

## 실외놀이에서 자유선택을 위한 유아의 VPE프로그램 효과\*

양옥승<sup>1)</sup>

---

### 요약

---

본 연구는 유아교육기관 실외놀이에서 유아의 VPE프로그램이 자기조절력에 미치는 효과를 검증하는 데 그 목적이 있다. 연구대상은 직장어린이집에 재원 중인 만3-5세 유아 146명(실험집단 74명, 통제집단 72명)이었다. 이 연구는 통제집단에 처치를 가하지 않은 사전·사후 검사 설계(untreated control group design with pretest and post-test) 방법으로 진행되었으며, 프로그램의 효과는 ‘영유아 자기조절력 측정도구’를 사용하여 확인하였다. 연구결과를 제시하면 다음과 같다. 첫째, 실외놀이에서 VPE프로그램은 만3-5세 유아의 자기조절력을 향상시킨다. 둘째, 실외놀이에서 VPE프로그램의 효과는 유아의 연령에 따라 차이가 있다. 이러한 결과들은 유아들의 자기조절력을 증진시키기 위해 유아교육기관에서는 실외놀이에서도 VPE프로그램을 적용해야 함을 시사한다.

**주제어:** VPE프로그램, 자유선택, 자기조절력, 실외놀이

---

## I. 서론

2013년 3-5세 누리과정 시행 이후, 2011년 85.2%이었던 유치원·어린이집 3-5세 취원율은 2012년 88.1%, 2013년 91.9%, 2014년 91.3%, 2015년 92.1%(보건복지부, 2016; 통계청, 2015) 등으로 증가하였다. 이러한 양적 증가에 비해, 유아교육과정으로서 누리과정이 “국가가 관리하는 양질의 내용과 수준으로 교육”(교육과학기술부, 2013: 6)하는 데 목적이 있다면, 현장에서 누리과정이 내실 있게 운영되고 있는지에 대한 연구는

---

\* 본 연구는 2015학년도 덕성여자대학교 연구비지원으로 이루어졌음

1) 덕성여자대학교 유아교육과 교수

미흡한 실정이다. 누리과정은 인지적 학습활동 중심의 초등교육과는 다르게 유아의 자유선택활동을 강조한다(교육과학기술부, 2013).

자유선택활동은 어떤 형태의 교육방법보다도 가장 자연스럽게 개인적인 흥미, 요구, 관심을 드러낼 수 있게 하는 자기만족의 수단이며, 편안하고 즐거운 상태에서 유아가 자신의 생각과 감정을 스스로 조절하여 선택할 수 있게 해주는 자기교수의 기회로 작용한다(양옥승, 2004). 또한 교사의 입장에서 보면 영유아와 개별적으로 상호작용할 수 있는 유일한 시간이기도 하다. 일찍이 본 연구자는 유아교육기관에서 자유선택활동 시간에 적용할 수 있는 「VPE프로그램」을 개발·제시한 바 있다. VPE프로그램은 유아의 자기조절력 향상을 위해 유치원과 어린이집의 자유선택활동 시간에 적용하는 프로그램으로서, 이 프로그램의 특성은 교사의 프로그램이 아니라 학습자인 유아 개인이 자신의 놀이활동에 대한 자유선택을 위해 구성하는 유아의 프로그램이라는 점이다. 그러나 유아의 발달 특성상 유아의 프로그램 과정에서 교사의 도움(질문)이 필요하다는 점에서 교사의 역할은 중요하다.

VPE프로그램은, 유아는 말하면서 생각하고 계획할 수 있으며 정서와 사고를 조절할 수 있는 자기조절의 기초는 자유선택 교육에 의해 유아기에 형성될 수 있다는 Vygotsky의 아이디어에 기초하고 있다. 다시 말해, 유치원이나 어린이집에서 유아에게 놀이의 자유로운 선택과 그에 따른 활동, 자신을 점검해볼 수 있는 기회를 최대한 보장해줌으로써, 유아가 주어진 사회문화적 상황을 고려하여 자율적으로 사고하고 그에 따라 행동을 모니터하고 평가하는 자기조절력을 형성할 수 있음을 의미한다. 선행 연구에 의하면 VPE 프로그램은 연령에 따라 다소 차이가 있기는 하지만 유아의 자기조절력을 효과적으로 향상시키는 것으로 나타났다(양옥승, 2013; Yang & Hwang, 2008).

교육부에 따르면 누리과정은 1일 3-5시간의 기본 과정이다(교육과학기술부·보건복지부, 2012). 그리고 실외놀이 자유선택활동을 1일 1시간 이상 운영(교육과학기술부, 2013)하도록 하고 있다. 그러나 현장의 교사들은 안전사고에 대한 부담으로 인해 실외놀이 지도에 어려움을 느끼는 것으로 확인된다(김은희·유준호, 2012; 양미선·이규림·윤지연, 2014; 한보라·권미량, 2013). 실외놀이는 개방성과 자유로움 등 환경의 특수성으로 인해 안전사고의 위험이 실내에 비해 상대적으로 높을 수 있지만, 실외놀이는 유아들에게 신체, 인지, 사회, 정서적 측면에서 많은 혜택을 준다(조미영·홍혜경, 2011; Ene-Voiculescu & Ene-Voiculescu, 2015; Li, Hestenes, & Wang, 2016; Spencer & Wright, 2014). 따라서 부상이나 안전상의 문제가 있더라도 실외놀이를 통해 얻는 이

점이 더 많기 때문에 유아들에게 실외놀이의 기회를 적극적으로 제공할 필요가 있다 (Brussoni et al., 2015).

그러나 현장에서 실외활동을 매일 운영하는 비율을 살펴보면 어린이집 54.2%, 유치원은 41.4%로 나타나며(양미선 외, 2014), 누리과정 운영을 위한 교사용 지도서에는 바깥놀이 활동이 절대적으로 부족한 것으로 나타난다(문무경·배윤진·송신영, 2015). 또한 교사들은 실외놀이를 활성화시키기 위해서는 이를 지도할 수 있는 프로그램이 제공되어야 한다(김은희·유준호, 2012; 양미선 등, 2014; 한보라·권미량, 2013)고 인식하고 있다. 실제로 균형 잡힌 실외 자유선택활동 프로그램과 언어적 계획 및 평가 활동은 유아의 반성적 사고와 자발성 및 능동성, 자기주도적 학습 향상에 긍정적인 영향(오연주·김춘자, 2010)을 준다. 실외놀이가 주로 유아의 자유선택에 의해 이루어진다는 점을 감안하면, 실내 자유선택활동을 위해 적용되었던 VPE프로그램이 실외놀이에서도 같은 효과를 가지고 올 것으로 기대할 수 있다.

본 연구는 실외놀이에서 만3-5세 유아의 자기조절력에 미치는 VPE프로그램의 효과를 검증하고, 프로그램의 효과가 연령에 따라 차이가 있는지 확인하는 데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해 설정된 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 실외놀이에서 ‘VPE프로그램’이 유아의 자기조절력에 미치는 영향은 어떠한가?  
 연구문제 2. 실외놀이에서 ‘VPE프로그램’이 유아의 자기조절력에 미치는 영향은 연령에 따라 차이가 있는가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 충청남도 소재 직장어린이집에 재원 중인 만3세 48명(실험 24명, 통제 24명), 만4세 50명(실험 25명, 통제 25명), 만5세 48명(실험 25명, 통제 23명) 등 총 146명의 유아를 대상으로 하였다(표 1 참조).

〈표 1〉 연구대상 유아의 집단 구성

		실험집단	통제집단	계
만3세	남아	10( 41.7)	13( 54.2)	23( 47.9)
	여아	14( 58.3)	11( 45.8)	25( 52.1)
	소계	24(100.0)	24(100.0)	48(100.0)
만4세	남아	12( 48.0)	15( 60.0)	27( 54.0)
	여아	13( 52.0)	10( 40.0)	23( 46.0)
	소계	25(100.0)	25(100.0)	50(100.0)
만5세	남아	12( 48.0)	10( 43.5)	22( 45.8)
	여아	13( 52.0)	13( 56.5)	26( 54.2)
	소계	25(100.0)	23(100.0)	48(100.0)
계	남아	34( 45.9)	38( 52.8)	72( 49.3)
	여아	40( 54.1)	34( 47.2)	74( 50.7)
	소계	74(100.0)	72(100.0)	146(100.0)

실험에 참여한 교사는 모두 14명(실험집단 7명: 만3세 3명, 만4세 2명, 만5세 2명 / 통제집단 7명: 만3세 3명, 만4세 2명, 만5세 2명)이었다. 우선 실험집단 교사 7명의 배경을 살펴보면 학력은 전문대학 졸업 3명, 4년제 대학교 졸업 4명이었으며, 경력 1-3년 3명, 4-5년 2명, 6-8년 2명이었다. 통제집단 교사의 학력은 7명 모두 4년제 대학교 졸업이었으며, 경력별로는 1-3년 2명, 4-5년 4명, 6-8년 1명이었다.

## 2. VPE프로그램

VPE프로그램은 유아의 자기조절력 향상을 위해 유치원과 어린이집의 자유선택활동 시간에 적용하는 프로그램이다. 이 프로그램의 특성은 교사의 프로그램이 아니라, 학습자인 유아 개인이 자신의 놀이활동에 대한 자유선택을 위해 구성하는 유아의 프로그램이라는 것이다. 그러나 유아의 발달 특성상 유아의 프로그램 과정에서 교사의 도움(질문)이 필요하다는 점에서 교사의 역할은 중요하다.

VPE프로그램은 유아에 의한 언어적 계획(VP)-실행-언어적 평가(VE)를 통해 완성되는 프로그램이다. 즉 유아에 의해 구성되는 프로그램이다. 따라서 언어적 계획(VP) 단계에서 유아가 놀이활동을 선택하고, 선택한 놀이를 어떤 방법으로 어떻게 수행할 것인지 등의 계획이 VPE프로그램의 목표가 된다. 프로그램의 내용은 유아가 흥미 영역에서 선택한 놀이활동을 진술한 계획에 따라 실행하는 것이며, 마지막으로 언어적 평가(VE) 단계에서 유아가 자신이 설정한 놀이행동 목표와 관련지어 실행단계의 놀이활동을 회상하며 평가하는 것이 VPE프로그램의 평가에 해당한다. 이상의 내용을

정리하면 다음과 같다(표 2 참조).

〈표 2〉 유아의 VPE프로그램 과정

<p>❖ 언어적 계획(VP): 놀이활동에 대한 유아의 목표진술</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>유아는 놀이활동을 자유롭게 선택하고 활동목표를 구체적으로 말한다.</li> </ul> <p>교사의 역할:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>교사는 유아에게 어떤 놀이활동을 계획하고 있는지를 질문한다.</li> <li>교사는 유아의 진술한 활동목표를 기록용지에 받아 적고 읽어줌으로써 유아의 언어적으로 계획했던 놀이활동을 실천할 수 있도록 돕는다.</li> </ul>
<p>❖ 실행: 진술한 목표대로 유아의 놀이활동 전개</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>유아는 자신이 진술한 활동목표에 따라 놀이한다.</li> </ul> <p>교사의 역할:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>교사는 유아의 놀이과정을 관찰하여 계획한 대로 활동할 수 있도록 돕는다.</li> </ul>
<p>❖ 언어적 평가(VE): 놀이활동에 대한 유아의 평가</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>유아는 자신이 진술한 목표대로 실행단계에서 놀이했는지를 회상하며 평가한다.</li> </ul> <p>교사의 역할:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>교사는 유아에게 어떤 놀이활동을 했는지 질문한다.</li> <li>교사는 유아에게 계획서를 읽어주거나 실행과정에서 관찰한 사항을 말해줌으로써 유아의 계획과 관련지어 실제로 선택했던 놀이활동을 검토해볼 수 있도록 돕는다.</li> </ul>

VPE프로그램을 진행하기 위해서는 VPE 영역을 구성해야 한다. VPE 영역은 교사와 함께 유아의 개별적으로 언어적 계획(VP) 및 평가(VE)를 실시하는 공간으로서, 출입구에 가까우면서도 모든 흥미 영역에 고루 시선이 미칠 수 있는 곳에 배치한다. VPE프로그램은 별도의 VPE 영역에 놀이용 이름표, 놀이용 이름판, 흥미영역 표지판, 놀이 안내판, VPE 기록 용지, 개인 파일 및 파일 보관함 등의 자료를 준비한 후 진행한다. 그러나 본 연구는 실외놀이에 프로그램을 적용하는 관계로 상기한 교수학습자료 중 VPE 기록 용지만 사용하도록 처치하였다.

‘놀이 계획표’라 불리는 VPE 기록 용지는 언어적 계획(VP)과 평가(VE) 과정에 사용하는 것으로서, 단순히 계획과 평가 여부를 체크하는 용도로 사용하는 것은 의미가 없다. 본 실험에서 실외놀이에 적합한 교수학습 자료로서 VPE 기록 용지를 선택한 이유는, VPE 기록 용지는 유아와 교사와 함께 작성함으로써 유아 자신의 계획을 언어화하고, 평가(VE)단계에서는 실제 활동을 회상하여 기억한 것을 말하도록 함으로써 유아에게 자기평가를 통해 놀이 과정을 점검할 기회를 주며, 이러한 과정을 통해 유아의 자기조절력을 향상시키려는 데 목적이 있기 때문이다.

### 3. 연구도구

‘VPE프로그램’의 효과를 평가하기 위해 총 43문항(인지조절 18문항, 정서조절 25문항)으로 구성된 ‘영유아 자기조절력 측정도구’(양옥승, 출판 중)를 사용하였다. 자기조절력의 하위요인 중 인지조절을 평가하는 문항은 자신의 능력과 주어진 상황에서 자기가 무엇을 해야 할지 판단하고, 놀이 계획 시 자기가 무엇을 할 것인지 스스로 결정하여 선택하기, 계획한 대로 놀이가 진행되고 있는지 확인하기, 자신의 능력이나 상황에 비추어 계획을 조정하기, 계획한 대로 수행하였는지 평가하기, 평가결과를 반영하여 행동 조정하기 등의 내용으로 구성되어 있다. 예컨대, 유아는 주어진 상황을 고려하여 그 상황에 알맞게 행동을 계획할 수 있다, 유아는 활동과정에서 자신의 상황을 고려하여 계획(활동, 재료, 방법)을 변경할 수 있다, 유아는 활동수행 후 자기가 계획했던 활동과 실제로 했던 활동을 구분하여 기억할 수 있다 등의 문항이 포함된다.

또한 정서조절 요인은 유아가 자신과 타인의 감정을 인지하기, 외적 통제에 순응하고 충동이나 행동을 억제하거나 만족을 지연시키는 등 내면화된 규칙을 지키기 위해 부정적인 정서를 억제하기, 부정적인 정서를 긍정적으로 바꾸거나 상황을 고려하여 자기의 감정을 다른 사람들이 모르게 숨기거나 감추기 등의 내용으로 구성되어 있다. 정서조절 문항의 예를 들면, 유아는 충동을 억제하고 주어진 상황에 알맞게 행동할 수 있다, 유아는 자기 마음대로 안 돼도 화내지 않을 수 있다, 유아는 자신의 화난 감정을 다른 사람들이 모르게 숨길 수 있다, 유아는 문제해결을 위해 두려움을 떨쳐버리고 상황에 알맞게 행동할 수 있다 등이다.

유아의 자기조절력은 교사에 의해 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점부터 ‘매우 그렇다’의 5점까지 평가되었으며, 점수가 높을수록 유아의 자기조절력이 높음을 의미한다. 사전·사후검사 신뢰도는 자기조절력 전체는 사전검사 신뢰도 .99, 사후 .98, 인지조절 요인의 사전검사 신뢰도는 .98, 사후 .98이었으며, 정서조절 요인의 사전검사 신뢰도는 .98, 사후 .96 등 높은 것으로 확인되었다.

### 4. 연구절차

본 연구는 통제집단에 처치를 가하지 않은 사전사후 검사설계(untreated control group design with pretest and posttest)를 활용한 실험연구로서 프로그램 처치 전, 실험집단 교사들을 대상으로 VPE프로그램에 대해 3일 간 교육을 실시하였다. VPE프로그램을 실시하기 전에 2015년 7월 13일부터 17일까지 5일 간 실험 및 통제집단에 대해

자기조절력 사전검사가 이루어졌으며, VPE프로그램은 2015년 7월 20일부터 9월 25일 까지 10주 동안 오전에 진행되는 약 60분의 실외놀이 시간에 실시되었다. 실험이 종료된 후 2015년 9월 30일부터 10월 8일까지 자기조절력에 대한 사후검사가 이루어졌다.

실험집단 교사들을 위한 교육은 VPE프로그램의 이론적 배경과 프로그램의 진행 절차, VPE 기록 용지 작성 방법, 유아와의 언어적 상호작용 방법 등의 내용을 중심으로 진행하였다. 본 연구의 실험장소인 직장 어린이집은 경력에 있어서 4년 이상의 고경력자와 1-3년 이하의 저경력자가 짝을 이뤄 한 학급 당 2-3명의 담임교사가 배치되어 있다. 이에 따라 경력이 높은 교사를 VPE프로그램의 주교사로 선정하였는데, 이는 교육경력이 높을수록 유아와의 상호작용 경험도 풍부하여 프로그램을 원활히 진행할 수 있으리라는 판단에 따른 것이다. 주교사 이외의 교사들은 휴가 등으로 인한 주교사의 부재를 대비하여 함께 교육을 진행하였다.

본 연구에서는 학급당 유아 수가 20-25명이었기 때문에 교사는 하루에 4-5명의 유아를 대상으로 VPE프로그램을 실시하였으며, 유아들은 2주에 3회 정도 프로그램을 경험하였다. 언어적 계획(VP) 및 평가(VE)에 소요된 시간은 유아 당 약 5-10분이었다. 또한 언어적 계획(VP) 단계에서 유아는 1개의 활동만 선택하는 것으로 제한하였다. 이는 VPE프로그램의 실시 초기에 언어적 계획(VP)-실행-평가(VE)로 이어지는 일련의 과정에 유아가 익숙하지 않기 때문이다. 유아가 이러한 과정에 익숙해지면 2-3개의 활동을 계획하는 것도 가능하나, 실험기간이 10주인 관계로 1개의 활동만을 선택하도록 하였다.

실험집단의 유아들은 실외놀이 시간 중 계획한 한 개의 활동만 하는 것이 아니라, 교사와 언어적으로 계획한 놀이를 실행하고 다른 영역에서도 놀이할 수 있도록 하였다. 또한 유아들이 계획한 놀이를 잘 진행하고 있는지 관찰하기 위해 언어적 계획(VP)을 진행한 주교사가 VPE프로그램을 실시한 유아들의 놀이 실행을 관찰하였으며, 나머지 교사들은 다른 유아들을 지도하였다.

실험이 진행된 어린이집의 실외놀이 영역은 모래놀이(수로놀이, 역할놀이), 물놀이, 대근육놀이(미끄럼틀 등 기구, 자전거), 자연학습장(동식물 관찰), 휴식영역(미술, 책 읽기)으로 구성되어 있으며, 실험집단과 통제집단은 하루 일과 중 오전 실외놀이 시간이 동일하게 구성되어 있다. 실험집단은 실외놀이를 나가기 전, 교실에서 교사와 함께 언어적으로 활동을 계획(VP)하고 이를 VPE 기록 용지에 기록하였으며, 언어적 평가(VE)는 실외놀이 후 교실에 들어와 점심 식사 후에 실시하였다. 통제집단은 기존의 방식대로 실외놀이를 진행하였다.

## 5. 자료 분석

연구대상 유아의 현황을 파악하기 위해 빈도와 백분율을 구하고, 측정도구의 신뢰도는 Cronbach의  $\alpha$ 계수를 산출하여 확인하였다. 자기조절력 사전, 사후 검사에 대해 평균과 표준편차를 산출하였으며, VPE프로그램의 효과는 사전검사 점수를 공변인으로 하여 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 또한 VPE프로그램에 대한 연령집단 간 차이 검증을 위해 다변량공분산분석(MANCOVA)을 실시하였다.

## III. 연구결과

### 1. VPE프로그램의 효과

VPE프로그램 효과를 확인하기 전에 자기조절력 사전 및 사후검사 점수의 평균과 표준편차, 공변인에 의해 조정된 평균과 표준오차는 다음과 같다(표 3 참조).

〈표 3〉 자기조절력에 대한 평균, 표준편차 및 표준오차(N=146)

구분	사전검사 M(SD)			사후검사 M(SD)			조정 M(SE)			
	인지	정서	전체	인지	정서	전체	인지	정서	전체	
3세	실험	1.84(.10)	1.86(.10)	1.85(.07)	2.22(.14)	2.30(.28)	2.26(.17)	2.23(.02)	2.31(.04)	2.26(.03)
	통제	1.88(.09)	1.91(.10)	1.90(.07)	1.94(.09)	1.91(.09)	1.93(.07)	1.93(.02)	1.90(.04)	1.92(.03)
4세	실험	2.45(.49)	2.27(.32)	2.36(.40)	2.62(.33)	2.50(.22)	2.56(.27)	2.54(.02)	2.48(.02)	2.51(.02)
	통제	2.24(.39)	2.23(.39)	2.24(.38)	2.24(.39)	2.23(.39)	2.24(.38)	2.32(.02)	2.25(.02)	2.29(.02)
5세	실험	2.90(.58)	2.88(.40)	2.89(.48)	3.60(.29)	3.51(.23)	3.56(.22)	3.72(.06)	3.59(.04)	3.65(.04)
	통제	3.34(.50)	3.14(.38)	3.24(.43)	3.35(.50)	3.18(.36)	3.26(.41)	3.23(.06)	3.09(.04)	3.16(.04)
계	실험	2.41(.62)	2.34(.52)	2.37(.56)	2.82(.64)	2.77(.58)	2.79(.60)	2.85(.03)	2.81(.03)	2.83(.03)
	통제	2.48(.72)	2.42(.61)	2.45(.66)	2.49(.70)	2.43(.62)	2.46(.65)	2.46(.03)	2.39(.03)	2.43(.03)

실외놀이에서 실시한 VPE프로그램은 만3-5세 유아의 자기조절력 향상에 영향을 미치는 것으로 나타났다(표4 참조). 즉 실외놀이에서 VPE프로그램을 적용한 결과 실험집단의 자기조절력 점수가 통제집단보다 높았다( $F=114.25, p < .001$ ). 하위요인별도 실험집단이 통제집단보다 정서조절( $F=133.70, p < .001$ ) 및 인지조절( $F=70.78, p < .001$ ) 등 모든 요인에서 점수가 높은 것으로 나타났다.

〈표 4〉 VPE프로그램 실시 후 집단 간 자기조절력 차이 분석

구분	변량원	SS	df	MS	F	유의확률	
3세 (n=48)	인지조절	공변량	.10	1	.10	8.83	.005
		집단	1.03	1	1.03	93.06	.000
		오차	.50	45	.01		
		합계	208.71	48			
	정서조절	공변량	.12	1	.12	2.88	.097
		집단	1.86	1	1.86	46.35	.000
		오차	1.81	45	.04		
		합계	216.20	48			
	자기조절 전체	공변량	.02	1	.02	1.40	.244
		집단	1.29	1	1.29	78.48	.000
		오차	.74	45	.02		
		합계	211.92	48			
4세 (n=50)	인지조절	공변량	5.76	1	5.76	553.89	.000
		집단	.56	1	.56	53.82	.000
		오차	.49	47	.01		
		합계	303.80	50			
	정서조절	공변량	4.40	1	4.40	480.28	.000
		집단	.67	1	.67	72.80	.000
		오차	.43	47	.01		
		합계	285.50	50			
	자기조절 전체	공변량	4.87	1	4.87	574.15	.000
		집단	.60	1	.60	70.71	.000
		오차	.40	47	.01		
		합계	294.29	50			
5세 (n=48)	인지조절	공변량	3.82	1	3.82	48.50	.000
		집단	2.43	1	2.43	30.87	.000
		오차	3.55	45	.08		
		합계	590.32	48			
	정서조절	공변량	2.82	1	2.82	99.02	.000
		집단	2.63	1	2.63	92.21	.000
		오차	1.28	45	.03		
		합계	543.54	48			
	자기조절 전체	공변량	3.23	1	3.23	86.31	.000
		집단	2.56	1	2.56	68.55	.000
		오차	1.68	45	.04		
		합계	565.87	48			

(표 4 계속)

구분	변량원	SS	df	MS	F	유의확률	
	공변량	53.94	1	53.94	687.56	.000	
	인지조절	집단	5.56	1	5.55	70.78	.000
	오차	11.22	143	.08			
	합계	1102.84	146				
합계 (N=146)	공변량	45.08	1	45.08	949.82	.000	
	정서조절	집단	6.35	1	6.35	133.70	.000
	오차	6.79	143	.05			
	합계	1045.23	146				
자기조절 전체	공변량	49.23	1	46.23	944.25	.000	
	집단	5.96	1	5.96	114.25	.000	
	오차	7.46	143	.05			
	합계	1072.08	146				

VPE프로그램의 효과를 연령별로 살펴보면, 3세 유아의 경우 자기조절력 총점 ( $F=78.48, p < .001$ )과 인지조절( $F=93.06, p < .001$ ) 및 정서조절( $F=46.35, p < .001$ ) 점수에서 집단 간 차이가 유의한 것으로 나타난다. 4세 유아도 자기조절력 총점 ( $F=70.72, p < .001$ )과 하위요인인 인지조절( $F=53.82, p < .001$ ) 및 정서조절( $F=72.80, p < .001$ ) 점수에서 집단 간 차이가 유의했으며, 5세 유아 역시 자기조절력 총점 ( $F=68.55, p < .001$ )과 인지조절( $F=30.87, p < .001$ ) 및 정서조절( $F=92.21, p < .001$ )에서 통제집단보다 실험집단의 점수가 더 높은 것으로 나타났다.

## 2. VPE프로그램 효과의 연령별 차이

실외놀이에서 VPE프로그램이 자기조절력에 미치는 효과가 연령별로 차이가 있는지 검증하기 위해 사전검사 점수를 공변인으로 다변량공분산분석을 실시한 결과는 다음과 같다(표 5 참조).

〈표 5〉 VPE프로그램이 유아의 자기조절력에 미치는 영향에 대한 연령별 차이

독립 변수	종속변수	Wilks'λ	SS	df	MS	F	$\eta^2$	대응별 비교
연령	인지조절	.63 ( $p=.000$ )	4.68	2	2.34	32.85***	.32	5>3,4
	정서조절		5.15	2	2.57	36.25***	.34	5>3,4
	자기조절		4.90	2	2.45	40.92***	.37	5>3,4

\*\*\*  $p < .001$

프로그램 효과에 대한 연령별 차이를 분석한 결과, Wilks의 람다( $\lambda$ )는 .63( $p < .001$ )으로서 유아의 연령에 따라 VPE프로그램의 효과에 차이가 있는 것으로 분석되었다. VPE프로그램이 자기조절력( $F=40.92, p < .001$ ), 인지조절( $F=32.85, p < .001$ ) 및 정서조절( $F=36.25, p < .001$ )에 미치는 영향은 연령에 따라 차이가 있다. 즉, VPE프로그램의 효과는 유아의 연령에 따라 달라진다는 의미이다. 세 연령 집단 간 대응별 비교 결과를 살펴보면, 자기조절 총점에서 5세 유아의 점수( $M=3.65, SE=.04$ )가 4세 유아( $M=2.51, SE=.02$ ), 3세 유아( $M=2.26, SE=.03$ )보다 유의하게 높았으며, 4세와 3세 유아 사이에는 유의미한 결과가 나타나지 않았다. 하위요인별로는, 인지조절의 경우 5세 유아의 점수( $M=3.72, SE=.06$ )가 4세 유아( $M=2.54, SE=.02$ ), 3세 유아( $M=2.23, SE=.02$ )보다 유의하게 높았으며, 4세와 3세 유아 사이에 유의미한 차이는 없었다. 정서조절 요인에서도 5세 유아의 점수( $M=3.59, SE=.04$ )가 4세 유아( $M=2.48, SE=.02$ ), 3세 유아( $M=2.31, SE=.04$ )보다 유의하게 높았으며, 4세와 3세 유아 사이에는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

또한 각 종속변수에 대한 독립변수의 설명력을 나타내는  $\eta^2$ (부분에타제곱)에 의하면, 자기조절 합계 점수는 총 변화량의 37%, 인지조절 요인은 32%, 정서조절 요인은 34% 정도가 유아의 연령에 의해 설명되고 있다. 요약하면, 실외놀이에서 VPE프로그램의 처치가 자기조절력에 미치는 영향은 유아의 연령별로 차이가 있다.

#### IV. 논의 및 결론

본 연구는 실내 자유선택활동에서 유아의 자기조절력 향상에 효과적이었던 VPE프로그램이 실외 자유선택활동에서도 같은 효과를 나타내는지 확인하기 위해 이루어졌다. 이를 위해 충청남도 소재 직장어린이집에 재원 중인 만3-5세 유아 146명(실험집단 74명, 통제집단 72명)을 대상으로 실외놀이에서 VPE프로그램을 10주 간 실시하였다. 연구결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 실외놀이에서 VPE프로그램은 만3-5세 모든 연령에서 자기조절력의 전체적 향상뿐만 아니라 하위요인인 인지조절 및 정서조절의 향상에도 효과적인 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기조절력 향상을 위해 실내 자유선택활동에서 VPE프로그램을 적용했던 연구들(양옥승, 2013; Yang & Hwang, 2008), 실외 자유선택활동 프로그램을 개발하고 언어적 계획 및 평가 방법을 활용하여 유아들의 자발성, 주도성, 자기주

도 학습을 향상시켰다는 연구(오연주·김춘자, 2010)와 맥을 같이 한다. 실내보다 위험 요소가 많은 실외놀이에서는 유아의 자기조절력이 더더욱 요구된다. 이러한 맥락에서 그동안 주로 실내 자유선택활동에서 확인되었던 VPE프로그램의 효과가 실외놀이에서도 검증되었다는 것은 의미 있는 일이다. 이는 VPE프로그램의 특징이라고 할 수 있는 교사와 유아 간 개별적인 언어적 상호작용과 실험장소가 실외였다는 측면에서 해석해볼 수 있다.

VPE프로그램의 언어적 계획(VP) 단계에서는 유아가 자유선택활동에 대한 자신의 생각과 의도를 명료화하고 계획한 활동을 실천에 옮길 수 있도록 교사는 적절한 질문을 통해 유아를 돕는다. 또한 언어적 평가(VE) 단계에서는 유아가 실행 단계에서 했던 자유선택활동을 유아 자신의 놀이활동 목표와 관련지어 회상하며 말할 수 있게 돕는다. 즉, VPE프로그램의 언어적 계획(VP)과 언어적 평가(VE)단계는 행동을 계획하고 모니터링하는 것과 관련된 인지조절에 해당한다. 그리고 이러한 과정에서 교사-유아 간 개별적인 언어적 상호작용이 결과적으로 유아의 자기조절력 중 인지조절의 향상에 기여할 수 있었다는 것이다. 이는 교사와 유아의 질 높은 상호작용이 유아의 발달에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 의미한다.

유아교육과정으로서 누리과정은 유아의 자유선택활동을 강조하고 있지만, 현장의 교사들은 자유선택활동을 의미 있게 계획하고 평가할 수 있도록 유아와 상호작용 하는 것에 어려움을 느낀다고(윤은영·이정수, 2008; 윤향미·장영희, 2013) 보고하고 있다. 교육과정의 질을 결정하는 많은 요인 중 교사-유아 간 상호작용의 질은 유아교육의 질을 가늠하는 중요한 요인이다(최은영·박창현·임준범, 2015). 교육과정이 교사에 의해 어떻게 수행되고 있는가에 따라 교육의 질이 좌우된다는 맥락에서 고려해보면, 누리과정이 현장에서 내실 있게 운영되기 위해서는 교사가 전문성을 갖추 수 있도록 지원할 필요가 있다. 교사의 전문성은 지식, 기술, 태도 등 필요한 역량을 갖추고, 이를 개발하기 위해 지속적인 노력을 기울일 때 가능하다(이진화·박창현·윤지연, 2015). 따라서 교사가 자유선택활동을 원활하게 운영할 수 있도록 현직 교사교육이나 장학, 매뉴얼 개발 등 다양한 방법을 통해 교사의 전문적 성장을 지원해야 한다.

한편, 본 연구에서 VPE프로그램은 만3-5세 유아의 정서조절 향상에도 긍정적이었는데, 이러한 결과는 실내 자유선택활동에서 VPE프로그램이 만3-4세 유아의 인지조절에만 영향을 주고 정서조절의 변화는 없었다는 연구(양옥승, 2013)와는 다른 양상을 보인다. 실험집단 유아들의 정서조절이 향상된 데에는 실험장소가 실외였고, 실외놀이가 유아들의 협동놀이를 가능하게 한다(김은희·유준호, 2015)는 측면에서 살펴볼 수

있다. 물론 실내에서도 영역에 따라 협동놀이가 이루어지기는 하지만, 본 연구의 실험이 이루어진 직장 어린이집의 실외놀이 영역을 살펴보면 개별 활동보다는 집단 활동을 격려하는 구조이다. 이러한 물리적 특성으로 인해 실외놀이를 하는 동안 유아들의 협동놀이 장면이 자주 관찰되었다. 협동놀이를 위해 유아들은 또래와 소통하는 과정에서 상대방의 입장이나 기분을 생각해보기도 하고, 서로 의견을 조율하는 과정에서 자신의 감정을 조절할 줄도 알아야 하는데, 이러한 경험들이 결과적으로 유아의 정서 조절을 가능하게 했던 것으로 이해할 수 있다.

누리과정에서는 1일 1시간 이상의 바깥놀이가 가능하도록 교육활동을 구성할 것을 권장하고 있으며, 이는 유치원 평가 및 어린이집 평가인증 평가지표에도 반영되어 있다(경기도교육청, 2016; 보건복지부·한국보육진흥원, 2016). 이렇듯 누리과정에서 실외놀이에 대한 위상이 달라졌음에도 불구하고, 실상은 안전에 대한 우려, 실외놀이 공간 및 시설 부족, 다양한 프로그램 부족 등의 이유로 현장에서 실외놀이를 매일 운영하고 있는 비율은(유치원: 41.4%, 어린이집: 54.2%) 높지 않은 것으로 나타난다(양미선 등, 2014). 같은 맥락에서 교사들은 실외놀이를 교육 이외의 활동으로 인식하거나, 실외놀이에서 교사의 역할을 유아의 안전지도로 국한해서 인식하고 있으며, 누리과정 운영을 위한 교사용 지도서에는 바깥놀이 활동의 수가 절대적으로 부족한 것으로 나타난다(문무경 외, 2015; 한보라·권미량, 2013). 그러나 실외놀이가 유아에게 주는 긍정적인 영향을 고려한다면 매일 1시간 이상의 실외놀이가 의미 있는 시간이 되어야 하며 이를 위해 다양한 지원이 요구된다. 예컨대, 실외놀이 운영이 수월하도록 보조 인력파 시설 및 프로그램 등의 추가지원(양미선 등, 2014) 등을 고려해볼 수 있다.

둘째, 실외놀이에서 VPE프로그램의 적용 효과는 연령에 따라 차이가 있었으며, 이러한 결과는 실내 자유선택활동에서 VPE프로그램이 만3-4세 유아보다 만5세 유아의 자기조절력 향상에 효과적이었다는 연구(양옥승, 2013)를 지지한다. 이는 실험 대상 유아들이 VPE프로그램에 적응할 수 있도록 모든 연령의 유아들에게 언어적 계획(VP) 단계에서 1개의 놀이활동에 대해서만 계획하도록 조치했기 때문인 것으로 유추할 수 있다. 사회, 정서, 인지 등 제반 능력이 유아의 연령과 함께 발달한다는 차원에서 고려해보면, 모든 연령의 유아들에게 동일한 방법으로 처치된 VPE프로그램은 만3-4세 유아보다 만5세 유아에게 유의한 효과를 가져왔다고 이해할 수 있다. 이는 VPE프로그램뿐만 아니라 모든 교수학습 상황에서 교사는 유아의 연령을 고려하여 상호작용 방법도 다르게 적용해야 함을 시사한다. 그리고 이러한 역량은 교사가 전문성을 개발하고자 지속적으로 노력할 때 갖춰질 수 있을 것이다.

이상의 결과와 논의를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 누리과정이 유아교육 현장에서 내실 있게 운영되기 위해서는 교사가 전문성을 갖추 수 있도록 지원해야 한다. 본 연구에서는 실외 자유선택활동의 계획 단계에서부터 평가 단계까지 제공된 교사의 체계적인 도움(언어적 지원)이 유아의 자기조절력을 향상시키는 것으로 확인되었다. 이에 근거한다면, 교사의 전문성 확보를 위해 현직 교사교육이나 장학, 자유선택활동 관련 매뉴얼 개발 및 보급 등 다양한 방법을 통해 자유선택활동의 효과적인 운영 방안, 연령별 교사-유아 간 상호작용 방법 등을 교사들에게 지속적으로 제공할 필요가 있다.

둘째, 실외놀이 활성화를 위한 정책적 지원이 요구된다. 본 연구에서는 실외 자유선택활동도 체계적으로 운영한다면 유아의 자기조절력이 향상될 수 있음이 검증되었다. 그러나 누리과정에서 실외놀이의 중요성이 강조되고 있음에도 불구하고 현장에서는 안전상의 문제, 부족한 공간, 미흡한 시설, 프로그램의 부족 등의 이유로 실외놀이 진행의 어려움을 호소한다. 따라서 다양하고 안전한 실외놀이 영역을 구비하기 위해 실외놀이 환경을 개선할 수 있는 지원이 필요하며, 안전상의 문제를 해결하기 위해서는 보조인력 등의 추가 지원도 요구된다. 또한 실외에서 운영할 수 있는 다양한 프로그램을 개발하여 보급하는 것도 필요하다.

본 연구에서는 누리과정 시행 이후 유아교육의 질을 제고하기 위한 방편으로, 유아교육기관의 주요 일과인 자유선택활동, 특히 실외 자유선택활동을 효과적으로 운영할 수 있는 방안에 대해 모색하였다. 지금까지의 논의에 기초하여 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 본 연구가 이루어진 직장어린이집의 경우 실외놀이 공간이나 교사 수에 있어서 프로그램을 진행하기 적절한 환경을 갖추고 있었기 때문에 이러한 결과를 모든 유치원 및 어린이집으로 일반화하는 데는 한계가 있다. 따라서 본 연구의 효과가 다양한 형태의 유치원 및 어린이집에서도 나타는지 확인해 볼 필요가 있다. 또한 본 연구에서는 만3-5세 모든 연령의 유아들에게 동일한 방법으로 프로그램을 처치하였으나, 연령에 따라 차별화된 방법으로 프로그램을 처치하여 그 효과를 검증해보는 것도 의미 있을 것으로 사료된다.

## 참고문헌

- 경기도교육청(2016). 제3주기 유치원 평가 매뉴얼.
- 교육과학기술부(2013). 4세 누리과정 교사용 지도서: 제1권 총론, 유치원/어린이집과 친구.
- 교육과학기술부·보건복지부(2012). 5세 누리과정 교사용 지침서.
- 김은희·유준호(2012). 유아교사가 인식하는 실외놀이의 어려움과 활성화 방안. **유아교육학논집**, 16(4), 27-52.
- 문무경·배운진·송신영(2015). 「3-5세 누리과정」 개편방안 연구. 육아정책연구소.
- 보건복지부(2016). 보육통계: 2015년 12월말 기준.
- 보건복지부·한국보육진흥원(2016). 2016 어린이집 평가인증 안내.
- 양미선·이규림·윤지연(2014). 누리과정의 효율적 운영을 위한 교사 지원 방안. 육아정책연구소.
- 양옥승(2004). 유아 때부터 시작하는 자유선택교육: 언어적 계획·평가 프로그램의 개발과 적용. 서울: 창지사.
- \_\_\_\_\_ (2013). VPE프로그램이 유아의 자기조절력에 미치는 영향. **유아교육연구**, 33(6), 451-464.
- 오연주·김춘자(2010). 유아를 위한 실외 자유선택활동프로그램 개발 및 효과 분석. **한국유아체육학회지**, 11(1), 59-81.
- 윤은영·이정수(2008). 자유선택활동에 대한 어린이집 교사의 인식 및 운영실태. **아동복지연구**, 6(2), 19-41.
- 윤향미·장영희(2013). 자유선택활동 운영에서의 유아교사가 겪는 갈등과 어려움 탐구. **유아교육연구**, 33(4), 267-289.
- 이진화·박창현·윤지연(2015). 「3-5세 누리과정」 운영 및 이용실태와 정책 효과 분석. 육아정책연구소.
- 조미영·홍혜경(2011). 실외놀이를 활용한 수학활동이 유아의 수·연산 및 측정능력과 운동능력에 미치는 영향. **한국교육문제연구**, 29(1), 83-107.
- 최은영·박창현·임준범(2015). 교육과정 우수 유치원 심사지표 및 매뉴얼 개발: 창의·인성교육을 중심으로. 육아정책연구소.
- 통계청(2015). [http://kosis.kr/statisticsList/statisticsList\\_01List.jsp?vwcd=MT\\_ZTITLE&parentId=D#SubCont](http://kosis.kr/statisticsList/statisticsList_01List.jsp?vwcd=MT_ZTITLE&parentId=D#SubCont)
- 한보라·권미량(2013). 누리과정에 기초한 바깥놀이 실천에 대한 유아교사의 인식 연구.

생태유아교육연구, 12(4), 47-68.

- Brussoni, M., Gibbons, R., Gray, C., Ishikawa, T., Sandseter, E. B., & Bienenstock, A. et al. (2015). What is the relationship between risky outdoor play and health in children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12, 6423-6454.
- Ene-Voiculescu, C., & Ene-Voiculescu, V. (2015). The impact of outdoor play activities in school children. *Scientific Bulletin*, 18(1), 325-326.
- Li, J., Hestenes, L. L., & Wang, Y. C. (2016). Links between preschool children's social skills and observed pretend play in outdoor childcare environments. *Early Childhood Education Journal*, 44(1), 61-68.
- Spencer, K. H., & Wright, P. M. (2014). Quality outdoor play spaces for young children. *YC Young Children*, 69(5), 28-34.
- Yang, O. S., & Hwang, Y. S. (2008). The effect of the VPE program on self-regulation in young children. *International Journal of Early Childhood Education*, 14(1), 187-198.

·논문접수 4월 1일 / 수정본 접수 5월 25일 / 게재 승인 6월 15일

·교신저자: 양옥승, 덕성여자대학교 유아교육과 교수, osyang@duksung.ac.kr

## Abstract

### The Effect of Young Children's VPE Program for Free Choice During Outdoor Playtime

Yang, Ok Seung

The purpose of this study is to verify the effect of young children's VPE program during day care outdoor playtime in their self-regulation. Subjects of the study were 146 young children aged 3 to 5 years old, who were currently enrolled in corporate day care center, of which 74 were assigned to the experimental group, and 72 were assigned to the control group. This study was performed with untreated control group design with pretest and post-test. The effect of this program was confirmed using the 'self-regulation scale for young children' tool. The results are as follows: First, VPE program during outdoor playtime enhanced self-regulation in 3 to 5 year olds. Second, the effect of VPE program during outdoor playtime differed by the age of the young children. Based on these results, it is recommended that early childhood education institutions apply VPE program during outdoor playtime to enhance self-regulation in young children.

Key words: VPE(Verbal Plan and Evaluation) program, free choice, self-regulation, outdoor play