

대학생의 웰니스, 대학생활만족 및 학습몰입과의 관계

Relationships between Wellness, Campus-life satisfaction and Learning Flow among University Students

안현숙

계명대학교 FTA통상사업단

Hyun-Sook Ahn(ahs45@kmu.ac.kr)

요약

본 연구는 대학생들의 웰니스가 대학생활만족 및 학습몰입에 미치는 영향력을 분석하는 것이 목적이다. 연구의 목적을 달성하기 위해 웰니스, 생활만족, 학습몰입에 관한 이론적 배경을 바탕으로 연구모형 및 가설을 설정하였다. 본 연구의 제안된 연구모형은 대구지역 대학 재학생 214명을 대상으로 SmartPLS 2.0을 이용하여 구조방정식 모형으로 분석하였다. 분석결과, 첫째, 정신적, 지적, 사회적, 정서적 웰니스는 대학생활만족에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났지만, 신체적 웰니스는 대학생활만족에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 둘째, 대학생활만족은 학습몰입에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과는 최적의 상태를 의미하는 대학생의 웰니스가 대학생활만족도를 높이고 이는 곧 학습몰입에도 영향을 미친다는 점을 실증적으로 증명하였다. 따라서 본 연구의 결과를 기반으로 대학에서 대학생활만족 및 학습몰입을 높이기 위해 대학생들의 웰니스를 향상시킬 수 있는 다양한 프로그램을 마련하는 노력이 필요할 것으로 보인다.

■ **중심어** : | 웰니스 | 대학생활만족 | 학습몰입 |

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship of wellness, campus-life satisfaction and learning flow among university students. This Model tests various theoretical research hypotheses relating to Wellness, Campus-Life Satisfaction and, Learning Flow.

The proposed model is analyzed to target 214 university students in Daegu using Smart Partial Least Square(PLS) 2.0.

The result of hypothesis testing are as follows.

First, Spiritual, Intellectual, Social, Emotional wellness positively influenced campus-life satisfaction, but does not significantly influence physical wellness. Second, Campus-life satisfaction positively influenced learning flow. The results of the study empirically shows that university student's wellness meaning the optimal condition increases the campus life satisfaction and has a positive effect on learning flow in a moment. Thus, based on the results of the study, it is needed to make an effort to provide diverse programs to improve university student's wellness for the increase of their campus life satisfaction and learning flow.

■ **keyword** : | Wellness | Campus-life Satisfaction | Learning Flow |

I. 서론

최근 현대인의 건강에 대한 관심과 중요성 증대로 인해 육체적 건강 및 인지적, 정서적, 지적, 정신적 안정을 포괄하는 웰니스가 크게 주목받고 있다. 특히 국민의 삶의 질 향상과 국가경쟁력 증진 측면에서 웰니스의 중요성은 더욱 커지고 있다[1]. 웰니스는 신체적 건강만이 아닌 정신과 영성을 포함하는 총체적인 삶의 방식[2], 전체적 관점에서 최상의 기능의 발달[3] 등 다양하게 정의되고 있으나 일반적으로 신체적, 사회적, 정신적, 지적, 정서적으로 잘 조화된 완전한 상태로 정의한다[4][5]. 이러한 웰니스의 핵심은 개인의 행복이 극대화될 수 있는 최고 수준의 건강에 도달하기 위해 각자가 선택하고 실천해야 할 건전한 생활방식과 활동이라고 할 수 있다[1]. 이는 웰니스가 개인의 삶에 있어서 최고의 건강상태를 유지하기 위한 행동변화과정을 통해 개인의 잠재능력을 극대화시키는 데 주안점을 두는 것이므로 이는 전반적인 생활만족을 높여주는 역할을 한다[6]. 특히, 대학생은 대학이라는 새로운 환경과 대인관계, 달라진 학업평가방법, 극심한 취업난 속에서 과거 중고등학교 시절의 자신의 의지와 관계없이 정해진 원칙이나 규율에 따라 움직이는 타율성과는 반대인 자기 스스로의 원칙에 따라 어떤 일을 하거나 자기 스스로 자신을 통제하여 절제하는 대학생활 자율성 사이의 과도기를 경험하게 된다[7]. 이처럼 대학생은 이전까지는 다른 새로운 생활양식과 환경에 노출되며 새로운 건강습관을 형성하게 된다. 또한, 대학생은 청소년 후기 혹은 성인초기에 해당되는 사회 발달적 전환단계 시기에 놓여 있으며, 가치관, 가족관계, 친구관계, 장래계획 등에서 많은 변화를 경험한다[8]. 게다가 청년기에 있는 많은 대학생들은 부모와 가족을 떠나 생활하게 되고 처음으로 자신의 건강에 대해 일차적인 결정을 하게 된다. 하지만 가장 건강한 시기에 있어야 할 대학생들은 자신의 건강의 진가를 망각하거나 경시하는 경향이 있어서 젊은 대학생들에게서도 건강상태가 심각한 경우가 증가하고 있다. 김상국 등[9]의 연구에서도 “우리나라 대학생들의 웰니스 생활양식의 이행정도가 낮다”고 하여 대학생들의 행동양식의 문제에 대하여 언급하였

다. 이러한 현상이 지속된다면 20대의 젊은 시절의 잘못된 생활양식으로 인해 대학생활의 만족도가 떨어져 결국 대학생활을 중퇴하는 결과를 초래하는 극단적인 경우도 나타날 것으로 보인다. 따라서 이러한 상태가 대학생활만족 및 몰입에도 영향을 미칠 수 있을 것으로 보인다. 그러나 대학생의 건강한 생활습관의 확립은 미래의 건전한 삶의 근원이 되지만[9] 이러한 중요성에도 불구하고 그동안 웰니스에 관한 국내 연구는 웰니스 척도개발에 관한 연구[4][10], 직장인 대상의 연구[4][11][12]는 수행되고 있으나 대학생을 대상으로 경영학적 관점에서의 웰니스에 관한 연구는 미흡한 실정이다. 그러나 직장인들의 웰니스 생활양식과 생활만족지수 간에 높은 상관관계가 있는 것으로 나타났으며 생활만족지수도 높다는 연구결과[4]를 토대로 본 연구에서는 대학생들의 최적의 건강상태인 웰니스가 대학생활만족 및 학습몰입에도 영향을 미칠 것으로 판단되어 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

첫째, 신체적, 인지적, 정서적, 지적, 정신적 웰니스가 대학생활 만족에 미치는 영향력을 파악한다.

둘째, 대학생활만족이 학습몰입과의 관련성을 파악한다.

II. 이론적 배경

1. 웰니스

전통적으로 건강이란 심리적 신체적으로 허약함이 없거나 질병이 없는 상태로 이해되었으나, 현대인에게 건강의 개념은 관련되는 요소들을 모두 포함시켜 보다 적극적이고 총체적인 의미로 확장되어 웰니스로 불려진다[10]. 웰니스란 삶의 질을 높이기 위한 일련의 총체적 행위이며 몸과 마음이 잘 균형을 이루는 상태를 의미한다. 웰니스의 개념은 최적의 건강을 위해 바람직한 생활양식의 변화를 돕는 새로운 개념으로 웰니스의 영역은 신체적, 정신적, 정서적, 사회적, 지적 등으로 분류한다[4].

그동안 대학생의 웰니스에 관련된 선행연구를 살펴보면 김상국 등[4]은 한국 대학생의 웰니스에 대한 생

활양식 이행정도를 파악함으로써 청년기의 건강증진을 위한 방향과 한국대학생들의 웰니스 생활양식의 이행정도가 낮으므로 이를 높일 수 있는 효과적인 중재방안이 모색되어야 함을 제언하였다. 김홍록과 이광욱[1]은 대학생의 여가활동 참여유형에 따른 웰니스 지수변화에 대한 건강지수를 규명하기 위하여 여가활동 참가에 대한 당위성을 제시하고 적극적인 스포츠 활동에 참여하는 대학생의 웰니스 지수가 높게 나타났다. 전병덕 등[13]은 대학생의 웰니스에 관한 자기인식이 건강이미지에 미치는 영향을 인구통계학적 변인에 따라 비교분석하였다. 정광훈[14]은 대학생의 웰니스를 향상시킬 수 있는 프로그램을 개발하고, 웰니스 프로그램이 대학생에게 미치는 효과를 검증하였다. 그 결과, 대학생 웰니스 프로그램은 대학생의 웰니스 하위영역 중 일부를 향상시키는 것으로 나타났다. 양정수 등[15]은 대학생들의 신체활동이 웰니스 지수에 미치는 영향을 분석한 결과, 신체활동량이 많을수록 웰니스 지수가 높게 나타나 대학생들의 웰니스적인 삶을 위해서는 신체활동량을 증진시키려는 노력이 필요하다는 제안을 하였다. 한편, Schneider & Schmitt[16]는 행복을 느끼는 구성원이 많은 조직이 그렇지 않은 조직보다 몰입 및 생산성이 더 높다는 연구결과를 도출하였고 Locke & Latham[17]은 웰니스 지각이 높은 개인은 보다 적극적으로 높은 목표를 위해 노력하게 되고 그 결과 높은 성과를 달성한다는 결과를 제시하였다. 이상의 대학생 대상으로 연구된 웰니스에 관한 선행연구를 정리하면 [표 1]과 같다.

표 1. 대학생 대상의 웰니스에 관한 선행연구 요약

연구자	연구내용	연구결과
김상국 등 (2004)	한국 대학생의 웰니스에 대한 생활양식 파악	- 대학생의 웰니스 생활양식은 정신적 건강영역이 가장 높게 나타났고, 신체적 사회적 건강영역은 조금 낮게 나타남
김홍록과 이광욱 (2009)	대학생의 여가활동 참여유형에 따른 웰니스 지수변화에 대한 건강지수를 규명	- 대학생의 여가활동 참여유형은 웰니스 지수에 영향을 미침 - 적극적인 스포츠 활동에 참여하는 대학생이 웰니스 지수가 높게 나타남
전병덕 등 (2013)	웰니스에 관한 자기인식이 운동동작 및 건강이미지에 대한 영향 분석	- 대학생들의 웰니스 생활양식 이행정도가 체육대학 학생들이 높은 것으로 나타남 - 일반 학생들에게 신체활동과 건강의 중요성을 인지할 수 있도록 교육과정에 프로그램을 삽입할 필요성을 제시함

정광훈 (2013)	웰니스 생활양식 향상 프로그램 구성하여 대학생의 웰니스 생활양식 향상에 미치는 효과검증	- 대학생 웰니스 프로그램은 대학생의 웰니스 전체를 향상시키므로 웰니스 프로그램을 개발할 필요성을 제시함
양정수 등 (2014)	대학생들의 신체활동 수준을 파악 후 이를 토대로 웰니스지수에 대한 영향 파악	- 신체활동량이 많을수록 웰니스 지수가 높게 나타나 대학생들의 웰니스한 삶을 위해서 신체활동량을 증진시키려는 노력이 필요함

2. 대학생활만족

대학생활만족에 대한 정의는 여러 학자마다 다르다. Wilson[18]은 학교에서 일어나는 모든 과정들의 정합이라고 하였고 유상구[19]는 학교생활만족이란 학교생활에 대한 행복과 만족의 주관적 감정이며 일종의 태도라고 볼 수 있는데 이것은 ‘생활의 실제와 기대간의 일치에서 오는 개인의 관점에 따른 주관적, 개인적 현상이다’고 정의하였다. 김준곤[20]은 대학생생활만족도는 그 자체로서의 의의가 있을뿐더러, 학생들의 학업활동에도 영향을 미치고 각종문제에 대한 태도, 교수와 학교에 대한 신뢰, 자신의 장래문제 등에도 영향을 미친 것으로 판단된다고 하였다. 이상의 선행연구를 통해 본 연구에서 대학생생활만족은 학교생활전반에 대한 긍정적인 느낌이나 감정 상태로 정의하였다.

3. 학습몰입

몰입은 수업에 대하여 나타나는 다차원의 요소를 포함하여 능동적 관여, 헌신, 주의 집중을 포함하기도 하고, 수업과정에서 나타나는 학생의 집중, 흥미 및 노력 등의 강도와 헌신 등의 행동적, 인지적, 감정적 요소를 포함하여 몰입을 정의하기도 한다[21]. 그러므로 학습몰입은 학생들이 수업시간에 참가하여 능동적으로 관여하고, 수업을 통하여 지식을 습득하고 능력을 숙달하기 위해 자발적인 노력을 하고 수업에 집중하는 것으로 학생들이 수업시간에 보이는 행동적, 감정적, 인지적인 반응과 경험이라고 할 수 있다. 석인복[22]은 학습상황에서의 몰입은 학습에 대한 재미와 즐거움, 학습에 대한 집중에서 중요한 요소라고 하였다. 따라서 학습상황에서의 몰입경험은 학생들로 하여금 학습에 대한 흥미를 갖게 하고, 만족과 기쁨, 성취감을 줄 수 있으므로 많은 학자들에 의해 연구가 이루어지고 있다.

III. 연구설계

1. 가설설정

1.1 웰니스와 대학생활만족과의 관계

Edwards & Klemmack[23]은 자신이 평가한 주관적인 건강정도가 생활만족과 상대적으로 매우 높은 상관관계가 있다는 사실을 밝혀냈으며, 이광욱[24]은 웰니스(신체적, 사회적, 정신적, 지적, 정서적)와 생활만족과의 관계를 분석한 결과, 최고의 건강상태인 웰니스가 높을수록 생활만족이 높은 것으로 나타났다. 또한 김재필과 문한식[25]은 대학 교양체육 참여 학생들의 정신적, 사회적, 신체적 웰니스가 생활만족에 유의한 영향을 미친다는 연구결과를 도출하였다.

따라서 이상의 선행연구를 토대로 대학생들의 최고 건강상태인 웰니스가 대학생활만족에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 판단되어 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

가설 1: 신체적 웰니스는 대학생활만족에 정(+의) 영향을 미칠 것이다.

가설 2: 정신적 웰니스는 대학생활만족에 정(+의) 영향을 미칠 것이다.

가설 3: 지적 웰니스는 대학생활만족에 정(+의) 영향을 미칠 것이다.

가설 4: 사회적 웰니스는 대학생활만족에 정(+의) 영향을 미칠 것이다.

가설 5: 정서적 웰니스는 대학생활만족에 정(+의) 영향을 미칠 것이다.

1.2 대학생활만족과 학습몰입과의 관계

대학생활에 대한 만족은 단기적으로 학업을 중단하지 않고 지속하게 하는데 영향을 미치며, 중장기적으로는 졸업이후의 사회적응 및 삶에 대해 긍정적인 영향을 미친다[26]. 대학생활 만족에 관한 기존연구에서 최은용[27]은 교양무용 수업을 수강하는 여자 대학생을 대상으로 대학생활만족에 관한 연구를 수행한 결과, 대학생활만족도는 대학생활몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 오세숙과 오세이[28]은 대학생들의

교양체육 참여에서 교육 만족이 여가몰입에 영향을 미친다는 연구와 임진선과 이철원[30]의 대학교양스키의 수업만족이 몰입에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과는 대학생활만족과 학습몰입도는 강한 관계가 형성될 것이라는 점을 뒷받침해주고 있다. 따라서 이상의 선행연구를 토대로 대학생활만족은 학습몰입 영향을 미칠 것으로 판단되어 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

가설 6: 대학생활만족은 학생학습몰입에 정(+의) 영향을 미칠 것이다.

2. 연구모형

본 연구에서는 선행연구에서 제시한 내용을 종합해서 대학생들의 웰니스와 대학생활만족, 학습몰입과의 관계에 관한 연구 모형을 [그림 1]과 같이 설정하였다.

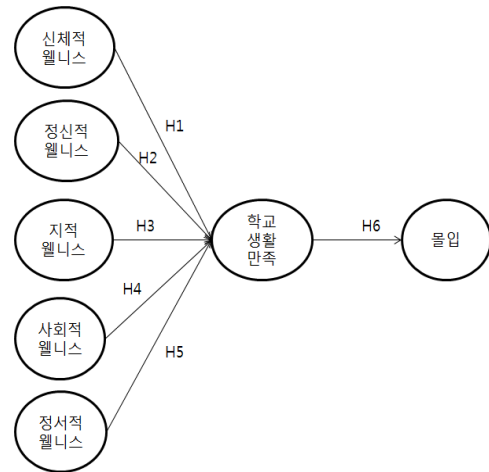


그림 1. 본 연구의 모형

3. 연구변수의 측정항목 및 조작적 정의

본 연구의 측정항목은 설정된 연구가설에 따라 이론적 배경에서 제시한 선행연구에서 활용되거나 검증된 측정항목을 적용하여 연구목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 측정은 리커트 5점 척도를 이용하였으며 1점은 ‘매우 그렇다’, 5점은 ‘매우 그렇지 않다’로 표시하였다. 본 연구의 측정항목 및 조작적 정의는 [표 1]과 같다.

표 2. 연구변수의 측정항목

요인	측정항목	조작적 정의	연구자
신체적 웰니스	<ul style="list-style-type: none"> •1주일에 최소한 3회 정도 30분 이상 운동하는 정도 •운동을 즐기는 정도 •격심한 운동을 할 때 준비운동과 정리운동을 철저히 하는 정도 •일주일에 근육 단련 중심운동을 최소 2회 이상 하는 정도 •나이 또래 수준의 체력보다 우수한 정도 	일과 업무를 수행할 수 있는 몸의 기능적 능력	[4]
정신적 웰니스	<ul style="list-style-type: none"> •매일 성취하기 위한 생활목표를 설정하는 정도 •지금의 노력을 미래에 기대하며 살아가는 정도 •나의 인생에 대해 가치와 신념이 무엇인지 알고 있는 정도 	인간을 결속시키는 어떠한 힘에 대한 믿음	
지적 웰니스	<ul style="list-style-type: none"> •의료 검진 전에 그 검진의 위험과 이점에 대해 충분히 질문하는 정도 •자기 개발에 꾸준히 노력하는 정도 •자식습득을 통하여 나의 세계관을 넓히는 정도 	개인, 가족과 직업적 발전을 위하여 정보를 효과적으로 배우고 사용할 수 있는 능력	
사회적 웰니스	<ul style="list-style-type: none"> •가족과 좋은 관계를 가지고 있는 정도 •내 주장 외에 타인의 의견을 존중하는 편인 정도 •친구나 직장상사 및 동료들과 많은 대화를 나누는 편인 정도 	사람들과 주위환경이 성공적으로 상호 작용할 수 있는 능력	
정서적 웰니스	<ul style="list-style-type: none"> •타인의 충고에 대해서 관대한 편인 정도 •긍정적인 사고를 가지고 있는 정도 •웃는 일이 쉽다는 것을 아는 정도 	인간이 삶을 영위하는 감정상태	
대학 생활만족	<ul style="list-style-type: none"> •나의 이상에 가까운 대학생활을 하고 있는 정도 •지금까지의 대학생활을 통해 내가 원하는 중요한 것들을 성취한 정도 •대학생활을 하는 데 있어서 아주 좋은 조건을 갖고 있는 정도 •새로운 것을 시도해 볼 수 있는 용기를 갖고 있는 정도 	학교생활전반에 대한 긍정적인 느낌이나 감정상태	[31]
학습몰입	<ul style="list-style-type: none"> •교수님이 어려운 과제를 주셔도 충분히 해결할 만한 능력이 있는 정도 •문제가 주어지면 별 어려움 없이 해결하는 정도 •내가 학교생활에서 해야 할 일이 무엇인지를 분명하게 알고 있는 정도 •수업시간에 내가 잘 하고 있는지 못하고 있는지를 스스로 알고 있는 정도 	학습에 있어서 매우 즐거운 상태	[22]

IV. 가설검증 및 분석결과

1. 표본특성 및 분석방법

본 연구에서는 대구지역에 재학 중인 대학생들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 본 연구의 조사기간은 2015년 6월 한 달 동안이며 총 256부가 회수되었으나 불성실하게 답변한 설문을 제외한 214부를 분석에 사용하였다. 연구모형 및 가설을 검증하기 위한 분석은 Smart PLS(Partial Least Squares)2.0을 이용하였다. Teo et al.[32]에서 사용한 PLS는 아직 철저히 검증되지 못한 모형을 검증하기 위한 가장 적합한 검증방식으로서, 아직 이론 개발의 초기단계에 있는 본 연구의 모형을 검증하기에 가장 타당하다고 생각된다. 설문 응답자의 특성을 살펴보면, 남학생과, 여학생이 각각 101명, 113명으로 47.2%, 52.8%를 차지하여 비슷한 비율을 보였다. 또한, 학년은 2학년이 132명(61.7%)로 가장 많았으며 그 다음이 3, 4학년으로 나타났다. 월평균용돈은 30만원~50만원미만이 96명(44.9%)로 가장 많았다. 본 연구의 인구통계학적 특성은 [표 3]과 같다.

표 3. 표본의 인구통계학적 특성

구분		빈도	퍼센트
성별	남	101	47.2
	여	113	52.8
	합계	214	100.0
학년	1학년	1	0.5
	2학년	132	61.7
	3학년	40	18.7
	4학년	41	19.2
	합계	214	100
월평균용돈	15만원미만	22	10.2
	15만원 ~ 30만원미만	77	36
	30만원 이상 ~ 50만원미만	96	44.9
	50만원 이상	19	8.9
	합계	214	100

2. 측정모형의 신뢰성 및 타당성 분석

일반적으로 PLS로 분석하려면 사용된 구성개념과 측정문항에 대해 집중타당성, 내적일관성, 판별타당성을 검증해야 하는데[33] 우선 본 연구에서는 변수 간 인과관계를 검증하기 전에 측정도구에 대한 내적일관성은 Fornell & Larcker[34]의 복합신뢰도로 측정하였다.

그 결과 복합신뢰도(Composite Reliability: CR)는 Nunnally[35]이 주장하는 기준치인 0.7이상으로 나타났고 평균분산추출값(Average Variance Extracted: AVE)도 Fornell & Larcker[34]이 주장하는 기준치인 0.5이상으로 나타났다. 또한 측정항목의 타당성을 평가하기 위해서 집중타당성과 판별타당성을 이용하였다. 분석결과, [표 3]에서 보듯이 정서적 웰니스 변수 중 정서3항목, 지적웰니스 변수 중 지적1항목, 학습몰입 변수 중 몰입4항목 세 문항을 제외한 나머지 모든 문항의 요인적재량이 기준치인 0.7이상으로[34] 나타났다. 또한, Cronbach's α 은 0.6이상으로 나타났고 CR은 0.8이상으로 나타났으며, AVE값도 수용할 수 있는 0.5이상으로 나타나 신뢰성이 확보되었다. 한편, [표 4]의 판별타당성 분석결과, 각 구성개념들의 AVE제공근이 0.806~0.921으로 나타났으며 다른 구성개념들 간의 상관계수보다 모두 큰 것으로 나타나 집중타당성 및 판별타당성이 확보되었다. 이상 신뢰성 및 타당성 분석결과는 [표 4], 판별타당성 분석결과는 [표 5]와 같다.

표 4. 신뢰성 및 타당성 분석

변수	항목	요인 적재량	CR	AVE	Cronbach's α
신체적	신체1	0.762	0.888	0.612	0.848
	신체2	0.821			
	신체3	0.767			
	신체4	0.781			
	신체5	0.781			
사회적	사회1	0.798	0.871	0.692	0.783
	사회2	0.867			
	사회3	0.830			
정서적	정서1	0.833	0.811	0.590	0.650
	정서2	0.777			
	정서3	0.688			
정신적	정신1	0.780	0.879	0.708	0.795
	정신2	0.862			
	정신3	0.880			
지적	지적1	0.628	0.836	0.635	0.836
	지적2	0.872			
	지적3	0.865			
대학 생활 만족	만족1	0.724	0.872	0.630	0.807
	만족2	0.832			
	만족3	0.812			
	만족4	0.802			
학습 몰입	몰입1	0.834	0.861	0.610	0.786
	몰입2	0.820			
	몰입3	0.790			
	몰입4	0.670			

표 5. 판별타당성 분석결과

변수	신체	정신	지적	사회	정서	만족	몰입
신체	0.921						
정신	0.415	0.892					
지적	0.439	0.637	0.914				
사회	0.108	0.095	0.209	0.885			
정서	0.281	0.432	0.425	0.078	0.806		
만족	0.294	0.294	0.518	0.327	0.461	0.898	
몰입	0.475	0.594	0.588	0.074	0.405	0.494	0.887

++ 대각선에 진하게 처리된 항목 : AVE 제공근

3. 가설검증 및 논의

구조모형에 대한 평가는 경로계수와 결정계수 값의 추정을 통하여 수행되며, 경로계수는 독립변수와 종속변수 사이의 관련성의 강도를 나타내고 결정계수(R^2) 값은 종속변수에 대한 모형의 예측력을 나타내는 척도로 사용된다. 본 연구에서는 경로계수에 대한 통계적 유의성을 결정하기 위하여 부트스트랩 방법을 사용하여 가설을 검증하였다(그림 2).

본 연구의 가설검증결과를 구체적으로 살펴보면, 첫째, 신체적 웰니스는 대학생활만족에 정(+)^{의 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 가설 1은 기각되었다(경로계수 = 0.019, t= 0.347).}

둘째, 정신적 웰니스는 대학생활만족에 정(+)^{의 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 2는 채택되었다(경로계수 = 0.170, t=1.198).}

셋째, 지적 웰니스는 대학생활만족에 유의한 정(+)^{의 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 3은 채택되었다(경로계수 = 0.240, t=2.794).}

넷째, 사회적 웰니스는 대학생활만족에 유의한 정(+)^{의 영향을 미치는 것으로 나타나 가설4는 채택되었다(경로계수 = 0.238, t=4.903).} 다섯째, 정서적 웰니스는 대학생활만족에 유의한 정(+)^{의 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 5는 채택되었다(경로계수 = 0.261, t= 3.659).}

마지막으로 대학생활만족이 학습몰입에 유의한 정(+)^{의 영향을 미치는 것으로 나타나 가설6은 채택되었다(경로계수 = 0.494, t= 8.254).} 가설검정에 대한 결과는 [표 6]과 같다.

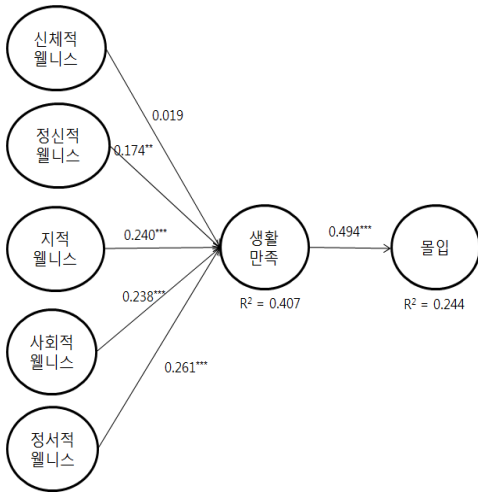


그림 2. 경로분석결과

표 6. 가설검증결과

경로	경로계수	t 값	채택 유무
가설1 신체적 웰니스→ 대학생생활만족	0.019	0.347	기각
가설2 정신적 웰니스→ 대학생생활만족	0.170**	1.983	채택
가설3 지적 웰니스 → 대학생생활만족	0.240***	2.794	채택
가설4 사회적 웰니스→ 대학생생활만족	0.238***	4.903	채택
가설5 정서적 웰니스 → 대학생생활만족	0.261***	3.659	채택
가설6 대학생생활만족 → 학습몰입	0.494***	8.254	채택

주: **p(0.05); ***p(0.01)

V. 결론 및 시사점

1. 연구결과 요약 및 시사점

대학시절은 중고등학교의 일률적인 교과과정에서 벗어나 자율적인 시간 관리가 가능한 반면, 자율성이 허용되면서 불규칙한 생활습관과 음주 및 흡연 등 오히려 건강을 악화시킬 수 있는 환경에 노출될 수 있는 양면성이 있다[15]. 이러한 환경은 곧 대학생생활 전반에 부정적인 영향을 미치고 곧 이어 수업에 몰입하기 어려운 환경을 초래하여 사회생활의 적응을 위한 준비기인 학급 같은 대학생생활을 낭비할 수 있다. 따라서 대학시절은 신체적 뿐만 아니라 정신적, 지적, 정서적 및 사회적 측면에서 웰니스는 중요하다고 할 수 있다. 이에 본 연구는 대학생의 최적 상태인 정신적, 신체적, 인지적,

지적, 사회적 웰니스가 대학생생활만족 및 학습몰입에 미치는 영향력을 분석하였다.

연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 신체적 웰니스를 제외한 정신적, 지적, 사회적, 정서적 웰니스는 대학생생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 신체적 웰니스가 생활만족에 유의한 영향을 미치지 못한 장병주[27]의 연구결과와 일치하는 것으로 취업 및 여러 가지 활동 등으로 바쁘게 살아가는 대학생들에게 신체적 웰니스보다 정신적, 사회적, 지적 정서적 웰니스를 더 중요하게 생각한다고 볼 수 있다. 요즘 대학생들은 경제적 발전에 따라 신체적 건강은 어느 정도 향상되었으나 대학생생활 속에서 스트레스는 더 많이 받고 있는 상황이다. 이는 신체적 건강도 물론 중요하지만 일상생활에서 당면한 과제들을 효과적으로 해결하며 미래를 개척해 나갈 수 있는 능력 등이 클수록 대학생생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 타율적인 고등학교 생활을 벗어나 스스로 의사결정을 해야 하는 상황에서 자신의 인생목표를 정하지 못하고 방황하는 학생들을 위해 정신적 수양과 스트레스를 해소할 수 있는 명상음악이나 자연음악을 청취할 수 있는 음악실 운영 및 긍정적인 생각을 유도할 수 있는 짧은 명상프로그램을 운영하거나 요가와 같은 다양한 프로그램들을 개발하는 데 대학들의 노력이 필요할 것으로 보인다.

둘째, 대학생생활만족은 학습몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 최은용[27]의 교양 실용 무용수강생들의 대학생생활만족도가 대학생생활몰입에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과와 유사한 것으로 대학생생활에 만족하는 학생들이 수업 몰입으로 이끌기 때문에 인생에서 사회생활의 기반을 다질 수 있는 가장 중요한 대학생생활을 보낼 수 있을 것으로 보인다.

한편, 본 연구의 결과는 다음과 같은 한계점을 지니고 있다.

첫째, 대구 지역의 특정 사립대학의 재학생만을 대상으로 조사하였기 때문에 연구의 일반화가 미흡하다는 점을 들 수 있다. 향후 연구에서는 국내 전체 대학의 재학생을 대상으로 연구를 실시하여 지역별로 비교분석이 필요할 것으로 보인다.

둘째, 본 연구는 횡단연구를 통해 단편적인 사실을 검증하였지만 향후 정기적인 종단연구를 통해 수행한다면 좀 더 의미 있는 결과를 얻을 수 있을 것이다.

참고 문헌

[1] 김홍록, 이광욱, “대학생의 여가활동 참여유형과 웰니스 지수의 관계,” 한국여가레크리에이션학회지, 제33권, 제3호, pp.85-94, 2009.

[2] T. J. Sweeney and J. M. Witmer, “Beyond Social Interest: Striving toward optimum health and wellness,” *Individual Psychology*, Vol.47, pp.527-540, 1991.

[3] D. S. Hutchinson, “Promoting Wellness in Rehabilitation and Recovery - A Call to Action,” *Community Support Network News*, Vol.11, No.2, 1996.

[4] 김상국, “직장인들의 웰니스 건강증진 생활양식,” 국민건강증진연구논집, 제1권, 제1호, pp.39-50, 2004.

[5] B. Hettler, “Wellness promotion on a university campus,” *Family and Community Health*, Vol.3, No.1, pp.77-79, 1980.

[6] 이상덕, 임영삼, “정주대학 여가프로그램 참여와 웰니스의 관계,” 한국여가레크리에이션학회지, Vol.36, No.2, pp.118-131, 2012.

[7] 이명진, 이정민, 이진민, 최봉준, 전진호, 손혜숙, “여대생의 사회성과 대학생생활 만족도에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, Vol.12, No.8, pp.300-309, 2012.

[8] 서봉연, *발달의 이론*, 중앙적성 출판사, 1999

[9] 김상국, 가경환, 이광욱, “한국 대학생의 웰니스에 대한 생활양식,” 국민건강증진연구논집, Vol.1, pp.67-75, 2004.

[10] 홍대우, 청소년 웰니스 척도개발 및 웰니스 프로그램 효과, 경북대학교 대학원, 박사학위논문, 2009.

[11] 김경숙, 직장인들의 웰니스 생활양식에 관한 연구, 경운대학교 산업정보대학원, 석사학위논문, 2005.

[12] 최문중, 이동하, 안현숙, “직장인들의 웰니스, 주관적 행복감 및 삶의 질에 관한 연구,” 디지털융합연구, Vol.12, No.11, pp.597-606, 2014.

[13] 전병덕, 오주훈, 김윤태, “대학생들의 웰니스 자기인식에 관한 연구,” 한국엔터테인먼트산업학회 논문지, Vol.7, No.4, pp.243-251, 2013.

[14] 정광훈, *웰니스 프로그램이 대학생의 웰니스에 미치는 효과*, 경북대학교, 석사학위논문, 2013.

[15] 양정수, 고옥재, 유신환, “신체활동이 대학생의 웰니스에 미치는 영향,” 한국생활환경학회지, 제21권, 제6호, pp.1023-1032, 2014.

[16] Schmitt N. Schneider, *Staffing Organization*, Glenview: Scott, Foresman, 1986.

[17] E. A. Locke and G. P. Latham, *The Theory of Goal-setting and Task Performance*, Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1990.

[18] W. Wilson, “Correlates of avowed happiness,” *Psychological Bulletin*, Vol.67, pp.294-306, 1967.

[19] 유상구, *체육수업과 여가활동의 연계지도가 학교생활만족도에 미치는 영향*, 성균관대학교, 석사학위논문, 2000.

[20] 김준곤, “대학생활만족도의 차원과 관련 변인들과의 관계,” 학생생활지도연구소, pp.35-49, 1991.

[21] H. M. Marks, “Student engagement in instructional activity: Patterns in the elementary, middle and high school years,” *American Educational Research Journal*, Vol.37, pp.153-184, 2000.

[22] 석임복, “학습몰입의 성격 분석 연구 - 학습동기, 학업성취도 및 Csikszentmihalyi의 몰입 모델 중심으로-,” *교육공학연구*, 제24권, 제1호, pp.187-212, 2008.

[23] J. N. Edward and D. L. Klemmack, “Correlates of Life Satisfaction: A ReExamination,” *Journal of Gerontology*, Vol.28, pp.497-502, 1973.

[24] 이광욱, *생활체육참가정도와 웰니스 지수 및 생활만족의 관계*, 세종대학교, 박사학위논문, 2004.

- [25] 김재필, 문한식, “대학 교양체육 참여 학생들의 웰니스와 생활만족과의 관계,” 한국여가레크리에이션학회지, 제32권, 제4호, pp.5-19, 2008.
- [26] R. M. Ryan and E. L. Deci, “Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being,” *American Psychologist*, Vol.55, No.1, pp.68-78, 2000.
- [27] 장병주, “힐링푸드 사찰음식 이용객의 웰니스, 생활만족, 주관적 행복감, 삶의 질에 관한 연구,” 동북아관광연구, 제9권 제3호, pp.21-43, 2013.
- [28] 최은용, “여자 대학생의 교양 실용무용 수강활동 만족도가 대학생활만족도 및 대학생활몰입에 미치는 영향,” 한국여성체육학회지, Vol.25, No.3, pp.193-204, 2011.
- [29] 오세숙, 오세이, “대학스키수업 참가자들의 내적 동기와 몰입과의 관계에 관한 연구,” 한국스포츠리서치, Vol.15, No.5, pp.303-311, 2004.
- [30] 임진선, 이철원, “대학교양스키의 수업만족, 여가 태도, 여가몰입과의 관계,” 한국체육학회, Vol.50, No.4, pp.251-262, 2011.
- [31] 박미정, 함영림, 오두남, “전문대학 신입생의 의사결정역량, 대학생활적응, 대학생활만족도 정도 및 상관성 연구,” 한국콘텐츠학회논문지, Vol.12, No.4, pp.327-337, 2012.
- [32] H. H. Teo, K. K. Wei, and I. Benbasat, “Predicting Intention to Adopt Interorganizational Linkages: An Institutional Perspective,” *MIS Quarterly*, Vol.27, No.1, pp.19-49, 2003.
- [33] 고미현, 권순동, “인터넷 커뮤니티에서 사용자 참여가 밀착도와 지속적 이용의도에 미치는 영향,” *Asia Pacific Journal of Information Systems*, Vol.18, No.2, pp.41-72, 2008.
- [34] C. Fornell and D. F. Larcker, “Evaluating Structural Equation Models with Unobservable variables and Measurement Error,” *Journal of Marketing Research*, Vol.18, No.1, pp.39-50, 1981.

- [35] J. C. Nunnally, *Psychometric Theory*(2nd ed.), New York, NY: McGraw-Hill, 1978.

저 자 소 개

안 현 숙(Hyun-Sook Ahn)

정희원



- 1999년 2월 : 경북대학교 경영학과(경영학석사)
- 2006년 2월 : 경북대학교 경영학과(박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 계명대학교 FTA통상사업단 초빙조교수

<관심분야> : GSCM, 스마트폰중독, 웰니스