

그림책을 활용한 명상 프로그램이 유아의 공격성 감소에 미치는 영향

박미정·권기남*

울산현대자동차어린이집 · 서울사이버대학교 복지시설경영학과*

The Influences of Meditation Program Using Picture Books on Reduction of Young Children's Aggression

Park, Mi Jeong · Gwon, Gi Nam*

Hyundai Motor Child Care Center, Ulsan, Korea

Dept. of Social Welfare Management, Seoul Cyber University, Seoul, Korea*

ABSTRACT

This study examined the effects of a meditation program using picture books as a method of reducing young children's aggression. Data was taken from a sample of 60 four-to five-year-old children in daycare centers. This study employed a pre/post-test control-group design. All children of each daycare center were assigned to an experimental group(meditation program using picture books) or control group(general music meditation program). All variables were measured by the mothers and teachers of the observed children and the collected data were analyzed by independent and paired t-test. The main results of this study are as follows. Firstly, the meditation program using picture books and general music meditation program were all effective in reducing young children's aggression (aggression against things, aggression against others, verbal aggression and total aggression) perceived by their teachers, that is, aggression against things, aggression against others and verbal aggression. Secondly, the meditation program using picture books was more effective than general music meditation program in reducing young children's aggression perceived by teachers. Thirdly, the meditation program using picture books was effective in reducing only young children's verbal aggression perceived by their mothers.

Key words: picture books, meditation program, aggression

I. 서론

유아의 공격성은 쉽게 모방되거나 확산될 수 있으며(양현정 · 윤창영 2007), 이후 아동기 또래거부나 낮은 학업성취와 같은 사회적 기능 및 적응상의 어려움뿐만 아니라(Arsenio et al. 2000; Lee 2009), 청소년기, 성인기의 비행이나 범죄, 심각한 반사회적 행동 등을 예측하는 주요 단서가 됨이 밝혀짐에 따라(Coie & Dodge 1998; Cote et al. 2006; Kokko et al. 2006) 많은 연구가 이루어지고 있다. 더욱이 공격성은 가족 내 세대 간 전이를 통해 세대를 넘어 지속될 수 있다는 보고(Pulkkinen & Laine 2000)가 이루어지면서 공격성 예방을 위한 조기개입의 필요성이 매우 중요하게 대두되고 있다.

공격성 예방을 위한 조기개입이 프로그램 개발을 통해 이루어진다는 점을 고려할 때, 프로그램 개발의 기초가 되는 공격성에 영향을 미치는 요인에 먼저 관심을 기울일 필요가 있다. 유아의 공격성에 영향을 미치는 요인은 크게 개인적 요인과 환경적 요인으로 살펴볼 수 있다. 국내외 선행연구들을 통해 나타난 예측변인 중 개인적 요인으로는 기질(Xu et al. 2009), 주의력(이경화 · 조미숙 2008), 스트레스(김선희 2004) 정서능력(한유진 2006), 인지능력(Bierman et al. 2009), 사회적 능력(이찬숙 · 현은자 2008), 자기효능감(Davis-Kean et al. 2008) 등이 있으며, 환경적 요인으로는 부모의 양육행동(김선숙 2007), 부모자녀관계(Ingoldsby et al. 2006), 또래관계(Rubin et al. 2003) 등이 있다. 이들 선행연구를 기초로, 아동의 공격성은 개인적 요인만으로 혹은 환경적 요인만으로 설명될 수 있는 것이 아닌 다차원적이고 복합적인 요인으로 나타난다고 볼 수 있다. 그런데 최근에는 유아 공격성의 원인을 환경보다 개인에게 초점을 맞추는 연구들이 활발하게 전개되고 있으며, 특히 개인의 긍정적 정서가 친사회적 행동을 증진시킨다(Isen 1999)는 인식이 대두되면서 유아의 정서성이 유아 공격적 행동의 중요한 영향 요인으로 연구되고 있다.

기질의 하위차원에 해당하는 유아의 정서성은 크게 긍정적 정서성과 부정적 정서성으로 구분되

는데 기쁨, 사랑, 흥미, 즐거움 등의 정서는 긍정적 정서성에 해당하며, 슬픔, 분노, 두려움, 질투, 죄책감, 수치심 등의 정서는 부정적 정서성에 포함된다. 행동문제의 영향 요인으로서 정서성에 대한 관심은 여러 선행연구들을 통해 확인할 수 있다. 아동의 부정적 정서성과 사회적 행동의 관련성을 살펴본 Rothbart 등(1994)의 연구에 의하면, 아동의 부정적 정서성은 공격성이나 죄의식 등과 정적인 관련을 보이는 것으로 나타났다. Arsenio 등(2000) 또한 유아를 대상으로 정서성과 공격적 행동의 관련성을 살펴본 결과, 유아의 긍정적 정서성 수준이 높을수록 공격적 행동의 발생 가능성으로 낮은 것으로 나타났다. 시설보호 아동과 일반아동을 대상으로 정서성과 행동문제의 관련성을 살펴본 연구(성미영 2006)에서도 아동의 정서성과 행동문제는 직접적인 관련이 있는 것으로 나타났다. 즉 부정적 정서성의 수준이 높을수록 공격적 행동과 같은 외현화된 행동문제 정도가 높았다. 이러한 선행연구들을 기초로, 유아의 긍정적 정서성 및 부정적 정서성은 유아의 공격성에 영향을 미치는 중요한 요인임을 예측할 수 있다.

최근 개인의 삶의 질, 즉 행복에 대한 높은 관심과 더불어 긍정심리학에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있다. 그리고 긍정심리학과 관련된 선행연구들을 통해 명상이 개인의 행복을 결정하는데 가장 중요한 긍정적 정서의 구현에 효과가 탁월한 것으로 밝혀지면서 명상이 큰 주목을 받고 있다(이영림 2007). 명상을 통해 긍정적 정서가 활성화되는 기제는 최근 급속도로 발달한 뇌과학을 통해 다음과 같이 설명될 수 있다(김유미 2009; Davidson et al. 2003; Zutra et al. 2008). 첫째, 명상을 통해 유쾌하고 이완된 기분과 극단적인 각성이 공존하는 뇌파인 세타파(Theta waves)가 발생하며, 둘째, 명상을 통해 정서적 안정감을 증가시키고 신체적 쾌감을 경험하게 하는 도파민이나 엔돌핀과 같은 신경전달물질의 분비를 촉진하는 산화질소가 발생하며, 마지막으로, 명상 후에는 좌뇌 전두엽이 더 활성화되고 이로 인해 긍정적 정서를 느끼게 되는 것이다. 실제로 아동의 정서안정도에 대한 명상 기반 인지행동 프로그램

의 효과를 살펴본 김유미(2009)의 연구에서 명상 기반 인지행동 프로그램은 아동의 우울, 불안, 분노와 같은 부정적 정서를 낮추고 기쁨이나 낙관성 같은 긍정적 정서를 높이는데 효과적인 것으로 나타났으며, 이정호 등(1999)의 연구에서도 명상이 긍정적 정서 증진에 효과적인 것으로 보고되었다. 또한 류마티스 관절염 환자를 대상으로 인지행동 치료와 명상 치료 기법의 효과를 비교한 Zautra 등(2008)의 연구에서는 인지행동 치료보다 명상 치료가 긍정적 정서를 증진시키고 부정적 정서를 감소시키는 데 더욱 효과적인 것으로 나타났다. 이에 본 연구에서는 긍정적 정서 증진에 효과가 있는 것으로 보고된 명상 프로그램을 활용하여 유아의 공격성 예방 프로그램을 개발하고자 한다. 최근 유아교육기관에서도 유아를 대상으로 산책명상, 음악명상, 다도명상 등과 같이 다양한 형태의 명상활동이 이루어지고 있다. 그러나 아직까지 성인 수준의 명상을 염두에 두고 명상활동을 어떻게 이끌어야 할 지 잘 모르는 교사들과 명상활동을 낮설어 하는 유아들로 인해 명상활동이 보편화되어 있지는 못한 실정이다(임재택 등 2003). 따라서 유아교육기관에서 교사들이 가장 손쉽게 활용할 수 있으면서 동시에 유아들에게 친근한 교수매체를 명상활동에 활용한다면 명상활동이 보다 효과적이고 흥미롭게 이루어질 수 있을 것으로 사료된다.

유아교육기관이나 가정에서 손쉽게 접할 수 있는 교수매체이면서 유아들에게 가장 친숙한 매체로 그림책을 들 수 있다. 유아는 그림책의 주인공과 동일시를 통하여 정서적 경험을 함께 하며 카타르시스를 맛보는가 하면, 주인공의 갈등 해결 과정을 통해 자신과 타인의 감정을 이해하고 적절하게 조절하고 표현하는 방법을 배운다(오영희 등 2004). Haynes(1990)에 의하면 그림책을 읽은 후 유아가 경험하는 느낌은 다른 자발적인 정서보다 예측하기 쉽고 통제하기 쉽기 때문에 그림책은 유아의 정서적 긴장의 이완에 효과적이라고 하였다(박경애·이찬숙 2009). 이처럼 그림책은 유아의 정서 발달에 매우 효과적인 매체로 정서적 안정성을 도모하는 명상에 효과적일 것으로 예측된다.

그림책은 교사의 직접적인 교수나 훈련보다는 유아의 흥미와 능동적인 참여를 이끄는 데 효과적인 매체라고 볼 수 있다. 특히 그림책의 그림은 교사의 언어적인 지시보다는 시각적인 그림을 통하여 유아의 명상을 하도록 도움으로써 유아의 명상활동에 효과적인 매체가 될 것이다. 또한 활동적이고 주의집중시간이 짧은 유아들이 명상활동에 집중하게 하는데 그림책이 효과적인 것으로 판단된다. 최근 명상 프로그램이 유아의 공격성 감소에 직간접적으로 미치는 영향에 대해 살펴본 연구(김오순 2005; 문경림 1997; 박인경 2005; 최효순 2004)가 비교적 활발하게 이루어지고 있지만, 아직까지 그림책을 활용한 명상 프로그램이 유아의 공격성 감소에 미치는 효과를 살펴본 연구는 없었다.

이에 본 연구에서는 그림책을 활용한 명상 프로그램을 유아들에게 시행하고 음악만을 사용하는 일반적인 음악명상 프로그램과 비교하여 봄으로써 유아의 공격성 감소를 위해 유아교육현장에서 활용할 수 있는 보다 효과적인 명상 프로그램을 제안하고자 한다. 한편, 유아의 공격성 감소에 대한 명상 프로그램의 효과를 밝힌 그동안의 선행연구들(김오순 2005; 박인경 2005; 최효순 2004)에서는 어머니 혹은 교사 어느 한 쪽의 평가에만 의존하여 유아의 공격성을 측정하였다. 그러나 일반적으로 어린 유아의 행동문제는 평가자마다 같은 행동이 다르게 해석되는 평가의 어려움이 있을 뿐만 아니라(Campbell 2002), 외현적 공격성의 경우 부모나 교사가 모든 상황을 목격할 수는 없으며(서미정 2009), 프로그램의 실시 목적과 성격에 대해 알고 있는 교사에 의해서만 유아의 공격성을 측정했을 때 나타날 수 있는 바이어스(bias)된 결과를 고려하여, 본 연구에서는 유아의 공격성 감소에 대한 그림책을 활용한 명상 프로그램의 효과를 보다 객관적으로 증명하기 위해 유아의 공격성에 대해 부모와 교사를 통해 복합적으로 측정하고자 한다. 이에 따라 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 토대로 살펴보고자 한다. 첫째, 그림책을 활용한 명상 프로그램은 교사가 인식하는 유아의 공격성 감소에 효과가 있는가? 둘째, 그림책을 활용한 명상 프로그램은

어머니가 인식하는 유아의 공격성 감소에 효과가 있는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

이 연구에서는 U시에 소재하는 B 어린이집과 J 어린이집에 재원중인 만 4, 5세 유아 60명을 연구대상으로 선정하였으며, 실험집단은 B 어린이집의 유아 30명, 통제집단은 J 어린이집의 유아 30명이었다. 연구대상 유아의 사회경제적 배경은 부모의 직업, 교육수준 및 가계소득을 고려하여 중류층으로 한정하였으며, 교사들 또한 경력 및 연령에서 유사한 학급의 교사로 선정하였다. 실험집단과 통제집단의 교사들은 각각 경력 7년과 7.5년이며, 모두 전문대를 졸업하였다.

2. 연구설계

이 연구는 Table 1에서와 같이 그림책을 활용한 명상 프로그램을 실험집단에 대한 실험처치로 일반적인 음악명상 프로그램을 통제집단에 대한 실험처치로 하는 통제집단 전후비교설계(Pretest-Posttest Control-Group Design)를 하였다. 이 때 실험집단과 통제집단의 유아들이 한 어린이집에 다닐 경우, 또래들 간의 상호작용 및 관찰학습의 효과 등으로 실험처치 효과를 통제하기 어렵기 때문에, 각 어린이집에서 선정된 학급을 하나의

Table 1. Study design

Group	Pre-test	Experiment treatment	Post-test
Experimental group	O ₁ , O ₂	X ₁	O ₁ , O ₂
Control group	O ₁ , O ₂	X ₂	O ₁ , O ₂

O1: Young children's aggression perceived by teacher (aggression against things, aggression against others, verbal aggression)

O2: Young children's aggression perceived by mother (aggression against things, aggression against others, verbal aggression)

X1: Meditation program using picture books

X2: General music meditation program

집단으로 보고 무작위 추출을 하여 실험집단과 통제집단에 배정하였다.

3. 연구도구

1) 그림책을 활용한 명상 프로그램

(1) 프로그램의 개발

그림책을 활용한 명상 프로그램 개발 시 그림책 선정에 앞서 기존의 유아를 대상으로 고안된 다양한 명상 프로그램(김오순 2005; 문경림 1997; 박인경 2005; 임재택 등 2003; 최혜순·유향숙 2004)을 검토하여 명상활동 프로그램의 유형 및 내용을 계획하였다. 기존의 유아 명상 프로그램을 참고하여 먼저 명상활동의 내용범주를 해소하기, 자기인식하기, 자연과 교감하기, 다른 사람 인식하기로 구분하고 각 범주별로 명상유형을 결정하고 활동을 계획하였으며, 활동 유형별로 유형과 활동에 부합하는 그림책을 아동문학을 강의하는 유아교육 전문가 1인이 2권씩 추천하면 교사 2인이 검토하여 그 중에서 적합도가 높은 그림책 1권을 최종 선정하였다. 가령, 유아교육 전문가가 자기인식하기에 관한 명상활동을 위해 '세상에서 가장 큰 아이'와 '벌거숭이 벌거숭이'를 추천하였는데, 교사 2인이 검토한 결과 글이 상대적으로 적고 역설적인 내용을 담고 있는 '세상에서 가장 큰 아이'가 명상을 하기에 좀 더 적합한 것으로 판단되어 이를 선정하였다. 프로그램 개발을 위해 선정된 그림책의 특징을 각 회기별로 제시하면 Table 2와 같다. 1차 구성된 프로그램에 대해 유아교육전문가 1인과 유치원 현장 교사 4인에게 유아 발달 수준에의 적합성과 유아 교육현장에서의 적용 가능성에 대한 내용 타당도를 검증받았다.

(2) 프로그램의 내용

총 12회기로 구성된 그림책을 활용한 명상 프로그램의 내용은, Table 3에서 보는 바와 같이 크게 해소하기, 자기인식하기, 자연과 교감하기, 다른 사람 인식하기의 유형으로 구분하였으며, 이를 각 회기별로 세부적인 명상활동으로 구성되었다. 구체적으로 1회기부터 3회기의 '감정해소하기'와 관련된 명상활동은 호흡명상, 해소명상, 음

Table 2. Picture books selected for meditation program development

Session	Picture Book Title	Author(Publisher)	Characteristics
1	Dawn	Uri Shulevitz (Sigongsa)	It's suitable for meditation with the forest scenes at dawn which are calm and mysterious shown in the picture book.
2	The Turtle Who Felt Boxed in!	Taylor Brandon (Fox urine)	The content of the tortoise's realization of its back skin's role can help young children meditate and relax with an interest in each part of their body.
3	The Rainy Day	Uri Shulevitz (Sigong Junior)	Various experiences that the main character had in rainy days help meditate to the music of the Raindrop Prelude.
4	The Biggest Boy	Kevin Henkes (Birongso)	The story about the main character who wants to be the biggest child in the world, helps meditate while imagining themselves in the past, the present and the future.
5	The Treasure	Uri Shulevitz (Sigong Junior)	The content of the main character's a long way walking to find the treasure appeared in his dream helps for walking meditation.
6	Now One Foot, now the Other	Tomie de Paola (Birongso)	Through the images of both the main character and his grandfather that much resemble each other, it is suitable for young children to do walking meditation while being self-awaring.
7	Four Seasons	John Birmingham (Sigong Junior)	The pictures describing the change of four seasons in the book are suitable for young children to take a walk with meditation while feeling the seasons.
8	A Tree Is Nice	Janice May Udry (Sigong Junior)	By realizing the importance of trees, young children can get an interest in trees around and mediate by sharing feelings.
9	The Happy Day	Ruth Krauss (Birongso)	With the picture book that describes forest animals very lovingly in the white winter snows, young children can get an interest in animals, have them as a pet for themselves and meditate by sharing feelings.
10	Seolbim, Fine Clothing of Girl	Hyunju Bae (Four Season)	It is good for meditating over traditional tea while thinking the image of the main character wearing the traditional costume as New Year's dress.
11	The Red Book	Barbara Lehman (Izzlebooks)	It is good for meditation that shares feelings with friends while thinking the meeting of a boy in a coral island with a girl who lives in a gray building.
12	From Me to You	Anthony M. Frank (Sigong Junior)	It is good for meditation sharing feelings with friends by letters to see that the field mouse who had been depressed became happy after getting a special letter from a friend of his.

악명상으로 구분되는데, 이중 호흡명상은 가부좌 및 반가부좌 자세를 취한 채로 머리는 똑바로 세우고 눈을 지그시 감고 온 몸의 긴장을 풀어 자기에게 집중하는 것이며, 해소명상은 유아 각각의 감정을 온 몸으로 자유롭게 표현하는 것이며, 음악명상은 음악이 주는 이미지에 따라 나 자신의 내부 세계를 열고 자유롭게 의식여행을 떠나

는 것이다. 4회기부터 6회기까지의 '자기인식하기'와 관련된 명상활동은 자기인식명상, 걷기명상으로 구분되며, 이중 자기인식명상은 자신의 신체에 대해 관심을 갖고 탐색하는 것이며, 걷기명상은 산책활동과 달리 걷기 자체를 즐기며 주변의 것에 관심을 두지 않는 것이다. 7회기부터 9회기까지의 '자연과 교감하기'와 관련된 명상활

동은 산책명상, 식물과의 교감명상, 동물과의 교감명상으로, 이 중 산책명상은 어린이집 근처를 자연스럽게 거닐면서 평서 무심히 지나쳤던 주변 환경에 관심을 가지는 것이며, 자연과의 교감명상은 산책을 통해 익숙해진 주변의 환경에 관심을 가지고 바라보며 접촉하는 것이며, 동물과의 교감명상은 동물을 직접 키우며 동물과 상호작용하며 동물의 생명력을 느끼는 것이다. 마지막 10 회기부터 12회기까지의 ‘다른 사람 인식하기’와 관련된 명상활동은 다도명상, 사람과의 교감명상으로 구분되는데, 이 중 다도명상은 차문화 예절을 익히며 친구들과 직접 차를 마시면서 마음을 순화시키는 것이며, 사람과의 교감명상은 친구의 얼굴을 손으로 만지고 손바닥과 발바닥을 대어보고 친구의 심장소리를 들으며 친구들과 교감하는 것이다. 각 명상활동의 전개는 우선 교사가 관련 그림책을 보여주면 유아는 그림책 속의 등장인물이 되어 보거나 가장 인상 깊었던 장면을 회상하

며 명상활동을 진행한다. 프로그램의 내용 중 1 회기 ‘새벽’ 그림책을 활용한 구체적 활동 내용을 제시하면 Table 4와 같다.

한편 통제집단을 대상으로 실시하는 일반적인 음악명상 프로그램은 각 회기별로 비발디 사계 중 ‘겨울’ 제 1악장, 모짜르트의 바순 협주곡 제 2악장, 헨델의 ‘Largo’, 베토벤의 바이올린 로망스 제 2번, 바흐의 ‘Ave Maria’, 베토벤의 피아노 소나타 ‘비창’ 제 2악장, 비발디의 사계 중 ‘겨울’ 제 2악장, 쇼팽의 ‘즉흥 환상곡’, 헨델의 ‘Sarabande’, 차이코프스키의 피아노 협주곡 제 1번 1악장, 파헬렐의 ‘Canon’ 그리고 에릭 사티의 ‘Gymnopedie’를 한 곡씩 선정하여 구성하였다. 일반적인 음악명상 프로그램은 각 회기별로 그림책을 활용한 명상 프로그램의 명상활동 유형과 동일하게 이루어지되, 그림책이 아닌 선정한 클래식 음악만을 들려주고 명상활동을 진행한다. 음악 장르 중 클래식 음악으로 선정한 이유는 클래식 음악의 부

Table 3. Composition of meditation program using picture book

Session	Picture book title		Types of meditation	Meditation activity
1	Dawn		Breath meditation	Breathing meditation
2	The Turtle Who Felt Boxed in!	To relieve emotion	Relief meditation	Awakening whole body relaxing each part of the body
3	The Rainy Day		Music meditation	Feeling music while listening Chopin raindrop prelude
4	The Biggest Boy		Self-awareness meditation	Perceiving self body
5	The Treasure	To aware self	Walking meditation	Walking along the line
6	Now One Foot, now the Other		Walking meditation	Walking and carrying a bag of beans
7	Four Seasons		Promenade meditation	Feeling winter weather
8	A Tree Is Nice	To share feelings with nature	Sympathetic meditation with plants	Sharing feelings with trees
9	The Happy Day		Sympathetic meditation with animals	Raising tortoise
10	Seolbim, Fine Clothing of Girl		Tea meditation	Entertaining tea
11	The Red Book	To share feelings with people	Sympathetic meditation with people	Contacting the body with friends
12	From Me to You		Sympathetic meditation with people	Conveying mind to friends by letter

Table 4. Sample of meditation activity using picture book

Activity Title	Breathing meditation
Book Title	Dawn
Objective	<ul style="list-style-type: none"> · Breathing in thinking the forest scene at dawn of picture book · Relieving tension by relaxing the each muscle of body and concentrating upon self
Supplies	‘Dawn’ picture book, Easy costumes, Meditation music(Classical music)
Activity Method	<ol style="list-style-type: none"> 1. Read the picture book ‘Dawn’ <ul style="list-style-type: none"> · Teacher reads the picture book ‘Dawn’ · Young children talk together about the most significant scene in the picture book <ul style="list-style-type: none"> - How do you feel when you look at the picture of the lake surrounding the trees? - What do you think about when you look at the scenery reflected in the lake? - Have you ever seen the scene of a steaming mist in the picture book? 2. Do gymnastics before starting breath meditation. <ul style="list-style-type: none"> · Slowly turn your head to the right(left) · Swing the shoulder inside(outside) five times after putting your hands on the shoulder. · Shake the wrist(ankle). · Stretch out your legs after sitting. Slowly get down your legs and stop until you count number ten. 3. Do breath meditation listening music. <ul style="list-style-type: none"> · Sit cross-legged. · Unbend the waist and put both hands on your lower abdomen. · Put right hand on left hand. · Slowly inbreathe to your lower abdomen, and stop breathing for a minute, and then breathe out slowly. · Inbreathe naturally and then breathe out slowly. · Enter into the scenery of picture book. <ul style="list-style-type: none"> - Feel calm. - Feel chilly and wet. - There is the lake surrounding the trees. - The moon light illuminates rocks and branches. - The scenery reflected in the lake is calm. - Ah! Light breeze blows. The lake slightly shiver. - Water mist steams slowly and drowsily. - Birds twitter. - The grandfather wakes me up. - I folds up bedclothes with my grandfather, and then we go forward to the center of the lake by ship. - Mountain and lake become green in a flash. 4. Do gymnastics after meditation activity(in a same method of number 2)
Let’s Talk	<ul style="list-style-type: none"> · Talk about what you thought and felt concerning the scenery of picture book. <ul style="list-style-type: none"> - Which scenery made you feel best? - How did you feel? - Why did you feel?

Table 5. Sample of general music meditation activity

Activity Title	Breathing meditation
Objective	<ul style="list-style-type: none"> · Breathing in listening classical music. · Relieving tension by relaxing the each muscle of body and concentrating upon self.
Supplies	Easy costumes, Meditation music(classical music)
Activity Method	<ol style="list-style-type: none"> 1. Do gymnastics before starting breath meditation. <ul style="list-style-type: none"> · Slowly turn your head to the right(left). · Swing the shoulder inside(outside) five times after putting your hands on the shoulder. · Shake the wrist(ankle). · Stretch out your legs after sitting. Slowly get down your legs and stop until you count number ten. 2. Do breath meditation listening music. <ul style="list-style-type: none"> · Sit cross-legged. · Unbend the waist and put both hands on your lower abdomen. · Put right hand on left hand. · Slowly inbreathe to your lower abdomen, and stop breathing for a minute, and then breathe out slowly. · Inbreathe naturally and then breathe out slowly. 3. Do gymnastics after breath meditation(in a same method of number 1)
Let's Talk	<ul style="list-style-type: none"> · Talk about what you thought and felt during the meditation. - When did you feel best during the meditation? - How did you feel? - Why did you feel?

드럽고 온화한 선율이 불만이나 긴장감을 해소시켜 줄 뿐만 아니라(백혜영 2005), 집중력 향상에 도 긍정적인 영향(장석우 · 이형철 2008)을 미침으로써 명상에 도움을 주기 때문이다. 1회기에서 이루어진 구체적인 활동 사례를 제시하면 Table 5와 같다.

2) 측정도구

(1) 유아 공격성

유아의 공격성은 Frodi 등(1977)이 공격행동 분류(신체적공격·대물공격/대인공격, 언어적 공격)에 의거하여 실내 자유선택활동 중 접하게 되는 교구 및 대인관계에서 일으킬 수 있는 공격행동을 중심으로 유아의 공격성을 측정한 박인경(2005)의 연구를 참조하여 구성한 척도로 측정하였다. 이에 본 도구는 유아 공격성을 세 가지 하위 요인 즉, 물체에 공격행동을 가하는 대물공격 7문항(예. 색종이, 도화지, 책 등을 찢는다. 문, 의

자, 책상 등을 발로 찬다), 사람에게 상해나 고통을 주거나 신체로 위협하는 대인공격 7문항(예. 친구를 발로 차거나 잘 때린다. 친구를 때리는 흉내를 내거나 신체로 위협하는 흉내를 낸다, 친구에게 물건을 던진다), 언어적으로 고통을 주거나 위협하는 언어적 공격 7문항(예. 친구에게 욕을 한다. 친구를 향해서 또는 혼자서 화가 나서 큰 소리를 지른다)으로 구성하였으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’의 4점 Likert 척도로 측정하였다. 이렇게 구성된 유아 공격성 척도는 유아교육 전문가 1인과 유아 교육현장의 교사 4인에게 안면타당도를 검증받았다. 유아 공격성 척도의 문항 간 내적 일치도에 의한 신뢰도를 Cronbach's α 값으로 검증한 결과 대물공격, 대인공격, 언어적 공격이 각각 .93, .90, .84로 나타났다. 점수 범위는 하위 요인 별로 각각 7-28점까지이며, 공격성 전체는 21-84점의 점수 범위를 갖는다.

4. 연구절차 및 분석

본 연구에서는 본 조사에 앞서 그림책을 활용한 명상 프로그램의 효과 검증을 위한 측정도구의 적합성 여부를 알아보기 위해 만 5세 유아의 어머니 10명에게 최근 일주일간 관찰한 유아의 공격행동에 대해 응답하게 한 후, 어법이나 전달상에 문제가 있는 문항을 수정보완하였다. 예비조사 결과를 토대로 U시에 소재한 B 어린이집(실험집단)과 J 어린이집(통제집단) 유아의 어머니와 담임교사를 대상으로 유아의 공격성에 대한 사전검사를 실시하였으며, 실험집단의 유아를 대상으로 그림책을 활용한 명상 프로그램을 통제집단의 유아를 대상으로 일반적인 음악명상 프로그램을 실시하였다. 각 프로그램은 주 3회씩(월, 수, 금) 4주간 총 12회기에 걸쳐, 연구자가 직접 오후 자유선택활동 시간을 활용하여 독립된 장소에서 실시하였다. 4주간의 프로그램의 종결된 후 사전검사와 동일한 방법으로 사후검사를 실시하였다. 한편, 각 어린이집에서 실시하는 생활주제 프로그램이 유아의 공격성에 미치는 영향을 최소화하기 위해, 실험집단과 통제집단의 유아들 모두 동일한 주제로 프로그램을 실시하도록 하였으며, 세부 활동내용에 대한 지침서를 개발하여 담임교사들이 이를 토대로 주제를 진행하도록 하였다. 수집된 자료는 SPSS Win 12.0 프로그램의 독립표본 및 대응표본 t 검증을 사용하여 분석하였다.

III. 연구결과 및 해석

1. 교사가 인식하는 유아의 공격적 행동에 대한 프로그램의 효과

그림책을 활용한 명상 프로그램이 교사가 인식하는 유아의 공격성에 유의한 효과가 있는지를 알아보기 위해 유아의 공격성을 대물공격, 대인공격, 언어적 공격, 공격행동 전체로 구분하여 t 검증을 실시하였다. 그리고 유아 공격성에 대한 그림책을 활용한 명상 프로그램과 일반적인 음악명상 프로그램 실시의 효과크기를 확인하기 위해 Cohen(1988)이 제시한 ES(Effect Size)를 산출하였다. Cohen(1988)은 Effect Size가 0.80 이상이면 프로그램의 실시효과가 매우 큰 것을 나타내며,

0.51~0.79 범위이면 중등도의 유의성이 있는 것으로 제시하였다.

먼저 실험집단과 통제집단의 동질성 여부를 확인하기 위해 유아 공격성의 사전검사점수에 대해 독립표본 t 검증을 실시한 결과, Table 6에서 보듯이 실험집단 유아와 통제집단 유아의 공격성의 하위 요인 및 전체 모두에서 사전검사 점수에 차이가 없는 것으로 나타나 실험집단과 통제집단은 프로그램 실시 이전 유아의 공격성 수준에서 동질적인 집단으로 밝혀졌다. 다음으로 그림책을 활용한 명상활동 프로그램의 효과가 실험집단과 통제집단 간에 차이가 있는지를 알아보기 위해 독립표본 t 검증을 실시한 결과, 그림책을 활용한 명상 프로그램을 실시한 이후 실험집단 유아와 통제집단 유아의 사후검사 점수는 공격성의 하위 요인 중 대물공격, 대인공격, 공격행동 전체에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면, 실험집단 유아와 통제집단 유아의 언어적 공격의 사후검사 점수 차이는 유의한 것으로 나타났다($t=-2.45, p<.05$).

한편, 그림책을 활용한 명상 프로그램의 실시 이후 실험집단과 통제집단 내에서 유아 공격성의 변화를 알아보기 위해 각 집단별로 사전검사점수와 사후검사점수에 대해 대응표본 t 검증을 실시한 결과를 살펴보면, Table 6과 같이 실험집단과 통제집단 모두 유아 공격성의 하위 요인 즉, 대물공격($t=6.68, p<.001$)($t=1.39, p<.001$), 대인공격($t=5.05, p<.001$)($t=.74, p<.001$), 언어적 공격($t=6.86, p<.001$)($t=3.34, p<.001$)과 공격행동 전체($t=7.53, p<.001$)($t=3.87, p<.001$)에서 사전검사점수와 사후검사점수의 차이가 유의한 것으로 나타났다. 그리고 실험집단과 통제집단의 프로그램 실시 효과크기를 ES로 살펴본 결과, 그림책을 활용한 명상 프로그램의 효과크기 ES는 대물공격 .69, 대인공격 .57, 언어적 공격 .79, 공격행동 전체 .71로 나타나 대물공격, 대인공격, 언어적 공격, 공격행동 전체에서 프로그램의 실시 효과가 중등 이상인 것으로 나타난 반면, 일반적인 음악명상 프로그램의 효과크기 ES는 대물공격 .07, 대인공격 .05, 언어적 공격 .28, 공격행동 전체 .14로 나타나 대물공격, 대인공격, 언어적 공격, 공격행동 전체에

Table 6. Difference of young children's aggression perceived by teachers in between- and within-group

Variables	Group	Experiment treatment		t	ES
		Pre	Post		
		<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>		
Aggression against things	Experiment(N=30)	13.80(5.59)	10.53(3.91)	6.68***	.69
	Control(N=30)	11.57(4.07)	11.30(3.98)	1.39***	.07
	t	1.77	-.75		
Aggression against others	Experiment(N=30)	12.90(5.01)	10.43(3.64)	5.05***	.57
	Control(N=30)	12.33(4.12)	12.13(3.93)	.74***	.05
	t	.48	-1.74		
Verbal aggression	Experiment(N=30)	14.47(4.69)	11.33(3.25)	6.86***	.79
	Control(N=30)	14.37(3.70)	13.40(3.28)	3.34***	.28
	t	.09	-2.45*		
Total Aggression	Experiment(N=30)	41.17(14.47)	32.30(10.53)	7.53***	.71
	Control(N=30)	38.27(10.79)	36.83(9.90)	3.87***	.14
	t	.88	-1.72		

* p<.05 *** p<.001

서 프로그램의 실시 효과가 매우 미약한 것으로 나타났다. 즉, 그림책을 활용한 명상 프로그램을 경험한 실험집단의 유아와 일반적인 음악명상 프로그램을 경험한 통제집단의 유아 모두에게 공격성의 감소 효과가 나타났지만, 그림책을 활용한 명상 프로그램이 일반적인 음악명상 프로그램보다 유아의 공격성 감소에 더 효과가 있는 것으로 나타났다.

2. 어머니가 인식하는 유아의 공격적 행동에 대한 프로그램의 효과

그림책을 활용한 명상활동 프로그램이 어머니가 인식하는 유아의 공격성에 유의한 효과가 있는지를 알아보기 위해 유아의 공격성을 대물공격, 대인공격, 언어적 공격, 공격행동 전체로 구분하여 t 검증을 실시하였다. 먼저 실험집단과 통제집단의 동질성 여부를 확인하기 위해 유아 공격성의 사전검사점수에 대해 독립표본 t 검증을 실시한 결과, Table 7에서 보듯이 실험집단 유아와 통제집단 유아의 공격성의 하위 요인 및 전체 모두에서 사전검사 점수에 차이가 없는 것으로 나타나 실험집단과 통제집단은 프로그램 실시 이

전 유아의 공격성 수준에서 동질적인 집단으로 밝혀졌다. 다음으로 그림책을 활용한 명상활동 프로그램의 효과가 실험집단과 통제집단 간에 차이가 있는지를 알아보기 위해 독립표본 t 검증을 실시한 결과, 그림책을 활용한 명상활동 프로그램을 실시한 이후 실험집단 유아와 통제집단 유아의 사후검사 점수는 공격성의 하위 요인 중 대물공격, 대인공격, 언어적 공격, 공격행동 전체에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

한편, 그림책을 활용한 명상활동 프로그램의 실시 이후 실험집단과 통제집단 내에서 유아 공격성의 변화를 알아보기 위해 각 집단별로 사전검사점수와 사후검사점수에 대해 대응표본 t 검증을 실시한 결과를 살펴보면, Table 7과 같이 실험집단의 유아 공격성의 하위 요인 중 언어적 공격($t=3.90, p<.001$)과 공격행동 전체($t=4.33, p<.001$)에서 사전검사점수와 사후검사점수의 차이가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 어머니가 인식하는 유아 공격성에 대한 그림책을 활용한 명상 프로그램의 실시 효과는 언어적 공격과 공격행동 전체에만 감소 효과가 있는 것으로 나타났다. 반면 어머니가 인식하는 유아 공격성에 대한 일반적인

Table 7. Difference of young children's aggression perceived by mothers in between- and within-group

Variables	Group	Experiment treatment		t
		Pre	Post	
		M(SD)	M(SD)	
Aggression against things	Experiment(N=30)	11.63(2.93)	10.67(3.04)	3.06
	Control(N=30)	11.67(2.87)	11.87(2.66)	-9.0
	t	-.04	-1.63	
Aggression against others	Experiment(N=30)	10.87(3.00)	10.36(2.39)	1.54
	Control(N=30)	11.00(2.55)	11.60(2.75)	-1.87
	t	-.19	-1.95	
Verbal aggression	Experiment(N=30)	12.10(2.73)	10.37(2.55)	3.90***
	Control(N=30)	11.37(2.70)	11.57(2.51)	-.86
	t	1.04	-1.83	
Total aggression	Experiment(N=30)	34.60(7.60)	31.33(6.34)	4.33***
	Control(N=30)	34.03(7.00)	35.03(7.03)	-1.64
	t	.30	-2.14	

*** p<.001

음악명상 프로그램의 실시 효과는 공격성의 하위 요인 모두와 공격행동 전체에서 나타나지 않았다.

IV. 논의 및 결론

이 연구는 명상 프로그램이 긍정적 정서의 증진을 통해 공격성 감소에 효과가 있으며, 그림책이 유아를 대상으로 한 명상 프로그램의 운영에 효과적인 매체가 될 수 있음을 인식하고, 유아를 대상으로 그림책을 활용한 명상활동 프로그램을 개발하여 그 효과를 살펴보는데 목적이 있다. 이를 위해 그림책을 활용한 명상활동 프로그램을 개발하여 유아교육현장에서 만 4, 5세 유아를 대상으로 주 3회, 4주간 총 12회기 적용한 후, 대상 유아의 담임교사와 어머니를 대상으로 유아 공격성의 수준을 대물공격, 대인공격, 언어적 공격, 공격행동 전체로 구분하여 조사하였다. 수집된 자료를 분석한 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 그림책을 활용한 명상 프로그램과 일반적인 음악명상 프로그램 모두 교사가 인식하는 유아 공격성 즉, 대물공격, 대인공격, 언어적 공

격과 공격행동 전체 수준을 감소시켰다. 그림책을 활용한 명상 프로그램과 일반적인 음악명상 프로그램 모두 유아의 공격성 감소에 효과가 있는 것으로 나타난 이와 같은 결과는 명상을 통해 공격성에 부적인 영향을 미치는 것으로 밝혀진 긍정적 정서(성미영 2006; Arsenio et al. 2000; Rothbart et al. 1994)가 활성화된다고 보고한 연구들(김유미 2009; Davidson et al. 2003; Zautra et al. 2008)을 지지하는 것으로, 기본적으로 모든 명상활동의 수행은 개인으로 하여금 유쾌하고 이완된 기분을 경험하게 하고 긍정적 정서를 활성화시키며 정서적 안정감을 증진시켜 개인의 공격적 행동을 감소시키는데 효과가 있을 수 있음을 시사한다.

둘째, 교사가 인식하는 유아의 공격성 감소에 대해 일반적인 음악명상 프로그램보다 그림책을 활용한 명상 프로그램의 효과가 더 크게 나타났으며, 그 효과의 크기는 대물공격, 대인공격, 언어적 공격 중에서 언어적 공격에서 가장 크게 나타났다. 그림책 읽기가 유아의 정서적 긴장의 이완에 효과적이라는 Haynes(1990)의 보고와 그림책을 활용한 독서치료 프로그램이 유아 정서의

인식과 표현, 정서조절 등에 효과가 있다는 박경애와 이찬숙(2009)의 연구를 부분적으로 지지하는 이러한 결과는, 그림책이라는 매체가 가지는 특성에 기인하는 것으로 해석할 수 있다. 즉, 그림책은 유아들에게 가장 친숙한 매체로 흥미를 가지고 접근하기 쉽고, 그림책의 주인공과 동일시하는 과정에서 활동에 쉽게 집중할 수 있기 때문에, 그림책이 유아로 하여금 명상활동에 더욱 집중하게 하는 역할을 함으로써 그림책을 활용한 명상 프로그램의 효과가 일반적인 음악명상 프로그램의 효과보다 더 크게 나타난 것으로 볼 수 있다. 그리고 그림책을 활용한 명상 프로그램의 효과가 유아 공격성의 하위 요인 중 언어적 공격에서 가장 크게 나타난 결과는 그림책의 주인공이 갈등을 해결하는 과정을 간접 경험하면서 자신과 타인의 감정을 보다 잘 이해하고 조절하게 되는 한편, 그림책의 이야기가 제공하는 언어적 자극을 통해 자신의 감정을 보다 잘 표현할 수 있는 기회를 가지게 된 것에서 그 원인을 찾을 수 있을 것으로 사료된다. 한편, 대물공격과 대인공격의 감소 효과가 언어적 공격의 감소 효과보다 더 작게 나타난 결과는, 명상활동의 효과가 유아 공격성의 하위 요인 즉, 대물공격, 대인공격, 언어적 공격 모두에서 나타난 선행연구들(김오순 2005; 박인경 2005)은 실험처치 기간이 20회기 이상이었으며, 일반적으로 행동의 변화보다 언어적인 변화가 더 일찍 나타날 수 있음을 고려할 때, 본 연구의 실험처치 기간이 상대적으로 짧은 데서 기인한 것으로 사료된다. 이는 일반적인 음악명상 프로그램에서도 대물공격과 대인공격에 비해 언어적 공격의 감소 효과가 가장 크게 나타난 것과 같은 맥락으로 볼 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 그림책을 활용한 명상 프로그램을 보다 장기적으로 실시하거나 사후검사의 시기를 연장하는 방법들을 통해 유아 공격성의 하위 요인에 대한 감소 효과를 검증해 볼 필요가 있을 것이다.

셋째, 그림책을 활용한 명상 프로그램은 어머니가 인식하는 유아 공격성의 하위 요인 중 언어적 공격과 공격행동 전체 수준을 감소시켰다. 이와 같이 언어적 공격에서만 감소 효과가 유의하

게 나타난 결과는 두 가지 측면에서 해석할 수 있을 것이다. 우선 앞서 논의한 바와 같이 상대적으로 본 연구의 실험처치 기간이 짧아 대물공격과 대인공격에서의 유의한 변화가 나타나지 않았을 가능성이 있다. 다른 한편으로 어머니가 유아의 공격성을 주로 관찰하게 되는 가정에서는 실험처치 기간 동안에 유아의 대물공격 및 대인공격을 관찰할 수 있는 기회가 거의 발생하지 않았기 때문일 수 있다.

끝으로 본 연구의 제한점을 살펴보고 이를 근거로 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 앞서 논의된 바와 같이 본 연구에서 그림책을 활용한 명상 프로그램의 실험처치 기간은 12회기로 명상 프로그램의 효과를 살펴본 다른 선행연구들에 비해 실험처치 기간이 상대적으로 짧아 유아 공격성에 대한 그림책을 활용한 프로그램의 실시효과를 보다 정확하게 검증하는데 한계가 있었다. 둘째, 본 연구에서는 유아의 공격성을 측정하기 위해 유아를 잘 아는 담임교사와 어머니에 의한 5점 리커트척도의 보고식 검사법을 사용하였다. 이는 경제성과 효율성의 측면에서 공격성을 연구하는 국내의 연구자들에게 의해 보편적으로 사용되는 방법이나, 공격적 행동에 대한 응답자의 주관적인 역치 수준이 반영됨으로서 유아의 공격성을 객관적으로 측정하는데 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서는 보다 객관적인 측정을 위해 유아의 공격성을 훈련된 관찰자가 직접 관찰 기록하는 방법을 고려할 필요가 있을 것이다. 셋째, 본 연구는 그림책을 활용한 명상 프로그램에 의한 유아 공격성의 변화를 양적인 자료로만 분석함으로써 유아에게 나타난 공격적 행동의 변화 양상을 보다 구체적으로 파악하는데 한계가 있었다. 따라서 추후 연구에서는 양적인 분석과 함께 질적 분석을 병행하여 유아 공격성의 변화를 보다 심도 있게 살펴볼 필요가 있을 것이다. 넷째, 본 연구에서는 유아의 공격성 감소에 대한 그림책을 활용한 명상 프로그램의 효과만을 살펴보았으나, 최근 명상활동에 인지행동치료적 접근을 통합한 프로그램이 유아의 정서안정도에 효과가 있음을 입증한 선행연구(김유미 2009)를 참고할 때, 추후 연구에서는 미술치료,

놀이치료, 인지행동치료 등과 같이 보다 다양한 접근을 통합한 명상 프로그램을 개발하여 공격성 감소의 효과를 살펴보는 연구가 의미가 있을 것으로 사료된다. 마지막으로 본 연구는 특정 지역에 거주하는 유아 60명만을 연구대상으로 선정함으로써 연구결과를 일반화하는데 어려움이 있으므로 후속 연구에서는 이러한 한계점을 보완하여 조사지역 및 조사대상의 표집을 더욱 광범위하게 할 필요가 있을 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 지금까지 유아교육현장에서 성인을 대상으로 한 명상 프로그램을 부분적으로 도입하여 진행함으로써 교사들이 지도하고 적용하는데 한계가 있을 수 있었음을 고려할 때, 유아교육현장에서 가장 보편적으로 활용되는 그림책을 활용하여 유아 공격성 감소를 위한 명상 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증함으로써, 공격성 감소에 실제적인 도움이 될 수 있는 명상활동을 보다 수월하게 진행할 수 있는 방안을 모색했다는 점에서 그 의의가 크다고 볼 수 있다. 또한 유아의 공격성을 대물 공격, 대인공격, 언어적 공격으로 유형을 나누어 살펴봄으로써 공격성 감소를 위한 명상 프로그램의 효과를 보다 구체적으로 파악할 수 있는 기초 자료를 제공했다는 점에서도 의의를 찾을 수 있을 것이다.

참고문헌

김선숙(2007) 부모의 양육행동이 아동의 공격성에 미치는 영향-정서조절의 매개효과를 중심으로. 사회복지연구 32, 65-95.

김선희(2004) 한국 유아의 스트레스와 행동문제와의 관계에 대한 완화요인의 효과. 유아교육연구 24(2), 135-158.

김오순(2005) 명상활동이 유아의 자아존중감, 유치원 적응능력, 스트레스 및 공격성에 미치는 영향. 원광대학교 교육대학원 박사학위논문.

김유미(2009) 명상 기반 인지행동 프로그램이 아동의 정서안정도에 미치는 효과. 아동교육 18(2), 105-115.

문경림(1997) 명상이 아동의 주의집중 및 공격성에 미치는 영향. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

박경애 · 이찬숙(2009) 발달적 독서치료 프로그램이 유아의 정서지능에 미치는 영향. 유아교육연구

29(2), 191-209.

박인경(2005) 명상활동이 유아의 공격적 행동에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.

백혜영(2005) 내 아이의 성공 예체능으로 잡아라. 서울: 주니어김영사.

서미정(2009) 초기 청소년의 외현적 공격성 변화와 비행, 우울/불안 및 학업성취감: 잠재성장분석. 한국청소년연구 20(2), 141-167.

성미영(2006) 시설보호 여부에 따른 아동의 정서성 발달과 내면화 및 외현화 행동문제. 한국생활과학회지 15(1), 17-29.

양현정 · 윤창영(2007) 정서조절 프로그램이 유아의 공격성 감소에 미치는 효과. 놀이치료연구 11(3), 67-87.

오영희 · 우수경 · 진호숙(2004) 그림책을 활용한 유아 정서능력 향상 프로그램 개발 및 효과. 유아교육연구 24(5), 269-290.

이경화 · 조미숙(2008) 유아의 주의력과 행동문제의 관계. 미래유아교육학회지 15(3), 49-68.

이영림(2007) 명상과 긍정적 정서에 관한 최근 연구 동향. 종교교육학연구 25, 231-255.

이정호 · 김영미 · 최영민(1999) 명상이 정서상태에 미치는 효과. 신경정신의학 38(3), 491-500.

이찬숙 · 현은자(2008) 유아의 기질, 사회적 유능감, 감성지능, 도덕성 및 부모양육태도와 유아의 문제행동간의 관계. 아동학회지 29(3), 223-238.

임재택 · 임숙희 · 최미현 · 김정신 · 조희주 · 최애경(2003) 선생님 우리도 명상할 수 있어요. 서울: 양서원.

장석우 · 이형철(2008) 집중력에 미치는 청취 음악 장르의 효과. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집.

최혜순 · 유향숙(2004) 명상 생태지향 심상활동 중심 운영 유아프로그램. 서울: 양서원.

최효순(2004) 불교명상이 아동행동에 미치는 효과-아동의 친사회적 행동을 중심으로. 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문.

한유진(2006) 상호작용 상황에서 정서표현, 정서 이해 및 정서조절 능력이 학령기 아동의 공격성 및 또래관계에 미치는 직, 간접적 영향. 한국가정관리학회지 24(5), 1-15.

Arsenio WF, Cooperman S, Lover A(2000) Affective predictors of preschoolers' aggression and peer acceptance: Direct and indirect effects. *Developmental Psychology* 36(4), 438-448.

Bierman KL, Torres MM, Domitrovich CE, Welsh JA, Gest SD(2009) Behavioral and Cognitive Readiness for School: Cross-Domain Associations for Children Attending Head Start. *Social Development* 18(2), 305-323.

Campbell SB(2002) Behavior problems in preschool children: Clinical and developmental issues. NY: Guilford Press.

Cohen J(1988) Statistical power analysis for the behavioral science(2nd ed.). NY: Academic Press.

- Coie JD, Dodge KA(1998) Aggression and antisocial behavior. In W. Damon & N. Eisenberg(Eds.), Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development(5th ed)(pp. 779-862). NY: Wiley.
- Cote S, Vaillancourt T, LeBlanc JC, Nagin DS, Tremblay RE(2006) The development of physical aggression from toddlerhood to pre-Adolescence: A nation wide longitudinal study of Canadian children. *Journal of Abnormal Child Psychology* 34(1), 68-82.
- Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz R, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF(2003) Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine* 65, 564-570.
- Davis-Kean PE, Huesmann LR, Jager J, Collins WA, Bates JE., Lansford JE(2008). Changes in the Relation of Self-Efficacy Beliefs and Behaviors across Development. *Child Development* 79(5), 1257-1269.
- Frodi A, Macaulay J, Thome PR(1977) Are women always less aggressive than men: A review of the experimental literature. *Psychological Bulletin* 84, 634-660.
- Haynes AM(1990) Possibilities for biblio/poetry services in libraries. *Catholic library world*, 264-267.
- Ingoldsby EM, Shaw DS, Winslow E, Schonberg M, Gilliom M, Criss MM(2006) Neighborhood disadvantage, parent-child conflict, neighborhood peer relationships, and early antisocial behavior problem trajectories. *Journal of Abnormal Child Psychology* 34(3), 293-309.
- Isen AM(1999) Positive affect. In T Dalgleish, MJ Power(Eds.), Handbook of cognition and emotion (521-539). NY: John Wiley & Sons.
- Kokko S, Tremblay RE, Lacourse E, Nagin DS, Vitaro F(2006) Trajectories of prosocial behavior and physical aggression in middle childhood: Links to adolescent school dropout and physical violence. *Journal of Research on Adolescence* 16(3), 403-428.
- Lee E(2009) The relationship of aggression and bullying to social preference: Differences in gender and types of aggression. *International Journal of Behavioral Development* 33(4), 323-330.
- Pulkkinen L, Laine K(2000) Gender differences in aggression in past and present, and the role of the parent in the transmission of aggression, *ISSBD Abstract*, 191.
- Rothbart MK, Ahadi SA, Hershey KL(1994) Temperament and social behavior in childhood. *Merrill-Palmar Quarterly* 40, 21-39.
- Rubin KH, Burgess KB, Dwyer KM, Hastings PD (2003) Predicting preschoolers' externalizing behaviors from toddler temperament, conflict, and maternal negativity. *Developmental Psychology* 39(1), 164-176.
- Xu Y, Farver JAM, Zhang Z(2009) Temperament, Harsh and Indulgent Parenting, and Chinese Children's Proactive and Reactive Aggression. *Child Development* 80, 1, 244-258.
- Zautra AJ, Davis MC, Finan P, Kratz A, Nicassio P, Parrish B, Reich JW, Tennen H(2008) Comparison of cognitive behavioral and mindfulness meditation interventions on adaptation to rheumatoid arthritis for patients with and without history of recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 76(3), 408-421.