

한방기공체조 프로그램이 지역아동센터 이용 아동의 불안감 및 자기효능감에 미치는 효과

변은경¹, 장경오^{2*}

¹경남정보대학교 간호과, ²영산대학교 간호학과

The Effects of Oriental medicine Qi Gong program on the anxiety and self efficacy among children using Community Child Center

Eun Kyung Byun¹ and Koung Oh Chang^{2*}

¹Kyungnam College of Information & Technology Department of Nursing

²Department of Nursing Science, Youngsan University

요약 본 연구는 지역아동센터를 이용하는 아동에게 한방기공체조 프로그램을 적용한 후 아동의 불안감과 자기효능감에 미치는 효과를 알아보기 위해 시도되었다. 지역아동센터를 이용하는 아동 88명을 대상으로 2012년 3월 18일부터 9월 18일까지 12주간 한방기공체조 프로그램을 실시하였으며 불안감 및 자기효능감에 미치는 효과를 확인하기 위해 유사실험연구로 t-test, χ^2 -test, ANOVA를 실시하였다. 프로그램 적용 후 불안감은 실험군에서 불안감 감소는 보였지만 두 군 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었으며($t=-1.437$, $p=.154$), 자기효능감은 실험군이 대조군에 비해 향상되어 두 군 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.456$, $p=.016$). 이상의 연구결과를 볼 때, 불안감은 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이는 없었지만 감소시키고, 자기효능감 향상에 도움이 됨을 확인하였다. 그러므로 한방기공체조 프로그램은 지역아동센터를 이용하는 아동의 불안감을 감소시키고 자기효능감을 향상시킬 수 있을 것으로 생각된다.

Abstract The purpose of this study was to examine the effects of oriental medicine Qi Gong program on the anxiety and self efficacy among children using community child center. With a quasi-experimental design, 88 persons with children using community child center were assigned into an experimental group ($n=45$) or a control group ($n=43$). The anxiety and self efficacy were measured at both before and after the oriental medicine Qi Gong program. Data were analyzed with SPSS/WIN using descriptive statistics, t-test, χ^2 -test and ANOVA. After controlling for self efficacy scores in the experimental group improved more than the control group($t=2.456$, $p=.016$). Anxiety scores were not significant in the experimental group decreased than the others. Oriental medicine Qi Gong program can decreased anxiety and improved self efficacy among children using community child center.

Key Words : Children, Community, Anxiety, Self efficacy

1. 서론

1.1 연구의 필요성

현대 사회는 산업화로 크게 성장하였으나 불평등한 사회구조로 빈부격차가 심화되고 있다. 또한 외환위기 이후

사회경제적 불안으로 인한 이혼율과 가출률이 급증하였으며, 빈곤이나 결손, 유기와 방임으로 인한 아동의 문제가 심각한 사회문제로 대두되고 있다[1].

이렇듯 아동 청소년 문제는 사회적으로 인지하는 수준보다 상대적으로 매년 증가하고 있으며, 특히 일반적 대

*Corresponding Author : Koung-Oh Chang(Youngsan University)

Tel: +82-55-380-9440 email: chko1015@ysu.ac.kr

Received September 12, 2013

Revised (1st November 4, 2013, 2nd November 12, 2013)

Accepted March 6, 2014

상이 아닌 저소득층과 같은 취약한 환경에 처해있는 아동 청소년은 스트레스를 해소할 수 있는 사회적 자원이 결핍되어 있거나 도움을 받을 기회가 적기 때문에 학교 생활 등에 어려움을 겪을 가능성이 높다[2]. 경제적 어려움의 경우 아동에게 있어 학습기회 부족, 영양결핍과 관련된 성장발달의 문제, 부모의 돌봄으로 방치되어 방임·학대·거부 등 사회저거, 심리적, 문화적 박탈감을 포함한 복합적인 문제를 가지게 된다. 그리고 그들 부모의 긴장과 불안 등으로 인한 역기능적 양육방식이나 태도는 자녀에게 전달되어 결과적으로 아동의 부적응적인 행동에 영향을 미칠 수 있다[3].

또한 취약한 환경에 처한 아동청소년 문제는 개인, 가정, 학교문제 뿐만 아니라 사회 환경 속에서 겪고 있는 문제의 다양성과 이러한 아동청소년에게 미치는 영향을 총체적으로 이해하는 것이 필요하며, 아동 청소년을 둘러싼 모든 환경을 동시에 고려하는 생태체계적 관점의 접근이 필요하다[4] 하겠다. 이와 같은 저소득층 아동청소년 문제를 해결하기 위해 정부차원에서 2004년부터 지역 아동센터가 아동복지사업을 수행하는 시설로 지역사회 아동의 보호, 교육, 건전한 놀이와 오락의 제공, 보호자와 지역사회와의 연계 등 아동의 건전 육성을 위하여 종합적인 아동복지 서비스를 제공하고 있다.

2010년 지역아동센터중앙지원단에 의하면, 지역아동센터 아동의 경제상황별 현황을 살펴보면, 가장 높은 비율을 차지하는 아동은 차상위(저소득)계층이 36.3%로 가장 많으며, 그 다음이 수급권의 아동이 27.5%로 일반 아동 17.4%에 비해 비율이 매우 높은 것으로 나타났다. 그리고 지역아동센터 이용 아동의 가구별 현황을 보면, 차상위계층의 한부모가족 아동이 75%이상으로 대부분의 이용 아동이 결혼가정의 아동이었다[5].

이러한 저소득층 가정의 경제적 어려움을 해결하기 위해 부모는 늦은 시간까지 일을 해야 하므로 아동을 장시간 방치하는 결과를 낳으므로 가정에서 방과 후 아동지도가 제대로 이루어지고 있지 않음을 시사한다 하겠다. 그러므로 방과 후 아동지도는 자기보호 아동들에게 개인의 정서와 취미활동의 기회 뿐 아니라 학습지도의 필요성을 충족시켜 주고, 아동들을 안전하게 보호하는 것은 물론 가정의 기능을 보완하여 아동이 정서적·사회적·신체적으로 건전하게 발달 할 수 있도록 하기 위해 반드시 요구된다[6]. 이에 저소득층의 아동들은 낮은 자아개념과 자존감을 가지고 불안이나 분노, 우울과 같은 정서를 경험하며, 특히 불안은 기대되어지는 혹은 임박한 위협에 대한 표시로 가장 보편적이고 영구히 지속되어온 인간의 반응으로서 아동기에 흔히 나타나는 정서 상태[7]로 이상적 자아와 현실에서 실제적인 자아간의 불일치를

느낄 때 발생한다[8]. 기본적인 심리상태로서의 불안은 개인의 생활에 있어서 반드시 바람직하지 못한 결과만을 초래하는 것은 아니지만 개인의 성취활동 및 결과에 영향을 미치게 된다는 점에서 개인의 적응과 관련하여 중요하다[9] 할 수 있다. 또한 이러한 개인의 적응은 자기효능감에도 영향을 주어 친구와의 어울림, 학습태도, 절제 등에 대한 신념에 많은 영향을 주어 일상 활동에서 무엇이든 할 수 있다는 자신감을 느끼게 할 수 있고, 스스로 계획, 실천할 수 있는 능력에도 영향을 미칠 것으로 생각된다.

이러한 문제점을 해결하기 위해 지역사회 보건소에서 저소득층 아동을 위한 한의약공공보건사업의 일환으로 지역아동센터 이용 아동에게 불안감의 감소와 자신감을 향상시키고 정신건강교육을 강화시키기 위해 한방기공체조로서 국선도를 프로그램으로 운영하고 있다. 국선도는 우리나라 고유의 도(道)로써 남녀노소 누구나 현재 환경에서 자신의 일과 병행하면서 몸과 마음을 건강하게 단련하고 상호협동 하고 화합하는 생활선도법으로 단전호흡, 기수련과 스트레칭을 하여 마음을 다스려 몸과 마음을 건강하게 하고자하는 수련법이다[10]. 한방기공체조는 면역체계를 강화시키고, 신체적·정신적 안녕을 증진시킨다고 Schnauzer[11] 보고하여 자기효능감과 불안감이 저하되어 있는 지역아동센터 아동에게 적용하면 건강증진은 물론 자기효능감 향상과 불안감 감소에 도움이 될 것으로 생각된다.

지금까지의 지역아동센터 아동에 관한 선행연구들을 살펴보면, 지역아동센터 이용 아동의 사회적 지지와 관련된 연구[12, 18], 심리·사회적 적응에 관한 연구[15, 17], 자아존중감 관련연구[16], 지역아동센터 프로그램 이용 만족도 조사연구[12, 13]가 진행되어 왔다. 이들 연구들은 지역아동센터를 이용하는 아동을 대상으로 서술적 조사연구가 대부분 진행되어 왔으며, 지역아동센터 아동을 대상으로 유사실험설계에 의한 실험연구는 Chon 등[18]의 연구 외에 거의 없었다. 그리고 지역아동센터를 이용하는 아동을 대상으로 한방기공체조로서 국선도를 적용하여 효과를 입증한 것은 거의 없는 실정이다.

따라서 본 연구에서는 가정과 학교에서 보내는 시간을 제외하고 대부분을 지역아동센터에서 보내는 아동을 대상으로 비동등성 대조군 전·후 시차 설계를 통하여 지역사회 보건소의 한방기공체조 프로그램인 국선도를 적용하여 지역아동센터를 이용하는 아동의 불안과 자기효능감에 미치는 정도를 파악하므로 지역아동센터를 이용하는 아동을 위한 적절한 간호중재 프로그램개발에 기여하고자 본 연구를 시도하였다.

1.2 연구목적

본 연구의 목적은 지역아동센터를 이용하는 아동을 대상으로 보건소 한방기공체조 프로그램이 대상자의 불안 및 자기효능감에 미치는 효과를 검증하기 위한 것으로 구체적 목적은 다음과 같다.

- 1) 보건소 한방기공체조 프로그램이 지역아동센터를 이용하는 아동의 불안에 미치는 효과를 검증한다.
- 2) 보건소 한방기공체조 프로그램이 지역아동센터를 이용하는 아동의 자기효능감에 미치는 효과를 검증한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 12주간의 보건소 한방기공체조 프로그램이 지역아동센터를 이용하는 아동의 불안 및 자기효능감에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전·후 시차설계를 이용한 유사실험연구이다.

2.2 연구대상자

본 연구는 J시에 소재하는 전체 4곳의 지역아동센터를 이용하는 아동을 대상으로 지역아동센터장과 지역아동센터를 이용하는 아동의 보호자와 아동에게 연구의 목적을 설명하고 동의를 구하였다. 2곳의 지역아동센터의 아동을 대조군으로 하여 사후 조사가 끝난 후, 대조군과 비슷한 조건의 지역아동센터의 아동을 실험군을 선정하여 환자와 보호자에게 보건소 한방기공체조 프로그램을 소개하고 연구 참여에 승낙한 경우 동의서를 작성하도록 하였다. 대조군으로 선정된 지역아동센터의 아동은 다음 한방기공체조 프로그램 대상으로 포함하였다.

본 연구의 대상자 수는 G*power 3.1.5 program을 통해 표본 t-test를 기준으로 유의수준 $\alpha = .05$, 통계적 검정력 .80, 효과크기는 .3로 산출한 결과 최소 82명이 필요하였으나, 탈락률을 고려하여 실험군 47명, 대조군 45명으로 하였다. 그러나 프로그램 진행 도중 사후검사에 참여하지 않고 설문지 기술이 부족한 탈락자가 4명을 제외한 최종 88명이 연구에 참여하였으며, 전체 탈락률은 4.4%였다.

2.3 연구도구

2.3.1 특성불안척도(Trait Anxiety Inventory for Children: TA1C)

본 연구에서는 특성불안 척도는 Spielberger [19]의 성인용 특성불안 척도를 아동들이 이해하기 쉬운 형태로

변형시킨 것으로 Cho와 Choi[20]가 번안하고 한국판으로 표준화한 척도로 측정하였다. 특성불안은 불안을 일으키는 경향으로 개인이 지니고 있는 지속적인 특성을 의미한다. 특성불안척도는 총 20문항으로 구성되어 있으며, 실시방법은 자기 보고식이며, ‘평소에 어떻게 느끼고 있는가?’에 대하여 아동들이 스스로 답하도록 되어 있다. 각각의 항목에 대하여 1~3사이에서 답하도록 되어 있기 때문에 20~60점 사이의 분포를 갖는다. 특성불안척도의 점수에 있어서 39점~42점은 특성불안 수준이 약간 높음, 43점~46점은 특성불안 수준이 상당히 높음, 47점 이상은 특성불안 수준이 매우 높음에 해당된다. Cho와 Choi[20]의 연구에서 특성불안의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .838$ 이었고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .872$ 이었다.

2.3.2 자기효능감(Self efficacy)

자기효능감이란 개인의 어떤 행동이나 활동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 확신이나 기대를 말하는 것[21]으로 본 연구에서는 Nam[22]이 초등학생의 신체활동량과 자기효능감의 관계를 규명하기 위한 자기효능감 척도를 Back[23]이 초등학생의 자기효능감 측정을 위해 연구목적에 맞게 수정·보완한 것을 사용하였다. 이 척도의 총 문항수는 26문항이며, 각 문항은 5단계 평정척도로 구성되어 있다. 각 문항 중 4번, 5번, 6번, 8번, 9번, 12번, 15번, 16번, 17번, 18번, 19번, 23번, 25번, 26번의 문항은 역 채점 문항이며, 26점에서 130점 사이의 점수 분포를 갖는다. Back[23]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .906$ 이었고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .887$ 이었다.

2.4 한방기공체조 프로그램

한방기공체조 프로그램은 보건소의 한의약공보건의사업의 일환으로 지역아동센터의 저소득층 아동의 자신감 증가와 불안을 감소시키고 자기효능감을 증진시키기 위한 프로그램이다. 본 연구에서는 한방기공체조로서 국선도의 정회원인 전문가 1명과 보조강사 1명이 J시의 지역아동센터에서 12주 동안 주 2회 하루 2시간씩 전체 12주 프로그램을 운영하였다. 본 연구에서는 프로그램을 준비단계, 본단계, 마무리 단계의 3단계로 구성하였다. 진행 절차는 다음과 같다.

1) 준비단계

준비단계에서 한방기공체조인 국선도를 통하여 아동의 자신감 증가, 불안감 감소 및 자기효능감을 증진시키기 위한 방법으로 시작단계에서 서로에게 인사나누기 박

수치기, 이름 부르기, 프로그램에 참여하지 않은 날에 아동센터와 집에서 무엇을 했는지 이야기 나누기 등 한방기공체조인 국선도에 관심을 가지게 하고 이러한 이행을 계속하기 위해 강화하기 순서로 반복 진행하였다. 시간은 30분에서 40분전도 소요되었다.

2) 본단계

(1) 12주 프로그램 내용

제1주 : 한방기공체조인 국선도 프로그램 소개

- 기본동작 10개 익히기(매주 시)
- 동작 시 주의사항 등 교육(매주실시)

제2주~5주 : 기본동작 40동작 익히기 반복

- 단전호흡 방법 교육(매주실시)
- 기수련 방법 교육 (매주실시)
- 스트레칭 방법 교육(매주실시)

제6주~12주 : 50개 동작 반복

- 단전호흡, 기수련, 스트레칭(매주실시)

3) 마무리

근관절 순환운동으로 마무리하고, 다음 프로그램 실시일까지 집에서 수행할 자가간호 내용을 알려주고 수행한 내용을 자가간호 수행일지에 기록하도록 하였다. 시간은 15분에서 20분 정도 소요되었다.

2.5 자료수집

본 연구는 보건소의 한의약공공보건사업의 일환으로 한방기공체조 프로그램인 국선도를 지역아동센터를 이용하는 아동을 관리하고 있는 지역아동센터장, 아동 및 아동의 보호자에게 연구의 목적을 설명하고 자료수집 허락을 받았으며, 자료수집기간은 2012년 3월 8일 ~ 9월 18일까지로 연구의 목적을 이해하는 보건소 업무담당자 1명과 연구자 2명이 구조화된 설문지를 사용하여 자료를 수집하였다. 실험군의 확산을 막기 위해 대조군은 실험군으로 선정된 2곳의 지역아동센터와 유사한 지역아동센터 2곳을 선정하였으며 대조군에게 먼저 개별적으로 사전 조사와 사후 조사를 실시하였고, 연구기간이 끝난 후 대조군으로 선정된 지역아동센터에 보건소 한방기공체조 프로그램을 제공하였다. 대조군의 자료수집이 끝난 6월 18일부터 2곳의 지역아동센터를 실험군으로 선정하여 사전 조사 후 12주 동안 한방기공체조인 국선도 프로그램을 별도로 제공하고 처치기간이 끝난 시점에서 사후 조사를 실시하였다.

2.6 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 18.0을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 평균, 표준편차, 빈도 및 백분율로 분석하였다.
- 2) 대상자의 불안과 우울은 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 3) 대상자의 일반적 특성과 종속변수에 대한 동질성 검증은 평균, 표준편차, 빈도 및 백분율, t-test 및 χ^2 -test로 분석하였다.
- 3) 대상자의 불안과 자기효능감의 차이와 프로그램의 효과 검증은 t-test, ANOVA로 분석하였다.
- 4) 측정도구의 내적 일관성 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach's α 값을 산출하였으며, 모든 통계적 분석은 유의수준 5%하에서 검정하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검증

본 연구대상자는 총 88명(실험군 45명, 대조군 43명)으로 성별은 남자가 36명(40.9%), 여자 52명(59.1%)로 남자보다 여자가 많았다. 연령은 10세가 26명(29.6%)로 가장 많았으며, 11세 19명(21.6%), 12세 17명(19.3%)였으며 8세가 6명(6.8%)로 가장 적었다. 학년은 초등학교 3학년이 26명(29.6%)로 가장 많았으며, 4학년 19명(21.6%), 5학년 18명(20.5%), 6학년 7명(7.9%)이었고, 1학년이 6명(6.8%)로 가장 적었다. 종교는 기독교가 37명(42.0%)로 가장 많았으며, 무교 27명(30.7%), 천주교 11명(12.5%), 불교 10명(11.4%), 기타 3명(3.4%)로 순이었다. 동거가족의 경우 부모님과 사는 경우가 57명(64.8%)로 가장 많았으며, 편부모 22명(25.0%), 형제자매와 사는 경우 6명(6.8%), 조부모와 사는 경우가 3명(3.4%)이었다. 가족 수는 1-4명이 49명(55.7%), 5명 이상이 39명(44.3%)이었다. 가정형편의 경우 보통이라고 응답한 경우 56명(63.6%)이었으며, 조금 좋다고 응답한 경우 15명(17.1%), 매우 좋다고 응답한 경우가 11명(12.5%)이었으며, 조금어렵다고 응답한 경우 2명(2.3%), 매우 어렵다고 응답한 경우 4명(4.5%)이었다. 지역아동센터 참여 기간의 경우 3년 이상이 23명(26.1%)로 가장 많았으며, 3달미만이 7명(7.9%)로 가장 적었다. 센터 친구 수는 5명-7명이 48명(54.5%)로 가장 많았으며, 0명-4명 27명(30.7%), 10명 이상 13명(14.8%)이었다. 지역아동센터의 친근감 정도는 보통이라고 응답한 경우 32명(36.3%)으로 가장 많았고, 조금 친근

[Table 1] Homogeneity test subject's characteristics (N=88)

Characteristics	Categories	Total(n=88)	Exp. (n=45)	Cont. (n=43)	X ² or t	p
		n (%)	n (%)	n(%)		
Gender	Male	36(40.9)	19(42.2)	17(39.5)	.07	.798
	Female	52(59.1)	26(57.8)	26(60.5)		
Age(year)	8	6(6.8)	3(6.7)	3(7.0)	6.23	.284
	9	12(13.6)	8(17.8)	4(9.3)		
	10	26(29.6)	14(31.1)	12(27.9)		
	11	19(21.6)	12(26.7)	7(16.3)		
	12	17(19.3)	6(13.3)	11(25.6)		
Grade	13	8(9.1)	2(4.4)	6(14.0)	6.05	.302
	1	6(6.8)	3(6.7)	3(7.0)		
	2	12(13.6)	8(17.8)	4(9.3)		
	3	26(29.6)	14(31.1)	12(27.9)		
	4	19(21.6)	12(26.7)	7(16.3)		
Religion	5	18(20.5)	6(13.3)	12(27.9)	4.07	.392
	6	7(7.9)	2(4.4)	5(11.6)		
	None	27(30.7)	14(31.1)	13(30.2)		
	buddhist	10(11.4)	7(15.6)	3(7.0)		
Living with	Christianity	37(42.0)	15(33.3)	22(51.2)	5.24	.264
	Catholic	11(12.5)	7(15.6)	4(9.3)		
	Other	3(3.4)	2(4.4)	1(2.3)		
	Parents	57(64.8)	33(73.3)	24(55.8)		
Number of family	Single mother	22(25.0)	9(20.0)	13(30.2)	0.16	.686
	Grandparents	3(3.4)	2(4.4)	1(2.3)		
Situation of the home	Brothers and sisters	6(6.8)	1(2.2)	5(11.6)	3.45	.486
	1-4	49(55.7)	26(57.8)	23(53.5)		
	5 ≤	39(44.3)	19(42.2)	20(46.5)		
	Be hard pressed	4(4.5)	2(4.4)	2(4.7)		
	A little bit hard	2(2.3)	0(0.0)	2(4.7)		
Duration of participating center	Usually	56(63.6)	27(60.0)	29(67.4)	1.36	.928
	Nice	15(17.1)	9(20.0)	6(14.0)		
	Very	11(12.5)	7(15.6)	4(9.3)		
	≥ 3 moths	7(7.9)	4(8.9)	3(7.0)		
	≥ 3 ~ < 6	14(15.9)	7(15.6)	7(16.3)		
Friend number of center	≥ 6 ~ < 12	10(11.4)	6(13.3)	4(9.3)	1.97	.582
	≥ 12 ~ < 24	16(18.2)	7(15.6)	9(20.9)		
	≥ 24 ~ < 36	18(20.5)	8(17.8)	10(23.3)		
	≤ 36	23(26.1)	13(28.9)	10(23.3)		
	1-4	27(30.7)	15(33.3)	12(27.9)		
Friendliness of center	5-9	48(54.5)	22(48.9)	26(60.5)	3.42	.490
	≤ 10	13(14.8)	8(17.8)	5(11.6)		
	Not at all	2(2.3)	1(2.2)	1(2.3)		
	Almost	5(5.7)	1(2.2)	4(9.3)		
	Usually	32(36.3)	15(33.3)	17(39.5)		
Friendliness of center	Some	25(28.4)	13(28.9)	12(27.9)	3.42	.490
	Very	24(27.3)	15(33.3)	9(20.9)		

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

하다고 응답한 경우 25명(28.4%), 매우 친근하다고 응답한 경우 24명(27.3%), 거의 친근하다고 응답한 경우 5명(5.7%), 전혀 친근하지 않다고 응답한 경우 2명(2.3%)로 가장 적었다[Table 1].

3.2 대상자의 불안 및 자기효능감에 대한 동질성 검증

프로그램 수행 전 실험군과 대조군의 불안감과 자기효능감에 대한 동질성을 검증한 결과는 Table 2와 같다. 불안감 점수는 실험군이 1.46점, 대조군이 1.43점, 자기효능

감 점수는 실험군이 3.17점, 대조군이 2.98점으로 두 군간의 유의한 차이를 보이지 않아 두 집단은 동일한 것으로 나타났다[Table 2].

[Table 2] Homogeneity test of outcome variables at pretest (N=88)

Variable	Exp.(n=45) M±SD	Cont.(n=43) M±SD	t	p
Anxiety	1.46±0.35	1.43±0.32	-.387	.700
Self-efficacy	3.07±0.78	2.98±0.54	-.624	.534

Exp.=Experimental group
Cont.=Control group

3.3 한방기공체조 프로그램 적용 후 대상자의 불안감 및 자기효능감에 대한 차이검증

한방기공체조 프로그램 적용 후 불안감은 실험군과 대조군은 통계적으로 유의한 차이가 없었으며($t=-1.437$, $p=.154$), 자기효능감의 경우 실험군 3.07 ± 0.78 점에서 3.32 ± 0.76 점으로 증가하였으며, 대조군은 2.98 ± 0.54 점에서 2.88 ± 0.55 점으로 오히려 감소하여 두 군 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.456$, $p=.016$) [Table 3].

[Table 3] Comparison of outcome variables between the control and experimental group oriental medicine Qi Gong program (N=88)

Variables	Group	Pretest	Posttest	Difference	t	p
		M±SD	M±SD	M±SD		
Anxiety	Exp.	1.46±0.35	1.33±0.29	0.13±0.35	-1.437	.154
	Cont.	1.43±0.32	1.40±0.37	0.03±0.32		
Self-efficacy	Exp.	3.07±0.78	3.32±0.76	-0.25±0.80.	2.456	.016
	Cont.	2.98±0.54	2.88±0.55	0.10±0.52		

Exp.=Experimental group

Cont.=Control group

4. 논의

본 연구는 보건소의 한의약공공보건사업의 일환으로 저소득층의 지역아동센터를 이용하는 아동에게 한방기공체조 프로그램인 국선도를 적용하여 아동의 불안감 및 자기효능감에 미치는 효과를 검증하고자 하였다.

본 연구에서 적용된 지역사회보건소의 한방기공체조 프로그램은 저소득층의 지역아동센터를 이용하는 아동의 방과 후 지도프로그램으로 정서적으로 불안한 저소득층 아동들의 불안감 감소, 자존감 증가 및 자기효능감을 향상시키기 위해 단전호흡, 기수련과 스트레칭을 하므로 마음을 다스려 몸과 마음을 건강하게 하고자하는 노력하고 있다. 그리고 저소득층 아동을 위한 방과 후 지도프로그램으로 경제적 어려움으로 일을 나가는 부모의 보살핌을 받지 못하는 아동들의 방황과 불안을 감소시키고 자존감과 자기효능감을 향상시킬 수 있는 프로그램으로 저소득층 아동의 방과 후 지도프로그램으로써 호응을 받으며 지역사회에서 중요한 역할을 하고 있다 생각한다.

본 연구에서 한방기공체조 프로그램을 제공한 후 불안감 점수는 실험군이 대조군에 비해 감소하였으나 두 군 간에 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 이는 지역아동센터 프로그램을 이용하는 아동을 대상으로 연구한 Oh[17]의 연구에서 지역아동센터 이용 아동들의 우

울불안이 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나 본 연구결과와 같은 맥락을 볼 수 있다. 하지만 동일한 프로그램을 제공하지는 않았지만 동일 한 측정도구를 사용한 Jang[24]의 연구에서 13주 동안 초등학교를 대상으로 집단미술치료 프로그램을 제공한 후 실험집단이 통제집단에 비해 불안이 유의미 하게 낮아 졌으며 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 본 연구결과와는 유사하지 않았다. 그리고 복지관에서 저소득층 아동의 불안감 감소와 자아존중감 향상을 위해 제공된 집단미술치료의 연구한 Choi, Jaen과 Sin[25]의 연구와 Lee[26]의 연구에서도 프로그램 제공 후 아동의 정서적 불안감을 감소하고 사회적, 감정적 자아존중감 향상에 효과가 있었다고 하여 본 연구 결과와 다른 양상을 보였다. 이러한 결과는 지역사회 보건소에서 한의약공공보건사업의 일환으로 제공 되어진 한

방기공체조 프로그램에 대해 아동에게는 생소하고 프로그램의 효과를 어린 아동들이 이해를 제대로 하지 못하였기 때문에 생각된다.

한방기공체조 프로그램인 국선도는 단전호흡, 기수련과 스트레칭을 통하여 상시 불안한 아동의 마음을 다스려 몸과 마음을 건강하게 하여 자기 스스로 자기관리능력을 향상시키기 위한 프로그램으로 저소득층 아동에게 방과 후 지도 프로그램으로 아동의 흥미를 유발할 수 있고 불안을 감소시킬 수 있는 프로그램과 병합한다면 아동의 불안을 감소시키는데 긍정적인 효과를 얻을 수 있을 것으로 생각되며, 반복적인 추후 연구가 지속적으로 이루어져야 한다고 생각한다.

본 연구에서 자기효능감 점수는 실험군이 대조군에 비해 증가하여 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 아동에게 심리운동놀이 프로그램을 적용 후 실험집단의 스트레스가 유의미하게 감소하였고 자기효능감이 유의미하게 증가되었다는 Han[27]의 연구와 지역아동센터 이용 아동을 대상으로 한 Ju, Kim, Lee, Chun, Lee[1]에서 자기효능감이 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 본 연구결과와 맥락을 같이하였다. Sung[28]의 연구에서 지역아동센터의 아동에게 계슈탈트 집단미술치료를 적용하여 자기효능감과 또래관계에 미치는 효과 연구에서도 프로그램 적용 후 지역아동센터 아동의 자기효능감과 또래관계를 향상시켰고, 학교생활의 긍정적인 변화에 영향을 주었다고 하여 본 연구 결과와 유사하였다. 그리고 건강교육 및 자발적 운동참여 프로그램을 비만 및 과체중 아동에게 적용 한 후 자기효능감에 미치는 영향에 대해 연구한 Kim[29]의 연구에서도 프로그램이 아동의 자아존중감을 긍정적으로 변화시켰고 자기효능감에 효과가 있는 것으로 나타나 본 연구결과와

유사하다 할 수 있다. 하지만 지역아동센터 프로그램을 제공받은 경험이 있는 아동을 대상으로 자기효능감에 미치는 영향에 대해 연구한 Lee[6]의 연구결과에는 자신감에서만 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 아동의 자기효능감에는 유의미한 영향을 미치지 못하고 하여 본 연구결과와 유사하지 않았다. 자기효능감은 어떤 결과를 얻기 위해 필요로 하는 행동을 자신이 할 수 있는가에 대한 판단으로 정의된다(29). 그러므로 자기효능감 판단은 활동, 과제선택, 노력의 양, 어려운 상황에서 인내심 등을 결정하며 행동과 환경을 효율적으로 선택하는데 영향을 준다[21]. 본 연구에서의 이러한 결과는 아동들이 한방기공체조를 통해 프로그램에 참여한 다른 아동들과 더불어 자기 스스로 잘 할 수 있다는 신념을 가지게 되고 다양한 경험들을 통해 자신감 향상되어 자신이 스스로 할 수 있는 수행능력과 연관되어 자기효능감이 증가된 것으로 생각된다. 그러므로 지역사회 보건소는 지역아동센터를 이용하는 저소득층 아동들을 위해 자기효능감을 증진시킬 수 있는 프로그램을 더욱 체계적으로 강화하여 다양한 경험을 할 수 있는 프로그램을 개발하여야 한다.

본 연구는 특정 지역의 보건소에서 저소득층 아동이 이용하는 지역아동센터의 아동을 대상으로 한방기공체조 프로그램을 제공하여 연구가 이루어 졌으며, 일 지역사회의 지역아동센터 아동을 대상으로 연구를 진행하였으므로 결과를 단정하거나 확대 해석하는데 제한이 따른다. 그러나 본 연구는 저소득층의 많은 아동이 이용하는 지역아동센터를 대상으로 하였으므로 이들 아동들을 보다 체계적인 관리를 위해 보다 나은 간호중재 프로그램 개발을 위한 기초자료로서 의미가 있다. 본 연구를 통하여 지역사회 보건소에서 지역아동센터를 이용하는 저소득층 아동을 대상으로 운영하는 한방기공체조 프로그램이 아동의 체계적인 건강관리를 위한 일차의료서비스를 제공하며, 통계적으로 유의미한 결과를 나타내지는 않았지만 불안감을 감소시키고 자기효능감을 향상시킬 수 있는 유용한 프로그램임을 알 수 있다.

5. 결론 및 제언

이 연구는 보건소 한의약공공보건사업의 일환으로 지역아동센터를 이용하는 저소득층 아동에게 한방기공체조 프로그램을 적용한 후 아동의 불안감과 자기효능감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 비동등성 대조군 전·후 시차설계를 이용한 유사실험 연구를 실시하였다. 연구결과 불안감은 프로그램을 적용한 실험군이 프로그램을 적용하지 않은 대조군에 비해 불안감이 감소하였으나 두

집단 간에는 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 자기효능감의 경우 프로그램 적용 한 실험군이 프로그램을 적용하지 않은 대조군에 비해 점수가 높았으며, 두 집단 간은 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 이를 통하여 지역사회 보건소의 한의약공공보건사업의 일환으로 지역아동센터를 이용하는 저소득층 아동의 불안감 감소와 자기효능감을 증가시킬 수 있는 간호중재로 활용할 수 있음을 확인하였다. 앞으로 지역사회 지역아동센터를 이용하는 저소득층의 아동의 건강유지 및 증진을 위해 한방기공체조 프로그램이 활성화 되어 불안감 감소, 자아존중감 향상 및 자기효능감을 향상시킬 수 있는 다양한 프로그램의 간호중재 전략이 필요하다 생각된다. 그러나 일 지역사회 지역아동센터를 이용하는 아동을 대상으로 연구를 진행하여 결과를 확대해석하는데 제한이 따르므로 더 많은 지역아동센터를 이용하는 저소득층 아동을 대상으로 반복적인 실험연구의 수행이 이루어지기를 제언한다.

References

- [1] H. J. Ju, J. H. Kim, S. H., Lee, H. Y. Chun, & S. H. Lee, "The effects of social and emotional skills program for self-efficacy, enhancement of peer relationship in community children center", *Child Studies*, 21(0), pp.45-64, 2012.
- [2] H. K. Choi, "The effectiveness of school social work on maladaptive adolescents in schools", *Journal of Student Guidance*, 27, pp.15-27, 2000.
- [3] J. H. Ryu, "The influence of the community child center program on children's depression", *Unpublished master's thesis Kyungsung university. busan*, 2007.
- [4] K. S. Shim, & Y. J. Park, "The analysis on the causal model children problem, social service needs and social support", *Journal of the Korean Society of Child Welfare*, 33, pp.166-191, 2010.
- [5] Y. M. O, "The effects of group art therapy on self-esteem of children from local children center", *Unpublished master's thesis Incheon university, incheon*, 2007.
- [6] S. H. Lee, "The effects of the community child center experience on the Adjustment of self efficacy", *Unpublished master's thesis Ajou university. suwon*, 2007.
- [7] J. S. Cho, S. C. Choi, "Measurement of child of child insecurity", *Neuropsychiatry*, 29(3), pp.691-702, 1990.
- [8] Mor S, Day H, & Flett G. "Perfectionism, control and compenential of performance anxiety in professional

- artists” , *Cognitive Therapy & Research*, 19, 207-225. 1995.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/BF02229695>
- [9] Y. S. Kim, “The effect of art therapy on the anxiety decrease of elementary students” , *Unpublished master’s thesis Kosin University. Busan*, 2012.
- [10] Kouksondo Association, <http://www.kooksundo.com/>, 2013.
- [11] Schnauzer, M, “Qigong: The art of self-healing” , *Perspectives in Psychiatric Care*, 1(42), pp.53-54, 2006.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1744-6163.2006.00048.x>
- [12] M. S. Kim, “The study on level of satisfaction of the users about the local child center program” , *Unpublished master’s thesis Chongju university, chungbok*, 2007.
- [13] Y. S. Kim, “Influence on children’s self-esteem by user satisfaction of local children center” , *Unpublished master’s thesis Kyungnam university, kyungnam*, 2011.
- [14] H. J. Kim, “The effects of social support to school adjustment of the poor children in using community child center” , *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.17, No.12, pp.211-233, December, 2010.
- [15] H. R. Yoo, “The effects of the community child center experience on the adjustment of low-income family’s children” , *Unpublished master’s thesis Catholic University. Seoul*, 2010.
- [16] H. Lee, & H. J. Shin, “Regional children’s center as a positive factor to the self-esteem of the children from the low income family in a small city” , *Journal of Social Science*, 14(1), pp.167-198, 2008.
- [17] S. O. Oh, “The effect of community child center program on psychosocial adjustment of children using community child center” , *Unpublished master’s thesis Catholic University. seoul*, 2011.
- [18] H. Y. Chon, J. H, Ha, J. H, Kim, S. H. Lee, & K. S. Jin, “The effects of the social emotional support program of children using community child center” , *Child Studies*, 20, pp.63-85, 2011.
- [19] Spieberger, C. D., “Anxiety as an emotional state. in Anxiety : current trends in thoery and research” , (Eds.) C.D. Spieberger, New York : Academic press, pp.23-49, 1972.
- [20] J. C. Cho, & J. S. Choi, “Development of a scale for korean child in trait anxiety” , *The Seoul Journal of Psychiatry*, 14(3), pp.150-157, 1989.
- [21] Bandura, A. “Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change” , *Psychological Review*, 2(84), pp.191-215, 1977.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- [22] H. Y. Nam, “The effects of Jazz dance program on the physical strength and self efficacy of the elementary school students” , *Unpublished master’s thesis Catholic University of education. Seoul*, 2008.
- [23] G. Y. Back, “ The study of the relation ship between the amount of physical activity and levels of self-efficacy and academic achievement in the elementary school student” , *Unpublished master’s thesis Seoul National University. seoul*, 2011.
- [24] Y. H. Jang, “An Effect of group art therapy on the anxiety of elementary school students” , *Unpublished master’s thesis Yeungnam University. gyeongbuk*, 2009.
- [25] S. N. Choi, S. K, Jaen, & Y. H. Sin, “The effect of group art therapy in diminishing emotional anxiety and improving self-esteem of children in low income” , *The Korean Journal of Counseling*, Vol.8, No.3, pp.1101-1119, 2007.
- [26] Y. S. Lee, “The effect of art therapy on anxiety and self-esteem of children from income families focused on community children center” , *Unpublished master’s thesis Kyonggi University. kyounggi*, 2011.
- [27] Y. J. Han, “The effect of the psychomotoric play therapy program on reducing stress and improving social self efficacy children” , *The Journal of play Therapy*, Vol.15, No.3, pp.65-80, 2011.
- [28] J. Y. Sung, “Gestalt collective art therapy, self-efficacy, peer relationships, local children cente” , *The Korean Journal of Arts therapy*, Vol.11, No.2, pp.45-71, 2011.
- [29] H. J. Kim, “The effects of health education and program induced self-participation of exercise on body composition and self-efficacy in obesity and overweight children” , *Journal of Korean Society for the Study of Obesity*, Vol.16, No.3, pp.130-137, 2007.

변 은 경(Eun-Kyung Byun) [정회원]



- 2002년 8월 : 부산대학교 대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2006년 2월 : 부산대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 1989년 10월 ~ 2007년 2월 : 양산병원 수간호사, 북구정신건강증진센터 근무
- 2012년 3월 ~ 2013년 2월 : 창원대학교 간호과 교수
- 2013년 3월 ~ 현재 : 경남정보대학교 간호과 교수

<관심분야>
정신간호, 정신장애인 직업재활

장 경 오(Koung-Oh Chang)

[정회원]



- 2003년 8월 : 부산가톨릭대학교 대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2008년 2월 : 부산대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 1991년 6월 ~ 1995년 10월 : 경상대학교병원 간호사 근무
- 1996년 10월 ~ 2007년 2월 : 양산시, 진주시보건소 근무
- 2014년 1월 : 진주보건대학교 간호과
- 2014년 3월 ~ 현재 : 영산대학교 간호학과 교수

<관심분야>

지역사회간호, 건강증진