



### 저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

2010년 2월  
박사학위논문

# 유아 실외 신체활동 프로그램의 개발 및 효과

조선대학교 대학원

교육학과

김원준

# 유아 실외 신체활동 프로그램의 개발 및 효과

The Development and Effect of Outdoor Physical Activities  
for Young Children

2010년 2월 25일

조선대학교 대학원

교육학과

김원준

# 유아 실외 신체활동 프로그램의 개발 및 효과

지도교수: 박 주 성

이 논문을 교육학 박사학위 신청논문으로 제출함

2009년 10월

조선대학교 대학원

교육학과

김 원 준

# 김원준의 박사학위 논문을 인준함

위원장 \_\_\_\_\_

위 원 \_\_\_\_\_

위 원 \_\_\_\_\_

위 원 \_\_\_\_\_

위 원 \_\_\_\_\_

2009년 12월

조선대학교 대학원

# 목 차

## ABSTRACT

<b>I. 서 론</b> .....	1
A. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
B. 연구문제 .....	5
C. 용어의 정의 .....	6
D. 연구의 범위 및 제한점 .....	8
<b>II. 이론적 배경</b> .....	9
A. 신체활동 .....	9
B. 실외 신체활동 .....	14
C. 기본 운동능력 .....	17
D. 기초 체력 .....	28
E. 신체적 자아개념 .....	32
F. 유아의 스트레스 .....	34
G. 선행연구 고찰 .....	39
<b>III. 실외 신체활동 프로그램의 개발</b> .....	47
A. 프로그램의 개발 절차 .....	47
B. 프로그램의 구성 .....	49
C. 프로그램의 모형 .....	59
D. 프로그램의 타당도 검증 .....	62
<b>IV. 실외 신체활동 프로그램의 효과</b> .....	64
A. 연구 대상 .....	65
B. 연구 도구 .....	72

C. 연구 절차 .....	73
D. 자료 처리 .....	84
E. 연구 결과 .....	84
<b>V. 논의 및 제언</b> .....	104
A. 논의 및 결론 .....	104
B. 제언 .....	111
참고문헌 .....	112
부록 .....	123

## 표 목차

<표 II-1> 기본운동능력의 요소 .....	19
<표 II-2> 체력의 요소 .....	29
<표 III-1> 실외 신체활동 프로그램의 교육내용 .....	54
<표 III-2> 일회 활동 프로그램의 전개방법 .....	61
<표 III-3> 활동 계획안의 예 .....	61
<표 III-4> 유아 신체활동 프로그램의 내용타당도 검증 결과 .....	62
<표 IV-1> 연구의 진행 과정 및 일정 .....	64
<표 IV-2> 연구 대상 유아의 집단 구성 .....	65
<표 IV-3> 집단별 연령 차이 검증 구성 .....	65
<표 IV-4> 유아 기초체력 검사 내용과 측정 방법 .....	68
<표 IV-5> 신체적 자아개념의 하위영역 및 문항 수 .....	69
<표 IV-6> 유아의 일상적 스트레스 검사도구의 하위요인 .....	71
<표 IV-7> 연구의 진행 과정 및 일정 .....	73
<표 IV-8> 실험, 비교집단의 일과 계획 .....	76
<표 IV-9> 실험집단과 비교집단의 신체활동 교육내용 비교 .....	77
<표 IV-10> 실험집단의 실외 신체활동 교육내용 구성 .....	78
<표 IV-11> 실외 신체활동의 활동내용 및 절차(실험집단) .....	79
<표 IV-12> 실외 신체활동의 교수.학습 과정(실험집단) .....	80
<표 IV-13> 실외 신체활동의 활동내용 및 절차(비교집단) .....	82
<표 IV-14> 실외신체활동의 교수.학습 과정(비교집단) .....	83
<표 IV-15> 유아의 전체 기본운동능력 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	85
<표 IV-16> 유아의 이동성 운동능력 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	86
<표 IV-17> 유아의 달리기(Running) 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	87
<표 IV-18> 유아의 말뛰기(Galloping) 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	88
<표 IV-19> 유아의 한발 들고 뛰기(Hopping) 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	89
<표 IV-20> 유아의 뛰어 넘기(Leaping) 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	90
<표 IV-21> 유아의 제자리서 멀리뛰기(Horizontal Jumping) 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	91



<표 IV-22> 유아의 옆으로 가기(Sliding) 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	92
<표 IV-23> 유아의 조작적 운동기능 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	93
<표 IV-24> 유아의 치기(Striking Stationary Ball) 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	94
<표 IV-25> 유아의 공 튀기기(Stationary Dribble) 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	95
<표 IV-26> 유아의 잡기(Catch) 집단 간 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	96
<표 IV-27> 유아의 차기(Kick) 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	97
<표 IV-28> 유아의 던지기(Overhand Throw) 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	98
<표 IV-29> 유아의 굴리기(Underhand Roll) 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	99
<표 IV-30> 전체 유아의 기초체력 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	100
<표 IV-31> 유아의 근력 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	101
<표 IV-32> 유아의 민첩성 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	103
<표 IV-33> 유아의 순발력 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	104
<표 IV-34> 유아의 균형성 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	105
<표 IV-35> 유아의 유연성 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	105
<표 IV-36> 유아의 신체적 자아개념 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	107
<표 IV-37> 유아의 외모 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	108
<표 IV-38> 유아의 운동유능감 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	109
<표 IV-39> 유아의 체력 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	110
<표 IV-40> 유아의 건강 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	111
<표 IV-41> 유아의 전체 스트레스 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	112
<표 IV-42> 유아의 비난-공격 상황 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	113
<표 IV-43> 유아의 불안-좌절 상황 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	114
<표 IV-44> 유아의 자존심 상한 상황 집단 간 $t$ 검증 결과 .....	115

## 그림 목차

[그림 II-1] 동작의 기본 요소 .....	18
[그림 III-1] 실외 신체활동 프로그램의 개발 절차 .....	47
[그림 III-2] 실외 신체활동 프로그램의 효과검증 절차 .....	48
[그림 IV-1] 전체 기본운동능력 사전-사후 평균 비교 .....	85
[그림 IV-2] 전체 이동능력의 사전, 사후 평균 비교 .....	87
[그림 IV-3] 달리기( Running) 사전-사후 평균 비교 .....	88
[그림 IV-4] 말뛰기(Galloping) 사전-사후 평균 비교 .....	89
[그림 IV-5] 한발로 뛰기(Hopping) 사전-사후 평균 비교 .....	90
[그림 IV-6] 뛰어넘기(Leaping) 사전-사후 평균 비교 .....	91
[그림 IV-7] 제자리서 멀리뛰기(Horizontal Jumping) 사전-사후 평균 비교 .....	92
[그림 IV-8] 미끄러지기(Sliding) 사전-사후 평균 비교 .....	93
[그림 IV-9] 전체 조작능력의 사전-사후 평균 비교 .....	94
[그림 IV-10] 치기(Striking Stationary Ball) 사전-사후 평균 비교 .....	95
[그림 IV-11] 튀기기(Stationary Dribble) 사전-사후 평균 비교 .....	96
[그림 IV-12] 잡기(Catch) 사전-사후 평균 비교 .....	97
[그림 IV-13] 차기(Kick) 사전-사후 평균 비교 .....	98
[그림 IV-14] 던지기(Overhand Throw) 사전-사후 평균 비교 .....	99
[그림 IV-15] 굴리기(Underhand Roll) 사전-사후 평균 비교 .....	100
[그림 IV-16] 근력 사전-사후 평균 비교 .....	102
[그림 IV-17] 민첩성 사전-사후 평균 비교 .....	103
[그림 IV-18] 순발력 사전-사후 평균 비교 .....	104
[그림 IV-19] 평형성 사전-사후 평균 비교 .....	105
[그림 IV-20] 유연성 사전-사후 평균 비교 .....	106
[그림 IV-21] 전체 신체적 자아개념 사전-사후 평균 비교 .....	107
[그림 IV-22] 외모 사전-사후 검사 평균 비교 .....	108
[그림 IV-23] 운동 유능감 사전-사후 검사 평균 비교 .....	109
[그림 IV-24] 체력의 사전-사후 평균 비교 .....	110

[그림 IV-25] 건강의 사전-사후 평균 비교 .....	111
[그림 IV-26] 전체 스트레스 사전-사후 평균 비교 .....	113
[그림 IV-27] 비난-공격적 상황 사전-사후 평균 비교 .....	114
[그림 IV-28] 불안-좌절 상황 사전-사후 평균 비교 .....	115
[그림 IV-29] 자존심 상한 상황 사전-사후 평균 비교 .....	116

# ABSTRACT

## The Development and Effect of Outdoor Physical Activities for Young Children

Kim, Won Joon

Advisor: Prof. Park, Joosung, Ph.D.

Department of Education

Graduate School

Chosun University

The purpose of this study is to develop the outdoor physical activities program for young children, and to measure it's effect of the program to see if the program is effective on improving the basic motor skills, physical movement capabilities, physical self-awareness, and stress level of young children.

Two research questions were established for this study. First, what elements are needed to be included in the program? Second, what is the effect of the program?

The participants of this study to measure the effect of the program were 40 of 5-year-old young children in two groups. They were divided and assigned equally into two groups, an experimental group(12 boys and 8 girls) and a control group(8 boys and 12 girls). While the experimental group was engaged in the outdoor physical activities for using various motor skill and movements, the control group was engaged in the traditional outdoor physical activities for 10 weeks.

The TGMD II was used to measure the basic locomotor skills in terms of run, leap, gallop, hop, jump, and slide. and to measure the manipulative skills in terms of hit, kick, overhand throw, catch, roll, and bounce. Baisc physical capabilites were measured too. Physical Self-Description Questionnaire(PSDQ) was used to measure the level of self-awareness in terms of appearance, motor skill self-efficacy, physical strength, and health. Korean Preschool Daily Stree Scale(KPDSS) was used to measure the daily stress level of young children.

SPSS statistical program was used to analyze collected data. Statistical methods used to analyze the data, *t*-test was used to see if two groups was homogeneous in pretest scores and posttest scores of outdoor physical activities.

The results of this study are as follows. First, the mean differences of pre-test between two groups of outdoor physical activities on young children's motor skills, basic physical capabilities, physical self-efficacy, and daily stress level were statistically not significant. But in post-test there existed statistically significant difference on young children's motor skills, basic physical capabilities, physical self-efficacy, and daily stress level

# I. 서론

## A. 연구의 필요성 및 목적

최근 우리나라의 아파트 중심 주거환경은 유아들이 자유스럽게 놀이를 할 수 있는 공간의 축소와 함께 체력을 기를 수 있는 자연환경으로부터 점차 멀어지게 하였다. 또한 핵가족화에 따른 형제 및 또래의 감소, 조기 학원 교육의 증가, 불균형한 식생활로 인하여 유아들에게도 성인병인 비만, 고혈압, 당뇨 등과 같은 성인 질환이 나타나게 되었으며, 컴퓨터 오락이나 게임기를 통한 실내 활동의 증가로 인하여 신체 활동의 기회는 더욱 감소하고 있다(교육부, 1999; 문화관광부, 2003; 오연주, 2003; 윤애희, 1998; 윤은영, 2004; 이순례, 1998).

뿐만 아니라 실외 놀이에 대한 부모들의 지나친 염려와 함께 자녀를 인지활동 위주의 특별활동을 하게 함으로써 실내에서 앉아 지내는 시간이 늘어나게 되었다. 이는 유아들을 심각한 운동부족 상태에 놓이게 만드는 결과를 낳았다(한국교육개발원, 1997). 나아가 유아의 발달적 특성을 고려한 교육보다는 인지와 기능 중심 교육을 바라는 부모의 요구 때문에 실내 공간에서 학습활동의 양은 계속 증가하고 있는 실정이다(노인숙, 2001).

인간은 삶을 영위하기 위하여 많은 신체활동을 필요로 하며, 유아기에 습득된 신체활동과 운동기술은 평생 동안의 신체활동이나 운동능력을 좌우한다. 운동능력에 관련한 여러 연구에서도 유아기의 기초운동 기능 정도가 후기 아동기와 청소년기의 운동능력에 결정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 따라서 어린 시절에 될 수 있는 한 많은 운동경험과 신체활동을 통하여 다양한 신체 움직임에 익숙하게 하는 일이 필수적이다(강상조, 조정환, 1986; Gallahue & Donnelly, 2003; Gallahue & Ozmun, 2002).

특히 유아기는 운동이나 놀이를 통한 신체활동이 필수적인 시기로서, 이 시기에 주로 유아 자신의 신체를 다양한 방법으로 움직여 봄으로써 유아의 대근육(gross motor) 운동능력과 소근육(fine motor) 운동능력이 급속도로 발달하게 된다(이영자, 이기숙, 이정옥, 2004; Kagan, & Huston, 1984; Mussen, Conger, Kagan, & Huston,

1984). 대근육 운동능력은 모든 운동의 기초가 되며 소근육 운동능력을 발달시키는 데 선행되는 운동기능이다(조현식, 2001). 이러한 대근육 운동능력은 기본 운동능력의 발달적 측면에서 이동 운동, 비이동 운동 및 조작 운동의 복합적 운동능력을 포함한다. 따라서 유아기 대근육 운동능력 향상을 위한 신체활동은 이동, 비이동 및 조작 운동의 기본적인 운동능력 발달에 효과적인 것으로 연구되었다(김성재, 2007; 김은정, 2003; 백행순, 2002; 윤은영, 2005; 이만수, 2006; 이은희, 2008; 임성혜, 2005; Matronia, 1982).

따라서 유아기에 규칙적인 신체활동을 제공하는 것이 필요하지만 현실은 그러하지 못하다. 과중한 조기 학습 부담의 요인과 어머니의 높은 기대감과 압력은 고스란히 유아의 정신건강에 심각한 영향을 주는 스트레스의 주요 원인이 되고 있다. 학습에 대한 부담감은 실제 학원과 학습지를 사용하는 유아는 하지 않는 유아보다 일상적 스트레스를 더 높게 나타냈으며, 실제 학습지와 학원수강 정도가 많을수록 유아의 스트레스가 더 높은 것으로 알려지고 있다(김재은, 1998; 김정원, 이정아, 2002; 신의진, 2002; 홍은자, 2001; 황정규, 1994).

이처럼 유아에게 미치는 스트레스는 반복적이고 누적된 스트레스에 의해 발생하고 있으며 신체질환과 적대감, 불안, 우울 등의 심리적 부적응과 같은 부정적인 측면을 야기 시킨다고 한다(Honig, 1986). 더 큰 문제는 유아는 성인과 다르게 자신이 받고 있는 스트레스 요인을 파악하고 대처하는 데에 있어 인지적 기술이 부족하고 언어적으로 미숙하기 때문에 성인에 비해 스트레스가 쉽게 누적되어 위험할 수 있다. 또한 유아는 자기의 요구가 받아들여지지 않을 때 그것을 오랜 시간 인내하는 힘이 제한되어 있기 때문에 성인보다 스트레스의 영향이 크다고 한다(Chandler, 1987).

인간의 스트레스를 해소하는 신체활동의 영향은 다양한 연령과 대상에 대해 연구되어졌다(김중배, 2005; 강준호, 2005; 권경아, 2002; 김명신, 2000; 송자영, 2001; 양기순, 2007; 윤영진, 2002).

이처럼 유아의 스트레스를 줄일 수 있는 방안으로 신체활동은 유아들에게 제시될 필요가 있다 할 것이다. 유아들은 실외놀이를 통해 몸을 자유스럽게 움직이게 되는데 신체활동이야말로 유아의 스트레스를 해소하는 데 중요한 활동이라고 본다. 이러한 사실은 신체활동이나 놀이 중심의 유아체육활동, 동작활동이 유아의 스트레스 행동을 감소시킨다는 선행연구 결과를 통해 보고되고 있다. 더욱이 신체활동, 동작활동 등 구조화된 프로그램보다 유아 스스로 몸을 더 적극적이고 활동적으

로 자유롭게 움직일 수 있는 개방적인 실외놀이를 통해 유아의 스트레스가 더 많이 감소되는 것으로 밝혀졌다(이상현, 2005).

위와 같이 유아들의 신체발달과 정신건강에 실외놀이가 긍정적인 역할을 할 수 있다는 제언에도 불구하고 현재 유아교육기관에서의 실외놀이 실태는 극히 제한적으로 실시되는 것으로 나타났다. 국내의 실외놀이 연구 중 운영시간에 대한 실태조사에서는 일주일에 실외놀이를 실시하는 횟수가 1~2회, 혹은 2~3회 정도 실시가 가장 많았고, 1회 실시하는 시간도 30분 이내로 유아들은 일주일에 1시간에서 1시간 30분 정도 밖에 실외놀이를 하지 않는 것으로 나타났다(유지현, 2004; 황양선, 2003). 이와 같은 선행연구 결과들은 실외놀이의 역할이 과소평가 되거나 실내놀이보다 상대적으로 활발하게 실행되고 있지 못하다는 것을 보여준다. 다양한 연구들이 실외놀이 활동 프로그램을 개발하여 실제 교육현장에서 활용할 수 있도록 보급해야한다고 제언하고 있다(고영자, 1998; 김수경, 2000; 김진숙, 1995; 유정선, 2004; 유지현, 2004; 이현경, 2003).

실제로 실외놀이 공간은 실내놀이 공간보다 넓기 때문에 더 개방적이고 심리적 압박감을 덜어주어 주위 환경을 탐색, 발견 및 학습할 수 있는 기회를 제공할 수 있다(이기숙, 1985). 실외공간에서 이루어지는 신체활동은 유아자신의 흥미에 의해 주도적으로 이루어지고, 마음껏 소리 지르며 놀이를 할 수 있으며, 거칠고 모험적인 놀이에 참여하기, 다양한 놀이기구의 사용을 통해 눈과 손의 협응력, 달리기, 오르기, 뛰어오르기와 같은 실내에서 경험하지 못하는 다양하고 역동적인 신체경험을 유아에게 제공할 수 있다(Davies, 1996; Dempsey & Frost, 1993; Frost, 1992).

적극적인 실외 신체활동을 통하여 유아기 운동부족으로 발생되고 있는 현격한 체력의 저하와 체격의 비대화 등 불균형한 신체발달을 극복할 수 있을 것이다. 실제 규칙적이고 체계적인 신체활동이 유아기 근력, 유연성, 순발력, 민첩성, 평형성, 협응성 등과 같은 기초체력 요인에 효과가 있는 것으로 밝혀졌다(강일우, 2004; 고영희, 2002; 구민, 2003; 김경숙, 2003; 김명주, 2006; 김상화, 전중기, 2005; 김성재, 2007; 김종원, 2002; 박태환, 신승엽·홍순진, 2001; 안을섭, 2004; 이정호, 2001; 이지영, 2002; 허진원, 2006; 홍순진, 2001). 기초체력 증진을 위한 활동으로 리듬운동과 무용 활동, 움직임 개념을 중심으로 한 신체활동에서도 유아의 기초체력이 증가하였으며(이상현, 2001), 기초체력 향상을 위한 활동이 유아의 사회성 발달(김중형, 2001)뿐만 아니라 실외놀이를 통하여 활발한 신체활동이 유아기 비만의 원인을 감소시키는데 효과가 있을 것이다.



유아기 신체활동을 통한 성공적인 운동능력의 발달과 기초체력의 증진은 또래 집단에 쉽게 동화될 수 있도록 하고, 여기에서 오는 성취감이나 만족감은 유아들에게 긍정적인 자아개념을 형성하게 한다(교육부, 1999). 유아기에 규칙적인 신체활동을 통한 운동능력 발달은 신체적 자아개념을 증진시키는데 효과적이며, 신체적 자아개념의 향상은 총체적 자아개념의 변화로 이어지는 연결고리가 된다(하충곤, 이강현, 2002). 즉, 신체적 자아개념은 자아개념의 한 요소로써 자신의 신체에 대한 개인적인 지각에 의해 이루어지게 된다(Cratty, 1979; Williams, 1983). 이처럼 운동 참여가 건강한 정신을 기르는데 중요한 역할을 담당하는 신체적 자아개념에 긍정적인 영향을 주는 것으로 밝혀지고 있다(김성재, 2007; 김영국, 2006; 윤은영, 2005; 이은희, 2009; 황순각, 2001; Marsh, 1997; McCall & Craft, 2000).

이상에서 살펴본 바와 같이 유아기의 실외활동과 신체활동은 전반적으로 유아의 발달적인 측면이나 교육적인 측면에서 매우 의미 있는 활동이다. 그러나 기존의 신체활동이 주로 실내 신체활동 중심으로 이루어졌으며 유아 교육과정에 기반 한 실외 신체활동 프로그램에 대한 연구는 찾아보기 힘든 실정이다.

이에 본 연구는 실외 신체활동의 필요성과 중요성에 입각하여 유아를 위한 실외 신체활동 프로그램을 개발하였다. 또한 개발된 실외 신체활동 프로그램이 유아의 기본운동능력, 기초체력, 신체적 자아개념 증진과 유아 일상적 스트레스 행동에 미치는 효과를 분석하여 유아교육현장 적용의 타당성을 검증하고자 한다. 또한 개발된 프로그램 개발을 통하여 유아의 부족한 신체활동의 기회를 극대화 시켜 유아기 중요한 기본운동능력과 기초체력을 향상시키고자 하였으며, 제한된 실내공간에서 오는 유아의 신체활동에 대한 다양한 욕구를 극대화시켜, 신체활동의 효율성과 실외활동의 효과를 동시에 달성할 수 있을 것으로 기대한다.

따라서 본 연구에서는 유아교육과정에 기초한 실외 신체활동을 개발하고 신체 발달적 요소와 신체적 자아개념, 일상적 스트레스에 미치는 영향을 살펴봄으로써 유아기에 적합한 신체활동 프로그램에 대한 기초적 자료를 제시하는 것을 그 목적으로 한다.

## B. 연구 문제

본 연구를 위해서 유아를 위한 실외 신체활동 프로그램 개발과 효과라는 연구 방향을 설정하고 이에 따른 각각의 연구 문제를 선정하였다. 구체적인 연구 문제는 다음

과 같다.

연구문제 1. 유아를 위한 실외 신체활동 프로그램은 어떻게 구성되어야 하는가?

- 1-1. 실외 신체활동 프로그램의 목표는 어떻게 설정되는가?
- 1-2. 실외 신체활동 프로그램의 내용은 무엇인가?
- 1-3. 실외 신체활동 프로그램의 교수·학습 방법은 어떻게 이루어지는가?
- 1-4. 실외 신체활동 프로그램의 평가방법은 무엇인가?

연구문제 2. 유아를 위한 실외 신체활동 프로그램이 유아에게 미치는 효과는 어떠한가?

- 2-1. 실외 신체활동 프로그램이 유아의 기초체력에 미치는 효과는 어떠한가?
- 2-2. 실외 신체활동 프로그램이 유아의 기본운동능력에 미치는 효과는 어떠한가?
- 2-3. 실외 신체활동 프로그램이 유아의 신체적 자아개념에 미치는 효과는 어떠한가?
- 2-4. 실외 신체활동 프로그램이 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향은 어떠한가?

## C. 용어의 정의

본 연구에서 사용된 용어의 정의는 다음과 같다.

### 1. 실외 신체활동

본 연구에서는 실외 신체활동이란 실외에서 이루어지는 신체활동을 총칭한다. 유아교육기관의 실외영역에서 이루어지는 실외 신체활동으로 대형 고정 시설물(종합 놀이기구), 이동 시설물(평균대, 매트, 낙하산), 소도구(후프, 리본, 콩 주머니, 티볼 세트, 다양한 공 류) 그리고 신체와 공간을 이용하여 신체활동이 이루어지는 활동을 의미한다.

## 2. 기본운동능력

기본운동능력이란 비 이동 운동, 이동 운동, 조작적 운동 유형으로 나눈다(Gallahue, 1993). 본 연구에서는 기본운동능력이란 기본운동 유형과 기본운동 요소가 결합하여 유아의 기초체력 능력을 향상시키는 것으로 기본운동 유형(비 이동 운동, 이동 운동, 조작적 운동)과 기본 운동 요소(신체, 공간, 노력, 관계)를 모두 포함하고 있다.

## 3. 기초체력

기초체력이란 인간이 처해 있는 환경에 대해 적극적으로 대처해가는 능력과 환경의 변화에 대하여 자신의 건강을 유지하기 위해 정신적, 생물적, 물리적 스트레스에 견디는 능력의 총화로서 생활 전반의 기반이 되는 신체적 능력을 말한다(서울대학교 체육연구소, 1991).

본 연구에서는 기초체력이란 유아가 일상적인 활동(일, 작업, 놀이, 학습)을 하는데 있어서 지치지 않는 상태에서 오랫동안 일상적인 활동을 성공적으로 수행할 수 있도록 도움을 주는 신체적인 능력을 의미하며, 유연성, 민첩성, 균형성, 순발력, 근력 등 5개 요소들로 구성하고 있다.

## 4. 신체적 자아개념

신체적 자아개념은 신체 및 외모에 대한 자아개념을 의미한다(송인섭, 1998).

본 연구에서는 신체적 자아개념이란 신체에 대한 인식의 총체로서 외모, 운동 유능감, 체력, 건강 등의 5개 하위 요인들로 구성되어 있다.

## 5. 유아의 일상적 스트레스

유아의 일상적 스트레스란 유아가 일상생활을 할 때 경험하는 사소하지만 부담스런 사건들로서 유아로 하여금 좌절감이나 분노심, 공포심, 우울감, 소외감, 압박감, 거부감, 긴장감 등을 유발시키는 상태를 말한다(염현경, 1999).

본 연구에서 유아의 일상적 스트레스란 유아가 일상생활에서 경험하는 사건으로 인하여 나타나는 다양한 감정들을 유발시키는 생리적, 심리적 반응을 의미하며, 비난-공격 상황, 불안-좌절 상황, 자존심 상한 상황 등의 3가지 스트레스 상황으로 구분된다.

## D. 연구의 제한점

본 연구는 유아들의 기본운동, 기초체력, 신체적 자아개념 증진과 유아의 일상적 스트레스 행동 감소를 위하여 실외 신체활동 프로그램을 개발하고 그 효과를 측정하고자 하였다. 본 연구의 제한점은 다음과 같다.

1. 본 연구는 G시에 위치한 사립 유아교육기관의 만 5세 유아 40명만을 연구 대상을 하였다. 따라서 본 연구의 효과를 일반화하는 데 한계가 있을 수 있다.
2. 본 연구의 실험 처치는 20회 동안의 비교적 짧은 기간에 이루어졌으므로 연구 결과를 일반화하는데 한계가 있을 수 있다.
3. 실외 신체활동 프로그램을 적용할 때 교사의 신념이나 능력에 따라 연구 결과에 영향을 미칠 가능성이 많아 교사에 따라 실험 처치의 결과가 다르게 나타날 수 있다.

## II. 이론적 배경

### A. 신체활동

#### 1. 신체활동의 교육적 의의

인간은 태어나는 순간부터 끊임없이 움직인다. 움직임이 없다면 인간의 생명 그 자체가 형성되지 않는다. 특히, 유아기는 끊임없이 신체를 움직이며 생활한다. 유아에게 있어서 신체 움직임을 삶 자체이며 성장의 원동력이라고 할 수 있다. 유아가 신체를 움직인다는 것은 단순한 움직임에서 벗어나 자신의 신체와 세상 그리고 사람과 관계 속에서 자아를 알아가는 과정이다(이영, 1996). 유아는 신체활동에서 오는 즐거움과 높은 성취감은 자기 자신에 대한 긍정적인 자아개념 발달로 이어지게 한다.

따라서 유아시기의 신체활동은 단순한 움직임 이상의 중요성과 교육적의미가 있다. 최근 연구에 의하면 유아기에 비활동적이었던 사람들 중 2%만이 성인이 되어 활동적인 사람이 되었다고 한다. 아동기의 부적절한 식이요법과 신체적 비 활동성은 성인이 되어서도 지속되는 경향이 있으므로 유아기부터 체계적이고 지속적인 신체활동 프로그램이 적용되어야 할 것이다(Pica, 2004).

그러나 유치원 교육현장을 살펴보면 유치원교육과정에서는 “유아의 전인적 발달”을 강조하고 있으나 실제 현장에서는 신체발달을 위한 활동보다는 언어 및 인지발달 등과 같은 지적 영역에 편중된 교육 과정을 운영하고 있어 신체활동은 충분히 이루어지지 않고 있다(오연주, 2001). 심지어 유아교육 현장에서는 인지적인 측면만을 지나치게 강조한 나머지 학습자의 신체적 건강과 창의적 표현, 그리고 심미적 함양을 돕는 신체활동을 경시하는 경향을 보이고 있다(김은심, 2005). 더욱이 학부모들의 지나친 교육열로 인해 유아의 발달적 특성을 고려한 교육보다 인지, 기능 중심의 교육으로 유치원 교육과정의 파행과 유아들의 과잉된 학습의 양은 유아들의 신체 움직임과 신체활동 시간을 축소하여 기이한 신체적 불균형을 초래하고 있다.

Pica(1997)에 의하면 발달에 적합한 신체교육은 신체발달, 사회성 발달, 정서발달, 인지발달, 창의성 발달을 도울 수 있다고 하였다. 즉, 유아교육에서 궁극적 목표로 삼고 있는 전인적 성장 발달에 중요한 요인으로 자리매김할 수 있다는 것이다. 따라서 신체활동의 목적은 유아가 신체활동을 통하여 신체를 효율적으로 사용할 수 있는 움직임을 통하여 즐거움을 느끼며 표현력, 탐구력, 창의력, 심미감 등을 기르는 전인적 발달을 도모하는 것이다. 유아기에 신체활동이 특별한 이유에 대해 강상조와 조정환(1986)은 유아기는 운동능력을 발달시키기 위한 이상적 시기로서, 두뇌발달이 가장 현저한 시기이고 자아개념이 형성되는 시기인 동시에 습관과 태도 형성의 중요한 시기라고 설명하며 유아기는 신체활동을 통해 자기중심적 사고를 벗어나 타인을 이해하고 존중하게 됨으로써 전인발달을 도모할 수 있다고 하였다.

또한 2007년 개정 유치원 교육과정 건강 생활 영역의 방향은 다양한 감각적 활동과 신체 활동을 통하여 긍정적 자아 개념과 일상생활에 필요한 기초 체력을 기르며, 건강하고 안전한 생활 습관을 형성하게 함으로써 유아의 심신을 조화롭게 발달시키기 위한 영역으로 구성 되었다(교육과학기술부, 2008). 활동 내용으로는 나의 몸 인식하기, 나의 몸 익히기, 건강하게 생활하기, 안전하게 생활하기로 자신의 몸과 주변 세계를 긍정적으로 인식하고, 기본 운동 능력과 기초 체력을 기르고, 신체 활동에 즐겁게 참여함으로써 건강한 몸과 마음을 길러 안전한 생활 습관을 갖는 것을 목표로 하고 있다. 건강생활영역에서도 살펴보았지만 유치원의 신체활동의 범위는 몸에 대한 활동, 건강지식 관련 활동, 그리고 안전한 생활 관련 활동 등 모든 활동이 통합적으로 이루어질 수 있도록 연계되어 있다. 따라서 현장에서 신체활동을 지도 할 때 단순한 신체적인 발달만을 전제하지 않고 유아의 전반적인 발달과 함께 진행되어야 함을 알 수 있다.

이상 실내 신체활동의 현황을 토대로 유아기 신체활동의 중요성과 교육적 의의를 종합하여 정리하면 다음과 같다(류진희, 1999; 이만수, 2006; 이영, 1993; 황순각, 2003; 홍용희, 1998; Flinchum, 1988; Pica, 1991; Stinson, 1988).

첫째, 신체활동은 신체의 발육과 성장을 촉진시킨다. 유아에게 알맞은 신체활동은 발육을 촉진시키고 활발한 전신의 움직임을 유발하기 때문에 이를 반복함으로써 근 조직의 모세혈관을 발달시키고 나아가 골격이나 근육을 발달시킨다. 신체활동을 하게 되면 내장의 여러 기관이 신체의 각 부분과 함께 움직임으로 혈액순환이 좋아질 뿐 아니라 심장, 폐, 소화기관 등의 작용도 활발해진다. 유아의 실외놀이

활동은 햇빛의 자극이 피부에 대한 자율신경의 적응성을 높임으로써 내장기능의 조절력을 향상시킨다(한국교육개발원, 1996).

둘째, 신체활동은 유아의 기본운동능력과 기초체력을 향상시킨다. 신체활동을 통하여 기본운동 유형과 기본운동 요소 그리고 이와 관련된 운동 개념을 학습할 수 있다. 뿐만 아니라 두 요소간의 결합을 통하여 유아의 기초체력을 증진하는데 기여할 수 있다.

셋째, 신체활동은 유아의 언어발달과 밀접한 관계를 가진다. 인간에 있어서 신체활동은 의사소통의 기본이 되며 유아는 아직 자기표현과 상대방의 의사를 충분히 표현할 수 있을 만큼 언어능력이 발달되지 못했기 때문에 몸짓 언어로서의 신체를 많이 사용하게 된다.

넷째, 신체활동은 유아의 인지발달과도 밀접한 관계를 가진다. 유아의 학습은 구체적인 사물과 직접적인 행동을 통해서 이루어지는 특성을 가지고 있다. 자신의 몸을 직접 조절하거나 여러 가지 운동기구를 활용하여 학습할 때 더 효과적이다. 따라서 유아는 자신의 신체를 다양하게 움직이면서 높이, 거리, 공간, 방향개념 뿐만 아니라 자신과 사물과의 관계, 자신과 타인과의 관계를 이해할 수 있게 되고 문제상황 시 해결할 수 있는 능력을 갖게 된다(류진희, 1999; Pica, 1991).

다섯째, 유아들은 신체활동을 통해서 긍정적인 신체적 자아개념을 기를 수 있다. 유아는 자기중심적으로 사고하고 행동하기 때문에, 자신과 타인을 분화시킬 수 있는 능력을 기르게 하기 위해서는 자신의 신체 능력과 한계에 대해 알아야 한다. 또한 보기만 하는 것보다 실제로 움직여 체험하게 함으로써 신체적 자아개념을 함양할 수 있다. 즉 유아는 신체활동을 통해 그의 신체 이미지를 형성하고 아울러 자신의 신체에 대해 개념을 확립함으로써 자신의 능력을 인식할 수 있다.

여섯째, 신체활동은 유아의 스트레스 해소 및 정서 발달을 돕는다. 유아들은 기쁨, 두려움, 분노, 좌절을 표현하려는 정의적 욕구를 가지고 자신이 살고 있는 세계와 의사소통하고 싶어 한다. 신체는 유아가 느끼는 것을 밖으로 드러내주는 도구이다(홍용희 외, 1998). 유아들은 신체활동에 몰입하는 과정을 통하여 집중력을 기르고, 좌절이나 분노 같은 부정적인 감정을 배출시킴으로써 정서적인 안정감과 스트레스를 감소하게 된다. 또 유아기는 자아개념이 형성되는 시기임으로 신체활동을 통하여 얻어지는 성취감이나 만족감 그리고 스트레스 해소 등은 유아가 자기 이미지를 증진시키고 자신감을 회복하여 긍정적인 자아개념을 형성하게 한다.

여섯째, 다양한 신체활동을 통하여 창의적인 신체표현력과 독창적인 문제해결력

을 갖게 된다. 다양한 형태의 신체활동에 참여한 경험은 유아가 자신의 신체를 가장 효율적이고 효과적인 방법으로 사용할 수 있도록 도와준다. 아울러 새롭고 독창적인 방법으로 기존의 운동기술을 다른 운동과 연결시킬 수 있는 능력이 발달한다.

일곱째, 사회성 발달을 돕는다. 유아는 신체활동을 하면서 여러 가지 풍부한 사회적 관계를 맺게 된다. 신체활동 속에서 친구들과 협동적인 관계 또는 선의의 경쟁 관계를 맺으며, 남의 의견을 존중하고 순서를 지키며 서로 도와주는 경험을 하게 된다. 또한 바람직한 윤리적 기준이나 도덕적 개념을 형성하고, 남에게 불쾌감을 주지 않으면서 자신을 표현할 줄 아는 건전한 시민으로 성장하는데 기초가 되는 사회성이 발달한다.

여덟째, 안전능력을 향상시킨다. 유아는 지적으로나 정서적으로 또 운동적인 측면에 있어서도 안전능력이 미숙하다. 위험한 상황을 적절하게 판단할 수 있는 지적능력이 부족하면서도 매사에 호기심이 많아 잠시라도 가만히 있지 않고, 정서가 자주 바뀌는 등 침착성이 결여되어 있어 항상 사고의 위험성을 갖고 있다. 따라서 여러 운동기구의 사용 및 자신의 신체를 조절할 수 있는 다양한 신체활동을 통해 자기 자신의 위험 상황을 인식하고 지킬 수 있을 뿐만 아니라 다른 사람의 안전까지도 존중하고 배려하는 능력이 향상된다.

이상과 같이 신체활동은 유아교육과정에서 추구하는 유아의 전인적 성장발달에 기여하는 데 중요한 역할을 담당하고 있다.

현재 유아교육기관의 신체활동 프로그램 내용은 주로 실내에서 이루어질 수 있는 활동으로 구성되어 있다. 유아교육기관 내의 공간은 상당히 제한되어 있어 신체활동을 진행하는데 있어서 상당히 문제점으로 대두되고 있다. 좁은 공간에서 이루어지는 활동은 주로 유치원 교사에 의해서 진행되고 있는 신체표현 활동 중심의 정적인 신체활동이 주류를 이룬다(김은심, 2001). 여기에는 주제별 진행되는 신체표현활동, 음악과 문학을 접목한 창의적인 신체활동 등으로 음악, 악기, 동화 등이 유아에게 있어서 중요한 신체활동의 소품으로 제시되고 있다. 주로 운동능력과 관련하여서는 유아의 기본운동능력 중 기본운동능력의 요소를 탐색하는 수준과 기본운동능력의 기초 수준을 이용한 유아의 표현활동과 창의적인 신체활동을 주요 목표로 삼고 있다(한국교육개발원, 1997).

이처럼 현장의 신체활동은 주로 운동의 기본요소를 바탕으로 이루어지고 있기 때문에 유아의 전반적인 기본운동능력을 신장시키는 데 한계점으로 지적되고 있고, 이러한 정적인 활동은 그대로 유아기에 끊임없이 움직이고자 하는 욕구를 충족시키지 못하고



오히려 기초체력의 저하로 이어지고 있다. 그러나 유아교육 현장에서 신체활동의 중요성에 입각하여 실내에서 이루어지는 신체활동의 교구는 다양한 형태의 운동기구(매트, 평균대, 뿔뿔, 트램블린, 구름판 등), 소도구(다양한 형태의 공류, 후프, 고리, 균형판, 콩주머니, 스킵, 리본 등)를 확보하여 유아들의 부족한 기본운동능력과 신체를 탐색하고 효율적으로 신체를 활용할 수 있는 능력과 함께 안전하고 건강한 생활을 할 수 있도록 하고 있다.

위에서 제안한 바와 같이 유아기의 신체활동은 창의적인 신체활동과 더불어 적극적인 실외 활동이 함께 이루어질 필요가 있다고 할 것이다.

## B. 실외 신체활동

### 1. 실외 신체활동의 교육적 효과

유치원의 환경은 인적 환경과 물리적 환경, 그리고 기타 사회적 환경으로 분류된다. 그 중 물리적 환경은 실내 공간과 실외 공간으로 다시 나누어진다. 실외공간은 건물을 제외한 유효 대지로서 실내 공간에서 할 수 없는 각종 활동을 행할 수 있는 실외학습 장소이다. 실외공간은 유원장 혹은 운동장이라고도 하며 동물사육장, 식물 재배장, 모래밭, 물놀이 영역 등과 그네, 미끄럼틀 등의 고정시설 내지 각종 이동시설이 마련된 곳을 말한다(이은화, 이 경우, 이기숙, 1985). 이와 같이 실외공간은 유치원의 물리적 환경으로서 학습의 한 영역이 되기 때문에 실외활동은 유아교육기관에서 중요한 일과 활동이 되고 있다.

실외활동의 교육적 중요성을 강조하는 Piaget 이론에 기초한 대부분의 상호작용적 모형들은 전통적으로 실외활동을 주로 신체활동으로 간주하고 있다(김수경, 2000). 이에 대해 노현주(1994)는 일반적으로 실외놀이를 활발한 신체운동으로 제한하여 생각하는 경우가 많지만, 실외놀이 활동은 운동적 기술의 발달 이외에 인지적 발달, 의사소통 능력의 확대, 사회적 기술의 향상, 독립성과 긍정적 자아개념을 형성하는데 큰 몫을 담당하고 있다고 보았다. Wardle(1995)도 실외 신체활동은 유아 자신의 주도적인 흥미에 의해 이루어지고, 흥미의 연장을 통해 탐구의 기초를 이루는 광범위한 경험적 활동을 제공하며, 놀이 기구의 다양한 사용을 통해 대·소근육

의 발달, 눈과 손의 협응력, 사회적 관계, 언어적 발달, 사물에 대한 명명, 추상적 사고, 과학적 지식 획득을 강화시켜 줄 수 있다고 하였다. 이와 같이 실외활동은 다양한 신체적 발달과 함께 사회적, 인지적 발달 등에도 긍정적 영향을 미친다.

Phelps(1984)는 유아들은 실내보다 실외에서 자유놀이에 좀 더 활발하게 참여하며, 실내활동이 실외로 연계되어질 때 유아들의 창의성이 보다 효과적으로 촉진된다고 보고 하였다. Cullen(1993)도 40개 유치원의 유아 및 교사 면담을 통해 실외에서 남아는 여아보다 신체적 놀이를 많이 하는 것으로 나타났으며 실외활동을 많이 경험한 유아가 창의적 놀이를 보다 많이 한다고 보고하였다(정은경, 1999 재인용).

또한 2007년 개정 유치원 교육과정 건강 생활 영역의 하위 내용인 몸 움직이기에서는 도구 및 놀이시설을 활용하기(공, 리본, 후프, 평균대, 매트 등 도구와 놀이시설을 활용하여 신체 활동을 한다)와 바깥에서 신체활동하기(규칙적으로 바깥에서 신체 활동을 한다)등이 강조되고 있다(교육과학기술부, 2008).

이처럼 실외 신체활동은 유아교육기관의 제한된 실내 신체활동의 공간이 가지고 있는 단점을 보완하여 유아들이 공간을 마음껏 활용하여 움직이고자 하는 다양한 신체적 욕구를 표출시킬 수 있다. 또한 움직임의 기술을 과감히 시도하여 유아 스스로 신체를 탐색하고 실험하여 신체를 활용하게 하는 것이다. 뿐만 아니라 유아들은 실외 신체활동에서 충분한 공간을 이용하여 기본운동의 요소를 탐색하고 기본운동의 유형과 결합하여 운동기술과 기초체력을 신장시킬 수 있는 좋은 학습 기회라 본다. 유아들에게 실외 공간이라는 그 자체만으로도 충분히 호기심과 학습에 대한 동기유발이 이루어진다.

이런 학습 분위기 속에서 유아기 신체적인 욕구와 운동기술 발달을 충족시켜줄 수 있는 매력적인 매체 즉, 다양한 형태의 대형 고정 시설물(종합 놀이기구) 과 이동 시설물(이동식 평균대, 매트, 낙하산, 아이 집 세트 등) 및 소도구(후프, 리본, 콩주머니, 티볼 세트, 다양한 공 류, 색깔과 모양 카드, 뉴 스포츠 게임, 스틱, 치기용 매트 등) 등은 충분히 유아의 실외 신체활동을 활성화할 수 있을 것이다.

선행연구를 기초로 실외 신체활동의 교육적 효과를 신체활동과 실외활동의 교육적 효과를 기초로 하여 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 실외 신체활동은 태양과 맑은 공기를 접하게 함으로써 유아의 건강증진에 도움을 받음으로써 신체기능의 필수과정을 자극하여 혈액순환, 호흡작용, 배설작용을 돕는다. 그러므로 실외 신체활동의 시간은 유아의 건강도와 운동능력에 영향을

미친다(류은주, 1985; 유효순 외, 1994).

둘째, 실외 신체활동은 운동기술의 발달과 같은 신체적 발달이 이루어진다. 김재숙 외(2004)는 실외에서는 달리기, 뛰기, 오르기 같은 대근육 활동을 많이 하게 되는데, 이 대근육 운동기술은 유아의 개인적인 발달이나 인간이 행복한 삶을 유지하는데 결정적인 요소라 하였다. 아울러 적극적이고 활발한 신체활동은 전신의 협응 및 균형 있는 발달, 눈과 손의 협응력, 근육발달을 가져온다(박미화, 1999).

셋째, 실외 신체활동 활동은 개인적인 신체적 움직임의 욕구를 충족시켜 줌으로써 정서적 발달에 도움이 된다. 실외 신체활동은 실내에서 오랫동안 앉아서 사고하고 창조하는 과정에서 생기는 긴장감으로부터 유아가 스트레스를 해소할 수 있는 기회를 제공하며(심운숙, 1994), 자연환경은 지적으로나 신체적으로 유아의 성장 발달에 공헌하지만 품성을 닦고 정서를 발달시키는데도 깊은 영향을 미친다(유안진, 1985).

넷째, 실외 신체활동을 통해 유아가 다양한 사회적 관계를 맺도록 하므로 사회성 발달이 이루어진다. Paley(1984)에 따르면 여아들의 실내 상징놀이 활동에서는 가사와 관련된 역할을 하는 소꿉놀이를 하지만, 실외에서는 만화 주인공, 영웅 같은 역할을 하였다. 또한 남아들과 여아들은 실내놀이 보다 실외놀이에서 함께 놀이 하는 사례가 더 많이 나타난다고 보고하였다. 실내보다 실외에서 협동놀이가 더 많이 나타나는 것은(지혜련, 1980) 개방된 실외의 공간과 넓은 놀이 장소는 유아로 하여금 협동놀이를 촉진시키며 더욱 복잡한 협동놀이를 하도록 조장하기 때문으로 보인다(Seefeldt, 1974).

다섯째, 실외 신체활동은 유아의 호기심과 탐구심을 자극하여 자연세계에 대한 물리적 지식을 얻게 함으로써 지적발달을 돕는다. Jolly(1995)는 실외영역은 다양한 질감의 바닥, 식물의 향기와 색깔 등은 유아에게 감각적 경험을 제공해준다(정은경, 1999 재인용). 이러한 실외에서의 감각적 경험은 유아의 지식을 확장시켜 줄 것이며(Seefeldt, 1974), 유아의 학습을 촉진할 것이다(이숙재, 1996).

여섯째, 실외 신체활동은 충분한 공간과 다양한 운동 기구의 사용을 통하여 공간 활용 능력, 운동기술을 활용하기 위하여 신체를 탐색하고 문제를 해결하는 등 창의성과 문제해결력을 기를 수 있다. 실외공간은 실내 활동실을 구성하는 것과 동일한 목적과 원리로 구성해야 한다(Day, 1983). 그러므로써 대부분의 실내 활동들은 실외활동 공간에서도 실시될 수 있으며 유아들은 실외의 개방된 공간에서 마음껏 움직이고 소음에 긴장하지 않아도 되기 때문에 실내 활동에서 불가능한 여러

가지 활동을 다양하게 첨가할 수 있다(Seefeldt, 1974). 따라서 이러한 다양한 실외 신체활동 경험은 유아의 창의성에 영향을 미친다(세세대 육영회, 1987; Cullen, 1993; Phelps, 1984).

이 밖에도 실외 신체활동은 유아에게 신체적 움직임의 욕구를 충족시켜 줌으로써 자유에 대한 욕구와 성취감을 느껴 정서적 안정을 가져오게 하며, 또래나 교사와의 자연스러운 상호작용을 통해 언어적 발달, 문제해결 능력에도 이점이 있으며 무엇보다도 유아에게 즐거움을 주는 활동이다(김재은 외, 2004; 심운숙, 1994; 정은경, 1999). 이러한 결과에 의하면 실외 신체활동이 유아교육에서 매우 비중 있게 계획되고 실행되어야 할 영역이며 유아들에게 신체활동 할 수 있는 적절한 환경이 제공되어야 한다.

위에서 제시한 선행연구의 결과로 볼 때 실외 활동들이 주로 신체활동으로 간주 될 정도로 실내공간에서의 신체활동 보다 다양하고 적극적으로 신체활동이 이루어져, 유아의 인지발달, 신체발달, 사회성 발달, 창의성 발달, 정서 발달 등에 효과적인 학습 활동임을 시사하고 있다.

따라서 본 연구에서는 실외활동이 가지고 있는 교육적인 효과를 토대로 실외에서 이루어 질 수 있는 신체활동 프로그램을 구성하여 실내에서 이루어지고 있는 신체활동의 제한점 등을 극복하여 실외 신체활동의 교육적인 효과를 극대화 하고자 한다.

## C. 기본운동능력

기본운동능력이란 비 이동 운동, 이동 운동, 조작적 운동 유형으로 나눌 수 있으며(Gallahue, 1993), 본 연구에서 기본운동이란 기본운동 유형과 기본운동 요소와 연결하여 유아의 기초체력 능력을 향상시키는 것으로 기본 운동 요소(신체, 공간, 노력, 관계)와 기본운동 유형(비이동 운동, 이동 운동, 조작적 운동)를 모두 포함하고 있다. 따라서 본 연구에서는 유아기 신체활동의 기본이 되는 기본운동능력인 기본운동능력의 요소와 기본운동능력의 유형에 대해서 알아본다.

### 1. 기본운동능력의 요소

일반적으로 기본운동능력의 요소는 Laban(1948)이 인간의 움직임을 분석하였던 네 가지 기준에 의해 설명되고 있다. Slater(1993)는 기본운동의 요소를 ‘신체’를 중심으로 ‘무엇을’, ‘어디로’, ‘어떻게’, ‘누구와’로 나누었다. Kirchner와 Graham(1995)과 Thomas(1988, 2000)등의 연구에서 움직임의 개념을 신체 인식, 공간 인식, 움직임 질(qualities) 인식, 관계 인식으로 나누어 설명하였다. Gallahue와 Donnelly(2003)는 움직임의 개념을 노력 인식, 공간 인식, 관계 인식으로 나누어 설명하였다. 대부분의 기본운동능력의 요소에 관한 연구는 Laban(1948)이 제시했던 인간 움직임의 분석 틀 네 가지 기준에서 설명하고 있다. 즉 Laban은 인간이 움직이는데 있어서 반드시 ‘신체’가 필요하고, 몸을 움직이려는 ‘힘’ 또는 ‘노력’, ‘공간’이 있어야 하며, 몸이 움직이면서 ‘관계’가 형성되므로 이를 중심으로 인간의 움직임을 분석하고 있다(이영, 1997). 이를 Slater(1993)의 그림과 윤은영(2005)의 표를 참고하여 정리하면 <그림 II-1>, <표 II-1>과 같다.

What? 신체 인식		Where? 공간 인식
	The Body (신체)	
How? 노력 인식		With Whom? 관계 인식

[그림 II-1] 동작의 기본 요소 (Slater, 1993, p. 3)

첫째, 신체 인식(body awareness)으로 유아가 자신의 신체에서 무엇(what)이 움직이는지를 알게 되는 것이다. 이러한 경험은 신체의 명칭과 위치를 알고 신체 각 부분들의 독립적 움직임과 전신 움직임을 인식하게 된다. 신체인식은 인간 움직임에 반드시 필요한 요소이며 신체를 충분히 사용함으로써 다양한 움직임을 경험하게 된다(이영, 전인옥, 김은기, 2004). 하위 내용으로 신체의 움직임 인식과 신체 모양 인식이 포함된다.

<표 II-1> 기본 운동능력의 요소

요 소	영 역	개 념
신체 인식 (body awareness) 무엇을 움직일 수 있는가?	신체 전신 및 부분 움직임	유아가 전신을 움직이거나 특정한 신체 부위를 움직이며 신체의 명칭과 기능을 이해한다.
	신체 모양 인식	신체활동을 통해 자신의 신체 모양에 대해 관심을 갖는다.
노력 인식	힘	움직임에 강하고, 약하게, 가볍게, 무겁게, 중간, 갑자기

(effort awareness) 어떻게 움직일 수 있는가?	시간	기의 개념이 포함된다. 속도가 포함되는 개념으로 빠르게, 느리게, 중간 등의 개념이 포함된다.
	흐름	힘의 조절과 관련지어 즉각적인 멈춤, 연속적인 흐름을 이해한다.
공간 인식 (space awareness) 어디로 움직일 수 있는가?	수준 혹은 높낮이	높게, 중간, 낮게 등의 개념이 포함된다.
	방향	앞으로, 뒤로, 옆으로, 위로, 아래로, 오른쪽, 왼쪽 등의 개념이 포함된다.
	범위 혹은 크기	크게, 넓게, 길게 등의 개념을 의미한다.
	공간의 형태	공간의 다양한 형태에 따라 신체 움직임의 변화를 의미한다.
관계 인식 (relation awareness) 사람과 사물과의 관계는 어떠한가?	공간의 재질	공간을 구성하고 있는 재질에 따라 신체움직임의 변화를 의미한다.
	사람과의 관계	개인, 짝과 함께, 소그룹, 대그룹 간의 관계속에서 이루어지는 활동
	사물과의 관계	신체와 물체와의 관계
	신체 부위간 관계	신체 부위와 신체 부위간의 관계

둘째, 노력 인식(effort awareness)은 신체가 어떻게(How) 움직일 수 있는지를 인식하게 된다. 하위 내용으로 힘(무게), 시간(속도), 흐름이 포함된다. 힘이란 신체의 움직임에 있어서 위치의 변화와 평형상태를 유지할 때 필요한 근육의 수축 정도이고(김은심, 2004), 시간이란 움직임의 속도이며, 흐름은 연속성을 말하며 움직임에 있어 힘이 어떻게 조절되는지를 의미한다(이영 외, 2004).

셋째, 공간 인식(space awareness)은 유아가 신체를 가지고 활용하는 공간과 공간 안에서 신체가 차지하고 있는 범위와 크기를 아는 것으로 어디로(Where) 움직일 것인가를 말한다(Gallahue, 1998). 공간 인식의 하위 내용으로 수준, 방향, 범위가 포함된다. 수준 혹은 높낮이라고 하며 높게, 중간, 낮게 등이 해당된다. 방향은 움직임의 이동 경로를 의미한다. 주로 앞으로, 뒤로, 옆으로, 위로, 아래로, 오른쪽으로, 왼쪽으로 등이 포함되며(이영 외, 2004), 공간을 구성하고 있는 형태와 공간의 바닥 재질에 따라서 인간의 움직임은 다양하게 변화될 수 있음을 의미한다.

넷째, 관계 인식(relation awareness)이란 신체는 누군가와 관계를 맺으며 움직일 수 있다. 바로 사람과 사람과의 관계, 사물과 사람과의 관계를 의미(김은심, 2004; Gallahue & Donnelly, 2003)하며, 아울러 신체부위와 신체부위간의 관계, 음

약과 신체와의 관계를 통하여 신체의 움직임을 극대화할 수 있음을 의미한다.

## 2. 기본운동능력의 유형

유아를 위한 신체활동의 주요 내용 중 하나인 기본 운동능력은 유아가 지닌 기본운동 기술이나 세부 유형을 확장시켜 주기 위한 것이다. 따라서 유아 개개인의 신체활동은 폭넓은 주제를 기초로 하여 다양한 반응을 유도하게 되는데 그 초점을 두어야 한다. 이 때 활동의 주제는 ‘운동의 기본 요소’를 중심으로 변형하고 제시해주는 것이 유용하다(이영, 1997).

유아기에 반드시 경험해야 하는 기본운동능력의 유형으로 Gallahue(2004)는 비이동운동, 이동 운동, 조작적 운동으로 세 가지 유형으로 분류하고 있다. 한편 Gabbard(1988)는 기본운동을 기본적인 이동운동, 기본적인 비이동 운동, 기본적인 조작 능력으로 나누고 있다. Graham(1987)은 기본적인 운동을(달리기, 던지기, 치기, 때리기)과 기본적인 스포츠 운동으로 나누고 있으며, Folsom-Meek(1992)는 기본적으로 안정된 운동, 기본적인 이동운동, 기본적인 조작능력, 건강과 관련된 운동능력 등의 4가지로 기본운동을 범주화하고 있다. 일반적으로 기본운동 유형은 비이동 운동, 이동운동, 조작적 운동으로 나눌 수 있다.

2007년 개정유치원 교육과정의 건강생활 영역 중 기본운동능력에서는 이동, 비이동, 조작 운동능력을 증진시킴으로써 기초체력을 기르기 위한 내용을 구성하였다. 또한 유아가 다양한 종류의 신체활동에 즐겁게 참여함으로써 즐기고, 심신의 건강을 유지할 수 있는 내용을 강조하고 있다(교육과학기술부, 2008). 이와 같이 살펴본 일반적인 기본동작 유형을 배인자, 한규령(1996)은 이동, 비이동, 조작적 운동으로 분류를 하고 있다.

### a. 비이동 운동(non-locomotor movement)

비이동 운동(non-locomotor movement)은 몸을 축으로 하여 공간을 이동하지 않고 움직이는 동작으로 비 전위 운동, 혹은 축을 중심으로 하는 운동으로 안정적 운동이라고도 한다. 비 이동 동작을 운동으로 보기는 어렵고, 오히려 창의적인 표현을 위한 탐색과정에서 출발점으로서의 기능을 하는 것으로 보았다(이영, 1993 ; 배

인자, 한규령, 1996 ; 김은심, 1997).

비 이동 운동은 축 운동과 정적·동적 균형운동으로 대표적인 활동으로 구부리기, 뺨기, 꼬기, 구르기, 피하기, 착지하기 등이 있으며, 이러한 활동을 통하여 신체의 균형성과 안정감 그리고 몸의 유연성을 길러 줄 수 있는 운동이다(Gallahue & Ozmun, 2002).

#### (1) 구부리기

구부리기는 근접한 두 신체부위를 접근시키는 움직임으로 목, 허리, 팔꿈치, 무릎, 손목, 발목 등을 구부려 움직임 할 수 있다.

#### (2) 뺨기

뺨기는 신체의 여러 부위를 수직이나 수평, 좌우로 펴는 움직임으로, 구부리기 동작과 뺨기 동작은 반대되는 동작으로 함께 병행할 수 있는 움직임 할 수 있다.

#### (3) 꼬기

꼬기는 몸 축을 중심으로 신체의 한 부분을 다른 부분으로 회전시키는 움직임을 말한다. 꼬기는 신생아 시기부터 걸음마 시기까지 계속 이루어지는 동작활동이다. 꼬기는 거의 이동 동작이나 조작 동작과 함께 나타나는 형태이다.

#### (4) 구르기

구르기는 신체 축을 이용하여 앞으로 뒤로 또는 옆의 방향으로 옮기며 무게를 수평으로 이동하는 움직임을 말한다. 구르기의 종류는 앞, 옆, 뒤구르기와 응용된 동작인 회전 구르기로 말할 수 있다. 유아기의 구르기 형태는 주로 옆구르기로 나타나며 앞구르기는 성인들의 지시에 의한 학습에 의해 습득하는 경향이 있다. 옆구르기는 8개월 된 영아에게서 나타나는 몸통 뒤집기와 관련되며, 이후 높이에서 자주 나타나며 발달된다. 앞구르기는 4~5세에 앞구르기 동작이 가능하며 6세 이후에 성숙된 패턴으로 구르기를 할 수 있다.

#### (5) 피하기

피하기는 사물이나 사람을 피하기 위해 몸 전체를 아주 재빨리 움직이는 형태로 고정된 상태에서 이루어지기도 하며, 달리면서 이루어지기도 한다(김은심, 2004).



피하기는 달아나는 게임에 있어서 중요한 부분이며 스포츠 종목에서 가장 기본적인 운동 기술로 활용된다. 시작단계에서는 몸만이 약간 움직이며 피할 수 있지만 성숙되어 지면서 무릎을 사용하여 낮은 자세로 빠른 시간 속에 몸을 사용할 수 있다.

#### (6) 회전하기

회전하기는 몸을 축으로 하여 자신의 신체 전부 또는 신체 부위별 회전시켜보는 활동이다. 몸을 회전시킬 때 팔과 머리도 몸의 같은 방향으로 회전 할 수 있다. 유아들에게 신체를 각 부위를 회전하면서 왼쪽, 오른쪽 등의 방향을 인식할 수 있도록 한다. 아울러 신체의 균형적인 발달을 위하여 잘 사용하지 않는 신체 부위와 신체방향을 사용할 수 있도록 한다.

### b. 이동운동(locomotor movement)

이동 운동(locomotor movement)이란 비 이동 운동과는 반대의 개념으로 공간을 마음껏 이동하면서 신체를 움직임을 극대화 할 수 있는 운동(이영, 1997)이며 인간이 환경 속에서 효과적으로 움직일 수 있는 방법을 습득하는 중요한 운동이다. 대표적인 운동으로 걷기, 달리기, 뛰기, 한발 들고 뛰기, 미끄러지기, 뛰어 넘기, 말 뛰기, 스키핑 등이 여기에 속한다. 기본운동의 유형은 유아들에게 다양한 형태의 운동기술을 습득하고 활용할 수 있는 기회를 통하여 유아의 리듬적 운동 능력과 표현 능력이 증진된다. 뿐만 아니라 기본운동 유형의 습득은 자신의 생각과 느낌을 다양하게 몸으로 조절하고 표현할 수 창의적 신체활동의 기초를 마련한다(오연주, 김현지, 2000).

#### (1) 걷기(walking)

한발로 땅을 지지하면서 다른 발을 앞으로 이동하는 움직임으로 바닥과 접촉을 유지한 상태로 한 발의 발끝에서 다른 발의 뒤꿈치로 균형 있게 체중을 옮기며 공간 속에서 몸을 옮기면서 움직인다. 걷기의 성숙 과정을 보면, 시작단계에서는 약 13개월부터 시작되며, 두 팔을 치켜들고 발바닥으로 터벅터벅 걷는 동작을 보인다. 초기단계에서는 보폭이 증가하고 발뒤꿈치부터 땅에 먼저 닿는 동작을 보인다. 성

속단계에서는 보폭과 속도가 증가하고 발끝이 진행되는 앞쪽을 향해 걷는 형태가 나타난다(박대근, 2005).

## (2) 달리기(running)

달리기는 몸을 순간적으로 공중에 뜨게 하며 몸의 무게를 한 발에서 다른 발로 옮기는 움직임을 말한다. 달리기와 걷기의 구분은 양발의 움직임이 빨라져 지면에서 두발이 동시에 떨어지는 것을 기준으로 한다.

달리기의 성숙단계를 보면, 시작단계에서는 다리의 보폭이 짧고 발바닥으로 뛰며 발끝이 바깥쪽을 향한다. 이때, 두 발이 지면에서 동시에 떨어지는 모습이 분명하지 않다. 기초단계에서는 보폭이 길어지고 팔이 수평으로 흔들린다. 그렇지만 무릎을 완전히 굽혀 올리며 달리지 못한다. 성숙단계에서는 성인과 비슷하게 무릎을 들어 올리고, 팔을 앞뒤로 크게 흔들며 달리고, 달리면서 속도와 방향 조절이 자유롭다.

## (3) 뛰기(jumping)

뛰기는 한발 또는 양발로 공중으로 뛰어올라 양발로 내려오는 동작이다. 뛰기에는 높이뛰기, 멀리뛰기, 뛰어 내리기 운동으로 뛰기의 전체동작은 준비 구간, 도약과 비행 구간 그리고 착지 구간으로 구분한다.

준비 구간은 엉덩이, 무릎, 발목의 굴절과 팔의 백스윙 움직임은 뛰기를 위한 준비동작으로써 이루어진다. 도약과 비행 구간은 신체를 투사하고자 하는 방향으로 팔의 회전이 형성되며, 엉덩이와 무릎, 발목의 빠르고 역동적인 동작이 이루어진다. 착지 구간은 다리를 전방으로 이동시키고 착지가 예견되는 시점에서 무게 중심을 앞으로 이동시킨다(김선진, 2003). 성숙된 뛰기 동작은 뛰기 이전의 몸의 자세로 웅크렸다가 멀리 뛰는 방향으로 몸을 확장시키고, 팔을 많이 뻗는 것이다. 시작단계에서는 2세 정도에서 불안정 모습으로 보이며 3세경 초기단계에서 한발 먼저 들어 뛰는 동작부터 시작하여 두발 뛰기가 가능해진다.

## (4) 뛰어 넘기(leaping)

뛰어 넘기는 무릎과 발목에 힘이 더 많아지는 것 외에는 달리기와 유사하다. 뛰어오를 때 무릎은 앞쪽으로 향하고, 멀리 한 발 뛰어 바닥에 내린다. 뒤로 굽혀졌던 다리는 다시 앞으로 올리게 되는데, 달리기 보다 더 많은 공간과 힘을 요구한

다. 또한 제자리서 멀리뛰기와는 반대의 움직임으로 이동시 더 힘과 공간을 요구한다.

#### (5) 한발 들고 뛰기(hopping)

한발 들고 뛰기는 몸의 한 발이 공중에 떠 있게 되며, 뒤따라 발로 착지하는 움직임 패턴으로서 한 발로 뛰어오르고 같은 발로 다시 바닥에 닿는 리듬적인 동작이다(이영, 전인옥, 김은기, 2004). 한발 들고 뛰기의 시작단계는 반복적으로 같은 다리를 도약하며, 초기단계인 3세가 지나서야 3회 연속적으로 동작을 행할 수 있으며 성숙단계인 약 5세에 이르면 발을 바꾸어가며 리듬 있는 성숙한 동작으로 지속적으로 뛸 수 있다.

#### (6) 말뛰기(galloping)

말뛰기는 신체의 전 후 방향으로 이동하는 방법으로, 한쪽 다리를 앞으로 내밀고 다른 쪽 다리를 앞으로 내민 다리에 빨리 끌어다 붙이는 동작을 말한다. 시작단계는 4세 정도에서 모양의 형태가 나타나는데 어색한 모습이 나오고 초기단계(4세)에 이르러서 다리나 몸이 하나의 형태를 이루며, 5세경에 이르러서 보다 숙련된 형태로 발달된다. 유아들에게 말뛰기를 가르치기 위한 좋은 방법은 유아들로 하여금 손으로 원을 그리면서 미끄러지기를 해보게 하며, 동작이 잘 되는 유아를 배치하여 리듬감 있게 하면 보다 쉽게 활동을 익힐 수 있다.

#### (7) 옆으로 가기(sliding)

옆으로 가기는 걷기 스텝과 달리기 스텝을 옆으로 또는 대각선 방향으로 섞어서 하는 비 규칙적이면서 리듬감 있는 동작이다. 시작 단계는 움직이는 동작이 짧고 고르지 못한 형태를 띤다. 초기단계는 우세한 발로만 할 수 있으며, 성숙단계에 이르러서 양쪽 발을 사용할 수 있으며 불규칙한 리듬감을 맞출 수 있다.

#### (8) 스키핑(skiping)

스키핑은 한발 짝 앞으로 걷고 가볍고 빠르게 뛰어 오르는 동작이 함께 일어나는 동작을 말한다. 즉, 걷기 등과 같은 규칙적인 동작과는 달리 불규칙한 리듬 동작으로 이동 운동 형태 중 마지막에 나타나는 복잡한 동작이다.

스키핑의 시작단계는 4세 정도에서 흉내 내며 한쪽 발로만 동작하는 모습을 보

인다. 초기단계에서는 점차 양발로 번갈아 뛰기를 할 수 있다. 그렇지만 아직 리듬감 있는 패턴은 덜 성숙되어 있다. 성숙단계에서는 동작 형태가 다리와 손동작이 조화를 이루며 스킵에서 중요한 리듬감 있는 패턴을 유지하게 한다. 이동 운동 기술 중에서 가장 난이도가 높다. 정상적인 성인이라 할지라도 일정한 연습과 경험이 부족한 경우에는 수행하기 힘들다(김선진, 2003; Gallahue & Ozmun, 2002).

### c. 조작 동작(manipulative movement)

조작적 운동(manipulative movement)은 신체와 물체와의 관계 속에서 이루어지는 활동으로 물체에 힘을 가하는 활동(추진 활동)과 물체로부터 힘을 받게 되는 활동(흡수 활동)을 말한다. 즉, 비이동 운동과 이동 운동 모두를 포함하여 복합적으로 이루어지는 운동이다(이영, 1993). 조작적 운동은 매우 고난이도의 활동으로 비이동운동과 이동 운동이 기초가 되어 잘 발달되어야만 효율적으로 이루어질 수 있는 운동이다. 유아기에 기본적인 조작적 운동에는 대표적으로 던지기, 받기, 차기, 치기, 굴리기, 공 튀기기 등이 있다.

#### (1) 던지기(Overhand Throw)

던지기는 팔과 손의 동작을 사용해서 공간 속으로 물체를 밀어내는 것을 말한다. 던지기의 형태는 다양한데, 양손 또는 한손으로 밑에서 던져 올리기, 수직으로 던져 올리기, 어깨 위에서 던지기 등이 있다. 유아가 약 2세가 되면 던지기 동작을 보인다. 던지기의 발달은 구체적으로 2~3세 때는 목표 방향으로 서서 두발을 그대로 두고 팔만을 움직여 던지며, 4~5세에 몸통을 돌리며 한발을 앞으로 내딛으며 던질 수 있고, 6세가 지나면 팔과 반대쪽 다리를 앞으로 내밀고 허리와 어깨까지 사용하여 성숙에 가까운 동작으로 던질 수 있게 된다(박대근, 2005).

#### (2) 잡기(Catch)

잡기의 기본운동 패턴은 손을 사용해서 움직이는 물체를 조절하는 기능을 말한다. 받기는 시, 시각의 추적능력이 요구되기 때문에 대부분의 유아는 받기 능력보다는 던지기 능력이 더 일찍 발달된다. 약 3세까지의 받기 동작은 팔을 벌려 고정된 자세로 공을 받으며, 4~5세부터 공의 위치에 따라 몸과 팔을 움직여 받는 능력을 보인다. 손바닥으로 공을 잡는 행동은 5~6세부터 가능해진다.

### (3) 차기(Kick)

차기는 다리를 사용해서 힘을 물체에 전달하는 때리기의 형태를 말한다. 차기에는 두 가지 형태가 있는데 손에서 떨어진 공이 땅에 닿기 전에 하는 것과 운동장에서 정지된 상태에 있는 공이나 움직이는 공을 차는 것이 있다. 공차기는 2~3세에 다른 신체부위의 동작은 거의 없이 다리를 뻗은 상태에서 공을 차는 능력을 보이며(공을 건드리듯 차기, 3~4세에는 다리를 구부려 뒤로 보냈다가 차게 되며, 4~5세에는 다리의 스윙 폭이 더 커지고 팔을 반대방향으로 균형을 잡아 차게 된다.

### (4) 치기(Striking Stationary Ball)

치기는 도구를 사용해서 사물에 힘을 가하는 동작을 말한다. 이 동작은 날아가는 사물을 시각적으로 추적하는 기술이 미숙한 유아들에게 어려움을 줄 수 있으며 따라서 너무 어려운 도구를 주어 유아 스스로 자신감을 잃지 않도록 주의 하여야 한다. 치기 형태는 야구, 테니스, 배드민턴, 골프 같은 활동에서 특별한 기술로 발달된다.

### (5) 굴리기(Underhand Roll)

공굴리기는 던지기처럼 손을 사용하여 멀리 보내는 동작을 말한다(김은심, 2004). 공굴리기는 바닥으로 공을 굴리는 형태인데 발달적 어려움은 허리 위에서 공을 놓거나 팔을 너무 뒤쪽으로 놓게 된다(Kirchner & Graham, 1995). 공을 굴릴 시 손의 동작과 발의 동작 그리고 자세의 균형과 함께 몸의 위치와 시선 등 협응이 이루어져 목표 방향으로 공을 굴릴 수 있다. 이러한 기술은 볼링이나 발 야구 같은 게임에서 활용되기도 한다.

### (6) 공 튀기기(Stationary Dribble)

공 튀기기는 손을 사용하여 바닥에 공을 반복적으로 미는 동작이며 일반적으로 유아는 시·공간적 타이밍의 정확성, 적절한 힘, 공을 튀기는 힘 등의 요소가 필요한 동작임으로 수행하기 어려운 과제이다. 튀기기는 초기에 양손으로 공을 튀기려하다가 연령이 증가하면서 공을 미는 형태가 아닌 치는 형태가 나타나며 숙련된 동작으로는 엉덩이 정도의 높이에서 일관되게 공을 튀기게 된다(김선진, 2003).

## D. 기초체력

### 1. 기초체력의 개념

체력이란 개념의 정의는 연구자의 목적하는 바에 따라 체력의 개념을 각기 다르게 해석하기 때문에 한마디로 명쾌하게 체력을 정의 하기란 매우 어렵다. 기초체력은 신체적성, 운동적성, 운동능력, 운동수행능력, 운동기술 등 다양하게 사용되어 부르고 있지만 전문가들은 신체를 가장 효율적으로 이용할 수 있는 능력으로 본다(안병철, 반기봉, 1992). 즉 근육, 신장, 생리적 기능 등 운동 기능만을 지적하는 것이 아니라 능력으로써의 힘과 함께 기억능력 등과 같이 몸의 모든 기능을 종합하여 발현하는 작업능력으로써의 뜻이 포함되어 있다. 박문환(1996)은 기초체력이란 신체적 활동의 기반이 되는 신체적 능력을 의미하며, 단지 신체검사에서 이상이 없거나 질병에 걸리지 않은 상태만을 의미하는 것이 아니고, 생리적인 건강상태는 물론 지적, 정서적, 사회적인 면의 적성까지도 포함하는 개념이라고 하였다.

종합해 보면, 기초체력이란 인간이 처해 있는 환경에 대해 적극적으로 대처해가는 능력과 환경의 변화에 대하여 자신의 건강을 유지하기 위해 정신적, 생물적, 물리적 스트레스에 견디는 능력의 총화로서 생활 전반의 기반이 되는 신체적 능력이라고 정의할 수 있다(서울대학교 체육연구소, 1991).

<표 II-2>체력의 요소

행 동 체 력	행동을 일으키는 능력	근력-근 기능, 근 power-근 기능
	행동을 지속하는 능력	근지구력-근기능, 전신지구력-호흡 순환
	행동을 조절하는 능력	균형성-신경계, 지구력-신경계 민첩성-신경계, 유연성-신경계
방 위 체 력	물리화학적 스트레스에 대한 저항력	추위, 더위, 저 산소, 고 산소, 저압, 고압, 진동, 화학 물질 등
	생물적 스트레스에 대항하는 저항력	세균, 바이러스, 그 밖의 미생물, 이종단백질 등
	생리적 스트레스에 대항하는 저항력	운동, 공복, 갈증, 불면, 피로 시 등
	정신적 스트레스에 대한 저항력	불쾌, 고통, 공포, 불만 등

기초체력을 좀 더 분석적으로 살펴보면 행동체력과 방위체력을 구분할 수 있는데, 김종인(1996)은 체력의 요소를 <표Ⅱ-2>와 같이 분석하였다.

본 연구에서 기초체력이란 유아가 일상적인 활동(일, 작업, 놀이, 학습)을 하는데 있어서 지치지 않는 상태에서 오랫동안 일상적인 활동을 성공적으로 수행 할 수 있도록 도움을 주는 신체적인 능력으로 신체운동의 가장 기초가 되는 체력의 요소인 행동체력을 의미한다. 기초체력의 요소로는 근력, 지구력, 유연성, 순발력, 민첩성, 균형성 등을 들 수 있으며 각 체력 요소를 향상시키기 위해서는 각각의 요소에 적합한 신체활동을 구성하여 제공해야 한다.

유아 신체활동은 위의 모든 요소인 체력, 자세, 근력, 민첩성, 평형성, 협동성, 지구성, 유연성, 기관, 조직의 구조, 온도 조절, 면역, 적응, 의지, 판단, 정신적 스트레스에 대한 저항력 등 전반적인 요소에 지대한 영향과 관련을 맺고 있다.

## 2. 유아기 기초체력의 요소

기초체력은 인간이 살아가는데 필요한 에너지이며 그 사람의 건강상태를 확인하는 척도가 된다. 기초체력이 약화되면 자신감이 없어지고 무기력하게 되며 의욕적인 생활을 잃어버리고 자신이 하고 싶은 일을 하지 못할 뿐만 아니라, 모든 일에 자신감이 없어지고 소극적이 되며 사회적으로도 자신이 내재된 잠재력을 발휘하지 못해 주위의 인정을 받지 못하고 고립될 수 있다. 이러한 기초체력은 신체의 성장과 발달, 적절한 운동에 의하여 증가되지만 연령의 증가, 운동부족현상에 의해 쇠퇴한다.

유아기는 신체적으로 불안정한 상태이기 때문에 사고나 상해의 위험을 항상 가지고 있으므로 그들이 자신의 신체를 어느 정도 보호할 수 있는 기본적인 체력을 갖출 수 있도록 하는 것이 무엇보다 중요하다(윤애희, 박정민, 1999) 유아기에 요구되는 기초체력 요소 중 행동체력은 크게 근력 및 근지구력, 순발력, 민첩성, 균형성, 유연성 등을 구분되는데, 각 요소는 서로 밀접한 관계를 맺으면서 제각기 독특한 특성을 지니고 있어 서로 구분하여 발달시켜야 한다(이숙재, 1990). 즉, 강한 근력을 지니고 있더라도 심폐지구력이 약할 수 있으며, 협응력이 뛰어나더라도 유연성이 떨어질 수 있다는 것이다. 유아기에 필요한 기초체력 요소에 대한 개념과 이를 신장시킬 수 있는 활동을 살펴 보면 다음과 같다.

첫째, 근력 및 근지구력은 저항에 대하여 근육이 한 번에 최대로 낼 수 있는 힘으로써 근육의 능력을 의미한다(안병철, 반기봉, 1992). 매달리기, 기어오르기, 버티기, 계속 뛰기, 밀기, 끌기 등의 운동에 많이 포함되어 계속 버티는 힘에 해당한다. 근력이 강한 유아들은 용기와 자신감, 그리고 적극적인 생활태도를 가질 수 있게 된다(윤애희, 박정민, 1999).

둘째, 유연성이란 관절을 최대로 많이 움직일 수 있는 최대 가동범위로 볼 수 있다. 즉 몸의 균형을 잡거나 바른 자세를 취할 때뿐만 아니라 능률적인 운동을 수행하는 데 크게 작용하는 체력요소로서 일반적으로 부상 없이 몸을 비틀고, 굽히고, 돌리고, 숙이는 능력이라고 정의할 수 있다(안을섭, 2005). 유연성은 부드럽고 효율적으로 움직이는 데 필수적이며, 유연성이 발달하면 인대나 관절의 손상을 예방할 수 있으며, 유아들의 유연성 향상을 위한 활동으로 스트레칭, 손목·발목 수축 및 이완 운동, 어깨와 귀 닿기, 몸으로 비행기 만들기, 발 들어올리기, 구르기, 홀라후프 돌리기 등이 있다.

셋째, 순발력이란 신체의 활발한 활동으로 근육이 수축함으로써 일어난다. 순간적으로 근육의 수축이 강하면 강할수록 행동하는 체력이 높다고 평가하고 있다. 높이뛰기, 멀리뛰기, 멀리 던지기 등의 원활한 운동에서 단위시간당 수행한 일의 양으로 정의 되며 힘과 속도에 의해 표기된다(안병철, 반기봉, 1992). 즉, 순발력이란 단시간에 폭발적인 힘을 내는 능력을 의미하며, 동적상태에서 순간적인 큰 수축에 의해 발휘되는 힘이라는 의미에서 큰 파워라고도 한다(고기완, 2000).

유아들의 순발력 향상을 위한 활동으로 높이뛰기, 높이 뛰어 회전하기, 단거리 빨리 달리기, 물체를 던지거나 들어 올리는 운동 놀이, 개구리 점프하기, 공 던지기, 두 발 모아 뛰기 등이 있다.

넷째, 민첩성은 신체활동에 있어서 전신적인 동작이나 부분적 동작으로 급속하고 민첩한 방향, 공간의 위치를 바꾸거나 같은 운동을 되풀이 할 수 있는 능력을 말한다. 이러한 급속한 동작의 변화는 주로 신경의 움직임에 따라서 근력, 근지구력, 스피드에 의해 어떤 운동에 즉시 반응할 수 있는 동작능력이라고 할 수 있다. 또한 민첩성은 정해진 공간에서 몸의 방향을 제 빨리 정확하게 전환하는 능력을 말한다(서울대학교 스포츠과학연구소, 1991). 예를 들면, 장애물을 빠져나가 달리고, 발을 재빨리 차올리고, 담이나 장벽을 뛰어넘고, 신속히 눕고 일어서기 등을 할 수 있는 능력이다. 몸의 방향을 바꾸는 동작의 연습을 위해 신체의 빠른 중심 이동 및 신체의 평행각각이 매우 중요하므로 평행성과도 밀접한 관련을 가진다. 연구에 따



르면 민첩성은 유, 아동기에 급격히 발달하였다가 청소년기에 들어 점차적으로 감소하는 경향이 나타나는 것으로 보아 유아기는 민첩성 발달의 적기라고 할 수 있다(박길준, 박태섭, 박형섭, 1995).

다섯째, 균형성이란 움직이거나 정지된 상태에서 균형을 유지하는 능력으로 신체를 일정한 자세로 유지하여 신체의 안전 유지와 사고 및 위험을 예방하는데 중요한 역할을 하는 능력이다. 이것은 좁은 곳에서 걷는다든지 불안정한 상태에서 신체의 균형을 취하는 놀이에서 얻어진다.

유아의 평형감각을 발달시키면 바로고 좋은 자세를 유지시킬 수 있으며, 안정된 동작으로 운동에 참여할 수 있게 된다. 활동으로 한발로 서기, 줄 따라 걷기, 평균대 걷기, 화전하여 중심잡기, 발씨름, 손바닥 밀고 당기기 등이 있다.

## E. 신체적 자아개념

### 1. 신체적 자아개념

인간의 행동은 개인마다 자기 자신에 대해 가지고 있는 독특한 신념 및 태도, 즉 자아개념에 의해 이루어지며 자아개념은 그 사람의 행동을 이해하는데 매우 중요한 역할을 한다(이현자, 2001).

신체적 자아개념을 알아보기 위해서는 우선 신체적 자아개념을 포함하고 있는 자아개념의 의미를 살펴보면 자아개념이란 자기 이미지, 자신감, 자존감, 자아존중감 등과 같이 개인의 가치에 대한 평가를 의미하며 우리가 자신에 대하여 느끼는 것이나 타인이 우리에게 대해 느낀다고 생각하는 것에 대한 총체적 의미를 말한다.

또한 자아개념은 자신의 특성, 능력, 행동, 태도, 가치에 대한 개념의 종합으로서 자신의 전체에 대해 갖게 되는 개인적인 견해로 자기 자신에 대한 생각이라고 할 수 있으며 그 사람의 행동을 이해하는데 매우 중요한 역할을 하게 된다

신체적 자아개념이란 인간이 자신의 현재, 과거 및 공상을 통해 상상한 자신의 신체경험에 대하여 가지고 있는 자아상이다(신현옥, 1996). 자아에 대한 인지적 지각과 신체적 지각간의 단절은 신경증이나 문제행동을 유발시킬 수 있으며, 자신의 신체에 대한 부정적인 감정을 지닌 사람들은 자신에 대해 부정적인 감정을 가지게 될 수 있다(신현옥, 1997)고 하였다. 또한 신체적 자아개념은 신체 및 외모에 관한

자아 즉, 몸집, 생김새, 외모 등에 관한 지각과 신체능력에 관한 자아 즉, 근력, 완력과 같은 신체적 기능에 관한 지각내용을 포함한다(송민섭, 1998).

Gallahue와 Ozmun(1998), Williams(1983) 연구에서도 신체활동은 긍정적인 자아개념과 사회적 기술 발달에 영향을 준다고 하였다. Gallahue(1998)는 신체적 자아개념은 위계적 발달 단계를 거치면서 발달한다고 하였다. 1단계에 운동기술 학습과 체력이 발달되고, 2단계 유능감에 대한 인식이 증가되고, 3단계에 실제 유능감이 향상되고, 4단계에 자신감이 향상되고, 5단계에 자아존중감이 증가 되고, 마지막으로 6단계에는 긍정적인 신체 자아개념이 형성된다고 하였다. 신체활동을 통하여 운동 기술과 체력은 물론 신체적 자아개념에도 긍정적인 영향을 준다고 보았다.

유아 및 아동기에 걷기, 달리기, 던지기 등의 기본적인 운동기술을 적절하게 발달시키지 못할 경우 놀이나 활동에서 신체적으로 그 기능을 발휘하는데 제한을 받을 뿐 아니라 또래집단에 동화되지 못하는 결과를 초래할 수 있다(국민생활체육협의회, 1998; 한국교육개발원, 1997). 실제 유아교육 현장에서 학대받고, 상처 받은 아이들은 다른 또래에 비해 낮은 자아개념을 가질 뿐만 아니라 이런 유아들의 대부분은 신체활동에 참여하거나 활동하는데 어려움을 느끼는 것을 볼 수 있다. 황순각(2001)은 유아기 신체활동의 경험이 유아의 학습경험과 통합적으로 제공될 때 유아의 적극적인 사고를 도울 수 있으며 나아가 이 과정을 통하여 유아는 자신의 능력을 발견하는 가운데 긍정적인 자아감을 형성하게 되고 또래와의 경험을 통한 사회성발달을 촉진하여 건강한 운동 습관을 형성하는 기초가 된다고 하였다. 신체적 자아개념과 신체활동에 관련 하여 설명한 연구는 이은희(2009), 주정호(2005), 정청희, 김병준(2003), 최예중, 최범규(1997)에서도 전반적으로 관련성이 있는 것으로 보고하였다.

이와 같이 자신의 신체를 자유롭게 조절하고, 신체를 탐색하며 문제를 해결할 수 다양한 신체활동의 경험은 유아의 긍정적인 신체적 자아개념을 발달시킨다(김광철, 2002; 윤재백, 조영춘, 1998; Scanlan & Simon, 1992). 이런 측면에서 유아기 신체활동의 목표인 신체활동을 통하여 유아의 긍정적인 자아개념을 형성하기 위해서는 신체적 자아개념에 대한 중요성과 신체활동에 대한 교육내용이 실천되어야 한다.

## F. 유아의 스트레스

### 1. 스트레스의 개념

여러 가지 환경적인 요구에 대처할 수 없다고 느끼거나 신체적, 심리적으로 우리들에게 해를 끼칠 위험이 있는 상황에 직면하였을 때, 우리는 긴장과 불쾌감을 느끼게 되는데 이러한 경우 우리는 스트레스를 경험하게 된다. 다시 말하면 환경적으로 외적인 욕구나 생리적이고 심리적인 욕구에 대해 개인이 적응할 수 있는 능력이 없을 때 일어나는 결과가 바로 스트레스의 상태이다(최정훈, 이훈구, 한종철, 윤진, 정찬섭, 오경자, 1993).

스트레스(stress)라는 용어는 널리 쓰이고 있으나 그 정의는 학자마다 다양하다. 스트레스는 라틴어“ stringer(팽팽하게 죄다)”에서 유래 하였으며, 스트레스 연구자인 Selye(1976)가 “The stress of Life”를 발표한 이후 본격적인 학계의 관심을 얻게 되었고 최근에는 스트레스학(stressology)이라는 하나의 학문 영역으로까지 발전하게 되었다. 일반적으로 스트레스는 특정한 생물학적 작용에 의하여 환경과 개인간 상호작용의 균형이 깨어진 상태로서 대부분의 사람들이 이를 흔히 긴장, 불안, 신경쇠약, 좌절, 압박감, 걱정이라고 생각되고 있다(김승희, 2004).

스트레스의 개념은 크게 세 가지 접근에서 살펴볼 수 있는데, 자극으로서의 스트레스, 반응으로서의 스트레스, 상호작용으로서의 스트레스로 설명되어 질 수 있다.

첫째는 “자극으로서의 스트레스”에 대한 정의로 스트레스를 외적요인이나 외적인 힘으로 기술한다. 이는 자연재해, 해로운 조건, 질병, 해고 등과 같은 환경속의 사건에 중점을 둔다. 이 접근에서는 어떤 상황들이 표준적으로 스트레스가 된다고 전해지지만, 그 사건의 평가에 개인차가 있음을 인정하지 않는다. Selye(1976)는 이러한 입장의 대표적인 학자이다.

둘째는 “반응으로서의 스트레스”에 대한 정의는 스트레스를 내적, 외적 자극에 대응하는 개인의 반응으로 보는 관점을 취한다. 즉, 특정한 상황에서 노출된 자극에 대해 개인이 어떠한 반응을 보이는가에 따라 스트레스가 결정된다고 보는 관점이다.

셋째는 “상호작용으로서의 스트레스”에 대한 정의로 인간과 환경과의 관계성을 강조한다. 이는 스트레스를 일으키는 자극이 있더라도 성격, 인지와 지각, 대처방법

등 개인의 특성이 스트레스 반응을 중재할 수 있다는 접근이다. Lazarus와 Folkman(1984)은 이러한 상호작용 지향적인 이론에 입각하여 개인이 인지적 평가 과정을 통하여 사건의 의미를 주관적으로 평가하고 그 평가에 따라 정서적 반응이 달라지므로 사건에 중요성에 대한 개인의 지각이 스트레스를 예언하는데 가장 중요한 요소가 된다고 하였다.

## 2. 유아의 일상적 스트레스

유아들이 경험하는 스트레스 요인은 매우 다양하고 성인이 경험하는 스트레스와 비슷하다. 그러나 유아기는 주위사람의 도움을 필요로 하는 시기라는 점과 유아들이 직면하는 많은 스트레스 요인들은 대부분 성인에 의해 만들어 진다는 점에서 그 차이가 있다. 뿐만 아니라 유아는 성인과 달리 스트레스 원인을 인식하고 스트레스에 대처하는데 필요한 지적기술과 언어적 기술이 제한되어 있어 누적될 수 있고, 자신의 요구가 잘 받아지지 않을 때 그것을 오랜 시간 동안 인내할 수 있는 힘이 제한되어 있기 때문에 성인들 보다 더 부정적인 영향을 받을 수 있다. Seefeldt(1984)는 특히 이 시기에 습득된 대처 방법이 효과적이지 못할 때 성인기까지 계속된다고 하였다.

Honig(1986)은 유아의 스트레스를 유발하는 요인으로 내적인 요인과 외적인 요인으로 구별하고 있다. 내적인 요인으로는 유아 자신이 가지고 있는 생리적, 신체적 장애나 다양한 가족 배경, 인습을 말하며, 외적인 요인으로는 유아의 주위에 있는 성인이나 또래와의 상호작용, 학습 환경을 들 수 있다. 유아들의 외적요인에 의해서 스트레스를 경험할 때 성인은 그 문제를 제거하거나 방도를 찾아 스트레스를 해소하도록 도울 수 있다. 특히 좋은 학교 경험은 외부에서 받은 스트레스를 완화시켜 줄 수 있다고 보았다.

한편, 스트레스는 그 자극의 강도에 따라 “중대한 생애 사건(major life event)”과 “일상적 스트레스(everyday stress or daily hassles)”로 나누어 질 수 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 중대 생애 사건으로는 유아의 경우 부모의 사망, 이혼, 유아의 장기간 입원 생활, 부모로부터의 학대 등을 들 수 있다(Chandler, 1987). Parfenoff와 Gruen(1989)는 아동의 생애 사건으로 부모의 이혼 별거 실직, 가족원의 사망, 이사, 전학 등을 들었다. 일상적 스트레스에 대해서 Lazarus, Folkman과

Gruen(1983)은 일상 생활에서 경험하는 사소하지만 부담스런 일로서 성가시거나 좌절감이나 긴장감을 유발시키는 상태라 하였다. 주요생활 사건 즉, 사건적인 경험 중심의 스트레스 보다는 일상적인 문제꺼리로 인해 누적된 스트레스가 심리적 건강을 더 잘 예측한다는 견해가 제시되었다.

일상적인 문제꺼리로 인해 누적된 스트레스는 극적이지는 않지만 반복적으로 발생하므로 이를 지각함으로써 심신의 건강에 미치는 영향이 크기 때문에 적응과 건강 면에서 이들이 더 중요한 것으로 지적되고 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 뿐만 아니라 유아의 일상적 스트레스는 유아의 건강과 질병에 심각한 영향을 미치고 (Marion, 1984), 중요한 생활사건 스트레스보다 자극의 강도는 적지만 빈번하게 발생하기 때문에 유아에게 영향을 미치는 다양한 스트레스 자극 중에서 가장 중요한 역할을 하여 복합적인 결과를 가져 온다(Band & Weiz, 1988).

한편 국내의 아동 스트레스 연구로 유아를 대상으로 한 스트레스 연구인 장영화(1998)의 연구에서는 부모의 체벌, 하기 싫은 일 강요, 숙제하기 싫음 등이 스트레스 요인으로 나타났다. 이정은(1992)의 연구에서는 유치원어린이는 가족관계 유형에서 스트레스를 받는다고 응답한 빈도수가 가장 높았고, 초등학교 아동의 경우 또래관계 유형에서 스트레스를 받는 것으로 나타났다.

염현경(1998)은 한국 유아의 일상적 스트레스 척도를 제작하기 위한 기초 연구에서 유아는 불안 또는 좌절감을 느낄 때, 화가 나거나 무섭거나 긴장감이 유발되는 공격적 상황에 직면 했을 때, 또는 가족이나 친구로부터 소외되었거나 자존감이 상했을 때 주로 스트레스를 느끼는 것으로 나타났다. 이처럼 다른 유형의 스트레스 개념보다 일상적 스트레스에서 유아는 스트레스를 더 많이 경험하고 유아의 발달과도 밀접한 관련이 있다

이상에서 살펴본 바와 같이 유아의 일상적 스트레스란 유아가 일상생활을 할 때 경험하는 사소하지만 부담스런 사건들로서 유아로 하여금 좌절감이나 분노심, 공포심, 우울감, 소외감, 불안감, 압박감, 거부감, 긴장감 등을 유발시키는 상태라 정의할 수 있다(염현경, 1998).

본 연구에서의 유아의 일상적 스트레스에 대한 정의는 유아가 일상생활에서 경험하는 사건으로 인하여 나타나는 다양한 감정들을 유발시키는 생리적, 심리적 반응을 의미한다. 이러한 스트레스 상황은 크게 비난-공격 상황, 불안-좌절 상황, 자존심 상한 상황 등의 3가지 스트레스 상황으로 구분된다.

첫째, 비난-공격 상황은 유아가 주변 인물에 의해 비난을 받는 상황에 처하거나

공격적 상황에 접하게 되는 것을 의미한다. 예를 들어 부모에게 야단맞거나 때 맞을 때, 교사에게 야단맞을 때, 친구와 싸우거나 때리거나 꼬집을 때 등이 이에 해당된다.

둘째, 불안-좌절 상황은 유아 자신이 원하는 행동이나 목표가 어떤 대상이나 상황에 의해 방해받거나, 불쾌하고 불안한 감정을 일으키는 상황을 경험하는 것을 의미한다. 예를 들어 부모가 유아의 원하는 물건을 사주지 않거나, 잘못된 일을 하였다고 생각하여 부모에게 혼 날 것 같을 때, 친구나 동생이 장난감을 빼앗아 갈 때, 무서운 꿈을 꾸었을 때 등이 이에 해당된다.

셋째, 자존심 상한 상황은 유아가 자신의 기대수준만큼 타인으로부터 존중받지 않았다고 느끼는 것을 의미한다. 예를 들어 친구들이 놀이에 끼워주지 않을 때, 부모가 친구나 형제보다 유아가 더 못한다고 이야기 하거나 칭찬받고 싶는데 칭찬받지 못할 때, 교사가 유아를 사랑하지 않는다고 느낄 때, 내 얘기를 엄마 아빠가 제대로 들어주지 않을 때 등이 이에 해당 된다.

본 연구에서는 유아의 일상적 스트레스를 주요한 종속변인으로 선정하였다. 과거에 비해 오늘날 유아들은 신체적, 심리적, 사회적인 측면에서 일상적인 스트레스의 부담이 가중되고 있으며, 이로 인한 부정적 영향은 점점 더 심화되어가고 있는 추세이다. 조기교육의 열풍으로 인한 유아의 과도한 학습량과 발달에 부적합한 인지적 기술위주의 학습, 맞벌이 가정의 증가로 유아 혼자 보내야 하는 시간의 일상화, 또래와 함께 실외에서 놀이하는 것 보다 제한된 공간에서 컴퓨터와 함께 보내는 시간의 증대 등은 유아의 일상적인 일과에서 쉽게 찾아볼 수 있는 활동이자 매일 유아가 경험하고 있는 작은 일상적인 스트레스와도 밀접한 연관이 있다. 이러한 일상적인 스트레스의 경험은 작지 만 유아에게 자극적인 요소로 신체적, 심리적, 정서적 발달에 누적되어 해로운 영향을 미칠 뿐만 아니라 유아의 잠재력을 손상시킨다는 점에서 그 심각성이 두드러진다(Glaser, 1983).

따라서 본 연구에서는 유아의 일상적인 생활 속에서 오는 스트레스를 해소하고 이에 적절하게 대처할 수 있는 방안으로 실외 신체활동을 제안하고자 한다. 유아기는 끊임없이 움직이고자하는 욕구가 강렬하다. 바로 이러한 유아의 발달적 특성을 고려하여 실외공간에서 신체를 마음껏 사용할 수 있도록 실외 신체활동 프로그램을 놀이중심, 흥미중심, 유아중심에 입각하여 진행 한다면 유아의 스트레스 해소와 감소에 기여할 것으로 본다. 또한 실외 신체활동을 통하여 유아의 정신적 건강 뿐만 아니라 유아의 일상적인 스트레스에 보다 적극적으로 대처할 수 있을 것으로

본다.

## G. 선행연구 고찰

유아를 위한 신체활동 프로그램을 구성하기 위하여 국내외 선행 연구를 살펴보고자 한다. 선행연구의 범위로 신체활동의 현황과 실태를 파악한 연구, 신체활동 프로그램에 관한 연구를 중점적으로 고찰하고자 한다.

### 1. 신체활동 실태 및 현황에 관한 연구

신체활동 프로그램을 구성하는데 있어 유아교육 현장의 신체활동 실태와 현황 파악하는 것이 선행되어야 할 과제이다. 최근까지 신체활동에 대한 실태 및 현황을 파악한 대부분의 연구에서(김용미, 김미경, 2003; 류삼태 외, 1996; 박효찬, 1999; 오광섭, 2001; 이충훈, 1997; 정춘식, 1998; 한민옥, 2004) 신체활동에 관한 가장 큰 문제로 교재, 교구의 부족과 관계 당국의 행정·재정적 지원 부족을 지적하였다. 지도교사의 특성에 대해서 전문적인 지식과 자질을 요구하고 있으며 프로그램을 구성할 때 유치원 교육과정에 근거하여 계획되어져야 한다고 보았다.

오광섭(2001)의 연구에서는 신체활동에 대한 학부모의 관심이 높은 것으로 나타났다. 신체활동이 필요한 이유와 목적으로 조화로운 발달과 운동기능 및 신체조절 능력을 길러주는 것으로 파악하였다. 또한 프로그램 개발과 보급이 절실히 요구되고 있으며 유아교육학과에 유아체육 과목을 편성하는 것이 바람직하다고 보고하였다.

신체 활동 프로그램에 대한 전반적 연구(한민옥, 2004)를 살펴보면, 프로그램의 주된 내용에 따라 도구를 이용한 프로그램, 체조 프로그램, 게임 프로그램, 신체적성 프로그램으로 나누어 각각의 특성을 분석하였다. 분석 결과 도구를 이용한 프로그램이 가장 보편적인 프로그램이며 다음은 게임 프로그램, 체조 프로그램, 신체적성 프로그램의 순으로 나타났다. 외부 강사에게 신체 활동의 평가에 대한 기준을 살펴본 결과 주관적 판단이 가장 높았으며 객관적 평가 척도를 사용하는 경우에는 낮은 것으로 나타났다.

또한 김은심과 최혜진(2005)의 연구에서는 교사들이 동작활동을 지도할 때 어렵

다고 지적한 사항들은 교육과정 내용관련 지식부족, 교수법 관련 지식부족, 교사의 자신감 부족 등이 있으며 그중 가장 많은 수가 응답한 사항은 ‘교육과정 내용관련 지식의 부족’을 지적하였다. 즉 유치원 현장에서 행해지는 교육과정과 신체활동이 통합하여 담임교사가 수업을 진행할 때 가장 이상적인 동작교육 프로그램이 운영된다고 볼 수 있다(김영주, 2005).

신체활동에 대한 실태 및 현황 연구에서는 대부분 일반적 특성, 신체활동 교육 목표에 대한 인식수준, 수업내용에 대한 인식수준, 유치원 교육과정의 반영정도, 발전방향에 대한 인식수준을 파악하는 내용으로 질문지를 구성하였다. 그러나 대부분 신체활동 프로그램 개발과 프로그램에 관한 체계적인 연수가 시급하다고 인식하고 있으며 교사의 전문성 확보가 요구되는 것으로 밝혀졌다.

## 2. 신체활동 프로그램의 효과에 관한 연구

신체활동에 대한 관심이 높아지면서 신체활동 프로그램을 실시하고 여러 가지 효과를 밝힌 연구들이 증가되고 있다. 신체활동 프로그램을 통하여 운동능력이 높아진 연구는 다음과 같다. Matronia(1982), Wessel과 Kelly(1986)는 신체활동 프로그램을 통하여 실험집단 유아의 기본 운동 기술(오버핸드 던지기, 점핑, 받기, 치기, 굴리기, 차기)이 향상되었다고 보고하였다. Smith 등(1991)은 5~6세 유아 29명을 대상으로 기본적인 이동, 조작, 안정 운동과 기술개념을 사용하여 일 년간 유아교육기관에서 매일 신체발달 프로그램을 30분씩 실시하였다. 그 결과를 Motor Skills Inventory (MSI)를 이용하여 운동 기술 수준을 질적인 방법으로 평가하였는데 운동 기술 수준이 양적이나 질적 측면에서 발달된 것으로 나타났다.

윤애희(1998)는 신체활동 프로그램을 6주 동안 실시한 실험집단의 유아가 달리기, 호핑, 잡기, 차기 영역에서 운동능력이 향상되었으며 한발로 균형 잡기는 변화되지 않은 것으로 보고하였다. 황순각(2001)은 신체활동 프로그램을 구성하고 10주 간에 걸쳐 프로그램을 실시한 결과 지각 운동능력과 신체적 자아개념에 긍정적인 효과를 준 것으로 나타났다.

지금까지는 선행연구들의 경향을 대부분 신체활동 프로그램을 실시하고 체력 및 체격발달의 효과를 측정하는 연구가 주를 이루고 있는 실정이다. 신체활동 프로그램과 신체발달 즉, 기초체력과 체격발달에 관련성을 보고한 연구들을 살펴보면 다음



과 같다. 신체활동 프로그램을 실시한 후에 기초체력 향상에 어떠한 영향이 있었는가를 밝힌 연구(김상화, 2004; 민현숙, 1998; 박재영, 2001; 안을섭, 1999; 이광희, 1996; 이정신, 2000; 전원정, 2001; 황장범, 1996)가 있다. 대부분 연구에서는 근력, 지구력, 민첩성, 순발력, 유연성, 평형성 등의 기초체력 요소를 중심으로 하였으며 신체활동을 실시한 실험집단의 유아들의 기초체력에서 전반적으로 향상되었음을 밝혔다.

신체활동 프로그램이 체격에 미치는 영향에 관한 연구(김종원, 2002; 배기창, 1997; 백봉진, 1995; 임승현, 1996; 조성호, 1997; 홍승규, 1995)가 있다. 기초체력과 마찬가지로 대부분의 연구에서도 유아기의 규칙적인 신체활동이 체격발달에 긍정적인 영향을 준 것으로 나타났다. 조성호(1997)의 연구에서 유아기는 신체가 유연하여 새로운 기술을 갈등 없이 받아들일 수 있을 뿐만 아니라, 호기심과 모험심이 많아서 새로운 움직임을 시도해 보려는 열의가 많기 때문에 기본적인 운동 기술 학습의 가장 이상적 시기라고 하였다. 이와 같이 규칙적인 신체활동은 유아의 체력과 체력발달에 영향을 주는 것으로 나타났다.

신체활동 프로그램과 관련지어 신체발달 이외에 다른 발달 간의 효과를 밝힌 연구는 다음과 같다. 신체 활동과 운동 능력 및 인지 능력 간에 관계에 대한 연구(변영신, 1999; 정영주, 2001), 신체 활동과 사회성 발달과 관련성을 보고한 연구(김완선, 2000; 김정미, 1999; 남정화, 1999; 서의정, 2000; 정재룡, 1999; 홍지원, 1994)가 있다.

정재룡(1999)의 연구는 신체활동이 유아의 운동 능력 및 사회 심리적 · 정서적 발달에 미치는 영향을 보았는데 신체활동 프로그램을 10주간 실시하였을 때 유아의 운동 능력이 향상되었고 사회 심리적 및 정서 발달 면에서 관련성을 밝힌 연구 외에 신체활동과 창의성의 관계를 밝힌 연구(공갑례, 1997; 김원준, 2004; 김은순, 2001; 양관규, 1999; 주미정, 1998; 채민아, 2003)가 있다. 그러나 신체활동과 창의성을 밝힌 연구의 대부분은 창의적 동작 표현 활동을 의미하고 있다. 김원준(2004)의 연구는 소도구의 활용과 창의성의 관계에서 9주 동안 소도구를 가지고 실외 신체 활동을 한 실험집단의 유아가 소도구를 활용하지 않은 비교집단의 유아보다 창의성 발달에 효과가 있었다고 하였다.

신체활동과 신체 움직임을 시각에 의해 수행하는 운동으로 보는 시각 운동(perceptual motor)에 관한 연구(김현의, 2000; 박대근, 2000; 이영심, 1998; 임숙희, 2003; 윤정숙, 1996; 황순각, 2001; Kephart, 1971; Williams, 1983)가 있다. 이영심

(1998)의 연구는 지각 운동 프로그램을 실시한 실험집단의 유아가 기본 운동능력 및 신체지각, 공간지각, 방향지각, 시간지각, 무게지각 능력의 지각 운동에서 향상을 보인 것으로 나타났다.

### 3. 기본운동에 관한 연구

기본운동은 초보적인 동작능력으로부터 시작하여 점차 전문화된 동작 기술로 발전시켜 나아가야 할 기본유형이다(Gallahue, 1993). 구성희(2002)는 교육부(1999)에서 발간된 ‘유치원 교육활동 자료집’에서 동작교육 관련 부분을 분석한 결과 기본 운동 중에서 이동 동작 활동이 가장 많이 구성되어 있으며 응용영역에서는 창의적 동작이 가장 많은 것으로 나타났다. 전체적으로는 기초영역(비 이동, 이동 조작적 동작)의 내용보다는 응용영역(창의적 동작, 다른 사람에 의해 만들어진 동작)의 내용이 많은 것으로 나타났으며, 하위 범주에 따라서는 창의적 동작, 이동 동작, 비 이동 동작, 다른 사람에 의해 만들어진 동작, 조작적 동작 순으로 나타나 창의적 동작이 가장 많은 비중을 차지하는 것으로 나타났다.

선행연구에서는 유아의 기본 운동을 크게 이동, 비 이동, 조작적 동작으로 나누어 연구하였다. 2세에서 7세는 기본적인 비 이동, 이동 그리고 조작적 동작을 습득할 수 있는 이상적인 시기이다. 이러한 동작 능력은 동작단위 안에 있는 연속적인 단계를 통해 발달하며 그 연속적인 순서는 최초의 단계에서 초보적인 단계를 거쳐 성숙한 단계로 발달한다(윤애희·박정민, 2001).

신체활동이 유아의 기본운동을 향상시키는지에 대한 연구(노순주, 2003; 박재영, 2001; 윤애희, 1998; 윤은영, 2005; 이정숙, 2004; 이현균, 2003)에서 기본운동에 대한 능력이 향상되었다고 보고 하였다. 기본운동을 통하여 유아의 기초체력요소인 근력, 유연성, 평형성, 민첩성, 순발력, 협응성 등을 향상시킬 수 있다는 연구에서는 노순주(2003)가 기본운동능력에서 기어오르기, 뛰기, 던지기, 기어가기, 잡기 등의 실험처치 통하여 근력과 심폐지구력 발달에 효과적이었다고 보고하였다.

최근에 이르러 신체활동 프로그램이 기본운동과 창의적 신체표현을 분리하기 보다는 통합적인 방법으로 접근해야 한다는 움직임이 일어나고 있다(공갑례, 1997; 김미중, 2004; 김영옥·이은희, 1999; 김영주, 2005, 김은심, 1994; 김은심·최재원, 2006; 김은희, 2004; 김혜옥, 1985; 임성혜, 2005; 채민아, 2003; 황순각, 2000;

Gallahue; 1998; Pica, 1997; Slater, 1993).

이들의 연구는 신체활동 프로그램을 교육활동 속에서 다른 활동들과 통합적으로 운영할 때에 유아들의 인지, 사회, 정서, 언어, 창의성, 신체발달이 균형 있게 이루어짐을 보고하였다.

#### 4. 기초체력에 관한 연구

유아기 신체발달에 필요한 경험중의 하나가 기초체력을 중심으로 하는 운동이다. 유아기에 적당한 기초체력을 증진하기 위한 활동으로는 근력, 유연성, 순발력, 민첩성, 평형성, 협응성 등이 있다. 기초체력 발달에 관한 연구(강일우, 2004; 고영희, 구민, 2003; 김경숙, 2003; 김상화·전중기, 2005; 박태환, 안을섭, 1999; 신승엽·홍순진, 2001; 이지영, 2002; 이정호, 2001; 허진원, 2006; 홍순진, 2001)에서는 기초체력 증진을 위한 활동은 유아기에 필요한 경험이며, 리듬운동이 기초체력 증진에 효과가 있다(이상현, 2001)는 연구와 기초체력 향상을 위한 활동이 유아의 사회성 발달에 영향(김중형, 2001)을 주는 것으로 나타났다. 또한 우리의 전래 전통놀이가 유아의 기초체력을 증진하는 것으로 나타났다(강은영, 2001; 임채길, 1995; 조성미, 2009; 최연희, 2001; 최철영, 1999).

기초체력은 청소년기와 청·장년기에 이르기까지 전인적 발달에 많은 영향을 준다고 나타나 있다. 이처럼 유아기에 있어서의 기초체력 증진을 위한 경험은 매우 중요하지만 국가 수준의 유치원 유아교육 과정에서는 관련된 활동이나 체계적인 연구가 부족하며 최근에 이르러서야 유아교육 과정에도 기초체력의 중요성을 인식하고 연구가 이루어지고 있다.

기초체력과 관련된 연구에서는 주로 체육학이나 전문적인 운동을 전공한 연구자들에 의하여 기초체력과 관련된 활동을 개발하거나 관련 연구를 진행하는 것으로 나타났다. 그러나 유아의 발달적 특성이나 유아를 위한 교육과정의 이해 없이 단순히 운동적인 측면만을 고려한 활동을 개발하여 운동 전문가(외부 시간제 체육교사)에 의한 교육이 이루어지도록 구성하는 경우가 많이 나타나 유치원 교육 현장에서 적용하는데 문제점이 나타났다(한국교육개발원, 1997). 또한 대근육 운동의 경험이 부족한 여교사가 지도하는 것에 대한 문제점, 기초체력의 개념조차 이해하지 못하고 활동의 경험에만 목적을 두고 실행하여 일반화 시키는데 많은 문제점이 나

타나고 있다.

## 5. 신체적 자아개념에 관한 연구

유아기에 제공되는 규칙적인 신체활동의 장점은 신체적 측면에서는 건강상의 혜택을 제공해주며 정신적 측면에서는 신체적 자아개념이 긍정적으로 변화된다는 것이다(이희태, 엄성호, 조대용, 2004).

1990년대 들어 다차원적 신체적 자아개념을 측정하는 도구가 개발됨에 따라 운동참여와 신체적 자아개념의 관계에 대한 다양한 변인간의 영향을 규명하려는 연구(이현자, 2001; 이희태 외, 2004; 조규청, 2003; 최예중, 최범규, 1997; 황순각, 2001; Fox, 1990; Marsh, 1997; Marsh & Peart, 1988; Sonstroem, 1984; Ulrich, 1987)가 증가되고 있다. 대부분의 연구에서는 운동참여가 신체적 자아개념에 긍정적인 영향을 주는 것으로 밝히고 있다. 특히 유아기에 체계적이고 의미 있는 신체활동의 경험은 긍정적인 자아개념을 갖는데 결정적인 역할을 한다는 것이다(McCall & Craft, 2000).

유아의 규칙적인 신체활동으로 인해 신체적 자아개념이 전반적으로 향상된 것으로 김성재(2007), 김양기(2004), 오연주(2003), 윤은영(2005), 이은희(2009), 주종은(2005), 최하연(2008), 황순각(2001), Marsh, McCall & Craft(2000) 등에 의해 연구에 의해 보고되었다. 신체활동과 유아의 신체적 자아개념에 관한 연구는 최근에 들어 많이 연구되고 있는 반면, 규칙적이고 체계적인 실외 신체활동과 유아의 신체적 자아개념과의 관계에 대한 연구는 거의 없는 실정이다.

## 6. 유아의 일상적 스트레스에 관한 연구

유아들은 실외놀이를 통해 몸을 자유롭게 움직이게 되는데 이러한 신체 움직임은 유아의 스트레스 행동을 감소시킨다. 이러한 사실은 신체활동이나 놀이중심의 유아체육활동, 동작활동이 유아의 스트레스 행동을 감소시킨다는 선행 연구 결과를 통해 나타났다. 이상 신체활동과 유아의 발달간의 관계를 연구한 내용을 보면 대부분 신체활동을 통하여 다른 영역의 발달을 도모했음을 보고 하였다. 이러한 결과는 신체활동은 단지 운동발달 측면뿐만 아니라 전인적 발달 측면에서 그 의의가 있다

고 하겠다.(강준호, 2004; 김영신, 2001; 권경아, 2002; 박혜성, 1994; 송자영, 2001; 이지연, 1990).

이러한 결과들을 볼 때 유아들이 신체활동, 동작활동 프로그램보다 유아 스스로 몸을 더 적극적이고 활동적으로 자유롭게 움직일 수 있는 실외놀이가 유아의 스트레스를 감소시키는데 더 효과적일 것이라고 가정할 수 있다.

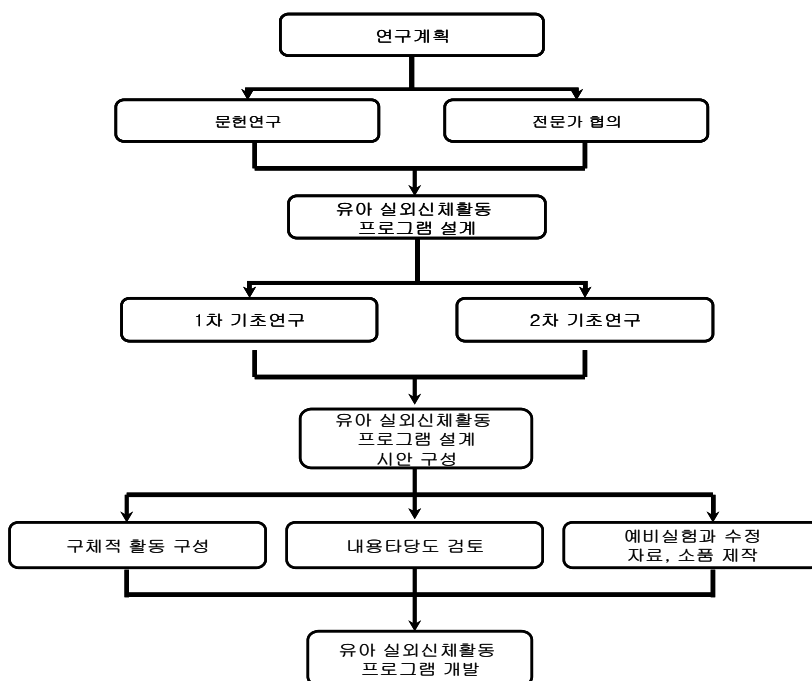
위와 같은 선행연구로 비추어 볼 때 유치원에서 실외 신체활동의 가치가 유아의 일상적 스트레스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 볼 수 있으나 그에 대한 구체적인 연구는 아직 제한적이다.

이에 본 연구에서는 유아의 자유롭고 탐색적인 신체활동, 특히 교육과정과 통합되어 이루어지는 유치원 일과 속에서의 실외 신체활동이 유아들의 일상적인 스트레스에 미치는 영향을 탐색해 보고자 한다. 그리고 유아기는 끊임없이 움직이고자 하는 욕구가 강렬하다. 바로 이러한 유아의 발달적 특성을 고려하여 실외공간에서 신체를 마음껏 사용할 수 있도록 실외 신체활동 프로그램을 놀이중심, 흥미중심, 유아중심에 입각하여 진행 한다면 유아의 스트레스 해소와 감소에 기여할 것으로 본다.

### Ⅲ. 유아용 실외 신체활동 프로그램의 개발

#### A. 프로그램의 개발 절차

본 연구의 목적은 유아의 기본운동능력, 기초체력, 신체적 자아개념 향상과 유아의 일상적 스트레스 감소를 위한 실외 신체활동 프로그램을 개발하는 것이다.

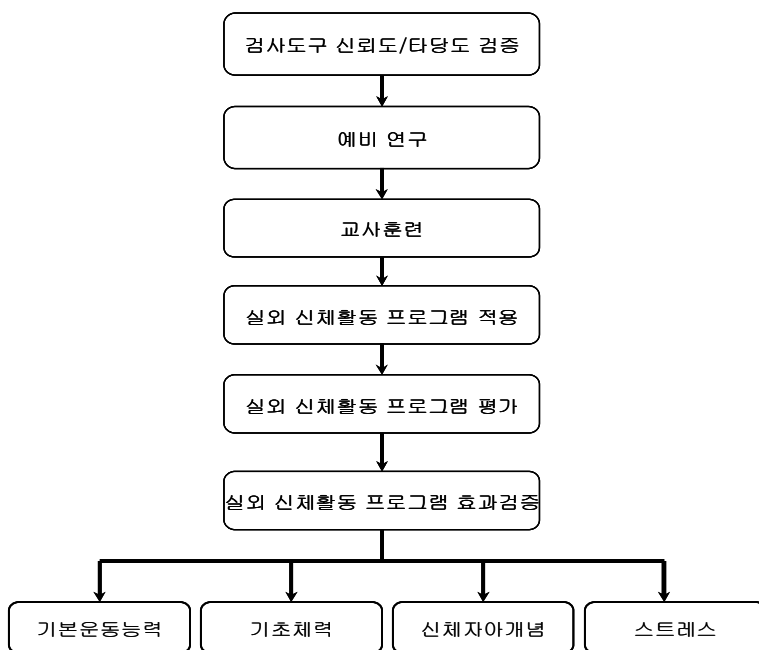


[그림 Ⅲ-1] 실외 신체활동 프로그램의 개발 절차

연구 절차는 연구계획, 설계, 시안 개발을 통하여 유치원 관련 생활주제 및 대·소 도구 등을 활용한 실외 신체활동 프로그램을 램을 구성하고 활동의 적용, 평가의 과정을 거쳐 그 효과를 검증하였다. 활동의 구성과 관련된 절차는 다음 [그림 Ⅲ-1]과 같다.

1단계는 분석 단계로 국내외 관련된 논문 및 자료를 토대로 이론적 고찰을 하였으며, 전문가와 협의를 거쳐 연구의 기본 방향을 설정하였다. 2단계는 설계 단계로

프로그램의 기본 주축을 이루는 모형을 개발하기 위하여 이론을 바탕으로 프로그램을 설계하였다. 현장의 신체활동의 현황 과 실외활동의 실태를 파악하여 유치원 관련 생활주제와 기본운동능력과 기초체력 및 운동요소 활동들을 통합시켜 실외신체활동 프로그램의 목적과 목표, 교육내용, 교수·학습 방법 및 교사의 역할, 평가의 내용을 구성하기 위한 구체적인 준거를 설정하였다.



[그림 III-2] 실외 신체활동 프로그램의 효과검증 절차

이를 위한 1차 연구로 프로그램 개발을 위한 기초설계를 하였으며 2차 연구로 1차 연구에서의 문제점을 전문가와 현장교사들의 의견을 수렴하여 수정 및 보완하였다. 3단계는 시안 개발 단계로 프로그램의 설계에 입각하여 구체적인 프로그램 활동을 개발하고 내용 타당도를 검증하였다. 검증 받은 활동들은 예비실험 처치를 통하여 교수·학습에 지장을 초래한 소품과 기구의 적합성 정도, 일일 프로그램 활동의 범위를 최종 확정하여 보완하였다. 이상의 단계를 거쳐 신체활동 프로그램을 개발하였고 프로그램 효과를 검증하기 위해서는 [그림 III-2]와 같은 절차로 진행하였다.

## B. 프로그램의 구성

### 1. 프로그램의 구성 원리

본 실외 신체활동 프로그램 활동을 구성하기 위해 실외활동 및 유아신체활동과 관련하여 국내외 관련 논문 및 자료를 검토하고 면밀한 분석을 통해 기존 활동들의 특성과 문제점 등을 살펴보았다. 연구의 기본방향 설정은 현장 유치원 경력 교사 3인과 현장 유아체육 경력교사 3인, 대학교수 2인의 자문을 구하였다. 본 실외 신체활동 프로그램의 구성 원리는 다음과 같다.

신체활동 프로그램의 모형은 Gallahue와 Donnelly(2003)의 연구를 참고하였다. 프로그램의 구성 과정은 교육과정의 순환적 4단계(배호순, 1990)에 근거로 하였다. 목표에 제시된 운동 기술의 기준은 박대근(2000)이 제시한 기본운동 능력에 대한 발달적 특성, 이철수(2000)의 대근육 운동 관찰 항목, 이영심(2002)의 기본동작 평가준거 그리고 신체활동에 대한 수행기준의 연구(Gallahue & Donnelly, 2003), Ulrich(2000)의 TGMD-2, 움직임 개념은 Laban(1948)의 네 가지의 움직임 개념을 기초로 한 Slater(1993), Kirchner와 Graham(1995), 기초체력은 Gallahue와 Donnelly(2003)의 연구를 참고하여 구성하였다. 프로그램의 교육내용 선정 및 조직은 발달 적합성의 원리와 계열성의 원리에 입각하여 구성하였다. 교육내용은 김정수(2000)의 “유아. 어린이 체육 백과”, 김은심(2004)의 “4세에서 6세까지 유아를 위한 동작활동의 이론과 실제”, 한국유아체육연구원(2000)의 유아체육 연간 프로그램 활동안, Diane H. Craft, Renee M. McCall(2000)의 “Moving With a Purpose”을 중심으로 실외 신체활동을 통해 유아의 기본운동능력과 기초체력 운동에 기초가 되는 활동을 참고하여 총 20회 활동으로 최종 구성하였다. 본 프로그램 개발의 방향을 토대로 본 프로그램의 원리는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 2007개정 유치원교육과정의 ‘건강생활영역’과 ‘표현생활영역’에서 제시된 목표와 하위 내용에 따라 구성하였다.

둘째, 본 연구는 유치원의 관련 생활주제와 통합되도록 구성하였다.

셋째, 본 연구는 실외 신체활동에서 기본운동의 요소와 기본운동의 유형이 결합하여 기본운동능력과 기초체력이 향상될 수 있도록 구성하였다.

넷째, 본 연구는 실외 신체활동이 유아의 긍정적인 신체적 자아개념을 형성하고,



유아의 일상적인 생활에서 스트레스 감소와 적극적으로 스트레스에 대처할 수 있도록 구성하였다.

다섯째, 본 연구는 실외 신체활동이 유아의 운동, 건강, 안전과 관련한 지식들 습득하고 경험할 수 있도록 구성하였다.

여섯째, 본 연구는 유아의 기본운동능력, 기초체력, 신체적 자아개념의 발달과 유아 스트레스 감소에 긍정적인 발달이 이루어지도록 통합적인 방향으로 구성하였다.

## 2. 프로그램의 목적 및 목표

본 연구에서 개발한 프로그램의 목적 및 목표는 프로그램의 구성 원리에서 밝힌 바와 같이 2007년 개정 유치원교육과정에 근거하고 있다(교육과학기술부, 2008). 이에 2007년 개정 유치원교육과정의 건강생활영역과 표현생활영역의 목표 분석을 통하여 건강생활 영역의 목표에서는 “자신의 몸을 긍정적으로 인식하기”, “기본운동 능력과 기초체력 기르기”가 포함되어 있으며, 표현생활 영역의 목표에는 “움직임의 예술적 요소에 관심가지기”, “움직임과 춤으로 표현하는 과정 즐기기”의 목표를 추출하였다. 그리고 본 연구에서 개발한 신체활동 프로그램은 운동기술의 숙달에만 머물지 않고 유아가 실외 신체활동에 참여함으로써 신체를 효율적으로 활용할 수 있도록 자신의 신체 움직임 개념을 이해할 수 있는 인지적 영역의 목표와 실외 활동에서 적극적이고 다양한 신체활동을 통하여 신체를 조절하고 표현하고 즐길 수 있는 정의적 영역의 목표도 강조하고 있다.

따라서 본 프로그램의 목적은 유아의 기본운동능력과 기초체력 증진을 통한 유아의 긍정적인 신체적 자아개념 형성에 두고 구체적인 목표는 다음과 같이 설정하였다.

첫째, 실외 신체활동을 통하여 유아의 기본운동능력을 기른다.

둘째, 실외 신체활동을 통하여 유아의 기초체력을 향상시킨다.

셋째, 실외 신체활동을 통하여 자신의 신체에 대해 긍정적으로 인식하는 능력을 기른다.

넷째, 실외 신체활동을 통하여 유아의 일상적 스트레스를 해소한다.

### 3. 프로그램 교육내용 선정 및 조직

실외 신체활동 프로그램 구성을 위한 교육내용 선정을 위하여 다음과 같은 자료를 참고하였다. 김경수(2000)의 “유아. 어린이 체육 백과”, 김은심(2004)의 “4세에서 6세까지 유아를 위한 동작활동의 이론과 실제”, 국민생활체육협의회(1998, 2000)의 “요람에서 무덤까지: 유아편”, 문화체육부(1995)의 “취학전 아동의 체격 및 체력 육성을 위한 체육놀이 프로그램 개발”, 부산광역시 교육청(1995)의 “바깥놀이 활동을 강화한 동래여자 전문대학 부속유치원 교육과정”, 류진희(1999)의 유아의 발달에 적합한 신체활동, 한국유아체육연구원(2000)의 유아체육 연간 프로그램 계획안, Bette J. Logsdon (1997)의 “Physical Education Unit Plans for Pre-School/Kindergarten”, Diane H. Craft와 Renee M. McCall(2000)의 “Moving With a Purpose”, Gallahue와 Donnelly(2003)의 ‘아동을 위한 발달적 체육(Developmental Physical Education for all children)을 중심으로 참고하였다.

주로 본 연구 목적에 필요한 활동 내용으로 기본운동기술 익히기에 관련한 기초와 응용내용, 조작에 관련하여 공을 가지고 조작 동작 및 비구조화 된 물체를 이용하여 유아 조작기술의 단계적 프로그램과 응용 프로그램 내용, 유아의 기초체력을 향상시킬 수 있는 다양한 형태의 신체활동 유형 등을 참고하여 프로그램을 구성하는 데 활용하였다. 또한 신체활동이 주로 실외에서 이루어짐으로 프로그램 적용 유치원의 실외 공간이 가지고 있는 크기, 놀이 기구나 장비, 소품, 대. 소도구의 정도, 바닥의 재질 등을 충분히 고려한 가운데 프로그램이 구성될 수 있도록 하였다. 또한 기존의 신체활동이 주로 실내 공간에서 이루어 졌기 때문에 본 프로그램에서는 이러한 점을 고려하여 프로그램이 선정될 수 있도록 하였다.

즉, 초기 실외 신체활동 프로그램에서는 유아가 실외 공간을 충분히 탐색하고 신체와 관계를 맺고 실외 공간에 친숙해지며 공간과 신체를 활용하는데 흥미와 호기심을 갖고 적용할 수 있도록 하였다.

중기 실외 신체활동 프로그램에서는 초기 신체활동 프로그램 적용을 전제로 중기에는 보다 더 큰 공간에서 유아들이 공간과 신체와 물체와 관계를 맺으며 운동 개념과 운동기술을 익힐 수 있도록 하였다.

프로그램 말기에는 프로그램 초기 공간에 친숙하기, 프로그램 중기 공간에 적용하기 과정을 통하여 유아들은 기존의 일상적인 실외활동이 가져준 지루함과 단조

로움에 벗어나서 다양한 형태의 실외신체활동이 되도록 하였다.

즉, 다양한 도구와 소품을 이용한 신체활동, 공간을 충분히 활용하고 이용하면서 신체를 마음껏 조절하고 표현하는 활동, 음악과 사람(대, 소그룹)과 관계를 맺으며 신체활동을 응용하고 변형하는 단계가 될 수 있도록 프로그램을 선정하고 구성하는데 있어서 이러한 점들을 고려하였다. 유아 신체활동의 교육내용 조직에 대해서 전인옥과 이영(2009), 이원영(1991) 등이 제시하고 있는 동심원적, 나선형적, 통합성 원리, 발달적합성 원리를 내용조직의 원리로 제시하고 있다.

이에 본 실외 신체활동 프로그램의 교육내용 조직은 발달 적합성의 원리와 계열성의 원리, 통합성의 원리를 고려하였다.

첫째, 발달 적합성의 원리는 유아를 대상으로 하는 신체활동에서 우선적으로 고려되어야 할 원리로서 대상 유아의 수준과 발달 및 흥미에 부합하는지를 파악하고 프로그램을 구성하는 것을 의미한다(이영 외, 2004; 윤은영, 2005). 본 프로그램은 유아의 운동능력 발달에 기초하여 유아의 발달수준과 흥미를 고려하여 조직하였다.

둘째, 계열성의 원리는 유아의 수준을 고려하여 단계적으로 조직하며 기간에 관계없이 밀접한 관련을 지을 수 있는 프로그램의 조직 방법이다(위성식, 성영호, 이제홍, 백광, 1998). 계열성의 원리에 따라 다양한 신체활동이 단계적으로 심화 학습될 수 있도록 나선형으로 활동의 내용을 계열화하여 구성하였다. 단순한 동작에서 복잡한 동작, 쉬운 동작에서 어려운 동작, 비이동 운동에서 이동운동, 조작적 운동의 위계적 발달이 이루어 질 수 있도록 조직함으로써 단계적으로 심화할 수 있도록 하였다. 본 프로그램은 단순한 움직임에서 복잡한 차원의 움직임으로 서로 밀접하고도 유기적인 연결이 되도록 조직하였다.

셋째, 통합성의 원리는 균형과 조화의 원리로서 신체활동의 내용 요소들 간의 통합, 내용 영역간의 통합, 다른 활동 간의 통합이 이루어질 수 있도록 활동의 주제를 선정하고 내용체계를 구성하도록 하였다. 이러한 원리에 의하여 본 프로그램은 만 5세 유아를 대상으로 총 20개 활동으로 구성하였다 (<표 III-1> 참조).

<표 III-1> 실외 신체활동 프로그램의 교육내용

회	활동명	활동내용	주요 개념	
			기본 운동	기초 체력
1	둥글둥글 짹짹!	동그라미 모양 탐색하기 음악과 함께 울동하기	비이동	유연성
2	멋지게 굴러보기	몸으로 동그라미 만들기 공이 되어 굴러보기	비이동	유연성
3	친구야 놀자!	제한된 공간 안에서 움직여보기 친구와 함께 움직여 보기	비이동	근지구력
4	균형판 놀이	다양하게 중심잡고 서보기 두 명이 함께 중심 잡아보기	비이동	균형성
5	중심잡기	다양한 방법으로 움직이다 멈추기 카드 이용한 활동하기	비이동	균형성
6	징검다리 건너기	카드 대형에 따라 움직이기 징검다리 블록에 따라 움직이기	이동	민첩성
7	교통 신호등	신호등의 변화에 따라 움직이기	이동	민첩성
8	팔주머니놀이	던져서 몸에 부치기, 신체 부위별 팔 주머니 올려놓고 이동하기	조작	유연성
9	작은고리놀이	신체부위별 이용하여 고리 빠져나오기	조작	유연성
10	큰 후프 놀이	큰 후프 굴러보기, 빠져나오기, 신체 부위에 걸고 걷기	조작	민첩성
11	다양한 풍선놀이	풍선이 땅에 떨어지지 않게 조절하기 종이 스틱 이용하여 조절하기	조작	민첩성
12	T-ball놀이	풍선, 비치볼, 티볼 등 물체 조절하여 치기	조작	순발력
13	다리 건너기	징검다리 건너기 다양한 방법으로 이동	이동	균형성
14	도구를 이용한 다양 길 걷기	장애물과 도구를 설치하여 떨어지지 않고 길을 통과하여 나오기	이동	민첩성
15	친구 몸에 꼬리 달아주기	친구 몸에 꼬리 달아주기(개인, 그룹)	이동	순발력
16	줄을 이용한 놀이	줄을 이용하여 다양한 형태의 길 만들어 움직여 보기(외줄, 두 줄, 달팽이 길, 한발, 두발, 네발)	조작	균형성
17	공 이용한 놀이	다양한 공 이용하여 멀리보내기 게임	조작	순발력
18	뉴 스포츠 놀이	치기와 차기 변형 게임	조작	근지구력
19	낙하산 놀이	음악에 맞춰 낙하산 이동하기 하늘위로멀리 날아가게 하기	조작	근지구력
20	쏘! 골~인!	두 그룹으로 나누어 공을 던지고, 차기 미니 축구, 럭비, 목표물에 공 보내기.	조작	근지구력

#### 4. 프로그램의 교수·학습방법 및 교사의 역할

본 연구의 신체활동 프로그램은 다음과 같은 교수원리, 교수전략, 교사의 역할을

설정하였다.

### **a. 교수원리**

프로그램의 교수원리는 이영 외(2004), 김은심(2004)이 제시한 교수원리를 기초하여 다음과 같이 적용하였다.

첫째, 반복학습의 원리를 적용하였다. 유아들이 신체활동을 할 때 반복학습을 통하여 운동 기술을 습득하도록 하는 것으로 유아의 집중시간을 고려하여 적용하였다.

둘째, 놀이학습의 원리를 적용하였다. 신체활동을 지도할 때 유아가 흥미를 가지고 즐기면서 참여하도록 게임, 놀이 등의 형식으로 적용하였다.

셋째, 탐구학습의 원리를 적용하였다. 유아들이 자신의 신체 움직임을 자발적으로 탐색하며 신체활동의 가능성과 한계를 발견하면서 학습하도록 적용하였다.

넷째, 개별화의 원리를 적용하였다. 유아의 개인차를 인정하고 운동능력과 발달 속도에 따라 신체활동을 경험하도록 적용하였다.

다섯째, 통합의 원리를 적용하였다. 유아가 신체활동을 통하여 운동능력에 대한 운동 기술 및 기초체력, 인지적 측면의 움직임 개념 그리고 정의적 측면의 신체적 자아개념 발달이 통합적으로 이루어지도록 적용하였다.

### **b. 교수전략**

프로그램의 교수전략은 Gallahue와 Donnelly(2003)의 적절한 학습 계열화를 이룬 개념적 접근법(conceptual approach)에 따라 유아중심의 비지시적 교수방법과 교사 중심의 지시적 교수방법이 상호작용 중심의 교수방법을 택하였다.

실외 신체활동 프로그램은 교수전략으로 유아가 중심이 되어 흥미와 능력에 맞도록 적극적인 참여를 유도하며, 난이도가 높은 활동에 대해서는 교사가 중심이 되어 지시적 교수전략을 하도록 하였다.

### **c. 교사의 역할**

본 실외 신체활동 프로그램에서 교사의 역할은 다음과 같다.

첫째, 교사 자신이 적극적으로 수업에 참여해야 한다. 교사의 적극적 참여는 유아로 하여금 활동에 관심을 갖고 보다 활발하게 움직일 수 있는 원동력을 제공한다. 따라서 본 활동의 교사는 상호작용론적 관점에서 안내 및 촉진자로서 수업에 참여해야 한다.

둘째, 유아의 건강 및 정서 상태를 파악해야 한다. 교사는 유아의 건강상태나 기분을 파악하고 참여를 강요하지 않으며, 동기유발을 통하여 자연스러운 참여를 유도한다.

셋째, 교사는 때로는 시범자와 설명자의 역할을 수행해야 한다. 특히 공 던지고 받기, 차기, 치기 등의 조작운동과 신체좌우 대칭 또는 협응 운동으로 이루어는 동작, 어렵고 안전에 문제가 될 수 있는 위험한 동작 등을 할 때는 교사의 정확한 언어제시와 동작의 시범을 통해 유아의 운동능력과 기술을 향상 시켜줄 수 있어야 한다.

넷째, 교사는 결과보다는 과정을 격려하고 칭찬과 긍정적 강화를 제공한다. 이러한 교사의 역할은 유아의 신체적 자아개념 및 정서, 사회적인 발달, 기본운동과 기초체력 발달에 긍정적 영향을 주도록 해야 한다.

다섯째, 교사의 개방적이고 자극적인 언어 사용을 통하여 유아의 신체 움직임을 적극적으로 유도할 수 있도록 해야 한다. 이러한 교사의 창의적인 질문은 신체활동의 참여 동기를 강화시켜줄 수 있을 뿐 아니라 유아의 창의적인 신체활동능력을 신장시킬 수 있다.

여섯째, 교사는 항상 안전을 고려한 가운데서 수업에 참여해야 한다. 신체발달 수준을 고려하지 않고 무리하게 동작을 시도하거나, 기구를 올바르게 사용하지 못할 때 안전사고가 발생한다. 수업 시작 전 반드시 안전에 대한 주의와 규칙을 정하여 안전한 공간에서 신체활동이 이루어 질 수 있도록 해야 한다.

## 5. 프로그램의 평가

실외 신체활동 프로그램 활동의 평가는 크게 교사의 자기평가와 교사의 유아에 대한 평가로 실시되었다. 교사의 자기평가는 활동 및 교수방법에 대한 평가가 이루어지며 교사의 유아에 대한 평가는 신체활동에 대한 유아들의 이해정도, 참여 태도, 만족도 등이 평가되어진다. 교사의 자기평가는 자신이 신체활동을 실시할 때

프로그램의 질을 높이기 위하여 자신이 준비하고 실행한 수업이 유아에게 어떤 영향을 주었는지를 평가하고자 하는 것이다. 이러한 평가는 교수, 학습방법에 대한 피드백을 제공하고 다음활동에 반영하게 된다. 교사의 자기평가와 유아에 대한 평가는 김은심(2004)이 제시한 내용을 토대로 다음과 같이 실시하였다.

### a. 교사의 자기평가

- 유아의 연령에 적합한 활동이었는가?
- 활동을 계획한 시간 안에 끝마칠 수 있었는가?
- 환경 구성에서 자료와 도구들이 적당하게 배치되었는가?
- 활동 속에 기초체력의 요인이 체계적으로 다양하게 구성되었는가?
- 활동 속에 정적인 활동과 동적인 활동이 조화롭게 구성되었는가?
- 활동 속에 기본운동유형과 기본운동 요소 활동이 다양하게 나타날 수 있는가?
- 동작의 진행 순서가 적절했는가?
- 유아들이 흥미롭게 즐겨 참여할 수 있는 활동이었는가?
- 움직임 익히기 단계의 활동이 본 활동인 대·소도구 활용(생활주제와 통합) 단계의 움직임 확장에 도움을 주었는가?
- 도입단계에 실시한 체조 동작이 유아의 흥미를 끌며, 기본운동능력과 기초체력 향상에 도움을 줄 수 있었는가?
- 교사의 언어적 상호작용이 유아의 움직임을 확장할 수 있었는가?
- 신체와 기구안전에 대한 사항을 숙지하고 유아들이 실천할 수 있었는가?

### b. 유아에 대한 평가

- 활동과정에서 즐거워하고 만족해하였는가?
- 짝과 함께 혹은 전체가 협력하여 움직이며 문제를 해결하려 하였는가?
- 다른 유아들의 움직임을 잘 관찰 하였는가?
- 신체부분을 다양하게 활용하여 움직일 수 있었는가?
- 교사의 언어적 상호작용에 적합하게 반응 할 수 있었는가?
- 다양한 비 이동운동과 이동 운동을 사용할 수 있고 능숙하게 할 수 있었는가?

- 다양한 조작적 운동 활동에 즐겁게 참여할 수 있었는가?
- 구성된 기본운동의 요소 관련 개념과 기초체력 요인에 대해서 알고 신체활동 할 수 있었는가?
- 다른 유아와의 관계에서 서로 부딪치지 않고 움직일 수 있었는가?
- 활동하는 동안에 집중했는가?
- 자기 동작에 관심을 기울이며 움직였는가?
- 정해진 약속을 지키며 활동 하였는가?

## C. 프로그램의 모형

### 1. 프로그램의 모형 구성

본 연구에서 실외 신체활동 프로그램은 유아의 운동능력과 관련된 운동 기술 및 기초체력, 인지적 측면의 움직임 개념, 정의적 측면의 신체적 자아개념이 포함된 통합적인 프로그램으로 개발하였다. 본 프로그램은 Gallahue와 Donnelly(2003)의 모형을 참고하고 유아의 운동, 인지, 정의적 측면의 발달을 도모하는 통합적 유아 신체활동 프로그램 모형을 개발하였다.

### 2. 프로그램의 전개방법 및 활동 계획안

#### a. 프로그램의 전개방법

프로그램의 전개과정은 도입, 전개, 정리 및 평가로 구분하였고 전반적인 신체활동 프로그램 시간은 선행 연구(김영옥, 이은희, 1999, Fauman, 1983; Podger, 1996; Salter, 1993; Sanders, 1992; Thomas et al., 2000; Wetton 1988)를 참고하여 약 40분 정도로 구성하였다.

본 연구에서의 실외 신체활동의 활동단계는 Slater(1993)의 신체활동 전개방식인 도입단계, 신체활동 익히기 단계, 창의적 표현단계, 평가단계 등의 4단계를 적용하여 실시하였다. 특히 전개 단계에서 Slater의 신체활동 익히기 단계와 창의적 표현 단계를 함께 적용하였다. 본 연구에서는 창의적 표현 단계의 용어를 창의적 신체활동



동으로 바꿔 사용하였다. 신체활동 익히기 단계는 교사가 준비한 기본적인 도구 활용 활동을 익히는 데 중점을 두었으며 창의적 신체활동 단계에서는 언어적 자극을 제공함으로써 유아가 창의적으로 도구를 활용하는 신체활동을 생각해 보도록 하는 과정에 중점을 두었다.

도입단계 활동은 5분 정도로 신체준비활동으로 신체 및 도구 탐색을 실시하였다. 신체 준비활동은 스트레칭과 체조를 통하여 준비운동을 실시하였다. 신체활동 준비에 있어서 신체 및 도구 탐색활동은 수수께끼나 이야기를 통해 유아들에게 도구를 소개하고 다양한 방법으로 도구와 신체를 탐색할 수 있도록 하였다.

본 활동은 30분 정도로 두 단계로 이루어졌다. 첫째, 신체활동 익히기는 10분 정도로 교사는 도입단계의 활동이 끝나면 유아들에게 “오늘은 이 도구를 활용하여 ○○활동을 하려고 한다. 너희들이 선생님을 도와주었으면 좋겠다.”라고 활동을 소개하고 유아들이 도구를 활용하는 기본적인 신체활동을 익힐 수 있도록 신체활동에 참여시켰다. 둘째, 창의적 신체활동단계는 20분 정도로 “새로운 활동은 없을까?” “이 ○○을 이용하여 좀 더 멋진 활동을 만들어 보자.” 같은 언어적 자극을 통해 제시된 도구를 이용하는 새로운 실외 신체활동을 유아들이 창의적으로 생각해 보도록 하였으며 실외공간에서 구할 수 있는 새로운 도구를 활동에 첨가해 보도록 하였다. 유아들이 새로운 활동을 생각해 낼 때마다 친구들 앞에서 시범을 보이도록 하였으며 모든 유아들이 따라해 보도록 하였다. 유아들은 도구를 활용한 실외 신체활동을 처음 시작했을 때는 새로운 활동을 생각해 내는데 어려움을 가졌으나 신체활동에 참여해 감에 따라서 점점 새로운 활동을 생각해내기 시작하였다.

마지막으로 마무리 단계는 5분정도로 정리체조를 함으로써 유아들의 신체활동을 마무리하고, 실외 신체활동을 평가하였다. 교사는 오늘 활동이 재미있었는지 그리고 어떤 활동이 가장 즐거웠는지를 질문하여 활동을 평가하였다. 또한 친구들이 생각해 낸 새로운 활동 중에서 어떤 활동이 가장 재미있었는지 그리고 다음에 신체활동을 할 때 해보고 싶은 더 새롭고 멋진 활동을 생각해서 다시 만나자고 이야기 하였다.

이상과 같이 프로그램의 전개방법은 활동 양에 따라 교사가 융통성 있게 전개하였고 총 20개의 활동으로 매회 약 40분 정도 실시하였다. 일일 프로그램의 전개방법은 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2 > 일회 활동 프로그램의 전개방법

프로그램 구성	시 간	프로그램 적용
도 입	약 5분	준비운동 (준비체조, 스트레칭, 준비활동)
전 개	약 30분	본 운동 (목표에 제시된 활동)
정리 및 평가	약 5분	정리 운동 및 활동 평가

### b. 활동 계획안

활동 계획안은 활동 명, 주요개념이 포함 된 교육목표, 준비물, 활동인원에 따라 도입, 전개, 정리 및 평가로 나누어 구성하였다. 활동명은 실외신체활동을 중심으로 한 놀이나 게임을 중심으로 구성하였다. 목표 기술은 기본운동 기술, 움직임 개념, 기초체력 개념에 기초하여 구체적으로 제시하였다.

이러한 내용을 기초로 실외 신체활동을 위한 도입, 전개, 정리 및 평가의 단계로 활동계획안을 작성하였고 활동 계획안의 예는 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 활동 계획안의 예

활동명	그날의 주요 활동 명을 원의 주제와 연계하여 기록		
교육목표	○운동의 주요개념과 활동의 교육목표 구체적 제시 기본운동기술 : 이동(비 이동, 이동)성, 조작성 움직임 개념 : 신체, 공간, 노력, 관계 기초체력 : 근력, 순발력, 유연성, 민첩성, 민첩성		
준비물	○관련된 교수자료 (예: 매트, 균형판)	활동인원	○참여하는 인원 표시
주의사항	○그날 활동 시 유아들이 반드시 지켜야 할 안전에 관련 된 사항과 규칙 정하기		
도입 (준비운동)	○활동에 대한 소개(오늘 활동에 대한 간단히 소개) ○준비체조 및 스트레칭 ○준비 활동 (본 운동 수행하기 전 신체 움직임 탐색)		5분
전개 (본운동)	○본 활동에 대한 방법과 절차에 대한 사항 기재 · 신체 움직임 익히기 · 창의적으로 신체활동에 참여하기		30분

정 리 (정리운동)	○사용한 신체부위 및 근육을 풀어주는 정리운동 및 사용한 교구 정리	5분
평 가	○ 활동을 마치고 간단한 이야기 나누기로 평가	

#### D. 프로그램의 내용타당도 검증

본 연구에서 개발된 유아 신체활동 프로그램은 경력 5년 이상의 유치원 교사 5인, 체육교육을 전공한 현장교사 4인, 유아교육과 전임교수 2인, 체육교육과 전임교수 2인 총 13명에게 내용타당도 검증을 받았다. 이는 본 연구자가 개발한 프로그램이 유아를 위한 신체활동에 적합한지 여부와 현장적용을 위하여 고려해야 할 사항 및 개선점을 알아보고자 한 것이다.

내용타당도를 검증할 때 연구자는 검증에 대한 내용을 상(3점), 중(2점), 하(1점)로 나누어 질문지에 답해줄 것을 의뢰하였다. 설문내용은 윤은영(2005)의 연구를 참고 하였으며, 내용타당도 검증 결과는 다음 <표 III-4>와 같다.

<표 III-4> 유아 신체활동 프로그램의 내용타당도 검증 결과

문항 번호	설 문 내 용	점수 (M)
1	프로그램의 구성 원리, 목표, 교육내용, 교수, 학습방법, 평가의 내용이 신체활동에 대한 이론에 부합된다고 생각하십니까?	2.62
2	프로그램의 전반적인 내용이 유아의 발달에 적합하다고 생각하십니까?	2.39
3	유아교육현장에서 적용 가능한 프로그램이라고 생각하십니까?	2.54
4	각 활동의 신체활동에 관한 목표 진술이 적절하게 구성되어 있습니까?	2.62
5	프로그램의 내용이 유아들의 흥미를 유발하고 적극적으로 참여할 수 있도록 고안되어 있습니까?	2.77
6	기본운동능력 발달을 위하여 연구자가 고안한 활동들이 유아의 전반적인 운동능력발달에 긍정적인 영향을 줄 것이라고 생각하십니까?	2.54
7	프로그램에서 제시한 교수 · 학습방법이 유아의 신체적 자아개념에 긍정적인 영향을 줄 것이라고 생각하십니까?	2.62
8	실의 신체활동 프로그램이 유아의 일상적인 스트레 해소를 통해 정신건강에 긍정적인 영향을 줄 것이라고 생각하십니까?	2.92

<표 Ⅲ-4>에서 내용타당도 검증 결과는 대체로 중(2점), 상(3점)에 체크됨으로써 본 프로그램은 비교적 양호한 프로그램임을 입증 받았다. 그 외에 내용타당도 검증과정에서 보다 좋은 프로그램이 되기 위하여 개선되어야 할 사항에 대한 의견은 적극적으로 수렴하고 프로그램을 수정 및 보완하였다.

## IV. 신체활동 프로그램의 효과

본 연구의 목적은 유아의 기초체력과 기본운동능력 향상 그리고 신체적 자아개념 증진과 일상적 스트레스 해소를 위해 유아 실외신체활동 프로그램을 개발하고 그 효과를 알아보는데 있다.

본 연구의 전반적인 진행 과정은 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 연구의 진행 과정 및 일정

연구 과정	일 정
1. 문헌 연구 및 연구 계획서 문헌 연구 전문가 협의 연구 계획서	2007. 3. 5 ~ 2007. 11. 30 2007. 12. 3 ~ 2007. 12. 21 2008. 1. 7 ~ 2008. 1. 30
2. 실외신체활동 프로그램 개발 기초연구 및 이론적 고찰 활동 시안 개발 및 분석 활동 개발 자료제작 및 예비실험 내용타당도 검증	2008. 2. 4 ~ 2008. 5. 30 2008. 6. 2 ~ 2008. 8. 29 2008. 9. 1 ~ 2008. 10. 30 2008. 11. 3 ~ 2008. 12.19 2009. 1. 5 ~ 2009. 1. 23
3. 신체활동 프로그램의 효과 검증 검사도구 선정 및 제작 연구대상자 선정 예비 검사 및 예비 연구 연구 보조자 및 교사 훈련 사전 검사 실험처치 실시 사후검사 결과 처리 및 해석	2008. 11. 3 ~ 2009. 1. 23 2009. 1. 26 ~ 2009. 1. 30 2009. 2. 3 ~ 2009. 2. 29 2009. 3. 2 ~ 2009. 3. 27 2009. 4. 1 ~ 2009. 4. 15 2009. 5. 1 ~ 2009. 7. 10 2009. 7. 13 ~ 2009. 7. 24 2009. 8. 3 ~ 2009. 10. 30

### A. 연구 대상

본 연구의 대상은 광주광역시에 거주한 M유치원의 만 5세 유아 40명이다. 실험 집단 유아 20명(남아 10명, 여아 10명), 비교집단 유아 20명(남아 10명, 여아 10명)

을 선정하였다. 실험집단과 비교집단의 연령 범위는 64개월~74개월로 실험집단과 비교 집단 평균연령(개월)을  $t$ 검증한 결과는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 동질집단이라 할 수 있다

연구 대상에 표집 된 유치원은 지역여건, 가정환경, 사회, 경제, 문화 수준이 비슷한 단일 유치원 원아들로 구성되었으며, 실험집단과 비교집단을 동질 집단으로 구성하기 위하여 연령, 성비, 인원수를 고려하여 배정하였다. 실험집단과 비교집단의 교사의 경력과 학력을 살펴보면, 실험집단과 비교집단 모두 동일한 전문대졸 경력 3년 교사로 배경변인은 비교적 유사하였다.

연구 대상 유아의 유치원별 집단 구성인원은 <표 IV-2>, 집단별 연령 차이 검증은 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-2> 연구 대상 유아의 집단 구성

구 분	H 유치원	
	남	여
실험집단	10	10
비교집단	10	10
전 체	20	20

<표 IV-3> 집단별 연령 차이 검증

	실험집단(n=20)		비교집단(n=20)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
연령(개월)	70.06	3.57	69.62	3.27	.405

## B. 연구 도구

### 1. 기본운동능력 검사도구(TGMD-II)

#### a. 검사도구의 내용

본 연구에서는 유아의 기본운동능력을 측정기 위하여 Ulrich(2000)의 대근육 운동능력 검사(Test of gross motor development-II, TGMD II)를 사용하였다. 기본운동능력검사 도구는 이동운동(달리기, 겔로핑, 홉핑, 리핑, 수평점핑, 슬라이딩)

6항목과 조작운동(공치기, 공 튀기기, 공받기, 공차기, 오버핸드 던지기, 공굴리기) 6항목의 총 12항목으로 구성되어 있다. 각 항목은 운동 능력에 따라 검사에 필요한 도구, 검사의 지침, 유아의 이동 운동, 조작성 운동에 따른 수행 기준 등이 구체적으로 제시되어 있다.

## b. 검사도구의 점수화 과정

각 항목별로 2회씩 실시하여 성공적인 수행을 했을 때는 1점 표시를 하고, 그렇지 못 할 때는 0점으로 표시된다. 각 항목별 점수는 이동운동에서 달리기 8점, 홉핑 10점, 리핑 6점, 수평점핑 8점, 슬라이딩 8점으로 총 48점 만점이며, 조작운동에서는 공치기 10점, 공 튀기기 8점, 공받기 6점, 오버핸드 던지기 8점, 공굴리기 8점으로 총 40점 만점으로 총 운동능력 점수는 88점으로 구성된다.

Ulrich(2000)의 대근육 운동능력 검사도구는 이미 선행연구를 통해 그 타당도와 신뢰도가 검증되었다. 임성혜(2005)의 연구에서도 대근육 운동능력 검사도구의 각 영역과 총점과의 상관관계 파악을 통해 신뢰도를 구한 Cronbach's $\alpha$ 를 이용한 분석 결과 전체 신뢰도가 .84로 보고하였다. 윤은영(2005)의 검사-재검사 신뢰도에서는 전체 신뢰도가 .91을, 채점자간 신뢰도에서는 전체 신뢰도가 이동운동의 경우 .92, 조작운동에서는 .81을 보였다.

본 연구에서는 유아교육과 교수 2인, 경력 5년 이상의 현장 체육교사3인들로부터 안면타당도를 구했으며, 평가자간의 신뢰도는 연구자1인과 보조연구원 2인, 총 3인의 평가자간 일치도는 93~95%로 나타났다.

## 2. 기초체력 검사

### a. 검사도구의 내용

본 연구는 유아의 기초체력을 측정하기 위하여 문화체육부(1995)와 안을섭(2005)이 유아들의 기초체력 측정항목을 연구한 자료를 근거로 본 연구자가 재구성하여 사용하였으며, 측정방법 역시 문화체육부, 안을섭의 연구방법과 동일하게 사용하였다. 기초체력 검사항목으로는 근지구력(매달리기), 순발력(제자리멀리뛰기), 평형성

(한발로 중심잡기), 민첩성(왕복달리기), 유연성(앉아서 윗몸 굽히기)로 구성되어 있다.

### b. 검사도구의 점수화 과정

검사는 근지구력, 민첩성, 균형성은 측정 결과 나타난 숫자(시간 : 초 단위)를 그대로 점수화 하였다. 그리고 순발력과 유연성 항목에서는 길이(cm 단위)를 그대로 점수화 하였다. 유아 기초체력 검사 내용과 측정 방법은 <표 IV-4 >와 같다

<표 IV-4 > 유아 기초체력 검사 내용과 측정 방법

항 목	종 목	준비물	측정 방법
근력 및 근지구력	매달리기 (sec)	철봉, 초시계	철봉 위쪽으로 턱을 올린 상태에서 어깨 간격 정도로 양손을 벌려 철봉을 잡고 시작과 동시에 무릎을 공중으로 들어 무릎의 각도가 90도가 되도록 한다. 발이 땅에 떨어지는 순간까지를 0.1초 단위로 측정한다.
민첩성	왕복달리기 (sec)	큰2개, 5cm 각목2개, 테이프, 초시계	유아가 10m 거리를 빨리 달려서 10m 지점의 반원 안에 있는 사방 5cm 각목2개중 한 개를 집어 들고 출발했던 곳에 갖다 놓고 다시 나머지 한 개의 각목을 똑같은 방법으로 갖다 놓는다. 출발한 후부터 2번째 각목을 갖다 놓는 시간까지 측정하여 0.1초 단위까지 기록한다.
순발력	제자리 멀리 뛰기 (cm)	테이프 줄자	앞발이 출발선(색깔 테이프)에서 고정하여 제자리에서 멀리 점프하여 떨어지는 지점까지를 체크하여 측정하여 기록한다.
평행성	한발로 중심잡기 (sec)	색 테이프, 초시계	유아가 한쪽 발을 들고 무릎을 90°로 굽혀 한발로 중심을 잡는 방법으로 중심잡는 발을 발바닥 모형 안에 부착한 다음 양팔로 수평으로 든 순간부터 시간(초)을 측정하여 유아가 불인 발을 움직일 때까지 시간을 측정한다.
유연성	앉아 윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	간편 측정기	유아가 앉아서 윗몸 앞으로 굽히기 간편 측정기 발 부착면에 발을 대고, 무릎을 굽히지 않은 상태에서 상체를 숙여 등과 머리 그리고 두 팔이 일직선이 되도록 한 다음 간편 측정기의 눈금을 통하여 양손의 손가락을 있는 마지막 끝 선을 측정한다.
측정기구		초시계, 줄자	

## 3. 유아의 신체적 자아개념 검사도구

### a. 검사도구의 내용



신체적 자아개념 척도는 Marsh와 Richards(1994)의 신체적 자아 기술질문지 (Physical Self-Description Questionnaire : PSDQ)를 토대로 하여 개발한 황순각 (2001)의 ‘유아 신체적 자아개념 척도’와 김병준(2001)의 ‘한국판 신체적 자아개념 척도’를 재구성하여 타당성 검증을 실시한 윤은영(2005)의 ‘신체적 자아개념 척도’를 사용하였다. 이 검사 도구는 외모, 운동유능감, 체력, 건강의 4개 하위영역으로 구분되어지며, 총 16문항으로 구성되어 있다. 신체적 자아개념 검사 도구의 하위영역 내용 및 문항은 <표 IV-5>와 같고, 신체적인 자아개념 검사도구의 신뢰도는 외모 .73, 운동유능감 .84, 체력.78, 건강 .77로 나타났으며, 전체 신뢰도는 .78로 나타났다.

<표 IV-5 > 신체적 자아개념의 하위영역 및 문항 수

하위 영역	문항수 및 번호	점수 (Cronbach's $\alpha$ )
외모	1. 나는 얼굴이 잘생겼다. 5. 나는 몸이 너무 뚱뚱하다. 9. 나는 다른 친구들보다 잘생겼다. 13. 나는 사진 속에 보이는 내 모습을 좋아한다.	4~16 (.73)
운동 유능감	2. 나는 달리기를 잘한다. 6. 나는 모든(또래친구들보다) 운동을 잘한다. 10. 나는 공을 가지고 하는 운동을 잘한다. 14. 나는 한 발을 들고 여러 방향으로 뛰기를 잘한다.	4~16 (.84)
체력	3. 나는 친구들보다 힘이 세다. 7. 나는 쉬지 않고 오래 달릴 수 있다. 11. 나는 내 몸을 여러 방향으로 잘 구부릴 수 있다. 15. 나는 자주 운동을 한다.	4~16 (.78)
건강	4. 나는 아파서 병원에 자주 간다. 8. 나는 자주 아프다. 12. 나는 감기에 잘 걸린다. 16. 나는 한번 아프면 낫는데 시간이 오래 걸린다.	4~16 (.77)
합계 (16 문항)		16~64 (.78)

## b. 검사도구의 점수화 과정

척도의 타당도를 알아보기 위하여 유아교육과 교수 2인과 경력 5년 이상의 현장

유치원 교사 3인으로부터 안면타당도를 구하였다. 유아의 신체적 자아개념 검사는 4점 평정 척도로 이루어져 있으며, 검사도구의 점수화 과정은 검사도구의 평가 문항에 따라 ‘아니다’는 1점, ‘조금 그렇다’는 2점, ‘조금 많이 그렇다’는 3점, ‘아주 많이 그렇다’는 4점이 주어진다. 신체적 자아개념 검사도구의 점수는 최저 16점에서 최고 64점까지 이다. 본 검사를 실시하기 전 예비검사에서 문항별 4점 척도의 양을 측정하는데 있어 황순각(2001)의 연구와 같이 구슬을 사용하였다. 예비검사 결과 유아들이 구슬의 양에 대한 이해보다는 구슬을 세어 용기에 담는데 더 집중하였고, 반면 유아들이 구슬을 세는 데 시간이 많이 소요되어 본 연구에서는 이를 평가척도 그림카드로 대체하여 사용하였다. 본 연구에 사용된 평정척도 그림카드는 <부록 6>에 제시하였다. 평가자간 신뢰도는 연구자와 연구보조원 2인 총 3인의 평가자간 일치도는 94~96%로 나타났다.

신체적 자아개념 검사는 오전 자유선택활동 시간에 연구자와 보조연구자 그리고 담임교사에 의해 총 3인이 유아와 1 : 1 면접방식으로 이루어졌다. 검사를 시작하기 전 유아 신상에 관한 내용과 검사과정에 대한 이야기를 하면서 유아와 친밀감을 형성할 수 있도록 담임교사가 발문하여 진행하였다. 또한 유아가 “평가척도 그림카드”를 이해하도록 하기 위하여 사전 연습을 통한 후 평가 문항 검사를 실시하였다. 유아 일인당 검사에 소요된 시간은 총 10분 정도였다.

## 4. 유아의 일상적 스트레스

### a. 검사도구의 내용

유아의 일상적 스트레스 검사는 염현경(1998)이 제작한 ‘한국 유아의 일상적 스트레스 검사도구(Korean Preschool Daily Stress Scale: KPDSS)’와 이를 토대로 박성혜(2002)가 재구성하여 개발한 “유아의 일상적 스트레스”를 내용 타당도 및 문항 양호도를 검증한 김수미(2009년)의 “유아의 일상적 스트레스 척도”를 사용하였다. 이 검사 도구는 ‘비난·공격적 상황’, ‘불안-좌절 상황’, ‘자존감 상한 상황’의 3가지 하위 요인으로 구성된 22개 각각의 스트레스 상황에서 유아가 어떠한 감정(불안/ 슬픔/ 화가남/ 모르겠음/ 긍정적 감정)을 느끼는지를 먼저 알아보도록 구성되어 있다. 일상적 스트레스 검사 도구의 하위 영역 및 문항은 <표 IV-6>과 같다.

유아의 일상적 스트레스 검사도구의 하위 요인과 요인별 신뢰도 계수는 ‘비난 공격적 상황’의 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .74, ‘불안-좌절 상황’의 신뢰도 계수는 .84, ‘자존심 상한 상황’의 신뢰도 계수는 .86 이며, 유아의 전체 일상적 스트레스 신뢰도 계수는 .93으로 매우 높게 나타났다.

<표 IV-6> 유아의 일상적 스트레스 검사도구의 하위요인

요인	내용	점수
비난-공격적 상황 (6문항)	<ul style="list-style-type: none"> <li>유아가 주변 인물에 의해 비난을 받는 상황에 처하거나 공격적 상황에 접하게 되는 것을 의미</li> <li>예를 들어 부모에게 야단맞거나 매 맞을 때, 교사에게 야단맞을 때, 친구와 싸우거나 때리거나 꼬집을 때 등이 이에 해당</li> </ul>	0 ~ 18
불안-좌절 상황 (9문항)	<ul style="list-style-type: none"> <li>유아 자신이 원하는 행동이나 목표가 어떤 대상이나 상황에 의해 방해받거나, 불쾌하고 불안한 감정을 일으키는 상황을 경험하는 것을 의미</li> <li>예를 들어 부모가 유아가 원하는 물건을 사주지 않거나, 잘못된 일을 했다고 생각하여 부모에게 혼 날 것 같을 때, 친구나 동생이 장난감을 빼앗아갈 때, 무서운 꿈을 꾸었을 때 등이 이에 해당</li> </ul>	0 ~ 27
자존심 상한 상황 (7문항)	<ul style="list-style-type: none"> <li>유아가 자신의 기대수준만큼 타인으로부터 존중받지 않았다고 느끼는 것을 의미</li> <li>예를 들어 친구들이 놀이에 끼워주지 않을 때, 부모가 친구나 형제보다 유아가 더 못한다고 이야기 하거나 칭찬받고 싶은데 칭찬받지 못할 때, 교사가 유아를 사랑하지 않는다고 느낄 때, 내 얘기를 엄마 아빠가 제대로 들어주지 않을 때 등이 이에 해당</li> </ul>	0 ~ 21
22문항	합 계	66점

## b. 검사도구의 점수화 과정

본 연구에서는 유아교육과 교수 2인, 경력 5년 이상의 현장 유치원교사 3인들로부터 안면타당도를 구하였으며, 연구원1인과 보조연구원 2인, 총 3인의 평가자간 일치도는 95~97%로 나타났다. 연구에 사용한 유아의 일상적 스트레스 검사 도구는 ‘비난·공격적 상황’, ‘불안-좌절 상황’, ‘자존감 상한 상황’의 3가지 하위 요인으로 구성된 22개 각각의 스트레스 상황에서 유아가 어떠한 감정(불안/ 슬픔/ 화가남 / 모르겠음/ 긍정적 감정)을 느끼는지를 먼저 알아보도록 구성하였다. 유아들이 스트레스 상황에서 느꼈던 감정을 말로 표현하게 하였으며, 직접적으로 표현하지 못한 경우에는 감정 카드(무서워하는 표정, 슬퍼하는 표정, 화가 난 표정)에서 고르도

록 하였다. 그 외의 감정이나 ‘모르겠다’ 는 감정 표현도 수용하여 면접지에 기록할 수 있도록 구성하였다.

그 다음으로 스트레스의 경험 유무(0: 스트레스를 받지 않거나 스트레스 상황에 대한 경험이 없음, 1: 스트레스 상황에 경험이 있음)를 평가하였다. 마지막으로 스트레스 상황에 대한 경험이 있었다고 대답하고 스트레스 상황에 대한 부정적인 감정 대답이 있었을 경우 어느 정도로 스트레스를 느끼는지를 평정하도록 면접 과정을 구성하였다. 총점수의 범위는 0점에서 66점이며 점수가 높을수록 스트레스를 받는 정도가 높음을 의미한다. 유아의 이해를 돕기 위해 사용한 그림카드는 남아용과 여아용으로 구분하였으며, 1(조금), 2(보통), 3(많이)의 정도를 나타낸 크기가 다른 동그라미로 이루어져 있다. 본 연구의 유아의 일상적 스트레스 검사 도구의 하위요인과 문항 내용 및 가능한 점수 범위는 <표 IV-6>과 같다.

### C. 연구 절차

유아를 위한 실외신체활동 프로그램 효과 검증을 위한 본 연구의 절차는 다음 <표 IV-7>과 같다.

<표 IV-7 > 연구의 진행 과정 및 일정

연구 과정	일 정
• 예비 검사	2009. 2. 3 ~ 2009. 2. 6
• 예비 연구	2009. 2. 9 ~ 2009. 2. 13
• 연구 보조자 훈련	2009. 3. 2 ~ 2009. 3. 13
• 교사 훈련	2009. 3. 16 ~ 2009. 3. 27
• 사전 검사	2009. 4. 1 ~ 2009. 4. 10
• 실험 처치 실시	2009. 5. 11 ~ 2009. 5. 16
• 사후 검사	2009. 7. 20 ~ 2009. 7. 24
• 결과 분석	2009. 8. 3 ~ 2009. 10. 30

#### 1. 예비 검사

본 연구에서 사용할 검사도구들의 검사 시간, 검사 문항 수, 검사방법 등의 적합

성을 파악하고자 예비 검사를 실시하였다. 이를 위해 광주시에 위치한 S유치원 만5세 10명을 대상으로 2009년 2월3일부터 2월6일까지 3일간 실시하였다. 예비 검사 결과 기초체력과 기본운동능력 검사에 대한 유아의 이해를 높이기 위해 연습동작을 실시하였다. 유아의 신체적 자아개념과 일상적 스트레스 검사에 대한 유아들의 이해를 높이기 위해 연습 문항을 실시하였다. 또한 기초체력과 기본운동능력 검사시 소요되는 시간을 최대한 줄이기 위해 검사 항목별 소품과 공간 배치 그리고 검사 순서를 체계화시켰다. 아울러 신체적 자아개념과 일상적 스트레스 검사에서도 유아가 용이하게 답변 할 수 있도록 유도하기 위하여 평정척도 그림카드와 성별 그림카드를 책상위에 올려놓고 면접할 수 있도록 하였다.

## 2. 예비 연구

예비 연구는 본 프로그램의 적절성 및 소요시간 등을 알아보기 위하여 G시에 위치한 S유치원 만5세 20명을 대상으로 2009년 2월 9일부터 2월 13일까지 5일간 실시하였다.

## 3. 연구 보조자 훈련

본 연구에서의 연구 보조자는 2인으로 유아교육을 전공하고 현장교사 경험이 있는 1인과 유아교육을 전공하고 유아체육교사 경험이 있는 1인이다. 훈련 내용은 검사내용, 검사방법, 검사시간, 면접지 작성 방법, 질문방법, 평정방법 및 그림 카드 활용 방법 등이다. 본 연구자는 연구의 목적과 내용을 연구보조자에게 설명한 후 만5세 유아 한명을 대상으로 시연을 보이고 다른 유아를 대상으로 보조 연구자가 직접 실시해 보도록 하였으며, 연구자가 제시한 방법과 일치할 때까지 반복 연습하였다.

## 4. 교사 훈련

실험집단의 실외 신체활동 프로그램은 본 연구자가 직접 보조연구원1인의 도움을 받아 함께 실시하였기 때문에 별다른 교사훈련이 필요치 않았다. 반면, 비교

집단의 경우 전통적인 체육활동의 처치가 이루어져야 하므로 방과 후 체육교사를 선택하여 교사 훈련이 이루어질 수 있도록 하였다. 체육학과 출신의 유아체육지도자 경력 2년의 교사에게 신체활동의 내용과 교수방법에 대한 훈련을 실시하였다. 2009년 3월 11일부터 3월 18일 까지 일주일간에 걸쳐 집중적으로 교사중심의 직접 교수 방법과 설명과 시범중심의 전통식 체육수업이 실시될 수 있도록 교사교육을 실시하였다. 수업은 전형적인 전통적인 수업절차인 준비운동, 기초체력, 본시운동, 정리운동 순으로 실시될 수 있도록 교사 훈련하였다.

## 5. 사전 검사

사전 검사는 실험처치 이전 2009년 4월 1일부터 4월 10일까지 10일간 실시하였으며, 사전검사 순서는 기본운동능력, 기초체력, 신체적 자아개념, 일상적 스트레스 순으로 실시하였다.

## 6. 실험 처치

실험처치는 2009년 5월 11일부터 7월 16일까지 주 2회에서 3회, 총20회를 실시하였다. 1회 소요시간은 30~40분씩으로 실험집단 유아들에게는 실외신체활동 프로그램이 실시되었고, 비교집단 유아들에게는 전통적인 체육활동 프로그램이 이루어졌다.

### a. 실험집단과 비교집단의 하루 일과 계획

실험집단과 비교집단에서의 일과 운영의 내용은 모두 같게 운영되었지만, 유치원 일과 중 가급적이면 오전 대소집단 활동시간에 실험집단과 비교집단의 활동이 각각 진행될 수 있도록 하였다. 실험집단과 비교집단의 하루 일과 계획을 비교하여 제시하면 <표 IV-8>과 같다.

<표 IV-8> 실험, 비교집단의 일과 계획

실험집단	시간	비교집단
등원	08:30 ~ 09:10	등원
자유선택활동	09:10 ~ 10:00	자유선택활동
정리정돈, 화장실가기	10:00 ~ 10:10	정리정돈, 화장실가기
이야기나누기	10:10 ~ 10:30	이야기나누기
<b>신체활동</b>	10:30 ~ 11:10	소그룹활동(토의, 동화)
작업, 게임, 표현, 음률	11:10 ~ 11:50	<b>신체활동</b>
정리 및 손씻기	11:50 ~ 12:00	정리 및 손씻기
점심 및 휴식	12:00 ~ 12:50	점심 및 휴식
소그룹활동(토의, 동화)	12:50 ~ 13:30	작업, 게임, 표현, 음률
평가 및 귀가	13:30 ~ 13:10	하루평가 및 귀가

## b. 실험집단과 비교집단의 교육내용

실험을 위한 프로그램 적용은 2009년 5월 11일부터 2009년 7월 16일 까지 10주간 진행하였다. 실험집단은 본 연구자가 개발한 신체활동 프로그램을 주 2회~3회씩 10주 동안, 총 20개 활동을 실시하였다. 비교 집단은 기존의 신체활동 프로그램을 2회~3회씩 9주 동안, 총 20개 활동으로 실시하였다.

실험집단과 비교집단이 실시한 교육내용을 비교하면 <표 IV-9>와 같다. 실험집단의 교육내용은 기본운동능력과 기초체력 향상을 위하여 기본운동의 유형과 기본운동의 요소 그리고 기초체력의 요소로 구성되어진 프로그램이다(<표 III-1>과 <표 IV-10> 참조). 반면 비교집단의 교육내용은 전통적인 체육학습으로 유아의 흥미와 경쟁적인 요소로 구성 되어진 게임 중심의 신체활동을 의미한다. 간단한 체조 동작과 일대일 게임, 릴레이 게임 위주의 신체활동 프로그램으로 교사의 설명과 시범에 의해 진행된다.

<표 IV-9> 실험집단과 비교집단의 신체활동 교육내용 비교

주	실험집단 활 동 내 용	비교집단 활 동 내 용
1	동그라미 모양 탐색하기 음악과 함께 울동하기	중심을 잡으며 평균대 걷기 평균대 걷다가 후프 통과하기
2	몸으로 동그라미 만들기 공이 되어 굴러보기	홀라후프 대형에 따라 토끼처럼 뛰기 모듬발, 양발을 넓혀서 뛰어보기
3	제한된 공간 안에서 움직여보기 친구와 함께 움직여 보기	숫자에 대해서 알아본다. 교사가 지정한 숫자 카드를 찾아오기
4	다양하게 중심잡고 서보기 두 명이 함께 중심 잡아보기	토끼처럼 강총 뛰어서 반환점 돌아오기
5	다양한 방법으로 움직이다 멈추기 카드 이용한 활동하기	출발점에서 20m 반환점에 있는 뽕 망치 빨리 달려가서 잡기 놀이
6	카드 대형에 따라 움직이기 징검다리 블록따라 움직이기	위로 아래로 장애물을 통과하기
7	신호등의 변화에 따라 움직이기	트램폴링에 대해서 알아보고 탐색하기 트램폴링을 이용해 뛰어보기
8	던져서 몸에 부치기, 신체 부위별 팔 주머니 올려놓기	터널 통과하여 반환점 돌아오기
9	신체부위별 이용하여 고리 빠져나오기(1, 2인 이용)	신문지 가지고 공을 만들어 던지기, 받기, 눈싸움 게임을 한다.
10	큰 후프 굴러보기, 빠져나오기, 신체 부위에 걸고 걷기	매트 위에서 손, 발, 등을 마주대고 밀기
11	풍선이 땅에 떨어지지 않게 조절하기(종이 스틱 이용)	그룹별 다양하게 공 전달하기 위로, 아래로, 옆으로, 밑으로
12	풍선, 비치볼, 티볼 등 물체 조절하여 치기	2인 1조가 되어 공 등대고 반환점 돌아 다음 친구에게 전달하기
13	징검다리 건너기 다양한 방법으로 이동	터널을 통과하여 반환점 돌아오기
14	장애물과 도구를 설치하여 떨어지지 않고 길을 통과하여 나오기	친구와 손잡고 옆으로 구르기 친구와 안고 옆으로 구르기
15	친구 몸에 꼬리 달아주기(개인, 그룹)	친구와 발을 줄로 묶고 반환점 돌아오기
16	줄을 이용하여 다양한 형태의 길 만들어 움직이기	다양한 동물에 대해서 알아본다. 교사가 제시하는 동물처럼 걸어보기
17	다양한 공 이용하여 멀리 보내기 게임	팔주머니를 던져 바구니에 넣기 게임
18	치기와 차기 변형 게임	공을 이용해서 PET병을 쓰러트리기 게임
19	음악에 맞추어 낙하산 놀이하기	우리 집에 왜 왔니!
20	두 그룹으로 나누어 공을 던지고, 차기 미니 축구	4명이 기차기 되어 달려서 반환점 돌아와 친구에게 바통주기



<표 IV-10> 실험집단의 실외 신체활동 교육내용 구성

회	활 동 명	주요 개념		
		운동유형	운동요소	체력요소
1	둥굴둥굴 짹!	비이동	신체인식, 공간인식	유연성, 균형성
2	멋지게 굴러보기	비이동	신체인식, 공간인식	유연성, 민첩성
3	친구야 놀자!	비이동	신체인식, 관계인식	근지구력, 균형성
4	균형판 놀이	비이동	신체인식, 공간인식	균형성, 민첩성
5	중심잡기	비이동	신체인식, 공간인식	균형성, 민첩성
6	징검다리 건너기	이동성	관계인식, 신체인식	민첩성, 균형성
7	교통신호등	이동성	공간인식, 노력인식	민첩성, 균형성,
8	팔 주머니 놀이	조작성	관계인식, 노력인식	유연성, 균형성
9	작은 고리놀이	조작성	관계인식, 노력인식	유연성, 균형성
10	큰 후프 놀이	조작성	관계인식, 노력인식	민첩성, 순발력
11	다양한 풍선놀이	조작성	관계인식, 신체인식	민첩성, 균형성
12	T-ball 놀이	조작성	관계인식, 공간인식	순발력, 근지구력
13	다리 건너기	이동성	관계인식, 신체인식	균형성, 민첩성
14	도구 이용하여 다양한 길 걷기	이동성	관계인식, 신체인식	민첩성, 균형성
15	친구 몸에 꼬리 달아주기	이동성	공간인식, 관계인식	순발력, 근지구력
16	줄을 이용한 놀이	조작성	관계인식, 신체인식	균형성, 민첩성
17	공을 이용한 놀이	조작성	관계인식, 노력인식	순발력, 근지구력,
18	뉴 스포츠 놀이	조작성	공간인식, 신체인식	근지구력, 순발력
19	낙하산 놀이	조작성	관계인식, 공간인식	근지구력, 순발력
20	쫓! 골~인!	조작성	공간인식, 노력인식	근지구력, 순발력

### c. 실험집단과 비교집단의 교수학습

<표 IV-11> 실외 신체활동의 활동내용 및 절차(실험집단)

활동 단계		활동 내용	
		교사활동	유아활동
도입	신체활동 준비	· 준비운동으로 신체 활동을 준비한다.	· 준비체조에 참여한다.
	신체 및 도구 탐색	· 소도구를 소개한다. -수수께끼, 관련 이야기, 그림자료 등 · 소도구 탐색 활동을 제공한다. -소도구의 형태, 소리, 느낌, 성질	· 소도구와 관련된 이야기, 수수께끼 등 듣는다. · 소도구를 만져보고, 서로 부딪혀 보면서 소도구를 탐색한다.
전개	신체활동 익히기	교사가 계획한 활동을 소개한다. · 교사가 계획한 소도구 활용 실외 신체활동에 유아가 참여한다.	· 교사가 계획한 활동에 참여 · 다른 친구들과의 부딪치지 않도록 조심한다.
	창의적 신체활동	· 유아가 다양한 신체부분을 사용할 수 있도록 언어적 자극을 제공한다. · 도구를 활용하여 새로운 신체활동 방법을 생각해보도록 한다.	· 신체 각 부분을 사용하여 활동에 참여한다. · 다른 친구들과 다른 부분을 사용하는 방법을 제안한다. · 새로운 도구활용 활동을 제안한다. · 자신이 생각해 낸 창의적 신체 활동을 다른 유아들에게 소개하고 시범을 보인다.
마무리	평가활동	· 오늘 했던 활동 중에서 어려웠던 점, 즐거웠던 점에 대해 이야기한다. · 어느 신체 부분을 가장 많이 사용했는지에 대해 이야기한다.	· 활동을 하면서 어려웠던 점, 즐거웠던 점등에 대해 이야기한다. · 정확한 신체 부분의 이름을 사용하면서 이야기한다.
	신체활동 정리	· 활동에서 가장 많이 사용했던 신체 부분, 기관, 근육 등을 이완시켜 줌으로써 신체를 정리 한다.	· 정리체조에 참여한다.

본 연구에서의 실외신체활동 활동단계는 도입단계, 신체활동 익히기 단계, 창의적 신체활동단계, 평가단계 등의 4단계를 적용하여 실시하였다. 도입단계 활동은 5분, 본 활동은 20분, 마무리 단계는 5분으로 총 40분 실시하였다. 실험집단과 비교집단의 교수·학습방법을 비교하기 위해 두 집단의 교수 학습과정의 예를 제시하면 <표 IV-11>, <표 IV-12>, <표 IV-13>, <표 IV-14>와 같다.

<표 IV-12> 실외 신체활동의 교수·학습 과정(실험집단)

일시		대상	실험 집단 20명	시간	40분
활동제목	징검다리 건너기	활동자료	색깔카드, 징검다리 블록, 두꺼운 카드		
활동목표	1. 뛰기와 건너기 동작을 구분하여 이동운동을 할 수 있다. 2. 신체 균형감을 기를 수 있다. 3. 징검다리를 창의적으로 건너갈 수 있다.				
유의점	1. 유아들이 서로 부딪히지 않도록 충분한 공간을 확보해 준다. 2. 도구를 친구에게 던지지 않도록 주의를 한다.				

교수·학습 활동

학습 단계	학습 요소	교사 활동	유아 활동
도입	신체 활동 준비	<뽀뽀기 체조를 하게 한다.> T: 유아들이 보고 할 수 있도록 앞에서 시범을 보인다. <다양한 방법으로 움직여보게 한다.> T: 토끼처럼 뛰어보자. T: 선생님처럼 스키핑을 해보자. T: 또 어떻게 움직일 수 있을까?	C: 뽀뽀기 체조에 참여하기  C: 토끼처럼 뛰어 다니기 C: 교사를 보고 스키 핑하기 C: 비행기처럼 움직일 수 있어요. C: 난 말처럼 달려볼래요.
	신체 및 도구 탐색	<도구를 탐색해 보게 한다.> T: 이것은 이름이 무엇일까? T: 이걸 무엇처럼 생겼니?  T: 어떤 소리를 낼까?	<교사가 나누어 준 도구 만져 본다.> C: 블록이에요. C: 이걸 종이 같아요. C: 네모모양이에요. C: 저 문같이 생겼어요. C: 두드리면 탁탁소리가 나요. C: 단단해요.
전개	신체 활동 익히기	<카드를 유아들과 함께 땅에 배치해 본다.> T: 그럼 선생님하고 이 카드를 땅에 놓고 건너 뛰어 보기를 하자. <교사는 일자대형, S자 대형, 11자 대형으로 다양하게 카드를 땅에 놓는다.> T: 카드를 밟으면서 앞으로 가보자. 어떻게 가면 친구들과 부딪히지 않을까? T: 빨강 색 카드만 밟고 뛰어 보자. T: 빨강 한 장을 밟고 난 후에 파랑 한 장을 밟으며 뛰어 보자.	<땅에 카드를 함께 놓아보기> C: 선생님 여기에 놓으면 될까요? C: 영민아, 빨강 색깔만 놓자. C: 빨강 다음에 파랑을 놓으면 더 예쁠거야. <다양한 카드 대형에 따라 카드를 징검다리 삼아 건너 뛰어 본다.> C: 한 명씩 가요. C: 한 명이 가고 나면 좀 있다가 다음 친구가 가요.

전 개	창의 적 신체 활동	<p>&lt;징검다리 블록을 제시한다.&gt;  T: 선생님이 좀 더 재미있는 활동을 하고 싶어서 징검다리 블록을 준비했다. 이것을 어떻게 사용하면 좋을까?  &lt;창의적인 신체활동을 유아들이 이야기해보도록 한다.&gt;  T: 어떻게 건너면 더 재미있을까?  T: 좀 더 멋지게 건너려면 어떻게 해야 할까?  T: 징검다리를 만들기 위해 땅에 더 놓고 싶은 것이 있니?</p>	<p>C: 카드랑 같이 땅에 놓아요.  C: 빨강카드를 빼고 그 자리에 놓아요.  C: 카드 옆에 똑같이 징검다리를 하나 더 만들어요.  &lt;창의적으로 활동을 생각해보고 이야기한다.&gt;  C: 친구 두 명이 한 명은 카드를 밟고요, 한 명은 블록을 밟고 가요.  C: 한 명은 여기서 가고요, 다른 한 명은 저쪽 끝에서 와세요. 가위바위보게임을 해요.  C: 토끼처럼 건너요. 강시처럼 건너요.  C: 나뭇가지를 갖고 와요.  C: 교실에서 네모 블록을 갖고 와요.</p>
마 무 리	평가	<p>T: 징검다리를 어떻게 건너는 것이 재미있었니?  T: 어떤 친구가 가장 멋지게 건너왔니?</p>	<p>C: 강시처럼 건너는 게 재미있었어요.  C: 친구랑 함께 손잡고 건널 때 재미있었어요.  C: 진희는 꼭 토끼 같았어요.  C: 민수는 한발뛰기를 참 잘했어요.</p>
	신체 활동 정리	<p>T: 동그라미 체조로 신체움직임을 정리하게 한다.</p>	<p>C: 동그라미 체조하기</p>

<표 IV-13> 실외 신체활동의 활동내용 및 절차(비교집단)

활동 단계		활동 내용	
		교사활동	유아활동
도입	신체활동 준비	<ul style="list-style-type: none"> <li>준비체조로 신체 활동을 준비한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>준비체조에 참여한다.</li> </ul>
전개	실외 신체활동 기본 규칙 익히기	<ul style="list-style-type: none"> <li>교사가 제시한 실외 신체활동의 규칙을 듣고 익힌다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>교사의 규칙 안내를 듣기</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>교사가 규칙을 안내한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>교사의 시범을 보기</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>유아가 직접 활동의 규칙을 경험해보도록 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>직접 규칙을 경험해보기</li> </ul>
	실외 신체활동에 참여하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>함께 하고 싶은 유아를 계획하게 한다.</li> <li>평소에 함께 활동하지 않았던 유아들을 함께 활동하도록 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>활동을 함께 하고 싶은 유아와 함께 활동에 참여한다.</li> <li>활동을 함께 하지 않았던 유아들과 함께 하는 활동에 참여한다.</li> </ul>
마무리	평가활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>오늘 했던 활동 중에서 어려웠던 점, 즐거웠던 점에 대해 이야기한다.</li> <li>어느 신체 부분을 가장 많이 사용했는지에 대해 이야기한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>오늘 했던 활동 중에서 어려웠던 점, 즐거웠던 점에 대해 이야기한다.</li> <li>어느 신체 부분을 가장 많이 사용했는지에 대해 이야기한다.</li> </ul>
	신체활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>활동에서 가장 많이 사용했던 신체 부분, 기관, 근육 등을 이완시켜 줌으로써 신체를 정리 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>정리체조에 참여한다.</li> </ul>

<표 IV-14> 실외신체활동의 교수·학습 과정(비교집단)

일시		대상	비교 집단 20명	시간	40분
활동제목	기차 기차놀이	활동자료	호르라기		
활동목표	1. 신체 그룹 활동을 통하여 협동심을 기를 수 있다. 2. 또래들 간의 신체활동에 적극적으로 참여할 수 있다.				
유의점	1. 유아들이 서로 부딪히지 않도록 충분한 공간을 확보해 준다. 2. 빨리 가서 넘어지지 않도록 주의를 한다.				

교수·학습 활동

학습 단계	학습 요소	교사 활동	유아 활동
도입	신체 활동 준비	<점심 후에 이를 닦은 유아들을 실외 신체 활동영역으로 나오게 한다.> <뽀뽀기 체조를 하게 한다.> T : 유아들이 보고 할 수 있도록 앞에서 시범을 보인다.	<유아들은 점심을 먹은 후에 이를 닦고 자유롭게 실외 신체활동영역으로 나온다.> C: 뽀뽀기 체조에 참여한다.
전개	실외 신체 기본 규칙 익히기	<실외 신체활동의 규칙을 이야기해 준다> T: 이 활동은 4명이 서로 허리를 잡고 서서 선생님께 오는 놀이란다. <교사는 활동 규칙을 시범을 보인다.> T: 선생님처럼 천천히 걸어가야 넘어지지 않는단다. <유아가 직접 활동의 규칙을 경험하게 한다.> T: 이렇게 허리를 잡고 천천히 걸어가렴.	<실외 신체활동의 규칙을 이야기해 준다> C: 교사의 이야기를 듣는다. <교사의 시범을 보며 규칙을 익힌다.> C: 교사가 하는 시범을 관찰한다. <유아가 활동을 해 본다.> C: 친구의 허리를 잡고 걸어가본다.
	실외 신체 활동에 참여하기	<신체활동에 참여하도록 유아들을 안내한다.> T: 민희야, 수민이 뒤에 서서 허리를 잡으렴. T: 4명씩 줄을 선 친구들부터 선생님께서 걸어와 보자.	<친구들과 실외 신체활동에 활발하게 참여한다.> C: 민희는 수민이 뒤에 서서 수민의 허리를 잡는다. C: 4명씩 줄을 선 친구들은 선생님께서 걸어간다.
마무리	평가 정리 체조	T: 오늘 활동이 재미있었는지 이야기하게 한다. T: 안전에 대해 이야기한다. T: 정리체조를 실시한다.	C: 진수가 너무 빨리 가서 걸어가기가 힘들었어요. C: 친구들과 함께 가서 재미있었어요.

## 7. 사후 검사

프로그램의 효과를 검증하기 위한 사후검사는 실험처치가 끝난 후 2009년7월 17일~7월24일까지 사전검사와 동일한 방법으로 검사를 실시하였다.

### D. 자료처리

본 연구에서는 실외신체활동 프로그램을 실시하기 전에 유아 연령의 동질성을 알아보기 위해 t 검증을 실시하였다. 실외 신체활동 프로그램 효과를 검증하기 위하여 기초체력, 기본운동능력, 신체적 자아개념, 일상적 스트레스 검사의 평균과 표준편차를 산출하였다. 사전검사 결과 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 동질집단이라 할 수 있어, 사후 검사에서 두 집단별 유의한 차이를 알아보기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였다. 이러한 효과를 분석하기 위해 SPSS WIN 14.0 프로그램을 이용하였으며 유의수준은  $\alpha=.05$ 이다.

### E. 연구결과

본 연구에서 개발된 실외신체활동 프로그램이 유아의 기초체력, 기본운동능력, 신체적 자아개념, 일상적 스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 유아들의 사전, 사후 검사 평균점수를 비교 분석하였다. 분석 결과를 연구문제에 따라 제시하면 다음과 같다.

#### 1. 실외 신체활동 프로그램이 기본운동능력에 미치는 영향

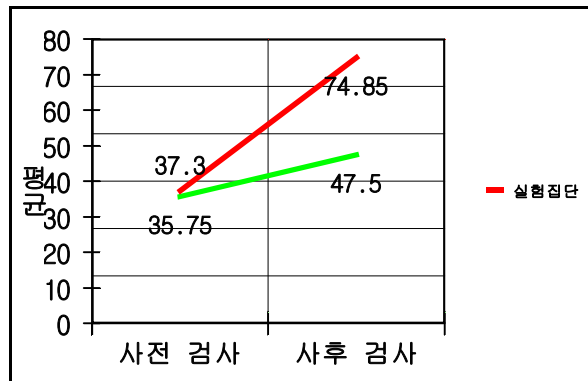
실외 신체활동 프로그램이 유아의 기본운동능력에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 비교집단 유아들의 사전, 사후 검사를 실시한 결과는 <표 IV-15>와 같다.

<표 IV-15> 유아의 기본운동능력 집단간 t검증 결과

요인		실험집단(n=20)		비교집단(n=20)		t
		M	SD	M	SD	
이동	사전	20.05	4.73	19.35	3.62	.526
	사후	40.45	4.73	25.70	3.79	10.890***
조작	사전	17.25	5.86	16.40	5.99	.454
	사후	34.40	5.91	21.80	5.96	6.715***
전체	사전	37.30	9.58	35.75	8.66	.537
	사후	74.85	9.29	47.50	8.37	9.784***

\*\*\* $p < .001$

<표 IV-15>에서 보는 바와 같이 본 연구의 전체 기본운동능력의 사전검사는 실험집단( $M=37.30$ ,  $SD=9.58$ )과 비교집단( $M=35.75$ ,  $SD=8.66$ )의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단( $M=74.85$ ,  $SD=9.29$ )과 비교집단( $M=47.5$ ,  $SD=8.37$ )의 평균 점수가  $p < .001$  수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다([그림 IV-1] 참조).



[그림 IV-1] 전체 기본운동능력의 사전-사후 평균 비교

실외 신체활동 프로그램이 유아의 이동성 운동능력에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-16>과 같다.

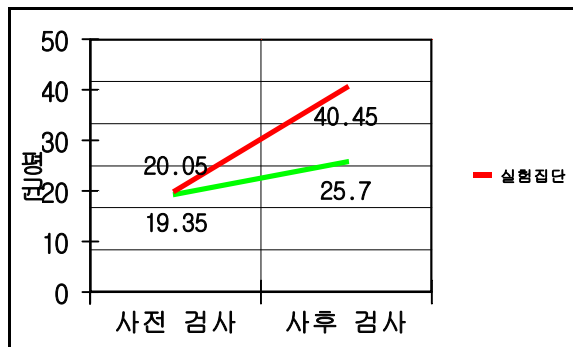


<표 IV-16> 유아의 이동성 운동능력 집단 간 *t*검증 결과

요인		실험집단( <i>n</i> =20)		비교집단( <i>n</i> =20)		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Run	사전	3.30	1.66	2.95	1.50	.699
	사후	6.85	1.35	4.10	1.29	6.581***
Gallop	사전	2.90	1.59	2.90	1.77	.000
	사후	6.55	1.28	3.95	1.54	5.818***
Hop	사전	3.55	1.47	3.60	1.05	-.124
	사후	7.35	1.53	4.75	1.16	6.045***
Leap	사전	2.85	1.42	2.40	1.64	.928
	사후	6.35	1.42	3.95	1.19	5.781***
Horizontal Jumping	사전	3.90	1.33	3.70	1.03	.531
	사후	6.60	1.0	4.35	1.39	5.895***
Slide	사전	3.55	1.32	3.80	.89	-.701
	사후	6.75	1.02	4.60	1.10	6.425***
전체	사전	20.05	4.73	19.35	3.62	.526
	사후	40.45	4.73	25.70	3.79	10.890***

\*\*\**p*<.001

<표 IV-16>에서 보는 바와 같이 기본운동능력의 하위 유형인 전체 이동성 운동능력의 사전검사는 실험집단(*M*=20.05, *SD*=4.73)과 비교집단(*M*=19.35, *SD*=3.62)의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단(*M*=40.45, *SD*=4.73)과 비교집단(*M*=25.70, *SD*=3.79)의 평균 점수가 *p*<.001 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다([그림 IV-2] 참조).



[그림 IV-2] 전체 이동능력의 사전-사후 평균 비교

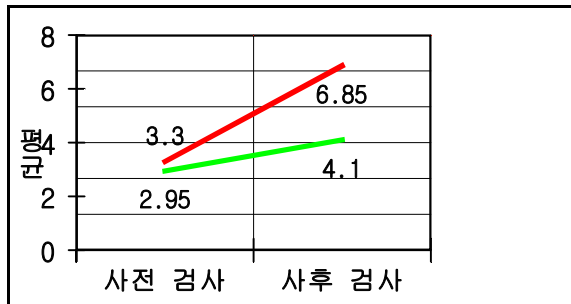
실외 신체활동 프로그램이 유아의 이동성 기능의 요소인 달리기(Run)에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-17>과 같다.

<표 IV-17> 유아의 달리기(Run) 집단 간 t검증 결과

요인		실험집단(n=20)		비교집단(n=20)		t
		M	SD	M	SD	
Run	사전	3.30	1.66	2.95	1.50	.699
	사후	6.85	1.35	4.10	1.29	6.581***

\*\*\* $p < .001$

<표 IV-17>에서 보는 바와 같이 본 연구의 이동성 기능의 요소인 달리기(Run)의 사전검사는 실험집단( $M=3.30$ ,  $SD=1.66$ )과 비교집단( $M=2.95$ ,  $SD=1.50$ )의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단( $M=6.85$ ,  $SD=1.35$ )과 비교집단( $M=4.10$ ,  $SD=1.29$ )의 평균 점수가  $p < .001$  수준에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다([그림 IV-3] 참조).



[그림 IV-3] 달리기(Run)의 사전-사후 평균 비교

실외 신체활동 프로그램이 유아의 이동성 기능의 요소인 말뛰기(Gallop)에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-18>과 같다.

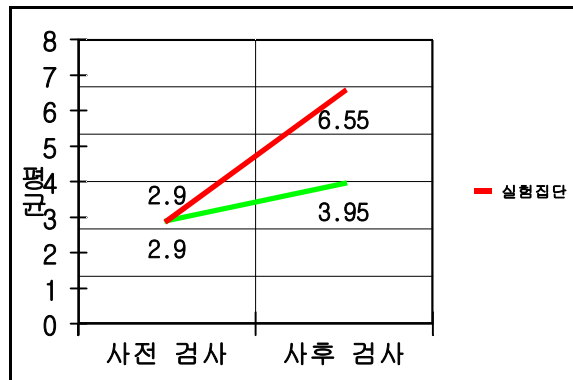
<표 IV-18> 유아의 말뛰기(Gallop) 집단 간 t검증 결과

요인		실험집단(n=20)		비교집단(n=20)		t
		M	SD	M	SD	
Gallop	사전	2.90	1.59	2.90	1.77	.000

사후	6.55	1.28	3.95	1.54	5.818 <sup>***</sup>
----	------	------	------	------	----------------------

<sup>\*\*\*</sup>  $p < .001$

<표 IV-18>에서 보는 바와 같이 유아 말뛰기(Gallop)의 사전검사는 실험집단 ( $M=2.90, SD=1.59$ )과 비교집단( $M=2.90, SD=1.77$ )의 평균점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단( $M=6.85, SD=1.35$ )과 비교집단( $M=3.95, SD=1.54$ )의 평균 점수가  $p < .001$  수준에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다([그림 IV-4] 참조).



[그림 IV-4] 말뛰기(Gallop)의 사전-사후 평균 비교

실외 신체활동 프로그램이 유아의 이동성 기능의 요소인 뛰기(Hop)에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-19>와 같다.

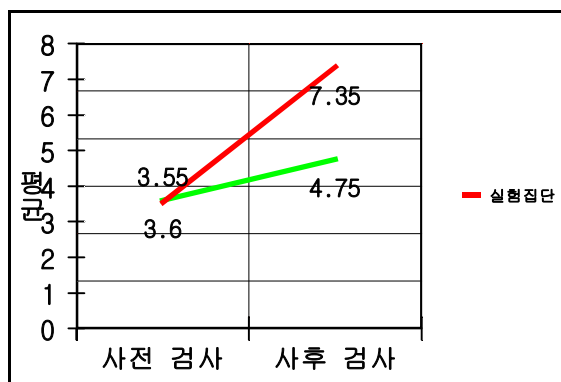
<표 IV-19> 유아의 한발 들고 뛰기(Hop) 집단 간  $t$ 검증 결과

요인		실험집단( $n=20$ )		비교집단( $n=20$ )		$t$
		$M$	$SD$	$M$	$SD$	
Hop	사전	3.55	1.47	3.60	1.05	-0.124
	사후	7.35	1.53	4.75	1.16	6.045 <sup>***</sup>

<sup>\*\*\*</sup>  $p < .001$

<표 IV-19>에서 보는 바와 같이 한발 들고 뛰기(Hop)의 사전검사는 실험집단 ( $M=3.55, SD=1.47$ )과 비교집단( $M=3.60, SD=1.05$ )의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단( $M=7.35, SD=1.53$ )과 비

교집단( $M=4.75$ ,  $SD=1.16$ )의 평균 점수가  $p<.001$  수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다([그림 IV-5] 참조).



[그림 IV-5] 한발 들고 뛰기(Hop)의 사전-사후 평균 비교

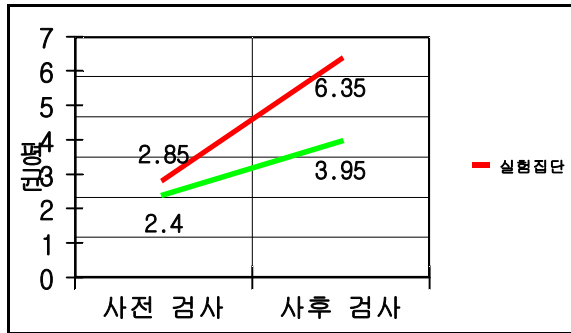
실외 신체활동 프로그램이 유아의 이동성 기능의 요소인 뛰어 넘기(Leap)에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-20>과 같다.

<표 IV-20> 유아의 뛰어 넘기(Leap) 집단 간  $t$ 검증 결과

요인	실험집단( $n=20$ )		비교집단( $n=20$ )		$t$	
	$M$	$SD$	$M$	$SD$		
Leap	사전	2.85	1.42	2.40	1.64	.928
	사후	6.35	1.42	3.95	1.19	5.781***

\*\*\* $p<.001$

<표 IV-20>에서 보는 바와 같이 뛰어 넘기(Leap)의 사전검사는 실험집단( $M=2.85$ ,  $SD=1.42$ )과 비교집단( $M=2.40$ ,  $SD=1.64$ )의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단( $M=6.35$ ,  $SD=1.42$ )과 비교집단( $M=3.95$ ,  $SD=1.19$ )의 평균 점수가  $p<.001$  수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다([그림 IV-6] 참조).



[그림 IV-6] 뛰어넘기(Leap)의 사전-사후 검사 평균 비교

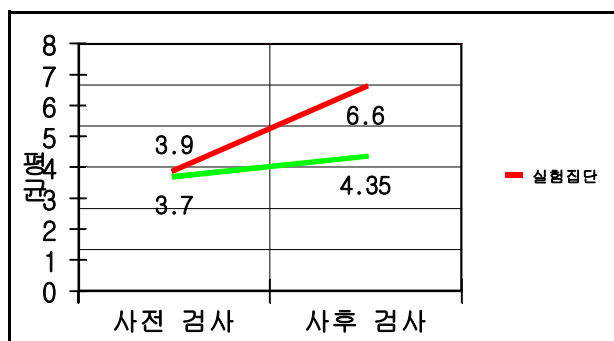
실외 신체활동 프로그램이 유아의 이동성 기능의 요소인 멀리뛰기(Horizontal Jumping)에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-21>과 같다.

<표 IV-21> 유아의 제자리서 멀리뛰기(Horizontal Jumping) 집단 간 *t*검증 결과

요인		실험집단(n=20)		비교집단(n=20)		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Horizontal Jumping	사전	3.90	1.33	3.70	1.03	.531
	사후	6.60	1.0	4.35	1.39	5.895***

\*\*\**p*<.001

<표 IV-21>에서 보는 바와 같이 제자리서 멀리뛰기(Horizontal Jumping)의 사전 검사는 실험집단(*M*=3.90, *SD*=1.33)과 비교집단(*M*=3.70, *SD*=1.03)의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단(*M*=6.60, *SD*=1.0)과 비교집단(*M*=4.35, *SD*=1.39)의 평균 점수가 *p*<.001 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다([그림 IV-7] 참조).



[그림 IV-7] 제자리서 멀리뛰기(Horizontal Jumping) 사전-사후 검사 평균 비교

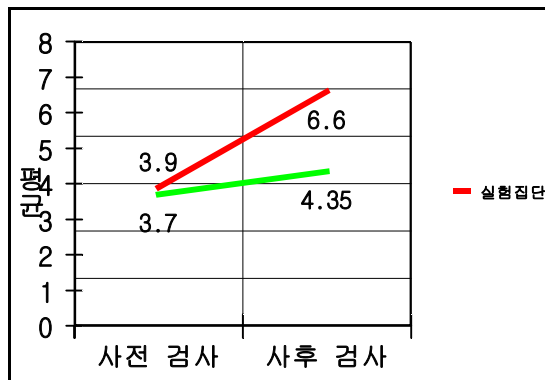
실외 신체활동 프로그램이 유아의 이동성 기능의 요소인 미끄러지기(Slide)에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-22>와 같다.

<표 IV-22> 유아의 미끄러지기(Slide) 집단 간 *t*검증 결과

요인		실험집단( <i>n</i> =20)		비교집단( <i>n</i> =20)		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Slide	사전	3.55	1.32	3.80	.89	-.701
	사후	6.75	1.02	4.60	1.10	6.425***

\*\*\**p*<.001

<표 IV-22> 에서 보는 바와 같이 미끄러지기(Slide)의 사전검사는 실험집단 (*M*=3.55, *SD*=1.32)과 비교집단(*M*=3.80, *SD*=.89)의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단(*M*=6.75, *SD*=1.02)과 비교집단(*M*=4.60, *SD*=1.10)의 평균 점수가 *p*<.001 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다([그림 IV-8] 참조).



[그림 IV-8] 미끄러지기(Slide)의 사전-사후 평균 비교

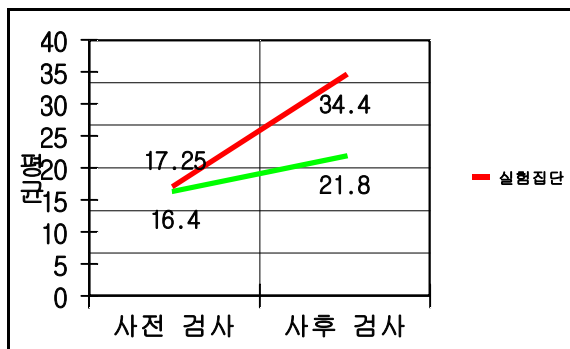
실외 신체활동 프로그램이 유아의 조작적 운동기능에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전, 사후검사를 분석한 결과 <표 IV-23>과 같다.

<표 IV-23> 유아의 조작적 운동기능 집단 간 t검증 결과

요인		실험집단(n=20)		비교집단(n=20)		t
		M	SD	M	SD	
Striking	사전	3.85	1.79	3.40	1.70	.817
	사후	6.95	1.43	4.25	1.68	5.467***
Stationary Ball	사전	2.05	1.47	2.30	1.13	-.604
	사후	5.05	1.50	3.20	1.11	4.434***
Catch	사전	2.75	1.02	2.70	.80	.171
	사후	5.00	1.12	3.30	1.26	4.501***
Kick	사전	3.85	1.42	3.45	1.23	.949
	사후	6.65	1.27	4.25	1.37	5.746***
Overhand Throw	사전	2.15	1.79	2.20	1.82	-.088
	사후	5.20	1.51	3.65	2.08	2.694**
Underhand Roll	사전	2.60	1.35	2.35	1.09	.644
	사후	5.55	1.99	3.15	1.27	4.555***
전체	사전	17.25	5.86	16.40	5.99	.454
	사후	34.40	5.91	21.80	5.96	6.715***

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

<표 IV-23>에서 보는 바와 같이 기본운동능력의 하위 유형인 전체 조작성 운동능력의 사전검사는 실험집단( $M=17.25$ ,  $SD=5.86$ )과 비교집단( $M=16.40$ ,  $SD=5.99$ )의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단( $M=34.40$ ,  $SD=5.91$ )과 비교집단( $M=21.80$ ,  $SD=5.96$ )의 평균 점수가  $p < .001$  수준에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다([그림 IV-9] 참조).



[그림 IV-9] 전체 조작능력의 사전-사후 평균 비교

실외 신체활동 프로그램이 유아의 조작적 운동 기능의 요소인 치기(Striking Stationary Ball)에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석

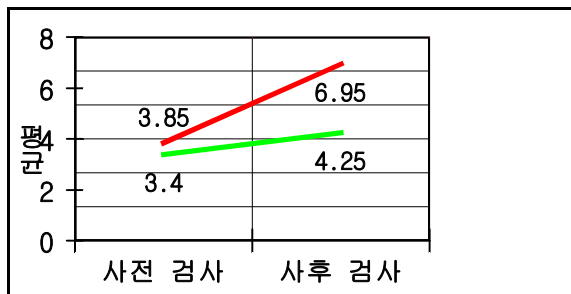
한 결과는 <표 IV-24>와 같다.

<표 IV-24> 유아의 치기(Striking Stationary Ball) 집단 간 t검증 결과

요인		실험집단(n=20)		비교집단(n=20)		t
		M	SD	M	SD	
Striking Stationary Ball	사전	3.85	1.79	3.40	1.70	.817
	사후	6.95	1.43	4.25	1.68	5.467***

\*\*\* $p < .001$

<표 IV-24>에서 보는 바와 같이 본 연구의 운동조작기능의 요소인 치기의 사전검사는 실험집단( $M=3.85$ ,  $SD=1.79$ )와 비교집단( $M=3.40$ ,  $SD=1.70$ )의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단( $M=6.95$ ,  $SD=1.43$ )과 비교집단( $M=4.25$ ,  $SD=1.68$ )의 평균 점수가  $p < .001$  수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다([그림 IV-10] 참조).



[그림 IV-10] 치기(Striking Stationary Ball)의 사전-사후 평균 비교

실외 신체활동 프로그램이 유아의 조작적 운동 기능의 요소인 공 튀기기 (Stationary Dribble)에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-25>와 같다.

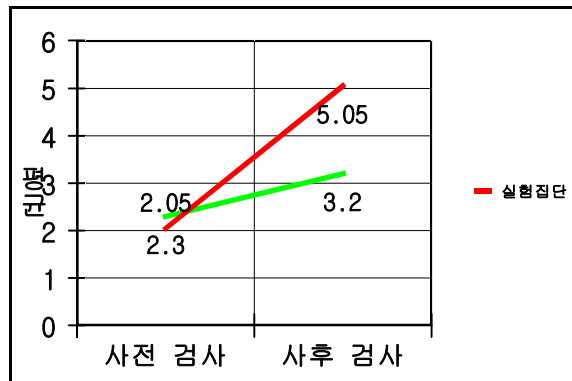
<표 IV-25> 유아의 공 튀기기 (Stationary Dribble) 집단 간 t검증 결과

요인		실험집단(n=20)		비교집단(n=20)		t
		M	SD	M	SD	
Stationary Dribble	사전	2.05	1.47	2.30	1.13	-.604
	사후	5.05	1.50	3.20	1.11	4.434***

\*\*\* $p < .001$



<표 IV-25>에서 보는 바와 같이 공 튀기기(Stationary Dribble)의 사전검사는 실험집단( $M=2.05$ ,  $SD=1.47$ )과 비교집단( $M=2.30$ ,  $SD=.80$ )의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단( $M=5.05$ ,  $SD=1.50$ )과 비교집단( $M=3.20$ ,  $SD=1.11$ )의 평균 점수가  $p<.001$  수준에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다([그림 IV-11] 참조).



[그림 IV-11] 공 튀기기(Stationary Dribble) 사전-사후 평균 비교

실외 신체활동 프로그램이 유아의 조작적 운동 기능의 요소인 잡기(Catch)에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-26>과 같다.

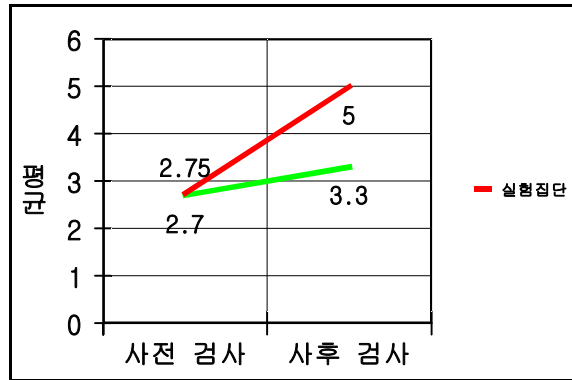
<표 IV-26> 유아의 잡기(Catch) 집단 간  $t$ 검증 결과

요인	실험집단( $n=20$ )		비교집단( $n=20$ )		$t$	
	$M$	$SD$	$M$	$SD$		
Catch	사전	2.75	1.02	2.70	.80	.171
	사후	5.00	1.12	3.30	1.26	4.501***

\*\*\* $p<.001$

<표 IV-26>에서 보는 바와 같이 잡기(Catch)의 사전검사는 실험집단( $M=2.75$ ,  $SD=1.02$ )와 비교집단( $M=2.70$ ,  $SD=1.05$ )의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단( $M=5.00$ ,  $SD=1.12$ )과 비교집단( $M=3.30$ ,  $SD=1.26$ )의 평균 점수가  $p<.001$  수준에서 통계적으로 유의미한 차이를

나타냈다([그림 IV-12] 참조).



[그림 IV-12] 잡기(Catch)의 사전-사후 평균 비교

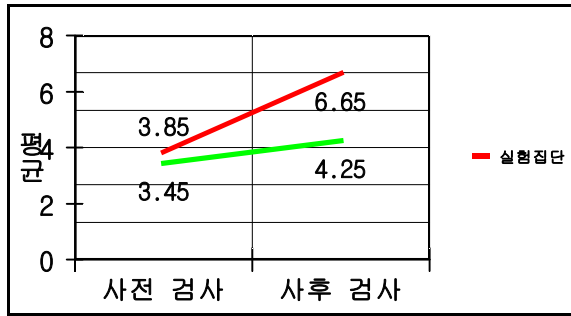
실외 신체활동 프로그램이 유아의 조작적 운동 기능의 요소인 차기(Kick)에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-27>과 같다.

<표 IV-27> 유아의 차기(Kick) 집단 간 *t*검증 결과

요인		실험집단( <i>n</i> =20)		비교집단( <i>n</i> =20)		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Kick	사전	3.85	1.42	3.45	1.23	.949
	사후	6.65	1.27	4.25	1.37	5.746***

\*\*\*  $p < .001$

<표 IV-27>에서 보는 바와 같이 차기(Kick)의 사전검사는 실험집단( $M=2.60$ ,  $SD=1.35$ )과 비교집단( $M=3.41$ ,  $SD=1.23$ )의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단( $M=5.55$ ,  $SD=1.99$ )과 비교집단( $M=4.25$ ,  $SD=1.37$ )의 평균 점수가  $p < .001$  수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다([그림 IV-18] 참조).



[그림 IV-13] 차기(Kick)의 사전-사후 검사 평균 비교

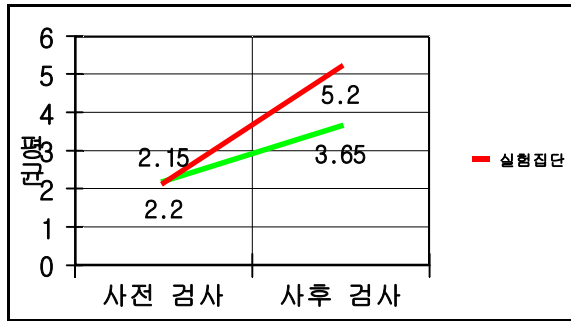
실외 신체활동 프로그램이 유아의 조작적 운동 기능의 요소인 던지기(Overhand Throw)에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-28>과 같다.

<표 IV-28> 유아의 던지기(Overhand Throw) 집단 간  $t$ 검증 결과

요인		실험집단( $n=20$ )		비교집단( $n=20$ )		$t$
		$M$	$SD$	$M$	$SD$	
Overhand Throw	사전	2.15	1.79	2.20	1.82	-.088
	사후	5.20	1.51	3.65	2.08	2.694**

\*\* $p<.01$

<표 IV-28>에서 보는 바와 같이 던지기(Overhand Throw)의 사전검사는 실험 집단( $M=2.15$ ,  $SD=1.79$ )과 비교집단( $M=2.20$ ,  $SD=1.82$ )의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단( $M=5.20$ ,  $SD=1.51$ )과 비교집단( $M=3.65$ ,  $SD=2.08$ )의 평균 점수가  $p<.01$  수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다([그림 IV-14] 참조).



[그림 IV-14] Overhand Throw의 사전-사후 평균 비교

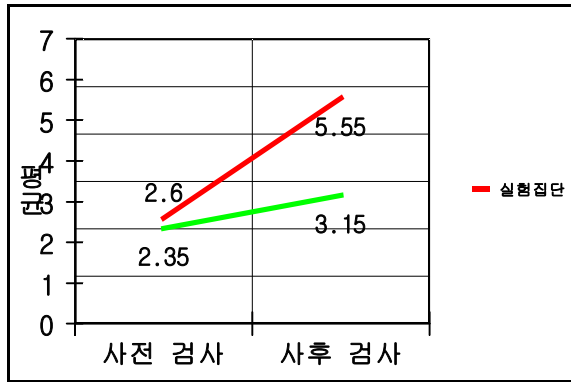
실외 신체활동 프로그램이 유아의 조작적 운동 기능의 요소인 굴리기(Underhand Roll)에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-29>와 같다.

<표 IV-29> 유아의 굴리기(Underhand Roll) 집단 간  $t$ 검증 결과

요인		실험집단( $n=20$ )		비교집단( $n=20$ )		$t$
		$M$	$SD$	$M$	$SD$	
Underhand Roll	사전	2.60	1.35	2.35	1.09	.644
	사후	5.55	1.99	3.15	1.27	4.555***

\*\*\* $p<.001$

<표 IV-29>에서 보는 바와 같이 굴리기(Underhand Roll)의 사전검사는 실험집단( $M=2.60$ ,  $SD=1.35$ )과 비교집단( $M=2.35$ ,  $SD=1.09$ )의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단( $M=5.55$ ,  $SD=1.99$ )과 비교집단( $M=3.15$ ,  $SD=1.27$ )의 평균 점수가  $p<.001$  수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다([그림 IV-15] 참조).



[그림 IV-15] 굴리기(Underhand Roll) 사전-사후 평균 비교

이상의 연구 결과를 보면 실외 신체활동 프로그램이 유아들의 운동능력의 하위 요인인 이동성운동과 조작적 운동에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다.

## 2. 실외 신체활동 프로그램이 기초체력에 미치는 효과

실외 신체활동 프로그램이 유아의 기초체력에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 비교집단 유아들의 전체 사전, 사후 검사를 실시한 결과는 <표 IV-30>과 같다.

<표 IV-30> 전체 유아의 기초체력 집단 간 *t*검증 결과

요인		실험집단( <i>n</i> =20)		비교집단( <i>n</i> =20)		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
근력	사전	6.88	5.81	7.01	3.82	-.080
	사후	10.36	6.10	7.18	3.85	1.969
민첩성	사전	17.02	1.02	17.11	1.46	-.181
	사후	13.30	2.29	16.88	1.36	-9.444***
순발력	사전	86.60	19.48	85.55	18.91	.173
	사후	103.28	11.70	88.75	21.46	2.659*
균형성	사전	28.93	19.44	27.05	23.70	.273
	사후	52.61	43.40	28.11	24.55	2.197*
유연성	사전	4.05	3.10	3.58	3.57	.449
	사후	8.44	4.61	3.90	3.63	3.461***

\*  $p < .05$     \*\*\*  $p < .001$

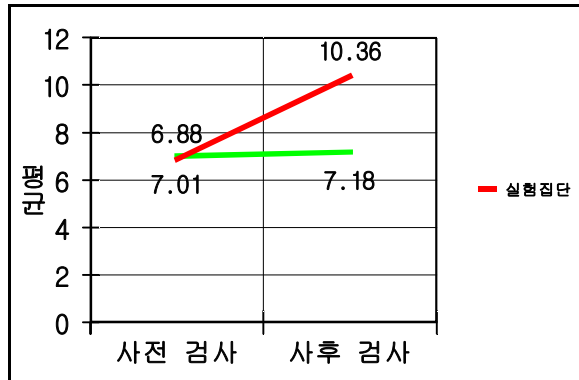
<표 IV-30>에서 보는 바와 같이 기초체력 하위 유형인 근력, 민첩성, 순발력, 균형성, 유연성의 사전검사에서 실험집단과 비교집단의 평균 점수는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 사후검사에서는 민첩성과 유연성은  $p<.001$  수준에서, 그리고 순발력과 균형성은  $p<.05$  수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 그러나 근력에서는 실험집단과 비교집단 사이에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

실외 신체활동 프로그램이 유아의 기초 체력 요소인 근력에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-31>과 같다.

<표 IV-31> 유아 근력의 집단 간  $t$ 검증 결과

요인		실험집단( $n=20$ )		비교집단( $n=20$ )		$t$
		$M$	$SD$	$M$	$SD$	
근력	사전	6.88	5.81	7.01	3.82	-0.080
	사후	10.36	6.10	7.18	3.85	1.969

<표 IV-31>에서 보는 바와 같이 기초체력의 하위 요인에서 근력의 사전검사는 실험집단 ( $M=6.88$ ,  $SD=5.81$ )과 비교집단( $M=7.01$ ,  $SD=3.82$ )의 평균 점수는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서도 실험집단( $M=10.36$ ,  $SD=6.10$ )과 비교집단( $M=7.18$ ,  $SD=3.85$ )의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 두 집단 간 사후 검사에서도 통계적으로는 유의미한 차이를 보이지 않았으나, 사전보다 사후에 실험집단이 비교집단 보다 평균적으로는 증가한 경향을 보였다([그림 IV-16] 참조).



[그림 IV-16] 근력의 사전-사후 평균 비교

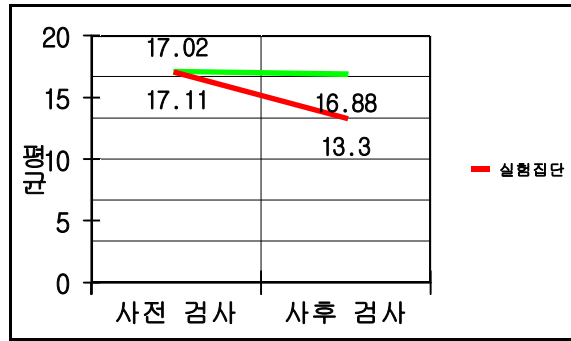
실외 신체활동 프로그램이 유아의 기초 체력 요소인 민첩성에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-32>와 같다.

<표 IV-32> 유아 민첩성의 집단 간 *t*검증 결과

요인		실험집단( <i>n</i> =20)		비교집단( <i>n</i> =20)		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
민첩성	사전	17.02	1.02	17.11	1.46	-.181
	사후	13.30	2.29	16.88	1.36	-9.444***

\*\*\**p*<.001

<표 IV-32>에서 보는 바와 같이 민첩성의 사전검사는 실험집단(*M*=17.02, *SD*=1.66)과 비교집단(*M*=17.11, *SD*=1.46)의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단(*M*=13.30 *SD*=2.29)과 비교집단 (*M*=16.88 *SD*=1.36)의 평균 점수가 *p*<.001 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다([그림 IV-17] 참조).



[그림 IV-17] 민첩성 사전-사후 평균 비교

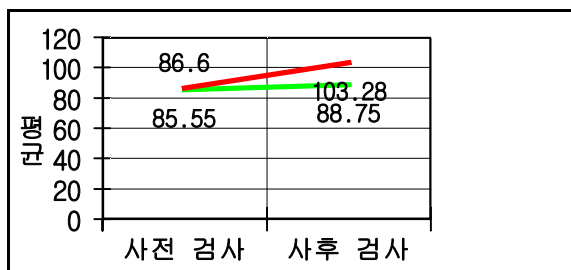
실외 신체활동 프로그램이 유아의 기초 체력 요소인 순발력에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-33>과 같다.

<표 IV-33> 유아 순발력의 집단 간 *t*검증 결과

요인		실험집단( <i>n</i> =20)		비교집단( <i>n</i> =20)		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
순발력	사전	86.60	19.48	85.55	18.91	.173
	사후	103.28	11.70	88.75	21.46	2.659*

\**p*<.05

<표 IV-33>에서 보는 바와 같이 순발력의 사전검사는 실험집단(*M*=86.60, *SD*=19.48)과 비교집단(*M*=85.55, *SD*=18.91)의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단(*M*=103.28, *SD*=11.70)과 비교집단(*M*=88.75, *SD*=21.46)의 평균 점수가 *p*<.05 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타내고 있다([그림 IV-18] 참조).



[그림 IV-18] 순발력의 사전-사후 평균 비교



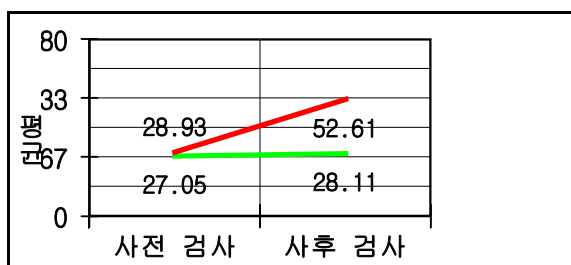
실외 신체활동 프로그램이 유아의 기초 체력 요소인 균형성에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-34>와 같다.

<표 IV-34> 유아 균형성의 집단 간 *t*검증 결과

요인		실험집단( <i>n</i> =20)		비교집단( <i>n</i> =20)		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
균형성	사전	28.93	19.44	27.05	23.70	.273
	사후	52.61	43.40	28.11	24.55	2.197*

\**p*<.05

<표 IV-34>에서 보는 바와 같이 균형성의 사전검사는 실험집단(*M*=28.93, *SD*=19.44)와 비교집단(*M*=3.85, *SD*=21)의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단(*M*=91.6, *SD*=43.40)과 비교집단(*M*=38.11, *SD*=24.55)의 평균 점수가 *p*<.05 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다([그림 IV-19] 참조).



[그림 IV-19] 균형성의 사전-사후 평균 비교

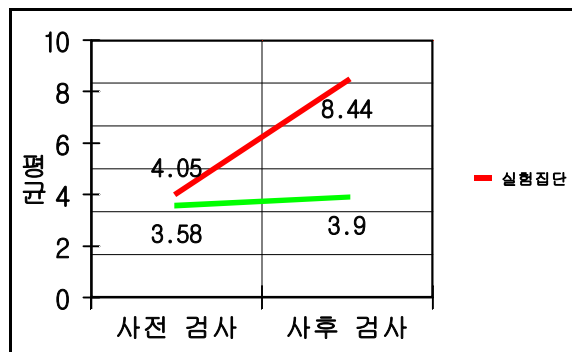
실외 신체활동 프로그램이 유아의 기초 체력 요소인 유연성에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-35>와 같다.

<표 IV-35> 유아 유연성의 집단 간 t검증 결과

요인		실험집단(n=20)		비교집단(n=20)		t
		M	SD	M	SD	
유연성	사전	4.05	3.10	3.58	3.57	.449
	사후	8.44	4.61	3.90	3.63	3.461***

\*\*\* $p<.001$

<표 IV-35> 유연성의 사전검사는 실험집단( $M=4.05$ ,  $SD=3.10$ )과 비교집단( $M=3.58$ ,  $SD=3.57$ )의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단( $M=8.44$ ,  $SD=4.61$ )과 비교집단( $M=3.90$ ,  $SD=3.63$ )의 평균 점수가  $p<.001$  수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타내고 있다([그림 IV-20] 참조).



[그림 IV-20] 유연성의 사전-사후 평균 비교

따라서 실외 신체활동프로그램이 유아의 기초체력에 미치는 영향을 알아본 결과 근력 요인에서만 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 않았지만, 민첩성, 순발력, 유연성, 평형성 요인에서는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 이는 실외 신체활동 프로그램을 보다 구체적으로 유아들의 특성과 실외 공간의 조건을 재구성하여 충분한 기간 동안 실행한다면 훨씬 더 긍정적인 효과를 기대할 수 있을 것으로 보인다.

### 3. 실외 신체활동 프로그램이 신체적 자아개념에 미치는 효과

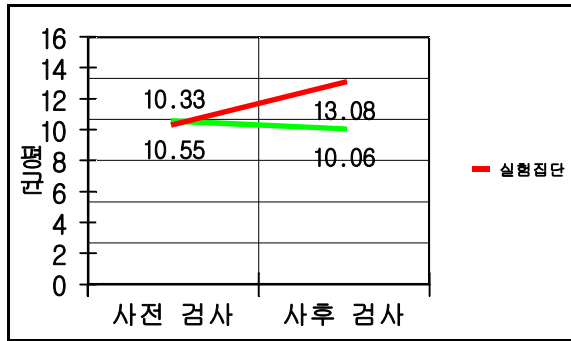
실외 신체활동 프로그램이 유아의 신체적 자아개념에 미치는 효과를 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 유아들의 사전, 사후 검사를 실시한 결과는 다음과 같다. 실외 신체활동 프로그램이 유아의 신체적 자아개념에 미치는 영향을 알아보기 위한 전체 두 집단의 사전·사후검사 결과를 분석한 결과 <표 IV-36>과 같다.

<표 IV-36> 유아의 신체적 자아개념 집단 간 *t*검증 결과

요인		실험집단( <i>n</i> =20)		비교집단( <i>n</i> =20)		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
외모	사전	2.55	.55	2.58	.59	-.139
	사후	3.01	.46	2.51	.30	4.067***
운동유능감	사전	2.98	.54	2.95	.44	.161
	사후	3.46	.43	2.98	.57	3.060**
체력	사전	2.68	.79	2.79	.46	-.487
	사후	3.40	.36	2.91	.50	3.570***
건강	사전	2.11	.61	2.23	.87	-.524
	사후	3.20	.55	2.26	.71	4.659***
전체	사전	10.33	1.32	10.55	1.21	-.593
	사후	13.08	1.06	10.06	1.13	6.519***

\*\**p*<.01    \*\*\**p*<.001

<표 IV-36>에서 보는 바와 같이 전체 신체적 자아개념 사전검사는 실험집단 (*M*=10.33, *SD*=1.32)과 비교집단(*M*=10.55, *SD*=1.21)로 통계적으로 유의미한 차이를 나타나지 않았다. 그러나 사후검사에서는 실험집단(*M*=13.08, *SD*=1.32)와 비교집단 (*M*=10.06, *SD*=1.13)으로 *p*<.001 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다 ([그림 IV-21] 참조).



[그림 IV-21] 전체 신체적 자아개념의 사전-사후 평균 비교

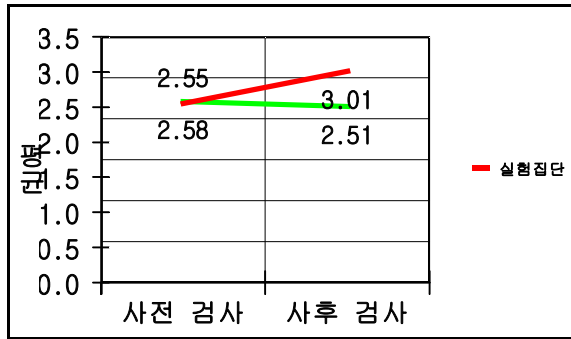
실외 신체활동 프로그램이 유아의 신체적 자아개념의 하위 요소인 외모에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-37>과 같다.

<표 IV-37> 유아 외모의 집단 간 *t*검증 결과

요인		실험집단( <i>n</i> =20)		비교집단( <i>n</i> =20)		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
외모	사전	2.55	.55	2.58	.59	-.139
	사후	3.01	.46	2.51	.30	4.067***

\*\*\**p*<.001

<표 IV-37>에서 보는 바와 같이 외모의 사전검사는 실험집단(*M*=2.25, *SD*=.55)과 비교집단(*M*=2.58, *SD*=.59)의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단(*M*=3.01, *SD*=.46)과 비교집단(*M*=2.51, *SD*=.39)의 평균 점수가 *p*<.001 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다 ([그림 IV-22] 참조).



[그림 IV-22] 외모의 사전-사후 평균 비교

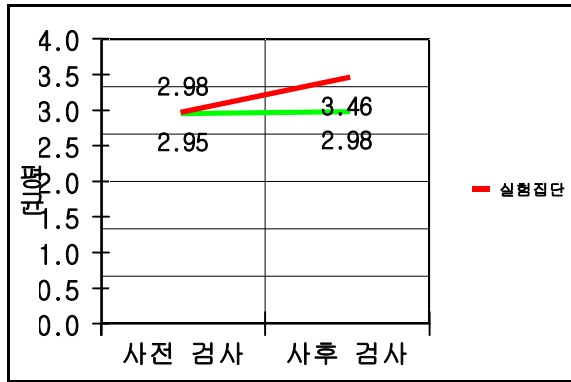
실외 신체활동 프로그램이 유아의 신체적 자아개념의 하위 요소인 운동유능감에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-38>과 같다.

<표 IV-38> 유아 운동유능감의 집단 간 *t*검증 결과

요인	실험집단( <i>n</i> =20)		비교집단( <i>n</i> =20)		<i>t</i>	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
운동유능감	사전	2.98	.54	2.95	.44	.161
	사후	3.46	.43	2.98	.57	3.060**

\*\**p*<.01

<표 IV-38>에서 보는 바와 같이 운동유능감의 사전검사는 실험집단(*M*=2.98, *SD*=.54)과 비교집단(*M*=2.95, *SD*=.44)의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단(*M*=3.46, *SD*=.43)과 비교집단(*M*=2.98, *SD*=.57)의 평균 점수가 *p*<.01 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다( [그림 IV-23] 참조).



[그림 IV-23] 운동유능감의 사전-사후 평균 비교

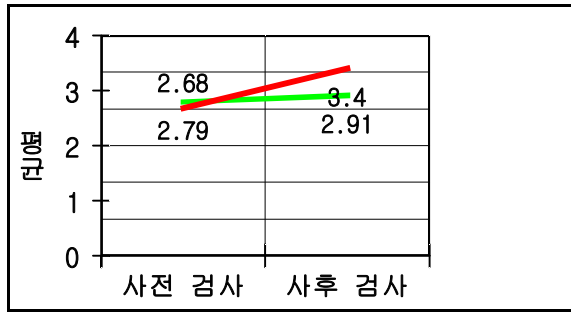
실외 신체활동 프로그램이 유아의 신체적 자아개념의 하위 요소인 체력에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-39>와 같다.

<표 IV-39> 유아 체력의 집단 간 *t*검증 결과

요인		실험집단( <i>n</i> =20)		비교집단( <i>n</i> =20)		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
체력	사전	2.68	.79	2.79	.46	-.487
	사후	3.40	.36	2.91	.50	3.570***

\*\*\**p*<.001

<표 IV-39>에서 보는 바와 같이 체력의 사전검사는 실험집단(*M*=2.68, *SD*=.79)와 비교집단(*M*=2.79, *SD*=.46)의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단(*M*=3.40, *SD*=.36)과 비교집단(*M*=2.79, *SD*=.50)의 평균 점수가 *p*<.001 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다 ([그림 IV-24] 참조).



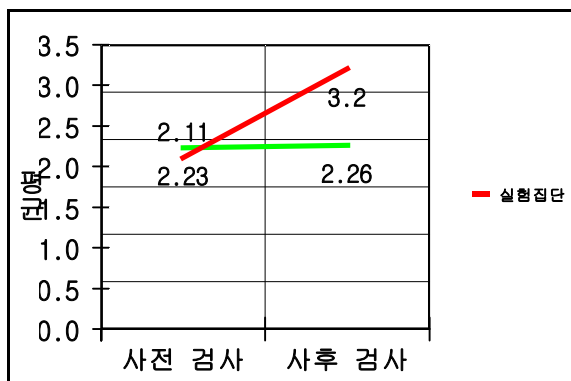
[그림 IV-24] 체력의 사전-사후 평균 비교

<표 IV-40> 유아 건강의 집단 간 *t*검증 결과

요인		실험집단( <i>n</i> =20)		비교집단( <i>n</i> =20)		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
건강	사전	2.11	.61	2.23	.87	-.524
	사후	3.20	.55	2.26	.71	4.659***

\*\*\*  $p < .001$

<표 IV-40>에서 보는 바와 같이 건강의 사전검사는 실험집단( $M=2.11$ ,  $SD=.61$ )과 비교집단( $M=2.23$ ,  $SD=.87$ )로 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후검사에서는 실험집단( $M=3.20$ ,  $SD=.55$ )와 비교집단( $M=2.26$ ,  $SD=.71$ )로  $p < .001$  수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다([그림 IV-25] 참조).



[그림 IV-25] 건강의 사전-사후 평균 비교

이러한 결과는 실외 신체활동에 참여한 실험집단 유아들이 비교집단 유아들보다 다양한 신체활동의 경험, 기본운동기술 연습, 자신의 생각과 느낌을 개방된 공간에서 마음껏 몸으로 조절하여 표현할 수 있는 기회를 갖은 유아들이 자신의 신체에 대해 보다 긍정적인 자아개념을 형성하게 되었음을 알 수 있다.

#### 4. 실외 신체활동 프로그램이 유아의 스트레스에 미치는 효과

실외 신체활동 프로그램이 유아의 일상적 스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 비교집단 유아들의 사전, 사후 검사를 실시한 결과는 <표 IV-41>과 같다.

<표 IV-41> 전체 유아 스트레스의 집단 간 t검증결과

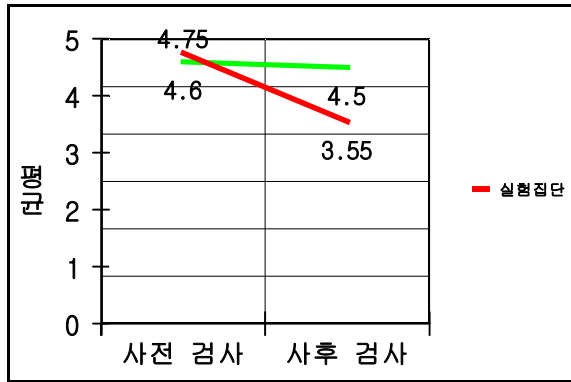
요인		실험집단(n=20)		비교집단(n=20)		t
		M	SD	M	SD	
비난-공격	사전	1.70	.47	1.60	.50	.650
	사후	1.25	.55	1.60	.50	-2.101*
불안-좌절	사전	1.60	.60	1.60	.60	.000
	사후	1.30	.47	1.65	.50	-2.30*
자존심	사전	1.45	.51	1.40	.50	.311
	사후	1.00	.32	1.25	.44	-2.032*
전체	사전	4.75	1.29	4.60	1.39	.353
	사후	3.55	.89	4.50	1.10	-3.01**

\* $p < .05$     \*\* $p < .01$

<표 IV-41>에서 보는 바와 같이 전체 유아의 일상적 스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위한 사전검사에서 실험집단( $M=4.75$ ,  $SD=1.29$ )과 비교집단( $M=4.60$ ,  $SD=1.39$ )의 평균 점수는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 사후검사에서는 실험집단( $M=3.55$ ,  $SD=.89$ )과 비교집단( $M=4.50$ ,  $SD=1.10$ )의 평균 점수가  $p < .01$  수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다([그림 IV-26] 참조).

이러한 결과는 실외 신체활동에 참여한 실험집단 유아들이 비교집단 유아들보다 다양한 신체활동의 경험을 통하여 전체 유아의 일상적인 생활에서 스트레스가 감소하고 있음을 보여주고 있다.





[그림 IV-26] 전체 스트레스 사전-사후 검사 평균 비교

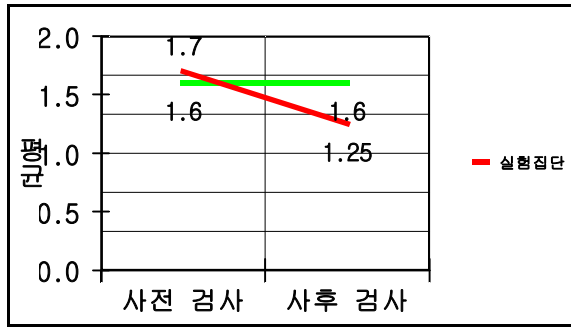
실외 신체활동 프로그램이 유아의 일상적 스트레스 하위 요소인 비난-공격에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-42>와 같다.

<표 IV-42> 유아 비난-공격상황의 집단 간 t검증결과

요인		실험집단(n=20)		비교집단(n=20)		t
		M	SD	M	SD	
비난-공격	사전	1.70	.47	1.60	.50	.650
	사후	1.25	.55	1.60	.50	-2.101*

\* $p < .05$

<표 IV-42>에서 보는 바와 같이 본 연구의 스트레스의 하위요인 중 비난-공격상황의 사전검사는 실험집단( $M=1.70, SD=.47$ )과 비교집단( $M=1.60, SD=.50$ )으로 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 사후검사에서는 실험집단( $M=1.25, SD=.55$ )와 비교집단( $M=1.60, SD=.50$ )으로  $p < .05$  수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다([그림 IV-27] 참조).



[그림 IV-27] 비난-공격적 상황의 사전-사후 평균 비교

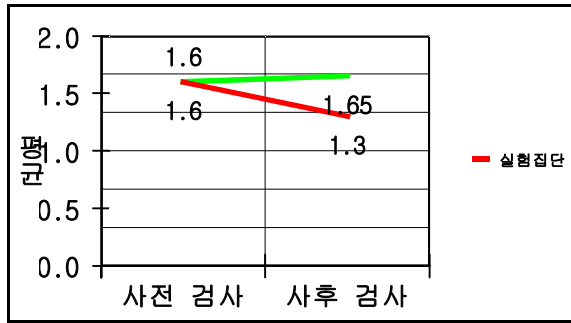
실외 신체활동 프로그램이 유아의 일상적 스트레스 하위 요소인 불안-좌절에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-43>과 같다.

<표 IV-43> 유아 불안-좌절 상황의 집단 간 t검증 결과

요인		실험집단(n=20)		비교집단(n=20)		t
		M	SD	M	SD	
불안-좌절	사전	1.60	.60	1.60	.60	.000
	사후	1.30	.47	1.65	.50	-2.30*

\* $p < .05$

<표 IV-43>에서 보는 바와 같이 불안-좌절 상황의 사전검사는 실험집단 ( $M=1.60$ ,  $SD=.60$ )과 비교집단( $M=1.60$ ,  $SD=.60$ )의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 않았다. 그러나 사후검사에서는 실험집단( $M=1.30$ ,  $SD=.47$ )과 비교집단( $M=1.65$ ,  $SD=.50$ )의 평균 점수가  $p < .05$  수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다([그림 IV-28] 참조).



[그림 IV-28] 불안-좌절 상황의 사전-사후 평균 비교

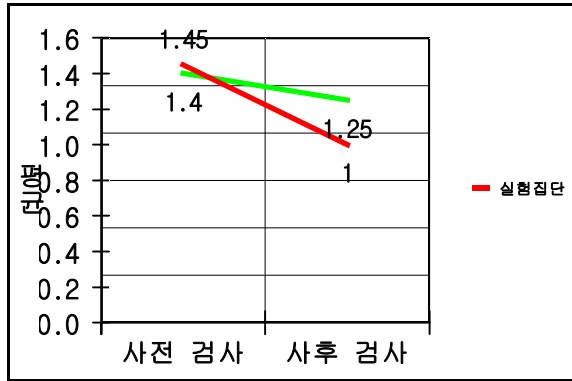
실외 신체활동 프로그램이 유아의 일상적 스트레스 하위 요소인 자존심 상한 상황에 미치는 영향을 알아보기 위해 두 집단의 사전·사후검사를 분석한 결과는 <표 IV-44>와 같다.

<표 IV-44> 유아 자존심 상한 상황의 집단 간 t검증 결과

요인	실험집단(n=20)		비교집단(n=20)		t	
	M	SD	M	SD		
자존심	사전	1.45	.51	1.40	.50	.311
	사후	1.00	.32	1.25	.44	-2.032*

\* $p < .05$

<표 IV-44>에서 보는 바와 같이 자존심 상한 상황의 사전검사는 실험집단 ( $M=1.45$ ,  $SD=.51$ )과 비교집단( $M=1.40$ ,  $SD=.50$ )의 평균 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 사후검사에서는 실험집단( $M=1.00$ ,  $SD=.32$ )과 비교집단( $M=1.25$ ,  $SD=.44$ )의 평균 점수가  $p < .05$  수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다([그림 IV-29] 참조).



[그림 IV-29] 자존심 상한 상황의 사전-사후 검사 평균

이상에서 본 바와 같이 실외 신체활동 프로그램이 유아의 일상적인 스트레스 요인에 있어 통계적으로 유의미한 차이를 보여주고 있다. 이는 실외 신체활동 프로그램을 규칙적이고 체계적으로 실시한다면 유아들의 스트레스 해소에 긍정적인 효과를 나타낸다고 볼 수 있다.

## VI. 논의 및 제언

### A. 논의 및 결론

본 연구는 유아를 위한 실외 신체활동 프로그램을 개발하고, 이를 유아교육현장에 적용한 후, 유아의 기본운동능력, 기초체력, 신체적 자아개념, 일상적인 스트레스에 대한 효과를 검증하는데 그 목적이 있다. 연구 결과를 프로그램의 개발과 효과에 관한 내용으로 구분하여 요약하고 논의하면 다음과 같다.

#### [연구문제 1] 유아의 실외 신체활동 프로그램 개발

[연구문제 1] 유아의 실외 신체활동 프로그램 개발 과정을 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 유아를 위한 실외 신체활동의 프로그램의 목적 및 목표는 2007 개정 유치원 교육과정의 건강생활영역 및 표현생활영역 관련 내용을 중심으로 하였다. 유아의 심동적 측면에서는 기본운동능력과 기초체력, 인지적 측면에서는 운동과 건강 관련 개념, 정의적 측면에서는 유아의 일상적 스트레스 감소와 긍정적인 신체적 자아개념의 발달을 위하여 통합적인 방향으로 구성하여 개발하였다. 본 프로그램의 목적은 유아의 기본운동능력과 기초체력 증진을 통한 유아의 일상적 생활에서 오는 스트레스 감소와 유아의 긍정적인 신체적 자아개념을 형성하는데 있다. 구체적인 목표는 실외 신체활동을 통하여 유아의 기본운동능력 기르기, 유아의 기초체력을 향상시키기, 자신의 신체에 대해 긍정적으로 인식하기, 일상적 생활에서 오는 스트레스를 해소하기로 설정하였다.

둘째, 유아를 위한 실외 신체활동 프로그램의 내용은 선정과 조직과정을 통하여 이루어졌다. 프로그램 내용 선정은 세 단계로 구분하여 구성하였다. 초기 실외 신체활동 프로그램 단계에서는 실외 공간을 충분히 탐색하고 신체와 관계를 맺고

실외 공간에 친숙해지는 단계, 중기 단계에서는 유아들이 넓은 공간과 신체, 물체와 관계를 맺으며 운동 개념과 운동기술을 익힐 수 있도록 하였다. 마지막 단계에서는 다양한 도구와 소품을 이용한 신체활동, 공간을 충분히 활용하고 이용하면서 신체를 마음껏 조절하고 표현하는 활동, 음악과 사람(대, 소그룹)과 관계를 맺으며 신체활동을 응용하고 변형하는 단계가 될 수 있도록 프로그램을 선정하고 구성하였다. 프로그램 내용 유아의 기본운동능력과 기초체력 개념을 토대로 구성하였다. 특히 유아의 기본운동능력에는 운동의 기본 요소인 신체인식, 공간인식, 노력인식, 관계인식 등의 세부 요소로 구성되었고, 운동의 기본 유형에는 이동 운동과 비이동운동 및 조작 운동 등의 세부 요소들로 함께 구성되어 통합적으로 실행될 수 있도록 하였다. 그리고 기초체력 관련하여서는 근지구력, 유연성, 균형성, 순발력, 민첩성 등 체력의 요소가 포함될 수 있도록 구성하였다. 구성된 활동은 유아교육 전문가의 협의를 통해 수정 보완이 이루어졌고, 현장교사의 내용 타당도 검증을 거쳐 20개의 활동을 선정하였다.

실외 신체활동 프로그램의 교육내용 조직은 발달 적합성의 원리와 계열성의 원리, 통합성의 원리를 고려하였다. 발달 적합성의 원리는 유아를 대상으로 하는 신체활동에서 우선적으로 고려되어야 할 원리로서 유아의 수준과 발달 및 흥미에 부합하는지를 고려하여 조직하였다. 계열성의 원리에서는 다양한 신체활동이 단계적으로 심화 학습될 수 있도록 나선형으로 활동의 내용을 계열화하여 구성하였다. 단순한 동작에서 복잡한 동작, 쉬운 동작에서 어려운 동작, 비이동 운동에서 이동운동, 비이동 운동과 이동을 통한 조작적 운동의 위계적 발달이 이루어 질 수 있도록 조직함으로써 단계적으로 심화할 수 있도록 단순한 움직임에서 복잡한 차원의 움직임으로 서로 밀접하고 유기적인 연결이 되도록 조직하였다. 통합성의 원리에서는 신체활동의 내용 요소들 간의 통합, 내용 영역간의 통합, 다른 활동 간의 통합이 이루어질 수 있도록 활동의 주제를 선정하고 내용체계를 구성하도록 하였다.

셋째, 유아를 위한 실외 신체활동 프로그램의 교수. 학습 방법은 반복학습의 원리, 놀이학습의 원리, 탐구학습의 원리, 개별화의 원리, 통합의 원리를 적용하였다. 교수전략은 유아중심의 비지시적 교수방법과 교사중심의 지시적 교수방법이 상호작용 중심의 교수방법을 택하였다. 유아가 중심이 되어 흥미와 능력에 맞도록 적극적인 참여를 유도하며, 난이도가 높은 활동에 대해서는 교사가 중심이 되어 지시적 교수전략을 하도록 하였다. 특히 실외 신체활동 프로그램은 유아의 운동능력과 관

련된 운동 기술 및 기초체력, 인지적 측면의 움직임 개념, 정의적 측면의 신체적 자아개념이 포함된 통합적인 프로그램으로 개발하였다. 프로그램의 전개과정은 도입, 전개, 정리 및 평가로 구분하였다

본 연구에서의 실외 신체활동의 활동단계는 도입단계, 신체활동 익히기 단계, 창의적 표현단계, 평가단계 등의 4단계를 적용하여 실시하였다. 도입단계 활동은 5분 정도로 신체준비활동으로 신체 및 도구 탐색을 실시하였다. 신체 준비활동은 스트레칭과 체조를 통하여 준비운동을 실시하였다. 신체활동 준비에 있어서 신체 및 도구 탐색활동은 수수께끼나 이야기를 통해 유아들에게 도구를 소개하고 다양한 방법으로 도구와 신체를 탐색할 수 있도록 하였다. 특히 전개 단계에서는 신체활동 익히기 단계와 창의적 신체활동 단계를 함께 적용하였다. 신체활동 익히기 단계는 교사가 준비한 기본적인 도구 활용 활동을 익히는 데 중점을 두었으며 창의적 신체활동 단계에서는 언어적 자극과 신체 도구를 제공함으로써 유아가 창의적으로 신체와 도구를 활용하여 신체활동을 극대화 시킬 수 있도록 과정에 중점을 두었다. 마지막 마무리 단계는 정리체조를 함으로써 유아들의 신체활동을 마무리하고, 실외 신체활동을 평가하였다. 실외 신체활동 프로그램 적용 시 교사의 역할로 교사 자신이 실외 신체활동에 적극적으로 참여하여, 유아의 건강 및 정서 상태를 파악하여야 한다. 그리고 교사는 개방적이고 자극적인 언어 사용을 통하여 유아의 신체 움직임을 극대화 할 수 있도록 유도하고, 칭찬과 격려 및 긍정적 강화를 제공할 수 있도록 한다. 또한 항상 안전한 가운데서 신체활동이 이루어 질 수 있도록 하며 필요 시 교사는 시범자와 설명자의 역할을 동시에 수행해야 한다.

넷째, 유아를 위한 실외 신체활동 프로그램의 평가는 크게 교사의 자기평가와 교사의 유아에 대한 평가로 실시되었다. 교사의 자기평가는 활동 및 교수방법에 대한 평가가 이루어지며 교사의 유아에 대한 평가는 신체활동에 대한 유아들의 이해 정도, 참여 태도, 만족도 등이 평가되어진다. 교사의 자기평가는 자신이 신체활동을 실시할 때 프로그램의 질을 높이기 위하여 자신이 준비하고 실행한 수업이 유아에게 어떤 영향을 주었는지를 평가하고자 하는 것이다. 이러한 평가는 교수, 학습방법에 대한 피드백을 제공하고 다음활동에 반영하게 된다.

## [연구문제 2] 유아의 실외 신체활동 프로그램 효과 검증

[연구문제 2]에서는 [연구문제 1]에서 개발된 유아의 실외 신체활동 프로그램이 유아의 기본운동능력, 기초체력, 신체적 자아개념, 일상적인 스트레스에 미치는 효과를 검증하였다. 이를 요약하고 논의 하면 다음과 같다.

첫째, 유아의 전체적인 기본운동능력은 실험집단이 비교집단보다 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났으며, 하위 영역인 이동 운동능력과 조작적 운동능력에서도 실험집단이 비교집단보다 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다.

본 프로그램이 유아의 기본운동능력 발달에 영향을 미칠 수 있었던 것은 기본운동능력의 요소와 형태가 결합하여 복합적으로 신체활동에 대한 인식과 함께 기본운동 기술이 습득될 수 있도록 실외 신체활동을 제공한 결과로 보인다. 특히 실외 신체활동 도입 단계에서는 신체 및 도구 탐색으로 그 날 활동에 대한 호기심과 동기유발을 적극적 유도하였다. 그리고 매 시간 규칙적인 체조와 율동을 통한 본 활동에 필요한 신체부위를 충분히 준비시켜 주었다. 전개 단계에서는 신체활동 익히기 단계로 기본운동이 반복 또는 심화되어 나타나도록 기본운동 유형에 있어 비이동 운동, 이동 운동, 조작적 운동 순으로 신체활동 내용을 순서적으로 경험하도록 조직화하였다. 그리고 신체활동 익히기를 통해 얻은 운동기술을 소, 도구를 활용하여 적용함으로써 창의적 신체활동으로 연계될 수 있도록 하였다. 바로 이러한 학습 단계별 진행과 매시간 반복과 창의적인 신체활동이 유아의 기본운동능력에 긍정적인 효과를 준 것으로 볼 수 있다. 또한 실외 공간에서 이루어지는 신체활동이라는 즐거움이 유아로 하여금 상당히 매력적인 시간으로 활용되어 신체활동이 정서적 측면에서도 긍정적으로 작용하여 부수적인 신체적인 효과로 이어진 것으로 보인다.

이러한 결과는 신체활동이 유아의 기본운동능력 발달을 도모할 수 있음을 밝힌 선행연구(강은영, 2001; 김성재, 2007; 윤은영, 2005; 이만수, 2006; 이은희, 2009; 이규남, 2008; 임숙희, 2003; Dee, 1993; Kelly, Dagger & Walkley, 1989; Matronia, 1982)의 결과와 일치하고 있다.

둘째, 유아의 전체적인 기초체력은 실험집단이 비교집단보다 통계적으로 유의하



게 높은 것으로 나타났으며, 기초체력 요소인 순발력, 균형성, 민첩성, 유연성 등에서 실험집단이 비교집단보다 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다.

본 프로그램이 유아의 기초체력 발달에 영향을 미칠 수 있었던 것은 실외 신체활동의 각 단계별 실시에서 오는 효과로 보인다. 도입 단계와 정리 단계에서 주로 준비운동, 정리운동으로 활용된 체조, 스트레칭, 음악과 함께 한 율동 등은 유아의 유연성과 균형성 발달에 영향을 준 것으로 볼 수 있다. 매 시간 운동 상해 예방과 효과적인 신체의 사용을 위한 주 신체부위와 근육에 대한 사전, 사후 정리 운동 등은 매 시간 반복된 연습으로 학습되었기 때문에 기초체력의 요인 중 특히 유연성이 향상된 것으로 본다. 또한 순발력과 민첩성에 있어서 신체 탐색 단계를 통한 신체활동 익히기 단계에서는 신체의 효과적인 활동과 극대화 전략 방안으로 다양한 형태의 운동 대, 소도구의 제시와 실외공간을 마음껏 활용할 수 있는 기본운동 유형이 매 시간 반복되었기 때문에 기초체력이 향상된 것으로 보인다.

체력의 발달 순서는 먼저, 평형성, 협응력, 민첩성, 유연성과 같은 신경의 통제를 받는 체력이 발달하고, 이 후 근력과 순발력 등 근육의 크기에 영향을 받는 체력이 발달하며 지구력은 가장 늦게 발달하는 특성을 지녔다. 유아기에 발달시켜야 하는 체력은 균형성, 협응력, 민첩성, 유연성 등으로 신경발달에 영향을 주는 체력요소로 박대근(2003)의 연구와 일부 일치하는 경향을 보이고 있다.

이러한 결과는 신체활동이 유아의 기초체력의 발달을 도모할 수 있음을 밝힌 선행연구(김성재, 2007; 김상화, 2004; 민현숙, 1998; 박재영, 2001; 안을섭, 1999; 이광희, 1996; 이정신, 2000; 전원정, 2001; 황장범, 1996)와 일치하고 있다. 대부분 연구에서는 근력, 지구력, 민첩성, 순발력, 유연성, 균형형성 등의 기초체력 요소를 중심으로 신체활동을 실시한 결과 실험집단의 유아들의 기초체력에서 전반적으로 향상되었음을 밝히고 있다.

셋째, 유아의 전체 신체적 자아개념에 있어서 실험집단이 비교집단보다 통계적으로 유의하게 나타났다. 신체적 자아개념의 요소인 운동 유능감, 체력, 건강, 외모 등에서 실험집단이 비교집단보다 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다.

신체운동과 자아개념을 연구하는 학자들은 운동능력이나 체력과 같은 신체적 능력과 자아개념 사이에 정적 상관을 바탕으로 규칙적인 신체운동으로 신체적 자아개념을 변화시키면 총체적 자아개념이 변화한다는 점을 입증하면서 규칙적인 운동이 신체적 자아개념을 증진시키는 효과가 있음을 주장하였다(Fox, 1997;

Sonstroem & Morgan, 1984). 본 연구결과 역시 신체활동이 긍정적인 신체적 자아 개념 형성에 도움을 준다는 선행연구(김성재, 2007; 윤은영, 2005; 이은희, 2009; 이현자, 2001; 주정호, 2004; 최하연, 2008; 황순각, 2001; Clifford & Clifford, 1967; Gallahue, 1998; Gallahue & Donnelly, 2003; Marsh, 1997) 결과와 일치하고 있다.

본 프로그램이 유아의 신체적 자아개념을 향상시킬 수 있었던 것은 단순한 유아 경쟁적·결과 지향적 게임 활동이 아닌 유아기 발달에 적합한 흥미, 놀이 그리고 다양한 운동기구를 통하여 활동이 구성되었기 때문으로 보인다.

따라서 본 프로그램은 기존 전통적인 신체활동이 가지고 있는 경쟁적인 요소를 최소화하여 유아들에게 실외활동에서 오는 즐거움을 학습의 중요한 동기로 활용하여 적극적으로 신체를 탐색하고, 운동관련 기술들을 단계 지도를 통해 습득할 수 있도록 하였다. 이러한 과정을 통해 유아들은 신체활동에서 오는 기본운동기술의 점층적인 발달로 신체활동에 대한 높은 성취감과 즐거움 등 유아로 하여금 자신의 체력과 운동능력에 대한 강한 자신감을 형성하여 긍정적인 신체적 자아개념 형성에 기여했을 것으로 보인다.

넷째, 실외 신체활동이 유아의 전체적인 일상적인 스트레스 감소가 실험집단이 비교집단보다 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다. 유아의 일상적인 스트레스 요소인 비난-공격 상황, 불안-좌절 상황, 자존감 상한 상황 등에서 실험집단이 비교집단 보다 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다.

본 프로그램이 유아의 일상적 스트레스 감소에 영향을 미칠 수 있었던 것은 유아가 실외 신체활동에 적극적으로 참여하고 즐거움을 느낌으로서 신체의 에너지가 발산되었기 때문이라고 유추해 볼 수 있다. 유아는 실외 신체활동을 통해 평소애 표출하지 못한 신체적, 정신적 욕구를 실외 신체활동을 통해 표출시켜 유아의 일상적인 스트레스 행동이 감소하는 것으로 파악 할 수 있다. 그리고 스트레스 감소를 위해서는 유아들이 실외 공간에서 즐거움을 느끼며 마음껏 신체활동을 경험한다는 것은 본 연구의 결과 유아들이 적극적으로 실외 신체활동에 참여하고 그 속에서 즐거움을 느낀다고 해석할 수 있다.

이러한 결과는 신체활동이 유아의 일상적인 스트레스 해소에 긍정적인 발달을 도모할 수 있음을 밝힌 선행연구(강준호, 2005; 권경아, 2002; 김명신, 2002; 박혜성, 1994; 송자영, 2001; 이지연, 1990; Berger, 1998)와 일치하고 있다. 또한 이러한 결과들을 토대로 유아들이 실외 신체활동을 통해 스트레스를 감소시킴을 알 수 있고,

기존의 구조화된 신체활동, 동작활동 프로그램 못지않게 실외 공간에서 유아 스스로 몸을 더 적극적으로 활동적으로 자유롭게 신체활동 함으로써 보다 더 유아의 일상적인 스트레스 해소에 효과적임을 알 수 있다.

실외 신체활동 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증한 본 연구의 결과의 결론은 다음과 같다.

유아를 위한 실외 신체활동 프로그램의 효과를 알아보기 위한 연구대상은 G시에 소재한 M유치원의 만 5세 유아 40명이었다. 효과검증을 위한 연구절차는 검사도구의 신뢰도 및 타당도 검증, 예비 연구, 교사 훈련, 사전검사, 실외 신체활동 적용, 사후검사의 순으로 진행하였다. 유아를 위한 실외 신체활동을 적용하고 유아의 기본운동능력, 기초체력, 신체적 자아개념, 일상적 스트레스에 미치는 효과를 알아본 결론은 다음과 같다.

첫째, 본 연구자가 구성한 실외 신체활동 프로그램은 기본운동능력의 유형 중 이동 운동능력 검사 결과 한발 들고 뛰기(hopping), 달리기(running), 말뛰기(galloping), 뛰어 넘기(leaping), 제자리 멀리 뛰기(horizontal jumping), 옆으로 가기(sliding) 등이 발달에 효과가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 본 연구자가 구성한 실외 신체활동 프로그램은 기본운동능력의 유형 중 조작운동능력 검사 결과, 공차기(Kick), 공치기(Striking Stationary Ball), 공잡기(Catch), 던지기(Overhand Throw), 굴리기(Underhand Roll), 공 튀기기(Stationary Dribble) 등이 발달에 효과가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 본 연구자가 구성한 실외 신체활동 프로그램은 기초체력의 하위요소 중 근지구력을 제외한 평형성, 유연성, 근력, 민첩성 등에서 긍정적인 영향을 준 것으로 나타났다.

넷째, 본 연구자가 구성한 실외 신체활동 프로그램은 신체적 자아개념의 하위요인 중 운동에 대한 유능감, 건강, 외모, 체력에서 긍정적인 영향을 준 것으로 나타났다.

다섯째, 본 연구자가 구성한 실외 신체활동 프로그램은 유아의 일상적 스트레스의 하위요인 중 비난-공격적 상황, 불안-좌절 상황, 자존감 상한 상황에서 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 준 것으로 나타났다.

이상의 결과를 종합하여 볼 때 본 연구에서 개발된 유아의 실외 신체활동 프로그

램은 유아교육 현장에서 교사가 용이하게 적용할 수 있으며, 유아의 기본운동능력, 기초체력, 신체적 자아개념 증진과 유아의 일상적인 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 줄 수 있다. 따라서 본 연구에서 개발한 실외 신체활동 프로그램이 유아교육 현장에서 활용될 수 있는 이론적인 근거와 시사점을 제공할 수 있을 것으로 본다.

## B. 제언

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 만 5세 유아만을 대상으로 한 실외 신체활동 프로그램을 개발하였다. 교육활동의 난이도, 교수학습 방법측면에서 모든 연령의 유아에게 적용할 수 있고, 유아의 연령과 발달 수준에 적합한 활동과 교수학습 방법의 재구성에 따른 후속 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 실외 신체활동의 프로그램 효과를 검증하는 데 있어서 종속변인을 기본운동능력, 기초체력, 신체적 자아개념, 일상적인 스트레스 등에 국한하여 이루어졌으나 통합적 발달 측면에서 보다 다양한 영역의 발달에 대한 효과를 검증하는 후속 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 종속변인에 대한 양적 연구만 실시되었다. 교수학습 과정에 참여하는 유아들의 신체활동 수업에 대한 흥미 및 참여태도의 변화, 신체적 자아개념과 스트레스에 대한 변화 등에 대한 질적인 분석이 함께 이루어지는 후속 연구가 필요하다.

넷째, 우리나라 유아의 발달과 연령에 적합한 다양한 운동능력 검사 도구, 신체활동 프로그램에 대한 교사 및 유아용 평가도구 등에 대한 후속 연구가 필요하다.

다섯째, 본 연구에서는 실외 신체활동 프로그램이 10주라는 단기간의 실험처치로 효과 검증이 이루어졌다. 따라서 추후 연구에서는 실내 신체활동과 실외 신체활동 그리고 실외와 실내 활동 공간이 결합한 신체활동 간의 변화 등이 장기간의 실험처치를 통하여 효과의 지속성에 대한 연구가 필요하다.

## 참고문헌

- 강병동(2002). 유아의 대근육 및 소근육 운동발달 조사. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 강상조, 조정환(1986). **유아체육**. 서울: 한국사회체육진흥회.
- 김양기(2004). 유아의 놀이프로그램 참여에 따른 신체적 자아개념의 차이에 관한 연구. 미간행석사학위 논문. 원광대학교 보건환경대학원
- 장준호(2004). 놀이중심의 유아체육활동이 유아의 스트레스와 스트레스 대처 행동에 미치는 영향. 경성대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 고기완(2000). **체육측정평가의 이해**. 서울: 보경문화.
- 고영자(1998). 어린이집 실외놀이 공간에 대한 실태조사. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 공갑례(1997). 통합적 동작 활동 프로그램이 유아의 창의적 신체 표현적 발달에 미치는 영향. 한국교원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 교육과학기술부(2008). **유치원교육과정 해설(1) 총론**, 교육과학기술부.
- 교육부(1999). **유치원 교육과정 해설**. 교육부.
- 구성희(2002). 유치원 교육활동지도 자료에 나타난 동작 관련 활동 분석. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 국민생활체육협의회 (2000). **건강 실천 100세 프로그램 개발(유아부문)**.
- 권경아(2002). 놀이중심의 동작활동이 유아의 스트레스에 미치는 영향. 조선대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김경수(1995). **유아·어린이 체육백과**. 서울: 대경출판사.
- 김경숙(2003). 만 4, 5세 유아의 기초체력 발달에 관한 연구. 경남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김광철(2002). 초등학교 체육수업에서 교사의 특성이 아동의 즐거움에 미치는 영향. 광주교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김명신(2002). 체육활동 프로그램이 유아의 스트레스에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김명주(2006). 전래동화 그림책을 활용한 동작활동이 유아의 기초체력에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위 논문.

- 김미중(2004). 통합적 동작활동이 유아의 창의적 신체표현능력에 미치는 영향. 한국 교원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김민정(2000). 유아체육 프로그램과 지도형태에 관한 연구. 서강대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김병준(2001). 한국판 신체적 자아개념 측정도구 개발. **한국스포츠 심리학회지**, 12(2), 69-90.
- 김상화(2004). 유아의 신체적성운동 프로그램 참가가 기초 체력에 미치는 영향. 대구대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김선진 (2003). **운동발달의 이해**. 서울: 서울대학교 출판부.
- 김성재(2007). 발달적 게임과 교육체조를 통합한 유아 동작활동의 적용효과. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김수경(2000). 유아교육기관 실외놀이 실태에 관한 양적, 질적 분석. 부산대학교 대학원 석사학위 논문
- 김영옥, 이은희(1999). 통합적 접근방법에 의한 동작프로그램의 효과. **유아교육연구**, 19(1), 21-43.
- 김영주(2005). 유아기 통합교육을 위한 신체활동 프로그램의 실제와 개선. 이화여자 대학교 대학원 박사학위 논문
- 김완선(2000). 유아의 신체활동이 정서지능 및 사회성숙도에 미치는 영향. 상명여자 대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김용미, 김미경(2003). 유아교사와 체육교사의 유아체육교육 실태 및 인식에 관한 비교 연구. **한국유아체육학회지**, 5, 61-72.
- 김원준(2005). 소도구를 활용한 실외 신체활동이 유아의 창의성에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김은순(2001). 유아 중심의 동작활동 프로그램이 만 세 유아의 창의성에 미치는 영향. 덕성여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김은심(1994). 유치원의 동작교육 현황에 관한 연구. **유아교육연구**, 14(2), 135-151.
- 김은심(1995). 통합적 동작교수방법이 유아의 기본동작 능력과 창의적 사고 및 신체표현 능력에 미치는 효과. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김은심(2004). **유아 동작교육 이론의 이론과 실제**. 서울: 창지사.
- 김은심(2005). **4세에서 6세까지 유아를 위한 동작활동의 이론과 실제**. 서울: 정민사.
- 김은심, 최혜진(2005). 유치원교사의 대학(교)에서의 동작교육 수강 만족도와 유아

- 동작 교육에 대한 인식 및 개선 방안. **열린유아교육연구**, 10(3), 251-271.
- 김은희(2004). 유아의 통합적 신체활동 프로그램이 창의적 신체표현력 발달에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김재숙, 임미혜, 김선희, 김혜경, 배선미(2004). 유아교사를 위한 실외놀이 가이드북. 서울: 정민사.
- 김재은(1998). 어린이 발달과 스트레스. 유능한 어린이로 키우기. 삼성복지재단 제 6회 학술대회 자료집, 97-116.
- 김정미(1999). 신체활동 프로그램이 유아의 사회성 발달에 미치는 영향. 용인대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김정원, 이정아(2002). 유아의 방과후 활동 경험과 일상적 스트레스의 관계. **아동학회지**, 23(6), 121-137.
- 김종원(2002). 유아기의 운동프로그램이 체격과 운동능력에 미치는 영향. 부산대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김종인(1996). **운동과 건강**. 부산: 부산전문대 출판사.
- 김종형(2001). 기초체력 향상 프로그램이 유아의 사회성 발달에 미치는 효과. 동아대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김지수(1999). 유아의 기질과 운동능력에 관한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김현지, 오연주(1997). **유아를 위한 체육활동 이론과 실제**. 서울: 양서원.
- 김진숙(1995). 유치원실외놀이 운영실태 분석. **동양여자대학 논문집**, 14, 91-121.
- 김현의(2000). 발달에 적합한 체육교육 프로그램이 유아의 지각 운동 능력에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김혜옥(1985). 유아의 동작교육 활동 효과에 관한 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 남정화(1999). 유치원 체육교육 프로그램 수행에 따른 사회 정서적 발달 단계에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 노순주(2003). 통합적 운동놀이 프로그램이 유아의 운동능력 및 행동발달에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 노인숙(2001). 산본 지역 유아교육기관의 실외놀이 활용 실태조사. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 노현주(1994). 실외놀이터 유형에 따른 유아의 놀이 형태. 이화여자대학교 대학원

석사학위 논문.

류삼태, 조미혜, 장명립(1996). 유아체육놀이 프로그램 개발 연구. 연구보고서 96-3, 한국교육개발원.

류은주(1985). 유아의 일상 운동 상황에 건강도와 운동능력에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.

류진희, 황환옥, 최명희, 정희정, 김유림(1999). 유아의 신체발달에 적합한 신체활동. 서울: 양서원.

문화관광부(2003). 운동으로 자라는 아이. 서울: 문화관광부.

민현숙(1998). 운동놀이 활동이 유아의 기초체력에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문.

박경(1999). 유치원에서의 신체활동 놀이가 유아의 공격성 및 자아개념에 미치는 영향. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위 논문.

박길준, 박태섭, 박형섭(1995). 성장단계별 신체의 발육발달론. 서울: 상조사.

박대근(2000). 유아의 기본운동 및 지각-운동발달에 관한 연구. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문.

박대근(2001). 3, 4, 5세 유아의 대근육 운동발달 경향 조사. 유아교육학논집, 5(2), 131-160

박문환(1996). 평생체육론. 서울: 대경.

박미화(1999). 실외 흥미영역 구성이 유아의 놀이 행동에 미치는 영향. 성균관대학교 교육대학원 석사학위 논문

박재영(2002). 신체활동프로그램이 유아기의 신체 발육발달에 미치는 영향. 원광대학교 교육대학원 석사학위 논문.

박효찬(1999). 유치원 교사가 인식한 유아체육의 문제점과 활성화 방안 연구. 경기대학교 교육대학원 석사학위 논문.

배기창(1997). 유아기의 신체적성 운동이 체격과 체력에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위 논문.

배인자, 한규령(1996). 유아를 위한 동작교육의 이론과 실제. 서울: 양서원.

배호순(1990). 평가의 원리: 교육프로그램을 중심으로. 서울: 교육과학사.

백행순(2002). 생활주제 중심의 동작교육 프로그램이 유아의 기본 동작능력과 신체 표현 능력에 미치는 효과. 경남대학교 대학원 석사학위 논문.

변영신(1999). 아동의 운동능력과 인지와의 관계에 관한 연구. 한국체육과학회지,



8(2), 161-168.

새세대육영회(1987). **유아를 위한 실외놀이**. 서울: 새세대육영회.

서울대학교 체육연구소(1991). 운동은 요람에서부터(유아편). **국민생활체육협의회**.

서의정(2000). 신체활동 놀이가 유아 체력 향상과 사회적 능력 발달에 미치는 영향.

우석대학교 교육대학원 석사학위 논문.

송인섭(1998). **인간의 자아개념 탐구**. 서울: 학지사.

송자영(2001). 신체활동 놀이가 유아의 스트레스 감소에 미치는 영향. 경기대학교

대학원 석사학위 논문.

신의진(2002). 조기교육과 발달병리적 문제: 한국조기교육의 현황과 과제. 한국아동

학회 춘계학술발표대회 자료집, 27-41.

신현옥(1996). 자신과 타인 이해활동이 유아의 자아개념, 조망수용 및 친사 회적 행

동에 미치는 영향. 서울여자대학교 대학원 박사학위 논문.

신현옥(1996). 유아의 자아개념과 창의성과의 관계. **배화논집**, 18, 237-240.

심운숙(1994). 유아교육기관의 실외환경에 관한 조사연구. 원광대학교 교육대학원

석사학위 논문.

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

안을섭(1999). 유아체육교육이 5세 아동의 기초체력 향상에 미치는 영향. 건국대학

교 교육대학원 석사학위 논문.

양관규(1999). 창의적 신체표현 활동이 유아의 창의성 및 신체표현 능력에 미치는

영향. 원광대학교 교육대학원 석사학위 논문.

염현경(1998). 유아의 일상 스트레스 척도 개발 및 타당화 연구. 이화여자대학교 대

학원 박사학위 논문.

오광섭(2001). 유치원의 유아체육활동 운영 실태와 그 개선방안 연구. 성균관대학교

교육대학원 석사학위 논문.

오연주(2003). 유아의 체육프로그램 개발 및 효과에 대한 연구. **영유아보육학회**,

35, 101-118.

오연주, 김현지(2000). **유아를 위한 체육활동 이론과 실제**. 서울: 양서원

유상석(2001). 발달적으로 적절한 유아체육 프로그램과 교수전문성에 대한 소고. **한**

**국유아체육학회지**, 2, 65-71.

윤애희 (1998). 발달적 체육교육 프로그램의 유치원 현장적용. 서울여자대학교 대학

원 박사학위 논문.

- 윤애희, 박정민(1999). **유아 체육교육의 이론과 실제**. 서울: 창지사.
- 윤은영(2004). **유아를 위한 신체활동의 이론과 실제**. 서울: 교학연구사.
- 이광욱(1998). 유아체육 교육이 유아의 긍정적 자아개념과 친사회적 행동에 미치는 영향. 세종대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이광희(1996). 유아체육 프로그램이 체력발달에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이기숙(2000). **유아교육과정**. 서울: 교문사.
- 이순례(1998). 유아와 함께 하는 신체활동. 한국어린이육영회 연수원.
- 이연섭, 김상호(1992). 4, 5, 6세 아동의 발달 이정표 설정에 관한 연구. **중앙대학교 교육문제 연구소 논문집, 7**, 41-58.
- 이영(1997). 유아를 위한 창의적 동작교육. 서울: 교문사.
- 이영, 전인옥, 김은기(2004). 유아를 위한 창의적 동작교육. 서울: 교문사.
- 이영심(1998). 유아 지각 운동 프로그램 개발과 효과검증. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이영심(2002). 유아 기본동작 측정도구 개발을 위한 기초연구. 탐라대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이영자, 이기숙, 이정옥(2004). **유아 교수·학습방법**. 서울: 창지사.
- 이철수(2000). 3, 4, 5세 유아의 대근육 발달 경향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이희태, 엄성호, 조대용(2004). 운동프로그램 참가자에 따른 건강 체력과 신체적 자아개념의 변화. **한국스포츠심리학회지, 15(2)**, 115-128.
- 정청희, 김병준(2003). **스포츠심리학의 이해**. 서울: 금광출판사.
- 주미정(1998). 동화를 활용한 동작교육이 유아의 신체표현 및 창의성이 미치는 영향. 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 주정호(2004). 유아체육 프로그램 개발 및 효과검증. 국민대학교 대학원 박사학위 논문.
- 채민아(2003). 신체 놀이 활동을 이용한 유아의 창의성 증진 프로그램 개발과 효과. 영남대학교 대학원 박사학위 논문.
- 최범규, 김선진(2001). 운동 기술 획득에 따른 운동 협응 형태의 변화와 발달적 특성. **한국스포츠심리학회지, 12(2)**, 39-55.
- 최예중, 최범규(1997). 초등학생의 신체 유능성 지각과 체육수업에 대한 내적동기.

한국초등체육학회지, 3, 21-32.

한국교육개발원(1996). 유아체육 놀이 프로그램 개발연구.

한국어린이육영회 연수원(1998). 유아와 함께하는 신체활동.

홍승규(1995). 정기적인 신체활동이 취학전 아동의 체격 및 체력에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원 석사학위 논문.

홍용희 역(1997). **우리 아이 스포츠 영재 만들기**. 서울: 일송미디어.

홍용희, 이한영, 최혜로, 원영신(2002). **동작교육의 이론과 실제**. 서울: 다음세대.

황순각(2001). 유아 신체활동 프로그램의 구성 및 효과. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.

황장범(1996). 체력 운동 수업 모형에 의한 교수 학습이 아동의 체력에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위 논문.

황해익(2000). **유아교육평가**. 서울: 양서원.

Band, E. B., & Weisz, J. R. (1988). How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress. *Developmental Psychology*, 24, 247-253.

**Bobbio, T., Gabbard, C., & Caçola, P. (2009).** Interlimb Coordination: An Important Facet of Gross-Motor Ability. Retrieved on Dec. 17, 2009 from <http://ecrp.uiuc.edu/v11n2/bobbio.html>

Chandler L. A. (1987). Childhood Stress: Teacher's role. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 285 369)

Cratty, B. J. (1979). *Perceptual and motor development in infants and children* (2nd ed.). (ERIC Document Reproduction Service No. ED 164 540)

Davies, M. (1996). Outdoor: An important context young children's development. *Early Child Development and Care*, 115, 37-49.

Dempsey, J. D., & Frost, J. L. (1993). Play environments in early childhood education. In B. Spodek(Ed.), *Handbook of research on the education of young children*(pp. 306-321). New York: Macmillan.

Fauman, L. S. (1983). Dance for preschool children. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 54(6), 56-58.

Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16, 423-457.

- Fox, K. R. (1997). The physical self and process in self-esteem development. In K. R. Fox(Ed.), *The physical self: From motivation to well-being*(pp. 111-139). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Frost, J. L. (1992). Play and playscapes. Albany, NY: Delmar.
- Gabbard, C. (1984). Motor skill learning in children. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 293 645)
- Gabbard, C. (1988). Early childhood physical education: The essential elements. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 59(7), 65-69.
- Gallahue, D. L. (1993). *Developmental physical education for today's children (2nd ed.)*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Gallahue, D. L. (1998). *Understanding motor development in children*. John Wiley & Sons.
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). *Developmental physical education for all children(4th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2002). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*(6th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Graham, G., Holt-Hale, S. A., McEwen, T., & Parker, M. (1998). *Children moving: A reflective approach to teaching education*. Mountain View, CA: Mayfield.
- Harter, S. (1985). *Manual for the self perception profile for children*. Denver, CO: University of Denver.
- Hatzitaki, V., Zisi, V., Kollias, I., & Kioumourtzoglou, E. (2002). Perceptual-motor contributions to static and dynamic balance control in children. *Journal of Motor Behavior*, 34(2), 161-170.
- Honig, A. S. (1986). Stress and coping in children (Part I). *Young Children*, 41(4), 50-63.
- Hurlock, E. (1972). *Child development*. New York: McGraw-Hill.
- Jolly, T. (1995). *Development appropriate outdoor play environments for infants and toddlers*. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 388 403)
- Kelly, L. E., Dagger, J., & Walkley, J. (1989). The effects of an assessment based physical education program on motor skill development in preschool

- children. *Education and Treatment of Children*, 12(2), 153-164.
- Kirchner, G., & Graham, J. (1995). *Physical education for elementary school children*(9th ed.). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Laban, R. (1948). *Modern Educational Dance*. Boston: Plays.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcome. *American Psychologist*, 40(7), 770 - 779.
- Marsh, H. W. (1997). The measurement of physical self-concept: A construct validation approach. In K. R. Fox(Ed.), *The physical self: From motivation to well-being*(pp. 27-58). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Matronia, C. A. (1982). *Relationship of direct instruction and practice development of motor skills*. (ERIC Document Reproduction Service ED 239 774)
- McCall, R. M., & Craft, D. H. (2000). *Moving with a purpose: Developing programs for preschoolers of all abilities*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mussen, P. H., Conger, J. J., Kagan, J., & Huston, A. C. (1984). *Child development and personality*(6th ed.). New York: Harper & Row.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (1999). *Human motor development: A lifespan approach*. London: Mayfield.
- Pica, R. (1997). Beyond physical development: Why young children need to move. *Young Children*, 52(6), 4-11.
- Pica, R. (2004). *Experience in movement: Birth to age 8*(3rd ed.). Clifton Park, NY: Delmar. 김은심 역(2004). (출생부터 8세까지) 유아를 위한 동작교육. 서울: 정민사.
- Robert, D. L. (1999).** The effects of a preschool movement program on motor skill acquisition, movement concept formation, and movement practice behaviour. Unpublished dissertation, West Virginia University.
- Rutledge, C. D. (1993). *The level of motor skill development of preschool children provided a physical education program and preschool children provided with play environments*. A Bell & Howell Company.

- Sanders, S. W. (1992). *Designing preschool movement programs*. Champaign, IL: Human Kinetics. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 370 922)
- Scanlan, R. J., & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. In G. C. Roberts(Ed.), *Motivation in sports and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Seefeldt, C. (Ed.). (1976). *Curriculum for the preschool-primary child: A review of the research*. Columbus, OH: Merrill.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. New York: Lippencott.
- Slater, W. (1993). *Dance and movement in the primary school: A cross-curricular approach to lesson planning*. Plymouth, UK : Northcote.
- Smith, M., Carlisle, C., Cole, S. K., & Steffen, J. (1991). Teaching fundamental motor skills in the primary school: An examination of the effectiveness of a developmental physical education curriculum. *Physical Education Review*, 14(2),
- Stinson, S. (1988). Creative dance for preschool children. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 59(7), 52-56.
- Stinson, S. (1990). Dance education in early childhood. *Design for Arts in Education*, 9(6), 34-41.
- Thomas, K. T., Lee, A. M., & Thomas, J. R. (1988). *Physical education for children: Concepts into practice*. Champaign, IL: Human Kinetics. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 300 364)
- Ulrich, B. D. (1987). Perceptions of physical competence, motor competence, and participation in organized sport: The interrelationships in young children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(1), 57-67.
- Ulrich, D. A. (2000). *Test of Gross Motor Development: Examiner's Manual (2nd ed.)*. Austin, Tx: Pro-Ed.
- Wardle, F. (1995). Alternatives Bruderhof education: Outdoor school. *Young Children*, 50(3), 68-73.
- Wessel, J. A., & Kelly, L. E. (1986). *Achievement-based curriculum development in physical education*. Philadelphia, PA: Lea & Febiger.
- Wetton, P. (1988). *Physical education in the nursery and infant schools*. London:

Routledge.

Whitaker, D. L. (1996). *Games, games, games: Creating hundreds of group games and sports*. Nashville, TN: School-Age Notes.

Wiat, L., & Darrah, J. (2001). Review of four tests of gross motor development. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 43, 279-285.

Williams, H. G. (1983). *Perceptual and motor development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

## 부 록

< 부록 1 > 기초체력 검사지 .....	124
< 부록 2 > TGMD II .....	126
< 부록 3 > 신체적 자아개념 검사지 .....	130
< 부록 4 > 유아 스트레스 검사지 .....	131
< 부록 5 > 실외 신체활동 계획안 .....	132



## <부록 1> 기초체력 검사 기록지

항 목	종 목	준비물	측정 방법
근력 및 근지구력	매달리기 (sec)	철봉, 초시계	철봉 위쪽으로 턱을 올린 상태에서 어깨 간격 정도로 양손을 벌려 철봉을 잡고 시작과 동시에 무릎을 공중으로 들어 무릎의 각도가 90도가 되도록 한다. 발이 땅에 떨어지는 순간까지를 0.1초 단위로 측정한다.
민첩성	왕복 달리기 (sec)	10m 거리의 공간, 콘2개, 5cm 각목2개, 색 테이프, 초시계	유아가 10m 거리를 빨리 달려서 10m 지점의 반원 안에 있는 사방 5cm 각목2개중 한 개를 집어 들고 출발했던 곳에 갖다 놓고 다시 나머지 한 개의 각목을 똑같은 방법으로 갖다 놓는다. 출발한 후부터 2번째 각목을 갖다 놓는 시간까지 측정하여 0.1초 단위까지 기록한다.
순발력	서서 위로 뛰기 (cm)	색깔 인주, 하얀 색지, 줄자	벽을 등지고 유아가 바르게 서서 손을 뺀 위치를 체크한다. 발의 이동 움직임 없이 제자리에서 높이 점프하여 뺀었던 손을 벽에 다시 체크한다. 미리 손가락에 인식할 수 있는 색깔 인주를 발라 체크 된 부위간의 거리를 체크한다.
평행성	한발로 중심잡기 (sec)	색 테이프, 초시계	유아가 한쪽 발을 들고 무릎을 90도로 굽혀 한발로 중심을 잡는 방법으로 중심잡는 발을 발바닥 모형 안에 부착한 다음 양팔로 수평으로 든 순간부터 시간(초)을 측정하여 유아가 붙인 발을 움직일 때까지 시간을 측정한다.
유연성	앉아 윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	간편 측정기	유아가 앉아서 윗몸 앞으로 굽히기 간편 측정기 발 부착면에 발을 대고, 무릎을 굽히지 않은 상태에서 상체를 숙여 등과 머리 그리고 두 팔이 일직선이 되도록 한 다음 간편 측정기의 눈금을 통하여 양손의 손가락을 있는 마지막 끝 선을 측정한다.

- 1) 문화체육부(1995)에서 제시한 취학 전 아동의 체격 및 체력육성을 위한 체육놀이 프로그램 개발을 위해 충남대학교 체육과학연구소에서 연구 개발한 검사도구를 사용
- 2) 검사한 기초체력 항목과 종목 내용 및 세부 측정 방법을 사용
- 3) 근력 및 근지구력, 민첩성, 평행성 측정 결과 나타난 숫자(시간 : 초 단위)를 그대로 점수화 하여 사용
- 4) 순발력, 유연성은 높이 및 길이(cm 단위)를 그대로 점수화 하여 사용

## <부록 1> 기초체력 검사 기록지

유치원명 :

평가자 :

검사일자 :

번호	성 명	성별	근력	민첩성	순발력	평행성	유연성
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
평 균							

## <부록 2> TGMD II

### 이동성 기능 (Locomotor Skill) 검사 기록지

유치원명 :

유아 성명 :

성별 : (남, 여)

평가자 :

검사일자 :

항목	자료 (준비물)	지침	운동 수행 평가 기준	평가		소 계	합 계
				1차	2차		
Run	달릴 수 있는 18m 정도의 공간, 고깔 2개	①두 개의 고깔을 15m 거리로 떨어져 놓는다. ②둘째 고깔 뒤쪽에 3m 정도의 여유 공간을 확보한다. ③시작 신호와 함께 첫째 고깔에서 둘째 고깔로 가능한 빨리 달리도록 한다. ④반복하여 2회 실시한다.	1. 팔꿈치를 구부리며, 팔과 다리는 정 반대로 움직이는가?				
			2. 두 발은 짧은 순간이나마 지면에서 떨어져 있는가?				
			3. 발뒤꿈치 또는 발가락 부분이 먼저 지면에 닿는가? (발바닥 전체 부분이 지면에 동시에 닿는 것이 아니다)				
			4. 뒤쪽에 있는 발은 엉덩이 쪽으로 약90도 정도 구부려지는가?				
Gallo p	8m 정도의 거리, 테이프, 고깔 2개	①두 개의 고깔과 테이프를 가지고 8m의 거리를 확보한다. ②유아에게 첫째 고깔에서 둘째 고깔로 걸립하도록 한다. ③2차 시도 시에는 간 곳에서 되돌아오도록 한다.	1. 몸을 공중으로 떠올 때 팔을 허리 높이까지 힘차게 올리는가?				
			2. 왼발을 앞으로 내 딛으면서 몸을 공중에 띄우고 착지할 때 왼발 뒤쪽 혹은 가까운 쪽에 오른발을 놓는가?				
			3. 두 발은 짧은 순간이나마 지면에서 떨어져 있는가?				
			4. 걸립을 4번 연속 시행하면서 리드미컬한 패턴을 유지하는가?				
Hop	최소한 5m 정도의 공간	①검사 전에 유아들에게 자신이 좋아하는 발을 정하게 한다. ②자신이 좋아하는 발로 세 번 호핑한다. ③다른 발로 세 번 더 호핑 하도록 한다. ④반복하여 2회 실시한다.	1. 올린 다리는 몸이 공중으로 뜰 수 있도록 위쪽으로 힘껏 무릎을 들어주는가?				
			2. 올린 다리는 몸을 다시 공중으로 띄우기 위한 전 단계로 몸 뒤쪽으로 빼는가?				
			3. 몸이 공중으로 뜰 수 있도록 하기 위해 양 팔을 구부리고 앞뒤로 흔들어 주는가?				
			4. 오른쪽(왼쪽) 다리로 연속 3회 한발 뛰기를 하는가?				
			5. 왼쪽(오른쪽) 다리로 연속 3회 한발 뛰기를 하는가?				

항 목	자료 (준비물)	지 칩	운동 수행 평가 기준		소 계	합 계
			평가 1차	평가 2차		
Leap	최소한 6m 정도의 공간, 콩주머니, 테이프	①콩주머니를 바닥에 놓는다. ②바닥 위에 테이프의 조각을 붙여서 콩주머니로부터 3m 떨어져서 평행되게 한다. ③유아들로 하여금 테이프에 서서 콩주머니 너머로 도약하도록 한다. ④반복하여 2회 실시한다.	1. 한발로 도약하고 다른 발로 착지하는가?			
			2. 몸이 공중에 떠있는 시간이 달리기 할 때 보다 긴가?			
			3. 뛰어 넘는 발의 반대 팔이 앞으로 나오는가?			
Horizontal Jumping	최소한 3m 정도의 공간, 테이프	①바닥에 출발선을 긋는다. ②유아들로 하여 선 뒤쪽에서 출발하도록 한다. ③유아들에게 최대한 멀리 뛰도록 한다. ④반복하여 2회 실시한다.	1. 양 무릎을 구부리고 팔은 앞 뒤로 흔드는 준비동작을 하는가?			
			2. 점프하기 위해 팔은 몸 뒤쪽으로 제처 올린 후, 다시 앞쪽 머리 위까지 완전히 올리는가?			
			3. 두발을 동시에 지면에서 떼었다가 착지하는가?			
			4. 착지할 때 팔 양손은 아래쪽으로 힘차게 내리는가?			
Slide	최소한 직선 거리 7m 정도의 공간, 고깔 2개	①선 위에 두 개의 고깔을 7m 정도 떨어져 놓는다. ②유아가 첫째 고깔에서 둘째 고깔까지 슬라이드 하도록 한다. ③반복하여 2회 실시한다.	1. 몸체를 옆쪽으로 돌림으로써 어깨는 바닥위의 선과 평행이 되는가?			
			2. 한 발은 옆으로 내 딛고 다른 발은 끝면서 그 발 옆으로 이동하는가?			
			3. 오른쪽(왼쪽) 방향으로 최소한 4번 연속적으로 슬라이드를 하는가?			
			4. 왼쪽(오른쪽) 방향으로 최소한 4번 연속적으로 슬라이드를 하는가?			
평 균						

## 물체 조작 기능(Object Control Skill) 검사 기록지

유치원명 :

유아 성명 :

성별 : (남, 여)

평가자 :

검사일자 :

항 목	자료(준비물)	지 침	운동 수행 평가 기준			합 계
			1차	2차	소 계	
Striking a Stationar y Ball	지름10cm의 가벼운 공, 플라스틱 방망이, 배팅티(공을 올려 놓을 수 있는 받침대)	①공의 배팅 티를 유아의 벨트 높이에 맞추어 놓는다. ②유아에게 공을 정확히 치도록 한다. ③반복하여 2회 실시한다.	1. 우세한 손이 비우세한 손 위에 방망이를 쥐는가?			
			2. 비우세한 몸의 방향 쪽이 발과 평행하고 가상의 토스자를 향하도록 하는가?			
			3. 스윙할 때 어깨와 엉덩이가 돌아가는가?			
			4. 무게 중심이 앞 발쪽으로 이동하는가?			
			5. 방망이로 공을 제대로 치는가?			
Stationar y Dribble	3-5세 유아에게 맞는 20-25cm 정도의 공, 6-10세는 조금 더 큰 공, 딱딱한 바닥	①유아들에게 다리를 움직이지 말고 손을 이용하여 공을 4번 튀기도록 한다. ②그런 다음 공을 잡고 멈추도록 한다. ③반복하여 2회 실시한다.	1. 허리 높이에 맞추어 한 손으로 공을 접촉하는가?			
			2. 손바닥이 아닌 손가락 끝으로 공을 미는가?			
			3. 사용하는 손의 바로 옆 또는 앞쪽의 지면에 튀기는가?			
			4. 발의 움직임 없이 4번 연속 튀기기를 유지하는가?			
Catch	10cm의 플라스틱 공, 5m의 빈 공간, 테이프	①5m 떨어지게 두선을 그린다. ②한 쪽 선에 유아가 서고, 토스하는 사람은 다른 쪽 선에 선다. ③유아 가슴을 겨냥해서 공을 약한 호를 그리며 토스한다. ④유아로 하여금 양손을 사용하여 공을 잡도록 한다. ⑤유아들의 어깨와 벨트 사이에서 토스된 것들만 쥔다. ⑥반복하여 2회 실시한다.	1. 손을 몸 앞쪽에 두고, 팔꿈치를 굽혀 공 받을 준비를 하는가?			
			2. 공이 도착할 때 공을 잡기 위하여 팔을 뻗치는가?			
			3. 공을 손으로만 잡는가?			

항 목	자료(준비물)	지 칩	운동 수행 평가 기준		소 계	합 계
			평가 1차	2차		
Kick	20-25cm 정도의 플라스틱 공이나 축구공, 콩주머니, 10m 정도의 공간, 테이프	①벽에서부터 10m 떨어진 곳에 선 하나를 긋고, 벽에서부터 7m 떨어진 곳에 또다른 선 하나를 긋는다. ②벽과 가까운 선 위에 콩주머니를 올리고 그 위에 공을 올려놓는다. ③유아에게 다른 선에 서도록 한다. ④유아들이 뛰어서 공을 앞쪽 벽으로 힘껏 차도록 한다. ⑤반복하여 2회 실시한다.	1. 공에 빠른 속도로 접근하는가?			
			2. 공을 차기 위해 빠르게 도약하거나 보폭을 크게 늘리는가?			
			3. 차지 않는 발의 위치는 공과 평행하게 놓거나 공의 조금 뒤에 놓는가?			
			4. 차는 발의 발등이나 발가락으로 공을 차는가?			
Overhand Throw	테니스공, 벽, 테이프, 7m 정도의 빈 공간	①벽에서부터 7m 바닥위에 테이프 조각을 붙인다. ②유아들로 하여금 벽을 마주하고 7m 선 뒤에 서도록 한다. ③유아들이 힘껏 벽으로 공을 던지도록 한다. ④반복하여 2회 실시한다.	1. 손/팔을 아래로 하고 와인드업(투구 전 동작)를 하는가?			
			2. 던지지 않는 쪽을 벽 쪽으로 향하게 하고 어깨와 힘을 회전시키는가?			
			3. 던지는 팔의 반대 발을 움직여 무게 중심을 이동하는가?			
			4. 볼을 던지면서 던지는 팔의 반대쪽 대각선 방향으로 follow through를 하는가?			
Underhand Roll	3-6세 유아에게 적절한 테니스공, 7-10세 유아에게 적절한 소프트볼, 고깔 2개, 테이프, 8m 정도의 공간	①두 개의 고깔을 벽과 마주하게 놓고 서로 1m 정도 떨어져 배치한다. ②벽에서부터 7m 바닥위에 테이프를 붙인다. ③.유아에게 공을 굴려서 고깔들 사이에 지나도록 한다. ④반복하여 2회 실시한다.	1. 가슴이 콘을 향한 상태로 굴리는 손을 몸통 아래에서 뒤로부터 스윙하는가?			
			2. 굴리는 손의 반대 발을 콘 쪽으로 한걸음 나아가는가?			
			3. 몸을 낮추기 위해 무릎을 굽히는가?			
			4. 바닥에 가깝게 하여 공을 굴려 10cm보다 낮게 바운드가 되게 굴리는가?			
평 균						

### <부록 3> 신체적 자아개념 검사지

성명 : \_\_\_\_\_ (남, 여)      생년월일 \_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일  
 검사일: \_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일      검사자 : \_\_\_\_\_

번호	문항 내용	평가 척도			
		4	3	2	1
1	나는 얼굴이 잘 생겼다.				
2	나는 달리기를 잘한다.				
3	나는 친구들 보다 힘이 세다.				
*4	나는 아파서 병원에 자주 간다.				
*5	나는 몸이 너무 뚱뚱하다.				
6	나는 모든 운동을 다 잘한다.				
7	나는 내 몸을 여러 방향으로 잘 구부릴 수 있다.				
*8	나는 자주 아프다.				
9	나는 다른 친구들 보다 잘생겼다.				
10	나는 공을 가지고 하는 운동을 잘한다.				
11	나는 쉬지 않고 오래 달릴 수 있다.				
*1 2	나는 감기에 잘 걸린다.				
12	나는 사진 속에 보이는 내 모습을 좋아한다.				
14	나는 한발 들고 여러 방향으로 뛰기를 잘한다.				
15	나는 자주 운동을 한다.				
*1 6	나는 한 번 아프면 낫는데 시간이 오래 걸린다.				

## <부록 4> 유아 스트레스 검사지

성명 : \_\_\_\_\_ (남, 여)      생년월일 \_\_\_\_\_ 년 \_\_\_\_\_ 월 \_\_\_\_\_ 일

검사일: \_\_\_\_\_ 년 \_\_\_\_\_ 월 \_\_\_\_\_ 일      검사자 : \_\_\_\_\_

	~때 기분이 어떨까?					경험유무	그 령 다 면 얼 마 만 크?		
	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
1. 내가 원하는 물건을 엄마, 아빠가 사주지 않을 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
2. 선생님이 나를 예뻐하지 (사랑하지)않는다고 생각 할 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
3. 친구들이 놀이에 끼워주지 않을 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
4. 친구들이 놀릴 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
5. 친구가 때리거나 꼬집을 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
6. 가족이 내가 좋아하는 TV프로(예:만화)를 못보게 하거나 보고있는 채널을 바꿀 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
7. 엄마, 아빠께 때 맞을 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
8. 선생님께 야단맞을 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
9. 밖에서 놀고 싶는데 못나가게 할 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
10. 친구나 동생이 장난감을 빼앗아 갈 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
11. 엄마나 아빠가 친구나 형제보다 내가 더 못한다고 말할 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
12. 내 얘기를 엄마, 아빠가 제대로 들어주지 않을 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
13. 잘못된 일을 했다고 생각하여 엄마나 아빠한테 혼날 것 같을 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
14. 엄마 아빠가 싸울 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
15. 엄마, 아빠께 야단맞을 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
16. 무서운 꿈을 꾸었을 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
17. 먹고싶는데 먹지 못하게 하거나 먹을 수 없을 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
18. 엄마나 아빠가 나에게 어떤 것(예:그림 그린 것, 만든 것, 공부)에 대해 못한다고 말할 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
19. 친구들은 잘하는데 나는 잘하지 못했다고 생각할 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
20. 엄마나 아빠께 칭찬받고 싶는데 칭찬받지 못할 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
21. 엄마, 아빠가 놀아주지 않을 때	불안	슬픔	화가남	몰라요			1	2	3
22. 엄마가 듣기 싫은 소리(잔소리)할 때 혹은 같은 말을 두 번 이상 할때	불안	슬픔	화가남	몰라요			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 없다.

\* 이 아동에게 검사를 실시하시면서 아동의 특이한 반응이나 행동이 관찰되었거나 검사 실시상 어려웠던 점 등이 있었으면 적어 주십시오.



## <부록 5> 실외 신체활동 계획안

활동명	동굴 동굴 짹짹!	활동일시		차시	1
활동목표	1. 신체 축을 이용하여 몸을 움직일 수 있다. 2. 음악에 맞추어 동그라미 체조를 할 수 있다. 3. 다양한 방법으로 동그라미를 표현할 수 있다.				
활동자료	후프, 공, 동그란 소도구				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·뽀뽀기로 신체움직임 준비하기 ·음악에 맞추어 뽀뽀기 체조를 실시한다. < 신체 및 도구 탐색 > ① 공의생김새에 대해 이야기한다. ·공의 생김새와 특징을 알아보기 ② 공의 다른 특징에 대해 이야기한다. ·굴러간다.           ·위로 잘 된다.				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 공처럼 잘 굴러갈 수 있는 물체에 대해서 알아본다. ·우리 집, 유치원, 주변에서 흔히 볼 수 있는 물체 또는 물건은 무엇이 있는지 이야기 해본다. ·다양한 공, 다양한 바퀴, 과일, 동전 ② 신체를 이용하여 만들 수 있는 동그라미에 대해 이야기한다. ·신체 각 부위를 이용하여 동그라미를 만들어 보기 ·목, 어깨, 손목, 허리, 무릎, 발, 손가락, 발가락을 움직이면서 동그라미를 그려 본다. ③ 신체를 움직여서 만들 수 있는 동그라미에 대해 이야기한다. ·서서 만들기, 앉아서 만들기, 신체가 축이 되어 만들기 ·한발로 회전하면서 동그라미를 만들기, 엉덩이, 무릎, 배, 등이 축이 되어서 동그라미를 만들어 보기 ④ 친구와 함께 만들 수 있는 동그라미에 대해 이야기한다. ·두 명이 함께 동그라미 만들기 ·여러 명의 친구들과 함께 만들기				
정리	< 신체활동 정리 > ·동그라미 체조로 정리하기 < 평가 > ·어떻게 동그라미를 만드는 것이 가장 쉬웠는가?				

활동명	공이 되어 굴러보기	활동일시		차시	2
활동목표	1. 구르기를 통하여 신체 유연성을 기를 수 있다. 2. 비 이동 운동을 통하여 몸의 균형을 유지할 수 있다. 3. 몸을 이용한 다양한 움직임 경험을 할 수 있다.				
활동자료	음악테이프, 매트, 다양한 공 종류, 굴러가는 소도구				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·음악에 맞추어 몸을 가볍게 움직여 주기 < 신체 및 도구 탐색 > ·자신의 신체를 이용해서 동그라미를 만들 수 있는 부분을 찾아보고 만들어보기 ·공과 사각 블록을 이용하여 무엇이 잘 굴러가는지에 대해 이야기하기 ·잘 굴러갈 수 있는 물체에 대해 이야기하기 ·공의 물체가 왜 잘 굴러갈 수 있는지에 대해 이야기하기 ·공처럼 잘 굴러가기 위해서는 몸을 어떻게 해야 하는지에 대해서 이야기하기				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 신체를 공처럼 만들어 공이 되어 굴러볼 수 있는 다양한 방법에 대해 이야기한다. ·굴러가는 물체를 매트 위에서 신체로 나타내기 ·매트 위에서 공처럼 앞구르기 하기 -안전을 위해 손과 발, 머리의 위치를 알아보기 ·몸을 공처럼 만들어 굴러 보기 ② 공처럼 잘 굴러 수 있는 다른 방법을 하나씩 생각하여 매트 위에서 몸으로 조절하여 굴러 가보게 한다. ·축구공, 수박, 물레방아, 김밥, 동전의 물체를 매트 위에서 신체로 나타내어 보게 한다. ③ 친구들 동작 중 가장 잘 굴러가는 방법은 무엇이며, 왜 잘 굴러갔는지? 알아보고 함께 그 동작을 익혀보기.				
정리	< 신체활동정리 > ·음악에 맞춰 스트레칭 체조를 하면서 몸을 움직이기 < 평가 > ·몸을 공처럼 굴릴 수 있었는지 이야기하기 ·몸을 공처럼 굴러 보았을 때 기분이 어땠는가?				

활동명	친구야 놀자! (스텝익히기)	활동일시		차시	3
활동목표	1. 공간을 이용하면서 이동운동 능력을 기를 수 있다. 2. 지시에 따라 몸을 오래 동안 유지시킬 수 있다. 3. 공간을 이용하면서 방향의 개념을 익힐 수 있다.				
활동자료	음악 테이프, 큰 후프, 작은 후프				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·신체 각 부위별 동그라미를 그리면서 신체움직임을 준비하기 ·뿔뿔이 체조 음악과 함께 신체움직임을 준비하기 < 신체 탐색 > ·표시가 되어 있는 제한된 공간 안에서 움직여 보기 · 자기공간 안에서 만 신체를 움직임을 준비하기 ·제한된 공간을 활용하여 친구와 부딪치지 않고 어떻게 하면 잘 움직임을 할 수 있는가?				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 표시된 놀이공간에서 신체를 다양하게 움직여 본다. ·방향에 따라 자유롭게 움직이기 ·앞, 뒤, 옆으로 움직이기 ·한 발, 두 발, 세 발로 움직이기 ·낮게, 높게, 크게, 작게 움직이기 ·걸기, 달려 보기, 높이, 멀리 뛰기 ② 일반적인 공간을 활용하여 기본스텝을 익혀보기. ·걸기, 달리기, 한 발로 뛰기, 옆으로 미끄러지기 ·말타기, 멀리 뛰기, 건너뛰기, 스키핑하기 ③ 친구와 관계 맺으면서 움직여 본다. ·일반적인 공간을 움직이다 교사의 말에 따라 표시판에 빨리 앉기 ·교사의 말에 따라 친구와 빨리 만나기 ·교사의 말에 따라 친구와 함께 옆으로 미끄러지기 ·교사의 말에 따라 친구와 스키핑 동작을 해본다.				
정리	< 신체활동 정리 > ·동그라미 체조로 신체움직임을 정리하기 < 평가 > ·어떤 방법으로 움직여 보았는지 알아보기 ·어떻게 움직이는 것이 가장 재미있었는가? ·친구와 함께 손을 잡고 움직임을 하는 것이 어떠했는지?				

활동명	균형판 놀이!	활동일시		차시	4
활동목표	1. 비 이동운동을 통하여 균형감을 기를 수 있다. 2. 신체 각 부위 별 움직임에 통하여 몸의 균형을 유지할 수 있다. 3. 신체부위와 물체간의 관계를 통하여 신체를 인식할 수 있다.				
활동자료	다양한 카드, 색깔카드, 숫자카드				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·신체 각 부위를 동그라미를 그리면서 회전시켜 본다. ·뽀뽀기 체조로 신체움직임을 준비하기 < 신체 및 도구 탐색 > ·움직이다가 교사가 “멈춰!”라고 말하면 빨리 멈추기 ·신체의 어느 특정 부분만 멈추기 ·멋진 포즈로 멈추기 ·지시에 따라 멈추기				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 신체중심에 대해서 알아본다. ·움직이지 않고 한 발로 오래 오래 서있는 것을 “중심”이라고 한다. 어떻게 하면 오래 동안 중심을 잘 잡을 수 있는지? 신체를 이용하여 중심을 잡아보자. ·한 발, 두 발, 그리고 두 팔과 두 발을 이용하여 중심잡기 ·다양한 신체 부위를 이용하여 중심잡기 ·세 발, 네 발, 엉덩이, 등, 무릎, 머리 부위 등을 신체 다른 부위와 연결하여 중심을 취해 본다. ② 균형판 위에서 신체 중심을 잡아 본다. ·혼자, 친구와 함께 중심잡고 서기 ·한 발, 두 발 그리고 두 팔과 두 발 및 신체 다른 부위를 이용하여 중심을 잡아본다. ·다양한 방법을 이용하여 균형판 위에서 중심을 잡아본다. ·오래 동안 누가 중심을 잘 잡는지 게임을 해본다.				
정리	< 신체활동 정리 > ·동그라미 체조로 신체움직임을 정리하기 < 평가 > ·어떻게 신체의 중심을 잡았는지 이야기해 보기 ·한 발, 두 발 그리고 두 팔을 이용하여 중심을 잡았을 때 기분이 어땠는가?				

활동명	중심잡기	활동일시		차시	5
활동목표	1. 도구를 이용하여 비 이동 운동 능력을 기를 수 있다. 2. 도구에 이용하여 다양하게 움직일 수 있다. 3. 신체 각 부위를 이용하여 중심을 잡을 수 있다.				
활동자료	손, 발, 신체 부위별 카드 판, 중심잡기 색깔 카드 세트				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·신체 각 부위를 동그라미를 그리면서 회전시켜 본다. ·뽀뽀기 체조로 신체움직임을 준비하기 < 신체 및 도구 탐색 > ·카드 탐색하기- 느낌, 성질, 형태, 어떤 놀이를 할 수 있는지 알아본다. ·신체 부위에 카드를 올려 떨어지지 않게 할 수 있는 방법 탐색하기 ·신체부위를 다양하게 탐색하여 본다.				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 카드를 떨어뜨리지 않고 이동할 수 있는 방법에 대해 이야기한다. ·카드 이용하여 신체를 탐색한 후 움직여 본다. ·카드를 신체의 여러 부위에 올려놓기 ·신체를 이동하면서 카드의 중심잡기 ·손, 발, 신체 각 부위 이용하여 중심을 잡고 이동하면서 친구와 인사 나누고, 악수하고, 손뼉치기 하여 본다. 카드를 떨어뜨리지 않고 이동할 수 있는 방법에 대해 이야기한다 ② 5명이 한조가 되어 조각상과 조각가 되어 작품 만들기 ·한명은 조각상, 네명은 조각가 되어 무슨 작품을 만들 것인가? 이야기 나누고 조각상 위에 카드를 올려 놓고 작품을 완성 시킨다. ·작품을 설명하고 감상하기 ·차례로 역할을 바꾸어 새로운 작품을 만들 수 있도록 한다.				
정리	< 신체활동 정리 > ·동그라미 체조로 몸을 정리하기 < 평가 > ·카드가 떨어지지 않게 하기 위해서 어떻게 했는가? ·물체를 옮길 때 신체의 어느 부분으로 옮기는 것이 가장 어려웠는가?				

활동명	징검다리 건너기	활동일시		차시	6
활동목표	1. 도구를 이용하여 이동 운동 능력을 기를 수 있다. 2. 신체를 민첩하게 이용할 수 있다. 3. 공간과 물체간의 관계를 탐색할 수 있다.				
활동자료	색깔카드, 징검다리 블록, 두꺼운 카드, 줄, 아이소파 세트				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·똥똥기 체조로 신체 움직임을 준비하기 ·다양한 방법으로 움직여보기 < 신체 및 도구 탐색 > ① 놀이 도구를 탐색해 본다. ·느낌, 성질, 재질 탐색하기 ·새로운 도구를 가지고 할 수 있는 놀이는 무엇이 있을까? 어떻게 방법으로 할 수 있겠니?				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 카드대형에 따라 신체 움직임을 다양하게 표현해 보고 움직임을 익혀 본다. ·일자 대형, S자 대형, 11자 대형으로 움직이기 ·대형에 따라 다양한 방법으로 신체를 사용할 수 있도록 한다. ·신체 각 부위와 연계하여 움직일 수 있도록 한다. ·이동성 기본스텝을 이용해 보게 한다. ② 징검다리 블록대형에 따라 움직임 표현해 본다. ·징검다리 건너기 ·어떻게 하면 높 속으로 떨어지지 않고 징검다리를 잘 건널 수 있겠니? ·중심을 취하면서 징검다리 건너면서 높 지나기 게임 ③ 카드를 조작해 본다. ·손과 발로 이용하기 패스하고 받기 ·손과 발로 이용하기 카드를 받고 패스하기 ·차고, 치고, 던져 보기 ·짹과 함께 거리를 두고 카드를 패스하여 본다.				
정리	< 신체활동 정리 > ·동그라미 체조로 신체움직임을 정리하기 < 평가 > ·어떤 모양의 길을 가는 활동이 재미있는가?				

활동명	교통신호등	활동일시		차시	7
활동목표	1. 도구를 이용하여 이동 운동 능력을 기를 수 있다. 2. 신호에 따라 몸을 다양하게 조절 할 수 있다. 3. 소리를 잘 듣고 신체를 민첩하게 움직일 수 있다.				
활동자료	신호등 그림 카드, 복채, 북				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·동그라미 체조로 신체움직임을 준비하기 < 신체 및 도구 탐색 > ① 교통신호등에 대해서 알아본다. ·어떤 색깔의 불이 있는가? ·어떤 불일 때 움직일 수 있을까? ·빨간 불, 노란 불, 초록 불일 때는 어떻게 해야 하는가? ·카드 색깔판과 교사의 지시를 듣고 보고 몸으로 조절하여 움직일 수 있는가?				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 움직임에 대한 다양한 방법을 제시한다. ·달리기, 멀리뛰어가기, 한발로 뛰기, 한발로 뛰어넘기 ·슬라이딩, 깎로핑, 스키핑 하기 ② 신호등에 따라 움직여 본다. ·교사의 지시에 따라 움직이다 신호등 색깔을 말하면 빨리 몸으로 움직임을 나타내기 ·빨간 불 ·노란 불 ·초록 불 ③ 색깔 신호등을 보고 움직인다. ·신호등에 따라 움직이기 ·움직이면서 신호등에 따라 움직임 조절하기 ④ 소도구가 내는 소리를 듣고 움직여 본다. ·북소리가 빠르면 빨리 움직이기 ·북소리가 느르면 느리게 움직이기 ·북소리에 맞추어 몸을 자유롭게 움직여 보고 다양한 방법으로 공간과 신체를 활용할 수 있도록 한다. ⑤ 신호등 놀이를 변형하여 얼음 놀이 동작을 응용한다. ·빨간 불 이면 얼음 되어 빨리 움직임을 정지시켜 본다. ·땡 하면 초록 불이 되어 마음껏 몸을 움직여 본다.				
정리	< 신체활동 정리 > ·땡기 체조로 몸을 정리하기 < 평가 > ·어떻게 하면 부딪치지 않고 잘 달릴 수 있을까?				

활동명	팔 주머니 놀이	활동일시		차시	8
활동목표	1. 도구를 이용하여 조작 운동 능력을 기를 수 있다. 2. 도구 사용에 따라 몸을 유연하게 움직일 수 있다. 3. 물체와 관계를 가지며 신체를 탐색할 수 있다.				
활동자료	팔 주머니(크기, 무게, 색깔과 형태에 따라 다양한 소품 제시)				
활 동 과 정					
도입	< 신체활동 준비 > ·동그라미 체조로 신체움직임을 준비하기 < 신체 및 도구 탐색 > ① 팔 주머니를 탐색한다. ·팔 주머니 느낌, 성질 탐색하기 ·팔 주머니 가지고 할 수 있는 놀이는 무엇이 있을까? ·신체와 함께 팔 주머니를 움직여 보기				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 팔 주머니 가지고 이동해 본다. ·신체 각 부위 별 팔 주머니를 올려놓고 중심잡기 ·신체 부위와 부위간의 관계를 통해 팔 주머니를 올려놓고 중심잡기 ·2인 1조가 되어 신체부위에 팔 주머니를 올려놓고 중심잡기 ·서서, 앉아서, 머리, 몸통, 하체, 신체 앞과 뒤를 충분히 활용하여 몸의 중심을 유지해본다. ② 팔 주머니 조작해 보기 ·팔 주머니 던지고 받기 ·팔 주머니 목표물에 보내기 ·팔 주머니 목표물에 넣기 ·팔 주머니 목표물에 맞추기 ·신체를 유연하게 만들어 팔 주머니 안전하게 집어 올리기 ·혼자 연습하고 2인1조가 되어서 연습한다. ③ 팔 주머니 게임 ·이사가기 게임 ·왕복달리기 게임 ·신체부위에 팔 주머니 고정시키고 돌아오기 게임				
정리	< 신체활동 정리 > ·뺨기 체조로 신체움직임을 정리하기 < 평가 > ·팔주머니 활동 중 가장 재미있는 활동은 무엇이었는지 이야기한다.				



활동명	작은 고리 놀이	활동일시		차시	9
활동목표	1. 도구를 이용 하여 조작 운동 능력을 기를 수 있다. 2. 물체와 관계를 가지며 신체를 탐색할 수 있다. 3. 다양한 방법으로 고리를 굴러볼 수 있다.				
활동자료	색깔별 작은 고리, 재질별 작은 고리				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·동그라미 체조로 신체움직임을 준비하기 < 신체 및 도구 탐색 > ① 고리 탐색해 본다. ·느낌, 소리, 성질에 대해서 알아보기 ·고리를 가지고 할 수 있는 놀이는 무엇이 있을까? ·고리가지고 무엇을 했으면 좋겠니? ·신체와 함께 움직여 보기				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 작은 고리를 다양하게 조작해 본다. ·손으로 굴러보기                   ·손으로 튕겨서 굴러보기 ·한 손으로 굴러보기           ·두 손으로 굴러보기 ·손으로 패스하기               ·발로 패스하기 ·패스 된 후프 발로 잡기, 후프 안에 깡충 뛰어서 잡기 ·손으로 던지고 받기 ② 후프를 신체나 목표물에 던져 보기 ·신체부위에 던져 보내기 ·목표물에 고리 던져 집어넣기 ·2인 1조 짝이 되어서 다양한 방법으로 고리를 던지면서 받는다. ·앉아서, 서서, 신체 각 부위 손, 발, 머리를 이용하여 고리를 걸어서 잡게 한다. ③ 작은 고리 게임 ·고리를 굴려주면 땅에 떨어지기 전 빨리 달려가서 잡기 ·2인1조가 고리를 굴려주면 떨어지기 전 빨리 고리 잡기				
정리	< 신체활동 정리 > ·뺨기 체조로 신체움직임을 정리하기 < 평가 > ·작은 고리를 어떻게 하면 잘 굴릴 수 있었는가?				

활동명	굴렁쇠 놀이	활동일시		차시	10
활동목표	1.도구를 이용하여 조작 운동 능력을 기를 수 있다. 2.굴렁쇠를 굴리면서 신체 민첩성을 길러줄 수 있다. 3.다양한 방법으로 굴렁쇠를 굴려 볼 수 있다.				
활동자료	큰 후프, 굴렁쇠				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·동그라미 체조로 신체움직임을 준비하기 < 신체 및 도구 탐색 > ① 큰 후프 탐색해 본다. ·느낌, 소리, 성질에 대해서 탐색하기 ·후프로 할 수 있는 놀이는 무엇일까? ·후프로 무엇을 할 수 있을까? ·신체와 함께 움직여 보기				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 큰 후프를 이용하여 다양하게 조작해 본다. ·손으로 후프 굴려 보기 ·손으로 굴러온 후프 잡기 ·후프와 함께 달려보기 ·후프 돌려보기 ·후프와 함께 통과하기 ·후프 굴리고 빨리 달려가서 땅에 닿기 전에 잡기 ② 굴렁쇠를 이용하여 다양하게 조작해 본다. ·느낌, 소리, 성질에 대해서 탐색하기 ·굴렁쇠를 어떻게 굴려볼 수 있을까? ·굴렁쇠 키를 이용하여 어떻게 굴려볼 수 있을까? ·손으로 굴러 보기, 친구와 함께 굴러보기 ·굴렁쇠 혼자 굴러 보고 달려가 잡기. ·굴렁쇠 혼자 굴러 보고 함께 달려가보기. ·키를 이용하여 굴렁쇠 굴러보기. ·다양한 방법으로 굴렁쇠를 굴러보기				
정리	< 신체활동 정리 > ·뺨기 체조로 신체움직임을 정리하기 < 평가 > ·어떻게 하면 굴렁쇠를 잘 굴릴 수 있을까? ·굴렁쇠 놀이 하면서 어려웠던 점은 무엇인가? ·굴렁쇠 놀이와 후프 놀이의 차이는 무엇인지?				

활동명	다양한 풍선놀이	활동일시		차시	11
활동목표	1. 풍선을 이용하여 조작 운동 능력을 기를 수 있다. 2. 풍선과 신체와의 관계 속에서 신체를 탐색할 수 있다. 3. 풍선을 이용하면서 신체를 민첩하게 활용할 수 있다.				
활동자료	다양한 색깔의 풍선,				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·동그라미 체조로 신체움직임을 준비하기 < 신체 및 도구 탐색 > ① 수수께끼를 통해 풍선에 대해 이야기해본다. ·내 몸은 아주 작지만 커질 수도 있다. ·누군가 나에게 바람을 넣어주면 커질 수 있다. ·부드럽고, 잘못하면 터질 수도 있다. ·여러 가지 색깔과 모양으로 되어있는 나는 누구일까? ② 풍선 탐색하기 ·느낌, 소리, 성질에 대해서 탐색하기 ·풍선으로 할 수 있는 재미있는 놀이는 무엇이 있을까? ·신체와 함께 움직여 보기				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 손을 이용하여 풍선의 중심을 잡아본다. ·손바닥으로 중심잡기 ·손가락으로 중심잡기 ② 신체 부위를 이용하여 중심을 잡아 본다. ·신체 각 부위 활용하기 ·상체와 하체를 따로 따로 이용하기 ③ 풍선이 땅에 떨어지지 않게 해 본다. ·풍선을 공중에 띄워보기 ·신체 각 부위로 풍선을 쳐서 위에 뜨게 한다. ·손가락, 손바닥, 팔, 어깨, 머리, 발, 등, 가슴 등 신체 부위를 이용하여 풍선을 공중에 띄워보기 ④ 종이 스틱을 이용하여 풍선을 공중에 띄워보기 ·스티크를 이용하여 풍선을 치거나 공중에 띄우고 중심을 민첩하게 취해본다. ·2인1조가 되어 스틱으로 풍선을 치고 받고 해본다.				
정리	< 신체활동 정리 > ·뺨기 체조로 신체움직임을 정리하기 < 평가 > ·어떻게 하면 풍선이 공중에 오래 떠 있도록 할 수 있을까?				

활동명	T-ball 놀이	활동일시		차시	12
활동목표	1. T-ball 놀이를 통해 기본운동능력을 키울 수 있다. 2. 도구에 따라 다양하게 신체를 이용할 수 있다. 3. 치고, 차고, 잡기, 달리기 게임을 통해 순발력을 키울 수 있다.				
활동자료	T-ball 세트, 다양한 재질로 구성 된 스틱과 방망이				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·동그라미 체조로 신체움직임을 준비하기 < 신체 및 도구 탐색 > ① 치기와 잡기 방법에 대해 이야기한다. ·방망이를 이용하기 ·친구와 함께 하기 ·여러 가지 물건을 이용하기 ·여러 기구의 느낌, 소리, 성질에 대해서 탐색하기 ·신체와 함께 움직여 보기				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 두 명이 함께 해 본다. ·가벼운 물체(풍선, 비치볼) 이용하여 치기, 잡기 ·작은 물체(큰 볼풀 공, 티볼 공) 이용하여 치기, 잡기 ② 스틱과 가벼운 공을 이용하여 고정 된 물체 치기와 잡기 ·손, 발, 무릎, 허리, 시선 등 적절하게 이용하기 ·손잡이 방법과 몸체가 옆으로 비스듬하게 고정 된 판을 향하고 있는가? ·다양한 공을 치게 한다(크고 가벼운 공을 준비) ·치고 빨리 달려 가 베이스를 밟게 해본다. ·친 볼을 빨리 잡아서 베이스에 던져보게 한다. ③ T-ball 치고 달리기, 잡고 달리기 등 기초 게임방법을 익혀보기 ·T-ball 게임이 무엇인지 간단히 설명한다. ·게임방법에 대해서 알아보고 규칙을 설명한다. ·두 팀으로 나누어 간단한 게임을 해본다.				
정리	< 신체활동 정리 > ·뺨기 체조로 신체 움직임을 정리하기 < 평가 > ·T-ball 활동이 어떠했는지? ·T-ball 활동 시 무엇이 가장 힘들었는지?				

활동명	다리건너기 (유니바 활용하기)	활동일시	차시	13
활동목표	1. 도구를 이용하여 이동 운동 능력을 기를 수 있다. 2. 균형을 유지하면서 움직일 수 있다. 3. 다양한 방법으로 신체를 이용하여 건너갈 수 있다.			
활동자료	음악 테이프, 유니바, 신문지 스틱			
활동과정				
도입	< 신체활동 준비 > ·동그라미 체조하기 ·음악에 맞추어 몸을 가볍게 움직여 보고 신체를 준비한다. < 신체 및 도구 탐색 > ① 로케트를 발사해 본다. ·로케트가 발사되는 것처럼 흉내 내보기 ② 신문지를 뛰어넘어 본다. ·신문지를 잡을 사람과 넘을 사람의 역할을 정하고 뛰어 넘기 ③ 유니바를 탐색해 본다. ·유니바의 느낌, 소리, 성질에 대해서 탐색하기 ·신체와 함께 움직여 보기			
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 신문지 스틱을 이용하여 건너가게 한다. ·바닥에 스틱을 사다리 형태를 만들어 건너가게 한다. ·두발, 한발, 점프, 뛰어 넘기, 걷기 등 다양한 방법을 이용하여 건너가기 ② 유니바를 이용하여 징검다리를 만들어 본다. ·유니바를 이용해서 징검다리를 건너 가본다. ·징검다리를 뛰어넘는 방법을 다양하게 생각하기 ·유니바를 높게, 넓게 설치하여 건너 뛰어 본다. ③ 유니바의 형태에 따라서 움직임을 변화시킨다. ·유니바의 대형을 계단식으로 설치하여 건너뛰어 본다. ·유니바를 외나무다리로 만들어 중심을 취하면서 다양하게 갈 수 있도록 해 본다.징 ·유니바를 세워서 넓게, 좁게 만들어 부딪치지 않고 통과 할 수 있도록 한다.			
정리	< 신체활동 정리 > ·음악에 맞춰 동그라미 체조를 하면서 몸을 움직이기 < 평가 > ·유니바를 이용하여 뭘 때 어떤 형태가 가장 재미있었고, 어떤 동작으로 유니바를 건너 갈 수 있었는지?			

활동명	도구 이용하여 다양한 길 걷기	활동일시		차시	14
활동목표	1. 복합 신체놀이를 통하여 기본운동 능력을 기를 수 있다. 2. 도구에 따라 신체를 민첩하게 이용하여 볼 수 있다. 3. 도구의 모양과 재질에 따라 신체를 다양하게 움직여 볼 수 있다.				
활동자료	음악테이프, 유니바, 나무블록, 타이어 블록, 줄, 평균대, 뽀뽀, 매트 등				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·동그라미 체조하기 ·음악에 맞추어 몸을 가볍게 움직여 보고 체조를 익히기 < 신체 및 도구 탐색 > ① 다양한 방법으로 공간을 움직여 본다. ·앞 그리고 뒤로 움직이기 ·왼쪽 그리고 오른쪽으로 움직이기 ·낮게 그리고 높게 움직이기 ·작게 그리고 크게 움직이기 ·빠르게 그리고 느리게 움직이기				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 여러 가지 방법으로 걸어 본다. ·한 줄 그리고 두 줄로 걸어보기 ·높게 그리고 낮게 걸어보기 ② 다양한 물체를 이용하여 길을 만들어 본다. ·나무 블록, 타이어, 줄 등을 이용하여 길을 만들기 ③ 다양한 물체로 만든 길을 걸어 본다. ·나무 블록 길을 걸어보기 ·타이어 블록 길을 걸어보기 ·터널 길을 걸어보기 ④ 테마를 이용한 신체활동 ·정글 숲으로 모험을 떠나보자. 정글 숲속을 헤치고, 외나무다리를 건너고, 악어가 살고 있는 징검다리를 악어 몰래 건너서 뱀이 지나가는 좁은 길을 통과하여 보물이 있는 성으로 가보자. 성을 올라 뛰어넘고 비밀의 방에서 보물을 가지고 빨리 밀림을 탈출하자.				
정리	< 신체활동 정리 > ·음악에 맞춰 동그라미 체조를 하면서 몸을 움직이기 < 평가 > ·다양한 물체로 만든 길을 걸어가면서 느낌이 어땠는가? ·오늘 활동이 재미있었는가?				

활동명	친구 몸에 꼬리 달아주기	활동일시		차시	15
활동목표	1. 도구를 이용하여 이동 운동 능력을 기를 수 있다. 2. 잡고, 달리기 활동을 통하여 순발력을 기를 수 있다. 3. 부딪치지 않고 신체활동에 참여할 수 있다.				
활동자료	음악테이프, 색깔별 꼬리 리본 50개				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·동그라미 체조하기 ·음악에 맞추어 몸을 가볍게 움직이기 < 신체 및 도구 탐색 > ① 신호에 맞춰 걷기, 뛰기, 정지하기 등을 해본다. ·교사의 신호에 따라 움직이기 ·친구와 부딪치지 않게 하기 ·게임의 규칙에 대해 이야기하기				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① “나는 누구일까요?” 한번 퀴즈를 알아 맞춰보세요 ·나는 나무와 줄을 아주 잘 타고 다니지요? ·제주도 아주 잘 부리고 흥내 내기를 무척 좋아합니다 ·나는 멋진 꼬리를 가지고 있어요? 나는 누구일까요? ② 친구 몸에 예쁜 원숭이 꼬리를 달아주기 활동을 한다. ·꼬리표를 친구의 몸에 달아보기 ·친구와 부딪치지 않도록 하기 ·교사의 말에 따라 달아보기 - 좋아하는 친구, 포즈가 멋진 친구, 머리가 긴 친구 등 ③ 친구 몸에 달아 준 원숭이 꼬리를 잡기 활동을 한다. ·친구의 몸에 단 꼬리를 빨리 잡아보기 ·친구와 부딪치지 않도록 하기 ·성별, 그룹별, 전체가 참여할 수 있도록 한다. ·꼬리 달아주기 왕을 뽑는다. ·매달려 있는 꼬리를 누가 오래 동안 달고 있는지? 누가 꼬리를 가장 많이 가지고 있는지 왕을 뽑는다.				
정리	< 신체활동 정리 > ·음악에 맞춰 동그라미 체조를 하면서 몸을 움직이기 < 평가 > ·꼬리 달기, 잡기 할 때 조심해야 할 점에 대해 이야기하기 ·꼬리 달기와 잡기 활동이 어떠했는가?				

활동명	줄을 이용한 놀이	활동일시		차시	16
활동목표	1. 소도구를 이용하여 조작 운동 능력을 기를 수 있다. 2. 몸의 균형을 유지하면서 줄을 조작할 수 있다. 3. 줄을 이용하여 신체를 다양하게 조절할 수 있다.				
활동자료	음악테이프, 다양한 길이의 줄				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·동그라미 체조하기 ·음악에 맞추어 몸을 가볍게 움직이기 < 신체 및 도구 탐색 > ① 줄(놀이기구) 탐색해 본다. ·줄의 느낌, 성질, 질감을 알아보기 ·줄을 가지고 할 수 있는 놀이에 대해 이야기하기 ·신체와 함께 움직여 보기				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 줄을 가지고 다양한 모양을 만들어본다. ·네모, 세모, 동그라미 등의 모양 만들기 ·숫자, 모형, 그림 등의 다양한 형태 만들기 ·줄을 동그랗게 만들어 던지고 받기 ·동그랗게 만든 줄을 가지고 목표물에 던져보기 ② 줄을 이용하여 몸을 뻗어본다. ·크게, 위로, 서서, 앉아서 등 다양하게 이용하기 ·2인1조 되어 몸을 늘여준다. ③ 줄을 가지고 공간을 활용한다. ·다양한 형태의 줄로 만든 길을 가본다(외줄, 두 줄, 달팽이 길, 꼬불꼬불한 길, 동그란 길, 세모길) ·줄의 형태에 따라 동작을 다양하게 표현해 본다. ·좌, 우, 상, 하, 높게, 넓게 줄을 이용하게 한다. ·2인 1조 되어 뱀 만들기 게임을 한다(한명은 뱀 꼬리가 되어 움직이고 다른 한 친구는 움직이는 뱀의 꼬리를 발로 잡는다). ·2인1조가 되어 꼬리잡기 게임을 한다(한명은 꼬리가 되어 달아나고, 다른 한명은 꼬리 달린 친구를 빨리 쫓아가서 꼬리를 따는 게임)				
정리	< 신체활동 정리 > ·음악에 맞춰 동그라미 체조를 하면서 몸을 움직이기 < 평가 > ·줄과 몸을 이용하여 만들 수 있는 것이 무엇이 있을까?				



활동명	슛! 골인!	활동일시		차시	17
활동목표	1. 공을 이용하여 조작 운동 능력을 기를 수 있다. 2. 물체와 신체간의 관계를 맺으며 공간을 활용할 수 있다. 3. 규칙을 지키면서 즐겁게 신체활동에 참여할 수 있다.				
활동자료	유아용 축구, 미니 축구 골대, 심판 깃발, 호르라기, 표지판 등				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·뽀뽀기로 신체움직임 준비하기 < 신체 및 도구 탐색 > ① 공의생김새에 대해 이야기한다. ·공의 생김새와 특징을 알아보기 ·공으로 할 수 있는 게임이 무엇이 있는지 알아본다. ·신체와 함께 움직여 보기				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 공을 이용하여 할 수 있는 축구에 대해 이야기한다. ·발로 차고, 달리고, 패스하여 본다. ② 공을 조절하여 골대에 차거나, 어떻게 해야 골인이 되는지 이야기해본다. ·정지되어 있는 공을 서서 공 차기, 달려와서 공 차기. ·움직이는 공을 서서 공 차기, 달려가서 공 차기. ·목표물인 골대에 공을 발로 차서 보내어 본다. ·2인 1조가 되어서 공을 패스 하여 본다. ③ 목표물에 물체보내기 게임을 한다. ·누가 정확하게 목표지점에 공을 보낼 수 있는가? ·누가 목표물에 가장 빠르게 공을 보낼 수 있는가? ④ 두 팀으로 구분하여 미니 축구 게임을 한다. ·미니 축구 게임 규칙과 주의 사항에 대해서 알아본다. ·게임은 이기고 지는 것이 중요한 것이 아닌 최선을 다한다는 스포츠 정신을 심어주면서 실시한다. ·여자아이, 남자아이 등으로 구분하여 게임하기. ·전체를 두 팀으로 구분하여 게임하기 ·참여하지 않은 팀은 참관을 통하여 다른 친구들의 공차는 것을 경험할 수 있도록 한다.				
정리	< 신체활동 정리 > ·동그라미 체조로 정리하기 < 평가 > ·미니 축구게임 중 가장 어려웠고, 힘들었던 것, 즐거웠던 것은 무엇인가?				

활동명	뉴 스포츠 게임	활동일시		차시	18
활동목표	1. 뉴 스포츠 게임을 통하여 기본운동능력을 학습한다. 2. 게임을 통하여 신체를 오래 동안 유지할 수 있다. 3. 게임을 통하여 협동심을 길러줄 수 있다.				
활동자료	음악테이프, 다양한 짐 볼, 방향 콘				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·동그라미 체조하기 ·음악에 맞추어 몸을 가볍게 움직이기 < 신체 및 도구 탐색 > ① 짐 볼을 탐색케 한다. ·바닥에 동그랗게 앉아 굴러오는 공을 보내기 ·어떻게 공을 보낼 것인가? ·신체와 함께 움직여 보기				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 동그랗게 앉아서, 서서 공을 이용한 활동. ·공을 손으로 잡고 손으로 굴러 보내기 ·공을 발로 잡고 발로 굴러 보내기 ·공간을 활용하면서 다양하게 공을 굴러 보내기 ·신체 여러 부위 이용하여 공을 보낼 수 있도록 유도하기 ·자기에게 오는 공을 민첩하게 대처하여 공 보내기 ·서서 손을 잡고 동그랗게 공간을 활용하면서 다양하게 공을 굴러 보내기 ② 두 팀으로 나누어 굴리기와 피하기 게임 ·공이 뜨지 않게 공을 굴러 상대방을 맞춘다. ·상대방은 공을 빨리 피하며 오랫동안 게임에 참여한다. ·두 팀으로 나누어 역할을 바꿔 경험할 수 있도록 한다. ·공이 뜨지 않고 반드시 공이 굴러갈 수 있도록 한다. ·공에 맞은 친구는 신속히 팀 밖으로 가서 응원을 한다. ·제한 된 시간에 게임이 이루어 질 수 있도록 한다. ·게임시작 전 공을 어떻게 굴려야 하고, 어떻게 피해야 하는지 두 팀이 각각 파이팅과 작전을 이야기 나누기 할 수 있도록 한다. ·처음에는 제한 된 좁은 공간에서 게임이 이루어 질 수 있도록 공간과 거리를 제한한다.				
정리	< 신체활동 정리 > ·음악에 맞춰 동그라미 체조를 하면서 몸을 움직이기 < 평가 > ·친구와 함께 했던 뉴 스포츠 게임이 어떠했는지?				

활동명	낙하산 놀이	활동일시		차시	19
활동목표	1. 낙하산 놀이를 통하여 조작 운동 능력을 기를 수 있다. 2. 낙하산을 조절하면서 다양하게 움직일 수 있다. 3. 친구들과 관계를 맺으며 협동심을 기를 수 있다.				
활동자료	낙하산, 가벼운 공, 땡땡 볼, 콩 주머니, 음악				
활동과정					
도입	< 신체활동 준비 > ·뽀뽀기로 신체움직임 준비하기 < 신체 및 도구 탐색 > ① 낙하산에 대해 이야기한다. ·낙하산의 생김새와 특징을 알아보기 ② 어떻게 놀이 할 수 있는가 이야기 나눈다. ·손잡이를 잡고 이동하여 본다. ·손잡이를 잡고 모양을 만들어본다. ·신체와 함께 움직여 보기				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 전체 유아가 전체 동그랗게 서서 낙하산을 잡고 여행을 떠난다. ·군인처럼 행진하기, 앞으로 옆으로 이동, 음악에 맞추어 이동하기. ·바람소리를 만들기(상쾌한 바람, 화난 바람, 기분 좋은 바람이 우리 친구들에게 찾아옵니다. 낙하산으로 어떻게 만들어 소리 내어 볼까요?) ·이번에는 파도 소리 만들어 보기 ·빠르고, 느리고, 세게, 가볍게 등 낙하산을 다양하게 조절 할 수 있도록 한다. ·낙하산 위에 공, 콩 주머니, 풍선을 던져 주어 전체가 균형을 유지하면서 낙하산을 움직여 본다. ·위에 있는 물체들이 떨어지지 않도록 서로가 잘 낙하산을 잘 조절 하고 민첩하게 대처 할 수 있도록 한다. ③ 낙하산 게임에 참여하기 ·전체가 낙하산을 잡고 높이 들어서 산을 만든 다음 바람이 세지 않도록 낙하산을 고정시키기 ·낙하산으로 멋진 산을 만들어 산 속으로 빨리 숨기. ·취와 고양이 놀이, 산 만들어 빨리 빠져 나오기				
정리	< 신체활동 정리 > ·동그라미 체조로 정리하기 < 평가 > ·낙하산 놀이 중 가장 재미있었던 것은?				

활동명	공을 이용한 놀이 (다양한 공 류)	활동일시		차시	20
활동목표	1. 공을 이용하여 조작 운동 능력을 기를 수 있다. 2. 공의 재질과 형태에 따라 다양하게 움직여 볼 수 있다. 3. 공 놀이를 통하여 신체를 조절할 수 있다.				
활동자료	음악테이프, 다양한 재질, 크기, 색깔의 공				
활 동 과 정					
도입	< 신체활동 준비 > ·동그라미 체조하기 ·음악에 맞추어 몸을 가볍게 움직이기 < 신체 및 도구 탐색 > ① 신체와 공을 탐색해본다. ·공의 느낌, 성질, 질감을 알아보기 ·공을 가지고 할 수 있는 놀이에 대해 이야기하기 ·신체와 함께 움직여 보기				
전개	< 신체활동 익히기 및 창의적 신체활동 > ① 가볍고 큰 공을 가지고 놀이에 참여해 본다. ·공을 가깝게, 멀리, 위로, 아래로 던져보기 ·공을 땅에 튕겨 보기 ·친구와 함께 공을 던지고 받아 보기 ·고정된 공을 달려와서 목표물에 차보거나 굴려 보내기 ·가벼운 공, 큰 공, 스폰지 공, 미니 축구공 등 다양한 재질의 공을 이용하여 던지기, 차기, 받기, 굴려 보내기 등을 경험한다. ·친구와 함께 공을 던지고 차고 받아 보기 ② 손과 발을 이용하여 공을 다양하게 이용해 본다. ·손으로 공을 던지고 받고 목표물에 넣기 ·손과 발을 사용하고 던지고 받고, 차기 등의 기술을 이용하여 목표물에 공을 보내기 ·2인1조가 되어서 던지고 받기 게임을 해본다. ·오랫동안 친구와 함께 공을 던지고 받아 보기 왕을 뽑기 ·2인1조가 되어서 발로 차고 받기 게임을 해본다. ·오랫동안 친구와 함께 공을 차고 받기 한 팀을 왕 선발. ·교사의 지시를 듣고 멀리, 가까이, 세게, 가볍게 등 공을 손과 발 그리고 온몸으로 조절할 수 있게 한다.				
정리	< 신체활동 정리 > ·음악에 맞춰 동그라미 체조를 하면서 몸을 움직이기 < 평가 > ·공과 몸을 이용하여 만들 수 있는 것은 무엇이 있을까?				