

# 전문대학 여대생의 주관적 건강상태가 생활만족도에 미치는 영향: 셀프리더십을 매개효과로

이윤주\*

인천재능대학교 간호학과 조교수

## The Effects of Subjective Health Status on Life Satisfaction of Female College Students: A Mediator Effect of Self-leadership

Yun Ju Lee\*

Assistant professor, Dept. of Nursing, JEl University

**요약** 본 연구는 여대생의 주관적 건강상태와 생활만족도 간의 관계에 셀프리더십의 매개효과를 파악하기 위한 서술적 조사상관관계연구이다. 인천광역시 소재 A대학교의 여대생 400명을 대상으로 2016년 11월 14일~11월 30일까지 자료 수집 후 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 빈도분석, t-test, Spearman' rho, 다중회귀분석 및 Sobel test를 실시하였다. 대상자의 생활만족도는 20세 이하, 1학년 여부, 아르바이트 경험 및 주관적 건강상태에 따라 차이를 나타냈다. 주관적 건강상태와 생활만족도 간의 관계에 셀프리더십은 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 주관적 건강상태가 높을수록 생활만족도가 높지만 셀프리더십이 매개 시 생활만족도를 높여주는 성향이 더 강해진다는 것이다. 본 연구결과는 여대생의 생활만족도를 증진시킴에 주관적 건강상태에 대한 관심증가와 셀프리더십 관련 프로그램을 지속적으로 개발하는 데 기초자료로 활용할 수 있을 것이다.

**키워드** : 주관적 건강상태, 생활만족도, 셀프리더십, 여대생, 융합

**Abstract** The purpose of this descriptive correlational study was to identify the mediated effects of self-leadership on the relationship between subjective health status and living satisfaction of female university students. After collecting data from the 400 female college students at A University in Incheon from November 14 to November 30, 2016, the frequency analysis, t-test, Spearman's rho, multiple regression analysis, and the Sobel test were conducted using the SPSS 21.0 program. The life satisfaction of students was different depending on age of 20, a freshman, experience in part-time jobs and subjective health status. It has been shown that self-leadership is partially mediated in the relationship between subjective health status and life satisfaction. The results of this study could be used as a basic data for increasing interest in subjective health status and for continuing to develop programs related to self-leadership in order to enhance the life satisfaction of female college students.

**Key Words** : Subjective health status, Life satisfaction, Self-leadership, Female college students, Convergence

### 1. 서론

전문대학은 전공영역별 산업체에서 요구하는 직무능력의 완성도를 높여 직업인을 배출하기 위한 교육과정을 운영하고 있다. 이에 전문대학생은 4차 산업혁명과

교육의 변화 요구에 맞추어 상대적으로 4년제에 비해 짧은 2~3년간의 교육기간 내 전공 관련 역량을 갖추기 위해 노력하고 있다. 하지만 불확실한 미래에 대한 부담과 진로 등에 대한 끊임없는 고민 속에서 졸업 후 취업

\*Corresponding Author : 이윤주(daminzimin@naver.com)

Received May 10, 2019

Revised May 29, 2019

Accepted June 20, 2019

Published June 30, 2019

해야한다는 부담감을 가지고 있다[1]. 또한 과도한 경쟁 속 대인관계 갈등과 과중한 학업, 진로 관련 자기역량 개발 등의 사항으로 인해 다양한 생활스트레스를 겪고 있다[2-3]. 이런 스트레스로 인해 전문대학생의 34.5%가 우울관련 치료가 필요하고, 71.6%는 경도우울을 보이고 있으며 그 중에서도 여대생들의 우울정도가 남학생에 비해 높게 나타났다[4].

이런 스트레스는 지속적으로 신체적·정신적인 건강의 문제를 야기하고 이로 인해 대인관계 뿐 아니라 학업을 지속하는 것이 어려워지는 상황이 가능하다[5]. 이를 감안하여 건강한 사회를 이끌어나가는 미래의 주역으로 여대생들의 스트레스는 줄이고 스스로 자신의 신체적이고 정신적인 건강을 유지함으로써 삶에 만족할 수 있도록 관련 방법을 탐색하는 것이 필요하다.

주관적 건강상태는 자신의 신체적인 건강상태에 대한 인식으로 전반적인 건강 상태를 알 수 있는 정확하고 신뢰할만한 지표이다[6]. 스트레스 수준이 높을수록 주관적 건강상태는 좋지 않게 평가하고[7] 주관적 건강상태가 좋지 않다고 응답한 경우의 대상자가 우울과 불안정도가 높은 것으로 나타났다[8]. 이처럼 대학생의 건강상태는 정신건강과 밀접한 관련을 가지므로[9] 주관적 건강수준을 건강하게 인식할수록 생활에 만족도가 높을 것으로 기대된다.

국내에서 생활만족도는 삶의 질이나 주관적 안녕감과 유사한 의미로 활용되고 있다[10]. 생활만족도는 자신이 살아가는 생활에 대해 만족스럽다고 인식하는 정도와 정서적인 만족을 포함하므로[11] 대학생들의 대학생활적응을 돕기 위해서 지속적인 관심이 필요하다. 선행연구를 살펴보면, 전문대학생의 삶의 질에 영향을 미치는 부분으로 자원봉사활동이 많을수록[12], 셀프리더십 역량이 높을수록 그리고 거부민감성이 낮을수록[13], 긍정심리강화프로그램 참여를 하는 경우[14] 등이 제시되어 이런 경우 보다 삶의 만족도가 높게 나타났다.

셀프리더십은 개인이 다양한 상황에 대해 스스로 행동이유와 목적을 인식하며 동기를 부여하면서 상황을 통제 및 관리함으로써 책임있는 행동을 이어나가는 과정이다[15]. 이런 역량은 다양한 상황에 보다 적절하게 반응할 뿐만 아니라 목표를 효과적으로 달성하도록 기여할 수 있는 것이다. 전문대학생을 대상으로 한 연구에 따르면 셀프리더십은 자기효능감과 취업스트레스에 영향을 미치고[1], 취업관련 진로행동에 긍정적이 영향을

제공한다[16-17]. 대학생의 문제 해결을 돕는 비판적 사고능력을 향상시키기 위해서는 완전 매개효과를 가진 셀프리더십에 보다 집중을 두고 자아탄력성을 관리하는 것이 필요하다고 하였다[18]. 또한, 셀프리더십이 완충 역할을 함으로 자아탄력성과 행복함에 긍정적인 영향을 제공하고 있다[19].

이런 개인의 삶을 주도적으로 이끌어가는 과정인 셀프리더십은 여대생의 주관적인 건강인식과 관련이 있을 것으로 판단되고, 이는 자신의 삶을 만족스럽다고 인식하는 부분에 영향을 제공할 수 있을 것이다.

이를 감안할 때 요인들 간 관계를 단순하게 인과적으로 파악하는 것에서 벗어나 변수간의 관계를 보다 명확하도록 셀프리더십을 매개변수로 확인하는 추가 연구가 필요하다.

그러므로 본 연구는 4차 산업융합시대에 적절히 적용하여 효과적인 대처를 통한 생활만족도를 향상시킬 수 있는 프로그램을 개발하는 데 기초자료를 제공하고 자 시도되었다. 본 연구의 목적은 여대생의 주관적 건강상태, 셀프리더십 및 생활만족도 간 관계를 확인하고, 주관적 건강상태와 삶의 만족도에서 셀프리더십의 매개효과를 검증하는데 있다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 여대생의 주관적 건강상태와 셀프리더십 및 생활만족도 간의 상관관계를 파악하고 셀프리더십의 변수 간 매개효과를 알아보기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

### 2.2 연구 대상자

본 연구대상자는 G\*Power 프로그램 3.1.9.2를 이용하여 다중회귀 분석에 대해 effect size 0.15, 유의수준 .05, 검정력 .95, 독립변수 7개를 기준으로 한 경우 최소 153명이었다. 본 연구에서는 인천광역시 J대학교에 재학중인 여대생을 400명을 대상으로 하였다.

### 2.3 연구 도구

#### 2.3.1 주관적 건강상태

본 연구의 독립변수인 주관적 건강상태는 보편적인 건강상태를 확인하는 타당한 지표로 활용되는 '평소 귀

하의 건강상태는 어떠합니까?’라는 단일질문으로 구성되어 있다. 주관적 건강은 ‘건강이 아주 좋지 않다’ 1점에서 ‘건강이 아주 좋다’ 5점까지 5점 리커트 척도로 점수가 높을수록 주관적 건강상태가 양호함을 의미한다.

### 2.3.2 셀프리더십

셀프리더십은 다양한 상황에 스스로 동기를 부여하면서 삶을 주도적으로 이끌며 행동을 변화시켜 나가는 것으로[15] 본 연구에서는 Houghton과 Neck[20]이 개발하고 국내 대학생을 대상으로 Shin, Kim과 Han[21]이 수정보완한 셀프리더십 척도(RSLQ)를 활용하였다. 본 도구는 총 40문항이며 5점 리커트 척도로 문항별 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점) 사이에 응답하고 점수범위는 최저 40점부터 최대 200점이다. 해당 도구는 행위중심적 전략, 건설적 사고전략 및 자연적 보상전략의 3개의 하위요인으로 구성되어 있으며, Shin 등[21]의 연구에서 Cronbach’s α는 .87, 본 연구에서는 Cronbach’s α는 .93이었다.

### 2.3.3 생활만족도

생활만족도는 주관적인 일상생활 전반에 대한 만족 평가로 Diener 등[22]이 개발하고 Ryu[23]의 생활만족도(SWLS)를 활용하였다. 본 도구는 총 5문항이고 ‘아주 만족하지 않는다’ 1점에서 ‘아주 만족한다’ 7점으로 구성된 7점 리커트 척도로 최저 7점에서 최대 35점이고 점수가 높을수록 생활에 대한 만족도가 높다는 것을 의미한다. Diener 등[22]의 연구에서 Cronbach’s α는 .87이고, 본 연구의 Cronbach’s α는 .91이었다.

## 2.4 자료수집 및 분석방법

본 연구는 2016년 11월 14일에서 동년 11월 30일까지 해당 강의실을 방문하여 대상자들에게 연구목적과 설문내용에 대해 설명하였으며, 비밀보장 및 철회가능여부 등의 사항을 설명 후 개별적으로 동의서를 받고 설문지를 배부하였다. 설문지는 415부를 배부하여 404부를 회수하였으며, 이 중 불성실한 응답 4부를 제외하여 총 400부를 자료분석에 사용하였다. 자료분석은 SPSS 21.0 프로그램을 활용하여 연구대상자의 인구학적 특성과 주관적 건강수준은 빈도분석, 연령, 셀프리더십 및 생활만족도는 기술통계로 분석하였다. 대상자의 인구학적 특성에 따른 생활만족도의 차이는 t-test, 주관적 건강상태와

같은 서열변수와 연속형 변수들 간 상관관계는 Spearman 서열상관계수를 분석하였다. 마지막으로 연구대상자의 주관적 건강수준과 생활만족도 간 관계에서 셀프리더십의 매개효과는 Baron과 Kenny[24]의 매개효과 검증절차를 활용하였다. 1단계는 주관적 건강상태의 셀프리더십에 관한 회귀분석, 2단계는 주관적 건강상태에 대한 생활만족도의 회귀분석, 마지막 3단계는 주관적 건강상태와 셀프리더십에 대한 생활만족도의 회귀분석을 실시하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 연구대상자의 일반적 특성 및 주관적 건강상태

본 연구대상자의 나이는 평균 20.8세로 1학년이 47%, 2학년 39.3% 및 3학년 13.5%로 나타났다. 한 달 받는 용돈이 20만원에서 30만원 사이인 대상자가 33.0%를 차지하였고, 연구대상자의 41.3%가 아르바이트 경험이 있는 것으로 나타났다. 주관적 건강상태는 대상자의 54.8%가 건강하다고 답변하였으며, 건강하지 않다고 응답한 경우는 11.8%였다<Table 1>.

<Table 1> Demographic characteristics of participants and subjective health status (N=401)

Characteristics	Categories	N(%)
Age(yrs)	≤20 yrs	189(47.1)
	≥21 yrs	212(52.9)
	Mean(SD)	20.8(1.2)
Year of university	First	188(47.0)
	Second	157(39.3)
	Third	54(13.5)
	Missing	1(0.3)
Monthly allowance (1,000 KRW/month)	≤ 100	24(6.0)
	100~200	73(18.3)
	≤200~300	132(33.0)
	≥ 300	170(42.5)
	Missing	1(0.3)
Part-time job	Yes	165(41.3)
	No	231(57.8)
	Missing	4(1.0)
Subjective health status	Severely unhealthy	4(1.0)
	Unhealthy	43(10.8)
	Moderate	134(33.5)
	Healthy	156(39.0)
	More healthy	63(15.8)

### 3.2 연구대상자의 일반적 특성 및 주관적 건강상태에 따른 생활만족도

본 연구 대상자의 생활만족도는 20세 이하 여부 ( $t=-3.98, p<.001$ ), 1학년 여부( $t=-3.52, p<.001$ ), 아르바이트 경험( $t=-2.09, p=.038$ ), 주관적 건강상태( $t=-6.26, p<.001$ ) 등에 따라 생활만족도에 유의한 차이를 나타내었다. 연구대상자들의 한 달 용돈 30만원 여부에 따른 생활만족도는 유의한 차이가 없었다( $t=-.28, p=.781$ )<Table 2>.

<Table 2> Life satisfaction according to demographic characteristics and subjective health status

Characteristics	Categories	Mean ±SD	t (p)
Age(yrs)	≤20 yrs	18.93 (6.32)	-3.98 (<.001)
	≥21 yrs	21.47 (6.43)	
Freshman	Yes	19.06 (6.30)	-3.52 (<.001)
	No	21.32 (6.49)	
Monthly allowance (1,000 KRW/month)	< 300	20.17 (6.38)	-.28 (.781)
	≥ 300	20.35 (6.63)	
Part-time job	Yes	19.47 (7.12)	-2.09 (.038)
	No	20.84 (5.98)	
Subjective health status	≤ Moderate	18.14 (6.29)	-6.26 (<.001)
	> Healthy	22.04 (6.13)	

### 3.3 연구대상자의 셀프리더십과 생활만족도 정도

대상자의 셀프리더십의 전체 문항평균은 3.54점이었 다. 하위영역의 문항평균은 행위중심적 전략이 3.59점으로 가장 높았으며, 생활만족도의 전체 문항평균은 4.05 점이었다<Table 3>.

<Table 3> Degrees and reliability of variables

Instruments	Sub-scales	Item M±SD	Min	Max
Self-leadership	Total	3.54 (0.50)	1.1	5.0
	Behavior focused strategies	3.59 (0.53)	1.0	5.0
	Natural reward strategies	3.52 (0.64)	1.4	5.0
	Constructive thought strategies	3.48 (0.64)	1.0	5.0
Life satisfaction		4.05 (1.30)	1.0	5.0

### 3.4 연구대상자의 주관적 건강상태, 셀프리더십과 생활만족도 간 상관관계

본 연구 대상자의 주관적 건강상태와 셀프리더십 및 생활만족도 간 상관관계는 <Table 3>과 같다. 대상자들의 주관적 건강상태는 생활만족도와 유의미한 정적 상관관계를 나타내었으며( $r=.31, p<.001$ ), 셀프리더십과는 유의한 약 간 상관관계를 나타내었다( $r=.18, p<.001$ ). 또한, 대상자들의 셀프리더십은 삶의 만족도와 유의미한 양적 상관관계를 보였다( $r=.36, p<.001$ )<Table 4>.

<Table 4> Correlation of variables

Variables	Subjective health status	Self-leadership	Life satisfaction
	r (p)		
Subjective health status	1		
Self-leadership	.18 (<.001)	1	
Life satisfaction	.31 (<.001)	.36 (<.001)	1

### 3.5 주관적 건강상태와 생활만족도 간 셀프리더십의 매개효과

대상자의 주관적 건강상태와 생활만족도 간의 관계에서 셀프리더십의 매개효과를 검증하고자 Baron과 Kenny[24]의 3단계 매개 효과 검증절차를 이용하였다<Table 5>.

<Table 5> Mediating effect of self-leadership between subjective health status and life satisfaction

Variables	Step 1. Self-leadership					Step 2. Life Satisfaction					Step 3. Life Satisfaction				
	B	SE	$\beta$	t	p	B	SE	$\beta$	t	p	B	SE	$\beta$	t	p
Constant	70.29	14.62		4.80	<.001	-5.55	5.22		-1.06	.29	-12.68	5.15		-2.46	.014
Age	2.16	.69	.15	3.15	.002	.95	.25	.18	3.86	<.001	.73	.24	.14	3.06	.002
Subjective health status	5.57	1.72	.16	3.2	.001	3.92	.61	.30	6.39	<.001	3.35	.60	.26	5.63	<.001
Self-leadership											.10	.02	.27	5.91	<.001
	Adj. R <sup>2</sup> =.044 F=10.13, p<.001					Adj. R <sup>2</sup> =.118 F=27.72, p<.001					Adj. R <sup>2</sup> =.187 F=31.68, p<.001				

<Table 6> Sobel test for mediating effect of self-leadership

Path	A(SEa)	B(SEb)	Z (p)
Subjective health status → Self-leadership → Life satisfaction	5.57 (1.72)	.10 (.02)	2.72 (.01)

회귀분석 시 종속변수인 생활만족도에 유의미한 차이를 보인 일반적 특성인 연령, 1학년 여부, 아르바이트 경험을 포함하였으나 연령만 유의미한 변수로 나타났다. 1단계 회귀분석에서 주관적 건강상태가 매개변수인 셀프리더십에 유의한 영향을 미쳤으며( $\beta=.16, p<.001$ ) 총 설명력은 4.4%였다. 이는 주관적 건강상태가 좋을수록 셀프리더십이 높게 나타난다고 하겠다. 그리고 2단계 회귀분석 시 주관적 건강상태는 종속변수인 생활만족도에 유의한 영향을 나타내었으며( $\beta=.30, p<.001$ ), 설명력은 11.8%였다. 고로 주관적 건강상태가 좋다면 생활만족도에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 3단계 회귀분석 시 매개변수인 셀프리더십은 생활만족도에 유의한 영향을 보였다( $\beta=.26, p<.001$ ). 이 때 독립변수인 주관적 건강상태는 생활만족도에 미치는 영향  $\beta$ 값(.26)이 2단계의  $\beta$ 값(.30)보다 감소하였다. 주관적 건강상태가 생활만족도에 미치는 직접효과는 3.35( $p<.001$ )로 매개변수를 고려하지 않았을 때 주관적 건강상태가 생활만족도에 미치는 총 효과 3.92( $p<.001$ )에 비해 감소하였다. 이는 매개변수인 셀프리더십이 주관적 건강상태가 생활만족도에 미치는 영향을 부분적으로 매개하고 있음을 나타냄을 알 수 있다. 매개효과의 통계적 유의성 검증은 Sobel test 실시한 결과 통계적으로 유의하였으며, 그 계수값(Z)은 2.72로 <Table 6>과 같다.

#### 4. 논의

본 연구는 여대생의 주관적 건강상태와 셀프리더십 및 생활만족도를 파악하고 셀프리더십의 주관적 건강상태와 생활만족도 간 매개효과를 확인하여 주관적 건강상태에 대한 관심을 높이고 삶의 만족을 높일 수 있는 프로그램을 개발하는 데 기초자료 제공하고자 시도되었다. 1개 도시의 1개 전문대학생들만을 대상으로 진행하여 일반화에 한계가 있으므로 추후 보다 광범위한 지역의 여대생을 대상으로 반복연구가 필요하다.

본 연구대상자의 주관적 건강상태는 54.8%가 건강하다, 11.8%가 건강하지 않다고 응답하여 과반수 이상이 건강하다고 인식하는 것으로 나타났다. 이는 Kwak, Lee 및 Kim[25]의 연구에서 여대생 중 43.8%가 건강하다, 16.5%가 건강하지 않다고 응답한 결과와 상이하였다. 주관적 건강상태가 양호할수록 스트레스 관리와 자기실현을 위한 활동에 참여정도가 높으므로[26] 여대생들이 표현하는 건강상태에 관심을 가지고 시기에 맞는 적절한 반응과 도움을 제공하는 것이 필요할 것이다.

신체활동수준은 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는데[27], 주관적 건강인식이 양호한 경우 신체활동수준이 증가할 가능성이 높다고 할 때 생활만족정도를 높일 수 있도록 대상자가 인식하는 주관적인 건강인식에 관심을 가져야 할 것이다.

연구대상자의 생활만족도가 4.05점으로(7점 기준), 이는 전국 5개 대학 남녀대학생을 대상으로 한 Park과 Hah[28]의 연구의 4.05점과 일치하였다. 본 연구에서 생활만족도는 연구대상자가 20세 이하이고, 1학년일 때, 아르바이트 경험이 있을 때 그렇지 않은 경우에 비해 유의미하게 점수가 낮게 나타났다. 대학의 신입생이면서 아르바이트를 하는 여대생들에게 스트레스를 감소시킴에 긍정적인 영향을 미치는 사회적지지[3]를 제공하는 것이 필요할 것이다. 연구대상자의 주관적 건강상태는 2015년 지역사회건강조사 결과 중 비만인 대학생을 대상으로 한 연구[29]에서 건강상태가 좋다고 응답한 비율이 65.9%인데 비해 본 연구에서는 54.8%로 낮게 나타났다. 또한 건강상태가 좋지 않다고 응답한 비율에서도 동일 연구에서 5.0%인데 비해 본 연구에서는 11.8%로 두 배 이상 높았다. 본 연구에서 연구대상자들의 비만이나 신체 질병 등의 사항을 확인하지 않고 있어 관련 이유를 찾기는 어려움이 있다. 다만, 스트레스가 높을수록 주관적인 건강상태를 부정적으로 표현한다는 점[7]을 고려하여 이들의 스트레스를 다각도로 확인하고 이를 최소화할 수 있는 지지 및 지원 정책들을 보완해야 할 것이다.

본 연구에서 대상자들의 셀프리더십 정도가 3.54점(5점 기준)으로서 하위 요인 중 행위중심적 전략의 점수가 3.59점으로 가장 높게 나타났다. 이는 미용전공 대학생을 대상으로 한 연구[30]에서 3.24점보다 높았으나 행위중심적 전략의 점수가 가장 높은 것은 동일한 결과였다. 이는 연구대상자들이 상황에 대해 스스로 도움이 될 만한 사항을 인식하며 적절하게 변화하려는 전략을 사용하고 있다는 것을 알 수 있다[15].

또한, 연구대상자의 주관적 건강상태는 셀프리더십과 생활만족도, 셀프리더십과 삶의 만족도 모두 변수간 정적 상관관계를 나타내었다. 이는 대학생을 대상으로 주관적 건강상태가 자아존중감과 정적관계를 나타낸 연구[31]와 우울 및 스트레스에 부적관계를 나타낸 연구[32]와 유사한 결과라고 할 수 있다. 그리고 전문대학 미용전공자를 대상으로 한 연구[30]에서 셀프리더십이 대학생활만족도와 정적 상관관계를 보인 결과와 일치하였다.

본 연구결과는 연구 대상자가 주관적으로 건강하다고 인식하는 부분은 주어지는 상황에 보다 힘을 갖고 대처할 수 있도록 도울 수 있을 것이다. 셀프리더십은

대상자들의 삶의 질에 긍정적인 영향을 대상자들이 학업관련 목표 달성 및 진로 개발 등의 바쁜 삶을 살아가는 데 있어 과정 자체에 의미를 부여하고 긍정적인 사고를 제고할 수 있도록 교육이나 적절한 프로그램을 제공함으로써 셀프리더십의 요인별 균형을 맞추는 것도 필요하다고 본다.

마지막으로 본 연구에서 셀프리더십은 주관적 건강상태와 삶의 만족도 간 부분 매개효과를 보였는데, 대학생의 대학생활 적응과 진로준비행동에 사회적지지보다 셀프리더십이 부분 매개하는 효과가 크게 나타난 연구결과와 유사하다고 할 수 있다[33]. 이러한 셀프리더십의 주관적 건강상태와 생활만족도 간 매개효과는 4차 산업혁명의 시대에서 삶에 만족도를 높일 수 있는 방편으로 보다 적극적인 관심을 가지고 대학생들에게 적용하는 것이 필요하다고 본다. 특히 여대생은 여자의 역할에 대한 사회문화적인 관념으로 취업과정에 어려움을 겪는데[34] 이런 과정에서 주관적 건강상태 수준을 긍정적으로 높이며 삶의 만족도를 높이기 위해 자신의 삶을 변화시키고자 나아가는 일련의 과정인 셀프리더십 관련 교육 또는 프로그램을 제공함으로써 당당하게 나아갈 수 있도록 돕는 것이 요구된다.

## 5. 결론

본 연구에서 여대생들의 주관적 건강상태와 셀프리더십 및 삶의 만족도를 파악하고, 셀프리더십의 변수간 매개 효과를 파악하여 이들의 주관적 건강상태와 삶의 만족도를 향상시킬 수 있는 프로그램 마련에 기초자료를 제공하고자 함이었다.

본 연구에서 여대생들이 주관적인 건강상태를 양호하다고 인식하는 경우 삶의 만족도가 유의미하게 높게 나타났다. 또한, 여대생들의 셀프리더십과 삶의 만족도 간 긍정적인 관계를 보이고 있었다. 여대생의 주관적 건강인식과 삶의 만족도 사이에 셀프리더십은 유의한 매개효과를 나타내므로 여대생들의 주관적 건강상태에 따른 삶의 만족도를 향상시키기 위해서는 셀프리더십에 관심을 가지고 보다 체계적으로 이에 대한 교육과 프로그램을 제공하는 것이 필요하다고 본다. 또한, 보다 광범위한 지역과 4년제 대학생을 대상으로 추가적인 연구를 진행하는 반복연구가 요구된다.

## REFERENCES

- [1] Eun-Joo Jang & Sook-Jung Lee. (2016). Effects of the College Student's Self-Leadership on Self-Efficacy and Job-Seeking Stress. *The Journal of Training and Development*, 33, 75-102.
- [2] Jae-Ra Lee & Seo-Yeon Kim. (2018). The Effects of Life Stress on University Life Satisfaction and Major Satisfaction Convergence Era. *Journal of Convergence for Information Technology*, 8(6), 21-29. DOI : 10.22156/CS4SMB.2018.8.6.021
- [3] Jeong-Ah Kim & In-A Kim. (2018). The effect of Part-time job experience, Social Support, and Ego-Resilience on Career Stress in College students. *Journal of the Korea Academia -Industrial cooperation Society*, 19(4), 463-471. DOI : 10.5762/KAIS.2018.19.4.463
- [4] Mee Kim. (2017). The Effects of Life Stress and Circadian Rhythm on Depression in College Students. *Journal of Digital Convergence*, 15(7), 247-257. DOI : 10.14400/JDC.2017.15.7.247
- [5] In-Sook Lee & Joo-Yeon Cho. (2011). Employment Stress, Physical Health, and Mental Health among College Students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 13(2), 745-758.
- [6] Idler, E. L., & Benyamini, Y. (1997). Self-rated health and mortality: a review of twenty-seven community studies. *Journal of Health and Social Behavior*, 38(1), 21-37.
- [7] Ae-Jung Kim & Hye-Sook Park. (2009). Relationship of Stress, Perceived Health Status and Yangsaeng in Korean Part-Time College Students. *The Journal of Korean academic society of nursing education*, 15(2), 241-250.
- [8] Myung-Joon Lee & Young-Chae Cho. (2013). Self-Perceived Psychosocial Stress, Anxiety and Depression Symptoms, and Its Related Factors Among College Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 14(6), 2828-2838. DOI : 10.5762/KAIS.2013.14.6.2828
- [9] Eun-Yeong Yu, Chi-Keun Yoon & Yu-Jeong Yang. (2012). The Relationship between Self-esteem and Mental Health of College Student in Some Regions. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 13(1), 274-283. DOI : 10.5762/KAIS.2012.13.1.274
- [10] Kee-Ok Kim, Soon-Ok Kim, Sun-Jin Hwang, Soo-Jin Lee, Eun-Ja Hyun, In-Soo Choe, & Hyun-Jung Yoo. (2005). Korean University students' emotion, cognitive efficiency and satisfaction through the experiential sampling method. *Family and Environment Research*, 43(2), 203-229.
- [11] Ji Son Park. (2015). Mediating effect of acceptance in relationship between university life stress and satisfaction with life. *Journal of Stress Research*, 23(1), 1-8. DOI: 10.17547/kjsr.2015.23.1.1
- [12] Wook Kim. (2016). The Effectiveness of Volunteer Work on Self-Esteem, Sense of Mastery, and Life Satisfaction for University Students. *Korean journal of youth studies*, 23(5), 505-528.
- [13] Yun-Ju Lee & Bo-Mi Seo. (2018). The Effect of Self-leadership and Rejection Sensitivity on Subjective Quality of Life in College Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 19(9), 156-165. DOI : 10.5762/KAIS.2018.19.9.156
- [14] Je-Hyun Bae & Kyong-Yong Jung. (2013). Effects of Positive

- Psychological Strength Program on the Enhancement of Junior College Students' Feeling of Happiness. *Korean Journal of Christian Counseling*, 24(3), 113-147.
- [15] Manz, C. C. (1986). Self-leadership: Toward an expanded theory of self-influence processes in organizations. *Academy of Management review*, 11(3), 585-600.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.2307/258312>
- [16] Yong-Ju Na, & Woo-Seop Hwang. (2017). The Effect of the Self-Leadership on the Career Preparation Behavior : Mediating Effect of Career Decision Self-Efficacy. *Korean Management Consulting Review*, 17(1), 135-150.
- [17] Sung-Sook Bea. (2017). The Effect of College Students' Self Leadership on the Employment Preparation Behavior: Mediation Effect of Positive Psychological Capital. *Korean Review of Corporation Management*, 8(1), 240-260.  
DOI : 10.20434/KRICM.2017.02.8.1.240
- [18] Aee-Lee Kim. (2017). The Mediating Effect of Self-Leadership in the Relation between Ego-Resilience and Critical Thinking Disposition among Nursing Students. *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 19(4), 2247-2261.
- [19] Jung-Ah Lee & Mi-Jin Kim. (2016). The Mediating Effect of Organizational Self-leadership on the Relationship between Ego resilience and Happiness in Undergraduates. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 6, 13-21.  
DOI : 10.14257/AJMAHS.2016.10.10
- [20] Houghton, J. D., & Neck, C. P. (2002). The revised self-leadership questionnaire: Testing a hierarchical factor structure for self-leadership. *Journal of Managerial psychology*, 17(8), 672-691.
- [21] Yong-Guk Shin, Myoung-So Kim, & Young-Seok Han. (2009). A study on the validation of the Korean version of the Revised Self-Leadership Questionnaire (RSLQ) for Korean college students. *The Korean Journal of school psychology*, 6(3), 313-340.  
DOI : 10.16983/kjsp.2009.6.3.377
- [22] Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- [23] Ryu. Y. J. (1996). The effects of personality and desire level on subjective well-being (Master's Thesis, Yonsei University).
- [24] Baron, R. M, & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182
- [25] Ho-Kyung Kwak, Mi-Young Lee, & Mi-Joung Kim. (2011). Comparisons of Body Image Perception, Health Related Lifestyle and Dietary Behavior Based on the Self-Rated Health of University Students in. *Korean J Community Nutr* , 16(6), 672-682.  
DOI:10.5720/kjcn.2011.16.6.672
- [26] Bong-Soon Na, Woo-Ki Kim, Myoun-Soo Park, & Won-Ki Kim. (2010). Difference in health promoting behaviors according to socio-demographic characteristics and subjective health status of college students . *The Korean Society of Sports Science*, 19(2), 969-977.
- [27] Se-Yun Park, Jun Kim, & Jung-Yun Jang. (2015). Structural Relationships of Physical Activity Level, Health-Related

Quality of Life, Life Satisfaction and Quality of Life for College Students. *The Korean Society of Sports Science*, 24(2), 95-107.

[28] Kwang-Hi Park, & Yang-Sook Hah. (2007). Depression, Self - efficacy, Life Satisfaction and Coping Behaviors of University Students. *stress*, 15(1), 17-25.

[29] Mi Jin Kim, & Kyung Hee Kim. (2017). Factors Influencing Subjective Health Status Perception of Obese College Students. *The Journal of the Korean Society of School Health*, 30(3), 336-343.  
DOI : 10.15434/kssh.2017.30.3.336

[30] Min-Hee Kim, & Yun-Jung Kim. (2016). A Study on the Influences of the Self-leadership of College Students Majoring in Beauty Arts on Their Learning Effects and College Life Satisfaction. *Journal of the Korean Society of Design Culture*, 22(4), 25-36.

[31] Sei-Hyoung Lee, & Hyoung-Sook Kang. (2018). Relationship between Physical Activity, Body Satisfaction and Self-esteem of University Students. *Journal of Education Science*, 20(2), 237-252.  
DOI : 10.15564/jeju.2018.11.20.2.237

[32] Kyung-Ae Park. (2016). Dietary Habits, Dietary Behaviors, Depression and Stress according to Self-Rated Health of University Students in Kyungnam Province. *J Korean Diet Assoc*, 22(4), 272-291.  
DOI : 10.14373/JKDA.2016.22.4.272

[33] In-Sun Choi, & Eun-Jee Joo. (2016). Influence of College Life Adjustment on Career Preparation Behavior Focusing on Mediating Effects of Self-Leadership and Social Support. *Korean journal of youth studies*, 23(6), 145-173.

DOI : 10.21509/KJYS.2016.06.23.6.145

[34] Myung-Shin Park, & Hee-Rae Lee. (2014). The Impact of Career Decision Level and Gender Role Stereotypes of Female College Students on Career Barriers. *The Journal of Welfare and Counselling Education*, 3, 1-19.

이윤주(Yun Ju Lee)

[정회원]



- 1997년 2월 : 충남대학교 간호학과(간호학사)
- 2008년 8월 : 가톨릭대학교 의류사회복지학과(사회복지학석사)
- 2014년 2월 : 인하대학교 간호학과(간호학박사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 인천재능대학교 간호학과 조교수

- 관심분야 : 정신건강, 직장 내 괴롭힘, 대인관계, 자살
- E-Mail : daminzimin@naver.com