

브레인댄스 집단프로그램이 예비보육교사의 자기수용, 자기조절력에 미치는 효과

The Effects of a Brain Dance Group Program for Pre Early Childhood Care Teachers' Self Acceptance and Self Control

고은교*, 신수경**

남부대학교 사회복지학과*, 남부대학교 유아교육과**

Eun-Kyo Ko(silver2419@nambu.ac.kr)*, Su-Kyung Shin(sskdds@nambu.ac.kr)**

요약

본 연구는 브레인댄스 집단프로그램이 예비보육교사의 자기수용과 자기조절력에 미치는 효과 검증을 통해 보육교사의 인간적 자질 함양을 위한 방안을 모색하기 위한 실험연구이다. 연구대상은 G시에 소재한 N대학의 보육교사 자격 이수과정 학생 중 참여를 원하는 20명을 실험집단과 통제집단에 각 10명씩 무선 배정 하였다. 브레인댄스 집단프로그램 실시 전·후 조사를 통해 수집된 자료는 SPSS 14.0 for Windows를 이용하여 대응표본 t-test를 실시한 결과, 브레인댄스 집단프로그램의 자기수용과 자기조절력에 대한 긍정적인 효과가 규명되어 브레인댄스가 예비보육교사의 자기수용과 자기조절력을 향상 시킬 수 있는 유용한 매체임을 알 수 있었다. 따라서 본 연구는 브레인댄스를 활용한 다양한 교육적 프로그램을 개발하고자 하는 브레인댄스 전문가와 교육 분야 전문가를 양성하는 대학교육기관의 교사인성교육 방안 모색을 위한 기초자료로 활용될 수 있기를 기대한다.

■ 중심어 : | 브레인댄스 | 자기수용 | 자기조절력 | 예비보육교사 |

Abstract

This study was conducted as experimental research for testing the effects of a brain dance group program for cultivating human qualities on pre early childhood care teachers' self acceptance and self control. The subjects of this study were 20 students in the course for early childhood care teacher certificate at N University in G City who consented to participate in this study. and they were divided randomly into an experimental group n=10) and a control group n=10). Data were collected before and after the application of the brain dance group program for cultivating human qualities. and collected data were analyzed using SPSS 14.0 for Windows through paired sample t test. According to the results. the brain dance group program was found to have a positive effect on self acceptance and self control. and this suggests that brain dance is a useful tool for enhancing pre early childhood care teachers' self acceptance and self control. The findings of this study are expected to be used as basic information for tertiary education institutions' development of strategies to raise brain dance experts and educational experts who are to develop various education programs using brain dance.

■ keyword : | Brain Dance | Self-Acceptance | Self-Control | Preservice Childcare Teachers |

1. 서론

현대사회에서 여성의 경제활동과 보육의 수요가 비례적으로 증가되고 있는 가운데 보육교사의 능력과 역할에 대한 기대도 높아지고 있다. 최근 보육기관에서 발생하는 유아학대문제들이 언론에 보도되면서 보육교사의 질적 수준 향상에 대한 사회적 요구가 그 어느 때보다도 높아지기 시작하였다. 보육의 질을 높이기 위해서는 환경적 측면과 인적 측면의 접근이 동시에 이루어져야 하나 그 중 인적 측면인 교사의 전문적 자질과 인간적 자질은 무엇보다도 중요하게 다뤄져야한다는 것은 부인할 수 없는 일이다. 유아의 전인적 발달은 보육 현장에서 그들과 많은 시간을 보내는 보육교사의 태도에 지대한 영향을 받기 때문이다. 보육을 유아 자신과 부모를 위한 복지적 개입이자 사회와 국가의 미래가 결정되는 교육적 개입으로 이해한다면 보육교사의 태도는 유아들의 향후 학교생활의 중요한 원천이 되고[64], 나아가 미래의 건강한 사회구성원으로서의 성장여부를 결정짓는 중요한 요인이 될 것이다.

‘영유아를 심신의 보호와 건전한 교육을 통하여 건강한 사회구성원으로 육성함과 아울러 보호자의 경제적, 사회적 활동을 원활하게 함으로써 가정 복지 증진에 기여함을 목적으로 한다.’는 영유아보육법 제1조에 따르면 보육교사는 유아와 장시간 생활하며 유아의 기본적인 생리욕구를 충족시켜주고, 건강을 돌보며 안전을 지켜주어야 할 뿐만 아니라 유아의 학습을 도와주는[33] 등 다양한 역할을 수행하여야 한다. 시대 흐름에 따라 보육교사의 역할에 대한 기대 역시 변화되어 간다. 최근 일하는 여성이 많아지면서 어린이집에서 지내는 유아들 역시 증가되고 있어 보육교사에게 양육자로서의 보호역할이 요구되고 있는 추세이다[20]. 따라서 보육교사의 전문적 지식 습득에 앞서 인간적 자질에 대한 방안이 강구되어야 하기에 미래의 보육현장에서 유아의 보육을 책임지고 보육교사로서의 역할을 수행해 나갈 예비보육교사의 인간적 자질을 함양하는 방안을 모색하기 위한 노력은 매우 필요한 일이다.

인간적 자질 함양을 위해서는 개인이 심신과 주변세계에 대하여 이해하고 자신을 있는 그대로 받아들이고

인정하며 책임을 질 수 있는 태도인 자기수용과 외부로부터 가해지는 통제가 없는 상태에서 자신의 행동을 규범에 부응하여 주도하거나 멈출 수 있는 능력인 자기조절력이 선행되어야 한다. 근래 사회의 이슈가 되었던 보육기관에서 발생한 불미스러운 사건들은 보육교사가 자신의 심신과 환경의 이해를 바탕으로 하여 책임 있는 태도를 갖고 자신의 행동을 통제할 수 있었다면 바람직한 대처전략을 제시함으로써 충분히 예방할 수 있었을 것이다. 또한 유아교육분야에서 유아의 조절력 획득을 교육의 중요한 목표로 강조하면서 인지발달과 사회적 관계를 위한 자기조절력 증진활동을 교육과정 운영에 포함시키는 등 자기조절력에 대한 교육적 개입이 이루어지고 있다[23]. 유아의 자기조절력 증진을 위한 교육적 개입활동은 보육교사의 주도하에 운영되기 때문에 보육교사 개인의 높은 자기조절력 수준이 전제되어야 한다는 것은 자명한 일이다. 고로 보육현장의 인재양성을 목표로 보육교사의 교육을 책임지고 있는 대학교육 현장에서는 예비보육교사의 자기수용과 자기조절력 향상을 위한 교과적·비교과적 개입을 적극적으로 시도하여야 한다. 그러나 보육교사와 예비보육교사를 대상으로 한 연구들을 살펴보면 교사로서 자신의 능력에 대하여 얼마만큼 자신감을 가지고 있는가를 밝히는 ‘자기효능감’ 관련 연구[6][15][25][27], 교육활동에 대한 교사의 인식 연구[7][9], 실습관련 연구[5][21][50], 문제행동지도에 대한 어려움[2], 교사역할인식[32]과 같은 교사의 교육능력과 전문성을 향상시키고자 하는 연구들이 주를 이루고 있어 예비보육교사의 인간적 자질 함양을 위한 자기수용성 및 자기조절력에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 이에 본 연구는 브레인댄스 집단프로그램을 통하여 예비보육교사의 자기수용 및 자기조절력 향상을 위한 방안을 제시하고자 한다.

최근 대상자의 다양한 상황에 맞춰 융통성 있게 개입할 수 있다는 예술매체의 활용 유용성이 알려지면서 매체를 통합하거나 세분화하여 적용하고 있으며 적용분야 역시 치료프로그램에서 교육프로그램까지 여러 분야로 확대되고 있다. Gilbert에 의해 개발된 브레인댄스는 예술치료의 한 영역인 동작·무용치료의 하위영역으로 분류할 수 있다. 브레인댄스는 기존의 동작치료와

차별화 된 동작패턴을 구성하여 감정적, 사회적, 인지적인 균형이 잘 이루어지도록 돕는 중추신경계의 재구조화 과정을 통하여 기존의 결함을 수정 하는 효과가 있다[61]고 하였다. 따라서 브레인댄스는 IT기기에 접근이 용이해지면서 뇌의 기능을 향상시키는 육체적 활동이 부족한 환경에 있는 예비보육교사의 뇌에 산소공급을 하고, 신체와 정신을 통합하며 신경 시스템의 개편을 도울 수 있는 매체이다[11].

무용수 Isadora Duncan에 의한 표현주의 무용의 시작을 기점으로 무용의 치료적 의미가 부각되면서 신체 활동을 매개로 한 프로그램의 심리적 측면의 효과에 대한 다양한 연구가 이루어지고 있다. 그러나 브레인댄스와 관련한 연구로는 우리나라에 도입된 이후의 브레인댄스의 연구동향 분석[11], 교육적 의미[14], 초등학교 현장의 다양한 환경 조건에 따른 적용 방법[38] 등의 연구가 선행되었으며, 브레인댄스의 효과를 검증한 연구로는 체혈을 통해 학교폭력 피해 청소년의 스트레스 호르몬 및 자율신경계 변화[12], 계량적 연구방법과 질적 연구방법을 병행하여 브레인댄스가 유아의 자기조절력과 자기표현력 증진[8]을 보고한 연구만이 있을 뿐이다. 또한 창시자인 Gilbert가 제시한 자기수용과 자기조절력에 대한 효과검증과 예비보육교사와 같은 대학생을 대상으로 한 연구는 찾아보기 어려운 실정이다. 이에 본 연구는 보육의 질적 수준에 대한 사회적 요구에 맞춰 예비보육교사의 인간적 자질이 함양되어야 한다는 전제 하에 반복적 브레인댄스 동작패턴이 심리적 요인인 자기수용 및 인지적 요인인 자기조절력 향상에 기여한다는 Gilbert(2006)의 견해[61]를 근거하여 브레인댄스를 적용한 신체활동 개입을 시도하였다.

브레인댄스와 관련한 선행연구를 구체적으로 살펴보면 김화숙과 신용숙(2006)은 '브레인댄스의 교육적 의미에 관한 연구'에서 브레인댄스가 학습자가 교육활동의 주체가 되고, 몸과 마음과 정신의 통합적인 활동이며, 지행일치를 추구할 뿐 아니라 상호작용은 관계성을 향상시키고 자기개발이 가능하다는 점을 들어 브레인댄스의 교육적 의미를 주장하고 있다[14]. 또한 이주연(2010)은 초등학교 현장의 다양한 환경 조건에 따라 적용할 수 있는 바람직한 방법을 제안하였으며[38], 김인

숙(2014)은 브레인댄스를 동작게임놀이치료 중심으로 살펴본 후 브레인댄스가 우리나라에 도입된 이후의 동향을 소개하였다[11]. 한편 브레인댄스의 효과를 검증한 연구로는 김인숙과 안태영(2012)의 브레인댄스가 학교폭력 피해 청소년의 스트레스 호르몬 및 자율신경계 변화에 긍정적인 변화를 보였다는 연구[12]가 있으며, 계량적 연구방법과 질적 연구방법을 병행하여 브레인댄스가 유아의 자기조절력을 증진시킬 수 있는 신체활동 프로그램이라는 김수정(2013)의 연구[8]가 있다. 이렇듯 브레인댄스의 창시자에 의해 제시된 다양한 효과 중 자기조절능력을 검증한 연구는 극소수에 불과하며 선행연구의 대상 역시 유아와 아동 및 청소년에 한정되어 있는 제한점을 가지고 있다. 뿐만 아니라 브레인댄스의 심리적 효과의 하나인 자기수용을 검증한 연구는 아직 수행되어지지 않은 실정이다. 따라서 본 연구에서는 브레인댄스의 효과로 창시자에 의해 제시된 자기수용과 자기조절력에 중점을 두고, 다양한 대상의 신체적·심리적·인지적 요인에 모두 긍정적인 효과가 있다는 선행연구들을 근거하여 브레인댄스 집단프로그램이 예비보육교사의 심리적 요인인 자기수용 및 인지적 요인인 자기조절력에 미치는 효과를 예측할 수 있었다. 또한 브레인댄스는 8가지 패턴을 모든 연령에 따라 적합한 리듬으로 적용할 수 있으며, 이를 통하여 몸과 두뇌를 인식·통합시켜줌으로써 문제점들을 고칠 수 있기 [61]에 예비보육교사를 대상으로 한 브레인댄스 집단프로그램의 적용은 타당하다고 볼 수 있다.

이에 본 연구는 보육현장에서 유아에게 절대적인 영향을 미치게 될 예비보육교사의 인간적 자질 중 하나인 자기수용 및 자기조절력의 향상을 도모함으로써 보육의 질을 제고하고자 브레인댄스 동작패턴을 활용한 프로그램을 집단에 적용하여 예비보육교사의 자기수용 및 자기조절력에 미치는 효과를 규명하였다. 이를 바탕으로 보육분야의 인재양성 방안을 모색하고자 하는 대학교육 전문가 및 브레인댄스의 교육적 적용 프로그램을 개발하고자 하는 브레인댄스 전문가들이 참고할 수 있는 기초자료를 제공하는데 목적이 있다. 이를 위하여 설정된 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 브레인댄스 집단프로그램이 예비보육교사의

자기수용에 어떠한 효과가 있는가?
둘째, 브레인댄스 집단프로그램이 예비보육교사의 자기조절력에 어떠한 효과가 있는가?

II. 이론적 논의

1. 브레인댄스

브레인댄스는 Gilbert(2006)가 신체의 움직임과 두뇌의 발달과 관련하여 창안한 마음-정신-육체의 통합적 활동으로 다중지능이론¹⁾과 인간 생애 최초의 일년 동안 중추신경계에 이미 프로그래밍 된 동작패턴에 근거를 두고 있다[61]. 이는 두뇌의 잠재적 능력이 최대한 활용 가능하도록 발달되는 동작으로 '호흡 → 감촉감각 → 핵심/말단 → 머리/꼬리 → 상체/하체 → 좌/우 → 측면/교차 → 전정감각'과 관련한 8단계로 구성되어 있다. 브레인댄스 각각의 동작 패턴은 공간, 시간, 힘, 신체, 움직임의 개념에 포함되어 있으며 순차적으로 연결되어 있다. 즉 앞 단계의 패턴은 다음 단계의 패턴에 기초를 제공하는 전체적이고 연속적인 동작으로 구성되어 있기 때문에 대상의 신체적·인지적 수준에 맞춘 동작으로 변형하여 활용 가능하다는 특징이 있다. 즉 대상의 연령과 목적에 맞춰 시간 조절 및 다양한 방법으로 변형하여 적용할 수 있어 브레인댄스가 적용범위의 확대 가능성이 무한함을 의미한다.

브레인댄스의 여덟 가지의 동작패턴을 관련 문헌[10]을 참고하여 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 호흡이다. 호흡하기는 뇌가 충분히 기능하게 하는데 필수적인 동작으로 복부, 횡격막, 폐를 공기로 가득 채운다는 느낌을 가지고 들숨은 코로, 날숨은 입으로 반복하여 호흡한다. 둘째, 감촉감각이다. 감촉감각은 강하게 쥐기, 가볍게 두드리기, 가볍게 긁기, 부드럽게 쓸어주기 등의 동작을 수행함으로써 전신의 감각을 자극한다. 감촉감각은 두뇌와 연결되어 있으며 편안함과 안전감의 원천을 이룬다. 셋째, 중심-말단이다. 중심-말단은

전신을 바깥쪽에서 안쪽으로 웅크렸다가 몸 중심에서 바깥쪽으로 뻗치기를 하는데 큰 'X'자와 작은 'O'자가 되도록 한다. 넷째, 머리-꼬리이다. 머리-꼬리는 머리와 꼬리에 초점을 맞춰 전후, 좌우로 돌리고 흔들면서 머리와 꼬리가 함께 또는 따로 움직일 수 있게 하여 유연성을 강조한다. 다섯째, 상체-하체이다. 상체-하체는 각기 다른 두 부위의 표현력을 높이고, 특정한 목적을 달성하기 위하여 상체와 하체를 분리하여 다양한 동작을 수행한 후 상체와 하체를 통합한 동작으로 마무리한다. 여섯째, 좌우이다. 좌우는 몸을 큰 'X'를 만든 후 한쪽을 정지한 상태에서 다른 한쪽을 사용하여 춤을 추면서 좌우로 움직이는 엄지손가락을 눈이 따라가게 함으로써 수평적 시각 추적을 개발한다. 일곱째, 교차-측면이다. 교차-측면은 오른팔과 왼발, 왼팔과 오른발과 같이 손과 발을 교차하는 동작을 반복하되 앞에서 교차하기, 뒤에서 교차하기, 깡충깡충 뛰면서 교차하기 등의 동작을 수행한다. 여덟 번째, 전정감각이다. 전정감각은 전정기관에 자극을 주는 움직임으로 어지러움을 느끼도록 흔들기, 돌기, 기울기, 구르기 등의 동작을 활용하여 자유롭게 움직인 후 심호흡을 하여 몸의 중심을 잡는다.

이와 같이 구성된 브레인댄스 동작패턴은 학습내용을 신경망에 내면화하고 공고화하여 신경망을 발달시키며, 뇌의 작용을 자극할 뿐 아니라 평생 동안의 인지 기능 발달에 기여하기 때문에 신체의 움직임이 두뇌 기능 증진을 위하여 무엇보다도 중요하다는 것을 알 수 있다. 이를 정리하면 다음 [표 1]과 같다.

표 1. 브레인댄스 동작패턴 및 기능

패턴	동작	기능
1	호흡하기	뇌세포 탄생, 수지상/축색돌기 형성
2	감촉감각	유대감, 감각통합, 자기수용, 감각과 적절한 행동
3	중심-말단	세상을 알리고 하는 아기들의 방식
4	머리-꼬리	머리와 어깨근육 강화, 목-허리-척추 정렬 발달
5	상체-하체	움직임과 안정감을 통해 신체의 반은형성
6	좌우	몸의 오른쪽, 왼쪽 기능 형성, 수평적 시각 추적 개발
7	교차-측면	수직적 시각추적 개발
8	전정감각	시각추적, 청각, 자기수용 감각, 균형과 조정능력 개발

브레인댄스는 두뇌의 재조직, 회복, 산소공급, 중양신

1) 다중지능이론 : 인간의 지능은 서로 독립적이고 다른 9가지 유형의 능력으로 구성된다는 Gardner(1983)가 제시한 지능이론, 9가지 지능을 언어지능, 논리-수학지능, 공간지능, 신체-운동지능, 음악지능, 자기이해지능, 대인관계지능, 자연친화지능, 실존지능으로 분류하였다.

체 및 두뇌 위밍업, 몸 깨우기, 진정시키기 등을 위하여 사용할 수 있고, 호흡과 신체접촉으로 감각통합과 자기수용 감각 개발, 나와 환경과의 관계 인식, 신체적·정신적 안정감으로 자기조절력 발달, 수평적·수직적 시선처리 발달, 평행감각 증진과 같은 효과가 있다[61]. 즉 브레인댄스 동작패턴의 주기적인 수행은 두뇌의 모든 부분이 원활하게 연결되어 감정적, 사회적, 인지적인 균형이 잘 이루어지도록 돕는 중추신경계의 재구조화 과정으로 기존의 결함을 수정 가능하게 한다는 것이다. 따라서 일주일에 3~4회 하는 무용은 치매를 현저히 지연시킨다는 Gilbert(2006)의 연구[61]결과와, 움직임은 두뇌의 성장 촉진과 더불어 노인의 퇴화를 예방한다는 김유미(2002)의 연구[10]결과에서 따르면 무용이 신체적·정신적 측면에서 매우 높은 치유효과가 있음을 알 수 있다[14].

2. 자기수용

자기수용은 국내·외 연구자들에 의해 다양하게 정의되고 있으나 개인이 삼신과 주변세계에 대하여 이해한 자신을 있는 그대로 받아들여 인정하고 책임을 질 수 있는 태도를 의미한다[40][41]. 즉 자기수용이란 자신의 약점이나 결함을 인식하고 있음에도 불구하고 스스로에게 가치를 부여하며 자신에 대해 긍정적인 태도를 갖는 것을 말한다[42]. 한편 Gough(1987)는 자기수용을 전체 자기묘사 진술 중 긍정적인 진술의 비율로 구할 수 있다고 하였으며[42][63], Ryff(1989)는 자신과 자신의 과거 삶에 대한 긍정적인 평가라고 설명하면서 자기수용이 자기실현, 최적의 기능, 성숙의 특성이자 정신건강의 핵심 특성이라고 하였다[73]. 이러한 근거로 여러 학자들[57][73][76]은 자기수용 수준에 따른 인간의 특성을 다음과 같이 설명하고 있다. 자기수용 수준이 높으면 자신의 좋은 점과 나쁜 점을 포함한 여러 측면에서의 자신을 있는 그대로 인식하며 자신의 삶에 긍정적인 느낌을 갖는다. 다시 말하면 자기수용 정도가 높은 경우 자기 자신의 가치와 기준에 의하여 책임감 있게 행동하고, 자신에 대한 비난이나 칭찬을 객관적으로 수용하며, 자신의 감정, 동기, 능력에 대하여 한계를 왜곡하지 않고 인정하되, 스스로 신뢰하기 때문에 자신을

존중하여 자신에 대하여 편안하게 느끼면서 지낸다. 그러나 자기수용 수준이 낮으면 자신의 좋은 점과 나쁜 점을 포함한 여러 측면에서의 자신을 왜곡되게 인식하여 삶에 부정적인 느낌을 갖는다. 즉 자기수용 정도가 낮은 경우 자신에 대하여 불만족스러워하고, 과거의 삶을 실망스럽게 평가하며, 자신의 감정, 동기, 능력에 대하여 자신을 신뢰하지 못한 채 걱정하기 때문에 자기를 존중하지 못하며 지금과는 다른 자신이 되기를 원한다[42]. 이러한 자기수용은 자기존재에 대한 긍정적인 평가라는 측면에서 자아존중감과 유사한 개념으로 이해할 수 있으나 자기수용의 개념은 긍정적이기만 한 자기평가를 추구하지 않는다는 점에서 자아존중감의 개념과 구별된다[53].

Rosers는 인간의 자아실현 경향을, Maslow는 인간의 가장 높은 수준의 욕구를 자아실현욕구라고 설명하며 이상적인 인간상으로 자아실현인을 제시하였다[46]. 그는 자아실현인의 특성을 효율적으로 현실을 지각하고 자신의 강점과 약점 인정하는 한편 자신의 모습을 과장하거나 숨기지 않는 점[47]으로 꼽고 있어 자기수용을 자아실현인과 같은 성숙한 인간의 특성으로 이해할 수 있다. 이와 같은 맥락에서 Seligman(2011)은 인간에게 있어서 자신에 대한 긍정적인 존재감은 행복의 결정요소 중 하나로 인식된다고 하였다[74]. 또한 Harter, Whitesel과 Cobb(1996)는 자신을 낮게 평가하는 경우 억압된 감정, 낮은 자아존중감, 절망, 참 자기에 대한 낮은 이해와 같은 부정적인 모습을 보인다고 하였다[65]. Carson과 Langer(2006) 역시 자기수용 능력이 결여되면 분노, 우울 등의 정서적 어려움을 겪게 되기 때문에 자기수용은 정신건강의 결정요인이라고 하였다[59]. 한편 Beck(1995)은 자기세상, 미래에 대하여 이미 부정적인 추정을 하고 있는 사람은 자신의 비합리적 사고와 신념으로 인해 정서적 경험을 한다고 주장하며 자기에 대한 핵심 신념에서 정서의 기원을 찾을 수 있다고 주장한다[58]. 이상의 연구를 비롯하여 국내 선행연구에서도 자기수용이 주관적 안녕감의 하위요인 중 설명력이 가장 큰 변인임을 밝히고[4], 자기수용을 잘 하는 사람은 그 긍정적인 면모를 확장시켜 원만한 대인관계를 형성할 수 있게 되며[42], 가족관계를 향상시킨다는 연

구 결과를 보고하고 있다[54]. 따라서 자기수용은 개인의 긍정적인 삶을 위하여 매우 중요하게 다루어져야 할 것이다.

위와 같은 선행연구들을 살펴본바, 자기수용의 중요성을 강조하고 있으며, 자기수용과 관련한 다양한 연구들은 부모의 자기수용 및 양육태도[22], 자기이해[51], 마음챙김[77]을 자기수용에 영향을 주는 요인으로 밝히고 있다. 그러나 앞서 설명한바와 같이 브레인댄스는 감정적, 사회적, 인지적인 균형이 잘 이루어지도록 돕는 중추신경계의 재구조화 과정으로 기존의 결함을 수정 가능하게 한다는 특성과 심리적 요인인 자기수용 향상 효과가 있다고 하였기에 다음과 같은 유추가 가능하다. 첫째, 아동기에 이미 부모와 가정환경의 영향에 의해 형성된 중추신경계의 구조는 브레인댄스 동작패턴의 반복적 수행을 통하여 재구조화될 수 있을 것이다. 둘째, 자기수용은 자기 자신에 대한 각성과 자기이해가 전제되어야 하기 때문에[24] 호흡과 신체 움직임으로 인한 감각통합은 자신의 신체 및 감정적 균형을 통하여 자기이해를 도와 자기수용 수준을 높일 것이다. 셋째, 마음챙김을 ‘현재 경험을 수용적인 태도로 알아차리는 것’이라고 정의[19]하면 브레인댄스는 몸과 마음과 정신을 조화시키는 통합적인 활동으로 일련의 움직임은 자신의 신체와 감정을 있는 그대로 알아차릴 수 있다는 맥락에서 동일한 개념으로 이해 할 수 있다. 이에 본 연구는 브레인댄스의 특성이 선행연구에서 제시된 자기수용의 다양한 영향요인을 모두 포함하고 있다고 판단하였다.

3. 자기조절력

자기조절력은 외부로부터 가해지는 통제가 없는 상태에서 자신의 행동을 공동체의 규범에 부응하여 주도하거나 멈출 수 있는 능력을 의미한다[68]. 이는 자신에게 허용된 상황에서 목표달성을 위하여 단순한 충동억제를 넘어 자신의 정서, 행동, 사고의 과정을 조절하는 능력으로 인간발달에서 매우 중요한 요소이다[8]. 자기조절력에 관한 연구는 Kendall과 Wilcox(1979)에 의해 시작되었는데 그들은 인지적 요인을 개인이 심사숙고할 수 있는 능력과 문제 해결능력, 사려 깊은 계획과 평

가능력이며, 행동적 요인은 이러한 인지적 요인에 의하여 선택된 행동을 이행하거나 억제하는 것으로 설명하고 있다[67]. 또한 Kopp(1989)는 자신의 목표성취를 위하여 계획을 수립하고, 그 계획에 맞춘 실행을 위하여 자신의 사고와 감정을 점검하며, 자신의 행동과 정서를 통제하고 조절하는 능력이라고 하여 인지적 요인을 강조하였다[69]. 한편 국내의 일부 연구자들[35][34]은 자기조절력을 사회적 기술 측면과 인간 스스로가 특정한 상황에서 발생하는 자신의 심리·행동적 문제를 인식하고, 자기 변화에 대한 필요성과 확신을 갖아 이의 실행 단계를 강조하는 심리적 자기조절인 내재적 측면으로 분류하기도 하였다[55].

그러나 많은 연구자들은 자기조절력을 자신의 인지 과정을 조절하는 과정[1]으로, 자기조절력이란 개인의 내적인 요인에 따라 스스로 자신의 행동을 바람직한 방향으로 조절하는 것[37]이라고 정의하거나, 정서적 자기조절에서 원인과 결과를 생각하고 계획하는 인지적 기제가 중요하다[48]고 하였다. 뿐만 아니라 이러한 자기조절력은 자신이 행동을 선택하고 자율적이며 융통성 있게 문제를 해결하는 일련의 상위 인지능력을 필요로 하는 능력으로 외적 행동과 관련 있으나 자신의 인지과정을 조절하는 능력[28]이라고 보고 있어 인지적 개념을 상위개념으로 두고 있다는 것을 알 수 있다.

Berk(2005)는 자기조절력이 인지적 측면과 정서적 측면을 포함하고 있으나 인지적 자기조절이 상위 개념으로 정서조절에 선행하는 변인이라고 주장하며, 자기조절을 인지적 측면에서 인지에 따른 지식과 인식을 비롯하여 인지에 대한 통제 및 조정의 개념으로 인지적 과정에 대한 능동적 접근을 강조하였다[58]. 뿐만 아니라 박성일(2006)은 인지적 유통성이란 흐름을 따라가고 변화에 적응하며 새로운 문제들을 성공적으로 해결하는 능력이라고 하였다[18]. 이와 같은 여러 학자들의 정의를 살펴본바 자기조절력은 개인이 설정한 목표를 이루기 위하여 이를 방해하는 자신의 감정, 정서, 행동, 환경 등을 스스로 인지하고 판단하여 자발적인 수용 또는 억제가 가능한 인지적 능력을 의미하는 것으로 본 연구는 자기조절력을 인지적 요인으로 규정하고자 한다.

이상과 같이 정의된 자기조절력은 개인이 스스로 자

신의 사고와 정서 및 행동을 사회에서 인정하는 바람직한 방향으로 적절히 조절하고 통제하는 능력[52]으로 선천적인 것이 아니라 경험을 통하여 개인의 기질이 발현되거나 외부에 의해 수용된 규칙, 사회적 요구 등이 내재화되어 가면서 발달한다[79]. 자기조절력과 관련한 선행연구들은 자기조절력이 높은 경우 또래에 비해 유능하고 자신감이 있으며 자신을 신뢰하고 스트레스에 잘 적응하는 건강한 삶을 경험한다[71]고 하였다.

반면 Gottfredson과 Hirschi(1990)은 자기조절력에는 자신의 행동이 장기적으로 가져올 부정적인 결과를 고려하는 능력을 포함하는데 이러한 능력이 낮은 경우는 자신이 저지르는 위험한 행동의 결과를 근시안적으로 보기 때문에 비행행동이 증가한다고 보았다[62]. 또한 Dodge(1991)는 자기조절력이 낮으면 대인관계에서 발생하는 문제해결 능력이 부족하다고 하였으며[60], 중학생을 대상으로 한 Haynie 등(2001)의 연구에서는 괴롭힘의 가해학생들의 자기조절력이 유의미하게 낮았다고 하였다[63].

이를 비롯하여 ADHD 학생을 대상으로 괴롭힘의 가해자가 되는 심리적 경로를 탐색한 Unnever와 Cornell(2003)은 가해자가 보이는 주의력 부족이나 과잉행동성향과 같은 일반적인 변인과 비교한 후 영향력이 가장 큰 변인이 자기조절력[78]이라는 연구결과를 밝혔다. 윤영신(2007)은 자기조절력과 스트레스 및 행동문제에 대한 유의미한 영향력이 있다[30]고 하였다. 이상의 연구결과에서 인간은 자기조절력을 통해 원만한 대인관계를 형성하고 나아가 건강하고 기능적인 사회 구성원으로 생활할 수 있기 때문에[52] 자기조절력 향상을 위한 지원방안이 구체적으로 마련되어야 할 것임을 알 수 있다.

이렇듯 자기조절력의 중요성이 강조되면서 자기조절력에 대한 위험요인의 부정적인 영향으로부터 개인을 보호하고 더 강하게 만드는 보호요인을 찾는 방향으로 연구의 방향이 전환 되고 있다[29]. 따라서 근래 이루어지고 있는 연구에서 자기조절력에 영향을 주는 변인 중 내적변인은 연령, 인지능력, 사회·정서능력, 기질, 성별 등을 비롯하여 외적 변인은 부모의 양육태도, 부모의 사회·경제적 수준 등을 꼽고 있으나 최근 다양한 매체

를 활용한 프로그램 개입으로 자기조절력 향상을 돕고자 하는 노력이 시도되고 있다. 개입 프로그램에서는 음악[49][13], 미술[16][45], 예술치료[36], 문학[16][17], 무용/동작[31][44], 웹 기반 교수-학습시스템[56] 등 다양한 매체가 활용되고 있다.

최근 브레인댄스 프로그램을 적용한 연구에서는 생후 일 년 동안 중앙신경계의 망을 자극하여 두뇌의 잠재능력을 최대한 활용할 수 있는 동작패턴을 기본[14]으로 하고 있기 때문에 일련의 동작패턴을 반복적이고 지속적으로 수행할 경우 지각처리와 중추신경계를 더욱 발전시켜 자기수용 및 자기조절력의 개선효과가 있다[61]는 결과를 보고한 바 있다. 이러한 연구보고는 브레인댄스와 다른 무용/동작치료와의 차별성을 의미하는 것으로 브레인댄스 프로그램을 적용한 본 연구의 시도가 의미 있는 연구임을 알 수 있다.

III. 연구방법

1. 연구 설계 및 자료 분석방법

본 연구는 예비보육교사를 대상으로 한 브레인댄스 집단프로그램의 효과 검증을 위한 사전-사후 실험연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상은 G시에 소재하는 N대학교의 사회복지학과 및 유아교육과에 재학 중 보육교사 자격 이수과정 학생인 예비보육교사 20명이다. 연구대상 집단의 동질성을 분석한 결과, 자기수용($p=.995$)과 자기조절력($p=.583$)이 각각 기각되었다.

이는 실험집단과 통제집단의 동일성을 의미하는 것으로 두 집단을 대상으로 한 사전-사후 실험연구를 진행할 수 있었다. 이를 정리하면 다음 [표 2]와 같다.

표 2. 연구대상 집단의 동질성 분석결과

요인	집단	M	SD	t	p
자기수용	실험집단	1.90	.745	-2.144	.995
	통제집단	2.58	.683		
자기조절력	실험집단	2.70	.654	-.020	.583
	통제집단	2.70	.424		

3. 연구도구

3.1 자기수용

자기수용 측정을 위한 설문지는 Philips(1951)가 개발한 자아수용 척도[72]를 손인환(1987)이 단일요인으로 변안·구성한 자기수용 척도를 본 연구에 맞게 수정·보완하였다[72]. 한 개인이 자기 자신을 있는 그대로 만족스럽게 받아들이고 인정하는 것을 의미하는 자기수용은[70] '내 친구들에 비해 나는 모든 것이 모자라는 사람이라고 생각한다.'와 같은 내용이 포함된 10문항으로 측정하였다. 본 연구도구의 점수는 '매우 그렇지 않다'를 1점, '보통이다'를 3점, '매우 그렇다'를 5점으로 하는 5점 Likert 형식의 등간척도이다. 점수는 높을수록 자기수용의 수준이 높다는 것을 의미한다.

3.2 자기조절력

자기조절력 측정을 위한 설문지는 Schwarzer, Diehl과 Schmitz(2007)가 개발[75]하고 이현주와 신중호(2009)가 변안한 단일요인 자기조절 척도[39]를 본 연구에 맞게 수정·보완하였다. 외부의 통제가 없는 상태에서 규범에 맞추어 행동할 수 있는 능력을 의미하는 자기조절력[68]은 '필요하다면 나는 오랫동안 한 가지 일에 집중할 수 있다.'와 같은 내용이 포함된 10문항으로 측정하였다. 본 연구도구의 점수는 '매우 그렇지 않다'를 1점, '보통이다'를 3점, '매우 그렇다'를 5점으로 하는 5점 Likert 형식의 등간척도를 사용하였다. 점수가 높을수록 자기조절력의 수준이 높음을 의미한다.

3.3 신뢰도 및 타당도 검증

조사를 통하여 수집된 설문지의 각 항목에 대한 안정성, 일관성, 예측가능성을 알아보기 위하여 Cronbach's α 값을 신뢰계수로 사용하여 내적 일관성에 의한 측정도구의 신뢰도를 검증하였다. 사전검증은 $KMO=.863$, $\chi^2=100.675$, $df=43(p=.000)$ 이고, 자기수용 신뢰계수는 .805, 자기조절력 신뢰계수는 .890으로 나타났다. 사후검증은 $KMO=.815$, $\chi^2=117.089$, $df=45(p=.000)$ 이고, 자기수용 신뢰계수는 .897, 자기조절력 신뢰계수는 .811으로 나타났다. 또한 본 연구에서 설문지의 타당성을 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였는데, 그중 직각회전기법인 베리맥스(Varimax) 기법을 사용하였다. 각 요인을 추출하기 위해 요인분석의 KMO Bartlett의 검정을 하였다. 요인분석을 통해 고유값의 허용치인 1.0 이상이고, 요인적재량이 .500이상인 것을 활용하였다. 분석결과 각각 5개 문항이 제거된 후에 자기수용과 자기조절력 2개 요인으로 추출되었으며, 탐색적 요인분석의 기준치를 모두 허용 되어 본 설문응답에 대한 결과가 타당함을 알 수 있었다. 따라서 본 연구의 표본은 신뢰도와 타당도가 모두 확보되었다고 판단된다. 이를 정리하면 [표 3]과 같다.

4. 연구절차

2015년 3월 9일부터 3월 12일까지 4일간 사회복지학과와 유아교육과의 지도교수에게 본 연구의 취지를 설명하고 협조를 요청하였다. 본 연구의 프로그램 참여를 희망하고, 브레인댄스 참여 경험이 없는 여학생을 대상으로 실험집단 10명, 통제집단 10명으로 총 20명을 무

표 3. 신뢰도 및 타당도 검증

사전	1	2	공통성	신뢰계수	사후	1	2	공통성	신뢰계수
자기수용10	.909	.043	.828	.805	자기조절1	.916	.092	.847	.897
자기수용3	.884	-.162	.808		자기조절6	.892	-.233	.851	
자기수용7	.878	-.020	.771		자기조절3	.887	.043	.788	
자기수용6	.872	.190	.796		자기조절8	.785	-.110	.629	
자기수용1	.619	.085	.590		자기조절4	.755	.086	.577	
자기조절8	-.195	.840	.744	.890	자기수용17	-.013	.859	.738	.811
자기조절4	.095	.788	.630		자기수용16	.195	.813	.699	
자기조절6	.156	.785	.640		자기수용7	-.146	.811	.678	
자기조절3	-.144	.728	.551		자기수용20	.101	.794	.641	
자기조절2	.341	.638	.523		자기수용1	-.160	.526	.502	
고유값	3.729	2.952	KMO=.863 $\chi^2=100.675$ $df=43(p=.000)$	고유값	3.703	3.048	KMO=.815 $\chi^2=117.089$ $df=45(p=.000)$		
분산	37.294	29.522		분산	37.027	30.479			
누적분산	37.294	66.816		누적분산	37.027	67.507			

표 4. 브레인댄스 집단프로그램 내용 구성

단계	회기	주제	목표	내용 및 활동	비고
초기 단계	1	오리엔테이션	프로그램 목적 이해 참여 동기부여	- 브레인댄스 소개 - 프로그램의 목적과 전체구성 안내 - 집단의 약속 정하기 - 브레인댄스 기본패턴 8가지 동작 배우기	사전 검사
	2	나는 000랍니다	친밀감 형성 자기탐색 및 소개	- 브레인댄스 기본패턴 연속동작으로 신체 깨우기 - 몸으로 자기이름 알리기 - 신체의 각 부분을 이용하여 인사하기 · 공간(좁음/넓음), 시간(빠름/느림) 등의 컨셉에 맞춰 브레인댄스 8패턴 동작을 활용하여 자기표현하기. - 활용도구: 공, 스카프, 테이프	
중기 단계	3	따라쟁이놀이	자기수용향상 자기조절력증진	- 브레인댄스 기본패턴 연속동작으로 신체 깨우기 - 거울기법: 리드하며 신체인식하기 · 신체(머리/목/팔/가슴) 컨셉에 맞춰 브레인댄스 8패턴 동작을 활용한 상대방의 행동을 거울을 보며 따라하기. - 활용도구: 공, 스카프, 테이프, 예그셰이크	
	4	로봇 체험장	자기수용향상 자기조절력증진	- 브레인댄스 기본패턴 연속동작으로 신체 깨우기 - 로봇 되어보기: 감정을 신체로 표현·조절하기, 타인과 관계형성하기 · 상대방의 언어적 지시에 따라 순응하는 로봇과 같이 신체(발/골반/다리, 힙/날카로움/부드러움) 컨셉에 맞춰 브레인댄스 8패턴 동작을 활용하여 움직이기. - 활용도구: 공, 스카프, 테이프, 예그셰이크	
	5	춤추는 인형	자기수용향상 자기조절력증진	- 브레인댄스 기본패턴 연속동작으로 신체 깨우기 - 스카프의 움직임에 따라 신체 움직이기 · 공간(좁음/넓음, 높음/낮음, 열림/닫힘), 시간(빠름/느림, 연속/단절) 컨셉에 맞춰 브레인댄스 8패턴 동작을 포함한 '인형의 춤' 청안하기. - 활용도구: 공, 스카프, 테이프, 예그셰이크	
	6	내 몸은 멋진 악기	자기수용향상 자기조절력증진	- 브레인댄스 기본패턴 연속동작으로 신체 깨우기 - 악보의 색과 신체부분 짝지어 멜로디 연주하기 · 힘(날카로움/부드러움, 강함/ 약함), 시간(빠름/느림, 김/짧음), 공간(좁음/넓음, 높음/낮음) 컨셉에 맞춘 악보를 보며 브레인댄스 8패턴 동작을 활용하여 몸악기 연주하기 - 활용도구: 공, 스카프, 테이프, 예그셰이크	
	7	소풍가는 날	자기수용향상 자기조절력증진	- 브레인댄스 기본패턴 연속동작으로 신체 깨우기 - 다양한 신체 움직임으로 경로 따라가기 · 신체(곡선/수직/지그재그), 공간(좁음/넓음, 높음/낮음), 시간(빠름/느림) 컨셉에 맞춰 브레인댄스 8패턴 동작을 활용하여 소풍가는 날의 감정표현하기. - 활용도구: 공, 스카프, 테이프, 예그셰이크	
	8	우리는 하나!	자기수용 인식 자기조절력 알아차림	- 브레인댄스 기본 패턴으로 신체 깨우기- 협동화그리기 - 협동화를 신체로 표현하기 · 힘(날카로움/부드러움, 강함/ 약함), 시간(빠름/느림, 김/짧음), 공간(좁음/넓음, 높음/낮음) 컨셉에 맞춰 브레인댄스 8패턴 동작을 활용하여 구성원들이 하나가 되는 동작연출하기. - 활용도구: 공, 스카프, 테이프, 예그셰이크	
	9	손에 손잡고	자기수용 인식 자기조절력 알아차림	- 브레인댄스 기본 패턴으로 신체 깨우기 - 포크댄스를 배우며 공동체 인식하기 · 힘(날카로움/부드러움, 강함/ 약함), 시간(빠름/느림, 김/짧음), 공간(좁음/넓음, 높음/낮음) 중 2개 이상동작 연결하기 컨셉에 맞춰 브레인댄스 8패턴 동작을 활용하여 손을 잡고 포크댄스하기. - 활용도구: 공, 스카프, 테이프, 예그셰이크	
후기 단계	10	프로그램을 마치며	집단 속의 나를 이해하기	- 프로그램 소감 나누기 - 다양한 컨셉에 맞춰 브레인댄스 8패턴 동작을 활용하여 자기변화 표현하기 - 프로그램 소감 나누기 - 프로그램 효과 알아보기	사후 조사

선 배정하였다. 브레인댄스 집단프로그램을 실시하기 전에 사전검사를, 브레인댄스 집단프로그램 10회를 실시한 후에 사후검사를 하였다. 본 연구를 위한 프로그

램은 2015년 4월 2일부터 6월 4일까지 총 10회기에 걸쳐 실험집단에 실시하였다. 본 연구에서 사용한 설문지는 총 20부로 연구자가 직접 대상자에게 연구의 취지를

설명한 후 집단 프로그램 시작 전에 배부하여 자가 기입하게 한 후 회수하였으며, 사후조사는 집단 프로그램 종료 후에 실시하였다.

5. 브레인댄스 집단프로그램의 내용 구성

본 집단 프로그램은 생애 최초 1년 동안 신경망을 개발시켜 두뇌의 잠재능력을 최대한 활용할 수 있도록 실행하는 발달동작패턴을 근거하여 개발된 브레인댄스의 원리 및 패턴을 바탕으로 2인의 본 연구자와 1인의 브레인댄스 전문가가 국내외 문헌 및 선행연구[8][14][36]를 참고하여 본 연구에 맞도록 수정·보완하여 구성하였다. 본 프로그램은 브레인댄스 8단계 즉 ‘호흡 → 감촉 감각 → 핵심/말단 → 머리/꼬리 → 상체/하체 → 좌/우 → 측면/교차 → 전정감각’과 관련한 동작은 브레인댄스 개념에 포함되는 공간, 시간, 힘, 신체, 움직임을 응용하여 구성한 후 그 내용과 구성의 타당도를 확보하고자 집단프로그램 개발 및 운영경험이 있는 교육학전공 교수 1명, 상담전공 교수 1명, 사회복지학 전공교수 1명, 브레인댄스 전문가 1명 등 총 4명의 검증을 거쳤다. 이를 위하여 5점 Likert척도(1: 전혀 적합하지 않음, 5: 매우 적합함)상에서 내용타당도 평정법(Content Validity Index: CVI)으로 산출하였다.

평가 점수의 합은 179, 전체 점수의 합은 200, 내용타당도는 $CVI=179/200=90$ 로 본 프로그램 내용 구성이 적합하다는 것을 알 수 있었다. 이후 본 연구자들은 집단 프로그램을 진행 할 브레인댄스 전문가와 프로그램의 현장 적용에 따른 적절성을 확인하였다. 본 연구를 위한 브레인댄스 집단프로그램은 2015년 4월 2일부터 6월 4까지 주 1회 매주 목요일 5~6교시 중 90분간 총 10회기 진행되었다.

브레인댄스 집단프로그램은 초기, 중기, 후기 3단계로 나누어 구성되었다. 1회기와 2회기는 초기단계로 사전조사를 실시한 후 신뢰감 형성을 위하여 집단프로그램 목표 및 내용 소개, 자기이름 말하기, 집단구성원 간의 인사나누기가 포함되었다. 3회기 ~ 7회기는 중기단계로 자기수용 및 자기조절력 향상을 도모코자 브레인댄스 8패턴을 근거하여 해당 회기의 목표에 합당한 내용이 포함되었다. 8회기 ~ 10회기는 후기단계로 자기

변화 알아차림을 위하여 신체로 협동화 만들기, 파트너와의 호흡을 맞춰 포크댄스의 일부동작 변형하기, 집단 프로그램 소감 나누기, 사후조사가 포함되었다. 각 회기는 인사하기, 브레인댄스 기본패턴 8단계의 워업, 개념 탐구, 기술개발, 창조하기, 마무리, 나눔 단계로 진행하였다. 브레인댄스 집단프로그램의 구체적인 내용구성을 정리하면 [표 4]와 같다.

6. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 14.0 for Windows 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 각 측정도구의 신뢰도를 알아보기 위하여 Cronbach Alpha 계수를 산출하였다. 둘째, 탐색적 요인분석으로 요인의 적합성을 검증하였다. 셋째, 브레인댄스 집단프로그램의 효과를 알아보기 위하여 브레인댄스 집단프로그램에 참여한 예비보육교사의 자기수용과 자기조절력 점수의 평균에 대한 기술통계분석과 대응표본 t-test를 실시하였다.

IV. 연구결과

브레인댄스 집단프로그램이 예비보육교사의 자기수용 및 자기조절력에 미치는 효과를 검증하고자 한 본 연구문제에 준하여 연구결과를 제시하면 다음과 같다.

1. 브레인댄스 집단프로그램이 예비보육교사의 자기수용에 미치는 효과

브레인댄스 집단프로그램이 예비보육교사의 자기수용에 미치는 효과를 알아보기 위하여 자기수용 검사 결과에 따른 집단 간 사전·사후 점수의 평균과 표준편차에 대해 대응표본 t-test를 실시하였다.

분석결과 브레인댄스 집단프로그램의 적용 유무에 따른 자기수용에 대해 통제집단에서는 사전검사($M=2.58, SD=.683$)와 사후검사($M=2.02, SD=.525$)는 통계적으로 유의미한 차이($t=3.340, p>.05$)가 없는 것으로 나타났다. 반면, 실험집단에서는 사전검사($M=1.90, SD=.745$)와 사후검사($M=1.94, SD=.864$)는 통계적으로 유의미한 차이($t=-.509, p<.05$)가 있는 것으로 나타났

표 5. 브레인댄스 집단프로그램 참여 전과 후의 자기수용의 차이

변인	집단		M	SD	대응차		df	paired-t
					m	sd		
자기수용	실험집단	사전	1.90	.745	-.04	.279	9	-5.509*
		사후	1.94	.864				
	통제집단	사전	2.58	.683	.56	.524	10	3.340
		사후	2.02	.525				

* $p < .05$

표 6. 브레인댄스 집단프로그램 참여 전과 후의 자기조절력의 차이

변인	집단		M	SD	대응차		df	paired-t
					m	sd		
자기조절력	실험집단	사전	2.70	.654	-.67	.945	9	-2.225**
		사후	3.36	.488				
	통제집단	사전	2.70	.403	-1.04	.824	10	-4.191
		사후	3.75	.733				

** $p < .01$

다. 이는 브레인댄스 집단프로그램이 예비보육교사의 자기수용 수준을 향상시키는데 유의한 효과가 있는 것으로 해석을 할 수 있다. 분석결과는 [표 5]과 같다.

2. 브레인댄스 집단프로그램이 예비보육교사의 자기조절력에 미치는 효과

브레인댄스 집단프로그램이 예비보육교사의 자기조절력에 미치는 효과를 알아보기 위하여 자기조절력 검사 결과에 따른 집단 간 사전·사후 점수의 평균과 표준편차에 대해 대응표본 t-test를 실시하였다.

분석결과 브레인댄스 집단프로그램의 적용 유무에 따른 자기조절력에 대해 통제집단에서는 사전검사(M=2.70, SD=.403)와 사후검사(M=3.75, SD=.733)는 통계적으로 유의미한 차이($t = -4.191, p > .05$)가 없는 것으로 나타났다. 반면 실험집단에서는 사전검사(M=2.70, SD=.654)와 사후검사(M=3.36, SD=.488)는 통계적으로 유의미한 차이($t = -2.225, p < .01$)가 있는 것으로 나타났다. 이는 브레인댄스 집단프로그램이 예비보육교사의 자기조절력을 향상시키는데 유의한 효과가 있는 것으로 해석을 할 수 있다. 분석결과는 [표 6]과 같다.

V. 결론

본 연구는 예비보육교사의 인간적 자질함양을 위하여 브레인댄스 집단프로그램을 적용에 따른 자기수용 및 자기조절력에 대한 효과를 규명하는데 목적이 있다. 이를 위하여 실험연구방법에 따른 연구모형을 설정하였다. 연구대상은 G시에 소재하는 N대학교의 보육 관련 학과인 사회복지학과와 유아교육과 교수들을 통하여 본 브레인댄스 집단프로그램에 대한 취지를 설명하고 협조를 요청한 후 본 프로그램 참여를 희망한 예비보육교사 20명을 실험집단과 통제집단에 각 10명씩 무선 배정하였다. 브레인댄스 집단프로그램을 실시하기 전에 사전검사를, 브레인댄스 집단프로그램 10회를 실시한 후에 사후검사를 하여 수집된 자료는 SPSS 14.0 for Windows 프로그램을 사용하여 대응표본 t-test를 실시하였다.

본 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 브레인댄스 집단프로그램의 자기수용 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사 점수와 사후검사 점수를 분석한 결과 실험집단의 자기수용($t = -.509, p < .05$)은 통제집단의 자기수용($t = 3.340, p > .05$)에 비하여 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나 브레인댄스 집단프로그램

이 예비보육교사의 자기수용 수준을 향상시키는데 효과적임을 확인하였다. 이와 같은 결과는 브레인댄스가 호흡과 신체접촉으로 감각통합과 자기수용 감각 개발에 효과가 있다는 Gilbert(2006)의 주장을 뒷받침한다[61]. 이는 신체의 각 부분을 이용하고, 거울기법을 활용하여 파트너와의 상호작용을 경험하며, 협동화를 신체로 표현하는 과정을 포함하고 있는 브레인댄스 동작 패턴의 반복적 수행을 통하여 신체기능 정도에 따른 동작 수행정도를 알아차리고, 동작수행이나 집단 구성원과의 상호작용 과정은 자신의 정서를 감지 할 수 있도록 도와 자기수용에 긍정적인 효과를 이끌어낸 것으로 판단된다. 본 연구는 브레인댄스를 개발한 Gilbert에 의해 자기수용에 대한 브레인댄스 효과가 제시된 바 있음에도 불구하고 이를 검증한 연구를 찾아보기 어려운 실정에서 브레인댄스 집단프로그램을 활용하여 예비보육교사의 자기수용 향상 효과를 확인하였다는 점에서 본 연구의 의의가 있다고 사료된다. 따라서 본 연구에서 자기수용을 보다 직접적인 자기치유와 관련된 심리적인 적용기제로 간주한다면, 자신의 잘못이나 실수, 타인의 부정적인 평가에도 불구하고 자신을 존재 자체로서의 가치를 인정하고 조건 없이 받아들인다는 수용의 관점이 치료 프로그램 개발에 반영되어야 한다는 기채영(2008)의 제안에 따라 자기수용 향상 효과가 검증된 브레인댄스 프로그램 브레인활용은 매우 유용하다고 할 수 있다[3].

둘째, 브레인댄스 집단프로그램의 자기조절력 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사 점수와 사후검사 점수를 분석한 결과 실험집단의 자기조절력($t=-2.225, p<.01$)은 통제집단의 자기조절력($t=-4.191, p>.05$)에 비하여 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나 브레인댄스 집단프로그램이 예비보육교사의 자기조절력 향상 효과가 있음을 확인하였다. 이와 같은 결과는 Gilbert(2006)가 제시한 브레인댄스의 자기조절력 향상 효과를 증명하였고[61], 계량적 연구방법과 질적 연구방법을 병행하여 브레인댄스가 유아의 자기조절력과 자기표현력을 증진시킬 수 있는 프로그램이라고 밝힌 선행연구 김수정 등(2013)의 연구결과와 맥을 같이 한다[8]. 이는 브레인댄스 집단프로그램을 통한 피

드백을 주고받기와 집단규칙 지키기가 요구되는 집단 활동을 비롯하여 상대방을 그대로 따라해야하는 '거울기법', 상대방의 지시에 순응해야하는 로봇체험, 자신의 통제와 타인의 수용을 기반으로 집단 구성원이 함께 협력하여 표현하는 '우리는 하나'와 '손에 손잡고'와 같은 신체활동은 예비보육교사의 자기조절력을 향상시키는데 긍정적인 효과를 미쳤다고 이해할 수 있다. 이는 주로 유아, 폭력 피해 청소년을 대상으로 한 선행연구와 달리 후기 청소년기에 있는 예비보육교사를 대상으로 한 연구 결과로 브레인댄스 적용범위의 무한한 확대 가능성을 시사한다.

마지막으로 본 연구의 제한점을 밝히고, 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구가 예비보육교사의 자기수용 및 자기조절력 향상을 도모하기 위하여 브레인댄스를 매체로 활용한 실험적 초기 연구였다면 향후 연구에서는 브레인댄스의 8가지 동작패턴을 적용한 다양한 프로그램을 개발·적용한 연구가 이어져야 할 것이다. 이로써 기존의 타 동작/무용과 차별화 된 두뇌 활동과 신경계의 재구조화를 강조하는 브레인댄스의 활성화를 기대할 수 있을 것이다. 둘째, 대학교육 현장에서 비교과과정으로 운영된 본 연구에서 진일보하여 교양교과과정의 도입을 제안한다. 유아의 보육을 책임지게 될 예비보육교사 뿐만 아니라 모든 직업군에서 요구되는 직업인으로서의 인간적 자질인 자기수용과 자기조절력 향상을 위하여 신체적 활동이 수반되는 브레인댄스라는 매체 활용은 IT기기에 익숙한 대학생들에게 참신하게 받아들여 질 것이다. 따라서 대학교육 관계자의 브레인댄스 수업이 가능하도록 교과과정 개설 및 교실 확보를 위한 노력을 촉구한다. 가령 대학의 의지를 공유할 수 있는 기회가 마련되고, 예산 확보와 실행 능력이 갖추어진다면 대학에서 추구하는 인재양성을 위한 새로운 대안적 교수법으로 적용 할 수 있을 것이다. 이를 위해서는 무엇보다도 이들을 적극적으로 도울 수 있는 브레인댄스 관련 협회 및 단체의 역량이 요구된다. 즉 행정적 측면과 교육적 측면에서 전문성이 확보되어야 한다는 것이다. 가령 브레인댄스의 의미와 기능, 효과 홍보를 위한 실천적 방안을 강구하여 이를 효율적으로 실행할 수 있어야 하며, 브레인댄스전

문가 양성을 위한 엄격한 자격 관리 메뉴얼과 브레인댄스 관련 저서나 번역서 출판 및 학술활동, 이론적 지식을 바탕으로 한 실천기술을 갖춘 전문가로서의 질적 향상을 위한 교육과정관리가 이루어진다면 아직 도입단계에 있는 브레인댄스의 발전을 기대할 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구의 결과는 G시에 소재한 N대학의 예비보육교사를 실험집단 10명, 통제집단 10명을 대상으로 한 사전·사후 실험연구로서 실험결과에 영향을 미칠 수 있는 많은 요인들을 통제하지 못하여 모든 예비보육교사의 자기수용, 자기조절력에 대한 결과로 일반화하기에는 무리가 있다. 향후 연구에서는 다양한 지역의 예비보육교사를 대상으로 한 포괄적인 표본표집과 사전·사후에 이어 추후조사까지 실시한 브레인댄스의 효과 검증 연구가 지속적으로 이루어져 브레인댄스의 발전과 더불어 본 연구가 확대되기를 기대한다.

참 고 문 헌

- [1] 강기숙, *어머니의 양육행동, 유아의 인지양식 및 자기통제행동발달*, 동아대학교 대학원, 석사위논문, 2001.
- [2] 권정윤, 윤주희, 김소희, "예비유아교사가 경험한 유아문제행동 지도에 대한 어려움 및 요구," *유아교육학논집*, 제16권, 제2호, pp.265-288, 2012.
- [3] 기채영, "대학생의 자기위로, 자기격려, 자기수용과 정신건강과의 관계," *한국놀이치료학회*, 제11권, 제4호, pp.65-76, 2008.
- [4] 김명소, 김혜원, 차경호, "심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로," *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 제15권, 제2호, pp.19-39, 2001.
- [5] 김미경, "교육실습과정에서 예비유아교육사로서의 어려움과 극복요인 탐색," *유아교육학논집*, 제15권, 제2호, pp.135-160, 2011.
- [6] 김민정, *유아교사 및 예비유아교사의 자아개념과 교사 효능감의 관계*, 대구대학교 대학원, 석사학위논문, 2007.
- [7] 김선영, 김지윤, "구성주의 관점에서의 유치원과 보육시설의 요리활동에 대한 교사의 인식과 실태," *유아교육연구*, 제27권, 제5호, pp.313-334, 2007.
- [8] 김수정, 김인숙, 임명숙, "브레인댄스 프로그램이 유아들의 자기조절력과 자기표현력에 미치는 영향," *예술심리치료연구*, 제9권, 제3호, pp.91-111, 2013.
- [9] 김수향, 한민경, 이은진, "이야기나누기 활동에서 예비유아교사가 나타내는 언어적 상호작용과 어려움에 관한 연구," *아동교육*, 제19권, 제4호, pp.129-147, 2010.
- [10] 김유미, *두뇌를 알고 가르치자*, 서울: 학지사, 2002.
- [11] 김인숙, "창의력 교육 브레인댄스: 동작게임놀이 치료 중심으로," *상담과 지도*, 제49권, pp.167-178, 2014.
- [12] 김인숙, 안태영, "브레인댄스 프로그램이 학교폭력 피해 청소년의 스트레스 호르몬 및 자율신경계 변화에 미치는 영향," *예술심리치료연구*, 제8권, 제2호, pp.27-46, 2012.
- [13] 김현정, "오르프 음악치료가 학교부적응 초등학생의 사회성 및 자기조절력에 미치는 영향," *음악교육공학*, 제15권, pp.73-86, 2012.
- [14] 김화숙, 신용숙, "브레인댄스의 교육적 의미에 관한 연구," *한국무용교육학회지*, 제17권, 제2호, pp.10-20, 2006.
- [15] 남미경, "예비보육교사의 교사역할인식 및 교사 효능감에 미치는 보육실습기관 관련 변인의 영향," *열린유아교육연구*, 제22권, 제3호, pp.167-181, 2006.
- [16] 박미정, 김영주, 송연숙, "그림책을 활용한 명상 활동이 유아의 자기조절력에 미치는 효과," *열린 유아교육연구*, 제14권, 제4호, pp.73-88, 2009.
- [17] 박미정, 송연숙, 김영주, "유아교육기관에서의 그림책을 활용한 명상프로그램이 유아의 자기조절력과 공격성에 미치는 영향," *아동교육*, 제19권, 제4호, pp.149-167, 2010.

- [18] 박성일, "뇌건강과 심신치료: 2006년도 제3회 예술심리치료학회연수회 자료집," 24-30, 한국예술심리치료학회, 2006.
- [19] 박성현, *마음챙김 척도들의 탈중심화에 대한 민감성*, 영남대학교 대학원, 석사학위논문, 2010.
- [20] 박은혜, *유아교사론*, 서울: 창지사, 2003.
- [21] 박정옥, 김태인, "반성적 저널을 통한 예비유아교사의 교육실습 경험 탐색," *유아교육학논집*, 제15권, 제호, pp.371-394, 2011.
- [22] 박정임, *부모의 양육태도에 대한 자녀의 지각과 자아수용과의 상관 연구*, 전북대학교 교육대학원, 석사학위논문, 1987.
- [23] 박지현, 송하나, "유아의 자기조절능력 증진프로그램 개발에 관한 연구," *유아지원연구*, 제5권, 제2호, pp.49-72, 2010.
- [24] 방혜경, *MBTI 집단활동이 여고생의 성격유형별 자아수용도, 타인수용도 및 자존감 증진에 미치는 효과*, 동아대학교 교육대학원, 석사학위논문, 1998.
- [25] 성은현, 조정자, "예비 유아교사의 내외통제성, 자기효능감, 창의성의 관계에 대한 탐색 연구," *미래유아교육학회지*, 제12권, 제3호, pp.31-52, 2005.
- [26] 손인환, *소집단학습이 학업성취도와 자아수용 및 타인 수용도에 미치는 효과*, 동아대학교 교육대학원, 석사학위논문, 1987.
- [27] 송지연, 서소정, "예비 보육교사의 배경변인 및 교사전문성 인식이 교사효능감에 미치는 영향," *미래유아교육학회지*, 제18권, 제4호, pp.293-32, 2011.
- [28] 양옥승, "3-6세 유아의 자기조절력 측정척도 개발," *미래유아교육학회지*, 제13권, 제2호, pp.161-187, 2015.
- [29] 유봉애, 옥경희, "사회적 지지가 다문화가족 아동의 학교적응력, 정서조절력, 사회적응력에 미치는 영향," *한국가족복지학*, 제18권, 제4호, pp.511-538, 2013.
- [30] 윤영신, *청소년의 자기조절능력 관련 변인 연구*, 숙명여자대학교 대학원, 박사학위논문, 2007.
- [31] 윤은영, "무용/동작치료 프로그램이 유아의 정서적 자기조절능력에 미치는 영향," *한국유아체육학회지*, 제9권, 제1호, pp.27-39, 2008.
- [32] 이미숙, "예비 유아교사와 예비 초등교사의 유아역할 인식," *교원교육*, 제23권, 제2호, pp.63-80, 2007.
- [33] 이상혁, *보육시설 보육교사의 근무만족도 연구*, 협성 대학교 사회과학 대학원, 석사학위논문.
- [34] 이연섭, *유아교육개론*, 서울: 정민사, 1996.
- [35] 이원영, 박찬옥, 노영희, "유아의 사회성 발달 프로그램 개발연구," *유아교육연구*, 제13권, 제1호, pp.85-91, 1993.
- [36] 이윤정, 박성현, "계슈탈트예술치료가 저소득층 아동의 자기표현과 자기조절능력에 미치는 영향," *한국계슈탈트치료연구*, 제1권, 제2호, pp.1-29, 2011.
- [37] 이정란, *유아의 자기조절 구성요소 및 관련변인에 대한 구조분석*, 덕성여자대학교 대학원, 박사학위논문, 2003.
- [38] 이주연, "초등무용교육에서 브레인댄스의 적용," *모드니 예술*, 제3권, pp.169-189, 2010.
- [39] 이현주, 신중호, "다중목표 추구상황에서 목표간 관계가 자기조절학습행동에 미치는 영향," *한국교육심리학회지*, 제23권, 제2호, pp.261-278, 2009.
- [40] 이형득, *본성실현상담*, 서울: 학지사, 2003.
- [41] 이해진, 김성희, "대학생용 자기성장 척도개발," *상담학연구*, 제14권, 제1호, pp.609-626, 2013.
- [42] 임전옥, 장성숙, "자기수용 연구의 동향과 제언," *인간이해*, 제33권, 제1호, pp.159-184, 2012.
- [43] 장혜민, *부모의 공감적 태도가 자녀의 진로적응성에 미치는 영향-자녀의 자아존중감 및 자기조절력의 매개역할-*, 건국대학교 대학원, 석사학위논문, 2014.
- [44] 전화은, 박경, 송현주, "탈춤을 활용한 무용/동작심리치료 프로그램이 ADHD 아동의 자기조절능력에 미치는 효과," *청소년학연구*, 제21권, 제9호, pp.303-324, 2014.
- [45] 정동영, "미술치료가 인터넷게임 중독아동의 주

- 의집중력, 대인관계 및 자기조절력 향상에 미치는 효과," 미술치료연구, 제12권, 제2호, pp.355-381, 2005.
- [46] 정옥분, *전 생애 인간발달의 이론*, 서울: 학지사, 2007.
- [47] 정옥분, 정순화, *부모교육*, 서울: 학지사, 2007.
- [48] 정은주, *유아의 행동적 정서적 자기조절능력에 영향을 미치는 변인 연구*, 서울여자대학교 대학원, 박사학위논문, 2005.
- [49] 정희경, 김혜순, "전래동요를 활용한 통합적 국악활동이 유아의 자기조절력과 자기표현력에 미치는 효과," 미래유아교육학회지, 제19권, 제4호, pp.413-434, 2012.
- [50] 차영숙, 강민정, 유희경, "예비유아교사들이 교육 실습과정에서 겪는 어려움과 긍정적 경험," 유아교육학논집, 제15권, 제3호, pp.369-394, 2011.
- [51] 최선남, "집단미술치료가 자기수용에 미치는 효과," 미술치료연구, 제8권, 제2호, pp.25-35, 2001.
- [52] 최효숙, *자기조절력이 낮은 청소년들의 심리적 특성*, 백석대학교 상담대학원, 석사학위논문, 2012.
- [53] 추미래, 이영순, "무조건적 자기수용 척도 타당화," 한국심리학회: 상담 및 심리치료, 제26권, 제1호, pp.27-43, 2014.
- [54] 신선화, 정구철, "자기수용과 가족용서가 가족응집력에 미치는 영향: 성별의 조절효과," 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제3호, pp.277-288, 2014.
- [55] 홍길동, 이홍식, 이형국, 오진호, 이기호, "공연시 배우의 각성변화와 심리적 자기조절 분석," 한국콘텐츠학회논문지, 제8권, 제12호, pp.176-189, 2008.
- [56] 황현아, 임한규, "개인화된 자기조절 학습 시스템 설계 및 구현," 한국콘텐츠학회논문지, 제5권, 제2호, pp.19-28, 2005.
- [57] E. M. Berger, "The relation between expressed acceptance of self and expressed of others," *Journal of Abnormal and Social Psychology*, Vol.47, pp.778-782, 1952.
- [58] A. E. Berk, *Infant and children: prenatal through middle childhood(5th ed)*, Boston, MA: Allyn & Bacon, 2005.
- [59] S. H. Carson, and E. Langer, "Mindfulness and self-acceptance," *Journal of Rational-Emotion & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol.24, No.1, pp.29-43, 2006.
- [60] K. A. Dodge, *Emotion and social information processing*, In Garber, J, and Dodge, K, A,(Eds), *The development of emotional regulation and dysregulation*, New York: Cambridge University Press, 1993.
- [61] A. G. Gilbert, *Brain-compatible dance education*, Reston: N,D,A, 2006.
- [62] M. R. Gottfredson and T. A. Hirschi, *general theory of crime*, Standford, CA: Standford University Press, 1990.
- [63] H. G. Gough, *California psychological inventory: administer's guide*, Palo Alto, CA: Consulting psychologists Press, 1987.
- [64] S. Hareli and B. Weiner, "Social emotion and personality inferences: scaffold for a new research direction in the study of achievement motivation," *Educational Psychologist*, Vol.37, pp.183-193, 2002.
- [65] S. Harter, D. B. Marold, N. R. Whitesell, and G. Cobb, "A model of the effects of perceived parent and peer on adolescent false self behavior," *Child Development*, Vol.67, No.2, pp.360-374, 1996.
- [66] D. L. Haynie, T. Nansel, P. Eitel, A. Crump, K. Saylor, K. Yu, and M. B. Simons, "Bullies, victims and bully/victims: distinct groups of at-risk youth," *Journal of Early Adolescence*, Vol.21, pp.29-49, 2001.
- [67] D. C. Kendall and L. E. Wilcox, "Self-control in children: Development of a rating scale," *Journal of Counselling and Psychology*, Vol.47,

No6, pp.1020-1029, 1979.

[68] C. B. Kopp, "Antecedents of self-regulation: a development perspective," *Developmental Psychology*, Vol.18, pp.199-214, 1982.

[69] C. B. Kopp, "Regulation of distress and negative emotions, a developmental view," *Development Psychology*, Vol.25, No.3, pp.343-354, 1989.

[70] D. I. Macinnes, "Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health," *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Vol.13, pp.483-489, 2006.

[71] W. Mischel, Y. Shoda, and P. K. Peake, "The Nature of Adolescent Competencies predicted by preschool delay of gratification," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.54, pp.687-696, 1988.

[72] E. L. Philips, "Attitudes toward self and others: a brief questionnaire report," *Journal of Consulting Psychology*, Vol.15, No.1, pp.79-81, 1951.

[73] C. D. Ryff, "Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.57, No.6, pp.1069-1081, 1989.

[74] M. E. P. Seligman, *Flourish: 우문식, 윤상운 (역), 플로리사: 웰빙과 행복에 대한 새로운 이해*, 경기: 물푸레, 2011.

[75] <http://userpage.fu-berlin.de/~health/selfreg.html>.

[76] S. S. Spivack, "A study of method of appraising self-acceptance and self-rejection," *Journal of Genetic Psychology*, Vol.88, pp.183-202, 1956.

[77] B. L. Thompson and J. A. Waltz, "Mindfulness, self-esteem and unconditional self-acceptance," *Journal of Rational-Emotion & Cognitive*

-Behavior Therapy, Vol.26, No.2, pp.119-126, 2008.

[78] J. D. Unnever and D. G. Cornell, "Bullying, self-control and ADHD," *Journal of Interpersonal Violence*, Vol.18, pp.129-147, 2003.

[79] I. S. Vygotsky, *Mind in society*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.

저 자 소 개

고 은 교(Eun-Kyo Ko)

정희원



- 1982년 2월 : 조선대학교 음악교육과(교육학사)
- 2006년 2월 : 남부대학교 사회복지학과(사회복지학사)
- 2009년 9월 : 조선대학교 사회복지학과(사회복지학박사)

▪ 2011년 3월 ~ 현재 : 남부대학교 사회복지학과 교수
 <관심분야> : 아동복지, 청소년복지, 가족복지

신 수 경(Su-Kyung Shin)

정희원



- 2004년 8월 : 전남대학교 유아교육학과(교육학석사)
- 2008년 2월 : 전남대학교 유아교육학과(교육학박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 남부대학교 유아교육과 교수

<관심분야> : 유아놀이, 교사교육, 유아전인발달