

난타 음악활동이 유아의 스트레스와 자아효능감에 미치는 영향

김 동 은* · 전 인 옥**

본 연구의 목적은 난타 음악활동이 유아의 스트레스와 자아효능감에 미치는 효과를 평가하는 것에 있다. 같은 지역에 소재하고 있어 사회적 계층과 일과 운영이 비슷한 경기도 O시 병설유치원에 재원하고 있는 만 5세 유아 50명을 연구대상으로 하여, 난타 음악활동을 16회 실험집단 유아에게 실행한 후 유아의 스트레스와 자아효능감에 미치는 영향을 검증하였다. 연구결과, 첫째, 난타 음악활동은 유아의 스트레스 하위변인인 비난·공격적 상황에 접함, 불안·좌절감 경험, 자존감 상함에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 난타 음악활동은 유아의 자아효능감 하위변인인 인지적 영역, 신체적 영역, 사회·정서적 영역에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 난타 음악활동은 유아의 스트레스를 감소시키고 자아효능감을 향상시키는 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다.

※ 주제어: 난타 음악활동, 스트레스, 자아효능감

차 례

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적
2. 연구문제

II. 연구방법

- | | |
|---------|---------|
| 1. 연구대상 | 2. 연구도구 |
| 3. 연구절차 | 4. 자료분석 |

III. 연구결과 및 해석

1. 난타 음악활동이 유아의 스트레스에 미치는 영향
2. 난타 음악활동이 유아의 자아효능감에 미치는 영향

IV. 논의 및 결론

* 한국방송통신대학교 유아교육과 강사(grassflower@hanmail.net)/ 주1저자

** 한국방송통신대학교 유아교육과 교수(iojeon@knou.ac.kr)/ 교신저자

I. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

현대를 살아가는 사람들은 누구나 여러 가지 원인에 의한 스트레스를 경험하고 있다. 스트레스는 인간의 삶에서 늘 함께하는 현상이며 스트레스 없는 삶은 없다. 사람은 나쁜 일, 힘든 일뿐만 아니라 좋은 일, 행복한 일로도 스트레스를 받는다. 성인들의 스트레스보다 유아와 아동의 스트레스가 더 심각하다. 성인과 달리 유아는 발달단계에 있으므로 사회적인 생활경험이 부족하여 장기적인 목적을 위해 참고 견디는 능력이 인지적, 정서적으로 제한되어 있으며, 자신들이 받고 있는 스트레스를 인식하고 스트레스에 대처하는데 필요한 인지적, 언어적 능력이 부족하다(Chandler, 1987). 과도한 교육열로 인해 조기학습과 영재교육에 따른 유아들의 신체적, 심리적, 사회적, 정신적 스트레스가 증대되고 있다.

스트레스는 자극의 강도에 따라 중대한 생애사건과 일상적 스트레스로 나뉜다(Band & Weisz, 1988; Lazarus & Folkman, 1984). Chandler(1987)는 유아에게 중대한 생애사건으로 부모의 사망, 이혼, 장기간 입원생활, 부모로부터의 학대로 보았다. Parfenoff와 Jose(1989)는 아동의 생애사건으로서 부모의 이혼, 별거, 실직, 가족의 사망, 이사, 전학 등을 들었다. 일상적 스트레스는 유아들이 흔히 일상에서 경험하는 사소하지만 부담스런 일들으로써 성가시거나 좌절감·긴장을 유발시키는 기분 나쁜 일, 속상한 일, 놀랐던 일을 말한다. 또한 유아들은 성장발달 과제로 인한 스트레스를 겪고 있다. 적당한 스트레스는 신체와 정신에 활력을 주기도 하지만 유아가 감당할 능력을 넘어서거나 장기간 반복적으로 스트레스에 노출되면 정서적으로 불안과 갈등을 일으키고 정신적·신체적인 기능장애나 질병을 유발시키게 된다(정아람, 2006).

유아기는 자아효능감 형성의 심리적 기반이 마련되는 시기로서 유아의 자아효능감 형성과 발달에 관심을 갖는 것이 중요하다. Bandura(2003)에 의하면, 자아효능감의 발달은 자신과 비슷한 수준의 또래를 모델로 하여 성공적 수행을 대리경험하거나 또래들과 나누는 성공 기대에 대한 언어적 설득에 영향을 받는다. 이러한 과정에서 유아는 자신의 능력에 대한 신념을 가지고 유능한 개인으로 성장하며, 다른 사람과 관계를 맺기 위해 필요한 사회적 지식과 기술을 습득하고, 신체 활동을 통한 성취감이나 만족감은 유아의 자신감을 증진시켜 인지적, 신체적, 사회·정서적 영역에서 자아효능감을 발달시켜 간다.

자아효능감이 높은 유아는 과제수행의 성공으로 또래와 교사의 칭찬과 인정 속에서 긍정적인 자아개념을 갖고 또래관계를 발달시켜 나가며, 일상적인 스트레스도 잘 견디어 유치원이나 사회생활에 잘 적응한다(차인수, 2001). 또한 자아효능감은 스트레스 대처행동 및 부적응과 밀접한 관련이 있는데, 일반적으로 자아효능감이 높은 사람이 상대적으로 스트레스를 적게 경험하고 바람직한 대처방식을 가지고 있으며 보다 적응적인 경향이 있다(봉미미, 1996).

난타 음악활동은 리듬과 비트 상황만으로 설정된 비언어극으로 유아에게 신선한 자극을 주며, 두드림을 통해 마음속에 묵고 맺힌 것을 풀어낼 계기를 부여하여 유아들이 음악활동에 흥미를 가지고 자발적으로 참여할 수 있도록 한다(임재우, 2007). 한편 갖가지의 생활용품을 활용한 난타 음악활동은 다양한 소리와 장단으로 누구나 쉽게 따라할 수 있으며(이미자, 2004), 긍정적 피드백과 함께 난타 음악활동이 이루어진다면 뇌신경 전달물질인 세로토닌을 활성화 시켜 뇌를 자극함으로써 스트레스에 노출되어 있으면서 대처능력이 부족한 유아의 스트레스와 자아효능감에 영향을 줄 수 있을 것이다.

난타 음악활동은 현재 초·중·고등교육 현장이나 지역 문화센터 등에서 방과 후·동아리 활동으로 활발하게 이루어지고 있다(김선영, 2009). 따라서 난타활동의 연구는 대부분 청소년 대상의 연구(강성경, 2012; 김지훈, 2009; 김선호, 2006; 김은하, 2010; 염상석, 2011)이거나 장애아, 우울증 아동을 대상으로 하는 치료적 연구(송시내, 2010; 허선, 2013)가 주된 경향이며, 유아를 위한 난타 음악활동의 연구와 현장적용은 비교적 미미한 실정이다. 유아를 대상으로 한 연구는 난타 음악활동과 유아의 정서지능과의 관계를 살펴본 공미라(2012), 사회정서발달에 미치는 효과를 살펴본 이지은(2014), 난타 음악활동이 유아의 리듬감과 음악적 창의성에 미치는 효과를 살펴본 이순오(2014)의 연구 외에는 거의 이루지지 않았다. 이에 전통 국악장단을 활용한 난타 음악활동이 유아의 스트레스와 자아효능감에 어떠한 영향을 미치는지 연구할 필요성이 제기되고 있다.

선행연구의 내용을 구체적으로 살펴보면, 난타활동의 경험은 청소년의 자아효능감의 하위변인인 자신감, 자기조절 효능감, 과제 난이도 선호에 유의미한 차이를 보여 난타활동이 자아효능감을 증진시키는 것으로 나타났다(염상석, 2011). 또한 타악기 연주활동도 청소년의 인내심, 집중력, 신중함과 같은 자기조절능력에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 나타났다(양미나, 2009). 한편 스트레스와 자아효능감과 관련된 선행연구를 살펴보면, 자아효능감이 높은 유아가 스트레스를 적게 받으며 스트레스에 더 잘 견디며 유치원에서의 또래들과 사회적 관계를 더 잘 유

지해 나간다는 것을 알 수 있다. 이렇듯 유아의 스트레스와 자아효능감 간에는 서로 상관관계가 있음을 알 수 있다.

이에 본 연구에서는 난타 음악활동이 유아의 스트레스와 자아효능감에 어떠한 영향을 주었는지를 살펴보고, 난타 음악활동이 유아의 스트레스와 자아효능감에 얼마만큼의 교육적, 치료적 효과가 있는지를 밝히고자 한다.

2. 연구문제

이상의 연구목적에 따라 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 난타 음악활동이 유아의 스트레스에 미치는 영향은 어떠한가?
- 2) 난타 음악활동이 유아의 자아효능감에 미치는 영향은 어떠한가?

Ⅱ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 경기도에 O시에 소재하고 있는 P유치원과 M유치원에 재학 중인 만 5세 유아 50명(실험집단 25명, 통제집단 25명)의 유아를 연구대상으로 선정하였다. 두 집단의 유치원을 선정하게 된 이유는 같은 지역에 소재한 초등학교 병설유치원으로서 사회적 계층이 비슷하며, 일과운영이 거의 유사하게 이루어지고 있기 때문이다. 연구대상 유아의 집단구성은 <표 1>과 같으며, 두 집단 유아의 월령에 대한 t 검정 결과 유의한 차이($t=.949, p>.05$)가 나타나지 않았으므로 두 집단은 동질 연령집단임을 알 수 있다.

<표 1> 연구대상의 집단별 구성

구 분	사 례 수	성 별		월 령		t	p
		남	여	M	SD		
실험집단	25	10	15	67.84	3.76	.949	.348
통제집단	25	15	10	66.72	4.55		
계	50	25	25				

2. 연구도구

본 연구에 사용된 검사는 유아의 스트레스를 측정하는 도구와 유아의 자아효능감을 측정하는 도구를 사용하였으며, 유아교육 전문가 2인의 자문을 구하여 본 연구의 목적에 적합하게 작성하여 예비검사를 통하여 타당도와 신뢰도를 검증받은 후에 사용하였다.

1) 유아의 스트레스 검사

유아의 스트레스 검사는 염현경(1998)이 제작하고, 김설아(2013)가 사용한 ‘한국 유아의 일상적 스트레스 척도’를 사용하였다. 이 척도는 총 23문항으로 이루어져 있고, 하위영역은 비난·공격적 상황, 불안·좌절감 경험, 자존감 상함에 의한 스트레스 등의 3가지 상황으로 구성되어 있다. 비난·공격적 상황을 예시하면 ‘친구가 때리거나 꼬집을 때’, 불안·좌절감 경험 상황은 ‘어두운 곳에 있을 때’, ‘먹고 싶는데 먹지 못하거나 먹을 수 없을 때’, 자존심 상함의 상황은 ‘친구들이 놀이에 끼워주지 않을 때’, ‘칭찬받고 싶는데 칭찬받지 못할 때’가 스트레스 상황의 예이다.

유아의 스트레스 정도는 5점 척도로 평정하도록 구성되어 있고, 총점의 범위는 23점에서 115점으로 점수가 높을수록 스트레스를 받는 정도가 높음을 의미한다. 유아가 스트레스 정도를 표현할 수 있도록 돕기 위해 사과가 1-5개 담겨진 접시 그림을 사용하였다. 스트레스 상황에 따른 검사도구의 각 항목에 대한 신뢰도를 Cronbach's α 로 산출한 결과, 유아의 일상적 스트레스 검사도구의 하위요인별 문항구성 내용과 신뢰도를 보면 다음 <표 2>와 같다.

<표 2> 유아의 스트레스 하위요인별 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항구성	문항수	신뢰도
비난·공격적 상황	6, 8, 9, 10, 23	5	.73
불안·좌절감 경험	1, 2, 3, 5, 7, 11, 12, 13, 19, 20, 21, 22	12	.62
자존감 상함	4, 14, 15, 16, 17, 18	6	.77
전 체		23	.79

2) 유아의 자아효능감 검사

유아의 자아효능감 검사도구는 전인옥(1996)의 ‘유아의 자아효능감 검사’를 수정·보완한 최미향(2003)의 도구를 사용하여 5점 척도로 평정하였다. 자아효능감

검사는 유아가 반응정도를 표현할 수 있도록 도와주기 위해 물고기가 1-5마리 들어있는 어항 그림을 보여주면서, 유아가 질문에 대한 생각에 해당하는 어항을 고르게 하여 그 반응을 기록하였다. 이 척도는 총 25문항으로 가능한 점수의 범위는 25~125점이며 점수가 높을수록 유아의 자아효능감이 높은 것을 나타낸다. 자아효능감 검사는 인지적, 신체적, 사회·정서적 3영역으로 구성되어 있으며, 자아효능감의 영역별 문항 내용을 예시하면, 인지적 영역의 문항은 '선생님 질문에 잘 대답하기 위해 노력한다.', 신체적 영역의 문항은 '새로운 운동을 잘 해낼 수 있는 자신감이 있다.'이고, 사회·정서적 영역의 문항은 '누구하고나 사이좋게 지낼 수 있다.'이다. 유아의 자아효능감 검사의 하위요인별 문항구성 내용과 신뢰도는 다음 <표 3>과 같다.

<표 3> 유아의 자아효능감 척도의 하위 영역별 문항 구성과 신뢰도

하위영역	문항구성	문항수	신뢰도
인지적 영역	1, 2, 4, 6, 10, 11, 13, 21, 25	9	.72
신체적 영역	5, 8, 14, 17, 18, 20, 22	7	.82
사회·정서적 영역	3, 7, 9, 12, 15, 16, 19, 23, 24	9	.82
전체		25	.85

3. 연구절차

본 연구의 연구기간은 2013년 3월 18일부터 5월 24일까지이며, 예비검사 및 예비실험, 사전검사, 8주간의 실험처치, 사후검사의 순으로 진행하였다. 8주간의 난타 음악활동 실험처치는 매주 2회씩, 오후 특성화 교육시간을 활용하여 실시하였다.

1) 예비검사 및 예비실험

연구의 적절성과 소요시간을 파악하고 유아들의 반응을 알아보기 위해 M초등학교 병설유치원의 유아 9명을 선정하여 2013년 3월 18일부터 20일까지 예비실험과 예비검사를 실시하였다. 예비검사는 유희실에서 유아의 스트레스와 자아효능감 검사를 개인별로 실시하였다. 예비실험은 난타 음악활동의 적절성을 살펴보기 위하여 난타 음악활동을 활동시간 30분으로 2회 실시한 후, 난타의 타법을 유아의 발달수준에 맞게 한 손씩 번갈아 연주하는 타법에서 양손 타법으로 좀 더 쉽게 연주하도록 수정하였다.

2) 사전검사

3월 21일부터 3월 29일까지 실험집단과 통제집단 유아의 스트레스와 자아효능감 사전검사를 실시하였다. 사전검사는 오전, 오후 자유선택활동 시간을 이용하여 조용한 교실에서 라포를 형성한 후 1:1로 실시하였으며, 검사시간은 유아 1인당 10분 내외로 소요되었다.

3) 실험처치

난타 음악활동에 사용될 타악기를 다음과 같은 점을 고려하여 선정하였다. 첫째, 난타 음악활동에 사용되는 타악기는 일정한 음정 없이 리듬과 비트만으로 연주하는 악기이므로 신체를 이용한 신체악기, 서양리듬악기, 전통타악기, 냄비·컵·빨래판·도마·손가락·젓가락·페트병과 같은 우리 생활에 사용되는 생활도구를 사용하였다. 둘째, 유아의 신체적 발달 특성을 고려하여 악기의 크기나 무게, 연주기법 등 유아의 수준에 맞는 범위 내에서 타악기를 선정하였다. 셋째, 유아교육현장에서 활용되고 있는 리듬악기 외에 우리 생활주변에서 쉽게 구할 수 있는 다양한 타악기를 활용하였다. 난타악기의 소리탐색을 통해 창의력과 학습에 대한 흥미를 북돋아주며, 여러 가지 흥미로운 리듬을 또래들과 함께 경험해 보는 난타 음악활동으로 구성하여 진행하였다. 본 연구에서 실험집단에 적용한 난타 음악활동의 구성은 다음 <표 4>와 같다.

<표 4> 실험집단의 난타 음악활동

회	활동이름	활동목표	난타활동 악기
1	악기소리 탐색	• 여러 가지 타악기의 소리 탐색을 통하여 악기의 음색을 구분할 수 있다.	도마, 리듬스틱, 냄비, 페트병, 북, 소고, 장구, 탬버린
2	박자 탐색	• 인사 장단의 기본패턴을 익힌다. • 4/4박자, 2/4박자, 3/4박자를 탐색하고 박자에 맞춰 악기를 연주한다.	북, 도마, 컵, 페트병, 냄비, 리듬스틱
3	세마치장단	• 세마치장단을 북으로 연주하며 장단을 익힌다.	북, 북채
4	소리떡을 만들어요.	• 단모리, 굿거리, 세마치, 자진모리장단의 기본 패턴 익히기	장구, 열채, 궁채, 북, 북채
5	콩새야 팔새야	• <콩새야 팔새야>에 맞춰 다양한 난타 타법을 익힌다.	리듬스틱, 북, 도마, 냄비, 페트병

회	활동이름	활동목표	난타활동 악기
6	백두산 호랑이	• 자진모리장단 난타의 타법을 익힌다.	북, 장구, 열채, 궁채
7	산도깨비	• 굿거리장단을 즐거운 마음으로 익힌다. • 3/4박자 장단의 박자, 빠르기, 강약을 조절하여 칠 수 있다.	장구, 열채, 궁채
8	북소리	• 북을 치면서 음악에 대한 흥미를 유발시켜 성취감을 갖는다.	북, 북채
9	별달거리1	• 별달거리장단을 구름과 함께 연주한다. • 정확한 타법으로 강약을 살려 친다.	북, 북채
10	별달거리2	• 사설을 넣어 별달거리 장단을 연주한다. • 다른 방법으로 변형하여 연주한다.	북, 북채
11	고사리노래	• 겹 연주에 필요한 동작과 소리를 모방하고 따라 할 수 있다.	겹
12	누구 똥?	• ‘누구 똥’ 음악을 듣고 다양한 동물의 순서대로 북, 소고, 리듬스틱 등을 칠 수 있다.	북, 소고, 리듬스틱, 도마, 페트병
13	쥐가 백마리1	• <쥐가 백 마리>에 맞춰 난타 연주를 한다.	북, 북채
14	쥐가 백마리2	• <쥐가 백 마리> 타법을 반복하여 리듬감 있게 동작과 타법을 완성한다.	북, 북채
15	바라밤1	• <바라밤>을 듣고 북으로 타법을 익힌다.	북, 북채
16	바라밤2	• <바라밤> 타법을 반복하여 활동한다.	북, 북채

난타 음악활동에 사용된 악보는 모듬북이나 장구장단에서 사용하는 정간보를 사용하였다. 북을 활동한 난타 음악활동은 아직 공식적으로 통일된 기보법이 없지만 일반적으로 왼손은 ‘쿵’, 오른손은 ‘덕’, 양손은 ‘덩’으로 표시하여 장구의 구름을 사용하였다. <표 5>에서 실험집단에 적용한 난타 음악활동에서 사용한 악보는 단모리장단의 ‘덩 덕덕 쿵덕 쿵’, 자진모리장단의 ‘덩 덩 쿵덕 쿵’의 기본장단을 사용하여 구름악보로 소개하였으므로 유아들이 비교적 잘 따라하였다. 이 예시활동에 사용된 악보는 한국국악예술협회(전선희, 2012) 프로그램 중 일부를 수정하여 사용하였다.

<표 5> 실험집단의 난타 음악활동 예시

주 제	동물			횟수	12회
활 동 명	누구 똥?	연령	만5세	시간	30분
활동목표	‘누구 똥?’이라는 곡의 음악을 듣고 리듬에 맞추어 난타를 할 수 있다.				
활동자료	북, 북채, 소고, 리듬스틱, 도마, 플라스틱 병, CD플레이어, 누구 똥? CD 음원, 똥 머리띠				

활동 방법	도입	1. 똥 머리띠를 하고 북 뒤에 숨어서 등장한다. 2. 북을 옆으로 밀어놓고 노래를 들어본다. 3. 손으로 바닥치기, 무릎치기 등 신체악기로 표현해 봄으로 리듬을 익힌다.
	전개	1. 신체악기로 동작과 연주가 익숙해지면 구름으로 리듬을 표현해 본다. 2. 신체와 구름이 익숙해지면 북을 놓고 <누구 똥?> 음악을 들으며 타법(리듬)을 연주해본다. 3. 동물순서에 따라 차례대로 일어서서 타악기를 난타로 연주하고, 난타를 연주하지 않는 유아는 앉아서 바닥을 친다. 마지막에는 모두 같이 난타를 자진모리장단으로 8번 연주하고 끝낸다. - 1 말선생(북): ‘덩 덕덕 쿵덕 쿵’ 단모리장단으로 북을 ‘둥 두두 두두 둥’을 8번 난타 연주한다. - 2 소선생(소고): ‘덩 덩 쿵덕 쿵’ 자진모리장단으로 소고를 ‘둥 둥 도도 둥’을 8번 난타 연주한다. - 3 토선생(리듬스틱): ‘덩 덩 쿵덕 쿵’ 자진모리장단으로 리듬스틱을 “을 ‘딱 딱 따따 딱’을 8번 난타 연주한다. - 4 엽소(페트병): ‘덩 덕덕 쿵덕 쿵’ 단모리장단으로 페트병으로 ‘두 두구 두구 두’를 8번 난타 연주한다. - 5: 꿀꺽지(도마): ‘덩 덕덕 쿵덕 쿵’ 단모리장단으로 도마를 ‘따 따가 따가 따’을 8번 난타 연주한다. - 6 다같이(모든 악기): ‘덩 덩 쿵덕 쿵’ 자진모리장단으로 8번 난타 연주한다.
	종결	1. 활동에 대한 느낌을 나눈다. 2. 인사장단으로 마무리를 한다.
활동 진행상의 유의점		1. 북채를 바르게 사용하여 친구를 다치게 하지 않도록 지도한다. 2. 북으로 하는 수업은 소란스러울 수 있으므로 교사가 이야기 할 때는 말하지 않도록 약속을 한다. 3. 북을 칠 때 호흡과 자세가 중요함을 인지시키고 호흡 조절이 잘 될 수 있도록 지도한다.
활동평가		1. 빠르기에 맞춰 난타악기를 잘 연주하였는가? 2. 호흡과 강약을 잘 조절하여 난타를 연주하였는가? 3. 오른손, 왼손, 양손타법으로 연주할 때 자세를 바르게 하였는가?

4) 사후검사

사후검사는 난타 음악활동을 마치고 사전검사와 동일한 방법으로 유아의 스트레스와 자아효능감 검사를 실시하였다.

4. 자료분석

자료분석은 SPSS 20.0을 이용하였으며, 검사도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach α 를 산출하였다. 유아스트레스와 자아효능감에 대한 난타 음악활동의

영향을 살펴보기 위해서 평균과 표준편차를 산출하였으며, t 검정과 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.

Ⅲ. 연구결과 및 해석

1. 난타 음악활동이 유아의 스트레스에 미치는 영향

난타 음악활동이 유아의 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위하여 실험처치 전에 실시한 실험집단과 통제집단의 스트레스에 대한 사전검사의 t 검정 결과는 스트레스에 대한 실험집단과 통제집단의 사전검사 전체는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다($t=1.17, p>.05$). 스트레스 하위영역에서 비난·공격적 상황($t=-.33, p>.05$), 불안·좌절감 경험($t=.50, p>.05$)에서는 유의한 차이가 나지 않았으나 자존감 상함에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타나($t=2.90, p<.01$) 실험집단과 비교집단은 동질집단이 아닌 것으로 판단되었다. 따라서 난타 음악활동이 유아의 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 사전점수를 공변인으로 하여 ANCOVA 분석을 수행하여 <표 6>과 <표 7> 같은 결과를 얻었다.

<표 6> 스트레스의 사전·사후검사와 조정된 평균과 표준편차 (N=50)

하위변인	집 단	사전검사		사후검사		조정점수	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>
비난·공격적 상황	실험집단	1.82	.68	1.06	.14	1.07	.14
	비교집단	1.88	.68	2.14	1.04	2.13	.14
불안·좌절 경험	실험집단	2.42	.63	1.06	.09	1.05	.08
	비교집단	2.32	.69	1.70	.60	1.71	.08
자존감 상함	실험집단	2.17	.86	1.03	.08	1.02	.05
	비교집단	1.61	.46	1.23	.30	1.25	.05
전 체	실험집단	2.22	.58	1.05	.06	1.02	.07
	비교집단	2.04	.53	1.67	.51	1.70	.07

난타 음악활동이 유아의 스트레스 전체에 영향을 미치는지 알아보기 위해 사전검사 점수를 공변인으로 하여 집단별 사후 검사 점수의 차이를 검증하기 위해 공변량 분석을 실시한 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7> 스트레스 사후검사에 대한 공변량 분석

(N=50)

하위변인	변량원	SS	df	MS	F
비난·공격적 상황	공변인	3.48	1	3.48	7.17*
	집 단	14.08	1	14.08	28.98***
	오 차	22.84	47	.49	
불안·좌절감 경험	공변인	2.12	1	2.12	14.48***
	집 단	5.41	1	5.41	37.01***
	오 차	6.87	47	.15	
자존감 상함	공변인	.04	1	.04	.79
	집 단	.53	1	.53	11.09**
	오 차	2.24	47	.05	
전 체	공변인	1.56	1	1.56	15.21***
	집 단	5.57	1	5.57	54.27***
	오 차	4.83	47	.10	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

<표 7>에서 보여주듯이 실험집단과 비교집단 유아들의 스트레스 전체에 있어서 공변인인 사전검사 점수가 사후검사 점수에 미치는 영향은 통계적으로 유의한 차이를 보였다($F=15.21$, $p<.001$). 이는 실험집단에 속한 유아의 스트레스가 비교집단에 속한 유아의 스트레스와 비교한 결과, 통계적으로 유의하게($F=54.27$, $p<.001$), 난타 음악활동이 유아의 스트레스를 감소시킨 효과가 있음을 보여준다. 또한 <표 6>에서 제시한 바와 같이 실험집단과 비교집단 유아들의 스트레스 하위영역별 공변인 사전점수가 사후검사 점수에 미치는 영향은 비난·공격적 상황($F=7.17$, $p<.05$), 불안·좌절감 경험($F=14.48$, $p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이는 사전점수의 효과를 제거한 후에 실험집단 유아의 스트레스와 비교집단 유아의 스트레스와 비교한 결과, 난타 음악활동이 유아의 스트레스 하위요인별로 비난·공격적 상황($F=28.98$, $p<.001$), 불안·좌절감 상함($F=37.01$, $p<.001$), 자존감 상함($F=11.09$, $p<.01$)에서 통계적으로 유의한 영향을 미침을 보여준다.

2. 난타 음악활동이 유아의 자아효능감에 미치는 영향

난타 음악활동이 유아의 자아효능감에 미치는 영향을 알아보기 위해 실험처치 전에 실시한 실험집단과 통제집단의 자아효능감에 대한 사전검사 결과는 전체적으로 유의한 차이가 나타나지 않아($t=.88$, $p>.05$), 실험집단과 통제집단은 동질적인

집단으로 판단되었다. 또한 인지적 영역($t=.88, p>.05$), 신체적 영역($t=.88, p>.05$), 사회·정서적 영역($t=.88, p>.05$)에서도 유의한 차이가 나타나지 않았다.

난타 음악활동이 유아의 자아효능감에 미치는 영향을 알아보기 위한 실험집단과 비교집단 간 사전·사후검사의 평균과 표준편차 및 사전검사 점수를 공변인으로 하여 수정된 사후 조정평균은 <표 8>과 같다. 이러한 결과를 바탕으로 난타 음악활동이 유아의 자아효능감 전체영역과 각 하위요인별 자아효능감에 영향을 미치는지를 알아보기 위해 사전검사 점수를 공변인으로 하여 집단별 사후검사 점수의 차이를 검증하기 위해 공변량 분석을 실시한 결과는 <표 9>와 같다.

<표 8> 자아효능감의 사전·사후검사와 조정된 평균과 표준편차 (N=50)

하위변인	집 단	사전검사		사후검사		조정	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>
인지적 영역	실험집단	4.04	.68	4.48	.40	4.47	.12
	비교집단	3.99	.72	3.99	.81	4.00	.12
신체적 영역	실험집단	4.03	.73	4.78	.27	4.76	.14
	비교집단	3.88	.81	4.01	.97	4.03	.14
사회·정서적 영역	실험집단	4.13	.70	4.76	.20	4.70	.11
	비교집단	3.84	.91	3.91	.87	3.96	.11
전 체	실험집단	4.07	.63	4.66	.24	4.63	.10
	비교집단	3.90	.68	3.97	.80	4.01	.10

<표 9> 자아효능감 사후검사에 대한 공변량 분석 (N=50)

하위변인	변량원	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
인지적 영역	공변인	4.12	1	4.12	12.55**
	집 단	2.74	1	2.74	8.36**
	오 차	15.41	47	.33	
신체적 영역	공변인	2.20	1	2.20	4.74*
	집 단	6.49	1	6.49	13.95**
	오 차	21.88	47	.47	
사회·정서적 영역	공변인	4.92	1	4.92	16.34***
	집 단	6.63	1	6.63	22.01***
	오 차	14.15	47	.30	
전 체	공변인	4.81	1	4.81	19.20***
	집 단	4.71	1	4.71	18.81***
	오 차	11.78	47	.25	

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

<표 9>에서 보여주듯이 실험집단과 비교집단 유아들의 자아효능감 전체에 있어서 공변인인 사전검사 점수가 사후검사 점수에 미치는 영향은 통계적으로 유의한 차이를 보였다($F=19.20, p<.001$). 이는 사전점수의 효과를 제거한 후에 실험집단에 속한 유아의 자아효능감을 비교집단에 속한 유아의 자아효능감과 비교한 결과, 통계적으로 유의한 차이를 보였으므로($F=18.81, p<.001$), 난타 음악활동이 유아의 자아효능감을 향상시킨 효과가 있음을 보여준다.

<표 9>에서 제시한 바와 같이 실험집단과 비교집단 유아들은 인지적 영역, 신체적 영역, 사회·정서적 영역에 있어서 공변인인 사전검사 점수가 사후검사 점수에 미치는 영향은 인지적 영역($F=12.55, p<.01$), 신체적 영역($F=4.74, p<.05$), 사회·정서적 영역($F=16.34, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이는 사전 점수의 효과를 제거한 후에도 실험집단에 속한 유아의 자아효능감이 비교집단에 속한 유아의 자아효능감과 비교한 결과 인지적 영역($F=8.36, p<.01$), 신체적 영역($F=13.95, p<.01$), 사회·정서적 영역($F=22.01, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였으므로, 난타 음악활동이 유아의 자아효능감의 하위 요인을 향상시킨 효과가 있음을 보여준다.

IV. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 난타 음악활동이 유아 스트레스와 자아효능감에 효과가 있는지 알아보고 유아교육현장에 난타 음악활동을 활성화시키는데 그 목적을 두었다. 본 연구에 대한 결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 난타 음악활동이 유아의 스트레스에 어떠한 영향을 미치는가를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 유아를 대상으로 스트레스와 자아효능감의 차이를 비교하였는데, 통계적으로 두 집단 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 난타 음악활동을 실시한 실험집단과 다른 활동을 실시한 통제집단에 비해 통계적으로 유의한 스트레스 감소 효과가 있는 것으로 나타났다. 난타 음악활동 실시여부에 따른 유아 스트레스의 하위요인을 분야별로 살펴보면, 난타 음악활동 실시 이후 비난·공격적 상황, 불안·좌절 경험, 자존감 상함 모두에서 실험집단의 유아가 통제집단에 비해 유의하게 스트레스 감소 효과가 있는 것으로 나타나서 난타 음악

활동은 유아의 일상적 스트레스 감소에 긍정적인 효과가 있음이 증명되었다.

이는 음악활동이 스트레스 감소에 효과가 있다고 보고하는 여러 선행연구들(김도애, 2005; 김수진, 2011; 김지연, 2004; 김현정, 2003; 박연희, 2007; 양지선, 2011; 염상석, 2011; 장빛나, 2008)의 결과와 일치한다. 또한 이러한 결과는 특별하게 복을 치는 방법에 대하여 배우지 않아도 마음의 빗장을 열고 마음껏 두드림을 통해 부정과 긍정적인 감정들을 모두 표현해 냄으로써 감정의 카타르시스를 경험하므로 스트레스의 반응행동인 공격성을 감소시켰다는 한지현(2005)의 보고도 본 연구의 결과를 지지해 준다.

둘째, 난타 음악활동이 유아의 자아효능감에도 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 1주일에 2회 난타 음악활동을 경험한 유아가 다른 활동을 경험한 유아보다 자아효능감이 더 높게 증가하였다. 이러한 결과는 음악활동이 자아효능감에 긍정적인 영향을 준다는 기존의 연구(염상석, 2011; 유호정, 2006; 이덕조, 2003; 조봉순, 2003; 최경희, 2004)의 결과와 유사하다. 난타 음악활동 실시여부에 따른 유아 자아효능감의 하위영역별로 살펴보면, 난타 음악활동 실시 이후 인지적 영역, 신체적 영역, 사회·정서적 영역 등 모든 영역에서 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 난타 음악활동이 유아 자아효능감에 미치는 영향도 긍정되었다. 즉, 난타 음악활동이 유아들의 자아효능감을 향상시키는데 효과적이라고 할 수 있다.

한편 장구와 북 등 타악기로 이루어진 국악수업이 초등학생의 자아효능감을 향상시키는데 효과가 있었다는 오한숙(2012)의 연구도 이러한 결과를 지지해주고 있다. 마찬가지로 타악기를 활용한 음악치료가 가출청소년의 자아효능감 향상에 효과가 있다고 한 김선미(2004)의 연구와 타악기 연주활동을 통해 청소년의 자아효능감 하위요인인 인내심 자기조절 능력과 집중력 자기조절 능력 증진에 효과가 있다고 한 양미나(2009)의 연구도 같은 맥락에서 본연구의 결과를 지지해 준다. 또한 난타활동 경험이 있는 청소년이 경험이 없는 청소년보다 자아효능감의 하위변인인 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호 점수에서 유의미한 차이를 보여 난타활동이 청소년의 자아효능감을 향상시킨다고 보고한 염상석(2011)의 연구도 비록 연구대상이 유아가 아니지만 난타활동이 자아효능감에 긍정적인 영향을 미침을 보여줌으로써 본 연구의 결과와 같은 맥락을 제시해 주고 있다.

이상과 같이 난타활동이 유아의 자아효능감에 미치는 긍정적인 결과를 가져온 원인을 분석해 보면, 난타 음악활동이 유아들로 하여금 내재된 자신들의 강점을 발견하게 하도록 도움을 주었고, 또한 난타 음악활동의 교수-학습과정에서 칭찬과 격려를 해줌으로써 더욱 자아효능감을 높일 수 있었다고 해석할 수 있다.

2. 결론 및 제언

본 연구의 분석결과와 논의를 중심으로 얻은 결론은 다음과 같다. 첫째, 난타 음악활동이 유아 스트레스 하위변인인 비난·공격적 상황에 접함, 불안·좌절감 경험, 자존감 상함 점수에서 유의한 효과를 보였다. 따라서 난타 음악활동은 유아의 스트레스를 감소시킨다고 할 수 있다. 둘째, 난타 음악활동이 유아 자아효능감 하위변인인 인지적 영역, 신체적 영역, 사회·정서적 영역 점수에서 유의한 효과를 보였다. 따라서 난타 음악활동은 유아의 자아효능감을 향상시킨다고 할 수 있다.

외부적 요인보다 자아효능감과 같은 개인 내적 요인이 스트레스에 더 큰 영향을 미치기 때문에 유아들의 자존감을 향상시키고 심리상태를 조절할 수 있도록 환경을 개선하고, 아직은 청소년이나 우울 여대생 또는 장애아동을 대상으로 난타 음악활동이 이루어지고 있으나 성인이 되기까지 성격형성에 영향을 끼치는 주요 시기인 유아기에 보다 긍정적인 마음을 가질 수 있도록 유아들을 위한 난타 음악활동을 개발하여, 그들이 일상적 스트레스를 감소시키고 아울러 자아효능감을 향상시킬 수 있도록 더욱 활발한 연구가 이루어져야 할 것이다.

본 연구의 제한점 및 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 실험에 참여한 집단이 초등학교에 설치되어 있는 유치원으로 선정을 하였지만 동일 유치원이 아니기 때문에 같은 지역이라 하더라도 학교마다의 특성이 있기 때문에 일반화하기에는 어려움이 있다.

둘째, 스트레스는 생활 속에서 지속되는 것으로 8주 동안 16회 동안의 짧은 기간 동안 난타 활동을 통해 유의미한 향상이나 변화를 일반화하기에는 다소 미흡한 점이 있다. 앞으로의 연구는 장기적으로 이루어져 스트레스 상황에 대처할 수 있도록 연구되어야 할 것이다.

셋째, 자아효능감에 대한 측정도구의 신뢰도는 다소 높게 나타났으나 스트레스에 대한 측정도구의 신뢰도는 전체는 신뢰수준으로 나타났지만 하위영역별 신뢰도는 낮게 나타나 앞으로의 연구는 측정도구의 신뢰도를 재검증할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서는 난타활동이 스트레스 감소와 자아효능감 증진에 대하여 실험집단과 통제집단 간 차이를 분석하였지만 앞으로의 연구에서는 성별, 재원기간, 보육시간, 월령에 대한 차이 검증도 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

다섯째, 본 연구에서는 타악기 중심 난타 음악활동이 유아의 스트레스 감소와 자아효능감에 미치는 영향을 양적으로 알아보았으나 보다 심도 있게 연구하기 위

해서는 질적 연구도 이루어질 필요가 있다.

참고문헌

- 강성경 (2012). 난타를 활용한 집단 음악치료 프로그램이 학교 부적응 중학생의 불안과 스트레스에 미치는 영향. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 공미라 (2012). 타악기 중심의 난타활동이 유아 정서지능에 미치는 영향. 광주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김도에 (2005). 집단음악활동이 아동의 스트레스 감소에 미치는 영향. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위논문.
- 김선미 (2004). 가출 청소년의 자기효능감(Self-Efficacy) 향상을 위한 음악치료 활동사례 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김선영 (2009). 집단 음악치료가 방과후 교실 아동의 공격성과 정서적 부적응행동에 미치는 영향: 즉흥연주와 난타를 중심으로. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 김선호 (2006). 난타를 이용한 리듬지도 방안연구: 중학교 1학년을 중심으로. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김설아 (2013). 신체 게임 활동이 종일반 유아의 일상적 스트레스 및 친사회적 행동에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수진 (2011). 집단음악활동이 학교생활 부적응 아동의 자아존중감과 스트레스에 미치는 영향. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은하 (2010). 난타프로그램 개발 및 지도방법연구: 5학년 학생을 대상으로. 전주교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지연 (2004). 음악활동이 유아 스트레스 감소에 미치는 영향. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위논문.
- 김지훈 (2009). 난타의 리듬을 활용한 국악장단지도 방안-초등학교 6학년을 대상으로-. 진주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김현정 (2003). 리듬합주가 경도 정신지체 아동의 사회정서행동·인지능력 및 운동능력에 미치는 효과. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박연희 (2007). 집단음악활동이 학교생활 부적응 아동의 스트레스 감소 및 자기표현력 향상에 미치는 영향. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 봉미미 (1996). 주관적으로 인지된 과제의 유사성이 자기효능감의 전이에 미치는 영향: 교수설계에의 시사점. **교육공학연구**, 12(1),
- 송시내 (2010). 타악기 중심 음악활동이 자폐아동의 부적응행동 감소에 미치는 효

- 과. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양미나 (2009). 타악기 연주활동이 중학생의 자기조절능력에 미치는 영향 연구. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양지선 (2011). 통합교육을 받는 지적장애 중학생의 학교 스트레스 감소를 위한 음악놀이활동. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 염상석 (2011). 난타활동이 청소년의 자기효능감과 스트레스에 미치는 효과. 대구한의대학교 대학원 석사학위논문.
- 염현경 (1998). 유아의 일상적 스트레스 척도 개발 및 타당화 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 오한숙 (2012). 통합적 음악학습(CMLS)을 적용한 국악수업이 음악적 자기효능감에 미치는 영향. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유호정 (2006). 자폐아의 타악기 연주활동이 주의집중과 부적응행동에 미치는 영향. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이덕조 (2003). 타악기 연주 프로그램이 정서에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이미자 (2004). 모듬북 놀이를 활용한 집단 음악치료 프로그램이 우울경향 중학생의 우울과 불안 및 자아존중감에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이순오 (2014). 난타 음악활동이 유아의 리듬감 및 음악적 창의성에 미치는 효과. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이지은 (2014). 난타활동이 어린이집 유아의 사회정서 발달에 미치는 효과. 명지대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 임재우 (2007). 난타활동을 위한 프로그램 및 지도방안 연구. 한국교원대학교 대학원석사학위논문.
- 장빛나 (2008). 타악기 중심의 음악치료 프로그램이 유아 스트레스에 미치는 영향. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 정아람 (2006). 초등학생의 스트레스와 스트레스 대처, 우울을 측정하기 위한 '빗속의 사람' 그림의 반응 특성연구. 대구대학교대학원 석사학위논문.
- 전선희 (2012). 방과후 타악·난타지도자 자격과정. 한국국악 문화예술교육협회.
- 전인옥 (1996). 교사의 교육신념과 자아효능감이 유아의 자아효능감에 미치는 영향. **한국방송통신대학교 논문집**, 22, 493-528.
- 전인옥·이숙희 (2014). **유아음악교육**. 한국방송통신대학교 출판문화원.
- 조봉순 (2003). 국악 타악기의 장단 맞추기 활동이 정서장애 유아의 부적응 행동 변화에 미치는 효과. 공주대학교 특수교육대학원 석사학위논문.

- 차인수 (2001). 자기효능감과 사회성 및 학업성취와의 관계 분석. 전북대학교 석사학위논문.
- 최경희 (2004). 놀이중심의 자기표현 훈련이 초등학생의 자기효능감에 미치는 효과. 고신대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최미향 (2003). 부모의 양육태도 및 부모 간 양육태도 일치정도에 따른 유아의 자기효능감과의 관계. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 한지현 (2005). 공격성 아동을 위한 음악치료: 타악기 연주활동 중심의 사례연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 허 선 (2013). 난타복을 이용한 난타활동이 지적장애 학생의 스트레스와 자아존중감에 미치는 영향. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Bandura, A. (2003). **자기효능감과 인간행동-이론적 기초와 발달적 분석**, 김의철, 박영신, 양계민 옮김. 교육과학사(원저 1997출판).
- 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.
- Chandler, L. A. (1987). *Childhood stress: The teacher's role. Paper presented at the annual convention of the council for exceptional children(65th, Chicago, IL, April20-24)*. ERIC No. ED 285 369.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Published Company.
- Parenoff, S. H. & Jose, P. E. (1989), *Measuring daily stress children*. ERIC Document Reproduction Service No, ED.

ABSTRACT

The effects of Nanta music activity on young children's stress and self-efficacy

Dong-Eun Kim · In-Ock Jeon

This study aims to examine the effect of the Nanta music activity on young children's stress and self-efficacy. This study targeted 50 young children in kindergartens attached to elementary schools in Gyeonggi-do where have similar social class and daily work management systems. Then, young children's stress and self-efficacy were measured in the group to do the Nanta music activity and in the group not to do this activity. As a result, first, the Nanta music activity had a significant effect on an encounter with criticized · aggressive situations, an experience of anxiety and frustration and a loss of self-esteem which are subordinate variables of young children's stress. Second, the Nanta music activity had a significant effect on the cognitive domain, physical domain and social · emotional domain that are subordinate variables of young children's self-efficacy. In conclusion, the Nanta music activity was found to reduce young children's stress and improve self-efficacy.

Key words: Nanta music activity, stress, self-efficacy

투고일: 2014년 8월 31일, 심사(수정): 10월 24일(10월 31일), 게재확정일: 11월 20일