

스포츠건강체력 수업 참여에 따른 대학생의 웰니스 건강인식의 변화

송영은, 김창환*
대전대학교 스포츠과학부

Wellness Health Awareness Change of University Students Following Participation in Sports Physical Fitness Class

Young-Eun Song, Chang-Hwan Kim*
Ministry of Sports Science, Daejeon University

요 약 본 연구는 교양체육인 스포츠건강체력 수업에 참여하는 대학생의 웰니스 건강인식의 변화를 확인하기 위하여 D시 소재 대학교에 재학중인 168명을 대상으로 실시하였다. 스포츠건강체력 수업은 대학생의 집중적인 건강체력관리를 위해 1학기동안 진행되었다. 웰니스 건강인식은 한국인의 웰니스설문지(KWLS)를 이용하여 조사하였으며 수집된 자료는 연구목적에 따라 기술통계분석, 신뢰도분석, 이원변량분석을 실시하였다. 분석결과 대학생의 웰니스 건강인식은 성별과 시행(수업 실시 전·후)간의 통계적으로 유의한 상호작용효과는 나타나지 않았으나($p>.05$) 성별, 시행 각 요인간의 차이는 일부 하위영역에서 유의하게 나타났다($p<.05$). 이러한 결과를 토대로 대학생의 웰니스 건강인식의 일부 요인이 스포츠건강체력 수업 전과 후에 변화하는 것을 확인하였다. 따라서 대학생의 웰니스 건강인식의 긍정적인 변화를 위한 해결책으로 각 대학에서 실시하는 다양한 교양체육 외에도 집중적인 건강체력관리를 목적으로 하는 수업을 대학생들에게 제공할 필요가 있는 것으로 사료된다.

주제어 : 스포츠건강체력수업, 건강체력관리, 웰니스 건강인식, 대학생, 교양체육

Abstract The purpose of this study was to examine the change of wellness health awareness among 168 university students of D city participating in sports physical fitness class. Wellness health awareness was surveyed using Korean Wellness Questionnaire (KWLS) and the collected data were analyzed by descriptive statistical analysis, reliability analysis, and two-way ANOVA depending on the research purpose. The results showed that the wellness health awareness of university students did not show statistically significant interaction effect between gender and class(before and after class), but differences between gender and enforcement factors were significant in some sub-area). Based on these results, it is necessary to provide intensive health management class to university students for the solution of positive change of well-being health awareness besides various physical education class by each university.

Key Words : Sports physical fitness class, health fitness management, wellness health awareness, university students, Cultural physical education

1. 서론

과거 건강에 대한 의미는 단순히 신체에 질병이 없는

상태를 의미하여 의학적 관점으로 접근하면 병리적인 증상을 나타내는 질병이나 장애가 없는 상태라고 여겼다 [1]. 그러나 최근 건강은 질병을 치료하거나 예방하는 것

*This study is supported by the research fund of Daejeon University

*Corresponding Author : Chang-Hwan Kim(epckim@dju.kr)

Received February 28, 2018

Revised March 29, 2018

Accepted April 20, 2018

Published April 28, 2018

은 물론이고 최고의 신체적, 정신적, 사회적, 정서적, 지적 수준을 포함하는 건강수준(Optimal well being)으로 웰니스(Wellness)의 개념과 밀접한 관계를 가지고 있다[2]. 웰니스는 연구자에 따라 조금씩 다르게 정의되고 있는 실정이지만 일반적으로 개인의 잠재적 능력을 최대한 발휘하여 보다 나은 삶을 누릴 수 있는 생활방식과 태도를 의미한다[3]. 이는 인간의 생활방식을 최적의 건강상태에 도달하도록 돕는 영역으로 삶의 질에 깊게 관여한다.

대학생의 건강은 생활습관이나 생활방식과 깊은 관계가 있다. 대학시절에 형성된 건강습관은 이후 중년기와 노년기의 건강상태에까지 영향을 미치게 된다. 그러나 대학생들은 진학 후 음주와 흡연, 운동 부족, 불규칙한 식습관 등에 노출되어 건강증진행위 실천 정도가 매우 낮고[4], 과도한 학업스트레스, 취업스트레스 등으로 인해 정신건강을 위협받고 있다[5]. 따라서 대학생의 생활습관과 생활방식을 긍정적으로 개선시키고 실천의 중요성을 강조하며 심장질환, 뇌혈관질환, 당뇨와 같은 만성질환을 예방하기 위한 노력이 필요하다[6].

신체활동은 사회생활에서 오는 스트레스를 해소하고 우울감을 낮춰주며 일상생활의 만족감을 높여준다[7]. 또한 신체활동에 참여하는 사람은 참여하지 않는 사람에 비해 자신의 건강상태에 관심이 높고[8], 운동에 참여하는 기간과 시간이 길수록 건강상태를 높게 인식한다고 하였다[9]. 특히 규칙적인 운동, 균형잡힌 식습관, 스트레스 관리 등은 만성질환을 예방하고 건강을 유지하거나 건강을 증진시킨다[10]. 이에 대학생에게 신체적·심리적·사회적 웰빙을 경험하도록 하는 관점에서 교양체육에 적극적으로 참여할 수 있도록 유도가 요구되어진다.

대학에서 실시하는 교양체육은 다양한 종목의 스포츠 활동을 통하여 학생들의 체력향상, 건강유지, 정신적 건강과 정서적 건강을 도모하고, 성인기 이후 건전한 여가 활동과 지속적인 운동참여를 유도하는데 목적이 있다[11,12]. 따라서 대학생의 웰니스 건강인식의 긍정적인 변화를 위한 해결책으로 교양수업을 통한 운동참여를 유도할 필요가 있다. 이후 그들이 운동과 건강과의 관계를 이해하고 운동의 중요성을 깨달아 적극적으로 참여할 때 사회교육과 연계하여 상호보완적인 여가스포츠의 활성화와 행복증진 측면을 기대해볼 수 있을 것이다.

따라서 본 연구는 D시 소재의 대학에서 재학생의 적극적인 건강체력 관리를 위하여 신입생을 대상으로 실시하는 교양필수 수업인 스포츠건강체력 수업에 한 학기

동안 참여한 학생들의 웰니스 건강인식의 변화를 확인하는데 목적이 있다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 D시에 소재한 대학의 교양필수 체육수업인 스포츠건강체력(주 1회, 2시간) 수업에 참여하는 학생들을 대상으로 유목적표집방법을 실시하였다.

총 217명의 대상자에게 개강 1주차 수업인 첫 번째 수업시간과 15주 후 마지막 수업시간에 설문지를 배포하여 총 2회 조사를 실시하였고, 불성실하게 응답했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 표본 49부를 분석에서 제외하였다. 최종 선정된 연구대상은 만 19-20세로, 남학생은 88명, 여학생은 80명으로 총 168명의 자료를 분석하였다.

2.2 조사도구 및 신뢰도

본 연구의 조사도구는 Anspaugh, Hamrick, Rosato [13]가 개발한 웰니스생활양식설문지(Lifestyle Assessment Inventory)를 한국인의 Wellness에 맞게 김상국[14]이 개발한 한국인의 웰니스설문지를 사용하였다. 한국인의 웰

Table 1. Reliability of wellness questionnaires

Area		Number of questions	Cronbach's α
Physical area	Fitness management	6	.837
	Nutrition management	5	.798
	Smoking and drinking management	3	.716
	Drug management	3	.712
Social area	Social service	4	.792
	Respect for others	3	.608
	Human relationship	3	.634
Mental area	Self-fulfillment	3	.636
	Beliefs and Values	3	.655
	Reward and love	3	.739
Intellectual area	Interest in medical knowledge	3	.718
	Self-development and knowledge acquisition	3	.644
	The Value of Education	3	.579
Emotional area	Ability to cope with situations	4	.651
	Stress Management	3	.755
	Tolerance	3	.604
Total		55	.870

니스설문지는 신체적영역, 사회적영역, 정신적영역, 지적 영역, 정서적영역의 5가지 영역으로 구분하고, 이는 다시 55개의 문항으로 이루어진다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점, '그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '그렇다' 4점, '매우 그렇다' 5점의 총 5점 척도로 되어 있으며 점수가 크면 해당영역이 높은 것으로 해석한다. 웰니스설문지의 구체적인 영역과 Cronbach's α 계수를 통하여 확인된 신뢰도는 Table 1과 같다.

하여 연구목적에 따라 분석을 실시하였다. 연구대상의 인구통계학적 특성과 신체적 특성을 확인하기 위하여 기술통계분석(descriptive statistics)을 실시하였고, 사용된 설문지의 신뢰성 검증을 위하여 신뢰도분석(reliability analysis)을 실시하였다. 또한 수업참여 후 남·녀에 따른 웰니스건강인식의 변화를 확인하기 위하여 이원변량분석(two-way ANOVA)을 실시하였고, 모든 분석 시 통계적 유의수준은 $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

2.3 자료처리방법

수집된 모든 자료는 SPSS 16.0 통계프로그램에 입력

Table 2. Differences in gender and wellness health awareness before and after class(two-way ANOVA)

Area		Gender	Before	After	Factor	F	p
Physical area	Fitness management	Male	3.08±.70	3.28±.72	Gender	58.466	.001
		Female	2.53±.50	2.77±.59	Class	9.704	.002
					Gender*Class	.069	.794
	Nutrition management	Male	2.69±.61	2.86±.66	Gender	17.084	.001
		Female	2.41±.64	2.55±.70	Class	5.003	.026
					Gender*Class	.044	.834
	Smoking and drinking management	Male	3.50±.93	3.66±.89	Gender	1.163	.282
		Female	3.62±.96	3.76±.95	Class	2.099	.148
				Gender*Class	.010	.920	
Drug management	Male	2.97±.84	3.13±.81	Gender	.645	.423	
	Female	2.92±.97	3.03±.98	Class	1.883	.171	
				Gender*Class	.055	.815	
Social area	Social service	Male	2.28±.84	2.22±.81	Gender	36.316	.001
		Female	2.85±.74	2.73±.85	Class	1.070	.302
					Gender*Class	.090	.764
	Respect for others	Male	3.82±.51	3.76±.50	Gender	.280	.597
		Female	3.87±.55	3.78±.52	Class	1.753	.186
					Gender*Class	.074	.786
Human relationship	Male	3.26±.95	4.01±.74	Gender	8.600	.004	
	Female	3.64±.79	4.13±.53	Class	53.767	.001	
				Gender*Class	2.234	.136	
Mental area	Self-fulfillment	Male	2.84±.58	3.20±.69	Gender	.680	.410
		Female	2.78±.53	3.15±.61	Class	29.968	.001
					Gender*Class	.019	.890
	Beliefs and Values	Male	3.50±.69	3.76±.60	Gender	.003	.957
		Female	3.59±.77	3.65±.51	Class	5.086	.025
					Gender*Class	1.929	.166
Reward and love	Male	3.70±.64	3.79±.67	Gender	1.583	.209	
	Female	3.62±.66	3.69±.68	Class	1.159	.283	
				Gender*Class	.028	.867	
Intellectual area	Interest in medical knowledge	Male	3.58±.61	3.61±.66	Gender	.029	.865
		Female	3.60±.69	3.56±.75	Class	.002	.964
					Gender*Class	.206	.650
	Self-development and knowledge acquisition	Male	3.19±.57	3.47±.68	Gender	2.056	.153
		Female	3.27±.61	3.59±.68	Class	19.225	.001
					Gender*Class	.106	.745
The Value of Education	Male	3.09±.73	3.53±.60	Gender	10.211	.002	
	Female	3.32±.68	3.76±.53	Class	37.957	.001	
				Gender*Class	.005	.941	
Emotional area	Ability to cope with situations	Male	3.48±.57	3.52±.71	Gender	.272	.602
		Female	3.45±.37	3.49±.41	Class	.495	.482
					Gender*Class	.001	.973
	Stress Management	Male	3.21±.92	2.95±.91	Gender	15.111	.001
		Female	2.91±.71	2.55±.66	Class	11.651	.001
					Gender*Class	.289	.591
Tolerance	Male	3.76±.55	3.79±.64	Gender	5.142	.024	
	Female	3.60±.50	3.67±.56	Class	.599	.439	
				Gender*Class	.125	.724	

3. 연구결과

교양필수 체육수업인 스포츠건강체력 수업(주 1회, 2시간)을 수강한 학생의 웰니스 건강인식의 변화를 확인하기 위하여 이원변량분석을 실시한 결과는 다음의 Table 2에 제시하였다.

웰니스건강인식의 요인별로 살펴보면, 신체적 건강 영역의 4가지 하위요인인 체력관리, 영양관리, 흡연 및 음주관리, 약물관리 영역 중 성별과 시행(수업 전·후)간에 통계적으로 유의한 상호작용 효과는 나타나지 않았다 Table 2. 신체적 건강 영역의 하위영역 중에서 남·여 성별에 따른 차이는 체력관리($F=58.466$, $p=.001$)와 영양관리($F=17.084$, $p=.001$)요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 시행(수업 전·후)간 차이도 체력관리($F=9.704$, $p=.002$)와 영양관리($F=5.003$, $p=.026$) 요인에서 유의한 것으로 나타났다.

사회적 건강 영역의 3가지 하위영역인 사회봉사, 타인 존중, 대인관계 중에서 성별과 시행(수업 전·후)간에 통계적으로 유의한 상호작용 효과는 나타나지 않았다. 남·여 성별에 따른 차이는 사회봉사($F=36.316$, $p=.001$)요인과 대인관계($F=8.600$, $p=.004$)요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 시행(수업 전·후)간 차이는 대인관계($F=53.767$, $p=.001$) 요인에서 유의한 것으로 나타났다.

정신적 건강 영역의 3가지 하위영역인 자아성취력, 신념과 가치, 보람과 사랑 중에서 성별과 시행(수업 전·후)간에 통계적으로 유의한 상호작용 효과는 나타나지 않았다. 또한 통계적으로 유의한 남·여 성별에 따른 차이는 나타나지 않았으며, 시행(수업 전·후)간 차이는 자아성취력($F=29.968$, $p=.001$)요인과 신념과 가치($F=5.086$, $p=.025$)요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

지적 건강 영역의 3가지 하위영역인 의뢰지식의 관심도, 자아개발과 지식습득, 교육의 가치요인 중에서 성별과 시행(수업 전·후)간에 통계적으로 유의한 상호작용 효과는 나타나지 않았다. 남·여 성별에 따른 차이는 교육의 가치($F=10.211$, $p=.002$)요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 시행(수업 전·후)간 차이는 자아개발과 지식습득($F=19.225$, $p=.001$)요인과 교육의 가치($F=37.957$, $p=.001$)요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

정서적 건강 영역의 3가지 하위영역인 상황대처능력, 스트레스 관리, 관용 요인 중에서 성별과 시행(수업 전·후)간에 통계적으로 유의한 상호작용 효과는 나타나지 않았다. 남·여 성별에 따른 차이는 스트레스 관리($F=15.111$, $p=.001$)요인과 관용($F=5.142$, $p=.024$)요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 시행(수업 전·후)간 차이는 스트레스 관리($F=11.651$, $p=.001$)요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

4. 논의

본 연구는 대학생의 교양필수체육수업인 스포츠건강체력 수업(주 1회, 2시간)을 수강한 학생의 웰니스건강인식의 변화를 알아보고자 실시되었다. 연구결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

웰니스건강인식의 신체적 건강 영역 중 체력관리는 성별에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다($p=.001$). 평균치를 살펴보면 남학생의 체력관리가 여학생에 비해 높은 것을 알 수 있는데 이는 운동영역에서 남학생이 여학생보다 적극적이고 긍정적인 태도라는 [15]와 [16]의 연구결과와 유사하다. 또한 [17]의 연구에서는 건강증진을 위한 목적으로 운동을 지속적으로 참여하겠다는 남학생과 여학생의 운동참여의지를 비교한 결과 남학생이 높은 것을 확인하였다. 이에 교양체육수업시간을 활용하여 여학생의 긍정적인 체력관리를 위한 방법을 찾고 활성화시키는데 노력이 필요한 것으로 판단된다. 예를들면, 여학생들이 좋아하는 운동종목을 접하고 배울 수 있는 기회를 제공하고, 운동목표를 단기와 장기로 다양하게 설정하고 잘 수행되는지 수업을 통해 관리를 해주거나 운동 후에 흘린땀을 씻을 수 있는 시설과 복장을 정리할 수 있는 장소를 제공함으로써 여학생의 적극적인 체육수업 참여와 체력관리를 기대해 볼 수 있을 것이라 생각된다.

성별에 따른 대학생들의 웰니스 건강인식은 신체적 건강영역, 사회적 건강영역, 지적건강영역, 정서적건강영역의 하위요인에서 차이가 있는 것으로 확인되었다. 그 중 남학생이 높게 나타난 요인은 신체적 건강영역의 체력관리요인과 영양관리 요인이고, 정서적 영역의 하위요인인 스트레스 관리요인과 관용요인으로 나타났다($p<.05$). 반대로 여학생이 높게 나타난 요인은 사회적 영역의 사회봉사요인, 대인관계요인이고, 지적영역의 하위요인인

교육의 가치 요인으로 나타났다($p < .05$). 이와 같은 결과는 대학 교양체육 참여자의 웰니스 건강인식의 차이를 확인한 [12]의 결과와 일부 일치한다. 선행연구에서는 거의 모든 요인에서 남학생이 높게 나타났고 통계적으로 의미있는 결과였던 반면 본 연구에서는 몇 가지 요인에서 여학생이 높은 것으로 확인되었다.

스포츠건강체력 수업(주 1회, 2시간 수업)을 수강하기 전과 후의 변화를 살펴보면 신체적 건강 영역의 체력관리 요인, 영양관리 요인, 사회적 건강 영역의 대인관계 요인, 정신적 건강 영역의 자아성취력 요인, 신념과 가치 요인, 지적 건강 영역의 자아개발과 지식습득요인, 교육의 가치 요인, 정서적 건강 영역의 스트레스 관리 요인에서 차이가 있는 것으로 나타났다($p < .05$). 모든 요인에서 평균치는 사전보다 사후에 높아진 평균치로 확인되어 수업 전보다 수업 후에 웰니스건강인식이 긍정적으로 변화하였음을 확인하였으며, 정서적 영역의 스트레스 관리 요인은 사전보다 사후에 평균치가 낮아진 것으로 나타나 긍정적인 효과를 확인하였다. 그러나 대학 교양체육수업의 사전과 사후 웰니스건강인식의 변화를 확인한 선행연구는 미비한 실정이어서 본 연구결과와 비교할만한 데이터는 찾기 힘든 실정이다.

그러나 신체활동과 운동참여는 신체적, 정신적, 사회적 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 결과는 다양한 연구를 통해 보고되고 있다. 특히 운동 참여자가 비참여자에 비해 건강에 대한 인식이 높다고 보고한 연구[8]와 운동참여 시간이 많고 운동참여 기간이 길수록 높은 건강인식을 보인다고 보고한 연구[9]는 집중적인 건강체력관리를 통해 웰니스 건강 인식의 긍정적 변화를 확인한 본 연구결과를 뒷받침하고 있다.

결과적으로 다양한 이유로 건강관리에 소홀한 대학생들의 웰니스 건강인식을 높이기 위해서는 대학내 교양체육을 더욱 활성화시키며 대학생의 지속적인 운동참여를 유도하기 위한 방법을 모색하고 다양한 운동참여방법과 기회를 대학생들에게 제공해야 할 필요가 있는 것으로 판단된다.

5. 결론

본 연구는 스포츠건강체력 수업 참여에 따른 대학생의 웰니스건강인식의 변화를 확인하기 위하여 실시되었

다. 총 217부의 설문지를 배포하여 불성실하게 응답했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 표본 49부를 분석에서 제외한 168부를 분석한 결과를 토대로 얻은 결론은 다음과 같다.

웰니스건강인식의 성별과 시행(수업 전·후)간에 통계적으로 유의한 상호작용 효과는 나타나지 않았다.

신체적 건강 영역의 4가지 하위영역 중에서 남·여 성별에 따른 차이는 체력관리와 영양관리 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 시행(수업 전·후)간 차이도 체력관리와 영양관리 요인에서 유의한 것으로 나타났다.

사회적 건강 영역의 3가지 하위영역 중에서 남·여 성별에 따른 차이는 사회봉사 요인과 대인관계 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 시행(수업 전·후)간 차이는 대인관계 요인에서 유의한 것으로 나타났다.

정신적 건강 영역의 3가지 하위영역중에서 시행(수업 전·후)간 차이는 자아성취력 요인과 신념과 가치 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

지적 건강 영역의 3가지 하위영역 중에서 남·여 성별에 따른 차이는 교육의 가치 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 시행(수업 전·후)간 차이는 자아개발과 지식습득 요인과 교육의 가치 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

정서적 건강 영역의 3가지 하위영역 중에서 남·여 성별에 따른 차이는 스트레스 관리 요인과 관용 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 시행(수업 전·후)간 차이는 스트레스 관리요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

본 연구결과를 바탕으로 웰니스 건강인식은 성별과 시행간에 상호작용효과는 확인하지 못했으나 일부 하위요인에서 성별에 따른 차이, 시행에 따른 차이를 확인할 수 있었다. 이는 대학내 적극적인 건강체력관리 수업은 대학생의 웰니스건강인식의 일부 하위 요인의 긍정적인 변화를 기대해 볼 수 있는 것으로 확인되었다.

REFERENCES

- [1] Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*,

- 73, 539-548,
- [2] Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., & Rosato, F. D. (2006). *Wellness: concepts and application*. McGraw Hill. Boston, Mass.
- [3] H. R. Kim, & K. W. Lee. (2009). The Relationship between the Participation of the university student in the Leisure Activity and Wellness Inventory. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 33(3), 85-94.
- [4] S. H. Choi, Y. M. Ahn, & M. Y. Im. (2016). Relationship between living environment, health behavior and quality of life by gender in university students. *Journal of Korean Social Living Environment System*, 23(1), 57-71
- [5] Y. M. Lee, S. Y. Park, & M. J. Kim. (2017). Economic stress, depression, suicidal ideation, resilience and social support in college students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 26(2), 151-162.
- [6] Lee, R. L., & Lokr, A. J. (2005). Health-promoting behaviors and psychosocial well-being of university students in Hong Kong. *Public Health Nursing*, 22(3), 209-220
- [7] Grossman, s., & Mandle, C. L.(2006). *Middle-aged adult. In Edleman & Mandle(6th ED), Health promotion on through out the Lifespan*. Modby-Year Book.
- [8] Y. R. Kim. (2009). The Relationship among Types of Leisure Activity, Subjective Health Status and the Happy Life. *Korean Journal of Sport Science*, 20(3), 553-566.
- [9] E. T. O. (2011). *Effents of exercise participation in physical fitness, health crisis and health promotion behavior*. Jungang University, Ph.D. thesis.
- [10] Y. R. A. Song, & K. S. Lee. (2006). The Factors Influencing Korean Health Behavior", *Journal of Korean Acad Nurs*, 36(2), 330-340.
- [11] J. A. You, M. J. Kwon, & Y. K. Jin. (2014). An analysis of educators' perception about curriculum design for physical education as liberal education in higher education. *The Korea Journal of Sports Science*, 23(4), 789-801.
- [12] H. C. Cho, K. I. Jung, & Y. H. S. (2016). Analysis on Difference of Wellness Health Awareness by Participant in University Cultural Physical Curriculum. *Journal of the Korean society for Wellness*, 11(2), 201-212.
- [13] Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., & Rosato, F. D. (2003). *Wellness: concepts and application*. McGraw Hill. Boston, Mass.
- [14] S. K. Kim. (2000). Development of Lifestyle Assessment Inventory for Wellness of Korean Adults. *The Korean Journal of Physical Education*, 39(4), 963-982.
- [15] C. M. Koo, B. W. Ahn, & T. J. Chun. (2010). The Influence of Physical Educations Participant Motivation on Leisure Activity Flow Experience among University Students. *Korean Journal of Sociology of Sport*, 23(3), 19-36.
- [16] J. S. Park. (2008). The Effects of Participation Motives in University Students' Cultural Ski Class to its Immersion. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 32, 35-46.
- [17] Y. J. Kim. (2006). An analysis an activity duration intention of the University ski circle manias. *The Korean Journal of Physical Education*, 45(2), 197-205.

송 영 은(Song Young Eun)

[정회원]



- 2001년 2월 : 한국체육대학교 체육학과(체육학사)
- 2004년 2월 : 한국체육대학교 체육학과(이학석사)
- 2009년 2월 : 한국체육대학교 체육학과(이학박사)

▪ 관심분야 : 체육측정평가, 운동처방

▪ E-Mail : namupado@nate.com

김 창 환(Kim Chang Hwan)

[정회원]



- 1990년 2월 : 한국체육대학교 체육학과(체육학사)
- 1994년 2월 : 한국체육대학교 체육학과(이학석사)
- 2003년 2월 : 한국체육대학교 체육학과(이학박사)

▪ 2007년 3월 ~ 현재 : 대전대학교 스포츠과학부 건강운동관리학과 교수

▪ 관심분야 : 운동처방, 스포츠의학

▪ E-Mail : epckim@dju.ac.kr