한국보육지원학회지, 제7권 4호, 2011, 한국보육지원학회
Journal of Korean Child Care and Education
Vol. 7, No. 4, 2011, pp.95-118
Korean Association of Child Care and Education

예비유아교사의 여가활동 실태와 스트레스 수준에 관한 연구

A Study on the leisure activities and the level of stress for pre-service preschool teachers

강신영(Kang, Shin-young)*

본 연구의 목적은 예비유아교사들의 여가활동 실태와 스트레스 수준을 알아봄으로써 예비유아교사의 생활지도를 위한 참고자료를 제공하는 것이다. 본 연구를 위하여 557명의 유아교육과, 아동복지학과 학생들에게 설문조사를 실시하였다. 설문은 인구학적 변인, 여가활동, 스트레스수준으로 구성되었다. 분석은 spss통계 프로그램을 사용하였다. 본 연구의 결과를 통해 예비유아교사들은 여가활동이 제한적이며, 학업수행에 대해 스트레스 수준이 높고, 수입과 지출의 불균형을 경험하고 있는 것을 알 수 있었다. 예비유아교사의 교육에 대한 시사점은 다음과 같다. 첫째, 예비유아교사들의 여가활동을 다양하게 할 수 있도록 지원해주어야 한다. 둘째, 예비유아교사들의 학업 수행을 지원하기 위한 다양한 시도가 필요하다. 셋째, 예비유아교사들의 건강한 생활패턴과 건전한 경제생활을 위한 생활지도가 요구된다.

주제어: 예비유아교사, 여가활동, 스트레스 수준, 생활지도

* 제1저자(교신저자): 부산대학교 유아교육학과 BK21 계약교수, wanghubab@pnu.edu

Ⅰ. 서 론

유아교사는 유아교육관련 학과에서의 대학생활을 통해 다양한 경험을 가지게 되며, 이는 유아교사의 자질을 형성하는 주요한 토대가 된다. 대학에서 어떤 경험을 거치느냐가 그들의 교사로서의 자질에 영향을 미친다는 것이다(하종덕, 송경애, 2007). 유아교육현장에서 요구하는 유아교사는 전문적인 지식이나 기술을 강조하기보다는 개인적 자질을 갖춘 교사로서, 겸손한 마음으로 자신의 부족함을 알고 이를 보완 성장시킬 줄 아는 교사이다. 따라서 건강한 교사신념의 기초를 마련하기 위해서는 교사양성과정의 역할이 중요하며(이경옥, 2002), 유아교사 양성기관에서는 개인적 자질 및 인성교육을 교육과정에 포함할 필요가 있다(이선미, 차정윤, 변혜원, 2008).

예비유아교사인 각 대학 및 대학교의 유아교육과, 아동관련학과 학생들은 청년후기 혹은 성년초기에 속하며, 사회인이 되는 준비과정에서 자신의 자아정체감을 형성하면서 발달과업을 수행하는 매우 중요한 시기에 있다. 그러나 우리나라 대학생들의 경우, 대학 진학을 위해 청년 전기의 발달과업인 부모로부터의 독립, 동료집단과 어울리기, 신체적 구조나 생리적 변화에 대한 적응 등을 지체시켜 왔다(이미연, 2004). 이러한 이유로 대학생들은 유예했던 발달과업에 더하여 갑자기 주어지는 자유로운 시간들 속에서 새로이 부딪히는 다양한 대인관계, 자아정체감, 사회적 가치관의 수용, 자기탐색, 대학졸업후의 진로와 취업 문제, 대학에서의 학습과 학문탐구, 결혼을 위한 준비 등의 많은 스트레스를 경험할 수 있다(김계현, 손진희, 김성경, 1995; 박제일, 2007; 박제일, 임승환, 2002; 이동훈, 강선우, 2006; 황상민, 박제일, 1996).

스트레스는 신체에 가해지는 어떤 요구에 대한 신체의 비특정적인 반응으로 정의되며, 소음, 추위 등과 같은 부정적인 사건뿐만 아니라 입학, 결혼, 취직과 같은 긍정적인 자극도 스트레스 원에 포함하고 있다(Selye, 1979). 이러한 긍정적인 자극의 적절한 스트레스는 인생의 활력소가 되고, 동기를 강화시키기도 하지만 과도한 스트레스는 의욕을 상실시키고 질병에 걸리게까지 한다(송종원, 박선해, 2005). Lazarus와 Folkman(1991)은 스트레스를 개인의 안녕을 위협하고 개인의 자원을 요구하거나 초과하는 것으로 평가되는 환경과 개인사이의 특정한 관계로 정의하면서, 사람들은 개인과 환경의 상호작용의 요구를 관리하기 위한 인지적이고 행동적인 시도로 그것에 대처한다고 하였다. 따라서 인생의 새로운 국면에 접어든 대학생들은 일반적인 성인과는 다른 유형의 스트레스를 경험할 수 있다는 점에서 예비유아교사

들이 어떠한 스트레스를 어떻게 경험하고 있는지 알아보는 것은 의미가 있다고 하겠다.

예비유아교사들의 스트레스에 대한 선행연구에서 예비유아교사들은 다른 일반적인 전공의 대학생들에 비해 스트레스도 훨씬 적게 받고 있었고, 보다 외향적이고, 감정적인 성격적 경향을 보였다. 그 스트레스는 상대적으로 1학년들이 다소 높았으나 그 차이는 크지 않았으며, 스트레스에 대한 대처방식과 대학생활적응력에는 학년 간 차이가 없었다(하종덕, 송경애, 2007). 예비유아교사들의 스트레스 대처방식은 사회적 대처를 가장 많이 사용하고 있었다. 개인적 차원에서도 적극적 대처, 정서표출, 긍정적 해석, 정서적 진정 등 긍정적 의미의 대처법을 많이 사용하고 있었다. 그러나 고집이나 정서표출, 적극적 망각 등의 차원에서는 편차가 상당하였다(송종원, 박선해, 2005). 스트레스에 대한 사회적 대처를 지지하는 연구들에서 밝혀진 스트레스의 경감에 영향을 미치는 요인은 가족관계를 포함한 사회적 지지, 자기효능감 등이다(김현정, 2007; 오주, 2010; 한금선, 박은숙, 송준아, 김근면, 진종희, 강현철, 2007).

이미 밝혀진 변인들을 고찰하면서 본 연구자는 예비유아교사의 여가활동에 관심을 두게 되었다. 하루 일과를 학교수업과 수업 외의 시간으로 나눌 때, 학교수업 외의 시간을 어떻게 보내는지의 여부는 정규교육과정 이외의 대학생활 경험 내용을 말해주는 변인이기 때문이다. 여가시간은 스트레스에 대한 사회적 대처방안을 활용할 수 있는 시간이기도 하다. 여가로 얻는 만족은 개인의 생활과 질과 정신건강에 영향을 미치고, 그 사회의 여가문화를 형성하는데 영향을 미친다(권미화, 1994). 여가활동은 경제적 관점에서 필요하고, 보상되는 일과 대조되는 것으로, 자유시간에 행해지는 자발적인 활동이며(Berger, 1962), 자기개발의 기능을 가짐으로써 기계적인 일상적 사고나 행동으로부터 개인을 해방시키고, 보다 폭넓고 자유로운 사회적 활동에의 참가나 실무적 기술훈련 이상의 순수한 의미로, 육체, 감정, 이성의 도야를 가능케 한다(Dumazedier, 1967).

본 연구에서 여가활동은 현대인이 사회의 한 구성원으로서 삶을 영위할 때 타인으로부터의 자유, 일에서의 자유, 가정에서의 자유, 사회적 구속(지위, 직책, 책임과 의무)에서의 자유로운 상태 속에서 자신만을 위해 투자할 수 있는, 편안하고 행복한 휴식과, 자아실현과 자아개발을 위한 나만의 자유로운 활동으로 보는 양광희(2000)와 김세천(2001)의 개념을 적용하여 생활의 실제적 필요가 동반된 활동이 끝난 후의 자유시간이며, 일, 수면, 기타 필수적인 것이 바쳐진 시간을 제외한 여유시간으로 정의하였다. 실제적 필요에 의한 활동 중에서 수면패턴, 자기계발 활동과 아르바이트는 예비유아교사의 생활지도에 필요한 사항이므로 실태조사를 연구내용에

포함하였다.

여가활동의 효과는 스트레스와 긴장의 해소, 삶의 에너지 충전, 인간 삶의 질적 향상, 자아실현 및 자기개발, 건강 및 행복추구, 사회의 건전한 분위기 조성, 생산성 향상 등이 있다(이미연, 2004). 여가활동의 유형은 주관적 행복감에 가장 큰 영향력을 미치는 변인이며, 여가만족도에도 유의미한 영향을 미친다(김광득, 1997; 임번장, 정영린, 1995; 조용하, 1996). 여가활동유형 중에서는 생활체육, 스포츠같은 능동적이고 사회적인 여가활동이 삶의 질, 주관적 행복감, 여가만족도와 생활만족도에 크게 기여한다(강봉화, 김홍석, 2000; Campbell, 1979; Peppers, 1995).

주관적 행복감에 여가활동의 영향이 크다는 맥락에서 볼 때, 예비유아교사의 여가활동에서 활동적으로 재미있게 잘 노는 것은 중요하다. 어린 아이들의 신체단련과 발달을 위해 가장 좋은 것은 놀이이다. 아이들에게 놀이는 기쁨이지 의무가 아니다. 유아교사는 이러한 아이들과 함께 놀아야 한다. 이 속에서 아이들이 느끼는 기쁨을 함께 공감할 수 있어야 한다(임재택, 2010). 예비유아교사들은 대학생활을 시작하기 전까지 장기간 여가활동에서 소외되어 살아왔다. 활동적으로 재미있게 놀아보지 못했던 그들에게 주어진 대학생활의 여가가 어떻게 자리매김되고 있는지 그 실태를 알아보는 것은 매우 중요한 일이라 할 것이다. 행복한 예비유아교사는 행복한 유아교사가 될 확률이 높고, 행복한 유아교사는 행복한 유아를 키워낼 확률이 높다는 전제로 본 연구는 시작되었다.

예비유아교사들의 학업에 관한 갈등이나 만족도를 연구한 문헌은 많으나, 여가활동을 연구한 논문은 적으며, 예비유아교사를 대상으로 한 스트레스와 여가활동을 관련지어 살펴본 연구는 찾아볼 수 없었다. 본 연구에서는 예비유아교사의 여가활동의 실태를 구체적으로 알아보고, 그것과 스트레스 수준과의 관계를 알아보고자 하였다. 일반적인 대학생 전체를 대상으로 한 연구에서도 여가활동의 가치와 중요성의 인식이 높아지고 있으며, 여가활동을 통해 삶의 질 향상을 추구하는 것으로 나타났다(김동진, 1993). 따라서 본 연구에서 여가활동과 스트레스를 연계하여 고찰하는 것은 예비유아교사의 생활지도에 중요한 자료를 제공하게 될 것으로 생각된다.

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 예비유아교사의 여가활동의 실태는 어떠한가?

둘째, 예비유아교사의 스트레스 수준은 어떠한가?

셋째, 예비유아교사의 여가활동에 따른 스트레스 수준은 어떠한가?

Ⅱ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 부산, 대구, 강원도지역의 2년제, 3년제, 4년제 대학 및 대학교의 유아교육과 및 아동복지학과에 재학 중인 예비유아교사 557명을 대상으로 하였다. 총 560부의 설문지를 배부하였으며, 최종 회수된 설문지는 557부로, 99%의 회수율을 보였다. 이 중에서 결측값이 많거나 성실하지 않은 응답지 1부를 제외하고 556부를 분석에 사용하였다. 그러나 문항에서 발생한 결측값으로 인해 결과에서 총합이 556이 아닌 경우도 발생하였다. 연구대상의 일반적 배경은 다음과 같다.

<표 1> 연구대상 예비유아교사의 일반적 배경

일반적 배경		N	%
성별	여	535	96.2
	남	21	3.8
연령	19세	276	49.6
	20세	209	37.5
	21세	40	7.2
	22세 이상	30	5.4
대학학년제	2년제	191	34.4
	3년제	146	26.3
	4년제	219	39.4

2. 연구도구

1) 예비유아교사의 여가활동에 관한 설문

본 연구에서는 강경빈(2006), 김상룡(2009), 심상신(2003), 최경칠, 최만준(1998), 하선우(2010), 홍진원, 박상규, 전태준(2009)등의 대학생의 여가활동 관련 연구들과, 여가활동유형을 스포츠 및 건강활동, 취미 및 교양활동, 오락 및 사교활동, 감상과 관람활동, 행락 및 관광활동 등으로 분류한 김광득(1997), 조용하(1996)의 연구를 참고하여 문항을 구성하였다. 구성된 문항 중에서 예비유아교사들의 여가활동의 실태를 구체적으로 알아볼 수 있는 양호한 문항을 선정하기 위해 유아교육 전문가 2인의 논의를 거친 후 예비조사를 실시하였고, 총 21문항을 뽑아 최종 설문지를 구성하였다.

2) 스트레스 수준 검사

본 연구에서 사용된 스트레스 수준 검사는 예비유아교사들이 일상생활에서 경험할 수 있는 스트레스가 무엇인지, 그리고 그러한 스트레스로 인하여 긴장과 괴로움의 수준이 어느 정도인지를 알아보기 위한 것이다. 이 척도는 Holmes와 Rahe(1967), Coddington(1984)이 사용한 스트레스 생활사건 척도를 홍원희(1992), 김명숙(2002), 최풍호(2004)가 번안·수정하여 사용한 것을 본 연구의 목적에 맞게 우리나라 대학생용으로 재구성하여 사용하였다. 이 검사는 경험한 사건에 대해 자신이 지각한 스트레스 정도를 '매우 받았다'의 3점부터 '전혀 받지 않았다'의 0점까지 반응하는 4점 평정척도로 구성되어 있다. 스트레스 수준 검사의 문항구성은 '가족 관련' 12문항, '학교 관련' 4문항, '친구 관련' 5문항, '본인 관련' 5문항, '사회 환경' 2문항의 5개 영역 총 28문항으로 이루어져 있다. 점수 범위는 0-84점이며, 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높은 것으로 해석된다. 스트레스 수준 검사의 문항 구성과 하위요인별 신뢰도는 다음 표와 같다.

<표 2> 스트레스 수준 검사 문항 구성과 하위 요인별 신뢰도

문항내용	문항번호	문항 수	신뢰도
가족관련 스트레스	1, 2, 4, 6, 8, 10, 21, 22, 24, 25, 27, 28,	12	.783
학교관련 스트레스	5, 7, 12, 17	4	.585
친구관련 스트레스	9, 11, 16, 18, 26	5	.507
본인관련 스트레스	3, 13, 14, 15, 19	5	.623
사회환경 스트레스	20, 23	2	.671
전체		28	.866

3. 자료분석

본 연구에서는 SPSS 12.0 통계분석 프로그램을 이용하여 자료를 분석하였다. 예비유아교사의 여가활동 실태를 알아보기 위하여 빈도와 백분율을 산출하였고, 예비유아교사의 스트레스 수준은 평균과 표준편차를 산출하였다. 여가활동 실태에 따른 스트레스 수준의 차이를 알아보기 위해 일원변량분석을 하였다.

Ⅲ. 결과 및 해석

1. 예비유아교사의 여가활동의 실태

예비유아교사들의 여가활동의 빈도, 시간 및 동기는 다음 <표 3>과 같다.

<표 3> 예비유아교사들의 여가활동 빈도, 시간 및 동기

범주	응답	빈도	백분율
빈도	전혀 못하고 있다	57	10.3
	한 달에 1회	167	30.0
	일주일에 1회	245	44.1
	1주일에 3-4회 이상	87	15.6
	계	556	100.0
시간	1시간 미만	42	7.6
	1-2시간	109	19.8
	2-3시간	164	29.8
	3-5시간	130	23.6
	5시간 이상	106	19.2
	계	551	100.0
동기	스트레스 해소	259	48.4
	건강유지 및 체력증진	19	3.6
	단조로운 일상생활로부터 해방	185	34.6
	사회적 관계 증진	26	4.9
	가족 화목	10	1.9
	자기 계발	20	3.7
	신앙 증진	7	1.3
	기타	9	1.7
	계	535	100.0

예비유아교사들은 여가활동을 일주일에 1회 한다는 대답의 빈도가 가장 많았으며(44.1%), 다음으로 한 달에 1회 한다는 대답이 많았다(30.0%). 여가활동을 전혀 못한다는 대답도 8.9% 로 나타났다.

예비유아교사들의 1회 여가활동 시간은 2-3시간, 3-5시간이라고 응답한 빈도가 가장 많았다(29.8%, 23.6%). 5시간 이상 여가활동을 한다는 응답도 19.2%로 나타났다.

예비유아교사들의 여가활동 참여에 대한 가장 큰 동기는 스트레스 해소로 나타났다(48.4%). 다음으로 단조로운 일상생활로부터 해방이라고 응답한 빈도가 많았다(34.6%). 반면, 건강유지 및 체력증진이나 사회적 관계 증진 등의 다른 동기를 위해서라고 응답한 빈도는 5% 미만으로 적었다.

예비유아교사들이 여가활동으로 하는 운동, 친교활동과 서클활동의 종류는 <표 4>와 같다. 서클(동아리, 동호회)활동 문항은 중복응답을 허용하였다.

<표 4> 예비유아교사들의 운동, 친교활동과 서클활동의 종류

범주	응답	빈도	백분율
운동	하지 않는다	255	46.3
	걷기, 조깅, 등산	192	34.8
	요가, 필라테스, 스트레칭	54	9.8
	스포츠댄스, 에어로빅, 재즈댄스 등	4	0.7
	수영	2	0.4
	헬스	17	3.1
	구기종목	8	1.5
	기타	19	3.4
	계	551	100.0
친교활동	하지 않는다	20	3.9
	노래방	62	12.2
	PC방	17	3.4
	음주가무(주점, 클럽)	99	19.5
	체육활동	11	2.2
	보드게임	2	0.4
	만남과 대화(커피숍에서 친구들과)	272	53.6
	온라인 채팅	12	2.4
	기타	12	2.4
	계	507	100.0
서클활동	학과관련	118	47.4
	봉사관련	33	13.3
	예술, 공연관련	22	8.8
	동문관련	3	1.3
	운동관련	15	6.0
	종교관련	28	11.2
	친목관련	20	8.0
	기타	10	4.0
	계	249	100.0

예비유아교사들은 여가활동으로 운동을 하지 않는다는 응답을 가장 많이 하였다(46.3%). 다음으로 걷기, 조깅, 등산(34.8%)과 요가, 필라테스, 스트레칭(9.8%)을 한다는 응답이 많았으며, 그 외의 응답은 5%미만으로 집계되었다.

예비유아교사들의 친교활동은 만남과 대화(커피숍에서 친구들과)에 집중되어 있는 것으로 나타났다(53.6%). 다음으로 음주가무(19.5%), 노래방(12.2%) 등이 친교활동에서 높은 빈도를 차지하였다.

예비유아교사들은 학과 관련 동아리 활동(교구, 인형 등, 21.2%), 봉사 관련 서클활동(5.9%)이 다음으로 많았다. 그러나 전반적으로 참여비율은 낮은 편이었다.

예비유아교사들의 실제적 필요에 의한 활동 중에서 수면패턴, 자기계발 활동과 아르바이트의 실태는 다음 <표 5>와 같다.

예비유아교사들의 수면패턴 응답 중 가장 빈도가 높은 것은 전체 취침시간이 4-7시간(70.1%), 취침시각은 자정에서 새벽 2시(62.1%), 기상은 아침 6-8시로 나타났다(57.9%).

예비유아교사들의 자기계발 활동에 대한 질문에 하지 않는다고 응답한 빈도가 가장 많았으며(47.3%), 다음으로 미술활동(17.7%), 외국어(13.9%) 순서대로 응답이 많았다.

예비유아교사들은 아르바이트를 하지 않는 경우가 가장 많았다(74.3%). 서비스업(11.0%)과 판매업(7.2%)의 빈도가 그 다음으로 나타났다.

<표 5> 예비유아교사들의 수면패턴, 자기계발 활동과 아르바이트 실태

범주	응답	빈도	백분율
수면시간	거의 매일 밤을 샌다	2	0.4
	2시간 미만	0	0.0
	2-4시간	39	7.0
	4-7시간	390	70.1
	7시간 이상	125	22.5
	계	556	100.0
취침시각	밤10시 이전	9	1.6
	밤10-12시	124	22.4
	12-새벽2시	344	62.1
	새벽2-새벽4시	74	13.4
	새벽4시 이후	3	0.5
	계	554	100.0
기상시각	새벽4시 이전	0	0.0
	새벽4-6시	40	7.2
	아침6-8시	321	57.9
	아침8-10시	179	32.4
	오전10시 이후	14	2.5
	계	554	100.0
자기계발 활동	하지 않는다	259	47.3
	미술활동(종이접기, POP등)	97	17.7
	유아교육 프로그램(가베, 몬테소리, 프뢰벨 등)	15	2.7
	구연동화, 인형극 등	29	5.3
	특별프로그램(유아영어교육, 체육교육 등)	10	1.8
	외국어(영어회화, 토익, 일어, 중국어 등)	76	13.9
	기타	61	11.3
	계	547	100.0
아르바이트	하지 않는다	413	74.3
	서비스(호프, 식당, PC방 등)	61	11.0
	판매(백화점, 마트, 편의점 등)	40	7.2
	강습(과외, 학원강사 등)	8	1.4
	육아(베이비시터 등)	6	1.1
	제조(공장, 수공업 등)	0	0.0
	기타	28	5.0
	계	556	100.0

예비유아교사들의 한 달 수입과 지출에 대한 개인적 인식은 <표 6>과 같다.

<표 6> 예비유아교사들의 한 달 수입과 지출에 대한 개인적 인식

응답	빈도	백분율
수입이 넉넉하여 여유가 있다	17	3.1
수입은 많으나 지출도 많아 여유가 없다	89	16.1
적절한 수입과 지출이다	169	30.5
수입이 적으나 지출이 적어 불편함 없다	51	9.2
수입이 적어서 기본지출도 힘든 지경이다	84	15.2
수입과 관계없이 지출이 과하게 많다	125	22.6
기타	19	3.4
계	554	100.0

예비유아교사들의 한 달 수입과 지출에 대한 개인적 인식에서 가장 많은 빈도를 차지한 응답은 적절한 수입과 지출이라고 생각하는 것이었다(30.5%). 다음으로는 수입과 관계없이 지출이 과하게 많다는 응답이었고(22.6%), 수입이 많아도 지출이 많아 여유가 없다는 응답이 그 다음이었다(16.1%). 수입이 적어서 기본지출도 힘들다는 응답이 그 다음으로(15.2%), 이 응답들은 경제적으로 어렵다고 인식한다는 것을 나타낸다(53.9%).

2. 예비유아교사의 스트레스 수준

예비유아교사들의 스트레스 수준을 스트레스 척도의 하위영역별로 구별하여 보면 <표 7>과 같다.

<표 7> 예비유아교사들의 하위영역별 스트레스 수준

하위영역	총점		문항별	
	M	SD	M	SD
가족관련 스트레스	6.40	6.10	.53	.51
학교관련 스트레스	4.45	2.50	1.10	.63
친구관련 스트레스	1.83	2.12	.36	.42
본인관련 스트레스	6.72	3.27	1.32	.68
사회관련 스트레스	1.25	1.36	.62	.68
계	20.27	12.18	.73	.43

스트레스 척도의 하위영역별로 예비유아교사들의 스트레스 수준을 알아본 결과, 스트레스 수준은 전반적으로 낮은 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 이 검사의 점수범위는 0-84점이나, 예비유아교사들의 점수는 20.27이므로 스트레스 수준은 낮다고 볼 수 있다. 그러나 표준편차가 12.45로, 개인 간의 차이가 큰 것으로 나타났다. 총점평균에서는 가족관련 스트레스와 본인관련 스트레스가 높게 나타났으나, 각 하위영역별 문항 수에서 차이가 있으므로 큰 의미를 두기 어렵다. 따라서 문항별 평균을 산출하여 하위영역별 스트레스의 수준을 알아본 결과 예비유아교사들은 학교관련 스트레스(1.10)와 본인관련 스트레스(1.32)의 수준이 다른 영역보다 상대적으로 높은 것으로 나타났다.

예비유아교사의 학년에 따른 스트레스 하위영역별 일원변량분석 결과는 다음 <표 8>과 같다

예비유아교사의 스트레스 하위영역별 점수는 학년에 따라 유의미한 차이가 나지 않는 것으로 나타났다.

<표 8> 예비유아교사의 학년에 따른 스트레스 하위영역별 일원변량분석 결과

영역	학년	M	SD	F	Sig.
가족관련 스트레스	1학년	7.01	6.34	*.964*	.410
	2학년	6.21	6.12		
	3학년	6.49	6.01		
	4학년	5.44	5.38		
학교관련 스트레스	1학년	4.45	2.47	*1.023*	.382
	2학년	4.47	2.55		
	3학년	4.65	2.45		
	4학년	3.90	2.43		
친구관련 스트레스	1학년	1.64	2.19	*.813*	.487
	2학년	1.82	2.23		
	3학년	2.05	1.89		
	4학년	1.98	1.81		
본인관련 스트레스	1학년	6.94	3.55	*.310*	.818
	2학년	6.61	3.34		
	3학년	6.72	2.70		
	4학년	6.71	3.23		
사회관련 스트레스	1학년	1.31	1.36	*.340*	.796
	2학년	1.28	1.39		
	3학년	1.16	1.25		
	4학년	1.16	1.36		
스트레스총점	1학년	20.88	12.85	*.359*	.783
	2학년	19.97	12.46		
	3학년	20.73	11.44		
	4학년	19.14	10.13		

예비유아교사의 학교 년제에 따른 스트레스 하위영역별 일원변량분석 결과는 다음 <표 9>와 같다.

<표 9> 예비유아교사의 학교 년제에 따른 스트레스 하위영역별 일원변량분석 결과

영역	학교 년제	M	SD	F	Sig.
가족관련 스트레스	2년제	6.76	6.34	*1.115*	.329
	3년제	5.76	5.50		
	4년제	6.50	6.24		
학교관련 스트레스	2년제	4.57	2.72	*1.285*	.277
	3년제	4.16	2.37		
	4년제	4.53	2.37		
친구관련 스트레스	2년제	1.67	2.23	*3.154*	.043*
	3년제	1.60	1.62		
	4년제	2.11	2.29		
본인관련 스트레스	2년제	6.90	3.61	*3.888*	.021*
	3년제	6.07	3.17		
	4년제	7.00	2.98		
사회관련 스트레스	2년제	1.30	1.47	*.848*	.429
	3년제	1.13	1.23		
	4년제	1.29	1.33		
스트레스총점	2년제	20.83	13.06	*3.157*	.043*
	3년제	18.12	10.85		
	4년제	21.21	12.09		

*p<.05

예비유아교사의 스트레스 하위영역별 점수 중 학교 년제에 따라 유의미한 차이가 나타난 영역은 친구관련 스트레스, 본인관련 스트레스, 스트레스 총점이었다. 사후검증결과, 유의미한 차이가 있는 영역에서 3년제 학생들의 스트레스 점수가 2년제, 4년제 학생들의 스트레스점수보다 유의미하게 낮은 것으로 나타났다.

3. 예비유아교사의 여가활동에 따른 스트레스 수준

예비유아교사의 여가활동의 실태와 관련된 많은 변수들에 따른 스트레스 수준을 알아본 결과, 전반적으로 여가활동에 따른 스트레스 수준의 차이가 유의미하게 나타나지 않았다. 즉, 여가활동의 빈도, 1회 여가활동의 시간, 여가활동에 참여하는 사람, 여가활동 참여에 대한 가장 큰 동기, 자기계발 활동의 종류, 운동의 종류, 취미의 종류, 봉사활동의 장소, 문화생활의 종류, 친교활동의 종류, 종교, 수면패턴 중

기상시각, 이성 친구, 서클활동, 친구의 수, 아르바이트 등에 따른 스트레스 수준의 차이는 유의미하지 않았다.

여가활동에 따른 스트레스 수준에 차이를 보인 변인은 수면패턴 중 수면시간과 취침시각, 그리고 한 달 수입에 대한 개인적 인식이었다. 이 변인들에 대한 일원변량분석 결과는 다음과 같다.

<표 10> 여가활동에 따른 스트레스 수준에 차이를 보인 변인들의 일원변량분석 결과

범주	내용	M	SD	F	Sig.
수면시간	밤샘	.30	.43	*4.105*	.007**
	2-4시간	.73	.38		
	4-7시간	.76	.45		
	7시간 이상	.62	.39		
취침시각	10시이전	.85	.61	*5.116*	.000***
	10-12시	.59	.38		
	12-2시	.75	.42		
	2-4시	.84	.53		
	4시이후	.43	.25		
한 달 수입에 대한 개인적 인식	수입이 넉넉하여 여유가 있다	.74	.72	*4.520*	.000***
	수입과 지출이 많아 여유가 없다	.77	.44		
	적절한 수입과 지출이다	.59	.39		
	수입과 지출이 적어 불편함 없다	.71	.35		
	수입이 적어서 힘들다	.83	.47		
	지출이 과하게 많다	.81	.42		
	기타	.73	.38		

**p<.01, ***p<.001

예비유아교사들의 스트레스 수준에 차이를 보인 변인들 중 어느 집단 간의 차이인지 알아보기 위해 사후검증을 한 결과 수면시간에서 차이를 보인 집단은 '4-7시간(.76)'과 '7시간 이상(.62)'의 집단이었고, 취침시각에서 차이를 보인 집단은 '10-12시(.59)'와 '12-2시(.75)', 그리고 '10-12시(.59)'와 '2-4시(.84)'였다. 한 달 수입에 대한 개인적 인식에서 차이를 보인 집단은 '적절한 수입과 지출이다(.59)'와, '수입이 적어서 힘든다(.83)', '지출이 과하게 많다(.81)'이었다.

일상생활 변인들 중에서 학업성적, 학업에 대한 노력, 외모에 대한 만족도, 유아교사 적합성 등은 스트레스 수준에 유의미한 차이가 없었고, 가정형편, 우리 집 분위기, 학교생활 만족도 등에 따라서는 스트레스 수준에 유의미한 차이가 있었다. 스트레스 수준에 유의미한 차이를 보인 변인들에 대한 일원변량분석결과는 <표 11>

과 같다.

<표 11> 일상생활에 따른 스트레스 수준에 차이를 보인 변인들의 일원변량분석 결과

변인	내용	M	SD	F	Sig.
가정형편	아주나쁨	1.14	.38	*8.973*	.000***
	나쁨	.93	.41		
	중립	.70	.41		
	좋음	.65	.45		
	아주좋음	.75	.44		
	Total	.73	.43		
우리집 분위기	아주나쁨	1.41	.35	*11.781*	.000***
	나쁨	.99	.52		
	중립	.84	.45		
	좋음	.66	.40		
	아주좋음	.64	.40		
	Total	.73	.43		
학교생활 만족도	아주 불만족	.86	.43	*11.036*	.000***
	불만족	.91	.44		
	중립	.75	.43		
	만족	.58	.38		
	아주 만족	.69	.46		
	Total	.73	.43		

***p<.001

사후검증 결과 가정형편은 '아주 나쁨(1.14)'과 '중립(.70)', '좋음(.65)'간에, '나쁨(.93)'과 '중립(.70)', '좋음(.65)'간에 유의미한 차이가 나타났다. 우리집 분위기는 '좋음(.66)', '아주 좋음(.64)'집단이 나머지 '아주 나쁨(1.41)', '나쁨(.99)', '중립(.84)'집단보다 각각 유의미하게 낮았다. 학교생활 만족도는 '불만족(.91)'과 '중립(.75)', '만족(.58)' 간에, '중립(.75)'과 '만족(.58)' 간에 유의미한 차이가 나타났다.

Ⅳ. 논의 및 결론

본 연구는 부산, 대구, 강원도지역에 소재한 대학 및 대학교에 재학 중인 예비유아교사의 여가활동과 스트레스 수준을 연관지어 알아보았다. 본 연구의 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 예비유아교사들의 여가활동의 실태에서, 먼저 예비유아교사들의 여가활동의

빈도를 살펴본 결과, 일주일에 1회 한다는 대답의 빈도가 가장 높았다. 1회 여가활동 시간은 주로 '2-3시간', '2-5시간'정도 하는 경우가 가장 많았는데, 이는 일반 대학생들의 여가활동 참여시 평균 활동 시간이 2-3시간이었던 심상신(2003) 연구와 일치한다. 여가활동의 가장 큰 동기는 이미연(2004)의 연구와 유사하게 나타나 스트레스 해소(48.4%)와 단조로운 일상생활로부터 해방(34.6%)이었다. 여가활동 유형에서 친교활동으로는 친구들과 만나 대화를 한다고 응답한 학생이 52.7%로 가장 많았다. 서클활동은 중복응답을 허용하였음에도 불구하고 빈도가 249로, 전체 대상의 절반 미만으로 나타났다. 그 중에서도 학과 관련 서클활동을 한다는 답이 가장 많았다(21.2%). 운동은 하지 않는 경우가 46.3%로 가장 높았으며, 운동 중에서는 걷기, 조깅, 등산이 가장 높게 나타났다(34.8%). 이러한 결과는 일반 대학생들 중 여자보다는 남자가 신체적 레크리에이션을 더 선호하고(김삼룡, 2009), 스포츠에 적극적이라는(김남, 2005) 선행연구들의 결과들과 같은 맥락에서 이해할 수 있다. 반면 대학생들의 전공별 여가활동 유형 차이에 대한 노갑택, 박장근, 임란희(2007)의 연구에서, 모든 전공에서 스포츠 활동이 가장 많았던 결과와는 상반된다.

이처럼 여가활동 유형에 대한 질문들을 통해 대부분의 예비 유아교사들이 일반적인 여대생들과 다를 바 없는 정적이고 비활동적인 여가를 보내고 있음을 알 수 있다. 현직교사들은 유능한 유아교사의 조건으로 수업을 잘 하기 위한 능력들을 필요덕목으로 꼽았다. 유아에 대한 사랑도 중요하지만 교사의 가치관이나 교육철학, 유아교사의 기본 덕목 이외에도 생활습관, 체력, 민첩성 등을 중요하게 생각하고 있었다(강신영, 2010). 유아교육에서는 유아기에 필요한 기본 운동 기능과 기초체력을 기르도록 바깥놀이를 강조하고 있으며(문미옥, 2008), 교사들은 날씨와 계절에 구애받지 않고 바깥놀이를 일상생활 중에 자주 이루어져야 한다고 인식하고 있다(문경미, 정혜영, 이경화, 2011). 스포츠 활동과 같은 능동적이고 활동적인 여가활동에 참가하는 대학생들은 대학생활에 보다 잘 적응하게 되고 삶의 질을 향상시킴으로서 궁극적으로 자아실현을 높일 수 있다(문병일, 김백윤, 2009). 또한 여가활동 유형 중 생활체육활동 같은 능동적 여가가 수동적 여가보다 여가만족 또는 생활만족, 사회적응도에 크게 기여한다(강봉화, 김홍석, 2000; 하지연, 2005).

이러한 선행연구에 비추어 볼 때, 예비유아교사의 대학생활 적응 및 삶의 질과 사회적응을 위해서라도, 나아가서 건강한 유아교사로 키워내기 위해서 건전하고 동적인 여가생활로 유도할 필요가 있을 것이다. 형식적인 교육과정 뿐 아니라 비형식적인 교육과정에서도 일반 대학생들과 차별을 보이는 유아교사의 자질을 함양할 수 있는 요소들을 포함한 생활지도가 필요하다. 특히 신체적 건강을 위한 동적인 활동은 현재 예비유아교사들에게 더욱 필요하다 하겠다.

둘째, 예비유아교사들의 스트레스 수준은 전반적으로 낮은 것으로 나타났다. 스트레스 검사척도의 점수 범위는 0점에서 84점이며, 예비유아교사의 스트레스 점수 평균은 22.09점이었다. 전체 점수 범위와 비교하였을 때, 예비유아교사들의 스트레스 수준은 낮은 것으로 판단할 수 있다. 다른 전공의 대학생, 다른 연령의 집단, 다른 척도를 사용하여 스트레스 수준을 연구한 다른 연구들과 비교하여도 전체 점수 범위에 비해 스트레스 수준은 비교적 낮은 것으로 조사되었다(김기남, 백영아, 조진숙, 2009; 배옥현, 홍상욱, 2008; 송소원, 1999; 이영범, 2008; 최풍호, 2004). 대학생의 전공별 스트레스를 살펴본 김보혜와 동료들(2004)의 연구에서 사범 계열의 전체 스트레스 수준이 가장 낮게 나온 결과와도 일치한다.

일반적으로 스트레스는 해로운 것으로 인식하는 경향이 있지만 어느 정도 일정한 스트레스는 자아실현을 위한 의지향상의 역할을 하기도 한다(김상룡, 2009). 스트레스 수준이 적절하다면 자아실현을 위한 기대나 도전의지가 되어 삶의 활력요소로 작용한다고 볼 수 있다. 반면, 스트레스 수준이 지나치게 낮으면 삶에 대한 기대치나 의지가 약한 것으로 볼 수도 있다.

스트레스 수준이 상대적으로 높은 하위영역은 학교관련 스트레스와 본인관련 스트레스였다. 스트레스 수준이 상대적으로 높다고 볼 수 있는 1.5점 이상으로 평가된 문항들은 학교관련 스트레스에서 '7. 수업부담이나 과제나 시험에 대한 부담이 크다(1.92).', '12. 학업 성적 때문에 고민하였다(1.76).', 본인관련 스트레스에서 '13. 장래 나의 진로 문제로 고민하였다(1.92).', '14. 공부가 잘 안되어 짜증나고 괴로웠다(1.72).', '19. 외모나 키, 몸무게 때문에 고민하였다(1.55).'로 나타났다. 구체적인 스트레서(stressor)는 학업수행과 진로, 외모의 세 가지로 요약된다. 이것으로 보아 예비유아교사들은 학업에 대한 부담과, 이 공부를 통해 내가 무엇이 될까 하는데 대한 불안을 가장 큰 스트레스로 인식함을 알 수 있다. 다른 전공의 대학생에게서도 이와 동일하게 학업이 가장 큰 스트레스 요인으로 나타났지만(박재원, 서수교, 2006; 이영범, 2008), 비교적 취업률이 높고, 진로가 대부분 특정적인 예비유아교사들이 진로에 대한 고민을 다시 하고 있다는 사실은 기관별 환경의 편차나, 유아교사라는 직업에 대한 모종의 회의를 가진 것으로 유추할 수 있는 근거가 되지만 보다 심층적인 후속연구를 통해 명확히 밝혀야 할 것이다.

학년에 따른 스트레스 수준의 차이는 없었으나, 년제에 따른 차이는 나타났다. 하위영역별로 보면, 친구관련 스트레스, 본인관련 스트레스 및 총점이 2년제, 4년제가 3년제보다 높은 것으로 나타났다. 학년에 따른 수준차이는 없었으나 학년이 올라감에 따라 변화는 어떠한지, 년제별로 하위영역에서 차이가 나는 원인이 무엇인지 밝히는 후속연구가 있다면 예비유아교사의 생활지도에 도움이 될 것이다.

한편, 예비유아교사의 여가활동 실태에서 나타난 교사로서의 자기계발을 하지 않는다는 결과(47.3%)와 함께 가장 큰 것으로 나타난 학업스트레스를 연관시켜 보면, 두 가지 해석이 가능하다. 하나는 학업에 대한 스트레스가 크기 때문에 학업 외적인 요소에 대해 많은 신경을 쓸 여력이 없는 것으로 볼 수 있다. 이는 본 연구의 결과를 통해 유추할 수 있다. 둘째는 학업 수행에 대해서는 큰 부담을 느끼지만 다른 가능성을 찾으려는 노력은 하지는 않는다고도 해석할 수 있다. 이러한 무기력은 전체적으로 낮은 스트레스 수준을 보이는 대학생에 대한 선행연구와 상통하는 해석이다. 두 해석을 종합하여 보면, 학업에 대한 부담을 덜어주고 보다 다양한 자기계발을 유도하는 생활지도를 고려해 볼 수 있다.

셋째, 여가활동에 따른 스트레스 수준에서, 예비유아교사의 여가활동에 따른 많은 변인들 중 스트레스 수준에 차이를 보인 변인은 수면패턴과 수입에 대한 인식이었다. 그 외의 많은 변인들은 스트레스 수준에 차이를 보이지 않은 것으로 보아 여가활동의 동기가 스트레스 해소라고 답한 것과 대조된다. 이러한 결과에 대해 본 연구자는 가정 형편, 집안분위기와 학교만족도에 대한 변량분석을 통해 그 원인을 유추하여 보았다. 예비유아교사들의 스트레스 수준이 높은 하위요인은 학교관련 스트레스와 본인관련 스트레스였는데, 표 11의 학교만족도와 가정 형편과 연관시켜 볼 수 있다. 가족관련 스트레스가 상대적으로 높지 않고 경제적 인식에 대한 스트레스가 높은 것으로 보아 본인관련 스트레스는 가정의 경제적 형편과 본인의 건강, 공부, 진로, 외모 등의 고민의 복합체로도 볼 수 있다. 그렇기 때문에 여가활동으로 달라질 수 있는 것이 아닌 것으로 보인다.

이와 연관하여 가정형편이 낮은 집단의 스트레스 수준이 높은 것으로 나타난 것을 주목할 필요가 있다. 이영범(2008)의 연구에서도 가정형편이 낮은 집단의 스트레스가 높은 경향이 나타났다. 가정형편과 예비유아교사의 낮은 수입은 직접적 연관이 있으며, 이미연(2004)에 따르면 수입 수준은 여가활동유형 선택에 영향을 미치게 된다. 본 연구에서 예비유아교사들은 수입은 많으나 지출도 많은 경우, 수입이 적어서 힘든 경우, 지출이 과하게 많은 경우 등 수입과 지출의 불균형을 경험하고 있는 경우가 많았다. 따라서 본 연구에서 나타난 여가활동의 제한성에는 수입과 지출의 불균형도 중요한 변인이라고 할 수 있다. 경제적 수입에 대한 인식에 대한 결과들을 종합하여 보면, 수입과 스트레스 수준에 대한 인식은 단순히 수입의 양에 국한된 문제가 아니라 수입의 양에 대한 주관적 인식과 지출범위도 함께 고려하여 지도하여야 할 것으로 보인다.

수면패턴에 대한 결과를 종합하여 보면, 10-12시에 취침하여 7시간정도 취침하는 것이 스트레스가 적은 수면패턴으로 볼 수 있다. 이와 유사하게 성민정, 장경자

(2007)의 연구에서도 대학생의 생활 스트레스와 수면의 질이 유의한 부적 상관관계를 보였다. 예비유아교사들의 건강한 생활을 위한 수면패턴 지도는 본 연구결과에 따를 수 있을 것이다.

본 연구는 몇 개의 학교에 있는 소수의 예비유아교사를 대상으로 하였다는 제한점이 있으나, 본 연구에서 밝혀진 결과는 다른 많은 연구들의 지지를 받고 있으므로 타당성이 있다고 하겠다. 본 연구의 결과를 통해 예비유아교사들은 여가활동이 제한적이며, 학업수행에 대해 스트레스 수준이 높고, 수입과 지출의 불균형을 경험하고 있는 것을 알 수 있었다. 본 연구의 결과로 예비유아교사의 생활지도에 대해 제언하면 다음과 같다.

첫째, 예비유아교사들의 여가활동을 다양하게 할 수 있도록 지원해주어야 한다. 특히, 예비유아교사의 행복과 자아실현, 교사로서의 인성을 갖추기 위한 다양하고 역동적인 여가활동에 참여할 수 있도록 학업수행에 대한 스트레스를 덜어 줄 필요가 있다.

둘째, 예비유아교사들의 학업수행 스트레스를 덜기 위한 다양한 시도가 필요하다. 강신영(2010)의 연구에서, 유아교육과 학생들은 현장에 대한 인식을 충분히 기르기 위해 이론보다는 모의수업이나 실습을 더욱 강화하기 원하였다. 교사나 선배와의 연계로 실제적인 도움과 함께 동기를 앙양하며, 교수학습지원센터의 프로그램들을 잘 활용하여야 하겠다.

셋째, 예비유아교사들의 건강한 생활패턴과 건전한 경제생활을 위한 생활지도가 요구된다. 심신의 건강과 직결되는 수면패턴교육과, 건전한 소비패턴 및 계획성 있는 경제생활에 대한 교육이 필요하며, 심리적 지원을 위해 진로지도 프로그램, 자기효능감 향상 프로그램 등과 함께 유아교사라는 정체성에 대한 인식 향상 프로그램이 필요하겠다.

참 고 문 헌

강경빈(2006). 대학생의 여가활동참여에 따른 대학생활만족 비교연구. **한국스포츠리서치,** 17(2), 221-232.

강봉화, 김홍석(2000). 대학생의 라이프스타일과 여가활동 참여 및 학교생활 만족도 간의 인과모형 탐색, **한국체육학회지,** 34(4), 1001-1013.

강신영(2010). 유능한 유아교사에 대한 현직교사와 예비교사의 주관적 이해 분석: Q 방법론을 활용하여. **유아교육학논집,** 14(6), 177-202.

권미화(1994). 미혼 신세대 소비자의 여가선호에 관한 연구 : 여가활동과 여가시설을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

김계현, 손진희, 김성경(1995). 서울대학교 4학년 재학생의 진로계획. 학생연구, **서울대학생생활연구소,** 30, 64-80.

김광득(1997). 여가와 현대사회. 서울: 백산출판사.

김기남, 백영아, 조진숙(2009). 대학생의 스트레스 수준과 식행동의 관계. **생활과학연구논총,** 13(1), 217-227.

김동진(1993). 대학생의 여가생활과 삶의 질에 관한 연구. 서**울대학교 체육연구소 논문집,** 14(1), 55-65.

김명숙(2002). 중학생의 스트레스 요인과 대처양식에 관한 연구. 상지대학교 교육대학원 석사학위 논문.

김보혜, 안윤정, 정민영, 차지영, 최경원, 김지현, 김수지, 이자형(2004). 대학생의 성별, 학년별, 전공별 스트레스에 관한 연구. **이화간호학회지**, 35, 76-89.

김상룡(2009). 대학생의 여가, 레크리에이션 참여와 스트레스, 자아존중감 및 자아실현간의 관계. 목포대학교 대학원 박사학위논문.

김세천(2001). **문화로 보는 관광학.** 서울: 소화출판사.

김현정(2007). 대학생의 사회적지지와 스트레스 및 인터넷 중독과의 관계 대학생의 사회적지지와 스트레스 및 인터넷 중독과의 관계. **학생생활연구,** 15, 69-88.

노갑택, 박장근, 임란희(2007). 전공별 대학생들의 여가활동 유형 및 개인적 특성과 여가활동 유형에 따른 여가태도 차이. **한국체육학회지,** 46(4), 339-348.

문경미, 정혜영, 이경화(2011). 바깥놀이에 대한 유치원교사의 태도분석. **열린유아교육연구,** 16(4), 89-115.

문미옥(2008). **교육과 보육을 위한 영유아교육과정.** 서울: 창지사.

문병일, 김백윤(2009). 대학생들의 여가활동에 대한 인식과 대학생활만족. **한국사회**

체육학회지, 38, 1181-1191.

박재원, 서수교(2006). 대학생들의 스트레스 관련 연구. **대구보건대학 논문집,** 26, 131-149.

박제일(2007). 대학생들의 성격과 스트레스 대처방식에 관한 연구. **용인대학교 학생생활연구,** 15, 1-22.

박제일, 임승환(2002). 대학생 내담자가 호소하는 문제유형과 성격유형과의 관계연구. 한국심리유형학회지, 9(1), 15-29.

배옥현, 홍상욱(2008). 대학생의 자아분화 정도가 스트레스 수준 및 대처방식에 미치는 영향에 관한 연구. **한국생활과학회지,** 17(1), 27-34.

성민정, 장경자(2007). 일부 지역 대학생의 생활 스트레스와 수면, 신체계측, 영양소 섭취 상태와의 상관관계. **한국식품영양과학회지,** 36(7), 840-848.

송소원(1999). 대학생의 자아존중감과 스트레스 지각수준, 스트레스 대처양식의 관계 연구. **학생생활연구,** 12, 1-30.

송종원, 박선해(2005). 예비보육교사의 성격특성에 따른 가족기능 및 스트레스 대처방식과의 관계. **영유아보육연구,** 11, 1-24.

심상신(2003). 대학생들의 여가활동참여유형에 따른 여가기능과 학교생활 만족에 관한 연구. **한국체육학회지,** 42(3), 401-406.

양광희(2000). 기혼여성의 여가활동 참여와 만족도 및 여가만족의 관계, 서울대학교 대학원 석사학위논문.

오세이, 윤형기(2006). 대학생들의 교양체육수업을 통한 여가만족에 따른 몰입과의 관계 분석. **한국스포츠리서치,** 17(4), 129-136.

오주(2010). 가족관계가 대학생의 스트레스 감소에 미치는 영향에서 임파워먼트의 중재효과. **복지행정논총,** 20(1), 127-149.

이경옥(2002). 현직유아교사와 예비유아교사의 교사신념에 관한 연구: 목표지향성,교사효능감 및 발달에 적합한 실제에 대한 교사신념을 중심으로. **사회과학연구**, 8, 195-212.

이동훈, 강선우(2006). 대학생의 학업 및 개인생활 스트레스 유형. **상담학연구**, 7(4), 1071-1091.

이미연(2004). 대학생의 여가자원과 여가유형에 따른 여가정체성 및 주관적 행복감. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.

이선미, 차정윤, 변혜원(2008). 유아교육현장에서 요구하는 유아교사상에 대한 질적 연구 : 원장 시설장 유아교사와의 면담을 중심으로. **미래유아교육학회지,** 16(1), 299-337.

이영범(2008). 대학생들의 스트레스 대처방식에 대한 비교 연구. 건국대학교 사회복지학과 석사학위논문

이인환, 이은석(2006). 대학생의 여가활동 참가유형과 여가기술 및 스트레스대처행동의 관계. **한국체육학회지,** 45(6), 257-270.

임번장, 정영린(1995). 여가활동 유형과 생활만족의 관계. **한국체육학회지,** 34(3), 3056-3069.

임재택(2010). **생태유아교육개론.** 서울: 양서원.

조용하(1996). **사회 교육과 여가.** 서울: 교육과학사.

최경칠, 최만준(1998). 대학생의 여가활동 유형과 여가만족의 관계. **한국사회체육학회지,** 9, 193-204.

최봉실(2004). 학교정신보건프로그램이 중학생의 스트레스, 자아존중감, 정서·행동문제 및 사회적응능력에 미치는 효과. 전남대학교 대학원 박사학위논문.

최풍호(2004). 중학생의 MMTIC 성격유형 및 스트레스 수준에 따른 스트레스 대처방식의 차이. 공주대학교 대학원 석사학위논문.

하선우(2010). 대학생 여가활동참여자의 여가동기, 여가활동 관여도 및 대학생활적응의 관계. **한국체육학회지,** 49(2), 331-342.

하종덕, 송경애(2007). 예비유아교사의 성격유형과 스트레스 및 대처방식, 대학생활적응력의 관계. **유아교육·보육행정연구,** 11(4), 29-58.

하지연(2005). 대학생 여가스포츠활동 참여자의 여가동기와 여가스트레스대처 및 대학생활적응의 관계. **한국스포츠사회학회지,** 18(3). 373-391.

한금선, 박은숙, 송준아, 김근면, 진종희, 강현철(2007). 대학생의 대인관계 애착 유형, 정서조절, 스트레스 증상간의 관계. **정신간호학회지,** 16(2), 198-204.

홍원희(1992). 성격특성이 스트레스 및 스트레스 대처방식에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.

홍진원, 박상규, 전태준(2009). 대학생들의 여가활동 참여동기가 신체적 자기개념에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지,** 33(1), 53-62.

황상민, 박제일(1996). 세종대생의 학교인식 및 의식구조에 대한 조사. **대학생활연구,** 5, 1-58.

Berger, B. (1962). *The society of leisure: some suggestions*. NY: Industrial Relations.

Campbell(1979). A subjective measures of well-being. *American psychologist, 37*, 117-124.

Coddington, R.D. (1984). *Measuring the stressfulness of a child's environment.* In J. H. Humphrey, Stress in childhood (pp. 97-126). NY: AMS Press.

Dumazedier, J. (1967). *Toward a society of leisure*. NY: Macmillan.

Holmes, T.H., & Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11,* 213-218.

Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1991). *Coping and emotion*. In A. Monat & R. Lazarus(Eds.), Stress and coping: An anthology (pp. 207-227). New York: Columbia University Press.

Peppers, L. G. (1995). Patterns of leisure and adjustment to retirement. *The Gerontologist, 16*, 441-446.

Selye, H.(1979). *Stress, cancer and the mind*. In. J. Tache, H. Selye(Eds.), Cancer, Stress, and Death (pp. 11-27). NY: Plenum Press.

ABSTRACT

The purpose of this study is to understand the leisure activities and the level of stress of pre-service preschool teachers.

For this study, we conducted a questionnaire survey of 557 pre-service preschool teachers in Pusan, Daegu, Gangwon province. The contents of survey were their demographical characteristics, the leisure activities, the level of stress. Analysis was done with SPSS statistics program.

The conclusion of this study are as follows:

First, the most of pre-service preschool teachers didn't enjoy leisure activities. Second, they experienced much stress in Academic Achievement. Third, most leisure activities have no relations with the level of stress except pre-service preschool teachers' sleeping pattern and perception about wealth.

Key words : pre-service preschool teachers, leisure activities, level of stress, guidance

2011. 09. 30. 투고 : 2011. 11. 25. 수정원고접수 : 2011. 12. 13. 최종게재결정