



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

긍정심리학 기반 원예치료
프로그램이 유아의
자아존중감에 미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

윤 기 순

2022년 8월

긍정심리학 기반 원예치료
프로그램이 유아의 자아존중감에
미치는 효과

지도교수 김 성 봉

윤 기 순

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2022년 6월

윤기순의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 박 정 환 
위 원 최 보 영 
위 원 김 성 봉 

제주대학교 교육대학원

2022년 8월

<국문초록>

긍정심리학 기반 원예치료 프로그램이 유아의 자아존중감에 미치는 효과

윤 기 순

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구의 목적은 유치원에서 활용이 가능한 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램을 개발하고 적용하여 유아의 자아존중감에 어떠한 효과를 미치는지 검증하고자 하였다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위해 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제1. 유아의 자아존중감 향상을 위한 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램은 어떻게 구안 되어야 하는가?

연구 문제2. 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램은 유아의 자아존중감에 어떠한 효과를 미치는가?

본 프로그램의 효과 검증을 위해서 제주특별자치도 J시 소재의 A유치원 만5세 반 전체학급을 대상으로 자아존중감 사전검사를 진행하였고 자아존중감이 낮은

1개 학급의 유아 9명을 실험집단으로, 유사한 사전검사 결과의 타 학급 유아 9명은 통제집단으로 선정하여 연구를 진행하였다.

본 연구에서는 선행연구들을 참고하여 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램을 총 12회기(1회기 40분)로 구안하였다. 실험집단을 대상으로 자유놀이시간을 활용하여 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램을 매주 1회기 진행하였고, 통제집단은 프로그램을 진행하지 않았다.

본 연구의 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램이 유아의 자아존중감에 미치는 효과를 분석하기 위한 검사도구로는 ‘유아 자아존중감 평정척도’를 사용하였다. 이는 Haltiwanger(1989)가 개발한 ‘The Behavioral Rating Scale for Presented Self-Esteem in Young Children’을 토대로 신동주, 최현미(2011)가 우리나라 유아에게 적합하도록 번역과 역 번역의 과정을 거쳐 면밀하게 분석한 후 개발한 교사용 유아 자아존중감 평가척도이다. 프로그램의 영향 검증을 위해 SPSS/Window18.0 Program을 사용하여 통계적 결과를 분석하였으며, 실험집단의 활동 영상과 연구자의 관찰기록을 추가로 분석하여 결과의 신뢰성을 보완하였다.

본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램에 참여한 실험집단 유아의 자아존중감 변화가 통제집단의 변화와 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 자아존중감의 하위영역별 분석 결과에서 실험집단의 시작과 독립심, 학습성취, 사회·정서성에서의 변화가 통제집단의 변화와 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 실험집단의 활동영상과 연구자의 관찰 내용을 분석한 결과 이 프로그램이 유아의 자아존중감에 긍정적인 효과를 준 것으로 나타났다.

이상의 연구 결과와 논의를 바탕으로 본 연구가 지닌 의의와 시사점을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 원예치료를 방법으로 유아의 자아존중감을 향상시키는 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다는 데 그 의의가 있다. 둘째, 본 연구에서는 자아존중감을 시작과 독립심, 학습성취, 사회·정서성의 세 가지 하위 영역으로 나누어 심도 있게 접근하였다. 셋째, 원예치료 프로그램을 통해 향상

된 유아의 자아존중감은 유아의 부정적인 정서 및 문제행동, 대인관계의 어려움 등의 해결점을 제시할 수 있다는 데 의의가 있다. 넷째, 본 연구를 통해 개발된 프로그램은 유아교육 현장에서 유아의 자아존중감 향상을 위한 자료로 활용될 수 있다. 다섯째, 본 연구는 유아의 발달 특성을 반영하였다.

마지막으로 본 연구가 지닌 제한점을 바탕으로 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 후속 연구에서는 원예치료 프로그램의 효과가 지속되는지를 검증할 필요가 있다. 둘째, 일반화 가능성을 높이기 위하여 다양한 지역과 환경, 연령 등을 대상으로 본 원예치료 프로그램을 적용한 후, 동일한 결과가 나타나는지 검증해 볼 필요가 있다. 셋째, 유아가 관심을 보이는 식물들을 조사하여 원예치료 프로그램에 반영한다면 더 효과적인 치료 프로그램이 될 수 있을 것이다. 넷째, 사전검사를 통하여 나타난 유아의 자아존중감 수준에 따라 개별화된 원예치료 프로그램을 제공할 수 있을 것이다. 다섯째, 원예치료 프로그램 개발자와 상담자, 의학 분야의 전문가가 함께 원예치료 프로그램을 개발하고 운영한다면 더욱 객관적인 프로그램의 효과를 검증할 수 있을 것이다.

주요어 : 긍정심리학, 원예치료 프로그램, 유아의 자아존중감

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	3
3. 용어의 정의	3
가. 긍정심리학	3
나. 원예치료 프로그램	4
다. 유아 자아존중감	4
II. 이론적 배경	6
1. 긍정심리학	6
2. 원예치료 프로그램	8
3. 유아의 자아존중감	10
4. 긍정심리학과 원예치료 및 자아존중감의 연관성	11
가. 긍정심리학과 원예치료	12
나. 원예치료 및 자아존중감	15
5. 선행연구 고찰	17
III. 연구방법	22
1. 연구대상	22
2. 연구자 준비	23
3. 실험설계	25
4. 측정도구	25
5. 연구절차	27
가. 조사 단계	28
나. 분석 및 설계 단계	28
다. 구안 단계	31

라. 적용 단계	34
6. 자료처리 및 분석	34
가. 양적 분석	34
나. 내용 분석	35
IV. 프로그램 효과	36
1. 가설 검증	36
가. 가설검증을 위한 독립표본 t검정 실시	36
나. 가설검증을 위한 대응표본 t검정 실시	41
2. 내용 분석	43
V. 논의 및 결론	51
1. 연구결과에 따른 논의	51
가. 프로그램 구안에 대한 논의	51
나. 프로그램 효과에 대한 논의	52
2. 결과	54
3. 연구의 의의 및 시사점	54
4. 제언	55
VI. 참고문헌	56
Abstract	61
부록	65

표 목 차

표 II-1 선행연구 요약	20
표 III-1 실험-통제집단 구성	22
표 III-2 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램에 반영된 자아존중감 특성	23
표 III-3 실험 설계모형	25
표 III-4 유아 자아존중감 평정척도의 내용 구성 및 신뢰도	26
표 III-5 연구 절차 및 연구 추진내용	27
표 III-6 유아의 자아존중감 향상을 위한 원예치료 프로그램	28
표 III-7 회기별 유아의 자아존중감 향상을 위한 원예치료 계획안	33
표 IV-1 자아존중감 전체에 대한 사전·사후검사 분석 결과	36
표 IV-2 시작과 독립심에 대한 사전·사후검사 분석 결과	38
표 IV-3 학습성취에 대한 사전·사후검사 분석 결과	39
표 IV-4 사회·정서성에 대한 사전·사후검사 분석 결과	40
표 IV-5 실험집단의 자아존중감 전체에 대한 사전·사후검사 분석 결과	41
표 IV-6 통제집단의 자아존중감 전체에 대한 사전·사후검사 분석 결과	42
표 IV-7 실험집단의 자아존중감 하위영역에 대한 사전·사후검사 분석 결과	42
표 IV-8 통제집단의 자아존중감 하위영역에 대한 사전·사후검사 분석 결과	43
표 IV-9 교사의 관찰기록 내용	43

그림 목 차

그림 IV-1 자아존중감 전체에 대한 평균 변화	37
그림 IV-2 시작과 독립심에 대한 평균 변화	38
그림 IV-3 학습성취에 대한 평균 변화	39
그림 IV-4 사회·정서성에 대한 평균 변화	40

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

긍정심리학을 기반으로 하는 원예치료는 유아의 자아존중감에 영향을 준다. 주은연(2010)은 긍정적 원예치료는 단순히 눈에 보이는 아동의 부정적인 정서 및 문제 행동을 개선하는 것에 그치는 것이 아니라 아동의 긍정적인 정서 대인관계 능력을 향상시켜 아동의 건강과 삶의 질 향상을 궁극적인 목표로 하고 있다고 했다. 이현수(2008)는 아동 개인의 만족감, 웃음, 행복과 같은 주관적 경험을 높이고 아동을 둘러싼 가족과 또래와의 긍정적인 관계 형성으로 인한 상호작용을 중요시하며 아동의 긍정적 특성과 장기간 혹은 평생을 두고 개인의 행동 특성을 지배하는 특성 계발에 역점을 두는 것이라고 했다. 예컨대, 실제 식물을 가지고 하는 작업은 전두엽의 산화 헤모글로빈 농도를 감소시키고, 주관적 기분 상태를 변화시켜 정신적, 생리적 안정을 유도한다(Park et al, 2017)고 했으며, 조화보다는 생화를 가지고 하는 작업이 긍정적 정서 반응에 효과적이었고, 컴퓨터 작업보다는 식물을 가지고 하는 작업에 생리적 안정반응을 나타내었다(Lee et al, 2013; Lee et al, 2015)고 했다. 이러한 다양한 체험은 도전과 동기의 근원을 무한히 제공하여 유아의 감각 운동적 학습을 촉진(Wilson, 1995)한다고 했고, 환경에 대한 감수성 향상과 심미적 이해를 고양 시키며, 자연세계의 사물들의 특성을 알게 하는 등 발달의 여러 측면에서 유아의 성장을 지원한다(박윤자, 2012)고 했다.

이처럼 유아기는 직접적인 체험을 통해 자연에 대한 인식과 태도를 형성하며 자연관을 구축하는 적기이며 이 시기에 형성된 자연관은 이후의 삶 전체에 영향을 주므로 자연에 대한 교육을 유아기부터 실시하는 것은 매우 중요하다(서동미, 김명애, 이광자, 2006; 홍은주, 2003)고 했다. 이를 반영하듯 유아교육에서는 코메니우스(Comenius)로부터 프뢰벨(Froebel)에 이르기까지 전통적으로 자연을 교육의 장으로 활용해 왔고, 자연 친화적인 환경과 자연물을 중요하게 여겨왔다(박성혜,

2008).

그러나 김정원(2011)과 홍경란(2015)에 따르면 실제 자연체험을 위해 접근 가능한 자연환경이 마련된 기관은 매우 한정적이라고 했다. 서정근과 이상미(2004)는 자연환경이 부족한 유아교육기관의 현실적 여건을 고려하여 현실적인 교육환경 내에서 적용할 수 있는 원예활동이 요구된다고 했다. 원예활동은 일련의 과정을 통하여 다양한 자극으로 우리의 감각을 살아 있도록 만든다고 했다. 윤순구(2001)는 식물을 다루고 식물이 자라는 모습을 보면서 긍정적인 정서, 자신감 및 성취감을 느낄 수 있다고 했고, 광혜란과 Relf(2000)는 대체치료로 원예치료가 실시되고 있으며 사회적, 인식적, 신체적, 감정적인 면에서 효과적인 것으로 보고하고 있다.

신건식(2013)은 유아를 위한 원예치료 프로그램을 통해서 직접 식물을 보호하고 돌보면서 결과물을 얻는 일련의 과정들을 경험하며 자신 또한 누군가를 보호하고 돌볼 수 있다는 유능감과 자신감을 얻을 수 있다고 했다. 최현미와 신동주(2012)는 자신이 스스로 좋은 사람이라고 생각하는 긍정적인 생각과 자신의 가치에 대한 스스로의 판단이 긍정적일 때 긍정적 자아존중감이 형성되며 이것은 유아가 스스로 과제에 있어서 도전적으로 접근하고 유아 자신이 스스로 해결해 나갈 수 있도록 해준다고 했다. 그는 다른 사람과의 관계 형성에 자기 자신을 둘러싼 사회적 적응 능력을 키울 수 있게 해주고, 이러한 과정에서 자아에 대한 보다 높은 차원이며 세부적으로 나뉘진 개념인 자아존중감의 형성은 무엇보다 중요한 요소라고 하였다.

그러나 현재 유아의 자아존중감과 관련된 연구들은 많지만, 유아를 대상으로 하는 긍정심리학을 적용한 원예치료가 유아의 자아존중감에 미치는 효과에 관한 연구가 미비한 실정이다. 따라서 유아의 자아존중감에 영향을 미칠 수 있는 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램 개발이 필요하다. 이에 본 연구자는 현재 근무하고 있는 유아교육기관에서 자아존중감이 낮은 유아들을 대상으로 다양한 식물을 매개로 한 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램을 적용하여 유아의 자아존중감에 미치는 효과를 검증하고자 한다.

2. 연구 문제 및 가설

연구 문제1. 유아의 자아존중감 향상을 위한 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램은 어떻게 구안 되어야 하는가?

연구 문제2. 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램은 유아의 자아존중감에 어떠한 효과를 미치는가?

본 연구는 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램을 개발하고 적용하여 유아의 자아존중감에 미치는 효과를 검증하고자 한다. 이를 위해 연구문제와 가설을 설정하였다.

가설 1. 유아의 자아존중감 향상을 위한 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램은 유아의 자아존중감에 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램을 적용한 실험집단은 적용하지 않은 통제집단에 비해 자아존중감 전체의 점수가 유의미하게 향상될 것이다.

3. 용어의 정의

가. 긍정심리학

본 연구에서의 긍정심리학은 유아가 일상생활을 긍정적으로 성장해 나갈 수 있도록 하는 데에 중점을 두고 유아 스스로 자기 자신을 자랑스럽게 생각하고 행복하게 살아가는 방법을 경험하며 유아의 재능을 성장해 나가는 과정이라 정의한다.

긍정심리학은 인간이 행복과 성장을 추구하는 존재라는 가정에 바탕을 두고 있다. 인간의 긍정 정서와 부정 정서는 서로 독립적이며 행복감과 같은 긍정

정서의 증진을 통해 스트레스와 같은 부정 정서가 감소할 수 있다고 본다. 자신의 잠재적인 긍정 강점을 찾아서 발전시키고 통합하여 일상생활에 이 강점을 잘 활용한다면 진정으로 행복한 삶을 발견할 수 있을 것이라는 입장을 취한다(고영미, 2010).

결국 긍정심리학은 ‘인간의 긍정적인 심리적 측면에 대해 과학적으로 연구하고 인간의 성장과 행복을 지원하는 학문 분야’라고 정의할 수 있다(남승규, 2017).

나. 원예치료 프로그램

본 연구에서의 원예치료 프로그램은 집단원예치료로서 대상자가 만 5세 유아인 점을 감안하여 대상자의 인원을 9명으로 정하였으며, 대상자와 원예치료사 간에 보조치료사가 참여하여 도움을 주게 된다. 원예치료 활동을 위해서 유아의 오감을 자극할 수 있는 다양한 식물을 매개로 친구, 교사, 학부모와 서로 소통하며 즐거운 경험을 할 수 있는 환경을 마련하여 유아가 지닌 긍정적인 정서를 증진 시켜 자아 존중감에 영향을 미칠 수 있도록 하는 원예치료 프로그램이라고 정의한다.

원예치료(horticultural therapy)란 인간의 육체 및 정신의 건강과 회복, 그리고 자연의 균형에 영향을 끼쳐 왔다는 사실이 밝혀지고 있다(Aldous와 Relf, 1998). 이에 원예치료는 사람의 사회적, 교육적, 심리적, 신체적 적응력을 향상시켜 몸과 마음과 영혼을 증진 시키기 위해 식물과 원예치료를 이용하는 과정(AHTA, 1991; Choi, 2003)으로 정의할 수 있다.

다. 유아의 자아존중감

유아의 자아존중감은 부모, 교사, 친구의 높은 사회적 지지를 통해 유아가 자기 자신을 사랑하고, 자기주장을 분명히 하며, 자신이 하는 일에 긍정적이고, 적극적으로 참여하는 것이라고 정의한다.

유아의 자아존중감이란 자신 스스로에 대한 평가로서 자신을 인정하거나 부인하는 태도로 Coopersmith(1967)는 자아존중감을 자신이 자랑스럽고 소중한 존재로서 유능하다고 느끼는 정도와, 사회에서 필요한 존재로 믿는 마음을 뜻한다고

하였다. 5세경에 이르면 유아는 타인과의 환경 속에서 삶을 경험하고 이끌어가면서 다양한 상호작용을 통하여 보다 긍정적인 자아존중감을 형성한다고 볼 수 있다 (신동주, 최현미, 2011). 유아기 자아존중감은 인생 전반에 걸쳐 꾸준히 지속된다고 밝혀지고 있으며 만 5세 이전에 이미 형성되며 연령이 높아질수록 다양화되고 구체화된다. 따라서 유아기 초기부터 시작하여 만 5세까지 유아기의 자아존중감에 대해 깊은 인식과 이해가 필요하다. 또한 행복감을 느끼기 위해서는 자아존중감의 형성이 선행되어야 하며 스스로 가치 있는 존재라고 믿으며 사회적으로 인정받아야 한다(최다운, 2017).

유아의 자아존중감 형성에 영향을 주는 요인에는 선천적 요인과 후천적 요인이 있다. 선천적 요인에는 타고난 잠재력과 정서적, 사회적, 지적, 성별을 말하고 있고 후천적 요인에는 유아의 가정환경과 교육기관, 사회환경 등의 영향을 받으며 타인과의 관계 속에서 자아존중감이 형성된다. 그리고 자아존중감이 형성된 이후에야 타인과의 관계 형성에서 긍정적인 사회생활을 영위할 수 있다.

II. 이론적 배경

1. 긍정심리학

긍정심리학이란, 긍정적인 인간의 심리적 측면에 관심을 두고 인간의 강점 개발과 행복을 증진하고 지원하기 위해 개인의 긍정적이고 주관적인 경험, 특성, 제도적 장치를 연구하는 학문이다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 1998년 당시 미국 심리학회 회장이던 마틴 셀리그만 펜실베니아대 심리학 교수가 창시했다(권석만, 2008; 김인자, 우문식, 2011). 인간은 긍정적 측면과 부정적 측면이 함께 있는데 부정적 측면은 약화를 시키거나 제거해야 하고 긍정적 측면은 강화를 시킬 수 있어야 한다(Peterson, 2006)고 했으며, 긍정심리학은 부정적 측면의 극복보다는 긍정적 측면의 향상에 더 많은 관심을 가지고 인간의 병리 현상을 제거했다고 해서 행복해지지는 않는다고 보았다.

긍정심리학은 인간의 긍정 감정이나 강점에 관심을 가지고, 궁극적으로는 행복증진과 심리적 안녕(well-being)의 추구라는 목표점을 가진 학문이라고 할 수 있다(Seligman, 2002). 이에 Sheldon, Freerickson, Rathunde, Csikszentmihalyi, & Haidt(2000)는 긍정심리학을 ‘인간이 나타낼 수 있는 최선의 상태, 즉 행복에 대한 과학적인 연구’라고 정의하기도 했다. 개인이 인생에서 겪는 최상의 궁극적 경험과 힘든 역경을 극복한 경험 등에 대한 이해와 통찰을 도와 그들의 부정적 경험과 고통을 줄이고 균형 잡힌 행복한 삶을 영위할 수 있는데 필요한 지식을 제공한다(Seligman et al, 2006)고 했다.

인간의 행복 증진을 목표로 하는 긍정심리학의 핵심은 첫째는 긍정 정서(positive emotion)로 긍정 경험인 기쁨, 평안, 감사, 자신감, 희망, 낙관성 등을 말한다. 둘째는 긍정 특성(positive traits)으로 긍정심리학의 강점(Strengths)과 미덕(Virtues)은 물론 재능과 운동성 같은 개인의 ‘능력’까지 포함된다. 셋째는 긍정 경험과 긍정 특성을 독려하는 긍정제도(positive institutions)로 가족, 학교, 기업, 조직, 민주

주의 사회를 말한다(김인자 역, 2006), 긍정제도의 경우 긍정적인 특성을 발달시키고 발현할 수 있도록 촉진 시킬 수 있는 것을 의미한다.

권석만(2008)은 긍정심리학은 개인과 집단, 사회가 성장하고 번창하도록 발견하고 촉진하는 것을 목표로 했다. 미국의 심리학자 마틴 셀리그먼(Martin Seligman)은 새로운 긍정심리학의 주제는 ‘웰빙(well-being)’이며, 목표는 ‘플로리시(flourish)’가 된다고 했으며, 진정한 플로리시의 달성을 위한 새로운 웰빙이론에서 긍정정서(positive emotion), 몰입(engagement), 긍정관계(positive relation), 의미와 목적(meaning and purpose), 성취(accomplishment) 등의 다섯 가지 핵심요소를 각 요소의 첫 글자를 따 ‘PERMA’라고 명명하였다. 그리고 우문식과 윤상운(2011)은 다섯 가지를 진정한 긍정이론의 요소로 보고 이것이 긍정심리학의 중심이라고 밝혔다.

진정한 플로리시 구현을 위한 다섯 가지 요소, ‘PERMA’를 소개하면 다음과 같다. 첫째, 긍정정서(positive emotion)는 우리가 느끼는 기쁨이나 희열, 따뜻함이나 자신감, 그리고 낙관성을 말한다. 이러한 긍정정서들을 지속적으로 이끌어내는 삶이 즐거운 삶인 것이다(Seligman, 2011). 둘째, 몰입(engagement)은 특별한 활동에 깊이 빠져들어 스스로를 자각하지 못하는 것, 업무에 자발적이고 적극적으로 헌신하는 것 등을 의미하며, 이러한 요소들을 지향하는 삶을 몰입하는 삶이라고 한다(김인자, 우문식, 2011). 셋째, 긍정관계(positive relation)는 타인과 능동적으로 함께하는 것을 말한다. 가장 기뻐던 순간이나 자신이 이룬 성취에 크게 자부심을 느꼈던 때를 돌이켜 생각해 보면 대부분 누군가와 함께 있을 때였을 것이다. 홀로 고립되지 않고 타인과 교류하며 함께하는 삶을 좋은 관계의 삶이라고 한다(Seligman, 2011). 넷째, 의미와 목적(meaning and purpose)은 자신이 중요하다고 확신하는 어떤 일이나 공동체에 소속되고 그곳에 헌신하는 것에 기초를 두고 있다. 인생의 진정한 의미를 찾아가는 삶, 인생의 목적을 추구하는 삶을 의미 있는 삶이라 한다(강현미, 2016). 다섯째, 성취(accomplishment)는 자신의 업적에 집중하고 전념할 때 획득될 수 있는 결과물이다. 사람들은 오직 무언가를 이루거나 다른 사람들을 이기기 위해서가 아니라 성공이나 성취, 그리고 정복하는 그 과정 자체가 좋아서 그것에 몰두하기도 한다. 이는 일시적인 상태로는 업적이 되고, 확장된 형태로는 성취가 되는 것이다. 성취를 위해 자신의 업적에 집중하고 전념하는 삶이 성취하는 삶이다(Seligman, 2011).

2001년 긍정심리학의 대가 바바라 프레드릭슨(Babara Frederickson)이 ‘긍정정서의 확장과 구축 이론’을 발표하였다. 프레드릭슨에 의하면 가장 행복했던 순간 떠올려 보기 같은 긍정정서를 경험하게 되면 기분이 좋아진다고 한다. 기분이 좋아지면 머리가 맑아지고 아이디어가 많이 떠올라 창의성이 증진되고 수용성과 자발성이 향상되어 우리의 일시적인 사고와 행동 목록을 확장시킨다. 지속적으로 운동과 건강 관리에 의한 신체적 자원, 스트레스나 우울감을 줄여주는 심리적 자원, 사회성 지능에 의한 인간관계를 키워주는 사회적 자원을 구축해 생각과 마음을 스스로 열게 함으로써 개인과 조직을 더 나은 모습으로 변화시켜 상향적 선순환을 일으킨다. 바바라 프레드릭슨(Babara Frederickson)은 이를 ‘나선형 상승(upward spirals)’이라고 불렀다(우문식, 2016). 이 이론의 핵심 원리는 2가지다. 한 가지는 긍정정서 경험이 생각과 마음의 문을 열어주는 것이고, 다른 한 가지는 더 나은 모습으로 변화시켜 주는 것(Seligman, 2002)이라고 했다.

우문식(2016)은 긍정정서를 배양하고 확장시키고 구축해서 개인의 행복과 조직성 과를 키워나가야 하며, 노력하기에 따라 얼마든지 키울 수 있다고 주장하였다. Seligman(2002)는 긍정정서는 각각 과거, 현재, 미래의 긍정정서로 나누어서 생각할 수 있다고 했고, 미래의 긍정정서에는 낙관적인 생각이나 희망 또는 신념이나 믿음이 포함된다. 현재의 긍정정서에는 기쁨이나 감동, 평온함, 열정이나 즐거움, 그리고 몰입이 있다. 과거의 긍정정서에는 성취감과 자부심, 만족감이나 안도감, 평정이 있다고 했다. 김인자, 우문식(2011)은 이러한 긍정정서들은 사람들이 보통 행복에 대해 이야기할 때 나타나는 것이고, 이 세 가지 정서는 저마다 다른 의미를 가지고 있으며, 꼭 밀접하게 연결되어 있다고 말할 수도 없다고 했다.

이처럼 저마다 다른 세 가지 행복을 알게 되면 과거의 정서, 미래의 생각, 현재 겪고 있는 정서를 긍정적인 방향으로 이끌 수 있다(김인자, 우문식, 2014; Seligman, 2002)고 했다.

2. 원예치료 프로그램

원예치료 프로그램은 대부분 소그룹으로 실시되고 있으며 이러한 소그룹 치료는 사회적 유대감을 가질 수 있는 기회를 제공할 수 있으므로(Kim, 2004c) 프로그램 내에서와 밖에서의 상호작용의 기회를 제공할 수 있다(Lee 등, 2009a; Relf, 1992). 이러한 과정을 통해 대인관계의 향상과 자신의 존재가치를 통해 사는 보람을 얻게 된다(Son 등, 2002; Willians와 Mattson, 1998). 뿐만 아니라 원예치료는 인간에게 신체적, 정서적, 인지적, 사회적으로 다양한 이점(Relf, 1981)을 제공할 수 있다. 예를 들면, 꽃꽂이, 정원을 꾸미고 가꾸는 치료를 통해 창의력과 자아 표현을 향상시킬 수 있으며 과제 완성을 통한 긍지와 자신감, 자기 존중감, 자아 개념의 형성, 공격 성향을 경감시킬 수 있다(Relf, 1992). 식물 소재로 치료뿐만 아니라 식물 자체만으로 인간에게 좋은 이점을 줄 수가 있는데, 식물을 보는 것으로도 알파파를 증가시켜 심리적으로 긴장을 이완시켜 주고, 스트레스가 감소 될 수 있다(Lohr와 Pearson-Mims, 2000; Sim 등, 1997; Song, 2004). 또한 원예식물의 관리를 통해 싹이 트고 자라는 과정을 봄으로써 자신감을 고취시키고 인내심과 책임감을 느낄 수 있으며(Relf, 1992) 식물의 생장을 기다리는 희망을 갖게 된다(Sim 등, 1997; Son 등, 2002). 식물 관찰을 통해 호기심을 자극하며 감각 지각을 자극하고 이를 통해 관찰력을 증가시킨다(Relf, 1992). 원예식물의 종류, 식물의 번식, 이식, 토양의 배합, 식물을 심는 위치나 배치 장소, 꽃꽂이, 만들기와 같은 화훼장식과 원예교육이 포함되므로(Lee, 2006b), 이를 통해 새로운 기술을 습득할 수 있는 기회를 제공할 수 있다(Relf, 1992).

유아에게 있어 여러 감각을 통한 경험이 중요한데(Chambers 외, 1996), 원예는 다양한 감각을 자극(Morgan, 1993)하여 감각반응을 향상시키고 느낌을 표현하는 것을 통해 자신의 정서를 인식하고 표현할 수 있게 해주며(Jo, 2005; Lee, 2008b; Park과 Huh, 2010), 원예 가꾸기 치료를 통해 신중하고 절제된 행동을 하게 하고 충동을 억제하여 정서조절에 긍정적인 영향을 줄 수 있다(Kang, 2004; Lee, 2008b).

따라서 본 연구에서 적용하게 될 원예치료 프로그램은 긍정심리학의 제 이론들을 기반으로 유아의 발달 수준을 고려하여 구성되었으며 이를 통해 유아의 긍정적 심리 특성인 자아존중감에 미치는 효과가 클 것으로 기대한다.

3. 유아의 자아존중감

자아존중감(self-esteem)이란, 자기 자신과 자신의 용모, 능력, 행동 등을 가치 있게 여기며, 자신을 있는 그대로 사랑하고 중요하다고 여기는 태도라고 볼 수 있다. 이러한 자아존중감은 자아실현 성취와 성공적인 사회생활 그리고 행복감을 느끼게 하는 가장 중요한 요소이다(김성숙, 2011). 높은 자아존중감을 가진 사람은 자신의 가치에 대한 느낌을 내면화하여 자신에 대한 타인의 부정적 평가에도 크게 상처받지 않으며, 삶에서 어려움을 만나도 잘 극복해나가게 된다(정지은, 김민태, 오정요, 원윤선, 2008). 또한 자아존중감이 높은 사람은 늘 스스로를 긍정적으로 생각하며 자기발전에 힘쓰는 반면, 낮은 자아존중감을 가진 사람은 세상을 왜곡해서 바라보며 열등감을 갖고 있다(한진원, 2010).

Stipek과 Maclver(1989)는 탈중심적 사고가 형성되는 5~6세경이 되어야 자아존중감을 형성하게 된다는 사실을 지적하고 있다.

James(1980)은 자아존중감이라는 개념을 최초로 정의한 심리학자로서 ‘총체적인 성공’과 ‘전반적인 능력’으로 정의하고 자아를 ‘실체적인 나’, ‘사회적인 나’ 마지막으로 ‘정신적인 나’ 3개의 부분으로 구분하였다. ‘실체적인 나’는 자신의 가족, 신체, 재능, 소유물과 같은 것에 일치와 조화를 이루는 것이고, ‘사회적인 나’는 가족을 비롯하여 자신에게 중요한 타인에 의해서 사회적 자아가 형성되는 것을 말한다. 마지막으로 ‘정신적인 나’는 깊은 내면의 생각과 바람 그리고 감정과 같은 자기 자신에 대한 느낌과 정서와 관련이 있으며, 형식적이거나 조작된 신념보다는 자연스러운 자기 자신에 대한 지식들과 관련이 있는 것이라고 하였다(박범주, 2016; 임주희, 2016). Kagen, Moore, Bredekamp(1995)은 ‘사회·정서발달의 주춧돌’이라는 표현을 하기도 하였다(신그린, 2016). 자아존중감이 높은 유아들은 자아존중감이 낮은 유아보다 유아교육기관에 적응을 더 잘하며, 맡은 일에는 끝까지 책임을 다하고 적극적으로 치료에 참여한다. 또한 자아존중감이 높은 유아들은 자신의 수준보다 높은 과제에 도전하려고 하며, 높은 과제에 대한 자신감이 있으며, 성공했던 경험을 내면화하여 실패나 좌절을 경험해도 잘 극복하며 긍정적인 언어를 사용하는 반면, 자아존중감이 낮은 유아들은 과제를 수행하는 데 있어

쉽게 좌절하고 공격적이며 화를 잘 내는 부정적인 삶을 살아간다(국소영, 2013, 신민용, 2015). Branden(1992)에 따르면 유아기에 자아존중감이 원만할 경우, 이후의 대인관계를 성공적으로 이룰 수 있으며, 자신의 긍정적, 부정적인 가치를 인정하고 자신의 능력을 수용할 수 있도록 도와줄 뿐만 아니라, 이를 바탕으로 타인을 존중하고 수용하려는 태도를 통해 타인과의 긍정적인 관계를 형성하는 매개가 된다(김현진, 2014). 긍정적 자아존중감의 형성은 유아기에서 점차 가정에서 벗어나 보다 넓은 환경에서 인간관계를 형성하는 시기로 사회 기술을 습득하며 실천해 나가는 기반이 된다(백지혜, 2017). 이는 유아기 이후의 태도 및 행동 발달에도 영향을 미치며 성인기까지 계속된다(최선희, 2008). 또한 자아존중감이 높은 사람들은 자신에 대한 자존감이 높고, 상대방을 잘 배려하며 스스로를 가치 있게 인식하고 이러한 자신에 대한 평가는 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다(Rosenberg, 1965). 그러므로 긍정적인 자아존중감이 형성될 수 있도록 유아기 때부터 정신적으로 건강하게 성장하며 사회에 잘 적응할 수 있도록 도와주어야 한다(한미름, 2013). 자아존중감을 연구한 학자들이 유아기의 자아존중감의 중요성을 강조하면서, 유아기의 자아존중감은 미래의 삶과 목적달성을 위해 정서적 행복감을 추구하는 데 큰 영향을 미치며 성공적이고 바람직한 자아상을 만들어 가는데 중요한 요인이라고 주장하였다(임주희, 2016).

유아교육 기관에서는 유아의 발달과정에 적절한 교육 경험과 상호작용의 기회를 제공해주며 긍정적인 자아존중감을 형성할 수 있도록 적응시킴으로써 자아존중감의 발달을 이끌 수 있는 다양한 교육활동이 이루어져야 한다.

4. 긍정심리학과 원예치료 및 자아존중감의 연관성

본 연구에서의 원예치료 프로그램은 유아의 오감을 자극할 수 있는 다양한 식물을 매개로 유아와 유아, 유아와 교사, 유아와 학부모가 서로 소통하며 행복한 경험을 할 수 있는 여건을 마련하여 유아가 지닌 강점을 긍정적으로 증진 시켜 유아의 자아존중감을 형성할 수 있는 원예치료 프로그램이라고 정의한다.

가. 긍정심리학과 원예치료

긍정심리학과 원예치료는 인간의 긍정적 측면을 자극, 계발하여 삶의 질을 향상시키고자 하는 긍정적 심리학(Positive psychology)과 ‘원예치료(Horticultural therapy)’의 합성어로 ‘긍정적 심리학’을 적용한 원예치료를 말한다(주은연, 2008). 이는 아동이 가지고 있는 부정적인 면을 수정하는 것에 집중하기보다는 아동은 물론 집단 및 사회의 번영에 도움이 될 가능성이 있는 요인을 발견하여 그것을 향상시키고 발전시키고자 하는 긍정적 심리학적 접근을 말한다. 즉 아동 개인의 만족감, 웃음, 행복과 같은 주관적 경험을 높이고 아동을 둘러싼 가족과 또래와의 긍정적인 관계 형성으로 인한 상호작용을 중요시하며 또한 아동의 긍정적 특성과 장기간 혹은 평생을 두고 개인의 행동특성을 지배하는 특성 계발에 역점을 두는 것(이현수, 2008)이라고 볼 수 있다.

그러므로 아동을 위한 긍정적 원예치료는 단순히 눈에 보이는 아동의 부정적인 정서 및 문제행동을 개선하는 것에 그치는 것이 아니라 아동의 긍정적인 정서 대인관계 능력을 향상시켜 아동의 건강과 삶의 질 향상을 궁극적인 목표로 한다. 긍정적 원예치료(Positive horticultural therapy)는 질병이나 의학 지향적 사고에서 벗어나 인간이 가지는 긍정적 정서와 가족 및 또래와의 대인관계 기술과 같은 긍정적인 능력을 증진하는 것을 목표로 첫째, 원예매체를 이용한 최적의 경험을 통하여 긍정적 정서를 반복적으로 경험할 수 있도록 하며 둘째, 또래 및 가족과의 의사소통을 증진할 수 있도록 유도하여 대인관계 향상을 도모할 수 있도록 한다(주은연, 2008).

1) 긍정적 정서

긍정적 정서의 기본적 기능은 ‘적응’을 돕는 것으로 아동은 부모, 또래와 같은 주변인들과의 상호작용을 통해 정서를 표현하고 이해하며 통제하는 법을 배운다. 현대는 도시화, 산업화로 인해 사회가 급변하면서 가족해체와 더불어 아동문제도 심화되고 있다. 특히 ADHD와 정서불안으로 인해 점차 학교부적응 아동이 증가되고 있다. 이러한 문제는 주의력 결핍, 과잉행동, 충동성, 불안, 자기통제와 관련되며 이로 인해 아동은 늘 주변으로부터 언어나 행동에 대한 규제나 훈계를 받

복적으로 받게 된다. 이와 같은 아동의 부적응은 아동 개인의 정서 및 심리발달에 부정적인 영향을 가져오는 등 매우 심각한 문제로 대두되고 있다. 따라서 일시적인 규제보다는 근본적인 치료교육이 이루어져야 할 것이다. 원예치료는 생명을 지닌 식물을 매개로 오감을 통한 체험활동이 가능하므로 아동의 정서적인 효과를 이끌어 낼 수 있다고 한다(김홍열, 2003). 자연친화적인 원예환경은 기분장애와 불안장애를 가진 대상자의 기분을 전환시키고 안정감과 평화로움을 느끼게 하여 심리적인 회복을 돕는다. 또한 자르거나 두드리는 다양한 활동을 통하여 에너지를 긍정적인 방법으로 표출할 수 있는 장점이 있다. 즉 부정적인 행동을 규제하기보다는 잠재되어 있는 에너지를 표출하거나 스스로 감정을 조절할 수 있는 능력을 기를 수 있도록 하며 원예치료 과정에서 심리적인 지지와 칭찬을 통하여 긍정적인 정서를 반복적으로 경험할 수 있도록 한다(주은연, 2008). Diener, Suh, Lucas와 Smith(1999)에 의하면 긍정적 정서를 더 자주 경험하고 표현하는 사람은 삶에 만족할 가능성이 높고 더 많은 대인관계의 보상을 얻으며 다른 사람들에게 도움이 될 뿐만 아니라 인생에서 바라는 목표들에 도달할 가능성이 높다고 하였다. 그래서 자연환경이 열악한 교육환경에서도 실시할 수 있는 원예치료 프로그램을 계획하여 사랑과 감사, 향기, 아름다움을 통한 행복을 느낄 수 있는 경험 속에서 유아들의 강점을 칭찬하고 완성품에 대한 자신감을 표현할 수 있도록 기회를 제공하여 서로의 입장을 공감하고 적용할 수 있는 방법을 배울 수 있도록 한다.

2) 긍정적 대인관계

복잡해진 사회환경으로 인해 아동들이 겪게 되는 스트레스 증가는 아동의 심리적 안녕감을 저해하고 있다. 우희정(1997)에 의하면 아동은 부모 관련, 학업 관련, 형제 관련, 가정환경 요인 등의 생활사건에 의해 스트레스를 받게 되며 특히 부모의 학업에 대한 관심부족 또는 과잉기대, 가족들의 나쁜 평판, 동생보다 우수해야 한다는 생각 등과 같이 부모 및 가족구성원에 의한 스트레스를 느끼는 것으로 보고하고 있다. 그러나 Petersen(1991) 등은 높은 수준의 스트레스일지라도 부모로부터의 충분한 지지를 받을 경우 아동의 적응적인 대처행동을 증진시킬 뿐만 아니라 부모와의 대화와 좋은 관계 형성은 아동의 자아존중감 향상과 긍정

적인 정서를 갖도록 한다고 보고하였다(위영희, 2000). 또한 또래 관계는 타인과의 독특한 애착 관계로 사회적 관계 속에서 평생을 살아가는 인간에게는 일생을 살아가면서 겪게 되는 대인관계 형성에 중요한 영향을 주게 된다. 이처럼 부모자녀관계 및 또래관계에 어려움을 겪는 아동의 정서적, 사회적 적응은 물론 앞으로의 건강하고 행복한 삶을 위하여 긍정적 대인관계 형성을 위한 사회적 지지가 필요하다. 원예치료는 혼자 할 수 있는 것과 동일한 목적으로 여러 명이 함께하는 것, 자기가 만든 작품을 다른 사람에게 주는 경험 등을 통해 대인관계가 향상됨은 물론 자기의 존재가치를 일깨워 주게 된다(손기철 외, 2006).

가) 부모 자녀 관계

부모와의 긍정적인 상호작용은 유아의 자아존중감에 미치는 영향이 매우 크다고 볼 수 있다. 주은연(2008)은 원예치료를 통하여 부모와의 긍정적인 의사소통을 촉진하고 아동이 지속적으로 부모와 감정을 주고받음으로써 정서적인 지지를 받을 수 있다고 했다. 부모자녀관계 증진을 위한 긍정적 원예치료 프로그램은 가족 구성원을 의인화하여 작품을 만들고 각각의 장점을 생각해 보는 시간을 통하여 가족의 소중함을 느낄 수 있도록 하며 결과물을 가족에게 선물하거나 함께 공유할 수 있도록 하여 가족과의 의사소통 기회의 증대를 가져올 수 있으며 ‘사랑해’와 같은 긍정적인 표현을 하기 위해 가족에게 마음을 표현할 수 있는 계기를 마련한다. 즉, 프로그램에 가족원들과 나눌 수 있도록 하여 상호작용을 촉진하고 지속적인 정서교류를 통해 긍정적 대인관계 형성을 유도하며 긍정적 부모자녀관계 형성을 돕는다고 했다.

나) 또래 관계

또래들과의 긍정적인 대인관계는 유아가 사회구성원으로서 요구되는 긍정적 신 의사소통 방법을 습득하는 과정이다. Parker와 Asher(1987)는 부정적인 또래 관계는 정서발달을 저해하며, 또래와의 적응에 어려움을 겪는 아동일수록 높고 고독감을 나타낸다고 한다(Asher & Wheeler, 1985). 따라서 원예치료 프로그램은 또래와의 긍정적인 의사소통의 기회 증대를 위해 프로그램 시 서로 도와주거나 또래와의 긍정적인 대인관계 형성을 위해 모둠별 식물기르기, 과제 함께 풀기를

통하여 공동의 목표를 설정하여 함께할 수 있도록 한다. 또한 매 프로그램마다 대상자 간 칭찬과 격려를 통하여 또래와의 지지를 느낄 수 있도록 설계하여 긍정적인 또래관계를 촉진하도록 유도한다(주은연, 2008).

나. 원예치료 및 자아존중감

원예치료(Horticultural Therapy)는 식물을 이용하는 원예활동을 통해 인간의 재활을 주목으로 한다(서정근, 이상미, 2004). 즉, 살아있는 생명체로서 식물을 다룬다는 것(Flagler, Poincelot, 1994)으로 사람의 오감을 자극(Morgan, 1993)할 수 있다는 특징이 있다. 또한 Wells(1997)에 의하면 식물의 잎이 가지고 있는 녹색이 심적 안정과 유연성을 갖게 하며, 계절에 따라 다양하게 변화하는 자연의 모습은 사람들에게 많은 희망과 즐거움을 준다고 한다. Davis(1997)는 원예치료를 사회적, 심리적, 인지적, 물리적, 그리고 일반적 건강과 복지를 증진 시키기 위하여 식물과 식물의 생산물을 이용하는 치료양식이라고 하였다. 특히 유치원 아동의 사회적 미성숙과 같은 문제행동(이명희, 2005)과 정신지체아동의 과잉행동, 위축행동과 같은 부적응행동 감소에 원예치료가 효과적인 것으로 나타났다(김정혜, 조현구 외, 2003).

이에 원예치료는 음악치료, 미술치료, 놀이치료 등과 같은 대체치료로서 보편화되고 있는데, 손기철(2009)에 의하면 원예치료는 다른 대체치료와는 구별되는 다음과 같은 몇 가지 특징이 있다고 했다. 첫째, 생명을 매개로 한다는 점이다. 원예치료는 식물, 즉 살아있는 생물을 매개체로 한다. 다양한 식물과의 접촉은 시각, 촉각, 후각, 미각, 청각의 오감을 자극한다는 특징을 지닌다. 또한 대상자는 식물의 변화 모습에서 무생물에서는 받을 수 없는 교감을 느끼게 되고, 이것은 동물을 다루는 것보다 더 쉽고 자연스러울 수 있다(신건식, 2013). 둘째, 상호 역동적이라는 점이다. 원예치료는 대상자의 일방적인 행위 수행으로 끝나는 것이 아니라 대상자와 식물의 상호작용으로 이루어지는 과정이다. 대상자가 씨앗을 파종하고 물을 주며 잘 관리하면 새싹이 나오고 꽃이 피며 열매가 맺히겠지만, 방치해 버린다면 대상자는 식물로부터 아무런 결과도 얻을 수 없게 된다. 즉, 대상자의 행동에 따라 식물의 상태가 변하므로 서로를 의지하고 책임감을 느끼게

한다(정효영, 2009). 셋째, 창조적 파괴가 가능하다는 점이다. 원예치료의 과정에서 수확물을 생산하고 어떤 작품을 만들거나 선물로 주기도 하지만 그 과정에서 대상자는 식물을 파괴하기도 한다. 하지만 대상자는 단순히 식물을 파괴하는 것에 그치는 것이 아니라, 파괴 행위를 꽃이나 열매를 말리거나 누르기 혹은 조리하기 등의 창작품을 만들기 위한 창조적 예술 행위로 승화시킨다(한영숙, 2009). 넷째, 본능적 그리움에 바탕을 두고 있다는 점이다. 식물의 녹색은 보통 사람들이 꿈꾸는 낙원과 가장 비슷한 이미지일 뿐만 아니라 심리적 안정과 유연성을 주는 색이다. 특히나 콘크리트로 둘러싸인 회색 환경에서 생활하는 현대인은 본능적으로 자연을 그리워하고 있다. 즉, 원예치료는 등한시할 수밖에 없었던 자연과 만날 수 있는 가장 효과적인 방법이라고 할 수 있다(김진호, 2015). 다섯째, 생명을 직접 돌본다는 점이다. 장애인들이나 환자들 또는 아동들은 가족이나 주위 사람으로부터 보호를 받아왔기에 자기가 보호받을 존재라고 생각하여 타인에게 의존하려는 경향이 있다. 그러나 원예치료는 식물을 보호하고 돌보면서 수확물을 얻게 하는 과정들을 통하여 대상자 자신도 누군가를 보호하며 돌볼 수 있다는 자신감과 유능감을 느낄 수 있다(신건식, 2013). 여섯째, 전인적 접근과 전문적인 접근이 동시에 가능하다는 점이다. 일반적으로 원예치료는 식물을 활용한 일상적이고 대체적인 활동일 뿐 의학적 측면에서의 전문적인 치료 방법은 아니라고 생각하나 의학적인 토대 위에서 전인적이고 전문적인 치료 방법으로 원예치료를 활용한다면 다른 어느 대체의학이 줄 수 없는 효과를 나타낼 수 있다(박여원, 2015). 유치원 아동이 원예치료를 통하여 의사소통 기회가 증가하여 사회화 기능이 향상된 결과를 나타낸 연구(이명희, 2004)와 조혜란(2006)에 의하면 저소득층 아동을 대상으로 원예치료를 한 결과 자아존중감이 향상되었고 이민정(2006)에 의하면 자아개념이 향상되었다고 한다.

따라서 본 연구에서는 긍정심리학을 적용한 원예치료가 유아의 자아존중감에 미치는 효과를 알아보고자 실시하였다.

5. 선행연구 고찰

본 절에서는 긍정심리학, 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램, 유아의 자아존중감에 대한 선행연구들을 고찰하여 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램이 유아의 자아존중감에 미치는 효과에 대한 이론적 근거를 마련하였다. 오윤아(2018)는 원예활동을 통해서 초등학생의 심리·정서적 측면에 미치는 영향에 대해서 총 3개의 실험을 수행하였다. 실험 1에서는 4가지 녹색식물(예: 실제 식물, 조화, 식물 사진, 빈 화분) 시각 자극에 따른 정신 생리적 반응을 알아보기 위하여 10~13세 초등학생 23명을 대상으로 뇌파 변화를 측정해본 결과, 실제 녹색식물을 바라봤을 때 전두엽의 세타파가 유의하게 감소하여 주의집중력의 향상, 실험 2에서는 원예활동의 심리·정서적 효과, 실험 3에서는, 원예활동 프로그램에 참여 후 정서지능, 회복 탄력성, 자기효능감이 유의하게 향상되었음을 검증하였다. 본 연구에서도 4가지 녹색식물(예: 실제 식물, 조화, 식물 사진, 빈 화분) 등을 다양한 원예재료들을 활용하여 원예치료 프로그램을 개발하고자 한다. 최운선(2019)는 전남 소재의 어린이집에 재원 하는 만3세. 4세. 5세 원아 340명을 통해 유아의 자아존중감은 정서지능과 사회성에 영향을 미친다고 하였으며 유아교육현장에서 유아의 자아존중감을 신장시킬 필요가 있다고 하였다. 임보희(2018)는 긍정심리학의 이론과 초등학생 행복감 구성 요인을 바탕으로 구성된 행복 증진 집단상담 프로그램이 초등학생의 행복감 및 우울에 미치는 효과를 규명하기 위한 연구 결과 초등학생에게 실시한 행복 증진 집단상담 프로그램이 초등학생의 행복감과 하위요인인 자기존중감, 낙관주의, 가정환경을 높이는 데 유의미한 효과가 있으며, 우울의 하위요인 중 부정적 자기상/비효율성의 감소에 긍정적인 효과가 있었다고 보고하고 있다. 이는 행복감과 같은 긍정심리학을 기반으로 하는 체험 중심의 원예치료 프로그램을 개발하기 위한 노력이 필요하다고 본다. 김재정(2017)은 초등학교 4학년을 대상으로 주 2회씩 12회기의 원예치료 프로그램을 실시하여 초등학생의 주관적 안녕감 향상에 효과가 있는지 알아보기 위하여 초등학생의 주관적 안녕감을 높이는 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하기 위해 주관적 안녕감을 효능안녕, 정서안녕, 관계안녕의 세 가지 하위영역으로 나누어 심도 있게 접근하였으며, 원예치료

집단상담 프로그램을 통해 향상된 초등학생의 주관적 안녕감은 현재 문제 시 되고 있는 초등학생들의 낮은 행복감, 정서불안, 생명경시 문제, 교우관계 문제 등에 해결점을 제시하였고, 개발된 프로그램은 학교 현장에서 초등학생의 주관적 안녕감 향상을 위한 지도에 활용될 수 있도록 하였다. 본 연구에서는 유아의 발달 수준을 고려한 원예치료 프로그램을 개발하는 데 참고하고자 한다. 전정은(2016)은 VIA 분류체계에 따른 6가지 덕목과 24개의 강점을 기반으로 개발된 강점 찾기 프로그램을 자아존중감 향상을 목적으로 10회기의 집단상담을 재구성하여 강점 발견 집단상담을 개발하였다. 자신에게 있는 강점 요소를 탐색하는 강점발견에 중점을 둔 집단상담 활동은 자기인식과 자기탐색 및 자신에 대한 긍정적인 자아개념을 찾는데 효과적이었고 이를 통해 그 하위요인인 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교적 자아존중감 향상에도 도움이 됨을 알 수 있었다. 본 연구에서도 강점을 발견하며 긍정적인 자아상을 갖도록 하여 효능안녕을 향상시킬 수 있게 활동을 구성하고자 한다. 최현미, 신동주(2012)는 유아 개인내적 변인의 자아존중감에 대한 영향력을 살펴본 결과, 성별, 신체적 능력, 정서지능, 사회지능은 예측변인으로 검증하였다. 각 예측 변인의 영향력은 사회지능이 가장 높고 유아의 기질은 자아존중감에 대하여 독자적인 설명력이 없으며 유아의 개인외적 변인의 자아존중감에 대한 영향력은 어머니 양육태도, 유아-교사관계에 대한 교사지각, 또래관계는 예측변인으로 나타났으며 각 예측변인의 영향력은 어머니 양육태도가 가장 높았다고 보고하였다. 이를 통해 본 연구에서는 유아의 자아존중감에 영향력이 가장 높은 어머니 양육태도와 유아-교사관계에 대한 교사지각, 또래관계를 형성할 수 있는 원예치료 프로그램을 개발하고자 한다. 윤은주(2011)는 지역아동센터의 저소득층 아동을 대상으로 원예치료 프로그램을 통해 자아존중감과 학교적응력을 높이는 연구를 하였다. 그 효과를 알아보기 위해 정신건강수준과 자아존중감, 학교적응, 사회적 능력 등의 측정도구를 사용하였는데, 실시 결과 대상자의 점수가 모두 향상되었다. 이는 저소득층 아동들의 정서 발달과 원만한 대인관계의 형성을 도와 자신감을 회복시키고, 긍정적 사고와 그룹간의 활동으로 표현력, 의사표현, 대인관계를 향상시켜 학교적응에도 유효함을 보여주는 것이다. 김망규(2011)는 칭찬을 활용한 기존의 프로그램에 감사의 내용을 더한 긍정적 대화법을 중점적으로 활용하는 긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년

의 자아존중감 및 행복 향상에 효과가 있는지를 검증하였다. 본 연구에서는 사랑과 감사, 향기, 아름다움을 통한 행복을 활용하여 유아의 자아존중감에 영향을 미칠 수 있는 프로그램을 개발하고자 한다. 고영미(2010)는 초등학교 4학년 3개 반을 대상으로 행복감과 하위요인인 자기존중감, 낙관주의, 가정환경을 높이는 데 긍정적인 영향을 미치는 ‘강점 발견, 행복 기억 회상, 가족 관계 돌아보기, 의미와 용서 이해, 감사 연습하기’ 등으로 구성된 긍정심리 기반 행복증진 프로그램을 실시하였다. 본 연구에서도 유아를 대상으로 유아들의 자아존중감 향상을 위하여 관련된 활동을 참고하고자 한다. 정애경(2009)은 저소득층 아동을 대상으로 3개월 주 1회 2시간씩 원예활동 프로그램을 실시하여 자아존중감과 사회성에 미치는 영향을 알아보았다. 실험군은 대조군에 비해 일반적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교적 자아존중감, 사회적 자아존중감이 증진되었으며, 사회성 중 사교성, 협동성이 향상되었다. 이는 교과과정에서는 자주 접할 수 없었던 원예활동을 함으로써 생명의 소중함과 식물에 대한 책임감을 일깨워주고, 정성 들여 만든 작품을 전시함으로써 자신감을 얻어 가정 및 학교에서 스스로를 표현할 수 있게 되면서 자아존중감이 증진되었다고 볼 수 있다. 또한 원예활동 중 공동 작업을 통해 같이 대화를 하면서 서로에 대한 배려와 이해심을 키우며 대인관계에도 영향을 준 것으로 보인다. 주은연(2008)은 문제아동에게 긍정적 심리학을 적용한 원예치료를 통하여 문제아동의 정서와 문제아동의 대인관계, 문제아동의 창의성에 미치는 효과를 밝히고자 하였다. 또한 이러한 긍정적 원예치료에 의한 효과를 뇌파측정을 통하여 구명하고자 하였다. 대상자는 정서불안, 대인관계 부족 및 주의집중력 결핍 등과 같은 문제를 나타내는 아동으로 2006년 3월부터 2008년 4월까지 원예치료 프로그램을 실시한 결과 원예치료가 문제아동의 정서에 미치는 영향을 알아보기 위하여 문제아동의 자아개념에 미치는 실·내외 원예치료 프로그램을 비교하여 알아보았고 문제아동의 정서발달, 충동성 및 공격성에 미치는 긍정적 원예치료의 효과를 알아보았다. 자아개념 결과 실내·외 원예치료 프로그램 모두에서 자아개념이 유의하게 향상된 것으로 나타났다. 특히 실내 원예치료 프로그램에서는 실외 원예치료 프로그램과는 다르게 학업적 자아개념에서 통계적으로 유의한 결과를 나타내었다. 따라서 문제아동의 긍정적 정서발달을 위해 원예치료가 적용된다면 자아개념 확립에 효과적일 것으로 판단된다. 그리고 실내·외 프로그램에

따라 세부적인 효과가 다르므로 원예치료 프로그램 실행에 있어 문제아동의 다양한 특성에 맞추어 적용하게 된다면 더 효과적일 것으로 판단된다. 정서발달 하위영역 평가 결과 불안, 우울, 신체화 척도가 낮아져 불안 및 우울이 감소된 것을 알 수 있었다. 따라서 원예치료는 문제아동의 불안, 우울, 위축 감소 등으로 인한 정서발달에 효과적이라고 판단된다. 긍정적 심리학을 적용한 원예치료가 문제아동의 긍정적 정서, 대인관계 및 창의성 발달에 효과적이라고 하였으며, 원예치료의 효과를 의학적으로 구명하기 위하여 뇌파를 측정 한 결과 주의집중력과 관계되는 alpha가 대조군에 비해 크게 증가 했다고 보고하고 있다. 따라서 본 연구에서도 유아의 자아존중감에 영향을 미치는 원예치료 활동들을 참고하여 프로그램을 개발하고자 한다.

이상의 선행연구를 살펴보면, 초등학생을 대상으로 하는 원예치료 프로그램이나 초등학생을 대상으로 하는 자아존중감을 향상시키기 위한 프로그램은 다수 있었으나, 유아를 대상으로 하는 원예치료 프로그램이나 유아의 자아존중감을 전반적으로 향상시키기 위한 원예치료 프로그램은 미비하였다. 그래서 본 연구자는 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램에 필요한 지식습득과 프로그램의 실효성 제고를 위하여 유치원에서 활용 가능한 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램을 개발하고 적용하여 유아의 자아존중감 향상에 미치는 영향에 대해 검증하고자 하였다. 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램과 자아존중감에 대한 선행연구들을 정리하면 II-1와 같다.

표 II-1 선행연구 요약

프로그램명	대상	내용 및 연구결과	연구자
초등학생의 심리·정서 안정 및 주의집중력 향상을 위한 원예활동 프로그램 개발	초등학생	사회정서 학습인 Strong Kids를 적용하고 녹색식물을 이용한 원예활동 프로그램 실시 결과 전두엽의 세타파를 감소시켜 초등학생의 주의집중 향상과 심리 정서 안정에 긍정적인 영향을 미침	오윤아 (2019)
유아의 자아존중감이 정서지능과 사회성에 미치는 영향	유아	유아의 자아존중감의 하위요인인 인지적 자아, 사회적 자아, 정서적 자아가 높을수록 정서지능도 높아지고, 사회성에도 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하고 있음	최운선 (2019)
긍정심리학 기반 원예치료가 유아의 정서지능과 문제행동에 미치는 영향	유아	긍정심리학 기반 원예활동은 유아의 자기조절 및 타인 인식, 타인 조절과 문제행동 감소, 정서지능, 자기인식 향상에 효과적이라고 보고하고 있음	임보희 (2018)

초등학생의 주관적 안녕감 향상을 위한 원예치료 집단상담 프로그램 개발	초등학생	원예치료를 방법으로 초등학생의 주관적 안녕감을 높이는 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였으며, 주관적 안녕감을 효능안녕, 정서안녕, 관계안녕의 세 가지 하위영역으로 나누어 심도 있게 접근하였음	김재성 (2017)
강점발견 집단상담이 초등학생의 자아존중감에 미치는 효과	초등학생	자아존중감 향상을 위한 VIA 분류체계의 6가지 덕목과 24개의 강점을 기반으로 개발된 원예치료 프로그램을 20회기 실시한 결과 저소득층 아동들의 자아존중감 향상에 효과가 있는 것으로 보고하고 있음	전정은 (2016)
유아 자아존중감에 영향을 미치는 개인 내.외적 변인에 대한 연구	유아	유아 개인내적 변인의 자아존중감에 대한 영향력은 성별, 신체적 능력, 정서지능, 사회지능은 예측변인으로 검증하였으며, 유아의 개인외적 변인의 자아존중감에 대한 영향력은 어머니 양육태도가 가장 높았다고 보고하고 있음	최현미, 신동주 (2012)
원예치료 프로그램이 저소득층 아동의 자아존중감 및 학교 적응에 미치는 영향	초등학생	학교로 학원으로 바쁘게 활동하는 아동들에게 자연친화적 환경과 직접 경험을 통한 원예활동은 자아존중감과 학교적응에 효과적인 것으로 보고하고 있음	윤은주 (2011)
긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년의 자아존중감, 행복감 향상에 미치는 효과 검증	청소년	청소년을 대상으로 한 감사, 칭찬활동프로그램은 청소년의 희망과 자아존중감을 증진시키는 데 효과가 있는 것으로 나타났으며 청소년들의 정신건강증진에 기여할 것으로 기대하고 있었음	김망규 (2011)
긍정 심리학 기반 행복 증진 집단상담 프로그램이 아동의 행복감과 우울에 미치는 영향	초등학생	행복 증진 집단상담 프로그램 실시 결과 자신의 강점을 알아내고 활용하여 자신감과 긍정적인 마음, 행복한 생활, 친구들과 가족들에게 감사하고 용서하는 마음을 가져 더욱 친해지도록 하는 데 도움이 된다고 함	고영미 (2010)
원예활동이 저소득층 아동들의 자아존중감과 사회성에 미치는 영향	초등학생	자아존중감과 사회성에 미치는 영향을 알아보기 위한 원예활동 프로그램 실시 결과 일반적, 일반적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교적 자아존중감, 사회적 자아존중감이 증진되었으며, 사회성 중 사교성, 협동성이 향상되었다고 함	정애경 (2009)
긍정적 심리학을 적용한 원예치료가 문제아동의 창의성 발달에 미치는 영향	초등학생	긍정적 심리학을 적용한 원예치료가 문제아동의 정서적 안정, 대인관계 향상, 주의집중력 향상 및 창의성 발달에 효과적이라고 함	주은연 (2008)

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 제주특별자치도 J시 소재의 A유치원 만5세반 전체학급을 대상으로 자아존중감 사전검사를 진행하였고 자아존중감이 낮은 1개 학급의 유아 9명을 실험집단으로, 유사한 사전검사 결과의 타 학급 유아 9명은 통제집단으로 선정하여 연구를 진행하였다.

본 연구자는 연구 참여자의 권리보호를 위해 원예치료 프로그램을 실시하기 전에 연구대상자의 보호자에게 원예치료의 목적 및 내용, 운영 일정, 개인정보의 제공 및 보호 등을 포함한 다양한 윤리적 측면을 안내하고, 유아의 보호자에게 연구 참여 동의서를 수집하였다. 실험-통제집단 구성에 대한 자세한 내용은 표 Ⅲ-1과 같다.

표 Ⅲ-1 실험-통제집단 구성

(N=18)

연구집단	유아 수				
	성별	인원	M	SD	계
실험집단	남아	3	46.00	5.50	9
	여아	6			
통제집단	남아	3	46.00	5.50	9
	여아	6			
계		18	46.00	5.50	18

2. 연구자 준비

본 연구자는 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램을 개발하여 효율적으로 운영하기 위하여 제주특별자치도 농업기술원과 제주특별자치도원예치료복지협회가 협약하여 추진한 원예치료사 전문교육과정(2017.3.11.~2017.7.29.)을 수료하였다.

그리고 2018년도 원예치료 학술축제 및 프로그램 경진대회에서 연구논문 포스터 발표 부문에서 ‘오감을 자극하는 원예치료가 유아의 표현력 향상에 미치는 영향’으로 우수상(2019.2.28.)을 수상하였으며, 복지원예사(2급)과 원예심리상담사(1급) 자격증을 취득하였다. 또한 한국원예치료복지협회가 주관하는 워크숍을 50시간 이수하였으며, 유아 대상 임상실습(920회기)과 노인 대상 임상실습(19시간)이 있다.

따라서 본 연구자는 이러한 경험의 확장으로 연구주제를 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램이 유아의 자아존중감에 미치는 효과로 선정하였으며, 유아의 자아존중감 형성을 위한 긍정심리학을 기반으로 한 원예치료 프로그램은 표 III-2와 같이 계획하였다.

표 III-2 유아의 자아존중감 형성을 위한 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램

회기	긍정적 특성	프로그램명	자아존중감 향상을 위한 활동 내용
1	사랑을 통한 행복	압화를 이용한 사랑의 이름표 만들기	. 압화로 짝꿍의 이름표를 만들어 본 후 짝꿍이 좋은 점을 발표해 보는 시간을 통해 사랑의 마음을 경험하고 시작과 독립심을 향상하기
2	감사를 통한 행복	다육이 (염좌) 정원 만들기	. 다육 식물의 특징과 좋은 점을 알아본 후 나의 좋은 점과 잘하는 것을 발표하는 활동을 통해 감사의 마음을 경험하고 학습성취를 향상하기
3	향기를 통한 행복	국화꽃 옮겨심기	. 국화꽃의 향기에 대해서 알아보고 나에게도 좋은 향기가 날 수 있게 하려면 어떻게 해야 하는지 발표해 보는 시간을 통해 좋은 향기에 대해서 경험하고 학습성취를 향상하기
4	감사를 통한 행복	에어플랜트 장식	. 미세먼지를 먹여주는 털란트시아를 통해 친구들의 좋은 점을 칭찬해주는 시간을 통해 감사의 마음을 경험하고 사회·정서성을 향상하기

5	아름다움을 통한 행복	실크플라워 꽃꽂이	. 다양한 조화 꽃을 만져보고 느낀 마음을 친구들과 이야기를 나눈 후 꽃꽂이를 우리 집 어디에, 왜, 두고 싶은지 발표해 보는 시간을 통해서 아름다움을 표현하는 경험을 해보고 사회·정서성을 향상하기
6	향기를 통한 행복	향기정원 만들기	. 허브식물의 향기를 통해 어떤 향기가 나는지 친구들과 이야기를 나누고 허브식물의 특성을 통해 스트레스를 해소하는 경험하기와 학습성취를 향상하기
7	향기를 통한 행복	장미꽃 바구니	. 다양한 종류의 장미꽃의 향기를 맡아보고 친구들과 향기에 대해서 이야기를 나누고 완성한 장미꽃 바구니를 누구에게 무슨 말을 하며 전달할지 발표해 보는 시간을 통해 사회·정서성을 향상하기
8	아름다움을 통한 행복	센터피스 만들기	. 꽃에 대한 아름다운 추억을 떠올리며 나만의 센터피스를 조화롭게 배치해보고 내가 완성한 아름다운 센터피스를 누구에게 주고 싶은지 발표하는 시간을 통해서 행복한 마음을 경험하고 학습성취를 향상하기
9	아름다움을 통한 행복	스칸디아모스 액자 만들기	. 스칸디아모스는 흠이 아닌 곳에서도 잘 자라는 이끼라는 것을 알려주고 내가 집이 아닌 곳에서도 잘 지냈던 경험을 발표하는 시간을 통해서 긍정적인 자기를 탐색하는 경험과 시작과 도착 점을 향상하기
10	감사를 통한 행복	프리저브드 액자 만들기	. 내가 이만큼 자라기까지 나를 도와 주신 분들에 대해서 이야기를 나누고 감사한 마음을 다양한 색상과 모양, 크기의 프리저브드 플라워를 이용하여 꾸며 보는 활동을 통해서 감사의 마음을 표현해 보는 경험과 사회·정서성을 향상하기
11	사랑을 통한 행복	열매 장식	. 열매가 튼실하게 익기까지는 어떤 사랑을 받아야 하는지 알아보고 열매 장식 액자를 친구와 교환하며 사랑의 말을 표현해 보는 활동을 통해 사회·정서성을 향상하기
12	사랑을 통한 행복	크리스마스 화분 장식	. ‘커다란 크리스마스트리가 있었는데’ 동화를 통해 사랑의 마음에 대해서 알아보고 크리스마스 화분 장식을 집으로 가져가서 가족들에게 사랑하는 마음을 표현해 보는 활동을 통해 사랑의 기쁨을 경험하고 사회·정서성을 향상하기

3. 실험설계

본 연구는 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램에 포함할 내용을 선정하기 위하여 이론적 배경에서 분석한 자아존중감의 요소를 중심으로 한국원예치료협회의 슈퍼비전을 통해 적절성 여부를 검증받아서 본 연구의 목적에 맞게 보완하고, 사전-사후검사 통제집단 설계의 방법을 사용하여 실험을 설계하였다. 실험집단에는 총 12회기(1회기 약 40분)의 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램을 2021년 9월 29일부터 2021년 12월 15일까지 매주 1회기씩 적용하였고, 통제집단에는 프로그램과 관련한 처치를 하지 않았다. 독립변인은 긍정심리학 기반 원예치료이고, 종속변인은 자아존중감 향상이다. 이를 정리하면 표 III-3과 같다.

표 III-3 실험 설계모형

연구집단	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	O ₁	X	O ₂
통제집단	O ₃		O ₄

X : 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램

*O*₁ , *O*₃ : 자아존중감 사전검사

*O*₂ , *O*₄ : 자아존중감 사후검사

4. 측정도구

본 연구에서 사용한 측정도구는 신동주, 최현미(2011)가 개발한 ‘유아 자아존중감 평정척도’이다. 유아 자아존중감 측정도구는 Haltiwaner(1989)가 개발한 ‘The Behavioral Rating Scale for Presented Self-Esteem in Young Children’를 우리나라 유아에게 적합하게 개발된 교사용 유아 자아존중감 평정척도를 사용하였다. 유아 자아존중감 평정척도는 시작과 독립심 영역, 학습 성취영역, 사회·정서성의 3가지 하위영역으로 구성되어 있으며 총19 문항이다. 유아 자아존중감의 측정방

식은 연구자가 유아들의 행동에 대해 평소 관찰한 내용을 토대로 평정하는 방식이다. 질문지의 왼쪽과 오른쪽에 부정 문항 또는 긍정 문항으로 기술되어 있으며, 긍정 문항의 경우 ‘이 유아와 매우 비슷하다’는 4점, ‘이 유아와 비슷한 정도이다’는 3점이다. 부정 문항의 경우에는 ‘이 유아와 매우 많이 비슷한 정도이다’는 1점, ‘이 유아와 비슷한 정도이다’는 2점으로 Likert 4점 척도로 측정하는 방식으로 본 연구의 목적에 맞게 일부 수정 보완하여 사용하였다. 각 하위 영역의 조작적 정의를 살펴보면 시작과 독립심 영역은 유아가 치료를 시작함에 있어 자신감을 가지며, 목표를 독립적으로 세우고, 자기의 주장을 분명히 하고, 다른 사람보다 앞서서 움직이는 것에 대한 내용으로 구성되었고 문항은 ‘이 유아는 새로운 것을 시도하는 것에 적극적이다’ 등이 있다. 학습 성취 영역은 새로운 치료에 대한 이해력과 창의적 사고력, 과제이행 능력 등에 대한 내용이고 문항으로는 ‘이 유아는 읽기, 쓰기, 셈하기 등의 학습을 어려워한다. 또래에 비해 뒤처진다’ 등이며 마지막으로 사회·정서성 영역은 변화에 적응하며 타인과의 관계에서 비판과 갈등을 조절하고, 자신에 대해 긍정적으로 표현하는 것에 대한 내용이다. 문항으로는 ‘이 유아는 일반적으로 긍정적인 용어로 자신을 설명한다’ 등으로 구성되어 있다. 유아 자아존중감 평정척도의 내용 구성 및 신뢰도는 표 III-4과 같다.

표 III-4 유아 자아존중감 평정척도의 내용 구성 및 신뢰도

하위영역	조작적 정의	문항수	문항번호	Cronbach's α
시작과 독립심	유아가 치료를 시작함에 있어 자신감을 가지며, 목표를 독립적으로 세우고, 자기 주장을 분명히하고, 다른 사람보다 앞서서 움직이는 것	7	1*, 2, 3*, 6*, 7*, 8, 9	.982
학습 성취	새로운 치료에 대한 이해력과 창의적 사고력, 과제이행 능력	5	10, 13, 16, 18, 19	.963
사회·정서성	변화에 적응하며 타인과의 관계에서 비판과 갈등을 조절하고, 자신에 대해 긍정적으로 표현하는 것	7	4, 5, 11, 12, 14, 15, 17	.952
전체		19		.984

*는 역 채점 문항임.

본 척도는 모든 문항이 교사용 4점 평정척도이며, 평점점수의 범위는 시작과 독립심 영역이 1점에서 28점, 학습 성취영역이 1점에서 20점, 사회·정서성 영역이 1점에서 28점으로 점수가 높을수록 유아의 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 3 영역 총점 최하 3점에서 최고 76점으로 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 나타낸다.

5. 연구절차

본 연구는 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램을 개발하고 적용하여, 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램이 유아의 자아존중감 향상에 미치는 영향을 분석하였다. 연구의 절차 및 추진내용은 박인우(1995)의 체계적인 프로그램 개발 모형에 기반하여 조사, 분석, 설계, 구안, 적용의 단계를 거쳤다. 연구 절차 및 연구 추진 내용은 표 III-5과 같다.

표 III-5 연구 절차 및 연구 추진내용

연구절차	연구 추진 내용	기간
조사	- 선행연구를 통한 이론적 근거 마련 및 탐색 - 긍정심리학 기반 원예치료 관련 자료 수집	2021.03.
분석	- 주제 분석정리 재구성 및 구성요소와 회기 수 결정 - 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램의 목표 선정 - 유아 발달수준에 적합한 자료와 치료내용 및 방법 선정	2021.04.~2 021.05.
설계	- 한국원예치료복지협회를 통한 전문가의 검증 - 회기별 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램 결정	2021.06.~2 021.09.
구안	- 유아의 보호자에게 연구 참여 동의서를 수집	2021.07.
	- 실험집단과 통제집단 대상자 선정	
	- 자아존중감 사전 검사	2021.09.~20 21.12.
	- 한국원예치료복지협회 슈퍼비전 신청 - 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램 실시	
- 자아존중감 사후 검사	2021.12.	
적용	- 한국원예치료복지협회 슈퍼비전 평가 및 종결	2022.01.~2 022.03.
	- 프로그램 실행 및 사전·사후 적합성 및 효과 분석	
	- 통계 프로그램을 통한 결과 분석	2022.05.
	- 연구 결과 정리 및 작성	

가. 조사단계

유아의 자아존중감 향상을 위한 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램을 개발하기 위한 이론적 배경과 선행연구 고찰은 문헌연구를 중심으로 진행하였다. 연구 진행과 구체적인 프로그램 구안을 위해서 한국원예치료복지협회에 슈퍼비전을 받으며 이론적 고찰을 통해 필요성이 인식되는 요소를 프로그램 구안에 반영하였다.

나. 분석 및 설계 단계

본 연구에서는 유아의 자아존중감 향상을 위한 원예치료 프로그램의 목표와 하위 구성요소를 한국원예치료복지협회의 슈퍼비전을 받아 선정하였다. 효과적인 프로그램 회기 수와 시간을 정하고 각 회기별 목표를 계획한 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램은 표 III-6와 같다.

표 III-6 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램

기간	2021.09.29. ~ 2021.12.15.		대상자	○○유치원 유아 9명
장소	유치원교실, 다목적실, 운동장		연령	만 5세
치료 목적	원예치료 프로그램을 이용한 긍정적인 정서를 자극하는 경험을 제공하여 유아의 자아존중감 향상에 미치는 영향에 대해 알아보고자 한다.			
진행 과정	사진과 영상, 관찰기록, 유아에 관한 인적 사항, 설문지 등			
회기	날짜	프로그램명	치료적 특성(시작과 독립심, 학습성취, 사회·정서성)	
1회	2021.09.29.	압화를 이용한 사랑의 이름표 만들기	◆ 치료목적: 압화의 부드러운 촉감을 느끼며 이름표를 만들어 보면서 친구들에게 다가가는 방법을 알고, 사랑의 마음을 통해 시작과 독립심을 향상할 수 있다. ◆ 치료내용 - 압화를 이용한 이름표 만들기 활동 안내하기 - 압화를 이용한 이름표 만들기 및 소감 발표하기	

2회	2021. 10.05.	다육이 (엽좌) 정원 만들기	<p>◆ 치료목적: 다육식물의 특징과 좋은 점을 통해 나의 좋은 점과 잘하는 것을 발표하는 활동을 통해 감사의 마음을 경험하고 학습성취를 향상할 수 있다.</p> <p>◆ 치료내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 다육이(엽좌) 정원 만들기에 대해 안내하기 - 다육이(엽좌)의 성장과정 및 정원 만들어 보고 소개하기 - 스트레스를 해소하는 방법에 대해서 이야기나누기 - 다육이 정원 만들기를 통해서 느낀 소감 알아보기
3회	2021. 10.15.	국화꽃 옮겨심기	<p>◆ 치료목적: 국화꽃의 색깔, 향기, 촉감, 꽃말, 키우는 방법 등을 알고, 국화꽃과 소품들을 조화롭게 배치하는 활동을 통해 좋은 향기에 대해서 경험하고 학습성취를 향상할 수 있다.</p> <p>◆ 치료내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 국화꽃 옮겨심기 안내 및 국화꽃에 대해서 알아보기 - 국화꽃 옮겨 심어보고 향기에 대해발표하기
4회	2021. 10.22.	에어플랜트 장식	<p>◆ 치료목적: 미세먼지를 먹어주는 틸란드시아를 통해 친구들의 좋은 점을 칭찬해주는 경험을 통해 감사의 마음을 경험하고 사회·정서성을 향상할 수 있다.</p> <p>◆ 치료내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 틸란드시아의 특성에 대해서 알아보기 - 에어플랜트 장식 치료 안내하기 및 장식하고 소개하기 - 친구의 작품 감상하기 - 친구의 좋은 점과 잘하는 점 알아보기
5회	2021. 10.26.	실크플라워 꽃꽂이	<p>◆ 치료목적: 다양한 조화 꽃을 만져보고 느낀 마음을 친구들과 이야기를 나눈 후 꽃꽂이를 우리 집 어디에, 왜, 두고 싶은지 발표해 보는 시간을 통해서 아름다움을 표현하는 경험을 해보고 사회·정서성을 향상할 수 있다.</p> <p>◆ 치료내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 꽃을 보며 느낀 긍정적인 마음 알아보기 - 실크플라워 꽃꽂이 치료 안내하고 만들기 - 실크플라워 꽃꽂이 작품 감상하기 - 실크플라워 꽃꽂이를 통해서 느낀 소감 알아보기
6회	2021. 11.05.	향기정원 만들기	<p>◆ 치료목적: 허브식물의 향기를 통해 어떤 향기가 나는지 친구들과 이야기를 나누고 허브식물의 특성을 통해 스트레스를 해소하는 경험하기와 학습성취를 향상할 수 있다.</p> <p>◆ 치료내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 향기정원 만들기 안내하기 및 향기가 나는 식물 알아보기 - 향기정원 만들기 재료 소개 및 향기정원 만들어 보고 소개하기 - 허브 식물의 향기를 통해 친구에게 다가가는 방법 알아보기

7회	2021. 11.12.	장미꽃 바구니	<p>◆ 치료목적: 다양한 종류의 장미꽃의 향기를 맡아보고 친구들과 향기에 대해서 이야기를 나누고 완성한 장미꽃 바구니를 누구에게 무슨 말을 하며 전달할지 발표해보는 시간을 통해 사회·정서성을 향상할 수 있다.</p> <p>◆ 치료내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 드라이플라워에 대해서 알아보기 - 드라이플라워 꽃다발 만들기 치료 안내하기 및 만들기 - 다른 모듬의 드라이플라워 꽃다발 감상하기 - 드라이플라워 꽃다발 만들기를 통해서 느낀 소감 알아보기
8회	2021. 11.19.	센터피스 만들기	<p>◆ 치료목적: 꽃에 대한 아름다운 추억을 떠올리며 나만의 센터피스를 조화롭게 배치해보고 내가 완성한 아름다운 센터피스를 누구에게 주고 싶은지 발표하는 시간을 통해서 행복한 마음을 통해 학습성취를 향상할 수 있다.</p> <p>◆ 치료내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 꽃에 대한 아름다운 추억 알아보기 - 센터피스 만들기 소개 및 만들고 발표하기 - 친구가 만든 작품 감상하기 및 느낀 점 알아보기
9회	2021. 11.26.	스칸디아모스 액자 만들기	<p>◆ 치료목적: 스칸디아모스는 흙이 아닌 곳에서도 잘 자라는 이끼라는 것을 알려주고 내가 집이 아닌 곳에서도 잘 지냈던 경험을 발표하는 시간을 통해서 긍정적인 자기를 탐색하고 시작과 도착점을 향상할 수 있다.</p> <p>◆ 치료내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스칸디아모스 액자 만들기에 대해서 안내하기 - 스칸디아모스 액자 만들기 치료 소개하기 및 만들기 - 스칸디아모스 액자 작품 감상하기 - 스칸디아모스 액자 만들기를 통해서 느낀 소감 발표하기
10회	2021. 12.03.	프리저브드 액자 만들기	<p>◆ 치료목적: 내가 이만큼 자라기까지 나를 도와 주신 분들에 대해서 이야기를 나누고 감사한 마음을 다양한 색상과 모양, 크기의 프리저브드 플라워를 이용하여 꾸며보는 활동을 통해서 사회·정서성을 향상할 수 있다.</p> <p>◆ 치료내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프리저브드 액자 만들기 치료 안내하기 및 만들기 - 꽃과 소품 배치에 대해서 발표하기 - 프리저브드 액자 만들기를 통해서 느낀 소감 알아보기

11회	2021. 12.08.	열매 장식	<p>◆ 치료목적: 열매가 튼실하게 익기까지는 어떤 사랑을 받아야 하는지 알아보고 열매 장식 액자를 친구와 교환하며 사랑의 말을 표현해 보는 활동을 통해 사회·정서성을 향상할 수 있다.</p> <p>◆ 치료내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 열매에 대해서 알아보기 - 열매장식에 대한 치료 안내하기 및 자유롭게 장식하기 - 열매와 소품들을 어떻게 배치했는지에 대해서 발표하기 - 열매장식을 통해서 느낀 소감 알아보기
12회	2021. 12.15.	크리스마스 화분 장식	<p>◆ ‘커다란 크리스마스 트리가 있었는데’ 동화를 통해 사랑의 마음에 대해서 알아보고 크리스마스 화분 장식을 집으로 가져가서 가족들에게 사랑하는 마음을 표현해 보는 활동을 통해 사랑의 기쁨을 경험하고 사회·정서성을 향상할 수 있다.</p> <p>◆ 치료내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 크리스마스에 대해서 알아보기 - 사랑하는 마음에 대해서 생각 발표하기 - 크리스마스 화분 장식방법 소개하기 및 장식하기 - 크리스마스 화분 장식에 대해서 발표하기 - 사랑하는 마음을 긍정적으로 표현하는 방법을 알아보기

다. 구안 단계

본 연구에서는 유아의 자아존중감 향상을 위한 프로그램에 긍정심리학 기반 원예치료를 그 방법으로 활용하고, 원예치료프로그램을 계획할 때 유아의 발달수준을 고려하여 다음과 같은 사항을 적용하고자 한다. 첫째, 원예치료 프로그램을 운영할 때 영상이나 사진, 그림 등 다양한 방법을 사용하여 유아가 이해하기 쉽게 수업을 계획한다. 둘째, 식물을 선택할 때는 오감을 자극할 수 있고, 성장 속도가 빠르며, 유아의 경험을 되살릴 수 있는 식물을 사용하며, 독성이 있는 식물은 사용하지 않는다. 셋째, 도구는 유아의 신체조건에 맞는 안전한 도구를 사용한다. 넷째, 원예치료 장소는 햇볕이 잘 들고 유아가 작업을 용이하게 할 수 있도록 운동장, 다목적실, 교실을 활용한다. 다섯째, 유아의 신체조건에 맞는 환경을 구성

하기 위하여 유아가 설 수 있는 공간을 마련한다.

이상에서 언급한 논지를 기반으로, 본 연구는 유아의 자아존중감 형성을 위해 유아 발달수준에 맞는 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램을 활용하였다. 이를 통하여 유아의 자아존중감을 향상시킬 수 있는 긍정심리학 기반 원예치료프로그램을 구안하고, 실제 유아 집단을 대상으로 적용함으로써 그 효과를 검증하는 데 연구의 목적이 있다.

본 연구에서 유아의 자아존중감에 미치는 효과를 알아보기 위한 원예치료 프로그램을 구안하는 단계로 회기별 프로그램의 원예치료 자료를 한국원예치료복지협회의 슈퍼바이저의 검토 과정을 거쳐 선정된 뒤 프로그램의 세부 내용 및 치료 활동 영상촬영 및 관찰기록지를 구성하고, 슈퍼바이저의 자문을 받아 수정·보완하는 과정을 거친 후 총 12회기의 프로그램을 구안하였다.

본 연구에서 구안되는 유아의 자아존중감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 긍정적으로 평가하는 것을 목표로 설정하고 프로그램의 각 회기별 내용을 마련하였다. 둘째, 이 프로그램은 자아존중감에 미치는 효과와 관련된 선행연구를 바탕으로 프로그램 구안을 하고 한국원예치료복지협회의 슈퍼비전을 받아 그 결과를 분석하여 적용하였다.

셋째, 이 프로그램은 유아의 발달적 특징을 고려하여 구성하였다. 유아의 인지 발달 수준이 특정 행동을 하기 전에 그 행동에 대해 정신적으로 그려 볼 수 있는 능력, 즉 조작(operation) 능력을 발전시키는 전조작기임을 고려하여, 다양한 식물과 접촉할 수 있게 하는 원예치료를 방법으로 하고, 원예치료과정에서 또래로부터 지지를 얻어 자아존중감이 향상될 수 있도록 또래 간 상호작용을 촉진하였다. 넷째, 실험집단을 대상으로 실시하는 프로그램인 만큼 유아들의 적극적인 참여가 이루어질 수 있도록 프로그램을 구성하여 활발한 상호작용 및 피드백이 일어나도록 하였으며 참여의 기회를 확대하기 위하여 실험집단 내 소그룹 치료를 활용하였다. 실험집단 유아 9명을 대상으로 프로그램을 운영함에 있어 충분한 상호작용에 기초한 관계 중심적 치료로 진행될 수 있도록 한 회기를 40분씩 운영하였다. 회기별 유아의 자아존중감 향상을 위한 원예치료 계획안은 표 III-7와 같다.

표 III-7 회기별 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램 계획안

대상자	유치원 유아 9명 (만 5세)		장소	유치원 교실
프로그램	크리스마스 화분장식		회기	12회기
치료사	윤기순		일시	2021.12.15.(40분)
진단	코로나19로 생긴 사회적 부족에서 오는 갈등을 해결하는 문제해결 능력 키우기			
치료 목적	<ul style="list-style-type: none"> · ‘커다란 크리스마스트리가 있었는데’ 동화를 통해 긍정적인 마음을 알고 표현해 보는 경험을 통해서 자아존중감을 향상할 수 있다. · 식물 울마와 장식용 볼, 전구를 조화롭게 배치하고 전구를 켜보는 등의 활동을 통해서 자아존중감을 향상시킨다. 			
준비물	‘커다란 크리스마스트리가 있었는데’ 동화책, 울마나무, 포장지, 장식용 볼, 전구, 색끈			
예산	270,000원(1인당 3만원×9명=270,000원)			
절차	치료 내용	시간	치료적 개입	
도입	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 인사나누기 ◆ ‘커다란 크리스마스트리가 있었는데’ 동화를 들려준 후 크리스마스트리에 대해서 이야기 나누기 ◆ 사랑하는 마음에 대해서 이야기 나누기 	10'	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ‘안녕’ 노래를 통해서 언어와 몸으로 인사 나누는 방법을 표현해 봄으로써 ‘시작과 독립심’을 경험할 것이다. ◆ 크리스마스의 의미를 통해 가족의 사랑을 회상해보며 두정엽의 세포를 활성화시켜 ‘학습성취’를 경험할 것이다. ◆ 사랑하는 마음을 알고, 표현해 봄으로써 친구들과 좋은 관계를 맺는 방법을 알아봄으로써 사회·정서성이 향상될 것이다. 	
전개	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 준비물 소개하기 ◆ 치료 방법 소개하기 <ul style="list-style-type: none"> - 울마가 심어진 화분을 예쁜 포장지로 감싼 후 색 끈으로 리본 모양으로 묶어주기 - 울마에 장식용 볼로 꾸며 주기 - 볼이 장식된 울마에 전구 줄로 마무리하기 - 자신이 만든 크리스마스 화분장식에 대해서 발표하기 - 정리하기 	20'	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 크리스마스 화분 장식에 필요한 준비물을 통해서 두정엽의 세포를 활성화시키고 입체인지 감각을 통해 학습성취를 경험할 것이다. ◆ 크리스마스 화분 장식을 통해서 시작과 도착점을 경험할 것이다. ◆ 크리스마스 화분 장식 치료 방법을 통해서 학습성취를 경험할 것이다. ◆ 서로 도와가면서 작업을 수행함으로써 사회·정서성이 향상될 것이다. 	
정리	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 원예치료 활동영상을 보여주며 느낀 점이나 생각 등을 발표하기 ◆ 사랑하는 마음을 표현하는 방법에 대해 발표하기 	10'	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 자신의 치료 영상을 보고 느낀 점, 생각 등을 발표하는 시간을 통해 시작과 도착점, 학습성취, 사회·정서성이 향상될 것이다. ◆ 사랑하는 마음을 표현하는 시간을 통해 사회·정서성이 향상될 것이다. 	
기타	완성된 크리스마스 화분을 집으로 보내서, 가족과 함께 사랑하는 마음을 표현해 보는 치료를 해 본다. 사랑하는 마음을 표현해 본 느낌과 사랑의 마음을 들었을 때 나의 기분은 또 어땠는지 등을 다음 원예 수업 시간에 발표해 보는 시간을 갖는다.			

라. 적용 단계

유치원 만 5세반 전체학급을 대상으로 자아존중감 사전검사를 진행하였고 자아존중감이 낮은 1개 학급의 유아 9명을 실험집단으로, 유사한 사전검사 결과의 타 학급 유아 9명은 통제집단으로 선정하여 연구를 진행하였다. 실험집단을 대상으로 1주에 1회기 씩 총 12회기의 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램을 진행하고 마지막 회기가 끝난 후 실험집단과 통제집단의 해당 유아 18명을 대상으로 사후검사를 실시하였다.

본 연구자는 연구 참여자의 권리보호를 위해 원예치료 프로그램을 실시하기 전에 연구대상자의 보호자에게 원예치료의 목적 및 내용, 운영 일정, 개인정보의 제공 및 보호 등을 포함한 다양한 윤리적 측면을 안내하고, 유아의 보호자에게 연구 참여동의서를 수집하였다.

6. 자료처리 및 분석

본 연구에서 수집된 자료는 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램이 유아의 자아존중감 향상에 미치는지 알아보기 위해 수집된 정보를 통계 처리하여 양적으로 분석하였다. 또한 실험집단의 치료 사진과 치료영상, 연구자의 관찰기록 자료를 한국원예치료복지협회를 통해 분석하여 연구결과를 질적으로 보완하였다.

가. 양적 분석

본 연구에서 실행한 프로그램이 유아의 자아존중감 향상에 미치는 효과를 검증하기 위하여 SPSS/Window18.0을 사용하여 통계 처리하였다. 유아 자아존중감 확인을 위해 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램 적용 전과 후로 나누어 사전·사후검사를 실시함으로써 각각의 변화량을 대응시켜 측정할 수 있는 혼합변량분석(Mixed ANOVA)을 사용하였다. 유의수준은 $p < .05$ 로 설정하였으며 검사도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach α 계수를 산출하였다.

나. 내용 분석

연구결과에서 통계적 검증에 따른 양적 연구의 한계를 보완하기 위해 한국 원예치료복지협회의 슈퍼비전 종결보고서와 회기별 원예치료 평가서, 실험집단의 치료 사진과 치료영상, 연구자의 관찰기록을 근거로 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램이 유아의 자아존중감 향상에 미치는 영향을 분석하였다.

IV. 프로그램 효과

1. 가설 검증

본 연구는 연구가설을 검증하기 위해 실험집단과 통제집단의 원예치료 프로그램 전 자아존중감과 프로그램 후 자아존중감 차이를 알아보기 위해 독립표본 t검정과 대응표본 t검정을 실시하였다.

가설. 유아의 자아존중감 향상을 위한 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램은 유아의 자아존중감에 미치는 효과가 있을 것이다. 그러므로 원예치료 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단은 자아존중감에 미치는 효과가 유의미하게 차이를 보일 것이다.

가. 가설 검증을 위한 독립표본 t검정 실시

가설을 검증하기 위하여 독립표본 t검정을 통해 실험집단과 통제집단의 자아존중감 전체에 대한 사전·사후검사 분석 결과는 표 IV-1과 같다.

표 IV-1 자아존중감 전체에 대한 사전·사후검사 분석 결과

자아존중감 전체	실험집단(N=9)		통제집단(N=9)		t(p)
	M	SD	M	SD	
사전검사	46.00	5.50	46.00	5.50	0.000(1.000)
사후검사	75.22	1.30	65.33	5.79	5.001(0.001)**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 IV-1과 같이 유아의 자아존중감 전체에 대한 실험집단의 사전검사 평균은

46.00(SD=5.50), 사후검사 평균은 75.22(SD=1.30)로 나타났으며, 통제집단의 사전검사 평균은 46.00(SD=5.50), 사후검사 평균은 65.33(SD=5.79)으로 나타났다. 실험집단의 사후검사 평균은 사전검사 평균보다 29.22 증가하였고, 통제집단은 19.33 증가하였으므로, 실험집단이 통제집단보다 많이 증가한 것이다. 이는 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($t=5.001, p<.01$). 따라서 두 집단(실험집단, 통제집단) 간의 자아존중감 증감 사전검사 점수에는 차이가 없었으나 원예치료 프로그램 전·후 자아존중감 사후검사 결과에는 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 원예치료 프로그램 운영 기간인 2021년 9월 29일부터 2021년 12월 15일까지 유치원 교육과정 중에 전체유아를 대상으로 실시 한 다양한 교육프로그램의 효과가 통제집단의 자아존중감 향상에 도움이 되었다고 해석할 수 있다. 유아의 자아존중감 전체에 대한 점수의 차이를 그래프로 나타내면 그림 IV-1과 같다.

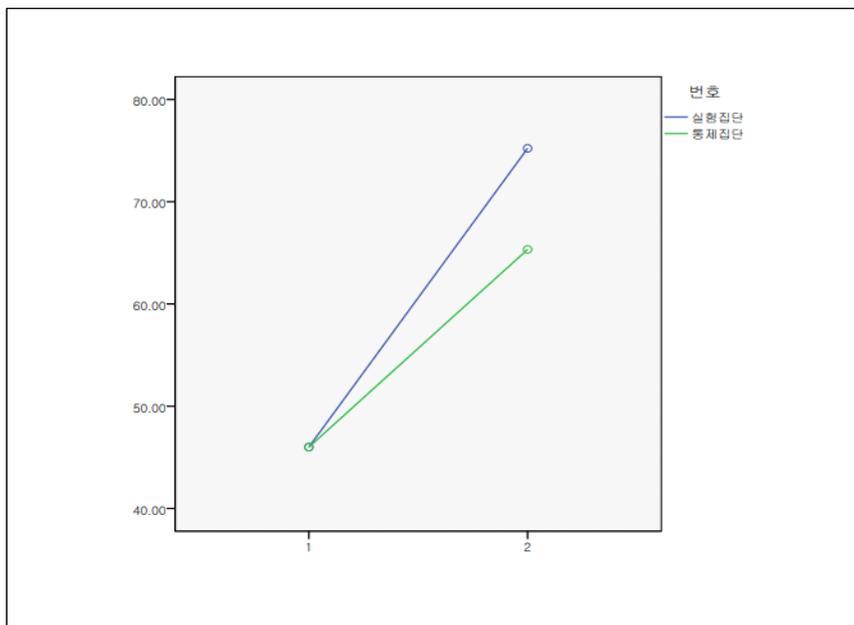


그림 IV-1 자아존중감 전체에 대한 평균 변화

1) 자아존중감 하위영역 중 중 '시작과 독립심'에 미치는 영향

자아존중감 하위영역 중 '시작과 독립심'에 대한 실험집단과 통제집단의 사전·사후검사 분석 결과는 표 IV-2과 같다.

표 IV-2 시작과 독립심에 대한 사전·사후검사 분석 결과

시작과 독립심	실험집단(N=9)		통제집단(N=9)		t(p)
	M	SD	M	SD	
사전검사	17.22	3.11	17.22	3.11	0.000(1.000)
사후검사	27.89	0.33	24.33	2.87	3.689(0.006)**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

표 IV-2와 같이 자아존중감 하위영역 중 ‘시작과 독립심’에 대한 실험집단의 사전검사 평균은 17.22(SD=3.11), 사후검사 평균은 27.89(SD=0.33)로 나타났으며, 통제집단의 사전검사 평균은 17.22(SD=3.11), 사후검사 평균은 24.33(SD=2.87)로 나타났다. 실험집단의 사후검사 평균은 사전검사 평균보다 10.67 증가하였고, 통제집단은 7.11 증가하였으므로, 실험집단이 통제집단보다 많이 증가한 것이다. 이는 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($t=3.689$, $p<.01$). 따라서 원예치료 프로그램이 유아의 자아존중감 하위영역 중 ‘시작과 독립심’을 향상시키는 데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다. 유아의 자아존중감 하위영역 중 ‘시작과 독립심’에 대한 점수의 차이를 그래프로 나타내면 그림 IV-2과 같다.

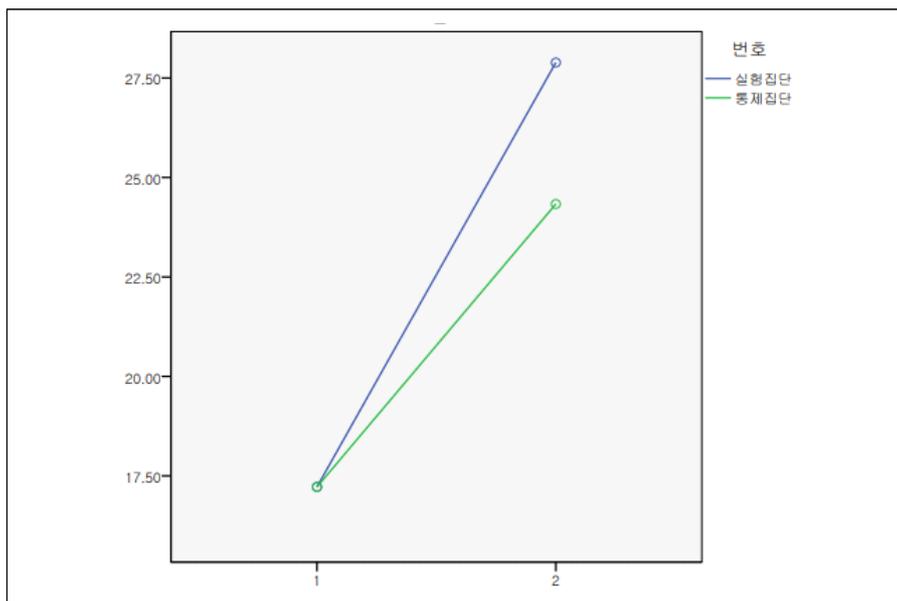


그림 IV-2 시작과 독립심에 대한 평균 변화

2) 자아존중감 하위영역 중 ‘학습성취’에 미치는 영향

자아존중감 하위영역 중 ‘학습성취’에 대한 실험집단과 통제집단의 사전·사후 검사 분석 결과는 표 IV-3와 같다.

표 IV-3 학습성취에 대한 사전·사후검사 분석 결과

학습성취	실험집단(N=9)		통제집단(N=9)		t(p)
	M	SD	M	SD	
사전검사	12.11	1.96	12.11	1.96	0.000(1.000)
사후검사	19.67	0.50	17.44	2.19	2.973(0.016)*

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

표 IV-3과 같이 자아존중감 하위영역 중 ‘학습성취’에 대한 실험집단의 사전검사 평균은 12.11(SD=1.96), 사후검사 평균은 19.67(SD=0.50)로 나타났으며, 통제집단의 사전검사 평균은 12.11(SD=1.96), 사후검사 평균은 17.44(SD=2.19)로 나타났다. 실험집단의 사후검사 평균은 사전검사 평균보다 7.56 증가하였고, 통제집단은 5.33 증가하였으므로, 실험집단이 통제집단보다 많이 증가한 것이다. 이는 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($t=2.973$, $p<0.05$). 유아의 자아존중감 하위영역 중 ‘학습성취’에 대한 점수의 차이를 그래프로 나타내면 그림 IV-3과 같다.

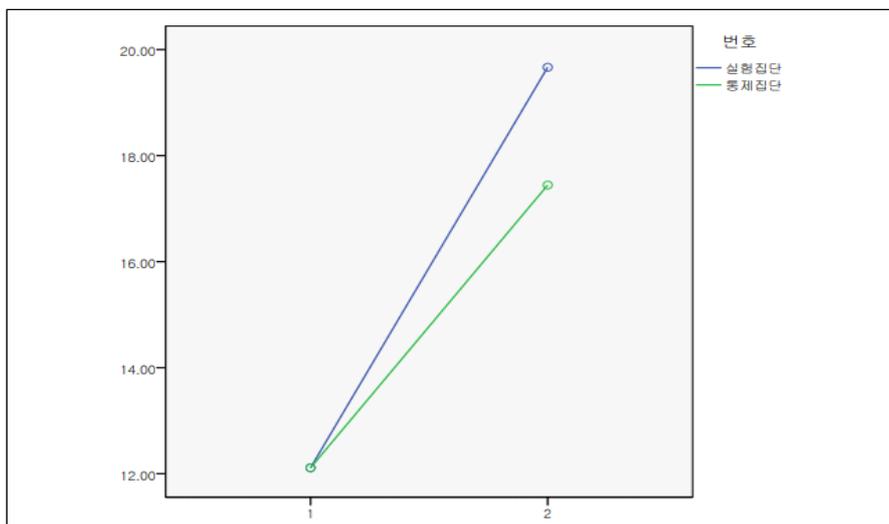


그림 IV-3 학습성취에 대한 평균 변화

3) 자아존중감 하위영역 중 ‘사회·정서성’에 미치는 영향

자아존중감 하위영역 중 ‘사회·정서성’에 대한 실험집단과 통제집단의 사전·사후 검사 분석 결과는 표 IV-4과 같다.

표 IV-4 사회·정서성에 대한 사전·사후검사 분석 결과

사회·정서성	실험집단(N=9)		통제집단(N=9)		t(p)
	M	SD	M	SD	
사전검사	16.67	2.40	16.67	2.40	0.000(1.000)
사후검사	27.67	0.71	23.56	2.19	5.369(0.000)***

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

표 IV-4과 같이 자아존중감 하위영역 중 ‘사회·정서성’에 대한 실험집단의 사전검사 평균은 16.67(SD=2.40), 사후검사 평균은 27.67(SD=0.71)로 나타났으며, 통제집단의 사전검사 평균은 16.67(SD=2.40), 사후검사 평균은 23.56(SD=2.19)로 나타났다. 실험집단의 사후검사 평균은 사전검사 평균보다 11.00 증가하였고, 통제집단은 6.89 증가하였으므로, 실험집단이 통제집단보다 많이 증가한 것이다. 이는 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($t=5.369$, $p<.001$).

따라서 원예치료 프로그램이 유아의 자아존중감 하위영역 중 ‘사회·정서성’을 향상시키는 데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다. 유아의 자아존중감 하위영역 중 ‘사회·정서성’에 대한 점수의 차이를 그래프로 나타내면 그림 IV-4과 같다.

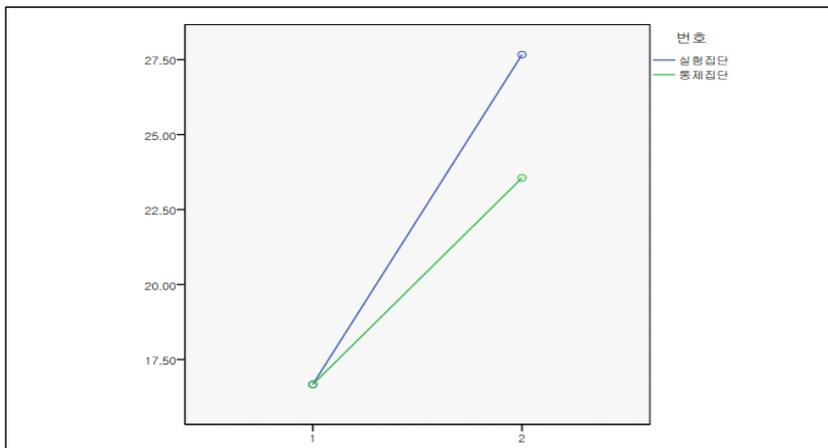


그림 IV-4 사회·정서성에 대한 평균 변화

나. 가설 검증을 위한 대응표본 t검정 실시

가설 검증을 위하여 실험집단과 통제집단의 원예치료 프로그램 전 자아존중감과 프로그램 후 자아존중감 차이를 알아보기 위해 대응표본 t검정을 실시하였다.

1) 실험집단의 자아존중감 전체에 대한 사전·사후검사 분석 결과

실험집단의 프로그램 참여 이후 자아존중감 전체에 대한 사전·사후검사 분석 결과는 표 IV-5과 같다.

표 IV-5 실험집단의 자아존중감 전체에 대한 사전·사후검사 분석 결과 (N=9)

실험집단	기술통계량			t(p)
	N	M	SD	
사전검사	9	46.00	5.50	-16.021(0.000) ^{***}
사후검사	9	75.22	1.30	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

표 IV-5과 같이 실험집단의 자아존중감 전체에 대한 사전·사후검사 분석 결과, $t=-16.021$, $p=0.000$ 으로 유의수준 0.001을 기준으로 통계적으로 유의하게 나타났다. 따라서 ‘실험집단의 원예치료 프로그램 전·후 자아존중감에 차이가 있다’고 할 수 있다. 프로그램 전 실험집단의 자아존중감 사전검사는 평균 46.00점인데 반해 프로그램 후 자아존중감 점수가 평균 75.22점으로 약 29.22점 상승하였다. 이는 실제 원예치료 프로그램이 유아의 자아존중감 향상에 효과를 준 것으로 판단된다.

2) 통제집단의 자아존중감 전체에 대한 사전·사후검사 분석 결과

통제집단의 프로그램 참여 이후 자아존중감 전체에 대한 사전·사후검사 분석 결과는 표 IV-6과 같다.

표 IV-6 통제집단의 자아존중감 전체에 대한 사전·사후검사 분석 결과 (N=9)

통제집단	기술통계량			t(p)
	N	M	SD	
사전검사	9	46.00	5.50	-43.844(0.000)***
사후검사	9	65.33	5.79	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

3) 실험집단의 자아존중감 하위영역에 대한 사전·사후검사 분석 결과

실험집단의 자아존중감 하위영역에 대한 사전·사후검사 분석 결과는 표 IV-7과 같다.

표 IV-7 실험집단의 자아존중감 하위영역에 대한 사전·사후검사 분석 결과 (N=9)

구분	기술통계량			t(p)	
	N	M	SD		
시작과 독립심	사전검사	9	17.22	3.11	-10.667(0.000)***
	사후검사	9	27.89	0.33	
학습성취	사전검사	9	12.11	1.96	-10.652(0.000)***
	사후검사	9	19.67	0.50	
사회·정서성	사전검사	9	16.67	2.40	-13.200(0.000)***
	사후검사	9	27.67	0.71	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

4) 통제집단의 자아존중감 하위영역에 대한 사전·사후검사 분석 결과

통제집단의 자아존중감 하위영역에 대한 사전·사후검사 분석 결과는 표 IV-8과 같다.

표 IV-8 통제집단의 자이즌중감 하위영역에 대한 사전·사후검사 분석 결과 (N=9)

구 분	기술통계량			t(p)	
	N	M	SD		
시작과 독립심	사전검사	9	17.22	3.11	-27.290(0.000)***
	사후검사	9	24.33	2.87	
학습성취	사전검사	9	12.11	1.96	-14.311(0.000)***
	사후검사	9	17.44	2.19	
사회·정서성	사전검사	9	16.67	2.40	-62.000(0.000)***
	사후검사	9	23.36	2.19	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

2. 내용 분석

본 연구에서는 통계적 검증에 따른 연구의 한계를 보완하고 프로그램 진행 과정에서의 효과를 검증하기 위하여 프로그램에 따라 유아와의 상담내용을 바탕으로 교사가 관찰 기록한 내용과 원예치료 활동사진이나 촬영한 영상을 분석하였다. 교사의 관찰기록 내용은 표 IV-9과 같다.

표 IV-9 교사의 관찰기록 내용

긍정적 특성	유아	관찰기록 내용
사랑을 통한 행복	a	· 압화를 만지며 ‘와~예쁘다’, ‘꽃이 부드럽네.’라는 말을 세 차례나 할 정도로 압화에 관심을 보임. 그리고 친구들이 만들고 있는 이름표를 유심히 관찰한 후에서야 본인의 이름표를 만들기 시작하더니 발표 시

사랑을 통한 행복		간에는 '모래놀이 할 때 물도 갖다주고 나랑 같이 놀아줘서 행복했어.' 그래서 사랑의 이름표에 하트를 크게 그렸어. '라고 자신 있게 설명하자 친구들이 '와~정말 하트를 크게 그렇네', '하트 너무 잘 그렸다.'라는 반응을 보여주자 으쓱해 보이더니 짝꿍에게 다가가 사랑의 이름표를 전해주며 '모래놀이 시간에 나에게 물도 갖다주고 같이 놀아줘서 정말 고마워!'라고 말을 함.
	b	· 처음에는 '꽃이 부서지면 어떻게 해요.' 말하며 이름표 만드는 것에 대한 두려움을 보임. 교사가 도움을 주자 '사랑의 꽃동산 이름표로 만들 거예요.'라는 말을 하며 옆에 앉은 친구에게 '넌 어떤 이름표를 만들 거야', '우리 이름표 멋지게 만들어 보자!'라고 말을 함. 발표 시간에는 '나랑 같이 축구 해줘서 행복했어.'라고 설명하자 친구들이 '와~사랑의 꽃동산 이름표 예쁘다.'라는 반응을 보이자 빙그레 웃으며 짝꿍에게 다가가 사랑의 꽃동산 이름표를 전해주며 '나랑 같이 축구를 해줘서 정말 고마워!'라고 말하는 모습에서 자신감이 느껴졌음.
	c	· 압화를 가리키며 '이 꽃을 아까 뭐라고 했어요?' 라고 물으며 관심을 보임. 엄마와 아빠에게도 압화에 대해서 알려드리고 싶다고 말함. 그리고 압화 꽃의 색상과 생김새별로 분류한 후에 이름표 만들기를 시작함. 발표 시간에는 '나랑 같이 화장실도 같이 가주고 놀아줘서 사랑의 이름표를 주고 싶었어'라고 말하며 쑥스러워함. 친구들이 '와~사랑의 이름표 예쁘다.', '하트도 있네.' 등의 반응을 보여주자 '고마워'라고 말하며 친구에게 다가가 사랑의 이름표를 전해주며 '화장실 갈 때 같이 가줘서 정말 고마워'라고 자신감 있는 목소리로 말을 함.
	d	· 평소 말이 없는 유아가 압화 이름표 만들기에 몰입하며 꼼꼼하게 이름표를 만드는 모습을 보여줌. 사랑의 이름표를 다 만든 후에는 자신이 알고 있는 방법을 옆 짝꿍에게 친절하게 알려주기도 함. 발표 시간에는 작지만 또랑또랑한 목소리로 짝꿍의 이름을 말하며 '나랑 같이 놀아줘서 고맙고 꽃처럼 예뻐서 사랑의 꽃밭 이름표를 만들었어'라고 말함. 친구들이 '와~꽃밭 이름표 멋지다.', '예쁘다.' 등의 반응을 보여주자 '고마워'라고 말한 후에 짝꿍에게 다가가 꽃밭 이름표를 전해주며 '나랑 같이 놀아줘서 고마워'라고 씩씩한 목소리로 말을 함.
	e	· '선생님 압화가 미끄럼틀처럼 미끄러워요.'라며 호기심을 보임. 발표 시간에는 짝꿍의 이름을 말하며 '미용실 놀이를 같이 해줘서 정말 재미있었어'라고 말함. 친구들이 '와~이름표 정말 멋지다.', '예쁘다.' 등의 반응을 보여주자 '고마워'라고 말한 후에 짝꿍에게 다가가 사랑의 이름표를 전해주며 '나랑 같이 미용실 놀이를 해줘서 정말 고마워'라고 말을 함. 그리고 사랑하는 우리 엄마에게도 사랑의 이름표를 선물로 드리고 싶다고 말함.
	f	· '압화가 살아있는 꽃 같아요.'라며 관심을 보임. 다양한 종류의 꽃들을 조화롭게 구성하며 신이 나는지 노래를 흥얼거림. 발표 시간에는 짝꿍의 이름을 말하며 '마트 놀이할 때 같이 할 수 있게 해줘서 고마

사랑을 통한 행복		워'라고 말함. 친구들이 '와~이름표 정말 잘 만들었다.', '멋지다.' 등의 반응을 보여주자 '고마워'라고 말한 후에 짝꿍에게 다가가 사랑의 이름표를 전해주며 '나랑 같이 마트 놀이를 같이 해줘서 정말 고마워'라고 말을 함. 그리고 교사에게 살짝 다가와 사랑의 이름표를 엄마 아빠에게 보여드리고 싶다는 반응을 보임.
	g	· '선생님 말린 꽃을 어려운 말로 뭐라고 말했어요.'라며 물음. 교사의 압화라는 대답에 '아~압화' 하며 관심을 보임. 엄마와 아빠에게도 압화에 대해서 알려주고 싶다고 함. 발표 시간에는 짝꿍의 이름을 말하며 '나랑 같이 놀아줘서 사랑의 이름표를 예쁘게 만들었어'라고 말하자 친구들이 '와~이름표 정말 잘 예쁘게 만들었다.' 등의 반응을 보여주자 '너희들이 이름표 예쁘다고 말해줘서 자신감이 생겼어', '고마워'라고 말한 후에 짝꿍에게 다가가 사랑의 이름표를 전해주며 '나랑 같이 놀아줘서 정말 고마워'라고 말함.
	h	· 압화를 만지며 '꽃이 부드러워서 기분이 좋아져요.'라며 관심을 보였다. 발표 시간에는 짝꿍의 이름을 말하며 '나에 이야기를 잘 들어줘서 이름표를 예쁘게 만들어 보았어'라고 말하자 친구들이 '와~이름표 정말 멋지다.' 등의 반응을 보여주자 '고마워'라고 말한 후에 짝꿍에게 다가가 사랑의 이름표를 전해주며 '나의 이야기를 잘 들어줘서 고마워', '넌 진짜 좋은 친구야'라고 말을 하며 행복한 미소를 지었다.
감사를 통한 행복	i	· 처음에는 주춤거리며 압화를 만지작거리며. 교사가 다가가서 '어떤 느낌이 들어'라고 묻자 '나비가 날아올 것 같아요.'라고 대답함. '와 좋은 생각이네'라고 반응해주었더니 카드에 나비 그림을 자신 있게 그림. 그리고 나비 그림 안에 압화를 잔뜩 붙임. 발표 시간에는 짝꿍의 이름을 부르며 '나랑 같이 놀아줘서 고마워'라고 말하자 친구들이 '와~꽃 나비 이름표 너무 예쁘다.' 등의 반응을 보여주자 '고마워'라고 말한 후에 짝꿍에게 다가가 사랑의 이름표를 전해주며 '계속 같이 친하게 지내자'라고 씩씩한 목소리로 말함.
	a	· 화가났을 때: 동생이 방을 어지럽힐 때 · 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은: 형 · 감사하고 행복한 이유: 화분 속 정원에 벤치와 가로등, 집과 사람모형 등의 소품을 이용해서 꾸미기를 완성한 후에 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은 형이라고 했다. 엄마와 아빠가 바쁘실 때 형이 있어서 무섭지 않고 같이 놀아줘서 행복하다고 말함.
	b	· 화가났을 때: 엄마가 TV를 많이 보지 못하게 할 때 · 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은: 엄마 · 감사하고 행복한 이유: 화분 속 정원에 벤치와 가로등, 집과 사람모형 등의 소품을 이용해서 꾸미기를 완성한 후에 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은 엄마라고 했다. 엄마는 맛있는 요리도 해주시고 같이 놀아줘서 감사하고 그런 엄마가 있어 행복하다고 말함.
	c	· 화가났을 때: 갖고 싶은 장남감이 있는데 절대 사주지 않을 때

감사를 통한 행복		<ul style="list-style-type: none"> · 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은: 아빠 · 감사하고 행복한 이유: 화분 속 정원에 벤치와 가로등, 집과 사람모형 등의 소품을 이용해서 꾸미기를 완성한 후에 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은 아빠라고 했다. 아빠는 항상 웃어주시고 시간이 있을 때는 같이 놀아줘서 감사하고 행복하다고 말함.
	d	<ul style="list-style-type: none"> · 화가났을 때: 동생이 자기 머리를 잡아당기며 웃을 때 · 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은: 엄마와 아빠 · 감사하고 행복한 이유: 화분 속 정원에 벤치와 가로등, 집과 사람모형 등의 소품을 이용해서 꾸미기를 완성한 후에 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은 엄마와 아빠라고 했다. 정원에서 가족과 함께 캠핑 놀이를 하고 싶다고 했고, 가족이 있어서 감사하고 행복하다고 말함.
	e	<ul style="list-style-type: none"> · 화가났을 때: 엄마가 사탕을 못 먹게 했을 때 · 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은: 할머니와 할아버지 · 감사하고 행복한 이유: 화분 속 정원에 벤치와 가로등, 집과 사람모형 등의 소품을 이용해서 꾸미기를 완성한 후에 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은 할머니와 할아버지라고 했다. 할머니와 할아버지는 엄마가 화를 낼 때마다 언제나 자기 편이 되어 준다면서 할머니와 할아버지가 건강해서 감사하고 행복하다고 말함.
	f	<ul style="list-style-type: none"> · 화가났을 때: 동생이 블록을 무너트렸을 때 · 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은: 엄마와 동생 · 감사하고 행복한 이유: 화분 속 정원에 벤치와 가로등, 집과 사람모형 등의 소품을 이용해서 꾸미기를 완성한 후에 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은 엄마와 동생이라고 했다. 엄마가 웃을 때와 귀여운 동생이 본인의 말을 잘 들을 때 행복하다고 했고, 지금은 엄마가 아프지 않아서 감사하다고 말함.
	g	<ul style="list-style-type: none"> · 가장 기분이 나쁠 때는 엄마가 화내고 나쁜 말을 할 때 · 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은: 할머니와 아빠 · 감사하고 행복한 이유: 화분 속 정원에 벤치와 가로등, 집과 사람모형 등의 소품을 이용해서 꾸미기를 완성한 후에 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은 할머니와 아빠라고 했다. 동생과 싸우면 엄마는 동생 편만 든다고 했다. 그러나 할머니는 언제나 자기 편을 들어주어서 할머니가 계셔서 감사하고 행복하다고 말함.
	h	<ul style="list-style-type: none"> · 화가났을 때: 음식이 매운데 엄마가 물을 안 줬을 때 · 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은: 아빠와 엄마, 오빠 · 감사하고 행복한 이유: 화분 속 정원에 벤치와 가로등, 집과 사람모형 등의 소품을 이용해서 꾸미기를 완성한 후에 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은 아빠와 엄마, 오빠라고 했다. 오빠는 나를 깜짝 놀라게 해서 울게 할 때도 있지만 오빠가 나를 잘 지켜주기도 하기 때문에 가족이 있어서 감사하고 행복하다고 말함.
i	<ul style="list-style-type: none"> · 화가났을 때: 동생이 나를 꼬집을 때 	

<p>감사를 통한 행복</p>		<ul style="list-style-type: none"> · 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은: 아빠와 엄마, 동생 · 감사하고 행복한 이유: 화분 속 정원에 벤치와 가로등, 집과 사람모형 등의 소품을 이용해서 꾸미기를 완성한 후에 화분 속 정원으로 초대하고 싶은 가족은 아빠와 엄마, 동생이라고 했다. 동생은 나를 귀찮게 하지만 그래도 좋을 때도 있고, 아빠와 엄마가 계셔서 감사하고 행복하다고 말함
<p>향기를 통한 행복</p>	<p>a</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 국화꽃 향기를 맡았을 때의 느낌은: 엄마의 품속처럼 포근한 느낌 · 국화꽃 화분을 집에 놓는다면 어디에: 거실 · 그곳에 놓고 싶은 이유: 가족이 함께 모이는 곳이라서 가족들이 행복해지면 나도 행복하다고 말함.
	<p>b</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 국화꽃 향기를 맡았을 때의 느낌은: 미웠던 친구도 좋아지는 느낌 · 국화꽃 화분을 집에 놓는다면 어디에: 화장실 · 그곳에 놓고 싶은 이유: 화장실에 들어갔을 때 좋은 향기를 맡아서 엄마와 아빠가 행복해지면 나도 행복하다고 말함.
	<p>c</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 국화꽃 향기를 맡았을 때의 느낌은: 기분이 좋아지는 느낌 · 국화꽃 화분을 집에 놓는다면 어디에: 거실 · 그곳에 놓고 싶은 이유: 엄마가 꽃을 좋아해서 거실에 있는 꽃 화분들이 좋은 향기를 뿜어주면 기분이 좋아질 것 같아서 행복하다고 말함.
	<p>d</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 국화꽃 향기를 맡았을 때의 느낌은: 보들보들한 느낌 · 국화꽃 화분을 집에 놓는다면 어디에: 내방 · 그곳에 놓고 싶은 이유: 내 방에 들어오는 사람들이 모두 국화꽃 향기를 맡아서 기분이 좋아질 것 같아서 행복하다고 말함.
	<p>e</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 국화꽃 향기를 맡았을 때의 느낌은: 행복해지는 느낌 · 국화꽃 화분을 집에 놓는다면 어디에: 할머니와 할아버지 집 · 그곳에 놓고 싶은 이유: 아름다운 국화꽃과 좋은 향기를 할머니와 할아버지가 맡으면 건강해질 것 같아서 행복하다고 말함.
	<p>f</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 국화꽃 향기를 맡았을 때의 느낌은: 딸기처럼 달콤한 느낌 · 국화꽃 화분을 집에 놓는다면 어디에: 식탁 · 그곳에 놓고 싶은 이유: 엄마가 요리를 할 때 좋은 향기를 맡아서 기분이 좋아질 것 같아서 행복하다고 말함.
	<p>g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 국화꽃 향기를 맡았을 때의 느낌은: 얼음처럼 시원한 느낌 · 국화꽃 화분을 집에 놓는다면 어디에: 햇빛이 잘 들어오는 베란다 · 그곳에 놓고 싶은 이유: 햇빛과 바람을 맞으면 더 튼튼해진 국화꽃 향기가 우리 집 안으로 들어와서 우리 가족이 건강해질 것 같아서 행복하다고 말함.
	<p>h</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 국화꽃 향기를 맡았을 때의 느낌은: 바나나처럼 부드러운 느낌 · 국화꽃 화분을 집에 놓는다면 어디에: 거실 · 그곳에 놓고 싶은 이유: 가족들이 부드러운 꽃향기를 맡으면 기분이 부드러워질 것 같아서 행복하다고 말함.
	<p>i</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 국화꽃 향기를 맡았을 때의 느낌은: 비누처럼 좋은 느낌 · 국화꽃 화분을 집에 놓는다면 어디에: 거실

향기를 통한 행복		· 그곳에 놓고 싶은 이유: 엄마가 꽃을 좋아하고 꽃향기를 좋아해서 엄마가 좋아할 것 같아서 행복하다고 말함.
	a	· 가장 속상할 때: 마당에서 야구를 하다가 내가 던진 야구공이 형의 얼굴을 맞게 했을 때 · 허브 화분을 선물하고 싶은 사람은: 형 · 이유: 형이 괜찮다고 했지만 정말 많이 미안했었다고 함. 마음이 부드러워지는 허브에서 나오는 좋은 향기 화분을 형에게 선물해서 형이 기뻐한다면 나도 행복 할 수 있을 것 같다고 말함.
	b	· 가장 속상할 때: 엄마가 울 때 · 허브 화분을 선물하고 싶은 사람은: 엄마 · 이유: 엄마에게 허브의 피톤치드 향기를 맡을 수 있게 해 드려서 엄마가 행복해서 웃을 수 있으면 좋겠다고 말함.
	c	· 가장 속상할 때: 게임을 아파는 허락했는데 엄마가 안 된다고 할 때 · 허브 화분을 선물하고 싶은 사람은: 엄마 · 이유: 엄마가 허브가 뽑어내는 피톤치드 향기를 맡아서 기쁜 마음으로 게임 하는 것을 허락해준다면 행복할 수 있을 것 같다고 말함.
	d	· 가장 속상할 때: 친구가 날 놀릴 때나 엄마가 화낼 때 · 허브 화분을 선물하고 싶은 사람은: 엄마 · 이유: 허브가 뽑어내는 피톤치드 향기를 맡고 스트레스가 싹 사라져서 엄마가 항상 기분이 좋아진다면 행복할 수 있을 것 같다고 말함.
	e	· 가장 속상할 때: 동생이 사랑한다고 하면서 꼬집을 때 · 허브 화분을 선물하고 싶은 사람은: 동생 · 이유: 꽃밭에 온 것처럼 기분이 좋아지는 허브의 향기를 맡아서 동생의 꼬집는 버릇이 사라진다면 행복할 수 있을 것 같다고 말함.
	f	· 가장 속상할 때: 동생이 내가 그린 그림을 망쳤을 때 · 허브 화분을 선물하고 싶은 사람은: 엄마와 동생 · 이유: 동생이 잘못 했는데 동생에게 혼내지 않고 나에게 그 정도에 화를 낸다고 말해서 눈물이 났었다. 엄마와 동생이 허브의 향기를 맡아서 화가 나고 슬펐던 내 마음을 알아준다면 행복할 수 있을 것 같다고 말함.
	g	· 가장 속상할 때: 언니가 나에게만 메롱 할 때 · 허브 화분을 선물하고 싶은 사람은: 언니 · 이유: 허브의 이상한 향기가 언니의 메롱 하는 나쁜 버릇을 고칠 수 있다면 행복할 수 있을 것 같다고 말함.
	h	· 가장 속상할 때: 엄마가 매일 나에게 동생과 함께 놀라고 할 때 · 허브 화분을 선물하고 싶은 사람은: 엄마와 동생 · 이유: 허브에서 나오는 이상한 향기를 엄마와 동생이 맡아서 동생이 내 방을 어지럽히지 않게 해주고 매일 동생과 함께 놀라고 말하지 않았으면 좋겠다고 말함.
i	· 가장 속상할 때: 동생이 내 장난감을 뺏어가거나 악어 장난감으로 나를 깜짝 놀라게 할 때	

		<ul style="list-style-type: none"> · 허브 화분을 선물하고 싶은 사람은: 동생 · 이유: 허브가 뽀뽀하는 신기한 향기가 동생의 나쁜 버릇을 고쳐주었으면 좋겠다고 말함.
아름다 움을 통한 행복	a	<ul style="list-style-type: none"> · 내가 만든 꽃바구니를 드리고 싶은 분은: 부모님 · 장미꽃 바구니를 드리면서 하고 싶은 말은: 엄마아빠 감사합니다. · 꽃바구니를 만들면서 행복한 점은: 내가 만든 장미꽃 바구니를 부모님께 드릴 생각을 하니 마음이 꽃처럼 행복해진다고 말함.
	b	<ul style="list-style-type: none"> · 내가 만든 꽃바구니를 드리고 싶은 분은: 큰이모 · 장미꽃 바구니를 드리면서 하고 싶은 말은: 이모 행복하세요. · 꽃바구니를 만들면서 행복한 점은: 나를 예뻐해 주시는 큰이모가 결혼을 했는데 오늘 장미꽃 바구니를 만들면서 이모에게 드리고 싶다고 생각이 들었다고 했고, 이모를 생각하며 꽃바구니를 만드니 마음이 행복해진다고 말함.
	c	<ul style="list-style-type: none"> · 내가 만든 꽃바구니를 드리고 싶은 분은: 부모님 · 장미꽃 바구니를 드리면서 하고 싶은 말은: 엄마아빠 사랑해요. · 꽃바구니를 만들면서 행복한 점은: 내가 만든 예쁜 꽃바구니를 집에 가지고 가서 엄마아빠에게 드릴 생각을 하니 신이났고 행복하다고 말함.
	d	<ul style="list-style-type: none"> · 내가 만든 꽃바구니를 드리고 싶은 분은: 부모님 · 장미꽃 바구니를 드리면서 하고 싶은 말은: 잘 자랄 수 있도록 키워 주셔서 감사합니다. · 꽃바구니를 만들면서 행복한 점은: 여러 가지 예쁜 꽃으로 꽃바구니를 만드니 행복하다고 말함.
	e	<ul style="list-style-type: none"> · 내가 만든 꽃바구니를 드리고 싶은 분은: 할머니와 할아버지 · 장미꽃 바구니를 드리면서 하고 싶은 말은: 장미꽃처럼 예쁘게 자랄 수 있도록 돌봐 주셔서 감사합니다. · 꽃바구니를 만들면서 행복한 점은: 내가 만든 장미꽃 바구니를 할머니와 할아버지께 드릴 수 있다고 생각하니 행복해진다고 말함.
	f	<ul style="list-style-type: none"> · 내가 만든 꽃바구니를 드리고 싶은 분은: 부모님 · 장미꽃 바구니를 드리면서 하고 싶은 말은: 유치원에 잘 보내 주셔서 감사합니다. 라고 말하겠다고 함 · 꽃바구니를 만들면서 행복한 점은: 아름다운 장미 꽃바구니를 부모님께 드릴 생각을 하면서 만드니 감사한 마음이 들고 행복해진다고 말함.
	g	<ul style="list-style-type: none"> · 내가 만든 꽃바구니를 드리고 싶은 분은: 부모님 · 장미꽃 바구니를 드리면서 하고 싶은 말은: 장미의 꽃말이 아름다움, 사랑이라는 것을 알려드리고 싶다고 함. · 꽃바구니를 만들면서 행복한 점은: 장미의 꽃말을 생각하면서 꽃바구니를 만드니 천사처럼 아름다운 마음이 든다고 말함.
	h	<ul style="list-style-type: none"> · 내가 만든 꽃바구니를 드리고 싶은 분은: 부모님 · 장미꽃 바구니를 드리면서 하고 싶은 말은: 유치원에 잘 보내 주셔서 감사합니다.

아름다 움을 통한 행복		· 꽃바구니를 만들면서 행복한 점은: 친구들과 꽃에 대해서 말할 때 내 마음도 행복하고 기분이 좋아졌다고 말함.
	i	· 내가 만든 꽃바구니를 드리고 싶은 분은: 부모님 · 장미꽃 바구니를 드리면서 하고 싶은 말은: 잘 키워 주셔서 감사합니다. · 꽃바구니를 만들면서 행복한 점은: 예쁘고 좋은 향기가 나는 꽃으로 꽃바구니를 만들어 부모님께 드리면 부모님이 힘들었던 마음이 행복한 마음으로 변할 것 같은 생각에 행복한 마음이 든다고 말함.

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램을 구안한 후, 구안된 프로그램이 유아의 자아존중감에 미치는 효과가 있는지를 검증하기 위해 실험집단에게 프로그램을 실시하고 프로그램 참여 전후의 변화를 통제집단과 비교하여 살펴보았다. 이 절에서는 연구 문제와 연구 결과를 바탕으로 프로그램 구안과 프로그램의 효과성에 대하여 논의하였다.

가. 프로그램 구안에 대한 논의

본 연구의 첫 번째 연구 문제인 ‘유아의 자아존중감 향상을 위한 원예치료 프로그램은 어떻게 구안 되어야 하는가?’에 대한 논의는 박인우(1995)의 체계적인 상담 프로그램 개발 모형인 조사, 분석, 설계, 구안, 적용의 5과정을 거쳤다. 프로그램 구안에 대해 구체적으로 논의하기 위해 구안 과정의 단계별로 타당성의 근거를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 조사 단계에서는 선행연구를 통해 유아의 자아존중감 향상을 위한 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램의 이론적 근거를 마련하고, 유치원 만5세반 유아 9명을 대상으로 원예치료 프로그램을 실시하였다. 손기철 등(2006)은 다양한 원예 프로그램을 통해 긍정적이고 진취적인 감정들을 증가시킨다고 한 것처럼 원예치료 프로그램을 활용하여 유아의 자아존중감을 향상시키는 프로그램을 개발한 것은 타당하다고 볼 수 있다.

둘째, 분석 단계에서는 프로그램의 목표를 진술하고, 프로그램의 회기를 구성하였다. 원예치료 프로그램을 통한 유아의 자아존중감 향상을 목적으로 자아존중감을 증진시킬 수 있도록 목표를 설정하였으며, 프로그램의 회기를 시작회기와 중

결회기를 포함하여 총 12회기로 구성하였다.

셋째, 설계 단계에서는 프로그램의 제시 전략 및 회기별 치료 단계를 설정하였다. 본 연구는 유아 대상 원예치료 프로그램의 회기별 치료 단계를 도입, 전개, 정리의 단계로 구성하였다. 특히 한국원예치료복지협회와 슈퍼바이저를 통한 슈퍼비전을 받으며 원예치료를 위한 전략을 수립하였다. 그리고 프로그램 제시는 다음과 같은 근거에 의하여 이루어졌다. 먼저 전조작기에 해당하는 유치원 만 5세아의 인지 발달단계의 특성을 고려하여, 구체적인 원예치료 준비물과 시각적 보조물을 활용하는 프로그램을 제시하였다. 그리고 12회기의 원예치료 프로그램 활동 영상을 통해 정리 단계에서 자신을 되돌아보는 시간을 가지며, 관찰기록을 하였다.

넷째, 구안 단계에서는 평가기준에 따라 기존 프로그램을 수집 및 평가하여 회기별 치료를 선정하였다. 또한 계획된 프로그램은 한국원예치료복지협회의 슈퍼비전을 받아 수정·보완하였다. 이러한 과정을 통해 이론적 타당성과 현장 적용 가능성을 높였으며 유아의 특성과 회기 목표 등 유아의 자아존중감 향상이라는 연구목적에 맞는 원예치료 프로그램을 개발하였다.

이상의 논의를 통하여 본 프로그램은 체계적이고 타당하게 구성되었다고 할 수 있다.

나. 프로그램 효과에 대한 논의

본 연구의 두 번째 연구 문제인 ‘유아의 자아존중감 향상을 위한 원예치료 프로그램은 유아의 자아존중감에 어떠한 효과를 미치는가?’에 대한 논의는 유아의 자아존중감 전체 평균 변화와 하위영역별 평균 변화로 나누어 기술하였다.

첫째, 유아의 자아존중감 전체에 대한 실험집단의 사전·사후검사 평균

유아의 자아존중감 전체에 대한 실험집단의 사전·사후검사 평균은 46.00(SD=5.50), 사후검사 평균은 75.22(SD=1.30)로 나타났으며, 통제집단의 사전검사 평균은 46.00(SD=5.50), 사후검사 평균은 65.33(SD=5.79)으로 나타났다. 실험집단의 사후검사 평균은 사전검사 평균보다 29.22 증가하였고, 통제집단은 19.33 증가하였으므로, 실험집단이 통제집단보다 많이 증가한 것이다. 이는 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다

($t=5.001, p<.01$). 따라서 두 집단(실험집단, 통제집단) 간의 자아존중감 사전검사 점수에는 차이가 없었으나 원예치료 프로그램 전·후 자아존중감 사후검사 결과에는 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 원예치료 프로그램을 실시하지 않은 통제집단도 사후검사 결과 19.33 증가한 것으로 나타났다. 이는 유치원에서 전체유아들을 대상으로 실시 한 유아·놀이 중심의 유치원 교육과정 운영 및 2021학년도 유치원 유아교육 공모사업인 미래형 학부모 교실 운영과 방과후 놀이쉼터 운영, 유치원·학부모·지역사회가 함께하는 손(手)심(心)영 인성놀이터 교육프로그램을 특별 예산을 지원받아 운영한 결과 통제집단뿐만 아니라 실험집단에도 영향을 미쳤다고 해석할 수 있다.

둘째, 자아존중감 하위영역 중 중 ‘시작과 독립심’에 미치는 영향

자아존중감 하위영역 중 ‘시작과 독립심’에 대한 실험집단의 사전검사 평균은 17.22(SD=3.11), 사후검사 평균은 27.89(SD=0.33)로 나타났으며, 통제집단의 사전검사 평균은 17.22(SD=3.11), 사후검사 평균은 24.33(SD=2.87)로 나타났다. 실험집단의 사후검사 평균은 사전검사 평균보다 10.67 증가하였고, 통제집단은 7.11 증가하였으므로, 실험집단이 통제집단보다 많이 증가한 것이다. 이는 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($t=3.689, p<.01$). 따라서 원예치료 프로그램이 유아의 자아존중감 하위영역 중 ‘시작과 독립심’을 향상시키는 데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다.

셋째, 자아존중감 하위영역 중 ‘학습성취’에 미치는 영향

자아존중감 하위영역 중 ‘학습성취’에 대한 실험집단의 사전검사 평균은 12.11(SD=1.96), 사후검사 평균은 19.67(SD=0.50)로 나타났으며, 통제집단의 사전검사 평균은 12.11(SD=1.96), 사후검사 평균은 17.44(SD=2.19)로 나타났다. 실험집단의 사후검사 평균은 사전검사 평균보다 7.56 증가하였고, 통제집단은 5.33 증가하였으므로, 실험집단이 통제집단보다 많이 증가한 것이다. 이는 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($t=2.973, p<.05$).

넷째, 자아존중감 하위영역 중 ‘사회·정서성’에 미치는 영향

자아존중감 하위영역 중 ‘사회·정서성’에 대한 실험집단의 사전검사 평균은 16.67(SD=2.40), 사후검사 평균은 27.67(SD=0.71)로 나타났으며, 통제집단의 사전검사 평균은 16.67(SD=2.40), 사후검사 평균은 23.56(SD=2.19)로 나타났다. 실험

집단의 사후검사 평균은 사전검사 평균보다 11.00 증가하였고, 통제집단은 6.89 증가하였으므로, 실험집단이 통제집단보다 많이 증가한 것이다. 이는 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($t=5.369$, $p<.001$). 따라서 원예치료 프로그램이 유아의 자아존중감 하위영역 중 '사회·정서성'을 향상시키는 데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다.

2. 결론

이상에서 논의한 내용을 바탕으로 연구 결과 해석에 기반하여 본 연구에 대한 결론은 다음과 같다.

첫째, 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램에 참여한 실험집단 유아의 자아존중감 변화가 통제집단의 변화와 유의미한 차이가 있다.

둘째, 자아존중감의 하위영역별 분석 결과에서 실험집단의 시작과 독립심, 학습성취, 사회·정서성에서의 변화가 통제집단의 변화와 유의미한 차이가 있다.

셋째, 실험집단의 활동영상과 연구자의 관찰 내용을 분석한 결과 이 프로그램이 유아의 자아존중감에 긍정적인 효과를 준다.

3. 연구의 의의 및 시사점

이상의 연구 결과와 논의를 바탕으로 본 연구가 지닌 의의와 시사점을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 긍정심리학 기반 원예치료를 방법으로 유아의 자아존중감을 높이는 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다는 데 그 의의가 있다.

둘째, 본 연구에서는 자아존중감을 시작과 독립심, 학습성취, 사회·정서성의 세 가지 하위영역으로 나누어 심도 있게 접근하였다는 점에서 의의를 찾을 수 있다.

셋째, 원예치료 프로그램을 통해 향상된 유아의 자아존중감은 유아의 부정적인 정서 및 문제행동, 대인관계의 어려움 등의 해결점을 제시할 수 있다는 데 의의가 있다.

넷째, 본 연구를 통해 개발된 프로그램은 유아교육 현장에서 유아의 자아존중감 향상을 위한 자료로 활용될 수 있다 데 의의가 있다.

다섯째, 본 연구는 전조작기인 유아의 인지발달 특성을 고려하여, 원예라는 구체적인 식물을 제시하였고 마음을 충분히 나누고 다지는 시간을 제공하였다는 데 의의가 있다.

4. 제언

본 연구의 제한점을 바탕으로 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 후속 연구에서는 원예치료 프로그램의 효과가 지속되는지를 검증할 필요가 있다.

둘째, 일반화 가능성을 높이기 위하여 다양한 지역과 환경, 연령 등을 대상으로 본 원예치료 프로그램을 적용한 후, 동일한 결과가 나타나는지 검증해 볼 필요가 있다.

셋째, 유아가 관심을 보이는 식물들을 조사하여 원예치료 프로그램에 반영한다면 더 효과적인 치료 프로그램이 될 수 있을 것이다.

넷째, 사전검사를 통하여 나타난 유아의 자아존중감 수준에 따라 개별화된 원예치료 프로그램을 제공할 수 있을 것이다.

다섯째, 원예치료 프로그램 개발자와 상담자, 의학 분야의 전문가가 함께 원예치료 프로그램을 개발하고 운영한다면 더욱 객관적인 프로그램의 효과를 검증할 수 있을 것이다.

VI. 참고문헌

- 고영미(2010). 긍정 심리학 기반 행복 증진 집단상담 프로그램이 아동의 행복감과 우울에 미치는 영향. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권석만(2008). 긍정심리학. 서울: 학지사.
- 김망규(2011) 긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년의 자아존중감, 행복감 향상에 미치는 효과 검증. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김인자, 우문식(2014). (마틴 셀리그만의) Positive psychology. 물푸레.
- 김진호(2015). 원예치료프로그램이 학생정서행동특성검사 관심군 중학생의 정서지능에 미치는 효과. 공주대학교 석사학위논문.
- 김재정(2017). 초등학생의 주관적 안녕감 향상을 위한 원예치료 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김정혜(2003). 원예활동이 정인지체아동의 부적응행동에 미치는 영향. 광주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김홍열(2003). 원예치료학 이론과 실제. 대구; 대건출판사.
- 남승규(2017). 긍정심리학=Positive psychology. 양서원.
- 박성혜(2017). 유아의 행복감과 친사회적 행동 간의 관계. 한국영유아교원교육학회.
- 박여원(2010). 365일 인지향상을 위한 원예치료 복지프로그램. 성남: 도시원예치료연구소 출판부.
- 박윤자(2012). 협동적 유아 자연친화교육 프로그램 개발 및 효과. 배재대학교 대학원 박사학위논문
- 서정근, 이상미(2004). 원예 치료 과정의 적용과 실제. 서울: 단국대학교 출판부.
- 서울특별시유아교육진흥원(2015). 서울형 유아교육과정 지원을 위한 유아자연친화교육 프로그램. 우리인쇄(주) p7.
- 손기철(2006). 전문적 원예치료를 위한 평가도구 및 프로그램. 서울 : 쿠북.
- 손기철, 조문경, 송중은, 김수연, 이손선(2006). 전문적 원예치료의 실제. 서울: 쿠북.
- 손기철, 김수연, 이손선, 송중은, 조문경(2006). 전문적 원예치료를 위한 평가도구

및 프로그램. 서울: 쿠북.

- 손기철(2009). **실내식물이 사람을 살린다**. 서울: 중앙생활사.
- 신동주, 최현미(2011). **부부간 친밀관계경험과 어머니의 자아존중감 및 유아의 자아존중감의 관계**. 한국영유아교원교육학회.
- 최다은(2017). **정서표현에 기반한 인성교육활동이 유아의 자아존중감과 마음 이론 발달에 미치는 영향**. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 최현미, 신동주(2012). **유아 자아존중감에 영향을 미치는 개인 내·외적 변인에 대한 연구**. 한국유아교육학회.
- 신건식(2013). **교실 재배활동이 아동의 감성지능과 또래관계에 미치는 영향**. 청주교육대학교 석사학위논문.
- 주은연(2010). **아동의 창의성 발달을 위한 긍정적 원예치료**. 한국학술정보(주)
- 이민지(2006). **미술놀이가 유아의 자아탄력성에 미치는 영향**. 대구교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 이명희(2005). **원예활동이 유치원 아동의 문제행동 및 기능에 미치는 영향**. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은숙(2010). **원예치료 프로그램이 유아와 노인의 상호작용, 인식, 정서 및 자아존중감에 미치는 효과**. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 이현수(2008). **긍정적 심리학 입문**. 서울; 시그마프레스.
- 위영희(2000). **아동의 스트레스와 부모의 양육관련 변인**. 교육발전19(1): 47-65.
- 오윤아(2019). **초등학생의 심리·정서 안정 및 주의집중력 향상을 위한 원예활동 프로그램 개발**. 건국대학교 농축대학원 석사학위논문.
- 우문식, 윤상운(2011). **(마틴 셀리그만의) 플로리시 : 웰빙과 행복에 대한 새로운 이해**. 안양: 물푸레
- 우희정(1997). **아동기 스트레스 요인에 관한 조사연구**. 광주대학교 인문과학연구소. 인문과학 3: 115-125.
- 임보희(2018). **긍정심리학 기반 원예치료가 유아의 정서지능과 문제행동에 미치는 영향**. 서울시립대학교 과학기술대학원 석사학위논문.
- 임주희(2016). **행복증진을 위한 원예치료가 유아의 행복감과 자아존중감에 미치는 영향**. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 윤은주(2011). **원예치료 프로그램이 저소득층 아동의 자아존중감 및 학교적응에 미치는 영향**. 석사학위논문, 목포대학교.
- 정애경(2009). **원예활동이 저소득층 아동들의 자아존중감과 사회성에 미치는 영향**. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 정효영(2009). **REBT를 적용한 원예치료 프로그램이 시설노인의 우울과 자아존중감에 미치는 효과**. 목포대학교 석사학위논문.
- 조언지(2015). **긍정심리학 기반 행복증진 프로그램이 초등학생의 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조현구, 정순재, 이영병, 윤철호(2003). **원예치료가 정인지체학생이 적응행동에 미치는 효과**. 한국식물인간환경학회지 6(2): 35-41.
- 전정은(2016). **강점발견 집단상담이 초등학생의 자아존중감에 미치는 효과**. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 주은연(2008). **긍정적 심리학을 적용한 원예치료가 문제아동의 창의성 발달에 미치는 영향**. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 최은선(2019). **유아의 자아존중감이 정서지능과 사회성에 미치는 영향**. 광주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최현미, 신동주(2012). **유아 자아존중감에 영향을 미치는 개인 내.외적 변인에 대한 연구**. 유아교육연구 제 32 권 제 1 호, 133-158.
- 한영숙(2009). **원예요법이 소년원생들의 자아정체감 형성과 정서적 안정에 미치는 효과**. 석사학위논문, 제주대학교.
- 홍다운(2020). **긍정심리학 기반 자존감 향상 프로그램이 초등학생의 긍정적 자동적 사고와 행복감에 미치는 영향**. 서울교육대학교 교육전문대학원 석사학위논문.
- 홍은주(2003). **자연환경 구성 활동의 교육적 의미 탐색**. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- Seligman, M. E. P.(2009). **긍정 심리학(김인자 역)**. 안양: 물푸레.
- Seligman, M. E. P.(2014). **긍정 심리학(김인자, 우문식 역)**. 안양: 물푸레.
- Seligman, M. E. P.(2006). **긍정 심리학: 진정한 행복 만들기(김인자 역)**. 안양: 물푸레.
- Asher, S. R. & Wheeler, V. A. (1987). **Children's loneliness; A comparison of**

- rejected and neglected peer status. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 53(4): 500-506
- Aldous, D. E., & D. Relf.(1998). The impact of horticulture on the Australian
Coopersmith(1998). Figure Drawing as an Expression of Self-esteem. *Society for Projective Techniques and Personality Assessment*.
- Davis, S.(1997). *Development of the profession of horticultural therapy. Principles and practice*, Haworth, UK.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin* 125(2): 276-302health care services. Intl. People-Plant Symp., Sydney University, Australia.
- Moore, R. C.(1995). Children Gardening: First Steps Towards a Sustainable Future. *Children's environments quarterly*, 12(2), 222.
- Morgan, B.(1993). Growing together: Activities to use your horticulture and horticultural therapy programs for children. Pittsburgh Civic Garden Center, Pittsburgh, USA.
- Lohr, V.I., & Pearson-Mims, C. H.(2000). Physical Discomfort May Be Reduced in the Presence of Interior Plants. *HortTechnology*, 10(1), 53-58.
- Park, N.(2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annual of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.
- Park, N.(2005). Life satisfaction among Korean children and youth: A Development Perspective. *School Psychology International*, 26(2), 209-223.
- Peterson, C.(2006). *A Primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Relf, P. D. (1992). Human issues in horticulture. *HortTechnology* 2(2): 159-171.
- Relf, P. D.(1981). The use of horticulture in vocational rehabilitation. *Journal*

of Rehabilitation, 47, 53-56.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An Introduction. American Psychologist 55: 1-14.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An Introduction. American Psychologist 55: 1-14.

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C.(2006). Positive psychotherapy. American Psychologist, 11, 774-788.

Wells, S.E.(1997). Horticulture therapy and older adult population. Haworth Press Inc., NY, USA.

<Abstract>

The Effect of Positive Psychology-based Horticultural Therapy Program on Preschoolers' Self-esteem

Yoon, Ki-Soon

Major in Counseling Psychology
Graduate School of Education
Jeju National University

Supervised by Professor Kim, Sung-Bong

The purpose of this study was to verify the effect of self-esteem in preschoolers by developing and applying a positive psychology-based horticultural therapy program that can be used in kindergartens.

The research questions set up to achieve this research purpose are as follows. First, How should a positive psychology-based horticultural therapy program be designed to improve Preschooler's self-esteem? Second, How

does the positive psychology-based horticultural therapy program affect Preschooler's self-esteem?

In order to verify the effectiveness of this program, a self-esteem pre-test was conducted on the entire 5-year-old classes of A Kindergarten located in J city, Jeju Special Self-Governing Province. 9 kindergarteners in one class with low self-esteem were selected as the experimental group and the other 9 from other class with similar pre-test results were selected as the control group. By referring to previous studies, a positive psychology-based horticultural therapy program in this study was devised for a total of 12 sessions (40 minutes per session). A positive psychology-based horticultural therapy program was conducted for the experimental group once a week using free activity time while the control group did not conduct the program.

In this study, the 'Young Children's' Self-Esteem Rating Scale' was used as a test tool to analyze the effect of the positive psychology-based horticultural therapy program on preschoolers' self-esteem. And 'Young Children's' Self-Esteem Rating Scale' which is a measurement tool for teachers to utilize developed by Shin Dong-ju and Choi Hyun-mi(2011) after carefully analyzing the translation and reverse-translation process to make it more suitable for Korean children based on "The Behavioral Rating Scale for Presented Self-Esteem in Young Children" developed by Haltiwanger (1989). To verify the impact of this program, statistical results were analyzed using the SPSS/Window18.0 Program, and the reliability of the results was supplemented by further analyzing activity videos of the experimental group and the observation records of the researcher.

The results of this study are as follows. First, The change in self-esteem of the preschoolers in the experimental group who participated in the positive psychology-based horticultural therapy program was significantly different

from the change in the control group. Second, In the results of analysis by sub-area of self-esteem, it was found that the changes in initiative and independence, learning achievement, and social-emotional expressions of the experimental group were significantly different from those of the control group. Third, As a result of analyzing the activity videos of the experimental group and the observations of the researcher, it was found that this program had a positive effect on the preschooler's self-esteem.

Based on the above research results and discussion the significance and implications of this study are as follows. First, This study is meaningful in that it developed a program to improve preschooler's self-esteem through horticultural therapy and verified its effectiveness. Second, In this study self-esteem was approached in depth by dividing it into three sub-areas as initiative and independence, learning achievement, and social-emotional expressions. Third, The improved self-esteem of preschoolers through the horticultural therapy program is significant in that it can suggest solutions to preschoolers' negative emotions, problem behaviors, and difficulties in interpersonal relationships. Fourth, The program developed through this study can be used as data in the field of early childhood education for improving self-esteem of the preschoolers. Fifth, This study reflected the developmental characteristics of preschoolers.

Lastly, the suggestions for follow-up studies based on the limitations of this study are as follows. First, It is necessary to verify whether the effect of the horticultural therapy program is continued. Second, In order to generalize the effect, it is necessary to verify whether the same results are obtained after applying this program to various regions, environments, and ages. Third, If the plants that participants are interested in are investigated beforehand and reflected in the horticultural therapy program, It can be more effective. Fourth,

Individualized horticultural therapy program can be conducted according to the pre-tested level of self-esteem. Fifth, If the horticultural therapy program developed and operated together with counselors, and medical experts the effectiveness of the program can be verified more objectively.

Key-words : Positive Psychology, Horticultural Therapy Program, Preschooler's Self-esteem, Young children's Self-esteem

연구 참여 동의서(학부모용)

- 실험집단용 -

안녕하십니까?

이 동의서는 본 연구의 목적과 연구 참여자의 권리를 안내하고, 참여에 대한 의사결정에 도움을 드리고자 제공되는 것입니다.

- 연구주제: 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램이 유아의 자아존중감 향상에 미치는 영향
- 연구목적: 원예매체를 이용한 긍정적인 정서를 자극하는 경험을 제공하여 유아의 자아존중감 향상에 미치는 영향에 대해 알아보고자 합니다.
- 연구기간: 2021.09.29.~ 2021.12.15. 주1회(12회기)
- 연구방법: 유아관찰(기록 및 촬영) 및 분석, 유아와 일상적인 대화 형식의 면담 진행
- 연구자: 윤기순(제주대학교 교육대학원 상담심리 전공 석사과정)

유아의 치료를 촬영한 사진과 동영상, 면담내용 등은 유아를 이해하는 연구보조 자료로 활용할 것입니다. 또한, 유아에 관한 인적 사항과 수집된 자료는 모두 가명 및 모자이크 처리하여 활용할 것이며, 연구 목적 이외의 다른 목적으로 사용하지 않을 것을 약속드립니다.

연구의 참여 여부는 학부모님께서 자율적으로 결정하실 수 있으며, 언제라도 연구 참여 동의를 철회할 수 있습니다. 이를 거부하시더라도 어떠한 불이익이 없음을 명확히 말씀드립니다. 이에 학부모님의 협조와 동의를 구합니다.

「생명윤리 및 안전에 관한 법률」 제16조 제3항에 근거하여 만 18세 미만 아동을 대상으로 하는 연구의 경우 반드시 부모(법정대리인) 동의가 있어야 합니다.

본 연구의 설명문을 읽었으며 연구에 참여하는 것을 동의합니다.

2021. . . .

연구 대상자	성명:	서명:	서명일: 2021. . .
보호자(법정대리인)	성명:	서명:	서명일: 2021. . .
연구 책임자	성명: 윤 기 순	서명:	서명일: 2021. . .

연구 참여 동의서(학부모용)

- 통제집단용 -

안녕하십니까?

이 동의서는 본 연구의 목적과 연구 참여자의 권리를 안내하고, 참여에 대한 의사결정에 도움을 드리고자 제공되는 것입니다.

- 연구주제: 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램이 유아의 자아존중감 향상에 미치는 영향
- 연구목적: 원예매체를 이용한 긍정적인 정서를 자극하는 경험을 제공하여 유아의 자아존중감 향상에 미치는 영향에 대해 알아보고자 합니다.
- 연구기간: 2021.09.29.~ 2021.12.15. 주1회(12회기)
- 연구방법: 유아관찰(기록 및 촬영) 및 분석, 유아와 일상적인 대화 형식의 면담 진행
- 연구자: 윤기순(제주대학교 교육대학원 상담심리 전공 석사과정)

유아의 치료를 촬영한 사진과 동영상, 면담내용 등은 유아를 이해하는 연구보조 자료로 활용할 것입니다. 또한, 유아에 관한 인적 사항과 수집된 자료는 모두 가명 및 모자이크 처리하여 활용할 것이며, 연구 목적 이외의 다른 목적으로 사용하지 않을 것을 약속드립니다.

연구의 참여 여부는 학부모님께서 자율적으로 결정하실 수 있으며, 언제라도 연구 참여 동의를 철회할 수 있습니다. 이를 거부하시더라도 어떠한 불이익이 없음을 명확히 말씀드립니다. 이에 학부모님의 협조와 동의를 구합니다.

「생명윤리 및 안전에 관한 법률」 제16조 제3항에 근거하여 만 18세 미만 아동을 대상으로 하는 연구의 경우 반드시 부모(법정대리인) 동의가 있어야 합니다.

본 연구의 설명문을 읽었으며 연구에 참여하는 것을 동의합니다.

2021. . . .

연구 대상자	성명:	서명:	서명일: 2021. . .
보호자(법정대리인)	성명:	서명:	서명일: 2021. . .
연구 책임자	성명: 윤 기 순	서명:	서명일: 2021. . .

자아존중감 검사지

이 척도는 유아들이 교실과 놀이터에서 행동할 수 있는 방법들을 설명한 것입니다. 전체 항목들을 읽고, 왼쪽과 오른쪽 모두에 담당교원이 평가하는 유아를 가장 잘 묘사할 수 있는 것을 결정한 다음에 이 유아와 같은 부분 혹은 이 유아와 매우 비슷한 부분에 (✓)표를 하세요. 각각의 언급에 대하여 네 칸 안에 있는 것 중에 하나만을 체크하세요.

검사일: . . . (. . . 요일)

반	이름	성별	① 남	② 여	연령	만	세
	이 유아와 매우 많이 비슷하다	이 유아와 비슷한 정도이다			이 유아와 비슷한 정도이다		이 유아와 매우 많이 비슷하다
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 자신이 앞서서 행동한다. 솔선하여 시도한다.	이 유아는 자신이 앞서서 행동하지 않는다. 솔선하여 시도하지 않는다.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 다른 아이들과 반대되는 자신의 생각을 주장하지 못한다.	이 유아는 다른 아이들과 반대되는 자신의 생각을 주장할 수 있다.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 주저하고 망설이지 않는다. 바라만 보지 않고 좀 더 적극적으로 참여한다.	이 유아는 주저하고 망설인다. 바라만 보고 참여하지 않는다.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 일반적으로 부정적인 용어로 자신을 설명한다.	이 유아는 일반적으로 긍정적인 용어로 자신을 설명한다.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 나와 의 눈 맞춤을 피한다.	이 유아는 나와 의 알맞은 눈 맞춤을 할 수 있다.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 도전적인 과제에 자신감을 가지고 접근한다.	이 유아는 도전적인 과제에 접근할 수 있는 자신감이 부족하다.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 치료를 자신 있게 시작한다.	이 유아는 치료를 시작할 때 자신감이 부족하다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 새로운 것을 시도하는 것에 소극적이다.	이 유아는 치료나 성취감에 긍지를 보여준다. 자신이 한 일에 대해 자랑스럽게 표현한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 치료나 성취감에 긍지를 보여주지 않는다. 자신이 한 일에 대해 자랑스럽게 표현하지 않는다.	이 유아는 치료나 성취감에 긍지를 보여준다. 자신이 한 일에 대해 자랑스럽게 표현한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 읽기, 쓰기, 셈하기 등의 학습을 어려워 한다. 또래에 비해 뒤쳐진다.	이 유아는 읽기, 쓰기, 셈하기 등의 학습을 재미있어 한다. 또래에 비해 잘 한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 파괴적인 행동을 보인다. 분노조절이 어렵다.	이 유아는 침착하며 이성적이다. 분노조절을 잘한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 친구들과 다투게 되면 무조건 친구가 잘못했다고 생각한다. 화해를 먼저 청하지 않는다.	이 유아는 친구들과 다투게 되면 자신의 잘못을 곧 뉘우치고 화해를 한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 교사가 지시하는 작업이나 치료를 수행하지 못한다. 끝까지 성공적으로 이행하는데 어려움이 따른다.	이 유아는 교사가 지시하는 작업이나 치료를 잘 수행한다. 끝까지 성공적으로 이행한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 아프거나 다친 친구에게 특별한 관심을 표하지 않는다. 동정심이 없다.	이 유아는 아프거나 다친 친구를 잘 도와준다. 동정심이 많다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 상대방(선생님, 친구)이 무엇을 원하는지 금방 눈치 채지 못한다. 다른 사람의 생각 보다는 자기 생각을 중심으로 상대방을 대한다.	이 유아는 상대방(선생님, 친구)이 원하는 것을 곧 알아차리고 행동한다. 다른 사람의 생각을 이해하고 그에 맞게 대한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 새로운 게임의 치료방법을 이해하는데 시간이 걸린다. 이해력이 부족하다.	이 유아는 새로운 게임의 치료방법을 쉽게 이해하며 게임을 즐긴다. 이해력이 높다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 타인(성인, 또래)에 대해 낯가림이 심하며 쉽게 다가가지 못한다. 주변에 친구가 적은 편이다.	이 유아는 타인(성인, 또래)에 대해 낯가림이 없으며 누구에게나 쉽게 다가간다. 주변에 친구가 많은 편이다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 그리기나 만들기 등의 치료를 어려워하며 소근육치료에 어려움을 느낀다.	이 유아는 그리기나 만들기 등의 치료에 능하며 소근육 치료에 뛰어나다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	이 유아는 창의적인 사고를 하지 못하며 복잡하게 생각하는 것을 어려워한다.	이 유아는 창의적 사고력이 높으며 복잡하고 다양하게 사고하는 것을 즐긴다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>