

권 경 숙 교수지도
석사학위 청구논문

음악 감상을 통한 신체활동이
중일반 유아의 일상적 스트레스와
자아탄력성에 미치는 영향

2013

성신여자대학교 교육대학원
교육학과(유아교육전공)

송 효 주

음악 감상을 통한 신체활동이
중일반 유아의 일상적 스트레스와
자아탄력성에 미치는 영향

권 경 숙 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함.

2012년 11월

성신여자대학교 교육대학원
교육학과(유아교육전공)

송 호 주

인 준 서

송효주의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

성신여자대학교 교육대학원

논문개요

본 연구는 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 미치는 영향에 대해 알아보고자 하는 목적에서 이루어졌으며, 이러한 목적에 따라 설정된 연구 문제는 다음과 같다.

1. 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향은 어떠한가?
2. 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 자아탄력성에 미치는 영향은 어떠한가?

본 연구는 서울 지역 S구에 위치한 G초등학교병설유치원 만 4, 5세 종일반 유아 총 40명(실험집단 20명, 비교집단 20명)을 대상으로 실시하였다.

실험집단 유아들에게 2012년 5월 14일부터 7월 6일까지 8주 동안 매주 2회씩 총 16회의 음악 감상을 통한 신체활동을 실시하였으며 실험집단의 유아들이 음악 감상을 통한 신체활동을 하는 동안에 비교집단 유아들은 생활주제 중심의 교육활동을 실시하였다.

본 연구에서는 종일반 유아의 일상적 스트레스를 측정하기 위해서 염현경(1998)이 개발한 ‘한국 유아의 일상적 스트레스 척도(Korean Preschool Daily Stress Scale: KPDSS)’를 사용하였으며 종일반 유아의 자아탄력성 도구는 Labuffe와 Naglieri(1999)가 만 2~5세 유아를 대상으로 개발한 탄력성 검사인 DECA(Devereux Early Childhood Assessment)를 번안하여 사용한 전은희(2008)의 질문지를 사용하였다.

수집된 자료는 Win SPSS 16.0을 이용하여 평균점수와 표준편차를 산출하고, 두 집단 간의 차이를 알아보기 위하여 *t*-검증을 실시하였다.

본 연구를 통해 얻은 결과를 연구문제에 따라 정리하면 다음과 같다.

첫째, 음악 감상을 통한 신체활동은 종일반 유아의 일상적 스트레스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 음악 감상을 통한 신체활동을 경험한 실험집단 유아들보다 비교집단 유아들의 스트레스 평균이 전체적으로 높게 나타났으며 이를 하위요소로 살펴보면 비난·공격 상황과 관련된 스트레스, 불안·좌절 경험과 관련된 스트레스에서 유의한 차이를 보였고 자존감상함과 관련된 스트레스에서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

둘째, 음악 감상을 통한 신체활동은 종일반 유아의 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 음악 감상을 통한 신체활동을 경험한 실험집단 유아들은 자아탄력성의 하위요소인 애착, 주도성, 자기통제의 모든 영역에서 비교집단의 유아들의 점수보다 유의하게 향상되었다.

이상의 결과를 종합해 보면 음악 감상을 통한 신체활동은 종일반 유아의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	5
3. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	7
1. 음악 감상을 통한 신체활동	7
2. 일상적 스트레스	13
3. 자아탄력성	19
4. 선행연구	22
III. 연구 방법	25
1. 연구대상	25
2. 연구도구	26
3. 연구절차	28
4. 자료분석	36
IV. 결과 및 해석	37

1. 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향	37
2. 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 자아탄력성에 미치는 영향 ..	41
V. 논의 및 결론	46
1. 논의	46
2. 결론 및 제언	50

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 연구 대상 유아의 일반적 배경	25
<표 2> 유아의 일상적 스트레스 검사 도구의 척도 구성	27
<표 3> 자아탄력성 검사 도구의 척도 구성	28
<표 4> 음악 감상 곡 목록	31
<표 5> 음악 감상을 통한 신체활동의 구성	33
<표 6> 음악 감상을 통한 신체활동의 사례	34
<표 7> 실험집단과 비교집단의 실시방법 비교	35
<표 8> 종일반 유아의 일상적 스트레스에 대한 사전-사후 검사 결과	37
<표 9> 비난·공격 상황과 관련된 스트레스의 사전-사후 검사 결과	39
<표 10> 불안·좌절 경험과 관련된 스트레스의 사전-사후 검사 결과	40
<표 11> 자존감 상함과 관련된 스트레스의 사전-사후 검사 결과	41
<표 12> 종일반 유아의 자아탄력성에 대한 사전-사후 검사 결과	42
<표 13> 애착에 대한 사전-사후 검사 결과	43
<표 14> 주도성에 대한 사전-사후 검사 결과	44
<표 15> 자기통제에 대한 사전-사후 검사 결과	45

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회의 특징 중 하나인 맞벌이 가정의 증가는 오랜 시간동안 아이들을 믿고 맡길 수 있는 기관의 필요성을 대두시켰다. 이러한 사회적 변화에 맞춰 유아교육기관에서는 종일반 운영이 확산되는 추세이다. 종일반 운영은 맞벌이 부모들에게 늦은 시간까지 아이를 안심하고 맡길 수 있는 교육기관의 역할을 하며 유아들에게는 충분한 시간 동안 학습 환경을 제공하고 교사, 또래와의 다양한 상호작용이 이루어진다는 장점을 가지고 있다. 즉, 종일반은 유아에게 오랜 시간동안 균형 있고 안정된 환경 속에서 학습경험을 제공하고 또래와 성인과의 사회적 상호작용 시간을 증가시켜준다는 장점이 있으며, 나아가 개별 활동 및 소그룹 활동을 증진시키고 다양한 활동을 제공하여 오진활동을 심화, 확대시켜 준다(Decker & Decker, 1982). 또한 Ulrey(1982)는 종일반 운영이 유아들에게 보다 많은 학습시간을 제공하고 초등학교 첫 학년을 잘 대처할 수 있게 하며 부모의 출퇴근 시간을 이용할 수 있는 장점이 있다고 보았다(안성주, 1994, 재인용).

그러나 한편으로 종일반 유아는 가정과 장시간 격리되면서 정서적 문제를 초래할 수 있고 기관에 있는 시간이 연장됨에 따라 유아와 교사의 피로를 유발할 수 있다(Decker & Decker, 1982). 또한 하루 일과 내에서 부모와 격리되는 시간이 유아의 사회, 정서적 발달에 미치는 영향에 대해 알아본 연구에 의하면 어머니와 함께 보내는 시간이 양적·질적으로 부족할 때 일상적 스트레스를 경험하는 것으로 나타났으며(윤영현, 2006), 하루 중 재원시간이 늘어날

수록 일상적 스트레스가 높게 나타났다(김정화·이재연 2011). 또한 종일반 유아는 과잉행동, 불안행동, 위축행동, 공격행동, 미성숙행동 등 문제행동을 많이 보였으며 종일반 경험이 많을수록 불안행동이나 위축행동 등이 많이 나타남을 알 수 있었다(박영미, 2009).

이렇듯 종일반 운영은 맞벌이 부부의 자녀를 위한 보호의 기능과 동시에 질적인 유아교육의 제공이라는 점에서 긍정적인 면을 지니기도 하지만, 어린 나이에 부모와 가정으로부터 분리되어 오랜 시간동안 유아교육기관에 머무르면서 종일반 유아들은 많은 스트레스에 노출되어 있음을 알 수 있다.

유아기의 스트레스는 유아에게 신체적, 정신적으로 부정적인 영향을 초래하게 되는데, 스트레스를 받는 유아들은 두통이나 말더듬기, 식사문제, 울음, 수면문제, 목의 통증, 피로, 복통, 갈증, 부정적인 행동을 보이고 자주 숨이 가쁘거나, 허약하고, 이 갈기, 짜증, 우울한 반응 등을 보인다(O'Brien, 1988). Burts, Hart, Charlesworth와 Kirk(1990)에 의하면 스트레스를 받는 유아는 손톱을 물어뜯거나 신체적 적대행위, 잦은 싸움, 경련, 신경질적 웃음 등의 증세를 나타내며, 주의집중이 힘들고 안정감이 없어지고 두통과 복통 등과 같은 증상이 나타날 뿐만 아니라 우울증에 걸릴 확률도 높다고 하였다.

이와 같이 유아가 스트레스 상황에 직면했을 때 다양한 스트레스 반응이 나타날 수 있으며 유아는 스트레스를 오랫동안 인내하기 어려우므로 부모와 교사가 유아의 스트레스에 대해 정확하게 인식하고, 유아가 스트레스에 적절하게 대처할 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 더욱이 유아는 성인과 달리 빠르게 발달하는 단계에 있으므로 사회적인 생활경험이 부족하여 장기적인 목적을 위해 참고 견디는 능력이 제한되어져 있고, 자신의 스트레스를 인식하고 대처할 수 있는 지적 능력과 언어 능력이 미숙하기 때문에 더 심각한

위험을 초래할 수 있다(Chandler, 1987).

유아의 스트레스에 대한 관심이 증가하면서 많은 연구자들은 스트레스가 유아에게 미치는 부정적인 영향을 중재하는 방법에 대해 관심을 가지게 되었다. 이에 따라 떠오른 대표적인 개념이 역경이나 변화를 극복하는 인간의 고유한 능력인 자아탄력성이다. 자아탄력성이란 용어는 위험에 노출된 영·유아들에 대한 연구에서 불우한 환경임에도 불구하고 성공적으로 적응하는 아이들을 묘사하기 위해 처음 사용되었다(Werner & Smith, 1982). 자아탄력성은 삶에서 겪는 스트레스, 외상, 위험에서 회복하는 방식이고(Henderson & Milstein, 1996), 변화와 스트레스 사건에 대하여 건강하고 융통성 있게 적응할 수 있는 능력(Taub & Pearrow, 2006)이라는 견해에서 볼 때 스트레스 상황에 직면한 유아가 유연하게 적응하기 위해서는 건강하고 탄력적인 자아가 필요하다고 하겠다.

따라서 유아들의 스트레스를 해소하고 자아탄력성을 증진시킬 수 있는 연구들이 이루어졌는데 이를 살펴보면 이수기(2011)는 유아 자아탄력성 증진 프로그램이 유아의 일상적 스트레스의 감소에 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였으며, 임상희(2005)는 자아탄력성이 높은 아동일수록 스트레스를 적게 받고 긍정적이며 유연한 대처행동을 보였다고 하였다.

이를 종합해보면 자아탄력성은 스트레스의 영향을 완화시키는 변인으로 유아가 일상적 스트레스에 적절히 대처하고 적응하는데 도움을 준다고 할 수 있으며, 유아의 스트레스를 해소하고 자아탄력성을 증진시킬 수 있는 방법을 연구하여 유아들이 보다 행복하게 성장할 수 있도록 도움을 줄 필요가 있다. 그러나 이와 같이 유아들의 자아탄력성에 관련된 선행연구는 아주 미흡하게 이루어졌으며, 더욱이 종일반 유아들을 대상으로 이루어진 연구는 찾아보기 어렵다.

유아 스트레스 해소와 관련된 선행 연구를 살펴보면, 강연희(2008)의 연구에서는 유아는 음악 감상을 통하여 자신의 생각이나 감정을 미적으로 질서 있게 표현할 수 있으며 음악 활동으로 얻어진 경험을 바탕으로 자신의 행위를 세련되어지게 하여 음악을 들으며 안정감을 갖고 자기의 느낌, 감정, 정서를 표현하는 방법을 배우게 되었다고 하였다. 천애영(2008)의 연구에서는 음악 감상이 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 주었고 공격성 감소에 효과적인 것으로 나타났다. 즉, 음악 감상을 통해 다양한 스트레스 상황에 노출된 유아들에게 정서 상태를 긍정적으로 표출할 수 있도록 돕고 타인의 느낌과 감정과의 소통을 가능하게 하여 정서적 안정감을 제공한다고 할 수 있다.

뿐만 아니라 송자영(2002)은 신체활동 놀이가 유아의 스트레스 감소에 효과가 있다고 하였으며, 김세은(2010)은 규칙적인 신체활동은 유아의 일상적 스트레스를 감소시킨다고 하였다. 김도형(2010)의 연구에서는 체육활동 프로그램이 유아의 일상적 스트레스를 감소시키는 효과가 있었고 체육활동 프로그램 참여 기간이 길수록 유아의 일상적 스트레스 해소에 더욱 긍정적인 효과가 있었다고 하였다. 즉, 신체활동은 신체를 자유롭게 움직임으로써 정서적 긴장감이나 스트레스를 해소하는데 도움을 주는 활동이라 할 수 있다.

이와 같은 연구결과를 종합해보면 음악 감상과 신체활동은 유아에게 긍정적인 정서를 함양시키고 스트레스 감소에 도움을 주는 활동이라 할 수 있다. 그러나 이렇듯 선행연구에서는 음악 감상과 신체 활동을 분리하여 유아의 스트레스에 국한되어 그 영향력을 살펴보았을 뿐이다. 그러므로 음악 감상 활동과 신체활동을 연계하여 이루어지는 교육활동이 스트레스와 자아탄력성에 미치는 영향을 증명하는 연구가 필요하다.

이에 본 연구에서는 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 일상적

스트레스와 자아탄력성에 어떤 영향을 미치는지를 검증해보고 종일반 유아의 일상적 스트레스 감소와 자아탄력성 증진에 필요한 교수방법을 개발하기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 문제

본 연구의 목적에 따라 설정한 연구문제는 다음과 같다.

1. 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향은 어떠한가?
2. 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 자아탄력성에 미치는 영향은 어떠한가?

3. 용어의 정의

1) 음악 감상을 통한 신체활동

음악 감상을 통한 신체활동은 음악의 느낌을 다양한 신체활동으로 자유롭게 표현하는 것을 뜻한다(Gordon, 1997). 본 연구에서의 음악 감상을 통한 신체활동은 듣기 활동에 국한되지 않고 음악을 듣고 다양하게 창의적으로 표현하는 활동을 의미한다.

2) 일상적 스트레스

유아가 일상생활을 할 때 경험하는 사건들로서 유아로 하여금 좌절감이나 분노심, 우울감, 소외감, 불안감, 압박감, 거부감, 긴장감 등을 유발시키는 상태를 의미한다(염현경, 1998). 본 연구에서는 일상적 스트레스를 비난·공격 상황과 관련된 스트레스, 불안·좌절 경험과 관련된 스트레스, 자존감 상함과 관련된 스트레스의 하위영역으로 구성하였다.

3) 자아탄력성

자아탄력성은 역경과 어려움을 극복하고 변화와 스트레스 사건에 대해 건강하고 융통성 있게 적응할 수 있는 능력을 의미하는(Taub & Pearrow, 2006) 것으로 본 연구에서는 자아탄력성을 애착, 주도성, 자기통제의 하위영역으로 구성하였다.

II. 이론적 배경

1. 음악 감상을 통한 신체활동

1) 음악 감상의 개념 및 교육적 의의

음악은 지속적으로 인간과 함께 해 온 인류최초의 예술로서 인간의 생활과 정서발달, 인격형성에 중요한 역할을 하는 감성의 예술이다. 인간은 음악을 통해 자신과 타인의 삶에 대해 통찰할 수 있는 능력을 얻기도 하고 개인의 사상과 감정을 타인과 교류할 수 있게 되며 또한 창작의 욕구를 충족시켜주기도 한다. 이렇게 음악은 인간에게 즐거움과 편안함, 의미 있는 감정을 느끼게 하며 특히 미적 경험을 통한 정서적 경험의 질이 결정되어 인간이 살아가는데 쾌락과 가치를 가져다줄 수도 있다(황은영, 2001).

음악은 기분을 변화시키고 감정의 경험을 촉발하여 타인과 감정적 교류를 통해 자신의 감각적 행동을 조절하고 변형시킬 수 있으며 긍정적인 정서 유발은 개인으로 하여금 긍정적 사고, 연상, 기억, 회상, 긴장이완, 행동의 변화와 같은 긍정적인 기분을 촉진시킬 수 있다. 또한 음악은 긍정적인 인지를 갖도록 하여 파괴적이고 부정적인 감정을 억제할 수 있게 하고 긍정적인 기분으로 유도한다(Able, 1990; Haack, 1980; Teasdale, 1983; 황은영, 2001에서 재인용).

이렇듯 정서에 긍정적인 영향을 주는 음악 중에서도 가장 기초적인 활동은 음악 감상이라 할 수 있다. Mursell(1992)은 음악 감상에 대해 음악의 기

초로써 음악의 예술적 내용에 민감하게 반응하는 능력이라고 정의하였으며, Leonhard와 House(1972)는 음악 감상을 통해 음악적인 감각을 얻고 다양한 음악을 경험하는 것은 음악적 사고력과 상상력, 통찰력, 판단력, 창조성 등의 기초를 마련할 뿐 아니라 이를 바탕으로 보다 폭넓은 음악활동을 가능하게 한다고 하였다(이윤신, 2007, 재인용).

또한 음악 감상은 외적인 요소에 대해 전체적으로 반응하는 것에 그치는 것이 아니라 음악적인 요소와 구조 등에 대해 분석적인 반응을 하는 것을 뜻한다. 다시 말해 음악 감상은 음향이 다만 물리적으로 귀에 들리는 상태에 그치는 것이 아니라, 음악적인 사고를 통해 마음에 닿음으로써 지각 및 감성적으로 작품세계와 일치하는 상태가 되는 것이며 악곡의 음악적 정체를 파악하여 음악적인 인상을 가짐으로써 그 의미를 인지하는 일이라고 할 수 있다(이홍수, 1990; 배희진, 2008에서 재인용).

이렇듯 음악 감상은 음악에 있어서 기초가 되는 활동으로, 유아가 능동적으로 음악을 듣고 탐색하는 과정을 통해 음악적인 측면뿐만 아니라 삶에 있어서 중요한 가치를 경험하게 된다고 할 수 있다.

석문주(1996)는 유아기에 이루어지는 음악 활동은 음악 감상, 노래 부르기, 악기 다루기, 음악 만들기 활동으로 구분되며 음악 감상은 모든 활동의 기초가 되는 활동으로 다른 활동에 선행되는 기본적인 과정이라 하였으며, 안재신(1996)은 음악적 활동 중에서 가장 중요한 것은 감상이라고 하였으며 음악은 듣는 것에서부터 시작되기 때문에 음악이 있는 곳에서는 감상 활동이 항상 우선적이고 지속적으로 이루어져야 한다고 주장하였다(윤수진, 2005, 재인용).

홍진영·윤은미(2010)는 음악 감상은 일방적인 소리의 수용이 아니라 유아가 음악을 듣고 이해하며 표현하는 주체로써 음악에 관한 의미를 만들어

가는 적극적인 대상이 될 수 있는 활동이라 정의하였으며 이러한 음악 감상을 통해 유아의 내면에 잠재하고 있는 음악적 능력을 발휘할 수 있도록 하고 음악적 개념과 음악활동에 필요한 기술을 익히는데 도움을 주어야 한다고 하였다.

이승미(2011)는 유아기의 음악 감상을 통해 얻어지는 교육적 의의에 대해 다음과 같이 설명하고 있다.

첫째, 음악 감상을 통해 유아의 음악적 선호와 태도를 기를 수 있다. 음악 감상을 통해 유아들이 즐겁고 아름다운 음악을 반복하여 듣게 되고, 감상한 음악에 맞추어 다양한 음악활동을 시도하게 되는데 이러한 행위는 유아의 음악선호도와 음악적 태도 형성에 도움이 된다고 할 수 있다.

둘째, 음악 감상을 통해 유아의 정서적 발달에 도움을 준다. 음악을 감상하면서 긴장과 이완, 부드럽고 거친 표현, 음악의 증감, 추진과 지체, 음악의 길이와 속도, 뇌성과 속삭임과 같은 음악적 정서를 경험하게 되며, 유아들은 내면의 긴장감과 갈등을 해소하여 정서를 순환시키고 자기만족을 찾게 함으로써 정신건강에 도움이 된다.

셋째, 음악 감상을 통해 인간성 형성 및 사회성 발달에 도움을 준다. 음악을 통해 작곡자와 감상자의 상호교감이 이루어질 수 있고 이를 통해 타인에 대한 이해심을 고취하며 다양한 음악을 경험하며 표현의 차이를 이해할 수 있게 되고, 상상력을 기르게 된다.

넷째, 음악 감상을 통해 자아개념을 형성할 수 있다. 음악을 이해하면서 감상하는 과정을 통해 음악적인 즐거움을 경험하고 자신이 좋아하는 음악에 대해 스스로 깨닫게 되고 생각이나 느낌을 자유롭게 표현할 수 있게 되어 건전한 자아개념을 형성하게 된다.

마지막으로 음악 감상을 통해 음악적 능력과 지식을 향상시킬 수 있다.

유아기의 음악적 능력은 계속 성장해 나가는 것으로, 음악적 구조에 대해 이해하고 음악적 요소들이 균형 있게 결합되고 진행되는 과정을 경험함으로써 음악에 대한 분석력을 기르게 된다.

2) 유아 음악 감상 활동의 유형

음악 감상 활동의 유형은 다양하게 분류되는데 그 중 Mursell(1965)은 음악 감상 활동을 수동적 감상, 감각적 감상, 정서적 감상, 지각적 감상으로 나누어 설명하였다. 수동적 감상은 단순히 음악을 들려주는 감상법으로 유아들이 놀이와 같은 다른 일을 할 때 배경음악으로 들려주는 감상법이다. 감각적 감상은 수동적 감상법보다 주의 깊게 들으며 음악의 즐거움을 경험하는 감상법이다. 정서적 감상은 음악이 가져다주는 정서와 분위기를 느끼고 음악을 들으면서 신체로 표현하거나 미술활동 등을 통해 음악의 느낌을 표현해 보는 감상법이다. 지각적 감상은 음악에 대한 판단력을 요구하는 지적인 청취로 음악을 감상할 때 주의력과 집중력을 요하는 감상법이다.

김성균(1984)은 음악 감상 활동의 유형으로 직접 감상과 간접 감상으로 분류하였다. 직접 감상은 음악 감상을 위한 수업이 이루어지는 것으로 음악 감상이 주가 되는 수업 형태를 의미하고 간접 감상은 놀이시간이나 휴식시간 등에 간접적으로 음악을 들려주는 감상 형태를 의미한다(이윤신, 2007, 재인용).

음악 감상을 지도하는 방법에 대해서 김춘희(1997)는 개념적 접근방법, 경험적 접근방법, 통합적 접근방법, 창의적 접근방법으로 구분하였다(김현영, 2001, 재인용). 개념적 접근방법은 음악을 체험하는 활동을 통해 음악의 개념을 이해·형성하도록 돕는 방법이다. 경험적 접근방법은 체계적인 음악적

경험을 통해 유아들이 스스로 학습의 주체가 되어 음악의 구성 원리를 탐색하고 발견하며, 사고하고 판단하도록 돕는 방법이다. 통합적 접근방법은 음악의 개념 및 생성원리와 음악적 행위, 음악에 대한 태도를 종합적으로 다루는 방법이다. 창의적 접근방법은 음악을 체험하는 활동을 통해 음악의 창조성을 기를 수 있도록 하는 방법이다.

이상에서 살펴본 것을 요약하면 바람직한 음악 감상은 유아가 적극적으로 음악을 이해하고 음악에 대한 느낌을 자유롭게 표현할 수 있는 기회를 제공하는 것이다.

3) 신체활동의 개념 및 교육적 의의

유아기에 있어 신체활동이란 전반적인 발달을 추구하고자 하는 목적으로 몸을 움직임으로써 경험하게 되는 것으로 지금까지 여러 학자들에 의해 정의되어 왔다. Laban(1963)은 신체활동이란 신체라는 도구를 통하여 움직이며 자기 나름대로의 유연하고 자연스러운 움직임을 만들어 낼 수 있는 지식을 발전시켜 나가는 것이라 주장하였으며, Seefeldt(1973)는 인간이 성장하고 발달하는데 있어서 신체활동을 통하여 자아를 인식하고 협동하는 능력과 흥미감을 발달시킬 수 있다고 하였으며 자신의 신체를 복합적인 방법으로 활용하고 사고하며 상징적으로 표상화 할 수 있는 능력을 기를 수 있다고 하였다(정민희, 2011, 재인용).

Pica(1995)는 신체활동은 유아의 전인적 발달에 기초가 되는 활동으로 자신의 생각을 나타내는 표현적인 움직임을 이라고 주장하였고, Gallahue(1996)는 유아의 발달과 교육에 있어서 신체활동의 역할을 강조하며 유아 개개인의 발달 단계에 맞추어 운동 조절력과 동작 능력의 습득을 강조한 활동이 신체

활동이라 하였으며 이러한 움직임은 통해 유아의 신체적, 정서적, 인지적, 사회적 발달에 도움을 줄 수 있다고 정의하였다(김미진, 2008, 재인용).

이러한 신체 활동을 유치원 지도서 총론에서는 크게 기본 운동 활동과 창의적 신체 표현으로 구분하였다(교육과학기술부, 2009). 기본 운동 활동에는 걷기, 뛰기 등 공간을 이동하며 하는 활동과 손뼉 치기, 무릎 굽혔다 펴기와 같이 제자리에서 하는 활동으로 되어있다고 하였고 창의적 신체 표현은 움직이면서 또는 제자리에서 할 수 있는 모든 운동 동작 및 몸짓을 활용하여 표현하고자 하는 것을 다양하게 창조적으로 표현하는 것이라 하였다. 또한 이러한 활동은 신체의 부분들을 활용하여 움직이는 과정에서 몸을 조절하거나 도구를 이용하여 신체 조절력과 균형감, 리듬감을 기를 수 있으며, 몸으로 생각하고 느낀 것들을 상상하여 표현함으로써 신체 조절력과 균형감, 유연성, 리듬감 등과 함께 상상력과 창의적인 몸의 표현력을 기른다고 하였다.

김세은(2010)은 신체활동을 통해 얻어지는 교육적 의의에 대해 다음과 같이 설명하고 있다.

첫째, 신체의 발육과 성장을 촉진시킨다. 유아기의 신체활동은 근조직의 모세혈관을 발달시키고 골격이나 근육을 발달시키며 유아들은 신체활동을 통해 신체를 조절하는 기술을 습득하게 된다.

둘째, 운동 기능을 향상시킨다. 유아기의 신체활동은 대·소근육 발달에 도움이 되고 정신과 신체와의 협응이 이루어지게 함으로써 유아들은 신체활동을 통해 여러 운동 기능이 발달하게 된다.

셋째, 안전에 대처하는 능력을 향상시킨다. 유아기는 호기심이 많고 침착함이 결여되어 있어 사고의 위험성을 많이 갖고 있다. 이러한 유아기의 신체활동은 다양한 운동기구를 사용하고 다양한 신체활동을 통해 자신의 신체를 조절함으로써 자기 자신을 위험에서 지킬 수 있는 안전 능력이 향상될

수 있다.

넷째, 사회성 발달을 돕는다. 유아기의 신체활동은 또래들과 어울려 신체 활동을 하는 과정에서 규칙을 지키고 돕기, 협동하기 등의 친사회적 행동을 습득하기 때문에 사회성 발달을 촉진시킨다.

다섯째, 인지 발달을 돕는다. 유아기의 신체활동은 유아들이 능동적으로 움직일 수 있도록 하며, 이러한 능동적인 움직임을 통해 유아들은 자신과 세계에 대한 정보를 얻고 다양한 개념들을 이해하게 된다.

마지막으로 정서 발달을 돕는다. 유아기의 신체활동은 유아들이 신체활동에 몰입하는 과정을 통해 집중력을 기르게 하고 부정적인 감정을 배출시키므로 정서적인 안정감을 갖도록 한다.

이상에서 살펴본 것을 요약하면 신체활동은 신체적인 측면과 더불어 정서, 인지, 사회적인 측면에서도 함께 고려되어야 한다고 할 수 있다.

2. 일상적 스트레스

1) 일상적 스트레스의 개념

급변하고 복잡해지는 산업 사회를 살아가는 현대인들에게 스트레스란 건강과 관련된 대표적인 용어로 등장하고 있다. 스트레스는 Selye(1974)의 연구에서 스트레스의 개념을 처음으로 확립한 이후 여러 학자들에 의해 다양하게 정의되었다. Alix(1992)는 스트레스란 자신의 능력으로 감당하기 어려운 환경에 의해 나타나는 반응이라고 하였으며, Lazarus와 Flokman(1984)은 스트레스를 일상에서 개인에게 가해지는 요구와 그 요구에 대응하는 심리적

반응과정으로 정의하였고, Lazarus와 DeLongis(1983)는 스트레스는 개인이 감당할 수 있는 능력 이상을 요구하는 것이라고 하였다(정혜인, 2003, 재인용).

이러한 스트레스는 성인에게만 국한되어 있는 것이 아니며 유아들도 다양한 스트레스를 경험하게 되는데, Elkind(2001)에 의하면 현대 사회는 살아가는 유아에게 빨리 성장하도록 압력을 주고 서두르고 있으며 이렇게 성장을 재촉하도록 과도한 학습량을 요구할 때 유아들은 심각한 스트레스를 받는다고 하였고, Brenner(1984)는 유아들은 항상 스트레스 상황에 노출되어 있으며 성장하는 동안 다양한 긴장 상황에 직면한다고 지적하였으며, 유아들은 개인적 또는 사회적인 영향으로 인해 많은 스트레스를 경험하게 되고 정서적으로 불안한 상태에 놓이게 된다고 하였다(정혜인, 2003, 재인용).

이렇듯 유아들도 성인과 마찬가지로 많은 스트레스 상황에 놓여있으나, 유아는 성인과 달리 스트레스의 원인을 인식하고 스트레스를 대처하는데 필요한 지식과 언어 발달이 미숙할 뿐만 아니라, 자신의 요구가 받아들여지지 않을 때 그것을 오랜 시간 인내하는 힘이 제한되어 있으므로 스트레스 상황을 적응하는데 성인보다 더 어려움을 겪을 수 있다(Chandler, 1987). 또한 유아들이 스트레스 상황에 적절하게 대처하지 못할 경우 신체적, 언어적, 공격적 행동과 같은 외현화된 행동이나 불안, 공포, 수줍음, 야뇨와 같은 내재화된 행동(Warm, 1989)까지 여러 가지 형태의 징후를 나타내며 인성 발달의 저해를 가져올 수 있기 때문에 유아기 스트레스는 중요하게 다루어져야 한다(김수미·이숙, 2007, 재인용).

Band와 Weize(1988)는 이러한 유아의 스트레스를 강도에 따라 중요한 생활사건 스트레스(major live event)와 일상적 스트레스(everyday stress or daily hassles)로 나누어 설명하였다. 여기에서 중요한 생활 스트레스란 가까

운 사람들의 죽음, 이혼, 자신의 갑작스런 질병 등과 같이 대부분의 사람들에게 빈번하게 발생하는 것은 아니지만 당사자들에게는 중대한 변화를 일으키는 생활사건을 의미하고 일상적 스트레스란 유아가 일상에서 흔하게 경험하게 되는 기분 나쁜 일, 속상한 일, 슬펐던 일, 놀랐던 일들을 말한다.

흔히 유아기는 사회의 가치관이나 규범을 배우고 사회의 구성원으로서 갖추어야 할 자격과 기술을 습득해야 시기이므로 적응과 성취를 요구하는 일상적 상황에 접하게 됨으로써 유아들은 다양한 일상적 스트레스를 경험하게 된다. 이 때 경험하게 되는 일상적 스트레스는 몇 개가 동시에 다발적으로 나타나 복합적인 영향을 가져올 수 있으므로 단일의 중요한 생활사건보다 위협적이라고 할 수 있다(Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus, 1981; 박안나·김춘경, 2003, 재인용).

염현경(1998)은 유아의 일상적 스트레스란 유아가 일상생활에서 경험하게 되는 사소하지만 부담스런 사건들로서 유아에게 좌절감이나 분노심, 공포심, 우울감, 소외감, 불안감, 압박감, 거부감, 긴장감 등을 유발시키는 상태를 일컫는다고 하였으며, Marsion(1995)은 이러한 일상적 스트레스를 어린 연령부터 지속적으로 경험하게 될 경우 유아의 건강과 질병에 대한 저항력을 약화시켜 유아의 발달상 많은 문제를 보일 수 있고 심각한 영향을 미칠 수 있기 때문에 중요하게 다루어져야 한다고 하였다(최성애, 2010, 재인용).

2) 유아의 일상적 스트레스에 영향을 미치는 요인

유아의 일상적 스트레스에 영향을 미치는 요인 및 유형은 다양하게 나타나는데 O'Brien(1988)은 유아가 스트레스를 받는 이유에 대해 다음과 같이 제시하고 있다. 첫째, 사회의 급속한 변화로 인하여 부모가 스트레스를 많이

받게 되고 유아도 연쇄적으로 스트레스를 받는다. 둘째, 유아들에게 부모를 만족시켜야 한다는 성취에 대한 압박이 증가하기 때문에 스트레스를 받는다. 셋째, 교육기관이나 외부 활동 등에서의 과도한 경쟁을 하기 때문에 스트레스를 받는다. 넷째, 유아 스스로 느끼는 삶에 대한 불확실성과 두려움 때문에 스트레스를 받는다고 지적하고 있다.

Tred와 Greenbalt(1990)는 스트레스 요인을 만성적 스트레스 요인, 급성적 스트레스 요인, 중성적 스트레스 요인으로 나누어 설명하였다. 만성적 스트레스 요인은 만성적인 질병이나 지속적인 학대 등과 같이 장기적으로 스트레스에 영향을 주는 요인으로 유아의 발달적인 측면에서 장기적으로 해로운 영향을 미친다. 급성적 스트레스 요인은 사고나 갑작스런 신체적 상해 등과 같이 짧은 시간동안 발생하는 일을 뜻한다. 마지막으로 중성적 스트레스 요인은 입학, 전학, 이사 등과 같이 대부분의 유아들이 겪고 있는 스트레스를 의미한다(박성혜, 2002, 재인용).

이러한 다양한 요인들을 통해 경험하게 되는 유아의 스트레스는 신체적·정신적으로 부정적인 영향을 미치게 되는데, O'Brien(1988)은 스트레스를 받는 유아들은 두통이나 말더듬기, 식사문제, 울음, 수면문제, 목의 통증, 피로, 복통, 갈증, 부정적인 행동을 보이고 자주 숨이 가쁘거나, 허약하고, 이 갈기, 짜증, 우울한 반응 등을 보인다고 하였다. Burts, Hart, Charlessworth, & Kirk(1990)는 유아가 스트레스를 받으면 손톱을 물어뜯거나 신체적 적대 행위, 잦은 싸움, 경련, 신경질적 웃음 등의 증세를 나타내며, 주의집중이 힘들고 안정감이 없어지고 두통과 복통 등과 같은 증상이 나타날 뿐만 아니라 우울증에 걸릴 확률도 높다고 하였다.

유아의 일상적 스트레스에 영향을 미치는 요인에 대한 선행연구를 살펴보면 윤영현(2006)은 하루 일과 내에서 어머니와 함께 보내는 시간이 양적·질

적으로 부족할 때 일상적 스트레스를 경험한다고 하였으며, 김정화·이재연(2011)은 하루 중 재원시간이 늘어날수록 일상적 스트레스가 높게 나타났다고 하였다. 조혜선(2001)은 유아들이 기관이나 타인에게 맡겨지는 시간이 길수록 귀가욕구가 증가하고 스트레스 행동과 코티솔의 수치가 높아지기 때문에 일상적 스트레스가 증가한다고 하였다.

유아교육기관의 질적 차이에 따른 스트레스에 대해 알아본 선행연구에서는 박화윤(1998)은 질이 낮은 유아교육기관의 유아가 질이 좋은 유아교육기관의 유아보다 전반적으로 스트레스 행동이 아주 많았다고 하였으며 유아들은 신체적인 행동, 학급 주류에서 이탈하는 행위, 깊은 한숨 쉬기, 제한된 움직임 등의 스트레스 행동 특징을 보이는 것으로 나타났다고 하였고, 안라리(1995)는 질이 낮은 유아교육기관의 집단이 질이 낮은 유아교육기관의 집단보다 소극적 스트레스 행동, 타인에 대한 적극적 스트레스 행동, 물체에 대한 적극적 스트레스 행동이 많이 나타났다고 하였다.

일상적 스트레스 양상에 대해 살펴본 선행 연구를 살펴보면 다음과 같다. 정덕희(2011)의 연구에서는 일상적 스트레스 양상에 대해 유아들은 전체적으로 비교적 높은 스트레스를 받는 것으로 나타났고 불안·좌절감 경험, 자존감 상향, 비난·공격적 상황에 접함 순으로 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났으며, 김수미(2007)의 연구에서는 유아는 비난·공격 상황에서 일상적 스트레스를 가장 많이 받는 것으로 나타났다. 변인군들의 영향에 대해서는 유기체 변인군은 전체적 일상적 스트레스와 불안·좌절 상황에서와 자존심 상하는 상황에서 유아의 일상적 스트레스를 가장 잘 설명해주는 높은 변인군으로 작용하였으며, 보육환경 미시체계 변인군은 비난·공격 상황에서의 유아의 일상적 스트레스를 가장 잘 설명해주는 변인군으로 작용하였다.

유아의 일상적 스트레스에 영향을 미치는 미시체계 변인에 대해 살펴본 박

성혜(2002)의 연구에서는 기관 환경 미시체계 변인이 만 5세 유아의 일상적 스트레스에 크게 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 그 중에서도 교사와 관련된 변인인 교사 경력과 교사 학력, 과정적 질과 관련된 변인인 교사-유아 상호작용, 기관의 구조적인 질과 관련된 변인인 학급 원아수가 많은 영향을 미친다고 하였다.

교사가 지각한 유아의 기질과 스트레스와의 관계에 대해 살펴본 심은희(2001)의 연구에서는 자존감 상함을 경험하게 되는 스트레스 상황에서는 순한 기질의 유아와 까다로운 기질의 유아 간에 유의한 수준에서 차이가 있는 것으로 나타났으며, 비난·공격적 상황에 접함, 불안·좌절감 경험은 유의한 수준에서 차이가 없는 것으로 나타났다.

이상에서 살펴본 바와 같이 유아는 다양한 요인들에 의해 일상적 스트레스를 경험하게 되고 이는 스트레스 행동을 유발하여 유아의 신체적·정신적 발달에 부정적인 영향을 초래하게 됨을 알 수 있다.

3. 자아탄력성

1) 자아탄력성의 개념

자아탄력성에 관련된 연구는 불우한 환경에서 자란 아동이 어떻게 능력 있고 자신감 있는 성인이 되었는지에 대한 Emmy Werner의 1955년 장기적인 추적연구(Werner & Smith, 1992)와 함께 시작되었다. 빈곤이나 가정불화등과 같은 위험 요소에 노출된 불우한 환경에도 불구하고 올바르게 성장한 아동들에 대한 연구를 통해 자아탄력성이란 용어가 처음으로 사용되었다.

자아탄력성에 대한 정의를 한 연구들을 살펴보면 Blockd와 Kremen(1996)은 환경적 요구에 따라 긴장과 인내의 수준과 충동통제를 강화하거나 약화시키는 조절 능력을 뜻하며 스트레스나 역경, 혹은 위협적 환경에도 불구하고 행동 및 정서문제를 보이지 않고 건강하게 적응해 가는 아동들을 설명하기 위해 만들어진 심리학적 개념이라고 하였으며(장태숙, 2007, 재인용), 고민숙(2002)은 자아탄력성은 상황에 따라 자아통제를 강화시키거나 완화시키는 메타적인 능력을 의미하는 것으로 당면한 상황과 대처하기 위해 자아통제의 수준을 변화시키는 자아의 동기 조절능력과 인지능력을 포괄하는 개념이라고 정의하였다.

또한 자아탄력성을 생리적이거나 심리적인 위협에 직면했을 때 어려움을 극복하고 환경에 성공적으로 적응하는 능력으로, 이를 통해 앞으로의 발달과정 중에 직면할 수 있는 스트레스에 대해 덜 민감하게 반응하고 이전의 적응 수준으로 다시 돌아갈 수 있다는 것으로 정의하기도 하였다(Garmezy, 1993; Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; 홍은숙, 2006에서 재인용).

홍은숙(2006)은 이러한 자아탄력성을 접근하는 방식에 따라 두 가지로 분류할 수 있다고 하였다. 하나는 자아탄력성을 성격의 한 유형으로 보는 관점이고, 다른 하나는 변화하는 개인의 특성으로 보는 관점이다. 전자는 자아탄력성을 개인적 성향으로 보는 관점이기에 자아탄력성을 상황의 요구에 따라 자아통제를 강화시키거나 완화시키는 능력으로 설명한다. 후자는 자아탄력성을 역동적인 과정으로 규정하는 관점으로 자아탄력성을 발달적 통합이 일어나는 순간마다 개인-환경 상호작용 맥락에서 시간에 걸쳐 변화하는 것을 뜻하며 개인의 생물학적, 심리적, 환경적 요인들의 상호작용 과정 속에서 변화하고 발달하는 능력으로 설명한다.

이러한 다양한 자아탄력성의 정의를 종합해보면 자아탄력성은 살아가는 동

안 일시적으로 겪게 되는 심각한 위협이나 일상적 스트레스로 인하여 유아가 발달을 저해하는 위협과 역경에 직면하여도 이에 유연하게 대처하여 부정적인 영향을 극복하고 융통성 있게 적응하여 긍정적인 결과를 이루는 능력을 의미한다(이수기, 2011).

2) 유아의 자아탄력성에 영향을 미치는 요인

많은 자아탄력성과 관련된 연구들이 유아의 자아탄력성에 영향을 미치는 요인에 대해 다양하게 정의하고 있으나 여전히 자아탄력성의 요인들은 광범위하게 논의 되는데 장태숙(2007)은 부모-자녀 관계와 스트레스, 자기 효능감으로 나누어 설명하였다. 첫째, 자아탄력성에 영향을 미치는 요인으로 부모-자녀 관계를 살펴보면 다음과 같다. 부모-자녀 관계는 모든 인간관계 중에서 가장 기본이 되는 관계이므로 부모가 자녀를 따뜻하게 돌봐주고 자상하게 대할수록 유아는 다른 사람에게 긍정적인 관심을 갖고 원만하게 대인관계와 호기심을 유지하였으며 어머니의 지나친 통제나 제한이 적을수록 유아의 활력성과 감정통제, 낙관성이 높은 것으로 나타났다(이은미, 2002).

둘째, 자아탄력성에 영향을 미치는 요인으로 스트레스를 살펴보면 다음과 같다. 자아탄력성이 높은 유아는 위험한 상황에서도 융통성 있게 효율적으로 적응할 수 있으며 과제 해결을 위해 충동을 조절하는 행동 특징을 보인다(Funder, Block & Block, 1983). 동일한 스트레스 상황일지라도 유아가 자각하는 스트레스의 양상과 대처요령은 다르게 나타나며, 그러한 상황을 자아탄력성이 높은 유아는 오히려 성장의 잠재력으로 적용한다고 할 수 있다.

셋째, 자아탄력성에 영향을 미치는 요인으로 자기 효능감을 살펴보면 다음과 같다. 자기 효능감은 위협을 극복하고 사회적 유능성을 높이는 요인이

며 행동에 대한 자기 신념을 의미한다. 이러한 자기 효능감은 대인관계기술로 나타난다고 할 수 있다(박중길·안은희, 2007). 이러한 자기효능감은 성공적인 수행에 필요한 행동을 실행하고 인지적, 정서적으로 판단하게 하여 사회적 유능성을 높이는데 중요한 역할을 한다고 할 수 있다.

홍은숙(2006)은 자아탄력성을 위험 요인과 보호 요인에 대해 특징과 관찰을 고찰하였다. 위험 요인은 심리·정서적, 행동적 문제를 발전시킬 가능성을 증대시키거나 기대되는 수준의 능력에 도달하는 것을 방해하는 조건들을 의미하며 크게 개인적인 요인, 가정 내 요인, 사회적 요인으로 나눌 수 있다. 보호요인은 역경에 대항하는 능력으로 이해되는 탄력성 개념과 밀접하게 연관되어 있음을 의미하며 크게 개인 안에서 찾을 수 있는 자원, 가정 내 환경, 개인을 둘러싼 사회적 환경요인으로 나눌 수 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이 다양한 자아탄력성의 요인들을 정확하게 인식하고 이러한 인식을 통해 유아의 자아탄력성을 증진시키는 방법을 모색하는 것이 중요하다고 할 수 있다.

4. 선행연구

1) 음악 감상을 통한 신체활동에 대한 선행연구 고찰

음악 감상을 통한 신체활동이 유아에게 미치는 영향을 알아보기 위해 유아교육 현장에서는 다양한 시도들을 하였다.

박은옥(2004)은 음악 감상을 통한 신체표현을 실시하여 음악성 향상과 정서지능 향상에 긍정적인 영향을 주었다고 하였으며, 박선희(2006)는 음악 감

상을 통한 상상적 신체표현활동을 실시하여 자기인식능력, 자기조절능력, 타인인식 능력, 타인조절과 같은 정서지능이 향상되었다고 하였다.

황은영(2002)은 신체표현을 사용한 음악 감상이 만 5세 유아의 정서지능 향상에 도움을 주었다고 하였으며, 김미영(2007)은 신체움직임을 통한 음악 감상활동이 유아의 음악적성과 음악적 창의성에 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였다.

또한 김나영(2012)의 연구에서는 신체 움직임을 활용한 음악 감상이 초등학생의 일상적 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 주었다고 하였으며, 권미란(2001)은 음악 감상활동에서 신체표현이 유아의 창의력 향상에 도움을 주었다고 하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이 음악을 통한 신체활동은 유아에게 음악적 능력을 향상시킬 뿐만 아니라 정서지능 향상에 영향을 주는 활동이라 할 수 있다. 따라서 음악을 통한 신체활동은 유아의 발달에 긍정적인 영향을 주는 의미 있는 교육활동이라 할 수 있다.

2) 스트레스와 자아탄력성에 대한 선행연구 고찰

자아탄력성이 위험요인에 노출되어 있는 상황에도 불구하고 유연하게 대처하고 건강하게 적응하기 위한 요소로서 스트레스와 어떠한 연관성이 있는지 보다 구체적으로 살펴보기 위해 스트레스와 자아탄력성의 연관성에 대한 선행연구를 고찰한 결과, 다음과 같다.

자아탄력성과 스트레스 대처방식 및 심리적 성장환경의 관계에 대해 알아본 장경문(2003)의 연구에서는 개인의 자아탄력성은 스트레스 상황에서 적응적인 성격자원으로서의 기능을 한다고 하였으며, 아동청소년의 일상 스트

레스 및 자아탄력성과 행복감과의 관계에 대해 알아본 김연화(2010)의 연구에서는 아동청소년의 활력성과 낙관성을 포함한 자아탄력성의 증진이 곧 아동청소년의 스트레스를 줄이는 것이며, 행복감을 높일 수 있다고 하였다.

또한 스트레스에 대한 아동과 청소년의 탄력성에 대해 알아본 정동화(1997)의 연구에서는 탄력성 있는 아동과 청소년은 스트레스에 대한 저항력이 있으며 효과적이고 성공적으로 대처하며 적응하게 된다고 하였다. 따라서 개인의 사회성, 자존감, 강인성 등을 촉진할 수 있는 프로그램을 통하여 아동과 청소년의 탄력성을 높여주는 일이 중요하다고 하였다.

부모갈등과 아동의 자아탄력성이 아동의 내면화와 외현화에 미치는 영향에 대해 알아본 김미정(2005)의 연구에서는 자아탄력성이 높은 아동은 자아탄력성이 낮은 아동 보다 스트레스 상황에서 내적억제증상인 우울과 불안, 위축, 신체적 증상 등 내면화가 낮은 것으로 나타났다.

유아의 자아탄력성과 스트레스에 관련된 선행연구들을 살펴보면 이수기(2011)는 유아 자아탄력성 증진 프로그램이 유아의 일상적 스트레스의 감소에 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였으며, 임상희(2005)는 자아탄력성이 높은 아동일수록 스트레스를 적게 받고 스트레스를 경험했을 때 긍정적이며 유연한 대처행동을 보였다고 하였다.

이상의 연구결과를 통해 스트레스와 자아탄력성의 관련성을 살펴본 결과, 스트레스 상황을 극복하는데 있어서 자아탄력성이 중요한 변인임을 설명하고 있으며, 스트레스와 자아탄력성은 서로 밀접한 관련이 있음을 시사하고 있다.

유아의 일상적 스트레스 감소 및 자아탄력성 증진을 위한 연구들을 살펴보면 다음과 같다. 최성애(2010)는 자연명상활동을 실시하여 유아의 정서지능발달과 유아의 일상적 스트레스에 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였으며,

김기숙(2012)은 놀이식 신체체험 미술활동을 실시하여 유아의 일상적 스트레스 감소에 도움을 주었다고 하였다. 조선휘(2011)는 자연친화적 전래동요를 활용한 통합적 활동이 유아의 일상적 스트레스 감소에 영향을 미쳤다고 하였으며, 김세은(2010)의 연구에서는 규칙적인 신체활동이 유아의 일상적 스트레스를 감소시키고 신체활동 즐거움을 증가시키는 것으로 나타났다.

구희정(2010)은 그림책을 활용한 유아 탄력성 증진 프로그램이 유아의 탄력성 증진에 긍정적인 영향을 주었다고 하였으며, 정문정(2012)은 동화를 통한 토의활동을 통해 유아의 자아탄력성이 증진되었다고 보고하였다.

장태숙(2007)은 그림책을 활용한 표현활동 프로그램을 실시한 이후 유아들의 자아탄력성은 높아지고 우울성은 낮아졌다고 하였으며, 이수기(2011)는 유아 자아탄력성 증진 프로그램을 개발하여 자아탄력성과 정서지능의 향상, 일상적 스트레스의 감소에 효과적임을 보고하였다.

이상의 연구들을 종합해 보면 유아의 일상적 스트레스 감소 및 자아탄력성 증진을 위한 교육활동이 유아에게 긍정적인 영향을 미쳤음을 알 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 서울 지역 S구에 위치한 G초등학교병설유치원에 재원 중인 만 4, 5세 종일반 유아 40명을 대상으로 하였다. 연구대상은 만 4, 5세 혼합연령으로 구성된 종일반 두 학급으로써 한 학급 20명은 실험집단으로, 다른 학급 20명은 비교집단으로 편성하였다. 연구 대상 유아의 부모들은 유치원 주변의 아파트에 거주하며 교육 수준이나 사회, 경제적 수준이 비슷하였다. 연구대상 유아의 일반적인 배경은 다음 표 1과 같다.

<표 1> 연구 대상 유아의 일반적 배경

집 단	전체수	남		여	
		만4세	만5세	만4세	만5세
실험집단	20	3	7	3	7
비교집단	20	3	8	3	6
계	40	6	15	6	13

2. 연구도구

1) 유아 일상적 스트레스 검사 도구

유아의 일상적 스트레스를 알아보기 위하여 염현경(1998)이 우리나라 만 3세에서 만 6세 유아의 실정에 적합한 내용으로 개발한 ‘한국 유아의 일상적 스트레스 척도(Korean Preschool Daily Stress Scale: KPDSS)’를 사용하였다. 본 도구는 일상적 스트레스 검사지와 스트레스 상황을 구체적으로 제시해 줄 수 있는 그림카드 그리고 유아의 스트레스 정도를 표시할 수 있도록 원 크기가 다르게 그려진 카드 등 3가지로 구성되어 있다.

본 연구에서 사용된 그림 카드는 김수미, 이숙(2007)이 제작한 도구를 사용하였으며 그림은 남아용, 여아용으로 구분되어 있다. 남아를 대상으로 실시할 때는 그림 카드의 ‘남아용’을, 여아를 대상으로 할 때에는 그림 카드의 ‘여아용’을 사용하였다. 검사를 실시할 때는 그림 카드를 보여주며 유아에게 1번부터 번호 순서대로 해당번호의 문항을 천천히 읽어주며 유아가 문항내용을 이해하지 못할 경우에는 유아의 이해 수준에 맞게 설명하였다.

각 문항은 스트레스를 받지 않음이 0점, 스트레스를 조금 받음이 1점, 스트레스를 보통 받음이 2점, 스트레스를 많이 받음이 3점으로 계산되는 4단계 Likert식 척도로 구성되어 있다. 따라서 총점의 범위는 0점에서 69점까지이며, 점수가 높을수록 유아가 경험하는 일상적 스트레스가 높음을 의미한다. 유아의 일상적 스트레스 검사 도구의 척도 구성은 표 2와 같다.

<표 2> 유아의 일상적 스트레스 검사 도구의 척도 구성

하위 영역	문항번호	문항수	Cronbach's α
비난·공격 상황에 접함	6,8,9,10,23	5	.69
불안·좌절 경험함	1,2,3,5,7,11,12,13,19,20,21, 22	12	.76
자존감 상함	4,14,15,16,17,18	6	.72
전체		23	.82

표 2에서 보는바와 같이 유아의 일상적 스트레스 도구의 신뢰도는 .82이며 하위영역별로 살펴보면 비난·공격 상황에 접함은 .69, 불안·좌절 경험함은 .76, 자존감 상함은 .72로 나타났다.

2) 자아탄력성 검사 도구

유아의 자아탄력성을 알아보기 위하여 Labuffe와 Naglieri(1999)가 만 2~5세 유아를 대상으로 개발한 탄력성 검사인 DECA(Devereux Early Childhood Assessment)를 번안하여 사용한 구희정(2010)의 질문지를 사용하였다. 이 도구는 자아탄력성 구성요소인 애착 8문항, 주도성 12문항, 자기통제 7문항과 문제행동과 관련된 10문항의 총 37문항으로 이루어져 있다. 그러나 검사 도구에서 문제행동과 관련된 10문항은 문항에 따른 요인별 신뢰도가 낮아 질문지에서 삭제하였다. 따라서 본 연구에서는 애착, 주도성, 자기통제감과 관련된 총 27문항의 검사문항을 사용하였다. 질문에 대해서는 전혀 하지 않았다(1점), 거의 하지 않았다(2점), 가끔 하였다(3점), 자주 하였다(4점), 매우 자주 하였다(5

점)의 5점 평정척도로 응답하도록 되어 있으며, 유아의 행동을 지속적으로 관찰한 유치원 담임교사가 검사하도록 하여 검사의 객관성을 높였다. 자아탄력성 검사 도구의 척도 구성은 표 3과 같다.

<표 3> 자아탄력성 검사 도구의 척도 구성

하위 영역	문항번호	문항수	Cronbach's α
애착	1,6,8,12,16,20,22,27	8	.81
주도성	2,3,7,9,11,13,14,17,19,23,26	11	.77
자기통제	4,5,10,15,18,21,24,25	8	.75
전체		27	.80

표 3에서 보는바와 같이 자아탄력성 도구의 신뢰도는 .80이며 하위영역의 신뢰도를 살펴보면 애착의 신뢰도는 .81, 주도성의 신뢰도는 .77, 자기통제의 신뢰도는 .75로 나타났다.

3. 연구 절차

본 연구의 과정은 2012년 4월 30일부터 2012년 7월 13일까지 총 11주로 진행되었으며, 2주간의 예비 연구와 사전 검사, 8주간의 실험 처치 활동, 1주간의 사후 검사의 순으로 진행하였다.

1) 예비 연구

본 실험을 실행하기에 앞서 2012년 4월 30일부터 5월 1일까지 2일간 음악 감상을 통한 신체활동의 소요시간, 장소를 파악하기 위해 담임교사와 면담을 통해 연구의 목적과 계획, 전체적인 활동내용 및 활동 시 유의점 등을 의논하였다.

또한 연구도구의 적절성과 타당성, 검사 소요시간을 파악하기 위해 동일한 유치원의 반일반에 재원 중인 만 4세 유아 2명, 만 5세 유아 3명을 대상으로 2012년 5월 2일부터 5월 3일까지 2일 동안 예비 연구를 실시하였다.

예비 실험은 음악 감상을 통한 신체활동을 실시하기에 앞서 본 연구에서 실시하는 활동의 적절성과 진행과정 및 소요시간을 파악하기 위해 2012년 5월 4일 본 연구자가 직접 반일반 유아를 대상으로 실험을 실시하였다. 예비 실험 결과 음악 감상을 통한 신체활동 시간은 30분 내외로 소요되었으며 유아들은 음악에 관심을 보이며 활동에 적극적으로 참여하였다. 예비 연구 결과 특별한 문제점이 발견되지 않았으므로 검사도구와 실험방법을 그대로 사용하였다.

2) 사전 검사

사전 검사는 2012년 5월 7일부터 5월 11일까지 1주간 실험집단과 비교집단을 대상으로 일상적 스트레스 검사와 자아탄력성 검사를 실시하였다. 유아의 자아탄력성 검사는 대상 유아의 담임교사에게 의뢰하여 이루어졌다. 검사 실시 전에 검사에 대한 충분한 협의를 거치며, 담임교사가 검사 방법을 숙지하여 대상 유아의 자아탄력성 질문지에 평정하도록 하였다.

유아의 일상적 스트레스 검사는 자유선택활동 시간에 별도의 조용한 교실에

서 개인별로 이루어졌으며 각 유아마다 15분정도 소요되었다. 연구자가 유아에게 스트레스 검사지의 각 문항에 따른 각각의 스트레스 그림 카드를 제시하고 해당 번호의 스트레스 검사 문항을 천천히 읽어주었다. 면접 시 유아에게서 관찰된 점이 있으면 함께 기록하였다. 비교집단의 검사도 실험집단과 동일한 방법으로 이루어졌다.

3) 실험 처치

(1) 음악 감상 곡 선정

본 연구에서 사용한 음악 감상 곡은 임혜정(2010)의 음악 감상 곡 선정 기준과 곽영숙(2010), 박부숙(2003), 박옥희(2010), 이사론(2011) 등의 선행연구에 기초한 곡 선정, 유아교육전문가와 유치원 교사로부터 타당도 검증받기의 과정을 통해 선정하였다. 임혜정(2010)은 음악 감상 곡을 선정할 때 5가지 기준을 고려하여 선정하도록 하였다. 첫 번째, 음악은 너무 길지 않아야 하며 연령에 따라 조절하되 대략은 2~3분 내외의 곡이 적당하다. 두 번째, 반드시 양질의 곡을 선정하여야 한다. 유아기 듣기 경험은 유아의 음악성 발달에도 지대한 영향을 미치므로 유아의 정서발달에 손상을 주거나 음악적으로 너무 질이 떨어지는 곡은 좋지 않다. 세 번째, 다양한 장르의 다양한 연주형태를 포함하되 다양한 문화권의 음악도 접할 수 있으면 좋다. 다양한 장르의 다양한 연주형태의 음악을 듣는 것은 듣기능력의 발달 및 음악에 대한 흥미와 선호를 증진시키는 데 유익하다. 네 번째, 곡의 분위기와 표현하고자 하는 내용을 안내 받을 수 있는 표제음악, 즉 제목이 붙은 음악으로 예를 들면 '장난감 교향곡' 등은 곡에서 표현하고자 하는 의도를 예상할 수 있어 절대

음악(특정 주제가 없이 음악의 본질적 요소와 형식의 아름다움을 추구하는 음악. 예를 들면 소나타, 협주곡 등)보다 접근이 용이하다고 할 수 있다. 마지막으로 유아의 흥미를 고려하여 이야기가 있는 음악이나 특정 사물이나 동물이나 상황 등을 묘사한 음악, 음향이 재미있는 소리로 구성되어 유아의 관심을 끌 만하거나 다양하게 변화되는 음악 등을 선정하면 좋다고 하였다. 이를 토대로 선행연구들(곽영숙, 2010; 박부숙, 2003; 박옥희, 2010; 이사론, 2011)에서 실시한 음악 감상 곡을 참고하여 1차적으로 20곡을 수집 하였다. 본 연구에서 적용하고자 하는 음악적 개념을 중심으로 유아의 발달적 수준에 적합한 유아의 흥미를 고려하여 수집된 20곡 중에서 유아교육 전문가 2인과 경력 5년 이상의 유치원 교사 2인을 대상으로 타당도를 검증받아 최종적으로 12곡의 음악 감상 곡을 선정하였다. 선정된 음악 감상 곡을 살펴보면 표 4와 같다.

<표 4> 음악 감상 곡 목록

곡 번호	곡 명	작곡자
1	봄의 소리 왈츠	요한 스트라우스 2세
2	왕벌의 비행	림스키코르사코프
3	동물의 사육제 -사자, 거북이 -	생상스
4	동물의 사육제 -수족관-	생상스
5	군대 행진곡	슈베르트
6	뼈꼭 왈츠	요나손
7	탱고	알베니스

8	빗방울 전주곡	쇼팽
9	유모레스크	드보르작
10	휘파람을 부는 사람과 개	프라이어
11	놀람교향곡	하이든
12	호프만의 뱃노래	오펜바흐
13	어린이 정경 -술래잡기-	슈만
14	트리치 트라치 폴카	요한 스트라우스 2세
15	백조의 호수 -정경-	차이코프스키
16	아름답고 푸른 도나우강	요한 스트라우스 2세

(2) 음악 감상을 통한 신체활동 선정 및 사례

본 연구에서 음악 감상을 통한 신체활동은 유아의 발달 적합성, 흥미 유발을 고려하여 선정하였다. 이를 위해 음악 감상을 통한 신체활동과 관련된 선행 논문(곽영숙, 2010; 박은옥, 2004; 이유정, 2011)을 참고하였으며 유아교육 전문가 2인과 유치원 교사 2인의 검증을 받아 총 12개의 활동으로 구성하였다. 최종 선정된 음악 감상을 통한 신체활동의 구성은 표 5와 같다.

<표 5> 음악 감상을 통한 신체활동의 구성

순	감상 곡	신체활동
1	봄의 소리 왈츠	음악에 맞춰 왈츠 추기
2	왕벌의 비행	음악에 맞춰 왕벌 되어보기
3	동물의 사육제 -사자, 거북이 -	사자, 거북이의 템포 비교해서 움직이기
4	동물의 사육제 -수족관-	스카프를 활용하여 물고기 되어보기
5	군대 행진곡	음악에 맞춰 군인처럼 행진하기
6	뼈꼭 왈츠	리본을 이용한 신체표현
7	탱고	음악에 맞춰 탱고 추기
8	빗방울 전주곡	몸으로 빗방울 표현하기
9	유모레스크	공을 이용한 신체표현
10	휘파람을 부는 사람과 개	음악에 맞춰 선 따라 걷기
11	놀람교향곡	음악에 맞춰 점프하기
12	호프만의 뱃노래	파라슈트를 이용한 신체표현
13	어린이 정경 -술래잡기-	음악에 맞춰 달리기
14	트리치 트라치 폴카	음악에 맞춰 폴카 추기
15	백조의 호수 -정경-	음악에 맞춰 발레동작 하기
16	아름답고 푸른 도나우강	신문지를 이용한 신체표현

이렇게 선정된 음악 감상을 통한 신체활동의 사례는 표 6과 같다.

<표 6> 음악 감상을 통한 신체활동의 사례

감상 곡		동물의 사육제 - 수족관
활동명		스카프를 활용하여 물고기 되어보기
활동목표		<ul style="list-style-type: none"> · 음악을 듣고 스카프를 이용해 신체표현을 한다. · 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
활 동 내 용		
활동 방법	도입	1. ‘동물의 사육제- 수족관’을 듣고 함께 이야기 나눈다. - 음악을 듣고 나니 어떤 느낌이 드니? 이 음악의 제목은 무엇일까?
	전개	2. 음악을 들으며 어떤 물고기의 모습이 생각나는지 이야기 나눈다. - 음악을 들으니 어떤 물고기의 모습이 생각나니? 3. 다양한 물고기의 모습에 대해 이야기 나눈다. - 물살이 빠를 때의 물고기의 모습은 어떠니? 잠을 잘 때의 물고기의 모습은 어떠니? 무서운 물고기가 나타났을 때 모습은 어떠니? 먹이를 먹는 모습은 어떠니? 무리를 지어 가는 모습은 어떠니? 4. 스카프를 탐색하는 시간을 갖는다. 5. ‘동물의 사육제-수족관’ 음악에 맞추어 스카프를 이용하여 자신이 생각한 물고기의 모습을 10분 동안 자유롭게 표현 해본다. 6. 자유롭게 표현하는 시간이 끝나면 그림 카드를 보고 표현해본다. - 이번엔 물살이 빠를 때의 물고기를 표현해볼까? 먹이를 먹는 모습을 표현해볼까?
	마무리	7. 물고기가 되어 신체표현을 해 본 느낌에 대해 이야기 나눈다. T: 직접 물고기가 되어 신체표현을 한 느낌이 어떠니? 어떤 부분이 재미있었니?

(3) 음악 감상을 통한 신체활동

본 연구에서는 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 미치는 영향을 알아보기 위해 2012년 5월 14일부터 7월 6일까지 8주 동안 주 2회, 총 16회의 활동으로 진행하였다. 비교집단은 음악 감상을 통한 신체활동을 제공하는 과정 없이 사전·사후로 유아의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 대한 검사를 시행하였다. 실험집단과 비교집단의 실시방법은 다음 표 7과 같다.

<표 7> 실험집단과 비교집단의 실시방법 비교

구 분	실 험 집 단	비 교 집 단
실시 기간	음악 감상을 통한 신체 활동을 8주 동안 주 2회, 총 16회 실시	생활 주제 중심의 교육활동을 8주 동안 실시
실시 방법	연구자가 매회 1곡의 음악 감상 곡을 선정, 신체활동을 구성하여 실시	별도의 음악 감상 활동을 통한 신체활동은 실시하지 않음

(4) 사후 검사

실험처치가 종료된 2012년 7월 9일부터 7월 13일까지 사전검사와 동일한 과정으로 실험집단과 비교집단의 유아를 대상으로 실시하였다.

4. 자료 분석

본 연구에서는 자료 분석을 위해 Win SPSS 16.0을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 음악 감상을 통한 신체활동을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단 간의 일상적 스트레스에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 산출하고, 두 집단 간의 차이를 t -검증하였다.

둘째, 음악 감상을 통한 신체활동을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단 간의 자아탄력성에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 산출하고, 두 집단 간의 차이를 t -검증하였다.

IV. 결과 및 해석

본 연구는 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 본 연구에서 수집된 자료를 분석한 결과는 다음과 같다.

1. 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향

음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 일상적 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간의 일상적 스트레스 차이를 분석하였다. 실험집단과 비교집단의 유아에게 실시한 사전검사와 사후검사 점수를 비교한 결과는 다음 표 8과 같다.

<표 8> 종일반 유아의 일상적 스트레스에 대한 사전-사후 검사 결과

	실험집단(N=20)		비교집단(N=20)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
사전검사	51.15	9.48	52.20	8.15	-.376
사후검사	41.25	5.76	48.75	6.90	-3.731**

** $p < .01$

표 8에서 나타난 바와 같이 종일반 유아의 일상적 스트레스에 대한 사전검사를 살펴보면, 실험집단의 평균은 51.15이고, 비교집단의 평균은 52.20으로 비

교집단의 평균이 1.05가 높게 나타났으나, 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러므로 두 집단은 동질집단임을 알 수 있다.

음악 감상을 통한 신체활동을 실시하고 난 후의 사후검사를 살펴보면, 음악 감상을 통한 신체활동을 경험한 실험집단 유아의 사후 평균은 41.25이고, 비교집단 유아의 사후 평균은 48.75로 비교집단이 실험집단의 평균보다 7.5 높게 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였다($t=-3.731, p<.01$). 이는 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 일상적 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

일상적 스트레스의 하위요인인 비난·공격 상황과 관련된 스트레스, 불안·좌절 경험과 관련된 스트레스, 자존감 상함과 관련된 스트레스에 대한 실험집단과 비교집단간의 차이를 비교해 보면 다음과 같다.

1) 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 비난·공격상황과 관련된 스트레스에 미치는 영향

음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 비난·공격상황과 관련된 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단의 사전검사와 사후검사 점수를 t 검증하여 분석하였다. 이는 표 9와 같다.

<표 9> 비난·공격상황과 관련된 스트레스의 사전-사후 검사 결과

		실험집단(N=20)		비교집단(N=20)		t
		M	SD	M	SD	
비난·공격 상황에 접함	사전검사	12.75	2.22	13.35	1.81	-.936
	사후검사	10.35	1.98	11.80	2.26	-2.157*

* $p < .05$

표 9에서 제시된 바와 같이 비난·공격상황과 관련된 스트레스에 대한 사전 검사에 있어서는 실험집단과 비교집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 반면 사후검사에서는 실험집단 평균은 10.25, 비교집단 평균은 11.80으로 나타났으며 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였다($t = -2.157$, $p < .05$). 이는 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 비난·공격상황과 관련된 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

2) 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 불안·좌절 경험과 관련된 스트레스에 미치는 영향

음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 불안·좌절 경험과 관련된 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단의 사전 검사와 사후검사 점수를 t 검증하여 분석하였다. 이는 표 10과 같다.

<표 10> 불안·좌절 경험과 관련된 스트레스의 사전-사후 검사 결과

		실험집단(N=20)		비교집단(N=20)		t
		M	SD	M	SD	
불안·좌절 경험	사전검사	28.30	5.32	29.15	5.73	-.486
	사후검사	23.80	3.94	27.90	3.60	-3.436**

** $p < .01$

표 10에서 제시된 바와 같이 불안·좌절 경험과 관련된 스트레스에 대한 사전검사에 있어서는 실험집단과 비교집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 반면 사후검사에서는 실험집단 평균은 23.80, 비교집단 평균은 27.90으로 나타났으며 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였다. ($t = -3.436$, $p < .01$). 이는 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 불안·좌절 경험과 관련된 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 주었음을 알 수 있다.

3) 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 자존감 상함과 관련된 스트레스에 미치는 영향

음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 자존감 상함과 관련된 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단의 사전검사와 사후검사 점수를 t 검증하여 분석하였다. 이는 표 11과 같다.

<표 11> 자존감 상함과 관련된 스트레스의 사전-사후 검사 결과

		실험집단(N=20)		비교집단(N=20)		t
		M	SD	M	SD	
자존감 상함	사전검사	12.70	3.57	12.20	3.52	.446
	사후검사	9.20	3.07	11.20	3.55	-1.906

표 13에서 제시된 바와 같이 자존감 상함과 관련된 스트레스에 대한 사전검사에 있어서 실험집단과 비교집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 사후검사에도 실험집단 평균은 9.20, 비교집단 평균은 11.20으로 나타나 두 집단 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다.

2. 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 자아탄력성에 미치는 영향

음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 자아탄력성에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간의 자아탄력성 차이를 분석하였다. 실험집단과 비교집단의 유아에게 실시한 사전검사와 사후검사 점수를 비교한 결과는 다음 표 12와 같다.

<표 12> 종일반 유아의 자아탄력성에 대한 사전-사후 검사 결과

	실험집단(N=20)		비교집단(N=20)		t
	M	SD	M	SD	
사전검사	3.24	0.26	3.24	0.26	-.045
사후검사	4.14	0.17	3.78	0.20	6.104***

*** $p < .001$

표 14에서 나타난 바와 같이 종일반 유아의 자아탄력성에 대한 사전검사를 살펴보면, 실험집단의 평균은 3.24이고, 비교집단의 평균은 3.24로 동일하게 나타나 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러므로 두 집단은 동질집단임을 알 수 있다.

음악 감상을 통한 신체활동을 실시하고 난 후의 사후검사를 살펴보면, 음악 감상을 통한 신체활동을 경험한 실험집단 유아의 사후 평균은 4.14이고, 비교집단 유아의 사후 평균은 3.78로 실험집단이 비교집단의 평균보다 .36 높게 났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였다($t=6.104, p < .001$). 이는 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 자아탄력성에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

자아탄력성의 하위요인인 애착, 주도성, 자기통제에 대한 실험집단과 비교집단간의 차이를 비교해 보면 다음과 같다.

1) 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 애착에 미치는 영향

음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 애착에 어떠한 영향을 미치는

지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단의 사전검사와 사후검사 점수를 t 검증하여 분석하였다. 이는 표 13과 같다.

<표 13> 애착에 대한 사전-사후 검사 결과

		실험집단(N=20)		비교집단(N=20)		t
		M	SD	M	SD	
애착	사전검사	3.31	0.29	3.26	0.29	.470
	사후검사	4.14	0.25	3.71	0.23	5.718***

*** $p < .001$

표 13에서 제시된 바와 같이 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 애착에 있어서 어떠한 영향을 미치는지 집단 간 사전-사후 검사 점수에 대한 t 검증을 실시한 결과 사전검사인 경우 실험집단($M=3.31$), 비교집단($M=3.26$)로 실험집단의 평균이 .05 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 반면, 사후검사인 경우 실험집단($M=4.14$), 비교집단($M=3.71$)로 실험집단의 평균이 .43 높게 나타났으며 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였다 ($t=5.718, p < .001$). 이는 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 애착에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

2) 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 주도성에 미치는 영향

음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 주도성에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단의 사전검사와 사후검사 점수를 t 검

증하여 분석하였다. 이는 표 14와 같다.

<표 14> 주도성에 대한 사전-사후 검사 결과

		실험집단(N=20)		비교집단(N=20)		t
		M	SD	M	SD	
주도성	사전검사	3.23	0.34	3.24	0.24	-0.099
	사후검사	4.10	0.23	3.80	0.24	3.887***

*** $p < .001$

표 14에서 제시된 바와 같이 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 주도성에 있어서 어떠한 영향을 미치는 지 집단 간 사전-사후 검사 점수에 대한 t 검증을 실시한 결과 사전검사인 경우 실험집단(M=3.23), 비교집단(M=3.24)로 비교집단의 평균이 .01 높게 나타났으나 유의미한 차이는 보이지 않았다. 반면, 사후검사인 경우 실험집단(M=4.1), 비교집단(M=3.8)로 나타났으며 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였다($t=3.887, p < .001$). 이는 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 주도성에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

2) 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 자기통제에 미치는 영향

음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 주도성에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단의 사전검사와 사후검사 점수를 t 검증하여 분석하였다. 이는 표 15와 같다.

<표 15> 자기통제에 대한 사전-사후 검사 결과

		실험집단(N=20)		비교집단(N=20)		t
		M	SD	M	SD	
자기통제	사전검사	3.18	0.31	3.22	0.38	-.402
	사후검사	4.21	0.26	3.83	0.26	4.551***

*** $p < .001$

표 15에서 제시된 바와 같이 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 자기통제에 있어서 어떠한 영향을 미치는 지 집단 간 사전-사후 검사 점수에 대한 t 검증을 실시한 결과 사전검사인 경우 실험집단(M=3.18), 비교집단(M=3.22)로 비교집단의 평균이 .04 높게 나타났으나 유의미한 차이는 보이지 않았다. 반면, 실험집단(M=4.21), 비교집단(M=3.83)으로 나타났으며 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였다($t=4.551, p < .001$). 이는 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 자기통제에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구에서는 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 미치는 영향에 대해 알아보았다. 본 연구에서 얻어진 결과를 연구 문제에 따라 논의하면 다음과 같다.

1) 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향

본 연구 결과 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 일상적 스트레스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 규칙적인 신체활동을 실시하여 유아의 일상적 스트레스 감소에 영향을 미쳤다고 보고한 김세은(2010)의 연구와 놀이식 신체체험 미술 활동을 실시하여 유아의 일상적 스트레스 감소에 도움을 주었다는 김기숙(2012)의 연구결과와 유사하다. 그리고 체육활동 프로그램이 유아의 일상적 스트레스를 감소시키는 효과가 있었고 체육활동 프로그램 참여 기간이 길수록 유아의 일상적 스트레스 해소에 더욱 긍정적인 효과가 있었다는 김도형(2010)의 결과와 부분적으로 일치한다. 또한 신체 움직임을 활용한 음악 감상이 초등학생의 일상적 스트레스에 미치는 영향에 대해 알아본 김나영(2012)의 연구에서 신체 움직임을 활용한 음악 감상이 통계적으로 유의미한 스트레스 감소에 영향을 미쳤다는 연구결과와도 맥락을 같이 한다.

음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 일상적 스트레스에 미치는

영향을 하위영역별로 살펴 본 결과 비난·공격 상황과 관련된 스트레스, 불안·좌절 경험과 관련된 스트레스에서 유의한 차이를 보였고 자존감 상함과 관련된 스트레스에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 이를 보다 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 음악 감상을 통한 신체활동은 중일반 유아의 비난·공격 상황과 관련된 스트레스 감소에 도움을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 음악 감상이 아동의 스트레스와 공격성 감소에 미치는 영향을 알아본 천애영(2008)의 연구에서 음악 감상이 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 주었고 공격성 감소에 효과적인 것으로 나타난 연구 결과와 일맥상통한다. 또한 박창렬(2005)의 연구에서 음악활동이 정서·행동 장애 아동의 공격성 행동 감소에 영향을 미치는 것으로 나타난 연구 결과와도 부분적으로 일치한다. 이는 음악 감상을 통한 신체활동이 다른 또래들과 어울려 감정적 교류를 하고 결과적으로 비난이나 공격보다는 긍정적인 정서를 함양하게 되므로 비난·공격 상황과 관련된 스트레스를 감소시킨 것으로 보인다.

둘째, 음악 감상을 통한 신체활동은 중일반 유아의 불안·좌절 경험과 관련된 스트레스 감소에 도움을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 음악 감상을 통한 신체표현이 유아의 정서지능 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다는 박은옥(2004)의 연구결과와 음악 놀이 활동이 부적응적 성향 유아의 불안과 공포 같은 부적응 행동을 감소시켰다는 이혜영(2006)의 연구결과와 유사하다. 이는 음악 감상을 통한 신체활동이 유아의 감정을 표출할 수 있는 수단이 되며, 감정을 긍정적으로 표출함으로써 불안·좌절 경험과 관련된 일상적 스트레스를 감소시킨 것으로 보인다.

셋째, 음악 감상을 통한 신체활동은 중일반 유아의 자존감 상함과 관련된 스트레스에 있어 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 규칙적

인 신체활동이 비난·공격 상황과 관련된 스트레스, 불안·좌절 경험과 관련된 스트레스를 감소시키는 것으로 나타났으나, 자존감 상함과 관련된 스트레스에서는 유의한 차이가 없다고 한 김세은(2010)의 연구 결과와 부분적으로 일치한다. 이는 비난·공격 상황과 관련된 스트레스, 불안·좌절 경험과 관련된 스트레스 상황보다 자존감 상함과 관련된 스트레스 상황에서 음악 감상을 통한 신체활동이 영향을 덜 끼친다고 할 수 있다.

2) 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 자아탄력성에 미치는 영향

본 연구 결과 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 체육활동 참가가 중학생의 회복탄력성에 유의한 영향을 미쳤다고 보고한 최재석(2012)의 연구결과와 줄넘기 운동이 초등학생의 자아탄력성에 유의한 영향을 미쳤다고 보고한 이승연(2012)의 연구 결과와 부분적으로 일치한다.

음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 자아탄력성에 미치는 영향을 하위영역별로 살펴 본 결과 애착, 주도성, 자기통제의 모든 영역에서 유의한 차이를 보였다. 이를 보다 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 음악 감상을 통한 신체활동은 종일반 유아의 애착에 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 영아-교사의 애착 증진을 위한 음률활동 프로그램 개발 및 효과를 알아본 조숙진(2010)의 연구에서 음률활동 프로그램이 영아-교사의 애착 증진에 효과적인 것으로 나타난 연구 결과와 부분적으로 일치한다. 이는 음악 감상을 통해 정서적인 안정감을 느끼고,

음악을 감상한 후 또래들과 함께 어울려 신체 표현을 하는 과정에서 또래 및 교사와의 안정적인 애착 형성에 긍정적인 영향을 끼친 것으로 보인다.

둘째, 음악 감상을 통한 신체활동은 중일반 유아의 주도성에 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 나타났다, 이러한 결과는 음악과 결합된 동작활동이 유아의 또래 유능성의 하위요인인 주도성에 유의미한 차이를 보였다고 보고한 윤효진(2008)의 연구결과와 일맥상통한다. 이는 음악을 감상한 후 자신의 생각과 느낌을 창의적으로 이야기하고 이를 적극적이고 능동적으로 신체로 표현하는 과정을 통해 주도성이 증진된 것으로 보인다.

셋째, 음악 감상을 통한 신체활동은 중일반 유아의 자기통제에 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 신체움직임을 통한 음악활동이 유아의 자기조절능력의 하위요인인 자기통제에 긍정적 효과가 있음을 밝힌 박은희(2010)의 연구결과와 유사하다. 음악 감상을 한 후 신체활동을 할 때 규칙을 정하는 과정을 비롯하여 음악적 요소에 맞춰 신체를 조절하여 표현하고 또래와 타협하며 충동적인 행동을 자제하는 과정을 통해 자기통제가 증진된 것으로 보인다.

이상을 종합해보면, 음악 감상을 통한 신체활동이 유아의 억압된 감정을 해소하고 유아가 스트레스 상황에서 유연하게 대처하는데 도움을 주며 이를 통해 자아탄력성에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 해석된다. 이는 자아탄력성 증진 프로그램이 유아의 일상적 스트레스 감소에 효과적임을 시사한 이수기(2011)의 연구와 아동의 자아탄력성이 스트레스와 대처행동에 긍정적인 영향을 끼쳤다고 보고한 임상희(2005)의 연구와 그 맥을 같이 한다.

따라서 유아교육기관에서 유아의 일상적 스트레스를 해소하고 자아탄력성을 증진할 수 있도록 음악 감상을 통한 신체활동의 체계적인 계획과 교육이

이루어져야 할 것이며 긍정적이고 수용적인 환경을 조성해야 할 필요가 있겠다.

2. 결론 및 제언

본 연구를 통해 얻은 결론을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 음악 감상을 통한 신체활동은 종일반 유아의 일상적 스트레스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 음악 감상을 통한 신체활동을 경험한 실험집단 유아들보다 비교집단 유아들의 스트레스가 전체적으로 높게 나타났다으며 이를 하위요소로 살펴보면 비난·공격 상황과 관련된 스트레스, 불안·좌절 경험과 관련된 스트레스에서 유의한 차이를 보였고 자존감 상함과 관련된 스트레스에서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

둘째, 음악 감상을 통한 신체활동은 종일반 유아의 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 음악 감상을 통한 신체활동을 경험한 실험집단 유아들은 자아탄력성의 하위요소인 애착, 주도성, 자기통제의 모든 영역에서 비교집단의 유아들의 점수보다 유의하게 향상되었다.

이상의 결과를 종합해 보면 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

본 연구의 결과를 토대로 제한점과 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울시에 위치한 유치원의 만 4, 5세 종일반 유아 40명

(실험집단 20명, 비교집단 20명)을 대상으로 하였기 때문에 본 연구 결과를 일반화시키는데 무리가 있을 수 있다. 그러므로 보다 다양한 지역의 유아들을 대상으로 하는 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구는 종일반 유아 중에서도 만 4, 5세의 유아만을 대상으로 하였기 때문에 후속연구에서는 다양한 연령을 대상으로 한 종일반 유아의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 대해 분석하는 연구가 필요하겠다.

셋째, 음악 감상을 통한 신체활동 이외에도 일상적 스트레스와 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 다양한 교수학습방법에 대한 후속연구가 필요하겠다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 음악 감상을 통한 신체활동이 종일반 유아의 일상적 스트레스 감소와 자아탄력성 증진에 유의한 영향을 미치고 있음을 보여 주었다. 따라서 음악 감상을 통한 신체활동이 일상적 스트레스와 자아탄력성에 대한 긍정적인 영향을 모색하는 자료로 활용될 수 있다는 점에서 그 의의를 찾아 볼 수 있다.

참 고 문 헌

- 강연희 (2008). 음악감상이 유아기 감성발달에 미치는 영향에 관한 연구. 목포대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 고민숙 (2002). 자아탄력성, 의사결정 유형 및 성패귀인 유형과의 관계 : 애착 유형과 생활 스트레스를 포함하여. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 곽영숙 (2010). 통합적 음악감상 활동이 유아의 음악적 개념에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 교육과학기술부(2009). **유치원 지도서 총론**. 서울: 교육과학기술부
- 구희정 (2010). 그림책을 활용한 유아 탄력성 증진 프로그램의 구성과 적용 효과. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김기숙 (2012). 놀이식 신체체험 미술활동이 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 권미란 (2001). 음악감상활동에서 신체표현이 유아의 창의력 향상에 미치는 영향. **아동교육**, 10(1), 45-54.
- 김나영 (2012). 신체 움직임을 활용한 음악감상이 초등학생의 일상적 스트레스에 미치는 영향. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김도형 (2010). 유아의 체육활동 프로그램 참여가 일상적 스트레스에 미치는 영향. 경성대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김미영 (2007). 신체움직임을 통한 음악 감상활동이 유아의 음악적성과 음악적 창의성에 미치는 효과. 전남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김미정 (2005). 부모갈등과 아동의 자아탄력성이 아동의 내면화와 외현화에

- 미치는 영향. 대구대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김미진 (2008). 소집단 신체표현활동이 유아의 친사회적 행동 및 창의적 신체표현능력에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김세은 (2010). 규칙적인 신체활동이 유아의 일상적 스트레스와 신체활동 즐거움에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김수미 (2007). 보육시설 이용 유아의 일상적 스트레스에 영향을 미치는 생태학적 변인 연구 : 유기체 변인과 미시체계 변인을 중심으로. 전남대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김수미 · 이숙 (2007). 유아의 일상적 스트레스에 관한 연구. **놀이치료연구**, 11(2), 89-104.
- 김연화 (2010). 아동청소년의 일상 스트레스 및 자아탄력성과 행복감과의 관계. **청소년학연구**, 17(12), 287-307
- 김정화 · 이재연 (2011). 어린이집의 재원 시간과 영유아들이 경험하는 일상적 스트레스의 관계. **대한가정학회지**, 49(9), 121-129.
- 김현영 (2001). Gordon의 음악학습이론에 근거한 음악감상활동이 유아의 음감과 리듬감에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박부숙 (2010). 통합적 음악감상 프로그램이 유아의 정서발달에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 박선희 (2006). 음악감상을 통한 상상적 신체표현활동이 유아의 정서지능에 미치는 영향. 동아대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 박성혜 (2002). 유아의 일상적 스트레스에 영향을 미치는 미시체계 변인 탐색. 숙명여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박안나, 김춘경 (2003). 스트레스 대처 훈련이 아동의 일상적 생활 스트레스 감소와 스트레스 대처 행동에 미치는 효과. **정서 · 행동장애연구**,

19(3), 257-281.

- 박영미 (2009). 유치원 운영시간에 따른 유아의 문제행동 특성 비교. **특수아동연구**, 11(4), 463-475.
- 박옥희 (2010). 통합적 음악 감상활동이 유아의 음악적 창의성 및 정서능력에 미치는 효과. 전남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 박은옥 (2004). 음악감상을 통한 신체표현이 유아의 음악성 및 정서지능에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박은희 (2010). 신체움직임을 통한 음악활동이 유아의 창의적 신체표현과 자기조절능력에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박중길 · 안은희 (2007). 표현활동이 중학생의 자기효능감과 대인관계능력에 미치는 효과. **한국 스포츠심리학회**, 18(4), 13-26.
- 박창렬 (2005). 음악활동이 정서 · 행동장애 아동의 공격성 행동에 미치는 영향. 단국대학교 특수교육대학원 석사학위 논문.
- 박화운 (1998). 놀이영역과 활동형태에서 유치원의 질에 따른 유아스트레스 행동. **한국영유아보육학**, 16, 73-97.
- 배희진 (2008). 음악적 요소 중심의 감상활동이 유아의 음악 능력 및 신체표현 능력에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 송자영 (2002). 신체활동 놀이가 유아의 스트레스 감소에 미치는 영향. 경기대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 심은희 (2001). 교사가 지각한 유아의 기질과 스트레스와의 관계. 한국교원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 안라리 (1994). 유아교육기관의 질에 따른 유아의 스트레스 행동 : 종일제 유아교육기관을 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 안성주 (1994). 유치원 종일반 운영에 대한 부모요구 조사연구. 중앙대학교

교육대학원 석사학위 논문.

엄현경 (1998). 유아의 일상적 스트레스 척도 개발 및 타당화 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.

윤수진 (2005). 음악 감상 활동의 통합적 접근이 유아의 감성지능과 창의성에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 석사학위 논문.

윤영현 (2006). 취업모의 양육 스트레스에 따른 유아의 일상적 스트레스와 문제행동에 관한 연구. 가톨릭대학교 교육대학원 석사학위 논문.

유효진 (2008). 음악과 결합된 동작활동이 유아의 또래 유능성에 미치는 영향. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위 논문.

이샤론 (2011). 통합적 음악감상 활동이 유아의 표현능력에 미치는 효과. 숭실대학교 교육대학원 석사학위 논문.

이수기 (2011). 유아 자아탄력성 증진 프로그램 개발 및 효과 : 성, 연령, 다문화가정 변인을 중심으로. 전남대학교 대학원 박사학위 논문.

이승미 (2011). 음악동화를 활용한 음악 감상 활동이 유아의 음악성 및 음악 선호도, 음악적 태도에 미치는 영향, 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문.

이승연 (2012). 줄넘기 운동이 초등학생의 자아탄력성에 미치는 영향. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.

이유정 (2011). 통합적 음악감상 활동이 유아의 음악적 능력에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위 논문.

이윤신 (2007). 음악적 요소에 기초한 음악 감상 활동이 유아의 음악적 창의성에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문.

이은미 (2002). 부모-자녀 유대관계와 아동의 자아탄력성과의 관계. 영남대학교 석사학위 논문.

- 이혜영 (2006). 음악놀이활동이 부적응적 성향 유아의 사회정서적 행동에 미치는 효과. 동아대학교 대학원 박사학위 논문.
- 임상희 (2005). 아동의 자아탄력성이 스트레스와 대처행동에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 임혜정 (2010). **유아를 위한 즐거운 음악감상**. 서울: 파란마음.
- 장경문 (2003). 자아탄력성과 스트레스대처방식 및 심리적 성장환경의 관계. **청소년학연구**, 10(4), 143-161.
- 장태숙 (2007). 그림책을 활용한 표현활동이 유아의 자아탄력성과 우울성에 미치는 효과. 울산대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 전은희 (2008). 어머니-자녀 상호작용과 유아의 탄력성과의 관계. 숙명여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 정덕희 (2011). 유아의 일상적 스트레스와 마음이론 및 조망수용능력. **아동교육**, 20(2), 207-220
- 정문정 (2012). 동화를 통한 토의활동이 유아의 자아탄력성에 미치는 영향. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 정민희 (2011). 유아의 기초체력증진을 위한 신체활동이 운동능력과 자아존중감에 미치는 영향. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 정혜인 (2003). 어머니의 양육 신념 및 양육 효능감과 유아의 일상적 스트레스와의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조선하 (2011). 자연친화적 전래동요를 활용한 통합적 활동이 유아의 일상적 스트레스 감소에 미치는 효과. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 조숙진 (2010). 영아-교사의 애착 증진을 위한 음률활동 프로그램 개발 및 효과 : 애착 증진 음률활동 프로그램. 배재대학교 대학원 박사학위

논문.

- 조혜선 (2001). 어린이집 영·유아의 집에 가고 싶은 행동에 관한 연구. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 천애영 (2008). 음악 감상이 초등학생의 스트레스와 공격성 감소에 미치는 영향. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위 논문.
- 최성애 (2010). 자연명상활동이 유아의 정서지능과 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 최재석 (2012). 중학생의 방과 후 체육활동 참가가 회복탄력성과 이탈행동에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 홍은숙 (2006). 탄력성(resilience)의 개념적 이해와 교육적 방안. **특수교육학 연구**, 41(2), 45-67.
- 황은영 (2002). 신체표현을 사용한 음악감상이 만 5세 유아의 정서지능에 미치는 효과. **한국음악치료학회지**, 4(1), 1-13.
- Band, E. B., & Weize, J. R. (1988). How to feel better when it feels bad: children's perspectives on coping with everyday stress. *Developmental psychology*, 20, 105-121.
- Burts, D. C., Hart, C. H., Charlesworth, R., & Kirk, L. (1990) A comparison of frequencies of stress behaviors observed in kindergarten children in classroom with developmentally appropriate versus developmentally inappropriate instrumental practice. *Early Childhood Research Quarterly*, 5, 407-423
- Chandler, L. A. (1987). *Childhood stress: Teacher's role*. Chicago, IL: Annual convention of the council for exception children (ERIC Document reproduction service NO. ED 285 395).
- Decker & Decker (1982). *Planning and Administerning Early Childhood*

- Program.* (Columbus : Merrill).
- Funder, D. C., Block, J. H. & Block, J. (1983). Delay of gratification: Some longitudinal perspective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 606-626
- Gordon, E. E. (1997). *A Music Learning Theory for Newborn and Young Children.* Chicago: GIA.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2008). *Resiliency in Schools: Making It Happen for Students and Educators.* 장승옥 역. 서울: 학지사
- Mursell, J. L. (1989). *The Education for Musical Growth.* New York : Norton. 한국음악교재연구회 역. 서울: 세광출판사.
- O'Brien, S. J. (1988). Childhood stress: A creeping phenomenon. *Childhood Education*, 65, 105-106
- Selye, H. (1974). *Stress without distress.* philadelphia: Lippincott.
- Taub, J. & Pearrow, M. (2005). Resilience through school wide violence prevention. In S. Goldstein & R. Brooks (eds.), *Handbook of Resilience in Children* (pp. 357-371). New York: Springer.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth.* New York: McGraw Hill.

ABSTRACT

A Study on Effect of Physical Activity through Listening to Music on The Everyday Stress and Resilience of The Preschoolers Participating in a Full-day Preschool class

Song, Hyo-Ju

Major in Early Childhood Education

Graduate School of Education

Sungshin Women's University

This study aims to understand the effect of physical activity through listening to music on the everyday stress and resilience of the preschoolers participating in a full-day preschool class. Based on the goal, the following research questions are developed.

1. How does the physical activity during music listening affect on the everyday stress level of the preschoolers in full-day preschool class?
2. How does the physical activity during music listening affect on the resilience of the preschoolers in full-day preschool class?

The study was directed toward the 40 preschoolers aged 4-5 year olds (20 samples for experimental group and 20 samples for control group) from the full-day class of the Preschool Attached to the G Elementary School in

S district, Seoul.

The experimental group is exposed to the physical activity during the music listening session twice a week for eight weeks, summed up to 16 times total, during the period of May 14 to July 6, 2012. While the preschoolers in the experimental group are participating in the physical activity through music listening, those in control group participated in the education session focused on the everyday life activity.

In this study, Korean Preschool Daily Stress Scale (KPDSS), developed by Yeom (1998) was used to measure preschoolers everyday stress level. Devereux Early Childhood Assessment, originally developed by Labuffe and Naglieri (1999) directed toward the 2-5 year-old preschoolers, and translated by Jeon (2008) was used for the resilience measurement.

Data collected for the study were entered and processed through Win SPSS 16.0.

The results of this study can be summarized as followed.

First, physical activity during music listening has positive effect on the everyday life stress of the preschoolers in full-day preschool class. Those who experienced the physical activity while listening to music (i.e., experimental group) have shown less average stress level than the control group. Elaborating this result with the sub-factors, two groups show significant difference when facing criticism or attack as well as the experience of anxiety and frustration, although not significant result was found in terms of degradation of the self-esteem.

Second, physical activity during music listening has positive effect on the resilience of the preschoolers in full-day preschool class. Those who experienced the physical activity while listening to music have shown significantly increased scores for all subfields of the resilience, which are attachment, self-direction, and self-control, than those in the control group.

The results comprehensively support that the physical activity during music listening has positive effect on both the everyday life stress and resilience of the preschoolers in full-day preschool class.

부 록

1. 유아 일상적 스트레스 검사 도구
2. 자아탄력성 검사 도구
3. 음악 감상을 통한 신체활동 계획안

1. 유아 일상적 스트레스 검사 도구

※ 다음의 문항을 빠짐없이 질문하여 체크해 주시고 각 문항에 해당하는 그림카드를 함께 제시하여 주십시오.

1. 유아의 경험 유무에 따라 ○, X로 표시해 주십시오.
2. 유아의 스트레스 유무와 정도에 따라 ○, X와 숫자에 동그라미로 표시해 주십시오.

유아 연령	만 세	유아 성별	남 여
-------	-----	-------	-----

세 부 질 문 내 용	
경험유무	이런 일이 있었던 적이 있었니? 아니면 한 번도 없었니?
스트레스유무	이런 일이 있을 때 어떠니? (화가 나거나 짜증이 나거나 싫거나 불안하거나 우울하거나 무섭거나 속상하거나 기분이 나쁘거나 울고 싶니?)
스트레스정도	그렇다면 얼마만큼? (동그라미의 크기에서 고르세요)

번호	문 항 내 용	세 부 질 문 내 용				
		경험 유무	스트레스 유무	스트레스정도		
				조금 받음	보통 많음	많이 받음
1	내가 원하는 물건(예: 장난감, 과자, 옷, 신발 등)을 엄마, 아빠가 사주지 않을 때가 있었니?			1	2	3
2	집에 혼자 있을 때가 있었니?			1	2	3
3	어두운 곳에 있을 때가 있었니?			1	2	3

번호	문항내용	세부질문내용				
		경험유무	스트레스유무	스트레스정도		
				조금 받음	보통 많음	많이 받음
4	친구들이 놀이에 끼워주지 않을 때가 있었니?			1	2	3
5	친구들이 놀릴 때가 있었니?			1	2	3
6	친구들이 때리거나 꼬집을 때가 있었니?			1	2	3
7	가족들이 네가 좋아하는 TV 프로그램을 못 보게 하거나 보고 있을 때 채널을 바꾼 적이 있었니?			1	2	3
8	엄마, 아빠께 야단맞은 적이 있었니?			1	2	3
9	엄마, 아빠께 때 맞은 적이 있었니?			1	2	3
10	선생님께 야단맞은 적이 있었니?			1	2	3
11	밖에서 놀고 싶은데 못 나가게 할 때가 있었니?			1	2	3
12	친구나 동생이 장난감을 빼앗아 갈 때가 있었니?			1	2	3
13	먹고 싶은데 먹지 못하게 하거나 먹을 수 없을 때가 있었니?			1	2	3
14	엄마나 아빠가 너에게 어떤 것(예: 그림 그린 것, 만든 것, 공부 등)에 대해 못한다고 말할 때가 있었니?			1	2	3
15	친구들은 잘하는데 너는 잘하지 못한다고 생각할 때가 있었니?			1	2	3
16	엄마나 아빠가 친구나 형제보다 네가 더 못한다고 말할 때가 있었니?			1	2	3
17	선생님이 너를 예뻐하지(사랑하지) 않을 때가 있었니?			1	2	3
18	엄마나 아빠께 칭찬받고 싶은데 칭찬받지 못할 때가 있었니?			1	2	3
19	네 얘기를 엄마, 아빠께서 제대로 들어주지 않을 때가 있었니?			1	2	3
20	엄마, 아빠가 함께 놀아주지 않을 때가 있었니?			1	2	3

21	잘못한 일을 했다고 생각하여 어머니 아빠한테 혼날 것 같을 때가 있었니?			1	2	3
22	엄마가 듣기 싫은 소리(잔소리)를 하거나 혹은 같은 말을 두 번 이상 할 때가 있었니?			1	2	3
23	친구와 싸울 때가 있었니?			1	2	3

* 이 아동의 응답태도는 어떠했습니까?	
① 진지했다 ② 흥미로워했다 ③ 대체로 양호하였다 ④ 지루해하며 하기 싫어했다 ⑤ 장난치며 주의 산만했다	
* 이 아동의 응답을 신뢰할 수 있으리라 생각하십니까?	
① 매우 신뢰할 수 있다 ② 대체로 신뢰할 수 있다 ③ 신뢰할 수 있다	
* 검사 시 아동의 특이한 반응 및 행동	

2. 자아탄력성 검사 도구

* 해당 아동이 얼마나 자주 각 항목에 나타난 것과 같은 행동을 하였는지 해당되는 곳에 ✓표를 하여 주십시오.

	문 항	전혀 하지 않았다	거의 하지 않았다	가끔 하였다	자주 하였다	매우 자주 하였다
1	해당 유아는 선생님께서 하여금 미소를 짓거나 관심을 보이도록 행동하였습니까?	1	2	3	4	5
2	유아는 해야 할 일을 혼자 힘으로 해내었습니까?	1	2	3	4	5
3	유아는 자기 자신에게 도전이 될 만한 과제를 선택했습니까?	1	2	3	4	5
4	유아는 다른 사람의 말을 경청하거나 존중하였습니까?	1	2	3	4	5
5	유아는 자신의 분노를 조절하였습니까?	1	2	3	4	5
6	유아는 화가 났을 때 달래주는 선생님께 긍정적으로 반응하였습니까?	1	2	3	4	5
7	유아는 다른 아이들과 함께 하는 가상 놀이에 적극적으로 참여하였습니까?	1	2	3	4	5
8	유아가 친숙한 선생님께 애정을 보였습니까?	1	2	3	4	5
9	유아는 잘 되지 않아도 끝까지 해 내려고 계속해서 노력했습니까?	1	2	3	4	5
10	유아는 좌절을 경험했을 때, 그 상황을 잘 처리 했습니까?	1	2	3	4	5
11	유아는 어떤 문제를 해결하기 위해 여러 가지 방법들을 시도했습니까?	1	2	3	4	5
12	유아는 부모님이나 양육자가 왔을 때 기뻐하거나 행복해했습니까?	1	2	3	4	5

13	유아가 새로운 물건이나 활동을 하려고 시도하거나 해도 되는지 물어보았습니까?	1	2	3	4	5
14	유아가 다른 아이들과 함께 놀이를 시작하거나 만들어 놀았습니까?	1	2	3	4	5
15	유아가 인내심을 보였습니까?	1	2	3	4	5
16	유아는 선생님께 책을 읽어달라거나 함께 놀자고 요청하였습니까?	1	2	3	4	5
17	유아는 과제나 활동에 자신의 주의를 집중하였습니까?	1	2	3	4	5
18	유아는 다른 친구들과 물건을 나누어 사용했습니까?	1	2	3	4	5
19	유아가 미래 일에 대해 긍정적인 것들을 말했습니까?	1	2	3	4	5
20	유아가 친숙한 선생님을 신뢰하고 선생님의 말을 믿습니까?	1	2	3	4	5
21	유아가 첫 번째 선택이 가능하지 않을 경우 차선책을 받아들였습니까?	1	2	3	4	5
22	유아는 필요할 때 다른 아이들이나 선생님께 도움을 구했습니까?	1	2	3	4	5
23	유아는 다른 아이들에게 함께 놀자고 요청하였습니까?	1	2	3	4	5
24	유아가 다른 사람들과 협동하였습니까?	1	2	3	4	5
25	유아는 빠지거나 당황했을 때 자신의 감정을 안정시켰습니까?	1	2	3	4	5
26	유아는 혼자 힘으로 결정을 내렸습니까?	1	2	3	4	5
27	유아가 친구들이나 선생님이 하는 일에 흥미를 보였습니까?	1	2	3	4	5

3. 음악 감상을 통한 신체활동 계획안

활동 1.

감상 곡		봄의 소리 왈츠
활동명		음악에 맞춰 왈츠 추기
활동목표		<ul style="list-style-type: none"> · 왈츠에 대해 관심을 갖고 직접 왈츠 춤을 추는 경험을 갖는다. · 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
		활 동 내 용
활동 방법	도입	1. ‘봄의 소리 왈츠’를 들려주고 함께 이야기 나눈다. - 음악을 듣고 나니 어떤 느낌이 드니? 이 음악의 제목은 무엇일까?
	전개	2. 음악을 들으며 왈츠에 대해 이야기 나눈다. - 이 음악은 ‘왈츠’라고 한단다. 왈츠에 대해 들어본 적이 있니? 3. 왈츠에 대한 동영상을 함께 본다. - 왈츠 춤에는 어떤 동작들이 있었니? 몸으로 직접 표현해 볼까? 4. 두 명씩 짝을 지어 음악을 듣고 내가 생각한 왈츠 춤을 10분 동안 자유롭게 춘다. 5. 왈츠 동작들을 생각해보며 왈츠 춤을 춘다. - 이번에는 왈츠 동작에 맞게 춤을 춰볼까? (음악에 맞춰 인사하기, 짝과 마주보고 돌기)
	마무리	6. ‘봄의 소리 왈츠’에 맞춰 왈츠 춤을 춘 느낌에 대해 이야기 나눈다. T: 음악에 맞춰 왈츠 춤을 춘 느낌이 어떠니? 어떤 부분이 재미있었니?

활동 2.

감상 곡		왕벌의 비행
활동명		음악에 맞춰 왕벌 되어보기
활동목표		<ul style="list-style-type: none"> • 음악의 템포에 맞춰 왕벌의 모습을 신체로 표현해본다. • 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
활동 내용		
활동 방법	도입	<p>1. ‘왕벌의 비행’ 음악을 듣고 어떤 느낌인지 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 음악을 들으니 어떤 느낌이 드니? 음악 속에서 벌의 소리는 어떻게 들렸니? 음악 속에서 벌이 어떻게 날아다니는 것 같니?
	전개	<p>2. 음악을 듣고 생각나는 벌의 모습에 대해 자유롭게 생각해본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이 부분에서는 벌이 어떻게 날아다니는 것 같니? 왜 그렇게 생각했니? 벌이 꽃을 찾아 날아다니는 모습은 어떻게 표현할 수 있을까? 벌이 꿀을 먹고 있는 모습은 어떻게 표현할 수 있을까? 우리 모두 벌이 되어 표현해보자. <p>4. 음악의 템포에 맞춰 내가 생각한 벌의 모습을 10분간 자유롭게 표현한다.</p> <p>5. 자유롭게 표현하는 시간이 끝나면 그림 카드를 보고 표현해본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 꽃을 찾아다니는 벌을 표현해보자. 꿀을 먹고 있는 벌을 표현해보자. 짜궁을 찾고 있는 벌을 표현해보자.
	마무리	<p>5. 음악에 맞춰 신체표현을 해 본 느낌에 대해 이야기 나눈다.</p> <p>T: 신체표현을 한 느낌이 어떠니?</p> <p>어떤 부분이 재미있었니?</p>

활동 3.

감상 곡		동물의 사육제 - 사자, 거북이
활동명		사자, 거북이의 템포 비교해서 움직이기
활동목표		<ul style="list-style-type: none"> · 음악의 템포가 어떻게 다른지 비교할 수 있다. · 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
활 동 내 용		
활동 방법	도입	1. ‘동물의 사육제- 사자, 거북이’를 들려주고 함께 이야기 나눈다. - 음악을 듣고 나니 어떤 느낌이 드니? 처음 들은 음악에서는 어떤 동물이 생각나니? 두 번째 들은 음악에서는 어떤 동물이 생각나니?
	전개	2. 음의 템포가 어떻게 다른지 이야기 나눈다. - 사자를 표현한 음악에서는 음의 빠르기는 어떠니? 거북이를 표현한 음악에서는 음의 빠르기는 어떠니? 3. 음의 템포를 비교하며 동물의 모습을 생각해본다. - 사자의 모습을 어떻게 표현할 수 있을까? 거북이의 모습을 어떻게 표현할 수 있을까? 4. 음악의 템포에 맞춰 내가 생각한 사자와 거북이의 모습을 10분간 자유롭게 표현한다. 5. 자유롭게 표현하는 시간이 끝나면 그림 카드를 보고 표현해본다. - 빠르게 뛰고 있는 사자의 모습을 표현해보자. 엉금엉금 기고 있는 거북이의 모습을 표현해보자.
	마무리	6. 음의 템포에 따라 신체표현을 한 느낌에 대해 이야기 나눈다. T: 음악을 듣고 사자와 거북이를 몸으로 표현해보니 어땠니? 어떤 부분이 재미있었니?

활동 4.

감상 곡		동물의 사육제 - 수족관
활동명		스카프를 활용하여 물고기 되어보기
활동목표		<ul style="list-style-type: none"> • 음악을 듣고 스카프를 이용해 신체표현을 한다. • 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
활동 내용		
활동 방법	도입	<p>1. ‘동물의 사육제- 수족관’을 듣고 함께 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 음악을 듣고 나니 어떤 느낌이 드니? 이 음악의 제목은 무엇일까?
	전개	<p>2. 음악을 들으며 어떤 물고기의 모습이 생각나는지 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 음악을 들으니 어떤 물고기의 모습이 생각나니? <p>3. 다양한 물고기의 모습에 대해 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 물살이 빠를 때의 물고기의 모습은 어떠니? 잠을 잘 때의 물고기의 모습은 어떠니? 무서운 물고기가 나타났을 때 모습은 어떠니? 먹이를 먹는 모습은 어떠니? 무리를 지어 가는 모습은 어떠니? <p>4. 스카프를 탐색하는 시간을 갖는다.</p> <p>5. ‘동물의 사육제-수족관’ 음악에 맞추어 스카프를 이용하여 자신이 생각한 물고기의 모습을 10분 동안 자유롭게 표현 해본다.</p> <p>6. 자유롭게 표현하는 시간이 끝나면 그림 카드를 보고 표현해본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이번엔 물살이 빠를 때의 물고기를 표현해볼까? 먹이를 먹는 모습을 표현해볼까?
	마무리	<p>7. 물고기가 되어 신체표현을 해 본 느낌에 대해 이야기 나눈다.</p> <p>T: 직접 물고기가 되어 신체표현을 한 느낌이 어떠니?</p> <p>어떤 부분이 재미있었니?</p>

활동 5.

감상 곡		군대 행진곡
활동명		음악에 맞춰 군인처럼 행진하기
활동목표		<ul style="list-style-type: none"> · 규칙적인 박자에 관심을 갖는다. · 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
활동 내용		
활동 방법	도입	<p>1. ‘군대 행진곡’을 들려주고 함께 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 음악을 듣고 나니 어떤 느낌이 드니? 이 음악의 제목은 무엇일까?
	전개	<p>2. 음악을 들으며 어떤 군인의 모습이 생각나는지 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 음악을 들으니 군인이 어떻게 걷는 것 같니? 군인들이 행진하는 모습을 본 적이 있니? 다리는 어떻게 하면서 걸었니? 팔은 어떻게 하면서 걸었니? 우리가 직접 군인처럼 걸으면 어떻게 표현해 볼 수 있을까? <p>3. ‘군대 행진곡’ 음악에 맞추어 스카프를 이용하여 자신이 생각한 군인의 모습을 10분 동안 자유롭게 표현 해본다.</p> <p>4. 자유롭게 표현하는 시간이 끝나면 그림 카드를 보고 표현해본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 팔을 앞으로 흔들면서 걷는 군인의 모습을 표현해보자. 옆 사람과 줄을 맞춰 걷는 군인의 모습을 표현해보자.
	마무리	<p>5. 음악에 맞춰 군인처럼 행진을 해 본 느낌에 대해 이야기 나눈다.</p> <p>T: 음악에 맞춰 군인처럼 행진을 해보니 어땠니?</p> <p>어떤 부분이 재미있었니?</p>

활동 6.

감상 곡		삐죽 왈츠
활동명		리본을 이용한 신체표현
활동목표		<ul style="list-style-type: none"> · 음악을 들으며 음의 박자에 맞춰 리본으로 표현해본다. · 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
활동 내용		
활동 방법	도입	1. ‘삐죽 왈츠’를 듣고 함께 이야기 나눈다. - 음악을 듣고 나니 어떤 느낌이 드니? 이 음악의 제목은 무엇일까?
	전개	2. 음악을 들으며 어떤 삐꾸기의 소리가 생각나는지 이야기 나눈다. - 음악을 들으니 어떤 삐꾸기의 소리가 생각나니? 3. 리본을 탐색하는 시간을 갖는다. - 이것은 무엇일까? 촉감이 어떠니? 4. ‘삐죽 왈츠’ 음악에 맞추어 리본을 이용하여 자신이 생각한 삐꾸기의 모습을 10분 동안 자유롭게 표현 해본다. 5. 자유롭게 표현하는 시간이 끝나면 그림 카드를 보고 표현해본다. - 리본을 앞뒤로 움직이며 표현해볼까? 리본을 돌리면서 물결모양으로 표현해볼까? 리본을 돌리면서 원으로 표현해볼까?
	마무리	6. 리본을 이용해 신체표현을 해 본 느낌에 대해 이야기 나눈다. T: 리본으로 삐꾸기의 소리를 표현해보니 어땠니? 어떤 부분이 재미있었니?

활동 7.

감상 곡		탱고
활동명		음악에 맞춰 탱고 추기
활동목표		<ul style="list-style-type: none"> · 탱고 음악과 탱고 춤에 대해 관심을 갖는다. · 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
활동 내용		
활동 방법	도입	1. ‘탱고’를 들려주고 함께 이야기 나눈다. - 음악을 듣고 나니 어떤 느낌이 드니? 이 음악의 제목은 무엇일까?
	전개	2. 음악을 들으며 탱고에 대해 이야기 나눈다. - 이 음악은 ‘탱고’라고 한단다. 탱고에 대해 들어본 적이 있니? 3. 탱고 춤에 대한 동영상을 함께 본다. - 탱고 춤을 감상하고 나니 어떤 느낌이 드니? 탱고 춤에는 어떤 동작들이 있었니? 몸으로 직접 표현해 볼까? 4. 두 명씩 짝을 지어 음악을 듣고 내가 생각한 탱고 춤을 10분 동안 자유롭게 춘다. 5. 탱고 동작들을 생각해보며 탱고 춤을 춘다. - 이번에는 탱고 동작에 맞게 춤을 춰볼까? (서로 마주보며 한 사람은 앞으로, 한 사람은 뒤로 걸기 한 사람이 서 있고, 한 사람은 돌기)
	마무리	7. 탱고 음악에 맞춰 탱고 춤을 춘 느낌에 대해 이야기 나눈다. T: 음악에 맞춰 탱고 춤을 춘 느낌이 어떠니? 어떤 부분이 재미있었니?

활동 8.

감상 곡		빗방울 전주곡
활동명		몸으로 빗방울 표현하기
활동목표		<ul style="list-style-type: none"> · 빗방울 소리를 음악으로 표현한 연주곡을 감상한다. · 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
활 동 내 용		
활동 방법	도입	<p>1. ‘빗방울 전주곡’을 듣고 함께 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 음악을 들으니 어떤 느낌이 나니? 빗방울이 어떻게 떨어지는 모습이 생각나니?
	전개	<p>2. 몸으로 빗방울을 표현해보기로 하고 어떻게 표현할 수 있을지 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 큰 빗방울은 어떻게 표현할 수 있을까? 작은 빗방울은 어떻게 표현할 수 있을까? 세차게 내리는 빗방울은 어떻게 표현할 수 있을까? 가늘게 내리는 빗방울은 어떻게 표현할 수 있을까? 폭풍이 칠 때 내리는 빗방울은 어떻게 표현할 수 있을까? <p>4. ‘빗방울 전주곡’ 음악에 맞추어 자신이 생각한 빗방울의 모습을 10분 동안 자유롭게 표현 해본다.</p> <p>5. 자유롭게 표현하는 시간이 끝나면 그림 카드를 보고 표현해본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 세차게 내리는 빗방울을 표현해볼까? 가늘게 내리는 빗방울을 표현해볼까?
	마무리	<p>6. 몸으로 빗방울을 표현해 본 느낌에 대해 이야기 나눈다.</p> <p>T: 직접 몸으로 빗방울을 표현해보니 어땠니?</p> <p>어떤 부분이 재미있었니?</p>

활동 9.

감상 곡		유모레스크
활동명		공을 이용한 신체표현
활동목표		<ul style="list-style-type: none"> · 음악을 들으며 공을 이용하여 음의 길이를 표현해 본다. · 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
활동 내용		
활동 방법	도입	1. ‘유모레스크’를 듣고 함께 이야기 나눈다. - 음악을 듣고 나니 어떤 느낌이 드니? 이 음악의 제목은 무엇일까?
	전개	2. 음악을 들으며 음의 길이에 대해 이야기 나눈다. - 앞부분(G장조)에서는 음이 어떻게 들리니? 뒷부분(G단조)에서는 음이 어떻게 들리니? 처음에 들었던 부분과 어떻게 다르니? 3. 공을 탐색해보고 공을 이용해 음의 길이를 표현해 보기로 한다. - 공을 튀기면 어떻게 되니? 공을 굴리면 어떻게 되니? 긴 음은 공으로 어떻게 표현할 수 있을까? 짧은 음은 공으로 어떻게 표현할 수 있을까? 4. ‘유모레스크’ 음악에 맞추어 공을 이용하여 10분 동안 자유롭게 표현 해본다. 5. 자유롭게 표현하는 시간이 끝나면 그림 카드를 보고 표현해본다. - 공을 굴리면서 표현해보자. 공을 튀기면서 표현해보자.
	마무리	7. 공을 이용해 음의 길이를 표현해 본 느낌에 대해 이야기 나눈다. T: 공으로 신체표현을 한 느낌이 어떠니? 어떤 부분이 재미있었니?

활동 10.

감상 곡		휘파람을 부는 사람과 개
활동명		음악에 맞춰 선 따라 걷기
활동목표		<ul style="list-style-type: none"> · 음악을 들으며 음에 맞춰 선을 따라 걸어본다. · 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
활동 내용		
활동 방법	도입	1. ‘휘파람을 부는 사람과 개’를 듣고 함께 이야기 나눈다. - 음악을 듣고 나니 어떤 느낌이 드니? 이 음악의 제목은 무엇일까?
	전개	2. 음악을 들으며 산책하는 모습을 어떻게 표현했는지 이야기 나눈다. - 음악을 들으니 어떻게 산책하는 모습이 생각나니? 왜 그렇게 생각했니? 3. 음악을 들으며 산책하는 모습을 선 따라 걷기로 표현해보기로 한다. - 구불구불한 선에서는 어떻게 걸어야 할까? 4. ‘휘파람을 부는 사람과 개’ 음악에 맞추어 자신이 생각한 산책하는 모습을 10분 동안 선을 따라 걸으며 자유롭게 표현 해본다. 5. 자유롭게 표현하는 시간이 끝나면 그림 카드를 보고 표현해본다. - 선을 따라 빨리 뛰어볼까? 선을 따라 천천히 걸어볼까?
	마무리	6. 음악에 맞춰 선 따라 걷기를 해본 느낌에 대해 이야기 나눈다. T: 음악에 맞춰 선 따라 걷기를 해보니까 어땠니? 어떤 부분이 재미있었니?

활동 11.

감상 곡		놀람교향곡
활동명		음악에 맞춰 점프하기
활동목표		<ul style="list-style-type: none"> · 셈여림의 변화에 대해 감각적으로 느낀다. · 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
활동 내용		
활동 방법	도입	1. ‘놀람교향곡’을 듣고 함께 이야기 나눈다. - 음악을 듣고 나니 어떤 느낌이 드니? 이 음악의 제목은 무엇일까? 왜 놀람교향곡이라고 지었을까?
	전개	2. 음악의 셈여림을 손으로 표현해본다. - 작아지는 음은 어떻게 손으로 표현할 수 있을까? 갑자기 커지는 음은 어떻게 손으로 표현할 수 있을까? 3. 음악의 셈여림에 맞춰 신체로 표현해보기로 한다. - 작아지는 음은 몸으로 어떻게 표현할 수 있을까? - 커지는 음은 몸으로 어떻게 표현할 수 있을까? 4. ‘놀람교향곡’ 음악에 맞추어 10분 동안 자유롭게 표현 해본다. 5. 자유롭게 표현하는 시간이 끝나면 그림 카드를 보고 표현해본다. - 작아지는 음에서는 몸을 웅크리고 표현해볼까? 갑자기 커지는 음에서는 몸을 크게 점프해볼까?
	마무리	6. 음악에 맞춰 신체표현을 해 본 느낌에 대해 이야기 나눈다. T: 음악에 맞춰 신체표현을 한 느낌이 어떠니? 어떤 부분이 재미있었니?

활동 12.

감상 곡		호프만의 뱃노래
활동명		파라슈트를 이용한 신체표현
활동목표		<ul style="list-style-type: none"> · 음악을 들으며 파라슈트를 이용해 노 짓기를 표현해 본다. · 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
활 동 내 용		
활동 방법	도입	1. ‘호프만의 뱃노래’를 듣고 함께 이야기 나눈다. - 음악을 듣고 나니 어떤 느낌이 드니? 이 음악의 제목은 무엇일까?
	전개	2. 음악을 들으며 어떻게 노 짓기를 하는 느낌이 들었는지 이야기 나눈다. - 음악을 들으니 어떻게 노 짓기를 하는 것 같니? 어떻게 노 짓기를 표현해 볼 수 있을까? 3. 파라슈트를 탐색해보고 파라슈트를 이용해 노 짓는 모습을 표현해보기로 한다. - 이 이름은 무엇일까? 파라슈트를 함께 탐색해보자. 파라슈트를 만지니까 어떤 느낌이 드니? 파라슈트를 이용해 어떻게 노 짓는 모습을 표현해 볼 수 있을까? 친구와 함께 파라슈트로 신체표현을 하려면 어떤 약속을 지켜야 할까? 4. 유아가 5명씩 짝을 지어 ‘호프만의 뱃노래’ 음악에 맞추어 자신이 생각한 노 짓는 모습을 파라슈트를 이용해 10분 동안 자유롭게 표현 해본다. 5. 자유롭게 표현하는 시간이 끝나면 그림 카드를 보고 표현해본다. - 파라슈트를 위로 올려볼까? 파라슈트를 아래로 내려볼까?
	마무리	6. 파라슈트를 이용해 노 짓는 모습을 표현 해 본 느낌에 대해 이야기 나눈다. T: 파라슈트로 노 짓는 모습을 표현해보니 어땠니? 어떤 부분이 재미있었니?

활동 13.

감상 곡		어린이 정경 - 술래잡기
활동명		음악에 맞춰 달리기
활동목표		<ul style="list-style-type: none"> · 음악의 속도와 셈여림에 따라 술래잡기를 표현한다. · 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
		활 동 내 용
활동 방법	도입	1. ‘어린이 정경-술래잡기’를 듣고 함께 이야기 나눈다. - 음악을 듣고 나니 어떤 느낌이 드니? 이 음악의 제목은 무엇일까?
	전개	2. 음악을 들으며 어떻게 술래잡기를 하는 느낌이 들었는지 이야기 나눈다. - 빠르게 뛰어나가는 부분은 어떻게 표현했니? 숨는 부분은 어떻게 표현했니? 3. 음악의 빠르기에 맞춰 신체로 표현해보기로 한다. - 빠르게 뛰어나가는 부분은 몸으로 어떻게 표현할 수 있을까? - 숨는 부분은 몸으로 어떻게 표현할 수 있을까? 4. ‘어린이 정경-술래잡기’ 음악에 맞추어 10분 동안 자유롭게 표현 해본다. 5. 자유롭게 표현하는 시간이 끝나면 그림 카드를 보고 표현해본다. - 두발 모아 뛰어볼까? - 한 발로 뛰어볼까?
	마무리	5. 음악에 맞춰 달리기를 해 본 느낌에 대해 이야기 나눈다. T: 음악에 맞춰 달리기를 해보니까 어땠니? 어떤 부분이 재미있었니?

활동 14.

감상 곡		트리치 트라치 폴카
활동명		음악에 맞춰 폴카 추기
활동목표		<ul style="list-style-type: none"> · 폴카 춤에 대해 관심을 갖고 몸으로 표현한다. · 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
		활 동 내 용
활동 방법	도입	<p>1. ‘트리치 트라치 폴카’를 듣고 함께 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 음악을 듣고 나니 어떤 느낌이 드니? 이 음악의 제목은 무엇일까?
	전개	<p>2. 음악을 들으며 폴카에 대해 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이 음악은 ‘폴카’라고 한단다. 폴카에 대해 들어본 적이 있니? <p>3. 폴카 춤에 대한 동영상을 함께 본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 폴카 춤을 감상하고 나니 어떤 느낌이 드니? 폴카 춤에는 어떤 동작들이 있었니? 몸으로 직접 표현해 볼까? <p>4. 두 명씩 짝을 지어 음악을 듣고 내가 생각한 폴카 춤을 10분 동안 자유롭게 춘다.</p> <p>5. 폴카 동작들을 생각해보며 폴카 춤을 춘다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이번에는 폴카 동작에 맞게 춤을 춰볼까? (손뼉 치기, 오른팔 끼고 옆으로 돌기)
	마무리	<p>6. 폴카 음악에 맞춰 폴카 춤을 춘 느낌에 대해 이야기 나눈다.</p> <p>T: 음악에 맞춰 폴카 춤을 춘 느낌이 어떠니?</p> <p>어떤 부분이 재미있었니?</p>

활동 15.

감상 곡		백조의 호수 -정경-
활동명		음악에 맞춰 발레동작 하기
활동목표		· 발레에 대해 관심을 갖고 몸으로 표현한다. · 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
		활 동 내 용
활동 방법	도입	1. ‘백조의 호수 -정경-’을 듣고 함께 이야기 나눈다. - 음악을 듣고 나니 어떤 느낌이 드니? 이 음악의 제목은 무엇일까?
	전개	2. 음악을 들으며 발레에 대해 이야기 나눈다. - 이 음악은 ‘발레’를 할 때 사용하는 음악이란다. 발레에 대해 들어본 적이 있니? 3. 발레에 대한 동영상을 함께 본다. - 발레를 감상하고 나니 어떤 느낌이 드니? 발레에는 어떤 동작들이 있었니? 몸으로 직접 표현해 볼까? 4. 음악을 듣고 내가 생각한 발레를 10분 동안 자유롭게 춘다. 5. 발레 동작들을 생각해보며 발레 춘다. - 이번에는 발레 동작에 맞게 춰볼까? (손을 양 옆으로 뻗기, 손을 위로 올려 옆으로 돌기)
	마무리	6. 음악에 맞춰 발레를 춘 느낌에 대해 이야기 나눈다. T: 음악에 맞춰 발레를 춘 느낌이 어떠니? 어떤 부분이 재미있었니?

활동 16.

감상 곡		아름답고 푸른 도나우강
활동명		신문지를 이용한 신체표현
활동목표		<ul style="list-style-type: none"> · 음악을 들으며 신문지를 이용해 신체표현을 한다. · 음악을 듣고 직접 신체를 움직이며 스트레스를 해소한다.
		활 동 내 용
활동 방법	도입	1. ‘아름답고 푸른 도나우강’을 듣고 함께 이야기 나눈다. - 음악을 듣고 나니 어떤 느낌이 드니? 이 음악의 제목은 무엇일까?
	전개	2. 신문지를 탐색해본다. - 이 이름은 무엇일까? 신문지를 함께 탐색해보자. 신문지를 만지니까 어떤 느낌이 드니? 신문지를 구겨볼까? 신문지로 공을 만들어볼까? 4. ‘아름답고 푸른 도나우강’ 음악에 맞추어 신문지를 이용해 10분 동안 자유롭게 표현 해본다. 5. 자유롭게 표현하는 시간이 끝나면 그림 카드를 보고 표현해본다. - 신문지를 흔들어볼까? 신문지를 입으로 불어볼까? 신문지를 구겨볼까? 신문지를 날려볼까?
	마무리	6. 음악을 듣고 신문지를 이용해 신체표현 해 본 느낌에 대해 이야기 나눈다. T: 신문지를 이용해 음악을 표현해보니 어땠니? 어떤 부분이 재미있었니?