

# 융합시대 학령초기 아동대상 스트레스-대처 모델 기반 Zippy's Friends 프로그램의 효과

김민이<sup>1</sup>, 고하늘<sup>2</sup>, 김수진<sup>3</sup>, 김보영<sup>4\*</sup>

<sup>1</sup>광주남구정신건강복지센터 부센터장, <sup>2</sup>광주남구정신건강복지센터 팀장,  
<sup>3</sup>전남대학교 간호대학 교수 & 간호과학연구소 <sup>4</sup>경상대학교 간호대학 조교수 & 건강과학연구원

## The Effect of Zippy's Friends program Based on Stress- Coping Model on Early -Child in Convergence Era

Minyi Kim<sup>1</sup>, Haneul Ko<sup>2</sup>, Soojin Kim<sup>3</sup>, Boyoung Kim<sup>4\*</sup>

<sup>1</sup>Department Head, Mental Health Welfare Center of Nam-gu, Gwangju

<sup>2</sup>Deputy Director, Mental Health Welfare Center of Nam-gu, Gwangju

<sup>3</sup>Professor, College of Nursing, Institute of Nursing Science, Chonnam National University

<sup>4</sup>Assistant Professor, College of Nursing, Institute of Health Sciences, Gyeongsang National University

**요약** 본 연구는 스트레스-대처 모델을 기반 한 'Zippy's Friends' 프로그램이 학령초기 아동에게 미치는 효과를 검증하기 위함이다. 연구 설계는 비동등성 대조군 전후설계에 의한 유사실험 연구이다. 연구 대상자는 G시의 초등학교 1학년 학생 148명(실험군 72명, 대조군 76명)이었다. 실험군은 'Zippy's Friends' 프로그램을 24주 동안(6모듈 총 24회) 받았다. 대조군은 어떤 처치도 이루어지지 않았다. 2017년 4월부터 12월까지 자기보고형 구조화된 설문지로 수집된 자료는 SPSS 20프로그램을 사용하여  $\chi^2$ -test, Fisher's exact test, independent t-test, ANCOVA로 분석하였다. 연구결과 프로그램 실시 후, 정서지능은 실험군과 대조군의 차이가 유의하지 않았고( $t=-.37, p=.715$ ), 스트레스 대처능력은 실험군과 대조군의 차이가 통계적으로 유의하게( $F=22.77, p<.001$ ) 나타났다. 결론적으로 학령초기 아동들에게 학교기반 정신건강 중재로서 '지피의 친구들' 프로그램이 효과적인 것으로 나타났다.

**주제어** : 융합, 학령초기 아동, 스트레스 대처, 정서지능, 친구

**Abstract** This study was done to examine the effect of 'Zippy's friends' program based on stress coping model for early child. A nonequivalent control group was designed to conduct a pre-post test for this study. The participants for this study were 148 first grade elementary school students in G city(experimental group=72, control group=76). The experimental group received 'Zippy's friends' program for 24 weeks (6 module, 24 hours). The control group did not receive any treatment. From April to December 2017 data were collected using self-report structured questionnaires, and were analyzed using the  $\chi^2$ -test, t-test, and ANCOVA with SPSS/WIN 20.0 Program. After the treatment, significant differences were found between the experimental group and control groups in terms of stress coping ability(  $F=22.77, p<.001$ ),but not in level of emotional intelligence ( $t=-.37, p=.715$ ). Results of this study indicate that Zippy's program can be used in school based practice as an effective mental health intervention for early child.

**Key Words** : Convergence, Early child, Stress coping, Emotional intelligence, Friends

\*This research was supported by Gwangju Metropolitan City.

\*Corresponding Author : Boyoung Kim(dasom7812@daum.net)

Received July 27, 2018

Revised April 28, 2019

Accepted May 20, 2019

Published May 28, 2019

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

우리나라는 2016년 기준 5년 연속 OECD 국가 중 아동청소년 행복지수가 최하위를 유지하고 있다[1]. 뿐만 아니라 다양한 증상으로 소아정신과를 찾는 아동들의 수가 급증하고 있는 현상을 볼 때 이는 스트레스가 성인뿐만 아니라 아동의 심리 정서적 적응에 큰 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 특히, 학령초기 아동은 유아기에서 아동기로 전환점을 맞는 시기로, 초등학교 입학과 더불어 물리적, 학업적, 사회적 면에서 변화를 직면하게 되고 새로운 역할 수행과 기준에 적응하기 위해서 스트레스를 경험하게 된다[2]. 아동들은 가족관계에서 더 나아가 학교 환경에서 또래 집단을 형성하고 규칙을 배우고 높은 수준의 학업을 요구 받으며 낮은 상황에 적응하는 동안 두려움과 불안, 긴장, 갈등 등의 여러 심리적 스트레스를 겪는다[3].

아동은 이러한 다양한 상황을 경험하며 자신의 정서를 인지하고, 자신에게 도움이 되는 기술들을 배움으로써 스트레스에 대처하며 환경에 잘 적응하게 된다. 이렇게 형성된 아동의 스트레스 대처와 적응력은 미래 성인의 사회적 적응여부까지 영향을 미치게 된다. 반면 지나친 스트레스로 인해 환경에 적응하지 못하고 대처기술을 습득하지 못하게 되면 불안, 우울, 강박 등의 내재화 문제와 등교거부, 대인회피, 폭력적 행동, 극단적인 자살 등 외현화 문제를 드러내기도 하여 학령기 이후까지 영향을 미친다[4].

정서지능은 자신 및 타인의 정서를 지각하고 표현하는 능력[5]으로 정서지능이 낮은 학생들은 자신의 감정을 제대로 인식 못하여 자신의 충동적인 행동을 통제하거나, 자신이 의미하는 바를 제대로 의사소통 하는데 어려움을 겪는다[6]. 정서지능은 태어날 때부터 결정된 것이 아니고 다양한 경험과 교육에 의해[7] 발달하며 유아기, 아동기에 잘 이루어진다. 실제로 선행 연구를 살펴보면, 정서를 인식 및 구별, 사회적 능력으로 연결시키는 능력은 어린 시절부터 교육하고 길러주어야 한다고 강조하고 있다[6]. 이는 학령전기 아동이 정서를 통제하는 것은 어렵지만 원치 않는 정서 경험을 멈추거나 정서의 강도를 줄이기 위해 상황을 변화시키려는 방법을 사용할 줄 알고 다른 생각을 함으로써 불쾌한 기분을 감소시킬 수 있다고 풀이된다[6,7]. 그리고 어린 시절에 대처 기술의 레퍼토리를 가지는 것이 부정적인 생활스트레스가 심리학적 부

적응을 심화시키는 것을 완화하거나 완충하는 역할을 할 수 있다[8]. Holen[9] 연구에서는 아동이 다양한 상황에서 여러 가지 대처전략을 적용하고 선택할 수 있는 것과 아동의 정신건강 문제가 감소하는 것은 관련이 있다고 하였다. 그러므로 정서지능이 스트레스에 의한 행동문제에서 보호요인이 될 수 있음을 추론하여 볼 수 있다.

10년 전부터 영국과 같은 선진국 중심으로 동유럽, 홍콩 등 여러 나라에서 유치원과 초등학생 대상으로 학교 기반으로 Lazarus와 Folkman의 스트레스-대처 모델[10]을 바탕으로 한 프로그램 개발과 적용 연구가 진행되고 있다. 그 대표적인 프로그램이 바로 1996년 영국 Partnership for Children(PFC)기관[11]에서 개발한 Zippy's Friends로 대처 기술에 대한 아이들의 레퍼토리를 확장하고 다른 상황에 적응시키는 능력을 발휘할 수 있도록 효과적인 훈련을 제공하는 것을 목표로 한 프로그램이다.

스트레스-대처 모델은 환경상의 자극이나 어려움, 기타 생활사건 등의 요구에 적응해 가는 과정을 인간과 환경 간 상호작용의 결과로 보고 여러 가지 상황에 대응하기 위해 개인이 동원하는 자원들, 그러한 자원과 상황에 대한 인지적 평가와 반응, 해결하기 위한 대처과정, 이 모든 요인들의 상호작용의 결과를 중요시 여긴다[10]. 아동들 역시 매일 겪는 어려운 사건들에 대해 자신의 느낌을 표현하고 이상적인 대처방법을 일찍 배운다면 스스로 다양한 경우 적절한 대처방법을 효과적으로 적용함으로써 건강한 성인으로 성장하는데 효과적이다. 그러므로 스트레스 대처 모델을 기반으로 한 Zippy's Friends 프로그램을 학령초기아동들에게 학교기반의 정신건강증진 프로그램으로 시행함으로써 다양한 대처전략을 찾아가는 과정[11]을 배우고 익혀 건강한 청소년, 성인으로 성장하는데 큰 도움이 될 것으로 생각한다.

따라서 본 연구는 학령초기아동을 대상으로 스트레스 대처 모델 기반 Zippy's Friends 프로그램이 정서지능과 스트레스-대처에 미치는 효과를 검증하고 추후 융합시대 학령초기 아동의 정신건강증진을 위해 프로그램을 보급하고자 한다.

### 1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 학령초기아동을 대상으로 스트레스 대처 모델 기반 Zippy's Friends 프로그램을 적용하고 그 효과를 검증하는 것이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 스트레스 대처 모델 기반 Zippy's Friends 프로그램이 학령초기 아동의 정서지능에 미치는 효과를 확인한다.
- 2) 스트레스 대처 모델 기반 Zippy's Friends 프로그램이 학령초기 아동의 스트레스 대처능력에 미치는 효과를 확인한다.

### 1.3 연구 가설

- 연구가설1: 스트레스 대처 모델 기반 Zippy's Friends 프로그램에 참여한 실험군은 대조군과 정서지능 점수 차이가 있을 것이다.
- 연구가설2: 스트레스 대처 모델 기반 Zippy's Friends 프로그램에 참여한 실험군은 대조군과 스트레스 대처능력 점수 차이가 있을 것이다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 학령초기 아동을 위한 스트레스 대처 모델 기반 Zippy's Friends 프로그램을 실시한 후 정서지능, 스트레스 대처능력에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전후설계에 의한 유사실험 연구이다.

### 2.2 연구 대상

본 연구의 대상자는 G시의 J, G초등학교를 방문하여 학교 관리자에게 연구의 목적을 설명하고 협조를 요청하였다. 본 프로그램은 초등학교 1~2학년 대상이라 J초등학교 1학년 대상으로 선별하였고, 그 중에서 프로그램 참여 의사를 밝히고 부모의 동의를 얻은 학생과 부모를 대상으로 조사하였다. 대상자 표본 크기는 G-power 3.1 프로그램[12]을 활용하여 ANCOVA분석 시 유의수준  $\alpha = .05$ , 효과크기 .40, 검정력 .90, 집단수 2로 계산 하였을 때 그룹 당 69명씩 총 138명이었으나[9], 중도 탈락률을 고려하여 실험군과 대조군을 각각 76명씩 선정하여 실시하였다. 실험군 4명의 대상자는 사후 설문에 성실히 응하지 않아 분석에서 제외하여 최종 대상자는 실험군 72명, 대조군 76명 총 148명이었다. 두 집단의 배정은 동전 던지기를 통해 앞면은 실험군으로 뒷면은 대조군으로 설정하여 J초등학교 1학년 72명을 실험군으로, G초

등학교 2학년 76명을 대조군이 되었다. 시간 간격만 있을 뿐 대조군 역시 부모의 동의를 얻은 학생대상으로 동일한 프로그램을 실시하였다.

### 2.3 연구 도구

#### 2.3.1 정서지능 측정도구

Salovey와 Mayer[13]가 제시한 정서지능의 구성요소에 입각하여 Moon[14]이 한국 상황에 맞게 표준화한 초등학교 저학년용 정서지능 검사 도구로 측정하였다. 본 도구는 정서인식, 정서표현, 감정이입, 정서조절 4개 영역으로 총22문항, 2점 척도로 '항상 그렇다'에 2점, '가끔 그런 편이다'는 1점, '그렇지 않다'는 0점으로 점수가 높을수록 정서지능이 높은 것을 의미한다. Moon[14]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 값이 .85 이었고, 본 연구에서 .80 이었다.

#### 2.3.2 스트레스 대처능력 측정도구

Min과 Yoo[15]가 개발한 일상적 스트레스 대처행동 척도를 Park[16]가 개정·보완한 설문지로 적극적 대처행동, 소극적·회피적 대처행동, 공격적 대처행동, 사회지지 추구적 대처행동의 4개의 하위영역으로 구성된 5점 척도이다. 점수가 높을수록 해당요인의 대처 행동을 많이 사용하는 것을 의미하며 단, 소극·회피적 대처와 공격적 대처는 역채점을 하여 높은 점수가 나올수록 바람직한 대처를 하는 것으로 채점하였다. Park[16] 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .64~.87이었고, 본 연구에서 .70이었다.

### 2.4 연구 절차

#### 2.4.1 Zippy's Friends 프로그램

본 연구자들은 영국의 Partnership for Children(PFC) [11]기관과 여러 차례 전자메일을 통해 한국의 아동 대상 정신건강 증진을 위한 프로그램의 개발의 필요성에 대해 논의하고, 이를 바탕으로 Zippy's Friends를 한국 실정에 맞게 수정 보완한 한국형 Zippy's Friends 프로그램을 만들기로 하였다.

본 연구의 절차를 구체적으로 소개하면 다음과 같다. 연구자 중 주 진행자 2명은 영국 킹스톤에 위치한 PFC를 방문하여 영국 아동청소년의 정신건강정책현황과 학교현장에서 실시하고 있는 서비스를 직접 체험하고 관련 내용과 유의사항을 교육 받고 본 프로그램 내용을 이수하여 자격증을 취득하였다. 이후 간호학과 교수 2명, 아

동성소년 실무 팀원 2명, 영어와 한국어 이중 언어가 자유로운 통역대학원생 1명이 프로그램 번역과 우리나라 정서에 맞는 표현과 상황에 대해 수정보완하며 교재 개발을 하였다. 이후 공식적으로 G광역시에 있는 N 정신건강복지센터와 PFC와 계약을 체결하고 프로그램 내용 해석과 사용자지침서를 한국정서에 맞게 수정 보완을 허락 받고 한국형 Zippy's Friends 프로그램을 만들었다.

본 연구의 Zippy's Friends 프로그램은 국내의 아동 대상 정신건강 프로그램과의 차별성을 갖는데 첫째, Lazarus와 Folkman[10,17]은 대처전략을 문제 중심 전략과 정서 중심 전략으로 구분하였는데, 본 프로그램은 정서중심전략에 중점을 두었다. 정서 중심 전략은 스트레스 상황에서 유발된 부정적 감정들을 다스리거나 통제하는 노력을 의미한다. 학년초기 아동들이 정서중심전략을 레퍼토리를 확장시키고 각기 다른 상황에 대한 대처 유형을 적용하는 능력을 키움으로써 대처기술의 효과적인 훈련을 제공하도록 구성하였다. 둘째, 한국 아동들이 학교에서 경험하는 스트레스와 관련된 레퍼토리로 수정하고, 아동기 대상자가 한국 일상에서 일어나는 문제에 대해 다양하고 융통성 있는 대처 기술을 찾아봄으로써 아이들의 정서적 건강과 정신 건강을 증진시키도록 구성하였다.

#### 2.4.2 프로그램 내용

Zippy's Friends 프로그램은 '지피'라는 동물 주인공과 그의 친구들에 대해 스토리 중심으로 학교생활에서 일어나는 여러 경험을 바탕으로 학교기반 정신건강증진 프로그램으로 단지 어려움을 겪거나 위협에 처한 아이들에게만이 아닌 모든 아이들을 도울 수 있도록 내용이 구성되었다.

한국형 Zippy's Friends 프로그램의 1 module은 감정을 주제로 '지피와 그의 친구들' 이야기를 들려줌으로써 이야기 속 아동들이 경험한 사건과 관련하여 느꼈을 감정 슬픔, 분노, 질투, 불안에 대해 나누었다. 슬픔, 분노, 질투, 불안과 같은 감정 알아차리기와 대처하는 방법 찾기로 구성하였다. 아동들이 찾은 방안을 발표하게 하고 다양한 방법들이 있음을 확인한 후 역할극을 통해 어떤 방안을 선택해서 적용해 볼 것인지 결정하도록 하였다. 2 module은 의사소통을 주제로 도움이 되는 의사소통하기, 잘 듣기, 도움 요청하기, 말하고 싶은 것 말하기 등으로 구성되어 다양한 사건에 대해 감정을 인식하고 표현하는 능력을 배우도록 하여 정서지능을 높이는 것이 목표였다.

3 module은 관계를 주제로 특히, 친구와 관계를 유지하는 방법, 외로움과 거절에 대처하기, 친구들과 갈등 해결하기, 새로운 친구 사귀는 방법으로 구성되어 생활의 중심이 가정에서 학교로 옮겨져 학교생활이 중요한 역할을 하게 되고 학교생활을 통해 많은 사회적 관계를 형성하게 하였다. 4 module은 갈등해결하기 주제로 좋은 해결책 찾기, 괴롭힘에 대처하기, 문제 해결하기, 다른 사람들의 갈등해결 돕기를 다루었으며 다양한 해결책 중에서 가장 좋은 대처법을 선택하도록 하는 경우 아동들의 눈높이 수준에 맞춰 계단을 그려 시간적으로 단계를 거쳐 올라가는 행동을 해보도록 하였다.

5 module은 변화와 상실에 대처하기 주제로 변화와 상실은 삶의 일부라는 것, 죽음에 대처하기, 묘지 방문하기, 변화와 상실로부터 배우기로 구성되어 변화가 삶의 과정에서 일부라는 것을 전달하고자 하였다. 다음 수업이 바로 묘지에 직접 방문하기였으나 학교상황에 따라 현장에 가는 체험을 할 수는 없었다. 연구자는 직접 방문 대신 묘지 사진, 다양한 나라의 장례문화, 아동들의 묘지 방문 경험을 충분히 나누는 것으로 대체하였다. 이런 대처도 적절한 방안으로 아동들은 특히 다른 나라 장례문화에 큰 관심을 보이도록 하였다.

마지막 6 module은 '우리는 대처 한다' 주제로 다양한 대처방법, 다른 사람을 돕는 방법, 새로운 상황에 적응하기, 함께 축하하기로 구성되었다. 아동들은 상황들이 변화시킬 수 있는 것과 없는 것이 있다는 것을 스토리를 통해 인지하고 어려움에 처한 친구를 돕는 대처방법과 이야기 속 주인공들이 성장하여 새로운 학년으로 올라가고 새로운 담임선생님을 만나는 과정을 들으며 아동들에게도 다가올 새로운 상황에 대한 대처를 찾아보게 하여 예측할 수 있는 미래 상황들에 준비하는 경험을 제공하였다. 마지막으로 지금까지 프로그램에 열심히 참여한 자신에게 스스로 멋진 왕관을 만들어 써보도록 하였고 도움이 필요한 친구들의 왕관을 만드는 것을 도우며 서로 축하해 주는 시간을 가졌다. 아동들은 6 module으로 구성된 프로그램 중 세부적으로 나뉘었던 각 회기 프로그램을 마침으로써 서로 변화하고 성장한 자신들을 확인하도록 하였다. 아동들은 수료증을 받고 프로그램에 참여한 소감을 발표하였고 연구자는 지피의 친구들 시간을 통해 배운 것을 지속적으로 적용하고 연습할 수 있도록 격려했다.

#### 2.4.3 프로그램 운영

프로그램 운영은 본 연구자 2인이 초등학교 정규수업 시간을 활용하고 1회기 당 40분 진행하며, 주 1회, 총 6 Module로 각 Module당 4회기로 총 24회기를 진행하였다. 아동들의 책상을 'ㄷ'자 형으로 배열하여 아동전체가 상호작용할 수 있도록 하였고 프로그램 시작 시 마다 약속 읽기를 반복하여 서로 지켜야 하는 사항을 상기할 수 있도록 하였다. 새로운 주제로 전환할 때는 이야기를 들려주고 경청한 내용들을 서로 나누며 주인공의 감정과 행동을 살펴본 후 아동 자신의 경험 나누기를 하였다. 활동은 주로 경험 나누기, 강의, 역할극 또는 놀이 활동 순으로 진행되고 회기 마지막 부분은 무엇을 배웠는지, 이 회기를 마치며 나의 감정과 수업이 어떠했는지 스스로 평가하였다.

### 2.5 자료 수집 및 연구적 고려

본 연구의 자료 수집은 2017년 4월 4일부터 12월 13일까지 실시하였다. 본 연구를 위해 G시 N 정신건강복지센터 기관장의 허락을 받은 후 연구를 실시하였다. 또한 사전에 각 학교 학교장, 담임교사에게 연구의 목적, 내용, 범위, 방법 등에 관하여 설명한 후 허락을 받았다. 이후 연구 대상자인 아동과 법정 대리인에게 본 연구에 대한 설명서와 동의서를 제작하여, 각 반 담임선생님을 통해 종례시간에 각 가정에 배포하였다. 연구 설명서에는 연구이외의 목적으로 자료를 사용하지 않을 것과 연구

참여로 인해 기여하는 점과 연구 내용 및 방법을 설명하였다. 연구 설명문을 상세히 읽어본 후 법정 대리인과 아동 모두 자발적으로 동의한 경우에만 연구동의서에 서면으로 서명한 후 설문지를 작성하도록 안내하였다. 만약 도중에 연구 참여를 원하지 않으면 언제라도 철회할 수 있으며 자료의 익명성과 비밀보장 및 연구종료 후 모든 자료는 폐기됨을 공지하였다. 설문지 수거는 각 학교에 밀봉된 설문지 수거 박스를 비치하여, 학생들이 작성해 온 설문지와 동의서를 투표함에 넣을 수 있도록 하였다. 연구에 참여한 모든 대상자에게 연구 참여 및 동기 부여를 위해 소정의 상품을 제공하였다. 연구 참여자 중 실험군에게는 본 프로그램을 제공하고, 연구가 종료된 후에 대조군에게는 프로그램 참여를 원하는 대상자에게 동일한 프로그램을 실시하였다.

### 2.6 자료 분석방법

수집된 자료는 SPSS 20.0 for Windows를 사용하여 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, Independent t-test로 산출하였다.
- 대상자의 일반적 특성, 정서지능 및 스트레스 대처에 대한 동질성 검증은  $\chi^2$ -test, Fisher's exact test, Independent t-test를 이용하여 분석하였다.
- 종속변수의 정규성 검정을 위해 Kolmogorov-Smirnov

Table 1. Zippy's Friends Program based on stress coping model

| Modules | Theme                             | Contents  |
|---------|-----------------------------------|---|
| 1       | Feelings                          | · Program orientation/ Our Promise<br>· Feeling sad/ angry/ jealous/ nervous<br>· Homework: feelings and to identify coping strategies  |
| 2       | Communication                     | · Our Promise<br>· Improving communication/Listening /Who can help us?<br>· Saying what you want to say<br>· Homework : Communicate their feelings  |
| 3       | Making and breaking relationships | Our Promise<br>· How to keep a friend/Dealing with loneliness and rejection<br>· How to resolve conflicts with friends<br>· How to make friends<br>· Homework : To make friends, Why a friend is good |
| 4       | Conflict resolution               | · Our Promise<br>· How to recognise good solutions/ Bullying/ Solving problems<br>· Helping others to resolve conflicts<br>· Homework : To resolve conflicts, Thoughts that makes you feel good       |
| 5       | Dealing with change and loss      | · Our Promise<br>· Change and loss are part of life/ Coping with death Visit to a graveyard/ Learning from change and loss<br>· Homework: change and loss, Past experience and current                |
| 6       | We cope                           | · Our Promise<br>· Different ways to cope/ How to help others<br>· Adapting to new situations<br>· Celebrating together   |

test를 시행하였다.

- 프로그램 효과에 대한 가설검정은 두 군 간의 사전 값이 동질 한 정서지능은 사전-사후의 차이 값으로 Independent t-test, 두 군 간의 사전 값이 동질하지 않은 스트레스 대처는 사전 값을 공변량으로 처리하여 ANCOVA[18]를 사용하여 분석하였다.

### 3. 연구결과

#### 3.1 대상자의 특성 및 동질성 검증

대상자의 일반적 특성은 Table 2, 3과 같다. 성별은 실험군 남학생 31명(43.1%), 여학생 41명(56.9%), 대조군은 남학생 33명(43.4%), 여학생 43명(56.6%)이었고, 두 군 간의 유의한 차이는 없었다. Table 2와 같이 교우관계, 학교생활 만족도는 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 집단 간에 동질성이 확인되었다. Table 3과 같이 프로그램 실시 전 실험군과 대조군의 종속변수 사전 점수 분포가 모두 정규분포하여 두 집단의 정서지능과 스트레스 대처능력에 대한 평균차이 분석을 위해 Independent t-test를 시행한 결과, 정서지능은 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 없어( $t=1.76, p>.080$ ) 두 집단 간에 동질성이 확인되었다. 그러나 스트레스 대처능력에 대한 두 집단의 동질성은( $t=-3.63, p<.001$ ) 확보되지 않았다.

Table 2. Homogeneity test of characteristics between experimental and control Groups (N=148)

| Characteristics                                 |          | Experimenta     | Control         | Total     | $\chi^2/t$ | $p$   |
|---|----------|-----------------|-----------------|-----------|------------|-------|
|   |          | I (n=72)        | (n=76)          | (n=148)   |            |       |
|   |          | n(%) or Mean±SD | n(%) or Mean±SD | n(%)      |            |       |
| Gender  | Male     | 31(43.1)        | 33(43.4)        | 64(48.6)  | .00        | <.999 |
|   | Female   | 41(56.9)        | 43(56.6)        | 84(51.4)  |            |       |
| Satisfacti<br>on<br>of peer<br>relationsh<br>ip | Good     | 40(55.6)        | 46(60.5)        | 86(58.1)  | .49        | .829  |
|   | Normal   | 27(37.5)        | 26(34.2)        | 53(35.8)  |            |       |
|   | Not good | 5(6.9)          | 4( 5.3)         | 9( 6.1)   |            |       |
| Satisfacti<br>on<br>of school<br>life           | Good     | 53(73.6)        | 48(63.2)        | 101(68.2) | 2.47       | .305  |
|   | Normal   | 13(18.1)        | 22(28.9)        | 35(23.6)  |            |       |
|   | Not good | 6(8.3)          | 6(7.9)          | 12( 8.1)  |            |       |

Table 3. Homogeneity test for variables between two groups (N=148)

| Variables              | Experimental | Control    | t     | $p$   |
|------------------------|--------------|------------|-------|-------|
|                        | (n=72)       | (n=76)     |       |       |
|                        | Mean±SD      | Mean±SD    |       |       |
| Emotional intelligence | 23.76±3.86   | 22.55±4.46 | 1.76  | .080  |
| Stress coping total    | 52.64±8.31   | 57.59±8.29 | -3.63 | <.001 |

#### 3.2 가설 검증

Table 3과 같이 스트레스 대처 모델 기반 Zippy's Friends 프로그램을 학령초기 아동에게 적용하여 효과를 검증한 결과는 다음과 같다.

제 1가설인 “스트레스 대처 모델 기반 Zippy's Friends 프로그램에 참여한 실험군은 대조군과 정서지능 점수 차이가 있을 것이다.”를 검증한 결과 실험군과 대조군의 차이가 유의하지 않아( $t=-.37, p=.715$ ) 제 1가설은 기각되었다.

제 2가설인 “ 스트레스 대처 모델 기반 Zippy's Friends 프로그램에 참여한 실험군은 대조군과 스트레스 대처능력 점수 차이가 있을 것이다.”를 검증한 결과 두 집단의 사전값이 동질하지 않아 실험적 처치효과의 정확한 비교와 종속변수에 대한 대상자의 외생변수 영향을 통계적으로 통제하기 위해 스트레스 대처 사전 점수를 공변량으로 처리하여 통제된 사후 점수를 비교하였다. 실험군과 대조군의 차이가 통계적으로 유의하여 ( $F=22.77, p<.001$ ) 제 2가설은 지지되었다.

Table 4. The effect of Zippy's Friends program on emotional intelligence and stress coping between two groups (N=148)

| Variables              | Group | Pre-test   | Post-test  | Difference | $F^*$<br>or $t^{**}$ | $p$   |
|------------------------|-------|------------|------------|------------|----------------------|-------|
|                        |       | Mean±SD    | Mean±SD    | Mean±SD    |                      |       |
| Emotional intelligence | Exp   | 23.76±3.86 | 23.31±3.86 | -.46±4.83  | -.37                 | .715  |
|                        | Con   | 22.55±4.46 | 22.38±3.88 | -.17±4.73  |                      |       |
| Stress coping          | Exp   | 52.64±8.31 | 58.39±6.94 | 5.75±5.95  | 22.77                | <.001 |
|                        | Con   | 57.59±8.29 | 56.92±8.48 | -.67±6.77  |                      |       |

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group; \*Result of ANCOVA controlling the values at pretest as a covariate; \*\*t value.

### 4. 논의

본 연구에서는 학령초기 아동의 정서지능, 스트레스

대처능력 향상을 위해 Zippy's Friends 프로그램을 실시하고 그 효과를 확인하기 위해 시도되었다. 연구결과에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 스트레스 대처 모델 기반 Zippy's Friends 프로그램에 참여한 실험군은 대조군과 비교하여 정서지능 점수가 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 그러나 Kim[19]연구에서 협동증심의 미술집단치료프로그램은 아동의 정서지능 향상에 유의미한 것으로 나타났으며 Kim[20]연구에서도 초등학교 저학년 대상 통합적 미술 치료 프로그램이 정서지능 향상에 도움이 된다고 보고하였다. 이는 Zippy's Friends와 같은 정신건강증진프로그램은 아니었으나 학령초기 아동의 발달과정을 고려하여 다양한 정서에 대해 언어적 표현보다는 그림으로 표현한 제공 과정은 유사하다고 볼 수 있다.

본 프로그램 1 module에서는 Kim[15], Kim[16]의 연구처럼 아동들로 하여금 슬픔과 불안을 쉽게 알아차리도록 자신이 경험한 상황을 글과 그림으로 표현하게 하였다. 아동들이 잘 이해하기 어려운 분노와 질투와 같은 단어는 연구자가 상황극으로 예를 들자 이해하는 모습을 보였다. 이런 과정 속에서 아동들은 자신들이 이미 사용해 본 대처방안과 다른 아동들이 발표한 방안을 듣고 자신에게 적절한 방안을 선택하는 모습이 관찰되었다. 2 module에서는 난처한 상황을 카드에 적어 뽑게 하여 아동들의 흥미를 유발하고 역할극을 시행해 봄으로써 적절한 감정표현과 다른 사람들의 말을 경청할 수 있도록 하였다. 하지만 학령초기, 특히 1학년 아동의 단어를 이해하는 능력에는 개개인의 차가 크고, 회기마다 서로 다른 주제를 다루기 때문에 각 회기를 온전히 습득하기에는 역부족이었을 것으로 판단된다. 또한 본 연구와 Kim 등[20]의 연구결과가 달랐던 것은 기존 연구의 대상자가 저학년이긴 하지만 학년이 다르고 정서지능 향상을 위한 중재프로그램이 20회기로 구성되어 프로그램에 대한 중재 기간 등에서 차이가 있었다. 그리고 미술을 사용한 집단 프로그램이었기 때문에 본 연구 결과와 차이가 있었을 것으로 생각된다. 추후 연구에서는 자신 및 타인의 정서를 지각하고 표현할 수 있는 방법에 음악, 미술 등을 다양한 전략을 사용하는 것이 필요하리라 사료된다.

둘째, 스트레스 대처 모델 기반 Zippy's Friends 프로그램에 참여한 실험군은 대조군과 비교하여 스트레스 대처 점수가 통계적으로 유의한 차이를 보였다. Mishara와 Ystgaard[21]연구에서 나타난 바와 같이, Zippy's Friends 프로그램 참여한 실험군이 일상의 다양한 사건에 많은 대처전략을 사용하고 협력, 감정이입, 자기주장

과 자기 조절이 향상되었다는 연구결과는 본 연구를 지지한다. 또한 Wong[22] 연구에서, 유치원에서 초등학교로 전환하는 아동들을 대상으로 Zippy's Friends 프로그램을 적용 후 문제해결능력이 향상되고 스트레스 대처 전략이 증가한 것은 본 연구결과와 맥락을 같이 한다. 이는 아동기부터 대처기술에 대한 폭넓은 레퍼토리를 가지고 다양한 전략을 사용할 수 있도록 하며, 점차 아동이 성장함에 따라 예상치 않는 사건을 만났을 때도 유연하게 대처할 수 있고 긍정적인 결과[23,24]를 얻은 것으로 생각된다.

본 프로그램의 3-4 module은 관계와 갈등을 주제로 구성되어 학령초기 아동들의 사회적 관계를 형성하는 데 유의하였다고 판단된다. 5 module은 변화와 상실에 대처하기라는 주제로 지파라는 곤충이 죽는 스토리를 통해 죽음에 대처하는 방법을 알아보게 된다. 연구자의 염려와는 달리 아동들은 자신들이 키우던 강아지, 햄스터, 고양이, 식물 등과 관련하여 경험을 충분히 나눔으로써 죽음이 우리 인생의 일부이며 이를 바꿀 수는 없지만 서서히 받아들일 수 있음을 알게 되었다. 6 module은 대처법을 확장하는 것에 초점을 맞추고 아동 스스로 배운 바를 점검할 수 있는 기회를 제공함으로써 스트레스 대처 전략 활용에 긍정적인 영향을 주었을 것으로 사료된다.

이상의 결과를 종합해보면, Zippy's Friends 프로그램은 학령초기 아동들이 가정과 학교를 포함한 확장된 환경 간의 상호작용에서 발생하는 여러 스트레스를 어떻게 대처할 것인지 방법을 찾아가고 배우는 과정이라 할 수 있다. 본 연구는 학령초기 아동의 특성을 고려하여 강의 중심이 아닌 보다 효과적인 전달방법으로, 역할극, 만들기, 이야기, 게임 활동 등으로 다양한 스트레스 상황을 간접적으로 경험해 보고 대처하는 연습 기회를 제공하였고 효과적으로 스트레스 대처행동을 습득했다는 데 그 의의가 있다.

본 연구의 제한점은 첫째, 실험군과 대조군 할당 시 무작위로 할당이 어려워 두 집단의 동질성 확보에 제한점이 있었다. 둘째, 일 개 도시에 소재한 초등학교 학생만을 대상으로 하였으므로 연구결과를 일반화 하는데 한계가 있었다. 셋째, 부모와의 상호작용 경험에서 활성화 되는 정서지능에 대해 배운 바를 가정환경에서 반복 적용하여 그 효과를 측정하는 것이 어려웠다. 넷째, 아동이 성장함에 따라 예상치 않는 사건을 만났을 때도 유연하게 대처할 수 있고 긍정적인 결과를 얻을 수 있는지 그 효과를 확인하는 추후 검사가 실시되지 않았으므로 한계가 있었다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 학령초기 아동을 대상으로 Zippy's Friends 프로그램이 정서지능, 스트레스 대처능력에 미치는 효과를 확인하고자 시도되었다. 연구결과 Zippy's Friends 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 스트레스 대처 능력 점수가 유의하게 향상되었다. 따라서 Zippy's Friends 프로그램이 학령초기 아동의 스트레스 대처능력을 향상시키고 학교환경에 적응하는데 유용한 간호증재로 활용될 수 있을 것으로 사료된다. 뿐만 아니라 단기적 프로그램이 아닌 장기적인 프로그램으로 정규 수업 시간을 활용할 수 있기에 담임교사, 보건교사, 상담교사들이 보다 쉽게 적용할 수 있을 것으로 기대된다. 이상의 결론을 기반으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

본 연구를 위해 정규적인 수업시간을 활용하여 지속적인 관찰을 하였다. 하지만 학령초기 아동대상의 Zippy's Friends 프로그램과 같은 정신건강증진 프로그램을 적용하는 것은 가정 환경과 학교 환경에 따라 연구 결과의 파급과 확대가 다를 수 있으므로 반복연구와 효과를 검증하기 위한 후속연구가 필요하다. 또한 국가차원에서 학교정신건강사업을 적극적으로 실시하고 있는 미국, 영국과 호주 등과 같이 전체 학교를 대상으로 정신건강증진 지원을 위한 자원구조, 교과과정, 학교 및 지역사회 조직간의 파트너십 구축을 통해 더 많은 아동들에게 성장발달과정에 적합한 정신건강증진프로그램을 개발하고 제공하는 것이 필요하다고 하겠다.

## REFERENCES

- [1] Y. S. Youm. (2016). *A Study on International Comparisons of Youth happiness Index*. Seoul : Institute for Social Development Studies Yonsei University
- [2] G. S. Lee. (2007). *Short-Term Longitudinal Exploration On Change Processes and Patterns of Problem Behaviors in Early School Aged Children*. Unpublished Doctoral dissertation. Keimyung University, Daegu.
- [3] H. R. Sim. (2016). *A single case study of art therapy on self-efficacy of early school age child*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- [4] B. Mishara & M. Ystgaard. (2006). Effectiveness of a mental health promotion program to improve coping skills in young children: Zippy's friends. *Early Childhood Research Quarterly*, 21(1), 110-23.
- [5] D. Goleman. (1995). *Emotional intelligence*. New York : Bantam Books, 1995.
- [6] G. S. Kim & M. S. Kim. (2008). The effects of an emotional intelligence development program on the stress recognition and the stress coping of elementary school children. *The Korean Journal of Elementary Counseling* 7(2), 141-158.
- [7] Mayer & Salovey. (1997). *What is emotional Intelligence?. In Salovey & D. Sluyter(Edc.), emotional development and emotional Intelligence :implications for educators*. New York : Basic Books.
- [8] E. F. Dubow & J. Tisak. (1990). The relation between stressful life events and adjustment in elementary school children : The role of social support and social problem-solving skills. *Child Development*, 60(6), 1412-23.
- [9] S. Holen, T. Waaktaar, A Lervag & M. Ystgaard. (2012). The effectiveness of a universal school-based Programme on coping and mental health: a randomised, controlled study of Zippy's Friends. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 32(5), 657-77.
- [10] R. S. Lazarus & S. Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer.
- [11] *Partnership for Children* [Online]. <http://www.partnershipforchildren.org.uk/teachers/zippy-s-friends-teachers.html>
- [12] F. Faul, E. Erdfelde, A. G Lang & A. Bchne. (2007). G\* Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biometrical sciences. *Behavior Research Method*, 39(2), pp.175-191.
- [10] Mayer & Salovey. (1990). "Emotional Intelligence Imagination." *Cognition and Personality*, 10(1).
- [14] Y. L. Moon. (1996). Meaning and Importance of Emotional Intelligence. Direction of mature emotional education. *Early Childhood Education Conference*. Seoul.
- [15] H. Y. Min & A. J. Yoo. (1998). Development of Daily Hassles Coping Scale for Children. *Family and Environment Research*, 36(7), 83-96.
- [16] G. A. Park. (2001). *Relationship between coping with stress in school - aged children and their behavior problems*. published master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- [17] F. Cohen & R. S. Lazarus. (1983). *Coping and adaptation on health and illness*. In D. Meadhamic (Ed.). Handbook of health, health care, and the health professions. New York : Basic Books Inc. 608- 635.
- [18] J. E. Yoo. (2013). Misunderstandings and mis-applications on ANCOVA in educational studies. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 13(6), 27-49.
- [19] Y. E. Kim. (2016). *The effect of collaboration Work Centered Group Art Therapy On Emotional Intelligence and Social Skill of Children* Unpublished



master's thesis. Myongji University, Seoul.

- [20] J. S. Kim & Chun S. Y. (2015). Effects of mandala-centered group art therapy on emotional intelligence and sociality of younger elementary school children. *Korean Journal of Art Therapy*, 22(6), 1787-1806.
- [21] B. Mishara & M. Ystgaard. (2006). Effectiveness of a mental health promotion program to improve coping skills in young children: Zippy's friends. *Early Childhood Research Quarterly*, 21(1), 110-23.
- [22] W. Mun. (2015). Voices of children, parents and teachers: how children cope with stress during school transition. *Early Child Development and Care*, 185(4), 658-678. DOI: 10.1080/03004430.2014.948872
- [23] K. M. Yang, H. J. Park. (2018). The Effect of Horticultural Activities Program on Emotional Intelligence and Stress Coping in Nursing College Student. *Journal of Korea Convergence Society*. 9(2), 267-276.
- [24] M. Choi. (2017). A Conveience Study of the Influence of Grateful disposition and Subjective well-being on Stress coping of College students. *Journal of Korea Convergence Society*. 8(4), 101-109.

**김 민 이(Min- Yi Kim )**

[정회원]



- 2017년 3월 ~ 현재 : 전남대학교 간호대학원 (박사과정)
- 2010년 1월 ~ 현재 : 광주남구 정신건강 복지센터 부센터장
- 관심분야 : 지역사회 정신보건, 정신건강, 간호관리
- E-Mail : kmy6366@hanmail.net

**고 하 늘(Ha- Neul Ko)**

[정회원]



- 2015년 3월 : 광주대 학교 사회복지전 문대학원 (석사과정)
- 2012년 2월 ~ 현재 : 광주남구 정신건강 복지 센터 팀장
- 관심분야 : 정신건강, 아동복지
- E-Mail : inhn4707@gmail.com

**김 수 진(Soo-Jin Kim)**

[정회원]



- 1999년 8월 : 가톨릭대학교 간호대학 (간호학박사)
- 2000년 1월 ~ 2012년 2월 : 광주광역시 서구/ 남구 정신건강복지센터 센터장 역임
- 1982년 3월 ~ 현재 : 전남대학교 간호대학 교수
- 관심분야 : 지역사회 정 신보건, 성인·청소년 정신건강 및 건강증진
- E-Mail : pinehillkim@naver.com

**김 보 영(Boyoung Kim)**

[정회원]



- 2011년 8월 : 전남대학교 간호대학(간호학박사)
- 2012년 8월 : Johns Hopkins University(박사후 과정)
- 2013년 10월 ~ 2016년 8월 : 호남대학교 간호학과 조교수
- 2016년 9월 ~ 현재 : 경상대학교 간호대학 조교수
- 관심분야 : 지역사회 정신 보건, 성인·청소년 정신건강 및 건강증진, 실험연구
- E-Mail : dasom7812@daum.net