

韓國保健教育學會誌 第15卷 2號(1998. 12)
The Journal of Korean Society for Health Education, Vol. 15, No.2(1998)

대학생의 삶의 질에 관한 연구

이 정 애* · 이 혜 숙**

* 한림정보산업대학 의무행정과 · ** 한림정보산업대학 식품영양과

〈 목 차 〉

I. 서론	V. 논의
II. 분석틀과 변수	VI. 결론 및 제언
III. 연구방법	참고문헌
IV. 연구결과	영문초록

I. 서론

1. 연구의 필요성

삶의 질에 대한 개념은 제2차 세계대전 이후 미국에서 도입된 이래(Alexander & Willems, 1981), 인간의 사회적 및 정신적인 욕구가 커지면서 점차 관심이 높아져 왔다. 우리 나라에서도 최근 경제적인 안정이 이루어짐에 따라 삶의 질에 대한 관심이 높아지고 있으며, 이에 대한 연구도 늘고 있는 실정이다.

대학생들은 일반인들과는 다른 가치관과 생활양식을 지녔으며, 삶의 질에 대한 인식 또한 다르다. 예컨대 입시 스트레스에서 해방되어 자유로운 생활을 하게 되면서 무절제한 생활을 하게 되거

나 무리하게 바쁜 시간을 보내게 되면서 생활의 리듬이 파괴되고 건강을 해치는 경우가 많다. 특히 대학생들은 생의 주기에서 후기 청소년기에 속하여 있으며, 신체적으로는 성장이 완료되는 시기이나 정신적 및 사회적·경제적으로는 아직 미숙한 단계로 이 시기의 삶의 질은 성인이 된 후의 삶의 질에 큰 영향을 끼치게 된다. 따라서 이 시기에 바람직하지 못한 행위를 교정하여 좋은 건강과 생활태도를 수립하도록 돕는 것이 필요하며(김애경, 1995 ; Michalide, 1986), 이를 통해 앞으로 삶이 건전하도록 이끌어야 한다. 그러기 위해서는 이 시기의 속해 있는 이들의 삶의 질을 파악하고, 이를 향상시키기 위한 노력이 필요하다.

최근 삶의 질에 대한 많은 연구들이 이루어지고 있으나, 대학생을 대상으로 한 삶의 질에 대한 자료가 부족하며 또한 삶의 질에 영향을 끼치는

요인에 대한 연구도 미흡한 실정이다. 따라서 이 연구는 대학생들의 영역별 삶의 질의 수준을 파악하여 대학생들의 삶의 상태를 이해하고, 이들에 관련된 요인이 무엇인지를 파악하여 대학생 삶의 질 향상에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구의 목적

이 논문의 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

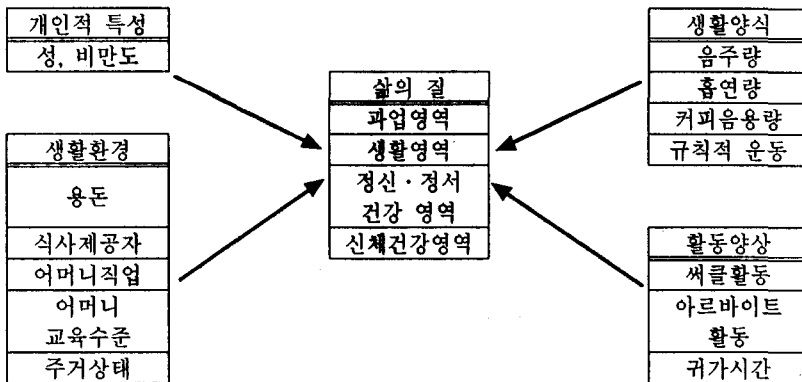
- 1) 대학생의 영역별 삶의 질의 수준을 파악한다.
- 2) 대학생의 영역별 삶의 질과 개인적 특성, 생활환경, 생활양식, 활동양상 등과의 관련성을 파악한다.

II. 분석틀과 변수

인간의 삶의 질에 대한 개념은 매우 다차원적이며, 다양하여 한마디로 정의할 수 없다. 많은 연구자들은 일상생활 전반에 걸친 삶의 만족을 주관적으로 평가하는 것이라고 정의하고 있다 (Burckhardt, 1985 ; Johanna et al., 1985). 또한

삶의 질은 신체적인 측면, 경제적인 측면, 사회적 인 측면, 개인적인 발달과 성취, 오락 등의 하위 개념으로 구성되고 있다(Burckhardt, 1985). 또한 삶의 질에 대한 중심개념은 인간의 계층이나 문제에 따라 다양하게 구성되며, 이에 따라 다양한 방식으로 측정될 수 있다. 대학생에 있어서의 삶의 질의 정의도 일반인의 그것과 다르지 않으나 아직은 사회·경제적, 그리고 정신·정서적으로 성숙한 상태에 도달하지 못하였기 때문에 삶의 질에 대한 일부 하부개념의 내용이 일반인들과 차이가 있다. 이에 본 연구에서는 삶의 질을 “생활환경, 신체적 건강상태, 과업성취, 그리고 정신·정서적 안정상태 등 4개 영역의 하부개념으로 구성되는 삶의 만족정도”로 조작적 정의를 하였다.

인간의 삶의 질에 영향을 끼치는 요인에 대한 보고도 연구자에 따라 다르다. 관절염환자를 대상으로 연구한 Burckhardt(1985)는 삶의 질의 영향요인을 자아존중감, 내적 통제위, 질병에 대한 부정적 태도 등으로 보고하였다. 암환자를 대상으로 연구한 한윤복 등(1990)은 지각된 건강상태, 성별, 교육정도 등이 중요한 영향요인인 것으로 밝히고 있다. 또한 인간의 삶의 질에 상당한 부분을 차지하는 건강은 생활양식에 영향을 받는다(김일순,



〈그림 1〉 설계틀

1993). 예컨대 10대 사인의 50%는 생활양식과 관련 되는 것으로(Gochman, 1988), 건강한 생활양식은 인간의 건강을 보호하며 궁극적으로는 삶의 질을 높히게 된다. 생활양식은 매일의 습관 및 행위양식들을 통틀어 의미하는 것으로 개인에게 영향을 주는 음주, 흡연, 식이 등이 포함되며(김영임, 1991), 이외에도 규칙적 운동, 커피 음용 등 기호식품선호 등이 건강에 영향을 끼치는 요인이 된다.

이 연구에서는 대학생들의 개인적 특성, 생활환경, 생활양식, 활동양상 등의 변수가 삶의 질에 영향을 끼칠 것이라는 가정하에 이들과 삶의 질과의 관계를 <그림 1>과 같은 분석틀로 분석하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 시기

이 연구는 설문지를 이용한 조사연구로 춘천에 소재한 4개 대학(강원대학교, 춘천교육대학, 한림대학교, 한림정보산업대학)에 재학중인 대학생 500명을 조사대상으로 하였다. 조사대상의 선정은 각 학교별로 할당하여 임의 표본 추출하였다. 표본조사는 1996년 9월 한달간 이루어졌다. 설문지의 회수율은 82.6%(총413명)였다.

2. 연구도구

이 연구에 사용된 설문지는 서울대학교 간호대학 지역사회실습 시에 사용하였던 삶의 질 측정도구를 수정·보완한 것이다. 예컨대, 일, 외모, 신체상태, 주변환경, 생활, 활기상태, 활동정도, 식생활, 재산, 노후 준비, 배설문제 등을 묻는 11개

의 문항으로 구성되었던 것을 과업수행, 생활상태, 정신·정서상태, 신체상태를 묻는 4개 영역의 20개 문항으로 재구성하였으며, 문항의 내용도 대학생들에게 해당되는 질문으로 수정하였다. 삶의 질의 측정은 영역별로 구성된 문항에 대한 주관적 만족도를 조사하였으며, 이는 Likert의 5점 척도로 측정하였다. 즉, “매우 긍정 또는 매우 만족한 상태”는 5점, “비교적 긍정 또는 비교적 만족한 경우”는 4점, “보통 정도”는 3점, “비교적 부정 또는 비교적 불만족한 상태”는 2점, “매우 부정 또는 매우 불만족”은 1점으로 점수화하였다. 이 도구의 신뢰도(Chronbach's α 값)는 0.8152였다.

3. 자료의 분석 및 해석

자료분석은 SPSS PC⁺ 프로그램을 사용하였으며, 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 구하여 삶의 질의 정도를 기술하였고, 삶의 질과 영향요인 간의 관련성은 t-test, ANOVA-test 등으로 분석하였다. 질문의 형태가 부정적인 문항은 점수를 역으로 환산하여 분석하였기 때문에 점수의 분포나 평균치에 대한 해석은 일관되게 다음과 같이 하였다. 5점은 “매우 긍정적 상태”, 4점은 “비교적 긍정적 상태”, 3점은 “보통 정도의 상태”, 2점은 “비교적 부정적 상태”, 1점은 “매우 부정적 상태”로 해석하였고, 평점이 2.000-2.499는 낮은 편, 2.500-2.999는 약간 낮은 편, 3.000-3.499는 약간 높은 편 그리고 3.500-3.999는 높은 편으로 해석하였다.

4. 연구의 제한점

이 연구에 사용한 삶의 질 측정도구의 신뢰도는 매우 높게 나타났으나, 타당도는 조사되지 않

아 타당도에 대한 검증이 이루어져야 할 것으로 사료된다. 또한 연구대상자의 표본추출법이 비확률적으로 이루어졌기 때문에 이로 인한 문제점을 배제할 수 없다고 본다.

IV. 연구결과

1. 조사대상자의 제반 특성

조사대상자의 특성은 대학생들의 삶의 질과 관련이 있을 것이라고 연구되어온 일반적 특성, 생활양식, 생활환경 등에 대해 조사하였으며 그 결과는 <표 1>과 같다.

이 조사의 응답자는 총 413명으로 남학생이 54.7%, 여학생이 45.3%였다. 거주상태는 자취가

<표 1> 조사대상자의 일반적 특성

변 수	구 분	빈도(명)	백분율(%)	변 수	구 분	빈도(명)	백분율(%)				
성 별	남자	226	54.7	어머니 직업유무	있음	108	28.6				
	여자	187	45.3		없음	270	71.4				
비만도	19.99 미만	149	38.2	어머니 교육수준	국졸 이하	70	18.5				
	20.00-24.99	221	56.7		중졸	108	28.6				
	25.00 이상	20	5.1		고졸	177	47.8				
대졸 이상					23	6.1					
거주 상태	자가	111	26.9	흡연량(1일)	안피움	249	65.8				
	하숙	36	8.7		1/2갑 미만	45	11.0				
	자취	162	39.2		1/2-1갑 미만	62	15.1				
	기숙사	99	24.0		1-2갑 미만	31	7.6				
	기타	5	1.2		2갑 이상	2	0.5				
서클 활동	활동하지 않음	187	45.8	음주량(1일)	안먹음	91	22.4				
	비적극적 활동	130	31.9		1회/주	172	42.4				
	적극적 활동	90	22.1		2-3회/주	103	25.4				
거의 매일					39	9.6					
아르바이트 활동	하고 있음	54	13.1	커피음용량(1일)	안마심	115	28.2				
	안하고 있음	356	86.4		하루 한잔	170	41.7				
식사 제공자	자신	154	37.7		규칙적 운동	한다	113	27.4			
						어머니	98	24.0	안한다	229	72.6
				여자형제		8	2.0	취가시간	5시 이전	4	1.0
				할머니		4	1.0		5-7시 이전	91	22.3
				기타		145	35.5		7-9시 이전	81	19.9
9-11시 이전	145	35.5									
용 돈	5만원 미만	13	3.2	11시 이후	87	21.3					
	5-10만원 미만	92	22.7	계	413	100.0					
	10-20만원 미만	175	43.1								
	20-30만원 미만	100	24.6								
	30만원 이상	26	6.4								
계	413	100.0									

* 각 변수의 빈도에서 미상은 제외하였음.

39.2%로 가장 많았으며, 자택이 26.9%, 기숙사가 24.0%의 순으로 나타나 다른 지역보다 자택의 비율이 매우 적었다. 서클활동은 45.8%가 하지 않았으며, 31.9%는 비적극적인 활동을 하고 있었고, 적극적인 활동을 하는 사람은 22.1%였다. 아르바이트는 86.4%가 하지 않는 것으로 나타났다. 식사준비는 “자신이 하는 경우”가 37.7%로 가장 많았으며, “기타”가 35.5%로 두번째 였고, 그리고 “어머니가 준비해 주는 경우”가 24.0%로 그 다음 순으로 많았다. 용돈은 “10-20만원 미만”이 43.1%로 가장 많았으며, “20-30만원 미만”이 24.6%, “5-10만원 미만”이 22.7% 순이었다. 어머니가 직업이 없는 경우가 71.4%로 직업이 있는 경우보다 많았으며, 어머니의 교육수준은 고졸이 47.8%, 중졸 28.6%, 국졸 이하가 18.5%로 나타났다.

흡연상태는 “안 피우는 경우”가 65.8%로 많았는데, 이는 여학생의 비율이 높기 때문이다. 담배를 피우는 학생 가운데는 “1/2-1갑 미만”이 15.1%로 가장 많았다. 음주빈도는 “1회/주”가 42.4%로 가장 높은 비율이었고, “2-3회/주”를 마시는 경우가 25.4%로 그 다음 순이었다. 또한 “술을 마시지 않는 경우”도 22.4%였으나 “거의 매일 마시는 학생”도 9.6%나 되었다. 커피 음용빈도는 “하루 1잔”이 41.7%로 가장 많았다. 규칙적인 운동을 하는 경우는 27.4% 였으며, 72.6%는 규칙적인 운동을 하지 않는 것으로 나타났다. 귀가시간은 “9-11시 이전까지”가 35.5%로 가장 많았으며, “5-7시 이전까지”가 22.3%로 그 다음 순이었고, “11시 이후”도 21.3%나 되었다.

2. 대학생의 영역별, 문항별 삶의 질

대학생의 영역별 삶의 질에 대한 인지상태는

<표 2>와 같이 과업영역에 대한 삶의 질이 평균 평점 2.685로 가장 낮았으며, 불만족한 비율도 42.0%로 가장 높게 나타났다. 생활영역의 평균평점은 2.772로 비교적 낮은 편으로 나타났으며, 불만족한 비율도 37.7%로 두 번째로 높게 나타났다. 정신·정서영역은 평균평점이 3.114, 그리고 신체영역은 평균평점 3.325로 이 두 영역의 삶의 질은 비교적 긍정적인 것으로 나타났다.

영역별로 문항을 분석한 결과, 과업영역의 삶의 질은 4개 문항 모두 3.0 미만으로 낮은 편이었다. 그중 “장래준비”에 대해 48.3%가 불만족하였으며, 평균평점이 2.496으로 가장 만족도가 낮았다. “일 또는 공부”에 대한 문항이 평균평점 2.844로 과업영역 4개 문항 중 가장 높았으나 비교적 불만족한 상태였다. 생활영역의 삶의 질은 4개 문항 중 3개 문항이 3.0 미만으로 나타났다. 이 중 “외모”에 대한 문항의 평균평점이 3.008로 가장 높았고, 가장 낮은 것은 “전반적인 생활상태”로 평균평점 2.676, 불만족한 비율이 42.1%나 되었다. 정신·정신영역에 대한 삶의 질은 3.114로 약간 높은 편이었으며, 이 영역에서는 “불안감”에 대한 문항만 평균평점 2.672로 비교적 부정적 상태였으며, 응답자의 49.0%가 불안감을 느끼는 것으로 나타났다. 이외에 두려움, 우울감, 분노에 대한 문항은 3.0 이상으로 긍정적인 것으로 나타났다. 신체영역에 대한 전체적인 삶의 질은 평균평점 3.325로 약간 높은 편이었다. “체중”, “배변”, 그리고 “수면”에 대해서는 평균평점 3.5 이상으로 매우 긍정적인 상태로 나타났다. 그러나 “신체적인 피로도”에 대한 문항은 평균평점 2.266으로 가장 낮은 점수였고, 66.8%의 학생이 신체피로를 느끼는 것으로 나타났다.

〈표 2〉 대학생의 영역별, 문항별 삶의 질에 대한 인지상태

분 류	항 목	매우만족5점	비교적만족4점	보통정도3점	비교적불만족2점	매우불만족1점	평 균 ±표준편차
과업수행	자신의 일 또는 공부	17 (4.4)	89 (23.2)	133 (34.6)	107 (27.9)	38 (9.9)	2.844 ±1.030
	장래준비	5 (1.3)	41 (10.7)	152 (39.7)	126 (32.9)	59 (15.4)	2.496 ±0.923
	업무 또는 공부의 수행상태	5 (1.3)	69 (18.0)	153 (39.9)	123 (32.1)	33 (8.6)	2.713 ±0.904
	생활의욕	6 (1.6)	65 (17.0)	153 (39.9)	119 (31.2)	39 (10.2)	2.686 ±0.923
	소 계	33 (2.2)	264 (17.2)	591 (38.6)	475 (31.0)	169 (11.0)	2.685 ±0.945
생활 및 자기만족	신체 전반의 만족도	9 (2.3)	66 (17.2)	141 (36.8)	135 (35.2)	32 (8.4)	2.700 ±0.930
	외모	24 (6.3)	76 (19.8)	186 (48.6)	73 (19.1)	24 (6.3)	3.008 ±0.945
	전반적 생활	5 (1.3)	66 (17.2)	151 (39.4)	122 (31.9)	39 (10.2)	2.676 ±0.921
	식생활	10 (2.6)	62 (16.2)	157 (41.1)	111 (29.1)	42 (11.0)	2.704 ±0.955
	소 계	48 (3.1)	270 (17.6)	635 (41.5)	441 (28.8)	137 (8.9)	2.772 ±0.938
정신·정서 상태*	불안감	20 (5.4)	66 (17.7)	104 (28.0)	136 (36.6)	46 (12.4)	2.672 ±1.072
	두려움	65 (17.0)	123 (32.2)	107 (28.0)	65 (17.0)	22 (5.8)	3.377 ±1.124
	분노	81 (19.6)	109 (28.5)	101 (26.4)	62 (16.2)	29 (7.6)	3.395 ±1.203
	우울감	57 (14.8)	84 (21.9)	103 (26.8)	86 (22.4)	54 (14.1)	3.010 ±1.266
	소 계	323 (14.7)	382 (25.1)	415 (27.3)	349 (23.0)	151 (9.9)	3.114 ±1.166
신체상태*	신체적 피로	6 (1.6)	34 (8.9)	87 (22.7)	185 (48.3)	71 (18.5)	2.266 ±0.916
	체중	125 (32.8)	99 (26.0)	86 (22.6)	47 (12.3)	24 (6.3)	3.667 ±1.228
	감기	73 (19.1)	105 (27.4)	107 (27.9)	66 (17.2)	32 (8.4)	3.316 ±1.203
	식욕	68 (17.7)	114 (29.7)	130 (33.9)	59 (15.4)	13 (3.4)	3.430 ±1.055
	수면	93 (24.3)	110 (28.7)	97 (25.3)	62 (16.2)	21 (5.5)	3.501 ±1.180
	소화	49 (12.8)	110 (28.7)	114 (29.8)	80 (20.9)	30 (7.8)	3.178 ±1.137
	배변	122 (31.9)	100 (26.2)	94 (24.6)	43 (11.3)	23 (6.0)	3.668 ±1.205
	현기증	104 (27.1)	106 (27.6)	95 (24.7)	63 (16.4)	16 (4.2)	3.570 ±1.170
	소 계	640 (20.9)	778 (25.4)	810 (26.4)	605 (19.8)	230 (7.5)	3.325 ±1.124

* 이 표시가 있는 문항의 “만족”은 긍정적 상태, 즉 문제가 없는 상태를 의미하며, “불만족”은 부정적인 상태, 즉 문제가 있는 상태를 의미한다.

3. 삶의 영역별 만족과 관련요인

1) 개인적 특성과 영역별 삶의 질

대학생의 개인적 특성과 영역별 삶의 질과의 관련성은 <표 3>과 같다.

성별로는 과업영역과 정신·정서영역, 신체영역의 삶의 질이 남자가 여자보다 통계적으로 높은 것으로 나타났다($p < .05$ 또는 $p < .01$). 비만도에 따라서는 과업영역, 생활영역, 정신·정서영역, 신체영역 등 4가지 영역 모두에서 삶의 질에 유의한 차이가 없었다($p > .05$). 비만도별 신체영역의 삶의 질 평점은 다른 변수의 신체영역 평점에 비해 매우 낮게 나타났는데, 이는 비만도 계산에 필요한 체중과 신장에 대한 무응답자가 많았기 때문이다.

2) 생활환경과 영역별 삶의 질

대학생들의 생활환경과 영역별 삶의 질과의 관련성은 <표 4>에 제시하였다.

주거상태에 따라서는 과업영역, 생활영역, 정신·정서영역에 유의한 또는 매우 유의한 차이를 보였고($p < .05$ 또는 $p < .01$), 신체영역에서는 유

의한 차이가 없는 것으로 나타났다($p > .05$). 특히 과업영역과 생활영역의 삶의 질은 기숙사에서 생활하는 경우가 각각 평균 2.80, 2.90점으로 가장 높았고, 그 다음이 자택, 자취, 하숙의 순으로 나타났다. 이에 비해 정신·정서영역은 평균평점이 자택, 기숙사, 하숙, 자취의 순으로 나타났다.

월간 용돈액수에 따른 삶의 질은 과업영역과 신체영역에서 “월 5-20만원 이내”가 가장 평균평점이 높았으며, 생활영역과 정신·정서영역의 삶의 질은 월 용돈액수가 적은 군일수록 더 높은 것으로 나타났다. 그러나 용돈정도와 과업, 신체, 생활영역의 삶의 질은 통계적으로 유의하지 않았으며($p > .05$), 정신·정서영역에서만 통계적으로 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났다($p < .05$).

식사제공자와 영역별 삶의 질과의 관련성은 과업, 생활, 정신·정서영역에서 식사제공자가 어머니, 기타(기숙사, 하숙집 등), 본인, 여형제/조모의 순으로 삶의 질이 높게 나타났으며, 특히 정신·정서영역에서는 통계적으로 유의한 의미가 있는 것으로 나타났다($p < .05$). 식사제공자에 따른 신체영역의 삶의 질은 여형제/조모, 어머니, 기타, 그리고 본인 등의 순으로 높게 나타났으나 통계적인 의미는 없었다($p > .05$).

어머니의 직업 유·무에 따른 과업영역과 신체

<표 3> 개인적 특성과 영역별 삶의 질

변 수	개인적 특성		과업영역		생활영역		정신·정서영역		신체영역	
	구분	빈도	평균	t 또는 F	평균	t 또는 F	평균	t 또는 F	평균	t 또는 F
성 별	남	226	2.76	2.19*	2.80	0.80	3.24	2.87**	3.41	3.00**
	여	187	2.60		2.75		2.97		3.22	
비만도	19.99 미만	149	2.62	1.22	2.78	1.97	3.30	0.95	2.75	0.34
	20.00-24.99	221	2.74		2.81		3.16		2.67	
	25.00 이상	20	2.65		2.58		3.70		2.75	

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

〈표 4〉 생활환경과 영역별 삶의 질

생활환경			과업영역		생활영역		정신·정서영역		신체영역	
변수	구분	빈도	평균	t 또는F	평균	t 또는F	평균	t 또는F	평균	t 또는F
주거상태	자택	111	2.78		2.88		3.28		3.38	
	하숙	36	2.40		2.61		3.14		3.33	
	자취	162	2.60	3.05*	2.65	3.57**	2.91	3.95**	3.26	1.05
	기숙사	99	2.80		2.90		3.17		3.34	
	기타	5	2.88		3.00		4.00		3.68	
용돈	5만원 미만	13	2.56		2.90		3.17		3.29	
	5-20만원	267	2.73	1.40	2.80	1.35	2.95	3.62*	3.37	2.42
	20만원이상	126	2.61		2.69		2.81		3.22	
식사제공자	본인	154	2.58		2.67		2.85		3.27	
	어머니	98	2.82	2.41	2.89	2.46	3.01	2.73*	3.39	0.78
	여형제/조모	12	2.52		2.52		2.61		3.43	
	기타	145	2.72		2.82		2.97		3.31	
어머니 직업유무	있음	108	2.72	0.59	2.75	-0.31	2.88	-0.71	3.35	0.54
	없음	270	2.68		2.77		2.93		3.31	
어머니 교육수준	국졸 이하	70	2.70		2.75		3.10		3.38	
	중졸	108	2.71	0.38	2.79	0.30	3.16	0.29	3.37	1.33
	고졸	177	2.64		2.75		3.07		3.30	
	대졸 이하	23	2.77		2.86		3.03		3.16	

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

영역의 삶의 질은 직업이 있는 경우가 직업이 없는 경우에 비해 만족도가 다소 높았으나 통계적으로 유의한 차이는 아니었다(p > .05). 생활영역과 정신·정서영역은 어머니의 직업이 없는 경우가 직업이 있는 경우에 비해 다소 높은 만족을 보였으나 통계적으로 유의한 차이는 아니었다(p > .05).

어머니의 교육수준에 따라서는 과업영역과 생활영역에서 대졸 이상일 때 가장 높은 평균평점을 보였으나, 정신·정서영역이나 신체영역의 평균평점은 어머니가 중졸인 경우가 가장 높았다. 그러나 어머니의 교육상태와 대학생의 삶의 질은 4가지 영역 모두에서 통계적인 관련성은 없는 것으로 나타났다(p > .05).

3) 생활양식과 영역별 삶의 질

음주빈도, 흡연상태, 커피 음용 빈도, 규칙적인

운동여부 등 생활양식에 따른 대학생의 영역별 삶의 질에 대한 통계자료는 <표 5>에 제시한 바와 같다.

음주빈도에 따라서는 음주횟수가 많은 군일수록 과업영역의 삶의 질이 낮은 것으로 나타났으며, 이는 통계적으로 매우 유의한 것으로 나타났다(p < .01). 생활영역의 삶의 질도 음주빈도가 잦은 군일수록 평점이 높았으며, 통계적으로도 매우 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(p < .01). 정신·정서영역이나 신체영역도 음주빈도가 많은 군일수록 삶의 질이 낮아지는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지는 않았다(p > .05).

흡연정도에 따른 삶의 만족도는 “1일 흡연량이 1/2-1갑 미만군”에서 과업영역, 정신·정서영역, 신체영역의 삶의 질이 가장 높았으나 생활영역은 “1/2갑 미만군”이 가장 높았다. 그러나 흡연량에

〈표 5〉 생활습관과 영역별 삶의 질

변수	생활습관		과업영역		생활영역		정신·정서영역		신체영역	
	구분	빈도	평균	t또는F	평균	t또는F	평균	t또는F	평균	t또는F
음주량	안먹음	91	2.67	3.75**	2.91	2.68*	3.22	1.67	3.33	1.19
	1회/주	172	2.66		2.79		3.10		3.31	
	2-3회/주	103	2.62		2.74		3.08		3.31	
	거의 매일	39	2.41		2.54		2.88		3.31	
흡연량 (1일)	안피움	249	2.67	0.83	2.78	0.20	3.07	1.51	3.31	0.47
	1/2갑 미만	45	2.67		2.88		3.04		3.32	
	1/2-1갑미만	62	2.82		2.80		3.34		3.40	
	1갑 이상	33	2.63		2.55		3.16		3.26	
커피 음용량 (1일)	안마심	115	2.67	0.35	2.84	0.73	3.15	0.68	3.41	2.40
	1잔	170	2.66		2.74		3.13		3.31	
	2-3잔	107	2.73		2.77		3.01		3.23	
규칙적 운동	안한다	113	2.63	-2.55*	2.74	-1.82	3.11	-0.13	3.28	-2.55*
	한다	229	2.84		2.88		3.12		3.45	

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

따른 삶의 질은 4가지 영역 모두 통계적으로 관련성이 없었다(p> .05).

1일 커피 음용량에 따라서는 과업, 생활, 정신·정서, 그리고 신체영역의 삶의 질에 유의한 차이가 없었다(p> .05).

규칙적인 운동여부에 따라서는 4영역 모두에서 운동을 하는 경우가 하지 않는 경우에 비해 삶의 질이 높은 것으로 나타났다. 특히 과업영역과 신체영역에서는 통계적으로 유의한 차이가 있었다(p< .05).

4) 활동양상과 영역별 삶의 질

대학생들의 활동양상과 영역별 삶의 질과의 관련성은 <표 6>과 같다.

서클활동정도에 따라서는 과업, 생활, 정신·정서, 그리고 신체영역 등 4영역 모두에서 삶의 질에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다(p> .05).

아르바이트 활동여부에 따라서는 과업영역에서는 아르바이트를 하지 않는 경우가 하는 경우에

비해 삶의 질이 높은 것으로 나타났다. 생활영역, 정신·정서영역, 신체영역은 오히려 아르바이트를 하고 있는 경우가 하지 않는 경우보다 높은 만족을 보였다. 그러나 생활영역, 정신·정서영역의 경우는 통계적으로 유의한 차이는 보이지 않았으며(p> .05), 신체영역에서만 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(p< .05).

귀가시간과의 관련성은 과업영역과 정신·정서영역은 귀가시간이 “5-11시 군”, “5시 이전 군”, “11시 이후 군”의 순으로 삶의 질이 높은 것으로 나타났다나 통계적인 유의성은 없는 것으로 나타났다(p> .05). 생활영역과 신체영역에서는 일찍 귀가하는 군일수록 평균평점이 높았으나 이것도 통계적인 유의성은 없었다(p> .05).

V. 논 의

우리 나라 사람들의 삶에 대한 주관적인 만족

〈표 6〉 활동양상과 영역별 삶의 질

활동양상			과업영역		생활영역		정신·정서영역		신체영역	
변수	구분	빈도	평균	t또는F	평균	t또는F	평균	t또는F	평균	t또는F
씨클활동	하지 않음	187	2.75		2.71		3.13		3.36	
	활동 미미	130	2.61	1.41	2.81	1.75	3.11	0.08	3.21	2.26
	적극 활동	90	2.69		2.85		3.09		3.41	
아르바이트 활동	안한다	356	2.77		2.77		3.06		3.14	
	한다	54	2.68	0.79	2.78	-1.82	3.12	-0.38	3.35	-2.25*
귀가시간	5시 이전	4	2.63		2.88		2.88		3.72	
	5-11시	317	2.72	0.67	2.81	1.49	2.93	0.37	3.33	0.99
	11시 이후	87	2.61		2.67		2.87		3.29	

* p < .05

도(남정자 외, 1995)는 “아주 만족”이 13.4%, “만족”이 31.9%인데 비해 “그저 그림”이 36.3%, “불만족”은 18.3%로 불만족의 정도가 높은 편이다. 그러나 이 연구결과 대학생의 삶의 질은 영역별로 삶이 불만족하다고 인지한 비율이 최저 31.0%에서 최고 46.5%로 남정자 등의 연구결과 보다 더 불만족한 것으로 나타났다. 이는 두 연구의 삶의 질 측정도구가 다르기 때문일 수 있으며, 대학생들이 삶에 대한 이상이 높아 스스로 만족을 하지 못하기 때문일 수도 있다.

이 연구결과 대학생들의 삶의 질은 과업영역과 생활영역에서 평균평점이 3.0 미만으로 불만족한 상태였으며, 특히 “장래에 대한 준비”에 대한 문항이 가장 부정적인 것으로 나타났다. 정신·정서영역의 건강과 신체영역의 건강은 3.0 이상으로 비교적 만족한 상태인 것으로 나타났다. 일부 여대생을 대상으로 조사한 조선진, 김초강(1997)의 연구결과, “주관적인 건강상태”에 대해 부정적인 응답자 비율이 17.4%로 이 연구결과와 유사하여 신체적으로는 긍정적인 상태임을 확인할 수 있었다. 다만 문항별로 볼 때 66.8%의 학생이 피로감을 느끼는 것으로 나타났고, 평균평점 2.5 미만으로 낮게 나타나 관심을 가져야 할 것으로 생각된다.

인간의 삶의 질에 큰 영향을 미치는 건강은 성, 연령, 교육수준, 결혼상태, 가구원수, 생활수준 등을 포함하는 인구·사회학적 요인에 의해 영향을 받는다(김영임;1990). 따라서 인간의 삶의 질도 이와 같은 변수와 관련이 있다고 볼 수 있다. 이 연구에서 인구·사회학적 변수와 삶의 질과의 관련성을 분석한 결과, 성과 주거상태가 가장 관련성이 있는 것으로 나타났다. 성별에 따라서는 과업영역, 정신·정서영역, 신체영역의 삶의 질과 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 세 영역 모두에서 남자가 여자에 비해 삶의 질이 높은 것으로 나타났다. 이는 활동적인 사람들이 비활동적인 사람보다 건강인지도가 높고 삶의 만족도도 높아 지는데, 남학생이 여학생에 비해 유의하게 활동적이며 높은 운동 수행상태를 보이기(이미라;1997) 때문이라고 생각된다. 주거상태는 과업영역, 생활영역, 정신·정서건강영역의 삶의 질에 유의한 차이를 보였으며(p < .05), 모든 영역에서 자택에 거주하는 학생들의 삶의 질이 높은 것으로 나타났다. 따라서 대학생의 삶의 질 향상을 위해서나 성인이 된 후 끼치는 영향을 생각하여 자택에서 학교를 다니는 학생이 아닌 경우에는 생활지도를 특별히 강화해야겠다.

또한 삶의 질과 통계적으로 유의한 관련성을 보인 변수로는 음주량과 규칙적인 운동여부, 용돈 정도, 식사제공자, 아르바이트여부 등 생활양식, 활동양상 등에 대한 변수들이 있었다. 음주량은 특히 과업영역과 생활영역의 만족도에 영향을 끼치는 요인으로 나타났으며, 대체적으로 음주횟수가 빈번할수록 삶의 질이 낮아지는 것으로 나타나 대학생의 음주지도를 해야할 필요가 있음을 시사하였다. 또한 규칙적인 운동을 하는 경우가 하지 않는 경우에 비해 모든 영역의 삶의 질이 높았으며, 특히 과업영역과 신체영역에서는 통계적으로도 유의한 의미가 있는 것으로 나타나 청소년기에서부터 생활체육을 권장해야 할 필요가 있음을 시사하였다. 여러 연구(이숙자 등, 1996 ; 최양자 등, 1996)에서 경제상태와 건강행위 간에 상관관계가 있다고 하였다. 이 연구결과에서도 대학생의 용돈은 특히 정신·정서영역의 건강 만족도와 통계적인 관련이 있는 것으로 나타났다. 특히 용돈이 적은 학생일수록 정신·정서영역에 만족도가 높은 것으로 나타나 용돈이 많은 것이 좋지 않은 영향을 줄 수 있음을 시사하였다. 그러나 경제상태가 유의한 영향을 나타내지 않는다고 한 박계순(1995)의 연구결과나 극히 일부 영역에서만 유의한 차이를 보인 연구들도 있어 용돈의 영향 및 적절한 용돈 정도에 대한 잘 설계된 추후 연구가 요구된다.

식사제공자가 어머니인 경우 모든 영역의 삶의 질에서 평균평점이 높았으며, 특히 정신·정서영역에서는 통계적인 관련성을 보였다. 아르바이트여부는 신체영역의 삶의 질과 관련을 보여 아르바이트를 하는 경우가 하지 않는 경우에 비해 신체만족이 높게 나타났다($p < .05$). 이는 아르바이트를 하는 등 활동량이 많거나 적극적으로 생활하는 학생들의 건강인지도가 높거나 건강에 자신

이 있는 학생들이 아르바이트를 하기 때문이라고 생각된다.

연구결과를 요약하면 대학생의 삶의 만족에 영향을 끼치는 것으로 나타난 변수는 성, 주거상태, 음주횟수, 규칙적인 운동 여부 등으로 이들 변수 중 통제가 가능한 음주, 운동, 주거상태 등에 대한 변수는 반복연구로 관련성을 재확인하고, 확인된 결과에 대해서는 학생생활지도에 참고할 것을 제언한다. 관련성을 보이지 않은 비만도, 어머니 직업유무, 어머니 교육수준, 흡연량, 커피 음용량, 서클활동, 그리고 귀가시간 등의 변수들에 대해서도 연구설계를 보완한 연구가 필요하다.

VI. 결론 및 제언

이 연구는 대학생의 삶의 질을 파악하고, 삶의 질에 영향을 끼치는 요인을 구명하고자 실시하였다.

연구 대상자는 춘천시에 있는 4개 대학에 재학 중인 413명의 대학생이었으며, 연구도구는 S대학에서 실습 시 사용하는 삶의 질 측정도구를 수정하여 사용하였다. 삶의 질 측정도구는 총 20개 문항으로 과업영역, 생활영역, 정신·정서영역, 신체영역 등 4개 영역으로 구성되어 있으며, 삶의 질 정도는 삶의 만족도를 5점 척도로 측정하여 분석하였다. 이 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 값이 0.8152였다. 자료의 분석은 SPSS PC⁺ 프로그램을 사용하였으며, 변수간의 관련성은 t-test, ANOVA test로 분석하였다.

연구의 결과는 다음과 같다.

1. 과업영역과 생활영역의 삶의 질은 평균평점이 각각 2.685점, 2.772점으로 약간 낮은 편으로 조사되었으며, 정신·정서영역, 신체영역은 각각 3.114점, 3.325점으로 약간 높은 편으로 나

타났다.

2. 대학생의 삶의 질과 통계적으로 관련성을 보인 것은 성별(과업영역: $p < .05$, 정신·정서영역: $p < .01$, 신체영역: $p < .01$), 주거상태(과업영역: $p < .05$, 생활영역: $p < .01$, 정신·정서영역: $p < .01$), 용돈(정신·정서영역: $p < .05$), 식사제공자(정신·정서영역: $p < .05$), 음주횟수(과업영역: $p < .01$, 생활영역: $p < .05$), 규칙적인 운동 여부(과업만족: $p < .05$, 신체영역: $p < .05$), 아르바이트 여부(신체영역: $p < .05$) 등의 변수들이다. 그러나 비만도, 어머니 직업유무, 어머니 교육수준, 흡연량, 커피 음용량, 서클활동 그리고 귀가시간 등의 변수들은 통계적으로 유의한 관련성을 보이지 않았다($p > .05$).

위와 같이 삶의 질과 관련성이 있는 것으로 나타난 여러 요인을 토대로 연구설계를 개선한 반복연구가 필요하다고 생각되며, 이를 통해 확인된 결과에 대해서는 학생생활지도에 활용할 것을 제안한다.

참 고 문 헌

1. 김영임 : 생활양식, 체중과 건강수준의 상관성 분석, 대한간호학회지, 1991, 21(2), 195-203
2. 김일순 : 건강증진, 새 시대 의료의 새로운 지평, 간호학탐구, 1993, 2(2), 12-20
3. 남정자, 최정수, 김태정, 계훈방 : 한국인의 보건의식행태, 한국보건사회연구원, 서울, 1995
4. 박미영 : 대학생의 건강증진 생활양식과 관련요인 연구, 지역사회간호학회지, 1994, 5(1), 81-96
5. 박정숙, 박청자, 권영숙 : 건강교육이 대학생의 증진행위에 미치는 영향, 대한간호학회지, 1996, 26(2), 359-371
6. 이미라 : 대학생의 건강증진생활양식 결정요인에 관한 연구, 대한간호학회지, 1997, 27(1), 156-168
7. 이종경, 한애경 : 사회적 지지 및 자아존중감과 건강증진행위와의 관계, 성인간호학회지, 1996, 8(1), 55-68
8. 이숙자, 박은숙, 박영주 : 한국중년여성의 건강증진행위 예측모형 구축, 대한간호학회지, 1996, 26(2), 320-336
9. 최양자 : 중년여성의 건강증진행위에 대한 조사연구, 적십자간호전문대학논문집, 18, 75-94
10. Alenxander J. L. & Willems E. P. : Quality of life: Some measurement requirements, 1981
11. Burckhardt C. S. : The Impact of Arthritis on Quality of Life, Nursing Research, 1985, 34(1), 11-16
13. Gocherman D. S. : Health Behavior - Emerging Research Perspectives, Plenum Press, New York, 1988
14. Johanna, C. J. M., & Ferdinand, C. E.: The Quality of Life Cancer Patients : A Review of the Literature. Social Science & Medicine, 1985, 20(8), 809-817

〈Abstract〉

A study on quality of life among college student in Korea

Jung-Ae Lee* · Hai-Sook Lee**

Hallym College of Information & Industry

* Medical Care and Hospital Administration

** Department of Food and Nutrition

This study was conducted in order to identify quality of life(QL) and it's related factors in college students in Korea. The data were collected at september, 1996, using the instrument of QL. It was measured by a 5-point scale, composed of 20 questions, 4 regions ; " the region of task", "the region of life style", "the region of mental · emotional health " and "the region of physical health". The subjects of this study were 413 college students. Data were analyzed with t-test, ANOVA-test using SPSS program.

The results were as follows.

1. The lowest mean of QL score was 2.685 in the region of task. And the mean of QL score in the region of life style was 2.772, in the region of mental · emotional health 3.114, in the region of physical health 3.323.

2. There were significant relation between "sex" and "QL" in the regions of task($p < .05$), mental · emotional health($p < .01$), and physical health($p < .01$), between "resident patterns" and "QL" in the regions of task($p < .05$), life style($p < .01$), and mental · emotional health ($p < .01$), between "meal provider" and "QL" in the regions of mental · emotional health($p < .05$), between "monthly pocket money" and "QL" in the regions of mental · emotional health($p < .05$). Mean score of QL on the subjects who exercised regularly was statistically significant higher than others' in the regions of task($p < .05$) and physical health($p < .05$). And QL score of working students for money was statistically significant higher than others' in the regions of physical health($p < .05$).