

건강증진활동에 참여한 예비유아교사의 경험과 의미 탐색

Exploration into Pre-service Early Childhood Teachers' Experience of Participation in Health Promotion Activities and Its Meaning

안혜정¹

Hye Jung Ahn²

ABSTRACT

Objective: This study aimed to explore the experience and meaning of pre-service early childhood teachers who practiced health promoting activities for themselves.

Methods: Research participants were 115 pre-service early childhood teachers enrolled in the health education for children course at one college in G region. The reports of activity records of their eight-week long health promotion activities were collected as qualitative data followed by content analysis being implemented.

Results: First, the experience of the health promoting activities the participants took part in was categorized into 'Early phase of experience: A mix of worries and anticipation, and success and failure', 'Mid phase of experience: Being motivated by physical changes and records', and 'Late phase of experience: Continuous execution through habituation.' Second, the meaning of health promotion activities the participants took part in was categorized into 'A great opportunity for introspection', 'A meaningful start of college life', and 'A valuable chance to consider desirable roles of a teacher for early childhood health education.'

Conclusion/Implications: The results of this study suggest that pre-service early childhood teachers should pay close attention to their health management, and that contents that emphasize the importance of teachers' health should be included in health education.

¹ 제1저자(교신저자)

연성대학교 유아교육과 조교수
(e-mail : marine7799@naver.com)

key words health promoting activity, pre-service early childhood teachers, health education for children

I. 서론

영유아기는 전인적 성장·발달의 기초를 형성하는 결정적이고 민감한 시기이다. 이 시기에 형성된 건강한 생활습관과 태도는 성인기까지 지속될 수 있으므로 영유아기에 건강을 유지·증진하기 위한 지식, 기술, 태도를 습득하도록 돕는 것(조경자, 이현숙, 2010)은 매우 중요하다. 보건

복지부 통계(2020)에 따르면, 우리나라 만 0세~2세 영아들의 78%가 어린이집을 이용하고 있으며, 만 3~5세 유아들의 94%가 어린이집과 유치원을 이용하는 것으로 나타난다. 또한 최근 2016년~2018년 3년간 영유아의 건강관련 지표를 살펴보면(육아정책연구소, 2019), 아동의 비만 유병률이 다소 증가하고 있으며 영유아건강검진 판정에서 양호 판정비율은 감소하고 정밀평가가 요구되는 판정비율이 증가하고 있다. 이처럼 영유아의 보육·교육기관 이용률이 높아지고 오랜 시간 기관에서 지내는 어린 연령이 많아지는 상황에서 영유아기 발생하는 건강문제들을 더 이상 부모의 책임으로만 돌릴 수 없게 되었다. 유아교육기관에서 영유아가 건강하게 생활하고 미래 건강한 성인으로 성장할 수 있도록 지원하는 교사의 역할과 책임이 막중해졌음을 알 수 있다.

유아교사가 영유아의 건강발달을 위해 양질의 교육을 제공하기 위해서는 우선적으로 교사의 건강이 확보되어야 한다. 신체적, 정신적으로 건강하지 못한 유아교사는 교육과정을 효과적으로 운영하는데 어려움을 겪을 수 있기 때문이다(김성재, 김창복, 2009). 특히 보육교사가 영유아에게 제공하는 돌봄 서비스는 장시간 지속적인 대면접촉을 통해 이루어지므로 육체적, 정서적 노동의 강도가 높은 수준으로 요구된다(박찬임, 이승렬, 윤자영, 신현구, 2013). 이러한 근무특성으로 인해 보육교사는 만성피로가 높고, 근육골격계의 불편함을 호소하는 등(구은미, 2011) 건강상태가 좋지 않다고 보고되고 있다(김혜금, 2011; 나성식, 구수연, 박영례, 2013).

보육교사는 건강문제를 가질수록 소진을 더 많이 경험하고(구은미, 2011; 박남심, 송승민, 2019), 직무스트레스(구은미, 2007)와 이직의도(유정하, 김재희, 2017) 수준이 높은 것으로 나타난다. 보육교사가 지닌 건강문제의 부정적 측면은 유치원 교사 대상의 연구에서도 동일하게 나타난다. 유치원 교사의 정신건강(허아림, 이희영, 2021)과 사회심리적 건강(정수경, 2013)의 문제는 직무스트레스와 높은 관련성이 있는 것으로 보고된다. 이와 달리 보육교사가 건강할수록 직무만족(나성식 등, 2013)과 보육의 질(김혜금, 2011), 교사 자신의 삶의 질(구은미, 2016)이 높게 나타난다. 특히, 선행연구에서 유아교사의 건강실천행위는 영유아의 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고된다. 박유미와 안연경(2012)의 연구에서 유아교사의 식생활이 건강할수록 유아의 영양지식이 높게 나타나고, 유아의 식습관 전반이 긍정적으로 나타났으며, 이진희와 조혜진(2018)의 연구에서는 유아교사의 구강관리실천 행동이 유아의 구강건강지도에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과들을 종합하면, 유아교사의 건강관리와 건강한 생활습관의 실천은 교사 자신의 건강뿐만 아니라 유아의 건강증진을 위한 양질의 교육을 제공하는데 중요한 변인임을 보여준다.

특히, 영유아는 타인의 행동을 관찰하고 모방하면서 학습하기 때문에(Resor, Hegde, Stage, & Yeh, 2019), 교실에서 교사는 건강생활의 역할 모델이 되어 영향을 줄 수 있다(조영아, 2013). 앞서 살펴본 연구결과에 연결 지어 보면, 유아교육기관에서는 급식과 간식이 제공되고 식후 구강건강관리 지도가 이루어지므로, 교사의 음식에 대한 올바른 기호나 식사태도, 구강관리실천 등은 유아에게 모델링이 되어 식습관, 식사예절, 개인위생에 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 짐작할 수 있다. 즉, 교사 개인의 모범적인 생활습관은 영유아 건강교육의 기본요건이자 효과적인 전략으로(Sivkovich, Slyvka, & Hamerska, 2020) 교사가 건강의 중요성을 인식하고 스스로 건강한 생활방식을 따르고 건강을 관리할 때 성공적으로 모델링할 수 있고 유아들의 건강발달을 촉진 할 수 있다(Derscheid, Umoren, Kim, Henry, & Zittel, 2010).

유아교사의 건강실천행위에 대한 중요성이 실증적 결과들로 나타나면서 많은 연구에서 현직교사의 건강증진을 위해 근무환경을 통한 제도 개선, 교육프로그램 제공 등의 정책적·제도적 지원을 제안하고 있다. 그러나 건강을 유지·증진하기 위해서는 지속적인 실천이 뒷받침되어야 하며(고정수, 성장훈, 2005) 현직교사를 대상으로 교육을 통해 행동과 태도를 수정하는 것이 어렵다(이경옥, 2002)는 점은 교사로 입문하기 전부터 건강의 중요성을 인식하고 자신의 건강을 스스로 관리하고 실천할 수 있도록 직전교육에서부터 강조될 필요가 있음을 시사한다. 또한 예비유아교사의 신념과 지식, 기술 및 태도는 이후 교사의 역할수행에 영향을 미치므로(Minor, Onwuegbuzie, Witcher, & James, 2002) 예비유아교사 때부터 건강관리의 습관화를 형성하는 것은 매우 중요하다.

노진형과 이정희(2008)은 예비유아교사들이 건강에 대한 관심과 지식이 많을수록 건강행위를 더 잘 한다는 연구결과를 통해 교사양성과정에서 건강에 대한 지식과 태도를 형성하는 교육과정이 운영될 필요가 있음을 주장했다. 또한 예비유아교사들의 건강교육 교과목 이수 경험이 영유아 건강관리를 위한 교사의 역할을 중요하게 인식하게 했고(김정희, 김은심, 유지안, 2019), 아동영양학 과목에서 영양교육활동 경험이 예비유아교사의 식습관과 신체건강을 긍정적으로 변화시켰으며(고희선, 2016) 영양교육 경험이 이후 교사의 교수행동을 예측할 수 있었다(Resor et al., 2019)는 연구결과들은 예비유아교사 대상의 건강교육의 필요성을 보여준다.

현재, ‘아동(유아)건강교육’ 교과목은 유치원 교사와 보육교사 자격 취득을 위한 기본이수과목(교육부, 2021)과 선택과목(보건복지부, 한국진흥원, 2020)으로 지정되어 대학의 유아교육 관련 학과에 개설되어 운영되고 있다. 영유아 건강교육 관련 대학교재의 내용을 분석한 김은주와 이강훈(2017)의 연구에 따르면 예비유아교사가 학습해야 할 내용으로 영유아 건강, 안전, 영양교육이 주로 포함된 것으로 분석되었다. 즉, 건강교육 내용이 영유아의 건강향상 및 관리를 위한 교사의 역할에 초점이 맞춰져 있고 상대적으로 교사 본인의 건강을 유지하고 증진하는 교육내용이 부족하다는 것을 알 수 있다. 이러한 문제점은 여러 연구에서 공통적으로 지적된 부분으로, 유아교사의 건강과 영유아의 건강 간 밀접한 관련성을 고려할 때 교사양성과정의 건강관련 교과목에 영유아를 위한 건강뿐만 아니라 교사 자신의 건강을 관리하는 내용이 포함될 필요가 있음이 다수의 연구(김정희 등, 2019; 김혜영, 2002; 박선훈, 조준오, 정희남, 2010)에서 제언되었다.

특히, 국내외 연구에 의하면, 예비유아교사들은 규칙적인 운동을 하지 않거나(강신영, 2011; 김혜영, 2002; 조영아, 2013) 자신의 건강에 대한 지각정도와 운동 및 영양의 생활습관이 낮은 편이며(김성재, 김창복, 2009) 건강관리를 위한 노력을 하지 않는다(Sivkovich et al., 2020)고 보고된다. 이러한 연구결과들은 예비유아교사의 건강관리에 대한 관심과 주의가 필요함을 나타낸다. 또한 예비유아교사는 생애주기에서 청년기에 해당하며 성인으로서의 역할을 감당할 수 있도록 준비가 필요한 시기로(김정수, 2012) 이때 형성된 생활양식은 이후 성인기 건강을 증진시키거나 악화시킬 수 있다(Jackson, Tucker, & Herman, 2007). 따라서 유아교사를 양성하는 시기에 자신의 건강을 위해 습관을 형성하는 경험은 중요하고 강조될 필요가 있다.

그동안 예비유아교사를 대상으로 수행된 건강관련 연구들은 건강상태(박선훈 등, 2010)나 건강행위(김혜영, 2002; 조영아, 2013)를 조사하고, 건강지각정도(김성재, 김창복, 2009)와 건강지식(노진형, 이정희, 2008)에 대한 인식을 살펴보거나 건강행위의 영향력(고희선, 2016; 박유미, 박선미, 2021;

손현숙, 2009), 정신건강에 영향을 미치는 요인(김희수, 최정선, 2013; 윤은중, 김희수, 2012)을 밝히는 등 주로 양적 연구들이다. 이러한 선행연구들은 예비유아교사들의 건강관리에 대한 중요성과 필요성을 강조해주고 있으나, 예비유아교사들이 자신의 건강을 유지·증진하기 위한 행동과 건강한 습관을 형성하게 되는 맥락을 이해하기 어렵다는 한계가 있다. 즉, 예비유아교사의 건강증진을 위한 실제적 행동을 탐색하는 데 초점을 둔 연구가 필요하다. 이에 본 연구에서는 아동건강교육 수업에서 예비유아교사들이 영유아의 건강을 위한 지식과 기술을 습득하는 것에 그치지 않고, 자신의 건강을 관리하는 행동을 실천해보고, 이러한 과정에 참여한 예비유아교사들의 경험을 탐색하고자 한다.

특히, 본 연구에서는 예비유아교사가 일상생활 속에서 실천할 수 있는 건강증진활동을 스스로 계획하고 주도적으로 실행하며, 실행과정에서 자신의 경험을 성찰하는 것에 중점을 두었다. 어떠한 활동에서 개인의 주도성이 높을 때, 개인은 활동수행에 대한 책임감을 갖게 되어 도전적이거나 좌절된 상황에 부딪쳐도 잘 극복할 수 있으며, 발전하려는 욕구가 크기 때문에 지속적인 수행에 동기를 갖게 된다(Raemdonck, Gijels, & Van Groen, 2014). 이처럼 건강증진활동은 예비유아교사가 주도하여 실행하는 특성을 가지므로 위와 같은 긍정적 결과를 기대해볼 수 있을 것이다. 또한 건강은 개인의 의지에 따라 유지되고 증진될 수 있으므로(Cornacchia, Nickerson, & Olsen, 1988) 예비유아교사들은 건강증진활동을 통해 건강관리에 대한 자신의 역할과 영향력을 이해할 수 있을 것이라 생각된다.

이에 본 연구는 아동건강교육 과목에서 예비유아교사들이 실행한 건강증진활동의 경험과정과 의미를 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 이를 통해 교사양성과정에서 예비유아교사의 건강증진을 위한 바람직한 교육의 방향성을 모색하고 예비유아교사를 위한 건강관리프로그램을 개발하는데 기초자료를 제공하고자 한다. 연구목적에 따른 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1.** 아동건강교육 과목에서 예비유아교사가 실행한 건강증진활동의 경험은 어떠한가?
연구문제 2. 아동건강교육 과목에서 예비유아교사가 실행한 건강증진활동의 의미는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구참여자

본 연구의 참여자는 G지역에 소재한 3년제 대학교에 재학 중인 유아교육과 1학년 학생이며, ‘아동건강교육’ 교과목을 수강한 115명이다. ‘아동건강교육’ 교과목은 1학년 1학기에 개설되며, 코로나19로 인해 2021학년도 1학기에는 15주 동안 비대면 수업(녹화강의)으로 이루어졌고 온라인 강의 출석률은 96% 이었다. 아동건강교육 수업 첫 시간에 학습자 요구조사를 실시한 결과, 연구 참여자들은 과목에 대한 흥미도가 높은 편이었고, 주로 아동을 위한 건강교육 지도 방법, 교사의 역할에 대해 학습하길 기대하고 있었고, 상대적으로 교사의 건강에 대한 관심은 나타나지 않았다. 또한 지식위주의 이론 강의보다는 실제적이고 직접 참여할 수 있는 형태의 수업이 진행되길 원하였다.

2. 연구맥락

1) 건강증진활동의 진행과정 및 활동내용

본 연구자는 아동건강교육 과목의 교수자로서 1학년 1학기에 과목이 개설되고, 코로나19로 인해 비대면 수업으로 이루어지는 상황에서 학습자에게 적합한 수업방식이 무엇일지 고민하였다. 이에 아동건강교육 수업에서 학습자가 중심이 되어 능동적으로 참여하고 실제적인 경험을 가지는 것이 필요하다고 생각되어 자신의 건강을 향상시키기 위한 생활 속 건강 실천 행동인 ‘건강증진활동’을 계획하였다. ‘건강증진활동’은 ‘아동건강교육’ 교과목의 수업 중 이루어진 활동이다. 본 연구에서 건강증진활동은 건강을 향상시키기 위한 생활 속 건강 실천 행동을 의미한다.

연구 참여자들은 자신의 생활습관 중에 고치고 싶거나 본인의 건강을 향상시키기 위해 할 수 있는 생활 속 실천 행동을 한 가지 혹은 두 가지 이상을 자율적으로 정하였다. 건강증진활동 중에 물마시기(37%)는 연구 참여자들이 가장 많이 선정한 활동이었다. 이 외에 걷기(26%), 운동(14.2%: 자전거, 런닝 머신, 홈트, 등산 등), 식생활 개선하기(7%: 아침밥 먹기, 배달음식 및 간식 줄이기, 채소 먹기 등), 스트레칭(6%), 수면습관 개선(3.5%), 계단이용하기(3.5%), 손톱 물어뜯지 않기(2.3%), 휴대폰사용 줄이기(0.5%)가 건강증진활동으로 선정되었다. 연구 참여자들은 실행일정 및 방법(예: 일주일에 3회, 하루에 물 1리터 마시기, 저녁식사 전 줄넘기 30분, 아파트와 학교 계단 이용하기 등)뿐만 아니라 실행을 입증하는 방법(예: 사진, 동영상, 모바일 앱), 기록 보고서 형태(한글, MS워드, PPT) 등을 스스로 계획한 뒤 활동을 진행해나갔다.

건강증진활동은 총 8주간 진행되었으며, 2주마다 실행에 대한 보고서(실행인증자료, 실행소감 등)를 아동건강교육 교과목의 온라인 학습 공간(LMS)에 제출하였다. 1주차에서 3주차까지는 건강증진활동의 사전활동으로 자신의 건강상태에 대해 점검하고, 건강증진활동을 계획하는 것으로 운영되었다. 실제 건강증진활동이 시작된 주는 4주차부터 11주차까지였고, 12주차와 13주차에 연구

표 1. 건강증진활동의 진행과정 및 주요내용

구분	주	전개과정	주요내용
사전활동	1	건강 생애선(Life line) 그리기	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 건강을 점검 <ul style="list-style-type: none"> - 출생에서 현재까지 자신의 건강 생애선 그리기 - 각 시기의 선이 의미하는 것 기록하기
	2-3	건강증진활동 계획하기	<ul style="list-style-type: none"> • 건강증진활동 선정 및 선정이유 • 건강증진활동 실행 계획 <ul style="list-style-type: none"> - 일정(예: 일주일에 3회, 매일 등) - 실행 인증 방법(예: 사진, 영상, 모바일 앱 등)
본 활동 (실행)	4-5	1차 건강증진활동 실행	<ul style="list-style-type: none"> • 8주 동안 자신의 계획에 따라 실행 • 2주마다 실행에 대한 기록하고 제출
	6-7	2차 건강증진활동 실행	<ul style="list-style-type: none"> - 실행 인증 자료 첨부 - 실행 소감(실행 후 기분, 계획 수정이나 보완할 점 등)
	8-9	3차 건강증진활동 실행	<ul style="list-style-type: none"> ※ 실행 기록 보고서는 2주간 실시한 다음 한 주 동안 제출하도록 함(예: 1차 건강증진활동 실행 기록 보고서는 6주차 제출)
	10-11	4차 건강증진활동 실행	
마무리	12-13	건강증진활동 마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 8주간 건강증진활동 경험에 대한 소감 및 자기평가

참여자들이 8주간의 건강증진활동에 대한 최종 성찰기록을 제출하면서 활동을 마무리하였다. 건강증진활동의 전개과정 및 학생들이 참여한 주요내용을 간략히 정리하면 표 1과 같다.

2) 자료수집

자료수집은 2021년 4월 4일부터 2021년 5월 29일까지 이루어졌다. 연구 참여자 한 명이 제출한 건강증진활동 기록 보고서의 횟수는 총 5회(총 4회의 기록 보고서와 최종 보고서)였으며, 아동건강교육 과목을 수강한 학생 121명 중 기록 보고서를 제출하지 않은 6명의 자료를 제외하고, 8주간 건강증진활동에 참여한 115명의 자료를 분석대상으로 삼았다. 아동건강교육 수업에서 학생들이 제출한 건강증진활동 기록 보고서는 사전에 연구의 목적으로 수집한 것이 아니었으나, 제출한 자료를 확인하면서 의미 있는 내용들이 포함되어 있어 연구 자료로의 활용은 추후 결정되었다. 이에 학기가 끝나고 성적이 마감 된 이후에 연구 참여자들에게 본 연구의 취지와 목적을 설명하고, 연구 자료로 활용을 원치 않을 경우 분석에서 제외할 것이며 연구 자료는 개인정보가 노출되지 않고 무기명으로 분석됨을 알렸다. 이러한 과정을 거쳐 연구 참여자들에게 연구 동의를 구하였고 전원 동의를 얻었다.

3. 자료분석

본 연구에서는 예비유아교사들이 참여한 건강증진활동을 고찰하고자 예비유아교사들이 이 경험을 어떻게 바라보는지, 이들의 관점에서 경험의 의미를 이해하고자 현상학적 방법을 통해 자료를 분석하였다.

분석된 자료는 건강증진활동 기록 보고서(1차, 2차, 3차, 4차, 최종 보고서)이다. 자료의 진정성(authenticity)을 파악하기 위해 기록 보고서에 첨부된 실행 인증자료를 주의 깊게 살펴보았으며, 기록 보고서 내용의 맥락을 이해하는 데 도움을 얻고자 건강증진활동의 사전활동으로 진행한 건강 생애선 그리기 자료와 건강증진활동 계획서를 참고하였다. 또한 자료분석의 타당성을 높이기 위해 다수의 질적연구를 수행한 유아교육 전공자 2명에게 범주화 단계부터 검토를 받았으며, 이후 연구결과와 해석에 대한 의견을 요청하여 받은 견해를 연구자는 반영하고자 했다.

자료분석은 내용분석법을 통해 반복적으로 자료를 읽으며 코딩하고 범주화하여 주제를 도출하는 절차로 이루어졌다. 첫째, 1차 기록 보고서부터 최종 기록 보고서까지 활동이 진행된 순서대로 반복적으로 읽으며 의미 있는 내용에 밑줄을 표시하고 이를 잘 묘사할 수 있는 키워드를 여백에 메모하였다. 둘째, 다시 자료를 읽어보면서 건강증진활동 실행의 시작과 중반, 후반에서 특징적으로 나타나는 경험의 속성에 주목하였고, 키워드 간의 패턴, 관계성을 파악하여 범주들을 도출했다. 셋째, 범주들을 묶어 이를 포괄하고 중심의미를 나타내는 주제로 유형화하여 최종적으로 범주화하였다. 이를 표 2에 정리하였다.

표 2. 자료분석을 통해 도출된 범주 및 주제

주요 키워드	키워드의 범주화	주제 도출	
실행의 막막함, 걱정과 우려, 익숙하지 않음, 도전의식, 쉬울 것 같음, 성공의 기쁨	<ul style="list-style-type: none"> • 실행 가능성에 대한 우려 • 실행에 대한 심리적 갈등 • 도전, 시도에 대한 기대감 	걱정과 기대, 성공과 실패가 공존하는 초기 경험	
체중감소, 체력향상, 의욕적 실행, 실행과정 점검, 계획수정, 활동추가, 활동방법 변경,	<ul style="list-style-type: none"> • 실행의 효과 체감 • 능동적 실행으로 변화 • 실행의 자극요인들 	신체변화와 기록으로 동기부여 된 진행기 경험	건강증진 활동의 경험과정
포기하지 않음, 끈기, 발전의욕, 일상생활화, 자발적 의지, 가능성, 다짐, 아쉬움, 다시 시작함	<ul style="list-style-type: none"> • 의지의 중요성 인식 • 일상생활 속 적응 • 지속적 실행의 노력 	습관화로 지속 가능한 실행이 된 마무리 경험	
몸 상태 확인, 건강관리 필요성, 반성, 내적 성장, 삶의 방향성, 터닝 포인트, 자존감·의지력 증가	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 신체·정신 건강을 반추 • 나에 대한 이해·역량 발견 	나를 성찰하는 기회가 되다	
대학생활 적응, 계획적인 생활, 시간관리, 학업 집중, 비대면 수업, 코로나상황 중 건강관리	<ul style="list-style-type: none"> • 대학생활에 긍정적 영향들 • 변화된 생활에서의 건강관리 	대학생활을 의미 있게 시작하다	건강증진 활동참여 의미
교사건강의 중요성, 유아-교사 관계, 교사의 역할, 책임감 인식, 모델링, 수업 적용, 지도 효능감, 경험공유	<ul style="list-style-type: none"> • 아동건강교육에 교사의 영향력 인식 • 건강교육방법, 지도 탐색 	아동건강교육을 위한 바람직한 교사의 역할을 생각하다	

Ⅲ. 결과 및 해석

1. 건강증진활동의 경험

본 연구의 예비유아교사들은 건강증진활동이 진행되는 순서에 따라 특징적으로 나타나는 경험의 속성이 드러났다. 이에 건강증진활동의 시작과 중반, 후반의 각 단계에 따라 범주가 추출되었다. 예비유아교사들의 건강증진활동의 경험과정은 ‘걱정과 기대, 성공과 실패가 공존하는 초기 경험’, ‘신체변화와 기록으로 동기부여 된 진행기 경험’, ‘습관화로 지속 가능한 실행이 된 마무리 경험’의 세 부분으로 범주화되었다.

1) 걱정과 기대, 성공과 실패가 공존하는 초기 경험

예비유아교사들은 아동건강교육 1주차에 자신의 건강을 돌아보고, 2, 3주차에 일상생활 속에서 실천할 수 있는 건강증진활동을 선정하고 실행방법을 구체적으로 계획한 뒤 4주차부터 실행이 시작되었다. 1차 건강증진활동이 진행된 시작단계에서(4주차~6주차) 예비유아교사들은 자신이 세운 계획대로 활동을 실천할 수 있을 지에 대한 의구심을 가지고 있었고, 이는 실행에 대한 걱정과 불안감으로 나타나고 있었다.

건강증진활동을 진행하기에 앞서, 워낙 물을 안 마시는 습관이 잡혀있어 그 습관을 바꿀 수 있을지 걱정이 앞섰습니다.

(1차보고서 예비유아교사6)

이 활동을 시작하기 전엔 불안감과 걱정이 있었습니다. 왜냐하면 잘 실천할 수 있을지 부지런하게 움직일 수 있을지도 모르겠고 스스로 귀차니즘이 심하기 때문입니다.

(1차보고서 예비유아교사36)

예비유아교사들은 오랫동안 자신의 습관으로 굳어 있던 행동들이기 때문에 행동의 변화가 쉽지 않을 것이라 생각하고 있었다. 이로 인해 건강증진활동의 시작단계에서 예비유아교사들은 실행에 대한 우려를 나타냈다.

특히, 예비유아교사들은 건강증진활동이 그동안 하지 않았던 행동이라서 실행 자체가 도전이 되어 힘들기도 하고, 익숙하지 않아서 쉽게 실행으로 이어지지 않는 경향이 있다고 했다. 또한 활동을 미루고 싶은 마음과 해야 하는 마음 사이에서 갈등 상황을 마주하기도 했다.

매일 안 지키는 것은 아니지만 머릿속에서의 갈등이 날 때가 많은 것 같다. 처음에는 힘들고 귀찮았지만, 점점 가면서 몸이 가벼워지는 기분과 아침에 걸어 다닐 때 잠이 깨면서 상쾌하다는 느낌을 들었다. 아직은 1주차 이지만 계속 꾸준히 하게 되면 기대될 것 같다.

(1차보고서 예비유아교사8)

어떤 날에 할 일이 많을 때는 솔직하게 하고 싶지 않고 빨리 쉬고 싶다는 생각이 들었지만 막상 계획을 실천하고 나면 '하고 싶지 않다'는 생각을 이겨내고 비로소 '내가 해냈구나'라는 쾌감의 들어 꾸준히 계획을 실천하게 되고 힘들지만 즐거움을 많이 느낀다.

(1차보고서 예비유아교사88)

하지만 예비유아교사들은 이러한 심리적 갈등을 이겨내고 활동을 조금씩 실천하며 실행해나가고 있었다. 이를 통해 예비유아교사들은 할 수 있다는 깨달음과 해냈다는 성취감을 얻으며 앞으로의 실행에 기대감을 갖는 모습이 나타났다.

또한 건강증진활동의 시작단계에서 예비유아교사들은 실행의 성공을 경험하기도 하고 실패를 겪기도 했다. 성공과 실패는 서로 상반되는 경험이지만 예비유아교사들은 두 경험 모두에서 앞으로 진행될 활동에 대한 긍정적인 실행의지를 드러냈다.

건강증진활동을 시작한 날부터 날씨가 좋지 않아 첫 주부터 실패할 줄 알았지만 성공했다. 8주 동안 열심히 참여하여 더 건강해질 내가 되었으면 좋겠고 건강해진 나의 모습이 기대가 된다.

(1차보고서 예비유아교사58)

취침 시간을 앞당기는 것은 생각보다 어려웠다. 과연 내가 8주차가 끝날 때 즈음에는 12시 이전에 잘 수 있을지 조금 의심스럽지만 끝까지 해보고 싶다. 앞으로는 더 노력해 스스로와의 약속을 잘 지키는

사람이 되고 싶다.

(1차보고서 예비유아교사11)

예비유아교사들에게 성공은 실행에 대한 의지를 더욱 높였고, 실패는 좌절의 감정보다는 자신을 다독이게 하고 앞으로 더 많은 노력이 필요함을 느끼게 했다. 즉, 성공과 실패는 예비유아교사에게 모두 긍정적인 경험으로 작용하는 것을 볼 수 있다.

이와 같이 건강증진활동의 시작단계에서 예비유아교사들은 걱정과 불안감, 갈등의 감정으로 출발하였으나, 조금씩 실행해나가면서 활동의 기대감을 갖게 되는 모습이 보였다. 또한 건강증진활동이 시작된 처음 2주간 경험한 성공과 실패 모두는 앞으로의 실행에 긍정적 동력으로 작용될 수 있음을 나타냈다.

2) 신체변화와 기록으로 동기부여 된 진행기 경험

2차와 3차 건강증진활동이 진행된 중반기(6주차~9주차)에 접어들면서 예비유아교사들은 신체의 변화를 가장 많이 언급하였다. 몸무게가 줄거나 피부상태가 개선되고, 원활한 배변활동과 체력이 증가했다고 하며 건강증진활동의 실행 효과에 주목하고 있었다.

한 달 동안 꾸준히 운동한 게 거의 처음이라고 해도 될 정도로 운동을 하지 않았었는데 이번에 열심히 해서 몸무게가 2킬로 정도 빠졌다. 너무 뿌듯했다. 성취감을 맛보게 되니 끝까지 열심히 하려는 마음이 더 강해졌다.

(2차보고서 예비유아교사25)

물을 꾸준히 마시는 습관을 들이면 몸무게가 감소한다는 말이 정말이었다. 식단을 따로 조절하지도 않았는데 몸무게가 감소하여 신기하다. 건강증진활동이 끝나더라도 계속 물 마시는 것을 이어나갈 의욕이 엄청 샘솟는다.

(3차보고서 예비유아교사18)

예비유아교사들은 건강증진활동의 꾸준한 실행이 신체에 긍정적인 변화를 이끌어냈다고 생각하였다. 이는 건강증진활동의 실행에 의욕이 높이고 지속적인 실행의 계기가 되었다. 또한 눈에 띄게 나타난 큰 변화가 아닌 작은 변화를 발견한 예비유아교사들이 있었는데, 이들도 건강증진활동을 끈기 있게 실행한다면 변화가 생길 수 있음을 깨닫고 있었고, 작은 변화가 실행의 힘을 북돋아주었다고 했다. 이처럼 활동의 진행과정에 발견한 변화들은 예비유아교사들에게 실행의 자극제가 되고 있었다.

한편, 예비유아교사들은 2주마다 건강증진활동의 기록 보고서를 제출하였는데, 보고서에는 실행일기뿐만 아니라 실행과정을 사진이나 영상, 모바일 앱 등을 활용하여 인증한 자료가 첨부되어 있다. 예비유아교사들은 이러한 기록화 작업을 통해 자신의 실행과정을 점검할 수 있었고, 실행을 반성하는 기회가 되었다고 했다.

이렇게 보고서를 쓰며 변화된 나의 모습을 알고 반성도 하면서 더 나아갈 수 있었고 더 챙겨 먹는 계기

가 되었다.

(2차보고서 예비유아교사49)

하루하루 물 마신 자료들을 한 번에 모아서 보다보면 내 스스로 이번 2주 동안에도 꾸준히 해서 성공했구나 라고 생각이 들면서 뿌듯함도 많이 느껴졌던 2주였습니다.

(2차보고서 예비유아교사80)

물 하루 섭취 어플을 깔아놓고 주기적인 시간에 맞춰 알람이 울리면 물을 먹는 습관을 이주동안 지속했다. 물을 마시고 물 기록하기 버튼을 누르면 하루 동안 얼마를 먹었는지 측정이 가능해서 좋았다.

(2차보고서 예비유아교사104)

즉, 예비유아교사들에게 건강증진활동 실행과정의 기록은 자신이 열심히 노력한 흔적으로서 뿌듯함을 안겨주기도 하고 실행을 더 잘 실행하도록 돕는 장치가 되었음을 보여주었다.

이렇게 건강증진활동의 실행에 탄력을 받은 예비유아교사들은 실행목표를 자발적으로 상향 조정하는 행동으로 이어졌다. 즉, 계획을 수정하고 보완하거나 활동을 추가하면서 좀 더 의욕적으로 건강증진활동에 임하고 있었다.

건강증진활동의 진행 주차가 늘어갈수록 저는 점점 건강해지고 싶은 욕구, 조금 더 성실하고 활동적이게 살고 싶다는 욕구를 가지게 되었다는 것이 분명하게 느껴졌습니다. 차츰 건강한 생활습관의 즐거움과 유익함을 천천히 깨닫고 하루하루 변화하는 자신의 모습을 보면서 느리지만 분명하게 목표를 한 단계씩 심화하고 싶다고 생각했습니다.

(3차보고서 예비유아교사53)

특히, 건강증진활동의 계획을 변경하는 것 외에도 잘 실행할 수 있는 방법을 스스로 찾아 적용하기도 했다. 실행력을 높이기 위해 생각의 전환을 시도하거나 선택한 건강증진활동이 어떤 이점이 있는지 더 알아보는 등 적극적으로 활동을 대하는 모습이 나타났다. 다음은 이에 대한 예이다.

스스로 고안한 계획을 끝까지 지켜보고 싶은 마음이 컸기에 물 마시는 걸 어렵게 느끼지 않으려 노력했습니다. 물을 마실 때 ‘맛이 없다’, ‘밍밍하다’와 같은 부정적인 자세보다는 ‘시원하다’, ‘상쾌하다’와 같이 긍정적인 자세를 가지려 노력했습니다. 때로는 그저 미온수를 의무적으로 한 잔 마시기보다는 얼음을 띄워 마시며 ‘이 시원한 물은 나에게 오아시스야!’라고 생각하고 마셔보기도 하였습니다.

(2차보고서 예비유아교사48)

처음에는 물만 먹고 기록만 적었었지, 물에 대한 좋은 것들과 무엇이 안 좋은가에 대해 알려는 의지가 많이 없었는데 계속 물을 마시고 이게 나에게 많은 도움이 되고 있구나를 느낀 후부터는 물이 어떤 도움이 되는지 그리고 얼마나 먹어야 좋은지에 대해 알게 되는 계기도 되었다.

(3차보고서 예비유아교사77)

예비유아교사들에게 나타난 이러한 모습들은 스스로 계획한 건강증진활동을 자신과의 약속으로 여기면서, 약속을 지키고 싶은 바람에서 비롯되어 노력하는 행동이 자발적으로 나타난 것으로 보인다.

이와 같이, 건강증진활동의 중반기에서 예비유아교사들은 신체의 긍정적인 변화를 경험하면서 실행에 동기를 갖게 되었고, 실행과정의 기록화를 통해 실행력을 더욱 높이게 하였다.

3) 습관화로 지속 가능한 실행이 된 마무리 경험

4차 건강증진활동이 진행된 하반기(10주차~11주차)에 이르면서 예비유아교사들은 그 간 실행해 온 자신의 활동을 돌아보고 있었다. 즉, 활동 초반에는 걱정을 하고 스스로를 믿지 못하며 시도하기 어려웠던 일로 여기며 도전이라고만 생각하였으나, 실행을 하는 과정에서 할 수 있다는 가능성과 자신의 의지가 중요함을 발견하게 되었다고 했다.

활동을 처음 시작할 때는 과연 내가 하루에 만보씩 걸을 수 있을까 걱정했지만 막상 시작해보니 생각보다 어렵지는 않았고 나의 의지만 있으면 충분히 가능한 일이라는 것을 알게 되었다. 앞으로도 어려울 것 같다고 바로 포기하는 것이 아닌 무엇이든 한 번은 도전을 해보려고 노력해야겠다는 생각을 했다.

(4차보고서 예비유아교사15)

여러 가지 어려운 상황이 생기면 다른 방법을 시도해 보려고 하지도 않고 쉽게 포기하기 십상이었는데 나의 목표를 이루기 위해 어려운 상황을 극복하려고 열심히 생각하고 방법을 연구하는 나의 모습이 낯설기도 하고 스스로가 자랑스럽게 느껴졌다. 단순히 다이어트를 성공하게 돼서 기쁘다기 보단 그 속에서 포기하지 않는 것, 방법을 생각해 보는 것 등등을 배우게 돼서 유익했고 더 뿌듯했다.

(4차보고서 예비유아교사18)

이와 같이 예비유아교사들은 건강증진활동의 실행과정에서 도전적인 상황도 있었으나, 포기하지 않고 긴 시간 동안 끈기 있게 실행 한 자신의 노력과 경험 자체에 큰 의미를 부여하고 있었다. 이러한 경험들을 통해 삶을 대하는 적극적인 태도, 즉 어려움이 있어도 시도해보고 쉽게 포기하지 않고 해결하려는 노력 등을 갖게 되었음을 이야기했다.

한편, 예비유아교사들은 건강증진활동을 아동건강교육 수업 중에 해야 하는, 의무적 행동에서 점차 자신의 필요와 의지에 따라 자발적으로 실행하는 행동으로 변화되는 등 발전된 모습을 보였다.

이번 건강증진활동을 하면서 나의 건강을 위해서 한 발짝 다가가는 것이라고 생각하며 열심히 임했습니다. 나의 건강은 다른 사람이 아닌 제 스스로가 지켜야 하는 것이기 때문에 스스로 더 노력할 필요가 있다고 생각합니다.

(4차보고서 예비유아교사70)

초반에는 마음먹은 것과 달리 습관을 실천하는 것이 쉽지 않았지만 시간이 지날수록 습관을 실천한 횟수가 많아지는 것이 보이고 몸의 변화도 일어나는 것이 느껴지기 시작한 후로는 하기 싫다는 생각이 아닌 하고 싶다는 생각으로 바뀌게 되어 즐거운 마음으로 어렵지 않게 습관을 실천할 수 있었습니다.
(4차보고서 예비유아교사73)

이렇게 자발적인 건강증진활동의 실행은 점차 생활 속에 적응되어 가는 모습으로 나타났다. 즉, 예비유아교사들에게 건강증진활동은 이제 일상생활 속 습관으로 자리 잡게 되었음을 보여 주었다.

건강증진활동을 계속 진행하면서 습관이 생겼는지 무의식적으로 물을 먹고 있는 나를 발견하게 되었는데 내심 뿌듯했다.
(4차보고서 예비유아교사8)

‘지하철역까지 걸어가자 위해 일찍 일어나야지’가 아닌 당연히 일찍 일어나서 걸어 다니게 되었다. 나의 건강을 위해 하는 행동으로 변화하고 있다.
(4차 보고서 예비유아교사10)

습관화된 건강증진 활동은 계속적으로 활동을 이어가게 만드는 원동력이 되었다. 예비유아교사들은 공식적으로 건강증진활동의 실행이 끝나더라도 자신만의 계획대로 이어가겠다는 다짐을 밝히는 모습이 나타났다. 또한 현재 설정한 활동이 아닌 개인적으로 필요하다고 생각하는 주제로 새롭게 시작해보고 싶다는 모습도 엿보였다.

현재 매일 10000보 이상을 걸을 만큼 발전한 것이 신기하고, 뭐든지 꾸준히 하면 된다는 교훈을 얻게 해준 것 같아 뜻깊었던 시간이었다. 비록 건강증진활동은 끝이 났지만 여기서 끝내지 않고 새로운 실천 습관을 정해 꾸준히 실천해야겠다고 다짐하였다.
(4차보고서 예비유아교사37)

특히, 건강증진활동의 지속적 실행을 다짐을 한 예비유아교사들 중에는 다짐으로 그치지 않고 공식적인 건강증진활동 실행 종료에도 계속 활동을 그대로 이어가고 있다고 밝히기도 했다. 이는 2주 후에 제출한 최종보고서에 그 내용을 발견할 수 있었다.

8주간 실시한 ‘건강증진활동’은 나에게 너도 건강해 질 수 있어 더 건강해 질수 있어 라고 말해주는 사람과 같았다. 매일 걷고 매일 걷다 보니 그것이 습관이 되어 활동이 끝난 지금도 매일 만보걷기를 실천하고 있다. 그런 만큼 이번 건강증진활동은 건강에 대해 한 발짝 더 다가갈 수 있는 계기가 되었다.
(최종보고서 예비유아교사69)

이와 같이, 건강증진활동의 후반기에서 예비유아교사들은 8주라는 시간동안 포기하지 않고 활동을 이어가면서 하나의 습관으로 자리하게 되었음을 보여주었다. 이렇게 습관화된 행동은 지속적인 실행에 영향을 주고 새로운 건강증진행동을 시작하는 계기를 만들었다.

2. 건강증진활동의 의미

예비유아교사들이 8주간 실행한 건강증진활동 경험의 의미는 ‘나를 성찰하는 기회가 되다’, ‘대학생활을 의미 있게 시작하다’, ‘아동건강교육을 위한 교사의 바람직한 역할을 생각하다’로 세 부분으로 범주화되었다.

1) 나를 성찰하는 기회가 되다

예비유아교사들에게 건강증진활동은 자신의 몸 상태를 확인하고 생활패턴을 돌아볼 수 있는 기회가 되었다. 그동안 특별히 건강에 대해 생각해 보지 않았으나, 이 활동을 통해 건강에 소홀했던 자신의 과거를 반성하며 건강관리의 중요성을 재인식하게 되었음을 이야기했다.

나에게 건강증진활동이란 내 건강을 돌아보게 해주는 기회였다. 평소에 일상생활을 지내다보면 건강에 대해 잘 생각해보지 않고 지내는데 이번 기회에 내가 건강을 소홀히 했다는 게 느껴졌다.

(최종보고서 예비유아교사1)

특히, 예비유아교사들은 건강증진활동을 통해 구체적으로 자신의 잘못된 습관이 무엇이고, 어떻게 고칠 수 있는지, 건강해지려면 어떻게 해야 하는 지에 대해 생각해 보는 경험을 가지게 되었다고 했다.

원래는 건강을 위해 이렇게 해야지 하는 뚜렷한 목표 없이 그저 건강하자라는 생각만 가지고 지내왔습니다. 하지만 이 활동을 통해 진정 내 건강을 위해 작은 계획을 세우고 실천하며 내 건강을 스스로 챙기고 느끼며 내 몸이 지금 어떤 상태인지 이런 계획을 실천했을 때 어떤 변화가 있는지 체크하며 내 몸을 더 잘 알 수 있게 만들었습니다.

(최종보고서 예비유아교사22)

이렇게 스스로 자신의 건강을 돌보는 활동은 예비유아교사들에게 자신의 몸에 대해 더 잘 알게 되는 기회가 되었고, 자신의 건강을 위해 노력하는 것이 얼마나 소중한 경험인지를 깨닫게 했다.

또한 예비유아교사들은 건강증진활동의 긍정적 결과가 신체 건강에만 국한되지 않는다고 했다. 즉, 건강증진활동의 목표달성이나 결과에 상관없이 목표를 향해 실행한 자신의 노력이 중요함을 인식하고 있었다. 이러한 실행과정에서 예비유아교사들은 정신적으로 성장한 자신을 발견하였다.

이번 건강증진활동으로 인해 얻게 된 가장 큰 성취는 생각의 변화였다. 신체의 긍정적 변화 또한 중요 요인 중 하나이나 내게는 정신적 성장이 더욱 크게 다가왔던 것 같다. 활동을 시작하기 전에는 워낙 무기력했고 매너리즘에 익숙한 생활이었기에 활동 도중 멈추거나 포기하지 않을까 스스로를 종종 의심하기도 했었다. 그러나 나는 8주간의 기간 동안 멈춘 적이 없었다. 목표를 완벽하게 해낸 것보다도 목표를 꾸준히 해냈다는 점이 정말 기뻐고 만족스러웠다.

(최종보고서 예비유아교사58)

예비유아교사들은 스스로 세운 목표를 이행하면서 자신감을 갖게 되었고 실행에 성공했을 때 성취감을 느끼기도 했다. 이러한 긍정적 감정들이 쌓이면서 예비유아교사들은 자존감이 높아졌고 궁극적으로 내적 성장이라는 결과를 낳게 되었음을 보여 주었다.

예전에는 내 몸을 보기조차 싫어서 매일 몸을 가리는 옷을 입고 자존감이 낮았었는데 계단 오르기를 하면서 “오늘 하루도 실패하지 않고 나와야 약속을 지켰다”라는 생각을 하면서 성취감도 느끼고 “나도 할 수 있구나”라며 자신감도 갖게 된 것 같다.

(4차보고서 예비유아교사62)

건강증진활동을 하면서 내 스스로가 내적으로 많이 성장할 수 있었던 것 같고, 건강이 좋아지기도 했지만 그것 말고도 끈기와 성취감을 배울 수 있었습니다. 건강증진활동은 나를 한층 성장시킬 수 있었던 활동이었습니다.

(최종보고서 예비유아교사94)

예비유아교사들은 스스로 건강증진활동의 계획을 세우면서 자신의 부족한 점을 알게 되고, 이를 극복하기 위해 노력하면서 미처 몰랐던 자신의 능력을 발견하기도 했다. 예비유아교사들은 초반에 활동을 해낼 수 없을 것이라는 부정적 시각을 가지고 있었으나, 후반기에 들자 활동을 끝까지 실행한 자신을 긍정적으로 바라보게 되었다. 즉, 예비유아교사에게 건강증진활동은 ‘나’를 돌아보면서 ‘나’의 존재를 파악하고 성장하게 하는 자아성찰의 시간이 되었음을 알 수 있다.

2) 대학생활을 의미 있게 시작하다

본 연구 참여자인 예비유아교사들은 1학년 1학기에 아동건강교육 과목을 수강한 대학 신입생들이다. 첫 학기에 수강한 과목에서 실행한 건강증진활동은 보다 계획적인 생활하도록 영향을 주었고 이는 대학생활의 적응에 도움이 되었다고 느끼고 있었다.

나의 평소 안 좋은 습관들을 고치면서 보다 계획적인 생활을 하게 될 수 있었다. 이로 인해 불필요한 시간 낭비를 하지 않고 학업을 더 열중하게 하여 미래에 투자를 할 수 있는 뜻깊은 시간을 보냈고 참을성도 기를 수 있었다.

(최종보고서 예비유아교사18)

즉, 예비유아교사들은 건강증진활동을 실행하면서 시간을 관리하는 방법을 터득할 수 있었고, 계획성 있는 생활을 유지할 수 있었다고 했다. 이러한 생활패턴은 좀 더 학업에 집중할 수 있게 만들어 대학생 생활 전반에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보고 있었다.

한편, 예비유아교사들은 코로나19로 인해 변화된 생활에 대해서 주목했다. 외부활동이 자제되고, 비대면 수업이 많아지면서 집에서 생활하는 시간이 길어져 활동량이 줄어들게 되었다고 했다. 건강이 안 좋아질 수 있는 상황에 처해있었지만, 예비유아교사들에게 건강증진활동은 건강하게 생활하게 하고 스스로 건강을 관리하는데 밑거름이 되었다고 생각하였다.

코로나19로 인하여 학교를 못 가는 날이 많았는데 그럴 때는 저녁에 산책 또는 조깅을 하거나 집에서 유산소 운동을 하며 대체하였다. 건강증진활동을 위해 실행하는 것이 아니라 나의 건강을 위해 스스로의 약속을 지키게 되는 계기가 되었다.

(4차보고서 예비유아교사22)

코로나 19로 야외 활동이 어려워진 지금, 저에게는 백신과 같은 존재였습니다. 운동과 건강한 삶에 소홀해지고 나의 몸을 망가트리는 습관들을 가지고 있었지만 8주간 건강증진활동을 하며 부정적인 습관들을 고치고 스스로 부지런한 사람, 건강한 사람이 되기 위하여 노력하였습니다. 백신처럼 여러 부정적인 요소들에게 벗어날 수 있었고, 불규칙적인 생활을 미리 예방하게 되었습니다.

(최종보고서 예비유아교사78)

이와 같이 건강증진활동은 예비유아교사에게 대학에서 보내는 첫 학기에 무언가를 꾸준히 해냈다는 보람과 성취감을 느끼게 한 경험이라고 할 수 있다. 이는 예비유아교사의 자신의 건강뿐만 아니라 대학생 생활에도 긍정적 영향을 미치는 의미 있는 활동이었음을 보여주었다.

3) 아동건강교육을 위한 바람직한 교사의 역할을 생각하다

예비유아교사들에게 건강증진활동을 경험은 교사의 역할에 대해 생각하는 기회가 되었다. 예비유아교사들은 교사란 영유아의 성장·발달에 영향을 미칠 수 있는 존재이며, 교사가 건강해야 영유아의 건강을 지원할 수 있다고 생각했다. 즉, 예비유아교사들은 영유아의 건강과 교사의 건강이 서로 밀접한 관계에 있음을 이해하게 되었다.

영유아교사는 아이들에게 직접적으로 영향을 주는 직업이어서 교사가 하는 모든 행동 하나하나가 조심스러워 질 수밖에 없다. 그러므로 교사 자신이 먼저 건강해야 아이들에게 건강에 관한 긍정적인 영향을 미칠 수 있고 그로 인해 아이들은 건강해질 수 있다.

(최종보고서 예비유아교사34)

특히, 예비유아교사들은 교사의 건강관리의 중요성을 머리로 이해하는 것을 넘어서 건강증진

활동과 같이 실제 경험을 통해 체득하는 과정이 필요함을 느끼고 있었다. 자신이 직접 실행해 본 건강관리는 아이들의 건강교육 지도에서 자연스럽게 표출될 수 있다는 것이다.

물 마시기와 계단 오르기를 꾸준히 하여 훗날 교사가 되었을 때, 아이들에게 좋은 모범이 되어 부끄럽지 않은 교사, 좋은 습관의 중요성을 알려주는 교사, 건강의 소중함을 알려줄 수 있는 교사가 되기 위해 노력하겠습니다. (4차보고서 예비유아교사66)

유아교사가 되기 위해선 아이들의 건강을 지켜주기 위해 ‘교사가 먼저 변화해야 한다’는 생각을 가져볼 수 있었던 활동이었던 것 같다. 내 자신이 먼저 건강해지면 자연스럽게 아이들에게도 긍정적이고 좋은 모델링이 되어 아이들이 배울 수 있을 것이라고 생각한다.

(최종보고서 예비유아교사113)

즉, 예비유아교사들은 건강증진활동을 실행한 경험이 유아들에게 바람직한 건강교육의 모델링이 될 것이라 생각하였다. 이러한 모델링을 통한 지도가 영유아의 건강을 유지하고 돕는 데 긍정적 영향을 미칠 수 있다고 여겼다.

또한 예비유아교사들은 건강증진활동의 경험을 교사가 되었을 때 아이들과 공유하고 싶어 했으며, 이 경험들을 교육현장에서 펼쳐보기를 희망하고 있었다. 다음은 물마시기를 건강증진활동으로 선정한 예비유아교사들의 예이다.

이 활동을 진행하면서 아이들에게도 물이 중요하고, 물을 많이 마시면 그만큼 우리 몸에 좋은 영향을 미칠 수 있다는 점을 많이 설명해주고 싶다는 마음이 들었습니다.

(최종보고서 예비유아교사61)

교사가 되어서도 물 마시기의 중요성, 필요성을 교육할 것이다. 유아들을 위해 물 관련 책을 이용하여 수업하거나 운동 후 물을 마실 수 있게 하고 교실에 물을 비치하여 목이 마르면 물을 마셔 습관화 할 수 있도록 할 것이다. 물 마시기뿐만 아니라 또 다른 좋은 습관들을 길러 유아들에게 모범이 되고 교육할 수 있는 유능한 교사가 되려고 노력할 것이다.

(최종보고서 예비유아교사29)

이와 같이, 건강증진활동은 예비유아교사에게 영유아 건강교육을 담당하는 교사가 어떠한 지도를 할 수 있을지 구체적으로 지도 전략을 세워보기도, 바람직한 역할은 무엇인지에 대해 좀 더 실제적으로 생각해볼 수 있는 시간이 되었다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 아동건강교육 과목에서 건강증진활동을 실행한 예비유아교사들의 경험과정과 그 의미를 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 건강증진활동 실행 후 예비유아교사들이 작

성한 기록 보고서를 수집하여 내용분석을 하였다. 연구문제별로 결과를 요약·정리하고 논의하면 다음과 같다.

연구문제 1은 예비유아교사들이 실행한 건강증진활동의 경험이 어떠한지를 알아보는 것으로 ‘걱정과 기대, 성공과 실패가 공존하는 초기 경험’, ‘신체변화와 기록으로 동기부여 된 진행기 경험’, ‘습관화로 지속 가능한 실행이 된 마무리 경험’으로 범주화되었다. 이는 예비유아교사들이 건강증진활동을 실행한 시간의 흐름에 따라 나타난 결과이다.

순서대로 살펴보면 첫째, 예비유아교사들은 건강증진활동의 시작단계에서 걱정이 앞서기도 했지만 기대감을 갖고 실행하는 모습이 나타났으며, 성공과 실패를 경험하였다. 예비유아교사들이 실행 전 나타낸 걱정은 자신의 오래된 습관을 8주라는 시간 동안 실행하면서 바꿀 수 있을지, 자신이 선정한 활동을 수행할 수 있을 지에 의구심에서 나타난 감정이다. 습관은 어떤 행동을 일정한 형식으로 수행하는 경향성으로, 이러한 습관들이 모여서 후천적 성격을 형성하고 개인의 신념체계에 영향을 준다(정호범, 2014). 또한 개인이 원하는 목표를 달성하기 위해 생활방식을 수정하는 데에는 과거의 행동이 영향을 준다(Pender, 2011)는 점에서, 예비유아교사들은 과거 자신의 경험을 통해 잘못된 습관은 쉽게 바뀌지 않을 것이라는 신념이 표출되어 실행이 불가능할 것이라 판단한 것으로 보인다. 실행 초기에 보인 이러한 부정적 감정은 새로운 학습 환경에 접할 때 나타나는 불안감일 수 있다. 특히, 건강증진활동의 시작단계에서 예비유아교사들은 실행에 대한 갈등, 성공, 실패 등 여러 시행착오를 겪으며 불안정한 모습이 나타났다. 따라서 활동 초기에는 예비유아교사들이 안정감을 갖고 활동을 이어갈 수 있도록 격려와 지원이 이루어질 필요가 있다.

둘째, 예비유아교사들은 건강증진활동의 중반기에 신체적 변화를 체감하면서 실행의 의지가 높아졌고, 자신의 실행과정을 기록화하면서 동기가 부여되는 모습이 나타났다. 먼저, 신체적 변화를 확인하면서 실행의지가 높아진 결과는 자신이 건강하다고 지각하는 예비유아교사들이 건강행위를 더 잘 실천한 것으로 나타난 노진형과 이정희(2008)의 연구결과와 대상에 차이는 있으나 초등학교와 고등학교 교사들의 건강증진 생활양식의 실천에 영향을 미치는 요인이 자신의 건강상태에 대한 지각이라는 정인숙(2003)의 연구결과와 맥을 같이한다. 건강한 생활을 촉진하는 행동은 건강한 행동을 한 후에 나타나는 긍정적인 결과를 통해 증가한다는 Campbell(2018)의 주장과 같이 예비유아교사들은 자신이 참여한 건강증진활동의 결과로 신체적 변화라는 가시적 성과를 확인함으로써 더욱 실행에 동기를 부여하게 된 것으로 보인다.

운동을 하지 않는 여대생을 대상으로 연구한 Lovell, El Ansari 그리고 Parker(2010)는 운동효과에 대한 이점이 여대생의 운동 참여를 유도하는 요인임을 밝혀냈다. 이는 본 연구에서 건강증진활동에 참여로 나타난 신체 변화가 예비유아교사의 실행을 촉진시킨 결과를 뒷받침한다. Lovell 등(2010)은 대학생들에게 신체적으로 활동적인 생활 방식을 유지하도록 자극하기 위해서는 건강의 이로운 점, 특히 신체기능이 향상된다는 점에 초점을 맞춘 교육이 효과적일 수 있다고 주장했다. 이처럼 예비유아교사를 위한 건강교육활동을 진행하거나 교육프로그램을 개발할 때, 신체의 긍정적 변화와 같은 이로운 점의 장기적인 효과를 강조할 필요가 있고, 이는 지속적인 활동의 참여를 높일 수 있을 것이다.

다음으로 예비유아교사들은 자신의 실행과정을 다양한 방식으로 기록한 것이 실행에 동기부여가 되었다고 했다. 기록이 건강증진활동의 실행을 돌아보게 하여 문제점을 발견하고 대처할 수 있도록 실행을 분석해주는 역할을 했기 때문에 실행력이 높아진 것으로 볼 수 있다. 이는 간호대학생을 대상으로 한 이미숙(2018)의 연구에서 매회 운동일지 작성하기, 스마트 운동 앱을 활용하여 운동시간을 알림 받거나, 운동실천 정도를 확인하기 등의 전략을 사용한 결과 운동이 지속되었고 습관이 형성되었다고 한 결과를 통해 지지된다. 이미숙(2018)의 연구에는 본 연구에서 적용하지 못한 다양한 전략들이 제시되어 있는데, 그 중 ‘운동SNS를 개설하여 운동과정을 공유하고 상호 격려하기’는 디지털세대에 적합한 방법으로 보인다. 본 연구에서도 예비유아교사들은 스마트폰을 활용하여 건강관리 관련 앱을 효율적으로 사용하는 등 디지털세대의 특성이 나타났듯이 추후 예비유아교사를 위한 건강프로그램 개발에 이러한 전략들을 고려하여 효과성을 높일 필요가 있다.

또한 본 연구에서 예비유아교사들의 기록경험은 유아교육현장에서 ‘기록작업’과 ‘저널쓰기’에서 그 의미를 찾아볼 수 있다. 임진영과 박선희(2010)는 유아교육현장에서 교사가 기록을 하는 습관은 체계적으로 일을 하고 교육적 실천을 성찰하는 자료가 된다고 했다. 즉 유아교사는 가르치는 일에 대한 자율성이 높지만, 이로 인해 상황에 적합한 판단을 했는지 반성적 사고가 필수적으로 요구되기 때문에(박은혜, 2013), 교사가 기록하는 행위는 자신의 실천에 책임감을 느끼고 반성하게 하여(김은희, 2011) 사고와 행동에 질적 변화를 일으켜 전문성 발달을 유도하는 기능을 한다(임진영, 박선희, 2010). 본 연구에서는 개인적 차원에서 자신의 경험을 기록한 것으로, 교사로서 교육적 경험에 대한 전문적 의견을 기록하는 저널쓰기와는 차이가 있다. 하지만 예비유아교사들이 기록을 통해 실행과정을 점검하며 문제점을 찾고 보완할 점을 적용해 본 경험은 반성적 사고의 습관과 태도를 형성하는 기회가 되었다는 점에서 의미가 있다.

한편, 본 연구에서 예비유아교사들은 건강증진활동의 중반기에 실행동기가 높아지면서 자신이 세웠던 계획을 수정하여 한 단계 높게 설정하거나 자신의 수행하고 있는 건강증진활동의 유의한 측면을 더 알아보려는 모습도 나타났다. 이는 본 연구에서 실행된 건강증진활동이 예비유아교사들의 계획에 따라 주도적으로 진행된 것이었기 때문에 이러한 특성이 반영된 결과라고 할 수 있다. 본 연구결과는 김정수(2012)의 연구에서 여대생들이 생활패턴을 스스로 선택하고 결정하면서 얻는 심리적 만족감을 통해 건강을 고려한다는 결과와 유사한 맥락이다. 즉, 예비유아교사들이 주도하는 건강증진활동은 좀 더 자신의 건강을 관리하게 유도했다고 해석할 수 있다. 특히, 성인학습자는 스스로 필요한 것을 선택하고 결정하는 역할을 선호하며(Merriam, 2018) 선택한 것에 책임을 지려 노력하고(Raemdonck et al., 2014) 자신에게 직접적으로 도움이 될 때 적극적인(Gibson, 2019) 특성을 가진다. 즉, 이러한 특성을 지닌 성인학습자인 예비유아교사들은 적극적으로 능동적으로 건강증진활동 참여하게 된 것으로도 볼 수 있다. 따라서 예비유아교사들은 대상으로 하는 교육에서는 이러한 성인학습자의 특성에 기반하여 학습자가 주도하는 교수방법으로 이루어질 필요가 있다.

셋째, 예비유아교사들은 건강증진활동의 후반기에 들어서면서 활동에 적응이 되고 이것이 습관으로 형성되는 모습이 나타났다. 이를 통해 건강증진활동을 계속 진행 할 수 있다고 여겼고,

또 다른 활동으로 실행을 이어가고 싶다는 모습이 나타났다. 국내외 연구에서 예비유아교사들은 건강한 생활습관이 잘 형성되어 있지 않고 건강관리를 하지 않은 편으로 자신의 건강에 대한 책임감과 건강유지를 위한 노력이 부족하다(김성재, 김창복, 2009; 김혜영, 2002, 조영아, 2013; Sivkovych et al., 2020)고 보고된다. 이러한 측면에서 본 연구의 예비유아교사들이 건강증진활동을 꾸준히 수행하며 습관 형성이 되었다는 점은 의미 있는 결과라 할 수 있다. Sparling과 Snow(2002)는 대학생 때 규칙적인 운동을 하는 사람들은 6년 후 이와 유사하거나 더 높은 수준의 신체활동에 참여하고 있었고 대학생 때 운동을 하지 않았던 사람들은 이전과 유사하거나 그 이하로 나타났다고 보고했다. 즉, 대학생들의 신체활동의 패턴은 졸업 후 수년 동안 안정적으로 유지될 수 있음을 보여주는 결과로, 예비유아교사 시기에 형성된 건강습관은 이후 교사가 되었을 때 건강한 생활을 유지하도록 도울 수 있음을 예상할 수 있다. 특히 다수의 연구(구은미, 2011; 김성재, 조형숙, 2006; 김혜금, 2011; 나성식 등, 2013)에서 초임유아교사의 건강상태가 낮고 건강관리가 잘 이루어지지 않는다는 점은 예비유아교사 시기에 건강한 생활습관을 형성하는 것이 매우 중요함을 시사한다.

연구문제 2는 예비유아교사들이 실행한 건강증진활동의 의미를 알아보는 것으로 ‘나를 성찰하는 기회가 되다’, ‘대학생활을 의미 있게 시작하다’, ‘아동건강교육을 위한 바람직한 교사의 역할을 생각하다’로 범주화되었다.

범주화된 결과를 차례로 살펴보면 첫째, 예비유아교사들에게 건강증진활동의 경험은 신체적인 건강뿐만 아니라 정신적으로 성장한 자신을 발견하는 성찰의 기회가 되었다. 먼저 예비유아교사들은 자신의 신체 상태를 점검하고 확인하면서 건강을 위해 노력해야 함을 깨닫게 되었다. 이는 자신의 건강에 대해 관심이 많을수록 건강행위를 더 많이 한다는 노진형와 이정희(2008)의 연구와 같은 맥락이다. 또한 박유미와 박선미(2021)는 자신이 건강하지 않다고 인식한 예비유아교사들의 건강지식 점수가 높았다는 결과를 제시하며 이를 건강에 대한 염려로 건강에 대한 관심이 높아져서 관련 지식과 정보를 습득하게 된 것으로 보았다. 이와 같이 본 연구에서도 예비유아교사들은 건강증진활동의 실행과정에서 잘못된 생활습관을 반성하고 건강관리의 필요성을 재인식하면서 신체와 건강에 대한 관심이 높아져 실행에 동기를 부여했다. 따라서 건강한 행동을 촉진하기 위해서는 자신의 신체를 점검하는 기회를 갖는 것이 중요하겠다.

또한 예비유아교사들은 건강증진활동을 8주 동안 포기하지 않고 목표를 달성해가는 과정에 주목하며 자신의 노력을 가치 있게 보며 높은 자존감을 형성했다. 이러한 결과는 자기 효능감이 건강한 생활방식의 실천에 영향을 주는 요인이라는 정인숙(2003)과 Jackson 등(2007)의 연구결과와 같이 예비유아교사들은 건강증진활동 과정에서 자존감을 형성하면서 활동의 가치를 부여하는 것을 볼 수 있었다. 이러한 결과에 비춰볼 때, 건강한 행동의 실행에 동기를 부여하기 위해서는 개인의 심리적 상태, 개인이 추구하는 가치 등도 중요하게 고려할 필요가 있음을 시사한다.

둘째, 대학 신입생인 예비유아교사들에게 건강증진활동의 실행은 대학생활에 적응에 도움이 되는 의미 있는 경험이 되었다. 특히, 건강증진활동을 통해 계획성 있는 생활을 유지하면서 학업에 집중할 수 있었다고 했다. 이러한 결과는 대학생의 건강한 생활방식을 촉진하는 요인이 의사결정의 자율성과 독립성이라고 본 Rozmus, Evans, Wysochansky 그리고 Mixon(2005)의 주장과 연

관된다. 즉, 예비유아교사 자신이 일상생활에서 실천할 수 있는 건강증진활동을 선택했고, 일주에 몇 회, 어떤 방식으로 실행할지에 대해서 스스로 결정했기 때문에, 건강증진활동을 진행하면서 보다 자신에게 적합한 건강한 생활패턴을 갖게 되었을 것으로 보인다. 이는 대학이라는 새로운 환경에 놓인 신입생에게 대학생활에 잘 적응할 수 있도록 도움을 준 것으로 추측된다.

특히, 예비유아교사들은 코로나19로 인해 비대면 수업이 많아지고 활동성이 줄어든 상황에서 건강증진활동을 통해 건강을 관리할 수 있었다고 했다. 비대면 수업이 많아진 상황에서는 학습자의 시간관리와 자기관리는 학업 수행과도 연결되는데(정희정, 김에림, 주하나, 2020), 코로나19로 대학 신입생들은 집안에서 활동하는 시간이 많아지면서 효율적인 시간 관리에 어려움을 겪으며 무력감, 우울감 등을 느끼고 있다(최현실, 2021)고 보고된다. 또한 지진구, 김귀백 그리고 곽이섭(2020)은 평소 규칙적인 운동을 통해 대사적 질환을 미연에 예방하는 것은 코로나19에 대비하는 최선의 방법이라고 주장했다. 이러한 측면에 비춰보았을 때 본 연구에서 대학 신입생인 예비유아교사들이 건강증진활동을 통해 계획성 있는 생활패턴을 통해 효과적으로 시간과 건강관리를 할 수 있었다는 점은 고무적인 결과라고 할 수 있다. 예비유아교사들이 학교생활에 만족할수록 건강증진 생활양식이 향상된다는 김성재와 김창복(2009)의 연구결과와 대학생의 건강패턴은 이후 성인의 건강생활에 중요한 기초가 되므로 대학은 학생들이 건강한 생활방식을 선택하고 유지, 촉진할 수 있도록 지원해야 한다는 Jackson 등(2007)의 주장은 예비유아교사의 건강에 대한 관심과 건강관리에 대한 적극적인 지도가 요구된다고 하겠다.

셋째, 예비유아교사들에게 건강증진활동의 실행경험은 영유아 건강교육에 바람직한 교사의 역할에 대해 생각해볼 수 있는 기회가 되었다. 예비유아교사들은 건강증진활동 경험이 유아들에게 바람직한 건강교육의 모델링이 될 것이라 생각했으며, 자신이 실행한 활동을 영유아 건강교육활동에 적용하고자 했다. 이러한 결과는 예비유아교사의 규칙적인 식습관이 유아의 편식지도에 영향을 미쳤다는 손현숙(2009)의 연구결과처럼, 본 연구의 예비유아교사들은 자신이 경험한 건강증진활동을 바탕으로 영유아를 위한 건강지도 전략을 세운 것으로 볼 수 있다. 특히, 박유미와 박선미(2021)의 연구에서 예비유아교사의 건강행위가 건강교육 교수효능감에 영향을 미치는 요인으로 나타났는데, 본 연구결과를 종합해볼 때, 예비유아교사 시기부터 건강한 생활습관을 형성하고 실천할 수 있도록 교육하는 것은 이후 영유아 건강교육에서 질 높은 교수행위의 가능성을 예측할 수 있다. 즉, 예비유아교사 교육에서 이루어진 건강교육의 경험은 향후 교사가 되어 교실에서 영유아의 교육에 접근하는 방식에 영향을 미칠 수 있다. 따라서 교사 양성과정에서 교사의 건강관리에 대한 내용을 포함하여 예비유아교사 시기부터 관련 교육이 이루어질 필요가 있다고 사료된다.

본 연구의 결과를 토대로 시사점을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 교사양성과정에서 유아를 위한 건강교육에만 치중되어 있다는 점에서 건강관련 교과목에서 유아교사의 건강가치와 건강관리의 필요성뿐만 아니라 특히 예비유아교사의 건강을 위한 교육내용이 포함될 필요가 있다. 예비유아교사 시기부터의 적극적인 건강관리는 이후 교사가 되어 영유아를 지도하는 것뿐만 아니라 삶 전반에 영향을 미칠 수 있으므로, 건강행동이 실천으로 이어지도록 개인의 적극적인 노력과 함께 건강증진프로그램을 개발하고 보급하는 실제적인 지원 방안을 모색하는 것이 요구된다.

둘째, 예비유아교사의 건강증진 관련 활동에 참여수준을 높이는 교수법으로 학습자가 중심이 되는 방법이 고려할 필요가 있다. 본 연구에서 진행한 건강증진활동은 실천행동의 선정과 실행 계획 및 실행과정의 모든 부분을 예비유아교사가 스스로 결정하고 주도하는 방식으로 이루어졌다. 활동의 시작은 자발적이지 않았으나, 진행되는 모든 과정이 예비유아교사의 결정에 의해 이루어지게 되면서 점차 내적 동기가 유발되는 모습이 나타났다. 특히, 본 연구 참여자는 대학 신입생으로 이러한 경험이 건강증진 만이 아닌 생활전반과 학업에도 영향을 준 것으로 나타난 것을 고려할 때, 학습자가 중심이 되고 주도하는 교수방식은 중요시되어야 할 부분이라 하겠다.

본 연구의 제한점을 토대로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구대상은 G지역의 3년제 대학 유아교육과 1학년이었으며, 대학생활을 시작하는 1학기에 자료가 수집되어 ‘예비유아교사’의 특성이 연구결과에 두드러지게 나타나지 않은 한계점을 지닌다. 추후 고학년을 대상으로 한 후속연구를 통해 유아교육에 대한 학습과 이해가 어느 정도 이루어진 맥락에서 나타나는 경험과 의미를 분석하는 연구가 요구된다. 둘째, 본 연구는 아동건강교육 수업에서 8주 동안만 진행된 건강증진활동으로, 활동이 종료된 이후에도 이러한 경험이 예비유아교사에게, 더 나아가 교사로 입문했을 때 지속적으로 영향을 미치는 지를 파악하는 추적 연구(follow up study)가 수행될 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 예비유아교사가 제출한 건강증진활동의 기록 보고서만을 수집하여 분석했다. 추후에는 면담자료이나 관찰기록, 신체 건강관련 검사(체질량지수, 체지방률, 체력), 정신건강 검사(스트레스 지수) 등 양적·질적 데이터를 모두 수집하여 연구가 수행된다면 예비유아교사 및 유아교사의 건강증진을 위한 보다 다양하고 실제적인 지원 방안을 모색할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강신영 (2011). 예비유아교사의 여가활동 실태와 스트레스 수준에 관한 연구. **한국보육지원학회지**, 7(4), 95-118.
- 고정수, 성장훈 (2005). 청소년의 신체적 자각과 건강증진 행위관계. **한국체육학회지**, 44(2), 121-131.
- 고희선 (2016). 예비유아교사의 영양교육활동을 통한 식습관과 신체적 건강에 관한 연구. **예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지**, 6(5), 309-320. doi:10.35873/ajmahs.2016.6.5.030
- 교육부 (2021). **2021년도 교원자격검정 실무편람**. 세종: 교육부 교원양성연수과.
- 구은미 (2007). 보육교사의 건강지각, 건강증진 생활양식과 직무스트레스에 관한 연구. **열린유아교육연구**, 12(4), 97-113.
- 구은미 (2011). 보육교사의 신체적·정신적 건강상태와 소진에 대한 연구. **유아교육·보육복지연구**, 15(4), 117-139.
- 구은미 (2016). 보육교사의 건강과 소진이 삶의 질에 미치는 영향. **한국영유아보육학**, 99, 1-17.
- 김성재, 김창복 (2009). 예비유아교사의 건강지각 및 건강증진 생활양식에 관한 연구. **열린유아**

- 교육연구, 14(1), 167-191.
- 김성재, 조형숙 (2006). 유치원교사의 건강지각 및 건강증진 생활양식에 관한 연구. **미래유아교육학회지**, 13(4), 323-348.
- 김은주, 이강훈 (2017). 영유아건강교육 관련 대학교재의 출판동향 및 내용분석. **교사교육연구**, 56(3), 324-335. doi:10.15812/ter.56.3.201709.324
- 김은희 (2011). 유치원 교실에서 기록의 의미 알아보기: 3세반 두 교사의 기록 공유 내러티브를 중심으로. **유아교육학논집**, 15(1), 67-98.
- 김정수 (2012). 여대생의 건강증진 경험. **보건교육건강증진학회지**, 29(2), 33-45.
- 김정희, 김은심, 유지안 (2019). 영유아 건강증진을 위한 교사 행위에 대한 예비유아교사의 인식 연구. **유아교육학논집**, 23(2), 65-92. doi:10.32349/ECERR.2019.4.23.2.65
- 김혜금 (2011). 보육교사의 건강상태, 건강행동과 보육의 질. **한국보육지원학회지**, 7(1), 149-166.
- 김혜영 (2002). 일부 예비보육교사들에 대한 건강지식실천에 관한 실태연구. 동덕여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김희수, 최정선 (2013). 예비유아교사의 자기능력 지각수준이 정신건강과 학업적 자기효능감에 미치는 영향. **한국보육학회지**, 13(2), 67-82.
- 나성식, 구수연, 박영례 (2013). 보육교사의 건강상태와 직무만족에 관한 연구. **어린이문학교육연구**, 14(3), 307-328.
- 노진형, 이정희 (2008). 예비유아교사의 건강에 대한 지식과 건강 행위에 관한 연구. **유아교육·보육복지연구**, 12(1), 29-48.
- 박남심, 송승민 (2019). 보육교사의 자기 돌봄이 교사-유아 상호작용에 미치는 영향 심리적 소진의 매개효과. **유아교육학논집**, 23(6), 105-124. doi:10.32349/ECERR.2019.12.23.6.105
- 박선훈, 조준오, 정희남 (2010). 생활양식과 건강상태에 관한 연구 - 예비보육교사를 대상으로 -. **생태유아교육연구**, 9(2), 23-39.
- 박유미, 박선미 (2021). 예비유아교사의 건강 지식과 건강 행위, 건강교육 교수효능감 간의 관계 분석. **한국산학기술학회논문지**, 22(1), 477-484. doi:10.5762/KAIS.2021.22.1.477
- 박유미, 안연경 (2012). 부모 교사의 영양지식, 식습관, 식생활지도와 유아의 영양지식, 식습관의 관계. **열린정신 인문학 연구**, 13(1), 67-91. doi:10.22845/wjoh.2012.13.1.003
- 박은혜 (2013). **유아교사론(제4판)**. 서울: 창지사.
- 박찬임, 이승렬, 윤자영, 신현구 (2013). **돌봄서비스 종사자의 산업재해 실태와 보호 방안**(연구보고서 2013-03). 서울: 한국노동연구원. https://www.nkis.re.kr:4445/subject_view1.do?otpId=KLI00025570&otpSeq=0&popup=P에서 2021년 8월12일 인출
- 보건복지부 (2020). **보육통계**. 서울: 보건복지부 보육정책과.
- 보건복지부, 한국보육진흥원 (2020). **2020 개정 보육교사 2급 자격 취득 교과목 표준교과개요**. 서울: 한국보육진흥원.
- 손현숙 (2009). 예비보육교사의 영양지식과 식습관 및 유아식생활지도. 영남대학교 대학원 석사학위논문.

- 유정하, 김재희 (2017). 영유아교육기관 교사의 근무환경, 소진 및 건강상태가 이직의도에 미치는 영향의 구조적 관계. **한국보육지원학회지**, 17(2), 69-87. doi:10.14698/jkce.2021.17.02.069
- 육아정책연구소 (2019). **2019 영유아 주요통계**. 서울: 육아정책연구소.
- 윤은중, 김희수 (2012). 예비유아교사의 생활양식 유형, 정신건강 및 자기능력 지각과의 관계. **한국보육학회지**, 12(4), 151-166.
- 이경옥 (2002). 현직 유아교사와 예비교사의 교육신념에 관한 연구: 목표지향성, 교사효능감 및 발달에 적합한 실제에 대한 교사신념을 중심으로. **사회과학연구**, 8, 195-212.
- 이미숙 (2018). 간호대학생을 위한 운동습관형성 프로그램 개발 및 효과 검증. 경상대학교 대학원 박사학위논문.
- 이진희, 조혜진 (2018). 유아교사의 구강건강지식 및 구강관리실천이 유아의 구강건강지도에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 18(15), 845-865. doi:10.22251/jlcci.2018.18.15.845
- 임진영, 박선희 (2010). 기록작업을 통한 유아교사의 사고와 행동의 변화. **열린교육연구**, 18(1), 229-253.
- 정수경 (2013). 유치원 교사의 직무스트레스가 심리사회적 건강에 미치는 영향. **유아교육학논집**, 17(6), 143-166.
- 정인숙 (2003). 교사의 건강증진생활양식 실천도와 관련요인. **보건교육건강증진학회지**, 20(2), 179-196.
- 정호범 (2014). 행동실천과 습관형성을 위한 교수전략. **학습자중심교과교육연구**, 14(3), 115-132.
- 정희정, 김애림, 주하나 (2020). 코로나위기에서의 온라인수업에 대한 대학생의 인식유형 연구. **학습자중심교과교육연구**, 20(18), 1359-1381. doi:10.22251/jlcci.2020.20.18.1359
- 조경자, 이현숙 (2010). **유아건강교육(3판)**. 서울: 학지사.
- 조영아 (2013). 예비유아교사의 건강행동과 건강상태에 관한 연구. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 지진구, 김귀백, 광이섭 (2020). COVID-19 팬데믹과 운동중재에 관한 분석. **운동과학**, 29(4), 339-346. doi:10.15857/ksep.2020.29.4.339
- 최현실 (2021). 코로나-19로 인한 대학신입생의 비대면 수업 경험에 대한 연구. **교양교육연구**, 15(1), 273-286. doi:10.46392/kjge.2021.15.1.273
- 허아림, 이희영 (2021). 유치원교사의 직무스트레스와 정신건강의 관계에서 직무스트레스 대처전략의 매개효과. **인문사회과학연구**, 22(2), 399-423. doi:10.15818/ihss.2021.22.2.399
- Campbell, T. L. (2018). Exploring patterns of health-promoting lifestyles of academic nurse educators. Unpublished master dissertation, Gardner-Webb University, Boiling Springs, USA.
- Cornacchia, H. J., Nickerson, C. J., & Olsen, L. K. (1988). *Health in elementary schools (7th ed.)*. St. Louis, Mo: Times Mirror/Mosby College Pub.
- Derscheid, L. E., Umoren, J., Kim, S., Henry, B. W., & Zittel, L. L. (2010). Early childhood teachers' and staff members' perceptions of nutrition and physical activity practices for preschoolers. *Journal of Research in Childhood Education*, 24(3), 248-265. doi:10.1080/02568543.2010.487405

- Gibson, J. (2019). A quantitative study on the construct of planning and designing instruction for early childhood teachers' professional development in selected tennessee schools. Unpublished doctoral dissertation, Memphis State University, Memphis, USA.
- Jackson, E. S., Tucker, C. M., & Herman, K. C. (2007). Health value, perceived social support, and health self-efficacy as factors in a health-promoting lifestyle. *Journal of American College Health, 56*(1), 69-74. doi:10.3200/JACH.56.1.69-74
- Lovell, G., El Ansari, W., & Parker, J. K. (2010). Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 7*(3), 784-798. doi:10.3390/ijerph7030784
- Merriam, S. B. (2018). Adult learning theory: Evolution and future directions. In K. Illeris (Ed.), *Contemporary theories of learning*(2nd ed) (pp. 83-96). London: Routledge.
- Minor, L. C., Onwuegbuzie, A. J., Witcher, A. E., & James, T. L. (2002). Pre-service teachers educational beliefs and their perceptions of characteristics of effective teachers. *The Journal of Educational Research, 96*(2), 116-127. doi:10.1080/00220670209598798
- Pender, N. (2011, July). *The health promotion model manual*. Retrieved August 13, 2021 from https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85350/HEALTH_PROMOTION_MANUAL_Rev_5-2011.pdf
- Raemdonck, I., Gijbels, D., & Van Groen, W. (2014). The influence of job characteristics and self directed learning orientation on workplace learning. *International Journal of Training and Development, 18*(3), 188-203. doi:10.1111/ijtd.12028
- Resor, J., Hegde, A. V., Stage, V. C., & Yeh, C. (2019). Standing up for broccoli: Exploring pre-service early childhood educators' (ECE) experience with nutrition education. *Journal of Research in Childhood Education, 33*(3), 414-429. doi:10.1080/02568543.2019.1609629
- Rozmus, C. L., Evans, R., Wysochansky, M., & Mixon, D. (2005). An analysis of health promotion and risk behaviors of freshman college students in a rural southern setting. *Journal of Pediatric Nursing, 20*(1), 25-33. doi:10.1016/j.pedn.2004.12.004
- Sivkovych, H., Slyvka, L., & Hamerska, I. (2020). Pre-service teachers training for efficient health promoting school activities performance. *Advanced Education, 7*(16), 88-97. doi:10.20535/2410-8286.216792
- Sparling, P. B., & Snow, T. K. (2002). Physical activity patterns in recent college alumni. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 73*(2), 200-205. doi:10.1080/02701367.2002.10609009

논문투고: 21.08.15

수정원고접수: 21.09.13

최종게재결정: 21.09.29