

직장인들의 웰니스, 주관적 행복감 및 삶의 질에 관한 연구

최문종*, 이동하*, 안현숙**
DGIST 웰니스융합연구센터*, 영남대학교 경영학부**

A Study on Relationship between Wellness, Subjective Happiness and Quality of Life of Salaried Persons

Moon-Jong Choi*, Dong-Ha Lee*, Hyun-Sook Ahn**
Wellness Convergence Research Center, DGIST*
Dept. of Business Administration, YeungNam University**

요약 본 연구는 직장인들의 신체적 웰니스, 인지적 웰니스 및 감정적 웰니스와 주관적 행복감 및 삶의 질과의 관련성에 관한 실증연구이다. 본 연구에서 제안된 모형은 국내 제조업, 사무직, 연구직 등에 종사하고 있는 직장인 535명을 대상으로 Smart PLS2.0을 이용하여 구조방정식 모형을 통해 분석하였다. 분석결과, 첫째, 신체적 웰니스, 인지적 웰니스, 감정적 웰니스는 주관적 행복감에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 주관적 행복감은 삶의 질에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구는 직장인들을 대상으로 웰니스, 주관적 행복감 및 삶의 질을 연구하였다는 측면에서 직장인들의 웰니스 적 삶을 향상시킬 수 있는 기초자료가 될 것으로 보인다.

주제어 : 신체적 웰니스, 정신적 웰니스, 감정적 웰니스, 주관적 행복감, 삶의 질

Abstract This study aims to investigate the relationship of physical wellness, intellectual wellness, emotional wellness, subjective happiness and quality of life of employees. The proposed model analyzed 535 employees using Smart Partial Least Square (PLS) 2.0. The results of the experiment are as follows: First, physical, intellectual, and emotional wellness positively influenced subjective happiness. Second, subjective happiness positively influence life satisfaction. The results show improve the lives of the employee's quality of life and wellness, happiness. We study life quality, wellness, and happiness on subjective aspects in the workers. Therefore, analyzed result can be a basic research for the lives of the employees' quality.

Key Words : Physical Wellness, Intellectual Wellness, Emotional Wellness, Subjective Happiness, Quality of Life

1. 서론

최근 행복추구 및 삶의 질을 목적으로 하는 소비자집단이 증가하면서 웰니스에 대한 관심이 대두되고 있다

[1]. 또한, 건강에 대한 개념도 단순히 병이 없다는 소극적인 관점에서 벗어나 신체적, 감정적, 사회적, 지적, 정신적 요소가 균형을 이루어 질적으로 높은 존재가치와

* 본 논문은 미래창조과학부에서 지원하는 대구경북과학기술원 기관일반사업에 의해 수행되었습니다.(14-BD-01)

Received 13 September 2014, Revised 25 October 2014

Accepted 20 November 2014

Corresponding Author: Hyun-Sook Ahn(YeungNam University)

Email: ahs45@yu.ac.kr

© 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.

안녕을 갖는 적극적인 관점으로 변천하였다[2]. 이러한 건강 즉 웰빙에 대한 관심이 높아지면서 웰니스에 관한 연구가 증대되고 있는 추세이다. 그러나 대부분의 연구 대상이 노인 및 외식이용객, 대학생을 대상의 연구가 대부분이었고 직장인 대상의 웰니스 관련 연구는 직장인들의 웰니스 측정도구에 관한 연구만 수행되고 있을 뿐 이러한 웰니스와 행복감 및 삶의 질에 관한 연구는 미흡한 실정이다. 그러나 현대의 직장인들은 수많은 업무와 스트레스 등으로 인해서 신체적으로나 정신적으로 힘겨운 삶을 살고 있다. 따라서 이들을 대상으로 개인의 행복감에 영향을 주는 웰니스와 삶의 질과의 관계를 규명하는 연구가 수행될 필요가 있을 것으로 보인다. 이러한 배경 하에 본 연구의 목적은 다음과 같다. 첫째, 웰니스의 하위요소 중 최근에 중요시되고 있는 신체적, 인지적, 정서적 웰니스와 개인의 주관적 행복감과의 관련성에 대해서 알아보려고 한다. 둘째, 직장인들의 주관적 행복감이 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지를 보고자 하는데 있다. 그동안 웰니스 관련 연구가 웰니스 척도 개발 및 웰니스 프로그램의 효과에 초점을 둔 연구가 주로 이루어져왔고 그 대상 또한 청소년, 노인, 수련자 중심의 연구가 대부분을 수행되었다. 따라서 본 연구는 웰니스 대상의 범위를 직장인들로 확대하여 웰니스 삶을 향상시킬 수 있는 기초자료가 되는데 그 의미를 찾을 것으로 보인다.

2. 이론적 배경

2.1 웰니스 관련 선행연구

웰니스는 우리가 살아가는데 있어서 삶의 질을 높이는 다각적인 접근방법으로 건강의 개념에 관한 새로운 개념을 제시하는 패러다임이다. 웰니스는 새로운 개념은 아니지만 연구자들 사이에 다소 다르게 정의되고 있다. 김상국[3]은 삶의 질을 높이기 위한 일련의 총체적 행위이며 몸과 마음이 균형을 이루는 상태로 보았다. 차운석[4]은 웰빙과 피트니스의 두 개념을 포함하는 것으로 사람들이 단순히 질병을 피하는 것으로 넘어 삶의 즐거움, 웰빙, 그리고 건강한 육체를 목표로 하는 심리적 육체적 안정 상태를 유지하기 위한 개인의 잠재능력을 극대화하는 통합된 과정이라고 하였다. 이렇듯 웰니스란 건강하

고 행복한 상태 즉, 건강한 상태 및 단순히 질병이 없거나 허약한 것이 아닌 육체적, 정신적, 사회적으로 안녕한 상태를 의미한다고 볼 수 있다. 오늘날 대부분의 학자들 [3, 5, 6, 7]은 웰니스를 사회적 웰니스(Social Wellness), 신체적 웰니스(Physical Wellness), 정신적 웰니스(Spiritual Wellness), 정서적 웰니스(Emotional Wellness), 지적 웰니스(Intellectual Wellness) 5가지로 구분하였다. 이러한 웰니스의 5가지 구성요소들은 독립적이지 않고 상호 종속적이다[8].

웰니스에 관한 선행연구로는 Karasek와 Theorell[9]은 조직의 구조, 프로세스 변화 및 분위기 변화가 구성원들의 심리적, 정신적, 그리고 육체적 건강에 직접적인 영향을 미친다는 사실을 확인하였고 김상국[3]이 한국 성인에게 적합한 웰니스에 대한 생활양식 측정도구 및 모델을 개발하여 서울 시내 483명의 성인 남녀를 대상으로 웰니스의 생활양식 측정도구를 개발하였다. 김상국[3]은 직장인들의 직업종류에 따라 건강증진생활양식의 수행 정도를 연구하였다. 연구결과, 직장인들의 웰니스 건강증진 생활양식 중 신체적 건강 영역이 가장 낮은 것으로 나타나 직장인들의 건강증진 프로그램을 계획할 때, 신체적 건강영역을 중점적으로 프로그램을 실시할 것을 제안하였다. 김경숙[10]은 '직장인들의 웰니스 중에서 지적 웰니스가 가장 높게, 정신적 웰니스는 가장 낮게 나타난 것으로 조사되었다. 전병덕 등[11]은 부산지역에 소재한 대학교학생 총 400명을 대상으로 대학생들의 웰니스에 관한 자기인식이 운동동작 및 건강이미지에 미치는 영향을 인구 통계학적 변인에 따라 비교 분석하였고, 장병주[12]은 외식기업 이용객의 정신적 웰니스를 중심으로 여가만족과 심리적 행복감, 삶의 질의 관계를 중심으로 연구를 수행하였다. 연구결과, 본 연구에서는 웰니스의 하위요소 중에서 신체적, 인지적, 감정적 웰니스를 중심으로 연구를 수행하였다.

2.2 주관적 행복감

주관적 행복감이란 개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지 또는 개개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 측정하는 심리학적 용어이다[13]. 그러나 이에 대한 논의는 심리학뿐만 아니라 인지적, 혹은 정서적 관점을 중심으로 다양하게 이루어져 왔다[14]. Bradburn[15]은 정적 혹은 부정적 정서는 서로 반대의 주관적 행복감에 대한

측정에서 정적 혹은 부적 감정을 서로 독립적인 관계로 보고, 두 영역을 측정하여 주관적 행복감을 평가하려고 시도하였다. McDowell & Newell[16]은 주관적 행복감을 개인이 자신의 삶 속에서 경험하는 총체적인 감정으로 개인의 지각된 행복감이라고 정의하였고, Veemhoven[17]는 주관적 행복감을 자신의 인생을 전체적으로 얼마나 좋게 평가하는지의 정도로 정의하였다. 정은선[18]은 이들의 정의를 재정리하여 인지적 요인인 삶의 만족도와 정서적 요인인 긍정적, 부정적 정서의 요소를 지닌 것으로, 객관적이고 외적 조건에 의해 결정되어지는 것이 아니라 개인의 경험과 내적인 주관성을 가지고 있으며, 개인의 삶에 관한 전반적이고 통합적인 판단으로 정의하였다. 이러한 주관적 행복감과 웰니스와의 관계에 대한 연구는 대학생, 노인, 중년여성대상의 연구가 주로 이루어져왔다. 이대건[19]은 대학생의 스포츠여가 참가에 따른 웰니스와 주관적 행복감의 관계에 관한 연구에서 신체적, 정신적, 정서적으로 건강의 웰니스와 주관적 행복감과 관련성은 높은 것으로 나타났고, 김미경[20]은 여성노인의 생활무용 참여가 웰니스와 주관적 행복감에 미치는 영향에 관한 연구를 수행하였다. 연구 결과, 웰니스의 정신적, 지적, 신체적, 정서적, 사회적 건강의 정도가 높을수록 주관적 행복정도도 높은 것으로 나타났다. 동이슬[21]은 중년여성을 대상으로 생활체육 참여가 웰니스 지수와 주관적 행복감에 미치는 영향에 관한 연구에서 생활체육 참여가 신체적, 사회적, 정신적, 지적, 정서적 건강의 웰니스 지수를 높이고, 주관적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 신조황[22]은 노인의 웰니스와 주관적 행복감의 관계를 분석한 연구에서 정서적 건강을 제외한 신체적 건강, 사회적 건강, 지적건강, 정신적 건강이 높을수록 주관적 행복감이 상승한다는 연구결과를 도출하였다.

2.3 삶의 질

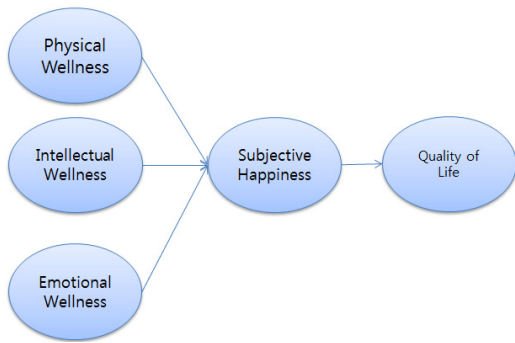
삶의 질에 관한 연구는 미국과 유럽을 중심으로 1970년대부터 사람들이 점차 물질적인 것에서 벗어나 사회적, 정신적인 것에 대한 욕구가 커지면서 본격적으로 관심을 가지게 되었다[23]. 국내에서는 1980년대 이후부터 지금까지 삶의 질에 대한 사회적인 많은 관심과 연구들이 이루어져 왔다[24]. 한국 국민들의 삶의 질에 대한 논의는 연구자들의 연구초점에 따라 개념과 측정지표의 구성에

차이를 보이고 있어 삶의 질에 대한 개념적 정의는 명확히 규정되어 있지 않다[25, 26]. Diener[27]은 삶의 질은 개인의 주어진 삶의 상황에 대한 생각과 경험을 의미하는 것으로 객관적인 삶에 대한 주관적인 만족도 수준이나 긍정적 또는 부정적인 정서 경험 정도가 삶의 질을 결정한다고 하였다. Dalkey & Rourke[28]은 삶의 질은 단지 인간의 물리적, 대인적, 사회적 환경 조건과 관련된 것만이 아니라 이러한 조건들이 자신 또는 타인에 의하여 어떻게 평가되는지와 관련이 있다고 하였다. Andrews & Withey[29]은 주관적 웰빙이 전반적인 행복감이나 만족과 같은 삶의 질에 대한 주관적인 평가와 긍정적 정서 및 부정적 정서로 반영된다고 하였다. 이러한 삶의 질에 관한 국내연구로는 신학진[30]이 중년의 성격특성에 따른 삶의 질에 미치는 영향력에 관한 연구를 수행하였고, 박영진[31]은 여행사 직원들을 대상으로 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향관계를 연구하였다. 분석 결과, 여가만족은 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치고 또한 이러한 삶의 질은 동료들과의 원만한 인간관계를 의미하는 인적관계몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 장호일 등[32]은 중년의 스트레스 대처와 삶의 질의 관계에 대한 연구를 수행하였고, 장경오[33]는 노인들을 대상으로 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구를 수행하였다. 박진경[34]은 고등학생의 스포츠 활동 정도와 삶의 질의 관계를 분석한 결과, 고등학생들에게 신체 활동 뿐만 아니라 창조적인 여가활동의 기회를 제공할 수 있는 프로그램 및 환경을 조성함으로써 삶의 질을 높일 수 있을 것이라고 제안하였다.

3. 연구모형 및 가설설정

3.1 연구모형

본 연구에서는 김상국[3], 장병주[12] 등의 연구를 토대로 직장인들의 신체적, 인지적, 정서적 웰니스와, 주관적 행복감 및 삶의 질과의 관련성에 관한 연구를 수행하였다. 본 연구에서 제안한 모형은 [Fig. 1]과 같다.



[Fig. 1] Research Model

3.2 가설설정

3.2.1 웰니스와 주관적 행복과의 관계

김상국[3]은 웰니스를 신체적, 사회적, 정신적, 인지적, 정서적 웰니스 5가지로 구분하였다. 이 중에서 신체적 웰니스는 일과 업무를 수행할 수 있는 몸의 기능적 능력을 의미하는 것을 말한다[5, 7]. 인지적 웰니스는 개인, 가족과 직업적 발전을 위하여 정보를 효과적으로 배우고 사용할 수 있는 능력을 말하는 것으로 개인이 지속적으로 발전을 추구하며 효과적으로 새로운 도전을 하는 것을 익혀가는 것을 뜻한다[6, 7]. 정서적 웰니스는 인간이 삶을 영위하는 감정 상태를 의미하며, 스트레스를 조절하고, 감정을 적절하고 편안하게 표현할 수 있는 능력을 말한다. 즉, 외부의 환경과 조건을 인지하고 받아들이는 능력이며, 실패와 좌절에 무너지지 않는 능력을 의미한다. 이러한 신체적, 인지적, 감성적 웰니스와 주관적 행복과의 관련성을 규명한 대다수의 연구[19][20][21][22]에서 신체적, 인지적, 감성적 웰니스 지수가 높으면 주관적 행복감에도 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과를 도출하였다. 따라서 본 연구에서도 선행연구를 토대로 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

가설 1. 웰니스는 주관적 행복감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 1-1. 신체적 웰니스는 주관적 행복감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 1-2. 인지적 웰니스는 주관적 행복감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 1-3. 정서적 웰니스는 주관적 행복감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

3.2.2 주관적 행복감과 삶의 질과의 관계

주관적 행복감은 삶에 대한 만족이 높고 정적 정서를 많이 느끼며 동시에 부적 정서를 느끼지 않는 상태라고 볼 수 있다. 이와 같이, 주관적 행복감에는 정서적 요인뿐만 아니라, 삶에 대한 만족이라는 인지적인 판단과정도 함께 포함된다[35].

윤태진 등[36]은 스노보드 참가자의 행복감과 삶의 질 관계를 연구한 결과, 여가활동 참가자들의 행복감은 삶의 질을 높이는 중요한 요인임을 확인하였다. 장병주[37]은 사찰음식 이용객을 대상으로 주관적 행복감(현 삶의 만족, 상대적 만족)이 삶의 질에 미치는 영향에서 주관적 행복감이 높을수록 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 신체적, 정서적, 인지적 웰니스 지수가 높은 직장인들은 행복감이 높고 이러한 행복감이 삶의 질을 향상시킬 것으로 판단된다. 본 연구는 이와 같은 논거를 기반으로 다음과 같은 연구가설을 도출하였다.

가설 2. 주관적 행복감은 삶의 질에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

3.3 연구변수의 조작적 정의

본 연구에서 사용된 측정항목은 설정된 연구가설에 따라 이론적 배경에서 제시한 선행연구에서 활용되거나 검증된 측정항목을 적용하여 연구목적에 맞게 수정 및 보완하였다. 우선 신체적 웰니스는 일과 업무를 수행할 수 있는 몸의 기능적 능력 정도를 말하는 것으로 일주일에 최소한 3회 30분 이상 운동하거나 근육 단련 중심운동을 최소 2회 이상 하는 정도, 또래 나이 수준의 체력보다 우수한 정도 및 운동을 계획적으로 하는지 여부 등 모두 5개의 문항으로 측정하였다. 인지적 웰니스는 개인, 가족과 직업적 발전을 위하여 정보를 효과적으로 배우고 사용할 수 있는 능력을 말하는 것으로 자신의 건강의 문제가 있는 경우 및 의료처방에 의문이 생기면 조언을 얻는 정도, 병원을 방문할 때 질문하고자 하는 사항을 챙기는 정도, 의료 검진 전에 검진의 위험과 이점에 대해 충분히 질문하는 정도, 자기 개발에 꾸준히 노력하는 정도, 지식 습득을 통하여 세계관을 넓히는 정도로 5개의 문항으로 측정하였다. 정서적 웰니스는 인간이 삶을 영위하는 감정 상태를 의미하며, 스트레스를 조절하고, 감정을 적절하

고 편안하게 표현할 수 있는 능력을 말한다. 본 연구의 측정항목은 자신과 삶에 대한 긍정적인 태도, 삶의 기록에 대처하는 능력, 일이 좌절될 때 쉽게 극복하는 정도, 타인의 충고에 대해서 관대한 정도, 긍정적인 사고를 가지고 있는 정도인 5개의 문항으로 측정하였다. 주관적 행복감은 인간이 삶 속에서 경험하는 총체적인 감정 중 개인이 주관적으로 지각하는 것으로 개인이 자신의 일상생활 속에서 어느 정도 행복해 하는가를 주관적으로 나타낸 정도를 말하는 것으로 Lyubomirsky & Lepper[38]의 척도를 임지숙[39]이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 전반적인 주관적 행복을 측정하기 위한 4개의 문항으로 구성되어 있으며, 내적기준, 동료, 행복한 사람, 불행한 사람 등의 4가지 기준과 비교하여 자기 자신을 잘 나타내는 정도를 1에서 7까지의 리커트 척도로 표시하였다. 삶의 질이란 개인이 중요하다고 생각하는 일상생활의 활동에서 얻은 만족감 및 안녕감과 관계되는 주관적 가치판단 정도를 말하는 것으로 Ferrans & Powers[40], 신상우[26], 장병주[12]의 연구를 참조하였다. 본 연구변수의 조작적 정의 및 연구자는 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Manipulative Definition of Research Variables

Variable	manipulative definition	source
Physical Wellness	dimension recognizes the need for regular physical activity	S.K.Kim [3]
Intellectual Wellness	dimension recognizes one's creative, stimulating mental activities.	
Emotional Wellness	the degree to which one feels positive and enthusiastic	
Subjective Happiness	the degrees of subjective happiness in daily	Lyubomirsky & Lepper [38]
Quality of Life	the degree of the general well-being of individuals and societies	Ferrans & Powers [40]

4. 가설검증 및 분석결과

4.1 표본의 특성 및 분석방법

본 연구에서는 국내 제조업, 사무직, 연구직에 종사하고 있는 직장인들을 대상으로 직장인들의 웰니스 측정에 관

한 설문조사를 실시하였다. 총 600부를 배부하여 총 535부를 회수하였으며 연구모형 및 가설을 검증하기 위한 분석은 Smart PLS(Partial Least Squares)2.0을 이용하였다.

우선 설문응답자의 특성을 살펴보면, 성별은 남자와 여자가 각각 342명(63%), 193명(36.1%)으로 남자가 많은 부분을 차지하였고 연령은 30~35세미만이 21.3%로 가장 많은 부분을 차지하였다. 학력은 대졸이400(74.8%)명으로 가장 많은 부분을 차지하였고, 직업은 일반사무직과 생산/기술직이 각각 220명(41.1%), 193(36.1%)명으로 가

<Table 2> Characteristics of the Respondents

Classification		Frequency	Percentage
Gen der	Male	342	63.9
	Female	193	36.1
	Total	535	100
Age	Under 25	27	5.1
	25~30	107	20.0
	30~35	114	21.3
	35~40	80	15.0
	40~45	86	16.1
	45~50	69	12.9
	Over 50	52	9.7
	Total	535	100
Education Level	Middle School	6	1.1
	High School	94	17.6
	University	400	74.8
	Over Graduate School	35	6.5
	Total	535	100
Job	Office Job	220	41.1
	Sales work	56	10.5
	Manufacturer/ Technical	193	36.1
	R&D	66	12.3
	Total	535	100
Income	Under 100	16	3.0
	100~200	84	15.7
	200~300	201	37.6
	300~400	85	15.9
	400~500	55	10.3
	Over 500 Billion	94	17.6
	Total	535	100
Marital Status	Married	290	54.2
	Not married	245	45.8
	Total	535	100
Wellness Program Participation experience	Yes	40	7.5
	No	495	92.5
	Total	535	100

장 많은 분포를 보였다. 소득은 300~300만원미만이 37.6%로 많은 부분을 차지하였다. 결혼여부에서 기혼과 미혼이 각각 54.2, 45.8%를 차지하여 고른 분포를 보였으며 웰니스 프로그램 참여 경험이 없는 사람이 495명(92.5%)으로 나타나 웰니스 프로그램에 참여 경험이 없는 사람이 대부분인 것으로 나타났다. 이상의 내용은 <Table 2>와 같다.

4.2 측정모형의 신뢰성 및 타당성 분석

본 연구에서는 변수 간 인과관계를 검증하기 전에 측정도구에 대한 내적일관성을 검증하였다. 변수의 신뢰성

을 검증하기 위해서 Cronbach's α , 복합신뢰도(CR), 평균 분산추출(AVE)을 이용하였고, 측정항목의 타당성을 평가하기 위해서 집중타당성과 판별타당성을 이용하였다. 분석결과, 모든 변수의 Cronbach's α 값이 0.807~0.896으로 나타나 본 연구에서 이용된 모든 변수의 신뢰성이 확보되었다. 측정도구의 타당성을 평가하기 위해서 집중타당성과 판별타당성을 이용하였다. 본 연구의 측정항목의 요인적재량은 0.6이상, 각 구성개념들의 AVE제공근이 0.7이상으로 다른 구성개념들 간의 상관계수보다 모두 큰 것으로 나타나 집중타당성 및 판별타당성이 확보되었다(<Table 3><Table 4>참조)

<Table 3> Convergent Validity and Reliability test

Variable	Item	Factor Loading	CR	AVE	Cronbach's α
Physical Wellness	PW1	0.733	0.914	0.679	0.884
	PW2	0.796			
	PW3	0.844			
	PW4	0.855			
	PW5	0.865			
Intellectual Wellness	IW1	0.694	0.866	0.564	0.807
	IW2	0.772			
	IW3	0.776			
	IW4	0.784			
	IW5	0.725			
Emotional Wellness	EW1	0.836	0.869	0.576	0.813
	EW2	0.656			
	EW3	0.826			
	EW4	0.674			
	EW5	0.826			
Subjective Happiness	SH1	0.912	0.929	0.767	0.898
	SH2	0.895			
	SH3	0.858			
	SH4	0.834			
Quality of Life	LS1	0.851	0.923	0.665	0.896
	LS2	0.863			
	LS3	0.864			
	LS4	0.833			
	LS5	0.788			

<Table 4> Discriminant Validity Test

변수	1	2	3	4	5
1	0.824				
2	0.523	0.750			
3	0.416	0.592	0.758		
4	0.341	0.441	0.588	0.876	
5	0.418	0.500	0.625	0.665	0.840

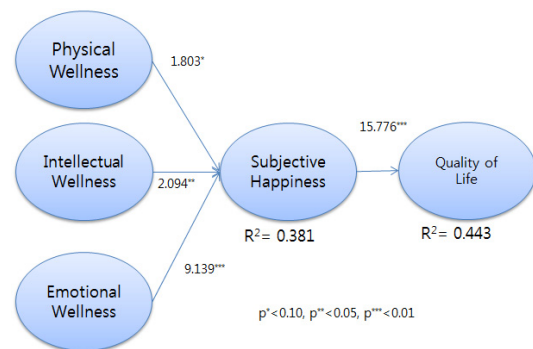
Note 1: The Bold Scores are the AVEs of the individual constructs.
Notes 2: 1. Physical Wellness; 2. Intellectual Wellness; 3. Emotional Wellness; 4. Subjective Happiness; 5. Quality of Life.

4.3 가설검증 결과

본 연구에서 제안한 신체적, 인지적, 감정적 웰니스가 직장인들의 주관적 행복감 및 삶의 질에 미치는 영향관계를 검증하기 위하여 구조모형 검증을 실시하였다. 본 연구에서 제안한 모형에 대한 경로분석결과는 [Fig. 2]<Table 5>와 같다.

첫째, 신체적 웰니스는 주관적 행복감에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 1-1(경로계수 = 0.076, $t=1.803$), 가설 1-2(경로계수 =0.109, $t=2.094$), 가설 1-3(경로계수 =0.491, $t=9.139$)은 채택되었다.

둘째, 주관적 행복감은 삶의 질에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 2(경로계수 =0.664, $t=15.776$)는 채택되었다.



[Fig. 2] Results of Structural equation

<Table 5> Summary of hypotheses Testing

Path	Path Coefficient	t - Value	Result
Physical Wellness -> Subjective Happiness	0.076	1.803*	Support
Intellectual Wellness -> Subjective Happiness	0.109	2.094**	Support
Emotional Wellness -> Subjective Happiness	0.491	9.139***	Support
Subjective Happiness -> Quality of Life	0.664	15.776***	Support

Significance level: *p<0.1, **p<0.05; ***p<0.01

5. 결론

5.1 연구결과의 요약

최근 웰빙에 대한 관심이 지속적으로 증가하면서 육체적 건강 및 인지적, 정서적 건강을 포괄하는 웰니스가 주목받고 있다. 국내에서도 1990년대 중반부터 웰니스의 연구가 꾸준히 지속되어 왔지만 직장인들을 대상으로 웰니스, 행복감 및 삶의 질과의 관계에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 그러나 하루 종일 업무에 시달리며 각종 스트레스를 받고 있는 현대의 직장인들에게 심신을 최적의 상태로 만들 수 있는 웰니스 적 삶과 자신의 행복감 및 삶의 질은 무엇보다도 중요하다고 할 수 있을 것이다. 이에 본 연구는 다양한 직종에 종사하고 있는 일반 직장인들을 대상으로 신체적, 인지적, 정서적 웰니스와 주관적 행복감 및 삶의 질과의 구조적 관계를 실증적으로 분석한 것이다. 이러한 연구목적을 가지고 연구를 수행하였고 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 신체적, 인지적, 정서적 웰니스는 주관적 행복감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 신체적, 감성적, 지적 웰니스가 균형을 잘 이루는 최적의 상태는 직장인들의 행복을 향상시킬 수 있을 것으로 보인다. 따라서 직장인들이 직장 내에서 느끼는 행복감을 극대화하기 위해서 다양한 웰니스 삶을 최대한 누릴 수 있는 환경조성이 필요할 것으로 보인다. 둘째, 이러한 주관적 행복감은 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 직장인들이 삶의 질을 높이기 위해서 주관적 행복감이 선행변수임을 알 수 있다. 따라서 직장인들의 삶의 질 제고를 위해서는 직장인들이 생활 속에

서 받은 스트레스를 해소할 수 있는 인프라 및 프로그램을 운영하는 것이 필요할 것으로 보인다.

위 연구결과를 종합해 보면, 웰니스의 하위 요소인 신체적, 인지적, 정서적 웰니스가 높은 직장인들은 행복감도 높고 그에 따른 삶의 질도 높아진다는 연구결과가 증명되었다.

따라서 본 연구결과를 토대로 향후에는 직장인들의 신체적, 인지적, 정서적 웰니스가 행복감 및 삶의 질을 향상시킬 수 있도록 다양한 측면에서 프로그램을 실시하여 직장인들이 삶의 질을 향상 시키는 데 노력을 기울여야 할 것으로 보인다.

5.2 연구의 시사점 및 한계점

지금까지 웰니스 관련 연구가 대학생 및 노인, 청년 여성들을 대상으로 웰니스 지수의 측정도구 개발 위주의 연구가 주로 이루어져왔다. 따라서 본 연구는 직장인들을 대상으로 한 웰니스 관련 연구가 미흡한 상황에서 직장인들의 웰니스와 주관적 행복감 및 삶의 질과의 인과 관계를 분석함으로써 직장인들의 웰니스 삶을 향상시킬 수 있는 기초자료를 제시하였다는데 학문적 시사점을 제시할 수 있다. 한편 본 연구의 실무적 시사점을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 신체적 웰니스가 직장인들의 행복감을 높이는 데 중요한 역할을 하므로 기업 내에서 신체적 웰니스를 향상시키기 위해 즐거움과 흥미를 가지고 1~2시간 정도 참여할 수 있는 프로그램 구성과 보급이 필요할 것으로 보인다. 둘째, 웰니스가 직장인들의 행복감과 삶의 질을 높이기 위한 일련의 총체적 행위이므로 주관적 행복감은 삶의 질 향상이라는 점을 인식하고 직장인들의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 지속가능한 프로그램을 적절하게 계획하고 개발시키는 것도 중요하다고 할 수 있을 것이다.

한편, 본 연구를 수행함에 있어서 한계점을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 모든 직장인들을 대상으로 연구를 수행하였으나 직종에 따라 어떠한 차이가 있는가를 연구해보는 것도 의미 있는 결과를 도출할 수 있을 것으로 보인다. 둘째, 본 연구는 일정시점의 횡단분석을 실시하였으나 측정시점을 달리하여 종단분석을 실시해본다면 또 다른 연구결과를 도출할 수 있을 것으로 보인다.

마지막으로 웰니스의 하위요인은 신체적, 인지적, 정서적, 지적, 정신적 웰니스로 나누어진다. 그러나 본 연구에서는 최근 중요성이 강조되고 있는 신체적, 인지적, 정서적 측면을 강조하여 본 연구결과를 도출하였다. 따라서 이러한 한계점을 보완하여 향후 후속연구에서는 웰니스의 다른 하위요소를 포함한 연구가 필요할 것으로 보인다.

ACKNOWLEDGMENTS

This work was supported by the DGIST R&D Program of the Ministry of Science, ICT and Future Planning of Korea(14-BD-01)

REFERENCES

- [1] NIPA, "A Study Industry Development Way for Business Model Analysis of Wellness Industry", 2012.
- [2] S. H. Park · D. G. Jang, "IT Convergence Trends in Wellness", Communications of the Korean Institute of Information Scientists and Engineers, Vol. 31, No. 3, pp. 61-72, 2013.
- [3] S. K. Kim, Development of Lifestyle Assessment Inventory for Wellness of Korean Adults," Korean Journal of Physical Education, Vol. 39, No. 4, pp. 963-982, 2000.
- [4] Y. S. Cha, "The Understanding of Multidimensional Construct for Utilizing Perceived Wellness Index", Journal of Wellness, Vol. 7, No. 4, pp. 35-41, 2012.
- [5] M. P. O'Donnell · J. J. Harris, Health Promotion in the Workplace, 2nd edition, New York: Delmar Publisher Inc, 1994.
- [6] W. Hettler, The six Dimension of wellness. Forum Magazine, March, pp. 120, 1980.
- [7] D. J. Anspaugh · M. H. Hamrick · F.D. Rosata, Wellness: Concepts and Application, St. Louis, MI: Mosby, 1994.
- [8] J. M. Shim · H. J. Lee · O. B. Kun, Convergin Ubiquitous Computing and LED Technologies for Wellness Emotional Space Service Providing Health Therapies, Journal of KITS, Vol. 11, No. S, 2012.
- [9] R. A. Karasek · T. Theorell, Healthy Work: Stress, Productivity and the reconstruction of working life, New York: Basic Books, 1990.
- [10] K. S. Kim, A Study on the Wellness Lifestyle of Salaried Persons, Kyung-Woon University, M.S Dissertation, 2005.
- [11] B. D. Jeon · J. H. Oh · Y. T. Kim, "The Study of Wellness Awareness in Students of University", Journal of Korea Entertainment Industry, Vol. 7, No. 4, pp. 243-251, 2013.
- [12] B. J. Jang, "A Study on the Relationship between Spiritual Wellness, Leisure Satisfaction, Psychological Well-being, and Quality of life of food Industry Customers", Journal of Tourism Management Research, Vol. 58, pp. 213-232. 2013.
- [13] H. Y. Jung, Influencing Factors on Subjective Happiness of Middle-aged Women, Seo-Nam University, Doctoral Dissertation, 2013.
- [14] E. Diener, Subjective well-being. Psychological Bulletin, Vol. 95, No. 3, pp. 542-575, 1984.
- [15] N. M. Bradburn, The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: alDine, 83. 1969.
- [16] I. McDowell · C. Newell, Measuring Health: A Guide to rating scale and questionnaires. MA: Oxford Press, 1990.
- [17] R. Veemhoven, Conditions of Happiness, Springer, Dordrecht, Netherlands, 1984.
- [18] E. S. Jung, Relationship Character, Life Event and Subjective Happiness, Yon-Sei University, M.S Dissertation, 1997.
- [19] D. G. Lee, The Relationship between Wellness and Subjective Happiness of Sport Leisure Participants, M.S dissertation, InHwa University, 2013.
- [20] M. K. Kim, The Effect of Senior Women's participation in Life Dance on Wellness and

- Subjective Happiness, Kyung Sung University, M.S Dissertation, 2012.
- [21] L. S. Dong, The Effect of middle-aged women's participation in daily exercises on the wellness index and subjective happiness, Chang-Won University, M.S Dissertation, 2012.
- [22] J. W. Shin, The Effect of Senior Citizens' Participation in Leisure Activities on Wellness and Subjective Happiness, Kyung-Sung University, Doctoral Dissertation, 2010.
- [23] A. Campbell, Subjective measure of well-being. *American Psychologist*, Vol.31. pp. 117-124. 1976.
- [24] J. K. Park, Contemporary Issues in the Studies on the Quality of Life of the People with Disabilities, Vol. 5, No. 2, 2003.
- [25] R. Rogerson · A. Findlay · A. Morris, Indicators of quality of life: some Methodological issues, *Environment and Planning A*, Vol. 21, pp. 1655-1666, 1989Hartshom, 1992
- [26] S. W. Shin, A Study on the Quality of Life, of Long Hospital Patient Families, In-Je University, Doctoral Dissertation, 2006.
- [27] E. Diener, Subjective Well-being, *Psychological Bulletin*, Vol. 95, pp. 542-575, 1984.
- [28] N. C. Dalkey · D. L. Rourke, "The Delphi Procedure and Rating Quality of Life Factors. In EPA, *The Quality of Life Concept*, Washington, DC: Environmental. Protection Agency, 1973
- [29] F. M. Andrews · S. B. Withey, "Developing Measures of Perceived Life Quality: Results from Several National Surveys", *Social Indicators Research*, Vol. 1, pp. 1-26, 1974.
- [30] H. J. Shin, "Effect of Personality Traits of the Middle Aged on Quality of Life: Mediated by Self-Concepts and Moderated by Subjective Socio-Economic Variables", *Journal of KAHE*, Vol. 23, No. 4, pp. 633-652, 2014.
- [31] Y. J. Park, "The Effect of Leisure Satisfaction on Quality of Life and Organizational commitment in Travel Agent", *Journal of KASTLE*, Vol. 26, No. 6, pp. 245-260, 2014.
- [32] H. I. Jang · J. M. Kim · J. T. Shin, "The Effect of Stress Coping on Quality of Life of Middle-Age People Participating in Society Activities", *Journal of Wellness*, Vol. 9, No. 2, pp. 13-28, 2014.
- [33] K. O. Jang, "Effect of Self-esteem and Life Satisfaction on Quality of Life of Elderly School Program Participant", *Journal of KAIS*, Vol 15, No. 8, pp. 5078-5087, 2014.
- [34] J. K. Park · H. M. Jun · J. H. Min · S. B. Na, "Analysis of the Relationship between Degrees of Sport Activities and Life Quality of high School Students", *Journal of IKSSS*, Vol. 23, No. 2, pp. 783-794, 2014..
- [35] E. Diener · R. E. Lucas, Subjective well-being: three decades of Progress, *Social Indicators Research*, Vol. 43, No. 6, p. 456, 1999
- [36] T. J. Yoon · R. Y. Kim · S. S. Shim, The Effect of Snowboard Participants' Enjoyment Factors on Psychological Well-being and Quality of Life", *Journal of Wellness*, Vol. 6, No. 1, 2011.
- [37] B. J. Jang, "A Study on the Wellness, Life Satisfaction, Subjective Happiness, Quality of Life of the Customer of Healing Food Temple Food : Focused on Physical Spiritual Wellness", *Journal of Tourism Institute of Northeast Asia*, Vol. 9, No. 3, pp. 21-43, 2013
- [38] S. Lyubomirsky · H. S. Lepper, A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation, *Social Indicators Research*, Vol. 46, pp. 137-155, 1999
- [39] J. S. Lim, The Relationships of a self-enhancement bias, Life events and subjective well-being in old-adults, M.S. Dissertation, E-Wha University, 2004.
- [40] E. Ferrans · M. Powers, Psychometric assessment of the Quality of life index. *Res Nurs Health*, Vol. 15, pp. 29-38. 1985.

최 문 중(Choi, Moon Jong)



- 2004년 2월 : 경북대학교 전자상거래 (경영학석사)
- 2013년 8월 : 경북대학교 경영학과 (경영학박사)
- 2003년 12월 ~ 2012년 7월 : 대구디지털산업진흥원 책임
- 2012년 8월 ~ 2013년 2월 : 한국로봇산업진흥원 책임
- 2013년 8월 ~ 현재 : 대구경북과학기술원 선임연구원
- 관심분야 : 기업성과, 기업의 혁신, 기술혁신, 웰니스IT
- E-Mail : mjchoi0@gmail.com, mj@dgist.ac.kr

이 동 하(Lee, Dong Ha)



- 2001년 2월 : 경북대학교 전자공학 (공학석사)
- 2005년 8월 : 경북대학교 전자공학 (공학박사)
- 1987년 7월 ~ 2005년 9월 : LG전자 책임연구원
- 2005년 9월 ~ 현재 : 대구경북과학기술원 웰니스융합연구센터장
- 관심분야 : 웰니스IT, 지능형로봇, 신재생에너지, 임베디드
- E-Mail : dhlee@dgist.ac.kr

안 현 숙(Ahn, Hyun Sook)



- 1999년 2월 : 경북대학교 경영학과 (경영학석사)
- 2006년 2월 : 경북대학교 경영학과 (경영학박사)
- 2012년 2월 ~ 현재 : 영남대학교 강사
- 관심분야 : 소셜네트워크서비스, 그린공급망관리(GSCM), 스마트폰 중독
- E-Mail : ahs45@yu.ac.kr