



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](#)

아동·가정복지학 석사 학위논문

그림책을 활용한
자기인식 및 표현 활동이 아동의
자아효능감에 미치는 효과
- 초등 1학년을 중심으로 -

The Effects of Picture Book-Based
Self-Awareness and Expression Activities on
Children's Self-Efficacy: Focusing on
First-Grade Students

울 산 대 학 교 대 학 원
아 동 · 가 정 복 지 학 과
지 미 옥

그림책을 활용한
자기인식 및 표현 활동이 아동의
자아효능감에 미치는 효과
- 초등 1학년을 중심으로 -

지도교수 김영주

이 논문을 아동·가정복지학 석사 학위논문으로 제출함

2026년 2월

울산대학교 대학원
아동·가정복지학과
지미옥

지미옥의 아동·가정복지학 석사 학위논문을 인준함

심사위원 허 은 정 인

심사위원 민 하 영 인

심사위원 김 영 주 인

울 산 대 학 교 대 학 원

2026년 2월

국문초록

울산대학교 대학원
아동·가정복지학 전공
지 미 옥
지도교수: 김영주

초등학교 시기는 아동이 자신을 인식하고 이해하는 능력이 본격적으로 발달하는 시기로, 이 시기의 자기인식 형성은 학습과 사회적 적응에 중요한 영향을 미친다. 본 연구는 초등학교 1학년 아동이 자신의 감정과 생각을 정확하게 파악하고 이를 적절히 표현할 수 있도록 돕기 위해, 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 자아효능감에 미치는 효과를 검증하고자 하였다. 이에 따라 본 연구는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 초등학교 1학년 아동의 자아효능감(자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호)에 미치는 효과를 실증적으로 규명하는 것을 목적으로 한다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 아동의 자아효능에 유의한 효과가 있는가?

연구문제 1-1. 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 아동의 자신감에 유의한 효과가 있는가?

연구문제 1-2. 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 아동의 자기조절 효능감에 유의한 효과가 있는가?

연구문제 1-3. 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 아동의 과제난이도 선호에 유의한 효과가 있는가?

본 연구는 연구 목적을 검증하기 위하여 U 광역시 소재 U 초등학교 1학년 아동 30명을 연구대상으로 선정하였다. 연구대상은 실험집단 15명과 통제집단 15명으로 구분하여 활동의 효과를 비교·분석하였다. 실험집단은 총 5권의 그림책을 활용하여 10회기의 자기인식 및 표현 활동에 참여하였으며, 매 회기 40분씩 주 2~3회, 총 4주간 진행되었다. 반면 통제집단은 동일한 기간 동안 별도의 처치를 제공받지 않았다.

자아효능감 측정에는 차정은(1997)이 개발하고, 한혜진(2002)이 초등학생용으로 변안한 척도를 일부 수정·보완하여 사용하였다. 초등학교 1학년 아동의 발달 수준에 적합하도록 문항을 일부 조정하였으며, 동일한 척도를 사전·사후 검사에 적용하였다.

본 연구의 자료 분석은 SPSS 31.0 프로그램을 사용하여 진행하였다. 먼저 측정 도

구의 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach's α 를 산출하고, 실험집단과 통제집단의 사전 동질성을 검증하기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였다. 마지막으로 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동의 효과를 확인하기 위해 사후 점수에 대한 독립표본 t 검증과 집단 내 사전·사후 변화를 비교하는 대응표본 t 검증을 수행하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동을 실시한 실험집단은 통제집단과 비교하여 자아효능감 전체 점수에서 유의미한 향상을 보였다. 사전 검사에서는 두 집단 간에 유의한 차이가 없었으나, 사후 검사에서는 실험집단의 자아효능감 평균 점수가 통제집단보다 높게 나타났다. 이는 그림책을 활용한 자기인식 활동은 아동이 자신의 감정과 경험을 이해하도록 돕고, 이후 표현 활동을 통해 긍정적 자아인식을 강화함으로써 자아효능감 형성에 직접적으로 기여했음을 시사한다. 특히 실험집단 아동이 회기별 활동에서 자신의 감정이나 경험을 언어적·비언어적 방식으로 표현하는 과정에서 자신에 대한 이해와 긍정적 평가가 증진되었고, 이러한 심리적 변화가 자아효능감 향상으로 이어진 것으로 해석된다.

자아효능감의 하위 요인을 분석한 결과에서도 '자신감', '자기조절 효능감', '과제난이도 선호' 영역 모두에서 실험집단이 통제집단보다 통계적으로 유의한 향상을 보였다. 먼저 '자신감' 영역에서는 자신의 장점 찾기, 장점 나무 꾸미기, 자기소개 발표 등의 활동을 통해 아동이 자신을 긍정적으로 인식하고 타인 앞에서 표현하는 경험을 하면서 점수가 크게 향상되었다. '자기조절 효능감' 영역에서는 그림책 속 인물의 감정 변화를 이해하고 자신의 감정을 조절하며 표현하는 활동이 도움이 되었다. '과제난이도 선호' 영역에서는 도전 장면 역할 놀이, 성공 경험 발표, 용기 표현 활동 등을 통해 아동이 어려운 과제에도 도전해보려는 태도를 보였고, 이는 사후 검사 점수의 유의미한 증가로 나타났다. 이러한 결과는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 자아효능감 하위 요소 전반에 긍정적인 영향을 미쳤음을 보여준다.

이런 결과로 보아 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 초등학교 1학년 아동이 자신의 내면을 이해하고 이를 다양한 방식으로 표현하도록 돕는 과정으로 이어지며, 이러한 경험이 아동의 자아효능감을 증진시키는 데 효과가 있는 것으로 나타났다.

본 연구는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 초등학교 1학년 아동의 자아효능감을 향상시키는데 효과적이라는 점을 확인하였다는 데 의의가 있다. 특히 그림책을 활용하여 아동의 감정 이해와 자기표현을 촉진하고, 이를 통해 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호 등 자아효능감의 하위 영역 전반을 고르게 높일 수 있음을 밝혀, 초등 저학년을 위한 정서·사회적 교육 프로그램의 기초자료를 제공하였다.

또한 본 연구 결과는 교육 현장에서 아동의 발달 수준에 적합한 그림책을 활용하여 자기인식과 표현을 체계적으로 지원하는 교수·학습 전략이 필요함을 시사한다. 따라서 교사는 일상적 수업 속에서 아동이 자신의 감정과 경험을 다양한 방식으로 표현할 수 있는 통합적 활동을 지속적으로 제공할 필요가 있으며, 향후에는 대상·기간·활동 유형

을 확장한 후속 연구를 통해 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동의 적용성을 더욱 넓혀 나갈 필요가 있다.

주요어 : 그림책, 자기인식, 자기표현, 자아효능감, 초등학교 1학년 아동

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	5
II. 이론적 배경	6
1. 아동의 자아효능감	6
1) 자아효능감의 개념	6
2) 자아효능감의 발달과 중요성	8
2. 자기인식과 자기표현	10
1) 자기인식의 개념과 발달적 특성	10
2) 자기표현의 개념과 중요성	11
3) 자기인식 및 표현과 자아효능감	14
3. 그림책	16
1) 그림책의 개념과 특징	16
2) 그림책을 활용한 프로그램의 교육적 효과	17
3) 그림책 활용과 자기인식 및 표현 활동	19
III. 연구 방법	23
1. 연구 대상	23
2. 연구 도구	23
1) 자아효능감 척도	23
3. 연구 절차	24
1) 실험 설계	24
2) 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동 구성	26
3) 예비 실험	31
4) 사전 검사	32
5) 실험 처치	32
6) 사후 검사	33
4. 자료 분석	33
IV. 연구 결과	34
1. 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 자아효능감에 미치는 효과	34

1) 자아효능감 사전검사에 대한 실험집단과 통제집단의 동질성 검증	34
2) 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 자아효능감에 미치는 효과	34
3) 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 자신감에 미치는 효과	36
4) 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 자기조절 효능감에 미치는 효과	37
5) 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 과제난이도 선호에 미치는 효과	39
V. 결론 및 논의	42
1. 결론 및 논의	42
2. 연구의 의의와 제한점	44
참고문헌	47
그림책 목록	52
부록	53
Abstract	77

표 목차

<표 1> 자기표현 구성 요소	12
<표 2> 연구대상의 집단별 성별 및 연령 구성	23
<표 3> 자아효능감 척도 하위 요인별 문항 구성	24
<표 4> 연구 진행 절차	25
<표 5> 실험 설계	26
<표 6> 자기인식 및 표현 활동을 위한 그림책 선정 기준	27
<표 7> 그림책 목록 및 내용	27
<표 8> 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동 구성	29
<표 9> 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동 수업 계획안 예시	30
<표 10> 자아효능감 사전검사에 대한 실험집단과 통제집단의 동질성 검증	34
<표 11> 아동의 자아효능감 사후검사에 대한 실험집단과 통제집단의 총점 비교	35
<표 12> 아동의 자아효능감에 대한 집단 내 사전·사후검사 총점 비교 검증	35
<표 13> 아동의 자신감 사후검사에 대한 실험집단과 통제집단의 비교	36
<표 14> 아동의 자신감에 대한 집단 내 사전·사후검사 차이 검증	37
<표 15> 아동의 자기조절 효능감 사후검사에 대한 실험집단과 통제집단의 비교	38
<표 16> 아동의 자기조절 효능감에 대한 집단 내 사전·사후검사 차이 검증	38
<표 17> 아동의 과제난이도 선호 사후검사에 대한 실험집단과 통제집단의 비교	39
<표 18> 아동의 과제난이도 선호에 대한 집단 내 사전·사후검사 차이 검증	40

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

아동기는 자아개념이 형성되고 사회적 관계를 통해 자신에 대한 신념이 구체화되는 중요한 발달 시기이다. 이 시기에 아동은 학습 능력뿐 아니라 정서적 안정, 사회적 관계의 기초를 다져 나가며, 스스로를 어떻게 인식하고 표현하는지에 대한 경험을 축적한다. 특히 초등학교 1학년은 유아기에서 학령기로 전환되는 과도기로, 학교라는 새로운 환경에서 교사와 또래 관계를 형성하고 학습 과제에 본격적으로 참여하면서 자아개념과 자기효능감이 급격히 발달하는 시점이다(정옥분, 2023).

Erikson(1950)은 이 시기를 ‘근면성 대 열등감’ 단계로 설명하며, 아동이 성취와 인정의 경험을 통해 자신이 유능한 존재임을 자각할 때 긍정적 자아개념과 자기효능감이 강화된다고 보았다. Bandura(1977) 또한 자기효능감을 개인이 특정 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념으로 정의하며, 이는 학습 동기, 인내심, 성취 행동 지속성을 결정짓는 핵심 요인이라고 강조하였다. 자아효능감이 높은 아동은 학습 과제에 적극적으로 참여하고 실패를 성장의 기회로 받아들이나, 낮은 아동은 도전 이전에 포기하거나 자신의 능력을 과소평가하는 경향을 보인다(강지유, 2010).

이와 같은 발달적 특징을 고려할 때, 초등학교 1학년은 자기효능감 형성의 기초가 마련되는 결정적 시기이며(정옥분, 2023), 본 연구가 이 연령을 대상으로 삼는 것은 이론적·발달학적 타당성을 가진다. 특히 초등 저학년 시기에 경험하는 작은 성공, 교사의 격려, 또래의 인정은 이후 학업 성취와 사회적 적응에 지속적인 영향을 미치는 것으로 보고된다(노안영, 강신영, 2018). 따라서 아동이 자신을 긍정적으로 인식하고 능동적으로 표현하도록 돕는 교육적 접근은 이 시기에 더욱 필요하다.

이때 중요한 요인은 자기인식(self-awareness)과 자기표현(self-expression)이다. 자기인식은 자신의 감정, 생각, 행동을 자각하고 이해하는 능력으로, 자아효능감 형성의 내적 기반이 된다. 자기표현은 이러한 자기인식을 언어적·비언어적 형태로 드러내는 과정으로, 개인이 타인과의 관계 속에서 자신을 확인하고 자아 개념을 구체화하는 데 필수적이다(조지영, 2011).

조지영(2011)은 국어 교과에서의 자기이해활동을 통해 초등학생의 자기수용과 자기표현력이 향상되었다고 보고하였다. 아동은 글쓰기와 말하기를 통해 자신의 감정과 생각을 정리하고 타인과 공유하며, 이를 통해 자신을 이해하고 수용하는 과정을 경험하였다. 이러한 언어적 표현 활동은 단순한 언어기술의 습득을 넘어, 아동의 정서적 공감 능력과 사회적 유능감 발달을 이끈다.

이정은(2012)은 놀이중심 집단상담 프로그램을 실시한 결과, 초등학교 1학년의 자기 표현력과 학교생활 적응력이 유의하게 향상되었다고 보고하였다. 김윤희(2017)는 다문화가정 아동을 대상으로 한 자기표현훈련이 자기존중감과 자아효능감을 동시에 향상시켰음을 밝혔다. 이러한 연구들은 자기표현 활동이 감정표현과 사회적 상호작용의 통로로 작용하여 아동의 정서 안정과 자신감 형성에 기여함을 보여준다.

아동의 자아효능감 향상을 위해서는 자신의 감정과 생각을 정확하게 인식하는 자기인식이 중요한 역할을 한다. 자기인식은 아동이 자신이 경험하는 감정과 행동의 원인을 이해하고 이를 적절히 표현하도록 돕는 과정으로, 긍정적 자기지각과 자아효능감의 기초가 된다. 감정과 생각을 자유롭게 표현하는 경험은 아동의 자기이해와 자아존중감 향상에 직접적인 영향을 미친다(조지영, 2011).

이러한 자기인식은 언어, 시각적 이미지, 감정 표현이 통합된 활동에서 더욱 효과적으로 나타난다. 색채를 활용한 미술활동은 학생들이 자신의 감정을 민감하게 인식하게 하고, 색을 선택·혼합·표현하는 과정을 통해 복합적인 감정을 이해하고 조절하는데 도움을 준다(김현아, 2024). 김원진(2022)은 초상화 감상과 자기표현 활동이 아동의 감정 인식과 자기지각을 확장시키는데 도움이 된다고 보고하며, 시각적 표현 활동이 자기인식 능력을 강화하는 데 기여함을 밝히고 있다. 또한 가상현실(VR)을 활용한 자기인식 수업이 아동의 감정 탐색과 자기 인식 능력 향상에 효과가 있다고 제시하였다(이정민, 2024).

해외 연구에서도 초등학생의 자기인식을 향상시키기 위한 자기인식의 교육적 가치가 강조되고 있다. Mortari, Valbusa와 Bombieri(2024)에 따르면 이탈리아 초등학교 아동을 대상으로 한 SEL 프로그램 ‘The Nous Project’에서 아동이 감정을 글로 기록하고 시각화하는 활동을 통해 자기감정을 탐색하고 재인식하는 활동이 정서적 자기이해를 촉진한다는 것이다. 연구자들은 감정 일기, 감정 은유 활동과 같은 구조화된 표현 활동을 통해 아동이 자신의 감정을 명료하게 인식하고, 다양한 감정 경험을 통합해 나간다고 분석하였다. 이는 아동이 감정과 경험을 표상하고 공유하는 과정이 자기인식을 심화시키는 핵심 경로임을 보여주며, 본 연구의 그림책 활용한 자기인식 및 표현 활동 구성에 이론적 근거를 제공한다.

이처럼 자기인식과 자기표현의 과정은 아동의 내면을 탐색하고 긍정적 자기개념을 확립하게 하며, 그 결과 자아효능감이 강화된다. 이러한 세 요인은 독립된 개념이 아니라 서로 순환적으로 작용한다. 자기인식은 자기표현의 전제이며, 자기표현은 자아효능감으로 이어지는 통로이다(김학미, 2020).

그림책은 아동의 자기이해와 자기표현을 통합적으로 촉진하는 교육적 매체로 주목받고 있다. 그림책은 언어와 이미지가 결합된 상징체계로, 아동의 인지 발달 수준에 적합하며 정서적 공감과 상상력을 자극한다(이순희, 2013).

그림책은 글과 그림이 상호 보완적으로 결합된 매체로, 아동이 언어적 요소와 시각

적 요소를 통합하여 내용을 직관적으로 이해하고 정서적·인지적 의미를 구성하도록 돕는 교육적 자원이다. 현은자와 김세희(2007)는 그림책이 글과 그림의 결합을 통해 다양한 의사소통을 가능하게 한다고 보고하며, 언어·이미지 통합 경험이 아동의 의미 구성에 기여한다고 설명하였다. 마쓰이 다다시(2012) 또한 그림책의 가치를 상상력 증진, 즐거움 제공, 감동 경험, 정서 태도 형성, 감정·사고의 장기적 성장 자극으로 제시하며 그림책이 아동의 전인적 발달을 촉진하는 매체임을 강조하였다.

전해진(2021)은 그림책이 글과 그림의 상호작용을 통해 아동의 이해 과정을 돕고 감정·생각 탐색에 적합한 매체라고 하였으며, 그림책이 공감 능력과 감정 이해를 촉진하여 타인의 감정을 자연스럽게 수용할 수 있는 심리적 공간을 제공한다고 보고하였다(하유정, 2024).

이명화(2007)는 글 없는 그림책을 활용한 활동에서 유아가 등장인물의 행동을 해석하고 자신의 말로 이야기를 구성하는 과정에서 감정과 생각을 적극적으로 표현하며 조절하는 모습을 보였다고 보고하였다. 이러한 과정은 유아가 내면의 경험을 언어적으로 조직하고 비교·해석하는 경험을 제공한다는 점에서 자기이해가 심화되는 중요한 기제로 작용한다고 할 수 있다. 즉, 그림책 속 상황을 자신의 정서와 연결하여 재구성하는 활동이 유아로 하여금 자신을 인식하고 이해하는 능력을 확장하도록 돕는다는 점에서 본 연구의 이론적 기반과도 부합한다.

김은미(2025)는 그림책을 활용한 독서 후 활동이 초등 저학년 아동의 자신감과 표현력을 향상시키는 효과가 있다고 보고하였다. 이러한 결과는 그림책 읽기 후 말하기·쓰기·창작 활동을 결합한 프로그램 구조가 아동에게 자신의 감정과 생각을 반복적으로 표현하고 확인받는 경험을 제공했기 때문으로 해석된다. 더불어 감정 탐색 활동과 또래와의 상호작용이 정서적 안정감을 형성하고 표현에 대한 긍정적 태도를 강화함으로써, 아동이 스스로를 이해하고 드러내는 데에 더욱 자신감을 갖도록 한 것으로 볼 수 있다.

특히 그림책은 아동의 언어적 한계를 보완하면서 시각적 상징을 통해 감정과 사고를 표현할 수 있게 한다. 아동은 등장인물의 감정과 상황에 몰입하며 자신의 경험을 투사하고, 이를 그림·글·말 등 다양한 형태로 재구성하는 과정에서 자기이해를 확장한다. 이러한 경험은 자아효능감의 정서적 기반을 강화하며, 스스로를 유능하고 가치 있는 존재로 인식하도록 돕는다.

이러한 연구는 그림책이 언어 발달뿐 아니라 자기 탐색과 자기 이해를 지원하는 정서적 도구이자 상징적 소통 매체로 기능함을 보여준다.

그림책을 활용한 활동은 단순한 읽기 경험을 넘어 토의, 토론, 연극 놀이, 창작 활동 등 다양한 상호작용을 통해 아동의 정서 조절, 공감 능력, 대인관계 형성, 인지적 능력에 긍정적 변화를 가져오는 것으로 보고되어 왔다. 송진숙과 권희경(2010)은 그림책이 간접경험을 광범위하고 풍부하게 제공하여 다른 사람의 마음을 이해하고 자신의

경험과 관련해 의미 있는 사고 과정을 경험하게 한다고 하면서 정서적 성장과 자기 성찰 촉진 효과를 설명하였다.

윤호정(2024)은 그림책 창작 활동이 초등학생의 인성 형성에 기여한다고 보고하였으며, 그림책을 활용한 사회정서학습 프로그램이 장애 학생과 비장애 학생 모두의 사회정서 역량과 학교생활 만족도를 향상시킨다고 밝혔다(손지은, 2024). 또한 그림책을 활용한 독서치료가 유아의 주의집중 향상과 공격성 감소에 효과가 있다고 하였고(이지연, 2010), 조정연(2005)은 그림책 독서치료가 만 4~5세 아동에게 긍정적인 정서·행동 변화를 가져온다고 보고하였다. 더불어 그림책 연극 놀이가 초등학생의 자기효능감과 학교생활 적응을 향상시키는 데 효과가 있다고 밝힘으로써, 그림책 활동이 아동의 정서·사회적 발달을 지원하는 데 유의미한 교육적 도구임을 제시하였다(홍순화, 2019). 김민겸(2021)은 그림책을 활용한 토의활동이 초등학생의 의사소통 능력과 친사회적 행동을 증진시키는 데 효과적이라고 보고하여, 그림책 기반 활동이 다양한 발달 영역에서 지속적으로 긍정적 영향을 미치고 있음을 강조하였다.

그림책을 활용한 프로그램은 아동의 자기이해와 자기표현을 심화시키고, 이를 바탕으로 자아효능감을 증진시키는 교육적 경로를 제공하는 것으로 보고된다. 김도순(2013)은 그림책 토론 활동이 초등학생의 자기표현력 향상에 효과가 있다고 밝히며, 이는 그림책 속 인물과 사건을 자신의 경험과 연결하여 해석하고 이를 언어적으로 표현하는 과정에서 표현 능력과 자신감이 강화된 결과로 해석하였다. 또한 전해진(2021)은 그림책을 기반으로 한 진로 교육 프로그램이 초등학생의 진로 인식과 자기효능감을 향상시키는 데 기여한다고 보고하였으며, 조정화(2025)는 그림책 독서 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 그릇을 증진시키는 데 긍정적인 영향을 미친다고 밝혀, 그림책 활용 활동이 학령기 아동의 다양한 정서·인지적 발달 영역에 걸쳐 폭넓은 교육적 효과를 갖고 있음을 시사하였다.

이러한 연구들은 그림책 활동이 아동의 감정과 생각을 자각하는 자기이해, 이를 언어적·비언어적으로 드러내는 자기표현, 그리고 과제 수행에 대한 신념인 자아효능감 형성으로 이어질 수 있음을 보여주며, 본 연구에서 적용한 ‘그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동’의 이론적 타당성을 뒷받침한다.

결국, 초등학교 1학년 시기는 자기이해 - 자기표현 - 자아효능감의 순환이 본격적으로 시작되는 결정적 시기이며, 그림책을 활용한 통합적 활동은 이를 자연스럽게 촉진할 수 있는 효과적인 교육적 방법 중 하나이다.

따라서 본 연구에서는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 초등학교 1학년 아동의 자아효능감(자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호)의 향상에 미치는 효과를 양적으로 분석하고자 한다.

2. 연구문제

본 연구는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 초등학교 1학년 아동의 자아효능감 향상에 미치는 효과를 검증하고자 한다. 이를 위해 자아효능감의 전체 수준과 하위 요인별 변화를 다음과 같은 연구문제로 설정하였다.

연구문제 1. 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 아동의 자아효능감 전체 수준에 유의한 효과가 있는가?

연구문제 1-1. 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 아동의 자신감에 유의한 효과가 있는가?

연구문제 1-2. 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 아동의 자기조절 효능감에 유의한 효과가 있는가?

연구문제 1-3. 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 아동의 과제난이도 선호에 유의한 효과가 있는가?

Ⅱ. 이론적 배경

1. 아동의 자아효능감

1) 자아효능감의 개념

자아효능감은 Bandura(1977, 1986, 1997)의 사회인지이론에서 제시된 핵심 개념으로, 개인이 특정 상황에서 요구되는 행동을 성공적으로 수행할 수 있다고 믿는 자신의 능력에 대한 신념을 의미한다. Bandura(1977, 1997)는 자아효능감이 과제 선택, 행동의 지속성, 도전적 상황에서의 대처 방식에 직접적인 영향을 미치며 학습 동기와 성취 행동을 결정짓는 중요한 심리적 변인이라고 설명하였다.

국내 문헌에서는 ‘self-efficacy’의 번역어로 ‘자기효능감’과 ‘자아효능감’이 혼용되지만, 두 용어는 동일한 개념을 지칭한다. 본 연구에서는 ‘자아효능감’을 표준 용어로 사용하며, 자아효능감을 단순한 자신감이 아니라 주어진 과제를 성공적으로 수행할 수 있는가에 대한 구체적인 기대와 판단을 의미하는 개념으로 본다. 이는 개인의 사고, 동기, 감정, 행동에 광범위한 영향을 미치는 인지적·정서적 구조로 이해된다(Schunk, 1981).

Bandura(1986)는 자아효능감이 인간의 행동을 이해하고 예측하는 데 중요한 역할을 하며, 특히 학습 맥락에서 학업 동기, 과제 선택, 인내와 노력의 지속성, 실패에 대한 해석 방식을 결정짓는 주요 변인으로 기능한다고 보았다. 자아효능감이 높은 아동은 자신의 능력을 긍정적으로 평가하고 어려운 과제도 도전해 볼 가치가 있다고 여기며, 실패를 시도 과정에서의 일시적 결과로 수용하는 경향을 보인다(Bandura, 1997). 반대로 자아효능감이 낮은 아동은 과제를 시작하기 전부터 실패를 예상하거나 자신의 능력을 과소평가하여 도전적 상황을 회피하고 쉽게 포기하는 모습을 보이게 된다(Schunk, 1981).

Artino(2012)는 자아효능감을 특정 수행을 달성하기 위해 요구되는 행동 과정을 조직하고 실행할 수 있는 자신의 능력에 대한 판단으로 규정하면서, 이를 단순한 성공 가능성에 대한 기대가 아니라 과제 수행에 필요한 행동을 계획·조절·실행하려는 실천적 신념으로 강조하였다. 그는 자아효능감이 실제 능력과 반드시 일치하지 않더라도 다소 과대평가된 신념은 어려운 과제를 지속하고 도전하려는 태도를 촉진할 수 있으며, 효능감이 높은 학습자일수록 과제 참여와 지속성이 높다고 설명한다. 또한 자아효능감이 높은 학습자는 어려움 속에서도 더 많은 노력을 기울이고 지속하려는 경향이 있고, 자아효능감이 낮은 학습자는 실패를 예견하거나 과제를 회피하는 경향이 나타난다고 보고하여 Bandura(1977)의 주장을 뒷받침하였다. 특히 초기 학습 단계에서의

작은 성공 경험은 이후 효능감 발달의 기반이 되며, 강하게 형성된 효능감은 이후의 실패로 쉽게 약화되지 않는다는 점도 강조된다.

자아효능감은 직접 수행을 통해 성공을 경험하는 과정뿐 아니라 타인의 수행을 관찰하며 자신도 할 수 있다는 기대를 갖게 되는 대리적 경험, 교사나 부모의 언어적 격려와 같은 사회적 설득, 수행 상황에서 느끼는 정서적 안정감이나 불안과 같은 정서·생리적 반응 등 다양한 정보원을 통해 형성된다. 이러한 관점에서 볼 때, 그림책을 매개로 한 활동에서 아동이 작은 성공을 반복적으로 경험하고 또래의 활동을 관찰하며 교사의 격려를 받고 안정적인 정서 환경 속에서 활동할 경우 자아효능감이 긍정적으로 형성될 수 있음을 시사한다.

초등학교 1학년은 형식적 학교 교육을 처음 경험하는 시기로, 학업적 자아효능감뿐 아니라 학교생활 전반에 대한 적응과 도전 의지를 포함하는 광의의 자아효능감이 중요한 의미를 갖는다. 특히 초등 저학년 아동은 성공 경험과 교사의 격려에 민감하게 반응하여 자아효능감이 빠르게 형성되며, 초기 학교 경험이 이후 학습 동기와 도전 행동에 지속적으로 영향을 미치는 것으로 보고된다(Pajares, 1996; Schunk, 1981). 또 또래와의 관계에서 인정받는 경험과 자신의 감정과 행동을 조절하는 능력은 자아효능감의 중요한 기반을 이루므로, 초등학교 1학년 시기는 자아효능감 발달의 기초가 마련되는 결정적 시기라고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 자아효능감을 학교생활 및 학습 상황에서 자신의 능력을 믿고 과제를 수행할 수 있다고 여기는 신념으로 정의한다.

국내에서는 Bandura(1997)의 이론을 토대로 차정은(1997)이 자아효능감 척도를 개발하였고, 한혜진(2002)은 이를 초등학교 수준에 맞게 번안·재구성하여 자아효능감을 ‘자신감’, ‘자기조절 효능감’, ‘과제난이도 선호’의 세 가지 하위 요인으로 구분하였다. 본 연구에서도 초등학교 1학년 아동의 자아효능감을 이 세 가지 하위 요인으로 구성된 개념으로 이해하고자 한다.

자아효능감의 하위 구성 요소는 다음과 같다. 첫째, ‘자신감’은 학습자 스스로 자신의 능력에 대해 가지는 긍정적인 믿음과 확신을 의미한다. 이는 어려운 상황에서도 스스로 이겨낼 수 있다고 여기는 자기 신뢰와 연결되며, 초등학교 1학년의 경우 새로운 과제나 활동에 적극적으로 참여하고 실패를 겪더라도 다시 시도하려는 태도로 나타난다(한혜진, 2002). 둘째, ‘자기조절 효능감’은 자신의 행동과 정서, 학습 전략을 스스로 조절할 수 있다고 믿는 신념으로, 학습 활동에서 목표를 설정하고 계획을 세우며 수행 과정을 점검·조절하는 능력에 대한 자신감을 포함한다(한혜진, 2002; Bandura, 1986). 셋째, ‘과제난이도 선호’는 학습자가 자신이 도전할 과제의 난이도를 선택하는 경향을 의미하며, 자아효능감이 높은 아동은 다소 어려운 과제라도 도전해 보려는 태도를 보이는 반면 자아효능감이 낮은 아동은 쉽고 익숙한 과제에만 머무르는 경향이 있다(우성숙, 2012; Bandura, 1977).

이처럼 자아효능감은 아동의 학습 행동과 학교생활 전반을 이해하는 데 핵심이 되는 개념이며, 특히 새로운 환경에 적응해야 하는 초등학교 1학년 시기에는 그 중요성이 더욱 크게 부각된다. 이에 본 연구에서는 자아효능감을 초등학교 1학년 아동이 학습·사회적 상황에서 자신의 능력을 긍정적으로 인식하고 과제를 수행할 수 있다고 믿는 신념으로 보고, 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 이러한 자아효능감에 어떠한 영향을 미치는지를 실증적으로 검증하고자 한다.

2) 자아효능감의 발달과 중요성

자아효능감은 선천적으로 주어지는 것이 아니라, 다양한 경험과 사회적 상호작용을 통해 점진적으로 형성되고 변화한다. Bandura(1997)는 자아효능감이 형성되는 주요한 원천으로 네 가지를 제시하였다. 첫째, 성공 경험은 과제를 실제로 수행하여 성공을 거둔 경험으로, 자아효능감을 형성하는 데 가장 강력한 요인이다. 둘째, 대리 경험은 또래나 모델이 과제를 수행하는 모습을 관찰하면서 ‘나도 저렇게 할 수 있다’는 신념을 갖게 되는 과정이다. 셋째, 언어적 설득은 교사나 부모 등의 격려와 지지를 통해 자신의 능력을 긍정적으로 인식하게 되는 경험을 말한다. 넷째, 정서·생리적 상태는 불안, 긴장, 피로감 등 신체·정서 상태가 과제 수행에 대한 자기 판단에 영향을 미치는 것을 의미한다(Bandura, 1997).

초등학교 1학년 시기는 이 네 가지 원천이 매우 민감하게 작용하는 시기이다. 아동은 입학과 동시에 ‘학생’이라는 새로운 역할을 부여받고, 읽기·쓰기·수학 등 학습 과제와 더불어 교실 규칙, 또래관계 형성, 교사와의 관계 등 다양한 사회적 과제를 경험하게 된다. 이 과정에서 경험하는 작은 성공과 실패, 교사의 칭찬과 지지, 또래의 수용과 거부 경험은 아동의 자아효능감 형성에 직접적인 영향을 미친다(정옥분, 2023). 더 나아가 초등 저학년을 대상으로 한 국내 연구에서는 GI 협동학습 모형을 적용한 미술 수업에 참여한 초등학교 1학년 아동이 협동 탐구와 발표 활동을 통해 사회성과 자기효능감이 향상되는 것으로 보고되었으며(이은진, 2019), 놀이 활용 자기표현훈련 프로그램에 참여한 저학년 학생들이 정서인식·정서표현과 같은 정서지능이 향상되고, 사회적 상호작용과 학교생활 적응이 증진된다는 결과도 제시되고 있다(황진하, 홍성두, 2016). 이러한 연구들은 협동학습과 자기표현 중심 활동이 초등 저학년 아동에게 성공 경험과 사회적 지지를 동시에 제공함으로써 자아효능감의 발달을 촉진할 수 있음을 시사한다.

Erikson(1950)의 심리사회적 발달이론에 따르면 학령기 아동은 ‘근면성 대 열등감’의 발달 과업을 경험하며, 이 시기에 아동은 자신에게 주어진 과제를 성실히 수행하고 성취를 경험함으로써 근면성과 유능감을 형성하게 된다(노안영, 강신영, 2018). 반대로 반복되는 실패 경험, 비난과 조롱, 거절 등의 부정적 반응은 아동으로 하여금 자

신을 능력 없는 존재로 인식하게 만들고, 새로운 도전 상황을 회피하는 열등감을 형성하게 한다(노안영, 강신영, 2018). 이러한 경험은 곧 자아효능감의 수준과 밀접하게 연결되며 학령초기부터 과제 수행에 대한 성공 경험과 정서적으로 지지적인 피드백을 체계적으로 제공하는 것이 중요함을 보여준다.

또한 초등학교 저학년 시기는 또래와의 관계가 점차 확대되며, 또래가 제공하는 피드백과 사회적 비교 경험이 자아개념과 자기 효능감에 중요한 영향을 미친다(고운숙, 2006). 또래에게 수용되고 인정받는 경험은 자신에 대한 긍정적 평가와 도전 행동을 강화시키지만, 지속적인 거절과 소외 경험은 자신감 저하와 행동 위축으로 이어질 수 있다(양원경, 도현심, 1999). 사회적 지지를 통한 초등학교의 긍정적 자기인식을 탐색한 연구에서는, 교실과 일상에서 경험하는 정서적·정보적 지지가 학생들로 하여금 자신을 ‘다른 사람을 도울 수 있는 존재’, ‘꿈을 이룰 수 있는 사람’으로 인식하게 하고, 타인과의 관계를 매개로 한 긍정적 자기관계와 자신감을 강화하는 데 기여하는 것으로 나타났다(송호관, 2022). 이는 교사와 또래가 제공하는 사회적 지지가 자아효능감의 정서·사회적 기반을 형성하는 데 중요한 역할을 함을 보여준다.

놀이 활용 표현 활동에 대한 선행연구들을 종합하면, 이러한 프로그램은 부끄러움 감소와 사회성·주장성 향상, 공감능력의 발달, 자기표현력 증가, 발표불안 감소, 자아효능감 및 자아존중감 향상, 대인관계와 학교생활 적응력 증진 등 다양한 영역에 긍정적 효과를 미치는 것으로 보고되고 있다(박귀난, 2003; 정진경, 2012, 재인용: 황진하, 홍성두, 2016). 이는 표현 활동이 아동에게 자신의 생각과 감정을 적절하게 표현하는 기술을 제공할 뿐 아니라, 반복된 성공 경험과 타인의 인정, 언어적 설득을 통해 자아효능감의 여러 원천을 동시에 자극하는 중재임을 시사한다.

더불어 정보 그림책을 활용한 창의성 활동이 유아의 비판적 사고와 문제해결력을 유의미하게 향상시켰다는 연구는(박현지, 2024) 그림책을 매개로 한 탐구·토의·문제해결 활동이 유아에게 다양한 해결 전략을 시도해 보는 기회를 제공하고, 문제를 스스로 해결할 수 있다는 경험을 축적하게 함으로써 이후 학습 상황에서의 자아효능감 형성에도 중요한 토대를 제공할 수 있음을 보여준다. 이와 같이 사회적 지지, 협동학습, 표현 활동, 그림책을 활용한 창의성 활동 등은 모두 아동이 ‘나는 해낼 수 있는 사람’이라는 신념을 형성하도록 돕는 환경적·교육적 조건으로 기능한다.

아동기 자아효능감의 발달은 학습 상황뿐 아니라 가족, 학교, 또래관계 등 다양한 맥락에서의 경험과 긴밀하게 얽혀 있으며, 특히 학교생활에 첫발을 내딛는 초등학교 1학년 시기에 형성되는 자아효능감은 이후 학업 성취와 사회·정서 발달에 장기적인 영향을 미칠 수 있다. 본 연구는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 초등학교 1학년을 아동의 자아효능감 증진에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하고자 한다.

2. 자기인식과 표현

1) 자기인식의 개념과 발달적 특성

자기인식은 개인이 자신의 감정, 사고, 행동을 자각하고 이해하는 능력을 의미하며, 정서·인지·사회적 측면을 포괄하는 다차원적 개념으로 정의된다. 사회·정서학습(SEL) 연구에서는 자기인식을 자신의 감정, 가치, 개인적 목표를 이해하는 능력이며, 내적 과정에 주의를 기울이고 타인의 지각을 인식하는 경향을 포함하는 다차원적 이론적 개념으로 규정하고, 이를 핵심 사회·정서 역량 중 하나로 제시한다(Greenberg, Domitrovich, & Weissberg, 2017). 자기인식이 감정 이해에 그치지 않고 개인의 가치 탐색, 목표 설정, 성찰을 포함한 종합적 자기이해 능력임을 강조한다.

국내 연구에서도 자기인식은 내적 경험에 대한 주의와 더불어 사회적 맥락 속에서의 자기에 대한 인식을 포함하는 개념으로 설명된다. 은혁기와 부재울(2004)은 자기인식을 자기 자신의 내적 사고나 감정에 주의를 기울이고, 타인에게 영향을 주는 사회적 대상으로서의 자기를 인식하며, 다른 사람들에 의해 평가된다는 것에 대한 우려나 타인들의 존재에 대한 불편함을 인식하는 것이라고 설명하였다. 이는 자기인식이 개인의 내적 상태뿐 아니라 타인의 반응과 시선을 고려하는 사회적·정서적 과정임을 보여주며, 아동의 사회적 적응과 대인관계 발달과도 긴밀하게 연결된다.

자기인식은 특정 과제 영역에서의 자기 평가를 포함하는 보다 구체적인 형태로도 탐구되고 있다. 유승아(2014)는 독자로서의 자기인식을 나는 어떤 독자인가에 대한 스스로의 인식으로 규정하며, 읽기 능력에 대한 믿음, 독서 중 내적 상태에 대한 자각, 독서활동에 대해 주변인이 내리는 평가에 대한 인식을 모두 포함한다고 제시하였다. 심유나와 정지은(2018)은 필자로서의 자기인식을 ‘사회적 평가와 기대’, ‘향상 과정’, ‘정서적 상태’라는 요인으로 설명하여, 자기평가뿐 아니라 타인의 인정, 쓰기 과정에서 느끼는 감정과 변화에 대한 인식이 함께 포함됨을 밝혔다. 이러한 연구들은 자기인식이 인지적 요인과 정의적 요인, 사회적 요인이 상호작용하는 구성 개념임을 보여준다.

자기 이해·자기 인식을 다룬 미술수업 연구에서는 학령기 아동이 사회적 요구와 중요 타자의 반응, 또래관계를 바탕으로 자기를 인식하고 이러한 자기지식에 기초하여 점진적으로 정체성을 형성한다고 설명한다(유예림, 2019). 이는 자기인식이 단순한 ‘현재의 감정 인식’을 넘어, 자신의 경험을 해석하고 삶의 맥락 속에서 자아도식을 구성해 가는 발달적 과정임을 시사한다. 더불어 포토보이스 활용 연구에서도 초등학생이 자신의 경험을 시각적으로 재구성하고 이를 언어화하는 과정이 자기인식의 확장과 긍정적 자기이해 형성에 기여한다고 보고된다(송호관, 2022).

초등학교 저학년 아동의 자기인식은 인지 발달 수준과 밀접하게 연관된다. 이 시기 아동은 구체적인 조작기에 해당하므로 추상적 개념보다는 구체적인 경험과 시각적 자극을

기반으로 자신과 타인의 특성을 이해하는 경향을 보인다(정옥분, 2023). 따라서 그림책, 미술 활동, 놀이 활동 등 시각적·경험적 매체를 활용한 자기인식 활동이 효과적임을 시사한다. 실제로 그림책 활용 미술 수업 연구에서는 아동이 그림책 속 인물의 감정과 상황을 자신의 경험과 연결하며 정서 상태를 탐색하고 자기이해를 확장하는 과정이 나타났으며, 이는 자기 인식뿐 아니라 정서적 성장에도 긍정적 영향을 미친다는 결과가 보고되었다(유예림, 2019).

또한 자기인식은 자아효능감 형성과도 연계된다. 개인이 자신의 감정, 생각, 능력, 한계를 명확히 이해하는 과정은 곧 ‘내가 무엇을 할 수 있는가’에 대한 기대와 판단의 기초가 되기 때문이다. Bandura(1977)는 자기효능감을 특정 결과를 산출하기 위해 요구되는 행동을 자신이 수행할 수 있는 능력에 대한 개인의 판단으로 설명하며(김아영, 박인영, 2001), 이러한 판단은 자기지각에 기반 한다고 보았다. 즉, 아동이 자신의 특성과 능력을 정확히 인식할수록 과제 수행에 대한 현실적 기대가 형성되며 이는 도전 의지와 과제 지속에 영향을 미친다. 자기지각 수준이 높을수록 자신의 능력을 긍정적으로 평가하게 되고, 이는 자기효능감 향상으로 이어진다고 보고하였다(Pajares, 1996; Schunk, 1981). 따라서 자기인식은 자아효능감 발달의 선행 요인으로 기능하며, 두 개념은 발달적으로 긴밀하게 연결되어 작동한다. 또한 아동의 자기인식은 자신의 강점과 감정을 현실적으로 이해하게 하여 학습 참여를 촉진하며, 이러한 과정은 긍정적 자기개념과 학교 적응을 강화하는 데 기여한다(송호관, 2022; 유승아, 2014).

자기인식은 자신의 감정·사고·행동에 대한 내적 자각과 더불어 특정 활동이나 상황에서의 능력 인식, 타인의 평가와 기대를 고려하는 사회적 자기 이해를 포함하는 복합적 개념이다. 또한 아동의 인지 발달 수준, 정서 경험, 사회적 관계, 의미 있는 학습 경험이 자기인식의 발달을 좌우한다는 점에서 학교 교육의 다양한 활동은 자기인식 형성의 중요한 맥락이 된다. 이에 본 연구에서는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 자아효능감 향상에 어떠한 효과를 가지는지를 초등학교 1학년 아동을 대상으로 규명하고자 한다.

2) 자기표현의 개념과 중요성

자기표현은 자신의 내적 경험(감정, 생각, 욕구, 기억 등)을 언어적 혹은 비언어적 형식으로 외부 세계에 드러내는 활동 전반을 의미한다(주연희, 2014). 여기에는 말하기, 글쓰기, 그림 그리기, 신체 활동, 역할놀이, 예술적 창작 활동 등 다양한 양식이 포함된다. 자기표현은 단순히 감정을 배출하는 자극-반응 차원의 행위가 아니라, 자기인식을 바탕으로 자신의 내면을 구성하고 재구성하는 과정이라는 점에서 교육적·발달적 의의가 크다. 특히 초등학교 시기 아동에게 자기표현은 자신의 감정과 생각을 안전하게 드러내고, 이를 다시 정리·해석해 보면서 자기를 이해하는 통로로 기능한다는 점에

서 중요하다.

자기표현을 보다 구조적으로 이해하기 위해서는 이를 구성하는 구체적인 요소를 살펴볼 필요가 있다. Rakos와 Schroeder(1980)는 자기표현을 언어적 요소와 비언어적 요소로 구분하고, 각 요소가 의사소통의 질과 자기표현 수준을 결정하는 핵심 요인이라고 보았다. 이들의 제안을 기반으로 자기표현의 구성 요소를 정리하면 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 자기표현 구성 요소

요인		내용
언어적 요소	내용적 요소	자신의 생각과 감정의 내용 내용의 분명함, 자신의 입장 설명, 상대방의 대한 예의 지킴, 타협안 제시
	음성적 요소	목소리, 말의 속도, 발음의 정확성, 단호함, 정감 정도, 유창함
비언어적 요소	체언적 요소	주저함, 진지한 표정, 상대방과의 시선맞춤, 자연스러운 몸짓, 손짓, 몸자세의 편안함

이러한 자기표현의 구성 요소들은 아동이 자신의 생각과 감정을 명확하게 인식하고, 이를 상황에 맞게 표현하는 데 필요한 기초 역량이다. 따라서 자기표현 활동은 언어적·비언어적 능력이 함께 발달하도록 지원하는 것이 중요하며, 이는 선행연구에서 나타난 바와 같이 아동의 자기이해, 정서 조절, 사회적 상호작용 능력 향상과 직접적으로 관련된다.

자기표현을 다룬 연구에서는 자기 표현적 글쓰기, 자화상 그리기, 전시 작품 감상 후 자기표현 활동과 같은 경험이 학습자가 자신을 객관적으로 바라보고 내적 감정과 생각을 명료하게 인식하도록 돕는다고 보고한다. 이러한 자기인식의 증진은 자기이해와 감정 정화, 자기성찰을 촉진하며, 궁극적으로 긍정적 자아정체성 형성으로 이어지는 과정에 핵심적 역할을 한다(조영식, 2020). 자기표현을 초상화 감상과 연결하여 구성한 연구에서는, 국립중앙박물관 「시대의 얼굴전」을 활용한 자기표현 프로그램이 초등학생의 자아개념에 대한 인식, 자기효능감, 대인관계에 대한 인식과 이해도 향상에 긍정적인 효과를 보였다고 보고하였다. 이러한 결과는 표현이 특정 과제나 매체에 국한되지 않고, 교과 활동, 미술 감상 및 창작, 전시 관람 등 다양한 교육 상황에서 아동의 자기이해와 정서적 성장을 촉진하는 핵심 경험임을 시사한다.

자기표현은 자기이해뿐 아니라 자아효능감 및 사회적 유능감과도 밀접하게 관련된다. 자기표현을 통해 자신의 감정과 생각을 타인과 공유하고, 이에 대한 수용적 반응

과 지지를 경험할 때 아동은 ‘내가 말해도 괜찮다’, ‘나를 이해해 주는 사람이 있다’는 심리적 안전감을 형성하게 되며, 이는 곧 자신을 드러내는 데 대한 불안 감소와 자신감 향상으로 이어질 수 있다(고운숙, 2006; 임영옥, 2003). 또한 자기표현은 타인의 감정과 관점을 이해하는 경험을 포함하기 때문에, 또래와의 상호작용 능력과 사회적 관계 형성에도 긍정적인 영향을 미친다(노용, 2007).

놀이중심의 자기표현 훈련이 초등학교 1학년 아동을 대상으로 실시된 연구에서는, 발표불안 및 자아평가불안, 사회적 기술, 불안 증상이 감소하고, 사회적 자아존중감과 학교 자아존중감이 향상된 것으로 나타났다(김은하, 2009). 이는 놀이와 결합된 자기표현 훈련이 아동으로 하여금 자신의 생각과 감정을 보다 자유롭게 긍정적으로 드러낼 수 있게 하며, 그 결과 자신에 대한 평가와 사회적 상황에 대한 효능감을 동시에 높여 준다는 점을 보여준다.

집단미술치료 연구에서도 지역아동센터 초등학생에게 미술을 매개로 자신의 감정과 경험을 자유롭게 표현하고 집단 구성원과 이를 공유하는 과정이 자아존중감과 대인관계 만족감 및 의사소통에서 긍정적 변화를 가져온 것으로 보고하였다(박득남, 2019). 특히 집단미술치료가 언어적 표현에 어려움이 있거나 정서적으로 위축된 아동에게 비언어적이고 상징적인 표현 경로를 제공함으로써, 자기표현에 대한 부담을 낮추고 자신감을 회복하게 하며, 또래와의 상호작용 속에서 사회적 기술과 협동, 배려를 촉진한다고 설명한다(박득남, 2019).

이는 다양한 매체를 활용한 자기표현이 자아존중감과 사회성 발달을 동시에 지원할 수 있는 효과적인 방법임을 뒷받침한다. 자기표현의 효과를 충분히 이끌어 내기 위해서는, 아동이 자신의 감정과 생각을 억압 없이 드러낼 수 있도록 안전한 분위기를 조성하고, 평가보다는 공감과 지지를 중심으로 상호작용하는 것이 필요하다.

국어교과와 연계한 자기이해·자기표현 프로그램 연구에서도, 자기이해 활동을 통해 자신과 타인을 이해하고 교우관계가 좋아졌으며, 자신감과 발표력이 향상되었다는 아동들의 소감이 보고되었는데(조지영, 2011), 이는 교과 수업 맥락에서도 공감적 피드백과 지지적 분위기가 확보될 때 표현 활동이 자기이해와 대인관계 향상으로 이어질 수 있음을 시사한다.

자기표현을 중심으로 한 미술 활동과 전시 감상 활용 프로그램 역시, 감상·표현·나눔의 과정을 통해 아동이 자신의 경험을 재구성하고 타인의 관점을 이해하도록 돕는 것을 강조하며(김원진, 2022; 박득남, 2019), 표현 활동에서 아동의 경험을 존중하고 확장시켜 줄 수 있는 질문과 대화를 제공하는 것이 자기이해와 자기성찰을 촉진하는 핵심 요소임을 보여준다. 더불어 여환주(1996)는 자기표현훈련 프로그램을 통해 아동의 사회·정서 발달을 증진시킬 수 있음을 보고하면서, 체계적인 자기표현 연습이 정서 조절, 대인관계, 자아개념 발달에 기여할 수 있음을 제시하였다.

이처럼 선행연구를 종합해 볼 때, 표현 활동은 아동의 내적 경험을 명료화하고 자

기이해를 심화시키며, 자아효능감과 사회적 유능감을 증진시키는 핵심 과정으로 기능함이 여러 연구에서 확인되었다(김원진, 2022; 박득남, 2019; 조영식, 2020). 특히 초등학교 1학년 아동에게 표현 활동은 새로운 학교 환경과 또래 관계 속에서 자신의 감정과 생각을 안전하게 드러내고, 이를 통해 자신에 대한 긍정적 인식과 도전 의지를 형성하는 데 중요한 역할을 한다. 이에 본 연구에서는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동을 통해 초등학교 1학년 아동이 자신의 감정과 생각, 경험을 다양한 방식으로 표현하고 공유하는 과정을 지원함으로써, 자기인식과 자아효능감에 어떠한 효과가 나타나는지를 규명하고자 한다.

3) 자기인식 및 표현과 자아효능감

자기인식과 표현은 독립된 능력이 아니라 상호작용하며 발달하는 순환적 구조를 가진다. 자기인식은 개인이 자신의 감정·생각·가치·욕구 등 내적 경험을 자각하는 과정이며, 이는 모든 표현 활동의 기초가 된다. 자신이 무엇을 느끼고 원하는지 이해하지 못하면 이를 언어적·비언어적으로 적절하게 표현하기 어렵기 때문이다. 반대로 자기표현은 내면의 경험을 외부로 구체화하여 다시 바라보게 하는 과정으로, 개인이 자신의 감정을 정리하고 재구성하도록 돕는다. 이러한 관점은 미술 표현 과정이 자기이해를 심화시키는 반성적·구조화적 경험이라는 점을 밝힌 연구에서 확인할 수 있다(김정선, 2017).

자기인식은 사회적 맥락 속에서 타인인식과 함께 발달한다. 은혁기와 부재율(2004)은 자기인식을 단순한 내적 감정 주의뿐 아니라 타인이 자신을 어떻게 평가하는지에 대한 ‘사회적 자기의식’을 포함한 다차원적 개념으로 보았다. 이러한 사회적 자기인식은 표현 활동 과정에서 자신의 감정과 생각이 타인에게 어떻게 전달되는지를 고려하게 만들며, 표현을 통해 다시 자기인식이 정교화되는 순환적 구조를 형성한다.

특정 학습 영역에서도 자기인식과 표현의 결합이 확인된다. 유승아(2014)는 독자로서의 자기인식이 감정 이해, 읽기 능력에 대한 자기평가, 타인의 평가 인식이 통합된 구조임을 밝히며, 읽기 경험을 표현하는 과정이 자기인식 발달에 중요한 기능을 수행한다고 보았다. 또한 심유나와 정지은(2018)은 글쓰기 활동이 학습자의 경험·감정·사고를 조직·외화하는 과정에서 필자로서의 자기정체성을 형성하게 한다고 보고하며 표현 활동이 자기인식을 구조화하는 역할을 함을 제시하였다.

자기인식 발달에는 개인 내적 요인뿐 아니라 교사·또래와의 관계적 경험, 즉 사회적 지지가 중요한 환경적 촉진 요인으로 작용한다. 포토보이스 방법을 활용한 사회적 지지 연구에서는 초등학생이 교사·또래로부터 사랑·존중·인정과 같은 정서적 지지를 경험할 때 자신을 ‘도움을 받을 수 있는 사람’이자 ‘다른 사람을 도울 수 있는 사람’으로 재인식하는 긍정적 자기인식의 변화가 나타남을 보고하였다. 학생들은 일상적 상호작

용 속에서 자신에게 제공되는 지지를 인식하며, 지지를 주고받는 경험을 통해 ‘나는 가치 있는 존재’라는 내적 정체감을 획득하였다. 이러한 사회적 지지 기반의 자기인식 증진은 정서적 안정뿐 아니라 학급 내 관계 형성과 공동체 참여의 동기를 강화한다는 점에서 표현 활동의 효과를 설명하는 중요한 맥락을 제공한다.

아울러 쓰기, 읽기와 같은 문식 활동을 통한 자기인식 발달 역시 표현 활동의 교육적 의미를 확장하는 근거가 된다. 심유나와 정지은(2018)의 연구에서는 쓰기 활동이 아동의 정서 상태, 사회적 평가 인식, 향상 과정에 대한 자기인식을 종합적으로 형성하는 과정임을 밝히며, 쓰기 과제에서의 성공 경험이 긍정적 자기인식과 학습 동기 향상으로 이어진다고 보고하였다. 또한 유승아(2014)는 독자로서의 자기인식이 읽기 능력에 대한 자기평가, 내적 감정 인식, 타인의 평가 인식이 통합된 구조임을 확인하며, 읽기 경험을 언어적 표현으로 조직하는 과정이 아동의 자기이해를 심화시키는 핵심 기제로 작용함을 제시하였다. 이처럼 문식 활동에서의 표현은 단순한 산출이 아니라 자기경험을 재구성하는 메타인지적 과정으로 기능하며, 이는 그림책 활용 표현활동이 자기인식과 자아효능감 향상에 기여하는 기초적 근거가 된다.

자기표현은 자아효능감 발달에도 의미 있는 영향을 미친다. 아동이 자신의 감정과 생각을 표현하고, 그 표현이 교사와 또래에게 수용적으로 받아들여지는 경험을 할 때 ‘말해도 괜찮다’는 심리적 안전감이 형성되며 이는 자신감 향상으로 이어진다(임영옥, 2003). 더불어 자기표현 훈련 프로그램 연구에서는 표현 훈련이 아동의 말하기 자신감 향상, 정서 표현 능력 강화, 대인관계 개선 등에 긍정적 변화를 가져온 것으로 보고되었다(김언숙, 2008). 이러한 결과는 표현 활동이 자기인식뿐 아니라 자아효능감 발달에도 작용한다는 점을 시사한다.

국외 연구 또한 자기인식이 사회·정서 발달 및 학업 참여를 매개하는 중요한 요인임을 보여준다. Wikman, Allodi와 Ferrer-Wreder(2022)는 초등학교 1학년의 자기개념이 친사회적 행동, 웰빙, 학업 기술과 정적으로 관련됨을 보고하며, 자기이해의 발달이 학교생활 전반의 적응과 관련된 핵심 요소임을 제시하였다. 또한 Asare와 Boateng(2025)은 자기인식이 자기조절학습 전략 선택과 학습 몰입을 강화하는 요인임을 확인하며, 자기인식 - 표현 - 학습참여가 상호 연계되어 발달함을 밝혔다.

이처럼 자기인식은 표현 활동의 인지적·정서적 기반을 제공하고, 표현 활동은 다시 자기인식을 심화·구조화하는 기능을 수행하며, 이러한 상호작용은 자아정체성 형성과 자아효능감 향상으로 확장되는 순환적 구조를 이룬다. 초등학교 1학년은 정서적·사회적·인지적 발달이 급속히 이루어지는 시기로 자기인식과 표현이 동시에 성장할 수 있는 발달적 적기이다. 본 연구에서는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 자아효능감 향상에 어떤 효과가 있는지 초등학교 1학년 아동 대상으로 규명하고자 한다.

3. 그림책

1) 그림책의 개념과 특징

그림책은 일반적으로 글과 그림이 함께 제시된 어린이 대상의 책으로 이해되지만, 단순히 삽화가 포함된 동화책이나 그림이 있는 책과는 구별되는 독특한 예술적 장르로 평가된다. 그림책 연구에서는 이를 언어와 시각 이미지가 상호의존적으로 결합하여 하나의 서사를 구성하는 매체로 규정하며, 두 요소가 서로 보완적 역할을 수행함으로써 독자에게 의미를 전달한다고 본다(현은자, 김세희, 2007). 이러한 관점에서 그림책은 글과 그림 어느 하나만으로는 전체 이야기를 충분히 이해하기 어려우며, 두 요소가 함께 작용할 때 비로소 내러티브의 구조, 감정, 상징 등이 온전히 드러난다는 특징을 갖는다.

그림책과 자기이해를 다룬 연구들 또한 그림책을 글과 그림이 제시된 어린이용 책이라는 일상적 정의를 인정하면서도, 동일하게 텍스트와 이미지를 포함하더라도 서사 구성 방식과 의미 생성 과정에서 그림책이 다른 형식의 책들과 분명히 구분된다는 점을 강조한다. 이러한 구분의 필요성은 그림책이 단순한 문학 자료를 넘어 복합적 예술 양식을 기반으로 아동의 경험, 감정, 사고를 다층적으로 자극하는 특성을 지니기 때문이다.

특히 그림책은 언어와 시각적 표현이라는 상이한 기호 체계가 상호작용하며, 각각의 요소가 독립적으로는 드러낼 수 없는 새로운 의미를 생성한다는 점에서 고유성을 갖는다. Lewis(2001)는 이러한 특성을 ‘글과 그림의 상호 텍스트성’으로 설명하며, 그림책이 단일 매체에서는 경험하기 어려운 복합적 해석과 정서적 반응을 가능하게 한다고 보았다. 이러한 관점은 그림책을 아동의 자기이해와 감정 표현을 촉진하는 교육적 매체로 활용할 수 있는 이론적 기반을 제공한다.

이현옥(2011)은 그림책을 어린이가 처음 접하는 문학적·예술적 텍스트로 보며, 인간의 감정과 정서가 응축된 언어와 미적인 그림이 결합된 예술 작품이라고 설명하였다. 그림책 속 이미지는 단순한 삽화가 아니라 서사의 일부로 기능하며, 등장인물의 감정과 사고, 관계, 상징적 의미를 시각적으로 드러내어 독자의 공감과 상상력을 자극한다.

교육과정 측면에서도 2015 개정 교육과정 초등 국어과 지도서에서는 그림책을 그림만으로 혹은 글과 그림의 상호작용으로 서사를 형성하는 책으로 정의하며, 아동의 언어 능력과 정서 발달을 돕는 중요한 학습 자료로 제시하고 있다(교육부, 2017). 이는 그림책이 단순한 읽기 자료를 넘어서 이야기 나누기, 토의, 표현 활동 등 다양한 교육 활동의 기반이 될 수 있음을 시사한다.

그림책은 아동의 정서, 사회성, 인지 발달에도 복합적인 영향을 미친다. 정서 발달

측면에서 그림책은 등장인물의 감정과 상황을 공감하고 동일시하는 경험을 제공하여 다양한 감정을 간접적으로 이해하게 한다(박윤정, 2017). 등장인물의 갈등과 해결 과정을 따라가는 과정은 아동이 자신의 정서를 되돌아보고 재해석하도록 돕고, 이는 감정표현과 정서 조절 전략을 학습하는 데 유익한 기제가 된다(최인숙, 2011).

사회적 발달 측면에서 그림책은 타인의 관점 이해와 공감 능력 형성에 기여한다. 등장인물의 입장에서 이야기를 따라가며, 아동은 자신과 타인의 감정·생각을 비교하고 이해하는 경험을 하게 되며, 이는 또래 관계에서 배려와 협력 같은 사회적 기술의 발달로 이어진다.

인지 발달 측면에서 그림책은 이야기 구조를 이해하고 사건의 인과관계를 파악하는 과정을 통해 사고를 확장시키며, 글과 그림이 함께 제공됨으로써 아동은 시각적 단서를 기반으로 내용을 예측·추론하며 언어적 이해를 심화시킨다. 이는 특히 구체적이고 시각적 사고가 발달한 초등학교 저학년에게 더욱 효과적으로 작용한다(이성엽, 2014; 현은자, 김세희, 2007).

이에 본 연구에서는 이러한 그림책의 개념적 특성과 발달적 의미를 토대로, 그림책이 아동의 경험과 정서, 사고를 확장하는 데 갖는 가능성에 주목하여 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 자아효능감 향상에 어떠한 영향을 미치는지 초등학교 1학년 아동을 대상으로 살펴보고자 한다.

2) 그림책을 활용한 프로그램의 교육적 효과

그림책은 그 자체로도 의미 있는 읽기 자료이지만, 다양한 교육 프로그램과 결합될 때 훨씬 더 큰 교육적 효과를 발휘하는 매체로 평가된다. 최근 교육 현장에서는 그림책을 단순한 문학 감상의 도구로만 활용하는 것이 아니라, 감정교육·인성교육·자기표현훈련·의사소통 교육·진로교육 등 다양한 교육 목적에 적용하며 그 활용 범위를 넓혀가고 있다. 이는 그림책이 언어적·시각적 요소가 통합된 매체라는 특성상, 아동의 정서·사회·인지 발달을 동시에 촉진할 수 있는 잠재력을 지니기 때문이다(박윤정, 2017; 박정선, 2019).

먼저, 그림책을 기반으로 한 정서·자기표현 중심 프로그램은 아동이 자신의 내면을 탐색하고 이해하며 표현하는 데 매우 효과적인 것으로 보고되고 있다. 이현민(2020)은 그림책을 활용한 미술 기반 활동을 통해 초등학생이 자신과 타인의 감정을 이해하고 이를 언어·미술적 표현으로 재구성하는 과정에서 자기 표현력과 또래관계가 현저히 향상되었다고 밝혔다. 그림책 속 서사는 아동이 자신의 경험과 감정을 안전하게 투사할 수 있는 구조화된 틀을 제공하며, 이를 시각화하는 미술 활동은 감정 조절 전략과 표현 방식 발달을 촉진한다는 점에서 중요한 의미를 가진다.

또한 그림책 활용 프로그램은 사회성 발달에도 중요한 영향을 미친다. 초등학생이

그림책을 중심으로 토의에 참여할 경우 자신의 의견을 말하고 타인의 의견을 경청하며, 협력적 해결 방안을 모색하는 능력이 향상되었으며 친사회적 행동 역시 증가한 것으로 나타났다(김민겸, 2021). 이는 그림책이 제공하는 서사적 상황이 자연스럽게 대화와 상호작용을 촉진하고, 아동이 서로의 관점을 비교·이해하는 사회적 학습 환경을 형성한다는 점을 보여준다. 더불어 친구와 함께 읽기, 질문 생성, 의견 나누기의 반복적 경험은 아동이 자신의 생각을 구조화하고 타인을 고려하는 태도를 기르는 데 기여한다.

그림책을 활용한 자기이해·자기인식 프로그램도 그 효과가 꾸준히 보고되고 있다. 등장인물의 감정·선택·갈등 해결 과정을 접하면서 아동은 자신의 경험을 투영하고 이야기 속 상황을 삶과 연결하는 성찰적 사고를 하게 된다. 역할놀이, 글쓰기, 감정표현 활동 등은 아동이 자신의 감정과 특성을 언어·이미지로 구체화하도록 돕고, 이는 자기인식의 확장과 더불어 자아효능감 향상으로 이어진다. 특히 김영옥(2023)의 연구는 그림책 기반 활동을 반복적으로 경험한 아동이 도전 가치, 감정 이해, 문제 해결 등에서 긍정적 변화를 보였으며, 결과적으로 과제난이도 선호와 자기조절효능감이 향상되었다고 보고했다.

아울러 그림책 활용 프로그램은 인지 발달 측면에서도 교육적 의미가 크다. 박현지(2024)는 정보 그림책을 활용한 탐구·창의 활동이 유아의 비판적 사고와 문제해결력을 유의미하게 향상시켰다고 보고하였다. 사실적 정보와 시각적 요소가 결합된 정보 그림책은 아동의 탐구 동기를 자극하고 사고의 폭을 확장하도록 돕는다. 예측하기, 결과 추론, 문제 분석, 해결 방안 제시와 같은 사고 과정은 그림책의 시각적 단서와 아동의 경험이 상호작용하는 과정에서 자연스럽게 형성되며, 이는 저학년 아동의 구체적 사고 발달에도 매우 효과적이다.

창의성과 관련된 효과도 주목할 만하다. 이선민(2014)은 그림책을 활용한 자기표현 활동이 유아의 창의성 향상에 직접적인 영향을 미친다고 주장하였다. 그림책의 상상적 요소, 열린 결말, 상징적 이미지 등은 사고 확장을 자극하는 강력한 자극이 되며, 표현 활동 과정에서 독창성·유창성·정교성 등 창의성의 하위 영역이 고루 발달할 수 있음을 보여준다.

더 나아가 진로교육 분야에서도 그림책의 활용 가능성이 확인되고 있다. 강희숙(2023)은 그림책을 활용한 진로 탐색 활동이 아동의 직업 세계에 대한 이해를 도와주고, 미래에 대한 긍정적 태도를 형성하는 데 기여한다고 보고하였다. 이는 그림책이 아동의 경험 확장, 자아 탐색, 미래 상상 등 진로 발달 초기 단계에 적합한 매체임을 보여주는 결과이다.

그림동화 또래 함께 읽기 활동을 반응 중심 문학 교수학습 모형, 대화 중심 모형, 또래 교수법과 결합하여 운영하였고, 이는 단순한 독서 경험을 넘어 아동의 표현 욕구와 상호작용을 적극적으로 이끌어냈다(김다혜, 2024). 아동들은 또래와 함께 읽고,

질문을 만들고, 의견을 나누고, 내용을 몸짓·표정·목소리로 표현하며 언어적·비언어적 표현 능력을 고르게 발달시켰다. 실제로 연구에서는 내용 표현·음성 표현·신체 표현의 모든 영역에서 유의미한 향상이 나타났으며, 이는 그림책 기반 또래 활동이 자기표현력 신장에 탁월한 교육적 전략임을 실증적으로 보여준다.

그림책 활용 프로그램은 특수교육 영역에서도 높은 효과성을 보인다. 특히 지적장애 학생을 대상으로 한 연구(김영옥, 2023)에서는 그림책 활용 독후활동이 안정적인 학습 참여를 유도하고 자기효능감 향상으로 이어졌음이 보고되었다. 풍부한 시각적 단서, 짧은 구조, 반복되는 패턴은 학습 부담을 낮추고 성공 경험을 제공하여 긍정적 학습 태도 형성에 기여한다.

또한 미술치료, 문화예술 기반 활동과 결합된 그림책 프로그램은 아동의 심리적 안정, 자기표현력, 감정 공감 능력, 또래 관계 향상 등 다양한 교육적·치유적 효과를 보였다. 그림책을 기반으로 한 미술 활동은 아동이 직접 표현하기 어려운 감정과 고민을 간접적으로 드러낼 수 있도록 도와주고, 표현 과정에서 정서적 해소를 경험하게 한다.

이와 같이 선행연구들은 그림책 활용 프로그램이 정서, 사회성, 인지, 창의성, 자기이해, 자기표현력 등 아동 발달의 여러 영역에서 폭넓은 교육적 효과를 가져 온다는 점을 일관되게 제시하고 있다. 특히 또래 상호작용을 기반으로 한 그림책 활동은 자기표현력 향상과 정서적 안정, 사회적 유능감 증진에 매우 효과적인 것으로 나타난다.

따라서 본 연구에서는 이러한 선행연구의 축적된 결과를 바탕으로, 그림책의 교육적 가치와 활용 가능성에 주목하여 초등학교 1학년 아동을 대상으로 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동을 구성하고 그 효과를 실증적으로 검증하고자 한다.

3) 그림책 활용과 자기인식 및 표현 활동

자기인식과 표현은 아동기의 정서·사회·학업 발달을 설명하는 핵심 개념이며, 본 연구에서 다루는 그림책 기반 자기인식 및 표현 활동과 자아효능감의 관계를 이론적으로 뒷받침하는 축이 된다. 먼저 발달적 관점에서 볼 때, 영아기부터 이미 자기 자신에 대한 인식과 이를 감정으로 드러내려는 욕구가 뚜렷하게 나타난다. 영아의 긍정적 자기인식 정서를 분석한 연구에서는 영아는 자신의 긍정적 이미지가 훼손되는 경우, 자부심 손상으로 인한 저항과 분노감 표출하며 긍정적 자아인식에 대한 강한 욕구를 나타냈다고 보고한다(곽승주, 2017). 이는 자기인식과 정서표현이 생애 초기부터 긴밀히 연결되어 있으며, 타인의 반응 속에서 자신을 어떻게 바라보고, 그에 대한 감정을 어떻게 표현하는지가 자아 경험의 핵심임을 보여준다. 초등학생을 대상으로 한 연구에서도 자기인식과 타인인식, 그리고 정서표현의 차이를 학년·성별에 따라 분석하면서, 학급 내 또래 관계와 정서 적응이 이러한 인식 구조에 따라 유의하게 달라짐을 보고

한다(은혁기, 부재율, 2004). 초등학생의 자기인식과 타인인식 수준이 학년과 성별에 따라 유의미한 차이를 보였다”고 밝히며, 사적·공적 자기인식과 사회불안, 내적·외적 타인인식 등 세분화된 차원이 정서 경험과 표현 방식에 영향을 준다고 설명한다(은혁기, 부재율, 2004).

자기인식은 단순히 ‘나를 아는 것’이 아니라, 내적 경험·정서·가치를 자각하고 이를 해석·조직하는 메타 인지적 과정이며, 이는 표현 활동과 순환적으로 상호작용한다. 중학생을 대상으로 자기인식, 타인인식, 자기격려가 정서표현에 미치는 영향을 살핀 연구에서도, 자기인식과 타인인식이 높을수록 자신의 감정을 보다 개방적이고 적응적으로 표현하는 경향이 나타났으며, 자기격려는 부정 정서를 완화하는 보호 요인으로 작용함을 보고하고 있다(김영숙, 이정숙, 2022). 이러한 결과는 자기인식과 표현 능력을 함께 다루는 교육적 개입이 정서·사회적 적응을 촉진하는 기제로 기능할 수 있음을 시사한다.

읽기·쓰기 상황에서도 자기인식은 학습자의 정체성과 자아효능감, 학업 성취를 매개하는 심리적 토대이다. 초등학생의 독자로서 자기 인식 발달을 살핀 연구와 필자로서 자기인식 발달 양상을 분석한 연구들에서는, 학생들이 자신을 독자와 필자로 어떻게 인식하는지에 따라 읽기·쓰기 과제에 대한 흥미와 지속성, 실패에 대한 해석 방식이 달라진다고 보고한다(심유나, 정지은, 2018). 해외 연구에서도 자기인식과 읽기에 대한 감정이 읽기 유창성과 이해, 성공 경험과 밀접하게 연결되어 있음을 구조방정식 모형으로 입증하였다(Mihandoost, 2012). 이처럼 자기인식은 정서표현, 학업적 태도, 학습 효능감과 긴밀하게 얽혀 있으며, 이를 촉진하는 교육적 매체와 활동에 대한 이론적 논의가 필수적이다.

이때 그림책은 자기인식과 표현을 통합적으로 다룰 수 있는 대표적인 교육 매체로서, 본 연구의 이론적 배경에서 핵심 위치를 차지한다. 그림책은 글과 그림이 결합된 예술적 텍스트로, 아동이 자신의 경험·감정을 투사하고 재구성할 수 있는 상상적 공간을 제공한다. 그림책을 활용한 연극 놀이 활동 연구에서 인용한 선행연구에 따르면, 그림책은 인생에서 겪는 원초적인 희로애락을 다루므로 자신과 비슷한 사람들이 문제 해결과정에서 느끼는 감정들을 아동이 자연스럽게 살피고 대리 경험하게 되면서 타인에 대한 이해를 높인다(홍순화, 2019). 아동은 그림책 속 등장인물의 갈등과 선택, 실패와 성장을 따라가며 자신의 감정과 생각을 투영하고, 이를 통해 자기이해와 타인이해를 동시에 확장해 간다. 또한 영유아를 대상으로 한 그림책 기반 통합 언어활동 연구들은 그림책 읽기와 말하기·쓰기·놀이를 결합한 수업이 언어능력 향상뿐 아니라 정서표현과 사회적 상호작용에도 긍정적 효과를 준다고 보고한다(이은진, 2019).

그림책 텍스트를 보다 심화된 자기인식의 계기로 활용하려는 시도는 읽기·미술·연극 등 다양한 교과 및 활동 영역에서 이루어지고 있다. 자기 인식적 읽기 교육 방법을 제안한 정수미(2019)는 콜링우드의 예술이론을 바탕으로, 읽기를 단순한 의미 이해

가 아니라 자기인식으로 나아가는 과정으로 재구성한다. 이 연구는 연구 참여자들이 텍스트와의 유대를 형성하고 텍스트와의 관계 맺기를 통해 자기인식으로 나아가는 것을 확인할 수 있었다고 보고하며(정수미, 2019), 문학 작품을 매개로 한 상상과 표현 활동이 학습자의 내적 경험을 조직하고 성찰하게 하는 교육적 경로를 제시한다. 유사하게, 초등 2학년을 대상으로 한 그림책 기반 미술수업 질적 연구에서는 수업 참여자들이 그림책의 등장인물과 상황을 해석하고 이를 자화상·드로잉·콜라주 등 시각적 표현으로 재구성하는 과정에서 자기이해가 순환적으로 심화된다고 보고한다. 연구자는 아동의 자기이해는 어느 한 순간에 고정적으로 성취되는 개념이 아니라 순환적 과정을 통해 계속적으로 이루어지는 일련의 과정이며 수업에서 참여자들은 이러한 순환적 과정을 거쳐 자기이해의 변화를 보였다고 서술하고 있다(김학미, 2020). 이처럼 그림책과 예술적 표현을 결합한 수업은 대상 인식에 대한 탐색이 자기인식으로 이어지는 과정을 구조화해 준다.

그림책을 활용한 토의 활동이 초등학생의 의사소통 능력과 친사회적 행동에 미치는 영향을 살핀 연구에서도, 그림책 속 상황을 토의 주제로 삼아 자신의 생각을 말하고 친구의 의견을 경청·조율하는 과정이 언어적 표현 능력뿐 아니라 공감, 배려, 협력 같은 친사회적 행동을 강화함을 보여준다(김민겸, 2021).

그림책을 활용한 연극 놀이 활동은 자기인식과 표현을 자아효능감과 직접적으로 연결하는 교육적 장치로 제시된다. 홍순화(2019)는 초등학생을 대상으로 한 연구에서 그림책 연극 놀이 프로그램은 인지·정서·행동 측면의 자아효능감을 유의미하게 향상시켰으며, 연구자는 그림책을 활용하여 등장인물의 역할을 몸으로 연기하고 대사를 재구성하는 연극 놀이 활동을 통해 자신의 감정, 생각, 느낌 등을 원활하게 표현할 수 있는 욕구를 충족해 준다고 설명한다(홍순화, 2019). 이는 그림책을 단순한 읽기 자료가 아니라, 역할극과 몸짓, 표정, 목소리를 동원한 총체적 표현 활동의 출발점으로 활용함으로써 자기표현의 성공 경험을 반복적으로 제공하고, 그 과정에서 자아효능감이 강화된다는 점을 보여준다. 그림책을 활용한 진로 교육 프로그램 연구에서도, 다양한 직업인·삶의 이야기 그림책을 읽고 진로 관련 감정과 가치관을 토의·글쓰기·그림으로 표현하게 했을 때 초등학생의 진로인식과 진로 관련 자기효능감이 향상되는 것으로 나타났으며, 이러한 효과는 자기 경험을 언어·이미지로 구체화하는 자기인식·표현 과정을 통해 매개된다고 논의된다(전해진, 2021).

마무리하면 그림책이 아동의 정서·경험을 투사하고 재구성하는 상상적 매개로서 자기 이해와 타인 이해를 동시에 확장시키며(김학미, 2020), 그림책과 결합된 토론·토의·연극 놀이·진로 교육·독서 프로그램이 자기표현력, 의사소통 능력, 자아존중감, 그릇, 자기효능감에 유의미한 긍정적 효과를 미친다는 점을 보여준다(김민겸, 2021; 정수미, 2019; 조정화, 2025; 홍순화, 2019). 연구들을 종합해 볼 때, 본 연구에서 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 자아효능감에 미치는 영향을 볼 때 이론적 배경으로

타당하다. 그림책은 아동이 자신의 감정·생각을 안전하게 탐색할 수 있도록 제공하고, 자기인식과 표현은 그 안에서 일어나는 내면화·외현화의 심리적 기제이며, 자아효능감은 이러한 경험이 누적되면서 형성되는 자기신념의 결과이다. 따라서 본 연구는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 자아효능감 향상과 관련되어 있음을 선행연구로부터 이론적으로 뒷받침하며, 이를 실제 초등학교 1학년을 대상으로 실험적으로 확인했다는 점에서 학문적·교육적 의의를 가진다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 U 광역시에 위치한 U 초등학교 1학년 아동 30명으로, 실험집단 15명과 통제집단 15명으로 구성하였다. 연구 대상 아동의 실험집단과 통제집단은 모두 7세로 동일 연령이며, 집단별 성별 분포 및 연령은 <표 2>과 같다. 초등학교 1학년은 발달적 전환기이자 자아효능감 형성이 시작되는 시점이므로 본 연구는 이 연령을 대상으로 하였다(정옥분, 2023).

<표 2> 연구대상의 집단별 성별 및 연령 구성

구분	실험집단			통제집단		
	남	여	계	남	여	계
사례 수	7	8	15	6	9	15
연령	7	7	7	7	7	7

2. 연구 도구

1) 자아효능감 척도

본 연구에서는 개인의 일반적 자아효능감을 측정하기 위해 차정은(1997)이 개발한 척도를 기반으로, 한혜진(2002)이 초등학생 수준에 맞게 표현을 조정한 초등학생용 자아효능감 척도를 사용하였다. 척도는 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호의 세 하위 요인으로 구성된 5점 Likert식 평정척도이다.

초등학교 1학년 아동의 발달적 특성과 이해 수준을 고려하여 일부 문항의 어휘를 연구자가 수정·보완하였으며, 수정된 척도에 대해 예비 검사를 실시한 후 신뢰도 분석을 수행하였다. 그 결과 문항-총점 상관의 낮아 내적 일관성이 충분하지 않은 것으로 나타난 2개 문항을 제외하고, 나머지 22문항을 최종 분석에 사용하였다. 하위 요인별 문항 구성과 신뢰도는 <표 3>와 같다.

<표 3> 자아효능감 척도 하위 요인별 문항 구성

하위 요인	문항 번호	문항수	신뢰도
자신감	(1), (3), 4, (5), (10), (11), (13), (16)	8	.776
자기조절 효능감	2, 7, 12, 14, 17, 19, 20, 21, 23, 24	10	.700
과제난이도 선호	(6), (9), 15, 22	4	.695
전체	1 - 24 중 8번, 18번 제외	22	.845

(역)채점 문항 번호 확인 필요

실험에 앞서 자아효능감 검사는 실험집단과 통제집단 아동을 각 집단별 교실에서 개별적으로 실시하였다. 검사 시간은 약 15~20분 정도 소요되었으며, 아동은 각 문항에 대해 자신의 생각과 가장 가깝다고 느끼는 응답을 선택하도록 하였다.

초등학교 1학년 아동의 발달 수준을 고려하여, 본 검사를 실시하기 전에 연습 문항 2개를 제시하여 문항의 형식과 응답 방법을 충분히 이해했는지 확인하였다. 검사 진행 시 연구자가 모든 문항을 하나씩 읽어주었으며, 어려운 단어나 문장이 있는 경우 추가 설명을 제공하였다. 아동은 연구자의 안내에 따라 자신에게 해당하는 응답에 표시하는 방식으로 검사를 완료하였다.

자아효능감 척도는 Likert식 5점 척도로 평정하였으며, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’, ‘대체로 그렇지 않다(2점)’, ‘가끔 그렇다(3점)’, ‘자주 그렇다(4점)’, ‘항상 그렇다(5점)’로 채점하였다. 부정 방향 문항은 역채점 기준에 따라 점수를 반대로 환산하여 총점에 반영하였으며, 점수가 높을수록 자아효능감 수준이 높음을 의미한다. 척도는 총 24문항으로 구성되어 있으나, 문항 - 총점 상관이 낮게 나타난 8번과 18번 문항을 분석에서 제외하고 22문항의 점수를 사용하였다.

한혜진(2002)이 보고한 자아효능감 척도의 신뢰도 계수는 하위 요인별로 자신감 .84, 자기조절 효능감 .83, 과제난이도 선호 .70이었다. 본 연구에서 산출한 신뢰도는 자신감 .77, 자기조절 효능감 .70, 과제난이도 선호 .69, 전체 신뢰도는 .84로 나타났다.

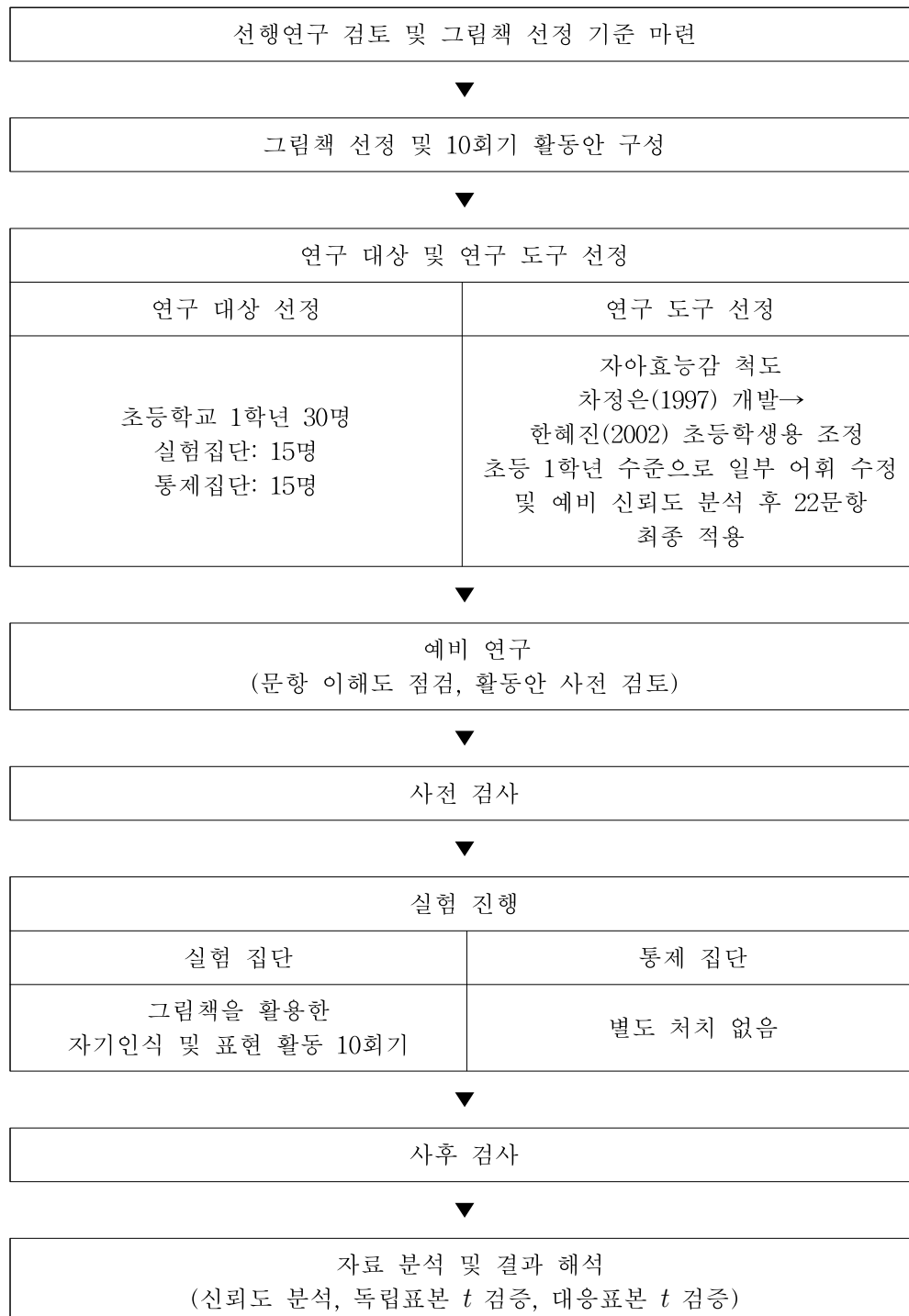
3. 연구 절차

1) 실험 설계

본 연구는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 초등학교 1학년 아동의 자아

효능감에 미치는 효과를 분석하기 위해 실험 연구로 설계하였다. 연구 진행 절차는 <표 4>과 같다.

<표 4> 연구 진행 절차



연구 대상은 실험집단과 통제집단으로 구분하였다. 실험집단에는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동을 제공하였으며, 통제집단에는 동일 기간 동안 일상적인 학급 교육 활동만을 실시하고 별도의 중재를 제공하지 않았다. 두 집단 모두에게 사전·사후 자아효능감 검사를 실시하여 중재의 효과를 비교하였다. 두 집단의 실험 설계는 <표 5>와 같다.

<표 5> 실험 설계

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

O₁ , O₃ : 자아효능감 사전 검사

O₃ , O₄ : 자아효능감 사후 검사

X₁ : 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동(총 10회기)

2) 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동 구성

본 연구에서는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동을 구성하였다. 또한 이러한 활동이 아동의 자아효능감에 어떤 변화를 가져오는지를 검증하는 것을 연구의 목적으로 한다.

(1) 그림책 선정

본 연구에서는 아동의 발달 수준과 자아효능감과의 관련성을 고려하여 그림책을 선정하였다. 이를 위해 먼저 본 연구에서 사용한 한혜진(2002)의 초등학생용 자아효능감 척도의 하위 영역(자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호)을 반영할 수 있는 주제를 다루는 그림책을 기준의 하나로 설정하였다. 또한 그림책의 기본 조건을 제시한 현은자와 김세희(2007), 마쓰이 다다시(2012)를 참고하여 이야기 구조와 표현 방식과 관련된 기준을 연구 목적에 적합하도록 재구성하였다. 이에 따라 <표 6>과 같은 기준을 적용하였다.

<표 6> 자기인식 및 표현 활동을 위한 그림책 선정 기준

구분	선정 기준 내용
1	자아효능감의 하위 영역(자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호)과 관련된 주제를 다루는 그림책이어야 한다.
2	그림만으로도 이야기의 전개를 이해할 수 있으며, 아동이 자연스럽게 상상하고 이야기 속에 몰입할 수 있어야 한다.
3	이야기의 기본 요소(언제, 어디서, 누구와, 무엇을, 어떻게)가 명확하게 제시되어 있어 아동이 내용을 쉽게 파악할 수 있어야 한다.
4	글과 그림의 조화가 잘 이루어져 아동이 이야기를 읽거나 들으면서 장면과 감정을 직관적으로 떠올릴 수 있어야 한다.
5	작품의 주제나 메시지가 이야기 구조 속에서 일관되게 드러나 아동이 작가의 의도를 무리 없이 이해할 수 있어야 한다.
6	감정, 관계, 문제 상황 등이 명확히 제시되어 있어 아동이 자신의 경험과 자연스럽게 연결하여 이해하고 표현할 수 있어야 한다.

본 연구에서는 앞서 제시한 선정 기준을 적용하기 위해 먼저 함수희(2008), 김지현(2010), 이은경(2010), 김영옥(2023)이 제시한 자아효능감 관련 그림책 목록을 분석하였다. 또한 초등 저학년은 학교생활에 적응하고 기초 학습능력과 정서·사회적 발달의 기반을 형성하는 시기이며(교육부, 2022; 정옥분, 2023), 발달 수준에 적합한 그림책 제공은 아동의 자기이해와 정서 조절 및 자기효능감 향상에 중요한 역할을 한다는 점을 고려하여, U 광역시 학교도서관지원센터에서 제공하는 교과 연계도서와 S 지역 도서관 사서 추천도서 등을 함께 검토하였다.

이후 그림책 전문가 1명, 아동 관련 기관에서 근무 중인 아동학 석사과정 연구자 3명, 돌봄전담사 2명으로 구성된 자문단의 타당성 검토를 거쳐, 초등학교 1학년 아동의 자아효능감 향상에 활용 가능하며 실제 수업에서도 적용에 무리가 없는 그림책을 최종 선정하였다. 최종 선정된 그림책 목록은 <표 7>에 제시하였다.

<표 7> 그림책 목록 및 내용

회기	제목	내용	자아효능감 하위영역
1~2 회기	팬잖아 글.그림. 최숙희 책읽는곰	• 다양한 동물들이 자기만의 장점을 발견하듯, 아이도 자신의 강점과 특별한 능력을 인식하고 긍정적으로 바라볼 수 있도록 돕는 책이다.	자신감

3~4 회기	이슬이의 첫 심부름 글. 쓰쓰이 요리코 그림. 하야시 아키코 한림출판사	• 처음으로 혼자 심부름을 수행하는 이슬이는 두려움과 걱정을 극복하며 어려운 과제를 스스로 시도하고 해내는 경험을 다룬 책이다.	과제난이도 선호
5~6 회기	틀려도 괜찮아 글. 마키타 신지 그림. 하세가와 토모코 토토북	• 틀릴까 봐 두려운 마음을 조절하고, 실수 속에서도 배우고 성장하는 경험을 담은 책이다.	자기조절 효능감
7~8 회기	용기를 내, 무지개 물고기! 글·그림. 마르쿠스 피스터 시공주니어	• 무지개 물고기는 위험하고 어려운 과제인 해초를 구하기 위해 스스로 선택해 도전하는 경험을 통해, 어려움 앞에서도 포기하지 않고 해결 방법을 찾는 모습을 보여준다.	과제난이도 선호
9~10 회기	나는()사람이에요 글. 수전 베르테 그림. 피터 H. 레이놀즈 위즈덤하우스	• 자신이 어떤 사람인지 탐색하고, 원하는 모습과 강점을 말·그림·글로 표현하며 자기개념을 긍정적으로 형성하도록 돕는 책이다.	자신감

(2) 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동 구성

본 연구에서 적용한 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 아동의 자아효능감 향상을 목표로 구성되었다. 이를 위해 함수희(2008), 김지현(2010), 이은경(2010), 김영옥(2023)이 제시한 자기표현 및 정서 관련 프로그램의 구성 요소를 참고하였다. 앞서 선정된 그림책 목록을 토대로 연구 목적에 적합한 자기인식 및 표현 활동 내용을 재구성하였다. 활동은 1회기 40분 기준 총 10회기로 진행되었으며, 각 회기에서는 그림책 읽기 활동과 더불어 내용적·언어적·체언적 표현을 단계적으로 경험할 수 있도록 구성하였다. 각 회기별 자기인식 및 표현 활동 구성 내용은 <표 8>에 제시하였다

<표 8> 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동 구성

회기	그림책	주제	내용적	체언적	언어적	자아효능감 하위영역
1회기	괜찮아	나를 소개해요	책 읽고 내용 알기	나를 나타내는 동작 표현	자기소개 말풍선 발표	자신감
2회기		장점 표현하기	나의 장점 쓰기	장점 나무 꾸미기	나의 장점 소개 발표하기	
3회기	이슬이의 첫 심부름	도전 표현하기	책 읽고 내용 알기	도전 장면 몸으로 말하기	도전하고 싶은 것 말하기	과제난이도 선호
4회기		성취 표현하기	성공 경험 이야기 쓰기	칭찬 배지 만들기	나는 해냈어요! 발표하기	
5회기	틀려도 괜찮아	실수 표현하기	책 읽고 내용 알기	() 괜찮아 퍼즐 만들고 함께 맞추기	“괜찮아” 격려하기	자기조절 효능감
6회기		감정 조절하기	감정 이야기하기	모둠별 (괜찮아) 종이컵 쌓기	() 괜찮아 말해주기	
7회기	용기를 내, 무지개 물고기	용기 표현하기	책 읽고 내용 알기	용기맨 동작	용기맨 소개하기	과제난이도 선호
8회기		과제 도전하기	어려운 과제 도전 이유	물고기 접기	용기 있게 말하기	
9회기	나는 () 사람이에요	자아 표현하기	책 읽고 내용 알기	나는 () 사람이에요 책 표지 만들기	나는 () 사람이에요 발표하기	자신감
10회기		나를 표현해요	소감 쓰기	발표 시 표정·동작 활용	자기표현 발표회	

다음은 실험집단의 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동 수업 계획안이다. 그 예시는 <표 9>와 같다.

<표 9> 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동 수업 계획안 예시

그림책		괜찮아	차시	2차시
주제		장점 표현하기	자아효능감 관련요소	자신감
활동 목표		• 나의 장점을 이야기할 수 있다. • 장점 나무 만들기를 활용하여 글로 쓰고, 꾸밀 수 있다. • 친구들 앞에서 나의 장점을 이야기할 수 있다.		
활동자료		PPT 활용, 모니터, 그림책 「괜찮아」, 장점 나무 만들기 재료, 연필, 지우개, 색연필, 사인펜		
활동 내용	도 입	1. 주의집중 동요 - 괜찮다고 말해주기 2. 지난 시간에 읽어본 그림책 「괜찮아」 내용 이야기하기 “그림책에서 어떤 동물들이 나왔죠?” “동물들 마다 어떤 특징을 가지고 있었나요?” “여러분도 각자 잘하는 것들을 동작으로 표현하면서 자기소개 했어요.”		
	전 개	1. 장점 나무 쓰고, 꾸미기 “여러분은 더 많은 장점이 있습니다. 장점은 내가 잘 하는 것을 말해요. 친구와 비교하지 않고, 나에게 집중해서 적으면 됩니다.” “글씨가 헛갈리면 어떻게 하면 될까요?” “그래요. 손 들고 “도와주세요.” 하면 됩니다.” - 하트 열매에 사인펜으로 나의 장점 적는다. - 색연필, 사인펜으로 열매와 나무를 꾸민다. - 장점이 떠오르지 않는 학생에게 예시를 제공한다. 예시) 글씨를 쓸 수 있다, 책을 읽을 수 있다, 물건을 정리할 수 있다, 보드게임을 할 수 있다, 골고루 밥을 먹을 수 있다, 꾸미기 활동을 할 수 있다, 어려울 때 질문할 수 있다 등. 2. 나의 장점 발표하기 “이제 친구들 앞에서 적은 장점 중에서 소개하고 싶은 한 가지를 발표하겠습니다.”		

		“선생님이 먼저 보여줄게요. 발표할 때는 바로 말하는 것이 아니라 ① 자리에 서서 다리를 어깨 너비로 벌리고 ② 3초 쉬었다가 “안녕하세요. 저는 ()입니다. 저의 장점은 ()입니다. 감사합니다.”라고 말합니다. ③ 그리고 바로 들어가지 않고 3초 쉬었다가 들어가면 됩니다.” “발표 전 3초와 발표 후 3초를 쉬면 듣는 사람은 발표를 들을 준비가 되고, 발표하는 사람은 말을 또렷하게 시작하고 마무리할 수 있습니다.” 지금부터 “친구의 발표를 듣고 나면 다같이 “너는 정말 괜찮은 사람이야!” 두 손 엄지를 들고 외칩니다. 예1): “안녕하세요. 저는 ()입니다. 저의 장점은 달리기를 잘 합니다. 감사합니다.” 예2) “안녕하세요. 저는 ()입니다. 저의 장점은 이야기 만들기를 잘 합니다. 감사합니다.” 다같이: “너는 정말 괜찮은 사람이야!”
	마 무 리	1. 정리 및 마무리 “자신의 장점을 친구들 앞에서 발표한 기분은 어떤가요?” “장점 나무에 적었듯이 스스로 잘하는 것을 더 많이 발견하고, 친구들의 장점도 응원해주는 친구들이 되었으면 좋겠습니다.” “다같이 외쳐볼까요! 우리는 참 괜찮은 사람이다!” “완성된 장점 나무는 교실에 전시하겠습니다.”
유의점		• 글씨가 어려운 아동은 교사의 도움을 받을 수 있도록 안내한다. • 장점이 다양하게 나올 수 있도록 예시를 제공한다. • 발표하기 전 발표 자세 및 발표 문장을 명확히 알려준다. • 친구가 장점을 말할 때, 듣는 친구들의 자세를 지도한다.

3) 예비 실험

본 연구에 앞서 검사 도구의 적절성, 검사소요 시간, 실험 처치 방법 및 내용의 실행 가능성, 회기별 활동 소요 시간을 확인하기 위해 예비연구를 실시하였다.

(1) 예비 검사

예비 검사는 본 실험에 포함되지 않는 초등학교 1학년 아동 5명을 대상으로 2025년 7월 14일부터 7월 21일까지 별도의 공간에서 실시하였다. 예비 검사의 목적은 자아효능감 척도 문항의 이해도와 응답 방식의 적절성을 확인하는 데 있다. 검사 과정에서 일부 문항은 아동이 의미를 이해하는 데 어려움을 보였으며, 이에 따라 표현을 보다

쉬운 어휘로 조정하였다. 전체 검사 소요시간은 약 20분 내외로 확인되었으며, 본 실험의 검사 환경과 시간 배분을 설정하는 기초 자료로 활용되었다.

(2) 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동 예비 적용

그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동의 적절성과 회기별 활동 소요 시간을 확인하기 위해, 예비 검사를 실시했던 초등학교 1학년 아동 5명을 대상으로 2025년 7월 14일부터 7월 21일까지 일부 활동을 시범 적용하였다. 예비 적용에서는 실험 처치에 해당하는 1·2차시 활동을 중심으로 그림책 《괜찮아》(최숙희)를 활용하였다. 아동들은 표지를 살펴보고 내용을 예측한 뒤, 본문을 읽으며 등장 동물들의 특징과 장점을 이야기하는 과정을 통해 활동의 흐름을 경험하였다.

활동은 이어서 아동이 자신의 장점을 표현하는 단계로 진행되었으며, 아동들은 책 읽기와 꾸미기 활동에 적극적으로 참여하였다. 다만 발표 단계에서 일부 아동이 주저하거나 어려움을 보였기 때문에, 교사는 단계적 안내와 격려를 제공하여 자연스럽게 참여하도록 도왔다. 이러한 관찰을 바탕으로 본 실험에서는 발표 자세와 방법에 대한 사전 안내를 보다 강화하여 적용하기로 하였다. 예비 활동의 소요 시간은 약 40분으로 확인되었으며, 이는 본 실험의 회기 시간 설정에도 동일하게 반영하였다.

4) 사전 검사

본 실험에 앞서 실험집단과 통제집단 아동 30명 모두를 대상으로 자아효능감 척도에 대한 사전 검사를 실시하였다. 검사 도구는 한혜진(2002)이 개발한 초등학생용 자아효능감 척도를 사용하였으며, 사전 검사는 2025년 7월 22일부터 7월 24일까지 연구자가 직접 집단별 교실에서 진행하였다. 사전 검사 결과는 이후 실험 처치의 효과를 분석하기 위한 기초 자료로 활용되었다.

5) 실험 처치

본 연구의 실험 처치 기간은 2025년 8월 12일부터 9월 3일까지였으며, 주 2~3회씩 총 10회기를 운영하였다. 실험집단인 초등학교 1학년 아동들은 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동을 실시하며 하나의 그림책을 2회기에 걸쳐 활용하였다. 통제집단인 초등학교 1학년 아동들은 기존 수업을 그대로 진행하였으며, 별도의 실험 처치는 제공하지 않았다.

그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 회기 당 약 40분이 소요되었다. 활동 중에는 자기표현을 촉진하기 위해 “몰라요.”라는 말 대신 “조금 더 생각해보겠습니다.”

또는 “도와주세요.”라는 표현을 사용하기로 약속하고 이를 실천하도록 지도하였다.

본 연구의 실험 처치는 총 10회기 전체를 동일 연구자가 직접 진행하였다. 모든 회기는 사전에 작성된 회기별 계획안에 따라 절차와 발문을 일관되게 유지하며 운영하였다. 또한 각 회기에는 교실에 상주하는 돌봄 전담사가 관찰자로 참여하여 프로그램이 계획된 방식대로 시행되었는지를 확인하였다. 연구자는 매 회기 종료 후 관찰 내용을 기록하여 프로그램 실행의 신뢰도를 높이고자 하였다

6) 사후 검사

사후 검사는 실험 처치 종료 후인 2025년 9월 9일부터 9월 11일까지 사전 검사와 동일한 방법으로 실시하였다. 실험집단과 통제집단 아동 30명 모두에게 동일한 자아효능감 척도를 사용하여 검사를 진행하였으며, 사후 검사 결과는 사전 검사 결과와 비교하여 자기인식 및 표현 활동의 효과를 분석하는 데 사용하였다.

4. 자료 분석

본 연구에서는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 자아효능감에 미치는 효과를 검증하기 위해 SPSS 31.0 프로그램을 활용하여 자료를 분석하였다. 먼저, 사전 검사에서 실험집단과 통제집단의 동질성을 확인하기 위해 자아효능감 점수를 대상으로 독립표본 t 검증을 실시하였다. 다음으로, 자기인식 및 표현 활동이 자아효능감 향상에 미치는 영향을 파악하고자 두 집단의 사후 검사 점수를 비교하는 독립표본 t 검증을 실시하였다. 마지막으로, 집단별 사전·사후 점수 변화 양상을 분석하기 위해 실험집단과 통제집단 각각에 대해 대응표본 t 검증을 실시하여 자아효능감의 변화 정도를 확인하였다.

IV. 연구 결과

1. 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 자아효능감에 미치는 효과

1) 자아효능감 사전검사에 대한 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 초등학교 1학년 아동의 자아효능감에 미치는 효과를 확인하기 위해 먼저 사전검사를 실시한 후, 독립표본 t 검증을 통해 실험집단과 통제집단의 동질성을 검증하였다. 그 분석 결과는 <표 10>에 제시하였다.

<표 10> 자아효능감 사전검사에 대한 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

구분	실험집단(N=15)		통제집단(N=15)		t
	M	SD	M	SD	
자신감	21.80	3.12	21.87	2.61	-.04
자기조절 효능감	26.20	3.54	27.53	2.29	-.12
과제 난이도 선호	10.40	1.24	11.13	1.92	-.12
자아효능감 총점	58.40	6.85	60.53	4.82	-.99

* $p < .05$

<표 10>의 결과에서 알 수 있듯이, 자아효능감의 하위 요인인 ‘자신감’, ‘자기조절 효능감’, ‘과제난이도 선호’는 모두 실험집단과 통제집단 간 평균 차이가 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 자아효능감 총점 역시 두 집단 간 차이가 유의하지 않았다. 이는 두 집단이 사전 검사 단계에서 자아효능감 및 그 하위 요인 전반에 걸쳐 유사한 수준을 보였음을 의미하며, 두 집단이 동일한 집단임을 확인할 수 있다. 따라서 이후 실험 처치 과정에서 나타나는 변화는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동의 효과로 해석할 수 있다.

2) 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 자아효능감에 미치는 효과

그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 초등학교 1학년 아동의 자아효능감 향상

에 미치는 효과를 확인하기 위해 사후 총점 비교를 실시한 후, 독립표본 t 검증을 통해 실험집단과 통제집단의 자아효능감 사후 총점을 비교하였다. 그 분석 결과는 <표 11>에 제시하였다.

<표 11> 아동의 자아효능감 사후검사에 대한 실험집단과 통제집단의 총점 비교

구분	실험집단(N=15)		통제집단(N=15)		t
	M	SD	M	SD	
총점	77.73	7.93	60.73	4.98	7.03***

*** $p<.001$

<표 11>에서 보는 바와 같이, 사후검사에서 실험집단의 자아효능감 총점은 $M(SD)=77.73(7.93)$ 으로 나타났으며, 통제집단의 총점은 $M(SD)=60.73(4.98)$ 으로 확인되었다. 독립표본 t 검증 결과, 두 집단 간 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($t=7.03$, $p<.001$). 이는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동에 참여한 아동들이 그렇지 않은 아동들에 비해 자아효능감이 유의미하게 향상되었음을 의미한다.

또한 집단 내 변화 양상을 살펴보기 위해 사전·사후검사에 대한 대응표본 t 검증을 실시하였다. 그 결과는 <표 12>와 같다.

<표 12> 아동의 자아효능감에 대한 집단 내 사전·사후검사 총점 비교 검증

구분		실험집단(N=15)			통제집단(N=15)		
		M	SD	$paired-t$	M	SD	$paired-t$
총점	사전	58.40	6.85	-13.37***	60.53	4.82	-1.87
	사후	77.73	7.93		60.73	4.98	

*** $p<.001$

<표 12>에서 알 수 있듯이 실험집단의 경우 자아효능감 총점이 사전 $M(SD)=58.40(6.85)$ 에서 사후 $M(SD)=77.73(7.93)$ 로 증가하였고, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였다($t = -13.37$, $p<.001$). 이는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 초등학교 1학년 아동의 자아효능감 향상에 효과적이었음을 보여준다.

반면 통제집단은 사전 $M(SD)=60.53(4.82)$, 사후 $M(SD)=60.73(4.98)$ 으로 큰 변화가

없었으며, 사전·사후 점수 차이도 통계적으로 유의미하지 않았다($t = -1.87, p > .05$). 따라서 통제집단의 자아효능감은 특별한 변화가 없었음을 알 수 있다.

자아효능감 전체의 유의미한 향상은 회기별 활동이 자아효능감의 세 하위요인(자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호)을 균형 있게 자극하도록 구성되어 있었기 때문으로 해석된다. 1·2회기와 9·10회기에서는 ‘괜찮아’, ‘나는 ()사람이에요’ 등을 활용해 자신의 장점과 긍정적 특성을 탐색하고 표현하는 활동을 경험함으로써 자신감을 강화하였다. 5·6회기에서는 ‘틀려도 괜찮아’를 활용해 실수, 불안, 두려움 등 부정적 감정에 대해 말하고 조절하는 활동을 반복하며 자기조절 효능감을 높였다. 또한 3·4회기와 7·8회기에서는 ‘이슬이의 첫 심부름’, ‘용기를 내, 무지개 물고기!’를 통해 도전과 용기의 의미를 탐색하며 과제난이도 선호를 자연스럽게 확장하였다. 이처럼 회기별 그림책과 활동은 아동이 자신에 대해 긍정적 신념을 형성하고 새로운 과제를 시도하는데 필요한 정서적·인지적 기반을 마련해 주었으며, 그 결과 자아효능감 전반이 유의미하게 향상된 것으로 볼 수 있다. 따라서 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 초등학교 1학년 아동의 자아효능감 전반을 향상시키는 데 유의한 효과가 있는 것으로 파악된다.

3) 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 자신감에 미치는 효과

그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 초등학교 1학년 아동의 자신감 향상에 미치는 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사후 검사 점수를 비교하였다. 그 결과는 <표 13>과 같다.

<표 13> 아동의 자신감 사후검사에 대한 실험집단과 통제집단의 비교

구분	실험집단(N=15)		통제집단(N=15)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
자신감	31.07	3.56	22.33	2.58	7.70***

*** $p < .001$

<표 13>에서 보면, 사후검사에서 실험집단의 자신감 평균은 $M(SD)=31.07(3.56)$ 로 나타났고, 통제집단의 자신감 평균은 $M(SD)=22.33(2.58)$ 으로 확인되었다. 독립표본 t 검증 결과 두 집단 간 차이는 통계적으로 유의미하였다($t=7.70, p < .001$). 따라서 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 아동의 자신감 향상에 유의한 효과가 있는 것으로 파악된다.

또한 집단 내 변화 양상을 살펴보기 위해 사전·사후 검사에 대한 대응표본 t 검증을 실시하였다. 그 결과는 <표 14>와 같다.

<표 14> 아동의 자신감에 대한 집단 내 사전·사후검사 차이 검증

구분		실험집단(N=15)			통제집단(N=15)		
		M	SD	$paired-t$	M	SD	$paired-t$
자신감	사전	21.80	3.12	-9.43***	21.80	2.60	-1.00
	사후	31.07	3.56		21.93	2.66	

*** $p<.001$

<표 14>에서 알 수 있듯이 실험집단의 경우 자신감 점수가 사전 $M(SD)=21.80(3.12)$ 에서 사후 $M(SD)=31.07(3.56)$ 으로 증가하였고, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였다($t = -9.43, p < .001$). 반면 통제집단은 사전 $M(SD)=21.80(2.60)$, 사후 $M(SD)=21.93(2.66)$ 으로 큰 변화가 없었으며 사전·사후 점수 차이도 통계적으로 유의미하지 않았다($t = -1.00$).

이러한 결과는 ‘괜찮아’와 ‘나는 ()사람이에요’를 활용한 활동이 아동의 장점 인식과 긍정적 자기개념 형성에 직접적인 영향을 미쳤기 때문으로 해석된다. 1·2회기에서는 그림책 속 인물의 장점을 찾아보고 이를 자신의 강점과 연결하여 말하기, ‘나의 장점 발표하기’와 같은 활동을 통해 아동이 스스로의 긍정적 특성을 발견하고 타인 앞에서 표현하는 경험을 하도록 하였다. 이러한 과정은 아동이 자신을 긍정적으로 바라보고 발화할 수 있는 기회를 제공함으로써 자신감 향상에 중요한 기반을 마련하였다.

또한 9·10회기에서 진행된 ‘나는 ()사람이에요’ 활동은 아동이 자신의 정체성과 긍정적 특징을 언어적으로 구체화하고, 자신에 대한 적극적인 표현을 확장하도록 돕는 구조를 가지고 있어 자기개념을 강화하며 자신감 향상에 직접적으로 기여하였다. 이와 같이 회기별 그림책 활동은 아동이 자신을 이해하고 긍정적으로 표현할 수 있도록 체계적으로 구성되어 있었으며, 이는 실험집단의 자신감이 통계적으로 유의미하게 높아진 주요 요인으로 볼 수 있다. 따라서 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 초등학교 1학년 아동의 자신감 향상에 유의한 효과가 있는 것으로 파악된다.

4) 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 자기조절 효능감에 미치는 효과

그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 초등학교 1학년 아동의 자기조절 효능감 향상에 미치는 효과를 확인하기 위해 실험집단과 통제집단의 사후 검사 점수를 비교하였다. 그 결과는 <표 15>와 같다.

<표 15> 아동의 자기조절 효능감 사후검사에 대한 실험집단과 통제집단의 비교

구분	실험집단(N=15)		통제집단(N=15)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
자기조절 효능감	31.26	4.06	27.60	2.23	3.07**

** $p<.01$

<표 15>를 보면, 사후검사에서 실험집단의 자기조절 효능감 평균은 $M(SD)=31.26(4.06)$ 으로 나타났고, 통제집단의 평균은 $M(SD)=27.60(2.23)$ 으로 확인되었다. 독립표본 *t* 검증 결과 두 집단 간 차이는 통계적으로 유의미하였다($t=3.07$, $p<.01$). 따라서 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 아동의 자기조절 효능감 향상에 유의한 효과가 있는 것으로 파악된다.

또한 집단 내 변화를 확인하기 위해 자기조절 효능감에 대한 사전·사후 검사 점수의 차이를 대응표본 *t* 검증으로 분석하였다. 그 분석 결과는 <표 16>에 제시하였다.

<표 16> 아동의 자기조절 효능감에 대한 집단 내 사전·사후검사 차이 검증

구분		실험집단(N=15)			통제집단(N=15)		
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>paired-t</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>paired-t</i>
자기조절 효능감	사전	26.20	3.55	-14.15***	27.53	2.29	-1.00
	사후	31.26	4.06		27.60	2.23	

*** $p<.001$

<표 16>에서 알 수 있듯이 실험집단의 자기조절 효능감 점수는 사전 $M(SD)=26.20(3.55)$ 에서 사후 $M(SD)=31.26(4.06)$ 으로 증가하였으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였다($t=-14.15$, $p<.001$). 반면 통제집단은 사전 $M(SD)=27.53(2.29)$, 사후 $M(SD)=27.60(2.23)$ 으로 큰 변화가 없었고, 사전·사후 점수 차이도 통계적으로

유의하지 않았다($t = -1.00$).

이러한 결과는 5·6회기에 실시된 ‘틀려도 괜찮아’를 중심으로 한 감정 이해 및 조절 활동이 아동의 자기조절 능력 향상에 직접적인 영향을 미쳤기 때문으로 해석된다.

특히 5회기에서는 아동이 직접 ‘() 괜찮아’ 문장을 완성하고, 그 상황을 그림으로 표현하여 퍼즐을 제작한 뒤 친구와 함께 퍼즐을 맞추는 활동이 이루어졌다. 퍼즐 조각이 잘 맞지 않거나 섞여서 원하는 조각을 찾지 어려워 여러 번 재시도가 필요한 상황을 경험하는 과정에서 아동은 실수로 인해 생기는 답답함·불편한 감정을 스스로 인식하고 조절하는 연습을 하게 되었으며, 다시 시도하며 문제를 해결하는 경험을 통해 자기조절 전략을 자연스럽게 익힐 수 있었다.

또한 친구와 퍼즐을 교환하여 맞추는 과정에서 “괜찮아”, “다시 해보자”, “실수해도 돼”와 같은 격려 언어를 주고받는 상호작용이 이루어졌고, 이는 대인관계 상황에서의 조절 능력까지 함께 강화시키는 데 기여하였다. 6회기의 ‘감정 조절하기’, ‘감정 이야기하기’, ‘모둠별 종이컵 쌓기’ 활동을 통해 이러한 경험이 누적되면서 실험집단 아동의 자기조절 효능감이 유의하게 향상된 것으로 볼 수 있다.

따라서 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 실수와 실패를 긍정적으로 재해석하고 감정을 안정적으로 조절하도록 돕는 경험을 제공함으로써, 초등학교 1학년 아동의 자기조절 효능감 향상에 효과적인 교육적 접근임이 확인되었다.

5) 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 과제난이도 선호에 미치는 효과

그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 초등학교 1학년 아동의 과제난이도 선호에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사후검사 점수를 비교하였으며, 그 결과는 <표 17>과 같다.

<표 17> 아동의 과제난이도 선호 사후검사에 대한 실험집단과 통제집단의 비교

구분	실험집단(N=15)		통제집단(N=15)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
과제 난이도 선호	15.40	1.92	11.20	2.01	5.86***

*** $p < .001$

<표 17>을 보면, 사후검사에서 실험집단의 과제난이도 선호 평균은

$M(SD)=15.40(1.92)$ 으로 나타났고, 통제집단의 과제난이도 선호 평균은 $M(SD)=11.20(2.01)$ 으로 확인되었다. 독립표본 t 검증 결과 두 집단 간 차이는 통계적으로 유의미하였다($t=5.86, p<.001$). 따라서 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 아동의 과제난이도 선호 향상에 유의미한 효과가 있는 것으로 파악된다.

또한 집단 내 변화를 확인하기 위해 과제난이도 선호에 대한 사전·사후 검사 점수의 차이를 대응표본 t 검증을 통해 분석하였다. 그 결과는 <표 18>과 같다.

<표 18> 아동의 과제난이도 선호에 대한 집단 내 사전·사후검사 차이 검증

구분		실험집단(N=15)			통제집단(N=15)		
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>paired-t</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>paired-t</i>
과제 난이도 선호	사전	10.40	1.24	-9.86***	11.13	1.92	-1.00
	사후	15.40	1.92		11.20	2.01	

*** $p<.001$

<표 18>에서 알 수 있듯이 실험집단의 과제난이도 선호 점수는 사전 $M(SD)=10.40(1.24)$ 에서 사후 $M(SD)=15.40(1.92)$ 으로 증가하였으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였다($t=-9.86, p<.001$). 반면 통제집단은 사전 $M(SD)=11.13(1.92)$, 사후 $M(SD)=11.20(2.01)$ 으로 큰 변화가 없었고, 사전·사후 검사 차이도 통계적으로 유의하지 않았다($t = -1.00$).

이러한 결과는 3·4회기의 ‘이슬이의 첫 심부름’과 7·8회기의 ‘용기를 내, 무지개 물고기!’를 중심으로 한 감정 이해 및 조절 활동이 도전 상황을 긍정적으로 바라보도록 돕는 데 중요한 역할을 했다고 본다. ‘이슬이의 첫 심부름’ 활동에서는 주인공이 처음으로 혼자 심부름을 시도하고 성공하는 장면을 통해 어려운 과제라도 해낼 수 있다는 성취감을 경험하게 하였으며, 아동들은 자신이 도전해 본 경험이나 앞으로 도전하고 싶은 일을 표현하는 활동에 참여하였다. 또한 ‘용기를 내, 무지개 물고기!’ 활동에서 주인공이 두려움을 극복하고 용기를 내는 장면을 중심으로, 아동들은 자신이 용기를 내고 싶은 순간을 떠올리고 도전하고 싶은 과제를 직접 표현해 보는 활동을 경험하였다. 이러한 과정은 아동이 도전적 과제를 시도해 볼 수 있다는 자아효능감을 강화하여 과제난이도 선호에 기여했다고 볼 수 있다. 따라서 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 초등학교 1학년 아동의 과제난이도 선호에 유의한 효과가 있는 것으로 파악된다.

위의 결과를 종합하면, 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동에 참여한 초등학교 1학년 아동들은 통제집단에 비해 자아효능감의 모든 하위요인에서 통계적으로 유의미한 향상을 보였다. 먼저 ‘괜찮아’와 ‘나는 ()사람이에요’를 중심으로 이루어진 활동은 아동이 자신의 장점과 긍정적 특성을 인식하고 이를 표현하도록 돕는 과정에서 자신감 향상에 직접적으로 기여하였다. 또한 ‘틀려도 괜찮아’를 활용한 활동은 실수나 실패 상황을 긍정적으로 바라보고 스스로 행동을 조절할 수 있다는 신념을 강화하여 자기조절 효능감의 향상을 이끌었다. 더불어 ‘이슬이의 첫 심부름’과 ‘용기를 내, 무지개 물고기!’ 활동은 아동이 도전 상황을 긍정적으로 받아들이고 새로운 과제를 시도해 보는 경험을 제공함으로써 과제난이도 선호를 의미 있게 높이는 데 기여하였다.

이와 같은 결과는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 정서적 경험을 확장시키고 내적 자원을 강화함으로써 자아효능감 전반을 증진시키는 데 효과적인 교육적 접근임을 보여준다. 즉, 그림책 속 등장인물의 경험을 자기 삶에 연결하고, 자신의 감정·생각·특성을 표현해 보는 과정이 아동에게 긍정적 자기인식을 형성하게 하며, 이는 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호로 이어지는 자아효능감의 하위영역 전반에 유의한 영향을 미친 것으로 볼 수 있다.

V. 결론 및 논의

1. 결론 및 논의

본 연구는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 자아효능감에 미치는 효과 어떠한지 알아보는데 목적을 두었다. 초등학교 1학년 아동을 대상으로 적합한 수준의 그림책을 선정하여 총 10회기의 자기인식 및 표현 활동을 진행하여 그림책의 교육적 효과를 실제적으로 연구해보았다. 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 자아효능감에 유의한 효과가 있는지에 대해 본 연구에서 설정한 연구 문제에 따라 분석된 연구 결과를 중심으로 논의해보면 다음과 같다.

연구문제 1. 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 자아효능감에 유의한 효과가 있는가?

그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 초등학교 1학년 아동의 자아효능감에 유의한 효과가 있는지를 살펴본 결과, 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동에 참여한 실험집단이 통제집단보다 자아효능감에 긍정적인 효과를 보인 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 ‘자신감’, ‘자아조절 효능감’, ‘과제난이도 선호’의 모든 하위요인에서 유의미한 향상을 보였으며, 이는 그림책 활용한 자기인식 및 표현 활동이 초등학교 1학년 아동에게 적합한 효과적 교육 매개임을 실증적으로 보여준다.

우선, 자신감 영역의 향상은 그림책을 중심으로 한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 긍정적 자기평가를 강화하는 데 기여했음을 의미한다. 그림책 활동은 등장인물의 감정·상황을 해석하며 자신의 경험을 투영하는 과정이 포함되는데, 이러한 구조는 아동이 자신의 감정을 재인식하고 소통하는 경험을 자연스럽게 제공한다. 이선숙(2020)은 그림책 활용 미술치료 활동이 아동의 표현 활동을 촉진하고 자신감을 높였다고 보고하였으며, 자기표현훈련 프로그램이 초등학교 1학년 학생의 자신감과 사회적 적응을 향상시킨다고 분석하였다(고운숙, 2006). 또한 스피치교육 참여 아동이 반복적 표현 경험을 통해 점진적으로 자신감을 높인다고 하였다. 본 연구에서 나타난 결과는 앞선 선행연구에 나타난 것처럼 자신감 향상 영향을 미치고(정형진, 2019), 특히 저학년 아동에게 그림책이라는 친숙한 매체를 활용하여 자신감 증진의 효과적이라는 것을 보여준다.

자기조절 효능감의 향상 또한 주목할 만한 결과로 나타났다. 그림책의 서사 구조에는 갈등 해결, 감정 조절, 선택과 결과 등의 요소가 포함되어 있고, 아동이 이를 읽고 토의하고 표현하는 과정은 자연스럽게 자기조절 전략을 모방하는 학습 경험을 제공한다. 박정선(2019)은 그림책을 활용한 표현 활동이 아동의 정서조절 능력과 자아탄력성

을 향상시킨다고 보고하였다. 정서·행동 조절 능력은 학령 초기 아동에게 특히 중요한 발달 과업이며, 그림책 속 등장인물의 정서 변화나 문제 해결 과정을 관찰하는 활동은 이러한 자기조절 전략을 학습하는 통로로 기능한다. 본 연구에서도 아동이 그림책 내용을 바탕으로 자신의 감정 변화를 점검하고 미래의 행동을 계획하는 활동을 반복하였다는 점에서, 자기조절 효능감 향상이 구조적으로 뚜렷하게 나타난 것으로 해석된다.

세 번째 하위영역인 과제난이도 선호의 향상은 저학년 아동에게 흔히 관찰되는 회피적 행동이 감소하고 보다 도전적인 태도가 증가했음을 보여준다. 이는 아동이 자신의 감정·생각을 명확히 인식하고 표현하는 과정을 통해 ‘할 수 있다’는 기대를 형성했기 때문으로 이해된다. 그림책을 활용한 활동이 아동의 성취동기를 긍정적으로 변화시키고 과제 도전 행동을 증가시킨다고 보고하였으며(권정임, 2018), 그림책 활용 토론활동이 아동의 문제해결력과 도전 의지를 강화한다고 설명하였다(김도순, 2013). 또한 그림책 연극놀이 활동을 통해 초등학생이 보다 어려운 역할과 장면 구성에 도전하려는 행동을 보였으며(홍순화, 2019), 이러한 경험이 자기효능감과 도전 행동 강화로 이어졌다고 분석하였다. 이러한 선행연구는 본 연구의 과제난이도 선호 향상이 단순한 학습 성취의 결과가 아니라, 그림책을 활용한 표현 활동이 아동의 도전적 과제 선택 행동에 실질적으로 기여한 결과임을 뒷받침한다.

더 나아가, 본 연구에서 구성한 활동은 자기인식 - 자기표현 - 자아효능감이 순환적으로 연결되는 구조를 갖고 있으며, 이는 기존 연구에서도 강조되어 온 발달적 경로와 일치한다. 김원진(2022)은 초상화 감상과 자화상 작성 활동이 아동의 자기지각과 감정 이해를 확장시킨다고 보고하였으며, VR 활용 자기인식 수업 연구에서도 아동이 자신의 감정을 시각적으로 재구성하는 경험이 자기인식 증진에 기여하였다(이정민(2024). 포토보이스 연구에서는 초등학생이 사진 촬영과 내용 기록을 통해 자신의 감정과 사고를 재해석하는 과정에서 자기인식 향상을 경험한다고 제시하였다(송호관, 2022). 이러한 선행연구는 본 연구의 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 단순한 독서 활동이 아니라, 아동이 자신의 감정·사고를 시각적·언어적으로 재구성하는 심층적인 자기탐색 경험이라는 점을 입증한다.

마지막으로 본 연구는 그림책이 저학년 아동의 발달 특성에 얼마나 적합한 학습 매체인지를 실증적으로 보여준다는 점에서 교육적 의의가 크다. 현은자와 김세희(2007)는 그림책이 글과 그림의 결합을 통해 다양한 의사소통을 가능하게 한다고 하였으며, 여러 연구에서는 그림책 기반 활동이 정서 조절, 공감 능력, 표현력, 사회성 발달에 긍정적 영향을 미친다고 보고하였다(손지은, 2024; 송진숙, 권희경, 2010). 이러한 연구적 흐름을 초등학교 1학년이라는 발달 초기 수준에서 실증적으로 확장했으며, 특히 자기인식과 표현 활동을 통합한 그림책 프로그램이 자아효능감 향상에 효과적임을 명확히 제시하였다.

이러한 결과는 다음과 같은 의미를 갖는다. 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동은 아동의 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호 등 자아효능감의 핵심 영역을 균형적으로 향상시키는 효과적 교수학습 방법으로 확인되었다. 이는 아동이 자신의 감정과 사고를 이해하고 표현하는 경험이 학습 태도, 사회적 적응, 정서 조절 등 다양한 발달적 측면에서 의미 있는 변화를 이끌어낼 수 있다는 점을 보여준다. 본 연구는 이러한 심리·정서적 변화 과정을 실증적으로 규명함으로써, 향후 학교 현장에서 그림책 활용 심리·정서 교육 프로그램을 설계·적용하는 데 중요한 기초자료를 제공한다.

2. 연구의 의의와 제한점

본 연구는 초등학교 1학년 아동을 대상으로 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 자아효능감에 미치는 영향을 실증적으로 검증하였다는 점에서 학문적·교육적 의의를 지닌다. 첫째, 초등학교 1학년은 학교생활에 적응하고 학업적 자기개념이 처음 형성되는 중요한 시기임에도 불구하고, 기존의 자아효능감 및 자기표현 관련 연구는 주로 고학년 또는 청소년에게 집중되어 저학년을 대상으로 한 실험 연구가 부족하였다. 본 연구는 이러한 연구 공백을 보완하며 저학년 아동의 자아효능감 발달 초기 기제를 밝히는 데 기여하였다.

둘째, 본 연구는 자아효능감을 단순한 학업적 자신감으로 한정하지 않고, 자기인식이 확장되고 이를 다양한 방식으로 표현하는 과정이 서로 순환적으로 작용하여 자아효능감으로 이어지는 발달적 구조 속에서 이해하고자 하였다. 이는 자아효능감이 다양한 경험의 통합 결과라는 Bandura(1997)의 관점을 교육 현장에 적용한 것으로, 아동이 자신의 감정과 생각을 인식하고 이를 다양한 방식으로 표현하는 과정 자체가 자아효능감 형성의 핵심적 토대가 됨을 실증적으로 제시하였다. 또한 자기인식 수준이 높을수록 자기조절 능력과 자기 확신이 강화된다는 기존 연구(유경훈, 2017; Mortari et al., 2024)와의 정합성을 확인함으로써, 그림책 기반 자기인식 활동의 이론적 타당성을 강화하였다.

셋째, 교육적 측면에서 본 연구는 그림책이 단순한 읽기 자료를 넘어 아동의 자기인식과 정서 표현을 촉진하고 자아효능감을 강화하는 효과적인 교육 매체임을 확인하였다. 그림책의 시각적·언어적 상징성은 저학년 아동의 발달 수준에 적합하게 작용하여, 아동이 자신의 감정과 경험을 안전하게 탐색할 수 있는 심리적 공간을 제공한다. 특히 최근 강조되는 사회정서학습(SEL)과 연계할 때 그림책 기반 자기인식 활동은 정서·사회성·자기조절 능력을 동시에 촉진하는 교육적 모델로 확장될 수 있다.

넷째, 본 연구는 그림책 읽기 - 자기인식 - 표현 활동을 연계한 통합적 프로그램을 구성하고 그 효과를 검증하였다는 점에서 방법론적 의의를 갖는다. 기존 연구들이 독서, 자기표현, 미술 활동 등 단일 영역에 집중하였다면, 본 연구는 세 요소를 통합한

체계적 활동 구조를 제시함으로써 저학년 아동의 발달 특성에 적합한 교육 프로그램 모델을 제공하였다. 이는 향후 교육 현장에서 실제로 활용 가능한 자기인식 및 표현 활동 지도안 개발에 중요한 기초 자료가 될 수 있다.

마지막으로, 본 연구는 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 자아효능감뿐 아니라 의사소통 능력, 정서 조절, 공감 능력 등 핵심 역량과도 밀접하게 연관되어 있음을 밝혔다. 이를 통해 학교 현장에서 그림책을 활용한 자기인식 활동을 적극적으로 도입할 필요성을 제안하며, 다양한 발달 영역에서의 긍정적 효과 가능성을 시사하였다.

본 연구의 제한점과 후속 연구 및 교육 현장을 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 U 광역시 소재 초등학교 1학년 30명을 대상으로 한 소규모 연구로, 지역·학년·가정 배경 등이 다양하게 반영되지 못한 한계가 있다. 동일 학년이라도 교사의 지도 방식, 학급 분위기, 또래 구성 등의 변인이 자아효능감에 영향을 미칠 수 있으므로, 후속 연구에서는 지역·학교 규모·가정 배경 등을 고려한 더 폭넓은 표본을 통해 외적 타당도를 강화할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 10회기의 단기 프로그램으로 효과를 검증하였다. 단기 개입만으로도 유의미한 변화가 나타난 점은 긍정적이나, 이러한 변화가 장기적으로 유지되는지 확인하기 어렵다. 후속 연구에서는 프로그램 종료 후 일정 기간이 지난 시점의 추후 검사를 포함한 장기 종단 연구를 수행하여 자아효능감의 지속적 변화 여부를 확인할 필요가 있다. 또한 학년 상승에 따른 자아효능감 변화 양상을 추적한다면 발달적 측면에서 의미 있는 자료를 제공할 수 있다.

셋째, 본 연구에서 사용된 그림책은 연구자가 선정한 5권에 한정되어 있으며, 그림책의 주제, 정서적 깊이, 이야기 구조는 아동의 반응에 영향을 미칠 수 있다. 특정 그림책의 성격과 아동 개인의 흥미·경험이 상호작용하여 개입 효과가 달라졌을 가능성도 배제할 수 없다. 후속 연구에서는 다양한 정서·사회성 영역을 대표하는 그림책을 폭넓게 선정하거나, 아동이 스스로 그림책을 선택할 수 있는 방식의 활동 구성을 고려할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 그림책 활용과 자기인식 및 표현 활동을 통합하여 프로그램을 구성하였기에, 실제 효과가 그림책이라는 매체에서 비롯된 것인지, 혹은 자기인식 및 표현 활동 자체의 영향인지 명확히 분리하기 어렵다. 후속 연구에서는 그림책만 제공한 집단, 표현 활동만 제공한 집단, 그림책과 표현 활동을 모두 제공한 집단을 비교하는 통제된 실험 설계를 통해 두 요소의 차별적·상호작용적 효과를 규명할 필요가 있다.

다섯째, 본 연구는 교육 현장에서의 적용 가능성을 제시했으나, 실제 학교 수업에 지속적으로 도입하기 위해서는 교사의 전문성, 수업 시간 배분, 환경적 여건 등 다양한 요소가 요구된다. 후속 연구에서는 정규 교육과정 또는 창의적 체험활동에 자연스럽게 연계할 수 있는 실행 방안을 모색할 필요가 있으며, 가정에서도 아동의 자기인

식과 표현 활동이 연계될 수 있도록 부모 교육 프로그램, 가정용 그림책 읽기 전략, 부모-아동 대화 지침 등 통합적 지원 체계를 개발할 필요가 있다.

참고문헌

- 강지유. (2010). 초등학생의 진로인식 및 진로자기효능감 향상을 위한 자기주도적 진로교육프로그램 개발. 석사학위논문, 서울교육대학교.
- 강희숙. (2023). 그림책을 활용한 진로교육 프로그램이 초등학생의 진로인식에 미치는 효과. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 고운숙. (2006). 자기표현훈련 프로그램이 아동의 학교생활 적응에 미치는 효과. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 곽승주. (2007). 가정과 어린이집에서 나타나는 영아의 부정적 정서에 관한 문화적 기술적 탐구. 박사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 교육부. (2017). 2015 초등학교 국어 1~2학년군 교사용 지도서. 교육부.
- 교육부. (2022). 2022 개정 교육과정 총론. 교육부.
- 권정임. (2018). 자신감, 자기조절효능감, 과제난이도가 자기효능감에 미치는 영향. 차세대융합기술학회논문지, 2(3), 124-129.
- 김다혜. (2024). 그림동화 또래 함께 읽기 도서 지도전략이 초등학생의 자기표현력 신장에 미치는 영향 연구. 석사학위논문, 전주교육대학교 교육대학원.
- 김도순. (2013). 그림동화 중심의 토론 교육을 통한 자기표현력 지도 방안 연구. 석사학위논문, 대구교육대학교 교육대학원.
- 김민겸. (2021). 그림책을 활용한 토의활동이 초등학생의 의사소통 능력과 친사회적 행동에 미치는 영향. 석사학위논문, 경인교육대학교 교육전문대학원.
- 김아영, 박인영. (2001). 학업적 자기효능감 척도 개발 및 타당화 연구. 교육학연구, 39(1), 95 - 123.
- 김언숙. (2008). 자기표현훈련이 아동의 자기표현력 및 자아존중감, 자기조절능력에 미치는 영향. 석사학위논문, 아주대학교 교육대학원.
- 김영옥. (2023). 그림책을 활용한 독후활동 프로그램이 지적장애 학생의 자기효능감에 미치는 영향. 석사학위논문, 대구교육대학교 교육대학원.
- 김원진. (2022). 자기표현 활동이 초등학생의 자기이해에 미치는 영향: 국립중앙박물관 시대의 얼굴전을 활용하여. 석사학위논문, 서울교육대학교 교육전문대학원.
- 김윤희. (2017). 놀이중심 자기표현훈련 프로그램이 농촌지역 다문화가정 아동의 자기표현력과 자아존중감에 미치는 효과. 석사학위논문, 전주대학교 상담심리대학원.
- 김은미. (2025). 그림책을 활용한 독서 후 활동이 초등 저학년에게 미치는 영향: 초등학교 1학년을 대상으로. 석사학위논문, 대전대학교 교육대학원.

- 김은주. (2020). 그림책을 활용한 미술치료와 지적장애아동의 자기표현 및 행동 변화에 미치는 효과. 석사학위논문, 한서대학교 교육대학원.
- 김은하. (2009). 놀이중심의 자기표현 훈련이 초등학교 1학년의 발표불안과 자아존중감에 미치는 효과. 석사학위논문, 대구교육대학교 교육대학원.
- 김정선. (2017). 미술을 통한 자기이해는 어떻게 가능한 것인가?. 미술교육연구논총, 48, 31-52.
- 김지현. (2010). 독서치료 집단상담 프로그램이 초등학생의 자기효능감과 학교적응에 미치는 영향. 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 김학미. (2020). 아동의 자기이해를 위한 그림책 기반 미술수업: 초등학교 2학년을 중심으로. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김현아. (2024). 색채 수업이 초등학교 6학년 학생들의 자기이해에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 노안영, 강신영. (2018). 성격심리학(2판). 학지사.
- 노용. (2007). 자기표현훈련 미술 프로그램이 중학생의 자기개념과 자아존중감에 미치는 효과. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 박귀난. (2003). 놀이중심의 자기표현훈련이 초등학생의 자아존중감 및 사회성에 미치는 효과. 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 박득남. (2019). 자기이해 집단미술치료가 지역아동센터 초등학생의 자아존중감과 대인관계에 미치는 효과. 석사학위논문, 삼육대학교 대학원.
- 박윤정. (2017). 그림책을 활용한 미술치료가 아동의 또래관계에 미치는 영향. 석사학위논문, 조선대학교 일반대학원.
- 박정선. (2019). 그림책을 활용한 집단미술치료 프로그램이 초등 저학년 아동의 자아탄력성에 미치는 효과. 석사학위논문, 조선대학교 일반대학원.
- 박현지. (2024). 정보 그림책을 활용한 창의성 활동이 유아의 비판적 사고와 문제해결력에 미치는 효과. 석사학위논문, 울산대학교 대학원.
- 손지은. (2024). 도덕과와 연계한 그림책 활용 사회정서학습이 초등 통합학급 학생의 사회정서역량과 학교생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 송진숙, 권희경. (2010). 유아의 마음에 대한 이해와 환상그림책의 가치. 동화와번역, 20, 155-170.
- 송호관. (2022). 사회적 지지를 통한 초등학생의 긍정적 자기인식 탐색: 포토보이스 연구방법론 활용. 초등교육연구, 35(1), 77-100.
- 심유나, 정지은. (2018). 초등학생의 필자로서 자기인식 발달 양상 연구. 작문연구, 93, 115-146.
- 양원경, 도현심. (1999). 또래수용성 및 또래 괴롭힘과 청소년의 자아존중감 간의 관

- 계, 아동학회지. 20(1), 223-238.
- 여환주. (1996). 자기표현훈련 프로그램이 아동의 사회·정서 발달에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 우성숙. (2012). UCC 제작활동이 지적장애아동의 자기효능감 및 자기주도적 학습 능력에 미치는 영향. 석사학위논문, 창원대학교 대학원.
- 유경훈. (2017). 초등학생의 자기주도 학습능력, 학업적 효능감 및 학업성취 간의 관계. 한국산학기술학회논문지, 18(10), 462-470.
- 유승아. (2014). 초등학생의 독자로서의 자기 인식 발달 연구. 독서연구, 32, 9-33.
- 유예림. (2019). 자기이해 미술수업이 초등학생의 자아정체감에 미치는 영향: 초등학교 4학년을 중심으로. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 윤호정. (2024). 그림책 창작 활동을 통한 초등 인성교육 방안 연구. 석사학위논문, 대구교육대학교 교육대학원.
- 은혁기, 부재율. (2004). 초등학생의 자기인식과 타인인식, 상담학연구, 5(1), 191-204.
- 이명화. (2007). 글 없는 그림책 활용에 따른 만 3세 유아의 언어 능력 및 사회·정서 발달. 석사학위논문, 한국외국어대학교 교육대학원.
- 이선민. (2014). 그림책을 활용한 자기표현 활동이 유아의 창의성에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 이선숙. (2020). 그림책을 활용한 독서프로그램 참여 초등학생의 자아존중감 및 사회성 변화 사례연구. 석사학위논문, 공주교육대학교 교육대학원.
- 이성엽. (2014). 그림책, 해석의 공간. 마루벌.
- 이순희. (2013). 그림책을 활용한 독서상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 자기표현행동 향상에 미치는 효과. 석사학위논문, 목포대학교 교육대학원.
- 이은경. (2010). 독서활동이 학습부진아의 학업적 자기효능감에 미치는 효과. 석사학위논문, 대구교육대학교 교육대학원.
- 이은진. (2019). GI협동학습 모형을 적용한 미술수업이 사회성과 자기효능감에 미치는 영향: 초등학교 1학년을 중심으로. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 이정민. (2024). VR을 활용한 자기 이해 수업의 개발 및 효과: 초등학교 3학년을 중심으로. 석사학위논문, 성균관대학교 교육대학원.
- 이정은. (2012). 놀이중심 집단상담 프로그램이 학교생활적응과 자기표현에 미치는 효과. 석사학위논문, 아주대학교 대학원.
- 이지연. (2010). 그림책을 활용한 독서치료프로그램이 유아의 주의집중 및 공격성에 미치는 효과. 석사학위논문, 동국대학교 대학원.
- 이현민. (2020). 그림책을 활용한 미술치료 집단상담이 초등학생의 자기표현력 및 또래관계에 미치는 영향. 석사학위논문, 전주교육대학교 교육대학원.

- 이현옥. (2011). **그림책을 활용한 저학년 독서치료 방안**. 석사학위논문, 전주대학교 교육대학원.
- 임영옥. (2003). **자기표현훈련 프로그램의 적용이 초등학생의 발표불안 감소에 미치는 효과**. 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 전해진. (2021). **그림책을 활용한 진로교육이 초등학생의 진로인식과 자기효능감에 미치는 영향**. 석사학위논문, 청주교육대학교 교육대학원.
- 정옥분. (2023). **아동발달의 이해 (4판)**. 학지사
- 정진경. (2012). **자기표현활동이 유아의 자아존중감과 조망수용능력에 미치는 영향**. 석사학위논문, 경인교육대학교 교육대학원.
- 정형진. (2019). **초등학교 고학년의 발표불안 감소를 위한 독서치료 집단상담 프로그램 개발**. 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 조정연. (2005). **그림책을 이용한 독서치료 효과연구: 만 4~5세 어린이를 대상으로**. 석사학위논문, 경기대학교 교육대학원.
- 조정화. (2025). **그림책을 활용한 독서프로그램이 초등학생의 자아존중감과 그림에 미치는 효과**. 석사학위논문, 국립공주대학교 교육대학원.
- 조영식. (2020). **초등학생 학습자의 자아정체성 형성을 위한 자기 표현적 글쓰기 교육 사례 연구**. 석사학위논문, 서울교육대학교 교육전문대학원.
- 조지영. (2011). **국어교과를 통한 자기이해활동이 초등학생의 자기수용, 자기표현에 미치는 영향**. 석사학위논문, 광주교육대학교 대학원.
- 주연희. (2014). **퍼포먼스 미술활동이 위축행동 유아의 자기표현력 및 창의성 증진에 미치는 효과**. 석사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 차정은. (1997). **일반적 자기효능감 척도개발을 위한 일 연구**. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 최인숙. (2011). **그림책읽기 중재가 초등학교 저학년 발달장애 학생의 사회성에 미치는 영향**. 석사학위논문, 대구대학교 특수교육대학원.
- 하유정. (2024). **그림책을 활용한 공감상담이 초등학생의 공감능력과 또래관계에 미치는 영향**. 석사학위논문, 전주교육대학교 교육대학원.
- 한혜진. (2002). **자기주장훈련이 초등학생의 자기효능감 향상에 미치는 효과**. 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 함수희. (2008). **독서치료가 초등학생의 학업적 자기효능감에 미치는 영향**. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 현은자, 김세희. (2007). **그림책의 이해 1. 사계절**.
- 홍순화. (2019). **그림책을 활용한 연극놀이 활동이 초등학생의 자기효능감과 학교생활 적응에 미치는 영향**. 석사학위논문, 충북대학교 교육대학원.
- 황진하, 홍성두. (2016). **놀이 활용 자기표현훈련 프로그램이 초등학생의 정서지능에**

- 미치는 영향. **한국초등교육**, 27(3), 243-261.
- Artino, A. R. (2012). Academic self-efficacy: From educational theory to instructional practice. **Perspectives on Medical Education**, 1(2), 76 - 85.
- Asare, B., & Boateng, F. O. (2025). Self-awareness and self-regulatory learning as mediators between ChatGPT usage and pre-service mathematics teachers' self-efficacy. **Journal of Pedagogical Research**, 9(2), 38 - 54.
<https://doi.org/10.33902/JPR.202530637>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, 84(2), 191 - 215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Norton.
- Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., & Weissberg, R. P. (2017). Social and Emotional Learning as a Public Health Approach to Education. **Future of Children**, 27(1), 13-32.
- Lewis, D. (2001). *Reading contemporary picturebooks: Picturing Text*. RoutledgeFalmer.
- Matsui, T. (2012). **어린이와 그림책** (이상금 역). 샘터.
- Mihandoost, Z. (2012). Relationship between Motivation, Self-concept, Attitude and Fluency of elementary school students. **Life science journal**, 9(4), 4055-4063.
- Mortari, L., Valbusa, F., & Bombieri, R. (2024). “The Nous Project”: A SEL program to promote emotional self-understanding in elementary school children. **Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy**, 4, 100060.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. **Review of Educational Research**, 66(4), 543 - 578.
- Rakos, R. F. & Schroeder, H. E. (1980). *Self-directed assertiveness training*. Bio Monitoring Applications.
- Schunk, D. H. (1981). Modeling and attributional effects on children's achievement: A self-efficacy analysis. **Journal of Educational Psychology**, 73(1), 93 - 105.
- Wikman, C., Allodi, M. W., & Ferrer-Wreder, L. A. (2022). Self-concept, prosocial school behaviors, well-being, and academic skills in elementary school students: A whole-child perspective. **Education Sciences**, 12(5), 298.

그림책 목록

최숙희. (2005). **괜찮아**. 웅진주니어.

Makita, S. (2006). **틀려도 괜찮아** (유문조 역). 토토북.

Ori, Y. (1991). **이슬이의 첫 심부름** (이영준 역). 한림출판사.

Pfister, M. (2001). **용기를 내, 무지개 물고기** (송순섭 역). 시공주니어.

Verde, S. (2021). **나는 () 사람이에요** (김여진 역). 위즈덤하우스.

부 록

<부록 1> 연구 참여 동의서	54
<부록 2> 자아효능감 검사지	55
<부록 3> 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동 수업 계획안	57

<부록 1> 연구 참여 동의서

연 구 참 여 안 내 서

안녕하세요. 저는 울산대학교 일반대학원 아동·가정복지학과 석사 과정에 재학 중인 지미옥입니다.

현재 석사학위 논문을 준비하며 초등학교 1학년 아동을 대상으로 ‘그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동이 아동의 자아효능감에 미치는 효과’를 알아보고자 합니다.

참여 아동은 총 10회 동안 그림책을 활용한 다양한 표현 활동에 참여하게 되며, 활동 전과 후에 자아효능감의 변화를 살펴봅니다.

아동의 이름이나 개인 정보는 모두 익명으로 처리되며, 연구 외의 목적으로는 사용되지 않습니다. 연구 결과는 통계적으로만 활용되며, 개별 아동의 정보가 외부에 공개되는 일은 절대 없습니다.

아이들이 자신의 생각과 감정을 자유롭게 표현할 수 있도록 돕고, 이를 통해 긍정적인 자아를 형성하는 데 도움이 되는 교육 방법을 찾는 것이 목적입니다.

자녀가 본 연구에 참여하는 것에 동의하신다면 아래에 동의서를 작성해주시기 바랍니다.

울산대학교 일반대학원 아동·가정복지학과
연구자 : 지미옥

연 구 참 여 동 의 서

본인은 위의 설명을 충분히 읽고 이해하였으며, 자녀가 본 연구에 참여하는 것에 동의합니다.

아동 이름: _____

아동 생년월일: _____ (YYYY/MM/DD)

보호자 성명: _____ (인)

<부록 2> 자아효능감 검사지

() 초등학교 1학년 이름: _____ (남 / 여)

다음은 여러분이 스스로를 어떻게 느끼고, 생각하는지 알아보기 위한 것입니다. 문장의 내용이 “나 자신을 잘 나타내는지” 또는 “나 자신에 대하여 생각하고 있는 것과 같은지”를 판단하여 솔직하고 정확하게 답해주시기 바랍니다.

평소에 여러분이 다른 사람과 말이나 행동을 할 때 10번 중 그런 경우가

- ☞ 9번 이상이면 ‘항상 그렇다’ - 5
- ☞ 7~8번 정도이면 ‘자주 그렇다’ - 4
- ☞ 5~6번 정도이면 ‘가끔 그렇다’ - 3
- ☞ 3~4번 정도이면 ‘대체로 그렇지 않다’ - 2
- ☞ 1~2번 정도이면 ‘전혀 그렇지 않다’ - 1

쓰여진 칸에 ○표 해주시면 됩니다.

검사는 순수한 연구목적 이외에는 다른 목적으로 사용되지 않습니다.

정답은 없으며, 응답자의 솔직한 생각을 바탕으로 응답해 주시기 바랍니다.

순 서	나는 나를 이렇게 생각해요	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	나는 위험한 일이 생기면 무서워서 못할 것 같다.	1	2	3	4	5
2	나는 어려운 일이 생기면 놀라서 어떻게 해야 할지 모르겠다.	1	2	3	4	5
3	나는 문제가 생기면 걱정돼서 아무것도 못 하겠다.	1	2	3	4	5
4	나는 무섭거나 힘든 일이 생기면 너무 스트레스를 받는다.	1	2	3	4	5
5	나는 새로운 일을 시작할 때 실패할까 봐 두렵다.	1	2	3	4	5
6	나는 힘든 일이 생기면 슬퍼진다.	1	2	3	4	5
7	친구들이 나보다 더 잘하는 것 같다고 생각될 때가 있다.	1	2	3	4	5
8	나는 문제 생기면 실수 없이 정확하게 판단할 수 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 어려운 일을 이겨낼 수 있는 힘이 있다.	1	2	3	4	5
10	나는 무슨 일이든 정확하게 잘해낸다.	1	2	3	4	5

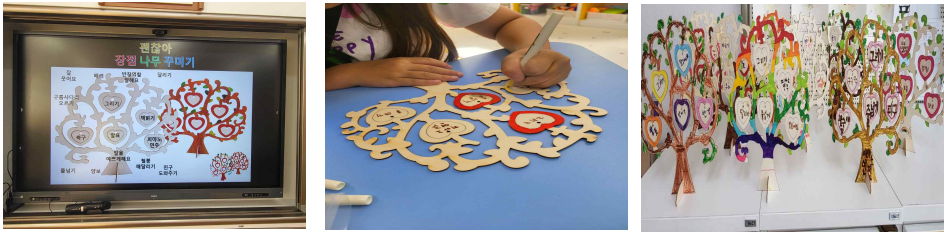
순 서	나는 나를 이렇게 생각해요	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
11	나는 일이 왜 생겼는지, 그리고 그 다음에 어떻게 될지 잘 생각할 수 있다.	1	2	3	4	5
12	나는 일이 잘 안 되면 빨리 고치려고 한다.	1	2	3	4	5
13	나는 일을 잘하려고 필요한 걸 찾아서 잘 활용한다.	1	2	3	4	5
14	나는 힘들어도 계속 노력한다.	1	2	3	4	5
15	나는 일을 할 때 계획을 잘 짤 수 있다.	1	2	3	4	5
16	나는 내가 할 수 있는 일과 못 할 것 같은 일을 잘 안다.	1	2	3	4	5
17	어떤 일이 처음에는 잘 안 되더라도 나는 될 때까지 해본다.	1	2	3	4	5
18	나는 목표를 세우고 그 목표에 맞게 잘 하고 있는지 확인한다.	1	2	3	4	5
19	나는 일을 계획적으로 차근차근 해낸다.	1	2	3	4	5
20	내가 고를 수 있다면 어려운 일보다 쉬운 일을 하고 싶다.	1	2	3	4	5
21	아주 쉬운 일보다는 차라리 어려운 일을 더 좋아한다.	1	2	3	4	5
22	좀 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다.	1	2	3	4	5
23	일은 쉬운 것일수록 좋다.	1	2	3	4	5
24	어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미있다.	1	2	3	4	5

<부록 3> 그림책을 활용한 자기인식 및 표현 활동 수업 계획안

그림책		팬찰아	차시	1차시
주제		나를 소개해요	자아효능감 관련요소	자신감
활동 목표		- 그림책 속 동물들의 다양한 특징을 말할 수 있다. - 나의 특징을 동작으로 표현할 수 있다. - 말풍선에 적힌 자기소개를 말할 수 있다.		
활동자료		PPT 활용, 모니터, 그림책 「팬찰아」		
활동 내용	도 입	1. 주의집중 동요 - 팬찰다고 말해주기 2. 선생님 소개 및 인사 “안녕하세요. 팬찰아 선생님 지미옥입니다. 여름방학 동안 여러분과 함께 나를 자신 있게 표현해보고 내가 얼마나 팬찰은 사람인지 알아보는 수업을 하려고 합니다. 오늘부터 열 번을 만날 거고요, 오늘은 그 첫 번째 시간입니다.” “선생님 시간에는 수업과 관련된 것은 어떠한 이야기, 생각, 질문 다 팬찰아요, 딱 하나 “몰라요.” 대신에 “도와주세요.”, “조금 더 생각해보겠습니다.” 라고 하면 선생님이 언제든지 함께 도와줄 수 있어요.” 3. 그림책 읽기 및 내용 이야기나누기 “책에서 여러 동물들이 나왔어요. 어떤 동물이 있었을까요?” “개미, 고슴도치, 뱀, 기린, 타조” “개미는 작아 그런데 어떻게 했지요?” “고슴도치는 어땠어요?” “그런데 고슴도치가 뭐라고 했어요?”		
	전 개	1. 책 속 동물들의 특징을 몸으로 표현하기 “책 속 동물들을 우리가 몸으로 표현해 보려고 해요.” “목소리가 작으면 동작도 작아지고, 목소리가 크면 동작도 커질 수 있어요. “영차영차” 힘센 개미를 표현해 볼 건데요. 작은 목소리로 “영차영차” 하면 동작은 어떻게 될까요? 여러분이 해 볼까요?” “이번에는 큰 목소리로 “영차영차”를 해 볼게요. 동작을 어떻게 하면 될까요?” “()이 동작 좋아요. 그럼 다 같이 ()이가 표현한 동작으로 개미처럼 말과 동작을 같이 해서 “팬찰아, 영차영차 나는 힘이 세.” 표현해 볼게요.”		

		다 같이: “괜찮아, 영차영차 나는 힘이 세.” “타조는 어떤 특징이 있었나요?” “맞아요. 그럼 다다다다 빠르게 달리는 타조는 어떻게 흉내 낼 수 있을까요? 표현해 볼 친구 있나요?” “좋아요, 다 같이 제자리에서 다리를 재빠르게 해볼까요? 시작!” 다같이: “괜찮아, 다다다다 나는 빨리 달려.” 2. 나를 소개하며 동작으로 표현하기 “책에 나온 동물들처럼 모습은 다르지만 좋은 점들이 더 많아요. 여러분도 좋아하거나 잘 하는 것이 많은데 동작을 넣어서 소개 해 볼게요. 먼저 이야기를 해주면 선생님이 (모니터) 말풍선에 적어줄게요.” “선생님이 먼저 해 볼게요. (노래하는 흉내를 내며) 나는 노래를 잘하는 지미옥입니다.” “한 명씩 나오기 전에 다 같이 연습해볼게요. 자리에서 일어나세요.” 다같이: “나는 (동작을 흉내 내며) ()하는 ()입니다. 예1) “나는 (축구공 차는 흉내 내며) 축구를 잘하는 ()입니다.” 예2) “나는 (책 읽는 흉내 내며) 책 읽기를 좋아하는 ()입니다.” (조용히 있는 학생 이름을 부르며) “()이도 해 볼까요?” 예3) “못 하겠어요.” “괜찮아, 앞으로는 안 나와도 돼요, 자리에서 일어나볼까요?” “와~ 잘 했어요, 그렇게 일어나는 것도 용기예요! 다 같이 용기 낸 ()에게 박수쳐 줄게요!”
	마 무 리	1. 정리 및 마무리 “동작을 넣어서 자기소개를 했을 때 어떤 느낌이 들었어요?” 예1) “혼자 하면 부끄러운 데 다 같이 하니까 할 수 있었어요.” 예2) “동작을 크게 하니까 더 재미있었어요.” “첫 시간이 마무리 됐습니다. 여러분이 스스로 나 자신을 생각하고 동작과 말로 자기소개를 했다는 점이 중요해요. 다음 시간에도 나의 더 많은 장점을 찾고, 스스로 표현하는 활동을 이어서 해 보겠습니다.”
	유의점	• 첫 시간 개별 표현 활동이 부담을 느낄 수 있으므로, 먼저 전체 아동이 동시에 연습하여 안정감을 느끼도록 한다. • 동작의 크기나 형태가 다르더라도 자기 방식대로 표현하는 경험 자체에 의미가 있음을 안내한다. • 활동에서는 잘하고, 못한다는 평가는 전혀 없고, 스스로 표현해보는 과정 자체에 의미가 있음을 지속적으로 안내한다.

그림책		팬츠아	차시	2차시
주제		장점 표현하기	자아효능감 관련요소	자신감
활동 목표		• 나의 장점을 이야기할 수 있다. • 장점 나무 만들기를 활용하여 글로 쓰고, 꾸밀 수 있다. • 친구들 앞에서 나의 장점을 이야기할 수 있다.		
활동자료		PPT 활용, 모니터, 그림책 「팬츠아」, 장점 나무 만들기 재료, 연필, 지우개, 색연필, 사인펜		
활동 내용	도 입	1. 주의집중 동요 - 팬츠아고 말해주기 2. 지난 시간에 읽어본 그림책 「팬츠아」 내용 이야기하기 “그림책에서 어떤 동물들이 나왔죠?” “동물들 마다 어떤 특징을 가지고 있었나요?” “여러분도 각자 잘하는 것들을 동작으로 표현하면서 자기소개 했어요.”		
	전 개	1. 장점 나무 쓰고, 꾸미기 “여러분은 더 많은 장점이 있습니다. 장점은 내가 잘 하는 것을 말해요. 친구와 비교하지 않고, 나에게 집중해서 적으면 됩니다.” “글씨가 헛갈리면 어떻게 하면 될까요?” “그래요. 손 들고 “도와주세요.” 하면 됩니다.” - 하트 열매에 사인펜으로 나의 장점 적는다. - 색연필, 사인펜으로 열매와 나무를 꾸민다. - 장점이 떠오르지 않는 학생에게 예시를 제공한다. 예시) 글씨를 쓸 수 있다, 책을 읽을 수 있다, 물건을 정리할 수 있다, 보드게임을 할 수 있다, 골고루 밥을 먹을 수 있다, 꾸미기 활동을 할 수 있다, 어려울 때 질문할 수 있다 등. 2. 나의 장점 발표하기 “이제 친구들 앞에서 적은 장점 중에서 소개하고 싶은 한 가지를 발표하겠습니다.” “선생님이 먼저 보여줄게요. 발표할 때는 바로 말하는 것이 아니라 ① 자리에 서서 다리를 어깨 너비로 벌리고 ② 3초 쉬었다가 “안녕하세요. 저는 ()입니다. 저의 장점은 ()입니다. 감사합니다.”라고 말합니다. ③ 그리고 바로 들어가지 않고 3초 쉬었다가 들어가면 됩니다.”		

		“발표 전 3초와 발표 후 3초를 쉬면 듣는 사람은 발표를 들을 준비가 되고, 발표하는 사람은 말을 또렷하게 시작하고 마무리할 수 있습니다.” “지금부터 “친구의 발표를 듣고 나면 다같이 “너는 정말 괜찮은 사람이야!” 두 손 엄지를 들고 외칩니다.” 예1): “안녕하세요. 저는 ()입니다. 저의 장점은 달리기를 잘 합니다. 감사합니다.” 예2) “안녕하세요. 저는 ()입니다. 저의 장점은 이야기 만들기를 잘 합니다. 감사합니다.” 다같이: “너는 정말 괜찮은 사람이야!”
	마 무 리	1. 정리 및 마무리 “자신의 장점을 친구들 앞에서 발표한 기분은 어떤가요?” “장점 나무에 적었듯이 스스로 잘하는 것을 더 많이 발견하고, 친구들의 장점도 응원해주는 친구들이 되었으면 좋겠습니다.” “다같이 외쳐볼까요! 우리는 참 괜찮은 사람이다!” “완성된 장점 나무는 교실에 전시하겠습니다.”
활동사진		
유의점	• 글씨가 어려운 아동은 교사의 도움을 받을 수 있도록 안내한다. • 장점이 다양하게 나올 수 있도록 예시를 제공한다. • 발표하기 전 발표 자세 및 발표 문장을 명확히 알려준다. • 친구가 장점을 말할 때, 듣는 친구들의 자세를 지도한다.	

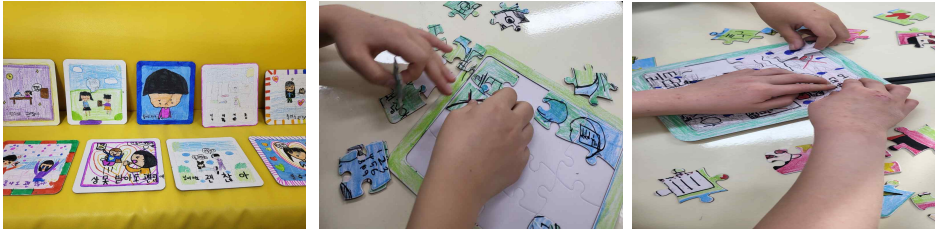
그림책		이슬이의 첫 심부름	차시	3차시
주제		도전 표현하기	자아효능감 관련요소	과제난이도 선호
활동 목표		- 주인공 이슬이처럼 심부름했던 경험을 이야기한다. - 지금은 어렵다고 생각하지만 꼭 도전하고 싶고, 해내고 싶은 것을 몸 동작으로 표현하고 말할 수 있다.		
활동자료		PPT 활용, 모니터, 그림책 「이슬이의 첫 심부름」		
활동 내용	도 입	1. 주의집중 동요 - 넌 할 수 있어라고 말해주세요 2. 그림책 읽기 및 내용 이야기나누기 “이슬이가 용기를 내서 도전한 것은 무엇이었나요?”		
	전 개	1. 도전 장면 이해하기 “이슬이는 처음으로 혼자 심부름을 하게 되었어요. 심부름을 하며 어떤 일들이 있었죠?” “맞아요. 결코 쉽지 않았었어요. 그런데 이슬이는 결국 스스로 해냈죠. 어떻게 해낼 수 있었을까요?” 2. 심부름 했던 경험 이야기하기 “여러분은 심부름 했던 경험이 있나요? 어떤 일이 있었나요?” 예1) “저는 엄마께서 언니랑 학교 가는 길에 우유팩 분리수거 해달라고 했는데 우유팩이랑 종이랑 다른 건지 몰라서 종이에 넣었는데 언니가 아니라고 해서 다시 우유팩으로 넣은 적이 있어요.” 예2) “저는 유치원 때 선생님께서 준비물을 ○○반에 갖다 드리고 오라고 했는데 □□반으로 잘못 가서 다시 확인하고 간 적이 있어요.” 3. 도전하고 싶은 것을 동작으로 표현하기 “그렇다면 여러분은 꼭 도전해 보고 싶거나, 해내고 싶은 것은 어떤 것이 있을까요?” “앞에 나와서 친구들에게 문제로 내 볼게요. 도전! 이라고 외치고, 말하지 않고, 오직 동작으로만 10초 동안 표현할 수 있어요. 그리고 하나, 둘, 셋! 외치면 여러분이 맞추는 거예요. 선생님이 먼저 보여줄게요. 맞춰보세요. “도전! (그림 그리고, 색칠하는 동작을 보여주며) 하나, 둘, 셋!” 다같이: 그림(그리기) “정답입니다.”		

		“저는 그림 그리는 것을 도전하고 싶습니다. 왜냐하면 그림 그리는 것이 어렵기 때문입니다. 꼭 해내겠습니다.” “이렇게 도전하고 싶은 것을 말하고, 이유도 생각해 보세요. 마지막에 (주먹을 쥐고 팔을 올려서) 꼭 해내겠습니다. 마무리 하면 됩니다.” “이제 여러분이 해 보겠습니다. 제가 해 보겠습니다! 손 들어주세요.” 예3) “도전! (수영하는 동작을 보여주며) 하나, 둘, 셋!” 다같이: “수영” 예3) “정답입니다.” “저는 수영을 도전하고 싶습니다. 왜냐하면 워터파크에서 더 재미있게 놀고 싶기 때문입니다. 꼭 해내겠습니다.”
	마무 리	1. 정리 및 마무리 “대단한 것을 해내야 도전이 아니에요. 이슬이처럼 집에서 내가 할 수 있는 일을 찾고, 교실에서 할 수 있는 일을 찾아 도전해보는 거예요. 여러분들은 반드시 해낼 수 있습니다.” “마무리 인사는 선생님이 “오늘도” 외치면 여러분이 큰 목소리로 “도전” 외치며 마무리 하겠습니다.” “오늘도” 다같이: “도전”
	유의점	• 도전하고 싶은 내용을 구체적인 동작으로 표현할 수 있도록 교사가 시범을 통해 안내한다. • 친구가 도전하고 싶은 것을 말할 때, ‘그건 쉬운 거잖아’, ‘그걸 왜 못해’와 같은 평가하거나 비난·비교 하지 않도록 지도한다. • 동작 맞추기 활동에서 정답 여부가 경쟁으로 인식되지 않도록 안내하고, 틀릴 수 있어도 시도해보도록 지도한다. • 당일 활동에 참여하지 못한 아동은 다음 시간에 참여할 수 있도록 안내한다.

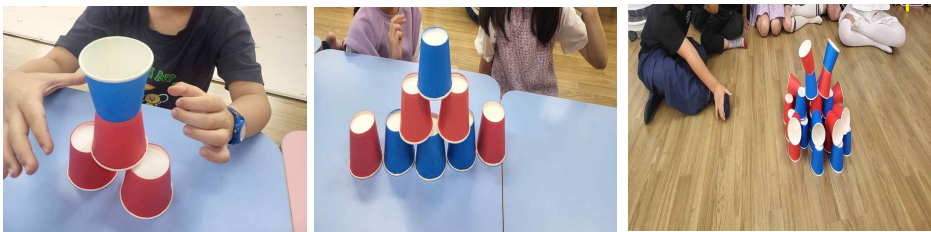
그림책		이슬이의 첫 심부름	차시	4차시
주제		성취 표현하기	자아효능감 관련요소	과제난이도 선호
활동 목표		• 이슬이가 겪을 일들을 보며, 도전을 지속하기 위해 필요한 행동을 말할 수 있다. • 장면카드를 보고 어떤 선택을 할지 결정한다. • 도전하고 성취했던 경험을 말할 수 있다.		
활동자료		PPT 활용, 모니터, 그림책 「이슬이의 첫 심부름」, 장면카드, 성취 뱃지 만들기 재료, 사인펜, 색연필		
활동 내용	도 입	1. 주의집중 동요 - 넌 할 수 있어라고 말해주세요 2. 지난 시간에 읽어본 그림책 「이슬이의 첫 심부름」 내용 이야기하기 “지난 시간에 이슬이가 심부름을 다녀오는 모습을 책으로 봤어요. 여러 상황을 겪지만 이슬이는 중간에 포기하지 않고 끝까지 해냈죠. “이슬이가 어려운 상황에서도 스스로 해결했던 것처럼, 여러 상황에서 어떤 행동을 선택할지 장면 카드를 보며 알아보겠습니다.		
	전 개	1. 장면 카드로 그래! 결심했어! 도전 결심하기 - 길을 잘 못 들었다. 예1) “주변 어른들께 여쭙봐요.”, “전화기로 부모님께 여쭙봐요.” - 무서운 개가 짖고 있다. 예2) “목줄이 있어서 펜찰을 거예요.”, “조심히 살금살금 걸어가요.” - 갑자기 비가 온다. 예3) “우산을 써요.”, “책가방을 뒤집어쓰고 가요.”, “최대한 비가 덜 맞는 건물 밑으로 가요.” 2. 성취 경험 이야기하기 “여러분도 도전했던 경험이 있을 거예요. 잘 안 돼서 포기하고 싶을 때도 있었을텐데 그럼에도 불구하고 우리는 해냈어요! 언제 그런 경험이 있었을까요?” 예4) “2단 줄넘기가 안 되는 거예요. 그래서 저녁마다 아빠랑 연습했더니 성공했어요.” 예5) “피아노 연주 열심히 연습해서 피아노 콩쿨 나가서 상 받았어요.” 3. 나는 해냈어요! 성취 뱃지 만들기 - 성취했던 경험을 종이에 그리고, 뱃지를 만든다. - 뱃지 재료 나눠주고, 색연필, 사인펜을 준비한다.		

		- 성취했던 경험에 대한 예시를 들어준다. 예시) 내 이름을 정확히 쓰기, 알림장 쓴 것 스스로 챙기기, 수업시간에 손들고 문제 맞추기, 심부름하기, 밥 남기지 않고 깨끗이 먹기 등
	마무리	1. 정리 및 마무리 “어제는 줄넘기를 못했는데 오늘은 포기하지 않고 했더니 1개를 해낸 것이 성취이고, 어제는 두려워서 속상해도 말 못하고 마음속으로만 생각했지만 오늘은 하지마! 라고 말해본 것이 성취예요. 그리고 지난 시간까지는 인사 하는 것도 부끄러워서 말 못했지만 오늘은 목소리 내서 외쳐보는 게 성취예요.” “마무리 인사는 선생님이 “우리는” 외치면 여러분이 큰 목소리로 “해냈어요!” 외치며 마무리 하겠습니다. “우리는” 다같이: “해냈어요!”
활동사진		
유의점	• 뱃지 만들기할 때 바늘에 찔리지 않도록 안내한다. • 상을 받거나 좋은 점수를 받아야만 성공으로 생각하지 않도록 하며, 예시를 통해 성공 경험을 이야기할 수 있도록 지도한다.	

그림책		틀려도 괜찮아	차시	5차시
주제		실수 표현하기	자아효능감 관련요소	자기조절 효능감
활동 목표		• 실수했던 경험을 말할 수 있다. • 내가 실수했을 했을 때 듣고 싶은 말을 말할 수 있다. • ‘괜찮아 퍼즐’을 만들어 친구와 함께 맞춰보는 활동한다.		
활동자료		PPT 활용, 모니터, 그림책 「틀려도 괜찮아」, 16조각 퍼즐, 필기구, 색연필, 색연필		
활동 내용	도 입	1. 주의집중 동요 - 틀려도 괜찮아 2. 그림책 읽기 및 내용 이야기나누기 “책에서 주인공 친구는 손을 들까말까, 할까 말까 망설였어요. 왜 그랬을까요? 이런 비슷한 경험한 적 있나요?”		
	전 개	1. 실수하거나 틀렸을 때 내가 듣고 싶은 말 예1) “틀려도 괜찮아” 예2) “울어도 괜찮아” 2. ‘괜찮아 퍼즐’ 만들기 “여러분이 했던 실수를 떠올려보고, ‘괜찮아’라고 말해주고 싶은 장면을 퍼즐로 만들어볼 거예요.” - 퍼즐 재료와 필기구, 색연필, 사인펜을 준비한다. - 퍼즐 뒤에 이름을 먼저 쓴다. - 퍼즐에 () 괜찮아 글을 적고, 관련된 그림을 그린다. 3. 친구와 서로 경험을 이야기하며 바꿔서 퍼즐을 맞춰본다. - 퍼즐 만드는 규칙도 친구와 바꿔본다. - 시간에 따라 2명, 4명에서 같이 해본다.		
	마 무 리	1. 정리 및 마무리 “누구나 실수를 해요. 그러면 실수했을 때 어떻게 하면 좋을까요?” “맞아요, 괜찮아, 다시 하면 되지. 다음에 어떡하면 될까 스스로 계획도 세워보는 거예요.”		

활동사진	
유의점	• 퍼즐을 맞추면서 실수를 하더라도 “괜찮아”, “다시 해보자”, “실수해도 돼”와 같은 비난하지 않는 언어를 사용하도록 지도한다. • 퍼즐에 표현하는 내용은 아동이 실제로 경험한 상황을 바탕으로 그리도록 안내한다. • 퍼즐의 내용, 그림, 색칠, 완성 정도 등 비교하거나 평가하지 않도록 지도한다.

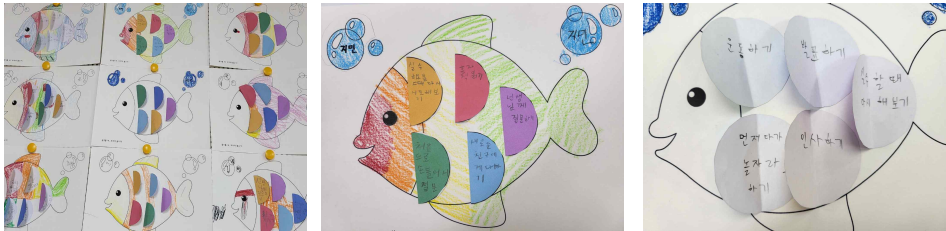
그림책		틀려도 괜찮아	차시	6차시
주제		감정 조절 하기	자아효능감 관련요소	자기조절 효능감
활동 목표		• 실수 후 느끼는 감정을 말할 수 있다 • 개인, 짝, 모둠 활동 종이컵 쌓기를 한다. • 종이컵 쌓기로 ‘다시하면 되지’ 말해본다.		
활동자료		PPT 활용, 모니터, 그림책 「틀려도 괜찮아」, 종이컵		
활동 내용	도 입	1. 주의집중 동요 - 틀려도 괜찮아 2. 지난 시간에 읽어본 그림책 「틀려도 괜찮아」 내용 이야기하기 “누구나 실수를 하고, 또 도전한다고 했어요. 그래서 퍼즐을 만들어서 나의 경험을 나누어 보았습니다.”		
	전 개	1. 실수했을 때 감정 이야기하기 “우리는 실수해도 괜찮다고 배웠어요. 그런데 막상 실수하면 어떤 ‘감정’이 감정이 들었나요?” 예1) “속상해요.” 예2) “부끄러워요.” “맞아요, 그런 감정이 들어요. 그럴 때 우리가 듣고 싶은 말은 지난 시간에 적었듯이 “실수해도 괜찮아”, “틀려도 괜찮아”였어요.		
		2. 괜찮아, 다시하면 되지! 종이컵 쌓기 • 개인 활동 - 교사는 각 아동에게 종이컵 4개를 제공하고 자유롭게 쌓도록 안내한다. • 짝 활동 - 순서를 정한 뒤 번갈아 가며 한 번씩 종이컵을 쌓도록 지도한다. - 친구의 종이컵은 허락 없이 사용하지 않도록 안내한다. - 종이컵의 위치나 모양을 변경하고자 할 경우 동의를 구하도록 한다. 친구가 변경을 원하지 않을 경우 인정하고, 존중하도록 하며, 변경에 동의한 경우 친구가 직접 행동하도록 안내한다. - 활동 과정에서 종이컵이 무너지거나 실수가 발생하면 비난하지 않고 “다시 하면 되지” 말할 수 있도록 지도한다. - 단, 고의적으로 무너뜨리는 행동은 허용되지 않는다고 고지한다. • 모둠 활동 - 활동 방법은 짝 활동과 동일하게 진행한다. - 인원이 증가함에 따라 모형의 크기와 쌓기의 구조가 복잡해질 수 있		

		음을 사전에 안내하고, 활동 결과가 예상과 다를 수 있음을 설명한다. - 활동 과정에서 어려움이 발생하더라도 모둠원끼리 “다시 하면 되지” 재시도를 촉진하는 언어적 안내를 통해 활동을 지속하도록 지도한다. 3. 종이컵 쌓기 단계별로 감정 변화를 이야기하기 - 개인, 짝, 모둠 활동 중 어떤 것을 다시 해보고 싶은지 묻는다. - 이유를 들어본다. 예3) “혼자 했을 때는 마음대로 해서 좋았어요.” 예4) “짝과 함께 했을 때가 가장 편했어요.” 예5) “실수했을 때 “다시 하면 되지!” 말해주서 고마웠어요.” 예6) “그렇게 하면 안 된다고 했는데 마음대로 해서 힘들었어요.”
	마무리	1. 정리 및 마무리 “마음대로 안 될 때가 있어요. 잘하고 싶은 데 안 될 때도 있고요. 그럴 때 어떻게 하면 될까요?” “그래요, 다시 하면 되지! 이야기 해보는 거예요.” “마무리 인사는 선생님이 “괜찮아” 외치면 여러분이 큰 목소리로 “다시 하면 되지!” 외치며 마무리 하겠습니다.” “괜찮아” 다같이: “다시 하면 되지!”
활동사진		
유의점	• 종이컵 쌓기에 과정을 설명해준다. • 친구가 실수했을 때 “다시 하면 되지” 말하도록 이야기한다. • 종이컵을 구기거나 입에 물지 않도록 안내한다.	

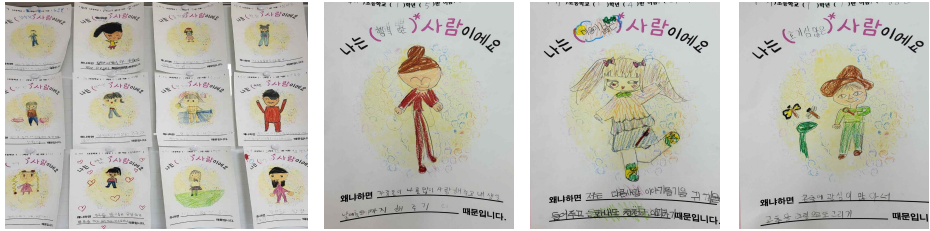
그림책	용기를 내, 무지개 물고기	차시	7차시
주제	용기 표현하기	자아효능감 관련요소	과제난이도 선호
활동 목표	• 무지개 물고기의 용기를 낸 장면을 말할 수 있다. • 용기가 필요했던 경험을 말할 수 있다. • 간단한 몸동작이나 표정으로 용기 있는 모습을 표현 할 수 있다.		
활동자료	PPT 활용, 모니터, 그림책 「용기를 내, 무지개 물고기」, 슬라이트		
활동 내용	도 입	1. 주의집중 동요 - 포기하지 마, 할 수 있어 2. 그림책 읽기 및 내용 이야기나누기 “흑부리 아저씨가 아프다고 했을 때 모두들 걱정했어요. 그런데 아저씨를 낮게 할 수 있는 붉은 해초가 있는 곳을 알았죠! 하지만 모두들 귀신 물고기가 산다는 소문에 겁을 내요. 그런데 누가 나섰을까요? “무지개 물고기 그리고 파란 꼬마 물고기였죠.” “무지개 물고기와 파란 꼬마 물고기에게는 무엇이 있었을까요? “용기!”	
	전 개	1. 무지개 물고기의 용기 장면 찾기 - 책에서 무지개 물고기가 용기를 냈던 순간은 언제였나요? 예1) “바위도 있고, 깊은 곳까지 들어갔을 때요.” 예2) “5개의 눈을 발견했을 때요.” - 그 장면에서 무지개 물고기는 어떻게 했나요? 예3) “멈추지 않고 계속 가서 결국 붉은 해초를 땀어요.” - 가장 기억에 남는 장면은 무엇인가요? 예4) “5개의 눈이 달린 귀신 물고기 아니라 작고 귀여운 다섯 마리의 아 귀였다는 걸 알게 됐을 때요.” 예5) “흑부리아저씨와 친구들이 무지개 물고기와 파란 꼬마 물고기에게 고맙다고 하는 장면이요.” 2. 나의 경험과 함께 진정한 용기란 무엇일까? 정의하기 예6) 진정한 용기란 “부끄럽고 두렵지만 자신 있게 발표하는 것”입니다. 왜냐하면 처음에는 망설였는데 용기를 내니까 잘 하게 됐습니다. 예7) 진정한 용기란 친구가 놀림을 받을 때 “하지 마!” 라고 말하는 것 입니다.	

		왜냐하면 제가 그런 모습을 봤을 때 할까 말까 망설였는데 용기를 냈기 때문입니다. 3. 용기맨 동작 만들고, 따라하기 - 슬레이트를 준비한다. - 친구들이 레디 액션! 외치면 아동은 자신이 도전하고 싶은 상황을 떠올리며 용기를 표현하는 간단한 동작을 만들어 본다. - 그 동작을 따라한다.
	마무리	1. 정리 및 마무리 “오늘은 배운 용기는 언제 실천해 볼 수 있을까요? 부끄러워서 말 못했던 친구에게 먼저 같이 놀자고 이야기를 해보는 거예요.”, “오늘도 즐거웠어.” 먼저 기분 좋은 말을 해보는 거예요. “마무리 인사는 선생님이 “오늘도” 외치면 여러분이 큰 목소리로 “즐거웠습니다.” 외치며 마무리 하겠습니다. “오늘도” 다같이: “즐거웠습니다.”
유의점		• 교사는 아동이 용기 표현 동작을 수행할 때 놀리지 않도록 안내한다. • 슬레이트 사용 시 손가락이 다치지 않도록 유의사항을 지도한다.

그림책		용기를 내, 무지개 물고기	차시	8차시
주제		과제 도전하기	자아효능감 관련요소	과제난이도 선호
활동 목표		• 내가 생각하는 어려운 과제를 말할 수 있다. • 어렵지만 해보고 싶은 이유를 말할 수 있다. • 물고기 접기로 과제를 적을 수 있다.		
활동자료		PPT 활용, 모니터, 그림책 「용기를 내, 무지개 물고기」, 활동지, 색종이, 필기구, 색연필, 사인펜, 가위, 풀		
활동 내용	도 입	1. 주의집중 동요 - 포기하지 마, 할 수 있어 2. 지난 시간에 읽어본 그림책 「용기를 내, 무지개 물고기」 내용 이야기하기 “무지개 물고기는 처음에는 깊은 곳이 무서웠지만, 계속해서 멈추지 않고, 결국 원하는 붉은 해초를 구할 수 있었어요. 만약 여러분이 무지개 물고기였다면 어떤 점이 어려웠을까요?” “어둡고, 정확한 길도 모르고, 한 번도 본 적 없지만 귀신 물고기 때문에 두려웠을 거예요. “그렇지만 어려움을 도전하고, 극복해서 결국 원하는 걸 얻었죠.”		
	전 개	1. 어려운 과제 말하기 “여러분에게 어려운 과제는 어떤 것이 있나요? 어려운 과제라는 것은 한번에 해결되지 않거나 반복적인 시도가 필요한 과제를 말해요.” “예를 들어, 수학 문제를 풀었는데 바로 답이 안 나오는 것, 색종이를 가위로 동그랗고 바르게 자르기, 넘어져도 두 발 자전거 타기 등을 말해요.” “이렇게 한 번 했지만 잘 되지 않아서 다시 해봤던 것들은 어떤 것이 있을까요?” 예1) “받아쓰기요. 공부하는 데 틀려요.” 예2) “실뜨기요. 저도 마지막 단계까지 가고 싶은데 잘 안 돼요.” 2. 어렵지만 계속 하고 싶은 이유 “어려워서 안 해도 되는 데 왜 계속 시도해보는 걸까요? 분명히 힘들고 속상하기 할 텐데요.” 예3) “하고 싶으니까요. 실수해도 계속하고 싶어요.” 예4) “친구들은 잘 하는 데…… 저도 잘 하고 싶어요.”		

		3. 무지개 물고기에 과제 적고, 용기 있게 발표하기 예5) “먼저 다가가 놀자라고 말하기” 예6) “울지 않고 발표하기”
	마 무 리	1. 정리 및 마무리 “계속 시도하고, 도전하고 싶은 과제를 적고 나니까 어떤 기분이 드나요? 여러분이 오늘 가위로 반듯하게 동그라미를 오렸잖아요, 처음부터 그렇게 잘 했었나요? 계속 했기 때문에 지금처럼 잘 하게 된 거예요. 여러분이 오늘 적고, 발표한 과제들도 반드시 잘 하게 될 거예요.” “오늘 마무리 인사는 여러분 중에서 이야기해볼까요?” “마무리 인사는 ()이가 “용기 나와라” 외치면 우리가 큰 목소리로 “뚝딱!” 외치며 마무리 하겠습니다. “용기 나와라” 다같이: “뚝딱!”
활동사진		
유의점	● 과제는 크거나 복잡한 것이 아닌, 실제로 시도할 수 있는 활동으로 안내한다. ● 가위 사용 시 안전하게 사용할 수 있도록 지도한다. ● 과제 선택 과정에서 또래와의 비교가 이루어지지 않도록 안내한다.	

그림책		나는 () 사람이에요	차시	9차시
주제		자아 표현하기	자아효능감 관련요소	자신감
활동 목표		• 자신이 가진 여러 특성 중 한 가지 이상을 말할 수 있다. • 그림책 속 문장을 참고하여 자신을 설명하는 말을 구성할 수 있다. • 자신의 특성을 실제 행동 경험과 연결하여 표현할 수 있다.		
활동자료		PPT 활용, 모니터, 그림책 「나는 () 사람이에요」, 활동지, 연필, 지우개, 색연필, 사인펜		
활동 내용	도 입	1. 주의집중 동요 - 꿈을 꾸는 어린이 2. 그림책 읽기 및 내용 이야기나누기 - 표지를 보며 “주인공의 모습이 어때 보이나요?” “편안하다, 여유롭다, 행복하다, 뿌듯하다.” 다양한 표현들이 나오죠. “오늘의 책 제목을 활용해서 ‘나는 어떤 사람인지’를 생각해보는 활동을 하겠습니다.”		
	전 개	1. 나를 나타내는 단어 찾기 “여러분이 생각하는 나는 어떤 사람인지 말해볼까요?” (친절한 / 용감한 / 차분한 / 도전하는 / 조용한 / 밝은 / 노력하는 / 달리기 잘 하는 / 그림을 잘 그리는 / 관찰을 좋아하는 등) “그럼 앞에 있는 (PPT) 화면을 보고 나를 떠오르게 하는 단어를 넣어서 제목과 이유를 넣어서 발표해 보겠습니다. 예1) “나는 (친절한) 사람이에요. 왜냐하면 친구가 다쳤을 때 보건실에 데려다줬기 때문입니다.” 예2) “나는 (도전하는) 사람이에요. 왜냐하면 운동을 좋아해서 자전거와 인라인을 배우고 있기 때문입니다.” 2. 나는 () 사람이에요 표지 만들기 - 활동지에 나를 소개하는 책 제목을 적는다. - 이유를 적는다. - 나를 나타내는 그림을 그린다.		

	마 무 리	1. 정리 및 마무리 “오늘은 발표가 없습니다. 대신 다음 주에 마지막 시간으로 오늘 만든 활동지를 가지고 친구들 앞에서 ‘나는 () 사람이에요’를 발표할 예정입니다..” “오늘 인사는 내가 제목으로 적은 나를 다같이 한 목소리로 말하면서 마무리 하겠습니다.” “나는 () 사람이에요.”
활동사진		
유의점		• 특성 표현 시 아동 간 비교나 평가가 이루어지지 않도록 지도한다. • 추상적인 표현은 실제 행동 경험으로 재진술하도록 돕는다.

그림책	나는 () 사람이에요	차시	10차시
주제	나를 표현해요	자아효능감 관련요소	자신감
활동 목표	• 자신을 나타내는 문장을 발표할 수 있다. • 지난 포트폴리오 활용하여 수업을 통해 느낀 점을 말할 수 있다. • 친구의 발표를 경청하여 듣는다.		
활동자료	PPT 활용, 모니터, 그림책 「나는 () 사람이에요」, 지난 시간 활동물		
활동 내용	도 입	1. 주의집중 동요 - 포기하지 마, 할 수 있어 2. 지난 시간에 읽어본 그림책 「나는 () 사람이에요」 내용 이야기하기 “오늘은 여러분이 지난 9회 동안 표현되었던 ‘나의 모습’을 친구들에게 소개하는 날이에요.	
	전 개	1. 나를 표현하는 발표하기 “지난 시간에 나는 어떤 사람인지 글과 그림으로 표현했습니다. 그 내용 그대로 소개해도 되고, 그 동안 도전하고 싶었던 것, 용기냈던 경험, 또 내가 해냈던 경험 등 나를 표현하는 말들을 모두 모아서 발표해도 됩니다. 오늘은 우리 모두 발표하겠습니다.	
		2. 포트폴리오 돌아보기 우리 교실에 여러분이 10회 동안 만든 활동지와 만들기가 있습니다. 그 동안 무엇이 가장 기억에 남나요? 예1) 처음에는 발표하는 게 힘들었는데 이제는 잘 할 수 있을 거 같아요. 예2) 괜찮다는 말 듣는 게 제일 기억에 남아요. 예3) 칭찬 나무 만들 때 재미있었어요. 또 하고 싶어요. 예4) 오늘 발표한 거예요. 지금까지 제일 잘한 거 같아요.	
		3. 더욱 기대되는 나 “앞으로 어떤 사람이 되고 싶나요?” 예5) “친구들에게도 괜찮다고 말해주는 사람이 되고 싶어요.” 예6) “겁내지 말고 도전하는 사람이 되고 싶어요.”	
		1. 정리 및 마무리 “오늘 여러분은 친구들 앞에서 ‘나는 어떤 사람인지’를 말해보았습니다.	

	마 무 리	처음에는 말하기가 어려웠던 친구도 있었고, 짧게 말한 친구도 있었지만, 모두 자기 생각을 끝까지 표현해보았다는 점이 중요합니다. 지난 10번의 활동 동안 여러분은 ‘괜찮아’, ‘다시 해볼 수 있어’, ‘도전해볼 수 있어’라는 경험을 하나씩 쌓아왔습니다. 앞으로도 새로운 일을 만났을 때 오늘처럼 자기 생각을 말해보고, 다시 시도해보는 어린이가 되기를 바랍니다. 오늘 활동은 여기까지 하겠습니다.”
유의점		• 발표할 때 친구와 비교하거나 누가 더 잘했는지 말하지 않도록 지도한다. • 발표가 어려운 아동은 짧게 말하거나, 교사의 질문에 답하는 방식으로 참여하도록 돕는다. • 결과보다 과정에서 해본 경험에 초점을 두어 이야기하도록 안내한다.

Abstract

Ulsan University General Graduate School

Major in Child and Family Welfare

Ji Mi-Ok

Supervisor: Kim Young-Joo

Elementary school years are a period in which children's self-understanding develops rapidly, and self-awareness formed at this stage exerts a substantial influence on learning and social adjustment. This study examined the effects of picture book - based self-awareness and expression activities on the self-efficacy of first-grade elementary school students, focusing on helping children accurately identify and appropriately express their emotions and thoughts. Specifically, the study investigated whether these activities have significant effects on overall self-efficacy and its subdomains of confidence, self-regulatory efficacy, and task difficulty preference, and addressed the following research questions:

1. Do picture book - based self-awareness and expression activities have a significant effect on children's self-efficacy?
 - 1-1. Do these activities have a significant effect on children's confidence?
 - 1-2. Do these activities have a significant effect on children's self-regulatory efficacy?
 - 1-3. Do these activities have a significant effect on children's task difficulty preference?

To verify these research questions, 30 first-grade students from U Elementary School in U Metropolitan City were recruited and assigned to an experimental group (n = 15) and a control group (n = 15). The experimental group participated in ten 40-minute sessions of self-awareness and expression activities using five picture books, conducted two to three times per week over four weeks, while the control group did not receive this intervention. Self-efficacy was measured using items from the scale originally developed by Cha Jeong-eun (1997) and adapted for elementary school students by Han Hye-jin (2002). several items were revised to align with the developmental level of first-grade children, and the same instrument was administered in both the pre-test and post-test. Data were

analyzed using SPSS 31.0. Cronbach's α was computed to examine the reliability of the measurement tool, an independent samples t -test was used to verify group homogeneity before the intervention, and independent samples and paired samples t -tests were conducted to analyze post-test differences between groups and pre - post changes within groups.

The main findings are as follows. No significant difference in self-efficacy was observed between the two groups in the pre-test; however, in the post-test the experimental group showed significantly higher overall self-efficacy scores than the control group. The experimental group also demonstrated statistically significant improvements in all three subdomains—confidence, self-regulatory efficacy, and task difficulty preference—whereas the control group showed no significant changes. These results suggest that picture book - based self-awareness and expression activities helped children understand their emotions and experiences and strengthened positive self-awareness, and that repeated opportunities to express themselves through verbal and nonverbal activities were reflected in enhanced self-efficacy scores.

Based on these findings, picture book - based self-awareness and expression activities appear to support first-grade children in understanding their inner experiences and expressing them in various ways, thereby effectively enhancing their self-efficacy. The study is meaningful in that it empirically confirms the effectiveness of picture book - based self-awareness and expression activities for improving the self-efficacy of first-grade students and indicates that picture books can facilitate children's emotional understanding and self-expression while enhancing confidence, self-regulatory efficacy, and task difficulty preference. These results provide foundational data for designing educational programs that promote the emotional and social development of lower-grade students and suggest the need for instructional strategies that systematically support children's self-awareness and expression through developmentally appropriate picture books. Future research should expand sample size, intervention duration, and activity types to improve the generalizability and applicability of picture book - based self-awareness and expression programs.

Keywords: picture books, self-awareness, self-expression, self-efficacy, first-grade elementary students