

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2024.10.4.183

JCCT 2024-7-20

예비유아교사의 자아존중감이 건강증진행위에 미치는 영향

The Effects of Self-esteem on Health Promotion Behavior in Pre-service Early Childhood Teachers

김지윤*

JiYoon Kim*

요약 본 연구는 예비유아교사의 자아존중감과 건강증진행위의 간의 연관성을 파악하고 이들 행위에 영향을 미치는 요인을 조사하기 위해 실시된 서술적 조사연구이다. 이를 위해 서울과 경기도 소재 4년제 대학의 유아교육학과에 재학 중인 예비유아교사 230명에게 설문지를 배포하여 조사를 실시하였으며, 수집된 데이터를 분석하여 얻은 연구 결과를 요약하자면 다음과 같다. 첫째, 예비유아교사의 자아존중감과 건강증진행위는 보통 수준 이상으로 나타났다. 둘째, 예비유아교사의 자아존중감은 건강증진행위와 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 예비유아교사의 자아존중감, 학년, 전공 만족도는 건강증진행위에 28%의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 본 연구는 예비유아교사의 자아존중감이 건강증진행위 수준에 유의미한 영향을 미치는 요인임을 실증적으로 입증하였다는 점에서 의미를 찾을 수 있다.

주요어 : 예비유아교사, 자아존중감, 건강증진행위

Abstract The purpose of this study was to investigate the impact of pre-service early childhood teachers' self-esteem on their health promotion behaviors. The participants were 230 pre-service early childhood teachers from Seoul and Gyeonggi-province. The data were analyzed using the SPSS version 22.0 program. The results of the study can be summarized as follows: Firstly, the self-esteem and health promotion behaviors of pre-service early childhood teachers were found to be above average. Secondly, there was a significant correlation between the self-esteem of pre-service early childhood teachers and their health promotion behaviors. Thirdly, the factors influencing the health promotion behaviors of pre-service early childhood teachers included self-esteem, academic grade, and satisfaction with their major, which together accounted for 28% of the variance. This study is significant as it empirically demonstrates that self-esteem is a crucial factor influencing the level of health promotion behaviors among pre-service early childhood teachers.

Key words : pre-service early childhood teacher, self-esteem, health promotion behavior

I. 서론

1. 연구의 필요성

오늘날 개인의 건강에 대한 사람들의 관심은 과거 어느 시기보다 증가했다. 인구 고령화로 인한 만성 질환

환의 증가, 의료비 부담의 증가, 정보 기술의 발전과 자기관리에 대한 관심의 증가가 이러한 배경이다. 이에 건강증진행위는 질병 예방, 개인의 건강증진, 삶의 질 개선을 위한 핵심 전략으로 주목받고 있다. 유아교사들에게도 이 현상은 동일하게 나타나고 있다.

*정희원, 신한대학교 유아교육과 교수 (단독저자)
접수일: 2024년 4월 19일, 수정완료일: 2024년 5월 20일
게재확정일: 2024년 6월 7일

Received: April 19, 2024 / Revised: May 20, 2024
Accepted: June 7, 2024

*Corresponding Author: ddaagy@hanmail.net
Dept. of Early Childhood Education, Shinhan Univ, Korea

특히 최근 몇 년 사이 COVID-19와 같은 팬데믹 상황은 건강증진의 중요성을 더욱 부각했으며, 교사의 건강이 유아의 건강에 직접적인 영향을 미친다는 사실을 분명히 했다. 유아기는 건강한 습관 형성의 결정적인 시기로 교사가 바람직한 모델이 되는 것이 중요하다. 또한 급변하는 교육 환경은 교사에게 스트레스를 유발한다. 교육 현장에서 교사의 역할은 지식 전달을 넘어 유아들의 건강, 행복 및 전인 발달을 지원하는 핵심적인 역할을 한다. 건강한 교사는 유아들과 더 긍정적으로 상호작용하며, 유아는 교사의 행동을 관찰하고 모방함으로써 건강과 관련한 행동을 배운다[1].

건강증진행위는 최적의 건강과 안녕 상태를 위하여 개인이 자기 주도적으로 실천하는 행동을 의미한다. Pender[2]는 이를 건강 책임, 영양, 운동, 스트레스 조절, 대인관계 및 자아실현 등의 영역으로 제시했다. 건강증진행위는 교육 환경에서 발생하는 스트레스를 줄이고 행복감을 높이는데 기여한다. 유아교육 현장에서 바람직한 건강교육 모델로서 역할을 위해서는 예비유아교사 시기부터 건강 가치와 행동을 습득해야 한다[3].

예비유아교사의 건강증진행위를 향상하기 위해서는 우선 영향요인을 파악할 필요가 있다. 따라서 건강증진행위에 영향을 미치는 다양한 내적 요인들에 대한 체계적인 연구가 요구된다. 선행연구 결과에 따르면 사회적 지지, 자기효능감, 지각된 건강 상태 등이 건강증진행위에 영향을 주는 것으로 확인되었다[4].

대학 시기는 생활 패턴과 습관을 형성하는 중요한 시기로, 이때 건강증진행위를 습관화하면 장기적인 유지가 가능하여 교사로서 성인기 건강의 기반이 된다[5]. 이러한 이유로 대학 생활 중 건강증진행위는 개인적 건강뿐 아니라 학업 성취와 삶의 질에도 긍정적 영향을 줄 수 있다.

한편 자신의 건강을 스스로 관리하고 개선하는 과정은 자아존중감과 연관된다. 자아존중감은 개인이 자신을 가치 있고 유능하며 사랑받을 자격이 있다고 여기는 정도를 의미한다[6]. 자아존중감이 높은 사람은 목표 달성에 대한 믿음이 강하고, 일상적 문제해결 능력이 높다고 인식한다. 이러한 긍정적인 자기 인식은 건강증진행위로 이어질 수 있다.

선행연구들은 자아존중감이 높을수록 더 건강한 생활 습관을 보인다는 것을 입증하였으며, 이는 전반적인 건강 상태와도 밀접히 연관되어 있음을 보고하고 있다.

Pender[7]의 건강증진 모델에서도 자아존중감이 행위 관련 인지와 정서에 영향을 주는 핵심적 심리사회요인으로 강조되었다. 이는 성인 초기 여성[8], 예비초등교사[9], 간호대학생[10] 대상 연구들을 통해서도 검증되었다. 하지만 아직 예비유아교사들을 직접 대상으로 한 자아존중감과 건강증진행위 간 관계를 살펴본 연구는 미흡한 실정이다.

예비유아교사 시기는 향후 유아의 건강증진을 위한 교육을 책임질 교사로서의 기초 역량을 함양하는 중요한 시기이다. 이 시기에 건강증진행위를 강화함으로써 예비교사 개인뿐만 아니라 향후 그들이 속할 유아교육 기관과 사회 전체에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 개인적으로는 교직 생활에서의 건강 유지와 직무만족도 향상에 기여할 수 있다. 교육적 측면에서는 유아에게 바람직한 건강 행동 모델을 제공할 수 있으며, 사회적으로는 유아교육 조직 내 건강증진 문화 조성에 이바지할 수 있다.

이에 예비유아교사의 자아존중감과 건강증진행위에 대한 심층적 이해와 분석은 교사 역량 강화와 교육 과정 개선을 위한 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 기대한다. 특히 자아존중감과 건강증진행위 간의 영향 관계를 분석함으로써 유아교사 양성과정에서의 건강증진 교육 프로그램 개발에 있어 시사점을 제공하는데 기여할 것이다.

2. 연구의 목적

본 연구는 예비 유아 교사들의 자아존중감 및 건강증진행위의 전반적인 경향을 파악하고, 이들 사이의 관계와 건강증진행위에 영향을 미치는 요소들을 조사하는 것을 목적으로 한다. 이를 통해 교사 양성과정의 건강증진 교육 프로그램을 개발하는데 필요한 기초 데이터를 제공하는 것을 목적으로 한다.

- 1) 예비유아교사의 자아존중감과 건강증진 행위 정도를 파악한다.
- 2) 예비유아교사의 일반적 특성에 따른 건강증진 행위 차이를 파악한다.
- 3) 예비유아교사의 자아존중감과 건강증진행위 간의 관계를 파악한다.
- 4) 예비유아교사의 건강증진행위 영향요인을 확인한다.

II. 연구방법

1. 자료의 수집

서울과 경기도에 소재한 4년제 대학의 유아교육학과에 재학 중인 예비유아교사들을 대상으로 자가 응답 설문조사를 실시하였다. 총 3개 학교의 설문조사 자료를 바탕으로 응답이 불명확하거나 미완성된 설문지는 분석에서 제외하고, 최종적으로 230명의 응답자 데이터를 분석에 사용하였다.

2. 연구 도구

1) 자아존중감

예비유아교사의 자아존중감을 측정하기 위한 도구는 Rosenberg(1965)[11]의 Self-Esteem Scale(SES)을 Baek [12]이 번안하고 Song(2008)[13]이 수정한 도구를 사용하였다. 자아존중감은 총 10문항에 대한 응답으로 평가되었다. 응답은 5점 Likert 척도를 사용하여 '전혀 그렇지 않다(1점)'부터 '매우 그렇다(5점)'까지의 범위로 평가되었다.

자아존중감 평가는 평균 점수를 기준으로 이루어졌으며, 부정적 질문에 대해서는 역 채점하여 계산하였다. 따라서, 평균 점수가 더 높은 경우 자아존중감이 더 높다는 것을 의미한다. 본 척도의 신뢰도 분석(Cronbach's α) 결과, 자아존중감은 .92로 나타났다.

2) 건강증진행위

예비유아교사의 건강증진행위를 측정하기 위한 도구는 Pender, Walker, Sechrist(1987)[2]가 개발한 Health Promotion Lifestyle Profile(HPLP)을 Seo[14]가 수정한 도구를 사용하였다.

본 척도는 총 47문항에 대한 응답으로 평가되었고, 자아실현(11문항), 건강책임(10문항), 운동 및 영양(12문항), 대인관계지지(7문항), 스트레스관리(7문항)의 5가지 하위변인으로 구분된다. 각 문항에 대한 응답은 '전혀 그렇지 않다(1점)'부터 '매우 그렇다(5점)'까지 범위를 가지는 5점 Likert 척도로 구성되었다.

건강증진행위는 평균 점수로 평가되었으며, 평균 점수가 높을수록 건강증진 행위의 실천 정도가 높은 것을 의미한다. 척도의 신뢰도 분석(Cronbach's α) 결과, 건강증진행위는 .92, 하위변인인 자아실현은 .88, 건강책임은 .82, 운동 및 영양은 .84, 대인관계지지는 .83, 스트레

스관리는 .89로 나타났다.

3. 자료 분석 방법

수집된 데이터는 IBM SPSS(Statistic Package for the Social Science) v22.0 프로그램을 활용하여 다음과 같은 절차로 분석되었다.

첫째, 측정 도구의 주요 변수에 대한 내적 일관성을 평가하기 위해 신뢰도 분석을 실시하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

둘째, 연구 대상의 일반적 특성, 주요 변인의 분포 형태, 응답경향, 결측치, 집중경향치와 산포도 등을 알아보기 위해 빈도분석(frequency analysis)과 기술통계(descriptive statistics)를 실시하였다.

셋째, 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 독립표본 t-test와 ANOVA(Analysis of Variance)로 분석하였으며, 사후검증은 Scheffe' test로 분석하였다.

넷째, 주요 변인들 사이의 상관관계를 파악하기 위해 피어슨 상관분석(Pearson Correlation Analysis)을 실시하였고, 마지막으로 예비유아교사의 자아존중감이 건강증진행위에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다.

III. 분석결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성을 살펴보기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 실시한 결과는 다음 표 1과 같다. 학년은 4학년(26.5%)이 가장 많았고, 다음으로 1학년(25.7%), 3학년(24.3%), 2학년(23.5%) 순으로 확인된다. 거주 형태는 자택(86.1%)이 가장 많았고, 종교는 무(66.5%)가 가장 많았다.

유아교육 전공 만족도는 대체로 만족(49.6%)한다는 응답이 가장 많았으며, 주 평균 외식 횟수로는 1-3회(76.1%)가 가장 많았다. 마지막으로 월평균 용돈은 30만 원 이하(53.5%)가 가장 많은 것으로 나타났다.

표 1. 대상자의 일반적 특성

Table 1. General characteristics of Subjects (N=230)

변인	구분	n	%
학년	1학년	59	25.7
	2학년	54	23.5
	3학년	56	24.3
	4학년	61	26.5
거주형태	자택	198	86.1
	자취	17	7.4
	기숙사	15	6.5
종교	유	77	33.5
	무	153	66.5
유아교육 전공만족도	매우 불만족	2	0.9
	불만족	11	4.8
	보통	56	24.3
	대체로 만족	114	49.6
	매우 만족	47	20.4
주 평균 외식 횟수	1-3회	175	76.1
	4-7회	51	22.2
	8회 이상	4	1.7
월 평균 용돈	30만 원 이하	123	53.5
	30-40만 원	61	26.5
	41만 원 이상	46	20.0
전체		230	100.0

2. 주요 변인에 대한 기술통계

주요 변인에 대한 기술통계(descriptive statistics)를 실시한 결과는 다음 표 2와 같다. 먼저 본 연구의 종속 변인인 건강증진행위의 전체 평균 점수는 4점 만점에 2.67점(SD=.35)이었고, 하위변인별로 살펴보면 자아실현은 3.15점(SD=.42), 건강책임은 2.31점(SD=.51), 운동 및 영양은 2.10점(SD=.50), 대인관계 지지는 3.22점(SD=.50), 스트레스 관리는 2.85점(SD=.50)으로 자아실현과 대인관계 지지가 다른 하위변인들에 비해 상대적으로 높은 수준으로 나타났다. 다음으로 독립변인인 자아존중감의 전체 평균 점수는 5점 만점에 3.74점(SD=.71)으로 나타났다.

표 2. 주요 변인에 대한 기술통계

Table 2. Descriptive Statics of main Variables (N=230)

변인	M(SD)	Min-Max	
건강 증진 행위	(전체)건강증진행위	2.67(.35)	2-4
	(하위)자아실현	3.15(.42)	2-4
	(하위)건강책임	2.31(.51)	1-4
	(하위)운동 및 영양	2.10(.50)	1-4
	(하위)대인관계 지지	3.22(.50)	2-4
	(하위)스트레스 관리	2.85(.50)	2-4
자아 존중감	(전체)자아존중감	3.74(.71)	2-5

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위

대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위를 알아보기 위해 독립표본 t-test와 ANOVA(Analysis of Variance)로 분석하였으며, 사후검정은 Scheffe' test로 분석한 결과는 표 3과 같다.

첫째, 학년에 따른 건강증진행위의 평균 차이는 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(F=4.05, p<.01). 1학년의 건강증진행위 평균은 2.55점(SD=.30), 2학년은 2.65점(SD=.38), 3학년은 2.72점(SD=.33), 4학년은 2.75점(SD=.37)으로 나타나 학년이 높을수록 건강증진행위 실천 정도가 높은 것으로 나타났다. Scheffe의 사후검정 결과를 살펴보면, 1학년보다 4학년이 건강증진행위 실천 정도가 유의하게 높은 것으로 나타났다.

둘째, 유아교육 전공만족도에 따른 건강증진행위의 평균 차이는 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(F=10.61, p<.001). Scheffe의 사후검정 결과를 살펴보면, 유아교육 전공에 불만족한다는 응답자의 건강증진행위 평균이 2.45점(SD=.32), 보통은 2.54점(SD=.32), 대체로 만족은 2.65점(SD=.30), 매우 만족은 2.91점(SD=.36), 매우 불만족 2.93점(SD=.05) 순으로 건강증진행위 실천 정도가 유의하게 높은 것으로 나타났다.

표 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위

Differences in Health Promotion Behavior by General Characteristics of Participant (N=230)

변인	구분	건강증진행위	
		Mean±SD	t/F(p)
학년	1학년a	2.55±.30	4.05(.008) a<d
	2학년b	2.65±.38	
	3학년c	2.72±.33	
	4학년도	2.75±.37	
거주형태	자택a	2.66±.36	.25(.780) a<b<c
	자취b	2.69±.36	
	기숙사c	2.67±.28	
종교	유	2.65±.34	-.55(.585)
	무	2.68±.36	
유아교육 전공 만족도	매우 불만족a	2.93±.05	10.61(.000) b<c<d<e<a
	불만족b	2.45±.32	
	보통c	2.54±.34	
	대체로 만족d	2.65±.30	
	매우 만족e	2.91±.36	
주 평균 외식 횟수	1-3회a	2.66±.34	.877(.417) c<a<b
	4-7회b	2.72±.40	
	8회 이상c	2.55±.06	
월 평균 용돈	30만원 이하a	2.62±.35	2.48(.086) a<b<c
	30-40만원b	2.72±.32	
	41만원 이상c	2.73±.37	

4. 주요 변인 간의 상관관계 분석

본 연구의 주요 변인인 자아존중감과 건강증진행위 간의 관계가 어떠한지 파악하기 위해 피어슨 상관분석(Pearson Correlation Analysis)을 실시한 결과는 표 4와 같다. 분석 결과, 대상자의 자아존중감($r=.50, p<.001$)과 건강증진행위가 유의미한 정적 상관관계로 나타났다. 또한 대상자의 자아존중감과 건강증진행위의 하위변인 간의 관계를 살펴보면, 운동 및 영양을 제외한 다른 하위변인은 자아존중감과 유의미한 정적 상관관계($r=.21-.79, p<.01$)가 있는 것으로 분석되었다.

표 4. 주요 변인 간의 상관관계 분석
 Table 4. Correlation of Main Variables (N=230)

변인	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.	1						
2.	.75***	1					
3.	.74***	.40***	1				
4.	.73***	.27***	.50***	1			
5.	.64***	.59***	.21**	.25***	1		
6.	.79***	.59***	.44***	.37***	.50***	1	
7.	.50***	.63***	.30***	.11	.44***	.43***	1

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

1. (전체)건강증진행위, 2. (하위)자아실현, 3. (하위)건강책임, 4. (하위)운동 및 영양, 5. (하위)대인관계 지지, 6. (하위)스트레스 관리, 7. (전체)자아존중감

5. 예비유아교사의 자아존중감이 건강증진행위에 미치는 영향

예비유아교사의 자아존중감이 건강증진행위에 미치는 영향을 파악하기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시한 결과는 다음 표 5와 같다.

예비유아교사의 건강증진행위에 미치는 영향 요인을 확인하기 위해 일반적 특성 중 건강증진행위에 통계적으로 유의한 차이를 나타낸 학년과 유아교육 전공 만족도만 분석모형(모형 1)에 투입하여 검증하였고, 다음으로 독립변수인 자아존중감을 추가(모형 2)로 투입하였다. 분석 전 오차항 간에 자기 상관이 있는지 알아보기 위해 더빈-왓슨 통계량을 구한 결과 2.03으로 2 근방의 값으로 나타나 오차항 간에 자기 상관은 없었다. 또한 독립변수 간에 다중공선성이 있는지 알아보기 위해 공차 한계와 분산팽창지수를 구한 결과 공차 한계는 .63-.95로 .10 이상이었으며, 분산팽창지수도 10 이하인 1.05-1.59로 나타나 독립변수 간 다중공선성은 발생하지 않았다.

분석 결과, 모형 1의 적합성 F값은 9.92($p<.001$)로 통계적으로 유의미하며, 모형의 설명력은 15%($R^2=.15$)로 나타났다. 이 모형에서 통계적으로 유의미하게 도출된 통제변수는 학년, 유아교육 전공만족도이다. 1학년보다 2학년($\beta=.17, p<.05$), 3학년($\beta=.17, p<.05$), 4학년($\beta=.24, p<.01$)이 건강증진행위 실천 정도가 높으며, 유아교육 전공 만족도($\beta=.32, p<.001$)가 높을수록 건강증진행위 실천 정도가 높은 것으로 나타났다.

모형 2의 적합성 F값은 17.02($p<.001$)로 통계적으로 유의미하며, 모형의 설명력은 28%($R^2=.28$)로 나타났다. 그리고 자아존중감은 건강증진행위에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다($\beta=.41, p<.001$). 이는 자아존중감이 높을수록 건강증진행위 실천 정도가 높은 것으로 해석할 수 있다.

표 5. 예비유아교사의 자아존중감이 건강증진행위에 미치는 영향
 Table 5. The effects of pre-service early childhood teachers' self-esteem on Health Promotion Behavior (N=230)

변수		모형 1			
		B	S.E	β	t
통제 변수	학년(2학년)	.14	.06	.17	2.26*
	학년(3학년)	.14	.06	.17	2.32*
	학년(4학년)	.19	.06	.24	3.19**
	유아교육 전공 만족도	.14	.03	.32	5.12***
R ²		.15			
adj.R ²		.13			
F		9.92***			
VIF		1.05-1.50			
변수		모형 2			
		B	S.E	β	t
통제 변수	학년(2학년)	.10	.06	.13	1.81
	학년(3학년)	.05	.06	.06	.89
	학년(4학년)	.10	.06	.13	1.80
	유아교육 전공 만족도	.07	.03	.16	2.46*
독립 변수	자아존중감	.20	.03	.41	6.23***
R ²		.28			
adj.R ²		.26			
F		17.02***			
VIF		1.27-1.59			

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

IV. 논 의

본 연구는 예비 유아교사의 자아존중감과 건강증진행위 간의 관계를 탐색하고, 자아존중감이 건강증진행위에 어떤 영향을 미치는지 분석함으로써, 교육과정 개발에 있어 자아존중감과 건강증진행위의 중요성을 강

조하고 교육적 시사점을 제공하기 위해 진행되었다. 본 연구결과를 바탕으로 연구 문제에 대한 논의를 진행하면 다음과 같다.

첫째, 예비유아교사의 건강증진행위 수준을 분석한 결과, 척도별 4점 만점 기준으로 2.67점을 나타내어 전반적으로 보통 수준 이상의 건강증진행위를 나타내었다. 이는 Kim과 Kim[15]의 연구 결과와 비슷한 수준이고, 간호대학생을 대상으로 한 Kim[10]의 연구 결과 2.37점보다는 약간 높게 나타났다. 이러한 결과는 미래의 유아교사가 될 유아교육 전공 대학생의 건강증진행위 수준이 현재 보통보다 높은 수준이긴 하지만 유아교사가 유아들에게 건강한 생활습관의 중요성을 교육하고 모범을 보여야 한다는 점에서 교사양성과과정에서의 건강관리 관련 교육 내용 강화의 필요성을 제기한다. Baek[16]의 연구에 따르면 대학생 시기에 건강습관이 확립될 경우 장기적으로 건강을 유지할 가능성이 높아진다. 따라서 예비유아교사들이 긍정적인 건강습관을 형성하고 건강증진행위를 실천할 수 있도록 지원하는 건강증진 프로그램의 개발 및 적용이 요구된다.

Park과 Jang[17]은 예비유아교사를 대상으로 5주간의 영양, 운동, 식습관 영역의 건강증진 프로그램을 전공선택 교과목인 아동건강교육 교과에서 적용한 결과 인바디 지표, 건강증진행위 및 교수효능감을 증진 시킨다는 결과를 보고하였다. 또한 Shin과 Kim[18]의 연구에서는 4년제 여대생을 대상으로 실시된 ‘여성과 건강’ 교양선택 과목이 수강생들의 건강증진행위와 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미쳤음을 확인하였다. 이러한 연구 결과들은 대학의 교과과정 및 비교과 과정에서 건강증진에 관한 체계적인 노력이 필요함을 시사한다.

다음으로 예비유아교사의 자아존중감은 5점 만점 기준으로 3.74점으로 나타나 보통 수준 이상으로 지각하고 있음을 확인하였다. Kim과 Yoo[19]의 연구에서는 자아존중감이 평균 3.80점으로 측정되었으며, Choi와 Lee[20]의 연구에서는 3.36점, Tak[21]의 연구에서는 3.51점으로 나타나 전반적으로 3점이라는 평균보다 높은 점수를 기록함으로써 이전 연구들과 유사한 결과를 보였다. 이러한 차이는 연구 대상의 표집 과정에서의 개인적 변인에 기인할 수 있으며, 전반적으로 예비유아교사들이 자아존중감을 평균보다 높게 인식하고 있음을 시사한다. 자아존중감은 영유아기에 형성되어 인생 전반에 걸쳐 큰 영향을 미치며, 유아와 상호작용하는

과정에서 교사의 역할이 중요하다. 따라서 예비교사 교육과정에서 자아존중감을 증진하기 위한 다양한 방안을 고려하는 것이 필요하다고 볼 수 있다. 이는 예비교사가 자아존중감을 바탕으로 다양한 변화와 갈등, 역할 수행에 대한 어려움을 효과적으로 극복할 수 있는 심리적 자원을 갖추게 됨을 의미한다.

둘째, 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 학년과 전공만족도에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 먼저 높은 학년일수록 건강증진행위 실천 정도가 상승하는 경향이 관찰되었으며, 이는 Chae와 Choi[22]의 연구 결과를 뒷받침한다. 그러나 Moon과 Jo[9]가 수행한 예비초등교사 대상 연구에서는 학년 증가에 따라 건강증진행위가 감소한다는 상반된 결과를 보여 본 연구 결과와 차이를 나타냈다. 한편 Kim[10]의 연구에서는 학년에 따른 차이가 관찰되지 않아 반복적인 추가 연구가 요구된다. 그럼에도 불구하고 예비유아교사들을 대상으로 한 본 연구에서는 학년이 높아질수록 전공지식과 경험이 축적되고 유아의 건강과 발달에 대한 이해도가 향상됨에 따라 자신의 건강관리 필요성을 더욱 크게 인식하고, 따라서 실천 의지가 강화되는 것으로 해석할 수 있다. 또한 전공만족도가 높을수록 건강증진 행위가 더 높게 나타난 결과는 예비유아교사들을 대상으로 한 Kim과 Kim[15]의 연구, 간호대학생을 대상으로 한 Kim[10]의 연구 결과와도 일치한다. 이는 학생들이 자신의 전공에 대해 만족감을 느낄 때 그들의 전반적인 생활방식에 긍정적인 영향을 미치며, 특히 건강관리 측면에서도 그 효과가 반영됨을 시사한다. 따라서 건강증진 행위를 향상하기 위해 예비유아교사들의 전공만족도를 높일 전략을 신입생부터 개발하고 적용하는 것이 필요하다.

셋째, 예비유아교사의 자아존중감과 건강증진행위 수준은 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타나 예비유아교사의 자아존중감 수준이 높을수록 건강증진행위 수준도 높았다. 자아존중감은 성인 전반에 걸쳐 자아발달과 성격 형성에 결정적인 역할을 한다[4]. 다시 말해, 자신을 긍정적으로 평가하는 태도는 삶에 대한 긍정적인 접근을 유도하며, 이는 건강한 생활을 영위하는 기반으로 작용한다. 특히 Park[4]의 연구에 따르면 자아존중감이 높은 개인은 미래를 대비하고 건강에 긍정적인 행동을 선택하는 반면, 자아존중감이 낮은 개인은 불안감을 느끼고 자신에 대한 확신이 부족하여 건강 문제를

상대적으로 자주 경험한다고 하였다. 또한 자아존중감이 높은 대학생은 스트레스 수준이 낮고 대인관계가 원활하여 건강증진 행위를 실천할 가능성이 높다. 따라서 본 연구를 통해 예비유아교사의 건강증진행위 수준을 높이기 위해서는 자아존중감을 고려하는 것이 필수적임을 재확인하였다.

유아교사 양성과정에서는 건강증진행위 수준을 강화하기 위해 자아존중감과 관련된 내용을 포함하여 의미 있게 다루어야 할 필요가 있다. 건강한 생활습관은 단기간 내에 향상되기 어려우므로 예비유아교사의 건강증진행위 수준을 향상하기 위해서는 장기적인 계획하에 입학 초기부터 체계적으로 제공되어야 할 것이다.

현재 유아교사를 양성하는 대학 대부분에서는 예비교사의 건강을 직접적으로 다루는 교과목이 제한적이다. 건강과 관련한 내용은 일관성 있고 지속적인 경험을 통해 제공될 필요가 있으므로 '유아교사론', '유아건강교육', '교직실무', '생활지도 및 상담' 등의 교과목과 연계하는 것이 필요하다. 또한 교사 양성과정에서 건강한 생활습관 교육을 지속적으로 실시하도록 교과 교육과정 뿐 아니라 비교과 활동에서도 지원과 노력이 필요하다. 특히 자아존중감이나 건강증진과 관련한 과목을 수강하거나 교내 학생상담센터 혹은 교수학습센터가 제공하는 다양한 프로그램에 적극적으로 참여하는 기회를 제공하는 것도 고려할 가치가 있다.

넷째, 자아존중감, 학년, 전공만족도는 건강증진행위에 통계적으로 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났으며, 28%의 설명력을 나타냈다. 이러한 연구 결과는 예비유아교사를 대상으로 수행된 연구가 미비하여 논의에 제한이 있으나 Park과 Kang[23]의 연구에서 자아존중감이 대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인으로 나타나 본 연구 결과를 지지한다. 본 연구를 통해 알 수 있듯이 자아존중감이 높을수록 바람직한 건강증진행위의 실천 확률이 높아진다는 것을 확인하였다. 따라서 예비유아교사의 건강증진행위 수준을 향상하기 위해서는 자아존중감 증진뿐만 아니라 건강증진행위에 영향을 미치는 다양한 변수들을 규명할 필요가 있음을 시사한다. 또한 예비유아교사의 자아존중감이 건강증진행위 수준에 유의미한 영향을 미치는 중요한 요소임이 입증되었다. 즉, 예비교사의 자아존중감이 높을수록 자신의 건강 상태를 더 잘 인지하고, 건강을 주도적으로 관리하는 선택을 하게 되어 건강증진행위의 실천

정도가 향상된다. 따라서 교사 양성과정에서 예비교사의 건강증진행위 수준을 높이기 위해 개인의 자아존중감을 인식하고 이를 강화할 수 있는 중재 전략을 개발하는 것이 중요한 출발점이 될 수 있다.

본 연구는 자아존중감이 자신에 대한 단순한 가치 판단을 넘어서 개인이 건강한 삶을 위해 자신의 건강을 위한 유익한 행위를 일관성 있게 실천하는 데 필수적인 요소임을 확인시켜 준다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 예비유아교사의 자아존중감과 건강증진행위의 간의 연관성을 파악하고 이들 행위에 영향을 미치는 요인을 조사하기 위해 실시된 서술적 분석 연구이다. 서울과 경기도 지역의 4년제 유아교육과 학생 230명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 수집된 데이터를 분석하여 얻은 연구 결과를 요약하자면 다음과 같다.

첫째, 예비유아교사의 자아존중감과 건강증진행위는 보통 수준 이상으로 나타났다. 둘째, 예비유아교사의 자아존중감과 건강증진행위의 간에 정적인 상관관계가 확인되었다. 셋째, 예비유아교사의 자아존중감, 학년, 전공만족도는 건강증진행위에 28%의 설명력이 있는 것으로 나타났다.

본 연구는 실증분석을 통해 예비유아교사의 자아존중감이 건강증진행위에 미치는 영향을 조사한 결과 자아존중감이 높은 예비유아교사일수록 건강증진행위의 수준도 높다는 사실을 확인하였다. 이러한 발견은 건강증진행위 수준이 높은 교사를 양성하기 위해서는 교육과정에서 학생들의 자아존중감을 향상하기 위한 다양한 지원책을 마련해야 한다는 것을 시사한다. 특히, 교사 양성과정에서 자아존중감을 강화하고 건강 교육에 관한 내용을 의미 있게 통합하는 것이 중요하다는 점을 강조한다.

본 연구를 바탕으로 후속 연구를 위해 제안하는 바는 다음과 같다. 첫째, 예비유아교사의 건강증진행위에 영향을 주는 다양한 요인을 추가로 파악할 필요가 있다. 둘째, 예비유아교사의 자아존중감과 건강증진행위의 관계를 깊이 있게 이해하기 위해서는 질적 연구가 필요하다. 마지막으로 건강증진행위를 향상할 프로그램 개발과 그 효과성에 대한 추가 연구가 요구된다.

References

- [1] E. M. Koo, "A study on health promoting lifestyles and job stress of child care teachers", *The Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education*, Vol.12, No.4, pp.97-113, 2007.
- [2] S. N. Walker, K. R. Sechrist, and N. J. Pender, "The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics," *Nursing Research*, Vol.36, No.2, pp.76-81, 1987.
- [3] J. H. Kim, E. S. Kim, & J. A. Yoo, "A study on pre-service early childhood teachers' perception of teacher behavior for promoting children's health", *Early Childhood Education Research & Review*, Vol.23, No.2, pp.65-92, 2019. <http://dx.doi.org/10.32349/ECERR.2019.4.23.2.65>
- [4] M. S. Park, "The relations of coping with humor, self-esteem, and health promoting behavior in nursing students", *Journal of The Health Care and Life Science*, Vol.3, No.1, pp.67-77, 2015.
- [5] S. J. Park, A. R. Lee, B. G. Yoon, & J. H. Park, "Effects of health perceptions and social support on health promotion behaviors among college students: the mediating effects of self-efficacy.", *The Journal of Convergence on Culture Technology(JCCT)*, Vol.9, No.6, pp.461-469, 2023. <http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2023.9.6.461>
- [6] S. Y. Choi, "Effects of Parental Support, Bicultural Acceptance, and Self-Esteem on Career Attitude Maturity of Multicultural Adolescents," *International Journal of Advanced Culture Technology(IJACT)*, Vol.9, No.4, pp.61-70, 2021. <https://doi.org/10.17703/IJACT.2021.9.4.61>
- [7] N. J. Pender, C. L. Murdaugh, and M. A. Parsons, "Health promotion in nursing practice," 2006.
- [8] H. S. Chin, Y. A. Song, "The influence of e-health literacy, reproductive health knowledge, and self-esteem on health-promoting behaviors in early adult women: a cross-sectional survey", *Womens Health Nurs*, Vol.28, No.4, pp.329-337, 2022. <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2022.12.15>
- [9] S. H. Moon, H. H. Jo, "Association of health perception and health promoting behavior to attitudes about child with asthma in Pre-service elementary teachers", *Journal of the Korea-Industrial cooperation Society*, Vol.18, No.3, pp.485-492, 2017. <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.3.485>
- [10] S. O. Kim, "The effects of self-esteem and life stress on health promotion behavior in nursing students", *Journal of the Korean Oil Chemists' Society*, Vol.39, No.3, pp.423-432, 2022. <http://dx.doi.org/10.12925/jkocs.2022.39.3.423>
- [11] M. Rosenberg, *Society and the adolescent self-image*, Princeton university press, 2015.
- [12] H. W. Baek. "Comparison of psychological character of female university students majoring in dance", Master's Thesis, Seoul national University, 1993.
- [13] G. A. Song. "The effects of self esteem, communication with parents and relationship with schoolmates on adolescents' school adjustment", Master's Thesis, Korea University, 2008.
- [14] Y. O. Seo. "A Structural Model of the Health Promotion Lifestyle of Middle-Aged Women," Doctoral dissertation Kyonghee University, 1995.
- [15] S. J. Kim, C. B. Kim, "A study on the health perception and health promoting lifestyle of pre-service early childhood teacher", *The Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education*, Vol.14, No.1, pp.175-199, 2009.
- [16] K.S. Paek, "A study of Factors Influencing Health Promoting Behavior in College Students", *The Journal of Korean Community Nursing*, Vol.14, No.2, pp.232-241, 2003.
- [17] H. M. Park, E. J. Jang, "Health promotion program for pre-service early childhood teachers effect on composition for inbody, health promotion behavior and teaching efficacy", *Korean Journal of Family Welfare*, Vol.28, No.3, pp. 441-455, 2023. <http://doi.org/10.13049/kfwa.2023.28.3.9>
- [18] H.S. Shin, Y.H. Kim, "The effects of Education for Women's Health on the Performance of Health Promoting Behavior and Self esteem of College Women", *The Korean Nurse*, Vol.37, No.4, pp.72-84, 1998.
- [19] H. S. Kim, J. E. , Yoo, "The relationships between self-esteem, stress, major satisfaction, and college adaptation of pre-service early childhood teachers.", *The Journal of Yeolin Education*, Vol.30, No.2, pp.141-159, 2022. <http://dx.doi.org/10.18230/tjye.2022.30.2.141>
- [20] H. J. Choi, G. H. Lee, "The effect of self-esteem and self-regulated learning ability of pre-service childhood teachers on teacher efficacy", *The*

- Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education*, Vol.24, No.2, pp.169-188, 2019. <http://dx.doi.org/10.20437/KOAECE24-2-07>
- [21]J. H. Tak, “The impact of grit, self-esteem, locus of control and teacher disposition on the mindset of pre-service early childhood teachers.”, *The Journal of learner-centered curriculum and instruction*, Vol.18, No.21, pp. 1387-1411, 2018. <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.21.1387>
- [22]M. J. Chae, G. S. Choi, “Comparison between self-esteem and health promotion behavior of health department and non-health department college students-Focused on comparison between emergency medical technology department and engineering college students”, *The Korean Journal of Emergency Medical Services*, Vol.16, No.1, pp.53-63, 2012. <http://dx.doi.org/10.14408/KJEMS.2012.16.1.053>
- [23]Y. G. Park, I. S. Kang, “University students’ of campus life stress, self-esteem and health promotion behavior”, *The Korean Journal of Health Service Management*, Vol.6, No.4, pp.177-189, 2012.