구성주의유아교육연구
The Society for Constructivist Early Childhood Education
2021, Vol.08, No.1, pp.5-28.

만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스에 미치는 영향*

김 미 정** (꿈보어린이집)
권 이 정*** (국립공주대학교)

〈 요 약 〉

본 연구의 목적은 보육현장에서 숲체험 활동이 격려됨으로서, 영아들의 건강한 심신 발달을 돕고 정서적 안정을 돕는데 있다. 이를 위하여 G어린이집 만 2세반 14명, S어린이집 만 2세반 14명을 각각 실험집단과 통제집단으로 선정하여, 총 10회기의 프로그램을 실행하였다. 본 연구를 위해 실험집단은 숲체험 활동을 진행하였고, 통제집단은 표준보육과정에 의한 계획된 활동을 진행하였다. 수집된 자료는 '한국 유아의 일상적 스트레스 검사도구(Korean Preschhool Daily Stress Scale: KPDSS)'를 김수미(2007)가 수정 보완한 검사도구를 이용하였다. 검사도구의 채점 기준에 근거하여 점수화 한 후 SPSS Statistics 20 통계프로그램을 활용하여 분석하였으며, 집단별 평균점수 차이를 t-test를 통해 검증하였다. 연구결과 만 2세반 영아의 숲체험 활동은 일상적 스트레스 해소에 긍정적인 결과를 나타냈다. 하위 요인별로 살펴보면, 비난-공격상황, 불안-좌절 상황, 자존심 상한 상황에 대해 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과는 숲체험 활동이 만 2세반 영아들의 일상적 스트레스 해소와 숲체험활동의 다양화를 모색하는데 연구의 중요성을 시사한다.

주제어 : 만 2세 영아, 숲체험 활동, 일상적 스트레스

※ 논문 접수 : 2021. 06. 29 / 수정본 접수 : 2021. 08. 01 / 게재 승인 : 2021. 08. 13
* 본 논문은 2020학년도 국립공주대학교 대학원 석사학위청구논문을 재구성한 것임
** 대전 꿈보어린이집 원장
*** 국립공주대학교 유아교육과 교수 / 교신저자 : kyijeong@kongju.ac.kr

Ⅰ. 서 론

현대의 영유아들은 컴퓨터나 게임기, 휴대폰 등과 같은 전자기기에 노출되는 시간이 많아지는 반면, 흙과 자연 환경 속에서 보내는 시간은 단축되어 가고 있다. 또한 맞벌이 가정의 증가와 낮은 연령의 영아들에게도 불고 있는 조기교육의 열풍은 어린 영아들에게는 힘든 과정이 될 수 있다.

통계청(2020)에 의하면 2012년 유배우 가구 중 맞벌이 가구의 비율은 30대는 41.7%, 40대에서는 52.1%였으나, 2019년에는 30대는 50.2%, 40대는 54.2%로 증가되었음을 알 수 있다. 또한 미취학 자녀의 사교육 시설 활용 여부에 대한 자료에서는 2012년에는 이용하지 않는 비율이 19.4%이었던 반면 2018년에는 14.5%로 많은 영유아들이 조기교육이 이루어지고 있음을 알 수 있다.

또한, 스마트폰, 태블릿PC의 사용은 이미 우리 생활의 일부분으로 자리를 잡았으며, 유아들을 대상으로 하는 애플리케이션은 출시 후 일주일 만에 무료 영어 앱 분야 전체 1위를 차지할 정도로 인기 중이다. 소셜 네트워크 사용은 24개월 미만인 영아의 경우 가끔 사용이 28%, 자주 사용은 14.5%로 나타났으며, 인터넷은 자주 사용 47.3%, 가끔 사용 44.1%로 나타났다(문미향, 2012). 이러한 영아기에 과도한 전자기기 이용 시간은 외현적 행동에 문제가 발생할 수 있다(최정은, 2003).

그러므로, 지금 우리 사회에 나타날 수 있는 영유아들의 문제행동과 스트레스를 제대로 관리하는 것이 무엇보다 중요하다. 이러한 문제들을 해결하기 위해서는 먼저 원인을 파악한 후 성공적으로 잘 관리할 수 있어야 한다. 특히, 영유아기는 감정과 정서가 안정되어 있지 않은 시기이며, 언어적 · 인지적 능력도 제한되어 있어 자신이 받고 있는 스트레스에 대한 이해가 부족하여 이를 효과적으로 대처하지 못한다(Honing, 1986).

Freud는 생후 2년째가 되면 현실을 검증할 수 있는 자아(ego)가 생기기 시작하며, 이는 즉흥적인 충동성을 억제하게 하고, 원초아와 초자아의 갈등을 적절하게 해결해주는 중재자의 역할을 한다고 하였다(홍순정, 이규미, 2009). 출생부터 2세까지 영아의 인지 발달은 감각 및 지각, 신체, 정서적 안정과의 밀접한 연결 속에서 급속히 이루어지며, 점차 진보된 인지적 도구인 감각 운동 쉐마를 활용하여 주변의 물리적 · 인적 환경에 대해 이해하기 시작한다. 그 결과 대상 영속성, 모방, 인지적 측면에서의 기능 놀이, 상상 놀이, 물체의 특성과 움직임에 관련된 원리나 원인과 결과에 대한 이해를 할 수 있게 되므로(김희진, 2017), 만 2세까지의 시기는 정서적 안정과 인지적 발달에서 중요한 시기라고 할 수 있다.

Bowlby(1965: 손홍숙, 2014에서 재인용)는 영아기의 애착에 대한 연구에서 부모와 친밀한 관계를 수립하지 못할 경우 이후 심각한 심리적 문제를 야기한다고 하였다. 영아기에 형성되는 애착(attachment)은 신체적, 정서적으로 건전한 발달에 기여하며, 타인을 사랑하는 데 필요한 요소가 되며, 외부 세상에 대한 호기심과 탐구에 기초가 되고, 자율감을 갖고 행동할 수 있게 한다(홍순옥, 박순호, 김인순, 2014). 또한, Platon은 3세까지 영아는 고통, 슬픔의 감정을 경험해서는 안 되며, 성격에 있어서 초기경험의 중요성과 살아가면서 여러 가지 경험들에 의해 성격이 수정

된다고 하였다(손홍숙, 2014).

이와 같이 영아기에는 사회적, 정서적, 신체적, 인지적으로 많은 발달이 이루어지며, 모든 발달에 기초가 형성되는 시기이다. 이렇게 중요한 시기에 어머니의 성취압력으로 인한 수동적인 교수법은 영아들에게 많은 스트레스를 줄 수 있으며(홍은자, 2002), 위와 같은 현대 사회의 풍토는 영아들의 공격적인 행동과 총체적인 행동 문제를 일으키고 있으며, 과도한 교육으로 인해 어린 영아들은 스트레스 행동장애가 발생할 수 있다(권정윤, 2007). 따라서 영아의 원만한 자아형성을 위해서는 초기경험의 중요성과 적절한 환경제공과 풍부한 경험이 제공되어야 한다.

Comenius와 Fröbel 등 초기 유아교육은 감각적인 경험을 전제로 한 놀이 중심의 자연학습으로 이루어져야 한다고 하였으며, Pestalozzi는 아이들은 '자연과 함께 생활해야 한다'고 하였다(배민희, 2015). 영아들은 흙과 물과 햇빛과 공기가 있는 자연 속에서 다른 사람들과 함께 놀면서 자랄 때 몸과 마음과 영혼이 건강하고 너그럽고 맑아지며 생각과 행동도 사려 깊고 건전하며, 지혜로워진다(임재택, 하정연, 신주연, 2012). 이처럼 조기교육과 미디어의 노출로 인한 지금의 현대 사회에 처해 있는 영아들에게 자연은 활기차고 영혼이 건강한 아이로 자랄 수 있는 환경을 제공해 줄 수 있다.

영아들은 처음 숲을 접하였을 때 어떻게 놀아야 할지 어려워하고 힘들어하지만, 점차 즐거워하며, 호기심으로 자연을 관찰하고, 온몸을 움직여서 놀이한다(임재택, 하정연, 이소영, 2013). 또한, 숲에서는 비구조적인 자연물 놀잇감을 접함으로써 상상력을 활용하여 다양한 놀이를 경험할 수 있게 된다(이지회, 2020). 숲에서는 자유로운 놀이 속에서 자신을 세상에 드러내고, 호기심으로 자연을 관찰하게 하며(최수경, 박인전, 2012), 자연물을 이용한 놀이를 통해 상상의 세계를 여행하고, 그로 인해 창의성이 증진될 수 있다(김시내, 2013). 이처럼 숲에서 영아들은 비구조적인 자연물 놀잇감을 이용하여 또래들과 자유롭게 놀이를 즐기며, 그 속에서 호기심을 느끼고, 환상의 세계를 여행하면서 모든 감각을 총동원하여 상상력과 창의력을 키울 수 있는 힘을 얻는다.

유아들이 숲체험 활동을 했을 때 얻을 수 있는 유익함에 대한 연구들을 살펴보면 다음과 같다. 먼저 공격적 성향 감소에 대한 연구를 살펴보면, 숲체험 활동 후에 다른 사람의 신체를 때리기, 발차기, 밀치기 등 물리적 공격성향이 줄어들었음을 밝힌 온은아(2013)의 연구와, 숲에서 자연 새 둥지 만들기, 나무의 생명 느끼기 등의 체험이 생명 보호와 배려를 느끼며 공격적인 행동이 감소되었음을 밝힌 연구(박영, 2015)가 있다. 정서지능의 효과에 대한 연구에는 숲활동을 진행하면서 자기조절, 자기인식, 타인인식, 타인조절이 긍정적인 영향을 주며(신오례, 2018), 숲에서 나무와 새에게 관심을 가지고 친구처럼 대화하듯 자연스럽게 상호작용을 이끌어 가면서 자신과 타인에 대해 인식하게 되고 더불어 정서지능을 향상시킨 결과라고 본 장도완(2016)의 연구가 있다. 이인원(2014)은 숲에서 또래들과 어울려 놀면서 공동체를 형성한다고 하였고, 최금숙(2013)은 숲에서 또래들과 함께 웃고 즐기는 활동들이 긍정적인 정서를 표현하면서 사회정서 발달에 효과를 주었다고 하였다. 이처럼 숲에서의 활동은 또래들과의 상호작용과 타인에 대한 배려심 등 사회정서 발달에도 효과가 있음이 밝혀졌다. 그 외에도 숲체험은 행복감과 자아존중감, 창의성에 긍정적인 영향을 주며(김시

내, 2013), 자연친화적 태도와 친사회적 행동에도 효과적이고(박은정, 2012), 장애아동의 상호작용 증진과 협동성에도 긍정적인 영향을 준다(김요한, 2017). 또한, 환경 감수성 함양에 효과가 있으며(강영식, 김용숙, 2012), 사회적 유능감과 행복감을 증진시켜 준다(최수경, 박인전, 2012).

또한 숲체험 활동은 스트레스 완화와 건강을 증진시키고(이상민, 2018), 부정적 감정들을 해소하여 안정적 정서를 경험하게 해준다(정계환, 2016). 자유로운 공간인 숲에서 마음의 여유를 갖고 주도적인 놀이를 함으로써, 자신의 욕구를 마음껏 표출하게 되고, 정서적 안정감을 느낄 수 있게 된다(이지희, 2020). 이렇게 숲에서 또래들과의 상호작용이 정서적 안정과 심리적 안정은 물론 자아존중감과 행복감 등 많은 정신치료에 효과가 있음이 연구되었다(김시내, 2013; 최금숙, 2013; 최수경, 박인전, 2012). 이는 자발적인 놀이 참여와 자연과의 교감을 경험하는 기회가 많이 제공되고, 친구들과 자연스럽게 자연물 놀이를 하며 정서적 안정을 느끼고, 일상적 스트레스 감소에 영향을 준 것으로 볼 수 있다(윤경애, 2013: 이인원, 2014). 이렇게 숲체험 활동은 영유아에게 자연 친화적인 활동을 경험하게 하며, 정서적 안정과 마음의 여유를 느끼게 하고, 스트레스 완화와 건강을 증진 시킬 수 있는 교육장소이며, 놀이로서의 충분한 가능성을 발휘하게 돕는다.

숲체험 활동과 일상적 스트레스의 관계를 살펴본 연구는 이인원(2014)이 유아를 대상으로 수행한 연구가 유일하다. 하지만, 숲 공간의 구석구석을 뛰어다니며 '이거 뭐예요?', '만져 볼래.', '따가워요.' 등 온몸으로 탐색하며(이명환, 2014), 언어표현과 대근육 활동이 자유로운 유아와는 다르게, 신체적 · 사회적 · 언어적으로 미성숙하며 숲속에서 만나는 생물체나 식물 그리고 무생물까지도 자신과 동일시하며 생명으로 인식하는 영아(정계환, 2016)에게 적용하기 어렵다. 또한, 강연옥(2012)의 주제 중심 산책 활동이 영아의 스트레스 행동에 미치는 영향에 대한 연구가 있으나 이는 주변 산책로를 이용한 연구로 국한되어 있다.

그러므로 본 연구에서는 만 2세반 영아들에게 숲체험 활동이 일상적 스트레스에 미치는 영향력을 확인함으로써 숲의 가치를 확인하고자 한다. 이에 본 연구자는 만 2세반 영아의 일상적 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구의 필요성을 제시하며, 만 2세반 영아들의 숲체험 활동이 일상적 스트레스 행동에 미치는 영향을 규명하고자 한다. 그리하여 보육현장에서 숲체험 활동이 격려됨으로써, 영아들의 건강한 심신 발달을 돕고 정서적 안정을 도와 일상적 스트레스의 해소와 영아보육의 질적 향상과 숲체험 활동의 다양화를 모색하도록 하는 데 본 연구의 의의가 있다.

연구문제 1. 만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스에 미치는 영향은 어떠한가?

Ⅱ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구대상은 D시와 S시의 국공립어린이집에 재원 중인 만 2세 영아 28명이다. 실험을 위해서는 D시에 위치한 G어린이집에 재원 중인 만 2세 영아 14명을 실험집단으로 하고, S시에 위치한 S어린이집에 재원 중인 만 2세 영아 14명을 통제집단으로 하여 각각 연구대상으로 선정하였다.

실험집단은 미세먼지가 있는 날을 제외하고, 주 3회 이상 하루에 40분~50분의 숲체험 활동을 진행하였으며, 통제집단은 표준보육과정에 의거한 활동을 진행하였다.

연구대상 만 2세 영아의 성별, 영아수, 연령별 구성에 대해 실험집단과 통제집단의 평균연령에 대한 t 검증 결과는 아래 〈표 1〉과 같다.

〈표 1〉 연구대상 만 2세 영아들의 집단구성 (N=28)

집단	사례수	성별		월령		t
		남	*여*	*M*	*SD*	
실험집단	14	4	10	34.6	2.88	1.51
통제집단	14	7	7	36.6	3.05	
계	28	19	21			

〈표 1〉에서 제시한 바와 같이 실험집단과 통제집단의 사전검사 간 영아 월령 및 성별의 동질성에서 실험집단은 34.6개월이며, 통제집단은 36.6개월로 두 집단 월령과 성별은 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 실험 처치 전 두 집단은 동일하다고 결론지을 수 있다.

2. 연구도구

영아의 일상적 스트레스를 측정하기 위해 염현경(1998)이 제작한 23문항으로 구성된 한국 유아의 일상적 스트레스 검사도구(Korean Preschool Daily Stress Scale:KPDSS)를 김수미(2007)가 수정 보완한 도구를 사용하였다.

본 검사도구는 교사가 질문하고 영아의 답변을 평정하는 방식으로 이루어졌으며, 평정 척도는 4점 척도이다. 그런 일이 없을 때에는 0점, 그런 일이 있을 때 기분이 조금 나빴을 경우 1점, 기분이 많이 나빴을 경우 2점, 기분이 매우 많이 나빴을 경우 3점으로 평정한다. 질문에 대한 이해를 돕기 위해 그림은 여아용과 남아용으로 구분하였으며, 크기가 다른 세 개의 얼굴 표정을 사용하여,

조금 나빴을 경우 작은 크기의 얼굴 표정, 기분이 많이 나빴을 경우는 중간 크기의 얼굴 표정, 기분이 매우 나빴을 경우는 큰 크기의 얼굴 표정을 사용하였다.

일상적 스트레스에 대한 범주는 세 가지 범주로 구성되어 있으며, 이는 비난-공격 상황에 대한 스트레스, 불안-좌절 상황에 대한 스트레스, 자존심 상함 상황에 대한 스트레스로 4점 척도이며, 총 22개의 항목으로 구성되었다. 검사도구의 신뢰도를 검증하기 위해 *Cronbach's* α계수를 산출하였으며, 일상적 스트레스 전체에 있어 .86으로 나타났다. 검사도구의 하위 요인과 신뢰도 계수는 〈표 2〉와 같다.

〈표 2〉 일상적 스트레스 하위 요인과 신뢰도 계수

하위 요인	내용	문항수	*Cronbach's α*
비난-공격 상황	주변 인물에 의해 비난을 받는 상황에 처하거나 공격적 상황에 접하게 되는 것을 의미한다.	6	.62
불안-좌절 상황	원하는 행동이나 목표가 어떤 대상이나 상황에 의해 방해를 받거나, 불쾌하고 불안한 감정을 일으키는 상황을 경험하는 것을 의미한다.	9	.68
자존심 상한 상황	자신의 기대수준만큼 타인으로부터 존중받지 않았다고 느끼는 것을 의미한다.	7	.63
전체		22	.86

3. 연구절차

1) 예비검사

본 연구를 실시하기 전에 영아 스트레스 행동 관찰 도구의 적절성을 알아보기 위해 예비검사를 실시하였다. 도구에 대한 객관성을 기하기 위하여 유아교육전문가 1명, 유아교육 현장 전문가 3명과 함께 읽어보고, 검사도구의 적절성에 대해 의논하였으며, 검사도구 중 7개 항목은 만 2세반 영아들이 이해하기에 어려운 내용들은 이해하기 쉬운 용어로 수정하였다. 수정된 7개 문항의 전체 신뢰도 계수 *Cronbach's α*는 .76으로 수정 내용은 아래 〈표 3〉과 같다.

〈표 3〉 일상적 스트레스 검사도구 중 변경된 문항

하위 요인	문항 번호	기존 문항	변경된 문항
비난-공격 상황	8	선생님께 야단맞을 때	선생님께 혼날 때
	15	엄마, 아빠께 야단맞을 때	엄마, 아빠께 혼날 때
불안-좌절 상황	6	가족이 내가 좋아하는 TV프로(예:만화)를 못 보게 하거나 보고 있는 채널을 바꿀 때	엄마, 아빠가 내가 좋아하는 tv프로(예:만화)를 보고 있는데 다른 채널로 바꿀 때
	13	잘못한 일을 했다고 생각하여 엄마나 아빠한테 혼날 것 같을 때	잘못한 일을 해서 엄마나 아빠한테 혼날 것 같을 때
	17	먹고 싶은 데 먹지 못하게 하거나 먹을 수 없을 때	먹고 싶은데 먹지 못하게 할때
자존심 상한 상황	12	내 얘기를 엄마, 아빠가 제대로 들어주지 않을 때	내 얘기를 엄마, 아빠가 잘 들어주지 않을 때
	18	엄마나 아빠가 나에게 어떤 것(예:그림 그린 것, 만든 것, 공부)에 대해 못한다고 말할 때	엄마나 아빠가 내가 그린 그림을 못 그렸다고 말할 때
전체		변경된 문항수 : 7	*Cronbach's α*: .76

전문가와 함께 수정 보완한 검사도구는 만 2세반의 영아 5명에게 검사해 보았으며, 검사도구 실시에 어려움이나 특별한 문제점이 발견되지 않아 일상적 스트레스 도구로 사용하기로 하였다.

2) 검사자 교육

실험집단의 검사자는 만 2세반 담임교사 2명으로 각 경력 3년으로 구성되었으며, 통제집단은 만 2세반 담임 교사 2명이며, 경력은 2년 1명, 4년 1명으로 구성되었다.

전자우편을 통해 실험집단 영아의 담임교사와 통제집단 영아의 담임교사에게 연구도구를 보내고, 충분히 도구에 대해 설명하였으며, 사전검사에 어려움이 없도록 검사자에 대한 훈련을 실시하였다.

다음은 검사자 간 신뢰도를 유지하기 위해 실험에 참가하지 않는 3명의 영아에게 검사도구의 문항과 같은 질문을 한 후, 검사자 간 점수 책정 결과 검사자 간 신뢰도 계수 *Cronbach's α* .99로 일치함을 확인하였다.

3) 사전검사

본 연구에서는 실험집단과 통제집단 간의 동질성 여부를 확인하기 위해 숲체험 활동을 실시하기 전에 실험집단과 통제집단으로 선정된 G어린이집과 S어린이집 만 2세반 영아 28명을 대상으로 4월 28일에 사전검사를 실시하였다. 일상적 스트레스 전체에 대한 동질성 분석 결과는 〈표 4〉와 같다.

〈표 4〉 실험집단과 통제집단 간의 일상적 스트레스 전체 동질성 검사 결과 (N=28)

집단	사례수(*N*)	평균월령(*M*)	표준편차(*SD*)	*t*
실험집단	14	1.41	.60	.82
통제집단	14	1.22	.58	

〈표 4〉에서 제시한 바와 같이 실험집단과 통제집단 간 영아의 사전검사를 확인한 결과 실험집단과 통제집단은 일상적 스트레스 전체의 동질성 분석 결과 일상적 스트레스 전체(*t*=-82)에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 두 집단은 일상적 스트레스 검증 결과 동질한 것으로 확인되었다.

〈표 5〉 실험집단과 통제집단 간의 하위 요소별 동질성 분석 결과 (N=28)

구분	집단	*n*	*M*	*SD*	*t*
비난-공격 상황	실험집단	14	1.39	.72	1.31
	통제집단	14	1.05	.67	
불안-좌절 상황	실험집단	14	1.71	.63	1.67
	통제집단	14	1.33	.55	
자존심상한 상황	실험집단	14	1.12	.55	.75
	통제집단	14	1.29	.67	

〈표 5〉에서 제시한 바와 같이 실험집단과 통제집단 간 일상적 스트레스 하위 요소별 동질성을 분석한 결과 모두에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 두 집단은 동질한 것으로 확인되었다.

4) 연구 진행 절차

만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스 감소의 효과를 검증하기 위해 실험 · 통제 2집단으로 하는 사전 · 사후 통제집단 설계를 사용하였으며, 실험집단과 통제집단 모두 동일한 방법

으로 사전, 사후 검사를 실시하였다. 만 2세반 영아의 숲체험 활동이 영아들의 일상적 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위한 연구 진행절차는 다음의 〈표 6〉과 같다.

〈표 6〉 연구 진행 절차

만 2세반의 숲체험 활동 계획	(1) 일시 : 2019년 (2) 문헌고찰, 교사 및 전문가 협의 (3) 활동계획안 구상 : 도입, 전개, 마무리 포함
	⇩
예비검사	(1) 일시 : 2020년 1월 8일 (2) 대상 : G어린이집 만 2세 영아 5명 (3) 영아 일상적 스트레스 검사 : 영아 개별면접 후 평정
	⇩
검사자 간 교육	(1) 일시 : 2020년 4월 22일에서 4월 23일까지 (2) 대상 : 실험집단의 담임교사, 통제집단의 담임교사
	⇩
사전검사	(1) 일시 : 2020년 4월 24일 (2) 대상 : 만 2세 영아 28명 (3) 영아일상적 스트레스 검사 : 영아 개별면접 후 평정
	⇩
실험처치	(1) 일시 : 2020년 4월 27일 ~ 2020년 5월 22일 (2) 실험집단 : 주 2~3회 4주 동안 총 10회 숲체험 활동 적용
	⇩
사후검사	(1) 일시 : 2020년 5월 22일 ~ 5월 26일 (2) 대상 : 만 2세 영아 28명 (3) 영아 일상적 스트레스 검사 : 영아 개별면접 후 평정

4. 숲체험 활동 실제

1) 숲체험 장소와 숲체험 활동의 주제 선정

만 2세반 영아의 일상적 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 프로그램의 구성은 숲유치원 운영 매뉴얼(임재택, 하정연, 신주연, 2012), 유아숲체험교육의 이론과 실제(서영민, 2015), 독일의

숲유치원(이명환, 2013)의 전문서적을 바탕으로 활동 내용을 수정・보완하여 구성하였다.

위의 참고 자료에서 수정・보완한 내용은 언어표현과 대근육 활동이 자유로운 유아들과는 달리 언어적 표현이 자유롭지 못하며, 혼자놀이를 즐기는 영아들에게 숲활동을 통한 스트레스 해소에 적합한 활동을 중심으로 구성하였다. 또래와 함께 할 수 있는 몸 놀이, 비구조적인 놀잇감을 이용한 표현 활동, 또래들과의 상호작용을 이끌 수 있는 활동, 감성을 일으킬 수 있는 활동과 신경을 이완시킬 수 있는 활동 등으로 선정하였다. 선정된 내용들은 유아교육 전문가 1인과 현장 전문가 3인에게 자문을 구하였고, 2월초에 일주일 동안 만 2세 영아들에게 실시해 본 결과 현직교사 2인에게 내용타당도를 검증받았다.

실험집단인 G어린이집 주변에는 상가와 학교가 인접해 있는 복합 주거지역으로 미끄럼틀이 있는 종합 놀이대, 흔들말이 있는 놀이터를 갖추고 있다. 어린이집 바로 뒤에는 동네 마을 숲이 잘 정비되어 있고, 동산이 이어져 있어 나무, 꽃, 곤충 등 자연물이 풍부하고 산책로도 돌맹이와 흙길, 언덕길, 데크 등의 다양한 공간들로 이루어져 있으며, 영아들이 숲활동을 하기 위해 안전에 무리가 없으며, 담임과 함께 활동하는 익숙한 공간이다. 통제집단이 속해 있는 S어린이집은 아파트 단지 내에 있으며, 어린이집 주변에는 놀이터와 산책이 용이한 환경을 갖추고 있다.

만 2세반 영아들은 계획한 활동과는 다른 방향으로 흘러가거나 아이들의 이해 정도에 따라 활동이 어려움이 있을 수 있어 활동 흥미도에 따라 다른 활동을 진행할 수 있도록 계획하였으며, 영아들이 어려워하거나 흥미 있어 하는 활동들은 여러번 반복하여 활동을 진행하였다.

숲체험 활동의 촉진과 숲과의 상호작용 증진과 영아의 발달과 흥미를 고려한 숲체험 활동의 주요 내용은 아래 〈표 7〉과 같다.

〈표 7〉 숲체험 활동명 및 주요 내용

활동회차	활동명	숲체험 내용
1회차	숲 돌아보기	숲 탐색하기 숲에서 들리는 소리에 귀 기울여보기 숲에서 맡아지는 냄새 맡아보기 나뭇잎 공 만들기
2회차	밧줄 놀이1	긴 밧줄을 이용해 기차 만들기 밧줄을 손으로 잡은 후 기차놀이 하기 기차를 타고 가고 싶은 곳 말하기 기차를 타고 엄마, 아빠, 할머니 댁에도 가기
3회차	밧줄 놀이2	비탈진 언덕길 올라기기 긴 밧줄을 이용해 비탈진 언덕길 올라기기 비탈진 언덕길 내려가기 긴 밧줄을 이용해 비탈진 언덕길 내려가기
4회차	숲 열매 놀이	숲에 있는 열매 알아보기 숲에 있는 열매를 찾아 바구니에 담아보기 열매를 이용해 바구니에 담는 게임하기 열매를 이용한 다양한 게임하기
5회차	캠핑 놀이	타프에 그림을 그리기 내가 만든 타프를 설치하기 타프안에 누워보기 타프안에서 동화책 듣기
6회차	숲에서의 휴식	숲에 돗자리 펴고 앉기 준비한 책을 읽으며 독서하기 친구들과 책을 바꿔가며 책을 읽어보기 시원한 바람을 느끼면서 책 읽기
7회차	꽃물병 놀이	물병에 꽃과 열매, 나뭇잎 넣기 꽃들이 어떻게 보이는지 관찰하기 물병 굴려보기 누가누가 멀리 굴러가나 게임해보기
8회차	해먹 밧줄놀이	해먹과 밧줄 설치하기 숲에서 해먹 타기 친구들과 함께 해먹 타기 숲에서 밧줄놀이 하기 친구들과 함께 밧줄놀이 하기
9회차	숲에서의 흙놀이	숲에서 흙놀이하기 흙속에서 보물 찾아보기
10회차	숲에서의 망원경 놀이	망원경에 색칠하기 내가 만든 망원경으로 숲 돌아보기 망원경 속에 숲은 어떻게 보이는지 얘기해보기

2) 숲체험 활동의 구성

실험집단인 G어린이집에서는 4월 27일~5월 22일까지 주간 단위 활동 주제에 한 두가지의 소주제를 가지고 4주 동안 주 2회 이상 하루에 40분~50분씩 총 10회의 숲체험 활동을 실시하였다. 실험집단의 활동 사례는 〈표 8〉과 같다.

〈표 8〉 실험집단의 활동 사례

밧줄 놀이 1 (2회차)	
일 시	2020. 05. 06. 10:40부터 11:30분까지
목표	신체활동/신체활동에 참여하기/규칙적으로 바깥에서 신체활동을 한다.
활동내용	숲 돌아보기, 축구 골대에 골 넣기, 긴 밧줄을 이용해 기차 만들기, 기차놀이 하기
준비물	밧줄, 이전시간에 영아들과 만들었던 나뭇잎 공, 축구골대
활동과정	활동 방법 및 내용
도입	숲에서 안전하게 지내기 위한 방법을 얘기한다. 숲을 산책한다.
전개	숲을 산책하면서 영아들이 궁금해 하는 것에 대해 이야기한다. 벌에 대해 궁금해 하는 영아를 위해 루페에 벌을 잡아 관찰할 수 있도록 한다. 벌이 우리에게 주는 것은 무엇인지 얘기해본다. 꿀을 먹어본 적이 있는 경험을 이야기한다. 송진에 대해 궁금해 하는 영아를 위해 송진에 대해 이야기해준다. 찔레꽃에 대해 이야기하며 찔레꽃은 가시가 있어 조심히 해야함을 알려준다. 이전에 만들었던 나뭇잎 공을 꺼내 축구한다. 축구대를 꺼내 축구대에 공을 넣을 수 있도록 공놀이한다. 밧줄을 이용해 기차놀이하며 할머니집도, 이모집도 가본다.
마무리	오늘 숲에서 무엇을 보고 무슨 놀이를 했는지 이야기해본다. 오늘 활동을 평가해보며 다음 활동에는 더욱 재밌는 놀이로 만나기를 약속한다.

3) 통제집단과 표준보육활동

실험집단인 G어린이집 영아들이 숲체험 활동을 진행하는 동안 통제집단인 S어린이집은 표준보육과정의 교육활동을 〈표 9〉와 같이 진행하였다.

〈표 9〉 실험집단의 숲체험 활동과 통제집단의 표준보육과정 활동

회기	실험집단		통제집단	
	주제		주제	표준보육과정
1회차	숲 돌아보기		꽃가게 놀이	언어/역할/쌓기
2회차	밧줄 놀이1		쑥을 관찰해요	감각탐색/음률/미술
3회차	밧줄 놀이2		꽃구경은 즐거워요	언어/역할/미술
4회차	숲 열매 놀이		꽃향기를 맡아요	감각탐색/쌓기/역할
5회차	캠핑 놀이	◁ ▷	벌레가 꿈틀꿈틀해요	언어/역할/감각탐색
6회차	숲에서의 휴식		친구와 곤충이 되어 보아요	음률동작/미술/신체
7회차	꽃물병 놀이		개미를 찾아 걸어요	신체/쌓기/역할
8회차	해먹 밧줄놀이		봄 날씨에 대해 이야기해요	음률/언어/역할
9회차	숲에서의 흙놀이		봄동산을 만들어요	쌓기/쓰기/역할
10회차	숲에서의 망원경 놀이		봄에 볼수 있어요	감각탐색/쌓기/미술

실험집단의 숲체험 활동과 통제집단의 표준보육과정 활동의 일과표는 〈표 10〉과 같다.

〈표 10〉 실험집단의 숲체험 활동과 통제집단의 표준보육과정 활동의 일과표

실험집단 하루일과		시간	통제집단 하루일과
통합보육		7:30~9:00	통합보육
등원	놀이 (실내/외) 10시40분 숲활동(40분) ⇩ 11시20분	9:00~16:00 기본보육	등원
오전간식			오전간식
화장실			화장실
활동			활동
점심			점심
정리정돈			정리정돈
특별활동			특별활동
낮잠 및 휴식			낮잠 및 휴식
기본 보육반 귀가 통합보육 (연장보육반 이동)		16:00~17:00	기본 보육반 귀가 통합보육 (연장보육반 이동)
연장보육반/놀이		17:00~19:30	연장보육반/놀이

4) 사후검사

본 연구 만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스에 미치는 영향에 대한 효과가 있는지를 검증하기 위하여 실험처치가 끝난 후에 사전검사와 동일한 방법으로 사후검사를 실시하였다. 사후검사는 실험집단・통제집단 공동으로 담임교사가 5월 22일부터 5월 26일까지 실시하였다.

5. 자료 분석

본 연구에서 만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스에 미치는 영향에 대한 연구문제를 검증하기 위해 숲체험 활동을 10회기에 거쳐 실시한 후, 사전검사와 사후검사를 통해 수집된 자료를 SPSS Statistics 20 통계프로그램을 이용하여 다음과 같이 자료를 분석하였다. 또한, 실험집단과 통제집단 간의 일상적 스트레스에 미치는 영향의 차이를 검증하고자 t-test를 실시하였으며, 영아의 일상적 스트레스 검사도구와 검사자 간 신뢰도를 검증하기 위해 *Cronbach's α*계수를 산출하였다.

Ⅲ. 연구결과 및 해석

1. 만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스에 미치는 영향

만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 사전, 사후검사의 집단 간 평균과 표준편차를 두 독립표본 *t* 검증한 결과는 아래 〈표 11〉과 같다.

〈표 11〉 만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스에 미치는 영향 (N=28)

요인	집단	사전검사		사후검사		*t*
		M	*SD*	*M*	*SD*	
일상적 스트레스	실험	1.41	.60	.93	.34	3.95**
	통제	1.22	.58	1.53	.46	

**p〈.01

〈표 12〉에 의하면 영아의 일상적 스트레스에 있어서 실험집단과 통제집단 간의 차이가 있는지 살펴본 결과, 사전검사에는 집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 사후검사에서는 실험집

단(M=.93, SD=.34)과 통제집단(M=1.53, SD=.46) 간의 유의미한 차이가 나타났다(t=3.95, p〈.01). 즉 숲체험 활동의 실시 여부에 따라 실험집단과 비교집단 간 일상적 스트레스에 유의미한 차이가 있었으며, 실험집단의 일상적 스트레스가 비교집단의 수준보다 낮게 나타났다. 이는 만 2세반 영아들의 숲체험 활동이 일상적 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미쳤음을 의미한다.

1) 숲체험 활동이 비난-공격 상황에 대한 스트레스에 미치는 영향

만 2세반 영아들의 숲체험 활동이 일상적 스트레스 중 하위 요인인 비난-공격 상황에 미치는 영향을 알아보기 위해 사전, 사후검사의 집단 간 평균과 표준편차를 독립표본 t 검증한 결과는 아래 〈표 12〉와 같다.

〈표 12〉 만 2세반 영아의 숲체험 활동이 비난-공격 상황에 대한 스트레스에 미치는 영향 (N=28)

요인	집단	사전검사		사후검사		t
		M	SD	M	SD	
비난 공격	실험	1.39	.72	1.03	.49	2.19*
	통제	1.05	.67	1.48	.59	

*p〈.05

〈표 13〉에 의하면 영아의 비난-공격 상황에 대한 스트레스에 있어서 실험집단과 통제집단 간의 차이가 있는지 살펴 본 결과, 사전검사에는 집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 사후검사에서는 실험집단(M=1.03, SD=.49)과 통제집단(M=1.48, SD=.59) 간 유의미한 차이가 나타났다(t=2.19, p〈.05). 즉 숲체험 활동의 실시 여부에 따라 실험집단과 비교집단 간 비난-공격 상황에 대한 스트레스에서 유의미한 차이가 있었으며, 실험집단의 비난-공격 상황에 대한 스트레스가 비교집단의 수준보다 낮게 나타났다. 이는 만 2세반 영아들의 숲체험 활동이 비난-공격 상황에 대한 스트레스에서 긍정적인 영향을 미쳤음을 의미한다.

2) 숲체험 활동이 불안-좌절 상황에 대한 스트레스에 미치는 영향

만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스 하위 요인인 불안-좌절 상황에 미치는 영향을 알아보기 위해 사전, 사후검사의 집단 간 평균과 표준편차를 독립표본 t 검증한 결과는 〈표 13〉과 같다.

〈표 13〉 만 2세반 영아의 숲체험 활동이 불안-좌절 상황에 대한 스트레스에 미치는 영향 (N=28)

요인	집단	사전검사		사후검사		*t*
		M	*SD*	*M*	*SD*	
불안 좌절	실험	1.71	.63	1.06	.38	3.81**
	통제	1.33	.56	1.67	.45	

**p〈.01

〈표 13〉에 의하면 영아의 불안-좌절 상황에 대한 스트레스에 있어서 실험집단과 통제집단 간의 차이가 있는지 살펴본 결과, 사전검사에는 집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 사후검사에서는 실험집단(M=1.06, SD=.38)과 통제집단(M=1.67, SD=.45) 간 유의미한 차이가 나타났다(t=3.81, p〈.01). 즉 숲체험 활동의 실시 여부에 따라 실험집단과 비교집단 간 불안-좌절 상황에 대한 스트레스에서 유의미한 차이가 있었으며, 실험집단의 불안-좌절 상황에 대한 스트레스가 비교집단의 수준보다 낮게 나타났다. 이는 만 2세반 영아들의 숲체험 활동이 불안-좌절 상황에 대한 스트레스에서 긍정적인 영향을 미쳤음을 의미한다.

3) 숲체험 활동이 자존심 상한 상황에 대한 스트레스에 미치는 영향

만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스 하위 요인인 자존심 상한 상황에 미치는 영향을 알아보기 위해 사전, 사후검사의 집단 간 평균과 표준편차를 독립표본 t 검증한 결과는 〈표 14〉와 같다.

〈표 14〉 만 2세반 영아의 숲체험 활동이 자존심 상한 상황에 대한 스트레스에 미치는 영향 (N=28)

요인	집단	사전검사		사후검사		*t*
		M	*SD*	*M*	*SD*	
자존심 상한	실험	1.12	.55	.68	.33	4.22***
	통제	1.29	.67	1.43	.57	

***p〈.001

〈표 14〉에 의하면 영아의 자존심 상한 상황에 대한 스트레스에 있어 실험집단과 통제집단 간 차이가 있는지 살펴본 결과, 사전검사에는 집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 사후검사에서는 실험집단(M=.68, SD=.33)과 통제집단(M=1.43, SD=.57) 간 유의미한 차이가 나타났다(t=4.22, p〈.001). 즉 숲체험 활동의 실시 여부에 따라 실험집단과 비교집단 간 자존심 상한 상황에

대한 스트레스에서 유의미한 차이가 있었으며, 실험집단의 자존심 상한 상황에 대한 스트레스가 비교집단의 수준보다 낮게 나타났다. 이는 만 2세반 영아들의 숲체험 활동이 자존심 상한 상황에 대한 스트레스에서 긍정적인 영향을 미쳤음을 의미한다.

Ⅳ. 결론 및 제언

1. 논의 및 결론

본 연구는 만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스에 미치는 영향에 대해 알아보고자 하였다.

연구문제에 따라 밝혀진 결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스 감소에 긍정적인 영향이 나타났다. 즉, 숲체험 활동을 경험한 실험집단 만 2세반 영아는 숲체험을 경험하지 않은 통제집단의 만 2세 영아보다 일상적 스트레스가 감소되었다. 이는 만 2세반 영아들에게 숲체험 활동이 일상적 스트레스 감소에 효과적이라는 것을 의미한다.

이러한 결과는 숲체험 활동이 자연친화적 태도를 길러주고, 마음을 평온하게 느끼게 해 줌으로써, 스트레스 해소와 행복감에도 도움이 된다는(박은혜, 2011) 선행연구와 일치하며, 숲체험 활동이 일상적 스트레스 감소에 효과적이라는 선행연구(박영, 2015: 이인원, 2014)와도 일치함을 알 수 있다. 또한, 숲 산책을 하면 심신이 안정화되고 스트레스가 완화된다는 연구(이상민, 2018)와 숲은 피톤치드를 발생시키며, 이는 안정적 뇌파인 알파파를 증가시키고, 인체의 생리적 변화에도 영향을 줌으로써 스트레스를 감소시킨다(신원섭, 2007)는 연구결과와도 일치한다.

이와 같이, 숲을 직접 체험하며 즐기는 몸 놀이, 비구조적인 놀잇감을 이용한 표현 활동, 또래들과의 상호작용을 이끌 수 있는 활동, 감성을 일으킬 수 있는 활동과 신경을 이완시킬 수 있는 활동들이 만 2세반 영아들에게 일상적 스트레스 감소에 효과적이라는 것을 의미한다. 또한, 심신이 안정되게 도우며, 피로와 긴장을 풀어주고 스트레스를 해소시켜 준다고 말할 수 있다. 이와 같은 결과는 학기 초 엄마와 떨어져 지내야 하는 영아들의 분리 불안이나, 가족 문제로 인한 스트레스, 친구들과 부딪히며 겪을 수 있는 다양한 스트레스들을 발산하기 위해 공간의 자유로움과 자발적 놀이 선택을 제공하는 숲체험 활동을 적극적으로 적용할 필요가 있다는 것을 보여준다.

다음은 일상적 스트레스의 하위 요소별로 살펴본 결과에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 숲체험 활동은 만 2세반 영아들의 일상적 스트레스 하위 요소인 비난-공격 상황에 대한 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 좁은 실내공간에서 정형화된 장난감과 협소한 장소로 인하여 또래 간의 갈등을 경험하였으나, 자연속에서 여러 친구들

과 나무의 생명을 느끼고 숲체험을 경험하면서 공격적인 행동이 감소되었다는 박영(2015)의 연구와 맥을 함께한다. 또한, 숲은 정서적 안정감과 다양한 사회적 관계를 맺는 장소의 기능을 하며, 자신을 인식하고 또래와의 사회적 관계를 이해하면서 친사회적 행동이 나타난 결과이기도 하다(박은정, 2012). 숲체험 활동을 통해 공격적인 행동 특성이 줄고, 특히 자신의 뜻대로 되지 않을 때 다른 사람의 신체에 대하여 때리기, 발차기, 밀치기, 꼬집기 등의 물리적 공격성이 감소된 결과(온은아, 2013)이다. 이는 영아들이 숲체험 활동을 통해 친구들을 응원하고, 배려하고, 상호작용하며, 또래들을 수용하는 능력이 증가하면서, 공격적 성향이 감소된 결과라고 볼 수 있다. 그러므로 매일 하루에 3~4시간을 숲에서 보내는 독일의 숲유치원 활동을 활용하여 정서적 안정과 공격성을 감소시키고, 타인을 이해하고 수용하며, 다른 영아들과의 갈등을 억제하고, 해소시킴으로써 공격성이 누적되지 않도록 숲체험 활동을 적극 활용해야 할 것이다.

둘째, 만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스 중 불안-좌절 상황에 대한 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 보였다. 숲체험 활동 중 캠핑하기나 숲에서의 휴식, 해먹 놀이 등 신경을 이완시키는 활동과 자연의 변화를 느끼며, 하늘을 보고 여유를 가지는 시간이 스트레스 해소에 도움을 준 것으로 해석된다. 이는 혼자 사색하는 시간이 불안감을 완화시켜 스트레스를 해소시켜 주며(윤대현, 2012), 숲 산책을 하면 심신이 편안한 상태가 되고 안정화되면서 스트레스가 완화된다(이상민, 2018)는 연구와 맥을 같이한다. 또한, 숲체험 활동은 영아들 스스로 자신이 놀이로서의 주체임을 인식하게 하며, 자기 자신을 알아가는 기회를 제공한다. 기차놀이와 밧줄놀이에 참여하여 친구들과 함께 어울리는 놀이 참여와 친구들과 어울려 즐겁게 놀이를 하면서 또래 속에 나를 발견하고 어려운 상황을 이겨냄으로써 스스로 결정이나 능력에 대한 신뢰감이 생기게 된다는 선행연구(곽노의, 2011)와도 맥을 함께 한다.

만 2세 영아는 성격 형성과 인지적 발달의 중요한 시기이나, 언어적 · 인지적 능력이 제한되어 있어 스트레스에 대해 인지하지 못한다. 그러므로 어린 영아들에게 숲에서 해먹놀이나 캠핑놀이 등을 제공하여 자기만의 시간을 가질 수 있도록 도와야 한다. 또한, 영아들이 이용할 수 있는 휴식을 취하는 편안한 휴식 나무 침대, 그늘막 등을 이용한 햇빛 가리개 등 평화로운 여유를 즐길 수 있는 공간을 제공하여야 한다. 충분한 휴식은 스트레스를 완화시키는 데 도움이 되고, 놀이 주체로서의 인식과 경험적 성취감으로 불안감과 좌절감 회복에 도움이 될 수 있으므로 숲체험 활동 시 적극 활용해야 한다.

셋째, 만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스의 하위 요인인 자존심 상한 상황에 대한 스트레스에 긍정적인 영향을 주었다. 이러한 연구결과는 숲에서의 밧줄놀이 등 거친 신체 활동이 안정감과 책임감을 키우고, 자존감을 회복시켜 일상적 스트레스에 긍정적 영향을 미친다(나상미, 2011)는 연구와 일치한다. 따라서, 숲에서의 밧줄놀이와 줄다리기, 게임 등 거친 놀이 활동은 자신의 억압된 감정이나 고통스러웠던 경험을 발산 할수 있는 기회를 제공하여 영아들의 정서에 긍정적 영향을 주었다고 설명할 수 있다.이러한 결과는 숲에서의 거친 신체놀이와 숲체험 활동은 영아

의 자신감을 얻게 도와주며, 자존감을 회복시키는데 효과가 있음을 시사한다. 그러므로 만 2세반 영아들의 삶의 질 향상을 위한 실천방안으로 숲체험 활동 시 적극적으로 활용해야 한다.

2. 한계점

본 연구는 만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구를 수행함에 있어 절차 및 진행 과정에서 다음과 같은 한계점을 지닌다.

첫째, 본 연구에서는 숲체험 활동의 실험 처치를 10회로 실시하여 일반화하는데 한계점으로 작용한다. 따라서 이후 한계점을 보완한 충분한 횟수의 숲체험 활동의 연구가 필요하다고 본다.

둘째, 본 연구는 밖에서 진행되는 숲체험 활동으로 날씨에 민감하다. 비가 오거나 미세먼지가 있는 날에도 실내에서 활동할 수 있는 스트레스 완화를 위한 활동들의 후속 연구가 필요하다고 본다.

셋째, 본 연구는 숲체험 활동 이후에 실험대상자들의 일상적 스트레스의 효과 지속성에 대한 검증이 이루어지지 않았기에 장기적인 효과에 대한 추후 연구가 필요할 것으로 본다.

이상과 같은 한계점을 토대로 후속 연구에서는 1년 동안 만 2세반 영아들의 일상적 스트레스의 변동 추세를 분석해 보는 것도 의의가 클 것으로 여겨진다.

3. 제언

위와 같은 연구결과를 토대로 후속 연구에 대한 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스 해소를 위한 연구를 10회의 짧은 횟수로 진행하였다. 이에 숲체험 활동을 짧게는 6개월 길게는 연간에 걸친 계획된 숲체험 활동 프로그램을 개발하여, 사계절 활동과 변화된 자연의 생태를 기초로 한 다양한 활동의 연구가 이루어져야 한다.

둘째, 본 연구는 만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스 감소에 도움이 됨을 입증하였다. 하지만 아직 어린 만 1세반 영아들을 대상으로 하는 숲체험 활동은 아직 미흡한 것이 현실이다. 그러므로 만 1세반 영아들을 대상으로 하는 숲체험 활동 프로그램 개발의 후속 연구가 이루어져야 한다.

셋째, 본 연구는 대전시의 한 보육기관을 대상으로 숲체험 활동이 일상적 스트레스 감소에 효과가 있음이 증명되었다. 그러므로 전국의 다양한 환경을 가진 유아교육기관들이 이용할 수 있도록 아파트 숲, 마을 숲, 인근 숲, 인근 공원 등 생활환경에 맞는 프로그램 개발 연구가 이루어져야 한다.

넷째, 본 연구는 만 2세반 영아의 숲체험 활동이 일상적 스트레스를 해소하는 데 긍정적 영향을 주었다. 그러므로 영아들이 차량을 이용하지 않고 걸어서 갈 수 있도록 마을 치유숲 프로그램 개발

의 후속 연구가 이루어져야 한다.

다섯째, 본 연구는 만 2세반 영아의 숲체험 활동으로 정서적 안정감과 공격적 성향이 감소되었음이 확인되었다. 후속 연구에서는 이러한 문제행동을 가지고 있는 영아들에게 숲체험 활동을 통한 스트레스 해소에 도움을 줄 수 있는 심층적인 후속 연구가 필요하다.

참고문헌

강연옥 (2012). 주제중심 신체활동이 만2세 영아의 스트레스행동 및 친사회적행동에 미치는 영향. 서원대학교 대학원 석사학위논문.

강영식, 김용숙 (2012). 생명존중 숲 체험 활동이 유아의 환경 감수성 변화에 미치는 영향. **열린유아교육연구**, 17(2), 1-18.

곽노의 (2011). 숲유치원에서의 놀이와 인성교육에 관한 연구. **홀리스틱교육연구**, 15(3), 1-23.

곽노의, 김경철, 김창복 (2010). **숲 유치원 아이들**. 서울: 교육자치연구소.

권정윤 (2007). 조기특기교육에 대한 부모의 인식과 양육 스트레스 및 유아의 문제행동. **미래유아교육학회지**, 14(2), 1-19.

김수미 (2007). 보육시설이용 유아의 일상적 스트레스에 미치는 생태학적 변인 연구. 전남대학교 대학원 박사학위논문.

김시내 (2013). 숲 체험 활동이 유아의 행복감, 자아존중감 및 창의성에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 석사학위논문.

김요한 (2017). 숲활동 프로그램이 장애아동의 사회성에 미치는 영향에 관한 연구. 대전대학교 대학원 석사학위논문.

김희진 (2017). **발현적 교육과정에 기초한 영아 프로그램의 이론과 실제**. 서울: 파란마음.

나상미 (2011). 신체놀이 활동이 유아의 일상적 스트레스와 문제행동에 미치는 효과. **한국유아체육학회지**, 12(1), 7-25.

문미향 (2012). 부모의 미디어 대한 인식과 미디어 사용시에 관한 연구. 울산대학교 대학원 석사학위논문.

박 영 (2015). 유아의 숲체험활동이 스트레스와 공격성에 미치는 영향. 한세대학교 대학원 석사학위논문.

박은정 (2012). 숲 체험 프로그램이 영아의 자연친화적 태도와 친사회적 행동에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.

박은혜 (2011). 숲체험활동이 유아의 사회성과 자연친화력에 미치는 영향. 군산대대학원 석사학위논문.

보건복지부 (2019). http://www.mohW.go.kr에서 2020년 3월 25일 인출.

서영민 (2015). **유아 숲체험 교육의 이론과 실제**. 서울: 창지사.

손홍숙 (2014). **아동발달론**. 고양: 공동체.

염현경 (1998). 유아의 일상적 스트레스 척도 개발 및 타당화 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

온은아 (2013). 숲활동이 유아의 정서지능과 공격성에 미치는 영향. 전북대학교 대학원 석사학위

논문.
윤경애 (2013). 숲놀이 활동이 유아의 일상적 스트레스 감소에 미치는 영향. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
윤대현 (2012). 외과의사의 스트레스 해소법. **대한외과학회**, 2012년 대한외과학회 추계 학술대회 발표집, pp.175-176. 2012년 11월.
이명환 (2013). **자연친화적 유아교육의 모델 독일의 숲 유치원**. 서울: 교육아카데미.
이명환 (2014). 숲유치원 혼합연령반 운영의 특성과 교육적 의미. **홀리스틱교육연구**, **18**(1), 131-153.
이상민 (2018). 학교 숲 산책에 따른 스트레스 완화 효과 분석. 원광대학교 대학원 석사학위논문.
이인원 (2014). 숲체험 활동이 유아의 일상적 스트레스 감소에 미치는 영향. **열린유아교육연구**, **19**(6), 83-103.
이지희 (2020). 만2세 영아의 숲 놀이 경험의 교육적 의미 탐색. 동국대학교 대학원 박사학위논문.
임영희 (1994). 영아의 스트레스 생활사건과 대처행동 및 어머니의 반응. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
임재택, 하정연, 신주연 (2012). **유치원 · 어린이집에서 실천할 수 있는 숲유치원 운영매뉴얼**. 고양: 공동체.
임재택, 하정연, 이소영 (2013). 숲에서 유아들이 경험하는 놀이 탐색. **유아교육연구**, **33**(2), 343-367.
신오례 (2018). 숲활동이 유아의 정서지능과 리더십에 미치는 영향. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
신원섭 (2007). **숲으로 떠나는 건강여행**. 서울: 지성사.
장도완 (2016). 숲체험활동이 유아의 인성 및 정서지능에 미치는 효과. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
정계환 (2016). 영아의 숲체험놀이에 관한 문화기술적 연구. 안양대학교 대학원 박사학위논문.
최금숙 (2013). 숲 체험활동이 어린이집 유아의 사회정서 발달에 미치는 효과. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
최수경, 박인전 (2012). 숲에서의 자유놀이가 유아의 사회적 유능감과 행복감에 미치는 영향. 가정과삶의질학회, 한국가정관리학회 학술발표대회 자료집, pp.400-400. 2012년06월.
최정은 (2003). 초등학교 고학년 아동의 문제행동과 미디어 노출 정도의 관계 분석. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
통계청 (2020). 맞벌이가구 비율. http://www.kostat.go.kr/에서 2021년 7월 30일 인출.
홍순옥, 박순호, 김인순 (2014). **영아발달**. 파주: 양서원.
홍은자 (2002). 어머니 성취압력과 학원 · 학습지 이용이 유아의 스트레스에 미치는 영향. **이화교**

육논총, **12**, 137-146.

Honing, A. S. (1986). Stress and coping in children(Part I). *Young Children*, *41*(4), 50-63.

Freud, M (1998). *Ein männlein spielt im Walde, in : Arbeitsgemeinschaft Naeur-und Umweltbildung, a.a.O,* 90-94.

The Effect of Forest Experience Activities on the Daily Stress of a 2 year-old Class Infants

Mijeung Kim (Kumbo Childcare Center)
Yijeong Kwon (Kongju National University)

In order to understand the impact of forest experience activities on daily stress of infants aged 2 and a half, 14 children aged 2 and 14 children aged 2 and a half were selected as experimental groups and 10 programs were conducted. For this study, the experimental group conducted forest experience activities, and the control group conducted planned activities through the standard childcare process. The collected data used the Korean Preschool Daily Stress Scale (KPDSS) modified by Kim Soo-mi (2007). After scoring based on the scoring criteria of the inspection tool, the SPSS Statistics 20 statistical program was used to analyze, and the difference in average scores for each group was verified through t-test. The study showed positive results on the impact of forest experience activities of infants aged 2 and a half on daily stress. By sub-factor, it was found to have a positive impact on blame-attack situations, anxiety-frustration situations, and pride-damaged situations. This study results in encouraging forest experience activities at child care sites, suggesting the importance of research in helping infants develop their minds and bodies, relieve daily stress, improve quality of infant care, and diversify forest experience activities.

Key words : 2 year-old infants, forest experience activities, daily stress