

일 지역 대학생의 심리적 안녕감에 대한 연구

박지연

경성대학교 간호학과 조교수

A Study on Psychological Well-Being among College Students

Jeeyeon Park

Assistant Professor, Department of Nursing, Kyungseong University

요약 본 연구의 목적은 우리나라 대학생의 신체적 건강, 가족건강성 및 심리적 안녕감의 관련성을 파악하고, 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 규명하여 대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 중재를 개발하는데 기초자료로 활용되기 위함이다. 본 연구는 2019년 9월에서 10월까지 B시 소재 4년제 대학에 재학 중인 학생 125명을 대상으로 하였다. 자료 분석은 IBM 23 ver. SPSS를 이용하여 t-test, ANOVA, 상관관계 분석과 단계적 다중 회귀분석으로 실시하였다. 연구 결과, 대상자의 신체적 건강과 가족건강성은 심리적 안녕감과 유의한 양의 상관관계를 나타냈다. 대상자의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인으로는 가족건강성, 신체적 건강, 동아리 활동이었으며, 이들 요인은 심리적 안녕감을 28% 설명하는 것으로 나타났다($F=16.86, p<.001$). 이 요인들 중 심리적 안녕감에 가장 영향을 많이 미치는 요인은 가족건강성이었다($\beta=0.34, p<.001$). 본 연구의 결과는 대학생의 심리적 안녕감을 효과적으로 증진시키기 위해서 대상자 개인 뿐 아니라 대상자의 가족건강성 수준을 확인하고 적절한 중재를 제공하는 것이 필요함을 보여준다.

주제어 : 가족건강성, 신체적건강, 심리적 안녕감, 대학생, 영향요인

Abstract The purpose of this study is to find out impact of physical health, family strength and psychological well-being on college students in Korea, and to use it as a basic data in developing psychological well-being promotion interventions for college students. The study was composed of 125 students who were studying in 4-year system at colleges. Data were collected from September 1st to October 31st, 2019. Data analysis included an independent t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficients and multiple regression using the SPSS 23.0 program. As a result of this study, psychological well-being of those was significantly correlated with physical health and family strength. In a regression analysis, psychological well-being accounted for 28% of the variance of family strength, physical health and Club activity. The most significant factor affecting the success of psychological well-being was family strength ($\beta=0.34, p<.001$). The result of the study indicate the importance of consideration with family strength for psychological well-being of college students.

Key Words : Family strength, Physical health, Psychological well-being, College student, Influencing factor

*Corresponding Author : Jeeyeon Park(jypark115@ks.ac.kr)

1. 서론

청소년기를 지나 성인기 초기인 대학생 시기는 신체적 성숙과 감정적 발달, 인지적 발달이 정점을 이루는 시기이다[1]. 그러나 현재 우리나라의 대학생들은 치열한 대학입시 경쟁을 거쳐 형성된 부담감과 교육방식 등의 문제로 자율성을 획득할 기회가 부족하여 대학 입학을 하여도 미성숙한 경우가 많다[2.] 이로 인해 독립된 성인으로서의 선택과 책임에 적응하지 못하는 경우가 많아 스스로에 대한 자아수용, 바뀐 환경, 삶의 목적 등에 방황하며 대학생활에서 건강한 심리적 상태를 유지하지 못하는 경우들이 증가하고 있다. 대학생 시기는 취업에 대한 불안정, 진로에 대한 고민, 결혼 및 가정을 꾸려야 할 준비 등 독립적으로 사회적, 경제적 활동을 계획하고 시작하는 단계이다. 또한 사회활동을 시작하면서 학점관리, 취업준비, 다양한 대인관계 갈등 등 여러 종류의 스트레스를 경험하게 되고, 이러한 스트레스의 관리가 적절하지 못할 경우 정신건강을 위협받는 것으로 보고되고 있다[3]. 이러한 대학생의 스트레스 및 정신건강 문제를 다루기 위해 대학마다 심리 상담 센터를 설치하고 있으며 인성검사, 간이정신진단검사와 같은 여러 종류의 심리 검사를 실시함으로써 정신적 건강 문제를 조기에 발견하고, 학업과 대학생활, 진로 개발에 도움을 제공하기 위해 상담을 수행하고 있다. 이처럼 대학생의 정신건강은 대학생활에 성공적으로 적응하고 원만한 대인관계의 형성 및 진로결정 등의 삶의 중요한 부분에서 큰 영향을 미치고 있으므로[3], 지속적인 관심이 필요하다. 이러한 문제들로 인해 대학생의 정신건강의 여러 측면을 고려하여 연구들이 진행되고 있는 실정이며 선행연구에서 정신건강을 위협하는 요소로는 학업성취도, 대인관계, 우울등이 있으며 이는 더 나아가 대학생활의 전체적인 심리적 안녕감에도 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다[3].

심리적 안녕감은 개인에게 다양한 요소들이 통합되어 정서적, 인지적으로 긍정적인 상태를 의미한다[4]. 심리적 안녕감이 높은 사람은 자신에 대해 긍정적이며, 타인을 신뢰하며, 독립적으로 자신이 속한 사회에 자연스럽게 적응하여 기능을 하고 있다는 의미이므로 대학생에게 매우 중요하게 작용하는 심리적 변인이다[5]. 또한 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인은 생활습관, 운동, 스트레스 등이 있으며 여러 요인 중에서도 심리적 안녕감에는 여러 가지 요소가 통합되어 신체적으로

드러나는 상태가 건강한 것이 심리적 안녕감에 어느 정도의 영향이 있는지 규명해볼 필요가 있다[6].

또한 대학생의 신체적 건강을 유지하는 것은 정신건강과도 관련성이 깊으므로[7], 학우들과 동아리, 체육활동 등을 통해 신체적 건강 유지를 위해 노력을 기울여야 하며 이는 대인관계와 사회성까지 키울 수 있다. 이는 정서적 요소들인 기분전화, 긍정성 등의 유익한 장점들과 연관되어 있으며 스트레스 대처방식과 학교생활 적응에도 보다 효과적인 도움을 주는 것으로 알려져 있다[8].

심리적 안녕감에 영향을 미치는 또 하나의 중요한 요인은 가족건강성이다. 가족은 개인뿐만 아니라 사회를 구성하는 기본단위이며 개인이 질 높은 삶을 유지하고 건강한 사회로 발전하기 위해서는 가족의 건강성이 중요한 역할을 한다. 가족은 행복한 개인과 사회를 향한 출발이지만 최근 우리나라는 급속한 미래사회의 변화로 오늘날 겪고 있는 가족의 변화는 사회의 발전과 더불어 새로운 변화를 맞이하고 있다. 사회가 발전하면서 발생하는 부정적 문제들이 가치관의 변화와 삶의 변화를 일으키면서 가족의 불안정성이 점점 높아지고 있는 현실이다. 이러한 문제로 인해 대학생이 속한 가족의 건강성이 위협받으면서 개인의 기본적인 심리정서적인 요소도 영향을 받게 되고 심리적 안녕감에 영향을 줄 수 밖에 없는 실정이다. 따라서 개인이 속해있는 가족의 건강성 여부는 중요한 행복의 요소이자 안녕감의 근원이다. 이처럼 가족건강성이란 궁극적으로 개인의 행복에 영향을 주는 요인이지만 가족건강성과 심리적 안녕감에 대한 연구는 매우 미흡한 실정이다. 가족건강성에 관련된 선행 연구로는 가족건강성과 개인의 심리적 요인과 관련된 연구가 주를 이루고 있으며, 주로 조절효과로 본 연구가 많았다. 선행연구로 자아탄력성[9, 10], 자아존중감[11-13], 갈등대처행동[14] 등이 있었으나 가족건강성과 자아와 관련하여 영향요인을 살펴본 연구가 대부분이었고 개인의 삶의 질이나 행복감에 중요한 요인인 심리적 안녕감과 가족건강성과의 연구는 거의 이루어지지 않아 심리적 안녕감을 위한 영향요인으로서의 가족건강성을 연구하는 것은 반드시 필요하다.

따라서 본 연구는 독립적인 사회 진출을 준비하며 신체적, 정신적으로 성숙해야 되는 시기에 있는 대학생을 대상으로 심리적 안녕감을 규명하고 심리적 안녕감이 신체적 건강, 가족건강성과 어떠한 영향관계를 보이는

가를 살펴보고 대학생에게 필요한 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있는 중재개발을 위한 기초자료로 제공하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 대학생의 신체적 건강과 가족건강성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 확인하고자 설문조사를 시행한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구는 2019년 9월에서 10월까지 B시 소재 4년제 대학인 K대학 남녀 학생 135명에게 설문을 실시하였다. 연구 표본 크기의 산출은 G*Power 3.1 program을 이용하여 효과크기 0.15, 유의수준 0.05, 검정력(1-β)=.95로 연구에 필요한 표본 수 123부가 산출되었다. 탈락률을 고려하여 135부를 설문하였고 회수된 자료를 검토하여 한 문항이라도 응답하지 않았거나 불성실하게 응답한 10명을 제외한 125명의 자료를 최종분석에 사용하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 일반적 특성

대상자의 인구사회학적 특성은 자가보고식 설문지를 이용하여 조사하였다. 대상자의 인구사회학적 특성으로는 성별, 학년, 거주유형, 성장지역, 종교, 동아리활동 여부, 규칙적인 운동, 체질량지수(Body Mass Index, BMI), 스트레스 정도 및 수면시간을 조사하였다.

2.3.2 신체적 건강

신체적 건강을 측정하기 위한 도구는 신체계통별 문제를 조사하기 위해 미국 코넬 대학의 Brodman 등이 개발한 CMI(Cornell Medical Index)를 기초로 Shin[15]이 수정 보완한 신체적 건강의 측정도구 77문항에서 건강문제, 소화기계, 심혈관계, 호흡기계, 대사/내분비/신장계, 신경계, 피부, 눈, 귀, 코, 목, 근관절계로 재구성한 Lee[16]의 도구를 사용하였다. 각 문항은 '예'는 0점, '아니오'는 1점을 주어 총점은 60점이며 점수가 높을수록 신체적 건강상태가 좋은 것을 의미한다. Lee[16]의 연구에서 Cronbach's α값은 .79였고 본 연구에서는 .87이었다.

2.3.3 가족건강성

가족건강성 측정도구는 Eo와 Young[17]가 개발한 가족건강성 도구를 사용하였다. 본 도구는 4개의 하위요인으로 구성되었으며 가족원 간의 유대, 가족원 간의 의사소통, 가족의 문제해결 수행능력, 가족원 간의 가치체계 공유로 구성되었다. 문항은 총 34문항으로 구성되었다. 이 도구는 Likert형 4점 척도이며 점수가 높을수록 가족건강성이 높음을 의미한다. 본 도구의 Cronbach's α는 Eo와 Young[17]의 연구에서 .94로 나타났으며 본 연구에서는 .97로 나타났다.

2.3.4 심리적 안녕감

심리적 안녕감 측정도구는 Ryff[18]에 의해 개발된 Psychological Well-Being Scale(PWBS)을 Kim등[19]이 변안한 심리적 안녕감 도구를 사용하였다.

본 도구는 6개의 하위요인으로 구성되었다. 자아수용성(self acceptance), 긍정적 대인관계(positive relation), 자율성(autonomy), 환경에 대한 통제력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth)으로 구성되었으며 총 46문항이다. 이 도구는 Likert형 6점 척도로 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 본 도구의 Cronbach's α는 Kim 등[19]의 연구에서 .66~.76으로 나타났으며 본 연구에서는 .90으로 나타났다.

2.4 자료수집방법 및 윤리적 고려

본 연구는 설문지를 이용하여 연구를 위한 자료수집을 하였다. 윤리적 고려를 위해 자료수집 전 본 연구자가 연구의 목적 및 방법, 연구 참여에 대한 익명성 보장, 자발적 참여에 의한 것과 참여 과정에서 언제든지 원하지 않으면 연구참여를 취소할 수 있음을 설명하고 동의한 대상자를 대상으로 하였다. 또한 응답을 철회하거나 응답하지 않는 경우에도 불이익이 없음을 포함하는 내용을 구두와 서면으로 설명하고 자발적인 서명동의서를 제출한 경우 자기 기입식으로 연구를 진행하였다. 또한 연구에 참여한 대상자에게 소정의 답례품을 증정하였다.

2.5 자료분석방법

본 연구에서 수집된 설문지는 SPSS/Win 23.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

대상자의 일반적 특성은 빈도 및 백분율로 분석하였으며, 신체적 건강, 가족건강성 및 심리적 안녕감 수준은 평균과 표준편차를 사용하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 심리적 안녕감 정도에 대한 분석은 ANOVA와 t-test를 사용하여 분석하였다. 대상자의 신체적 건강, 가족건강성 및 심리적 안녕감의 상관관계는 Pearson correlation을 사용하였고, 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위하여 다단계 다중회귀분석(stepwise multiple regression)을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적인 특성

Table 1과 같이 대상자의 성별은 남성이 25.6% (32명), 여성이 74.4% (94명)이었고, 학년은 2학년이 24.8% (31명), 3학년이 36.0% (45명), 4학년이 39.2% (49명)이었다. 거주유형은 부모님과 함께 살고 있는 대상자가 67.2% (84명), 성장지역은 대도시가 51.2% (64명)으로 가장 많았다. 종교가 없는 대상자가 75.2% (94명) 이었고, 동아리활동을 하고 있지 않은 대상자가 80.8% (101명)이었다. 주 1회 이상 규칙적인 운동을 하고 있는 대상자가 64.8% (81명)이었으며, 체질량 지수는 정상인 군이 58.4%, 과체중인 군이 28.0% (35명), 저체중인 군이 13.6% (17명) 순으로 나타났다. 스트레스 수준은 '보통'인 경우가 45.6% (57명)으로 가장 많았고, 하루 평균 수면시간은 6시간 이상인 대상자가 73.6% (92명)으로 나타났다.

Table 1. General characteristics in subjects

Variables	Categories	n (%) or M±SD
Gender	Male	32 (25.6)
	Female	93 (74.4)
Grade	2	31 (24.8)
	3	45 (36.0)
	4	49 (39.2)
Type of residence	With Parents	84 (67.2)
	Dormitory	16 (12.8)
	Self-boarding	25 (20.0)
Region	Big City	64 (51.2)
	Small and Medium-Sized City	38 (30.4)
Religion	Rural Area	23 (18.4)
	Yes	31 (24.8)
	No	94 (75.2)

Club Activity	Yes	24 (19.2)
	No	101 (80.8)
Regular exercise (1</week)	Yes	81 (64.8)
	No	44 (35.2)
BMI	Low-weight	17 (13.6)
	Standard-weight	73 (58.4)
	Overweight	35 (28.0)
Stress	Rarely	20 (16.0)
	A little bit	57 (45.6)
	A lot	37 (29.6)
	Very much	11 (8.8)
Sleep (day)	6 >	33 (26.4)
	6 ≤	92 (73.6)

BMI:Body mass index

3.2 대상자의 신체적 건강, 가족건강성 및 심리적 안녕감 정도

Table 2와 같이 대상자의 신체적 건강 정도는 45.66±7.38 (최소 20, 최고 55)이었고, 가족건강성은 179.41±22.74 (최소, 127, 최고 262) 이었다.. 심리적 안녕감 정도는 평균 100.77±17.79 (최소 38, 최고 136)으로 나타났다.

Table 2. Level of Physical Health, Family Strength and Psychological Well-Being

Variables	M±SD	Min	Max
Physical Health	45.66±7.38	20	55
Family Strength	179.41±22.74	127	262
Psychological Well-Being	100.77±17.79	38	136

3.3 일반적 특성에 따른 심리적 안녕감 정도

Table 3과 같이 대상자의 일반적 특성에 따른 심리적 안녕감 정도를 살펴본 결과, 동아리활동에 참여하고 있는 경우(t=2.73, p=.007)와 주 1회 이상 규칙적인 운동을 하는 경우(t=2.51, p=.014)에 심리적 안녕감 정도가 높았다. 또한 스트레스를 많이 받을수록 심리적 안녕감 정도가 낮아졌으며, 특히 사후검정 결과 스트레스가 '보통인 경우'와 '많이 받는 경우' 보다 스트레스를 '거의 받지 않는 경우'에 심리적 안녕감이 유의하게 높은 것으로 나타났다(F=6.07, p=.001).

Table 3. Differences in Psychological Well-Being by Participant's Characteristics

Variables	Categories	M±SD	t or F(p)
Gender	Male	185.47±26.63	1.76 (.080)
	Female	177.32±21.00	
Grade	2	185.58±24.19	1.66 (.195)
	3	176.16±21.11	
	4	178.41±22.74	
Type of residence	With Parents	179.38±17.72	0.52 (.598)
	Dormitory	174.94±23.85	
	Self-boarding	182.36±30.83	
Region	Big City	179.36±21.03	0.78 (.462)
	Small and Medium-Sized City	182.29±25.98	
	Rural Area	174.78±21.86	
Religion	Yes	184.32±22.11	1.39 (.166)
	No	177.79±22.83	
Club Activity	Yes	190.50±19.39	2.73 (.007)
	No	176.77±22.77	
Regular exercise (1</week)	Yes	183.08±22.59	2.51 (.014)
	No	172.64±21.69	
BMI	Low-weight	180.82±20.67	0.61 (.546)
	Standard-weight	177.56±22.44	
	Overweight	182.57±24.52	
Stress	Rarely ^a	193.40±23.36	6.07 (.001) ^(a) b,c)
	A little bit ^b	181.23±21.51	
	A lot ^c	174.16±20.10	
	Very much ^d	162.18±22.49	
Sleep (day)	6 >	173.88±21.61	-1.64 (.104)
	6 ≤	181.39±22.93	

*:scheffe test, BMI:Body mass index

3.4 대상자의 신체적 건강, 가족건강성 및 심리적 안녕감의 관계

Table 4와 같이 대상자의 신체적 건강과 심리적 안녕감은 유의한 양의 상관관계를 보였고 (r=.360, p<.001), 가족건강성과 심리적 안녕감 또한 유의한 양의 상관관계를 나타냈다(r=.433, p<.001).

Table 4. Relationships between Research Variables

Variables	(1)	(2)	(3)
(1) Physical Health	1		
(2) Family Strength	.225*	1	
(3) Psychological Well-Being	.360*	.433*	1

3.5 대상자의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인

Table 5와 같이 대상자의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 탐색하기 위하여 신체적 건강, 가족건강성과 일반적 특성에서 심리적 안녕감에 유의한 차이를 나타냈던 동아리 활동 여부, 주 1회 이상 규칙적인 운동 여부 및 스트레스 수준을 가변수 처리하여 단계적 다중 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석에 대한 기본가정을 검토하기 위하여 독립변수들 간의 상관관계를 분석한 결과 상관관계수가 .01에서 .59로 나타나 예측변수들 간의 상관관계는 모두 .80미만으로 각 변수간 독립성을 충족하였고, 오차의 자기 상관성 검증에서 Durbin-Watson 통계량이 1.87로 자기상관이 없음을 확인하였다. 다중공선성의 문제를 파악하기 위한 공차한계(tolerance)가 .091-.96으로 1.0이하이었고, 분산팽창요인(variation inflation factor, VIF)은 1.03에서 1.09로 기준인 10 미만임을 확인하여 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다. P-P도표와 산점도에서 선형성이 확인되었고, 잔차의 분포에서 오차항의 정규성과 등분산성의 가정도 만족되어 본 회귀모형이 신뢰할 수 있음을 확인하였다. 분석 결과 대상자의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인은 가족건강성 ($\beta=.34$, $p<.001$), 신체적 건강 ($\beta=.29$, $p<.001$) 및 동아리 활동을 하는 경우($\beta=.19$, $p=.002$) 순이었으며, 이들 영향요인은 심리적 안녕감을 총 28% 설명하는 것으로 나타났다($F=16.86$, $p<.001$).

Table 5. Factors associated with Psychological Well-Being

Variables	B	SE	β	t	p	VIF
Family Strength	0.43	0.10	0.34	4.20	<.001	1.09
Physical Health	0.90	0.24	0.29	3.70	<.001	1.06
Club Activity [§]	10.88	4.47	0.19	2.43	.002	1.04
R ² =.295, Adjusted R ² =.277, F=16.86, p<.001						

§: Dummy Variables (reference: No), VIF: Variation inflation factor

4. 논의

본 연구는 신체적 건강과 가족건강성이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 파악하기 위함이며 연구 결과는 다음과 같았다.

대상자의 신체적 건강과 가족건강성은 심리적 안녕감과 유의한 양의 상관관계를 나타냈다. 대상자의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인으로는 가족건강성, 신체적 건강, 동아리 활동이었으며, 이들 요인은 심리적 안녕감을 28% 설명하는 것으로 나타났다. 이들 요인 중 심리적 안녕감에 가장 많은 영향을 미치는 요인은 가족건강성이었다.

이는 가족건강성이 대학생의 심리적 안녕감에 가장 중요한 결정 요소로 규명되어, 가족건강성이 높은 대학생일수록 자신을 가치 있게 여기고, 긍정적으로 생각하고, 자신에 대해 만족해하는 경향을 나타낸다는 연구결과[20]와 일치한다. 가족은 개인의 성장에 근원이며 가장 많은 환경을 좌우하므로 가족건강성은 개인의 안정감을 높이고 자아정체성을 명확히 하며 실패에 대한 두려움을 줄여 스스로가 건강하게 기능할 수 있도록 도와준다. 결국, 미래의 불확실성에 불안감이 가중되는 대학생 시기에 개인에게 일어날 수 있는 여러 사건들을 이겨낼 근원이 되는 것이다. 선행연구에서도 대학생은 가족환경과 가족 기능에 대한 수용성이 높아 가족이 처한 환경에 따라 심리적 안녕감이 달라질 수 있다고 하였고, 건강한 가족성과 부모와 개방적인 의사소통이 이루어지는 경우 대학생들의 행복감이 높다는 연구가 보고된 바 있어[21] 가족건강성의 중요성을 시사하였다. 이러한 가족건강성은 대학생의 심리적 안녕감에 직접적으로 가장 많이 영향을 미치는 것으로 드러났으므로 대학생들이 자신의 가족이 건강하다고 지각할 수 있도록 가족구성원들은 가족건강성을 지켜나가야 할 필요가 있다.

또한 본 연구에서 심리적 안녕감은 신체상태의 긍정적 변화와 밀접하게 관련이 있다고 한 선행연구[22]결과와 유사하게 나타났다. 또한 대학생의 건강과 심리적 행복감도 유의한 상관관계를 보여 신체건강과 행복이 관련이 있음을 보고하였다[23]. 또한 대학생에게 신체적, 정신적 건강상태를 포괄하는 건강 요인이 주관적 행복감에 영향을 미쳐 신체적, 정신적 건강상태가 주관적 안녕감이나 심리적 안녕감에 영향을 미치는 매우 중요한 요인임을 증명한 결과도 있어[24] 본 연구를 뒷받

침하였다. 이처럼 신체상태가 심리적 안녕감에 영향을 주는 연구들이 발표되고 있으며, 이는 신체적 건강을 유지하기 위한 대학생의 신체활동 장려와 적극적 운동 참여를 권장해야 하는 기초자료로도 활용될 수 있을 것이다. 생활체육 등의 운동이 신체적 건강 뿐만 아니라 결국 심리적 안녕감에도 영향을 미친다는 본 연구 결과는 대학생의 심리적 중재 프로그램에도 사회심리적 변수 뿐만 아니라 신체적 건강을 유지하기 위한 변수도 포함하는 것이 의미있다는 것을 시사한다. 더욱이 동아리 활동도 영향을 미치는 것으로 드러나 의사소통 증진, 대학생활 적응등의 동아리 순기능 외에도 운동관련 동아리의 경우, 건강한 신체와 함께 심리적 안녕감에 더욱 유의한 결과를 가져올 것이라 보여져 대학에서는 동아리 활동의 순기능을 더욱 주목할 필요가 있을 것이다. 본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, B지역의 일개대학을 중심으로 조사되었기 때문에 일반화시키기엔 제한점이 있다. 둘째, 심리적 안녕감에 가장 큰 영향을 미치는 가족건강성이 가족의 가장 큰 축인 부모가 지각하는 가족건강성을 병행 하여 비교분석한다면 한 가족 내의 건강성에 대한 더 의미있는 자료를 도출해 낼 수 있을 것으로 생각된다. 셋째, 대학생 심리적 안녕감에 영향을 미치는 조사연구 외에 객관적 변수를 포함하여 탐색해 중재의 방향성을 제시해 준다면 대학생의 심리적 안녕감에 도움이 될 것이라 기대한다.

5. 결론

본 연구는 대학생의 신체적 건강과 가족건강성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 실시된 연구로 연구결과 대상자의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인으로는 가족건강성, 신체적 건강, 동아리 활동이었으며, 이들 요인은 심리적 안녕감을 28% 설명하는 것으로 나타났다. 이들 요인 중 심리적 안녕감에 가장 많은 영향을 미치는 요인은 가족건강성이었다. 불확실한 미래 준비로 심리적 부담감이 많이 호소하는 대학생들에게 심리적 안녕감을 위한 중재 프로그램은 개발이 필요하며 중재 내용에는 운동 프로그램, 동아리 활동 장려 등을 포함하여 대인관계능력과 사회성을 함께 기를 수 있는 체육활동 등을 대학에서 체계적으로 지원할 수 있는 요소를 갖추는 것이 필요할 것이다. 또한 가족건강성이 가장 영향을 많이 미치는 것으로 나타났으므로 개인이 자신의 근본이라 여기는 가족의 건강성을 유

지하기 위해 가족 건강을 위한 프로그램이 개발되기를 기대한다.

REFERENCES

- [1] J. H. Choi. (2009). *Effects of emotional intelligence and ego-resilience on adjustment to college life*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- [2] S. G. Ji. (2013). *The influence university life upon ego-resiliency with sports club activity of undergraduates*. Unpublished master's thesis, Chungang University, Seoul.
- [3] J. P. Yi, R. E. Smith, & P. P. Vitaliano. (2005). Stress-resilience, illness, and coping: a person focused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28, 257-265.
- [4] Y. H. Choi. (2001). Health-promoting behavior and life satisfaction of the Korean immigrant elderly in US. *Journal of the Korea gerontological society*. 121(1), 183-194.
- [5] H. M. Kim, H. J. Bang, Y. K. So, J. Ok & E. K. Kim. (2006). Effect of self-construals on psychological well-being in Korean university students. *Journal of the Korea woman psychological*, 11(4), 437-458.
- [6] J. D. Lee. (2015). *A study on the psychological well-being in physical activities of the elderly*. Unpublished master's thesis, Silla University, Pusan.
- [7] J. Y. PARK. (2017). Effect of physical activity and stress coping strategy on psychological well-being of college students, *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 7(6), 545-552. DOI : 10.14257/ajmahs.2017.06.81
- [8] K. H. Moon. (2014). *The effect of participating in university sports clubs on a student's stress management and adjustment to university life*. Unpublished master's thesis, Chungang University, Seoul.
- [9] S. H. Yeum, H. Shin & S. Oh. (2010). The effects of a social skills group training program on social skills, negative automatic thoughts, and stress in international couples' children. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 29(3), 853-873.
- [10] Y. M. Han. (2010). *Mediation effect of college students stress coping style on the relationship among family strengths, ego-resilience and depression*. Unpublished doctoral dissertation. Hongik University, Seoul.
- [11] S. J. Lee. (2009). The effects of family strengths and influencing variables on perceptions of parenthood among the university students. *Korean Journal of Family Relations Association*, 14(1), 243-266.
- [12] H. J. Seo & J. O. Kim. (2009). Self-esteem and happiness caused by university student's perception of family strengths. *Korean Journal of Family Relations Association*, 14(3), 141-178.
- [13] Y. J. Youn & M. S. Lee. (2007). The influence of family health on the self-esteem and pro-social behavior of children. *Korean Journal of Home Management Association*, 25(2), 105-119.
- [14] J. Y. Park. (2007). A study of the relationship between perception of family of origin healthy and conflict coping behavior in unmarried males and females. *Journal of Korean Home Economics Association*, 45(5), 51-61.
- [15] K. L. Shin. (2000). A study on the health status of island community people is island. *The Korean Academic Society of Adult Nursing*, 12(2), 296-310.
- [16] Y. H. Lee. (2016). *life style and health status of the college students*. Unpublished master's thesis, Ajou University. Seoul.
- [17] E. J. Eo & J. Y. Young. (1995). A study on development of the scale for measuring family strengths. *Journal of Korean Home Management Association*, 13(1), 145-156.
- [18] C. D. Ryff. (1989). Happiness is everything, or is it?: Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- [19] M. S. Kim, H. W. Kim & K. H. Cha. (2001). Analysis of Psychological Well-being: A Study on Korean Adult Men and Women. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*. 15(2), 19-39.
- [20] M. S. Choi. (2014). *Analysis of the Structural Relationship among Family Strength, Social Support, Ego-Resilience, Hope, Peer Relational Skills and Problem Behavior of Adolescents*. Unpublished doctoral dissertation, Dong-A University, Busan.
- [21] U. C. Kim & Y. S. Park. (2004). Factors influencing the quality of life for Korean adolescents and adults at home, school, work and leisure settings: Indigenous psychological

analysis. *The Korean Journal of Health Psychology*, 9(4), 973-1002.

- [22] K. S. Choi, Y. S. Kim & S. D. Rhee. (2008). The effects on the psyohological well-being in physioal activity of married women. *Korean Journal of Sports Science*, 17(4), 437-447.
- [23] S. Lyubomirsky, C. Tkach, M. R. DiMatteo & H. S. Lepper. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem?. *Social Indicators Research*, 78, 363-404.
- [24] S. H. Choi & B. J. Kim. (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.

박지연(Jeeyeon Park)

[정회원]



- 2015년 2월 : 계명대학교 간호학 박사
- 2014년 9월 ~ 현재 : 경성대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 성인 및 노인간호
- E-mail : jypark115@ks.ac.kr