style-type: none"> - 본 놀이 활동하기 	
	활동 실시	<ol style="list-style-type: none"> 1. 둥글게 둘러 앉아 전래놀이노래를 부른다. 2. 술래를 정하고 술래가 된 유아는 콩주머니를 들고 친구들 뒤를 돈다. 3. 술래는 콩주머니를 한 유아 뒤에 놓고 한바퀴 돌아 온다. 4. 콩주머니가 놓인 유아는 콩주머니를 발견하고 술래를 뒤쫓는다. 	

		<p>5. 술래는 한바퀴 돌아 빈 자리에 앉는다. 잡히면 다시 술래가 된다.</p> <p>6. 콩주머니가 놓인 유아는 술래를 잡는다. 잡히지 않으면 술래가 된다.</p> <p>7. 같은 방법으로 계속한다.</p> <p>- 놀이의 형태 변형하여 놀이하기 : 술래를 2명으로 늘려 놀이해본다.</p>
마무 리	평가 및 정리	- 놀이 진행 시 재미있었던 점과 어려웠던 점에 대해 이야기 나누기

<부록 6-6> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 6

전래놀이 명		무궁화 꽃이 피었습니다	
활동 시기	12월 11일 (활동 3주차 6회기)	활동 장소	실외놀이터, 유희실
신체 활동 유형	잡기, 뛰기, 치기, 도망치고 달아나기		
사회.정서 관련 요소	또래와의 협력, 소속감, 배려, 자기정서조절		
활동 단계		활동 내용	
도입	놀이 소개	<p>- ‘무궁화 꽃이 피었습니다’ 노래를 듣고 함께 불러보기</p> <p>- 놀이 방법 유추해보기</p> <p>- ‘무궁화 꽃이 피었습니다’ 전래놀이와 놀이방법에 대해 소개하기</p> <p>: 술래가 ‘무궁화 꽃이 피었습니다’ 말하는 동안 술래가 있는 곳으로 이동하여 술래의 등을 친 후 달아나는 놀이로 달아나타 잡히면 술래가 된다. 술래가 뒤를 돌아본 순간 움직이면 술래에게 잡히며 다른 유아들은 몰래 움직여 자기편을 살린다.</p>	

		<p>- 놀이 진행 시 지켜야 할 규칙과 유의점에 대해 이야기나누기</p> <p>규칙 및 시범 활동 : 술래를 피해 도망갈 수 있는 제한선 정해 안전하게 놀이하</p> <p>- 시범 유아와 교사가 나와 ‘무궁화 꽃이 피었습니다’ 노래 함께 부르며 놀이해보기</p>
전개	활동 실시	<p>- 본 놀이 활동하기</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 유아들은 술래를 정한다. 2. 유아들은 출발선에 서고 술래는 ‘무궁화 꽃이 피었습니다’ 노래를 부르며 뒤를 돌아본다. 3. 유아는 술래가 노래를 부르는 동안 술래에게 가까이 다가간다. 4. 술래가 뒤를 돌아보았을 때 몸을 움직인 유아는 술래의 손을 잡는다. 5. 마지막 남은 유아가 술래가 잡고 있는 다른 유아들의 손을 끈고 달아난다. <p>- 놀이의 형태 변형하여 놀이하기</p> <p>: ‘무궁화 꽃이 피었습니다. 앉는다. 만세한다. 한쪽 손을 올린다.’ 등 술래가 노래를 부르며 주문을 같이 해본다. 술래의 주문대로 행동하지 않은 유아들은 술래의 손을 잡는다.</p>
마무리	평가 및 정리	- 놀이 진행 시 재미있었던 점과 어려웠던 점에 대해 이야기 나누기

<부록 6-7> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 7

전래놀이 명	깨금발 싸움(닭싸움)		
활동 시기	12월 15일 (활동 4주차 7회기)	활동 장소	넓은 교실
신체 활동 유형	균형잡기, 밀기		
사회.정서 관련 요소	또래와의 협력, 소속감, 자기정서조절		

활동 단계	활동 내용
도입 놀이 소개	<ul style="list-style-type: none"> - 닭싸움 사진자료를 통해 흥미 유발하기 - 닭의 움직임 몸으로 표현해보기 - ‘깨금발 싸움’ 전래놀이와 놀이방법에 대해 소개하기 <p>:한 발을 한 손으로 잡고 깨금발로 뛰어 상대방 유아들을 넘어트리는 놀이로 손으로 잡은 발을 놓치거나 넘어져도 지게 된다.</p>
규칙 및 시범 활동 전개	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이 진행 시 지켜야 할 규칙과 유의점에 대해 이야기나누기 <p>: 한 쪽 다리를 무릎 앞으로 올려 손으로 잡고 활동하기 어려운 유아들은 한 쪽 다리를 뒤로 접어 잡거나 한 발로 서서 활동해보기</p> <p>: 넘어지며 안전사고가 발생하지 않도록 주변에 매트 깔과 활동하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 시범 유아 2명이 나와 활동해보기
활동 실시	<ul style="list-style-type: none"> - 본 놀이 활동하기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 두 팀으로 팀을 나눈다. 2. 한 쪽 다리를 뒤로 접어 잡거나 한 발로 서서 균형을 잡는다. 3. 균형을 유지하며 움직여 상대방을 넘어트린다. <ul style="list-style-type: none"> - 놀이의 형태 변형하여 놀이하기 <p>: 엉덩이 씨름, 손바닥 밀기와 같이 다른 신체부위를 이용해 밀어보는 놀이로 확장시켜 활동해본다.</p>
마무리 정리	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이 진행 시 재미있었던 점과 어려웠던 점에 대해 이야기 나누기

<부록 6-8> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 8

전래놀이 명		여우야 여우야	
활동 시기	12월 18일 (활동 4주차 8회기)	활동 장소	실외놀이터
신체 활동 유형	잡기, 도망치기		
사회.정서 관련 요소	감정이입, 자기정서조절		
활동 단계	활동 내용		
도입	놀이 소개	<ul style="list-style-type: none"> - 여우 손인형을 통해 관심 유도하기 - 놀이 방법 유추해보기 - ‘여우야 여우야’ 전래놀이와 놀이방법에 대해 소개하기 :한 명이 여우를 맡고 다른 유아들이 질문을 한 후 도망가고 잡는 놀이로 여우에게 잡히면 새로운 여우(술래)가 된다. 	
	규칙 및 시범 활동	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이 진행 시 지켜야 할 규칙과 유의점에 대해 이야기나누기 :여우(술래)를 피해 도망갈 수 있는 제한선 정해 안전하게 놀이하기 - 시범 유아와 교사가 나와 여우(술래)와 주고 받는 노래 함께 불러보기, 도망치고 잡아보기 	
전개	활동 실시	<ul style="list-style-type: none"> - 본 놀이 활동하기 1. 유아들이 제비뽑기 방법을 통해 술래를 정한다. 2. 술래가 된 유아는 여우 가면을 쓴다. 3. 여우가 된 술래는 원 안에 앉아 있고 나머지 유아들은 출발선에서부터 노래를 부르며 여우집으로 다가간다. <p style="margin-left: 40px;">여우야 여우야 뭐하니(잡잔다)/ 잠꾸러기 여우야 여우야 뭐하니(세수한다)/ 멧쟁이 여우야 여우야 뭐하니(밥 먹는다)/ 무슨반찬(개구리 반찬) 죽었니 살았니(죽었다/ 살았다)</p>	

		4. 여우가 ‘살았다’ 하면 유아들은 모두 다 출발선으로 도망간다. 이때 여우에게 잡힌 유아가 여우가 된다. 5. 여우가 ‘죽었다’ 하면 유아들은 제자리에서 움직임을 멈추어야 한다. 움직인 유아가 여우가 되어 놀이를 시작한다. - 놀이의 형태 변형하여 놀이하기 :여우를 여러 명으로 하여 놀이를 진행해 본다.
마무리	평가 및 정리	- 놀이 진행 시 재미있었던 점과 어려웠던 점에 대해 이야기 나누기

<부록 6-9> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 9

전래놀이 명		우리집에 왜 왔니?	
활동 시기	12월 22일, 12월 24일 (활동 5주차 9회기, 10회기)	활동 장소	넓은 교실
신체 활동 유형	잡기, 걷기, 소근육 운동		
사회.정서 관련 요소	자기정서조절, 소속감		
활동 단계		활동 내용	
도입	놀이 소개	<ul style="list-style-type: none"> - ‘우리집에 왜 왔니?’ 전래놀이노래를 들어보기 - 놀이 방법 유추해보기 - ‘우리집에 왜 왔니?’ 전래놀이와 놀이방법에 대해 소개하기 : 두 팀으로 나뉘어 ‘우리집에 왜 왔니?’ 노래를 부르며 상대팀 유아 한 명을 꽃으로 지목하고 가위바위보를 통해 이기면 자기 팀으로 꽃이 된 유아를 데리고 올 수 있는 놀이다. 	
전개	규칙 및 시범 활동	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이 진행 시 지켜야 할 규칙과 유의점에 대해 이야기나누기 : 유아들이 손을 잡고 길게 늘어설 수 있는 넓은 공간에서 활동하기 - 시범 유아와 교사가 나와 주고받는 노래 함께 불러보기, 가위바위보로 한 유아 지목하고 데려오기 	

- 본 놀이 활동하기

1. 두 팀으로 나눈다.
2. 같은 팀은 손을 잡고 옆으로 길게 늘어서 상대편 팀과 마주보고 선다.
3. 노래를 부르며 자기 팀으로 데리고 올 유아 이름에 꽃을 붙여 지목한다.

활동 실시

우리집에 왜 왔니 왜 왔니 왜 왔니

꽃 찾으러 왔단다 왔단다 왔단다

무슨 꽃을 찾으러 왔느냐 왔느냐

oo꽃을 찾으러 왔단다 왔단다

가위, 바위, 보(활동)/ (이기면)찾았다, (지면)놓쳤다

4. 가위바위보를 통해 이기면 지목한 유아를 자기팀으로 데리고 온다.

5. 꽃을 찾으러 오는 팀을 번갈아 가며 놀이를 지속한다.

- 놀이의 형태 변형하여 놀이하기

: 자기 팀으로 데리고 올 유아를 여러 명 지목하여 많은 유아들이 한꺼번에 가위바위보 활동에 참여해본다.

마무 리	평가 및 정리	- 놀이 진행 시 재미있었던 점과 어려웠던 점에 대해 이야기 나누기
---------	------------	---------------------------------------

<부록 6-10> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 10

전래놀이 명	강강술래		
활동 시기	12월 29일, 12월 31일 (활동 6주차 11회기, 12회기)	활동 장소	넓은 교실
신체 활동 유형	잡기, 걷기, 돌기		
사회.정서 관련 요소	또래와의 협력, 배려		
활동 단계	활동 내용		

도입	놀이 소개	<ul style="list-style-type: none"> - 강강술래 사진자료 보며 놀이의 유래 알아보기 - 놀이 방법 유추해보기 - ‘강강술래’ 전래놀이와 놀이방법에 대해 소개하기 : 등글게 서서 손을 잡고 ‘강강술래’ 노래를 부르며 시계 반대 방향으로 원을 그리며 도는 놀이다.
	규칙 및 시범 활동	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이 진행 시 지켜야 할 규칙과 유의점에 대해 이야기나누기 : 유아들이 손을 잡고 길게 늘어설 수 있는 넓은 공간에서 활동하기 - 시범 유아와 교사가 나와 주고받는 노래 함께 불러보기, 가위바위보로 한 유아 지목하고 데려오기
전개	활동 실시	<ul style="list-style-type: none"> - 본 놀이 활동하기 1. 등글게 서서 손을 잡는다. 2. 노래를 부르며 시계 반대 방향으로 원을 그리며 돈다. 달떠온다 달떠온다 / 강강술래 동해동창 달떠온다 / 강강술래 저 - 달이 뉘달인가 / 강강술래 강호방네 달이라고 / 강강술래 강호방은 어디가고 / 강강술래 저달뜬줄 모르는가 / 강강술래 3. 걷기보다 빠르게 경중경중 노래에 맞추어 댄다. 다리를 많이 벌리지 않고 무릎을 올리면서 흥겹게 댄다. - 놀이의 형태 변형하여 놀이하기 : 문지기놀이나 칭어 엮기 놀이로 확장해본다. 문지기 문지기 문 열어 주소 / 열쇠 없어 못 열겠네 어 떴 대문에 들어갈까 - / 동대문으로 들어가 문지기 문지기 문 열어 주소 / 열쇠 없어 못 열겠네 어 떴 대문에 들어갈까 - / 남대문으로 들어가 문지기 문지기 문 열어 주소 / 열쇠 없어 못 열겠네 어 떴 대문에 들어갈까 - / 서대문으로 들어가 문지기 문지기 문 열어 주소 / 덜커덩뎡 열렸네
마무리	평가 및 정리	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이 진행 시 재미있었던 점과 어려웠던 점에 대해 이야기 나누기

<부록 6-11> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 11

전래놀이 명		누가 먼저 보았니(숨바꼭질)	
활동 시기	1월 5일 (활동 7주차 13회기)	활동 장소	유희실
신체 활동 유형	숨기, 잡기, 달아나기		
사회.정서 관련 요소	자기정서조절		
활동 단계	활동 내용		
도입	놀이 소개	<ul style="list-style-type: none"> - 숨바꼭질 동화 자료를 통해 흥미 유발하기 - 놀이 방법 유추해보기 - ‘누가 먼저 보았니(숨바꼭질)’ 전래놀이와 놀이방법에 대해 소개하기 : 술래가 정해진 숫자를 셀 동안 숨은 유아들을 찾아내는 놀이다. 	
	규칙 및 시범 활동	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이 진행 시 지켜야 할 규칙과 유의점에 대해 이야기나누기 : 안전사고가 발생가능 한 공간(높은 곳, 좁은 틈, 뽀족한 모서리가 있는 곳 등)에 숨지 않도록 안내하기 - 시범 유아와 교사가 나와 숨고 찾아보기 	
전개	활동 실시	<ul style="list-style-type: none"> - 본 놀이 활동하기 1. 술래를 정한다. 2. 술래는 눈을 감고 1~10까지 숫자를 세고 나머지 유아들은 숨는다. 3. 숫자를 다 셀 유아는 ‘찾는다’ 라고 말한 후 숨어있는 유아들을 찾는다. - 놀이의 형태 변형하여 놀이하기 : 개방된 공간에서 술래가 안대를 차고 박수소리로 숨어있는 유아들을 찾아내는 까막잡기 놀이로 변형해본다. 	

마무 리	평가 및 정리	- 놀이 진행 시 재미있었던 점과 어려웠던 점에 대해 이야기 나누기
---------	------------	---------------------------------------

<부록 6-12> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 12

전래놀이 명		얼음땡	
활동 시기	1월 8일 (활동 7주차 14회기)	활동 장소	실외 놀이터
신체 활동 유형	쫓고 도망가기, 잡기		
사회.정서 관련 요소	또래와의 협력, 배려, 감정이입		
활동 단계		활동 내용	
도입	놀이 소개	<ul style="list-style-type: none"> - ‘얼음, 물’ 몸으로 표현해보기 - 놀이 방법 유추해보기 - ‘얼음땡’ 전래놀이와 놀이방법에 대해 소개하기 : 술래가 다른 유아를 잡으려고 할 때 ‘얼음’이라고 외치면 잡지 못하고 얼음이 된 유아는 다른 유아가 ‘물’하고 쳐주면 다시 움직일 수 있는 놀이다. 술래에게 잡히면 새로운 술래가 된다.	
	규칙 및 시범 활동	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이 진행 시 지켜야 할 규칙과 유의점에 대해 이야기나누기 : 안전하고 충분히 넓은 공간에서 진행하기 : ‘물’하고 다른 유아를 칠 때 너무 세게 치지 않도록 하기 - 시범 유아와 교사가 나와 달아나고 잡고 ‘얼음’ 과 ‘물’ 외쳐보기 	
전개	활동 실시	<ul style="list-style-type: none"> - 본 놀이 활동하기 1. 술래를 정한다. 2. 술래는 1~10까지 숫자를 세고 나머지 유아들은 술래에게서 멀리 달아난다. 3. 숫자를 다 셴 술래는 다른 유아들을 잡는다. 잡힌 유아는 새로운 술래가 된다. 4. 술래에게 잡히려고 할 때 ‘얼음’이라고 외치면 술래가 잡 	

		지 못하며 움직일 수 없다. 다른 유아가 ‘물’ 이라고 외치며 몸을 쳐주어야 다시 움직일 수 있다. - 놀이의 형태 변형하여 놀이하기 : 술래의 수를 늘려 놀이해본다.
마무 리	평가 및 정리	- 놀이 진행 시 재미있었던 점과 어려웠던 점에 대해 이야기 나누기

<부록 6-13> 신체활동 중심의 집단전래놀이 활동 13

전래놀이 명		한 발, 한 손 술래잡기(병신 술래잡기)	
활동 시기	1월 12일, 1월 15일 (활동 8주차 15회기, 16회기)	활동 장소	넓은 교실
신체 활동 유형	균형잡기, 뛰기, 도망가기, 잡기		
사회.정서 관련 요소	배려, 자기정서조절		
활동 단계		활동 내용	
도입	놀이 소개	<ul style="list-style-type: none"> - 한 발로 서서 균형 잡아보기 - 놀이 방법 유추해보기 - ‘한 발, 한 손 술래잡기(병신 술래잡기)’ 전래놀이와 놀이방법에 대해 소개하기 : 술래는 한 손으로 도망가는 유아들을 잡고 도망가는 유아들은 한 발로 달아나는 놀이로 술래에게 잡히면 잡힌 유아도 술래가 된다. 	
전개	규칙 및 시범 활동	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이 진행 시 지켜야 할 규칙과 유의점에 대해 이야기나누기 : 술래는 약속된 몸짓(한 발, 한 손)을 유지한 채 다른 유아를 잡도록 놀이 규칙 지키기 - 시범 유아와 교사가 나와 한 발로 서서 신체 균형을 잡아보고 한 발 뛰기로 달아나는 유아 잡아보기 	
	활동 실시	- 본 놀이 활동하기	

		<ol style="list-style-type: none"> 1. 슬래를 3명으로 정하여 슬래임을 알 수 있게 머리띠를 한다. 2. 각각의 슬래는 달아나는 유아를 한 손으로만 잡는다. 3. 슬래에게 잡힌 유아는 잡힌 슬래처럼 같은 몸짓을 하고 슬래가 되어 다른 유아를 잡는다. 4. 모두가 슬래가 되면 놀이가 끝난다. <ul style="list-style-type: none"> - 놀이의 형태 변형하여 놀이하기 <ul style="list-style-type: none"> : 슬래는 한 쪽 팔을 잡는 행동 대신 코를 잡는다/ 엉덩이를 잡는다/ 한 쪽 발을 잡는다 등 다양한 행동을 잡으며 슬래잡기 놀이를 진행해본다.
마무리	평가 및 정리	- 놀이 진행 시 재미있었던 점과 어려웠던 점에 대해 이야기 나누기