

# 전통놀이 프로그램이 유아의 기초체력 및 신체적 자아개념에 미치는 영향

김원준<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>한국유아체육연구원

## Influence of Traditional Play Program on physical Fitness and physical Self-Concept of Children

Won-Jun Kim<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Korea Child Physical Education Researcher

**요 약** 본 연구는 5세 유아 40명을 실험집단과 통제집단으로 나누어 주2회 10주간 전통놀이 프로그램을 실시한 이후 유아의 기초체력 향상과 신체적 자아개념에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는 것을 목적으로 하고 있다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 전통놀이 프로그램이 유아의 기초체력 변화에 있어서 하위 요인 중 근력, 민첩성, 순발력, 유연성 등이 통제집단에 비해 실험집단에서 높게 나타났으며, 두 집단 간에는 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 둘째, 전통놀이 프로그램이 유아의 신체적 자아개념 변화에 있어서 하위 요인 중 외모, 운동 유능감, 체력 등이 통제집단에 비해 실험집단에서 높게 나타났으며, 두 집단 간에는 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 건강 요인에 있어서는 통제집단에 비해 실험집단에서 높게 나타났지만 통계적으로는 두 집단 간에는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과들을 통해 전통놀이 프로그램이 유아의 기초체력과 신체적 자아개념에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

**Abstract** This study intends to evaluate the impacts of traditional recreations on children's physical strength and self-ego on a group of 40 seven-year-old children observed twice per week for a ten week period. The results of the research are as follows. First, in the changes of the infant's basic physical strength, according to the traditional playground program, low factors like muscular strength, agility, quickness, and flexibility shows higher in experimental group comparing to control group. Statically between two groups, there was a significant difference.

Second, in the changes of the infant's physical self-concept, according to the traditional playground program, low factors like, appearance, fitness ability, and physical strength

Shows higher in experimental group comparing to control group, but statically, two groups there wasn't any significant differences. So according to the results of the research, it clearly shows that traditional playground program has positive effects to the infant's basic physical strength, and physical self-concepts.

Key words : physical Fitness, physical Self-Concept

## 1. 서론

### 1.1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 삶을 영위하기 위해 많은 운동과 신체 움직임

을 필요로 한다. 유아기에 습득된 운동능력은 평생동안의 신체 움직임이나 운동능력을 좌우하게 되므로, 어린 시절에 될 수 있는 한 많은 운동경험을 시켜 여러 면의 신체 움직임에 익숙하게 하는 일이 필수적이라 할 수 있다. 운동능력과 관련한 여러 연구[1]에서도 유아기의 기초 운

\*교신저자: 김원준(kcper@naver.com)

접수일 09년 11월 09일

수정일 (1차 09년 12월 11일, 2차 09년 12월 21일)

게재확정일 10년 01월 20일

동 기능정도가 후기 아동기와 청소년기에 결정적인 영향을 미치게 된다고 Gallahue & Donnelly[47], Gallahue & Ozmun[48]는 보고하고 있다. 그러나 오늘날의 유아들은 과학기술의 급속한 발달에 따른 편리함으로 성인에게만 나타났던 비만증이나 고혈압, 당뇨병과 같은 성인병에 건강을 위협받고 노출되기에 이르렀다. 또한 아파트를 선호하는 현대 주거 문화로 인해 놀 수 있는 공간과 또래들과 자유롭게 탐색 하면서 체력을 기를 수 있는 자연환경으로부터 멀어지게 되었을 뿐 아니라 컴퓨터나 전자오락, 텔레비전 등이 주요놀이 매체가 되어 심각한 운동부족에 직면하고 있다. 이러한 결과는 1995년 교육부가 실시한 초등학교 신체검사 결과 체격은 점점 비대해 진 반면 체력은 계속 약해지고 있다는 사실이다. 그 결과치가 무려 20년 전 어린이에게 비해 체력이 현격하게 떨어지고 있는 것으로 나타났다 [2].

이러한 문제점을 해소하기 위해 유아교육기관에서 보다 효율적인 유아의 체력을 향상시킬 수 있는 교육을 실시할 수 있는 방안이 필요하다. 이러한 방안의 한가지로 고대로부터 민간에 의해서 전승되어 오는 여러 가지 놀이로 우리조상들의 빛남 열과 슬기가 담겨져 있는 우리나라 전통놀이가 있다. 우리나라 전통놀이는 우리나라의 고유한 사상과 전통, 독특한 생활양식을 가장 잘 나타내고 혈액순환과 내장기관의 활동을 촉진하여 건강을 향상시키고 신체의 각 기관을 고르게 발달시키고 조화로운 신체의 성장발달을 촉진시킨다[3].

유아들에게 있어서 전통놀이는 유아가 속해있는 사회 속에서 역사적 과정에 의해 전승시켜 보존되어 온 우리나라 고유의 전통놀이는 유아들에게 가장 친숙하게 접할 수 있는 활동이며 뿐만 아니라 놀이로서 발달의 요소를 충분히 갖추고 있어 유아들에게 즐겁고 의미 있는 활동으로 많은 흥미를 유발할 수 있다.

선행연구에서도 전통놀이가 유아의 근력, 민첩성, 근지구력, 유연성 등 체력을 증진시킨다는 권선자[4], 홍명의 [5], 최연희[33], 배인자, 한규령[6]의 연구가 있으며, 사회성과 정서 및 창의성 발달에도 긍정적인 효과가 있음을 공갑례[48], 김은심[49]은 시사하고 있다. 또한 규칙적인 신체활동이 유아의 기초체력 뿐만 아니라 자신의 신체를 자유롭게 사용함으로써 움직이며 표현할 수 있다는 자신감을 성취하게 하는 것은 유아에게 자기 확신과 자아존중감[6] 획득에 효과가 있다고 하였다. 유아기는 자아개념이 형성되는 시기로 유아기 신체활동은 유아의 지각-운동능력의 발달 뿐 아니라 유아의 신체적 자아개념 발달에도 중요한 역할을 한다. 실제 규칙적인 신체활동의 효과가 유아의 긍정적인 신체자아개념 형성에 효과가 있는 것으로 김성재[7], 윤은영[8], 황순각[9]은 발표하고 있다.

새로 개정된 6차 유치원 교육과정에서도“자신의 신체를 긍정적으로 인식하고 일상생활에 필요한 기초체력을 기른다.”가 건강생활의 목표로 6차 유치원 교육과정에 있어 유아의 신체에 대한 자아개념과 기초체력에 대한 중요성을 다시 한 번 강조하고 있다[10]. 이에 본 연구자는 현대사회에서 유아의 건강한 몸과 마음으로 건강한 삶을 유지하기 위하여 우리 조상들로부터 전해 내려오는 우리의 정서, 가치관, 우리의 삶이 담긴 것으로 활발한 신체활동을 통하여 기초체력 향상과 긍정적인 신체 자아개념 신장시키고자 한다. 따라서 본 연구자는 우리나라 전통놀이 중 실내. 외에서 활발히 참여할 수 있는 전통놀이 프로그램을 선정하여 유아의 기초체력과 신체적 자아개념에 어떠한 영향을 미치는지에 대해서 알아보는 데 그 연구의 목적이 있다.

## 1.2 연구문제

본 연구목적에 따라 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

첫째, 전통놀이 프로그램이 유아의 기초체력 요인 중 근력, 민첩성, 순발력, 균형성, 유연성 등에 어떠한 영향을 미치는가?

둘째, 전통놀이 프로그램이 유아의 신체적 자아개념 중 건강, 체력, 유능감, 외모 요인에 어떠한 영향을 미치는가?

## 2. 이론적 배경

### 2.1 전통놀이의 교육적 가치

전통놀이는 고대로부터 일반적으로 행해지면서 민간에 의해 전승되어 오는 여러 가지 놀이로서 전통성, 역사성, 고유성, 지속성을 지니며, 사회가 추구하는 가치와 신념을 놀이형식에 담아 후세에 전하는 일종의 “문화 프로그램”[13]으로써 그 지역 서민들이 생산해 낸 역사적 소산이며 인간의 생활을 반영한 문화사적 소산이라 할 수 있다. 전통놀이에 대한 여러 학자들의 정의를 살펴보면, 전통놀이란 민간에 의해 전승되어 오는 여러 가지 놀이로서 향토색을 지니며, 전통적으로 해마다 행해져 오는 놀이이다[14].

전통놀이는 오락성을 띤 놀이의 형태로 빌어, 전통사회가 기르고자 했던 신념과 가치를 담고 있는 하나의 문화 프로그램이며, 삶에 대한 한겨레의 전통적인 가치를 공유할 수 있다는 점에서 문화적으로나 교육적으로 중요한 교육적 가치를 지닌다.

교육부[16]에서는 유아교육 측면에서 전통놀이의 가치를 다음과 같은 9가지를 제시하였다.

첫째, 즐거움을 준다. 유아는 전통놀이를 통해 목적물을 맞추고, 뛰고, 달리고, 쫓고, 숨고, 밀고, 당기고, 알아맞히고, 여럿이 움직이면서 정서를 표출한다.

둘째, 건강하게 자라게 한다. 유아는 여러 가지 전통놀이를 하는 과정에서 신체 각 부위를 움직이면서 신체적으로 성장해 간다.

셋째, 공동체 의식을 길러준다. 유아는 또래들과 어울리면서 자신의 생각과 행동을 조절하고 상호의존성과 존중의 가치를 깨닫고, 현대에서 야기되는 이기심을 지양하고 사회성을 기르기 위해 여럿이 협력하여 놀이를 즐길 수 있는 기회를 제공해 준다.

넷째, 언어발달을 촉진시킨다. 전통놀이는 한국인의 정서를 심어주는 가장 기초적인 문화 행동이 되며 우리말을 쓰는 언어 환경을 제공하는 점에서 문화 정체감 형성에 큰 역할을 한다.

다섯째, 사고발달을 촉진하고 인지적인 자율성을 기른다. 유아는 놀이를 통해 많은 정보에 접하게 되고, 물리적 지식과 논리 수학적 지식을 터득하게 된다. 즉, 비석치기, 구슬치기, 연날리기, 팽이치기 과정에서 공간 개념, 수 개념, 시간 개념, 부분과 전체의 관계 및 원인과 결과에 대한 과학적 사고를 키울 수 있다.

여섯째, 상상력을 기른다. 유아는 놀이를 통해 현실 세계에서는 실현할 수 없는 비현실적인 욕구를 극화함으로써 긴장을 해소할 뿐만 아니라 나름대로 상상의 세계를 펼칠 수 있다.

일곱째, 창의적인 표현 능력을 기른다. 전통놀이는 주어진 자극을 창의적으로 해석하고 다양한 형태로 표현할 수 있는 기회를 준다.

여덟째, 사회적 규칙을 터득한다. 유아들은 전통놀이를 통해 역할 이행, 경쟁, 양보, 공정성과 같은 사회적 기능과 태도를 자연스럽게 경험하며, 규칙을 어기면 놀이를 지속할 수 없다는 것을 놀이 속에서 경험하게 된다.

아홉째, 우리의 전통 노래 가락을 익힌다. 전래동요의 대부분은 놀이 노래이며 유아들은 전통 노래 가락이 들어 있는 동요를 부르면서 놀이를 즐길 수 있으며, 이는 우리 고유의 민족 정서를 쉽게 고유할 수 있게 해준다.

이와 같은 관점에서 전통놀이는 아동들의 대소근육 발달과 균형 있는 신체발달, 수학적, 사회적, 물리적 지식 등의 인지발달, 정서발달, 규칙준수, 협응, 공동체 의식 등 전인적 발달에 기여한다고 할 수 있다. 따라서 전통놀이의 교육적 가치가 전통놀이의 중요성을 더 강조하고 있다.

## 2.2. 기초체력

### 2.2.1 기초체력의 개념

체력이란 개념에 대한 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 능력[18]으로 본다. 박문환[17]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 했다.

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[11].

기초체력을 좀 더 분석적으로 살펴보면 행동체력과 방위체력을 구분할 수 있는데, 김종인[19]은 체력의 요소를 표 1과 같이 분석했다.

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.

[표 1] 체력의 요소

행 동 체 력	행동을 일으키는 능력	•근력- 근 기능 •근 power-근 기능
	행동을 지속하는 능력	•근지구력- 근 기능 •전신지구력-호흡 순환
	행동을 조절하는 능력	•평형성- 신경계 •전신 지구력- 신경계 •교차성-신경계 •유연성- 신경계
방 위 체 력	물리화학적스트레스에 대한 저항력	•추위, 더위, 저 산소, 고 산소, 저압, 고압, 진동, 화학물질 등
	생물적 스트레스에 대항하는 저항력	•세균, 바이러스, 그 밖의 미생물, 이종단백질 등
	생리적 스트레스에 대항하는 저항력	•운동, 공복, 갈증, 불면, 피로시차 등
	정신적 스트레스에 대한 저항력	•불쾌, 고통, 공포, 불만 등

이상에서 살펴본 바와 같이 체력이란 대단히 넓은 개념을 가졌지만, 본 연구에서는 신체운동의 가장 기초가 되는 체력의 요소 중 행동체력을 국한했다. 따라서 기초체력의 요소로는 근력, 지구력, 유연성, 순발력, 민첩성, 균형성 등을 의미하며, 각 체력 요소를 향상시키기 위해서는 각각의 요소에 적합한 신체활동을 구성하여 제공할 필요가 있다.

### 2.2.2 유아기 기초체력의 요소와 활동내용

기초체력은 인간이 살아가는데 필요한 에너지이며 그 사람의 건강상태를 확인하는 척도가 된다. 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[21]. 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 있어서 서로 구분하여 발달시켜야 한다[15]. 유아기에 필요한 기초체력 요소에 대한 개념과 이를 신장시킬 수 있는 활동을 살펴보면 다음과 같다.

**첫째,** 근력 및 근지구력은 저항에 대하여 근육이 한 번에 최대로 낼 수 있는 힘으로써 근육의 능력을 의미[18]한다. 매달리기, 기어오르기, 버티기, 계속 뛰기, 밀기, 끌기 등의 운동에 많이 포함되어 계속 버티는 힘에 해당한다.

**둘째,** 유연성이란 관절을 최대로 많이 움직일 수 있는 최대 가동범위로 볼 수 있다. 즉 몸의 균형을 잡거나 바른 자세를 취할 때뿐만 아니라 능률적인 운동을 수행하는데 크게 작용하는 체력 요소로서 일반적으로 부상 없이 몸을 비틀고, 굽히고, 돌리고, 숙이는 능력이라고 정의할 수 있다[23]. 유아들의 유연성 향상을 위한 활동으로 스트레칭, 손목·발목 수축 및 이완 운동, 어깨와 귀 닿기, 몸으로 비행기 만들기, 발 들어올리기, 구르기, 훌라후프 돌리기 등이 있다.

**셋째,** 순발력이란 신체의 역동적 활동은 근육이 수축함으로써 일어난다. 근육의 순간적인 수축이 강하면 강할수록 행동하는 체력이 높다고 평가하고 있다. 유아들의 순발력 향상을 위한 활동으로 높이뛰기, 높이 뛰어 회전하기, 단거리를 빨리 달리기, 물체를 던지거나 들어 올리는 운동 놀이, 개구리 점프하기, 공 던지기, 두 발 모아 뛰기 등이 있다.

**넷째,** 민첩성은 신체움직임에 있어서 신체 또는 신체 부분이 움직일 시 민첩하게 위치나, 방향, 공간을 변화시킬 수 있는 신체 능력을 의미한다. 이러한 동작은 주로 신경의 움직임에 따라서 근력, 근지구력, 스피드에 의해 어

떤 운동에 즉시 반응할 수 있는 운동능력이라고 할 수 있다. 연구에 따르면 민첩성은 유·아동기에 급격히 발달하였다가 청소년기에 들어 점차적으로 감소하는 경향이 나타나는 것으로 보아 유아기는 민첩성 발달의 적기라고 할 수 있다[25].

**다섯째,** 균형성이란 움직이거나 정지된 상태에서 균형을 유지하는 능력으로 신체를 일정한 자세로 유지하여 신체의 안전 유지와 사고 및 위험을 예방하는데 중요한 역할을 하는 능력이다.

유아의 평형감각을 발달시키고, 바른 자세와 체형을 유지시킬 수 있으며, 안정된 동작으로 운동에 참여할 수 있게 된다. 활동으로 한발로 서기, 줄 따라 걷기, 평균대 걷기, 화전하여 중심잡기 등이 있다.

### 2.3 신체자아개념

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[26].

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 인간의 행동은 개인마다 자기 자신에 대해 가지고 있는 독특한 신념 및 태도, 즉 자아개념에 의해 이루어지며 자아개념은 그 사람의 행동을 이해하는데 매우 중요한 역할을 하게 된다. 한마디로 자아개념이란 자기 자신에 대한 생각이라고 할 수 있으며 인간이 살아가는데 중요한 개념이라고 할 수 있다.

신체적 자아개념이란 인간이 자신의 현재, 과거 및 공상을 통해 상상한 자신의 신체경험에 대하여 가지고 있는 자아상이다[27]. 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[28]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[12].

Gallahue와 Ozmun[47], Williams[58] 연구에서도 신체 활동은 긍정적인 자아개념과 사회적 기술 발달에 영향을

준다고 하였다.

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 있다고 국민생활체육협의회[29], 한국교육개발원[24]에서는 그 의견을 모으고 있다. 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[9]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 운동습관을 형성하는 기초가 된다고 하였다.

이와 같이 자신의 신체를 자유롭게 조절하고, 신체를 탐색하며 문제를 해결할 수 있는 다양한 신체활동의 경험은 유아의 긍정적인 신체적 자아개념을 발달시킨다. 이런 측면에서 유아기 신체활동의 목표인 신체활동을 통하여 유아의 긍정적인 자아개념을 형성하기 위해서는 신체적 자아개념에 대한 중요성과 그 교육내용은 반드시 실천되어야 할 것으로 사료 된다.

## 2.4 선행연구

전통놀이를 통한 유아의 기초체력 관련된 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

최연희[33]는 전통놀이 활동이 유아의 기초체력에 미치는 영향에서 유아의 민첩성, 근지구력, 유연성, 근력에 영향을 주었다고 하였으며, 강은영은[34] 전통놀이 프로그램이 유아의 기초체력 및 기본운동능력에 미치는 효과에서 체력의 요소인 민첩성, 근지구력, 유연성, 근력, 평형성과, 순발력뿐만 아니라 기본운동기술에서 효과가 있는 것으로 나타났다. 전통놀이 활동에 관한 연구에서는 기초체력 뿐만 아니라 유아기 기본운동능력에 관한 윤옥주[35], 오연주[36] 연구에서 유아의 신체적 발달을 도모하고 있는 것으로 나타났다.

반면, 전통놀이를 통한 유아의 신체적 자아개념에 관련된 선행연구는 상당히 부족하여 신체활동을 통한 신체적 자아개념에 대한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

조성미[37]는 고무줄놀이가 유아의 기초체력과 신체적 자아개념에 미치는 영향에서 신체적 자아개념은 고무줄놀이를 실시하지 않은 비교집단에 비해 실험집단에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내고 있다. 황순각[9]의 연구에서는 신체활동을 10주간 실시한 후 실험집단의 유아가

통계적으로 외모, 건강에서는 유의한 차이를 보였으나 체력, 운동, 유능감에서는 유의한 차이를 보이지 않았으나 전반적으로 신체적 자아개념이 향상된 것으로 나타났다. 신체활동 분야에 있어서 유아의 규칙적인 신체활동이 신체적 자아개념에 있어서는 전반적으로 향상된 것으로 윤은영[8], 주종은[43], 오연주[36], Marsh, McCall & Craft[51] 등 연구되었다. 신체활동과 유아의 신체적 자아개념에 관한 연구는 최근에 들어 많이 연구되고 있는 반면, 규칙적이고 체계적인 전통놀이 활동이 유아의 신체적 자아개념과의 관계에 대한 연구는 거의 없는 실정이다.

## 3. 연구방법

본 연구는 우리나라 전통놀이 프로그램이 만5세 유아의 기초체력과 신체적 자아개념에 미치는 영향에 대해 알아보기 위한 것으로 연구대상과, 연구도구, 연구절차, 자료처리 방법은 다음과 같다.

### 3.1 연구 대상

본 연구의 대상은 전라남도에 위치한 S유치원에 재원 중인 만5세 유아 40명을 대상으로 하였다. 실험집단은 S유치원 유아 20명, 비교집단은 S유치원의 유아 20명으로 하였다.

[표 2] 연구대상 유아 수와 성별 및 연령

집 단	나 이	남	여	계	평균연령 (개월)
실험집단	만5세	12	8	20	69.30
비교집단	만5세	13	7	20	69.15
계		20	20	40	69.23

### 3.2 연구 도구

#### 3.2.1 기초체력 측정 도구

본 연구는 유아들의 기초체력을 측정하기 위한 도구로써 측정항목은 문화체육부[2]와 안을섭[23]이 유아들의 기초체력 측정항목을 연구한 자료를 근거로 본 연구자가 재구성하여 사용하였으며, 측정방법 역시 문화체육부, 안을섭의 연구방법과 동일하게 사용하였다.

검사에서는 본 연구자와 유아교육 석사학위를 소지한 현직교사 1인이 사전 비교집단 구성을 위해 유아 20명에 대해 실시한 사전 검사에서 검사자간 재점 결과는 일치하였고( $r=1$ ), 측정방법에 대해서 유아들이 충분히 이해하였

다. 검사 후 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 3과 같다.

**[표 3]** 체력 검사 내용과 측정 방법

기초 체력	측정 항목	측정도구
근지구력	매달리기(sec)	초 시 계 (KS-201, 중국) 줄자(코에이온, 한국)
민첩성	10m 왕복 달리기(sec)	
평형성	한 발로 중심잡기(sec)	
순발력	제자리 멀리 뛰기(cm)	
유연성	앉아서 윗몸 굽히기(cm)	

**3.2.2 신체적 자아 개념 측정 도구**

신체적 자아개념척도는Marsh와 Richards(1994)의신체적자아기술질문지(Physical Self-Description Questionnaire : PSDQ)를 토대로 하여 개발한 황순각[9]의 ‘유아 신체적 자아개념 척도’와 김병준[46]의 ‘한국판 신체적 자아개념 척도’를 재구성하여 타당성 검증을 실시한 윤은영[8]의 ‘신체적 자아개념 척도’를 사용하였다. 이 검사도구는 외모, 운동 유능감, 체력, 건강의 4개 하위영역으로 구분되어지며, 총 16문항으로 구성되어 있다. 신체적 자아개념 검사 도구의 하위영역 내용 및 문항은 표 4와 같고, 신체적인 자아개념 검사도구의 신뢰도 계수(Cronbach' a)는 .80로 나타났다.

검사도구의 점수화 과정은 유아의 신체적 자아개념 검사는 4점 평정 척도로 이루어져 있으며, 신체적 자아개념 검사도구의 점수는 최저 16점에서 최고 64점까지 이다. 평가자간 신뢰도는 연구자와 연구보조원 2인 총 3인의 평가자간 일치도는 93~95%로 나타났다.

**[표 4]** 신체적자아개념 하위영역 및 문항수

하위 영역	문항 번호	문항 수
외모	1. 나는 얼굴이 잘생겼다. 5. 나는 몸이 너무 뚱뚱하다. 9. 나는 다른 친구들보다 잘생겼다. 13.나는 사진 속에 보이는 내 모습을 좋아하는다.	4
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

체력	3. 나는 친구들보다 힘이세다. 7. 나는 쉬지 않고 오래 달릴 수 있다. 11.나는 내 몸을 여러 방향으로 잘 구부릴 수 있다. 15 나는 자주 운동을 한다.	4
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
총 계		16

**3.3 연구절차**

본 연구의 실험프로그램은 실험집단 20명을 대상으로 10주간에 걸쳐 전통놀이 프로그램을 실시하였다. 주 2회 하루의 수업 시간을 계획하면서 전통놀이 시간을 하루 일과 속에 편입시켜 일일계획표를 세워서 시간에 맞추어 하루에 35분씩 전통놀이를 하였다. 충분한 준비운동을 하기 위하여 하루 30분 중 몸풀기 스트레칭 5분 마무리 체조 또는 율동 5분을 소요하였고 실제 전통놀이는 25분으로 하였다.

실험처치에 사용할 전통놀이 프로그램을 구성하기 위하여 전통놀이에 관한 선행연구들과 참고 문헌으로 이은화[47], 이대균[20], 최상수[14], 교육부[13], 전라남도교육청[31] 자료들을 수집 분석하여 본 연구와 관련 된 동적이면서 신체를 움직이면서 참여할 수 있는 40가지의 전통놀이를 선정하였다. 그리고 유아교육 현장5년 이상 교사 10인을 대상으로 질문지를 배포하여 동적이면서 신체활동과 관련 된 전통놀이 30가지를 선정하도록 하였다.

선정기준은 첫째, 유치원 연간 교육계획과 연계하여 실현 가능한 전통놀이, 둘째, 놀이가 유아의 발달 수준에 적합하고 흥미 있으며 쉽게 이해할 수 있는 전통놀이, 셋째, 놀이도구가 복잡하지 않고 쉽게 구할 수 있으며 다른 놀잇감으로 대체 가능한 전통놀이, 넷째, 때와 장소에 구애 받지 않고 일상적인 생활 속에서 쉽게 적용할 수 있는 전통놀이, 다섯째, 활동적이고 규칙에 구애를 적게 받는 집단 협동놀이로서 경쟁성이 적은 전통놀이이다. 선정된 30가지의 전통놀이에 대한 놀이의 적용 가능성을 알아보기 위해 본 연구자가 유아들의 놀이에 대한 흥미 및 이해 정도, 놀이 참여이원, 놀이도구의 적절성 등이 유아발달 정도에 적합하지 않다고 생각되는 놀이를 제외하고 20가지의 전통놀이를 예비실험을 통하여 선정하였다.

10주 동안의 전통놀이 교육프로그램을 계획한 후 프로그램에 맞추어 일일계획안을 작성하여 실험집단을 대상으로 실시하였다. 다음 표 5은 실험집단의 10주 동안의 전통놀이 교육프로그램이고 표 6은 실험집단의 일일계획안이며, 표 7은 실험집단과 비교집단의 하루 일과 표이다

[표 5] 전통놀이 프로그램

주	횟수	전통놀이	주요 목표	주	횟수	전통놀이	주요 목표
1주	1	깡통 차기	순발력 민첩성	6주	11	무궁화 꽃이 피었습니다.	민첩성 균형성
	2	제기차기	균형성 민첩성		12	우리 집에 왜 왔니?	지구력 민첩성
2주	3	굴렁쇠 굴리기	균형성 민첩성	7주	13	사방치기	민첩성 유연성
	4	줄넘기	지구력 민첩성		14	여우야, 여우야	민첩성 균형성
3주	5	비석치기	협응성 균형성	8주	15	대문놀이	민첩성 유연성
	6	투호놀이	협응성 균형성		16	계 씨름	유연성 근지구력
4주	7	콩 주머니	균형성 민첩성	9주	17	닭싸움	균형성 근지구력
	8	석정놀이	순발력 균형성		18	씨름	근지구력 순발력
5주	9	꼬리 따기	지구력 민첩성	10주	19	고무줄놀이	유연성 민첩성
	10	오징어	민첩성 순발력		20	8자 놀이	근지구력 순발력

[표 7] 실험, 비교집단의 하루 일과 계획

시간	실험집단	통제집단
08:30 ~ 09:10	등원	등원
~ 10:00	자유선택활동	
~ 10:10	정리정돈, 화장실가기	
~ 10:30	소그룹활동	이야기나누기
~ 10:50	이야기나누기	소그룹활동
~ 11:30	작업, 게임, 표현, 음률	
~ 11:50	정리 및 손씻기	
~ 12:20	점심 및 휴식	
~ 13:00	전통놀이 (실험집단)	실외놀이 (비교집단)
~ 13:10	하루평가 및 귀가	

### 3.4 자료 분석

본 연구에서 수집한 자료는 실험집단과 통제집단 간의 체력 요인별, 신체적 자아개념에 대한 효과를 검증하기 위해 SPSS 12.0 프로그램을 이용하여 평균, 표준편차를 산출하고 실험집단과 비교집단의 차이를 분석하기 위해 t 검증을 실시하였다.

[표 6] 실험집단의 일일계획안

일시	2009년 3월 30일(월)	시 간	35분
놀이	깡통 차기	목표	차기운동기술, 민첩성, 순발력.
과정	활동내용		준비물
도입 (5분)	-준비체조 : 스트레칭 - 음악을 틀어 놓고 음악에 맞추어 몸을 움직여 본다. - 신체의 각 부분을 돌려 몸을 풀어 준다.		음악
활동 방법 (25분)	-지름이 30cm 정도가 되도록 원을 그 린 후, 원 안에 깡통을 놓는다. -술래를 정한 후 술래가 아닌 유아 중 의 한명이 깡통을 세 번 계속해서 멀리 찬다. -술래는 원 안에 눈을 감고 서 있다가 깡통 차기가 끝나면 재 빨리 깡통을 주 위 원 안에 놓은 후 숨어 있는 유아들 을 찾기 시작한다. -술래는 숨어 있는 유아를 찾을 때 빠 리 원으로 달려가 깡통을 차며 그 유아 의 이름을 부른다.		깡통 및 피티 병
마무리 (5분)	-마무리 체조를 실시한다. -활동에서 가장 재미있거나 힘들었던 것에 대해서 이야기 나눈다.		음악
평가	깡통 차기 놀이 할 때 유아에게 맞지 않도록 유의 하면서 참여 할 수 있도록 하며 술래가 찾기에 너 무 광범위 하지 않도록 숨는 곳의 범위를 정하여 활동 할 수 있도록 사전에 조정한다.		

## 4. 연구 결과와 해석 및 논의

### 4.1 전통놀이 프로그램이 유아의 기초체력에 미치는 영향

5세 유아들을 대상으로 10주간의 전통놀이 신체활동프 로그램을 실시한 결과 기초체력의 변화는 표 8과 같다.

[표 8] 신체적 자아개념의 검증결과

변인	집단	사 전	사 후	t
		M±SD	M±SD	
근 력	실험집단 (n=20)	6.29±4.27	7.19±4.23	-6.57***
	비교집단 (n=20)	6.49±4.08	6.79±4.35	
민첩성	실험집단 (n=20)	16.075±1.51	22.44±4.50	2.25*
	비교집단 (n=20)	16.07±1.51	16.85±4.52	
순 발	실험집단 (n=20)	103.25±14.50	107.90±15.20	-8.52***

력	비교집단 (n=20)	112.35±14.88	113.30±15.18	
평형성	실험집단 (n=20)	35.33±30.10	38.57±32.27	-.39
	비교집단 (n=20)	33.87±32.77	33.01±32.23	
유연성	실험집단 (n=20)	2.52±2.53	3.80±3.00	-3.78***
	비교집단 (n=20)	3.51±2.26	3.52±2.27	

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

근력의 변화에서 실험집단은 사전에 6.29±4.27, 사후에 7.19±4.23, 비교집단은 사전에 6.49±4.08, 사후에 7.18±4.35으로 실험집단에서 높게 나타났다. 이러한 차이는 p<.001 수준에서 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 이는 전통놀이를 실험한 김영술[3], 박희석[5], 이영기[42]의 연구결과도 일치한다. 근력은 어떠한 운동에 대하여 반복하여 힘을 내는 것, 또는 근 수축을 지속적으로 오랫동안 계속할 수 있는 능력을 말한다. 실험집단에서 실시한 전통놀이 프로그램의 대부분이 끊임없이 몸을 계속해서 움직이고 유지해야 하는 놀이이다. 바로 우리의 전통놀이가 가지고 있는 친숙함과 흥미성이 장시간 동안 유아로 하여금 놀이에 몰입하게 만들고 오래 동안 신체활동에 참여하게 한 이유가 유아의 근력과 근지구력에 영향을 미친 것으로 사료된다. 민첩성은 실험집단은 사전에 16.075±1.51, 사후에 22.44±4.50, 비교집단은 사전에 16.07±1.51, 사후에 16.85±4.52으로 실험집단에서 높게 나타났다. 이러한 차이는 p<.05 수준에서 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 이는 홍명희[5], 김영술[3], 박희석[4], 이영기[42]의 연구에서 전통놀이가 유아의 민첩성 향상에 매우 긍정적인 효과를 나타낸다는 연구와 일치한다. 순발력은 실험집단은 사전에 103.25±14.50, 사후에 107.90±15.20, 비교집단은 사전에 112.35±14.88, 사후에 113.30±15.18으로 실험집단에서 높게 나타났다. 이러한 차이는 p<.001수준에서 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 이는 전통놀이가 유아의 순발력 향상에 긍정적인 효과를 가져 온 김영술[3], 홍명희[5], 이영기[42], 박희석[41]의 연구와도 일치한다. 단체줄넘기 활동이 순발력 증진에 도움이 되었다는 김동섭[46]의 연구 결과와도 일치하고 있으며, 또한 여러 가지 전통놀이 프로그램이 유아의 순발력에 긍정적인 효과가 있다는 강은영[34]과도 같은 결과를 얻었다. 평형성은 실험집단은 사전에 35.33±30.10, 사후에 38.57±32.27, 비교집단은 사전에 33.87±32.77, 사후에 33.01±32.23으로 실험집단에서 높게 나타났다. 그러나 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 본 연구는 실험집단이 비교집단

보다 사후점수가 증가하여 평형성이 향상되었으나 두 집단 간 차이에 있어서는 통계적으로 유의미하게 나타나지 않았다. 평형성에 통계상 유의미 하지는 않았지만 규칙적으로 장기간 전통놀이를 실시한다면 충분히 변화가 있을 것으로 기대되며, 이런 측면에서 평형성은 단시간에 이루어 질 수 없으며 유아기에 지속적으로 실행해야 할 운동으로 사료 된다. 유연성은 실험집단은 사전에 2.52±2.53, 사후에 3.80±3.00, 비교집단은 사전에 3.51±2.26, 사후에 3.52±2.27으로 실험집단에서 높게 나타났다. 이러한 차이는 p<.001 수준에서 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 이는 전통놀이를 실시한 집단이 실시하지 않은 비교집단보다 유연성에서 긍정적인 효과를 나타냈다는 김영술[3], 홍명희[5], 노정아[45], 박희석[41], 강은영[34]의 선행연구 결과와 일치하였다.

따라서 10주간의 전통놀이 신체활동프로그램이 유아들의 기초체력에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

#### 4.2 전통놀이 프로그램이 유아의 신체적 자아개념에 미치는 영향

[표 9] 신체적 자아개념의 검증결과

변인	집단	사 전	사 후	t
		M±SD	M±SD	
외모	실험집단 (n=20)	12.15±1.93	13.20±2.04	-5.70***
	비교집단 (n=20)	9.10±2.32	9.05±2.95	
유능감	실험집단 (n=20)	10.90±1.29	13.60±1.76	-8.79***
	비교집단 (n=20)	11.10±3.13	11.55±3.32	
체력	실험집단 (n=20)	9.75±1.68	13.30±1.72	-6.09***
	비교집단 (n=20)	9.55±1.93	10.15±2.43	
건강	실험집단 (n=20)	11.20±2.99	11.15±3.66	-.42
	비교집단 (n=20)	9.20±2.49	9.50±3.14	

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

5세 유아들을 대상으로 10주간의 전통놀이 신체활동프로그램을 실시한 결과 신체자아개념의 변화는 표 9와 같다. 외모의 경우 실험집단은 사전에 12.15±1.93, 사후에 13.20±2.04, 비교집단은 사전에 9.10±2.32, 사후에 9.05±2.95으로 실험집단에서 높게 나타났다. 이러한 차이는 p<.001 수준에서 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있었다.

**운동 유능감**의 경우 실험집단은 사전에 10.90±1.29, 사후에 13.60±1.76, 비교집단은 사전에 11.10±3.13, 사후에 11.55±3.32으로 실험집단에서 높게 나타났다. 이러한 차이는 p<.001 수준에서 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있었다.

**체력**의 경우 실험집단은 사전에 9.75±1.68, 사후에 13.30±1.72, 비교집단은 사전에 9.55±1.93, 사후에 10.15±2.43으로 실험집단에서 높게 나타났다. 이러한 차이는 p<.001 수준에서 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있었다.

**건강**의 경우 실험집단은 사전에 11.20±2.99, 사후에 11.15±3.66, 비교집단은 사전에 9.20±2.49, 사후에 9.50±3.14으로 실험집단에서 높게 나타났다. 그러나 두 집단 간의 차이검증에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

이러한 결과는 전통놀이 중 고무줄놀이가 유아의 자아개념에 어떠한 영향을 미치는가를 알아본 전체 신체적 자아개념 점수에 통계적으로 유의하게 높았다는 조성미[37]의 연구와 일치하였다.

그러나 조성미[37]의 요인별 분석에서 체력 요인에 있어서는 유의한 차이를 보였으나 나머지 건강, 외모, 운동 유능감에서는 유의한 차이가 없어 본 연구와는 일치하지 않았다. 이는 본 연구가 다양한 전통놀이 프로그램을 통한 유아의 흥미에 기반한 적극적인 참여가 유아의 기초체력향상과 이로 인한 긍정적인 신체적 자아개념에 영향을 미친 것으로 사료 된다. 그러나 건강요인에 있어서는 유의한 차이가 나타나지 않은 점은 유아의 건강관련 자아개념을 증진 시킬 수 있도록 하는 수준의 건강과 관련된 인지적 활동이 부족하였기 때문으로 사료 된다.

반면 이와 유사한 활동에 대한 연구로 유아의 신체활동 프로그램이 유아의 신체적 자아개념에 긍정적인 영향을 준다는 유은영[8], 주송은[43], 오연주[36], 황순각[9]의 연구와 일치하는 것으로 나타났다.

## 5. 결론

본 연구에서는 만5세 유아를 대상으로 전통놀이 프로그램이 유아의 기초체력과 신체적 자아개념에 어떠한 영향을 미치는가를 알아보기 위해 전남지역 S유치원 유아를 대상으로 전통놀이 프로그램 실시했다. 실시 전과 후의 기초체력과 신체적 자아개념 연구에 대한 결론은 다음과 같다.

전통놀이 프로그램이 유아의 기초체력에 미치는 영향에 대한 결과는 기초체력의 요인에 있어서는 균형성을 제

외한 나머지 민첩성, 유연성, 순발력, 근지구력에서 전통놀이를 실시한 실험집단이 실시하지 않은 비교집단에 비해 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 전통놀이가 프로그램이 유아의 민첩성, 근력, 유연성, 순발력에는 긍정적인 효과를 나타냈지만, 평형성 발달에 있어서는 긍정적인 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다.

전통놀이 프로그램이 유아의 신체적 자아개념에 미치는 영향에 대한 결과는 전통놀이를 실시한 실험집단에서 실시하지 않은 비교집단에 비해 전체적인 신체적 자아개념 점수가 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 전통놀이를 실시한 집단이 실시하지 않은 비교 집단보다 외모, 운동 유능감, 체력 영역에 있어서는 통계적으로 유의한 차이를 보였으나 건강 요인에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

이러한 결과로 미루어 볼 때 전통놀이 프로그램이 유아의 기초체력과 신체적 자아개념에 긍정적인 변화를 가져왔다. 따라서 유아교육 현장에서 보다 더 다양한 형태의 전통놀이 프로그램의 발굴과 함께 체계적이고 지속적인 활동으로 연계하여 실시할 필요가 있음을 시사하고 있다. 아울러 전통놀이 활동이 유아들의 일상생활 속에서 이루어 질 수 있도록 하는 방안으로 **첫째**, 전통놀이에 대한 사전 학습을 통한 우리의 전통놀이에 대한 이해 **둘째**, 최경남[44]의 “공학적 발달을 통한 유아의 신체적 호기심과 흥미를 자극”하는 교수방법 **셋째**, 올바른 건강교육에 대한 접근 방법(건강관리에 대한 관리인식과 기술 및 실천 능력[45])이 동시에 이루어진다면 훨씬 더 많은 교육적인 효과를 기대할 수 있을 것으로 사료된다.

## 참고문헌

- [1] 강상조, 조정환, “유아체육 :사회체육 프로그램 시리즈”, 한국사회체육진흥회,1986.
- [2] 문화체육부, “취학전 아동의 체격 및 체력육성을 위한 체육놀이프로그램개발”, 문화체육부, 1995.
- [3] 김영술, “고무줄놀이가 초등학교 기초체력 향상에 미치는 영향”. 전주대학교 교육대학원 석사학위논문, 2004.
- [4] 권선자, “효과적인 협동학습을 위한 고무줄놀이의 학습단계 개발”, 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문, 2007.
- [5] 홍명희, “전통놀이가 초등학교 여학생의 체력과 주의력에 미치는 영향”, 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문, 2005.
- [6] 배인자, 한규령, “유아를 위한 동작교육 이론과 실제”, 양서원 1999.

- [7] 김성재, “발달적 게임과 교육체조를 통합한 유아동작 활동의 적용효과”, 중앙대학교 대학원 박사학위논문, 2007.
- [8] 윤은영, “유아신체활동 프로그램의 개발 및 효과”, 덕성대학교대학원 박사학위논문, 2005.
- [9] 황순각, “유아신체활동 프로그램 구성 및 효과”, 중앙대학교 대학원 박사학위논문, 2001.
- [10] 교육과학기술부, “유치원교육과정 해설(1) 총론”, 교육과학기술부, 2008.
- [11] 서울대학교 체육연구소, “운동은 요람에서부터 (유아편)”, 국민생활체육협회, 1991.
- [12] 송인섭, “인간의 자아개념 탐구”, 학지사, 1998.
- [13] 교육부, “유아전통놀이 교육활동 지도자료”, 서울특별시교육청, 1993.
- [14] 최상수, “한국 전래 어린이 놀이”, 웅진 출판사, 1985.
- [15] 이숙재, “유아를 위한 놀이 이론과 실제”, 창지사, 1990.
- [16] 교육부, “제6차 유치원교육과정 해설”, 대한교과서(주), 1998.
- [17] 박문환, “평생체육론”, 대경, 1996.
- [18] 안병철. 반기봉, “운동과 건강”, 태근 문화사, 1992.
- [19] 김종인, “운동과 건강”, 부산전문대 출판사, 1996.
- [20] 이대균, “전통놀이 교육 프로그램”, 양서원, 1998.
- [21] 전라남도교육청, “유치원 전통놀이 활동 자료”, 전라남도교육청, 1998.
- [22] 임미경, “전통놀이를 통한 일반. 장애아의 통합 교육이 기초체력발달과 인식의 변화에 미치는 영향”, 동국대학교 교육대학원 석사학위논문, 2004.
- [23] 안을섭, “유아의 체력평가 기준에 관한 연구”, 건국대학교 대학원 박사학위논문, 2005.
- [24] 한국교육개발원, “유아체육놀이 프로그램개발 연구 (1)(2)”, 한국교육개발원, 1997.
- [25] 박길준. 박태섭. 박형섭, “성장 단계별 신체의 발육 발달론“, 상조사, 1995.
- [26] 김은심, “통합적 동작교수방법이 유아의 기본운동능력과 창의적사고 및 신체표현능력에 미치는 효과”, 중앙대학교 대학원 박사학위, 1995.
- [27] 신현옥, “자신과 타인 이해활동이 유아의 자아개념, 조망수용 및 친사 회적 행동에 미치는 영향”, 서울여자대학교 대학원 박사학위 논문, 1996.
- [28] 신현옥, “유아의 자아개념과 창의성과의 관계”, 배화논집, 제18권, pp. 237-240, 12월, 1996.
- [29] 국민생활체육협의회, “건강실천 100세 프로그램 개발(유아부)”, 1998.
- [30] 주정호, “유아체육 프로그램 개발 효과 검증”, 국민대학교 대학원 박사학위논문, 2004.
- [31] 이은화, “전통놀이의 유아교육현장 적용을 위한 연구”, 연세대학교 대학원 박사학위논문, 1998.
- [32] 공갑래, “통합적 동작활동 프로그램이 창의적 신체 표현력에 미치는 영향”,교원대학교 대학원 석사학위, 1996.
- [33] 최연희, “전통놀이 활동이 유아의 체력에 미치는 영향”, 충남대학교 교육대학원 석사학위논문, 2001.
- [34] 강은영, “전통놀이 프로그램이 유아의 기초체력 및 기본운동기술에 미치는 영향”, 전남대학교 교육대학원 석사학위논문, 2001.
- [35] 윤옥주, “전통놀이활동이 유아의 기본운동능력과 창의적신체표현에 미치는 영향”, 계명대학교 유아교육대학원 석사학위 논문, 2009.
- [36] 오연주, “유아의 체육프로그램 개발 및 효과에 대한 연구”,영유아보육학회, 제35권, pp. 101-118, 2월, 2003.
- [37] 조성미, “고무줄놀이가 유아의 기초체력과 신체적 자아개념에 미치는 영향”, 건국대학교 교육대학원 석사학위논문, 2009.
- [38] 노정아, “고무줄뛰기가 정상, 비만 여중생의 건강에 관련 된 체력에 미치는 영향”, 부산대학교 교육대학원 석사학위논문, 2000.
- [39] 김동섭, “줄넘기 운동방법이 초등학교 기초체력향상에 미치는 영향”, 경희대학교 체육대학원 석사학위논문, 2005.
- [40] 김병준, “한국관 신체적 자아개념 측정도구개발”, 한국스포츠심리학회지, 제12권 , 2호, pp. 69-90, 8월, 2001.
- [41] 박희석, “신체 및 정신건강을 위한 초등학교 여학생 고무줄놀이 지도”, 전라북도교육연구원 연구월보. 198호, pp. 91-120, 9월, 1985.
- [42] 이영기, “고무줄운동이 아동의 체력에 미치는 영향”, 한국의 교육, 제13집, pp. 91-98, 1997.
- [43] 주중은, “유아의 신체활동 프로그램이 운동능력 및 신체적 자아개념에 미치는 영향”, 원광대학교 교육대학원 석사학위 논문, 2005.
- [44] 최경남, “공학적 발문의 창의성 효과 분석”, 한국산학기술학회지, 제9권 ,6호, pp. 1825-1829, 2008.
- [45] 김병준, “개인의 의료기관에 내원한 고혈압 및 당뇨병 환자에게 실시한 건강교육이 치료 순응도에 미치는 영향”, 한국산학기술학회, 제10권, 3호, pp. 425-431, 2009.
- [46] Gallahue, D. L., “Understandin 1Motor Development”, John Wiley & Sons. Inc, 1998.
- [47] Gallahue, D. L, & Ozmun, J. C., “Understanding Motor Development. Infants, children, adults.”. Boston: McGraw-Hill Companies. In, 1998.
- [48] Gallahue, D. L, & Donnelly, F. C.“Development physical education fo children(4th ed)”, Champaign,

- IL: Human Kinetics, 2003.
- [49] Marsh, H. W., The measurement of physical self-concept: Aconstruct validation approach. In R. K. Fox(Ed.). “The physical self; From motivation to well-being”, Champaign, IL: Human Kinetics, 1997.
- [50] Williams, G.M., “ Perceptual Motor Development, Prentice-Hall Inc, 1983.
- [51] McCall, R. M., & Craft, D. H., “oving with a purpose: Developing programs for preschoolers of all abilities”, Champaign, IL: Human Kinetics. Murata, N. M., 2000.

---

**김 원 준**(Wean-Jun Kim)

**[정회원]**



- 2005년 2월 : 전남대학교 교육대학원 유아교육전공(교육학석사)
- 2007년 2월 : 조선대학교 일반대학원 유아교육전공(교육학과 박사수료)
- 2005년 3월 ~ 현재 : 송원대학 겸임교수

<관심분야>

유아체육교육, 유아건강교육, 유아동작교육