

권정윤 교수지도
석사학위청구논문

유아의 기초체력증진을 위한 신체활동이
운동능력과 자아존중감에 미치는 영향

2011

성신여자대학교 교육대학원
교육학과 유아교육전공
정민희

유아의 기초체력증진을 위한 신체활동이
운동능력과 자아존중감에 미치는 영향

권정윤 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2011년 5월

성신여자대학교 교육대학원

교육학과 유아교육전공

정 민 희

인 준 서

정민희의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 교육대학원

논문개요

본 연구는 유아의 신체활동이 운동능력 및 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고, 유아교육 현장에서 유아의 운동능력과 자아존중감 향상에 기여할 수 있는 교수·학습 방법의 방향을 제시하는데 목적이 있다.

이와 같은 연구 목적에 따라 설정된 연구문제는 다음과 같다.

1. 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동은 운동능력에 영향을 미치는가?
2. 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동은 자아존중감에 영향을 미치는가?

본 연구는 경기도에 위치한 P초등학교병설유치원과 H초등학교병설유치원의 만 5세 유아 50명을 대상으로 하였다. 실험집단은 P초등학교병설유치원의 유아 25명이고, 비교집단은 H초등학교병설유치원의 유아 25명이다.

유아의 신체활동은 2010년 5월 11일부터 2010년 7월 2일까지 8주 동안 매주 2회씩 총 16회 동안 실험집단 유아들을 대상으로 실시하였다. 비교집단 유아들은 같은 기간 동안 일반적인 신체활동을 주 2회를 실시하고 유치원의 평소 일과대로 정해진 교육과정을 진행하였다.

본 연구에서는 유아의 운동능력을 측정하기 위해서 기초체력 검사를 실시하고, 유아의 자아존중감을 측정하기 위해서 '유아의 자아존중감 척도'를 사용하였다.

본 연구에서 수집된 자료의 통계처리는 SPSS 프로그램을 사용하여 사전 검사와 사후 검사 간 효과 점수에 대한 평균과 표준편차를 산출하였고, 두

집단 간의 차이를 알아보기 위해 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 기초체력증진을 위한 신체활동은 유아의 운동능력에 긍정적인 효과가 있었다. 운동능력 하위 요인별로 살펴보면, 근력 및 근지구력, 유연성, 순발력, 민첩성, 평형성 모두 신체활동에 참여한 실험집단 유아들의 운동능력은 비교집단 유아들의 운동능력 보다 점진적으로 향상된 것으로 나타났다.

둘째, 기초체력증진을 위한 신체활동은 유아의 자아존중감 향상에 긍정적인 효과가 있었다. 자아존중감 총점 및 하위 요인인 사회적 자아존중감, 신체적 자아존중감, 가족수용 자아존중감, 정서적 자아존중감에서 신체활동에 참여한 실험집단 유아들이 비교집단 유아들보다 자아존중감이 향상된 것으로 나타났다.

결론적으로 본 연구 결과 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동이 유아의 운동능력과 자아존중감에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	6
3. 용어의 정의	7
II. 이론적 배경	9
1. 신체활동	9
1) 신체활동의 개념 및 중요성	9
2) 신체활동의 접근방법	11
3) 신체활동이 유아의 발달에 미치는 영향	12
2. 운동능력	14
1) 운동능력의 개념 및 구성요소	14
2) 운동능력의 발달	18
3) 운동능력 발달에 영향을 미치는 요인	20
3. 자아존중감	22
1) 자아존중감의 개념	23
2) 자아존중감의 발달	24
3) 자아존중감에 영향을 주는 요인	27
4. 선행연구	30

Ⅲ. 연구방법	36
1. 연구 대상	36
2. 연구 도구	37
3. 연구 절차	41
4. 자료 분석	47
Ⅳ. 결과 및 해석	48
1. 유아의 신체활동이 운동능력에 미치는 영향	48
2. 유아의 신체활동이 자아존중감에 미치는 영향	55
Ⅴ. 논의 및 결론	65
1. 논의	65
2. 결론 및 제언	69

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 실험집단과 비교집단의 유아 구성	36
<표 2> 유아의 기초체력 검사 내용	37
<표 3> 유아의 기초체력 측정표	38
<표-4> ‘자아존중감 척도’의 하위영역별 문항 번호, 문항 수	40
<표 5> 신체활동의 내용	43
<표 6> 실험집단과 비교집단의 일과 운영	45
<표 7> 신체활동 과정 안	46
<표 8> 유아의 운동능력에 대한 집단별 사전점수의 평균, 표준편차	48
<표 9> 근력의 사전·사후 검사 평균과 표준편차	49
<표 10> 근력의 사후 검사에 대한 공변량분석	49
<표 11> 유연성의 사전·사후 검사 평균과 표준편차	50
<표 12> 유연성의 사후 검사에 대한 공변량분석	51
<표 13> 민첩성의 사전·사후 검사 평균과 표준편차	51
<표 14> 민첩성의 사후 검사에 대한 공변량분석	52
<표 15> 순발력의 사전·사후 검사 평균과 표준편차	53
<표 16> 순발력의 사후 검사에 대한 공변량분석	53
<표 17> 평형성의 사전·사후 검사 평균과 표준편차	54
<표 18> 평형성의 사후 검사에 대한 공변량분석	54
<표 19> 유아의 자아존중감에 대한 집단별 사전점수의 평균, 표준편차	55
<표 20> 자아존중감 총점의 사전·사후 검사 평균과 표준편차	57
<표 21> 자아존중감 총점의 사후 검사에 대한 공변량분석	57

<표 22> 인지적 자아존중감의 사전·사후 검사 평균과 표준편차	58
<표 23> 인지적 자아존중감의 사후 검사에 대한 공변량분석	58
<표 24> 사회적 자아존중감의 사전·사후 검사 평균과 표준편차	59
<표 25> 사회적 자아존중감의 사후 검사에 대한 공변량분석	59
<표 26> 신체적 자아존중감의 사전·사후 검사 평균과 표준편차	60
<표 27> 신체적 자아존중감의 사후 검사에 대한 공변량분석	61
<표 28> 가족수용 자아존중감의 사전·사후 검사 평균과 표준편차 ...	61
<표 29> 가족수용 자아존중감의 사후 검사에 대한 공변량분석	62
<표 30> 정서적 자아존중감의 사전·사후 검사 평균과 표준편차	63
<표 31> 정서적 자아존중감의 사후 검사에 대한 공변량분석	63

그림 목 차

[그림 1] ‘자아존중감 척도’ 그림의 예 40

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 태어나면서 주변을 탐색하고 학습하기 위하여 몸을 움직이고, 그 움직임의 과정을 통해 많은 것들을 습득하게 된다. 특히 어린 유아들일수록 신체적인 움직임은 자기표현과 의사소통의 중요한 수단인 동시에 욕구를 충족시켜 주고 발달을 촉진시키는 활동요소가 되기 때문에 신체적 능력은 물론 정신적 · 인지적 · 정서적 능력 계발에도 매우 중요한 영향을 미친다(류진희, 황환옥, 최명희, 정희정, 김유림, 1999).

그러나 현대의 복잡한 고층 건물 중심의 주거 환경과 교통 체계는 자연 현상을 파괴하며, 유아가 자유롭게 놀이를 즐길 수 있는 공간을 감소시키고 있다. 주거 지역에 놀이 공간이 확보되어 있더라도 시설물의 안전성에 대한 부모의 우려는 유아가 자유롭게 활동적인 놀이를 할 수 있는 기회를 제한하기도 한다. 그러므로 유아는 형제나 또래와 놀이를 할 수 있는 기회가 점차 감소되는 환경 속에서 살고 있다. 또한 과거보다 자녀 수가 감소한 현대에는 여러 형제들과 다양한 놀이를 할 기회가 부족하며 밖에 나가도 함께 놀이할 또래도 없는 상황이다(황덕호, 1992). 오늘날의 유아들은 과거의 유아들에 비해 앉아서 하는 활동으로 더 많은 시간을 보내고 있다. 대근육을 움직이며 활동하는 동적인 활동은 줄어들고 읽기 · 쓰기의 준비를 위한 활동, TV 시청과 같은 앉아서 하는 활동의 비중이 점차 증가함으로써 유아들의 생활은 더욱 비활동적으로 변하고 있다. 이에 현대 유아들의 체격은 과거에 비해 많이 신장하였으나 체력은 점차 저하되고 있는 실정이다(교육과학기술

부, 2008). 이러한 신체의 변화로 인해 유아들에게 소아비만, 불안정한 정서, 시력감퇴 등의 문제가 발생되고 있다. 이러한 문제 및 기초체력의 저하는 각종 질병을 일으키는 원인이 되며, 위험한 상황에 대처하는데 어려움을 주어 안전사고나 신체의 위협을 일으킬 수 있게 된다.

유아의 기초체력 형성의 중요성이 강조됨에 따라 2007 개정유치원 교육과정 건강생활 영역에서는 자신의 신체를 긍정적으로 인식하고 생활에 필요한 기초 체력을 기르며, 건강하고 안전한 생활 습관을 가지도록 하는데 중점을 두었다. 이에 유아들이 건강하고 안전하게 생활하기 위해서 다양한 감각적 경험과 몸을 움직여 활동하는 기회를 제공하고 건강하고 안전한 생활태도와 습관을 기르도록 하기위해 감각 경험 및 신체에 대한 긍정적 인식을 강조하였다. 또한, 유아들이 걷기, 달리기, 던지기, 구르기 등과 같은 대근육 활동을 통하여 기본 운동 기능을 발달해 나가는데 일상에서의 놀이나 걷고 달리는 기능의 학습뿐 아니라 기초체력을 기르는 것도 매우 중요하므로 기본 운동기능을 강조하였다. 그리고 신체적·정서적·인지적 발달이 통합적으로 이루어져 건강한 몸과 마음을 형성하기 위해 정기적인 바깥놀이 활동을 강조하고, 유아들이 매일의 일상생활 속에서 청결, 바른 식생활하기, 휴식, 즐거운 생활하기 등 자신을 관리하는 활동을 통해 건강한 신체 및 정신 건강의 발달을 이룰 수 있도록 강조하고 있다(교육과학기술부, 2008).

유아기는 심신의 발달이 현저한 아주 중요한 시기이기 때문에 신체활동의 지도내용과 방법에 따라 영향을 받는다. 유아에게 알맞은 신체활동은 유아의 발육을 촉진시키고 유아로 하여금 전신을 움직이게 함으로써 원활한 혈액순환이 이루어져 신체의 각 조직의 작용도 활발해 짐에 따라 영양공급이 원활해져서 골격과 근육을 발달시키게 된다.

또, 유아는 신체활동을 하면서 또래와 상호작용하는 방법을 배우게 된다. 신체활동을 통한 상호작용은 서로 협력해서 목표를 달성하게 되므로 남을 이해하고 도우면서 목표에 도달해 나가는 과정을 함께 익힐 수 있다(이정

숙, 서상옥, 2006). 유아는 신체활동을 통해 억압된 감정을 해소하고, 불안과 욕구 불만에 대한 긴장을 완화시켜 나갈 수 있다. 신체활동은 근력, 유연성, 민첩성, 지구력, 평형성, 협응력 등의 운동 능력이 발달하도록 하며 유아가 부모나 친구의 도움 없이 혼자서 여러 가지 활동에 적극적으로 참여하고 즐거움을 느낄 수 있게 하여 긍정적 정서를 발달시키는데 도움을 준다(손원호, 2004).

유아들은 뛰고 달리며, 매트 위를 구르거나 공과 같은 운동도구를 던지며, 정글짐에 올라가고 내려오는 등 전신운동을 통해 체력과 운동능력을 기른다. 유아의 운동능력은 체력뿐 아니라 인지 · 정서 · 사회성 발달에 중요한 영향을 미치기 때문에 유아의 운동능력 발달의 필요성이 제기되고 있다(김정미, 2000; 김종형, 2001; 김희선, 2005; 도영숙, 2008; 방예선, 2007; 최진아, 2010; 황순각, 2001). 유아에 있어 운동의 형태를 취하는 신체활동놀이의 대부분은 그 자체로 교육적 가치를 지닌다. 특히 유아기의 신체는 계속 성장하기 때문에 특정 신체 부위만 자극하는 운동보다는 종합적인 운동능력을 개발하는 것이 중요하다. 정상적인 유아는 최고의 성장 · 발달을 위해 연령에 따라 하루에 2~6시간의 신체적 활동을 필요로 한다. 그리고 6~7세까지 민첩성, 협응력, 평형성 등의 기본적인 운동능력 구성요인의 60%정도가 완성되므로 유아의 운동능력 발달에 적합한 프로그램의 개발과 현장에서의 실제 적용이 필요한 실정이다(전인옥, 이현균, 2001).

신체활동 및 운동능력에 관련된 연구를 살펴보면, 전통놀이활동이 유아의 기본운동능력과 창의적 신체표현에 미치는 영향(윤옥주, 2009), 소도구 신체활동이 유아의 협응력에 미치는 영향(송창근, 2009), 기초체력을 증진시키는 신체활동을 통한 유아의 기초체력과 교사의 태도 변화 (이은경, 2008), 신체활동이 영아의 운동능력 발달과 사회정서발달에 미치는 영향(이민경, 2008), 대근육 활동이 유아의 기초체력에 미치는 영향(유덕순, 2006), 국악을 통한 동작활동이 유아의 운동능력과 다중지능에 미치는 효과(공진희, 2005), 운동

놀이 활동이 장애유아의 기초체력과 사회적 능력에 미치는 영향(이지영, 2002) 등이 있다. 그러나 아직까지는 신체활동 및 운동능력에 대한 연구가 활발히 이루어지지 않는 측면이 있다.

이와같이 다양한 신체활동을 통하여 유아들은 운동능력을 발달시킬 수 있는데, 이런 운동능력은 유아들이 일상생활을 하는데 필요한 기초체력을 형성하는데 많은 도움을 준다. 즉, 기초체력은 인간이 처해 있는 환경에 적극적으로 대처해가는 능력과 환경의 변화에 대하여 자신의 건강을 유지하기 위해 정서적·생물적·물리적 스트레스에 견디는 능력의 총화로 생활 전반의 기반이 되는 신체적 능력이라고 할 수 있다. 그러므로, 신체적으로 불안정한 상태인 유아에게 일상생활의 활동을 피로감 없이 성공적으로 수행하고, 사고나 상해의 위협에서 그들이 자신의 신체를 어느 정도 보호할 수 있도록 체력을 기본적으로 갖추어 줄 수 있도록 하는 것은 무엇보다 중요하다(윤애희, 박정민, 1999).

신체활동은 유아의 신체 발달 뿐 아니라 지적·정서적·사회적 발달에 도움을 준다. 자신의 신체를 자유롭게 사용함으로써 움직이고 표현할 수 있다는 자신감을 성취하게 하는 것은 유아에게 자기 확신과 자아 존중을 획득하게 해준다(배인자, 한규령, 1996). 다양한 신체활동을 통해 얻어지는 성취감, 만족감 등은 타인에 대한 태도에도 영향을 미친다. 유아의 신체활동과 관련된 선행연구들에서도 신체활동이 혼자서 힘으로 새로운 환경에 적응하는 능력과 단체생활에서 필요로 하는 행동규범, 협동정신을 기르는데 도움을 준다고 밝히고 있다(류진희 외, 1999). 유아기에 형성된 자아존중감은 인간의 삶에 지속적으로 영향을 미치게 된다. 자아존중감은 인간의 기본 욕구이며, 정상적이고 건전한 발달에 필수적이며, 생존을 위한 결정적인 가치이다. 자아존중감은 대인관계를 원만히 유지시키며 건전한 성격발달의 기반이 되고 성취에도 영향을 끼치므로 인간이 궁극적인 행복감을 느끼기 위해서는 높은 자아존중감이 필수적 요건이라고 할 수 있다(Frey & Carlock, 1989;

Wendy, 1989; Baumeister, 1994: 김영숙, 이경화, 1998 재인용).

과거의 유아들은 형제 자매가 많고 또래들과 어울려 활동하는 시간이 많았으나 현대의 유아들은 이런 기회가 현저히 줄어들다보니 유치원에서도 또래 친구와 어울려 놀이하는 방법을 몰라 공격적으로 행동하거나 활동에 소극적으로 참여하고 자신감이 부족한 유아들이 많다.

자아존중감이 잘 발달된 유아는 다른 사람들에게 사랑받고 있으며 자신이 속해 있는 집단에 무엇인가 기여할 수 있다고 느낀다. 유아는 이러한 긍정적인 인식을 바탕으로 적극적으로 사회에 참여한다. 그러나 자아존중감이 부족한 유아는 자신이 매우 부족하고 무가치한 존재로 생각되어 소극적으로 행동하게 되어 사회에 적응하기 어려워한다. 자신을 어떻게 해야 할지 몰라 찢찢 매기도 하고, 열등하다고 생각하여 사랑을 주거나 받는 데에도 어려움이 있으며 자신이 남들과 격리되어 홀로 있다고 느낀다(Coopersmith, 1967). 자아존중감이 높은 유아는 자신을 중요하고도 가치 있는 사람으로 생각하여 자신이 하고 있는 일에 자신감을 가지고 적극적이며 능동적으로 참여하고, 친구들과 잘 어울려 놀며, 유치원 생활에도 잘 적응한다(정선희, 1984).

유아는 취학 전에 대개 자신의 가치를 전체적으로 평가하게 된다. 그리고 일단 형성된 자아존중감은 비교적 변하지 않는다(Coopersmith, 1967). 유아기는 자아개념 형성에 중요한 시기이며, 유아기에 형성한 낮은 수준의 자아존중감은 그 후에도 여전히 지속될 것으로 추정될 수 있고, 긍정적으로 형성한 자아존중감도 역시 마찬가지이다. 그러므로 유아기의 자아존중감 형성은 한 개인의 사회 정서적 발달에 직접 영향을 미치게 된다. 유아는 성인들이 어떻게 상호 작용 하는가에 따라 많은 영향을 받고 자라며 이것은 후일 자신의 자아개념에 장기적인 영향을 미친다고 할 수 있다(이진수, 2004).

신체활동과 자아존중감과의 관계에 대한 최근 연구들이 있는데, 규칙적인 체육프로그램 참여가 유아의 기초운동기능과 자아존중감 및 사회성 발달에 미치는 영향(최진아, 2010), 그림책을 활용한 신체활동 게임이 유아의 주의

집중 및 자아존중감에 미치는 영향(김은미, 2009), 신체활동 프로그램이 유아의 자아존중감에 미치는 영향(권점자, 2005), 친사회적 협동게임이 유아의 자아존중감 발달에 미치는 효과(송승연, 2005), 어린이들의 신체활동에서 성공과 실패가 자아존중감에 미치는 영향(안종일, 2002), 협동학습에 의한 신체표현활동 프로그램이 유아 자아존중감 증진에 미치는 영향(이성애, 2001), 신체활동 중심교육이 유아의 긍정적 자아개념과 친사회적 행동에 미치는 효과(홍지원, 1994) 등의 연구가 있다.

위의 연구들을 살펴보면 신체활동 프로그램에 참여하는 유아들의 체력 및 자아존중감이 높다고 보고하고 있으나, 유아에게 기초체력을 발달시킬 수 있는 구조화된 운동능력을 신체활동에 적용한 연구는 부족한 실정이다. 신체활동은 유아기에 긍정적인 영향을 줄 수 있으나, 유아교육기관에서 교사의 인식, 환경의 여건 등으로 인해 규칙적인 신체활동을 실시하지 않는 경우가 많다. 또, 유아는 자신감이 없어 활동에 소극적이고, 다양한 사회적 경험이 부족하여 또래 친구들과 사소한 다툼이 일어나는 경우가 빈번해지고 있다.

따라서 본 연구에서는 신체활동이 유아의 운동능력과 자아존중감에 미치는 영향을 알아보고, 유치원 현장에서 유아발달에 적합한 양질의 신체활동을 규칙적으로 실시할 수 있도록 도움을 주는데 목적을 두고자 한다.

2. 연구문제

본 연구에서는 신체활동이 유아의 운동능력과 자아존중감에 미치는 영향에 대해 알아보기 위하여 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

1. 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동은 운동능력에 영향을 미치는가?

- 1-1. 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동은 근력 및 근지구력에 영향을 미치는가?
- 1-2. 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동은 민첩성에 영향을 미치는가?
- 1-3. 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동은 순발력에 영향을 미치는가?
- 1-4. 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동은 유연성에 영향을 미치는가?
- 1-5. 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동은 평형성에 영향을 미치는가?

- 2. 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동은 자아존중감에 영향을 미치는가?
 - 2-1. 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동은 인지적 자아에 영향을 미치는가?
 - 2-2. 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동은 사회적 자아에 영향을 미치는가?
 - 2-3. 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동은 신체적 자아에 영향을 미치는가?
 - 2-4. 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동은 가족수용 자아에 영향을 미치는가?
 - 2-5. 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동은 정서적 자아에 영향을 미치는가?

3. 용어의 정의

1) 기초체력증진을 위한 신체활동

체력(physical fitness)이란 신체를 가장 효율적으로 사용할 수 있는 능력이라 하였고(안병철, 반기봉, 1992), 신체활동이란 신체의 움직임을 통해 전

인적 발달을 도모하는 통합적 영역의 한 부분으로서 인간의 움직임에 수반되는 기본원리와 모든 구성요소를 포함하는 포괄적인 개념으로 정의하였다(류진희 외, 1999).

그러므로 본 연구에서 기초체력증진을 위한 신체활동이란 체력을 증진시키기 위해서 자신의 신체의 다양한 움직임을 통해 전인발달을 이루기 위한 활동을 의미한다.

2) 운동능력

운동능력이란 운동이라는 기능을 수행하는 능력이라는 의미와 심신의 모든 기능의 종합적인 힘에 의해 결정되는 현재의 작업능력이며, 현재의 능력과 어느 정도 신장 될 수 있는 잠재력까지를 의미한다(고흥환, 1990).

그러므로 본 연구에서 운동능력은 유아의 근력 및 근지구력, 유연성, 순발력, 민첩성, 평형성의 기본적인 운동적성을 포함한 개념을 의미한다.

3) 자아존중감

유아는 자기지식(Self-Knowledge)이 증가하면서 그 지식을 평가하기 시작하여, 자기-가치(Self-Worth)에 관하여 긍정적, 부정적인 판단을 하게 된다. 자아의 이런 평가적인 측면을 자아존중감이라고 한다(서영숙, 1990).

본 연구에서 자아존중감은 인지적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 신체적 자아존중감, 가족수용 자아존중감, 정서적 자아존중감을 포함한 개념을 의미한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 신체활동

1) 신체활동의 개념 및 중요성

체력(physical fitness)은 신체를 가장 효율적으로 사용할 수 있는 능력을 의미한다(안병철, 반기봉, 1992). 또 인간이 처한 환경에 대해 적극적으로 대처해 나가는 능력과 환경의 변화에 대해 자신의 건강을 유지하기 위하여 정신적, 생리적, 물리적, 화학적 스트레스에 견디는 능력의 총화로서 생활 전반의 기반이 되는 신체적 능력이라 할 수 있다(서울대학교 체육연구소, 1991). 그러므로 체력은 주변의 환경과 안전을 위해 자신의 신체를 효율적으로 사용할 수 있는 능력이라 할 수 있다. 이러한 체력은 유아의 여러 가지 움직임을 통해 습득되고 연령이 증가하면서 세분화·정교화되므로 유아기에 반드시 건강한 발달의 기초가 되는 체력을 발달시켜야 한다.

이러한 기초체력을 증진하기 위한 신체활동에 대하여 살펴보면 다음과 같다. Laban(1963)은 신체활동이란 신체라는 도구를 통하여 움직이는 것이며, 자기 나름대로의 유연하고 자연스러운 움직임을 만들어 낼 수 있는 지식을 발전시켜 나가는 것이라고 하였다. 특히 Laban은 인간의 움직임의 기본 원리를 공간(space), 시간(time), 힘(force), 흐름(flow)의 네 가지 주제로 접근하여 신체활동을 위한 새로운 교육방법으로 발전시키기도 하였다. 그 후 Laban의 뒤를 이어 Gallahue(1996)는 유아 개개인의 발달단계에 근거하여 운동 조절력과 동작능력의 습득을 강조한 활동이 신체활동이라고 정의하였

으며, 이러한 움직임은 통해 유아의 신체적·정서적·인지적·사회적 발달을 이룰 수 있다고 하였다(류진희 외, 1999).

그러나 ‘신체활동’과 함께 ‘체육활동’, ‘동작활동’ 등의 용어가 함께 혼용되어 사용되고 있다. 체육교육활동이란 활발한 신체의 움직임을 수반하는 놀이를 통하여 무한한 잠재력을 신장시켜 개인적으로 행복하게 하고 나아가 그들의 역량을 국가발전의 자원이 되도록 건강한 신체와 건전한 정신을 기르는 것이라고 하였다(문화체육부, 1995). 또 동작교육활동(movement education activity)에 대하여 Seefeldt(1976)는 인간이 성장하고 발달하는 과정에서 신체 동작을 통하여 자아인식을 기르고, 사회적으로 협동하는 능력을 기르며, 심미감을 발달시키고, 자신의 몸을 점차 복합적인 방법으로 활용하는 능력을 기르며, 사고하고, 상징적으로 표상화 할 수 있는 능력을 기르는 것이라고 정의하였다. Gerhardt(1973)은 몸의 움직임을 통해 자아개념을 높이고 사회적으로 협동할 수 있는 능력과 보다 복잡한 방법으로 자신의 신체를 사용하는 창의적 사고력 및 상징적 표현능력, 심미적 감각을 기르게 하는 것이라고 정의하였다(홍지원, 1994 재인용). 이상의 정의를 종합하여 보면, 신체의 움직임을 통해 다양한 영역의 전인발달을 기르는 것을 말한다고 할 수 있다. 그러므로 이 용어를 통일하여 신체활동으로 사용하고자 한다.

유아는 신체활동을 통하여 전인발달을 기르기 위한 것이므로 신체활동의 목표를 신체적인 측면뿐만 아니라 정신적, 사회적, 지적인 측면의 목표가 있어야 한다. 첫째, 정신적인 측면에서는 신체활동을 통해 부정적인 감정을 풀고 스트레스를 해소하면서 안정된 정신 건강을 유지한다. 신체를 마음대로 움직이면서 자신감, 성취감을 형성하고 즐거움을 느낄 수 있도록 한다. 둘째, 사회적 측면에서는 신체활동을 좋아하고 즐기는 습관을 갖도록 한다. 또 친구들과 함께 신활동을 하면서 남을 배려하고, 규칙을 지키고 친구를 칭찬하고 격려할 줄 아는 마음을 기른다(손원호, 2004). 신체적인 측면에서는 대

근육과 소근육 발달을 촉진시키고, 다양한 운동능력을 길러주면서 신체의 조정 능력을 기르도록 한다(황덕호, 1992). 지적인 측면에서 유아는 신체활동을 통하여 다양한 감각과 지각적 경험이 함께 동반된다(전인옥 외, 2001). 유아는 신체활동에 다양한 도구를 사용하고, 교사의 언어적 자극에 따라 움직이면서 사물과 움직임에 대한 다양한 어휘에 계속적으로 자극을 받게 된다. 이러한 활동을 통하여 다양한 어휘, 공간에 대한 인식 등 다양한 지적인 발달을 이루도록 한다.

2) 신체활동의 접근 방법

현장에서 많이 사용되는 신체활동의 접근법을 세 가지 방법으로 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 신체적 접근 방법이다. 신체적 접근이란 동작의 기본 요소를 주제로 하여, 느리게-빠르게, 앞으로-뒤로, 위로-아래로, 왼쪽으로-오른쪽으로, 무겁게-가볍게 등의 동작 요소를 각각 대조적인 방법으로 탐색해보도록 하는 방법을 말한다. 유아는 어떻게 움직이는지, 어디로 움직이는지, 신체의 어느 부분을 움직이는지에 대해 탐색한다. 이 방법에서는 개념주제(Laban의 동작의 기본요소 - 공간, 시간, 무게, 흐름)와 기술주제(이동동작, 비이동동작, 조작적동작)를 연합하여 신체활동을 실시하면서 상상력을 배제하고 순수하게 우리 몸의 각 부분을 사용하여 문제해결을 위한 탐색을 하도록 하는 방법이다. 둘째, 극적 접근 방법이다. 극적 접근이란 유아의 창의적 표현을 요하는 동작활동으로 ‘~처럼 해보기’와 같은 가장 행동(pretending behavior)이 일어나도록 하는 방법이다. 교사의 언어적 자극에 따라 유아는 상상하면서 자기 자름대로 움직이게 되며 정답이나 오답이 없이 유아 스스로 독특한 방법을 사용하여 창의적 표현력을 증진시키도록 돕는다. 교사는 유아의 느낌과 신체적 표현을 세심히 관찰하고 새로운 시도를 적극적으로 격려해 주는 것이 중요하다(김은심, 2009). 셋째, 통합적 접근 방법이다. 통

합적 접근이란 유아의 전인 발달을 위해 여러 학문 간 혹은 발달 영역 간 그리고 활동 간의 내용을 통합하여 교육의 경험을 갖게 하는 것으로(이기숙, 김영주 1992), 유아의 과거, 현재, 미래의 경험을 통합시켜 재구성하고, 유아와 교사의 경험을 통합하며, 교육 내용과 유아의 발달 영역, 그리고 활동 영역까지 통합하는 것을 의미한다(황순각, 2003 재인용). 위의 세 가지 접근방법을 각각 나누어 독립적으로 운영할 수도 있고 접근 방법을 혼합하여 도입부분과 활동부분을 서로 다른 접근방법을 선택하여 사용할 수도 있다. 본 연구에서는 유아의 다양한 운동능력을 발달시키기 위한 목적을 가지고 있으므로 기본동작은 신체적 접근 방법을 사용하고, 본활동에서는 세 가지 접근 방법을 모두 사용하고자 한다.

3) 신체활동이 유아의 발달에 미치는 영향

기초체력증진을 위한 신체활동은 다양한 신체의 움직임을 통하여 전인발달을 추구하는 교육이다. 그러므로 신체활동이 유아의 발달에 미치는 영향을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 감각·지각 운동을 발달시킨다. 유아기는 선천적으로 타고난 감각기능을 토대로 지각 능력이 급속히 발달하는 시기이므로, 눈, 코, 귀 등의 감각 기관의 감수성이 증가하게 되면 정보를 기억하고 해석하는 능력이 증가하게 되고 이러한 능력의 증가는 곧 유아의 지각능력을 발달시키게 된다(윤애희, 박정민, 1999). 그러므로 교사는 유아가 자신의 여러가지 감각기능을 민감하게 사용할 수 있는 다양한 활동을 구성하고, 신체활동 중에 감각기관을 계속 자극해 주어야 한다.

둘째, 신체를 발달시킨다. 김영복(1991)은 유아의 운동 기능 발달에 관한 연구에서 여러 가지 신체 활동이 유아에게 도움을 주며 근력·지구력·조정력 등의 발달 및 심폐 기능과 근력 등 신체 능력의 향상에 기여한다고 하였

다. 윤애희(1997)의 연구에서도 발달적 체육 프로그램은 유아의 이동기술인 달리기와 홑핑, 조작기술인 잡기와 차기의 수준을 향상시키는데 효과가 있다고 하였다. 그러므로 교사는 신체활동이 이루어질 수 있도록 안전한 환경을 구성하고, 유아의 발달 수준을 이해하고 이에 알맞은 신체활동을 제공해 주어야 한다.

셋째, 긍정적 정서를 발달시킨다. 유아는 신체활동을 통해 부정적인 감정을 발산하고 자신감을 갖게 되고, 활동을 수행한 후의 성취감 및 만족감 등은 유아기의 자아개념 형성에 매우 중요한 역할을 한다. 또한 신체활동에 몰입하는 과정을 통하여 집중력을 기르고, 자신의 순서를 기다리고 정해진 규칙을 지키는 과정을 통하여 욕구를 조절할 수 있게 된다(류진희 외, 1999). 그러므로 교사는 유아의 다양한 감정을 수용해 주고, 부정적 감정을 해소할 수 있도록 충분한 시간을 제공해 주어야 한다. 또, 여러 명의 유아가 함께 활동을 하므로 정해진 규칙을 지킬 수 있도록 지도해야 한다.

넷째, 사회성을 발달시킨다. 대부분의 신체활동은 대·소집단으로 이루어진다. 혼자서 활동하는 것이 아니므로 다양한 사회적 관계를 경험하게 된다. 친구와 짝을 이루면서 협동하고, 경쟁하게 되며, 남의 의견을 듣고 존중하고 또 자신의 의견을 제시하기도 한다. 그러므로 교사는 신체활동을 구성할 때 사회성 발달을 위해 대·소집단 활동을 적절히 안배하고, 승패가 확실한 활동과 활동의 과정에 중점을 두어 승패가 나뉘지 않는 신체활동을 적절히 안배하여 제공해야 한다.

마지막으로 인지·언어를 발달시킨다. 신체활동 시간은 교사의 수많은 언어로 유아들과 교감하며 이루어지고, 새롭게 접하는 도구와 기계 속에서 많은 어휘를 습득하고, 신체 부위의 명칭에 대한 명사와 동사를 학습하면서 어휘력이 증가되며 교사의 말에 따라 행동하는 활동을 통해 언어 사용 능력이 발달 될 수 있다(김종형, 2001). 또한 친구와 함께 짝을 이루어 활동하는 신체활동은 서로의 의견을 주고받으면서 다양한 어휘력뿐만 아니라 대화하

는 기술 및 언어 예절까지 발달시킬 수 있다. 그러므로 교사는 유아의 흥미를 자극할 수 있는 도구들을 많이 소개해 주고, 유아들이 자유롭게 이야기하며 활동할 수 있는 수용적 분위기를 제공해 주어야겠다.

위에서 살펴본 바와 같이 기초체력증진을 위한 신체활동은 교사가 유아의 흥미와 발달수준을 고려하여 대·소집단의 활동 및 승패의 유무 활동을 다양하게 구성하고, 유아가 적극적으로 활동할 수 있도록 수용적 분위기를 만들어 주고, 긍정적 강화를 많이 제공해 준다면 유아의 운동능력과 자아존중감에 긍정적 영향을 미칠 수 있는 활동으로 가치가 있다고 할 수 있다.

2. 운동능력

1) 운동능력의 개념 및 구성 요소

인간은 출생이후 외부의 환경과 접촉하여 그들이 가지고 있는 가능성을 계발하여 점차 신체적·행동적으로 성장·발달해 간다(김정규, 1986). 신체 발달은 형태와 기능적인 면으로 크게 나누어 볼 수 있다. 형태면에서의 신체 발달은 키, 몸무게, 가슴둘레, 앞은키와 같은 체격과 자세를 말하며, 기능면에서의 신체 발달은 체력과 운동능력을 말한다. 일반적으로 체격의 발육이 부진하면 운동능력도 상대적으로 지체를 보인다. 이와 같이 운동능력은 신체 발달과 더불어 발달된다. 운동능력이나 운동적성은 감각기관, 호흡과 순환기관, 신경기관 등의 신체 구조를 바탕으로 하고 있고, 운동능력을 획득하기 위해서는 근력, 지구력, 조정력, 유연성과 같은 운동적성을 갖추어야 한다. 이와 같은 운동적성을 갖추기 위해서는 감각기관, 호흡과 순환기관, 신경기관 등의 튼튼한 신체구조가 먼저 발달되어야 한다. 이러한 신체구조, 운동적성, 운동능력은 서로 상호작용하며 발달된다(전인옥 외, 2001). 즉 신

체발달을 위해 체격과 체력, 운동능력, 운동적성, 신체구조는 서로 밀접하게 관련되어져 있다. 어느 하나만 독립적으로 발달시킬 수 있는 것이 아니라 서로 상호 관련되어져 함께 발달된다고 할 수 있다.

운동능력에 대한 개념을 살펴보면 다음과 같다. 인간의 운동능력이란 운동이라는 기능을 수행하는 능력이라는 의미와 심신의 모든 기능의 종합적인 힘에 의해 결정되는 현재의 작업능력이며, 현재의 능력과 어느 정도 신장될 수 있는 잠재력까지를 의미한다(고홍환, 1990). 또, 운동능력이란 신체운동을 어느 정도 강하고, 빠르고, 정확하고, 교묘하게 행할 수 있는 것인가에 대한 운동의 양적 분석에 의미가 있다. 운동능력의 발달은 결국 운동기능의 발달이 그 전제조건이 되기 때문에 운동기능과 운동능력은 동일한 의미로 사용되는 경우가 많다(오진구, 오학성, 오대성, 1984 재인용). 그러므로 본 연구에서 운동능력이란 운동을 수행하기 위하여 기본적으로 발달되어져야 하는 능력을 의미하며 이는 근력 및 근지구력, 유연성, 순발력, 민첩성, 평형성과 같은 운동능력의 구성요소로 측정하고자 한다.

다음에서 운동능력의 구성 요소와 이를 향상시킬 수 있는 신체활동에 대하여 살펴보려고 한다.

(1) 근력 및 근지구력

근력이란 무게, 힘 등의 저항에 대하여 근육이 한 번에 최대로 낼 수 있는 힘으로써 근육의 능력을 말한다(안병철, 반기봉, 1992). 근지구력이란 저항에 대하여 반복하여 힘을 내는 것, 또는 수축을 지속적으로 할 수 있는 능력을 말한다(서울대학교 체육연구소, 1991). 낮은 강도의 운동을 긴 시간 행할 때 근지구력이 많이 발달 · 향상된다. 근력이나 근지구력은 일반적으로 충분히 사용하지 않으면 발달하지 않고, 근력이나 근지구력이 발달한 사람도 나이가 들어감에 따라 사용하지 않으면 감소하게 된다. 근력은 체력의

중요한 요소로서 일상생활은 물론이고 운동을 하는 데 필수적으로 요구된다. 근력은 유아에게 강인한 힘을 길러 주며 균형 잡힌 체격을 만들어 주고, 근력이 강한 유아들은 용기와 자신감, 그리고 적극적이고 활기찬 생활태도를 가질 수 있게 된다(류진희 외, 1999). 근력 향상을 위한 신체활동에는 ‘뛰어넘기’, ‘오르기’, ‘밀기’, ‘당기기’ 등이 있고, 근지구력 향상을 위한 신체활동에는 ‘달리기’, ‘매달리기’, ‘팔굽혀펴기’ 등이 있다.

(2) 유연성

유연성이란 몸의 균형을 잡거나 바른 자세를 취할 때뿐만 아니라 능률적인 운동을 수행하는 데 크게 작용하는 체력요소로서 부상 없이 몸을 비틀고, 굽히고, 돌리고, 숙이는 능력이라고 정의할 수 있다. 다시 말하면, 유연성은 관절을 최대한 많이 움직일 수 있는 최대 가동범위로 볼 수 있다(스포츠과학연구소, 1984). 유연성은 관절의 가동성, 근육의 신전성에 좌우되며 환경의 온도에도 많은 영향을 받으며, 스트레칭 등 유연체조와 여러 가지 운동 경험을 통해서 향상된다(이보선, 1998). 유연성은 인대나 관절의 손상을 막아주는 역할을 한다. 유연성 발달 수준은 유아에 따라 다르며 점진성과 반복성을 갖고 지속적인 운동을 한다면 단시간 내에 회복될 수 있다(윤은영, 2004). ‘굽히기’, ‘뒤집기’, ‘구부리기’ 등의 운동에 많이 포함된 것으로 대개 나이가 들수록 점차 약화되며, 여아가 남아에 대해 더욱 유연하다. 특히 유아의 관절부위는 약하기 때문에 유연성 운동을 실시할 때 구부리거나 펴는 동작에 무리가 가지 않도록 주의해야 한다(김현지, 오연주, 1997). 유연성을 향상시킬 수 있는 신체활동에는 ‘몸 앞으로 굽히기’, ‘윗몸 뒤로 젖히기’ ‘허리 굽혀 발끝 잡기’ 등을 들 수 있다.

(3) 순발력

순발력이란 신체의 어떤 부분의 정적인 근력을 표시하는 것이 아니라 신체 전체의 위치를 이동하고 변화시키는 순간적인 힘을 말하는 것으로 힘과 속도를 포함한 동적인 역량, 즉 주력, 도약력, 투척력과 같은 힘을 의미한다(스포츠과학연구소, 1984). 순발력은 순간적으로 모든 근섬유에서 발휘되는 힘을 의미하며 다른 기초체력의 요소 및 도약력과도 관련이 있고 운동하는 동안 힘을 이용하여 성취하는 것을 의미한다. 순발력은 근력을 강화하는 것과 속도를 높이는 훈련을 동시에 행함으로써 효과를 거둘 수 있다. 그러나 유아들은 순발력을 발휘하기 위한 신체 조정이나 팔다리의 협응 능력이 완전히 발달되지 않아 순간적인 근수축 및 근력 발휘가 미숙하다(홍용희, 이한영, 최혜로, 원영신, 1997). 이 능력은 남아가 여아에 비해 우수하며, 나이가 들수록 성별에 따른 능력의 차이가 커진다(스포츠과학연구소, 1984). 순발력 향상을 위한 신체활동에는 ‘개구리 뛰기’, ‘후프 뛰기’, ‘막대 뛰기’, ‘높이 뛰기’, ‘멀리뛰기’, ‘제자리 뛰어 뒷꿈치 엉덩이 닿기’, ‘제자리 한 바퀴 뛰어 돌기’ 등을 들 수 있다.

(4) 민첩성

민첩성이란 신체활동에 있어서 몸 전체의 동작이나 부분적인 동작을 급속히 변경하거나 또는 이동의 방향을 바꾸는 능력을 말한다.(김현지, 오연주, 1997). 몸의 방향을 바꾸거나 동작의 연속을 위하여 신체의 빠른 중심 이동 및 평형감각이 중요하므로 평형성과도 관련이 깊다(민형숙, 1998). 민첩성은 유아기나 아동기에 급격히 발달하였다가 청소년기에 들어 점차적으로 감소 경향을 보이므로 유아기는 민첩성 발달의 최적기라고 할 수 있다(서울대학교 체육연구소, 1991). 민첩성이 향상됨에 따라 유아는 자신의 몸을 신속하고 능률적으로 비교할 수 있는 능력을 획득하며, 신체활동을 할 때 부상의 위험이 줄어든다. (스포츠과학연구소, 1984). 민첩성을 발달시키기 위한 신체

활동에는 ‘방향 바꾸어 달리기’, ‘공중에서 발 부딪치기’, ‘왕복 달리기’, ‘한 바퀴 돌아 공 잡기’ 등을 들 수 있다.

(5) 평형성

평형성이란 움직이는 상태에서 균형을 유지하는 정도를 말하며, 불안정한 자세와 불안정한 장소에 안정을 유지하면서 운동을 할 수 있는 능력을 말한다. 이러한 평형성은 신체의 안전과 사고 및 위험 예방에 중요한 역할을 한다. 또한 유아는 평형감을 발달시킴으로써 바르고 좋은 자세를 유지시킬 수 있으며 안정된 동작으로 운동을 수행해 낼 수 있게 된다(김현지, 오연주, 1997). 평형성은 연령이 증가함에 따라 더욱 발달되며 근육과 신경에 관련이 있고 반고리관 등의 평형감과 영향이 있다. 평형성은 달리기, 뛰기, 오르기 등의 운동을 안전하게 성취 할 수 있도록 하는데 기초가 되는 조건이다(이보선, 1998). 유아의 경우 눈을 뜨고 한발로 평형성을 유지하는 활동은 쉬우나 눈을 감고 한발로 평형성을 유지하는 것은 다소 어려운 활동이라 할 수 있다. 그러나 평형감도 반복적인 활동을 통하여 발달될 수 있는 운동능력의 요소이다(윤은영, 2004). 평형성을 발달시키기 위한 신체활동에는 ‘손뼉 치며 걷기’, ‘발끝으로 걷기’, ‘한발로 서기’, ‘균형잡기’, ‘외발서기’ 등이 있다.

2) 운동능력의 발달

유아는 갓 태어났을 때에도 운동능력을 갖고 있다. 비록 신생아는 자유롭게 움직일 수 없지만 반사운동과 같은 반응을 볼 수 있다. 이러한 운동능력은 유아의 연령이 증가하면서 계속 발달하게 된다. Gallahue(1996)에 의하면 유아의 운동능력을 반사적 동작기(reflective movement phase), 초보적 동작기(rudimentary movement phase), 기본적 동작기(fundamental movement

phase), 전문적 스포츠와 관련된 동작기(specialized sports-related movement skill phase)의 4단계를 거치면서 발달이 이루어진다고 하였다(전인옥, 이현균, 2001). 유아의 운동능력 발달 단계를 살펴보면 다음과 같다.

제 1단계는 반사적 동작기(reflective movement phase)이다. 태아와 신생아들이 외부의 자극에 대하여 무의식적 반응을 보인다. 입에 닿는 것을 빨아 먹으려는 빨기 반사, 발바닥을 자극하면 발가락을 크게 펼치는 바빈스키 반사, 신생아를 놀라게 하거나 불을 밝게 하는 등의 자극을 주면 머리를 뒤로 젖히고 팔과 다리를 뻗으려는 모로 반사등이 있다.

제 2단계는 초보적 동작기(rudimentary movement phase)이다. 신생아기 이후부터 2세까지는 인간의 특징인 직립운동이 이루어지고 신체발달에서 커다란 전환점이 되며 초보적인 동작능력이 발달하는 시기이다. 또한 자발적이며 의도적인 신체 운동이 이루어지기 시작하는 시기이기도 하다. 이 시기에는 기본적인 안정동작이나 이동동작, 조작동작 등이 상호작용하여 발달하지만, 그 발달 수준은 생존을 위해 필요한 가장 초보적인 단계일 뿐이다(전인옥 외, 2001). 이 시기에 유아들은 물건을 손으로 잡을 수 있게 되고, 움직임도 많이 자유로워져서 기거나 걷기 시작한다. 그러나 아직 능숙하게 이동할 수 있는 능력은 미흡하다.

제 3단계는 기본적 동작기(fundamental movement phase)이다. 유아들이 이동, 비이동, 조작적 운동능력을 습득하기에 가장 이상적인 시기로서 2세부터 7세까지의 연령을 포함한다(류진희 외, 1999). 이 단계는 초기단계, 기초단계, 성숙단계로 나눌 수 있다. 첫째, 초기단계는 2세에서 3세 유아들로서 상대적으로 미숙하고 비협응적인 움직임을 보인다. 던지기, 받기, 차기, 점핑(두발 모아 뛰기) 같은 시도는 할 수 있으나 움직임이 과장되거나 위축된다(황순각, 2003). 둘째, 기초단계는 3세에서 5세까지의 유아로 협응적이고 자연스러운 행동이 많이 향상되고, 자신의 움직임에 대한 조절력이 증가되지만 아직은 유연성이 부족하다(류진희 외, 1999). 셋째, 성숙단계는 6세에서 7

세까지의 유아로 특정한 목적을 가지고 하는 행동 속에 모든 움직임의 요소들이 잘 통합되고 조절되며 조절력과 비교력의 측면에서 성인의 운동 형태와 유사하나 양적인 측면에서의 수행능력은 아직 결핍되어 있고 유아의 개인차가 많이 나타나게 된다. 그러므로 교사는 유아 자신들이 얼마나 멀리, 얼마나 빨리, 얼마나 많이 할 수 있는지에 대한 질적인 기준들을 소개하기 시작해야 한다(이영자, 이기숙, 이정옥, 2009). 유치원 시기가 기본적 동작기에 속한다. 이 시기에 유아는 많은 운동능력의 기초가 되는 다양한 능력을 발달시켜야 하므로 유치원에서는 다양한 운동능력을 자극 할 수 있는 신체동을 계획하고 체계적으로 실천해야할 필요가 있다.

제 4단계는 전문적 스포츠와 관련된 동작기(specialized sports-related movement skill phase)이다. 스포츠와 관련된 동작능력이 발달하는 시기로 7세에서 청년기까지이다. 7세부터 10세까지는 일반적인 운동능력이 발달하게 되면 기본적인 동작보다 다양한 동작을 정확하게 구사할 수 있게 된다. 11세부터 13세까지는 보다 특수하고 세분화된 운동능력이 발달하며 복합된 동작기술이 나타난다. 그 후 14세부터 청년기까지는 전문화된 운동능력이 발달되는데, 이제까지 습득한 모든 운동능력을 경쟁적 게임이나 오락활동, 각종 스포츠에 적용할 수 있는 시기이다(전인옥 외, 2001).

위에서 살펴 본 것과 같이 유아의 운동능력은 태어나면서부터 단계에 따라 계속 발달해가고 있다. 이러한 유아기의 운동능력은 더욱 정교화된 운동능력을 발달시키기 위한 기초가 되기 때문에 유아기는 운동능력을 발달시킬 수 있는 적기임을 알 수 있다.

3) 운동능력 발달에 영향을 미치는 요인

출생에서 유아기까지 성장 발달은 급속도로 이루어지며 이러한 성장 발달은 독립적인 과정이 아니라 유전적 요인과 환경적 요인이 함께 상호 작용한

결과이다. 발달의 순서와 원리는 세상의 모든 유아들에게 공통적으로 나타나는 보편적인 현상이다(황순각, 2003). 첫째, 머리에서 꼬리 방향으로 발달한다. 먼저 머리와 목을 가눌 수 있고 가슴과 등의 근육이 발달하며 다리 근육이 제일 늦게 발달한다. 영아기에 나타나던 단순한 반사운동이 없어지고, 시각과 손발의 협응이 가능하게 되어 앉기, 걷기, 달리기, 도약과 같은 활발한 이동 운동능력이 발달한다(이영, 1993). 둘째, 중심에서 말초 방향, 즉 신체의 중심 부분으로부터 먼 곳으로 발달한다. 태아의 머리와 몸체는 팔다리보다 먼저 발달하며, 팔다리는 손가락, 발가락보다 먼저 발달한다. 중추에서 가까운 팔꿈치에서 손목, 즉 전반과 허벅지를 사용하는 능력이 발달하고 그 후에 손과 발, 그리고 마지막으로 손가락과 발가락을 사용하는 능력이 발달한다(이영석, 이항재, 1998). 셋째, 전체운동에서 세부적인 운동으로 발달한다. 유아의 손에 작은 물건을 쥐어 주면 처음에는 손바닥 전체로 잡다가 점차 운동 능력이 발달하면 손가락 끝으로 잡을 수 있게 된다. 즉, 몸통, 손, 다리 등의 대근육이 발달한 후에 손가락, 발 등의 소근육이 발달한다(전인옥, 이영, 2002). 넷째, 발달은 일련의 순서에 따라 진행된다. 유아의 신체·인지·정서 발달은 간단한 것에서 복잡한 것으로, 구체적인 것에서 추상적인 것으로 일련의 순서에 따라 진행된다(김은심, 2009). 다섯째, 발달에는 개인차가 있다. 유아는 주변 환경과 생활양식에 차이가 있다. 가정, 학교, 지역사회, 타인과 맺는 관계의 질이 모두 다르다. 이러한 차이는 태어날 때부터 나타나기도 하지만 경험으로부터 비롯되기도 한다. 또한 개인 안에서도 발달 영역별로 발달 특성과 발달 속도에 차이가 존재한다. 모든 발달 영역이 동일한 속도로 변화하지는 않으며 동일 연령의 유아와 비교했을 때 신체 발달은 앞서있지만 언어 발달이나 표현력은 더딜 수도 있다(박영아, 2010). 이와 같이 유아의 신체 발달에는 일정한 순서와 방향이 있으며 전 단계의 발달이 다음 단계 발달의 기초가 되고, 발달의 각 영역은 서로 밀접한 관련성이 있음을 알 수 있다.

발달의 순서가 유전의 영향이라면 운동능력에 영향을 미치는 환경적 요인으로는 다음과 같다. 첫째, 교사의 역할이다. 교사는 유아가 자신의 운동능력을 향상시킬 수 있도록 편안하고 개방적인 분위기를 조성하여 신체활동이 지지적이고 성공지향적인 경험이 되도록 도와준다. 또, 교사는 유아들이 긍정적인 자아개념을 발달시켜 나가는 동안 자신과 타인을 신뢰하는 협동적인 탐구자가 될 수 있도록 도와야 한다(황순각, 2003). 둘째, 유아에게 적절한 환경 구성이다. 교사는 유아가 신체를 움직이고 싶은 욕구가 생기도록, 유아가 좋아하는 색깔 및 종류의 기구를 배치하고 안전하게 놀이를 할 수 있도록 환경을 조성해야 한다. 또한 주어진 시간에 최대한 신체활동에 참여하기 위해 충분한 숫자의 공, 훌라후프, 줄, 등 교구를 충분히 준비해 주어야 한다(이희선, 서승현, 이진영, 2006). 셋째, 연습의 기회를 제공해야 한다. 신체활동을 통한 운동능력의 발달은 단기간의 활동으로 이루어지는 것이 아니라 계획적으로 조직된 프로그램을 통한 지속적인 활동으로 이루어질 수 있다. 현대의 유아는 사회적·문화적으로 움직임의 기회가 현저히 줄어들어 신체적인 문제뿐만 아니라 정서적인 문제도 많이 발생하고 있다. 그러므로 교사는 다양한 신체활동을 할 수 있는 기회를 제공해 주어 부정적 정서를 해소할 수 있도록 도와야 한다. 넷째, 부모의 역할이 중요하다. 현대의 유아들은 부모의 맞벌이로 인해 가족과 함께 지내는 시간이 많이 줄어들고 있는 실정이다. 이에 교육인적자원부에서는 가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램을 제공해 주기도 하였다. 유치원에서뿐만 아니라 쉽고 간단한 신체활동을 가족과 함께 활동해 보면서 부모는 유아의 행동을 칭찬해 줌으로써 유아가 더욱 자신감을 갖고 움직임에 대한 즐거움을 느낄 수 있도록 강화해 준다.

3. 자아존중감

1) 자아존중감의 개념

자아존중감(self-esteem)은 자아개념(self-concept)과 동일한 개념으로 (Piers와 Harris, 1964)으로 자주 혼돈되어 사용되었으나 근래 여러 학자들이 자아존중감의 평가적 요소를 강조함으로써 자아존중감의 개념이 명확해지고 있다(김영숙, 2002).

Coopersmith(1967)는 자아존중감이란 각 개인이 자신에 대해 내리는 평가를 의미하며, 자신을 인정하거나 부인하는 태도를 나타내주며 또한 자신을 유능하고, 중요하며, 성공적이고, 가치롭다고 믿는 정도를 나타내 준다고 하였다. 즉, 자아존중감이란 자신이 얼마만큼 가치로운지에 대하여 내리는 개인적인 판단이라고 볼 수 있다(Coopersmith, 1967: 김순민, 2003 재인용).

Rosenberg(1979)는 자아존중감이란 자신에 관한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련되는 것으로 자기 존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 위미한다고 하였다. 즉, 자신을 높이는 방식은 자아상의 한 측면이다. 자아상이란 자신이 어떤 사람이라고 스스로 평가하는 것이다. 자신을 긍정적 존재로 파악하는가, 혹은 부정적 존재로 판단하는가 하는 개념이다(권점자, 2004 재인용).

Harter(1982)는 자아존중감에 대해 중다차원적 접근을 취하면서 총체적 자아가치와 자아의 구체적 하위 영역들간의 구별을 강조하였다. 특정한 영역에 있어서의 유능함이나 전반적인 자아가치 둘 다에 있어서의 유아의 자아지각이 유아의 자아평가에 주요하다고 보는 것이다. 또 자아존중감을 다섯 가지의 하위영역(학업능력, 사회적 수용, 운동능력, 신체적 용모, 행동)에서의 자아지각과 전반적 자아가치에 대한 지각으로 이루어지는 개념으로 파악하고 있는데, 특히 자아가치에 대한 판단은 능력평가가 아니며 비록 다섯 가지 하위영역의 점수에 의해 영향을 받기는 하나 그들과는 질적으로 다른 별개의 자아평가 구성요소임을 강조하였다(이화조, 1999 재인용).

Branden(1994)은 자아존중감을 두 가지 측면에서 설명하였는데, 첫째로 우리 자신에게 생각하는 능력과 인생의 역경에 맞서 이겨 낼 수 있는 능력이 있다는 자신에 대한 믿음으로 정의하였다. 둘째로, 자아존중감을 우리 스스로가 가치 있는 존재임을 느끼고, 필요한 것과 원하는 것을 주장할 자격이 있으며, 행복해질 수 있고, 또 자신의 노력으로 얻은 결과를 스스로 즐길 수 있는 권리가 있다는 자신에 대한 믿음이라고 정의하였다(고현경, 2010 재인용).

Gilmore(1974)는 자아존중감이란 개인적인 가치판단이지만 그것은 순차적인 태도나 개개의 상황에 처해 있는 특수한 태도가 아니라 일반적인 성격 특성을 말한다고 하였다. 또, 자아존중감은 자신에 대한 개인의 평가적 태도이고, 개인들과의 비교에서 또는 절대적 기준에서 그 자신을 긍정적으로 생각하고 받아들이고 승인하는 정도로써 자아의 평가 차원으로 보기도 하였다(김병태, 1998 재인용).

우리나라 학자들의 정의를 살펴보면, 김경연(1987)은 자신이 지각한 여러 속성에 대한 스스로의 평가적·감정적 태도라고 하였고, 강승규(1992)는 나 자신의 가치와 중요성을 정당하게 평가하고, 자신의 행동을 자기의지에 의해서 책임지고 다른 사람에게 자신감 있게 행동하는 것이라고 정의하였다. 또, 이순재(1994)는 자신의 가치나 능력에 대한 태도 속에 반영되는 인격의 안정된 요소, 즉 전반적인 긍정적인 태도로 정의하였다. 즉 자기 자신을 가치로운 인간으로 여기는 것이다.

이와 같은 학자들의 견해를 종합하여 본 연구에서 자아존중감이란 자아에 대한 개념 및 지식이 형성되면서 이것에 대한 가치를 긍정적 또는 부정적인 평가적 속성 및 이와 관련된 감정을 포함한 개념으로 보고자 한다.

2) 자아존중감의 발달

유아의 자아존중감은 ‘나는 자랑스럽다’와 ‘나는 가치 있는 존재다’라는 두 가지 강한 신념을 바탕으로 한다. 즉, 유아는 나는 나 자신과 주변의 환경을 자신감을 가지고 조절할 수 있으며 다른 사람에게도 무엇인가 베풀 수 있다고 생각한다. 유아들은 누구나 타인으로부터 사랑 받고 가치 있는 사람이 되고자 하는 정서적 욕구를 지니며, 이것은 반드시 어린 시절에만 국한되는 것이 아니라 삶을 살아가는 동안 영원히 존재한다(Bravden, 1983: 김오순, 2005 재인용).

유아기의 자아존중감 발달은 만 2세경부터 나타나는 자조기술의 발달과 더불어 시작된다. 유아는 일상의 과업들을 성공적으로 수행하면서 자신이 가진 기본 능력에 대해 신뢰감을 갖게 되고, 이러한 신뢰감이 자아존중감에 중요한 기초가 된다(송명자, 1995). 2~3세 어린이들은 신체적 자아를 자신 외의 것과 구분하고 또 자신의 심리적 자아를 타인과 구분할 수 있는 가장 미숙한 형태의 자아인식을 지니고 있다. 또, 지극히 자기중심적이기 때문에 스스로를 훌륭한 사람으로 평가하고 자신의 능력과 사회적 승인을 구분하지 못한다. 그러나, 6~7세의 어린이들은 자신을 다른 사람들의 평가 대상으로 간주하고, 타인의 수용과 인정이 중요하다는 것을 인식하며 사회적 평가를 흡수하여 어느 정도 안정적인 자아존중감을 형성하게 된다. 이와 같이 유아기에 형성된 신체적, 심리적 자아는 사회적 자아로 확정되어 간다(Epstein, 1973: 안중일, 2002 재인용). 취학전 연령에서는 유아가 자신에 대해 관찰한 것에서 자아존중감이 형성되며, 취학 연령이 되면 점점 주위에 있는 중요한 인물들의 평가가 중요시된다. 이는 유아의 탈중심화가 이루어지면서 타인에 대한 역할조망능력이 발달하기 때문이다. 즉, 취학 연령이 되면 자아존중감의 근원은 자신의 평가와 주변의 중요한 인물, 그리고 또래의 평가가 된다. 또래의 평가는 아동 중기에 들어서면서 중요한 변인이 되는데, 이때가 되면 아동은 또래의 평가와 관련하여 자신에 대한 판단을 한다(홍순정, 김희태, 2010).

자아존중감의 발달은 모델이론(model theory)과 반영이론(reflection theory)으로 나누어 설명될 수 있다. 모델이론은 모델을 관찰하고 동일시하는 과정을 통하여 자아존중감이 발달하며, 반영이론은 중요한 타인의 반응에 반영되어 있는 자신에 대한 평가에 근거하여 자아존중감이 발달한다고 한다. 이러한 자아존중감의 발달은 자아의식의 대두와 함께 취학 전에 그 바탕이 형성되어 아동기와 청년기를 거쳐 인생 전반을 통해 계속적으로 변화하고 발달하게 된다고 한다(Bandura, 1977: 김영숙, 1997 재인용).

자아존중감 발달에 대한 여러 가지 견해를 살펴보면 다음과 같다. Allports(1961)는 자아존중감 발달 모형을 고유자아(Proprium)를 들어 설명하고 있다. 이 고유자아는 한 개인이 속하거나 개인에게 있어서 독특한 그 어떤 것을 가리키며 개인에게 중요한 문제들 즉, 어떤 사람을 유일하다고 할 수 있는 것들로 구성되어 있다는 것이다. 따라서 고유자아는 유아기로부터 청소년기에 이르기까지 다음과 같은 7단계를 거쳐 발달한다고 하였다. 1단계는 신체적 자아(bodily self)단계, 2단계는 자아정체(self-identity)단계, 3단계는 자아존중감(self-esteem)단계, 4단계는 자기확대(self-entention)단계, 5단계는 자아상(self-image)단계, 6단계는 이성적 존재로서의 자아단계, 7단계는 고유적 추구(propriate striving) 또는 독점적 노력단계로 청년기에 나타나는 마지막 단계이다. 이 중에서 4단계 자기확대(self-entention)단계는 4세경에 나타나는데 유아는 타인을 알게 되고 자신이 속한 환경안에서 대상을 인식하게 되며, 사물뿐만 아니라 가치와 신념 등에 넓게 자아를 확대시키는 것이다. 또, 5단계는 자아상(self-image)단계에서는 부모와 자녀의 상호작용을 통해서 발달하는데, 유아는 부모의 기대를 학습함으로써 도덕적 책임감의 기초와 자아존중감도 함께 발달하게 된다. 위의 7단계 중 어느 한 단계에서 심한 실수와 좌절은 다음 단계의 출현을 어렵게 만들 수 있고, 또 고유자아의 조화롭고 건전한 성격발달(healthy personality)은 자아존중감(self esteem) 발달에 대단히 중요하다고 하였다(김영숙, 1997 재인용).

Erickson(1963)은 자아(ego)에 초점을 두고 인간 발달에서 자아의 의미가 무엇인가에 대한 이론을 제시하였다. 인간 발달을 8단계로 나누고 이 각 단계의 문제, 즉 위기를 사회적 상호작용의 결과로 나타나는 것이라고 하였다. (홍순정, 김희태, 2010). 제 1단계는 신뢰감 대 불신감, 제 2단계는 자율성 대 수치심과 회의감, 제 3단계는 주도성 대 죄의식, 제 4단계는 근면성 대 열등감, 제 5단계는 정체감 대 정체감 혼미, 제 6단계는 친밀감 대 고립감, 제 7단계는 생산성 대 침체성, 제 8단계는 자아통합감 대 절망감으로 나누었다. 그 중 제 3단계인 주도성 대 죄책감은 만 3~6세 사이의 유아들에게 나타난다. 유아는 언어능력과 운동능력이 성숙하면서 매우 주도적으로 사회적, 물리적 환경을 탐색하기 시작한다. 이 시기에 유아가 놀이나 탐색활동을 시도할 때 성공했는지, 실패했는지 그리고 유아의 주도적 행동에 부모가 어떻게 반응했는지에 따라 심리사회적 위기의 극복 여부가 달려 있다고 보았다. 부모가 유아 스스로 환경을 탐색하고 행동할 수 있도록 격려해 주면 유아는 주도성을 형성하지만, 부모가 유아 스스로 할 수 있는 기회를 주지 않고 심하게 꾸지람을 하게 되면 유아는 이 시기는 물론 그 이후에도 자신의 행동에 대해 죄의식을 갖게 된다고 한다(이영, 이정희, 김운기 외 2009).

위에서 살펴본 것과 같이 유아의 자아존중감은 유아기부터 형성되기 시작하여 성인이 될 때까지 계속 발달해 나가며, 이는 유아 주변의 다양한 인적·물적 환경의 영향을 받는다는 것을 알 수 있다.

3) 자아존중감에 영향을 주는 요인

Coopersmith(1967)는 자아존중감 형성에 기여하는 중요한 4가지 요인을 제시하였다. 첫째, 의미 있는 타인이다. 한 개인의 삶 속에서 그에게 의미 있는 타인으로부터 존경과 인정 그리고 관심 있는 대우는 자아존중감 형성에 큰 영향을 미친다는 것이다. 둘째, 사회적 성공이 자아존중감의 기초를

형성하게 된다. 셋째, 한 개인이 자신에게 의미 있는 것으로 간주하는 영역 내의 열망으로 성공, 승진 등의 경험은 개인의 목표와 가치가 그 가치 영역 내의 열망을 통해 여과되어 재구성되고 해석된다. 넷째, 자아존중감 손상에 대처하기 위한 방법으로 비교와 방어가 있는데, 이는 불안, 무력감 등의 경험을 줄일 수 있고 평정심을 유지하는데 도움을 준다(송승연, 2005). 위의 요인을 살펴보면 부모의 양육태도, 교육기관에서의 교사, 유아의 성공 경험, 유아 자신의 비교와 방어 경험 등이 자아존중감에 많은 영향을 끼친다. 이러한 요인들과의 상호작용이 어떻게 이루어지는가에 따라 긍정적인 자아존중감이 형성 될 수도 있고, 부정적인 자아존중감이 형성 될 수도 있다. 유아는 성인이 월등한 지혜를 갖고 있다고 믿어서 자기가 어떤지 알기 위해 성인의 판단에 의존한다(Harter, 1983, Rosenberg, 1979; 박성연, 이숙, 1996 재인용). 유아는 성장하면서 가족, 교사, 친구 등과의 상호작용을 통하여 자신의 정보 및 가치를 형성해 나가고, 따라서 부모와 교사는 유아의 자아존중감에 영향을 주는 중요한 요인이 된다.

Baumrind(1972)는 부모의 양육방식에 따른 차이를 제시하였다. 양육방식에 영향을 주는 요인에는 부모가 자녀에게 표현하는 온정과 양육의 정도, 규칙의 분명함과 이러한 규칙의 적용의 일관성 정도, 부모와 자녀와의 의사소통량과 자녀의 의견 수용 정도 등이 있다. 이를 기준으로 허용적인 양육태도, 독재적인 양육태도, 권위 있는 양육태도로 나누어 분석하였다. Philips(1987)는 자녀에 대한 부모의 신념이 자녀의 학력에 영향을 미친다고 하였다(양낙진, 송의열, 2001 재인용). 자아존중감이 높은 유아의 부모는 낮은 유아의 부모에 비하여 다음과 같은 차이를 보인다. 첫째, 자아존중감이 높은 유아의 부모는 자녀에게 자주 애정표현을 하며, 관심을 갖고 친구로 대하는 경우가 많다. 둘째, 높은 기준을 설정해 놓고 자녀가 이를 달성하도록 격려해 주었다. 셋째, 체벌을 하거나 사랑을 주지 않는 벌은 가급적 사용하지 않고, 어떤 행동이 좋고 어떤 행동이 나쁜가를 토론하는 민주적 태도

를 취하였다. 넷째, 엄격한 비교를 하였다. 이는 유아가 견고한 자아 비교를 할 수 있도록 도와주고, 명확하고 확고한 규율은 명확한 자아정의를 하게 하였다(홍순정, 김희태, 2010). 수용적이며 긍정적인 양육은 유아들이 가치 있고 능력 있다는 아이로 받아드려진다고 생각하게 한다. 즉, 엄격하지만 적합한 기대를 하고, 설명을 통해 지지해 줌으로써 아이들이 올바른 선택을 할 수 있도록 도와주며 합리적 기준으로 자신을 평가하게 해준다. 아이들이 도움을 필요로 하지 않음에도 도움을 주거나 부모가 알아서 결정할 때 아이들은 낮은 자아존중감을 갖게 된다. 이런 부모들은 아이들이 알아서 할 수 없기 때문에 성인이 도와주어야 한다고 생각한다(김경혜, 김진숙, 2009). 유아에 대한 부모의 긍정적 감정은 유아에게 안정감을 주고 유아의 자아존중감을 증가시키며, 부모의 긍정적인 지지는 유아의 높은 자아존중감, 지적 발달, 원만한 또래와의 상관이 있다(김현정, 1996).

유아들이 생활하는 교육기관의 환경도 자아존중감 발달의 변인이 된다. 처음으로 가족이 아닌 사람들과 집단생활을 하는 곳이므로 교육기관에서 또래의 영향, 교사의 영향을 크게 받는다. 교사는 유아에게 부모와 같은 역할을 하면서 그들의 자아개념 형성에 큰 영향을 미칠 수 있다(Walsh, 1980: 안종일, 2002 재인용).

Staines(1958)의 연구에 의하면 자아존중감이 낮은 유아에게 교사들이 특별히 칭찬과 격려를 해 준 결과 학교에서의 성적이나 자아존중감이 향상되었다고 보고하였다. 이것은 교사의 유아에 대한 태도가 유아의 자아존중감에 중요한 영향을 주는 것을 시사하는 것이다. 유아의 자아존중감에 영향을 미치는 교사의 상호작용의 과정은 다음과 같다(최혜순, 1992 재인용). 1단계는 유아의 생활에 중요한 영향을 주는 성인들은 유아의 능력, 가치, 특성들에 대한 감정이나 태도에 관심을 가지고 있다. 2단계는 어른의 태도와 평가는 실제로 유아의 행동에 명백하게 작용한다. 3단계는 어른의 태도는 유아에게 반영된다. 유아는 어른의 평가를 따르게 되고 나중에는 어른의 느낌을

내면화 시키게 된다. 4단계는 유아는 자기에게 중요한 성인의 태도에 일치되게 자기평가를 하게 된다. 이와 같이 유아의 태도, 자기평가, 자아존중감 등은 유아에게 성인의 태도를 반영하게 된다(이진수, 2004).

Meier(1992)는 유아의 자아존중감을 증진시키기 위한 교사의 긍정적인 반응으로서 첫째, 웃어라. 둘째, 적당한 접촉을 하라. 셋째, 상냥한 목소리로 말하라. 넷째, 시선을 마주쳐라. 다섯째, 유아의 행동에 대하여 짤막한 말로 응하라는 것이다. 칭찬 받을 만한 행동에 대하여 자주 칭찬하는 것은 교사가 가르치고자 하는 행동을 가르칠 수 있는 가장 좋은 방법이라고 하였다(최진아, 2010).

또래 관계는 가정에서 얻을 수 없는 자아에 대한 지식과 발달 기회를 제공해 준다. 그들은 서로의 상호작용을 통해 목표나 가치를 공유하기도 한다. 또한 그들의 행동은 상호간에 합의된 규칙에 의해 비교된다. 또래는 사회화와 의사소통, 표준적 행동에 대한 강화자로 작용하므로 유아기의 중요한 사회적 지원의 역할을 한다(Hartup, 1980: 황인순, 2009 재인용). 또래 관계는 친밀감의 욕구를 충족시킬 수 있는 맥락을 제공하고 사회적 기술을 발달시킬 뿐 아니라 긍정적 자아존중감 형성에 기여한다. Hartup(1993)은 또래관계가 유아에게 사회적 기술을 습득하고 발달시킬 수 있는 환경을 제공하고, 정서적 · 인지적 자원을 제공하며, 자아인식과 자아존중감 형성에 있어 중요한 정보의 원천이 된다고 하였다(황인순, 2009 재인용).

위에서 살펴본 것과 같이 유아의 자아존중감은 유아를 양육하고 함께 생활하는 부모, 형제 뿐만 아니라 오랜시간 함께 생활하는 교육기관의 교사, 또래 친구의 영향을 많이 받는다는 것을 알 수 있다.

4. 선행연구

신체활동이 유아의 운동능력과 자아존중감이라는 두 변인과의 관계를 선행연구를 통하여 살펴보고자 한다.

첫째, 신체활동이 유아의 운동능력과 관련된 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

고영희(2001)는 유아 체육활동을 통한 유아의 기초체력 및 친사회적 행동의 변화에 대한 연구에서 만5세 유아 60명을 대상으로 체육활동을 24주 동안 실시였다. 연구 결과 순발력을 제외한 근력 및 지구력, 유연성, 민첩성, 평형성과 같은 기초체력에 긍정적인 영향은 주는 것으로 나타났다.

유덕순(2006)은 만 3, 4, 5세 유아 60명을 대상으로 대근육 활동이 유아의 기초체력에 미치는 영향에 관한 연구를 하였다. 연구 결과 대근육 활동은 민첩성, 순발력, 근지구력, 유연성, 평형성은 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 또 실험집단 내에서 순발력 항목에서는 만 3, 4세와 만 3, 5세 사이에서 기초체력이 유의하게 증진된 것으로 나타났다.

진덕수(2007)는 유아의 체육 프로그램 참여가 기초운동능력 향상에 미치는 영향 연구에서 6세 유아 50명을 대상으로 체육 프로그램에 참여한 실험집단 유아들을 체육 프로그램에 참여하지 않은 비교집단 유아들과 비교하였다. 그 결과 유연성, 평형성, 순발력, 근지구력과 같은 기초운동능력이 향상되었다고 보고하였다.

윤영숙(2008)은 기초체력 요소중심의 동작활동이 유아의 기초체력 증진에 미치는 영향 연구에서 만 5세 40명을 대상으로 실험집단 유아에게 주 5회 5주간 총 25회 동작활동을 실시하였다. 유아는 평형성, 유연성, 순발력, 근력, 지구력, 민첩성 모두 향상되었으며, 성별에 따른 차이에서는 순발력 요소만 남아가 여아보다 유의미하게 향상된 것으로 나타났다.

이은경(2008)은 기초체력 증진시키는 신체활동을 통한 유아의 기초체력과 교사의 태도 변화 연구에서 만 5세 유아 28명을 대상으로 하였다. 연구 결과 근력, 유연성, 평형성, 순발력, 민첩성의 기초체력이 향상된 것으로 나타

났다.

김희정(2009)은 가정과 연계한 신체활동이 유아의 기초체력에 미치는 영향에 관한 연구에서 만5세 24명을 대상으로 가정과 연계한 신체활동을 유치원에서는 주 3회 5주간 총 15회, 가정에서는 주7회 5주간 총 35회 실시하였다. 유아는 지구력, 유연성, 민첩성, 순발력, 평형성 모두 유의미하게 향상되었고, 성별에 따른 차이에서는 지구력에서 남아가 여아에 비해 향상 정도가 높은 것으로 나타났다.

위의 연구를 종합하여 살펴보면 신체활동에 참여한 실험집단 유아는 비교집단 유아보다 평형성, 유연성, 순발력, 근력, 근지구력, 민첩성과 같은 운동능력이 유의미하게 향상되어 기초체력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

김혜옥(1984)은 유아의 동작활동 효과에 관한 기초 연구에서 만 5세 유아 40명을 대상으로 실험집단 유아에게 동작활동을 실시 한 결과 동작의 기초능력이 되는 이동성, 균형성, 지각운동성을 향상시킬 수 있는 것으로 나타났다.

이영심(1997)은 유아 지각운동 프로그램 개발과 효과 검증 연구에서 만 4세 유아들을 대상으로 실험집단에게는 연구자가 개발한 지각운동 프로그램을 처치하고, 비교집단에게 전통적인 동작활동프로그램을 수행한 결과 실험집단이 비교집단 보다 기본동작(안정, 이동, 조작동작) 능력, 신체지각 운동(신체명칭, 신체모양, 신체범위, 신체측면) 능력, 공간지각 운동(공간위치, 공간범위, 공간관계) 능력, 방향지각 운동(공간방향, 신체좌우측) 능력, 시간지각운동(속도, 리듬) 능력, 무게지각 운동(무게의 질) 능력이 높게 나타났다고 보고하였다.

공진희(2005)의 국악을 통한 동작활동이 유아의 운동능력과 다중지능에 미치는 효과 연구에서 만 5세 유아 50명을 대상으로 주 3회 4주간 총 12회 국악을 통한 동작활동을 실시하였다. 그 결과 실험집단 유아들이 전체 운동

능력점수가 통계적으로 유의하게 높게 나타났다. 또 운동능력 하위영역 중 기본운동기능 중 조작운동을 제외한 비이동운동, 이동운동, 그리고 지각운동기능 중 신체지각, 공간지각, 방향지각, 시간지각에서 실험집단이 유의하게 높게 나타났다.

김희선(2005)은 신체활동이 유아의 공간개념 형성에 미치는 영향에 관한 연구에서 만4세 유아 40명을 대상으로 주 2회, 10주간, 총 20회 신체활동을 실험집단 유아에게 실시하였다. 그 결과 위상학적 공간개념인 공간지각, 방향인지 능력과 유클리드적 공간개념인 도형변별, 도형모사능력이 유의미하게 향상되었다.

위의 연구를 종합하여 보면 유아의 동작활동 및 지각운동 프로그램은 유아의 동작활동에 필요한 기본동작능력 및 신체·공간·방향·시간·무게지각 운동능력을 발달시킬 수 있다는 것을 알 수 있다.

둘째, 신체활동과 유아의 자아존중감과 관련된 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

이성애(2001)는 협동학습에 의한 신체활동 프로그램이 유아 자아존중감 증진에 미치는 영향 연구에서 만 5세 유아 80명을 대상으로 실험집단과 통제집단으로 나누고 협동학습에 의한 신체활동 프로그램을 실험집단에게 처치한 후 유아 자아존중감 증진에 미치는 영향을 연구하였다. 연구 결과 프로그램을 적용한 실험집단의 자아존중감 점수는 통제집단 보다 유의하게 향상되었고, 프로그램의 적용기간이 길수록 자아존중감 점수가 높게 나타났다.

권점자(2005)는 신체활동 프로그램이 유아의 자아존중감에 미치는 영향 연구에서 만 5세 유아들에게 신체활동 프로그램을 적용 한 결과 유아의 자아존중감 하위 변인인 인지적 능력, 신체적 능력, 동료수용, 어머니 수용, 자기수용에 긍정적인 영향을 주었다고 보고되었다.

송승연(2005)은 친사회적 협동게임이 유아의 자아존중감 발달에 미치는 효과에 대한 연구에서 5세 유아 40명을 대상으로 실험집단 유아 20명에게 1

주 3회 총 25회의 실험처치를 하였다. 결과 자아존중감 하위요소인 인지능력, 동료수용, 신체능력, 어머니수용, 자기수용능력이 유의하게 향상되었다고 보고하였다.

김은미(2009)는 그림책을 활용한 신체활동게임이 유아의 주의집중 및 자아존중감에 미치는 영향 연구에서 만 4~5세 혼합연령으로 구성된 오후 재편성 종일반 학급 유아 40명을 대상으로 실험하였다. 결과 실험집단 유아들은 통제집단 유아들에 비해 자아존중감 총점과 하위 변인인 정서적 자아, 학문적 자아가 향상되었다고 보고하였다.

위의 연구를 종합하여 보면 다양한 신체활동 또는 협동게임은 유아의 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 주었다는 것을 알 수 있다.

홍지원(1994)은 신체활동 중심교육이 유아의 긍정적 자아개념과 친사회적 행동에 미치는 효과에 대한 연구에서 만 5, 6세 유아 38명을 대상으로 주 3회 4주 총 12회 신체활동을 실시하였다. 연구 결과 또래관계에 대한 자아개념, 학문적 자아개념, 신체적 자아개념 및 전체 자아개념 점수가 긍정적 자아개념 향상에 영향을 주었다고 보고하였다.

이고훈(2005)은 유아의 신체활동이 유아 자아개념 및 친사회적 행동 발달에 미치는 영향에 대한 연구에서 신체활동이 자아개념 하위요인중 인지적 자아개념을 제외한 정서적, 사회적, 신체적 자아개념에 긍정적 영향을 주었다고 보고하였다.

방예선(2007)은 줄넘기 신체활동이 유아의 자기효능감에 미치는 영향 연구에서 만 5세 유아 59명을 대상으로 줄넘기를 이용한 신체활동을 실시하였다. 실험결과 실험집단 유아는 비교집단 유아보다 인지적 자기효능감과 신체적 자기효능감 향상에 긍정적 영향을 주었으나, 사회·정서적 자기효능감 향상에는 큰 영향을 미치지 못했다고 보고하였다.

위의 연구를 종합하여 보면 다양한 신체활동이 유아의 자아개념이나 자기효능감에 긍정적인 영향을 주었다는 것을 알 수 있다.

셋째, 신체활동이 유아의 기초체력이나 운동능력, 그리고 자아에 미치는 영향에 관한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

황순각(2001)은 유아의 신체활동 프로그램의 구성 및 효과를 유아의 지각 운동능력과 신체적 자아개념을 중심으로 살펴본 연구에서 만5세 유아 40명을 대상으로 실험집단 유아에게 신체활동 프로그램을 실시하였다. 결과 신체활동 프로그램은 유아의 신체지각, 공간지각, 방향지각, 시간지각과 같은 지각운동능력을 높여주고, 유아의 외모, 건강과 같은 신체적 자아개념을 높여주는 것으로 밝혀졌다.

윤은영(2005)은 유아의 신체활동 프로그램의 개발 및 효과를 대근육 운동능력과 신체적 자아개념 중심으로 연구하였다. 만 5세 유아 80명을 대상으로 연구자가 개발한 신체활동 프로그램을 적용하였는데, 달리기, 겔로핑, 호핑, 리핑, 슬라이딩과 같은 이동운동능력과 공받기, 공굴리기와 같은 조작운동능력 발달에 효과가 있는 것으로 나타났다. 또, 신체적 자아개념의 하위요인 중 외모를 제외한 유능감, 체력, 건강에 긍정적 영향을 준 것으로 나타났다. 즉, 대근육 운동능력과 신체적 자아개념이 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

최진아(2010)는 규칙적인 체육프로그램 참여가 유아의 기초운동기능과 자아존중감 및 사회성발달에 미치는 영향을 연구하였다. 유아 5, 6세 247명을 대상으로 9개월간 규칙적인 체육프로그램을 실험집단 유아에게 실시한 결과 이동운동영역의 제자리멀리뛰기, 조작운동영역의 표적 맞추기, 안정성운동영역의 외발서기와 평균대 걷기는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또 자아존중감 하위영역인 인지적 능력, 동료수용, 신체적 능력, 어머니수용, 자기수용영역에 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다.

위에서 살펴본 신체활동과 운동능력 및 자아존중감에 관련된 선행연구를 종합해 보면, 신체활동은 유아의 운동능력과 자아존중감 두 변인에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 예측할 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 경기도의 공립유치원인 P초등학교병설유치원과 H초등학교병설유치원의 만 5세 유아 50명을 대상으로 하였다. 실험집단은 P초등학교병설유치원 25명이며, 비교집단은 H초등학교병설유치원 25명이다.

연구대상 학급의 교사 변인을 살펴보면, 실험집단인 P초등학교병설유치원 교사는 현재 교육대학원에 재학 중인 본 연구자이며, 비교집단인 H초등학교병설유치원 교사는 교육경력 3년차로 4년제 대학에서 유아교육을 전공한 교사이다.

연구대상으로 선정된 유치원과 비교집단 유치원은 인접한 지역에 위치하였고, 사회 · 경제적으로 생활 환경이 비슷한 가정의 자녀들이며, 실험집단과 비교집단 유아의 구성 비율은 표 1과 같다.

<표 1> 실험집단과 비교집단의 유아 구성

집단구분	전체수	연구대상	
		남	여
실험집단	25	12	13
비교집단	25	12	13
계	50	24	26

2. 연구 도구

1) 유아의 운동능력 측정 도구

유아의 운동능력 검사는 “유아의 운동능력 테스트(오진구 · 오확성 · 오대성, 1984)”를 기준으로 하여, 현장에서 남·여 유아들이 같은 활동으로 운동능력을 측정 할 수 있도록 몸 지탱하기, 앉아서 몸 앞으로 굽히기, 모듬발 뛰어넘기, 제자리 멀리뛰기, 평균대 위에서 외발서기의 내용을 선별하여 사용하였다. 이 테스트의 각각의 평가내용은 운동능력의 발달 정도를 검사하기 위해 선정되었고, 평가내용에 따른 유아의 기록 및 수치는 주관적, 경험적인 해석에 치우치지 않도록 유아의 체력테스트 표준화 목록을 기준으로 측정하였다. 유아의 운동능력은 5단계로 구분하였고, 단계별 수준에 따라 1~5점의 검사점수를 주도록 되어 있다. 각 종목의 운동능력 검사의 내용은 표 2와 같고, 운동능력 측정표는 표 3과 같다.

<표 2> 유아의 운동능력 검사 내용

목 적	평 가 내 용	실 시 방 법
근력 및 근지구력	몸 지탱하기	2개의 책상 사이에 서서 양팔로 책상을 짚고 몸을 지탱하는 시간을 측정한다(책상의 간격은 어깨 넓이, 높이는 서 있을 때 손끝이 닿을 정도). 1회만 실시한다.
유연성	앉아서 몸 앞으로 굽히기	두 다리를 앞으로(20cm)뻗고 앉은 자세에서 상체를 굽혀 양팔을 앞으로 뻗는다. 이때 발끝에서 손끝까지의 거리를 측정한다. 1회만 실시한다.
민첩성	모듬발 뛰어넘기	4.5m 거리에 50cm 간격으로 10개의 유니바를 놓고 모듬발로 뛰어넘는 시간을 측정한다. 2회 실시하여 좋은 기록을 택한다.

순발력	제자리 멀리뛰기	모뭉발로 멀리 뛰어 거리를 측정한다. 2회 실시하여 좋은 기록을 택한다.
평형성	평균대 위에서 외발서기	평균대 위에서 무릎을 편 채 서 있는 시간을 측정한다. 좌우 2회를 실시하여 좋은 기록을 택한다.

<표 3> 유아의 운동능력 측정표

종 목	점 수	성 별	
		남 자	여 자
몸 지탱하기 (초)	5	194이상	176이상
	4	131~193	119~175
	3	68~130	62~118
	2	30~67	30~61
	1	29이하	29이하
앉아서 몸 앞으로 굽히기(cm)	5	14이상	16이상
	4	9~13	11~15
	3	2~8	5~10
	2	-3~1	0~4
	1	-4이하	-1이하
모뭉발 뛰어넘기 (초)	5	3.6이하	3.7이하
	4	4.8~3.7	4.8~3.8
	3	5.8~4.9	5.9~4.9
	2	6.9~5.9	7.1~6.0
	1	7.0이상	7.2이상
제자리 멀리뛰기 (cm)	5	147이상	127이상
	4	127~146	111~126
	3	105~126	94~110
	2	85~104	78~93
	1	84이하	77이하
평균대 위에서 외발서기(초)	5	13.6이상	15.8이상
	4	8.9~13.5	10.3~15.7
	3	4.1~8.8	4.7~10.2
	2	3.0~4.0	3.5~4.6
	1	2.9이하	3.4이하

*출처 : 한국어린이육영회(2000)

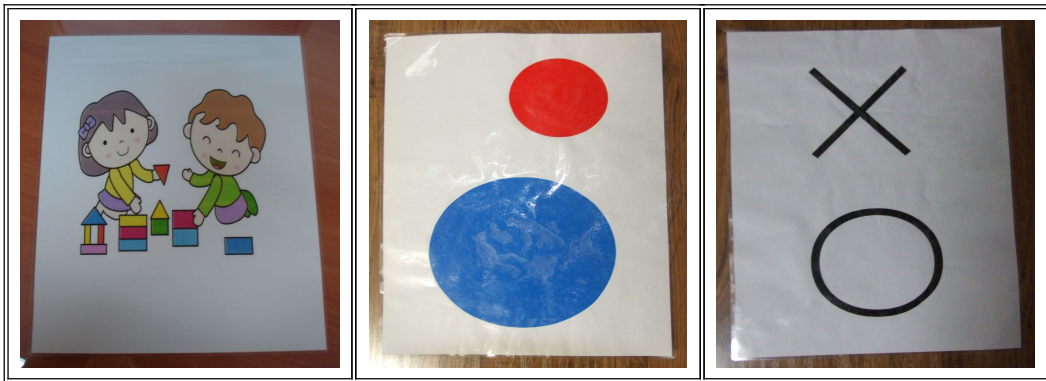
각 요소별 구체적인 측정방법은 부록 1에 제시하였다.

2) 자아존중감 측정 도구

유아의 자아존중감을 측정하기 위해 지성애, 김영옥, 박희숙(2003)이 개발한 ‘유아의 자아존중감 척도’를 고현경(2010)이 수정 · 보완한 것을 사용하였다. 이 척도는 기존의 Hater와 Pike(1984)가 개발하여 일반적으로 유아의 자아존중감을 측정하기 위해 사용되는 ‘능력인식을 측정하기 위한 그림도구(The Pictorial Scale of Perceived Competence: PSPC)’의 한계점을 보완하여 우리나라의 사회 · 문화적 환경 및 가치, 관습을 고려하여 만든 척도이다. ‘유아의 자아존중감 척도’는 인지적 자아, 사회적 자아, 신체적 자아, 가족수용 자아, 정서적 자아 5개의 하위영역으로 각 하위영역 당 10문항씩 전체 50문항으로 이루어져 있으나 고현경(2010)이 각 영역별로 중복된 질문을 각각 2문항씩 제외하여 각 영역별로 8문항씩 전체 40문항으로 구성하여 사용하였다. 예를 들면 인지적 자아존중감은 “기본도형의 모양을 안다”, 사회적 자아존중감은 “친구들과 장난감을 함께 가지고 논다”, 신체적 자아존중감은 “제자리에서 높이 떨어 수 있다”, 가족수용 자아존중감은 “나는 가족들과 재미있게 지낸다”, 정서적 자아존중감은 “나는 화가 나거나 속상할 때 말로 표현 할 수 있다” 등과 같이 각각의 자아존중감 하위 요소와 관련 있는 상황을 나타내는 질문으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 척도로 평정하게 되어있다. 본 연구에서 유아의 자아존중감을 측정하기 위해 사용한 그림 자료는 예비연구를 거쳐 유아가 이해하기 쉽도록 연구자가 직접 도안하여 사용하였다.

유아의 자아존중감 측정은 학급과 분리된 조용한 공간에서 연구자와 유아가 나란히 앉아, 제시된 그림 자료를 함께 보며 이루어졌다. 측정 방법은 먼저 자아존중감 측정에 관한 해당 문항을 교사가 말해주면서 그림과 함께 제시해 준다. 유아는 그림과 해당 문항을 듣고 자신은 어떻게 생각하는지 ○, × 표시 중에서 선택하게 한다. 그 후 유아는 크기가 다른 ○ 2개를 보면서,

○를 선택하였다면 “매우 그렇다” 혹은 “그렇다” 인지를 선택하고, ×를 선택하였다면 “아니다” 혹은 “전혀 아니다” 인지를 선택하도록 한다. 한 문항 당 자아존중감이 높을 경우에는 4점, 낮을 경우에는 1점으로 평정한다. 유아의 자아존중감 전체 점수의 범위는 최저 40점에서 최고 160점이며, 하위 영역별로는 최저 8점에서 최고 32점이다. 자아존중감 척도 그림의 예는 그림 1과 같다.



[그림 1] ‘자아존중감 척도’ 그림의 예

유아의 자아존중감 척도의 하위영역별 문항 번호, 문항 수는 표 4와 같다.

<표 4> ‘자아존중감 척도’의 하위영역별 문항 번호, 문항 수

하위영역	문항 번호	문항 수
인지적 자아존중감	1,6,11,16,21,26,31,36	8
사회적 자아존중감	2,7,12,17,22,27,32,37	8
신체적 자아존중감	3,8,13,18,23,28,33,38	8
가족수용 자아존중감	4,9,14,19,24,29,34,39	8

정서적 자아존중감	5,10,15,20,25,30,35,40	8
자아존중감 전체	1~40	40

3. 연구 절차

1) 연구 보조자 훈련

연구 보조자 훈련은 2010년 4월 14일에 실시하였다. 본 연구자인 실험집단 교사 1인은 비교집단의 교사에게 연구의 목적과 내용, 검사 도구에 대하여 설명하고, 검사도구 실시상의 주의점과 실시 방법을 숙지시켜 검사가 동일한 방법으로 이루어지도록 하였다.

2) 예비연구

본 연구에 앞서 사용될 검사도구의 적절성과 프로그램의 효과성 및 효율적인 검사방법을 결정하기 위하여 예비연구를 2010년 4월 19일부터 4월 23일까지 5일 동안 실시하였다. 본 연구에 포함되지 않는 H초등학교병설유치원의 다른 학급 중일반 유아 10명(만 5세, 남 5명, 여 5명)을 대상으로 오후 중일반 시간에 실시하였다. 운동능력 검사 중에서 ‘평균대에서 외발서기’를 어려워하는 유아도 있었으나 대부분의 유아들은 재미있는 놀이처럼 즐기며 측정할 수 있었다. 자아존중감 검사는 자유선택활동중에 유아 1명씩 언어영역에서 교사와 함께 측정하였다. 유아 1인당 6~7분 정도의 시간이 필요하였으며, 총 10명의 유아에게 검사를 실시하는데 총 60분 정도 소요되었다.

예비연구 결과 유아들은 운동능력검사를 하면서 매우 높은 흥미를 보이

며, 적극적으로 참여하는 모습을 볼 수 있었다. 또한 자아존중감 검사 실시상의 문제도 없는 것으로 나타났다.

3) 사전검사

사전검사는 2010년 4월 30일부터 5월 7일까지 5일간 실험집단과 비교집단의 유아 각각 25명을 대상으로 본 연구자와 비교집단 담임 교사가 운동능력 검사와 자아존중감 검사를 실시하였다. 운동능력검사는 하루 일과 중 신체 활동 시간중에 대집단으로 실시하고 본 연구자가 기록을 측정하였다. 자아존중감 검사는 오전에는 실험집단의 반일반 유아들을 교실의 조용한 언어영역에서 다른 유아의 방해받지 않도록 하여 실시하였고, 오후에는 교실에서 종일반 활동을 하고 있으므로 실험집단의 종일반 유아들을 원무실에 유아용 책상과 의자를 배치한 후 개별면담 형식으로 실시하였다. 유아들이 활동하는 교실이 넓고, 언어영역에도 8인 책상 및 유아 쇼파 2개 등 넓게 구성되어 있어서 오전에 교사와 유아가 자아존중감 검사를 실시하는데 방해를 받지 않고 검사 할 수 있었다.

4) 실험처치

(1) 신체활동 선정

본 연구에서는 기초체력증진을 위한 신체활동을 선정 및 구성하기 위하여 교육인적자원부(2003)의 '유아를 위한 체육 활동자료'와 문화체육부(1996) '취학전 아동의 체격 및 체력 육성을 위한 체육놀이 프로그램 개발'을 기초로 하고, 교육인적자원부(2006)의 '가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램'

을 참고자료로 하였다. 그리고 교육인적자원부에서 제공하는 “몸을 깨우는 영양 체조”를 준비체조로 선택하여 사용하였다.

신체활동의 구성 내용은 표 5와 같다. 표 5에 제시된 신체활동 내용의 선정 및 구성기준은 다음과 같다.

첫째, ‘유아를 위한 체육 활동자료’와 ‘취학전 아동의 체격 및 체력 육성을 위한 체육놀이 프로그램 개발’에서 유연성, 순발력, 민첩성, 근력 및 근지구력, 평형성의 체력 요소별 활동을 최소 3회 이상 선정하였다.

둘째, ‘가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램’에서 보완하였다.

셋째, ‘가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램’에서 유연성, 순발력, 민첩성, 지구력, 평형성의 기본동작을 선정하였다.

넷째, 구성된 활동을 유아가 자신의 신체를 인식하고 움직이는 데 있어서 성공적인 경험을 할 수 있도록 구성하였다.

다섯째, 도입에서는 몸을 풀기위해 간단한 준비체조를 실시하였고, 본 활동을 시작하기 전에 동일한 기초체력요소 중에서 발달에 적합한 기본동작을 선정하여 반복적으로 동일한 기본동작을 실시하도록 하였다.

<표 5> 기초체력증진을 위한 신체활동의 내용

기초체력 요소	일 시	활 동 명	
		기 본 동 작	본 활 동
유연성	2010.05.11 (화)	허리 굽혀 발끝 잡기 옆으로 굽혀 발끝 잡기 물개자세, 돌고래 자세	나랑 친구랑
순발력	2010.05.14 (금)	제자리 뛰어 뒤꿈치 엉덩이 닿기 2인 1조 뛰어 넘기 제자리 한 바퀴 뛰어 돌기	밀어내기
민첩성	2010.05.18 (화)	신호 따라 방향 바꾸기 공중에서 발 부딪치기 공중에서 손뼉치고 발 부딪치기	친구 한번 나 한번

왕복 달리기			
근력 및 근지구력	2010.05.20 (목)	V자로 앉기, 윗몸 일으키기Ⅱ 발목잡고 걷기, 계 걸음 걷기	날아라 비행기
평형성	2010.05.25 (화)	한 발 서기 둘이 손잡고 한 발 서기 마주보고 손뼉 치기	줄 따라 걷기
유연성	2010.05.28 (금)	허리 굽혀 발끝 잡기 옆으로 굽혀 발끝 잡기 물개자세, 돌고래 자세	온 세상 어린이
순발력	2010.06.01 (화)	제자리 뛰어 뒤꿈치 엉덩이 닿기 2인 1조 뛰어 넘기 제자리 한 바퀴 뛰어 돌기	다리에 막대 끼고 달리기
민첩성	2010.06.04 (금)	신호 따라 방향 바꾸기 공중에서 발 부딪치기 공중에서 손뼉치고 발 부딪치기 한 바퀴 돌아 공 잡기	소리 듣고 공을 막아요
근력 및 근지구력	2010.06.08 (화)	V자로 앉기, 윗몸 일으키기Ⅱ 발목잡고 걷기, 계 걸음 걷기	칙칙폭폭 터널을 지나가요
평형성	2010.06.11 (금)	한 발 서기 둘이 손잡고 한 발 서기 마주보고 손뼉 치기	징검다리 건너기
유연성	2010.06.15 (화)	허리 굽혀 발끝 잡기 옆으로 굽혀 발끝 잡기 물개자세, 돌고래 자세	머리위로 공 나르기
순발력	2010.06.18 (금)	제자리 뛰어 뒤꿈치 엉덩이 닿기 2인 1조 뛰어 넘기 제자리 한 바퀴 뛰어 돌기	방울 소리를 내요
민첩성	2010.06.22 (화)	신호 따라 방향 바꾸기 공중에서 발 부딪치기 공중에서 손뼉치고 발 부딪치기 한 바퀴 돌아 공 잡기	의자앉기
근력 및 근지구력	2010.06.25 (금)	V자로 앉기, 윗몸 일으키기Ⅱ 발목잡고 걷기, 계 걸음 걷기	애벌레
평형성	2010.06.29 (화)	한 발 서기 둘이 손잡고 한 발 서기 마주보고 손뼉 치기	팔꿈치를 무릎에 대며 걸어보기

유연성	2010.07.02 (금)	한 발 서기 둘이 손잡고 한 발 서기 마주보고 손뼉 치기	돌고 도는 홀라후프
-----	-------------------	---------------------------------------	---------------

(2) 신체활동의 운영 및 기간

본 활동을 위한 실험처치는 2010년 5월 11일부터 2010년 7월 2일까지 8주 동안 매주 2회씩 총 16회를 실시하였다. 신체활동은 P초등학교병설유치원 교실에서 담임교사인 본 연구자가 진행하였고, 비교집단 유아들은 같은 기간 동안 일상적인 유치원의 하루 일과가 진행되었고, 신체활동은 매주 2회씩 소집단 활동 시간에 이루어졌다.

<표 6> 실험집단과 비교집단의 일과 운영

실험 집단	시 간	비 교 집 단
등원 및 놀이계획	08:30~09:00	등원 및 놀이계획
자유선택활동	09:00~09:45	자유선택활동
정리정돈 및 평가	09:45~10:00	정리정돈 및 평가
간식	10:00~10:30	간식
이야기나누기	10:30~10:50	이야기나누기
특색활동 및 조형활동	10:50~11:10	특색활동 및 조형활동
신체활동 및 대집단활동	11:10~11:40	소집단 활동(신체활동)
정리정돈 및 점심	11:40~12:30	정리정돈 및 점심
동화 및 귀가지도	12:30~12:40	동화 및 귀가지도

(3) 신체활동의 전개방법 및 활동 사례

본 연구에서 실시한 신체활동의 사례는 표 7에 제시된 바와 같다.

<표 7> 신체활동 과정 안

회	5회	일시	2010.05.25(화)	
기본 동작	한 발 서기 둘이 손잡고 한 발 서기 마주보고 손뼉 치기		본활동	줄 따라 걷기
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 줄 위에서의 걷기 활동을 통하여 평형성을 기른다. · 줄 위에서 다양한 방법으로 걸을 수 있다. 			
기초체력요소	평형성	준비물	소고, 색테이프(1cm넓이), 줄3개(굵기 1cm, 길이 3m)	
교수 · 학습 과정	도입 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부) ◆ 기본동작 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 한 발 서기 - 한 발로 몸을 지탱하고 다른 한 발은 90도로 굽혀 앞쪽으로 든다. 두 팔을 벌려 중심을 잡고, 지탱하는 다리는 무릎을 펴고 바로 선다. 15초 이상 한 발 서기를 해보고, 오른쪽 발, 왼쪽 발을 들며 한 발 서기를 해 본다. ▶ 둘이 손잡고 한 발 서기 - 앞을 보고 서서 두 유아는 한 손을 잡고 한 쪽 발을 들어 한 발 서기를 한다. 손을 잡지 않은 팔을 벌려 중심을 잡고, 지탱하는 다리는 무릎이 굽혀지지 않도록 한다. ▶ 마주보고 손뼉 치기 - 두 발을 모아 마주보고 서서, 다리는 움직이지 않으며 손바닥으로 상대의 손바닥을 쳐서 밀어낸다. 하체로 균형을 잡으며 서서 반동을 주고 상대를 밀어낸다. 		
	전개 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 선 탐색하기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 유아들과 여러 형태의 선(직선, 구불구불한 모양, 세모, 네모 등)을 탐색한다. <ul style="list-style-type: none"> - 어떤 모양이니? - 선 모양을 우리 몸으로 그려볼 수 있을까?(손가락, 팔꿈치 등) - 우리 몸을 이용하여 만들어보자.(손가락, 다리 등) ◆ 선따라 걷기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 유아들이 이야기한 방법으로 조별로 나와서 걸어본다. <ul style="list-style-type: none"> - 또 다른 방법으로 걸어볼 수 있을까? - 양팔을 어깨 높이로 올리고 앞으로, 옆으로 걸어보자. ◆ 줄따라 걷기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 줄을 소개해주고 줄을 따라 걸어본다. <ul style="list-style-type: none"> - 이것은 무엇일까? - 줄로 어떤 모양을 만들 수 있을까? - 동그라미 줄 위에 올라서서 걸어보자. (앞으로, 옆으로 등) ◆ 줄 위에서 균형잡기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 소고를 치면 줄 위를 건다가 멈추어 서서 균형을 잡는다. <ul style="list-style-type: none"> - 소고 소리가 나면 줄 위를 건다가 멈추어본다. - 또 한발을 들고 균형을 잡아본다. 		

마무리 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 평가 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 여러 가지 방법으로 걷기를 할 수 있는가? ▶ 줄 위에서 한발을 들고 몸의 균형을 유지할 수 있는가? ◆ 정리체조 - 스트레칭
--------------------	--

5) 사후검사

기초체력증진을 위한 신체활동이 유아의 운동능력과 자아존중감에 미치는 영향을 검증하기 위한 사후검사는 본 신체활동이 끝난 후 2010년 7월 5일부터 7월 9일까지 5일간 실험집단과 비교집단의 유아를 대상으로 운동능력검사와 자아존중감 검사를 사전검사와 동일한 방법으로 실시하였다.

4. 자료 분석

본 연구의 자료 분석을 위해 SPSS 14.0프로그램을 사용하였으며, 다음과 같은 방법으로 통계분석을 실시하였다.

첫째, 유아의 운동능력, 자아존중감에 대한 사전검사와 사후검사의 평균과 표준편차를 산출하였다.

둘째, 신체활동이 유아의 운동능력과 자아존중감에 미치는 영향을 분석하기 위해 공변량 분석(ANCOVA)을 실시하였다.

IV. 결과 및 해석

1. 유아의 신체활동이 운동능력에 미치는 영향

유아의 신체활동이 운동능력에 미치는 영향을 알아보기 위하여 실험집단과 비교집단 간 운동능력의 차이를 분석하였다. 실험처치 전에 두 집단간의 동질성을 파악하기 위해서 실시한 사전검사 결과를 t 검증한 결과는 다음 표 8과 같다.

<표 8> 유아의 운동능력에 대한 집단별 사전점수의 평균, 표준편차(N=50)

변인	집단	사전점수		t
		M	SD	
근력(초)	실험	22.64	17.90	0.82
	비교	19.52	6.77	
유연성(cm)	실험	5.88	4.83	0.24
	비교	5.56	4.42	
민첩성(초)	실험	6.44	1.71	-2.46*
	비교	7.63	1.71	
순발력(cm)	실험	81.28	14.43	-1.42
	비교	86.60	11.95	
평형성(초)	실험	18.08	19.72	3.45*
	비교	4.34	2.64	

* $p < .05$

실험집단과 비교집단의 신체활동 실시 전 운동능력에 대한 사전점수를 t 검증한 결과 근력, 유연성, 순발력은 통계적으로 두 집단간 유의한 차이가 나타나지 않았으나, 민첩성, 평형성은 두 집단간 유의한 차이가 나타났다

($t=-2.46, p<.05$; $t=3.45, p<.05$). 따라서 두 집단은 동질하지 않은 것으로 확인되어 사후검사 결과는 공변량 분석을 사용하여 분석하였다.

신체활동을 실시한 후 두 집단의 사후검사 점수를 공변량 분석(ANCOVA)하여 비교한 결과는 다음과 같다.

1) 근력

유아의 운동능력의 하위요인 중 근력에 대한 사전, 사후 평균과 표준편차는 표 9와 같다.

<표 9> 근력의 사전·사후 검사 평균과 표준편차(N=50)

구 분	실험집단(n=25)		비교집단(n=25)	
	M	SD	M	SD
사전검사	22.64	17.90	19.52	6.77
사후검사	32.96	18.41	22.48	6.78

신체활동을 경험한 실험집단 유아의 근력 점수는 사전평균 22.64점($SD=17.90$)에서 사후평균 32.96점($SD=18.41$)으로 10.32점 증가하였고, 비교집단의 경우 사전평균 19.52점($SD=6.77$)에서 22.48점($SD=6.78$)으로 2.96점이 증가하였다. 이러한 차이가 유의한 차이인지를 알아보기 위하여 유아의 근력 점수에 대해 공변량 분석을 실시한 결과는 표 10와 같다.

<표 10> 근력의 사후 검사에 대한 공변량분석

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
공변인(사전검사)	6175.309	1	6175.309	94.79***

주효과(집단)	762.709	1	762.709	11.71**
오차	3061.891	47	65.147	
전체	49030.000	50		

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

표 10에 나타난 바와 같이 근력 점수의 사전점수를 공변인으로 하여 사후 검사에 대해 공변량 분석을 실시한 결과, 주효과에서 실험집단과 비교집단의 사후 근력 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 ($F=11.71, p<.01$). 이는 유아의 신체활동이 근력에 긍정적인 영향을 미쳤다고 해석할 수 있다.

2) 유연성

유아의 운동능력의 하위요인 중 유연성에 대한 사전, 사후 평균과 표준편차는 표 11와 같다.

<표 11> 유연성의 사전·사후 검사 평균과 표준편차($N=50$)

구 분	실험집단($n=25$)		비교집단($n=25$)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
사전검사	5.88	4.83	5.56	4.42
사후검사	8.96	4.21	5.84	4.38

신체활동을 경험한 실험집단 유아의 유연성 점수는 사전평균 5.88점 ($SD=4.83$)에서 사후평균 8.96점($SD=4.21$)으로 3.08점 증가하였고, 비교집단의 경우 사전평균 5.56점($SD=4.42$)에서 5.84점($SD=4.38$)으로 0.28점이 증가

하였다. 이러한 차이가 유의한 차이인지를 알아보기 위하여 유아의 유연성 점수에 대해 공변량 분석을 실시한 결과는 표 12과 같다.

<표 12> 유연성의 사후 검사에 대한 공변량분석

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
공변인(사전검사)	757.822	1	757.822	281.57***
주효과(집단)	101.089	1	101.089	37.56***
오차	126.498	47	2.691	
전체	3744.000	50		

*** $p < .001$

표 12에 나타난 바와 같이 유연성 점수의 사전점수를 공변인으로 하여 사후 검사에 대해 공변량 분석을 실시한 결과, 주효과에서 실험집단과 비교집단의 사후 유연성 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=37.56, p<.001$). 이는 유아의 신체활동이 유연성에 긍정적인 영향을 미쳤다고 해석할 수 있다.

3) 민첩성

유아의 운동능력의 하위요인 중 민첩성에 대한 사전, 사후 평균과 표준편차는 표 13과 같다.

<표 13> 민첩성의 사전·사후 검사 평균과 표준편차($N=50$)

구 분	실험집단(n=25)		비교집단(n=25)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
사전검사	6.44	1.71	7.63	1.71
사후검사	5.24	0.54	6.98	1.08

신체활동을 경험한 실험집단 유아의 민첩성 점수는 사전평균 6.44점 ($SD=1.71$)에서 사후평균 5.24점($SD=0.54$)으로 1.20점 감소하였고, 비교집단의 경우 사전평균 7.63점($SD=1.71$)에서 6.98점($SD=1.08$)으로 0.65점이 감소하였다. 이러한 차이가 유의한 차이인지를 알아보기 위하여 유아의 민첩성 점수에 대해 공변량 분석을 실시한 결과는 표 14과 같다.

<표 14> 민첩성의 사후 검사에 대한 공변량분석

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	<i>F</i>
공변인(사전검사)	3.754	1	3.754	5.64*
주효과(집단)	26.66	1	26.66	40.08***
오차	31.263	47	.665	
전체	1938.420	50		

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

표 14에 나타난 바와 같이 민첩성 점수의 사전점수를 공변인으로 하여 사후 검사에 대해 공변량 분석을 실시한 결과, 주효과에서 실험집단과 비교집단의 사후 민첩성 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=40.08$ $p<.001$). 이는 유아의 신체활동이 민첩성에 긍정적인 영향을 미쳤다고 해석할 수 있다.

4) 순발력

유아의 운동능력의 하위요인 중 순발력에 대한 사전, 사후 평균과 표준편차는 표 15와 같다.

<표 15> 순발력의 사전·사후 검사 평균과 표준편차(N=50)

구 분	실험집단(n=25)		비교집단(n=25)	
	M	SD	M	SD
사전검사	81.28	14.43	86.60	11.95
사후검사	109.84	14.51	89.40	12.49

신체활동을 경험한 실험집단 유아의 순발력 점수는 사전평균 81.28점 ($SD=14.43$)에서 사후평균 109.84점($SD=14.51$)으로 28.56점 증가하였고, 비교집단의 경우 사전평균 86.60($SD=11.95$)점에서 89.40($SD=12.49$)점으로 2.80점이 증가하였다. 이러한 차이가 유의한 차이인지를 알아보기 위하여 순발력 점수에 대해 공변량 분석을 실시한 결과는 표 16과 같다.

<표 16> 순발력의 사후 검사에 대한 공변량분석

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
공변인(사전검사)	3729.047	1	3729.047	34.57***
주효과(집단)	6897.965	1	6897.965	63.94***
오차	5070.313	47	107.879	
전체	510229.000	50		

*** $p < .001$

표 16에 나타난 바와 같이 순발력 점수의 사전점수를 공변인으로 하여 사후 검사에 대해 공변량 분석을 실시한 결과, 주효과에서 실험집단과 비교집단의 사후 순발력 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=63.94$ $p<.001$). 이는 유아의 신체활동이 순발력에 긍정적인 영향을 미쳤다고 해석할 수 있다.

5) 평형성

유아의 운동능력의 하위요인 중 평형성에 대한 사전, 사후 평균과 표준편차는 표 17과 같다.

<표 17> 평형성의 사전·사후 검사 평균과 표준편차($N=50$)

구 분	실험집단($n=25$)		비교집단($n=25$)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
사전검사	18.08	19.72	4.34	2.64
사후검사	42.24	32.68	4.73	3.18

신체활동을 경험한 실험집단 유아의 평형성 점수는 사전평균 18.08점 ($SD=19.72$)에서 사후평균 42.24점($SD=32.68$)으로 24.16점 증가하였고, 비교집단의 경우 사전평균 4.34점($SD=2.64$)에서 4.73점($SD=3.18$)으로 0.39점이 증가하였다. 이러한 차이가 유의한 차이인지를 알아보기 위하여 평형성 점수에 대해 공변량 분석을 실시한 결과는 표 18과 같다.

<표 18> 평형성의 사후 검사에 대한 공변량분석

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	<i>F</i>
-----	-----	-----	------	----------

공변인(사전검사)	379.356	1	379.356	0.70
주효과(집단)	12101.432	1	12101.432	22.31***
오차	25493.960	47	542.425	
전체	71047.000	50		

*** $p < .001$

표 18에 나타난 바와 같이 평형성 점수의 사전점수를 공변인으로 하여 사후 검사에 대해 공변량 분석을 실시한 결과, 주효과에서 실험집단과 비교집단의 사후 평형성 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=22.31, p < .001$). 이는 유아의 신체활동이 평형성에 긍정적인 영향을 미쳤다고 해석할 수 있다.

이러한 결과로 볼 때 신체활동에 참여한 실험집단 유아들의 운동능력이 참여하지 않은 비교집단 유아들의 운동능력에 비해 향상되었음을 의미한다. 따라서 신체활동이 유아의 운동능력 향상에 효과가 있다는 것을 알 수 있다.

2. 유아의 신체활동이 자아존중감에 미치는 영향

유아의 신체활동이 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 사전실험에서 자아존중감 및 자아존중감의 하위 요인별로 실험집단과 비교집단 유아들의 평균과 표준편차를 구한 결과는 표 19와 같다.

<표 19> 유아의 자아존중감에 대한 집단별 사전점수의 평균,
표준편차($N=50$)

요인	집단	사전점수		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	
인지적	실험	3.74	0.35	2.23*
자아존중감	비교	3.48	0.44	
사회적	실험	3.80	0.34	-0.30
자아존중감	비교	3.84	0.59	
신체적	실험	3.70	0.43	2.05*
자아존중감	비교	3.49	0.28	
가족수용	실험	3.77	0.27	0.21
자아존중감	비교	3.76	0.23	
정서적	실험	3.72	0.33	-0.34
자아존중감	비교	3.75	0.28	
자아존중감	실험	3.74	0.28	1.15
총점	비교	3.66	0.20	

* $p < .05$

실험집단과 비교집단의 신체활동 실시 전 자아존중감에 대한 사전점수를 *t*검증한 결과 사회적 자아존중감, 가족수용 자아존중감, 정서적 자아존중감 및 자아존중감 총점은 통계적으로 두 집단간 유의한 차이가 나타나지 않았으나, 인지적 자아존중감, 신체적 자아존중감은 두 집단간 유의한 차이가 나타났다($t=2.23, p<.05$; $t=2.05, p<.05$). 따라서 두 집단은 동질하지 않은 것으로 확인되어 사후검사 결과는 공변량 분석을 사용하여 분석하였다.

신체활동을 실시한 후 두 집단의 사후검사 점수를 공변량 분석(ANCOVA)하여 비교한 결과는 다음과 같다.

1) 자아존중감 총점

유아의 자아존중감 총점에 대한 사전, 사후 평균과 표준편차는 표 20과 같다.

<표 20> 자아존중감 총점의 사전·사후 검사 평균과 표준편차(N=50)

구 분	실험집단(n=25)		비교집단(n=25)	
	M	SD	M	SD
사전검사	3.74	0.28	3.66	0.20
사후검사	3.91	0.13	3.65	0.21

신체활동을 경험한 실험집단 유아의 자아존중감 총점 점수는 사전평균 3.74점($SD=0.28$)에서 사후평균 3.91점($SD=0.13$)으로 0.17점 증가하였고, 비교집단의 경우 사전평균 3.66점($SD=0.20$)에서 사후평균 3.65점($SD=0.21$)으로 0.01점이 감소하였다. 이러한 차이가 유의한 차이인지를 알아보기 위하여 자아존중감 총점 점수에 대해 공변량 분석을 실시한 결과는 표 21과 같다.

<표 21> 자아존중감 총점의 사후 검사에 대한 공변량분석

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
공변인(사전검사)	0.907	1	0.907	72.99***
주효과(집단)	0.584	1	0.584	47.01***
오차	0.584	47	0.012	
전체	717.160	50		

*** $p < .001$

표 21에 나타난 바와 같이 자아존중감 총점 점수의 사전점수를 공변인으로 하여 사후 검사에 대해 공변량 분석을 실시한 결과, 주효과에서 실험집단과 비교집단의 사후 자아존중감 총점 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=47.01, p < .001$). 이는 유아의 신체활동이 자아존중감에 긍정적인 영향을 미쳤다고 해석할 수 있다.

2) 인지적 자아존중감

유아의 자아존중감의 하위요인 중 인지적 자아존중감에 대한 사전, 사후 평균과 표준편차는 표 22와 같다.

<표 22> 인지적 자아존중감의 사전·사후 검사 평균과 표준편차(N=50)

구 분	실험집단(n=25)		비교집단(n=25)	
	M	SD	M	SD
사전검사	3.74	0.35	3.48	0.44
사후검사	3.86	0.24	3.60	0.33

신체활동을 경험한 실험집단 유아의 인지적 자아존중감 점수는 사전평균 3.74점($SD=0.35$)에서 사후평균 3.86점($SD=0.24$)으로 0.12점 증가하였고, 비교집단의 경우 사전평균 3.48점($SD=0.44$)에서 3.60점($SD=0.33$)으로 0.12점이 증가하였다. 이러한 차이가 유의한 차이인지를 알아보기 위하여 인지적 자아존중감 점수에 대해 공변량 분석을 실시한 결과는 표 23과 같다.

<표 23> 인지적 자아존중감의 사후 검사에 대한 공변량분석

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
공변인(사전검사)	2.914	1	2.914	135.45***
주효과(집단)	0.069	1	0.069	3.22
오차	0.968	45	0.022	
전체	667.453	48		

*** $p < .001$

표 23에 나타난 바와 같이 인지적 자아존중감 점수의 사전점수를 공변인으로 하여 사후 검사에 대해 공변량 분석을 실시한 결과, 주효과에서 실험 집단과 비교집단의 사후 인지적 자아존중감 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($F=3.22, p>.05$). 이는 유아의 신체활동이 인지적 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치지 못했다고 해석할 수 있다.

3) 사회적 자아존중감

유아의 자아존중감의 하위요인 중 사회적 자아존중감에 대한 사전, 사후 평균과 표준편차는 표 24과 같다.

<표 24> 사회적 자아존중감의 사전·사후 검사 평균과 표준편차($N=50$)

구 분	실험집단($n=25$)		비교집단($n=25$)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
사전검사	3.80	0.34	3.84	0.59
사후검사	3.93	0.16	3.75	0.24

신체활동을 경험한 실험집단 유아의 사회적 자아존중감 점수는 사전평균 3.80점($SD=0.34$)에서 사후평균 3.93점($SD=0.16$)으로 0.13점 증가하였고, 비교집단의 경우 사전평균 3.84점($SD=0.59$)에서 3.75점($SD=0.24$)으로 0.09점이 감소하였다. 이러한 차이가 유의한 차이인지를 알아보기 위하여 사회적 자아존중감 점수에 대해 공변량 분석을 실시한 결과는 표 25와 같다.

<표 25> 사회적 자아존중감의 사후 검사에 대한 공변량분석

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	<i>F</i>
-----	-----	-----	------	----------

공변인(사전검사)	0.594	1	0.594	20.05***
주효과(집단)	0.471	1	0.471	15.90***
오차	1.392	47	0.030	
전체	738.734	50		

*** $p<.001$

표 25에 나타난 바와 같이 사회적 자아존중감 점수의 사전점수를 공변인으로 하여 사후 검사에 대해 공변량 분석을 실시한 결과, 주효과에서 실험 집단과 비교집단의 사후 사회적 자아존중감 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=15.90, p<.001$). 이는 유아의 신체활동이 사회적 자아존중감에 긍정적인 영향을 미쳤다고 해석할 수 있다.

4) 신체적 자아존중감

유아의 자아존중감의 하위요인 중 신체적 자아존중감에 대한 사전, 사후 평균과 표준편차는 표 26과 같다.

<표 26> 신체적 자아존중감의 사전·사후 검사 평균과 표준편차($N=50$)

구 분	실험집단($n=25$)		비교집단($n=25$)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
사전검사	3.70	0.43	3.49	0.28
사후검사	3.94	0.13	3.49	0.28

신체활동을 경험한 실험집단 유아의 신체적 자아존중감 점수는 사전평균 3.70점($SD=0.43$)에서 사후평균 3.94점($SD=0.13$)으로 0.24점 증가하였고, 비교

집단의 경우 사전평균 3.49점($SD=0.28$)에서 사후평균 3.49점($SD=0.28$)으로 증가하지 않았다. 이러한 차이가 유의한 차이인지를 알아보기 위하여 신체적 자아존중감 점수에 대해 공변량 분석을 실시한 결과는 표 27과 같다.

<표 27> 신체적 자아존중감의 사후 검사에 대한 공변량분석

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
공변인(사전검사)	1.254	1	1.254	53.38***
주효과(집단)	1.458	1	1.458	62.07***
오차	1.104	47	0.023	
전체	693.094	50		

*** $p < .001$

표 27에 나타난 바와 같이 신체적 자아존중감 점수의 사전점수를 공변인으로 하여 사후 검사에 대해 공변량 분석을 실시한 결과, 주효과에서 실험 집단과 비교집단의 사후 신체적 자아존중감 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=62.07, p < .001$). 이는 유아의 신체활동이 신체적 자아존중감에 긍정적인 영향을 미쳤다고 해석할 수 있다.

5) 가족수용 자아존중감

유아의 자아존중감의 하위요인 중 가족수용 자아존중감에 대한 사전, 사후 평균과 표준편차는 표 28과 같다.

<표 28> 가족수용 자아존중감의 사전·사후 검사 평균과 표준편차($N=50$)

구 분	실험집단(n=25)		비교집단(n=25)	
	M	SD	M	SD
사전검사	3.77	0.27	3.76	0.23
사후검사	3.94	0.13	3.70	0.23

신체활동을 경험한 실험집단 유아의 가족수용 자아존중감 점수는 사전평균 3.77점($SD=0.27$)에서 사후평균 3.94점($SD=0.13$)으로 0.17점 증가하였고, 비교집단의 경우 사전평균 3.76점($SD=0.23$)에서 사후평균 3.70점($SD=0.23$)으로 0.06점이 감소하였다. 이러한 차이가 유의한 차이인지를 알아보기 위하여 가족수용 자아존중감 점수에 대해 공변량 분석을 실시한 결과는 표 29와 같다.

<표 29> 가족수용 자아존중감의 사후 검사에 대한 공변량분석

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
공변인(사전검사)	0.746	1	0.746	37.09***
주효과(집단)	0.675	1	0.675	33.59***
오차	0.945	47	0.020	
전체	732.031	50		

*** $p<.001$

표 29에 나타난 바와 같이 가족수용 자아존중감 점수의 사전점수를 공변인으로 하여 사후 검사에 대해 공변량 분석을 실시한 결과, 주효과에서 실험집단과 비교집단의 사후 가족수용 자아존중감 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=33.59, p<.001$). 이는 유아의 신체활동이 가족수용 자아존중감에 긍정적인 영향을 미쳤다고 해석할 수 있다.

6) 정서적 자아존중감

유아의 자아존중감의 하위요인 중 정서적 자아존중감에 대한 사전, 사후 평균과 표준편차는 표 30과 같다.

<표 30> 정서적 자아존중감의 사전·사후 검사 평균과 표준편차(N=50)

구 분	실험집단(n=25)		비교집단(n=25)	
	M	SD	M	SD
사전검사	3.72	0.33	3.75	0.28
사후검사	3.91	0.15	3.72	0.29

신체활동을 경험한 실험집단 유아의 정서적 자아존중감 점수는 사전평균 3.72점($SD=0.33$)에서 사후평균 3.91점($SD=0.15$)으로 0.19점 증가하였고, 비교집단의 경우 사전평균 3.75점($SD=0.28$)에서 사후평균 3.72점($SD=0.29$)으로 0.03점이 감소하였다. 이러한 차이가 유의한 차이인지를 알아보기 위하여 정서적 자아존중감 점수에 대해 공변량분석을 실시한 결과는 표 31과 같다.

<표 31> 정서적 자아존중감의 사후 검사에 대한 공변량분석

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
공변인(사전검사)	1.596	1	1.596	73.31***
주효과(집단)	0.538	1	0.538	24.70***
오차	1.023	47	0.022	
전체	728.875	50		

*** $p<.001$

표 31에 나타난 바와 같이 정서적 자아존중감 점수의 사전점수를 공변인으로 하여 사후 검사에 대해 공변량 분석을 실시한 결과, 주효과에서 실험 집단과 비교집단의 사후 정서적 자아존중감 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=24.70, p<.001$). 이는 유아의 신체활동이 정서적 자아존중감에 긍정적인 영향을 미쳤다고 해석할 수 있다.

이러한 결과로 볼 때 신체활동에 참여한 실험집단 유아들의 자아존중감이 참여하지 않은 비교집단 유아들의 자아존중감에 비해 향상되었음을 의미한다. 따라서 신체활동이 유아의 자아존중감 향상에 효과가 있다는 것을 알 수 있다.

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 P초등학교병설유치원과 H초등학교병설유치원의 만 5세 유아 50명을 대상으로 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동이 운동능력과 자아존중감에 미치는 영향에 대하여 알아보았다. 연구 기간 8주 동안 매주 2회씩 총 16회의 신체활동을 실행하여 유아의 운동능력과 자아존중감의 변화 정도를 알아보았다. 본 연구의 연구 문제를 중심으로 그 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 기초체력증진을 위한 신체활동을 실행하기 전·후 유아의 운동능력의 변화에는 어떠한 차이가 있는지 알아보았다. 연구 결과, 신체활동을 실행한 후 유아의 운동능력의 하위 요인인 근력, 유연성, 민첩성, 순발력, 평형성의 운동능력이 향상되어 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 유아를 대상으로 한 본 연구의 신체활동이 유아의 운동능력 향상에 유의미한 효과가 있었음을 의미하는 것으로, 이는 가정과 연계한 신체활동이 유아의 기초체력에 긍정적 영향을 주었다는 김희정(2009)의 연구, 대근육활동이 유아의 기초체력에 긍정적인 영향을 주었다는 유덕순(2006)의 연구, 기초체력 요소중심의 동작활동이 유아의 기초체력 증진에 긍정적인 영향을 주었다는 윤영숙(2008)의 연구, 기초체력을 증진시키는 신체활동이 유아의 기초체력증진과 교사태도에 긍정적인 변화를 주었다는 이은경(2008)의 연구, 유아의 체육프로그램 참여가 기초운동능력 향상에 긍정적인 영향을 주었다

는 진덕수(2007)의 연구, 규칙적인 체육프로그램 참여가 유아의 기초운동기능과 자아존중감, 사회성 발달에 긍정적 영향을 주었다는 최진아(2010)의 연구와 일치하는 것이다.

본 연구에서는 유아들이 체계적으로 조직된 8주간의 기간 동안 매주 2회씩 지속적으로 기초체력증진을 위한 신체활동을 경험하였다. 본 연구에서 실행한 신체활동은 유아의 흥미, 발달적 수준 및 요구 등을 고려하여 계획한 구조화된 신체활동으로 이러한 활동은 유아들의 운동능력에 긍정적인 영향을 준 것으로 생각된다. 신체활동의 진행과정에서도 도입에서 흥미 유발 및 몸풀기 위한 준비체조를 실시하고, 각 요소별로 공통된 기본동작을 넣어 유아가 반복적으로 실행하도록 하여 유아들이 기본동작을 능숙하게 실행할 수 있도록 도왔다. 본활동에서는 기본동작과는 달리 소그룹 또는 개인별로 할 수 있는 신체활동과 게임으로 확장된 활동으로 구성함으로써 유아의 흥미가 지속적으로 유지되도록 하고, 유아가 다양한 신체활동과 개인·그룹 게임에 즐겁게 참여하도록 하여 이러한 요소들이 결과적으로 유아의 운동능력 향상에 영향을 준 것으로 해석된다.

결국, 기초체력 증진을 위한 신체활동은 유아 스스로 기본동작에 능숙해지도록 반복하는 활동을 제시하는 것과 다양한 종류의 신체활동을 제공하는 것이 중요하다고 생각된다. 이러한 경험을 통하여 본 연구에 참여한 유아들이 자신의 몸을 사용하는 것에 대해 자신감을 갖게 되고 신체활동에 즐겁고 적극적으로 참여하는 것을 관찰할 수 있었다.

둘째, 기초체력 증진을 위한 신체활동을 실행하기 전·후 유아의 자아존중감의 변화에는 어떠한 차이가 있는지 알아보았다. 연구결과, 신체활동을 실행한 후의 자아존중감은 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 자아존중감 총점과 하위요인 중 인지적 자아존중감을 제외한 사회적 자아존중감, 신체적 자아존중감, 가족수용 자아존중감, 정서적 자아존중감에서 유의미한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 신체활동에 참여한 유아가 신체활동을 하

지 않은 유아보다 자아존중감이 더 향상되었음을 의미한다. 본 연구결과는 신체활동 프로그램이 유아의 자아존중감에 긍정적 영향을 주었다는 권점자(2005)의 연구, 줄넘기 신체활동이 유아의 자기효능감에 긍정적 영향을 주었다는 방예선(2007)의 연구, 유아 신체활동 프로그램의 개발 및 효과를 대근육 운동능력과 신체적 자아개념 중심으로 연구하여 긍정적 영향을 주었다는 윤은영(2005)의 연구, 협동학습에 의한 신체활동 프로그램이 유아 자아존중감 증진에 긍정적 영향을 미쳤다는 이성애(2001)의 연구, 유아신체활동 프로그램의 구성 및 효과를 유아의 지각운동능력과 신체적 자아개념을 중심으로 연구하여 긍정적 영향을 주었다는 황순각(2001)의 연구 결과와 일치하는 것이다.

실내 모래놀이가 유아의 자아존중감과 사회적 능력에 미치는 효과를 연구한 도영숙(2008)의 연구에서는 자아존중감의 하위요인 중 신체적 능력을 제외한 인지적 능력, 동료수용, 어머니수용, 자가수용에서 유의미한 차이가 있다고 보고하였고, 그림책을 활용한 신체활동게임이 유아의 주의집중 및 자아존중감에 미치는 영향에 관하여 연구한 김은미(2009)의 연구에서는 자아존중감의 하위요인 중 가족 자아, 사회적 자아를 제외한 정서적 자아, 학문적 자아와 자아존중감 총점에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

유아는 신체활동을 통하여 자신의 신체를 다양하게 움직여 봄으로써 자신의 신체를 조절할 수 있게 되고, 다양한 신체활동을 통해 부정적 정서를 해소하고, 어려운 과제를 수행함으로써 자신에 대한 긍정적 정서가 형성된 것으로 보인다.

본 연구에서 자아존중감의 하위 요인에 유의미한 영향을 준 ‘사회적 자아존중감’, ‘신체적 자아존중감’, ‘가족수용 자아존중감’, ‘정서적 자아존중감’에 대하여 논의하면 다음과 같다.

신체활동을 통하여 ‘사회적 자아존중감’이 향상되었다는 본 연구 결과는 유아가 신체활동을 통하여 또래 친구들과 협동하고 경쟁하는 가운데 친구와

함께 재미있고 어려운 활동을 하면서 즐거움을 느끼고, 친구에 대한 긍정적 관계가 형성되고 사회적 자아존중감 또한 함께 향상되었다고 할 수 있다.

신체활동을 통하여 ‘신체적 자아존중감’이 향상되었다는 본 연구 결과는 유아가 신체활동을 통하여 어려운 과제를 해결해 나가면서 나는 무엇이든지 잘 해낼 수 있다는 자신감이 생기고, 자신의 신체에 대하여 긍정적으로 생각하게 되어 신체적 자아존중감이 향상되었다고 할 수 있다.

신체활동을 통하여 ‘가족수용 자아존중감’이 향상되었다는 본 연구 결과는 신체활동이 성공과 실패와는 무관하게 신체활동에 참여하는 것만으로도 ‘가족자아’에 긍정적 효과가 있다는 안종일(2002)의 연구 결과와 일치한다. 그러나, 신체활동이 가족 구성원 관계에 영향을 미치기에 어렵고, 8주라는 기간 동안 가족의 관계를 개선하기에는 어려움이 있었다는 김은미(2009)의 연구와는 다른 견해를 보인다. 이러한 결과는 유아가 신체활동을 통하여 가족 관계에 직접적인 영향을 미치지 않지만 유아는 지속적으로 친구 및 교사와 상호작용 하면서 사회적 관계뿐만 아니라 가족과의 관계에도 긍정적인 영향을 미친 것이라고 할 수 있다.

신체활동을 통하여 ‘정서적 자아존중감’이 향상되었다는 본 연구 결과는 유아가 신체활동을 통하여 어려운 기본 동작을 여러 번 반복하면서 처음에는 어려웠던 동작도 매 회를 거듭하면서 재미있고, 쉽게 해결할 수 있는 경험을 통하여 자신의 신체에 대해 긍정적으로 생각하게 되었다. 또한 다양한 수준의 신체활동을 통해 즐거움을 느끼고, 부정적인 정서를 표출하게 되면서 정서적 안정감을 갖게 되고, 결국에는 정서적 자아존중감 향상에 영향을 미치게 된 것이라고 할 수 있다.

그러나, ‘인지적 자아존중감’에서는 실험집단과 비교집단간의 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 인지적 자아존중감은 유아가 주변의 여러 사람 및 사물과 상호작용을 하고 성장하면서 발달하게 되는데, 본 연구에서는 유아에게 또래와의 상호작용은 많이 이루어졌으나, 인지적으로 자극을 줄 수

있는 수준의 상호작용이 많이 이루어지지 못했음을 말해준다. 따라서, 신체 활동을 진행할 때 유아가 자신뿐만 아니라 주변의 사물, 그리고 또래 및 성인과의 활발한 상호작용을 할 수 있도록 배려하고, 문제를 스스로 해결할 수 있는 충분한 시간적 여유가 필요하다고 생각된다.

이와 같은 연구 결과와 논의를 종합해 보면 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동은 운동능력 및 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 주었음을 알 수 있다. 따라서 유아에게 흥미, 발달적 수준, 능력 등을 고려하여 잘 구조화된 신체활동을 제공하는 것은 유아의 운동능력과 자아존중감을 향상시키는데 필수적인 요소이다. 그러므로 유아교육 현장에서는 다양한 신체활동에 대한 지속적인 연구가 필요하고, 이러한 연구 결과 잘 조직된 신체활동을 적극적으로 활용하여야겠다.

2. 결론 및 제언

본 연구에서 얻은 결론 및 후속 연구를 위한 제언을 하고자 한다. 먼저 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 유아의 신체활동이 근력, 유연성, 민첩성, 순발력, 평성성과 같은 운동능력 향상에 긍정적인 효과가 있었다. 이는 운동능력 향상을 위해서 신체활동에 참여한 실험집단 유아들이 비교집단 유아들보다 운동능력이 향상된 것으로 나타났다.

둘째, 유아의 신체활동이 자아존중감의 하위요인인 사회적 자아존중감, 신체적 자아존중감, 가족수용 자아존중감, 정서적 자아존중감 향상에 긍정적인 효과가 있었다. 본 연구에 참여한 실험집단 유아들은 비교집단 유아들 보다 자아존중감이 긍정적으로 향상되었다.

위의 결과를 종합해보면 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동이 운동능력과 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

본 연구에서 고려되지 않았던 몇 가지 측면을 토대로 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 경기도에 소재한 공립유치원 만 5세 유아 50명을 대상으로 실시하였다. 그러나 추후에는 기초체력증진을 위한 체육활동이 폭넓게 적용되기 위해서 만 3, 4세 유아들을 대상으로 한 연구를 실시하여 효과를 살펴볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 8주 동안 실험처치를 통하여 운동능력과 자아존중감의 변화를 알아 볼 수 있었으나, 장기적 효과를 검증하기에는 부족한 면이 있다. 그러므로 좀 더 장기간의 실험처치를 통하여 유아의 운동능력 및 자아존중감의 변화를 체계적으로 연구 할 필요성이 있다.

셋째, 유아의 운동능력은 신체활동의 운동시간, 운동형태, 강도 등 다양한 요인의 영향을 받을 수 있다. 그러므로 향후 연구에서는 이러한 요인들에 대한 연구도 필요하겠다.

넷째, 본 연구에서는 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동이 운동능력과 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 토대로 하여 유아의 신체활동이 공격성, 사회성, 정서, 자기조절력 등 여러 측면의 발달과 어떠한 관계가 있는지 밝혀보는 다양한 연구가 필요하다.

다섯째, 신체활동의 지속적이고 폭넓은 연구를 위해 이를 활성화하고 촉진시킬 수 있는 교사 훈련 프로그램이 개발되어야 하고, 이를 교사들이 현장에서 질높은 신체활동으로 활용할 수 있도록 지속적인 연수회를 개최할 수 있는 노력이 필요하겠다.

참고문헌

- 강상조, 신선식 (1979). **유아체육의 이론과 실제**. 서울: 형설출판사.
- 강승규 (1992). 인간존중과 학생존중에 관한 이론 분석. 전주: 전주우석대학교.
- 권점자 (2005). 신체활동 프로그램이 유아의 자아존중감에 미치는 영향. 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고영희 (2001). 유아 체육활동을 통한 유아의 기초체력 및 친사회적 행동의 변화. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고현경 (2010). 만 4, 5세 유아의 자아존중감과 부모의 자아존중감의 경향 및 관계. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고흥환 (1990). **한국 청소년의 신체 발육발달에 관한 연구**. 연세논총
- 공진희 (2005). 국악을 통한 동작활동이 유아의 운동능력과 다중지능에 미치는 효과. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 교육과학기술부 (2008). **유치원 교육과정 해설Ⅱ 건강생활, 사회생활**. 교육과학기술부.
- 교육인적자원부 (2003). **유아를 위한 체육 활동 자료**. 교육인적자원부.
- 교육인적자원부 (2006). **가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램**. 교육인적자원부.
- 김경연 (1987). 부모의 아동평가·자아존중·양육태도와 아동의 자아존중과의 관계. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 김경혜, 김진숙 (2009). **아동발달**. 서울: 동문사.
- 김병태 (1998). 외동아와 형제아의 사회성과 자아존중감에 관한 비교 연구. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 김순민 (2003). 자아존중이론에 대한 부모교육이 유아의 자아존중감에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김여가 (1997). 부모의 언어비교 유형과 아동의 공격성 및 자아존중감과 관계. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김영복 (1991). 유아의 운동기능 발달에 관한 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김영숙 (1997). 유아의 자아존중감에 영향을 주는 가정환경의 제변인. 동국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김영숙 (2002). 아동의 자아존중감의 변인에 관한 연구. 부산외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김영숙, 이경화 (1998). **유아, 아동을 위한 정신건강**. 서울: 교육과학사.
- 김오순 (2005). 명상활동이 유아의 자아존중감, 유치원 적응능력, 스트레스 및 공격성에 미치는 영향. 원광대학교 교육대학원 박사학위논문.
- 김은미 (2009). 그림책을 활용한 신체활동게임이 유아의 주의집중 및 자아존중감에 미치는 영향. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은심 (1994). **유치원의 동작교육 현황에 관한 연구**. 한국교육학회 유아교육연구회.
- 김은심 (2009). **영유아를 위한 음악·동작교육의 이론과 실제**. 서울: 창지사.
- 김정규 (1986). **발달심리연구**. 서울: 동문사.
- 김정미 (2000). 신체활동 프로그램이 유아의 사회성 발달에 미치는 영향. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김중형 (2001). 기초체력 향상 프로그램이 유아의 사회성 발달에 미치는 효과. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김현정 (1996). 자녀학대가 아동의 자아존중감에 미치는 영향. 대구효성카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

- 김현지, 오연주 (1997). **유아를 위한 체육활동 이론과 실제**. 서울: 양서원.
- 김혜옥 (1984). 유아의 동작활동 효과에 관한 기초 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김혜정 (1988). 창의적 동작교육에 대한 유치원 교사의 태도 분석. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김희선 (2005). 신체활동이 유아의 공간개념 형성에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김희정 (2009). 가정과 연계한 신체활동이 유아의 기초체력에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 도영숙 (2008). 실내 모래놀이가 유아의 자아존중감과 사회적 능력에 미치는 효과. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 류진희, 황환옥, 최명희, 정희정, 김유림 (1999). **유아의 발달에 적합한 신체활동**. 서울: 양서원.
- 문경애 (2005). 그림책을 활용한 독서치료 프로그램이 유아의 자아존중감 향상에 미치는 효과. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문화체육부 (1996). **취학전 아동의 체격 및 체력 육성을 위한 체육놀이 프로그램 개발**. 문화체육부.
- 민형숙 (1998). 운동놀이 활동이 유아의 기초체력에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 박성연, 이숙(공)편역 (1996). **아동지도**. 서울: 중앙삼성출판사.
- 박영아 (2010). **아동발달**. 서울: 창지사.
- 방예선 (2007). 줄넘기 신체활동이 유아의 자기효능감에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 배인자, 한규령 (1996). **동작교육의 이론과 실제**. 서울: 양서원.
- 서영숙 (1990). **아동 교육심리**. 서울: 숙명여자대학교출판부.
- 서울대학교 체육연구소 (1991). **운동은 요람에서부터(유아편)**. 국민생활체

육협의회.

석용완 (1983). 유아의 운동성취율에 관한 연구. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.

손원호 (2004). **유아 체육교육의 이론과 실제**. 서울: 창지사.

송명자 (1995). **발달심리학**. 서울: 학지사.

송성은 (2005). 그림책을 활용한 이야기나누기가 유아의 언어능력과 자아존중감에 미치는 영향. 충신대학교 교육대학원 석사학위논문.

송승연 (2005). 친사회적 협동게임이 유아의 자아존중감 발달에 미치는 효과. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

송인섭 (1989). **인간심리와 자아개념**. 서울: 양서원.

송창근 (2009). 소도구 신체활동이 유아의 협응력에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.

스포츠과학연구소 (1984). **체력**. 스포츠과학연구소.

안병철, 반기봉 (1992). **운동과 건강**. 서울: 태근문화사.

안종일 (2002). 어린이들의 신체활동에서 성공과 실패가 자아존중감에 미치는 영향. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.

양낙진, 송의열 (2001). **교육심리의 이해**. 대전: 보성출판사.

오진구, 오학성, 오대성 (1984). **유아체육**. 서울: 동명사.

원정자 (1987). 유치원에서의 동작교육 실태에 관한 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

유덕순 (2006). 대 근육 활동이 유아의 기초체력에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.

윤애희 (1997). 발달적 체육 교육프로그램의 유치원 현장 적용 연구. 서울여자대학교 박사학위논문.

윤애희, 박정민 (1999). **유아 체육교육의 이론과 실제**. 서울: 창지사.

윤영숙 (2008). 기초체력 요소중심의 동작활동이 유아의 기초체력 증진에

- 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤옥주 (2009). 전통놀이활동이 유아의 기본운동능력과 창의적 신체표현에 미치는 영향. 계명대학교 유아교육대학원 석사학위논문.
- 윤은영 (2004). **유아를 위한 신체활동의 이론과 실제**. 서울: 교학연구사.
- 윤은영 (2005). 유아 신체활동 프로그램의 개발 및 효과 : 대근육 운동능력과 신체적 자아개념 중심으로. 덕성여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이광욱(1998). 유아체육교육이 유아의 긍정적 자아개념과 친사회적 행동에 미치는 영향. 세종대학교 대학원 석사학위논문.
- 이고훈 (2005). 유아의 신체활동이 유아 자아개념 및 친사회적 행동 발달에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이기숙, 김영주 (1992). **유아음악교육**. 서울: 교문사
- 이민경 (2008). 신체활동이 영아의 운동능력 발달과 사회 정서발달에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이보선 (1998). **유아체육 프로그램의 실제**. 서울: 흥경
- 이성애 (2001). 협동학습에 의한 신체활동 프로그램이 유아 자아존중감 증진에 미치는 영향. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이송숙 (2003). 유아 비만과 관련된 유아특성과 어머니의 식생활관리 및 양육행동. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 이순재 (1994). 아동이 지각한 부모의 언어비교 유형과 아동의 자아존중감 및 내외 비교성과의 관계. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영 (1993). **유아동작지도**. 서울: 한국방송통신대학출판부.
- 이영, 이정희, 김운기 외 (2009). **영유아발달**. 서울: 학지사.
- 이영석, 이항재 (1998). **유아교육학개론**. 서울: 교육과학사.
- 이영심 (1995). **유치원 동작교육 프로그램의 운영 실태 분석**. 중앙대학교 스포츠과학연구소. 교육연구.
- 이영심 (1997). 유아 지각운동 프로그램 개발과 효과 검증. 중앙대학교 대

학원 박사학위논문.

- 이영자, 이기숙, 이정옥 (2009). **유아 교수·학습 방법**. 서울: 창지사.
- 이은경 (2008). 기초체력을 증진시키는 신체활동을 통한 유아의 기초체력과 교사의 태도 변화. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이정숙, 서상옥 (2006). **집단활동 중심의 유아 체육놀이**. 서울: 21세기 교육사.
- 이지영 (2002). 운동놀이 활동이 장애유아의 기초체력과 사회적 능력에 미치는 영향. 단국대학교 특수교육대학원 석사학위논문.
- 이진수 (2004). **유아사회교육**. 서울: 양서원.
- 이혜경 (2009). 체력증진 신체활동이 유아의 자기효능감에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이화조 (1999). 유아의 형제자매 구성과 자존감과 관계. 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이희선, 서승현, 이진영 (2006). **유아 체육과 운동 발달**. 서울: 보경문화사.
- 임성은 (2004). 유아의 자기존중감과 유치원 적응과의 관계. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전인옥, 이영 (2002). **유아동작교육**. 서울: 한국방송통신대학출판부.
- 전인옥, 이현균 (2001). **유아교유기관 교사를 위한 유아 체육활동의 이론과 실제**. 서울: 양서원.
- 정선희 (1984). 긍정적 자아개념 활동이 유아의 사회성 발달에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 지성애, 김영옥, 박희숙 (2003). **유아의 자아존중감 척도 개발에 관한 연구**. 중앙유아교육학회.
- 진덕수 (2007). 유아의 체육 프로그램 참여가 기초운동능력 향상에 미치는 영향. 상지대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 최경숙 (2010). **발달심리학**. 서울: 교문사.
- 최진아 (2010). 규칙적인 체육 프로그램 참여가 유아의 기초운동기능과 자아존중감 및 사회성 발달에 미치는 영향. 대구카톨릭대학교 대학원 체육과학과 박사학위논문.
- 최하연 (2008). 기초체력 중심의 신체활동이 유아의 신체적 자아개념과 친사회적 행동에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최혜순 (1992). **유아 사회성 발달과 교육**. 서울: 교문사.
- 한국어린이육영회부설유치원(2000). **기본운동능력 신장을 위한 연령별 신체 운동 활동프로그램 개발 · 적용**. 서울특별시 교육청 지정 시범유치원 운영 보고서.
- 허원진 (2006). 유아 체육 교육 프로그램이 비만아동의 비만도 및 기초체력에 미치는 영향. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 황덕호 (1992). **유아체육의 이론과 실제**. 서울: 국민서관.
- 황인순 (2009). 문학 활동이 유아의 자아존중감, 자기표현, 친사회적 행동에 미치는 효과. 우석대학교 대학원 석사학위논문.
- 황순각 (2001). 유아 신체활동 프로그램의 구성 및 효과 : 유아의 지각운동 능력과 신체적 자아개념을 중심으로. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 황순각 (2003). **유아 신체활동**. 서울: 양서원.
- 홍순정, 김희태 (2010). **유아 사회교육**. 서울: 한국방송통신대학교출판부.
- 홍용희, 이한영, 최혜로, 원영신 (1998). **동작교육의 이론과 실제**. 서울: 다음세대.
- 홍지원 (1994). 신체활동 중심교육이 유아의 긍정적 자아개념과 친사회적 행동에 미치는 효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Baumrind, D. (1972). Socialization and instrumental competence in

- young children, *In the young child: Review of research(202-204)*, Vol. 2, ed. by W. W. Hartup. Washington, D.C.: National Association for Education of Young Children.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Gallahue, D. L. (1996). *Motor Development and experience for young children(3-7)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Gerhardt, L. A. (1973). Moving and knowing: *The young child orients himself in space*. EngleWood Cliffs, N. J: Prentice-Hall, 24.
- Harter, S., & Pike, R. (1984). The pictorial scale of perceived competence and social acceptance for young children. *Child Development*, 55, 1969-1982.
- Laban, R. (1963). *Modern educational dance (2nd ed)*. London: MacDonald and Evans.
- Meier, J. H. (1992). *Behavior management for young children*. San Bernardino. County Preschool Dept., San Bernadino, CA.
- Seefeldt, C. (Ed.) (1976). *Curriculum for the preschool-primary child: A review of the researh*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill Publishing Co.

ABSTRACT

Effects Of Infant's Physical Activity For Improvement Of Basal Physical Fitness On Athletic Ability And Self-Esteem

Jung, Min-hee

Department of Early Childhood Education

Graduate School of Education

Sungshin Women's University

The aim of this research is to apprehend what effects infant's physical activity has on athletic ability and self-esteem, and suggest a direction for teaching and learning methods which can contribute to improvement of athletic ability and self-esteem.

Researching subjects set up according to such researching aims are as follows.

1. Do infants' physical activities for improvement of basal athletic ability have an effect on athletic ability?

2. Do infants' physical activities for improvement of basal athletic ability have an important effect on self-esteem?

This research was conducted targeting 50 infants under five in a kindergarten attached P Elementary School and a kindergarten attached H Elementary School.

Experimental group is comprised of 25 infants of a kindergarten attached P Elementary School and comparative group, 25 infants of a kindergarten attached H Elementary School.

Infants' physical activities were conducted total 16 times, 2 times a week, for 8 weeks from May 11th 2010 to July 2nd 2010 targeting the infants of the experimental group.

Infants of the comparative group conducted general physical activities 2 times a week and had the curriculum as usual.

In this research, I carried out a basal physical fitness to measure the infants' athletic abilities, and used 'infants' self-esteem criterion' to measure infants' self-esteem.

I calculated the average and the standard deviation on effect grades of a preliminary inspection and a post-inspection using SPSS program for the statistical treatment of collected data, and carried out ANCOVA to find out differences between two groups.

The summary of results of this research is as follows.

Firstly, physical activities for improvement of basal athletic ability had a positive effect on infants' athletic abilities.

Examining by sub-factor, athletic abilities of the infants of experimental

group participating in physical activities were improved gradually more than those of the infants of comparative group in all sub-factors such as muscular strength and endurance, flexibility, swiftness, quickness, and balance.

Secondly, physical activities for the improvement of basal athletic ability had a positive effect on infants' self-esteem improvement.

It appeared that self-esteems of the infants of experimental group participating in physical activities were more improved than those of the infants of comparative group in total grades of self-esteem and sub-factors such as social self-esteem, physical self-esteem, family acceptance self-esteem, and emotional self-esteem.

To conclude, the results of this research show physical activities for improvement of basal athletic ability had a positive effect on infants' athletic abilities and self-esteem.

부 록

<부록 1> 운동능력 검사의 각 요소별 구체적인 측정방법

<부록 2> 자아존중감 기록지

<부록 3> 기초체력증진을 위한 신체활동 프로그램 예시

<부록 1> 운동능력검사의 각 요소별 구체적인 측정방법

1) 몸 지탱하기

(1) 준비도구

- 책상 2개, 초시계

(2) 측정방법

- 유아가 서서 발을 자연스럽게 재린 자세에서 팔꿈치 높이 정도의 책상 2개를 어깨 넓이로 양쪽에 배치한다.
- 책상 사이에 선다.
- 준비의 신호로 양팔을 굽히고 책상 위에 손을 얹어 놓는다.
- 양팔로 체중을 지탱하면서 팔을 굽힐 때까지 계속한다.
- 팔이 굽거나, 손바닥 이외의 신체부분이 책상에 닿을 때에는 실패로 간주한다.

(3) 기록

- 발이 바닥에서 떨어질 때부터 실패할 때까지의 시간을 초단위로 기록한다.
- 1회만 실시한다.

2) 앉아서 몸 앞으로 굽히기

(1) 준비도구

- 매트, 줄자, 백묵

(2) 측정방법

- 매트 위에 발을 뻗고 앉아 발꿈치를 20cm 간격으로 벌린다.
- 유아는 양손을 펴서 발 사이에 놓는다.
- 상체를 앞으로 굽히면서 양손을 매트 위에 스치며, 될 수 있는 한

앞으로 뺀다.

- 손가락 끝이 닿는 가장 먼 곳에 백묵으로 표시한 다음 양 발꿈치를 연결한 일직선에서부터의 거리를 측정한다.
- 무릎이 굽지 않도록 하고, 이를 방지하기 위하여 보조자가 뒤에서 무릎을 양손으로 눌러주어도 된다.

(3) 기록

- 발꿈치의 선을 넘어서 굽힐 경우에는 기록 위에 (+), 미달일 경우에는 (-)을 표시하여 기록한다.
- 기록은 거리를 cm 단위로 표시한다.
- 기록은 1회만 실시한다.

3) 모듬발 뛰어넘기

(1) 준비도구

- 줄자, 유니바, 초시계

(2) 측정방법

- 4m 50cm 거리에 50cm씩 표시하여 그 표시가 유니바의 중심이 되게 하여 유니바 10개를 나열한다.
- 유아를 최초의 유니바 뒤에 서게 한 다음 출발의 신호에 따라 하나 하나의 유니바를 뛰어넘어서 앞으로 전진한하도록 한다.
- 출발 신호와 함께 양발을 모아 10개의 유니바를 하나씩 정확하게 뛰면서 될 수 있는 한 빠르게 뛴다.
- 양발을 모아 뛰지 않거나 유니바를 2개 이상 한 번에 뛰어넘었거나 유니바를 발로 차게되면 무효이다.

(3) 기록

- 실패하지 않고 유니바를 10개 뛰어넘을 때까지의 시간을 0.1초 단위로 기록한다.

- 신속성만을 강조하지 말고 정확성을 강조한다.
- 2회 실시하여 좋은 기록을 택한다.

4) 제자리 멀리뛰기

(1) 준비도구

- 줄자, 거리표시(1m간격)

(2) 측정방법

- 도약선을 밟지 않고 양발을 가지런하게 모아 동시에 굴러서 멀리 뛴다.
- 두 손을 흔들어서 반동을 이용한다.
- 뛴 때 하나, 둘, 셋의 구령에 맞추어 뛰게 한다.

(3) 기록

- 도약선과 착지한 지점(도약선에 가까운 발뒤꿈치의 위치)의 최단거리를 측정한다.
- 2회 실시하여 좋은 기록을 택한다.

5) 평균대 위에서 외발서기

(1) 준비도구

- 평균대, 초시계

(2) 측정방법

- 평균대를 안전하게 고정시킨다.
- 평균대 가운데 두 발을 모아 일자로 서서 준비한다.
- 신호에 따라 한발은 평균대 위에 두고, 한발은 평균대에 닿지 않도록 무릎을 굽힌다.

(3) 기록

- 좌우 2회를 실시하고, 좋은 기록을 택한다.

<부록 2> 자아존중감 기록지

유아교육기관명 : _____ 유아 이름 : _____

유아 성별 : 남 / 여 유아 연령 : _____ 세 검사 일시 : _____

※ 다음 문항에 따라 유아가 응답한 내용을 기준으로 각 문항에 해당되는 점수를 평가기준에서 찾아 기록하시오.

<p>● 평가기준은 다음과 같다.</p> <p>4점 : 해당문항에 “매우 그렇다”라고 응답한 경우</p> <p>3점 : 해당문항에 “그렇다”라고 응답한 경우</p> <p>2점 : 해당문항에 “아니다”라고 응답한 경우</p> <p>1점 : 해당문항에 “전혀 아니다”라고 응답한 경우</p>
--

해 당 문 항	인지적 자아	사회적 자아	신체적 자아	가족수용 자아	정서적 자아
1.기본도형의 모양을 안다.					
2.친구들과 장난감을 함께 가지고 논다.					
3.제자리에서 높이 떨어 수 있다.					
4.나는 가족들과 재미있게 지낸다.					
5.나는 화가 나거나 속상할 때 말로 표현할 수 있다.					
6.수를 잘 센다.					
7.선생님은 내 말을 잘 들어준다.					
8.공을 잡고, 던질 수 있다.					
9.엄마, 아빠랑 함께 있으면 기분이 좋다.					
10.나는 이 세상에서 하나뿐인 소중한 사람이다.					
11.내 생각을 말로 잘 표현할 수 있다.					
12.나는 친구들과 약속을 잘 지킨다.					
13.나는 아프지 않고 건강하다.					
14.엄마, 아빠는 나를 사랑한다.					
15.나는 뛰든지 잘 하고 잘 해낼 수 있다.					

해 당 문 항	인지적 자아	사회적 자아	신체적 자아	가족수용 자아	정서적 자아
16.글자를 안다.					
17.친구들과 게임놀이를 함께 한다.					
18.옷의 단추를 잘 채운다.					
19.나는 가족들과 이야기를 자주 한다.					
20.내 차례가 될 때까지 기다린다.					
21.내 물건이 어디에 있는지 잘 안다.					
22.놀이터에서 함께 놀 친구가 많다.					
23.거울에 비친 내 얼굴이 좋다.					
24.엄마, 아빠는 칭찬을 자주 해 주신다.					
25.“고마워”, ”미안해”, “괜찮아”의 말을 자주 사용한다.					
26.색깔의 이름을 안다.					
27.친구들이 나와 같이 놀려고 한다.					
28.내 몸은 소중하다.					
29.엄마, 아빠가 화를 내도 나를 사랑한다는 것을 안다.					
30.시작한 일은 어려워도 끝까지 해낸다.					
31.재미있는 것을 보면 궁금해져서 알고 싶다.					
32.선생님은 나를 보고 웃는다.					
33.나는 무엇이든지 잘 먹는다.					
34.내가 다른 곳에 있으면 엄마, 아빠는 나를 보고 싶어 한다.					
35.무슨 일이든 해보고 싶고, 재미있다.					
36.문제가 생기면 다양한 방법으로 해결할 수 있다.					
37.친구들이 놀고 있으면 가서 같이 놀 수 있다.					
38.가위로 오리기를 잘 한다.					
39.엄마, 아빠는 나를 안아주신다.					
40.나는 내가 좋고 사랑스럽다.					

<부록 3> 신체활동 프로그램 예시

회	1회	일시	2010.05.11(화)	
기본 동작	허리 굽혀 발끝 잡기 옆으로 굽혀 발끝 잡기 물개자세, 돌고래 자세		본활동	나랑 친구랑
활동 목표	· 친구와 함께 신체의 여러 부분을 눌러보면서 유연성, 근력 및 근지구력을 기른다.			
기초체력요소		유연성	준비물	호루라기
교수· 학습 과정	도입 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부) ◆ 기본동작 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 허리 굽혀 발끝 잡기 - 다리를 모아 쪽 뺀고 앉아 가슴이 두 무릎에 닿도록 상체를 깊숙이 숙인다. ▶ 옆으로 굽혀 발끝 잡기 - 다리를 양 쪽으로 벌리고 앉아 오른쪽 팔이 오른쪽 귀에 닿도록 하고, 양 손으로 왼쪽 발끝을 잡고 몸을 뺀어 눌러준다. ▶ 물개자세 - 팔을 굽혀 손바닥을 바닥에 대고 일자로 엎드려 손을 가슴 쪽으로 당겨 바닥을 짚고 상체를 들고 몸을 뒤로 젖힌다. ▶ 돌고래 자세 - 팔을 굽혀 손바닥을 바닥에 대고 일자로 엎드려 손과 가슴 쪽으로 당겨 바닥을 짚고 상체를 들고 뒤고 젖힌다. 발끝이 머리에 닿도록 머리와 목을 뒤로 젖힌다. 		
	전개 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 앞뒤로 잡아주기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 친구와 마주하고 다리를 옆으로 벌리고 앉아 앞뒤로 잡아당기기를 한다. <ul style="list-style-type: none"> - 나와 친구의 발바닥이 서로 닿도록 앉는다. - 친구와 손을 잡고, 한명이 몸을 뒤로 젖히면 다른 한명은 몸을 앞으로 구부리는 동작을 친구와 바꾸어 가면서 해본다. ◆ 손등대기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 친구와 등을 마주하고 서서 손등 대기를 한다. <ul style="list-style-type: none"> - 등을 마주하고 다리는 어깨만큼 벌리고 서서 뒤에 있는 친구와 손등을 댄다. - 양팔을 편 채로 자기 앞에서 손뺑을 치고 다시 양팔을 벌려 뒤에 있는 친구와 손등을 댄다. ◆ 허리 돌리기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 허리를 옆으로 돌려 친구와 손바닥 마주대기를 한다. <ul style="list-style-type: none"> - 등을 마주하고 다리는 어깨만큼 벌리고 서서 발바닥을 떼지 말고 허리만 옆으로 돌려 친구와 손바닥을 마주 댄다. 		
	마무리 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 평가 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 유아들은 각각의 동작을 통해 신체를 충분히 늘릴 수 있는가? ▶ 규칙을 잘 지키며 활동하는가? ◆ 정리체조 - 스트레칭 		

회	2회	일시	2010.05.14(금)	
기본 동작	제자리 뛰어 뒤꿈치 엉덩이 닿기 2인 1조 뛰어 넘기 제자리 한 바퀴 뛰어 돌기		본 활동	밀어내기
활동 목표	· 친구와 함께 등을 대고 밀어내면서 순발력과 하지의 근력을 기른다.			
기초체력요소	순발력	준비물	호루라기	
교수 · 학습 과정	도입 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부) ◆ 기본동작 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 제자리 뛰어 뒤꿈치 엉덩이 닿기 - 다리를 모아 서서 발뒤꿈치가 엉덩이에 닿도록 하여 제자리에서 위로 뛰어오른다. 연속하여 5~10회 실시한다. ▶ 2인 1조 뛰어 넘기 - 두 유아가 짝이 되어 한 유아가 무릎을 꿇고 고개를 숙이고 몸을 둥글게 웅크리면 또 다른 한 유아가 제자리에서 뛰어 올라 웅크린 유아를 넘는다. 뛰어 넘는 유아는 엎드린 유아 가까이 두발을 모으고 착지하며, 역할을 바꿔서 활동해 본다. ▶ 제자리 한 바퀴 뛰어 돌기 - 정면을 향해 서서 신호하면 위쪽으로 뛰어 오르며 제자리에서 한 바퀴 돈다. 처음부터 360도 돌기 어려우므로 180도씩 2번에 나누어 돌아본다. 		
	전개 (분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 두 명씩 유아들을 짝지어 준다. 2. 가로, 세로가 1m 정도의 네모를 그린다. 3. 두 유아는 안에 들어가서 서로 등을 맞대고 선다. 4. 교사의 시작 신호를 듣고 상대 유아를 등과 엉덩이로 밀어낸다. 5. 네모 밖으로 빨리 밀어낸 유아가 승리하게 된다. <p>* 유의점 - 손은 사용하지 않도록 하고, 유아들이 서로 등으로 세계 밀지 않도록 한다. 또, 친구가 등으로 밀어내는 것을 장난치면서 피하기 않도록 한다.</p> <p>* 확장활동 - '앉아서 등대고 서로 밀기'</p> <ul style="list-style-type: none"> · 유아는 서로 등을 대고 앉아 뒤로 팔을 끼운다. · 팔이 빠지지 않게 하고 다리와 발에 힘을 주어 서로 밀어본다. · 등과 다리의 힘을 사용하여 등 방향으로 서로 밀기를 한다. · 두 발 모아 밀기와 한 발씩 벌리면서 밀기를 해본다. 		
	마무리 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 평가 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 손은 사용하지 않고 등으로 밀 수 있는가? ▶ 규칙을 잘 지키며 활동하는가? ◆ 정리체조 - 스트레칭 		

회	3회	일시	2010.05.18(화)	
기본 동작	신호 따라 방향 바꾸기 공중에서 발 부딪치기 공중에서 손뼉치고 발 부딪치기 왕복 달리기		본 활동	친구 한번 나 한번
활동 목표	· 친구와 함께 공 굴리기와 던지기, 잡기를 통해 민첩성을 기른다.			
기초체력요소	민첩성	준비물	탱탱볼, 호루라기	
교수 · 학습 과정	도입 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부) ◆ 기본동작 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 신호 따라 방향 바꾸기 - 기준선을 향해 달려가다가 신호 하면 반대쪽으로 몸의 방향을 바꾸어 달린다. ▶ 공중에서 발 부딪치기 - 제자리에서 위로 뛰기를 하여 공중에서 발바닥을 서로 부딪쳐 본다. ▶ 공중에서 손뼉치고 발 부딪치기 - 제자리 높이 뛰기를 하여 공중에서 손을 위로 하여 손뼉을 치고 다리는 벌려 발바닥을 부딪쳐 본다. ▶ 왕복 달리기 - 출발선에서 신호에 따라 도착선까지 달려갔다 다시 출발선으로 달려온다. 여러번 반복하여 왕복 달리기를 한다. 		
	전개 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 튀긴 공 잡기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 혼자서 바닥에 튀긴 공 잡기를 한다. 2. 두 손으로 공을 잡고 허리 높이에서 공을 바닥에 던져, 튀어오르는 공을 잡아보도록 한다. <ul style="list-style-type: none"> - 공이 자기 앞으로 튀어 오르게 하려면 어떻게 해야 할까? ◆ 공굴리기와 잡기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 친구와 함께 공굴리기와 잡기를 한다. 2. 약 2m 간격을 두고 떨어져 마주 서서 다리를 어깨만큼 벌리고 두 손으로 공을 굴리면 앞에 있는 친구가 잡아본다. <ul style="list-style-type: none"> - 공이 앞에 있는 친구에게 잘 굴러가려면 어떻게 해야 할까? ◆ 공던지기와 잡기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 친구와 함께 공 던지기와 잡기를 한다. 2. 약 2m 간격을 두고 떨어져 마주 서서 다리를 어깨만큼 벌리고 두 손으로 공을 아래에서 위로 던져 앞에 있는 친구가 받도록 해 본다. 3. 활동이 익숙해지면 유아들간의 간격을 벌려준다. <p>* 유의점 - 이 활동들이 모두 한 번의 경험으로 이루어지는 것은 아니므로 여러 번 반복 할 수 있는 기회를 제공하도록 한다.</p> 		
	마무리 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 평가 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 유아는 위치를 이동하며 튀어 오르는 공을 잡을 수 있는가? ▶ 유아는 공 굴리기와 던지기, 잡기를 안정된 자세로 하는가? ◆ 정리체조 - 스트레칭 		

회	4회	일시	2010.05.20(목)	
기본 동작	V자로 앉기, 윗몸 일으키기Ⅱ 발목잡고 걷기, 계걸음 걷기		본활동	날아라 비행기
활동 목표	· 유아는 몸으로 비행기를 만들어 보는 경험을 통하여 등과 배의 근력 및 유연성을 기른다.			
기초체력요소	근력 및 근지구력	준비물	소고(신호악기)	
교수· 학습과 정	도입 (분)	<p>◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부)</p> <p>◆ 기본동작</p> <p>▶ V자로 앉기 - 다리를 뻗고 허리를 펴고 앉은 자세에서 뒤로 팔을 짚으며 다리를 45도 정도 들어 자세를 유지한다. 유아의 능력에 따라 뒤에 짚은 손을 배위로 올리고 다리를 붙여 V자 앉기를 한다.</p> <p>▶ 윗몸 일으키기Ⅱ - 2인 1조가 되어 손을 잡고 한 유아는 앉고 다른 유아는 눕는다. 손을 잡고 앉은 사람이 뒤로 누우며 손을 당겨 앞사람의 윗몸을 일으키게 하고 마주보고 서로 당겨주는 활동을 반복 한다.</p> <p>* 유의점 - 비슷한 신장, 체중의 유아가 짝이 되도록 한다.</p> <p>▶ 발목잡고 걷기 - 허리를 굽혀 두 손으로 자신의 발목을 각각 한쪽씩 잡고 정면을 바라보며 앞으로 걷는다.</p> <p>▶ 계걸음 걷기 - 바닥에 앉아 두 손을 뒤로 짚은 다음 다리와 팔로 지탱하여 엉덩이를 위로 든다. 두 손과 두 발을 움직여 옆으로 걷는다.</p>		
	전개 (분)	<p>1. 몸으로 비행기를 만들어 본다. - 우리 몸으로 비행기를 만들 수 있을까?</p> <p>2. 바닥에서 비행기를 만들어 본다. - 바닥에 엎드려 양팔을 앞으로 쭉 뻗고 머리를 들어본다. 가슴, 다리도 들어본다. - 팔과 머리, 가슴, 다리를 내리고 잠시 쉬도록 한다.</p> <p>3. 소고의 소리에 따라 몸의 자세를 바꾸도록 한다. - 소고 1번의 소리 : 팔을 앞으로 뻗고, 머리와 가슴, 다리를 들기 - 소고 2번의 소리 : 가슴과 팔, 다리를 바닥에 내리고 쉬기 - 소고 3번의 소리 : 팔을 옆으로 뻗고 머리와 가슴, 다리를 들기</p> <p>4. 유아는 몸통을 앞뒤로 흔들어 비행기가 움직이는 것처럼 해 본다. * 유의점 - 비행기가 잘 안 되는 유아는 팔 뻗기만 먼저 한 후, 가슴들기를 하도록 한다.</p>		
	마무리 (분)	<p>◆ 평가</p> <p>▶ 유아는 가슴과 팔을 든 상태에서 얼마 동안 지속할 수 있는가? ▶ 유아는 올바른 자세로 비행기를 만들 수 있는가?</p> <p>◆ 정리체조 - 스트레칭</p>		

회	5회	일시	2010.05.25(화)	
기본 동작	한 발 서기 둘이 손잡고 한 발 서기 마주보고 손뼉 치기		본활동	줄 따라 걷기
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 줄 위에서의 걷기 활동을 통하여 평형성을 기른다. · 줄 위에서 다양한 방법으로 걸을 수 있다. 			
기초체력요소	평형성	준비물	소고, 색테이프(1cm넓이), 줄3개(굵기 1cm, 길이 3m)	
교수· 학습 과정	도입 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부) ◆ 기본동작 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 한 발 서기 - 한 발로 몸을 지탱하고 다른 한 발은 90도로 굽혀 앞쪽으로 든다. 두 팔을 벌려 중심을 잡고, 지탱하는 다리는 무릎을 펴고 바로 선다. 15초 이상 한 발 서기를 해보고, 오른쪽 발, 왼쪽 발을 들며 한 발 서기를 해 본다. ▶ 둘이 손잡고 한 발 서기 - 앞을 보고 서서 두 유아는 한 손을 잡고 한쪽 발을 들어 한 발 서기를 한다. 손을 잡지 않은 팔을 벌려 중심을 잡고, 지탱하는 다리는 무릎이 굽혀지지 않도록 한다. ▶ 마주보고 손뼉 치기 - 두 발을 모아 마주보고 서서, 다리는 움직이지 않으며 손바닥으로 상대의 손바닥을 쳐서 밀어낸다. 하체로 균형을 잡으며 서서 반동을 주고 상대를 밀어낸다. 		
	전개 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 선 탐색하기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 유아들과 여러 형태의 선(직선, 구불구불한 모양, 세모, 네모 등)을 탐색한다. <ul style="list-style-type: none"> - 어떤 모양이니? - 선 모양을 우리 몸으로 그려볼 수 있을까?(손가락, 팔꿈치 등) - 우리 몸을 이용하여 만들어보자.(손가락, 다리 등) ◆ 선따라 걷기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 유아들이 이야기한 방법으로 조별로 나와서 걸어본다. <ul style="list-style-type: none"> - 또 다른 방법으로 걸어볼 수 있을까? - 양팔을 어깨 높이로 올리고 앞으로, 옆으로 걸어보자. ◆ 줄따라 걷기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 줄을 소개해주고 줄을 따라 걸어본다. <ul style="list-style-type: none"> - 이것은 무엇일까? - 줄로 어떤 모양을 만들 수 있을까? - 동그라미 줄위에 올라서서 걸어보자. (앞으로, 옆으로 등) ◆ 줄 위에서 균형잡기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 소고를 치면 줄위를 건다가 멈추어 서서 균형을 잡는다. <ul style="list-style-type: none"> - 소고 소리가 나면 줄 위를 건다가 멈추어본다. - 또 한발을 들고 균형을 잡아본다. 		
	마무리 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 평가 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 여러 가지 방법으로 걷기를 할 수 있는가? ▶ 줄 위에서 한발을 들고 몸의 균형을 유지할 수 있는가? ◆ 정리체조 - 스트레칭 		

회	6회	일시	2010.05.28(금)	
기본 동작	허리 굽혀 발끝 잡기 옆으로 굽혀 발끝 잡기 물개자세, 돌고래 자세		본활동	온 세상 어린이
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 훌라후프 줄넘기를 통하여 신체의 유연성을 기른다. · 기구를 이용한 조작능력을 키울 수 있다. 			
기초체력요소	유연성	준비물	훌라후프, 호루라기	
교 수 · 학 습 과 정	도입 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부) ◆ 기본동작 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 허리 굽혀 발끝 잡기 - 다리를 모아 쪽 뺀고 앉아 가슴이 두 무릎에 닿도록 상체를 깊숙이 숙인다. ▶ 옆으로 굽혀 발끝 잡기 - 다리를 양 쪽으로 벌리고 앉아 오른쪽 팔이 오른쪽 귀에 닿도록 하고, 양 손으로 왼쪽 발끝을 잡고 몸을 뺀어 눌러 준다. ▶ 물개자세 - 팔을 굽혀 손바닥을 바닥에 대고 일자로 엎드려 손을 가슴 쪽으로 당겨 바닥을 짚고 상체를 들고 몸을 뒤로 젖힌다. ▶ 돌고래 자세 - 팔을 굽혀 손바닥을 바닥에 대고 일자로 엎드려 손과 가슴 쪽으로 당겨 바닥을 짚고 상체를 들고 뒤고 젖힌다. 발끝이 머리에 닿도록 머리와 목을 뒤로 젖힌다. 		
	전개 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 훌라후프 움직이기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 훌라후프를 앞뒤로 움직여본다. <ul style="list-style-type: none"> - 훌라후프 안에 서서 훌라후프를 어깨 넓이만큼 양손으로 잡아본다. - 양손으로 훌라후프를 움직여 발 뒤에서 머리 위를 지나 발 앞으로 내려오도록 움직여본다. - 훌라후프를 다시 뒤로 가도록 움직여보고, 이 동작을 여러 번 움직여본다. ◆ 훌라후프 뛰어넘기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 훌라후프를 세우고 줄넘기 하듯 돌리며 뛰어넘는다. <ul style="list-style-type: none"> - 어깨넓이 만큼 훌라후프를 양손으로 잡아본다. - 훌라후프 한쪽 면을 발 앞에 놓고, 훌라후프를 뛰어넘어본다. - 제자리로 와서 다시 뛰어넘어본다. ◆ 훌라후프 줄넘기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 훌라후프를 천천히 돌려 뛰어넘는다. <ul style="list-style-type: none"> - 훌라후프 안에 서서 어깨 넓이만큼 훌라후프를 양손으로 잡아보자. - 훌라후프 한쪽 면을 발 앞에 오게 하여 뛰어넘어본다. - 뛰어넘은 훌라후프를 천천히 뒤쪽으로 돌려 다시 발 앞에 오게 한 후 뛰어 넘어본다. 2. 반복하여 뛰어넘고, 익숙해지면 조금씩 빠르게 훌라후프 넘기를 한다. <p>* 유의점 - 유아들이 부딪치지 않도록 공간을 넓게 한다.</p>		
	마무리 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 평가 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 훌라후프를 넘기 위해 몸을 최대한 구부렸다가 펴는가? ▶ 두 번 또는 연속하여 훌라후프 넘기를 할 수 있는가? ◆ 정리체조 - 스트레칭 		

회	7회	일시	2010.06.01(화)	
기본 동작	제자리 뛰어 뒤꿈치 엉덩이 닿기 2인 1조 뛰어 넘기 제자리 한 바퀴 뛰어 돌기		본활동	다리에 막대 끼고 달리기
활동 목표	· 신문지 막대를 다리 사이에 끼고 걸으면서 순발력을 기른다.			
기초체력요소	순발력	준비물	신문지, 테이프	
교수 · 학습 과정	도입 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부) ◆ 기본동작 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 제자리 뛰어 뒤꿈치 엉덩이 닿기 - 다리를 모아 서서 발뒤꿈치가 엉덩이에 닿도록 하여 제자리에서 위로 뛰어오른다. 연속하여 5~10회 실시한다. ▶ 2인 1조 뛰어 넘기 - 두 유아가 짝이 되어 한 유아가 무릎을 꿇고 고개를 숙이고 몸을 둥글게 웅크리면 또 다른 한 유아가 제자리에서 뛰어 올라 웅크린 유아를 넘는다. 뛰어 넘는 유아는 옆드린 유아 가까이 두발을 모으고 착지하며, 역할을 바꿔서 활동해 본다. ▶ 제자리 한 바퀴 뛰어 돌기 - 정면을 향해 서서 신호하면 위쪽으로 뛰어 오르며 제자리에서 한 바퀴 돈다. 처음부터 360도 돌기 어려우므로 180도씩 2번에 나누어 돌아본다. 		
	전개 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 사전준비 - 신문지 막대 만들기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 신문지 1장을 동그랗게 말고 테이프를 붙여서 신문지 막대를 1개씩 만든다. ◆ 게임 - 다리에 막대끼고 달리기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 유아를 두명씩 짝을 지어준다. 2. 막대를 다리에 끼고 뛰어서 반환점을 돌아오도록 한다. <ul style="list-style-type: none"> - 막대를 어디에 끼면 좋을까? - 뛰어가다가 막대를 떨어뜨리면 어떻게 하면 될까? 3. 막대를 떨어뜨리게 되면 그 자리에서 다시 끼고 게임을 하도록 한다. 4. 먼저 결승점에 도달한 유아가 승리한다. * 확장활동 - 유아를 2팀으로 구성하여 막대 끼고 돌아와 다음 유아에게 전달해 주어 이어달리기를 할 수 있다. * 유의점 - 막대를 다리 사이에서 빠지지 않게 하고, 잘 안되는 유아는 모듬발로 뛰기를 연습한 후 걸어보도록 한다. 		
	마무리 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 평가 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 다리에 막대를 끼고 뛰기를 할 수 있는가? ▶ 막대를 떨어뜨려도 게임을 끝까지 해낼 수 있는가? ◆ 정리체조 - 스트레칭 		

회	8회	일시	2010.06.04(금)	
기본 동작	신호 따라 방향 바꾸기 공중에서 발 부딪치기 공중에서 손뼉치고 발 부딪치기 왕복 달리기		본활동	소리 듣고 공을 막아요
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 굴러오는 공을 몸으로 막아 민첩성과 순발력을 기른다. · 규칙을 지키며 순서에 따라 활동할 수 있다. 			
기초체력요소	민첩성	준비물	소리 나는 공, 테이프, 눈가리개 매트(카펫), 호루라기	
교수 · 학습 과정	도입 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부) ◆ 기본동작 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 신호 따라 방향 바꾸기 - 기준선을 향해 달려가다가 신호 하면 반대쪽으로 몸의 방향을 바꾸어 달린다. ▶ 공중에서 발 부딪치기 - 제자리에서 위로 뛰기를 하여 공중에서 발바닥을 서로 부딪쳐 본다. ▶ 공중에서 손뼉치고 발 부딪치기 - 제자리 높이 뛰기를 하여 공중에서 손을 위로 하여 손뼉을 치고 다리는 벌려 발바닥을 부딪쳐 본다. ▶ 왕복 달리기 - 출발선에서 신호에 따라 도착선까지 달려갔다 다시 출발선으로 달려온다. 여러번 반복하여 왕복 달리를 한다. 		
	전개 (분)	<ol style="list-style-type: none"> 소리가 나는 공을 소개한다. <ul style="list-style-type: none"> - 눈을 감고 공의 소리를 들려준다. - 어떤 소리가 나고 있니? - 한 유아가 공을 천천히 굴러본다. - 공이 굴러가면서 어떤 소리가 나니? - 공이 천천히 굴러가는 모습을 관찰한다. 골키퍼가 되어 유아는 소리 나는 공을 막아본다. <ul style="list-style-type: none"> - 두 명의 유아가 2m 정도의 간격으로 선다. - 한 명의 유아가 공을 굴리고 다른 유아는 골키퍼가 되어 굴러오는 공을 받거나 몸으로 막아본다. 골키퍼 유아는 눈가리개를 하고 굴러오는 공을 막아본다. <ul style="list-style-type: none"> - 골키퍼 유아는 눈가리개를 하고 서서 다른 유아가 공을 천천히 굴리면 골키퍼 유아는 굴러오는 공의 소리를 듣고 몸으로 공을 막아본다. <p>* 유의점 - 바닥과 벽면에 매트를 깔아서 안전하게 활동 할 수 있도록 한다. 공이 굴러가는 속도가 너무 빠르지 않도록 한다.</p> <p>* 확장활동 - 과학영역에서 공의 크기, 무게, 재질 등에 따른 속도를 비교 할 수 있도록 한다.</p>		
	마무리 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 평가 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 소리를 듣고 몸을 민첩하게 움직이는가? ▶ 자신의 순서를 잘 지키며 활동하는가? ◆ 정리체조 - 스트레칭 		

회	9회	일시	2010.06.08(화)	
기본 동작	V자로 앉기, 윗몸 일으키기Ⅱ 발목잡고 걷기, 계걸음 걷기		본활동	칙칙폭폭 터널을 지나가요
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 엎드려 기기와 버티기를 함으로써 팔과 배, 다리의 근력을 기른다. · 터널 자세를 유지하면서 평형성을 기른다. 			
기초체력요소	근력 및 근지구력	준비물		
교수 · 학습 과정	도입 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부) ◆ 기본동작 <ul style="list-style-type: none"> ▶ V자로 앉기 - 다리를 뻗고 허리를 펴고 앉은 자세에서 뒤로 팔을 짚으며 다리를 45도 정도 들어 자세를 유지한다. 유아의 능력에 따라 뒤에 짚은 손을 배위로 올리고 다리를 붙여 V자 앉기를 한다. ▶ 윗몸 일으키기Ⅱ - 2인 1조가 되어 손을 잡고 한 유아는 앉고 다른 유아는 눕는다. 손을 잡고 앉은 사람이 뒤로 누우며 손을 당겨 앞사람의 윗몸을 일으키게 하고 마주보고 서로 당겨주는 활동을 반복 한다. * 유의점 - 비슷한 신장, 체중의 유아가 짝이 되도록 한다. ▶ 발목잡고 걷기 - 허리를 굽혀 두 손으로 자신의 발목을 각각 한쪽씩 잡고 정면을 바라보며 앞으로 걷는다. ▶ 계걸음 걷기 - 바닥에 앉아 두 손을 뒤로 짚은 다음 다리와 팔로 지탱하여 엉덩이를 위로 든다. 두 손과 두 발을 움직여 옆으로 걷는다. 		
	전개 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 짝과 터널만들기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 혼자서 터널을 만들어 본다. <ul style="list-style-type: none"> - 다리를 어깨만큼 벌리고 서서 허리를 구부려 손바닥을 바닥에 댄다. 2. 친구와 짝이 되어 터널과 기차 역할을 한다. <ul style="list-style-type: none"> - 유아 한 명이 터널을 만들면, 다른 유아는 기차가 되어본다. - 기차를 하는 유아는 터널에 부딪치지 않도록 기어서 지나가 본다. - 유아들은 서로 역할을 바꾸어서 해 본다. ◆ 소그룹으로 터널만들기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 활동이 익숙해지면 5~6명 유아가 한 팀이 되어 터널과 기차를 만들어 본다. <ul style="list-style-type: none"> - 한 명은 기차가 되고 다른 유아는 터널을 만든다. - 기차가 된 유아는 터널 끝까지 간 다음, 맨 끝에서 터널이 된다. - 맨 앞에서 터널을 만들고 있던 유아는 기차가 되어 터널을 지나간다. * 유의점 - 터널을 만들고 있는 유아가 넘어지지 않도록 기차를 하는 유아는 엉덩이를 내리고 기어가도록 한다. 		
	마무리 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 평가 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 유아는 터널을 만들고 얼마나 지속 할 수 있는가? ▶ 유아는 팔과 다리를 이용하여 기어갈 수 있는가? ◆ 정리체조 - 스트레칭 		

회	10회	일시	2010.06.11(금)	
기본 동작	한 발 서기 둘이 손잡고 한 발 서기 마주보고 손뺑 치기		본활동	징검다리 건너기
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 징검다리를 건너며 신체의 평형성을 기른다. · 좁은 공간에 발을 디디며 몸의 균형을 잡는다. 			
기초체력요소	평형성	준비물	지름 5cm 동그라미 50개	
교수·학습과정	도입(분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부) ◆ 기본동작 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 한 발 서기 - 한 발로 몸을 지탱하고 다른 한 발은 90도로 굽혀 앞으로 든다. 두 팔을 벌려 중심을 잡고, 지탱하는 다리는 무릎을 펴고 바로 선다. 15초 이상 한 발 서기를 해보고, 오른쪽 발, 왼쪽 발을 들며 한 발 서기를 해 본다. ▶ 둘이 손잡고 한 발 서기 - 앞을 보고 서서 두 유아는 한 손을 잡고 한 쪽 발을 들어 한 발 서기를 한다. 손을 잡지 않은 팔을 벌려 중심을 잡고, 지탱하는 다리는 무릎이 굽혀지지 않도록 한다. ▶ 마주보고 손뺑 치기 - 두 발을 모아 마주보고 서서, 다리는 움직이지 않으며 손바닥으로 상대의 손바닥을 쳐서 밀어낸다. 하체로 균형을 잡으며 서서 반동을 주고 상대를 밀어낸다. 		
	전개(분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 유아들 중에 한 명이 엄마 고양이가 되어 바닥에 있는 동그라미를 밟고 지나가 본다. 2. 유아들이 30cm 간격으로 놓여진 동그라미를 건넌다. <ul style="list-style-type: none"> - 한 발씩 징검다리를 밟고 앞으로 건너가 본다. 3. 30cm 간격의 지그재그로 놓여진 동그라미를 건넌다. <ul style="list-style-type: none"> - 오른쪽에 있는 것은 오른쪽발로, 왼쪽에 있는 것은 왼발로 밟으며 건너가 본다. 4. 동그라미 수를 일정하게 늘어놓고 건넌다. <ul style="list-style-type: none"> - 30cm 간격으로 동그라미를 1개→2개→1개→2개→1개→2개 순으로 놓아 두고 1개는 한 발로, 2개는 양발로 밟고 건너가 보도록 한다. - 30cm 간격으로 동그라미를 두 줄로 놓고, 양발을 각각 놓고 다리를 벌린 채 두 발을 동시에 뛰어 건너가 본다. <p>* 확장활동 - 동그라미의 색을 달리하여 색에 따라 약속을 정하여 움직여 본다. (빨간색은 앞으로, 노란색은 옆으로 움직여보기등)</p>		
	마무리(분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 평가 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 징검다리를 건널 때 한발로 평형을 유지할 수 있는가? ▶ 징검다리가 놓여진 곳에 정확히 발을 짚을 수 있는가? ◆ 정리체조 - 스트레칭 		

회	11회	일시	2010.06.15(화)	
기본 동작	허리 굽혀 발끝 잡기 옆으로 굽혀 발끝 잡기 물개자세, 돌고래 자세		본활동	머리위로 공 나르기
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 공을 위로 전달하는 활동을 통하여 몸을 부드럽게 움직이는 유연성을 기른다. · 여럿이 공을 전달하면서 협동심을 기른다. 			
기초체력요소	유연성	준비물	공, 호루라기	
교 수 · 학 습 과 정	도입 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부) ◆ 기본동작 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 허리 굽혀 발끝 잡기 - 다리를 모아 쪽 뺀고 앉아 가슴이 두 무릎에 닿도록 상체를 깊숙이 숙인다. ▶ 옆으로 굽혀 발끝 잡기 - 다리를 양 쪽으로 벌리고 앉아 오른쪽 팔이 오른쪽 귀에 닿도록 하고, 양 손으로 왼쪽 발끝을 잡고 몸을 뺀어 눌러 준다. ▶ 물개자세 - 팔을 굽혀 손바닥을 바닥에 대고 일자로 엎드려 손을 가슴 쪽으로 당겨 바닥을 짚고 상체를 들고 몸을 뒤로 젖힌다. ▶ 돌고래 자세 - 팔을 굽혀 손바닥을 바닥에 대고 일자로 엎드려 손과 가슴 쪽으로 당겨 바닥을 짚고 상체를 들고 뒤고 젖힌다. 발끝이 머리에 닿도록 머리와 목을 뒤로 젖힌다. 		
	전개 (분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 유아를 5~6명씩 5팀으로 구성한다. 2. 교사를 보고 각 팀은 1줄로 정렬한다. <ul style="list-style-type: none"> - 키가 작은 유아는 앞으로, 키가 큰 유아는 뒤에 서도록 한다. 3. 각 줄은 앞뒤 사람의 간격이 두 팔을 앞으로 벌려 어깨에 손이 닿지 않을 정도로 띄우고 각자 어깨 넓이만큼 벌리고 선다. 4. 시작 신호가 나면 앞사람은 공을 머리 위로 뒷사람에게 전달한다. 5. 마지막 유아가 공을 받으면 앞으로 뛰어와서 공을 전달해 준다. 6. 처음 시작했던 유아에게 공이 전달되면 게임이 끝난다. <ul style="list-style-type: none"> - 가장 빨리 처음 시작한 유아에게 공이 전달된 팀이 승리하게 된다. <p>* 유의점 - 공을 전달할 때 앞의 유아는 몸을 옆으로 틀지 않고 손을 위로 들어 상체를 뒤로 젖힌 상태로 전달하도록 한다. 또 앞뒤 간격을 유지하며 공을 던지지 않도록 한다.</p> <p>* 확장활동 - 공을 다리사이로 전달하는 활동으로 확장 할 수 있다.</p>		
	마무리 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 평가 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 상체를 뒤로 젖히고 공을 전달할 수 있는가? ▶ 게임 규칙을 잘 지키며 적극적으로 참여하는가? ◆ 정리체조 - 스트레칭 		

회	12회	일시	2010.06.18(금)	
기본 동작	제자리 뛰어 뒤꿈치 엉덩이 닿기 2인 1조 뛰어 넘기 제자리 한 바퀴 뛰어 돌기		본 활동	방울 소리를 내요
활동 목표	· 매달려 있는 방울을 치기 위해 높이 뛰어오르면서 순발력, 민첩성, 평형성을 기를 수 있다.			
기초체력요소	순발력	준비물	방울을 매단 줄, 탬버린	
교수 · 학습 과정	도입 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부) ◆ 기본동작 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 제자리 뛰어 뒤꿈치 엉덩이 닿기 - 다리를 모아 서서 발뒤꿈치가 엉덩이에 닿도록 하여 제자리에서 위로 뛰어오른다. 연속하여 5~10회 실시한다. ▶ 2인 1조 뛰어 넘기 - 두 유아가 짝이 되어 한 유아가 무릎을 꿇고 고개를 숙이고 몸을 둥글게 웅크리면 또 다른 한 유아가 제자리에서 뛰어 올라 웅크린 유아를 넘는다. 뛰어 넘는 유아는 옆드린 유아 가까이 두발을 모으고 착지하며, 역할을 바꿔서 활동해 본다. ▶ 제자리 한 바퀴 뛰어 돌기 - 정면을 향해 서서 신호하면 위쪽으로 뛰어 오르며 제자리에서 한 바퀴 돈다. 처음부터 360도 돌기 어려우므로 180도씩 2번에 나누어 돌아본다. 		
	전개 (분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시각 장애인에 대해 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 앞을 보지 못하는 사람을 본 적이 있니? - 우리는 이런 사람을 무엇이라 부를까? - 시각 장애인은 눈이 안 보이는 대신 잘 들을 수 있는 능력이 있음을 이야기한다. 2. 제자리에서 높이 뛰는다. <ul style="list-style-type: none"> - 교사가 탬버린을 치면 높이 뛰어본다. - 쪼그리고 앉아 있다가 교사가 탬버린을 치면 높이 뛰어본다. 3. 눈을 감고 제자리에서 높이 뛰는다. <ul style="list-style-type: none"> - 눈을 감고 일어서 있다가 탬버린을 치면 높이 뛰어본다. - 눈을 감고 쪼그리고 앉아 있다가 탬버린을 치면 높이 뛰어본다. - 눈을 감고 땀 때와 눈을 뜨고 땀 때 어떻게 다른가? 4. 높이 뛰어 줄에 매달린 방울을 쳐본다. <ul style="list-style-type: none"> - 몸을 낮추었다가 높이 뛰어 손으로 방울을 쳐본다. - 방울이 어디에 있는지 살펴본 후, 눈을 감고 높이 뛰어 방울을 쳐본다. <p>* 유의점 - 눈을 감고 땀 때는 안전을 위하여 한 명씩 하고, 방울의 위치를 확인한 후 치도록 한다. 방울의 높낮이를 다르게 하여 개인차를 고려한다.</p>		
	마무리 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 평가 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 쪼그리고 앉아 있다가 높이 뛰어 방울을 칠 수 있는가? ▶ 눈을 감고 쪼그리고 앉아 있다가 높이 뛰어 방울을 칠 수 있는가? ◆ 정리체조 - 스트레칭 		

회	13회	일시	2010.06.22(화)	
기본 동작	신호 따라 방향 바꾸기 공중에서 발 부딪치기 공중에서 손뼉치고 발 부딪치기 왕복 달리기		본 활동	의자앉기
활동 목표	· 의자에 빨리 앉는 활동을 통해 민첩성과 순발력을 기른다.			
기초체력요소	민첩성	준비물	의자, 음악, 호루라기	
교수 · 학습 과정	도입 (분)	◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부) ◆ 기본동작 ▶ 신호 따라 방향 바꾸기 - 기준선을 향해 달려가다가 신호 하면 반대쪽으로 몸의 방향을 바꾸어 달린다. ▶ 공중에서 발 부딪치기 - 제자리에서 위로 뛰기를 하여 공중에서 발바닥을 서로 부딪쳐 본다. ▶ 공중에서 손뼉치고 발 부딪치기 - 제자리 높이 뛰기를 하여 공중에서 손을 위로 하여 손뼉을 치고 다리는 벌려 발바닥을 부딪쳐 본다. ▶ 왕복 달리기 - 출발선에서 신호에 따라 도착선까지 달려갔다 다시 출발선으로 달려온다. 여러 번 반복하여 왕복 달리기를 한다.		
	전개 (분)	1. 유아를 5~6명씩 5팀으로 구성한다. 2. 의자를 앉는 곳이 밖이 보이도록 하여 유아보다 1개 작은 수만큼을 원형으로 놓는다. 3. 1팀의 유아들은 의자 밖으로 서게 한다. 4. 유아들이 음악에 맞추어 의자 주위를 손을 잡고 걷게 한다. 5. 음악이 멈추면 의자에 재빨리 앉도록 한다. 6. 앉지 못한 유아는 다음 놀이를 못하게 된다. 7. 한 번 할 때마다 의자를 하나씩 빼서 한 명이 남을 때까지 계속 실시한다. 8. 의자앉기 게임에서 먼저 탈락한 유아들이 게임에 대한 부정적 감정이 남지 않도록 다시 도전할 수 있는 기회를 준다. * 유의사항 - 원의 방향으로 돌아 유아들이 부딪히지 않도록 하고, 의자에 앉을 때 의자를 잡고 앉도록 한다. * 확장활동 - 게임에 익숙해지면 1팀의 유아의 수를 늘려서 활동할 수 있다.		
	마무리 (분)	◆ 평가 ▶ 의자에 민첩하게 앉을 수 있는가? ▶ 게임 규칙을 잘 지키며 활동하는가? ◆ 정리체조 - 스트레칭		

회	14회	일시	2010.06.25(금)	
기본 동작	V자로 앉기, 윗몸 일으키기Ⅱ 발목잡고 걷기, 게걸음 걷기		본 활동	애벌레
활동 목표	· 팔과 배의 힘을 이용하여 이동함으로써 팔과 배의 근력을 기른다.			
기초체력요소	근력 및 근지구력	준비물	호루라기	
교수·학습과정	도입 (분)	<p>◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부)</p> <p>◆ 기본동작</p> <p>▶ V자로 앉기 - 다리를 뻗고 허리를 펴고 앉은 자세에서 뒤로 팔을 짚으며 다리를 45도 정도 들어 자세를 유지한다. 유아의 능력에 따라 뒤에 짚은 손을 배위로 올리고 다리를 붙여 V자 앉기를 한다.</p> <p>▶ 윗몸 일으키기Ⅱ - 2인 1조가 되어 손을 잡고 한 유아는 앉고 다른 유아는 눕는다. 손을 잡고 앉은 사람이 뒤로 누우며 손을 당겨 앞사람의 윗몸을 일으키게 하고 마주보고 서로 당겨주는 활동을 반복 한다.</p> <p>* 유의점 - 비슷한 신장, 체중의 유아가 짝이 되도록 한다.</p> <p>▶ 발목잡고 걷기 - 허리를 굽혀 두 손으로 자신의 발목을 각각 한쪽씩 잡고 정면을 바라보며 앞으로 걷는다.</p> <p>▶ 게걸음 걷기 - 바닥에 앉아 두 손을 뒤로 짚은 다음 다리와 팔로 지탱하여 엉덩이를 위로 든다. 두 손과 두 발을 움직여 옆으로 걷는다.</p>		
	전개 (분)	<p>1. ‘애벌레’에 대한 수수께끼를 낸다.</p> <p>- 나는 누구일까? 나의 몸은 동그랗고 길고 앞을 잡아먹고 살지.</p> <p>- 꿈틀꿈틀 기어가며, 나는 자라서 고치가 되고, 나비가 된다.</p> <p>2. ‘애벌레’처럼 기어가기를 한다.</p> <p>- 엎드려서 팔과 다리를 쭉 편다.</p> <p>- 손바닥을 바닥에 붙인 채로 무릎을 굽히고 엉덩이를 들어 올려본다.</p> <p>- 무릎을 바닥에 댄 채 팔과 상체를 바닥에서 미끄러지듯 앞으로 뻗어 바닥에 엎드려 본다.</p> <p>3. ‘애벌레’가 되어 나뭇잎을 가져오기 게임을 한다.</p> <p>- 반환점에 나뭇잎을 둔다.</p> <p>- 애벌레처럼 기어 반환점에 도착해 나뭇잎을 짚는다.</p> <p>- 나뭇잎을 들고 반환점에서 뛰어서 도착점에 들어온다.</p> <p>* 유의점 - 유아들이 서로 부딪히지 않도록 충분한 거리를 두며, 유아들이 활동하는데 무리가 되지 않도록 애벌레처럼 기어보는 수를 점차적으로 증가시킨다. 반환점까지의 거리는 유아의 근력상태에 따라 조절한다.</p> <p>* 확장활동 - 창의적 신체표현으로 ‘애벌레가 나비가 되기까지’활동과 연계할 수 있다.</p>		
	마무리 (분)	<p>◆ 평가</p> <p>▶ 유아가 몸의 한 부분을 바닥에 붙인 채로 움직일 수 있는가?</p> <p>▶ 애벌레처럼 기어보는 수가 점차적으로 증가하는가?</p> <p>◆ 정리체조 - 스트레칭</p>		

회	15회	일시	2010.06.29(화)	
기본 동작	한 발 서기 둘이 손잡고 한 발 서기 마주보고 손뺑 치기		본활동	팔꿈치를 무릎에 대며 걸어보기
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 팔꿈치를 무릎에 대며 걸으면서 평형성을 기른다. · 반환점을 돌아오는 게임을 통해 인내심을 기른다. 			
기초체력요소	평형성	준비물	소고	
교수 · 학습 과정	도입 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부) ◆ 기본동작 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 한 발 서기 - 한 발로 몸을 지탱하고 다른 한 발은 90도로 굽혀 앞쪽으로 든다. 두 팔을 벌려 중심을 잡고, 지탱하는 다리는 무릎을 펴고 바로 선다. 15초 이상 한 발 서기를 해보고, 오른쪽 발, 왼쪽 발을 들며 한 발 서기를 해 본다. ▶ 둘이 손잡고 한 발 서기 - 앞을 보고 서서 두 유아는 한 손을 잡고 한쪽 발을 들어 한 발 서기를 한다. 손을 잡지 않은 팔을 벌려 중심을 잡고, 지탱하는 다리는 무릎이 굽혀지지 않도록 한다. ▶ 마주보고 손뺑 치기 - 두 발을 모아 마주보고 서서, 다리는 움직이지 않으며 손바닥으로 상대의 손바닥을 쳐서 밀어낸다. 하체로 균형을 잡으며 서서 반동을 주고 상대를 밀어낸다. 		
	전개 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 팔꿈치를 무릎에 대며 걷기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 유아는 자신이 악단의 북이 되었다고 상상하도록 한다. 2. 북이 되어 행진하는 방법을 알려준다. 3. 시작하는 자세는 왼쪽 팔꿈치를 왼쪽 무릎에 대고, 오른손은 자연스럽게 내린다. 4. 소고 소리에 맞추어 하나, 둘의 소리와 함께 팔꿈치를 무릎에 대고 걸어가 본다. 5. 걸기를 반복하여 자연스럽게 걸을 수 있도록 한다. ◆ 팔꿈치를 무릎에 대며 걸어 반환점 돌아오기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 유아는 짝과 함께 출발선에 선다. 2. 출발 신호에 맞춰서 팔꿈치를 무릎에 대며 걸어가 반환점을 돌아온다. 3. 도착지점에 먼저 도착한 유아가 승리한다. <p>* 유의사항 - 허리를 곧게 펴고 다리를 들어 올려 팔꿈치를 닿게 한다. 걷기가 익숙해질 때까지 걸을 수 있도록 한다.</p>		
	마무리 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 평가 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 팔꿈치를 무릎에 대며 자연스럽게 걸을 수 있는가? ▶ 규칙을 지키며 게임을 끝까지 해낼 수 있는가? ◆ 정리체조 - 스트레칭 		

회	16회	일시	2010.07.02(금)	
기본 동작	한 발 서기 둘이 손잡고 한 발 서기 마주보고 손뺌 치기		본활동	돌고 도는 홀라후프
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 신체의 여러 부분으로 홀라후프를 돌려 보면서 유연성을 기른다. · 신체의 명칭을 알고 지시대로 움직일 수 있는 능력을 기른다. 			
기초체력요소	유연성	준비물	홀라후프	
교수 · 학습 과정	도입 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 준비체조 - 우리 몸을 깨우는 영양 체조(교육인적자원부) ◆ 기본동작 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 허리 굽혀 발끝 잡기 - 다리를 모아 쪽 뺀고 앉아 가슴이 두 무릎에 닿도록 상체를 깊숙이 숙인다. ▶ 옆으로 굽혀 발끝 잡기 - 다리를 양 쪽으로 벌리고 앉아 오른쪽 팔이 오른쪽 귀에 닿도록 하고, 양 손으로 왼쪽 발끝을 잡고 몸을 뺀어 눌러 준다. ▶ 물개자세 - 팔을 굽혀 손바닥을 바닥에 대고 일자로 옆드려 손을 가슴 쪽으로 당겨 바닥을 짚고 상체를 들고 몸을 뒤로 젖힌다. ▶ 돌고래 자세 - 팔을 굽혀 손바닥을 바닥에 대고 일자로 옆드려 손과 가슴 쪽으로 당겨 바닥을 짚고 상체를 들고 뒤고 젖힌다. 발끝이 머리에 닿도록 머리와 목을 뒤로 젖힌다. 		
	전개 (분)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 내 몸에서 홀라후프를 돌릴 수 있는 부분을 알아본다. <ul style="list-style-type: none"> - 우리 몸에서 돌릴 수 있는 부분은 어디일까? - 홀라후프를 돌릴 수 있는 부분으로 돌려보자. (팔, 어깨, 손목, 허리, 무릎, 발목 등으로 돌려본다.) 2. 허리로 홀라후프를 돌려본다. <ul style="list-style-type: none"> - 홀라후프 안에 들어가 선다. - 홀라후프를 허리 부분에 올린 다음 양손으로 잡는다. - 옆으로 비스듬히 몸을 꼬아 손으로 홀라후프를 한 번 돌린다. - 돌아가는 홀라후프와 같은 방향으로 허리를 돌려 홀라후프가 허리와 닿으며 탄력적으로 돌아가도록 한다. 3. 신체의 여러 부분으로 홀라후프를 돌려본다. <ul style="list-style-type: none"> - 팔목으로 돌려본다. (목, 무릎, 엉덩이 등으로 돌려보는 경험을 한다.) <p>* 유의점 - 홀라후프를 돌리다가 홀라후프가 튕겨나가 다른 유아와 부딪치지 않도록 공간을 최대한 확보한다. 홀라후프 돌리기는 단시간에 습득할 수 있는 활동이 아니므로 매일 조금씩 지속적으로 활동하도록 한다.</p> <p>* 확장활동 - 한 개의 홀라후프를 무릎꿇고 앉아서 돌리기, 걸어가면서 돌리기, 방향을 바꾸어 돌리기를 해본다.</p>		
	마무리 (분)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 평가 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 신체 각 부분의 명칭을 알고 지시대로 움직이는가? ▶ 신체의 어떤 부분으로 홀라후프를 돌릴 수 있는가? ◆ 정리체조 - 스트레칭 		