

# 건강행태, 스마트폰중독 및 자살생각지수가 주관적 행복지수에 미치는 영향

남문희\*, 김혜옥\*\*, 권영채\*  
가야대학교 간호학과\*, 경남대학교 간호학과\*\*

## Factors Influencing Subjective Happiness Index of Health behavior, Smart phone addiction, Suicidal Ideation among College students

Mun Hee Nam\*, Hae Ok Kim\*\*, Young-Chae Kwon\*

\*\*Professor, Department of Nursing, Kaya University,

\*Professor, Department of Nursing, Kyungnam university

**요약** 본 연구의 목적은 대학생을 대상으로 건강행태, 스마트폰 중독 및 자살생각지수에 대한 실태를 조사하고 주관적 행복지수에 영향을 미치는 요인을 파악하여 대응방안을 마련하고자 하였다. 자료 수집은 2012년 11월19일부터 12월14일 까지 K시 소재 일개대학의 학생들을 대상으로 횡단적 자가보고 설문지를 수집하였다. 자료분석은 일반적 특성과 건강행태가 스마트폰 중독 및 자살생각지수가, 주관적 행복지수에 차이가 있는지 t-test 및 ANOVA를 시행하고, 변수간의 상관관계는 Pearson Correlation Coefficient, 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 주관적 행복지수를 종속변수로 하여 단계적 다중 회귀분석을 실시하였다. 결과적으로 주관적 행복지수는 4.58점으로 중간 보다 높았고, 성별, 부모생존 및 동거, 월수입에 따라 차이가 있었고, 요인분석결과 17.7%의 설명력을 보였으며, 가정수입이 201-400만원미만에서 주관적 행복지수가 높았고( $\beta = .185, p=.035$ ), 스마트폰 중독지수가 높을수록( $\beta = -.127, p=.025$ ), 자살생각지수가 높을수록( $\beta = .202, p<.001$ ) 행복지수가 낮은 것으로 나타났다. 연구결과를 토대로 대학생의 행복지수를 향상할 수 있는 가족적인 지지, 스마트폰 중독 예방과 자살방지프로그램을 개발하여 적용해 볼 것을 제안한다.

**주제어** : 주관적 행복지수, 자살생각, 스마트폰중독, 건강행태, 대학생

**Abstract** This study was conducted to identify factors related to subjective happiness Index and by analyzing students, health behavior, smart phone addiction, suicidal Ideation, and in order to develop appropriate measure to prevent suicide among university students. Methods: From November 19, 2012 until December 14, 2012, 300 college students from one of the universities located at K city were surveyed. Data were analyzed using with SPSS window 18.0. Results: The mean score for college students' subjective happiness Index was 4.58 on a scale of 7. There were significant differences on the Subjective happiness Index for the following areas: sex, parental survival & living and household monthly income. There was a negative correlation among the subjective happiness Index, smart phone addiction, suicidal Ideation. Conclusion: Results indicate that factors influencing Subjective happiness are smart phone addiction, suicidal ideation. We suggest that need to establish policies providing family support, smartphone addiction prevention program suicide prevention program to improve a level of happiness.

**Key Words** : Subjective happiness Index, Suicidal Ideation, Smart phone addiction, Health behavior, College students

Received 13 August 2013, Revised 10 October 2013

Accepted 20 October 2013

Corresponding Author: Young-Chae Kwon(Department of Nursing, Kaya University)

Email: nahante55@hanmail.net

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

최근 세계적으로 행복한 삶에 대한 관심이 더해지고 있다. 행복한 삶은 시대적·문화적 배경을 뛰어넘어 온 인류가 궁극적으로 추구해온 삶의 중요한 목적 중 하나이다[1]. 국내에서 이루어진 행복에 대한 조사는 2003년부터 주간동아에서 여론조사를 통하여 ‘한국인의 행복지수 설문조사’, 2005년 2월 국민일보에서 전국의 만 20세 이상 성인 806명을 대상으로 전화 조사 결과를 발표한 한국인 연령대별 행복지수 등으로 시작되었다[2]. 그 후 Chul[2]가 개인의 행복지수 수준을 평가하고 행복지수를 결정하는 다양한 요인으로 사회적 고립감과, 경제적 수준 및 건강상태 등으로 분석하였다. 최근 OECD 행복지수는 물질적 생활조건과 삶의 질 분야에서 OECD가 필수적으로 확인한 11개 주제를 기반으로 웰빙 상태를 비교하고 있다[3]. 2012년 OECD의 발표에 따르면 한국의 행복지수는 OECD 34개국 중 32위를 차지하였고, 학력수준, 학업성취도 등에서 좋은 점수를 받았지만 고용, 노동시간, 환경 등에서는 낮은 것으로 평가되었다[4]. 2010년 한국심리학회에서 한국인의 문화적 특성을 반영하여 조사한 한국인의 행복지수에서도 63.22점(100점 만점)으로 OECD 국가보다 낮은 것으로 나타났다[5]. 특히 한국 아동과 청소년의 주관적 행복지수는 64.3점으로 OECD 26개 국가 중 최하위를 기록하였는데, 이는 두 번째로 가장 낮은 영국(91.2점)보다 26.9점이나 낮은 점수이다[6]. 이는 우리나라의 최근 청년 실업문제 등 취업을 앞둔 대학생의 행복 실태의 심각성을 나타내 주고 있다. 또한 대학생의 행복지수는 56점으로 조사된 바 있는데[7], 우리나라는 아동, 청소년, 청년층의 행복지수에 적극적인 관심을 가질 필요가 있다.

행복의 조건은 행복하고 건강한 삶이며, 나약한 삶은 불행을 가져온다고 하여 행복의 조건에 건강이 필수적임을 강조하고 있다[8]. Park[5]의 연구에서는 대학생의 행복도와 양생 실천 정도는 강한 상관관계가 있으며, 건강을 돌보는 것이 행복 정도의 주요 예측요인이라고 강조하여 건강행태와 행복이 연관이 있는 것으로 보고 하였다.

최근 우리나라 학생의 인터넷(스마트폰) 중독실태 조사 결과에서 학령별 인터넷 중독율은 중학생이 12.2%, 고등학생 10.0%, 대학생이 17.9%로 중독자가 1,000천 명

이상으로 추정되고 있으며, 인터넷 중독율은 중학생 4.5%, 고등학생 27.5%, 대학생 29%로 높은 수준으로 보고하고 있다[9]. 또한 대학생들은 청소년에 비하여 미디어의 사용에 특별한 간섭을 받지 않고도 자유롭게 사용할 수 있다는 점에서 중독적 사용에 더 많이 노출되어 있으며 인터넷은 대학생들의 생활패턴에서 많은 변화를 나타낼 수 있다[10]. 인터넷과 건강행태 관련 특성으로 아동을 대상으로 한 연구에서 인터넷 고위험집단이 다른 집단에 비해 비만도가 높고, 운동 비참가 아동이 운동참가 아동에 비해 인터넷 중독 비율이 높다고 보고하여[11], 인터넷 중독이 건강관련 행동과 관련이 있음을 보고하였다. 또한 인터넷 게임에 몰입된 집단의 아동들은 그렇지 않은 집단의 아동에 비해 우울, 불안이 높다고 하였다[12]. 인터넷 중독과 행복의 관련성에서 인터넷 중독으로 인해 불면증, 사회적 역기능, 우울증 그리고 불안감과 같은 중독적 정신질환 경험가능성이 비슷하게 나타나고 있다[13]고 하여 인터넷 중독과 정신질환과 관련성이 있는 것으로 나타났다. 우리나라는 대학생의 행복지수가 낮은 것과 같은 맥락은 젊은 층의 자살률이다. 34개 OECD 국가 중 자살률 1위로 세계 최고수준을 나타내고 있으며, 연간 평균 대학생 자살자수는 230명에 이르고 있다[14]. 우리나라 대학생은 청년 실업, 경제적인 문제 등으로 스트레스를 받고 있으며, 이런 행복하지 못한 대학생은 자살을 생각할 수 있다. 이처럼 인터넷 중독과 행복지수, 자살생각지수에 관련된 조사의 필요성이 제기된다.

이에 본 연구는 대학생을 대상으로 건강행태, 스마트폰 중독 및 자살생각지수가 주관적 행복지수에 영향을 미치는 요인을 파악하여 미래 세대의 근간이 되는 대학생의 행복한 삶을 위한 기초자료로 이용하고자 한다. 대학생은 한 나라의 장래를 예측할 수 있는 주요 인자이고, 대학캠퍼스 내에서 행복지수의 측정은 최근 선진국 대열에 발돋움하고 있고, 청소년 및 대학생의 자살지수가 관심이 되고 있는 시점에서 중요한 문제이다. 특히 청소년기를 지나 부모의 관습에서 벗어난 대학생의 주관적 행복지수를 적용하여 대학생의 건강행태, 스마트폰 중독 및 자살생각지수 관계를 파악하고, 행복지수와 관련 있는 요인들을 분석하여 미래의 근간이 될 대학생의 삶의 질 향상에 유용한 자료로서 가치가 크다고 할 수 있다.

## 1.2 연구목적

이 연구는 대학생의 건강행태, 스마트폰 중독 및 자살생각지수가 주관적 행복지수 정도를 파악하고 이들 간의 상관관계를 분석하고, 대학생의 행복지수에 영향을 미치는 예측요인을 규명함으로써 대학생의 행복한 삶을 질 향상을 위한 기초 자료를 제공하고자 한 것이다.

구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대학생의 일반적인 특성과 건강행태를 파악한다.

둘째, 대학생의 건강행태, 스마트폰 중독 및 자살생각지수가 주관적 행복지수에 영향을 주는 정도를 파악한다.

셋째, 대학생의 특성과 건강행태에 따른 스마트폰 중독, 자살생각지수 및 주관적 행복지수의 차이를 파악한다.

넷째, 대학생의 스마트폰 중독, 자살생각지수가 주관적 행복지수와 상관을 파악한다.

다섯째, 대학생의 행복지수에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

## 1.3 용어정의

### 1) 스마트폰 중독

본 연구에서는 인터넷 중독과 스마트폰 중독을 같은 개념으로 사용하였으며, "스마트폰 중독"이란 스마트폰의 지나친 사용으로 인하여 일상생활의 장애, 내성, 금단, 일탈행동, 인터넷에 대해 자동화된 중독적 사고, 가상적 대인관계 지향성, 현실구분 장애가 나타나는 상태라고 볼 수 있다[15].

### 2) 자살생각지수

‘자살생각’은 죽음에 대한 일반적인 생각부터 자살을 하는 수단에 대한 생각까지를 포함[16]하며, 실행으로 옮기지 않은 경우를 지칭한다. 본 연구의 자살생각은 Beck[17]의 자살생각 척도를 신민섭[18]의 한국어판 번역한 자료를 사용하였다. 이 척도는 많은 청소년이 우울하지는 않지만 자살생각을 보인다는 관찰로부터 제작된 척도로, 자살생각을 측정하는 30문항으로 이루어진 자기 보고형 척도이다.

### 3) 주관적 행복지수

행복이란 순간적인 감정이나 기분이 아닌 상대적으로 지속적인 안녕감을 느끼는 것이다[19]. 주관적 행복감이란 개인이 자신의 삶 속에서 경험하는 총체적인 감정으로서 개인이 지각된 행복감을 말한다[20]. 행복감은 개인의 경험 내에 존재하는 것이고, 자신의 삶이 현재 어떻게 진행되고 있는지에 대한 개인의 생각에 따른 평가이므로 주관적이라고 할 수 있다. ‘자신이 얼마나 행복한가?’를 스스로 측정하는 것으로 본 연구의 행복지수는 영국 BBC[21]의 5문항을 인용하여 윤현서[22]가 한글로 번역한 도구를 측정하였다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 2012년 11월19일부터 12월14일 까지 25일간 K시 일개대학의 전체 재학생을 대상으로 계열별, 학년별, 성 분포를 고려하여 비례 할당 방법으로 추출하였으나 고학년의 경우 외부현장 실습 등으로 조사가 어려운 경우 재배치 할당하여 300부가 최종분석에 사용되었다. 조사대상자는 남학생 137명(45.7%), 여학생 163명(54.3%)이고, 1학년 101명(33.7%), 2학년 87명(29.0%), 3학년 73명(24.3%), 4학년 39명(13.0%)이었으며, 학과별로는 보건의로 143명(47.7%), 사회과학 49명(16.3%), 사범 47명(15.7%), 상경대학 25명(8.3%), 응용 36명(12.0%)이었다. 조사방법으로 연구자가 사전에 연구의 필요성과 목적을 설명하고 이에 동의한 자를 선정하여 구조화된 설문지를 사용하였다.

이들 각 문항들은 5점 Likert 척도(① 전혀 나쁨 ② 나쁨 ③ 보통 ④ 좋음 ⑤ 매우 좋음)로 측정되었으며, 점수가 높을수록 삶의 질이 높음을 의미한다. 본 연구의 신뢰도는 개발당시 Cronbach's  $\alpha$  계수는 0.90이었고, 본 연구에서는 0.89로 나타났다.

### 2.2 연구도구

대학생의 행복지수에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 구조화된 설문지를 이용하여 일반적 특성 9문항, 건강행태 9문항, 스마트폰 중독 20문항, 자살생각지수 30문항, 주관적 행복지수 5문항으로 총 73문항으로 구성하였다.

### 1) 일반적인 특성 및 건강행태

일반적인 특성은 연령, 성, 학년, 계열학과, 부모 생존 여부, 가정의 월수입 등의 개인적 특성과 주관적 학업성취, 지난학기 평점 등 학업관련 특성으로 구성되었고, 건강행태는 운동, 흡연경험, 음주, 수면시간, 아침식사 유무, 영양교육, 본인이 지각하는 체형 정도, BMI (Body Mass Index), 건강상태가 얼마나 좋고 나쁜지를 표현하는 것을 돕고자 상상할 수 있는 최고의 상태를 100으로, 최저의 상태를 0으로 표시한 눈금자를 표시한 건강상태(EQ-VAS, Euro-Quol Visual Analogue Scale)를 조사하였다.

### 2) 스마트폰 중독

‘스마트폰 중독’은 미국 온라인 중독센터(COLA, Center for On-Line Addiction)[23] 스마트폰 중독여부를 네티즌 스스로 진단할 수 있도록 20문항을 만든 것을 이용하였다. 설문지는 총 20문항으로 구성되어 있으며, 문항의 내용은 휴대전화 사용과 관련된 일상적 생활, 정서적 행동, 행동상의 문제 등이 포함되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘항상 그렇다’까지 5점 Likert 척도이며, 총점은 20점에서 100점 사이로 점수가 높아질수록 휴대전화 중독성향이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .938이었다.

### 3) 자살생각지수

자살생각지수는 Reynolds[24]의 자살생각척도(RSIQ, Reynolds Suicidal Ideation Questionnaire)를 신민섭[18]의 한국판 번역한 자료를 사용하였다. 자기보고식 각 문항에 응답하도록 되어 있으며 ‘전혀 생각한 적 없다’ 0점에서 ‘거의 매일 생각한다’ 6점으로 7점 척도로 측정되었으며 각 문항 점수를 합산하여 총점을 구하였으며, 점수의 범위는 0점-180점으로 구성되었다. 점수가 높을수록 자살에 대한 생각이 많음을 의미한다. 본 척도의 신뢰도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .74이었고, 본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .954이었다.

### 4) 주관적 행복지수

주관적 행복이란 자신이 주관적으로 느끼는 행복감이다. 행복(happiness)의 사전적 의미는 ‘만족감에서 강렬한 기쁨에 이르는 모든 감정상태를 특정 짓는 안녕상태’

이다. 본 연구에서 주관적 행복지수는 영국 BBC[21]의 5문항을 윤현서[22]가 한글로 번역한 도구를 이용하여 측정하였으며, ‘모든 면에서 내 인생은 이상적이다’. ‘내 인생의 모든 조건은 훌륭하다’. ‘나는 내 인생에 만족한다’. ‘내 인생에서 원하는, 중요한 것들은 대체로 다 가지고 있다’. ‘나는 인생을 다시 산다면, 아무것도 바꾸지 않고 지금 이대로 살 것이다’의 5문항을 각 1~7점 척도로 조사하였다. 점수가 높을수록 주관적 행복지수가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .908이었다.

## 2.3 윤리적 고려

연구대상자를 윤리적으로 보호하기 위해 연구의 목적을 설명하고 동의를 구한 후 연구에 대한 설명문, 연구동의서를 선정된 학생들에게 배부하였다. 설명문에는 연구내용, 연구목적, 연구자료의 익명성, 사생활 보장 등과 연구과정에서 원치 않을 경우 언제든지 취소할 수 있음을 기술하였고, 설명문을 읽고 연구에 참여하기를 서명한 대학생들이 직접 자기기입 방식으로 작성 하였으며, 자료의 익명성을 보장하기 위해 밀봉봉투에 봉한 후 수거하였다.

## 2.4 자료분석

수집된 자료는 SPSS /WIN 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성 및 건강행태는 빈도와 백분율로 산출하였고, 스마트폰 중독, 자살생각지수, 주관적 행복지수 정도는 평균과 표준편차를 구하였다. 특성별 차이분석은 t-test 및 ANOVA로 비교하였고, 사후검정은 Scheffe test를 사용하였다. 스마트폰 중독, 자살생각지수, 주관적 행복지수 정도의 상관관계는 Pearson Correlation Coefficient, 주관적 행복지수 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 종속변수로 주관적 행복지수를 설정하였고, 독립변수로는 대상자의 특성은 개인요인, 학교요인, 건강요인으로 구분하였으며, 스마트폰 중독, 자살생각지수, 주관적 행복지수 정도를 설정하여 주관적 행복지수에 영향을 확인하기 위해 단계적 다중회귀분석을 하였다.

### 3. 연구결과

#### 3.1 대상자의 일반적 특성과 건강행태

본 연구의 대상자는 총 300명이었으며 평균연령은 20.88세로 20세 미만(31.3%), 20-21세(32.0%), 22세 이상(36.7%)이었다. 여자가 163명(54.3%), 1학년 101명(33.7%), 2학년 87명(29.0%), 3학년 73명(24.3%), 4학년 39명(13.0%)였으며, 계열학과는 보건계열이 143명으로(47.7%)로 제일 많았다. 부모가 생존하고 있으며 동거하고 있는 학생은 266명(88.7%)로 대부분을 차지하고 있었고, 대학생의 월 가정수입은 200-400만원이 144명(48.0%)로 가장 많았다. 본인의 주관적인 학업성취도는 '보통'이라고 응답한 학생이 198명(66.0%)로 가장 많았고, 직전학기 평점은 3.3-3.7점이 132명(44.0%)를 차지하였다. 연구대상자의 건강행태는 BMI(Body Mass Index)를 측정할 결과 평균(22.5)였으며, (18.5-25.0)가 221명(73.7%)를 차지하였지만, 연구자 중 1주일에 한번도 운동을 하지 않는 그룹이 175명(58.3%)로 대부분 운동을 하지 않고 있었으며, 대학생의 214명(71.3%)가 흡연경험이 없었고, 한 달에 1-4회 정도 술을 마신다고 한 학생이 180명(60.0%)였다. 또한 수면시간은 7-8시간 145명(60.0%)이었고, 연구자 중 116명(38.8%)가 '아침식사를 하지 않는다'고 답했으며, 영양교육을 받아본 적이 없는 학생이 227명(92.3%)였다. 본인이 느끼는 체중 정도에 대해 보통으로 답한 그룹이 136명(45.3%)였고, EQ-VAS로 측정한 본인의 건강상태는 100점 만점 중 80점 이상이라고 답한 학생이 150명으로(50.0%)였다(Table 1).

#### 3.2 연구대상자의 스마트폰 중독, 자살생각지수, 주관적 행복지수에 대한 인식

행복지수와 관련된 항목은 5가지로 측정하였고, 7점 만점으로 환산하면 행복지수 전체 평균은 (4.58)이었다. 하부영역에서는 '나는 내 인생에 만족한다' 4.97, '모든 면에서 내 인생은 이상적이다' 4.89, '내 인생에서 원하는, 중요한 것들은 대체로 다 가지고 있다' 4.74, '내 인생의 모든 조건은 훌륭하다' 4.61, '나는 인생을 다시 산다면, 아무것도 바꾸지 않고 지금 이대로 살 것이다' 3.72 순이었다. 스마트 폰 중독성은 20-100점 범위 중 32.78점 이었고, 자살생각지수는 0-180점 범위 중 8.04점이었다(Table 2).

#### 3.3 일반적 특성과 건강행태에 따른 스마트폰 중독, 자살생각지수, 주관적 행복지수

주관적 행복지수에 차이를 보이는 일반적 특성은 성별( $p=.005$ ), 부모 생존과 동거( $p=.002$ ), 가정의 월수입( $p=.034$ )로 나타났다. 남성이 여성보다 주관적 행복지수가 높았고, 부모가 생존 및 동거하는 그룹, 가정의 월수입이 201만원 미만 보다 400만원 이상이 행복지수가 높았다. 또한 자살 생각지수에 차이를 보이는 특성은 성별( $p=.001$ ), 부모 생존과 동거( $p=.001$ ), 부모 생존과 거주( $p=.017$ ), 로 나타났다. 여성이 남성보다 자살지수가 높았고, 부모가 생존 및 동거하는 그룹, 부모가 생존 거주하는 그룹이 자살지수가 낮았다(Table 3). 대상자의 생활습관과 건강행태에 따른 유형별 유의한 차이를 보이는 특성은 담배( $p=.007$ ), EQ-VAS ( $p<.001$ )로 나타났다. 담배를 피운 경험이 있는 군에서 행복지수가 높았고, EQ-VAS 점수가 70 미만인 상태보다 80이상이 주관적 행복지수가 높았다. 또한 자살지수에 차이를 보이는 특성은 담배( $p=.048$ ), 수면( $p=.005$ )로 나타났다. 담배를 피운 경험이 있는 군에서 자살 생각지수가 낮았고, 수면정도 8시간 이하보다 9시간 이상인 군에서 자살 생각지수가 높았다(Table 4).

#### 3.4 스마트폰 중독, 자살생각지수, 주관적 행복지수의 상관관계

대학생이 인지하고 있는 주관적 행복지수, 스마트폰 중독, 자살생각지수 간의 상관관계를 분석한 결과 주관적 행복지수와 스마트폰 중독( $r=-.198, p<.001$ ), 행복지수와 자살생각지수( $r=-.287, p<.001$ ), 스마트폰 중독지수와 자살생각지수는( $r=.282, p<.001$ )로 통계적으로 유의한 상관관계가 있었다(Table 5)로 유의미하게 나타났다.

#### 3.5 대상자의 주관적 행복지수에 영향을 미치는 요인

대학생의 주관적 행복지수에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 3개의 개인적 요인과 1개의 건강상태 요인을 설명변수로 다중회귀분석 하였고, 유의수준 5% 하에서 통계적으로 유의하게 나타난 개인적 요인과 건강상태 요인을 통제 한 후 스마트폰 중독, 자살생각지수를 독립변수로 투입해 주관적 행복지수에 미치는 영향력을 분

〈Table 1〉 General Characteristic and Health Behaviors of Participants (N=300)

| General characteristics    | n   | %    | Health behaviors              | n   | %     |
|----------------------------|-----|------|-------------------------------|-----|-------|
| Age                        |     |      | Body Mass Index (BMI)         |     |       |
| M (SD)= 20.88 (2.13)       | 300 | 100  | M (SD)= 22.45 (10.10)         |     |       |
| <20                        | 94  | 31.3 | <18.5                         | 29  | 9.7   |
| 20-21                      | 96  | 32.0 | 18.5-25.0                     | 221 | 73.7  |
| ≥22                        | 110 | 36.7 | ≥25.0                         | 47  | 15.7  |
| Sex                        |     |      | exercise per week             |     |       |
| Male                       | 137 | 45.7 | None                          | 175 | 58.3  |
| Female                     | 163 | 54.3 | 1-2                           | 58  | 19.3  |
| Grade                      |     |      | 3 or more                     | 67  | 22.30 |
| Grade 1                    | 101 | 33.7 | Smoking                       |     |       |
| Grade 2                    | 87  | 29.0 | Yes                           | 86  | 28.7  |
| Grade 3                    | 73  | 24.3 | No                            | 214 | 71.3  |
| Grade 4                    | 39  | 13.0 | Frequency of Alcohol use      |     |       |
| Academic major             |     |      | <1 per month                  | 62  | 20.7  |
| Health & medical           | 143 | 47.7 | 1-4 per month                 | 180 | 60.0  |
| Social science             | 49  | 16.3 | ≥4 per month                  | 58  | 19.3  |
| Department of education    | 47  | 15.7 | Slee hours per day            |     |       |
| Commercial management      | 25  | 8.3  | <6                            | 130 | 43.3  |
| Applied sciences           | 36  | 12.0 | 7-8                           | 145 | 48.3  |
| Parental survival & living |     |      | ≥9                            | 25  | 8.3   |
| Yes                        | 266 | 88.7 | Breakfast for 2 day           |     |       |
| No                         | 34  | 11.3 | All day                       | 109 | 36.5  |
| Residence type             |     |      | 1 day                         | 74  | 24.7  |
| Living with parents        | 102 | 34.0 | No                            | 116 | 38.8  |
| No living.                 | 198 | 66.0 | Nutrition Education           |     |       |
| Household monthly income   |     |      | Yes                           | 23  | 7.7   |
| <2 million Korean Won      | 41  | 13.7 | No                            | 277 | 92.3  |
| 2-4 million Korean Won     | 144 | 48.0 | Body appearance of subject    |     |       |
| . ≥4 million Korean Won    | 115 | 38.3 | Thin                          | 57  | 19.0  |
| Subjective achievement     |     |      | Average                       | 136 | 45.3  |
| Over the middle            | 36  | 12.0 | Obese                         | 107 | 35.7  |
| Middle                     | 198 | 66.0 | Health status index ( EQ-VAS) |     |       |
| Below the middle           | 66  | 22.0 | M (SD) 74.37 (15.79)          |     |       |
| Credit                     |     |      | <70                           | 77  | 25.7  |
| M (SD) 3.40 (0.54)         |     |      | 70-80                         | 73  | 24.3  |
| <3.2                       | 82  | 27.3 | ≥80                           | 150 | 50.0  |
| 3.2-3.7                    | 132 | 44.0 |                               |     |       |
| >3.7                       | 86  | 28.7 |                               |     |       |

〈Table 2〉 Degree of Smart phone addiction, Suicidal index (RSIQ), Subjective happiness index(N=300)

| Category   | M±SD         | Range  |
|--|--------------|--------|
| Subjective happiness index                                   | 4.58 ±1.23   | 1~7    |
| In most ways my life is ideal.                               | 4.89 ±1.31   |        |
| The conditions of my life are excellent.                     | 4.61 ±1.34   |        |
| I am satisfied with my life.                                 | 4.97 ±1.33   | 1~7    |
| So far I have gotten the important things I want in life.    | 4.74 ±1.37   |        |
| If I could live my life over, I would change almost nothing. | 3.72 ±1.81   |        |
| Smart phone addiction  | 32.78 ±12.53 | 20~100 |
| Suicidal Ideation (RSIQ)                                     | 8.04 ±13.77  | 0~180  |

〈Table 3〉 Difference in Variables according to General Characteristics(N=300)

| General characteristics    | Happiness Index        |                     | Smartphone addiction |                     | Suicidal Ideation |                     |
|----------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|-------------------|---------------------|
|                            | M±SD                   | t/F (p)<br>Scheffe' | M±SD                 | t/F (p)<br>Scheffe' | M±SD              | t/F (p)<br>Scheffe' |
| Age                        |                        |                     |                      |                     |                   |                     |
| M (SD)= 20.88 (2.13)       |                        |                     |                      |                     |                   |                     |
| <20                        | 4.50±1.22              | .104                | 34.71±13.08          | .151                | 9.99±17.72        | .089                |
| 20-21                      | 4.43±1.19              |                     | 32.57±12.68          |                     | 8.64±10.80        |                     |
| ≥22                        | 4.78±1.27              |                     | 31.31±11.79          |                     | 5.85±11.93        |                     |
| Sex                        |                        |                     |                      |                     |                   |                     |
| Male                       | 4.80±1.30              | .005                | 32.85±13.05          | .287                | 5.22±12.04        | .001                |
| Female                     | 4.40±1.15              |                     | 32.72±12.11          |                     | 10.4±14.70        |                     |
| Grade                      |                        |                     |                      |                     |                   |                     |
| Grade 1                    | 4.64±1.21              | .852                | 33.57±13.34          | .476                | 8.63±15.56        | .312                |
| Grade 2                    | 4.50±1.27              |                     | 33.71±12.49          |                     | 9.13±14.22        |                     |
| Grade 3                    | 4.55±1.32              |                     | 31.62±13.43          |                     | 5.41±6.87         |                     |
| Grade 4                    | 4.65±1.05              |                     | 30.79±7.93           |                     | 9.00±17.04        |                     |
| Academic major             |                        |                     |                      |                     |                   |                     |
| Health & medical           | 4.51±1.15              | .434                | 34.17±13.74          | .090                | 8.94±15.82        | .467                |
| Social science             | 4.57±1.40              |                     | 29.53±9.95           |                     | 7.55±13.12        |                     |
| Department of education    | 4.65±1.11              |                     | 31.26±11.75          |                     | 9.28±13.10        |                     |
| Commercial management      | 5.01±1.36              |                     | 30.48±8.37           |                     | 4.36±7.04         |                     |
| Applied sciences           | 4.50±1.38              |                     | 35.28±12.53          |                     | 6.06±9.50         |                     |
| Parental survival & living |                        |                     |                      |                     |                   |                     |
| Yes                        | 4.66±1.22              | .002                | 32.41±11.92          | .151                | 7.42±12.05        | .001                |
| No                         | 3.98±1.19              |                     | 35.68±16.46          |                     | 12.88±22.92       |                     |
| Residence type             |                        |                     |                      |                     |                   |                     |
| Living with parents        | 4.63±1.15              | .631                | 33.27±13.15          | .624                | 5.41±10.51        | .017                |
| No living.                 | 4.56±1.28              |                     | 32.53±12.22          |                     | 15.03±1.06        |                     |
| Household monthly income   |                        |                     |                      |                     |                   |                     |
| <2 million Korean Won      | 4.17±1.25 <sup>a</sup> | .034                | 31.29±9.11           | .251                | 7.51±10.75        | .841                |
| 2-4 million Korean Won     | 4.56±1.12 <sup>b</sup> | a<c                 | 32.01±10.68          |                     | 8.53±12.84        |                     |
| ≥4 million Korean Won      | 4.75±1.34 <sup>c</sup> |                     | 34.28±15.34          |                     | 7.62±15.80        |                     |
| Subjective achievement     |                        |                     |                      |                     |                   |                     |
| Over the middle            | 4.92±1.21              | .124                | 30.22±10.14          | .410                | 7.19±9.00         | .757                |
| Middle                     | 4.58±1.19              |                     | 33.00±12.63          |                     | 7.84±14.06        |                     |
| Below the middle           | 4.40±1.35              |                     | 33.52±12.53          |                     | 9.09±15.16        |                     |
| Credit                     |                        |                     |                      |                     |                   |                     |
| M (SD) 3.40 (0.54)         |                        |                     |                      |                     |                   |                     |
| <3.2                       | 4.62±1.38              | .792                | 33.85±14.74          | .463                | 8.96±16.06        | .601                |
| 3.2-3.7                    | 4.53±1.38              |                     | 31.80±11.73          |                     | 7.15±13.31        |                     |
| >3.7                       | 4.63±1.09              |                     | 33.27±11.40          |                     | 8.52±12.10        |                     |

\* shcffe의 사후검정법: a, b, c는 0.05에 대한 부집단을 의미함.

(Table 4) Difference in Variables according to Health behaviors (N=300)

| Health behaviors             | Happiness Index        |                     | Smartphone addiction |                     | Suicidal Ideation        |                     |
|------------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|
|                              | M±SD                   | t/F (p)<br>Scheffe' | M±SD                 | t/F (p)<br>Scheffe' | M±SD                     | t/F (p)<br>Scheffe' |
| Body Mass Index (BMI)        |                        |                     |                      |                     |                          |                     |
| M (SD)= 22.45 (10.10)        |                        |                     |                      |                     |                          |                     |
| <18.5                        | 4.39±1.06              | .090                | 31.34±12.68          | .600                | 11.76±11.57              | .215                |
| 18.5-25.0                    | 4.53±1.24              |                     | 33.25±12.03          |                     | 7.98±14.72               |                     |
| ≥25.0                        | 4.92±1.22              |                     | 31.70±14.94          |                     | 6.04±9.98                |                     |
| exercise per week            |                        |                     |                      |                     |                          |                     |
| None                         | 4.51±1.28              | .514                | 33.86±13.62          | 148                 | 9.03±16.11               | .333                |
| 1-2                          | 4.67±1.13              |                     | 32.26±13.45          |                     | 6.38±10.63               |                     |
| 3 or more                    | 4.68±1.21              |                     | 30.40±7.53           |                     | 6.90±8.42                |                     |
| Smoking                      |                        |                     |                      |                     |                          |                     |
| Yes                          | 4.88±1.27              | .007                | 31.86±12.57          | .421                | 5.56±14.11               | .048                |
| No                           | 4.46±1.20              |                     | 33.15±12.52          |                     | 9.04±13.54               |                     |
| Frequency of Alcohol use     |                        |                     |                      |                     |                          |                     |
| <1 per month                 | 4.42±1.37              | .511                | 32.13±10.17          | .560                | 7.73±13.32               | .949                |
| 1-4 per month                | 4.57±1.16              |                     | 33.40±12.82          |                     | 8.25±12.67               |                     |
| ≥4 per month                 | 4.73±1.32              |                     | 31.55±13.90          |                     | 7.72±17.34               |                     |
| Slee hours per day           |                        |                     |                      |                     |                          |                     |
| <6                           | 4.58±1.11              | .915                | 32.34±12.85          | 791                 | 6.84±10.11 <sup>a</sup>  | .005                |
| 7-8                          | 4.56±1.31              |                     | 33.29±12.27          |                     | 7.67±11.95 <sup>b</sup>  | a,b<c               |
| ≥9                           | 4.68±1.47              |                     | 32.12±12.64          |                     | 16.44±29.58 <sup>c</sup> |                     |
| Breakfast for 2 day          |                        |                     |                      |                     |                          |                     |
| All day                      | 4.66±1.38              | .067                | 31.52±11.07          | .068                | 9.11±17.30               | .595                |
| 1 day                        | 4.78±1.10              |                     | 35.68±14.41          |                     | 7.39±9.92                |                     |
| No                           | 4.38±1.15              |                     | 32.12±12.34          |                     | 7.45±12.11               |                     |
| Nutrition Education          |                        |                     |                      |                     |                          |                     |
| Yes                          | 4.46±1.42              | .642                | 33.91±9.02           | .653                | 8.22±12.07               | .949                |
| No                           | 4.59±1.22              |                     | 32.69±12.78          |                     | 8.03±13.93               |                     |
| Body appearance of subject   |                        |                     |                      |                     |                          |                     |
| Thin                         | 4.55±1.35              | .747                | 31.09±13.44          | .391                | 7.21±17.08               | .241                |
| Average                      | 4.64±1.21              |                     | 32.63±10.91          |                     | 6.97±11.81               |                     |
| Obese                        | 4.52±1.20              |                     | 33.88±13.88          |                     | 9.84±14.08               |                     |
| Health status index (EQ-VAS) |                        |                     |                      |                     |                          |                     |
| M (SD) 74.37 (15.79)         |                        |                     |                      |                     |                          |                     |
| <70                          | 4.12±1.25 <sup>a</sup> | .000                | 35.36±13.72          | .110                | 10.21±17.57              | .130                |
| 70-80                        | 4.46±1.05 <sup>b</sup> | a<c                 | 31.84±10.61          |                     | 8.92±14.94               |                     |
| ≥80                          | 4.87±1.25 <sup>c</sup> |                     | 31.91±12.64          |                     | 6.50±10.50               |                     |

\* scheffe의 사후검정법: a, b, c는 0.05에 대한 부집단을 의미함.

석하였다. 회귀모형 진단은 다중공선성, 잔차를 진단한 결과 다중 공선성의 문제는 공차한계(tolerance)는 0.64-0.98로 나타났으며, 분산팽창인자(VIF)도 1.01-1.55로 문제는 없었다. 이변량 분석에서 각각 통계적으로 유의한 변수만을 포함하여 독립변수로 하였고, 성별, 부모생존 및 동거, 가정의 월수입, 건강상태는 더미변수 처리

하여 투입하였다. 주관적 행복지수에 대한 영향력을 확인하기 위하여 개인적 요인, 건강상태 요인, 스마트폰 중독지수, 자살생각지수를 위계적 회귀분석으로 실시한 결과 개인적 요인을 투입한 모형1은 6%, 건강상태 요인을 추가 투입한 모형2는 11%, 스마트폰 중독지수, 자살생각지수를 포함한 모형3은 17.7%의 영향력을 보였다. 회귀



〈Table 5〉 Correlations among Variable (N=300)

| Characteristics          | Happiness index | Smartphone addiction | Suicidal Ideation |
|--------------------------|-----------------|----------------------|-------------------|
| Happiness index          | 1.00            |                      |                   |
| Smartphone addiction     | -.198**         |                      |                   |
| Suicidal Ideation (RSIQ) | -.287**         | .282**               | 1.00              |

\*\* P<.001

〈Table 6〉 Factor of affecting Happiness Index (N=300)

| Characteristics                   | Model1         |      | Model2         |      | Model3         |      |
|-----------------------------------|----------------|------|----------------|------|----------------|------|
|                                   | $\beta$ (t)    | p    | $\beta$ (t)    | p    | $\beta$ (t)    | p    |
| Effect of personal factors        |                |      |                |      |                |      |
| Sex                               |                |      |                |      |                |      |
| male                              |                |      |                |      |                |      |
| female                            | -.140 (-2.457) | .015 | -.121 (-2.143) | .033 | -.088 (-1.594) | .112 |
| Parental survival & living        |                |      |                |      |                |      |
| Yes                               |                |      |                |      |                |      |
| No                                | -.135 (-2.208) | .028 | -.107 (-1.767) | .076 | -.068 (-1.155) | .249 |
| Household monthly income          |                |      |                |      |                |      |
| <2 million Korean Won             |                |      |                |      |                |      |
| 2-4 million Korean Won            | .01 (0.10)     | .131 | .143 (1.593)   | .112 | .185 (2.119)   | .035 |
| ≥4 million Korean Won             | .42 (3.69)     | .408 | .090 (.987)    | .325 | .124 (1.407)   | .161 |
| Effect of health behavior factors |                |      |                |      |                |      |
| Health status index( EQ-VAS)      |                |      |                |      |                |      |
| <70                               |                |      |                |      |                |      |
| 70-80                             |                |      | .260 (3.816)   | .000 | .226 (3.407)   | .001 |
| ≥80                               |                |      | .080 (1.181)   | .239 | .066 (.997)    | .320 |
| Smartphone addiction              |                |      |                |      |                |      |
|                                   |                |      |                |      | -.127 (-2.252) | .025 |
| Suicidal Ideation (RSIQ)          |                |      |                |      |                |      |
|                                   |                |      |                |      | -.202 (-3.545) | .000 |
| F (p)                             | 4.747 (<.001)  |      | 6.0141 (<.001) |      | 7.839 (<.001)  |      |
| R <sup>2</sup>                    | .060           |      | .110           |      | .177           |      |

분석 1단계의 경우 여성에서 행복지수가 낮았고( $\beta = -.140, p=.015$ ), 부모생존 및 동거를 하지 않는 집단에서 주관적 행복지수가 낮았다( $\beta = -.135, p=.028$ ). 2단계에서는 여성에서 행복지수가 낮았고, Health status index(EQ-VAS)지수가 높을수록 주관적 행복지수가 높았다( $\beta = .260, p<.001$ ). 3단계에서는 가정수입이 201미만-400만원미만 에서 주관적 행복지수가 높았고( $\beta = .185, p=.035$ ), 스마트폰 중독지수가 높을수록( $\beta = -.127, p=.025$ ), 자살생각지수가 높을수록( $\beta = .202, p<.001$ ) 행복지수가 낮은 것으로 나타났다(Table 6).

#### 4. 논의

본 연구는 K시 소재 일개 대학의 재학생을 대상으로 대학생의 건강행태, 스마트폰 중독, 및 자살생각지수 관계를 파악하고, 행복지수와 관련 있는 요인들을 분석하여 캠퍼스에서 대학생의 삶의 질 향상에 유용한 자료를 얻고자 시도 하였다. 이번 연구에서 대학생들의 주관적 행복지수의 평균점수는 4.58이었다. 이 점수를 100점으로 환산할 경우 65.4점으로 대학생의 행복지수는 중간 이상인 것으로 나타났다. 한국심리학회가 발표한 한국인의 행복지수 63.22점 보다 높은 수치로Park[5], 세계 평균 64.3보다 높고 경제협력개발기구(OECD) 평균 72.25보다 낮은

수치이다[6]. 5문항의 총합한 점수는 22.9점으로 윤현서 [22]의 연구와 Diener[19]의 급간 분류에서 20-25점 범위 약간 만족에 해당된다. 대학생의 주관적 행복지수에 차이를 보이는 일반적 특성은 남학생이 여학생보다 주관적 행복지수가 높았다. 이는 Chu[2]의 우리나라 성인 남녀 1,051명 대상에서 행복지수에서 여성이 남성보다 유의하게 높았던 결과와 한국 심리학회 조사 여성의 행복지수는 62.7점으로 남성의 행복지수 60.9 보다 더 행복하다고 느끼는 것으로 조사된 결과와 상반된다. 이는 추홍규[2]의 연구에서 평균연령은 42.0세이고, 본 연구의 평균나이는 20.8세로 연령대에서 지각하는 남녀 행복의 차이가 다르다고 짐작할 수 있다. 또한 대학생의 주관적 행복지수는 부모가 생존 및 동거하는 그룹이 주관적 행복지수가 높았는데 부모의 긍정적인 지지가 자녀의 행복지수와 연관이 된다고 할 수 있다. 또한 가정의 월수입에 따라 행복지수가 차이가 있었는데 361명의 남녀대학생을 대상으로 행복관련 사건의 경우, '용돈 혹은 월급을 받는 것'이 가장 행복에 영향력이 큰 것으로 조사된 사항과 관련 있으며 [25], 대학생의 행복한 삶에 가정의 경제적 수입이 관련되어 있음을 짐작할 수 있다. 생활습관과 건강행태에 따른 차이에서 담배를 피운 경험이 없는 군이 대학생의 행복지수가 낮았는데, 이는 대학생의 경우 심리적인 스트레스를 표출할 수 없는 어떤 문제가 있음을 시사하며, 아직 젊고 건강에 대한 관심도가 적고, 흡연으로 인한 신체적 장애를 경험하지 않기 때문에 흡연이 건강과 관련되는 영향을 지각하는 정도가 낮은 것으로 유추할 수 있다. 건강상태가 얼마나 좋고 나쁜지를 눈금자로 표시한 EQ-VAS 점수는 70 미만인 상태보다 80이상이 주관적 행복지수가 높았는데, Chu [2]의 연구에서 행복지수를 결정하는 요인으로 건강상태, 만성질환 등이 포함된 결과와 유사하다. 스마트폰 중독정도도 32.78점으로 미국 온라인 중독센터에서 분류한 20-49점에 해당하는 대부분 평범한 이용자 군에 속했다. 또한 레이놀드의 자살생각지수는 각 문항을 합산 점수 0-180점 범위 중 8.04점으로 여성이 남성보다 자살지수가 높았고, 부모가 생존 및 동거하는 그룹, 부모가 생존 거주하는 그룹이 자살지수가 낮았다. 선행연구에서 청소년의 가족관계 스트레스는 자살생각과 높은 상관이 있다는 연구 김보영 외[26]와 일치하는 결과로 가정은 대학생에게도 없어서는 안 될 중요한 환경으로 부모의 이혼, 별거 등은 대학생의 정서적 사회발달에 악영향을 미

치고 있음을 시사한다. 또한 생활습관과 건강행태에 따른 차이에서 담배를 피운 경험이 있는 군에서 자살생각지수가 낮았다. 흡연을 하여 가질 수 있는 이완감, 긴장의 감소 등이 영향을 주고 있다고 할 수 있다. 하지만 흡연의 유해성은 검증자료가 수없이 많다는 점을 고려해 볼 때 흡연에 쉽게 노출 될 수 있는 대학생을 대상으로 강력한 교육이 필요함을 시사한다. 수면정도에서는 8시간 이하보다 9시간 이상인 군에서 자살생각지수가 높았는데 이는 청소년의 경우 수면을 취하지 못하는 경우 충분한 수면을 취하는 경우보다 자살시도 위험은 1.54배 높다는 기존 연구박은옥[27]과 상반된 결과로 수면시간이 9시간 이상인 대학생은 우리나라 평균수면시간 8시간 보다 초과한 집단으로 취업과 관련된 목표의식의 상실과 관련된 무언가가 있음을 유추한 결과이다. 이에 수면시간과 관련된 자살에 영향을 미치는 매개변수에 대한 연구가 필요하다. 또한 본 연구에서 대학생의 주관적 행복지수에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 3개의 개인적 요인과 1개의 건강상태 요인을 설명변수로 단계적 다중회귀분석 하였고, 유의수준 5% 하에서 통계적으로 유의하게 나타난 개인적 요인과 건강상태 요인을 통제 한 후 스마트폰 중독, 자살생각지수를 독립변수로 투입해 주관적 행복지수에 미치는 영향력을 분석한 결과 17.7%의 영향력을 보였다. 즉 가정수입이 201만원-400만원 이상에서 주관적 행복지수가 높았고( $\beta=.185, p=.035$ ), 스마트폰 중독지수가 높을수록( $\beta=-.127, p=.025$ ), 자살생각지수가 높을수록( $\beta=.202, p<.001$ ) 행복지수가 낮은 것으로 나타났다. 이는 미디어 매체 중독에 노출된 대상들은 정서적 불안정에 따른 병리적 증상을 호소하고 있고, 대인 불안으로 사회부적응 문제점들이 증가하고 있다고 보고한 연구와 관련된다[28]. 류은정 등[29]은 청소년 대상 인터넷 중독과 우울, 자살사고의 관련성 연구를 하였는데 인터넷 고위험 중독 집단만이 우울과 자살사고에 높은 관련이 있다고 하였다. 인터넷 중독과 우울 등 기분장애와 관련된 심리적 요인과 관련하여 외로움, 우울, 자존감 결여, 스트레스 및 자살사고 등의 요인들이 연관되어 있음이 지속적으로 확인되고 있다[30]. 청소년의 휴대전화 중독사용과 우울에 관한 많은 연구에서 휴대전화 과다사용 집단이 일반 사용자에게 비해 우울과 자살생각 점수가 높은 것으로 나타난 결과를 지지하고 있다[31]. 인터넷 사용에 대상자가 과도하게 노출되어 중독으로 진행되고 우울 및 자살사고로 전환되기 전에

대학생의 정신건강을 위한 인터넷 중독에 관련된 적절한 진단과 제도적 장치, 정책적 방안 모색이 필요하다. 이런 결과를 바탕으로 해당변수를 고려한 대학생의 행복한 삶에 대한 중재 방법에 대해 생각해 보고 후속 연구를 위한 제언을 해 보고자 한다. 주관적 행복지수에 영향력을 미치는 변인이 가정의 월수입, 스마트폰 중독지수, 자살생각지수라고 고려 해 볼 때 대학생들이 학업에 전념할 수 있게 학교생활을 할 수 있는 적절한 경제적 뒷받침이 요구된다. 대학생의 인터넷 중독이 자살생각 정도에 영향을 줄 수 있으므로, 고등학생과는 달리 주체성을 가져야 되는 대학생을 위한 다양한 접근으로 교육이 필요하다. 대학생들이 인터넷에 의존하는 생활보다 현실 속에서 긍정적인 생활을 유도할 수 있는 프로그램을 찾아 행복지수를 높이는 방향이 인터넷 중독 예방에 긍정적인 영향을 줄 것으로 기대할 수 있다. 본 연구는 설문지를 통하여 건강행태, 스마트폰 중독, 자살생각지수, 주관적 행복지수 등의 특성 자료를 대상자들이 자가 보고를 통하여 수집하여 몇 가지 제한점 있다. 첫째로 표본 추출이 완전한 할당 방법이 아닌 일부 편협적인 부분이 있어 일부 표본이 치우침이 존재 할 수 있다. 둘째, 주관적 행복지수는 자신의 삶이 어떠한 지에 대한 자신의 기대, 욕구, 희망, 다른 집단과의 비교평가로 사람마다 자신이 설정한 기준에 의해 자신의 삶이 전반적으로 만족스러운지를 평가하게 됨으로 더 많은 연구가 필요하다. 셋째, 본 연구에서 사용한 변인 이외에 구체적으로 다루지 못한 점과 일개 지역의 대학에 한정되어 연구가 이루어짐으로 일반화의 한계점이 있다. 또한 자가보고 방식의 설문지는 대상자가 사회적 바람직성 편견(social desirability bias)의 영향을 받을 수 있으며 대상자의 기억력에 따라 신뢰도가 낮아질 수 있다는 제한점이 있다. 이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 대학생들의 행복지수에 관련된 일반적인 요인뿐만 아니라 건강행태, 스마트폰 중독, 자살생각지수에 대한 접근이 이루어졌다는 데 의의가 있다.

## 5. 결론 및 제언

일개 대학의 학생들을 대상으로 대학생의 건강행태, 스마트폰 중독, 자살생각지수 및 주관적 행복지수 정도를 파악하고 이들 간의 관계를 규명함으로써 대학생의

행복지수에 영향을 미치는 예측요인을 규명하기 위해 수행되었다. 2012년 11월19일부터 12월 14일까지 K시 소재 일개대학의 학생들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 연구결과 대학생의 행복지수는 4.58점으로 중간이상 인 것으로 나타났으며, 일반적인 특성과 건강행태에 따라 주관적 행복지수가 차이가 있는 것으로 분석되었으며, 주관적 행복지수에 미치는 영향력을 분석한 결과 17.7%의 영향력을 보였다 가정수입이 201-400만원 미만에서 주관적 행복지수가 높았고( $\beta=.185, p=.035$ ), 스마트폰 중독지수가 높을수록( $\beta=-.127, p=.025$ ), 자살생각지수가 높을수록( $\beta=.202, p<.001$ ) 행복지수가 낮은 것으로 나타났다. 이상의 결과를 통해 대학생의 행복한 삶을 위해 대학생들이 인터넷 혹은 스마트 폰에 의존하는 생활보다 현실 속에서 긍정적인 생활을 유도할 수 있는 프로그램을 찾아 대학생의 자살 생각 의도를 낮추는 다각적인 노력과 행복지수 향상을 위한 프로그램 개발이 요구된다. 본 연구는 우리나라 대학생의 행복지수가 낮고, 자살이 사회적 이슈로 대두되고 있는 시점에서 미래의 근간이 되는 대학생의 행복한 삶을 위한 요인을 밝히기 위해 시도된 논문으로서 의의가 있다. 본 연구를 바탕으로 다음을 제언하고자 한다.

첫째, 행복은 많은 요소에 변화를 받으므로 2-3년간의 장기적인 연구가 필요하다.

둘째, 다양한 변인들이 포함된 추후 연구와 광범위한 지역에서 반복연구를 제안한다.

향후 연구결과를 토대로 대학생의 행복지수를 향상할 수 있는 가족의 지지, 스마트폰 중독 및 자살방지프로그램을 개발하여 적용해 볼 것을 제안한다.

## References

- [1] H. J. Kim, He influence of positive emotion, flow and meaning in life of university students' upon their happiness. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu, 2009.
- [2] H. K. Chu, The Level of Happiness Index and Determining Factors. Unpublished master's thesis, Inje University of Korea, Busan, 2005.
- [3] OECD Better Index. Create Your Better Life Index.

- Retrieved December 2, <http://www.oecdbetterlifeindex.org/#/111111111111>, 2012.
- [4] N. C. Lee, A study on the structure of quality of life in OECD member countries. Health and social welfare review. Vol. 32, No. 2, pp. 005-040, 2012.
- [5] H. S. Park. The relationship between happiness and Yangsaeng among University students in the republic of Korea. Journal of East-West Nursing Research, Vol.18, No. 1, pp. 31-39, 2012.
- [6] J. I. Park, C. U. Park, H. J. Seo, & Y. S. Youm. Collection of Korean child well-being index and its international comparison with other OECD countries. Korean Journal of Sociology, Vol. 44, pp. 121-154, 2010.
- [7] Y. C. Jo, Highest stress level in the local private college students. The financial news, Retrieved from <http://fnnews.com>, 2011.
- [8] George E. V, Aging Well, Boston, Little Brown, 2002.
- [9] COLA, Center for On-Line Addiction. retired [http://www.netaddiction.com/index.php?option=com\\_bfquiz&view=onepage&catid=46&Itemid=106](http://www.netaddiction.com/index.php?option=com_bfquiz&view=onepage&catid=46&Itemid=106), 2011.
- [10] J. Y. Nam, College Students' Internet Addiction Tendency and Related Variables. Journal of Adolescent welfare, Vol.11, No. 1, pp. 121-140, 2011.
- [11] Y. M. Kim, The relationship among sports Participation, internet addiction, and friendship of elementary students. The Korean Journal of Physical Education, Vol. 44, No. 5, pp. 205-216, 2005.
- [12] Y. J. Jeong, Children's Personal Characteristics, Mothers' Psychological Control, and the Extent of Children's Computer Game Playing. Journal of the Korean Home Economics Association. Vol. 43 , No. 11, pp. 197-210, 2005.
- [13] Kamibepu, K., & Sugiura, H., Impact of the mobile phone on junior high school students' friendships in the Tokyo metro-politan area. Cyber psychology & Behavior, Vol. 8, PP. 121-130, 2005.
- [14] Y. S. Park, Annual number of college students commit suicide. Yonhapnews, Retrieved from <http://media.daum.net/v/20110411144513375>, 2011, April 11.
- [15] S. M. Park., C. D. Kim, & M. J. Chon, The Trends and Issues of Adolescent's Internet Addiction Research in Korea. Korea Youth Counseling Institute, Vol. 13 No. 2, 2005.
- [16] <http://www.kyci.or.kr>, 2008.
- [17] Beck, A. T. & Kovacs, M. & Weissman, A, Assessment of suicide intention: The scale for suicide ideation. Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 47, No. 2, pp. 343-352, 2008.
- [18] M. S. Sim, Empirical study of the mechanism of suicide: validation of the scale for escape from the self, Unpublished master's thesis, Yonsei Unoversity of Korea, Seoul, 1993.
- [19] Diener, E , Subjective Well-being. Psychological Bulletin, Vol. 95, pp. 542-575, 1984.
- [20] McCowell, I, & Newell, P. Measuring health' a guide to rating scales and questionnaire, Vol. 56, pp. 239-249, 1990.
- [21] BBC news Page last updated at 04:57 GMT, Friday, 4 July 2008 05:57 UK retired [http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/happiness\\_formula](http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/happiness_formula).
- [22] H. S. Yun, Oral Health Status and Cognitive Happiness of the Elderly. Unpublished master's thesis, Inje University of Korea, Busan, 2011.
- [23] COLA, Center for On-Line Addiction [http://www.netaddiction.com/index.php?option=com\\_bfquiz&view=onepage&catid=46&Itemid=106](http://www.netaddiction.com/index.php?option=com_bfquiz&view=onepage&catid=46&Itemid=106), 2012.
- [24] Reynolds, W. M, Suicidal Ideation Questionnaire: Professional Manual. Psychological Assessment Resource, Inc. 1987.
- [25] B. J. Kim, A Study of Life Events Influenced on Happiness of College Students, Korea Institute of Psychology, Vol. 25, No. 1, pp. 115-135, 2011.
- [26] B. Y. Kim., J. S. Lee, A Meta-Analysis of Variables Related to Suicidal Ideation in Adolescents. Journal of Korean Acad Nurs, Vol. 39, No. 35, pp 651-661, 2009.
- [27] E. O. Park, The Influencing Factors on Suicide Attempt among Adolescents in South Korea. Journal of Korean Acad Nurs Vol. 38, No. 3, pp.

465-473, 2008.

- [28] Ho Sun. Jeon, A Study on the factors affecting the degree of college students' mobile phone addiction. Unpublished master's thesis, Keimyng University of Korea, Daegu. 2013.
- [29] E. J. Ryu, K. S. Choi, J. S. Seo, B. W. Nam, The Relationships of Internet Addiction, Depression, and Suicidal ideation in Adolescents. Journal of Korean Academy of Nursing』, Vol. 34, No. 1, pp. 102-110, 2004.
- [30] M. Kwon, D. J. Kim, Internet addiction and suicide. Journal of Korean Med Assoc』, 2012, April Vol. 55, No. 4, pp. 35-340, 2012.
- [31] J. I. Lee, A Study on Internet Addiction in Male and Female Teenagers and Their Association with Feelings of Depression and Thoughts of Suicide Unpublished master's thesis, Ajou University of Korea, Suwon, 2013.

#### 권 영 채(Young-Chae Kwon)



- 2012년 2월 : 인제대학교 대학원 보건행정학과 (보건행정학 박사)
- 2012년 10월 ~ 현재 : 가야대학교 조교수
- 관심분야 : 보건행정, 호스피스, 노인 간호
- E-Mail : nahante55@hanmail.net

#### 남 문 희(Mun Hee Nam)



- 2010년 8월 : 인제대학교 대학원 보건학과(보건학 박사)
- 1989년 ~ 2010년 : 부산성모병원
- 2010년 9월 ~ 현재 : 가야대학교 조교수
- 관심분야 : 행복지수, 환자안전, 의료 질 관리, 건강증진
- E-Mail: ny386@hanmail.net

#### 김 혜 옥(Hae Ok Kim)



- 2003년 2월 : 계명대학교 대학원 간호학과 (간호학 박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 경남대학교 조교수
- 관심분야 : 간호인력관리, 간호서비스 마케팅 및 질관리, 노인간호
- E-Mail : hok503@hanmail.net