

교양체육 수업에 참여한 대학생의 웰빙지향행동이 행복감에 미치는 영향

서수진

서원대학교 체육교육과 조교수

The Effects of well-being-oriented activities on the Happiness of University Students Attended Physical Education

Soo-Jin Seo

Dept. of Physical Education, Seowon University, Assistant Professor

요 약 본 연구는 교양체육 수업에 참여한 대학생의 웰빙지향행동이 행복감에 미치는 영향을 규명하는데 연구의 목적이 있으며 2018년 3월 1일부터 6월 30일까지 설문지를 이용하여 C시의 대학생 총 305명을 대상으로 집락무선표집법(stratified clusterrandom sampling)을 이용하여 표본을 추출하였다. 연구문제를 해결하기 위해 SPSS Ver20.0통계 프로그램을 이용하였다. 연구결과, 첫째, 웰빙지향행동 중 친환경 행동, 웰빙식생활, 취미지향, 운동지향에서 여학생이 높은 것으로 나타났으며, 웰빙상품구매, 정신건강에서는 남학생이 높은 것으로 나타났다. 행복감은 외적행복, 자기조절 행복, 내적행복에서 남학생이 높은 것으로 나타났다. 학년별로는 웰빙지향행동에서는 남, 여 차이가 없는 것으로 나타났으며 행복감에서는 외적 행복에서 1학년보다 2학년이 높은 것으로 나타났고 내적 행복에서는 1학년보다 2학년, 3학년이 높은 것으로 나타났다. 교양체육수업 참가횟수에서는 웰빙지향행동에서는 차이가 나타나지 않았으며 행복감에서는 3회 참가한 학생이 높은 것으로 나타났다. 둘째, 교양체육 수업에 참여한 대학생의 웰빙지향행동 중 취미지향, 정신지향, 운동지향은 외적행복에, 정신지향, 운동지향은 자기조절행복에, 웰빙식생활, 취미지향, 정신지향, 운동지향은 내적행복에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주제어 : 교양체육수업, 대학생, 웰빙지향행동, 외적행복, 자기조절행복, 내적행복

Abstract The purpose of this study is to identify the impact of well-being-oriented activities of university students in liberal arts and physical education classes on happiness. First, among well-being-oriented activities, females are more likely to have eco-friendly behavior, well-being-oriented, hobby-orientation and exercise orientation, and males are more likely to be better at purchasing well-being products and mental health. Happiness was found to be higher in boys than in outer happiness, self-controlled happiness, and inner happiness. By grade, there was no difference between men and women in well-being activities, and the happiness showed that the second and third grades were higher than the first grade, while the second and third grade were higher in inner happiness. The happiness level showed that the number of students who attended three sessions showed higher level of happiness. Second, among the well-being activities of students in liberal physical education classes, external happiness shows in hobby-orientation, mental health and exercise orientation. Self-regulating shows in well-being meal, hobby orientation, mental health. Inner happiness shows in well-being meal, hobby orientation, mental orientation and exercise orientation

Key Words : Physical Education Classes, University Students, Well-Being-Oriented Activities, Outer Happiness, Self-Controlled Happiness, Inner Happiness.

* Corresponding Author : Soo-Jin Seo(ssj7525@empas.com)

Received September 10, 2018

Accepted October 20, 2018

Revised October 10, 2018

Published October 28, 2018

1. 서론

1.1 연구의 필요성

인간의 삶의 궁극적인 목적은 행복을 추구하는 것으로 우리나라 헌법이 보장하는 권리이기도 하며, 국민의 행복한 생활을 보장하기 위한 국가의 책무이기도 하다. 행복의 개념은 객관적인 측면에서는 인간의 '성공적인 삶', '좋은 삶'으로 대체되고, 주관적인 측면에서는 '삶의 만족', '주관적 웰빙'이라는 의미를 지니고 있다[1].

이렇듯 행복과 웰빙은 불가분의 관계가 있는데 웰빙에 대한 운동은 미국에서 중산층 이상의 시민들이 삶의 질을 더욱 향상시키기 위한 일환으로 1960년대 몸과 정신이 조화를 이루는 삶을 추구하기 위해 일어났으며, 한국 역시 행복을 추구하고 웰빙에 대한 관심이 높아지면서 웰빙을 지향하는 행동들이 빠르게 확산되었다.

다양한 웰빙지향행동은 신체와 정신건강에 관한 생활 습관이나 소비행위를 일컫는데 [2]는 웰빙지향행동으로 현미밥 선택, 유기농 식단, 규칙적인 운동, 건강한 몸과 정신유지, 육류식품의 제한과 채식위주의 비만해결, 슬로우 푸드 섭취 등의 예를 들었다. 이러한 행동은 자신의 몸에 대한 삶의 질에 있어서 최우선으로 웰빙을 추구한다는 의미가 내포되어 있으며[3], 이러한 웰빙 변화는 스스로 인지하고 지각하는 것이 무엇보다 중요하다.

하지만 시대의 흐름에 따른 웰빙 변화의 인식에도 불구하고 한국의 대학생들은 빡빡하게 짜여진 학업스케줄과 늦은 귀가의 중, 고등학교생활을 하다가 과도한 입시 경쟁을 치르고 대학에 입학하여 시간의 자유를 만끽하면서 불규칙한 식사와 과도한 음주, 흡연 등 부정적인 생활 습관에 익숙해지고 있다[4].

대학생은 청소년기를 지나 갓 성인이 되어 신체적, 심리적, 사회적으로 모든 면에서 평생을 좌우할 수 있는 전환의 시기이다. 이러한 대학생에게 교양체육수업은 현대 사회에 맞게 그 종목도 다양하고 대학생이 자신의 적성에 맞게 스스로 선택하여 수강하면서 신체적 건강을 증진하고 스트레스 해소 및 욕구 충족을 할 수 있으며 취미 활동으로 평생체육으로 연계할 수 있는 웰빙지향행동에 부합되는 교과목이라고 할 수 있다.

그러한 이유로 교양체육수업에 대한 연구는 지속적으로 이루어져왔는데 그 중에서 신체적 효능감과 건강관심도에 관한 연구 [5], [6]는 건강한 대학생생활을 영위함은 물론 평생체육을 도모할 수 있음을 밝혔으며, [7]은 대학에서의 교양체육수업을 통하여 졸업 이후에도 지속적인

로 체육활동을 할 수 있도록 개인의 자발적인 운동참여를 길러주는 중요한 역할을 담당하고 더 나아가서는 평생체육의 디딤돌이 된다고 시사한 바 있다. 또한 교양체육수업과 심리적 행복감 및 심리적 웰빙에 관한 연구 [8], [9]에서는 스포츠 참여는 다양한 스트레스 및 정신적 압박감에서 벗어날 수 있는 효과적인 해결책이라고 해석할 수 있으며 교양체육수업을 통해서 학교생활에 대한 만족도에도 유의한 영향을 미치는 것[10]으로 판단된다.

따라서 교양체육수업에 참여하는 것은 웰빙을 지향하는 태도로 해석할 수 있는데, 웰빙에 관한 연구를 살펴보면, 행복감과도 매우 연관성을 가지고 있다. [11] 웰빙과 관련하여 몸에 대한 담론보다는 생활의 만족과 안녕과 같은 심리적이고 결과적인 측면에 주목한 것이 그것이다. 물론 웰빙의 궁극적 목적은 행복이며, 그것도 모두가 아닌 개인의 측면에서 행복을 추구하는데 그 목적의식을 갖는다.

이와 관련하여 교양체육수업 대학생들의 웰빙지향행동과 행복감에 관련된 선행연구 [12]에서는 교양체육참여 대학생의 웰빙지향행동이 심리적 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 아쉽게도 각 변인의 인과구조관계만을 분석하여 개인적인 특성에 따른 세세한 결과는 제시하지 못하였고 연구결과 건강관심도와 심리적 행복감은 영향을 미치지 않는 것으로 밝혀져서 이러한 부분을 보완할 수 있는 연구가 필요할 것이다.

따라서 본 연구는 교양체육 수업에 참여한 대학생들을 연구대상으로 개인적 특성에 따른 웰빙지향행동과 행복감에 어떠한 영향을 미치는지 분석하고자 한다. 이러한 연구는 대학생들에게 매우 시사적이며 나아가 다양한 웰빙 연구 및 웰빙 정책 수립을 위한 더욱 폭넓은 자료를 제공하고자 한다.

이러한 연구목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 교양체육 수업에 참여한 대학생의 개인적 특성에 따른 웰빙지향행동, 행복감은 어떠한가?
- 연구문제 2. 교양체육 수업에 참여한 대학생의 웰빙지향행동에 따른 행복감은 어떠한가?

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 교양체육수업에 참가하는 대학생들의 웰빙 지향행동이 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 2018년 현재 대학생을 모집단으로 선정하여 2018년 3월 1일부터 6월 30일까지 C시의 대학생을 대상으로 집락무선 표집법(stratified clusterrandom sampling)을 이용하여 표본을 추출 하였다. 본 연구는 310명을 대상으로 조사하였으며 그 중에서 불성실하게 대답한 6명을 제외하고 남자 142명, 여자 162명, 총 304명을 표집하였다. 학년은 1학년 92명, 2학년 63명, 3학년 68명, 4학년 81명, 교양체육 수업참가횟수는 1회 80명, 2회 194명, 3회 30명으로 나타났다. Table 1은 연구대상자의 개인적인 특성이다.

Table 1. Characteristics of Subject

Characteristics	Categories	n	(%)
Gender	male	142	46.7
	female	162	53.3
Grade	first year	92	30.3
	second year	63	20.7
	third year	68	22.4
	fourth year	81	26.6
Number of classes	1	80	26.3
	2	194	63.8
	3	30	9.9

2.2 조사도구

본 연구의 조사도구는 설문지를 사용하였다. 설문내용의 구성은 개인적 특성 4문항으로 성별, 학년, 전공으로 구성되었고, 웰빙지향행동 18문항, 행복감 16문항으로 구성되었다. Table 2는 조사도구의 신뢰도이다.

Table 2. Major Contents of Questionnaire

Variables	Content	n	Cronbach's α	
Wellbeing-oriented activities	eco-friendly behavior	5	.800	.778
	purchase well-being products	4	.750	
	well-being meal	3	.669	
	hobby orientation	2	.557	
	mental health	2	.581	
	exercise orientation	2	.458	
Happiness	external happiness	8	.875	.917
	self-regulating happiness	4	.815	
	inner happiness	4	.788	
Total				

2.2.1 웰빙지향행동

본 연구에서 웰빙지향행동을 측정하기 위하여 [13]의 연구를 바탕으로 [14, 15]가 재구성한 문항을 사용하였다. 웰빙지향행동은 웰빙상품구매지향(9문항), 친환경행동지향(5문항), 웰빙식생활지향(7문항), 정신건강지향(4문항), 운동지향(2문항), 취미지향(2문항)으로 총 29문항으로 구성되어 5점 척도로 실시하였다. 그러나 본 연구에 맞게 수정, 보완, 삭제하여 18문항으로 구성되어 사용하였다.

Table 3. Factor analysis and reliability about wellbeing-oriented activities

Numb.	eco-friendly behavior	purchase well-being products	well-being meal	hobby orientation	mental health	exercise orientation
13	.796	.056	.020	-.054	.128	.128
14	.764	.184	.151	-.114	-.089	.123
11	.753	.249	.148	.095	-.200	.091
10	.741	.268	.177	.023	-.037	.078
12	.553	.014	-.039	.104	.516	.013
2	.080	.806	.031	.119	.057	.040
1	.111	.756	.008	-.107	-.026	.068
3	.254	.735	-.173	-.031	.019	.111
7	.339	.614	.303	.066	-.089	-.184
18	.099	.049	.838	-.012	.124	.088
16	.185	-.102	.768	.138	.218	-.037
17	.186	.183	.490	-.303	.081	.456
28	.003	-.065	.050	.824	.043	.010
29	-.044	.111	-.036	.672	.270	.021
25	-.026	-.034	.248	.048	.755	-.073
24	-.120	.029	.137	.197	.700	.252
26	.177	.066	-.007	-.003	.136	.782
27	.145	-.021	.121	.511	-.108	.603
eigen value	2.985	2.378	1.832	1.612	1.578	1.359
%variance	16.586	13.209	10.178	8.955	8.767	7.553
communality	16.586	29.794	39.972	48.927	57.694	65.247

Table 3에 의하면 웰빙지향행동은 총 18문항으로 6개의 요인이 추출되었다. 하위요인별 요인 부하량을 살펴 보면, 친환경 행동 .553~.796, 웰빙상품구매 .735~.806, 웰빙식생활 .490~.838, 취미지향 .672~.824, 정신건강 .700~.755 운동지향 .603~.782의 분포가 나타났으며, 누적 비율은 65.247%를 보여 타당하게 측정된 것을 알 수 있다. 또한 웰빙지향행동의 요인분석에 적합판가에 대한 KMO(Kaiser Meyer Olkin)를 실시한 결과(KMO=.728/ X²=1665.780/Sig=.000)로 적합한 것으로 분석되었다.

2.2.2 행복감

보육교사의 행복감을 측정하기 위하여 [16]이 개발한 옥스퍼드 행복 척도(Oxford Happiness Questionnaire: OHQ)를 [17]이 변안한 것을 바탕으로 보육교사를 대상으로 타당화한 [18]의 척도를 사용하였다. [18]은 OHQ 29문항을 탐색적요인분석을 통하여 외적행복(10문항), 내적행복(6문항), 자기조절행복(5문항)으로 명명하고 타당화 하였으며 총 21문항으로 구성하였다.

Table 4. Factor analysis and reliability about happiness

Numb.	external happiness	self-regulating happiness	inner happiness
3	.759	.316	.240
1	.711	.270	.324
5	.667	.491	.078
2	.652	.084	.216
4	.635	.435	-.134
9	.618	-.009	.249
6	.581	.264	.316
8	.518	.292	.331
19	.202	.814	.199
17	.166	.731	.117
20	.242	.707	.150
18	.126	.666	.512
15	.112	.211	.792
11	.442	.081	.690
13	.471	.189	.537
16	.425	.386	.509
eigen value	4.095	3.141	2.494
%variance	25.595	19.634	15.587
communality	25.595	45.230	60.817

그러나 본 연구에 맞게 수정, 보완, 삭제하여 16문항으로 구성하여 사용하였다. Table 4에 의하면 여가제약은 총 16문항으로 3개의 요인이 추출되었다. 하위요인별 요인 부하량을 살펴보면, 외적행복 .518~.759, 자기조절 행복 .666~.814, 내적행복 .509~.792의 분포가 나타났으며, 누적비율은 60.817%를 보여 타당하게 측정된 것을 알 수 있다. 또한 여가제약의 요인분석에 적합한가에 대한 KMO(Kaiser Meyer Olkin)를 실시한 결과 (KMO=.920/X²=2435.178/Sig=.000)로 적합한 것으로 분석되었다.

2.3 자료 분석

본 연구는 연구문제를 검증하기 위해 SPSS Ver20.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 연구변인의 타당도는 탐색적 요인방법을 사용하였으며, 설문지의 신뢰도

검증은 Cronbach's α 값을 이용하였다. 그리고 각 변인 간 검증은 상관분석을 실시한 후, 일원변량분석, t-test, 다중회귀분석을 실시하였으며, 통계적 유의수준은 $p < .05$ 수준을 기준으로 하였다.

3. 연구결과

3.1 교양체육 수업에 참여한 대학생의 개인적 특성에 따른 웰빙지향행동과 행복감

교양체육 수업에 참여한 대학생의 개인적 특성에 따른 웰빙지향행동과 행복감은 차이가 있는가를 살펴본 결과 Table 5와 같다. 먼저 성별을 살펴보면, 웰빙지향행동에서 남학생보다 여학생이 높은 것은 친환경 행동(M=2.04), 웰빙식생활(M=2.83), 취미지향(M=3.81), 운동지향(M=2.87)에서 나타났으며, 여학생보다 남학생이 높은 것은 웰빙상품구매(M=2.15), 정신건강(M=3.65)에서 나타났다. 행복감에서는 모두 여학생보다 남학생이 외적행복(M=3.92), 자기조절 행복(M=3.47), 내적행복(M=4.01)이 높은 것으로 나타났다.

학년별로 살펴보면 웰빙지향행동에서는 남학생, 여학생이 차이가 없는 것으로 나타났으며 행복감에서는 외적행복에서 1학년보다 2학년이 높은 것으로 나타났으며 내적행복에서는 1학년보다 2학년, 3학년이 높은 것으로 나타났다. 교양체육수업 참가횟수에 따른 결과에서는 웰빙지향행동에서는 차이가 나타나지 않았으며 행복감에서는 1회, 2회 참가한 학생보다 3회 참가한 학생이 외적행복(M=3.93), 자기조절 행복(M=3.58), 내적행복(M=4.23)에서 높은 것으로 나타났다.

3.2 교양체육 수업에 참여한 대학생의 웰빙지향행동에 따른 행복감

이 연구에서 설정한 연구변인 간 상관관계 분석결과는 Table 6과 같다. 변인 간 상관분석은 변인들 간의 관련성을 분석하는 것으로 부분적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 변인 간의 상관관계수의 값이 .85를 초과하지 않았기 때문에 다중공선성에는 문제가 없다는 것을 보여준다.

웰빙지향행동에 따른 행복감의 하위변인에 미치는 영향을 검증하기 위한 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 7에서 제시한 바와 같다.

Table 5. Difference of wellbeing-oriented activities, happiness according to physical activity university students' individuality

	Characteristics	N	Wellbeing-oriented activities												Happiness					
			eco-friendly behavior		purchase well-being products		well-being meal		hobby orientation		mental health		exercise orientation		external happiness		self-regulating happiness		inner happiness	
			M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Gender	male	142	2.03	.85	2.15	.82	2.77	.92	3.75	.85	3.65	.91	2.82	.94	3.92	.60	3.47	.69	4.01	.62
	female	162	2.04	.61	2.08	.79	2.83	.70	3.81	.74	3.55	.77	2.87	.76	3.48	.61	2.86	.74	3.75	.63
	t		-.112		.697		-.556		-.571		1.127		-.571		6.202		7.384		3.522	
	p		.000		.720		.009		.079		.123		.031		.529		.146		.766	
Grade	first year (a)	92	2.05	.66	2.11	.73	2.69	.82	3.77	.75	3.51	.76	2.79	.79	3.54	.59	3.04	.68	3.65	.60
	second year (b)	63	2.09	.86	2.07	.84	2.99	.87	3.67	1.00	3.79	.88	2.77	.85	3.86	.67	3.24	.81	4.03	.62
	third year (c)	68	2.15	.69	2.04	.76	2.83	.75	3.94	.66	3.63	.82	3.02	.88	3.78	.61	3.19	.82	4.04	.54
	fourth year (d)	81	1.89	.71	2.20	.89	2.76	.78	3.75	.75	3.52	.90	2.82	.88	3.64	.67	3.16	.82	3.86	.68
	F		1.800		.595		1.859		1.374		1.621		1.287		3.678		.939		7.145	
	p		.147		.619		.137		.251		.185		.279		.013		.422		.000	
	Scheffe												a<b				a<b,c			
Number of classes	1(a)	80	1.92	.75	1.98	.84	2.80	.88	3.66	.82	3.45	.82	2.74	.86	3.66	.59	3.11	.66	3.80	.59
	2(b)	194	2.11	.68	2.18	.76	2.79	.75	3.79	.76	3.65	.79	2.91	.79	3.66	.64	3.10	.76	3.84	.63
	3(c)	30	1.89	.93	2.05	.94	2.89	.98	4.07	.88	3.65	1.12	2.73	1.14	3.93	.76	3.58	1.05	4.23	.69
	F		2.569		1.762		.190		2.892		1.674		1.468		2.407		5.173		5.457	
	p		.078		.173		.827		.057		.189		.232		.092		.006		.005	
	Scheffe												a,b<c		a,b<c		a,b<c			

Table 7을 살펴보면, 외적행복은 취미지향($\beta=.114$)과 정신지향($\beta=.392$), 운동지향($\beta=.175$)에서 통계적으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 교양체육 수업에 참여한 대학생들은 웰빙지향행동에서 외적 행복에 24.3%의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다. 자기조절행복은 정신지향($\beta=.295$), 운동지향($\beta=.170$)

에서 통계적으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 교양체육 수업에 참여한 대학생은 웰빙지향행동에서 자기조절행복에 16.0%의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다. 내적행복은 웰빙식생활($\beta=.129$) 취미지향($\beta=.207$)과 정신지향($\beta=.316$), 운동지향($\beta=.116$)에서 통계적으로 정

Table 6. Correlation Analysis of Variables

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1								
2	.434***	1							
3	.354***	.153**	1						
4	.024	.012	.029	1					
5	.043	-.019	.293***	.254***	1				
6	.296***	.130*	.223***	.213***	.153**	1			
7	.083	-.024	.109	.250***	.434***	.255***	1		
8	.028**	-.033*	.187***	.135***	.351***	.219***	.613***	1	
9	-.001	-.055	.219***	.313***	.422***	.207***	.712***	.578***	1

1.eco-friendly behavior 2.purchase well-being products 3.well-being meal 4.hobby orientation 5.mental health 6.exercise orientation 7.external happiness 8.self-regulating happiness 9.inner happiness

Table 7. Multiple Regression Analysis for Wellbeing-oriented activities on Happiness

Variables	external happiness					self-regulating happiness					inner happiness				
	B	SE	β	t	P	B	SE	β	t	P	B	SE	β	t	P
Constant	2.005	.224		8.967	.000	1.594	.286		5.580	.000	2.076	.220		9.455	.000
eco-friendly behavior	.050	.053	.057	.943	.347	-.050	.068	-.047	-.727	.468	-.066	.053	-.076	-1.262	.208
purchase well-being products	-.045	.045	-.056	-9.99	.319	-.041	.057	-.043	-.722	.471	-.042	.044	-.053	-.945	.346
well-being meal	-.047	.045	-.060	-1.046	.297	.081	.058	.084	1.406	.161	.102	.045	.129	2.287	.023
hobby orientation	.093	.043	.114	2.143	.033	.022	.055	.023	.405	.686	.166	.042	.207	3.912	.000
mental health	.300	.042	.392	7.139	.000	.274	.054	.295	5.100	.000	.239	.041	.316	5.785	.000
exercise orientation	.132	.041	.175	3.191	.002	.156	.053	.170	2.950	.003	.086	.041	.116	2.128	.034
	F=15.896, R= .493, R ² = .243					F=9.413, R= .400, R ² = .160					F=16.790, R= .503, R ² = .253				
*P<.05 ***P<.001															

적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 교양체육 수업에 참여한 대학생은 웰빙지향행동에서 외적 행복에 25.3%의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다.

4. 논의

본 연구는 교양체육 수업에 참여한 대학생의 웰빙지향행동이 행복감에 미치는 영향을 규명하는데 다음과 같은 몇 가지 시사점을 제공하고자 한다.

첫째, 웰빙지향행동 중 친환경 행동, 웰빙식생활, 취미지향, 운동지향에서 여학생이 높은 것으로 나타났으며, 웰빙상품구매, 정신건강에서는 남학생이 높은 것으로 나타났다.

[15]는 웰빙지향행동인 친환경 행동, 웰빙식생활, 취미지향, 운동지향, 웰빙상품구매, 정신건강에서 모두 여성이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생이 아닌 성인을 대상으로 연구되어졌기 때문이지만 본 연구결과를 부분적으로 지지하고 있다.

행복감은 외적행복, 자기조절 행복, 내적행복에서 남학생이 높은 것으로 나타났다.

[19] 남학생이 여학생보다 주관적 건강상태와 주관적 경제수준이 좋다고 인식할수록 행복감이 더 높은 것으로 나타나 본 연구결과를 부분적으로 지지해 주고 있다.

학년별로는 웰빙지향행동에서는 남, 여 차이가 없는 것으로 나타났다. [20]은 다른 학년과 유의한 차이가 나지는 않았지만 4학년이 다른 학년 학생들보다 웰빙식생활지향, 신체적 건강지향, 자연치유요법지향 행동이 다소 높은 것으로 나타났다.

행복감에서는 외적 행복에서 1학년보다 2학년이 높은 것으로 나타났고 내적 행복에서는 1학년보다 2학년, 3학년이 높은 것으로 나타났다. 이러한 연구결과에서 주목할 점은 4학년이 행복감이 낮은 것으로 나타났다는 점이다. [19]는 4학년이 1-3학년보다 행복감이 낮은 것으로 나타났는데 이러한 이유로는 취업스트레스가 높을수록 행복감이 낮아지는 것으로 나타났다.

따라서 대학 안에서 이러한 취업스트레스 및 불안감을 극복할 수 있는 웰빙관련 프로그램을 활성화시키고 대학생들이 대학생활에 만족감을 느끼고 행복감이 높아질 수 있도록 적극 지원해야 한다.

교양체육수업 참가횟수에서 웰빙지향행동에서는 차이가 나타나지 않았으며 행복감에서는 3회 참가한 학생이 높은 것으로 나타났다.

교양체육수업은 수업 후 여가활동의 일환으로 신체활동의 즐거움을 이어나가 신체적 건강한 삶, 정신적으로 건강한 삶으로 인생을 살 수 있게 신체적 가치관을 형성해서 전인적인 소양을 갖춘 인재로 성장해 나갈 수 있게 도와주는 역할을 한다[21, 22]. 이러한 이유로 다양한 종류의 교양체육을 설강하고 더욱 더 많이 참여할 수 있도록 독려해야 한다.

둘째, 교양체육 수업에 참여한 대학생의 웰빙지향행동에 따른 행복감 중 외적행복은 취미지향, 정신지향, 운동지향에서 자기조절행복은 정신지향, 운동지향에서 내적행복은 웰빙식생활, 취미지향과 정신지향, 운동지향에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

[12]는 교양체육 수업에 참여한 대학생의 웰빙지향행동은 심리적 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 웰빙을 지향하는 구체적이고 현실적인 행동의 요구

가 자극이 되어 대학생들의 행복감에 영향을 미치는 것으로 파악된다. [8]은 교양체육 대학생들의 행복감을 높이기 위해서는 건강에 대한 관심을 높이는 것과 교양체육수업재미요인의 중요성을 강조하였다.

[23]은 교양체육 수업의 재미요인이 행복감에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하고 있어 재미와 행복감의 연관성 있는 추후 연구를 기대해 본다.

따라서 교양체육수업은 대학생들에게 신체적, 정신적, 사회적으로도 긍정적인 영향을 미치며 대학생들이 적극적으로 참여해야 함을 시사해 주고 있다. 더 나아가 대학생들의 웰빙지향행동과 행복감을 향상시키는데 매우 긍정적인 역할을 할 것으로 사료된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 교양체육 수업에 참여한 대학생의 웰빙지향행동이 행복감에 미치는 영향을 규명하는데 연구의 목적이 있다. 연구결과, 첫째, 웰빙지향행동 중 친환경 행동, 웰빙식생활, 취미지향, 운동지향에서 여학생이 높은 것으로 나타났으며, 웰빙상품구매, 정신건강에서는 남학생이 높은 것으로 나타났다. 행복감은 외적행복, 자기조절 행복, 내적행복에서 남학생이 높은 것으로 나타났다. 학년별로는 웰빙지향행동에서는 남, 여 차이가 없는 것으로 나타났으며 행복감에서는 외적 행복에서 1학년보다 2학년이 높은 것으로 나타났고 내적 행복에서는 1학년보다 2학년, 3학년이 높은 것으로 나타났다. 교양체육수업 참가횟수에서는 웰빙지향행동에서는 차이가 나타나지 않았으며 행복감에서는 3회 참가한 학생이 높은 것으로 나타났다. 둘째, 교양체육 수업에 참여한 대학생의 웰빙지향행동 중 취미지향, 정신지향, 운동지향은 외적행복에, 정신지향, 운동지향은 자기조절행복에, 웰빙식생활, 취미지향, 정신지향, 운동지향은 내적행복에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이 연구를 수행하면서 나타난 한계점과 후속 연구를 위해 다음과 같이 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 이 연구는 한정된 지역에서 표본을 선정하였기 때문에 전체적 현상으로 설명하기에는 한계를 가지고 있다.

둘째, 개인적 특성 이외에 웰빙지향행동과 행복감과 관련된 다양한 변인의 관계를 파악함으로써 깊이 있는 연구가 되도록 추후 연구가 되어야 할 것이다.

REFERENCES

- [1] S. H. Ko. (2008). *A study on the relation between social quality and happiness - focusing on jeju province*. doctoral dissertation, Pusan National University, Pusan.
- [2] Y. A. Choi. (2003). *A study on the recognition of tv audience in tv well-being program* master's thesis, dissertation, Chungang University, Seoul.
- [3] Y. S. Kim. (2010). *The relation of wellbeing-oriented activities and metabolic syndrome according to health perception of sports participator*. master's thesis, dissertation, Sangmyung University, Seoul.
- [4] J. H. Kim. (2015). *A study on factors relation to health promotion behavior in collage students*. master's thesis, dissertation, Inje National University, Inje.
- [5] B. J. Kim & S. H. Choi. (2014). The relationship among body image, enjoyment factor and health. *Korean Society For The Study Of Physical Education*, 18(4), 43-54.
- [6] K. W. Lee, H. K. Lee, Y. J. Lee & H. B. Lee. (2014). The influence of university students' motive to join elective physical education class on a sense of physical self-efficacy and intention to continue. *Korean Society For The Study Of Physical Education*, 18(4), 127-137.
- [7] K. S. Lee. (2013). The role of sport education model for university elective physical education class as cornerstone of lifelong sports. *Korean Journal of Sport Pedagogy*, 20(2), 89-113.
- [8] B. J. Kim. (2015). The relationship among health concern, cultural physical education's enjoyment factor and psychological well-being for college students of wellness. *Korean Society for wellness*, 10(1), 179-187.
- [9] G. S. Han. (2014). Relationship among flow and satisfaction of college physical education class and psychological well-being. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 15(12), 7051-7059.
- [10] H. B. Lee, H. K. Lee & Y. I. Lee. (2015). The verification of relationship model among self-efficacy, flow experience and university life satisfaction by liberal dance/physical education class university students. *The Journal of Korean Dance*, 33(3), 309-330. DOI: <http://dx.doi.org/10.15726/jkd.2015.33.3.012>
- [11] S. G. Baek & H. N. Kim. (2011). An exploratory study on sport and goal of life: happiness, quality of life and well-being. Philosophy of movement. *Journal of Korean Philosophic Society for Sport and Dance*, 19(3), 55-68.
- [12] B. J. Kim & S. H. Choi. (2013). The relationship among health concern, well-being-oriented and psychological well-being for college students attended physical

- education. *The Korea Journal Of Sports Science*, 22(5), 211-220.
- [13] M. J. Kim (2007). *Related factors estimation of consumer's well-being attitude and well-being purchasing behavior*. master's thesis, dissertation, Sungshin Women's University, Seoul.
- [14] B. S. Kim. (2006). *Related factors of well-being oriented behavior and typology of well-being consumers*. doctoral dissertation, Keimyung University, Daegu.
- [15] H. N. Jung. (2009). *The influence of well-being cultural activity through health perception of well-being sports participator*. doctoral dissertation, Kookmin University, Seoul.
- [16] M. Argyle.(2001). *The psychology of happiness(2nd ed.)*. East Sussex, England: Routledge.
- [17] S. M. Kwon (2011). *Positive psychology*. Seoul: Hakji Temple.
- [18] E. S. Lee. (2015). *The structural relationships among child care teacher's self-resilience, child care efficacy, job stress, devotion and happiness*. doctoral dissertation, Dong-A University, Pusan.
- [19] H. C. Cho. (2013). A study on the stress involved in preparing for employment on college student's happiness: *The moderating effects of social support*. *Studies on Korean Youth*, 24(1), 157-184.
- [20] D. E. Lee. (2012). *The relationship between physical self concept and well-being oriented behaviors of undergraduate dance students*. master's thesis, dissertation, Sookmyung Women's University, Seoul.
- [21] J. S. Kook. (2005). *The study on the inter personal relations disposition in accordance with the university students' participation motivation in physical education program*. master's thesis, dissertation, Sangmyung University, Seoul.
- [22] S. Y. Park. (2007). *The effect that the university student's physical education-participation motive has on lesson-satisfaction*. master's thesis, dissertation, Kyunghee University, Seoul.
- [23] H. R. Song & W. Y. Ryu. (2014). The effect of cultural physical education's enjoyment factor on happiness and social physique anxiety. *The Journal of Digital Policy & Management*, 12(6), 645~653.

서 수 진(Seo, Soo Jin)

[정회원]



- 2002년 8월 : 충남대학교 체육학과(석사)
- 2010년 2월 : 충남대학교 체육학과(박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 서원대학교 체육교육과 교수
- 관심분야 : 스포츠사회학, 여가 및 레크레이션
- E-Mail : ssj7525@empas.com