



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 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](#)

교육학 석사 학위 논문

여가 활동 참여에 따른 유치원
교사의 심리적 소진의 차이

지도교수 이희영

이 논문을 교육학 석사 학위논문으로 제출함.

2012년 12월

부경대학교 교육대학원

교육심리전공

박성은

박성은의 교육학석사 학위논문을
인준함.

2012년 12월 10일



주 심 철 학 박사 이 정 화(인)

위 원 교육학박사 황 희 숙(인)

위 원 철 학 박사 이 희 영(인)

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	6
3. 용어 정의	6
II. 이론적 배경	8
1. 심리적 소진	8
2. 여가활동	13
3. 심리적 소진과 여가활동 간의 관계	28
III. 연구 방법	33
1. 연구 대상	33
2. 연구 도구	34
3. 자료 분석	36
IV. 연구 결과	38
1. 유치원 교사의 여가활동 실태	38
2. 유치원 교사가 지각 하는 심리적 소진	45
3. 유치원 교사의 여가활동 참여와 심리적 소진의 차이	19
V. 논의 및 결론	60
1. 논의	60
2. 결론 및 제언	65

참고문헌 67
부 록 77



표 목 차

<표 1> 연구대상의 배경변인별 분포	33
<표 2> 여가활동의 유형에 따른 구체적인 활동의 예	34
<표 3> 여가활동의 실태	35
<표 4> 심리적 소진 측정도구의 문항 및 신뢰도	36
<표 5> 유치원 교사의 여가활동 참여 실태	38
<표 6> 유치원 교사의 여가활동 참여 빈도(주활동)	39
<표 7> 유치원 교사의 여가활동 참여 빈도(부활동)	40
<표 8> 유치원 교사의 여가활동 참여 시간(주활동)	41
<표 9> 유치원 교사의 여가활동 참여 시간(부활동)	42
<표 10> 유치원 교사의 여가활동 참여시 동반자(주활동)	43
<표 11> 유치원 교사의 여가활동 참여시 동반자(부활동)	44
<표 12> 유치원 교사의 심리적 소진에 대한 하위영역별 기술통계량	45
<표 13> 유치원 교사의 심리적 소진 하위 영역 간 상호상관	46
<표 14> 유치원 교사의 배경변인에 따른 심리적 소진 평균차 검증	47
<표 15> 유치원 교사의 경력, 근무시간과 심리적 소진과의 상관	49
<표 16> 유치원 교사의 여가 활동 참여 형태에 따른 집단 간 심리적 소진차이(주활동)	50
<표 17> 유치원 교사의 여가 활동 참여 형태에 따른 집단 간 심리적 소진차이(부활동)	51
<표 18> 유치원 교사의 여가 활동 참여 빈도에 따른 집단 간 심리적 소진차이(주활동)	53
<표 19> 유치원 교사의 여가 활동 참여 빈도에 따른 집단 간 심리적 소진차이(부활동)	54

<표 20> 유치원 교사의 여가 활동 참여 시간에 따른
집단 간 심리적 소진차이(부활동).....56

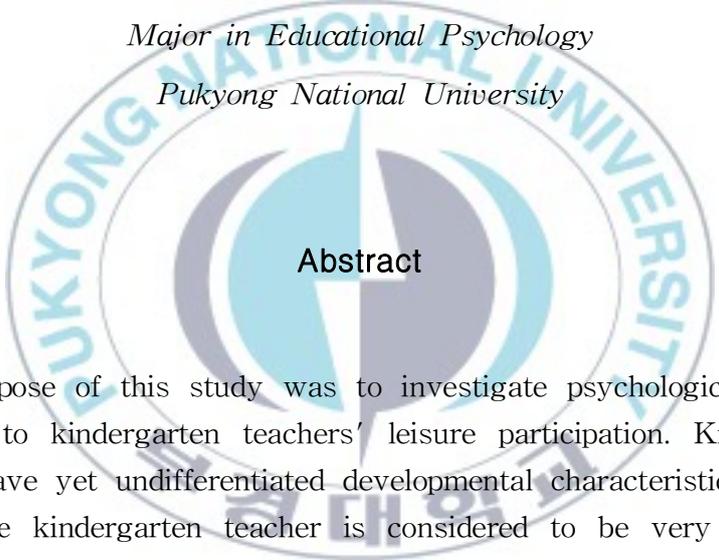
<표 21> 유치원 교사의 여가 활동 참여 시간에 따른
집단 간 심리적 소진차이(부활동).....58



Psychological Burnout
according to Kindergarten Teachers' Leisure Activity Participation

Park, Eun-Seung

Graduate School of Education
Major in Educational Psychology
Pukyong National University



Abstract

The purpose of this study was to investigate psychological burnout according to kindergarten teachers' leisure participation. Kindergarten children have yet undifferentiated developmental characteristics and the role of the kindergarten teacher is considered to be very important. However, in this process, they experience a lot of stress and cumulative stress leads to frustration and helplessness, loss due to exhausted.

Leisure activities are proposed for stress relief because they have a very negative impact on being teachers. Therefore, this study was done to know whether there is difference in psychological burnout according to the degree and type of leisure activity.

As measurement tools for this study, the survey questions in the study of Ko(1998) and Kim(1997) were excerpt and separated by main activity and sub-activities to know the type of participation of leisure activities and the participation commitment. To learn teacher burnout,

the MBI(Maslach Burnout Inventory) developed by Maslach and Jackson which was adapted by Kim (1992). Statistical analysis of the collected data was performed by using the SPSS program for a given research problem. The results of this study are as follows.

First, the results of this study to see the level of participation in leisure activities of kindergarten teachers showed the highest frequency is witnessed in listening and watching in 2 to 3 times a week for 60 minutes with friends as the main activity and entertainment and social activities once per week during the 60 minutes with friends as the next preferred one.

Second, in an effort to know the difference between background variables and kindergarten teacher burnout, kindergarten teachers were found to most feel chronic fatigue, and least feel emotional exhaustion while teachers rather than the head teacher or president, college graduates from 2 year school rather than 4 year school, single than married teachers were found to be more likely to feel exhausted.

Third, the study for the relationship between leisure activities and teacher burnout showed there were no significant difference in the scores for all sub-areas of the burnout in the main activity and sub-activities. However, the frequency of participation in leisure activities between groups revealed its significant effect that the score of the burnout was lower in teachers in daily leisure activities than the ones who enjoy less like 2 to 3 times a month.

This study showed, despite no significant difference between the type of leisure activity, participation immersion and the burnout, leisure activities were considered to be a desirable variables which can reduce teachers' stress and boost them to perform effectively.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

유치원교사는 유아교육기관이라는 사회조직 속에서 다양한 역할을 총괄적으로 수행하기 때문에 유아교육의 질을 결정짓는 중요한 인적변인으로 볼 수 있다. 유아교육기관과 직위에 따라 다양한 역할이 주어지는 유치원교사는 기본적으로 유아의 발달을 촉진하는 교육자, 유아의 문제를 해결하는 상담자, 지속적인 발전을 위한 연구자, 중요한 사항을 결정하는 의사결정자 등의 여러 가지 역할을 부여받아 수행하게 된다(송정애·장정순, 2008; Jalongo & Isenberg, 2000). 특히, 유아는 미분화된 발달적 특징을 가지고 있으므로 유아에게 종합적이고 구체적인 학습경험을 조성해 주는 교사의 역할이 다른 어느 시기보다도 절대적이어서 유치원교사는 더욱 중요하다(Spodek, 1973). 유치원 교사는 수업외의 과중한 업무, 학부모 상담, 영·유아의 생활지도 등을 수행하는 가운데 보람을 느끼기도 하는 반면, 불만이 커지고 심리적 압박감이 나타나서 정신적 및 육체적 피곤함이 누적된다. 많은 스트레스를 경험하게 되고 누적된 스트레스들은 절망과 무력감, 상실감 등을 느끼게 하는 소진으로 이어진다(서지영·서영숙, 2002; Schaufeli, Maslach, & Mar, 1993).

소진은 고뇌, 긴장, 직무스트레스에 대한 반응으로서 정서적, 신체적 고

갈을 의미한다. 그 결과 행동적, 태도적인 변화가 일어나는 심리적인 고통의 한 형태로 이해될 수 있다. 심리적 소진은 에너지, 힘 혹은 자원에 대한 지나친 요구에서 결과로 나타나게 되는 신체적, 정서적인 고갈로서 묘사되거나 지나친 스트레스에 대한 하나의 고통스럽고 파행적인 반응으로서 묘사되어 왔다(Mattingly, 1986). 소진현상은 다른 전문직 직업군에 비해 교사들에게 많이 나타나는데 교사들의 교직에 수행에 부정적인 영향을 끼치게 된다(김신주, 1999).

소진한 교사는 유아에게 발달적으로 적합한 최적의 환경을 제공하기 어려워며 유아발달에 부정적인 영향을 미치고 프로그램의 질을 저하시킨다(Boyd & Shneider, 1997 ; Manlove, 1993). Maslach와 Pines(1981)는 유치원 교사가 소진상태에 이르면 유아에 대한 관심이 줄어들고 유아에게 거리감을 두고, 소극적이게 되며 기계적인 방법으로 대하게 되는 등 교사 개인과 유아, 더 나아가 기관에 까지도 부정적인 영향을 미친다고 하였다. 무력감과 절망감, 열정의 감소와 같은 부정적 의식과 태도를 보이게 되므로 교사 개인의 신체적·정서적 건강에도 부정적인 영향을 미칠 뿐 아니라 유아교육의 질적 수준을 약화시킨다(Aronson, Kafry, 1981).

이러한 측면에서 유치원교사의 스트레스를 줄이고 소진을 감소시키는 것은 매우 중요하다. 초·중등 교사에 비해 낮은 임금과 과중한 업무, 행정적 지원이 충분하지 못한 상황에서 많은 어린 유아들을 상대해야 하는 유치원 교사들이 직무스트레스와 소진의 위협에 더 노출되어 있다. 이러한 결과는 잦은 이직으로 이어지므로 스트레스를 감소시키기 위한 노력이 필요하다.

그동안 유치원교사를 대상으로 이들의 스트레스와 소진을 감소시키려는 노력이 있어왔다. 소진을 감소시키는데 긍정적 특성으로 가장 많이 연구된 변인은 사회적 지지(박성호, 2001; 유정이, 2002; 최태옥; 2007 등)를 들 수 있다. 유정이(2002)의 연구 결과를 비추어 보았을 때 사회적 지지는 심리적

소진을 감소시키는 데에는 설명력이 미약하여 다양한 보호요인을 첨가할 필요성을 제언하고 있다. 보호요인이란 취약한 환경적 조건에서도 위협의 원천에 작용하여 부정적인 산물의 가능성을 경감시키는 요인을 말하며 크게 개인적 보호요인과 환경적 보호요인으로 구분해 볼 수 있다. 보호요인에 대한 연구로 교사 효능감, 자기 존중감, 자아탄력성, 스트레스 대처방식, 자존감, 사회적 인식 등의 변인이 소진의 보호요인으로 밝혀졌다(권나연, 이희영, 2012). 교사효능감이 심리적 소진에 미치는 영향을 알아본 연구(양연숙, 2006; 이은주·최외선, 2005)에서는 교사 효능감은 심리적 소진에 영향을 미친다는 연구결과와 자아존중감이 심리적 소진에 미치는 영향을 알아본 연구(김세리, 2007; 박미선, 2008; 신미혜·신성례, 2003; 차정림, 2011)에서 자아존중감이 높을수록 심리적 소진은 낮아지며 자아존중감이 낮을수록 심리적 소진은 높게 나타났다. 또한, 최선경(2011)의 연구에서는 사회적 인식 및 처우가 전체 소진에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 교사의 심리적 소진을 감소시키기 위해 노력을 하고 있다. 그 중에서도 특히, 여가활동이 최근 많은 관심을 받고 있다(강재성·김재운, 2006; 2004). 오늘날의 여가는 단순히 일을 하지 않는 시간을 보내는 방법을 의미하는 것이 아니다. 여가활동은 정신적, 신체적인 피로를 풀고 새로운 힘을 가질 수 있도록 하는 기능뿐만 아니라 사회생활 속에서 받게 되는 스트레스나 욕구불만, 갈등, 좌절감, 정서적 불안 등을 해소시켜 줌으로써 정서적으로 안정을 찾을 수 있도록 도움을 준다. 우리는 여가활동을 통해 사회생활을 영위하는데 필요한 사회적 역할 수행의 기술을 터득할 수도 있고 조화로운 인간관계를 형성할 수 있는 능력과 기술을 터득함으로써 타인과의 원만한 공동생활 속에서 문화적 유산을 계승하고 새로운 문화를 창조할 수 있다(권이중, 1994). 이러한 맥락에서 볼 때, 개인이 추구하는 행복이나 생활 만족도는 생활체육과 예술·문화 활동을 중심으로 한 능동적 여가에 참여함으

로써 증진될 수 있다고 주장하고 있다(이종길·이한규·이병기·원현중, 1992). 여가를 통하여 개인의 정체성을 표현하며, 여가 자체로 삶의 의미를 부여하는 것으로 본다(권상희·홍종배, 2008). 새로운 인간관계를 형성하며(박장근·임란희·정승철, 2007), 이를 통하여 자아 존중감을 느끼며, 삶의 질을 높이는 것으로 보고된다(Robinson & Iwasaki, 1998). 최근에는 여가 활동 참가와 생활만족, 여가활동 참가와 여가만족, 여가활동 참가와 여가권태, 여가활동의 참여가 사회관계에 미치는 영향 등과 같이 여러 분야에서 이루어지면서 초등학교 교사(김동진·김재운, 2001; 이종길, 1992), 대도시 직장인(정영린, 1997), 가정주부(송강영, 1999)등을 대상으로 연구가 이루어지고 있으며, 외국에서도 같은 이유로 많은 연구(Iso-Ahola, 1980; Ragheb & Griffith, 1982; Riddick & Daniel, 1984; Riddick, 1985; Russel, 1987; Kelly, Steinkamp, & Kelly, 198)이러한 연구들을 통해 여가활동 참가에 따른 효과 및 가치가 입증되고 있다(김재운, 2003).

이러한 연구 결과를 유추해 볼 때 불완전한 근무 환경적 특성, 많은 업무, 학부모나 동료와의 갈등 등으로 인하여 심리적 소진을 겪고 있는 유치원 교사들은 정신적, 신체적인 피로를 풀고 새로운 힘을 가질 수 있도록 도와주는 여가활동에 참여함으로써 스트레스나 욕구불만, 갈등, 좌절감, 정서적 불안 등을 해소 될 수 있을 것이다.

그 동안 많은 연구자들이 여가활동이 소진에 미치는 영향을 검토해왔다. 소진과 여가의 연구로 조영아(2011)의 직무소진을 해소 할 수 있는 바람직한 여가활동에는 운동을 통한 건전한 여가가 직무에 긍정적인 영향을 줄 것이라 하였고, 한주희, 강은주(2010)는 스트레스의 영향력은 여가활동 참여 정도에 의해 조절되는 것으로 분석하고 직무 소진에 영향을 미친다고 하였다. 김윤태, 임종윤(2011)은 야외활동과 스포츠 활동을 통해서 자신감에 영향을 미쳐 교사효능감과 교직만족도를 높일 수 있어 스트레스를 낮추

는 요인이 될 수 있다고 하였다.

많은 연구에서는 여가행동에 영향을 미치는 요인, 여가 만족도, 직무만족, 여가동기, 여가실태에 대한 조사 연구가 주류를 이루었으며, 여가활동의 유형이나 정도가 학교상황에서 교사의 직무스트레스 등의 내적 요인에 미치는 영향에 대한 연구는 상대적으로 미흡한 실정이다. 국외의 경우 스포츠 활동을 통한 스트레스 감소차원(Berger, 1986; Kobasa, Maddi & Pucceti, 1982; Morgan & Goldston, 1987)이나 스트레스 대처차원(Griest, 1987; Matinson, 1987)과 같은 연구들이 일부 수행되었다. 이러한 연구들의 제한점은 첫째, 개인이 참여하고 있는 여러 활동을 간과한 부분적인 원인을 규명함으로써 여가활동과 스트레스 해소의 관계를 규명하는데 한계가 있다. 둘째, 여가활동의 정도가 학교 상황에서 교사의 스트레스의 내적 요인에 미치는 요인에 대한 연구는 상대적으로 미흡한 실정이다. 셋째, 유치원 교사를 대상으로 과도한 스트레스를 넘어서 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감의 결여 등의 증상이 나타나는 소진과의 관계를 알아보는 연구는 대부분 미흡한 실정이다.

본 연구에서는 이러한 제한점을 극복하고자 유치원 교사의 여가활동은 한 가지로 규명하지 않고 주 활동과 부 활동으로 나누어 유치원 교사가 참여하고 있는 여가활동의 범위를 넓은 시각에서 알아보고, 유치원 교사가 겪고 있는 심리적 소진 경험 과정에서 여가활동의 참여가 예방적 기능의 가능성을 추리할 수 있으며, 유치원 교사의 심리적 소진을 완화하여 유아교육의 질을 높이고 유치원 교사로서의 역할을 효과적으로 수행할 수 있는 방안을 모색을 하고자 한다.

2. 연구문제

본 연구에서 알아보고자 하는 문제는 다음과 같다.

첫째, 유치원 교사의 여가활동참여 실태는 어떠한가?

둘째, 유치원 교사가 지각하는 심리적 소진은 어느 정도인가?

셋째, 유치원 교사의 여가활동참여에 따라 심리적 소진에 차이가 있는가?

3. 용어의 정의

본 연구에서 사용한 용어를 정의하면 다음과 같다.

가. 심리적 소진

심리적 소진(burnout)이란 사람들과 직접적으로 일하는 개인들 사이에서 빈번히 일어나는 정서적 고갈(emotional exhaustion), 비인간화(depersonalization), 개인적 성취감 감소(reduced personal accomplishment)를 주된 증상으로 수반하여 나타나는 심리적 증후군으로 개념화 된다(Maslach & Jackson, 1996).

나. 여가활동

개인, 직장, 사회에서 포함된 의무에서 벗어난 순수한 개인의 자유로운 의지에 의해서 지식과 능력을 키우고 사회참여나 창의력을 발휘하는 활동의 총체적인 것을 말하며, 스포츠·건강 활동, 취미·교양 활동, 감상·관람 활동, 오락·사교 활동, 봉사·종교 활동으로 분류할 수 있다(고수민, 1998; 김성규, 1997).



Ⅱ. 이론적 배경

1. 심리적 소진

가. 소진의 의미

뉴욕의 임상전문가인 Freudenberger(1974)는 중독 환자를 돌보는 봉사자들이 시간이 지남에 따라 점차 의지를 잃고, 동기와 흥미를 상실하면서 다양한 신체적·정신적 증상을 나타내는 것을 발견했다. 그는 이러한 현상을 설명하기 위해 'Staff Burnout'(1974)이라는 용어를 처음 사용했고, 이를 통해 소진 연구의 개념적 발판을 마련했다.

소진은 스트레스와 혼동되어 사용되기도 하는데, 엄밀히 말하면 소진은 스트레스의 연장에서 더 심화된 개념이다(Cunningham, 1983). 스트레스가 지속되고 효과적인 저항이 이루어지지 못 할 때, 우리는 소진을 경험 하게 된다. 또한, 스트레스 용어가 개인의 지각에 따라 긍정적이거나 부정적으로 해석 될 수 있는 중립성을 지닌 것에 비해 소진은 부정적인 스트레스가 지속된 데에 따라 부정적인 결과를 말한다. 이러한 논의를 바탕으로 본 연구는 소진은 지속적인 스트레스가 심화된 것으로 스트레스와는 구별되는 개념이지만, 스트레스의 연장선상에서 이해될 수 있다고 보았다.

1980년대부터 소진은 직무와 관련된 부정적인 경험을 묘사할 때 활발히 사용되었고, 대인 봉사직(Cherkess, 1980), 교사(Caroline, 1982), 간호사

(McConnell, 1982), 의사(Weaselly EU ap, 1989)등의 다양한 직업을 대상으로 소진의 연구가 시작된다(Skovholt & Trotter-Matheson, 2010). Schaufeli, Lifter, 그리고 Maslach(2009)는 소진의 개념적 발달과정을 정리한 논문에서 35년 동안 소진에 대한 책과 논문이 6000편 넘게 출판되었으며, 이제는 소진이 잘 정착된 학문적 주제가 되었음을 밝힌 바 있다.

소진에 대한 이러한 연구는 사람들과의 대인관계를 주고받는 것이 직업적으로 사람들을 돌보는 직업이나 인간 서비스를 제공하는 직업에 종사하는 사람을 기반으로 하고 있다. 그리고 대인관계의 문맥적 의미는 대인관계에서 발생하는 개인적인 스트레스 정도를 살피는 것이 아니라 직업적으로 사람들과의 개인적으로 느끼는 감정이나 동기나 가치와 같은 것에 초점을 맞추고 있다.

초기 연구자들은 이러한 관점에서 소진을 두 가지 측면으로 구분하여 개인적 측면에서는 개인의 정신건강과 소진의 증상을 다루었다. 그리고 사회적 측면에서는 서비스 직업에 종사하는 사람들의 직업적 특성에 따른 상호작용을 다루었으며, 여기에는 직업적 요구의 부담, 정서적 탈진, 의사소통, 공정성, 직업적 통제, 개인적 가치관 등의 소진과 관련된 요인들로 소진의 개념적 정의가 형성되기 시작하였다.

이후, 소진에 대한 많은 연구들의 결과로 소진에 대한 정의가 다양하게 내려졌다.

Freudenberger(1974)는 소진을 일 때문에 피곤하고, 지치고 탈진되는 현상의 의미하는 것으로 사용하였다. 따라서 소진은 일종의 육체적, 정서적, 정신적인 고갈상태로서 신체적 박탈감, 무력감, 절망감, 정서적 고갈, 부정적 자아개념과 부정적인 삶 및 타인에 대한 부정적 태도의 증가로 특징되어 질 수 있으며, 이러한 소진의 현상은 사람들과의 원만하지 못한 대인관계로 발전될 수 있다.

Maslach(1982)는 대인관계를 주로 하는 조직구성원들이 겪는 정서적 고갈, 비인격화, 성취감 저하의 세 가지 측면으로 구성된 만성적인 직무 스트레스의 한 형태라고 보았다.

Pines, Aronson, Kafry(1981)는 소진을 세 가지 측면 즉, 신체적, 정서적, 정신적 탈진으로 분류하고 신체적 탈진은 무기력, 만성적 피로, 권태, 허약함으로 분류하였고 정서적 탈진은 우울, 좌절, 무력감으로 분류하였다. 정신적 탈진은 낮은 자아개념, 자신의 업무 및 생활에 대한 부정적 태도로 인하여 부정적인 상태를 이야기 한다.

Edelwich와 Brodsky(1980)는 직업인이 직업적 상황에서 이상(ideal) 에너지목적 및 관심 등을 점차적으로 잃어버리는 현상으로 정의하였다.

Jones(1981)는 건강관련 전문가들을 대상으로 소진을 다룬 연구에서 부정적인 직무태도와 낮은 성취감 및 고객에 대한 관심의 상실을 포함하는 신체적, 정신적 고갈의 상태로 소진을 정의하였다.

Maslach와 Leiter(1997)는 사람들의 직업 활동에서 요구된 직무의 수준과 그에 따른 직무활동의 결과가 요구 수준에 미치지 못하는 상황에서의 혼란을 나타내는 지표이며 가치나 존엄성을 상실하고 의욕과 감정이 침식당한 상태를 소진이라고 정의하였다.

소진의 하위 영역을 구체적으로 살펴보면, 정서적 고갈(emotional exhaustion)은 개인의 감정적 차원이 바닥나 버린 상태로 감정적 관심, 신뢰, 열정 등을 잃고 상실감을 느끼게 되는 것을 말한다. 그리하여 자신의 의지로서는 일에 전념할 수 없는 상태를 뜻한다. 비인간화(depersonalization)는 감정이 배제된 부정적 반응으로서 동료, 고객, 조직에 대해 냉소적인 태도를 취하게 되는 것을 의미한다. 개인인적 성취감 상실(reduced personal accomplishment)은 자신은 일에 대해 더 이상 의미 있는 기여를 하지 못하며, 원하는 것을 더 이상 성취할 수 없다고 생각하는 현상을 말

한다. 개인적 성취감 감소는 부분적으로 비인간화의 결과라고 할 수 있다. 개인이 부정적이고 냉소적인 태도를 갖게 되고 상황으로부터 육체적, 정신적으로 철회 할 때, 자신의 직무를 효과적으로 수행하기 어렵다.

업무에 대한 성취가 저하되면 결과적으로 자신의 능력에 대해 부정적인 평가를 갖게 된다(박문수, 2005). 교사가 이렇게 소진이 되면, 다양한 신체적 증상과 함께 무기력감에 빠져서 출근하는 것 자체가 힘이 들고, 유아들을 돌보는 것에 무관심해 질 뿐 아니라, 자신이 더 이상 조직에서 원하는 존재가 아니라는 생각으로 인하여 자아 성취감이 하락하게 된다.

나. 소진의 영향

Maslach, Schaufeli 그리고 Leiter(2001)는 소진을 일으키는 요인을 개인적 요인(individual factors)과 직업 환경적요인(situational factors)으로 나누었다.

개인적 요인은 인구통계학적 변인과 심리적 변인으로 구분된다. 선행연구에서 인구통계학적 변인인 연령, 성별, 결혼, 학력, 경력, 교육수준 등과 소진이 어떠한 관계가 있는지 살펴 본 결과, 연령이 낮을수록 소진을 더 많이 경험한다는 연구(한광현, 2005; Ackerley et al, 1988; Caplan et al., 1975)가 있다. Anderson과 Iwanicki(1984)의 연구에서는 20~34세 교사가 45세 이상의 교사보다 정서적 고갈을 높게 경험하는 것으로 나타났다.

소진과 성별과의 관계를 보면, 여자교사가 소진을 더 많이 경험한다는 연구(김장섭, 2004; Farber, 1984), 남자교사가 더 많이 경험한다는 연구(오영재, 2006; Lecroy & Rank, 1987), 성별과 상관이 없다는 연구(오영애, 1985; 홍승희, 2009; Ackerley et al., 1988; McGee, 1989)가 일관되지 않은 결과이다. Maslach 등(1981)의 연구에서는 여성이 많은 정서적 고갈을 겪

고 남성은 비인간화 등 냉소적인 태도를 더 경험하는 것으로 나타났다.

결혼 여부와 소진과의 연구에서는 기혼자가 미혼자보다 소진을 더 많이 경험 한다는 연구(Farber, 1984; Maslach & Zimbardo, 1982)와 미혼인 교사가 기혼인 교사보다 소진을 더 경험한다는 연구(고은하, 2001; 양연숙, 2006; 최혜운, 정남운, 2003; Lippert, 2000)가 있다. 하지만 결혼과 소진은 상관없다는 연구결과(박희연, 2006; Maslach, Jackson, Leiter, 1996)도 있다. 학력에 따른 소진에 대해, Maslach와 Jackson(1981)은 교육경력이 높은 경우 소진정도가 낮다고 분석하였는데, 그 이유는 조직과 고객의 요구에 적절하게 대처하는 능력과 경험이 풍부하기 때문이라고 설명하였다. Shoptaw, Sten 그리고 Rawson(2000)은 학력이 높을수록 정서적 고갈과 개인적 성취감 감소를 더 경험한다고 하였다. 반면에 최혜운, 정남운(2003)과 김장섭(2004)의 연구에서는 학력과 소진은 관련이 없는 것으로 나타났다.

Freudenberger(1972)가 심리적 소진은 개인적 특성과 심리적 특성에 의해 영향을 받는다고 한 것과 달리 Whitebook, Howes, Darrah 그리고 Fribman(1982)은 교사의 소진이 일의 특성, 교육 기관의 구조 등 직무 환경적 요인으로 유발된다고 하였다. 또한 Maslach 등(2001)은 개인적 특성 요인보다는 직무 환경적 요인이 소진에 미치는 영향력이 더 크다고 지적하였다. 따라서 직무 환경적 요인에 관한 선행연구들은 직무수행에 관련된 조직 내·외부의 환경에서 소진의 발생 원인을 찾는데 주안점을 두었다.

이처럼 소진에 관한 연구는 원활히 이루어 졌으며 특히, 우리가 유치원 교사의 심리적 소진에 관심을 갖는 이유는 교육에 있어 교사가 차지하는 중요성 때문이다. 유아는 미분화된 발달적 특징을 가지고 있으므로 유아에게 종합적이고 구체적인 학습경험을 조성해 주는 교사의 역할을 다른 어느 시기보다도 절대적이어서 어떤 물리적 환경이나 내용보다 중요하다

(Spodek, 1973).

소진된 교사는 이상(理想)이나 에너지, 일에 대한 목적을 상실하고, 일에 대한 의욕이 낮아지고 과업수행의 수준이 저하된다. 또한 유아들에게 대한 긍정적인 느낌이나 관심을 잃게 되어 결과적으로는 유아교육의질에 부정적인 영향을 미치게 되는 것은 물론, 교사 자신에 대해서도 별 불일 없으며 중요하지 않은 존재로 느끼게 되고(Corey, 1998; Raquepaw & Miler, 1989), 나아가 유능한 교사들이 교직을 떠나는 주된 이유가 되고 있다.

유치원교사와 소진의 관계에 대한 최근 연구들 살펴보면 직무만족과 소진에 관한 연구(문채련, 이소은, 2005; 오선균, 2001; 조성연, 2005; 한임순, 김향자, 1998). 직무스트레스에 관한연구(김보들맘, 신혜영, 2000), 소진과 이직에 관한 연구(김미라, 2004; 신성아, 2006; 심숙영, 1999; 한임순 외, 1997)들이 있는데, 이를 통해 유치원 교사들이 느끼는 직무 스트레스와 소진이 상당한 수준임을 알 수 있다.

양질의 교육을 위해서 교사는 아동에게 교육적 지원이나 심리적 지원을 충분히 그리고 장시간 지속적으로 제공해야 한다. 교사가 제공하는 이러한 지원은 교육의 성패를 결정하게 되는데, 교사가 자신의 직무수행에서 무력감이나 좌절, 그리고 상실감을 느끼게 된다면, 다른 모든 조건들이 완벽하더라도 성공적인 교육이 이루어지기를 기대 할 수 없다(한임순 외, 1997)

2. 여가활동

가. 여가활동의 개념

여가의 어원은 그리스어 스콜레(Scole), 로마어 오티움(Otium), 라틴어 리케레(Licere)에서 비롯되었다. 그리스어인 스콜레는 여가, 학술토론이 열리는 장소란 뜻이며, 자기개발(Self-Cultivation)을 위한 적극적인 정신 상태를 가리킨다.

오티움은 아무것도 하지 않는 소극적인 상태를 의미한다. 따라서 스콜레와 오티움은 모두 정신 상태와 평화의 상태를 내포하며, 자기수양과 생산을 위한 시간이라는 점에서 상통하고 있다.

또한 ‘자유스러워진다’(to we free)의 의미를 갖는 라틴어의 리케레는 불어의 leisser(허락되다)로 발전되다가 오늘날의 영어 leisure(레저)로 발전 정착 되었다. 라틴어인 licere는 현대 영어의 liberty(자유)와 license(면허, 허락)의 뜻과도 상통이 된다. Brightbill(1963)은 서로 문화가 다르면 여가의 개념도 다르다고 지적했고, Kelly와 Freysinger(2000)는 여가가 시대, 계급과 직업에 따라 다르게 정의 된다고 했다.

(1) 시간적 정의

시간개념으로서 여가는 1일 24시간 중에서 생리적 시간과 사회적 구속 시간, 곧 인간이 생존하기 위해 필수적인 시간으로 노동시간을 제외한 나머지 자유 시간을 여가라고 정의한다(곽한병, 2005).

Parker(1976)는 여가를 일과 생존을 위한 기초적 욕구가 충족되고 남은 잔여시간(residual time)으로 보고 있으며 사회학 사전에는 여가는 1일 24시간 중에서 노동, 수면, 기타 필수적인 것에 소요된 시간을 제외한 잉여시간(surplus time)으로 규정되어 있다.

Brightbill(1963)은 여가를 개개인의 판단과 선택에 의해 갖게 되는 자유 재량적 시간(discretionare time)으로 정의하고 있으며, Murphy(1981)도 개

인이 자기 결정적 상황(self-deterministic)하에서 자유재량으로 이용할 수 있는 시간으로 보고 있다.

(2)활동적 정의

여가에 대한 활동적 정의는 여가를 활동으로서 인식하려는 것이다. Dumazedier(1967)는 여가를 개인이 노동과 가족 그리고 사회의 의무로부터 벗어나 휴식과 기분전환, 또는 자신의 확대, 자발적 사회참여, 그리고 자유로운 창조력 발휘를 위하여 이용되는 임의적 활동의 총체로 정의하고 있다. 이 정의에는 여가의 활동적 속성뿐만 아니라 제도적·기능적 속성까지도 내포되어 있다. 그리고 Dumazedier는 더욱이 여가의 개념과 명백히 대립되는 활동으로는 직업상의 일, 가정 일, 생리적 활동, 가정과 사회의 의무, 학습시간 등이다.

Wylson(1980)은 여가를 ‘활동과 기회’ 라는 두 요소의 결합으로 인식하면서 노동, 가족, 사회와 기타 의무가 실현되고 난 후에 자신의 의사대로 할 수 있는 활동일 뿐만 아니라 휴식, 회복, 오락, 자기실현, 정신적 재생, 지식향상, 기술개발, 사회활동의 참여를 제공해 주는 기회로 정의하고 있다.

(3)상대적·경험적 정의

시간적·활동적 정의가 객관적 정의라고 본다면 여가에 대한 상대적 정의는 다분히 주관적 정의로서 일부 철학자나 심리학자 그리고 종교학자들에 의해 대변되어 왔다.

그리스의 철학자 아리스토텔레스에 의하여 대표되는 고전적 여가정의는

‘존재의 상태’(state of being)로 보고, 삶의 목적으로서 여가 그 자체를 위하여 삶을 영위하여야 한다고 하였다. 사색, 지식과 계몽을 위한 토론과 정치가 여가의 대표적인 예로 보고 있다(곽한병, 2005). 그리고 여가와 종교의 특징을 통합하고자 노력한 Pieper(1952) 의하면 명상적 생활을 추구하려는 기독교적 관념은 여가에 대한 아리스토텔레스의 이상과 일치하고 있다. Pieper는 “여가는 정신적·영적인 태도이며, 단지 외적 요인에 따른 불가피한 결과가 아니라 마음의 자세(attitude of mind)이며 영적 상황(condition of soul)”으로 정의하고 있다. 또한 Dahl(1971)은 기독교적 관점에서 오늘날 인간이 필요로 하는 여가는 단순한 자유 시간(free time)이 아니라 자유정신(free spirit) 내지 자유의지(free will)이며, 우리의 바쁜 일상생활사로부터 심리적으로 해방시켜 줄 수 있는 신의 은총에 대한 감사의 마음과 평화 상태임을 강조하고 있다.

여가에 대한 심리학적 접근을 시도한 Neulinger(1981)는 “여가가 인간이 활동을 하든가 또는 안하든 간에 일상생활의 필요성에 의하여 요구되는 것이 아니며, 경험과 마음의 상태”라고 정의하고, 여가를 경험으로 보는 관점은 개인이 경험적으로 형성된 개인의 정신 상태에 대한 측면을 강조한다. 경험으로서 여가는 수단이기보다는 목적인 차원에서 보는 것이고, 자기성취감과 사회적 이익을 결과로 간주하는 것이다.

(4) 제도적 정의

여가에 대한 제도적 정의는 여가의 본질을 노동·결혼·교육·정치·경제 등 사회제도의 상태나 가치 패턴과의 관련성을 검토하여 그 의미를 규정하고자 하는 것이다.

유럽의 중세와 르네상스 시대 그리고 산업혁명에 걸친 초기의 자본주의

사회에 있어서 소수 부유층의 생활을 경제학적인 차원에서 논의한 Veblen(1953)에 의하면, 소비와 과시적 소비(non-productive and conspicuous consumption of time)로 볼 수 있다고 했다. 이것은 노동에서 해방되어 여가를 향유한다는 것은 부의 증거이며, 높은 계층을 의미하기 때문이다.

또한, 1960년대 미국의 유명한 카플란에 의하면, 여가는 경제적으로 자유 시간의 영역에 속하며, 참여자에 의하여 여가로 인식되고, 영역활동에 있어서 규범과 제약적인 외부와 노력을 포함하여 자기개발을 하게 되고, 또한 타인의 발전에 기여를 할 수 있게 되는 자율적 활동 경험(autonomous activity-experience)인 것이라고 했다(Mills, 1970).

(5) 총체적 정의

여가는 시간과 활동 그리고 경험적인 측면에서 통합적으로 접근하자는 것이 체체론적인 접근의 특징으로, 여가는 다양한 형태를 포함하고 있다. 이는 여가 요소들이 노동이나 놀이와 교육 및 기타 사회적 영역에 이르기 까지 인간행동의 모든 측면에서 나타나고 있기 때문이다. 따라서 여가에 대한 포괄적·통합적 정의가 필요하고 이러한 총체적 여가 정의는 다원화된 현대사회의 여가를 이해하는데 유용하다(곽한병, 2005).

이렇듯 여가라고 이야기되어지는 용어는 그 말이 지니는 의미와 조건 그리고 기능을 모두 포괄하는 복합적인 개념으로서 시대와 학자, 그리고 학문 분야에 따라 다양한 의미로 사용되어 왔다. 기존의 여가 개념에 대한 견해를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 심리 상태로서의 여가이다. 이는 고전적 해석으로부터 유래한 견해로서 여가는 그 존재 자체가 강제로부터의 자유인 동시에 인간 존재의 핵

심이 되며 자신이 원하고 선택한 일을 실행함으로써 얻게 되는 쾌적한 마음의 상태를 말한다(Neulinger, 1974).

둘째, 활동 유형으로서의 여가이다. 이는 여가를 직업으로서의 강제적인 일(work) 또는 노동이나 가정 및 사회생활과 같은 일상사로부터 벗어나 순수한 개인의 자유의지에 의하여 휴식, 기분전환, 사회참여, 창의력의 연마 등을 임의로 선택하여 실행하는 활동의 행태로 보는 것이다(Duma zedier, 1974).

셋째, 자유 시간으로서의 여가이다. 이는 인류사회가 근대 산업사회로 이행되면서 기술 문명의 발달로 인해 노동시간이 단축되어 상대적으로 일에서부터 벗어난 여가시간, 즉 자유시간이 증가하면서 일과 여가의 명확한 분리가 가능해짐으로써 대두된 개념으로 현재 가장 보편적으로 수용되고 있는 여가의 개념이다. 이 경우, 자유 시간이란 생활비를 조달하기 위한 생업에 종사하는 노동시간과 생물체로서 생존에 필요한 생리적 욕구를 충족시키는 생리를 위한 시간을 제외한 개인의 자유 의지에 따라 임의로 써지는 잔여시간을 의미한다.

넷째, 총체론적 해석으로서의 여가이다. 이는 가장 진보적인 개념으로서 여가는 생활양식으로서 뿐만 아니라, 개인적·사회적 열망을 포괄하는 다양한 관계의 복합체라 할 수 있으며 단순히 활동이나 시간이라기보다 이에 대한 태도까지를 포함하는 개념이다(Kaplan, 1972). 다시 말해서, 여가란 다양한 형태의 인간 활동(일, 놀이, 교육, 문화, 종교 활동 등) 가운데 어느 것으로부터도 발생이 가능하다는 사실을 기본 가정으로 하고 있다. 따라서 여가란 일상생활 속에서 나타날 수 있는 일종의 심리적 상태의 하나로서 이러한 상태는 각 개인이 주어진 환경과 최적의 상호작용을 통하여 이에서 즐거움 또는 충만감을 느낄 때 발생할 수 있다는 것이다(Csikszentmihalyi, 1975).

여가개념에 관한 구체적인 정의로써 대표적인 몇몇 학자의 견해를 살펴 보면 다음과 같다.

Kaplan(1972)은 여가에 대하여 고전적인 정의를 내리고 있는데, 다음과 같은 필수요건을 갖춘 활동이라 하였다.

- (가) 경제활동으로서의 노동에 대한 반대 개념
- (나) 쾌감의 기대와 회상
- (다) 최소의 비자발성, 그리고 사회적 역할 및 의무로부터의 해방
- (라) 자유에 대한 심리적 인지
- (마) 문화적 가치와의 밀접한 연계
- (바) 비 핵심적이고 무의미한 것에서부터 핵심적이고 의미 있는 활동에 이르기까지 전 영역을 포용
- (사) 반드시 필수적인 것은 아니나 대개 놀이 요소에 의하여 특징지어지는 활동

GistetFeva(1964)는 여가를 “개인의 노동이나 그 밖의 의무나 구속적인 일로부터 해방되어 자유로이 긴장을 풀며 기분전환을 하고 사회적 성취를 이루며 또한 개인적 발전을 위하여 사용할 수 있는 시간”으로 정의하여 시간과 활동적 차원에서 설명하고 있고, 시간과 상태의 속성을 결합시킨 Weise는 “여가란 인간이 일과 후의 여유시간을 가장 적합하게 사용함으로써 일을 보다 열심히 한다든가 또는 능률적으로 한다기보다는 무엇을 하든지 그것에 가치를 부여하고, 나아가 목표를 세움으로써 최선의 상태에 이를 수 있는 시간을 갖는 것이다. 그리고 행복한 생활이란 ”충만한 여가를 누릴 수 있는 생활을 말한다“고 하였다. Dumazedier(1967: 16)는 여가란 노동, 가정 및 사회적 의무로부터 벗어난 인간 활동의 한 형태로서 휴식, 기분전환 또는 인격개선(지식이나 자발적 사회참여의 확충을 위한 창조적 잠재능력의 자유로운 실천)에 이용된다고 하였다. Brigtbill(1960)은 여가란

작업 활동에 반대되는 것으로서 하나의 총괄적인 자유시간인데 생존과 생업을 위한 시간을 초월한 시간이라 하였다. Neulinger(1974)는 다양한 여러 정의를 고찰한 다음, 여가의 정의를 “자유란 구체적으로 인지된 자유”로 규정하였다. 그에 의하면 여가는 자신이 행하고 있는 활동에 대한 개인적 감정이 자신의 의지에 따른 선택과 바람(選擇·所員)의 상태를 나타내는 것을 의미한다. 그의 정의는 충분한 내면적 만족을 충족시킬 수만 있다면 여가는 자신이 종사하는 일(노동 또는 직업)과도 중첩될 수 있다는 사실을 의미하고 있다. Kelly(1982)는 또 다른 정의를 피력하고 있다. 즉, 여가를 시간, 활동, 경험 및 의미의 입장에서 고찰하고, “근본적으로 활동 그 자체를 목적으로 하여 선택된 활동”으로 정의하였는데, 자유 및 내면적 만족의 차원이 정의의 핵심 요인으로 간주되고 있음을 알 수 있다.

한편, 인간의 생활시간을 크게 생활필수시간, 노동시간 및 자유 시간으로 구분 할 때, 여가는 보통 1일 24시간이라는 절대적인 시간의 한계 속에서 생활필수시간과 노동시간 등의 구속시간을 뺀 나머지 자유 시간을 말한다.

이러한 생활시간의 배분은 여가의 속성을 이해하는 기초적인 틀을 제공한다. 이에 Parker(1971)는 여가란 일과 생존을 위한 기초적 욕구가 충족되고 남은 잔여시간(residual time)이라고 정의하고 있으며, 사회학사전(Dictionary of Sociology)에서는, 여가는 1일 24시간 중에서 노동, 수면, 기타 필수적인 요소에 들어간 시간을 제외한 잉여시간(surplus time)으로 규정하고 있다. 이것과 달리, Brightbill(1963)은 여가를 개개인의 판단과 선택에 의해 갖게 되는 자유 재량적 시간(discretionary)으로, Murphy(1975)는 개인이 결정적 상황 아래에서 재량껏 이용할 수 있는 시간이라고 정의하고 있다.

이와 같이, 여가는 생활만족을 위한 질을 추구하고자 자유로이 선택하는 활동으로서 수면, 식사, 노동과 같이 고도로 만들어진 활동이 아닌 것을 말

한다. 그러나 여가의 활동적 정의는 관찰하기가 용이한 반면, 계량화 시키는데 다소 어려움이 있다. 또한, 여가의 정의를 상태적 관점에서 볼 때는 앞서 언급한 시간적, 활동적 정의가 객관적 정의라고 본다면, 상태적 정의는 보다 주관적인 정의로서 주요 철학자나 심리학자, 그리고 종교학자들에 의해 대변되고 있다. 그리스의 철학자 Aristotle은 여가를 존재 상태로 보고 삶의 목적으로서 여가 그 자체를 영위하여야 한다고 주장하였다 (Bammel & Bannel, 1992). 그리고 여가와 종교의 특징을 통합하고자 노력한 Joseoh Pieper(1952)에 의하면, 명상 생활을 추구하려는 기독교적 관념은 여가에 대한 Aristotle의 이상과 일치한다고 주장하였다.

또한 Dahl(1971)은 기독교적 관점에서 오늘날 인간이 필요로 하는 여가는 단순한 자유시간(free time)이 아니라, 자유정신(free spirit), 자유의지(free will)이며, 바쁜 일상사로부터 심리적으로 해방시켜 줄 수 있는 신의 은총에 대한 감사의 마음과 평화 상태라고 주장하였다. 그리고 심리학적 시각에서 접근을 시도한 Neulinger(1974)는 여가란 일상생활의 필요에 의하여 요구되는 것이 아니라 경험 및 마음의 존재 상태라고 주장하였다.

이러한 점에서 여가는 시간도 아니고 활동도 아닌 마음 상태인 동시에 자유의 의지인 것이다. 따라서 양적인 측면을 나타내는 자유시간과 질적인 측면을 강조하는 여가 간에는 분명히 구분될 수 있으나, 여가의 상태적 정의는 관찰 및 계량화하는데 많은 어려움이 있다.

다른 한 가지는, 여가를 제도적 관점에서 보는 정의이다. 제도적 정의는 여가의 본질을 노동, 결혼, 교육, 정치, 경제 등 사회제도의 상태나 가치패턴과의 관련성을 검토하여 그 정의를 규정하고 있다.

18세기 미국 초기자본주의 사회에 있어서 소수 부유층의 생활을 경제학적인 차원에서 여가를 접근한 Veblen(1953)에 따르면, 여가는 상류사회계급의 상징으로 규정될 수 있으며, 그들의 여가는 시간의 비생산적 소비, 금

전의 과시적 소비로 보고 있다. Max Kaplan(1960)에 의하면, 1960년대 미국의 여가는 경제적으로 자유시간의 영역에 속하며 참여자에 의하여 회상되고 잠재적으로는 모든 영역의 의무와 노력을 포함하여 자기계발을 하게 되고 또한 타인에 대한 기여를 하게 되는 자율적 활동 경험을 말한다.

한편, 여가는 노동과의 관계에 있어서도 중요한 의미를 지니고 있다. 현대사회에 있어서 여가의 의미는 역사를 창조하는 인간생활의 두 가지 측면인 노동과 여가의 함수관계에서 살펴볼 수 있다. 다시말해, 인간이 삶을 영위하는 데 있어서 노동으로부터 생기는 피로, 권태감, 압박감에서 해방됨으로서 에너지를 보충하여 재생산하는 수단으로 여가의 본질을 정의할 수 있다. 이와는 반대로 보다 향락화 되어 가는 현대사회에 있어서 여가는 일면 생활의 목적이 되고 있지만, 노동은 여가생활을 가능하게 하는 수단적 역할로 변질되어 가는 상황에 있다. 이와 같은 상황에서 여가는 노동과 대립 개념이 되지만, 이 두 가지 요소는 제도적인 차원에서 상호 밀접한 관계를 보이면서 보완적 기능을 하여야 할 것이다.

마지막으로, 포괄적 정의는 여가의 속성으로 시간, 상태, 제도, 활동을 모두 포괄하는 개념으로 최근 들어 자주 시도되고 있다.

Gist와 Feva(1964)는 여가를 개인의 노동이나 그 밖의 의무적인 일로부터 해방되어 자유로이 긴장을 풀며 기분전환을 하고 사회적 성취를 이루며 또한 개인적 발전을 위하여 사용할 수 있는 시간으로 정의하여 여가를 활동 및 시간적 차원에서 설명하고 있다. 또한 여가에 대하여 시간과 상태의 속성을 결합시킨 Paul Weiss는 “여가란 인간이 일과 후의 여력의 시간을 가장 적절하게 사용함으로써 일을 보다 열심히 한다던가 또는 능률적으로 한다기보다는 무엇을 하든지 그것에 가치를 부여하고, 나아가 목표를 세움으로써 최선의 상태에 이를 수 있는 시간을 갖는 것이라고 한다. 여하튼 앞에서 제시한 개념의 정의는 여가 사회학자들 사이에 별다른 저항감 없이

받아들여지고 보편적으로 인용되어 온 정의들이다(송강영, 1999).

이상에서 보는 바와 같이, 오늘날에는 여가의 시간적, 활동적, 상태적 의미의 정의가 널리 받아들여지고 있는데, 이는 개인이 가정·노동 및 기타 사회적 의무에서 벗어나 편안한 상태에서 휴식·기분전환·자기개발 및 사회적 성취를 이루기 위하여 적극적으로 활동하는 시간을 뜻한다(김광득, 2001). 위의 정의에서도 시사하고 있듯이 여가는 한가하게 보내는 무료한 시간이 아닌 자신의 발전을 위하여 창조적인 활동에 참여하는 시간이라는 사실을 알 수 있다(김동진, 1998).

나. 여가활동의 유형

현대사회의 여가활동 유형은 매우 다양하고 사회가 변화하면서 분화되는 경향이 있어 여가활동을 한 가지 기준으로 분류하는 것은 매우 힘들다. 따라서 여가활동의 유형을 분류하는 방식은 학자들에 따라 다양하며, 여가시간의 활용목적, 참여유형, 동기 등에 따라 차이가 있을 수 있다.

여가활동에 대한 국외학자들의 분류 형태와 특징은 다음과 같다. Epperso(1977)는 참여유형에 따라 스포츠 경주, 영화, 전시회 등의 관람활동, 전람회, 위로공연 등의 레크레이션 활동, 자전거, 스케이트, 골프 등의 개인 및 소집단 활동, 보드타기, 모터사이클 등의 기계적 스포츠 활동, 커트리클럽, 건강 스포츠 등이 클럽 및 리조트 활동 등 5가지로 분류하였다. Lutzin(1973)은 동기 및 표현 형태에 따라 스포츠, 게임, 댄스 등의 신체적 활동, 피크닉, 파티, 클럽 등의 사교적 활동, 미술, 음악, 연극, 민속 등의 문화적 활동, 낚시, 사냥, 캠핑, 하이킹, 자연 학습 등의 자연 친화적 활동, 독서, 창작, 장기 등의 정신적 활동으로 분류하였다. Othner(1976)은 여가유형을 활동 형태에 따라 개인 활동, 병행 활동, 결합 활동을 분류하였다.

개인 활동은 혼자서 하는 활동으로 명상이 있으며, 병행활동은 다른 사람과의 상호작용을 위한 기회가 제한된 활동으로 TV시청, 수집, 음악 감상, 요리 등이 있다. 결합 활동은 다른 사람과의 신체적 활동을 통한 상호작용을 하는 스포츠 활동이 있다.

Ragheb(1980)는 참여의 타입과 양에 따라 사교 활동, 야외 활동, 스포츠 활동, 문화 활동, 취미 활동, 대중매체 활동으로 분류하였다. 사교 활동에는 파티, 전화대화, 카드놀이, 친구방문 등이 있고, 야외 활동에는 수영, 낚시, 사냥, 캠핑 등이 있으며, 스포츠 활동에는 야구, 축구, 조깅, 농구 등이 있으며 문화 활동에는 무용, 연주회, 연극, 박물관 방문, 취미활동에는 수집, 공예, 정원 가꾸기, 대중매체 활동에는 영화, 잡지, 비디오 게임 등이 있다.

국내 학자들의 여가활동 유형 분류 방식은 다음과 같다. 서태양과 차석빈(1999)은 행락·관광활동, 문화 활동, 스포츠·건강 활동, 사교활동, 유희·오락 활동, 감상·관람활동, 취미·교양활동, 오락활동, 사교활동, 휴식활동 등으로 구분하였으며 김상수와 김익기(2005)는 스포츠, 취미교양, 관람감상, 사교, 관광행락, 놀이오락 등 7가지로 분류하였다. 한국관광공사와 문화체육부의 국민여가활동 참여 실태조사에서는 여가활동 유형을 스포츠 활동, 취미·교양활동, 관람·감상 활동, 사교활동, 관광·행락 활동, 놀이·오락 활동 등으로 분류하였다. 스포츠 활동에는 조깅, 체조, 배드민턴, 축구, 농구 등이, 취미·교양활동에는 사진촬영, 악기연주, 그림, 체조, 배드민턴, 축구, 농구 등이, 취미·교양활동에는 사진촬영, 악기연주, 그림, 수집활동 등이 있으며, 관람·감상활동에는 영화관람, 연극관람, 스포츠 관람, TV시청 등이 사교활동에는 친구 방문, 종교 활동, 이성교제, 사회활동 등이 포함된다. 또한 관광·행락 활동에는 친구 방문, 종교 활동, 이성교제, 사회활동 등이 포함된다. 또한 관광·행락 활동에는 드라이브, 소풍, 고궁방문, 여행 등이, 놀이·오락 활동에는 바둑, 컴퓨터게임, 만화 등이 있다. 최근에는 야외활동에

대한 관심이 높아지고, 평생학습에 대한 중요성이 부각되면서 강좌 중심의 학습 형 여가활동에 대한 요구가 증가하고 있다. 이러한 현실을 반영하여 김현기(2007)는 여가활동 유형을 문화·예술활동, 스포츠·건강활동, 야외·관광 활동, 취미·오락 활동, 사회참여 활동, 사이버 활동, 평생학습 활동, 야외·관광 활동, 취미·오락 활동, 사회참여 활동, 사이버 활동, 평생학습 활동, 휴식 활동으로 분류하였다. 문화·예술활동은 문화예술 향유를 중심으로 하는 여가활동, 스포츠·건강활동은 건강과 레크리에이션을 목적으로 직접 참여하는 참여중심의 신체적 여가활동을, 야외·관광 활동은 야외 자연자원을 활용한 활동과 관광을 목적으로 하는 여가활동을, 취미·오락 활동은 즐거움을 목적으로 하여 개인적인 취미와 오락으로 행하는 여가활동을 말한다. 또한 사회참여 활동은 지역 사회 활동 참여, 자원봉사, 종교활동, 동아리 활동 등 사회적 교류와 확장을 목표로 하는 활동을, 사이버 활동은 컴퓨터를 매개로 하여 실시하는 각종 사이버 중심 여가활동을, 평생학습 활동은 새로운 지식을 익히기 위해 참여하거나, 새로운 기능을 익히기 위한 활동 중에서 취업을 목적으로 하지 않는 학습 중심의 여가활동을, 휴식 활동은 개인의 휴식을 위해 실시되는 휴양중심의 여가활동을 말한다.

다. 여가활동의 효과

오늘날 현대인들은 기계 문명이 고도로 발달한 현대 산업사회에서 안락하고 편안한 문화생활을 영위하고 있지만, 이에 반해 신체활동이 극도로 제한되어 운동 부족 현상이 발생되고 더욱이 좌업 중심적인 생활에 의해서 신체활동량이 크게 부족한 실정이다. 오늘날 사회제도의 일 부분으로 자리매김 되고 있는 신체적 여가활동 참여에 따른 효과를 생리적, 심리적 측면에서 살펴보면 다음과 같다.

생리적 측면에서 볼 때, 현대인의 이 같은 운동부족은 스트레스의 증가와 함께 심장병, 당뇨병, 요통, 신경과민, 비만, 정신신경증 등 각종 성인병 유발의 원인이 되고 있다. 많은 의학 보고에서 현대인들이 과거에 비해 심장병, 당뇨병, 신경성 질환, 비만, 소화기 장애 등 성인병에 걸릴 확률이 높아졌다고 지적하고 있으며, 이에 대한 예방 및 치유책으로 적절한 운동을 강조하고 있다(김의수 등, 1995).

인간의 신체는 적당히 사용하면 그 기능이 향상되지만 사용하지 않으면 그 기능이 저하된다는 점에서 적절한 운동을 규칙적으로 행하는 것은 근육·뇌심장·호흡·순환계 등에 자극을 주어 그 기능을 향상시킴과 동시에 신진대사를 원활하게 한다. 또한 체중증가 및 지방축적에 의하여 발생할 수 있는 심장질환이나 동맥경화증과 같은 성인병을 예방할 수 있다.

심리적 측면에서 볼 때, 신체적 여가활동은 일반적으로 긴장, 공격성 및 좌절과 같은 파괴 본능을 안전하면서도 효과적으로 방출시키는 수용력을 지니고 있다(Leonard, 1988). 즉, 긴장이나 갈등의 감정을 무해한 방향으로 분출시키지 않는다면 자신이나 타인에게 정서적, 심리적 더 나아가 신체적 가해를 일으킬 잠재적 가능성을 지니게 되는데, 신체적 여가활동은 바로 이와 같은 극단적 감정인 즐거움, 미움, 슬픔 등과 같은 정서적 양극을 발산시키기 위한 좋은 기회를 제공한다(이흥구, 1998).

사회적 측면에서 볼 때, 신체적 여가활동은 사람들과 함께 어울려 살며 의지하는 정서적 유대를 조성한다. 그리고 사회성원인 개인이 건설적인 양식으로 함께 공존하는 데 필요한 요소인 우호적 인간관계를 창출하고 강화함으로써 원만한 사회생활을 영위할 수 있게 해준다. 또한 신체적 여가활동은 상이한 개성과 이해를 지닌 이질적인 유기체를 공동체로 융화·화합시키는 역할을 발휘할 수 있다는 점에서 건전한 사회 풍토를 조성하는데 기여한다고 볼 수 있다(송강영, 1990).

이렇게 건전한 여가활동은 궁극적으로 인간 삶의 질적 향상을 통한 행복 추구를 지향할 뿐만 아니라 신체적 여가활동에 참가하는 개인은 마음껏 자유를 누리고 기쁨을 만끽한다. 비정한 사회현실과 각종 사회문제의 어려움에 직면해 있는 실존적 인간에게 신체적 여가활동에의 참가는 개인에게 희망을 잃지 않게 하며, 나아가서는 어려움을 극복해 나가는 도전적이면서도 적극적인 성취동기를 갖게 한다. 또한 신체적 여가활동은 행복을 추구하는 인간의 기본욕구가 표현되는 만족의 경험을 제공하고 생에 대한 긍정적 태도를 갖게 함으로써 일상적인 삶을 건강하고 건전하게 살아가도록 동기를 부여 한다.

라. 유치원교사의 여가활동

현대사회에서 유치원교사는 그를 둘러싼 학생, 동료교사, 학부모, 지역사회주민, 사회적 관심세력 등으로부터 교사의 직분과 역할에 합당한 행동을 강요받는 동시에 교사 자신이 자기의 역할인지와 역할 수용 그리고 역할 수행 등에 대한 이해와 행동을 스스로 실천해야 한다.

아이들을 가르치고 지도하는 일을 담당하는 유치원교사의 교직은 수많은 직업중의 하나에 속하는데, 직업의 특성은 다른 직업과 공통적으로 개인적인 면에서는 생계유지 수단인 동시에 자아실현을 추구하는 과정이며, 사회적 측면에서는 사회구성원으로서의 역할을 수행하는 것이라고 할 수 있다. 유치원교사의 교직은 이러한 일반직업과 공통되는 특성을 가지는 동시에 일반직업과 구분되는 교직의 특성을 가지고 있다. 즉, 교사는 아직 미성숙한 어린이를 무한한 가능성을 지닌 한 인간으로 성장하고 발달할 수 있도록 도와줌으로써 개인의 삶을 변화시킬 수 있다. 그렇기 때문에 교직은 사회발전에 중대한 역할을 담당하는 직업이라 하겠다.

다시 말해, 교육의 질은 교사의 질에 의하여 결정된다는 말과 같이 교육에 있어서 교사의 역할은 매우 중요하다.

유치원교사들의 근무시간은 정신이나 신체적인 건강에 영향을 미쳐서 가정생활이나 여가 생활 그리고 삶의 질의 결정짓는데 매우 중요한 요인으로 작용한다. 이러한 생활들은 여가 생활을 통해 향상 될 수 있다. 유치원 교사들은 유치원에서 근무하는 나머지의 시간을 효율적으로 보냄으로써 재충전의 기회를 만들어야 할 필요성이 있다. 즉, 유치원 교사는 교육적 소명과 생활인으로서의 생활에 대한 성공적인 적응과 만족을 성취하여야 하는 교사로서는 다양한 활동을 통하여 이를 해소할 수 있다 하겠다(정완수, 2001). 특히, 다른 직장인들에 비해 일정한 여가시간과 일 년의 두 번의 방학 기간으로 인해 보다 많은 여가시간을 갖는 유치원 교사들이 여가 시간을 활용하여 능동적 여가활동에 참여하는 것은 매우 의미 있는 일이라 하겠다.

3. 심리적 소진과 여가 활동 간의 관계

Maslach와 Jackson(1981)은 심리적 소진이란 사람들과 직접적으로 일하는 개인들 사이에서 빈번히 일어나는 정서적 고갈, 비인간화, 개인적 성취감의 감소를 주된 증상으로 수반하여 나타나는 심리적 증후군이라고 정의하였다. 여기서 정서적 소모는 지속적이고 과도한 업무 부담으로 인해 정서적 피로감을 느끼고, 모든 일에 대해 관심과 흥미를 잃으며, 상실감을 경험하면서 심리적으로 더 이상 아무것도 줄 수 없다고 느끼게 되는 것을 의미한다. 이러한 정서적 소모로 인해 유치원 교사는 타인과의 관계에서 스

스로 심리적 거리감을 유지하려는 경향을 보인다. 비인간화는 다른 사람으로부터 분리되거나 무관심하게 되고, 사람을 사물처럼 대하고, 기계적으로 반응하게 되는 것을 의미한다. 또한 학부모나 유아 등 타인의 말에 경청하지 못하고 그들에 대해 부정적이고 냉소적이며, 판단적인 태도를 취하는 것이다. 유치원교사는 소진으로 인해 자신의 태도와 조직의 요구가 일치하지 않음을 인식하며, 자신의 능력에 문제가 있다고 지각함으로써 개인적 성취감이 감소된다. 개인적 성취감 감소는 자신이 일에서 더 이상 의미가 있는 기여를 하지 못한다고 여기고, 원하는 것을 더 이상 성취할 수 없다고 생각하면서 자신을 부정적으로 평가하는 것이다. 자신의 일에 대한 성취에 불만을 나타내며 스스로 불행하다고 느낀다. 이는 낮은 사기, 이탈, 생산성의 감소, 무능력한 대응 등과 관련된다.

소진과 관련된 요인은 크게 개인 내적 요인과 외부 요인으로 나누어 볼 수 있다. 개인적 요인에는 성별, 연령, 교육경력, 직급, 성격 유형 등이 있고 외부 요인으로는 역할 모호성, 역할갈등, 업무량, 보상, 승진, 부족한 행정지원과 무관심, 유치원의 규모, 원장의 경영 스타일, 학교 조직풍토, 사회적 지지 등이 있다. 선행 연구들에 따르면, 개인적 요인 중 특히 자아 탄력성은 개인의 심리적 소진을 설명해 주는 강력한 요인이다. 특히, 여선영(2005)과 김임경(2012)에 따르면, 자아탄력성은 직무환경과 사회적 지지와 같은 외부요인보다 개인의 심리적 소진을 설명해 주는 강력한 요인이다. 그리고 외부 요인 중 역할모호성, 역할갈등 등의 직무환경과 사회적 지지 또한 선행 연구들에 의해 심리적 소진을 설명하는 영향력 있는 요인으로 검증되었다. 조은애(2011)에 따르면, 직무환경이 부정적일수록 심리적 소진을 증가시키고, 직무환경이 긍정적일수록 직무열의를 증가시켰다. 특히, Lewandowski(2003)와 Maslach 등(2001)은 인구통계학적 변인이나 심리적 요인보다 직무환경 요인이 소진현상을 설명할 때 상대적으로 더 큰 영향을

미친다고 지적하였다. 또한, 교사의 소진과 직무스트레스에 대한 연구는 많이 이루어지고 있다. 이러한 연구 결과에서도 이야기 해주듯 현대 사회는 복잡하고 과밀한 도시생활에서 인간은 주어진 일상 업무에 따라 움직이는 기계 부속품과 같은 무미건조한 생활을 반복하면서 자신의 존재를 종종 망각하게 된다. 또한 현대인들은 기계화에 따른 노동시간의 단축으로 늘어난 여가시간을 효율적으로 활용하지 못하고 긴장과 욕구를 해소하지 못한 채 다시 직장으로 되돌아가는 악순환을 거듭하게 된다. 특히, 고도 기술혁신의 사회에 살고 있는 현대 직장인은 무엇보다 스트레스로 인한 정서적 불안감을 안고 있다. 이러한 불안한 정서 상태는 작업능률을 저하시키고 안전사고를 유발한다. 외국의 연구에 의하면 스트레스가 많은 작업을 수행한 후, 일정시간의 체육활동에 참가한 근로자는 작업을 수행하는데 있어서 체육활동에 참가하지 않은 근로자에 비해 훨씬 더 높은 생산성을 보였다고 보고하였다(Finney, 1984). 그리고 Pearling과 Schooler(1978)는 대처방법이 많은 경우가 훨씬 현실에 적절히 반응하며 또한 잘 적응하게 되고, 감정을 잘 조절하여 대처할수록 잘 적응하게 된다고 하였으며, Crampons(1967) 등은 스트레스를 감소시키고 긴장을 완화시키기 위해서는 육체적인 활동을 하거나 무엇인가를 먹거나, 술을 마시거나, 담배를 피우거나, 성적인 면으로 발산한다 하기도 하였다. Powers(1981)도 아무 일도 하지 않고 염려하기보다는 무의미한 일이라도 어떤 일을 하여 육체적인 활동을 함으로써 관심을 다른 곳으로 돌리는 것이 필요하다고 하였다. 그러나 유치원교사는 비교적 정시에 출, 퇴근을 하게 되고 반복적이며, 지루한 교직생활에 수행하면서 때로는 교직 상황에서 스트레스를 경험하게 된다. 그러면서 자신이 하고 싶어 하는 일에 대해서는 아무런 자율성도 갖지 못한다. 따라서 교직생활이나 이외의 여가시간을 활용한 적당한 신체활동 및 레크리에이션 활동은 기분전환이나 즐거운 기능을 발휘함으로써 스트레스나 욕구를 해소하

는 치료 효과를 가져 올 수 있다는 점에서 그 가치가 매우 높다고 하겠다. 한편, 미국의 과학 아카데미는 현대생활에서 모든 질병의 70~80%가 스트레스에 의해서 발생한다고 보고하고 있다(김정휘, 1991). 문명의 발달과 과학기술의 발전으로 현대인은 편리한 생활을 영위하게 되었으나, 이와 동시에 복잡한 과학 기술문명에서 소외되고 공해 등의 불안정한 생활환경 속에 놓이게 되어 운동부족, 불균형한 영양공급, 불규칙한 노동, 휴식 부족, 고도의 긴장 등 온갖 스트레스를 받으며 살아가게 되었다. 문명의 진보에 따라서 이제까지의 세균 등에 의한 전염성 질환은 점차 사라지고 스트레스와 관련 깊은 동맥경화, 당뇨, 암 같은 만성 질병이 증가되고 있는 것이 현대 사회의 특징으로 나타나고 있다. 이와 같이 현대인의 건강을 위협하는 스트레스를 관리하고 정신적으로 정상적인 생활을 영위하는데 있어 신체적 여가활동은 최고의 가치를 발휘한다. 신체적 여가활동을 통한 신체활동의 경험은 현대생활이 가져다주는 각종 스트레스로부터 해방되어 건강한 삶을 영위하도록 촉진한다. 또한, 여가는 개인의 다양한 삶의 만족을 추구하기 위하여 여가활동에 참여하며, 여가참여를 통하여 새로운 자아를 발견하고 개인적 욕구를 충족시키며 자신의 정체성을 표현하게 된다. 여가에 대한 욕구 충족은 나아가 정신 건강을 유지하는데 도움을 주는 것으로 보이며, 여가활동은 그 뿐만 아니라 여러 요인에도 도움이 되는 것으로 보여 진다. 여가활동을 통하여 경험하게 되는 사회적 지지(social support)와 같은 정서를 경험함으로써 인해 스트레스가 감소되는 것으로 나타난다. 여가활동을 통하여 형성되는 사회적 지지는 여가활동을 통하여 형성되는 우정(friendships)과 동료애(companionships)등의 발생으로 경험하게 되며(이종영, 1997), 이러한 사회적 지지를 경험하는 것은 일을 통해 형성되는 관계와 다른 성격의 대인 관계의 경험을 통하여 여가활동 참여자는 심리적 안정감을 얻을 수 있는 것으로 보인다(Coleman & Iso-Ahola, 1993). 거대

화되어 가는 사회 조직 속에서 개인은 무력감을 느끼며 나약해지기 쉬운 데, 신체적 여가활동은 그러한 개인에게 성취동기를 부여하며 의욕적·실천적인 인간을 형성하는데 도움을 주며 나아가 심리적 소진을 감소시키는 데에도 아주 중요한 변인이라 할 수 있을 것이다.



Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 부산광역시에 소재한 사립유치원에 근무하고 있는 유치원교사 300명을 선정하여 설문지를 배부 하였으며, 우편을 이용하여 배포된 300부의 설문지 중 239부 회수하였으며, 불성실 응답자 포함 45부 제외 194명을 대상으로 분석하였다. 연구대상자의 구성은 <표 1>과 같다

<표 1> 연구대상의 배경변인별 분포

구분	빈도	%	
학력	2~3년제 유아교육과	119	61.3
	4년제 유아교육과	52	26.8
	대학원	12	6.2
	기타	11	5.7
	교사	161	83.0
직위	부장교사	24	12.4
	원감	9	4.6
	미혼	42	21.6
결혼여부	기혼	152	78.4
	1~4년	77	39.7
경력	4~7년	75	38.7
	7~10년	26	13.4
	10년이상	16	8.2
	8시간미만	32	16.5
근무시간	8시간이상	135	69.6
	3	27	13.9

2. 측정도구

가. 유치원 교사의 여가활동 실태

유치원 교사의 여가활동 실태를 알아보기 위해 고수민(1998), 김성규(1997)의 선행연구에서 설문문항을 발췌하여 건강·스포츠 활동, 취미·교양 활동, 관람·감상 활동, 오락·사교활동, 봉사·종교 활동을 구분하여 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완 하였다. 또한, 본 연구에서는 여가활동의 실태를 알아보기 위해 주 활동과 부 활동으로 구분하였는데, 여가활동의 유형을 좀 더 구체화하고 다방면의 여가활동의 실태를 알아보기 위한 목적에 따라 주 활동과 부 활동으로 구분하여 활동의 실태를 알아보았다. 여가활동의 실태의 문항은 <표 2>과 같다

<표 2> 여가활동의 유형에 따른 구체적인 활동의 예

번호	유형	해당되는 구체적인 활동 예
1	스포츠 건강 활동	축구, 야구, 농구, 테니스, 스쿼시, 탁구, 골프, 훌라우프, 궁도 및 사격, 조깅, 줄넘기, 배구, 체조, 에어로빅, 스킨스쿠버, 싸이클, 댄스스포츠, 볼링, 수영, 요가, 윈드서핑, 스키 등(스포츠 활동과 관계되는 것)
2	취미· 교양 활동	문예활동(시, 수필, 편지쓰기 등), 수집활동, 집안 가꾸기, 서예 및 그림 그리기, 악기연주, 노래 부르기, 사진촬영, 현상, 인화, 신문, 화초재배, 쇼핑, 잡지구독, 독서
3	감상· 관람 활동	영화, 연극, 음악회, 공연관람, 스포츠관람, TV라디오시청, 드라마, 이브, 산책, 비디오 및 영상물 감상, 관광, 여행 등
4	오락· 사교 활동	바둑, 장기, 컴퓨터게임, 통신, 노래방, 음주, 찻집, 레스토랑, 볼꽃놀이, 친구와 가족들과의 대화 등

5	봉사· 종교 활동	종교활동, 자선단체 활동, 아기돌보기, 자원봉사, 경로당 방문, 각종 봉사 모임, 고아원방문 등
---	--------------	--

<표 3> 여가활동 실태

주 활동 ()	빈도	① 매일 ② 주4~5회 ③ 주2~3회 ④ 주1회 ⑤ 월 2~3회
	참여시간	① 30분미만 ② 60분 ③ 90분 ④ 120분 ⑤ 120분 이상
	참여시 동반자	① 가족 ② 친구 ③ 혼자 ④ 동호인
부 활동 ()	빈도	① 매일 ② 주4~5회 ③ 주2~3회 ④ 주1회 ⑤ 월 2~3회
	참여시간	① 30분미만 ② 60분 ③ 90분 ④ 120분 ⑤ 120분 이상
	참여시 동반자	① 가족 ② 친구 ③ 혼자 ④ 동호인

나. 심리적 소진

심리적 소진을 알아보기 위해서 Maslach 와 Jackson(1986)이 개발한 MBI(Maslach Burnout Inventory)를 김정휘(1992)가 번안한 도구를 사용하였다. MBI는 유치원교사들이 경험하는 소진의 양상에 따라 정서적 고갈, 성취감 상실, 만성피로의 3개의 하위 요인으로 구성되어 있다. 정서적 고갈은 교사의 정서적 문제와 관련된 내용으로 업무에 대해 정서적 부담감과 고갈된 감정을 갖는 것을 의미 하며, 성취감 상실은 업무에서의 성취와 관련된 내용으로 성취감상실이 낮을수록 심리적 소진이 높음을 의미 하며 만성피로는 업무로 인한 심신의 피로에 대한 내용을 포함하고 있는 요인이

다.

MBI는 총 22문항으로 구성되어 있고, 모든 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점의 Likert 5점 척도로 되어 있다. 심리적 소진의 총점 범위는 22점 ~ 110점이며, 성취감 상실을 묻는 8개의 긍정적 진술문항은 역점수로 환산하였다. 따라서 점수가 높을수록 소진이 더 많이 되어 있음을 의미한다.

본 연구에서 사용된 검사도구의 신뢰도를 알아보기 위해 신뢰도 계수를 산출하여 결과 심리적 소진 중 정서적 고갈은 .781 성취감 상실은 .800, 만성피로는 .838로 나타났다.

심리적 소진 측정도구의 구성 및 문항신뢰도는 <표 4>과 같다

<표 4> 심리적 소진 측정도구의 문항 및 신뢰도

하위영역	문항번호	문항수	Cronbach's α
정서적 고갈	5, 10, 11, 15, 20, 22	6문항	.781
성취감 상실	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	8문항	.800
만성피로	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16	8문항	.838
전체		22문항	.806

다. 자료 분석

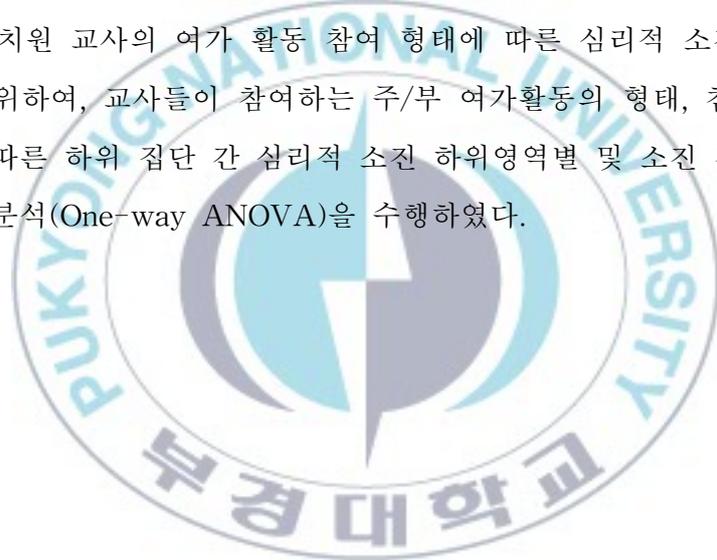
본 연구를 위한 자료처리는 SPSS 프로그램을 활용하여 다음과 같이 분석 하였다.

첫째, 유치원 교사의 여가활동 실태를 분석하기 위하여 먼저 교사들이 참여하는 주 여가활동 및 부 여가활동의 형태에 대한 빈도분포 및 주 활동

및 부 활동 형태에 따라 참여 빈도, 참여 시간, 참여시 동반자 빈도분포를 분석하였다.

둘째, 유치원 교사들이 느끼는 심리적 소진의 일반적인 수준을 알아보기 위하여, 전체 교사를 대상으로 심리적 소진 하위영역별 및 소진 전체 평균에 대한 기술통계량을 산출하였으며, 하위변인 간 상호상관계수를 산출하였으며 배경변인에 따른 교사의 심리적 소진을 알아보기 위해 심리적 소진 하위영역별 및 소진 전체 평균에 대한 기술통계량을 산출하였으며, 하위변인 간 상호상관계수를 산출하였다.

셋째, 유치원 교사의 여가 활동 참여 형태에 따른 심리적 소진의 차이를 알아보기 위하여, 교사들이 참여하는 주/부 여가활동의 형태, 참여빈도, 참여시간에 따른 하위 집단 간 심리적 소진 하위영역별 및 소진 전체 평균에 대한 분산분석(One-way ANOVA)을 수행하였다.



IV. 연구결과

1. 유치원 교사의 여가활동 실태

유치원 교사의 여가활동의 참여 실태를 알아보기 위해 빈도분포를 차례로 분석한 결과는 <표 5>과 같다.

<표 5> 유치원 교사의 여가활동 참여 실태

	주 활동		부 활동	
	N	(%)	N	(%)
스포츠 건강 활동	25	12.9	17	8.80
취미·교양 활동	32	16.5	54	27.8
감상·관람 활동	105	54.1	45	23.2
오락·사교 활동	25	12.9	62	32.0
봉사·종교 활동	7	3.60	16	8.20
전체	194	100.0	194	100.0

<표 5>에 따르면 주 활동에서 참여비율이 가장 높은 것은 감상·관람활동(54.1%)로 압도적으로 높으며, 그 다음으로 취미·교양활동(16.5%), 스포츠 건강 활동(12.9%)과 오락·사교활동(12.9%)로 나타났다. 봉사·종교활동(3.6%)은 가장 참여비율이 낮았다. 부 활동에서는 오락·사교활동(32.0%), 취미·교양활동(27.8%), 감상·관람활동(23.2%), 스포츠 건강활동(8.8%), 봉사

·종교활동(8.2%)으로 나타났다. 주 활동과 마찬가지로 봉사·종교활동의 참여 비율이 가장 낮았다.

유치원 교사의 여가활동(주 활동)의 참여 빈도를 알아보기 위하여 빈도 분포 분석 결과는 <표 6>과 같다.

<표 6> 유치원 교사의 여가활동 참여 빈도 (주 활동)

N= 194

영역	참여빈도 (주 활동)					전체 (%)
	매일 (%)	주4-5회 (%)	주2-3회 (%)	주1회 (%)	월2-3회 (%)	
스포츠	5 (20.0)	4 (16.0)	11 (44.0)	2 (8.0)	3 (12.0)	25 (100.0)
건강 활동						
취미·교양 활동	5 (15.6)	7 (21.9)	9 (28.1)	6 (18.8)	5 (15.6%)	32 (100.0)
감상·관람 활동	46 (43.8)	8 (7.6)	17 (16.2)	24 (22.9)	10 (9.5)	105 (100.0)
오락·사교 활동	2 (8.0)	5 (20.0)	10 (40.0)	6 (24.0)	2 (8.0)	25 (100.0)
봉사·종교 활동	1 (14.3)	0 (.0)	3 (42.9)	3 (42.9)	0 (0)	7 (100.0)
전체	59 (30.4)	24 (12.4)	50 (25.8)	41 (21.1)	20 (10.3)	194 (100.0)

<표 6>과 같이 여가활동 참여 빈도의 결과를 보면 주 활동에서 매일 참여 하는 빈도는 감상·관람활동(43.8%), 주 4~5회 참여하는 빈도는 취미·교양활동(21.9%), 주 2~3회 참여하는 빈도는 스포츠·건강활동(44.0%), 주 1회 참여하는 빈도는 봉사·종교활동(42.9%), 월 2~3회 참여하는 빈도는

취미·교양활동(15.6%)로 나타났다.

유치원 교사의 여가활동(부 활동)의 참여 빈도를 알아보기 위하여 빈도 분포 분석 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7> 유치원 교사의 여가활동 참여 빈도 (부 활동)

N= 194

참여빈도 (부 활동)						
영역	매일 (%)	주4-5회 (%)	주2-3회 (%)	주1회 (%)	월2-3회 (%)	전체 (%)
스포츠	0	2	2	7	6	17
건강 활동	(0)	(11.8)	(11.8)	(41.2)	(35.3)	(100.0)
취미·교양 활동	3 (5.6)	8 (14.8)	24 (44.4)	14 (25.9)	5 (9.3)	54 (100.0)
감상·관람 활동	3 (6.7)	2 (4.4)	10 (22.2)	21 (46.7)	9 (20.0)	45 (100.0)
오락·사교 활동	7 (11.3)	1 (1.6)	21 (33.9)	17 (27.4)	16 (25.8)	62 (100.0)
봉사·종교 활동	2 (12.5)	1 (6.3)	3 (18.8)	9 (56.3)	1 (6.3)	16 (100.0)
전체	15 (7.7)	14 (7.2)	60 (30.9)	680 (35.1)	37 (19.1)	194 (100.0)

<표 7>과 같이 여가활동 참여 빈도의 결과를 보면 부 활동에서 매일 참여 하는 빈도는 다음과 같다. 매일 참여하는 빈도는 오락·사교활동(11.3%), 주 4~5회 참여하는 빈도는 취미·교양활동(14.8%), 주 2~3회 참여 하는 빈도는 취미·교양활동(44.4%), 주 1회 참여하는 빈도는 감상·관람활동(46.7%), 월 2~3회 참여하는 빈도는 오락 사교 활동(16%)로 나타났다.

유치원 교사의 여가활동(주 활동)의 참여 시간을 알아보기 위하여 빈도

분포 분석 결과는 <표 8>과 같다.

<표 8> 유치원 교사의 여가활동 참여 시간 (주 활동)

N= 194

영역	참여시간 (주 활동)					전체 (%)
	30분 미만 (%)	60분 (%)	90분 (%)	120분 (%)	120분 이상 (%)	
스포츠	2 (8.0)	12 (48.0)	7 (28.0)	0 (0)	4 (16.0)	25 (100.0)
취미·교양 활동	6 (18.8)	10 (31.3)	10 (31.3)	4 (12.5)	2 (6.3)	32 (100.0)
감상·관람 활동	5 (4.8)	25 (23.8)	17 (16.2)	24 (22.9)	34 (32.4)	105 (100.0)
오락·사교 활동	0 (0)	3 (12.0)	2 (8.0)	5 (20.0)	15 (60.0)	25 (100.0)
봉사·종교 활동	0 (0)	1 (14.3)	1 (14.3)	3 (42.9)	2 (28.6)	7 (100.0)
전체	13 (6.7)	51 (26.3)	37 (19.1)	36 (18.6)	57 (29.4)	194 (100.0)

<표 8>과 같이 여가활동 참여 시간의 결과를 보면, 주 활동에서는 활동 시간은 스포츠 건강 활동에서는 30분미만(8.0%), 60분(48.0%), 90분(28.0%), 120분(0%), 120분이상(16.0%)를 나타냈으며, 취미·교양활동에서는 30분미만(18.8%), 60분(31.3%), 90분(16.2%), 90분(31.3%), 120분(12.5%), 120분이상(6.3%)로 나타났으며, 감상·관람활동에서는 30분미만(4.8%), 60분(23.8%), 90분(16.2%), 120분(22.9%), 120분이상(32.4%)으로 나타났으며, 오락·사교활동에서는 30분미만(0%), 60분(12.0%), 90분(8.0%), 120분(20.0%), 120분이상(60.0%)로 나타났으며, 봉사·종교 활동에서는 30분미만(0%), 60분(14.3%), 90분(14.3%), 120분(42.9%),120분 이상(28.6%)으로 나타났다.

유치원 교사의 여가활동(부 활동)의 참여 시간을 알아보기 위하여 빈도 분포 분석 결과는 <표 9>과 같다.

<표 9> 유치원 교사의 여가활동 참여 시간 (부 활동)

N= 194

영역	참여시간 (부 활동)					전체 (%)
	30분 미만 (%)	60분 (%)	90분 (%)	120분 (%)	120분 이상 (%)	
스포츠	0	5	3	1	8	17
건강 활동	(0)	(29.4)	(17.6)	(5.9)	(47.1)	(100.0)
취미·교양 활동	6	20	10	6	12	54
	(11.1)	(37.0)	(18.5)	(11.1)	(22.2)	(100.0)
감상·관람 활동	0	14	8	13	10	45
	(0)	(31.1)	(17.8)	(28.9)	(22.2)	(100.0)
오락·사교 활동	4	23	10	7	18	62
	(6.5)	(37.1)	(16.1)	(11.3)	(29.0)	(100.0)
봉사·종교 활동	1	3	2	3	7	16
	(6.3)	(18.8)	(12.5)	(18.8)	(43.8)	(100.0)
전체	11	65	33	30	55	194
	(5.7)	(33.5)	(17.0)	(15.5)	(28.4)	(100.0)

<표 9>과 같이 여가활동 참여 시간의 결과를 보면, 부 활동에서는 활동 시간은 스포츠 건강활동은 30분미만(0%), 60분(29.4%), 90분(17.6%), 120분(5.9%), 120분 이상(47.1%)으로 나타났으며, 취미·교양활동은 30분미만(11.1%), 60분(37.0%), 90분(18.5%), 120분(11.1%), 120분 이상(22.2%)으로 나타났으며, 감상·관람활동은 30분미만(0%), 60분(31.1%), 90분(17.8%), 120분(28.9%), 120분 이상(22.2%)으로 나타났으며, 오락·사교활동은 30분미만(6.5%), 60분(37.1%), 90분(16.1%), 120분(11.3%), 120분 이상(22.2%)으로 나타났으며, 봉사·종교활동은 30분미만(6.3%), 60분(18.8%), 90분(12.5%),

120분(18.8%), 120분 이상(43.8%)으로 나타났다.

유치원 교사의 여가활동의 참여시 동반자를 알아보기 위하여 빈도 분포 분석(주 활동) 결과는 <표 10>과 같다.

<표 10> 유치원 교사의 여가활동 참여시 동반자 (주 활동)

N= 194

영역	동반자 (주 활동)				
	가족 (%)	친구 (%)	혼자 (%)	동호인 (%)	전체 (%)
스포츠	6	12	3	4	25
건강 활동	(24.0)	(48.0)	(12.0)	(16.0)	(100.0)
취미·	3	14	15	0	32
교양 활동	(9.4)	(43.8)	(46.9)	(0)	(100.0)
감상·	24	41	40	0	105
관람 활동	(22.9)	(39.0)	(38.1)	(0)	(100.0)
오락·	5	18	2	0	25
사교 활동	(20.0)	(72.0)	(8.0)	(0)	(100.0)
봉사·	4	1	0	2	97
종교 활동	(57.1)	(14.3)	(0)	(28.6)	(100.0)
전체	42	86	60	6	194
	(21.6)	(44.3)	(30.9)	(3.0)	(100.0)

<표 10>과 같이 여가활동 참여시 동반자를 알아 본 결과를 보면, 주 활동에서는 스포츠 건강 활동에서는 가족(24.0%), 친구(48.0%), 혼자(12.0%), 동호인(16.0%), 취미교양활동이서는 가족(9.4%), 친구(43.8%), 혼자(46.9%), 동호인(0%), 감상·관람활동에서는 가족(22.9%), 친구(39.0%), 혼자(8.0), 동호인(0%), 오락·사교활동에서는 가족(20.0%), 친구(72.0%), 혼자(0%), 동호인(0%), 봉사·종교 활동에서는 가족57.1%), 친구(14.3%), 혼자(0%), 동호인(28.6%)으로 나타났다.

유치원 교사의 여가활동의 참여시 동반자를 알아보기 위하여 빈도 분포 분석(부 활동) 결과는 <표 11>과 같다.

<표 11> 유치원 교사의 여가활동 참여시 동반자 (부 활동)

N= 194

영역	동반자 (부 활동)				
	가족 (%)	친구 (%)	혼자 (%)	동호인 (%)	전체 (%)
스포츠	3	9	2	3	17
건강 활동	(17.6)	(52.9)	(11.8)	(17.6)	(100.0)
취미· 교양 활동	4	35	13	2	54
	(7.4)	(64.8)	(24.1)	(3.8)	(100.0)
감상· 관람 활동	10	24	8	3	45
	(22.2)	(53.3)	(17.8)	(6.7)	(100.0)
오락· 사교 활동	9	50	3	0	62
	(14.5)	(80.6)	(4.8)	(0)	(100.0)
봉사· 종교 활동	7	5	0	4	16
	(43.8)	(31.3)	(0)	(25.0)	(100.0)
전체	33	123	26	12	194
	(17.0)	(63.4)	(13.4)	(6.1)	(100.0)

<표 11>과 같이 여가활동 참여시 동반자를 알아 본 결과를 보면, 부 활동에서는 스포츠 건강 활동에서는 가족(17.6%), 친구(52.9%), 혼자(11.8%), 동호인(17.6%), 취미·교양활동에서는 가족(7.4%), 친구(64.8%), 혼자(24.1%), 동호인(3.8%), 감상·관람활동에서는 가족(22.2%), 친구(53.3%), 혼자(17.8%), 동호인(3%), 오락·사교활동에서는 가족(14.5%), 친구(80.6%), 혼자(3.0%), 동호인(25.6%), 봉사·종교 활동에서는 가족(43.8%), 친구(5.0%), 혼자(0%), 동호인(4.0%)으로 나타났다.

2. 유치원 교사가 지각하는 심리적 소진

가. 유치원 교사의 심리적 소진의 정도

유치원 교사들이 느끼는 심리적 소진의 일반적인 수준을 알아보기 위하여, 전체 교사를 대상으로 심리적 소진 하위영역별 및 소진 전체 평균에 대한 기술통계량을 산출한 결과는 <표 12>과 같다.

<표 12> 유치원 교사의 심리적 소진에 대한 하위영역별 기술통계량

	최대값	M	SD
정서적고갈	3.670	2.200	.662
성취감상실	3.750	2.360	.509
만성피로	5.000	3.000	.670
소진전체	4.140	2.520	.500

<표 12>에서 보듯이 유치원 교사의 심리적 소진 하위영역별(정서적 고갈, 성취감 상실, 만성피로, 소진 전체) 평균을 알아본 결과를 살펴보면, 조사 대상 유치원 교사들의 심리적 소진 평균값은 절대평균값(3.0점)보다 낮아 전체적으로는 심리적 소진감이 높지 않은 것으로 나타났다. 그럼에도 불구하고 가장 높은 소진을 보고하고 있는 사례의 경우 영역에 따라 정서적 고갈(3.670), 성취감상실(3.750), 만성피로(5.000)점으로 나타나 높은 심리적 소진을 경험하는 사례 또한 어느 정도 분포하고 있음을 알 수 있다. 상대적 크기로 미루어보면 유치원 교사들은 만성피로감을 가장 많이 느끼며 ($M=3.000$, $SD=.670$), 정서적 고갈을 가장 적게 느끼는 것으로 나타났다.

유치원 교사의 심리적 소진의 하위 영역(정서적 고갈, 성취감 상실, 만성피로) 변인 간 상호상관계수 산출 결과는 <표 13>과 같다.

<표13> 유치원 교사의 심리적 소진 하위 영역 간 상호상관

	정서적고갈	성취감상실	만성피로	소진평균
정서적고갈	1			
성취감상실	.520***	1		
만성피로	.599***	.305***	1	
소진전체	.888***	.708***	.817***	1

<표 13>을 보듯이 유치원 교사의 심리적 소진 하위영역별 간의 상호상관 결과를 살펴보면, 심리적 소진 하위영역별 간에 상호상관계수 에는 $r=.31 \sim .60$ 정도의 정적 상관이 있어 한 영역의 심리적 소진감이 높을수록 다른 영역의 소진감 또한 대체로 함께 높을 수 있음을 보여주고 있다.

나. 유치원 교사의 배경변인에 따른 심리적 소진의 차이

유치원 교사들이 느끼는 심리적 소진은 교사의 배경변인에 따른 차이를 알아보기 위하여, 교사의 배경변인(직위, 학력, 결혼여부에 따라 소진 하위 영역별 및 소진 전체 평균에 대한 평균차 검증(t-Test)을 수행하였다.

유치원 교사의 배경변인에 따른 심리적 소진 평균차 검증한 결과는 <표 14>과 같다.

<표 14> 유치원 교사의 배경변인에 따른 심리적 소진 평균차 검증

N= 194

구분	영역	집단	N	M	SD	
지위	정서적 고갈	교사	161	2.239	.654	1.985*
		부장·원감	33	1.990	.672	
	성취감 상실	교사	161	2.440	.476	5.104***
		부장·원감	33	1.974	.493	
	만성피로	교사	161	3.018	.657	.998
		부장·원감	33	2.890	.728	
	소진전체	교사	161	2.570	.480	3.020**
		부장·원감	33	2.290	.540	
학력	정서적 고갈	2-3년제 유아교육과	119	2.354	.615	4.369***
		4년제 유아교육과 이상	64	1.927	.659	
	성취감 상실	2-3년제 유아교육과	119	2.477	.452	4.396***
		4년제 유아교육과 이상	64	2.148	.533	
	만성피로	2-3년제 유아교육과	119	3.109	.625	2.686**
		4년제 유아교육과 이상	64	2.836	.712	
	소진전체	2-3년제 유아교육과	119	2.650	.450	4.680***
		4년제 유아교육과 이상	64	2.300	.510	
결혼	정서적 고갈	기혼	42	1.885	.552	3.551***
		미혼	152	2.283	.666	
	성취감 상실	기혼	42	2.152	.492	3.074**
		미혼	152	2.419	.499	
	만성피로	기혼	42	2.780	.597	2.396*

		미혼	152	3.056	.678	
	소진전체	기혼	42	2.270	.400	3.730***
		미혼	152	2.590	.500	

<표 14>에서 보듯이 심리적 소진 전체 평균에 대한 평균차 검증결과 중 지위에 따른 하위영역별 분석 결과는 정서적 고갈은 교사(M=2.239, SD=.654), 부장·원감이 (M=1.990, SD=.672), 성취감 상실은 교사(M=2.440, SD=.476), 부장·원감(M=1.974, SD=.493), 만성피로는 교사(M=3.018, SD=.657), 부장·원감(M=2.890, SD=.728)로 나타났다. 학력에 따른 하위영역별 분석 결과는 정서적 고갈은 2·3년제 유아교육과(M=2.354, SD=.615), 4년제 유아교육과 이상(M=1.974, SD=.659), 성취감 상실은 2·3년제 유아교육과(M=2.477, SD=.452), 4년제 유아교육과 이상(M=2.477, SD=.452), 만성피로는 2·3년제 유아교육과(M=3.109, SD=.625), 4년제 유아교육과 이상(M=2.836, SD=.712)으로 나타났다. 결혼여부에 따른 하위 영역별 분석 결과는 정서적 고갈은 기혼(M=1.885, SD=.552), 미혼(M=2.283, SD=.666), 성취감상실은 기혼(M=2.152, SD=.492), 미혼(M=2.419, SD=.499), 만성피로는 기혼(M=2.780, SD=.597), 미혼(M=3.056, SD=.678)로 나타났다. 그러므로 부장교사나 원감(M=2.29)에 비하여 교사가(M=2.57), 4년제 유아교육과 이상 졸업자(M=2.30)에 비하여 2-3년제 유아교육과 졸업자가(M=2.65), 기혼자(M=2.27)에 비해서 보다는 미혼자가(M=2.57) 평균점수가 유의미하게 높아 심리적 소진감을 경험할 가능성이 보다 높은 것으로 나타났다.

또한, 통계적으로 유의미한 점수 차이가 없는 영역에서조차도 소진점수에서 만큼은 상대적으로 교사, 부장·원감, 2-3년제 유아교육과 졸업자, 4년제 유아교육과 이상 졸업자, 미혼자, 기혼자의 관계로 일관성을 보여주고 있음을 알 수 있다.

유치원 교사의 경력, 일일 평균근무시간 변인과의 관계를 살펴보기 위해서는 경력, 근무시간과 기여도 점수와의 적률상관계수를 산출한 결과는 <표 15>과 같다.

<표 15> 유치원 교사의 경력, 근무시간과 심리적 소진과의 상관

	정서적고갈	성취감상실	만성피로	소진전체
경력	.130	.296***	.003	-.157*
근무시간	.069	.035	.192**	.105

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

<표 15>에서 볼 수 있듯이 경력이 높을수록 성취감 상실을 가장 많이 느끼며 근무시간이 많을수록 만성피로를 많이 느끼는 것으로 알 수 있다. 그러므로 심리적 소진 하위 영역별 간에는 $r=.31 \sim .60$ 정도의 정적 상관이 있어 한 영역의 심리적 소진감이 높을수록 다른 영역의 소진감 또한 대체로 함께 높을 수 있음을 볼 수 있다.

3. 유치원 교사의 여가활동참여와 심리적 소진의 차이

교사들이 참여하는 주 활동과 부 활동의 여가활동의 형태(주 활동)에 따른 심리적 소진하위영역별 간 분산 분석의 수행결과는 <표 16>과 같다.

<표 16> 유치원 교사의 여가 활동 참여 형태에 따른
집단 간 심리적 소진차이(주 활동)

		주 활동				
영역	참여 형태	N	M	SD	F	scheffe
정서적 고갈	스포츠	25	2.240	.613	1.05	차이 없음
	건강 활동					
	취미· 교양 활동	32	2.255	.737		
	감상· 관람 활동					
	오락· 사교 활동	25	2.333	.575		
	봉사· 종교 활동					
	성취감 상실	스포츠	25	2.355		
건강 활동						
취미· 교양 활동		32	2.371	.569		
감상· 관람 활동						
오락· 사교 활동		25	2.460	.443		
봉사· 종교 활동						
만성 피로		스포츠	25	2.875	.664	.60
	건강 활동					
	취미· 교양 활동	32	2.945	.657		
	감상· 관람 활동					
	오락· 사교 활동	25	3.115	.692		
	봉사· 종교 활동					
	소진전	스포츠	25	2.490	.488	

체	건강 활동				없음
	취미· 교양 활동	32	2.524	.530	
	감상· 관람 활동	105	2.475	.500	
	오락· 사교 활동	25	2.636	.409	
	봉사· 종교 활동	7	2.814	.620	

<표 16>에서 보듯이 주 활동 에서 여가활동의 형태에 따른 집단 간에는 정서적 고갈, 성취감 상실, 만성피로, 소진전체에 이르기까지 모든 심리적 소진 하위영역 점수에서 통계적으로 유의미한 차이가 없었다. 이는 적어도 교사들이 참여하는 여가활동의 형태나 유형 자체는 크게 심리적 소진의 완화나 해소의 정도에 차이를 만들어 내지 않음을 의미하는 것으로 볼 수 있다.

교사들이 참여하는 주 활동과 부 활동의 여가활동의 형태(부 활동)에 따른 심리적 소진하위영역별 간 분산 분석의 수행결과는 <표 17>과 같다.

**<표 17> 유치원 교사의 여가 활동 참여 형태에 따른
집단 간 심리적 소진차이(부 활동)**

		부 활동				
영역	참여 형태	N	M	SD	F	scheffe
정서적 고갈	스포츠 건강 활동	17	2.029	.815	.44	차이 없음
	취미· 교양 활동	54	2.164	.691		
	감상· 관람 활동	45	2.222	.582		
	오락·	62	2.255	.631		

	사교 활동				
	봉사·				
	종교 활동	16	2.188	.760	
	스포츠				
	건강 활동	17	2.213	.402	3.78*
	취미·				
	교양 활동	54	2.222	.576	
성취감	감상·				2<4
상실	관람 활동	45	2.417	.478	
	오락·				
	사교 활동	62	2.516	.454	
	봉사·				
	종교 활동	16	2.227	.507	
	스포츠				
	건강 활동	17	3.118	.903	1.53
	취미·				
	교양 활동	54	2.817	.620	
만성	감상·				차이
피로	관람 활동	45	3.000	.649	없음
	오락·				
	사교 활동	62	3.083	.651	
	봉사·				
	종교 활동	16	3.125	.628	
	스포츠				
	건강 활동	17	2.453	.643	1.49
	취미·				
소진	교양 활동	54	2.401	.501	차이
전체	감상·				없음
	관람 활동	45	2.546	.447	
	오락·				
	사교 활동	62	2.618	.468	

<표 17>에서 보듯이 주 활동과 마찬가지로 부 활동에서도 여가활동의 형태에 따른 집단 간에는 정서적 고갈, 성취감 상실, 만성피로, 소진전체에 이르기까지 모든 심리적 소진 하위영역 점수에서 통계적으로 유의미한 차이가 없었다.

교사들이 참여하는 주 활동과 부 활동의 여가활동의 빈도(주 활동)에 따른 심리적 소진하위영역별 간 분산 분석의 수행결과는 <표 18>과 같다.

<표 18> 유치원 교사의 여가 활동 참여 빈도에 따른 집단 간 심리적 소진차이 (주 활동)

주 활동						
영역	참여 형태	N	M	SD	F	scheffe
정서적 고갈	매일	59	1.771	.527	11.44***	1<2,3,4,5
	주4~5회	24	2.458	.612		
	주2~3회	50	2.263	.564		
	주 1 회	41	2.451	.657		
	월2~3회	20	2.450	.744		
성취감 상실	매일	59	2.158	.525	4.92*	1<2,4
	주4~5회	24	2.578	.434		
	주2~3회	50	2.373	.446		
	주 1 회	41	2.527	.469		
	월2~3회	20	2.325	.578		
만성 피로	매일	59	2.809	.542	3.34*	1<4
	주4~5회	24	2.943	.589		
	주2~3회	50	2.953	.689		
	주 1 회	41	3.253	.724		
	월2~3회	20	3.194	.781		
소진 전체	매일	59	2.247	.454	8.51***	1<2,3,4,5
	주4~5회	24	2.660	.416		
	주2~3회	50	2.529	.453		
	주 1 회	41	2.744	.472		
	월2~3회	20	2.656	.547		

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

<표 18>에서 보듯이 대체로 주 여가활동의 참여 빈도에 따른 집단 간에는 정서적 고갈, 성취감 상실, 만성피로소진전체까지 골고루 심리적 소진 하위영역 점수에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

매일(M=1.771, SD=.523), 주 4~5회(M=2.456, SD=.612), 주 2~3회(M=2.226, SD=.563), 주 1회(M=2.451, SD=.658), 월 2~3회(M=2.450, SD=.744) 참여시 정서적 고갈을, 매일(M=2.158, SD=.525), 주 4~5회(M=2.578, SD=.434), 주 2~.7243회(M=2.373, SD=.446), 주 1회(M=2.527, SD=.724), 월 2~3회(M=3.194, SD=.781) 참여시 성취감 상실을 매일(M=2.325, SD=.542), 주 4~5회(M=2.943, SD=.589), 주 2~3회(M=2.953, SD=.689), 주 1회(M=3.253, SD=.724), 월 2~3회(M=3.194, SD=.781) 참여시 만성피로를 완화 한다고 하였다.

전체적인 경향을 보면, 대체로 매일 여가 활동에 참여하는 경우가 월2~3회 정도로 적게 참여하는 집단에 비하여 심리적 소진 점수가 낮았다. 특히 주 활동의 경우에는 정서적 고갈, 성취감 상실, 만성피로, 소진 전체에 걸쳐 이러한 경향이 뚜렷하였다

<표 19> 유치원 교사의 여가 활동 참여 빈도에 따른 집단 간 심리적 소진차이 (부 활동)

부 활동						
영역	참여 형태	N	M	SD	F	scheffe
정서적 고갈	매일	15	1.722	.712	3.647**	1<5
	주4~5일	14	2.286	.696		
	주2~3일	60	2.111	.620		
	주 1 회	68	2.230	.610		
	월2~3회	37	2.432	.698		

성취감 상실	매일	15	2.158	.664	2.042	차이 없음
	주4~5일	14	2.464	.575		
	주2~3일	60	2.288	.538		
	주 1 회	68	2.360	.444		
	월2~3회	37	2.524	.444		
만성 피로	매일	15	2.850	.691	2.087	차이 없음
	주4~5일	14	2.759	.703		
	주2~3일	60	2.908	.608		
	주 1 회	68	3.028	.687		
	월2~3회	37	3.230	.672		
소진 전체	매일	15	2.244	.647	3.40*	1<5
	주4~5일	14	2.503	.508		
	주2~3일	60	2.436	.464		
	주 1 회	68	2.539	.468		

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

<표 19> 에서 보듯이 부 여가활동의 참여 빈도에 따른 집단 간에는 정서적 고갈, 성취감 상실, 만성피로소진전체까지 골고루 심리적 소진 하위영역 점수에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

매일(M=1.722, SD=.712), 주 4~5회(M=2.286, SD=.696), 주 2~3회(M=2.111, SD=.620), 주 1회(M=2.230, SD=.610), 월 2~3회(M=2.450, SD=.744) 참여시 정서적 고갈을, 매일(M=2.158, SD=.664), 주 4~5회(M=2.464, SD=.575), 주 2~3회(M=2.908, SD=.538), 주 1회(M=2.360, SD=.444), 월 2~3회(M=2.524, SD=.444) 참여시 성취감 상실을 매일(M=2.325, SD=.542), 주 4~5회(M=2.759, SD=.703), 주 2~3회(M=2.953, SD=.608), 주 1회(M=3.028, SD=.687), 월 2~3회(M=3.230, SD=.672) 참여시 만성피로를 완화 한다고 하였다. 에서 보듯이 부 활동에서는 정서적 고

갈 및 소진전체 점수에서 매일 참여집단은 월2~3회만 참여하는 집단에 비하여 점수가 통계적으로 점수가 유의미하게 낮음을 알 수 있다.

교사들이 참여하는 여가활동의 참여빈도(주 활동)에 따른 심리적 소진하위영역별 간 분산 분석의 수행결과는 <표 20>과 같다.

<표 20> 유치원 교사의 여가 활동 참여 시간에 따른 집단 간 심리적 소진차이 (주 활동)

주 활동						
영역	참여 형태	N	평균	표준편차	F	scheffe
정서적 고갈	30분미만	13	2.654	.567	3.65**	1>5
	30분~60분 미만	51	2.268	.621		
	60분~90분 미만	37	2.185	.731		
	60분~120분 미만	36	2.292	.673		
	120분 이상	57	1.977	.602		
성취감 상실	30분미만	13	2.808	.432	3.19*	1>3, 5
	30분~60분 미만	51	2.365	.501		
	60분~90분 미만	37	2.267	.521		
	60분~120분 미만	36	2.385	.513		
	120분 이상	57	2.300	.482		
만성 피로	30분미만	13	3.260	.579	2.39	차이 없음
	30분~60분 미만	51	2.855	.671		
	60분~90분 미만	37	2.949	.570		
	60분~120분 미만	36	3.233	.741		

	120분 이상	57	2.943	.667		
	30분미만	13	2.907	.387		
	30분~60분 미만	51	2.496	.494		
소진 전체	60분~90분 미만	37	2.467	.483	3.50**	1>5
	60분~120분 미만	36	2.637	.515		
	120분 이상	57	2.407	.480		

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

<표 20>에서 보듯이 주 활동에서 여가활동으로 보내는 1회 평균 시간에 따른 집단 간에는 정서적 고갈, 성취감 상실, 소진전체의 3영역에서 심리적 소진 평균점수에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

30분미만(M=2.654, SD=.567), 30~60분미만(M=2.268, SD=.621), 60~90분미만(M=2.185, SD=.731), 60~120분미만(M=2.292, SD=.673), 120분이상(M=1.977, SD=.602)참여서 정서적 고갈이 완화된다고 하였고, 30분미만(M=2.808, SD=.432), 30~60분미만(M=2.365, SD=.501), 60~90분미만(M=2.267, SD=.521), 60~120분미만(M=2.385, SD=.513), 120분이상(M=2.300, SD=.482)참여서 성취감상실이 완화된다고 하였고, 30분미만(M=3.260, SD=.579), 30~60분미만(M=2.855, SD=.671), 60~90분미만(M=2.949, SD=.570), 60~120분미만(M=3.233, SD=.741), 120분이상(M=2.943, SD=.667)참여서 만성피로가 완화된다고 하였다. 전체적인 경향을 보면, 대체로 1회 120분 정도처럼 보다 많은 시간을 여가활동으로 보낼수록 심리적 소진 점수 간 낮음을 알 수 있다.

교사들이 참여하는 여가활동의 참여빈도(부 활동)에 따른 심리적 소진하위영역별 간 분산 분석의 수행결과는 <표 21>과 같다.

**<표 21> 유치원 교사의 여가 활동 참여 시간에 따른 집단 간
심리적 소진차이 (부 활동)**

부 활동						
영역	참여 형태	N	평균	표준편차	F	scheffe
정서적 고갈	30분미만	11	2.394	.473	3.313*	차이 없음
	30분~60분 미만	65	2.305	.731		
	60분~90분 미만	33	2.207	.644		
	60분~120분 미만	30	2.350	.522		
	120분 이상	55	1.939	.630		
성취감 상실	30분미만	11	2.602	.561	1.875	차이 없음
	30분~60분 미만	65	2.442	.539		
	60분~90분 미만	33	2.269	.510		
	60분~120분 미만	30	2.379	.483		
	120분 이상	55	2.261	.455		
만성 피로	30분미만	11	2.955	.717	.0340	차이 없음
	30분~60분 미만	65	3.014	.685		
	60분~90분 미만	33	2.977	.625		
	60분~120분 미만	30	2.979	.764		
	120분 이상	55	3.005	.636		
소진 전체	30분미만	11	2.650	.436	1.380	차이 없음
	30분~60분 미만	65	2.587	.554		
	60분~90분 미만	33	2.484	.425		

60분~120분 미만	30	2.569	.447
----------------	----	-------	------

*p<.05

<표 21>에서 보듯이 부활동의 경우에는 통계적 차이는 없었으나, 상대적 점수를 미루어 볼 때, 여가 활동으로 보내는 시간이 120분 이상인 경우 심리적 소진 점수가 낮다는 경향성만큼은 동일하였다. 즉, 심리적 소진 3개 영역(정서적 고갈, 성취감 상실, 소진 전체)에서 상대적으로 점수가 가장 낮았다.



V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 유치원교사의 여가활동의 실태가 심리적 소진에 미치는 영향에 대해 알아 보았다. 이러한 연구목적을 위하여 본 연구에서 설정한 연구문제를 중심으로 논의 하고 이에 따른 결론을 제시하면 다음과 같다.

가. 유치원 교사의 여가활동 실태

유치원 교사의 여가활동의 참여 실태로는 주 활동에서는 감상·관람활동을 가장 많이 하는 것으로 나타났으며, 취미·교양활동, 스포츠 건강 활동, 오락·사교활동, 봉사·종교활동 순으로 나타났다. 또한, 부 활동에서는 오락·사교활동을 가장 많이 하는 것으로 나타났으며, 취미·교양활동, 감상·관람활동, 스포츠 건강활동, 봉사·종교 활동을 많이 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 유치원 교사의 여가활동 중 감상·관람활동을 많이 한다는 결과는 교사의 여가활동의 실태를 알아본 연구(김기영, 1997:)와 일치한 결과이다. 또한 여가활동이 생활에 긍정적인 영향을 준다는 연구(김조은, 2002; 양재혁, 2005; 김귀석, 2006; 안영화, 2006; 이해리, 2007)는 본 연구를 지지 해준다. 이 결과는 대부분의 유치원교사의 TV나 라디오를 시청한다거나, 핸드폰이나 컴퓨터 오락, 영화감상이나 친구들과의 수다로 여가시간을 보내고 있다는 것을 유추해 볼 수 있다. 그러나 김동진(1998)의 연구에서는 대도시 직장인의 여가활동참여가 직무만족에 미치는 영향에 관한 연

구에서 스포츠 여가활동은 신체 피로도와 스트레스를 감소시키는 동시에 직무만족을 향상시킴으로써, 결과적으로 업무 효율성을 높인다는 연구를 비추어 보았을 때에는 좀 더 윤택한 교직 생활을 위해서는 여러 여가활동의 유형 중 스포츠 활동이 매우 도움이 되는 것으로 여겨진다. 그 뿐 아니라 생활 체육 참여 기간이 길수록 사회적 역할 수행 및 자기 신뢰 등의 만족도가 증가 한다는 연구(김태호, 2006), 고용인의 생활 체육 참여가 결근율, 이직률이 감소하고 직무 만족도가 증가한다는(김영일, 1998; Finney, 1984)연구와도 상이하다. 또한, 임변장 등(1995)은 여가활동 유형과 여가만족의 관계에 대한 연구에서 스포츠 활동이 다른 여가활동 유형에 비하여 각 하위 요인별 여가만족도에서 가장 높게 나타난 결과를 제시함으로써 운동이나 스포츠 활동은 여가만족도를 높게 만들고 이러한 효과는 스트레스를 줄이는 것 뿐 아니라 풍요로운 삶의 향상에 기여를 할 수 있다는 의미 있는 단서를 제공한 바 있다. 이 연구들의 결과를 보듯이 스포츠형 여가활동에 적극적으로 참가하여 땀을 흘린 후 경험하는 상쾌한 기분은 생활 속에서 받게 되는 스트레스를 한순간에 날려 보내는 것 같은 기분을 맛보게 한다. 이러한 측면에서 유치원교사의 스포츠형 여가활동은 일상생활뿐만 아니라 교직생활을 하면서 어쩔 수 없이 경험하게 되는 스트레스를 해소하는데 가장 좋은 여가유형이라 하겠다.

결과적으로 유치원 교사들은 대부분이 여교사들로서 실질적으로 여가활동에 참여하는 수준이 비교적 낮으며, 신체를 이용한 동적인 활동보다는 정적인 활동을 선호하는 것으로 여겨지며 미혼이 많다는 연구대상자의 인구통계학적인 특성으로 비추어 볼 때 유치원 교사에게 좀 더 적극적인 여가활동을 위한 근무환경 개선, 여가활동을 권장하기 위한 교육 연수 프로그램, 근무시간에도 함께 아이들과 할 수 있는 적당한 신체를 이용한 여가활동 등을 만들어 근무자체가 즐거운 환경의 개선이 필요해 보인다. 그러므로 여가활동의 효과와 관련한 후속연구들을 통해 환경의 개선을 위한 정책 마련, 유치원 교사의 여가활동의 인식 변화를 위한 프로그램 개발이 요

구되어 진다.

나. 유치원 교사가 지각하는 심리적 소진

유치원 교사는 만성피로감을 가장 많이 느끼며 정서적 고갈을 가장 적게 느끼는 것으로 나타나며, 부장교사나 원감에 비해 교사가 심리적 소진을 더 느끼며, 4년제 유아교육 졸업자에 비해 2~3년제 유아교육 졸업자가, 기혼자에 비해 미혼자가 심리적 소진을 더 많이 느끼는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 2~3년제 유아교육과를 졸업하고, 일반 교사이며 미혼인 교사가 소진을 더 많이 경험 한다는(이정희, 조성연, 2001)의 연구결과와 일치하며 미혼인 일반교사가 기혼자인 원감·부장 교사보다 심리적 소진 수준이 높다(김나영, 2011, 이정현, 2006)의 연구결과와 일치함을 알 수 있다. 이러한 결과는 경력이 많을수록 자기관리능력이 높아지고 스트레스를 잘 대처하기 때문에 심리적 소진에 빠질 가능성이 줄어든다는 선행연구(고은화, 2001; 심숙영, 1991)의 결과와도 같은 맥락에서 그 의미를 생각해 볼 수 있다. 또한, 일반적으로 교사의 연령, 교육수준, 교직경력, 재교육 경험 이 많을수록, 교사 효능감을 비롯하여 전반적인 교사의 자질, 능력, 스트레스 대처 등에 있어 높아진다는 선행 연구를 지지한다(박관성, 1999; 박지연, 2007; 전미옥, 2003; 정주희, 2003; 황순영, 2005).

그러나 초등학교 고 경력 교사의 직무만족에 대한 질적 연구를 수행한 한기석(2007)의 연구에 따르면 경력이 많은 교사들은 표면적으로 직무만족도는 높은 편이나 심층 면접 결과 다양한 분야에서 느끼는 직무 불만족의 요인들에 대해 스스로 기대치를 낮추어 수용, 이해하거나 합리화하고 더 큰 만족요인을 생각하며 상쇄하기 때문에 직무 만족도가 높게 나타나는 것이라 하였다. 따라서 표면적으로 경력이 많은 교사는 실제 스트레스 요인

이 없어서가 아니라 기대치를 하향 조정하거나 수용, 합리화 하는 등과 같은 이들의 스트레스 대처 및 적응 기재나(한기석, 2007) 높은 자기 조절 효능감(정주희, 2003)의 결과임을 알 수 있다. 따라서 유치원 교사의 경력교사가 심리적 소진을 덜 경험하는 것이 아니라 익숙해진 근무환경과 근무형태, 근무 태도 등으로 인하여 자기 스스로 대처기재들을 만들어 가고 있음을 시사 해준다. 또한, 높은 학력의 교사와 기혼자인 교사 역시 마찬가지로 여겨진다. 반복된 교직활동과 자신의 역할의 수행으로 인해 바쁜 생활을 함으로써 자신이 겪고 있는 소진의 형태를 체감하고 있지 않은 가능성이 높을 것으로 보여 진다. 이러한 결과는 고 경력 교사나 기혼자, 그리고 높은 학력의 유치원 교사를 대상으로 질적 연구를 수행하여 하여 실질적으로 겪고 있는 심리적 소진에 관한 심층적인 연구가 요구되어 진다.

다. 유치원 교사의 여가활동 참여와 심리적 소진의 차이

여가활동의 형태에서는 유의미한 차이를 나타내지 않았으나 여가활동의 참여빈도를 알아본 결과에서는 매일 월 2~3회 정도로 여가 활동에 참여하는 경우가 참여를 하지 않는 집단에 비해 심리적 소진 점수가 낮았으며 부활동 역시 마찬가지로 나타났다. 이러한 결과는 교사의 스포츠형 여가활동 참여는 교직스트레스, 교직 만족 및 자아실현에 긍정적인 영향을 줄 뿐 아니라 교직에서 오는 스트레스를 감소시키는 역할을 한다는 연구(김윤태, 김재운, 김상두, 2008; 권민혁, 2002; 김재운, 2006)와 일맥상통한 결과를 볼 수 있다. 이러한 연구에서 보여주듯이 여가활동은 스트레스를 감소시키고 나아가 심리적 소진을 완화하는데 도움을 준다는 것을 알 수 있다. 그러나 Hughes(2001)는 교사들이 심리적 소진에 따른 논리적인 도피의 수단으로 이직을 하게 된다고 하였고, 서구의 교육 실제에서도 교사의 높은 이직률

이 교육 현장의 문제점으로 부각되어 그 원인을 찾고자 하는 연구가 수행되어 왔다(Bilz, 2008; Hughes, 2001; Rollins, 2008; Troman & Woods, 2000). 교사 이직자는 다른 직업의 이직자 비율보다 4%나 높은데 이는 0~5년차 초보 교사의 경우 그 비율이 더 높게 나타났다(Bilz, 2008). 국내에서도 교사의 직무 스트레스, 직무 만족과 이직 의도에 대한 연구들(도순남, 1999; 옥장흠, 2009)을 통해 직무 스트레스가 높으면 이직의 의도가 높아진다고 하였다. 교사들의 스트레스 수준이 높아지고 이직 의도가 늘어난다면 이는 교육 현장에서 효율성에 부정적인 영향을 미칠 것이라고 여겨진다. 그럼에도 불구하고 유치원 교사를 대상으로 한 심리적소진의 완화를 위한 노력은 활발히 이루어지지 않고 있는 것이 실정이다. 유치원 교사는 스트레스를 줄이고 그에 따르는 정서적 고갈, 성취감 상실, 만성피로와 같은 심리적 소진을 완화할 수 있는 좋은 수단으로 여가활동을 권장하여 더욱 의미 있는 생활을 할 수 있는 처우개선이 시급해 보인다.

이러한 결과들을 통해 여가활동 유치원 교사의 심리적 소진 해소나 완화를 위해 여가활동 참여의 빈도는 매우 중요한 요소 중의 하나로 인식하고 소모적인 여가활동을 지양하고 유치원 교사들은 취미활동의 권장 등의 방법을 통해 스스로 규칙적인 매일의 여가활동을 찾고, 건전한 여가활동을 가질 수 있도록 도움을 주어야 한다. 그러므로 유치원 교사들은 스스로 규칙적인 여가활동을 찾는 노력뿐 아니라, 정책적이고 법제적인 노력이 요구되어진다.

2. 결론 및 제언

본 연구의 결과를 선행연구와 관련시켜 논의한 결과는 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 유치원 교사의 여가활동의 실태를 알아 본 결과 주 활동에서는 감상·관람활동의 참여 비율이 가장 높았으며, 그 다음 순으로는 취미·교양활동, 스포츠 건강 활동, 오락·사교활동, 봉사·종교 활동으로 나타났으며, 부 활동에서는 오락·사교활동이 가장 높게 나타났으며, 그 다음 순으로는 취미·교양활동, 감상·관람활동, 스포츠 건강 활동, 봉사·종교 활동의 순으로 나타났다. 이러한 결과는 대부분의 유치원 교사들은 정적인 여가활동을 즐기고 있으나 신체를 이용한 에너지 넘치는 여가활동을 권장하여 좀 더 윤택한 삶을 즐길 수 있도록 국가차원의 프로그램 개발 및, 정책마련이 요구되어 보인다.

둘째, 유치원 교사의 심리적 소진과 배경변인에 따른 차이를 알아본 결과, 만성피로감을 가장 많이 느끼며 성취감 상실, 정서적 고갈을 많이 느끼는 것으로 나타났으며 배경변인에 따라 유치원 교사는 낮은 경력, 낮은 학력, 미혼자일수록 높은 경력, 높은 학력, 기혼자보다 더 많은 심리적 소진을 느끼고 있었다. 유치원교사는 심리적 소진을 충분히 겪고 있으나 익숙해진 업무와 생활들로 인해 자기 자신이 스스로 인식 하지 못하며 기대치를 하향조정하여 생활을 한다. 유치원 교사의 심리적 소진을 줄이기 위한 노력이 요구되어진다.

셋째, 유치원 교사의 여가활동실태와 심리적 소진과의 관계에서는 여가활동 형태에 따라서는 크게 심리적 소진의 완화나 해소의 정도에 차이를 만들어 내지 않았으나, 주 활동과 부 활동의 모두에서 월 2~3회 참여하는 것이 심리적 소진을 완화하는데 효과가 있음을 알 수 있었다. 그러므로 규칙적으로 할 수 있는 여가활동의 권장과 융통성 있는 근무시간의 조율과 같은 정책적인 노력으로 유치원 교사가 행복하게 근무할 수 있는 여건을

마련해 주어야 한다.

한편, 본 연구에서 후속연구를 위한 제언점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 사립 유치원 교사만을 실시하였으나 후속연구에서는 좀 더 다양한 대상(국·공립 교사, 어린이집 교사 등)을 통한 연구가 요구된다.

둘째, 여가활동의 실태가 심리적 소진과의 관계에 관해서만 연구 되었으나 후속연구에서는 변인간의 단선적이고 단일적인 접근보다는 여가활동의 몰입도, 기여도, 만족도와 같은 변인과 사회적지지, 자아실현, 직무환경, 자기 조절 효능감 등과 관련 변인에 영향을 미치는 여러 가지 상황변인을 포함한 복선적이고 다변인적인 접근과 해석이 요구된다.

셋째, 여가활동의 영향력 입증을 위해서는 다양한 방법론적인 기법을 합리적이고 효율적으로 적용하여 할 것이다. 본 연구에서는 양적 연구방법인 설문조사를 시행하였으나 후속 연구에서는 참여관찰이나 심층면접과 같은 질적인 연구 등을 다양한 접근 방법이 요구된다.

참고문헌

- 강재성·김재운(2006). 교사의 여가활동 참여가 직무스트레스 및 직무만족에 미치는 영향. **한국 홀리스틱 교육학회**, 10(1), 1-16
- 고동우(2007). **여가학의 이해**. 서울: 세림
- 고수민(1998). 교사들의 여가활동 참여와 여가제약에 관한 연구. **체육과학연구**, 4(1), 137-161.
- 권상희·홍종배(2008). 한국방송의 다양성에 대한 연구. **한국방송학회**, 11(13), 444-456
- 고은하·김광웅(2001). 아동상담자의 의욕상실 경험과 대처유형에 관한 연구. **놀이치료연구학회**, 4(1), 3-14.
- 권나연·이희영(2012). 유치원교사의 직무환경의 위험요소와 심리적 소진과의 관계에서 교사 효능감의 역할. **미래유아교육학회지**, 19(3), 199-218
- 곽한병(2005). **여가문화론**. 서울: 대왕사.
- 권이중(1994). **사회교육개론**. 서울: 교육과학사.
- 김광득(2001). **여가와 현대사회**. 서울: 백산출판사.
- 김동진(1998). 대도시 직장인의 여가활동 참여가 직무만족도에 미치는 영향. **서울대학교 체육연구소 논집**, 19(1), 35-57.
- 김동진·김재운(2001). 대학생의 사회 인구학적 특성과 여가활동 선호유형의 관계. **한국체육학회지**, 40(1), 787-796.
- 김미라(2004). 기관 특성과 개인적 특성에 따른 소진이 유아 교사의 이직에 미치는 영향. **건국대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 김보들맘·신혜영(2000). 어린이집 교사의 직무스트레스에 관한 탐색적 연

- 구. 유아교육연구, 20(3), 253-276.
- 김상수·김익기(2005). 여가활동 유형이 여가만족에 미치는 영향에 관한 연구. 석사학위논문, 안양대학교.
- 김세리(2007). 외식 산업 종사원의 자기 효능감, 자기 존중감과 소진의 관계. 한국콘텐츠학회 논문지, 7(12), 145-156.
- 김신주(1999). 특수학교의 직무환경과 교사 소진의 관계. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김오중(1969). 청소년 선도를 위한 레크레이션. 한국체육학회지, 3(10), 93-101.
- 김윤태·임종은(2011). 초등학교원들의 여가활동이 교사효능감과 교직만족도에 미치는 영향. 한국체육교육학회지, 16(4), 35-51
- 김의수·이형국·임완기·최승권(1995). 운동과 성인병. 서울: 태근문화사
- 김장섭(2004). 고등학교 교사 소진경험과 귀인성향과의 관계. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김재윤(2003). 교사의 스포츠형 여가활동 참가와 교직스트레스, 교직만족 및 자아실현의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정휘(1991). 교사의 직무스트레스와 정신, 신체적인 건강증상 또는 탈진과의 관계. 중앙대학교 박사학위논문.
- 김현기(2007). 한국의 여가문화 현황분석과 발전방안에 관한 연구. 충북대학교 박사학위논문.
- 류현미(2003). 성격유형과 사회적 지지에 따른 중고등학교 교사의 직무스트레스와 탈진. 서강대학교 석사학위논문.
- 문채련·이소은(2005). 유아교사의 직무만족도와 소진. 한국생활과학회지, 14(3), 387-399.
- 박미선(2008). 사회 복지 공무원의 소진에 관한 연구: 자기 존중감,

- 통제 위치 중심으로. **한국지역사회복지학**, 25(2), 153-176.
- 박성호(2001). **상담의 직무환경에서의 위험요소와 사회적 지지가 상담자의 심리적 소진에 미치는 영향**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박장근·임란희·정승철(2007). 노인의 여가활동 유형과 사회성 및 사회, 대인관계 불안감의 관계. **한국사회체육학회지**, 22(1), 107-110
- 박희연(2006). **초등학교 교사의 학급경영에 관한 실태분석**. 춘천교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서지영·서영숙(2002). 유치원 교사의 이직의도에 관한연구. **아동교육연구**, 22(4), 229-250.
- 서태양·차석빈(1999). **여가론**. 서울: 대왕사.
- 송강영(1999). **가정주부의 여가활동 참여와 가족응집력 및 적응력의 관계**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 신미혜·신성례(2003). 암환자 간호사의 소진 영향 요인 분석. **중앙간호학회지**, 3(1), 75-84
- 신성아(2006). **유아교사의 사회적 지지와 소진 및 이직의도와의 관계**. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 심숙영(1999). 근무 여건과 개인적인 특성에 따른 소진이 유아 교육 교사의 이직에 미치는 영향. **아동학회지**, 20(3), 339-349
- 안덕환(1994). **직장활동 참여에 따른 직업스트레스 및 직무만족에 관한 분석**. 인하대학교 대학원 석사학위 논문.
- 양연숙(2006). 장애전담 보육시설 보육교사의 교사 효능감 및 소진에 관한 연구. **한국 영·유아 보육학**, 47(1), 175-195.
- 오선균(2001). **보육교사의 직무 만족과 소진에 관한 연구**. 청주대학교 행정대학원 석사학위 논문.
- 오영애(1985). **장애영역별 특수학교교사의 스트레스 비교 연구**.

- 대구대학교 교육대학원석사학위논문.
- 유정이(2002). 교육환경의 위험요소와 사회적 지지가 초등학교 교사의 심리적 소진에 미치는 영향. **초등교육연구**, 15(2), 315-328
- 이수완(2000). **교사의 여가활동 참여유형, 직무스트레스 및 생활 만족도의 관계 분석**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은주·최외선(2005). 미술치료가 가정폭력 피해여성의 자아존중감과 사회성에 미치는 효과. **미술치료연구**, 12(1), 255-279
- 이장희(2007). **당구 참여자들의 여가몰입과 여가이득의 인과관계에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 연세대학교대학원.
- 이종길(1992). **사회체육활동과 생활만족의 관계**. 미 발행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 이지연(2011). 완벽주의 성향과 부정적 기분조절기대치가 초등교사의 소진에 미치는 영향. **아동교육학회지**, 20(1), 45-49.
- 이종길·이한규·이병기·원현중(1992). 여가활동유형별 생활만족도의 변화에 대한 분석. **체육과학논총**, 3(1)
- 이철원(2005). **웰빙을 원한다면 여가를 경영하라**. 서울: 이치.
- 이흥구(1998). **생활체육 참가와 사회연결망 및 사회적 지지의 관계**. 서울 대학교 대학원 박사학위 논문
- 임번장·정영린(1995). 여가활동 유형과 여가몰입의 관계. **한국체육학회지**, 34(2), 56-6.
- 정완수(2001). **초등학교 교사의 여가활동 참여와 교직만족의 관계**. 수원대학교 대학원 석사학위논문.
- 조영아(2011). 여성비서 및 사무직의 여가활동 참가유형이 직무스트레스 및 직무소진에 미치는 영향. **한국비서학회**, 20(1), 5-24
- 정용각(1997). **여가운동 참가자의 스포츠 참여 동기, 각성추구, 정서의**

- 요인이 스포츠 몰입에 미치는 영향, 미간행박사학위논문
부산대학교 대학원.
- 정영린(1997). 생활체육 참가와 여가만족의 관계. 서울대학교 대학원
박사학위 논문.
- 정용각(2000). 신체적 자기 효능감의 탐색적 요인분석. 부산외국어대학교
외대논총, 581-600.
- 조성연(2005). 보육교사의 직무만족도와 소진. 한국생활과학회지,
14(1), 69-79.
- 차정림(2011). 치과 위생사의 감정노동, 사회적 지지, 자아 존중감과 소
진의 관계. 아주 대학교보건 대학원 석사학위논문.
- 최선경(2011). 직무만족과 직무스트레스가 어린이집 보육교사의 소진에
미치는 영향. 숙명여자대학교 정책 산업대학원 석사학위논문.
- 최태욱(2007). 특수교사와 일반교사의 소진, 직무환경의 위험요소 및
사회적 지지와의 관계성 연구. 대구대학교 석사학위논문.
- 최혜윤(2002). 상담자의 완벽주의 성향, 사회적 지지와 심리적 소진과의
관계. 카톨릭 대학교 심리상담 대학원 석사학위 논문.
- 한광현(2008). 교사의 자원과 대처전략 그리고 소진의 관계.
한국경영교육논총, (25)49, 327-349
- 한임순 · 이순례 · 김향자 · 권용은(1997). 어린이집 교사의 소진에
관한 연구. 한국영유아보육학회, (10)34, 97-130
- 한주희 · 강은주(2010). 직무복잡성, 역할갈등 및 역할 모호성이 스트레스와
직무소진에 미치는 영향. 한국직업교육학회, 29(17), 103-119
- 홍승희(2009). 지적장애 특수학교 교사의 직무 스트레스와 자아탄력성
및 심리적 소진의 관계. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Bammel, G, & Burrus-Bammel, L.(1992). *Leisure and human Behavior*.

IA: Wm. C. Brown.

- Books, J. B. et Elliot, D. M. (1971). Prediction of psychological adjustment at age thirty from leisure time activities and satisfaction in childhood. *Human Development*, 14, 51-61.
- Boyd, B. J., & Schneider, N. I. (1997). Perceptions of the work environment and burnout in canadian child care providers. *Journal of Research in Childhood Education*, 11(2), 171-180.
- Brightbill, Charles K. (1963). *The challenge of leisure*. NJ: Prentice-Hall
- Cedoline, A. J. (1982). *Job burnout in public education*. New York: Teachers College Press.
- Cherniss, C. (1980). *Professional burnout in human service organization*. New York: Prager.
- Clark, E. J. (Eds.). (1989). *Professional burnout in medicine and the helping professions*. New York: Haworth Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. CA: Jossey-Bass
- Dumazedier, J. (1967). *Toward a society leisure*. New York: Christian Century Foundation.
- _____ (1971). *Time, Work and leisure*. New York: Christian Century Foundation.
- Dubeck, D. (1972). The NADA-U.S. Public health service, health evaluation and engagement program. *American Journal of Cardiologists*, 19(2), 6-15.
- Edelwich, J., & Brodsky, A. (1983). *Burnout: Stages of disillusionment in the helping professions*. New York: Pergamon Press.

- Epperso, A. F. (1977). *Private and commercial recreation*. New York: John Wiley and Sons.
- Faber, B. A. (1984). *Stress and burnout in the human service professions*. New York: Pergamon Press
- Freudenberger. H. J.(1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Iso-Ahola, S.E.(1980). *Social psychological perspectives on leisure and recreation*. Iowa: WM. C. Brown company
- Joseoh, P. (1952). *Leisure: The basis of culture*. London: Faber.
- Kaplan, M. (1960). *Leisure in America*. New York: John Wily & Sons.
- Kelly, J. R. (1982). Work and leisure: A simplified paradigm. *Journal of Leisure Research*, 4(1), 56-65.
- Kelly, J, R & Freysinger, V. J. (2000). *21st century leisure*. Ma : Ally &t Bacon.
- Leonard, W. M. (1988). *A sociological perspective of sport*. Minneapolis: Burgess Publishing Company.
- Lutzin, Sidney G. (1973). *Managing municipal leisure services*. Intl City County Management Assn. New York: Intl City County Management Assn.
- Manlove, E. E. (1993). Multiple correlates of burnout in child care workers. *Early Childhood Research Quarterly*, 8, 499-518.
- Maslach, C., & Jackson, S., E.(1981). The Measurement of experienced burnout. *Journal of Applied Psychology*, 49, 24-33.
- _____ (1981). *Maslach burnout inventory manual*. CA: Consulting Psychologists Press.

- Maslach, C. & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it*. CA: Jossey-Bass
- Maslach, C. (1976). Burnout. *Human Behavior*, 5(9). 113-118
- _____ (1982). *Burnout: The cost of caring*. NJ : Prentice-Hall.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). *Job burnout*. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422
- Mill, R. C. (1970). *Tourism: The international business*, New York: Pergamon Press
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure*. Springfield, IL: Charles Thomas.
- _____ (1981). *An introduction to leisure*, Boston: Allyn and Bacon.
- Orthner, D, K. (1976). Patterns of leisure and martial interaction. *Journal of Leisure Research*, 8(2), 98-111.
- Parker, S. (1971). *The future of work and leisure*. London: MacGibbon and Kee.
- _____ (1976). *There sociology of leisure*, New York: George Allen & Unwin. Ltd.
- Pieper, Joseph(1952). *Leisure: The basis of leisure*, London: Faber.
- Pines, A. & Maslach, C. (1980). Combatting staff burn-out in a day care center a case study child care. *Journal of Leisure Research*, 9, 5-16.
- Pines, A. & Kafry, D. (1981). *Burnout from tedium to personal growth*. A Division of McMillian Publishing. NY: Pergamon Press

- Ragheb, M. B. (1980). Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction and leisure attitude. *Journal of Leisure Research, 14*(4), 295-306.
- Ragheb, M. G. & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research, 14*(4), 295-306.
- Raquepaw, J. M., & Miller, R. S. (1989). Psychotherapist burnout: A componential analysis. *Professional Psychology, 20*(1), 32-36.
- Riddick, C. C. (1985). Life satisfaction determinants of older males and females. *Leisure Sciences, 7*(1), 47-63.
- Russell, R. V. (1987). The importance of recreation satisfaction and activity participation to life satisfaction of age-segregated retirees. *Journal of Leisure Research, 19*, 273-283.
- Scanlan, T. (1993). *Value desire and quality of life*. Oxford: Clarendon Press.
- Schaufeli, W. Be., Maslach, C., & Marek, T. (1993). *Professional burnout*. Washington, DC: Taylor and Francis.
- Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2010). *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals*. New York: Routledge.
- Spodek, B. (1973). *Early childhood education*. NJ: Prentice Hall.
- Veblen, Thorstein. (1953). *The theory of leisure*, Chicago: New America Library.
- Wilson, Anthony. (1980). *Design for leisure entertainment*, Boston:

Butter Worth.



부록

1. 여가활동 참여 유형 및 참여도

2. 심리적 소진



부록 1. 여가활동 참여 유형 및 참여도

※ 아래는 선생님께서 여가가 있을 때 할 수 있는 여러 활동을 예시한 것입니다.
응답 시 참고바랍니다.

번호	유형	해당되는 구체적인 활동 예
1	스포츠건강 활동	축구, 야구, 농구, 테니스, 스쿼시, 탁구, 골프, 훌라우프, 궁도 및 사격, 조깅, 줄넘기, 배구, 체조, 에어로빅, 스킨스쿠버, 싸이클, 댄스스포츠, 볼링, 수영, 요가, 윈드서핑, 스키 등(스포츠 활동과 관계되는 것)
2	취미·교양 활동	문예활동(시, 수필, 편지쓰기 등), 수집활동, 집안 가꾸기, 서예 및 그림 그리기, 악기연주, 노래부르기, 사진촬영, 현상, 인화, 신문, 화초재배, 쇼핑, 잡지구독, 독서
3	감상·관람 활동	영화, 연극, 음악회, 공연관람, 스포츠관람, TV라디오시청, 드라이브, 산책, 미디어 및 영상물 감상, 관광, 여행 등
4	오락·사교 활동	바둑, 장기, 컴퓨터게임, 통신, 노래방, 음주, 찻집, 레스토랑, 볼꽃놀이, 친구와 가족들과의 대화 등
5	봉사·종교 활동	종교활동, 자선단체 활동, 아기돌보기, 자원봉사, 경로당 방문, 각종 봉사 모임, 교아원방문 등

1. 선생님께서 보다 많이 참여하는 활동을 주 활동, 다음으로 많은 참여 활동을 부활동이라 할 때, 주 활동 및 부 활동에 해당되는 번호를 기입한 다음 해당되는 세부항목에 V표를 해 주십시오.

주 활동 ()	빈도	① 매일 ② 주4~5일 ③ 주2~3일 ④ 주1회 ⑤ 월 2~3회
	참여시간	① 30분미만 ② 60분 ③ 90분 ④ 120분 ⑤ 120분 이상
	참여시 동반자	① 가족 ② 친구 ③ 혼자 ④ 클럽회원 ⑤ 동호인
부 활동	빈도	① 매일 ② 주4~5일 ③ 주2~3일

()		④ 주1회 ⑤ 월 2~3회
	참여시간	① 30분미만 ② 60분 ③ 90분 ④ 120분 ⑤ 120분 이상
	참여시 동반자	① 가족 ② 친구 ③ 혼자 ④ 클럽회원 ⑤ 동호인

2. 선생님께서 참여하는 여가활동 전체가 생활의 여러 측면에 어느 정도 도움이 된다고 생각합니까?

해당되는 항목에 V 표시를 해 주십시오(가급적 상대적인 도움 정도를 고려하여 응답해 주시면 감사하겠습니다.)

	매우 도움이 된다	다소 도움이 된다	보통이다	다소 도움 되지 않는다	전혀 도움 되지 않는다
① 대인관계 형성 및 개선					
② 건강 유지 및 증진					
③ 스트레스 해소					
④ 업무능력 향상 및 활력					
⑤ 새로운 지식과 교양 습득					

3. 만약 선생님께서 참여하는 여가활동이 생활의 여러 측면에 도움이 되는 정도 총합을 100%라고 한다면, 각각의 항목에 어느 정도로 기여한다고 생각하시는지요?

	상대적 기여도	
① 대인관계 형성 및 개선	(%)	①+②+③+④+⑤

② 건강 유지 및 증진	(%)	=100%가 되도록 응답해 주십시오.
③ 스트레스 해소	(%)	
④ 업무능률 향상 및 활력	(%)	
⑤ 새로운 지식과 교양 습득	(%)	
총 합	(100 %)	



부록 2. 심리적 소진

※ 선생님께서 근무와 관련하여 경험할 수 있는 느낌들에 관한 내용이므로 각 문항을 주의 깊게 읽으시고 선생님의 생각을 가장 잘 나타내 준다고 생각되는 번호(1,2,3,4,5)에 V표를 해 주십시오.

	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그저 그렇다	그런 편이다	매우 그렇다
1	나는 업무로 인하여 몸과 마음이 지쳐 있는 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
2	퇴근할 때 쯤 이면 완전히 녹초가 된다.	①	②	③	④	⑤
3	아침에 일어나면 피곤함을 느끼며, 다른 날 일을 했으면 한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 유아들이 생각하고 느끼는 바를 쉽게 이해할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5	종종 유아들의 인격을 무시하는 경향이 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
6	하루 종일 유아들과 함께 생활하는 것은 정말 피곤하다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 유아들의 문제를 효율적으로 처리하고 있다.	①	②	③	④	⑤
8	수업과 업무로 인하여 기진맥진한 상태가 된다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 교직을 통하여 유아들의 인생에 많은 기여를 하고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 교직에 종사한 이후 사람들에게 대해서 더욱 무감각해졌다.	①	②	③	④	⑤
11	교직이 나를 정서적으로 메마르게 하지 않을까 걱정한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 매우 정력적이다.	①	②	③	④	⑤

13	업무로 인해 좌절감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
14	너무 과중한 업무에 시달리는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 유아들에게 어떤 일이 일어났는지 전혀 신경 쓰지 않는다.	①	②	③	④	⑤
16	유아들을 개별적으로 직접 지도해야 하는 일은 나에게 너무 많은 스트레스를 준다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 유아들과 편안한 분위기를 쉽게 조성할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 유아들과 함께 시간을 보낸 후에는 유쾌함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
19	교직을 통하여 나는 매우 가치 있는 일을 성취하여 왔다.	①	②	③	④	⑤

※ 통계 분석을 위한 몇 가지 배경 정보입니다. 빠트리지 말고 꼭 응답해 주시면 감사하겠습니다.

연령 및 성별	만 ()세 ① 남 ② 여
최종학력	① 2,3년제 유아교육과 ② 4년제 유아교육과 ③ 대학원 ④ 기타
경력	()년
직위	① 교사 ② 부장교사 ③ 원감 ④ 원장
결혼유무	① 기혼 ② 미혼
하루 평균 근무시간	() 시간